



သဘာဝအစားအစာပိန်းည

အာဟာရဆိုင်ရာ၊ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ၊ ပိးပွားရေးဆိုင်ရာ

တန်ဖိုးမြင့်ပိန်းညထုတ်ကုန်များ



Our Nature : Colocasia esculenta

မင်းဝင်းထိန် (B.Ag)

ရည်ရွယ်ချက်

ယနေ့ ကမ္ဘာပေါ်တွင် လူသားတို့ သည် သာ ညစ်ညမ်းမှုမျိုးစုံကို ခံစားနေရသည် မဟုတ်ဘဲ သက်ရှိသတ္တဝါများ ၊ သစ်ပင်ပန်းမန် သီးနှံပင်များ သည် လည်း ဓာတုစက်ရုံမှ ညစ်ညမ်းမှု၊ နယူးကလီးယားရောင်ခြည်သင့်မှု၊ ဓာတုပိုးသတ်ဆေးအဆိပ် စသော ညစ်ညမ်းမှုတွေနဲ့ ထိတွေ့နေရပါတယ်။ ညစ်ညမ်းမှုတွေနဲ့ ပြည့်လျှံနေတဲ့ သီးနှံပင်စိုက်ခင်းမှ ထွက်ရှိသောအစားအစာများကို လူတို့ စားသုံးနေတာကြောင့် ကင်ဆာကဲ့သို့သော ရောဂါဆိုးကြီး ဖြစ်ပွားမှု အလွန်ပင် ကြောက်မက်ဖွယ်ရာကောင်းနေပါပြီ။

ဒါကြောင့်မို့လို့ ယခုအခါမှာ လူတို့ သည် သဘာဝတရားကို ပစ်ပယ်ထားရာမှ ကမ္ဘာ့ မြေထု၊ ရေထု၊ လေထု၊ သက်ရှိအပင်၊ လူ၊ တိရစ္ဆာန်တို့၏ အချင်းချင်း ဆက်နွှယ်ပတ်သက်မှု ဂေဟစနစ်ကို အလေးထားလာနေရပါပြီ။ သီးနှံပင်နှင့်ပတ်သက်၍ ကျန်းမာရေးဆိုးကျိုးဖြစ်စေနိုင်သော ဓာတုပိုးသတ်ဆေး၊ ပေါင်းသတ်ဆေး၊ ဟော်မုန်းဆေး၊ ဓာတ်မြေဩဇာများ အသုံးပြုမှုကို လျှော့ချလာကာ သဘာဝနည်းလမ်းအော်ဂဲနစ်နည်းလမ်းအတိုင်း စိုက်ပျိုးစားသုံးလာနေကြပါပြီ။

ယခုဖော်ပြမည့် "သဘာဝအစားအစာ ပိန်းဥ" အကြောင်းသည် လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးဝန်ကြီးဌာနမှ စိုက်ပျိုးသူများ သို့ တစ်ကွင်းတစ်စပ်တည်း ဧကကျယ်စိုက်ပျိုးပြသ၍ လည်းကောင်း၊ ရုပ်သံအစီအစဉ်များမှာ

လည်း ပညာပေးပြသလျက် ရှိနေသည့်အတွက် ရေးသားရန်မလိုအပ်သလောက် ပြည့်စုံပြီးဖြစ်နေပါလိမ့်မည်။

ဝိန်းဥသည် အခြားသော မီးဖိုချောင်အစားအစာဖြစ်သည့် ဂေါ်ဖီ၊ မုန့်ညင်းကိုမဆိုနှင့်၊ ဝိန်းဥကဲ့သို့ မြေကြီးမှ ရှိသော အာလူးထက်ပင် ပိုးသတ်ဆေး၊ မှိုသတ်ဆေးမှ အစ ညစ်ညမ်းမှုမျိုးစုံ ကင်းစင်သည့်အပြင် အာလူးထက်ပင် အာဟာရပိုမိုသာလွန်သည့် တကယ့်သဘာဝအဖြစ် ရရှိနိုင်သည့် အစားအစာဖြစ်ကာ ကမ္ဘာ့လူဦးရေ သန်းရာချီ ပိုမိုစားသုံးမှု ရှိလာနေကြပါသဖြင့် သဘာဝအစားအစာ ဝိန်းဥအကြောင်း ရေးသားရန် စာရေးသူ စိတ်ဝင်စားခဲ့ ပါသည် ။

ဒါကြောင့် ဝိန်းဥနှင့်ပတ်သက်သော အာဟာရဆိုင်ရာ၊ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ၊ ဂျပန်၊ တရုတ်၊ ကိုရီးယားလူမျိုးများ တို့ ၏ နေ့စဉ်ဟင်းလျာများတွင် ဝိန်းဥသည် အရေးပါသော သဘာဝအစားအစာတစ်ခုဖြစ်သည့်အားလျော်စွာ စိုက်ပျိုးသူတို့ က စီးပွားဖြစ်စိုက်ပျိုးကာ ပို့ကုန်သီးနှံအနေဖြင့် ပိုမိုစိတ်ဝင်စားလာစေမည့် တစ်စုံတစ်ရာသော ဗဟု သုတ အချက်အလက် ပိုမိုရရှိလာနိုင်စေမည့် စေတနာဖြင့် ရည်ရွယ်ကာ ရေးသားလိုက်ပါသည် ။

မင်းဝင်းထိန်(B.Ag)
မြန်မာ့စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်း(အငြိမ်းစား)



ဟာပိုင်ယီကျွန်းသားတို့၏ အသက်သွေးကြောဖြစ်သည့် ပိန်းဥစိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ပုံ ပန်းချီကား

ပိန်းဥဒဏ္ဍာရီ

ရိုးရာယုံကြည်ချက် ဒဏ္ဍာရီဆိုတာက လူနေစဉ်ကားလှတဲ့ မြို့ကြီးပြကြီးတွေမှာ သိပ်မရှိတတ်ကြပေမယ့် လူသူအရောက်အပေါက် နည်းတဲ့ တောကြီး၊ တောင်ကြီး၊ ကျွန်း၊ ပင်လယ်တွေမှာ တော့ ယုံကြည် မှုပြင်းထန်တတ်ကြပါတယ်။

အမေရိကန်ပိုင် ဟာပိုင်ယီကျွန်းမှာ ပိန်းဥဒဏ္ဍာရီ အစော ဆုံး စတင်ခဲ့တဲ့ ဒေသတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ဟာပိုင်ယီလူမျိုးတွေဟာ လွန် ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း (၃၀၀၀) ကျော်ကတည်းက သူတို့ ရဲ့ မူလပထမ အဓိက အစားအစာဟာ ပိန်းဥဖြစ်ခဲ့ပြီးတော့ အခြား အခြေခံကျတဲ့ ရိုးရာဖြစ်သူ က် အစားအစာဟာ ပေါင်မုန့်သီး (bread fruit) ၊ ကန်စွန်းဥ၊ ဝဥ၊ ကန်စွ န်းရွက်၊ ဒရင်ကောက်ရွက်၊ သစ်သီးမျိုးစုံ၊ ငါးနဲ့ ပင်လယ်ရေမှော်တွေပဲ ဖြစ်သည် ။

ဟာပိုင်ယီလူမျိုးတို့ ရဲ့ ပိန်းဥနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ရိုးရာယုံကြည် ချက်တစ်ခုကတော့ သူတို့ ဟာ ကောင်းကင်ဖေဖေ (Wakea) နဲ့ မြေက မွှာမေမေ (Papa) မှ ပေါက်ပွားလာတဲ့ လူသားများ ဖြစ်ပါသည် ။ ကော င်းကင်ဖေဖေနဲ့ မြေကမွှာမေမေရဲ့ သမီးတော်တစ်ပါးဖြစ်တဲ့ Hoohokul ani ဟာ သူမရဲ့ ပထမကိုယ်ဝန်ဆောင်မှာ သားလျောခြင်းဖြစ်ပြီးတော့ ကျန်ရစ်တဲ့ သန္ဓေသားကို မြေကျင်းမှာ ဝမ်းနည်းစွာနဲ့ မြှုပ်နှံလိုက်ရတယ်တဲ့ ။ နောက်တစ်နေ့ မနက်ခင်းမှာ ပဲ မြှုပ်နှံထားသော မြေကျင်းနေ ရာမှာ တစ်ခါတစ်ရံမှ မမြင်ရဘူးတဲ့ အပင်တစ်ပင် ပေါက်လာခဲ့ပါတယ်။ ဒါဟာ ပထမဦးဆုံး ပိန်းဥပင်ပဲ ဖြစ်ပါတော့တယ်။

သူမရဲ့ နောက်ထပ်ကိုယ်ဝန်ကတော့ ပထမဦးဆုံးသော ဟာပိုင်ယီအ မျိုးသားဖြစ်တဲ့ "Haloa" ကလေးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဟာပိုင်ယီ

ဒေသခံတွေဟာ ပိန်းကို သူတို့ ရဲ့ အစ်ကိုကြီးအဖြစ် ယနေ့ထိတိုင် ယုံကြည်နေခဲ့ပြီး ယနေ့ထိ တလေးတစား ရှိနေခဲ့ကြပါတယ်။

နီပေါနိုင်ငံသားများ တွေဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာနိုင်ငံဖြစ်သည့်အားလျော်စွာ ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွေမှာ ၊ ရှေးဟောင်းသီချင်းတွေမှာ ပိန်းအကြောင်းက မပါလို့ မဖြစ်ပါဘူး။ သူတို့ ရဲ့ ရှေးဟောင်းသီချင်းတွေမှာ Jivan ham ro karkala ko Pani jastai ho ဆိုလိုရင်းက "ငါတို့ ရဲ့ ဘဝများ ဟာ ပိန်းရွက်ပေါ်မှာ ရေထိကပ်ရုံနဲ့ လျော့ကျသွားရသလို အလွန်ပျက်စီးလွယ်လှပါတယ်" ဆိုတဲ့ တရားသံဝေဂရစရာ သီချင်းမျိုးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိတို့ နိုင်ငံမှာ အခါကြီးရက်ကြီးတွေမှာ သက်ကြီးဝါကြီး မိဘဆရာသမားများကို ကန်တော့တဲ့ အလေ့အထရှိကြလေတော့ "ပိန်း၊ ကြာရွက်ပေါ် ရေမတင် လျှော့ကျဘိသကဲ့သို့" သက်ကြီးဝါကြီး၊ မိဘဆရာသမားများ အပေါ် တစ်စုံတစ်ရာ အပြစ်လုပ်ခဲ့သည် ရှိသော် တစ်စက်တစ်လေမှ မကျန်ရှိရလေအောင် ပိန်းရွက်၊ ကြာရွက်တို့ သည် ရေမတင်လေ့ရှိသည့်အတိုင်း ခိုင်းနှိုင်းကာ ဆုမွန်ကောင်းပေးတတ်ကြသည့် အလေ့အထရှိကြပါတယ်။

မိုးများ လွန်းတဲ့ မိမိတို့ အောက်အရပ်ဒေသများမှာ ထင်မှတ်မထားတဲ့ ရုတ်တရတ် မိုးရွာသွန်းမှုကြောင့် ပိန်းရွက်၊ ကြာရွက်နဲ့ တူနှစ်ကိုယ်မိုးကာ ကြည်နူးစွာ ဖွဲ့ဆိုလေ့ရှိတဲ့ တောသီချင်းတွေလည်း ရှိကောင်းရှိမှာ ပါ။ စာရေးသူက ဝတ္ထုဆရာ၊ ကဗျာဆရာမဟုတ်လေတော့ မဖွဲ့နွဲ့တတ်တော့ပါဘူး။

ရှေ့ဆက်ဖော်ပြမယ့်

ပိန်းဥစိုက်ပျိုးနည်းစနစ်များ ၊ အဟာရဆိုင်ရာ၊ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ၊ ပိန်းစားသုံးနည်းအချို့ကိုပဲ ရေးသားဖော်ပြလိုက်ရပါတယ်။

