

**ခေါင်းစဉ်**

ကျန်းမာရေးနှင့် ကိုက်ညီသောသရေစာ လုပ်ငန်း ထုတ်ပိုးခြင်း

**အဓိကရည်မှန်းချက်များ**

၁။ မီးမလိုသော ကျန်းမာရေးနှင့် ကိုက်ညီသည့် သရေစာကို လုပ်ငန်းဖြင့် ကလေးများသည် အာဟာရ၏ အရေးကြီးမှုကို နားလည်ပါမည်။

၂။ ကလေးများမှ ထုတ်ပိုးခြင်းဆိုင်ရာ ရွေးချယ်မှုများကို ကြည့်၍ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နှင့် သဟဇာတ ဖြစ်သော ထုတ်ပိုးမှု၏ အရေးပါမှုကို နားလည်ပါမည်။

၃။ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်မှု နှင့် လေ့လာစူးစမ်းခြင်း မှတဆင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နှင့် သဟဇာတ ဖြစ်သော ထုတ်ပိုးခြင်း နှင့် ပလတ်စတစ် ထုတ်ပိုးခြင်း တို့အကြား ဆွေးမြည့်ချိန် မတူညီသည်ကို ကလေးများ နားလည်ပါမည်။

၄။ ကလေးများသည် ဒေသထွက် စားသောက်ပစ္စည်းများကို သတိထားမိလာပြီး စားသောက်ကုန် ထုတ်လုပ်ချိန်မှ စားသုံးသူထံသို့ ရောက်ရှိရန် အကွာအဝေး (food miles) ၏ အယူအဆကို နားလည်လာပါမည်။

**SDGs နှင့် ဆက်နွယ်မှု (စဉ်ဆက်မပြတ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များ - SDGs)**

- ရည်မှန်းချက် ၃ - ကျန်းမာခြင်း နှင့် သုခချမ်းသာ
- ရည်မှန်းချက် ၁၀ - မညီမျှမှုကို လျှော့ချခြင်း
- ရည်မှန်းချက် ၁၁ - ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲသော မြို့ပြများ နှင့် အသိုင်းအဝိုင်း
- ရည်မှန်းချက် ၁၂ - တာဝန်ယူမှုရှိသော စားသုံးမှု နှင့် ထုတ်လုပ်မှု
- ရည်မှန်းချက် ၁၃ - ရာသီဥတုဆိုင်ရာ တက်ကြွလှုပ်ရှားမှု



**အကြောင်းအရာ**

ကုန်ပစ္စည်း ထုတ်ပိုးမှု ဒီဇိုင်း၊ ချက်ပြုတ်ခြင်း

**ချိတ်ဆက်မှုရှိသော အကြောင်းအရာများ**

အစားအစာဆိုင်ရာ သိပ္ပံ၊ ကျန်းမာစွာ စားသောက်ခြင်း၊ စားသောက်ကုန် ထုတ်လုပ်ချိန်မှ စားသုံးသူထံသို့ ရောက်ရှိရန် အကွာအဝေး (food miles)၊ စွန့်ပစ်ပစ္စည်း စီမံခန့်ခွဲခြင်း၊ ရာသီဥတု ပြောင်းလဲခြင်း

**အဓိကစကားလုံးများ**

အာဟာရ၊ ပလတ်စတစ်၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နှင့် သဟဇာတဖြစ်သော ထုတ်ပိုးမှု၊ သစ်ရွက်ဆွေး မြေဩဇာ၊ ဒေသထုတ်ကုန်၊ ဆွေးမြည့်ချိန်

**အဆင့်**

မူလတန်း

**အရင်းအမြစ်အမျိုးအစား**

စီမံကိန်း

**ရည်ရွယ်ထားသောပရိသတ်အရွယ်အစား**

၅၀

**ပို့ချမှုနည်းလမ်း**

အဖွဲ့ငယ်၊ အွန်လိုင်းတွင် တိုက်ရိုက်လွှင့်ခြင်း

**လုပ်ဆောင်မှုအချိန်**

၄၅ - ၆၀ မိနစ်

**နိဒါန်း**

ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်ခြင်းကို ထိန်းသိမ်းရန်၊ ရောဂါများမှကာကွယ်ရန်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ အလုံးစုံ သုခချမ်းသာ အတွက် ကျွန်ုပ်တို့ စားသော အစားအစာသည် အရေးကြီးသော အခန်းကဏ္ဍတွင် ပါဝင်သည်။

စားနပ်ရိက္ခာသည် လူများနှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကို အတူတကွ ပေါင်းစည်းစေသည်။ ဒေသတိုင်းတွင် တန်ဖိုးရှိပြီး ထင်ရှားသော ၎င်းတို့ ကိုယ်ပိုင် ထုတ်ကုန်သီးနှံများရှိသည်။ ၎င်းသည် အရေးပါသော စီးပွားရေး အခွင့်အလမ်းများကို ဖန်တီးပေးသကဲ့သို့ သဘာဝ ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ သက်ရောက်မှုများကို လျှော့ချရန် အထောက်အကူပြုသောကြောင့် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ ၎င်းသည် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများကို အင်အားကြီးမားစေသည်။ ဒေသခံ အလုပ်အကိုင်များကို ထောက်ပံ့ပေးပြီး လယ်သမားများ၏ ဝင်ငွေကို တိုးစေပါသည်။

အစားအစာလုပ်ငန်းနှင့် ထုပ်ပိုးခြင်းလုပ်ငန်းသည် ဒွန်တွဲလျက် ရှိသည်။ တာဝန်ယူမှုရှိပြီး ပတ်ဝန်းကျင် အကျိုးရှိသော ထုပ်ပိုးမှုများသည် မကြာသေးမီ အချိန်များအတွင်း အရေးပါမှုများစွာ ရရှိခဲ့သည်။ ၎င်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကမ္ဘာမြေပေါ်ရှိ အလွန် များပြားလာသော ပလပ်စတစ် စွန့်ပစ်ပစ္စည်း ပြဿနာကို ကိုင်တွယ်ရာတွင် အလွန်အရေးကြီးသည်။

ဤလှုပ်ရှားမှုသည် ရိုးရှင်း၍ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော သရေစာ ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် ဒေသထွက်ကုန်များသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ စီးပွားရေးကို မည်သို့ ကူညီသည်ကို မြင်ရပါလိမ့်မည်။ ၎င်းသည် ကလေးများအား ဆွေးမြည့်ပျက်စီးနိုင်သော ထုပ်ပိုးခြင်း၏ အရေးပါပုံနှင့် ၎င်းသည် မြေဆွေးဖြစ်သွားပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ ကမ္ဘာမြေကို အကာအကွယ်ပေးရာတွင် အဘယ့်ကြောင့် မရှိမဖြစ်အပိုင်း ကဏ္ဍတွင် ပါဝင်သည်ကို ထိုးထွင်းသိမြင်စေပါသည်။

**ချက်ပြုတ်ခြင်း လုပ်ဆောင်မှုအတွက် ဦးဆောင်မေးခွန်းများ**

- ၁။ အာဟာရ ဆိုတာဘာလဲ၊ ဘာကြောင့် အရေးကြီးပါသနည်း။
- ၂။ ဘယ်လို အစားအစာမျိုးကို သင်ကြိုက်နှစ်သက်ပါသလဲ။ ဒေသအစားအစာလား (သို့) နိုင်ငံတကာ အစားအစာလား။
- ၃။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဒေသဆိုင်ရာများ / လယ်သမားများ ဈေးကွက်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ တိုင်းပြည် တိုးပွားရန် မည်သို့ ကူညီပေးနိုင်ပါသနည်း။

**ချက်ပြုတ်ခြင်း လုပ်ဆောင်မှုအတွက် လိုအပ်သောပစ္စည်းများ / ပြင်ဆင်ခြင်း**

- ပန်းသီး ၁ လုံး
- သင်ကြိုက်သော မည်သည့် ယိုမဆို - မြေပဲထောပတ်၊ ဂရိစတိုင် (သို့) ဒိန်ချဉ် အပျစ်၊ ဟေဇယ်စေ့ယို။
- အပေါ်မှ ထပ်ဖြည့်သော အရာများ - ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်ပြီး ဒေသထွက် မည်သည့် အရာမဆို သင့်တော်ပါသည် - လက်တဆုပ်စာ သစ်သီးခြောက်များ နှင့် အခွံမာသီးများ၊ အစိတ်စိတ် အပိုင်းပိုင်း ခွဲထားပါသည်။
- ချောကလက် အတုံးသေးများ (ရွေးချယ်နိုင်သည်)
- အုန်းသီး အမျှင်များ (ရွေးချယ်နိုင်သည်)
- ဓါး ၁ ချောင်း
- ပန်းကန် ၁ ချပ်
- စဉ်းနှိုးတုံး
- ပန်းသီး အူတိုင်ဖယ်ရှားသော ကိရိယာ (သို့) ကွတ်ကီး အသေး ပုံဖော် ကိရိယာ (သို့) အစေ့အူတိုင်ကို ဖယ်ရန် ဇွန်းအသေး ၁ ချောင်း
- လက်သုတ်ပဝါ / လက်နှိုး / သတင်းစာ အဟောင်း (အလုပ်လုပ်မည့် မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် ဖြန့်ခင်းရန်။ )

**ချက်ပြုတ်ခြင်း လုပ်ဆောင်မှုအတွက် လုပ်ငန်းများ နှင့် လုပ်နည်းများ**

- ၁။ လက်သုတ်ပဝါ / သတင်းစာကို အလုပ်လုပ်မည့် မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် ဖြန့်ခင်းပြီး စဉ်းနှိုးတုံးကို တင်ပါ။
- ၂။ ပန်းသီးကို ၅ မီလီမီတာ အထူရှိတဲ့ စက်ဝိုင်းပုံသဏ္ဍာန် အလျားလိုက် သတိထားပြီး လှီးပါ။
- ၃။ အူတိုင်ဖယ် ကိရိယာ / ကွတ်ကီးပုံဖော် ကိရိယာ (သို့) ဇွန်းအသေးကို အသုံးပြု၍ အလယ်တွင်ရှိသော အစေ့အပိုင်းကို ဖြတ်ထုတ်ပါ။ အချိန်တွင် ဒိုးနပ်တစ်ခုနှင့် တူနေပါမည်။
- ၄။ ပန်းသီး ဒိုးနပ်များကို ပန်းကန်ပေါ်တွင် တင်ထားပါ။
- ၅။ အပေါ်ယံကို မြေပဲထောပတ် (သို့) ဂရိဒိန်ချဉ် (သို့) ဟေဇယ်စေ့ယို သုတ်ပါ။
- ၆။ သင်ရွေးချယ်ထားသော သင့်တော်သည့် အပေါ်ယံမှ ထပ်ဖြည့်မည့် အစားကို ယိုသုတ်ထားသော ဒိုးနပ်အပေါ်တွင် ဖြူးပါ။
- ၇။ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော ပန်းသီးဒိုးနပ် အဆင်သင့် ဖြစ်ပါပြီ။
- ၈။ ၎င်းတို့ကို လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ချက်ခြင်း စားနိုင်ပါသည် (သို့) လေလုံသောဘူးတွင် ထည့်သိမ်း၍ ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် ထည့်နိုင်ပါသည်။
- ၉။ ဒိုးနပ်များကို ဘေးတွင်ထားပြီး ထုတ်ပိုးခြင်းကို စကြရအောင်။

**ချက်ပြုတ်ခြင်း လုပ်ဆောင်မှုအတွက် လုံခြုံရေးညွှန်ကြားချက်များ**

- ဓားများ အသုံးပြုနေစဉ် သတိထားရန် ကလေးများအား သတိပေးပါ။
- သရေစာပြင်ဆင်ရာတွင် အသုံးပြုသော မည်သည့်အရာနှင့်မဆို ကလေးများ ဓာတ်မတည့်ခြင်း မရှိကြောင်း သေချာစေပါ။
- အလုပ် မစတင်မီ အလုပ်လုပ်မည့်နေရာတွင် လက်နီး / သတင်းစာအဟောင်းကို ခင်းထားခြင်းဖြင့် နောက်ပိုင်း သိမ်းဆည်းရှင်းလင်းရာတွင် ကူညီနိုင်ပါသည်။



**ထုတ်ပိုးခြင်း လုပ်ဆောင်မှုအတွက် ဦးဆောင်မေးခွန်းများ**

- ၁။ ယနေ့ခေတ်တွင် ကျွန်ုပ်တို့ မြင်တွေ့ရသော အစားအစာ ထုတ်ပိုးပစ္စည်းများမှာ အဘယ်နည်း။ (ဘီစကစ်ထုပ်များ၊ ပလပ်စတစ်အိတ်များ / ဘူးများကို ဥပမာပေးပါ။)
- ၂။ အစားအစာကို ထုတ်ပိုးရန် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘိုးဘွားများသည် မည်သည့် ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုသနည်း။ (ဒေသအလိုက် အသုံးပြုသော ငှက်ပျောရွက်၊ စဲလ်ရွက်များ (Sal leaves) မှ ပြုလုပ်သော ခွက်များ၊ စက္ကူများ၊ ဝါဂွမ်း / ဂုန်လျှော် အိတ်များ စသည်တို့ ကဲ့သို့ ဥပမာများ ပေးပါ။)
- ၃။ ယနေ့ ကမ္ဘာပေါ်တွင် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် အသုံးပြုနေသော ထုတ်ပိုးပစ္စည်းများသည် ဆွေးမြည့်နိုင်ပါသလား။

**ထုတ်ပိုးခြင်း လုပ်ဆောင်မှုအတွက် လုပ်ငန်းများ နှင့် လုပ်နည်းများ**

- ထောင့်မှန်စတုဂံ ငှက်ပျောရွက် (အကြမ်းဖျင်း A4 စာရွက်အရွယ်အစား)၊ မီးအနည်းငယ်ဖြင့် အရောင်ထွက်လာသည်အထိ ဖြေးဖြေး ကင်ပေးပါ။ ဤအဆင့်ကို အရွယ်ရောက်ပြီး သူတစ်ဦးမှ ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။

- သွားကြားထိုးထံ အနည်းငယ်
- ကတ်ကြေး
- အရွက် သန့်ရှင်းခြင်း နှင့် ခြောက်အောင် ပြုလုပ်ရန် အထည်စ တစ်ခု

**ထုတ်ပိုးခြင်း လုပ်ဆောင်မှုအတွက် လုပ်ငန်းများ နှင့် လုပ်နည်းများ**

- ၁။ အလုပ်မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် ကင်ထားသော ငှက်ပျောရွက် အောက်ဘက်အခြမ်းကို အပေါ်တွင် ထားပါ။
- ၂။ သင်၏ပန်းသီး ဒိုးနပ်များကို တစ်ခုပေါ်တစ်ခုဆင့်ကာ အရွက်၏ အလယ်တွင် တာဝါပုံစံဖြင့် ဂရုတစိုက်ချပါ။ (ပုံကို ရည်ညွှန်းပါ) ရွေးချယ်နိုင်သည် - အပိုင်းပုံစံငယ်များ (ပန်းသီးအချပ်ထက် အနည်းငယ် ပိုကြီးသောအချင်း) ကိုဖြတ်၍ ဒိုးနပ်တစ်ခုစီ အကြား နေရာချနိုင်သည်။ ၎င်းသည် အပေါ်မှ ဖြူးထားသော အရာများ ပျော့ပြေမသွားစေရန် ကူညီပေးသည်။
- ၃။ ပို၍တိုသော အစွန်းများကို ထပ်ရန် ခေါက်ပါ။ သွားကားထိုးထံကို အသုံးပြုပြီး နေရာတကျ ဖြစ်အောင် ထိုးစိုက်ထားပါ။
- ၄။ ပို၍ ရှည်သော အပိုင်းများကို ခေါက်ပြီး တိုနေသော အစွန်းများ အပေါ်ထပ်ထိုးထားပါ။ ဤအစွန်းကို သွားကြားထိုးတံဖြင့် ထိုးထားပါ။
- ၅။ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နှင့် သဟဇာတ ဖြစ်သော ထုတ်ပိုးမှုမှာ အဆင့်သင့် ဖြစ်ပါပြီ။

**ထုတ်ပိုးခြင်း လုပ်ဆောင်မှုအတွက် လုံခြုံရေးညွှန်ကြားချက်များ**

- သွားကြားထိုးတံ နှင့် ကတ်ကြေးများကို ဂရုတစိုက် ကိုင်တွယ်ရန် ကလေးများကို အကြံပြုပါ။
- ငှက်ပျောရွက်ကို ကင်ရန် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ တစ်ဦးအား အကူအညီတောင်းပြီး၊ ပူနွေးသော ငှက်ပျောရွက်ကို သတိဖြင့် ကိုင်တွယ်ပါ။



**ဆွေးနွေးမှုကိုတိုက်တွန်းအားပေးခြင်း**

- ၁။ ဤသဘာဝ ထုတ်ပိုးခြင်းသည် ထိရောက်မှု ရှိသည်ဟု သင်ထင်ပါသလား။ ကျွန်ုပ်တို့ လုပ်ဆောင်မှု မစတင်မီ အဘယ့်ကြောင့် ငှက်ပျောရွက် မီးကင်ရန် လိုသည်ဟု သင်ထင်ပါသနည်း။
- ၂။ စားသောက်ကုန် ထုတ်လုပ်ချိန်မှ စားသုံးသူထံသို့ ရောက်ရှိရန် အကွာအဝေး (food miles) ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကမ္ဘာမြေကို မည်သို့ အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိသနည်း။ ဈေးကြီး၍ နိုင်ငံတကာမှ ရရှိသော အစားအစာများကို ဒေသတွင်းရှိ အစားအစာများဖြင့် အစားထိုးနိုင်ပါသလား။ (ဥပမာ အနည်းငယ်ပေးပါ - ကင်ဝါစေ့ (Quinoa) အစား ရာဂီ /

လက်ချောင်းပြောင်းဆန်) သင်နောက်တစ်ခေါက် ဈေးဝယ်ထွက်သည့်အခါ တင်သွင်းသောအစားအစာကို မဝယ်မီ ခဏရပ်ပြီး စဉ်းစားပါမည်လား။

**ဖြစ်နိုင်သော ထပ်တိုးလုပ်ဆောင်မှုများ**

- မြေကြီးထဲသို့ ကျောင်းသားများ ပြုလုပ်ခဲ့သော သစ်ရွက်ထုပ်ပိုးပစ္စည်း နှင့် ဘီစကွတ်ထုပ်ပိုးပစ္စည်းကို မြှုပ်နှံပါ။ ရက်အနည်းငယ်၊ တစ်ပတ်၊ တစ်လ အကြာတွင် လေ့လာပါ။ ဤထုပ်ပိုးပစ္စည်းနှစ်ခုလုံးအား ဘာဖြစ်သွားပါသနည်း။
- ကွဲပြားခြားနားသော ပစ္စည်းများ အတွက် ဆွေးမြည့်မည့် အချိန်ကို ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

**စာရေးဆရာ**

ရိုရှီဒါ မန်နန် (Yoshida Menon) နှင့် ပရီဗီနာ နန်ဒကူမာ (Preveena Nandakumar)