



အတယ်က အဆိပ်ပျား အဆိပ်ဂိုဏ်း အတပျား နန္ဒာမိုးကြွယ်



စကားဦး

အစားအသောက်ဟူသည် သက်ရှိသတ္တဝါတို့ အတွက် အခြေခံအကျ ဆုံးသော လိုအပ်ချက်တစ်ခု ဖြစ်ပေသည်။ ။ အစားအသောက်မရှိဘဲနှင့် သက်ရှင်ရပ်တည်ဖို့ ရာ မလွယ်ကူပါချေ။ သည့်အတွက် မိမိတို့ အနေဖြင့် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း အစာအာဟာရတို့ ကို မှီဝဲသုံးဆောင်နေကြရပေသည်။ ။

ဤ၌ ‘အစာလည်း ဆေး၊ ဆေးလည်း အစာ’ဟု ဆိုကြသည်။ ။

အစားအသောက်ကို လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်၊ ပူပူနွေးနွေးဖြင့် အချိန်မှန်မှန် စားသောက်မည်။ စားသောက်ရာတွင် လည်း ကြေညက်အောင် စားမည်။ တန်ရုံသင့်ရုံ စားမည်ဆိုလျှင် အစာအာဟာရကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးပြီး ကျန်းမာသက်ရှည်ကြမည်မှာ မုချဧကန်ဖြစ်ပေသည်။ ။

သို့ရာတွင် ယခုကာလ၌ မိမိတို့ နိစ္စရူပ စားသောက်နေကြသော အစားအစာတို့ မှာ ခေတ်မီဓာတုဆေးဝါး အစီအမံတို့ ကြောင့် အာဟာရဖြစ်ဖို့ ထက်၊ ဆေးဝါးဖြစ်ဖို့ ထက် ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ဖို့ က များ သည့်သဘောရှိပေသည်။ ။ အချို့၊ အချို့သော အစားအသောက်တို့ သည် ချက်ချင်းလက်ငင်း ဘေးဒုက္ခမဖြစ်နိုင်သော်လည်း တဖြည်းဖြည်းချင်း ရောဂါစုသလို ဖြစ်လာကာ နောက်ဆုံး၌ မရှူနိုင်၊ မကယ်နိုင်ဖြစ်ပြီး ငွေကုန်လူပန်းရုံမက အသက်နှင့်ခန္ဓာ အိုးစားကွဲရတော့သည်။ ။

တကယ်တော့ ကျားထက်ကြောက်ရသော အစားအသောက်အန္တရာယ်သည် ယခုကာလ၌ မိမိတို့ ကို ခြိမ်းခြောက်လျက် ရှိနေပေသည်။ သည် တော့ အစားအသောက်တိုင်းကို ယုံစား၍ မဖြစ်ပေ။ ဆင်ခြင်စားသောက်ဖို့ လိုသည်။ သင်္ကာမကင်းလျှင် ရှောင်ကြဉ်ဖို့ လိုသည်။

သည့်အတွက် စာရှုသူတို့ ဆင်ခြင်နိုင်ကြစေရန် ‘အစာထဲကအဆိပ်များ နှင့် အဆိပ်ရှိသောအစာ’ဟူသောစာအုပ်ကို လေ့လာရှာဖွေစူးစမ်း၍ တင်ပြလိုက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

လူတိုင်း "အစာထဲကအဆိပ်များ နှင့် ကင်းဝေးကြပါစေသတည်း။"

‘အဆိပ်ရှိသောအစာ’များ နှင့်လည်း ကင်းဝေးကြပါစေသတည်း။

နန္ဒာမိုးကြယ်

(၄.၈.၂၀၁၃)

ကျားထက်ကြောက်ရသည့် အစားအသောက်အန္တရာယ်

အဆိုပါခေါင်းစဉ်ဖြင့် ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်ကို (၁၆.၆.၂၀၁၃) ရက်နေ့ ထုတ် မြဝတီနေ့စဉ်သတင်းစာတွင် မိမိရေးသားခဲ့သည်။ ။

ထိုဆောင်းပါးပါဝင်သော သတင်းစာအား ညီအစ်ကိုရင်းတမျှ ခင်မင်ရသော ဆရာအောင်ကျော်ထူး (မြတ်ပန်းရံစာပေ) အား လက်ဆောင်ပေးခဲ့သည်။ ။ သူက ထိုဆောင်းပါးကို ဖတ်ရှုပြီးသည့် နောက်တစ်နေ့၌ အဝါရောင် လက်ကမ်းစာရွက်ကလေးတစ်ရွက်ကို ယူလာပေးသည်။ ။

ထိုလက်ကမ်းစာစောင်မှာ CONSUMER PROTECTION ASSOCIATION (MYANMAR) မြန်မာနိုင်ငံ စားသုံးသူများကာကွယ်ရေးအသင်းက ရိုက်နှိပ်ဝေငှသော အကျိုးပြု လက်ကမ်းစာရွက်ကလေးပါပေ။

"ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီးရဲ့ ၂၀၁၁ခုနှစ် ထုတ်ပြန်တဲ့ အစီရင်ခံစာအရ မြန်မာနိုင်ငံဟာ ကမ္ဘာပေါ်က ကင်ဆာအဖြစ်ဆုံး (၁၀)နိုင်ငံထဲမှာ နံပါတ်(၂) နေရာကို ရောက်နေပြီး ကင်ဆာဖြစ်စေတဲ့ အဓိကအကြောင်းရင်းတွေကို ပြောရရင်တော့"

ဟူ၍ အစချီထားပြီး . . .

ကင်ဆာကြောက်ရင် ပလတ်စတစ်နဲ့ ဖော့ဘူးရှောင်

အချဉ်ရည်နှင့် ကင်ဆာရောဂါ

နာခေါင်းကင်ဆာ၊ အဆုတ်ကင်ဆာနှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကင်ဆာတွေ ဖြစ်ပွားစေတဲ့ ခြင်ဆေးခွေ

အချိုရည်နှင့် ဂျယ်လီများ

မယ်လမင်း (ဖိုက်ဘာ) ပစ္စည်းများ

တရုတ်နို့မှုန့်နှင့် ၎င်းနှင့်ပြုလုပ်သော မုန့်များ

ကော်ဖီမစ်များ (coffeemix)

အရောင်ချွတ်ထားသော အစားအသောက်များ

ရောင်စုံဆိုးဆေးများ နှင့် အစားအသောက်များ

သတိထားသင့်သော အသီးအနှံများ

ပဲဆီ၊ နှမ်းဆီအတုများ ကင်ဆာရောဂါ သတိထား

အချိုမှုန့်နှင့် ကြက်သားမှုန့်များ

စသည့် ခေါင်းစဉ်ငယ်ကလေးများ ဖြင့် အစားအသောက်တို့ ကြောက်မက်ဖွယ်ရာပုံများကို စေ့စပ်သေချာစွာ စေတနာရှေ့ထားလျက် တင်ပြထားပါသည်။ ။

စာရေးဆရာ ဗအုပ်ခိုင် ဥက္ကဋ္ဌအဖြစ် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသော မြန်မာနိုင်ငံသုံး စားသုံးသူများ အသင်းသည် ပြည်သူလူထုအကျိုးအတွက် ရှေ့တန်းမှ မားမားမတ်မတ် ရပ်တည်လျက် အသိပညာများကို ဝေငှပေးလျက်ရှိပါသည်။ ။ ဆရာတို့ အသင်း၏ ဟောပြောပွဲများမှာ လည်း အနယ်နယ်အရပ်ရပ်၌ ထူးကဲစွာ အောင်မြင်လျက်ရှိကြောင်း မီဒီယာများမှ တဆင့် ကြားသိနေရပါသည်။ ။ ထိုမျှမက ဇီဝိတဒါနဆေးကုခန်းတွင် သံ

ဃာတော်၊ သီလရှင်များ နှင့် လူပုဂ္ဂိုလ်များကို အခမဲ့ ဆေးဝါးကုသပေး
လေရာ လေးစားဂုဏ်ယူဖွယ် ကောင်းလှပါသည်။ ။ ထိုနေရာမှာ ပေါက်
စေတီကျောင်းတိုက်ဝင်း၊ ၈ မိုင်လမ်းဆုံအနီး၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ် (ဖုန်း -
၀၁ ၆၆၁၇၃၂) ဖြစ်ပါသည်။ ။

စာရေးသူများ အသင်းသို့ ဝင်ရောက်လိုသူများ နှင့် ဆက်သွယ်အကူ
အညီတောင်းခံလိုသူများ အနေဖြင့်

အသင်းရုံး (၁)

စာရေးဆရာ ဗအုပ်ခိုင်

မင်းစေတီလမ်း၊ မင်းစေတီ စာကြည့်တိုက်ရှေ့

အင်းစိန်မြို့နယ်၊ ဖုန်း- ၀၁ ၆၄၄၀၉၀၊ ၀၉ ၄၂၁၁၂၁၈၉၀

အသင်းရုံး (၂)

ပေါက်စေတီကျောင်းတိုက်ဝင်း

၈ မိုင်လမ်းဆုံအနီး၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်။

ဖုန်း - ၀၁ ၆၆၁၇၃၂

တို့ နှင့် ဆက်သွယ်နိုင်ကြောင်း ဖော်ပြထားပါသည်။ ။

ဆရာအောင်ကျော်ထူးသည် မြတ်ပန်းရံ ဘာသာရေးမဂ္ဂဇင်းကို လ
စဉ်ထုတ်ဝေနေသူဖြစ်ရုံမက မြတ်ပန်းရံစာပေ ထုတ်ဝေဖြန့်ချိရေးကို
ဦးစီးလုပ်ကိုင်နေသူ ဖြစ်ပါသည်။ ။ သူသည် စာပေသမားများကို လေး
စားချစ်ခင်သည်။ သူကိုယ်တိုင်လည်း အောင်ပန်းချောင်းသာ (ရေစကြို)
အမည်ဖြင့် ဝတ္ထုတိုကလေးများကို ထုံပိုင်း၊ ထုံပိုင်းရေးနေသူဖြစ်ပြီး ‘လှ
ရက်ပါပေ့ကွယ်’အမည်ဖြင့် ဝတ္ထုတိုပေါင်းချုပ် စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ရေး

သားထုတ်ဝေနိုင်ခဲ့ပါသည် ။ မြဝတီမဂ္ဂဇင်း ဝတ္ထုရှည်ဆုရှင်လည်း ဖြစ်ပါသည် ။

သူ၏ စာပေတိုက်မှ မိမိ၏ စာမူများ စွာကို စာအုပ်အဖြစ် ထုတ်ဝေ လျက်ရှိရာ ယခုလည်း မိမိရေးသားသော သတင်းစာဆောင်းပါးကို အခြေပြုလျက် ‘အစာထဲကအဆိပ်များ နှင့် အဆိပ်ရှိသော အစာများ ’ စာအုပ်အား ထုတ်ဝေလိုကြောင်း ပြောဆိုတိုက်တွန်းသည့်အတွက် မိမိ လည်း ကိုယ်စွမ်းဉာဏ်စွမ်းရှိသမျှ ဖတ်ရှုလေ့လာဖြစ်သော စာအုပ်စာတမ်းများကို အထောက်အခံပြုလျက် ရေးသားဖြစ်ခဲ့ပါပြီ။

ဤ၌ မြဝတီနေ့စဉ်သတင်းစာပါ မိမိ၏ ဆောင်းပါးကို ဖော်ပြလိုပါ သည် ။

"အစာလည်း ဆေး၊ ဆေးလည်း အစာ"ဟု ဆိုကြ၏။

ထိုစကားရပ်သည် ယခုအခါ၌ မှန်ကောင်းမှန်ပါမည်လားဟု စောဒကတက်ဖွယ်ရှိပါသည် ။ အကြောင်းမူ အစားအစာကြောင့် အာဟာရဖြစ်ခြင်း၊ ဆေးဖြစ်ခြင်းထက် အစားအစာကြောင့် အာဟာရမဖြစ်ဘဲ ဘေးဖြစ်နေကြသည့် သတင်းများကို ကြားနေရသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည် ။

သတင်းစာ၊ ဂျာနယ်တို့ ကိုကြည့်လျှင် အစာအဆိပ်သင့်၍ သေဆုံးရသည့် သတင်း၊ ဆေးရုံရောက်ရသည့်သတင်းတွေကို မကြာခဏဆိုသလို တွေ့နေရသည် ။ ယခုကာလ၌ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ကောက်ပဲသီးနှံတို့ အထွက်တိုးရလေအောင် ဖွံ့ထွားကြီးမားရလေအောင် ခေတ်မီဓာတု

ဆေးဝါးတွေကလည်း ပေါများစွာ ထွက်ရှိနေလေတော့ ဆေးတွေဖျန်းကြသည်။ ကြာရှည်ခံအောင်၊ အရောင်အဆင်းလှပအောင် ၊ ပုပ်သိုးနွမ်းရိမ်သွားအောင်၊ သီးနှံတွေ အမြန်မှ ညှိအောင် ဓာတုဆေးတွေကို အသုံးပြုကြလေတော့ စားသုံးသူမိဘတွေခမျာ ဒုက္ခမရောက်သင့်ဘဲ ရောက်နေကြရသည်။ ။ အချို့သော စိုက်ပျိုးရေးသမားများ တို့ ဆိုလျှင် ဆေးဖျန်းပြီးသည့်နောက် သတ်မှတ်ချိန်ကိုမစောင့်ဘဲ ငွေမြန်မြန် ပေါ်လိုစိတ်ဖြင့် ခူးဆွတ်ရောင်းချကြလေရာ မသိနားမလည်သော စားသုံးသူတွေခမျာ ဘေးအန္တရာယ်ကို ဝယ်ယူစားသုံးနေကြရသလို ဖြစ်နေသည်။ ။

ဤတွင် ဓာတုဆေးဝါးကျွမ်းကျင်သူတို့ နှင့် တွေ့ဆုံစူးစမ်းကြည့်သည့်အခါ လွန်စွာမှ ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်ဖွယ်ကောင်းသော စားသောက်ကုန်များကို လေ့လာတွေ့ရှိရပါသည်။ ။

(၁) ပုစွန်တုပ်များကို စိမ်းပြီး လတ်ဆတ်နေအောင်ဟု ဆိုကာ ဆပ်ပြာရည် (Detergent Liquid) ဖျော်ပြီး စိမ်ကြသည်။ ။ အချို့ကလည်း မဲနယ်ရည်စိမ်ကြသည်။ ။

(၂) မျှစ်ကို အရောင်အဆင်းလှပစေရန် ချည်ထည်ဆိုးဆေးအနီ၊ အဝါတို့ ကို ဆိုးကြသည်။ ။

(၃) ဝက်အူချောင်း၊ ကြက်အူချောင်းများကိုလည်း နီအောင် ယမ်းစိမ်း (Sodium Nirtate) ကို သုတ်လိမ်းကြသည်။ ။

(၄) လိမ္မော်သီးအခွံပေါ်ရှိ အညိုအကွက်များ ၊ အနာများ ပျောက်ကင်းစေရန်အတွက် (Citrus Redno 3) ကို ပက်ဖျန်းပေးကြသည်။ ။

(၅) အာလူးကြော်နှင့်တကွ အခြားသောအကြော်များ ကြွပ်နေ၊ ရွှံ့နေစေရန်အတွက် ပလတ်စတစ်ရေသန့်ဘူးခွံများ ၊ PVC ပလတ်စတစ်

စ်များကိုထည့်ပြီး ကြော်လှော်ကြသည်။ ။

(၆) နနွင်းမှုန့်၊ ငရုတ်သီးမှုန့်၊ အရောင်တင်မှုန့်များ အတွင်း ဆိုးဆေးများကို ထည့်သွင်းကြသည်။ ။

(၇) အရက်ပြင်းချက်သည့်အခါ ဖားပြုပ်အရေခွံအခြောက်များ ၊ ဖိနပ်တာယာဟောင်းများ ထည့်ကြသည်။ ။ ထို့အပြင် မှ ဝါတက်ပြီး အချဉ်ဖောက်မြန်အောင် ဓာတ်မြေဩဇာများကို အသုံးပြုကြရုံမက အသက်နှစ်သက်၊ သုံးသက်အထိ သေစေနိုင်စွမ်းရှိသော အင်ဒရင်းပိုးသတ်ဆေးကို အသုံးပြုကြသည်။ ။ ကင်ဆာဖြစ်ပွားစေနိုင်သည့် ဆေးရွက်ကြီး (Tobacco Leaf) ကို အသုံးပြုကြသည်။ ။

(၈) နွားနို့နှင့် ချက်နို့ဆီများ ၌ လူသေများကို မပုပ်မသိုးအောင် အသုံးပြုသည့် (Formaldehyde) ဟု ခေါ်သည့် ဖော်မလင်ကို အသုံးပြုကြသည်။ ။

(၉) မြန်မာတို့ လွန်စွာနှစ်သက်ကြသည့် ရေကျိုငါးပိများကိုလည်း နူးလွယ်၊ နပ်လွယ်ပြီး အထားခံအောင် ဓာတ်မြေဩဇာများကို သုံးစွဲကြသည်။ ။

အဆိုပါအချက်အလက်များမှာ စာရေးသူ လက်လှမ်းမီသမျှ၊ လေ့လာသိရှိသမျှ အချက်အလက်အချို့သာ ဖြစ်ပါသည်။ ။ ကြွင်းကျန်သည် တို့များ စွာရှိပါလိမ့်ဦးမည်။ သို့ဖြစ်၍ အစားအသောက်အတွက် ဘေးမဖြစ်ရလေအောင် သက်ဆိုင်ရာမှ ကြပ်မတ်စစ်ဆေးသင့်သကဲ့သို့ အမှုကျူးလွန်သည် ကို စစ်ဆေးတွေ့ရှိရပါက ဥပဒေနှင့်အညီ ပြင်းပြင်းထန်ထန် အရေးယူသင့်ပါသည်။ ။ စားသုံးသူများ အနေဖြင့်လည်း သား၊ ငါးသီးနှံတို့ကို အကြိမ်ကြိမ် အထပ်ထပ် ရေစင်စင်ဆေးပြီးမှ ချက်ပြုတ်စားသောက်သင့်ပါသည်။ ။

စာရှုသူအပေါင်း အစားအသောက်ဘေးအန္တရာယ်မှ ကင်းဝေးကြပါ
စေ။
