

WorldFish Myanmar နှင့် WorldFish Myanmar
၏ မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများမှ
မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းကြောင့်
ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဆိုးကျိုးများလျော့ကျနိုင်ရန်
လုပ်ဆောင်နေသည့်အရာများ



မိသားစုတစ်ဝိုင်းတစ်နိုင်
ငါးမွေးကန်များတွင်
မွေးမြူရေးငါးများနှင့်
တိုင်းရင်းငါးငယ်ကလေးများ
ထည့်သွင်းမွေးမြူနိုင်ခြင်း။

ငါးမွေးကန်ဘောင်များ
(သို့) ကန်အနီး
ပတ်ဝန်းကျင်တွင်
ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
စိုက်ပျိုးခြင်း။



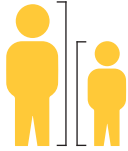
အာဟာရနှင့်တကိုယ်ရေသန့်
ရှင်းရေးဆိုင်ရာ ပညာပေးများ
နှင့် ၎င်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး
နေထိုင်မှုပုံစံများကိုပြုပြင်
ပြောင်းလဲစေနိုင်သည့်
လှုပ်ရှားမှုများ လုပ်ဆောင်
ခြင်း။

နို့တိုက်ကျွေးသောမိခင်များ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များနှင့်
ကလေးသူငယ်များအတွက် သင့်လျော်သော ငါးမှတဆင့်ထုတ်လုပ်
သော ကုန်ပစ္စည်းများ ထုတ်လုပ်ခြင်း။

အာဟာရနှင့်ပတ်သက်ပြီး လက်ရှိမြန်မာနိုင်ငံ
အခြေအနေ



၁။ မျိုးဆက်ပြန့်ပွားနိုင်ရေးဆောင်ရွက်
နိုင်သည့် အရွယ်ရောက် အမျိုးသမီး (၃)
ဦးတွင် (၁)ဦးမှာ သွေးအားနည်းရောဂါ
ဖြစ်နေခြင်း။



၂။ ငါးနှစ်အောက်ကလေး (၅) ဦးတွင်
(၁) ဦးမှာ ခန္ဓာကိုယ်မဖွံ့ဖြိုးပဲ
သေးသေးညက်ညက်ဖြစ်နေခြင်း။



၃။ ငါးနှစ်အောက်ကလေး (၄) ဦးတွင်
(၁) ဦးမှာ ကိုယ်အလေးချိန်ရှိသင့်သည်
ထက်မရှိခြင်း။



၄။ ငါးနှစ်အောက်ကလေးများ၏
၆.၇ရာခိုင်နှုန်းမှာ အသက်ဆုံးရှုံးကြရ
သည်။

အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း၏ အကျိုးဆက်များ



ဉာဏ်ရည်မမှီခြင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ်မဖွံ့ဖြိုးခြင်း
များကိုဖြစ်စေပြီးကြီးပြင်းလာသည့်အခါ
ကုန်ထုတ်လုပ်မှု စီးပွားရေးတိုးတက်မှုများ
ကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။



သွေးအားနည်းရောဂါကိုဖြစ်ပွားစေခြင်း -
သွေးအားနည်းရောဂါကြောင့် မိခင်သေဆုံးခြင်း၊
လမစောင့်မွေးဖွားခြင်းနှင့် ပေါင်မပြည့်ပဲ
မွေးဖွားခြင်းတို့ကိုဖြစ်ပေါ်စေသည်။



အာဟာရပြည့်ဝသော
ကလေးသူငယ်များနှင့်
မိသားစုများအတွက်ငါး

In partnership with



WorldFish သည် သုတေသနလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်သည့် ငွေကြေးအမြတ်အစွန်းကို ဦးတည်မှုမရှိသည့် နိုင်ငံတကာ အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းဖြစ်ပြီး ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှုနှင့် ဆာလောင်မွတ်သိပ်မှု လျော့နည်းစေရန် ငါးမွေးမြူခြင်း၊ ငါးလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ခြင်း၊ နည်းလမ်းများဖြင့် ဖော်ဆောင်သွားရန်ဖြစ်ပါသည်။

WorldFish သည် အာရှ၊ အာဖရိကနိုင်ငံ နှင့် ပစိဖိတ်ဒေသများတွင် လုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်လျက်ရှိနေပါသည်။ WorldFish ၏ ရည်မှန်းချက်မှာ ငါးဖမ်းလုပ်ငန်းနှင့် ငါးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းများအား တိုးတက်ကောင်းမွန်လာစေခြင်းဖြင့် ဝင်ငွေတိုးပွားလာစေရုံသာမက အာဟာရအတွက်ကောင်းမွန်၍ ဘေးဥပါဒ်မဖြစ်စေသော အစားအစာများ တိုးပွားလာစေရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

WorldFish ၏ ရည်မှန်းချက်ဖော်ဆောင်ရာတွင် အထူးသဖြင့် နွမ်းပါးသော ငါး၊ ငါးနှင့်ပတ်သက်သောကုန်ပစ္စည်း ထုတ်လုပ်သူများ၊ စားသုံးသူများ၊ ကလေးသူငယ်များနှင့် အမျိုးသမီးများအား ကူညီပေးရန် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းရှိ တိုးတက်သော သုတေသန သိပ္ပံဌာနများနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။

(မြန်မာဘာသာဖြင့်) ကျေးဇူးတင်လွှာ/အသိအမှတ်ပြုလွှာ ဤထုတ်ကုန်ကို အမေရိကန်နိုင်ငံတကာဖွံ့ဖြိုးရေး အေဂျင်စီ (USAID) မှ ငွေကြေးထောက်ပံ့သော “ဝင်ငွေတိုး ငါး မွေးမြူရေးစီမံကိန်း”မှ ကနဦး ထုတ်လုပ်ခဲ့သည်။

မြန်မာရေသတ္တဝါမွေးမြူရေး ကဏ္ဍရေရှည်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးစီမံကိန်း (MYSAP) ၏ ကုန်းတွင်းပိုင်း (သို့) MYSAP Inland က ဆီလျော်အောင် ပြုပြင်သည်။ MYSAP အစီအစဉ်ကို ဥရောပသမဂ္ဂနှင့် ဂျာမနီနိုင်ငံ စီးပွားရေးပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု နှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးဝန်ကြီးဌာန (BMZ) တို့မှ ငွေကြေးထောက်ပံ့ပြီး၊ ဂျာမနီနိုင်ငံ ဖွံ့ဖြိုးရေး ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုအဖွဲ့ (GIZ) နှင့် ငါးလုပ်ငန်း ဦးစီးဌာနတို့က အကောင်အထည်ဖော်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံဆိုင်ရာ ကမ္ဘာ့ငါးအဖွဲ့ (WorldFish) သည် GIZ ၏သဘောတူညီချက်အရ MYSAP Inland နှင့် သဘောတူလက်မှတ် ရေးထိုးကာ တစ်ဆင့်ခံ ကန်ထရိုက်များဖြစ် သော အရုဏ်ဦး (Ar Yone Oo)၊ BRAC Myanmar နှင့် Malteser International တို့နှင့် ပူးပေါင်းအကောင် အထည်ဖော်သည်။

ဤလုပ်ငန်းကို ကမ္ဘာ့ငါး အဖွဲ့ (WorldFish) က ဦးဆောင်သော ငါး-စပါးရိက္ခာစနစ် (FISH) ၏ CGIAR (အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ စိုက်ပျိုးရေး သုတေသန အတိုင်ပင်ခံအဖွဲ့) သုတေသနအစီအစဉ် ၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအဖြစ်ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။

လိပ်စာ
WorldFish Myanmar-ငါးလုပ်ငန်းဦးစီးဌာန (ရန်ကုန်မြို့)
ဘုရင့်နောင်လမ်း၊ အနောက်ကြို့ကုန်း၊ အင်းစိန်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ကိုးကား
မြန်မာ အာဟာရနှင့် အစားအစာ စားသုံးမှုစစ်တမ်း (၂၀၁၇-၂၀၁၈)
ကြားဖြတ်အစီရင်ခံစာ၊ ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစား ဝန်ကြီးဌာန၊၂၀၁၉ နေပြည်တော်

Email: worldfishmyanmar@cgiar.org
Tel no: +950 1647 521

မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများ



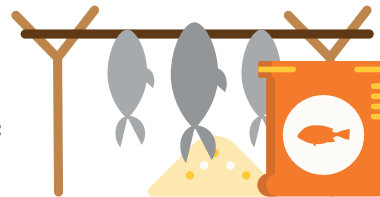
မိခင်များ ကိုယ်ဝန်စရှိသည့်အချိန်မှ
ကလေးနှစ်နှစ်ပြည့်သည်အထိ ရက်ပေါင်း (၁၀၀၀)
အတွင်းအဘယ်ကြောင့် ငါးနှင့် ငါးကိုအခြေခံပြီး ထုတ်လုပ်
ထားသည့် အစားအစာများ စားသုံးသင့်ပါသနည်း။

- အာဟာရဓာတ်အများဆုံး ရရှိနိုင်ခြင်း။
- ချက်ပြုတ်ရသည်မှာ လွယ်ကူသက်သာခြင်း၊
သိုလှောင်ရန်လွယ်ကူခြင်း။
- အဆင်သင့် စားသုံးနိုင်ခြင်း။



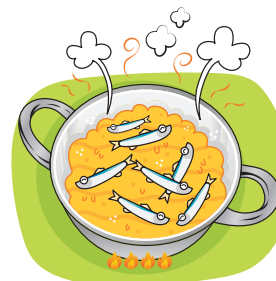
ငါးကိုအခြေခံ၍ ထုတ်လုပ်ထားသည့် အစားအစာ
များ (ဥပမာ-)

- ငါးခြောက်
- ငါးခြောက်မှုန့် (ငါးခြောက်
သေးသေးလေးများကို
ညက်အောင်ကြိတ်ထားခြင်း
(သို့) ထောင်းထားခြင်း။
- ငါးဆားနယ်



ငါးခြောက်များနှင့် အာဟာရပြည့်ဝသောဟင်းလျာများ
ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ရာတွင် ထည့်သွင်းနိုင်သော အရာများ

- ဆန်မှုန့်နှင့် ထမင်းပျော့ပျော့
- ငါးခြောက်မှုန့်
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်ခြောက် (ဥပမာ
- ရွှေပုစွန်/အသီး (ငှက်ပျောသီး))
သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ခြောက်မှုန့်
- စားသုံးဆီ



ဘာကြောင့် “ငါး” အကြောင်း အဓိကထားပြော နေရပါသလဲ

ငါးသည် အရည်အသွေးမြင့် တိရစ္ဆာန်ထွက် ပရိုတင်းအရင်းအမြစ်
တစ်ခုဖြစ်ပြီး၊ ၎င်းပရိုတင်းဓာတ်ကို ကျွန်ုပ်တို့ခန္ဓာကိုယ်မှ
အလွယ်တကူစုပ်ယူနိုင်ပါသည်။

ငါးသည် အခြားအစားအစာများမှ အာဟာရဓာတ်များကိုလည်း
စုပ်ယူနိုင်မှုကိုလည်း ကူညီပေးသည်။

ကလေးသူငယ်များ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များနှင့် နို့တိုက်မိခင်
များ ကြီးထွားနှုန်းနှင့် ကျန်းမာသန်စွမ်းနိုင်ရန် မရှိမဖြစ်လိုအပ်
သည့် အာဟာရဓာတ်များကို ငါးငယ်လေးများအား အရိုး၊ ခေါင်း
အပါအဝင် တစ်ကောင်လုံး စားပေးခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်ပါသည်။

ငါးငယ်ကလေးများအား ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊
အခြားသီးနှံများ နှင့် ရောနှော ချက်ပြုတ်စားသောက်ခြင်းဖြင့်
လည်း ညီညွတ်မျှတသော အာဟာရကို ရရှိစေပါသည်။

ငါးကလေးများစားသုံးခြင်းကြောင့်
ရရှိနိုင်သည့် အကျိုးကျေးဇူးများ

ဒေသဈေးများတွင် ဈေးနှုန်းသက်သာစွာနှင့် အလွယ်တကူ
ရရှိနိုင်ခြင်း။

ငါးကလေးများအား အသင့်တင့်စားပေးရုံဖြင့် အာဟာရဓာတ်များ
အများအပြားရရှိနိုင်ခြင်း။

ငါးကလေးများသည် ငါးအစို၊ ငါးခြောက်၊ ငါးချဉ်၊ ငါးဝိစသည့်
ပုံသဏ္ဌာန်အမျိုးမျိုးဖြင့် ပြုလုပ်စားသုံးနိုင်သော တန်ဖိုးနည်း
အာဟာရမြင့်အစားအစာဖြစ်ခြင်း။

ပမာဏနည်းနည်းအား ဝယ်ယူနိုင်ခြင်း။

အခြားဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် ရောနှောချက်ပြုတ်စားသုံးနိုင်
ခြင်းကြောင့် အိမ်သားများအားလုံး မျှဝေစားသုံးနိုင်ခြင်း။