



### ရာသီဥတုနှင့်လိုက်လျောညီထွေ ပံ့ပိုးမှုစိုက်ပျိုးရေး

#### ရာသီဥတုနှင့်လိုက်လျောညီထွေစိုက်ပျိုးရေး

ဒီလိုရာသီဥတုဖောက်ပြန်နေတဲ့အချိန်ကာလမှာ သမားရိုးကျအတိုင်း စိုက်ပျိုးနေမယ်ဆိုရင် သီးနှံပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုတွေနဲ့ ကြုံတွေ့ကြရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အခုလည်း အနည်းနဲ့အများ ကြုံတွေ့ခံစားနေကြရပါပြီ။ ဖောက်ပြန်နေတဲ့ရာသီဥတုကို အလိုက်သင့် ရင်ဆိုင်ပြီး ကြံ့ကြံ့ခံရှင်သန် နိုင်တဲ့ စိုက်ပျိုးရေးနည်းစနစ်တွေနဲ့ စိုက်ပျိုးဖို့ လိုအပ်လာပါတယ်။ အဲဒါကတော့ ရာသီဥတုနှင့် လိုက်လျောညီထွေစိုက်ပျိုးရေးပဲဖြစ်ပါတယ်။

#### ရာသီဥတုနှင့်လိုက်လျောညီထွေစိုက်ပျိုးရေး၏အင်္ဂါရပ်သုံးခု

- ၁။ သီးနှံပင်တွေ ရာသီဥတုဖောက်ပြန်မှုဒဏ်ကို အလိုက်သင့်ရင်ဆိုင်ပြီး ကြံ့ကြံ့ခံရှင်သန်နိုင်စွမ်း ရှိခြင်း
- ၂။ သီးနှံစိုက်ပျိုးရေးကြောင့် ထွက်လာတဲ့ဖန်လုံအိမ်ဓာတ်ငွေ့ နည်းနိုင်သမျှနည်းအောင် စိုက်ပျိုး လုပ်ကိုင်ခြင်း
- ၃။ သီးနှံအထွက်ကောင်းခြင်း

#### ဖန်လုံအိမ်ဓာတ်ငွေ့များ

ဖန်လုံအိမ်ဓာတ်ငွေ့ဆိုတာ သဘာဝအတိုင်းကမ္ဘာလေထုထဲမှာရှိနေပြီး ကမ္ဘာကြီးကို ပူနွေးနေအောင် လုပ်ပေးထားတဲ့ ဓာတ်ငွေ့တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ရှိသင့်တဲ့ပမာဏထက်ပိုသွားရင်တော့ ကမ္ဘာကြီးကပိုပူသွားပြီး ရာသီဥတု ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲကုန်ကြရပါတယ်။ လူတွေ ကြောင့် လေထုထဲမှာ ဖန်လုံအိမ်ဓာတ်ငွေ့တွေ တစ်နှစ်ထက် တစ်နှစ် ပိုပိုများလာရပြီး ရာသီဥတု ဖောက်ပြန်မှုတွေ ပိုပိုဖြစ်လာရပါတယ်။

#### စိုက်ပျိုးရေးကြောင့် ဖန်လုံအိမ်ဓာတ်ငွေ့များထွက်ရှိခြင်း

အောက်ပါ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းတွေကြောင့် ဖန်လုံအိမ်ဓာတ်ငွေ့တွေ အများကြီး ထွက်လာပါတယ်။

- (၁) ကောက်ရိုးနဲ့ အပင်အကြွင်းအကျန်တွေမီးရှို့ခြင်း
- (၂) ထယ်ရေးနက်နက်၊ ထွန်ရေးညက်ညက်ဖြစ်အောင် မြေကြီးကို အလွန်အကျွံ ထွန်ယက်ခြင်း
- (၃) ဓာတ်မြေဩဇာများ၊ ဓာတုပိုးသတ်ဆေးများ၊ ဓာတုပေါင်းသတ်ဆေးများ၊ ဓာတုပေါင်းသတ်ဆေးများ အများအပြားသုံးစွဲခြင်း
- (၄) စပါးခင်းကို အမြဲတမ်းရေမြှုပ်ထားခြင်း
- (၅) မိမိစိုက်မည့်အပင်ကလွဲပြီး စိုက်ခင်းအတွင်း ဘာအပင်မှ ပေါက်မနေစေရအောင် ထယ်မှောက်ထားခြင်း (နွေထယ်ရေးလုပ်ခြင်း)

**\*ရာသီဥတုနှင့်လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင်စိုက်ပျိုးရေးအထက်ပါအချက်များကို ရှောင်ပါ။\***

#### ပဲတီစိမ်းကို ရာသီဥတုနှင့်လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင်စိုက်ပျိုးခြင်း

- (၁) စပါးအပြီးစိုက်မည်ဆိုပါက ရိုးပြတ်တွေကို ထယ်ထိုးပြီးမြှုပ်ပစ်တာမလုပ်ရပါ။ ရိုးပြတ်ငုတ်ကြားထဲမှာ ပဲတီစိမ်းကို ခပ်ပါးပါးကြွပ်ကာ လိုက်ပါ။ ပြီးမှ ရိုးပြတ်ငုတ်တွေကို ရိုလာနဲ့ ခုတ်ဖုံး လုပ်ပေးလိုက်ပါ။ ဖြစ်နိုင်မည်ဆိုရင် ကောက်ရိုးတွေပါ ထပ်ပြီး ဖုံးထားပေးလိုက်ပါ။ အပင်မပေါက်မှာ မစိုးရိမ်ပါနဲ့။ အချိန်တန်ရင် အပင်တွေပေါက်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုစိုက်ပေးခဲ့ရင် အစိုဓာတ်ကို အများကြီးထိန်းထား ပေးတယ်။ ပေါင်းပေါက်တာလဲ သက်သာပါတယ်။ အပင်ပေါက်လဲ ကောင်းပါတယ်။ ရာသီကြမ်းဒဏ်လဲ ခံနိုင်ပါတယ်။ အထွက်လဲ ကောင်းပါလိမ့်မယ်။
- (၂) တကယ်လို့ ရိုးပြတ်ငုတ်တွေကို ထယ်ထိုးမြှုပ်ပြီးပြီဆိုရင် စိုက်ထယ်ရေးထပ်မလုပ်တော့ဘဲ ပဲတီစိမ်းကို ဒီအတိုင်းပဲ ကြွပေးလိုက်ပါ။ ပေါင်း တွေ ပေါက်နေရင်ပေါင်းသတ်ဆေး လုံးဝမသုံးဘဲ မြက်ဖြတ်စက်နဲ့ ဖြတ်ပြီး ဖြတ်စတွေကို အခင်းထဲမှာပဲ ဖြန့်ထားပေးပါ။ ပြီးရင် ကောက်ရိုးတွေ၊ စပါးခွံတွေ၊ အမှိုက်တွေ၊ ဖုံးပေးလို့ရတဲ့ ဘာနဲ့မဆို ဖုံးထားပေးလိုက်ပါ။ အပေါ်မှာပြောထားတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေ ရလာပါလိမ့်မယ်။
- (၃) မိမိအခင်းက စိုက်ပြီးလို့ အပင်ငယ်လေးတွေတောင် ပေါက်နေပြီဆိုရင် အပင်ငယ်လေးတွေအပေါ်ကို စပါးခွံ၊ စပါးခွံ ဖွဲ့ပြာ၊ စင်းထားတဲ့ ကောက်ရိုး၊ အပင်အမှိုက် စတာတွေ နဲ့ဖုံးပေးလိုက်ပါ။
- (၄) မိမိမြေက မစေးလွန်းပဲ စိုက်ကြောင်းဆွဲပြီး အတန်းလိုက်စိုက်လို့ရခဲ့ရင် ပဲတီစိမ်းကို အတန်းလိုက်မျိုးစေ့ချပြီးမှ ဖုံးပေးလို့ လဲရပါတယ်။

**ပဲတီစိမ်းကို ဖုံးအုပ်စိုက်လျှင် ရလာမည့်အကျိုးကျေးဇူးများ**

- (၁) မြေကြီးအစိုဓာတ်ကို ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ခြင်း
- (၂) ပေါင်းပေါက်တာသက်သာခြင်း
- (၃) ဖုံးထားတာတွေက တဖြည်းဖြည်းနဲ့ဆွေးမြေ့ပြီး မြေဩဇာတွေဖြစ်သွားခြင်း
- (၄) ဖုံးထားတဲ့အပိုင်းအောက်က ကပ်နေတဲ့မြေကြီးအပေါ်ယံလွှာ နုမွလာခြင်း
- (၅) နုမွနေတဲ့မြေကြီးအပေါ်ယံလွှာထဲမှာ တီကောင်နဲ့အခြားအကျိုးပြုအဏုဇီဝသက်ရှိတွေ အများကြီးပေါက်ပွားလာခြင်း
- (၆) အဲဒီသက်ရှိတွေက ဖုံးထားတဲ့ပစ္စည်းတွေကို စားသောက်ခြေဖျက်ကြပြီး မြေဆွေးမြေ့ဩဇာတွေအဖြစ် မြန်မြန် ပြောင်းလဲရောက်ရှိသွား စေခြင်း
- (၇) မြေကြီး မြေဆီဩဇာ ပိုမိုထက်သန်လာစေခြင်း
- (၈) အပင်ဖြစ်ထွန်းမှု ပိုမိုကောင်းမွန်လာပြီး ပိုမိုကျန်းမာကြံ့ခိုင် တောင့်တင်းသန်မာလာခြင်း
- (၉) အပင်များ ရာသီဥတုဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲမှုဒဏ်ကို ပိုမိုခံနိုင်ရည်ရှိလာခြင်း
- (၁၀) ပိုးမွှားရောဂါဒဏ်ကို ခံနိုင်ရည်ရှိလာခြင်း
- (၁၁) သီးနှံအထွက် ကောင်းလာခြင်း

**ပဲတီစိမ်းကို အိမ်တွင်းဖြစ် မြေဩဇာများသုံးပြီးစိုက်ပျိုးခြင်း**

ပဲတီစိမ်းကို ရာသီဥတုဖောက်ပြန်မှုဒဏ်ခံနိုင်ဖို့ ရာသီဥတုနဲ့လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင်စိုက်မယ်ဆိုရင် ဓာတ်မြေဩဇာတွေ သုံးပြီး စိုက်လို့မရပါ။ အိမ်တွင်း ကိုယ်တိုင် ဖော်စပ်မည့် အိမ်တွင်းဖြစ်မြေဩဇာတွေကိုပဲ သုံးရပါမယ်။

**အိမ်တွင်းဖြစ်မြေဩဇာများ**

**(၁) နွားသေး**

နွားသေးကို ရေ ၁၀ ဆကနေ အဆ ၂၀ ရောစပ်ပြီး အပင်ငယ်စဉ်ကစလို့ ၁၀ ရက် တစ်ကြိမ်လောက် ဖျန်းပေးပါ။ ရေမရောဘဲ ဖျန်းရင် အပင်တွေလောင်တတ်ပါတယ်။ နွားသေးထဲမှာ နိုက်ထရိုဂျင်ဓာတ်တွေအများကြီးပါလို့ နွားသေးကိုပုံမှန်ဖျန်းပေးနိုင်ရင် ပုလဲဓာတ်မြေဩဇာ သုံးစရာ လုံးဝမလိုတော့ပါ။ နွားသေးက မြေဩဇာအာနိသင်ရှိသလို ပိုးမွှားရောဂါကာကွယ်နိုင်တဲ့ အာနိသင်လဲ ရှိပါတယ်။

**(၂) စွမ်းထက်အိအိမ်**

**ပါဝင်သည့်ပစ္စည်းများ**

- |                                            |            |                    |            |
|--------------------------------------------|------------|--------------------|------------|
| ၁။ သစ်ပင်ကြီး/ဝါးရုံပင်အောက်က မြေကြီး      | ၂၅ ကျပ်သား | ၄။ ပဲမှုန့်အစိမ်း  | ၇၅ ကျပ်သား |
| ၂။ နွားသေး လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် (ရေသန့်ဘူး ငါးဘူး) | ၅ လီတာ     | ၅။ ထန်းလျက်/ကြံသကာ | ၇၅ ကျပ်သား |
| ၃။ နွားချေး လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်                   | ၃ ပိဿာ     | ၆။ ရေ              | ၂၃ ဂါလံ    |

အပေါ်ကပစ္စည်းတွေအားလုံးကို ရေထဲမှာပျော်ပြီး ထည့်စရာအိုး/ပုံး ထဲမှာထည့်၍ ယင်မနားအောင် ဖုံးအုပ်ထားပြီး အရိပ်အောက်မှာထားပါ။ တစ်ပတ်ကြာရင် ဖျန်းလို့ရပါပြီ။ ဒီဆေးဖျန်းလိုက်ရင် အပင်များ အံ့မခန်းသန်စွမ်းကြီးထွားလာလို့ စွမ်းထက် အိအိမ်လို့ ဆိုတာပါ။

**(၃) ဘိုကာရီမြေဩဇာ**

**ပါဝင်သည့်ပစ္စည်းများ**

- |                                                     |        |                                            |                 |
|-----------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------|-----------------|
| ၁။ နွားချေးမှုန့် (စိုနေတဲ့အခဲကြီးတွေမဖြစ်ပါစေနဲ့)  | ၄ တင်း | ၅။ ပဲမှုန့် (ပဲဖတ်/နှမ်းဖတ်/ကုလားပဲ)       | ၃ ပိဿာ          |
| ၂။ စပါးခွံ (ဗေဒါခြောက်/သစ်ရွက်ခြောက်/အမှိုက်ခြောက်) | ၂ တင်း | ၆။ ထန်းလျက်ရည်အပျစ်/တင်လဲရည်               | နို့ဆီဘူး ၁ ဘူး |
| ၃။ စပါးခွံဖွဲပြာ                                    | ၂ တင်း | ၇။ စွမ်းထက်အိအိမ် (ရှိပါက)                 | ၄ လီတာ          |
| ၄။ ဖွဲနုစစ်စစ်                                      | ၂ တင်း | ၈။ ရေ (ရောနှောစဉ် လိုအပ်ရုံသာ ဖျန်းပေးရန်) |                 |

# ဖော်စပ်ပုံ

- ၁။ တင်လဲရည်နဲ့ အီးအမ်ကို ရောဖျော်ထားပါ။
- ၂။ ဖွဲနဲ့ ပဲမှုန့်ကို ရောစပ်ထားပါ
- ၃။ သမံတလင်း/ မိုးကာစပေါ်မှာ နွားချေး၊ စပါးခွံနဲ့ ဖွဲပြာတို့ကို ရောစပ်ပါ။ အီးအမ်/တင်လဲရည် အရောနဲ့ တောက်တောက်ပေးပြီး ရောစပ်ပါ။
- ၄။ အဲဒီသုံးမျိုးစပ်ထားတဲ့အပေါ်ကို ဖွဲနဲ့ပဲမှုန့်အရောကိုဖြူးပေးပြီး ထပ်မွှေပေးပါ။ အီးအမ်၊ တင်လဲရည် အရောနဲ့ တောက်တောက်ပေးပါ။ စပ်ပြီးသားအရောသည် ပေါက်ပေါက်ဆုပ်လို လက်ထဲမှာဆုပ်လို့ရရင် အစိုဓာတ်သင့်တင့်ပါပြီ။
- ၅။ ရောစပ်ပြီးအပုံကို မိုးကာစနဲ့ လုံအောင်ဖုံးအုပ်ပေးထားပါ။
- ၆။ နောက်ရက်မှာ အပုံကိုဖွင့်ပြီးမွှေပေးပါ။ အပုံဟာ အလွန်ပူနေပြီး မှိုမျှင်တွေလဲ အများကြီးတက်နေပါလိမ့်မယ်။ မွှေပြီးရင် ပြန်ဖုံးထားပေးပါ။
- ၇။ တစ်နေ့တစ်ကြိမ်ကနေ နှစ်ကြိမ်လောက်မွှေမွှေပေးပါ။ ငါးရက်ခြောက်ရက် လောက်ကြာရင် အပူမထွက်တော့ပါ။
- ၈။ အပူဓာတ်ကုန်သွားရင် ဆာလာအိတ်တွေထဲမှာထည့်ပြီး စုစည်းထားပါ။
- ၉။ တစ်ပတ်လောက်ကြာလို့ အိတ်တွေကို ဖွင့်လိုက်တဲ့အခါ ချဉ်စုပ်စုပ်အနံ့ရရင် လုပ်ထားတာ ကောင်းပါတယ်။ အပုပ်နံ့ရရင် မကောင်းပါ။ ဖော်စပ်တာမအောင်မြင်ပါ။
- ၁၀။ နွားချေး ၄ တင်းစပ်အချိုးကနေ ၂၅ ကီလို ဘိုကာရီအိတ် ၅ အိတ်ခွဲလောက် ရပါတယ်။ တစ်အိတ်ကို အရင်း ၆,၀၀၀ ကျပ်ခန့် ကုန်ကျပါတယ်။
- ၁၁။ တစ်ဧကကို ငါးအိတ်ကနေ ဆယ်အိတ်၊ ဆယ့်ငါးအိတ် ကြိုက်သလောက် ထည့်လို့ရပါတယ်။ ပိုသွား၊ များသွားတယ်လို့ မရှိပါ။ ဘိုကာရီ မြေဩဇာဟာ ဓာတ်မြေဩဇာတွေသုံးတာထက် အပင်ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုရော မြေကြီးကျန်းမာရေးအတွက်ပါ အများကြီး ပိုမိုကောင်းမွန်ပါတယ်။

## (၄) ငါးအမိုင်နိုအက်စစ်ပျစ်ရည်

ငါးနဲ့ထန်းလျက်/ကြံသကာကို အလေးချိန် ဆတူရောစပ်ထားတာဖြစ်ပါတယ်။ ငါးတစ်ပိဿာကို ထန်းလျက် တစ်ပိဿာနဲ့ ရောစပ်ပြီး တစ်လလောက်ကြာအောင်စိမ်ထားရင် အရည်အပျစ်တွေ ရလာပါတယ်။ ငါးအရိုး၊ အကြေးခွံ၊ အမြီး၊ ခေါင်း၊ ကလီစာစတဲ့ ငါးစွန့်ပစ်ပစ္စည်းတွေကို သုံးလို့ရပါတယ်။ ဈေးပေါပေါနဲ့ရတဲ့ ဟာဆိုပိုကောင်းပါတယ်။ ငါးအမိုင်နိုအက်စစ်ရည်ထဲမှာ နိုက်ထရိုဂျင်ဓာတ်တွေ အများကြီးပါဝင်လို့ သူ့ကိုသုံးရင် ပုလဲဓာတ်မြေဩဇာသုံးဖို့ လုံးဝ မလိုတော့ပါဘူး။ ပုလဲဓာတ်မြေဩဇာထက်လဲ ပိုကောင်းပါတယ်။ အခုပြောပြခဲ့တဲ့ အိမ်တွင်းဖြစ် မြေဩဇာ ၄ မျိုးကို အပင်ငယ်စဉ်ကတည်းက အပတ်စဉ် ပုံမှန်ပက်ဖျန်းပေးသွားခဲ့ရင် ဘာဓာတ်မြေဩဇာမှ သုံးစရာမလိုတော့ပါ။

## ပဲတီစိမ်းကိုအိမ်တွင်းဖြစ်ပိုးမွှားရောဂါကာကွယ်ဆေးများသုံးပြီးစိုက်ပျိုးခြင်း

ပဲတီစိမ်းကို ရာသီဥတုဖောက်ပြန်မှုဒဏ်ခံနိုင်ဖို့ ရာသီဥတုနဲ့လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် စိုက်မယ်ဆိုရင် ဓာတုဆေးတွေ သုံးပြီး စိုက်လို့ မရပါ။ အိမ်မှာ ကိုယ်တိုင်ဖော်စပ်မည့် အိမ်တွင်းဖြစ် သဘာဝပိုးမွှားရောဂါ ကာကွယ်ဆေး တွေကိုပဲ သုံးရပါမယ်။

## အိမ်တွင်းဖြစ် သဘာဝပိုးမွှားရောဂါ ကာကွယ်ဆေးများ

### (၁) နွားသေးနွားချေးအရော

နွားသေးတစ်လီတာ (ရေသန့်ဘူးတစ်ဘူး) နဲ့ နွားချေး ၆၀ ကျပ်သားကို ရောဖျော်ပါ။ နွားချေးထဲက အမှိုက်တွေကို ဖယ်ပါ။ ကြေညက်ပျော်ဝင်သွားတဲ့အထိ ဖျော်စပ်ပေးပါ။ ပြီးရင် ပိတ်ကြဲစနဲ့ အရည်ကို စစ်ယူပါ။ အရည်တစ်ဆကို ရေလေးဆနဲ့ ရောပြီး ပက်ဖျန်းပါ။ ဖျက်ပိုးတော် တော်များကို ကာကွယ်နှိမ်နင်းနိုင်ပါတယ်။ အလွယ်ကူဆုံးနဲ့ ချက်ချင်း လုပ်လို့ရတဲ့ဆေး ဖြစ်ပါတယ်။ မြေဩဇာလဲဖြစ်သလို ကာကွယ်ဆေးလဲ ဖြစ်ပါတယ်။

### (၂) တမာရွက်ပြုတ်ရည်

တမာရွက် ၆ ပိဿာကို ရေဆယ်ဂါလံထဲ ထည့်ပြီး ကျိုပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ ငါးဆယ်သားကို အခွံမသင်ဘဲ ထုထောင်းပြီး ထည့်ကျိုပါ။ တစ်နာရီလောက်ကြာအောင် ကျိုပေးပြီး ၁၂ နာရီ ကြာအောင်အအေးခံထားပါ။ တမာရွက်များကို ဆယ်ပြီး အရည်ကို စစ်ယူပါ။ ရေ ၄ ဂါလံ ဆေးဖျန်းပိုး ၁ ပုံးမှာ တမာရွက်ပြုတ်ရည် ၁ ဂါလံရောစပ် ပက်ဖျန်းရပါတယ်။ ပျံ၊ ယင်ဖြူ၊ ဖြုတ်၊ မွှားပင့်ကူနီ၊ ဖလံ၊ နံ့ကောင်၊ ခူ၊ ပေါက်ဖတ် စတဲ့ ဖျက်ပိုးတော်တော်များကို ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

**(၃) ဆေးရွက်ကြီး-ငရုတ်သီးစိမ်း-ဂျင်းဆေးရည်**

**ပါဝင်ပစ္စည်းများ**

၁။ ဆေးရွက်ကြီးခြောက်	၂၅ ကျပ်သား	၆။ တမာရွက် (ရနိုင်ပါက)	၂၅ ကျပ်သား
၂။ ငရုတ်သီးစိမ်း	၂၅ ကျပ်သား	၇။ ထန်းလျက်/ကြံသကာ	၂၅ ကျပ်သား
၃။ ဂျင်း	၂၅ ကျပ်သား	၈။ စွမ်းထက်အီးအမ် (ပျော်စပ်ပြီးရှိပါက)	၁ လီတာ
၄။ ကြက်သွန်ဖြူ	၂၅ ကျပ်သား	၉။ ဒုတ္တာမှုန့် (ရှိရင်ထည့်၊ မရှိရင်မထည့်နဲ့)	၅ ကျပ်သား
၅။ ဆင်တုံးမနွယ်	၂၅ ကျပ်သား	၁၀။ ရေ	၁၈ ဂါလံ

**ဖျော်စပ်ပုံ**

အားလုံးကိုထုထောင်းချေမွပါ။ ရေဖျော်ပြီး ထည့်စရာအိုး/ပုံးထဲမှာထည့်၍ ဖုံးအုပ်ထားပြီး အရိပ်ထဲမှာ ထားပေးပါ။ တစ်နေ့ ၁ ကြိမ် မွှေပေးပါ။ ၁၀ ရက်ကျော်လျှင် သုံးလို့ရပါပြီ။ ချဉ်စပ်ရည်နဲ့ သင်းသင်းလေး ထွက်လာပါတယ်။ ရေ ၄ ဂါလံမှာ ဆေး ၁ လီတာ ရောစပ် ပက်ဖျန်း နိုင်ပါတယ်။ ဖျက်ပိုးအများအပြားကို ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

**အိမ်တွင်းဖြစ်မြေဩဇာများနှင့် ပိုးမွှားရောဂါကာကွယ်ဆေးများသုံးပြီး စိုက်၍ရလာသည့် အကျိုးကျေးဇူးများ**

- ၁။ မြေကြီးပျက်စီးမှု လျော့နည်းသက်သာလာခြင်း
- ၂။ မြေဆီဩဇာ အာဟာရဓာတ်များ ပိုမိုကောင်းမွန်လာခြင်း
- ၃။ မြေကြီးထဲမှာ တီကောင်နဲ့ အခြားအဏုဇီဝသက်ရှိတွေ ပိုများလာခြင်း
- ၄။ မြေကြီးထဲမှာ သဘာဝအတိုင်းရှိနှင့်တဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေ ပျော်ဝင်လာကြလို့ အပင်တွေ အလွယ်တကူစုပ်ယူလို့ရလာခြင်း
- ၅။ ပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းမှုလျော့နည်းသက်သာလာခြင်း
- ၆။ သီးနှံပင်ကို အကျိုးပြုမိတ်ဆွေပိုးတွေ ပိုများလာခြင်း
- ၇။ အပင်ဖြစ်ထွန်းကြီးထွားမှု ပိုကောင်းလာခြင်း
- ၈။ သီးနှံပင်တွေ ပိုမိုကျန်းမာကြံ့ခိုင်လာခြင်း
- ၉။ သီးနှံအထွက် တိုးလာခြင်း
- ၁၀။ သီးနှံအရည်အသွေး ပိုကောင်းလာခြင်း
- ၁၁။ သီးနှံပင်အတွင်း ဓာတုဓာတ်ကြွင်းလုံးဝ ကင်းစင်သွားခြင်း
- ၁၂။ အိမ်တွင်းဖြစ်တွေကိုပဲသုံးစွဲလို့ ရာသီဥတု ဖောက်ပြန်စေတဲ့ ဖန်လုံအိမ်ဓာတ်ငွေ့ လုံးဝ ထွက်ရှိမလာစေတော့ခြင်း
- ၁၃။ မြေကြီးတွေ ရေရှည်ကောင်းမွန်လာပြီး ရေရှည်တည်တံ့အထွက်တိုးတဲ့ စိုက်ပျိုးရေးဆီ ရောက်ရှိသွားစေခြင်း

**ရာသီဥတုဖောက်ပြန်မှုကို ကြံ့ကြံ့ခံရင်ဆိုင်ပြီး ရာသီဥတုနဲ့လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် စိုက်ပျိုးတဲ့အခါ**

**(က) ရောင်ရန်များ**

- ၁။ စိုက်ခင်းထဲကထွက်သမျှ အပင်အကြွင်းအကျန်တွေ၊ အမှိုက်တွေကို လုံးဝမီးမရှို့ရ။
- ၂။ ထွန်ယက်တာကို တတ်နိုင်သမျှ နည်းနည်းပဲလုပ်ပါ။ မျိုးစေ့ချဖြစ်ရုံဆိုတော်ပါပြီ။
- ၃။ ဓာတ်မြေဩဇာ၊ ဓာတုပိုးသတ်ဆေး၊ ဓာတုပေါင်းသတ်ဆေး စတာတွေ လုံးဝမသုံးရပါ။
- ၄။ မြေကြီးကိုအပြောင်ရှင်းတာတွေ မလုပ်ရပါ။

**(ခ) ဆောင်ရန်များ**

- ၁။ မစိုက်မီ/စိုက်ပြီး ဘယ်အချိန်မဆို မြေကြီးကို အပင်အကြွင်းအကျန် အမှိုက်စတာတွေနဲ့ လုံအောင် ဖုံးထားပေးပါ။
- ၂။ အိမ်တွင်းဖြစ်သဘာဝမြေဩဇာတွေနဲ့ သဘာဝပိုးမွှားရောဂါကာကွယ်ဆေးတွေကို အမြဲတမ်း အရန်သင့်ဖော်စပ်ထားပါ။
- ၃။ အပင်စိုက်စဉ်ကတည်းက အိမ်တွင်းဖြစ်မြေဩဇာတွေကို မြေခံအဖြစ်ထည့်ပေးပါ။
- ၄။ အပင်ငယ်စဉ်ကတည်းက အိမ်တွင်းဖြစ်ပိုးမွှားရောဂါကာကွယ်ဆေးတွေကို ပုံမှန်သုံးစွဲသွားပါ။ ပိုးကျမှပက်ဖျန်းတာမျိုး မလုပ်ရပါ။ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းဟာ ကုသခြင်းထက် ပိုမိုထိရောက်ပါတယ်။