USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE | pact building local promise. | MERCY CORPS | CPI COMMUNITY PARTNERS INTERNATIONAL | Save the Children | Network Activities Group

# Advancing Community Empowerment in Southeastern Myanmar Project (ACE)

# နှမ်းသီးနှံ စိုက်ပျိုးခြင်းဆိုင်ရာ အလေ့အကျင့် ကောင်းများ

**နှမ်းသီးနှံ** စိုက်ပျိုးခြင်းဆိုင်ရာ အလေ့အကျင့်ကောင်းဆိုသည်မှာ စားသုံးသူ လက်ဝယ်ရောက်သည်အထိ ထုတ်လုပ်မှု ကွင်းဆက်တိုင်းတွင် စားသုံးသူအတွက် အန္တရာယ်ဖြစ်စေသည့် ကူးစက်ညစ်ညမ်းမှု အနည်းဆုံးဖြစ်စေရန် လိုက်နာရမည့် နည်းလမ်းများဖြစ်သည်။ ၎င်းအချက်များမှာ -

## ၁။ စိုက်ပျိုးမြေ

စိုက်ပျိုးသည့်မြေသည် ဓာတုနှင့် ဇီဝဆိုင်ရာ အန္တရာယ်ကင်းသည့် မြေဖြစ်ရမည်။ မြေနေရာ ရွေးချယ်မည်ဆိုလျှင် ရေမဝပ်သော နုန်းမြေ (သို့မဟုတ်) သဲနုန်းမြေ (သို့မဟုတ်) နုန်းစနယ်မြေ (သို့မဟုတ်) မြေနီသဲဝန်းမြေ များနှင့် ရေသွင်းရေထုတ် ကောင်းမွန်သော မြေ ဖြစ်ရန်လိုသည်။

## ၂။ ရေ

နှမ်းစိုက်ခင်းတွင် အသုံးပြုသောရေ အရည်အသွေးသိရှိ စစ်ဆေးရန်နှင့် သင့်တော် ကောင်းမွန်သော ရေအရည်အသွေးဖြင့် စနစ်တကျ ရေပေးသွင်းရန် လိုအပ်သည်။

## ၃။ မျိုးစေ့

ဈေးကွက်ရှိပြီး / ရေမြေဒေသနှင့် ကိုက်ညီသော မိုးခေါင်ဒဏ်ခံနိုင်သော၊ ခြ၊ ပိုးမွှားနှင့် မျိုးစေ့အောင်၊ ရောဂါကင်းစင်သော မျိုးကိုရွေးချယ်စိုက်ပျိုးရမည်။ မျိုးရရှိသည့် ဒေသ/နေရပ်နှင့် ဖြန့်ဝေရောင်းချသူအမည် များကို မှတ်တမ်းတင်ထားရှိရမည်။

## ၄။ မြေဩဇာနှင့် မြေဆီလွှာ အာဟာရဖြည့်စွက်ခြင်း

မြေကြီး၏ ဂုဏ်သတ္တိတိုးပွားစေရန် ဆွေးမြေ့နေသော သဘာဝမြေဩဇာ (သို့မဟုတ်) ရောဂါကင်းသော နှမ်းရိုးပြတ်များကို ဆွေးမြေ့အောင် ပြုလုပ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) သစ်စိမ်းမြေဩဇာကျွေးခြင်းများကို နှစ်စဉ်ပြုလုပ်သင့်သည်။ (တစ် ဧက ၃ တန်မှ ၅ တန် အထိ) ကျွဲ၊ နွား၊ တိရိစ္ဆာန် အညစ်အကြေးများကို (၃-၄) လအထိ ကောင်းစွာဆွေးမြေ့ပြီးမှ မြေဩဇာအဖြစ် ထည့်သွင်းအသုံးပြုရမည်။ စိုက်ပျိုးသည့်မြေ၏ အာဟာရဓာတ်ပါဝင်မှု စစ်ဆေး၍ မြေဩဇာကျွေးခြင်းပုံစံများ၊ သီးနှံစိုက်ပျိုးရေး မှတ်တမ်းများရေးဆွဲ ဆောင်ရွက်ရမည်။ တရားဝင်မှတ်ပုံတင်ထားသော နည်းပညာပိုင်းအရ တောင်းခံထားသော မြေဩဇာ၊ ရွက်ပြန့်မြေဩဇာများ၊ မြေဆီလွှာဖြည့်စွက်ပစ္စည်းများ ဝယ်ယူသုံးစွဲရာတွင် မှတ်တမ်းထားရှိ၍ စနစ်တကျ သုံးစွဲရမည်။ သို့မှသာ မြေဆီလွှာ/ ပတ်ဝန်းကျင် ညစ်ညမ်းစေမှုနည်းပြီး သီးနှံအရည်အသွေး ဘေးကင်းလုံခြုံ စိတ်ချရမှု ရရှိစေမည်။

## ၅။ စိုက်ပျိုးရေးသုံးဓာတုဆေးနှင့် အခြားဓာတုပစ္စည်းများ

ဘက်စုံပိုးမွှားကာကွယ်ရေးစနစ်များ အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ဓာတုဆေးအသုံးပြုမှု လျော့နည်းစေရမည်။ တရားဝင် မှတ်ပုံတင်ထားသော အပင်ထွက်ပိုးသတ်ဆေး (တမာ) နှင့် အဏုဇီဝ ပိုးသတ်ဆေးများကို သုံးစွဲရမည်။ ဓာတုဆေး အသုံးပြုရန်လိုအပ်ပါက တရားဝင်အသိအမှတ်ပြုထားသော ဓာတုဆေးကိုသာ သုံးစွဲရမည်။ ပိုးသတ်ဆေး/ မြေဩဇာဥပဒေ / နည်းဥပဒေများနှင့်အညီ ပတ်ဝန်းကျင် ညစ်ညမ်းမှုနှင့် လူသားတို့၏ ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှုများမဖြစ်စေရန် ဂရုပြုဆောင်ရွက်ရမည်။ ဆေးဖြန်းပြီးနောက် မရိတ်သိမ်းမီနှင့် ရိတ်သိမ်းပြီး စောင့်ဆိုင်းရမည့် ရက်ကာလအပိုင်းအခြားများကိုအတိအကျ လိုက်နာရမည်။ ပိုးသတ်ဆေးစနစ်တကျ ကိုင်တွယ်သုံးစွဲနည်းသင်တန်းများ တက်ရောက်၍ ဓာတုဆေးများ ဝယ်ယူ/ သုံးစွဲ / စွန့်ပစ်မှုတို့ကို စနစ်တကျ မှတ်တမ်းထားရှိရမည်။

## ၆။ အပင်စိုက်ပျိုးခြင်းနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

အရည်အသွေးကောင်း (နှမ်းသီးနှံ) စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ရန် အောက်ပါ နည်းလမ်းများကို လိုက်နာဆောင်ရွက်သင့်သည်။

- မိုးကြို (ဖေဖော်ဝါရီ/မတ်)၊ မိုးရာသီ (မေ/ဇွန်)၊ ဆောင်းရာသီ (စက်တင်ဘာ) လများတွင် စိုက်ပျိုးသင့်သည်။
- တစ်ဧကလျှင် မျိုးစေ့နှုန်းထား (၁.၅–၂ ပြည်) သုံးစွဲပြီး၊ မျိုးစေ့သန့်စင်မှု (၉၈%)၊ အပင်ပေါက် (၈၀%) အထက်ရှိသင့်သည်။
- မြေဆွေးရောဂါကာကွယ်ရန်မျိုးစေ့ကိုမှို သတ်ဆေး လူးနယ်စိုက်ပျိုးပါ။
- မြေအနက် (၆) လက်မအထိ ထယ်ရေး နယ် / ထွန်ရေးညက်ရရှိရန် မြေပြင်ရမည်။
- တစ်ပင်တိုင်မျိုးအတွက် တန်းကြား/ ပင်ကြား (၁၂x၄) လက်မ ၊ ကိုင်းဖြာမျိုးအတွက် တန်းကြား/ပင်ကြား (၁၅x၄) လက်မဖြင့် တစ်ဧကစာဝင်ဆန့် အပင်ဦးရေ တစ်သိန်း ကျသင့်သည်။
- မျိုးစေ့အတိမ်အနက် (၁.၅–၂) လက်မရှိသင့်သည်။
- ရေသွင်း / ရေထုတ်မြောင်းများ စနစ်တကျပြင်ဆင်ရမည်။
- မှုမှန် (၆)ရွက် ထွက်ချိန် / အပင်သက်တမ်း (၁၄)ရက်သားတွင် သားခွဲရမည်။
- မြေသြဇာမကျွေးခင် ပေါင်းမြက်များ ရှင်းလင်းရန်လိုအပ်ပြီး လုံလောက်သော အစိုဓာတ်ရှိရမည်။

## ၇။ စိုက်ပျိုးရေးနှင့် အခြားဆက်စပ်ပစ္စည်းများ

လယ်ယာသုံးကိရိယာ၊ ကြိတ်ခွဲစက်၊ အဆင့်အတန်းခွဲစက်များ သန့်ရှင်းစွာထားရမည်။ မြေသြဇာ၊ ဓာတုဆေး ထုပ်ပိုးထားသည့် ထုပ်ပိုးခွံများဖြင့် ထွက်ကုန်သီးနှံများကိုထည့်ခြင်း၊ သိုလှောင်ခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။

## ၈။ ရိတ်သိမ်းခြင်းနှင့် ထွက်ကုန်ပြုပြင်ခြင်း

နှမ်းစိုက်ခင်းတစ်ခုလုံး အဝါရောင်သန်းလာချိန် (သို့မဟုတ်) နှမ်းပင်စည်ရှိ အလယ်သီးထောင့်ကို ခွဲကြည့်၍ တစ်ညထား (နှမ်းနက်မျိုး – နှမ်းစေ့အရောင်ပြောင်း၊ နှမ်းဖြူမျိုး၌ နှမ်းစေ့အရောင်မပြောင်းပါက) ရင့်မှည့်ချိန်ရောက်၍ ရိတ်သိမ်းသင့်သည်။

မရင့်မှည့်ခင်ရိတ်သိမ်းခြင်း၊ နောက်ကျ၍ ရိတ်သိမ်းခြင်းများကို ရှောင်ရှားနိုင်ရန် ရိတ်သိမ်းပြီးချိန်တွင် နှမ်းများကို ချက်ချင်းထောင်ရမည်။ မထောင်နိုင်လျှင် ခပ်ပါးပါးဖြန့်ထားပေးရမည်။

နှမ်းများကို ၂ ရက်ထက်ပို၍ပုံမထားသင့်ပါ။ အကယ်၍ ရက်အတော်ကြာ ပုံထားမိလျှင် နှမ်းအရောင်များပြောင်းကာ အရသာခါးလာမည်ဖြစ်သည့်အပြင် အက်စစ်ဓာတ် ၂% ထက်ပိုများသွားပါက ဈေးကွက်တွင် ဝယ်လိုအားကျဆင်းသွားမည်ဖြစ်သည်။

နှမ်းများရိတ်သိမ်းပြီး နှမ်းဂျပိုးမည်းကျရောက်နိုင်သဖြင့် နှမ်းထောင်သောနေရာများအား သန့်ရှင်းခြောက်သွေ့ရန်လိုအပ်သည်။ နှမ်းဂျပိုးမည်း ကာကွယ်နှိမ်နင်းရန် ဓာတ်ကြွင်းအာနိသင်နည်းသည့် ဓာတုဆေးများကိုသာ အညွှန်းအတိုင်းသုံးစွဲသင့်သည်။ နှမ်းစေ့များ အစိုဓာတ် (၉%) ရှိချိန်တွင် နှမ်းမျိုးရောများ သန့်စင်ခြင်း၊ ဖုန်ခဲသဲများသန့်စင်ခြင်းတို့ကို စက်အား၊ လူအားဖြင့် ဆောင်ရွက်ရမည်။

ရိတ်သိမ်းပြီးသော သီးနှံများအား ထည့်ရာတွင် အသုံးပြုသည့် ထည့်စရာအိတ်ခွံ စသည်တို့ကို သန့်ရှင်းခြောက်သွေ့အောင်ပြုလုပ်ထားရမည်။ နိုင်ငံခြားသို့ တင်ပို့မည်ဆိုပါက တင်ပို့မည့်နိုင်ငံအလိုက် သတ်မှတ်ထားသည့် စံချိန်စံညွှန်းများနှင့် ကိုက်ညီရန် သိုလှောင်ကာလအတွင်း သိုလှောင်ပိုးကာကွယ်ဆေးများ အသုံးပြုရာ၌ ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာရမည်။

## ၉။ သိုလှောင်ခြင်းနှင့် သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်း

- သိုလှောင်ရုံမရှိပါက အထူးသိုလှောင်အိတ်များ (Super Bags) ၊ သံပုံးများ၊ ပုတ်များဖြင့် သိုလှောင်ရမည်။
- လောင်စာဆီ၊ ပိုးသတ်ဆေးနှင့် ဓာတ်မြေဩဇာများကို ထွက်ကုန်များနှင့် ရောနှော မထားရ။
- သိုလှောင်ပိုးများ ကာကွယ်ရန်အတွက် သိုလှောင်ကာလအတွင်း သတ်မှတ်ဆေးအမျိုးအစားအား သတ်မှတ်နှုန်းထားအတိုင်း သုံးရမည်။
- သယ်ယူပို့ဆောင်မည့်ယာဉ်များကို အသုံးမပြုမီသန့်ရှင်းမှု၊ ဓာတုဆေးဖိတ်စင်မှု၊ အခြားပစ္စည်းများနှင့် ပိုးမွှားကျရောက်မှု ရှိ/မရှိကို စစ်ဆေးပြီး မည်သည့်ငွေ့ရည်ဖွဲ့မှု မရှိဘဲ ခြောက်သွေ့နေရန် လိုအပ်သည်။
- ထွက်ကုန်များကို ဓာတု၊ ဇီဝဗေဒနှင့် ရုပ်ဝတ္ထုဆိုင်ရာညစ်ညမ်းမှု အန္တရာယ်ရှိသော ကုန်ပစ္စည်းများနှင့် သီးခြားခွဲ၍ သိုလှောင် သယ်ဆောင်မှုပြုသင့်သည်။

## ၁၀။ အဆောက်အဦဆောက်လုပ်ထားခြင်း

- အဆောက်အဦများကို တိရစ္ဆာန်နှင့် တိရိစ္ဆာန်အစာများ ထားသောနေရာများ၊ မြေဆွေးထားသော နေရာများနှင့် နီးကပ်စွာ မရှိသင့်ပါ။
- အဆောက်အဦ အောက်ခံအခင်းကို အသုံးမပြုမီ သန့်ရှင်းမှု၊ ဓာတုဆေးများဖိတ်စင်မှု၊ အခြားပစ္စည်းများနှင့် ပိုးမွှားကျရောက်မှုတို့ကို စစ်ဆေးရမည်ဖြစ်ပြီး သန့်စင်အောင် ပြုလုပ်ကာ အကာအကွယ်ပစ္စည်းများဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားရမည်။
- နှမ်းအိတ်များကို နံရံ၊ ကြမ်းပြင်၊ အစိုဓာတ်တို့နှင့် တိုက်ရိုက် ထိတွေ့မှုမရှိစေရန် ဝါးကပ် (သို့မဟုတ်) သစ်သားအခင်းများပေါ်တွင်သာ သိုလှောင်သင့်သည်။

## ၁၁။ တိရစ္ဆာန်နှင့် ဖျက်ပိုးများ ထိန်းချုပ်ခြင်း

- သန့်စင်ပြီးသော နှမ်းများကို ကိုင်တွယ် ပြုပြင်၊ ထုတ်ပိုး၊ သိုလှောင်သည့်နေရာများ အနီးတဝိုက်တွင် အင်းဆက်ဖျက်ပိုးများ၊ ကြွက်၊ ငှက်များ မဖျက်ဆီးနိုင်ရန် ကြိုတင် စီမံကာကွယ်ထားရမည်။
- ထွက်ကုန်များ၊ ထုပ်ပိုးခွံပစ္စည်းများနှင့် အခြားပစ္စည်းများကို ညစ်ညမ်းမှု အန္တရာယ် အနည်းဆုံး ဖြစ်စေရန် အတွက် သတ်မှတ်နေရာတွင်ထားပြီး ထားရှိသည့်နေရာကိုလည်း မှတ်သား ထားသင့်သည်။

## ၁၂။ အထောက်အထားနှင့် မှတ်တမ်းများ

အသုံးပြုခဲ့သည့် စိုက်ပျိုးရေးဆိုင်ရာ အလေ့အကျင့်ကောင်း မှတ်တမ်းများကို လိုအပ်လာပါက စစ်ဆေးနိုင်ရန် အနည်းဆုံး (၂) နှစ်စာ သိမ်းဆည်းထားရမည်။ လက်ရှိ အသုံးပြုလျက်ရှိသော စိုက်ပျိုးရေး အလေ့အကျင့်ကောင်းများကို ဆက်လက်မှတ်တမ်း တင်ထားရှိသင့်သည်။

## ၁၃။ နောက်ကြောင်းပြန်စစ်ဆေးခြင်း နှင့် ပြန်လည်သိမ်းဆည်းခြင်း

သီးနှံစိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်သည့် နေရာအား နောက်ကြောင်းပြန် စစ်ဆေးနိုင်ရန် အတွက် ထုတ်ပိုးပစ္စည်းများအပေါ်တွင် သိသာထင်ရှားသည့် အမှတ်အသားနှင့် မှတ်ပုံတင် အမှတ်အသား ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် သီးနှံ ထွက်ကုန်တင်ပို့ရာနေရာ၊ ပမာဏနှင့် ပေးပို့သည့် ရက်စွဲကို မှတ်တမ်းထားရှိရမည်။

## ၁၄။ သင်တန်း

ထုတ်လုပ်မှုကွင်းဆက်အတွင်း ပါဝင်သူများအား ကောင်းမွန်သည့် စိုက်ပျိုးရေးဆိုင်ရာ အလေ့အကျင့်ကောင်းများ၊ ဘက်စုံပိုးမွှားရောဂါ ကာကွယ်နှိမ်နင်းရေး သင်တန်းများကို ပို့ချပေးသင့်သည်။ စိုက်ပျိုး ထုတ်လုပ်မှုလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ သင်တန်းများ ကျင်းပပြီး တက်ရောက်ခဲ့သည့် သင်တန်းများကို မှတ်တမ်းတင်ထားရမည်။

## ၁၅။ ဆောင်ရွက်ကျင့်သုံးမှုများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

နှမ်းသီးနှံထုတ်လုပ်သူများအနေဖြင့် ကျင့်သုံးသည့်နည်းလမ်းများ မှန်ကန်မှု ရှိ/မရှိ သိရှိရန် အနည်းဆုံး တစ်ရာသီ တစ်ကြိမ်ပြန်လည်သုံးသပ်ပြီး ချို့ယွင်းမှုများ တွေ့ရှိပါက မှန်ကန်အောင်ပြုပြင်ဆောင်ရွက် မှတ်တမ်းတင် သိမ်းဆည်းထားရမည်။

လုပ်ငန်းများ စတင်ဆောင်ရွက်သည်မှ နောက်ဆုံးထုတ်လုပ်ဖြန့်ဖြူးသည်အထိ လိုအပ်ချက်များအပေါ် အကြံဉာဏ်များ ရယူရမည်။

## ၁၆။ တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးနှင့် လုပ်သားများဘဝသာယာဝပြောရေး

စားသုံးကုန်များကို ကိုင်တွယ်မည့် အလုပ်သမားများတွင် သင့်တော်သည့်တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေး ဗဟုသုတများရှိရမည်။ တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးနှင့် ပတ်သက်သည့် ညွှန်ကြားချက်များလက်တွေ့ကျင့်သုံးရန်ဆော်ဩပေးခြင်းနှင့် လုပ်သားများ သိရှိအောင် ဖြန့်ဝေပေးရမည်။ သန့်စင်ခန်းများနှင့် ကိုယ်လက်ဆေးကြော သန့်စင်ရမည့်နေရာများကို အလွယ်တကူသုံးစွဲနိုင်အောင်ထားပေးရမည်။ မိလ္လာရေနှင့် စွန့်ပစ်အညစ်အကြေးရေများကို အန္တရာယ်မရှိအောင်ဂရုတစိုက်စွန့်ပစ်ရမည်။ အလုပ်သမားများ၏ ဘဝသာယာဝပြောရေး၊ ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ထိခိုက်မှုကို ကာကွယ်သည့် အရည်အသွေး ကောင်းမွန်သော ထွက်ကုန်များရရှိရန် သီးနှံအလိုက်နည်းလမ်းမှန်ကန်စွာ ပြုစုစောင့်ရှောက်ဆောင်ရွက်ရမည်။