



(၁၀) ကြိမ်မြောက် တောင်သူနည်းပညာဆွေးနွေးပွဲ

အိမ်ခြံဝင်းအတွင်းဟင်းသီးဟင်းရွက် စိုက်ပျိုးခြင်း

ဝင်းနိုင်(Ph.D)

ညွှန်ကြားရေးမှူး

ဥယျာဉ်ခြံသီးနှံသုတေသနဌာနခွဲ

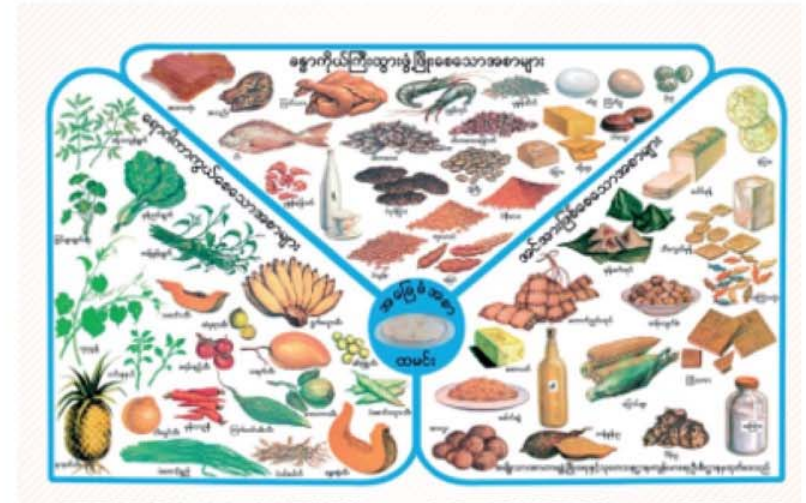
စိုက်ပျိုးရေးသုတေသနဦးစီးဌာန

စိုက်ပျိုးရေးသုတေသနဦးစီးဌာန၊
Auditorium ခန်းမ

၇.၁၀.၂၀၂၃

အစီအစဉ်

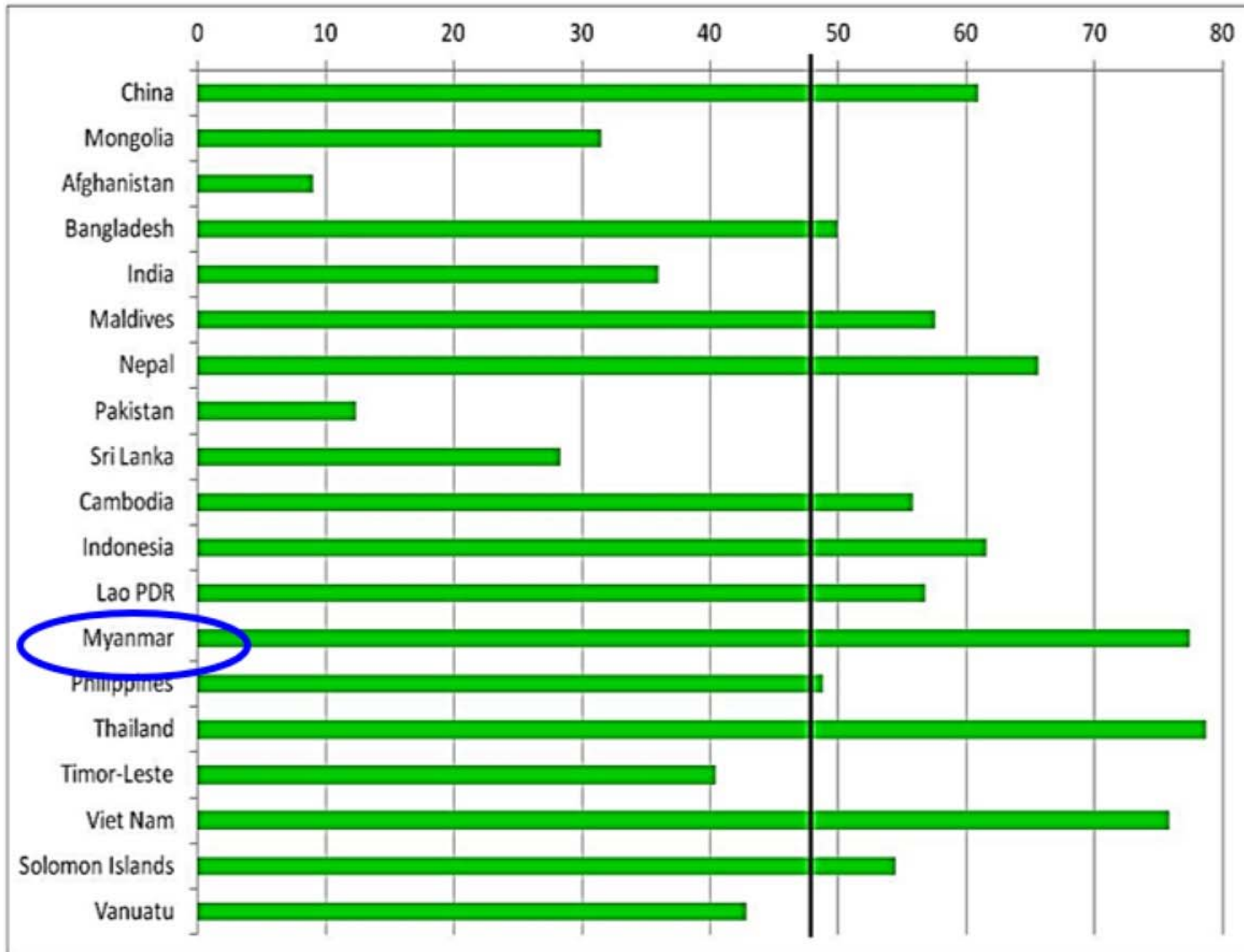
- အစားအစာနှင့်အာဟာရ



- အိမ်ခြံဥယျာဉ်စိုက်ပျိုးရေး



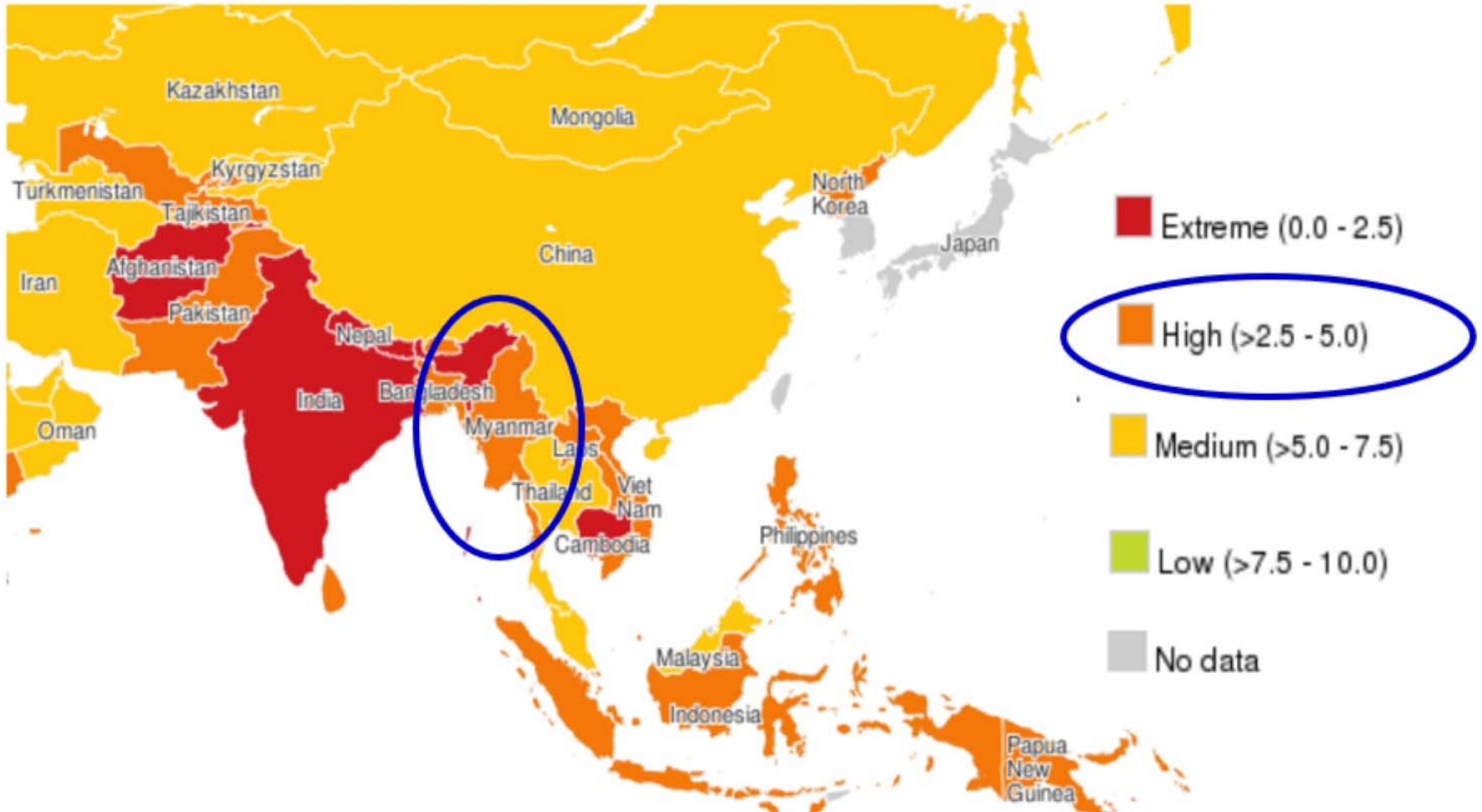
အစားအစာဖူလုံမှုအခြေအနေ



Source: FAO.2015

အာဟာရချို့တဲ့မှုအခြေအနေ

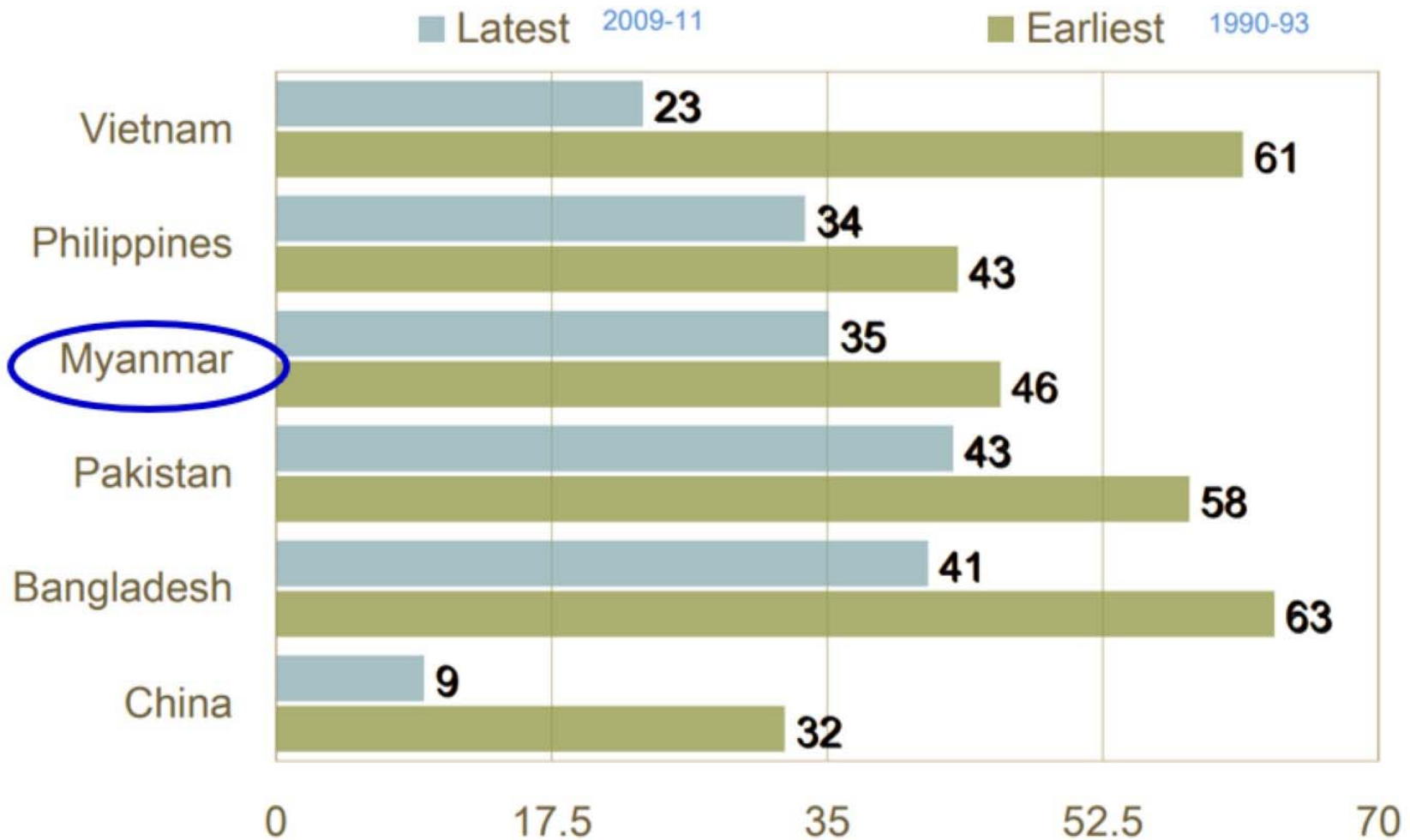
Accumulative Mineral and Vitamin Deficiency Index, Asia



30% or 1.62 billion persons globally suffer from micronutrient deficiencies; $\frac{3}{4}$ of these in Asia Pacific

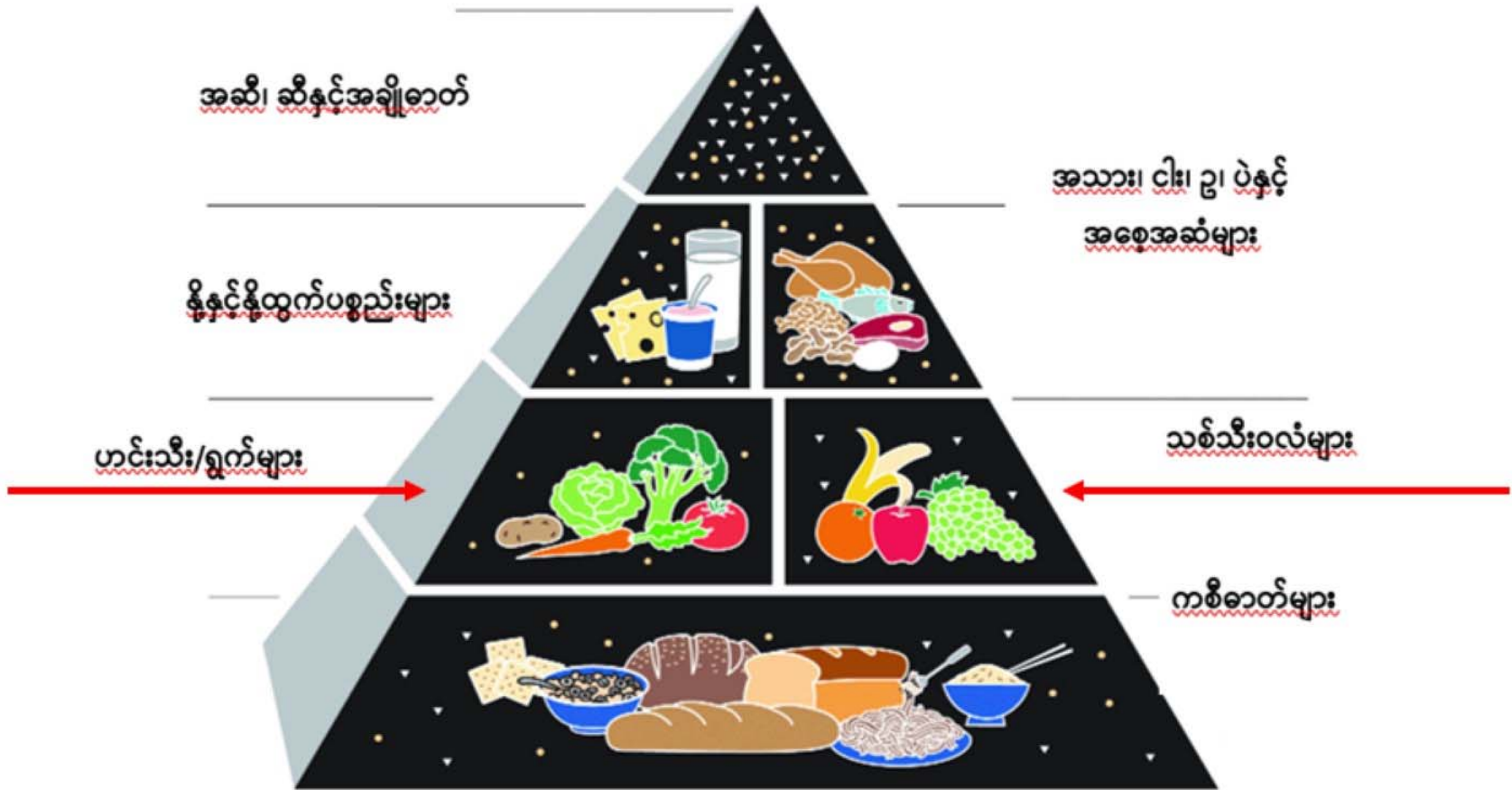
Source: Maplecroft 2012

အသက် ၅ နှစ်အောက်ကလေးများ၏ ကြီးထွားမှုနှေးကွေးခြင်း



: FAO Regional Overview of Food Insecurity Asia and the Pacific 2015.

နေ့စဉ်အာဟာရ ပိရမစ်



Source: U.S. Department of Agriculture/U.S. Department of Health and Human Services

ဥယျာဉ်ခြံသီးနှံများကို တနေ့တယ်လောက် စားသုံးသင့်ပါသလဲ?

VEGETABLES and FRUIT
a football's worth a day!



daily fruit & veg consumption = 400 g

approximate weight of a football = 400 g

၂၅ကျပ်သာ

source: AVRDC

အာဟာရချို့တဲ့မှု၏ အကျိုးဆက်

- လေ့လာနိုင်စွမ်းအား ကျဆင်းခြင်း
- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုအားနည်းလာခြင်း
- ရောဂါခုခံနိုင်စွမ်းအား ကျဆင်းခြင်း
- ပညာရေး ကျဆင်းလာခြင်း
- ထုတ်လုပ်နိုင်စွမ်း နှင့် ဝင်ငွေကျဆင်းလာခြင်း
- အမျိုးသားရေးအဆင့်အတန်းများဖွံ့ဖြိုးမှု ကျဆင်းလာခြင်း



အိမ်ခြံဥယျာဉ်စိုက်ပျိုးရေး????

- ရှေးအကျဆုံး စိုက်ပျိုးရေး ဂေဟစနစ် (agroecosystem)
- ဒေသ အသီးသီး၏ ယဉ်ကျေးမှု အစိတ်အပိုင်းဖြစ်
- စီးပွားဖြစ်မရည်ရွယ်
- ရင်းနှီးငွေနှည်းပြီ စီမံဆောင်ရွက်
ရန်လွယ်ကူသောစနစ်
- မိသားစု လုပ်အားဖြင့်သာ ဆောင်ရွက်
- မိသားစုဝင်များ၏ အာဟာရ ရရှိမှု တိုးတက်စေနိုင်



အိမ်ခြံ့ယျာဉ်စိုက်ပျိုးရေး????

၁။ သမရိုးကျအိမ်ခြံ့ယျာဉ်

- နေ့စဉ်အာဟာရလိုအပ်ချက်ကို တစ်နှစ်ပတ်လုံးရရှိနိုင်သည် (အထူးသဖြင့် ဟင်းသီး ဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံများ)
- ဒေသဟင်းသီးဟင်းရွက်မျိုးများအား စိုက်ပျိုးခြင်းဖြင့် ဒေသအစား အစာဖူလုံရရှိမှုအတွက် အကျိုးပြု



၂။ မြို့ပြနှင့် မြို့ပြဝန်းကျင်အိမ်ခြံဥယျာဉ်

- မြေဧရိယာအကန့်အသန့် ရှိခြင်း
- စိုက်ပျိုးနည်းစနစ်အား ပြောင်းလဲရန်လိုအပ်ခြင်း

ဥပမာ - ဒေါင်လိုက်စိုက်ပျိုးခြင်း၊ အာဟာရဖျော်ရည်ဖြင့် စိုက်ပျိုးခြင်း၊ မြေငှားဖြင့် စိုက်ခြင်းနှင့် ချိတ်ဆွဲစိုက်ခြင်း



ဟင်းသီးဟင်းရွက်?

- အပင်၏အစိတ်အပိုင်း (အဖူး၊ အပွင့်၊ အသီး၊ အရွက်၊ အညွန့်၊ ပင်စည်၊ အမြစ်) စသည်တို့အား အစိမ်းလိုက် (သို့)ချက် ပြုတ်၍ စားသုံးနိုင် သည့်အပင်များ။
- အသီးစား၊ အရွက်စား၊ အမြစ်စား ဟူ၍ အခြေခံအားဖြင့် အုပ်စု(၃) မျိုးခွဲခြားနိုင်သည်။



စိုက်ပျိုးရန်လိုအပ်မှုအခြေအနေ

- အိမ်ဝင်းအတွင်းမြေ၌ အဆိုပါအုပ်စုများ မြေပြင်ပြီး ပျိုးထောင်စိုက်ခြင်း၊ အစေ့တိုက်ရိုက်စိုက်ပျိုးခြင်း
- မြေငှားဖြင့်စိုက်မည်ဆိုက အုပ်စုအပေါ်မူတည်၍ ပစ္စည်းရွေးရန်



ဟင်းသီးဟင်းရွက်?

- ရွက်စား - စောက်တိမ်သည့် ပစ္စည်းများဖြင့် အသုံးပြုနိုင်သည်။
- အသီးစား - အရွယ်အစားကြီးသော စောက်နက်သည့် ပစ္စည်းများ (ဥပမာ- အိုး၊ အိတ်၊ပုံး) အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
- အမြစ်စားများအတွက် စောက်နက်သော ပစ္စည်းများ အသုံးပြုရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ရေမဝပ်စေရန် ရေထုတ်ပေါက်များ လိုအပ်ပါသည်။

အိမ်ဝင်းအတွင်းစိုက်နည်းစနစ်

သီးလှည့်

- ✓ အရွက်၊ အသီး၊ ဥနှင့် အမြစ်စား
- ✓ မျိုးရင်း၊ မျိုးစိတ်တူများ ဆက်တိုက်မစိုက်သင့်



သီးရော၊ သီးညှပ်

- ✓ ရုံးပတီ၊ မြင်းခွာရွက်၊ စားပြောင်း



အလင်းရောင်လိုအပ်ချက်အလိုက်စိုက်ခြင်း

- ✓ အပင်ပု၊ အပင်လတ်၊ အပင်မြင့်



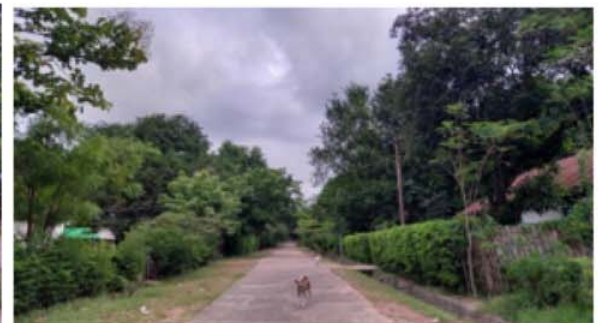
အကျိုးကျေးဇူးများ?????

- ရင်းနှီးငွေအနည်းငယ်ဖြင့် စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်နိုင်
- ဆင်းရဲချမ်းသာမရွေးဆောင်ရွက်နိုင်
- လတ်ဆတ်ပြီး၊ မျိုးစုံသည့် အိမ်စိုက် သီးနှံတွေရရှိနိုင်
- အစားအစာအတွက် အသုံးပြုရသည့်ငွေ လျော့ချနိုင်
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားဖြစ်
- ကျန်းမာရေးအတွက် အထောက်အကူဖြစ်
- စိတ်ကြည်နူးပျော်ရွှင်ခြင်း
- ချွေတာခြိုးခြံခြင်း၊
- ဝီရိယရှိခြင်း အလေ့အထ
- ရေချွေတာ ခွဲဝေသုံးနိုင်



အကျိုးကျေးဇူး(အဆက်)

- ပိုလျှံတာကိုရောင်းချခြင်းဖြင့် မိသားစု အပိုဝင်ငွေရ
- အစားအစာအပင်များအပြင် ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ၊ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်၊ အလှစိုက်ပင် တွေရရှိနိုင်
- သစ်သီးပင်ဆိုလျှင် အသီးလည်းရ၊ အရိပ်လည်းရ၊
- ခြံစည်းရိုးအဖြစ်အသုံးပြု (လုံခြုံရေး၊ စားသုံးနိုင်)
- ကိုယ်တိုင်ပြုစုသော ဟင်းသီးဟင်းရွက် ဖြစ်၍ လုံခြုံစိတ်ချရ၊ ဂုဏ်ယူကြရ



အိမ်ခြံမြေဥယျာဉ်အတွက် မျိုးစေ့အခန်းကဏ္ဍ

- ယခုအခါ ဟင်းသီးဟင်းရွက် စပ်မျိုး များစွာ ဈေးကွက်တွင်ရှိပါသည်။
- အပင်ကြီးထွားမှုကောင်း၊ အထွက်ကောင်း
- သို့ရာတွင် မျိုးစေ့အား ပြန်လည် အသုံးပြု၍ မရပါ။
- ထို့ကြောင့် မိမိဒေသတွင် ဖြစ်ထွန်းသည့် အကြမ်းခံသော သဘာဝအတိုင်း ဝတ်မှုန်းသည့် မျိုးများကို စိုက်ပျိုးသင့်ပါသည်။
- မိမိဒေသမျိုးများ (မျိုးရင်းများ)အား ထိမ်းသိမ်းရာရောက်
- ရေရှည်တည်တံ့

စိုက်ပျိုးသင့်သည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

- အရွက်စားဟင်းသီးဟင်းရွက်များ (ဆလပ်၊ ကြက်သွန်မိတ်၊ ကန်စွန်းရွက်၊ မုံညင်းအုပ်စု၊ ကိုက်လန်၊ ဝွေးတောက်၊ ကင်ပွန်းချဉ်၊ ဆူးပုပ်၊ ချဉ်ပေါင်...)



- အသီးစား ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ (ခရမ်းကဆော့၊ သခွားအုပ်စု၊ ကင်းပုံသီး၊ ကဆစ် ငရုတ်၊ ခရမ်းချဉ်၊ ရုံးပတီ၊ ဘူး... စသည့်)



စိုက်ပျိုးသင့်သည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

- ဥ/မြစ်စား ဟင်းသီးဟင်းရွက်
(ကန်စွန်းဥ၊ ပိန်းဥ/မုန်လာဥ၊ ခါကျက်ဥ...)



- ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်ပင်များ (မြန်မာနံနံ၊ ပူစီနံ၊ ပင်စိမ်း၊ ရှမ်းနံနံ)



- အသီးအရွက်ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ (ရဲယို၊ ဒန့်သလွန်၊ ကြောင်လျှာ)



မိသားစု(အထူးသဖြင့်) ကျောင်းသားအရွယ် များအတွက် အကျိုးကျေးဇူး



အကြံပြုချက်

- ✓ အိမ်ခြံဝင်း ဟင်းသီးဟင်းရွက် သစ်သီးဝလံ စိုက်ပျိုးရန် စတင်ပါ
- ✓ အစုအဖွဲ့ပိုင် ပျိုးခြံတည်ထောင်သင့်
- ✓ နိုင်ငံတော်အပိုင်းမှလည်း အားပေးဖို့လို
- ✓ အိမ်ခြံဥယျာဉ် ဟင်းသီးဟင်းရွက် သစ်သီးဝလံ မျိုးစုံနိုင်သမျှ ထည့်သင့်
- ✓ မိမိတို့၏ မျိုးရင်းများအား ဦးစားပေး ထည့်သွင်း စဉ်းစား
- ✓ တပိုင်တနိုင် မွေးမြူရေးလည်း တွဲဖက်ဆောင်ရွက်သင့်
- ✓ ရေရရှိရေး၊ ရေသွင်းနည်းစနစ်များအား ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည်
- ✓ စိုက်ပျိုးရေးပညာရှင်များထံမှ အကြံပြုချက်ရယူဆောင်ရွက်သင့်
- ✓ နည်းပညာအသစ်များအားလည်း လေ့လာအသုံးပြုသင့်

(ဥပမာ - မြေလွှာမဲ့စိုက်ပျိုးနည်းစနစ်၊ ရေစုဆောင်းချွေတာသုံးစွဲနည်းစနစ်၊
မြေဆွေးပုံပြုလုပ်နည်း -----)

အာဟာရ လုံခြုံပြည့်ဝဖို့
အိမ်ခြံဥယျာဉ်စိုက်ကြစို့

ကျေးဇူးတင်ပါသည်။

