



Food and Agriculture  
Organization of the  
United Nations



စိုက်ပျိုးရေးရှုထောင့်မှ

# ပဲမျိုးစုံသီးနှံ

စိုက်ပျိုးခြင်း၏ အကျိုးပြုပုံ

Agricultural aspects of

# Pulses

cultivation



သီးလှည့်စိုက်ပျိုးရာတွင် ပဲမျိုးစုံသီးနှံပါဝင်စိုက်ပျိုးခြင်းဖြင့် မြေဆီလွှာပြုန်းတီးမှု၊ နှင့် တိုက်စားမှု အန္တရာယ်မှ လျော့ပါးစေပါသည်။  
Including pulses in crop rotations reduces the risks of soil erosion and depletion

ပဲမျိုးစုံသီးနှံမျိုး အများစုသည် မိုးခေါင်ရေရှားပြီး ပူပြင်းခြောက်သွေ့သည့် ရာသီဥတုဒဏ်ကို ခံနိုင်စွမ်းရှိပါသည်။  
Many pulses are drought-resistant



ပဲမျိုးစုံသည် လေထုထဲမှ နိုက်ထရိုဂျင်ခါတ်ကိုစုပ်ယူပြီး မြေဆီလွှာတွင် နိုက်ထရိုဂျင်ကို စုဆောင်းပေးသဖြင့် မြေဆီလွှာ အာဟာရခါတ် ကိုတိုးပွားစေကာဖိစီးမှုများကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေပါသည်။  
Pulses are able to increase biodiversity as they are able to fix their own nitrogen into the soil, which increases soil fertility

ပဲမျိုးစုံကို သီးညှင် သို့မဟုတ် သီးလှည့် စိုက်ပျိုးခြင်းဖြင့် သီးနှံတစ်မျိုးတည်း စိုက်ပျိုးခြင်းထက် မြေဆီလွှာတွင် ကာဗွန်ကို သိုလှောင်နိုင် စွမ်းပိုများစေပါသည်။  
Multiple cropping systems, such as intercropping or rotating crops with pulses, have a higher soil carbon sequestration potential than mono-cropping systems



ပဲအမျိုးမျိုးသည် တာရှည်ခံနိုင်သောသီးနှံ ဖြစ်သောကြောင့် ၎င်းတွင်ပါဝင်သော အာဟာရတန်ဖိုးမဆုံးရှုံးစေပဲ ကာလကြာရှည်စွာ သိုလှောင် ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ပါသည်။  
Pulses have a long shelf life, which means they can be stored for long periods without losing their nutritional value

လှုပ်ကွက်ငယ်တောင်သူများအတွက် အသားစားခြင်းမှ ခန္ဓာကိုယ်အသားဓာတ်(ပရိုတင်းဓာတ်)ရရှိခြင်းထက်ပဲမျိုးစုံသည် ဈေးသက်သာစွာ ခန္ဓာကိုယ်အသားဓာတ်(ပရိုတင်းဓာတ်)ကိုဖြည့်ဆည်းပေးသော အရေးကြီးအာဟာရအရင်းအမြစ်တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။  
For smallholder farmers, pulses are an important source of affordable proteins that are cheaper than animal sourced protein

