

# ရေရှည်တည်တံ့သော စိုက်ပျိုးရေးနှင့်ကျေးလက်ဒေသ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းပညာပေးဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်



## ရုပ်မြင်သံကြားဇာတ်လမ်းအတွဲ (၅)

အာဟာရအတွက်အိမ်အခြေပြု ဟင်းသီးဟင်းရွက်  
စိုက်ပျိုးခြင်း



International Development  
Australian Broadcasting Corporation

# ရေရှည်တည်တံ့သော စိုက်ပျိုးရေးနှင့် ကျေးလက်ဒေသ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းပညာပေးဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်

ရုပ်မြင်သံကြားဇာတ်လမ်းအတွဲ (၅)။ ။အာဟာရအတွက်အိမ်အခြေပြု ဟင်းသီးဟင်းရွက်

## စိုက်ပျိုးခြင်း

### မိတ်ဆက်နိဒါန်း

ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး အိမ်မဲနှင့် မြောင်းမြမြို့နယ်တို့တွင် နိုင်ငံတကာ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုဖြစ်သော World Vision ၏ နည်းပညာနှင့် ငွေကြေးအကူအညီဖြင့် အိမ်ခြံဝန်းအတွင်း စိုက်ခင်းများ ပျိုးထောင်၍ အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝသော သန့်ရှင်းလတ်ဆပ်သည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ တစ်နှစ်ပတ်လုံး စားသုံးနိုင်သည့်အကြောင်း ရိုက်ကူးထားသည့် တီဗွီဇာတ်လမ်းနှင့် တွဲဖက်အသုံးပြုရန်၊ ဤလွှက်ရည် ကြမ်းစကားပိုင်း ဆွေးနွေးပွဲလမ်းညွှန်ကို ပြုစုထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အိမ်အခြေပြု ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်ပျိုးခြင်းဖြင့် မိသားစုများအတွက် အာဟာရဓာတ် ပြည့်ဝသော ဟင်းသီး ဟင်းရွက်များ စားသုံးနိုင်ပြီး၊ ပိုလှုံ့ပါက ပင်ငွေတိုးပွားစေရန်ရောင်းချနိုင်သော လုပ်ငန်းအကြောင်း သတင်း အချက် အလက်များနှင့် ဗဟုသုတများ တိုးပွားရရှိစေရန်နှင့် ဆွေးနွေးပွဲတွင် ပါဝင်ပြီးနောက် ၎င်းတို့၏ သဘောထား အလေ့ အကျင့်များ ပြောင်းလဲတိုးတက်လာစေရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

### ရည်ရွယ်ချက်များ

ဤဆွေးနွေးခန်းအစီအစဉ်ပြီးသည့်နောက် ပါဝင်ဆွေးနွေးသူများသည် စိုက်ပျိုးရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဆိုင်ရာ သတင်း အချက်အလက်နှင့် ဗဟုသုတများရရှိပြီး၊ အောက်ပါရည်ရွယ်ချက်များအတိုင်း သဘောထား အလေ့အကျင့်များ ပြောင်းလဲတိုးတက်လာစေမည်။

၁။ မိမိ၏ အိမ်ခြံဝန်းအတွင်းရှိ မြေလွတ်နေရာများတွင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်ခင်း ပျိုးထောင်ခြင်းဖြင့် သန့်ရှင်းလတ်ဆပ်ပြီး အာဟာရပြည့်ဝသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ နေ့စဉ်စားသုံးနိုင်ပြီး၊ မီးဖိုချောင်စရိတ်သက်သာစေသည့် အကျိုးကျေးဇူးများကို သိရှိပြီး၊ ထိုအခွင့်အရေးကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးနိုင်စေရန်။

၂။ အိမ်အခြေပြု ဩဂဲနစ် ဟင်းသီးဟင်းရွက် စိုက်ခင်းတစ်ခုကို ကုန်ကျစရိတ်အလွန်နည်းနည်းဖြင့် ပျိုးထောင်နိုင်ပြီး ပင်ငွေတိုးပွားနိုင်သော လုပ်ငန်းတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း သိရှိနားလည်ပြီး လက်တွေ့ကျင့်သုံးနိုင်စေရန်။

၃။ တစ်နှစ်ပတ်လုံး ရာသီအလိုက် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အမျိုးမျိုးကို ရွေးချယ်ပြီး နည်းစနစ်ကျကျ စိုက်ပျိုးခြင်းဖြင့် ကျေးလက်နေ မိသားစုများအတွက် စားနပ်ရိက္ခာ ဖူလုံရေးကို တစ်ဖက်တစ်လမ်းက အထောက်အကူပြုပုံကို သိရှိနားလည်စေရန်။

- ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူ။ ။ အစိုးရဌာနများမှ ဝန်ထမ်းများ သို့မဟုတ် အရပ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများမှ ဝန်ထမ်းများ
- ဆွေးနွေးမည့်နည်းစနစ်။ ။ အုပ်စုဖွဲ့ဆွေးနွေးခြင်း (လက်ဖက်ရည်ကြမ်းစကားပိုင်း)
- ဆွေးနွေးပွဲတွင်ပါဝင်သူ။ ။ ၅ ဦး အနည်းဆုံး (လယ်သမား၊ လယ်ယာလုပ်သား၊ ကျေးရွာသူကျေးရွာသား)

# ရုပ်မြင်သံကြားအစီအစဉ်စာမူ

## ကြာမည့်အချိန်။

။ ၁ နာရီ ၅၀ မိနစ်

## လိုအပ်သောပစ္စည်း။

။ DVD Player ၊ ပိုစတာဆိုင် စာရွက်အကြီး၊ Marker ၊ မှတ်စုစာအုပ်နှင့် ဘော်ပင်

## ဆွေးနွေးပွဲ အစီအစဉ်

### အခန်း ၁။

#### ။ မိတ်ဆက်ခြင်း

(၁၀ မိနစ်)

- ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူက ဆွေးနွေးပွဲသို့ တတ်ရောက်လာသူများ အချင်းချင်းကို မိတ်ဆက်ပေးခြင်းဖြင့် ဆွေးနွေးပွဲကို စတင်ပါ။ (တစ်ဦးချင်း ၎င်းတို့၏နေရပ်လိပ်စာနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း လုပ်ငန်းကို ပြောပါစေ။)
- ဆွေးနွေးပွဲသို့ တတ်ရောက်လာသူများ ရင်းနှီးစွာ မေးမြန်းဆွေးနွေးနိုင်ကြောင်း တိုက်တွန်းပါ။
- ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူက ပါဝင်ဆွေးနွေးသူတစ်ဦးချင်းစီကို ဤဆွေးနွေးပွဲမှ ရရှိလာမည့် မျှော်လင့်ထားသော တစ်စုံတစ်ရာ ရှိမရှိကို မေးမြန်း၍ ဆွေးနွေးစေပါ။ ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူသည် အထက်တွင် ဖော်ပြထားသော ရည်ရွယ်ချက်များကို ရှင်းလင်းပြပြီး၊ ဆွေးနွေးပွဲ အစီအစဉ်ကို ရှင်းလင်းပြပါ။

### အခန်း ၂။

#### ။ ပူးပေါင်းစဉ်းစားခြင်း

(၁၅ မိနစ်)

- မိတ်ဆက်ခြင်းပြီးနောက် ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူသည် ပါဝင်ဆွေးနွေးသူများ လိုအပ်သော သတင်းအချက် အလက်များကို ပဏာမသိရှိနိုင်ရန် အောက်ပါ ယေဘုယျဆန်သော မေးခွန်းများကို တစ်ဦးချင်း မေးခြင်း စူးစမ်းလေ့လာ ကြည့်ပါ။
  - (က) လက်ရှိ အသုံးပြုသော စိုက်ပျိုးနည်းစနစ်များနှင့် သီးနှံထွက်ရှိမှုအပေါ် သင့်အနေဖြင့် ကျေနပ်မှုရှိပါသလား။
  - (ခ) ဤဒေသမှ တောင်သူများ အဓိက ရင်ဆိုင်ရသည့် အခက်အခဲများက အဘယ်နည်း။
  - (ဂ) စိုက်ပျိုးနည်းစနစ်သစ်များကို သင်ယူလေ့လာရန်နှင့် စမ်းသပ်ရန် စိတ်ဝင်စားပါ သလား။
  - (ဃ) တောင်သူများ စိုက်ပျိုးရေး အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းလုပ်ငန်းနှင့် ပါဝင်ထွေးတိုးတက်ကောင်းမွန်စေရန် မည်သည့် သတင်းအချက်အလက်များ လိုအပ်မည်နည်း။

**ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူအတွက် မှတ်စု (၁)**

- ❖ အခန်း (၁) တွင် ဆွေးနွေးပွဲသို့ လာရောက်သူများသည် ဤဆွေးနွေးပွဲ၏ ရည်ရွယ်ချက်များနှင့် ဆွေးနွေးပုံနည်းလမ်းကို သိရှိပြီ ဖြစ်သည်။
- ❖ အခန်း (၂) ၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ပါဝင်ဆွေးနွေးမည့်သူများ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ပိုမို ရင်းရင်းနှီးနှီး ဖြစ်စေရန်နှင့် ဆွေးနွေးဖလှယ်လိုစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာစေရန် နှိုးဆွပေးရန် ဖြစ်သည်။
- ❖ ထိုသို့ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ပါဝင်ဆွေးနွေးသူများက ၎င်းတို့နေ့စဉ်ဘဝအတွက် မည်သည့် သတင်းအချက်အလက်များ လိုအပ်နေကြောင်းကို ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူက နားလည်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။
- ❖ အထက်ပါ မေးခွန်း (၄) ခုကို ဆွေးနွေးရာတွင် မေးခွန်းတစ်ခုမေးပြီးတိုင်း ပါဝင်ဆွေးနွေးသူ

တစ်ဦးချင်းစီ၏အဖြေများကို စာရွက်ချုပ်အကြီးပေါ်တွင် ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူက ရေးမှတ်ရ ပါမည်။ ဤအဆင့်တွင် ပြန်လှန်ဆွေးနွေးခြင်း မပြုရပါ။

**အခန်း ၃။ ။ “အာဟာရအတွက် အိမ်အခြေပြု ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်ပျိုးခြင်း” ရုပ်မြင်သံကြားဇာတ်လမ်း အစီအစဉ်ကို ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်း (၃၀ မိနစ်)**

➢ ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူသည် ဤရုပ်မြင်သံကြားအစီအစဉ် အကြောင်းအရာကို အကျဉ်းမျှ ရှင်းပြပါ။ ထိုသို့ ရှင်းပြရာ တွင် အောက်ပါအချက်များ ပါဝင်ပါစေ။

“ဤရုပ်မြင်သံကြားအစီအစဉ်သည် အိမ်မဲ့နှင့် မြောင်းမြမြို့နယ်တို့မှ မိသားစုများသည် ၎င်းတို့၏ အိမ်ခြံ ပန်းအတွင်း ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်ခင်းများကို စနစ်တကျ စိုက်ပျိုးခြင်းကြောင့် မီးဖိုချောင် အသုံးစရိတ်သက်သာပြီး အာဟာရပြည့်ဝလက်ဆပ်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို တစ်နှစ် ပတ်လုံး စားသုံးနိုင်သလို ပိုလျှံပါက ရောင်းချခြင်းဖြင့် ပင်ငွေတိုးပွားနိုင်ကြောင်း ရိုက်ကူးတင် ဆက်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤသို့ အိမ်အခြေပြု ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်ခင်း ပျိုးထောင်ခြင်းကို World Vision မှ နည်းပညာနှင့် ငွေကြေးအထောက်အပံ့ပေး၍ အကူအညီလျက်ရှိသည်။”

➢ ထိုနောက် ရုပ်မြင်သံကြားဇာတ်လမ်းအစီအစဉ်ကို ဖွင့်ပြပြီး၊ သေချာအာရုံစိုက် ကြည့်ရှုလေ့လာရန် တိုက်တွန်းပါ။ ကြည့်ရှုစဉ်အတွင်း ၎င်းတို့မေးမြန်းဆွေးနွေးလိုသော အကြောင်းအရာများကို စဉ်းစားထားရန် တိုက်တွန်းပါ။

➢ ရုပ်မြင်သံကြားအစီအစဉ်ကို ကြည့်ရှုပြီးနောက် ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူက ကြည့်ရှုသူတစ်ဦးချင်းစီကို ၎င်းတို့၏ မှတ်မိသမျှ သတင်းအချက်အလက်များအား မေးမြန်၍ မှတ်တမ်းတင်ပါ။

**အခန်း ၄။ ။ ရုပ်မြင်သံကြားအစီအစဉ် ကြည့်ရှုပြီးနောက် လေ့လာတွေ့ရှိချက်များကို ဆွေးနွေးခြင်း (၄၅ မိနစ်)**

➢ ဤရုပ်မြင်သံကြားဇာတ်လမ်းကို ကြည့်ရှုပြီးနောက် မည်သည့်သတင်းအချက်အလက်များ လေ့လာရရှိခဲ့ သည်ကို ပါဝင်ဆွေးနွေးသူများနှင့် အုပ်စုဖွဲ့ ဆွေးနွေးပါ။ ရုပ်မြင်သံကြားဇာတ်လမ်းမှ ၎င်းတို့ မြင်ခဲ့ကြားခဲ့ သမျှအပေါ် မေးခွန်း မေးမြန်နိုင်ရန် အခွင့်အရေးပေးပါ။

➢ ပါဝင်ဆွေးနွေးသူများအတွက် အရေးကြီးသော ရုပ်မြင်သံကြားဇာတ်လမ်းအပေါ် ဆွေးနွေးချက်များကို စနစ်တကျ ပြန်လည်ဆွေးနွေးနိုင်ရန် ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူကို အထောက်အပံ့ဖြစ်စေမည့် အချက်များကို အောက်တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

➢ ပါဝင်ဆွေးနွေးသူများ၏ အရပ်ဒေသနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း လိုအပ်ချက်ကိုလိုက်၍ အပိုင်းအားလုံးကို သော်လည်းကောင်း၊ အသင့်လျော်ဆုံးအပိုင်းများကို ရွေးချယ်၍ သော်လည်း ကောင်း ဆွေးနွေးပါ။ ဆွေးနွေးချက်များကို နောက်ဆက်တွဲ (၁) ဆွေးနွေးချက်မှတ်စုပုံစံ ကိုသုံး၍ မှတ်တမ်းတင်ပါ။

**အပိုင်း (၁)။ ။ ကုန်ကျစရိတ်နည်းနည်းဖြင့် အာဟာရပြည့်ဖြိုး အပိုဝင်ငွေရရှိသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်ပျိုးခြင်း**

အဓိကကျသော သတင်းစကားများ  
စားနပ်ရိက္ခာ ဖူလုံရေး ဟင်းသီးဟင်းရွက် စိုက်ပျိုးပေး  
မြေလွတ်မထား ဥယျာဉ်များ စိုက်ပျိုးကြီးစား တိုးစီးပွား

(၁) အိမ်ခြံဝန်းအတွင်း ဟင်းသီးဟင်းရွက် စိုက်ပျိုးပုံ ယခင်နှင့် ယခု မည်သို့ ကွာခြားပါ သနည်း။

**ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူအတွက်မှတ်စု။ ။** (၁) ယခင်က လွတ်နေသော မြေကွက်တွင် အဆင်ပြေ သလို ပျိုးကျဲပြီး စိုက်ပျိုးခြင်းနှင့် ရာသီမရွေး ပုံမှန်စိုက်ပျိုးခြင်း မဟုတ်ခြင်း။ (၂) ယခုအခါ စနစ် တစ်ကျ စိုက်ပျိုးနည်းစနစ်များဖြင့် စိုက်ပျိုးမည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အမျိုးအစားနှင့် မျိုးရွေးချယ်ခြင်း၊ စနစ်တကျ မြေပြုပြင်ပြီး စိုက်ပျိုးခြင်း၊ တစ်နှစ်ပတ် ပုံမှန် လုံးစိုက်ပျိုးခြင်း။

(၂) အိမ်ခြံဝန်းအတွင်း ဟင်းသီးဟင်းရွက် စိုက်ပျိုးခြင်း ဆောင်ရွက်ချက်က မိသားစုများကို မည်မျှ အထောက်အကူပြုပါသလဲ။

**ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူအတွက်မှတ်စု။ ။** (၁) မီးဖိုချောင် စရိတ်သက်သာလားခြင်း၊ (၂) လတ်ဆပ် သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ပုံမှန်စားသုံးနိုင်ခြင်းကြောင့် အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝပြီး ကျန်းမားရေး ပိုမိုကောင်းမွန်ခြင်း၊ (၃) ပိုလျှံသော သီးနှံများကို ရောင်းချခြင်းဖြင့် အပိုဝင်ငွေရရှိခြင်း၊ (၄) အမျိုးသမီး များအတွက် အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းတစ်ခု ဖြစ်ခြင်း။

**အပိုင်း (၂)။ ။ တနှစ်ပတ်လုံး လတ်ဆပ်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက် စားသုံးနိုင်ရန် စိုက်ပျိုးနည်း**

အဓိကကျသော သတင်းစကားများ  
သီးနှံကြီးထွား အာဟာရပွား သဘာဝမြေဩဇာ သုံးစို့လား  
ဓာတုဆေးဝါး အန္တရာယ်များ သြဂဲနစ်ကို အဓိကထား

(၁) World Vision မှ အိမ်ခြံဝန်းအတွင်း ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်ပျိုးရန် မိသားစုများကို မည်သည့် နည်းပညာများ ပေးနေပါသလဲ။

**ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူအတွက်မှတ်စု။ ။** (၁) ဟင်းသီးဟင်းရွက် အမျိုးအစားအုပ်စု (၇) စုကို ရာသီ အလိုက်စိုက်ပျိုးခြင်း၊ (၂) စိုက်ပျိုးမည့် မြေကို အနည်းဆုံး ပေ (၂၀) ပတ်လည် ပြင်ဆင်၍ ဘောင် (၄) ဘောင်ထားခြင်း၊ (၃) စဉ်ဆက်မပြတ် စားသုံးနိုင်ရန် တစ်ဘောင်ချင်း အလှည့်ကျစိုက် အလှည့် ကျစားသည့် စနစ်ထားရှိခြင်း၊ (၄) မိသားစုဝင်များ၏ ကျန်းမာရေးမထိခိုက်စေရန် သဘာဝမြေဩဇာ နှင့် ပိုးသတ်ဆေးသာသုံးစွဲခြင်း၊ (၅) စိုက်ခင်းထဲသို့ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များနှင့် အင်းဆက်ပိုးကောင် များ ဝင်ရောက်မဖျက်ဆီးနိုင်ရန် ပလပ်စတစ် စကာပေါက်အစများဖြင့် ကာရံခြင်း။

(၂) အိမ်ခြံဝန်းအတွင်း ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်ပျိုးရန် အရင်းအနှီးမည်မျှ လိုအပ်ပါသလဲ။ World Vision မှ မည်သည့် အထောက်အပံ့များကို ပေးပါသလဲ။

**ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူအတွက်မှတ်စု။** ။ မြေနေရာရှိသော မိသားစုများအတွက် တစ်နှစ်စာ မျိုးစေ့ ဝယ်ရန် (၆၀၀၀) ကျပ်နှင့် စိုက်ခင်းကို ကာရန် ပလပ်စတစ်အစ ဝယ်ရန် (၉၀၀၀) ကျပ်သာ ကုန်ကျ သည်။ World Vision မှ ဆောင်ရွက်နေသော ကျေးရွာများတွင် မိသားစုများကို စိုက်ပျိုးရေး သင်တန်းပေးခြင်း၊ မျိုးစေ့နှင့် ပလပ်စတစ်အစ အထောက်အပံ့များ ပေးလျက်ရှိသည်။

**အပိုင်း (၃)။ ။ အိမ်ခြံဝင်ထဲ လက်တွေ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက် စိုက်ပျိုးခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ**

အဓိကကျသော သတင်းစကားများ  
စားသုံးစရိတ် လျော့ချရေး ဟင်းရွက်စိုက် စိုက်ပျိုးပေး  
အိမ်နောက်ဖေးမှာ ဈေးဆိုင်တည် ဟင်းသီးဟင်းရွက် စိုက်နိုင်တယ်

(၁) မိသားစုများ လက်တွေ့စိုက်ပျိုးကြသည့် သီးနှံအမျိုးအစားများ၊ ၎င်းတို့၏ အာဟာရတန်ဖိုးများ နှင့် အခြားအကျိုးကျေးဇူးများက အဘယ်နည်း။

**ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူအတွက်မှတ်စု။** ။ (၁) စိုက်ပျိုးလေ့ရှိသောသီးနှံများမှာ မုန်လာ၊ ဟင်းနုနွယ်၊ ရုံးပတီ၊ ပဲတောင့်ရှည်၊ နံနံပင်၊ သခွား၊ ချဉ်ပေါင် တို့ဖြစ်သည်။ (၂) အာဟာရဓာတ်များအနေနဲ့ သွေးအားကောင်းစေသော သံဓာတ်နှင့် ဗီတာမင် အေ၊ စီ ကဲ့သို့ ဓာတ်များ ပါဝင်ကြသည်။ (၃) နေ့စဉ်စားသုံးသော သီးနှံများဖြစ်၍ ဈေးသို့သွားရောက်ဝယ်ယူရသည့် အချိန်နှင့်ငွေ ကုန်ကျမှု သက်သာသည်။ (၄) ဓာတုဗေဒ မြေဩဇာနှင့် ပိုးသတ်ဆေးများမပါဝင်သော လတ်ဆပ်သည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ စားသုံးခြင်းကြောင့် မိသားစုများ၏ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြု သည်။

**အပိုင်း (၄)။ ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၏ အာဟာရကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကျိုးကျေးဇူးများ**

အဓိကကျသော သတင်းစကားများ  
စနစ်တကျ စိုက်ပျိုးမှု ကျန်းမာရေးအတွက် ထောက်ကူရ  
သီးရွက်အမျိုးမျိုး စိုက်လို့ပျိုး ကျမ်းမာဖြိုး အာဟာရတိုး

(၁) အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝပြီး ကျန်းမာစွာနေထိုင်ရန် မိသားစုများအတွက် လိုအပ်ချက်များက အဘယ်နည်း။

**ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူအတွက်မှတ်စု။** ။ (၁) အစာအုပ်စု (၃) စုဖြစ်သော အင်းအားဖြစ်သောအုပ်စု၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေသော အုပ်စုနှင့် ရောဂါကာကွယ်သော အုပ်စုကို နေ့စဉ်မျှတစွာ စားသုံးပေး ရန် လိုအပ်သည်။ (၂) ဟင်းသီးဟင်းရွက်များသည် ရောဂါကာကွယ်ခြင်းကို အထောက်အပံ့ဖြစ် သဖြင့် ကျန်းမာရေးအတွက် နေ့စဉ်စားသုံးသင့်သည်။

(၂) ခန္ဓာကိုယ်မှ လိုအပ်သော ဗီတာမင်ဓာတ်များရရှိရန် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို မည်ကဲ့သို့ စားသုံး သင့်သနည်း။

**ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူအတွက်မှတ်စု။** ။ (၁) ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကို လှီးဖြတ်ပြီးနောက် ရေများများ ဆေးကြောလေ့ ဗီတာမင်ဓာတ်ဆုံးရှုံးလေ့ ပါပဲ။ (၂) ချက်ပြုတ်သည့်အခါ ဗီတာမင်များ မဆုံးရှုံးရန် အဖုံးဖုံးသင့်သည်။ (၃) ပြုတ်၍စားမည်ဆိုလျှင် ရေနွေးပူထဲ ခဏထည့်၍ စားလျှင် မဆုံးရှုံးပါ။ (၄) အရောင်စုံသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို စားခြင်းဖြင့် ဗီတာမင်မျိုးစုံရရှိနိုင်သည်။

**အပိုင်း ၅။**

**။ ဆွေးနွေးပွဲ၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုကို သုံးသပ်လေ့လာခြင်း**

**(၁၀ မိနစ်)**

- ဤဆွေးနွေးပွဲ မပြီးဆုံးမီ ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူသည် ဆွေးနွေးပွဲအကြောင်းအရာအပေါ် ပါဝင် ဆွေးနွေး သူများ၏ အပြုအမူ သဘောထား မည်ကဲ့သို့ရှိပုံကို အောက်ပါ မေးခွန်းများ မေးမြန်း၍ အကဲဖြတ် လေ့လာရန် ဖြစ်သည်။
  - ဤရုပ်မြင်သံကြားအစီအစဉ်ကို ကြည့်ရှုခြင်းဖြင့် မည်သည့် သတင်းအချက်အလက်များ ရရှိခဲ့ပါ သနည်း။ ထိုသတင်းအချက်အလက်များသည် သင့်အတွက် အသုံးဝင်ပါသလား။ အဘယ် ကြောင့်နည်း။
  - သင်၏ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းလုပ်ငန်းများ ပိုမိုတိုးတတ် ကောင်းမွန်ရေးအတွက် အခြား မည်သည့် သတင်းအချက်အလက်များ လိုအပ်ပါသနည်း။
- ဒေသခံပြည်သူများသည် ၎င်းတို့လိုအပ်သော သတင်းအချက်အလက်များ ဆက်လက်ရရှိစေ ရန် အထက်ပါမေးခွန်းများ၏ အဖြေများကို အခြားပညာပေးလုပ်ငန်းများအတွက် ပြန်လည် အသုံးပြုနိုင်ရန် မှတ်တမ်းထားရှိပါ။

**ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူအတွက် မှတ်စု (၂)**  
 ရုပ်မြင်သံကြားအစီအစဉ်တစ်ခုကို အသုံးပြု၍ စကားပိုင်းဆွေးနွေးပွဲတစ်ခု ပြင်ဆင်ရာတွင် ဦးဆောင်ဆွေးနွေး သူသည် အောက်ပါတို့ကို ကြိုတင် ပြင်ဆင်ထားရန် လိုအပ်သည်။

- ✓ ရုပ်မြင်သံကြားအစီအစဉ်ပါ အကြောင်းအရာအတွက် သင့်လျော်သော နားထောင်သူအုပ်စုကို ကြိုတင် စုစည်းထားပြီး၊ ဆွေးနွေးပွဲမတိုင်မီ ၎င်းတို့အား ကြိုတင်အကြောင်းကြားထားရန်။
- ✓ အကယ်၍ နားထောင်သူအုပ်စုသည် တိုင်းရင်းသားများဖြစ်ပြီး ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူသည် ဒေသဘာသာစကားကို မပြောနိုင်ပါက ဒေသခံဘာသာစကား ပြောဆိုနိုင်သူတစ်ဦးကို ဘာသာပြန်ပေးရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင် ထားပါ။
- ✓ နားထောင်သူများ အလွယ်တကူလာရောက်နိုင်သည့် အဆင်ပြေသောနေရာတွင် လုပ်ဆောင် ရန် ဆုံးဖြတ်ပါ။
- ✓ ဆွေးနွေးပွဲတွင် အသုံးပြုမည့် ပစ္စည်းများ (ဥပမာ - TV ၊ DVD ပြစက်) ဆွေးနွေးပွဲ ကျင်းပ သည့်နေရာတွင် ရရှိနိုင်ခြင်းရှိမရှိနှင့် မရရှိနိုင်ပါက ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူမှ ၎င်းနှင့်အတူတကွ ယူဆောင် လာရန် ဖြစ်သည်။
- ✓ ဆွေးနွေးချက်များကို မှတ်တမ်းတင်နိုင်ရန်နှင့် အနာဂတ်ဆွေးနွေးပွဲများအတွက် ပိုမိုကောင်း မွန်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် အသံဖမ်းစက် သို့မဟုတ် မှတ်စုစာအုပ်ဖြင့် မှတ်တမ်းတင်ရန် လိုအပ်သည်။

**ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူအတွက် ရည်ညွှန်းချက်**

**အာဟာရအတွက် အိမ်အခြေပြု ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်ပျိုးခြင်း**

**ခင်သူဇာနည် (တင်ဆက်သူ)။** ။ ရုပ်မြင်သံကြားပရိတ်သတ်များ...မင်္ဂလာပါရှင်၊ ကျမတို့ နေ့စဉ်စားသုံးနေတဲ့ အစာအာဟာရတွေဟာ ကျန်းမာရေးနဲ့ကိုက်ညီပြီး ဓာတုပစ္စည်းတွေကင်းစင်ရေးဟာ အရေးပါတဲ့အခန်းကဏ္ဍမှာ ပါဝင်နေပါတယ်။ အာဟာရပြည့်ဝတဲ့သီးနှံတွေကို တစ်နိုင်တစ်ပိုင် စိုက်ပျိုးတဲ့အခါမှာ နည်းစနစ်တကျ စိုက်ပျိုး ထုတ်လုပ်ဖို့နဲ့ သီးနှံတွေကို စားသုံးတဲ့အခါမှာလည်းပဲ ကျမတို့ရဲ့ အဓိကအစာအုပ်စု သုံးမျိုးနဲ့ ညီမျှစွာ စားသုံးတက်ဖို့နဲ့ သီးနှံတွေရဲ့ အာဟာရ ဓာတ်လျော့နည်းမသွားအောင် စီမံချက်ပြုဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့အကြောင်းအရာတွေကို ရိုက်ကူးတင်ဆက်ပေးသွားမှာဘဲ ဖြစ်ပါတယ်ရှင်။

**အပိုင်း (၁) ကုန်ကျစရိတ်နည်းနည်းဖြင့် အာဟာရပြည့်ဖြိုး အပိုဝင်ငွေရရှိသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်ပျိုးခြင်း**

**ရီအိအိအိ (သတင်းထောက်)။** ။ မြန်မာ့ရုပ်မြင်သံကြားပရိတ်သတ်များရှင် ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီးဟာ မြန်မာနိုင်ငံ အောက်ပိုင်း မြစ်ဝကျွန်းပေါ်ဒေသ ဖြစ်တာနဲ့အညီ နိုင်ငံတော်အတွက် စီးပွားရေးအရ အားထားရတဲ့ဒေသတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီးဟာ မြန်မာနိုင်ငံရဲ့စပါးကျီးတစ်ခုလို့ မှတ်ယူရသလို စပါးစိုက်ပျိုးမှုမှာလဲ အများဆုံး စိုက်ပျိုးတဲ့ တိုင်းဒေသကြီးတစ်ခုဆိုလဲ မမှားပါဘူးရှင်။ မြန်မာနိုင်ငံမှာ ဆန်စပါးဟာ မရှိမဖြစ် အစာအာဟာရတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ကျွန်မတို့ နေ့စဉ်ကြော်လှော်ချက်ပြုတ် စားသောက်နေတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ သစ်သီးဝလံတွေကလဲ မရှိမဖြစ် အစား အစာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့်မို့ ဧရာဝတီ တိုင်းဒေသကြီးအတွင်းမှာရှိတဲ့ ကျေးရွာအချို့မှာတော့ မိသားစုများအနေနဲ့ စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံဖို့ အိမ်ခြံပန်းအတွင်း သီးနှံစားပင်များ စိုက်ပျိုး ဆောင်ရွက်နေမှုများကို ပရိသတ်များ ဗဟုသုတရရှိ အောင် မေးမြန်းရိုက်ကူးပေးသွားမှာပါ။ ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး အိမ်မဲမြို့နယ်၊ တောင်စုကျေးရွာမှာ အိမ်ခြေ (၁၇၀) ရှိပြီး လူဦးရေ အနေနဲ့ (၇၀၁) ဦး နေထိုင်ကာ အိမ်ခြံပန်းစိုက်ပျိုးရေးကို အိမ်ခြေ (၅၀) လောက်စိုက်ပျိုးကြပါတယ်။ အဲ့ဒီလိုစိုက်ပျိုးရာမှာတော့ တစ်နှစ်ပတ်လုံး စိုက်ပျိုးလိုရတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို စိုက်ပျိုးကြတယ်လို့ သိရပါတယ်ရှင်။

**ရီအိအိအိ။** ။ ဘာတွေစိုက်ပျိုးထားလဲဆိုတာကတော့... အရင်တုန်းက ဒီလိုမျိုးတွေနဲ့ စိုက်ပျိုးဖူးလား။ ဒါအခုမှ စိုက် တာလား။

**ကိုကျော်ကျော်ဆန်း (တောင်စုကျေးရွာ) ။** ။ ဟိုးတုန်းကတော့ စိုက်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့အခု World Vision နဲ့ပူးပေါင်းပြီး စိုက်တာ ပိုပြီးအောင်မြင် ပါတယ်။ ဒါကတော့ ပဲသီး၊ ဒါကတော့ ခဲဝဲသီး။

**ရီအိအိအိ။** ။ ဒီခဲဝဲသီးက တော်တော်လေးကို ကြီးတယ်နော်။

**ကိုကျော်ကျော်ဆန်း ။** ။ ကြာရင် ထပ်ကြီးအုံးမှာ။

**ရီအိအိအိ။** ။ အစ်ကိုတို့အနေနဲ့ World Vision နဲ့ပူးပေါင်းတဲ့အခါ World Vision က အစ်ကိုတို့ကို ဘာတွေ



ထောက်ပံ့ပေးလဲ။

**ကိုကျော်ကျော်ဆန်း။** ။ မျိုးစေ့ရယ်၊ ပိုးသတ်ဆေးရယ်၊ ဆေးဖျန်းကိရိယာတွေပါ။

**ချိုအိအိအိ။** ။ အရင်တုန်းက သာမန်ရိုးကျစိုက်ပျိုးနည်းတွေနဲ့ စိုက်ပျိုးကြပြီး၊ World Vision မှ သင်တန်းများ လာရောက်ပံ့ပိုးပေးလာမှုရှိတာကြောင့် အိမ်ခြံဝန်းအတွင်းစိုက်ပျိုးဖို့ နည်းလမ်းကောင်းများရရှိလာတယ်လို့ သိရပါတယ်။ အိမ်ခြံဝန်းအတွင်းစိုက်ပျိုးဖို့ သင်တန်းများ၊ မျိုးစေ့များ ဆောင်ရွက်ပေးနေမှုကိုတော့ တောင်စုကျေးရွာမှာ တာဝန်ကျသူ ကိုစိုးသူရက အခုလိုပြောပါတယ်။

**ကိုစိုးသူရ (World Vision)။** ။ ၂၀၁၅ နိုဝင်ဘာလမှာ စိုက်ပျိုးရေးသင်တန်းပေးခဲ့တယ်။ ဘယ်လိုမျိုးသီးနှံတွေကို စိုက်ပျိုးရမလဲ၊ ဘယ်လိုစိုက်ပျိုးရမလဲ၊ ရာသီအလိုက်စဉ်ဆက်မပြတ် ဘယ်လိုသီးနှံတွေကို ရွေးချယ်စိုက်ပျိုးရမလဲ ဆိုတာကို သင်တန်းပေးခဲ့တယ်လဲ။ တိရစ္ဆာန်တွေ ဝင်လို့ မရအောင် ပိတ်ပြာစတွေ ပံ့ပိုးပေးခဲ့တယ်။ ပိုးသတ်ဆေး အနေနဲ့ ကတော့ သဘာဝ တမာပိုးသတ်ဆေးကို ပံ့ပိုးပေးခဲ့တယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အဓိက ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ သန့်ရှင်းလတ်ဆက်တဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို လုံလောက်စွာ မိသားစု တွေစားသုံးနိုင်ဖို့ နံပါတ်တစ် ရည်ရွယ်ထားတယ်။ အဲ့ဒီထဲမှာမှ သူတို့ မိသားစုရဲ့ နေ့စဉ်ထွက်ငွေတွေကို လျော့ချနိုင်ဖို့ အတွက်ကို ရည်ရွယ်တယ်။ နောက်တချက်ကတော့ ကျန်းမာရေးအရ ငါးနှစ်အောက်ကလေးရဲ့ ကျန်းမာရေးမှာ လတ်ဆက်တဲ့ အသီးအရွက်တွေ ဓာတုဆေးဝါးကင်းစင်တဲ့ အသီးအရွက်တွေကို သူတို့စားသုံးနိုင်ဖို့အတွက် ကျွန်တော်တို့ ရည်ရွယ်ထားတာပေါ့နော်။

**ချိုအိအိအိ။** ။ အခုလို ခြံဝန်းအတွင်းမှာ တပိုင်တနိုင်စိုက်ပျိုးလို့ ရတာကြောင့် မိသားစုစားဝတ်နေရေးအပြင် အပို ဝင်ငွေလဲ တဖက်တလမ်းကနေ ရရှိကြောင်းကို ကျေးရွာနေ ဒေသခံတစ်ဦးရဲ့ စကားသံကတော့...

**တောင်သူ စောအယ်ဝါး (တောင်စုကျေးရွာ)။** ။ စိုက်တဲ့သီးနှံအနေအထားကတော့ ကန်စွန်းပင်ရယ်၊ ချဉ်ပေါင်ပင်ရယ်၊ ငရုတ်ပင်၊ ရုံးပတီပင် အဲ့ဒါတွေ စိုက်ပါတယ်။ ကုန်ကျမှုကတော့ ရှိတော့ရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့သိပ်တော့မများဘူး၊ ဒီနှစ်ဆိုရင် အပင်တွေစိုက်ပျိုးတော့ ရောင်းလဲ ရောင်းရတယ်၊ စားလဲစားရတယ်။ နောက်ပြီးတော့ ကျန်းမာရေးအတွက် ပိုက်ဆံလိုအပ် မယ်ဆိုရင်လဲ တဲ့သုံးလို့ ရတယ်။

**ချိုအိအိအိ။** ။ စိုက်ပျိုးရေးအတွက် မြေဆီဩဇာရရှိဖို့ ဆောင်ရွက်ရာမှာ သဘာဝမြေဩဇာဖြစ်တဲ့ နွားချေး၊ ကောက် ရိုးဆွေးများနဲ့ ဆောင်ရွက်ရာမှာ ငွေကုန်ကြေးကျသက်သာကာ ကျန်းမာရေးနဲ့လည်း ညီညွတ်ပြီး လတ်လတ် ဆက်ဆက် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များဖြစ်ထွန်းတဲ့အကြောင်းကို အခုလိုပြောပြခဲ့ပါတယ်။

**တောင်သူ ကိုမျိုးချစ် (တောင်ကုန်းကျေးရွာ)။** ။ ကျန်းမာရေးအတွက် ကြည့်မယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ကိုယ်တိုင် စိုက်ပျိုးတဲ့ သီးနှံဆိုရင် ဆေးဝါးနဲ့ ဓာတုမပါဘူး။ Oranigic ပဲသုံးတာဆိုတော့လေ ကျန်းမာရေးအရပြန်ကြည့်မယ်ဆိုရင် ဒီသီးနှံတွေကို စားသုံးခြင်းကြောင့် ကျွန်တော်တို့ မိသားစုအနာဂတ်ကို အားလုံးကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်လာရင် အရာရာအဆင်ပြေ တယ်လို့ ယူဆတယ်။ World Vision နဲ့ ချိတ်ဆက်တာကတော့ အရာရာအားလုံးအဆင်ပြေတယ်။ စိုက်ပျိုးတဲ့အခါ ဘယ်လိုမြေကို ထွန်းယက်ပါ၊ ဘယ်လိုစိုက်ပျိုးပါ၊ ဘယ်သီးနှံကို သူ့ရာသီအလိုက်စိုက်ပျိုးပါ၊ စိုက်ပျိုးတဲ့အခါ ဘယ်လို ပိုးမွှားအန္တရာယ်တွေကို ဘယ်လိုမြေဩဇာသုံး၊ ဓာတုပါတဲ့ဆေးဝါးတွေမသုံးနဲ့ အော်ဂဲနစ်တွေသုံးမှသာလျှင် ကျန်းမာရေးဘက်က ပြန်ကြည့်မယ် ဆိုရင် အရာရာပြီးပြည့်စုံတယ်။

**အပိုင်း (၂) တနစ်ပတ်လုံး လတ်ဆပ်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက် စားသုံးနိုင်ရန် စိုက်ပျိုးနည်း**

**ချိုအိအိအိ။** ။ မြောင်းမြရိပ်၊ တောင်ကုန်းကျေးရွာမှာလဲ အိမ်ခြံဝန်းစိုက်ပျိုးရေးနှင့် ပတ်သက်ပြီး နည်းပညာ သင်တန်းပေး ဆောင်ရွက်နေမှုများလဲရှိပါတယ်။ သင်တန်းကိုတော့ သုံးရက်ကြာသင်ကြားပေးတာဖြစ်ပြီး သင်တန်း

သား သင်တန်းသူ (၄၀) တက်ရောက်ကာ စာတွေ့လက်တွေ့ သင်ကြားပေးနေမှုများ ရှိနေပါတယ်။ စာတွေ့လက်တွေ့ သင်ကြားပေးမှု ရှိတာကြောင့် သင်တန်းသားတွေဟာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များစိုက်ပျိုးတဲ့အခါ ဘောင်တွေကို ဘယ်လိုပြင်ရမလဲ၊ စနစ်တကျ ဘယ်လိုစိုက်ပျိုးရမလဲဆိုတာကို သိရှိလာခဲ့ကြပါတယ်။ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်နေမှုများနဲ့ပတ်သက်ပြီး သင်တန်းဆရာ တစ်ဦးက အခုလိုပြောပြခဲ့ပါတယ်ရှင်။

**ချိုအိအိအိအိ** ■ အကိုရဲ့နာမည်နဲ့ ဒီသင်တန်းမှာ အကိုတာဝန်ယူထားတဲ့အပိုင်းကို သိပါရစေရင့်...  
**ခွန်ကျော်ဇင်ထွန်း (သင်တန်းဆရာ)** ■ ကျွန်တော့်နံမည် ခွန်ကျော်ဇင်ထွန်းလို့ခေါ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ World Vision ရန်ကုန်ရုံးချုပ်က စိုက်ပျိုးရေးတာဝန်ခံတစ်ဦး ဖြစ်ပါတယ်။

**ချိုအိအိအိအိ** ■ အခုလို သူတို့တွေ အိမ်ခြံဝန်းအတွင်းမှာ စိုက်ပျိုးနိုင်ဖို့အတွက် တစ်နှစ်ပတ်လုံး ပေါ့နော် ဘယ်လိုမျိုး သီးနှံ စိုက်ပျိုးသင့်သလဲဆိုတာ ဘယ်လိုရှင်းပြသလဲ။

**ခွန်ကျော်ဇင်ထွန်း** ■ အရင်တုန်းက လိုက်ပြီးကွင်းဆင်းတာတွေ့တယ် အိမ်ခြံဝန်းစိုက်မယ်ဆိုရင် တစ်ကြိမ်နည်းနည်းလေး စိတ်တက်ကြွတုန်းလေး နောက်ပိုင်းမှာ ထပ်မဖြစ်နိုင်ဘူးပေါ့။ မအားတာတို့ပေါ့။ တခါကျတော့ လည်းတစ်ကြိမ် နှစ်ကြိမ်ထဲ စိုက်ဖြစ်တာပေါ့နော်။ အခုဒီမှာဆိုရင် စဉ်ဆက်မပြတ်ရရှိအောင် အဓိကပို့ချပေးတာလဲ သီးနှံအုပ်စု (၇) စု ရှိတယ် ဆိုတဲ့ အကြောင်း ချပြတယ်။ အနည်းဆုံး (၆၀၂၀) ပတ်လည်မြေရှိရင်ကို အိမ်ခြံဝန်းထဲမှာ စိုက်လို့ ရပါပြီ။ သူတို့ကိုပြောပြတယ်။ ဘောင် လေးဘောင် လောက်ရှိရင် တစ်ဘောင်ကို စားပြီးသွားရင် ကုန်သွားပြီဆိုတဲ့အခါ ကျန်တဲ့သုံးဘောင်ရှိတယ်။ အဲ့ဒီ အခါ ဒီဘောင်ကို ပြန်စိုက်ပါ။ စိုက်လို့ရတယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း အဓိက ပြောပြတော့ သူတို့ မြင်လာတယ်။ အော်... ဒီဘောင်ကို ပြန်ပြင်ပြီး စိုက်လို့ရပါလားလို့ သိလာတယ်။ ပြီးရင် စိုက်သင့်တဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက် (၇) စုကိုလည်း သိလာတယ်။ စဉ်ဆက်မပြတ် နေ့စဉ်နီးပါး သို့မဟုတ် တစ်ရက်ခြား လောက် စားလို့ရအောင် ပို့ချပေးပါတယ်။

**ချိုအိအိအိအိ** ■ သင်တန်းသားတွေကို စာတွေ့ပြသ သင်ကြားပေးပြီး မိမိတို့စိုက်ပျိုးမယ့် အိမ်ခြံဝန်းမှာ နည်းစနစ်မှန် စိုက်ပျိုးနိုင်ဖို့ လက်တွေ့ပြသသင်ကြားပေးနေမှုများ ဆောင်ရွက်နေတာကို အခုလိုဘဲ ကြားသိရပါတယ်။

**ခွန်ကျော်ဇင်ထွန်း** ■ ကျွန်တော်တို့ကတော့ အရင်ဦးဆုံး ဒီမြောင်းမြပေါ် ဒီသင်တန်းလုပ်နေတဲ့ရွာဆိုရင် အခုနစ်မုအစပြု တယ်ဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့သဘာဝမြေဩဇာကို အားပေးပါတယ်။ ပြီးတော့ အပင်ကိုမကျွေးနဲ့ မြေကိုကျွေးပါဆိုတဲ့ စကားပုံရှိပါတယ်။ မြေကိုအာဟာရဖြစ်အောင် နွားချေးဆွေး၊ သစ်ဆွေးမြေဩဇာ၊ နောက်ကောက်ရိုးပုံပေါ်မှာ သူ့အလိုလို ဆွေးနွေးတဲ့ဟာတွေ သုံးဖို့ပြောပြပါတယ်။ အဲ့ဒါဟာလည်း နက်နက်နဲနဲ သင်ပေးစရာ မလိုပါဘူး။ သူတို့မြင်ပါတယ်။ နောက်ဆုံးမရနိုင်တဲ့အဆုံး သစ်ကြီးဝါးကြီးအောက်က သစ်ရွက်ခြောက်ဆွေးမြေနေတဲ့ အပေါ်ယံမြေ အနည်း ဆုံးဆယ် အိတ်လောက်ယူတဲ့နည်းတွေ ပြောပြပါတယ်။ အကြမ်းဖျင်းပြန်တွက်ရင် ကျွန်တော်တို့ ပံ့ပိုးပေးတာသည် မိသားစုတစ်စု တစ်အိမ်ကို (၁၅၀၀၀) ပဲ ရှိပါတယ်။ အဲ့ဒါက ပေနှစ်ဆယ်ပတ်လည်ကိုကာဖို့ ပိုက်ပြာစ (၉၀၀၀) လောက် ကျတယ်။ ကျန်တာကတော့ သူတို့ တစ်နှစ်ပတ်လုံး စဉ်ဆက်မပြတ် တစ်ဘောင်ပြီး တစ်ဘောင် ထပ်ခါထပ်ခါ ပြန်စိုက်ဖို့ မျိုးစေ့က (၆၀၀၀) လောက်ပဲ ကျတယ်ဆိုတော့ (၁၅၀၀၀) ဆို လုံလောက်ပါတယ်။

**အပိုင်း (၃) အိမ်ခြံဝင်ထဲ လက်တွေ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက် စိုက်ပျိုးခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ**

**ချိုအိအိအိအိ** ■ အခုလိုသင်တန်းကို စာတွေ့လက်တွေ့သင်ကြားပေးတာကြောင့် မိမိတို့အိမ်ခြံဝန်းအတွင်းမှာ သီးနှံတွေကို ဘယ်လိုရည်ရွယ်ချက်ကောင်းကောင်းနဲ့ စိုက်ပျိုးမယ်ဆိုတာကိုတော့ သင်တန်းတက်ရောက်သူများထံမှ အခုလို ကြားသိခဲ့ရပါတယ်။

**ငြိမ်းငြိမ်းအိ (သင်တန်းသူ)** ■ အခုကျွန်မကျနေတာကတော့ မုန်လာပင်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုမျိုးကျနိုင်ဖို့အတွက် World

Vision ကနေပြီး နည်းစနစ်ကျကျနဲ့ ဒီလိုမျိုး စိုက်နိုင်ဖို့အတွက် ခေါ်ပြီးသင်ပေးတာပါ။ ဒီမုန်လာပင်ကတော့ ကလေးတွေအတွက် အထောက်အကူပြုတယ်။ ဗင်တာမင်အေလည်း ကြွယ်ဝတယ်။ အစိမ်းရောင်ဖြစ်တဲ့အတွက် ဈေးလဲသက်သာပါတယ်။ ဈေးထဲမသွားရတော့ပဲ နေ့စဉ်စဉ်ဆက် မပြတ်စားစားလို့ရပါတယ်။ မီးဖိုချောင်စရိတ်သက်သာတာပေါ့နော်။ ခလေးတွေကိုလည်း အာဟာရဖြစ်စေပါတယ်။ ဘောင်လေးမျိုးက မုန်လာတစ်မျိုး၊ ဟင်းနုနွယ်တစ်မျိုး၊ ရုံပတီတစ်မျိုး၊ နံနံတစ်မျိုးပါ။ ဒါကဟင်းနုနွယ်ပါ မျိုးစေ့သေးတဲ့အတွက် သဲနဲ့ သုံးဆတစ်ဆရောပြီး စိုက်ရပါတယ်။ ဟင်းနုနွယ်ကတော့ ကလေးတွေတွက် သံဓာတ်အများဆုံးရပါတယ်။ ဗင်တာမင်အေ လဲကြွယ်ဝတယ်။ ဒါကတော့ နံနံပါ။ နံနံက မရှိမဖြစ်ပေါ့နော်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ကလေးတွေတွက် မှတ်ဉာဏ်ကောင်းပါတယ်။

**လဲ့လဲ့ခိုင် (သင်တန်းသူ)။** ■ ကျွန်မအခုစိုက်တာကတော့ သခွားရယ်။ ချဉ်ပေါင်း၊ ဟင်းနုနွယ်ရယ်၊ ရုံးပတီးရယ်ပါ။ သခွားက အစိမ်းရောင်ဖြစ်တဲ့အတွက် ဗင်တာမင်အေရရှိပါတယ်။ ကလေးလူကြီးမရွေး စားသုံးလို့ရတဲ့အတွက် ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုပါတယ်။ ချဉ်ပေါင်းရွက်ကလဲ ဗင်တာမင် စီ ဓာတ်နဲ့ ပြည့်စုံတဲ့အတွက် ကလေးလူကြီးမရွေး စားသုံးလို့ ရပါတယ်။

**စထော် ခလိန် (တောင်ကုန်းကျေးရွာ)။** ■ ကျွန်တော်တို့အခုသီးနှံတွေထဲမှာကတော့ (၇) အုပ်စု ပါဝင်အောင် စိုက်ပျိုးပေးရပါမယ်။ စိုက်ပျိုးရေးသီးနှံထဲ မှာတော့ ရွက်စားပါမယ်။ ဥစားပါမယ်။ တိုင်ထောင်အုပ်စု၊ အုပ်စု (၇) အုပ်စု ပါဝင် မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအာဟာရတွေ စားသုံးခြင်းအားဖြင့် သီးနှံတွေ လတ်လတ်ဆက်ဆက် စားသုံးလို့ရပါတယ်။ ကျန်းမာရေးကို လည်း အထောက်အကူပြုပါတယ်။

**ချိုအိအိဇင်။** ■ အိမ်ခြံဝန်းအတွင်း သီးနှံစိုက်ပျိုးခြင်းဟာ မိသားစုအာဟာရအတွက် တဖက်တလမ်း အကျိုးရှိစေပြီး စားဖိုဆောင်စရိတ် သက်သာကာ အပိုဝင်ငွေလဲရရှိတာကြောင့် အိမ်တိုင်းအိမ်တိုင်းစိုက်ပျိုးခြင်းဖြင့် အာဟာရရှိတဲ့ အစားအစာတွေ ရရှိစေမှာဖြစ်ပါတယ်။

**ကိုကျော်ကျော်ဆန်း (ဒေသခံ)။** ■ မိန်းမရေး...အပင်တွေကတော့ မနည်းကျပ်နေပြီ။  
**မနေဇာလင်း (ဇနီး)။** ■ အသီးတွေကလဲ ရောင်းဖို့အချိန်တန်ပြီ။  
**ကိုကျော်ကျော်ဆန်း။** ■ ရောင်းရမှာပေါ့ နောက်ပြီးတော့လဲ မြေဩဇာက သဘာဝမြေဇာနဲ့ စိုက်တာဆိုတော့လေ။  
**မနေဇာလင်း။** ■ စားသုံးသူတွေတွက်လဲ အန္တရာယ်မဖြစ်ဘူး၊ ကိုယ်လည်း အကျိုးရှိတယ်။ နောက်ပြီး သခွားက ပြန်တတ်မှာနဲ့ အပင်မကျပ်အောင် နေရာတွေကို ပြန်ရှင်းရမယ်။  
**ကျော်ကျော်ဆန်း။** ■ မိန်းမရေး ဟင်းချက်စရာရှိသေးလား။  
**မနေဇာလင်း။** ■ ရှိသေးတယ်။

**အပိုင်း (၄) ဟင်းသီးဟင်းရွက်၏ အာဟာရကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကျိုးကျေးဇူးများ**

**ချိုအိအိဇင်။** ■ အခုလိုမိမိတို့အိမ်ခြံဝန်းထဲကနေ ဓာတုဆေးဝါးတွေမပါဘဲ လတ်လတ်ဆက်ဆက် Oranic ဟင်းသီး ဟင်းရွက်တွေကို ရူးယူချက်ပြုတ်စားချင်ဟာ လူတယောက်မှာ တနေ့တာ လိုအပ်နေတဲ့ ဗင်တာမင်များ ရရှိစေမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နှစ်ပတ်လုံး အိမ်ခြံဝန်းသီးနှံစိုက်ပျိုးခြင်းဟာ ကျေးလက်တောရွာမှာ နေတဲ့သူတွေအတွက် လတ်ဆက်တဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေရနိုင်တဲ့ ဥပမာတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကို ချက်ပြုတ်စားတော့မယ်ဆိုရင်တော့ မချက်ပြုတ်ခင်မှာ ရေနဲ့ဆေးကြောရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ချက်တဲ့အခါမှာလဲ အကျက်မလွန်စေဖို့ကလဲ အရေးကြီးပါတယ်။ ဒီအကြောင်းအရာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန အငြိမ်းစားဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူး အာဟာရဆိုင်ရာ ဆရာဝန်ကြီး ဒေါက်တာလှဌာညည် က အခုလိုပြောပြခဲ့ပါတယ်ရှင်။

**ဒေါက်တာလှဌာညည် (အငြိမ်းစား ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူး၊ ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန)။** ■ ဆရာတို့အာဟာရပညာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ပြည်သူလူထုကိုပညာပေးတိုင်း အစာအုပ်စု (၃) စု ဆိုပြီး ပြောလေ့ရှိတယ်။ နံပါတ်တစ်ကတော့

အင်အား ဖြစ်စေတဲ့အစာအုပ်စု။ ဒုတိယကတော့ ကလေးတွေကြီးထွားစေတဲ့ လူကြီးတွေမှာ ခန္ဓာကိုယ်တည်ဆောက် ပြုပြင်တဲ့လုပ်ငန်းမှာ အရေးကြီးတဲ့ အုပ်စုပေါ့။ ကြီးထွားရေးအုပ်စုပေါ့။ နောက်ဆုံးအုပ်စုကတော့ ရောဂါကာကွယ်ရေး အုပ်စုပေါ့။

**ချို့အိအိအိအိ။** ■ အစာအာဟာရ မျှတဖို့ အဓိကအနေနဲ့ကတော့ ကာဘွန်ဟိုက်ဒရိုဂျင်ပါဝင်တဲ့ ဆန်၊ ဂျုံ၊ နောက်တစ်ချက် က ဗီတာမင်အုပ်စုဖြစ်တဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ သစ်သီးဝလံတွေ၊ နောက် ပရိုတင်းဓာတ်ဖြစ်တဲ့ အသားဓာတ် ပဲ စတာတွေ ပါဝင်သင့်ကြောင်းကိုတော့ ဒေါက်တာလှကြည်မှ ဆက်ပြီး ပြောပြထားပါသေးတယ်။

**ဒေါက်တာလှကြည်။** ■ အစားအစာ ပိရမစ်ဆိုတာရှိတယ်။ ပိရမစ်က အပေါ်ပြားက သေးပြီး အောက်ပိုင်းက ကြီးတယ်။ အများဆုံးစားသုံးရမှာကတော့ ဆန်တို့၊ ဂျုံတို့ပါတဲ့ ထမင်းတို့၊ ပေါင်မုန့်တို့၊ အများဆုံးစားရမယ်။ ဒုတိယ အများဆုံး စားရမှာက ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ သစ်သီးဝလံပဲ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ သစ်သီးဝလံက အကြမ်းဖျင်းပြောရ မယ်ဆိုရင် လူတစ်ယောက်သည် တစ်နေ့ကို ဟင်းသီးဟင်းရွက် သုံးခါစားလောက် စားရတယ်။ သစ်သီးဝလံ ဆိုရင် လည်း အနည်းဆုံး (၃) ခါလောက် စားရတယ်။

**ချို့အိအိအိအိ။** ■ နေ့တိုင်း ဈေးလိုက်လို့ ပြန်လာတဲ့အခါ ဟင်းချက်တော့မယ်ဆို မီးဖိုချောင်ကလည်း ဘယ် လောက်ထိ အရေးပါလဲ ဆိုတာ ရှင်းပြပေးပါအုံး ဆရာ။

**ဒေါက်တာလှကြည်။** ■ မီးဖိုချောင်ကလဲ အရေးကြီးတာပဲ။ မီးဖိုချောင်ထဲမှာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို ဘယ်လို ထားမယ်၊ ဘယ်လိုသိုလှောင်မလဲ၊ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်အောင် မီးဖိုချောင်ထဲမှာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို အသားငါးတွေနဲ့ ရောမထားရဘူး။ နောက်ဆုံး ဖြတ်တာတောက်တာကအစ စင်နီးတုံးတစ်ခုစီ ထားရတယ်။ ငါးတွေအသားတွေခုတ်တဲ့ စင်နီးတုံး ခါးက တစ်မျိုး၊ အသီးရွက်တွေကိုလှီးတဲ့ဖြတ်တဲ့ စင်နီးတုံးက တစ်ခုထားရတယ်။ အဲ့လိုထားမှ ဝမ်းလျောတာတို့၊ ဝမ်းပျက်တာတို့ မဖြစ်ဘူး။ တော်တော်အရေးကြီးပါတယ်။ မီးဖိုချောင်အရေးကြီးသလို လူလဲအရေးကြီးတယ်။ ဟင်းသီး ဟင်းရွက် ပြင်ဆင်တဲ့လူတွေက လက်ဆေးကြောတာတို့ လက်မှာအနာမရှိတာတို့ ဒါမျိုးတွေ အရေးကြီးပါတယ်။

**ချို့အိအိအိအိ။** ■ ဟင်းချက်တဲ့အခါ အကျက်လွန်သွားရင် သူ့မှာပါတဲ့ ဗင်တာမင်ဓာတ်က ကုန်ဆုံးသွားလား။

**ဒေါက်တာလှကြည်။** ■ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို ရေအများကြီးနဲ့ ပြုတ်မယ်ဆိုရင်လဲ ဗင်တာမင်တွေက ထွက်သွား တာပဲ။ ဗင်တာမင် (စီ) တို့ ဘာတို့ပေါ့။ နောက်တခါ ရေနဲ့ တအားဆေးရင်လဲ မျောပါသွားတယ်။ ဗင်တာမင် (အေ) ကတော့ အဲ့လိုဖြစ်လေ့မရှိဘူး။ သတ္တုအာဟာရဓာတ်က သိပ်ပြီးဆုံးရှုံးလေ့မရှိဘူး။ ပရိုတင်းတွေ သိပ်ဆုံးရှုံးလေ့မရှိဘူး။ အထူးသဖြင့် ရေမှာပျော်ဝင်တဲ့ ဗင်တာမင်လို့ ခေါ်တယ်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ စားမယ် ဆိုရင် ရေနွေးကိုအရင်တည့်၊ ပြီးတော့မှ အရွက်ကိုထည့် အဖုံးဖုံး၊ မဟုတ်ရင် အငွေ့ထဲ ပါသွားတယ်။ ရေနွေးဖြော တာ လောက်စားရင် ဗီတာမင်မဆုံးရှုံးဘူး။ အထူးသဖြင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကို နေ့တိုင်းစားသင့်တယ် လူတွေက ဟင်းသီးဟင်းရွက်စားရမှာကို ရှက်ကြတယ်။ ကန်စွန်းရွက် စားရမှာကို ရှက်ကြတယ်။ ကန်စွန်းရွက်က တော်တော် ကောင်းတယ်။ ဟင်းနုနွယ်ရွက်လဲကောင်းတယ်။ အစိမ်းရောင် အရွက်တွေက ဗင်တာမင်ကြွယ်ဝလို့ ကောင်းတယ်။ အဝါရောင်အရွက်တွေလဲကောင်းတာပါ။ အဲ့ဒီတော့ အာဟာရ ပညာရှင်တွေက ဘာပြောလဲဆိုတော့ ဘယ်လို ဟင်းသီးဟင်းရွက်မျိုး စားရမလဲဆရာ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက် ရောင်စုံစားပါ။ အစိမ်းရောင် ခရမ်းရောင် ဂေါ်ဖီထုတ်ခရမ်း ရောင်လဲ ကောင်းတာပဲ။ အစိမ်းရင့်ရောင်တွေက ဗီတာမင် (အေ) ကြွယ်ဝတယ်။ တစ်ခြား အဲ့ဒီ အာဟာရဓာတ် မဟုတ်ဘဲနဲ့ ကျန်းမာရေးကို အကျိုးပြုတဲ့ ဓာတ်တွေရှိတယ်။ အရောင်စုံလေ အဲ့ဒီဓာတ်တွေက ပိုများလေပဲ။ သက်တန်းရောင်စုံလို့ပေါ့။ ရောင်စုံစားပေါ့ နေ့တိုင်းကြီးတော့မစားနဲ့၊ တစ်နေ့တစ်ရောင် လောက်ပေါ့ အပြန်ပေးချင် တာ ကတော့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို ရောင်စုံစားပါ။

**ချို့အိအိဇင်။** ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေ နို့တိုက်မိခင်တွေ ဆီးချိုရောဂါသည်တွေမှာလည်း မျှတပြီး အာဟာရ ရရှိတဲ့ အစားအစာတွေ စားဖို့အရေးကြီးတယ်လို့ ဒေါက်တာလှကြည်က ပြောပြခဲ့ပါတယ်။

**ဒေါက်တာလှကြည်။** ။ မြန်မာလူမျိုးတွေက အစားရှောင်တာ တော်တော်ဝါသနာပါတယ်။ ဘာစားရင် ဗိုက်နာမယ်၊ ဘာစားလို့ရှိရင် ဝမ်းပျော့မယ်။ အထူးသဖြင့် ကလေးအမေတွေပေါ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေ ပိုအရေးကြီးတယ်။ သူတို့ ကျန်းမာမှ သူတို့အာဟာရပြည့်မှ ဗိုက်ထဲက ကလေး၊ နို့ဆို့နေတဲ့ကလေး ကျန်းမာမယ်။ သူတို့ရှောင်နေရင် နို့ဆို့နေတဲ့ ကလေး၊ ဗိုက်ထဲက ကလေး ရောဂါထူမှာပဲ။ အသီးတော်တော်များများ ချို့တယ်။ ဘာလို့ဆိုတော့ သကြားပါလို့။ ဒါပေမယ့် ချို့တာနဲ့ ဆီးချိုတက်တာနဲ့ မဆိုင်ဘူး။ အချို့များလေ ဆီးချိုတက်လေဆိုတာ မဟုတ်ဖူး။ အချို့နည်းပြီးတော့ ဆီးချိုတက်တာ ရှိတယ်။ အချို့များပြီး ဆီးချိုမတက်တာရှိတယ်။ တစ်ချို့ဆို ဘာမှတောင် စားစရာ မရှိတော့ဘူး။ အဖေကရှောင် ခိုင်းလိုက်၊ အမေက ရှောင်ခိုင်းလိုက်၊ ယောက်ခမက ရှောင်ခိုင်းလိုက်၊ အိမ်နီးနားချင်း အဒေါ်ကြီးတွေက ရှောင်ခိုင်းလိုက် စားစရာကို မရှိဘူး။ အဲ့လိုမဖြစ်ရဘူး။

**ချို့အိအိဇင်။** ။ ကျန်းမာခြင်းဟာ လာဘ်တပါးဆိုသလို မိသားစုကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးရှိစေပြီး အပြင် ထွက်ငွေနည်းကာ စားဖို့ဆောင်စရိတ်သက်စေတဲ့ အိမ်ခြံဝန်းသီးနှံစိုက်ပျိုးခြင်းဖြင့် အိမ်တိုင်းအိမ်တိုင်း သာယာလှပတဲ့ဘဝတွေ ပိုင်ဆိုင်စေဖို့ ရိုက်ကူးတင်ဆက်ပေးခဲ့တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်ရှင်။

**ခင်သူဇာနွယ် (တင်ဆက်သူ)။** ။ ရုပ်မြင်သံကြားပရိတ်သတ်များရှင် အိမ်နောက်ဖေး ဈေးဆိုင်တည် ဆိုသလို ပါဘဲ တစ်နိုင်တစ်ပိုင် စိုက်ပျိုးခြင်းအားဖြင့် မိသားစုအတွက် အာဟာရပြည့်ဝတဲ့ ဗီတာမင်ပြည့်ဝတဲ့ သီးနှံပင်တွေကို ရရှိမှာဖြစ်တဲ့ အပြင် အပိုဝင်ငွေကိုလည်း ရရှိမှာဖြစ်ပါတယ်။ အာဟာရပြည့်ဝတဲ့ သီးနှံပင်တွေကို စနစ်တကျ စိုက်ပျိုး ထုတ်လုပ်ဖို့နဲ့ သီးနှံတွေရဲ့ အာဟာရဓာတ် လျော့နည်းမသွားအောင် စီမံချက်ပြုတ်ဖို့အတွက် ပညာပေးတင်ဆက်မှု တွေကို ကျေနပ်နှစ် သက်လိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်မိပါတယ်ရှင်။

ရုပ်မြင်သံကြားအစီအစဉ်စာမူ

နောက်ဆက်တွဲ (၁)။ ။ ဆွေးနွေးချက် မှတ်စုပုံစံ

နေရာ။ ။ \_\_\_\_\_ မြို့နယ် ၊ ကျေးရွာအုပ်စု။ \_\_\_\_\_ ကျေးရွာအုပ်စု ၊ \_\_\_\_\_ ကျေးရွာ

ဦးရေ။ ။ ( \_\_\_\_\_ ) ဦး

ရေဒီယိုအစီအစဉ် အမည်။ ။ \_\_\_\_\_

နေ့စွဲ။ ။ \_\_\_\_\_

စဉ်	ဆွေးနွေးသူ အမည်	ဆွေးနွေးချက်များနှင့် လေ့လာတွေ့ရှိချက်များ	ဆက်လက် ဆောင်ရွက်ရန်