ဌာနေတိုင်းရင်းသူ၊ တိုင်းရင်းသားတို့၏
ရိုးရာဓလေ့သုံး မျိုးဆက်ပွားကျွန်းမာရေး

Promotion Of Indigenous and Nature Together
ပွိုင့်-ရိုးရာဝန်းကျင်မြှင့်တင်ရေးအဖွဲ့

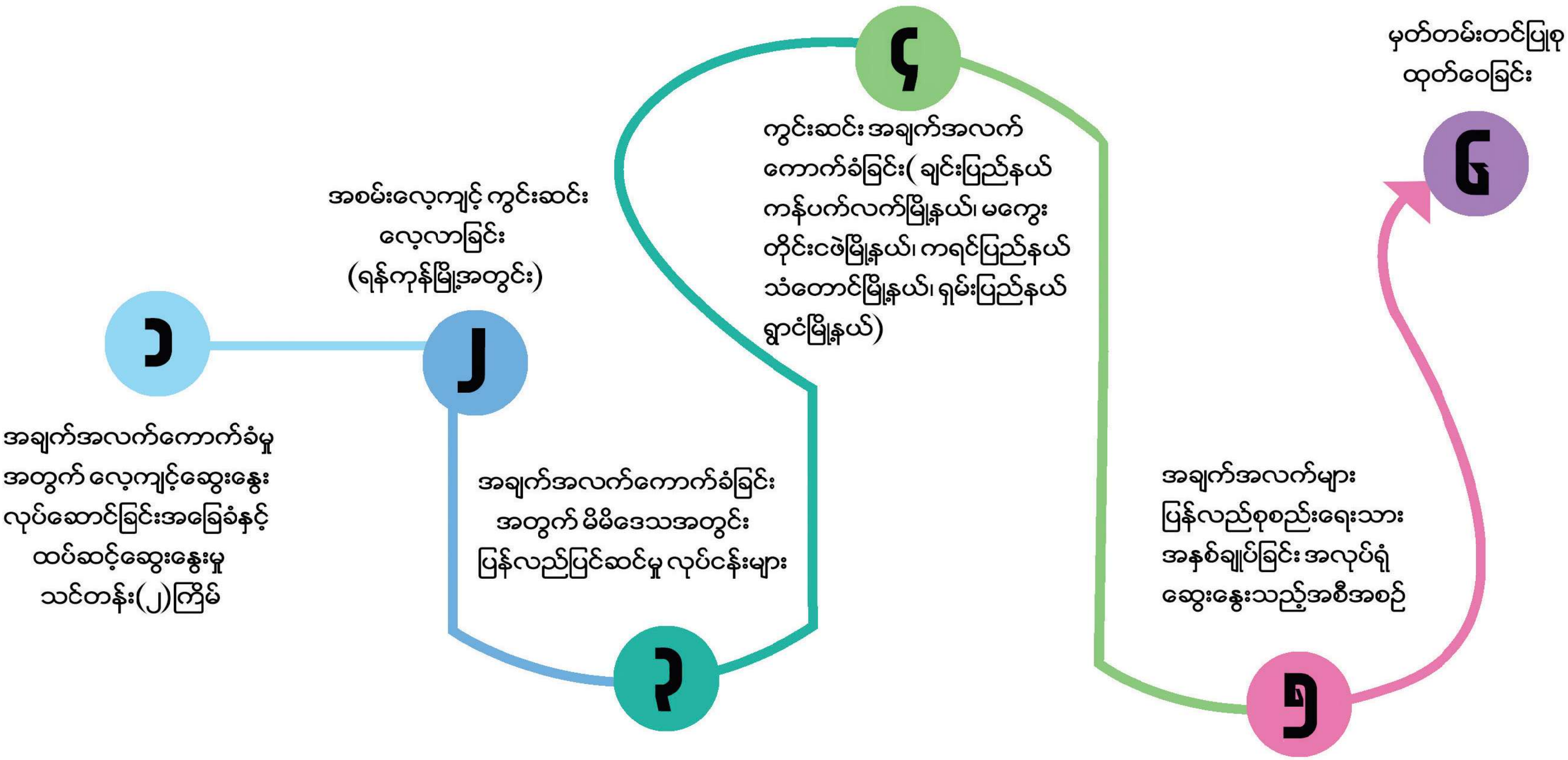
IWGIA

NICFI
Norway's International Climate and Forest Initiative

ဌာနေတိုင်းရင်းသူ၊ တိုင်းရင်းသားများသည် မြောက်များလှစွာသော
ရိုးရာအသိပညာဗဟုသုတများကို ပိုင်ဆိုင်ထားသူများ ဖြစ်ကြပါသည်။
သို့သော်ခေတ်ရေစီးကြောင်း အခြေအနေအမျိုးမျိုးတွင်
၎င်းရိုးရာအသိပညာများကို ထိန်းသိမ်းလက်ဆင့်ကမ်းနိုင်ရန်အတွက် အခက်အခဲအမျိုးမျိုးနှင့်
ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရလျက် ရှိပါသည်။ ထို့အပြင် ၎င်းရိုးရာအသိပညာများ၏ အကျိုးကျေးဇူးနှင့်
အသုံးဝင်မှုကို တန်ဖိုးထားသူများလည်း လျော့နည်းလာပြီဖြစ်ပါသည်။
ပွိုင့်ရိုးရာဝန်းကျင်မြှင့်တင်ရေးအဖွဲ့သည် ဌာနေတိုင်းရင်းသားတို့၏ ရိုးရာနည်းပညာဗဟုသုတများကို
မြှင့်တင်ပေးနိုင်ရန်နှင့် မှတ်တမ်းတင်ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ရန်အတွက်
ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။ ယခုအစီအစဉ်တွင် ဌာနေတိုင်းရင်းသူ၊ တိုင်းရင်းသားတို့၏
ရိုးရာဓလေ့သုံး မျိုးဆက်ပွား ကျန်းမာရေးကို အဓိကထား မှတ်တမ်းတင်ပြုစုခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။
ဤမှတ်တမ်းပြုစုခြင်းကို ဌာနေတိုင်းရင်းသူ၊ တိုင်းရင်းသားများ၏
စွမ်းဆောင်ရည်မြှင့်တင်ခြင်းအတွက် ရည်ရွယ်ပံ့ပိုးပေးခဲ့ပါသည်။
ရှေ့ဆက်၍လည်း ကဏ္ဍအသီးသီးနှင့် ဆက်စပ်နေသော
ဌာနေတိုင်းရင်းသူ၊ တိုင်းရင်းသားများ၏ ရိုးရာအသိပညာဗဟုသုတများကို မှတ်တမ်းတင်ခြင်းများ
ဆောင်ရွက်သွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

နော်အိအိမင်း
ဒါရိုက်တာ

ဌာနေတိုင်းရင်းသူ တိုင်းရင်းသားများ ကိုယ်တိုင် လုပ်ဆောင်ခဲ့သော လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်



နည်းပညာအကြံပေးနှင့်မှတ်တမ်းရေးသားပြုစုသူ
နော်ဒီမိုနာရူး
(Gender and Development Institute-Myanmar, GDI)

မှတ်တမ်းဓာတ်ပုံ
ဂျေပိုင် (MPA)၊ ရဲမျိုးခန့် (MPA)

Layout Design
ထွန်းထွန်းလင်း

ဒိုင်ချင်းတို့၏
ရိုးရာနည်းအရ အသုံးပြုလျက်ရှိသော
မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ
အလေ့အထနှင့် ဆေးမြစ်ပင်များအကြောင်း

ကန်ပက်လက်မြို့နယ်၊ ရှင်ဘောင်ကျေးရွာ။

ဝါးလုံးတန်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီး
မီးဖွားလိုသည့်
ရှေ့ပြေးနိမိတ်လက္ခဏာများ
ဖြစ်ပေါ်လာပါက မီးဖွားချိန်တွင်
လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ဆွဲခိုအားယူ
မီးဖွားနိုင်ရန်အတွက်
ကိုယ်ဝန်သည်အမျိုးသမီး၏
ခင်ပွန်းသည်ကိုယ်တိုင် ဝါးလုံးတန်းတစ်ခု
ပြုလုပ်ပေးရသည်။

ခင်ပွန်းဖြစ်သူက တောထဲမှ ၁၀ ပေခန့်ရှိသော ဝါးလုံးသေးသေးဖြောင့်ဖြောင့်တစ်လုံးကို ခုတ်ယူကာ ဇနီးသည် မီးဖွားမည့်နေရာတွင် ဝါးလုံးတန်းကို ပြင်ဆင်ပေးရသည်။

မီးဖွားသူက သူ၏ခင်ပွန်းသည် အဆင်သင့်
ပြင်ဆင်ပေးထားသော ဝါးလုံးတန်းကို
ဆွဲခိုအားပြု၍ ကလေးမွေးဖွားလာစေရန်
ညှစ်အားယူချိန်တွင် အရပ်လက်သည်ကလည်း
မီးဖွားရလွယ်ကူစေရန် နောက်မှ
ကူညီထောက်မပေးခြင်းများ
ပြုလုပ်ပေးရသည်။

ဝါးလုံးတန်းကို ဆွဲခိုမွေးဖွားနေသည့် မီးနေသည်၏လက်ကို ခင်ပွန်းသည်ဖြစ်သူက ဆုတ်ကိုင်အားပေးခြင်းကိုလည်း ပြုလုပ်ပေးရ၏။

ကလေးချက်ကြိုး ဖြတ်ခြင်းဓလေ့

ကလေးချက်ကြိုးဖြတ်ရန်အတွက် ဝါးစိမ်းကြောထက်ထက် တစ်ခု၊ ချက်ကြိုးချည်ရန် ကြိုးစ (ဝါချည်) ၂ ပေခန့်၊ ကလေးအချင်း ထည့်၍သိမ်းဆည်းရန် ပူးခါးသီးခြောက်တစ်လုံးနှင့် ဝါးကိုအစမျှင်များဖြစ်စေရန်သင်ထားသည့် ဝါးအမျှင်စများ လိုအပ်ပါသည်။ ချက်ကြိုးဖြတ်ရာတွင် ဝါးစိမ်းကြောထက်ထက်လေးဖြင့် ဖြည်းဖြည်းချင်း ဖြတ်ယူရသည်။

ပူးခါးသီးခြောက်အခွံကို
အပေါက်ငယ်ဖောက်၍
၎င်းအပေါက်ငယ်မှတစ်ဆင့်
ကလေးအချင်းကိုထည့်ပြီး
အဆင်သင့်ပြုလုပ်ထားသော
ဝါးစအမျှင်များဖြင့်
လုံအောင်ပိတ်ရသည်။

ချက်ကြိုးထည့်ထားသည့် ဗူးသီးခြောက်ကို အိမ်အောက်ရှိထုတ်တန်းတွင် ချည်ထားရသည်။ ယင်းသို့ပြုလုပ်ရခြင်းမှာ ချင်းလူမျိုးများသည် ရေကြည်ရာ၊ မြက်နုရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းသွားလာနေထိုင်ကြသော်လည်း လူ့ဘဝနောက်ဆုံးချိန်ကို ရောက်ရှိလာပါက မိမိမွေးဖွားရာအရပ်ဖြစ်သော နေအိမ်သို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိပြီး ခေါင်းချနိုင်ရန် ရည်ရွယ်သည်။

ရိုးရာဆေးနည်းနှင့် ဆေးမြစ်ပင်များ

ကလေးမီးဖွားပြီးနောက် ကလေးငယ်ကို ၇ ရက်အတွင်း ရိုးရာဓလေ့ဆေးပင်များဖြင့် ကြိုချက်၍ ရေချိုးသန့်စင်ပေးခြင်းကို ပြုလုပ်ပေးရသည်။

RESEARCH AND

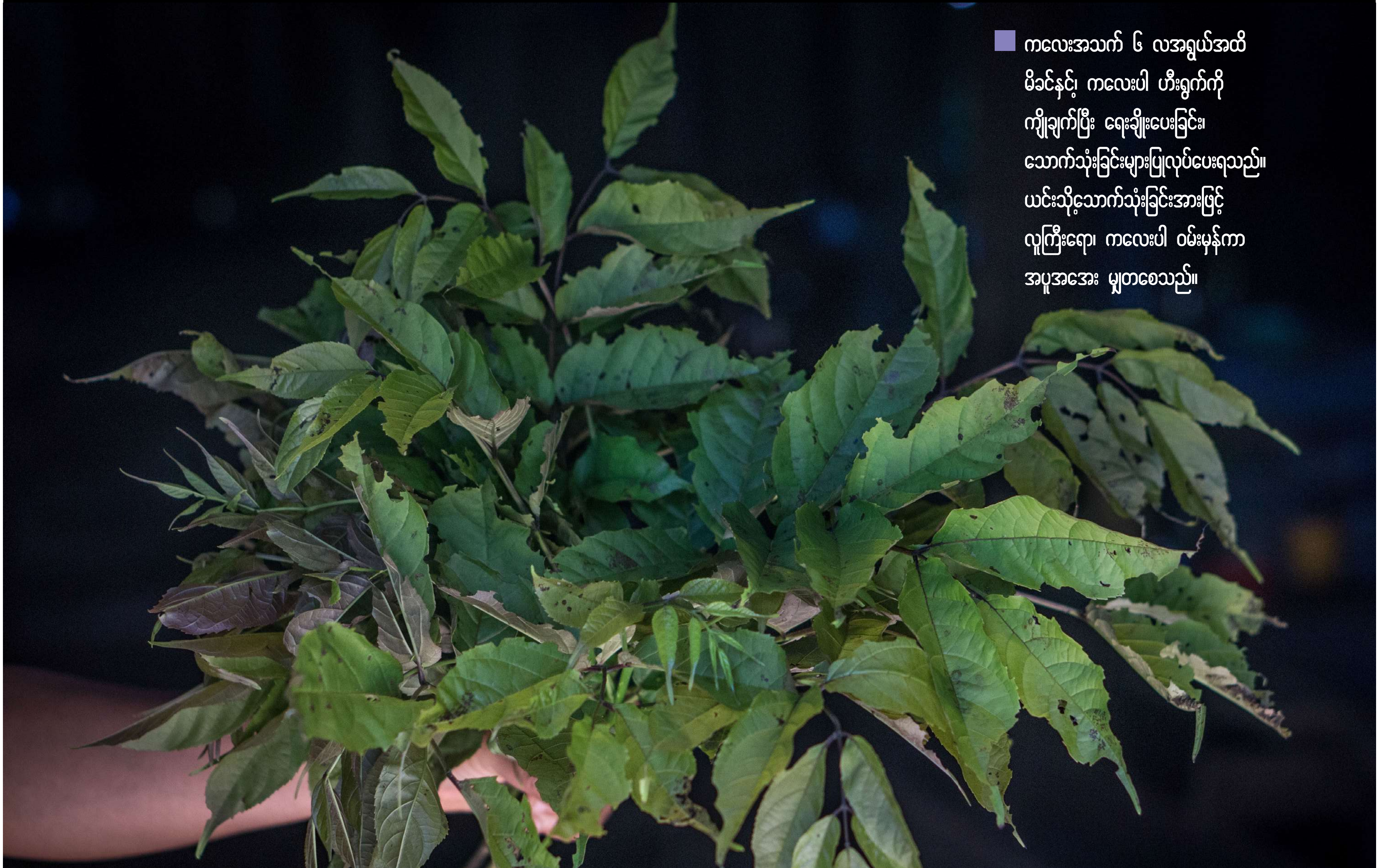
ယောက်ျားလေးမွေးပါက
သစ်ပင်အထမြောင်အပင်
(Thing_Cing_Phyarg)ကို ကြိုချက်ပြီး
ကလေးငယ်ကို ကိုယ်လက်သန့်စင်ပေးကာ
မိခင်ဖြစ်သူက သောက်သုံးပေးရသည်။
မိန်းကလေးမွေးပါက ဆီယန်း (Si_Yang) ဆိုသည့်
အပင်ကို ကြိုချက်ပြီး ကလေးငယ်ကို
ကိုယ်လက်သန့်စင်ပေးကာ
မိခင်ဖြစ်သူက သောက်သုံးပေးရသည်။

အရှိုချင်းတို့၏ ရိုးရာနည်းအရ အသုံးပြုလျက်ရှိသော မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အလေ့အထနှင့် ဆေးမြစ်ပင်များ အကြောင်း

ဘုံးဘောကျေးရွာ၊ ငဖဲမြို့နယ်၊ မကွေးတိုင်းဒေသကြီး။

မီးဖွားလျှင် အသုံးပြုသည့် ရိုးရာဆေးပင် ဟီးရွက်

ဟီးရွက်တွင် အဖြူနှင့် အချိတ်ဟူ၍ အမျိုးအစား ၂ မျိုးရှိသည်။ အချိတ်ကို အနီဟုလည်း ခေါ်ဆိုကြသည်။ ဟီးရွက်အချိတ်မှာ အရွက်ပိုသေးပြီး ဆေးဖက်ပိုဝင်သည်။



ကလေးအသက် ၆ လအရွယ်အထိ မိခင်နှင့် ကလေးပါ ဟီးရွက်ကို ကျိုချက်ပြီး ရေးချိုးပေးခြင်း၊ သောက်သုံးခြင်းများပြုလုပ်ပေးရသည်။ ယင်းသို့သောက်သုံးခြင်းအားဖြင့် လူကြီးရော၊ ကလေးပါ ဝမ်းမှန်ကာ အပူအအေး မျှတစေသည်။

ဟီးရွက်ကို မီးတွင်းတွင် မဖြစ်မနေ အသုံးပြုပေးရသည်။ မီးတွင်းမှာ ဟီးရွက်ကို အသုံးပြုပါက ကလေးရော မိခင်ပါ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ အဖုအပိန့်များထခြင်းမှ ကင်းဝေစေသည်။ ထို့အပြင် မိခင်ကို နို့ထွက်နည်းခြင်း၊ ခေါင်းမူးမော်ခြင်းလည်း မဖြစ်စေပါ။

မီးဖွားပြီးချိန် မိခင်ကို ဟီးရွက်ပြုတ်ရည်ဖြင့် ချွေးအောင်းစေလေ့ရှိသည်။ ချွေးအောင်းရန် ဆောင်တစ်ထည်၊ ဝါးတုတ်တိုတစ်ချောင်းနှင့် စောင်အုပ်ပေးမည့် လူတစ်ယောက်လိုသည်။

ဟင်းရွက်ကို သန့်စင်အောင် သေချာဆေးကြော၍ အိုးထဲထည့်ပြီး မိနစ်အတန်ကြာအောင်ပြုတ်ရသည်။

ထို့နောက် မီးဖွားပြီးစ မီးနေသည်ကို သစ်သားခုံတစ်ခုပေါ် တက်စေကာ အောက်တွင် ဟီးရွက်ပြုတ်အိုးကိုထားပြီး အပေါ်မှ စောင်ဖြင့်အုပ်လျက် ချွေးအောင်းပေးရသည်။ ချွေးအောင်းသူသည် ဟီးရွက်ပြုတ်ရည်ကို အနံ့နှင့် အငွေ့ဓာတ်များ ထွက်လာစေရန် တုတ်တစ်ချောင်းဖြင့် မွှေပေးရသည်။

မွေးပြီးစကလေးငယ်များကိုလည်း ၆ လသားအရွယ်ထိ ဟီးရွက်ကြိုထားသည့် အရည်နှင့် ရေနွေးကို ရောစပ်ကာ ရေချိုးပေးရသည်။

ဟီးရွက်ကို အခြောက်ခံပြီး
ကိုျချက်သောက်နိုင်သော်လည်း
မစိုမခြောက်ဖြစ်နေပါက မသုံးသင့်ပါ။
အသုံးပြုပါက ခေါင်းမူးတတ်ပါသည်။
မီခင်ဖြစ်သူမှာ ဟီးရွက်ကို
လက်ဖက်ရည်ကဲ့သို့
သောက်သုံးခြင်းအားဖြင့်
ကျန်းမာရေးကောင်းစေပါသည်။

ဟီးရွက်အရသာသည် ခါးသက်သက်ရှိသော်လည်း အချိုဓာတ်လည်းရှိသည်။ ယင်းအတွက်ကြောင့် အရှိတိုင်းရင်းသားတို့သည် ဟီးရွက်အခေါက်ကို ခေါင်ရည်ထည့်သည့်နေရာတွင် အသုံးပြုကြသည်။ အချိုဓာတ်ပါသည့်အတွက်ကြောင့် ခေါင်ရည်ကို ပိုကောင်းစေသည်။

ဟီးရွက်ကို ကျိုချက်ပြီး
မီးနေသည်ကို အုံပေးခြင်း၊ အငွေ့ခံခြင်း၊
သောက်သုံးခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးနိုင်သလို
ခေါင်းမူးသည့် မီးနေသည်များက ဟီးရွက်အစိမ်းကို
လက်နှင့်အနံ့ထွက်အောင်ပွတ်ပြီး ရှူလေ့ရှိကြသည်။

ဓနုတိုင်းရင်းသားတို့၏
ရိုးရာနည်းအရ အသုံးပြုလျက်ရှိသော
မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ
အလေ့အထနှင့် ဆေးမြစ်ပင်များအကြောင်း

ကျောက်တောကျေးရွာ၊ ရွာငံမြို့နယ်။

လက်သည်မ

ရပ်ရွာဓလေ့အရ အမျိုးသမီးမျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးတွင် လက်သည်မကို ခေါ်လေ့ရှိသည်။ ရပ်ရွာမှ မွေးဖွားကလေဦးရေ ၁၀၀ ကျော်ကို လက်သည်မကသာ အဓိကထား မွေးဖွားပေးရသည်။ အမျိုးသမီးများ ကိုယ်ဝန်မရခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် ကလေးအနေအထား မမှန်ခြင်း၊ သားအိမ်စောင်းခြင်းများကို လက်သည်မက တည့်မတ်ပေးနိုင်သည်။

အမျိုးသမီးများ အပျိုစင်အချိန်တွင် ထင်းခုတ်၊ ရေထမ်းသဖြင့် သားအိမ်စောင်းသွားသောကြောင့် အိမ်ထောင်ကျပြီး ကလေးမရသည့် အခါများတွင် အရပ်လက်သည်မက သားအိမ်ပြန်တည့်အောင် ပြုလုပ်ပေးပါက ကိုယ်ဝန် ရလာတတ်သည်။

ကျောက်ချွေးအောင်းခြင်း (သို့မဟုတ်) ဇလုံဝင်ခြင်း

ကျောက်ချွေးအောင်းခြင်းဆိုသည်မှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ မီးနေချိန်တွင် ပြုလုပ်ရသော ဓလေ့တစ်ခုဖြစ်သည်။ ကျောက်ချွေးအောင်းခြင်းဖြင့် မွေးလမ်းကြောင်း ဒဏ်ရာကြက်စေခြင်း၊ မူလအတိုင်းဖြစ်ခြင်း၊ သွေးသားများ ပြန်လည်မှန်ကန်ခြင်းနှင့် အလုပ်ကြမ်းလုပ်ရာတွင် အပင်ပန်းဒဏ်ခံနိုင်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေသည်။

ကျောက်တုံး (၃-၇-၉ တုံး) မှ ဂဏာန်းကိုယူပြီး ဝါးယောင်းမီးဖြင့် နီအောင်ဖုတ်ကာ စဉ့်အိုးပုံစံ အပေါ်ကျဉ်း၊ အောက်ကျယ် တွင်းတူးပြီး တွင်းပေါ်တွင် ဝါးလုံး ၅ လုံးဖြင့် စင်ခတ်ရသည်။

ထို့နောက် ၇ မျိုးသောဆေးရွက်ကို ခင်းကာ၊ ထိုပေါ်တွင် နီရဲနေအောင် အပူပေးထားသောကျောက်တုံးကို ရေတစ်စက်နှစ်စက်ချကာ မွေးလမ်းကြောင်းကို မီးငွေ့မိအောင် ခံနိုင်ရည်ရှိသလောက် ခံပေးရသည်။

ထို့အပြင် ချွေးထွက်အောင်
ချွေးထုတ်ရသည်။
ချွေးလုံလုံလောက်လောက်ထွက်မှ
ပြန်ထွက်ရသည်။

ကရင်တိုင်းရင်းသားတို့၏
ရိုးရာနည်းအရ အသုံးပြုလျက်ရှိသော
မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ
အလေ့အထနှင့် ဆေးမြစ်ပင်များအကြောင်း
ကျောက်တောကျေးရွာ၊ သံတောင်မြို့နယ်။

ရွှေရည် ငွေရည်

ဌာနေအမျိုးသမီးများ ကိုယ်ဝန်စရပြီး သန္ဓေနေချိန်တွင် ရွှေရည်၊ ငွေရည်ကို သောက်သုံးခြင်းဖြင့် သန္ဓေကို ခိုင်မာစေပါသည်။ လအနည်းငယ် ရင့်လာပါက မီးဖွားရ လွယ်ကူစေရန် အုန်းရည်ကို သောက်သုံးပေးကြသည်။

ရွှေရည်၊ ငွေရည် ရယူပုံမှာ လက်ထပ်လက်စွပ်ရွှေကွင်းနှင့် ယခင်တစ်မတ်စေ့တို့ကို ရေအေးနှင့်စိမ်ပြီး သောက်ခြင်းသည် ရိုးရာဓလေ့တစ်ခုဖြစ်သည်။

ဆေးဖက်ဝင် ကြောင်ပန်းရွက်

မီးနေသည်ရော၊ ကလေးပါ ကြောင်ပန်းရွက်ပြုတ်ရည်ဖြင့် ရေချိုးပေးရသည်။

အိမ်မှာမီးဖွားမည်ဆိုပါက
ထင်းမီးဖိုကို ပြုလုပ်ပေးထားရပြီး
တစ်လတိတိ မီးလှုံရသည်။
တစ်လပြည့်မှီ ခေါင်းမလျှော်ရပါ။

အမျိုးသမီးများအတွက် အသုံးဝင်သော ရင်းပြားပင်

ဌာနေအမျိုးသမီးများအတွက် မရှိမဖြစ် အသုံးဝင်သော ဆေးဝါးပင်မှာ ရင်းပြားပင်ဖြစ်ပါသည်။

ရင်းပြားပင်၏ အပူးများကို ပြုတ်၍ သုတ်စားလျှင် ခံတွင်းရှင်းပြီး အိပ်ကောင်းစားဝင်ပါသည်။ ရင်းပြားရွက်ကို ၁၅ ကျပ်သားခန့်ရှိသော ကြက်တစ်ကောင်နှင့် သင့်တော်သလို ပြုတ်သောက်စားခဲ့သော် ဓမ္မတာထိန်ခြင်း၊ ကျန်ခြင်းကို ပျောက်စေပါသည်။ ရင်းပြားပင် ပင်စည်နှင့် အမြစ်အား တောက်တောက်စဉ်းပြီး ပြုတ်ချိုးလျှင် ကိုက်ခဲ၊ နာကျင်မှုများကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ ရင်းပြားမြစ်ကို အခြောက်လှန်းပြီး သနပ်ခါးကဲ့သို့ တစ်ကိုယ်လုံးသွေးလိမ်းလျှင်လည်း ဖောယောင်မှုများ သက်သာပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။

ဒေသတွင်း အချက်အလက်ကောက်ယူပြုစုသူများနှင့် မှတ်တမ်းတင်သူများ

ဦးထွန်းထန်း
ဒိုင်းချင်းဌာနေတိုင်းရင်းသားကွန်ရက်
ချင်းပြည်နယ်၊ ကန်ပက်လက်မြို့နယ်

ဒေါ်နော်ဂဲလ်နော်
ဂေဘားကရင်အမျိုးသမီးရေးရာအဖွဲ့
သံတောင်မြို့၊ ကရင်ပြည်နယ်

မဉမ္မာ
ရွှာင်ံမြို့၊ ကျောက်တောရွာ

မိုင်လေးလေးခိုင်
မကွေးတိုင်းဒေသကြီး၊ ငဖဲမြို့နယ်၊
ဘုံးဘောကျေးရွာ

နော်ဝင်းစန္ဒာလွင်
ဂေဘားကရင်အမျိုးသမီးရေးရာအဖွဲ့
ပျဉ်းမနားမြို့နယ်၊ဘိုးမအုပ်စု၊
ဘိုးမအထက်ရွာ

မိုင်စိုးစိုးအေး
မကွေးတိုင်းဒေသကြီး၊ ငဖဲမြို့နယ်၊
ဘုံးဘောကျေးရွာ

မနှင်းမာ
ရွှာင်ံမြို့နယ်၊ ကျောက်တောရွာ

လွင်မာအေး
ရွှာင်ံမြို့နယ်၊ သိမ်ကုန်းကျေးရွာ

ဖြူဇင်သက်
ပွင့်လင်းမြင်သာမှုဖော်ဆောင်ရေးအဖွဲ့
ကလောမြို့နယ်၊ ဘော်ဆိုင်းကျေးရွာအုပ်စု
ရေဖြူကန်ရွာ

ဝေဖြိုးမောင်
ပွင့်လင်းမြင်သာမှုဖော်ဆောင်ရေးအဖွဲ့
ကလောမြို့နယ်၊ ဘော်ဆိုင်းကျေးရွာအုပ်စု
ပုန်းတပ်ရွာ

ပွိုင့်-ရိုးရာဝန်းကျင်မြှင့်တင်ရေးအဖွဲ့

အမှတ် (၆၈၇)၊ ကြို့ကုန်း ၈ လမ်း (တောင်)၊ အရှေ့ကြို့ကုန်း၊ အင်းစိန်၊ ရန်ကုန်။

ရုံးဖုန်း-၀၉ ၂၅၄ ၂၄၉ ၄၉၄

ဖေ့(စ်)ဘွတ်လိပ်စာ- https://www.facebook.com/PromotionOfIndigenousandNatureTogether

အင်တာနက်လိပ်စာ- www.pointmyanmar.org

အီးမေးလ်- point.org.mm@gmail.com