

Handbook for a green community

စိမ်းလန်းစိုပြေသော လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း
ဖော်ဆောင်ရန်အတွက် လက်စွဲစာအုပ်



Handbook for a green community

စိမ်းလန်းစိုပြေသော လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း
ဖော်ဆောင်ရန်အတွက် လက်စွဲစာအုပ်

November 2021
နိုဝင်ဘာ ၂၀၂၁

A joint publication by
Women for the World and
STEPS Community Architecture Practice

ပျိုမေအိမ် လူမှုဖွံ့ဖြိုးရေးအဖွဲ့အစည်းနှင့်
လူထုအခြေပြုဗိသုကာအဖွဲ့ STEPS
တို့မှ ပူးပေါင်းထုတ်ဝေသည်။



Women for the world

ပျိုမေအိမ်လူမှုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအသင်း (အင်းစိန်)



STEPS

COMMUNITY ARCHITECTURE PRACTICE

Table of contents | မာတိကာ

This handbook is...

ဒီလက်စွဲစာအုပ်ဟာ...

CHAPTER I

အပိုင်း ၁

- What is a community garden?
- Why start a community garden?
- Who can get involved?
- What to plant?

- စုပေါင်းစိုက်ခင်းဆိုတာ ဘာလဲ။
- ဘာလို့စုပေါင်းစိုက်ခင်း စတင်သင့်သလဲ။
- ဘယ်သူတွေပါဝင်နိုင်သလဲ။
- ဘာတွေစိုက်ရမလဲ။

CHAPTER II

အပိုင်း ၂

- How to overcome common challenges?
- How to finance?
- Lack of space?
- No seeds?
- No suitable soil?
- No fertilizer?
- No Know-How?

- အခက်အခဲတွေကို ဘယ်လိုဖြေရှင်းမလဲ။
- ဘယ်လို ငွေထည့်မလဲ။
- မြေလွတ် မရှိဘူးလား။
- မျိုးစေ့ မရှိဘူးလား။
- မြေမကောင်း ဘူးလား။
- မြေဩဇာ မရှိဘူးလား။
- စိုက်နည်း မသိဘူးလား။

CHAPTER III

အပိုင်း ၃

- Starting a community garden
- Mobilization
- Establishing a network
- Design together
- Prepare for planting
- Plant, water and care
- Harvest, enjoy and share

- စုပေါင်းစိုက်ခင်း စတင်ခြင်း
- စည်းရုံးခြင်း
- ကွန်ယက်တစ်ခုတည်ဆောက်ခြင်း
- အတူတကွ ပုံဖော်ကြခြင်း
- စိုက်ပျိုးရန် ပြင်ဆင်ကြခြင်း
- အပင်၊ ရေ နှင့် ထိန်းသိမ်းခြင်း
- ခူးမယ် စားမယ် ဝေမျှမယ်

Final Checklist

ပြန်စစ်ကြည့်ရအောင်။

This handbook is... / ဒီလက်စွဲစာအုပ်ဟာ...

... the product of a collaboration between members of the collective housing project Mae Myi Thar, other low-income communities across Yangon, the social development organization Women for the World, the community architecture practice STEPS, and other friends from within and outside Myanmar.

It presents the idea and practice of community gardens as it is conceptualized and implemented by communities with few resources, and summarizes the processes and learnings of people in an accessible way. We hope this booklet can be useful to many more communities, civil society organizations, planners and local authorities.

... မေမေတ္တာ စုပေါင်းအိမ်ရာစီမံကိန်းတွင် နေထိုင်သူများ၊ ရန်ကုန်မြို့တစ်ဝှမ်းမှ ဝင်ငွေနည်း မိသားစုများ၊ ပျိုမေအိမ် လူမှုဖွံ့ဖြိုးရေးအဖွဲ့အစည်း၊ လူထုအခြေပြု ဗိသုကာအဖွဲ့ STEPSနှင့် မြန်မာနိုင်ငံ အတွင်း အပြင်မှ အခြားမိတ်ဆွေများ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း၏ ရလဒ်ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ဟာ ပစ္စည်းအင်အား အရင်းအနှီး မပေါများတဲ့ လူထုအသိုင်းအဝိုင်းက တဆင့် အကောင်အထည်ဖော် အကြံပေး ဆောင်ရွက်ထားတာကြောင့် စုပေါင်းစိုက်ပျိုးခြင်း အလေ့အကျင့်တွေနှင့် အကြံပြုချက်တွေကို ဖော်ပြထားတာကို တွေ့နိုင်ပါတယ်။ ပြီးတော့ လူတွေလွယ်လင့်တကူ လေ့လာနိုင်တဲ့ နည်းတွေနှင့် လုပ်ငန်းစဉ်တွေကိုလည်း အကျဉ်းချုံး ဖော်ပြထားပါတယ်။ အခြားလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွေ၊ အရပ်ဘက်အဖွဲ့အစည်းတွေ၊ စီမံကိန်းရေးဆွဲသူတွေနဲ့ ဒေသခံ အာဏာပိုင်တွေအတွက် အများကြီးအသုံးဝင်လိမ့်မယ်လို့ ကျွန်ုပ်တို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။

CHAPTER I

အပိုင်း ၁



What is a community garden?
စုပေါင်းစိုက်ခင်းဆိုတာ ဘာလဲ။



A community garden is.. | စုပေါင်းစိုက်ခင်းဆိုတာ

...usually a piece of land, individual or shared, that is used by a group of people for farming purposes. In other words, community gardening is a practice in which people get together to design, implement and manage a shared garden for the mutual benefit of all participants.

...အများအားဖြင့် ကိုယ်ပိုင်မြေ ဒါမှမဟုတ် စုပေါင်းမျှဝေသုံးတဲ့မြေပေါ်မှာ အတူတကွ စိုက်ပျိုးရေး လုပ်ငန်းတွေ ဆောင်ရွက်ကြတာကို ခေါ်ပါတယ်။ တနည်းအားဖြင့် စုပေါင်းစိုက်ခင်းဆိုတာ ပါဝင်သူ အားလုံးအကျိုးအတွက် လူတွေ အတူတကွ ဖန်တီးအကောင်အထည်ဖော် စီမံကြခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။



Why start a community garden?

ဘာကြောင့် စုပေါင်းစိုက်ခင်း စတင်သင့်သလဲ။

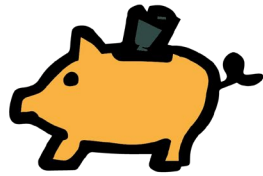
Health
ကျန်းမာရေး



Nutrition
အာဟာရ



Finances
ငွေရေးကြေးရေး



Environment
ပတ်ဝန်းကျင်



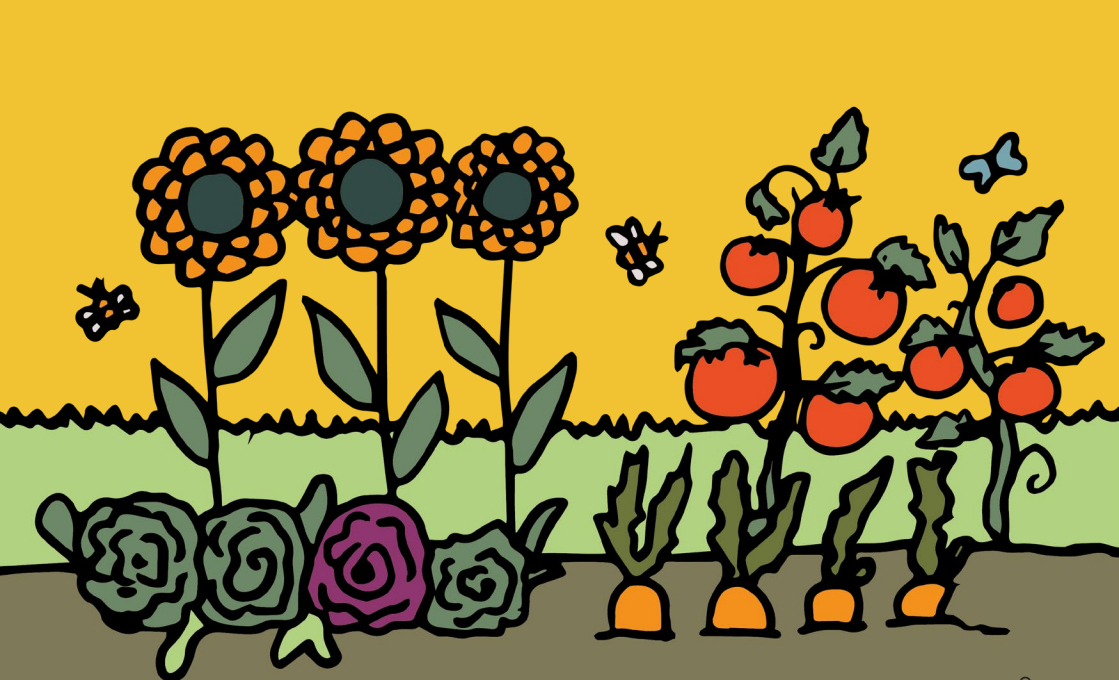
Community
အသိုင်းအဝိုင်း



Start a garden... | စိုက်ခင်းစတင်ပါ...

There are numerous reasons why you should consider starting a community garden: from benefits to your overall health and wellbeing to the improvement of your finances, environmental protection, and strengthening your community bonds.

စုပေါင်းစိုက်ခင်း စတင်သင့်တဲ့ အကြောင်းအရင်းများစွာ ရှိပါတယ်။ သင်တို့ရဲ့ ကျန်းမာရေး၊ သာရေးနာရေး မှအစ ငွေရေးကြေးရေး ပတ်ဝန်းကျင် သာယာစိုပြေရေးနှင့် သင်တို့ရဲ့ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကြား ခင်မင်ရင်းနှီးမှု တိုးတက်လာစေနိုင်တဲ့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။



For your HEALTH | ကျန်းမာရေးအတွက်

It is proven that working with plants has many benefits for one's physical as well as mental health. Gardening is a form of physical activity, and as such, it is good for your heart; it relaxes the muscles, brings joy and reduces stress levels, and can lower blood pressure.

အပင်စိုက်တာဟာ သင်တို့ရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာ အတွက်သာမက စိတ်ကျန်းမာရေး အတွက်ပါ ကောင်းကျိုးဖြစ်စေပါတယ်။ ဥယျာဉ်ခြံပျိုးထောင်ခြင်းဟာ ကိုယ်ကာယ လှုပ်ရှားမှုတစ်မျိုးပါပဲ။ နှလုံးကို ကောင်းစေပြီး ကြွက်သားတွေ ကိုလည်း ဖြေလျော့စေပါတယ်။ ပြီးတော့ စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် သွေးပေါင်ချိန်တွေကိုလည်း လျော့ချပေးပါတယ်။



For your NUTRITION | အာဟာရ အတွက်

Another reason to start a garden is better access to healthy and locally grown food, rich in vitamins, minerals, and fiber. Especially during the pandemic, many people struggled to maintain a nutritious diet, which is so important, especially for children's development.

ဥယျာဉ်ခြံ စိုက်ပျိုးသင့်တဲ့ နောက်တချက်ကတော့ ဗီတာမင်နှင့် အာဟာရဓာတ်ကြွယ်ဝတဲ့ ခြံထွက်သီးနှံများ လွယ်လင့်တကူ ရရှိနိုင်ခြင်းပါပဲ။ အထူးသဖြင့် ယခုလို ကပ်ရောဂါတွင်းမှာ လူတချို့အတွက် အာဟာရမျှတစွာ စားသောက်နိုင်ဖို့ မလွယ်ကူပါဘူး။ ဒါဟာအရေးပြီးတဲ့အချက်ပါ။ အထူးသဖြင့် ကလေးသူငယ် ဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် အရေးပါပါတယ်။



For your FINANCES | ငွေရေးကြေးရေးအတွက်

By growing your food, you can also reduce your regular spending and not have to worry about sudden increases in food prices. Farming can even give you additional income since you can sell or exchange your harvest, depending on how much you produce.

အပင်စိုက်တာဟာ အစားအသောက် အတွက် ပုံမှန်သုံးနေကျငွေကို လျှော့ချပေးနိုင်ပြီး စားသောက်ကုန် ရုတ်တရက် ဈေးတက်တာတွေကိုလည်း ပူစရာ မလိုတော့ပါဘူး။ ပြီးတော့ ကိုယ်စိုက်ပျိုးတဲ့ ပမာဏပေါ်မူတည်ပြီး ပိုတာတွေကိုရောင်းခြင်း ဒါမှမဟုတ် လဲလှယ်ခြင်းတွေ လုပ်လို့ရတဲ့အတွက် အပိုဝင်ငွေရရှိစေပါတယ်။



For your ENVIRONMENT | ပတ်ဝန်းကျင်အတွက်

Farming also helps create a healthier environment: cultivated soil has better water absorption and decreases the impact of flooding. Trees provide a protective buffer against strong winds and reduce the effects of high temperatures with their valuable shade.

အပင်စိုက်တာဟာ ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခု ရရှိစေပါတယ်။ အပင် စိုက်ပျိုးထားတဲ့မြေဟာ ရေစုပ်ယူမှုအားကောင်း ပြီးတော့ ရေကြီးခြင်းဒဏ်ကို လျော့နည်းစေပါတယ်။ သစ်ပင်တွေဟာ လေပြင်းဒဏ်ကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပြီး အရိပ်ရစေတဲ့အတွက် အပူချိန်ကို လျော့ချပေးပါတယ်။



For your COMMUNITY |

Collective farming presents an opportunity for the community to work and learn together and create stronger bonds. It can also be a stepping stone to mobilize other community aspects, like organizing food donations for social events or religious festivities.

Beyond the positive impact of the process on your community, the output itself—that is, the trees and gardens—can become the new heart of your neighborhood. Space under the shade is ideal for children’s play, daily resting and gatherings, and even preparing food.



အသိုင်းအဝိုင်းအတွက်

စုပေါင်းစိုက်ခင်းဟာ
သင့်အသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း အတူတကွ
လေ့လာလုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့ အခြေအနေ
ဖန်တီးပေးပြီး ခင်မင်ရင်းနှီးမှု
တိုးပွားစေပါတယ်။ ပြီးတော့
ဒီအခြေအနေဟာ လူမှုရေးအတွက်
ဒါမှမဟုတ် ဘာသာရေးအတွက်
အစားအသောက်လှူဒါန်းခြင်း အစရှိတဲ့
လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းဆိုင်ရာကိစ္စတွေ
ဆောင်ရွက်ဖို့ လမ်းစပွင့်စေပါတယ်။

အပင်နှင့်စိုက်ခင်းတွေဟာ သင်တို့ရဲ့
အသိုင်းအဝိုင်းအတွက် အကျိုးများစေပြီး
ပတ်ဝန်းကျင်အတွက် နွေးထွေးတဲ့
အသိုက်အမြုံတစ်ခု ဖြစ်စေပါတယ်။
အရိပ်ရအပင်တွေဟာ ကလေးတွေအတွက်
ဆော့ကစားဖို့၊ အနားယူအပန်းဖြေစုဝေးဖို့
နှင့် အစားအသောက် ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ရာ
နေရာတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။



Who can get involved?
ဘယ်သူတွေပါဝင်နိုင်သလဲ။

Young
ကလေး



Old
လူကြီး



Men
ယောက်ျား



Women
မိန်းမ



Disabled
မသန်စွမ်း



Student
ကျောင်းသား

Everyone and anyone | လူတိုင်း မည်သူမဆို

Everyone can contribute to a collective garden. Gardening is an inclusive practice for young and old, women and men, students and pensioners, abled and disabled people. It is not necessary to be a skilled gardener to start; you can learn by doing and exchanging.

လူတိုင်း စုပေါင်းစိုက်ခင်းမှာ ပါဝင်နိုင်ပါတယ်။ ဥယျာဉ်ခြံပျိုးခြင်းဟာ လူငယ်၊ လူကြီး၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊ ကျောင်းသား၊ ပင်စင်စား၊ သန်စွမ်းသူ၊ မသန်စွမ်းသူ စသည်ဖြင့် လူအားလုံး ပါဝင်နိုင်တဲ့အရာဖြစ်ပါတယ်။ သင်ဟာ ကျွမ်းကျင်တဲ့ဥယျာဉ်မှူး ဖြစ်စရာမလိုပါဘူး။ လုပ်ကိုင်မျှဝေရင်းနဲ့ သင်ယူသွားလို့ရပါတယ်။



Individually or collectively |

What is presented in this booklet is a collective practice, but that does not mean that farming and greening your community cannot begin from small-scale, individual efforts. The processes and learnings documented here can also be applied to independent gardeners.

Yet, a collaborative practice has the potential to have a much broader impact on your community and surroundings, and as such, it is strongly encouraged. Collective farming can be a stepping stone for further community development projects in your city and neighborhood.



တစ်ပိုင်တစ်နိုင် ဒါမှမဟုတ်လျှင် အစုအဖွဲ့ဖြင့်

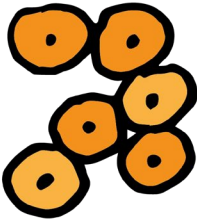
ဒီလက်စွဲစာအုပ်မှာ ဖော်ပြထားတာက စုပေါင်းစိုက်ပျိုးရေးနည်းတွေပါ။ ဒါပေမဲ့ ဒါဟာ စိုက်ပျိုးခြင်းနှင့် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို စိမ်းလန်းအောင်ပြုလုပ်ခြင်းဟာ တစ်ပိုင်တစ်နိုင် အသေးစားအရွယ်ကနေ မစနိုင်ဘူးလို့ မဆိုလိုပါဘူး။ ဒီမှာဖော်ပြထားတဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်တွေနှင့် လေ့လာချက်တွေဟာ သီးသန့် စိုက်ပျိုးချင်သူများ အတွက်လည်း အကျိုးဝင်ပါတယ်။

အတူတကွဆောင်ရွက်ခြင်းဟာ သင်တို့ရဲ့အသိုင်းအဝန်း အတွက်သာမကပဲ ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ်မှာပါ သက်ရောက်မှု တော်တော်များများ ရှိနိုင်တဲ့ အလားအလာကြောင့် ထိုအရာကို အလေးအနက် တိုက်တွန်းပါတယ်။ စုပေါင်းစိုက်ပျိုးခြင်းဟာ သင့်ရဲ့ အနီးအနားနှင့် မြို့တွင်းမှာရှိတဲ့ နောက်ထပ် လူထုဖွံ့ဖြိုးရေး လုပ်ငန်းများအတွက် ခြေလှမ်းအစ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။



What to plant?
ဘာတွေစိုက်ရမလဲ။

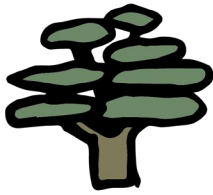
Fruits
အသီး



Vegetables
ဟင်းသီးဟင်းရွက်



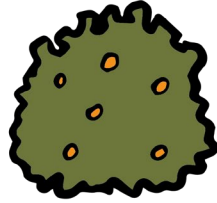
Herbs
ဆေးပင်



Trees
သစ်ပင်



Flowers
ပန်းပင်



Bushes
ခြုံပင်

Plant for FOOD | စားသောက်စရာ အတွက်

Deciding what to plant depends on your priorities, but here are some ideas and ways people think about the plants they want to grow. There are so many options to grow your own food, from leafy greens, herbs, vegetables, fruits: anything that can come on your plate.

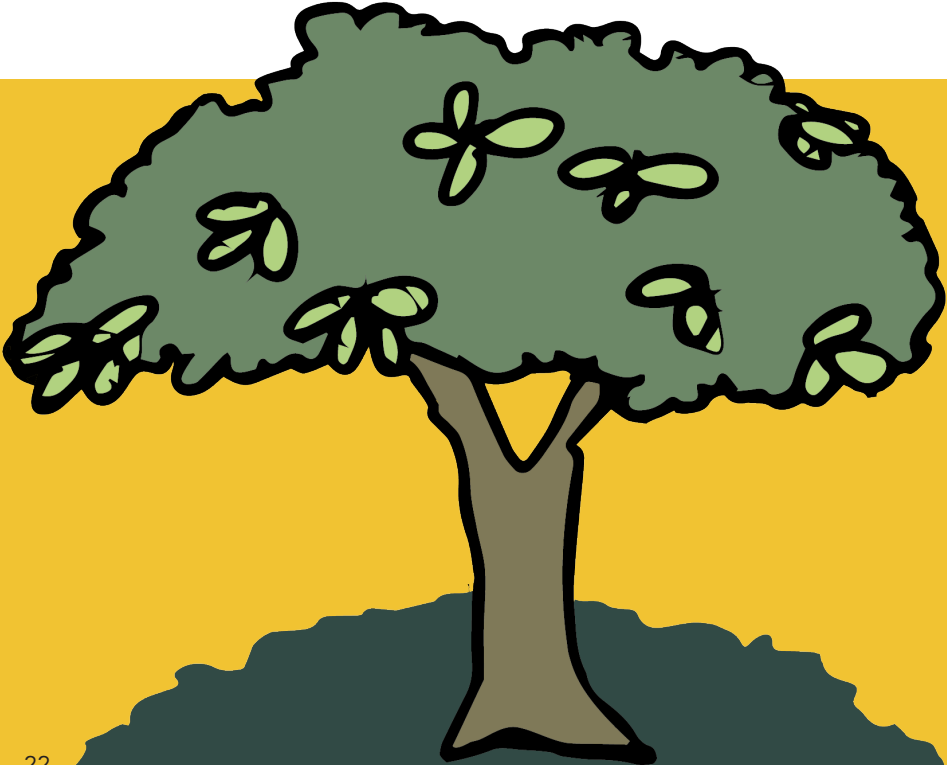
ဘာစိုက်ရမလဲ ဆုံးဖြတ်တာကတော့ သင့်ရဲ့ ဦးစားပေးမှုအပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။ ယခုပြထားတာကတော့ အကြံဉာဏ်တချို့နှင့် တခြားသူတွေ သူတို့စိုက်ချင်တဲ့အပင်အပေါ် ထင်မြင်ချက်တွေဖြစ်ပါတယ်။ အရွက်များတဲ့ အပင်၊ ဆေးဖက်ဝင်ပင်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးဝလံ စသည်ဖြင့် စားဖို့ သင့်တော်တဲ့ အရာတွေကို စိုက်ပျိုးနိုင်ပါတယ်။



Plant for SHADE | အရိပ်အတွက်

If you wish to make your environment cooler and shadier, you can consider different kinds of tall, leafy trees, like Khayay, Kok-ko, Ka-Moon-Chin, and Sein Pan. Trees that do not throw their leaves might be easier to maintain because they require less cleaning.

သင်က ပတ်ဝန်းကျင်ကို အေးပြီး အရိပ်ရအောင်လုပ်ချင်ရင် ကြီးမားပြီးအရွက်များတဲ့ ခရေ၊ ကုတ္တိုလ်၊ကင်ပွန်းချဉ်နဲ့ စိန်ပန်းလို အပင်တွေစိုက်နိုင်ပါတယ်။ အရွက်အများကြီးမကျတဲ့ အပင်တွေက သန့်ရှင်းရေး လုပ်ရတာနည်းလို့ ထိန်းသိမ်းရ ပိုသက်သာနိုင်ပါတယ်။



Plant for HEALTH | ကျန်းမာရေးအတွက်

There are also many plants that have medicinal properties: ginger and lemongrass are helpful for the stomach, turmeric is anti-inflammatory, cardamom is good for the cardiovascular system, aloe vera is beneficial for skin irritations and healing scars. And many more!

အပင်အများစုကို ဆေးအဖြစ်လည်း သုံးလိုရပါတယ်။ အစာအိမ်အတွက် ဂျင်းနှင့် စပါးလင်၊ ဆန္ဒါကို ရောင်ရမ်းတာတွေ လျော့ကျဖို့၊ ဖာလာစေ့ကို နှလုံးသွေးကြော အတွက်နှင့် ရှားစောင်းလက်ပတ်ကို အရေပြားယားယံတာနှင့် အမာရွတ်တွေ ပျောက်ဖို့ သုံးနိုင်ပါတယ်။ ဒွါအပြင် တခြား သုံးနိုင်တဲ့ အပင်တွေလည်း ရှိပါတယ်။



Plant for BEAUTY | အလှအပအတွက်

You may also just enjoy having a garden with beautiful flowers, like Thazin, Gant Gaw, and Zan bai. This might not sound like an urgent priority, but an attractive and pleasant garden can contribute to feelings of peacefulness and create a stronger attachment to your place.

သင်က သဇင်၊ ကုံကော်နဲ့စံပယ်လို အပင်လှလှလေးတွေ စိုက်ထားတဲ့ စိုက်ခင်းကိုလည်း ကြည့်ရှုခံစား နိုင်ပါတယ်။ ဒါက အရေးမကြီးဘူး ထင်ရပေမဲ့ ဥယျာဉ် လှလှလေးရှိရင် စိတ်အေးချမ်းပြီးတော့ ကိုယ်နေတဲ့နေရာကို ပိုနှစ်သက်လာစေနိုင်ပါတယ်။



Plant for CULTURE | ယဉ်ကျေးမှုအတွက်

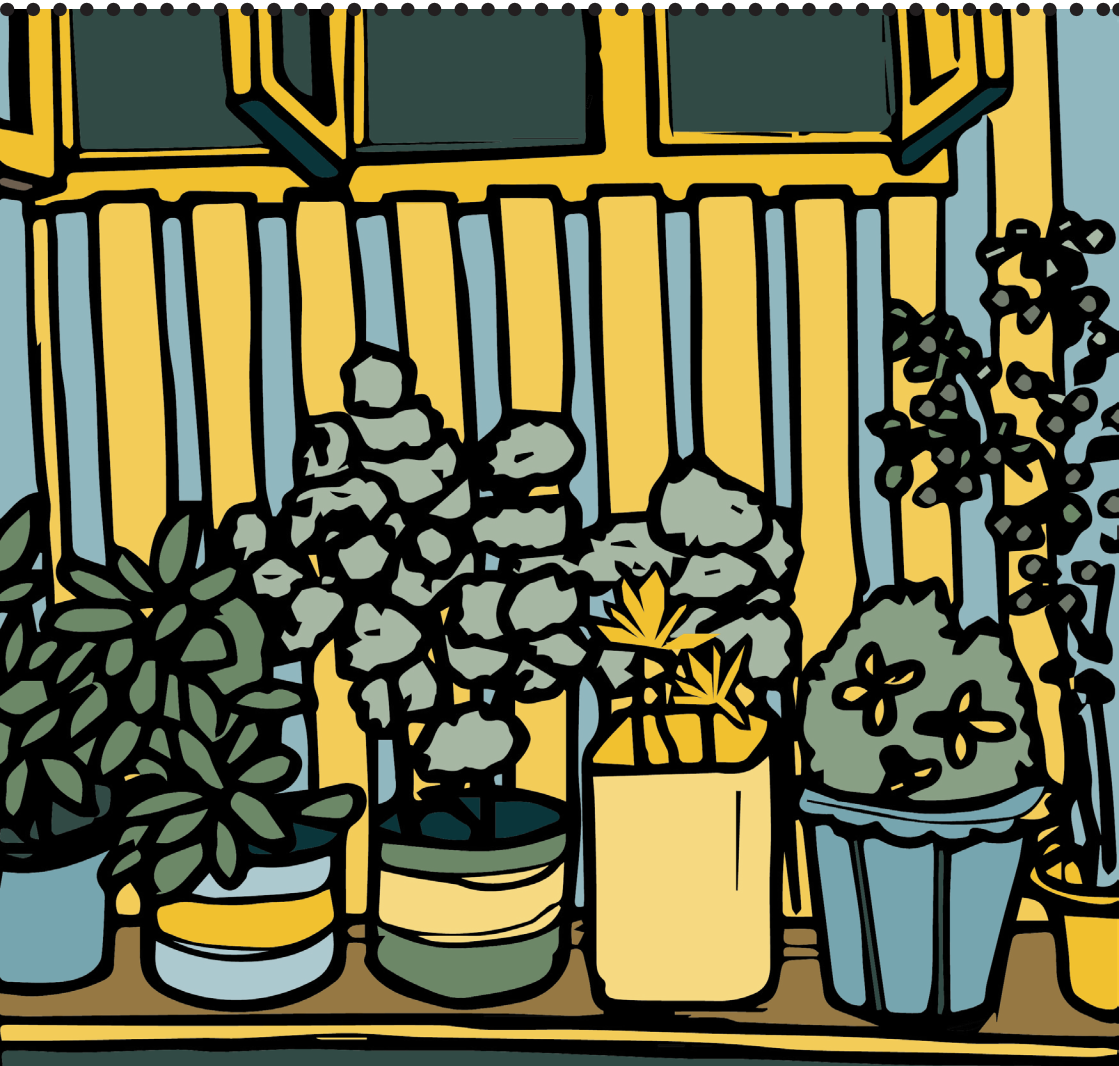
Lastly, there is a vital cultural component to growing and using different kinds of flowers in Myanmar. Many people place fresh flowers on their shrines as offerings, others like to decorate their hair, and many use them in religious and national celebrations.

နောက်ဆုံးအနေနဲ့ အပင်အမျိုးမျိုး စိုက်ပြီး ပန်ကြ၊ သုံးကြတာက မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုရဲ့ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ လူအများစုက ပန်းတွေကို ဘုရားပန်းထိုးဖို့၊ ခေါင်းမှာ ပန်ဖို့နှင့် ဘာသာရေးနှင့် အခမ်းအနား ပွဲတော်တွေမှာ သုံးကြပါတယ်။



CHAPTER II

အပိုင်း ၂



How to overcome common challenges?

ဖြစ်လေ့ရှိတဲ့ အခက်အခဲတွေကို ဘယ်လိုဖြေရှင်းမလဲ။

Space
မြေလွတ်



Funds
ငွေကြေး



Seeds
မျိုးစေ့



Soil
မြေကြီး



Fertilizer
မြေသြဇာ

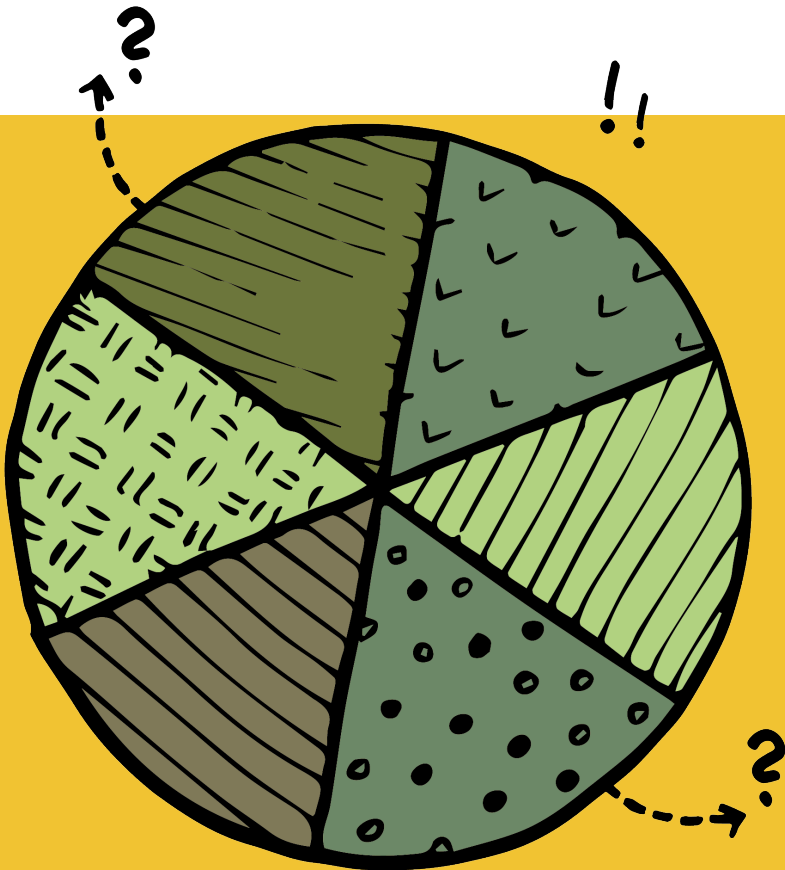


Knowledge
အသိပညာ

Common challenges | ဖြစ်လေ့ရှိတဲ့အခက်အခဲများ

People might feel discouraged to start planting because of different limitations they face. The main issues they highlight are: lack of space and funds, poor soil condition, lacking seeds, fertilizer, and practical know-how. Here, we propose some ways to overcome these obstacles!

လူတွေက အခက်အခဲတွေကြုံလာရင် အပင်စိုက်ဖို့ အားလျော့သွားတတ်ကြပါတယ်။ အများဆုံးပြဿနာတွေကတော့ မြေလွတ်ရှားပါးမှုနှင့် စတင်ဖို့ ငွေကြေးမရှိတာ၊ အပင်စိုက်ဖို့ မြေမကောင်းတာ၊ မျိုးစေ့၊ ဓာတ်မြေဩဇာမရှိတာနှင့် ဘယ်လို စိုက်ရမလဲ မသိတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့က ဒီအခက်အခဲတွေ ပြေလည်စေမယ့် နည်းတချို့ ပြောပြချင်ပါတယ်။



How to FINANCE? |

You don't need a big capital to start a small garden. First, think about what you may already have or can easily get at low or no cost, such as borrowing tools from a neighbor, recycling things you already possess as plant containers, and getting seed donations from a plant nursery or a friend.

If you still think that you require some funds to cover specific needs along the way, you can consider saving a small amount each week or month together with other interested neighbors. You can discuss what amount you would require and set a goal that suits everyone.



ဘယ်လိုငွေထည့်မလဲ

စိုက်ခင်းတစ်ခုစတင်ဖို့ ငွေကြေး
အများကြီးမလိုပါဘူး။ အရင်ဆုံး
သင့်မှာဘာတွေရှိလဲနှင့် ငွေနည်းနည်းနဲ့
ဘာတွေရနိုင်မလဲစဉ်းစားကြည့်ပါ။
ဥပမာဆိုရရင် အိမ်နီးနားချင်းဆီက
စိုက်ပျိုးရေးပစ္စည်းတွေငှားတာ၊ ရှိပြီးသား
အိုးခွက်တွေကိုပြန်သုံးတာ၊ စိုက်ပျိုးရေးဆိုင်
(သို့) သူငယ်ချင်းဆီက အပင်မျိုးစေ့တွေ
ရနိုင်မလားဆိုတာမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

အကယ်၍ တချို့အရာတွေအတွက်
ငွေကြေးလိုအပ်မယ်ဆိုရင် အပင်စိုက်တာ
စိတ်ဝင်စားတဲ့ အခြားအိမ်နီးချင်းတွေနဲ့
တစ်ပတ် (သို့) တစ်လကို ငွေအနည်းငယ်
စုထားလိုရပါတယ်။ ငွေဘယ်လောက်
လိုအပ်မယ်တွက်ချက်ပြီး လူတိုင်း
သဘောတူတဲ့ အရာတစ်ခုရအောင် ညှိနှိုင်း
လုပ်ဆောင်နိုင်ပါတယ်။



Lack of SPACE? |

You may think that space is limited in your area, but before you abandon the idea of gardening, think twice whether this is really the case. Sometimes it is a matter of perception: for example, some people realized that if they cleaned waste-covered areas, they could use these for planting.

Also, it is very common that some houses have more space around them than others. If your home is cramped, how about you reach an agreement with your neighbors to share the available space? This could be a great way to get to know each other better and work together.



မြေလွတ်မရှိဘူးလား

သင်နေတဲ့နေရာက မြေလွတ်နည်းပါးလို့ အပင်စိုက်လို့ မဖြစ်နိုင်ဘူးဆိုတာ သေချာပြီလား။ ပြန်စဉ်းစား ကြည့်ပါဦး။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ထိုအရာက သင်ဘယ်လို တွေးမိလဲအပေါ်မူတည်ပါတယ်။ ဥပမာ တချို့လူတွေက အမှိုက်တွေ စုပုံနေတဲ့နေရာ တွေကိုရှင်းလင်းပြီး အပင်စိုက်လို့ရနိုင်မှန်း စဉ်းစားမိကြပါတယ်။

တချို့အိမ်တွေက မြေလွတ် ပိုရှိတာမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အကယ်၍ သင့်နေရာက စိုက်ဖို့ ကျဉ်းတယ်ဆိုရင် သင့်အိမ်နီးချင်းရဲ့ မြေလွတ်ကို အပင်အတူတကွစိုက်ဖို့ သဘောတူညီမှုရအောင် လုပ်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ပူးပေါင်း လုပ်ဆောင်တာကလည်း အချင်းချင်း ပိုရင်းနှီး လာစေပါတယ်။



If, after exploring these options, you are still convinced that space is scarce, you can always think about vertical planting. This will require only minimal space, no wider than a water bottle, because you can stack your plants or grow them on a vertical surface.

Also, by looking at people's planting practices, we see once again that where there is a will, there is a way. People get very creative even with minor resources and use all kinds of small and larger containers to grow their herbs, vegetables, and flowers.



ရှေ့ကနည်းလမ်းတွေလုပ်ပြီး
 မြေလွတ်ရဖို့ ခက်ခဲနေဆဲဖြစ်ရင်
 ဒေါင်လိုက်စိုက်ပျိုးနည်းဖြင့်
 စိုက်ပျိုးနိုင်ပါတယ်။ ထိုနည်းလမ်းက
 ရေသန့်ဘူး တစ်ဘူးစာအကျယ်သာ
 နေရာလိုအပ်ပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့
 သင့်ရဲ့ အပင်များကို ဆင့်ပြီး ဒေါင်လိုက်
 စိုက်ပျိုးနိုင်တာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

လူတွေရဲ့ အပင်စိုက်ပျိုးမှုပုံစံတွေကို
 ကြည့်ပြီး ဘယ်အရာမဆို
 လုပ်ချင်စိတ်ရှိလျှင် နည်းလမ်းရှိတာ
 တွေ့နိုင်ပါတယ်။ လူတွေက အရင်းအနှီး
 အနည်းငယ်နှင့် ရှိသမျှ အိုးခွက်ကြီးငယ်ကို
 သုံးပြီး ဆန်းသစ်သောနည်းတွေနဲ့
 သီးနှံအပွင့်မျိုးစုံကို စိုက်ပျိုးလာကြပါတယ်။



No SEEDS? |

To start your garden, you will obviously need seeds or sprouts. To cut costs, you can get creative about sourcing them. You can collect seeds from fruits and vegetables that are in your household. In most cases, you only need to remove any pulp, clean and dry them carefully, and they are ready.

You can also connect with local wet markets for more variety or larger quantities of seeds. One man, for example, told us how he collected the pineapple heads from a street vendor and planted them. The pineapple heads would have gone to waste if not for him!



မျိုးစေ့မရှိဘူးလား

စိုက်ခင်းတစ်ခု စိုက်တော့မယ်ဆိုလျှင် မျိုးစေ့ (သို့) အပင်ပေါက် လိုတာကတော့ အသေအချာပါပဲ။ ကုန်ကျစရိတ် လျှော့ချဖို့ အိမ်မှာစားတဲ့ သီးနှံတွေကအစွေက ယူထားပြီး စိုက်ပျိုးလို့ရပါတယ်။ များသောအားဖြင့် သီးနှံတွေကအသားကို ဖယ်ပြီး ရေဆေးအခြောက်ခံရုံနဲ့ သူတို့ကို စိုက်လို့ရပါပြီ။

အပင်မျိုးစေ့ အများအပြားလိုအပ်လျှင် အနီးအနားက ဈေးတွေကိုလည်း ချိတ်ဆက်ကြည့်နိုင်ပါတယ်။ တစ်ခါက ကျွန်တော်တို့ကို လူတစ်ယောက်က နာနတ်သီးရောင်းသူဆီက နာနတ်သီးခေါင်းတွေ တောင်းပြီး စိုက်ကြောင်း ပြောဖူးပါတယ်။ အကယ်၍ သူ့အဲ့လိုမလုပ်လျှင် နာနတ်သီးခေါင်းတွေက အလေအလွင့်ဖြစ်သွားမှာပါ။



No suitable SOIL? |

You might be concerned that the soil quality in your area is not good enough for growing plants, especially when these are intended for consumption. This can be because of factories, sewage, or other sources. You can try some low-cost measures to improve the soil condition.

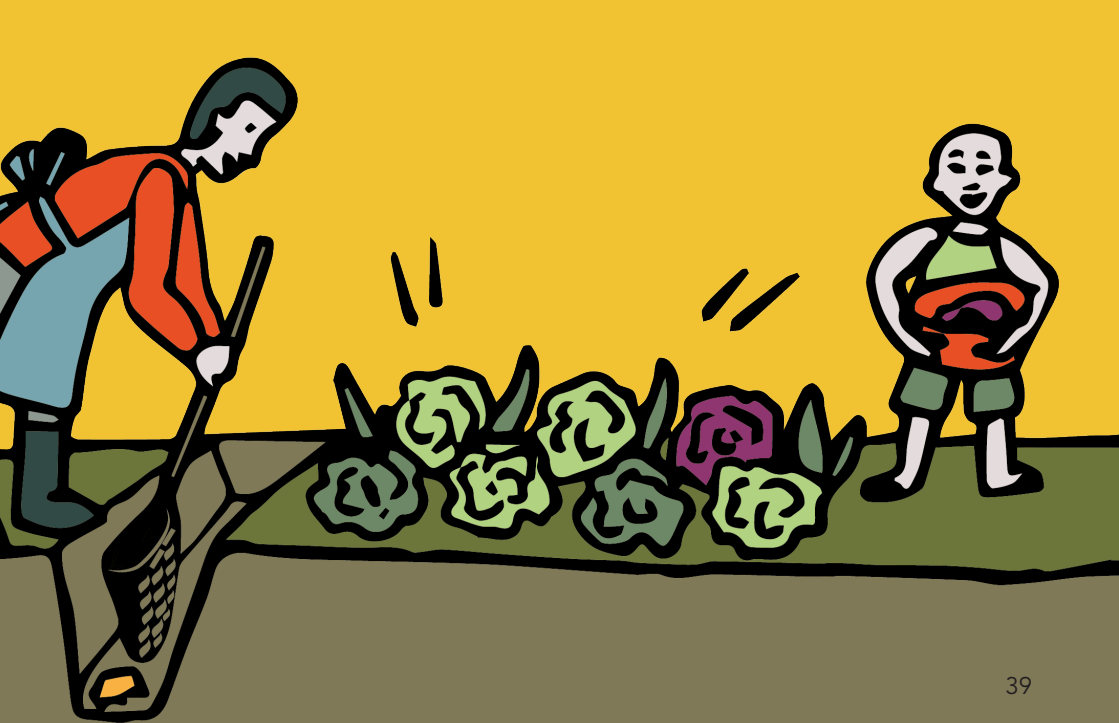
If there is a visible source of contamination, you can dig a small drain to keep any dirty water or waste from your garden. Make sure to keep the drain clean from garbage to avoid clogging or overflowing. Unless contamination is heavy, the soil will be rehabilitated by planting itself.



မြေမကောင်းဘူးလား

သင်က အပင်စိုက်လျှင် အထူးသဖြင့်
စားပင်စိုက်ဖို့ မြေမကောင်းလို့
စိုးရိမ်နေနိုင်ပါတယ်။ ဒါက
စက်ရုံတွေ၊ မသန့်ရှင်းတဲ့ ရေမြောင်းနဲ့
အခြားအရာများကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။
ဒါပေမဲ့ မြေကြီးအရည်အသွေး
ကောင်းအောင် ငွေအနည်းငယ်သာ
ကုန်ကျတဲ့ နည်းလမ်းတွေနဲ့ ပြုပြင်ကြည့်လို့
ရပါတယ်။

အကယ်၍ သိသာထင်ရှားတဲ့
မြေပျက်စီးစေတဲ့ အရာမျိုးဆိုလျှင်
မြောင်းတူးပြီး ရေညစ်လွှဲတာနဲ့
အမှိုက်ရှင်းတာ ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။
မြောင်းကို အမှိုက်ဆို့ပြီး
ရေမလျှံအောင်တော့ ဂရုပြုရပါမယ်။
မြေဆီလွှာ အရမ်းပျက်စီးနေတာမျိုး
မဟုတ်လျှင် မြေကြီးက အပင်စိုက်ရုံနဲ့
ပြန်ကောင်းမွန်လာနိုင်ပါတယ်။



No FERTILIZER? | မြေဩဇာမရှိဘူးလား

To help your garden grow and your plants absorb many nutrients, you can use simple natural fertilizers. These options will cost you virtually nothing since they come straight out of your kitchen: instead of throwing organic waste in the garbage bin, use them on your plants instead!

စိုက်ခင်းလုပ်ပြီး အပင်အားရှိအောင် သဘာဝမြေဩဇာတွေ အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ ဒါတွေက သင့်မီးဖိုချောင်က ရနိုင်တဲ့အတွက် ငွေကုန်ကြေးကျ မများပါဘူး။ အော်ဂဲနစ်သဘာဝ မီးဖိုချောင်အမှိုက်တွေကို စွန့်ပစ်မယ့်အစား အပင်မြေဩဇာအဖြစ် သုံးလိုက်ပါ။

What to compost?

- ✓ Fruit and vegetable peels
- ✓ Egg shells
- ✓ Dry leaves
- ✓ Cardboard, paper

မြေဩဇာလုပ်နိုင်သော အရာများ

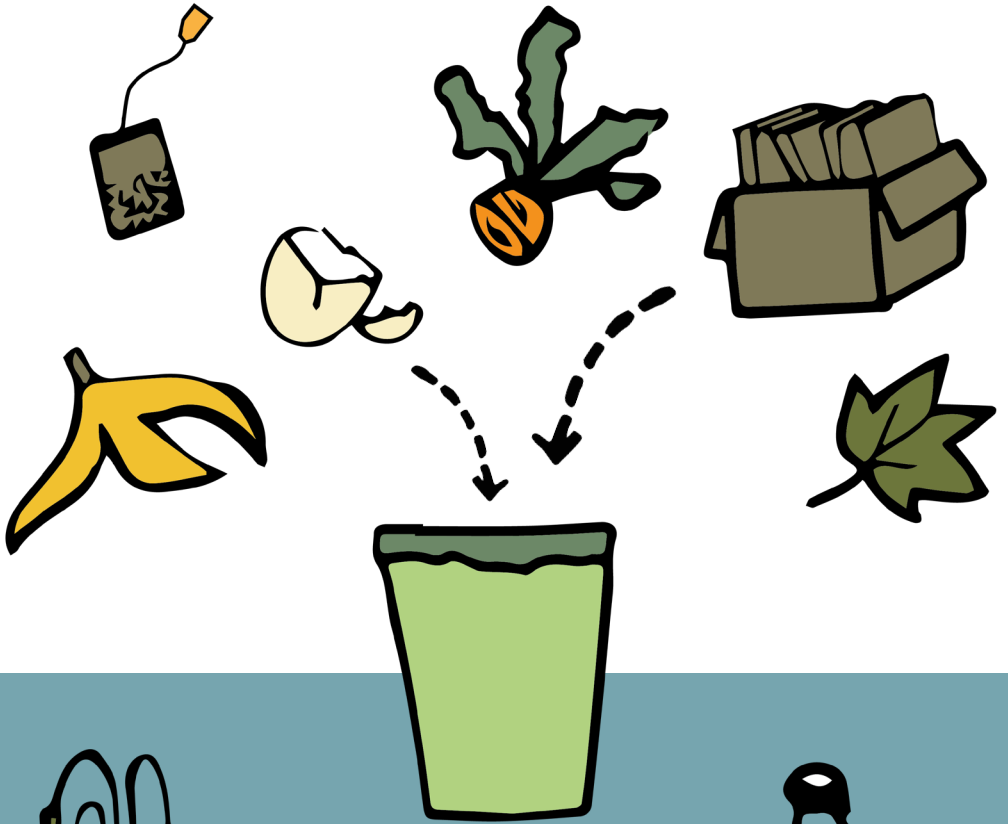
- ✓ အသီးအနှံနှင့် အသီးအရွက်အခွံများ
- ✓ ကြက်ဥခွံ
- ✓ သစ်ရွက်ခြောက်
- ✓ ကတ္တီ၊ စက္ကူ၊ စာရွက်

What not to compost?

- ✗ Cooked food (with oil)
- ✗ Animal products
- ✗ Orange peels
- ✗ Eggs
- ✗ Diseased plants

မြေဩဇာမလုပ်နိုင်သော အရာများ

- ✗ ဆီဖြင့် ကြော်ချက်ထားသော အစားအစာများ
- ✗ တိရစ္ဆာန်ထွက်ကုန်များ
- ✗ လိမ္မော်ခွံ
- ✗ ကြက်ဥ
- ✗ အပင်သေများ



No KNOW-HOW? |

It would be very ambitious to cover all practical aspects of farming, like the particular needs for each type of vegetable. But, from our experience, there are always at least some people with excellent knowledge and practical tips that can help you out in every community.

Find people who bring knowledge from their villages or people who just learned by doing in the city, or look for information online! Here, we summarize some useful tips we gathered, especially by and for people who need to rely on low-cost and simple techniques.

1. Plant flowers in your garden to attract beneficial insects that pollinate your plants like bees and butterflies.

၁. ပျားနှင့် လိပ်ပြာကဲ့သို့ အကျိုးပြုတဲ့ အင်းဆက်ပိုးမွှားများ လာစေရန် ပန်းပွင့်တဲ့အပင်တွေ စိုက်ပါ။



စိုက်နည်း မသိဘူးလား

အပင်တစ်မျိုးချင်း လိုအပ်ချက်များစသည့် လက်တွေ့စိုက်ပျိုးနည်းများ အကုန် ဖော်ပြဖို့ရာ ခက်ခဲပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့ အတွေ့အကြုံအရ ရပ်ရွာတိုင်းမှာ လက်တွေ့စိုက်ပျိုးမှု အတွေ့အကြုံရှိပြီး ကူညီပေးနိုင်တဲ့ လူတွေ ရှိကြပါတယ်။

ယခင်နေထိုင်ခဲ့တဲ့နေရာမှာ စိုက်ပျိုးဖူးတဲ့သူတွေ၊ ယခုစိုက်ပျိုးရင်း လေ့လာနေသူတွေနဲ့ စိုက်ပျိုးနည်းတွေကို အင်တာနက်မှာ ရှာဖွေနိုင်ပါတယ်။ ဒီမှာတော့ အထူးသဖြင့် ငွေကြေးအနည်းငယ်နဲ့ ရိုးရှင်းသော နည်းသုံးကာ စိုက်မည့်သူတွေအတွက် အသုံးဝင်မယ့် စိုက်ပျိုးနည်းအချက်တွေ ဖော်ပြထားပါတယ်။

2. Strong-scented herbs (mint, basil, lavender, garlic, lemongrass...) will keep unwanted insects away.

J. အနံ့ပြင်းတဲ့အပင်များ(ပူစီနံ၊ပင်စိမ်း၊လာဗင်ဒါ၊ကြက်သွန်ဖြူပင်၊စပါးလင်...)တို့က အပင်ဖျက်ပိုးမွှားတွေ မလာအောင်တားပေးပါတယ်။



3. The amount of water needed for your garden varies according to the plants and the season. Find the balance between not letting the soil dry completely and not overwatering since this may cause plant diseases.

၃. သင့်စိုက်ခင်းအတွက် ရေလိုအပ်တဲ့ပမာဏက အပင်အမျိုးအစားနဲ့ ရာသီဥတုပေါ် မူတည်ပြီး ကွဲပြားပါတယ်။ အပင်ပိုးမကျအောင် မြေကြီးကို လုံးဝခြောက်သွေ့အောင် မထားတာနဲ့ လိုအပ်တာထက် ရေပိုလောင်းတာမျိုး မလုပ်ပဲ အသင့်အတင့်သာ ရေလောင်းသင့်ပါတယ်။



4. Add mulch to keep your plants moist: you can use tree bark chips, straw, leaves, or cardboard.

၄. အပင်ရေဓာတ် မကုန်အောင် မြေဆွေးထည့်ပါ။ အပင်သစ်ခေါက်၊ ကောက်ရိုး၊ သစ်ရွက်၊ ကတ္တူတို့ကို အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။



5. If you need additional information, don't hesitate to go online, find resources and connect to other people or organizations on social media.

၅. အခြားသိလိုတဲ့ အရာများရှိလျှင် အင်တာနက်မှာရှာဖွေဖို့နဲ့ လူမှုကွန်ယက်ပေါ်က အခြားသူနဲ့ အဖွဲ့အစည်းတွေဆီ ဆက်သွယ်ဖို့ မတွေဝေပါနဲ့။



CHAPTER III

အပိုင်း ၃



Starting a community garden စုပေါင်းစိုက်ခင်းတစ်ခု စတင်ခြင်း

Mobilization
စည်းရုံးခြင်း



Network
ချိတ်ဆက်ခြင်း



Design
ပုံဖော်ခြင်း



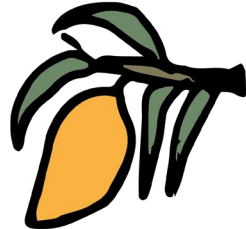
Preparation
ပြင်ဆင်ခြင်း



Care
ပျိုးထောင်ခြင်း



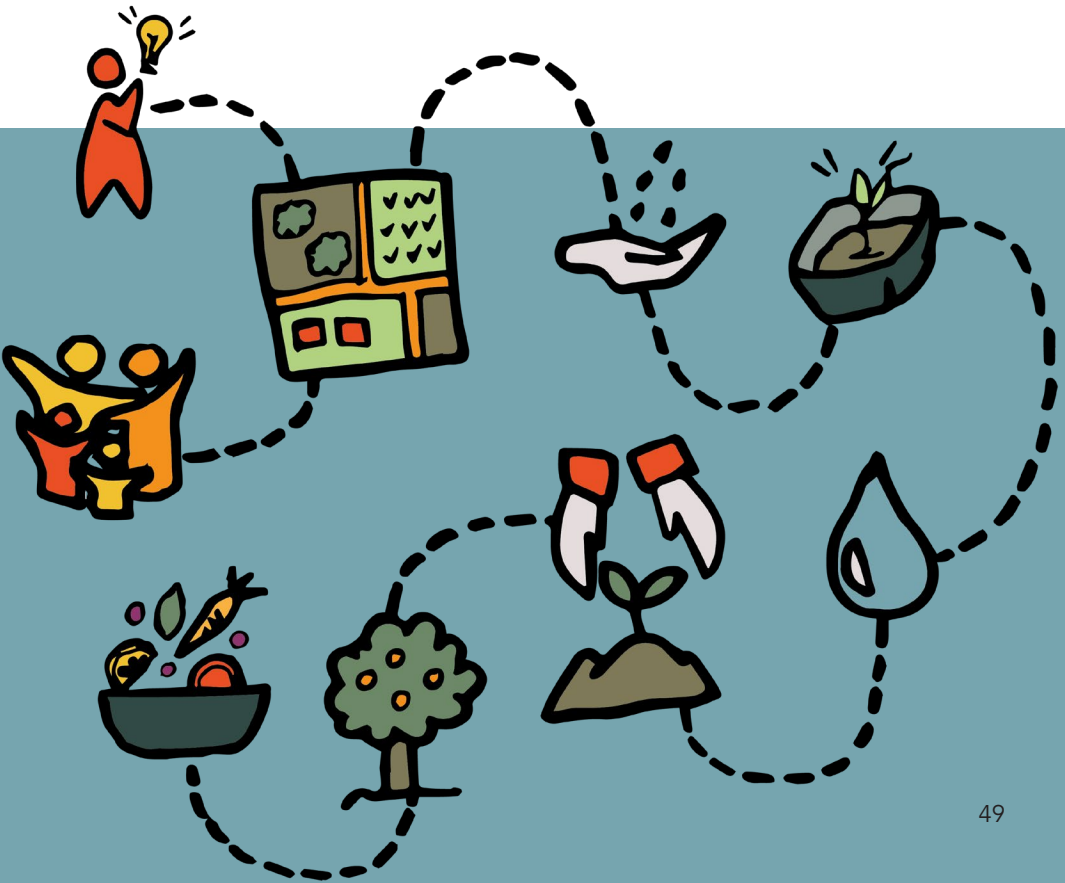
Harvest
ရိတ်သိမ်းခြင်း



A process overview | ယေဘုယျလုပ်ဆောင်စရာများ

The following pages describe the process of community gardening, although each situation may differ. Gardening may start from individual efforts or become right away a collective practice. This outline is based on the experiences of people we worked with for this book.

ယခုစတင်ဖော်ပြမယ့် စာမျက်နှာများမှာ စုပေါင်းစိုက်ခင်းတစ်ခုရရှိန် လုပ်ဆောင်ရမယ့် အချက်တွေကို ဖော်ပြထားပါတယ်။ စိုက်ခင်းတစ်ခုဟာ စတင်ချိန်ကပင် တစ်ပိုင်တစ်နိုင် (သို့) စုပေါင်းစိုက်ခြင်းမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ယခုပါဝင်မယ့် လုပ်ငန်းတွေကတော့ ကျွန်တော်တို့နဲ့အတူ လုပ်နေတဲ့သူတွေရဲ့ အတွေ့အကြုံအပေါ် အခြေခံထားပါတယ်။



Mobilization |

After reading this book, if you are interested in starting a community garden, you will want to identify other people in your neighborhood who wish to join. You can begin by simply spreading the information: explain the concept, benefits, and needed resources.

You can also share this booklet with others to give them a better idea of the activity. Start in your immediate surroundings, and the information will slowly reach more people. Exchange contacts with interested participants and get ready to start a fun activity together.



စည်းရုံးခြင်း

ဒီစာအုပ်ဖတ်ပြီး သင်က
စုပေါင်းစိုက်ခင်းတစ်ခု စတင်ဖို့
စိတ်ဝင်စားတယ်ဆိုလျှင် ပတ်ဝန်းကျင်က
စိတ်ဝင်စားတဲ့ အခြားလူတွေကို
မှတ်သားထားပါ။ အဲ့ဒီနောက်
စုပေါင်းစိုက်ခင်းရဲ့ သဘောတရား၊
အကျိုးကျေးဇူးနဲ့ လိုအပ်တဲ့ အရာတွေစတဲ့
အချက်အလက်တွေကို ရှင်းပြပြီး
စတင်နိုင်ပါပြီ။

စိုက်ခင်းသဘောတရားကို
ပိုနားလည်အောင် ယခုစာအုပ်ကို
အခြားသူများနဲ့ မျှဝေ ဖတ်ရှုနိုင်ပါတယ်။
သင့်အနီး ပတ်ဝန်းကျင်ကပင်
စတင်လိုက်ပါ။ တဖြည်းဖြည်း
သတင်းပြန့်သွားပါလိမ့်မည်။
အခြား စိတ်ဝင်စားသူများနဲ့
အဆက်အသွယ်ပြုလုပ်၍ ပျော်ရွှင်စရာ
စုပေါင်းစိုက်ခင်းကို စတင်နိုင်ပါပြီ။



Establishing a network |

After you have gathered interested people, it is time to consolidate your network. Discuss your team's capacity and identify suitable financing methods. Finally, find more allies to your cause by connecting to specialists, organizations, youth groups, or your local authorities.

It is very beneficial to have a team mentality since everyone brings different skills, perspectives, and knowledge. By doing that, you start the engine of co-creation, where deciding together makes participants feel valued and contributes to the project's success.



ကွန်ရက်တစ်ခု တည်ဆောက်ခြင်း

စိတ်ဝင်စားတဲ့သူတွေ စုပြီးလျှင် ကွန်ရက်ကို
ခိုင်မာအောင်လုပ်ဖို့ အချိန်ရောက်ပါပြီ။
သင့်အဖွဲ့ရဲ့ လုပ်နိုင်စွမ်းကို ဆွေးနွေးပြီး
သင့်တော်တဲ့ ငွေကြေးစနစ်ကို
သတ်မှတ်ရပါမယ်။ နောက်ဆုံးမှာ
ကျွမ်းကျင်သူများ၊ အဖွဲ့အစည်းများ၊
လူငယ်အဖွဲ့များ၊ သို့မဟုတ် ဒေသခံ
အာဏာပိုင်တွေနှင့် ချိတ်ဆက်ပြီး
မိတ်ဖက်တွေ ရှာဖွေနိုင်ပါတယ်။

လူတိုင်းက ပညာရပ်၊ အမြင်၊ ဗဟုသု
အမျိုးမျိုးရှိနေတာကြောင့် အသင်းအဖွဲ့
စိတ်ဓါတ်ရှိခြင်းက အကျိုးရှိပါတယ်။
အဲ့လိုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် စုပေါင်း
လုပ်ဆောင်ခြင်းယန္တရားကို စတင်စေ
ပြီးတော့ အားလုံးအတူ ဆုံးဖြတ်ခြင်းက
လူတိုင်းအတွက် ပါဝင်ခြင်းအပေါ်
တန်ဖိုးထားခြင်းခံစားရပြီး လုပ်ငန်း
အောင်မြင်မှုအပေါ် ပံ့ပိုးပေးပါတယ်။



BONUS: Conflict resolution |

Working together with other people is not always smooth and easy. You may encounter different opinions, disagreements, and conflicts along the way. It is important to find constructive ways to address and resolve them with mutual respect and an understanding attitude.

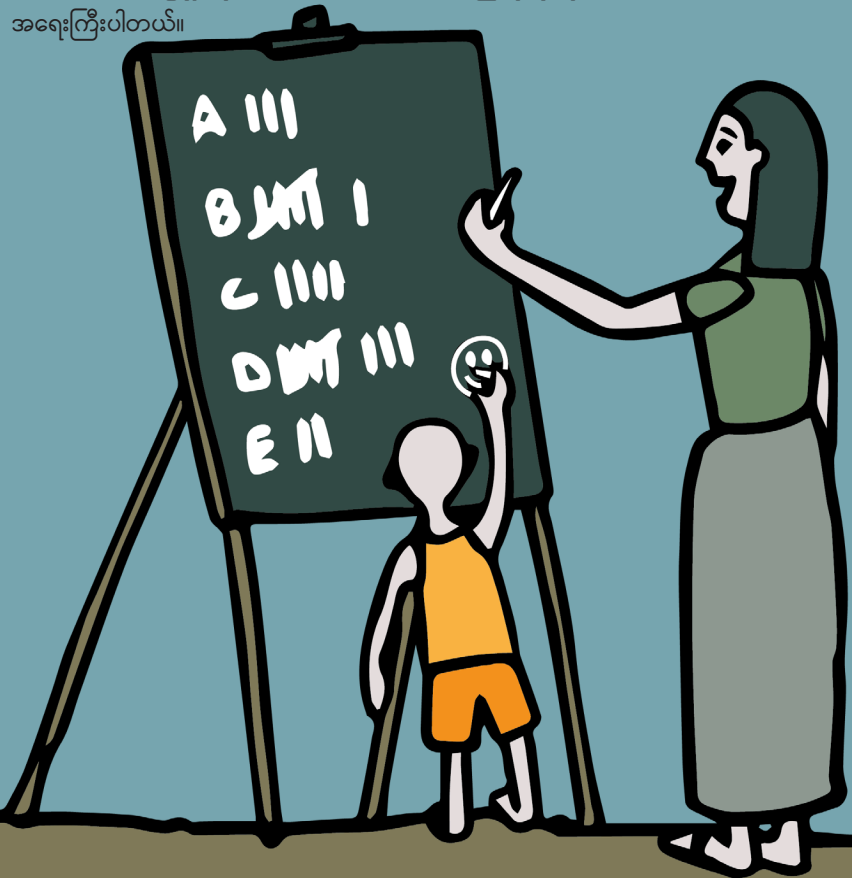
If you feel that the group is at a dead-end to decide on a matter, you can use the following tools to help you determine the direction through agreement. You can try ranking the priorities of the participants, or vote on a specific issue, or make a list of pros & cons on the subject and negotiate.



အပိုလက်ဆောင် (ပဋိပက္ခဖြေရှင်းခြင်း)

တခြားသူတွေနဲ့ အလုပ်လုပ်ရတာက အမြဲတမ်း ချောမွေ့နေပြီး လွယ်ကူနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အမျိုးမျိုးသော ထင်မြင်ချက်တွေ၊ သဘောထား ကွဲလွဲချက်တွေ၊ ပဋိပက္ခများကို လုပ်နေရင်း တွေ့နေရပါလိမ့်မယ်။ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ နည်းနဲ့ကြည့်ပြီး အပြန်အလှန် နားလည်မှုရှိရှိနဲ့ တလေးတစား ဖြေရှင်းဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

အကယ်၍ တစ်ဖွဲ့လုံးက ကိစ္စတစ်ခုကို ဆုံးဖြတ်လို့ မရတော့ဘူးဆိုလျှင် သဘောတူညီမှုနဲ့ ရှေ့ဆက်နိုင်အောင် အောက်ပါနည်းလမ်းတွေသုံးနိုင်ပါတယ်။ အဖွဲ့ဝင်တွေရဲ့ ဦးစားပေး အဆင့်သတ်မှတ်တာ၊ ကိစ္စတစ်ခုကို မဲပေးတာ၊ အားသာချက် အားနည်းချက် တွေကို ချရေးပြီး ဆွေးနွေးတာ စသည်တို့လုပ်နိုင်ပါတယ်။



Design together | အတူတကွ ပုံဖော်မယ်

It is time for your co-creation spirit to shine. You can start developing a plan of your garden: put it on paper, make a model with sticks and leaves, or simply draw it in the sand. In any case, it will be helpful to visualize your garden and think about how to arrange your plants.

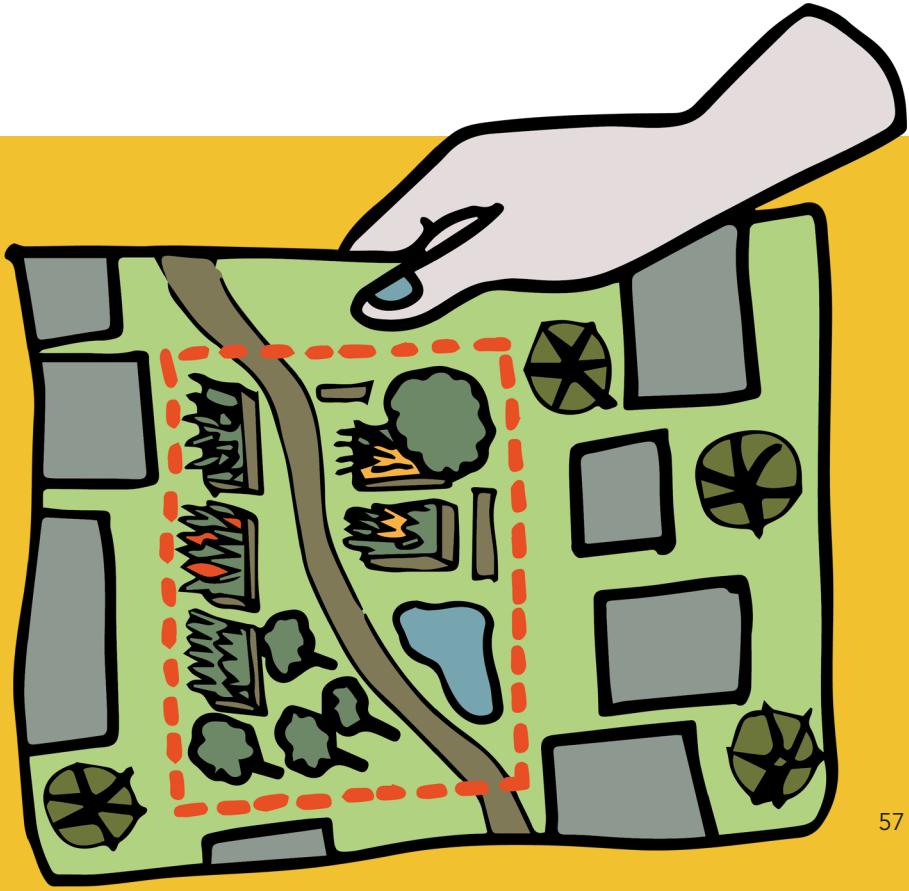
စုပေါင်းလုပ်တဲ့ စိတ်လေး နှိုးထဖို့ အချိန်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ စိုက်ခင်းရဲ့ ပုံစံကို စာရွက်လေး ပေါ်ဆွဲဆွဲ၊ တုတ်ချောင်း သစ်ရွက်တွေနဲ့ ပုံတူလုပ်လုပ်၊ သံပေါ်မှာပဲ ဒီတိုင်းဆွဲဆွဲ စတင်ပုံဖော်ကြည့်လို့ ရပါပြီ။ ဘယ်လိုဖြစ်ဖြစ် စိုက်ခင်းကို မျက်လုံးထဲမြင်လာစေပြီး အပင်တွေ ဘယ်လို စီရမယ်ဆိုတာကို စဉ်းစားဖို့ ကူညီပေးပါလိမ့်မယ်။



Design: WHERE | ဘယ်မှာလဲ

You can begin by identifying the location of your collective garden. You may walk around, map possible sites, and discuss their advantages and disadvantages. Consider the environment and the needs of your plants: is there a pond nearby? Is the area protected from traffic?

စိုက်ခင်းဘယ်မှာစိုက်မယ် ဆိုတာကနေ စတင်လို့ရပါတယ်။ လမ်းလျှောက်ကြည့်ရင်း အလားအလာရှိတဲ့နေရာတွေ သူတို့ရဲ့ အားသာချက်၊ အားနည်းချက်တွေကို မြေပုံနဲ့ မှတ်သားထားပြီး ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ကိုယ့်အပင်ရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေကို ထည့်သွင်း စဉ်းစားရပါမယ်။ ဥပမာ ရေကန်အနားမှာရှိလား၊ လမ်းသွားလမ်းလာ ရန်ကနေရော ဘေးကင်းရဲ့လား စသည်တို့ ဆွေးနွေးနိုင်ပါတယ်။



Design: WHAT | ဘာကိုလဲ

Many ideas are mentioned in this booklet to help you decide what to cultivate to bring positive effects on your community. Think this through together with the location and its traits; for example, choose plants that don't require much sunlight if the only space you have is shaded.

ဒီလက်စွဲစာအုပ်ထဲမှာ ဖော်ပြထားတဲ့ အကြံပြုချက်တွေက သင့်ရပ်ကွက်ထဲမှာ ကောင်းကျိုးတွေရဖို့ ဘာကို စိုက်သင့်တယ်ဆိုတာ ဆုံးဖြတ်ဖို့ ကူညီပေးပါလိမ့်မယ်။ နေရာနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင် လက္ခဏာပေါ်မူတည်ပြီး ဘာစိုက်မယ်ဆိုတာကို သေချာစဉ်းစားပါ။ ဥပမာ စိုက်ရမယ့်နေရာက အရိပ်ကျတဲ့ နေရာဆိုလျှင် နေရောင် သိပ်မလိုတဲ့ အပင်မျိုးကို ရွေးချယ်ရပါမယ်။



Design: HOW | ဘယ်လိုလဲ

A collective project relies on many partners. To have a good understanding with all members, it is essential to agree on some common rules. For example, how do you share responsibilities for managing the garden? Who will be watering the plants? Who is allowed to harvest what?

စုပေါင်းလုပ်တဲ့ လုပ်ငန်းက အဖွဲ့ဝင်တွေအပေါ်မှာ မူတည်နေပါတယ်။ အားလုံးနဲ့ သေချာနားလည်နိုင်ဖို့ အခြေခံ စည်းကမ်းတွေ သဘောတူထားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ဥပမာ စိုက်ခင်းကို ထိန်းသိမ်းဖို့ ဘယ်လိုမျိုး တာဝန်ခွဲမလဲ? ဘယ်သူက ရေလောင်းမှာလဲ? ဘယ်သူက ဘယ်အပင်ကို ခူးခွင့်ရှိမှာလဲ?



Prepare for planting | အပင်စိုက်ဖို့ ပြင်ဆင်မယ်

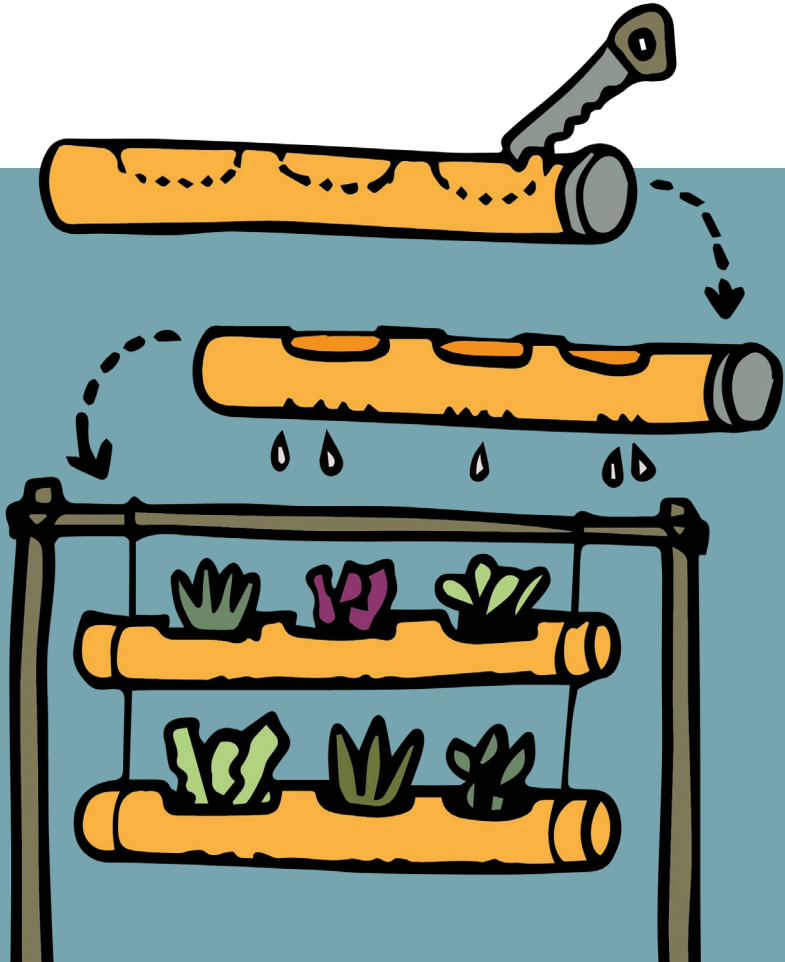
After you agree on how your community garden would look and operate, you can start preparing its implementation. Gather your seeds and sprouts; prepare or purchase your fertilizer; gather the materials for the structures you need for planting, or simply prepare the soil.

ဒီစုပေါင်းစိုက်ခင်းက ဘယ်လိုပုံဖြစ်မယ် ဘယ်လိုဆောင်ရွက်ကြမယ်ဆိုတာကို သဘောတူပြီးလျှင် စတင် အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ ပြင်ဆင်လို့ရပါပြီ။ မျိုးစေ့နဲ့ အပင်ပေါက်တွေကို စုဆောင်း၊ မြေဩဇာ လုပ် (သို့) ဝယ်၊ အပင်စိုက်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ စင်တွေအတွက် ပစ္စည်းတွေ စုစည်း၊ ဒါမှ မဟုတ်လျှင် မြေကြီးကိုပဲ အဆင်သင့် ဖြစ်အောင်လုပ်ပါ။



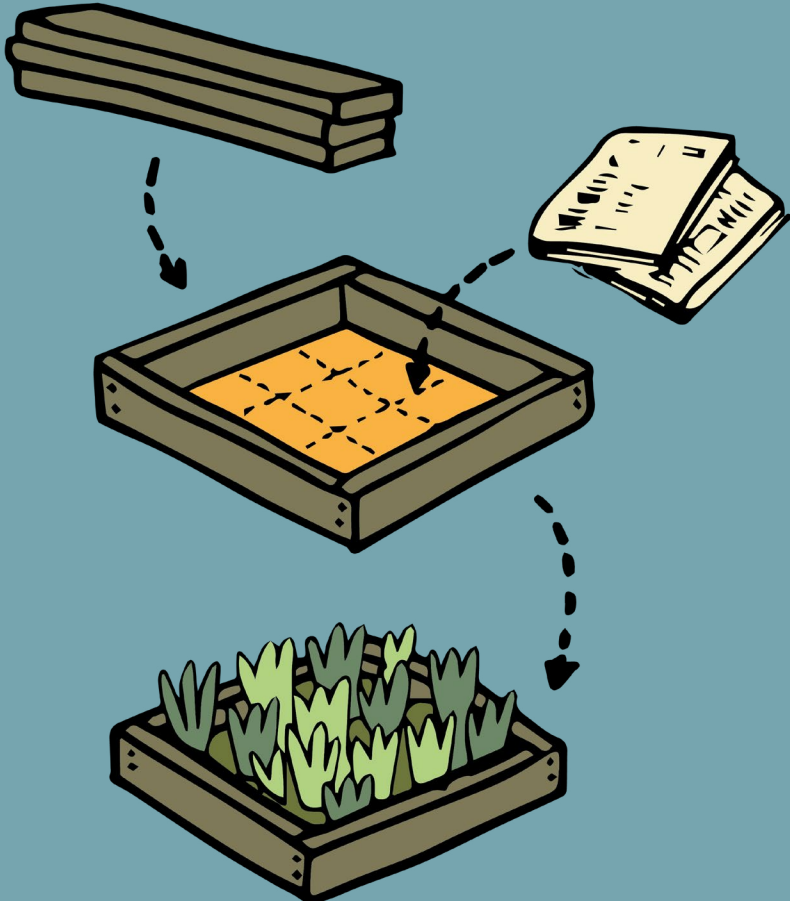
Vertical planting? | ဒေါင်လိုက်စိုက်မလား?

- cut plastic pipes in half or create openings
- drill small holes for the water to drain
- arrange on top of each other with rope or wire
- hang or attach to a vertical surface
- fill up with soil and compost
- ပလပ်စတစ်ပိုက်တွေကို တစ်ဝက်ဖြတ် သို့မဟုတ် အပေါက်ဖောက်ပါ။
- ရေထွက်ပေါက် သေးသေးလေးတွေ ဖောက်ပါ။
- ပိုက်တွေကို ဒေါင်လိုက် ကြိုး သို့ ဝါယာဖြင့် ချည်ပါ။
- တစ်ခုခုပေါ်မှာ ချည်ပါ သို့ ချိတ်ဆွဲပါ။
- မြေ သို့မဟုတ် မြေဆွေးဖြင့် ဖြည့်ပါ။



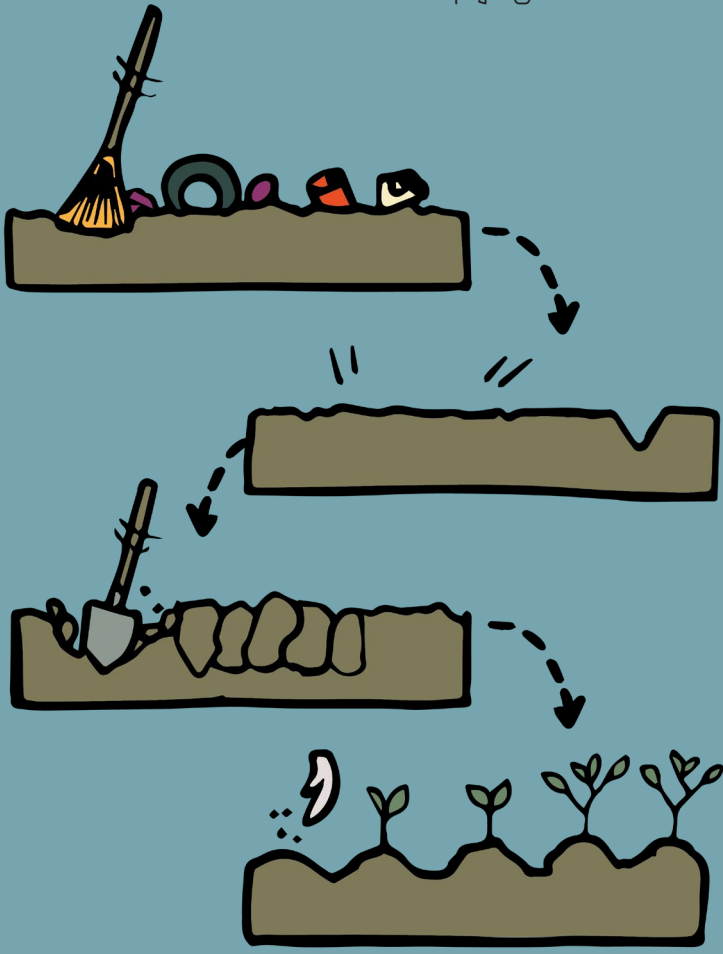
Plant box? | အပင်ဘူး ?

- arrange wooden planks to form a box
- fixate them with nails/screws
- place cardboard or newspaper at the bottom (prevents weeds and holds moisture)
- add soil and organic matter
- သစ်သားပြားတွေကို ဘူးပုံ ဖြစ်အောင် စီပါ။
- သံ၊ ဝက်အူဖြင့် အသေတွဲပါ။
- ကတ္တူပြား သို့မဟုတ် သတင်းစာ စက္ကူကို အောက်တွင် ခံပါ (မြက် မပေါက်စေရန်နှင့် စိုထိုင်းမှုမဖြစ်စေရန်)
- မြေကြီးနှင့် သဘာဝ မြေဩဇာ ထည့်ပါ။



In the ground? | မြေကြီးမှာ တခါတည်း စိုက်မလား?

- remove any waste
- dig a drain around the garden
- till the soil at least 8 inches deep
- add compost or organic materials
- prepare rows
- အမှိုက်တွေကို ရှင်းပါ။
- စိုက်ခင်းပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရေမြောင်းတူးပါ။
- မြေကို ၈ လက်မအနည်းဆုံး တူးပါ။
- မြေဆွေး သို့မဟုတ် သဘာဝ မြေဩဇာထည့်ပါ။
- အပင်တန်းများ ပြင်ဆင်ပါ။

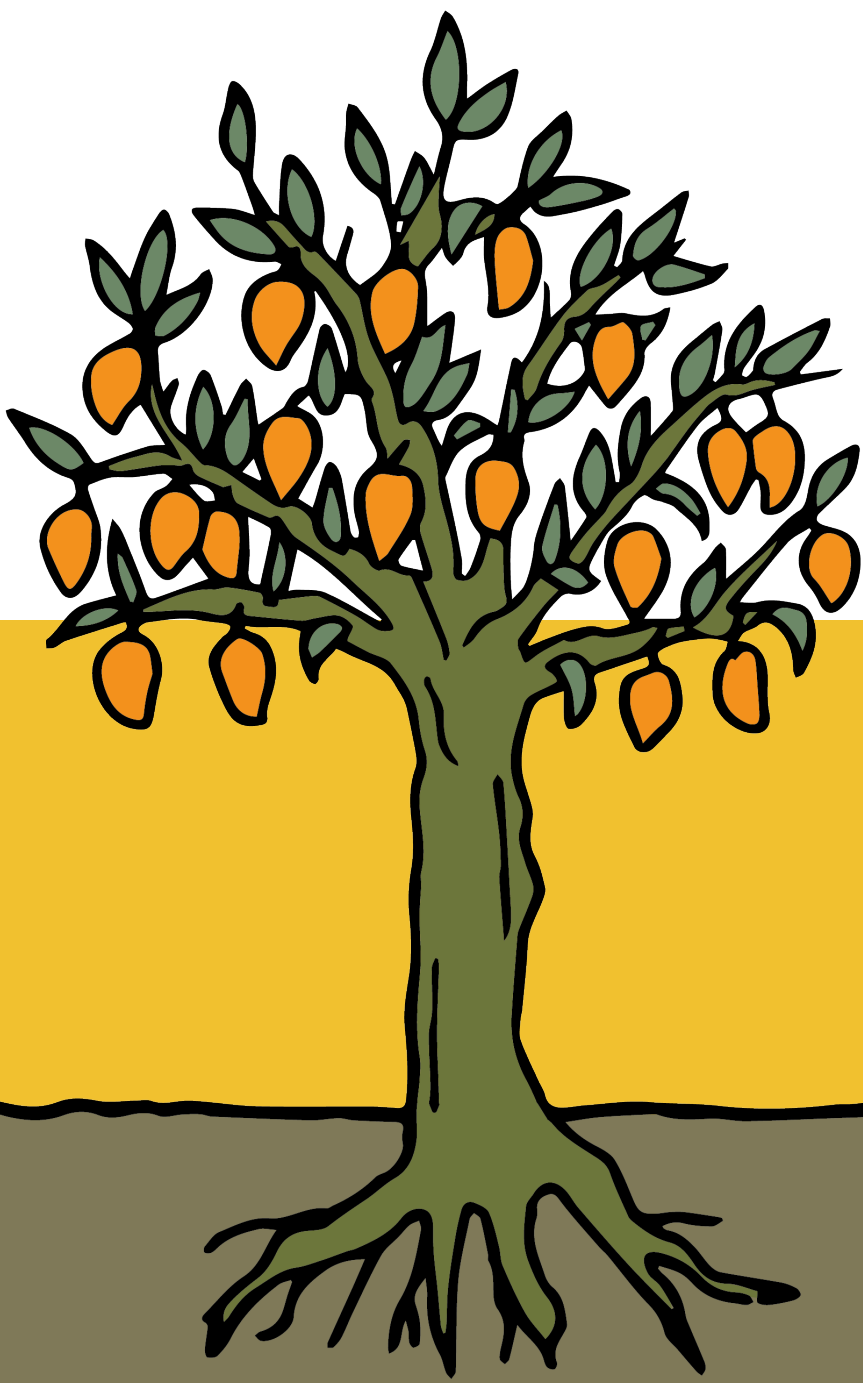


Plant, water and care | အပင်၊ ရေနှင့် ထိန်းသိမ်းခြင်း

Once all the preparations are complete, it is time for the actual planting. Regular care and abundant sunlight are essential. You can observe how your plants develop and learn by doing. Take a moment to appreciate the joy of watching a small plant grow little by little.

ပြင်ဆင်တာ အားလုံးပြီးပြီဆိုလျှင် တကယ်စိုက်ဖို့ အချိန်ရောက်ပါပြီ။ မှန်မှန် ထိန်းသိမ်းခြင်းနဲ့ နေရောင်ခြည် များများရဖို့က အဓိကပဲနော်။ အပင်တွေ ဘယ်လို ကြီးထွားလာလဲဆိုတာကို စောင့်ကြည့်ပြီး ဘယ်လိုလုပ်တယ်ဆိုတာကို လက်တွေ့လုပ်ပြီး သိနိုင်ပါတယ်။ ခဏလောက်ဖြစ်ဖြစ် အပင်ငယ်လေး တဖြည်းဖြည်း ကြီးပြင်းလာတာကို စောင့်ကြည့်ပြီး ပျော်ရွှင်လိုက်ပါ။





Harvest, enjoy and share |

It is likely the most rewarding part of cultivating a garden when harvesting your fruits and vegetables. In addition, a good harvest is an excellent opportunity to get together, cook and eat with your neighbors and celebrate the achievements of your collective work.

Whether you keep fruits and vegetables for your household, sell them in the market, donate to someone sick or struggling, or start a regular community kitchen in your neighborhood: it is time to enjoy the products of your labor and your collaboration!



ခူးမယ်၊ စားမယ်၊ ဝေမျှမယ်

စိုက်ခင်းတစ်ခု စိုက်တဲ့ အချိန်မှာ
အသီးအနှံတွေ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ
ခူးရတာက အကောင်းဆုံးအပိုင်းလို့
ပြောလို့ရပါတယ်။ ပြီးတော့ ပေါပေါလီလီ
ခူးရတဲ့အခါ အိမ်နီးနားချင်းတွေနဲ့
တူတူစုရုံးပြီး ချက်လိုက်စားလိုက်နဲ့
စုပေါင်းလုပ်ဆောင်ခဲ့တဲ့
အလုပ်ရဲ့ အောင်မြင်မှုတစ်ခုကို
ပျော်ပါးဆင်နွှဲနိုင်ပါတယ်။

အသီးတွေ၊ အရွက်တွေကို
ကိုယ့်အိမ်အတွက် သိမ်းထားတာပဲ
ဖြစ်ဖြစ်၊ ဈေးမှာ ရောင်းတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊
နေမကောင်းတဲ့သူ၊ ခက်ခဲနေတဲ့သူကို
လှူတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာပဲ
အတူစုပေါင်းချက်စားတာကို မှန်မှန်
လုပ်တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သင့်ရဲ့ လုပ်အားနှင့်
အားလုံးပူးပေါင်းမှုရဲ့ ရလဒ်တွေကို ခံစားဖို့
အချိန်ရောက်ပါပြီ။



Final Checklist | ပြန်စစ်ကြည့်ရအောင်

- Read this booklet | လက်စွဲစာအုပ်ကို ဖတ်မယ်
- Inform people in your area | အနီးအနားက သူတွေကို ပြောပြမယ်
- Establish a group | အဖွဲ့တစ်ခု လုပ်မယ်
- Identify a finance mechanism | ငွေထည့်စနစ်တစ်ခု သတ်မှတ်မယ်
- Assign roles and responsibilities | တာဝန်နှင့် ဝတ္တရားတွေ ယူကြမယ်
- Identify a location for the garden | စိုက်ခင်းအတွက်နေရာ သတ်မှတ်မယ်
- Design your community garden | စုပေါင်းစိုက်ခင်းကို ပုံဖော်ကြမယ်
- Collect or purchase seeds | မျိုးစေ့တွေ စုမယ်၊ ဝယ်မယ်
- Gather necessary tools and materials | လိုအပ်တဲ့ ကိရိယာတွေ၊ ပစ္စည်းတွေစုမယ်
- Clear land for planting | စိုက်ပျိုးဖို့ မြေကိုရှင်းမယ်
- Build necessary structures | လိုအပ်တဲ့ စင်တွေဆောက်မယ်

You are ready to start your community garden!
သင့်ရဲ့ စုပေါင်းစိုက်ခင်းကို စဖို့ အဆင်သင့် ဖြစ်ပါပြီ!

Space for notes | ရေးမှတ်ရန်

The people behind this booklet |

Participants

To the residents of the Mae Myit Thar projects in East Dagon, South Dagon and Shwepyithar, and to the communities in Pale, Insein and Tadar Oud, Hlaingtharyar, we express our heartfelt gratitude for generously sharing their experiences and knowledge and inspiring this publication.

Special Thanks

To U Myint Thu, for welcoming us in his garden and sharing his expertise with the community members and us.

To the anonymous friends who reviewed this booklet and helped us with their ideas and feedback.

Research, concept design and compilation

Aung Zaw Moe
Hein Htet Aung
Kaung Myat
Kyi Kyi Khaing Kyaw
Marina Kolovou Kouri
Phyo Thura Han

Illustrations and layout

Marina Kolovou Kouri



ဤလက်စွဲစာအုပ်ကို ပံ့ပိုးသူများ

ပူးပေါင်းပါဝင်သူများ
အရှေ့ဒဂုံ၊ တောင်ဒဂုံနှင့် ရွှေပြည်သာရှိ
မေ့မေတ္တာအိမ်ရာတွင် နေထိုင်သူများ၊
အင်းစိန်ပုလဲလမ်းမနှင့် လှိုင်သာယာ
ဘုရင့်နောင်တံတားအောက်ရှိ
လူထုများအား၊ အတွေ့အကြုံများ
ဗဟုသုတများ မျှဝေပေးခြင်းနှင့်
ဤစာအုပ်ထုတ်ဝေစေရန်
တွန်းအားဖြစ်စေခဲ့ခြင်းကြောင့်
ကျွန်ုပ်တို့မှ လှိုက်လှဲစွာ
ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

အထူးကျေးဇူးတင်ရှိခြင်း
ကျွန်ုပ်တို့အား သူ၏ဥယျာဉ်သို့
ကြိုဆိုပြီး အပင်နှင့် ပတ်သက်၍
ဗဟုသုတများ မျှဝေပေးသော ဦးမြင့်သူ

ဤစာအုပ်အား ကနဦးဖတ်ရှုပြီး
အကြံပြုချက်များ ဝေမျှပေးသော
မိတ်ဆွေများ

သုသေသန၊ ဒီဇိုင်းနှင့်
စုစည်းတင်ဆက်ခြင်း
အောင်ဇော်မိုး
ဟိန်းထက်အောင်
ကောင်းမြတ်
ကြည်ကြည်ခိုင်ကျော်
မာရီနာ ကိုလိုဗူး ကူရီ
ဖြိုးသူရဟန်

ရုပ်ပုံနှင့် ဒီဇိုင်း
မာရီနာ ကိုလိုဗူး ကူရီ

