

“သင်သိပြီးသားဆိုရင်တောင်မှ
တခြားတစ်ယောက်ကို ထပ်မေးသင့်တယ်။”

လဒီဒီစကားပုံ

ဤသတင်းလွှာကို ဖတ်ရှုလိုပါက အောက်ပါ
လိပ်စာသို့လိပ်မူပြီး သင်၏လိပ်စာအပြည့်အစုံကို ဖော်ပြ၍
အခမဲ့မှာယူနိုင်ပါသည်။ သင့်ဖက်က အကြံပြုခြင်း၊ စာမူ
ပေးပို့ခြင်း (ဗလာစာရွက်တစ်မျက်နှာတွင်သာရေးရန်) များ
ပြုလုပ်နိုင်ပါကြောင်း ဖိတ်ခေါ်အပ်ပါသည်။

Green Memo (အစိမ်းရောင်မှတ်စု)
၆ (က)၊ ဦးရွှေနုလမ်း၊ ခဝဲခြံ (ဘုရင့်နောင်စာတိုက်)၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း-၀၉-၅၁၅၀၈၅၆။

(member only)

၁၆ | အစိမ်းရောင်မှတ်စု



အမှတ် (၂)၊ ဧပြီလ၊ ၂၀၀၇

မိဒီယာသည် လူထုအကျိုးကိုဖော်ဆောင်ရန် အဓိကတာဝန်
ရှိပါသည်။ မိမိတို့နေထိုင်ရာတိုင်းပြည်၊ မိမိတို့နေထိုင်ရာပတ်ဝန်းကျင်
အတွက် သတင်းအချက်အလက်များ၊ သတိပြုသင့်သည်များ၊ ဝိုင်းဝန်း
လုပ်ဆောင်သင့်သည်များတို့ကို လက်ဆင့်ကမ်းဖြန့်ဝေပေးရပါမည်။
အစိမ်းရောင်မှတ်စုသည် သေးငယ်သော်လည်း ခြေတစ်လှမ်းချင်းလှမ်း၍
တတ်စွမ်းသမျှ တာဝန်ထမ်းဖို့ရန်ရှိပါကြောင်း ။

သတင်းမှတ်စုများ

မြစ်တွေမှာ
မ ၇ စ ၇ မ ရှိ ၆ စ ၇ ဘူ ။

“လူမှုဘဝရပ်တည်မှုနှင့်သာမက
ယဉ်ကျေးမှုလေ့ထုံးစံတို့နှင့်ပါ ဆက်စပ်နေ
သော ကမ္ဘာတစ်ဝန်းမှ အဓိကမြစ်ကြီး (၁၀)
စင်းကို အချိန်မီထိန်းသိမ်းရန်လိုအပ်ကြောင်း”

ဒီသတင်းဆောင်းပါးကို Weekly
Eleven ၁၄-၄-၂၀၀၇ ထုတ်မှာ တွေ့လိုက်
ရတယ်။ အရင်တုန်းက မြစ်တွေမှာ မာယာ
ပေါများခဲ့လို့ လူသားတွေ မသိနိုင်ခဲ့ရတာ။

အစိမ်းရောင်မှတ်စု | ၁

မထိန်းချုပ်နိုင်ခဲ့ရတာရှိပေမယ့် ဒီကနေ့အဖို့ မှာတော့...။ မြစ်တွေကို အဓိကခြိမ်းခြောက်နေတဲ့ အန္တရာယ် (၆) ခုရှိပါတယ်။ (၁) မြစ်အတွင်းရှိ ရေအရင်းအမြစ်များကို အလွန်အကျွံသုံးစွဲခြင်း၊ (၂) ငါးအလွန်အကျွံဖမ်းဆီးခြင်း၊ (၃) ရေထုညစ်ညမ်းလာခြင်း၊ (၄) ဆည်မြောင်းတာဝန်များကဲ့သို့သော မြစ်အခြေခံအဆောက်အအုံများဆောက်လုပ်ခြင်း၊ (၅) ရာသီဥတုပြောင်းလဲလာခြင်း၊ (၆) မျိုးစိတ်သစ်များက မြစ်အတွင်းရှိ မူလမျိုးစိတ်တို့ကို မျိုးသုဉ်းစေခြင်းတို့ ဖြစ်ကြပါတယ်။

သံလွင်မြစ်ဟာ မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ ကျက်သရေဆောင်မြစ်တစ်စင်းဖြစ်ပါတယ်။ ကမ္ဘာ

ပေါ်မှာ အတားအဆီးမရှိ လွတ်လပ်စွာစီးဆင်းနေတဲ့ မြစ် (၂၁) စင်းထဲမှာ အပါအဝင်ဖြစ်တယ်။ တရုတ်၊ မြန်မာ၊ ထိုင်းနိုင်ငံက လူသားများအတွက် သန့်စင်တဲ့ရေ၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးနဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်တဲ့တာဝန်ကို ယူနေပါတယ်။ အခုတော့ သံလွင်ရဲ့ရှေ့အနာဂတ်ဟာ စိုးရိမ်စရာဖြစ်လာကြောင်း Weekly Eleven မှာရေးထားပါတယ်။

“တရုတ်နိုင်ငံသည် သံလွင်မြစ်ပေါ်တွင် ရေအားလျှပ်စစ်စီမံကိန်း (၁၃) ခုခန့် တည်ဆောက်ရန်စီစဉ်လျက်ရှိသည်။ ပြီးစီးပါက မြစ်ကို ရေလှောင်ကန်များ မြစ်ပိုင်းများ

ယုံကြည်ခြင်းဆိုင်ရာအတွေးမှတ်စု

ဒါန (သို့မဟုတ်) ဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် အရင်ဆုံးလုပ်ရမည့်အလုပ်

“ဒါန” ပြုခြင်း (သို့) စွန့်ကြဲခြင်းဆိုသည် မိမိတွင်မလိုသောပစ္စည်းကိုပေးရန် လွယ်ကူသော်လည်း မိမိနှစ်သက်သည့်ပစ္စည်းကိုပေးရန်မူကား မလွယ်လှပါ။ ထို့အပြင် ပစ္စည်းဥစ္စာတစ်ခုတည်းကိုသာမဟုတ်ဘဲ အချိန်နှင့်ပညာကိုလည်း ပေးကမ်းရန်လိုပါသည်။ ထိုသွန်သင်ချက်များသည် ဗုဒ္ဓဘာသာနှင့် ခရစ်ယာန်ဘာသာများ၌ ပါဝင်ပါသည်။ ပေးကမ်းခြင်းသည် ရယူခြင်းထက် မြတ်သည်ဟူသော အယူလည်းရှိပါသည်။

“ဒါန” ပြုလုပ်ခြင်းသည် ပစ္စည်းများကိုသာစွန့်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ မိမိတွင်ရှိသော ဒေါသနှင့် လောဘများကိုလည်း စွန့်လွှတ်ရမည်ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် “ငါ” ဆိုသောစိတ်ကိုစွန့်ရန်လိုပါသည်။ ထိုအရာများကိုစွန့်ပစ်ရန်အတွက် “ပညာ” လိုပါသည်။ ထိုပညာမှာ အတတ်ပညာမဟုတ်ပါ။ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်ဆက်စပ်ပြီး သိသောပညာကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မိဘများသည် မိမိတို့၏ရင်သွေးငယ်များကို ဒါန၊ သီလနှင့် ပညာရှိရန် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလမှစ၍ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်လိုက်လျောညီထွေမှုရှိအောင်

ကျင့်ခြင်းအားဖြင့် ထိုကလေးမွေးလာသောအခါ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်လိုက်လျောညီထွေစွာ နေထိုင်တတ်မည်ဖြစ်ပါသည်။ သို့မှသာ ခန္ဓာကိုယ်ရော၊ စိတ်ရော ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် လိုက်လျောညီထွေစွာ ဖွံ့ဖြိုးလာမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓ၏အယူအရ ဖွံ့ဖြိုးအောင်ပြုလုပ်ရန်အတွက် “ဒါန” ပြုခြင်းကို အရင်ပြုလုပ်ရန်လိုပါသည်။ ငါးပါးသီလကို စောင့်ထိန်းရန်အတွက် သူများအသက်သတ်ခြင်း၊ ပြစ်မှားခြင်းနှင့် လိမ်ညာစကားပြောခြင်းသည် အကျင့်ဖြစ်သွားလျှင် အမှန်ဖြစ်သွားနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန်အတွက် စိတ်နှင့်ကိုယ်မျှတအောင် ကြိုးစားရပါမည်။ စွန့်ကြဲပေးကမ်းခြင်း၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ဖျက်ဆီးစေတတ်သောအရာမှကာကွယ်တတ်ခြင်း၊ သူတစ်ပါးကို မေတ္တာ၊ ကရုဏာထားခြင်းများကိုဖြစ်စေသော အကျင့်ကောင်းများရရှိအောင် ကြိုးစားယူရပါမည်။ ထိုအချက်များသည် ဗုဒ္ဓ၏အယူဒါနများဖြစ်ပါသည်။

ဝါရင့်ဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်သားတစ်ဦး

ကမ္ဘာကြီးကို ကယ်တင်ကြဖို့

ဧပြီလ (၄) ရက်နေ့၊ ၂၀၀၇။ ညနေအချိန်တွင် ရန်ကုန်မြို့ရှိ အမေရိကန်စင်တာ၌ မှတ်တမ်းတင်ရုပ်ရှင်ကားတစ်ကားကို ကြည့်ရှုခွင့်ရခဲ့ပါသည်။ ထိုမှတ်တမ်းတင်ဇာတ်ကားကို စီစဉ်ခဲ့သူမှာ အမေရိကန်နိုင်ငံ ဒုတိယသမ္မတဟောင်း အယ်(လ်)ဂိုး (Al Gore) ပင်ဖြစ်သည်။ အော်စကာဆုချီးမြှင့်ခံရသည့်အထိ အောင်မြင်ခဲ့သော မှတ်တမ်းတင်ဇာတ်ကားဖြစ်နေ၍ မကြည့်ရှုမီကပင် စိတ်လှုပ်ရှားခဲ့ရကြောင်း ဦးစွာဝန်ခံလိုသည်။ မှတ်တမ်းတင်ကားများမှာ ဇာတ်လမ်းများနှင့်မတူပေ။ ရိုက်ကူးတင်ဆက်မှုသေသပ်မှ ဆွဲဆောင်မှုရှိတတ်ပါသည်။

An Inconvenient Truth (အဆင်မပြေလှသော အမှန်တရား) အမည်ရှိ မှတ်တမ်းတင်ဇာတ်ကားသည် ကမ္ဘာကြီးပူနွေးလာခြင်းအကြောင်းကို အထိရောက် အပီပြင်

ခဲ့ကြပါသည်။ ကျုပ်ခိုးစင်ပေါ်တင်ခြင်း၊ ဝါးပူးတွင်ထည့်ခြင်း၊ ပလပ်စတစ်အိတ်ဖြင့် ထည့်ထားခြင်း စသည်ဖြင့်ထိန်းသိမ်းကြပါသည်။

ထို့ကြောင့် မည်သူမဆို မျိုးစေ့ဘဏ်ထူထောင်နိုင်ကြပါသည်။ မိမိတို့၏ခြံဝင်း၊ တောင်ယာ၊ လယ်ယာမြေတွင်စိုက်ပျိုးရန် အသင့်လျော်ဆုံးမျိုးစေ့ကို မိမိတို့ကိုယ်တိုင် သုတေသနပြု၍ ထိန်းသိမ်းနိုင်ပါသည်။ မျိုးစေ့များကို ထိန်းသိမ်းခြင်းအားဖြင့် မိမိတို့၏နေရာဒေသနှင့် ကိုက်ညီသော၊ ရာသီဥတုဒဏ်ခံနိုင်သော၊ ပိုးမွှားရောဂါအန္တရာယ်ကို ခုခံနိုင်သော မျိုးစေ့ကောင်းများကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။ မျိုးစေ့ကောင်းများအားဖြင့် မိသားစု၏ဟင်းစားရရေး၊ ဝင်ငွေရရှိရေးအတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့တိုင်းရင်းသားအများစုသည် မျိုးစေ့ (seed)နှင့် သီးနှံစေ့ (grain)ကို သီးခြားနားမလည်တတ်ကြသည်ကို တွေ့ရသည်။ မျိုးစေ့ (seed) ဆိုသည်မှာ ပြန်လည်စိုက်ပျိုးရန်အတွက် စနစ်တကျ ရွေးချယ်ထားသော မျိုးစေ့များကို ဆိုလိုပါသည်။ သီးနှံစေ့ (grain) ဆိုသည်မှာ စားသုံးရန်အတွက် ရည်ရွယ်ထားသော သီးနှံများကိုသာဆိုလိုပါသည်။ သီးနှံစေ့ကို မျိုးစေ့အဖြစ် အသုံးပြုသောကြောင့် အပင်ကောင်းစွာမပေါက်ခြင်း၊ ကြီးထွားနှုန်းနည်းခြင်း စသည့်အခက်အခဲများနှင့် ကြုံတွေ့နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မျိုးစေ့ကောင်းကို ရွေးချယ်စိုက်ပျိုးကြရန် အကြံပြုလိုပါသည်။

သဘာဝချစ်သူ

ဖတ်စရာမှတ်စု

ယနေ့ခေတ်တွင် မြင်တွေ့နိုင်သောအရာများစွာထဲမှ အတုယူနေကြသော ကလေးငယ်ပေါင်းမြောက်များစွာရှိပါသည်။ ရုပ်မြင်သံကြားလည်း တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်ပါသည်။ ရုပ်မြင်သံကြားဟုဆိုရာတွင် ဖန်သားပြင်ပေါ်မှ ပေါ်ထွက်လာသော ကြည့်ရှုစရာများအားလုံးကို ဆိုလိုပါသည်။ ကောင်းတာရှိသလို မကောင်းတာလည်း ရှိနိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ကလေးငယ်များ၏ဖွံ့ဖြိုးမှုကို မည်ကဲ့သို့ ထိခိုက်သည်ကို သုတေသနပြုထားသော စာအုပ်တစ်အုပ်ကို စာဖတ်ပရိသတ်များအား မိတ်ဆက်ပေးလိုက်ပါသည်။ အလင်းအိမ်မီဒီယာမှထုတ်ဝေသော “ကလေးများ၏ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် ဖန်သားပြင်အန္တရာယ်” ဟူသောစာအုပ်ဖြစ်သည်။ ဖတ်ရှုလေ့လာကြည့်ခြင်းအားဖြင့် အနာဂတ်ကလေးငယ်များ၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုကို တစ်ဖက်တစ်လမ်းမှ ပံ့ပိုးကူညီနိုင်ပါလိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်ပါသည်။



အဖြစ် ပြောင်းလဲသွားစေနိုင်သည်။” (စာ ၁၈)

“သံလွင်မြစ်သည် ကုန်းရေနေ သတ္တဝါမျိုးစိတ် (၉၂) မျိုးခန့်နှင့် ငါးမျိုးစိတ် (၁၄၃) မျိုး၏ အဓိကကျက်စားရာရပ်ဝန်းဖြစ်သည်။ ယင်းတို့အနက် (၄၇) မျိုးသောသတ္တဝါမျိုးစိတ်တို့မှာ သံလွင်မြစ်မှအပ မည်သည့်နေရာတွင်မှ မတွေ့ရှိရတော့ပေ။”

“မြစ်ဝှမ်းတို့ကပေးဆပ်နေသော စုစည်းညီညွတ်မှု ရိုးရာဓလေ့ဂေဟဗေဒစနစ်နှင့် ဇီဝမျိုးစုံမျိုးကွဲများ ပေါကြွယ်ဝမှုတို့ကို စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် စတေးလိုက်ရသည့်သဘောပင်ဖြစ်သည်။” (စာ ၁၈)

“ကချင်ပြည်နယ် မြစ်ကြီးနားမြို့

နယ်အနီး မေခ၊ မလိခမြစ်ဆုံ အောက်သုံး မိုင်ခန့်အကွာ၌ တည်ဆောက်မည့် ရေဝတီမြစ်ဆုံ ရေအားလျှပ်စစ်စီမံကိန်းမှာ အကြီးဆုံးဖြစ်ပြီး မဂ္ဂါဝပ် (၃၆၀၀) အထိ ထုတ်လုပ်ပေးနိုင်သည်။”

“သံလွင်မြစ်ပေါ်တွင်လည်း မဂ္ဂါဝပ် (၁၁၆၀ နှင့် ၁၂၄၀) အသီးသီးရရှိမည့် အထက်သံလွင်ရေအားလျှပ်စစ်စီမံကိန်းနှစ်ခုကိုလည်း တည်ဆောက်ရန်စီစဉ်ထားသည်။”

[အမှတ် (၁) လျှပ်စစ်စွမ်းအား ဝန်ကြီးဌာန၏ တည်ဆောက်ရန်စီစဉ်ထားသော ရေအားလျှပ်စစ်စီမံကိန်းများသတင်းမှ ကောက်နုတ်ချက်။ (စာ ၁၈)]

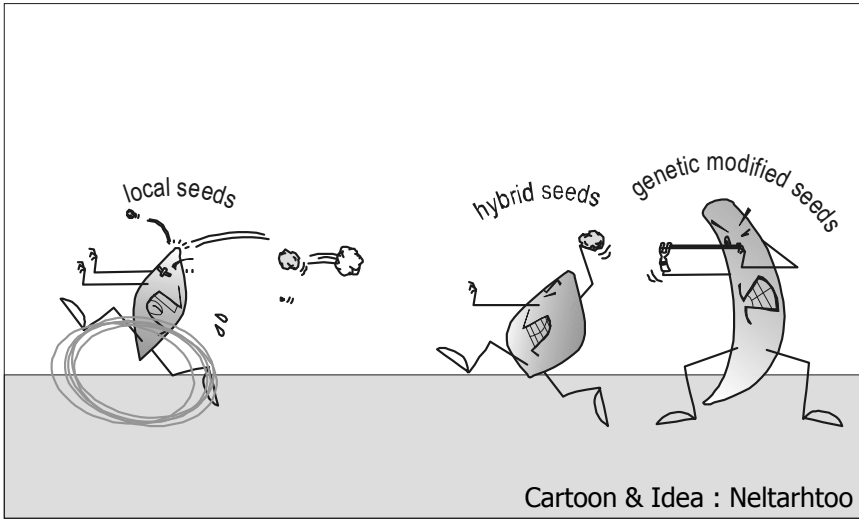
ဆုံးရိုက်ပြနိုင်ခဲ့သည်။ ကမ္ဘာကြီး ဘာကြောင့် ပူနွေးလာရသည်။ ထိုသို့ ပူနွေးလာရသည့်အတွက် မည်သည့်ဆိုကျိုးများဖြစ်ပေါ်လာနေသည်။ (ဥပမာ - ကမ္ဘာ့ရေငြိမ်ထွန်းခြင်း၊ ရေကြီးခြင်း၊ မိုးခေါင်ခြင်း၊ ပင်လယ်ရေမျက်နှာမြင့်တက်လာခြင်း၊ ရောဂါများထူပြောလာခြင်း စသည်ဖြင့်)။ ထိုဆိုးကျိုးများကို မည်သူတို့က သိလျက်နှင့် လျစ်လျူရှုနေကြသည်။ ထို့အတွက် ကမ္ဘာကြီး၏ရှေ့အနာဂတ် (ရှေ့နှစ် ၅၀) ၌ ကျွန်ုပ်တို့၏ အဓိကမ္ဘာမြေကြီးပျက်စီးဖို့ရန် သေချာနေကြောင်း တင်ပြထားပါသည်။

အထူးသဖြင့် အမေရိကန်နိုင်ငံသည် စွမ်းအင်အသုံးအစွဲအကြီးဆုံးနိုင်ငံတစ်နိုင်ငံဖြစ်နေပါသည်။ ထိုသို့ အလွန်အမင်းသုံးစွဲမှုကြောင့် ကမ္ဘာကြီးပူနွေးလာခြင်းအတွက် တာဝန်ရှိနေပါပြီ။ မိမိတို့ကြောင့် ကမ္ဘာကြီးထိခိုက်ယိုယွင်းလာမှုအတွက် တာဝန်သိနှင့် တာဝန်ယူနိုင်ကြရန် အယ်(လ်)ဂိုးက တိုက်တွန်းနှိုးဆော်ထားပါသေးသည်။ ကမ္ဘာကြီးကျန်းမာရွှင်လန်းစေရန် လူသားတိုင်းလုပ်နိုင်သမျှ တစ်ဦးချင်းအနေဖြင့် တာဝန်ယူသွားကြပါဟု ဤမှတ်တမ်းတင်ဇာတ်ကားက သတိပေးနေပါသည်။ ကမ္ဘာကြီးအတွက် စေတနာထား၍ ကြိုးစားစုစည်းတင်ဆက်ခဲ့သော အယ်(လ်)ဂိုးကို ကျွန်ုပ်တို့မှ လေးစားကျေးဇူးတင်ရန်ရှိပါသည်။ မည်သည့်နိုင်ငံ၊ မည်သည့်လူမျိုးဖြစ်ပါစေ လူသားတစ်ဦး၏တာဝန်ကို ကျေပွန်ရန် လိုသည်မဟုတ်ပါလား ။

ရေ

ကမ္ဘာပေါ်တွင် (၉၇) ရာခိုင်နှုန်းသည် ရေငန်သာဖြစ်သည်။ (၃) ရာခိုင်နှုန်းထက် နည်းသောအတိုင်းအတာသည် ရေချိုဖြစ်ပါသည်။ ယင်းရေချိုများမှာ ရေခဲတောင်ထိပ်တွင် ရေခဲအဖြစ် တည်ရှိနေပါသည်။ လေထုထဲတွင်လည်းကောင်း၊ မြစ်ချောင်း၊ အင်းအိုင်နှင့် မြေအောက်ရေတို့က ရေချို (၃) ရာခိုင်နှုန်းထဲမှ (၁) ရာခိုင်နှုန်းကိုသာ ထိန်းသိမ်းထားပါသည်။ လူတစ်ဦးစီ၏ ဘဝအသက်ရှင်ရန်အတွက် သင့်လျော်သောအဆင့်အတန်းအရ လူတစ်ဦးသည် တစ်နေ့လျှင် ရေ (၈၀) လီတာလိုအပ်ကြောင်း ဖော်ပြထားပါသည်။

ရေကို စိုက်ပျိုးရေးအတွက် (၇၃) ရာခိုင်နှုန်း၊ စက်မှုလုပ်ငန်းများအတွက် (၂၂) ရာခိုင်နှုန်းနှင့် အိမ်သုံးအတွက် (၅) ရာခိုင်နှုန်းသုံးစွဲနေကြောင်း ကမ္ဘာနှင့်အဝှမ်းလေ့လာသူများ၏ စစ်တမ်းများအရ သိရပါသည်။ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ (၂၅) သန်းမျှသော ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများရှိ လူများသည် သောက်သုံးရေမလုံလောက်မှုကို ရင်ဆိုင်နေကြပါသည်။ ကမ္ဘာပေါ်ရှိ ထိပ်တန်းစာရင်းဝင်ရောဂါများ၏ ထက်ဝက်ခန့်မှာ မသန့်ရှင်းသောရေကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်။ ရေသည် လူသားများအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အဓိကအရင်းအမြစ်ဖြစ်ပါသည်။ လူ၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် “ရေ” မရှိပါက ရှင်သန်နိုင်မည်မဟုတ်ပေ။ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သော “ရေ” မှာလည်း သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်သောရေဖြစ်ရန်လိုပါသည်။



မျိုးစေ့ဘဏ်

ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် “ဘဏ်” ဟုဆိုရာတွင် ငွေကြေးများစုရန်၊ ချေးရန် နေရာတစ်ခုအဖြစ်သာ မျက်စိထဲပြေးမြင်တတ်ကြပါတယ်။ အစု၊ အသိမ်း၊ အသွင်း၊ အထုတ်ရှိသော နေရာတစ်ခုဖြစ်သည်ဟုဆိုနိုင်ပါသည်။ မျိုးစေ့ဘဏ်ဆိုသည်မှာ မျိုးစေ့များကို ထိန်းသိမ်း၊ သိမ်းဆည်းထားသောနေရာတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့မြန်မာတိုင်းရင်းသားအများစုတွင် မိရိုးဖလာမျိုးစေ့ထိန်းသိမ်းမှုများရှိပါသည်။ ထိုသို့ထိန်းသိမ်း၊ သိမ်းဆည်းခြင်းအားဖြင့် နောင်လာမည့်နှစ်များအတွက် စိုက်ပျိုးရန် မျိုးစေ့ကောင်းများကို အဆင်သင့်ရှိစေခဲ့ကြသည်။ မျိုးစေ့ဘဏ်ဟုဆိုရာတွင် ထိုထက်ပိုသော သဘောတရားရှိပါသည်။ အနည်းငယ် သိပ္ပံနည်းကျသည်ဟုလည်း ဆိုနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ရှေးဘိုးဘေးများ ထိန်းသိမ်းလာခဲ့သော အစဉ်အလာသည် မကောင်းပါဟု လုံးဝမဆိုနိုင်ချေ။

မည်သည့်မျိုးစေ့များကို ထိန်းသိမ်းထားသနည်း။

မျိုးစေ့ဘဏ်တွင် ရေခဲမြေခဲနှင့်ကိုက်ညီသော၊ ရောဂါဒဏ်ခံနိုင်သော၊ ရာသီဥတုဒဏ်ခံနိုင်သော၊ အစိုဓာတ်ထိန်းနိုင်သော၊ အထွက်ကောင်းသော၊ စားကောင်းသောသီးနှံများအတွက် လိုအပ်သောမျိုးစေ့များကို ထိန်းသိမ်းထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ယင်းမျိုးစေ့များကို ရေရှည်တည်တံ့အောင်၊ မပျောက်ပျက်ရလေအောင် ထိန်းသိမ်းခြင်း၊ အနည်းဆုံး သုံးနှစ်လျှင်တစ်ကြိမ် ပြန်လည်စိုက်ပျိုးပေးရသည်။ အချို့မျိုးစေ့များကို ငါးနှစ်လျှင်တစ်ကြိမ် မျိုးစေ့သွေးသစ်လောင်းပေးရသည်။

မျိုးစေ့များကိုထိန်းသိမ်းရာတွင် သမိုင်းကြောင်းလည်းပြန်ကောက်ရသည်။ မျိုးစေ့တိုင်းတွင် သက်ဆိုင်ရာသမိုင်းများရှိသည်။ အချက်အလက်များရှိသည်။ အရည်အသွေးများရှိသည်။ အရောင်အဆင်းများရှိသည်။ ထိုအချက်အလက်များကိုလည်း မှတ်တမ်းတင်ထားရှိရသည်။ အထူးသဖြင့် ပျောက်ဆုံးလုမျိုးစေ့များကို ပြုလုပ်ကြရသည်။

မြန်မာနိုင်ငံ၌ မျိုးစေ့ဘဏ်ကို ပျဉ်းမနား (ရေဆင်း) မြို့တွင်သာ တစ်ခုတည်းသော မျိုးစေ့ဘဏ်အဖြစ် တွေ့ရှိရပါသည်။ ထို့အတွက်ကြောင့် တောင်သူလယ်သမားများ၊ တောင်ယာစိုက်ပျိုးသူများအနေဖြင့် မျိုးစေ့ထိန်းသိမ်းခြင်းကို မပြုလုပ်နိုင်ဟုမခံယူကြပါနှင့်။

ဘင်္ဂလားဒေ့(ရှ်)နိုင်ငံတွင် ဒေသခံတောင်သူများသည် မိမိတို့၏မျိုးစေ့များကို မြေအိုးများတွင်ထည့်ပြီး ထိန်းသိမ်းကြသည်။ မျိုးစေ့ပြိုင်ပွဲ၊ ပြပွဲများတွင် ခင်းကျင်းပြသကြသည်။ လက်ရွေးစင်မျိုးစေ့များ ရွေးချယ်ကြသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ တိုင်းရင်းသားများတွင်လည်း မျိုးစေ့ထိန်းသိမ်းခြင်းကို မိရိုးဖလာလုပ်ကိုင်

သင့်တဲ့အရာတော့ မဟုတ်ပါဘူး” ဟု ရှင်းပြသည်။

ထိုညီလာခံတွင် ဘာသာစကား အခက်အခဲကြောင့် လက်ဟန်ခြေဟန်ဖြင့် လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ပြသခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ သူမက မျိုးစေ့များကို ပိုးသတ်သန့်စင်ပြီး ဈေးကြီးကြီးဖြင့် ရောင်းဝယ်နေသောကုမ္ပဏီကြီးများကို ရှုတ်ချခဲ့သည်။ ထိုမျိုးစေ့များသည် အထွက်ကောင်းသော်လည်း တစ်ကြိမ်သာ စိုက်ပျိုးနိုင်သည်။ နောင်တစ်ကြိမ်တွင် ပြန်စိုက်၍မရသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

ထိုညီလာခံတွင် မိမိတို့၏ ဝါဂွမ်းများကို ရောင်းချပြီးသော်လည်း အကြွေးများကို ပြန်မဆပ်နိုင်သောအိန္ဒိယလူမျိုး စိုက်ပျိုးရေး လုပ်ကိုင်သူ တစ်သောင်းကျော်သည် မိမိကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်သွားသည့်အကြောင်းကိုကြားရသည်။ အကြောင်းရင်းများစွာရှိပါလိမ့်မည်။

“ကျွန်မ စိတ်မကောင်းတာကတော့ ကျွန်မတို့ရဲ့မျိုးစေ့တွေဟာ ကုမ္ပဏီတွေရဲ့ လက်ထဲရောက်သွားခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့အချိန်ကာလတုန်းက မျိုးစေ့တွေကို အလကားရနိုင်တယ်။ စိုက်ပျိုးရင်းနဲ့လည်းရနိုင်တယ်။ အခုတော့ မျိုးစေ့တွေကို ကျွန်မတို့ပြန်ဝယ်နေရတယ်။ ကျွန်မတို့ဆီက ဈေးကွက်တစ်ခုထွက်လာအောင် သူတို့တွေ လုပ်နေတာပဲ” ဟု လမ်ဒေါန် (Lam-dawn Serathong) က ရင်ဖွင့်သွားပါသည်။

ညီလာခံ တက်ရောက်သူတစ်ဦးဖြစ်သော Atysheykayin က “ကျွန်မအတွက်ကတော့ မျိုးစေ့ဟာ အစားအစာတစ်ခု

————— **မေးမေး** —————

သူမက မျိုးစေ့များကို ပိုးသတ်သန့်စင်ပြီး ဈေးကြီးကြီးဖြင့် ရောင်းဝယ်နေသော ကုမ္ပဏီကြီးများကို ရှုတ်ချခဲ့သည်။ ထိုမျိုးစေ့များသည် အထွက်ကောင်းသော်လည်း တစ်ကြိမ်သာစိုက်ပျိုးနိုင်သည်။

————— **မေးမေး** —————

တည်းအတွက်မဟုတ်ပါဘူး။ သီးနှံစိုက်ပျိုးဖို့ အတွက် လွတ်လပ်မှုတစ်ခုလည်းဖြစ်ပါတယ်” ဟူ၍ပြောခဲ့သည်။ □

* Food Sovereignty ဟူသော စကားလုံးကို “စားနပ်ရိက္ခာအချုပ်အခြာ” ဟု ဘာသာပြန်ဆိုထားသော်လည်း ပြီးပြည့်စုံသောအဓိပ္ပာယ်ကို ပေးနိုင်သည်ဟုမဆိုနိုင်ပါ။ စိုက်ပျိုးရန် ရည်ရွယ်ပြင်ဆင်သည့်အချိန်မှစ၍ ရိတ်သိမ်းချွေလှေ့ပြီး ကျိုထဲသို့ သွင်းသည်အထိ အစစအရာရာအဆင်ပြေခြင်းဟု တစ်နည်းအားဖြင့် နားလည်နိုင်ပါသည်။ သို့သော် ထိုထက်မက နက်နဲသောအဓိပ္ပာယ်ရှိသည်ဟု သာဝန်ခံပါရစေ။

စောရကျော်

ဘဝမှာအောင်မြင်ဖို့အတွက်

လူတစ်ယောက်ရဲ့ဘဝမှာ အောင်မြင်တယ်၊ ပျော်ရွှင်ရမယ်ဆိုတာနဲ့ပတ်သက်လို့ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုမှုတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ ငွေကြေးများများရှာဖွေနိုင်မှ အောင်မြင်ပျော်ရွှင်နိုင်မယ်။ ကျော်ကြားမှုကိုရမှ ဒါမှမဟုတ် ရာထူးကောင်းကောင်းကိုရမှ စသည်ဖြင့် တွေးထင်မိတတ်ကြတယ်။ အမှန်တကယ်ကတော့

“အောင်မြင်ပျော်ရွှင်တဲ့ဘဝပိုင်ဆိုင်ဖို့ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ (Life Skills) ကို အကျွမ်းဝင်နေဖို့လိုပါတယ်” ဆိုပြီး ပညာရေးအကြံပေးအဖြစ် ဆောင်ရွက်နေသော ဒေါ်မာလာကြည်က ဆွေးနွေးအကြံပြုထားပါတယ်။

ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်မှုအရည်အချင်း (၉) ခုရှိပါတယ်။ ဒီအရည်အချင်းတွေ ပိုင်ဆိုင်အောင် ကြိုးစားမယ်ဆိုရင် ဘဝရဲ့နေ့စဉ်ပြဿနာတွေကို အပြုသဘောဆောင်တဲ့ လုပ်ရပ်များနဲ့ အဆင်ပြေပြေတုံ့ပြန်နိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

- (၁) ပြဿနာဖြေရှင်းနိုင်တဲ့ အရည်အချင်း
- (၂) တီထွင်ကြံဆနိုင်တဲ့ အရည်အချင်း
- (၃) လေးနက်စွာဆန်းစစ်ဝေဖန်နိုင်တဲ့ အရည်အချင်း
- (၄) မှန်ကန်တဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်တဲ့ အရည်အချင်း
- (၅) ဆက်သွယ်ပြောဆိုနိုင်တဲ့ အရည်အချင်း
- (၆) ကိုယ်ချင်းစာတရားရှိနိုင်တဲ့ အရည်အချင်း
- (၇) တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦးအပြန်အလှန်ဆက်ဆံနိုင်တဲ့ အရည်အချင်း
- (၈) မိမိကိုယ်ကို သိရှိနားလည်နိုင်တဲ့ အရည်အချင်း
- (၉) စိတ်ဖိစီးမှုကို ထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့ အရည်အချင်း များပဲဖြစ်ကြပါတယ်။

အုတ်မြစ်က အရေးကြီးပါတယ်လို့ ဆိုနေပြောနေကြတဲ့အတိုင်း ကလေးသူငယ် ဘဝမှာကတည်းက Life Skills တွေကို အလေ့အကျင့်လုပ်ပေးထားသင့်ပါတယ်။ အလေ့အကျင့် (practice) ကနေ အလေ့အထ (habit) ဖြစ်လာအောင် လေ့ကျင့်ပေးရပါမယ်။ ဒါမှသာ မိမိရဲ့ဘဝမှာ ကြုံနေရတဲ့ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းနိုင်မှာဖြစ်သလို ပြဿနာတွေ နောက်ထပ်မကြုံရအောင်လည်း တားဆီးကာကွယ်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ □

ကိုးကား
ကုမုဒြာ ၂-၃-၂၀၀၇။

ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲသောဖွံ့ဖြိုးရေး

မျိုးစေ့ထိန်းသိမ်းကာကွယ်ရေးမှတ်စု

သမားရိုးကျအမြင်	မူကွဲအမြင် (အော်တာနေတစ်)
<p>စီးပွားရေးအရ ရေရှည် တိုးတက်လာခြင်းဖြင့် လူသားတို့၏ လိုအပ်ချက်များ ဖြည့်ဆည်းပေးပြီး ဘဝအဆင့်အတန်းမြင့်မားလာခြင်းနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ပြဿနာများအတွက် တတ်နိုင်သမျှ ငွေကြေးအရင်းအမြစ်များ ထောက်ပံ့မှုပြုခြင်းဖြစ်သည်။</p>	<p>လူသားဘဝတန်ဖိုးနှင့်ပတ်သက်ပြီး လွန်ခဲ့သောအနှစ် နှစ်ဆယ်အတွင်း အနည်းငယ်သာတိုးတက်ခဲ့ကြောင်း သက်သေများအရ တွေ့ရှိခဲ့ရသည်။ အမြတ်အစွန်းရရှိသူများမှာ ချမ်းသာသော လူနည်းစုသာဖြစ်ပြီး သဘာဝအရင်းအမြစ်များ ယုတ်လျော့လာခြင်း၊ လူမှုရေးဆုတ်ယုတ်ခြင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်ပတ်သက်သော ကျန်းမာရေးပြဿနာများမှာ လူအများအတွက်ရလဒ်ဖြစ်ခဲ့သည်။ ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲသော ဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက်</p> <p>၁။ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများကို လုပ်ဆောင်ရာတွင် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာအရင်းအမြစ်များကို သုံးစွဲသည့်အခါ၌ ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ သယံဇာတများ၏ ပြန်ပြည့်မြဲစွမ်းရည်ကိုကျော်လွန်ပြီး ထုတ်ယူသုံးစွဲခြင်းမပြုဘဲ ညီညွတ်မျှတပြီး ရေရှည်တည်တံ့ ခိုင်မြဲစေမည့် စီးပွားရေးမျိုး၊ လူသားတို့၏ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ပေးနိုင်သော စီးပွားရေးမျိုးဖြစ်ရန် လိုပါသည်။</p> <p>၂။ လူသားတို့၏စစ်မှန်သော ဝိညာဉ်ရေးရာ၊ ပညာရေးဆိုင်ရာနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာများအတွက် အာမခံချက်ပေးနိုင်သော တည်တံ့ခိုင်မြဲသောအဖွဲ့အစည်းများ ပေါ်ထွက်လာရန်တို့ဖြစ်သည်။</p>

ကိုမောင်

မျိုးစေ့သိက္ခာတင်ကြန့်

ကမ္ဘာတိုက်ကြီး (၇) ခုမှ အမျိုးသမီးကိုယ်စားလှယ်များသည် အာဖရိကတိုက်အတွင်းရှိ မာလီပြည်နယ်တွင်ကျင်းပသော ကမ္ဘာ့စားနပ်ရိက္ခာဆိုင်ရာ ညီလာခံသို့ တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။ ထိုညီလာခံတွင် “စားနပ်ရိက္ခာအချုပ်အခြာ” *(Food Sovereignty) ဟူသော အဓိကအချက်ဖြင့် စားနပ်ရိက္ခာနှင့် လူမှုတရားမျှတခြင်းများတွင် မိမိတို့၏ရပ်တည်မှုများ၊ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးမှုများအကြောင်းကို ဆွေးနွေးတင်ပြခဲ့ကြသည်။

ထိုင်းနိုင်ငံ၏ကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးဖြစ်သော လမ်ဒေါန် (Lamdawn Serathong) သည် ဒေသခံများမှ လာရောက်လှူဒါန်းသောမျိုးစေ့များစွာထဲမှ မျိုးစေ့အချို့ကို ရွေးယူခဲ့သည်။ မာလီလူမျိုးတို့သည် ညီလာခံနေ့များအတွင်း “အမိ ကမ္ဘာမြေကြီးကို လှူဒါန်းပါရစေ” ဟူသော ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် မျိုးစေ့များ (Seeds) နှင့် သီးနှံစေ့ (Corps) များစွာကို လာရောက် လှူဒါန်းကြသည်။

အရင်စိုက်မယ်။ အောင်မြင်ကြီးထွားလာပြီဆိုရင် အိမ်နီးနားချင်းနဲ့ ကွန်ယက်ဆက်ထားတဲ့ အဖွဲ့အစည်းတွေကို လှူဒါန်းသွားဖို့ဖြစ်ပါတယ်” ဟု ကလေးနှစ်ယောက်မိခင်လည်းဖြစ်၊ မွန်းမြစ်တွင် တံငါလုပ်ငန်းဖြင့် အသက်မွေးခဲ့သူလည်းဖြစ်သော လမ်ဒေါန် (Lamdawn) က ပြောပါသည်။

ထိုအမျိုးသမီးကိုယ်တိုင် ထိုင်းနိုင်ငံမှ မန်းကျည်းသီး (အချို) မျိုးစေ့ကို ယူဆောင်လာပြီး ညီလာခံတက်ရောက်လာသူနှင့် ဒေသခံများကို ဝေငှပေးခဲ့သည်။ ညီလာခံကျင်းပရာ နေရာတွင်လည်း သူမကိုယ်တိုင် အပင်များကို စိုက်ပျိုးခဲ့သည်။ မျိုးစေ့များကို စိုက်ပျိုးနည်း၊ ပြုစုနည်းများကိုလည်း ဓာတုပစ္စည်းဆေးဝါးမပါဘဲ သဘာဝမြေဩဇာများဖြင့် မည်သို့ပြုပြင်စီမံရမည်ကိုလည်း ညီလာခံတွင် လက်တွေ့ပြသခဲ့သည်။

“ကျွန်မပြောချင်တာကို သူတို့ နားလည်ကြမှာပါ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ကျွန်မတို့အားလုံးက တောင်သူလယ်သမားတွေပဲ များတယ်လေ။ ကျွန်မတို့လို တောင်သူလယ်သမားတွေအတွက်တော့ မျိုးစေ့တွေဟာ ကျွန်မတို့အသက်ပါပဲ။ ရောင်းဖို့ ဝယ်ဖို့လုပ်

“ကျွန်မရည်ရွယ်ချက်ကတော့ ထိုင်းမြေပေါ်မှာ အခြားမျိုးစေ့များစွာကိုလည်း စိုက်ပျိုးချင်တာဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မခြံထဲမှာ

အထက်ပါ အကြောင်းရင်းများကြောင့် လူ၏ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းရှိ အပူချိန်ကို မြင့်မားစေပြီး ကိုယ်အပူချိန်တက်စေပါသည်။ ထို့ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်လေးလံထိုင်းခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်တွင်မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော ရေဓာတ်နှင့် ဆားဓာတ်ကို ဆုံးရှုံးခြင်းတို့ကိုဖြစ်စေသည်။

လူအများတွင် အပူဖိစီးခြင်းကြောင့် အဓိကခံစားရသောဝေဒနာမှာ ကြွက်သားများနာကျင်ခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုသို့နာကျင်လာလျှင် ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း အပူချိန်များလွန်းနေကြောင်းဖော်ပြသည့် လက္ခဏာဖြစ်သည်။ ရေသောက်သုံးခြင်းသည် ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း ကုန်ခမ်းသွားသော ရေဓာတ်နှင့် ဆားဓာတ်ကို ပြန်လည်ဖြည့်စွက်ပေးသောကြောင့် ကြွက်သားနာကျင်ခြင်းကို သက်သာစေသည်ဟု ဆရာဝန်များက ဆိုပါသည်။ ကိုယ်ခံအားကောင်းသူအချို့အတွက် အပူဖိစီးခြင်းသည် မသိသာသောအခြေအနေတစ်ခုဖြစ်သော်

လည်း ကျန်းမာရေးချို့တဲ့သူများအတွက်မူ အပူဖိစီးခြင်းကြောင့် ပို၍အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည်။

အပူဖိစီးခြင်းကြောင့် နှလုံးကို အဓိကထိခိုက်စေနိုင်သည်။ သွေးတိုးခြင်းနှင့် အခြားသွေးလှည့်ပတ်မှုစနစ်ဆိုင်ရာတွင် ဆိုးကျိုးများကိုဖြစ်စေနိုင်သည်။ ဆရာဝန်များ၏ အဆိုအရ အပူလွန်ကဲခြင်းသည် ကလေးငယ်များ၊ သက်ကြီး ရွယ်အိုများနှင့် ရောဂါတစ်ခုခုကို ခံစားနေရသူများအတွက် အန္တရာယ်ရှိသည်ဟုသိရသည်။ ထို့အပြင် သာမန်ထက် ကိုယ်အလေးချိန် မြင့်နေသူများ၊ အလွန်သူများနှင့် အရက်သောက်သုံးသူများအတွက်လည်း အန္တရာယ်ရှိပါသည်။ အပူလွန်ကဲခြင်းသည် သွေးတိုးရောဂါဝေဒနာရှင်များ၊ သွေးအားနည်းသူများနှင့် စိတ်ကျရောဂါဝေဒနာရှင်များအတွက်လည်း အန္တရာယ်ရှိသည်ဟု ကျွမ်းကျင်သူများက ဆိုပါသည်။

စောရဂျော်

အသုံးချမှတ်စု

စိုက်ပျိုးမြေများအန္တရာယ်ကင်းပြီး မြေကြီးပြန်လည်အသက်ရှင်လာကာ စိုက်ပျိုးရေးနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို မပျက်စီးစေရန် သဘာဝမြေဩဇာက များစွာကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

မြေဆွေးပြုလုပ်နည်း

မြေဆွေးပြုလုပ်နည်းသည် မိမိအသုံးပြုလိုသော စိုက်ပျိုးပင်ပေါ်မူတည်ပြီး ပြုလုပ်နည်းအနည်းငယ်ကွဲပြားသည်။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပင်များအတွက် ပြုလုပ်နည်း။

မြေဆွေးကောင်းကောင်း (၁) ချိုး၊ ဖွဲနွဲ (၂) ချိုး၊ အသီးအပင်စိမ်း (၁၂) ချိုး၊

တိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေး (၉) ချိုး။ အနံ့အသက်ကင်းရန်နှင့် အခြားဓာတ်အတွက် မီးဖိုပြာကိုနောက်ထပ် (၂) ချိုးထည့်ကာ ရောစပ်အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ အထက်ပါပစ္စည်းများကို တစ်နေရာတည်းမှာစုပုံပြီး သမအောင်ရောပါ။ ရောစပ်နေစဉ်အတွင်း မြေဆွေးပုံသည် အစိတ် (၆၀) ရှိရန် ရေဖြန်းပေးရပါသည်။ ရောပြီးသောမြေကို လက်ဖြင့် ဆုပ်ကြည့်ပါ။ အလုံးမဖြစ်ဘဲ ဖွာကျနေပါက စိုထိုင်းမှုနည်းသေးသဖြင့် ရေထပ်ဖြန်းပေးရန်လိုသေးသည်။ လက်ဖြင့်ဆုပ်ကြည့်သောအခါ အလုံးဖြစ်သွားပါက လုံလောက်ပြီဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ကောင်းမွန်စွာသမပြီး ရောစပ်ထားသော အရာများကို လိပ်နံ့ပုံစံဖြစ်အောင်

စဉ်းစားသင့်သော ကိန်းဂဏန်းအချို့

ကမ္ဘာ့လူဦးရေ၏ တစ်ဝက်ခန့်သည် တစ်နေ့လျှင် နှစ်ဒေါ်လာထက်နည်းသော ဝင်ငွေကို ရရှိသူများဖြစ်နေကြသည်။

ကမ္ဘာ့အချမ်းသာဆုံးသန်းကြွယ်သူဌေး တစ်ဆယ့်ငါးဦး၏ပိုင်ဆိုင်မှုသည် ဆာဟာရကန္တာရ၏ တောင်ဘက်ခြမ်းတွင်နေထိုင်သော အာဖရိကနိုင်ငံများ၏ တစ်နှစ်စာထုတ်လုပ်မှုပမာဏ စုစုပေါင်းထက် များပြားနေကြောင်းတွေ့ရသည်။

ကမ္ဘာ့အချမ်းသာဆုံး သန်းကြွယ်သူဌေးသုံးဦး၏ ချမ်းသာကြွယ်ဝမှုသည် ကမ္ဘာ့အဆင်းရဲဆုံးနိုင်ငံပေါင်း (၄၈) နိုင်ငံ၏ ပြည်တွင်းထုတ်လုပ်မှုပမာဏစုစုပေါင်းထက် များပြားနေကြောင်းတွေ့ရသည်။

Shing Maung Kee



သပ်ရပ်စွာစုပုံပါ။ အပုံ၏အနံ (၆) ပေ၊ အလျား (၁၂) ပေနှင့် အမြင့် (၃) ပေခန့်စီ ရှိပါစေ။ မြေဆွေးပုံ၏အမြင့်သည် မိမိအဆင် ပြေသလို အသင့်အတင့်ဖြစ်ပါစေ။ အရမ်း မြင့်လွန်းပါက စောင့်ရှောက်ပြုပြင်ရန် အခက် အခဲရှိတတ်ပါသည်။

မြေဆွေးပုံကို ကောက်ရိုးများ၊ မြက် များ ငှက်ပျောရွက်များ စသည်ဖြင့် ဖုံးအုပ် နိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ဖုံးအုပ်ခြင်းသည် တိရစ္ဆာန် များ၏ နှောင့်ယှက်ခြင်း၊ ရေများအငွေ့ပျံခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်ဖြစ်သည်။

ပထမ (၁-၅) ရက်အတွင်း မြေ ဆွေးပုံ၏အပေါ်ပိုင်းမျက်နှာပြင်တွင် အဖြူ ရောင်အမျှင်များ ယှက်သန်းလာမည်။ အတွင်း သို့ လက်ဖြင့်နှိပ်ကြည့်ပါက အပူရှိန်ရှိနေ သည်ကို တွေ့ရလိမ့်မည်။ ထိုသို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ အဏုဇီဝများ အလုပ်လုပ်နေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

(၃-၅) ရက်ကြာလျှင် တစ်ကြိမ် လှန်ပေးပါ။ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် အဏုဇီဝ ရုပ်များက မြေဆွေးပုံမှ အရာများကို ညီညာ စွာကြေမှုဆွေးမြေ့သွားအောင် ဖန်တီးပေးနိုင် ရန်ဖြစ်သည်။ မြေဆွေးအမြန်ဖြစ်လိုပါက တစ်နေ့တစ်ကြိမ်လှန်ပေးပါ။

အများအားဖြင့် မြေဆွေးပြုလုပ်ရာ တွင် (၁) လဆိုလျှင် စိုက်ပျိုးခင်းသို့ သယ် ဆောင်အသုံးပြုနိုင်ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် လည်း အသုံးပြုရန်အဆင်သင့်ဖြစ်မဖြစ်ကို အောက်ပါအချက်များအားဖြင့် သိရှိနိုင်ပါ သည်။



မြေဆွေးပုံကို ကောက်ရိုးများ၊ မြက် များ၊ ငှက်ပျောရွက်များ စသည်ဖြင့် ဖုံးအုပ်နိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ဖုံးအုပ် ခြင်းသည် တိရစ္ဆာန်များ၏ နှောင့် ယှက်ခြင်း၊ ရေများအငွေ့ပျံခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်ဖြစ်သည်။



- ◆ မြေဆွေး၏အရောင်သည် အညိုရောင် (ဝါ) အညိုရင့်ရောင် သို့မဟုတ် အနက် ရောင်အထိ ပြောင်းလဲသွားနိုင်ပါသည်။
- ◆ မြေဆွေး၏အနံ့ဆိုးများလည်း ပျောက် ကင်းသွားပြီး အရင်လို အပူရှိန်မမြင့်မား တော့ပေ။
- ◆ အသီးအရွက်အစအနအပြင် မြက်များ သည်လည်း ဆွေးမြေ့သွားပြီး မြေဆွေးပုံ သည်လည်း ဝပ်ကျသွားလိမ့်မည်။
- ◆ မြေဆွေးပုံအတွင်းရှိ အပူချိန်သည်လည်း ကျဆင်းသွားပြီး ပြင်ပအပူရှိန်နှင့် အလား တူဖြစ်လိမ့်မည်။

ထိုအချက်များနှင့်ပြည့်စုံပါက အသင့်သုံးစွဲနိုင်သော အဏုဇီဝရုပ်ပါသော မြေဆွေးအဖြစ် မိမိ၏စိုက်ခင်းများတွင် အသုံး ချနိုင်ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ □

ကိုဝေဇင်

အတိုအတ္ထာမှတ်စု

အပူ...အပူ

အပူလွန်ကဲမှုသည် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ နေရာဒေသအများစုတွင် တူညီစွာဖြစ်ပေါ် လျက်ရှိပါသည်။ အပူလွန်ကဲခြင်းသည် ပူသော ရာသီဥတုကိုဖြစ်စေသည်သာမက ကျန်းမာ ရေးဆိုင်ရာပြဿနာများကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင် သည်။ အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။ ရေလွှမ်းမိုး ခြင်း၊ မုန်တိုင်းကျခြင်းနှင့် အခြားသဘာဝ ဘေးဒဏ်များကြောင့် နှစ်စဉ်လူထောင်ပေါင်း များစွာ အသက်နှင့်ခန္ဓာ ကွဲကွာသွားခဲ့သည်။ သို့သော် ကျွမ်းကျင်သူများ၏အဆိုအရ အပူ လွန်ကဲခြင်းသည် လူသားများကို သေစေနိုင် သည့် သဘာဝလူသတ်သမားဖြစ်သည်ဟု သိ ရသည်။

ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူ များ၏ လေ့လာတွေ့ရှိမှုအရ ၁၉၇၉ နှင့် ၁၉၉၉ ခုနှစ်အတွင်း အပူလွန်ကဲခြင်းကြောင့် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် လူပေါင်း (၈၀၀၀) ကျော် အသက်ဆုံးရှုံးခဲ့သည်။ ထို ပမာဏသည် အခြားသောသဘာဝဘေးဒဏ် များဖြစ်သော မုန်တိုင်းကျခြင်း၊ ရေကြီးခြင်းနှင့် ငလျင်လှုပ်ခတ်ခြင်း စသည်တို့ကြောင့် အ သက်ဆုံးရှုံးသောပမာဏထက် ပို၍များပြား ကြောင်းလေ့လာသူများကပြောသည်။ ၁၉၉၅ ခုနှစ်အတွင်း အပူလွန်ကဲခြင်းကြောင့် အီလီ နွိုက်ပြည်နယ်၊ ချီကာဂိုမြို့တွင် လူပေါင်း (၆၀၀) ကျော် သေဆုံးခဲ့သည်။

ကျွမ်းကျင်သူများ၏အဆိုအရ အပူ လွန်ကဲသောနေ့များ ရက်ဆက်လာလျှင် လူတို့၏ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်နိုင်သည်ဟု ဖော်ပြထားပါသည်။ အပူလွန်ကဲသောနေ့များ လာလျှင် အပူလှိုင်းများကိုဖြစ်စေသည်။ ယင်း အပူလှိုင်းများသည် လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ စိတ်ဖိစီးမှုကို တိုးစေသည်ဟု လေ့လာသူများ ကဆိုသည်။

အပူလွန်ကဲခြင်းအန္တရာယ်မှ ကာ ကွယ်ရန် လူသားများလုပ်ဆောင်နိုင်သော အရာများရှိသည်ဟုလည်း ဆရာဝန်များက ထုတ်ဖော်ပြောကြားထားသည်။ ဖြစ်နိုင်လျှင် နေရောင်ခြည်တိုက်ရိုက်ကျရောက်သည့်နေရာ တွင် မနေခြင်း၊ ရေများများသောက်သုံးခြင်း၊ သဘာဝချည်ထည်များဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော အရောင်ဖျော့ဖျော့အဝတ်အစားများကို ဝတ် ဆင်ခြင်းနှင့် အပူချိန်နှင့်ဆက်စပ်လျက်ရှိသော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာပြဿနာများကို သင်ယူ လေ့လာခြင်းများ စသည်တို့ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ အပူလွန်ကဲခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ် သောကျန်းမာရေးပြဿနာမှာ အပူဖိစီးခြင်း ဖြစ်သည်။ နေပူထဲတွင် အလုပ်လုပ်ရခြင်း၊ ထူထဲသောအဝတ်အစားများဝတ်ဆင်ခြင်းနှင့် လေထုထဲတွင် ရေပမာဏများလွန်းခြင်း ကြောင့် ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း အပူဖိစီးခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။