12 សន្តិសុខអាហារក្នុងសហគមន៍

នៅក្នុងជំពូកនេះ : **ទំព័រ**

សាច់រឿង : ការផ្លាស់ប្តូរក្នុងការធ្វើកសិកម្ម 218
តើសន្តិសុខអាហារក្នុងសហគមន៍គឺជាអ្វី? 220
សកម្មភាព : គ្រាប់ពូជ១០គ្រាប់ 221
អាហារូបត្ថម្ភ និងសន្តិសុខអាហារ 222
នៅពេលមានការផ្លាស់ប្តូរលើការធ្វើកសិកម្ម ការបរិភោគក៏មានការផ្លាស់ប្តូរដែរ 223
សាច់រឿង : ការផ្លាស់ប្តូររបបអាហារ ប៉ះពាល់ដល់សុខភាពជនជាតិដើមអាមេរិក 224
ការកែលម្អសន្តិសុខអាហារក្នុងតំបន់..... 225
គម្រោងអាហារក្នុងសហគមន៍ 226
សាច់រឿង : សាលារៀននៅស្រែចម្ការសម្រាប់កុមារកំព្រាដោយសារជំងឺអេដស៍ 228
សន្តិសុខអាហារក្នុងទីក្រុង 229
សាច់រឿង : អាហាររបស់ប្រជាជន..... 229
ដើម្បីបង្កើតសន្តិសុខអាហារក្នុងទីក្រុង អាជ្ញាធរក្រុងត្រូវតែជួយ..... 230
គោលនយោបាយសុវត្ថិភាពស្បៀងសម្រាប់ទីក្រុង 230
មូលហេតុផ្នែកសង្គម និងផ្នែកនយោបាយ នៃភាពអត់ឃ្លាន 231
ការគ្រប់គ្រងដោយសាជីវកម្ម បង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់សន្តិសុខអាហារ 231
ការរកគ្រាប់ពូជដែលបាត់បង់មកវិញ ដើម្បីតស៊ូនឹងភាពរាំងស្ងួត 232
អធិបតេយ្យភាពអាហារ គឺជាសិទ្ធិរបស់មនុស្ស 235
សាច់រឿង : "វិថីកសិករ" លើកកម្ពស់ការគ្រប់គ្រងអាហាររបស់ប្រជាជន 235

សន្តិសុខអាហារក្នុងសហគមន៍

ដើម្បីឲ្យមានសុខភាពល្អ មនុស្សត្រូវការបរិភោគអាហារដែលមានសារធាតុចិញ្ចឹម។ ប្រសិនបើយើងមិនអាចដាំដុះ ទិញ ឬដោះដូរអាហារបានគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់គ្រួសារនិងខ្លួនយើងទេ នោះយើងប្រឈមនឹងភាពអត់ឃ្លាន កង្វះអាហារូបត្ថម្ភ និងបញ្ហាសុខភាពដទៃទៀតជាច្រើន។

សន្តិសុខអាហារ មានន័យថា មនុស្សគ្រប់គ្នាមានអាហារដែលមានសុវត្ថិភាព និងមានសារធាតុចិញ្ចឹមគ្រប់គ្រាន់ពេញមួយឆ្នាំ និងរាល់ឆ្នាំ ដើម្បីដឹកនាំជីវិតដ៏សកម្ម និងប្រកបដោយសុខភាព។ វាក៏មានន័យផងដែរថា អាហារត្រូវបានផលិតនិងបែងចែកក្នុងរបៀបដែលលើកកម្ពស់នូវបរិស្ថានល្អ, សហគមន៍ដែលពឹងលើខ្លួនឯង, និងការមានអាហារល្អៗគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់មនុស្សគ្រប់គ្នានៅក្នុងសហគមន៍។

ភាពអត់ឃ្លានមានមូលហេតុជាច្រើន។ មូលហេតុខ្លះគឺមកពីបរិស្ថាន ដូចជាដីគ្មានជីជាតិ, ការប្រែប្រួលបរិយាកាស, និងការខ្វះខាតទឹក។ ភាពអត់ឃ្លានដែលបណ្តាលមកពីមូលហេតុទាំងនេះ អាចត្រូវបានគូសបញ្ជាក់តាមរយៈការធ្វើកសិកម្មដែលមានស្ថិរភាព(មើលជំពូក15) និងការប្រើប្រាស់ដីនិងប្រភពទឹកឲ្យបានល្អប្រសើរ(មើលជំពូក6 និងជំពូក9 ទៅ11)។

មូលហេតុដទៃទៀតនៃភាពអត់ឃ្លាន គឺមកពីនយោបាយ ដូចជាតម្លៃអាហារមិនសមរម្យ, គ្មានដីដាំដុះ, និងការគ្រប់គ្រងទីផ្សារនិងប្រព័ន្ធអាហារដោយសាជីវកម្ម។ ភាពអត់ឃ្លានដែលបណ្តាលមកពីមូលហេតុទាំងនេះ និងមូលហេតុនយោបាយផ្សេងៗទៀត អាចគូសបញ្ជាក់តាមរយៈការរៀបចំចាត់ចែងសហគមន៍។

ដើម្បីផលិតអាហារ យើងត្រូវការដី, ទឹក, ឧបករណ៍, គ្រាប់ពូជ, និងចំណេះដឹងក្នុងការធ្វើកសិកម្ម។ ដើម្បីប្រាកដថាមនុស្សគ្រប់គ្នាមានអាហារគ្រប់គ្រាន់ យើងត្រូវការការបែងចែកប្រកបដោយយុត្តិធម៌, តម្លៃអាហារសមរម្យ, ទីផ្សារក្នុងស្រុក, និងសុវត្ថិភាពអាហារ។ ដើម្បីសម្រេចបានចំណុចទាំងនេះ យើងត្រូវតែធ្វើការងាររួមគ្នាដើម្បីពិភពលោកមួយមានស្ថិរភាព។ មានតែការធ្វើការងារឆ្ពោះទៅកាន់បរិស្ថានល្អ និងយុត្តិធម៌សង្គមប៉ុណ្ណោះ ដែលអាចធានាសន្តិសុខអាហារសម្រាប់មនុស្សគ្រប់គ្នាបាន។

ការផ្លាស់ប្តូរក្នុងការធ្វើកសិកម្ម

នៅខេត្តព្រៃវែងនៃប្រទេសកម្ពុជា នរណាក៏ចាំបានថាប្រជាជនបានផលិតស្រូវគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ផ្គត់ផ្គង់ខ្លួនឯងអស់រយៈពេលយូរយារមកហើយ។ បន្ថែមពីស្រូវ ពួកគេបរិភោគបន្លែបៃតង ត្រី អន្ទង់ ពស់ និងសត្វដទៃទៀតដែលរកបានពីស្រែ, ក៏ដូចជាផ្លែឈើ គ្រាប់ឈើ និងមើមឈើដែលបេះពីក្នុងព្រៃ, និងសាច់សត្វដែលពួកគេបរបាញ់បាន។ របបអាហារបែបនេះធ្វើឲ្យពួកគេមានសុខភាពល្អរៀងរាល់ឆ្នាំ លើកលែងតែក្នុងសម័យសង្គ្រាមឬទឹកជំនន់ប៉ុណ្ណោះ។

ជាង៤០ឆ្នាំមុន រដ្ឋាភិបាលបានចាប់ផ្តើមលើកកម្ពស់មធ្យោបាយកសិកម្មថ្មីៗដើម្បីបង្កើតផលិតកម្មលើដំណាំចម្បងពីរបីមុខ, ដូចជាស្រូវ, សម្រាប់នាំចេញទៅក្រៅប្រទេស។ មធ្យោបាយថ្មីៗទាំងនេះគឺជាផ្នែកមួយនៃការផ្លាស់ប្តូរវិស័យកសិកម្មនៅទូទាំងពិភពលោក ដែលត្រូវបានដាក់ឈ្មោះដោយនាំឲ្យមានការយល់ខុស គឺហៅថា បដិវត្តន៍បៃតង។ បដិវត្តន៍បៃតង លើកទឹកចិត្តឲ្យប្រើប្រាស់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតនិងជីគីមី ដើម្បីផលិតឲ្យបានច្រើនជាងមធ្យោបាយបុរាណ។ បដិវត្តន៍បៃតងក៏ប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធធារាសាស្ត្រនិងម៉ាស៊ីនធំៗផងដែរ នៅក្នុងការបង្កបង្កើននិងប្រមូលផល។

នៅពេលពួកគេចាប់ផ្តើមប្រើប្រាស់មធ្យោបាយថ្មីៗទាំងនេះ ប្រជាជនខេត្តព្រៃវែងអាចផលិតស្រូវបានយ៉ាងច្រើនសម្រាប់លក់។ ពួកគេយកប្រាក់មកកែលម្អផ្ទះ សាងសង់ផ្លូវ និងទិញឥវ៉ាន់ផ្ទាល់ខ្លួនដូចជាសម្លៀកបំពាក់ និងវិទ្យុជាដើម។ ប្រជាជនបានឈប់ប្រើជីលាមកសត្វ ឈប់ដាំដំណាំចម្លាស់រវាងស្រូវជាមួយនឹងដំណាំរដូវប្រាំងដទៃទៀត និងឈប់ប្រើប្រាស់មធ្យោបាយកសិកម្មបែបបុរាណផងដែរ។

មធ្យោបាយថ្មីៗនេះមានប្រសិទ្ធភាពយ៉ាងខ្លាំងក្នុងការដាំដំណាំតែមួយមុខនៅលើផ្ទៃដីដ៏ធំមួយ និងបង្កើនបរិមាណស្រូវដែលពួកគេមាន។ ប៉ុន្តែពេលក្រោយៗមកទៀត ពួកគេបានរកឃើញថាដីរបស់ពួកគេ និងរបៀបហូបចុកត្រូវបានផ្លាស់ប្តូរ។ ថ្នាំសម្លាប់ស្មៅបានសម្លាប់បន្លែបៃតងដែលពួកគេធ្លាប់បានបរិភោគកន្លងមក។ ត្រីនិងអាហារដទៃទៀត មានការថយចុះ។ ពីមួយឆ្នាំទៅមួយឆ្នាំ ពួកគេចំណាយប្រាក់លើសារធាតុគីមី និងគ្មានអ្វីបរិភោគក្រៅតែពីស្រូវទេ។ មិនយូរប៉ុន្មាន ដីក្នុងស្រែរបស់ពួកគេមិនអាចទ្រទ្រង់ដំណាំល្អៗទៀតទេ ហើយទិន្នផលស្រូវក៏ចាប់ផ្តើមធ្លាក់ចុះ។

នៅពេលជួបជុំគ្នាពិភាក្សាអំពីកំណើននៃភាពអត់ឃ្លាន អ្នកភូមិបានរំឭកឡើងវិញនូវមធ្យោបាយកសិកម្មបែបបុរាណដែលប្រើប្រាស់ដំណាំចម្រុះ ដំណាំចម្លាស់ និងជីធម្មជាតិក្នុងការដាំដុះរៀងរាល់ឆ្នាំ។ ពួកគេមើលឃើញពីគុណសម្បត្តិច្រើនយ៉ាងនៃមធ្យោបាយបុរាណ រួចក៏សម្រេចចិត្តផ្លាស់ប្តូរ

ត្រឡប់វិញ។ ពួកគេក៏ចាប់ផ្តើមសាកល្បងមធ្យោបាយថ្មីៗផងដែរ ដូចជាការដាំស្រូវក្បែរៗគ្នា និង ដាំដំណាំផ្សេងៗគ្នានៅក្នុងស្រែតែមួយ។

ក្នុងពេលដែលដីស្រែរបស់ពួកគេកំពុងបានប្រសើរឡើងវិញពីការប្រើប្រាស់ជីគីមីយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ ក៏នៅមានឆ្នាំខ្លះដែលពួកគេខ្វះអាហារដែរ ប៉ុន្តែសព្វថ្ងៃប្រជាជនខេត្តព្រៃវែង មានអាហារច្រើនជាងមុន។ ពួកគេមានស្រូវតិចតួចសម្រាប់លក់ ប៉ុន្តែមានអាហារច្រើនមុខសម្រាប់បរិភោគ។ ដូចលោកអ៊ំ មាស នី បានមានប្រសាសន៍ថា "ដោយសារយើងដាំដុះតាមវិធីរបស់ដូនតាយើង ទើបពួកគាត់សប្បាយចិត្ត ដីស្រែក៏សប្បាយចិត្ត ហើយពួកយើងក៏មានសុខភាពល្អប្រសើរដែរ"។

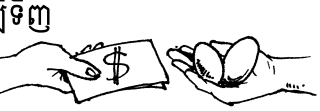
តើសន្តិសុខអាហារក្នុងសហគមន៍គឺជាអ្វី?

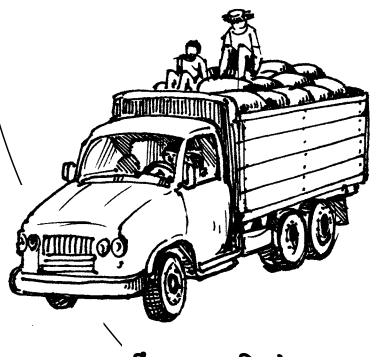
ដើម្បីស្វែងយល់ថាតើសហគមន៍មួយមានបញ្ហាអ្វីខ្លះក្នុងការទទួលបានអាហារល្អ គួរក្រឡេកមើលលើចំណុចផ្សេងៗដែលបង្កើតបានជាសន្តិសុខអាហារ។

ផលិតកម្មអាហារ។ លទ្ធភាពប្រើប្រាស់ដី គ្រាប់ពូជ និងទឹក, ចំណេះដឹងក្នុងការធ្វើកសិកម្ម, និងការស្វែងរកតុល្យភាពរវាងអាហារសម្រាប់លក់ និងអាហារសម្រាប់បរិភោគ។

សុខភាពល្អ។ មនុស្សត្រូវមានសុខភាពល្អដើម្បីស្រូបយកសារជាតុចិញ្ចឹមពីអាហារ។ នៅពេលប្រជាជនចុះខ្សោយដោយសារជំងឺដែលបង្កដោយទឹកមិនស្អាត ឬដោយសារជំងឺអូសបន្លាយ ដូចជាជំងឺគ្រុនចាញ់ ឬមេរោគអេដស៍/ជំងឺអេដស៍ នោះពួកគេនឹងមិនសូវមានលទ្ធភាពក្នុងការផលិតអាហារសម្រាប់ខ្លួនឯង និងសហគមន៍ខ្លួនទេ។

ប្រាក់, និងឥណទាន។ មនុស្សត្រូវការប្រាក់ដើម្បីទិញអាហារខ្លះ។ អ្នកផលិតអាហារត្រូវការឥណទានដើម្បីទិញគ្រាប់ពូជ និងតម្រូវការផ្សេងៗទៀត ជាពិសេសក្នុងឆ្នាំដែលទិន្នផលដំណាំធ្លាក់ចុះ។





ការដឹកជញ្ជូននិងចែកចាយអាហារ។ គឺជាមធ្យោបាយនាំយកអាហារទៅកាន់ទីផ្សារ និងនាំមនុស្សទៅផ្សារដើម្បីទិញអាហារ។

ការរក្សាទុកអាហារ។ ភាគច្រើនសហគមន៍ត្រូវការរក្សាទុកអាហាររយៈពេល៣ឬ៤ខែ ដើម្បីឲ្យវាអាចប្រើប្រាស់ក្នុងរដូវប្រាំងឬរដូវវស្សា ឬពេលរងារ ឬរាំងស្ងួតយូរអង្វែង។ ការរក្សាទុកអាហារក៏ត្រូវតែការពារពីសត្វល្អិតផងដែរ។ ប្រសិនបើកណ្ដុរស៊ីអាហាររបស់អ្នកអស់ពាក់កណ្ដាល នោះអ្នកប្រាកដជាមានភាពអត់ឃ្លាន។

យើងអាចទទួលបានអាហារដែលមានភាពកខ្វក់ដោយសារសត្វល្អិត សារធាតុគីមីពុល មេរោគ, ឬអាហារបង្កាត់ពូជ(មើលជំពូក13) ប៉ុន្តែវានឹងមិនផ្ដល់នូវរបបអាហារដែលមានសុវត្ថិភាពនិងសុខភាពទេ។ ម្យ៉ាងទៀត ប្រសិនបើគ្មានកន្លែងចម្អិនអាហារប្រកបដោយសុវត្ថិភាព និងពេលវេលានិងឧសគ្រប់គ្រាន់ទេ ប្រជាជននឹងបរិភោគអាហារកែច្នៃ(កំប៉ុង)យ៉ាងច្រើន ដែលអាចបណ្ដាលឲ្យមានបញ្ហាសុខភាពផ្សេងៗ។

គ្រាប់ពូជ១០គ្រាប់

សកម្មភាពនេះអាចជួយប្រជាជនឲ្យយល់ស្របគ្នាអំពីបញ្ហាបន្ទាន់បំផុតនៃសន្តិសុខអាហាររបស់សហគមន៍ពួកគេ បន្ទាប់មកជួយជំរុញទឹកចិត្តពួកគេឲ្យធ្វើការផ្លាស់ប្តូរផ្សេងៗដែលនឹងកែលម្អដល់សន្តិសុខអាហារក្នុងសហគមន៍។

ពេលវេលា : ២ម៉ោង

សម្ភារៈ : គ្រាប់ពូជ១០គ្រាប់សម្រាប់ក្រុមនីមួយៗ, ប៊ិចឬហ្វឺតពណ៌, ផ្ទាំងក្រដាសធំៗ

❶ បែងចែកប្រជាជនជាក្រុមៗដែលមានគ្នាពី៨ទៅ១០នាក់។ ប្រាប់ក្រុមនីមួយៗឲ្យនិយាយអំពីចំណុចផ្សេងៗដែលបង្កើតបានជាសន្តិសុខអាហារ ដូចជាផលិតកម្មអាហារ ការរក្សាទុកអាហារ ឥណទាន តូបនិងផ្សារដែលលក់អាហារល្អៗ ដីល្អសម្រាប់ដាំដំណាំ និងចំណុចផ្សេងៗទៀត។ សហគមន៍ជនបទដែលធ្វើកសិកម្ម បរបាញ់សត្វ រកត្រី នឹងមានបញ្ហាសន្តិសុខអាហារខុសៗគ្នាពីប្រជាជនដែលរស់នៅទីក្រុង។ និយាយអំពីចំណុចផ្សេងៗដែលបង្កើតបានជាសន្តិសុខអាហារនៅក្នុងតំបន់ដែលអ្នករស់នៅ។ សរសេរឬគូររូបនៅលើផ្ទាំងក្រដាសធំ ដើម្បីបង្ហាញផ្នែកផ្សេងៗនៃសន្តិសុខអាហារ។

❷ ចែកគ្រាប់ពូជដល់ក្រុមនីមួយៗចំនួន១០គ្រាប់ រួចប្រាប់ឲ្យពួកគេសម្រេចចិត្តថាតើផ្នែកណាខ្លះនៃសន្តិសុខអាហារដែលកំពុងបង្កបញ្ហានៅក្នុងសហគមន៍ ដោយដាក់គ្រាប់ពូជបន្ថែមចំពោះបញ្ហាដែលកើតញឹកញាប់បំផុត។ ឧទាហរណ៍ : តើមានគ្រួសារខ្លះជួបប្រទះភាពអត់ឃ្លានដោយសារតែការរក្សាទុកអាហារមិនបានល្អដែរឬទេ? ឬដោយសារគ្មានមធ្យោបាយដឹកជញ្ជូនអាហារទៅកាន់ទីផ្សារ ឬគ្មានផ្សារដែលអ្នកអាចទិញអាហារ? ឬដោយសារសត្វល្អិតស៊ីដំណាំ ដីគ្មានជីជាតិ ឬខ្វះទឹក? សំនួរទាំងនេះនឹងជួយក្រុមទាំងឡាយឲ្យកំណត់ពីចំណុចខ្សោយនៃសន្តិសុខស្បៀងរបស់ពួកគេ។ មនុស្សផ្សេងៗគ្នានៅក្នុងសហគមន៍ នឹងមានបញ្ហាខុសៗគ្នាដែរ។ ត្រូវប្រាកដថាបញ្ហារបស់មនុស្សគ្រប់គ្នាត្រូវបានលើកឡើង។

❸ បន្ទាប់ពីក្រុមនីមួយៗបានកំណត់ពីបញ្ហានៃសន្តិសុខអាហាររួចហើយ ចូរពិភាក្សាថាតើធនធានក្នុងសហគមន៍អ្វីខ្លះដែលអាចជួយបាន។ ប្រសិនបើផលិតកម្មអាហារ គឺជាបញ្ហាធំបំផុត តើមានប្រជាជនដែលមានចំណេះដឹងនិងជំនាញដើម្បីចាប់ផ្តើមធ្វើសួនដំណាំតាមផ្ទះ ឬដើម្បីកែលម្អមធ្យោបាយកសិកម្មដែរឬទេ? ប្រសិនបើការរក្សាទុកអាហារ គឺជាបញ្ហាធំបំផុត តើមានគំនិតអ្វីខ្លះដែលអាចកែលម្អវាបាន? ប្រសិនបើគ្មានទីផ្សារ តើមានមធ្យោបាយបង្កើតតូបសហករណ៍ដើម្បីលក់អាហារល្អៗដែរឬទេ? ឬត្រូវទិញឬជួលរថយន្តសម្រាប់ដឹកជញ្ជូនអាហារទៅសហគមន៍ឬទេ? គំនិតទាំងអស់ត្រូវបានផ្តល់តម្លៃ។

❹ បន្ទាប់ពីបានពិភាក្សាអំពីដំណោះស្រាយផ្សេងៗ ឲ្យក្រុមនីមួយៗយកផ្ទាំងក្រដាសធំមួយទៀត មកគូររូបឬសរសេរអំពីដំណោះស្រាយដែលទំនងជាអាចអនុវត្តបានជាងគេ។ បន្ទាប់មករាយគ្រាប់ពូជទៅតាមដំណោះស្រាយនីមួយៗ ដោយដាក់គ្រាប់ពូជបន្ថែមលើដំណោះស្រាយណាដែលទំនងជាអាចធ្វើបានច្រើនជាងគេ។

❺ បន្ទាប់ពីក្រុមនីមួយៗបានសម្រេចចិត្តអំពីបញ្ហានិងដំណោះស្រាយរួចហើយ ឲ្យក្រុមទាំងអស់រួមបញ្ចូលគ្នាវិញ។ ជ្រើសរើសដំណោះស្រាយ១ឬ២ដែលត្រូវបានលើកឡើងច្រើនជាងគេ ដោយប្រើប្រាស់គ្រាប់ពូជទាំង១០ដដែល ឬគ្រាន់តែលើកដៃគាំទ្រក៏បាន។ ពិភាក្សាអំពីវិធីអនុវត្តលើដំណោះស្រាយទាំងនេះ។ តើអ្នកណាខ្លះដែលចាំបាច់ត្រូវចូលរួម ហើយធនធានអ្វីខ្លះដែលសហគមន៍អាចផ្តល់ឲ្យ? តើកិច្ចការនេះអាចចាប់ផ្តើមនៅពេលណា? កំណត់គោលដៅយូរអង្វែង ដូចជា "នៅ២ឆ្នាំទៀត នឹងគ្មាននរណាម្នាក់ក្នុងសហគមន៍ ជួបប្រទះភាពអត់ឃ្លានទៀតទេ"។ ហើយក៏គួរកំណត់ទិសដៅឆាប់ៗផងដែរ ដូចជាប្រមូលធនធានក្នុងសហគមន៍រៀងរាល់ខែ ដើម្បីបើកតូបលក់រយៈពេល៣ខែ ឬរៀបចំដីសម្រាប់ដាំដំណាំនៅពេលរដូវធ្វើស្រែចម្ការចាប់ផ្តើម។

អាហារូបត្ថម្ភ និងសន្តិសុខអាហារ

កង្វះអាហារូបត្ថម្ភស្ងួត : កុមារនេះមានតែ ស្បែក និងឆ្អឹង

នៅពេលប្រជាជនឈឺ ឬ**ខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ** ពួកគេមិនសូវសកម្មទេ ហើយក៏មិនសូវមានសមត្ថភាពក្នុងការដាំដុះ ដងទឹក និងថែរក្សាអនាម័យផ្ទះសម្បែងនិងបរិស្ថានដែរ។ ប៉ុន្តែនៅពេលដែលអាហារល្អៗអាចចំណាយបាន, ផលិតក្នុងមធ្យោបាយដែលមានស្ថិរភាព, និងរកបាននៅក្នុងទីផ្សារក្នុងតំបន់, នោះប្រជាជននឹងមានលទ្ធភាពទទួលបានរបបអាហារល្អៗនិងចម្រុះ។

ការបរិភោគមិនបានល្អ ធ្វើឲ្យរាងកាយចុះខ្សោយ និងបណ្តាលឲ្យមាន :

- ជំងឺរាកធ្ងន់ធ្ងរ ជាពិសេសចំពោះកុមារ។
- **ជំងឺកញ្ជ្រឹល**លើកុមារកាន់តែមានគ្រោះថ្នាក់។
- ការមានផ្ទៃពោះនិងការសម្រាលមានគ្រោះថ្នាក់ ហើយទារកកើតមកមានមាឌតូចខ្លាំង ឬមានពិការភាព ដូចជាការលូតលាស់ប្រាជ្ញាយឺត។
- **ភាពស្លេកស្លាំង** ជាពិសេសចំពោះស្ត្រី។
- **ជំងឺរបេង**កាន់តែកើតមានញឹកញាប់ និងមានភាពធ្ងន់ធ្ងរយ៉ាងឆាប់រហ័ស។
- **ជំងឺទឹកនោមផ្អែម**ដែលជាជំងឺកើតឡើងនៅពេលរាងកាយមិនអាចប្រើប្រាស់ជាតិស្ករបានត្រឹមត្រូវ កាន់តែកើតមានញឹកញាប់។
- បញ្ហាតូចតាចកាន់តែកើតមានញឹកញាប់ ដូចជាផ្តាសាយធម្មតា និងកាន់តែធ្ងនធ្ងរ ឈានទៅដល់**ជំងឺរលាកសួត** និង**រលាកទងសួត។**
- អ្នកមានមេរោគអេដស៍ ឬជំងឺអេដស៍ ឈឺកាន់តែឆាប់ ហើយថ្នាំរបស់ពួកគេលែងមានប្រសិទ្ធភាព។
- **ជំងឺស៊ីលីកូ ជំងឺហឺត ការពុលលោហៈធ្ងន់** និងបញ្ហាដទៃទៀតដែលបង្កឡើងដោយការប៉ះពាល់ជាមួយសារធាតុគីមីពុល(មើលជំពូកទី16 និង20)។

កង្វះអាហារូបត្ថម្ភសើម : កុមារនេះមានតែ ស្បែក ឆ្អឹង និងទឹក

កុមារដែលខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ លូតលាស់យឺតយ៉ាវ និងរៀនខ្សោយ ឬរាងកាយខ្សោយពេកមិនអាចទៅសាលារៀនបាន។

កង្វះអាហារូបត្ថម្ភគឺជាបញ្ហាពិសេសសម្រាប់កុមារតូចៗ ហើយយើងត្រូវតែព្យាបាលឲ្យវាភ្លាមៗ។ ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមអំពីបញ្ហាទាំងនេះ និងអំពីរបៀបដែលសារជាតុចិញ្ចឹមល្អអាចបង្ការការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ សូមអានសៀវភៅវេជ្ជសាស្ត្រទូទៅ ដូចជា *ទីណាគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិត។*

អាហារវេចខ្ចប់ មិនល្អសម្រាប់សុខភាពទេ

នៅពេលប្រជាជនគ្មានដីសម្រាប់ដាំដំណាំ រស់នៅក្នុងទីក្រុងដ៏កុះករ មិនអាចទិញអាហារល្អៗពីផ្សារ ឬបាត់បង់ទំនៀមទម្លាប់ដែលជួយពួកគេឲ្យបរិភោគអាហារល្អ ពួកគេច្រើនតែបរិភោគអាហារវេចខ្ចប់ដែលមានសារជាតុចិញ្ចឹមតិចតួច។ ជាញឹកញាប់អាហារទាំងនេះត្រូវបានចម្អិនក្នុងរបៀបម្យ៉ាងដែលធ្វើឲ្យបាត់សារជាតុចិញ្ចឹម, កែច្នៃដោយប្រើសារធាតុគីមី, ចៀន ឬឆារក្នុងប្រេង, និងមានជាតិស្ករនិងអំបិលយ៉ាងច្រើន។ ក្នុងបរិមាណតិចតួច អាហារបែបនេះអាចនឹងគ្មានគ្រោះថ្នាក់ទេ។ ប៉ុន្តែនៅពេលប្រជាជនបរិភោគអាហារនេះជាប្រចាំជំនួសឲ្យអាហារដែលមានសារជាតុចិញ្ចឹម នោះអាហារទាំងនេះនឹងរារាំងយើងមិនឲ្យទទួលបានអាហារូត្ថម្ភដែលយើងត្រូវការ។

នៅពេលប្រជាជនបរិភោគអាហារវេចខ្ចប់ច្រើន ពួកគេទំនងជាលើសទម្ងន់ និងមានបញ្ហាសុខភាពដូចជាសម្ពាធឈាមខ្ពស់ ជំងឺបេះដូង ដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល គ្រួសក្នុងប្រម៉ាត់ ទឹកនោមផ្អែម និងប្រភេទមួយចំនួននៃជំងឺមហារីក។ ដូច្នេះបានជាមនុស្សអាចខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ និងលើសទម្ងន់ក្នុងពេលតែមួយ។

នៅពេលមានការផ្លាស់ប្តូរលើការធ្វើកសិកម្ម ការបរិភោគក៏មានការផ្លាស់ប្តូរដែរ

នៅគ្រប់ទីកន្លែងក្នុងពិភពលោក កសិករកំពុងត្រូវបានបណ្តេញចេញពីដីធ្លីរបស់ខ្លួន។ ដីស្រែចម្ការដែលធ្លាប់ផលិតអាហារសម្រាប់ផ្គត់ផ្គង់សហគមន៍ក្នុងតំបន់ ឥឡូវបែរជាសម្រាប់នាំចេញទៅវិញ។ ការគ្រប់គ្រងដោយក្រុមហ៊ុនសាជីវកម្មទៅលើដីធ្លី គ្រាប់ពូជ ទីផ្សារ និងរបៀបបែងចែកអាហារ គឺមិនត្រឹមតែប៉ះពាល់ដល់កសិករប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែវាប៉ះពាល់ដល់យើងទាំងអស់គ្នា។

អាហារល្អៗកាន់តែពិបាករកទៅៗ។ នៅក្នុងទីក្រុងជាច្រើន យើងអាចរកទិញអាហារវេចខ្ចប់ ស្រា និងឱសថខុសច្បាប់ បានងាយស្រួលជាងការរកទិញបន្លែនិងផ្លែឈើស្រស់ៗ។ តែពីរបីជំនាន់ប៉ុណ្ណោះ វាបានធ្វើឲ្យមានការផ្លាស់ប្តូរយ៉ាងធំធេងលើរបបអាហាររបស់យើង។ កាលពីមុន យាយតារបស់យើងភាគច្រើនបរិភោគអាហារដែលរៀបចំដោយគ្រឿងផ្សំស្រស់ៗ ចំណែកប្រជាជនសព្វថ្ងៃបរិភោគអាហារកែច្នៃយ៉ាងច្រើនដែលខ្វះសារធាតុចិញ្ចឹម ប៉ុន្តែសម្បូរសារធាតុទុកបានយូរ សារធាតុក្រអូប ល័ក្ខ, និងសារធាតុផ្អែម(ស្ករនិងទឹកស៊ីរ៉ូ) អំបិល និងខ្លាញ់យ៉ាងច្រើន។ ដូច្នេះ ក្នុងពេលដែលយើងភាគច្រើនបរិភោគអាហារច្រើនជាងកាលជំនាន់មុន ប៉ុន្តែអាហារដែលយើងបរិភោគគឺមិនសូវមានសុខភាពដូចកាលពីមុនទេ។

ការផ្លាស់ប្តូររបបអាហារ ប៉ះពាល់ដល់សុខភាពជនជាតិដើមអាមេរិក

ទើបតែពីរបីជំនាន់មុនប៉ុណ្ណោះ ជនជាតិដើមអាមេរិកមានរបបអាហារដ៏ល្អ ដែលពួកគេបានពីការបរបាញ់ ដាំដុះ និងបេះផ្លែឈើក្នុងព្រៃ។ នៅពេលខ្វះខាតសាច់ បន្លែ និងផ្លែឈើ ពួកគេនៅតែអាចរក "អាហាររស់រាន" បានទៀត ដូចជា មើមឈើ គ្រាប់ឈើ សម្បកឈើ និងសត្វព្រៃតូចៗ។

ប្រហែល១០០ឆ្នាំមុន រដ្ឋាភិបាលអាមេរិកបានបង្ខំឲ្យជនជាតិដើមទៅរស់នៅក្នុងកន្លែងអភិរក្ស ហើយមិនអនុញ្ញាតឲ្យពួកគេបរបាញ់សត្វឬរកត្រីទេ។ ជាជាងការផ្តល់ឲ្យពួកគេនូវអាហារដែលពួកគេធ្លាប់បរិភោគ រដ្ឋាភិបាលបែរជាផ្តល់ឲ្យភាគច្រើនតែម្សៅមី ស្ករស និងជុំខ្លាញ់(ខ្លាញ់សត្វដែលបានកែច្នៃ)។ សព្វថ្ងៃ ជនជាតិដើមអាមេរិកជាច្រើននៅតែបរិភោគអាហាររបស់រដ្ឋាភិបាលនៅឡើយ។ នៅតំបន់អភិរក្សជាច្រើន អាហារដែលអាចរកបានគឺមានតែអាហារវេចខ្ចប់ប៉ុណ្ណោះ។ សូម្បីតែប្រជាជនដែលមិនទទួលអាហារពីរដ្ឋាភិបាល ភាគច្រើនបរិភោគមិនបានល្អទេ ដោយសារពួកគេមានជម្រើសផ្សេងតិចតួច។

ដោយសារតែពួកគេត្រូវបានបង្ខំឲ្យបរិភោគអាហារយ៉ាងច្រើនដែលខ្វះសារជាតុចិញ្ចឹម និងដោយសារតែពួកគេគ្មានអហារដែលរាងកាយត្រូវការ ដូច្នេះទើបជនជាតិដើមអាមេរិកជាច្រើនកំពុងលើសទម្ងន់ ព្រមទាំងរងគ្រោះពីជំងឺបេះដូងនិងបញ្ហាសុខភាពដទៃទៀតដែលទាក់ទងនឹងរបបអាហារមិនល្អ។ សព្វថ្ងៃជំងឺទឹកនោមផ្អែមគឺជាមូលហេតុនាំមុខគេមួយនៃការស្លាប់របស់ជនជនដើមអាមេរិក។

បញ្ហានេះបានធ្វើឲ្យជនជាតិដើមអាមេរិកមួយចំនួន ចាប់ផ្តើមស្រោចស្រង់ប្រពៃណីនិងសុខភាពរបស់ខ្លួនឡើងវិញ ដោយការយកមកវិញនូវអាហារតាមទំនៀមទម្លាប់របស់ខ្លួន។ ពួកគេកំពុងដាំពោត សណ្តែក ល្ពៅ ននោង, រកស្រូវក្នុងព្រៃ, រកត្រី, និងចិញ្ចឹមក្របីយកសាច់។ បុគ្គលិកសុខាភិបាលម្នាក់ជាជនជាតិដើមអាមេរិក មកពីជាតិឡាកូតា ដែលមានឈ្មោះថា រីឆាតអាយរិនខ្លោដ និយាយថា "ការផ្លាស់ប្តូរប្រពៃណីទំនៀមទម្លាប់ របៀបរបបរស់នៅ និងទម្លាប់នៃការបរិភោគ ធ្វើឲ្យជំងឺទឹកនោមផ្អែមកើនឡើង។ ការត្រឡប់ទៅរករបៀបបរិភោគតាមបែបដូនតាយើង អាចធ្វើឲ្យគ្មានជំងឺទឹកនោមផ្អែមឡើងវិញ"។

ទំនៀមទម្លាប់នៃការធ្វើកសិកម្ម ដូចជាការដាំដំណាំផ្សេងៗជាមួយគ្នា អាចធានានូវសុខភាពល្អ និងការពារដីធ្លីសម្រាប់មនុស្សជំនាន់ក្រោយៗទៀត។

ការកែលម្អសន្តិសុខអាហារក្នុងតំបន់

រដ្ឋាភិបាលទាំងអស់គួរព្យាយាមធ្វើឲ្យប្រាកដថា គ្មានប្រជាជនមានភាពអត់ឃ្លានទេ។ រដ្ឋាភិបាលអាចបង្កើតគោលនយោបាយលើកកម្ពស់ការប្រើប្រាស់ដីសម្រាប់ធ្វើកសិកម្មប្រចាំគ្រួសារ ការពារដីស្រែចម្ការពីការបំពុល ផ្តល់ឥណទានតូចៗសម្រាប់កសិករ និងជួយកសិករដោះស្រាយបញ្ហាផ្សេងៗ។

រដ្ឋាភិបាលមួយចំនួនផ្តល់**ប្រាក់ជំនួយ**(ប្រាក់សម្រាប់ជួយគាំទ្រកសិករ និងអ្នកទិញ ឬទាំងពីរ) ដើម្បីជាមធ្យោបាយកែលម្អសន្តិសុខអាហារ។ ប្រភេទប្រាក់ជំនួយរួមមាន **ការគាំទ្រតម្លៃ** ដើម្បីជួយកសិករឲ្យកំណត់តម្លៃខ្ពស់ដល់អាហារដែលគេផលិត និង**ការគ្រប់គ្រងតម្លៃ** សម្រាប់**អ្នកទិញអាហារ** ដើម្បីប្រាកដថាពួកគេអាចទិញអាហារសំខាន់ៗបាន។

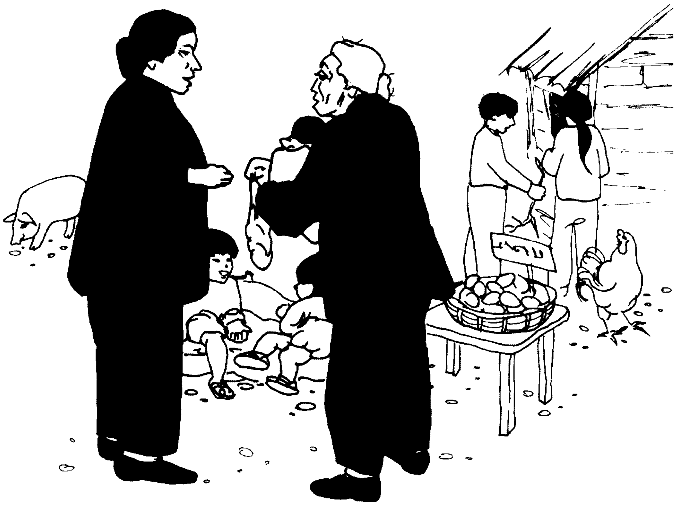
ជាញឹកញាប់ ជំនួយពីរដ្ឋាភិបាលត្រូវបានប្រើប្រាស់មិនត្រឹមត្រូវ ព្រោះវាត្រូវបានផ្តល់ទៅឲ្យក្រុមហ៊ុនសាជីវកម្មដែលមានកសិកម្មទំនើបធំៗ ឬដែលផលិតនិងចែកចាយអាហារមិនល្អសម្រាប់សុខភាព។ នៅពេលមានអំពើពុករលួយក្នុងជំនួយរដ្ឋាភិបាល ដោយសារសម្ពាធរបស់សាជីវកម្មធំៗ នោះលទ្ធផលភាគច្រើននឹងមានភាពអត់ឃ្លាននិងកង្វះអាហារូបត្ថម្ភកាន់តែច្រើន។

ប៉ុន្តែទោះជាមានឬគ្មានជំនួយពីរដ្ឋាភិបាលក៏ដោយ មានវិធីច្រើនយ៉ាងដែលប្រជាជនអាចកែលម្អសន្តិសុខអាហារក្នុងតំបន់បាន។ រាប់ចាប់ពីការដាំដំណាំតូចតាច រហូតដល់ការរៀបចំទីផ្សារសម្រាប់កសិករ ការផ្លាស់ប្តូរផ្សេងៗដែលកែលម្អសន្តិសុខអាហារ អាចផ្តល់លទ្ធផលយ៉ាងឆាប់រហ័ស និងជំរុញទឹកចិត្តប្រជាជនឲ្យធ្វើការផ្លាស់ប្តូរថែមទៀត។

អាហារក្នុងតំបន់ មានសុខភាពល្អ ថ្មីស្រស់ និងជួយគាំទ្រវប្បធម៌និងសេដ្ឋកិច្ចក្នុងតំបន់។

គម្រោងអាហារក្នុងសហគមន៍

សន្តិសុខអាហារ មានភាពរឹងមាំបំផុតនៅពេលដែលអាហារត្រូវបានផលិតនិងចែកចាយក្នុងតំបន់។ អាហារដែលលូតលាស់ក្នុងតំបន់ មានភាពថ្មីស្រស់និងសារធាតុចិញ្ចឹមយ៉ាងប្រសើរ។ វាបង្កើតសេដ្ឋកិច្ចក្នុងតំបន់ ព្រោះប្រាក់ចរាចរទៅកាន់កសិករនិងអ្នកជំនួញ និងនៅក្នុងតំបន់។ ហើយវាក៏ជួយបង្កើនសម្ព័ន្ធភាពរវាងប្រជាជន ធ្វើឲ្យទំនាក់ទំនងកាន់តែរឹងមាំ និងធ្វើឲ្យទីនោះមានលក្ខណៈប្រសើរក្នុងការរស់នៅ។ ដោយហេតុថាសហគមន៍ក្រីក្រ ភាគច្រើនមានដីនិងទីផ្សារអាហារតិចតួច ដូច្នេះការគ្រប់គ្រងឡើងវិញលើផលិតកម្មនិងការចែកចាយអាហារ គឺជាចំណុចសំខាន់ណាស់សម្រាប់ពួកគេ។



កម្មវិធីអាហារក្នុងសហគមន៍ ជួយថែរក្សាវប្បធម៌ក្នុងការធ្វើកសិកម្ម។

វិធីផ្សេងៗក្នុងការបង្កបង្កើនអាហារក្នុងតំបន់បន្ថែមទៀត

ភាគច្រើននៃគម្រោងទាំងនេះ អាចចាប់ផ្តើមដោយប្រើប្រាស់ដីឬប្រាក់តិចតួច ហើយជួយសហគមន៍ឲ្យមានអាហារថ្មីស្រស់បន្ថែមទៀត។

- **សួនដំណាំប្រចាំគ្រួសារ** ផ្តល់បន្លែនិងផ្លែឈើល្អៗបន្ថែមទៀត ដល់អាហារប្រចាំថ្ងៃរបស់គ្រួសារ។
- **សួនដំណាំក្នុងសាលារៀន** អាចផ្តល់អាហារថ្មីស្រស់ដល់កុមារ និងជួយកុមារឲ្យបន្តការសិក្សាព្រោះវាផ្តល់សារធាតុចិញ្ចឹមដល់ពួកគេ។ ម៉្យាងទៀតសួនបន្លែនេះ បង្រៀនកុមារឲ្យចេះដាំដំណាំ ធ្វើឲ្យប្រាកដថាចំណេះដឹងដ៏សំខាន់មួយនេះនៅគង់វង្សជានិច្ច!
- **សួនដំណាំក្នុងសហគមន៍** ផ្តល់អាហារនិងទីកន្លែងឲ្យប្រជាជនជួបជុំគ្នា បើទោះជាពួកគេគ្មានដីធ្លីក៏ដោយ។ សួនដំណាំក្នុងសហគមន៍ ក៏អាចជួយប្រជាជនឲ្យស្វែងយល់អំពីផលិតកម្មអាហារ ទទួលបានជំនាញ និងចាប់ផ្តើមជំនួញថ្មីៗ ដូចជាភោជនីយដ្ឋាន និងលក់នៅផ្សារ។ សូម្បីតែសួនដំណាំតូចៗក៏អាចធ្វើឲ្យមានការផ្លាស់ប្តូរយ៉ាងធំចំពោះសន្តិសុខអាហារដែរ។
- **កសិកម្មដែលទ្រទ្រង់សហគមន៍** គឺនៅពេលដែលកសិករលក់អាហាររបស់ខ្លួនដោយផ្ទាល់ទៅឲ្យអ្នកប្រើប្រាស់។ អ្នកប្រើប្រាស់បង់ប្រាក់ដល់កសិករនៅមុនពេលដាំដំណាំ បន្ទាប់មកពួកគេទទួលបានបន្លែ ផ្លែឈើ និងអាហារថ្មីស្រស់ដទៃទៀតជារៀងរាល់សប្តាហ៍ ពេញរដូវប្រមូលផល។ តាមរយៈការវិនិយោគបែបនេះ អ្នកប្រើប្រាស់នឹងជួយកសិករឲ្យមានការងារនិងជំនួញ ខណៈដែលពួកគេទទួលបានការផ្គត់ផ្គង់ដ៏គួរឲ្យទុកចិត្តនូវអាហារសម្បូរសារធាតុចិញ្ចឹម។
- **កម្មវិធីសន្សំគ្រាប់ពូជ** ជួយឲ្យប្រាកដថា ការផ្គត់ផ្គង់គ្រាប់ពូជបែបបុរាណនៅតែមានជាបន្ត។ ភាពចម្រុះនៃគ្រាប់ពូជ គឺជាមូលដ្ឋានគ្រឹះនៃកសិកម្មមានស្ថិរភាព និងសហគមន៍ឯករាជ្យ (ដែលអាចផ្គត់ផ្គង់តម្រូវការខ្លួនឯងបាន)(មើលជំពូកទី15)។

ការធ្វើឲ្យអាហារសុខភាពអាចរកទិញបានក្នុងតម្លៃសមរម្យ

សព្វថ្ងៃនេះពិភពលោកផលិតអាហារលើសពីគ្រប់គ្រាន់ទៅទៀតសម្រាប់មនុស្សគ្រប់គ្នា ប៉ុន្តែនៅតែមានប្រជាជនខ្លះជួបភាពអត់ឃ្លាននៅឡើយ។ មួយផ្នែកគឺដោយសារតែអាហារមានតម្លៃខ្ពស់ជាងអ្វីដែលប្រជាជនអាចចំណាយបាន ហើយអាហារសុខភាពច្រើនតែមិនមានសម្រាប់ប្រជាជនក្រីក្របំផុតទេ។ ការគាំទ្រពីរដ្ឋាភិបាលគឺជាការសំខាន់ ដើម្បីធ្វើឲ្យអាហារមានតម្លៃសមរម្យសម្រាប់អ្នកទិញនិងអ្នកលក់។ វិធីមួយចំនួនដែលប្រជាជនអាចធ្វើឲ្យអាហារសុខភាពមានសម្រាប់មនុស្សគ្រប់គ្នាក្នុងតម្លៃសមរម្យ មានដូចជា ៖

- **ទីផ្សាររបស់កសិករ** កាត់បន្ថយថ្លៃដឹកជញ្ជូន និងតម្រូវការឈ្មួញកណ្តាល ដូច្នេះកសិករអាចរកប្រាក់ចំណូលបានថែមទៀត ឯអ្នកប្រើប្រាស់អាចចំណាយតិច។ ទីផ្សាររបស់កសិករ ក៏អនុញ្ញាតឲ្យអ្នកប្រើប្រាស់បានជួបនិយាយជាមួយកសិករផងដែរ។ បែបនេះជួយកសិករឲ្យយល់ដឹងពីតម្រូវការរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ និងជួយអ្នកប្រើប្រាស់ឲ្យយល់ដឹងពីកិច្ចការរបស់កសិករក្នុងការនាំយកអាហារមកលក់នេះ។
- **សហករណ៍អាហារ** គឺជាទីផ្សារដែលមានកម្មសិទ្ធិមួយផ្នែកឬទាំងស្រុងរបស់បុគ្គលិកនិងប្រជាជនដែលទិញអាហារទីនោះ។ សមាជិកនៃសហករណ៍អាហារ បង់ប្រាក់មួយផ្នែកនៃវិក្កយបត្ររបស់ខ្លួនដោយធ្វើការនៅផ្សារ។ សហករណ៍អាហារភាគច្រើន ព្យាយាមទិញនិងលក់អាហារដែលដាំក្នុងតំបន់។
- **សហករណ៍របស់កសិករ** ជួយកសិករឲ្យទទួលបានតម្លៃកាន់តែប្រសើរពីអ្វីដែលពួកគេបានដាំ និងនៅតែអាចផ្តល់តម្លៃសមរម្យដល់អ្នកប្រើប្រាស់(មើលទំព័រ313)។

ការរក្សាទុកអាហារដោយសុវត្ថិភាព

ការរក្សាទុកអាហារដោយសុវត្ថិភាព មានសារសំខាន់ដូចគ្នានឹងលទ្ធភាពក្នុងការផលិតអាហារ ឬលទ្ធភាពក្នុងការទទួលបានអាហារដែរ។ ភាពរាំងស្ងួត ព្យុះ ទឹកជំនន់ សត្វល្អិតចង្រៃ ឬជំងឺ សុទ្ធតែអាចធ្វើឲ្យគ្រួសារឬសហគមន៍គ្មានអ្វីបរិភោគគ្រប់គ្រាន់ និងគ្មានអ្វីសម្រាប់លក់។ កម្មវិធីរក្សាទុកអាហារក្នុងសហគមន៍ អាចជួយឲ្យជំនះលើបញ្ហាទាំងនេះបាន។ (សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការរក្សាទុកអាហារ និងការការពារអាហារពីសត្វល្អិតចង្រៃ សូមមើលទំព័រ305។ សម្រាប់វិធីបង្ការអាហារក្នុងផ្ទះមិនឲ្យផ្អូម សូមមើលទំព័រ375)។

ឧទាហរណ៍ កោះតេម៉ូទូ(Temotu)ក្នុងមហាសមុទ្រប៉ាស៊ីហ្វិក ច្រើនតែជួបការវាយប្រហារដោយព្យុះហ៊ីរីយ៉ែន ដែលបំផ្លាញដំណាំជាច្រើន។ ដើម្បីកែលម្អសន្តិសុខអាហារ សហគមន៍នានាបានសាងសង់រណ្តៅសហគមន៍ធំៗដើម្បីរក្សាទុកដំឡូងមី ចេក និងខ្នុរ។ មនុស្សគ្រប់គ្នាចូលរួមជីកនិងបំពេញរណ្តៅ។ នៅពេលដំណាំត្រូវបានបំផ្លាញ ប្រជាជនមានភាពអត់ឃ្លាន, ពួកគេក៏ប្រើប្រាស់អាហារដែលបានរក្សាទុកទាំងនេះ។

ឃ្លាំងអាហារគឺជាកន្លែងប្រមូលរក្សាទុកអាហារ និងផ្តល់ទៅឲ្យអ្នកដែលត្រូវការបំផុត។ ឃ្លាំងអាហារជួយប្រជាជនក្នុងពេលមានវិបត្តិ។ ប៉ុន្តែដោយហេតុថា ប្រជាជនអាចពឹងលើឃ្លាំងអាហារនេះ ដូច្នេះវាអាចមិនមែនជាដំណោះស្រាយល្អសម្រាប់សន្តិសុខអាហារយូរអង្វែងឡើយ។

នៅពេលតំបន់ទាំងមូលមានភាពអត់ឃ្លាន ជំនួយអាហារពីទីភ្នាក់ងារអន្តរជាតិ អាចជួយពួកគេឲ្យឆ្លងផុតពីវិបត្តិបានមួយគ្រា។ ជំនួយអាហារគឺជាដំណោះស្រាយរយៈពេលខ្លីចំពោះសន្តិសុខអាហារ ប៉ុន្តែវាមិនអាចដោះស្រាយតម្រូវការយូរអង្វែងនៃ**អធិបតេយ្យភាពអាហារ**ទេ(មើលទំព័រ235)។

សាលារៀននៅស្រែចម្ការសម្រាប់កុមារកំព្រាដោយសារជំងឺអេដស៍

នៅប្រទេសមូហ្សាមប៊ិក ក៏ដូចជានៅប្រទេសជាច្រើនក្នុងទ្វីបអាហ្វ្រិកដែរ កុមាររាប់ពាន់នាក់បានក្លាយជាកំព្រាដោយសារឪពុកម្តាយរបស់ខ្លួនបានស្លាប់ដោយសារមេរោគអេដស៍/ជំងឺអេដស៍។ កុមារកំព្រានៅក្នុងតំបន់ជនបទ មានការប្រឈមខ្ពស់ទៅនឹងកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ ជំងឺ ការរំលោភ និងអាជីវកម្មផ្លូវភេទ។ បន្ទាប់ពីឪពុកម្តាយរបស់ពួកគេបានស្លាប់ទៅ កុមារជាច្រើនក្លាយទៅជាមេគ្រួសារ ហើយត្រូវស្វែងរកវិធីរកប្រាក់ដែលជាការងារដ៏លំបាកនៅក្នុងតំបន់ជនបទ ព្រោះមានឱកាសការងារតិចតួច។ ទោះបីពួកគេចេញមកពីគ្រួសារកសិករក្តី កុមារទាំងនេះជាច្រើនមិនចេះធ្វើកសិកម្មទេ ព្រោះឪពុកម្តាយរបស់ពួកគេមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរពេកមិនអាចផ្ទេរចំណេះដឹងឲ្យពួកគេមុនពេលស្លាប់ទេ។

ដោយមានជំនួយពីកម្មវិធីស្បៀងអាហារពិភពលោករបស់អង្គការសហប្រជាជាតិ និងអង្គការស្បៀងអាហារនិងកសិកម្ម ឥឡូវនេះសាលារៀនស្រែចម្ការជាច្រើន ចាប់ផ្តើមផ្តល់ការថែទាំដល់កុមារកំព្រាដោយសារជំងឺអេដស៍ជាច្រើននាក់។ ក្នុងសាលារៀនទាំងនេះ យុវជនអាយុរវាង១២ឆ្នាំនិង១៨ឆ្នាំរស់នៅនិងធ្វើការជាមួយគ្នា និងរៀនសូត្រអំពីការធ្វើកសិកម្ម អាហារូបត្ថម្ភ ឱសថរុក្ខជាតិ និងជំនាញប្រចាំជីវិតនានា។

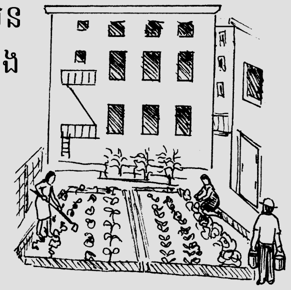
មនុស្សវ័យក្មេងទាំងនេះរៀនអំពីមធ្យោបាយធ្វើកសិកម្មបែបបុរាណនិងសម័យ រួមទាំងការរៀបចំដី ការសាបព្រោះនិងការផ្សាំដំណាំ ការកាត់ស្មៅ ការបង្ហូរទឹកចូលស្រែ ការគ្រប់គ្រងសត្វល្អិតចង្រៃ ការប្រើប្រាស់និងអភិរក្សធនធាន ដំណើរការដាំដំណាំ ការប្រមូលផល ការរក្សាទុកអាហារ និងជំនាញទីផ្សារ។ ការច្រៀងរាំជួយពួកគេឲ្យមានការជឿជាក់លើខ្លួនឯង និងមានជំនាញសង្គម។ រោងល្ខោននិងក្រុមពិភាក្សា ត្រូវបានប្រើប្រាស់ដើម្បីនិយាយអំពីជំនាញប្រចាំជីវិតសំខាន់ៗ ដូចជាការបង្ការមេរោគអេដស៍/ជំងឺអេដស៍និងជំងឺគ្រុនចាញ់ សមភាពបុរសនិងស្ត្រី និងសិទ្ធិកុមារ។

សព្វថ្ងៃមានសាលារៀនស្រែចម្ការចំនួន២៨នៅក្នុងប្រទេសមូហ្សាមប៊ិក ហើយក៏មានច្រើនទៀតនៅប្រទេសកេនយ៉ា, ណាមីប៊ៀ, ហ្សាមប៊ៀ, ស្វាហ្ស៊ីលែន, និងតានហ្សានៀ ផងដែរ។ កុមារកំព្រារាប់ពាន់នាក់ត្រូវបានបណ្តុះបណ្តាលឲ្យក្លាយជាកសិករ។ បន្ទាប់ពីបញ្ចប់ការសិក្សា កុមារចាប់ផ្តើមកសិដ្ឋានតូចៗរបស់ខ្លួន ជាមួយប្រាក់ដែលរកបានពីការលក់ដំណាំរបស់ខ្លួន។ បុគ្គលិកសាលារៀនម្នាក់និយាយថា "ពេលយើងចាប់ផ្តើមសាលារៀនទាំងនេះដំបូង កុមារគ្មានអនាគតទេ។ ពួកគេភាគច្រើនចង់ធំឡើងក្លាយជាអ្នកបើករថយន្តដឹកទំនិញ ព្រោះវាជាជម្រើសតែមួយគត់ដែលពួកគេមើលឃើញ។ ឥឡូវនេះពួកគេចង់ក្លាយជាគ្រូបង្រៀន កសិវិទូ កសិករ និងវិស្វករ"។

សន្តិសុខអាហារក្នុងទីក្រុង

បច្ចុប្បន្ន មនុស្សភាគច្រើននៅក្នុងពិភពលោក រស់នៅក្នុងឬជុំវិញទីក្រុង។ ប្រជាជនជាច្រើនរស់នៅក្នុងជំរុំជនភៀសខ្លួន ឬក្នុងសហគមន៍ដទៃទៀតដែលមានផ្ទះសម្បែងនិងអនាម័យមិនល្អ ព្រមទាំងមានលទ្ធភាពទទួលបានការងារ ទឹកស្អាត ឬអាហារសុខភាពបានតិចតួច។ ប្រជាជនដែលមានសន្តិសុខអាហារល្អប្រសើរក្នុងទីក្រុង គឺនៅពេលដែលពួកគេមានការងារ ប្រាក់ និងផ្ទះសម្បែងដែលមានសុវត្ថិភាពនិងសុខភាព។ ដូច្នេះពួកគេអាចទិញនិងបរិភោគអាហារល្អៗ ចម្អិននិងទុកដាក់អាហារ ថែមទាំងអាចដាំដំណាំដោយខ្លួនឯងក្នុងសួនដំណាំក្នុងទីក្រុងទៀតផង។

អាហាររបស់ប្រជាជន



ក៏ដូចជាតំបន់ទីក្រុងជាច្រើននៅក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិកដែរ រដ្ឋវ៉េស្តអូកលែន (West Oakland) ក្នុងប្រទេសកាណាដា មានហាងជាច្រើនដែលលក់ស្រានិងអាហារវេចខ្ចប់ ច្រើនជាងហាងដែលលក់អាហារសុខភាពថ្មីស្រស់។ ដោយសារហាងដែលមានលក់អាហារសុខភាព បានកំណត់តម្លៃខ្ពស់ពេកសម្រាប់ប្រជាជនភាគច្រើនក្នុងសហគមន៍ ទើបមានប្រជាជនជាច្រើនក្នុងរដ្ឋវ៉េស្តអូកលែន ខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ ឬលើសទម្ងន់។ បញ្ហាញៀនស្រា ការប្រើថ្នាំលើសកម្រិត និងអំពើហិង្សា ធ្វើឲ្យសហគមន៍នេះមានគ្រោះថ្នាក់ណាស់សម្រាប់ការរស់នៅ។ ប្រជាជនស្ទើរតែ១ភាគ៤ក្នុងរដ្ឋវ៉េស្តអូកលែន ពឹងផ្អែកលើកម្មវិធីអាហារបន្ទាន់។

ដោយមើលឃើញពីបញ្ហានេះ ប្រជាជនមួយចំនួនបានចូលរួមគ្នាក្នុងការនាំយកអាហារសុខភាពមកកាន់សហគមន៍ក្នុងតម្លៃមួយដែលប្រជាជនអាចចំណាយបាន។ ពួកគេចាប់ផ្តើមដោយការរៃអង្គាសប្រាក់ដើម្បីទិញរថយន្តដឹកទំនិញមួយ។ ពួកគេលាបថ្នាំពណ៌ភ្លឺ រួចដាក់ប្រព័ន្ធភ្លេងដើម្បីចាក់បទចម្រៀងពេញនិយម។ រៀងរាល់សប្តាហ៍ពួកគេបើករថយន្តទៅផ្សាររបស់កសិករដែលនៅផ្នែកផ្សេងៗនៃទីក្រុង រួចដឹកមកវិញនូវបន្លែនិងផ្លែឈើថ្មីស្រស់។ ពួកគេចតរថយន្តនៅកាច់ជ្រុងផ្លូវដែលប្រជាជនជួបជុំគ្នា ចាក់ចម្រៀងដើម្បីទាក់ទាញប្រជាជន និងលក់អាហារថ្មីស្រស់ក្នុងតម្លៃទាប។ នៅពេលលក់អាហារ ពួកគេនិយាយជាមួយប្រជាជនអំពីសារសំខាន់នៃរបបអាហារដែលមានសុខភាព។

ពួកគេហៅផ្សារចល័តរបស់ខ្លួនថា "អាហាររបស់ប្រជាជន" ហើយក៏អញ្ជើញប្រជាជនក្នុងសហគមន៍ឲ្យចូលរួមជាមួយពួកគេ។ ប្រជាជនខ្លះសម្រេចចិត្តចាប់ផ្តើមធ្វើសួនដំណាំក្នុងសហគមន៍ដើម្បីផលិតអាហារថ្មីស្រស់ឲ្យរថយន្ត "អាហាររបស់ប្រជាជន" ជាអ្នកលក់។ ប្រជាជនក្មេងចាស់ធ្វើការជាមួយគ្នា និងរៀនសូត្រការដាំដំណាំ។ ប្រជាជនដទៃទៀតធ្វើសួនដំណាំផ្ទាល់ខ្លួន។ មិនយូរប៉ុន្មានសាលារៀននិងមណ្ឌលសហគមន៍ក៏ធ្វើសួនដំណាំរបស់ខ្លួនដែរ។ អាហារភាគច្រើនដែលបានមកពីសួនដំណាំទាំងនេះ ត្រូវបានលក់តាមរថយន្ត "អាហាររបស់ប្រជាជន"។

បន្ទាប់ពីមានជោគជ័យក្នុងសហគមន៍ "អាហាររបស់ប្រជាជន" បានសុំអាជ្ញាធរក្រុងឲ្យឧបត្ថម្ភដីមូលនិធិ និងការផ្សាយពាណិជ្ជកម្ម។ ជាមួយនឹងការគាំទ្រខ្លះៗពីអាជ្ញាធរ ពួកគេគិតថាគម្រោងរបស់ខ្លួនអាចផ្តល់អាហារដល់ប្រជាជនជាច្រើនបន្ថែមទៀត។

"អាហាររបស់ប្រជាជន" បន្តបង្កើតប្រព័ន្ធអាហារ និងសេដ្ឋកិច្ចក្នុងតំបន់ ដោយកែលម្អសន្តិសុខអាហារសម្រាប់មនុស្សគ្រប់គ្នានៅក្នុងរដ្ឋវ៉េស្តអូកលែន។ "អាហាររបស់ប្រជាជន" និយាយថា មិនគួរមាននរណាម្នាក់រស់នៅដោយគ្មានអាហារសុខភាពដោយសារតែពួកគេក្រីក្រ ឬរស់នៅក្នុងទីក្រុងទេ។ ពួកគេនិយាយថា ៖ ដើម្បីមានសន្តិសុខអាហារ យើងត្រូវការយុត្តិធម៌អាហារ!

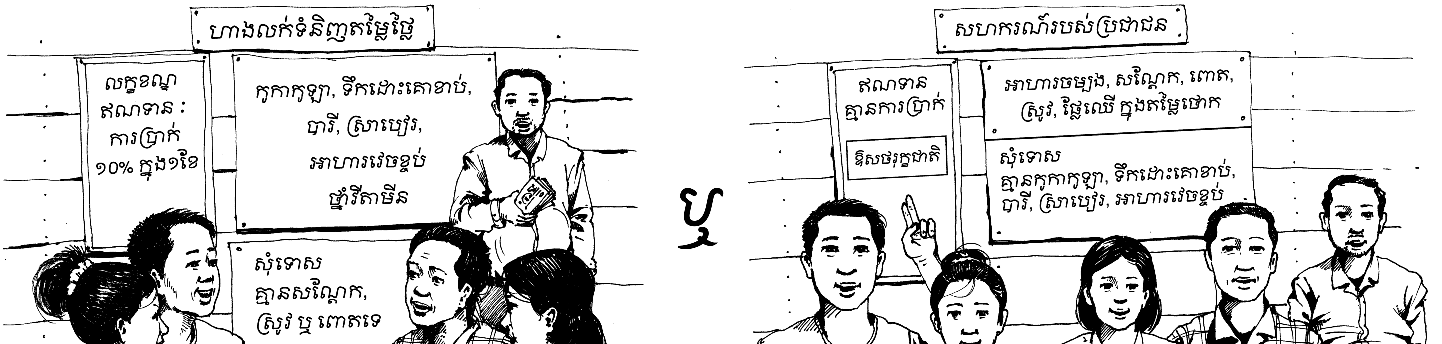
ដើម្បីបង្កើតសន្តិសុខអាហារក្នុងទីក្រុង អាជ្ញាធរក្រុងត្រូវតែជួយ

សាច់រឿងនៃ "អាហាររបស់ប្រជាជន" បង្ហាញអំពីវិធីដែលសហគមន៍ក្រីក្រក្នុងទីក្រុងធ្វើការរួមគ្នាដោះស្រាយបញ្ហានៃសន្តិសុខអាហារដោយខ្លួនឯង។ កម្មវិធីដែលពួកគេបង្កើត បានជួយមនុស្សជាច្រើន ប៉ុន្តែមិនបានជួយដោះស្រាយបញ្ហានៃសន្តិសុខអាហារបានទាំងស្រុងទេ។

- ហេតុអ្វីបានជាប្រជាជនក្នុងរដ្ឋវ៉េស្តអូកលែន គ្មានអាហារសុខភាព?
- តើ"អាហាររបស់ប្រជាជន"ធ្វើដូចម្តេចដើម្បីទាក់ទាញប្រជាជនឲ្យចាប់អារម្មណ៍លើអាហារសុខភាព?
- តើអាជ្ញាធរក្រុងអាចចូលរួមគាំទ្រគម្រោងបែបនេះយ៉ាងដូចម្តេច?
- តើក្រុមឬស្ថាប័នអ្វីខ្លះដែល"អាហាររបស់ប្រជាជន"អាចធ្វើការជាមួយដើម្បីជួយគម្រោងរបស់គេ?
- តើអ្នកអាចជួយគាំទ្រសន្តិសុខអាហារនៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នកយ៉ាងដូចម្តេច?

គោលនយោបាយសុវត្ថិភាពស្បៀងសម្រាប់ទីក្រុង

ដើម្បីមានសន្តិសុខអាហារជានិរន្តរ៍ ត្រូវពិភាក្សាអំពីទិដ្ឋភាពទាំងអស់នៃជីវិតនិងការអភិវឌ្ឍក្នុងទីក្រុង។ ប្រជាជនដែលទទួលខុសត្រូវលើការធ្វើផែនការផ្នែកដឹកជញ្ជូន ការអប់រំ មុខរបរ និងការអភិវឌ្ឍផ្ទះសម្បែងថ្មីៗ គួរគិតអំពីវិធីដែលប្រជាជនរកអាហារនៅក្នុងទីក្រុង។ ការផ្តល់ជាដីសម្រាប់សួនដំណាំក្នុងសហគមន៍ មធ្យោបាយដឹកជញ្ជូនដំណាំទៅទីផ្សារ និងការបង្រៀនអំពីសន្តិសុខអាហារនិងអាហារូបត្ថម្ភនៅសាលារៀន សុទ្ធតែជាគំនិតដែលអាជ្ញាធរក្រុងអាចប្រើប្រាស់ដើម្បីជួយប្រជាជននាពេលបច្ចុប្បន្ន ខណៈដែលធ្វើឲ្យប្រាកដថានឹងមានសន្តិសុខអាហារល្អប្រសើរនាពេលអនាគត។



តូបដែលលក់អាហារសុខភាពក្នុងតម្លៃសមរម្យ ជួយគាំទ្រសុខភាពសហគមន៍។

មូលហេតុផ្នែកសង្គម និងផ្នែកនយោបាយ នៃភាពអត់ឃ្លាន

ភាពអត់ឃ្លានអាចបណ្តាលមកពីបញ្ហាជាច្រើន ដូចជាដីគ្មានជីជាតិ ការប្រែប្រួលបរិយាកាស ខ្វះលទ្ធភាពទទួលបានទឹកប្រើប្រាស់ និងច្រើនទៀត។ ប៉ុន្តែក្នុងសហគមន៍ភាគច្រើន ភាពអត់ឃ្លានគឺបណ្តាលមកពីភាពក្រីក្រ។ នៅពេលកសិករមានប្រាក់ចំណូលតិចតួចឬគ្មាន ឬប្រជាជនគ្មានប្រាក់ទិញអាហារ នោះប្រជាជននឹងមានភាពអត់ឃ្លាន។ ដើម្បីយល់ដឹងអំពីមូលហេតុឫសគល់នៃភាពក្រីក្រនិងភាពអត់ឃ្លាននៅក្នុងសហគមន៍មួយ អ្នកគួរក្រឡេកមើលទៅលើបញ្ហានៃសន្តិសុខអាហារដែលប៉ះពាល់ដល់សហគមន៍ជាទូទៅ។

មូលហេតុផ្នែកសង្គម និងផ្នែកនយោបាយ នៃភាពអត់ឃ្លាន

ការគ្រប់គ្រងដោយសាជីវកម្ម បង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់សន្តិសុខអាហារ

នៅពេលគេចាត់ទុកអាហារថាគ្រាន់តែជាផលិតផលមួយសម្រាប់លក់និងទិញ ជាជាងអ្វីដែលប្រជាជនទាំងអស់ត្រូវការ និងមានសិទ្ធិទទួលបាន នោះប្រាក់ចំណូលពីការលក់អាហារ ក្លាយជាមានសារសំខាន់ជាងការផ្តល់អាហារដល់ប្រជាជនទៅទៀត ហើយសុខភាពសហគមន៍នឹងរងគ្រោះ។ បច្ចុប្បន្ន ប្រជាជនជាច្រើនទិញអាហារតាមហាងនានាដែលគ្រប់គ្រងដោយសាជីវកម្មធំៗ។ ពួកគេទិញអាហារដែលផលិតដោយសាជីវកម្មធំៗ ដាំនៅលើដីដែលគ្រប់គ្រងដោយសាជីវកម្មធំៗ ប្រើប្រាស់គ្រាប់ពូជ ជីគីមី និងថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតដែលផលិតដោយសាជីវកម្មធំៗ។

ការគ្រប់គ្រងដោយសាជីវកម្មទៅលើផ្នែកទាំងអស់នៃសន្តិសុខអាហារ បង្ខំឲ្យកសិករបោះបង់មុខរបររបស់ខ្លួន និងលក់ដីស្រែចម្ការ។ នៅពេលសាជីវកម្មប្រើប្រាស់ដីសម្រាប់ដាំដំណាំនិងលក់ទៅក្រៅតំបន់ នោះប្រជាជនដែលរស់នៅនិងធ្វើការក្នុងតំបន់ ត្រូវតែបរិភោគអាហារដែលយកមកពីកន្លែងផ្សេង ប្រសិនបើពួកគេអាចចំណាយបាន។

នៅពេលសហគមន៍ទាំងឡាយ និងប្រទេសជាតិទាំងមូល ក្លាយជាពឹងផ្អែកលើទីផ្សារអាហារសកល នោះសាជីវកម្មនឹងទទួលផលប្រយោជន៍ពី"អសន្តិសុខ"អាហារនេះ។ នៅពេលទីផ្សារមិនអាចបំពេញតម្រូវការអាហាររបស់ប្រជាជនបាន ប្រជាជននឹងមានភាពអត់ឃ្លាន ហើយសាជីវកម្មទទួលផលប្រយោជន៍បន្ថែមទៀតតាមរយៈការលក់អាហារឲ្យរដ្ឋាភិបាលដើម្បីចែកឲ្យប្រជាជនជាជំនួយអាហារ។

ដរាបណាប្រជាជនមិនអាចគ្រប់គ្រងសន្តិសុខអាហាររបស់ខ្លួនទេ នោះភាពអត់ឃ្លានគឺជាផលិតផលធំបំផុតរបស់សាជីវកម្មដែលគ្រប់គ្រងនិងចែកចាយអាហារ។

ការរកគ្រាប់ពូជដែលបាត់បង់មកវិញ ដើម្បីតស៊ូនឹងភាពរាំងស្ងួត

នៅប្រទេសហ្សីមបាវ៉េ កសិករធ្លាប់បានដាំធញ្ញជាតិជាច្រើនប្រភេទ។ ក្នុងអំឡុងបដិវត្តន៍បៃតងនៅទសវត្សរ៍ ១៩៦០ រដ្ឋាភិបាលនិងទីភ្នាក់ងារអន្តរជាតិបាននាំចូលពោតប្រភេទថ្មីមកឲ្យកសិករដាំដុះ។ កសិករចូលចិត្តពោតកាត់ពូជនេះណាស់ ព្រោះវាមានផ្លែធំៗ លូតលាស់ឆាប់រហ័ស និងងាយលក់។ រដ្ឋាភិបាលបានទិញដំណាំរបស់ពួកគេយ៉ាងច្រើនរួចលក់ឲ្យប្រទេសដទៃ និងលក់ក្នុងទីក្រុងក្នុងប្រទេសហ្សីមបាវ៉េដែលខ្វះខាតអាហារ។ បន្ទាប់មក ពោតបានក្លាយជាអាហារពេញនិយមបំផុតក្នុងប្រទេសហ្សីមបាវ៉េ ហើយកសិករភាគច្រើនដាំដំណាំនេះក្នុងផ្ទៃដីយ៉ាងធំ។

បន្ទាប់មកភាពរាំងស្ងួតក៏មកដល់។ នៅប្រទេសហ្សីមបាវ៉េ និងប្រទេសដទៃទៀតក្នុងទ្វីបអាហ្វ្រិកខាងត្បូង មានទឹកភ្លៀងតិចតួចធ្លាក់លើស្រែចម្ការកសិករ។ ពោតលូតលាស់មិនល្អ ហើយដំណាំដទៃទៀតមានតិចតួចបំផុត។ គ្រួសារជាច្រើនបានបម្រុងធញ្ញជាតិរបស់ខ្លួនសម្រាប់ពេលរាំងស្ងួត ប៉ុន្តែភាគច្រើននៃពោតដែលបានបម្រុងទុក បានរលួយ។ ពួកគេមានការភ្ញាក់ផ្អើលជាខ្លាំង ព្រោះស្រូវមីយេ(millet) និងស្រូវសាឡីដែលពួកគេធ្លាប់ដាំពីមុន អាចទុកបានជាច្រើនរដូវ។

នៅពេលភ្លៀងចាប់ផ្តើមធ្លាក់វិញ វាមានព្យុះយ៉ាងធំដែលបក់ផ្តាច់ដំណាំរបស់ពួកគេ និងហូរដាច់ស្រទាប់ដីដ៏មានតម្លៃពីស្រែចម្ការរបស់ពួកគេ។ ភាពអត់ឃ្លានកើតឡើងយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរក្នុងប្រទេសហ្សីមបាវ៉េ ដែលធ្វើឲ្យរដ្ឋាភិបាលបង្ខំចិត្តសុំជំនួយអាហារពីអង្គការសហប្រជាជាតិ។ ការដឹកជញ្ជូនពោតតាមយន្តហោះធំៗក៏បានមកដល់ ហើយពោតត្រូវបានចែកឲ្យប្រជានអត់ឃ្លានទៅទូទាំងប្រទេស។ ប៉ុន្តែជំនួយអាហារ និងធញ្ញជាតិកាត់ពូជថ្មី មិនអាចដោះស្រាយបញ្ហានៃភាពអត់ឃ្លាននិងសន្តិសុខអាហារបានយូរអង្វែងទេ។

កសិករយល់ថាពួកគេមិនអាចនាំទឹកភ្លៀងមកច្រើនទេ ប៉ុន្តែពួកគេអាចផ្លាស់ប្តូរវិធីធ្វើកសិកម្មដែលប្រើប្រាស់ទឹកភ្លៀងឲ្យកាន់តែមានប្រយោជន៍។ កសិករចាប់ផ្តើមប្រមូលនិងដាំគ្រាប់ពូជពីដំណាំធញ្ញជាតិតូចៗ ដូចជាស្រូវសាឡី និងស្រូវមីយេដែលតែងតែដុះយ៉ាងល្អក្នុងប្រទេសហ្សីមបាវ៉េ។ កសិករដាំធញ្ញជាតិគ្រប់ប្រភេទទាំងអស់ដែលអាចរកបាន។ ប្រសិនបើភាពរាំងស្ងួតបំផ្លាញដំណាំមួយមុខ នោះដំណាំដទៃនឹងនៅរស់រាន។ កសិករខ្លះបានទុកគល់ដំណាំរបស់ខ្លួនឲ្យរលួយនៅក្នុងដីស្រែចម្ការបន្ទាប់ពីប្រមូលផលរួច។ ធ្វើដូចនេះជួយការពារស្រទាប់ដីរបស់ពួកគេមិនឲ្យហូរដាច់ក្នុងពេលមានភ្លៀងខ្លាំង។ មូលហេតុមួយទៀតគឺថាដីរបស់ពួកគេនៅតែទន់និងល្អសម្រាប់ដាំដំណាំ។ កសិករខ្លះទៀតដាំសណ្តែកសៀង បន្ទាប់ពីប្រមូលផលធញ្ញជាតិរួច ដើម្បីឲ្យនៅតែមានអ្វីមួយលូតលាស់ជានិច្ច។ ពួកគេអាចយកសណ្តែកទាំងនេះឲ្យគោក្របីស៊ី ហើយរុក្ខជាតិនេះក៏ជួយទប់ដីនិងបង្កើនជីជាតិដល់ដីផងដែរ។

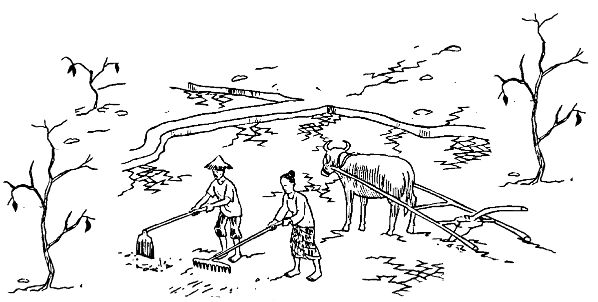
សព្វថ្ងៃនៅតែមានភ្លៀងតិចតួចដដែលនៅក្នុងប្រទេសហ្សីមបាវ៉េ។ ប៉ុន្តែកសិករនៅទីនោះលែងពឹងផ្អែកលើធញ្ញជាតិកាត់ពូជ ឬជំនួយអាហារពីអន្តរជាតិទៀតហើយ ហើយអាចបង្ការភាពអត់ឃ្លានបានកាន់តែល្អ តាមរយៈការដាំដំណាំដែលអាចរស់ក្នុងពេលមានភាពរាំងស្ងួត។

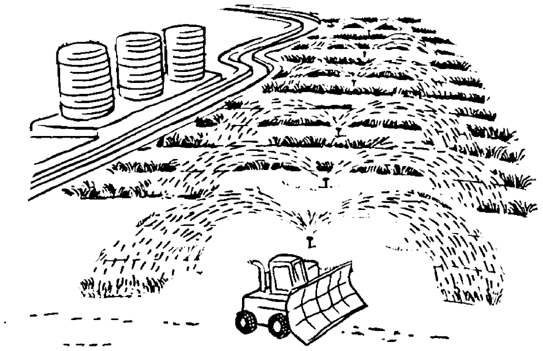
មធ្យោបាយធ្វើកសិកម្មរបស់បដិវត្តន៍បៃតង

ចាប់តាំងពីពេលដែល "បដិវត្តន៍បៃតង" ចាប់ផ្តើមក្នុងទសវត្សរ៍១៩៦០មក សាជីវកម្មនិងទីភ្នាក់ងារអន្តរជាតិនានាបានអះអាងថា ពួកគេអាច"ផ្តល់អាហារដល់ពិភពលោកទាំងមូល" ដោយ"គ្រាប់ពូជដែលមានការកែលម្អ" ជីគីមី និងថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត។ ខណៈដែលពួកគេមានជោគជ័យក្នុងការគ្រប់គ្រងដីកសិកម្ម ការផ្គត់ផ្គង់គ្រាប់ពូជ ប្រព័ន្ធទីផ្សារនិងចែកចាយ និងផ្សេងៗទៀត ពួកគេបានបរាជ័យក្នុងការបញ្ឈប់ភាពអត់ឃ្លានក្នុងពិភពលោក ហើយជាញឹកញាប់ពួកគេធ្វើឲ្យបញ្ហានេះកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរថែមទៀត។

លទ្ធភាពតិចក្នុងការទទួលបានទឹកប្រើប្រាស់

ដំណាំត្រូវការទឹកដើម្បីលូតលាស់។ ដោយសារកសិដ្ឋានធំៗប្រើប្រាស់ទឹកកាន់តែច្រើនឡើងៗ ទើបកសិករតូចៗមានទឹកកាន់តែតិចតួចសម្រាប់ប្រើប្រាស់។ នៅពេលទឹកត្រូវបានបំពុល ឬគ្រប់គ្រងដោយឯកជន នោះសិទ្ធិទទួលបានទឹកប្រើប្រាស់ ជួបការគំរាមកំហែង(មើលជំពូក6)។ មានវិធីច្រើនយ៉ាងក្នុងការគ្រប់គ្រងដីនិងទឹក ដើម្បីថែរក្សាប្រភពទឹកបានល្អ(មើលជំពូក9និង15) ប៉ុន្តែវិធីសាស្ត្រទាំងនេះត្រូវមានការការពារនិងលើកកម្ពស់ពីរដ្ឋាភិបាលនិងទីភ្នាក់ងារអន្តរជាតដែលគាំទ្រសិទ្ធិរបស់ប្រជាជនក្នុងការទទួលបានទឹកប្រើប្រាស់។





ការបាត់បង់ដី

នៅពេលដីភាគច្រើនត្រូវបានគ្រប់គ្រងដោយមនុស្សឬសាជីវកម្មមួយក្តាប់តូច នោះវាធ្វើឲ្យមានបញ្ហាអាហារយ៉ាងច្រើន។ កសិករតូចៗជាច្រើននាក់ ត្រូវបានបង្ខំឲ្យចាកចេញពីដីស្រែចម្ការរបស់ខ្លួន ហើយផ្លាស់ទីលំនៅទៅទីក្រុង ឬធ្វើការនៅចម្ការដំណាំធំៗឬក្នុងរោងចក្រ។ ដោយសារតែពួកគេលែងមានដីសម្រាប់ដាំដំណាំដោយខ្លួនឯង ឬគ្មានប្រាក់សម្រាប់ទិញអាហារសុខភាពតទៅទៀត នោះពួកគេក្លាយទៅជាជនរងគ្រោះនៃភាពអត់ឃ្លាននិងកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ។

ជាទូទៅ កសិដ្ឋាននិងសាជីវកម្មធំៗដាំដំណាំតែមួយមុខប៉ុណ្ណោះ, ជួលកម្មករតិចតួច, ប្រើប្រាស់ម៉ាស៊ីនច្រើន, ប្រើប្រាស់យ៉ាងច្រើននូវជីគីមី ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត និងថ្នាំសម្លាប់រុក្ខជាតិមិនចង់បាន, រួចលក់ផលិតផលទៅឆ្ងាយៗពីកន្លែងដាំដុះ ដែលជាញឹកញាប់គឺលក់ទៅប្រទេសដទៃៗទៀត។ បែបនេះធ្វើឲ្យមានអាហារតិចមុខ អាហារូបត្ថម្ភកាន់តែមិនល្អ ប្រាក់ចំណូលតិចតួចសម្រាប់កម្មករកសិដ្ឋាន ប៉ះពាល់បរិស្ថានកាន់តែខ្លាំង និងមានអាហារតិចតួចនៅក្នុងតំបន់។ វាក៏បង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់វប្បធម៌ក្នុងតំបន់ផងដែរ ព្រោះប្រជាជនមិនអាចថែរក្សាវប្បធម៌នៃការដាំដំណាំនិងការថែទាំដីតទៅទៀត។

លទ្ធភាពតិចក្នុងការទទួលបានឥណទាននិងទីផ្សារ

ដោយហេតុថាកសិកម្មពឹងផ្អែកលើអាកាសធាតុ និងតម្លៃទីផ្សារ ដូច្នេះកសិករជួនកាលខ្ចីប្រាក់គេរហូតដល់ពេលប្រមូលផល ឬរហូតដល់ពេលទីផ្សារបានប្រសើរឡើង។ ធនាគារភាគច្រើនមិនព្រមឲ្យកសិករតូចតាចខ្ចីប្រាក់ទេ ប៉ុន្តែឲ្យប្រាក់កម្ចីយ៉ាងច្រើនដល់កសិដ្ឋានធំៗនិងមានអំណាច។ បែបនេះធ្វើឲ្យកសិករតូចតាច ព្រមទាំងគ្រួសារនិងសហគមន៍របស់ពួកគេ មានភាពអត់ឃ្លាន។ ក្នុងករណីជាច្រើន វាក៏បង្ខំឲ្យពួកគេលះបង់ដីស្រែចម្ការរបស់ខ្លួនដែរ។

ការផ្លាស់ទីលំនៅ

នៅពេលប្រជាជនត្រូវបានបង្ខំឲ្យចាកចេញពីដីរបស់ខ្លួន ពួកគេក៏អាចបាត់បង់ចំណេះដឹងក្នុងការផលិតអាហារដែរ។ ប្រសិនបើមនុស្សក្មេងៗចាកចេញទៅទីក្រុងមុនពេលរៀនចេះពីការធ្វើកសិកម្ម នោះពួកគេនឹងមិនអាចបង្រៀនកូនរបស់ខ្លួនអំពីវិធីធ្វើកសិកម្មបានទៀតទេ ហើយការបាត់បង់ដីរបស់គ្រួសារ នឹងក្លាយជាអចិន្ត្រៃយ៍។

ជំងឺដែលឆ្លងរាលដាល

ពេលដែលជំងឺផ្សេងៗ, ដូចជាមេរោគអេដស៍/ជំងឺអេដស៍ ជំងឺរបេង និងជំងឺគ្រុនចាញ់, សម្លាប់មនុស្សរាប់លាននាក់នៅទូទាំងពិភពលោក ភាពអត់ឃ្លាននិងកង្វះអាហារូបត្ថម្ភបានកើនឡើង។ គ្រួសារនិងសហគមន៍កំពុងបាត់បង់មនុស្សពេញមួយជំនាន់ ដែលជាទូទៅគឺជាប្រជាជនដែលសកម្មបំផុតក្នុងការផលិតអាហារ។ ផលិតកម្មអាហារបាត់បង់នៅពេលគ្រួសារស្លាប់ ដោយចំណេះដឹងអំពីវិធីដាំដុះ ក៏ស្លាប់ទៅជាមួយពួកគេដែរ។ ការបង្ការនិងការព្យាបាលជំងឺទាំងនេះ មិនត្រឹមតែបង្ការភាពអត់ឃ្លាននិងកង្វះអាហារូបត្ថម្ភសម្រាប់ពួកគេប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែវាមានសារសំខាន់សម្រាប់សន្តិសុខអាហាររបស់សហគមន៍ទាំងមូល។

ការខ្វះចំណេះដឹង

នៅកន្លែងជាច្រើន ប្រជាជនបានបាត់បង់ចំណេះដឹងពីបុរាណអំពីវិធីផលិតអាហារ។ ហើយដោយសារតែស្ថានភាពមានការផ្លាស់ប្តូរយ៉ាងឆាប់រហ័ស, ដូចជាសហគមន៍កុះករ ដីមិនសូវមានជីជាតិ និងការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ, មធ្យោបាយចាស់ៗច្រើនតែលែងមានប្រសិទ្ធភាព។ នៅពេលប្រជាជនមិនចេះពីវិធីផលិតអាហារ លទ្ធផលរបស់វាគឺភាពអត់ឃ្លាន និងការខ្វះសន្តិសុខ។ ដំណោះស្រាយមួយចំពោះបញ្ហានេះ គឺការថែរក្សា ផ្ទេរ និងកែលម្អចំណេះដឹង តាមរយៈសាលារៀននៅស្រែចម្ការ កម្មវិធីកសិករអប់រំកសិករ និងសេវាពង្រីកផ្នែកកសិកម្ម(មើលទំព័រ316 និងផ្នែកធនធាន)។

ភាពអត់ឃ្លានបណ្តាលមកពីកង្វះអាហារ។ កង្វះអាហារច្រើនតែបណ្តាលមកពីកង្វះយុត្តិធម៌។

អធិបតេយ្យភាពអាហារ គឺជាសិទ្ធិរបស់មនុស្ស

ប្រជាជនទាំងអស់មានសិទ្ធិទទួលបានអាហារដែលមានសុវត្ថិភាព មានសុខភាព និងសមស្របតាមវប្បធម៌របស់ពួកគេ។ **អធិបតេយ្យភាពអាហារ** គឺជាសិទ្ធិក្នុងការសម្រេចអំពីប្រព័ន្ធអាហាររបស់យើងផ្ទាល់ និងប្រាកដថាសហគមន៍ទាំងអស់មានសន្តិសុខអាហារ។

"វិថីកសិករ" លើកកម្ពស់ការគ្រប់គ្រងអាហាររបស់ប្រជាជន

កសិករតូចតាចជាច្រើនមិនអាចទទួលបានប្រាក់កំរៃសមរម្យសម្រាប់ដំណាំរបស់ខ្លួនទេ។ មូលហេតុមួយគឺថា ច្បាប់ពាណិជ្ជកម្មអន្តរជាតិផ្តល់ផលប្រយោជន៍តែចំពោះប្រទេសអ្នកមាននិងម្ចាស់កសិដ្ឋានធំៗប៉ុណ្ណោះ។ ជាញឹកញាប់ កសិករមិនអាចទទួលបានតម្លៃសមរម្យទេ សូម្បីតែក្នុងទីផ្សារក្នុងតំបន់ក៏ដោយ ព្រោះអាហារនាំចូលមានតម្លៃទាបជាង។ បញ្ហានេះបង្ខំឲ្យកសិករលក់ដំណាំក្នុងតម្លៃទាប ហើយធ្វើឲ្យពួកគេលង់កាន់តែជ្រៅទៅក្នុងបំណុល ភាពក្រីក្រ និងភាពអត់ឃ្លាន។

ឆ្លើយតបទៅនឹងបញ្ហានេះ កសិករនៅក្នុងប្រទេសជាច្រើនបានរួបរួមគ្នាបង្កើតចលនាមួយហៅថា Via Campesina (ជាភាសាអេស្ប៉ាញមានន័យថា "វិថីកសិករ")។ "វិថីកសិករ" បានប្រមូលអង្គការកសិករជាច្រើន ឲ្យរួបរួមគ្នាដើម្បីពង្រឹងសមត្ថភាពរបស់កសិករក្នុងការទទួលបានតម្លៃសមរម្យ ថែរក្សាដីនិងប្រភពទឹក និងដើម្បីមានការគ្រប់គ្រងលើមធ្យោបាយផលិតនិងចែកចាយអាហារ។ សម្រាប់ "វិថីកសិករ" ប្រជាជនអាចទទួលបានសន្តិសុខអាហារ តាមរយៈអធិបតេយ្យភាពអាហារតែប៉ុណ្ណោះ - គឺនៅពេលដែលកសិករមានសិទ្ធិសម្រេចថាអាហារអ្វីដែលគេផលិត និងថ្លៃប៉ុន្មានដែលពួកគេអាចលក់បាន, និងនៅពេលដែលអ្នកប្រើប្រាស់មានសិទ្ធិសម្រេចថាអាហារអ្វីដែលពួកគេចង់ទិញ និងថាពួកគេចង់ទិញពីអ្នកណា។

នៅកន្លែងខ្លះ "វិថីកសិករ" បានដាក់សម្ពាធលើអ្នកនយោបាយនិងសាជីវកម្ម ឲ្យឆ្លើយតបចំពោះការទាមទាររបស់សហជីពកសិករក្នុងតំបន់។ នៅកន្លែងដទៃទៀត ពួកគេជួយគាំទ្រកសិករគ្មានដីធ្លី ដែលធ្វើការទាមទារដីស្រែចម្ការដែលមិនបានប្រើប្រាស់។ ពួកគេក៏បានជួយបង្កើតស្ថាប័ននានាក្នុងតំបន់ដើម្បីចែកចាយអាហារយ៉ាងសមរម្យទៅដល់ប្រជាជនដែលត្រូវការបំផុត។

នៅពេលគ្រោះរញ្ជួយផែនដី និងមហាសមុទ្រយក្សស៊ូណាមី បានវាយប្រហារប្រទេសឥណ្ឌូនេស៊ីក្នុងឆ្នាំ២០០៥ ប្រជាជនភាគច្រើនដែលរងគ្រោះពីមហន្តរាយនេះ គឺជាកសិករនិងអ្នកនេសាទ។ "វិថីកសិករ" បានផ្តល់ជំនួយដល់ជនរងគ្រោះដែរ ប៉ុន្តែជំនួសឲ្យការនាំយកអាហារនិងសម្ភារៈពីតំបន់ខាងក្រៅទៅឲ្យជនរងគ្រោះ ពួកគេបានធ្វើការជាមួយអង្គការក្នុងតំបន់ដើម្បីទិញអាហារ ឧបករណ៍ និងសម្ភារៈផ្សេងៗពីផលិតករតូចតាចវិញ។ ពួកគេបានលើកឡើងនូវចំណុចសំខាន់ៗដូចជា ប្រភពនៃជំនួយអាហារ(ទោះបីជាអាហារក្នុងតំបន់ ឬនាំចូលក៏ដោយ), វិធីដែលអាចសាងសង់កសិដ្ឋានឡើងវិញ(ទោះបីជាលើកកម្ពស់ផលិតកម្មប្រចាំគ្រួសារឬសាជីវកម្មអាហារធំៗក៏ដោយ), និងវិធីពង្រឹងអង្គការក្នុងតំបន់(ធ្វើឲ្យពួកគេលែងពឹងផ្អែកលើជំនួយ)។

ប្រាក់ភាគច្រើនដែល "វិថីកសិករ" រកបាន គឺត្រូវបានប្រើប្រាស់សម្រាប់ការសាងសង់ឡើងវិញយូរអង្វែង ដូចជាការសាងសង់ផ្ទះសម្បែងនិងទូកនេសាទឡើងវិញ, ការផលិតឧបករណ៍ថ្មីៗសម្រាប់កសិករនិងអ្នកនេសាទ, និងការកែប្រែដីកសិកម្មឲ្យមានផលិតភាពឡើងវិញ។ តាមរយៈការផ្តោតអារម្មណ៍ទៅលើការពឹងផ្អែកលើខ្លួនឯងនៃប្រជាជនដែលរងគ្រោះដោយមហន្តរាយ, "វិថីកសិករ" មិនត្រឹមតែលើកកម្ពស់ការស្តារឡើងវិញរយៈពេលខ្លីប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែក៏លើកកម្ពស់អធិបតេយ្យភាពអាហារយូរអង្វែងផងដែរ។