



အထက်အဆီပျား
အဆီဂုံသောအစာပျား
နန္ဒာမိုးကြွယ်

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

- ဝထအကြိမ် - ၂၀၁၄ ခုနှစ်၊ မတ်လ
- အုပ်စု - ၅၀၀
- တန်ဖိုး - ၃၀၀ ကျပ်
- အဖုံးဒီဇိုင်း - သန့်စော်သစ်
- အတွင်းဖလင် - A-7Group ၅၅၊ ၃ရလမ်း(အောက်)
- စာအုပ်ချုပ် - ပန်းဝေဝေ



ထုတ်ဝေသူ - ဦးစင်မောင်ဦး (မြ-၀၄၀၇၃
 မြတ်ပန်းရတနာပေ၊
 ၄၇၃(က)၊ နီလာ(၆)လမ်း(ဂ)ရပ်ကွက်၊
 ဧပြားကံဥက္ကလာပဗြူနယ်၊ ရန်ကင်းမြို့။

ဈာန်စာရုံးနှင့်အတွင်းပုံနှိပ် - ဦးအောင်ကျော်ထူး
 မြတ်ပန်းရတနာပုံနှိပ်တိုက်
 အမှတ်-၁၇၊ ၇၆ပြေဝလမ်း၊ ၃ရပ်ကွက်
 သာဓကတမြို့နယ်၊ ရန်ကင်းမြို့။

၀၀၈၈၄

နန္ဒာစိုးကြွယ်
 အတတ်က အဆိပ်များနှင့် အဆိပ်ရှိသော အစားအသောက်များ / နန္ဒာစိုးကြွယ်၊ ရန်ကင်း၊
 မြတ်ပန်းရတနာပေ၊ ၂၀၁၄၊
 ၁၅၆-စာ၊ ၁၀၅ x ၁၆၅ စင်တီမီတာ၊
 (၁)အတတ်က အဆိပ်များနှင့် အဆိပ်ရှိသော အစားအသောက်များ

အစာထဲက အဆိပ်များ
နှင့်
အဆိပ်ရှိသော အစာများ



နန္ဒာမိုးကြွယ်
ပြုစုသည်

မာတိကာ

၁။ ကောင်းဦး	၁
၂။ ကျားထက်ကြောက်ရသည့် အစားအသောက်အန္တရာယ်	၃
၃။ ရင်မောရသည့် စကားဝိုင်း	၁၀
၄။ လုံခြုံပါ့မလား အစာအိမ်	၂၀
၅။ အစားမတော် တစ်လုတ် - မြန်မာနိုင်ငံမှ အစားမတော်ဇာတ်လမ်းများ	၂၅
၆။ စားသုံးသူများအတွက် ဈေးကွက်အန္တရာယ် ကင်းဖို့လိုသည်	၂၉
၇။ တညင်းသီးလား၊ အဆိပ်သီးလား	၃၆
၈။ သတိထား၍ စားသောက်သင့်သည့် အသီးအနှံများ	၄၂
၉။ ကြွပ်ကြွပ်အိတ်၊ ပလတ်စတစ်အိတ်နှင့် ဖော့ဘူးတို့၏ အန္တရာယ်များ	၄၄
၁၀။ ကော်ဖီမစ် (coffeemix)	၅၅
၁၁။ အန္တရာယ်ကို ဖိတ်ခေါ်နေသည့် ဆီ	၅၈
၁၂။ ကမ္ဘာကြီးဆိုတာ ရွာတဲ့လား - ချောကလက်မှာ ပလတ်စတစ်တွေ ပါသတဲ့ - ငါးပိဆားပြား သတိထား	၆၈ ၇၁ ၇၂
၁၃။ အသားကင်ဆိုင်များရှိ အကင်များ၌ အစာ အဆိပ်သင့်မှု ဖြစ်စေသော E.coli ဝိုးတွေ့ရှိ	၇၅

www.burmeseclassic.com

၁၄။ ဈေးကွက်ရှိ ငရုတ်သီးမှုန့်များတွင် 'ကင်ဆာ
ဖြစ်စေနိုင်သော ဇီဝအဆိပ် စစ်ဆေးတွေ့ရှိ ၈၀

၁၅။ စားသောက်ဖွယ်ရာတွေ
သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်နေစေဖို့ ၈၃

၁၆။ အန္တရာယ်ကို လက်ယပ်ခေါ်နေသည့်
အစားအသောက်များ:

- အာလူးချောင်းကြော် ၈၆

- အကင်ဆာလျှင် ကင်ဆာဖြစ်မည် ၈၈

- ပြောင်းဖူးပေါက်ပေါက် ၉၁

- မာဂျရင်း (Margarine) ၉၂

- Soda ပါသော အချိုရည်ဘူးများ ၉၂

- စိမ်းပြာနေသော ပုစွန်များ ၉၄

- စွဲ မစားသင့်သည့် ပဲပြား ၉၇

- ငါးပိရေကျိုသည်လည်း တကယ့်အန္တရာယ် ၉၉

- ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးဝလံနှင့်
သားငါးသန့်စင်စက် ဆိုပါလား ၁၀၁

၁၇။ အချိုမှုန့်နှင့် ကြက်သားမှုန့်များ၏အန္တရာယ် ၁၀၅

၁၈။ သတိထားလို့ အသိပွားစရာ
- အန္တရာယ်ကို လက်ယပ်ခေါ်နေသည့်
အချဉ်ရည်များ ၁၀၉

- ခြင်ဆေးခွေဆိုတာလည်း တကယ့်ကို
အန္တရာယ် ၁၁၁

- ဒါတွေကိုလည်း ရှောင်ဖို့လိုလိမ့်မည် ၁၁၃

၁၉။ နိုတ်ခေတ်လာလာ သတင်းများ

- တရုတ်နိုင်ငံမှ သစ်ကြားသီးအတု ၁၁၆
- ဝက်သေကောင် ၁၂၀၀ ဖယ်ရှားခဲ့ရသည့်
ဟွမ်ဖူးမြစ်ရေတွင် ဝက်ဗိုင်းရပ်စ် ရှာဖွေ
တွေ့ရှိ ၁၁၇
- ဆိုးဆေးသုံးစားသောက်ကုန်အရောင်းဆိုင်
များအား ပိတ်သိမ်းသည်အထိအရေးယူမည် ၁၁၉
- ပရိသတ်အများဆုံးနှင့် အအောင်မြင်ဆုံး
ဟောပြောပွဲတစ်ခု ဖြစ်ခဲ့သည့် မော်ဘီ
စားသုံးသူကာကွယ်ရေး အသိပညာပေး
ဟောပြောပွဲ ၁၂၁
- အမဲသားအတွင်း ဓာတုဆေးများပါဝင်သည်
ဟူသော သတင်းများကြောင့် စိုးရိမ်လျက်ရှိ ၁၂၃
- အစားအစာများကို ဖော့ဘူးဖြင့် ထည့်သွင်း
စားသုံးခြင်းကြောင့် သွေးကင်ဆာရောဂါ
ဖြစ်ပွားနိုင် ၁၂၄
- ကြက်သားနှင့် အသားငါးအချို့တွင်
ချည်ထည်ဆိုးဆေးများ သုံးစွဲကြောင်းတွေ့ရှိ ၁၂၆
- ရောင်စုံဆိုးဆေးများနှင့်အစားအသောက်များ ၁၂၇
- အမျိုးသမီးတိုင်းအတွက် အန္တရာယ်ရှိသော
ကြက်တောင်ပံများ ၁၂၇
- ငရုတ်သီးမှုန့်အပါအဝင် အမှုန့်မျိုးစုံနှင့်
မီးဖိုချောင်သုံး စားသောက်ကုန်များကို

စစ်ဆေးရာ၌ အတုပြုလုပ်မှုနှင့် ဓာတု
ဆိုးဆေးသုံးစွဲမှုကို အများဆုံးတွေ့ရသော်လည်း
ထိန်းချုပ်နိုင်မှုမရှိခြင်းမှာ အရေးယူမှုအပိုင်း
အားနည်းခြင်းကြောင့်ဟု သိရ ၁၃၀

- အလှူမှကျွေးသည့် ဒ်ပေါက်နှင့် ရေခဲမုန့်
စားပြီး ဝမ်းလျှောသဖြင့် ဆေးရုံတက် ၁၃၂

- မြိတ်မြို့တွင် ပီလောပီနဲ့ဥစားရာမှ ကလေး
၁၀ဦးနှင့် လူကြီးလေးဦး အစာအဆိပ်သင့် ၁၃၃

- နယ်စပ်စခန်းသုံးခုတွင် FDA ရုံးများဖွင့်၍
ပြည်ပမှတင်သွင်းလာသည့် စားသောက်ကုန်
များ စစ်ဆေး။ ၁၃၅

၂၀။ အစာအဆိပ်တောက်ရင် ဘာတွေ ဘယ်လို
လုပ်ရမလဲ

- အဆိပ်တောက်ရင် ဘယ်လိုလက္ခဏာတွေ
ပြတတ်သလဲ ၁၃၇

- ဘာတွေကြောင့် အစာအဆိပ်တောက်
ရတာတဲ့လဲ ၁၃၈

- ဘယ်လိုအနေအထားမျိုးဖြစ်နေရင်
ဆေးရုံဆေးခန်းကို သွားသင့်သလဲ ၁၃၉

- စမ်းသပ်စစ်ဆေးတဲ့အခါ ၁၄၁

- ကောင်းကောင်းအနားယူဖို့လိုတယ် ၁၄၁

- ဘယ်လိုကုသကြတာလဲ ၁၄၃

- ဒါလေးတွေ သိထားသင့်တယ် ၁၄၄

- အစာအဆိပ်တောက်ခြင်းအတွက်

ကာကွယ်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများ

၁၄၄

၂၁။ ယှဉ်တွဲလျှင် ရင်ကွဲသွားမှာတွေ

(က) အသက်သေဆုံးသည်အထိ ဖြစ်ပွား တတ်သော
တွဲဖက်အစားအစာများ

၁၄၆

(ခ) တွဲဖက်၍ မစားသင့်သော
အကြောတက်စာများ

၁၄၈

(ဂ) တွဲဖက်၍ မစားသင့်သော
ဝမ်းလျှော့အစာများ

၁၄၉

(ဃ) တွဲဖက်၍ မစားသင့်သော
အော့အန်စေသည့် အစာများ

၁၄၉

(င) တွဲဖက်၍ မစားသင့်သော
ရင်ကျပ်အစာများ

၁၅၀

(စ) တွဲဖက်၍ မစားသင့်သော
မူးဝေစေသည့် အစာများ

၁၅၀

၂၂။ ရန်ရှာတတ်သော စားသောက်ဖွယ်ရာများ

၁၅၂

၂၃။ အမှားအတွက် ပေးဆပ်ခြင်း

၁၆၂

၂၄။ ခရီးသွားရင်း သတိမယွင်းဖို့

၁၇၇

၂၅။ သတိထားသင့်သော

အစားအသောက်ကလေးများ

၁၈၈

၂၆။ ဝန်းရံနေသော အဆိပ်များ...

၁၉၇

၂၂။ နိဂုံး

၂၀၄

[ငြိမ်း၏]

www.burmeseclassic.com

စကားဦး

အစားအသောက်ဟူသည် သက်ရှိသတ္တဝါတို့အတွက် အခြေခံအကျဆုံးသော လိုအပ်ချက်တစ်ခု ဖြစ်ပေသည်။ အစားအသောက်မရှိဘဲနှင့် သက်ရှင်ရပ်တည်ဖို့ရာ မလွယ်ကူပါချေ။ သည့်အတွက် မိမိတို့အနေဖြင့် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း အစာအာဟာရတို့ကို မှီဝဲသုံးဆောင်နေကြရပေသည်။

ဤ၌ 'အစာလည်း ဆေး၊ ဆေးလည်း အစာ' ဟု ဆိုကြသည်။

အစားအသောက်ကို လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်၊ ပူပူနွေးနွေး ဖြင့် အချိန်မှန်မှန် စားသောက်မည်။ စားသောက်ရာတွင်လည်း ကြေညက်အောင်စားမည်။ တန်ရုံသင့်ရုံ စားမည်ဆိုလျှင် အစာအာဟာရကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးပြီး ကျန်းမာသက်ရှည်ကြမည် မှာ မုချကောက်ဖြစ်ပေသည်။

သို့ရာတွင် ယခုကာလ၌ မိမိတို့ နိစ္စရပ် စားသောက်နေကြသော အစားအစာတို့မှာ ခေတ်မီ ဓာတုဆေးဝါး အစီအမံတို့ကြောင့် အာဟာရဖြစ်ဖို့ထက်၊ ဆေးဝါးဖြစ်ဖို့ထက် ဘေး

J

နန္ဒာမိုးကြွယ်

အန္တရာယ်ဖြစ်ဖို့က များသည့်သဘောရှိပေသည်။ အချို့၊ အချို့
သော အစားအသောက်တို့သည် ချက်ချင်းလက်ငင်း ဘေးဒုက္ခ
မဖြစ်နိုင်သော်လည်း တဖြည်းဖြည်းချင်း ရောဂါစုသလို ဖြစ်လာ
ကာ နောက်ဆုံး၌ မရှူနိုင်၊ မကယ်နိုင်ဖြစ်ပြီး ငွေကုန်လူပန်းရုံ
မက အသက်နှင့်ခန္ဓာ အိုးစားကွဲရတော့သည်။

တကယ်တော့ ကျားထက်ကြောက်ရသော အစား
အသောက်အန္တရာယ်သည် ယခုကာလ၌ မိမိတို့ကို ခြိမ်းခြောက်
လျက် ရှိနေပေသည်။ သည်တော့ အစားအသောက်တိုင်းကို
ယုံစား၍ မဖြစ်ပေ။ ဆင်ခြင်စားသောက်ဖို့လိုသည်။ သင်္ကာမကင်း
လျှင် ရှောင်ကြဉ်ဖို့လိုသည်။

သည့်အတွက် စာရှုသူတို့ ဆင်ခြင်နိုင်ကြစေရန် 'အစာထဲ
က အဆိပ်များနှင့် အဆိပ်ရှိသော အစာ' ဟူသော စာအုပ်ကို
လေ့လာ ရှာဖွေစူးစမ်း၍ တင်ပြလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

လူတိုင်း 'အစာထဲက အဆိပ်များနှင့် ကင်းဝေးကြပါစေ
သတည်း။'

'အဆိပ်ရှိသော အစား' များနှင့်လည်း ကင်းဝေးကြပါစေ
သတည်း။

နန္ဒာမိုးကြွယ်
(၄.၈.၂၀၁၃)

ကျားထက်ကြောက်ရသည့် အစားအသောက်အန္တရာယ်

အဆိုပါခေါင်းစဉ်ဖြင့် ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်ကို (၁၆.၆. ၂၀၁၃) ရက်နေ့ထုတ် မြဝတီ နေ့စဉ်သတင်းစာတွင် မိမိ ရေး သားခဲ့သည်။

ထိုဆောင်းပါးပါဝင်သော သတင်းစာအား ညီအစ်ကိုရင်း ထံမှ ခင်မင်ရသော ဆရာအောင်ကျော်ထူး (မြတ်ပန်းရင်စာပေ) အား လှူဒါန်းပေးခဲ့သည်။ သူက ထိုဆောင်းပါးကို ဖတ် ရှုပြီးသည့် နောက်တစ်နေ့၌ အင်္ဂါရောင် လက်ကမ်းစာရွက် ကလေး တစ်ရွက်ကို ယူလာပေးသည်။

ထိုလက်ကမ်းစာစောင်မှာ CONSUMER PRO-TECTION ASSOCIATION (MYANMAR) မြန်မာနိုင်ငံ စားသုံးသူများကာကွယ်ရေးအသင်းက ရိုက်နှိပ်ဆာ ငွေ သော အကျိုးပြု လက်ကမ်းစာရွက်ကလေးပါပေ။

“ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီးရဲ့ ၂၀၁၁ ခုနှစ် ထုတ်ပြန်တဲ့ အစီရင်ခံစာအရ မြန်မာနိုင်ငံဟာ ကမ္ဘာပေါ်က ကင်ဆာအဖြစ်

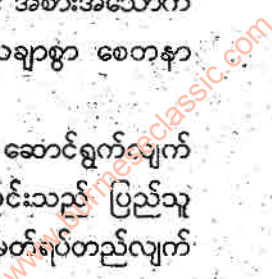
ဆုံး (၁၀) နိုင်ငံထဲမှာ နံပါတ် (၂) နေရာကို ရောက်နေပြီး ကင်ဆာဖြစ်စေတဲ့ အဓိကအကြောင်းရင်းတွေကို ပြောရရင်တော့”

ဟူ၍ အစချီထားပြီး...

- ကင်ဆာကြောက်ရင် ပလတ်စတစ်နဲ့ ဖော့ဘူးရှောင်
- အချဉ်ရည်နှင့် ကင်ဆာရောဂါ
- နှာခေါင်းကင်ဆာ၊ အဆုတ်ကင်ဆာနှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကင်ဆာတွေ ဖြစ်ပွားစေတဲ့ ခြင်ဆေးခွေ
- အချိုရည်နှင့် ဂျယ်ရီများ
- မယ်လမင်း (ဖိုက်ဘာ) ပစ္စည်းများ
- တရုတ်နို့မှုန့်နှင့် ၎င်းနှင့် ပြုလုပ်သော မုန့်များ
- ကော်ဖီမစ်များ (coffeemix)
- အရောင်ချွတ်ထားသော အစားအသောက်များ
- ရောင်စုံဆိုးဆေးများနှင့် အစားအသောက်များ
- သတိထားသင့်သော အသီးအနှံများ
- ပဲဆီ၊ နှမ်းဆီအတုများ ကင်ဆာရောဂါ သတိအား
- အချိုမှုန့်နှင့် ကြက်သားမှုန့်များ

စသည့် ခေါင်းစဉ်ငယ်ကလေးများဖြင့် အစားအသောက်တို့ ကြောက်မက်ဖွယ်ရာပုံများကို စေ့စပ်သေချာစွာ စေတနာရှေ့ထားလျက် တင်ပြထားပါသည်။

စာရေးဆရာ ဗအုပ်ခိုင် ဥက္ကဋ္ဌအဖြစ် ဆောင်ရွက်ချက်ရှိသော မြန်မာနိုင်ငံသုံး စားသုံးသူများအသင်းသည် ပြည်သူလူထုအကျိုးအတွက် ရှေ့တန်းမှ မားမားမတ်မတ်ရပ်တည်လျက်



အစာထဲက အဆိပ်များနှင့် ...

အသိပညာများကို ဝေငှပေးလျက်ရှိပါသည်။ ဆရာတို့အသင်း၏ ဟောပြောပွဲများမှာလည်း အနယ်နယ်အရပ်ရပ်၌ ထူးကဲစွာ အောင်မြင်လျက်ရှိကြောင်း မိဒီယာများမှတစ်ဆင့် ကြားသိနေရ ပါသည်။ ထိုမျှမက ဇီဝိတဒါနဆေးကုခန်းတွင် သံဃာတော်၊ သီလရှင်များနှင့် လူပုဂ္ဂိုလ်များကို အခမဲ့ ဆေးဝါးကုသပေးလေ ရာ လေးစားဂုဏ်ယူဖွယ် ကောင်းလှပါသည်။ ထိုနေရာမှာ ပေါက်စေတီကျောင်းတိုက်ဝင်း၊ ၈ မိုင်လမ်းဆုံအနီး၊ မရမ်းကုန်း မြို့နယ် (ဖုန်း - ၀၁ ၆၆၁၇၃၂) ဖြစ်ပါသည်။

စာရေးသူများအသင်းသို့ ဝင်ရောက်လိုသူများနှင့် ဆက် သွယ် အကူအညီတောင်းခံလိုသူများအနေဖြင့်

အသင်းရုံး (၁)

စာရေးဆရာ ဗအုပ်ခိုင်

မင်းစေတီလမ်း၊ မင်းစေတီ စာကြည့်တိုက်ရှေ့

အင်းစိန်မြို့နယ်၊ ဖုန်း- ၀၁ ၆၄၄၀၉၀၊ ၀၉ ၄၂၁၂၁၈၉၀

အသင်းရုံး (၂)

ပေါက်စေတီကျောင်းတိုက်ဝင်း

၈ မိုင်လမ်းဆုံအနီး၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်။

ဖုန်း - ၀၁ ၆၆၁၇၃၂

တို့နှင့် ဆက်သွယ်နိုင်ကြောင်း ဖော်ပြထားပါသည်။

ဆရာအောင်ကျော်ထူးသည် မြတ်ပန်းရတံ ဘာသာရေး မဂ္ဂဇင်းကို လစဉ် ထုတ်ဝေနေသူဖြစ်ရုံမက မြတ်ပန်းရတံစာပေ ထုတ်ဝေဖြန့်ချိရေးကို ဦးစီးလုပ်ကိုင်နေသူ ဖြစ်ပါသည်။ သူသည်

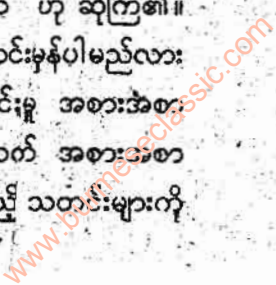
စာပေသမားများကို လေးစားချစ်ခင်သည်။ သူ့ကိုယ်တိုင်လည်း အောင်ပန်းချောင်းသား (ရှေ့စကြို) အမည်ဖြင့် ဝတ္ထုတိုကလေးများကို ထုံပိုင်း၊ ထုံပိုင်းရေးနေသူဖြစ်ပြီး 'လှရက်ပါပေကွယ်' အမည်ဖြင့် ဝတ္ထုတိုပေါင်းချုပ် စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ရေးသားထုတ်ဝေနိုင်ခဲ့ပါသည်။ မြဝတီမဂ္ဂဇင်း ဝတ္ထုရှည်ဆုရှင်လည်း ဖြစ်ပါသည်။

သူ၏စာပေတိုက်မှ မိမိ၏ စာမူများစွာကို စာအုပ်အဖြစ် ထုတ်ဝေလျက်ရှိရာ ယခုလည်း မိမိရေးသားသော သတင်းစာဆောင်းပါးကို အခြေပြုလျက် 'အစာထဲက အဆိပ်များနှင့် အဆိပ်ရှိသော အစာများ' စာအုပ်အား ထုတ်ဝေလိုကြောင်း ပြောဆိုတိုက်တွန်းသည့်အတွက် မိမိလည်း ကိုယ်စွမ်းဉာဏ်စွမ်းရှိသမျှ ဖတ်ရှုလေ့လာဖြစ်သော စာအုပ်စာတမ်းများကို အထောက်အခံပြုလျက် ရေးသားဖြစ်ခဲ့ပါပြီ။

ဤ၌ မြဝတီနေ့စဉ်သတင်းစာပါ မိမိ၏ဆောင်းပါးကို ဖော်ပြလိုပါသည်။



“အစာလည်း ဆေး၊ ဆေးလည်း အစာ” ဟု ဆိုကြ၏။ ထိုစကားရပ်သည် ယခုအခါ၌ မှန်ကောင်းမှန်ပါမည်လား ဟု စောဒကတက်ဖွယ်ရှိပါသည်။ အကြောင်းမူ အစားအစာကြောင့် အာဟာရဖြစ်ခြင်း၊ ဆေးဖြစ်ခြင်းထက် အစားအစာကြောင့် အာဟာရမဖြစ်ဘဲ ဆေးဖြစ်နေကြသည့် သတင်းများကို ကြားနေရသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။



သတင်းစာ၊ ဂျာနယ်တို့ကိုကြည့်လျှင် အစာအဆိပ်သင့်၍ သေဆုံးရသည့် သတင်း၊ ဆေးရုံရောက်ရသည့် သတင်းတွေကို မကြာခဏဆိုသလို တွေ့နေရသည်။ ယခုကာလ၌ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ကောက်ပဲခင်းနှင့် အထွက်တိုးရလေအောင် ဖွံ့ထွားကြီးမားရလေအောင် ခေတ်မီဓာတုဆေးဝါးတွေကလည်း ပေါများစွာ ထွက်ရှိနေလေတော့ ဆေးတွေ ဖျန်းကြသည်။ ကြာရှည်ခံအောင်၊ အရောင်အဆင်းလှပအောင်၊ ပုပ်သိုးနွမ်းရိမ်သွားအောင်၊ သီးနှံတွေ အမြန်မှည့်အောင် ဓာတုဆေးတွေကို အသုံးပြုကြလေတော့ စားသုံးမိသူတွေခမျာ ဒုက္ခမရောက်သင့်ဘဲ ရောက်နေကြရသည်။ အချို့သော စိုက်ပျိုးရေးသမားများတို့ဆိုလျှင် ဆေးဖျန်းပြီးသည့်နောက် သတ်မှတ်ချိန်ကို မစောင့်ဘဲ ငွေမြန်မြန်ပေါ်လိုစိတ်ဖြင့် ခူးဆွတ်ရောင်းချကြလေရာ မသိနားမလည်သော စားသုံးသူတွေခမျာ ဘေးအန္တရာယ်ကို ဝယ်ယူစားသုံးနေကြရသလို ဖြစ်နေသည်။

ဤတွင် ဓာတုဆေးဝါးကျွမ်းကျင်သူတို့နှင့် တွေ့ဆုံစူးစမ်းကြည့်သည့်အခါ လွန်စွာမှ ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်ဖွယ်ကောင်းသော စားသောက်ကုန်များကို လေ့လာတွေ့ရှိရပါသည်။

- (၁) ပုစွန်တုပ်များကို စိမ်းပြီး ငမတ်ဆတ်နေအောင်ဟုဆိုကာ ဆပ်ပြာရည် (Detergent Liquid) ဖျော်ပြီး စိမ်ကြသည်။ အချို့ကလည်း မဲဒေရိုရည် စိမ်ကြသည်။
- (၂) မျှစ်ကို အရောင်အဆင်းလှပစေရန် ရှည်ထည်ဆိုးဆေးအနီ၊ အဝါတို့ကို ဆိုးကြသည်။

- (၃) ဝက်အူချောင်း၊ ကြက်အူချောင်းများကိုလည်း နီအောင် ယမ်းစိမ်း (Sodium Nitrate) ကို သုတ်လိမ်းကြသည်။
- (၄) လိမ္မော်သီးအခွံပေါ်ရှိ အညှိအကွက်များ၊ အနာများ ပျောက်ကင်းစေရန်အတွက် (Citrus Redno 3) ကို ပက်ဖျန်းပေးကြသည်။
- (၅) အာလူးကြော်နှင့်တကွ အခြားသောအကြော်များ ကြွပ်နေ၊ ရွှေနေစေရန်အတွက် ပလတ်စတစ်ရေသန့်ဘူးခွံများ၊ PVC ပလတ်စတစ်များကို ထည့်ပြီး ကြော်လှော်ကြသည်။
- (၆) နနွင်းမှုန့်၊ ငရုတ်သီးမှုန့်၊ အရောင်တင်မှုန့်များ အတွင်း ဆိုးဆေးများကို ထည့်သွင်းကြသည်။
- (၇) အရက်ပြင်း ချက်သည့်အခါ ဖားပြုတ်အရေခွံ အခြောက်များ၊ ဖိနပ်တာယာဟောင်းများ ထည့်ကြသည်။ ထို့အပြင် မှိုတက်ပြီး အချဉ်ဖောက်မြန်အောင် စေ့တ်မြေဩဇာများကို အသုံးပြုကြရုံမက အသက် နှစ်သက်၊ သုံးသက်အထိ သေစေနိုင်စွမ်းရှိသော အင်ဒရင်းပိုးသတ်ဆေးကို အသုံးပြုကြသည်။ ကင်ဆာဖြစ်ပွားစေနိုင်သည့် ဆေးရွက်ကြီး (Tobacco Leaf) ကို အသုံးပြုကြသည်။
- (၈) နွားနို့နှင့် ချက်နို့ဆီများ၌ လူသေများကို မပုပ်မသိုးအောင် အသုံးပြုသည့် (Formaldehyde) ဟုခေါ်သည့် ဖော်မလင်ကို အသုံးပြုကြသည်။

(၉) မြန်မာတို့ လွန်စွာနှစ်သက်ကြသည့် ရေကျိုငါးပိ
များကိုလည်း နူးလွယ်၊ နပ်လွယ်ပြီး အထားခံ
အောင် ဓာတ်မြေဩဇာများကို သုံးစွဲကြသည်။

အဆိုပါအချက်အလက်များမှာ စာရေးသူ လက်လှမ်းမီ
သမျှ၊ လေ့လာသိရှိသမျှ အချက်အလက်အချို့သာ ဖြစ်ပါသည်။
ကြွင်းကျန်သည်တို့ များစွာ ရှိပါလိမ့်ဦးမည်။ သို့ဖြစ်၍ အစား
အသောက်အတွက် ဘေးမဖြစ်ရလေအောင် သက်ဆိုင်ရာမှ ကြပ်
မတ်စစ်ဆေးသင့်သကဲ့သို့ အမှုကျူးလွန်သည်ကို စစ်ဆေးတွေ့
ရှိရပါက ဥပဒေနှင့်အညီ ပြင်းပြင်းထန်ထန် အရေးယူသင့်ပါ
သည်။ စားသုံးသူများအနေဖြင့်လည်း သား၊ ငါးသီးနှံတို့ကို
အကြိမ်ကြိမ် အထပ်ထပ် ရေစင်စင်ဆေးပြီးမှ ချက်ပြုတ်စား
သောက်သင့်ပါသည်။

စာရှုသူအပေါင်း အစားအသောက်ဘေးအန္တရာယ်မှ ကင်း
ဝေးကြပါစေ။



ရင်မောရသည့် စကားပိုင်း

ခုတစ်လော စာအုပ်တစ်အုပ်ကို သတ်မှတ်ထားသည့် ရက်၌ ထုတ်ဝေသူလက်ထဲ အပ်နှံနိုင်မည့်အရေးအတွက် မိတ်ဆွေ တို့နှင့်ဆုံနေကျ ယုဇနဥယျာဉ်မြို့တော်ရှိ နွေမိုးဆောင်း အကြော် ဆိုင်ကလေးသို့ မရောက်ဖြစ်။

သည်ကနေ့ကျကာမှ စာမူကို လက်စသတ်သွားနိုင်သည့် အတွက် စိတ်ကို တုံးတုံးချလျက် ပေါ့ပါးသွက်လက်စွာဖြင့် အကြော်ဆိုင်ကလေးထဲသို့ ရောက်ဖြစ်တော့သည်။ မိမိကသာ ပျက်ကွက်နေသည်။ မိတ်ဆွေတွေကမူ လူစုံတက်စုံ။ ဒါကလည်း ကိုယ့်အကြောင်းနှင့်ကိုယ်၊ ကိုယ်ဝမ်းနာ ကိုယ်သာသိမို့ မိတ်ဆွေ တွေ ဘာပဲပြောပြော ရေငုံနှုတ်ပိတ် နေလိုက်ရုံပါပေ။

“စာရေးဆရာရေ လာဗျို့၊ မျှော်နေကြတာနဲ့ အတော်ပဲ။ ခုတစ်လော ဘာဖြစ်လို့ ပျောက်ချက်သား ကောင်းနေရတာလဲ။ နေထိုင်များ မကောင်းလို့လား။”

“ကောင်းပါတယ်ဗျာ၊ ဒီကို မရောက်ဖြစ်တာလည်း စာအုပ်တစ်အုပ်ကို လက်စသတ်နေလို့။ ခုလည်း အကုန် နီးနီး လက်စသတ်နိုင်လို့ ဒီကို ထွက်လာတာ။ မလာချင်

လို့တော့ မဟုတ်ရပေါင်ဗျာ။ လာချင်တာမှ ယားနေတာပဲ။ စာအုပ်ဆိုတာမျိုးက ထုတ်ဝေသူ လိုလိုလားလား ရှိတုန်း ကိုယ့်ဖက်က ဝါယမစိုက်ဖို့ လိုတယ်လေ။ ကိုယ့်အနေနဲ့ကလည်း စာရေးပြီး ရပ်တည်နေရတာဆိုတော့”

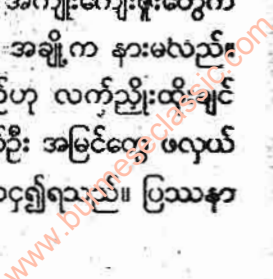
“ဟုတ်ပါပြီ စာရေးဆရာရယ်၊ ဟုတ်ပါပြီ။ ဒါထက် စာရေးဆရာ အခုရေးနေတဲ့ အကြောင်းအရာက ဘာများ ဖြစ်လိမ့်”

“ဟို... ဗျာ၊ ကျွန်တော်တို့ နေ့စဉ် စားသောက်နေတဲ့ အစားအစာတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဝိသမလောဘသားတွေရဲ့ လောဘဇောတိုက်မှုကြောင့် အာဟာရမဖြစ်ဘဲ အန္တရာယ်တွေ ဖြစ်နေရတဲ့အကြောင်း ‘အစာထဲက အဆိပ်များနဲ့ အဆိပ်ထဲက အစာများ’ ဆိုပြီး ရေးနေတာ”

“ဟာ ကောင်းလိုက်တာဗျာ၊ တကယ်ရေးသင့်တဲ့ စာအုပ်ပဲ။ ဒါဆိုရင် အတော်ပဲ။ ဟောဒီမှာ နိုင်ငံခြားက သတင်းတစ်ပုဒ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အိမ်နီးနားချင်းဖြစ်တဲ့ အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာ ဖြစ်ပွားခဲ့တာ။ စာရေးဆရာရဲ့ စာအုပ်နဲ့ အကျိုးဝင်လိမ့်မယ်နဲ့တူရဲ့။ ဖတ်ကြည့်ပါဦးဗျာ။”

မိတ်ဆွေက နေ့စဉ်ထုတ်သတင်းစာကို ထိုးပေးသည်။

စကားဝိုင်းဖွဲ့ခြင်းနှင့် ဤသို့သော အကျိုးကျေးဇူးတွေက တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်အောင် ရှိလှသည်။ ဒါကို အချို့က နားမလည်။ အကျိုးမဲ့စွာ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်ထိုင်သည်ဟု လက်ညှိုးထိုးချင်ကြသေးသည်။ စကားဝိုင်း၌ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အမြင်တွေ ဖလှယ်လို့ရသည်။ အကြားအမြင်၊ အသိတို့ကို ဝေငှ၍ရသည်။ ပြဿနာ

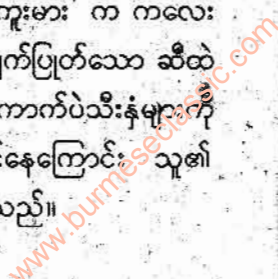


တစ်ရပ်၏ အဖြေကို ဆွေးနွေးရှာဖွေနိုင်သည်။ သတိမမူလိုက်မိ တာတွေကို မူလာစေနိုင်သည်။

ခုပဲကြည့်။ မိမိ၌ လိုအပ်ကောင်း လိုအပ်နိုင်မည့် အချက် တွေကို ပေးလာပါရောလား။ မိတ်ဆွေပြသော သတင်းလေးစာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်သည်။

'အစားမတော် တစ်လူတ်' ဟူသော ဇာတ်လမ်းမျိုး၊ အိန္ဒိယနိုင်ငံ ဘီဟာပြည်နယ်တွင် မကြာသေးမီက ဖြစ်ပွားခဲ့၏။ ပြည်နယ်ရှိ အခမဲ့ မူလတန်းကျောင်းတစ်ကျောင်းတွင် အစာ အဆိပ်သင့်၍ ကျောင်းသားငယ် (၂၃) ဦး သေဆုံးကြောင်း သတင်းတစ်ပုဒ် ပါလာ၏။ ပြည်တွင်း 'TIMES NOW' ရုပ်/သံဌာနက တရားဝင် ထုတ်ပြန်ကြေညာထားသော ကလေး (၂၃) ဦး သေဆုံးသည့်သတင်းသည် မဟုတ်မှန်ကြောင်း (၂၇) ဦးဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြထားပါသည်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံတစ်ဝန်းရှိ ကလေးသူငယ် သန်း (၁၂၀) ကျော်ကို အာဟာရချို့တဲ့မှုမှ ကင်းဝေးအောင် နိုင်ငံတော်က အကုန်အကျခံကာ ကျွေးမွေးသည့် စီမံချက်ဖြစ်၏။ ယခုကဲ့သို့ အစာအဆိပ်သင့်ခြင်းသည် လူထုကြီး၏ အငြိုအငြင်ကို အစိုးရ က ခံရမည်မလွဲပင်။ ရဲအရာရှိ 'ရာဇင်ဒရာကူးမား' က ကလေး များအား ကျွေးမွေးမည့် အာလူးဟင်းကို ချက်ပြုတ်သော ဆီထဲ ၌ 'MONOCROTAPHOS' ခေါ် ကောက်ပဲသီးနှံများကို ဖျန်းပက်သော ပိုးသတ်ဆေးများ ပါဝင်နေကြောင်း သူ၏ ပဏာမ အစီရင်ခံစာတွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

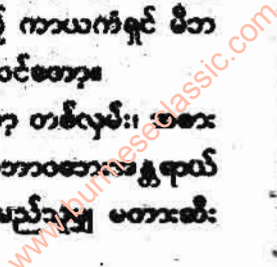


ရဲဝန်ထမ်းများက ကျောင်းတွင်းရှိ ထမင်းချက်ခန်းကို ဝင်ရောက်ရှာဖွေရာ ဆီပုလင်းကို တွေ့ရှိရပါသည်။ ထိုပုလင်းသည် ပိုးသတ်ဆေးထည့်ထားသော ပုလင်းဖြစ်နေကြောင်း စစ်ဆေးဖော်ထုတ်နိုင်ခဲ့ပါသည်။ ယင်းကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ တာဝန်ရှိသော ကျောင်းဆုပ်ဆရာမကြီးကို ရှာဖွေနေပါသည်။ ဆရာမကြီးကား အစင်းဖြစ်ပွားခဲ့ကြပေမည် ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်နေ၏။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီး (WHO) ကမူ 'ဝီနီစီတိုဗော့ (၈)' သည် အလွန်အန္တရာယ်ကြီးသော ပိုးသတ်ဆေးဖြစ်ကြောင်း ကမ္ဘာသိ ကြေညာထား၏။

အနီးမှအဖွဲ့ထဲမှ တာဝန်ရှိသူများကို ဒေါသထွက်နေသော ကလေးတို့၏မိဘနှင့် ဆွေမျိုးများက ကလေး (၂၇) ဦး၏ ရုပ်အလောင်းများကို ယင်းမူလတန်းကျောင်း၏ အရှေ့ဘက်ရှိ မြေနေရာလွတ်တွင် မြှုပ်နှံသင်္ဂြိုဟ်ကြပါသည်။ ယင်းမူလတန်းကျောင်းကို မြင်နေသမျှ ကလေးတို့၏ အဖြစ်စဉ်ကို အမြဲသတိတရဖြစ်အောင် လုပ်အောင်မြင်ဖြစ်ကြောင်း မိဘနှင့် ဆွေမျိုးများက ဆိုပါသည်။

သည်သတင်းကလေးကို ဖတ်လိုက်ရတော့ စိတ်မောလှမော ဖြစ်သွားရသည်က အမှန်။ စိမိပင် ထိုသို့ ဖြစ်နေသည်ရှိသော် တကယ်တွေ့ကြုံခံစားလိုက်ရသည့် ကာယကံရှင် မိဘတွေဆိုလျှင် ပြောစရာပင် လိုလိမ့်မည်မထင်တော့။

မြန်မာစကား၌ "အသွားမတော်တော့ တစ်လှမ်း။ ဖားမတော်တော့ တစ်လှတ်" ဟူ၍ ရှိပေ၏။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များကြောင့် ကြုံဆုံရသည့် အဖြစ်မျိုးကို မည်သည့် မတားဆီး



နိုင်ငံ၊ သို့သော်ငြား သွေးရိုးသားရိုးမဟုတ်သည့် ကိစ္စရပ်များ ဆိုလျှင်မူ သက်ဆိုင်ရာအစိုးရအနေဖြင့် လက်ပိုက်ကြည့်မနေသင့်ပါပေ။

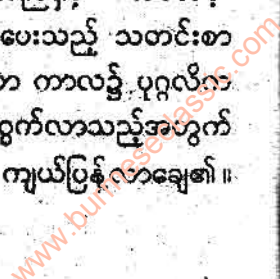
“စာရေးဆရာ ဖတ်လိုက်ရတာ အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံတို့နား။ ခုတစ်ခါတော့ ကိုယ့်နိုင်ငံကအကြောင်း ပြောရဦးမယ်။ သတင်းစာထဲ ဖတ်လိုက်ရတာပါပဲ။ တောနယ်တစ်နယ်က မိသားစုတစ်စုပေါ့ဗျာ။ ဖားပြုတ်ဥတွေကို ချက်စားတာ၊ အစာအဆိပ်သင့်ပြီး မိသားစုတစ်စုလုံး သေသွားကြဆိုပဲ။ ဒါဟာ တကယ်တော့ အသိပညာမဟုတ်ဘဲ နည်းပါးလို့ပဲဗျ”

“အဓိကလက်သည်က ဆင်းရဲမွဲတေခြင်းပဲ”

စကားဝိုင်းကလေးက မိမိရေးနေသည့် စာအုပ်အကြောင်း အရာပေါ်မူတည်၍ ကျယ်ပြန့်လာသည်နှင့်အမျှ စည်စည်ကားကား၊ စိုစိုပြည်ပြည်ကလေး ဖြစ်လာ၏။

“ဟောဒီ သတင်းကလေးကိုလည်း ဖတ်ကြည့်ပါဦးဗျာ။ ကိုယ့်ပြည်တွင်းမှာ ဖြစ်သွားတဲ့ကိစ္စကလေး။ အထူးသဖြင့် နေညိုရင် လေပြိုတတ်ကြတဲ့ ယမကာလုလင်တွေ သိထားသင့်ကြတယ်”

‘တိုင်းရက်သည့် ပက္ကလာ မိုးရွာသည်နှင့် အဆင်သင့်’ ဆိုသကဲ့သို့ မိတ်ဆွေတစ်ယောက် လှမ်းပေးသည့် သတင်းစာကို ယူလိုက်ချေ၏။ ပွင့်လင်းမြင်သာသော ကာလ၌ ပုဂ္ဂလိက သတင်းစာတွေ အပြိုင်အဆိုင် ပေါ်ထွက်လာသည့်အတွက် သတင်းနယ်နိမိတ်သည် တစ်စတစ်စ ကျယ်ပြန့်လာချေ၏။ အဟောဝတ... ကောင်းလေစွ။



ကောင်းလေစွဟုသာ ဆိုရသည်။ သို့ရာတွင် ဖတ်လိုက်ရသော သတင်းကား တကယ့်အနိဋ္ဌာရုံ။ သို့သော် ထိုအနိဋ္ဌာရုံကို အခြေပြုလျက် သင်ခန်းစာယူတတ်ကြဖို့ လိုပေသည်။ သတင်းကား အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

“ဇူလိုင်လ (၁၉) ရက်နေ့က ရခိုင်ပြည်နယ်၊ ပေါက်တော ပိန္နဲကျွန်းရှိ ကြက်သရေရွာတွင် အရက်အတုကြောင့် သုံးရက်အတွင်း လူလေးဦး သေဆုံးပြီး လူ (၁၅) ဦးခန့် နေထိုင်မကောင်း ဖြစ်နေကြောင်း သိရှိရပါသည်။

ဖြစ်ပုံမှာ အရက်ဆိုင်တစ်ဆိုင်မှ ရောင်းချလိုက်သော ‘ဘီအီး’ အရက်ဆီကို ရေဖြင့်ရောစပ်ကာ အရက်အဖြစ် သောက်သုံးသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ နှစ်ရက်ခန့်အတွင်း ယင်းအရက်တုကြောင့် ကျောက်စုတင်ရွာ၊ ရွှံ့ပုတေရွာ တို့တွင် နေမကောင်းသူ (၁၄) ဦးခန့် ရှိနေ၏။ အချို့ မသက်သာ၍ စစ်တွေဆေးရုံကြီးသို့ လာရောက်ပြသပြီး ဆေးကုသမှုခံယူကြပါသည်။

ဖြစ်နိုင်သည်မှာ ‘ဘီအီး’ အရက်ဆီဟုပြောပြီး ရေရောထားသော ‘METHANOL’ ဓာတ်ပျံဆီကို သုံးခြင်းဖြစ်ပုံရ၏။ အရောင်မှာ ကြည်လင်နေ၍ အရက်ဆီဟု ထင်ရ၏။ သို့သော် လူတို့ လုံးဝ (လုံးဝ) သောက်သုံးရန်မသင့်ပါ။ အရက်သမားတိုင်း ရောနှောထားသော ‘မက်သနော’ အကြောင်း သိထားသင့်သည်ထင်၍ ဝင်ပြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။”

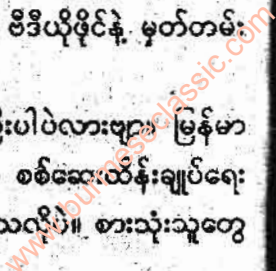
ဟူ၍ ရေးသားထားသည်ကို ဖတ်ရှုရပေ၏။

www.burmeseclassic.com

“တွေ့ကြည့်ရင်တော့ ရင်မောစရာတွေချည်းပဲပေါ့ဗျာ။ ဟိုတစ်လောက အင်တာနက် စာမျက်နှာတွေပေါ်မှာ 'ROCKER' အားဖြည့်အချို့ရည် သောက်သုံးပါက ကြည့်ရုံစစ်ဆေး၍ သောက်သုံးကြပါရန်ဆိုပြီး နှိုးဆော်ထားတာကို ဖတ်လိုက်ရတယ်။ ဒါ့အပြင် ဘူးထဲက အချို့ရည်နှင့်အတူ ဝှမ်းဖတ်နဲ့ ပျော့တွဲတွဲအဖတ်တွေ ပါလာတာကိုလည်း ဖော်ပြထားပါသေးတယ်”

“ဟုတ်တယ်၊ ကျွန်တော်လည်း အင်တာနက်မှာ ဖတ်လိုက်ရတယ်။ မန္တလေးမြို့မှာရှိတဲ့ (၂၅) လမ်း၊ ၈၀ X ၈၁ လမ်းကြားမှာရှိတဲ့ စတိုးဆိုင်တစ်ဆိုင်က ဝယ်ယူသောက်သုံးမိတာတဲ့ဗျာ။ ပြည်သူလူထုရဲ့ ကျန်းမာရေးကို တာဝန်ယူထားကြတဲ့ စားသောက်ကုန်စိစစ်ရေးအဖွဲ့ တာဝန်ရှိသူတွေ သိရှိနိုင်ကြဖို့ ဓာတ်ပုံရိုက်ပြီး အင်တာနက်မှာ တင်ထားတာ။ အသေးစိတ်ကို သိရှိလိုကြတယ်ဆိုရင် အဲသည်စတိုးမှာ စုံစမ်းနိုင်တဲ့အကြောင်းလည်း ပါလိုက်သေးတယ်။ အဲသည် အချို့ရည်ဘူးကို ဧရာဝတီဘဏ် ဝန်ထမ်းတစ်ဦးက ဝယ်ယူသောက်သုံးနေတဲ့အခိုက်မှာ တွေ့ရှိရတာကို ဗီဒီယိုဖိုင်နဲ့ မှတ်တမ်းတင်ထားတာပဲ”

“အင်း... ရင်လေးစရာကြီးပါပဲလားဗျာ။ မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ ဆေးဝါးနဲ့ အစားအစာ စစ်ဆေးထိန်းချုပ်ရေးအဖွဲ့ရဲ့ အားနည်းမှုကို ပြသနေသလိုပဲ။ စားသုံးသူတွေ



အနေနဲ့လည်း အသိလေးများ၊ သတိ အလေးထားရင်း စားသောက်ကြဖို့ လိုပေလိမ့်မယ်။

“မှန်တာပေါ့ဗျာ။ အချို့ရည်ဘူးတွေဆိုတာ လမ်း ဘေးတစ်လျှောက် အလွယ်တကူရနေတော့ တချို့လည်း စတိုင်တစ်မျိုးနဲ့ အလွယ်တကူ ဝယ်ယူသောက်သုံးနေကြ တာပဲပေါ့။ အဲသည် အချို့ရည်ဘူးတွေမှာ တားမြစ်ထားတဲ့ အရောင်ဆိုးဆေးတွေ၊ အနံ့တွေ၊ ကင်ဆာဖြစ်ပွားစေတဲ့ ဓာတ်ဆေးဝါးတွေ၊ သကြားထက် အဆနှစ်ရာပိုတဲ့၊ ချို လွန်းတဲ့ ပါဝါသကြားနဲ့ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ် ကဖိန်း ဓာတ်တွေ ပါဝင်နေတဲ့အတွက် ခံတွင်းကင်ဆာ၊ ကျောက် ကပ်ရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါနဲ့ အဝလွန်ရောဂါ၊ အသည်း ကင်ဆာရောဂါတို့ ဖြစ်ပွားစေတယ်လေ”

“ဒါဆိုရင် ဂျယ်ရီဘူးတွေဆိုတာလည်း ဘာထူးတော့ မှာတဲ့လဲ။ တရုတ်ကလာတဲ့ ဂျယ်ရီပေါင်ဒါ၊ ဆီထရစ် အက်ဆစ်၊ Sodium Benzoate လို့ခေါ်တဲ့ တာရှည်ခံ ဆေးတွေ ပါဝင်နေတဲ့အတွက် ကလေးတွေကို လုံးဝ မတိုက်ကျွေးသင့်သလို၊ ဆိုင်တွေအနေနဲ့လည်း မရောင်းချ သင့်ပါဘူး။ တကယ်တမ်း ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်ချင် တယ်ဆိုရင်ဖြင့် သဘာဝအဆီအနှံတွေနဲ့ သဘာဝအတိုင်း ဖျော်စပ်ပြီးတော့ပဲ သောက်သုံးသင့်ကြတယ်”

“ဟောဒီ အကျိုးဆောင်ဂျာနယ်ထဲမှာ ဆရာညောင် ထွန်း (ရှေ့နံ) ဘာသာပြန်ထားတာလေးလည်း ဖတ်ကြည့် ပါဦး စာရေးဆရာ”

www.burmeseclassic.com

မိတ်ဆွေ ကမ်းလင့်ပေးသော ဂျာနယ်၏ စာမျက်နှာ အထက်မှာတော့ မိမိတို့ ပြောဆိုနေသော အချို့ရည်ကိစ္စကို ဇောင်းပေးတင်ပြထားတာ တွေ့ရသည်။

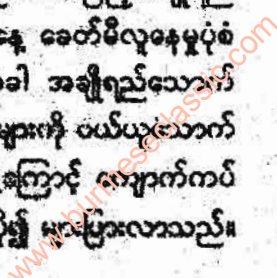
“အချို့ရည်နှင့် ကျောက်တည်ရောဂါ” ဆိုပါကလည်း။

မထိတ်သာ မလန့်သာ၊ အဆိပ်ထဲက အစာ၊ အစာထဲက အဆိပ်တွေပါကလား။

“ယနေ့မြန်မာနိုင်ငံတွင် အချို့ရည်ဘူး ပုလင်းတို့ကား အများအပြားရှိ၏။ ပြည်တွင်းထုတ်လုပ်သည့် အားဖြည့်အချို့ ရည်များ ရှိသကဲ့သို့ နိုင်ငံစုံမှ အချို့ရည်ဘူး၊ ပုလင်းများလည်း ရှိ၏။ အချို့ရည်များကို နေ့စဉ် သောက်သုံးသူများသည် ကျောက် ကပ်တွင် ကျောက်တည်ရန် အလားအလာများကြောင်း ဆေး သုတေသီ DR.GARY CARYCARHAN ၏ အစီရင်ခံ စာတွင် ဖော်ပြထား၏။

ဒေါက်တာဂါရီသည် ဆီးကျောက်တည်ရောဂါရှင် တစ် သိန်းခန့်ကို လက်တွေ့ သုတေသနပြုခဲ့ပြီး အချို့ရည်များစွာ သောက်သုံးခြင်းသည် ဆီးကျောက်တည်ရောဂါနှင့် ဆက်စပ်နေ ကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ဖူးပင်။

အနောက်နိုင်ငံများတွင် အချို့ရည်၊ အားဖြည့်အချို့ရည် စသည်တို့ကို သောက်သုံးခြင်းသည် ယနေ့ ခေတ်မီလူနေမှုပုံစံ လို ဖြစ်နေ၏။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ယခုအခါ အချို့ရည်သောက် သုံးသူ များလာ၏။ နိုင်ငံအစုံမှ အချို့ရည်များကို ဝယ်ယူသောက် သုံးနိုင်သည်က လက်တွေ့ဖြစ်၏။ သို့မို့ကြောင့် ကျောက်ကပ် တွင် ကျောက်တည်ရောဂါဖြစ်ပွားမှုများ ပို၍ များပြားလာသည်။



အစာထဲက အဆိပ်များနှင့် ...

ဆိုဒါပါဝင်သော အချိုရည်ဘူးများကို သောက်သုံးခြင်း ထက် လတ်ဆတ်သော သစ်သီးသစ်နှံများကို သဘာဝအတိုင်း ဖျော်ကာ သောက်သုံးလျှင် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး ကင်းရှင်းကြောစီး ဖော်ပြထား၏။ သံပရာဖျော်ရည်၊ သဘောသီးဖျော်ရည်၊ လိမ္မော် သီး၊ ငှက်ပျောသီး၊ မန်ကျည်းသီး စသော ဖျော်ရည်များကား သောက်သုံးသူနှင့်တည့်သော သဘာဝဖျော်ရည်များဖြစ်ကြောင်း ညွှန်းဆိုထားပါသည်။ ဆီးကျောက်တည်မှု ကင်းဝေးလိုသူများ သည် တတ်နိုင်သမျှ အချိုရည်ကို ရှောင်ကြဉ်ပါမည့်အကြောင်း တင်ပြရင်း...”

ဟူ၍ ရေးသားထားသည်မှာ မှတ်သားဖွယ် ကောင်းလှ ပါပေ၏။

“တကယ်တော့ အားဖြည့်အချိုရည် သောက်သုံး လိုက်မယ်ဆိုရင် သောက်သုံးတဲ့သူအဖို့ ရုတ်တရက် အာရုံတွေက လန်းဆန်းတက်ကြွလာလေ့ရှိတယ်ဆိုပဲ။ အဲသည် ခံစားမှုမျိုးကြောင့်လည်း သောက်သုံးသူ တော် တော်များများ ခွဲလမ်းသွားလေ့ရှိကြတယ်။ ကျွန်တော့် မိတ်ဆွေ ဓာတ်ပုံအကယ်ဒမီဆုရှင် တစ်ယောက်ဟာ ရိုက်ကွင်းထဲရောက်ရင် အာရုံတွေ လန်းဆန်းတက်ကြွ အောင်ဆိုပြီး အားဖြည့်အချိုရည်တွေကို ရေသောက်သလို သောက်လေ့ရှိတယ်။ အဲသည် အားဖြည့်အချိုရည်ကပဲ သူ့ကို သေမင်းနိုင်ငံရှိရာ ဆွဲခေါ်သွားခဲ့တာပဲလေ”



လှိုင်းပေါ်ပေါင်း အစာအိမ်

မိမိတို့သည် နေ့စဉ်ရက်ဆက် အစာအိမ်အတွက် အလုပ် လုပ်ကြရသည်။ လူတိုင်း၊ လူတိုင်းအတွက် စားဝတ်နေမှု အရေး သုံးပါးတွင် စားသောက်ရေးသည် အဓိကအပိုင်း၌ ကျရောက် ပေသည်။ သို့ရာတွင် မိမိတို့ နိစ္စရူပ စားသောက်နေကြလေ သော အစားအစာ၊ အစားအသောက်တို့သည် အာဟာရဓာတ်ရည် ပြည့်စုံပါ၏လော။ ဆေးပက်ဝကာ ဝင်ကြပါ၏လော။

သည်ကိစ္စနှင့်စပ်လျဉ်း၍ စာရေးဆရာကြီး ဆင်ဖြူကျွန်း အောင်သိန်းရေးသည့် ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်ကို ဖြတ်စဉ် သတိရ လိုက်သည်။

ဆောင်းပါး၏အမည်က 'မိမိအစားအိမ်၏ လှိုင်းပေါ်' ဖြစ်၏။

အကြောင်းအရာကား အောက်ပါအတိုင်းပါတည်း။

"ရေခဲတိုက်ထဲက လူသေကောင် မပုပ်သည့်ဆေး" ဟု ဆိုလျှင် လူတွေ နှာခေါင်းရှုံ့ကြလိမ့်မည်။

"အဲဒါတွေကို မင်းတို့ စားနေကြရတာပဲ" ဟု၍ ပြော လိုက်လျှင် မျက်လုံးပြူးကုန်ကြလိမ့်မည်။ နှာခေါင်းပျံ့မနေနှင့်။ မျက်လုံးပြူးမနေနှင့်။

ထိုဆေးသည် စားသောက်ဆိုင်များသို့ ရောက်နေကြပြီ။ စားသောက်ဆိုင်သို့ ရောက်နေပြီဆိုသောအခါ အစာအိမ်ထဲသို့ တစ်နည်းမဟုတ်တစ်နည်း ရောက်တော့မည်။

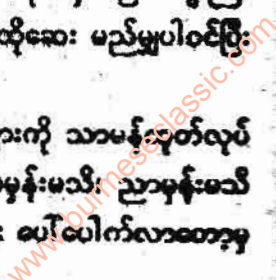
“အဖေရေ၊ ဟိုတစ်နေ့က ဆတ်သားခြောက်ဟင်း ဝယ်စားတာ မဆိုးပါဘူး။”

မိမိမှာ အိမ်ရှင်မ မချွန်နိုင်၊ မပြုတ်နိုင်ခင်ကတည်းက ထမင်းဟင်းကိစ္စ ဒုက္ခရောက်နေသည်။ ဆိုင်ဟင်းကို အားကိုး နေရာ တစ်ဆိုင်မျှ အဆင်မပြေ။ သို့ကြောင့် ချွေးမကြီးကို ဆတ်သားခြောက်ဟင်း အဝယ်ခိုင်း၏။ ခံတွင်း မတွေ့ပါ။

ခံတွင်းမတွေ့သော ထိုဟင်းသည် တစ်နပ်တည်းဖြင့် မကုန်ပါ။ နောက်တစ်နေ့တွင် မကုန်သော ထိုဟင်းကို သတိ တရ ကြည့်မိ၏။ ပုပ်ခြင်း၊ သိုးခြင်း၊ ခွံတက်ခြင်းကို မတွေ့ရ။ အံ့ဩစရာပါတကား။ ထိုအခါကျမှ မိမိသည် ‘ရေခဲတိုက်ထဲက လူသေကောင် မပုပ်သောဆေး’ ကို သတိရသည်။

ထိုဆေးသည် လမ်းဘေးထမင်းဆိုင်များမှ ရက်စ်တော့ရင့် များ၊ ဟိုတယ်များအထိ မည်မျှ ခရီးပေါက်နေပြီနည်း။ ရက်စ် တော့ရင့်များ၊ ဟိုတယ်များမှ မိမိတို့ အဟုတ်မှတ်ပြီး ဈေးကြီး ပေးကာ ဝယ်စားသော အစာများတွင် ထိုဆေး မည်မျှပါဝင်ပြီ ပြီနည်း။

တစ်ခါသောအခါက ဆေးခါးများကို သာမန်သုတ်လုပ် ခဲ့ကြသည်။ သုံးစွဲသူများကလည်း ဘာမှန်းမသိ၊ ညာမှန်းမသိ သုံးစွဲခဲ့ကြသည်။ ဆေးဆရာများအသင်း ပေါ်ပေါက်လာတော့မှ

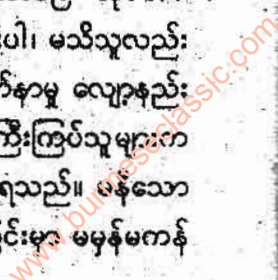


ထုတ်လုပ်သော ရက်စွဲနှင့် သက်တမ်းကုန်ဆုံးသော ရက်စွဲများကို ဖော်ပြလာကြသည်။

ထိုနည်းတူစွာပင် အစားအစာထုတ်လုပ်သူများသည် သက်ဆိုင်ရာက ကွပ်ကဲသောကြောင့် ထုတ်လုပ်သောရက်စွဲနှင့် သက်တမ်းကုန်ဆုံးသောရက်များ ဖော်ပြပါရှိ၏။ သို့သော် လက်တွေ့ရောင်းချသူများသည် မသိယောင်ဆောင်ပြီး ရောင်းချ၏။ စားသုံးသူကလည်း ရက်လွန်နေသော ထိုမုန့်ပဲသရေစာများကို ဝယ်ယူစားသုံးကြ၏။

ပိုးသတ်ဆေးတွေကို မြန်မာစာဖြင့် ဖော်ပြရမည်ဟု စည်းကမ်းသတ်မှတ်ထား၏။ သို့ရာတွင် မြန်မာစာဖြင့် ဖော်ပြမထားသော ပိုးသတ်ဆေးတွေကို ဆိုင်တင်ရောင်းချ၏။ အနီးကပ်ဆုံး ဖော်ပြရလျှင် Mie Chong Bao ဟူသည့် ပိုးသတ်ဆေးဖြစ်၏။ ထိုဆေးဘူးသည် အလျား ဆယ်လက်မ၊ လုံးပတ် ရှစ်တစ်မူးခန့်ရှိသည်။ အနီရောင်ပေါ်တွင် အဝါ၊ အဖြူ၊ အနက် သုံးရောင်ဖြင့် စာလုံးများ ရိုက်နှိပ်ထားသည်။ အောက်ခြေတွင် အင်းဆက်ပိုးများ၏ပုံ ဖော်ပြထားသည်။

ဆိုင်တင်ရောင်းချသူက မသိယောင်ဆောင်ပြီး ဆိုင်တင်ရောင်းချ၏။ ဝယ်ယူသုံးစွဲသူတွင် သိသူလည်းပါ၊ မသိသူလည်းပါ၏။ ထိုအခါ စည်းကမ်းကို ရှိသေစွာ လိုက်နာမှု လျော့နည်းလာတော့သည်။ အစားအသောက် ကွပ်ကဲကြီးကြပ်သူများက ငရုတ်သီးမှုန့်ကို ဆေးမဆိုးရန် တားမြစ်လာရသည်။ မန်သောပလံဖြူတောင့်ကို အမှုန့်ကြိတ်ပြီး ဆေးဆိုးခြင်းမှာ မမှန်မကန်



လုပ်ခြင်းမင် မဟုတ်ပါလော။ ပေါပေါရသော ကုလားပဲကို ကြိတ်ခွဲဆေးဆိုးပြီး ပဲနီလေးလုပ်ပြီး ရောင်း၏။

မိမိတို့သည် ဝိသမလောဘသားများ၏ ဖက်ကွင်းမှ လွတ်အောင် မည်သို့ လုပ်ရပါမည်နည်း။

အိမ်နီးချင်း တိုင်းပြည်တစ်ပြည်မှ ဆီသတင်းကို ဖတ်လိုက်ရ၏။ ထိုအခါဆီပါသောအရာကို မစားဝံ့ပြီ။ ဆီဖြင့်ကြော်သော၊ ချက်သော အစားအစာကို မစားဝံ့ပြီ။ သို့ဖြင့် အချိန်ကုန်ချင် ကုန်ပါစေ၊ ပင်ပန်းချင် ပင်ပန်းပါစေဆိုကာ ဈေးထဲက ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကိုဝယ်ရန် စိတ်ကူးကြည့်ပါသည်။

ထိုအခါ ဓာတ်မြေဩဇာများ၊ ပိုးသတ်ဆေးများ ပေါ်လာပါသည်။

ပိုးသတ်ဆေးများ ပက်ဖျန်းထားပြီး သတ်မှတ်ရက်မတိုင်မီ ခူးဆွတ်ရောင်းချသလော။ တစ်ဆင့်ခံ ဖောက်သည်ဖြစ်စေ၊ ပင်ရင်းလူဖြစ်စေ မည်သူမျှ မှန်မှန်ကန်ကန်မပြော။ စားသုံးသူတွေ သေချင်သူမျှ သေ၊ သူတို့နှင့်မဆိုင်ဟု သဘောထားကြ၏။

ဓာတ်မြေဩဇာကို မတော်မတရား သုံးစွဲထားသည့် အတွက် ပုံပန်းပျက်နေသော သစ်သီးသစ်ပွင့်များကို မြင်ဖူးပါသည်။ အန္တရာယ်မကင်းဟူ၍ ပြောသံကြားရငြား မြင်ကွင်းမှ ပျောက်ကွယ်မသွားပါ။ ထို့ကြောင့် စားသုံးသူတွေ ရှိနေသည့်ဟု သိသာရပေ၏။

မမှည့်သေးသော ငှက်ပျောသီးကို ဆေးအဖွမ်းဖြင့် နာရီပိုင်းအတွင်း မှည့်အောင်လုပ်နိုင်ကြောင်း သတင်းစာထဲတွင် ဖတ်

လိုက်သည်။ ထိုအခါ ထမင်းတစ်လှက်ကိုပင် ပြူးပြူးဖြောင့်
ဖြောင့် စားခွင့်မရှိသော အခြေအနေသည် ကွင်းကွင်းကွက်ကွက်
ပေါ်လာပါတော့သည်။

ထိုအခြေအနေကို ရေးပြုရသည်မှာ မကောင်းပါ။ ရိုင်း
စိုင်းသော အတွေးရှိသူများက ရိုင်းစိုင်းသောအတွေးဖြင့် တွေး
တောမှတ်ချက်ပြုလျှင် အလွန်ဆိုးရွားသွားနိုင်သည်။ သို့ကြောင့်
မတော်မှန်သော အပြုအမူများကို စွန့်လွှတ်ကြစေလိုပါသည်။

ဆရာကြီး၏ ရေးသားတင်ပြချက်များကား ရိုးရိုးရှင်းရှင်း
နှင့် ထိထိမိမိရှိလှပေသည်။ ယနေ့ သတင်းစာများ၌ နာရေး
သတင်းများကိုကြည့်လျှင် သက်တမ်းရှည်ကြာနေရပြီးပါမှ လူ
လောကမှ ထွက်ခွာသွားရသူ အနည်းအကျဉ်းမျှသာ တွေ့ရ
သလောက်၊ သက်တမ်းတိုတောင်းလှစွာဖြင့် လူလောကမှ ထွက်
ခွာသွားရသူ အရေအတွက်မှာ များပြားလှပါဘိ။ ဤ၌
ရုတ်တရက် ကွယ်လွန်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ သက်တမ်းတိုစွာ ကွယ်
လွန်ရသူတို့၌ အသက်ဆုံးပါးရလေအောင် ထိခိုက်ပျက်ပြားစေ
မည့် ရောဂါဘယတို့ ရှိနေပေလိမ့်မည်။ ထိုရောဂါဘယတို့သည်
အစာအိမ်တွင်းသို့ ပို့ဆောင်ပေးနေသည့် အစားအစာများနှင့်
ပတ်သက်နေမည်ကတော့ သေချာသလောက်ရှိပေသည်။

အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ မဟုတ်ဘဲ အစာ
လည်း အန္တရာယ်၊ အန္တရာယ်လည်း အစာ ဖြစ်နေလေမည်
လားဟု စဉ်းစားဖွယ်ကောင်းနေတော့သည်။

အစားမတော် တစ်လှော်

တစ်နေ့ ဂျာနယ်အဟောင်းပုံများကို ရှင်းလင်း၍ မိမိ ရေးထားသော ပုံနှိပ်ဖော်ပြပြီး စာမူများအား ဖြတ်တောက်သိမ်းဆည်းသည့်အလုပ်ကို လုပ်နေမိသည်။ ထိုစဉ်မှာပင် အမှတ်စဉ် (၇၂၁) ၂၈ ရက်၊ မတ်လ ၂၀၁၃ ခုနှစ် ကြာသပတေးနေ့စွဲဖြင့် ထုတ်ဝေသည့် "အကျိုးဆောင်" ဂျာနယ်ကို လှန်လှောဖတ်ရှုမိရာမှ ဆရာဉာဏ်ထွန်း (ရှေ့) ၏ "ကြာကြာဝါးရမည် သွား အရိုးကြည့်ရှောင်" ဆိုသည့် ဆောင်းပါးကို ဖတ်ရှုမိခဲ့သည်။ ဤတွင် စိတ်ဝင်စားစရာ စာပိုဒ်ကလေးတစ်ပိုဒ်ကို သွားတွေ့လိုက်ရသည်။

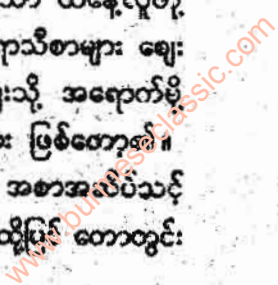
မြန်မာနိုင်ငံမှ အစားမတော်တစ်လှော်ဇာတ်လမ်းများ

၂၀၁၃ ခုနှစ်၊ မတ်လ (၂) ရက်နေ့က ဝေါမြို့နယ်ရှိ ထိုင်းနိုင်ငံထုတ် အသားတုအနီ (၁၅) အိတ်၊ အလေးချိန် (၆၅၅) ကီလိုခန့်ကို ဖမ်းဆီးရမိ၏။ ပြည်သူများ စားသုံးရန် မသင့်၍ သက်ဆိုင်ရာက ယင်းအိတ်များကို မီးရှို့ဖျက်ဆီးခဲ့ကြောင်း "ကြေးမုံသတင်းစာ" ၌ အကျယ်စာဝင့် ဖော်ပြခဲ့ပါသည်။

တစ်ဖန် ဟုမ္မလင်းမြို့နယ်ရှိ “လပြည့်နဂါး သစ်ပါးလွှာ
 စက်ရုံ” မှ ဝန်ထမ်း (၃၃) ဦးသည် နံနက်ထမင်းစားရာတွင်
 ဆိတ်သားခြောက်နှင့်အတူ ဘူးသီး၊ ပဲသီးတို့ ရော၍ ဟင်းချက်
 စားရာက အစာအဆိပ်သင့်၍ ဆေးရုံတင်လိုက်ရာ ဝန်ထမ်း
 (၆) ဦး သေဆုံးသွားကြောင်း သိလိုက်ရ၏။ ယင်းစက်ရုံတွင်
 ပင် မကြာသေးမီက ဝန်ထမ်း (၃၂) ဦး အစာအဆိပ်သင့်၍
 တိုက်နယ်ဆေးရုံသို့တင်လိုက်ရာ အမျိုးသမီး (၂) ဦး သေဆုံး
 သွားကြောင်း “ကြေးမုံ” တွင် သတင်းအဖြစ် ဖော်ပြပြီးဖြစ်ပါ
 သည်။ တစ်လအတွင်း လူဦးရေ (၈) ဦး သေရလောက်အောင်
 အစာအဆိပ်သင့်ခြင်းသည် ထူးခြား၏။ အဓိကအကြောင်းရင်း
 ကို စုံစမ်းစစ်ဆေးခြင်း ပြု မပြုကိုမူ အတိအကျ ဖော်ပြထား
 ခြင်း မရှိပါ။ သို့ဆိုကာ အစာအဆိပ်သင့်မှုသည် ယင်းနေရာ
 တွင် မကြာခဏဖြစ်တော့မည်ကို မှန်းဆနိုင်ပါသည်။

ဖြစ်နိုင်သည်မှာ လယ်ယာသုံး ပိုးသတ်ဆေးကို ညွှန်ကြား
 ချက်အတိုင်း မသုံး၍ဟု မှန်းဆကြပါသည်။ ပိုးသတ်ဆေး
 ဟင်းချိုသောက်ခွန်း တစ်ခွန်းလျှင် ရေ (၄) ဂါလန်ရော၍
 အသီးအနှံများအပေါ် ဖျန်းပက်ရန်နှင့် ဆေးဖျန်းပြီး တစ်ပတ်
 ကြာမှ ဆွတ်ခူးရန် ညွှန်ကြားထား၏။ သို့သော် ယနေ့လူတို့
 ကား ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း မလိုက်နာဘဲ ရာသီစာများ ဈေး
 ကောင်းရရန် အချိန်မတိုင်မီ ဆွတ်ခူး၍ ဈေးသို့ အရောက်မို့
 လေ့ရှိ၏။ ရလဒ်ကား အစာအဆိပ်သင့်မှုများ ဖြစ်တော့၏။

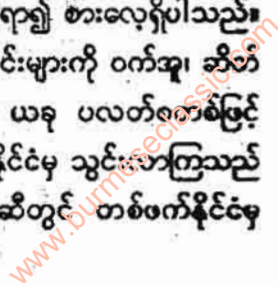
သို့မို့ကြောင့် ဂေါ်ဖီထုပ် သုပ်စား၍ အစာအဆိပ်သင့်
 သည့် သတင်းမျိုး မကြာခဏကြားရခြင်းပင်။ ထို့ပြင် တောတွင်း



မှရသော မကောင်းသည့်မို့များကို စားမိခြင်း၊ ငါးပူတင်းငါးကို ဟင်းချက်စားခြင်း၊ ဖားပြုတ်များကို ချက်စားခြင်းကြောင့် မသေသင့်ဘဲ သေကြရသူများလည်း ရှိ၏။ မကြာသေးမီကလည်း ပိုးသတ်ဆေးပျန်းပိုက် ပိတ်နေ၍ ပါးစပ်ဖြင့် စုပ်လိုက်ရာက ပိုးသတ်ဆေး ဝမ်းထဲဝင်၍ သေဆုံးခြင်းကား မဖြစ်သင့်သော သေဆုံးမှုပင်။ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတနည်း၍ဟု ဆိုနိုင်၏။

ထူးထူးခြားခြား ကြားမိသော သတင်းများကား သည်းထိတ်ရင်ဖိုဝတ္ထုကို ဖတ်နေရသည့်နယ်။ ဘုရားကိုပင် တမိ၏။ ဟုတ်ပါ့မလားဟုလည်း သံသယဝင်မိ၏။ အကယ်၍ ဟုတ်များ ဟုတ်ခဲ့သော် မည်သူက မည်သူ့ကို မည်ကဲ့သို့ အရေးယူမည် ဆိုသည်ကိုလည်း ဆက်လက်၍ တွေးတောမိပြန်သည်။ ယနေ့ မြန်မာတို့ တခုတ်တရ စားသုံးနေသော “အာဂျီနိုမိုတို” အချိုမှုန့်သည် ထိုင်းနိုင်ငံမှ ထုတ်လုပ်ခြင်းဖြစ်သော်လည်း ထိုင်းနိုင်ငံသားတို့ အချိုမှုန့်ကို လုံးဝမသုံးပါ။ အချိုမှုန့်အစား သကြားမှုန့်များကိုသာ သုံးပါသည်။ အန္တရာယ်ရှိ၍ ထိုင်းအစိုးရက သူတို့လူမျိုးကို ပေးမသုံးပါ။

သို့သော် မြန်မာတို့ကား အချိုမှုန့်ကို ကြိုက်ရာလွန်း၍ ဟင်းချိုထဲထည့်၍ ငါးပိရည်တွင်ပင် ရော၍ စားလေ့ရှိပါသည်။ ယခင်က ဝက်အူချောင်း၊ ကြက်အူချောင်းများကို ဝက်အူ၊ ဆိတ်အူတို့တွင် သွတ်၍ ရောင်းချကြ၏။ ယခု ပလတ်စတစ်ဖြင့် ဖန်တီးထားသော အူများကို တစ်ဖက်နိုင်ငံမှ သွင်းလာကြသည် ကလည်း တစ်မှောင့်ပင်။ အကြော်ခံဆီတွင် တစ်ဖက်နိုင်ငံမှ



သိသော စာတုဝဂ္ဂည်းတစ်မျိုးကို ထည့်လိုက်က ကြည်သန့်
 ဘွားဖြိုး ဖြစ်သိအန့် (သို့မဟုတ်) ပဲသိအန့်ကို ထပ်ဖြည့်လိုက်
 ထ ထနေ ရောင်းတမ်းဆီနှင့် ယိုးမှားနိုင်ကြောင်း သိရပြန်၏။
 ထစ်ဖန် ချက်ဖို့ဆီများ တာရှည်ခံရန် "ပုပ်ဆေး" (ဖော်မလင်)
 ဈား ထည့်သွင်းလေ့ရှိကြောင်း ကြားမိ၏။ ယနေ့ ဆန်သစ်
 ပေါ်ချိန်တွင်ပင် ဆန်ဈေးက မြင့်နေသေး၏။ ဆန်တစ်ပြည်
 တစ်ထောင်ဝန်းကျင်ခန့်ရှိ၏။ ယနေ့ "ပလတ်စတစ်ဆန်" များ
 ဖန်တီး၍ ရောနှောရောင်းချသည့် သတင်းလည်း ကြားရ၏။

ထို့ပြင် ကြော်သည့်သိ အကုန်သက်သာပြီး အာလူးကြော်၊
 ဘယာကြော်၊ ဘူးသီးကြော် စသော အကြော်စုံများ ကြာရှည်
 ကြွပ်ရွာနေရန် ကြော်နည်းရှိကြောင်းသိရ၏။ ပွက်ပွက်ဆူနေသော
 ဆီဒယ်အိုးထဲသို့ ပလတ်စတစ် တစ်ချပ်ကို ပထမထည့်ကြော်
 ပြီးမှ မုန့်နှစ်လိမ်းထားသော အာလူး၊ ဘူးသီး စသည်များကို
 ထည့်ကြော်ရကြောင်း သိရ၏။ အန္တရာယ်ကား ကြီးမားလှပါ
 ဘိ။ အသိလေးပွားပြီး သတိလေးထားရမည့် အချိန်ပါ။

စားသုံးသူများအတွက် ဈေးကွက်အန္တရာယ်ကင်းဖို့လိုသည်

လွန်ခဲ့သော ၁၉၈၃ ခုနှစ်၊ မတ်လ (၁၅) ရက်နေ့က အဆိုပါနေ့အား ကမ္ဘာ့စားသုံးသူများ အခွင့်အရေးနေ့ (World Consumer Rights Day) အဖြစ် သတ်မှတ်ကာ ကျင်းပခဲ့သည်။

ထိုသို့ ကျင်းပခဲ့သည့်အတွက်ကြောင့် စားသုံးသူများနှင့် ပတ်သက်၍ ထူးခြားမှုတစ်ခု ရှိလာခဲ့သည်။ ထိုထူးခြားမှုတစ်ခုမှာ “စားသုံးရန်မသင့်သည့် အစားအသောက်မှန်သမျှ ဖယ်ရှားရှင်းလင်းရေးကြိုးပမ်းမှု” (Junk Food Generation Campaign) ကို စတင်နိုင်ခဲ့သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

ဤတွင် အဘယ်ကြောင့် ဤသို့သောလုပ်ငန်းကို စတင်ခဲ့ပါသနည်း။

အဖြေကား ဈေးကွက်ထဲ၌ ရောင်းချနေကြသော စားသုံးကုန်ပစ္စည်းများ၏ အရည်အသွေးစစ်မှန်မှုနှင့် အခြားတစ်ဖက်ကလည်း စားသုံးသူတို့၏ အခွင့်အရေးကို အပြည့်အဝကာကွယ်

နိုင်ဖို့ပင် ဖြစ်သည်။ နိုင်ငံအသီးသီးကို လေ့လာကြည့်လျှင် အစား
 အသောက်နှင့် ဆေးဝါးများ ကြီးကြပ်ကွပ်ကဲရေးအဖွဲ့ (Food
 and Drug Administration) များကို ဖွဲ့စည်းထားလေ့ရှိကြ
 ၏။ ထိုအဖွဲ့များ၏ အဓိကကျသောလုပ်ငန်းမှာ စားသုံးသူများ
 သုံးစွဲနေကြသည့် အစားအသောက်နှင့် ဆေးဝါးများ၌ အသက်
 အန္တရာယ်ပြုစေမည့် ဓာတုဆေးဝါးများနှင့် အခြား အဆိပ်
 အတောက်ဖြစ်စေမည့်ပစ္စည်းများ မပါရှိရေးကို စိစစ်ကြပ်မတ်
 ဖို့ပင် ဖြစ်ပေသည်။

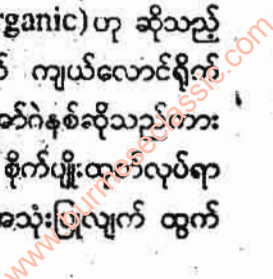
၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ မတ်လ ၁၅ ရက်မှစတင်၍ နှစ်စဉ် ကမ္ဘာ
 စားသုံးသူများအခွင့်အရေးနေ့ကို ကျင်းပလာခဲ့သည်မှာ ယခု
 ကာလထိတိုင်အောင် ဖြစ်၏။ ကမ္ဘာ့စားသုံးသူများအခွင့်အရေး
 နေ့ကို ကမ္ဘာတစ်ဝန်း နှစ်စဉ် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ကျင်းပလာ
 ခြင်း၌ အဓိကအားဖြင့် ရည်ရွယ်ချက် ၃ ရပ်ရှိပေသည်။ ၎င်း
 တို့မှာ-

- (၁) စားသုံးသူအားလုံး၏ အခြေခံအခွင့်အရေးများအား
 တိုးမြှင့်ဆောင်ရွက်ရန်၊
- (၂) အဆိုပါအခွင့်အရေးများကို အလေးအနက်ထား
 ကာကွယ်ရေးအတွက် လိုအပ်သည့်တောင်းဆိုမှုများ
 ပြုလုပ်သွားရန်၊
- (၃) ဈေးကွက်အတွင်း မသုမာမှုများနှင့် အမြတ်အစွန်း
 ပိုမိုရရှိရေးအတွက် အန္တရာယ်ရှိ အစားအစာများ
 ထုတ်လုပ်မှုကို ကာကွယ်သွားရန်

စသည်တို့ ဖြစ်ကြပေသည်။

ယနေ့ကာလ၌ ကမ္ဘာလူဦးရေကို လေ့လာကြည့်လျှင် လျော့ပါးဆုတ်ယုတ်သွားသည်မရှိဘဲ တစ်စထက်တစ်စ တိုးလာနေသည်ကို တွေ့မြင်ရမည်ဖြစ်သည်။ ဘဝ သက်ရှင်ရပ်တည်နေနိုင်ရေးအတွက် လူသားများအားလုံး အစားအသောက်တို့ကို စားသောက်နေကြရသည့်အတွက် အစားအသောက်များ၌ ဘေးရန် ကင်းရှင်းရေးသည် အရေးကြီးသောအချက် ဖြစ်နေပေတော့သည်။ တိုးပွားလာမည့် လူဦးရေနှင့်အညီ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေမည့် စားနပ်ရိက္ခာတို့မှာလည်း တစ်နှစ်ထက်တစ်နှစ် လိုအပ်လာသည့်အခါ အစားအသောက်စိုက်ပျိုးသူ၊ ဖန်တီးထုတ်လုပ်သူကြသူများသည် သဘာဝအတိုင်း မဟုတ်တော့ဘဲ ဓာတ်မြေဩဇာများ အလွန်အကျွံ သုံးစွဲလာကြခြင်း၊ ပြင်းထန်သော ပိုးသတ်ဆေးများ သုံးစွဲခြင်းတို့ လုပ်လာကြသည်ကို တွေ့ရှိရပေသည်။

ထိုသို့သောလုပ်ရပ်သည် စားသုံးသူတို့၏ အသက်ပေးအန္တရာယ်ကို ခြိမ်းခြောက်နေခြင်းပင် ဖြစ်၏။ သည့်အတွက် ကြောင့်လည်း ဓာတုဆေးဝါးများကို အသုံးမပြုသည့် သဘာဝထွက် အစားအသောက်များအား ပညာရှင်များက တောင်းဆိုလာကြခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ အော်ဂဲနစ် (Organic) ဟု ဆိုသည့် အသံမှာလည်း ရှေးယခင်ကာလများထက် ကျယ်လောင်စိုက်ခင်းလားနေသည်ကို တွေ့ရှိနေရ၏။ အော်ဂဲနစ်ဆိုသည်ကား စားသုံးရာ၌ အဆိပ်အတောက်ကင်းစင်ပြီး စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ရာ၌လည်း သဘာဝဓာတ်မြေဩဇာကိုသာ အသုံးပြုလျက် ထွက်

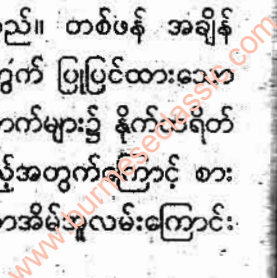


ဝိဟာလာ အစားအသောက်များကို အဓိကဆိုလိုရင်း ဖြစ်ပေသည်။

ယခုအချိန်ကာလတွင် တစ်ကမ္ဘာလုံးမှ လူသားများ တစ်ခုနည်းအားဖြင့် စားသုံးသူတို့၏အရေးကို ယခင်ကာလများထက် အလေးထားလာကြသည်ကို တွေ့မြင်ရပေသည်။ သို့ဖြစ်၍လည်း နိုင်ငံတကာစားသုံးသူများ (Consumers International) ဆိုသည့် ဝေါဟာရပေါ်ပေါက်လာခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

သည်ကနေ ပေါ်ထွက်လျက်ရှိသော စာနယ်ဇင်းတို့ကို လေ့လာဖတ်ရှုကြည့်လျှင် အဆိပ်သင့်နေသည့်အရက်ကို သောက်သုံးမိ၍ သေဆုံးသွားကြသူများ၊ မယ်လ်မင်းဇာတ် လွန်ကဲသည့် မို့မှုန့်များကြောင့် အသက်ဆုံးရှုံးသွားရသော ကလေးသူငယ်များ၊ အိမ်နီးချင်းတိုင်းပြည်မှ တင်သွင်းလာသည့် ခြင်ဆေးခွေကို ထွန်းညှိအသုံးပြုရာမှ အဆိပ်သင့် တိမ်ပါးသွားကြသူများ အစရှိသဖြင့် စားသုံးသူ၊ သုံးစွဲသူတို့၏ ဒုက္ခများကို တွေ့မြင်ဖတ်ရှုသိရှိနေကြရပေသည်။

ထိုမျှသာမက သန့်ရှင်းသော သောက်သုံးရေ (Purified Drinking Water) ရရှိရေးမှာလည်း စားသုံးသူတို့အတွက် သေရေးရှင်ရေးတမျှ အရေးကြီးလှပေသည်။ တစ်ဖန် အချိန်ကာလ ကြာရှည်စွာ အထားခံနိုင်ရန်အတွက် ပြုပြင်ထားသော အသားများနှင့် အခြားသော အစားအသောက်များ၌ နိုက်ဗီရိတ်ဓာတ်ဓာတ်များ လွန်ကဲစွာ ပါဝင်နေသည့်အတွက်ကြောင့် စားသုံးမိသူများအဖို့ ဆီးအိမ်ကင်ဆာ၊ အစာအိမ်အူလမ်းကြောင်း

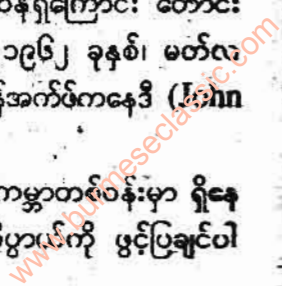


ကင်ဆာနှင့် အသည်းကင်ဆာတို့ ဖြစ်နိုင်ခြေ ရာခိုင်နှုန်းအများကြီးရှိနေကြောင်း ပညာရှင်တို့၏ သတိပေးမှတ်တမ်းများ ပေါ်ထွက်နေသည်မှာ အလေးဂရုပြုစရာကောင်းပါသည်။

နိုင်ငံတကာ စားသုံးသူများအဖွဲ့ကြီး (Consumers International) တွင် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းရှိ နိုင်ငံပေါင်း ၁၀၀ ကျော်က အဖွဲ့ဝင်များအဖြစ် ပါဝင်ထားပြီး ထိုအဖွဲ့ကြီးကပင် အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံအသီးသီးအား စားသုံးသူအခွင့်အရေးများနှင့် ပတ်သက်သည့် အကူအညီများကို ထောက်ပံ့နေပေသည်။ “စားသုံးသူများ၌ အခွင့်အရေးရှိသည်” ဟူသောအချက်ကို နှစ်ဆယ်ရာစု အလယ်လောက်အထိ မည်သူ့ကမျှ အလေးအနက်ထားခဲ့ကြသည် မဟုတ်ပေ။ သို့ရာတွင် ၁၉၅၀ ပြည့်နှစ်နောက်ပိုင်းသို့ ရောက်ရှိလေသည့်အခါများတွင်မှ စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ရောင်းချသူများ စိတ်ထင်တိုင်းလုပ်၍ မရတော့လောက်အောင် စားသုံးသူများ (Consumer) ဆိုသည့် ဝေါဟာရက ကျယ်ကျယ်လောင်လောင် အသံထွက်လာခဲ့သည်။

ဤတွင် တစ်ဆက်တစ်စပ်တည်းဆိုသကဲ့သို့ ထုတ်လုပ်သူများအနေဖြင့် တရားနည်းလမ်းကျစွာ ကုန်ပစ္စည်းနှင့် အစားအသောက်များအား ထုတ်လုပ်ရန် တာဝန်ရှိကြောင်း တောင်းဆိုမှုများ ပဲ့တင်ရိုက်ခတ်လာကြသည်။ ၁၉၆၂ ခုနှစ်၊ မတ်လ ၁၅ ရက်တွင်ကား အမေရိကန်သမ္မတ ဂျွန်အက်ဖ်ကနေဒီ (John F.Kenedy) က ကွန်ဂရက်၌-

“ကျွန်တော်တို့အပါအဝင် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းမှာ ရှိနေကြတဲ့ စားသုံးသူများဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ဖွင့်ပြချင်ပါ

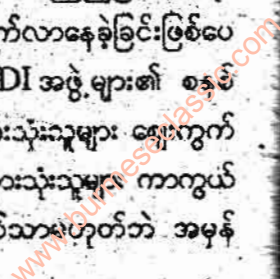


တယ်။ သေသေချာချာ ဆန်းစစ်ကြည့်မယ်ဆိုရင် စားသုံးသူတွေဆိုတာ အကြီးမားဆုံးနဲ့ အရေးပါဆုံး စီးပွားရေးအုပ်စုကြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါတောင်မှ ကျွန်တော်တို့က စားသုံးသူတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ ထင်မြင်ယူဆချက်တွေ၊ ရရှိမယ့် အခွင့်အရေးဆိုတာတွေကို တစ်ခါမျှ မစဉ်းစားခဲ့မိကြပါဘူး။”

ဟူ၍ အလေးအနက်ထား ပြောကြားခဲ့ဖူးသည်။

သမ္မတရွှန်အက်ဖ်ကနေဒီသည် ကွန်ဂရက်မှာပင် အခြေခံအချက် ၄ ချက်ပါဝင်သည့် အခြေခံစားသုံးသူများ၏ အခွင့်အရေး (Four Basic Consumers Rights) ဆိုသည်ကို စတင်မိတ်ဆက်ပေးခဲ့သည်။ ထို့နောက်တွင်ကား စားသုံးသူတို့၏အခွင့်အရေးကို သက်ဆိုင်ရာ အစိုးရအဖွဲ့များက ကျန်းမာရေးကဏ္ဍနှင့် ချိတ်ဆက်ပြီး ကာကွယ်လုပ်ဆောင်လာခဲ့ကြသည်ကို တွေ့မြင်ခဲ့ကြရသည်။

သမ္မတရွှန်အက်ဖ်ကနေဒီ ပြောသကဲ့သို့ပင် စားသုံးသူများသည် အရေးပါဆုံး စီးပွားရေးဈေးကွက် ဖြစ်နေလေရကား ထုတ်လုပ်ရောင်းချသူအချို့က ကိုယ်ကျိုးသာကြည့်ပြီး စားသုံးသူအကျိုးအား မကြည့်ခြင်းများ ပေါ်ထွက်လာနေခဲ့ခြင်းဖြစ်ပေ၏။ နိုင်ငံတိုင်း၌ ဖွဲ့စည်းထားသည့် FDI အဖွဲ့များ၏ စနစ်တကျ ဆောင်ရွက်မှုအပေါ် မူတည်၍ စားသုံးသူများ ဈေးကွက်၏ အန္တရာယ်ကင်းရှင်းမှုအတွက် ကမ္ဘာ့စားသုံးသူများ ကာကွယ်ရေးနေ့ တို့ ကျင်းပပြုလုပ်ရုံသက်သက်သာမဟုတ်ဘဲ အမှန်



အစာထဲက အဆိပ်များနှင့် ...

တကယ် လက်တွေ့ကျကျ အရေးယူဆောင်ရွက်ခြင်းများကသာ
လျှင် စားသုံးသူများအပေါ် အပြည့်အဝအကာအကွယ်ပေးရာ
ရောက်ပေလိမ့်မည်။

စားသုံးသူတိုင်း အစားအသောက်မှ အန္တရာယ်သင့်ခြင်း
မှ ကင်းဝေးကြပါစေသတည်း။



တညင်းသီးလား၊ အဆိပ်သီးလား

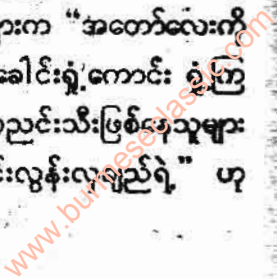
ကောင်းကျိုးမပေး ဆိုးကျိုးသက်သက်ကိုသာ ပေးသော အသီး၊ လူတော်တော်များများ (အထူးသဖြင့်) အမျိုးသမီးတို့များ ကြိုက်သောအသီးကို ပြပါဆိုလျှင် တညင်းသီးကို ပြရပေလိမ့်မည်။

မိမိတို့ မြန်မာနိုင်ငံ၌ မိုးရာသီကျရောက်ပြီဆိုလျှင် တညင်းသီးများကို စတင်တွေ့မြင်ရပေပြီ။ တညင်းသီးအနုကလေးများကို လက်ဖက်သုပ်ထဲ၌ အစိမ်းအတိုင်းထည့်ကာ ဖြိန်ရည်ရှက်ရေ စားသောက်တတ်ကြသည်။ အချို့ကလည်း ယမန်နှစ်က တည်းက ဝယ်ယူထားသော တညင်းသီးများအား တညင်းဝက်ဖောက်၍သော်လည်းကောင်း၊ ဆားရည်စိမ်၍သော်လည်းကောင်း ထမင်းစားသောအခါ တို့မြှုပ်စားသောက်တတ်ကြသည်။

အချို့က တညင်းဝက်များ လှိုင်လှိုင်ပေါ့ပြီဆိုလျှင် ဆီဖြင့် ကြော်၍သော်လည်းကောင်း၊ မီးအုံး၍သော်လည်းကောင်း၊ မီးအုံး စားပြားရိုက်ပြီး အုန်းနို့ဆမ်း၍သော်လည်းကောင်း၊ အသား

ဟင်းလျာထဲ ထည့်ချက်၍သော်လည်းကောင်း နှစ်မြိုက်စွာ စားသုံးတတ်ကြသည်။ ဤ၌ တညင်းသီးကို နှစ်လိုမက်မောစွာ စားသောက်တတ်သူများရှိကြသကဲ့သို့ အနံ့မခံနိုင်သဖြင့် ရှောင်ကြဉ်ကြသူတွေလည်း တစ်ပုံတစ်ပင်ရှိပါသည်။ တညင်းသီးကြိုက်သူများကို လေ့လာကြည့်လျှင် အမျိုးသားဦးရေထက် အမျိုးသမီးဦးရေက ပိုမို သာလွန်လှိမ့်မည်ထင်ပါသည်။ သားဖွားဆေးရုံ၌ သူနာပြုဆရာမများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်များအား တညင်းသီးမစားရန် တားမြစ်လေ့ရှိကြသည်။ အကြောင်းမူ တညင်းသီးစားထားသူ စွန့်ထုတ်သည့် ဆီး (ဝါ) ကျင်ငယ်ရည်သည် လွန်စွာမှ အနံ့စူးရှသောကြောင့် ဖြစ်၏။

မိုးဦးကျကာလ၌ မြိုင်မြိုင်ပေါ်လာတတ်သော တညင်းသီးကို အိမ်ရှင်မအများစုမှာ မက်မက်စက်စက် ရှိကြပါသည်။ ၎င်းတို့ ဈေးသွားပြီး ပြန်လာပြီဆိုလျှင် ၎င်းတို့၏ ဈေးခြင်းတောင်းအတွင်း၌ တညင်းသီးတို့စရာ ပါလာတတ်ကြစမြဲဖြစ်သည်။ တညင်းသီးရင့်အား ပြုတ်၍ဖြစ်စေ၊ မီးအုံး၍ဖြစ်စေ၊ ဆားရည်စိမ်၍ဖြစ်စေ၊ ဝက်နံရိုး၊ ဝက်သားတို့နှင့် ရောချက်၍ဖြစ်စေ စားသောက်ပါက စေးလျှင်စေးသလို လွန်စွာမှ စားကောင်းလှပါသည်။ တညင်းသီးကို မနှစ်သက်သူများက “အတော်လေးကို အနံ့ကလည်း ပြင်းလိုက်တာ” ဟု နှာခေါင်းရှုံ့ကောင်း ရှုံ့ကြမည်မှန်သော်လည်း တညင်းသီးမှ တညင်းသီးဖြစ်နေသူများအတွက်ကမူ “နတ်သုဒ္ဓါတမျှ ကောင်းလွန်းလှလှည်ရဲ့” ဟု မှတ်ချက်ပြုမှာ သေချာပါသည်။



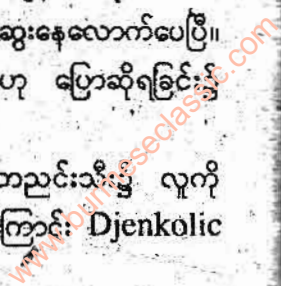
ဤ၌ ဆေးပညာကျွမ်းကျင်သူများက-

“တညင်းသီးဆိုတာ အနံ့ပြင်းသလောက် အဆိပ်လည်း ပြင်းတဲ့အသီးဗျ။ လူရဲ့ကျန်းမာရေးကို ဘယ်လိုမှ အထောက်အကူမပြုဘူး။ မျှစ်လည်း တညင်းသီးလိုပါပဲ” ဟု ဆိုကြသည်။

အမှန်တကယ်လည်း တညင်းသီးသည် ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူမပြုရုံမက ဘေးအန္တရာယ်ကို ပေးစွမ်းသည့် အဆိပ်သီးဖြစ်ချေ၏။ စာရေးသူ နေထိုင်ခဲ့ဖူးသော ကျေးရွာကလေးတစ်ရွာမှ ကျေးရွာသူကြီးတစ်ဦးဆိုလျှင် တညင်းသီးကြိုက်ပုံမှာ လက်ဖျားခါလောက်ပါပေသည်။ ထမင်းစားသော အခါတွင်မှ တို့မြုပ်စားသောက်သည်မဟုတ်။ အလုံး လေး၊ ငါးဆယ်လောက်ကို ရေနင့်ပြုတ်ကာ ဆီ၊ ဆားတို့ဖြင့် တို့လျက် အသားလွတ် သားရည်စာသဖွယ် စားသောက်တတ်ပါသည်။ အခန့်မသင့်လေတော့ တစ်နေ့ ထိုသို့စားသောက်ပြီး ဆီး လုံးဝ သွား၍မရတော့။ တအီးအီး၊ တအင်းအင်း ညည်းတွားနေရလေရာ ဆေးရုံသို့ အချိန်မီပို့ဆောင်နိုင်၍သာ အသက်နှင့်ခန္ဓာ အိုးစားကွဲမသွားခဲ့ခြင်းဖြစ်၏။ ဆေးရုံသို့ အချိန်မီမရောက်ပါက ကျေးရွာသူသာန်မြေ၌ ယခုဆိုလျှင် အရိုးဆွေးနေလောက်ပေပြီ။

ဤ၌ တညင်းသီးကို အဆိပ်သီးဟု ပြောဆိုခြင်း၌ အကြောင်းမဲ့မဟုတ်ပါချေ။

ဆေးပညာရှင်တို့၏ အဆိုအရ တညင်းသီး၌ လူကို အကျိုးပြုသည့် ဗီတာမင်ဓာတ် လုံးဝမပါကြောင်း Djenkolic



acid ခေါ် အဆိပ် (၀.၃) ရာခိုင်နှုန်းမှ (၁.၃) ရာခိုင်နှုန်းထိ ပါဝင်နေကြောင်း သိရှိရပါသည်။ တည်းသီးကို ပြုတ်၍ဖြစ်စေ၊ ဖုတ်၍ဖြစ်စေ၊ ချက်၍ဖြစ်စေ၊ ဆားရည်စိမ်၍ဖြစ်စေ စားသောက်မိပါက တည်းသီး၌ ပါဝင်သောအဆိပ်တို့သည် သွေးထဲသို့ ပျော်ဝင်သွားကာ ထိုမှတစ်ဆင့် အသည်းသို့ ရောက်သွားပေလိမ့်မည်။ အသည်းသည် အဆိပ်ဓာတ်ကို ပျက်ပြယ်အောင် ချေဖျက်နိုင်စွမ်းရှိသည်ဆိုပါသော်ငြား တည်းသီးအဆိပ်ကိုမူ ခြင်းချက်အဖြစ် ပျက်ပြယ်အောင် လုပ်နိုင်စွမ်းမရှိဟု မှတ်သားရပေသည်။

တည်းသီးအဆိပ်သည် အသည်းမှတစ်ဆင့် ကျောက်ကပ်သို့ ရောက်ရှိသွားသောအခါ တည်းသီးအဆိပ် မော်လီကျူးများ၏ တည်ဆောက်ပုံအနေအထားကြောင့် ဆီးပွန်ငယ်ကလေးများ ပိတ်ဆို့သွားကြသည်။ ထို့နောက် အပ်ချောင်းပုံမော်လီကျူးများ၏ ထိုးနှက်မှုကြောင့် သွေးကြောကလေးများ ပေါက်သွားတတ်ကြသည်။ ထိုအခါ ဆီးသွားခြင်း နည်းပါးလာပြီး ဆီးသွားသည်အခါ သွေးစ၊ သွေးနုများ ပါလာတတ်ကြသည်။ အဆိပ်အင်အား ပြင်းထန်လျှင် ပြင်းထန်သလို ဆီးလမ်းကြောင်းများ ပိတ်သွားပြီး ဆီးလုံးဝမထွက်တော့။ ဆီးသွားချင်ပါလျက်နှင့် လုံးဝသွား၍မရတော့။ ထိုအခြေအနေမျိုး၌ နားလည်တတ်ကုသသော ဆေးပညာရှင်များအား ပြသကာ ကုသမှုခံယူရပေမည်။ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသို့ အချိန်မီသွားရောက်ကာ ဆေးဝါးကုသမှုကို ခံယူရပေမည်။

ပုထုဇော်လူသားမှန်သမျှ ရသတုဏှာကို မက်မောကြသူများ ဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ တည်းသီးအရသာ ကြိုက်နှစ်သက်သည့်အပေါ် မကြိုက်နှစ်သက်ပါနှင့်ဟူ၍ တားဆီးပိတ်မင်ဖို့ရာလည်း မဖြစ်စကောင်းပါပေ။ သည့်အတွက် တည်းသီးကို မှ စွဲလမ်းတပ်မက်နေသူတို့အတွက် သက်သာရာ သက်သာကြောင်းအဖြစ် အကြံပေးဆန္ဒပြုလိုပါသည်။

(၁) တည်းသီးကို တတ်နိုင်လျှင် မီးအုံး၍သော်လည်းကောင်း၊ မီးဖုတ်၍သော်လည်းကောင်း စားသုံးခြင်းကို ရှောင်ရှားပါ။

(၂) တည်းသီး၏ အဆိပ်ဓာတ်များသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ရောက်ရှိသွားနိုင်သည့်အတွက် ပြုတ်၍ စားသောက်ပါ။ တည်းသီးကို ပြုတ်သည့်အခါတွင်လည်း ရေများများနှင့် အနည်းဆုံး သုံးကြိမ်မှ ငါးကြိမ်အထိ ပြုတ်ပေးသင့်ပါသည်။ တစ်ခါ ပြုတ်ပြီးလေတိုင်း ပြုတ်ပြီးသည့်အရည်ကို သွန်ပစ်ပါ။ ရေထပ်ထည့်ပြီး တစ်ခါထပ်ပြုတ်ပါ။

(၃) တည်းသီးကို ဆားရည်ထဲ ကြာကြာစိမ်ပါ။ တည်းသီး၏အဆိပ်သည် ရေ၌ ပျော်ဝင်မှုနည်းပါးသော်လည်း ဆားရည်ထဲတွင်မူ အလွယ်တကူ ပျော်ဝင်နိုင်ပေသည်။

သို့ဖြစ်၍ တည်းသီးကို စားသုံးသူနှင့် မစားသုံးသူမှာ သိသာလှပေသည်။ တည်းသီး စားသောက်ထားသောသူသည်

အာခံတွင်း ဟလိုက်သည့်အခါ လွန်စွာ နံလှ၏။ ဆီးသွားသည့် အခါတွင်လည်း ဆီးသည် လွန်စွာမှ နံဟောင်ဆိုးရွားလှ၏။ တညင်းသီးအဆိပ်သည် ဆီးထဲ၌ အနည်ထိုင်တတ်သည့်အတွက် များစွာ စားသောက်သူတို့အဖို့ ဆီးကျောက်တည်ခြင်းရောဂါ ဖြစ်ပွားတတ်ပေ၏။

တညင်းသီးနှင့် မတည့်သော အရာများမှာ ရှိန်းခို၊ ထန်းလျက်၊ နုလင်ကျော်နှင့် မှိုတို့ ဖြစ်ကြ၏။ တွဲဖက်စားသောက်မိပါက အသက်ဘေးကို ထိခိုက်တတ်ပါသည်။

တညင်းသီးစားမိ၍ အနံ့အသက်များ ထွက်နေမှုအပေါ် ပျက်ပြယ်လိုပါက သကြားအား လက်ဖက်ခွန်းတစ်ခွန်းခန့် ဝါးစားပေးခြင်းဖြင့် အနံ့ဆိုးများ ပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။

မည်သို့ဆိုစေ အစားအသောက်များစွာရှိသည့်အနက် စားသုံးသူအပေါ် အာဟာရမဖြစ်ရုံမက အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေသည့် တညင်းသီးအား ရှောင်ရှားနိုင်စွမ်းရှိက ရှောင်ရှားကြစေလိုကြောင်း သတိပေးတိုက်တွန်းလိုက်ရပါသည်။



သတိထား၍ စားသောက်သင့်သည့် အသီးအနှံများ

သည်ကနေ့ခေတ်ကို အိုင်တီခေတ်ဟု ဆိုကြသည်။ နည်းပညာတွေက တစ်ရှိန်တိုး တိုးတက်လာသည်နှင့်အမျှ ကောင်းသောလက္ခဏာတွေကို တွေ့မြင်ရသကဲ့သို့ မကောင်းသောလက္ခဏာတွေကိုလည်း ထိတွေ့နေကြရသည်။

အန္တရာယ်ကို မည်သူမျှ အလိုမရှိ။ ဖိတ်ခေါ်ကြိုဆိုခြင်းလည်း ပြုချင်ကြ။ သို့ရာတွင် တိုးတက်နေသော နည်းပညာရပ်များကြောင့် အန္တရာယ်ဟူသည် မိမိတို့အား ဝန်းရံလာကြကုန်သည်။ မိမိတို့လူသားများအဖို့ သက်ရှင်နေနိုင်ရေးအတွက် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ အစာအာဟာရတို့ကို စားသုံးနေကြရသည်။ သို့ရာတွင် မိမိတို့ စားသောက်နေသော အစာများသည် အာဟာရမှ ဖြစ်ပါမည်လော။ ဟင်းရွက်အညွန့်တွေက အံ့ဩဖွယ်ကောင်းလောက်အောင် ကြီးမားညွန့်ဖြာနေကြသကဲ့သို့ သစ်သီးသစ်ဥ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်အစုစုတို့မှာလည်း ရင်သပ်ရွှေမော့ဖွယ်ကောင်းလောက်အောင် ကြီးထွားနေပါပကော။ မူလသဘာဝ အရွယ်အစားတွေ မဟုတ်ကြတော့။ အစေ့များသော အသီးဟို့အား အစေ့နည်းအောင်၊ အစေ့ လုံးဝမပါအောင် ပြုပြင်လာကြသည်။

နည်းပညာရပ်အမျိုးမျိုးကို အသုံးပြုလာကြသည်။ သဘာဝက ပေးစွမ်းသည့် မြေဆီသြဇာတို့ကို အရေးမစိုက်တော့။ ဓာတု ဟော်မုန်းဆေးတို့ကို ဖော်စပ်ထုတ်လုပ်ကာ အသုံးပြုလာကြသည်။

သည့်အတွက် အဆမတန် ကြီးထွားနေသည့် မုန်လာဥ အမျိုးမျိုးကိုလည်းကောင်း၊ အမြစ်တိုတို အလုံးတုတ်တုတ်နှင့် ပဲပင်ပေါက်များ၊ ဝိုးသတ်ဆေးအပြင်းစားတို့ကို အသုံးပြုထား သည့် ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ပန်းမုန်လာထုပ်၊ မုန်ညင်းထုပ်များနှင့် ဆေး စိမ်းဆေးဖျန်း၍ မှည့်နေသော သရက်သီး၊ သဘောသီး၊ လိမ္မော် သီး၊ ပန်းသီး၊ ငှက်ပျောသီး စသည်တို့ကို တွေ့လာရင်း ညီဝယ်ယူစားသုံးနေကြသူတွေကလည်း လက်မလည်။ တရုတ်ပြည် က ရောက်ရှိလာသော ပန်းသီးဖာများအတွင်းမှ ပန်းသီးတွေ ဆိုသည်ကလည်း ထွားမှထွား။ အယ်မှအယ်။ စသည်လိုမျိုး ထွား အောင်၊ အယ်အောင် မည်သို့သော ဓာတုဆေးဝါးတို့ဖြင့် ဖန် တီးစိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ကာ မိမိတို့နိုင်ငံအတွင်း ဈေးကွက်တစ်ရပ် အဖြစ် တင်သွင်းလာနေသည်ကို မိမိတို့ သတိပြုမိကြပါ၏ လော။ အစေ့မပါသော ဖရုံ၊ အစေ့မပါသော စပျစ်၊ ကိလို မာလကာနှင့် ဆီးသီး။ ဒါတွေက မျိုးရိုးဗီဇကို ပြုပြင်ထားခြင်း ဖြစ်၏။ ကြီးထွားခြင်း၊ လတ်ဆတ်ခြင်းတို့ကို မက်မော၍ ဝယ် ယူစားသုံးကြသူများအတွက် ကင်ဆာက ပညာသားပါပါဖြင့် လူခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ဝင်ရောက်လာနေသည်ကို သတိပြုမိကြ ပါ၏လော။

ကြွပ်ကြွပ်အိတ်၊ ပလတ်စတစ်အိတ်နှင့် ဖော့ဘူးတို့၏ အန္တရာယ်များ

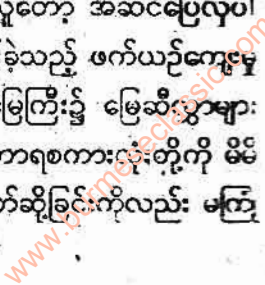
ကြွပ်ကြွပ်အိတ်၊ ပလတ်စတစ်အိတ်နှင့် ဖော့ဘူးတို့သည် အစားအသောက်များ မဟုတ်ကြသော်လည်း ဇူတို့စားသောက်မည့် အစားအသောက်များ၊ သားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းများကို ထုပ်ပိုးရာတွင် သုံးစွဲနေကြသောပစ္စည်းများ ဖြစ်နေကြသည်။ ထိုသို့ သုံးစွဲကြသည့်အတွက်ကြောင့်လည်း ၎င်းတို့မှပေးသော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကို အသုံးပြုသူတို့ ခံစားနေကြရပေပြီ။

ဤ၌ မိမိတို့ ဖြတ်သန်းလာခဲ့သော ကာလတစ်နံတစ်လျားကို သတိရမိပါသည်။ မိမိတို့ ငယ်စဉ်ကာလက ဈေးခြင်းတောင်းဆွဲ၍ လိုအပ်သော စားသောက်ကုန်များကို ဈေးသို့ သွားဝယ်လျှင် ဈေးသည်တို့က ကုန်ပစ္စည်းအမျိုးမျိုးအား အင်ဖက်အပါအဝင် အခြား၊ အခြားသော ဖက်များဖြင့် ထုပ်ပိုးချည်နှောင်ပေးလိုက်ကြသည်။ သားငါး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တို့နှင့် ဖက်အမျိုးမျိုးတို့ ရွှေ့လက်ငွေလက် ဂဟေဆက်သည့်အလား

မဟာမိတ်ဖြစ်ခဲ့ကြသည်။ အင်ဖက်မရှိလျှင် ငှက်ပျောဖက်၊ ဗာဒရွက်၊ ယုတ်စွအဆုံး ပိန်းရွက်ကိုပင် ဖက်အဖြစ် အသုံးပြုခဲ့ကြသည်။ ဈေးဝယ်သူကလည်း ထိုသို့သော ဖက်ဖြင့် ထုပ်ပေးလိုက်ရသလားဟူ၍ စောဒကမတက်။ မကျေနပ်ခြင်းမရှိ။ ဗုဒ္ဓသရဏံအရွက်လိုမျိုးနှင့် အခြားသင့်လျော်ရာ ဖက်အမျိုးမျိုးတို့သည်လည်း ထုပ်ပိုးကုန်တွေ ဖြစ်လာကြသည်။

အစားအသောက်များ ကြော်လှော်ရောင်းချသည့်ထဲ သွား၍ ကြာဆံကြော်၊ ခေါက်ဆွဲကြော်၊ အသားကင်၊ နံကင်၊ အခေါက်ကင်၊ ဘဲကင်၊ အစိမ်းကြော် အစရှိသည်တို့ကို ဝယ်လျှင်လည်း သတင်းစာစက္ကူပေါ် အင်ဖက်ကိုခင်း၊ ပြောင်စင်အောင် အဝတ်ဖြင့်သုတ်ကာ အစားအသောက်တို့ကို ထည့်၊ သေသေချာချာ ထုပ်ပိုးလျက် သင်အူကြိုးဖြင့် လက်က ဆွဲသွားရလေအောင် လုပ်ဆောင်ပေးလိုက်သေး။ သည်အထဲ အချဉ်ထုပ်ကလေးပင် ပါသေး၏။ အိမ်ရောက်၍ အထုပ်ကိုဖြည်တော့ ဖက်နဲ့ကလေးပါမွှေးလို့၊ ကြိုင်လို့။

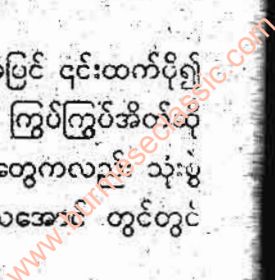
အခြားသော တရုတ်ဟင်းလျာ အရည်စပ်စပ်ပါသည်များ ဆံပြုတ်များ၊ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီများ ဝယ်လျှင်တော့ အိမ်က ချိုင့်ဆွဲသွားကြသည်။ သူ့ဟာနှင့်သူတော့ အဆင်ပြေလှပါပေစွ။ သည်သို့ ထုပ်ပိုးကုန်ဘဝ စတင်ခဲ့သည့် ဖက်ယဉ်ကျေးမှု ထွန်းကားခဲ့သော ကာလဝယ် ကမ္ဘာမြေကြီး၌ မြေဆီလွှာများ ပြုန်းတီးခန်းခြောက်ခြင်းဆိုသည့် ဝေါဟာရစကားလုံးတို့ကို မိမိတို့ မကြားခဲ့ဘူးပေ။ ရေစီးရေလာ ပိတ်ဆို့ခြင်းကိုလည်း မကြ



စဖူး။ ထိုစဉ်ကာလကို ယခုနေ့ ပြန်တွေးကြည့်တော့လည်း လွမ်းသလိုလိုအရှိသား။

အဆိုပါ ထုပ်ပိုးပစ္စည်းဖြစ်သည့် ဖက်ဟူသည်ကား ဇီဝဖြစ်စဉ်အရ အလွယ်တကူ ပုပ်သိုးဆွေးမြေ့ ပျက်စီးသွားစေနိုင်သော Bio-degradible substances ဖြစ်နေခြင်းဆိုသည် သဘာဝအသုံးချပစ္စည်းစစ်စစ် (ဝါ) လူသုံးပစ္စည်းတစ်ရပ် ဖြစ်ပေသည်။ ထိုမှသည် နှစ်ကာလတွေ တစ်စတစ်စ ကြာညောင်းလာလေသောအခါ "ပလတ်စတစ်" ဆိုသော ပစ္စည်းသည် ထုပ်ပိုးကုန်ပစ္စည်းတွင် တစ်စတစ်စ နေရာဝင်ယူလာပြီး တဖြည်းဖြည်း တွင်ကျယ်လာသည်ထက် တွင်ကျယ်လာခဲ့သည်။ စက်မှုလုပ်ငန်းရှင်များကလည်း စီးပွားရေးအမြင်ကျယ်ကြသူများပီပီပလတ်စတစ်အသုံးအဆောင် ထုပ်ပိုးပစ္စည်းများ ထုတ်လုပ်လာကြသည်။ ပလတ်စတစ်ပစ္စည်းများသည် ဈေးနှုန်းအားဖြင့်လည်း သက်သာ၏။ အမြင်အားဖြင့်လည်း တင့်တယ်၏။ ပေါ့ပေါ့ပါးပါးလည်း ရှိ၏။ အသုံးပြုလည်း လွယ်ကူ၏။ သည့်အတွက် မိမိတို့အပါအဝင် အလွယ်ကြိုက်သူများသည် ပလတ်စတစ်၏ ညှို့့ကွင်း၌ မိသွားကြကာ ပလတ်စတစ်ယဉ်ကျေးမှု၌ ပျော်ဝင်မိမှန်းမသိ ပျော်ဝင်သွားခဲ့ကြပေသည်။

ထို့နောက်တွင်တော့ ပလတ်စတစ်အပြင် ၎င်းထက်ပို၍ နေတ်မီလာသော ထုပ်ပိုးပစ္စည်းဖြစ်သည့် ကြပ်ကြပ်အိတ်ဆိုသည် ပေါ်လာခဲ့၏။ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်တွေကလည်း သုံးဖွဲ့သူတို့ လွယ်ကူပေါ့ပါး ဈေးနှုန်းမများရလေအောင် တွင်တွင်

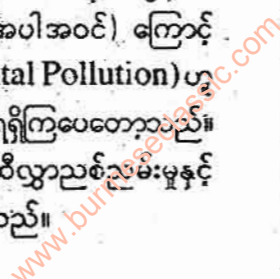


ကြီး ထုတ်လုပ်လာခဲ့ကြ၏။ ပလတ်စတစ်နှင့် ပတ်သက်၍ သုတေသနပညာရှင်တစ်ဦး၏ စကားမှာ မှတ်သားဖွယ်ကောင်း လှသည်။

“ပလတ်စတစ်ဆိုတာဟာ ရေနံဓာတုပစ္စည်း ကုန် ကြမ်းကနေ ထုတ်ယူရရှိတဲ့ ကုန်ချောပစ္စည်းတစ်မျိုးပါပဲ။ လူ့လောကအတွက် အသုံးဝင်တဲ့ ပစ္စည်းဆိုရင်လည်း မမှားပါဘူး။ ဒါပေမယ့် သူ့မှာ ကောင်းတာတွေ အများ ကြီးရှိသလို ဆိုးကျိုးပေးနိုင်တာတွေကလည်း အများကြီး မှ အများကြီးပါပဲ”

“အဲ... ပလတ်စတစ်လိုပဲ သူ့နဲ့အနွယ်တူ ကြွပ် ကြွပ်အိတ်တွေကကော ဘာများထူးလို့လဲ။ သူ့မှာလည်း ကောင်းကျိုးရှိသလို ဆိုးကျိုးတွေဆိုတာတွေလည်း အများ ကြီးပါ။ ပလတ်စတစ်တို့၊ ကြွပ်ကြွပ်အိတ်တို့ ဆိုတာ တွေဟာ Non Bio-digradible substances လို့ခေါ် တဲ့ ဇီဝဖြစ်စဉ်နဲ့ မပုပ်သိုး၊ မဆွေးမြေ့၊ မပျက်စီးနိုင်တဲ့ ပစ္စည်းတွေချည်း ဖြစ်နေတယ်”

ဤတွင် ပလတ်စတစ်နှင့် သက်ဆိုင်သောပစ္စည်းမှန်သမျှ မပုပ်သိုး၊ မဆွေးမြေ့၊ မပျက်စီးသည့်အတွက် အဆိုပါ စွန့်ပစ် ပစ္စည်းများ (ရေသန့်ဘူးလွတ်များလည်း အပါအဝင်) ကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းမှု (Environmental Pollution) ဟု သည့် လွန်စွာမှ ဆိုးဝါးလှသည့် ရလဒ်ကို ရရှိကြပေတော့သည်။ အဆိုပါ ပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းမှုမှာ မြေဆီလွှာညစ်ညမ်းမှုနှင့် ရေထုညစ်ညမ်းမှုတို့လည်း အကျုံးဝင်ပါသည်။

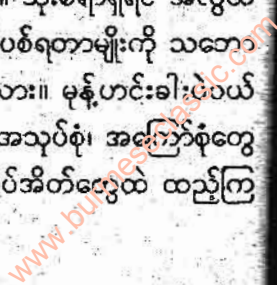


ပလတ်စတစ်ပစ္စည်း၊ ပလတ်စတစ်အိတ်၊ ရေသန့်ဘူး
 လွတ်၊ မိုးကာ၊ ဝါတာဖရူ၊ ကြွပ်ကြွပ်အိတ် စသည့် ပစ္စည်းများ
 သည် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိ၍ စွန့်ပစ်လိုက်လေသော
 အခါ နှစ်ကာလပရိစ္ဆေဒ ကြာမြင့်လာသောအခါ အမှိုက်ဖွဲ့ ကြီး
 သည်ထက် ကြီးလာသည့်အတွက် ပတ်ဝန်းကျင်၌ အမြင်မတင့်
 တယ်ခြင်း၊ အနံ့အသက်မကောင်းခြင်း၊ မြေထုညစ်ညမ်းလာခြင်း၊
 ရေထုညစ်ညမ်းလာခြင်း၊ မြေဆီလွှာတို့ ခန်းခြောက်ခြင်း အစ
 ရှိသည့် ပြင်းထန်လှသည့် ဆိုးကျိုးများကို ရက်ရောစွာ ပေးလာ
 ကြပါတော့သည်။

ထို့အတူပင် ထုပ်ပိုးပစ္စည်းအဝန်းအဝိုင်းသို့ ထပ်မံဝင်
 ရောက်လာသည်မှာ ဖော့ဘူးများ ဖြစ်ကြသည်။

“ဒ်ပေါက်ဆိုင်တွေမှာ၊ စားသောက်ဆိုင်တွေမှာ
 အသုံးပြုနေကြတဲ့ ဖော့ဘူးတွေမှာ စတိုင်းရင်း (Styre-
 -ne) ဆိုတဲ့ ဓာတ်ပါတယ်။ အဲသည်ဓာတ်တွေဟာလည်း
 ပလတ်စတစ်တို့၊ ကြွပ်ကြွပ်အိတ်တို့မှာလည်း ခါတာပါ
 ပဲ။ သည်တော့ အသုံးမပြုသင့်ကြပါဘူး။

မြန်မာတွေသာမကဘူး။ လူတော်တော်များများက
 အလွယ်ကြိုက်တတ်ကြပါတယ်။ သုံးစရာရှိရင် အလွယ်
 သုံး၊ လွှင့်ပစ်စရာရှိရင် အလွယ်ပစ်ရတာမျိုးကို သဘော
 ကျတတ်တော့ အခက်သားကလား။ မုန့်ဟင်းခါးပဲယယ်
 ဝယ်၊ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ၊ အသုပ်စုံ၊ အကြော်စုံတွေ
 ကို ပလတ်စတစ်တွေ၊ ကြွပ်ကြွပ်အိတ်တွေထဲ ထည့်ကြ
 တယ်။

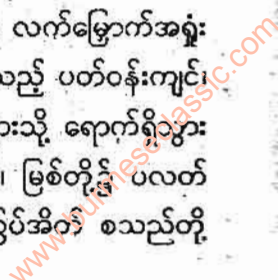


ပလတ်စတစ်တွေထဲမှာပါတဲ့ ပလတ်စတစ်ဆိုက်ဇာဆိုတဲ့ ဓာတ်နဲ့ စတိုင်ရင်း (Styrene) ဆိုတဲ့ ဓာတုပစ္စည်းတွေဟာ အပူဓာတ်နဲ့ပဲတွေ့တွေ့၊ ဆီပါတဲ့ အစားအသောက်တွေနဲ့ပဲတွေ့တွေ့ အစားအသောက်တွေထဲကို ဓာတ်ပြုပျော်ဝင်တော့တာပါပဲ။

နောက်ပြီး ကလေးနို့ဘူးတွေဖြုလုပ်တဲ့ PVC ပလတ်စတစ်နဲ့ ပလတ်စတစ်ရေပိုက်တွေမှာ မိုနိုမာ (Monomer) ဆိုတဲ့ အင်မတန် အဆိပ်ပြင်းပြီး ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ ဓာတ်တစ်မျိုးပါဝင်တာ တွေ့ရပါတယ်။ ဒီဓာတုပစ္စည်းတွေဆိုတာဟာ အသက်အန္တရာယ်ကိုစေ့နိုင်တဲ့ ကင်ဆာရောဂါတွေကို ဖြစ်စေနိုင်တာမို့ အရင်တုန်းကလို စက္ကူတွေ၊ အင်ဖက်တွေ၊ ဗားဒ်ရွက်တွေ၊ စတီးချိုင့်တွေ၊ ဖန်ဘူးတွေနဲ့ပဲ အစားအသောက်တွေကို ပြောင်းလဲထည့်သွင်းသင့်ပါတယ်”

ပလတ်စတစ်၊ ကြွပ်ကြွပ်အိတ် အစရှိသည်တို့ကို အရှိန်အဟုန်ကောင်းစွာဖြင့် ကျယ်ပြန့်လာနေမှုကို မိမိတို့ မထိန်းသိမ်းနိုင်တော့ပြီလော။

ထိုသို့ ထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်းမရှိတော့ဘဲ လက်မြောက်အရုံးပေးလိုက်ပြီဆိုပါက မိမိတို့ မှီတင်းနေထိုင်သည့် ပတ်ဝန်းကျင်၊ ရေထု၊ မြေထုတို့မှာ ပရမ်းပတာအနေအထားသို့ ရောက်ရှိသွားပါတော့မည်။ ချောင်း၊ မြောင်း၊ အင်းအိုင်၊ မြစ်တို့၌ ပလတ်စတစ်အိတ်၊ ပလတ်စတစ်ပစ္စည်း၊ ကြွပ်ကြွပ်အိတ် စသည်တို့



သည် အစုလိုက်၊ အပြုံလိုက် နေရာယူကာ ညစ်ညမ်းမှုသရဖူကို ဆောင်းပါတော့မည်။ ရေစီးရေလာလည်း ကောင်းတော့မည် မဟုတ်ပေ။ ဤတွင် ရေသတ္တဝါတို့ကလည်း အဆိုပါ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို အစာဟုထင်မှတ်ပြီး မျိုကြ၊ ဟပ်ကြသဖြင့် တစ်စထက်တစ်စ ပျက်သုဉ်းလာပေတော့မည်။ သဘာဝအလှအပတို့လည်း အကျည်းတန် အရုပ်ဆိုးလာပေဦးတော့မည်။

ရေထုကဲ့သို့ပင် မြေထုကိုလည်း ကြည့်လိုက်ပါဦး။

ပထဝီမြေထုသည် အဆိုပါစွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ၏ ဆွေးမြေ့ခြင်းမရှိမှုကြောင့် အဖိုးတန်မြေဆီလွှာတို့ ပျက်သုဉ်းကုန်ကြသည်။ ပလတ်စတစ်အိတ်၊ ပလတ်စတစ်ပစ္စည်း၊ ကြွပ်ကြွပ်အိတ်များ၊ ရေသန့်ဘူးဟောင်းများ၊ ဗီနိုင်းစများက နေရာအနှံ့ တောင်လိုပုံကား-အချို့မှာ မြေကြီးထဲ မြှုပ်ဝင်သွားသဖြင့် မြေဆီလွှာကို အားကိုးပြီး စိုက်ပျိုးနေရသည့် စိုက်ပျိုးရေးလောကအတွက် ကြီးစွာသောကပ်သို့ ဆိုက်ရောက်လာခဲ့ရပေပြီမဟုတ်လော။

ထိုသို့ ကောင်းကျိုးမပြု၊ ဆိုးမှုအမွေပေးဝေနေသည့် ပလတ်စတစ်၊ ကြွပ်ကြွပ်အိတ်ပြဿနာကို မိမိတို့သည် မိမိတို့မည်သို့မည်ပုံ ဖြေရှင်းကြမည်နည်း။

ရောဂါသိလျှင် ဆေးဆိုသည်မှာ ရှိရစမြဲပင်။ မိမိတို့ မြန်မာစကား၌ “ပျက်အစဉ် ပြင်ခဏ” ဆိုသည့် ဝေါဟာရစကားရပ်လည်း အရှိသားမဟုတ်လား။

ဖြေရှင်းရမည့် နည်းလမ်းများစွာရှိပါသည်။

ယင်းမှာ ထိုပစ္စည်းများကို သက်ဆိုင်ရာပတ်ဝန်းကျင်မှ ဖယ်ထုတ်ပစ်ခြင်း၊ မီးရှို့ပျက်ဆီးပစ်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ပလတ်

စတစ်ပစ္စည်း၊ ပလတ်စတစ်အိတ်၊ ကြွပ်ကြွပ်အိတ် သေည်တို့ကို တစ်ခုစီ လိုက်လံကောက်ယူ၍ မီးရှို့ပစ်လိုက်ခြင်းသည်သာ အကောင်းဆုံးဟု ဆိုရပေမည်။

သို့သော်...

ထိုသို့ မီးရှို့ပစ်သည့်အတွက် ဆိုးကျိုးက ထပ်မံ ဝင်ရောက်လာပြန်ပါသေးသည်။ ယင်းမှာ လေထုပတ်ဝန်းကျင်ကို ကြီးမားစွာ ညစ်ညမ်းစေခြင်းဖြစ်သည်။ မီးရှို့သဖြင့် ပေါ်ထွက်လာသော ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်ဓာတ်ခေါ် ကမ္ဘာကြီးပူနွေးလာအောင် လုပ်နေသည့် နံပါတ်တစ်တရားခံ သဘာဝအန္တရာယ်ဓာတ်ငွေ့ ဖြစ်လာခြင်းပင်။ ထိုထက်ပိုဆိုးသည်က ကာဗွန်ဒိုင်နောက်ဆိုဒ် ခေါ် အဆိပ်ဓာတ်ငွေ့အဖြစ် ပြောင်းလဲတတ်ခြင်းပင်။

နောက်ထပ် ဖြေရှင်းနိုင်မည့်နည်းလမ်းကို ရှာဖွေကြည့်ရပါဦးမည်။

ထိုနည်းလမ်းကား ပတ်ဝန်းကျင်ကို ညစ်ညမ်းစေသည့် အမှိုက်သရိုက် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို တစ်မျိုးစီ ရွေးထုတ်ယူပြီး ပြန်လည်အသုံးချနိုင်အောင် Recycling လုပ်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။ သို့ရာတွင် ပလတ်စတစ်ပစ္စည်းများကိုသာ Recycle လုပ်၍ရပြီး ကြွပ်ကြွပ်အိတ်များကိုမူ Recycle လုပ်၍မရပေ။ အလွန်ဆိုးဝါးလှသော ကြွပ်ကြွပ်အိတ်များပါတကား။

ဤ၌ Recycling နည်းစနစ်ကလည်း လွန်စွာမှ ငွေကုန်ကြေးကျများလှ၏။ ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံတစ်နိုင်ငံအတွက် များစွာမှ

အခက်အခဲရှိနေပြန်ပါသည်။ ပလတ်စတစ်အိတ်၊ ပလတ်စတစ် စွန်ပစ်ပစ္စည်းနှင့် ကြွပ်ကြွပ်အိတ်များ၏ နှိပ်စက်မှုကြောင့် နိုင်ငံ တစ်ဝှမ်း လူမြင်ကွင်းများ၊ မမြင်ကွယ်ရာများ၌ ညစ်ပတ်ရှုပ် ထွေးကာ အရုပ်ဆိုးအကျည်းတန်သည်နှင့်အမျှ ခွေးလေးခွေးလွင့် များ၊ ကျေးငှက်များ၏ ယက်မွှေထိုးဖွမှုများကြောင့် ယင်တွေ တလောင်းလောင်းဖြစ်ကာ ကျန်းမာရေးကိုပင် အနှောင့်အယှက် ပြုနေပေပြီ။

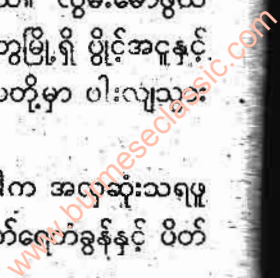
မကြာမတင်သော ကာလက မန္တလေးရွှေမြို့တော်သို့ ရောက်ခဲ့၏။

မန္တလေးရောက်တော့ တောင်သမန်ရှုခင်းကို မခံစား၍ မဖြစ်။ ခံစားကြည့်ရုံဖို့ရာ မရောက်မဖြစ် သွားရောက်ခဲ့သည် တွင် ဝေဒနာတွေ တစ်နှင့်တစ်ပိုး ရလာခဲ့တော့သည်။

တစ်ချိန်က မယံဇယ်ပင်တန်းများ၏အလှ၊ အင်းရေပြင် ကျယ်၏အလှ၊ ကြည်ညိုဖွယ်ရာ ဘုရားပုထိုးစေတီများဖြင့် အလှ ကြွယ်ခဲ့သော အမရပူရမြို့ရှိ တောင်သမန်အင်းနှင့် ဦးပိန်တံတား တို့၏ အလှအပများမှာ ယခင်လို မဟုတ်တော့ပြီ။

ပြာလွင်သော ရေပြိုင်နှင့် ရေလှိုင်း၊ ပန်းချီဆန်သော ကျောက်ဆောင် ကျောက်တန်းအသွယ်သွယ်။ လွမ်းမောဖွယ် အဝေးရှုခင်းတို့ဖြင့် မွမ်းထုံနေသော စစ်တွေမြို့ရှိ ပွိုင့်အင်နှင့် ဆက်စပ်ကမ်းခြေတစ်လျှောက်၏ အလှအပတို့မှာ ပါးလျှသွား ခဲ့ပေပြီ။

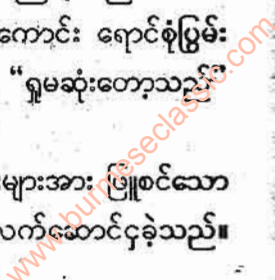
မြို့တကာမြို့အနဲ့ လည်ဆန့်ကြည့်ပါက အလှဆုံးသရဖူ ဆောင်းထားသည့် ပြင်ဦးလွင်မြို့ရှိ ပွဲကောက်ရေတံခွန်နှင့် ပိတ်



ချင်းမြောင် မဟာနန္ဒမူလိုဏ်ဂူသို့ စီးဝင်သည့် ဂဲလောင်ချောင်း
 ၏ ချောင်းဖျားခံရာ မြို့တွင်းရှိ ရေဆိုးရေညစ်များစွန့်ပစ်ရာ
 ချောင်းတစ်လျှောက်တွင် အလှတရားများလည်း ကွယ်ပျောက်
 လုနီးနီး ဖြစ်ခဲ့ရပေပြီ။ မန္တလေးမြို့ရှိ ကျက်သရေဆောင် ရွှေ
 တစ်ချောင်းမှာ နာမည်နှင့်မလိုက်အောင် အလှအပတို့ ချို့ယွင်း
 လာခဲ့သကဲ့သို့ တစ်ချိန်က မြို့နေလူထုတို့ အပန်းဖြေသာယာ
 တင့်မောခဲ့ရသည့် ကျောက်ဆည်မြို့တွင်းရှိ ဇော်ဂျီမြစ်သို့ စီးဝင်
 ရာ ချောင်းကလေးမှာလည်း လူတွေ အော့နလုံးနာစရာ ဖြစ်ခဲ့
 ရချေပြီ။ မြစ်ကြီးနားမြို့မြောက်ဘက်ရှိ ဧရာဝတီ၏အစ မြစ်ဆုံ
 National Land Mark မှာလည်း အာလူးကျောက်တုံးများ
 ဖြင့် တင့်တယ်လှသော မြစ်ကမ်းခြေတစ်လျှောက် ကြွပ်ကြွပ်
 အိတ်တို့ ကြွားတလူလူဝေနေကြလေပြီ။ အင်းလေးကန်၏ အလှ
 အပတို့မှာလည်း ထိုနည်းနှင့်နှင့်။

ရန်ကုန်-မန္တလေးတို့လည်းကောင်း၊ ရန်ကုန်-မော်လမြိုင်
 သို့လည်းကောင်း ရထားခရီးစဉ်ဖြင့် ဖြတ်သန်းခဲ့ရဖူးပါသည်။
 ရထားလမ်းတစ်လျှောက် လူနေအိမ်ခြေနီးသော နေရာတော်
 တော်များများ၌ ပတ်ဝန်းကျင်နေထိုင်သူများကြောင့်လည်းကောင်း၊
 စည်းကမ်းမဲ့ ခရီးသည်များကြောင့်လည်းကောင်း ရောင်စုံပြွမ်း
 သော အမှိုက်သရိုက်များ၊ အမှိုက်ပုံများမှာ “ရှုမဆုံးတော့သည်”
 ဟုပင် ဆိုလိုက်ချင်သည်။

သဘာဝတရားသည် မိမိတို့လူသားများအား ဖြူစင်သော
 အရင်းခံစေတနာဖြင့် အလှအပတို့ကို လက်ဆောင်ငှခဲ့သည်။



မိမိတို့လူသားများကား စေတနာကို သဘောမပေါက်။ မိမိတို့၏အတ္တကို ရှေ့တန်းတင်လျက် အလှအပတို့ကို အိုးမည်းသုတ်နေကြလေသည်။ မြန်မာပြည်၏အလှအပ သဘာဝတို့ကို လေ့လာခံစားလိုကြသော ကမ္ဘာလှည့်ခရီးသွားများအား မည်သို့မျက်နှာပြုရပါမည်နည်း။ စည်းကမ်းဟူသည် လူကပဲလုပ်၍၊ လူကပဲ စည်းကမ်းကို ဖျက်ကြသည်။

ယခုအခါ သက်ဆိုင်ရာ တာဝန်ရှိသူများ၊ အစိုးရအဖွဲ့ဝင် မဟုတ်သော သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးအဖွဲ့များက ကိုယ့်ဒေသအလိုက်သော်လည်းကောင်း၊ အနယ်နယ်အရပ်ရပ်တွင်လည်းကောင်း စီမံဖြေရှင်းနေကြကြောင်း ဝမ်းမြောက်ဖွယ် သတင်းများ ကြားသိနေရပါသည်။

ကြွပ်ကြွပ်အိတ်ကို မသုံးဘဲ ချည်အိတ်များ၊ စက္ကူအိတ်များ အစားထိုးသုံးစွဲဖို့ ကြိုးပမ်းလုပ်ဆောင်နေကြသည်။ ကြွပ်ကြွပ်အိတ် ထုတ်လုပ်သူများနှင့် ရောင်းချသူတို့ကို တားမြစ်သည့် ပြဋ္ဌာန်းညွှန်ကြားချက်များ ထုတ်ပြန်ထားသည်ကိုလည်း သိရှိရသည်။ ဤကိစ္စသည် ပွဲပြီးမီးသေလုပ်ဆောင်ရမည့် ကိစ္စများမဟုတ်။ စဉ်ဆက်မပြတ် အမြဲတစေ လုပ်ဆောင်နေရမည့် ကိစ္စရပ်များပဲ ဖြစ်သည်။

အများညီညာလျှင် ပြည်သာဖို့ဟူသည် အဘယ်မှာလျှင် ခဲယဉ်းမှာတဲ့နည်း။



ကော်ဖီမစ် (Coffeemix)

စာရေးသူတို့ငယ်စဉ်က ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်သောက် ချင်ပြီဆိုလျှင် ကာကာဆိုင်၊ ကဖီဆိုင်၊ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်သို့ သွားကာ အဖျော်သမားဖျော်ပေးသော ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည် တို့ကို သောက်ကြရသည်။ ဆိုင်သို့ သွားမဝယ်ဖြစ်ပါက အိမ်၌ နို့ဆီ၊ သကြား၊ ကော်ဖီမှုန့်၊ လက်ဖက်ခြောက် (အချိုခြောက်) မှုန့်များကို ဆောင်ထားကာ ဖျော်သောက်ကြရသည်။

ယခုတော့ ထိုသို့မဟုတ်ပြီ။ လူ့အစောများများပင် အလွယ်လမ်းကိုလိုက်ကြကာ အလွယ်တကူ ဝယ်ယူရရှိသည့် ကော်ဖီမစ်ထုပ်များ၊ တီးထုပ်များကို ဝယ်ယူကာ ဆူပွက်အောင် ကျိုထားသည့် ရေနွေးတွင်ဖျော်ကာ သောက်သုံးကြပေသည်။ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်များသို့သွားလျှင်လည်း ရယ်ဒီမိတ်ကော်ဖီမစ် ထုပ်များကိုသာ သောက်သုံးနေသည်ကို အများအားဖြင့် တွေ့ ရှိရပေသည်။ သည်သို့ ရယ်ဒီမိတ်ကော်ဖီမစ်ထုပ်များကို စွဲမြဲစွာ သောက်နေသည့်အတွက် မည်သည့်အကျိုးဆက်များ ဖြစ်လာလေသနည်း။

စာရေးသူ၏ မိတ်ဆွေတစ်ဦးဆိုလျှင် ကော်ဖီမစ်ထုပ်များကို နေ့စဉ်သောက်သုံးလာခဲ့သည်မှာ လေးနှစ်ကျော်၊ ငါးနှစ်နီးပါး

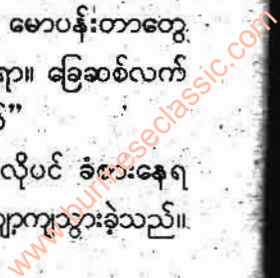
မျှ ရှိခဲ့ပြီဖြစ်သည်။ ကော်ဖီမစ်ဆိုလျှင် မည်သည့်အမှတ်တံဆိပ်ကိုမျှ ရွေးချယ်မနေ။ လက်သင့်ရာ၊ လက်လှမ်းမီရာ အလွယ်တကူရမည့် ကော်ဖီမစ်များကို သောက်ခဲ့သည်။ သည့်အတွက် နှလုံးတုန်၊ ရင်တုန်လာခဲ့သည်။ အဆစ်အမြစ်တို့ ကိုက်ခဲလာသည်နှင့်အမျှ ခြေဆစ်လက်ဆစ်တွေ ရောင်ရမ်းလာခဲ့သည်။ သည့်အတွက် ဆေးခန်းသို့သွားကာ တတ်ကျွမ်းနားလည်သော ဆရာဝန်ထံ ပြသခဲ့ရာ ဆရာဝန်က အစားအသောက်နှင့် ပတ်သက်၍ စုံစေ့အောင် မေးမြန်းပြီး စကားတစ်ခွန်းကို ပြောလိုက်သည်။

“ခင်ဗျား သည်ကနေ့ကစပြီး ကော်ဖီမစ် လုံးဝ မသောက်ပါနဲ့တော့။ ဖြတ်ပစ်လိုက်ပါ။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားပြီး လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပေးပါ။ တစ်ပတ်ပြည့်တဲ့အခါ ကျွန်တော့်ဆီ ပြန်လာခဲ့ပါ”

မိတ်ဆွေလည်း ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသည့်စကားကို နာခံကာ ကော်ဖီမစ်ကို မသောက်တော့။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားကာ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်၏။ တစ်ပတ်ပြည့်သည့်အခါ ဆရာဝန်ထံ သွားပြ၏။

“နှလုံးတုန်၊ ရင်တုန်တာတွေ၊ မောပန်းတာတွေ သိသိသာသာ သက်သာသွားတယ် ဆရာ။ ခြေဆစ်လက်ဆစ်တွေလည်း အရောင်ကျသွားတယ်”

အမှန်တကယ်လည်း မိတ်ဆွေပြောသလိုပင် ခံစားနေရသော ဝေဒနာများက သိသိသာသာကြီးကို လျော့ကျသွားခဲ့သည်။



သည်ကတည်းက ကော်ဖီမစ်၏ ဆိုးကျိုးကို သဘောပေါက်သွားခဲ့ပေပြီ။

စင်စစ် ကော်ဖီမစ်ကို ဓာတ်ခွဲကြည့်လိုက်သောအခါ ကဖိန်း၊ တာရှည်ခံ ဓာတုဆေး၊ ကော်ဖီအနံ့၊ အုန်းသီးခွံအမှုန့်များနှင့် သကြား၊ အခြားကုန်ကြမ်းပစ္စည်းများကို တွေ့ရှိရပေ၏။ သို့ဖြစ်၍ ကော်ဖီမစ်ကို မသောက်သုံးသင့်ပါပေ။ အဆိုပါ ရယ်ဒီမိတ်ကော်ဖီမစ်များကို သောက်သုံးပါက ဆီးချိုရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ပျက်စီးခြင်း၊ နှလုံးသွေးတိုးရောဂါ၊ စိတ်ကျရောဂါနှင့် ရင်သားကင်ဆာ၊ ဆီးအိမ်ကင်ဆာ၊ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ၊ ပန်ကရိယကင်ဆာနှင့် အမျိုးသမီးများ သန္ဓေမတည်နိုင်ခြင်းနှင့် ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်းတို့ကို ဖြစ်ပွားစေပေသည်။

ထို့ပြင် ကော်ဖီမစ်များ၌ နို့ဆီနှင့် နို့မှုန့်အစား အသုံးပြုသော Creamer မှာ မလေးရှားနိုင်ငံတွင် စားအုန်းဆီကို အဆီထုတ်ပြီး ကျန်သော ကြိတ်ဖတ်များကို တရုတ်နိုင်ငံမှ ဝယ်ယူ၍ မှုန့်နေအောင် ကြိတ်ပစ်လိုက်သည်။ ထို့နောက် Creamer အဖြစ် ပြန်လည်ရောင်းချကြောင်း သိရှိရသည်။ အဆိုပါ ကြိတ်ဖတ်မှုန့်များသည် သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါ၊ လေဖြတ်ရောဂါနှင့် ကင်ဆာရောဂါများကို ဖြစ်ပွားစေပါသည်။

သို့ဖြစ်၍ ကော်ဖီမစ်ကို အတိုင်းအဆနှင့်သာ ချက်သုံးသင့်ပြီး တတ်နိုင်ပါက လုံးဝရှောင်ကြဉ်နိုင်လျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပေသည်။



အန္တရာယ်ကို ဖိတ်ခေါ်နေသည့် ဆီ

မိမိတို့ နိုင်ငံသူ၊ နိုင်ငံသားများသည် ဟင်းချက်ရာ၊ အသုပ်သုပ်ရာ၊ မုန့်လုပ်ရာတို့၌ ဆီကို ဖိတ်တိုင်းကျသုံးစွဲရမှ ဘဝင်ကျတတ်သူများ ဖြစ်ကြ၏။ သည့်အတွက်ကြောင့်မင် “ဆီကို ရေချိုး၊ ဆေးရိုးမီးလှုံ၊ စပါးတောင်လှုံ” လို့ကြပေသည်။

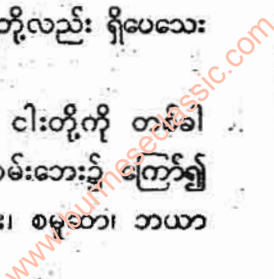
စင်စစ် ဆီသည် နေ့စဉ်စားသုံးရာ၌ မသုံးမဖြစ် သုံးနေကြရသည်မှာ မှန်သော်လည်း လိုသည်ထက် ပို၍ မသုံးစွဲမိဖို့ တော့ သတိထားရပေမည်။ သို့မဟုတ်ပါက ဖြစ်ပေါ်လာမည့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများသည် ကျန်းမာရေးကို လွန်စွာ ထိခိုက်စေပေလိမ့်မည်။ စာရေးသူတို့ ငယ်စဉ်ကဆိုလျှင် ဆုံဆီကို အဓိကထား၍ သုံးစွဲသည့်အတွက် ကျန်းမာရေးမထိခိုက်ခဲ့ပေ။ ပဲဆီအပါအဝင် နှမ်းဆီ၊ နေကြာစေ့ဆီ၊ ပဲပိစပ်ဆီ စသည်ဖြင့် စစ်စစ်မှန်မှန် သုံးစွဲခဲ့ကြသော်လည်း ယခုအခါ တိုးပွားလာသော လူဦးရေကြောင့်လည်းကောင်း၊ ဝိသမလောဘသမားများကြောင့် သော်လည်းကောင်း အစစ်အမှန်ဆီထက် ပြုပြင်ရောနှောထားသော ဆီများကိုသာ သုံးစွဲနေကြရပေသည်။

စားအုန်းဆီကို မခဲအောင် ပြုလုပ်ကြသည်။ အနည်ကျ စေရန်အတွက် အီလန်ဆပ်ပြာမှုန့် (သို့မဟုတ်) ဆပ်ပြာတစ်မျိုးမျိုးကိုထည့်ပြီး ဆပ်ပြာထဲရှိ ဟိုက်ဒြောဆိုဒ် ဓာတုပစ္စည်းကြောင့် စားအုန်းဆီတွင်းရှိ ခဲစေတတ်သော အနည်များသည် အောက်သို့ ထိုင်သွား၏။ တခြားစားအုန်းဆီများကဲ့သို့ ခဲမနေတော့။ ထိုအခါဝယ် (၂၇) လမ်း၊ (၂၈) လမ်းက ဝယ်ထားသည့် ၂၅၀/-ကျပ်တန် ပဲဆီအနံ့၊ နှမ်းဆီအနံ့ ဓာတုဆေးရည်များကို ထည့်သွင်းရောစပ်လိုက်သောအခါ ပင်ရင်း ပဲဆီ၊ နှမ်းဆီ အစစ်တို့ထက်ပင် ပို၍ မွှေးသွားပေသည်။

ထိုသို့သော ပဲဆီအတု၊ နှမ်းဆီအတုများသည် ဆီအစစ်ထက် ဈေးနှုန်းသက်သာသည့်အတွက် ငွေကြေးမတတ်နိုင်သောသူများသည် အဆိုပါရောနှောဆီများကို ဝယ်ယူစားသုံးမိကြပေသည်။ စင်စစ် စားအုန်းဆီဟူသည် ပဲဆီအစစ်၊ နှမ်းဆီအစစ်များကဲ့သို့ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်ခြင်းမရှိပေ။ လူကို အကျိုးမပြုသည့် ကိုလက်စထရောဓာတ်မှာလည်း ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်လောက်အောင် ပါဝင်နှုန်းများသည်ကို လူအများသည် မသိရှိဘဲ စားသုံးနေကြပေသည်။

ထိုကဲ့သို့ပင် ပြန်ကြော်ဆီ၊ စွန့်ပစ်ဆီတို့လည်း ရှိပေသေး၏။

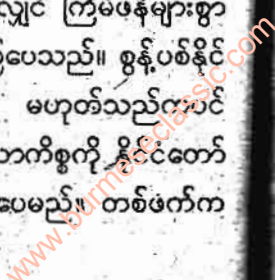
ပြန်ကြော်ဆီဆိုသည်ကား အသား၊ ငါးတို့ကို တစ်ခါကြော်ပြီး၍ ကျန်ရှိသော ဆီကိုခေါ်၏။ လမ်းဘေး၌ ကြော်၍ ရောင်းနေသော အကြော်များ၊ အီကြာကွေး၊ စမုသာ၊ ဘယာ



ကြော်၊ ဘူးသီးကြော်၊ ပဲကြော်၊ မုန့်လက်ကောက်ကြော် အစ
ရှိသည့် အကြော်များဆိုလျှင် ပြန်ကြော်ဆီနှင့် မလွတ်ကင်းကြ
ပေ။ ထိုအကြော်များကိုပင် ဝယ်ယူစားသုံးနေကြသူတို့ များပေ
သည်။

စွန့်ပစ်ဆီဆိုသည်ကား ဟိုတယ်များ၊ စားသောက်ဆိုင်
ကြီးများက စွန့်ပစ်သည့်ဆီများကို ဓာတုဆေးများနှင့် အရောင်
ချွတ်ပြီး ပါကင်လှလှ၊ ဘူးလှလှ၊ ပုလင်းလှလှလေးများနှင့်
ထည့်ကာ ဟင်းရွက်ဆီအမည်နာမတပ်ကာ ရောင်းချနေကြသည့်
ဆီများပင် ဖြစ်ပေသည်။ ထိုစွန့်ပစ်ဆီကို လေ့လာစူးစမ်းမှုမရှိ
ဘဲ ဝယ်ယူစားသုံးနေကြသည်မှာ အန္တရာယ်ကို လက်ယပ်ခေါ်
နေကြခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဖော်ပြပါ ဆီများသည် စားသုံးမိသူတို့အား သွေးတိုး
ရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ စသည့် လွန်စွာ
ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းလှသော၊ အသက်တိုစေသော တရား
ဝင် လူသတ်လက်နက်ဟု ဆိုရမည်သာ ဖြစ်သည်။ ထိုကဲ့သို့
သော ဆီမျိုးကို စင်္ကာပူ၊ ဂျပန်၊ အမေရိကန်၊ ဥရောပကဲ့သို့
သော နိုင်ငံများ၌ လုံးဝသုံးစွဲခြင်းမရှိပေ။ မိမိတို့နိုင်ငံသည်ကား
ဆင်းရဲကြသည့်အတွက် တစ်ခါကြော်ပြီးလျှင် ကြိမ်ဖန်များစွာ
ထိုဆီနှင့်ပင် ပြန်ကြော်ပြီး ရောင်းချနေကြပေသည်။ စွန့်ပစ်နိုင်
လောက်အောင် ချမ်းသာကြွယ်ဝသူများ မဟုတ်သည်ကပင်
အချက်တစ်ချက် ဖြစ်ပေသည်။ ထိုသို့သောကိစ္စကို နိုင်ငံတော်
မှ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် အသိပညာပေးရပေမည်။ တစ်ဖက်က

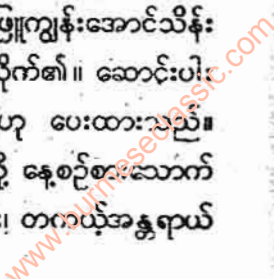


လည်း စည်းမျဉ်းဥပဒေများနှင့် ကြပ်မတ်ကာ အန္တရာယ်မရှိသော ဆီမျိုးကိုလည်း ဈေးနှုန်းသင့်တင့်စွာဖြင့် ဆင်းရဲချမ်းသာမရွေး မည်သည့်ဈေးဆိုင်တွင်မဆို လွတ်လပ်စွာ လွယ်ကူစွာ ရောင်းချဝယ်ယူနိုင်လောက်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်မည်ဆိုပါက နိုင်ငံသူ၊ နိုင်ငံသားအပေါင်း၏ ကျန်းမာရေးမှာ ပိုမိုတိုးတက်လာပေမည်။

ဤ၌ စားအုန်းဆီတွင် ရောနှောသော ဆပ်ပြာထဲရှိ ဟိုက်ဒြောဆိုဒ်ဓာတ်နှင့် အက်ဆစ်ဓာတ်များသည် ကင်ဆာရောဂါမျိုးစုံကို ဖြစ်စေပါသည်။ မြန်မာ့ဆီဈေးကွက်၌ ထွက်သမျှ မြေပဲဆံများကို တရုတ်နိုင်ငံက ဈေးကောင်းပေးကာ ဝယ်သွားသည့်အတွက် မိမိတို့နိုင်ငံ၌ ကြိတ်စရာ မြေပဲဆံ မကျန်တော့။ ဈေးကွက်တွင်းရှိ ၈၀ % သော ပဲဆီများသည် ပဲနဲ့ထည့်ထားသည့် မြေပဲဆီအတုများဖြစ်ကြောင်း လေ့လာသိရှိရပါသည်။

မိမိတို့ မြန်မာလူမျိုး အတော်များများမှာ ဆီမပါလျှင် ခံတွင်းမလိုက်သူတွေ ဖြစ်ကြသည်။ “ဆီပါလျှင် လွှစာမှုန့်တောင် ကောင်းလေစွ” ဟု ယူဆကြကုန်၏။ ခေတ်သစ်ပညာရှင်များကမူ ဆီကို လျှော့စားသင့်သည်ဟု ပြောဆိုကြကုန်၏။

ဆီနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ဆရာကြီး ဆင်ဖြူကျွန်းအောင်သိန်းရေးသော ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်ကို အမှတ်ရလိုက်၏။ ဆောင်းပါး၏အမည်ကို ဆီပုပ်၊ ဆီညှို့၊ ဆီဆိုးတွေဟု ပေးထားသည်။ သည်ဆောင်းပါးကို ဖတ်လိုက်တော့မှ မိမိတို့ နေ့စဉ်စားသောက်နေကြသည်မှာ အဆိပ်အတောက်တွေပါလား၊ တကယ့်အန္တရာယ်

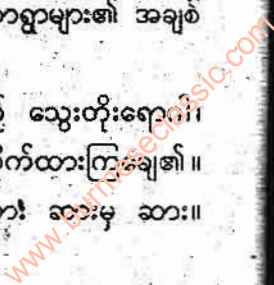


တွေပါလားဟူ၍ သတိပြုလိုက်မိတော့သည်။ သို့ရာတွင် ကင်း
အောင်နေလို့ရပါသလားဆိုတော့ ဘယ်လိုလုပ် ကင်းနိုင်ပါမည်
နည်း။ ဆောင်းပါးမှာ ရေးသားထားသည်က တကယ်ကို ပြတ်
ပြတ်သားသား။

မိမိတို့ နေ့စဉ်စားသောက်နေကြသည့် ဟင်းလျာများထဲ
၌ ဆားသည် မဖြစ်မနေပါလေ့ရှိစမြဲ။ တစ်ခါတစ်ရံ ဆားခတ်
လွန်သွားတာတွေရှိသည်။ ဤတွင် လူကြီးသူမများက “လေ
ကြေတာပေါ့ကွယ်” ဟု လေပြေထိုးတတ်ကြသည်။

“ဟဲ့ ကောင်လေး၊ ဆားမစားရင် ဒူးခေါင်းတွေ၊
လည်ပင်းတွေ ကြီးတတ်တယ်နော်။ ကြပ်ကြပ်သတိထား”
သည်လိုမျိုး ပြောဆိုသည်ကို နားစွဲမိခဲ့ကြသည်။ တကယ်
တမ်း ဆားအစားလွန်သည့်အတွက် သွေးတိုးရောဂါတွေ ဝင်
ရောက်လာကြသည်။ ခေတ်သစ်ဆေးပညာရပ်ကလည်း ဆားကို
တန်သင့်ရုံ စားဖို့၊ အငန်ကိုရှောင်ဖို့ ညွှန်ကြားမှုတွေ ပြုကြ
သည်။ မြန်မာတို့၏ ထမင်းဝိုင်း၌ ဝါမက်တမော စားသောက်
နေကြသည့်အထဲ ငါးပိ၊ ငါးခြောက်၊ ငံပြာရည်၊ ငါးပိကောင်
တို့ဆိုသည်မှာ ဆားကို အဓိကအားပြုနေကြရပေသည်။ ငါးပိ
ရည်သည် မြန်မာတို့လက်စွဲ၊ ကျေးလက်တောရွာများ၏ အချစ်
တော်။

လူတစ်ရာတွင် ကိုးဆယ်ကျော်သည် သွေးတိုးရောဂါ၊
နှလုံးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါတို့ကို ရင်ဝယ်ပိုက်ထားကြချေ၏။
ထိုရောဂါများ၏ အခြေခံရေသောက်မြစ်ကား ဆားမှ ဆား။



သည့်အတွက် ထိုထိုသော ရောဂါဘယတို့ ကင်းပစ်ဖို့အတွက် ဆားကို ရှောင်ကြဉ်ဖို့ လိုပေလိမ့်မည်။ ဆားနှင့်အတူ ရောဂါ ကန့်လန့်ကာဖွင့်ဖို့ရာ တစ်တပ်တစ်အား ပါဝင်လာသည်ကား “ဆီ” ပင်ဖြစ်၏။

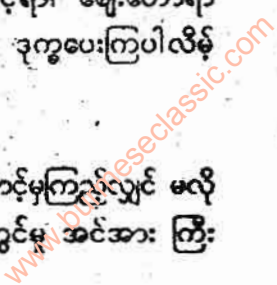
“တို့ကတော့လည်း ဆီကို လက်ကြားရေယို စားရ မှ အာသာပြေတာ။ လက်ဖက်ဆိုင်ရင် မြည့်နေအောင် ဆီနဲ့စိမ်ပြီး နှပ်ထားတာ။ ငါးခြောက်ဖုတ်ဆိုင်လည်း ဆီဆိုတာ ရွဲနှစ်နေမှ အရသာတွေတာ”

ထိုသူမျိုးကား ဆီကို လျှော့စားဖို့ တိုက်တွန်းပြောဆိုမိ လျှင် မျက်စောင်းတခဲခဲဖြစ်မှာ သေချာသည်။ ထိုသို့သော အခြေ အနေရှိရာတွင် “ပြည့်ဝဆီ” နှင့် “မပြည့်ဝဆီ” ဆိုပြီး ခွဲလိုက် ပြန်ပါသေးသည်။ ဆီစားတာကိုလည်း မလျှော့ချင်၊ ဆီကြောင့် ရောဂါတွေ ဖြစ်လာမှာကိုလည်း ကြောက်နှင့် ခက်တော့လည်း အခက်သားကလား။

ဆီကို ကြိုက်ရာတွင်လည်း တကယ့် ဆီကောင်း၊ ဆီမှန်၊ ဆီစစ်စစ်ဖြစ်ဖို့ အရေးကြီးပါသည်။ ဤ၌ ငွေကြေးမပြည့်စုံသူ တွေအဖို့ လက်သင့်ရာဆီတို့ကို ဝယ်ယူစားသုံးမိကြရာ တကယ့် အန္တရာယ်ဟု ဆိုရပါလိမ့်မည်။ လက်သင့်ရာ၊ ဈေးတော်ရာ ဝယ်သော ဆီများမှာ အတော်ကလေးကို ဒုက္ခပေးကြပါလိမ့် မည်။

စားအုန်းဆီ ဆိုကြပါစို့ရဲ့။

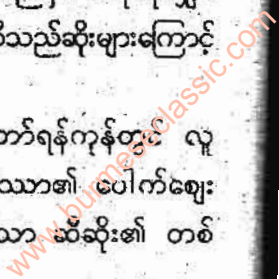
စားအုန်းဆီသည် ကျန်းမာရေးရှုထောင့်မှကြည့်လျှင် မလို လားအပ်သော်ငြား အမျိုးသားစီးပွားရေးတွင်မူ အင်အား ကြီး



ကြီးမားမား ဖြစ်နေသည်။ ထိုကဲ့သို့ ကျန်းမာရေးနှင့် မကိုက်ညီ
 မလျော်ကန်သော စားအုန်းဆီကိစ္စ သပွတ်အူဖြစ်နေစဉ် ဆီပုပ်၊
 ဆီညှို့၊ ဆီဆိုးပြဿနာက ဝင်ရောက်လာခဲ့သည်။ အိမ်နီးချင်း
 တိုင်းပြည်တစ်ပြည်မှ ဆီပုပ်၊ ဆီညှို့၊ ဆီဆိုးများသည် မြန်မာ
 နိုင်ငံရှိ စားသုံးသူများကို ဇီဝိန်ခြွေရန်အလို့ငှာ တရားမဝင် လမ်း
 ကြောင်းများမှ ဝင်ရောက်လာနေကြကြောင်းကို ကြားသိနေရ
 သည်။ ဆီဆိုးဆိုသည်ကား အခြားမဟုတ်။ နောက်ဖေးလမ်း
 ကြား၌ ပစ်ထားသော အသေကောင်များမှ ထုတ်ယူရရှိထား
 သော ဆီပင် ဖြစ်ချေ၏။

ဆီရောင်းသူကလည်း ဘယ်သူသေသေ ငတေမာလျှင်
 ပြီးရောဟူ၍ သဘောထားတတ်ကြသည်။ လွန်လေပြီးသော နှစ်
 ပေါင်း ၆၀ ကျော်လောက်က ရန်ကုန်မြို့၌ အညာမှ တက်
 ရောင်းသော အညာသားဆီသည်များ ရှိခဲ့ကြပါသည်။ သို့ရာ
 တွင် နှစ်ကာလများ ရွေ့လျော့ပြောင်းလဲလာသည်နှင့်အမျှ ထမ်း
 ပိုးကောက်ကြီးဖြင့် ဆီအိုး၊ ဆီပုံးများကိုထမ်းကာ ခမောက်
 ဆောင်းလျက် ဆီ လှည့်လည်ရောင်းချသည့် အညာသားဆီသည်
 များမှာ တဖြည်းဖြည်း ပျောက်ကွယ်သွားသည်မှာ ယခုဆိုလျှင်
 အရှင်းကို မတွေ့ရတော့ပြီ။ အကြောင်းမူ ဆီသည်ဆိုးများကြောင့်
 ဖြစ်ပေသည်။

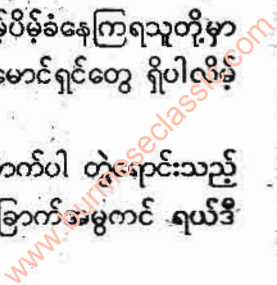
ထိုခေတ် ထိုအခါကာလက မြို့တော်ရန်ကုန်တွင် လူ
 အများ စားသုံးနေကြသော မြေပဲဆီတစ်ပိဿာ၏ ပေါက်ဈေး
 သည် ၂ ကျပ်ဖြစ်၏။ စားသုံးရန်မသင့်သော ဆီဆိုး၏ တစ်



ပိဿာပေါက်ဈေးမှာ ပြား ၅၀ သာဖြစ်၏။ ဤတွင် ဆီကုန်သည်ဆိုး၊ ဝိသမလောဘသားသည် ဆီကောင်းတစ်ဆယ်တွင် ဆီညံ့ဆီဆိုး တစ်ပိဿာကို ရောနှောလိုက်၏။ ရောင်းတော့လည်း တစ်ပိဿာ၊ ကျပ်ဖြင့်ပင် ရောင်း၏။ ထိုသို့သော ကောက်ကျစ်ယုတ်မာသော ဇာတ်လမ်းဇာတ်ကွက်မျိုး၌ အညာသား ဆီသည်အဖို့ လိုက်ကခြင်းငှာ မစွမ်းသာတော့ပြီ။ နောက်ဆုံး၌ အညာသို့ပင် ပြန်ပြေးရတော့သည်။

ထမင်းဆိုင်များသို့သွားလျှင်လည်း လူမျိုးမရွေး၊ ဘာသာမရွေး စားသုံးနိုင်ရန်အတွက် ပဲဆီစစ်စစ်ဖြင့်သာ ချက်ထားကြောင်း အသံကောင်းလွှင့်သည်ကို ကြားရပါလိမ့်မည်။ စာတန်းချိတ်ထားသည်ကိုလည်း တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ သို့သော် မယုံစားလိုက်ကြပါနှင့်။ ယုံကောင်ငုံ၍ ယုန်ရုပ်ရေးနေကြသူများသာ ဖြစ်ပါသည်။ တကယ်တမ်း အနံ့ခံကောင်းကောင်းနှင့် အာရုံခံကြည့်လျှင် စားအုန်းဆီနဲ့သာ ရမာလိမ့်မည်။ စောဒကတက်မိလျှင် သူတို့ဝယ်ယူသော ဆီဆိုင်ကိုသာ ရှုန်တိမ်လုပ်ပါလိမ့်မည်။ ဘော်လီဘော ပုတ်ထုတ်ပါလိမ့်မည်။ ထိုဆီဆိုင်တွေထဲ သွားပြောလျှင်ကော သူတို့ကလည်း ဆီကုန်သည်ကြီးများကို လက်ညှိုးထိုးပါလိမ့်မည်။ သည်သို့သည်ပုံ ဝိသမလောဘသားတွေ တိုက်ဆောက်ကားစီးနေကြစဉ် လိမ့်ပိမ့်ခံနေကြရသူတို့မှာ စားသုံးသူတွေကလွဲ၍ အဘယ်ကံဆိုးသူမောင်ရှင်တွေ ရှိပါလိမ့်မည်နည်း။

လမ်းဘေးဆိုင်အချို့၊ အစားအသောက်ပါ တဲ့ရောင်းသည့် စတိုးဆိုင်၊ ကုန်စုံဆိုင်တို့၌ ဆတ်သားခြောက်အမွှာကင် ရယ်ဒီ



မိတ်များ တင်ရောင်းသည်ကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ ဆီဆိုး၊ ဆီယုတ်၊ ဆီညှို့ကို ရှောင်ကွင်းရန်အတွက် ဆီ ထည့်မထားပါ။ ဆီကောင်းဖြစ်သည့်တိုင်အောင် အချိန်ကာလကြာလာပါက ဆီချေးစော်နံ့လာပါလိမ့်မည်။ မြန်မာ့ဆိုရှယ်လစ် လမ်းစဉ်ပါတီခေတ်အခါကာလက “ဇူစကာစစ်ဆင်ရေး” ဟူ၍ ပေါ်ခဲ့ဖူးပါသည်။ ထိုစစ်ဆင်ရေးများသည် ကုန်သည်ဆိုးများကို ရည်ရွယ်ခြင်း ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ ထိရောက်မှုရှိခဲ့သည်လား၊ မရှိခဲ့သည်လား ဆိုသည်ကို သိမိလိုက်သူများ နားလည်ကြပါလိမ့်မည်။ ယခုကဲ့သို့ ဆီဆိုး၊ ဆီညှို့၊ ဆီယုတ်များ ဝိုင်းကြီးပတ်ပတ် ဒူဝေဝေဖြစ်နေသည့်ကာလဝယ် ထိုသို့သော စစ်ဆင်ရေးများ ပေါ်လာလျှင် ကောင်းလေစွ။ လွှတ်တော်၌ တင်ပြဆွေးနွေးလျှင် ကောင်းလေစွဟူ၍လည်း အတွေးဝင်မိပါသည်။

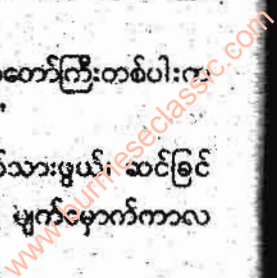
အကြော်စုံရောင်းချသည့် နေရာတွင်လည်း ထိုအကြော်များကို စားအုန်းဆီဖြင့် ကြော်လျှင် အုန်းဆီနံ့ရပါလိမ့်မည်။ ဆီဆိုး၊ ဆီယုတ်၊ ဆီညှို့များဖြင့်ကြော်လျှင် အနံ့မရနိုင်ပါ။ မြန်မာ့ရာဇဝင်၌ အာဏာသိမ်းသော မင်းသားက ဆရာတော်၊ သမားတော်များကို နန်းတွင်းသို့ပင့်ပြီး...

“မျိုးမတ်များရဲ့ အလိုကို မလွန်ဆန်နိုင်လို့ ခမည်းတော်ကို လုပ်ကြံရတာပါ”

ဟု တင်လျှောက်၏။ ဤတွင် ဆရာတော်ကြီးတစ်ပါးက

“သည်ကိုစွကို ငရဲမှာရှင်ကြ”

ဟူ၍ မိန့်ကြားလိုက်သည်ဟူ၍ မှတ်သားဖွယ်၊ ဆင်ခြင်ဖွယ်၊ သတိပြုဖွယ်ကောင်းလှပါဘိ။ ယနေ့ မျက်မှောက်ကာလ



၌ ဆီကောင်းထဲတွင် ဆီဆိုး၊ ဆီညံ့၊ ဆီယုတ်များ မည်ရွေ့
 မည်မျှ ရောနှောခြင်း ပြု၊ မပြုကို အစားအသောက်ရောင်းချ
 သူနှင့် ဝယ်ယူစားသောက်သူတို့အဖို့ ရင်ခွဲရုံရောက်မှ ရှင်းနိုင်
 ကြတော့မည်ထင်ပါသည်။ ဆီဆိုး၊ ဆီညံ့၊ ဆီယုတ်များကို ဆီ
 ကုန်သည်ဆိုး၊ ဆီကုန်သည်ယုတ်၊ ဆီကုန်သည်ညံ့တို့က ဝယ်
 ယူရောနှောနေသည့်နည်းတူ ထိုဆီဆိုး၊ ဆီညံ့၊ ဆီယုတ်တို့အား
 ရောင်းသူဆိုး၊ ရောင်းသူယုတ်၊ ရောင်းသူညံ့တို့က ဖြန့်ဖြူးပေး
 နေလေရာ စားသုံးသူတွေအဖို့ အဘယ်မျှ ဝင့်ကြေးကြီးမား
 လိုက်ပါဘိသနည်း။

ဤ၌ ဆီဆိုး၊ ဆီညံ့၊ ဆီယုတ်က ပေးမည့် ရောဂါဘယ
 တို့အား ရှောင်ကွင်းလိုသူအဖို့ ကိုယ်တိုင် ကြော်လှော်ချက်ပြုတ်
 စားသောက်ရန်အတွက် ပက်ကင်ပိတ်ဆီများ ဝယ်ယူရာ၌ ထို
 ဆီများအဖို့ စစ်၊ မစစ်ဆိုသည်ကို မည်သူက အာမာန္တပြု
 ပါမည်နည်း။ အမှန်တကယ် ဆီဆိုး၊ ဆီညံ့၊ ဆီယုတ်တို့ တောဝါ
 မှ ကင်းလွတ်လိုလျှင်တော့ ရေလုံပြုတ်နှင့်သာ နှစ်ပါးသွားဖို့
 ကောင်းပါတော့သည်။



ကမ္ဘာကြီးဆိုတာ ရွာတဲ့လား

သည်ကနေ့ခေတ်ကာလကို အိုင်တီခေတ်ဟု ဆိုကြ၏။
နည်းပညာရပ်တွေက လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပေါ်တိုးတက်နေလေတော့
ကမ္ဘာအရပ်ရပ် ဖြစ်ပျက်နေသည်တို့အား ခေတ်မီဆက်သွယ်
ရေးစနစ်များကြောင့် စက္ကန့်ပိုင်းအတွင်းမှာ မိမိတို့ ချက်ချင်း
သိရှိနေကြပြီဖြစ်ရာ ကမ္ဘာကြီးအား ရွာတစ်ရွာဟုပင် ပြောဆို
နေခဲ့ကြပါပကော။

သည်လိုမျိုး တိုးတက်ထွန်းကားလာသည်များရှိသလို
ဆုတ်ယုတ်ပျက်စီးစေမည့် အနုတ်လက္ခဏာတွေကလည်း အပါး
မှာ ခိုတွဲလာကြပြန်သည်။ ဝိရောဓိသဘောတွေ ဆောင်လာသည်။
အဖြစ်နှင့်အပျက်၊ အကျိုးနှင့်အကြောင်း၊ အကောင်းနှင့်အဆိုး
ဆန့်ကျင်ဖက်တွေ တွဲစပ်နေကြပါပကောလား။

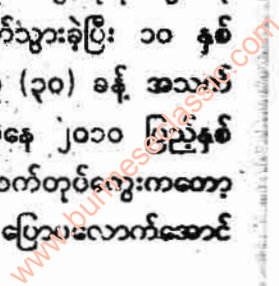
လူသည် မည်သည့်တိုင်းပြည်မှာပဲနေနေ မည်သည့်
ဘာသာကိုပဲ ကိုးကွယ်ကိုးကွယ်၊ မည်သည့်ဝါဒကိုပဲ ယုံကြည်
ယုံကြည် အားလုံးထပ်တူညီနေသည်ကတော့ သက်ရှင်ရပ်တည်

ရေးအတွက် အစာအာဟာရကို နေ့စဉ်မှီဝဲနေကြရခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ဤ၌ မိမိတို့နှင့် ဆက်စပ်ပတ်သက်နေသော ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေကို လေ့လာကြည့်လျှင် အတော်ကလေးကို စိုးရိမ်ထိတ်လန့်ဖွယ်ရာ ကောင်းလှသည်။ ပတ်ဝန်းကျင်အန္တရာယ်၊ အစားအသောက်အန္တရာယ်သည် ကမ္ဘာကြီးအား မှီတင်းနေထိုင်ကြကုန်သည့် လူသားအပေါင်းကို ခြိမ်းခြောက်လျက်ရှိကြသည်။

ယနေ့ ကမ္ဘာနိုင်ငံတော်တော်များများ၌ ကြက်ငှက်တုပ်ကွေး (H₇N₉) တွေ ဖြစ်ပွားနေကြသည်။

ထိုသို့သော ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါကြောင့် အိမ်နီးချင်း တရုတ်နိုင်ငံတွင် လူ (၁၀၈) ဦး ကူးစက်ခဲ့ရပြီး (၂၂) ဦး တိမ်းပါးသွားခဲ့ရသည်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) မှ သုတေသနပညာရှင် ကေဂျီဖူကူဒါက...

“ကြောက်မက်စရာရောဂါတွေထဲမှာ ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါဟာလည်း ထိပ်တန်းမှာ ပါဝင်နေတယ်။ ဗိုင်းရပ်စ်တုပ်ကွေးတွေကိုကြည့်ရင် (H₇N₉) ဗိုင်းရပ်စ်ဟာ လူတွေကို အများဆုံး ဒုက္ခပေးနေကြတယ်။ (H₅N₁) အမျိုးအစား ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးဆိုရင် ၂၀၀၃ ခုနှစ်က တရုတ်နိုင်ငံကို ကူးစက်သွားခဲ့ပြီး ၁၀ နှစ်အတွင်း လူ (၄၅) ဦးအနက် လူ (၃၀) ခန့် အသက်ဆုံးရှုံးခဲ့ရတယ်။ ၂၀၀၉ ခုနှစ်ကနေ ၂၀၁၀ ခုနှစ်အတွင်း ဖြစ်ပွားခဲ့တဲ့ (H₁N₁) ဝက်တုပ်ကွေးကတော့ လူအများကို ကူးစက်မှုအနေနဲ့ ပြောပလောက်အောင်



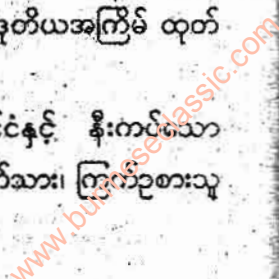
မရှိခဲ့ပါဘူး။ အဲသည်လိုပဲ ကူးစက်ခံရပေမယ့် အသေ
အပျောက်အနည်းငယ်သာ ဖြစ်တတ်တာမျိုးလည်း ရှိပါ
တယ်”

ဟူ၍ ပြောကြားခဲ့သည်။

ဤ၌ ၂၀၁၃ ခုနှစ် ဧပြီလ (၂၆) ရက်နေ့ထုတ် ကြေးမုံ
သတင်းစာ၌ သတင်းတစ်ပုဒ်ကို ဖတ်လိုက်ရပါသည်။ သတင်း
ပါ အကြောင်းအရာကား တစ်ဖက်နိုင်ငံမှ တရားမဝင် တင်
သွင်းလာသော တစ်ဖာလျှင် ကြက်ဥအလုံးရေ (၃၆၀) ပါသည့်
ဖာပေါင်း ၂၇ ဖာ၊ စုစုပေါင်း ကြက်ဥအလုံးရေ (၉၇၂၀)
အားမူဆယ်မြို့ (၁၀၅) မိုင် နယ်စပ်ကုန်သွယ်ရေးစခန်း၌ “မို
ဘိုင်း (လ) စစ်ဆင်ရေးအဖွဲ့” က ဖမ်းဆီးရမိခဲ့သည့်အကြောင်း၊
အဆိုပါ ကုန်သွယ်ရေးစခန်းဝင်းအတွင်း၌ပင် တာဝန်ရှိအဖွဲ့ဝင်
အစုံအညီရှေ့မှောက်တွင် ထိုကြက်ဥများကို ဖျက်ဆီးခဲ့သည့်
အကြောင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဧပြီလ (၂၈) ရက်နေ့က (H₇N₉) ကြက်ငှက်တုပ်ကွေး
ရောဂါသည် တရုတ်နိုင်ငံတောင်ပိုင်းရှိ ဒေသသစ်များသို့ ရောဂါ
ပျံ့နှံ့လာပြီဖြစ်ကြောင်း တရုတ်အစိုးရက ဒုတိယအကြိမ် ထုတ်
ပြန်ကြေညာခဲ့သည်။

တရုတ်နိုင်ငံသည်ကား မိမိတို့နိုင်ငံနှင့် နီးကပ်သော
အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံဖြစ်၏။ သည့်အတွက် ကြက်သား၊ ကြက်ဥစားသူ
များ သတိထားဖို့ လိုပေပြီ။



ချောကလက်မှာ ပလတ်စတစ်တွေ ပါသတဲ့

မိတ်ဆွေသည် ကုန်တိုက်ကြီးများသို့ ရောက်မည်ဆိုပါလျှင် သို့မဟုတ် စီးတီးမတ်၊ မိနီမားကတ်များသို့ ရောက်မည်ဆိုပါလျှင် ထုပ်ပိုးအစားအသောက်များ ရောင်းချသည့် ကောင်တာ၌ ကလေးငယ်များ လွန်စွာ နှစ်နှစ်မြိုက်မြိုက် စားတတ်ကြသည့် ချောကလက်တောင့်များကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ ထိုချောကလက်တောင့်များကို နယ်စတဲ (လ်) ကုမ္ပဏီက ထုတ်လုပ်ထားပြီး အမည်အားဖြင့် KIT KAT ဟူ၍ ပေးထားပါသည်။

ထိုအမည်တံဆိပ်ပါ ချောကလက်တောင့်များ၌ ပလတ်စတစ်ကလေးများ ပါတတ်သည်ကို သတိပြုမိကြပါ၏လော။

ထိုချောကလက်တောင့်များ၌ ပလတ်စတစ်များ ပါဝင်ကြောင်း ဗြိတိန်နိုင်ငံရှိ စားသုံးမိကြသူ (၇) ဦးက သက်သေသက္ကာယနှင့် တင်ပြခဲ့ကြသည်။ ဤတွင် စင်္ကာပူနိုင်ငံရှိ “နယ်စတဲ (လ်) ကုမ္ပဏီ” က အဆိုပါချောကလက်တောင့်များကို ပြန်လည်သိမ်းယူခဲ့သည့်အကြောင်း “စထရိတ်တိုင်း (မ) ” သတင်းစာကြီးက ဖော်ပြခဲ့ဖူးပါသည်။

ထို့နောက် KIT KAT ချောကလက်တောင့်မျိုးစုံကို အထက်ဖော်ပြပါ ဗြိတိန်နိုင်ငံအပါအဝင် ဂျာမဏီ၊ ဆွစ်ဇာလန်၊

မော် (လ) တာ၊ သြစတြေးလျ၊ စင်္ကာပူနှင့် ဖိလစ်ပိုင်၊ ကနေဒါ အစရှိသည့်နိုင်ငံများမှ ပြန်လည်သိမ်းယူခဲ့ကြသည်။ ထိုသို့ သိမ်းယူခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ စင်္ကာပူနိုင်ငံရှိ နယ်စတဲ (လ်) ကုမ္ပဏီမှ ပြောရေးဆိုခွင့်ရှိသူတစ်ဦးက...

“အခုလိုမျိုး ကျွန်တော်တို့ကုမ္ပဏီက ထုတ်လုပ်လိုက်တဲ့ KIT KAT ချောကလက်တောင့်တွေကို ပြန်လည်သိမ်းယူခြင်းဟာ စားသုံးသူတွေ အန္တရာယ်ကင်းဖို့ပါပဲ”

ဟု ပြောဆိုခဲ့သည်။

အမှန်တကယ်လည်း ပလတ်စတစ်အစများ ပါဝင်နေသော ချောကလက်တောင့်များကို စားသုံးပါက ဘေးအန္တရာယ်ဆိုးကျိုးများနှင့် ရင်ဆိုင်ရမည်မှာ ဧကန်ပင်။

သို့ပါသော်ငြား မြန်မာနိုင်ငံရှိ ကုန်တိုက်ကြီးများ၊ စီးတီးမတ်များ၊ မီနီမတ်များတွင်တော့ ပလတ်စတစ်အစများ ပါဝင်သည့် ချောကလက်တောင့်များမှာ ဗေဒါပျံ အံကိုခဲလျက် ပန်းပန်၍ ကောင်းနေဆဲပါတကား။

ငါးပိစားပြား သတိထား စား

မိမိတို့ မြန်မာလူမျိုးအများစုသည် ထမင်းဝိုင်း၌ တို့စရာနှင့် ငါးပိရည်ပါမှ နှစ်ခြိုက်စွာ စားဝင်သူများ ဖြစ်ကြသည်။

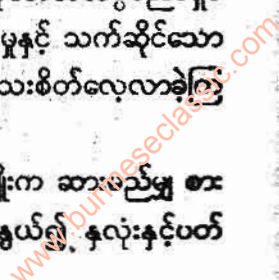
ထမင်းလည်း မြိန်တတ်ကြသည်။ ငါးပိဟူသည် အငန်ဓာတ်ကဲ
သော အစားအစာဖြစ်လေရာ အငန်ဓာတ်၏ ဒုက္ခပေးမှုကို သိ
စေချင်လှသည်။

ဆားမပါသောဟင်းအား ပေါ့ပြက်ပြက်နိုင်သည်ဟု ဆို
ကြ၏။

မှန်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍လည်း ဟင်း၌ ဆားခတ်ကြသည်။
သို့ရာတွင် "တန်ဆေးလွန်ဘေး" ဆိုသည်ကို သဘောမပေါက်
ပါက နှလုံးရောဂါနှင့် ဆက်နွယ်လျက်ရှိသော ရောဂါမျိုးစုံတို့
ဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်။ လေဖြတ်ခြင်းနှင့်တကွ နှလုံးရောဂါ
ဖောက်၍ အသက်ပင် ဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။

သက်သေ သာဓကအနေနှင့် တင်ပြရပါလျှင် ၂၀၁၀
ပြည့်နှစ်က ကမ္ဘာ့လူဦးရေ၏ (၂.၃) သန်းခန့်သည် အငန်ဓာတ်
ကြောင့် အသက်ဆုံးရှုံးသွားခဲ့သည်။ ထိုမျှမက ကမ္ဘာ့လူသား
များ သေဆုံးမှု၏ ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းသည် ဖော်ပြပါရောဂါများ
ကြောင့်ဟု ဆိုကြသည်။ အမေရိကန်နိုင်ငံရှိ နှလုံးရောဂါဆိုင်
ရာ အဖွဲ့ကြီးသို့တင်ပြသော သုတေသနစာတမ်းတွင်လည်း ထို
ကိစ္စကို ဖော်ပြထားပါသည်။ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံပေါင်း ၅၀ ရှိ
တက္ကသိုလ်ကျောင်း ၃၀၃ ကျောင်းမှ သုတေသီသိပ္ပံပညာရှင်
၄၈၈ ဦးတို့က လူမျိုးအလိုက် ဆားစားသုံးမှုနှင့် သက်ဆိုင်သော
သုတေသနစာတမ်း ၂၄၇ စောင်ကို အသေးစိတ်လေ့လာခဲ့ကြ
သည်။

အဆိုပါစာတမ်းတွင် မည်သည့်လူမျိုးက ဆားမည်မျှ စား
သုံးလျှင် သွေးတိုးလာပြီး ယင်းနှင့်ဆက်နွယ်၍ နှလုံးနှင့်ပတ်



သက်ပြီး ဆက်စပ်ရောဂါတစ်ခုဖြစ်သော လေဖြတ်ခြင်းကိုပါ တင်ပြပေးထား၏။ ထိုမျှမက အမျိုးသား ၆၀ ရာခိုင်နှုန်းနှင့် အမျိုးသမီး ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းတို့သည် အရွယ်မတိုင်မီ ကွယ်လွန်ကြပြီး နှလုံးရောဂါဖြင့် ၄၂ ရာခိုင်နှုန်း လေဖြတ်ခြင်းကြောင့် ၄၁ ရာခိုင်နှုန်း အသက်ဆုံးရှုံးခဲ့ကြောင်း ဖော်ပြထားပေသည်။ အထူးသဖြင့် ဝင်ငွေအသင့်အတင့်နှင့် ဝင်ငွေနည်းသော နိုင်ငံများမှ လူသား ၈၄ ရာခိုင်နှုန်းတို့ သေဆုံးသွားရသည်မှာ (SODIUMINTAKE) ဆား အစားများ၍ ဖြစ်ကြောင်း လေ့လာသိရှိရပါသည်။

အသားကင်ဆိုင်များရှိ အကင်များ၌ အစာအဆိပ်သင့်မှုဖြစ်စေသော E.coli ပိုးတွေ့ရှိ

လူများ စည်ကားသွားလာနေသည့် လမ်းဘေးဝဲယာတွင် လည်းကောင်း၊ ကားမှတ်တိုင်အနီးအနားတွင်လည်းကောင်း မီးသွေးခဲရဲပေါ်၌ သံဆန်ကာတင်လျက် ယပ်တောင်ခတ်ကာ အသားကင်များ ရောင်းချနေသည့် မြင်ကွင်းကို တွေ့မြင်ဖူးကြပေလိမ့်မည်။ ဝယ်သူရှိ၍ ရောင်းသူက ရောင်းချနေပေသည်။ တချို့ဆိုလျှင် ချက်ချင်းမရ။ စိတ်ရှည်လက်ရှည်စောင့်ဆိုင်းကာ ကင်အပြီးကို စောင့်ဝယ်ကြရသည်။ စားသုံးသူတွေကလည်း အကင်၏အရသာကို စွဲမှစွဲ။ သည့်အတွက်ကြောင့်လည်း လမ်းဘေး အသားကင်ဆိုင်များမှာ တစ်ဆိုင်ပြီးတစ်ဆိုင်ဆိုသလို ပေါ်ထွက်နေကြခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ထိုသို့ အသားကင်များနှင့်ပတ်သက်၍ (၂၉.၆.၂၀၁၃) ရက်နေ့ထုတ် Daily ELEVEN သတင်းစာပါ သတင်းတစ်ပုဒ် ဖတ်ရှုဖြစ်လိုက်သည့်အခါ အကင်ကိုမှ အရသာတွေ့လှချည်

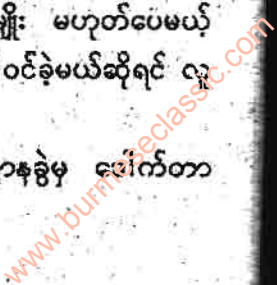
ရဲ့ ဆိုသူများအတွက် ရင်လေးစရာ ဖြစ်လာရပါသည်။ ဘာကြောင့်ဆို သတင်းလေးကိုသာ ဖတ်ရှုကြည့်ပါတော့။

လမ်းဘေးအသားကင်ဆိုင်များတွင် ရောင်းချနေသည့် အကင်များ၌ အစာအဆိပ်သင့်မှုကို ဖြစ်စေသော E.coli ပိုးစစ်ဆေးတွေ့ရှိခဲ့ကြောင်း ဆေးသုတေသနဦးစီးဌာန (အောက်မြန်မာပြည်) ဇီဝအဆိပ်ဗေဒ သုတေသနဌာနခွဲမှ သိရသည်။

စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ရန်အတွက် ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီးအတွင်းရှိ လမ်းဘေးအသားကင်ဆိုင်များမှ ဝက်၊ ကြက်၊ ဆိတ်အသားကင် နမူနာ စုစုပေါင်း ၇၅ ခုကို ဓာတ်ခွဲစစ်ဆေးခဲ့ပြီး E.coli ပိုးများအနက် အစာအဆိပ်သင့်မှုကို ဖြစ်စေသည့် Verotoxin V1 နှင့် V2 ကို တွေ့ရှိခဲ့ခြင်းဖြစ်ပေသည်။

“စစ်ဆေးတဲ့နေရာမှာ ကြက်၊ ဝက်၊ ဆိတ်အသားကင် နမူနာ ၂၅ ခုစီယူပြီး စစ်ဆေးခဲ့ပြီး အဲဒီအသားကင်ထဲမှာ E. coli ပိုးကိုရှာတယ်။ E. coli ပိုးတွေကို ဓာတ်ခွဲစစ်ဆေးကြည့်တော့ Verotoxin V1 နဲ့ V2 ကို စစ်ဆေးတွေ့ရှိခဲ့တယ်။ အဲဒါက လတ်တလော အစာအဆိပ်သင့်မှုကို ဖြစ်စေတယ်။ အခု စစ်ဆေးတွေ့ရှိခဲ့တဲ့ပိုးတွေက အရမ်းပြင်းထန်တာမျိုး မဟုတ်ပေမယ့် ပြင်းထန်တဲ့ E. coli ပိုးမျိုးသာ ပါဝင်ခဲ့မယ်ဆိုရင် လူကို သေစေနိုင်ပါတယ်”

ဟု ဇီဝအဆိပ်ဗေဒ သုတေသနဌာနခွဲမှ ပေါက်တာသောင်းလှက ပြောပြခဲ့သည်။



အဆိုပါ အစာအဆိပ်သင့်မှုကို ဖြစ်စေသည့် ပိုးများကို ကြက်နှင့် ဝက်ကင်များတွင် စစ်ဆေးတွေ့ရှိခဲ့ပြီး အချို့ ဝက် သားကင်များတွင် Verotoxin V1, V2 နှစ်မျိုးလုံး ပါဝင်နေကြောင်းနှင့် ယင်းပိုးပါဝင်သည့် အစားအသောက်များကို စားသောက်မိပါက ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ အလွန်အမင်း ဗိုက်ရစ်နာခြင်း၊ ဝမ်းသွားခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်ကြောင်းလည်း သိရသည်။

* * *

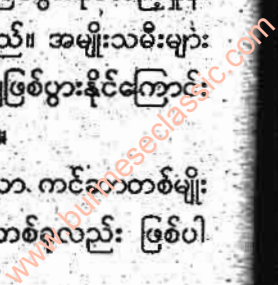
မျက်မှောက်ကာလသည် နည်းပညာရပ်များ တိုးတက်လာသည်နှင့်အမျှ လူတို့၏ အသုံးအဆောင်များမှာလည်း ထူးခြားဆန်းပြားစွာဖြင့် အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံ တီထွင်ကြံဆလာခဲ့ကြရာ အစားအစာများတွင်လည်း လှပဆန်းသစ်သော ထုပ်ပိုးမှုပုံစံများဖြင့် ဆွဲဆောင်မှုအပြည့် ထုတ်လုပ်လာကြသည်။

ထိုကဲ့သို့ ထုတ်လုပ်လာကြရာဝယ် အန္တရာယ်ကင်းသော အစားအစာများ ပါဝင်သကဲ့သို့ အချို့အချို့သော အစားအစာများတွင်လည်း ကြာရှည်အထားခံရန် ဓာတုပစ္စည်းများကို အသုံးပြုလာကြသည့်အတွက် စားသုံးမိသူများအဖို့ ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်နိုင်ပါသည်။ ထို့အတူ ရာသီပေါ် သစ်သီးဝလံများမှာလည်း သဘာဝအတိုင်း ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားခြင်းမျိုး မဟုတ်တော့ဘဲ ဖန်တီးတီထွင်ထားသော ဆေးများထိုး၍ ကြီးထွားအောင် အရသာထူးကဲအောင် ပြုလုပ်ထားသည့်အတွက်ကြောင့် အာဟာရဖြစ်ရမည့်အစား ဘေးအန္တရာယ်များသာ တိုးပွားလာစေခဲ့ပါသည်။

ရပ်ကွက်အတွင်းရှိ လမ်းများ၊ စာသင်ကျောင်းများ၊ ဈေးများကိုကြည့်လျှင်လည်း အသုပ်ဆိုင်၊ အကြော်ဆိုင်၊ အကင်ဆိုင် စသဖြင့် အစားအသောက်ဆိုင်များကို တွေ့မြင်ရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုဆိုင်များမှ ရောင်းချသည့် အစားအသောက်တို့ကို လူတို့ဝယ်ယူစားသောက်ကြသည်အတွက် ဈေးဆိုင်များ အလျှိုလျှို ထွက်ပေါ်လာနေခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုအစားအစာများကို စားသောက်ခြင်းဖြင့် ဒုက္ခရောက်မည့်အနေအထားကို ရိပ်စားမိသူနည်းပါးလှပါသည်။

အထူးသဖြင့် ကြာရှည်အထားခံသည့် အစာသွပ် အသားအူချောင်းများနှင့် မကျက်တကျက် အသားကင်များကို စားသုံးသည့်အတွက်ကြောင့် လူတို့၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ ပန်ကရိဋ္ဌိ ကင်ဆာရောဂါဝေဒနာ စွဲကပ်ဖြစ်ပွားနိုင်ကြောင်းကို ဆေးပညာရှင်များ၏ သုတေသနပြု ရှာဖွေဖော်ထုတ်မှုကြောင့် သိလာရပါသည်။ လူတစ်ယောက်အဖို့ ၈ရမ် ၅၀ နှင့် အထက်ရှိသော အသားကင်နှင့် အသားအူချောင်းများအား နေ့စဉ်စားသုံးပါက ပန်ကရိဋ္ဌိကင်ဆာဖြစ်ပွားနိုင်သည့် အခြေအနေမှာ ၁၉ % ရှိပြီး အမျိုးသားများ၌ အဆိုပါကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်သည့်နှုန်းမှာ ၇၇ ဦးတွင် တစ်ဦးကျ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ အမျိုးသမီးများဆိုပါလျှင်လည်း ၇၉ ဦးတွင် တစ်ဦးကျဖြစ်ပွားနိုင်ကြောင်း သုတေသနပြုချက်များအရ သိရှိရပါသည်။

ပန်ကရိဋ္ဌိကင်ဆာသည် လူသိနည်းသော ကင်ဆာတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး ကုသရန် ခက်ခဲသည့် ရောဂါဆိုးတစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါ



အစာထဲက အဆိပ်များနှင့်...

သည်။ ကြိုတင်သိရှိနိုင်သည့် ရောဂါလက္ခဏာများမှာ သာမန်
 ရောဂါငယ်များနှင့် ဆင်တူသည့်အတွက်ကြောင့် အလွယ်တကူ
 သိရှိနိုင်ရန် ခက်ခဲပြီး အချိန်လွန်မှသာ သိရှိနိုင်ပေသည်။ သို့
 ဖြစ်၍ ပန်ကရိကင်ဆာကို ဂရုပြုသင့်ကြောင်း၊ ပန်ကရိကင်ဆာ
 ၏ ရောဂါလက္ခဏာများမှာ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် သိသိသာသာ
 ကျဆင်းလာခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းတစ်ဗိုက် မကြာခဏ
 နာကျင်တတ်ခြင်း၊ အသားအရည်များ ခန်းခြောက်လာခြင်း၊
 မကြာခဏ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ဖြစ်ခြင်း၊ ဖျားနာခြင်း စသည်
 တို့ ဖြစ်လာတတ်သည်။

အထူးသဖြင့် အသားကင်များအား လွန်ကဲစွာ စားသုံး
 သည့်အတွက်ကြောင့် ပန်ကရိကင်ဆာအပြင် အစာအိမ်ကင်ဆာ
 နှင့် အူမကြီးကင်ဆာများပါ ဖြစ်ပွားနိုင်ကြောင်း သိရှိရပေသည်။
 သို့ဖြစ်၍ “အစာလည်း ဆေး၊ ဆေးလည်း အစာ” သဘောသို့
 မသက်ဝင်ဘဲ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်နိုင်မည့် အစားအစာများကို
 ရှောင်ကြဉ်ပြီး အာဟာရဖြစ်စေမည့် အစားအသောက်များကို
 စိစစ်စားသောက်သင့်ကြပေသည်။



ဈေးကွက်ရှိ ငရုတ်သီးမှုန့်များတွင် ကင်ဆာ ဖြစ်စေနိုင်သော ဇီဝအဆိပ် စစ်ဆေးတွေ့ရှိ

ငရုတ်သီးဟူသည် အိမ်ရှင်မတို့အတွက် မီးဖိုချောင်လက်စွဲ တစ်ခုဟု ဆိုလိုက်လျှင် မှားလိမ့်မည်မဟုတ်ပေ။ ငရုတ်သီး အစိမ်းဘဝမှသည် ရင့်မှည့်ပြီး အခြောက်လှန်း၊ ထိုမှ အမှုန့် ပြုကာ ငါးပိရည်ဖျော်ရာ၊ ဟင်းချက်ရာ၊ တို့မြှုပ်ရာတို့တွင် အသုံးပြုကြသည်။ စပ်သောအရသာ ရှိလင့်ကစား ထိုစပ်ခြင်း သည်ပင်လျှင် ဆွဲဆောင်မှုတစ်ရပ် ဖြစ်နေရကား ငရုတ်သီးသည် မပါမဖြစ် အမျိုးအစားထဲ၌ ပါလာရပေသည်။

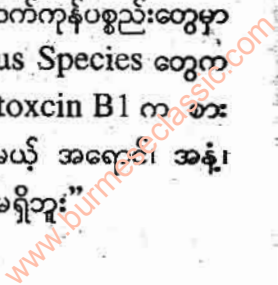
ရှေးကဆိုလျှင် ဟင်းချက်ရာ၌ ငရုတ်သီးကို အညှာခြွေ၊ ရေစိမ်၊ ဆုံထဲထည့်ကာ ညက်နေအောင်ထောင်း၍ သုံးစွဲကြ သော်လည်း ယခုအခါတွင် ထောင်းဖို့ရာ အချိန်မပေးနိုင်၍လား ဒါမှမဟုတ် အလွယ်လမ်းကိုပဲ နှစ်သက်၍လားမသိ။ အရန်သင့် အမှုန့်ကြိတ်ပြီးသားကိုမှ ဝယ်ယူသုံးစွဲနေကြပေပြီ။ ထိုအခါတွင် မည်သည့်အကျိုးဆက်တွေ ဖြစ်လာရလေသနည်း။ ထိုအချက်နှင့်

ပတ်သက်၍ Daily ELEVEN နေ့စဉ်သတင်းစာ (၂၈-၆-၂၀၁၃) ပါ သတင်းတစ်ပုဒ်ကို သတိပြုမိပါသည်။ ထိုသတင်းကို အိမ်ရှင်မများ ဖတ်ကြည့်ကြစေချင်ပါသည်။

“ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီးအတွင်းရှိ ဈေးများ၌ ရောင်းချနေသည့် ငရုတ်သီးမှုန့်များကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးခဲ့ရာ ကင်ဆာဖြစ်စေနိုင်သော ဇီဝအဆိပ်တစ်မျိုးဖြစ်သည့် Aflatoxin B1 ကို စစ်ဆေးတွေ့ရှိခဲ့ကြောင်း ဆေးသုတေသနဦးစီးဌာန (အောက်မြန်မာပြည်) ဇီဝအဆိပ်ဗေဒ သုတေသနဌာနခွဲမှ သိရသည်။

ဈေးကွက်အတွင်းရှိ ငရုတ်သီးမှုန့်များကို စစ်ဆေးရာတွင် အလေးချိန်ဖြင့် ချိန်တွယ်ရောင်းချနေသည့် ငရုတ်သီးမှုန့်များနှင့် ထုပ်ပိုးပြင်ဆင်ထားသည့် ငရုတ်သီးမှုန့် နမူနာ ၂၆ ခုကို စစ်ဆေးခဲ့ရာ ယင်းတို့အနက်မှ အလေးချိန်ဖြင့် ချိန်တွယ်ရောင်းချသည့် ငရုတ်သီးမှုန့် နမူနာလေးမျိုးနှင့် ထုပ်ပိုးပြင်ဆင်ထားသည့် ငရုတ်သီးမှုန့် နမူနာနှစ်မျိုးတို့တွင် “ယင်းဇီဝအဆိပ်ကို တွေ့ရှိခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

“Aflatoxin B1 ဆိုတာ စနစ်တကျ သိုလှောင်သိမ်းဆည်းမှုအားနည်းတဲ့ စားသောက်ကုန်ပစ္စည်းတွေမှာ ပေါက်ဖွားလေ့ရှိတဲ့ Aspergillus Species တွေက တစ်ဆင့် ဖြစ်လာတာပါ။ Aflatoxin B1 က စားသောက်ကုန်တွေမှာ ပါဝင်နေပေမယ့် အရောင်း၊ အနံ့၊ အရသာ ပြောင်းလဲသွားတာမျိုး မရှိဘူး။”



ဒီအဆိပ်က အပူပေးပြီး ချက်ပြုတ်စားသောက်ရင်
လည်း အာနိသင်ပျက်ပြယ်မသွားဘူး။ သူက မမြင်နိုင်
တဲ့ မှီတစ်မျိုးဖြစ်တဲ့အတွက် စားသောက်ကုန်တွေမှာ ပါ
ဝင်နေတယ်ဆိုတာ အလွယ်တကူ မသိနိုင်ဘူး။”

ဟု ဒီအဆိပ်ပေးသုတေသနဌာနမှ ဒေါက်တာသောင်း
လှက ပြောကြားသည်။

Aflatoxin B1 ပါသည့် စားသောက်ကုန်များကို စား
သုံးမိပါက လတ်တလော အဆိပ်သင့်လက္ခဏာဖြစ်ပွားခြင်းမျိုး
မရှိသော်လည်း ရေရှည်စားသုံးမိသူများအနေဖြင့် အသည်းကင်
ဆာကို ဖြစ်စေနိုင်ကြောင်းလည်း သိရသည်။



စားသောက်ဖွယ်ရာတွေ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်နေစေဖို့

လူတစ်ယောက်အဖို့ သက်တမ်းစေ့နေနိုင်ရန်ဆိုသည်မှာ တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းကျန်းမာခြင်းနှင့် ပြည့်စုံရန်လိုသကဲ့သို့ နေ့စဉ်မှီဝဲသုံးဆောင်သည့် အစားအသောက်တို့မှာလည်း ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရန် လိုအပ်လှပေသည်။ ဝင်ငွေမျှတပြီး စိတ်ဖိစီးမှုကင်းဝေးဖို့ရာလည်း အရေးကြီးပါသည်။

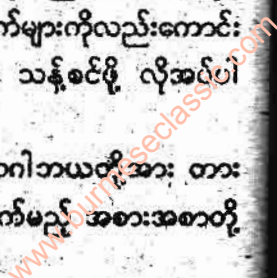
ဤ၌ နေ့စဉ် မဖြစ်မနေ မှီဝဲသုံးဆောင်နေကြရသော စားသောက်ဖွယ်ရာတို့မှာ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်နေဖို့ရာ အရေးကြီးပါသည်။ အမျိုးမျိုးသော အသီးအရွက်၊ အသားငါး စသည်တို့ကို အတူတူ စုပြုထားသိုခြင်း မပြုမိဖို့ သတိထားရပေလိမ့်မည်။ သို့မဟုတ်ပါက သားစိမ်းငါးစိမ်းတို့မှ ပိုးမွှားများသည် ချက်ပြုတ်ကြော်လှော်မည့် အသီးအရွက်များသို့ ကပ်ပါသွားပြီး ရောဂါဖြစ်စေမည့် အစားအသောက်များအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိသွားပါလိမ့်မည်။

အဆိုပါကိစ္စရပ်များနှင့် စပ်လျဉ်း၍ (THE ACADEMY OF NUTRITION AND DIETETICS) ၏

အကြံပြုချက်များမှာ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာ ကောင်းသည်နှင့်အမျှ လိုက်နာပါကလည်း သင့်လျော်ကောင်းမွန်ပေရာ ထိုအချက်များကို ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

- ၁။ ကုန်စုံဆိုင်၊ ကုန်ပဒေသာဆိုင်ကြီးများအဖို့ မိမိတို့ ရောင်းချမည့် လတ်ဆတ်သော သားစိမ်းငါးစိမ်း၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် ဥအမျိုးမျိုးတို့ကို သူ့အမျိုးအစားအလိုက် သီးသန့် ထုပ်ပိုးရန်လိုသကဲ့သို့ လိုအပ်ပါက အအေးခန်းအတွင်း၌ ထားရှိသင့်ပါသည်။
- ၂။ သားစိမ်းငါးစိမ်းများကို လုံခြုံသော ဘူးများအတွင်း သို့ထည့်၍ ရေခဲသေတ္တာ၏ (MEAT CASE) ထဲ၌ ထားပြီး ကြက်ဥ၊ ဘဲဥများကို ဥများတင်သည့် စင်၌ ထားသိုရပါမည်။
- ၃။ ဈေးဝယ်သည့်အိတ်များကို ရေခွေးဖြင့်လျှော်ဖွပ်ခြင်း၊ ဈေးခြင်းတောင်းများကို ရေခွေး၌နှစ်၍ ဆေးကြောခြင်းများကို ပြုလုပ်ပေးဖို့ လိုပါသည်။
- ၄။ သားစိမ်းငါးစိမ်းများအား ခုတ်ထစ်ရာ၌ အသုံးပြုသော စဉ့်တီတုံး၊ ဓား၊ ချက်ပြုတ်သည့် အိုးခွက်၊ ဇွန်း၊ ပန်းကန် စသည်တို့ကိုလည်းကောင်း၊ ကိုင်တွယ်ခဲ့သော မိမိတို့၏ လက်များကိုလည်းကောင်း စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောဖို့၊ သန့်စင်ဖို့ လိုအပ်ပါသည်။

သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ခြင်းသည် ရောဂါဘယတို့အား တားဆီးကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ စားသောက်မည့် အစားအစာတို့



ကိုလည်း လိုအပ်သလောက်သာ တိုင်းထွာချက်ပြုတ်ရန် လိုအပ်သကဲ့သို့ ပိုလျှံနေလျှင်လည်း အချိန်ကြာမြင့်စွာ မထားသင့်ပါ။ ထားရှိရာ၌လည်း ချက်ပြုတ်ထားသော အိုး၌ မထည့်ဘဲ ကြွေလှဲ၊ ကြွေပန်းကန်များအတွင်းထည့်ကာ လုံခြုံသော အဖုံးအအုပ်များဖြင့် အုပ်ဆိုင်းထားပေးရပါမည်။ လွှင့်ပစ်ရမည်ကို နှမြော၍ စားသောက်ခြင်း၊ မိမိနှင့်မတည့်သည်ကို သိပါလျက်နှင့် ကျွေးမွေးသော တစ်ဖက်သားကို အားနာ၍ စားသောက်ခြင်း၊ ဆာလောင်မှုမရှိပါဘဲနှင့် စားသောက်ခြင်းတို့သည် ရောဂါဝေဒနာတို့အား လက်ယပ်ခေါ်သကဲ့သို့ ဖြစ်နေပါသည်။

အချုပ်ဆိုရလျှင် “အသွားမတော် တစ်လှမ်း၊ အစားမတော် တစ်လုတ်” ဟူသော စကားသည် နှစ်ပရိစ္ဆေဒတွေ ဘယ်လောက်ညောင်းညောင်း၊ ခေတ်စနစ်တွေ ဘယ်လိုပင်ပြောင်းပြောင်း အမြဲပင် တော်တည့်မှန်ကန်လျက်ပင် ရှိနေပေဦးမည်။

အန္တရာယ်ကို လက်ယပ်ခေါ်နေသည့် အစားအသောက်များ

အာလူးချောင်းကြော်

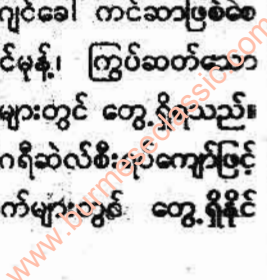
အာလူးချောင်းကြော်များကို ကလေးလူကြီးမကျန် မက်
မက်စက်စက် စားနေကြသည်။ သွားရည်စာအဖြစ်၊ မြည်းစရာ
အဖြစ် စားသူတွေ စားနေကြသည့်အတွက် ကြော်လှော် ရောင်း
ချနေသူတွေ စီးပွားဖြစ်နေကြသည်မှာ အဆန်းတကြယ် မဟုတ်
ပေ။

ဤသို့ ကြော်လှော်ရောင်းချသည့်စနစ်ကြောင့် အန္တရာယ်
ကို လက်ယပ်ခေါ်နေသည့် အစားအသောက်များစွာတွင် အာလူး
ချောင်းကြော်လည်း အပါအဝင်ဖြစ်ကြောင်း၊ ကင်ဆာရောဂါ
ဖြစ်စေနိုင်သော ဓာတုဓာတ်ပေါင်းများ ပါဝင်နေကြောင်း သုတေ
သနပြုကာ ထုတ်ပြန်ကြေညာမှုများကို စာနယ်ဇင်းများတွင်
ဖတ်ရှုနေရပေသည်။

ဤ၌ ချက်ချင်း ကြော်လှော်ရောင်းချသည့်ဆိုင်များနှင့် စားသောက်ဆိုင်များတွင် အာလူးချောင်းကြော် မှာယူစားသုံးသူ တို့အတွက် ကြော်လှော်ရောင်းချသော အာလူးချောင်းကြော်များ တွင် အက်ခရီလမ်မိုက်ဓာတ် ပါဝင်လျက်ရှိသည်ကို သုတေသန အဖွဲ့က တွေ့ရှိခဲ့ပေသည်။ အဆိုပါ အက်ခရီလမ်မိုက်ဓာတ်သည် ကင်ဆာဖြစ်စေသော ဓာတ်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ သုတေသနပညာ ရှင်များ၏ အဆိုအရ ကြော်လှော်ရောင်းချပုံအဆင့်ဆင့်ကြောင့် ယင်းဓာတ်များ ပါဝင်နှုန်းမြင့်မားခြင်းဖြစ်ကြောင်း မရောင်းရ သေးခင် ပထမအဆင့် ကြော်ထားပြီး စားသုံးသူ မှာယူသည့် အခါ ပြန်နွေး၊ ပြန်ကြော်ပြီး ရောင်းချခြင်းကြောင့် ကင်ဆာ ဖြစ်ပွားစေတတ်သောဓာတ် ပါဝင်နှုန်းများရခြင်းဖြစ်ကြောင်း ဒေးလီအိတ်ပရက်စ် သတင်းစာ၌ ဖော်ပြထားပေသည်။

အချို့သော စားသောက်ဆိုင်များတွင် စားသောက်စားပွဲ သို့ မရောက်သေးမီ အာလူးချောင်းကြော်များကို ခြောက်သွေ့ စွာ အအေးပေးထားရပြီး စားသုံးရန် နှစ်ကြိမ်ကြော်ရသည့် အသင့်စား အာလူးချောင်းကြော်များတွင် အက်ခရီလမ်မိုက်ဓာတ် ပိုများသည်ကို တွေ့ရပေ၏။

အက်ခရီလမ်မိုက်သည် ကာစီဒိုဂျင်ခေါ် ကင်ဆာဖြစ်စေ သော ဓာတ်ဖြစ်ပြီး ဘီစကစ်၊ ပေါင်မုန့်၊ ကြွပ်ဆတ်သော အကြော်အလှော်၊ အာလူးချောင်းကြော်များတွင် တွေ့ရှိရသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် အပူချိန် ၁၂၀ ဒီဂရီဆဲလ်စီးချပ်ကျော်ဖြင့် မီးဖုတ်ကင်ထားသော အစားအသောက်များလွှဲ တွေ့ရှိနိုင်

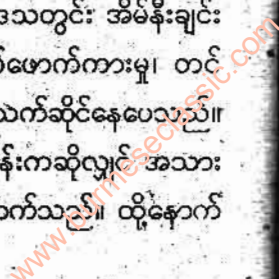


သည်။ စားသောက်ကုန်ထုတ်လုပ်သော လုပ်ငန်းရှင်များအနေဖြင့် စားသောက်ဆိုင်များသို့ ရောင်းချမည့် အာလူးများကို ပြင်ဆင်ပုံစနစ် ပြောင်းလဲရန် အာလူးချောင်းကြော် ထုတ်လုပ်ရောင်းချမှုတွင် အက်ခရီလမ်မိုက်ဓာတ် လျှော့ချနိုင်ရန်တို့ကို အစေးထားရမည်ဖြစ်ကြောင်း သုတေသနတွေ့ရှိချက်ကို စိုက်ပျိုးရေးနှင့် စားနပ်ရိက္ခာဓာတ်ခွဲသုတေသနဌာနယ်တွင် ရေးသားဖော်ပြထားပေသည်။

အကင်ဆာလျှင် ကင်ဆာဖြစ်မည်

ရောဂါသိလျှင် ဆေးရှိသည်ဟု ဆိုသော်ငြား ကင်ဆာရောဂါအတွက်ကမူ ထိရောက်ပျောက်ကင်းနိုင်သော ဆေးရှိလာဖို့ရာ ကြိုးပမ်းအားထုတ်နေဆဲ ဖြစ်ပါသည်။

ကင်ဆာရောဂါအမျိုးမျိုး ရှိသည့်အနက် အစားအသောက်မှ တဖြည်းဖြည်းချင်း ရရှိလာသော ကင်ဆာရောဂါမှာ လွန်စွာမှ ကြောက်မက်ဖွယ်ရာကောင်းလှသည်။ ယနေ့ မိမိတို့နိုင်ငံတွင် အသားကင်များ စားသုံးနေကြသည်မှာ နှစ်ကာလအားဖြင့် မနည်းတော့။ အနှစ် (၂၀) ကျော်လောက်ပင် ရှိရောမည်။ သည်လိုအလေ့အထ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း၌ ဒေသတွင်း အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံများအထိ ရိုက်ခတ်မှုနှင့် ရောင်းဝယ်ဖောက်ကားမှု တင်သွင်းမှုအရှိန်အဟုန် မြင့်တက်လာခြင်းနှင့် သက်ဆိုင်နေပေသည်။ မိမိတို့ ဖော်စဉ်ကာလ စာသင်သားဘဝတုန်းကဆိုလျှင် အသားကင်ဆိုင်များမှာ လုံးဝမရှိဟုပင် ဆိုနိုင်လောက်သည်။ ထို့နောက်



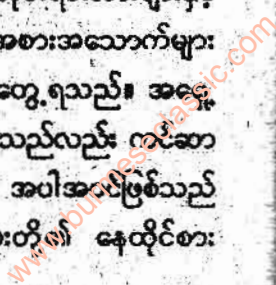
ပိုင်း ထိုင်းနိုင်ငံမှာ နာမည်ကျော်တေးသံရှင် ထုံချိုင်း၏ အောင်
မြင်ကျော်ကြားလှသော သီချင်းများနှင့်အတူ မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း
သို့ ကြော်၍ဖြစ်စေ၊ ကင်၍ဖြစ်စေ စားသောက်နိုင်သော အသား
ထုပ်များသည် ဈေးကွက်တစ်ခုအဖြစ် ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်လာ
ခဲ့သည်။

ဤတွင် ထိုအသားထုပ်မှ အသားတို့ကို ကြော်၍လည်း
ကောင်း၊ ကင်၍လည်းကောင်း စားသုံးသူတွေ တစ်စတစ်စ
များလာခဲ့သည်။ ပြန့်ပွားတိုးတက်လာခဲ့သည်။ ထိုထိုသော
အသားထုပ်များတွင် ကြက်သား၊ ငါးဖယ်ငါးဆုပ် စသည်ဖြင့်
အသွေးစုံ၊ အရောင်စုံတို့ကို ခြယ်မှုန်းကာ စားချင့်စဖွယ် ဆွဲ
ဆောင်လာသည်နှင့်အမျှ ၎င်းတို့၏ ဆော့ (စ်) အချဉ်ရည်မှာ
လည်း အသားကြော်၊ အသားကင်တို့နှင့် လိုက်ဖက်လေရကား
အရသာတွေ့ခဲ့ကြသည်။ ကလေးလူကြီး အရွယ်စုံ စားသောက်
နိုင်အောင်လည်း ဈေးနှုန်းက သင့်တင့်လှသည်မို့ လမ်းဘေး
အကြော်၊ အလှော်၊ အကင်ဆိုင်များ ရောင်းပန်းသာခဲ့ကြသည်။

ဤ၌ အကင်ဆိုင်များ တိုးပွားလာခြင်း၊ စားသုံးသူများ
များပြားလာခြင်းတို့သည် မြန်မာနိုင်ငံအတွက် ကင်ဆာရောဂါ
ဝေဒနာရှင်များကို တိုးပွားအောင် လုပ်ဆောင်ပေးခြင်းပင် ဖြစ်
ပေသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုလျှင် အမေရိကန် ကင်ဆာသုတေသန
သနအဖွဲ့က အသားကင်၊ အသားဖုတ်၊ အသားကြော်များ၌
DNA ကို ပျက်စီးစေနိုင်သော ဓာတုဓာတ်များ ပါဝင်ကြောင်း
နှင့် ကင်ဆာရောဂါကို ဖြစ်ပွားစေနိုင်သည့် ဟီမာရီဆိုက်ကလင်း

အာဇီနို HCA နှင့် ပိုလီစီကလစ် အရိုမက်တစ်ဟိုက်ဒြိုကာဘွန် PAH များပါဝင်ကြောင်း တရားဝင် သတင်းထုတ်ပြန်ခဲ့ပါသည်။ ထိုသို့ ကင်ဆာရောဂါကို ဖြစ်ပွားစေသော HCA သည် အရိုနို မြင့်မြင့်နှင့် ကြော်လှော်ကင်ဖုတ်ထ...သော အသားများထဲတွင် ထိုဓာတ်ဓာတ် ပိုမိုများပြားသည်ကို တွေ့ရသည်။ အမေရိကန် အမျိုးသား ကင်ဆာသုတေသနအဖွဲ့၏ အဆိုအရ ကြော်လှော်ခြင်း၊ မီးကင်ခြင်း၊ မီးဖိုဖြင့် ကင်ခြင်း၊ ဖုတ်ခြင်းတို့က HCA ဓာတ်ကို အကြီးမားဆုံး ထုတ်လုပ်ပေးကြောင်း သိရသည်။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အမဲသားများ၊ ငါးများ ကြော်လှော် ကင်ဖုတ်သည့်အခါ အပူချိန် ၂၁၂ ဖာရင်ဟိုက်အထက် ဖြင့် အပူရှိန်မြင့်မားစွာ ကြော်လှော်ကင်ဖုတ်ရခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ အစားအသောက်နှင့် ဆေးဝါးများကို သုတေသနပြုလုပ်ချက်အရ မြန်မာနိုင်ငံ အနောက်မြောက်ဘက်ရှိ ဒေသခံများသည် အသည်းကင်ဆာရောဂါဝေဒနာဖြင့် အများဆုံး သေဆုံးရကြောင်း တွေ့ရှိရသည်ဟု ဆို၏။ ထိုဒေသ၌ နေထိုင်ကြသူတို့၏ နေထိုင်စားသောက်မှုစရိုက်ကို လေ့လာကြည့်သောအခါ ထိုဒေသရှိ တိုင်းရင်းသားများသည် အခြားတိုင်းရင်းသားများနှင့် စာလျှင် မီးဖြင့် ကင်သော၊ ဖုတ်သော၊ အစားအသောက်များကိုသာ ပိုမိုစားသောက်လေ့ရှိကြသည်ကို တွေ့ရသည်။ အရှေ့အာရှမှ အဓိကနိုင်ငံဖြစ်သော ကိုရီးယားနိုင်ငံသည်လည်း ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားမှုနှုန်း မြင့်မားသောနိုင်ငံများ၌ အပါအဝင်ဖြစ်သည်ကို လေ့လာတွေ့ရှိရသည်။ ၎င်းနိုင်ငံသားတို့၏ နေထိုင်စား



အစာထဲက အဆိပ်များနှင့် ...

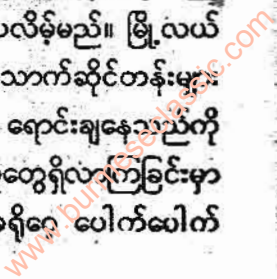
၉၁

သောက်မှုကို လေ့လာကြည့်လျှင် အသားကင်၊ ငါးကင်များကို စားသောက်ခြင်း၊ “ဆိုဂျူ” ဟုခေါ်သော အရက်သောက်သုံးခြင်း နှင့် “ကင်ချီ” ဟုခေါ်သော မုန့်ညှင်းချဉ်ဖတ်များ စားသုံးခြင်း ကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။

အမေရိကန်အမျိုးသား ကင်ဆာသုတေသနဌာန၏ အဆိုအရ အကြော်၊ အလှော်၊ အကင်၊ အဖုတ်များ၊ ဝက်ပေါင်ခြောက်၊ ကျပ်တင်ခြောက်များနှင့် အသားများဖြစ်ကြသော အမဲသား၊ သိုးသား၊ ဆိတ်သား၊ ဝက်သားများသည် ကင်ဆာဆဲလ်များပြန့်ပွားမှုကို အားပေးသည့်အပြင် ကင်ဆာရောဂါကို ဖြစ်ပွားစေသဖြင့် ကျန်းမာရေးကို အလေးထားဂရုပြုသူတိုင်း ကင်ဆာရောဂါ မဖြစ်ပွားရလေအောင် အကင်မှ အကင်ဟူ၍ အကင်ဆာလောင်မွတ်သိပ် တောင့်တခြင်းအား ရှောင်ရှားသင့်လှပေသည်။

ပြောင်းဖူးပေါက်ပေါက်

မိုက်ခရိုဝေ့စက်နှင့် ဖောက်ထားသော ထောပတ်နံ့ကလေးသင်းနေသည့် ပြောင်းဖူးပေါက်ပေါက်များကိုတွေ့လျှင် သွားရည်ယိုကာ စားလိုသော အာသီသများ ရှိကြပေလိမ့်မည်။ မြို့လယ်လူစည်ကားရာနေရာများ၊ ဈေးများ၊ စားသောက်ဆိုင်တန်းများ၌ မိုက်ခရိုဝေ့ ပြောင်းဖူးပေါက်ပေါက်များ ရောင်းချနေသည်ကို တွေ့ရပေသည်။ ဝယ်သူတွေ့ရှိ၍ ရောင်းသူတွေ့ရှိလာကြခြင်းမှာ မဆန်းပေ။ ဆန်းသည်က အဆိုပါ မိုက်ခရိုဝေ့ ပေါက်ပေါက်



များသည် ကျန်းမာရေးရှုထောင့်ကကြည့်လျှင် လုံးဝ မကောင်းခြင်းပင်။

အဆိုပါ မိုက်ခရိုဝေ့ ပြောင်းဖူးပေါက်ပေါက်များကို ကြာရှည်စားသောက်ပါက အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားလာတတ်ပေရာ ပါးစပ်အလို၊ လျှာအလိုသို့ မလိုက်သင့်ကြောင်း တားမြစ်ချင်ပါသည်။

မာဂျရင်း (Margarine)

အဆွေ စာရွှာသု၏စိတ်၌ မာဂျရင်း (Margarine) ထောပတ်ဘူးများသည် အလွယ်တကူသုံးစွဲနိုင်ပြီး အနံ့အရသာနှင့် ပြည့်ဝကာ ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုလိမ့်မည်ဟု မှတ်ယူကောင်း မှတ်ယူနိုင်ပေသည်။

ထိုသို့ မှတ်ယူထားပါက အဆိုပါ အစွဲကို ယခုကစပြီး ချွေချွတ်ပစ်စေလိုပါသည်။ အကြောင်းမူ မာဂျရင်း (Margarine) ထောပတ်များသည် (Trans fat) ဟုခေါ်သည့် ကျန်းမာရေးကို ဆိုးကျိုးပေးမည့် ပြောင်းလဲဆီ (ပြုပြင်ပြောင်းလဲထားသော ဆီ) များ ပါဝင်နေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ အဆိုပါ မာဂျရင်း (Margarine) ကို စားသုံးပါက ကိုလက်စထရောကို မြင့်တက်စေပြီး သွေးကြောများကို ပျက်စီးစေနိုင်ပါသည်။

Soda ပါသော အချိုရည်ဘူးများ

Soda ပါသော အချိုရည်ဘူးတစ်ဘူးတွင် လက်ဖက်ဇွန်နှင့် သကြား (၁၀) ဇွန်ပါဝင်သည်ဟု ဆိုပေသည်။

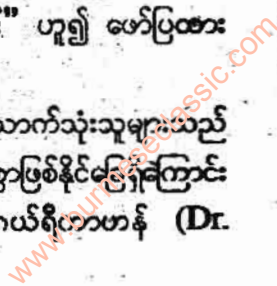
www.burmeseclassic.com

လူတစ်ယောက်အဖို့ တစ်ပတ်တွင် Sodaပါသော အချိုရည်ကို ၂ ဘူးမျှလောက် သောက်သုံးရုံနှင့် သရက်ရွက်ကင်ဆာ ဖြစ်ဖို့ရာ အလားအလာများကြောင်း အစားအသောက်နှင့် ဆေးဝါးများဆိုင်ရာ သုတေသနပြုချက်များက ဆိုထားပေသည်။ ထို့ထက် ပိုဆိုးသည်ကား ပုံမှန်သောက်သုံးနေကြသောသူများတွင် နှလုံးရောဂါနှင့်အတူ ဆီးချိုရောဂါပါ ဖြစ်ပွားနိုင်သည်ဟု ဆိုပေ၏။ သည့်အတွက် Sodaပါသော အချိုရည်ဘူးများကို သောက်သုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်သင့်ပေသည်။

အချိုရည်ဘူးများကို လေ့လာကြည့်လျှင် တားမြစ်ဆိုးဆေးများ၊ ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားစေသော တာရှည်ခံဆေးများ၊ သကြားထက် အဆ ၂၀၀ ပို၍ ချိုစေသော ပါဝါသကြားနှင့် ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်ကမိန်းမာတ်များ ပါဝင်၍ ခံတွင်းကင်ဆာ၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါနှင့် အလွန်ရောဂါ၊ အသည်းကင်ဆာရောဂါတို့ကို ဖြစ်ပွားစေပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ သဘာဝသစ်သီးကိုသာ ဖျော်ရည်ပြုလုပ်၍ သောက်သုံးသင့်ပေသည်။

အင်တာနက်သတင်းတစ်ပုဒ်တွင် “အချိုရည်အသောက်များက ဆီးကျောက်တည်ရောဂါ ဖြစ်နိုင်” ဟူ၍ ဖော်ပြထားပေသည်။ ထိုသတင်း၌-

အချိုရည်များကို နေ့စဉ် များစွာသောက်သုံးသူများသည် ကျောက်ကပ်တွင်း ကျောက်တည်ရန် များစွာဖြစ်နိုင်ကြောင်း ဆေးသုတေသနပညာရှင် ဒေါက်တာ ဂယ်ရီဟာဗန် (Dr.



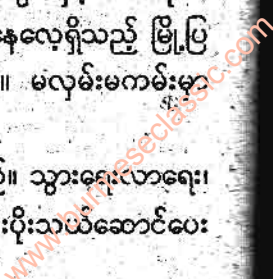
Gary Carhan)က ၎င်း၏ လက်တွေ့သုတေသနတွေ ရှိချက်ကို အစီရင်ခံ ဖော်ပြထားသည်။ ဒေါက်တာဂယ်ရီကာဟန်သည် ဆီးကျောက်တည်ရောဂါဝေဒနာရှင် (၁) သိန်းကို လက်တွေ့သုတေသနပြုခဲ့ရာ ဆိုဒါပါသော အချိုရည်များစွာ သောက်သုံးသူများ ဖြစ်နေကြောင်းကို စမ်းသပ်တွေ့ရှိခဲ့ပေသည်။

အနောက်နိုင်ငံများတွင် အဖျော်ယမကာသောက်သုံးခြင်း၊ ဆိုဒါပါဝင်သော အချိုရည်များကို နေ့စဉ်များစွာ သောက်သုံးခြင်းမှာ ခေတ်သစ်လူနေမှုစရိုက်လိုဖြစ်နေကြောင်း၊ ထို့ကြောင့် ကျောက်ကပ်တွင် ကျောက်တည်ရောဂါ ဖြစ်ပွားလာခြင်းဖြစ်ကြောင်း၊ အချိုရည်ဘူးများ သောက်သုံးခြင်းထက် သဘာဝသစ်သီးဖျော်ရည် (ဥပမာ - သံပရာဖျော်ရည်၊ သင်္ဘောသီးဖျော်ရည် စသည်) တို့ကိုသာ စွဲစွဲမြဲမြဲသောက်သုံးသင့်ကြောင့်လည်း အကြံပေးဖော်ပြထားသည်။

စိမ်းပြာနေသော ပုစွန်များ

စာရေးသူတို့နေထိုင်ရာ ယူနေဥယျာဉ်မြို့တော်သည် လွန်စွာမှ နေထိုင်၍ကောင်းသော နေရာဒေသကလေး ဖြစ်သည်။ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုကြည့်လျှင် စိမ်းစိမ်းစိုစိုမြင်ကွင်းနှင့် လေထုကလည်း ကားများဖြင့် မွန်းကြပ်ပိတ်လှောင်နေလေ့ရှိသည့် မြို့ပြလို မဟုတ်။ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်လှသည်။ မလှမ်းမကမ်းမှာ တော့ ပဲခူးမြစ်ကြီး။

သည်မြစ်ကြီးက တာဝန်ကျေလှသည်။ သွားရေးလာရေး၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး ရေယာဉ်များကို ထမ်းပိုးသယ်ဆောင်ပေး



အစာထဲက အဆိပ်များနှင့် ...

သည်နှင့်အမျှ သူ့ရင်ထဲရှိ သားငါးသယ်ဇာတများကိုလည်း အလျှံ
ပယ် ပေးဆပ်နေလျက်ရှိသည်။ နံနက်ခင်း၊ ခြေခင်းလက်ခင်း
သာပြီဆိုလျှင် စာရေးသူအနေဖြင့် ကွန်တိန်နာဝန်းကျင်ကို ပတ်
လျက် မြစ်ကမ်းနားထိအောင် လမ်းလျှောက်လေ့ရှိစမြဲ။

ထိုမှ ပြန်လှည့်လာပြီးပြီဆိုလျှင် ယုဇနဥယျာဉ်မြို့တော်
ရှိ လွန်စွာစည်ကားလှသော ဈေးတန်းကြီးဖက်သို့ ပြန်လည်
လျှောက်လှမ်းကာ နံနက်ခင်းဈေးကို မျက်စိကစားစမြဲ။ ပဲခူး
မြစ်နှင့် နီးလေသောကြောင့်လားမသိ။ ငါး၊ ဖား၊ ပုစွန်၊ ငါးရှဉ့်
စသည့် ရေထွက်ပစ္စည်းတို့မှာ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်။ ဝယ်ခြမ်း
လို့ကလည်း မြို့ပြသူဌေးဈေးတွေလို ဈေးမကြီး။ ငါးရာ၊ တစ်
ထောင်ရှိလျှင်ပင် ဟင်းလျာဝယ်၍ရသည်။ ခြေနိုင်လက်နိုင် ဝယ်
နိုင်သည်။

တစ်နေ့...။

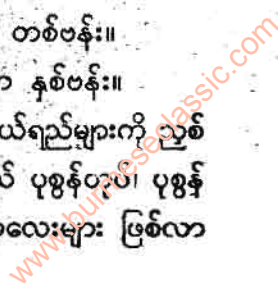
နံနက် ဝေလီဝေလင်းအချိန် လမ်းလျှောက်ထွက်လာခဲ့
သည်။ ထိုအချိန်ဝယ် မမျှော်လင့်သော မြင်ကွင်းတစ်ခုက အမြင်
အာရုံထဲ ဖျတ်ခနဲ ဝင်လာသည်။

ဈေးသည်မိန်းမနှစ်ယောက်။

သူတို့ရှေ့မှာတော့ ပုစွန်တုပ်ဗန်းက တစ်ဗန်း။

ပုစွန်ကြော့နှင့် ပုစွန်ဆတ်ထုပ်ဗန်းက နှစ်ဗန်း။

သည်ဗန်းတွေထဲသို့ မဲနယ်ဘူးမှ မဲနယ်ရည်များကို ညှစ်
ချကာ သမအောင်မွှေနေသည်။ ထိုအခါဝယ် ပုစွန်တုပ်၊ ပုစွန်
ကြော့နှင့် ပုစွန်ဆတ်ထုပ်တို့ စိမ်းပြာပြာကလေးများ ဖြစ်လာ



ကြသည်။ သဘာဝအတိုင်း မဟုတ်တော့ဘဲ ဘာကြောင့်များ သည်လိုလုပ်ရပါလိမ့်။ မိမိ နားမလည်ခဲ့သည်က အမှန်။

အဲသည်နေ့ကပင် အိမ်ရှင်မသည် ဈေးသို့သွားပြီး ချက် ပြုတ်စရာဟင်းလျာများ ဝယ်ချလာခဲ့သည်။

“ပုစွန်ဆတ်ထုပ်ကလေးတွေက လတ်လည်းလတ်၊ ဈေးလည်းချိုတာနဲ့ အစိပ်သားဝယ်လာခဲ့တယ်။ ငရုတ် သီးစပ်စပ်ကလေးနဲ့ ကြော်မယ်။ ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်ကို အရည်သောက်ကလေးလည်း ချက်မယ်။ တို့စရာကတော့ တညင်းသီးဆားရည်စိမ်ပေါ့”

ခါတိုင်း သည်စကားမျိုးကြားလိုကတော့ သွားရည်ယို မိမည်မှာ အမှန်။

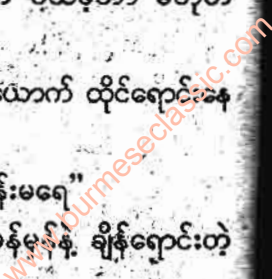
“နေပါဦး... မင်းဝယ်လာတဲ့ ပုစွန်ဆတ်ထုပ်တွေ ကြည့်ရအောင်”

“ဒီမှာလေ... လတ်လိုက်တာမှ စိမ်းပြာနေတာပဲ” အိမ်ရှင်မပြသော ပုစွန်ဆတ်ထုပ်တွေကို ကြည့်တော့.. သေချာပါပြီ။

“ဒါ မင်း (၇) လမ်းထိပ်က ဝယ်ခဲ့တာ မဟုတ် လား...”

“ဟုတ်တယ်လေ၊ မိန်းမနှစ်ယောက် ထိုင်ရောင်နေ တာ...”

“ဒါဆိုရင်တော့ သွားပြီ မိန်းမရေ”
“ဘာသွားတာလဲ။ အလေးမှန်မှန်နဲ့ ချိန်ရှောင်းတဲ့



ဥစ္စာ။ ဒီလို လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ဆိုတာ ကြံကြိုက်ခဲ
ပါဘိခြင်း... ”

သည်တော့ မိမိလည်း မနက်ခင်းတုန်းက လမ်းလျှောက်
ထွက်ရင်း မိမိ ကြုံတွေ့ရသည်တို့ကို ပြန်ပြောင်း ဖောက်သည်
ချလိုက်သည်။

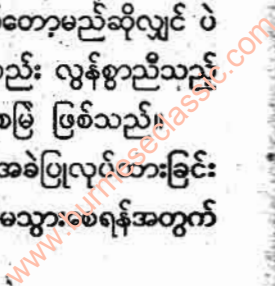
“ဟင်... ဒီလိုသာဆိုရင် ကျွန်မတို့ စားသောက်နေ
တဲ့ အစားအစာတွေဟာ အဆိပ်တွေပဲပေါ့။ ခက်တာပါ
ပဲရှင်။ လူတွေများ ရိုးရိုးသားသား စီးပွားရှာမစားကြ
ဘူး။ ဒီတော့ ဒီပုစွန်ဆတ်ထုပ်တွေ ဘာလုပ်ပစ်ရမလဲ။
ငွေပေးပြီး တန်ရာတန်ဖိုးနဲ့ ဝယ်ထားတာဆိုတော့ လွှင့်
လည်း မပစ်ရက်ဘူးရှင်”

အိမ်ရှင်မအနေနှင့် မိန်းမသားပီပီ မိန်းမသဘာဝအရ
နှမြောမည်ဆိုလျှင် နှမြောထိုက်ပါပေသည်။ သည့်အတွက် စိတ်
ရှည်လက်ရှည်ဖြင့် ပုစွန်တွေကို ရေစင်အောင်ဆေးလျက် အလုံး
စုံသော အခွံတို့ကိုချွတ်ကာ ချက်ပြုတ်ဖို့ စီမံရပါတော့သည်။

စွဲ မစားသင့်သည့် ပဲပြား

မိမိတို့ငယ်စဉ်က ပဲပင်ပေါက်ကြော်တော့မည်ဆိုလျှင် ပဲ
ပင်ပေါက်နှင့် လိုက်ဖက်ရုံမျှမက တွဲဖက်လည်း လွန်စွာညီသည့်
ပဲပြားတို့၊ ဘဲသွေးတို့ကို ရောထည့်လေ့ရှိစမြဲ ဖြစ်သည်။

ပဲပြားသည် ပဲကိုကြိတ်ပြီး အတုံးအခဲပြုလုပ်ထားခြင်း
ဖြစ်၏။ ပဲပြားအတုံးအခဲအား အချဉ်ပေါက်မသွားစေရန်အတွက်



ရေစိမ်းထားလေ့ရှိကြသည်။ လတ်ဆတ်သော သဘာဝပဲပြားစစ်စစ်သည် လွန်စွာမှ ဗီတာမင်ကြွယ်ဝလှပါသည်။ သည့်အတွက် ကြောင့်လည်း စားသောက်ဆိုင်များ၌ ငါးခေါင်းဟင်းချိုတို့၊ တုံယမ်းဟင်းချိုတို့၊ အစိမ်းကြော်တို့၌ ထည့်သွင်းလေ့ရှိကြသည်။ ပဲပြားကြော် အစာသွပ်ဆိုလျှင် လူတော်တော်များများ ကြိုက်နှစ်သက်ကြသည်။

ယခုအခါ ပဲပြားသည် စွဲ မဲစားသင့်လောက်အောင် ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်း ခံနေရပါပြီ။

အဘယ်ကြောင့်နည်း။

ဝိသမလောဘသမားများကား ဘယ်သူသေသေ ငတေမာလျှင်ပြီးရော ဆိုသူများ ဖြစ်ကြသည်။ သည့်အတွက်ကြောင့်လည်း ပဲပြားတို့ တာရှည်အထားခံရန်အလို့ငှာ ဖော်မလင်ဆိုသည့် ဆေးရည်အား အသုံးပြုကြသည်။

ဖော်မလင်ဆေးရည်သည် လူသေကောင်အား မပုပ်သိုးစေရန်အတွက် အသုံးပြုရသည့် ဓာတုဆေးရည်ပင် ဖြစ်သည်။ ထိုဖော်မလင်ဆေးရည်အား အသုံးပြုထားသည့်အတွက် ပဲပြားသည် ရက်အတော်ကြာ အထားခံသွားသည်။ အချဉ်နဲ့၊ သိုးနဲ့လည်း မထွက်တော့။ ဒါကို သဘောမပေါက်၍ စားသုံးသူများသည် လတ်ဆတ်သော ပဲပြားဟု အထင်ရောက်ကာ အလွယ်တကူ ဝယ်ယူစားသုံးကြသည်မှာ တကယ်ကို အန္တရာယ်ပါပေ။

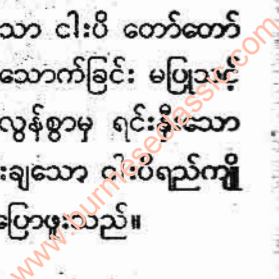
ငါးပိရေကျိုသည်လည်း တကယ့်ကို အန္တရာယ်

မြန်မာမှန်လျှင် ငပိရေကျိုကို နှစ်သက်ခုံမင်စွာ စားသုံးလေ့ရှိကြသည်။

အထူးသဖြင့် ဝေးသူတောင်သားတို့၏ ထမင်းဝိုင်း၌ ငါးပိသည် မပါမဖြစ်။ ငါးပိရေကျိုထဲ ငရုတ်သီးလှော်ထောင်းမှုန့်ထည့်၍ မီးအုံးထားသည့် ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ်ကို ခပ်ပျစ်ပျစ်ကလေး ထည့်မွှေလိုက်လျှင် စွဲမက်စရာကောင်းလှသည့် ငါးပိဖြစ်သွားခဲ့ပေပြီ။ သည်လိုမျိုး ပန်ထွေငါးပိကောင်းကောင်းတို့စရာမြိုင်မြိုင်ဆိုင်ဆိုင်၊ ပူပူလောင်လောင် ဟင်းချိုနှင့် ဟွဲဖက်စားသောက်လိုက်ပြီဆိုလျှင် အာဂပါးစပ် လူဖြစ်ကျိုးနပ်လေ ငဲ့ဟု ဆိုကြမည်ထင်သည်။

ကျေးလက်တောရွာတွေဆိုသည်က ငါးပိကို ရာသီမရွေး စားသုံးနိုင်စေရန် မပြတ်တမ်းဆိုသလို စဉ်အိုးတွေထဲ ထည့်နှပ်ထားကြသည်။ လယ်ယာချောင်းမြောင်းတွေထဲမှာက ငါးတွေ ရှိနေကြသည်မို့ ဖမ်းဆီးပြီး ငါးပိလုပ်ထားကြသည်။ ငါးဆားနယ်လုပ်ထားကြသည်။ ကျေးလက်တောရွာတွေမှာက ငါးပိဆားပြားကို ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ သဘာဝအတိုင်း လုပ်ကြသည်မို့ အန္တရာယ်ကင်းသည်ဟု ဆိုနိုင်သည်။

သို့ရာတွင် မြို့ပြ၌ ရောင်းချနေသော ငါးပိ တော်တော်များများမှာမူ စိတ်ချလက်ချ ဝယ်ယူစားသောက်ခြင်း မပြုသင့်ပေ။ အလျဉ်းသင့်၍ ပြောမနာဆိုမနာ လွန်စွာမှ ရင်းနှီးသော မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က သူ့ဆိုင်၌ရောင်းချသော ငါးပိရည်ကျိုကို ဝယ်ယူမစားသောက်သင့်ကြောင်း ပြောဖူးသည်။



“ဘာဖြစ်လို့ မစားသင့်တာလဲ”

“ဘာဖြစ်လို့ဆို ငါးပိရည်ကျိုထဲမှာ ရေရှည်အထား ခံအောင်၊ လောက်မတက်အောင်လို့ ယူရီးယားဓာတ်မြေ သြဇာတွေ ထည့်ထားလို့ပါဗျာ”

“ဟင်... ဟုတ်လား”

“ဟုတ်လို့ ခင်ဗျားကို သတိပေးတာပေါ့”

“ဒါဖြင့်လည်း အများ စားသောက်နိုင်အောင်၊ အန္တရာယ်ကင်းအောင် ယူရီးယားဓာတ်မြေသြဇာတွေ မရောနဲ့ပေါ့ဗျာ”

“မရောလို့မဖြစ်ဘူးဗျာ၊ ဒါက စီးပွားရေးလုပ်နေတာ”

စာရေးသူအနေဖြင့် ထိုမိတ်ဆွေအပေါ် အတော်ကလေး ချဉ်သွားမိပါသည်။ ထိုသူကား ဘယ်သူသေသေ ငတေမာလျှင် ပြီးရောဆိုသည့် စိတ်ထားပိုင်ရှင်၊ အပေါင်းအသင်းမလုပ်အပ် သူ ဖြစ်သည်။ သူက စာရေးသူအပေါ် ခင်မင်ရင်းစွဲရှိ၍ သတိ ပေးတားမြစ်၍ ကျေးဇူးတင်ရပါသော်ငြား အခြား၊ အခြားသော စားသုံးသူများအတွက်မူ ရင်လေးရသည်က အမှန်။ သည်ဘဝ ကို အနားသတ်ပြီးပါက နောက်ဘဝ၌ ငရဲပြည်ဝယ် ငရဲခံရ မည့် လူစားပါပေ။ အစားအသောက်ဆိုင်ရာ သုတေသနပညာ ရှင်တစ်ဦးက-

“ယူရီးယားဓာတ်မြေသြဇာ ရောထားတဲ့ ငါးပိရည် ကျိုကို စားသောက်မယ်ဆိုရင် သွေးတိုးရောဂါရမယ်။ ကင်ဆာရောဂါရမယ်”

ဟု ဆိုသည်။ ထို့ပြင်...

www.burmeseclassic.com

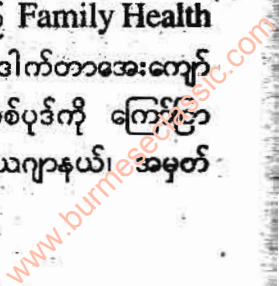
“ကျွန်တော်တို့ရဲ့ လက်တစ်ကမ်းမှာ ရောင်းချနေကြတဲ့ ပလတ်စတစ်ပါကင်လှလှ၊ တံဆိပ်အမျိုးမျိုးနဲ့ ထုတ်လုပ်ထားတဲ့ ငါးမုန့်ကြော်တွေ၊ အာလူးကြော်ထုပ်တွေ၊ တို့ဟူးကြော်ထုပ်တွေ ကြက်သွန်ကြော်ထုပ်တွေဆိုတာ အာဟာရတန်ဖိုး လုံးဝကင်းမဲ့နေတဲ့အပြင် အဲသည်အစားအသောက်တွေမှာ ပလတ်စတစ်ဆိုက်ဇာဇာတ်တွေ ပါဝင်နေတဲ့အတွက် ကင်ဆာရောဂါရမှာ အမှန်ပဲ”

ဟူ၍လည်း ဆိုပြန်သည်။ လွန်စွာ ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းသည့် အစာထဲက အဆိပ်များပေတကား။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးဝလံနှင့် သားငါး သန့်စင်စက် ဆိုပါလား

ယခုအခါ အစာထဲက အဆိပ်၊ အဆိပ်ထဲက အန္တရာယ်များနှင့် ကင်းရှင်းစေရန်အတွက် Family Health အမည်ဖြင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးဝလံနှင့် သားငါးသန့်စင်စက် ဆိုသည့် ခေတ်မီကိရိယာတစ်ခု ပေါ်ထွန်းနေပြီဖြစ်ပါသည်။

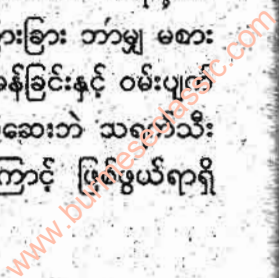
အဆိုပါ Family Health ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးဝလံနှင့် သားငါးသန့်စင်စက်ကို မသုံးမီသည့် Family Health ဂျာနယ်၏ အယ်ဒီတာချုပ် စာရေးဆရာ ဒေါက်တာအေးကျော် (ဇီဝကမ္မဗေဒ) ဆောင်းပါးတိုကလေးတစ်ပုဒ်ကို ကြော်ငြာဆွန်ဆန် ရေးသားထားသည်ကို မနောမယဂျာနယ်၊ အမှတ် (၆၂၂) တွင် တွေ့ရှိဖတ်ရှုရပါသည်။



Family Health ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သားငါးသန့် စင်စက်ကို မသုံးမီခွဲခြင်းအတွက် စိတ်မကောင်းစွာ နောင်တရ မိသည်။

ပြီးခဲ့သောအပတ်က ရောက်တတ်ရာရာတွင် ဒေါက်တာ အေးကျော် အန်ပြီး ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်ခဲ့ကြောင်း ရေးသား တင်ပြခဲ့သည်။ မိမိဘာသာ အချိန်မီ ကုသသက်သာနိုင်ခဲ့သဖြင့် ဆေးရုံမရောက်ခဲ့သည်မှာ ကံကောင်း၍ဖြစ်သည်။ သရက်သီး တစ်လုံးကို ခပ်လွယ်လွယ်ရေဆေးပြီး အခွံပါ စားလိုက်မိသည်။ ည ၉ နာရီတွင် စားခဲ့သည်။ အချိန် သိပ်မကြာလိုက်ပါ။ ည ၁၁ နာရီတွင် ပျို့ချင်၊ အန်ချင်စိတ်ဖြစ်လာသည်။ ခေါင်း အနည်းငယ်မူးသလို၊ ကိုက်သလို ခံစားရသည်။ မကြာမီ အန် တော့သည်။ တစ်နာရီတစ်ကြိမ်ဖြင့် သုံးကြိမ်မျှ ဆက်အန်သည်။ စားသမျှနီးပါး ကုန်သွားသောအခါ သက်သာသွားပြီး အိပ်ပျော် သွားတော့သည်။

နံနက် ၅ နာရီတွင် ဝမ်းဗိုက်နာပြီး နိုးလာသည်။ အိမ် သာသို့ အပြေးသွားရသည်။ ဝမ်းအရည်များ သွားသည်။ မွန်း တည့် ၁၂ နာရီအထိ ငါးကြိမ်လောက် သွားလိုက်ပြီးမှ ဝမ်း ရပ်တန့်သွားသည်။ ညက ထူးထူးခြားခြားစားမိတာ သရက်သီး သာ ရှိသည်။ တစ်နေကုန်လည်း ထူးထူးခြားခြား ဘာမျှ မစား မိပါ။ ပုံမှန်သာ စားခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် အန်ခြင်းနှင့် ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျှောခြင်းမှာ အခွံမခွာ ရေ သေချာမဆေးဘဲ သရက်သီး တစ်လုံးကို တစ်ယောက်တည်းစားခြင်းကြောင့် ဖြစ်ဖွယ်ရာရှိ သည်။

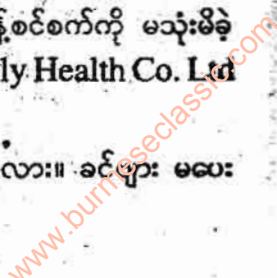


သစ်သီးဝလံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို စိုက်ပျိုးရာ တွင် ဓာတုပိုးသတ်ဆေးများကို အလွန်အကျွံ သုံးစွဲတတ်ကြောင်း ကြားသိနေရသည်။ သစ်သီးဝလံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ကြီး ထွားသန်စွမ်းစေရန်နှင့် ရောင်းပန်းလှစေရန်လည်း ဓာတ်မြေ ဩဇာများနှင့် ဖျန်းဆေးများ အသုံးပြုတတ်ကြသည်။ ဒေါက်တာ အေးကျော် ကြားဖူးတာရှိသေးသည်။ ကိုယ်တိုင်မြင်ဖူးတာတော့ မဟုတ်ပါ။ သစ်သီးများကို အမြန်မှည့်ဝင်းစေရန် ဓာတုဆေး များ သုံးသည်ဟု ဖြစ်သည်။ တချို့သော အသားငါးများကို လည်း ဆေးဆိုးရောင်းချတတ်ကြပြန်သည်။

ဒေါက်တာအေးကျော် စားသုံးမိသော သရက်သီးမှာ ဓာ တုပစ္စည်းများနှင့် ထိတွေ့မှုရှိခဲ့သလားဟု စဉ်းစားမိသည်။ စား ပြီး နှစ်နာရီကျော်ချိန်မှာပင် စတင်၍ ဝေဒနာခံစားရသည်။ ကိုယ်တိုင် ဆရာဝန်ဖြစ်၍ အမြန်ကုသမိ၍ ဆေးရုံမရောက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ အန်ထုတ်လိုက်ခြင်းကြောင့် အဆိပ်သင့်ခဲ့သော ဓာတု ပစ္စည်းများ ပြန်ထွက်သွားနိုင်ခဲ့သည်။ ဝမ်းလျှောခြင်းကလည်း လက်ကျန်အဆိပ်အတောက်များကို ဖယ်ရှားပေးလိုက်သည်။

ဒေါက်တာအေးကျော်သည် Family Health အယ်ဒီ တာချုပ်ဖြစ်ပြီး အနီးကပ်ရှိသော Family Health ဟင်းသီး ဟင်းရွက်၊ သစ်သီးဝလံနှင့် သားငါးသန့်စင်စက်ကို မသုံးမီခဲ သည်ကို နောင်တရမိတော့သည်။ Family Health Co. Ltd ပိုင်ရှင်အား-

“ခင်ဗျား လက်ဆောင်ပေးမလား။ ခင်ဗျား မပေး ရင်တော့ ဝယ်မှဖြစ်တော့မယ်”



လို့ ပြောရတော့မည်။ နောက်နှောင် ဤကဲ့သို့သော ပြဿနာ မဖြစ်ရအောင် ကြိုတင်ကာကွယ်ရတော့မည်။ “ကာကွယ်ခြင်းသည် ကုသခြင်းထက် ကောင်းသည်” ဟု ဆိုထားသည်။ Family Health ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးဝလံနှင့် သားငါးသန့်စင်စက်ဖြင့် အစားအစာများကို အန္တရာယ်ကင်းပြီး စိတ်ချစွာ သုံးနိုင်တော့မည်။



အချိုမှုန့်နှင့် ကြက်သားမှုန့်များ၏ အန္တရာယ်

မိမိတို့နိုင်ငံသို့ အချိုမှုန့်ဆိုသော ဟင်းခတ်ပစ္စည်းတစ်မျိုး ဝင်လာခဲ့သည်။ နှစ်ကာလမှာ အတော်ကလေး ကြာညောင်းခဲ့ ပေပြီ။

အချိုမှုန့် မပေါ်ခင်ကာလတုန်းကဆိုလျှင် ပုစွန်ခြောက် မှုန့်တို့၊ ငံပြာရည်တို့ဖြင့် ဟင်းခတ်ခဲ့ကြသည်။ နောက်ပိုင်း အချိုမှုန့်ဝင်လာတော့ ဈေးနှုန်းကလည်းသက်သာ၊ အလွယ်တကူ လည်း ခတ်နိုင် ပြုနိုင်ဆိုတော့ အသုံးတွင်ကျယ်လာခဲ့သည်။ မြန်မာနိုင်ငံလူထုအဖို့ အကြော်၊ အလော်၊ အချက်၊ အပြတ်၊ ဟင်းချို... စသည်တို့၌ အချိုမှုန့်မခတ်ပါက လျာဖျားမငြိဟူ ဍှဲပင် ထင်လာကြသည်။

နှစ်ကာလတွေ ရှည်လျား ထွေပြားလာလေတော့ အစား အသောက်ဆိုင်ရာ ဓာတ်ခွဲစမ်းသပ်ချက်များအရ အချိုမှုန့်၏ ကြောက်စရာအန္တရာယ်များကို သိရှိလာကြသည်။ စင်စစ် အချို မှုန့်သည် မြန်မာနိုင်ငံမှ ထုတ်လုပ်သော ဟင်းခတ်မှုန့် မဟုတ်။

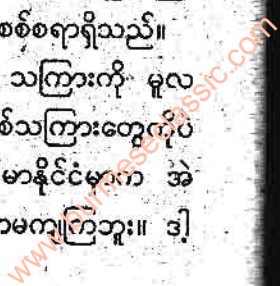
ဂျပန်နိုင်ငံ၊ ထိုင်းနိုင်ငံတို့မှ ထုတ်လုပ်ပြီး မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း သို့ နယ်စပ်လမ်းကြောင်းအသွယ်သွယ်မှ ဝင်ရောက်လာခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤ၌ အံ့အားသင့်ဖွယ်ကောင်းသည်မှာ အချို့မူန့် ထုတ်လုပ်သော နိုင်ငံများရှိ ပြည်သူလူထုများသည် အချို့မူန့် ကို မသုံးကြဘဲ အချို့မူန့်အစား သကြားကို သုံးစွဲကြခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ သည်ကတည်းက မိမိတို့နိုင်ငံအပေါ် ထားရှိသော စိတ်နေစိတ်ထားတို့က သဘောပေါက်ဖို့ကောင်းပေသည်။

“အချို့မူန့်ထဲမှာပါဝင်တဲ့ ဓာတုဗေဒပစ္စည်းတွေဆို တာဟာ ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြောကို ထိခိုက်စေတယ်။ အဲသည်အတွက် လေဖြတ်ရောဂါ၊ လေငန်းရောဂါ၊ လေးဖက်နာရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ချို့ယွင်းပျက်စီးစေတဲ့ရောဂါ၊ ဆီးချို၊ သွေးတိုးရောဂါတွေကို ဖြစ်စေတဲ့အတွက် ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါတယ်”

အချို့မူန့်နှင့်စပ်လျဉ်း၍ ဆေးပညာရှုထောင့်မှ ထုတ်ပြန် ပြောဆိုလာသည့်အတွက် အချို့မူန့်အစား ဘာကို ဟင်းခတ် အဖြစ် အစားထိုးရပါမည်နည်း။

အချို့က သကြားကို အစားထိုးသုံးစွဲဖို့ အကြံပြုကြသည်။ ဤ၌ သကြားနှင့်ပတ်သက်၍ ဆန်းစစ်စရာရှိသည်။

“နိုင်ငံခြားတိုင်းပြည်တွေမှာက သကြားကို မူလ သဘာဝအရောင်အတိုင်း ဝါညစ်ညစ်သကြားတွေကိုပဲ စားသုံးနေကြပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့မြန်မာနိုင်ငံမှာက အဲသလို ဝါညစ်ညစ်ကြီးဆိုရင် သဘောမကျကြဘူး။ ဒါ



ကြောင့် ဟိုက်ဒရိုလိုခေါ်တဲ့ ဓယ်မီကယ် (Chemical) ချွတ်ဆေးသုံးပြီး ဖြူဖွေးတဲ့သကြားတွေကိုပဲ ရွေးချယ်စားသုံးကြတယ်။

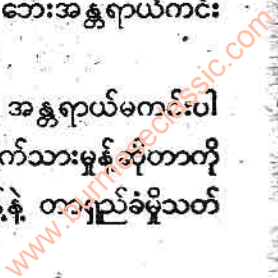
အဲသည်မှာ ထန်းလျက်ဆိုရင်လည်း မူလအညိုရောင်ကို ချွတ်ဆေးသုံးလိုက်တဲ့အတွက် ဖြူဖွေးသွားတယ်။ ဒါတင် ဘယ်ကဦးမှာတဲ့လဲ။ မီးဖိုချောင်မှာ နေ့စဉ်သုံးစွဲတဲ့ အိမ်သုံးဆေးဆိုရင် ဓာတုချွတ်ဆေးကို သုံးလို့ ဖြူဖွေးအောင် လုပ်ကြပြန်သေးတယ်။ တကယ်တော့ အဲသည် ဓာတုချွတ်ဆေးတွေက ကင်ဆာရောဂါကို ဖြစ်ပွားစေတဲ့အတွက် အကောင်းဆုံးက သဘာဝအရောင်အတိုင်းကိုပဲ သုံးစွဲတာပါပဲ”

သည်တော့ အချို့မူန့်အစား သကြားကို သုံးစွဲရာ၌ အရောင်ချွတ်ပြီး ဖြူဖွေးသန့်စင်နေသော သကြားကို အစားထိုးသုံးစွဲလျှင် ဒုံရင်းက ဒုံရင်းဟူ၍ ပြောရမည်သာ ဖြစ်သည်။

ထိုသို့သော အနေအထားမျိုးတွင် စီးပွားရေးအကွက်လည်သော လုပ်ငန်းရှင်များက အချို့မူန့်အစားထိုးပစ္စည်းအဖြစ် ကြက်သားမူန့်ကို ထုတ်လုပ်လာကြသည်။

အဆိုပါ ကြက်သားမူန့်သည်ကော ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းပါ၏လော။

“ကြက်သားမူန့်ဆိုတာလည်း အန္တရာယ်မကင်းပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကြက်သားမူန့်ဆိုတာကို ဓာတ်ခွဲကြည့်လိုက်တဲ့အခါ အချို့မူန့်နဲ့ တာရှည်ခံမှုသတ်



ဆေးတွေ၊ ဓာတုပစ္စည်းတွေ ပါဝင်နေတာကို တွေ့ရတဲ့
အတွက် အချို့မှန်ထက်စောင့် ဆိုးတယ်လို့ ပြောရမလား
ပဲ”

အစာထဲက အဆိပ်၊ အဆိပ်ရှိသော အစာ၊ အတော်လည်း
ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းလှပါတကား။



သတိထားလို့ အသိပွားစရာ

အန္တရာယ်ကို လက်ယပ်ခေါ်နေသည့် အချဉ်ရည်များ

အချဉ်ရည်ဟုဆိုလိုက်လျှင် မျက်စိအမြင်အာရုံ၌ ရဲရဲနေသော အရောင်များကို ပြေးမြင်ကြပေလိမ့်မည်။

အမှန်တကယ်လည်း အချဉ်ရည်မှန်သမျှမှာ နီရဲသော ဆိုးဆေးများကို အသုံးပြုသည့်အတွက်ကြောင့် တကယ်ကို ရဲရဲနီကြပါပေသည်။ မြန်မာရိုးရာအစားအစာဖြစ်သည့် ဘူးသီးကြော်၊ ပဲကြော်၊ ဘယာကြော်၊ တို့ဟူးကြော်၊ ပဲပြားကြော်၊ ခရမ်းသီးကြော်၊ အာလူးကြော်၊ ငရုတ်ပွကြော်၊ ဂေါ်ရကားသီးကြော်၊ မန္တလေးပဲကြော် အစရှိသည့် အကြော်မျိုးစုံတို့ဆိုလျှင်လည်း စားသုံးသူတွေအနေနှင့် အချဉ်ရည်ကလေးပါမှ စိတ်ဘဝင်ကျကြသည်။

အကြော်တွေတင်ပဲလားဆိုတော့ မဟုတ်။

လက်သုပ်ဆိုင်တွေဆိုလျှင်လည်း အချဉ်ရည် (ခါ) ငရုတ်ဆီဟူသည် မပါမဖြစ်။

ဝက်နံကင်တို့၊ ကြက်ကင်တို့၊ ဘဲကင်တို့၊ အသားလုံး
ကြော်တို့၊ ဝက်သားတုတ်ထိုးတို့၊ သခွားချဉ်ဘို့၊ ကြက်သွန်
ချဉ်တို့၊ ကော်ပြန်ကြော်တို့၊ ကော်ပြန်စိမ်းတို့ဆိုပါလျှင်လည်း
အချဉ်ရည်မှ အချဉ်ရည်။ ကိုရီးယားအကင်တွေ၊ ထုံချိုင်းဆိုင်
တို့မှာလည်း အချဉ်ရည်သည် ဓာကယ့်ကို လက်စွဲ။

ထိုထိုသော အချဉ်ရည်တွေဆိုသည်က (သံပရာအချဉ်
ရည်၊ ရှောက်သီးအချဉ်ရည်၊ မန်ကျည်းနှစ်ရည်) သဘာဝထက်
အန္တရာယ်ရှိ ချည်ထည်ဆိုးဆေး နီနီရဲရဲများကို သုံးစွဲနေကြသည်။
မိမိတို့ မြန်မာလူမျိုးတွေကလည်း အသုံးအဆောင်တွေသာမက
အစားအသောက်တွင်လည်း အရောင်ကလေးတွေ လှတပတ
ရှိပါမှ စိတ်ဘဝင်ကျကတ်သူများဖြစ်ကြလေရာ အန္တရာယ်ကို
လက်ယပ်ဖိတ်ခေါ်နေသည့်အလား။

တကယ်တော့ တာရှည်ခံ ဓာတုဆေးတွေဆိုသည်မှာ
အစာအိမ်အူလမ်းကြောင်းကို ကင်ဆာရောဂါဖြစ်စေတတ်သည့်
ဆာလ်ဖြူရစ်အက်စစ်ပြင်း (H₂SO₄) တို့ပါဝင်ရာ ထိုအချဉ်
ရည်သည် အဆိပ်ရည်ဟုပင် ဆိုရမည်။ အချဉ်ရည်သည် ဆာလ်
ဖြူရစ်အက်စစ်ပြင်း အနည်းငယ်ထည့်ရုံမျှဖြင့် အချဉ်အရသာ
ဖြစ်ပေါ်စေပြီး ဓာတုဆိုးဆေး အနီရဲရဲတို့နှင့် ပေါင်းစပ်လိုက်
သောအခါ မိမိတို့ တွေ့မြင်နေကြသည့် အချဉ်ရည်တွေ ဖြစ်
လာကြကုန်၏။ ဘက်ထရီးအိုး၌ထည့်သော အက်စစ်သည် ဆာလ်
ဖြူရစ်အက်စစ်ပြင်းပင် ဖြစ်ချေ၏။

“အဲသည်လိုမျိုး အချဉ်ရည်တွေ ရှေ့ညှစ်စားသုံး
သွားမယ်ဆိုရင်တော့ အစာအိမ်အူလမ်းကြောင်းကင်ဆာ၊

အူမကြီးကင်ဆာ၊ အသည်းကင်ဆာတွေ ဖြစ်ဖို့ ကျိန်းသေ သွားပြီ”

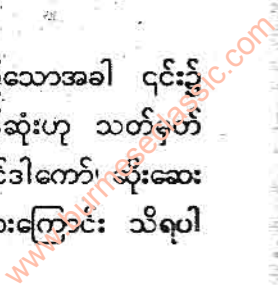
သို့ဖြစ်ပေရာ ပုလင်းလှလှဖြင့် ထည့်သွင်းရောင်းချသော အချဉ်ရည်များ၊ ရယ်ဒီမိတ်အချဉ်ရည်ထုပ်များကို ရှောင်ရှား၍ သဘာဝ သံပရာ၊ ရှောက်၊ မန်ကျည်းတို့မှ အချဉ်ရည်ကိုသာ သုံးစွဲကြရန် တိုက်တွန်းလိုပါသည်။

ခြင်ဆေးခွေဆိုတာလည်း တကယ့်ကို အန္တရာယ်

ခြင်ဆေးခွေဆိုသည် ခြင်မကိုက်စေရန်အတွက် အကာ အကွယ်ပေးသော ပစ္စည်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ ခြင်ဆေးခွေကို သုံးစွဲရာတွင် သည်အတိုင်း အသုံးပြု၍မရပေ။ သံငုတ်တိုင်ကလေး တွင် တပ်ဆင်လျက် အဖျားကို မီးဖြင့်ရှို့ကာ အသုံးပြုရပါ သည်။

(ဤ၌ ခြင်ဆေးခွေသည် အစားအသောက်တွင် မပါသော် ငြား မိမိတို့ နေ့စဉ် အထူးသဖြင့် ညဘက်အခါတွင် အသုံးပြု လေ့ရှိသော ပစ္စည်းဖြစ်ပြီး အကျိုးပြုခြင်းထက် အန္တရာယ်ပြု ခြင်းက များနေသည့်အချက်တို့အား စာဖတ်သူတို့ သိရှိနိုင်စေ ရန် တင်ပြရခြင်းဖြစ်ပါသည်။)

ခြင်ဆေးခွေကို သုတေသနပြုကြည့်သောအခါ ၎င်း၌ ဓာတုပိုးသတ်ဆေးများထဲတွင် အပြင်းထန်ဆုံးဟု သတ်မှတ် ထားသော S.2 ပိုးသတ်ဆေး၊ လွှစာမှုန့်၊ ဗိုင်ဒါကော်၊ ဆိုးဆေး နှင့် ဓာတုအမွှေးအကြိုင်တို့ ပေါင်းစပ်ထားကြောင်း သိရပါ

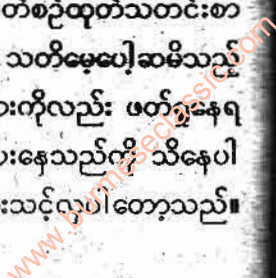


သည်။ ထို့အပြင် အပြင်းထန်ဆုံး အဆိပ်တစ်မျိုးဖြစ်သည့် Benzene(ဘန်ဇိုင်း) ကာစီနိုဂျင်တစ်မျိုးပါဝင်ပြီး အာရုံကြော မှစ၍ ရိုးတွင်းခြင်ဆီအထိ အဆိပ်ဖြစ်စေသည်။

ခြင်ဆေးခွေတစ်ခွေ၏ အဆိပ်ဓာတ်သည် စီးကရက် အလိပ်ပေါင်း (၅၁) လိပ် ဖွာရှိုက်သည်နှင့် ညီမျှသည်ဟု ဆို၏။ ခြင်ဆေးခွေတစ်ခွေမှ ထွက်လာသည့် အဆိပ်ဓာတ်သည် စီးကရက်အလိပ်ပေါင်း (၁၃၇) လိပ်မှ ထွက်ရှိသော အဆိပ်မှုန့် ပမာဏနှင့် ညီမျှသည်အတွက် ခြင်ဆေးခွေ ထွန်းထားသော ဝန်းကျင်နှင့် နီးကပ်စွာ မနေသင့်ပါပေ။ အမွှေးတိုင်ဆိုသည် မှာလည်း ခြင်ဆေးခွေကဲ့သို့ပင် အန္တရာယ်မကင်းပါ။ သို့ဖြစ်၍ အမွှေးတိုင်သုံးခြင်းကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါသည်။

ခြင်ဆေးခွေမှ ပေါ်ထွက်လာသော အနံ့များ၊ အမွှေးတိုင် မှ ထွက်လာသော အနံ့များအား ကြာရှည်ရှာရှိုက်သူအဖို့ အသက် ရှူလမ်းကြောင်း၌ ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်မည့် အရိပ် လက္ခဏာများ များပြားသကဲ့သို့ နှာခေါင်းကင်ဆာသော်လည်းကောင်း၊ အဆုတ်ကင်ဆာသော်လည်းကောင်း မလွဲမသွေ တွေ့ကြုံခံစားရဖို့ အကြောင်းရှိပေသည်။

နေ့စဉ်ထုတ်သတင်းစာများ၊ အပတ်စဉ်ထုတ်သတင်းစာ များ၌ ခြင်ဆေးခွေကို ထွန်းညှိထားရာမှ သတိမေ့ပေါ့ဆမိသည့် အတွက် မီးလောင်ရသော အမှုအခင်းများကိုလည်း ဖတ်ရှုနေရ ပါသည်။ ကောင်းကျိုးထက် ဆိုးကျိုးပေးနေသည်ကို သိနေပါ လျှင် သတိကြီးစွာထားလျက် ရှောင်ရှားသင့်လှပါတော့သည်။



ဒါတွေကိုလည်း ရှောင်ဖို့လိုလိမ့်မည်

ကာလမကြာသေးခင်က မိမိတို့ မြန်မာနိုင်ငံသို့ အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံများမှ အစားအသောက်နှင့် ဆက်စပ်အသုံးပြုရသည့် ပစ္စည်းတွေ ဝင်လာသည်။ မိမိတို့လူမျိုး တော်တော်များများ ကလည်း နိုင်ငံခြားမှ လာသည်ဆိုသော ပစ္စည်းအသစ်အဆန်းဆိုလျှင် မက်မက်စက်စက်ရှိတတ်ကြသည်။ သူတစ်ပါးထက် ဦးအောင် အသုံးပြုနိုင်လျှင်ပင် ခေတ်မီသည်ဟုယူဆကာ ဂုဏ်ယူဝင့်ကြွား၍ မဆုံးတော့။ ပစ္စည်းအသစ်အဆန်း၏ အကျိုးအပြစ်ကိုလည်း လေ့လာဆန်းစစ်မှုမရှိတော့။ ခလုတ်ထိမှသာ လျှင် အဓိတကြတော့သည်။

စာရေးသူ တင်ပြလိုသော ပစ္စည်းမှာ အခြားမဟုတ်။

မယ်လမင်းဟုခေါ်သည့် ဖိုက်ဘာပစ္စည်းများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ပန်းကန်ခွက်ယောက်နှင့် ဇွန်းအပါအဝင် ပစ္စည်းတော်တော်များများသည် မယ်လမင်း (ဖိုက်ဘာ) များ ဖြစ်ကြ၏။ ထိုပစ္စည်းများကား အပူဓာတ်နှင့် ထိတွေ့ပြီဆိုလျှင် ဓာတ်ပြုတတ်ကြသည်။

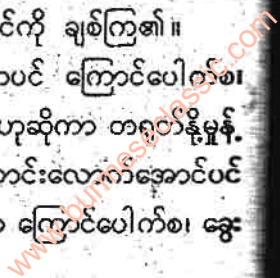
ထိုဓာတ်ပြုထားသော အစားအစာကို စားသုံးမိပါက ကာလကြာလျှင် ကျောက်ကပ်များ ပျက်စီးတတ်ရုံမက ကင်ဆာရောဂါများပါ ဖြစ်ပွားစေသည့်အတွက် မယ်လမင်း (ဖိုက်ဘာ) ပစ္စည်းများကို ရှောင်ရှားသင့်ကြပေသည်။

တစ်ဖန် အိမ်နီးချင်း တရုတ်နိုင်ငံထုတ် နို့မှုန့်များနှင့် ထိုနို့မှုန့်ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည့် စားချင့်ဖွယ်ရာမုန့်တို့ကိုလည်း ရှောင်ရှားသင့်ပေသည်။

စာရေးသူ၏ မိတ်ဆွေနှစ်ဦးဆိုလျှင် တစ်ဦးသည် ကြောင်များကို လွန်စွာချစ်ခင်ပြီး အကောင် ၂၀ လောက် မွေးထားရာ သူ၏အမည်ရင်း “ကိုအောင်ချစ်” ကွယ်ပျောက်ပြီး “ကိုကြောင်ချစ်” ဟူ၍ အမည်တွင်သွားခဲ့၏။ ဈေးသို့ရောက်လျှင် ဈေးသည်မှ စွန့်ပစ်ရန်ဖယ်ထားသော ငါးခေါင်းသေးသေးကလေးများ၊ ဝမ်းတွင်းကလီစာများကို တောင်းခံကာ အိမ်ပြန်ရောက်သည်နှင့် ကိုင်တွယ်သင့်တာ ကိုင်တွယ်ပြီး သူချစ်သော ကြောင်ကလေးများကို ကျွေးမွေးတတ်၏။

ထို့အတူပင် ခွေးများကို လွန်စွာချစ်ပြီး အိမ်ခြံဝင်းအတွင်း၌ ၁၀ ကောင်ထက်မနည်း မွေးထားသော ကိုအေးချစ်သည်လည်း မူလနာမည်ကွယ်ပျောက်ပြီး “ကိုခွေးချစ်” ဟု တွင်သွားခဲ့လေ၏။ သူလည် ကိုကြောင်ချစ်နှင့် မခြား။ ဈေးသို့ရောက်လျှင် အရိုးအရင်းများကို ဝယ်လာပြီး အိမ်ရောက်လျှင် ဆန်ပြုတ်ထဲထည့်ကျိုကာ သူ့ခွေးများကို ကျွေးလေ့ရှိ၏။ စားသောက်ဆိုင်များသို့ ရောက်ဖြစ်လျှင်လည်း အပြန်၌ အရိုးအရင်း၊ အကြွင်းအကျန်များကို ထုပ်ယူလာခဲ့ကာ နှုတ်ချစ်သော ခွေးများကို ကျွေးလေ့ရှိ၏။ မြူကြောင်တွေကလည်း ကြောင်သခင်ကို ချစ်ကြ၏။ ခွေးတွေကလည်း ခွေးသခင်ကို ချစ်ကြ၏။

တစ်နေ့မှာတော့ တိုက်ဆိုင်လှစွာပင် ကြောင်ပေါက်စ၊ ခွေးပေါက်စကလေးများကို အားရှိစေရန်ဟုဆိုကာ တရုတ်နို့မှုန့်ကို ဖျော်၍ကိုက်လိုက်ရာ အံ့ဩဖွယ်ကောင်းလောက်အောင်ပင် ထိုနို့မှုန့်ဖျော်ရည်အား သောက်သုံးမိသော ကြောင်ပေါက်စ၊ ခွေး



ပေါက်စကလေးများသည် အံ့ကြောများဆွဲလျက် သေပွဲဝင်သွား
ခဲ့ရသည်။

သည်ကတည်းက တရုတ်နို့မှုန့်များ၏ အန္တရာယ်ကို
သိသွားခဲ့ရပေသည်။

ထိုနို့မှုန့်ကို မိမိတို့ရင်သွေးငယ်များအား မတိုက်ကျွေးမိ
ဖို့ လိုပေသည်။ တိုက်ကျွေးမိပါက ကြောင်ကလေး၊ ခွေးကလေး
များကဲ့သို့ အဖြစ်ဆိုးနှင့် မကြံ့နိုင်ဟု မဆိုနိုင်။ ထို့အပြင် တရုတ်
နို့မှုန့်နှင့် ပြုလုပ်ထားသော မုန့်ပဲသရေစာတို့ဆိုသည်မှာလည်း
“ဒီပုပ်ထဲက ဒီပဲ” ၊ “တရုတ်ကြီးနှင့် ပေါက်ဖော်ကြီး” ဖြစ်
လေသည့်အတွက် စားသုံးသူများဘက်မှ အသိတရားရှိရှိ သတိ
ပွားကြည့်ဖို့ လိုပေ၏။



ရိုက်ခတ်လာသော သတင်းများ

မိမိတို့ နေ့စဉ်စားသောက်နေကြသော အစားအသောက် အသီးနှံများနှင့် ပတ်သက်၍ မည်သို့သော အကျိုးဆက်တွေ ရှိနေသည်ကို စာနယ်ဇင်းမီဒီယာများမှတစ်ဆင့် ပြည်သူလူထု ကို အသိပေးဖော်ပြနေကြသည်။

သည်တော့ မိမိတို့အနေဖြင့် အစားအသောက်မှန်သမျှကို အမြင်တင့်တယ်သည်ဆိုရုံမျှနှင့်၊ အရသာရှိကာ ခံတွင်းလိုက်သည် ဆိုရုံမျှနှင့်၊ တန်ဖိုးသက်သာသည်ဆိုရုံမျှနှင့် အလွယ်တကူ မစား သောက်သင့်ပါချေ။ သတိတရားဖြင့် အသိပွားပြီး ဆင်ခြင်ဉာဏ် ကို ရှေးရှုသင့်ပါကြောင်း ရိုက်ခတ်လာသော သတင်းများမှ တစ်ဆင့် တင်ပြလိုက်ရပေသည်။

တရုတ်နိုင်ငံမှ သစ်ကြားသီးအတူ

တရုတ်နိုင်ငံဟာ ပစ္စည်းတုတွေ ဖန်တီးရာမှာ ကာလ အတန်ကြာကတည်းက နာမည်ထွက်နေတဲ့ နိုင်ငံပါ။

အခြား ကုန်ပစ္စည်းတွေသာမက အစားအစာအတူတွေ ပါ ထုတ်လုပ်လျက်ရှိပါတယ်။

ကြက်ဥအတု၊ ဝက်သားနဲ့လုပ်ထားတဲ့ အမဲသားတုတွေ သာမက* အခုဆိုရင် သစ်ကြားသီးအတုတောင် ပေါ်နေပါပြီ။ သစ်ကြားသီးရဲ့အခွံမှာကို ဂရုတစိုက်ခွဲ၊ အဆံကိုထုတ်၊ အဆံ နေရာမှာ တစ်သျှူးနဲ့ပတ်ထားတဲ့ ကွန်ကရစ်ခဲထည့်၊ ကော်နဲ့ ပိတ်ထားတာလို့ ဆိုပါတယ်။

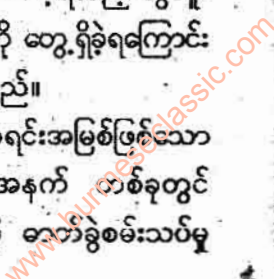
သစ်ကြားသီးရောင်းသူတွေအနေနဲ့ သစ်ကြားသီးအတုက သပ်သပ်၊ သစ်ကြားသီး အဆံက သပ်သပ်ရောင်းပြီး အမြတ် ပိုရအောင် လုပ်ထားသလို ထင်ရပါတယ်။ ဝယ်သူတွေကို ကလိမ် ကျရောင်းတဲ့ သစ်ကြားသီးတုတွေ တရုတ်နိုင်ငံမှာ အတော် ပြန့်နှံ့နေပြီလို့ ဆိုပါတယ်။

(မြန်မာ့ပို့စ်ဂလိုဘယ်သတင်းဂျာနယ်၊ ၂၀၁၃၊ မတ်လ-၁၅)

ဝက်သေကောင် ၁၂၀၀ ဖယ်ရှားခဲ့ရသည့် ဟွမ်ဖူးမြစ်ရေတွင် ဝက်ဗိုင်းရပ်စ် ရှာဖွေတွေ့ရှိ

ဝက်သေကောင် ၁၂၀၀ ဖယ်ရှားရှင်းလင်းခဲ့ရသည့် ဟွမ်ဖူး မြစ်မှ ရေနမူနာတစ်ခုတွင် ဝက်ဗိုင်းရပ်စ်ဗိုင်းကို တွေ့ရှိခဲ့ရကြောင်း ရှန်ဟိုင်းအာဏာပိုင်များက ပြောကြားခဲ့သည်။

ရှန်ဟိုင်းမြို့လူထု၏ အဓိကရ ရေအရင်းအမြစ်ဖြစ်သော ဟွမ်ဖူးမြစ်မှ ရယူခဲ့သော ရေနမူနာများအနက် တစ်ခုတွင် Porcine circo virus ခေါ် ဗိုင်းရပ်စ်ကို ဓာတ်ခွဲစမ်းသပ်မှု



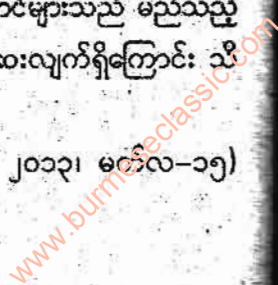
များတွင် တွေ့ရှိခဲ့ခြင်းဖြစ်ကြောင်း ရှန်ဟိုင်းမြို့နီစီပယ် လယ်
ယာစိုက်ပျိုးရေးကော်မရှင်မှ ပြောကြားခဲ့သည်။

• အဆိုပါ ဗိုင်းရပ်စ်သည် ဝက်များတွင်သာ ရောဂါဖြစ်ပွား
စေပြီး လူသားများကို ကူးစက်ပြန့်ပွားခြင်းမရှိဟု လယ်ယာ
စိုက်ပျိုးရေးကော်မရှင်၏ ထုတ်ပြန်ချက်တစ်ရပ်တွင် ဖော်ပြခဲ့
သည်။။

ဝက်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်သည့် လျှာနာခွာနာ၊ ဝက်အဖျား
ရောဂါ၊ ဝက်ကာလဝမ်းရောဂါ၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော စသည့်
ရောဂါစမ်းသပ်မှုများအပါအဝင် အခြားစမ်းသပ်မှုများအားလုံး
တွင် အန္တရာယ်ဖြစ်စေမည့် တွေ့ရှိချက်များ လုံးဝမရှိကြောင်း
တွေ့ရသည်။ ရေထုညစ်ညမ်းမှု မရှိစေရေးအတွက် ဝက်သေ
ကောင်များကို ဆယ်ယူရှင်းလင်းခဲ့ရသည့်ပြင် မြစ်ရေနမူနာများ
ရယူကာ ဓာတ်ခွဲစမ်းသပ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

လွန်ခဲ့သော စနေနေ့က ရှန်ဟိုင်းမြို့လူထု၏ အဓိက
သောက်သုံးရေ အရင်းအမြစ်ဖြစ်သည့် ဟွမ်ဖူးမြစ်ညာပိုင်းတွင်
ဝက်သေကောင်များ မျောပါနေခြင်းကြောင့် ဆယ်ယူရှင်းလင်းခဲ့
ရသည်။ အာဏာပိုင်များက ဝက်သေကောင်များသည် မည်သည့်
နေရာမှ မျောပါလာသည်ကို စုံစမ်းစစ်ဆေးလျက်ရှိကြောင်း သိ
ရသည်။

(မြန်မာ့ပို့စ်ဂလိုဘယ်သတင်းဂျာနယ်၊ ၂၀၁၃၊ မတ်လ-၁၅)



ဆိုးဆေးသုံး စားသောက်ကုန်အရောင်းဆိုင်များအား ပိတ်
သိမ်းသည်အထိ အရေးယူမည်

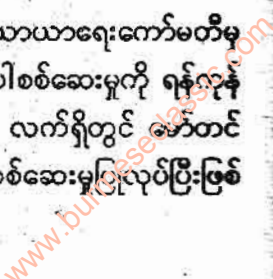
ဇွန် ၁၄၊ ၂၀၁၃။

ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၊ ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနမှ ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်သော ဆိုးဆေးပါ အစားအသောက်များကို ကာကွယ်ရန် ဈေးများရှိ စားသောက်ကုန်ပစ္စည်းများအား ဇွန်လဒုတိယပတ်မှ စတင်ကာ တစ်ပတ်တစ်ကြိမ် စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ရန်ရှိသည်။

အဆိုပါ စစ်ဆေးမှုများအား ရန်ကုန်မြို့တော် စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီ၊ အစားအသောက်နှင့် ဆေးဝါးကွပ်ကဲမှုဌာန၊ ကျန်းမာရေးကော်မတီနှင့် ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနတို့မှ ပူးပေါင်းကာ စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။

“ဈေးတွေမှာ ရောင်းချနေတဲ့ စားသောက်ကုန်တွေကို တစ်ပတ်တစ်ကြိမ် စစ်ဆေးနေတယ်။ အခု ဆိုးဆေးနဲ့ အသုံးပြုထားတဲ့ စားသောက်ကုန်တွေကို မီးရှို့ဖျက်ဆီးပြီး သုံးကြိမ်ထက်ကျော်ပြီးတွေ့ရင် ဆိုင်ကိုပါ ပိတ်တဲ့အထိ အရေးယူမယ်”

ဟု ရန်ကုန်မြို့တော် စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီမှ တာဝန်ရှိသူတစ်ဦးက ပြောသည်။ အဆိုပါစစ်ဆေးမှုကို ရန်ကုန်မြို့ရှိ ဈေးများအား စစ်ဆေးခြင်းဖြစ်ပြီး လက်ရှိတွင် မော်တင်ဈေးနှင့် ညောင်ပင်လေးဈေးတို့အား စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ပြီးဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။



“အရင်တုန်းကတော့ လာစစ်ပေမယ့် အခုနောက်ပိုင်း မတွေ့တော့ဘူး။ တစ်ခါလာစစ်လို့ မိတုန်းက ဆိုင်မှာရှိတဲ့ ပစ္စည်းတွေအကုန်သိမ်းတယ်။ အဲဒီကတည်းက အဲဒီပစ္စည်းတွေ မတင်တော့ဘူး”

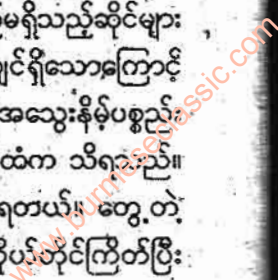
ဟု သိမ်ကြီးဈေး ငရုတ်သီးမှုန့်နှင့် ဟင်းခတ်မှုန့်ပိုင်ရှင်က ပြောသည်။

လူသုံးများ စားသောက်ကုန်များဖြစ်သည့် လက်ဖက်ခြောက်၊ လက်ဖက်အစို၊ ငရုတ်သီးမှုန့်၊ အရောင်တင်မှုန့်၊ ပုစွန်ခြောက်၊ မျှစ် အစရှိသည့် စားသောက်ကုန်များ၌ ဆိုးဆေးသုံးစွဲမှုများရှိကြောင်း သိရသည်။

“ကျွန်တော်တို့ဆီမှာတော့ အသိအမှတ်ပြုလက်မှတ်ရပြီးသားဖြစ်တဲ့အတွက် အမြဲတမ်း စစ်ဆေးရေးလာတယ်။ ဝယ်ရောင်းတဲ့သူက ဆိုးဆေးပါတာတွေ ရောရောင်းတယ်ဆိုရင်တော့ ကျွန်တော်တို့ မသိဘူး”

ဟု ဟင်းခတ်မှုန့်လုပ်ငန်းမှ တာဝန်ရှိသူတစ်ဦးက ပြောသည်။ နာမည်ကြီးသည့် ကုန်ပစ္စည်းအမှတ်တံဆိပ်များအား ဝယ်ယူ၍ ရောင်းချမည်ဆိုပါက တစ်ပိသာလျှင် ငွေကျပ် ၂၀၀၀ နှင့်အထက်ရှိကြောင်း အချို့ဈေးများ၌ နာမည်မရှိသည့်ဆိုင်များတွင် တစ်ပိသာလျှင် ၁၅၀၀ ကျပ် ဝန်းကျင်ရှိသောကြောင့် အရေအတွက်များများ ထည့်ပေးနိုင်၍ အရည်အသွေးနိမ့်ပစ္စည်းများ ရောင်းချခြင်းဖြစ်သည်ဟု ဈေးသည်များထံက သိရသည်။

“ပုံပြီးရောင်းတဲ့ပစ္စည်းတွေက ပိုရတယ်။ တွေ့တဲ့ဟာ ဝယ်လိုက်တာပဲ။ တောက ကိုယ်တိုင်ကြိတ်ပြီး



သယ်လာတယ်ဆိုတဲ့ဟာက ပိုတောင် အရောင်ရဲသေး
တယ်။ ဈေးကလည်း ပိုကြီးတယ်”

ဟု အိမ်ရှင်မတစ်ဦးက ပြောသည်။

ရန်ကုန်မြို့တော်စည်ပင်သာယာရေး ကော်မတီအနေဖြင့်
ယခင်နှစ်များတွင် တစ်လတစ်ကြိမ် စစ်ဆေးမှုအား ပုံမှန် မပြု
လုပ်နိုင်သော်လည်း တူညီသော စစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်သွား
မည်ဖြစ်ရာ ယခုအခါ တစ်ပတ်လျှင် အနိမ့်ဆုံးတစ်ကြိမ် စစ်
ဆေးသွားမည်ဟု သိရသည်။

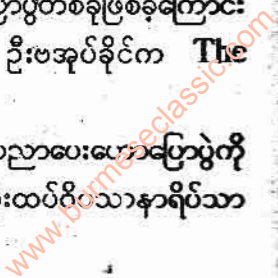
(The Reporter- ဂျာနယ်၊ ၂၃၊ ဇွန်လ၊ ၂၀၁၃)

**ပရိသတ်အများဆုံးနှင့် အအောင်မြင်ဆုံး ဟောပြောပွဲတစ်ခု
ဖြစ်ခဲ့သည့် မှော်ဘီ စားသုံးသူကာကွယ်ရေး အသိပညာပေး
ဟောပြောပွဲ**

ရန်ကုန် ဧပြီ ၂၁။

စားသုံးသူကာကွယ်ရေးအသင်းမှ ပြုလုပ်သည့် ဟော
ပြောပွဲများအနက် ဧပြီလ ၁၇ ရက် (နှစ်ဆန်းတစ်ရက်နေ့)
က မှော်ဘီတွင် ပြုလုပ်ခဲ့သော ဟောပြောပွဲသည် ပရိသတ်
အများဆုံးနှင့် အအောင်မြင်ဆုံး ဟောပြောပွဲတစ်ခုဖြစ်ခဲ့ကြောင်း
စားသုံးသူကာကွယ်ရေးအသင်းဥက္ကဋ္ဌ ဦးဗအုပ်ခိုင်က The
Reporter သို့ ပြောကြားခဲ့သည်။

အဆိုပါ စားသုံးသူကာကွယ်ရေးပညာပေးဟောပြောပွဲကို
မှော်ဘီ စမ်းချောင်းပေါက်မှတ်တိုင်၊ သုံးထပ်ဂိယာနာရီပိသာ



တွင် ပြုလုပ်သည့် သင်္ကြန်တွင်း တရားစခန်းတွင် မေတ္တာရှင် (ရွှေပြည်သာ) ဆရာတော်၏ ဖိတ်ကြားချက်အရ သွားရောက် ဟောပြောခဲ့ခြင်းဖြစ်ကြောင်း၊ ဆရာတော်ကိုယ်တိုင်ကလည်း တရားဟောရာ၌ စားသုံးသူများနှင့်ပတ်သက်ပြီး အစားအသောက် များတွင် အန္တရာယ်ရှိကြောင်းကို ထည့်သွင်းဟောပြောလေ့ရှိ ကြောင်း၊ ထိုနေ့က နားထောင်သူ ဧည့်ပရိသတ် ယောဂီ ၅၀၀၀ နီးပါးရှိကြောင်း၊ စားသုံးသူကာကွယ်ရေး ပညာပေးဗီနိုင်းများ ချိတ်ဆွဲပြသခဲ့ကြောင်း၊ ဆရာတော်ကိုယ်တိုင်က ဗီနိုင်းတစ်စုံစာ (ကျပ်တစ်သိန်းဖိုး) ကို ချိတ်ဆွဲလှူဒါန်းခဲ့ကြောင်း ၎င်းက ရှင်း ပြောဆိုခဲ့သည်။

“ဟောပြောတဲ့ ခေါင်းစဉ်က အစားအစာထဲမှာ အဆိပ်များပါ။ ဘာထူးခြားလဲဆိုတော့ ဆရာဟောတဲ့ ဟောပြောပွဲတွေထဲမှာ အအောင်မြင်ဆုံးလည်း ဖြစ်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူတို့တွေကိုယ်တိုင်က စိတ်ပါဝင် စားမှုရှိပြီး မေးခွန်းတွေလည်း ပြန်မေးကြတယ်” ဟု ၎င်းက ဆက်လက်ပြောကြားခဲ့သည်။

စားသုံးသူကာကွယ်ရေးအသင်းအနေဖြင့် စားသုံးသူ ကာ ကွယ်ရေးအသင်း ပညာပေးဟောပြောပွဲများ၊ ဗီနိုင်းတပ်ခြင်းများ အပြင် ဈေးများသို့သွားရောက်၍လည်း တားမြစ်ဆိုးဆေးများ စစ်ဆေးသိမ်းယူခြင်း၊ အသိပညာပေးခြင်းများ ဆောင်ရွက်လျက် ရှိပြီး တရားဝင်မှတ်ပုံတင်ရရှိရန်လည်း စောင့်စားလျက်ရှိကြောင်း သိရသည်။

အမဲသားအတွင်း ဓာတုဆေးများ ပါဝင်သည်ဟူသော သတင်းများကြောင့် စိုးရိမ်လျက်ရှိ

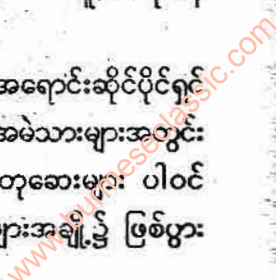
ဧပြီလ (၂၂) ရက်နေ့၊ ၂၀၁၃ ခုနှစ်

ရှမ်းပြည်နယ်၊ ကျောက်မဲမြို့ သားငါးဈေးရပ်ကွက်တွင်းရှိ အမဲသားများတွင် ကျန်းမာရေးထိခိုက်စေနိုင်သော ဓာတုဆေးများ ပါဝင်သည့် သတင်းများကြောင့် ဒေသခံများအနေဖြင့် စိုးရိမ်မှုများဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိကြောင်း သိရှိရသည်။

ထိုကဲ့သို့သော ကောလဟာလများ ထွက်ပေါ်နေသော်လည်း သားငါးဈေးကွက်တွင်း ဈေးနှုန်းနှင့် အရောင်းအဝယ် ကျဆင်းမှု မရှိကြောင်း သားငါးရောင်းချနေသူများက ပြောဆိုသည်။ အဆိုပါ ဒေသရှိ သားငါးဈေးကွက်တွင် အမဲသား (ရှယ်) တစ်ပိသာ လျှင် ကျပ် ၇၀၀၀ (ခုနစ်ထောင်) နှင့် (ရိုးရိုး) တစ်ပိသာလျှင် ကျပ် ၆၀၀၀ (ခြောက်ထောင်) ဈေးကွက်ရှိကြောင်း သိရှိရသည်။

“ရောင်းအားက အရင်လိုပါပဲ။ ဒိုင်က ယူရတဲ့ဈေးက နည်းနည်းတက်တော့ လက်ကားဈေးကွက်မှာလည်း နည်းနည်းတော့ တက်ပါတယ်။ ဘာမှတော့ ဖြစ်တာ မကြားပါဘူး။ စားတဲ့သူတွေကလည်း ဝယ်ယူစားသုံးနေကြပါတယ်”

ဟု ကျောက်မဲမြို့ ဒေသခံ အမဲသားအရောင်းဆိုင်ပိုင်ရှင် တစ်ဦးက ပြောသည်။ အဆိုပါဒေသတွင်းရှိ အမဲသားများအတွင်း တွင် ကျန်းမာရေး ထိခိုက်စေနိုင်သော ဓာတုဆေးများ ပါဝင်သည့် သတင်းမှာ မတ်လပိုင်းတွင် ဒေသများအချို့၌ ဖြစ်ပွား



ခဲ့သော ပဋိပက္ခများနောက်ပိုင်း ယခုကဲ့သို့ သတင်းများ ထွက် ပေါ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်ကြောင်း ဒေသခံများက ပြောဆိုသည်။

“ကောလဟလ ဆိုတာကတော့ ဒီလိုပဲ ပြောနေ ကြမှာပဲ။ အစားအစာဆိုတာကတော့ အမြဲတမ်း သေချာ စီစစ်ပြီး စားသောက်ရင် အန္တရာယ်ကင်းနိုင်ပါတယ်”

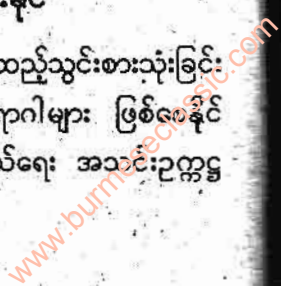
ဟု ကျောက်မဲမြို့ရှိ အထွေထွေရောဂါကု ဆရာဝန်တစ်ဦး က ပြောဆိုသည်။ အဆိုပါ ကောလဟလများ ထွက်ပေါ်နေ သော်လည်း လက်ရှိအချိန်ထိ ကျန်းမာရေး ထိခိုက်ဖြစ်ပွားမှု မရှိသေးကြောင်း ဆေးကုဌာနက သိရှိရသည်။

“အမဲသားထဲမှာ မစားသင့်တဲ့ ဆေးဝါးတွေထည့်ပြီး ရောင်းတယ်လို့ သတင်းတွေထည့်နေတော့ စားသုံးသူ တွေ စိုးရိမ်နေတယ်။ ကျွန်မတို့လည်း စိုးရိမ်တာပဲ။ အခုလောလောဆယ်မှာတော့ ဝယ်မစားဖြစ်တော့ဘူး” ဟု ဒေသခံအိမ်ရှင်မတစ်ဦးက ပြောသည်။

(The Reporter - ဂျာနယ်၊ ၂၈ ရက်၊ ဧပြီ ၂၀၁၃)

အစားအစာများကို ဖော့ဘူးဖြင့် ထည့်သွင်း စားသုံးခြင်း ကြောင့် သွေးကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်

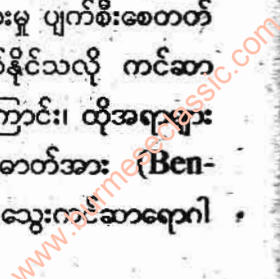
ဖော့ဘူးများတွင် အစားအစာများ ထည့်သွင်းစားသုံးခြင်း က ကင်ဆာရောဂါနှင့် သွေးကင်ဆာရောဂါများ ဖြစ်ပေါ်နိုင် ကြောင်း မြန်မာနိုင်ငံ စားသုံးသူကာကွယ်ရေး အသင်းဥက္ကဋ္ဌ ဦးဗအုပ်ခိုင်က ပြောသည်။



ယခုအခါ မြို့ပြလူနေမှု ပြောင်းလဲလာကာ ဖော့ဘူးဖြင့် အစားအစာများ ထည့်သွင်းစားသုံးမှု ပိုမိုကျယ်ပြန့်လာပြီး ယခင်လို ဒံပေါက်ဆိုင်များ၌ အသုံးပြုခြင်းသာမက မုန့်ပဲသရေစာများနှင့် စားဖွယ်စုံဆိုင်များမှာပါ အစားအစာကို ဖော့ဘူးဖြင့် ထုပ်ပိုးပေးသည်အထိ ရှိလာခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

“ဒါက စားသုံးသူတွေကို အရင်ဆုံး အသိပညာ ပေးရမှာ။ ဆိုင်တွေအနေနဲ့ မထုပ်နဲ့၊ အန္တရာယ်ရှိတယ် လို့ ပညာပေးဆွေးနွေးရင်၊ ဥပမာ- ဒံပေါက်တစ်ပွဲရဲ့ တန်ဖိုးထက် ထုပ်ပိုးတဲ့ပစ္စည်းက ပိုပြီး တန်ဖိုးမြင့်နေ တယ်ဆိုတာမျိုးလည်း မဟုတ်သေးဘူး။ အရင်လိုမျိုး ချိုင့်တွေ ပြန်လည်သုံးစွဲဖို့ ပညာပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကိုလည်း ကျွန်တော်တို့ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် အသိ ပညာပေးဖို့ ဆောင်ရွက်နေပြီ ဖြစ်ပါတယ်” ဟု ၎င်းက ဆိုသည်။

အဆိုပါ ဖော့ဘူးများတွင် စတိုင်းရင်း (Styrene) ဓာတ် ပါဝင်သော ပလတ်စတစ် 2 B အုပ်စုဝင်များဖြစ်ကြပြီး ကမ္ဘာ့ ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) က Styrene နှင့် ဆီ ထိတွေ့ ဓာတ်ပြုရာမှ စားသုံးသူတွေအတွက် မျိုးပွားမှု ပျက်စီးစေတတ် ခြင်း၊ မျိုးဗီဇကို ဖျက်ဆီးစေခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်သလို ကင်ဆာ ဖြစ်စေရန် အားပေးသည်ဟု ဖော်ပြထားကြောင်း၊ ထိုအရာများ တွင် ရေနံနှင့် ကတ္တရာစေးမှ ရသော ဓာတ်အား (Ben- zene) ကို အသုံးပြုသော ပစ္စည်းဖြစ်သလို သွေးကင်ဆာရောဂါ



ကို ဖြစ်စေနိုင်သည့်အတွက် ဂရုပြုရမည့်အရာများ ဖြစ်ကြောင်း
၎င်းက ရှင်းပြသည်။

ထို့ကြောင့် ဖော့ဘူးများကို သုံးစွဲခြင်း မရှိစေရန် လတ်
တလောတွင် စားသုံးသူကာကွယ်ရေးသင်တန်းများ၌ ကဏ္ဍ
တစ်ရပ်အဖြစ် ထည့်သွင်းပညာပေးနေပြီး အခြေခံကျောင်းအုပ်
ကြီးများနှင့် လက်ထောက်ကျောင်းအုပ်များကို ခေါ်ယူသင်တန်း
ပေးသော ဆင့်ပွားသင်တန်းတွင်လည်း ထည့်သွင်းပညာပေးခြင်း
ဖြင့် ပညာပေးမှုကို စတင်နေပြီဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။

(THE EMPIRE JOURNAL, 16.1.2013)

ကြက်သားနှင့် အသားငါးအချို့တွင် ချည်ထည်ဆိုးဆေးများ သုံးစွဲကြောင်းတွေ့ရှိ

ယခုအခါတွင် ရန်ကုန်မြို့ရှိ ဈေးများအတွင်း ရောင်းချ
နေသော စားသောက်ကုန်များတွင် အရောင်ဆိုးဆေးများ သုံးစွဲ
ရုံသာမက ကြက်သားနှင့် အခြား သားစိမ်းငါးစိမ်းများတွင်
လည်း ဆိုးဆေးများ သုံးစွဲထားသည်ကို စစ်ဆေးတွေ့ရှိရကြောင်း
စားသုံးသူကာကွယ်ရေးအသင်းမှ သိရသည်။

ကြက်သားများတွင် ဆေးဝါးများ သုံးစွဲထားသည်ကို
တွေ့ရပြီး ငါးများတွင်လည်း ၎င်းနှင့်လိုက်ဖက်သည့် အရောင်
ဆိုးဆေးများ သုံးထားကြောင်း ငါးဖယ်ခြစ်၊ ငါးမြွေလှီး၊ ငါး
ပုဏ္ဏား၊ ငါးပုတ်သင် စသည့် ငါးများတွင် ချည်ထည်ဆိုးဆေး
များ သုံးစွဲထားသည်ကို ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး ဈေးကြီး (၇)

အစာထဲက အဆိပ်များနှင့် ...

ဈေး လေ့လာမှုများအရ မှတ်တမ်းပြုစုထားကြောင်း သိရသည်။
ထိုဆိုးဆေးများသည် အသည်းကို အန္တရာယ်ရှိစေပြီး စားသုံးသူ
များအနေဖြင့် ရွေးချယ်ဝယ်ယူတတ်ရန် လိုအပ်လာပြီဖြစ်ကြောင်း
ပညာပေးကာလဖြစ်၍ ပညာပေးခြင်းသာ လုပ်ဆောင်နိုင်မည်
ဖြစ်ပြီး ပညာပေးကာလ ကျော်လွန်ကုန်ဆုံးပါက ထိရောက်စွာ
အရေးယူသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။

(ကနောင်ဂျာနယ်၊ ၆.၇.၂၀၁၃)

ရောင်စုံဆိုးဆေးများနှင့် အစားအသောက်များ

တားမြစ်အန္တရာယ်ရှိ ဆိုးဆေးများ အသုံးပြုထားသော
မျှစ်နီ၊ မျှစ်ဝါ၊ ပုစွန်ချဉ်နီနီ၊ 'အဝါရောင်ဆိုးထားသော ငါးပုဏ္ဏား၊
ငါးမြေထိုး၊ ရွှေငါး၊ ကြက်သားများနှင့် အနီရောင်ဆိုးထားသော
ငရုတ်သီးမှုန့်၊ ပုစွန်ခြောက်၊ ပတ္တမြားပြောင်းဖူး၊ ငါးပိ၊ ပဲနီလေး၊
ပဲဝါလေး၊ မက်မန်းသီး၊ ဆီးထုပ် စသည်တို့သည် အသည်းနှင့်
ကင်ဆာရောဂါများကို ဖြစ်ပွားစေ၍ လုံးဝရှောင်ကြဉ်သင့်ပါ၏။

လက်ကမ်းစာစောင်

(မြန်မာနိုင်ငံ စားသုံးသူကာကွယ်ရေးအသင်း)

အမျိုးသမီးတိုင်းအတွက် အန္တရာယ်ရှိသော ကြက်တောင်ပံများ

အမျိုးသမီးတိုင်း အလှအပကို ကြိုက်နှစ်သက်တန်ဖိုး
ထားကြသည်မှာ ရှေးယခင်ခေတ်ကတည်းက ဖြစ်သည်။

www.burmeseclassic.com

ယခင်ခေတ်ကာလတုန်းကဆိုရင် ရောဂါဘယတို့နည်းပါးကာ ကျန်းကျန်းမာမာနှင့် အသက်ရှည်ကြ၏။ စားသမျှ အစားအသောက်တို့မှာလည်း သဘာဝအတိုင်း မွေးမြူထားသော တိရစ္ဆာန်များနှင့် သဘာဝအတိုင်း စိုက်ပျိုးထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များဖြစ်ကြပြီး စားလိုက်တိုင်း အာဟာရဖြစ်ကာ ကျန်းမာကြသည်။ ယခုအခါ ခေတ်မီတိုးတက်လာသည်နှင့် မွေးမြူရေးစနစ်၊ စိုက်ပျိုးရေးနည်းစနစ်များ တိုးတက်လာပြီး ရောဂါဘယမျိုးစုံတို့မှာလည်း ဆန်းဆန်းပြားပြား ပေါ်ပေါက်လာခဲ့သည်။

ထိုသို့ ပေါ်ပေါက်လာသော ရောဂါဆန်းများထဲ၌ အမျိုးသမီး တော်တော်များများသည် ကြက်တောင်ပံကြော်ကို နှစ်သက်ကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါ ကြက်တောင်ပံကြော်ကို နေ့စဉ်ရက်ဆက် စားသုံးမိခဲ့သည့် စင်္ကာပူနိုင်ငံရောက် မြန်မာအမျိုးသမီးတစ်ယောက်အကြောင်းကို တင်ပြလိုပါသည်။

ထိုအမျိုးသမီးသည် ကြက်တောင်ပံကြော်အား များစွာနှစ်သက်သည့်အတွက် နေ့စဉ်ရက်ဆက် စားသုံးခဲ့သည်ကြောင့် ဗိုက်ထဲ၌ သွေးခဲလိုလို၊ ပြည်တည်သလိုလိုဖြစ်လာကာ ကာလကြာသော် ကြီးမားလာခဲ့သည်။ ထိုအခါတွင် ခွဲစိတ်ဖယ်ထုတ်ပစ်ရသည့် အခြေအနေသို့ ရောက်ရှိသွားသည်။ ခွဲပြီး ကြည့်သည့်အခါတွင် မည်းပုပ်နေသော သွေးခဲကြီးကိုတွေ့ရပြီး ခွဲစိတ်ပြီးသည့်နောက် ပြန်ကောင်းလာမည်ဟု ထင်ရသော်လည်း လအနည်းငယ်အကြာတွင် ယခင်ကကဲ့သို့ပင် ဗိုက်ထဲ၌ သွေးခဲလိုလို၊ ပြည်ခဲလိုလို ပြန်ဖြစ်လာသဖြင့် သားဖွားမီးယပ်ပါရစေ

ကို ပြကာ ပထမအကြိမ် ခွဲစိတ်ပြီး ကုသရသည့်အကြောင်းကို ပြောပြသည်။

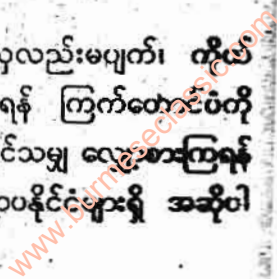
ဆရာဝန်က ကြက်တောင်ပံကြော်ကို နေ့စဉ်ရက်ဆက် စားသလားဟုမေးရာ အမှန်အတိုင်းပင် စားပါသည်ဟု ဖြေလိုက် သည်နှင့် ဆရာဝန်က-

“ယခုနောက်ပိုင်း ကြက်တွေ ကြီးထွားလာစေဖို့ အတွက် Steroids (စတီးရွိုက်) ဟော်မုန်းတွေပါတဲ့ ကြီးထွားဆေးတွေကို ကြက်တွေရဲ့ တောင်ပံနဲ့ လည်ပင်း နေရာတွေမှာပဲ အမြဲထိုးပေးလေ့ရှိတယ်။ ဒါကြောင့် စတီး ရှိုက်ဟော်မုန်းတွေဟာ မြန်မြန်ကြီးထွားစေတဲ့ သဘော ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ကြောက်စရာကောင်းလောက် အောင် ဆိုးကျိုးကို ဖြစ်စေတယ်။

စတီးရွိုက်က အမျိုးသမီးတွေမှာ လက်ရှိ ရှိနေတဲ့ မ ဟော်မုန်းတွေပါ အန္တရာယ်ကျရောက်စေတဲ့အပြင် ဗိုက်ထဲမှာ သွေးခဲလိုလို၊ ပြည်ခဲလိုလို မည်းပုပ်နေတဲ့ အခဲတွေ ကြီးထွားလာစေတတ်တဲ့ ရောဂါတစ်မျိုး ပိုပြီး ဖြစ်လွယ်စေတယ်”

ဟူ၍ ရှင်းပြသည်။

အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် အလှလည်းမပျက်၊ ကိုယ် အလေးချိန်လည်း ထိန်းရာရောက်စေရန် ကြက်တောင်ပံကို နေ့စဉ်ရက်ဆက် စားသုံးခြင်းမှ တတ်နိုင်သမျှ လျော့စားကြရန် နှင့် အမေရိကန်၊ ကနေဒါနှင့် ဥရောပနိုင်ငံများရှိ အဆိုပါ



Steroids ကြီးထွားဆေးကို တိရစ္ဆာန်များတွင် သုံးခွင့်မပြုကြောင်း သိရသည်။

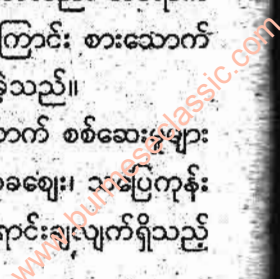
(ကနောင် ဂျာနယ်၊ ၆.၃.၂၀၁၃)

ငရုတ်သီးမှုန့်အပါအဝင် အမှုန့်မျိုးစုံနှင့် မီးဖိုချောင်သုံး စားသောက်ကုန်များကို စစ်ဆေးရာ၌ အတုပြုလုပ်မှုနှင့် ဓာတုဆိုးဆေးသုံးစွဲမှုကို အများဆုံး တွေ့ရသော်လည်း ထိန်းချုပ်နိုင်မှု မရှိခြင်းမှာ အရေးယူမှုပိုင်း အားနည်းခြင်းကြောင့်ဟု သိရ

ယခုနှစ်ပိုင်းများအတွင်း စားသောက်ကုန်များအား စစ်ဆေးခဲ့ရာတွင် အတုပြုလုပ်မှုနှင့် စားသုံးရန်မသင့်သည့် ဓာတုဆိုးဆေးသုံးစွဲမှုကို အများဆုံးတွေ့ရကြောင်း မြန်မာနိုင်ငံ အစားအသောက်နှင့် ဆေးဝါးကွပ်ကဲရေးဌာန FDA ၏ ထုတ်ပြန်ချက်များအရ သိရသည်။

စားသုံးရန်မသင့်သည့် ဓာတုဆိုးဆေးသုံးစွဲမှု ပပျောက်သွားခြင်းမရှိသည့် အဓိကအကြောင်းအရင်းမှာ စစ်ဆေးခြင်း၊ ဖော်ထုတ်ခြင်း၊ ကြေညာခြင်းသာ ပြုလုပ်သော်လည်း ထိရောက်စွာ အရေးယူမှု မပြုလုပ်သည့်အတွက်ဖြစ်ကြောင်း စားသောက်ကုန်ထုတ်လုပ်ငန်းရှင်များစာ ပြောကြားခဲ့သည်။

FDA မှ ရှောင်တခင် ဈေးကွက်ကောက် စစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်ရာတွင် နေပြည်တော်ရှိ အာဟာရသုခဈေး၊ သင်္ခါပြကုန်းဈေး၊ ပျဉ်းမနားဈေး၊ မြို့မဈေးများတွင် ရောင်းချလျက်ရှိသည့်



ငါးပိများတွင် သုံးစွဲရန်မသင့်သည့် ဓာတုဆေးများ အသုံးပြုထားကြောင်း၊ ငရုတ်သီးမှုန့်အပါအဝင် အမှုန့်မျိုးစုံအား စစ်ဆေးရာတွင် စားသုံးရန်မသင့်သည့် ဓာတုဆိုးဆေးများ ထည့်သွင်းသုံးစွဲထားကြောင်း FDA မှ စစ်ဆေးတွေ့ရှိခဲ့သည့်အတွက် ဆိုင် ၂၀ ကျော်အား အရေးယူခဲ့ရသည်ဟု ထုတ်ပြန်ထားသည်။

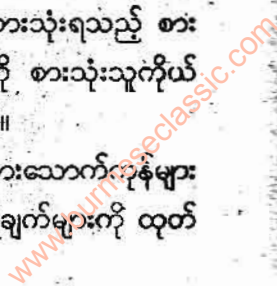
ရန်ကုန်မြို့ရှိ ၁၇ရပ်ကွက်ပွဲရုံအတွင်း ဝင်ရောက်စစ်ဆေးရာတွင်လည်း ငါးပိများတွင် စားသုံးရန်မသင့်သည့် ဓာတုဆိုးဆေးများ အသုံးပြုထားသည့်အတွက် ငါးပိများက ပျက်စီးခဲ့ကြောင်း FDA မှ ပြောကြားခဲ့သည်။

ထပ်မံ၍ နေပြည်တော်၌ ငရုတ်သီးမှုန့်အပါအဝင် အမှုန့်မျိုးစုံအား စစ်ဆေးရာ ကင်ဆာဖြစ်စေနိုင်သည့် စားသုံးရန်မသင့်သော ဓာတုဆိုးဆေးများ သုံးစွဲထားသည့်အပြင် အမှုန့်အတုများဖြစ်သော ရောနှောပစ္စည်းများပါ ပါဝင်ကြောင်း စစ်ဆေးတွေ့ရှိခဲ့ပြန်သည်။

ထို့အတွက်လည်း စားသုံးသူများကိုယ်တိုင်ပင် ပြင်ပရှိ လွတ်လပ်စွာ စစ်ဆေးနိုင်သော စားသောက်ကုန် ဓာတ်ခွဲခန်းများတွင် ကိုယ်တိုင်စစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်သည်အထိ ရှိလာခဲ့သည်။

အဓိကအားဖြင့် နေ့စဉ် မဖြစ်မနေ စားသုံးရသည့် စားသုံးဆီ၊ အမှုန့်၊ မုန့်မျိုးစုံနှင့် ရေသန့်များကို စားသုံးသူကိုယ်တိုင် စစ်ဆေးမှုပြုလာခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

FDA အနေဖြင့် ဈေးကွက်အတွင်း စားသောက်ကုန်များကို ရှောင်တခင် ဝယ်ယူစစ်ဆေးကာ တွေ့ရှိချက်များကို ထုတ်



ပြန်ပေးသော်လည်း ထိရောက်စွာ အရေးယူပေးခြင်းမျိုး မရှိခြင်း၊ လက်ဖက်အား စစ်ဆေးအရေးယူစဉ်ကကဲ့သို့ ပင်ရင်းအထိ အရေးယူမှုမရှိခြင်း၊ အရေးယူမှုပိုင်း အားနည်းချက်များ ရှိနေဆဲ ဖြစ်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံ စိုက်ပျိုးရေး အခြေခံစားသောက်ကုန်ထုတ် လုပ်တင်ပို့ရောင်းချသူများအသင်း တာဝန်ရှိသူတစ်ဦးက-

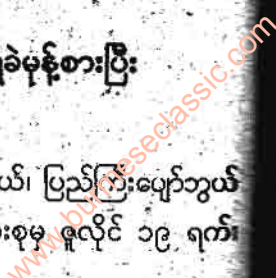
“FDA အနေနဲ့ကတော့ မနှစ်ကလည်း တောက် လျှောက်ကို စစ်နေတာပဲ။ စစ်တိုင်းလည်း ဆိုးဆေးကိစ္စ ကတော့ ပါနေတာပဲ။ စစ်တယ်၊ ထုတ်ပြန်တယ်။ အကြိမ် ကြိမ်လုပ်တယ်။ ဒါပေမယ့် သုံးတဲ့သူကတော့ သုံးနေ တုန်းပဲ။ မကင်းဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အရေးယူ မှု အားနည်းတာကြောင့်ပဲ။ အရေးယူမှုအပိုင်းမှာလည်း FDA အနေနဲ့ ထိထိရောက်ရောက် အရေးယူဖို့လိုသလို သက်ဆိုင်ရာကလည်း ပြင်းပြင်းထန်ထန် အရေးယူရင် ဒီလိုလုပ်တာတွေ နည်းသွားမှာပေါ့”

ဟု ပြောကြားခဲ့သည်။

(WEEKLY ELEVEN - ၇၇နယ်၊ ၁၄.၁၁.၂၀၁၂)

အလှူမှကျေးသည့် ဒံပေါက်နှင့် ရေခဲမုန့်စားပြီး
ဝမ်းလျှောသဖြင့် ဆေးရုံတက်

မန္တလေးမြို့၊ ချမ်းအေးသာစံမြို့နယ်၊ ပြည်ကြီးပျော်ဘွယ်
ဆနောက်ရပ်ကွက်နေ ဦး..... မိသားစုမှ ဇူလိုင် ၁၉ ရက်။



အစာထဲက အဆိပ်များနှင့် ...

နံနက် ၈ နာရီမှ ၁၂ နာရီအထိ နေအိမ်တွင် ဝါဆိုသင်္ကန်း ကပ်လျှာတွင် ၃၄ လမ်း၊ ၈၂ လမ်းနှင့် ၈၃ လမ်းကြားရှိ ဒံပေါက်ဆိုင်မှ အော်ဒါမှာယူပြီး ဒံပေါက်နှင့် ရေခဲမုန့်များ ကျွေးမွေးခဲ့သည်။

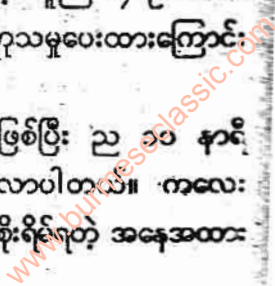
ညနေ (၄) နာရီတွင် ကျန်ရှိနေသော ဒံပေါက်နှင့် ရေခဲ မုန့်များအား ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ နေအိမ်များအား ဝေငှပေးခဲ့သည်။ ထိုသို့ဝေငှပေးပြီးနောက် ညနေ (၅) နာရီခန့်တွင် ပြည်ကြီး ပျော်ဘွယ်အနောက်ရပ်ကွက်နေ မခင်နွယ် (၁၄) နှစ်နှင့်အတူ အမျိုးသား ၇ ဦးနှင့် အမျိုးသမီး ၇ ဦး စုစုပေါင်း (၁၅) ဦး ခန့် ဝမ်းလျှောသဖြင့် မန္တလေးဆေးရုံကြီးသို့ တင်ပို့ကုသခဲ့ရ ပြီး စိုးရိမ်ဖွယ်ရာမရှိကြောင်း သိရသည်။

(ရှေ့ဆောင်ဂျာနယ်၊ ၂၆.၇.၂၀၁၃)

မြိတ်မြို့တွင် ပီလောပီနံစားရာမှ ကလေး ၁၀ ဦးနှင့် လူကြီး ၄ ဦး အစာအဆိပ်သင့်

တနင်္သာရီတိုင်း မြိတ်မြို့တွင် မေလ ၁၀ ရက်နေ့က ပီလောပီနံစားရာမှ ကလေး ၁၀ ဦးနှင့် လူကြီး ၄ ဦး အစာ အဆိပ်သင့်သောကြောင့် ဆေးရုံတွင် ကုသမှုပေးထားကြောင်း သိရသည်။

“ဖြစ်တာက ညနေပိုင်းမှာဖြစ်ပြီး ည ၁၀ နာရီ လောက်မှာ ဆေးရုံကို ရောက်လာပါတယ်။ ကလေး ၁၀ ယောက်မှာ တစ်ယောက်က စိုးရိမ်ရတဲ့ အနေအထား



ဖြစ်ပြီး အခုတော့ သက်သာနေပါပြီ။ ကျန်တဲ့သူတချို့ ကိုလည်း အောက်ဆီဂျင်ပေးထားပြီး စိတ်ချရတဲ့ အနေအထားရောက်ရင် ဆေးရုံက ဆင်းခွင့်ရမှာပါ။

ပီလောပီနဲ့ဥမှာ ခါးတဲ့ အရသာရှိတဲ့ ပီလောပီနဲ့ဥနဲ့ ချိုတဲ့အရသာရှိတဲ့ ပီလောပီနဲ့ဥဆိုပြီး နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ ခါးတဲ့ဥက အဆိပ်ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဲဒီဥကို စားမိတယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ အခုအချိန်မှာတော့ ပုံမှန်အနေအထားကို ရောက်နေပါပြီ”

ဟု မိခင်နှင့်ကလေးဆေးရုံမှ တာဝန်ရှိသူတစ်ဦးက ပြောကြားသည်။

ကလေး ၁၀ ဦးကို မိခင်နှင့်ကလေးဆေးရုံကြီးတွင် တင်ထားရပြီး လူကြီးလေးဦးကို မြိတ်မြို့ အထွေထွေရောဂါကို ဆေးရုံတွင် ကုသမှုပေးထားကြောင်း သိရသည်။ အစာအဆိပ်သင့်သည့် သူများမှာ မြိတ်မြို့မှမဟုတ်ဘဲ မော်လမြိုင်မှဖြစ်ကြောင်း အားလုံး ဆွေမျိုးတော်စပ်သူများဖြစ်ကြကာ မိသားစုဝင်များဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။

“မြိတ်က အောင်မင်္ဂလာရပ်မှာ တည်းခိုနေကြတာပါ။ ငှက်သိုက်ကျွန်းကနေ သယ်လာတဲ့ ပီလောပီနဲ့ဥအမျိုးအစားကို ပြုတ်စားကြတာပါ။ စားပြီး နည်းနည်းကြာတာနဲ့ မူးဝေတာတို့၊ အော့အန်တာတို့ ဖြစ်လာတယ်။ တချို့လည်း အသက်ရှူကြပ်လာပြီး ဆေးရုံကို တင်ပို့လိုက်ရတာ”

www.burmeseclassic.com

ဟု အောင်မင်္ဂလာရုပ်မှ အမျိုးသမီးတစ်ဦးက ပြောကြားခဲ့သည်။

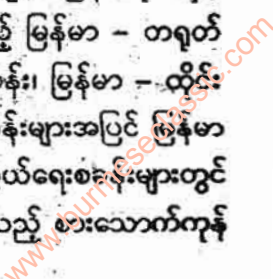
(Daily ELEVEN ၂၀၁၃ ခုနှစ်၊ မေလ ၁၂ ရက်)

နယ်စပ်စခန်းသုံးခုတွင် FDA ရုံးများဖွင့်၍ ပြည်ပမှ တင်သွင်းလာသည့် စားသောက်ကုန်များ စစ်ဆေး

နယ်စပ်စခန်းသုံးခုတွင် မြန်မာနိုင်ငံ အစားအသောက်နှင့် ဆေးဝါးကွပ်ကဲရေးဌာန FDA မှ ရုံးခွဲများဖွင့်လှစ်၍ ပြည်ပမှ တင်သွင်းလာသည့် စားသောက်ကုန်များအား စစ်ဆေးလျက် ရှိကြောင်း FDA မှ ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးဝင်းဇော်က ပြောပြခဲ့သည်။

အဆိုပါ နယ်စပ်များမှ တင်သွင်းလာသည့် စားသောက်ကုန်များကို စီးပွားရေးနှင့် ကူးသန်းရောင်းဝယ်ရေးဝန်ကြီးဌာနတွင် သွင်းကုန်လိုင်စင် လျှောက်ထားရန်အတွက် အရည်အသွေးပိုင်းဆိုင်ရာများကို စစ်ဆေးပြီး ထောက်ခံချက် ထုတ်ပေးခြင်းဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။

FDA ရုံးခွဲများအား ဖွင့်လှစ်ရာတွင် မြန်မာနိုင်ငံနှင့် ကုန်သွယ်မှု အများဆုံးပြုလုပ်လျက်ရှိသည့် မြန်မာ - တရုတ် နယ်စပ်ရှိ မူဆယ်နယ်စပ်ကုန်သွယ်ရေးစခန်း၊ မြန်မာ - ထိုင်း နယ်စပ်ရှိ မြဝတီနယ်စပ်ကုန်သွယ်ရေးစခန်းများအပြင် မြန်မာ - အိန္ဒိယနယ်စပ်ရှိ တမူးနယ်စပ်ကုန်သွယ်ရေးစခန်းများတွင် ဖွင့်လှစ်ထားရှိခြင်းဖြစ်ပြီး တင်သွင်းလာသည့် စားသောက်ကုန်



များအား ထိရောက်စွာ စစ်ဆေး၍ ထောက်ခံချက်များ ထုတ်ပေးလျက်ရှိကြောင်း သိရသည်။

“FDA အနေနဲ့ နယ်စပ်က တင်သွင်းလာတဲ့ စားသောက်ကုန်တွေကို စီးပွားရေးနဲ့ ကူးသန်းရောင်းဝယ်ရေး ဝန်ကြီးဌာနမှာ သွင်းကုန်လိုင်စင် လျှောက်ထားဖို့အတွက် စားသောက်ကုန်ရဲ့ အရည်အသွေးကို စစ်ဆေးပြီး Import Health Certificate ကို ထုတ်ပေးရပါတယ်။ ပြီးရင် သွင်းကုန်လိုင်စင်ကျလာတဲ့ စားသောက်ကုန်တွေကို ဈေးကွက်ထဲမှာ မဖြန့်ခင် အရည်အသွေးပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှု ရှိ၊ မရှိ စားသုံးဖို့ သင့်၊ မသင့်ကို စစ်ဆေးပြီး Health Certificate ကို ထုတ်ပေးတာပါ”

ဟု FDA မှ ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးဝင်းဇော်က ပြောပြခဲ့သည်။

လက်ရှိတွင် FDA အနေဖြင့် ဈေးကွက်အတွင်းရှိ စားသောက်ကုန်များနှင့် ပြည်ပမှ တင်သွင်းလျက်ရှိသော စားသောက်ကုန်များကို မိုမိုထိရောက်စွာ စစ်ဆေးနိုင်ရန်အတွက် ဝန်ထမ်းအင်အား တိုးချဲ့ထားပြီးဖြစ်ကာ လိုအပ်ပါက မြန်မာနိုင်ငံနှင့် ကုန်သွယ်မှုပြုလုပ်နေသော နယ်စပ်ကုန်သွယ်ရေးစခန်းများအားလုံးတွင် ရုံးခွဲများ ဖွင့်လှစ်သွားမည်ဟု သိရသည်။

(Daily ELEVEN ၂၀၁၃၊ ဇွန်လ ၁၀ ရက်)



အစာအဆိပ်တောက်ရင် ဘာတွေ ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ

အစာအဆိပ်တောက်ခြင်းဟူသည်ကား ထမင်းဟင်းလျာ တို့ကိုလည်းကောင်း၊ မုန့်ပဲသရေစာတို့ကိုလည်းကောင်း၊ သစ်ဥ သစ်ဖုတို့ကိုလည်းကောင်း၊ သစ်သီးဝလံတို့ကိုလည်းကောင်း စားသောက်ရာ၌ မမျှော်လင့်ဘဲ ဘက်တီးရီးယား၊ ကပ်ပါး (သို့ မဟုတ်) ဗိုင်းရပ်စ်တစ်မျိုးကြောင့်လည်းကောင်း မူးဝေအော့အန် ခြင်း၊ အကြောဆွဲခြင်း၊ မေ့မျောသွားခြင်း အစရှိသဖြင့် ရုတ်တရက် ကျန်းမာရေးအခြေအနေ ပြောင်းလဲပျက်ပြားသွား ခြင်းကို "အစာအဆိပ်တောက်ခြင်း" ဟု ခေါ်ဆိုပေသည်။

အဆိပ်တောက်ရင် ဘယ်လိုလက္ခဏာတွေ ပြတတ်သလဲ

မမျှော်လင့်ဘဲ ရောဂါပိုးရှိနေသည့် အဆိပ်အတောက် တို့ ပါဝင်နေသည့် မတည့်သော ဓာတ်များပါသော အစာတို့ အား ပူးတွဲစားသောက်မိသည့်အခါ အော့အန်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှော

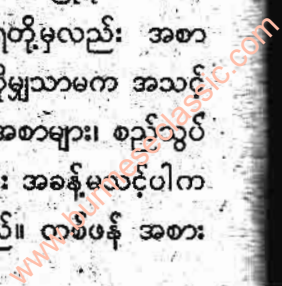
ခြင်း၊ ဗိုက်ရစ်၍ ရစ်၍ နာခြင်း၊ ကြွက်တက်ခြင်း၊ မျက်ဖြူ
 လန်ခြင်း၊ အကြောအခြင်များ တုံ့ဆိုင်းခြင်း၊ ဆွဲခြင်း၊ ကိုယ်ပူ
 ဖျားနာခြင်းတို့ ဖြစ်လာတတ်သည်။ မသင့်သောအစာကို စား
 သောက်မိပြီး ၄၈ နာရီ (၂ ရက်အတွင်း) ဝေဒနာလက္ခဏာ
 များ ပြလာတတ်ပါသည်။ အစာအဆိပ်တောက်ဖြစ်ခြင်းကြောင့်
 ကိုယ်လက်မအိမသာ ဖြစ်ရတတ်ပေသည်။

သက်သာပျောက်ကင်းရန်အတွက် အချိန်အနည်းငယ်
 စောင့်ရတတ်ပါသည်။

ဘာတွေကြောင့် အစာအဆိပ်တောက်ရတာတဲ့လဲ

အစာအဆိပ်တောက်ခြင်း၏ မြစ်ဖျားခံရာကို လေ့လာ
 ဆန်းစစ်ကြည့်လျှင် အစားအစာကို မိမိအိမ်၌ မချက်ဘဲ ဆိုင်မှ
 ယူလာသည့်အခါတွင်လည်းကောင်း၊ မချက်ပြုတ်ရသေးခင်ဖြစ်
 စေ၊ ချက်ပြုတ်နေစဉ်ဖြစ်စေ၊ တစ်ချိန်ချိန်၌ ရောဂါပိုးများနှင့်
 အတူ အဆိပ်အတောက်များသည် ကပ်ငြိလာနိုင်ပေသည်။

ထို့ပြင် မွေးမြူရေးခြံ၊ မွေးမြူရေးကန်တို့မှ ဝယ်ယူလာ
 သည့် သားစိမ်းငါးစိမ်းများ၊ ကျိုချက်ခြင်း မပြုရသေးသော
 နို့၊ သန့်ရှင်းမှုမရှိသည့် သောက်ရေသုံးရေတို့မှလည်း အစာ
 အဆိပ်တောက်ခြင်း ဖြစ်တတ်ပေသည်။ ထိုမျှသာမက အသင့်
 စားသောက်ရန် ပြင်ဆင်ထားသည့် အစားအစာများ၊ စည်သွပ်
 ဘူးများ၊ သားငါးဘူးများ စသည်တို့မှလည်း အခန့်မလင့်ပါက
 အစာအဆိပ်တောက်ခြင်း ဖြစ်တတ်ပေသည်။ လာမီဖန် အစား



အစာထဲက အဆိပ်များနှင့် ...

အသောက်တို့အား ကိုင်တွယ်သည့် ချက်ပြုတ်သူ၏လက်၌ ရောဂါ
ပိုးများ ကပ်ငြိနေသည်ဆိုပါကလည်း အစာအဆိပ်တောက်ခြင်း
ဖြစ်တတ်ပါသည်။

ဘယ်လိုအနေအထားမျိုးဖြစ်နေရင် ဆေးရုံဆေးခန်းကို သွားသင့်သလဲ

ရောဂါဝေဒနာ ဖြစ်ပွားလာပြီဆိုလျှင်ဖြင့် သက်သာပျောက်
ကင်းဖို့အရေး ကုသမှုကို ခံယူရပေလိမ့်မည်။ ဤတွင် အစာ
အဆိပ်တောက်ပြီဟု ယူဆပြီးသကာလ-

- (က) အကြိမ်ကြိမ်အထပ်ထပ် အန်နေလျှင်လည်းကောင်း
- (ခ) အန်သည့်အခါ သွေးစသွေးနုများ ပါလာခဲ့လျှင်
လည်းကောင်း
- (ဂ) အပြင်းအထန် ဝမ်းလျှောနေသည်မှ တစ်ရက်နှင့်
အပြီးမရပ်ဘဲ သုံးရက်တိုင် ကျော်လွန်လာခဲ့လျှင်
လည်းကောင်း
- (ဃ) ဝမ်းသွားသည့်အခါ သွေးစသွေးနုများ ပါလာခဲ့
လျှင်လည်းကောင်း
- (င) ဗိုက်ဝမ်းတစ်ပြင်လုံး စာလိပ်လိပ် နာကျင်နေလျှင်
သော်လည်းကောင်း
- (စ) ကိုယ်အပူချိန် ၁၀၁ ဒီဂရီ ကျော်လာခဲ့လျှင်လည်း
ကောင်း
- (ဆ) ရေခဏခဏ ငတ်နေလျှင်လည်းကောင်း

- (ဇ) ပါးစပ်၊ ခံတွင်းတို့ ခြောက်သွေ့လာလျှင်လည်း ကောင်း
- (ဈ) ဆီးသွားရာ၌ တစ်စတစ်စ နည်းလာခဲ့လျှင်လည်း ကောင်း
- (ည) ဆီးမသွားနိုင်တော့လောက်အောင် ဖြစ်လာခဲ့လျှင်လည်းကောင်း
- (ဋ) ခြေလက်တို့ မသယ်နိုင်လောက်အောင် မောပန်း ခွမ်းနယ်လာခဲ့လျှင်သော်လည်းကောင်း
- (ဌ) မူးဝေခြင်း စသည့် ရေခန်းခြောက်သည့်လက္ခဏာများ ပြနေလျှင်လည်းကောင်း
- (ဍ) စကားမပြောနိုင်တော့သည့် အခြေအနေ ရောက်လာခဲ့လျှင်လည်းကောင်း
- (ဎ) တံတွေးအမျှိရခက်နေလျှင်လည်းကောင်း
- (ဏ) မျက်စိအမြင်၌ ပုံရိပ်များ နှစ်ထပ်ဖြစ်လာခဲ့လျှင်လည်းကောင်း
- (တ) ကြွက်သားများ အားနည်းလာကာ ကြာလေ၊ ဆိုးလေ ဖြစ်လာခဲ့လျှင်လည်းကောင်း

ဆေးရုံဆေးခန်းသို့ အမြန်သွားရောက်ဖို့ လိုပါသည်။ တတ်ကျွမ်းနားလည်သော ဆရာဝန်များနှင့် ပြသပြီး ကုသမှုကို ခံယူဖို့လိုပါသည်။ လမ်းဘေးဈေးဆိုင်များမှ စပ်ဆေးများကို သတိကြီးစွာဖြင့် ရှောင်ပါ။

စမ်းသပ် စစ်ဆေးတဲ့အခါ

အစာအဆိပ်တောက်ခြင်း ပြင်းပြင်းထန်ထန် မဟုတ်ဘဲ သာမန်ဝမ်းလျှော့ဝမ်းပျက်ဆိုပါက အဆိုပါ ဝေဒနာလက္ခဏာများအတွက် ဝမ်းကို စစ်ဆေးပြီး ခွဲခြားဆန်းစစ် အဖြေထုတ်ကာ လိုအပ်ပါက အပ်စပ်သင့်လျော်သော ဆေးဝါးများအား ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း သောက်ရပါမည်။

ဗိုင်းရပ်စ်၊ ဘက်တီးရီးယားတို့ကြောင့်ဖြစ်သည့် သာမန်မဟုတ်သော ဝမ်းလျှော့ဝမ်းပျက်ရောဂါ၊ အူရောင်ငန်းဖျားရောဂါ၊ အသည်းရောင် အသားဝါရောဂါ၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါတို့အတွက် လည်း သွေးစစ်ကြည့်ခြင်းဖြင့် အဖြေသိနိုင်ပါသည်။ ထိုအခါ တတ်ကျွမ်းနားလည်သော ဆရာဝန်က ရောဂါနှင့်ဆေး သင့်အောင် ပေးပါလိမ့်မည်။ ဆရာဝန် ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း လိုက်နာပါက မည်သို့မျှ အကျိုးမမဲ့နိုင်ပါပေ။

ကောင်းကောင်းအနားယူဖို့ လိုတယ်

အစာအဆိပ်တောက်ခြင်းကြောင့် ရောဂါဝေဒနာခံစားရသူအား အခြားအခြားသော ရောဂါဝေဒနာရှင်များကဲ့သို့ ပြန်လည်နာလန်ထူဖို့ရာ အချိန်ပေးရပါသည်။ အော့အန်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှော့ဝမ်းပျက်ခြင်းတို့သည် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သော ဓာတ်ဆားများ ဆုံးရှုံးကုန်သည့်အတွက်ကြောင့် ဓာတ်ဆားရှည်ကို (ရေအစား) မကြာခဏ တိုက်ပေးဖို့ လိုပါသည်။ သို့မှသာလျှင်

ဆုံးရှုံးသွားသော ဆားဓာတ်များအား ပြန်လည်ဖြည့်တင်းပေးရာ ရောက်ပါသည်။

ထို့ပြင် အစာအိမ်အား ခေတ္တ အနားပေးသည့်အနေဖြင့် ဝမ်းသွားမှုအနေအထား နာရီအနည်းငယ် ခြားလာသည်အထိ အစားအစာများ စားသောက်ခြင်းကို ခေတ္တ ရပ်ဆိုင်းပေးထားရမည်။ ဤ၌ ရေနှင့်ရေခဲသည် ဖျားနာနေသူနှင့် ကိုယ်ပူနေသူ အတွက် အထူးပင် သင့်လျော်ပါသည်။ လူနာအတွက် ရေနှင့် ဓာတ်ဆားများ ပြန်လည်ဖြည့်ဆည်းပေးဖို့လိုပါသည်။

အစာအိမ်ကို အနားပေးပြီးသည့်အချိန် လွန်မြောက်ပြီး အာဟာရကို ပြန်လည်စားသောက်တော့မည်ဆိုလျှင် အသား ပြုတ်ရည်၊ ဟင်းရွက်ပြုတ်ရည်၊ ကဖိန်း (Caffeine)၊ နစ်ကိုတင်း (Nicotine) မပါသည့် ဖျော်ရည်များ၊ ဆဲဗင်းအပ်၊ စပရိုက် စသည့် ဖျော်ရည်များကို တစ်ငုံချင်း မြို့နိုင်၊ သောက်သုံးနိုင်ပေသည်။ သောက်သုံးသည့်အခါတွင်လည်း ဆီးသွားသည့်အခါ အရောင်ဖျော့လာ၊ ကြည်လင်လာသည်အထိ အရည်များများ ဝင်နေရန် လိုအပ်ပါသည်။

အစာအဆိပ်အတောက် ဖြစ်မြို့ဆိုလျှင် အရေးကြီးသည့် နောက်ဆက်တွဲပြဿနာမှာ ရေနှင့်ဓာတ်ဆားများ ခန်းခြောက်ခြင်းဖြစ်ပြီး အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်သည်အထိ အန္တရာယ်ကြီးမားလှပါသည်။

ဘယ်လိုကုသကြတာလဲ

အစာအဆိပ်တောက်မှု ပြင်းထန်ခြင်းမရှိပါက အများအားဖြင့် အိမ်မှာပင် ကုသကာ ပျောက်ကင်းသွားတတ်ကြပေသည်။

အစာအဆိပ်တောက်ခြင်း ဖြစ်ပွားသည့်အခါ ရောဂါပိုး၏အင်အား၊ ရောဂါခံစားရသူ၏ အသက်အရွယ်နှင့် ကျန်းမာရေးတို့အပေါ် မူတည်ပြီး ဝေဒနာသက်သာမှုသော်လည်းကောင်း၊ ပြင်းထန်မှုသော်လည်းကောင်း တွေ့ရှိရတတ်ပေသည်။

ဤ၌ အရွယ်ကို ဂရုစိုက်ရပေလိမ့်မည်။ ကလေးသူငယ်များဆိုပါက ၎င်းတို့၏ ခုခံအားစနစ်သည် ဖွံ့ဖြိုးပြည့်စုံမှု မရှိသေးပေ။ သက်ကြီးရွယ်အိုများဆိုပါကလည်း ရောဂါဝေဒနာခုခံနိုင်အားမှာ များစွာ လျော့နည်းနေပေပြီ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များဆိုပါလျှင် ဝမ်းတွင်းရှိ သန္ဓေသားအဖို့ ထိခိုက်ခံစားရပါသည်။

ထို့ပြင် ခုခံအားကျဆင်းနေသူများ (အသည်းရောဂါရှိသူ၊ ဆီးချိုရောဂါရှိသူ၊ ဓာတုဆေးဝါးများ သုံးစွဲနေသူ၊ ဓာတ်မှန်အားနှင့် ကုသမှုခံယူနေရသူ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ် ဝေဒနာရှင်) စသူတို့သည် ဆုံးရှုံးသွားသည့် ရေနှင့်ဓာတ်ဆားများကို အပြည့်အဝ ပြန်လည်ဖြည့်တင်းနိုင်ရန် ခက်ခဲလှပါသည်။ တချို့ဆိုပါက အသက်အန္တရာယ်ပင် ဆုံးရှုံးသည်အထိ ဖြစ်ပွားရပါသည်။

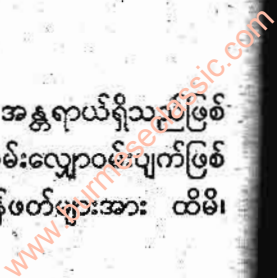
ဒါလေးတွေ သိထားသင့်တယ်

သာမန် ဝမ်းပျက်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း တို့အတွက် ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်မပါဘဲ ဆေးဝါးသောက်ဖို့ ရာ မလိုအပ်ပါပေ။ အော့အန်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်း၊ ကိုယ်ပူခြင်းတို့ဟူသည် အဆိပ်အကောက်ဖြစ်စေသည့် အရာတို့အား ခန္ဓာကိုယ်မှ ဖယ်ထုတ်သန့်စင်ပေးသည့် သဘာဝကုထုံးများပင် ဖြစ်၏။ ဝမ်းသွားခြင်းမှာ လိုအပ်သည်ထက် များနေခြင်း၊ သွေးစသွေးနုများပါခြင်းတို့အတွက်မူကား နားလည်တတ်ကျွမ်းသော ဆရာဝန်ထံ ပြသကာ ဆရာဝန်၏ ညွှန်ကြားချက်အရ သင့်လျော်သော ဆေးဝါးများကို သောက်သုံးရပေလိမ့်မည်။

ဤ၌ ဆေးဆိုင်များမှ စပ်ဟပ်ပေးသော ဆေးတို့ကို ဈေးသက်သာသည်ဟုဆိုကာ မသောက်သုံးသင့်ပေ။ ဝမ်းပိတ်ဆေးဖြစ်သည့် Loperamide Lomotil စသည့် ဆေးများသည် အစာသမ်းကြောင်း၌ ရှိနေကြသော ဘက်တီးရီးယားများ၊ အဆိပ်အတောက်များကို ဖယ်ရှားနှောင့်နှေးစေသည့်အတွက် အခြေအနေ ပိုမိုဆိုးရွားလာတတ်ကြောင်း သတိချပ်ဖို့ လိုပေသည်။

အစာအဆိပ်တောက်ခြင်းအတွက် ကာကွယ်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများ

သာမန်ရိုးရိုးအနေအထားဖြစ်စေ၊ အန္တရာယ်ရှိသည်ဖြစ်စေ အစာအဆိပ်တောက်ခြင်းအတွက် ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်ဖြစ်ပါက၊ အော့အန်ထားပါက အဆိုပါအန်ဖတ်ဖွားအား ထိမိ၊



ကိုင်မိသည့်အခါ ကူးစက်တတ်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ လက်များကို သေချာစွာ ဆေးကြောရန် အရေးကြီးပါသည်။

ဤတွင် လက်များကိုလည်းကောင်း၊ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကိုလည်းကောင်း၊ အစာ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ခုတ်ထစ်လှီးဖြတ်သည့် စဉ့်တီတုံးကိုလည်းကောင်း၊ ခုတ်ထစ်လှီးဖြတ်သည့် ဓားတို့ကိုလည်းကောင်း၊ အစားအသောက်တို့ကို ထည့်သည့် ပန်းကန်တို့ကိုလည်းကောင်း ဆပ်ပြာ၊ ရေသန့်တို့ဖြင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောရပေမည်။

စားသောက်ရာတွင်လည်း မကျက်တကျက် ကြော်လှော်ချက်ပြုတ်ထားသော အစာများ၊ ကြက်ဥ၊ ဘဲဥ၊ ရေခဲမုန့်များကိုလည်းကောင်း ကလေးသူငယ်၊ သက်ကြီးရွယ်အိုနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်များကို မကျွေးသင့်ပါ။ အသား၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်အစိမ်းများနှင့် စားသောက်ဖို့ရာ အသင့်ဖြစ်နေသော အစားအစာတို့ကို ယှဉ်တွဲထားဘဲ သီးသီးသန့်သန့် ခွဲထားရပါမည်။ အစားအစာတို့ကို သေသေချာချာ ကျက်အောင် ချက်ပြုတ်ရပါမည်။ အေးနေ၍ ပြန်လည်နွေးသည့်အခါတွင်လည်း သေသေချာချာ ဆူပွက်ဖို့ လိုပေသည်။

ထို့ပြင် ရေခဲသေတ္တာအတွင်း ထည့်ထားသော အသားတို့ကို ၂ နာရီအတွင်း ချက်ပြုတ်ရပါမည်။ ချက်ပြုတ်ပြီး အစားအစာများ စားသောက်ရန် စိတ်ထဲမသန့် ဖြစ်နေလျှင်လည်းကောင်း၊ သံသယဖြစ်နေခဲ့လျှင်လည်းကောင်း မစားသောက်ပါနှင့်။ အမှိုက်ပုံးတွင်းသို့ လုံခြုံစွာ ထုပ်ပိုးလျက် စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။



www.burmeseclassic.com

ယဉ်တွဲလျှင် ရင်ကွဲသွားမှာတွေ

အစားအသောက်တိုင်း၌ သူ့အရသာနှင့်သူ၊ သူ့အာဟာရနှင့်သူ၊ သူ့အာနိသင်နှင့်သူ အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံ ရှိတတ်ကြပေသည်။

ဤ၌ သီးခြားစားသောက်ရာ၌ မည်သည့်ဘေးအန္တရာယ်မှ မရှိသော်လည်း တွဲဖက်စားသုံးပါက အသက်အန္တရာယ်ကို ပင် ဒုက္ခပေးစေနိုင်သည့်အတွက် စာဖတ်သူတို့ သတိပြု ရှောင်ရှားနိုင်စေခြင်းငှာ လေ့လာတင်ပြလိုက်ရပါသည်။

(က) အသက်သေဆုံးသည်အထိ ဖြစ်ပွားတတ်သော တွဲဖက်အစားအစာများ

- အမဲသားနှင့် ခရု
- ဖရုံသီးနှင့် ခိုသား
- သပြေသီးနှင့် ထန်းလျက်
- နုလင်ကျော်နှင့် ထန်းလျက်
- ချောကလက်နှင့် စောင်းလျားသီး

- ပီလောပီနံဥနှင့် ပဲကြားလှော်
- ပီလောပီနံဥနှင့် မျှစ်ချဉ်
- ဂျယ်လီနှင့် ကော်ဖီမစ်
- ပီလောပီနံဥနှင့် ဒေါင်းသား
- ကြက်ဟင်းခါးသီးနှင့် မှို
- ရေငန်းသီးနှင့် ကောက်ညှင်း
- ကျွဲခေါင်းသီးနှင့် လက်ဖက်
- ဒူးရင်းသီးနှင့် ရှိန်းခို
- သကြားနှင့် မင်းကွတ်သီးအစေး
- နို့အေးချောင်းနှင့် ပွေးသား
- သေရည် (အရက်) နှင့် ညံ့ရွက်
- သေရည် (အရက်) နှင့် အေပီစီဆေးပြား
- အာတာလွတ်ဥ (သင်ဥ) နှင့် ပွေးသီး
(ပြည်တော်သာသီး)
- ကျွဲသားနှင့် ဆီဗာသား
- ဥသျှစ်သီးနှင့် ပျားရည်
- ပုစွန်ချဉ်နှင့် ကိုင်းဥ
- ကကတစ်ငါးနှင့် ကြာဟင်းရွက်
- မိုင်လိုနှင့် ပဲမြစ်
- ကြာရိုးကြာစွယ်နှင့် ကျွဲသား
- ခိုသားနှင့် ချင်း (ဂျင်း)
- ခရမ်းပိန်းနှင့် နို့ရည်

- ငရုတ်သီးနှင့် ခံသီး
- စပါးကြီးမြွေသားနှင့် ကြောင်လျှာသီး
- ပဲဒလက်နှင့် ဆိတ်သား
- ငါးအမျိုးမျိုးနှင့် ကြံ့သား
- စိန်၊ ဘတ်စ်ပရိုဆေးပြားနှင့် သံပရာ
- ဘူးသီးနှင့် ကျေးသား (ကြက်တူရွေးသား)
- ငါးရဲ့နှင့် ပွေးသား
- ဖောင်စီးကဏန်းနှင့် မှို
- ထန်းလျက်နှင့် ဘာမိတွန်ဆေးပြား
- နို့ဆီနှင့် (၂၇) ပါးဆေး
- မျှစ်နှင့် အင်ဥ
- ဆိုဒါနှင့် ကိုးပါးဆေး
- ရေခဲမုန့်နှင့် ချင်း (ဂျင်းသုပ်)
- ထန်းရည်နှင့် ဝက်သား

(ခ) တွဲဖက်၍ မစားသင့်သော အကြောတက်စာများ

- ကြောင်လျှာသီးနှင့် ငါးသေတ္တာ
- ကင်းပုံရွက်နှင့် နှမ်း
- ယုန်သားနှင့် မှို
- ဖားသားနှင့် မှို
- လယ်ကဏန်း (လယ်ပုစွန်လုံး) နှင့် မှို
- ကြောင်လျှာသီးနှင့် ကြက်သား

အစာထဲက အဆိပ်များနှင့် ...

- တမာရွက်နှင့် ကြက်ဥ
- ခံသီးနှင့် ကြက်ဥ

(ဂ) တွဲဖက်၍ မစားသင့်သော ဝမ်းလျှောအစာများ

- စောင်းလျားသီးနှင့် ခိုသား
- ဝက်သားနှင့် ဒေါင်းသား
- ဝက်သားနှင့် ထန်းလျက်
- ငါးသလောက်ဥနှင့် သင်္ဘောသီးသုပ်
- ဝက်သားနှင့် နို့ချဉ်
- ဝက်သားနှင့် ကျွဲနို့
- ကြောင်လျှာသီးနှင့် ထန်းလျက်
- စောင်းလျားသီးနှင့် ရှောက်သီး

(ဃ) တွဲဖက်မစားသင့်သော အော့အန်စေသည့် အစာများ

- သစ်ကြားသီးနှင့် မြေစာဥ
- စားတော်ပဲနှင့် ဆီးသီး
- စိမ်းစားဥနှင့် ခိုသား
- စိမ်းစားဥနှင့် ရှောက်သီး
- အုန်းသီးနှင့် ပျားရည်
- လက်ပံပွင့်နှင့် မြင်းသား
- စိမ်းစားဥနှင့် ချိုချဉ်
- ပဲငါးပိနှင့် ချိုချဉ်

- ထန်းရည်၊ ထန်းသီးနှင့် ငှက်ပျောသီး
- ရှောက်သီးနှင့် နို့ရည်
- ပိန္နဲသီးနှင့် ပျားရည်
- ဖရဲသီးနှင့် ဘဲဥ
- ကြက်ဟင်းခါးသီးနှင့် ကြက်သား
- သရက်သီးနှင့် ကတိုး
- လက်ဖက်သုပ်နှင့် မယ်ဇလီ
- ပတဲကောနှင့် သံပရာသီး
- တညင်းသီးနှင့် ဒူးရင်းသီး

(င) တွဲဖက်၍ မစားသင့်သော ရင်ကျပ်အစာများ

- သမင်သားနှင့် ဝါစေ့ဆီ၊
- နို့အေးချောင်းနှင့် စိမ်းစားဥ
- နို့အေးချောင်းနှင့် သခွားသီး

(စ) တွဲဖက်၍ မစားသင့်သော မူးဝေစေသည့် အစာများ

- ကိုကိုးနှင့် ပဲမြစ်
- ဆူးပုပ်ရွက်နှင့် ဆိတ်နို့၊ ဆိတ်သား

(ခိုသားနှင့် ငုံးသားတို့ကို တွဲဖက်စားပါက ရင်ပူတုတ်ပါသည်။)

သတိပြုရန်အချက်များ ရှိပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ-

- ကရင်နီအကောင်လေးများ၏ ကိုက်ခြင်းကို ခံရပါက ပရုပ်ဆီ မလိမ်းပါနှင့်။

အစာထဲက အဆိပ်များနှင့် ...

- ခါချဉ်အကိုက်ခံရလျှင် တေဇောဘမ်း မလိမ်းပါနှင့်
(အသက်သေတတ်၏။)

ရက်ပိုင်းအတွင်း ပိုးသတ်ဆေးဖျန်းထားသော အသီး၊
အရွက်၊ အပွင့်၊ အဖူးများနှင့် ငါးသေတ္တာတို့ တွဲဖက်စားသောက်
မိပါက အဆိပ်ဖြစ်နိုင်ပြီး အသက်အန္တရာယ်ကျရောက်တတ်ပါ
သည်။ မစားသင့်သော တွဲဖက်အစာများသည် ချက်ချင်းလက်ငင်း
အကျိုးသက်ရောက်နိုင်သကဲ့သို့ ချက်ချင်း အကျိုးမသက်ရောက်
သည့်တိုင်အောင် မိမိ၏ကိုယ်ခံအားကို များစွာ ထိခိုက်နိုင်ပါ
သည်။ သို့ဖြစ်၍ သေချာစွာ လေ့လာမှတ်သားပြီး ရှောင်ကြဉ်ဖို့
လိုအပ်လှပေသည်။



ရန်ရှာတတ်သော စားသောက်ဖွယ်ရာများ

လူတစ်ယောက်အတွက် အခြေခံအကျဆုံး ကဏ္ဍမှာ “အစားအသောက်”ပဲ ဖြစ်၏။ အရသာရှိအောင် စားတတ်လျှင် အရသာရှိ၍၊ အာဟာရဖြစ်အောင် စားတတ်လျှင် အာဟာရဖြစ် ၏။ ဆေးဖက်ဝင်အောင် စားတတ်လျှင် ဆေးဖက်ဝင်၏။

သို့ပါသော်ငြား အရသာရှိရုံ မဟုတ်၊ အာဟာရဖြစ် အောင်မဟုတ်၊ ဆေးဖက်ဝင်အောင်မဟုတ် တိုင်းဆဆင်ခြင်မှု ကင်းမဲ့စွာ စားသောက်ပါက ဘေးအန္တရာယ်နှင့် ကြုံတွေ့ရတတ် ပါသည်။

ဤ၌ အချို့ အချို့သော အစားအသောက်များသည် ဥပဒေနှင့် မလွတ်ကင်းတတ်ပါ။

မည်၍မည်မျှပင် စေတနာရေစီးကမ်းပြုလိုက်၍ ကျွေး ကျွေး၊ အာဟာရဖြစ်စေချင်လွန်းလို့ပါဟူ၍ ခွံ့လား၊ ခွံ့လား၊ တစ် ဖက်သားက ပူဆာလွန်းသည့်အတွက်၊ တောင့်တလွန်းသည့် အတွက် သနားစိတ်ကို အရင်းခံလျက်၊ အားနာမှုကို အရင်းတည်

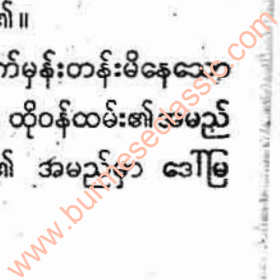
လျက် ကျွေးမွေးသည်ဆိုရာ၌ မတည့်သော အစားအစာများကို ကျွေးမိပါလျှင် ဥပဒေက ကင်းလွတ်ခွင့်ပေးလိမ့်မည် မဟုတ်ပါပေ။ ပုဒ်မ ၃၀၄ နှင့် ငြိစွန်းသည်ဟု မှတ်သားရပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ သူတစ်ပါးကျွေးတိုင်း မိမိအနေဖြင့် မစားသင့်သလို၊ တစ်ပါးသူ တောင်းဆိုတိုင်းလည်း လက်လွတ်စပယ် မကျွေးသင့်ပါပေ။ အပ်စပ်ခြင်းရှိ၊မရှိ၊ ဓာတ်ချင်းတည့်မတည့်ကို ဆင်ခြင်ပြီးမှ စားသင့်ပါသည်။ ကျွေးသင့်ပါသည်။ ဓာတ်မတည့်သော အစားအသောက်များသည် စားမိသူအတွက် အသက်အန္တရာယ်နှင့် ကြုံတွေ့ရတတ်သကဲ့သို့ ကျွေးမိသူအတွက်လည်း ဥပဒေ၏ ဒဏ်ခတ်ခြင်းကို ခံရပါလိမ့်မည်။



နယ်မြို့ကလေးတစ်မြို့က ထမင်းဆိုင်တစ်ဆိုင်။

ဟင်းချက်လက်ရာ ကောင်းသည့်အတွက် စားသုံးသူများနှင့် အမြဲပင် စည်ကားနေလေ့ရှိသည်။ ဈေးနှုန်းကလည်း သင့်တင့်သည်။ ဟင်းကျွေးဟင်းရုံတွေကလည်း မြိုင်ဆိုင်သည်။ တို့မြူပဲစရာတွေကလည်း ဖွယ်ဖွယ်ရာရာဆိုတော့ သည်မြို့ကလေးသို့ ရောက်လာသော ဧည့်သည်ဆိုလျှင် သည်ဆိုင်ကလေးသို့ မရောက်မဖြစ် ရောက်ကြရမမြဲဖြစ်၏။

တစ်နေ့မှာတော့ ထိုဆိုင်သို့ မျက်မှန်းတန်းမိနေသော ကုမ္ပဏီဝန်ထမ်းတစ်ဦး ရောက်လာသည်။ ထိုဝန်ထမ်း၏ အမည်မှာ မောင်ရွှေဖြစ်ပြီး ထမင်းဆိုင်ပိုင်ရှင်၏ အမည်မှာ ဒေါ်မြဖြစ်သည်။



“ဟော...မောင်ရွှေ။ သည်ကနေ့ စောလှချည်လား။ ထမင်းစားမလိုလား...”

“ဟာ...သည်အချိန်ကြီး၊ ဘယ်လိုလုပ်စားရမှာတဲ့လဲ... အခုလာတာက ဒေါ်မြဆိုင်က ဆိတ်သားဟင်းကို ၅-ပွဲစာလာ မှာတာ...”

“အလိုတော်... ၅-ပွဲတောင် ဘယ်သူတွေကို ကျွေးဖို့ တုံး”

“သည်ကနေ့ ရန်ကုန်ကရောက်လာမယ့် စာရင်းစစ် အဖွဲ့ကို ကျွေးမလို့ဗျ။ အဲဒါ ရုံးကစီစဉ်ပြီးသား ဖြစ်ပေမယ့် ဆိတ်သားတစ်မယ် ထည့်ကျွေးချင်လို့ လာမှာတာ ဒေါ်မြရဲ့...။ ဆယ့်တစ်နာရီကျော်လောက်ကျရင် ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်ပဲ လာ ယူမယ်။ ရော့...ဒီမှာ ၅-ပွဲဖိုး ပိုက်ဆံ...”

ဒါမျိုးဆို ဒေါ်မြတို့က အကြိုက်ပင်။

မောင်ရွှေ ပြန်သွားတော့ ဆိတ်သားဟင်းအိုးကို သွား ကြည့်သည်။

“ဟင်...ဟင်းက သုံးပွဲစာတောင် မပြည့်ချင်ပါလား။ ဒါကို ၅-ပွဲစာ လုပ်လို့ကတော့ ငါ့ဆိုင်နာမည်ပျက်မှာ သေချာ တယ်။ အို...အချိန်ရပါသေးတယ်လေ... ဈေးကို ငါ့ကိုယ်တိုင် သွားပြီး ဆိတ်သားဝယ်မယ်။ ပြန်ရောက်တော့... ချက်တာ ပေါ့...”

သို့ဖြင့် ဒေါ်မြကိုယ်တိုင် ခြင်းတောင်းဆွဲပြီး ဈေးသို့ သွားသည်။

သားငါးတန်းရောက်တော့... ဆိတ်သားဆိုင်ကို လှမ်းကြည့်လိုက်သည်။

“အဲတော့... အဲဒါကြီးဆိုင်မှာ ဘာဆိတ်သားမှ မရှိတော့ပါလား။ ဒါမှ ပြဿနာပဲ။ ငွေကိုကြိုယူထားပြီးမှ ဆိတ်သားဟင်း ပါဆယ်မပေးနိုင်လို့ကတော့ ငါ့ဆိုင် သိက္ခာကျပြီ။ သည်တော့ ဆိတ်သားနဲ့ အနီးစပ်ဆုံးတူတာ ဘာဖြစ်မလဲ။ အဲ... အဲ... ကျွဲသားဆိုရင် ဘယ်လိုမှ သိနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ သည်တော့ ကျွဲသားကို အနှစ်များများနဲ့ချက်ပြီး ဆိတ်သားအကျန်နဲ့ ရောထည့်ပေးလိုက်လို့ကတော့ ဘယ်လိုမှ မရိပ်မိနိုင်ဘူး...”

ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ပုစ္ဆာမေး၊ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် အဖြေထုတ်ရင်း ဒေါ်မြ အဖို့ ကိုယ့်ဘာသာပဲကိုယ် ကျေနပ်နေခဲ့တော့သည်။ သို့ဖြင့် ကျွဲသားကို လိုအပ်သလောက် ဝယ်ယူပြီးသည့်နောက် ဆိုင်သို့ ခပ်သွက်သွက် ပြန်လာကာ ကိုယ်တိုင်ပဲဟင်းအိုးပြင်၍ မီးသွေးမီးဖိုပေါ် တင်လိုက်သည်။



“ဟော... မောင်ရွှေတောင် ရောက်လာပြီပဲ”

“ကိုင်း... ဒေါ်မြရှေ... ဟောသည်မှာ ချိုင့်ယူလာခဲ့တယ်။ ပိုပိုသာသာ ထည့်ပေးတော့။ ဧည့်သည်တွေ ပိုလျှံရင် ကျွန်တော်တို့ တွယ်ရတာပေါ့ဗျာ...”

“စိတ်ချပါဟယ်... ကိုယ့်ဖောက်သည်တွေပဲဟာ။ အတို့အမြူပဲတွေနဲ့ ငါးပိထောင်းပါ ထည့်ပေးလိုက်ပါဦးမယ်...”

“ကျေးဇူးပါပဲ... ဒေါ်မြရယ်...”

ပင်ကိုစိတ်ရင်းစိတ်ခံကလည်း သဘောကောင်း မနော
ကောင်းမို့ ဆိတ်သားဟင်းတွေကို သာသာထိုးထိုးလေး ထည့်
ပေးလိုက်သည်။ ထည့်လည်း ထည့်ပေးနိုင်မပ။ အားလုံးက
ဆိတ်သားတွေချည်းမှ မဟုတ်ဘဲ။ ဆိတ်သားယောင်ဆောင်သော
ကျွဲသားတွေက အများစုပါဝင်နေသည် မဟုတ်လော။

“ဟောဒီမှာနော်... တို့စရာအစုံနဲ့ ရခိုင်ငါးပိထောင်း...”

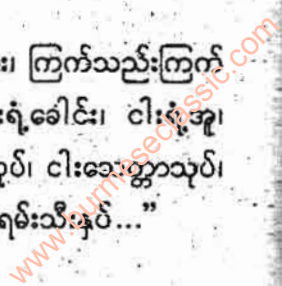
“ကျေးဇူးပဲ ဒေါ်မြရေ... ရန်ကုန်က ဧည့်သည်တွေတော့
ဒေါ်မြရဲ့ ဆိတ်သားဟင်း ရှယ်လက်ရာနဲ့ ‘မောင်ကြီးတို့
မပြန်နိုင်-ယိမ်း’ ကဦးမှာ မြင်ယောင်သေး... အပေး...ပေး...”

“ပြောရော့မယ်... မောင်ရွှေရယ်၊ အဟက်...ဟက်...
ဟက်”

မောင်ရွှေ ထွက်သွားတော့ ထမင်းစားချိန်ကျလာ၍ထင်။
ထမင်းဆိုင်တွင်းသို့ ဝင်လာမစဲ တသဲသဲဖြစ်နေတော့သည်။

တောမှခေါ်ထားသော မောင်ဒွေးနှင့် မောင်မေးတို့ညီ
အစ်ကိုက စားပွဲထိုးအလုပ်ဖြင့် အထာကျနေပြီဖြစ်သည်။ စားပွဲ
ခုံကို ရှင်းသူရှင်း၊ လူခေါ်ရင်း ဟင်းလျာစာရင်းဇယားကို ရွှေဂဲ
စာအံသလိုမျိုး ရွတ်သူကရွတ်။

“ကြက်သား၊ ဝက်သား၊ ဆိတ်သား၊ ကြက်သည်းကြက်
မြစ်၊ ဝက်ကလီစာ၊ ဆိတ်ကလီစာ၊ ငါးရဲ့ခေါင်း၊ ငါးရဲ့အူ၊
ငါးဖယ်ခြစ်၊ ဘဲဥချဉ်ရည်၊ ပြည်ကြီးငါးသုပ်၊ ငါးဒေတ္တာသုပ်၊
ငါးသလောက်ပေါင်း၊ ငါးခုကြော်နှပ်၊ ခရမ်းသီးနှပ်...”



ဒါတွေက အဓိကဟင်းလျာတွေ...။

အဲသည်ထဲက တစ်မျိုးမျိုး မှာပြီးပြီဆိုလျှင် စားပွဲပေါ်
သို့ ဟင်းကျွေးဟင်းရုံအဖြစ် ချဉ်ပေါင်ကြောင်၊ သီးဖိုချဉ်ရည်
ဟင်းတို့နှင့်အတူ ငါးပိရေကျို၊ ရခိုင်ငါးပိထောင်းနှင့်တကွ တို့
စရာတွေက ရောက်လာမှာ သေချာသည်။

တို့စရာတွေကလည်း... စုံသည်။

ရုံးပတ်သီးရေခွေးပျော။ မျှစ်ပြုတ်၊ ပဒီနာ၊ သခွားသီး
စိတ်၊ မြင်းခွာရွက်၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ခရမ်းကြွပ်သီး၊ မယ်ဇလီ
ဖူးပြုတ်၊ ဉာဏ်ပွင့်ချဉ်၊ မုန့်လာဥချဉ်၊ ကန်စိုန်းရွက်ရေခွေးပျော၊
ပေါက်ပန်းဖြူရေခွေးပျော၊ ဖန်ခါးသီး၊ ဆီးဖြူသီး၊ ကတွတ်သီး၊
ခရမ်းကဆော့သီး၊ ကြက်ပေါင်သီး...။ သည်အထဲမှာမှ တော်ရုံ
သင့်ရုံမျှသော ချိုမြုပ်စရာတွေကို ထည့်ပေးလိုက်သည်။

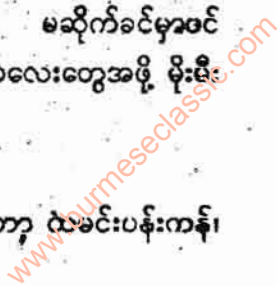
သည်အဲတို့အမြှုပ်တွေကို မင်သူအဖို့ ဆိတ်သားဟင်းကို
မတော်မတရား စားလိမ့်မည်မဟုတ်။ သို့ဆိုလျှင် မောင်ရွှေတို့
လို တပည့်တပန်း ဝန်ထမ်းကလေးတွေအတွက် ဆင်ဖြူတော်
မှီ၍ ကြံစုတ်ရက်နန်း ဆိုက်မည်ပင်။



ဆင်ဖြူတော်မှီ၍ ကြံစုတ်ရက်နန်း မဆိုက်ခင်မှာပင်
မောင်ရွှေတို့ ထမင်းဝိုင်းဧည့်ခံ ဝန်ထမ်းကလေးတွေအဖို့ မိုးဇီး
လောင်ကိန်း ဆိုက်ချေပြီ။

ဘာကြောင့်ပါတဲ့နည်း။

ကုမ္ပဏီဧည့်ခန်း၏ စားပွဲပေါ်မှာတော့ ငှက်ပင်းပန်းကန်၊



ဟင်းပန်းကန်တွေက အစီအရီ။ သည်ထမင်းဝိုင်းမှာ ဟင်းတွေက စုံလှသည်။ ဝက်အူချောင်းကြော်၊ ဝက်စတူး၊ ခရမ်းသီးနှပ်၊ ငါးရဲ့ခြောက်ဖုတ်၊ ကြက်သားအရည်သောက် ကာလသားချက်၊ ငါးဖယ်ခြစ်သုပ်၊ ပြီးတော့... ဒေါ်မြဆိုင်က ဝယ်လာသည့် ဆိတ်သားဟင်း။ သည့်နောက် တို့စရာ အမယ်စုံ။

သည်ထမင်းဝိုင်း၌ ကုမ္ပဏီမန်နေဂျာနှင့်တကွ စာရင်းစစ်အဖွဲ့ ၅-ဦးတို့သည် ခေါင်းမဖော်တမ်း ထမင်းသုံးဆောင်ကြသည်။ မောင်ရွှေ အကဲခတ်ကြည့်တော့ အခြားဟင်းလျာတွေကို ဦးစားမပေးဘဲ ဆိတ်သားဟင်းကိုမှ တစ်ယောက်မကျန် ဦးစားပေးကာ မြိန်ရေရှက်ရေ သုံးဆောင်ကြခြင်းပဲဖြစ်သည်။ အားလုံး ထမင်းတစ်ပန်းကန် မကုန်ခင်မှာပင် ယိမ်းတိုက်ထားသည့်အလား...

“ဟာ... မူးတယ်ဟေ့၊ မူးတယ်...”

“ဟုတ်ပါရဲ့... မူး၊ မူး ...ခုံး”

ထမင်းသုံးဆောင်ကြသူ ၆-ယောက်စလုံး စားပွဲပေါ်သို့ ငိုက်ကျသွားကြသည်။ နဖူးနှင့် စားပွဲမျက်နှာပြင်တို့ မိတ်ဆက်သွားကြသည်။

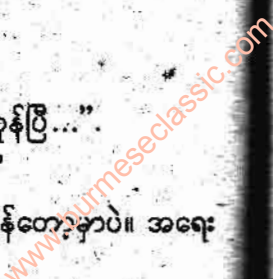
“အူး... ဝူး ဝူး... ဝေါ့...”

“အေ... အဲ... ဝေါ့...”

“ဟာ... အန်ကုန်ပြီ။ အန်ထွက်ကုန်ပြီ...”

“အို...၊ အမြုပ်တွေ တစ်စီစီနဲ့...”

“ဟယ် ! ကိုယ်ကျိုးတော့ နည်းကုန်တော့မှာပဲ။ အရေး



ပေါ်လူနာတင်ယာဉ်ကို ဖုန်းလှမ်းဆက်ပြီး ခေါ်ပါဟ။ ဆေးရုံကို အချိန်မီပို့မှ ဖြစ်မယ်”

ဝန်ထမ်းအားလုံး ရုတ်ရုတ်သဲသဲ ဖြစ်သွားကြသည်။

ထို့နောက် လူနာတင်ယာဉ် ရောက်လာပြီး သတိလစ်နေသူ ၆-ဦးစလုံးကို ဆေးရုံသို့ တင်ခေါ်သွားကြလေ၏။

အရေးပေါ်ရောက်တော့... တာဝန်ကျဆရာဝန်က ဖြစ်စဉ်ကိုမေးသည်။

ဤတွင် လူနာတင်ယာဉ်နှင့် လိုက်ပါလာသော မောင်ရွှေက အဖြစ်စုံကို ရှင်းပြသည်။

“ဒါဆိုရင်... အစာအဆိပ်သင့်တာ ဖြစ်ရမယ်။ လောလောဆယ်... အစာအိမ်ထဲရောက်နေတဲ့ အစာတွေအကုန်လုံး အပြင်ပြန်ထွက်လာအောင် လုပ်ရမယ်...”

သို့ဖြင့် မေ့ချောနေသော လူနာများအား ဆရာဝန်နှင့် တကွ သူနာပြုဆရာမများက ဖိဖိစီးစီး ကြပ်မတ်ကုသပေးကြသည်။

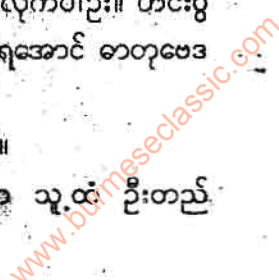
ကံအားလျော်စွာဟု ဆိုရပေလိမ့်မည်။

မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ အဖိတ်အစင် မရှိခဲ့။

“ခင်ဗျားတို့ထဲကပဲ အကြောင်းကြားလိုက်ပါဦး။ ဟင်းပွဲတွေကို မသိမ်းလိုက်ပါနဲ့လို့။ အဖြေမှန် သိရအောင် ဓာတုဗေဒရုံးကိုပို့ပြီး စစ်ချက်ယူဖို့ လိုလိမ့်မယ်”

မောင်ရွှေကတော့ ဘာမျှနားမလည်။

သို့နားမလည်သော်ငြား ပြဿနာက သူ့ထံ ဦးတည်နေပါ၏။



ဘာကြောင့်ဆို... စစ်ချက်မှ အဖြေထွက်လာသည်ကား ဆိတ်သားနှင့် ကျွဲသား ရောချက်ထားခြင်းကား ကြီးမားသော အဆိပ် ဖြစ်ပါသတဲ့။

သည်ဟင်းကို ဆောင်ယူခဲ့သည်က... မောင်ရွှေ။

သည်ဟင်းဖြစ်ဖို့ ချက်ပြုတ်ပေးသူက... ဒေါ်မြ။

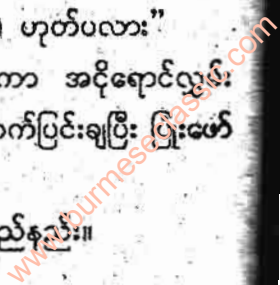
သို့ဖြစ်လေရာ ကြားဖူးနားဝရှိခဲ့သော စုံတွဲတေးတစ်ပုဒ် ထဲက... “ပေါင်းဖက်ပျော်ရွှင် လနဲ့နေ” မဟုတ်ဘဲ “အကြောင်း ဆက်မလျော်အင်... မြနဲ့ရွှေ” ဖြစ်ရချေသည် မဟုတ်လား။

တကယ်တော့ ဆိတ်သားနှင့် ကျွဲသားသည် ဓာတ်မ တည့်သော အသားနှစ်မျိုးဖြစ်ကြောင်းကို စာမဖတ်သော ဒေါ်မြ မသိရှာပါ။ သို့အတွက် သူ့အပေါ် ငဲ့ညှာသနားပါရန် မန်နေဂျာ ကြီးနှင့်တကွ လူနာငါးဦးကို လက်ဆောင်ပစ္စည်း ဖာစ်ပွေ့တစ် ပိုက်ဖြင့် သွားရောက်တောင်းပန်ရှာပါ၏။

“ရပါတယ်ဗျာ... ခင်ဗျားမလဲ တကယ်မသိလို့ ကျူး လွန်မိတဲ့ဥစ္စာပဲ။ သည်လိုမှန်း ဖြစ်မယ်သိရင် မလုပ်ဘူးဆိုတာ ယုံကြည်ပါတယ်။ စိတ်ချပြီးတော့ ပြန်ပါ။ ခင်ဗျားအပေါ် ဘာ အမှုမှ မလုပ်ပါဘူး။ ကျေအေးပါတယ်။ ဟုတ်ပလား။”

သည်တော့မှပင် ညိုမှောင်သန်းကာ အငိုရောင်လွန်း တော့မည့် ထမင်းဆိုင်ရှင် ဒေါ်မြခမျာ သက်ပြင်းချပြီး ပြုံးဖော် ရတော့သည်။

မောင်ရွှေကကော... ဘာထူးပါမည်နည်း။



တကယ်တမ်း ပြဿနာတက်လာပါက သူလည်း ကန့်
 လန့်, ကန့်လန့်တော့ ပါရဦးမည်ပင်။ စင်စစ် သည်လိုမျိုး
 အဖြစ်သနစ်ဆိုသည်မှာ ဗဟုသုတ ခေါင်းပါး၍ပဲဖြစ်သည်။ ဗဟု
 သုတပြည့်စုံပါက ဒါမျိုးဖြစ်လိမ့်မည် မထင်။ သည်တော့ ဗဟု
 သုတ တိုးပွားရလေအောင် စာဖတ်တတ်သော်ငြား စာမဖတ်ဘဲ
 နေသည့် အဖြစ်ကို ပြုပြင်ရတော့မည်။ စာများများ ဖတ်ရမည်။
 ရေဒီယို၊ ရုပ်သံများမှ ဗဟုသုတဖြစ်ဖွယ် သင်ခန်းစာများ လွှင့်
 ထုတ်လျှင် နားဆင်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားရမည်ဟု ဆုံးဖြတ်လိုက်
 ချေ၏။

သင်ခန်းစာဟူသည် ယူတတ်မှ ရချေသည်။



အမှားအတွက် ပေးဆပ်ခြင်း

မြေလတ်ပိုင်းဒေသတွင်ရှိသော ရွာကလေးတစ်ရွာ။

ရွာအမည်ကလေးက လှတပတ။

အရေအတွက်အားဖြင့် သုံးလုံးမှ သုံးလုံးတည်း။

“ရွှေပန်းတော...” ဟူ၏။

အဆိုပါရွာကလေး၏အမည်မှာ လှတပတနိုင်သလောက် သည်ရွာကလေးမှာ သန္ဓေတည် မွေးဖွားလျက် သည်ရွာနေ... သည်ရေသောက်ကာ လူလားမြောက်လာခဲ့သော ဖိုးညွန့်တင် ဆိုသူကမူ ရွာအခက်ဝေ ရွာကျက်သရေကို အိုးမည်းသုတ်နေသူ ပါတကား။

မိဘနှစ်ပါးက သားတစ်ယောက်ဖြစ် ချစ်၍တစေ... ပညာတွေ သင်ကြားစေသော်ငြား ပညာပါရမီဆို၍ နည်းနည်း ကလေးမျှ မပါခဲ့။ သူကိုယ်တိုင်ကလည်း ပါဖို့ရာ မကြိုးစား။

“အို... ငါ့သား၊ မင်း ပညာမတတ်ဘဲနေခဲ့ရင် အသက် တွေကြီးလာတဲ့အခါ ခက်လိမ့်မယ်။ ကျောင်းကို တက်ကွယ်။ ကြိုးစားစမ်းပါ။ ကြိုးစားရင် ဘုရားတောင် ဖြစ်ဘယ်တဲ့...”

“ဟာဗျာ... ကျွန်တော်က ဘုရားဖြစ်ချင်တာမှ မဟုတ်တာ။ ဘုရားမပြောနဲ့ ကိုရင်တို့၊ ဘုန်းကြီးတို့တောင် ငတ်ချင်တာ မဟုတ်ဘူး။ ပညာမတတ်လည်း ဘာမှခက်စရာ မရှိပါဘူးဗျာ။ အဖေတို့ ပိုင်ဆိုင်ယားတဲ့ လယ်တွေ၊ ကိုင်းတွေ၊ ကျွဲတွေ နွားတွေဆိုတာ နည်းမတဲ့လား။ ပြီးတော့ ဝင်းခြံက အကျယ်ကြီး။ ဆောက်ထားတဲ့ အိမ်ကလည်း ဟည်းတိုက်နေတဲ့ဥစ္စာ။ ကျွန်တော့် တစ်သက်တောင် စားမကုန်နိုင်ပါဘူး အဖေရာ။ တွေးပူမနေစမ်းပါနဲ့။”

ဖိုးညွန့်ဇာင် ဆိုသည်က အဲသည်လိုမျိုး ပြောလေ... ကဲလေ၊ မန်းလေ... ပြီလေဆိုသည့် လူစားမျိုး။

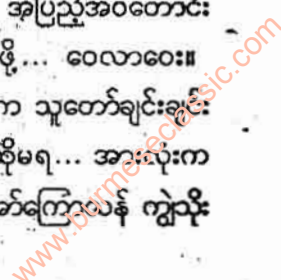
“ဥစ္စာဟူသည် မျက်လှည့်မျိုး၊ ပညာဟူသည် မြတ်ရွှေအိုး” ... ဆိုတာမသိ။

“ပညာမရှိ၊ သူ၏ဝန်ထမ်း” ဆိုသည်ကိုလည်း နားမလည်။

“ပညာရဲရင့် ပွဲလယ်တင့်” တို့ “ပညာရှာ ပမာသူဖုန်းစား” ဆိုသည်တို့မှာလည်း သူနှင့်တော့ ပြဒါးတစ်လမ်း သံတစ်လမ်း။

ကျောင်းကိုလွှတ်လျှင် မုန့်ဖိုးကိုတော့ အပြည့်အဝတောင်းဖို့သိသည်။ သို့ရာတွင် ကျောင်းကိုရောက်ဖို့... ဝေလာဝေး။

သူ အပေါင်းအသင်းလုပ်ထားသူတွေက သူတော်ချင်းချင်း သတင်းလွေ့လွေ့ဟု ဆိုရမည့် ပြောမနိုင် ဆိုမရ... အားလုံးက လက်မြောက်၊ ဥပေက္ခာပြုထားရသည့် ရွာအော်ကြော့လန် ကျွဲသိုးတို့၊ နက်ပြောင်တို့အုပ်စု။

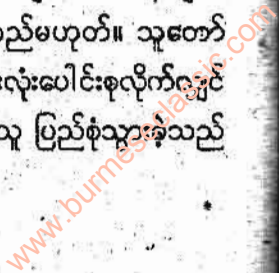


ကျောင်းသွားရာလမ်းကို သွေဖည်၍ ရွာတောင်ဖျားထန်းတောဆီသို့ ချီတက်ကြသည်။ ထန်းတောကိုရောက်တော့ လွယ်အိတ်တွေကို ဘုံးဆိုပစ်ချသည်။ ပင်ကျထန်းရည်ကို တစ်ယောက်တစ်အိုးကျစီလောက် ပျိုးကြသည်။ ပြီးတော့... ထန်းတက်သမား ကိုအညာသား၏ လေးခွကိုဆွဲလျက် သဖန်းတောအုပ်သို့ဝင်ကာ တွေ့သမျှငှက်တွေကို ဒုက္ခပေးတော့သည်။

ဤ၌ ကံကောင်းထောက်မရှု လွတ်သွားသော ငှက်တွေ ရှိကြသကဲ့သို့၊ ကံဆိုးရရှာသော ငှက်တွေမှာလည်း တစ်ပုံတစ်ပင်။

ကံဆိုးငှက်ကလေးများမှာတော့ ထိုနေ့အဖို့ ဖိုးညွန့်တင်တို့အတွက် ဖွယ်ရာလှစွာသော အမြည်းများ ဖြစ်သွားကြသည်။ ထန်းတောထဲသို့ နေ့စဉ်နီးပါးရောက်သည် ဆိုသော်ငြား ငှက်ကလေးတွေကို နေ့စဉ်ပစ်သည်တော့ မဟုတ်။ ငှက်ပစ်ရမှာ စိတ်မပါတော့သည့်အခါ၊ ထို့ထက် ငှက်သားမစားချင်တော့သည့်အခါ ရေနေသေတ္တာဝါတွေကို ဒုက္ခပေးတော့သည်။

ချောင်းရိုးထဲကိုဆင်းလျက် ပုစွန်ငုပ်သည်၊ ငါးငုပ်သည်။ ပုစွန်စမ်းသည်၊ ငါးစမ်းသည်။ ပြီးတော့ ချောင်းစပ်ရှိ ရွှံ့ဂလိုင်ပေါက်များအတွင်း သံချိတ်ကောက်ဖြင့် ချောင်းကဏန်းချိတ်သည်။ တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်း လုပ်သည်မဟုတ်။ သူတော်ချင်းချင်းတွေ လုပ်ကြသည်ဆိုတော့... အားလုံးပေါင်းစုလိုက်လျှင် ထန်းရည်ခါးနှင့် မြည်းဖို့ရာက သူ့ဟာနှင့်သူ ပြည်စုံသွားခဲ့သည်သာတည်း။



အချိန်ကာလတွေက ဘယ်သူဘယ်ဝါကိုမှ ငဲ့ညှာမနေခဲ့။
တစ်စ၊တစ်စနှင့် နှေးသည်လည်း မဟုတ်၊ မြန်သည်
လည်း မဆိုနိုင်၊ ပုံမှန်လည်ပတ်ကာ အသစ် အသစ်သော အချိန်
ကာလတို့ကို မွေးဖွားပေးလျက် ရှိချေ၏။

ဖိုးညွန့်တင်လည်း လူပျိုပေါက်အရွယ်သို့ ဖြတ်သန်း
လွန်မြောက်ခဲ့ပြီ။

သို့တိုင်... သူ၏အမူအကျင့်တွေက မပြောင်းသေး။

ဧရာပိုင်းသို့ဝင်ပြီဖြစ်သော မိဘနှစ်ပါးကမူ မိမိတို့၏
နေဝင်ချိန်ကို လှပစွာ ဖြတ်သန်းနိုင်ဖို့ထက်၊ မည်သို့မျှ အချိုးမ
ပြောင်းသေးသည့် သားတော်မောင် ဖိုးညွန့်တင် အတွက် စိတ်
မောလူမော ဖြစ်နေရသည်။

မိဘတွေ ဓားမဦးချလုပ်ကိုင်ခဲ့သော လယ်ယာကိုင်းကျွန်း
အလုပ်ကို စိတ်မဝင်စား။ ကုန်သွယ်မှုအလုပ် အပေါ်၌လည်း
အာရုံမရှိ။ ပညာရေးကလည်း ဆုံးခန်းမတိုင်။ သေစာရှင်စာ
ကလေး ပေါင်းဖတ်တတ်ရုံနှင့်ပင် ကျောင်းကိစ္စ ပြီးပြတ်ခဲ့ရ
သည်။

“ရှင်မရေ... တို့များရဲ့ သားတော်မောင်ကတော့ အထိန်း
အကွပ် မဲ့နေပြီ။ တို့အဖြစ်ကလည်း ကြောင်အိုတော့ ကြွက်မ
လေး ဆိုတာမျိုးပေါ့။ သည်တော့ အိမ်ထောင်ရက်သားကလေး
များ ချပေးလိုက်ရင် ခြေများငြိမ်မလား မပြောတတ်ဘူး...”

“အင်း... ကျွန်မလည်း သင်းအကြောင်း တွေးမိလေ
တိုင်း ရင်မအေးရတာချည်းပါပဲတော်။ အခု... တော်အကြံ

ပေးတာလည်း ဆိုးတော့ မဆိုးဘူး။ ဒီရွာ မှာဆိုရင်တော့ သူ့ အကြောင်း သိနေကြတဲ့သူချည်းနို့ သင်းကို လက်ခံဖို့ဆိုရာ ဝေလာစေးပဲ။ သည်တော့ ကျွန်မတို့နဲ့ ဆွေရိပ်မျိုးရိပ်မကင်းတဲ့ မဖွားမျှင်ရဲ့ သမီးကလေး ခင်နှင်း ဆိုတာနဲ့ အိမ်ထောင်ချပေး လိုက်ရင် ကောင်းမလားလို့...”

“ဝက်ချုပ်ရွာက မဖွားမျှင်ကို ပြောတာလား...”

“သေချာတာပေါ့တော်။ ခမျာများ ဆင်းရဲပေမယ့် အနေ အထိုင် ပီရိပါပေတယ်။ ကလေးမလေးကလည်း အလိမ္မာအိမ်ပါ မလေး ဖြစ်မှာပါပဲ။” တော်ကော ဘယ်လိုသဘောရသတုံး...”

“ငါ့သဘောကို မေးမနေနဲ့ ရှင်မ။ မင်း ကောင်းမယ် ထင်တဲ့အတိုင်းသာ စီစဉ်လိုက်ချေ...။ အရာရာ မင်းသဘောပဲ။ ဟုတ်ပလား...”

“ကောင်းပါပြီတော်... ကောင်းပါပြီ...”

သို့ဖြင့် မိဘနှစ်ပါးမှာလည်း “ထိမ်းမြားခြင်းလျှင်” ဆို သော ဝတ္တရားတစ်ပါးကို ဆွဲကိုင်လျက် ဖိုးညွန့်တင်ကို မိန်းမ ပေးစားလိုက်တော့၏။

ထင်သည့်အတိုင်းပင်... ခင်နှင်းကား အလိမ္မာ အိမ်ပါ မလေးဟု ဆိုရပေမည်။ အိမ်မှုဝတ္တရားတွေ ဆိုသည်မှာလည်း လှည့်ကြည့်စရာ မလိုလောက်အောင် ထောင့်စေ့လှသည်။ ခင်နှင်း ကိုကြည့်၍ ယောက္ခမဖြစ်သူ၏စိတ်ထဲ ဖိုးညွန့်တင်ကို မွေးထုတ် ခဲ့သည်မှာ ဝမ်းရေစပ်သည်ဟူ၍ပင် ထင်မြင်လာခဲ့ရသည်။

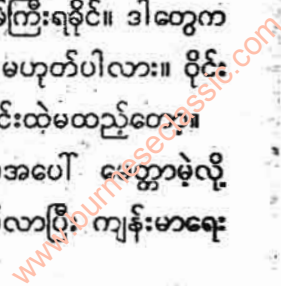
“အင်း... ထိန်းမယ့် ကွပ်မယ့်သူ ရှိလာတော့လည်း ခြေငြိမ်သွားသလိုပဲ...”

“အထင်မစောလိုက်ပါနဲ့ဦး ရှင်မရယ်... ခွေးမြီးကောက် များဟာ ကျည်တောက်စွပ် စွပ်တုန်းခဏသာ မြောင့်တတ်တာ ကလား။ စောင့်ပဲကြည့်ပါဦးတော့လားကွယ်”

ထင်သည့်အတိုင်းပါပေ။ ပထမတစ်လ၊ နှစ်လလောက် သာ ခြေငြိမ်သလိုလို ရှိလင့်ကစား... နောက်ပိုင်းမှာတော့ ယခင် ကကြိုးကကွက်အတိုင်း ဒုံရင်း၊ ဒုံရင်းသို့သာ ပြန်ရောက်သွားခဲ့ သည်။ ယခင်က အသောက်အစားတစ်ခုသာ ရှိခဲ့သည်။ အခု တော့ စိတ်တူကိုယ်တူ အပေါင်းအသင်းတွေကြောင့် လောင်း ကစားဖက်သို့ ခြေဦးလှည့်သွားခဲ့သည်။ ပညာကလည်း မပြည့်စုံ၊ ပါးရည်နပ်ရည်ကလည်းမရှိ၊ အတွေးအခေါ်ကလည်း တဖောက် ကန်းဆိုတော့ လောင်းကစားပွဲများ၌ နိုင်သည်ကနည်းနည်း၊ ရှုံးသည်က ခပ်များများ။

ကိစ္စမရှိ။ ဖိုးညွန့်တင် အဖို့မတော့ အဖေအမေတို့ရှိ လျှင် ငွေရှိသည်ပဲ။ အဖေမေတို့ ပိုင်ဆိုင်သော လယ်ယာကိုင်း တွေ၊ ကျွဲနွားတွေ၊ ပြီးတော့ ဝင်းခြံကျယ်နှင့် အိမ်ကြီးရခိုင်။ ဒါတွေက သူဖြုန်းဖို့ သုံးဖို့အတွက် ငွေကြေးတွေပဲ မဟုတ်ပါလား။ ဝိုင်း ကောင်းပြီဆိုလျှင် အိမ်ပြန်ဖို့အရေး ခေါင်းထဲမထည့်တော့။

“ကိုညွန့်တင်ရယ်... ရှင် ကျွန်မအပေါ် တွေ့မာမဲ့လို့ မငဲ့ညှာရင်နေပါ။ အသက်အရွယ်ကောက်လာပြီ၊ ကျန်းမာရေး



တရှောင်ရှောင် ဖြစ်နေတဲ့ ရှင်မိဘတွေကိုတော့ စိတ်ချမ်းသာမှု လေးရအောင် ငဲ့စေချင်ပါတယ်...”

“ဟာ... မင်း တော်တော်လျှာရှည်တဲ့ မိန်းမပဲ။ အဲဒါ ငါ့မိဘ။ နင့်မိဘ မဟုတ်ဘူး။ ကြားထဲက လာပူမနေနဲ့။ အဲသလို တကျီကျီ လုပ်နေလို့ အိမ်မကပ်ချင်တာပဲ။ ငါ့ဘာသာငါ အပြင် မှာ နေရတာ လွတ်လွတ်လပ်လပ်နဲ့... စိတ်လည်း အပုံကြီး ချမ်းသာတယ်။ ဟိုနေ့က... အဖေတို့ မျိုးစပါးတွေ ထုတ်ရောင်း ထားတဲ့ပိုက်ဆံ၊ နင့်ကို အပ်ထားတာ ငါသိတယ်။ အဲဒါ ... ငါ့ကိုပေးစမ်း။ ဒီနေ့... ဝိုင်းက ခါတိုင်းနေ့က ဝိုင်းတွေလို မဟုတ်ဘူး။ ငွေမျော ငွေနဲ့လိုက်ရမယ်။ အခု... ငါ့ကို ထုတ် ပေး...”

“မလုပ်ပါနဲ့တော်... အဖေတို့ ပြန်တောင်းတဲ့အခါ ကျွန်မ မပေးနိုင်ဘူးဆိုရင် အခက်တွေ့ရလိမ့်မယ်...”

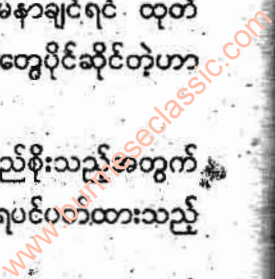
“ဟာ... တော်တော်လျှာရှည်တာပဲ... ကဲဟာ...”

“ဖြန်း...”

“ရှင်... ရှင်...”

“နင် ဘာမှဆက်မပြောနဲ့။ အသားမနာချင်ရင် ထုတ် သာပေးစမ်း။ ငါက သားအရင်းပါ။ မိဘတွေပိုင်ဆိုင်တဲ့ဟာ ငါလည်းပိုင်ဆိုင်တယ်။ ကဲ... ပေး”

အကျယ် အကျယ် မငြိမ်းဖွယ် ဖြစ်မည်စိုးသည့်အတွက် ခေါင်းအုံးအောက်တွင် လျှို့ထားသော သားရေပင်ပတ်ထားသည့်



အစာထဲက အဆိပ်များနှင့် ...

ငွေလိပ်ကလေးကို ထုတ်ပေးလိုက်ရသည်။ သည်တော့ ဆတ်ခနဲ ဆွဲယူရင်း အိမ်ပေါ်မှ ပြန်ဆင်းသွားတော့သည်။

ခင်နှင်းမှာတော့ လင်ဆိုးမယား တဖားဖား ဆိုသည့် အလား မျက်ရည်နှင့်မျက်ခွက်။



သည်အဖြစ်တွေကို မိဘနှစ်ပါးအနေဖြင့် မသိမဟုတ်။ သိသည်။

သိတော့လည်း စိတ်ဆင်းရဲခြင်း ဝေဒနာက ဖိစီးလာ တော့သည်။

“အင်း... ဒါကြောင့်လည်း ဘုရားရှင်က ရန်သူမျိုး ငါးပါးထဲမှာ သားဆိုးသမီးဆိုးတွေကို ရန်သူတစ်ပါးအဖြစ် ထည့် သွင်းဟောကြားခဲ့ပေတာပဲ။ ဪ... ဒုက္ခ၊ ဒုက္ခ...”

“စိတ်ထောင်းတော့ ကိုယ်ကြေ” ဟူသည့် စကားရပ် ရှိ၏။ ထိုစကားရပ်နှင့် လိုက်လျောညီထွေလှစွာ... ဇရာတွင်း ချဉ်းနင်းဝင်ရောက်လာပြီး၊ ဗျာဓိနှင့် ကြုံကြိုက်နေရသော မိဘ နှစ်ပါးအဖို့ စိတ်ဆင်းရဲခြင်း ဝေဒနာက ဖိစီးနှိပ်စက်ပါလေ တော့၏။ အဆိုပါ စိတ်သောကတို့ဖြင့်ပင် မိဘနှစ်ပါးစလုံး ရှေ့ဆင့်နောက်ဆင့် ဆိုသလို ဝဋ်ကြွေးကို ကုန်စင်စွာ ပေးဆပ် ခဲ့ရင်း ဘဝတစ်ပါးသို့ ပြောင်းသွားကြလေပြီကော။

သည်တော့ မိဘနှစ်ပါး ထားရစ်ခဲ့လေသော အမွေ အနှစ်တို့သည် ဖိုးညွန့်တင် အတွက် စိတ်ထင်တိုင်ကြံခွင့်ရသွား လေတော့သည်။

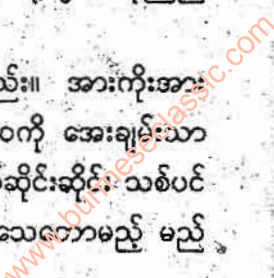
“ကိုညွန့်တင်ရယ်... အဖေတို့ ချန်ရစ်ခဲ့တဲ့ အမွေအနှစ်တွေ မပျောက်ပျက်ရလေအောင် အလုပ်တစ်ခုခုကို ဖိဖိစီးစီးလုပ်ပါလားတော်။ ခုဆို ရှင်က အိမ်ထောင်ဦးစီး ဖြစ်လာခဲ့ပြီပဲ”

“တိတ်စမ်းဟာ... လယ်ယာကိုင်တွေကို ဘာလုပ်ရမှာလဲ...။ ပင်ပင်ပန်းပန်း ကျွဲတွေ နွားတွေနဲ့ ငါက အလုပ်လုပ်ရမတဲ့လား။ တစ်သက်လုံး ခြေမွေးမီးမလောင်၊ လက်မွေးမီးမလောင် ဘာဆိုဘာမှ လုပ်မလာခဲ့တဲ့ ဥစ္စာ။ အဲသည့် အလုပ်တွေကို ငါ စိတ်လည်းမဝင်စားဘူး။ တစ်ခုမှလည်း မလုပ်တတ်ဘူး။ ဒါတွေ တစ်ခုချင်း ရောင်းစားသွားမယ် ဆိုရင်တောင် ငါတို့တစ်သက် ဘာမှမလုပ်ဘဲ အေးအေးလူလူ စားသောက်သွားနိုင်တယ်ဆိုတာ နင် သဘောပေါက်စမ်း...”

“မဟုတ်သေးဘူး ကိုညွန့်တင်။ မိဘဥစ္စာဆိုတာ သားသမီးလက်ထက်မှာ ပွားစည်းဖို့ အရေးကြီးတယ်။ မပွားစည်းနိုင်ဘူးဆိုရင်တောင် မဆုတ်ယုတ်သင့်ဘူးပေါ့...”

“ဟာ... နင် တော်တော် လျှာကြောရှည်ပါလား...။ နင့်ပါးစပ် ပိတ်ထား၊ ရှေ့ဆက်လာလို့ကတော့ ဖြတ်ရိုက်ပစ်လိုက်မယ်။ အခု... ကျွဲတွေ နွားတွေကို ဖြုတ်ဖို့ ပွဲစားကိုကြည့်ဝင်းနဲ့တောင် စကားဆိုင်ထားပြီးနေပြီ...”

ခင်နှင်း... ဘာပြန်ပြောရပါမည်နည်း။ အားကိုးအားထားပြုရမည့် လင်ယောက်ျားသည် မိမိဘဝကို အေးချမ်းသာယာအောင် ရိပ်ဖြာယှက်မိုးပေးမည့် အုပ်အုပ်ဆိုင်ဆိုင် သစ်ပင်ကြီး မဟုတ်တော့ဘဲ၊ မိမိအပေါ် ပိကျ၊လဲသေဘောမည့် မည်



သည့်အရွက်မျှ မရှိသော သစ်ပင်ကိုင်းခြောက်ကြီး ဖြစ်နေပါပ
ကောလား။

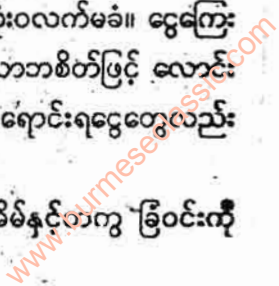


တွေးလေ၊ တွေးလေတိုင်း ခင်နှင်းအဖို့ မိမိဘဝကိုမိမိ
အသည်းနာလှသည်။

ဖိုးညွန့်တင်ကို စွန့်ခွာ၍ အမေရှိရာ ဝက်ချုပ်ရွာသို့
အထုပ်ဆွဲကာ ပြန်ဖို့အရေး တွေးကြည့်ပါသေးသည်။ သို့သော်
သည်လိုမျိုး ဆုံးဖြတ်ပြုမူလိုက်ပါက သူ့အဖြစ်အလုံးစုံကို မသိ
သော အမေသည် အံ့အားတသင့် ဖြစ်သွားပေလိမ့်မည်။ အဖြစ်
မှန်ကို သိသွားတော့လည်း ယူကျုံးမရဖြစ်လျက် အကြီးအကျယ်
စိတ်ဆင်းရဲရပေဦးမည်။ လင်နှင့်ကွဲလာသလားဟူသော အကြည့်
တွေကိုလည်း မခံယူရဲခဲ့။ သည်တော့လည်း ဝင့်ကြေးရှိသမျှ
ခံယူပေးဦးဟဲ့ဟူ၍ မာန်တင်းကာ ကိုညွန့်တင်၏ အဆိုးမျိုးစုံကို
ရင်စည်း၍ ခံရပါတော့သည်။

ခုဆိုလျှင် ကျွဲတွေ နွားတွေသာမက၊ လယ်တွေ ကိုင်း
တွေပါ တက်တက်ပြောင်တော့သည်။ ကျွဲနွားတွေရောင်းချခဲ့စဉ်
က ရလာသော ငွေကြေးအချို့အား အိမ်ဆိုင်ကလေးတည်ဖို့
အတွက် စကားဟကြည့်ပါသေးသည်။ လုံးဝလက်မခံ။ ငွေကြေး
အားလုံးကို သူပဲသိမ်းပိုက်ကာ မတော်လောဘစိတ်ဖြင့် လောင်း
ကစားပစ်ခဲ့သည်။ လယ်တွေ ကိုင်းတွေ ရောင်းရငွေတွေလည်း
ထိုအတူ။

နောက်ဆုံး... လက်ရှိနေသော အိမ်နှင့်တကွ ခြံဝင်းကို



ပါ ရောင်းဦးမည်ဆိုတော့ ခင်နှင်း အကြောက်အကန် ငြင်းဆို တားမြစ်ပါတော့သည်။

သည်တော့ ခင်နှင်းအဖို့ လင်တော်မောင်ထံမှ လက်သီး များ၊ လက်ဝါးများ၊ တံတောင်များ။ ခြေဖနောင့်များသာ ရလိုက် သည်။ မချီမဆန် ခံစားရ၍ အိပ်ရာထက် လဲနေသည်ကိုလည်း ညှာတာစာနာရကောင်းမှန်းမသိ။ ဘယ်သူတိုက်လိုက်မှန်းမသိ သော အရက်တွေ သောက်လာကာ...”

“ဟေ့... ခင်နှင်း၊ ထစမ်း... အလကားနေ သေဖို့ လောက်သာ စဉ်းစားနေတာပဲ။ ငါ... အခု ထမင်းဆာတယ်။ ဘာချက်ထားသလဲ”

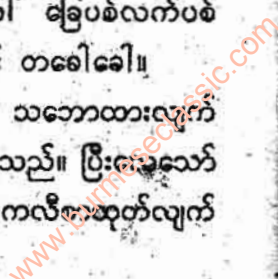
ဟု ရုန်ရင်းကြမ်းတမ်းစွာ မေးလာသည်။

“ဘာချက်ရမှာလဲတော်... ဖရုံသီးဟင်း ချက်ထားတာပဲ ရှိတယ်...”

“ဟာကွာ... သည်တစ်မျိုးတည်းနဲ့ ဘယ်လိုလုပ် မျိုးကျ မတုံး။ ဟောစီမှာ ခို ၂-ကောင် ရလာတယ်။ အဲဒါကို ကြော် ပေးစမ်း။ မကြော်ရင်လည်း ဖရုံသီးနဲ့ ရောသာချက်လိုက်...။ ကျက်တာနဲ့ ငါ့ကိုနို့...”

ထိုသို့ ပြောဆိုရင်း ကြမ်းပြင်ပေါ် ခြေပစ်လက်ပစ် လှဲချလိုက်သည်။ ပြီးတော့ အရက်ရှိန်ဖြင့် တခေါခေါ။

ဝင်ကြွေးရှိလျှင် ကျေပါစေတော့ဟု သဘောထားလျက် အိပ်ရာမှ အားတင်းကာ ခင်နှင်း ထလိုက်သည်။ ပြီးသော် ခိုအသေ ၂ ကောင်ကို အရှေ့ခွံဆုတ်၊ ကလီဇာဆုတ်လျက်



တုံးတစ်ပြား မရုံသီးဟင်းထဲထည့်ကာ ခရောမျက်လိုက်သည်။ သိပ်မကြာလိုက် ဟင်းကျက်သွားပြီ ဖြစ်သည့်အတွက် အရန်သင့်စားရအောင် ခူးစပ်ပေးပြီး စားပွဲပေါ် တင်ပေးလိုက်သည်။

“ဝါး... လား... လား...”

အချိန်ကိုက်ပါပေ။

ဆက်ရက်မင်းစည်းစိမ်၊ နဂါးမင်းစည်းစိမ်တို့ကို ခံစားအပြီး လျှာအရသာခံဖို့ ဖိုးညွန့်တင် အိပ်ရာမှ နိုးလာခဲ့သည်။

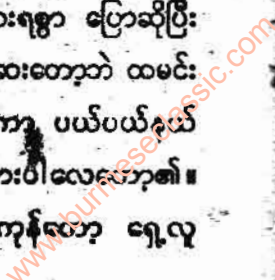
“ဟေ့... ကျက်ပြီလား...”

“အဆင်သင့်ပဲ...”

သည်တော့... သောက်ရေအိုးမှ ရေတစ်ခွက်ခပ်လျက် ပလုတ်ကျင်းပြီး မျက်နှာပါ တစ်ခါတည်းသစ်လိုက်သည်။ လက်ကျန်ရေကို လက်တွင်လောင်းလျက် စက်ပိုးအား တဖြောင်းဖြောင်း ရိုက်ပြီးသည်နှင့် ပုဆိုးခါးပုံစံဖြင့်ပင် မျက်နှာကိုသုတ်လိုက်လေ၏။

“ဟား... ကောင်းပါ့ကွာ။ ခိုသားနဲ့ ဖရုံသီး... တစ်ဝကြီး စားရသေးတာပေါ့...”

သည်သို့ သူ့ဘာသာသူ ကျေနပ်အားရစွာ ပြောဆိုပြီး ဧလုံတွင်း ထည့်ထားသည့်ရေကိုပင် လက်မဆေးတော့ဘဲ ထမင်းပန်းကန်ထဲ ဟင်းတွေတလမန်းကြမ်းထည့်ကာ ပယ်ပယ်နယ်နယ် နယ်ဖတ်လျက် ပလုတ်ပလောင်း စားပါလေတော့၏။ တစ်လုတ်ပြီး တစ်လုတ်နှင့် တစ်ပန်းကန်ကုန်လော့ ရှေ့လူ



နောက်လူ မကြည့်ဘဲ ထမင်းထပ်ထည့်သည်။ မင်းလည်း ဝင်စားပါလားဟု အကြင်နာရိပ်ယောင်ဖြင့် တစ်ခွန်းသော်မျှမပြော။

ခင်နှင်း ထပ်ထည့်ပေးသော ဟင်းတို့ကို သူ့ပန်းကန်ထဲ တစ်စွန်းပြီးတစ်စွန်း ခပ်ထည့်လျက်... တစ်လုတ်ပြီးတစ်လုပ် သွတ်ပြန်ပါလေ၏။

ထိုသို့ စားသောက်နေစဉ်မှာပင်...

“ဝေါ့”

“အ... အား... အား...”

နောက်ဆုံးသွင်းသည့် တမင်းလုတ် ပြန်အန်ထွက်သည်။ သည့်နောက် နေရာတွင် ခွေလဲကျကာ ဆန့်ငင်,ဆန့်ငင် ဖြစ်နေတော့သည်။

“ကိုညွန့်တင်... ကိုညွန့်တင်၊ အို... ခေါ်မရတော့ပါလား။ လာကြပါဦးရှင်... လာကြပါဦး... ဟောဒီမှာ ကိုညွန့်တင် ဘာဖြစ်လို့လဲ မသိဘူး...”

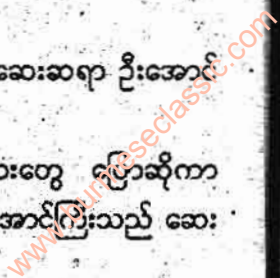
အိမ်နီးပါးချင်းများ ဝိုင်းလာကြသည်။

“ဟ... ဘယ်လိုဖြစ်ရတာလဲ...”

“ထမင်းစားတုန်း လဲကျသွားတာ...။ မေးလို့လည်း မရဘူး...”

“ဟေ့...ဟေ့... အနောက်ပိုင်းက ဆေးဆရာ ဦးအောင်ကြီးကို သွားပင့်စမ်း...”

တစ်ယောက်တစ်ပေါက်နှင့် စကားတွေ ပြောဆိုကာ ထင်မြင်ချက်တွေ ပေးနေကြခိုက် ဆရာဦးအောင်ကြီးသည် ဆေး



လွယ်အိတ်ဖြင့် ရောက်လာပြီး... ဖိုးညွန့်တင်၏ အနေအထားကို စမ်းသပ် အကဲခတ်၏။

“မရတော့ဘူး... အသက်ထွက်သွားပြီ...”

တဒဂံအတွင်းမှာပင် ခင်နှင်း၏ အိမ်ဂေဟာကလေး သည် အသုဘအိမ် ဖြစ်သွားခဲ့၏။ သည်တော့လည်း ကျေးဇူး ကာလသားများမှာ ရွာထုံးစံအတိုင်း အသုဘကို ပြင်ဆင်ဖို့ အလုပ်များကြပေပြီ။

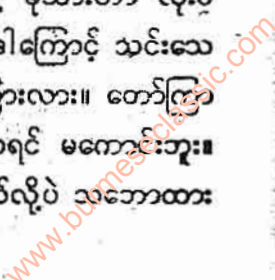
ဤတွင်... ဦးအောင်ကြီးလည်း... ခင်နှင်းကို တိုးတိုး ကလေးမေး၏။

“အစကတော့ အကောင်းကြီးပါ ဆရာ။ သူစားချင်တာ ကို ချက်ကျွေးခိုင်းလို့ ကျွန်မ ချက်ကျွေးပါတယ်။ တစ်ပန်းကန် စားပြီး နောက်တစ်ပန်းကန် ဆက်အစားမှာ ခုလိုမျိုး ပိုးစိုးပက် စက် ဖြစ်သွားရတာပါ...”

“နေပါဦး... ဘာတွေချက်ကျွေးခိုင်းလို့လဲ...”

“လက်ကျန်ဖရုံသီးဟင်းနဲ့ ခိုသားကို ရောချက်ကျွေး ခိုင်းတာပါ...”

“ဟယ်... ဖြစ်ရလေ...။ ဖရုံသီးနဲ့ ခိုသားဟာ လုံးဝ မတည့်ဘူးဟ။ ရောစားရင် အဆိပ်ပဲ။ အဲဒါကြောင့် သင်းသေ ရတာ။ ဒါကို ဘယ်သူမှ မသိစေနဲ့... ကြားလား။ တော်ကြာ အကျယ်အကျယ် မငြိမ်းဖွယ်တွေ ဖြစ်လာရင် မကောင်းဘူး။ အင်းလေ... သူ့အကုသိုလ်နဲ့သူ သွားတယ်လို့ပဲ သဘောထား လိုက်နော် ကလေးမ...”



ဆိုသော၊ ပေသော၊ တေသော ရပ်ရွာ၏ အော့ကြော
လန်ဖြစ်သော ဖိုးညွန့်တင် အစာအဆိပ်ဖြစ်လျက် သေဆုံးခြင်း
နှင့် ပတ်သက်၍ ဆရာဦးအောင်ကြီး ဇာမချဲ့တော့ပါ။

အများနားလည် သဘောပေါက်စေရန် “အန်ပတ်ဆို၍
သေရသည်” ဟုပဲ ကောက်ချက်စကား ပြောဆိုရင်း ခြေကြွစီပင်
မယူတော့ဘဲ ဆေးလွယ်အိတ်ကို ကောက်လွယ်ကာ အိမ်ပေါ်မှ
ပြန်ဆင်းသွားလေတော့၏။

ခင်နှင်း အဖို့ရာမတော့... ဝဋ်ကျွေးကုန်ခဲ့လေပြီ။

စိတ်ထဲမှာတော့ သတ္တဝါတစ်ခု ကံတစ်ခုဟူ၍ သဘော
ပိုက်လျက် ဘဝလမ်းခရီးကို ဆက်လက်လှမ်းလျှောက်နေရပါဦး
တော့မည်တကား။



ခရီးသွားရင်း သတိမယွင်းဖို့

မူခင်းသတင်းထောက် ကိုညိုမောင် အဖို့တော့ “ကူညီ ပါရစေ” ဆိုသော ရဲစခန်းအုတ်တံတိုင်းမှ စာတန်းကလေးသည် ရင်းနှီးနေပြီးသား ဖြစ်သည်။

ထို့အတူ သည်စခန်းမှ မြို့နယ်မှူး၊ စခန်းမှူးနှင့်တကွ အမှုစစ်အရာရှိများနှင့်ပါမကျန် ခင်မင်ရင်းနှီးနေသည်မို့ ဘုရား ကျောင်းကန်သို့ တစ်နေ့တစ်ကြိမ် ရောက်ကောင်းမှ ရောက်နိုင် ပါသော်ငြား ရဲစခန်းနှင့်ကတော့ ၃၃ဟိုဆိုသလို အဝင်အထွက် ရှိနေစမြဲ။

“ဟော...သတင်းထောက်ကြီး လာပဟေ့... ဒီနေ့တော့ သတင်း ၂ ပုဒ် ရမယ်။ လက်ဖက်ရည်တိုက်ဖို့သာပြင်ထား”

စခန်းတွင်းသို့ ဝင်လျှင်ဝင်ချင်း တာဝန်မှူးကျသော ဒုရဲအုပ်မြင့်ဦးသွယ်က ပဋိသန္တာရစကား ဆိုလိုက်သည်။

“သတင်းရမှ မဟုတ်ရပေါင် ဗိုလ်လေးရယ်... သတင်း မရလည်း လက်ဖက်ရည်တိုက်ပါသဗျာ။ ခု... သောက်ချင် သလား ပြော...”

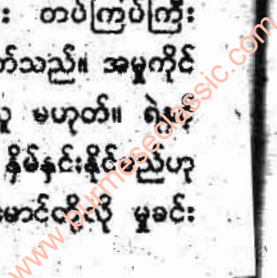
“အလကား စတာပါ သတင်းထောက်ကြီးရယ်...။
စောစောက အမျိုးသမီး ၂-ယောက်၊ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်
သိပ်မကြာဘူး။ ရဲစာရေးကြီးဆီမှာ အမှုလာဖွင့်သွားကြတယ်”

“ဘယ်လိုအမှုလည်း ဗိုလ်လေး...”

“အမှုကတော့ ခရီးသွားရင်း... ဘေးကအဖော်ကျွေးတဲ့
အစားအစာကို အားနာပါးနာနဲ့ ယူစားမိလို့ သံတံလက်လွတ်
ဖြစ်ပြီး ပါလာတဲ့ လက်ဝတ်လက်စားတွေ ချွတ်အယူခံလိုက်ရ
တာ။ အဲဒါကို အမှုလာဖွင့်တာတဲ့ဗျ။ စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်း
တာနဲ့အမျှ မသိနားမလည်သေးတဲ့ စာဖတ်သူတွေ သိရအောင်၊
သတိထားစရာဖြစ်အောင် သတင်းထောက်ကြီးအနေနဲ့ ဂျာနယ်
တွေထဲ သတင်းရေးပေးတော့ဗျို့။ ကျွန်တော်တို့ကတော့ တရားခံ
မိအောင် လုပ်ရဦးမယ်...”

သည်လိုသတင်းမျိုး ကြားလိုက်ရတော့... ကိုညိုမောင်
အဖို့ မှုခင်းသတင်းထောက်ပီသစွာ အတော်ကလေးကို ပျော်သွား
ရသည်။ ခံရသူတွေအတွက်တော့ စိတ်မကောင်းလင့်ကစား သည်
လိုမျိုး အမှုကိစ္စတွေ ထပ်မံမကြုံတွေ့ရလေအောင် ကလောင်
စွမ်းအားဖြင့် သတိပညာပေးနိုင်မည် မဟုတ်ပါလား။

သည်အတွက် အမှုကိုင်စာရေးကြီး တပ်ကြပ်ကြီး
စိုးအောင်အား ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်စွာ ပြုံးပြလိုက်သည်။ အမှုကိုင်
စာရေးကြီးကလည်း လက်ပေါက်ကတ်နေသူ မဟုတ်။ ရဲဖု
ပြည်သူတို့ ပူးပေါင်းပါမှ ရာဇဝတ်မှုများကို နှိမ်နင်းနိုင်စည်ဟု
ခံယူထားသူဖြစ်သည်။ ပြီးတော့... ကိုညိုမောင်လို မှုခင်း



ကလောင်ရှင်၊ မှုခင်းသတင်းထောက်တွေကို အလေးထားသူ၊
ကလောင်စွမ်းအားဖြင့် ထိရောက်မှုကို နားလည်သဘောပေါက်
ထားသူ ဖြစ်သည်။

သည်တော့... အမှုဖွင့်ဖိုင်ကိုဖွင့်ကာ အလိမ်ခံလိုက်ရသော
အမျိုးသမီး ၂-ဦး၏ ဖြစ်စဉ်ကို ရှင်းပြလိုက်လေ၏။ သည်ကြား
ထဲ ကိုညိုမောင် မရှင်းလင်း၍ မေးလာလျှင် အဖြေ ပြန်၍
ပေးပေါ့။



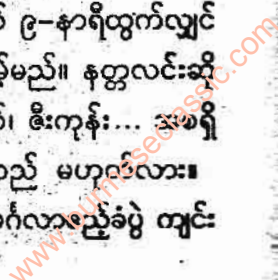
သည်ခရီးက... မင်္ဂလာဆောင်၊ မင်္ဂလာဧည့်ခံပွဲသို့ သွား
ရသည့်ခရီး။

မင်္ဂလာသတို့သမီးက တက္ကသိုလ်တုန်းဆီက မေဂျာတူ၊
အဆောင်တူ... ညီအစ်မရင်းတမျှ ချစ်ကြရသည့် သူငယ်ချင်း၏
မင်္ဂလာဧည့်ခံပွဲ။

အဲသည် မင်္ဂလာဧည့်ခံပွဲ ကျင်းပမည့် နေရာဒေသက
နတ္တလင်းမှာ။

နတ္တလင်း ဆိုသည်က ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီးတွင် ပါဝင်
လင့်ကစား ရန်ကုန်နှင့်တော့ အတော်ကလေး လှမ်းသည်။
အောင်မင်္ဂလာအဝေးပြေးကားဂိတ်မှ နံနက် ၉-နာရီထွက်လျှင်
နတ္တလင်းသို့ မွန်းလွဲလောက်မှ ရောက်လိမ့်မည်။ နတ္တလင်းဆို
သည်က အုတ်ဖို၊ မင်းလှ၊ ကြို့ပင်ကောက်၊ ဇီးကုန်း... အစရှိ
သည့် မြို့နယ်တွေကို ဖြတ်ကျော်သွားရသည် မဟုတ်လား။

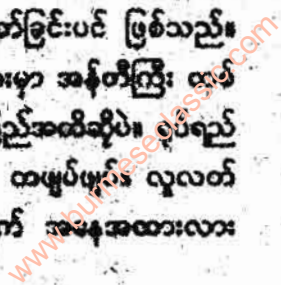
အိအိ၏အစီအစဉ်က သူငယ်ချင်း မင်္ဂလာဧည့်ခံပွဲ ကျင်း



ပရာ နတ္ထလင်း၌ တစ်ညအိပ်ပြီး နောက်နေ့မနက်မှ ပြန်မည် ဖြစ်သည်။ ယနေ့... မင်္ဂလာပွဲရောက်ရောက်ချင်း လက်ဖွဲ့ကို တန်းပေးရမည်။ လှတပတေ့ ခြယ်မှုန်းနေဖို့ အချိန်မရှိ။ ဖြူဝင်းသော အသားအရေက မိတ်ကပ်ပါးပါးကလေးနှင့်ပင် အဆင်ပြေပါလိမ့်မည်။ ပွဲနေပွဲထိုင် အဝတ်အစားတွေကိုလည်း တစ်ခါတည်း ဝတ်ဆင်ခဲ့ပြီးသား။ ပြီးတော့... လက်ကောက်၊ လက်စွပ်၊ ဆွဲကြိုး၊ နားကပ်... စသည့် လောကအဆင်တန်ဆာ တွေကလည်း အပြည့်အစုံ။

တစ်ခုတော့ ရှိသည်။ ကားလက်မှတ်ဖြတ်တော့ ရှေ့ခုံ လည်းမရ၊ အလယ်ခုံလည်းအပြည့်၊ အနောက်ခုံသာရသည်။ ဒါတောင် ကံကောင်းထောက်မ၍ နေကွယ်ရာပြတင်းနှင့်ကပ် လျက် ရလိုက်ခြင်းပါ။ ခုံနေရာအတွက် ဂျီအိပတ္တများနေလိုက တော့... နောက်အချိန်ခြား၍ ထွက်မည့်ကားနှင့်သာ လိုက်ရမည်။ မင်္ဂလာခေည့်ခံပွဲ ပြီးဆုံးသည့် နေညီချိန်မှသာ ရောက်တော့မည်။ သည်တော့လည်း အဆင်ပြေကားနှင့်ပင် လိုက်ပါဖြစ်တော့သည်။

အိမ်မှာက အကျင့်တစ်ခုရှိသည်။ ကောင်းသောအကျင့် လား၊ မကောင်းသော အကျင့်လားတော့မသိ။ ခရီးသွားရင်းမှာ ပင် သရေစာနှင့်ပါးစပ်၊ ပြတ်မသွားတတ်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ကားထွက်ခါနီး နေရာယူတော့ မိမိနဲ့ဘေးမှာ အန်တီကြီး ထပ် ယောက်လာတိုင်သည်။ အန်တီကြီးက ပြည်အထိဆိုပဲ။ ဝပ်ရည် က ခဏီသန့်သန့်၊ စိန်နားကတ်ရောင်က ထပျပ်ပျပ်၊ လူလတ် တန်းစားထက်သာသော အထည်ကြီးပျက် အမုနအထားလား



မဆိုသာ။ သို့ရာတွင် ခရီးစဉ်တစ်ခု၌ ကိုယ့်မိန်းမသာချင်း ယှဉ်တွဲ ထိုင်ရသည်က သူ့အဖူးမနာရ။ ကိုယ့်အားနော့နှင့် အဆင်ပြေလှပါသည်။

ကားဘီးစလိမ့်ပြီး သိပ်မကြာ။ သူ့မိတ်ဆက်၊ ကိုယ့် မိတ်ဆက်နှင့် တစ်ခရီးတည်းသွားတွေ့ ဖြစ်သွားကြသည်။ ပတ် ဝန်းကျင်ကတော့ ခရီးအတူထွက်လာကြသည့် တူဝရီးတွေဟူ၍ လည်း ထင်ကောင်း ထင်နိုင်စရာရှိသည်။

“စားပါဦးလား... အန်တီ...”

“ဘာများလဲ... တူမရဲ့...”

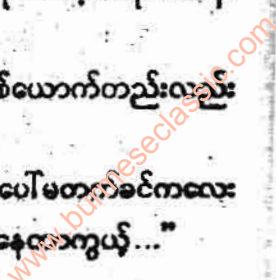
“ဟိုလေ... အိမ်မှာကတည်းက လုပ်လာတဲ့ ပဲမြစ်ဖြုတ် ပါ။ ပြုတ်ပြီးတာနဲ့ အူတိုင်ကိုထုတ်၊ ဓားပြားရိုက်၊ ပဲဆီဆမ်း၊ ဆားနည်းနည်းနဲ့ နှမ်းတွေဖြူးထားတာ ချိုအိပြီး ဆိမ့်နေတာပဲ၊ စားကြည့်ပါလား... ကောင်းမှကောင်း...”

ခရီးဆောင်ကော်ဘူးကလေးကိုဖွင့်၍ အန်တီကြီးကို ကျွေးသည်။ အန်တီကြီးက တစ်ဖတ်၊နှစ်ဖတ် ယူစားသည်။

“အယ်... ဟုတ်ပါရဲ့။ တူမကြီးပြောတဲ့အတိုင်း တယ် လည်း ကောင်းပေတာကိုး။ ကိုယ်တိုင်လုပ်တော့ ရောင်းတန်း နဲ့ ဘာမှမဆိုင်ဘူး...”

“စားပါ အန်တီရဲ့။ အိအိ တစ်ယောက်တည်းလည်း မကုန်ပါဘူး...”

“တူမကြီးပဲ စားပါကွယ်... ကားပေါ်မတော့ခင်ကလေး ကတင် အဆာပြေစားထားပြီးလို့ ရင်ခံနေတာကွယ်...”



ကားကြီးကား တပြိုင်ငြိမ်နှင့်။ မြန်မာဗီဒီယိုဇာတ်ကား ပြနေသည်စို့ ခရီးသည်အများစု၏ အာရုံမှာ ဗီဒီယိုသို့ ရောက်နေကြသည်။ အန်တီကြီးနှင့် မိမိတို့ စကားတွတ်ထိုးနေကြသည်ကိုလည်း ကြားကြဟန်မတူပေ။

ရန်ကုန်မှ ထွက်ခွာလာသော ခရီးသည်ပို့ဆောင်ရေးကားကြီးသည် မော်ဘီ၊ တိုက်ကြီး၊ ဥက္ကံ၊ သုံးဆယ်၊ သာယာဝတီသို့ပင် ရောက်ရှိဖြတ်ကျော်လာခဲ့ပေပြီ။ မကြာမီ လက်ပံတန်းသို့ ရောက်ပေတော့မည်။ ကားပေါ်မှာတော့ ခရီးသည်အများစုမှာ ဗီဒီယိုဟာသဇာတ်ကားကိုကြည့်၍ တဝါးဝါး...တဟားဟား။

“တူမကြီး... ပဲမြစ်တွေ သည်လောက်တောင် စားလာတာ ရေမဆာဘူးလား...”

“အင်း... ဆာသလိုလိုပဲ။ စပါယ်ယာကို လှမ်းတောင်းရတော့မှာပဲ...”

“ဒါဆို မတောင်းနဲ့။ အန်တီကြီးမှာ ပါပါတယ်...။ အဲ... နေဦး ကိုကာကိုလာတစ်လုံး အပိုပါလာတယ်။ အဲဒါ သောက်လိုက်ပါလား...”

“အားနာစရာကြီး အန်တီရယ်...”

“အိုကွယ်... ခရီးသွားချင်းပဲဥစ္စာ၊ အားမနာရပါဘူး။ တူမကြီးရဲ့ ပဲမြစ်ကိုတောင် အန်တီကြီး စားခဲ့သေးတာပဲဟာ။ အန်တီကြီး တိုက်တာကိုလည်း သောက်မှတရားတော့မပေါ့။ ဟုတ်ဘူးလား...”

“ဟုတ်တယ်... ဟုတ်တယ်။ အန်တီကြီးက အပြောလည်း သိပ်ကောင်းတာပဲ”

www.burmeseclassic.com

နှစ်ဦးသား စကားဖောင်ဖွဲ့ရင်း ပွဲကျသွားကြသည်။

အိအိ... ဟန်မဆောင်နိုင်တော့။

အန်တီကြီး ထုတ်ပေးသည့် ကိုကာကိုလာဘူးကိုယူကာ လက်ကိုင်ကွင်းကလေးအားဆွဲလျက် ထပ်ခနဲ... ဖောက်လိုက်သည်။ ပြီးတော့ ပွင့်သွားသောအပေါက်မှနေ၍ ကိုကာကိုလာ ဖျော်ရည်များအား တဝှပ်တဝှပ်နှင့် အခမ်းမရ သောက်ချလိုက်သည်။

“အေး... အဲသလို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းမှ အန်တီကြီးက သဘောကျတာ”

“အဟင်း... ဟင်း...”

အိအိ... ဘယ်လိုဖြစ်သည်မသိ။

ကိုကာကိုလာဖျော်ရည်များ ဝမ်းထဲရောက်ပြီး သိပ်မ ကြား မျက်စောင်တွေ စင်းကျလာခဲ့သည်။ တစ်ချက် တစ်ချက် ငိုက်,ငိုက်ကျသွားသည်။

“အားနာမနဲ့ တူမကြီး... အန်တီကြီးရဲ့ပခုံးပေါ်မှာ လှဲ သာနေ... လှဲသာနေ”

စကားတွေက ကြားရတစ်ချက်၊ မကြားရတစ်ချက်။

ပြီးတော့... လောကကြီးတစ်ခုလုံး အမှောင်ကျသလို ခံစားရရင်း အရာရာကို မေ့လျော့သွားလေတော့သည်။

သတိရလိုက်ချိန်မှာတော့ နံဘေးနားမှာ အန်တီကြီး မရှိတော့။ ဘယ်အချိန်ကများ ဘယ်နေရာမှာ ဆင်းသွားလိုက် ပါလိမ့်။

ပြီးတော့... အိအိကိုယ်မှာ ဝတ်ဆင်ထားသည့် ဆွဲကြိုး၊ လက်ကောက်၊ နားကပ်တို့ ဘာဆို ဘာမျှ မရှိတော့။

*

“ဟာ... ဘယ်လိုဖြစ်ရတာလဲ စာရေးကြီးရယ်...”

“ဘာဖြစ်ရမလဲဗျာ၊ ပဲမြစ်နဲ့ ကိုကာကိုလာ ဓာတ်မ တည့်တာ။ ပဲမြစ်စားပြီး ကိုကာကိုလာသောက်ရင် မူးဝေပြီး မှောက်ကျသွားလိမ့်မယ်။ ဘာလုပ်လို့ ဘာကိုင်ရမှန်း မသိလောက် အောင် သတိလက်လွတ် မေ့သွားလိမ့်မယ်။ သည်အခွင့်ကောင်း ကိုယူပြီး အဖိုးတန်ပစ္စည်းတွေ ချွတ်ယူသွားတာပဲ”

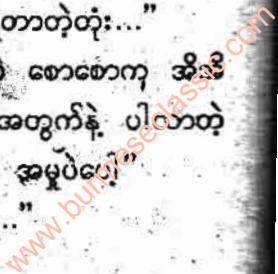
“တော်တော်လည်း အကြံပက်စက်ပါလားနော်...”

“ဒါပေါ့ သတင်းထောက်ကြီးရယ်... လောကကြီးမှာ လူလည်း၊ လူပါး၊ လူနပ်တွေဆိုတာဟာ သားကောင်ရဲ့ အလစ် အငိုက်ကို အမြဲပဲ ချောင်းနေလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ဗျာ... ရာဇဝတ်ဘေးဆိုတာ ပြေးမလွတ်ပါဘူး။ တစ်ကွေ့မဟုတ် တစ် ကွေ့မှာတော့ ဥပဒေစက်ကွင်းထဲ ရောက်လာဦးမှာပါ သတင်း ထောက်ကြီးရဲ့”

“ဟုတ်ပါတယ်လေ...။ ဪ သြော် ဒါထက်... နောက် အမျိုးသမီးတစ်ဦးကကော ဘယ်လိုဖြစ်ရတာတဲ့တုံး...”

“ဘာဖြစ်ရမလဲလေ... သူလည်းစဲ စောစောကု အိအိ ဆိုတဲ့ အမျိုးသမီးလိုပဲ အစားတစ်လုတ်အတွက်နဲ့ ပါလာတဲ့ အဖိုးတန်ပစ္စည်းတွေ ချွတ်ယူခံလိုက်ရတဲ့ အမှုပဲပေါ့”

“လုပ်စမ်းပါဦး... စာရေးကြီးရာ...”



“သည်လို... သတင်းထောက်ကြီးရဲ့...”

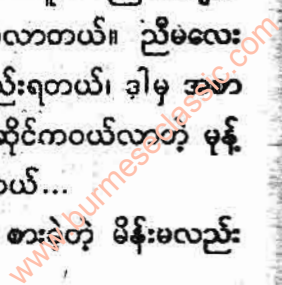
အခုဖြစ်ရပ်မှခင်းမှာလည်း အဝေးပြေးကားစီးရင်းနဲ့ ဖြစ်လာရတာပါ။ အဝေးပြေးကားဟာ ထမင်းစားချိန်ရောက် တော့... ခရီးသည်တွေ ကျန်းမာရေးကိစ္စ ဖြေရှင်းရအောင်။ ဝမ်းအာဟာရ ဖြည့်တင်းရအောင်ဆိုပြီး သူတို့ ရပ်နားနေကျ ထမင်းဆိုင်ကြီး တစ်ဆိုင်မှာ ရပ်လိုက်တယ်။

သည်တော့ ခုံချင်းကပ် ထိုင်မိကြတဲ့ အမျိုးသမီး ၂- ယောက်လည်း လမ်းခရီးမှာကတည်းက ခင်မင်သွားကြတာမို့ ကျန်းမာရေးကိစ္စ ဖြေရှင်းတော့လည်း အတူတူ၊ ထမင်းစားကြ တော့လည်း အတူတူပေါ့။ အဲသည်မှာ ထမင်းစားကြတော့ အမှုသည်အမျိုးသမီးက မုန်လာမျှစ်ချည်နဲ့ ငါးခေါင်းဟင်းကို မှာစားတယ်။ ကျန်တစ်ယောက်ကတော့ ထမင်းမဆာဘူးဆိုပြီး ကြာခံချက်ပဲ သောက်တယ်။ နောက် ဆိုင်ထဲက မုန့်ဆိုင်သွား ပြီး မုန့်တချို့ ဝယ်လာတယ်...

ဒါနဲ့ပဲ နာရီဝက်လောက်ကြာတော့ ခရီးသည်အားလုံး ထားပေါ်တက်ကြပြီး ကားမောင်းထွက်သွားကြတာပေါ့လေ...

ကားပေါ်ရောက်ပြီး သိပ်မကြာပါဘူး။ ကြာဆံချက် ဟင်းခါးသောက်တဲ့ မိန်းမက စကားစလာတယ်။ ညီမလေး ရယ်... ထမင်းစားပြီးတဲ့အခါ အချို့တည်းရတယ်၊ ဒါမှ အာဟာရ ကြေတာကွယ်၊ ဘာကွယ်လို့ ပြောပြီး ဆိုင်ကဝယ်လာတဲ့ မုန့် တွေထဲက ပဲမုန့်တစ်ခုကို ထုတ်ကျွေးတယ်...

သည်အခါ မုန်လာမျှစ်ချည်ဟင်း စားတဲ့ မိန်းမလည်း



အားနာတာကတစ်ကြောင်း၊ စကားနားယောင်မိတာက တစ်ကြောင်းမို့ ပဲမုန့်တစ်ခုလုံးကို စားပြီး ရေသောက်ချလိုက်တယ်...

မကြာပါဘူး။ ခေါင်းထဲမှူးဝေပြီး ငိုက်ကျလာတယ်။ နောက် ဘာဆိုတာမှ မသိတော့ဘူး။ သိလိုက်တဲ့အချိန်မှာ ပထမအမျိုးသမီး အိအိလိုပဲ သူ့ကိုယ်ပေါ်မှာ ဝတ်ဆင်ထားတဲ့ အဖိုးတန်ပစ္စည်းတွေ မှန်သမျှ ဘာမှမရှိတော့ဘူး ဆိုတာပဲ။ သူ့ကို ပဲမုန့်ကျွေးခဲ့တဲ့ အမျိုးသမီးကတော့ ကြက်ပျောက်၊ ငှက်ပျောက်။ စပါယ်ယာက လမ်းမှာဆင်းသွားတာ တော်တော်ကြာပြီတဲ့။

တကယ်တော့... မှန်လာမျှစ်ချည်နဲ့ ပဲမုန့်ဆိုတာ ဓာတ်မတည့်တဲ့ အစာတွေပါ။ ဒါကိုသိထားတဲ့ လူလည်မှဆိုးက ဘာမှမသိတဲ့ သားကောင်ကို အနိုင်ယူသွားတာပဲ..."

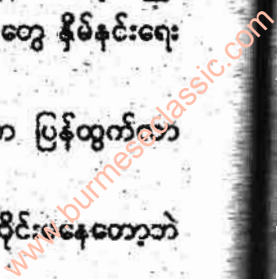
"ဪ... ဗဟုသုတမရှိတော့လည်း ခံရတာပဲပေါ့နော်။ အသက်မသေတာတောင် ကံကောင်းတယ်လို့ ပြောရမလို ဖြစ်နေပြီ"

"မှန်တာပေါ့ သတင်းထောက်ကြီးရယ်"

"ကိုင်း... သတင်းထောက်ကြီးလည်း ကိုယ့်ရဲ့ကလောင်နဲ့ စာဖတ်သူတွေကို အကျိုးပြုပေတော့။ ကျွန်တော်တို့လည်း ပြည်သူတို့ရဲ့ ဘေးကင်းလုံခြုံရေး၊ ရာဇဝတ်မှုတွေ နှိမ်နင်းရေးအတွက် အလုပ်လုပ်ရဦးမဗျို့"

သတင်းထောက် ကိုညိုမောင် စခန်းက ပြန်ထွက်လာတော့ နေ့တောင် အတော်စောင်းပေပြီ။

အိမ်ပြန်ရောက်လျှင်ဖြင့် အချိန် ဆိုင်းနေတော့ဘဲ



သတင်းတွေရေးရမည်။ သည်သတင်းတွေ ဖတ်ရှုရသူတို့အဖို့
 ဗဟုသုတတွေ တိုးပွားပြီး လိမ်ညာခြင်းဆေးမှ ကင်းဝေးကြမည်
 ဆိုလျှင် ကလောင်သမားတစ်ယောက် စားလိုက်ရသော ပီတိ
 အတွက် အားရှိသွားမှာကတော့ သေချာသလောက် ရှိလေသည်။

သတိထားသင့်သော အစားအသောက်ကလေးများ

အစားအသောက်မှန်သမျှ လူတိုင်းအတွက် လိုအပ်သည် ချည်းပင်။

သို့ရာတွင် တစ်ဖက်သားက မည်သို့မည်ပုံ စေတနာ ကြီးမားစွာဖြင့် ကျွေး... ကျွေး၊ အာဟာရဖြစ်အောင် ကူညီပါ သည်ဟုဆိုဆို၊ သူတစ်ပါးက ပူဆာလွန်းမက ပူဆာနေသည့် အတွက် သနားကရုဏာစိတ်ဝင်ကာ ကျွေးမွေးရပါသည်ဟု ဆို သော်ငြား မိမိက စေတနာဖြင့် ကျွေးမွေးလိုက်သော အစား အာဟာရဖြစ်အောင် တူညီလိုက်သော အစာတို့သည် ဓာတ်မ တည့်သော အစားအစာများ ဖြစ်နေသည် ဆိုပါက ဥပဒေနှင့် ကင်းလွတ်ခြင်း မရှိနိုင်ပေ။ အကြမ်းဖျဉ်း ပုဒ်မ(၃၀၄)နှင့် ငြိစွန်း နေသည်ကို သတိထားဖို့ လိုပေလိမ့်မည်။

စားသုံးသူများ အနေဖြင့်လည်း တစ်ဖက်သားက စေတနာ ဖြင့် ကျွေးမွေးပါသည်ဟု ဆိုလေတိုင်း၊ အာဟာရဖြစ်သော အစာများပေတကားဟု ယုံစား၍သော်လည်းကောင်း၊ ငှားနာ

လွန်း၍သော်လည်းကောင်း၊ မစားသောက်သင့်ကြပါပေ။ သို့မဟုတ်ပါက စားသုံးမိသူအနေဖြင့် အစနဲ့မသင့်လျှင် အသက် အန္တရာယ်နှင့် ကြုံရတတ်ပေသည်။

သာဓကပြရလျှင်...

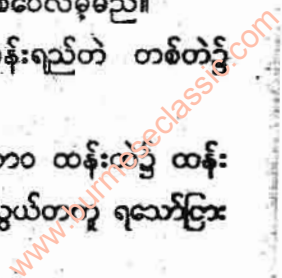
တစ်ခါက ဧည့်သည်တစ်ယောက်သည် အိမ်ရှင်ဧည့်ခံ ကျွေးမွေးသော ပဲပြုတ်ဆီဆမ်းကို ရေခွေးကြမ်းဖြင့် မြည်းခဲ့ သည်။ သိပ်မကြာ ထိုအိမ်မှ ထွက်လာပြီး လမ်း၌တွေ့သော ဆီးသီးသည်ကိုခေါ်ကာ... ဆီးသီးကြိုက်သူပီပီ စားမိပါချေ၏။ သိပ်မကြာလိုက်၊ ကားစောင့်သံ၌ ရိပ်သာတဲကလေး၌ ပြဿနာ တက်တော့သည်။

ပြဿနာ၏အရင်းခံကား ပဲပြုတ်နှင့် ဆီးသီး။

သည်လိုမျိုး ဓာတ်မတည့်သည့်အစာကို ဆင်ခြင်အသိ လည်းမရှိ၊ သတိလည်း မထားမိသဖြင့် စားသုံးမိကာ အစာ အဆိပ်သင့်ပါလေ၏။ ကံကောင်းထောက်မစွာ ကျန်းမာရေးမှူး နှင့် ကြိုသဖြင့် အစွမ်းကုန်ကာကွယ်ကုသပေးမှုကြောင့် အသက် ချမ်းသာရာ ရလိုက်သည်။ နို့မို့ဖြင့် မလွယ်။ အစားမတော် တစ်လုတ် ဆိုသည်မှာ ထိုသဘောပဲ ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

နောက်သာဓကတစ်ခုကား... ထန်းရည်တဲ တစ်တဲ၌ ဖြစ်ပွားခဲ့ခြင်းပင်။

ကာလသားတစ်စု လူငယ်တို့သဘာဝ ထန်းထဲ၌ ထန်း ရည်လာသောက်ကြ၏။ ထန်းရည်က အလွယ်တကူ ရသော်ငြား



အမြည်းကားမရှိ။ မြို့တစ်ဖက်ကမ်းသို့ ဈေးဝယ်ထွက်နေသူ ပြန် လာမှသာလျှင် ပဲကြီးလှော်၊ မြေပဲလှော်အစ။ ငါးမုန့်ကြော် အလယ်၊ ဆတ်သားခြောက် အစည်းကလေးတွေအဆုံး မြည်းရ တော့မည်။ ယခုမူ ဘာအမြည်းမှမရှိ။ လယ်ကြွက်လာသွင်းမည့် သူကလည်း ပေါ်မလာ။

ဤတွင် ဘာမပြော ညာမပြောနှင့် ပွဲထိုးထားသော ငှက်ပျောသီးများထံ မျက်စိရောက်သွားကြ၏။

“ဟေး... ဘာအမြည်းမှ မရတော့လည်း ငှက်ပျောသီး မှည့်နဲ့ မြည်းကြတာပေါ့ကွာ...”

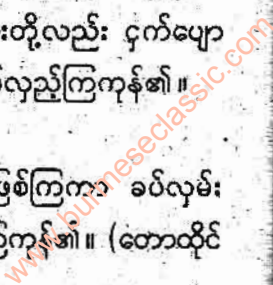
အမှန်တကယ်လည်း ထန်းသမားအနေဖြင့် ပွဲသစ်မထိုး နိုင်သေး၍ ပွဲထိုးထားသော ငှက်ပျောသီးတို့ မှည့်နေသည်ကို မေ့ထားကြသည်။ ယခု ပွဲထိုးနိုင်ဖို့ရာ စွန့်ရတော့မည့် ငှက်ပျော သီးမှည့်တို့ကို ဝယ်နေပါချေပြီ။

ကိုင်း...ဘာရမှာတဲ့နည်း။

“ခွင့်သာခိုက်မှ။ မရောင်းလိုက်လျှင်၊ အမိုက် နင့်ပြင် ရှိပါဦးမလား...” ဟူသော ထုံးကို နှလုံးသွင်းလျက် ပွဲချပေး လိုက်သည်။ ထန်းရည်သမား ကာလသားတို့လည်း ငှက်ပျော သီးမှည့်ချိုချိုကို အကြိုက်မြည်းကာ ခွက်လှည့်ကြကုန်၏။

မကြာလိုက်...။

အားလုံးပင် ဝမ်းထဲ၌ သရိုးသရီဖြစ်ကြကာ ခပ်လှမ်း လှမ်းရှိ ချုံပုတ်များထံ သွား၍ တောထိုင်ကြကုန်၏။ (တောထိုင်



အစာထဲက အဆိပ်များနှင့် ...

သည်ဆိုခြင်းမှာ အလေးစွန့်ခြင်း၊ အခင်းကြီးသွားခြင်း၊ ဝမ်း
သွားခြင်းတို့ကို ဆိုလိုပေသည်။)

တစ်ခါလည်း ကိစ္စမပြတ်။ နှစ်ခါလည်း ကိစ္စမပြတ်။
သုံးခါလည်း ကိစ္စကမငြိမ်း။ ဝမ်းအဆက်မပြတ်သွားသူသွား။
အန်သူအန်၊ မူးစေသည်ဆိုပြီး ကောက်ရိုးပုံအတွင်း လိမ့်သူလိမ့်
နှင့် ဗိုက်ကိုနှိပ်ကာ အော်ဟစ်ညည်းတွားရင်း ဝေဒနာကို အလူး
အလဲ ခံစားနေကြရလေ၏။

အနေအထားက စိတ်သက်သာဖွယ်ရာမရှိ။

ထန်းတက်ဆရာမှ ကျေးဇူးလူကြီးတွေကို အသိပေး၊
ကျေးလက်ဆေးခန်းရှိရာပို့နှင့် အလုပ်တွေ များသွားကြလေ၏။

ကံကောင်းလှပါဘိ။ တစ်ယောက်တလေမှ အဖိတ်အစဉ်
မရှိခဲ့။

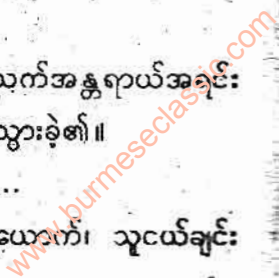
“အခုဖြစ်တဲ့ ကိစ္စဟာ မတည့်တဲ့ အစားအသောက်တွေ
ကို အတူစားမိသောက်မိလို့ ဖြစ်ကြရတာပဲ”

“သေသေချာချာ မှတ်သားထားကြပါ။ ထန်းရည်နဲ့
ငှက်ဖျောသီးမှည့်ဆိုတာ မတည့်ဘူးခင်ဗျ။ အသက်ကိုတောင်
အန္တရာယ်ပေးနိုင်တယ်”

ထန်းရည်သမားတွေအားလုံးအသက်အန္တရာယ်အခွင့်
တည်၍ သင်ခန်းစာကောင်းကောင်း ရသွားခဲ့၏။

နောက်သာခက တစ်ခုကလည်း...

အပျိုဖော်ဝင်စ မိန်းကလေးတစ်ယောက်၊ သူငယ်ချင်း



တွေ့သုပ်ကျွေးသော ချင်းသုပ်ကို အုန်းသီးကြော်နိုင်နိုင်ဖြင့် စိတ်
တိုင်းကျ စားသောက်ခဲ့၏။ အိမ်ကိုပြန်ရောက်တော့ ရေတစ်
ခွက်သောက်ပြီး ရင်အပူပြေငြိမ်းစေရန် အလို့ငှာ ရေခဲသေတ္တာ
အတွင်းမှ သင်္ဘောသီးမှည့်ကိုထုတ်လျက် အစုံနှာ အစေ့ဖယ်၊
အတုံးကလေးများတုံး၍ အားပါးတရ အချိုတံည်းလေ၏။

သိပ်မကြာလိုက် ရင်ထဲ၌ မြောင်းဆန်အောင် ခံစားရ
သည်ဆိုကာ အိပ်ရာထဲ လူးလိမ့်နေတော့၏။ အိမ်သားများ
စိတ်ပူကြ၍ ဆေးရုံကားခေါ်၏။

သို့ရာတွင် ဆေးရုံကိုပင် မရောက်လိုက်။

ဆေးရုံကားပေါ် လမ်းခွတ်လတ်မှာပင် မျက်ဖြူတွေလန်၊
အမြှုပ်တွေထွက်၊ အကြောတွေဆွဲကာ ဘဝနိဂုံးချုပ်သွားခဲ့ရရာ
သည်။ ဆေးရုံက စစ်ဆေးပြီး အဖြေထုတ်ကြည့်လိုက်တော့
အစာအဆိပ်သင့်၍ အသက်ဆုံးရှုံးရခြင်း။

သည်တော့ ချင်းသုပ်စားထားသူအဖို့ သင်္ဘောသီးစိပ်
ကလေးများကို ယောင်၍မျှ အချိုမတည်းမိကြပါစေနှင့်။ ဘာ
ကြောင့်ဆို... အသက်နှင့်ခန္ဓာ အိုးစားကွဲတတ်၍ပဲ ဖြစ်ပါသည်။

ဆိုရေးရှိက ဆိုအပ်လှစွာဟူသော စကားအတိုင်း ဆို
သင့်ဆိုထိုက်သမျှသော ကိစ္စရပ်များကို စေတနာရှေ့ထား၍ ဆိုရ
ပြောရပါလိမ့်ဦးမည်။

ဧည့်ခံသည့်ဟင်းက... ဆိတ်သားဟင်း။

အဲသည် ဆိတ်သားဟင်းအပြင် ဆူးပုပ်ရွက်အား အရည်

သောက်ဟင်းချိုအဖြစ် ချက်ပြုတ်ကျွေးမွေး ဧည့်ခံမည်ဆိုလျှင် သတိကြီးစွာ ထားပေရော...။

အကြောင်းမူ ဆိတ်သားဟင်းကိုစားပြီး ဆူးပုပ်ဟင်းချိုကို သောက်လိုက်သည်နှင့် မူးဝေပြီး သတိလစ်သွားတတ်ပါသည်။ ဧည့်ခံကျွေးမွေးသူသည် ဆွေမျိုးသားချင်း အရင်းအချာ ဖြစ်နေပါက ကိစ္စမရှိ။

အဲ... မကြာသေးခင် အခါကလေးကမှ သိကျွမ်းရသူဆိုပါက (တစ်ဖက်သား၌ ကြိုတင်ကြံရွယ်ချက်များ ရှိပါက) “မိမိ၌ ပါလာတာလေးလည်း ကုန်” ရုံမက၊ အပျိုအရွယ်ဖြစ်လျှင် (တစ်ဖက်သား၌ ကာမရာဂစိတ်များ နောက်ပိုးတက်နေပါက) အပျိုရည်ပျက်သွားတတ်ပါသည်။

တင်ပြစရာတွေ များစွာရှိပါသေးသည်။

မိမိအား ဧည့်ခံချက်ပြုတ်ကျွေးမွေးမည့်သူက...

“ဈေးထဲမှာ ရှားတောင့်ရှားပါး မှိုကလေးတွေ ရလာလို့ မှိုဟင်းချက်ထားတယ်... မှိုမတောက်ရအောင် ကန်စွန်းရွက်ကလေးလည်း ထည့်ထားပါတယ်...”

ဟု ဆိုသဖြင့် လွန်စွာ အရသာရှိသော မှိုဟင်းလျာကို စားသုံးပြီးပြီ ဆိုပါက နောက်ဆက်တွဲအနေဖြင့် “သတိ” ကြီးစွာထားဖို့ လိုပါလိမ့်မည်။

အနီ... မှိုဟင်းချက်ကျွေးသူက...

“နွားနို့စစ်စစ်ကလေး ရလာလို့ ကျိုထားတယ်။ အားရှိအောင် သောက်လိုက်ပါဦး...”

ဟု ဆိုလာလျှင်... “ဒါ ငါ့ကို တစ်နည်းနည်းနဲ့ သတ်
နေတာပဲ” ဟု သဘောပေါက်လိုက်ပါ။

အကြောင်းမူ မှီဟင်းနှင့် နွားနို့သည် ဓမ္မသောက၊ အင်းဝ
ရာဇာပါတည်း။ အသက်အန္တရာယ်ကို ကျိန်းသေထိခိုက်နိုင်ပါ
သည်။

*

မှိုကိစ္စက သည်မျှနှင့် မပြီးသေးပါ။

မှိုနှင့်ဖားသား မတည့်ကြောင်း သိသူတွေ အတော် အတန်
ရှိပါလိမ့်မည်။ အမှန်တကယ်လည်း မတည့်ပါ။ အခန့်
မသင့်လျှင် ရေဝေးတို့ ထိန်ပင်တို့ ရောက်တတ်ပါသည်။

ဧည့်ခံသူက “မှိုဟင်းကလေး ကောင်းလိုက်တာ... စား
ကြည့်စမ်းပါဦး” ဟူ၍ ကျွေးလာခဲ့ပါမူ စားလိုစိတ်ရှိကံ စားပါ။
သို့ရာတွင်...

“ဟောသည်မှာ တည်းသီးပြုတ်။ စေးပိုင်နေတာပဲ။
တို့ကြည့်စမ်းပါလား။”

ဟူ၍ စေတနာတွေ ပိုလာခဲ့လျှင် နှစ်သက်ရာတစ်မျိုး
တည်းပဲ စားပါ။ နှစ်ပင်မလိမ်မိပါစေနှင့်။ နှစ်ပင်လိမ်မိပါက
နောက်တစ်နေ့မှစ၍ မျက်နှာသစ်ချိန်ရှိတော့မည် မဟုတ်ပါ။
အိမ်ထောင်ရှင်အဖို့ သင့်ခေါင်းအုံး သူတစ်ပါး အုံးသွားပါလိမ့်
မည်။

ယခုကာလသည် ဂမ္ဘီရပညာရပ်များ ထွန်းကားလျက်
ရှိသော ကာလဖြစ်ပါသည်။ စာပေ၌လည်း ဂမ္ဘီရစာပေများ
အတော်ကလေး တွင်ကျယ်လျက် ရှိပါသည်။

www.burmeseclassic.com

အချို့ဆိုလျှင် ဂန္ထီရပညာအားကိုးဖြင့် ကိစ္စ အဆင်ပြေ၍ သွားစရာရှိရာ သွားသည်ပင်။ ပြောဆိုစရာရှိသည်ကို ပြောဆို ရာ၌ပင် “ဩဇာရှိရအောင်” ဟူ၍ ဩဇာသီးစားပြီးမှ သွားလာ ကြပါသည်။ ဩဇာသီးစားပြီးမှ ပြောဆိုကြပါသည်။ အံ့ဩ ကုန်နိုင်ဖွယ်...။ ကဲ...မယုံချင်နေပါတကား။

ထိုသို့ ဩဇာသီးစားထားသူ အနေဖြင့် သတိကြီးစွာ ထားရမည်ကား ပျားရည်နှင့် မထိမတွေ့မိဖို့ (အထူးအဖြင့်) ပျားရည်မလျက်မိဖို့ မသောက်မိဖို့ ဖြစ်ပါသည်။ ဩဇာသီးစား ပြီး ပျားရည်များသောက်မိလိုကဖြင့် IS အကြမ်းဖက်အဖွဲ့၏ လက်ချက်ထက် ဆိုးဝါးသော လက်ချက်ကို တွေ့ကြုံရပါလိမ့် မည်။

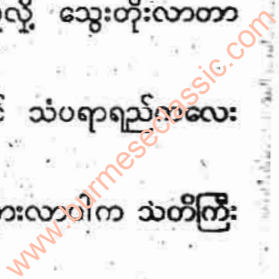
ရှိပါသေးသည်။

မိတ်ဆွေဟန်ဆောင်သော ရန်သူသည် ကြောက်စရာ ကောင်း၏ဆိုသော စကားနှင့်အညီ အတွင်းစိတ်ထဲ မလိုမုန်း ထားရှိသူ ကျွေးမွေးသော ကျွဲကောသီးကို စားမိပြီဆိုပါစို့။ ထို သူက...

“ဟေ့...လူ၊ ခင်ဗျားမျက်နှာကြီး နီစပ်စပ် ဖြစ်နေပါ ကလား။ ဧကန္တ ကျွဲကောသီးနဲ့မတည့်လို့ သွေးတိုးလာတာ ဖြစ်မယ်...”

ဒါဆိုရင် မပူနဲ့။ သွေးကျအောင် သံပရာရည်လေး သောက်လိုက်”

ဟု ရေစီးကမ်းပြု စေတနာတွေထားလာပါက သတိကြီး



၁၉၆

နန္ဒာမိုးကြွယ်

စွာရှိပါလော့။ အကြောင်းမူ ထိုသူသည် သင့်အား အသေသတ်
နေခြင်းသာ ဖြစ်ချေ၏။

အကြောင်းမူကား ကျွဲကောသီးနဲ့ သံပရာရည်သည်
ဓာတ်မတည့်သောအစာ ဖြစ်သောကြောင့်ပါပေ။



ဝန်းရံနေသော အဆိပ်များ...

လူနှင့် လူ့ပတ်ဝန်းကျင်၌ ကိုယ့်အကျိုးကို လိုလားသူ
လည်း ရှိသည်။ မလိုလားသူလည်း ရှိသည်။

စိတ်အခန့်မသင့်၍ ကိုယ်ကပြီး၊ပြီးရော သဘောထား
ကာ မေ့မေ့ပျောက်ပျောက် ရှိနေတတ်သော်ငြား နဖူးကအမာ
ရွတ်ကို မြင်ရလေတိုင်း မင်းမဟော်သခင်အပေါ် အမျက်မပြေ
အငြိုးတကြီး ရန်မီးပွားတတ်သော ကေးဝင်ပုဏ္ဏားကဲ့သို့သော
ပုဂ္ဂိုလ်တွေကလည်း တစ်ပုံတစ်ပင်။

သည်ကြားထဲ အမွေဆိုင်တွေ၊ အမွေလုဘက်တွေဆို လျှင်
ပိုဆိုးတော့သည်။ သူ့ဘက် ကိုယ့်ဘက် အကျိုးလို၍
ညောင်ရေလောင်းသူတွေ၊ တို့မီး ရှို့မီးတွေကလည်း ရှိနေပြန်
သေးသည်။

အထူးသဖြင့် နေထိုင်မကောင်းသည့် အခါမျိုးဝယ်
သတိထားဖို့ ကောင်းလှသည်။

“ဘယ်လိုလဲ... နေရထိုင်ရတာ မလန်းဘူးလား။ ကိုယ်
တွေလက်တွေ့ကော ကိုက်နေ၊ခဲနေလား။ ဒါဆို... ဘတ်စပရီ
သောက်ကြည့်လိုက်။ သက်သာသွားလိမ့်မယ် ကွက်တိပဲ”

ဤတွင် နားယောင်ပြီး ဘတ်စပရိုသောက်မိသည် ဆိုကြ
ပါစို့။

“ဟာ... မျက်နှာကြီးက ရဲတက်လာပါကလား။ ဧကန္တ
ဘတ်စပရိုနဲ့ မတည့်ဘူးထင်တယ်။ ဒါဆိုရင် အလွယ်ကလေး
ပါ။ သံပရာရည်ဆိုတာက အဆိပ်ပြေဆေးပဲ။ သံပရာရည်ကို
ဖျော်သောက်လိုက်ချေ”

ဒါကို နားယောင်ပြီး သောက်လိုက်၍ကမူ ဘဝနိဂုံး
အဆုံးသတ်ဖို့ရာ သေချာသွားပါပြီ။

သံပရာသည် စိန်နှင့်မတည့်သကဲ့သို့၊ ဘတ်စပရိုနှင့် လည်း
လုံးဝဆိုလုံးဝ မတည့်ပါ။ တကယ့်သေဆေးပါပဲခင်ဗျာ။



ရှိပြန်ပါသေး... ရှိပါသေး၏။

လင်မယား ၂-ယောက်ရှိ၏။ မိန်းမဖြစ်သူမှာ အနေ
အေးဆေးသလောက် လင်ယောက်ျား ဖြစ်သူကတော့ သောက်
သောက်စားစား လူရမ်းကား။

ဆယ့်နှစ်ရာသီ မပြတ်တမ်း အရက်မူးနေတတ်သူ။
အလုပ်အကိုင်က ပွဲစားယောင်ယောင်... ဖဲသမားယောင်ယောင်။
အရက်သောက်တာ မှန်သလောက် ဝင်ငွေကမူ မမှန်။ မိန်းမ
ဖြစ်သူခမျာ ကိုယ့်တစ်ဝမ်းတစ်ခါးအတွက် အိမ်ရှေ့မှာ တစ်ဖက်
ရပ်တဲကလေးထိုးပြီး ခေါက်မှန်ထိုး ရောင်းချရရှာသည့် ခေါက်
မှန်ရောင်းရငွေလေးကို လင်တော်မောင် ကဇော်သမားက အနိုင်

အထက် တောင်းပြန်သေးသည်။ မရလိုက်တော့ အဆုတ်ကွာ
လောက်နီးနီး အထုအနှက်ခံပေရော့။

သည်အဖြစ်ကို ပတ်ဝန်းကျင်က နိစ္စရှုလိုလို တွေ့မြင်
နေရတော့ စိတ်မသက်မသာ ဖြစ်ရသည်။

“ကျွန်မရဲ့ ဝဋ်ဒုက္ခကလည်း ကြီးမားလှပါတယ်ရှင်။ သင်း
သေမှပဲ ဝဋ်ကြွေးတွေ ကုန်တော့မယ်နဲ့ တူပါရဲ့။ ကျွန်မ
ဘာလုပ်သင့်လဲဟင်။ ကွဲမယ်... ကွာမယ် ဆိုပြန်တော့လည်း
သေချင်းဆိုးက လက်မခံတဲ့အပြင် သည်လိုစကားပြောရပါမလား
ဆိုပြီး ရိုက်နှက်ပြန်ပါရောလားရှင်။

ကျွန်မရဲ့ကံကလည်း ဆိုးပါတယ်။ လင်စံရွေးလွန်းအား
ကြီးမိခဲ့လို့ လင်ရွေးနဲ့ရသလားတောင် ပြောရမလား မသိပါဘူး။
သင်းသေရင်လည်းသေ၊ သင်းမသေလို့ရှိရင် ကျွန်မသေမှပဲ အေး
မှာပါ...”

“အေးဟယ်... ညည်းအဖြစ်ကို ကြားရတာ စိတ်မ
ကောင်းပါဘူး။ ဒါပေမယ့်ဟယ်... ကြားသုံးကြား ဆိုတာမျိုးက
ဝင်ရခက်ပါတယ်။ သူ့အရှိန်ကုန်တော့လည်း ရပ်တန်းက ရပ်
သွားမှာပါ...”

“မထင်ပါဘူး... အစ်မရယ်။ ဘကြီးစိန်လင်း ပြော
သလို... ‘နင့်ဝဋ်ဒုက္ခဟာ ခံရတစ်သက်ပေါ့ကွယ်...’ ဆိုတာလိုပဲ
သဘောထားလိုက်ပါတော့မယ်”

သည်လိုမျိုး ဖြစ်သမျှအကြောင်း အကောင်းကြီးဟူ၍
သဘောပိုက်ခဲ့ပြီ ဆိုကာမှ အကြံဉာဏ်ပေးလာသော ရှိလာပြန်
သည်။

“ဟဲ့... နင့်ယောက်ျား သည်တစ်ခါ လူမှန်းမသိအောင် မူးလာရင် နင်တို့ခြံစပ်မှာ ပေါက်နေတဲ့ ညံပင်ကို တွေ့တယ် မဟုတ်လား။ အေး... အဲသည်ညံရွက်ကိုခူး၊ ရေနွေးဖျောပြီး တို့ခိုင်းလိုက်ချေ”

ဘာဖြစ်မလဲတော့ မသိ။ တစ်ခုခုတော့ ထူးမှာပဲလေဟု သဘောပိုက်ပြီး လင်တော်မောင်ကျေးဇူးရှင် ငမူး ပြန်လာပြီး ထမင်းစားတော့မည်ဆိုတော့ ညံရွက်ကို ရေနွေးဖျောကာ တို့စရာ ပန်းကန်အဖြစ် စားပွဲခုံပေါ် တင်ပေးလိုက်သည်။ ငမူးကလည်း ယမကာတစ်ခိုးဖြင့် ညံရွက်ကို အားပါးတရ တို့သည်။

သိပ်မကြာလိုက်၊ စားပြီးသမျှ အစာတွေ ဝေါ့ခနဲ အန် ကျလာကာ ခေါင်းမှာလည်း ငိုက်စိုက်ကျသွားခဲ့သည်။ အသက် တစ်ချက် ပြင်းပြင်းရှူပြီးသည့်နောက် ဘာသံမျှ ထွက်ပေါ်မလာ တော့။ အသက်တစ်ခါတည်း ပါသွားခဲ့ပေပြီ။

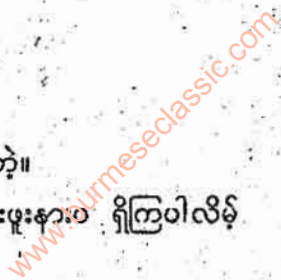
သည်တော့မှ အရက်နှင့်ညံရွက်သည် ကမ္ဘာ့ရန်မှန်းသိ တော့သည်။

ဒါကို ခုမှပဲသိသိ၊ နောင်မှပဲသိသိ။
ပြဿနာတွေ ဖြစ်လာပြီ ဆိုတော့လည်း ရှင်းပေရော။

*

- အပြောမတော်... တစ်ခွန်း။
- အသွားမတော်... တစ်လှမ်း။
- အစားမတော်... တစ်လုတ်... တဲ့။

ဒါကို တော်တော်များများ ကြားဖူးနားပ ရှိကြပါလိမ့်



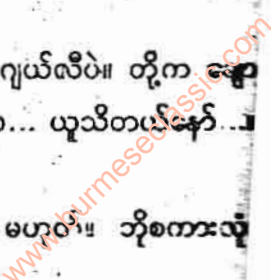
စည်။ သိကြပါလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် အမြဲတမ်း သတိရှိကြလေ သည်မဟုတ်။ သတိရှိသူတွေတောင်မှ တစ်ရံတစ်ခါ... မေ့လျော့ သွားတတ်တာမျိုးတွေရှိသည်။

နေရာက... လူလတ်တန်းစား၊ လူချမ်းသာများ(အထူး သဖြင့်) ဟော့ရှော့ ခေတ်လူငယ်စုံတွဲများ ထိုင်လေ့ရှိသော သပ် ရပ်ခမ်းနားသည့် ကော်ဖီဆိုင်ကလေး။ ဆိုင်နေရာအခင်းအကျင်း ကြောင့်လား၊ လူတန်းစားကန့်ချင်လို့လားတော့ မသိ။ ကော်ဖီ တစ်ခွက်ကို ငါးထောင်ဆိုလား ဘာလား။ အပြင်ဆိုင်တွေမှာဆို ခွက်နှစ်ထောင်နီးပါးလောက် သောက်နိုင်သည်။ သို့ရာတွင် ကာလဒေသ အင်္ဂုဓနဆိုတာကလည်း အရှိသား မဟုတ်လား။

အဲသည် ကော်ဖီဆိုင်ကလေးထဲမှာ နောက်ဆုံးပေါ်ဒီဇိုင်း ဖြင့် ကြော့မော့နေကြသော ခေတ်လူငယ်စုံတွဲလေးတစ်တွဲ ရှိ သည်။ သူတို့ချင်းသာ နားလည်နိုင်မည့် ဘာသာစကားသံ ခပ် သဲ့သဲ့ဖြင့် တွတ်ထိုးနေကြရင်း ကော်ဖီသောက်ကြသည်။ သည်လို ကော်ဖီသောက်ရင်း... ကောင်လေးက အမှတ်ရသွားဟန်ဖြင့် သူ့ဂျာဇာင်ဘေးအိတ်ထဲမှ ကောင်မလေးအတွက်ဟု ဆိုကာ မစွည်းတစ်ခု လှမ်းပေးသည်။

“ဟယ်... ! တို့သိမ်ကြိုက်တဲ့ ဂျယ်လီပဲ။ တို့က နေ့ ကလက်ထက် ဂျယ်လီကို ပိုကြိုက်တာ... ယူသိတယ်နော်...” ဘဲရီး သင့်ခါ အိုင်လပ်ယူ...”

မြန်မာစကားချည်းသက်သက် မဟာ...။ ဘိုစကားသို့



တွေကိုပါ သိမ်းကျုံးလျက် တော်ကီတွေ ပစ်လိုက်သည်။ ငနဲ သားလေး မျက်နှာတစ်ခွင်လုံး ပျားရည်တွေ အဆမ်းခံလိုက်ရ သည့်အလား။

ဆိုကြပါစို့...။

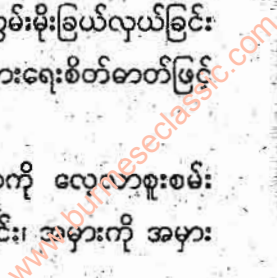
အဲသည်နေ့သည် ဖေဖော်ဝါရီလ(၁၄)ရက်နေ့။

ဖေဖော်ဝါရီလ(၁၃)ရက်နေ့သည် မြန်မာ့လွတ်လပ်ရေး ဖခင်၊ အမျိုးသားခေါင်းဆောင်ကြီး ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်း၏ မွေးနေ့ မွေးရက်၊ ရက်ထူးရက်မြော်ဖြစ်ကြောင်းကို မသိချင်သာ နေရမည်။ ဖေဖော်ဝါရီလ(၁၄)ရက်နေ့ကိုဖြင့် ဗယ်လင်တိုင်းဒေး “ချစ်သူများနေ့” ဟူ၍ သိနေကြသည်။ ထိုနေ့၌ ဒွိယံ ဒွိယံတို့၏ စိတ်ထဲ၌ နေ့ဘက်တွင် ချစ်သူကြိုက်ရာ နှစ်သက်ရာ လက် ဆောင်ပစ္စည်း ဝယ်ပေးမည်။ အကောင်းဆုံး အစားအသောက် တွေကျွေးမည်။ ညရောက်လျှင်ဖြင့် ကြိုတင်ဘွတ်တင်ချိတ်ထား သော တည်းခိုခန်းတစ်ခုခု၌ နားနားနေနေ... နေကြမည်။

ပြီးတော့...။

သို့ဖြင့် မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှု မျက်နှာစာသည် အနောက် တိုင်း သရုပ်ပျက် ဓလေ့စရိုက်ဆိုးများ၏ လွှမ်းမိုးခြယ်လှယ်ခြင်း ကို ခံနေကြရရှာသည်။ ဒါကို အမျိုးသားရေးစိတ်ဓာတ်ဖြင့် ကြံကြံတင်းတင်း ခံနိုင်ဖို့လိုသည်။

ခုတော့... စာမဖတ်ခြင်း၊ အရာရာကို လေ့လာစူးစမ်း ရကောင်းမှန်းမသိခြင်း၊ ဝ၊မရှိဘဲ ဝိ၊လုပ်ခြင်း၊ သမားကို အမှား



မှန်းမသိခြင်း... စသည်တို့က အံ့လှိုင်းတကြီး ဖြစ်လာသော အခါ ယဉ်ကျေးမှုမျက်နှာစာသည် မကျဆုံးသင့်ဘဲ ကျဆုံးရ တော့သည်။ အိမ်ခေါင်တွေက မလုံမလဲတွေ ဖြစ်နေကြမှတော့ ကြမ်းပြင်တစ်လွှား ရေတွေအဖွေးသားနှင့် ဆွေးမြည့်ပေါက်ပြီ ကုန်ကြသည်မှာ မဆန်းတော့။

ပြန်၍ ဆက်ပါမည်။

ကောင်မလေးသည် ကော်ဖီသောက်ပြီးသည်နှင့် ခဏ မဆိုင်း။ ကောင်လေးပေးသည့် ဂျယ်လီဘူးကိုဖွင့်ကာ စားတော့ သည်။

သိပ်တော့ မကြာလိုက်။

“မူးတယ်... မူးတယ်...”

သည်သို့ဆိုပြီး စားပွဲပေါ် မှောက်ကျသွားသည်။ ဆိုင် ရှိသူတွေ အားလုံး အလုပ်ရှုပ်ကုန်ကြသည်။ ဆေးရုံကား ငရောက် လာပြီး ဆေးရုံအမြန် ပို့နိုင်ခဲ့သည့်အတွက် အဖိတ်စဉ်တော့ မရှိခဲ့။

“ကော်ဖီနဲ့ ဂျယ်လီဟာ မတည့်ဘူး။ အခန့်မသင့်ရင် သေတတ်တယ်...”

ခေတ်လူငယ်တွေသာမက၊ စာဖတ်ပရိသတ်အပေါင်းတို့ သတိမူကြစေချင်ပါသည်။



နိဂုံး

ရှေးပညာရှိစာဆိုကြီးများက အစာအာဟာရ မှီဝဲနေကြ ရသူများအတွက် “အသက်ရှည်ရာ အနာမဲ့ကြောင်း” အတွက် စာပေအလင်္ကာတို့ဖြင့် ဆုံးမဩဝါဒများ ပေးခဲ့သည်ကို မှတ်သား နာယူခဲ့ရပါသည်။

“ရသာထွေပြား၊ မြိန်မြက်ညားလည်း၊ စားမကြူး ရာ” ဟူ၍လည်းကောင်း၊

“သတ္တဝါသား၊ မထွားမဆူ၊ သိုးဟူပုပ်လှောင်၊ ညှိ ဟောင်သမျှ၊ မစားရ” ဟူ၍လည်းကောင်း၊

“ပိုးမွှားလောင်ကျို၊ မြူညှိနောက်တင်း၊ သန့်ရှင်း မကြည်၊ ရေကိုသည်လည်း၊ ချုပ်သည်အာသာ၊ မသောက် ရာတည်”

ဟူ၍လည်းကောင်း စပ်ဆိုဆုံးမ ပညာပေးခဲ့ကြပေသည်။ သက်ရှိသတ္တဝါတိုင်းပင် သက်ရှင်ရပ်တည်နိုင်ရေးအတွက် အစာအာဟာရပေါ်၌ မှီတည်နေကြရပေသည်။ ဤ၌ အစား

အစာများကို မှီဝဲသုံးဆောင်ကြရာ၌ သတိနှင့်ယှဉ်၍ စားသုံး
တတ်ကြစေရန် အဆိုအမိန့်များ ပြုခဲ့ကြသည်။ (ဤ၌ တိရစ္ဆာန်
များက သာသည့်အချက်မှာ အစားအသောက်နှင့်ပတ်သက်၍
ဆုံးမစရာ၊ သတိပေးစရာမလိုခြင်းပင် ဖြစ်၏။ တိရစ္ဆာန်တို့သည်
လူတို့ထက် အစားအစာကို ထွေရာလေးပါး ပေါက်တတ်ကရ
မစား။ လွန်ကြူးခြင်းမရှိ။ စားသောက်နေကျ အစားအစာကိုပင်
ဘေးမဖြစ်အောင် စားသုံးတတ်ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။)

မိမိတို့လူသားများကား ထိုသို့မဟုတ်။ သတိလက်လွတ်
ငှက်တောင်ကျွတ်တတ်ကြသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း...

“မျက်စိမှာ အကျင့်၊ ဝမ်းမှာ အချင့်”

“အစားမတော် တစ်လုတ်၊ အသွားမတော် တစ်လှမ်း”

“တပေါင်း၊ တန်ခူး၊ ဝမ်း မနူးနှင့်”

“ကြာကြာဝါးမည့်သွား၊ အရိုးကြည့်ရှောင်”

“အားကိုလိုသော်၊ အချို”

“ဝမ်းတစ်လုံးကောင်းက၊ ခေါင်းမခဲ”

“အစာလည်း ဆေး၊ ဆေးလည်း အစာ”

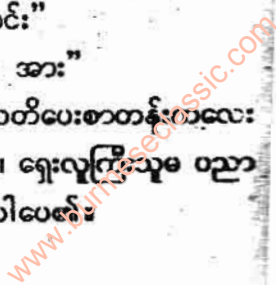
“တန်လျှင် ဆေး၊ လွန်လျှင် ဘေး”

“အဆိစားလို့၊ အသားမဖြစ်”

“အသက်ရှည်ရာ၊ အနာမဲ့ကြောင်း”

“စားတော့ အသား၊ အိပ်တော့ အား”

စသဖြင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သတိပေးစာတန်းတလေး
များ ပေါ်ပေါက်လာခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ ရှေးလူကြီးသူမ ဝဏ္ဏ
ရှင်ကြီးများကား တာဝန်ကျေပွန်ခဲ့ကြပါပေ၏။



သည်ကနေ မျက်မှောက်ကာလမှာတော့ အစားအသောက်
 ၏ ကဏ္ဍသည် အံ့ဩဖွယ်ကောင်းလောက်အောင် အပြောင်းလဲ
 ကြီး ပြောင်းလဲခဲ့ပေသည်။ သဘာဝကို ပုံတင်၍ပင် မပြတော့။
 ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်းများစွာဖြင့် အစားအသောက်တို့ကို ဖန်တီး
 လိုက်လေသောအခါ ငြိမ်းချမ်းသည့်၊ စိမ်းလန်းသည့်ကမ္ဘာ ဖြစ်
 ရမည့်အစား အဆိပ်လွှမ်းသည့်ကမ္ဘာ ဖြစ်သွားရသည်။

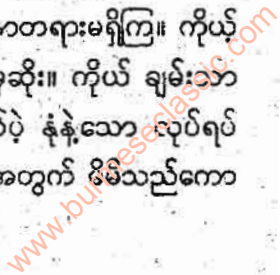
အစာထဲက အဆိပ်၊ အဆိပ်ရှိသော အစာတို့နှင့် နိစ္စဓူဝ
 လုံးထွေးနေကြရသူတို့ကား ကမ္ဘာ့အဆင်းရဲဆုံးနိုင်ငံများ၊ ဖွံ့ဖြိုး
 မှု နှေးကွေးသောနိုင်ငံများပင် ဖြစ်တော့သည်။

မိမိတို့ငယ်စဉ်က စီးပွားရေးသမားများသည် အလွန်
 အကြူး အစွယ်မပေါက်ကြ။ နွားနို့ထဲ၊ အရက်ထဲ ရေရောရုံ၊
 ထန်းရည်ထဲ ဆန်ဆေးရည်ရောရုံ၊ မျှင်ငါးပိထဲ ဖွဲနုရောရုံ၊ ဆီ
 ထဲ ရေနွေးအနည်းငယ်ရောရုံ၊ သကြားထဲ အလေးချိန်တိုးဖို့
 ရေဖျန်းရုံ၊ ငရုတ်မှုန့်ထဲ ဖလံဖြူမှုန့်ရောရုံ စသဖြင့် ဘေး
 အန္တရာယ် မကြီးမားသော အမှုကိစ္စများသာ ပြုလုပ်ခဲ့ကြ၏။

ယခုမူ ထိုသို့မဟုတ်။

ဗြဟ္မစိုရ်တရားတွေက ပါးရှားလာကြပေပြီ။

အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံတွေကလည်း စာနာတရားမရှိကြ။ ကိုယ့်
 နိုင်ငံက ပုဂ္ဂိုလ်ငတေတွေကလည်း ဆိုးမှဆိုး။ ကိုယ် ချမ်းသာ
 ရာ ရရာရကြောင်းအတွက် ငဲ့ငေါင်းစုတ်ပဲ့ နံနဲ့သော လုပ်ရပ်
 တွေကို လုပ်လာကြ၏။ ထိုသို့လုပ်သည့်အတွက် ဖိမိသည်ကော
 ပဲ့တင်ရိုက်ခတ်မှုကို မခံရပေဘူးလော။



ဘဝဟူသည် တိုတောင်း၏။

သံသရာဟူသည် ရှည်လျား၏။

ဒါကိုကော သတိပြုမိကြပါ၏လော။

တစ်ဘဝ ကောင်းစားရေးအတွက် သံသရာကို မျက်ကွယ်

ပြုကြပြီလော။

သည်လို ဝိသမလောဘသားတို့ ဖန်တီးသည့် စားသောက်
ကုန်များအား အပြစ်မဲ့သော နိုင်ငံသူနိုင်ငံသားများသည် ဝယ်ယူ
ချက်ပြုတ်လျက် ဆွမ်းတော်ကပ်၏။ လောင်းလှူ၏။ မိမိတို့
လည်း စားသုံး၏။ မိမိ၌ အဆိပ်အတောက်အာနိသင်ကို ခံစား
ရလျှင် သံဃာတော်၊ ဘုရားရှင် အစရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့ကော
လွတ်ကင်းပါ၏လော။

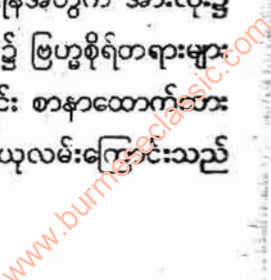
သံသရာမကြောက်သူတို့ကား တစ်ဘဝစံများ ဖြစ်ကြ၏။

“ပြုသူအသစ်၊ ဖြစ်သူအဟောင်း” ဟုဆိုလျှင် ထိုဝိသမ

လောဘသမားများအတွက် ရင်လေးလိုက်ပါဘိ။

မည်သို့ဆိုစေ ပစ္စုပ္ပန်ကာလ၌ မိမိတို့သည် ဝိပါက မကင်း
ကြသူများပီပီ အစာအဆိပ်များနှင့် ကြုံကြိုက်နေရပေဦးမည်။

သည်အဖြစ်မျိုးမှ ကင်းပျောက်စေရန်အတွက် အားလုံး၌
တာဝန်ရှိပေသည်။ ထိုတာဝန်ရှိသူအားလုံး၌ ဗြဟ္မစိုရ်တရားများ
ကိန်းအောင်းလာပါလျှင် လူသားအချင်းချင်း စာနာထောက်ထား
စိတ် ဝင်လာခဲ့ပါလျှင် လူသားတို့၏ အာယုလမ်းကြောင်းသည်
ပြန်လည်ရှည်လျားလာပါလိမ့်မည်။



ထိုသို့ဖြစ်စေရန် ရည်သန်လျက် ဤစာအုပ်ကို ရေးသား
ခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

လူအချင်းချင်း၊ လှည့်ဖြားကောက်ကျစ်၊ ယုတ်မာညစ်
ထေးသော စိတ်များ ကင်းဝေးကြပါစေသတည်း။

နန္ဒာစိုးကြယ်

