ဘေးကင်းသော သစ်မြစ်များ-

မြို့တော်အတွင်း စိုက်ခင်း စိုက်ပျိုးခြင်း လမ်းညွှန်

GRASSROOTS GARDENS WNY

အခြားဘာသာစကားများဖြင့် ဤလမ်းညွှန်မိတ္တူကို
ဒေါင်းလုဒ်လုပ်ရန် **grassrootsgardens.org/saferoots**
သို့သွားပါ (သို့) သင့်ကွန်မြူနတီအတွက် မိတ္တူများကို
မနှစ်သက်ပါက Grassroots Gardens WNY ကို **716-783-9653**
တွင် ခေါ်ဆိုပါ။

မူပိုင်ခွင့် 2022။

ဤလမ်းညွှန်၏ ရည်ရွယ်ချက်

မသန်မပြန်ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည့် မြို့ပြနေရာများ၌ ခြံထွက်ပစ္စည်းစိုက်ပျိုးရာတွင် ရောဂါမကျရောက်စေရန်အတွက် ဤလမ်းညွှန်က အချက်အလက်များ ပေးအပ်သည်။ Buffalo မြို့တော်ရှိ လူအများသည် နှစ်လရှည်ကြာ စက်ရုံနှင့် လူနေရပ်ကွက် ညစ်ညမ်းမှုကြောင့် ဖြစ်လာသည့် မြေဆီမသန်မပြန်မှုကို သတိမပြုမိကြပါ။ Buffalo သို့ အသစ်ရောက်လာသူများ အထူးသဖြင့် အိမ်တွင်အသီးအရွက် စိုက်ပျိုးသူများသည် ၎င်းတို့ (သို့) ၎င်းတို့၏ကလေးများကို ထိခိုက်စေနိုင်သည့် ခဲနှင့် အခြားအဆိပ်အတောက်များ မြို့တော်၏မြေအောက်မြေဆီတွင် ပါဝင်နိုင်သည်ကို သတိမပြုမိခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။ ထည့်စရာများနှင့် စိုက်ခင်းအမြင့်များကဲ့သို့ ဤလမ်းညွှန်တွင်ပါဝင်မှုများသည် မြို့ပြစိုက်ပျိုးရေးအတွက် အကောင်းဆုံးအလေ့အထများ ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် သင့်စိုက်ခင်းတည်ဆောက်ရမည့်နေရာ၊ ဘေးကင်းစွာရေလောင်းပုံ၊ မြေဩဇာထည့်ပုံနှင့် ဖြစ်နိုင်သည့် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဖြင့် ခူးဆွတ်ပုံများအတွက် အချက်အလက်များကိုလည်း ပံ့ပိုးပါသည်။

Grassroots Gardens WNY သည် Buffalo ၏ ကွန်မြူနတီစိုက်ပျိုးရေး အဖွဲ့အစည်းဖြစ်သည်။ စိုက်ခင်းအမြင့် (သို့) ထည့်စရာများဖြင့် အိမ်တွင် စိုက်ပျိုး၍မရပါက သင့်အနီးရှိ ကွန်မြူနတီဥယျာဉ်မှူးကို ရှာဖွေပြီး အခမဲ့ အတူဆောင်ရွက်ပေးရန် ကူညီနိုင်ပါသည်။ နောက်ထပ်အချက်အလက်များအတွက် **716-783-9653** ကို ခေါ်ဆိုပါ။

TYLER STREET
COMMUNITY GARDE

GARDEN KIT

peas

ဤလမ်းညွှန်တွင်

အသုံးဝင်သော အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ 1

Buffalo ၏ မြေဆီသမိုင်း 3

အဆိပ်အတောက်များနှင့် မြေဆီစုပ်ယူမှု 5

ကွန်မြူနတီစိုက်ခင်းများ 7

စိုက်ခင်းအမြင့်များ၏ အကျိုးခံစားခွင့်များ 9

စိုက်ခင်းအမြင့် တည်ဆောက်ခြင်း 11

စိုက်ခင်းနေရာ ရွေးခြင်း 13

ပိုဘေးကင်းသော မျိုးစေ့များ ရွေးခြင်း 15

သင့်စိုက်ခင်းကို ရေလောင်းခြင်း 17

သဘာဝမဟုတ်သော မြေဩဇာ 19

အော်ဂန်းနစ် မြေဩဇာ 21

ဘေးကင်းစွာ ခူးဆွတ်ခြင်း 23

WNY ၏ Grassroots Gardens သည် ကွန်မြူနတီစိုက်ပျိုးသူများနှင့် လှုပ်ရှားတက်ကြွသူများဖြင့် ရည်စူးလုပ်ဆောင်ကြသော အဖွဲ့ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ရည်ရွယ်ချက်မှာ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သည့် သီးပင်စားပင်များ စိုက်ပျိုးရန်၊ စနစ်ဆိုင်ရာအန္တရာယ်များ ကုသပေးရန်နှင့် ကွန်မြူနတီဥယျာဉ်များမှတစ်ဆင့် အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ပိုမိုရင်းနှီးလာကြစေရန်တို့အတွက် အသိပညာ၊ စွမ်းအင်နှင့် ရင်းမြစ်များ မျှဝေရန် ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ကူးစိတ်သန်းမှာ ကျန်းမာသောကွန်မြူနတီများ ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားစေသည့် ရေရှည်ခံသော စိုက်ပျိုးမြေနှင့် လူသားကွန်ရက် ဖန်တီးရန် ဖြစ်သည်။ လက်ရှိ ကျွန်ုပ်တို့၏ကွန်ရက်ဖြစ်သော New York၊ Buffalo နှင့် Niagara Falls မြို့များတွင် ကွန်မြူနတီနှင့် ကျောင်းဥယျာဉ်ပေါင်း ၁၀၀ ကျော်ရှိသည်။

အသုံးဝင်သော အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ

အောက်ပါအသုံးအနှုန်းများကို လမ်းညွှန်တစ်ခုလုံးတွင် မျဉ်းသားထားပြီး သင်ကိုးကားနိုင်ရန် ၎င်းတို့၏အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များကို အောက်တွင်ပေးထားသည်-

ကွန်မြူနတီစိုက်ခင်း- အိမ်နီးချင်းများ အတူစိုက်ပျိုးသည့် အများဆိုင်စိုက်ခင်း

သစ်ရွက်ဆွေးမြေဩ- ဆွေးမြေ့သွားသော သြဂန်းနစ်ပစ္စည်းများ (ဟင်းသီးဟင်းရွက် အစအနများ၊ သစ်ရွက်များ စသည်) ကို မြေဆီရှင်သန်မှုနှင့် ဖွဲ့စည်းမှုတည်ဆောက်ရန်အတွက် သဘာဝအပင်မြေသြဇာအဖြစ်သုံးထားသည်

ညစ်ညမ်းပစ္စည်း- တစ်ခုခုကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေသော (သို့) အသုံးမပြုနိုင်စေသော အရာဝတ္ထု

ညစ်ညမ်းမှု- အန္တရာယ်ဖြစ်စေသော အရာများပါဝင်ခြင်း

ပြန်လှန်ညစ်ညမ်းမှု- အန္တရာယ်ဖြစ်စေသော အရာများကို တစ်ခုမှတစ်ခုသို့ လက်ဆင့်ကမ်းခြင်း

စားနိုင်သည်များ- စားနိုင်သော အရာဝတ္ထု - အစားအသောက်

မြေသြဇာ- မြေဆီကို အာဟာရဖြည့်ပေးသောအရာ

မြေဆွေး- မြေဆီထဲရှိ ညိုမှောင်သော အော်ဂန်းနစ်ပစ္စည်း၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ပြိုကွဲသည့်အခါ ထွက်လာပြီး မြေကြီးကို မျိုးအောင်စေသည်။

အာဟာရ- သက်ရှိပစ္စည်းကို အကျိုးရှိစေသောအရာ

အော်ဂန်းနစ်- စိုက်ပျိုးရေးနှင့် ပတ်သက်ပြီး သဘာဝမှရရှိမှု။ အော်ဂန်းနစ်ဟူသည်မှာ မျိုးစေ့၊ မြေဆီ (သို့) စိုက်ပျိုးပင်တို့တွင် သဘာဝမဟုတ်သော ဓာတုပစ္စည်းများ သုံးမထားခြင်းကို ဆိုလိုသည်

အလှဆင်အပင်များ- စားရ၍မရသော အပင်များ

ရောဂါဖြစ်စေသော အရာ- ရောဂါဖြစ်ပွားစေသော သက်ရှိအရာ

ညစ်ညမ်းစေသောအရာ- လေ၊ မြေဆီ၊ ရေ (သို့) အခြားသဘာဝရင်းမြစ်ကို ဘေးဖြစ်စေသော (သို့) သက်ဆိုင်ရာရည်ရွယ်ချက်အတွက် မသင့်လျော်အောင်ပြုလုပ်သော အရာ

စိုက်ခင်းအမြင့်- မြေပြင်အထက် သစ်သား (သို့) ကျောက်တုံးဘောင်ဖြင့် မြှင့်တင်ထားသော စိုက်ခင်း

ကုသခြင်း- ညစ်ညမ်းစေသောအရာများ လျှော့ချ (သို့) ဖယ်ရှားခြင်း

သဘာဝမဟုတ်သော- လူလုပ်

အဆိပ်အတောက်- အဆိပ်ဖြစ်စေသော (သို့) ဘေးဖြစ်စေသော အရာ

GREAT
COPR. DETROIT PHOTOGRAPHIC CO.

Buffalo ၏ မြေဆီသမိုင်း

မိမိတို့၏ အိမ်နောက်ဖေး၊ အိမ်ရှေ့ (သို့) ကွန်မြူနတီစိုက်ခင်းများရှိ ကိုယ်ပိုင်အစားအသောက်များပေါ် စိတ်ဝင်စားလာသည့် Buffalo မြို့သူမြို့သားများ များပြားလာပါပြီ။ ၎င်းသည် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သည့် သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို စျေးသက်သက်သာသာဖြင့် ရရှိနိုင်သော နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။_ သို့သော်လည်း မြို့ပြနေရာများတွင် အပင်စိုက်ပျိုးသောအခါ လိုက်နာရမည့် သတိပြုဖွယ်များ ရှိသည်။

Buffalo သည် အမေရိကန်စက်မှုမြို့တော်ဟောင်း ဖြစ်သည်။ မီးရထားလမ်းနှင့် ရေလမ်းများအတွက် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးဌာန ဖြစ်ခဲ့သည်။ သံမဏိစက်ရုံနှင့် အခြားထုတ်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းများက ၎င်း၏စီးပွားရေးအတွက် တွန်းပို့အားဖြစ်သည်။ ယခင်က အဆိုပါလုပ်ငန်းများအတွက် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများသည် ယနေ့လောက် တင်းကျပ်ခြင်းမရှိပေ။ **ညစ်ညမ်းစေသောအရာ**နှင့် ခဲ၊ စိန်အဆိပ်နှင့် အခြားဘေးဖြစ်စေသော ပစ္စည်းများကဲ့သို့ **အဆိပ်အတောက်များ**သည် မြေကြီးနှင့် အနီးရှိ မြစ်များ၊ ကန်းများအတွင်းသို့ ယိုစိမ့်ထားကြသည်။ ယနေ့အထိ မြို့တော်သည် ညစ်ညမ်းနေသောမြေကို ပြင်ဆင်နေရဆဲဖြစ်သည်။

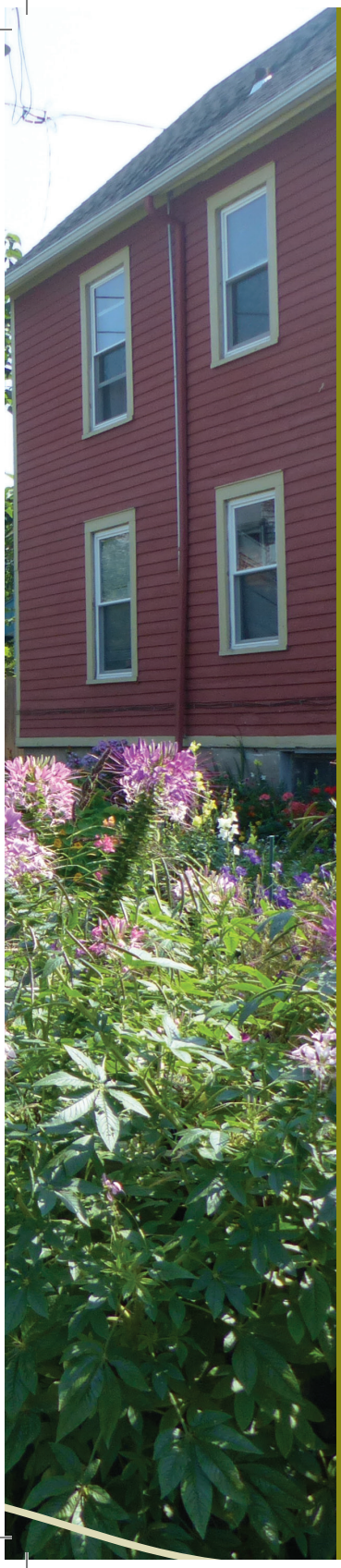
ဆယ်စုနှစ်ပေါင်းများစွာတွင် အလုပ်အကိုင်အတွက် အခြားနေရာများသို့ ပြောင်းရွှေ့သွားကြသဖြင့် Buffalo ၏ လူဦးရေကျဆင်းလာသည်ကို တွေ့ရသည်။ ရလဒ်အနေနှင့် မြို့တော်အတွင်းရှိ အိမ်ခြေအများအပြား ယိုယွင်းလာပြီး အချို့သောအိမ်များကို ဖြိုဖျက်ပစ်ရသည်။ ၁၉၈၀ ခုနှစ်များတွင် အိမ်ခြေဖြိုဖျက်မှုမှ အကြွင်းအကျန်များကို မြေကြီးထဲသို့ ဘူဒိုဇာဖြင့်ထိုးခြင်းက ပုံမှန်ဆောင်ရွက်မှုတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ၁၉၇၀ ခုနှစ်များမတိုင်မီ ဆောက်ခဲ့သော အိမ်အများစုတွင် ခဲသုတ်ဆေး (သို့) အခြားအဆိပ်အတောက်များ ရှိခဲ့ပြီး အိမ်တစ်အိမ်တွင် ထိုသို့ရှိပါက ယင်းခဲနှင့် အခြားအဆိပ်အတောက်များသည် သင့်အိမ်ရှေ့ (သို့) အိမ်နောက်ဖေးတွင် ပိတ်မိနေနိုင်သည်။

အဆိပ်အတောက်များနှင့် မြေဆီစုပ်ယူမှု

ခဲ၊ ကျောက်ဂွမ်း၊ ရေနံထွက်ကုန်များ (သို့) ပိုးသတ်ဆေးများကဲ့သို့ အဆိပ်အတောက်များသည် မြို့တော်မြေဆီလွှဲထဲတွင် ရှိနေနိုင်ပြီး အပင်များ၏ သစ်မြစ်များမှတစ်ဆင့် စုပ်ယူထားနိုင်သည်။ ဤအရာဝတ္ထုများသည် အပင်မှတစ်စင့် ကျွန်ုပ်တို့စားသုံးသည့် အစိတ်အပိုင်းများသို့ ရောက်ရှိလာသည်။ ၎င်းတို့က ဘေးဖြစ်စေနိုင်ပြီး ပမာဏအများအပြား စားသုံးမိပါက နာမကျန်းမှု ဖြစ်စေနိုင်သည်။

အထူးဓာတ်ခွဲခန်း၏ ပညာရပ်ဆိုင်ရာ စစ်ဆေးထားမှုမရှိပါက သင့်အိမ်ပတ်ဝန်းကျင် မြေဆီသည် သီးပင်၊ စားပင် စိုက်ပျိုးရန် ဘေးကင်း၊ မကင်း မသိနိုင်ပါ။ အိမ်တွင် စားနိုင်သည်များကို စိုက်ပျိုးရန် ဘေးအကင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ စိုက်ခင်းအမြင့် (သို့) ထည့်စရာများတွင် စိုက်ပျိုးရေးဌာနမှ ဝယ်ယူသည့် သန့်ရှင်းသောမြေဆီဖြင့် စိုက်ပျိုးခြင်းဖြစ်သည်။ ဤသို့ဖြင့် သင်နှင့် သင့်မိသားစုသည် အဆိပ်အတောက်များဖြင့် ညစ်ညမ်းနေနိုင်သော အစားအသောက်ကို စားမနေကြောင်း သေချာစေသည်။

GRASSROOTS
GARDENS NY



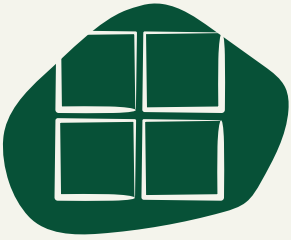
ကွန်မြူနတီစိုက်ခင်းများ

Buffalo ၏ ကွန်မြူနတီစိုက်ခင်းများသည် အိမ်တွင်စိုက်ပျိုးခြင်းအတွက် ဘေးကင်းသော အစားထိုးမူတစ်ရပ် ဖြစ်သည်။ မြို့တော်၏စိုက်ခင်းအများစုသည် Grassroots Gardens ကွန်ရက်၏ တစ်စိတ်တစ်ဒေသ ဖြစ်သည်။ Buffalo မြို့တော်ထဲရှိ ကျွန်ုပ်တို့အဖွဲ့ဝင် စိုက်ခင်းအားလုံးသည် စစ်ဆေးထားသော မြေဆီ၊ မြေဆီအစုအပုံ (သို့) မြေပြင်အထက် စိုက်ခင်းအမြင့်များတွင်သာ စိုက်ပျိုးရန်အပါအဝင် ဘေးကင်းစွာစိုက်ပျိုးရန် အဖွဲ့ဝင်ဆိုင်ရာ ကတိကဝတ်ကို လက်မှတ်ရေးထိုးထားကြသည်။ စိုက်ခင်းအမြင့်များအတွက် ဖို့မြေကို ဘယ်တော့မှမသုံးပါ။ ထိုအစား မြေဆီကို နှစ်စဉ်စစ်ဆေးသည့် စိတ်ချရသော ကုန်သည်ထံမှ အော်ဂန်းနစ်မြေဆီကို ပို့ဆောင်ပေးသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အဖွဲ့ဝင် စိုက်ခင်းအားလုံးကို ကြာရှည်ခံရန် စီမံမထားသည့်၊ သဘာဝသစ်သား (အဓိကအားဖြင့် သစ်ကတိုး) နှင့် မြေဆီတွင် အဆီးအတားအဖြစ် ပြုလုပ်ရန်လိုအပ်သည့် ဥယျာဉ်ခြံသုံးဖျင်စ တို့ကိုလည်း ပံ့ပိုးသည်။ ထို့ပြင် စိုက်ခင်းတစ်ခုစီတွင် ခဲမှုန်အန္တရာယ်လျော့ပါးစေရန် မိမိတို့၏ မြေကွက်တွင် နောက်ထပ် အဆီးအတားအဖြစ် ဆောင်ရွက်နိုင်သည့် သစ်သားစ (သို့) မြေငွေ့ထိန်းသည့်အရာများကို ရယူနိုင်သည်။

အဖွဲ့ဝင်စိုက်ခင်းတစ်ခုစီကို ၎င်းတွင်စိုက်ပျိုးနေသည့် ကွန်မြူနတီအဖွဲ့ဝင်များက စီမံခန့်ခွဲပြီး ဘေးကင်းစွာစိုက်ပျိုးရေး အလေ့အထများ လိုက်နာကြောင်းသေချာစေရန် Grassroots Gardens က စိုက်ခင်းနေရာတစ်ခုစီသို့ ရာသီတစ်ခုတွင် အနည်းဆုံးနှစ်ကြိမ် ပုံမှန်လာရောက်သည်။ Grassroots Garden တွင် ပါဝင်ခြင်း (သို့) စတင်ခြင်းအတွက် ကုန်ကျစရိတ်မရှိပါ။ အနီးဆုံးကွန်မြူနတီစိုက်ခင်းတွင် ပါဝင်ရန် (သို့) ကွန်မြူနတီ/ကျောင်းစိုက်ခင်း စတင်ခြင်းအကြောင်း လေ့လာရန် ကျွန်ုပ်တို့ကို 716-783-9653 တွင် ခေါ်ဆိုပါ။

အိမ်တွင်စိုက်ပျိုးသည်ဖြစ်စေ (သို့) ကွန်မြူနတီစိုက်ခင်းတွင် စိုက်ပျိုးသည်ဖြစ်စေ ဤလမ်းညွှန်ရှိ အချက်အလက်ကို မြို့ပြစိုက်ပျိုးရေးတွင် အကောင်းဆုံးအလေ့အထများအဖြစ် မှတ်ယူရပါမည်။

ပိုဘေးကင်းသော



ပိုလွယ်ကူသော

စုစည်းထားသည်

စိုက်ခင်းအမြင့်များ၏ အကျိုးခံစားခွင့်များ

<u>စိုက်ခင်းအမြင့်</u>ဟူသည်မှာ မြေမျက်နှာပြင်အထက်တွင် ထည့်ထားသောမြေဆီကို မြှင့်ပေးထားရန် ကန့်ထားသော အကွက် (သို့) အများအားဖြင့် သစ်သား (သို့) ကျောက်တုံးတို့ဖြင့် ပြုလုပ်သည့် ဘောင်အတွင်း ထည့်ထားသည့် မြေဆီဖြစ်သည်။ အပင်ညစ်ညမ်းမှု ကာကွယ်ရန်အတွက် <u>စိုက်ခင်းအမြင့်များ</u>က အသုံးဝင်သည်။ ၎င်းတို့က <u>ညစ်ညမ်းမှုဖြစ်စေသောအရာများ</u>ရှိနိုင်သော မြေဆီနှင့် အပင်၏အမြစ်များအကြား အဆီးအတားပြုလုပ်ပေးသည်။

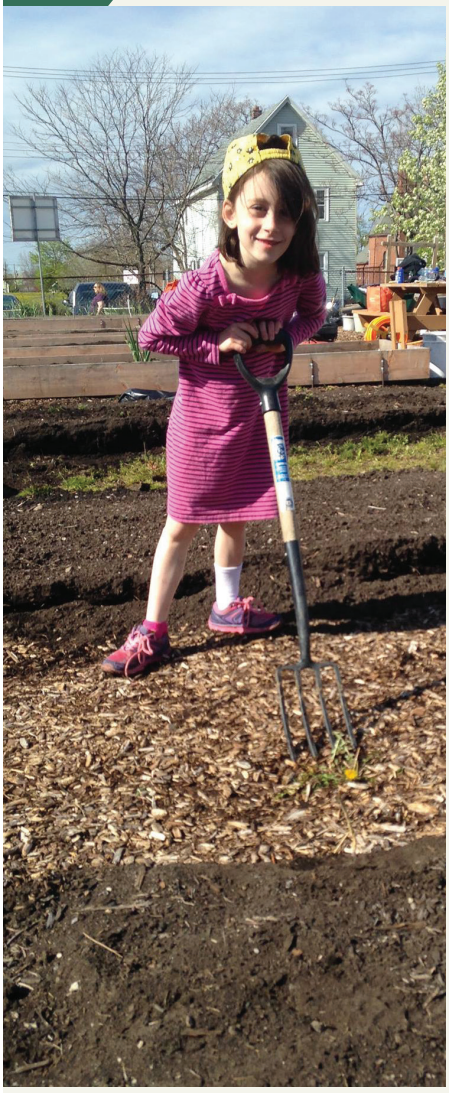
<u>စိုက်ခင်းအမြင့်များသည် ညစ်ညမ်းစေသောအရာများ</u> ဟင်းသီးဟင်းရွက်များအတွင်းသို့ မဝင်စေရန် ကာကွယ်ခြင်းအတွက်သာ မဟုတ်ဘဲ များစွာသောအကြောင်းရင်းများအတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ စိုက်ခင်းများကို သပ်သပ်ရပ်ရပ်နှင့် အစီအစဉ်တကျဖြစ်စေပြီး စိုက်ပျိုးရာတွင် လူများစွာအတွက် ပိုမိုလွယ်ကူစေသည်။ Buffalo ရှိ မြေဆီအများအပြားတွင် ရွှံ့စေးအမြောက်အမြားပါဝင်သည်။ မြစ်ချောင်းများ၊ ရေနှင့်နီးသော နေရာများတွင် ဖြစ်လေ့ရှိသည်။ မြေဆီတွင် ရွှံ့စေးအမြောက်အမြားပါဝင်ခြင်းကြောင့် မြေကြီးတွင်းသို့ တူးဆွရန် ခက်ခဲနိုင်သည်။ <u>စိုက်ခင်းအမြင့်များ</u> တည်ဆောက်ခြင်းဖြင့် မြေဆီအသစ်တွင် စိုက်ပျိုးရန် ပိုမိုလွယ်ကူစေသည်။

ကလေးများနှင့်အတူ စိုက်ပျိုးခြင်းဖြစ်ပါက <u>စိုက်ခင်းအမြင့်များ</u>က အပင်များကို ၎င်းတို့၏မျက်စိအမြင့်သို့ ရောက်ရှိစေသည်။ သက်ကြီးပိုင်း ဥယျာဉ်မှူးများသည်လည်း <u>စိုက်ခင်းအမြင့်များ</u>မှ အကျိုးကျေးဇူးရနိုင်သည်။ <u>စိုက်ခင်းအမြင့်များ</u>သည် အပင်များကို မြှင့်ပေးထားသဖြင့် ခူးဆွတ်ရန်နှင့် ပေါင်းသင်ရန် ခါးသိပ်မကိုင်းရတော့ပေ။

စိုက်ခင်းအမြင့် တည်ဆောက်ခြင်း

စိုက်ခင်းအမြင့်များကို အများအားဖြင့် သစ်သား (သို့) ကျောက်တုံးများကဲ့သို့ အဆီးအတားပုံစံအချို့ဖြင့် ဘောင်ခတ်လေ့ရှိသည်။ မီးရထားဇလီဖားတုံး၊ ဖိအားဖြင့်ပြုပြင်စီမံထားသော သစ်သား၊ ဆေးသုတ်ထားသော သစ်သား (သို့) ညစ်ညမ်းမှုဖြစ်စေသော အရာများပါဝင်နိုင်သည့် ကွပ်ပစ်များမှသစ်သား စသည်တို့ကဲ့သို့ ဓာတုဗေဒပစ္စည်းများဖြင့် ပြုပြင်စီမံထားသည့် သစ်သားကို မသုံးပါနှင့်။ ပြုပြင်စီမံမထားသည့် ထင်းရှူး (သို့) သစ်ကတိုးကဲ့သို့ တောင့်တင်းသော၊ ပြုပြင်စီမံမထားသော သစ်သားကိုသုံးပါ။ စိုက်ခင်း၏ဘောင်များ တည်ဆောက်ရန် ၎င်းက အနည်းဆုံး 12-18 လက်မ မြင့်ရပါမည်။ ရေဆင်းရန်နှင့် မြေဆီအသစ်နှင့် မြေကြီးရှိမြေဆီအကြား ထိတွေ့မှုကာကွယ်ရန် စီမံ့ဝင်နိုင်သောအဆီးအတားဖြင့် အောက်ခြေကို လိုင်းသားပါ။ စိုက်ခင်းတွင် သန့်ရှင်းသော၊ စိုက်ခင်းဌာန (သို့) ယုံကြည်ရသောကုမ္ပဏီမှ ဝယ်ယူထားသည့် အာဟာရပြည့်ဝသောမြေဆီကို ဖြည့်ပါ။ သင့်ခြံမြေမှမြေဆီ မသုံးပါနှင့် (သို့) အခြားနေရာများမှ မြေဆီကို မဖို့ပါနှင့်။ ၎င်းက ညစ်ညမ်းနေနိုင်သည်။

Buffalo တွင် 428 Rhode Island Street ရှိ Roots Cooperative Garden Market သည် မြေဆွေး (သို့) သစ်ရွက်ဆွေးမြေသြဇာ အိတ်များ ဝယ်ယူရန် နေရာကောင်းဖြစ်သည်။ သီးပင်စားပင်များကို အိုးများဖြင့်စိုက်လိုပါက သီးပင်စားပင် ဘေးကင်းစွာစိုက်ပျိုးရန် ထည့်စရာများကိုလည်း ဝယ်ယူနိုင်သည်။



စိုက်ခင်းနေရာ ရွေးခြင်း

စိုက်ခင်းအမြင့် (သို့) ထည့်စရာစိုက်ခင်းအသစ် စတင်နေပါက သင့်အပင်များကို ညစ်ညမ်းစေသောအရာများနှင့် ဝေးနေစေရန် နေရာကောင်းတစ်ခု ရွေးချယ်လိုပါမည်။ မီးရထားလမ်းများ (သို့) အသွားအလာထူထပ်သော လမ်းမများ၏ အဝေးတွင် သင့်စိုက်ခင်းကို တည်ဆောက်ပါ။ မြေပေါ်တွင် စိုက်ခင်းအမြင့် ချမစိုက်မီ ရှိနေသောမြေဆီကို မြေငွေ့ထိန်း၊ ကတ်ထူပြား (သို့) မြက်တို့ဖြင့် ဖုံးပါ။ ထို့နောက် သင့်စိုက်ခင်းအောက်ခြေတွင် စိမ့်ဝင်နိုင်သောဖျဉ်စက္ကူသို့ အဆီးအထားရှိကြောင်း သေချာပါစေ။

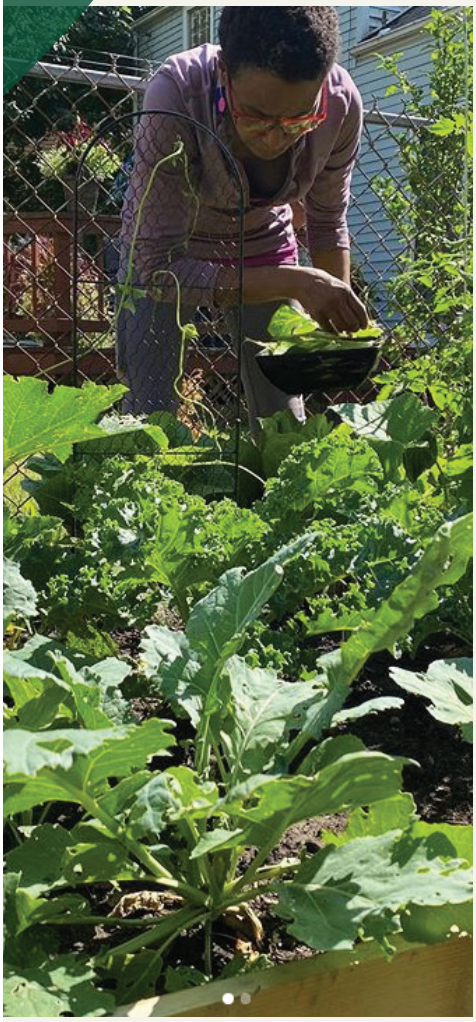
သင့်စိုက်ခင်းအတွက် ရွေးလိုက်သောနေရာသည် နေရောင်ရရှိပြီး ရေဆီးရေလာကောင်းကြောင်း သေချာပါစေ။ သီးပင်စားပင်စိုက်ပျိုးသော နေရာတွင် ရေအိုင်မနေစေရန် အရေးကြီးသည်။ ထို့ပြင် ရေယူရသည့်နေရာနှင့် မည်မျှဝေးသည်ကိုလည်း စဉ်းစားရမည်။ အလှဆင်အပင်များ စိုက်ခြင်းပင်ဖြစ်စေ သင့်စိုက်ခင်း၏ သမိုင်းကြောင်းကို သိရပါမည်။ ယခင်ကကားရပ်နားသောနေရာများသည် ဆီနှင့် လောင်စာဆီတို့ မြေဆီထဲတွင် ပါဝင်နိုင်သည်။ အဆောက်အအုံဟောင်းများ ဆောက်ထားသည့် နေရာများရှိ မြေဆီထဲတွင် ခဲနှင့် ကျောက်ဂွမ်းတို့ ရှိနေနိုင်သည်။ မည်သည့်နေရာတွင် စိုက်ပျိုးသည်ဖြစ်စေ အိမ်ထဲသို့ အညစ်အကြေးများ သယ်မလာမိစေရန် ဂရုပြုပါ။ အိမ်ထဲသို့မဝင်မီ ဖိနပ်ချွတ်ပါ။

La Salle
VINEYARD

ပိုဘေးကင်းသော မျိုးစေ့များရွေးခြင်း

အကျန်းမာဆုံးမျိုးစေ့များက အကျန်းမာဆုံးသီးနှံ ထွက်ပါမည်။ ရနိုင်ပါက <u>အော်ဂန်းနစ်</u>မျိုးစေ့များကို ရွေးပါ။

Buffalo ၏ မြို့ထဲ ပင်မစာကြည့်တိုက်တွင် မျိုးစေ့စာကြည့်တိုက် ရှိသည်။ ၎င်းသည် သင့်စိုက်ခင်းကို စတင်နိုင်ရန် ကုန်ကျစရိတ်မရှိဘဲ မျိုးစေ့များ "ချေးယူ" နိုင်သော နေရာကောင်းဖြစ်သည်။ Grassroots Gardens WNY ကလည်း အော်ဂန်းနစ်မျိုးစေ့များသာမက ဓလေ့အလိုက်မျိုးစေ့များ ရှာဖွေရန် သင့်အားကူညီနိုင်သည်။



သင့်စိုက်ခင်းကို ရေလောင်းခြင်း

သင့်စိုက်ခင်းအတွက်ရေကို ယုံကြည်ရသောရင်းမြစ်မှ ရရှိကြောင်း သေချာပါစေ။ မြစ်၊ ချောင်း၊ ရေတွင်းနှင့် ရေအိုင်များသည် ညစ်ညမ်းနေနိုင်သည်။ မြို့ပြပိုက်လိုင်းများမှလာသော သန့်စင်ထားသည့်ရေကို သုံးပါ။

မိုးရေစည်များသည် ရေရှည်ခံသည့်ရေရင်းမြစ်ကောင်းများ ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့က သင့်စိုက်ခင်းအတွက် သုံးနိုင်သော အနီးအနားရှိခေါင်းမိုးများမှ မိုးရေကို စုဆောင်းယူသည်။ သို့သော်လည်း ခေါင်းမိုးများမှ စုဆောင်းထားသော မိုးရေသုံးရာတွင် ထည့်သွင်းစဉ်းစားစရာအချို့ ရှိသည်။ သတ္တုခေါင်မိုးများ (သို့) ကျောက်ဂွမ်းအုတ်ကြွပ်ပြား ခေါင်မိုးများသည် ၎င်းတို့တွင်သုံးထားသော အပေါ်လွှာကြောင့် မိုးရေကို ညစ်ညမ်းစေနိုင်သည်။ သင့်ခေါင်မိုးသည် သတ္တု (သို့) ကျောက်ဂွမ်းအုတ်ကြွပ်ပြားများ ဖြစ်ပါက ဤမိုးရေကို အလှဆင်အပင်များ အတွက်သာသုံးပါ။ စားနိုင်သည်များအတွက် ဘယ်တော့မှမသုံးပါနှင့်။

မြို့ပိုက်လိုင်းများ

မိုးရေစည်များ

အော်ဂန်းနစ်

အတုပြုလုပ်ထားသော

သဘာဝမဟုတ်သော မြေသြဇာ

မြေသြဇာဟူသည်မှာ မြေဆီတွင် အာဟာရများထည့်ပေးရန် သုံးသော အရာမှန်သမျှကို ခေါ်သည်။ သဘာဝမဟုတ်သော မြေသြဇာများဟူသည်မှာ လူတို့ထုတ်လုပ်ထားခြင်း ဖြစ်ပြီး အာဟာရများစွာ ပါဝင်သော်လည်း ၎င်းတို့ကို ဖြန့်ဖြူးပေးရန် အပိုပစ္စည်း (သဲ၊ လွှစာမှုန့်၊ အဆိပ်အတောက်စွန့်ပစ်ပစ္စည်း) ပါဝင်သည်။ သဘာဝမဟုတ်သော မြေသြဇာ အများစုတွင် သူတို့၏အကြီးများဆုံး ပါဝင်မှုအစိတ်အပိုင်းအဖြစ် နိုက်ထရိုဂျင်ပမာဏ မြင့်မားစွာပါဝင်သည်။ နိုက်ထရိုဂျင်သည် ထိပ်တန်းကြီးထွားမှုကို အားပေးကူညီသော်လည်း အပင်တွင် ရေများပြီး အားနည်းသောဆဲလ်ကြီးထွားမှုကို ဖြစ်စေသည်။ ရေများသောဆဲလ်များသည် အပင်အတွက် အင်းဆက်ပိုးနှင့် ရောဂါများ ရရှိစေသည်။ နိုက်ထရိုဂျင်အလွန်များခြင်းက အပင်နှင့် မြေဆီနှစ်ခုစလုံးအတွက် မမျှမတဖြစ်စေသည်။ ထို့ပြင် မြေဆီမှတစ်ဆင့် ရေစနစ်ထဲသို့ ပုံမှန်ဆေးချခံရသည်။

သဘာဝမဟုတ်သော မြေသြဇာများတွင် "စူပါဖော့စဖိတ်" ပါဝင်ပြီး သဲကိုဆွဲယူကာ အခြားဓာတ်သတ္တုများတွင် ကျန်ရစ်စေသည့်အတွက် အပင်ကမရရှိနိုင်ပေ။ သဘာဝမဟုတ်သော ပိုတက်စီယမ်သည် အထူးသဖြင့် သီးပင်များအတွက် ပြင်းထန်သည်။ ကောင်းမွန်သော မြေသြဇာတွင် ပိုတက်စီမယမ်ဆာလဖိတ် ပါဝင်ရမည်။ အချိန်ကြာသည်နှင့်အမျှ သဘာဝမဟုတ်သော မြေသြဇာများသည် မြေဆီ၏ အော်ဂန်းနစ်ပစ္စည်းများနှင့် မြေဆီတည်ဆောက်ရာတွင် ကူညီသော အကျိုးရှိသည့်သက်ရှိများကို ဆုံးရှုံးစေသည်။ အပင်ကြီးထွားမှု လှုံ့ဆော်ရန် သဘာဝမဟုတ်သော မြေသြဇာများ ပို၍ပို၍ လိုအပ်လာမည်။ သဘာဝမဟုတ်သော မြေသြဇာများ အများအပြားသုံးပါက စိန်(အဆိပ်)၊ ကတ်မီယမ်နှင့် ယူရေနီယမ်တို့ကဲ့သို့ အဆိပ်အတောက် ဓာတုပစ္စည်းများ မြေဆီထဲတွင် စုပုံလာနိုင်သည်။ အဆိုပါအဆိပ်အတောက် ဓာတုပစ္စည်းများက နောက်ဆုံးတွင် အပင်များ၊ အသီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ထိုမှ သင့်ကိုယ်ခန္ဓာထဲသို့ ရောက်ရှိလာမည်။

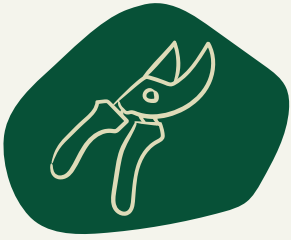
သဘာဝမဟုတ်သော မြေသြဇာများနှင့် ကင်းဝေးအောင်နေပြီး ထိုအစား အော်ဂန်းနစ်မြေသြဇာများ သုံးခြင်းက အပင်နှင့် လူများအတွက် ပိုကောင်းမွန်သည်။

အော်ဂန်းနစ် မြေသြဇာ

မြေဆွေးနှင့် အာဟာရကြွယ်ဝသည့် သက်ရှိမြေဆီပြုလုပ်ခြင်းသည် ကောင်းမွန်သော သစ်သီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ပန်းပင်များနှင့် ကျန်းမာသော သစ်ပင်၊ ချဉ်နွယ်များ စိုက်ပျိုးရာတွင် အဓိကဖြစ်သည်။ အော်ဂန်းနစ်ပစ္စည်းများသည် မြေသြဇာအဖြစ် ဆောင်ရွက်ပြီး မြေဆီ၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရည်အသွေးများကို ပိုကောင်းမွန်စေသည်။ အော်ဂန်းနစ်မြေသြဇာများက မြေဆီထဲရှိ ဇီဝဗေဒလုပ်ဆောင်ချက် တိုးမြင့်စေရာတွင် သဘာဝမဟုတ်သော မြေသြဇာများထက် ပိုကောင်းသည့် ဓာတ်သတ္တုအရိုပ်အယောင်များ ပါဝင်သည်။ ၎င်းတို့ကို ဖြည်းညှင်းစွာထုတ်လွှတ်ပေးသည့်အတွက် မြေသြဇာလွန်ပြီး အပင်များဘေးဖြစ်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်ရန် ခက်ခဲသွားသည်။ ကောင်းမွန်သောမြေဆီသည် အပင်များအတွက် အာဟာရနှင့် ရေစုပ်ယူနိုင်စွမ်းနှင့် ခိုင်မာသော ရေသောက်မြစ်စနစ်များ ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ပေးသည်။ ဓာတုဗေဒပစ္စည်းများနှင့် ဆားများ အဆိပ်အတောက်အဖြစ် စုပုံသည့် အန္တရာယ်မရှိသလောက် ဖြစ်သည်။ အော်ဂန်းနစ်မြေသြဇာသည် အခြေခံအုတ်မြစ်ဖြစ်ပြီး မြေဆီအတွင်း အထောက်အကူပြုသော သက်ရှိပစ္စည်းများဖွံ့ဖြိုးမှုကို အားပေးသည်။ သင့်မြေဆီတွင် အော်ဂန်းနစ်မြေသြဇာ ထည့်ခြင်းဖြင့် အပင်များ၏ အာဟာရလိုအပ်မှုကို ဖြည့်တင်းပေးပါမည်။

အိမ်တွင်မြေဆွေးဖြစ်အောင်လုပ်ခြင်းနှင့် သစ်ရွက်ဆွေးမြေသြဇာသည် ကုန်ကျစရိတ်အနည်းငယ် (သို့) မရှိဘဲ ပြုလုပ်နိုင်သော အော်ဂန်းနစ်မြေသြဇာအမျိုးအစားတစ်ခု မည်သို့ဖြစ်လာကြောင်း ပိုမိုလေ့လာရန် Grassroots Gardens ဝဘ်ဆိုက်တွင် ဝင်ကြည့်ပါ။

လက်အိတ်များ
ဝတ်သည်



ခြံထွက်ပစ္စည်းများ
ဆေးကြောသည်

သန့်ရှင်းသော
တန်ဆာပလာများ

ဘေးကင်းစွာ ခူးဆွတ်ခြင်း

သီးပင်များခူးဆွတ်ချိန် ရောက်သောအခါ ညစ်ညမ်းမှုအန္တရာယ် လျှော့ချရန် အောက်ပါအဆင့်များကို လိုက်နာပြီး သင့်သီးပင်စားပင်များ သန့်ရှင်းကြောင်း သေချာပါစေ-

- သင့်လက်ပေါ်ရှိ ပြတ်ရှရာများနှင့် လက်သည်းများအောက်တွင် အညစ်အကြေးများ မကျန်ရစ်စေရန် လက်အိတ်ဝတ်ပါ
- ခူးဆွတ်ထားသည်များကို သန့်ရှင်းသော ထည့်စရာ (သို့) အိတ်များတွင် ထည့်ပါ
- စိုက်ခင်းတွင် လုပ်ကိုင်၍ပြီးသောအခါ လက်များကို နှုံ့စပ်စွာဆေးပါ
- စိုက်ပျိုးရေးကိရိယာများကို သန့်စင်ပါ။ ရောဂါဖြစ်စေသော အရာများသည် ကိရိယာများပေါ်တွင် ရက်အနည်းငယ်ကြာ နေနိုင်သဖြင့် ၎င်းက သီးပင်စားပင်များအကြား ပြန်လှန်ညစ်ညမ်းမှုကို တားဆီးပေးမည်။
- မုန်လာဥနီနှင့် အာလူးကဲ့သို့ အမြစ်ပါသောစားပင်များကို အခွံခွာပါ
- ဂေါ်ဖီထုပ် (သို့) ဟင်းရွက်စိမ်းများကဲ့သို့ အရွက်ပါသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များမှ အပြင်အရွက်များကို ဖယ်ရှားပါ

အိမ်နှင့် ကွန်မြူနတီဥယျာဉ်မှူး နှစ်မျိုးစလုံးအတွက် ဤလမ်းညွှန်စာအုပ်ကို ရည်ရွယ်ထားပြီး ဘာသာစကား အများအပြားဖြင့် ရရှိနိုင်သည်။ ၎င်းကို University at Buffalo Community for Global Health Equity၊ Urban Roots Cooperative Garden Market နှင့် Western New York ကလေးများ၏ ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးစင်တာရှိ ကျွန်ုပ်တို့၏ပါတနာများနှင့်အတူ Grassroots Gardens WNY က စီစဉ်ပေးပါသည်။

Dr. Melinda Cameron၊ Dr. Sarah Ventre၊ Patti Jablonski-Dopkin နှင့် Joshua Gordon တို့၏ ပါဝင်ပံ့ပိုးမှုများအတွက် ကျေးဇူးတင်ပါသည်။ ဂရပ်ဖစ်ဒီဇိုင်းအတွက် Rachel Bridges ကို အထူးကျေးဇူးတင်ပါသည်။ International Institute of Buffalo က ဘာသာပြန်ကို ပံ့ပိုးပေးပါသည်။ ဤလမ်းညွှန်အတွက်ရန်ပုံငွေကို ခဲအန္တရာယ်ထိန်းချုပ်မှုနှင့် ကျန်းမာသောအိမ်များ၏ ယူအက်စ် အိုးအိမ်ဌာနနှင့်မြို့ပြဖွံ့ဖြိုးရေးရုံး က သဒ္ဓါထက်သန်စွာ ပံ့ပိုးပါသည်။

ACCREDITED™ LAND TRUST ACCREDITATION COMMISSION

Urban Roots Cooperative Garden Market

New York State Children's Environmental Health Centers NYSCHECK.ORG

University at Buffalo Global Health Equity Community of Excellence

မြို့ပြစိုက်ပျိုးရေးအတွက် အကောင်းဆုံးအလေ့အထများကို

www.grassrootsgardens.org **တွင် ပိုမိုလေ့လာရန်**