

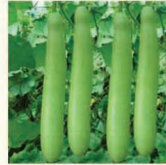
# ဟင်းသီးဟင်းရွက် ကောင်းမွန်စွာစိုက်ပျိုးခြင်း



ကြက်ဟင်းခါး (Bitter gourd)  
*Momordica charantia*

ဗိုက်တာမင် နှင့်  
သတ္တုဓါတ်ပါဝင်မှု

ဗိုက်တာမင် စီး၊ မဂ္ဂနီဆီယမ်၊ ပိုတက်ဆီယမ်



ဘူးသီး (Bottle gourd)  
*Lagenaria siceraria*

ဗိုက်တာမင် စီး၊ မဂ္ဂနီဆီယမ်၊ ပိုတက်ဆီယမ်



မုန်ညင်းပု/ထိုင်ဝမ်မုန်ညင်း (Bokchoy)  
*Brassica rapa*

ဗိုက်တာမင် စီး၊ ကယ်ဆီယမ်၊ ပိုတက်ဆီယမ်



မုန်လာဥနီ/ခါကြက်ဥ (Carrot)  
*Daucus carota*

ဗိုက်တာမင် နှင့်  
သတ္တုဓါတ်ပါဝင်မှု

ဗိုက်တာမင် အေး၊ စီး၊ ပိုတက်ဆီယမ်၊ ကယ်ဆီယမ်



ကုလားပဲ (Chana/Chick-pea)  
*Cicer arietinum*

ဗိုက်တာမင် အေး၊ စီး၊ ကယ်ဆီယမ်



ငရုပ် (Chilli)  
*Capsicum annum*

ဗိုက်တာမင် အေး၊ စီး၊ အီး၊ ပိုတက်ဆီယမ်



ခရမ်း (Egg plant)  
*Solanum melongena*

ဗိုက်တာမင် နှင့်  
သတ္တုဓါတ်ပါဝင်မှု

ဗိုက်တာမင် အေး၊ စီး၊ ဖော့စဖိတ်၊ မဂ္ဂနီဆီယမ်၊ ပိုတက်ဆီယမ်



ရုံးပတီ (Lady finger)  
*Abelmoschus esculentus*

ဗိုက်တာမင် စီး၊ ပိုတက်ဆီယမ်၊ ကယ်ဆီယမ်



ပဲတောင့်ရှည်/တိုင်ထောင်ပဲ (Long beans)  
*Vigna unguiculata*

ဗိုက်တာမင် အေး၊ ကယ်ဆီယမ်၊ ပိုတက်ဆီယမ်၊ ဖော့စဖိတ်



ဒန့်ဒလွန် (Moringa/drum stick)  
*Moringa oleifera*

ဗိုက်တာမင် နှင့်  
သတ္တုဓါတ်ပါဝင်မှု

ဗိုက်တာမင် အေး၊ စီး၊ ပိုတက်ဆီယမ်၊ မဂ္ဂနီဆီယမ်



မုန်ညင်း (Mustard leaves)  
*Brassica juncea*

ဗိုက်တာမင် အေး၊ စီး၊ ပိုတက်ဆီယမ်၊ သံဓါတ်၊ ကယ်ဆီယမ်



ကန်စွန်းဥဝါ/ရွှေကစွန်းဥ (Orange sweet potato)  
*Ipomoea batatas*

ဗိုက်တာမင် အေး၊ စီး၊ ပိုတက်ဆီယမ်



သင်္ဘော (Papaya)  
*Carica papaya*

ဗိုက်တာမင် နှင့်  
သတ္တုဓါတ်ပါဝင်မှု

ဗိုက်တာမင် အေး၊ စီး၊ ပိုတက်ဆီယမ်



ရွှေပရုံ (Pumpkin)  
*Cucurbita pepo*

ဗိုက်တာမင် အေး၊ စီး၊ ပိုတက်ဆီယမ်



ခဲ (Ridge gourd)  
*Luffa acutangula*

ဗိုက်တာမင် အေး၊ စီး၊ ပိုတက်ဆီယမ်၊ မဂ္ဂနီဆီယမ်

ဟင်းသီးဟင်းရွက်မည်သို့  
စိုက်ပျိုးမည်နည်း။  
အရိပ်လိုအပ်မှု၊ ပျိုးပင်သက်တမ်း



သဲဆန်သောနှုန်းမြေကို ကြိုက်သည်။  
ရေဝပ်မြေကို မကြိုက်ပါ။  
မြေဘောင်တွင် အပင်ကြား ၂-၃ ပေ၊  
အတန်းကြား ၃-၅ ပေ ထားပါ။  
ကျင်းငယ်များတွင် မျိုးစေ့ချစိုက်ပါ။  
၇-၁၂ ရက် ပျိုးထောင်ပင်ကိုလည်း  
စိုက်ပျိုးနိုင်သည်။  
အပင်တက်ရန် တိုင်ထောင်ပေးပါ။

သဲဆန်သောနှုန်းမြေကို ကြိုက်သည်။  
ရေဝပ်မြေကို မကြိုက်ပါ။  
မြေဘောင်တွင် အပင်ကြား ၆-၈ ပေ၊  
အတန်းကြား ၁၀-၁၂ ပေ ထားပါ။  
ကျင်းငယ်များတွင် မျိုးစေ့ချစိုက်ပါ။  
၇-၁၂ ရက် ပျိုးထောင်ပင်ကိုလည်း  
စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။ နွယ်တက်ရန်  
တိုင် (သို့) စင် ထောင်ပေးပါ။

သဲဆန်သောနှုန်းမြေကို ကြိုက်သည်။  
ရေဝပ်မြေကို မကြိုက်ပါ။  
မြေဘောင်ဖြင့် စိုက်ပါ။  
အပင်ကြား ၁/၂ - ၃/၄ ပေ၊  
အတန်းကြား ၃/၄ - ၁ ပေ ထားပါ။  
ကျင်းငယ်များတွင် မျိုးစေ့ချစိုက်ပါ။  
၂ ပတ် ပျိုးထောင်ပင်ကိုလည်း  
စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။

ရေလိုအပ်ခြင်း

မိုးရာသီစိုက်ပျိုးလျှင် ပျိုးထောင်ကာလ  
အတွင်း နေ့စဉ် ရေလောင်းရမည်။  
စိုက်ပျိုးပြီးလျှင် မြေသား၏ ရေထိန်း  
နိုင်မှုအရ ၂-၃ ရက်ခြား ရေလောင်း  
ရမည်။ ခြောက်သွေ့သောရာသီတွင်  
စိုက်ပျိုးလျှင် နေ့စဉ် ရေလောင်းပေး  
ရမည်။

မိုးရာသီစိုက်ပျိုးလျှင် ပျိုးထောင်ကာလ  
အတွင်း နေ့စဉ် ရေလောင်းရမည်။  
စိုက်ပျိုးပြီးလျှင် မြေသား၏ ရေထိန်း  
နိုင်မှုအရ ၂-၃ ရက်ခြား ရေလောင်း  
ရမည်။ ခြောက်သွေ့သောရာသီတွင်  
စိုက်ပျိုးလျှင် နေ့စဉ် ရေလောင်းပေး  
ရမည်။

မိုးရွာခြင်းမရှိလျှင် နေ့စဉ် ရေလောင်း  
ရမည်။ ရေဖြန်းပေးခြင်းစနစ်မှာ  
အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

ဖျက်ပိုးများ / ရောဂါ  
ကာကွယ်ခြင်း

အဓိကဖျက်ပိုး - ပိုးတောင်မာ၊ အသီးထိုး  
ယင်ကောင်  
ရောဂါ - ဖားဥမှို၊ ရွက်ညှိုး  
ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ခြင်း  
ဘက်စုံနည်းလမ်းဖြင့်ထိန်းချုပ်ခြင်း  
(Integrated Pest Management)၊  
ဖော်စပ် ပိုးသတ်ဆေး မှိုသတ်ဆေး  
အသုံးပြုခြင်း

အဓိကဖျက်ပိုး - ပိုးတောင်မာ၊  
(သခွားပိုး)  
ရောဂါ - ရွက်ညှိုး၊ ဒေါင်းနီရွက်ခြောက်  
မှို၊ ပင်စည်အစေးထွက်  
ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ခြင်း  
ဘက်စုံနည်းလမ်းဖြင့်ထိန်းချုပ်ခြင်း  
(Integrated Pest Management)၊  
ဖော်စပ် ပိုးသတ်ဆေး မှိုသတ်ဆေး  
အသုံးပြုခြင်း

အဓိကဖျက်ပိုး - ဖြုတ်၊ ပျ၊ လှေး၊  
ရွက်ဖြတ်ပိုး  
ရောဂါ - ဒေါင်းနီရွက်ခြောက်၊ ရွက်  
ပြောက်  
ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ခြင်း  
ဘက်စုံနည်းလမ်းဖြင့်ထိန်းချုပ်ခြင်း  
(Integrated Pest Management)၊  
ဖော်စပ် ပိုးသတ်ဆေး မှိုသတ်ဆေး  
အသုံးပြုခြင်း

မြေဩဇာထည့်ခြင်း

မြေအရည်အသွေးနှင့် ချင့်ချိန်၍  
မြေဩဇာထည့်ပါ။  
မြေဆွေး ၁-၁.၅ တန်/ဧက (သို့)  
အောက်ပါတို့ကို သီးခြားထည့်ပါ။  
နိုက်တြိုဂျင်-N (ယူရီးယား)  
၁၀၀-၁၅၀ ကီလို/ဧက  
ဖော့(စ်)ဖိတ်-P ၁၀၀-၁၅၀ ကီလို/ဧက  
ပိုတက်ဆီယမ်-K ၅၀ ကီလို/ဧက (သို့)  
N-P-K, 5-10-5 ကဲ့သို့ မြေဩဇာအရော  
(သို့) အလားတူကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

မြေအရည်အသွေးနှင့် ချင့်ချိန်၍  
မြေဩဇာထည့်ပါ။  
မြေဆွေး ၁-၁.၅ တန်/ဧက (သို့)  
အောက်ပါတို့ကို သီးခြားထည့်ပါ။  
နိုက်တြိုဂျင်-N (ယူရီးယား)  
၁၀၀-၁၅၀ ကီလို/ဧက  
ဖော့(စ်)ဖိတ်-P ၁၀၀-၁၅၀ ကီလို/ဧက  
ပိုတက်ဆီယမ် K ၅၀ ကီလို/ဧက (သို့)  
N-P-K, 5-10-5 ကဲ့သို့ မြေဩဇာအရော  
(သို့) အလားတူကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

မြေအရည်အသွေးနှင့် ချင့်ချိန်၍  
မြေဩဇာထည့်ပါ။ မြေဆွေး ၁-၁.၅  
တန်/ဧက (သို့) အောက်ပါတို့ကိုသီးခြား  
ထည့်ပါ။ နိုက်တြိုဂျင်-N (ယူရီးယား)  
၁၀၀-၁၅၀ ကီလို/ဧက  
ဖော့(စ်)ဖိတ်-P ၁၀၀-၁၅၀ ကီလို/ဧက  
ပိုတက်ဆီယမ်-K ၅၀ ကီလို/ဧက (သို့)  
N-P-K, 5-10-5 ကဲ့သို့ မြေဩဇာအရော  
(သို့) အလားတူကို အသုံးပြုနိုင်သည်။  
ရွက်ဖြန်းမြေဩဇာကိုလည်း အသုံးပြု  
နိုင်ပါသည်။





နှုန်းမြေ၊ သဲနှုန်းမြေကို ကြိုက်သည်။  
ရေဝပ်မြေကို မကြိုက်ပါ။ မြေဘောင်  
တွင် မျိုးစေ့ တိုက်ရိုက်ချ စိုက်ပါ။  
အပင်ကြား ၁/၃ ပေ၊  
အတန်းကြား ၁/၂ ပေ ထားပါ။

နှုန်းမြေ သဲမြေကို ကြိုက်သည်။  
ရေဝပ်မြေကို မကြိုက်ပါ။  
စိုက်ခင်းတွင် တိုက်ရိုက်အစေ့ ချစိုက်ပါ။  
အတန်းကြား ၁-၁.၅ ပေ၊  
အပင်ကြား ၀.၅ ပေ ထားပါ။

မြေအမျိုးအစား မရွေးပါ။ သဲဆန်သော  
နှုန်းမြေတွင် သီးနှုန်းကောင်းသည်။  
ရေဝပ်မြေကို မကြိုက်ပါ။  
မြေဘောင်တွင် ရက် ၄၀-၄၅ ပျိုးပင်များကို  
စိုက်ပါ။ အတန်းကြား ၁.၅-၂ ပေ၊  
အပင်ကြား ၁ ပေ ထားပါ။

မြေဘောင်တွင် အပင်မပေါက်မီ  
ရေလောင်းပေးရမည်။ မြေသား၏  
ရေထိန်းနိုင်မှုအခြေအနေအရ  
စိုက်ခင်းကို ပုံမှန် ရေသွင်းရမည်။

စိုက်ခင်းကိုစနစ်တကျ ထွန်ယက်ပြင်ဆင်  
ရမည်။ မျိုးစေ့ ချစိုက်ပျိုးပြီးလျှင် ရေထိန်း  
နိုင်သော မြေအမျိုးအစားအရ ၂-၃ ကြိမ်  
ရေသွင်းရမည်။

စိုက်ခင်းနှင့် အိမ်ခြံတွင်း စိုက်ပျိုးနိုင်သည်။  
နေ့စဉ် ရေလောင်းပေးရမည်။ စိုက်ခင်း  
ဖြစ်ပါက ၃-၄ ကြိမ် ရေသွင်းပေးရန်  
လိုအပ်ပါသည်။ မိုးရာသီ စိုက်ပျိုးလျှင်  
ရေလောင်းရန် မလိုအပ်ပါ။

အဓိကဖျက်ပိုး - မုန်လာဥနီကျိုင်း  
ရောဂါ - ရွက်ညှိုး၊ အပျော့ပုတ်  
ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ခြင်း - ဘက်စုံနည်း  
လမ်းဖြင့်ထိန်းချုပ်ခြင်း (Integrated  
Pest Management)၊ ဖော်စပ်  
ပိုးသတ်ဆေး ဖိုသတ်ဆေး အသုံးပြုခြင်း

အဓိကဖျက်ပိုး - ငမြောင်တောင်၊ ပျ၊ ရွက်  
ဖြတ်၊ သီးလုံးဖောက်  
ရောဂါ - ရွက်ညှိုး၊ ပင်ညှိုး၊ ပင်စည်ပုတ်၊  
ခါးရီရောဂါ  
ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ခြင်း - ဘက်စုံနည်း  
လမ်းဖြင့်ထိန်းချုပ်ခြင်း (Integrated Pest  
Management)၊ ဖော်စပ် ပိုးသတ်ဆေး  
ဖိုသတ်ဆေး အသုံးပြုခြင်း

အဓိကဖျက်ပိုး - ဖြုတ်၊ ပျ၊ သရစ်/လှေး၊  
ငရုပ်ကျိုင်း  
ရောဂါ - ရွက်ပြောက်၊ အပျော့ပုတ်၊ အပင်ညှိုး၊  
မှည့်ပြောက်စွန်း၊ ရွက်ညှိုး၊ ဖားဥမှို  
ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ခြင်း - ဘက်စုံနည်းလမ်း  
ဖြင့်ထိန်းချုပ်ခြင်း (Integrated Pest  
Management)၊ ဖော်စပ် ပိုးသတ်ဆေး  
ဖိုသတ်ဆေး အသုံးပြုခြင်း

မြေအရည်အသွေးနှင့် ချင့်ချိန်၍  
မြေဩဇာထည့်ပါ။  
မြေဆွေး ၂-၃ တန်/ဧက (သို့)  
အောက်ပါတို့ကို သီးခြားထည့်ပါ။  
နိုက်တြိုဂျင်-N (ယူရီးယား)  
၁၀၀-၁၅၀ ကီလို/ဧက  
ဖော့(စ်)ဖိတ်-P ၁၀၀-၁၅၀ ကီလို/ဧက  
ပိုတက်ဆီယမ်-K ၅၀ ကီလို/ဧက (သို့)  
N-P-K, 5-10-5 ကဲ့သို့ မြေဩဇာအရော  
(သို့) အလားတူကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

မြေအရည်အသွေးနှင့် ချင့်ချိန်၍  
မြေဩဇာထည့်ပါ။ မြေဆွေး ၂-၃ တန်/ဧက  
(သို့) အောက်ပါတို့ကို သီးခြားထည့်ပါ။  
နိုက်တြိုဂျင်-N (ယူရီးယား)  
၁၀၀-၁၅၀ ကီလို/ဧက  
ဖော့(စ်)ဖိတ်-P ၁၀၀-၁၅၀ ကီလို/ဧက  
ပိုတက်ဆီယမ်-K ၅၀ ကီလို/ဧက (သို့)  
N-P-K, 5-10-5 ကဲ့သို့ မြေဩဇာအရော (သို့)  
အလားတူကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ ရွက်ဖြန်း  
မြေဩဇာကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

မြေအရည်အသွေးနှင့် ချင့်ချိန်၍  
မြေဩဇာထည့်ပါ။ မြေဆွေး ၂-၃ တန်/ဧက  
(သို့) အောက်ပါတို့ကို သီးခြားထည့်ပါ။  
နိုက်တြိုဂျင်-N (ယူရီးယား)  
၁၀၀-၁၅၀ ကီလို/ဧက  
ဖော့(စ်)ဖိတ်-P ၁၀၀-၁၅၀ ကီလို/ဧက  
ပိုတက်ဆီယမ်-K ၅၀ ကီလို/ဧက (သို့)  
N-P-K, 5-10-5 ကဲ့သို့ မြေဩဇာအရော (သို့)  
အလားတူကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ ရွက်ဖြန်း  
မြေဩဇာကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

မြေဩဇာထည့်ခြင်း

ဖျက်ပိုးများ / ရောဂါ ကာကွယ်ခြင်း

ရေလိုအပ်ခြင်း

ဟင်းသီးဟင်းရွက်မည်သို့ စိုက်ပျိုးမည်နည်း။ အရိပ်လိုအပ်မှု၊ ပျိုးပင်သက်တမ်း



ရေဝပ်မြေမှအပ  
မြေအမျိုးအစား မရွေးပါ။  
၂၅-၃၀ ရက်သား ပျိုးပင်ပေါက်ကို  
စိုက်ပါ။  
အတန်းကြား ၃-၄ ပေ၊  
အပင်ကြား ၂-၃ ပေ ထားပါ။

ရေဝပ်မြေမှအပ  
မြေအမျိုးအစား မရွေးပါ။  
တိုက်ရိုက် အစေ့ချစိုက်သည်။  
အတန်းကြား ၁.၅-၂ ပေ၊  
အပင်ကြား ၁-၁.၅ ပေ ထားပါ။

သဲဆန်သောနှုန်းမြေကို ကြိုက်သည်။  
ရေဝပ်မြေကို မကြိုက်ပါ။  
အတန်းကြား ၂.၅-၃ ပေ၊  
အပင်ကြား ၁.၅ -၂ ပေ ထားပြီး  
တိုက်ရိုက် အစေ့ချစိုက်သည်။  
အပင်နွယ်တက်ရန် တိုင်ထောင်ပေး  
ရမည်။ ခြုံပင်ဖြစ်ပါက  
တိုင်ထောင်ပေးရန် မလိုပါ။

စိုက်ခင်း နှင့် အိမ်ခြံတွင်း  
စိုက်ပျိုးနိုင်သည်။  
နွေစဉ် ရေလောင်းပေးရမည်။  
စိုက်ခင်းဖြစ်ပါက ၃-၄ ကြိမ်  
ရေသွင်းပေးရန် လိုပါသည်။  
မိုးရာသီ စိုက်ပျိုးလျှင်  
ရေလောင်းရန် မလိုပါ။

မိုးရာသီတွင် ရေလောင်းရန် မလိုပါ။  
ခြောက်သွေ့ရာသီတွင် နွေစဉ်  
ရေလောင်းရန် လိုအပ်သည်။

မိုးရာသီတွင် ရေလောင်းရန် မလိုပါ။  
ခြောက်သွေ့ရာသီတွင်  
၃-၄ ရက်လျှင် တစ်ကြိမ် (သို့)  
တစ်ပါတ်လျှင် တစ်ကြိမ်  
ရေလောင်းပေးရမည်။

အဓိကဖျက်ပိုး - အသီး/အညွန့်ထိုးပိုး၊  
ဖြုတ်၊ ပျ၊ ယင်ဖြူ၊ လှေး၊ ခရမ်းကျိုင်း၊  
ပဲဂျပိုး  
ရောဂါ - ပင်ညှိုး၊ ရွက်ပြောက်၊ ရွက်ညှိုး  
ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ခြင်း - ဘက်စုံနည်း  
လမ်းဖြင့်ထိန်းချုပ်ခြင်း (Integrated  
Pest Management)၊ ဖော်စပ်  
ပိုးသတ်ဆေး၊ မှိုသတ်ဆေး အသုံးပြုခြင်း

အဓိကဖျက်ပိုး - ဖြုတ်၊ ပျ၊ ငမြောင်  
တောင်၊ ကျိုင်းကောင်၊ ပင့်ကူမွှား  
ရောဂါ - ဖားဥမှို၊ ဖျူဆေရီယမ် ပင်ညှိုး၊  
မိုစတရောဂါ  
ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ခြင်း - ဘက်စုံနည်း  
လမ်းဖြင့်ထိန်းချုပ်ခြင်း (Integrated  
Pest Management)၊ ဖော်စပ်  
ပိုးသတ်ဆေး၊ မှိုသတ်ဆေး အသုံးပြုခြင်း

အဓိကဖျက်ပိုး - ဖြုတ်၊ ပျ၊ ငမြောင်  
တောင်၊ ရွက်ဖြုတ်၊ ကျိုင်းကောင်၊ ပဲဂျပိုး  
ရောဂါ - သံခြေးဖြူ၊ ရွက်ပြောက်၊ မှည့်  
ပြောက်စွန်း၊ အမြစ်ပုတ်၊ ရွက်ညှိုး၊ မှိုစွဲ၊  
ရွက်ညှိုး၊ ခါးရိုး၊ မိုစတရောဂါ  
ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ခြင်း - ဘက်စုံနည်း  
လမ်းဖြင့်ထိန်းချုပ်ခြင်း (Integrated  
Pest Management)၊ ဖော်စပ်  
ပိုးသတ်ဆေး၊ မှိုသတ်ဆေး အသုံးပြုခြင်း

မြေအရည်အသွေးနှင့် ချင့်ချိန်၍  
မြေဩဇာထည့်ပါ။ မြေဆွေး ၃-၄ တန်  
/ဧက (သို့) အောက်ပါတို့ကို သီးခြား  
ထည့်ပါ။ နိုက်တြိုဂျင်-N (ယူရီးယား)  
၁၀၀-၁၅၀ ကီလို/ဧက  
ဖော့(စ်)ဖိတ် P ၁၀၀-၁၅၀ ကီလို/ဧက  
ပိုတက်ဆီယမ်-K ၅၀ ကီလို/ဧက (သို့)  
N-P-K, 5-10-5 ကဲ့သို့ မြေဩဇာအရော  
(သို့) အလားတူကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

မြေအရည်အသွေးနှင့် ချင့်ချိန်၍  
မြေဩဇာထည့်ပါ။ မြေဆွေး ၃-၄ တန်  
/ဧက (သို့) အောက်ပါတို့ကို သီးခြား  
ထည့်ပါ။ နိုက်တြိုဂျင်-N (ယူရီးယား)  
၁၀၀-၁၅၀ ကီလို/ဧက  
ဖော့(စ်)ဖိတ်-P ၁၀၀-၁၅၀ ကီလို/ဧက  
ပိုတက်ဆီယမ်-K ၅၀ ကီလို/ဧက (သို့)  
N-P-K, 5-10-5 ကဲ့သို့ မြေဩဇာအရော  
(သို့) အလားတူကို အသုံးပြုနိုင်သည်။  
ရွက်ဖြန်းမြေဩဇာကိုလည်း အသုံးပြု  
နိုင်ပါသည်။

မြေအရည်အသွေးနှင့် ချင့်ချိန်၍  
မြေဩဇာထည့်ပါ။ မြေဆွေး ၁-၂ တန်  
/ဧက (သို့) အောက်ပါတို့ကို သီးခြား  
ထည့်ပါ။ နိုက်တြိုဂျင်-N (ယူရီးယား)  
၁၀၀-၁၅၀ ကီလို/ဧက  
ဖော့(စ်)ဖိတ်-P ၁၀၀-၁၅၀ ကီလို/ဧက  
ပိုတက်ဆီယမ်-K ၅၀ ကီလို/ဧက (သို့)  
N-P-K ကဲ့သို့ ကွန်ပေါင်း မြေဩဇာ  
(သို့) အလားတူကို အသုံးပြုနိုင်သည်။  
ရွက်ဖြန်းမြေဩဇာကိုလည်း အသုံးပြု  
နိုင်ပါသည်။





ရေဝပ်မြေမှအပ မြေအမျိုးအစား  
မရွေးပါ။ အရွက်ခူးရန်သာဖြစ်လျှင်  
အတန်းကြား ၂-၃ ပေ ထားပါ။  
အတော်အတန်ပင်ကြပ်စိုက်လျှင်  
အပင်နှင့်အတန်းကြား ၆-၇ ပေ ထားပါ။  
ပုံမှန်စိုက်လျှင် ၂၀ ပေ ထားပါ။

ဩဇာဓာတ်ကောင်းသည့်မြေကို  
ကြိုက်သည်။ ရေဝပ်မြေကို မကြိုက်ပါ။  
အတန်းကြား ၁ ပေခြား၊ အပင်ကြားကို  
မျိုးအလိုက် ၀.၅ ပေ ခြားစိုက်ပါ။  
မျိုးအလိုက် ၁၄ မှ ၂၅ ရက်သား  
ပျိုးပင်ပေါက်များဖြင့် စိုက်ပျိုးပါ။

နှုန်းမြေ၊ သဲနှုန်းမြေကို ကြိုက်သည်။  
ရေဝပ်မြေကို မကြိုက်ပါ။ ကန်စွန်းဥကို  
ပိုင်းဖြတ်ပြီး တိုက်ရိုက် စိုက်ပျိုးနိုင်သည်။  
အတန်းကြား ၁.၅ - ၂ ပေ၊  
အပင်ကြား ၀.၈ - ၁ ပေခြား စိုက်ရမည်။

မိုးဦးကျတွင် စိုက်သည်။  
ရေလောင်းရန် မလိုပါ။

နေ့စဉ် ရေလောင်းရမည်။ ရေပန်းဖြင့်  
ရေလောင်းခြင်းကို နှစ်သက်သည်။

စိုက်ခင်း သို့မဟုတ် အိမ်ခြံဝင်းအတွင်း  
စိုက်ပျိုးနိုင်သည်။ စိုက်ခင်း ရေထိန်းနိုင်မှု  
အခြေအနေအရ တစ်ပါတ်လျှင် တစ်ကြိမ်  
ရေလောင်းပေးရမည်။ စိုက်ခင်းဖြစ်ပါက  
စိုက်ကာလအတွင်း ၄-၅ ကြိမ်  
ရေသွင်းပေးရမည်။

အဓိကဖျက်ပိုး - ဗောက်ဖတ်၊ သီးဖောက်  
ယင်ကောင်၊ ဖြုတ်၊ ပျ၊ ယင်ဖြူ  
ရောဂါ - အမြစ်ပုတ်၊ ပင်စည်ပုတ်  
ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ခြင်း - ဘက်စုံနည်း  
လမ်းဖြင့်ထိန်းချုပ်ခြင်း (Integrated  
Pest Management)၊ ဖော်စပ်  
ပိုးသတ်ဆေး မှိုသတ်ဆေး အသုံးပြုခြင်း

အဓိကဖျက်ပိုး - ဖြုတ်၊ ပျ၊ လှေး  
ရောဂါ - ဖားဥမှို၊ ဒေါင်းနီရွက်ခြောက်၊  
ရွက်ပြောက်၊ သံချေးရောဂါ၊ ပင်စည်ပုတ်၊  
မိုစူရောဂါ  
ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ခြင်း - ဘက်စုံနည်း  
လမ်းဖြင့်ထိန်းချုပ်ခြင်း (Integrated  
Pest Management)၊ ဖော်စပ်  
ပိုးသတ်ဆေး မှိုသတ်ဆေး အသုံးပြုခြင်း

အဓိကဖျက်ပိုး - ပင်စည်ဖောက်ပိုး၊  
ပိုးလမ်းကျင်း  
ရောဂါ - အမြစ်နှင့်ပင်စည်ပုတ်၊ ရွက်ပြောက်၊  
ဥယောင်ပင်စည် ညှိမ့် ပုတ်၊ ပင်ညှိုး  
ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ခြင်း - ဘက်စုံနည်းလမ်း  
ဖြင့်ထိန်းချုပ်ခြင်း (Integrated Pest  
Management) ၊ ဖော်စပ် ပိုးသတ်ဆေး  
မှိုသတ်ဆေး အသုံးပြုခြင်း

မြေအရည်အသွေးနှင့် ချင့်ချိန်၍  
မြေဩဇာထည့်ပါ။  
စိုက်ခင်း တစ်ဧကလျှင်  
မြေဆွေး ၃-၄ တန် နှင့်အတူ  
N-P-K, 5-10-5 ကဲ့သို့ ကွန်ပေါင်း  
မြေဩဇာ (သို့) အလားတူကို  
၁၀၀-၁၅၀ ကီလိုနွန်းဖြင့်  
တစ်နှစ်လျှင် ၂ ကြိမ် ထည့်ပေးပါ။

မြေအရည်အသွေးနှင့် ချင့်ချိန်၍  
မြေဩဇာထည့်ပါ။ မြေဆွေး ၁-၂ တန်/  
ဧက (သို့) အောက်ပါတို့ကို သီးခြား  
ထည့်ပါ။ နိုက်တြိုဂျင်-N (ယူရီးယား)  
၁၀၀-၁၅၀ ကီလို/ဧက  
ဖော့(စ်)ဖိတ်-P ၁၀၀-၁၅၀ ကီလို/ဧက  
ပိုတက်ဆီယမ်-K ၅၀ ကီလို/ဧက (သို့)  
N-P-K ကဲ့သို့ ကွန်ပေါင်း မြေဩဇာ (သို့)  
အလားတူကို အသုံးပြုနိုင်သည်။  
ရွက်ဖြန်းမြေဩဇာကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်  
ပါသည်။

မြေအရည်အသွေးနှင့် ချင့်ချိန်၍ မြေဩဇာ  
ထည့်ပါ။ မြေဆွေး ၃-၄ တန်/ဧက (သို့)  
အောက်ပါတို့ကို သီးခြားထည့်ပါ။  
နိုက်တြိုဂျင်-N (ယူရီးယား)  
၁၀၀-၁၅၀ ကီလို/ဧက  
ဖော့(စ်)ဖိတ်-P ၁၀၀-၁၅၀ ကီလို/ဧက  
ပိုတက်ဆီယမ်-K ၅၀ ကီလို/ဧက (သို့)  
N-P-K, 5-10-5 ကွန်ပေါင်း မြေဩဇာ (သို့)  
အလားတူကို အသုံးပြုနိုင်သည်။  
ရွက်ဖြန်းမြေဩဇာကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်  
ပါသည်။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်မည်သို့  
စိုက်ပျိုးမည်နည်း။  
အရိပ်လိုအပ်မှု၊ ပျိုးပင်သက်တမ်း

ရေလိုအပ်ခြင်း

ဖျက်ပိုးများ / ရောဂါ  
ကာကွယ်ခြင်း

မြေဩဇာထည့်ခြင်း



နှုန်းမြေ၊ သဲနှုန်းမြေကို ကြိုက်သည်။  
ရေဝပ်မြေကို မကြိုက်ပါ။  
ပျိုးပင်ပေါက်များဖြင့် စိုက်ပါ။  
အတန်းကြား ၈-၁၀ ပေ၊  
အပင်ကြား ၅-၇ ပေခြား စိုက်ပါ။

နှုန်းမြေ၊ သဲနှုန်းမြေကို ကြိုက်သည်။  
ရေဝပ်မြေကို မကြိုက်ပါ။  
တိုက်ရိုက် အစေ့ချ စိုက်နိုင်သည်။  
၁၅ ရက်သား ပျိုးပင်ပေါက်ဖြင့်လည်း  
စိုက်ပျိုးနိုင်သည်။ မြေလျှောက်ပင်  
ဖြစ်သည်။ စင်ခံတိုင်ထောင်ပေးလျှင်  
နွယ်တက်နိုင်သည်။

မြေအမျိုးအစား မရွေးပါ။  
သို့သော် ရေဝပ်မြေကို မကြိုက်ပါ။  
နှုန်းမြေ၊ သဲနှုန်းမြေမှာ အကောင်းဆုံး  
ဖြစ်သည်။ တိုက်ရိုက် အစေ့ချခြင်း၊  
၁၅ ရက်သား ပျိုးပင်ဖြင့်စိုက်ခြင်း  
ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။  
အတန်းကြား ၄-၅ ပေ၊  
အပင်ကြား ၂-၃ ပေ ခြားစိုက်ပါ။  
စင် ခံပေးပါ။

ပျိုးထောင်ထားစဉ် နေ့စဉ်  
ရေလောင်းပါ။  
မိုးရာသီတွင် ရေလောင်းရန် မလိုပါ။  
ခြံဖြင့်စိုက်ပါက တစ်လလျှင် တစ်ကြိမ်  
ရေသွင်းပေးလျှင် လုံလောက်သည်။

ပျိုးထောင်ထားစဉ် နေ့စဉ်  
ရေလောင်းပါ။  
ရေထိန်းနိုင်သောမြေအမျိုးအစား  
ဖြစ်ပါက စိုက်ပျိုးပြီး ရက်သတ္တပတ်  
အနည်းငယ်သာ ရေလောင်းရန်  
လိုအပ်သည်။

အဓိကဖျက်ပိုး - အသီးထိုးယင်၊  
သရစ်/လှေး၊ မွှားပင့်ကူ၊ ယင်ဖြူ  
ရောဂါ - ရွက်ပြောက်၊ ရွက်ညှိုး၊  
ကင်ကာ၊ ဆီစွန်းရောဂါ၊ အမြစ်ပုတ်  
ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ခြင်း - ဘက်စုံနည်း  
လမ်းဖြင့်ထိန်းချုပ်ခြင်း (Integrated  
Pest Management)၊ ဖော်စပ်  
ပိုးသတ်ဆေး၊ မှိုသတ်ဆေး အသုံးပြုခြင်း

အဓိကဖျက်ပိုး - ဖြုတ်၊ ပျူ၊ ကျိုင်းကောင်၊  
ဂျပ်၊ ပင်စည်ထိုးပိုး၊ သရစ်/လှေး  
ရောဂါ - ဖါးဥမှို၊ ဒေါင်းနီရွက်ခြောက်၊  
ပင်စည်အစေးထွက်၊ မှည့်ပြောက်စွန်း၊  
ရွက်ညှိုး၊ ပင်ညှိုး  
ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ခြင်း - ဘက်စုံနည်း  
လမ်းဖြင့်ထိန်းချုပ်ခြင်း (Integrated  
Pest Management)၊ ဖော်စပ်  
ပိုးသတ်ဆေး၊ မှိုသတ်ဆေး အသုံးပြုခြင်း

အဓိကဖျက်ပိုး - ကျိုင်းကောင်၊ ပင်စည်  
ထိုးပိုး  
ရောဂါ - ဖါးဥမှို၊ ဒေါင်းနီရွက်ခြောက်၊  
ရွက်ပြောက်  
ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ခြင်း - ဘက်စုံနည်း  
လမ်းဖြင့်ထိန်းချုပ်ခြင်း (Integrated  
Pest Management)၊ ဖော်စပ်  
ပိုးသတ်ဆေး၊ မှိုသတ်ဆေး အသုံးပြုခြင်း

မြေအရည်အသွေးနှင့် ချင့်ချိန်၍  
မြေဩဇာထည့်ပါ။  
မြေဆွေး ၃-၄ တန်/ဧက (သို့)  
ဖော့(စ်)ဖိတ်-P ၁၅၀-၂၀၀ ကီလို/ဧက  
ပိုတက်ဆီယမ်-K ၅၀ ကီလို/ဧက ကို  
သီးခြားထည့်ခြင်းထက် N-P-K,  
5-10-5 ကွန်ပေါင်း မြေဩဇာ (သို့)  
အလားတူကို အသုံးပြုခြင်းက  
ပိုကောင်းသည်။

မြေအရည်အသွေးနှင့် ချင့်ချိန်၍  
မြေဩဇာထည့်ပါ။  
မြေဆွေး ၄-၅ တန်/ဧက (သို့)  
အောက်ပါတို့ကိုသီးခြားထည့်ပါ။  
နိုက်တြိုဂျင်-N (ယူရီးယား)  
၁၀၀-၁၅၀ ကီလို/ဧက  
ဖော့(စ်)ဖိတ်-P ၁၀၀-၁၅၀ ကီလို/ဧက  
ပိုတက်ဆီယမ်-K ၅၀ ကီလို/ဧက (သို့)  
N-P-K ကဲ့သို့ ကွန်ပေါင်း မြေဩဇာ  
(သို့) အလားတူကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

မြေအရည်အသွေးနှင့် ချင့်ချိန်၍  
မြေဩဇာထည့်ပါ။ မြေဆွေး ၁-၂ တန်  
/ဧက (သို့) အောက်ပါတို့ကိုသီးခြား  
ထည့်ပါ။ နိုက်တြိုဂျင်-N (ယူရီးယား)  
၁၀၀-၁၅၀ ကီလို/ဧက  
ဖော့(စ်)ဖိတ်-P ၁၀၀-၁၅၀ ကီလို/ဧက  
ပိုတက်ဆီယမ်-K ၅၀ ကီလို/ဧက (သို့)  
N-P-K ကဲ့သို့ ကွန်ပေါင်း မြေဩဇာ  
(သို့) အလားတူကို အသုံးပြုနိုင်သည်။  
ရွက်ဖြန်းမြေဩဇာကိုလည်း အသုံးပြု  
နိုင်ပါသည်။



Sep	Oct	Nov	Dec	စိုက်ပျိုးရန်သင့်တော်သည့်ရာသီ ဆွတ်ခူးရန်အချိန်
				ကြက်ဟင်းခါး

င်း ဆွတ်ခူးနိုင်သည်။

Jan	Feb	Mar	Apr	May	Jun	Jul	Aug	Sep	Oct	Nov	Dec	စိုက်ပျိုးရန်သင့်တော်သည့်ရာသီ ဆွတ်ခူးရန်အချိန်
			<div>ရေရှိလျှင် နှစ်ပတ်လည် စိုက်ပျိုးနိုင်သည်။</div> <div>အများအားဖြင့် စိုက်ပျိုးပြီး ၂-၂.၅ လအတွင်း ဆွတ်ခူးနိုင်သည်။</div>								ကြက်ဟင်းခါး	
			<div>ရာသီဥတုကောင်းလျှင် နှစ်ပတ်လည် စိုက်ပျိုးနိုင်သည်။</div> <div>စိုက်ပျိုးပြီး ၂.၅-၃ လအတွင်း ဆွတ်ခူးနိုင်သည်။</div>								ဘူးသီး	
			<div>ရာသီဥတု အေးမြသော တောင်ပေါ်ဒေသများတွင် နှစ်ပတ်လည် စိုက်ပျိုးနိုင်သည်။</div> <div>စိုက်ပျိုးပြီး ၄၅-၆၀ ရက်အတွင်း ဆွတ်ခူးနိုင်သည်။</div>								မုန်ညင်းပု - ထိုင်ဝမ်မုန်ညင်း	
			<div>ရာသီဥတု အေးမြသော တောင်ပေါ်ဒေသများတွင် နှစ်ပတ်လည် စိုက်ပျိုးနိုင်သည်။</div> <div>မျိုးကိုမှုတည်၍ စိုက်ပျိုးပြီး ၆၀-၁၅၀ ရက်အတွင်း ဆွတ်ခူးနိုင်သည်။</div>								မုန်လာဥနီ - ခါကြက်ဥ	
			<div>အစေ့စိုက်ပြီး ၃.၅-၄ လတွင် ဆွတ်ခူးနိုင်သည်။</div>								ကုလားပဲ	
			<div>ရေရှိပါက နှစ်ပတ်လည် စိုက်ပျိုးနိုင်သည်။</div> <div>မျိုးအလိုက် စိုက်ပျိုးပြီး ၁.၅ လကြာလျှင် ဆွတ်ခူးနိုင်သည်။</div>								ငရုပ်သီး	
			<div>ရေဝပ်မှုမရှိသောနေရာတွင် နှစ်ပတ်လည် စိုက်ပျိုးနိုင်သည်။</div> <div>ပန်းပွင့်ပြီး ရက် ၃၀ ကြာလျှင် ဆွတ်ခူးနိုင်ပါသည်။</div>								ခရမ်းသီး	
			<div>စိုက်ပျိုးပြီး ၆၀-၇၅ ရက်အတွင်း ဆွတ်ခူးနိုင်သည်။</div>								ရုံးပတီ	
			<div>စိုက်ပျိုးပြီး ၆၀-၉၀ ရက်အတွင်း ဆွတ်ခူးနိုင်သည်။</div>								ပဲတောင့်ရှည် - တိုင်ထောင်ပဲ	
			<div>အစေ့ချခြင်း ကိုင်းစိုက်ခြင်းနည်းများဖြင့် စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။</div>								ဒန့်ဒလွန်	
			<div>ဖေဖော်ဝါရီ မှ မတ်လတွင် ပန်းပွင့်သည်။ ပန်းပွင့်ပြီး ၂၀-၃၀ ရက်တွင် အသီးဆွတ်ခူးသည်။</div> <div>နှစ်ပတ်လည် အရွက်ခူးနိုင်သည်။</div>									

# စိုက်ပျိုးရန်သင့်တော်သည့်ရာသီ နှင့် ဆွတ်ခူးရန်အချိန်

Jan	Feb	Mar	Apr	May	Jun	Jul	Aug	Sep	Oct	Nov	Dec	စိုက်ပျိုးရန်သင့်တော်သည့်ရာသီ ဆွတ်ခူးရန်အချိန်
												မုန်ညင်း
												ကန်စွန်းဥဝါ - ရွှေကစွန်းဥ
												သင်္ဘောသီး
												ရွှေပရံသီး
												ခဲ

## အာဟာရတန်ဖိုး

ဗိုက်တာမင် အေ	အမြင်အာရုံ (မျက်စေ့)၊ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားစနစ်ကောင်းစေသည်။
ဗိုက်တာမင် စီ	ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားစနစ်အားကောင်းစေသည်။ အနာများကိုအမြန်ကျက်စေသည်။
သံဓါတ်	ကိုယ်ခန္ဓာတွင်း ကလပ်စီး ဆဲ(လ်) များကို အောက်စီဂျင် ဖြန့်ဝေရန်အရေးကြီးသည့်သတ္တုဓါတ် ဖြစ်သည်။ ကြွက်သားများနှင့် ဦးနှောက်ပုံမှန် စွမ်းဆောင်မှုကိုအားပေးသည်။
အိုင်အိုဒင်း	လည်ပင်းကြီးရောဂါကိုကာကွယ်ပေးသည်။
မဂ္ဂနီဆီယမ်	ကြွက်သားများနှင့် အာရုံကြော ပုံမှန် စွမ်းဆောင်မှုရှိရန်အားပေးသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာခုခံမှုစနစ် ကောင်းမွန်စေသည်။
ကယ်ဆီယမ် (ထုံးဓါတ်)	အရိုးနှင့် သွားများကို ခိုင်မာစေသည်။ ကြွက်သားများနှင့် အာရုံကြောစွမ်းဆောင်မှုကိုအားပေးသည်။
ပိုတက်ဆီယမ်	အာရုံကြောလုပ်ငန်းများ နှင့် ကြွက်သားများလှုပ်ရှားမှုအတွက် အရေးကြီးသည်။
ဖော့စဖိတ် (မီးစုံဓါတ်)	အရိုးနှင့် သွားအတွက် အရေးကြီးသောဓါတ်ဖြစ်သည်။

ဤလက်စွဲသည် USAID ၏ ဝင်ငွေတိုးငါးမွေးမြူရေး စီမံကိန်း နှင့် ဥရောပသမဂ္ဂ၊ ဂျာမနီ စီးပွားရေး ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးဝန်ကြီးဌာန (BMZ) တို့၏ ပံ့ပိုးမှုဖြင့် MYSAP (Inland) စီမံကိန်းမှ ဆောင်ရွက်သည့် " သတင်းအချက်အလက်၊ ပညာရေးနှင့် ဆက်သွယ်ရေး IEC " ကဏ္ဍအတွက် အာဟာရ ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်ပျိုးရေး၊ စားဝတ်နေရေး အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းနှင့် ဆက်သွယ်ရေးဆိုင်ရာ ပညာရှင်များ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု ရလဒ်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ဤစာစောင်သည် မြန်မာနိုင်ငံရှိ အသေးစားငါးမွေးတောင်သူ အမျိုးသမီးများနှင့် အမျိုးသားများအား ခက်ခဲသောအခြေအနေများအောက်တွင် အာဟာရပြည့်ဝသည့်အစားအစာ ရေရှည်ထုတ်လုပ်နိုင်စေရန် အလှူရှင်များအကြား ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။