

မြန်မာ့ရိုးရာအစားအစာ ပုန်းရည်ကြီး

ဝီဝီဝီ (စက်မှု)

ဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံများရှိ လူများသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ကောင်းမွန်သော အစားအစာတစ်မျိုး ဖြစ်သည့် အနှေးအစားအစာ (Slow Food ၊ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ရသော အစားအစာ) ကို ပိုမို စိတ်ဝင်စားလာကြပါသည်။ တိုင်းရင်းသားအစားအစာကို အကျဉ်းအဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ပါက ဒေသထွက် ပစ္စည်းများကို အသုံးပြု၍ တိုင်းရင်းသားလူမျိုးစု၏ အမွေအနှစ်နှင့် ယဉ်ကျေးမှုမှ ဆင်းသက်လာ သော အစားအစာများဟု အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုပါသည်။ ထို့ပြင်လူမျိုးစုပြင်ပမှ စားသုံးသူများက ယဉ် ကျေးမှုနှင့် လူမှုရေးအရ လက်ခံသည့် ဟင်းလျာအဖြစ်လည်း သတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။ တိုင်းရင်းသား အစားအစာများတွင် ဥပမာ- ဂရိ အိန္ဒိယ၊ အီတလီ၊ ထိုင်းနှင့် ကိုရီးယား အစားအစာများ ပါဝင်သည်။ တိုင်းရင်းသား အစားအစာများတွင် ရိုးရာဗုဒ္ဓဘာသာ၊ ခရစ်ယာန်နှင့် မွတ်ဆလင်အစားအစာများ ကဲ့သို့ မတူညီသော ဘာသာကိုးကွယ်သူများ စားသုံးသော အစားအစာများလည်း ပါဝင်နိုင်ပါသည် (Dea Young Kwon. Editorial, Journal of Ethnic Foods, ၂၀၁၅) ။

နိုင်ငံအသီးသီးက ၎င်းတို့၏ တိုင်းရင်းသားအစားအစာများကို ကမ္ဘာတဝှမ်းက လူများအား မိတ်ဆက်ပေးရန် စိတ်အားထက်သန်ကြပါသည်။ နိုင်ငံတစ်ခုစီ၏ အစားအစာသည် ၎င်း၏ သမိုင်း ကြောင်းနှင့် အာဟာရဆိုင်ရာအကျိုးကျေးဇူးများ အပါအဝင် ကိုယ်ပိုင်ဇာတ်လမ်းရှိသော်လည်း၊ သုတေသနပြုလုပ်မှု နည်းပါးသောကြောင့် တိုင်းရင်းသားအစားအစာနှင့်ပတ်သက်သည့် အချက် အလက်များ နည်းပါးနေပါသည်။

မြန်မာ့ပုန်းရည်ကြီး

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ရှေးပဝေသဏီကတည်းက ရှိခဲ့သော ရိုးရာဟင်းမျိုးစုံနှင့် အစားအသောက် မျိုးစုံကို ပိုင်ဆိုင်ထားပါသည်။ မြန်မာ့ရိုးရာအစားအစာ အများစုသည် အရသာရှိပြီး ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်ကာ ဗီတာမင်များ ကြွယ်ဝပါသည်။ ၎င်းတို့အနက် ပုန်းရည်ကြီးသည် ကျော်ကြားပြီး အရသာရှိသော မြန်မာ့ရိုးရာ အစားအစာတစ်ခုဖြစ်ကာ ဒေသခံများသာမက နိုင်ငံခြားခရီးသွားများပါ တွင်ကျယ်စွာ စားသုံးခဲ့ကြသည့် အရံဟင်းဖြစ်ပါသည်။ ပုန်းရည်ကြီးသည် ပုဂံခေတ် (၁၂ ရာစု) တွင် ရှေးမြန်မာများ လက်ထက်ကတည်းက လူကြိုက်များသော အစားအစာဖြစ်သည်ကို သုတေသီ အချို့က ယုံကြည်ကြပါသည်။ ပုဂံခေတ်မှ စတင်၍ ယနေ့ခေတ်အထိ ပုန်းရည်ကြီးသည် ခေတ်တိုင်း တွင် ရေပန်းစားသော အစားအစာတစ်ခု ဖြစ်လာခဲ့ပါသည်။

ပုန်းရည်ကြီးကို ပဲပိစပ် (Horse gram)၊ ကုလားပဲညို၊ ပဲနီ၊ ပဲပုပ် အစရှိသော ပဲမျိုးစုံမှ ထုတ်လုပ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အာဟာရတန်ဖိုး မြင့်မားပါသည်။ ဖော်ပြထားသော ပဲများအနက်မှ ပဲပိစပ်ကို ပုန်းရည်ကြီး ပြုလုပ်ရန် အဓိကအသုံးပြုပါသည်။ ပုန်းရည်ကြီးကို ပုဂံ၊ ညောင်ဦး၊ ငါးသရောက်နှင့် မြင်းခြံကျေးလက်ဒေသများတွင် အဓိကထုတ်လုပ်ကြပါသည်။ ပုန်းရည်ကြီးသည် ပစ်ခဲပြီး အညိုရင့်ရောင်ရှိကာ ချဉ်သောအရသာရှိပါသည်။ အများအားဖြင့် ဆီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်

သွန်နီ၊ တခါတရံ ပုဇွန်ခြောက်နှင့် ရောစပ်ပြီး၊ အသုပ်အဖြစ် ပြင်ဆင်တည်ခင်းလေ့ရှိပါသည်။ ဟင်းပွဲ အနေဖြင့် ဝက်သား၊ ငါး၊ ဥများနှင့် ချက်ပြုတ်ကြပါသည်။ ၎င်း၏ သင့်လျော်သော ပေါင်းစပ်ပါဝင် ပစ္စည်းများကြောင့် ပုန်းရည်ကြီးသည် ကျန်းမာရေးနှင့်အညီညွတ်ဆုံးနှင့် အရသာအရှိဆုံး အစားအစာများထဲမှ တစ်ခုဖြစ်သည်မှာ သေချာပါသည် (Than et al, 2020) ။

ပုန်းရည်ကြီးပြုလုပ်ပုံ

ပုန်းရည်ကြီးကို အများအားဖြင့် ပဲပိစပ်မှ ပြုလုပ်ကြပါသည်။ တခြားပဲ အမျိုးမျိုးများနှင့်လည်း ပုန်းရည်ကြီးကို ပြုလုပ်၍ ရပါသည်။ ပဲပိစပ်ဖြင့် ပြုလုပ်သော ပုန်းရည်ကြီးသည် အခြားပဲနှင့် ပြုလုပ်သော ပုန်းရည်ကြီးတို့ထက် အရသာ ပိုမိုလေးပင်ပါသည်။

ပုန်းရည်ကြီးပြုလုပ်ရာ၌ ရှေးဦးစွာ ပဲပိစပ်ကို စင်ကြယ်အောင် ရေနှင့် အထပ်ထပ်ဆေးပေးရပါသည်။ ထို့နောက် အိုးကြီးကြီးတစ်လုံးထဲသို့ ရေစင်အောင်ဆေးထားသော ပဲပိစပ် ၁ ဆ၊ ရေ ၃ ဆ ထည့်ပြီး ပြုတ်ရပါသည်။ ပဲနူး၍ ပွလာသောအခါ အရည်သည် သစ်ခေါက်ရောင် ဖြစ်လာပါသည်။ ပုန်းရည်ကျိုသည့် လုပ်ငန်းကို စီးပွားဖြစ်လုပ်သူတို့သည် မီးဖိုကို အုတ်၊ ရွံ့အင်္ဂတေတို့ဖြင့် အခိုင်အမာ ပြုလုပ်ထားပါသည်။ ပဲများကောင်းစွာ နူးနပ်လာသည်အထိ ပြုတ်ရပါသည်။

ပဲကိုဆယ်ထားပြီးနောက် အိုးထဲ၌ ကျန်ခဲ့သော အရည်များကို စဉ့်အိုးများတွင် ထည့်၍ အချဉ်ဖောက်ရပါသည်။ အချဉ်ပေါက်ရန်အတွက် ပုံမှန်အားဖြင့် ၅ ရက် မှ ၇ ရက်ခန့်အထိ ထားလေ့ရှိပြီး အချဉ်အရသာ ပိုကြိုက်ပါက ရက်ကြာကြာ ထားနိုင်ပါသည်။ အချဉ်ပေါက်လာသော ပဲရည်ကို ဖျဉ်းအိုးထဲထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ်တင် ပြန်ကျိုရပါသည်။ ပြန်ကျိုသောအခါတွင် ယောင်းမနှင့် အဆက်မပြတ် မွှေပေးရပါသည်။ မွှေသည့်အခါတွင်လည်း အိုးအနံ့ သမအောင် မွှေရန်လိုပါသည်။ အမွှေမညီပါက ကျဲသည့်နေရာကျ၍ ခဲသည့်နေရာ ခဲတတ်ပါသည်။ ပဲရည်များကို ယောက်မနှင့် ကော်လိုက်လျှင် အောက်သို့ကျလာသော ပဲရည်သည် ကြွက်မြီးကဲ့သို့ အမျှင်တန်းအောင် ပျစ်လာသောအခါ ယောက်မနှင့်ပို၍ မွှေပေးရပါသည်။ မွှေရင်းမွှေရင်းဖြင့် သင့်တော်သောအပျစ် အနေထား ရောက်ပြီဟု ခန့်မှန်းရသောအခါ အိုးကို မီးဖိုပေါ်မှချပြီး အသင့်ဆေးထားသော မြူအိုး သို့မဟုတ် လေလုံသော အိုး တစ်ခုထဲကို ခပ်ထည့်လိုက်ပါက ပုန်းရည်ကြီး ရရှိပြီ ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင် ပုန်းရည်ကြီးအိုးကို မီးဖိုပေါ်မှ ချရာ၌လည်း အရေးကြီးသေးသည်။ အေးသွားသောအခါ ပုန်းရည်ကြီးသည် ပို၍ ပျစ်သွားတတ်သဖြင့် အိုးကိုမချမီ အလိုရှိသည့် အပျစ်အကျဲကို ခန့်မှန်းပေးရသည်။ ပုန်းရည်ကြီးကို သံဗူးတွင် ထည့်လျှင် အရောင်မည်းသွားတတ်သည်ဟု ဆိုသည်။ ထို့ကြောင့် ကျိုရာ၌ပင် အရောင်ပျက်မည် စိုး၍ သံဒယ်ဖြင့် မကျိုကြချေ။

ပုန်းရည်ကြီးကို ကျိုချက်ရာ၌ အထူးဂရုစိုက်ရပါသည်။ အရည်များ ပျစ်လွန်သွားလျှင် ပုန်းရည်ကြီး အရနည်းတတ်ပါသည်။ သာမန်အားဖြင့် ပဲတစ်တင်းကျိုလျှင် ပုန်းရည်ကြီး ကောင်းကောင်း ၃ ပိဿာခန့် ရသည်။ အလတ်တန်းစားကျိုမှု ၄ ပိဿာရ၍ အညံ့စားကျိုမှု ၅ ပိဿာ ရပါသည်။ သို့ရာတွင် ကျဲပါသည်။ အကောင်းဆုံး ပုန်းရည်ကြီးသည် အချဉ်လွန်သဖြင့် လူကြိုက်မများချေ။ အချဉ်လွန်သော်လည်း စား၍ကားကောင်းသည်။ အလတ်တန်းစား ပုန်းရည်ကြီးများမူ

ချဉ်ပြီးဆိမ့်သည်။ ပုန်းရည်ကို လေသလပ်ထားလျှင် အပေါ်ယံ မှိုတက်လာတတ်သဖြင့် နှမ်းဆီ သို့မဟုတ် ပဲဆီကို အပေါ်မှ လောင်းထည့်ထားရပါသည်။ အချဉ်ဖောက်သောကြာချိန်ပေါ် မှတည်ပြီး အချဉ်အရသာကဲသော ပုန်းရည်ကြီးနှင့် အဆိမ့်အရသာကဲသော ပုန်းရည်ကြီးဟု အရသာနှစ်မျိုး နှစ်စား ရှိပါသည်။ စားသုံးသူအတော်များများက အဆိမ့်အရသာကဲသော ပုန်းရည်ကြီးကို ပိုကြိုက် နှစ်သက်ကြကြောင်း သိရှိရပါသည်။

ပဲပိစပ်မှ ထုတ်လုပ်ထားသော ပုန်းရည်ကြီးသည် အရသာရှိပြီး အမျိုးမျိုးလည်း ပြုလုပ် စားသုံး၍ရသည့်အပြင် ပရိုတင်းဓာတ် (Protein)၊ လက်စီတင်ဓာတ် (Lecithin)၊ ဗီတာမင်နဲ့ သတ္တု ဓာတ်များ ကြွယ်ဝစွာ ပါဝင်သောကြောင့် ကျန်းမာရေးကိုလည်း အထောက်အကူပြုပါသည်။

ပုန်းရည်ကြီးစားသုံးခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းကျိုးများမှာ-

- (၁) ပုန်းရည်ကြီးတွင်ပါဝင်သော ပရိုတင်းဓာတ်သည် ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးရန်အတွက် အထောက်အကူပေးပါသည်။
- (၂) လက်စီတင်ဓာတ်သည် ဦးနှောက်၏ မှတ်ဉာဏ်၊ စဉ်းစားဉာဏ်များကို ကောင်းစေပြီး အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေကို လျော့နည်းစေနိုင်ပါသည်။
- (၃) ထို့အပြင် ကိုယ်တွင်းရှိ မကောင်းသောအဆီဓာတ် (ကိုလက်စထရောဓာတ်) ကိုလည်း ကျစေသည့်အတွက် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေကိုလည်း လျော့ကျ စေနိုင်ပါသည်။
- (၄) ပုန်းရည်ကြီးစားခြင်းဖြင့် ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ ဝမ်းမာခြင်းတို့ ကင်းဝေးပြီး ဝမ်းပျော့ပျော့ သွားစေနိုင်သည့်အတွက် အစာအိမ်နဲ့ အူလမ်းကြောင်းကျန်းမာရေးကို ကောင်းစေနိုင် ပါသည်။
- (၅) ပုန်းရည်ကြီးတွင် ပါဝင်သော အန်တီအောက်ဆီးဒန်ဓာတ် (Anti-oxidant) တစ်မျိုး သည် ကင်ဆာဆဲလ်များ ဖြစ်မလာအောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်ပြီး ပုန်းရည်ကြီး မကြာခဏ စားပေးခြင်းဖြင့် သားအိမ်ကင်ဆာ၊ ရင်သားကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ခြေကို လျော့ကျစေနိုင် ပါသည်။

ယောအတွင်းဦးဘိုးလှိုင် ရေးသားပြုစုသော ဥတုဘောဇနကျမ်းတွင် “ပုန်းရည်သည် ဝမ်းကို ပျော့စေတတ်၏။ နှုတ်ကို မြိန်စေတတ်၏။ အစာကို ကြေစေတတ်၏။ လေသလိပ်တို့ကို ငြိမ်းစေ တတ်၏။” ဟု ပုန်းရည်ကြီး၏ အကျိုးကျေးဇူးများကို ရေးသားဖော်ပြထားပါသည် (နှင်းဖြူဖြူ “အစိမ်းရောင် လမ်း” မှ ကူးယူဖော်ပြပါသည်။) ။

ပဲပိစပ်သည် အလွန်မိုးခေါင်ရေရှားဒဏ်ခံနိုင်သော သီးနှံ ဖြစ်ပါသည်။ အတန်အသင့် ပူနွေးပြီး၊ ခြောက်သွေ့သော ရာသီဥတုအခြေအနေများသည် အကောင်းဆုံးကြီးထွားမှုအတွက် သင့်လျော် ပါသည်။ အေးမြပြီး စိုစွတ်သော ရာသီဥတုရှိသည့် မြင့်မားသော ကုန်းမြင့်များတွင် ကောင်းစွာ မဖြစ်

ထွန်းပါ။ ပဲပိစပ်ကို ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင်အထက် အမြင့်ပေ ၁၀၀၀ မီတာအထိ စိုက်ပျိုးနိုင်သည်။ အပူချိန် ၂၅-၃၀ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်နှင့် နှိုင်းရစိုထိုင်းဆ ၅၀ မှ ၈၀% ကြားသည် ၎င်း၏ကြီးထွားမှု အတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။ သီးနှံကြီးထွားမှု ကနဦးအဆင့်တွင် မိုးသည်းထန်စွာ ရွာသွန်းခြင်းသည် မြေဆီလွှာအတွင်း လေဝင်လေထွက် မကောင်းခြင်းကြောင့် ပဲမြစ်ဖုများ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းကို ထိခိုက်စေပါသည်။ ပြန့်နှံ့စွာရွာသွန်းသော မိုးရေချိန် ၈၀၀ မီလီမီတာခန့်သည် အောင်မြင်သော စိုက်ပျိုးမှုအတွက် လုံလောက်သော်လည်း မိုးရွာသွန်းမှု နည်းပါးသော ဒေသများတွင်ပင် ကောင်းစွာ ကြီးထွားနိုင်သည်(အိန္ဒိယအစိုးရ၊ ပဲမျိုးစုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဦးစီးဌာန၊ ၂၀၁၇)။ ပဲပိစပ်သည် မြန်မာနိုင်ငံ အလယ်ပိုင်းတွင် ခြောက်သွေ့ပူပြင်းသော မြင်းခြံမြို့နှင့် သာဝတ္ထိ တဝိုက်တို့ကဲ့သို့ ခြောက်သွေ့ပူပြင်းသော လယ်မြေများတွင် စိုက်ပျိုးကြပါသည်။

ပဲပိစပ်တွင် ကြွယ်ဝသော ပရိုတင်း (၂၂ %)၊ ကစီဓာတ် (၅၇.၂ %)၊ အမျှင်ဓာတ် (၅.၃ %)၊ အဆီ (၀.၅၀ %) ပါဝင်သည့်အပြင် ခြောက်သွေ့သော ပဲပိစပ် ၁၀၀ ဂရမ်တွင် ကယ်လ်စီယမ် (၂၈၇ မီလီဂရမ်)၊ ဖော့စဖရပ် (Phosphorus) ၃၁၁ မီလီဂရမ်၊ သံ ၆.၇၇ မီလီဂရမ် နှင့် ကယ်လိုရီ ၃၂၁ kcal) နှင့် thiamine ၀.၄ မီလီဂရမ်၊ riboflavin ၀.၂ မီလီဂရမ် နှင့် niacin ၁.၅ မီလီဂရမ် ကဲ့သို့ ဗီတာမင်များ ပါဝင်ပါသည် (Bhartiya, A.; Aditya, J. P.; Kant, L. (2015)) ။ ပဲပိစပ်တွင် ထိုကဲ့သို့သော အာဟာရတန်ဖိုးများ ပါဝင်နေသော်လည်း ထိုအချက်ကို လူအတော်များများ မသိကြပါ။

အချဉ်ဖောက်ထားသော ပဲငါးပိ (မြန်မာပြည်တွင် ပုန်းရည်ကြီး ခေါ်သည်) ကို ကိုရီးယား၊ ဂျပန်၊ တရုတ်၊ အိန္ဒိယ၊ နီပေါ၊ အင်ဒိုနီးရှားနှင့် ဗီယက်နမ်တို့ကဲ့သို့ အာရှဒေသအများစုတွင် တွင်ကျယ်စွာ စားသုံးကြပါသည်။ ပဲပိစပ် (Horse Gram) ကို India တွင်လည်း ထုတ်လုပ်ပြီး Muthira, Kulath သို့မဟုတ် Kulthi ဟု ခေါ်ပါသည်။ အိန္ဒိယနိုင်ငံ နေရာအတော်များများ အဓိကအားဖြင့် မြောက်ပိုင်းနှင့် တောင်ဘက်တို့တွင် တွင်ကျယ်စွာ စားသုံးကြပါသည် (အိန္ဒိယအစိုးရ၊ ပဲမျိုးစုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ညွှန်ကြားမှုဦးစီးဌာန၊ ၃ ဧပြီ ၂၀၁၇) ။

“စိုးမြင့်သန်းနှင့်အဖွဲ့ (၂၀၂၀)” ၏ သုတေသနစာတမ်းတွင် မြန်မာနိုင်ငံမှ ရိုးရာအစားအစာ ဖြစ်သည့် ပုန်းရည်ကြီးအား နိုင်ငံတကာဈေးကွက်တွင် အရောင်းမြှင့်တင်ရေး မဟာဗျူဟာများကို ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲရေးနှင့် ဈေးကွက်လက်လှမ်းမီစေရန် ခေတ်မီသော စီးပွားရေးအလေ့အကျင့်များ လိုအပ်ကြောင်း အောက်ပါအတိုင်း အလေးပေးဖော်ပြထားပါသည်-

လက်ရှိအနေအထား- ပုဂံသည် အဓိကခရီးသွား နေရာတစ်ခုအဖြစ် နိုင်ငံတကာတွင် ဈေးကွက်ချဲ့ထွင်ရန် အခွင့်အလမ်းကို ဖော်ဆောင်ပေးနေသည့် ပြည်တွင်းခရီးသွားများနှင့် ခရီးသွားများအကြား ရေပန်းစားနေဆဲ ဖြစ်ပါသည်။

စီးပွားရေးအလေ့အကျင့်များ- ပုန်းရည်ကြီး ထုတ်လုပ်ရေးတွင် ပါဝင်သည့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်း အများစုသည် စနစ်တကျ မှတ်တမ်းထားရှိခြင်း မရှိဘဲ မိသားစုအကျိုးတူလုပ်ငန်းအဖြစ် အစဉ်အလာအတိုင်း လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ပါသည်။ နိုင်ငံတကာတွင် ယှဉ်ပြိုင်နိုင်ရန် ဤလုပ်ငန်းများသည် ပိုမိုတရားဝင် လည်ပတ်ဖွဲ့စည်းပုံများကို ချမှတ်ရန် လိုအပ်ပြီး၊ တိကျသော အခန်းကဏ္ဍများနှင့်

တာဝန်များကို ပေးအပ်ရန်၊ အဆောက်အဦများသည် နိုင်ငံတကာစံနှုန်းများနှင့် ကိုက်ညီကြောင်း သေချာစေရန်၊ လိုအပ်သော အစားအသောက် ဘေးကင်းရေး အသိအမှတ်ပြုလက်မှတ်များ ရယူရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဈေးကွက်ချဲ့ထွင်ခြင်းနှင့် အမှတ်တံဆိပ်ထုတ်လုပ်ခြင်း- ပုန်းရည်ကြီး အမှတ်တံဆိပ်များ သည် ပြည်တွင်းတွင် လူသိများသော်လည်း ခိုင်မာသောအမှတ်တံဆိပ်လက္ခဏာကို ထူထောင်ခြင်း သည် နိုင်ငံတကာအောင်မြင်မှုအတွက် အရေးကြီးပါသည်။ ၎င်းတွင် ကုန်အမှတ်တံဆိပ် အသိအမြင် တိုးပွားစေရန်နှင့် ထုတ်လုပ်မှုနှင့်ထုပ်ပိုးမှုတွင် ခေတ်မီနည်းပညာများနှင့် နည်းလမ်းများကို ပေါင်းစပ်ရန် ဈေးကွက်ရှာဖွေရေးဗျူဟာများ ပါဝင်ပါသည်။

လိုက်နာမှုနှင့် နည်းပညာ- အစားအစာဘေးကင်းရေးနှင့်စပ်လျဉ်းသည့် နိုင်ငံတကာဥပဒေများနှင့် စည်းမျဉ်းများကို လိုက်နာရန်နှင့် ရေရှည်တည်တံ့စေရန်အတွက် ထုတ်လုပ်မှုနှင့် ထုပ်ပိုးမှု လုပ်ငန်းစဉ်များတွင် ခေတ်မီနည်းပညာကို လက်ခံကျင့်သုံးရန် အရေးကြီးကြောင်း ဖော်ပြထားပါသည်။

ထောက်ပံ့မှုကွင်းဆက် စီမံခန့်ခွဲမှု- ပြည်တွင်းစီးပွားရေးလုပ်ငန်းပိုင်ရှင်များအကြား နိုင်ငံတကာစီးပွားရေးလုပ်ငန်းနှင့် အတွေ့အကြုံကွာဟချက်ကို မီးမောင်းထိုးပြပြီး ထောက်ပံ့မှုကွင်းဆက် စီမံခန့်ခွဲမှုကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေခြင်းသည် နိုင်ငံတကာဈေးကွက်များသို့ ချဲ့ထွင်ရန်အတွက် အရေးကြီးသည်ဟု အကြံပြုထားပါသည်။

အလားအလာရှိသော အကျိုးကျေးဇူးများ- ပြည်တွင်းစားသုံးမှုနှင့် နိုင်ငံတကာ ကုန်သွယ်မှုနှစ်ခုလုံးကို တွန်းအားပေးခြင်းဖြင့် ဒေသတွင်း အလုပ်အကိုင်များ တိုးပွားလာစေပြီး ဒေသတွင်း စီးပွားရေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါသည်။

အကြံပြုချက်များ

ရိုးရာနည်းလမ်းများကို ထိန်းသိမ်းရင်း ခေတ်မီသော ဓလေ့ထုံးတမ်းများနှင့် နည်းပညာများကို ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် မြန်မာ့ရိုးရာအစားအစာ ထုတ်လုပ်သည့် ပုန်းရည်ကြီးထုတ်လုပ်မှု၏ ရေရှည်တည်တံ့မှုနှင့် ဈေးကွက်အယူခံမှုကို မြှင့်တင်ရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ အဓိက အကြံပြုချက်များအား အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြအပ်ပါသည်-

လုပ်ဆောင်ချက်များကို ခေတ်မီခြင်း- ထိရောက်မှုနှင့် ထိရောက်မှု မြှင့်တင်ရန် မိသားစုလုပ်ဆောင်သည့် နည်းလမ်းများမှ ပိုမိုစနစ်ကျသော လုပ်ငန်းအလေ့အကျင့်များဆီသို့ ကူးပြောင်းခြင်း၊ ယင်းတွင် နိုင်ငံတကာ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုနှင့် အရည်အသွေး စံချိန်စံညွှန်းများ ပြည့်မီစေရန် ထုတ်လုပ်မှုနှင့် ထုပ်ပိုးမှုတွင် ခေတ်မီနည်းပညာကို အသုံးပြုခြင်း ပါဝင်သည်။

လေ့ကျင့်ရေးအစီအစဉ်များ- နိုင်ငံတကာစံချိန်စံညွှန်းများနှင့် လိုက်လျောညီထွေရှိစေရန်နှင့် အလုံးစုံထုတ်ကုန်အရည်အသွေးမြှင့်တင်ရန် အစားအစာဘေးကင်းရေးနှင့် လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်း

ရေးဆိုင်ရာ ဝန်ထမ်းများအတွက် လေ့ကျင့်ရေးအစီအစဉ်များကို အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်သင့်ပါသည်။

အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများ အဆင့်မြှင့်တင်ခြင်း- ပြည်တွင်းနှင့် နိုင်ငံတကာဧည့်သည်များ ပိုမိုနှစ်သက်စေရန်အတွက် ထုတ်လုပ်မှု အဆောက်အအုံများကို အဆင့်မြှင့်တင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ယင်းက ထုတ်လုပ်သည့်နေရာများကို ခရီးသွားဆွဲဆောင်မှုအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲနိုင်ပြီး လည်ပတ်မှုများတွင် ပညာရေးနှင့် အတွေ့အကြုံဆိုင်ရာ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုကို ထည့်သွင်းနိုင်ပါသည်။

ယဉ်ကျေးမှုနှင့် စီးပွားရေးဆိုင်ရာ သက်ရောက်မှု- ပုန်းရည်ကြီး ထုတ်လုပ်မှု ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးသည် ဒေသတွင်း စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုမြှင့်တင်ရေးအတွက် အထောက်အကူအဖြစ် ရှုမြင်ပြီး ဒေသတွင်းခရီးသွားများကို ပိုမိုဆွဲဆောင်ကာ ဒေသတွင်း စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများ မြှင့်တင်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

ခေတ်မီနည်းပညာများ၊ စီးပွားရေးဗျူဟာများနှင့် ရိုးရာအလေ့အထများကို ပေါင်းစပ်၍ မြန်မာ့ရိုးရာအစားအစာဖြစ်သော ပုန်းရည်ကြီးလုပ်ငန်းအား တိုးတက်မှု၊ ရေရှည်တည်တံ့မှုနှင့် နိုင်ငံတကာအား ဆွဲဆောင်မှု ဖြစ်စေရန်အတွက် တင်ပြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။
