

F&B

စားသောက်ကုန်နှင့် အသောက်ယမကာ

မြန်မာတိုင်း(မ်)ဆရာတော်အသင်း - ဇွန်လ ၂၀၁၂

၁၂ မြတ်နိုး



Dunlopillo

moments

TALASILVER LATEX MATTRESS

THE FIRST TO GIVE YOU SUPERIOR NANO
SILVER PROTECTION WHEN YOU SLEEP



Casabella Home Furnishing Center
22, Pyay Rd, (9 Mile), Mayangone Township Yangon, Myanmar.
Call: 664363, 660769 Email: natraymkt@gmail.com

NatRay Co.,Ltd.
www.dunlopilloworld.com



ဓာတ်ပုံ-ဘူးသီး



ဓာတ်ပုံ-ဘူးသီး

လမ်း ၂၀ က ဆန်ပြုတ်ဆိုင်။

ဟင်းလျာနဲ့တွေ့

ဘင်ဂိုက်

ကမ္ဘာပေါ်က မြို့ကြီးတွေတိုင်းမှာ တရုတ်တန်းဆိုတာ ရှိပါတယ်။ တချို့က အဆောက် အအုံရဲ့ဘေးမှာ အနီရောင်မီးအိမ်တွေ အတန်းလိုက်ချိတ်ဆွဲလို့၊ တချို့က အထက်စီးဆင်းဘုတ်မှာ တရုတ်လူမျိုး ဝိသေသလက္ခဏာတွေ တစ်ခုနှစ်ခုနဲ့ အလှဆင်ထားလို့ ပုံစံတွေက တစ်နေရာနဲ့တစ်နေရာ မတူကြပါဘူး။

ရန်ကုန်က တရုတ်တန်းရဲ့ ထူးခြားချက်ကတော့ တစ်ယောက်သော ဈေးသည်က သူခင်းကျင်းထားတဲ့ တိုလီမိုလီပစ္စည်းအစုံကို ရောင်းချဖို့ စိတ်အားထက်သန်နေသလောက် သူ့ဘေးက သူကတော့ သူ့ဆိုင်က အထူးအဆန်း ပစ္စည်းလေးရဲ့ တန်ဖိုးကို မခံမရဲ့ လာမေးနေသူကို ဖြေဖို့ စိတ်မဝင်စားတာမျိုးလည်းရှိတဲ့ လမ်းဘေးဈေးသည်တွေ နေရာယူထားတဲ့ ခြေလှမ်းရခက်လောက်အောင် စည်ကားကျပ်ညပ်နေတဲ့ လူသွားလမ်းတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

လမ်းဘေးမှာ ဈေးရောင်းတဲ့ အလေ့အထ ရေစီးကြောင်းထဲမှာ တရုတ်တန်းကလည်း အလိုက်သင့် လိုက်ပါစီးမှောနေပါတယ်။ လမ်းပေါ်မှာ ဘာမဆို လိုချင်တာ အကုန်ရပါတယ်။

ညဘက်ရောက်ပြီဆိုရင် ဒီနေရာမှာ တချို့က မုန့်တို့၊ တရုတ်စားစရာတို့ လာစားကြသလို တချို့ကတော့ အသောက်အစားကလေးတွေနဲ့ ရန်ကုန် ညကို ကိုယ်သန်ရာသန်ရာဝါသနာနဲ့ ဖြတ်သန်းကြပါတယ်။

ညဈေးဆိုင်တွေကို မဟာဗန္ဓုလလမ်းမကြီးတစ်လျှောက်သာမက လမ်းသွယ်လေးတွေထဲမှာပါ ခင်းကျင်းရောင်းချကြပါတယ်။ များသောအားဖြင့် တရုတ်တန်းတွေဟာ စားသောက်ဆိုင်တွေနဲ့ နာမည်ကြီးပါတယ်။ အကောင်းဆုံးကတော့ ကောင်းတယ်လို့ ထင်တဲ့ဆိုင်တွေရင် ဝင်စားပစ်လိုက်ဖို့ပါပဲ။

လမ်းတစ်လျှောက်မှာ တရုတ်အစားအစာတွေနဲ့ မြန်မာအစားအစာတွေကို ရနိုင်ပါတယ်။ တရုတ်ဘုံကျောင်းအရွေ့က ဆိုင်မှာဆိုရင် ပေါက်စီ၊ ဖက်ထုပ်ကြော်၊ ကောက်ညှင်းပေါင်း၊ ငချိတ်ပေါင်း၊ ရွှေချည်ဟလဝါ စတဲ့မုန့်မျိုးစုံ ရနိုင်သလို ဖွေဖွေရှာရှာ စားတတ်တဲ့သူတွေအတွက် ပုရစ်ကြော်လည်း ရနိုင်ပါသေးတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံက စားသောက်ဆိုင်တွေရဲ့ ချစ်စရာခလေ့တစ်ခုက ဆိုင်တစ်ဆိုင်က စားစရာကို မှာစားနေတဲ့အချိန်မှာ တခြားဆိုင်က စားစရာတွေ ယူလာခဲ့ပြီး စားလို့ရတာပါ။



ဓာတ်ပုံ-ဘူးသီး

မဟာဗန္ဓုလလမ်းပေါ်က ဘောဂစားတော်ဆက်။

花生油 香麻油

Global

PEANUT OIL

Your Choice is Your Quality

ပဲဆီသန့်၊ နမ်းဆီမွှေး၊ ပထမထိပ်တန်းနမ်းဆီ

အထုပ်အမျိုးအစား

အမှတ်(၁) - ၅၀၀ မီလီလီတာ ချက်ပြုတ်နံရံ၊ ၂၅၀၀ - ၅၀၀၀ - ၁၀၀၀၀

အမှတ်(၂) - ၅၀၀ မီလီလီတာ ချက်ပြုတ်နံရံ၊ ၂၅၀၀ - ၅၀၀၀ - ၁၀၀၀၀

အမှတ်(၃) - ၅၀၀ မီလီလီတာ ချက်ပြုတ်နံရံ၊ ၂၅၀၀ - ၅၀၀၀ - ၁၀၀၀၀

အမှတ်(၄) - ၅၀၀ မီလီလီတာ ချက်ပြုတ်နံရံ၊ ၂၅၀၀ - ၅၀၀၀ - ၁၀၀၀၀

အမှတ်(၅) - ၅၀၀ မီလီလီတာ ချက်ပြုတ်နံရံ၊ ၂၅၀၀ - ၅၀၀၀ - ၁၀၀၀၀

အမှတ်(၆) - ၅၀၀ မီလီလီတာ ချက်ပြုတ်နံရံ၊ ၂၅၀၀ - ၅၀၀၀ - ၁၀၀၀၀

မတော်မဲ့မြင်အမှတ် - ၀၁၂၀၀၀၀၂၂၀၀၀

အရသာအမျိုးမျိုး စားသောက်ရအောင်

mister snowice

Taiwan Kaseiwa & Huihlin Tea

ထိုင်ခင်းပေါ်က အရသာအမျိုးမျိုး စားသောက်ရအောင်

ထိုင်ခင်းပေါ်က အရသာအမျိုးမျိုး စားသောက်ရအောင်

ထိုင်ခင်းပေါ်က အရသာအမျိုးမျိုး စားသောက်ရအောင်

အမှတ်(၂၀-၈)၊ ငြိမ်းတန်းလမ်း၊ လှိုင်လှိုင်၊ ရန်ကုန်၊ အမှတ်(၁)၊ အမှတ်(၂)၊ အမှတ်(၃)၊ အမှတ်(၄)၊ အမှတ်(၅)၊ အမှတ်(၆)၊ အမှတ်(၇)၊ အမှတ်(၈)၊ အမှတ်(၉)၊ အမှတ်(၁၀)၊ အမှတ်(၁၁)၊ အမှတ်(၁၂)၊ အမှတ်(၁၃)၊ အမှတ်(၁၄)၊ အမှတ်(၁၅)၊ အမှတ်(၁၆)၊ အမှတ်(၁၇)၊ အမှတ်(၁၈)၊ အမှတ်(၁၉)၊ အမှတ်(၂၀)

Food and Beverage Special Feature			
Editors:	Myo Lwin, Ben White	Design and DTP:	Ko Htway, Ko Pxyo, Khin Zaw, Ye Htay, Tha Hlyan
Writers:	Myo Lwin, Ben White, Douglas Long, Aye Sapay Phu, Myat May Zin, Noe Noe Aung, Shwe Yee Saw Myint, Nyein Ei Ei Htwe	Photographers:	Kaung Htet, Boothee, Ko Taik
Contact:	myolwin@myanmartimes.com.mm		



ဓာတ်ပုံ-ဘူးသီး



ဓာတ်ပုံ-ကောင်းထက်

သစ်သီးစုံနဲ့ မြန်မာရိုးရာ မုန့်အချိုများ။

တရုတ်ဘုံကျောင်းရှေ့က ဖရဲသီး။

ကြိုင်လှိုင်နေတဲ့ ရန်ကုန်မြို့က တရုတ်တန်း

၁၉ လမ်း

ရန်ကုန်မြို့မှာ ယူနန်အစားအစာတွေကို အများဆုံးတွေ့ရပါတယ်။ တခြားနိုင်ငံတွေမှာဆို မန်ဒရင်၊ ဒါမဟုတ် ကန်တိုအစားအစာတွေကို ပိုတွေ့ရပါတယ်။ ဆိုင်တော်တော်များများမှာ အသားကင်နဲ့ မာလာဟင်းတွေ ရပါတယ်။ တရုတ် တန်းရဲ့ အဓိကနေရာကတော့ ၁၉ လမ်းပါ။ ဒီလမ်း က အသားကင်နဲ့ ဘီယာဆိုင်တွေ နာမည်ကြီး ပါတယ်။ စားပွဲထိုးလေး ပြပေးတဲ့ စားပွဲမှာထိုင်၊ အသားကင်နဲ့မြန်မာဘီယာကိုတလှည့်စားလိုက် သောက်လိုက်နဲ့အတော့ကိုအဆင်ပြေလှပါတယ်။ ဝက်နံရံကင်နဲ့ ငါးကင်ကတော့ အကောင်းဆုံးပါ။

လမ်း ၂၀ ဆန်ပြုတ်ဆိုင်

တရုတ်ဘုံကျောင်းကြီးရဲ့ ဘေးမှာရှိတဲ့ လမ်းသွယ်လေးကတော့ ဆန်ပြုတ်ဆိုင်တွေနဲ့ နာမည်ကြီးပါတယ်။ နေမကောင်းချင်သလိုဖြစ် နေပြီဆိုရင်တော့ တရုတ်ဆန်ပြုတ်က အကောင်း ဆုံးပါ။ ကြက်ရိုးပြုတ်ရည်နဲ့ ဆန်ပြုတ်ပူလေး တစ်ခွက်ကို ကြက်သွန်မြိတ်လေးဖြူပြီး ကြက် သားဖြစ်ဖြစ်၊ ငါးဖြစ်ဖြစ်၊ အီကြာကွေးနဲ့ဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်ကြိုက်တာနဲ့ မှာစားလို့ရပါတယ်။ အပူစာမဟုတ်ဘဲ အအေးစာတွေလည်း ရှိပါသေးတယ်။ ကြက်သားသုပ်တို့ ဘဲသွေးသုပ် တို့လည်း ရပါသေးတယ်။

ချယ်ရီမုန့်၊ လသာလမ်း

တရုတ်တန်းရဲ့ အချက်အချာနေရာမှာ အရသာအပြောင်းအလဲဖြစ်စေမယ့် စားသောက် ဆိုင်တစ်ဆိုင် ရှိပါတယ်။ လသာလမ်းက တရုတ် ဘုံကျောင်းရဲ့ မျက်စောင်းထိုးက အိန္ဒိယအစား အစာတွေရတဲ့ မွတ်စလင်ဆိုင်ပါ။ ဆိတ်သာ၊ ဒါမဟုတ် ကြက်သားဟင်း အရည်စပ်စပ်ကို ပလာတာနဲ့ တို့စားရတဲ့ အိန္ဒိယအစားအစာတွေ ပါ။ ဟင်းပွဲတွေကများပြီး ဈေးလည်း နည်းနည်း ကြီးပါတယ်။

ဘောဂစားတော်ဆက်

မဟာဗန္ဓုလလမ်း

တရုတ်တန်းရဲ့ အစွန်ပိုင်း လမ်းမတော်လမ်း မရောက်ခင်မှာ တရုတ်စားသောက်ဆိုင်သေး သေးလေး ရှိပါတယ်။ ဝက်နံရံဟင်း၊ ခေါက်ဆွဲ ပြုတ်၊ ဝက်သားကောက်ညှင်းထုပ်တွေ အထူးရပါ တယ်။ ဆိုင်ရှေ့မှာ ကောက်ညှင်းထုပ်တွေ ချိတ် ထားပါတယ်။ အဖြူရောင်နံရံနဲ့ သစ်နက်စားပွဲ တွေက တရုတ်နိုင်ငံကို ရောက်နေတဲ့ ခံစားမှုမျိုးကို ရရှိစေပါတယ်။

၁၈ လမ်း

အချိုလေးတွေ စားချင်လာပြီဆိုရင်တော့ ချင်းအချိုရည်နဲ့ ပဲပေါင်းပူလေးကို မြည်းစမ်း ကြည့်ဖို့ တိုက်တွန်းလိုက်ပါတယ်။ မဟာဗန္ဓုလ လမ်းတစ်လျှောက် သစ်သားစည်ကြီးနဲ့ ရောင်းပါ တယ်။ ၁၈ လမ်းရဲ့တစ်ဖက်က ဆိုင်က အရမ်း ကောင်းပါတယ်။ တို့ဟူးသွားစားဖို့ဝေးတယ်ဆိုရင် တော့ လမ်းသွယ်ထဲမှာရှိတဲ့ ဒီနံချက်ကို သောက်လို့ ရပါတယ်။ ထန်းလျက်ချိုချိုပြစ်ပြစ်နဲ့ ရောစပ် ထားတဲ့ ဒီနံချက်တစ်ခွက်ကလည်း အချိုရှာနေ သူတွေအတွက် ခံတွင်းလိုက်စေပါတယ်။
သိရှိမေးထွန်း၊ ဘာသာပြန်သည်။

Padonmar Restaurant
Fine Dining Myanmar & Thai Cuisine
Member Of Myanmar Restaurant Association (M.R.A.)





Open Daily
11:00a.m. - 11:00p.m.




No. 105/107, K'ha-Yae-Bin Road, Dagon T/S,
between Pyi Daung Su Yeik Tha (Halpin) and
Manawhari Road/Ahlon Road, Yangon, Myanmar.
(near The Governor's Residence)
Tel/Fax: 538 895 Tel: 09 7302 9973, 09 7310 8608
Mobile: 09 540 9469, 09 4958 8419, 09 7324 2410
Email: padonmar.restaurant@gmail.com
Website: www.myanmar-restaurantpadonmar.com
HAPPY HOURS EVERYDAY 6p.m. - 9p.m.
House Pouring Drinks only.

El Dorado
Bake House
Happy Time Happy with El Dorado



No. 4, Wai Zayan Dar Rd, Thingangyan Tsp, Yangon. Tel: 01-565 649
No. C 2-1, 32 St, Bet: 77x78 St, Mandalay. Tel: 02-35243
www.eldoradohakehouse.com

မြေကုန်းက အ



မီးလ်
ဓာတ်ပုံ-ဘူးသီး



မလိရူး
ဓာတ်ပုံ-ဘူးသီး



ကိကို
ဓာတ်ပုံ-ဘူးသီး

ဒေါက်ဂလပ်စ် လောင်း

ကမ္ဘာ့အဆင့်ရှိ မြို့တော်တိုင်းမှာ ယင်းရဲ့ ခေတ်ရေစီးကြောင်းနဲ့ကိုက်တဲ့ ရပ်ကွက်တွေ ရှိပါတယ်။ အဲဒီရပ်ကွက် တွေရဲ့ အချို့နေရာတွေမှာ ခေတ်ဆန်တဲ့ အဝတ်အထည်ဈေးဆိုင်တွေနဲ့ ပြည့်နေ သလို တချို့နေရာမှာလည်း လိုအပ်တဲ့ အာဟာရကို ဖြည့်စွမ်းဖို့ အစား အသောက်ဆိုင်တွေ ရှိနေကြတယ်။

လော့ခ်အိန်ဂျလိစ်မှာ ယင်းရဲ့ ဆီးလ်ဗားလိတ် (Silver Lake) ရွှံ့ပြီး ပါရီမှာလည်း ယင်းရဲ့ စိန်ဂျာမိန်း ဒက်စပရက်စ် (Saint Germain-des- Pres) ရွှံ့ပြီး ဘန်ကောက်မှာတော့ သွန်ဂလို (Thonglor) ရှိပါတယ်။ ဆစ်ဒနီ မှာလည်း အလားတူရပ်ကွက် ရှိကောင်း ရှိမှာဖြစ်ပါတယ်။

ကမ္ဘာ့အဆင့်မြို့တော် မဖြစ်သေး တဲ့ ရန်ကုန်မှာ ဒီလိုမျိုးအခြေအနေ မရှိ ပါဘူး။ မြို့တော်ဟာ ရှန်ဟိုင်း၊ စင်ကာပူနဲ့ နေပြည်တော်တို့လို အာရှမှာ ယဉ်ကျေးမှု လက်သစ် နှိုးကြားလာမှုရဲ့ အဆင့်မြင့်တဲ့ လူမျိုးပေါင်းစုံ နေထိုင်တဲ့ မြို့တော်ဖြစ် လာဖို့ နှစ်အနည်းငယ်တော့ လိုဦးမယ်။

ရန်ကုန်မှာ စမ်းချောင်းမြို့နယ်က မြေကုန်းရပ်ကွက် ရှိပါတယ်။ ဒီရပ်ကွက် ဟာ ပြည်လမ်း အနောက်ဘက်၊ ဦးစိစာရ အရှေ့ဘက်၊ ဟံသာဝတီရဲ့ မြောက်ဘက် နဲ့ဓမ္မစေတီလမ်းရဲ့ တောင်ဘက်အစပ်မှာ ရှိတဲ့ ကြိတ်ပုံစံ ဖြစ်နေပါတယ်။

ဒီရပ်ကွက်မျိုးဟာ လမ်းသွား လမ်းလာတွေအတွက် စိုးရိမ်ပူပန်မှုကို



မီးလ်
ဓာတ်ပုံ-ဘူးသီး

ဖြစ်စေတာပါ။ အခြားသူတွေအတွက် ပျော်စရာဖြစ်ပေမယ့် တစ်ခါတစ်ရံ လူရွယ်တဲ့အတွက် ကျော်ကြားတဲ့ ကမ္ဘာ လှည့်ခရီးသည် ရှုခင်းအတွက်တော့ လုံးဝ မျက်စိရွပ်စရာပါပဲ။ ယင်းရပ်ကွက်မှာ ကက်သလစ်ဘုရားကျောင်း၊ ဟိန္ဒူဘုရား ကျောင်း နှစ်ကျောင်း၊ အစ္စလာမ်ဗလီ တွေ၊ ဆစ်ဘုရားကျောင်းတစ်ကျောင်း၊

ဗုဒ္ဓဘုရားစေတီတွေနဲ့ နတ်ဘုရား ကျောင်းတွေလည်း ရှိကြတယ်။ မြေကုန်းလမ်းတွေဟာ ကမ္ဘာလှည့် ခရီးသည် ဘတ်စ်ကားတွေ သွားလာဖို့ သိပ်ကျဉ်းလွန်းနေပါတယ်။ ဆိုင်အများ ကြီးဟာလည်း ကျဉ်းလွန်းပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ ပလတ်စတစ်ထိုင်ခုံတွေကလည်း သေးလွန်းနေပါတယ်။

အကယ်၍များ ဟပ်ဘာဂါ၊ ပီဇာနဲ့ ပြင်သစ် အစားအစာတွေကို ရှာချင်ရင် တော့မြေကုန်းဟာ နေရာကောင်းတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ဒီနေရာဟာ လှည့်ပတ်ကြည့်ရှုကောင်းပြီး တိုင်းရင်း အစားအစာတွေတော့ ဝယ်စားလို့ ရပါတယ်။ မြန်မာ၊ ရှမ်းနဲ့ ကချင်အစား အစာတွေရောင်းတဲ့ စားသောက်ဆိုင် တွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ ဒါ့ပြင် ပလတ်စတစ် ခုံပုလေးတွေနဲ့ ထိုင်ရတဲ့ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်တွေနဲ့ ဘီယာဆိုင်တွေ ကိုလည်း တွေ့မြင်ကြရမယ်။ နေရာ တိုင်းမှာ လှည်းကလေးနဲ့ အသားကင် ဆိုင်တွေနဲ့ ဝက်သားတုတ်ထိုး ဆိုင်တွေ အပြင် ရပ်ကွက်ထဲမှာ ပြင်ပဈေးဆိုင်တွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။

စိတ်တိုင်းကျလက်ဖက်ရည်ဆိုင်
စိတ်တိုင်းကျဟာလည်း အမှတ် ၄၄၊ ဗဟိုလမ်း ရန်ကုန်မှာရှိတဲ့ အထင်ရှားဆုံး လက်ဖက်ရည်ဆိုင် တစ်ဆိုင်ပဲ ဖြစ်ပါ တယ်။ နိုင်ငံခြားသားတစ်ဦးကသာ အဲဒီ အမည်ကို မှန်မှန်ကန်ကန်အသံထွက် ပြောနိုင်ရင် တက္ကစီဒရိုင်ဘာ အများစုဟာ အဲဒီနေရာကို တိုက်ရိုက်ခေါ်သွားမှာပါ။ ဒီဆိုင်ဟာ နံနက် စောစောကနေ ညနေ အထိ လူစည်ကားနေတယ်။ ရန်ကုန် တစ်ဝိုက်က စားသုံးသူတွေရဲ့ ကားတွေနဲ့ ကျဉ်းမြောင်းတဲ့ ဗဟိုလမ်းအနောက် ဘက်အစွန်မှာ လမ်းတွေ ပိတ်ဆို့ခဲ့ရ တယ်။

ဒီဆိုင် အထက်ကရဖြစ်တာကတော့ ဆိတ်သားသွပ်၊ ပဲနံ့ပြား၊ ပဲဟင်းအပြင် အသားပေါက်စီနဲ့ လက်ဖက်ရည် က လည်း ကောင်းမွန်ကောင်းပါပဲဗျာ။
အမှတ် ၆၈၊ မြေကုန်းဈေးလမ်း
ဒီနေရာမှာ လက်ဆတ်တဲ့ ပစ္စည်း တွေကို အသုံးပြုပြီး အသားနဲ့ ခေါက်ဆွဲ တွေပါဝင်တဲ့ သိပ်ကောင်းပြီး အရသာ ရှိတဲ့ ကချင်အစားအစာ ရှိပါတယ်။ ဒီဆိုင်ကို ခရစ်ယာန်မိသားစု တစ်စုက ပိုင်ဆိုင်ပြီး တနင်္ဂနွေနေ့တိုင်း ဆိုင်ပိတ် ပါတယ်။ ကန်တော်ကြီးပန်းခြံအတွင်းမှာ ဆိုင်ခွဲတစ်ခုလည်း ရှိပါတယ်။

တင်အေး ဒံပေါက်ဆိုင်
အမှတ် ၃၆၊ ရတနာလမ်း
တင်အေးဒံပေါက်ဆိုင်ကလည်း နာမည်ကြီး ပါပဲ။ ရန်ကုန်က အခြား ဒံပေါက်ဆိုင်တွေထက်တော့ ဆီနည်းတာ တွေ့ရတယ်။ အဲဒီလမ်းကို မြောက် ဘက်က လာရင် ဒေသတွင်းအစားအစာ ရောင်းတဲ့ ဆိုင်ငယ်အတန်းတွေလည်း ရှိပါတယ်။ အဲဒီဟာတွေကတော့ ရှမ်းနဲ့ ထိုင်းနိုင်ငံဘက်က အစားအစာ ရောင်းတဲ့ ဆိုင်၊ ကချင်အစားအစာနဲ့ ရှမ်းနဲ့ တရုတ် စာရောင်းတဲ့ ရှင်ရှင်လားရှိုးဆိုင်တွေ ရှိကြတယ်။
ခနုဖြူဒေါ်စောရီ မြန်မာစားသောက်ဆိုင်
အမှတ် ၁၅၊ မဟာဘောဂလမ်း
ရန်ကုန်မြို့နေသူတွေအတွက် ကျော်

ကြားတဲ့ ထမင်းဆိုင်ပါ။ ကျယ်ဝန်း၊ သန့် ပြန့် တောက်ပပြီး မြန်မာလူမျိုးတွေ အတွက် မြန်မာထမင်းဆိုင်ပဲ ဖြစ်တယ်။ ထမင်းချက်တွေက ဟင်းတွေမှာ ဆီတွေ အိန်အောင်ထည့်ချက်တယ်။ အနောက် တိုင်းသားတွေ လျှာနဲ့တော့ အကြိုက် မတွေ့ပါဘူး။ ဘီယာ၊ သစ်သီးဖျော်ရည်နဲ့ ဒိန်ချဉ်တွေလည်း ရနိုင်ပါတယ်။

ကီကိုတက်ပန်ယာကီနဲ့ ဟော့ပေါ့
အမှတ် ၁၂(ခ) ရှမ်းကုန်းနှင့် မြဝတီလမ်းထောင့်

ပြည်လမ်းနဲ့ ကမ္ဘာအေးဘုရားလမ်း ပေါ်က ရွှေလီအသားကင်ဆိုင်နောက်မှ လူအများ လာရောက်စားသုံးကြတဲ့ သန့် ပြန့်တဲ့ စားသောက်ဆိုင်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီဆိုင်မှာ မိန်းမအရ အစားအစာ နှစ်မျိုး ရတယ်။ တစ်မျိုးက ဂျပန်စတိုင် အစား အစာနဲ့ တစ်မျိုးက တရုတ်အစားအစာ ဖြစ်တဲ့ ဟော့ပေါ့ပဲဖြစ်တယ်။ ပြတင်း ပေါက်အကျယ်ကြီးတွေ ရှိကြတော့ ဖြတ် သန်းသွားလာတဲ့ သူတွေက အကြော် ဆရာတွေဟာ ဒယ်အိုးကြီးထဲမှာ အသား နဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ ထည့်ကြော်နေ တာကို မြင်တွေ့နိုင်ပါတယ်။

မီးလ်ကော်ဖီနဲ့ စားသောက်ဆိုင်
အမှတ် ၉၉(ခ)၊ မြေနုလမ်း (မြေညီထပ်၊ လာပိုင်းကွန်ဒို)

ဒီလမ်းကတော့ အသားကင် ဆိုင် တွေနဲ့ ကွန်ဒိုတွေကြောင့် နာမည်ရခဲ့ ပါတယ်။ ညမင်းသားတွေက တိုက်ဂါး ဘီယာဘူးတွေဖွင့်ပြီး ငါးကင်နဲ့ မာလာ ဟင်းတွေနဲ့ မြည်းနေကြတယ်။ ဒီ ဇီးလ် ကော်ဖီနဲ့ စားသောက်ဆိုင်မှာတော့ ဇိမ် ကျကျ ထိုင်နိုင်တဲ့ ကုလားထိုင်တွေမှာ ထိုင်ပြီး အရက်မျိုးစုံရဲ့ အရသာကို ခံစား နိုင်ကာ နံရံမှာ ကပ်ထားတဲ့ ရုပ်သံတွေ ကိုလည်း ကြည့်နိုင်တယ်။ ရုပ်ရှင် ဒါရိုက်တာတွေကလည်း ဟစ်ပီဟော့ အဆို တော်တွေဖြစ်ကြတဲ့ ဂျေမီတို့လို တေးသရုပ်ဖော် ဗီဒီယိုတွေလည်း ဒီဆိုင် မှာ လာရောက်ရိုက်ကြတယ်။

သန်းလွင် ဘာသာပြန်သည်။ ■



LUCKY BEE INDUSTRY CO., LTD. Tel: (01) 246510, 252812.

စားအစာ

အချိုမှုန့်ကပေးတဲ့ တရုတ် စားတော်ဆက်ရောဂါ



ရွှေရည်စေ့ဖြင့်

မြန်မာလူမျိုးတွေဟာ အစားအသောက်ရဲ့ အရသာ ပိုစေတဲ့ အချိုမှုန့်ကို မပါမဖြစ်ဟင်းခတ် ပစ္စည်းအဖြစ် နေ့စဉ်သုံးစွဲနေကြပါတယ်။

တကယ်တော့ အချိုမှုန့်ဟာ များများရေရှည်စားရင် အန္တရာယ်ပေးနိုင်တဲ့ အမှုန့်တစ်ခုပါပဲလို့ ကျန်းမာရေး ပညာရှင်တွေက ပြောပါတယ်။

အချိုမှုန့်စားသုံးခြင်းရဲ့ ဆိုးကျိုးကို ပညာရှင်တွေ စမ်းသပ်ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ အချိုမှုန့် ကျွေးထားတဲ့ ကြက်တွေဟာ မျိုးဆက်လက်မပွားနိုင်တာ လေ့လာ တွေ့ရှိခဲ့ရပြီး အချိုမှုန့်ဟာ လူသားတွေအတွက် စားသုံး ရန်မသင့်တဲ့ အန္တရာယ် အမှုန့်ဖြစ်ကြောင်း အချိုမှုန့်ကို တီထွင်ခဲ့တဲ့ ဂျာမနီနိုင်ငံမှ သိပ္ပံပညာရှင်တွေက ရှာဖွေ တွေ့ရှိ ခဲ့ပါတယ်။

ဆေးဝါးနှင့် အစားအစာကြီးကြပ်ကွပ်ကဲရေးမှ ညွှန်ကြားရေးမှူး ဒေါက်တာဇော်ဝင်းက မြန်မာနိုင်ငံကို အချိုမှုန့် တင်သွင်းခွင့်ပြုထားသည်မှာ လေးလလောက် ရှိပြီလို့ ပြောကြားသွားပါတယ်။

အချိုမှုန့်ကို လွန်ခဲ့သော အနှစ်သုံးဆယ်ကျော်က ဘယ်သူကမှ မသုံးစွဲခဲ့ကြပေမယ့် အခုခေတ်မှာ မပါမဖြစ် မရှိမဖြစ် ပစ္စည်းတစ်ခု ဖြစ်နေပါပြီ ဆိုတဲ့အကြောင်းကို အိမ်ရှင်မတစ်ဦးဖြစ်တဲ့ ဒေါ်ခင်မေက “အိမ်မှာတော့ သုံးရက်ကို ၃၀ ဂရမ်ပါတဲ့ အချိုမှုန့်တစ်ထုပ် ကုန်တယ်။ စသုံးဖြစ်တာကတော့ အချိုမှုန့် စစပေါ် ချင်း ၁၉၈၇ ခုနှစ် ဝန်းကျင်လောက် ဖြစ်မယ်ထင်တယ်” လို့ ဒေါက်တာ ဇော်ဝင်းက မြန်မာတိုင်း(မ်)ကို ပြောပါတယ်။

အချိုမှုန့်ကို ကနေ့အထိ ကြိုက်နှစ်သက်စွာ စားနေ သူတွေ ရှိနေသေးသလို ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်သူတွေ ကတော့ တတ်နိုင်သလောက် ရှောင်နိုင်အောင် ကြိုးစားနေသူတွေ ရှိနေတာကိုလည်း တွေ့ရပါတယ်။

“ကျွန်တော်ကတော့ အစိုးရက အချိုမှုန့် မသုံးရ ဘူးလို့ မပိတ်ပေမယ့် ကိုယ့်ရဲ့ ခံယူချက်နဲ့ပဲ အချိုမှုန့်ကို ကိုယ်တိုင်လည်း မစားဘူး။ ဆိုင်က မုန့်တွေမှာလည်း ထည့်မသုံးပါဘူး။ ဝန်ထမ်းတွေကိုလည်း မစားခိုင်းဘူး။ အချိုမှုန့်ကြောင့် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်နိုင်မယ်

ထင်လို့ပါ” လို့ ရွှေရည် မြန်မာရိုးရာမုန့်မျိုးစုံနှင့် ရွှေရန်လတ်ဆတ်အသီး ဖျော်ရည်နှင့် အသုပ်စုံ ဆိုင်ပိုင်ရှင် ဦးမောင်မောင်သန်းက ပြောပါတယ်။

အချိုမှုန့်ကို ရေရှည်စားသုံးသွားရင် ဖြစ်ပွားနိုင်တဲ့ ဆိုးကျိုးတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကျန်းမာရေး ပင်တိုင် ဆောင်းပါးရှင်တစ်ဦးဖြစ်တဲ့ ဒေါက်တာ ဆက်ပိုင် လင်းခန့်က “အချိုမှုန့်က ဆီးချိုမဖြစ်အောင် ထိန်းသိမ်း ပေးတဲ့ အင်ဆူလင်ဟော်မုန်းရဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာမှာ အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေလို့ ဆီးချိုရောဂါဖြစ်စေဖို့ ကောင်းကောင်း အထောက်အကူပြုပါတယ်” လို့ ဆိုပါ တယ်။

နောက်ပြီး အရသာကို တိုးပွားစေနိုင်တာကြောင့် စားချင်သောက်ချင်စိတ်ကို ပိုဖြစ်စေပြီး အဝလွန်စေ ပါတယ်။ နောက်ဆက်တွဲအနေနဲ့ အဝလွန်ခြင်းကြောင့် သွေးတိုး၊ ဆီးချို၊ နှလုံးသွေး ကြောပိတ်စတာတွေပါ ပါလာနိုင်ပါတယ်။



မွန့်ရိုးရာ အစားအစာ။ ဓာတ်ပုံ-ကိုတိန်

အဓိကသတိထားရမယ့်အချက်က အချိုမှုန့်ကြောင့် ဦးနှောက်ဆဲလ်တွေ ပျက်စီးစေပြီး မှတ်ဉာဏ်ကို အရွယ် မတိုင်ခင် ပျောက်ဆုံးစေတာ မေ့လျော့တဲ့ ရောဂါတွေ ဖြစ်စေဖို့ အလားအလာတွေ အများကြီးရှိသလို မွေးကင်း စကတည်းကနေ စပြီးစားတဲ့ ကလေးတွေမှာ ဉာဏ်ရည် ပိုင်း ယုတ်လျော့မှုရှိတာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။

နောက်ပြီး အချိုမှုန့်စားတဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေက မွေးလာတဲ့ ကလေးငယ် အင်ဆူလင်ဟော် မုန့်စွမ်းရည် ကျပြီး အသက်ကြီးလာရင် ဆီးချိုဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဒီရောဂါတွေက အချိုမှုန့်ကို ရေရှည်စားရင် ဖြစ်နိုင် တဲ့ရောဂါတွေပါ။ ရေရှည်မစားလည်း လူတွေ သတိ မထားမိတဲ့ အချိုမှုန့်နဲ့ ဓာတ်မတည့်တဲ့ ရောဂါတွေလည်း

ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ အဲဒါကို တရုတ်စားတော်ဆက် ရောဂါလို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။

ဒီရောဂါရဲ့ရဲ့ လက္ခဏာတွေကတော့ အချိုမှုန့် လွန်ကဲစွာ စားသောက်ပြီးချင်းမှာ မျက်နှာ၊ လည်ပင်းနဲ့ တစ်ကိုယ်လုံးမှာ အနီစက်တွေ ထွက်လာခြင်း၊ ခေါင်းထိုး ကိုက်မယ်၊ ခေါင်းအရမ်းထိုးကိုက်မယ်၊ ခေါင်းမူးမယ်၊ မျက်နှာမှာ တင်းကျပ်နေတယ်လို့ ခံစားရပါတယ်။ နောက်ပြီး မေးလှုပ်ပါးစပ်ဖွင့်ရတာ လေးမယ်၊ ဗိုက် အောင့်မယ်၊ ခါးနာတာတွေကို ခံစားရတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် လူအများစုကတော့ ဒါဟာ အချိုမှုန့်နဲ့ မတည့်လို့ ဖြစ်တဲ့ရောဂါမှန်း မသိကြပါဘူး။

ကိုယ်ကျန်းမာပြီး အသက်ရှည်အနာကင်းဝေး အောင်နေချင်တယ်ဆိုရင်တော့ ဘယ်လိုပဲ ပြောပြော အချိုမှုန့်ကို မသုံးဘဲနေနိုင်ရင် အကောင်းဆုံးပဲ၊ အတတ်နိုင်ဆုံး လျော့သုံးရမယ်၊ ရှောင်ကြဉ်တတ် ရမယ်။

အထူးသဖြင့် ကိုယ်တွင်း ကလီစာတစ်ခုခု ရောင်ရမ်း တတ်တဲ့ ရောဂါရှိသူတွေ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေ၊ စာသင် ကြားနေတဲ့ ကျောင်းသားတွေ၊ နောက်ပြီး အချိုမှုန့်က ဆားဓာတ်ဖြစ်တာကြောင့် ဆားလွန်သွားလို့ အချိုမှုန့် ထပ်ထည့်ပြီး ချက်ရင် သွေးတိုးရောဂါဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သွေးတိုးရောဂါရှိသူတွေလည်း ရှောင်ကြဉ် သင့်ပါတယ်။

ယေဘုယျလမ်းညွှန်အရ ပြောမယ်ဆိုရင် အစား အသောက် တစ်ကိုလီ (၂ ဒသမ ၂ ပေါင်) ကို အချိုမှုန့် လက်ဖက်ရည်တစ်ဇွန်းထက် ပိုမသုံးပါနဲ့။ ဒါဆိုရင် အန္တရာယ်နည်းတယ်လို့ ဒေါက်တာ ဆက်ပိုင်လင်းခန့်က ပြောပါတယ်။

နောက်ပြီးတော့ ရယ်ဒီယိုအစားအသောက်တွေ အားလုံးနီးပါးမှာ အချိုမှုန့်ပါပြီးသား ဖြစ်တာကြောင့် ဘယ်တော့မှ အချိုမှုန့် ထပ်ထည့်မသုံးပါနဲ့ လို့ ဆိုပါတယ်။

အချိုမှုန့်ကို ရိုးရာလမ်းခတ်ပစ္စည်းတွေဖြစ်တဲ့ ပစ္စန် ခြောက်၊ ငါးပိ၊ ငပြာရည်တို့ထက် ဈေးသက်သာပြီး လွယ်လင့်တကူ ရနိုင်ပေမယ့် မြန်မာ နိုင်ငံကို ထုတ်လုပ် တင်သွင်းရောင်းချနေတဲ့ မြန်မာအိမ်နီးချင်းနိုင်ငံတွေက တော့ အချိုမှုန့်ကို လုံးဝ မသုံးစွဲကြတော့ပါဘူး။ ■



ကိကို ဓာတ်ပုံ-ဘူးသီး



စိတ်တိုင်းကျ ဓာတ်ပုံ-ဘူးသီး



ဓာတ်ပုံ-ဘူးသီး



Givaudan
ENGAGING THE SENSES

Experience the excitement of our creative process;
from discovery through development,
to the emotional pleasure and celebration of the final product
join us and enjoy the journey.

Sun Power Company Limited
No. 12/B, Thakwaddy Street,
7 Mile, Pyaw Rd., Mayangone Township,
Tel : (95-1) 656726, 656728,
656743, 656746
Email : sunpowercompany.yon@gmail.com
Website : givaudan.com



ရွှေဘိုစားတော်ဆက်က ဘဲကင်။ ဓာတ်ပုံ-ကိုဟိတ်



ဓာတ်ပုံ-ကိုဟိတ်



ကားရပ်စရာ နေရာရသည့် ကြိုးစားရတဲ့ ကြေးအိုးဆိုင်။ ဓာတ်ပုံ-ကိုဟိတ်

စားစရာစုံတွဲ ဆရာစံလမ်

မျိုးလွင်

ညစာအတွက် အပြင်ထွက်စားတော့မယ်ဆိုရင် စိတ်ကြိုက်နေရာ တစ်နေရာကတော့ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ဆရာစံလမ်းပဲပေါ့ဗျာ။

လမ်းလေးက တိုပေမယ့် ဒီလမ်းထဲမှာ စားသောက်ဆိုင်တွေက အများကြီးရှိပါတယ်။ ဆိုင်တွေဟာ နိုင်ငံခြားသားတွေ၊ လူလတ်တန်းစားနဲ့ အထက်တန်းလွှာက မြန်မာတွေနဲ့ အမြဲစည်ကားနေတတ်ပါတယ်။

ညနေဆည်းဆာချိန်ရောက်ပြီဆို ဆရာစံလမ်းထဲက စားသောက်ဆိုင်တွေဆီ ဧည့်သည်တွေ တဖွဲဖွဲရောက်လာပါပြီ။ စားသောက်ဆိုင်ကိုလာတဲ့သူတွေဟာ ညဉ့်နက်တဲ့အထိ မစဲသေးပါဘူး။ တစ်ချို့ဆိုင်တွေဆို ကားရပ်စရာ နေရာရဖို့တောင် စိတ်ရည်ရှည်ထားပြီး စောင့်ယူရပါတယ်။

မှိန်ပျူ မီးရောင်စုံတွေ လင်းလက်နေတဲ့ ဆရာစံလမ်းကလေးဟာ မိသားစုတွေ၊ ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်အုပ်စုတွေနဲ့ ညနေ ၆ နာရီကနေ ည ၁၁ နာရီ အတွင်းမှာ စည်ကားနေပါတယ်။

အများစုကတော့ ဒီလမ်းထဲကို ရောက်လာကြတာဟာ စားသောက်ဆိုင်တွေမှာ ညစာစားမယ်ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ဖြစ်ပေမယ့် တချို့ကတော့ ဖျော်ဖြေမှုကို ခံစားဖို့၊ အဆိုတော်တစ်ယောက်လို သီချင်းတွေ အပီအပြင်ဟဲဖို့နဲ့ ယမကာဖိုဝဲဖို့ဆိုတဲ့ မဟာရည်ရွယ်ချက်တွေနဲ့ ရောက်လာကြတာပါ။

ဆရာစံလမ်းထဲက စားသောက်ဆိုင်တိုင်းမှာ တစ်မူထူးခြားတဲ့ ဆိုင်ခန်းအပြင်အဆင် အစီအစဉ်တွေ၊ ဝန်ဆောင်မှုတွေနဲ့ ရှိကြပါတယ်။

မစ္စတာဂစ်တာ၊ စိန်လျှံ၊ 7-Up၊ YKKO၊ ရွှေဘို၊ Acacia လို နာမည်ကြီး စားသောက်ဆိုင်တွေ ဒီလမ်းထဲမှာ အများကြီး ရှိပါတယ်။

ဒီလမ်းထဲက ဆိုင်တော်တော်များများဟာ မြေညီထပ်မှာ ရှိကြပေမယ့် ဆိုင်တစ်ဆိုင်ကတော့ မြေအောက်မှာ ဖွင့်ထားတာပါ။ ဒီဆိုင်တော့ မိုးတွင်းမှာ ရေမဝပ်ရအောင် ရေနုတ်မြောင်းစနစ်ကို ကောင်းကောင်း စီစဉ်ထားလိမ့်မယ်လို့ ကျွန်တော် ထင်တယ်။

မြေအောက်ခန်းမှာ ဖွင့်ထားတဲ့ ဆိုင်ကတော့ ‘မစ္စတာဂစ်တာ’ ပါတဲ့။ ဆိုင်သက်တမ်းက ၁၅ နှစ်လောက် ရှိနေပါပြီ။

ဆိုင်ရှင်ကတော့ တေးရေး၊ တေးဆို၊ ပန်းချီဆရာ ဒေါက်တာ နေမျိုးဆေးပါ။သူ့ဆိုင်

စဖွင့်တုန်းကဆို ဒီလမ်းထဲမှာ စားသောက်ဆိုင်က သုံးဆိုင်လောက်ပဲ ရှိတာပါလို့ ပြောပြပါတယ်။

လေ့ကားလေးအတိုင်း ဆင်းသွားလိုက်ရင် ကန်းထရီးစတိုင် အဆောက်အအုံငယ်လေး ဆီ ရောက်သွားပါတယ်။ အခန်းထဲက အုတ်နီရောင်နံရံထက်ဆီမှာတော့ ဆိုင်ကို လာခဲ့ဖူးတဲ့ ဧည့်သည်တွေ သူတို့ရဲ့လက်မှတ်တွေ၊ နာမည်တွေ၊ ရင်တွင်းခံစားချက်တွေကို မင်ဖျက်ဆေးနဲ့ရေး ခြစ်ထားတာတွေကို အများကြီး တွေ့ရပါတယ်။

ဆိုင်ထဲရောက်တဲ့အခါကျရင် ခြေလှမ်းကို သတိထားပြီး လှမ်းဖို့လိုပါတယ်။ မီးက မှိန်မှိန်လေးပဲ ထွန်းထားပါတယ်။

ဒီနေရာလေးဟာ သာမန်အားဖြင့် ညနေ ၆ နာရီလောက်မှ စတင် စည်ကားလာပြီး ည ၈ နာရီလောက်ဆို တီးဝိုင်းက သံစဉ်တွေ ဖိတ်စဉ်ထွက်လာတဲ့အခါမှာတော့ ဧည့်သည်တွေ ပိုများလာပါတယ်။

အမျိုးသမီး၊ အမျိုးသား တော်တော်များများကတော့ ဘီယာနဲ့ အာလူးချောင်းကြော်ကို မှာကြပါတယ်။ ဒီဆိုင်မှာ ဂျွန်နီ-ရက်ဒ်၊ ဂျွန်နီဘလက်ဒ်၊ ဂျွန်နီဘလူး၊ ဂျက်ဒန်နီယယ်၊ တီကေလာ၊ ဗောကာ၊ ရွန်ပိန်အထိ ယမကာမျိုး ပေါင်း ၁၀၀ ကျော်လောက် ရပါတယ်။

အစားအစာကတော့ ဥရောပနဲ့ တရုတ်အစားအစာ ရောင်းကောင်းတယ်လို့ ဆိုင်ဝန်ထမ်းတစ်ယောက်ကပြောပါတယ်။

ဟောလ်တိုက်ပုံစံ စားသောက်ဆိုင်မှာ အခန်းငယ်လေးတွေလည်း ကန့်ပေးထားပါသေးတယ်။ ကိုယ့်ကို သူများ အလွယ်တကူ မမှတ်မိစေချင်သူတွေကတော့ ဒီလိုအကန့်လေးတွေကို အကြိုက်တွေ့မှာ သေချာပါတယ်။

စားသောက်ဆိုင်ရဲ့ အလယ်ပိုင်းက စားဝိုင်းတွေမှာတော့ ဧည့်သည်တော်တော်များများဟာ စားသောက်ရင်း စကားပြောတဲ့သူကပြော၊ ဟာသဖောက်တဲ့သူက ဖောက်နဲ့ ဆူညံလှုပ်ရှားနေပါတယ်။ တချို့ကတော့တီးဝိုင်းက ဖျော်ဖြေပေးနေတဲ့ အချစ်သီချင်းလေးတွေကို စီးပျောခံစားနေကြပါတယ်။

တီးဝိုင်းက တီးလုံးသံတွေ၊ သီချင်းသံတွေ မခင်အချိန်အထိကတော့ စားသောက်ဆိုင်ထဲမှာ စကားပြောလို့ ကောင်းပါတယ်ခင်ဗျ။

စားပွဲထိုး ကောင်မလေးတွေကလည်း ဧည့်သည်တွေမှာတဲ့စားစရာစာရင်းတွေကို ဂရုတစိုက်နဲ့ မှတ်သားပေးကြပါတယ်။ ဒီနေရာကတော့ မိတ်ဆွေတွေ သွားပြီး စားသောက်လို့ကောင်းတဲ့

နေရာလေးပါ။ မိသားစုဝင်တွေနဲ့ ကလေးတွေကို သိပ်မတွေ့ရပါဘူး။

ဒေါက်တာနေမျိုးဆေးဟာ သူ့ရဲ့မစ္စတာဂစ်တာဆိုင်တွေဖွင့်ဖို့ ၁၉၉၄ ခုနှစ်မှာ စိတ်ကူးရခဲ့ပြီး မဟာဗန္ဓုလပန်းခြံလမ်းမှာ မြေအောက်ခန်းဆိုင်တစ်ဆိုင်နဲ့ ဗိုလ်ချုပ်ဈေးမှာ တစ်ဆိုင် ဖွင့်ခဲ့ပါတယ်။

သူ့ရဲ့ တတိယမြောက်ဆိုင်ခွဲကိုတော့ ဗဟန်းမြို့နယ်က လင့်လမ်းမှာ ဖွင့်လှစ်ခဲ့ပါတယ်။

နေရာအနံ့မှာ ဆိုင်ခန်းအသေးလေးတွေ ဖွင့်တာထက် ဆိုင်ကြီးကြီးတစ်ဆိုင် ဖွင့်ရင်ကောင်းမယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကူးပေါ်လာပြီး ၁၉၉၇ ခုနှစ်ကျမှ ဆရာစံလမ်းမှာ မစ္စတာဂစ်တာဆိုင်ကြီးကို ဖွင့်ဖြစ်ခဲ့တာပါလို့ စာရေးဆရာလည်းဖြစ်တဲ့ မစ္စတာဂစ်တာဆိုင်ပိုင်ရှင်က ပြောပြပါတယ်။

ကုန်ကျစရိတ် သက်သာအောင် ဆိုပြီးတော့ ဆိုင်ကို ပြင်ဆင်မွမ်းမံတဲ့အခါ အနီးအနားမှာ လွယ်လွယ်နဲ့ရတဲ့ အလကားရနိုင်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကိုသုံးပြီး အလှဆင်ဖို့ သူတို့ ကြိုးစားခဲ့ပါတယ်လို့ ပြောပါတယ်။

အုတ်စီနံရံကိုလည်း ဒီအတိုင်းပဲ ထားလိုက်တော့ သဘာဝဆန်သွားပြီး unplugged တီးဝိုင်းလည်း နောက်ခံအုတ်နီရောင်အုတ်စီနံရံနဲ့ ပိုကြွသွားလို့ ပိုဆွဲဆောင်မှုကောင်းသွားပါတယ်။ ဒီအပြင်အဆင်လေးဟာ ကျွန်တော့ဆိုင်ကို လာတဲ့ ဧည့်သည်တွေကို ဆွဲဆောင်နိုင်ပါတယ်။ Lonely Planet မှာပါပြီး နိုင်ငံခြားသားတွေ ပိုသိလာပါတယ်လို့ ဒေါက်တာနေမျိုးဆေးက ပြောပါတယ်။

ဒါပေမယ့် အခုအချိန်မှာတော့ ဆိုင်နေရာငှားရမ်းခက အရမ်းမြင့်လာတဲ့အတွက် စီးပွားရေးအရ သိပ်ပြီး တွက်ခြေမကိုက်ပါဘူးလို့ ပြောပါတယ်။

“အခုအချိန်မှာ ဆိုင်ခန်းငှားပြီး စားသောက်ဆိုင်ဖွင့်မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်အတွက် အမြတ်ရဖို့ မလွယ်လှပါဘူး။ လျှပ်စစ်မီးကလည်း ပြဿနာတစ်ခုပါ။ အခု ကျွန်တော့ဆိုင်မှာ အဲကွန်း ၁၃ လုံး သုံးထားတာတောင် မလောက်ချင်ဘူး” လို့ သူက ပြောပြပါတယ်။

၁၉၉၇ ခုနှစ်လောက်တုန်းကဆို ဆရာစံလမ်းမှာ ထိုင်းရိုးရာဆိုင်တစ်ဆိုင်၊ စိန်လျှံနဲ့ 7-Up ဆိုတဲ့ ဆိုင်သုံးဆိုင်ပဲ ရှိပါတယ်လို့ ဒေါက်တာနေမျိုးဆေးက ပြောပါတယ်။

အခုတော့ ဆရာစံလမ်းမှာ စားသောက်ဆိုင်တွေ အများကြီး ပေါ်လာပြီး ဆိုင်အများစုက





No. 48, Kyaikasan Road, Tamwe Tsp, Yangon.
Contact No: 01-551177

ကံး
လောက

သတင်းပုံ သိနိုင်ဖို့
WHEELS ကိုပတ်ပါ

WHEELS
သက်ဝင်လှုပ်ရှားဦးများ

Hot Line:
392928
253642



က စာသောက်ဆိုင်တွေ

ကောင်းကြပါတယ်။ ဆိုင်တွေအများကြီးကနေ ကိုယ့်အကြိုက်ဆိုင် ရွေးချယ်ခွင့်ရတာကတော့ စားသုံးသူတွေအတွက် ကောင်းပါတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

လူအစည်ဆုံးဆိုင်ကတော့ မစ္စတာဂစ်တာ
ဆိုင်ကနေ နှစ်မိနစ်လောက်သွားရင် ရောက်တဲ့
ရန်ကင်းကြေးအိုးလို့ခေါ်တဲ့ ပိုင်ကေကေအိုပါ။

ဝိုင်းကေကေအိုကတော့ အရသာရှိလှတဲ့
ကြေးအိုးပူပူလေး ရနိုင်တဲ့ နေရာကောင်းလေး
တစ်ခုပါ။ ဒါ့အပြင် အသားကင်နဲ့ ဘီယာလည်း
မာနိုင်ပါသေးတယ်။

ဒီဆိုင်လေးရဲ့ အစားအသောက်ကလည်း အရသာရှိပြီး နေရာအထားအသိုလေးကလည်း စိတ်ချမ်းမြေ့စရာကောင်းပေမယ့် ဆိုင်ကိုလာတဲ့ ဧည့်သည်များလွန်းတာကြောင့် ကိုယ်မှာထားတာ ရဖို့ သည်းခံစောင့်ရတာကို စိတ်မရှည်တဲ့သူတွေ

အမည်ကို စားသောက်ဆိုင်နာမည်အဖြစ် ပေးထားတာပါ။ စားသောက်ဆိုင်ရဲ့နံရံမှာ ဆုရပြိုင်မြင်းကြီးနဲ့ဆိုင်ပိုင်ရှင်ဒေါ်တင်ချယ်တို့တွဲရိုက်ထားတဲ့ ဓာတ်ပုံကို ခြိတ်ထားပါတယ်။

ဒီဆိုင်ကတော့ နန်းကြီးသုပ်နဲ့ တစ်ချိန်တုန်းက နာမည်ကြီးခဲ့ပါတယ်။ အခုတော့ မုန့်ဟင်းခါးကနေ ဥရောပအစားအစာတွေအထိ အမယ်မျိုးစုံရနိုင်ပါတယ်။ ဒီစားသောက်ဆိုင်မှာလည်း တီးဝိုင်းနဲ့ ညာဝိုင်း ဖျော်ဖြေပေးပါတယ်။

ခေတ်မီအပြင်အဆင်နဲ့ ညဉ့်နက်မှ ဖွင့်လှေ
ရှိတဲ့ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်ကလေးကတော့ Acacia
ဆိုတဲ့ ဆိုင်ကလေးပါပဲ။

အမေရိကန်မှာ ကျောင်းသွားတက်နေတဲ့ မြန်မာကျောင်းသူလေးတစ်ယောက်က ပေါ့ပေါ့ ပါးပါး နေချင်တဲ့သူအတွက်ဆိုရင်တော့ ဒီဆိုင် လေးက နည်းနည်း စိတ်ကျဉ်းကျပ်သလိုပါပဲ။

လေးနက်မှုလေးကို ကြိုက်ပေမယ့် စားစရာတွေက ကျွန်မအတွက် စျေးကြီးနေတယ်။ ငါးအသား ချောင်းကြော်နဲ့စပါဂတ်တီတစ်ပွဲကို ကျပ် ၁၃,၀၀၀ လောက် ကျပါတယ်” လို့ ပြောပါတယ်။

“ဒီဆိုင်မှာ မုန့်တိုက်လေးလည်း ရှိပါတယ်။
ဒိုးနတ်တစ်ခု၊ တင်ဘာဂါတစ်ခုနဲ့ ချိတ်ပေါင်မုန့်
တစ်ခု မှာစားခဲ့ပါတယ်။ ဒိုးနတ်ကတော့ သူလို
ကိုယ်လိုပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ကျန်တဲ့နစ်ခုကတော့
ချိုလွန်းပါတယ်။ ဒီသုံးမျိုးကို ကျပ် ၃,၀၀၀ ပဲ
ကျပါတယ်။ ဈေးချိုပေမယ့် အရသာကို ကျွန်မ
သိပ်မကြိုက်ဖူး” လို့ ပြောပြပါတယ်။

ကျွန်တော် အခု ပြေးပြခဲ့တဲ့ ကျွန်တော့ အကြိုက် စားသောက်ဆိုင်တွေအပြင် တခြား စားသောက်ဆိုင်တွေလည်း ရှိပါသေးတယ်။ လူတစ်ကိုယ် အကြိုက်တစ်မျိုးစီမို့ တခြားသူ တွေ နှစ်သက်သဘောကျနိုင်မယ့် အရသာတွေ၊ ပုံစံတွေ ပိုင်ဆိုင်ထားတဲ့ စားသောက်ဆိုင်တွေက လည်း ရန်ကုန်မြို့မှာ အများကြီးပါ။

ဒေဝေါင်ကံ (Dae Won Gak) ဆိုတဲ့
တောင်ကိုရီးယား စားသောက်ဆိုင် ရှိသလို
ပြုံးယန်းကော်ရို (Pyongyang Koryo) ဆိုတဲ့
မြောက်ကိုရီးယားဆိုင်တွေကလည်း ဆရာစံ လမ်း
အမှတ် ၁၇ နဲ့ ၁၅ တွေမှာ အသီးသီး ရှိပါတယ်။
ကင်ဒီမျိုးစုံ၊ အမဲသား၊ ငါး၊ ဝက်သား၊ ကြက်သား
ဟင်းမျိုးစုံရှိပါတယ်။

တချို့ဆိုင်တွေကတော့ ပြောပါတယ်။ သူတို့ဆိုင်တွေက အစားအသောက်တွေကို ရောင်းချပေးတာ မဗဟိုဘဏ္ဍာတဲ့။ စားသုံးသူရဲ့ ကျေနပ်မှုကို ရောင်းချပေးတာပါတဲ့။ ■



ဓာတ်ပုံ-ကိုတိတ်



ကိုးရီးယားအစားအစာ။ ဓာတ်ပုံ-ကိုတိတ်

ဆရာစံလမ်းမှာတောင်ကိုရီးယား
နဲ့ မြောက်ကိုရီးယား
ဆိုင်တွေလည်းရှိပါတယ်။

အတွက်ကတော့ နည်းနည်းကျွမ်းတိုချင်စရာ
ကောင်းပါတယ်။

စားပြီးသွားရင်လည်း ကျသင့်ငွေတောင်းခံ
လွှာကို တစ်အောင်လောက် စောင့်ရပြီးမှမို့
အလျင်မလိုတဲ့သူတွေအတွက်ကတော့ ရန်ကုန်
မှာ ကြေးအိုးကောင်းကောင်းကို နေရာထိုင်ခင်း
ကောင်းကောင်းစားချင်ရင် သွားသင့်တဲ့နေရာ
ကောင်းလေးပါ။

ကျွန်တော်ကတော့ ဒီဆိုင်ကို သွားဖြစ်တဲ့ အခါ မှာထားတဲ့ အစားအသောက်တွေ မရောက် ခင်မှာ သရေစာတစ်မျိုးမျိုးနဲ့ ဘီယာသောက်ရင်း မိသားစုနဲ့ စကားစမြည်ပြောရင်း စောင့်ဆိုင်းပြီး မှာစားတတ်ပါတယ်။

ဝိုင်ကေကေအိုနဲ့ မစ္စတာဂစ်တာနားမှာ မကြာသေးခင်ကမှ အသစ်ဖွင့်လှစ်လိုက်တဲ့ စားသောက်ဆိုင်ကြီးကတော့ ဘဲကင်နဲ့ နာမည်ကြီးတဲ့ ရွှေဘဲစားတော်ဆက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ရွှေဘိုစားတော်ဆက်ရဲ့ အားသာချက်တွေ ကတော့ ကားရပ်စရာနေရာကလည်း ကျယ်ဝန်းပြီး အဆောက်အအုံကြီးကြီးမှာ ရှင်းသန့်ကြည်လင်နေတဲ့ မှန်နံရံတွေ၊ ရောင်စုံမီးတွေ၊ စားပွဲထိုးလေးတွေရဲ့ ရင်းနှီးတဲ့အပြုံးလေးတွေနဲ့ မှာထားတဲ့ အစားအစာတွေကို အမြန်ချပေးနိုင်တာတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

စိန်လုံစားတော်ဆက်ကတော့ ဟိုးအရင်
ကတည်းက ရှိခဲ့တဲ့ နာမည်ကြီးစားသောက်ဆိုင်
ကြီးပါ။ ရန်ကုန်မှာ မြင်းပွဲခေတ်စားခဲ့ချိန်တွေတုန်း
က နာမည်ကြီးခဲ့တဲ့ ပျိုင်မြင်းတစ်ကောင်ရဲ့

ဒါပေမယ့် အေးအေးဆေးဆေး စကားပြော
ချင်တယ်ဆိုရင်တော့ ဒီဆိုင်လေးက နေရာကောင်း
လေးပါ။

ဒီဆိုင်လေးရဲ့ အတွင်းပိုင်းအပြင်အဆင်က မိုက်ပါတယ်။ အဖြူရောင်နဲ့ ချောကလက်ရင့် ရောင် အတွဲအဖက်လေးက မျက်စိအေးပြီး ဂန္ထဝင် ဆန်ပါတယ်လို့ ဝါး နှစ်အရွယ် မင်းမြတ်မြတ်က ပြောပါတယ်။

“ဆိုင်ရဲ့အပြင်အဆင်နဲ့ အရောင်အတွဲအစပ် ကိုမြင်လိုက်ရတဲ့အခါ ဒီဆိုင်ကို ကျွန်မ သဘောကျ သွားပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ဆရာမတွေ၊ သူငယ်ချင်း တွေနဲ့ တွေ့စရာရှိရုံနဲ့ ဒီဆိုင်ကို ချိန်ဖြစ်တယ်။ အခန်းကဏ္ဍယိုးပြီး တိတ်ဆိတ်တော့ ဆွေးနွေးစရာ လေးတွေရှိရင် သက်သောင့်သက်သာနဲ့ ပြောလို့ ဆိုလို့ရပါတယ်” လို့ သူက ပြောပါတယ်။

ဒီဆိုင်မှာ အင်တာနက်ကွန်နက်ရှင်ကလည်း
သိပ်ကောင်းတယ်လို့ သူက ပြောပါတယ်။

“မြေညီထပ်မှာ စားချင်စရာကောင်းတဲ့ မုန့်တွေကို မုန့်ခိုရုံထဲမှာ ပြထားပါတယ်။ နောက်ခံ နံရံက အဖြူရောင်၊ ကျောက်စားပွဲအဖြူနဲ့ ထိုင်ခုံ အဖြူတွေနဲ့ လိုက်ဖက်အောင် သစ်နက်သား အဆင်တန်ဆာတွေနဲ့ အလှဆင်ပေးထားပါတယ်။ ဆိုင်ရဲ့အပြင်အဆင်လေးက မျက်စိအေးပါတယ်” လို့ မဝင်းမြတ်မြတ်က ပြောပါတယ်။

“ဆိုင်ကလေးရဲ့ အေးငြိမ်းတိတ်ဆိတ်နေပုံ
လေးက သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ပေါ့ပေါ့ပါးပါးတွေ့ဖို့
ဆိုရင် နည်းနည်းလေး အဟန့်ဖြစ်သွားနိုင်ပါ
တယ်။ ဒီဆိုင်လေးရဲ့ အပြင်အဆင် တည်ငြိမ်



ဆရာစံလမ်းပေါ်က Acacia ။ ဓာတ်ပုံ-ကိုတိတ်

100% PURE "HIGH LAND COFFEE"
5% to 15% Discount

ကော်ဖီကောင်ကောင်သမားကလေးများနှင့် ကော်ဖီကောင်ကောင်မောင်မောင်ချစ်သူများအတွက် အထူးအလှူကောင်း
ကော်ဖီဖု၊ ကော်ဖီမှုန့်နှင့် ကော်ဖီဖျော်ရည်တွင် အဆုံးပြုသော ဓာတ်ပစ္စည်းကို နှိမ်နင်းပယ်ဖျက်ပေးပါပြီ။

စတင်ထုတ်လုပ်သော အဆင့်မြင့်ဆုံးသော ကော်ဖီကောင်ကောင်မောင်မောင်ချစ်သူများအတွက် အထူးအလှူကောင်း (After sale service)

SITHAR COFFEE အမှတ် (၄၇၄)၊ မြို့မလမ်း၊ တက္ကသိုလ်လမ်း၊ အောက်လမ်း၊ အောက်လမ်း (၂)လမ်း၊ လမ်းမကြီး၊ ရန်ကုန်မြို့။ Ph: 559359, 09 500 6614, 09 5069849 Fax: 559359, Email: sitharcoffee@gmail.com

Sweet Royal Cappuccino

လှည်းတန်းမှာ တစ်ရက်တာ...

နီနီအောင်

ကျွန်မတို့. မြန်မာလူမျိုးတွေက ပုံမှန်ဆိုရင် အိမ်ထဲမင်း အိမ်ဟင်းကို ခုံမင်တတ်သူမျိုးတွေပါ။

ဒါပေမယ့် ဒီလက်ရာ၊ ဒီအရသာကို နေ့စဉ်နဲ့အမျှ စားနေရင်တော့ ရံဖန်ရံခါ ငြီးငွေ့လာတတ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါတွေမှာ အပြင်ကစားစရာ၊ မတူတဲ့လက်ရာ၊ ကွဲပြားတဲ့ အရသာတွေကို မြည်းစမ်းချင်တယ် ဆိုရင်တော့ လှည်းတန်းကို ညွှန်းချင်ပါတယ်။

လှည်းတန်းဟာ ရန်ကုန်မြို့မှာ အစည်ကား ဆုံးနေရာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ နယ်ကျောင်းသားတွေ အတွက် စားစရာသောက်စရာတွေကလည်း ဈေးသက်သာပြီး စုံအောင်တွေ့ရတဲ့ နေရာပဲဖြစ်ပါတယ်။

ရန်ကုန်မြို့တော်ကြီးမှာ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ကျင်လည်နေသူတွေအဖို့ လှည်းတန်းဆိုတာ ရောက်ဖူးနေကျ နေရာတစ်ခုပါ။

ငါးကင်

လှည်းတန်းတစ်လျှောက် အစားအသောက် လေ့လာရေးခရီးစဉ်ကို လှည်းတန်းရဲ့နာမည်ကြီး ငါးကင်နဲ့ စခွဲပါတယ်။ ပြောရရင် ညနေခင်းနေထိုင်မှုပုံစံကို ကျွန်မ သေချာမမြင်ဖူးပါဘူး။ ညနေ ၆ နာရီလောက်မှာ ဘက်ထရီမီးရောင်တွေ တလက်လက်နဲ့ ဆိုင်တန်းတွေဟာ လှည်းတန်းတစ်ဝိုက်မှာ အပြည့်နေရာယူထားပြီးပြီ။ ဖြတ်လျှောက်သွားလိုက်တာနဲ့ မီးသွေးဖိုပေါ်မှာ ကင်ထားတဲ့ ငါးကင်နံက ဖြတ်သွားသမျှကို ဆွဲဆောင်နိုင်တာ အသေအချာပါပဲ။ မန်ကျည်းရည်ချဉ်နဲ့ ဆိုရင်တော့ ပြီးပြည့်စုံတဲ့ ဟင်းလျာပေါ့။ ငါးကင်ဆိုင်လေးတွေနဲ့ တွဲရောင်းတတ်တဲ့ မာလာဟင်းလျှော် သင်္ဘောသီးထောင်းလို့ စားစရာလေးတွေနဲ့ တွဲဖက်စားလိုက်ရင် ပိုကောင်းမှာပါ။

ဝက်သားတုတ်ထိုးနဲ့ အကင်စုံ

The Prome (ရန်ကုန်-အင်းစိန်လမ်း)

ဒီစားသောက်ဆိုင်လေးကတော့ လူသိများ ပါတယ်။ ကဏန်းပျော့ ငါးရှဉ့်



မာလာဆောင်ရွက် Prome စားသောက်ဆိုင်၊ ဓာတ်ပုံ-ရတနာ

ည ၉ နာရီခွဲ၊ ၁၀ နာရီလောက် ရှိလို့များ လှည်းတန်းမှာ လူသူကျဲပါး သွားလိမ့်မယ် မထင်ပါနဲ့။

ထောပတ်နဲ့ဝက်ကုပ်သားကင်သုပ်စတာတွေလို အရသာထူးခြားတဲ့ ဟင်းလျာတွေ ရှိတတ်တဲ့အပြင် ကော့ခံတေးလ်ယမကာအမျိုးစုံ၊ သောက်စရာ အပြင်းအပျော့ မျိုးစုံရှိတဲ့အတွက် လူလတ်ပိုင်းအမျိုးသားတွေ အကြိုက်ဖြစ်သလို ကြေးအိုး၊ ဝက်သား တုတ်ထိုး၊ အကင်မျိုးစုံတရက်ဟင်း လျာတွေနဲ့ ထမင်းဖြူပါရတာကြောင့် မိသားစု ထမင်းပိုင်းတွေကိုလည်း တွေ့ရပါတယ်။ ဈေးနှုန်းသင့်တင့်သလို အရသာလည်း ကောင်းမွန်တာကြောင့် အစားအသောက်လေ့လာရေးခရီးစဉ်မှာ ညနေခင်းသွားစရာ ဆိုင်တစ်ဆိုင်အဖြစ် ဖော်ပြလိုက်ရပါတယ်။

ရေခဲမုန့်ကြော်၊ စတော်ဘယ်ရီစမူတီနဲ့ သိုးကျောင်းသားရဲ့မုန့်

အီလည်စရာ ဟင်းလျာတွေကို စားပြီးပြီဆိုရင်တော့ အချိုတည်းဖို့ အအိပြေဖို့ တောင့်တကြပြန်ရော။ အဲဒီလို အချိုတည်းစရာမုန့်လေးတွေ စားချင်ရင်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အနောက်တိုင်း

အစားအစာတွေကို နှစ်ခြိုက်ရင်ပဲ ဖြစ်ဖြစ် ရန်ကုန်-အင်းစိန် လမ်းမပေါ်က Cafe Bisou ကို သွားနိုင်ပါတယ်။ အောက်ထပ်က စိတ်ကူးယဉ်ဆန်လှတဲ့ ပန်းအလှပြင်ဆိုင်နဲ့ အပေါ်ထပ်ကတော့ ချစ်စရာကောင်း တဲ့အဆင်အပြင်တွေနဲ့ ကော်ဖီဆိုင်လေး ဖြစ်ပါတယ်။ သိုးကျောင်းသားရဲ့မုန့်လို့ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ဘာသာပြန်လိုက်တဲ့ Shepherd's Pie မုန့်ကိုလည်း မြည်းစမ်းကြည့်ပါလို့ အကြံပေးချင်ပါတယ်။ ဒိန်ချဉ် အနည်းငယ် ရောစပ်ထားတဲ့ စတော်ဘယ်ရီဖျော်ရည်က လူကို လန်းဆန်းသွားစေမှာ သေချာသလို အပေါ်ခွကြပ်ကြွပ်လေးနဲ့ ရေခဲမုန့်ကြော်ကလည်း အကောင်းဆုံးအချို့ တည်းစရာပါပဲ။

ရေမုန့်၊ မုန့်သိုင်းမြို့နဲ့

ကြက်သားသုပ်

အင်းစိန်လမ်းမ

ကော်ဖီဆိုင်က ထွက်လာတာ ဝိုက်ကတော့ တော်တော်ပြည့်နေပြီဖြစ်ပေမယ့် လှည်းတန်းကတော့ ဆွဲဆောင်မှု မလျော့သွားသေးပါဘူး။ အင်းစိန်လမ်းမတစ်လျှောက်မှာ ရှိနေတဲ့ မြန်မာရိုးရာ စားစရာ မုန့်ဆိုင်လေးတွေက အငွေ့တထောင်ထောင်နဲ့ အေးစိမ့်စိမ့် ရာသီဥတုအတွက် သင့်တော်တယ်ဆိုတာ သက်သေပြနေသလိုပါပဲ။ ဈေးနှုန်းလည်း ချိုသာလှတဲ့ လူတန်းစား မရွေးစားနိုင်တဲ့ မြန်မာမုန့်တွေရဲ့အရသာဟာ ဘယ်တော့မှမရိုးတာ အသေအချာပါပဲ။ ချဉ်ချဉ် စပ်စပ်လေးမှ စားချင်တယ်ဆိုရင်တော့ မုန့်ဆိုင်တန်းတွေအဆုံးက ရွှေပုအိုင်ဆိုတဲ့ဆိုင်မှာ ကြက်သားသုပ် စားနိုင်ပါတယ်။

လက်ဖက်ရည်၊ ဘလက်ကော်ဖီနဲ့

သရေစာစုံစုံ

ည ၉ နာရီခွဲ၊ ၁၀ နာရီလောက်ရှိလို့များ လှည်းတန်းမှာ လူသူကျဲပါးသွားလိမ့်မယ် မထင်ပါနဲ့။ ဦးထွန်းလင်းခြံလမ်းထဲကို ဝင်ကြည့်လိုက် လို့ရှိရင် ခေတ်မီတဲ့ အပြင်အဆင်တွေနဲ့ ဆိုင်ငယ်လေးတွေမှာ လူအပြည့်နဲ့ တွေ့ရမှာပါ။ အများစုက လူငယ်တွေပါပဲ။ ကျွန်မတို့ကတော့ 'ရွှေ' လက်ဖက်ရည်ဆိုင်ကို ရွေးချယ်ခဲ့ပါတယ်။ အရင် ဦးအုန်းကြိုင် အင်္ဂလိပ်စာ သင်တန်းကျောင်း ရှိခဲ့ရာနေရာဖြစ်ပြီး ဝင်ပေါက်က ခပ်ကျဉ်းကျဉ်းပေမယ့် အထဲရောက်သွားတဲ့ အခါမှာတော့ အလှဆင်ထားတဲ့ ဆိုင်အကျယ်ကြီးကို တွေ့ရမှာပါ။ လူတွေများပြားနေပေမယ့် သူနေရာနဲ့သူ ထိုင်ရင်း အေးအေးဆေးဆေး ရှိလှပါတယ်။

ဆိုင်ကို လေ့လာကြည့်ရင်း လူငယ်တွေ သဘောကျလောက်တဲ့ နေရာဖြစ်တာရယ်၊ ကျယ်ဝန်းတာရယ်အပြင် ည ၁၁ နာရီလောက်ထိ စားစရာ၊ သောက်စရာတွေ ရရှိနိုင်တာကလည်း ရွှေရဲ့ အားသာချက်ပဲလို့ တွေးမိတယ်။ ရွှေရဲ့ ဆိုင်တွေမှာ အမျိုးစုံ မြည်းစမ်းကြည့်ခဲ့ပြီမို့ ရွှေကို ရောက်တဲ့အချိန်မှာ လက်ဖက်ရည်တစ်ခွက်သာ သောက်နိုင်ပါတော့တယ်။ အရသာကောင်းကောင်း လက်ဖက်ရည်ပူပူကို သောက်ရင်း လှည်းတန်းကနေ ကျွန်မ အိမ်မပြန်ချင်တော့ပါဘူး။ ■



SUNDAY BRUNCH & DINCH

WITH GIFTMENT JAZZ TRIO

Ks. 18,000 PER PERSON
BUY 10 GET FREE 1

BRUNCH: 1130AM TO 230PM
DINCH: 630PM TO 1000PM

FREE FLOW OF SOFT DRINKS, BEER AND LOCAL ROSE WINE
ONE GLASS OF SPARKLING WINE

Call: 662866, 662857
For reservation: sales@myalakehotel.com



ဗိုက်တာမင်ဆိုလည်းတန်ဆေးလွန်ဘေး

အေးစယ်ဖြူ

လူတစ်ဦးဟာ သူ့ကျန်းမာရေး အတွက် တစ်နေ့ ဗိုက်တာမင်လိုအပ်ချက်ကို နေ့စဉ် စားသုံးနေတဲ့အစားအစာ တွေကနေ အပြည့်အဝရရှိနေရဲ့လား။

ဖြည့်စွက် မှီဝဲနေတဲ့ ဗိုက်တာမင်တွေ အားလုံးဟာ ကိုယ့်ရဲ့ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် အားလုံး ကောင်းကျိုး ရှိနိုင်မလား။ ဒီ မေးခွန်းတွေကို ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ နေ့စဉ်တွေ့မြင်နေရတဲ့ ဆေးကြောတော့ထဲကတစ်ခုခုကို မရွေးချယ်ခင်မှာ တစ်ခါလောက် ဆန်းစစ်မိကြဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။

‘တန်ဆေး၊ လွန်ဘေး’ဆိုတဲ့ စကားပုံဟာ ဗိုက်တာမင်ဆေးပြားတွေ အတွက်လဲ ချွင်းချက်မရှိတာမို့ အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းကတော့ ဗိုက်တာမင် ဖြည့်စွက် မှီဝဲဖို့ စဉ်းစားမယ် ဆိုရင် တက်ကျွမ်း နားလည်သူတွေနဲ့ ဆွေးနွေးပြီးမှ စားသုံးတာကတော့ အကောင်းဆုံး ဖြစ်တယ်လို့ အငြိမ်းစား သမားတော်ကြီး တစ်ဦးကပြောပါတယ်။

ဗိုက်တာမင်နဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေက ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် နေ့စဉ် အဓိက လိုအပ်ချက်တွေဖြစ်ပြီး ဒါတွေကို ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံ၊ အသား ငါးနဲ့ နို့ထွက်ပစ္စည်းတွေကနေ အဓိက ရရှိတယ် လို့ဆိုပါတယ်။

“ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသားငါး လုံလုံလောက်လောက် စားမယ်။ ဟင်းချက်တဲ့အခါမှာလည်း အာဟာရ ပြည့်စုံအောင် ချက်ပြုတ်စားသောက် မယ် ဆိုရင် ပုံမှန်အခြေအနေမှာ ဗိုက်တာမင် အားဖြည့်ဆေးတွေဖြည့်စွက် မှီဝဲဖို့ မလိုပါဘူး။ ဒါပေမယ့် နေမကောင်းဖြစ်ပြီး ပြန်ကောင်းကာစ နလံထတွေ၊ အာဟာရပြည့်စုံတဲ့ အစားအစာကိုပြင်ဆင်ဖို့ အချိန်မရ တဲ့သူတွေ ကတော့ ဖြည့်စွက်ဗိုက်တာမင် တွေလိုအပ်ပါတယ်။ ဒီလိုမှီဝဲတဲ့အခါမှာ နေ့စဉ်လိုအပ်ချက်ထက် မလွန်သွားဖို့ ကလည်း အရေးကြီးပါတယ်”လို့ သမားတော်ကြီးကဆိုပါတယ်။

ဗိုက်တာမင်အလွန်ကဲလို့ အတက် ရောဂါ မျိုးခံစားရတတ်ပြီး ကိုယ်ခန္ဓာ

ထဲမှာဗိုက်တာမင်ဒီ လိုအပ်တာထက် ပိုနေ မယ်ဆိုရင်တော့ ဆီးလမ်းကြောင်း ကျောက်တည်တာ၊ အရိုးကျိုးပေါင်း တက်တာမျိုးတွေ ခံစားရနိုင်တယ်လို့ သူကဆိုပါတယ်။

လူတစ်ဦးအတွက် တစ်နေ့တာ လိုအပ်တဲ့ ဗိုက်တာမင်စီ ပမာဏက ၂၀၀ မီလီဂရမ် ဖြစ်ပြီး ပိုမိုစားသုံးလိုက်တဲ့ ပမာဏကတော့ ဆီးနဲ့အတူပြန်ပါသွား တာကြောင့် ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် အကျိုးမရှိဘူးလို့ဆိုပါတယ်။

ဗိုက်တာမင်ဆေးအများစုကို ဆရာဝန် ညွှန်ကြားချက်နဲ့ မဟုတ်ပဲ ဆေးကြော တွေမှာပါဝင်တဲ့ အချက်အလက်တွေကို စိတ်ဝင်စားလို့ သုံးစွဲတာများတယ်လို့

ဆိုပါတယ်။

ကြေငြာတွေမှာ မကြာခဏဆိုသလို တွေ့ရလေ့ရှိတဲ့ဗိုက်တာမင်ဆေးအချို့ကို လည်း စားခဲ့ဖူးပြီး အချို့အားဆေးတွေ ကြောင့် မအီမသာ ခံစားခဲ့ရဖူးတာတွေ လည်း ရှိတယ်လို့ သူကဆိုပါတယ်။

မသောက်ဖူးတဲ့ အားဆေးသစ် တစ်မျိုးကို စမ်းသောက်မိရာက အလာရှိ ရခဲ့ဖူး တာကြောင့်ဒီနောက်ပိုင်းမှာ မသောက်ဖူးတဲ့ ဆေးတွေကို သောက် ရမှာ ကြောက်သွားပြီလို့ အိမ်ရှင်မ တစ်ဦးဖြစ်တဲ့ မခိုင်ကပြောပါတယ်။

“ဆေးဆိုင်က ညွှန်းတာနဲ့ စမ်း သောက်မိတာ အပိန့်တွေ ထွက်လာ တယ်။ ဒီဆေးကြောင့်လို့ ပထမ မသိ

တွေဖြစ်တဲ့ ရောက်၊ သံပုရာ၊ ခရမ်းချဉ်သီး စတဲ့ အသီးအနှံတွေဟာ ဗိုက်တာမင်စီ ကြွယ်ဝတဲ့ အသီးအနှံတွေ ဖြစ်ပြီး ဗိုက်တာမင်စီဟာ အိုမင်း ရင့်ရော်မှုကို လျော့နည်းစေတဲ့ အင်တီအောက်စီဒန် ကို တိုးစေတာမို့ အသားအရေလှပမှု ကို အားပေးသလို ကင်ဆာရောဂါကို ကာကွယ်ပေးတယ် လို့ဆိုပါတယ်။

အရိုးနဲ့ သွားတွေခိုင်မာဖို့ အတွက် တော့ ဗိုက်တာမင်ဒီလိုအပ်ပြီး မနက် နေရောင်ခံတာကတော့ ပိုက်ဆံ အကုန် အကျသက်သာပြီး ဗိုက်တာမင်ဒီ ရရှိဖို့ အတွက် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဖြစ် တယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ဗိုက်တာမင်ဒီနဲ့ ကယ်လစီယမ်နည်းရင် ကလေးငယ်



အသက် ၂၆ နှစ်အရွယ် မမေဦးကပြော ပါတယ်။

“ခုလက်ရှိစားနေတဲ့ အားဆေး ကိုတော့လွန်ခဲ့တဲ့ သုံးလလောက်က စပြီးသောက်ဖြစ်ခဲ့တာ။ အမျိုးသမီးတွေ အတွက်ကောင်းတယ်ဆိုတဲ့ကြေငြာအရ သောက်ဖြစ်ခဲ့တာပဲ။ အသားအရေ ဆံပင်၊ လက်သည်း ခြေသည်းပိုကောင်း လာစေချင်လို့ပေါ့။ ဆေးသောက်ပြီး ပို စားကောင်း၊ အိပ်ပျော်တာတော့ သတိထားမိတယ်” လို့ မမေဦးက

သေးဘူး။ ဆရာဝန်က ဆေးတစ်မျိုးမျိုး သောက်နေတာမျိုးရှိလား ဆိုတာ မေး တော့မှပဲ သတိထားမိတယ်။ နောက်ပိုင်း မသောက်ဘူးတဲ့ဆေးဆို မသောက်ရဲ တော့ဘူး” လို့သူကဆိုပါတယ်။

ဗိုက်တာမင်ချို့တဲ့မှုဟာ တစ်မျိုးတည်း ချို့တဲ့တတ်တာမျိုးမဟုတ်ဘဲ တစ်မျိုးမျိုး ချို့တဲ့ရင် အခြားဗိုက်တာမင် တွေလည်း ချို့တဲ့လေ့ရှိတယ်လို့ သမားတော်ကြီးက ဆိုပါတယ်။

အရည်ရွှမ်းတဲ့အသီးအနှံ အမျိုးဝင်

တွေမှာ အရိုးပျော့တာနဲ့ လူကြီးတွေမှာ တော့ အရိုးပွရောဂါတွေကို ခံစားရစေ နိုင်တယ်လို့ဆိုပါတယ်။

အသားအရေအတွက်အရေးပါတဲ့ ဗိုက်တာမင်အီးကိုတော့ ငါးကြီးဆီ၊ အခွံမာသီးတွေကရတဲ့ အစေ့အဆန်နဲ့ အစိမ်းရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များက ရနိုင်ပါတယ်။

အာရုံကြောစနစ်နဲ့ အမြင်အာရုံ ကောင်းစေဖို့အတွက် ဗိုက်တာမင်ဘီ အုပ်စု တွေ ပြည့်စုံဖို့လိုပါတယ်။



FC Dessert Bar & Bistro

Discover A Moment of
Exquisite Dining Experience

Coffee. Fine Food. Wine. Dessert



Yangon International Hotel Compound Call 09 730 298 33 for reservations & private events



ဓာတ်ပုံ-ရတနာ

ခရမ်းချဉ်သီးဆော့စ်အစ တရုတ်နိုင်ငံက

ဒန်ဂျူဂျပ်စကီး

အမြန်ရတဲ့ အစားအစာတွေဟာ တကယ်တော့ အမေရိကန်နိုင်ငံရဲ့ အမှတ်သင်္ကေတပို့ကုန် တစ်မျိုး အဲဒီက စခဲ့တယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

ဥရောပနဲ့ အာရှတစ်လွှားမှာလည်း နေ့တိုင်း လိုလို အမြန်ရတဲ့အစားအစာတွေ ရောင်းတဲ့ ဆိုင်တွေ စပြီးဖွင့်လာကြပါတယ်။ အမေရိကရဲ့ အစားအစာဟာ ကမ္ဘာကို ပြန့်နေပါပြီ။

အထင်နဲ့အမြင် တခြားစီဖြစ်နေတာက အမဲသားစဉ်းကောကြော်ညှပ်ပေါင်မုန့်လုံး (hamburger)၊ အာလူးချောင်းကြော် (french fries)နဲ့ (ketchup) တို့ဟာ အမေရိကန်နိုင်ငံရဲ့ မူရင်းမဟုတ်ပါဘူး။ အမေရိကန် အစားအစာ အပေါ် ဂျာမနီရဲ့ အထောက်အကူပြုတဲ့အချက်က hamburger ၊ frankfurter နဲ့ pretzel စတဲ့ စာလုံးတွေကနေ ထင်ရှားပေါ်လွင် နေတယ်။ ထို့အတူ french fries ဆိုတဲ့ အားလူးချောင်း ကြော်က Franco-Belgian မူရင်း ဖြစ်တာကို ပေါ်လွင်စေတယ်။ အဲဒီလိုပဲ ketchupဟာ တရုတ် မူရင်းဖြစ်တယ်။ စာလုံး ketchupဟာ အစတုန်းက ‘ငါးစားမြိန်ရည်’လို့ အဓိပ္ပာယ်သက်ရောက်ပြီး ဖူရီအင်ပြည်နယ်ရဲ့စကား ဖြစ်တယ်။ ဒီစိုထိုင်းတဲ့ ကမ်းရိုးတန်းဒေသက လက်ဖက် (tea) ဆိုတဲ့ စကားလုံး ကိုလည်း (Fugianese te) မှ ပေးခဲ့တယ်။ မကြာမီနှစ်တွေမှာ အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုသို့ ဖူရီအင်မှ ပြောင်းရွှေ့ နေထိုင်သူတွေ တိုးပွားလာတာကြောင့် အရှေ့ ကမ်းရိုးတန်းတစ်လျှောက် တရုတ်တန်းတွေမှာ ဖူရီအင်ဟင်းလျာ နမူနာတွေကို ထိုပြည်နယ်ရဲ့ ထင်ရှားတဲ့ဆန်ဖြင့် ပြုလုပ်တဲ့ လက်ဖြစ်ပိုင်နီနဲ့ တွဲပြီး အမေရိကန်တွေက ရောင်းကြတယ်။ ဆန်ပိုင်နီရဲ့ သမိုင်းဟာ ketchup (ကက်ချပ်)ရဲ့ သမိုင်းနဲ့ ရောယှက်နေတယ်။ ဒါပေမယ့် ပိုင်ဟာ ရာစုနှစ်ပေါင်းများစွာ ဒီအတိုင်းပင် ဖြစ်တဲ့ အခါမှာ ကက်ချပ်ဟာ တော်တော်ပြောင်းလဲ သွားခဲ့တယ်။

လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်ပေါင်း ၅၀၀ ကျော်၌ တောင် တရုတ်ပင်လယ်ပေါ်ရှိ ဒီပြည်နယ်ဟာ ပင်လယ်

ပျော်တရုတ်ရဲ့ ပျားပန်းခပ်မျှလုပ်ရှားမှုဗဟိုချက် ဖြစ်ခဲ့စဉ်က ထိုအကြောင်းအရာ စတင်ခဲ့တယ်။ ဖူရုင်အင်များ ဆောက်လုပ်တဲ့သင်္ဘောတွေဟာ ပါးရှားနဲ့ မာဒါဂါစကာအထိ ခရီးထွက်ပြီး အရှေ့ တောင်အာရှတစ်ခုလုံးရှိ ဆိပ်ကမ်းမြို့တွေဆီသို့ တရုတ်သင်္ဘောသားတွေနဲ့ နယ်သစ်မှာ အခြေချ မယ့် တရုတ်တွေကို သယ်ဆောင်သွားခဲ့တယ်။

မဲခေါင်မြစ်တစ်လျှောက် စုန်လျှင် ခမာနဲ့ ဗီယက်နမ်တံငါသည်တွေက ဆားနဲ့ အချဉ်ဖောက် ထားတဲ့ ငါးပါးနီတွေက သူတို့ လုပ်ထား(လုပ်ဆဲ) တဲ့ ညှိဖျော့ဖျော့အရောင်နဲ့ အနံ့စူးရှတဲ့အရည် ‘ငါးစားမြိန်ရည်’ကို ၎င်းတို့အား မိတ်ဆက်ပေးခဲ့ တယ်။ ဒီငါးစားမြိန်ရည်ကို ဗီယက်နမ်မှာ nuoc mam ၊ ထိုင်းနိုင်ငံမှာ nam pla လို့ခေါ်တယ်။ တောင်ပိုင်းဖူရီအင်နဲ့ တရုတ်(တိုင်ပေ)တို့ရဲ့ ဘာသာစကားဖြစ်တဲ့ Hokkien (ဟော့ကီအင်) အရ တရုတ်သင်္ဘောသားတွေက ke-tchupi လို့ခေါ်တယ်။ ke-tchup ဟာ တာရှည်ခံအောင် လုပ်ထားတဲ့ ငါးစားမြိန်ရည်လို့ အဓိပ္ပာယ်ပေါက် တယ်။ ဟော့ကီအင်ဘာသာစကားဟာ ရောမ အက္ခရာနဲ့ ရေးသားခြင်းမဟုတ်ပေ။ ke-tchup ဟာ ခေတ်မမီတဲ့ အနောက်တိုင်းပုံစံသွင်းပြီး catsup နဲ့ ketchup တို့ကဲ့သို့ ကူးရေးထားခြင်း ဖြစ်တယ်။ ထိုစာလုံးဟာ ခေတ်သစ်ဟော့ကီ အင်ဘာသာစကားမှ မေးမြန်ကွယ်ပျောက်သွား တယ်။ ဒါပေမယ့် ‘မင်ဒါရင်း’ဘာသာစကား တွင် zhi (ကျီ)ဟု အသံထွက်တဲ့ဝတ္ထု "tchup" ဟာ တရုတ်ဒေသီယစကားမှာ ‘ဆော့’ဟု ဆိုလိုနေဆဲ ဖြစ်တယ်။

နယ်သစ်မှာ အခြေချမယ့် ဖူရီအင်တွေဟာ ke-tchupကို အင်ဒိုနီးရှား၊ မလေးရှားနဲ့ ဖိလစ်ပိုင် နိုင်ငံများသို့ သယ်ဆောင်သွားခဲ့တယ်။ အင်ဒို နီးရှားဘာသာစကား ‘ဘာဟာအင်ဒိုနီးရှား’အရ keeap လို့ခေါ်၍ ‘ဆော့’လို့ ဆိုလိုတယ်။

စားဖို့မူးတွေ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်အဖြစ် အသားနှပ်ဟင်းတွေမှာ သုံးတဲ့ အချဉ်ဖောက် ထားတဲ့ ဆန်ပိုင်နီကိုလည်း သူတို့ သယ်ဆောင် သွားကြတယ်။ အချဉ်ဖောက်ထားတဲ့ဆန်ကို တင်လဲရည်၊ ထန်းရည်နဲ့အတူ ပေါင်းခံပြီး

ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်သူများက ဆန်ပိုင်နီကို ချက် အရက်ပြင်းသို့ ပြောင်းလိုက်တယ်။ ဂျားဗားနဲ့ ဆူမကြာမှာ ငါးဆော့နဲ့ ချက်အရက်ပြင်းကို လုပ်ဖို့ တရုတ်စက်ရုံတွေ တည်ထောင်ခဲ့တယ်။

၁၆၀၀ ပြည့်နှစ်လောက်မှာ ဒတ်ချ်နဲ့ ဗြိတိသျှ ကုန်သည်တွေဟာ အရှေ့တောင်အာရှကို လာကြ ပြီး ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်၊ အထည်အလိပ်နဲ့ ကြွေထည်ကို လာရှာရာ ၎င်းတို့ဟာ တရုတ်တွေ ထံမှ ချက်အရက်ပြင်းများစွာကို အမြန်ဝယ်ကြ တယ်။ ဒီ‘ဘာတာဗီအာ’ချက်အရက်ပြင်းကို ကမ္ဘာပေါ်ပထမဦးဆုံး ‘ကောက်တေးအရက်’မှာ ‘အမည်’တစ်ခုအဖြစ် ထည့်သွင်းကြတယ်။

ထိုချက်အရက်ပြင်းကို ဂါလန်ထောင်ပေါင်း ရာချီ နှစ်စဉ်တင်ပို့ခဲ့ရသည်။ ရမ်အရက်မပေါ်မီ ဗြိတိသျှနဲ့ ဒတ်ချ်သင်္ဘောသားတွေ သောက်ရန် ချက်အရက်ပြင်းတွေကို တရုတ်ကုန်သည်တွေ ဆီ မှ အင်ဒိုနီးရှားတွင် ဝယ်ခဲ့ရာ ဗြိတိသျှစစ်သားတွေ ke-tchup ရဲ့အရသာကိုလည်း ရရှိခဲ့ကြတယ်။

၁၈ ရာစုအဝင်မှာ ငါးစားမြိန်ရည်နဲ့ ချက် အရက်ပြင်းတွေဟာ တရုတ်ကုန်သည်တွေနည်း တူ ဗြိတိသျှကုန်သည်တွေအတွက်လည်း အမြတ်အစွန်းထွက်ခဲ့တယ်။ ၁၇၀၃ ခုနှစ်မှာ အင်ဒိုနီးရှား၊ မလေးရှား၊ ဗီယက်နမ်၊ တရုတ်နဲ့ အိန္ဒိယနိုင်ငံသို့ ခရီးထွက်ခဲ့တဲ့ ဗြိတိသျှကုန်သည် ချားလ်စ်ဗော့ကီအာက အာရှမှာ ငွေအမြောက် အမြား ရှာနိုင်တာကို ရှင်းပြခဲ့တယ်။

ဗော့ကီအာက တရုတ်၊ သို့မဟုတ် ဗီယက် နမ်မြောက်ပိုင်း‘တွန်ကင်း’မှ ketchup ၊ သို့မဟုတ် ပဲင်ပြာရည်အနောက်ကို ဝယ်ရန် အကြံပြုခဲ့ တယ်။

ဒီအာရှသွင်းကုန်တွေအပေါ် ငွေအကုန်အကျ များစွာသုံးပြီးနောက် ဗြိတိသျှနဲ့ အမေရိကန်တို့ က ကိုယ်တိုင်လုပ်တဲ့ ketchup ကို ပြုလုပ်ရန် ကြိုးစားလာကြပြီး ချက်နည်းပြုတ်နည်းစာအုပ် မှာ ထည့်သွင်းလာကြတယ်။ ၁၇၄၂ ခုနှစ်က လန်ဒန်ချက်နည်းပြုတ်နည်းစာအုပ်မှာ နေရာယူ နေတဲ့ စားမြိန်ရည်ဟာ ကြက်သွန်နီကလေးတွေ၊ ခွံတွေနဲ့ ဗြိတိသျှအနံ့အရသာကို ဆောင်နေကြ တယ်။

ဒီအစောပိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းမှာ အထောက်အကူပြုတဲ့မို့တွေဟာ မကြာမီမှာ အဓိက‘အမည်’တစ်ခုဖြစ်လာပြီး ၁၈၅၀ ပြည့်နှစ် မှသာ ၅၀ ပြည့်နှစ်အထိ စာလုံး ketchup ဟာ မှီ၊ သို့မဟုတ် သစ်ကြားသီးတို့ဖြင့် ပြုလုပ်တဲ့ အရောင်ရင့်စားမြိန်ရည်ကျတဲ့တွေကို ဆိုလို လာတယ်။

၁၉ ရာစုမတိုင်မီ ketchup မှာ ခရမ်းချဉ်သီး ကို လူတွေ စတင်ထည့်လာကြတယ်။ ဒီဟာကို ဗြိတိန်နိုင်ငံမှာ စတင်တယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ၁၈၁၇ ခုနှစ်က ဒီအစောပိုင်းချက်နည်းပြုတ်နည်း မှာ ငါးစားမြိန်ရည်မျိုးနွဲ့ကို ပေါ်လွင်စေတဲ့ ငါးပါးနီ ပါရှိနေဆဲဖြစ်တယ်။

၁၈၁၇ ခုနှစ်မှာ ခရမ်းချဉ်သီး Catsup တွင် ခရမ်းချဉ်သီး၊ ငါးပါးနီ၊ ကြက်သွန်နီကလေး၊ ငရုတ်ကောင်းနဲ့ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ ဖြစ်တဲ့ ဇာတိပျိုလ်ပွင့်၊ ဟင်းနံသားသီး၊ ဇာတိပျိုလ် သီး၊ နံနံစေ့နဲ့ အစားအစာဆိုးဆေးနီတို့ ပါဝင် တယ်။ ခုနှစ်နှစ် ခံနိုင်အောင် ဘရန်ဒီအရက် အနည်းငယ် ထည့်ကြတယ်။

၁၈၅၀ ပြည့်နှစ်များအလယ်၌ ငါးပါးနီကို မထည့်တော့ပေ။ ၁၈၉၀ ပြည့်နှစ်၌ အမေရိကန် စီးပွားဖြစ် ketchup ထုတ်လုပ်သူ Heinz နဲ့ အလားတူကုမ္ပဏီတွေက ketchup မှာ သကြား ပိုမိုထည့်ကာ ခေတ်မီတဲ့ ချိုချဉ်စားမြိန်ရည်လုပ် နည်းကို ပြုလုပ်လာကြတယ်။

၁၄၅၀ ပြည့်နှစ် ‘မင်မင်းဆက်’လက်ထက် တွင် တရုတ်က နောက်ဆုတ်နေပြီး တသီး တသန့်နေခဲ့ကာ စီးပွားရေးအရ ဆက်သွယ်မှု မရှိခဲ့ပေ။ ၁၉ ရာစုနဲ့ ၂၀ ရာစုအစောပိုင်းမှာ အနောက်နိုင်ငံတွေက အာရှကို ကမ္ဘာ့စီးပွားရေး သို့ နောက်ဆုံး၌ ဆွဲမသွင်းမီအထိ တရုတ်နိုင်ငံ မှာ တိုးတက်မှုဆိတ်သုဉ်းနေပြီး လူနေမှုအဆင့် အတန်းနိမ့်ကျခဲ့တယ်။

ဒါပေမယ့် ၁၈ ရာစုအတွင်းမှာ ဖြစ်ထွန်းတဲ့ ke-tchup အများအပြားထုတ်လုပ်မှုနဲ့ ကုန်သွယ် မှုက ကွဲပြားတဲ့အကြောင်းကို ဖော်ပြတယ်။ ပင်လယ်ရေကြောင်းကုန်သွယ်မှုကို တရုတ်အစိုးရ ရဲ့ ပိတ်ပင်မှုတွေဟာ ထပ်တလဲလဲ ပယ်ဖျက်ခံ

ရပြီး သင်္ဘောတွေနဲ့ တရားမဝင် လွန်ကဲစွာ ကုန်ကူးကြတဲ့ ဟော့ကီအင်ကုန်သည်တွေနဲ့ ပင်လယ်စားပြတွေရဲ့ လျစ်လျူရှုမှုကို ခံရတယ်လို့ ပညာရှင်များက ဖော်ပြတယ်။

တကယ်တော့ ဗြိတိသျှသင်္ဘောသားတွေ ketchup ကို အင်္ဂလန်နိုင်ငံကို သယ်ယူလာတဲ့ အခါမှာ တရုတ်ဟာ ကမ္ဘာပေါ်မှာ လူနေမှု အဆင့်အတန်း၊ လူသက်တမ်း၊ တစ်ဦးချင်းဝင်ငွေ နဲ့ စစ်တပ်အင်အားအပါအဝင် အချမ်းသာဆုံး ဖြစ်ပြီး ကမ္ဘာတစ်ခုလုံးရဲ့ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံရဲ့ နှစ်စဉ်ထွက်ကုန်နဲ့ ဝန်ဆောင်မှုတန်ဖိုး စုစုပေါင်း (ရီအင်နီပီ)၏အများစုကို ထုတ်လုပ်တယ်။

အထည်အလိပ်၊ အဝတ်အထည်၊ ကြွေထည် နဲ့ အချဉ်ဖောက်ခြင်းဆိုင်ရာ သာလွန်တဲ့ထုတ် လုပ်မှုနည်းပညာနဲ့အတူ အာရှအတွင်း ကုန် သွယ်မှုများကို တရုတ်ရဲ့ထိန်းချုပ်မှုက တရုတ်ဟာ ကမ္ဘာ့စီးပွားရေးကို စက်မှုတော်လှန်ရေးမတိုင်မီ အထိ ကြီးစိုးနေတယ်လို့ ဖော်ပြနေတယ်။

ဒီအချက်တွေက ဗြိတိသျှနဲ့ ဒတ်ချ်တို့ အာရှသို့ ဘာကြောင့်သိပ်သွားလိုသလဲဆိုတာကို ဖော်ပြနေတယ်။ ကမ္ဘာ့ကုန်သွယ်မှုအများစုဟာ ဒီနေရာမှာသာ ဖြစ်ပျက်ခဲ့တယ်။ အာရှရဲ့ အတန်များတဲ့ ဇိမ်ခံပစ္စည်းတွေနဲ့ အလဲအလှယ် အဖြစ် ဥရောပနိုင်ငံအားလုံးက အမေရိကန် ကိုလိုနီသတ္တုပိုင်းတွေမှ ရွှေနဲ့ ငွေကို ကမ်းလှမ်း ခဲ့ရတယ်။

တရုတ်နဲ့ အရှေ့တောင်အာရှရဲ့ အချဉ် ဖောက်ထားတဲ့ ငါးစားမြိန်ရည်က အစပြုပြီး အင်္ဂလန်နဲ့ အမေရိကန်နိုင်ငံတို့ရဲ့ ချိုတဲ့ chutneys (ချက်တနီ)အထိ ketchup ရဲ့ ဖြစ်ပျက်ပုံဟာ အဆုံးမှာတော့ ကမ္ဘာနဲ့အဝန်း ဆက်စပ်ဖြစ်ပေါ်မှုဖြစ်စဉ်နဲ့ ကမ္ဘာ့အင်အားကြီး နိုင်ငံရဲ့ ရာစုနှစ်များစွာ စီးပွားရေးစိုးမိုးခြယ်လှယ် မှုတို့ရဲ့ ဖြစ်အင်ဖြစ်တယ်။

ဒါပေမယ့် အင်အားကြီးနိုင်ငံဟာ အမေရိ ကန်နိုင်ငံ မဟုတ်ပါ။ လွန်ခဲ့သောထောင်စုနှစ် အတွက် ကမ္ဘာအနှံ့ ကမ္ဘာ့စီးပွားရေးကို ကြီးစိုး ခဲ့တဲ့ တရုတ်သာ ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

ညွှန်ညွှန်ဝင်း ဘာသာပြန်သည်။ ■

သင့်ရဲ့ တစ်နေ့ တာကို အသင့်စား စားဖွယ်တွေက လွှမ်းမိုးထားသလား

ငြိမ်းအိအိထွေး

သင်းယု၊မွေးကြိုင်နေတဲ့ ကော်ဖီပူပူ တစ်ခွက်က သင့်ရဲ့မနက်ခင်းကို နိုးကြားစေသလို တစ်နေ့တာ အတွက် အင်အားတွေရှိလာစေမှာ သေချာပါတယ်။

နေ့လယ်စာအတွက် ကိုလည်း ချွေးတလုံးလုံးနဲ့ အချိန်ပေးပြီး ချက်ပြုတ်ရမယ့်အစား မိနစ်ပိုင်းလေးနဲ့ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ အရသာပေးနိုင်မယ့် အသင့်စားခေါက်ဆွဲပြုတ်တစ်ပွဲက သင့်ရဲ့ ဆာလောင်မှုကို ဖြေရှင်းပေးနိုင်မှာပါ။

လက်ဖက်ရည်သောက်ချိန်၊ ညနေခင်းပိုင်းတွေမှာ သပ်ရပ်လှပတဲ့ ထုပ်ပိုးမှုပုံစံနဲ့ နေရာတိုင်းမှာ အလွယ်တကူရနိုင်တဲ့ ကြွပ်ရွပ်ပြီး အရသာရှိတဲ့ အာလူးကြော်ထုပ်တွေအပြင် အသင့်စားမုန့် ထုပ်တွေက လူတွေကို ဆွဲဆောင်ထားနိုင်တာ အမှန်ပါပဲ။

ကဲ... ဒါဆို အရသာစုံပြီး ထမင်းမြိန်စေမယ့် ညစာအတွက် ဈေးသွားဖို့ အချိန်မရတော့တဲ့အခါ အဆင်သင့် ချက်ပြုတ်ပြီးသား ငါးသေတ္တာ ဘူးတွေနဲ့ အမယ်စုံလှတဲ့ အသင့်စားဟင်းတွေက အချိန်တိုအတွင်း အလုပ်မရှုပ်ဘဲ ဗိုက်ပြည့်စေမယ်ဆိုတာ မငြင်းတော့ဘူး မဟုတ်လား။

ဒါဆိုရင် ကျွန်မတို့ရဲ့ တစ်နေ့တာမှာ အသင့်စားအစားအစာတွေကို လွှမ်းမိုးထားနိုင်သလို အဲဒီအစားအစာတွေနဲ့ လွတ်တဲ့သူတွေလည်း မရှိသလောက် နည်းပါးနေမယ်ဆိုတာ သိသာနေပါပြီ။ အဲဒီလို အသင့်စားအစားအစာ တွေရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုအောက် ရောက်လာရတဲ့ အကြောင်းတွေထဲမှာ လမ်းဘေး ဈေးသည်တွေရဲ့ ဆီကြော်မုန့်နဲ့ တခြားစားဖွယ်တွေရဲ့ နောက်ကွယ်က လုံလောက်တဲ့ သန့်ရှင်းမှု ရှိပါ့မလားဆိုတဲ့ သံသယတွေ၊ အပြိုင်အဆိုင် ကြော်ငြာတွေနဲ့အတူ သပ်ရပ်လှပတဲ့ ထုပ်ပိုးမှုပုံစံသစ်ကြောင့် အလွယ်တကူ သယ်ဆောင်သွားနိုင်တာတွေအပြင် နေရာတိုင်းမှာ အလွယ်တကူ ရနိုင်တာတွေ ပါဝင်နေပါတယ်။

ကျန်းမာရေးအတွက် ကိုတော့ အစားအစာမှာ ရှိကိစ္စပိုထားတဲ့ သက်တမ်းကုန်ဆုံးရက် တစ်ခုတည်းကိုပဲ သဲသဲမဲမဲ ရှာဖွေကြည့်တတ်ကြပြီး အစားအစာထဲမှာ ပါဝင်တဲ့အမယ်(အမည်)တွေကိုတော့ လျစ်လျူမိကြတာ အကြိမ်ကြိမ်ပါပဲ။

နေ့တိုင်းဈေးသွားဖို့လည်း မဖြစ်နိုင်တဲ့ ပင်လယ်ပြင်ထဲက သင်္ဘောပေါ်မှာပဲ နှစ်ရှည်အချိန်ကုန်ကြတဲ့ သင်္ဘောသားတွေနဲ့ တစ်ယောက်တည်း သီးသန့်နေထိုင်ကြတဲ့ အလုပ်များသူတွေက အသင့်စား စားဖွယ်တွေကို အများဆုံးစားသုံးသူတွေထဲမှာ ပါဝင်နေပါတယ်။

“ကျွန်တော်တို့ အတွက်ကတော့ မြို့တစ်မြို့နား နီးလာပြီဆိုတာနဲ့ ကော်ဖီမစ်ထုပ်နဲ့ ခေါက်ဆွဲခြောက်ထုပ်တွေ ဝယ်ဖို့ အရင်ဆုံးစဉ်းစားကြရတာပါပဲ။ ပင်လယ်ငါးတွေချည်း နေ့တိုင်းစားဖို့ဆိုတာ အရမ်းငြီးငွေ့ဖို့ ကောင်းတယ်လေ။ ဒါကြောင့် သက်တမ်းကုန်ဆုံးရက်ထေးတဲ့ခေါက်ဆွဲနဲ့ အသင့်စား ဟင်းဘူးတွေကိုပဲ အားကိုးရတယ်” လို့ပင်လယ်ကူးသင်္ဘောတစ်စင်းမှာ အလုပ်လုပ်နေတဲ့ ကိုကျော်ကျော်ဟန်က ပြောပါတယ်။

“ဒါပေမယ့် ခေါက်ဆွဲခြောက်ထုပ်တွေချည်း တစ်နှစ်လောက် စားလိုက်မိချိန်မှာ ဆံပင်တွေ ပိုကျွတ်ပြီး ဗိုက်ထဲမှာလည်း သိပ်မကောင်းသလို ခံစားမိတာကြောင့် အခုတော့ မစားမိအောင်ကြိုးစားနေတယ်။ ပြီးတော့ ခေါက်ဆွဲထုပ်တွေပေါ်မှာ ရေးထားတဲ့ ဘာသာစကားတွေကို နားမလည်တော့ ကိုယ်မစားတဲ့ အသားတွေဖြစ် နေတာလည်း ကြုံဖူးတယ်” လို့ ကိုကျော်ကျော်ဟန်က ပြောပါတယ်။



ဓာတ်ပုံ-ရတနာ

ဒါပေမယ့် ဆေးပညာတွေ ထဲမှာတော့ ဆံပင်ကျွတ်တာ၊ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲတာနဲ့ အစာအိမ်ပြဿနာတွေက အသင့်စား စားဖွယ်စုံတွေကိုပေါ်ချည်း ပုံချလို့လည်းမရပါဘူး။ ဒါပေမယ့် အလွယ်တကူရနိုင်ပြီး လတ်တလောမှာ များပြားလွန်းလှတဲ့ တံဆိပ်စုံနဲ့ ကော်ဖီမစ်တွေနဲ့ ခေါက်ဆွဲခြောက်ထုပ်တွေကတော့ ပေါ်ပြူလာ ဖြစ်နေပါတယ်။

“အသင့်ဖျော်ကော်ဖီထုပ်တွေက မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ ဈေးကွက်တွေထဲမှာ လွန်ခဲ့တဲ့ဆယ်နှစ်ကျော် ဆယ့်ငါးနှစ်ဝန်းကျင်လောက်ကတည်းက ရှိနေတော့ အဲဒီကော်ဖီသောက်တဲ့ အကျင့်က စွဲနေကြတာပေါ့။ ဈေးကွက်ထဲမှာ အလွယ်



ရန်ကုန်မြို့ရှိ Ruby Mart Shopping Center တွင် ဈေးဝယ်သူတစ်ဦးက တံဆိပ်မျိုးစုံကို လွန်ခဲ့သောရက်သတ္တပတ်က ကြည့်ရှုလေ့လာနေစဉ်။ ဓာတ်ပုံ-ရတနာ

တကူ ရနိုင်တဲ့အပြင် တစ်ထုပ်ချင်းစီလည်း ဝယ်လို့ရတော့ နေ့စဉ်လို သောက်ဖြစ်နေကြတယ်။ နာမည်ကျော် ကော်ဖီမုန့်တွေရှိပေမယ့် လူနည်းစုလောက်ပဲ သောက်ကြတယ်” လို့ Ikon Trading ကုမ္ပဏီရဲ့ ကော်ဖီပညာရှင် Mr Giuseppe Trovato က သုံးသပ်ပါတယ်။

အသင့်ဖျော် ကော်ဖီမစ်တစ်ခွက်ရဖို့အတွက် ရေနွေးဆူဆူတစ်ခန်းနဲ့ ခွက်

ထွန်းကားတော့မှာပါ” လို့ Mr Giuseppe Trovato ကပြောပါတယ်။

ဒါပေမယ့် အသင့်ဖျော် ကော်ဖီနဲ့ အသင့်စား စားဖွယ်တွေက တစ်ခါတစ်ရံ အတွက် ကျေနပ်စေနိုင်ပေမယ့်လည်း တာရှည်ခံတဲ့ ဓာတုပစ္စည်းတွေက အမြဲတမ်းသုံးမယ်ဆိုရင်တော့ စဉ်းစားစရာပါ။

“အသင့်စား ထုတ်ကုန်တွေအတွက် Bio-logical Value Unit ဆိုတဲ့ ယူနစ်

တစ်မျိုးရှိတယ်။ သူက တစ်ထုပ်ချင်းစီမှာ ပါဝင်သင့်တဲ့ ဗီတာမင်စီအုပ်စု၊ ဗီတာမင် ဒီအုပ်စုနဲ့ အမိုင်နို အက်စစ်တချို့ကို စံသတ်မှတ်ပေးထားပါတယ်။ ဒါကြောင့် အသင့်စားထုတ်ကုန်တွေက အရမ်းကြီးလုံခြုံစိတ်ချမနေပေမယ့် တစ်ခါတစ်ရံ အတွက်ကိုတော့ ဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှု မဖြစ်စေပါဘူး” လို့ဒေါက်တာလင်းဆက် ပိုင်မွှေးက ပြောပါတယ်။

အစားအစာကို ထုပ်ပိုးရတဲ့ ပလတ်စတစ်မှာပဲ ပါဝင်တဲ့အတွက် ခဲစိမ့်မထွက်ရအောင် အတွင်းပိုင်း မျက်နှာပြင်ကို သံဖြူနဲ့ နီကယ်ထူထူ သုတ်ပေးရပြီး သက်တမ်းကုန်လွန်သွားမယ် ဆိုရင်တော့ ခဲက ပြန်စိမ့်ထွက်လာနိုင်တယ်လို့ ဒေါက်တာက ပြောပါတယ်။

“ဆီသွတ်ဘူးတွေ ထုပ်ပိုးရာမှာလည်း သတ်မှတ်ထားတဲ့ သူ့အစီစဉ်နဲ့ သူ ရှိတယ်။ နောက်ဆုံး ပိတ်တဲ့အချိန်မှာ အောက်ဆီဂျင် မထည့်မိဘူး ဆိုရင်တော့ ဆီသွတ်ဘူးထဲမှာ ဘက်တီးရီးယားပေါက်ပွားနိုင်ပြီး လူကို ဒုက္ခပေးနိုင်တယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီလိုအဖြစ်အပျက်ကလည်း ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်” လို့ဒေါက်တာလင်းဆက်ပိုင်မွှေးက ပြောပါတယ်။

အသင့်စားဖွယ်တွေရဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုက အသက်အရွယ်၊ ရာသီဥတုနဲ့မဆိုင်ဘဲ ထုတ်ကုန်တစ်ခုချင်းစီနဲ့ပဲ သက်ဆိုင်သလို တာရှည်ခံအောင်

သုံးကြတဲ့ နိုက်ထရိုဂျင်နဲ့ ဖော်မလင်လို ဓာတုပစ္စည်းတွေနဲ့လည်း သက်ဆိုင်ပါတယ်။

“ကြက်အူချောင်းလို တာရှည်ခံပစ္စည်းတွေမှာ ဖော်မလင် သုံးတတ်ကြတယ်။ အဲဒီလို ဓာတ်ပစ္စည်းတွေက လူကိုမေ့လျော့စေပြီး အူမကြီး ကင်ဆာအပါအဝင် ကင်ဆာရောဂါတွေကို ဖြစ်စေတယ်။ တချို့ ပုံမှန်စားသူတွေထဲမှာလည်း ဘာအန္တရာယ်မှ မရှိသူတွေတွေ့ရတယ်” လို့ ဒေါက်တာလင်းဆက် ပိုင်မွှေးက ပြောပါတယ်။

တကယ်လို့ မဖြစ်မနေအသင့်စားအစားအစာတွေချည်းပဲ အများဆုံးစားဖြစ်နေတယ် ဆိုရင်တော့ သဘာဝသစ်သီးဖျော်ရည်တစ်ခွက် သောက်လိုက်တာဟာ လိုအပ်တဲ့ ဗီတာမင်တွေ ပြည့်ဝမယ့်အပြင် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တဲ့ ရောဂါသက်ရောက်မှုတွေကိုလည်း တားဆီးပေးနိုင်ပါတယ်တဲ့။

အာလူးကြော်လိုမျိုး အသင့်စားစားဖွယ်တွေရဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းတဲ့အချက် ကတော့လေလို့ အောင်ပြုလုပ်ရာမှာ အောက်ဆီဂျင်ထည့်ထားတဲ့အတွက် ဘက်တီးရီးယားမပေါက်ပွားနိုင်ဘဲ ကြွပ်ရွံနေဖို့အတွက် ဗီတာမင်စီ အနည်းငယ်စီ ထည့်ရတဲ့အတွက် လိုအပ်တဲ့ ဗီတာမင်စီတွေ အလွယ်တကူရနိုင်ပါတယ်။ ■



အချိုရည်ဆုံ ဈေးချိုမှကြိုက်

မြတ်ဗမဇင်

ပြည်တွင်း အချိုရည်လုပ်ငန်းတွေဟာ တိုးတက်လာတယ်လို့ ကောက်ချက်ချနိုင်ပေမယ့် ပြည်ပက အချိုရည်တွေဝင်လာတဲ့အခါမှာ ပြည်တွင်းအချိုရည်လုပ်ငန်းတွေဟာ နည်းပညာ၊ ဈေးနှုန်း၊ အရည်အသွေး၊ ထုပ်ပိုးမှုပုံစံကအစ တိုးတက်ပြောင်းလဲရန် လိုအပ်တယ်ဟု ပြည်တွင်းလုပ်ငန်းရှင်တွေက သုံးသပ်ပါတယ်။

“ကျွန်တော့်အမြင်ပြောရရင်တော့ မြန်မာပြည်ရဲ့ ပြည်တွင်းအချိုရည်ဈေးကွက်က Growing (တိုးတက်နေပါတယ်)လို့ပဲမြင်တယ်။ တော်တော်လေးကို Grow (တိုးတက်လာပါတယ်) ဖြစ်လာတယ်။ ဒါပေမယ့် ဖန်ပုလင်းနဲ့ အချိုရည်ဈေးကွက်ကတော့ အကျဘက်ကို ရောက်လာတယ်။ သတ္တုဘူးနဲ့အချိုရည်ဈေးကွက်ကတော့ သူဟာနဲ့သူ ဆက်လက်လည်ပတ်နေတယ်။ ဈေးကွက်မှာ အတက်ဘက်ကိုများတာတော့ ပလတ်စတစ်ဘူးနဲ့ အချိုရည်တွေပဲ။ Max plus တို့ Blue Mountain လိုမျိုးပေါ့” လို့ လွယ်ဟိန်းကုမ္ပဏီဒါရိုက်တာ ဦးဝင်းမြင့်က မြန်မာတိုင်း(၆)ကို ပြောပါတယ်။

“မြန်မာပြည်စားသုံးသူအနေနဲ့ကတော့ ဈေးချိုတာကို ကြိုက်ကြတယ်။ သုံးစွဲနိုင်တဲ့ အင်အားပေါ်မှာလည်း မူတည်သေးတာကိုး၊ လူအနည်းစုလောက်ကပဲ တံဆိပ်အစွဲထားပြီး သောက်တာပါ။ လက်ရှိပြည်တွင်းဈေးကွက်ထဲမှာရှိနေတဲ့ အချိုရည်အများစုကတော့ ထိုင်းကလာတဲ့ ကိုကာကိုလာ၊ စပရိုက်၊ ပက်ဆီကိုလာ အဲဒါတွေများပါတယ်။ တရုတ်က ဈေးချိုပေမယ့် တံဆိပ်အခိုင်အမာနဲ့ဝင်တာမျိုး မရှိဘူး။ ပုံစံမျိုးစုံနဲ့ ဈေးကွက်မှာရှိနေတာ”လို့ ဦးဝင်းမြင့်က ပြောပါတယ်။

လက်ရှိဈေးကွက်အတွင်းရောက်ရှိနေသော နိုင်ငံခြားဖြစ်အချိုရည်များနှင့် ယှဉ်ပြိုင်မှုတွင် အားသာနိုင်ရန် ပြည်တွင်းအချိုရည်လုပ်ငန်းများ အနေဖြင့် နည်းပညာပိုင်းတိုးမြှင့်မှုများ လိုအပ်

သည်ဟု ပြည်တွင်းအချိုရည်လုပ်ငန်းရှင်များက သုံးသပ်ပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံပြည်တွင်းအချိုရည်ဈေးကွက်အတွင်းတွင် ရောက်ရှိနေသော နိုင်ငံခြားမှ တင်သွင်းလာသည့် အချိုရည်အမျိုးအစားများထဲတွင် တရုတ်နှင့်ထိုင်းမှ တင်သွင်းလာတဲ့ အချိုရည်တွေဟာ အများဆုံးတွေ့ရပါတယ်။ တရုတ်ပစ္စည်းများ အချိုရည်ကတော့ တခြားနိုင်ငံခြားဖြစ်တံဆိပ်တွေထက် ဈေးနှုန်းအရ သက်သာမှုရှိခြင်းကြောင့် မြန်မာစားသုံးသူများမှ ချွေးချယ်ဝယ်ယူ



တတ်တယ်လို့ အချိုရည်လုပ်ငန်းရှင်တွေက ပြောတယ်။

“မြန်မာပြည်က စားသုံးသူ နှစ်မျိုးနှစ်စားပဲ ရှိတယ်။ အထက်တန်းလွှာရယ်၊ အခြေခံလူတန်း



အရောင်းဝန်ထမ်းများက သံဘူးအချိုရည်များကို ပြသနေစဉ်။ ဓာတ်ပုံ-မြန်မာတိုင်း(၆)

စားရယ်။ အလယ်အလတ်တော့ ရှိပေမယ့် သူတို့က မငြိမ်ဘူး၊ ပိုက်ဆံရှိရင်ရှိသလို အကောင်းစားကို သုံးတတ်ပြီး မရှိလည်း ဈေးသက်သာတာ ဝယ်သုံးတာပဲ။ ကျွန်တော်ပြောတဲ့ လူတန်းစားနှစ်မျိုးကတော့ မြန်မာပြည်ဈေးကွက်မှာ အဓိကကြည့်ရမယ့်သူတွေ။ အထက်တန်းလွှာကလူတွေက တံဆိပ်ကို အစွဲထားတယ်။ ကိုကာကိုလာ၊ ပေါ့ကာမှစသည်ဖြင့် အမြဲဝယ်သောက်တတ်တယ်။ ဒါပေမယ့် သူတို့က လူနည်းစုတွေ၊ လူအများစုဖြစ်ပြီး အဓိက စားသုံးသူတွေဖြစ်တဲ့ အခြေခံလူတန်းစားကတော့ ဈေးနှုန်းကို ပိုကြည့်တယ်” ဟု ဟက်ပီးအချိုရည်လုပ်ငန်းစက်ရုံမှူး ဦးသန်းနိုင်က ပြောပါတယ်။

အခုနောက်ပိုင်း အားလုံးကို တရားဝင်တင်သွင်းလာရတဲ့အခါမှာ ဈေးသိပ်မကွာတော့ဘူး။ ထိုင်းကလာတဲ့ Queen အချိုရည်ဆို ၁,၂၀၀ ဝန်းကျင်လောက် ပေးရတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ထုတ်တဲ့ ဟက်ပီးအချိုရည်က ၈၀၀ လောက်ပဲပေးရတော့ ဈေးနှုန်းကိုကြည့်ရင်တော့ ဟက်ပီးကိုပဲ ဝယ်တယ်။ ပိုက်ဆံ ၄၀၀ လောက်ကို မကြည့်ဘူး။ နိုင်ငံခြားဖြစ်မှ သောက်ချင်တဲ့သူတွေကတော့ Queen ကိုဝယ်တာပေါ့”လို့ ဦးသန်းနိုင်က ပြောပါတယ်။

ပြည်တွင်းအချိုရည်လုပ်ငန်းတွင် မှတ်ပုံတင်ထားခြင်းမရှိဘဲ တစ်နိုင်ငံတစ်ပိုင်အိမ်တွင်း ထုတ်လုပ်သော အချိုရည်ဈေးကွက်လည်း ရှိပါတယ်။

လုပ်ငန်းများ၊ လမ်းဘေးရောင်း ဖျော်ရည်ဈေးသည်များ အသုံးများကြပါတယ်။

“ဖျော်ရည်ထဲမှာထည့်တဲ့ ဓာတုပစ္စည်းတွေက ၃၈ လမ်း၊ လမ်း ၄၀ တို့မှာ အလွယ်တကူလို့ရတော့ တစ်ပိုင်တစ်နိုင် ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ဖျော်စပ်ပြီး ရောင်းကြတာတွေရှိတော့ သူတို့လည်း ဈေးကွက်တစ်ခုအနေနဲ့ သီးသန့်ရှိပါတယ်” လို့ ဦးသန်းနိုင်က ပြောပါတယ်။

ပြည်တွင်းအချိုရည်ဈေးကွက်မှာတော့ Cordial နဲ့ Carbonate (ဂက်စ်မပါတဲ့ အချိုရည်နှင့် ဂက်စ်ပါတဲ့အချိုရည်)ဆိုပြီး နှစ်မျိုးရှိတဲ့ အနက်မှာ Happy (ဟက်ပီး)အချိုရည်ကဲ့သို့ ရေဖျော်သောက်သုံးရတဲ့ အဆီ Cordial (ဂက်စ်မပါတဲ့အချိုရည်) အမျိုးအစားကလည်း သီးသန့်ဈေးနဲ့တည်ရှိနေပါတယ်။ မွန်းလိုက်လို အချိုရည် အဆီပုလင်းများက အဆီတစ်ဆ ရေရှစ်ဆနဲ့ ရောရတာမို့ အလွှာပွဲလို နေရာမျိုးတွေမှာ နာမည်ရနေတုန်းပါပဲ။ မွန်းလိုက်လို အဆီပုလင်းဈေးကွက်မှာတော့ သရဖူတံဆိပ်က နံပါတ် (၁) ပြေးနေတယ်လို့ လက်ကားရောင်းဝယ်ရေး ဆိုင်ရှင်တွေက ဆိုပါတယ်။

ဂက်စ်ပါတဲ့ အချိုရည်အမျိုးအစားကတော့ ပြည်တွင်းဈေးကွက်ထဲမှာ အဓိကပြိုင်ဘက်သုံးဦးပဲ ရှိပါတယ်။ Blue Mountain အချိုရည်ကို ထုတ်လုပ်တဲ့ Loi Hein ကုမ္ပဏီ၊ Max Plus အချိုရည်ကို ထုတ်လုပ်တဲ့ ပင်းယကုမ္ပဏီနဲ့ Crusher၊ Orange၊ Star Cola တို့ကို ထုတ်လုပ်တဲ့ MGS ကုမ္ပဏီတို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ■

ဂက်စ်ပါတဲ့ အချိုရည်အမျိုးအစားကတော့ ပြည်တွင်းဈေးကွက်ထဲမှာ အဓိကပြိုင်ဘက်သုံးဦးပဲ ရှိပါတယ်။

“အရင်ကဆို ပြည်ပကဝင်လာတဲ့ အချိုရည်နဲ့ပြည်တွင်းက အချိုရည်က ဈေးအရမ်းကွာတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ပြည်ပကဝင်လာတဲ့ အချိုရည်က တရားမဝင် ဝင်လာတာမို့လို့၊ ဒါပေမယ့်

ဒဂုံမြို့သစ်ပိုင်းနှင့် မြောက်ဥက္ကလာပိုင်းတွေမှာ ဓာတုဗေဒတွေကို ရောစပ်ပြီး အိမ်တွင်းဖြစ်အချိုရည်တွေကို ရရှိနိုင်ပါတယ်။ အဆိုပါ အချိုရည်ဈေးကွက်သည် အဓိကအားဖြင့် ရေခဲထုတ်

GLOBAL BRANDS . LOCAL EXPERTISE

The Preferred Supplier to Hotels, Restaurants and Catering

 Thinking of you Professional Kitchen Equipment & Laundry System	 Professional Kitchen Equipment	 Coffee & Topping Gear	 espresso coffee machines Coffee Machine & Grinders	 PREMIUM GLASSWARE Premium Glassware & Decanters	 THE GLASS OF CHAMP Premium Glassware & Decanters
 Food Storage & Catering	 Cupboards & Utensils	 Hotel Equipment & Housekeeping	 Beverage Dispensers	 Ice-making Machines	 Ice-cream Display Counters
 Ice-cream Making Machines	 Ice-cream Ingredients	 New Bone Porcelain Tableware	 Butter Display	 Cutteries	 Cleaning Chemicals

No. 332, Pyay Road, Sanchaung P.O. (11111), Yangon, Myanmar. Tel: (95-1) 535 783, 527 705, 501 429