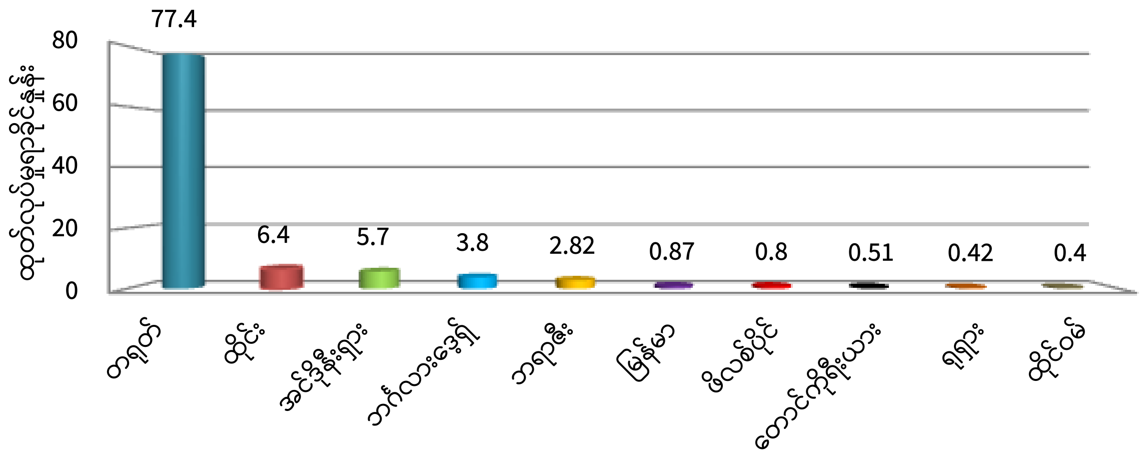
အပြုံးပန်းတွေဝေဆာဖို့ ငုံးမွေးမြူရေးဖြင့် မိသားစုဝင်ငွေရှာကြစို့

❖ ကမ္ဘာကြီးနှင့် ငုံးမွေးမြူရေး

ယနေ့ကမ္ဘာကြီးသည် နည်းပညာများအဖက်ဖက်မှ တိုးတက်လာသည်နှင့်အမျှ မွေးမြူထုတ်လုပ်ရေးနည်းစနစ်များသည်လည်း တိုးတက်လျက်ရှိပါသည်။ တိုးတက်လာသော မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းများတွင် ငုံးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းသည်လည်း တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် တစ်ကမ္ဘာလုံးငုံးမွေးမြူရေး၏ ၀.၈၇ % ခန့် လုပ်ကိုင်နေကြပြီး စီးပွားဖြစ်မွေးမြူနေကြသူများလည်းရှိပါသည်။ ငုံးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းသည် နေရာကျဉ်းကျဉ်းနှင့် အကောင်ရေများများမွေးမြူနိုင်သောလုပ်ငန်းတစ်ခုဖြစ်သည့်အပြင် ကနဦးအရင်းအနှီးနှင့် လုပ်အားမှာလည်း အနည်းငယ်မျှသာလိုအပ်ပါသည်။ ငုံးမွေးမြူခြင်းသည် ကာလတိုအတွင်း အကျိုးအမြတ်မြန်ဆန်စွာရရှိပြီး စနစ်တကျမွေးမြူပါက ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပွားမှုလည်းနည်းပါးသဖြင့် မိသားစုဝင်ငွေအတွက် တွက်ချေကိုက်သော လုပ်ငန်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

ကမ္ဘာ့ငုံးဥထုတ်လုပ်မှုအများဆုံးနိုင်ငံ(၁၀)နိုင်ငံ



❖ ငုံးမျိုးများ

ငုံးဆိုသည်မှာ ရစ်ငှက်မျိုးနွယ်ဝင် မြေကြီးပေါ်တွင် အသိုက်ပြုလုပ်နေထိုင်တတ်သော ငှက်အမျိုးအစားဖြစ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်အရွယ်အစားသေးကာ ခြေတံတိုသည်။ ငုံး၏သိပ္ပံအမည်မှာ *Coturnix coturnix* ဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းတွင် ငုံးမျိုးစိတ်ပေါင်း ၁၃၀ ကျော်ရှိပြီး ၎င်းတို့၏ အရွယ်အစားနှင့် အသွင်အပြင်ကိုလိုက်ကာ အနည်းငယ်မျှသာကွာခြားပါသည်။ ကမ္ဘာပေါ်တွင် တွေ့ရများသော ငုံးမျိုးစိတ်များမှာ Common quail (*Coturnix coturnix*)၊ Japanese quail (*Coturnix japonica*)၊ Blue-breasted quail (*Coturnix chinensis)* နှင့် Rain quail (*Coturnix coromandelica)* တို့ဖြစ်ကြပါသည်။ ၎င်းတို့အနက် စီးပွားဖြစ်မွေးမြူရာတွင် မွေးမြူမှုအများဆုံးငုံးမှာ Japanese quail ဖြစ်ပြီး တရုတ်နှင့်အရှေ့တောင်အာရှနိုင်ငံများတွင် ဥစားရန်အတွက် အဓိကမွေးမြူကြပြီး ဥရောပနှင့်အမေရိကနိုင်ငံများတွင် အသားအတွက် အဓိကထားမွေးမြူကြပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင်မူ Common quail (*Coturnix coturnix*)နှင့် Japanese quail (*Coturnix japonica*)တို့ကို ဥနှင့်အသားအတွက် စီးပွားဖြစ်အများဆုံး မွေးမြူကြပါသည်။

❖ ထုတ်လုပ်မှုနှင့် စားသုံးမှု

ယခုအခါတွင် တရုတ်နိုင်ငံ၌ တစ်နှစ်လျှင် ငုံးဥပေါင်း ၄၉၀၀၀၀ မက်ထရစ်တန်နှုန်းဖြင့် အများဆုံးထုတ်လုပ်လျက်ရှိပြီး တရုတ်ရိုးရာအစားအစာနှင့် နာမည်ကြီးဟင်းလျာအများစုတွင် ငုံးဥသည် မပါမဖြစ်ပါဝင်လျက်ရှိပါသည်။ ကမ္ဘာ့နာမည်ကြီးဟင်းလျာများတွင်လည်း ငုံးဥသည် မပါမဖြစ်ပါဝင်ပစ္စည်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး ငုံးသားမှာလည်း လွန်စွာနူးညံ့သောကြောင့် လူကြိုက်များလှပေသည်။ မြန်မာနိုင်ငံသည် ကမ္ဘာပေါ်တွင် ဆဋ္ဌမမြောက် ငုံးဥအများဆုံးထုတ်လုပ်သည့် နိုင်ငံဖြစ်ပြီး တစ်နှစ်လျှင် ငုံးဥပေါင်း ၅၅၀၀၀ မက်ထရစ်တန်ခန့် ထုတ်လုပ်လျက်ရှိပါသည်။ တစ်နိုင်ငံလုံး၏ ၆၀ % သော ငုံးဥများသည် ငုံးမွေးမြူရေးအများဆုံးလုပ်ကိုင်သော မြန်မာနိုင်ငံအလယ်ပိုင်းရှိ မုံရွာမြို့မှ ထွက်ရှိပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ငုံးဥကို သရေစာအဖြစ်စားသုံးခြင်း၊ ဟင်းချက်ရာတွင်ထည့်ခြင်းများ ပြုလုပ်ပြီး ငုံးကင်နှင့်ငုံးကြော်မှာလည်း မြန်မာလူမျိုးများအကြိုက် အစားအစာများ ဖြစ်ပေသည်။

❖ ငုံးဥနှင့်ငုံးသားတို့၏အာဟာရဓာတ်များနှင့် အကျိုးကျေးဇူးများ

ငုံးဥတွင် အသားဓာတ်၊ သံဓာတ်၊ အဆီဓာတ်၊ ဗီတာမင် A၊ ဗီတာမင် B1 နှင့် B2၊ ကယ်လ်ဆီယမ်၊ ဆိုဒီယမ်၊ မဂ္ဂနီဆီယမ်နှင့် အခြားသတ္တုဓာတ်များ ကြွယ်ဝစွာပါဝင်ပေသည်။ ငုံးသား(၁၀၀)ဂရမ်တွင် ပရိုတင်းဓာတ် ၂၅ ဂရမ် ၊ အဆီဓာတ် ၁၄ ဂရမ်၊ ကယ်လိုရီဓာတ် ၂၂၇ တို့ပါဝင်ပြီး ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်၊ အမျှင်ဓာတ်နှင့် သကြားဓာတ်များ မပါဝင်ပါ။ ထို့အပြင် သံဓာတ်၊ ဇင့်ဓာတ်၊ ဗီတာမင် B3 နှင့် B6 များ ကြွယ်ဝစွာပါဝင်ပေသည်။ ငုံးဥစားသုံးခြင်းဖြင့် ခုခံစွမ်းအား ကောင်းမွန်စေခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဇီဝအပြောင်းလဲမှုဖြစ်စဉ်ကို တိုးတက်စေခြင်း၊ အမြင်အာရုံ ကောင်းမွန်စေခြင်း၊ အရိုးအဆစ်များ သန်မာစေခြင်း၊ ဓာတ်မတည့်မှုကို သက်သာစေခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှုကို သက်သာစေခြင်း၊ သွေးအားနည်းရောဂါကို သက်သာစေခြင်း အစရှိသည့် အကျိုးကျေးဇူးများစွာ ရရှိစေပါသည်။

❖ စနစ်တကျငုံးမွေးမြူနည်း

ငုံးမွေးမြူရာတွင် ပထမဆုံးအနေဖြင့် မျိုးရွေးချယ်ရပါမည်။ မျိုးရွေးချယ်ရာ၌ ကြီးထွားနှုန်း ကောင်းမွန်သော၊ ဥအုနှုန်းကောင်းမွန်သော၊ ပတ်ဝန်းကျင်ရေမြေရာသီဥတုနှင့် ကိုက်ညီသောမျိုး များကို ရွေးချယ်မွေးမြူသင့်ပါသည်။ ငုံးများသည် အသက်(၆)ပတ်သားအရွယ်တွင် ဥအုခြင်း စတင်ပြီး တစ်နေ့(၁)လုံးအုလေ့ရှိပါသည်။ ငုံးများသည် အသက်(၄)ပတ်သားအရွယ်ထိ အနွေးဓာတ် ပေးရန် လိုအပ်သောကြောင့် (၁)ပတ်သားအရွယ်ငုံးများကို ရွေးချယ်မွေးမြူမည်ဆိုပါက အနွေးဓာတ် ပေးကာ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရပါမည်။ ဥထုတ်လုပ်မှု ဆောလျင်စွာရလိုပါက အသက်(၄)ပတ်သား အရွယ်ငုံးများကို ရွေးချယ်မွေးမြူသင့်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ငုံးတစ်ကောင်သည် (၂)လမှ(၈)လအထိ

ဥအုန္ဒနန်းကောင်းမွန်ပြီး နောက်ပိုင်းတွင် ဥနူန်းကျဆင်းသွားလေ့ရှိပါသည်။ ဥအုနူန်းကျဆင်းသွားသော ငုံးများကိုလည်း အသားစားသုံးရန်အတွက် ပြန်လည်ရောင်းချနိုင်ပါသည်။

ငုံးထီးများ၏ ထင်ရှားသည့်သွင်ပြင်လက္ခဏာမှာ နှုတ်သီးအနည်းငယ်ရှည်ထွက်နေပြီး လည်ပင်းမှာ အနီရောင်သန်းကာ ကျောဘက်တွင် အမည်းပြောက်များရှိပါသည်။ ငုံးမများသည် ငုံးထီးများထက် အရောင်ပိုဖျော့၍ လည်ပင်းတွင် ဘယက်ကဲ့သို့ အပြောက်များပါသည်။ ငုံးထီးများသည် ငုံးမများထက် မြည်တွန်သံ ပိုကျယ်သည်။ မျိုးငုံးများမွေးမြူမည်ဆိုပါက အထီးအမ အချိုး(၁း၅)ခန့် ထားရှိသင့်ပါသည်။ မျိုးငုံးဥများကို စက်နှင့်သားဖောက်ပါက (၁၈)ရက်အကြာတွင် အကောင်ပေါက်လာနိုင်ပါသည်။ ငုံးစတင်မွေးမြူသူများအတွက် ဆောင်ရွက်ရမည့်နည်းလမ်းအချို့ကို ဖော်ပြအပ်ပါသည်–

- ✓ **ခြံတည်ဆောက်ပုံ**

  လှောင်အိမ်ကို ဒေသထွက်သစ်၊ ဝါးတို့ဖြင့်လည်းကောင်း၊ သံဇကာကို အသုံးပြု၍လည်းကောင်း တည်ဆောက်နိုင်ပါသည်။ အလျား(၄)ပေ၊ အနံ(၃)ပေ၊ အမြင့်(၂)ပေရှိ လှောင်အိမ်တွင် ငုံးကောင်ရေ(၅၀) မွေးမြူနိုင်ပါသည်။ ခြံကို လေဝင်လေထွက်ကောင်းမွန်သောနေရာတွင် ရွေးချယ်ပြီးမွေးမြူရပါမည်။ ဥအုနေသောငုံးမများအား တစ်ရက်လျှင် အလင်းရောင် (၁၆)နာရီရရှိအောင် ဆောင်ရွက်ထားပေးသင့်ပါသည်။

✓ **အစာကျွေးမွေးမှုစနစ်**

ငုံးများကို အစာကျွေးမွေးရာ၌ စနစ်တကျရောစပ်ကျွေးမွေးပါက အာဟာရဖြစ်ထွန်းပြီး ဥအုနှုန်းမြင့်မားလာပါမည်။ ပြောင်း၊ ဆန်ကွဲ၊ ပဲဖတ်၊ နှမ်းဖတ်နှင့် ငါးမှုန့်တို့သည် ငုံးများအတွက် အာဟာရဓာတ်ကြွယ်ဝသော အဓိကအစာများဖြစ်သည်။ သတ္တုဓာတ်များနှင့် ဗီတာမင်များကလည်း မပါမဖြစ် အရေးပါလှပေသည်။ ဗီတာမင်ဓာတ်ချို့တဲ့ပါက ဥအုနှုန်းကျဆင်းကာ ဥသက်တမ်းလည်း တိုတောင်းလာပါသည်။ ငုံးအစာတွင် ပရိုတင်းဓာတ် ၂၂ %၊ အဆီဓာတ် ၃ %၊ အမျှင်ဓာတ် ၅ % အချိုးညီညီပါဝင်ရပါမည်။ ငုံးမွေးမြူရာတွင် ရေသည် အစာကိုကြေညက်စေပြီး ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ကို ထိန်းညှိရာတွင် အထောက်အကူပြုသောကြောင့် (၂၄)နာရီရေအမြဲရရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။

✓ **ငုံးတစ်ကောင်၏ တစ်ရက်ပျမ်းမျှအစာစားနှုန်း**

(၄)ပတ်သား – ၁၅ ဂရမ် (၀.၉ ကျပ်သား)

(၅)ပတ်သား – ၁၅ ဂရမ် (၀.၉ ကျပ်သား)

(၆)ပတ်သား – ၁၈ ဂရမ် (၁.၁ ကျပ်သား)

(၇)ပတ်သား – ၂၀ ဂရမ် (၁.၂ ကျပ်သား)

(၈)ပတ်သား – ၂၄ ဂရမ် (၁.၄ ကျပ်သား)

✓ **ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု**

ငုံးများကိုမွေးမြူရာတွင် ပုံမှန်သန်ချဆေးပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ငုံးများတွင် ချေးဖြူရောဂါ၊ လည်လိမ်ရောဂါ၊ သွေးဝမ်းကျရောဂါ၊ မားရက်ရောဂါများ ဖြစ်ပွားတတ်သဖြင့် ကြိုတင်ကာကွယ်ထားရန်လိုအပ်ပါသည်။ ဝမ်းရောဂါဖြစ်ပွားပါက ရုတ်တရက်သေဆုံးနိုင်သဖြင့် အစာနှင့်ရေတွင် ဆေးထည့်ကျွေးခြင်းဖြင့် ကြိုတင်ကာကွယ်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

❖ **ငုံးအပြုံးပန်း**

ငုံးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းကို စနစ်တကျလုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် အာဟာရပြည့်ဝသော အသား၊ ဥများရရှိသည့်အပြင် ငုံးချေးများကိုလည်း သဘာဝမြေသြဇာအဖြစ်အသုံးပြုနိုင်သောကြောင့် အဖက်ဖက်မှအသုံးဝင်သော မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ငုံးကို ဒေသအလိုက် စနစ်တကျ

မွေးမြူ၍ ငုံးဥ/ငုံးသားများထုတ်လုပ်ခြင်းအားဖြင့် ဒေသနေ ပြည်သူလူထုအတွက် အာဟာရပြည့်ဝစေပြီး ဒေသစားနပ်ရိက္ခာဖူလုံရေးနှင့်စီးပွားရေးကို အထောက်အကူ ပြုနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ မွေးမြူသူ တောင်သူများအတွက်လည်း မိသားစုဝင်ငွေတိုးတက်စေကာ လူမှုစီးပွားဘဝ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာစေမည်ဖြစ်ပါကြောင်း ရေးသားဖော်ပြလိုက်ရပါသည်။

လူငယ်သုတေသီများ(မွေးသု)