

HEALTH

Junior
messenger

7



အာဟာရနှင့်
စာအာဟာရ

december 2006



အသံတု အသံသစ်

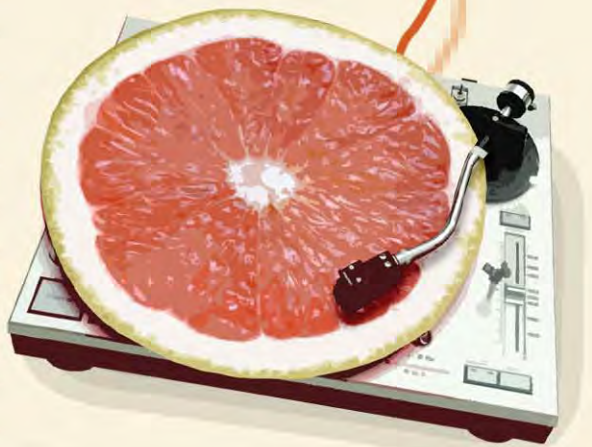
ချစ်စွာသော စေတမာန်ပရိသတ်များ

စင်စစ်အားဖြင့် သင်တို့၏အဝတ်အစားများစွာသည် လောင်စာဆီမှထုတ်လုပ်သည်ကို သင်သိပါသလား။ ထို့အပြင် ရေခဲသေတ္တာမှ အပူထုတ်လွှတ်သည်ကို၊ ကမ္ဘာပေါ်တွင် ပြင်သစ်နိုင်ငံသည် ခရီးသွားအများဆုံးလာရောက် လည်ပတ်သောနိုင်ငံဖြစ်သည်ကို၊ အပြာရောင်နှင့် အနီရောင် အမျိုးမျိုးရှိသည်ကိုရော သင်သိပါသလား။ ထိုအရာများနှင့် ပတ်သက်၍ ပိုမိုသိရှိစေရန် ပြင်သစ်နိုင်ငံတွင် တထောက်နားပြီးနောက် တောက်ကြိုးများအတွင်း ခရီးဆက်ကြပါစို့။ လမ်းတလျှောက်တွင် နှင်းများမည်သို့ဖြစ်ပေါ်လာသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ရှာဖွေဆန်းစစ်ကြပြီး ပျော်ရွှင်စရာ ဝိးတောင်မိုးလွှဲကစားနည်းကိုလည်း ကစားကြမည်။ သင်သည် ထမင်းနှင့် ဝက်သားကို နှစ်သက်သော်လည်း ကမ္ဘာ၏အခြားနေရာမှ လူများသည် မည်သည့်အရာကို ကြိုက်နှစ်သက်ကြသနည်း။ ယေဘုယျ ခြုံငုံကြည့်ရှုရန် မိုးယံထက်မြင့်ကို တက်ကြပါစို့။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် အသီးအနှံများသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မည်သည့်အတွက်ကြောင့် အရေးပါကြောင်း၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကျန်းမာရေးအတွက် မည်သည့်ချက်ပြုတ်နည်းက အကောင်းဆုံးဖြစ်ကြောင်း နားလည်သဘောပေါက်လာကြမည်။

ထို့ကြောင့် သက်တောင့်သက်သာထိုင်၍ ပျော်ရွှင်စွာဖတ်ရှုလိုက်ပါ။

စေတမာန်အဖွဲ့

- ၁ ပလတ်စတစ်
- ၂ ဖား
- ၃ ကိုကို မော်လမြိုင် သွားလည်ခြင်း
- ၄ ကရင် ကောက်ရိပ်သိမ်း ပွဲတော်သစ်
- ၅ လူငယ်လေးတို့ရဲ့ပန်းချီ
- ၆ လူငယ်လေးများနှင့် တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်း
- ၇ နွား ကဲ့သို့ကြီးချင်သော ဖား
- ၈ အရေးကြီးသော အကြောင်းအရာများ
- ၉ အချက်အပြုတ်ပြိုင်ပွဲ
- ၁၀ အစာမှတစ်ဆင့် ကူးစက်သောရောဂါများ
- ၁၁ ကာတွန်း
- ၁၂ သင်၏ကိုယ်ခန္ဓာသည် ညစာအတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်သောအခါ
- ၁၃ ပြင်သစ်
- ၁၄ ဝိးတောင်ကစားနည်း
- ၁၅ မျက်လှည့်ဖယောင်းတိုင်ခွက် အပိုင်း (၈)
- ၁၆ လက်နက်ကိုင်စစ်ပွဲများအတွင်း ကာကွယ်မှုရရှိပိုင်ခွင့်
- ၁၇ ရေခဲ သေတ္တာ
- ၁၈ နှင်း
- ၁၉ ကွယ်ဝှက်ထားသော စကားလုံးများ
- ၂၀ စာဖတ်သူထံမှပေးစာ





plastics ပလတ်စတစ်



ပလတ်စတစ်သည် ထိုင်ခုံများ၊ ပုလင်းများ၊ အဝတ်အစားများ၊ ပိုက်လုံးများ၊ ကွန်ပျူတာများ၊ မော်တော်ကားများ၊ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ပြွန်ငယ်များအဖြစ် နေရာတိုင်းတွင်ရှိကြသည်။ ထိုထူးခြား၍ ရေမစိမ့်ဝင်နိုင်ဘဲ အလေးချိန် ပေါ့ပါးသော အရာဝတ္ထုသည် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် အသစ်အဆန်းဖြစ်သည်။ ပလတ်စတစ်သည် လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်း ရှစ်ဆယ်ကတည်းက ကျွန်ုပ်တို့၏ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းများအတွက် ကျယ်ပြန့်စွာအသုံးပြုခြင်းသို့ ရောက်ရှိခဲ့သည်။



ရာဘာနှင့် ဆဲလ်လူလိုက်ကဲ့သို့ သဘာဝအတိုင်း တည်ရှိနေကြသော ပလတ်စတစ်များရှိကြပြီး သိပ္ပံပညာရှင်များမှလည်း ဓာတုဗေဒနည်းဖြင့် ဖွဲ့စည်း တည်ဆောက်နည်းကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့ပြီး ထိုမှတဆင့် ကွဲပြားသော ဝတ္ထုပစ္စည်းများစွာကို ထပ်မံထုတ်လုပ်ခဲ့သည်။ ယနေ့ခေတ်တွင် ပလတ်စတစ်ပြုလုပ်ရန် ကုန်ကြမ်းပစ္စည်းမှာ လောင်စာဆီဖြစ်သည်။



စင်စစ်အားဖြင့် ပလတ်စတစ် ဟူသော ဝေါဟာရတွင် ဝတ္ထု ပစ္စည်းများစွာ ပါဝင်သည်။



ဝိုးချည်သို့မဟုတ် ချည်ဖြူဖြင့် ယက်လုပ်ခြင်းမဟုတ်သော သင်၏တီရှပ်နှင့် ဘောင်းဘီများကို ယေဘုယျအားဖြင့် ပလတ်စတစ်တစ်မျိုးဖြစ်သည့် ချည်မျှင်တုများဖြင့် ပြုလုပ် ထားသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ သင့်အနေဖြင့် လောင်စာဆီမှ ဆင့်ပွားရရှိသော ဓာတုပစ္စည်းတစ်မျိုးကို ဆင်ခြန်းထား ခြင်း ဖြစ်သည်။

ကံမကောင်း အကြောင်းမလှစွာဖြင့် အခြားတီထွင်မှုများ နည်းတူ ပလတ်စတစ်သည် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် အံ့ချီးဖွယ် အကျိုးကျေးဇူးများရရှိနိုင်သကဲ့သို့ ပြဿနာများစွာကို လည်း သယ်ဆောင်လာသည်။ ပလတ်စတစ်ထုတ်လုပ် ခြင်း ဖြစ်စဉ်မှ



ဓာတုညစ်ညမ်းပစ္စည်းများစွာထွက်ပေါ်လာသည်။ ထို့ထက်ပို၍ ၎င်းတို့သည် ကြာရှည်ခံပြီး အလွန်မြေညှင်းစွာ ပြိုကွဲပျက်စီး လေ့ရှိသည်။ သိပ္ပံပညာရှင်များသည် စွန့်ပစ်ပလတ်စတစ်များကို ပြန်လည် ဝန်ဆောင်ရာတွင် စရိတ်သက်သာ၍ ထိရောက်သည့်အခြားနည်းလမ်းများကို ရှာဖွေလျက်ရှိသော်လည်း ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရာ အဖြေတစ်ခုခုကို မရရှိသေးပါ။

သို့ဖြစ်ရာ သင်စဉ်းစားကြည့်လိုက်ပါ။ သင်အချို့ရည်သောက်ပြီး လွှင့်ပစ် လိုက်သော ပလတ်စတစ်ပုလင်းသည် ထိုနေရာတွင် နှစ်ပေါင်းငါးရာတည်တံ့ နေနိုင်သည်။





အမှောင် မြေ

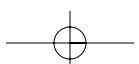


ကုန်းမြေနှင့်
ရေပြင်နှစ်လောကတွင်
ကုန်းတစ်ပိုင်း၊ ရေတစ်ပိုင်းတိရစ္ဆာန်များအဖြစ်
ဖားများသည် ရေယက်ပြားပါသောခြေထောက်
တစ်ခုရှိကြသည်။ ထိုဘဝနှစ်ခုကိုရရှိခြင်း၏ အကျိုးမှာ
ထင်ရှားလှသည်။ ကုန်းနေအသားစားသတ္တဝါများက
သင့်ကို ရန်ပြုနေပါသလား။ ရေထဲသို့ငုပ်ဆင်းလိုက်ပါ။
ရေအိုင်တွင်း အစာ မလုံလောက်နေပါသလား။
ပြင်ပသို့ ခုန်ဆွဲထွက်၍ ကမ်းခြေပေါ်မှ တည်ခင်း
ထားသည်များကို ဂျှစ်ကြည့်ပါ။

အခြားကုန်းတစ်ပိုင်း၊
ရေတစ်ပိုင်းတိရစ္ဆာန်များနည်းတူ
ဖားများသည် သွေးအေးသတ္တဝါများ ဖြစ်ကြပြီး
ကိုယ်ခန္ဓာအပူချိန်သည် ပတ်ဝန်းကျင်အပူချိန်နှင့် လိုက်လံ
ပြောင်းလဲလေ့ရှိသည်။ အပူချိန်ကျဆင်းလာသောအခါ
အချို့ဖားများသည် တွင်းတူး၍ ဆောင်းဦးရာသီရောက်သည့်
တိုင်အောင် မလှုပ်မရှားဘဲ အသက်ရှူခဲ့စွာဖြင့် ဆောင်းခဲ့ကြသည်။
သစ်ဖားများသည် အာတိတ်စက်ဝိုင်း၏မြောက်ပိုင်းတွင် ရေခဲနေသော
အချပ်အနှောင်ဘဝဖြင့် ရက်သတ္တပတ်ပေါင်းများစွာ ရှင်သန်နိုင်ကြ
သည်။



အံ့သြစရာ
ကောင်းလှသော ရာသီဥတုမျိုးစုံ
အတွင်း ကန္တာရများမှ အာတိတ်စက်ဝိုင်း
အထိ လန်းဆန်းသောရေရှိသည့် နေရာတိုင်း
လိုလိုတွင် ဖားများကို တွေ့ရှိနိုင်သည်။ ၎င်းတို့သည်
စိုစွတ်ခြောက်သွေ့သော အပူပိုင်းရာသီဥတုကို နှစ်သက်
သော်လည်း သဲကန္တာရများနှင့် ပေတစ်သောင်းခွဲခန့်
မြင့်မားသော တောင်တန်းများ ပေါ်တွင်လည်း
နေထိုင်ကြသည်။





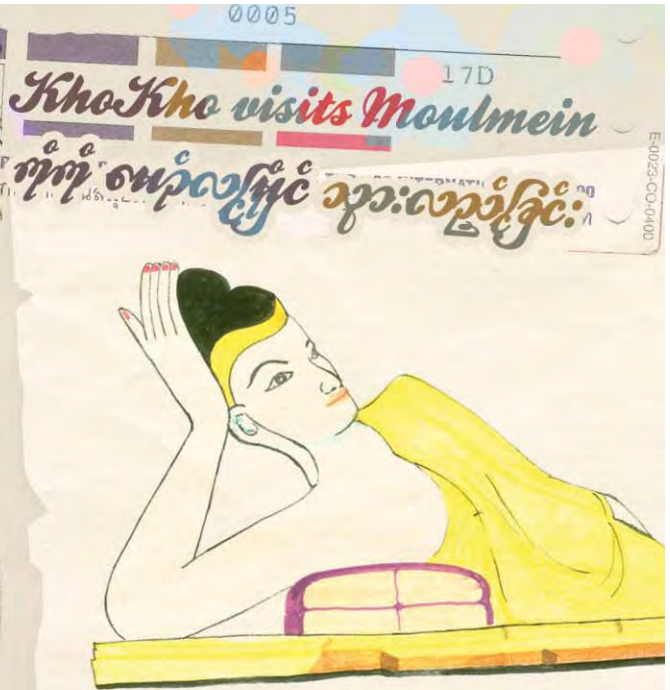
သြစတေးလျတိုက်မှ
ရေအောင်းဖားများသည် မိုးရေကို
ရရှိရန် ခုနစ်နှစ်တာမျှ စောင့်ဆိုင်းနိုင်သော
ကန္တာရနေဖားတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ထိုဖားသည်
၎င်းကိုယ်ကို ကိုယ်ပိုင်အရေပြားဖြင့်ပြုလုပ်
ထားသော ပါးလွှာသည့် ပိုးအိမ်ဖြင့်လွှမ်းခြုံပြီး
မြေပြင်အောက်တွင် တွင်းတူးနေထိုင်သည်။

ဖားများသည်
အခုန်အပျံတွင် နာမည်ကျော်ခြင်းနှင့်
ကောင်းစွာထိုက်တန်ကြသည်။ သူတို့၏
ခြေတံရှည်များအစွမ်းဖြင့် ဖားများစွာတို့သည် ၎င်းတို့၏
ခန္ဓာကိုယ်အရှည် အဆနစ်ဆယ်အထိ ခုန်ပျံနိုင်ကြသည်။
(၎င်းအကွာအဝေးသည် သင်သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့အတွက်
ပေတစ်ရာခန့်ရခြင်းနှင့် ညီမျှသည်) တောင်အာဖရိကတွင်
ကျင်းပသည့် ဖားခုန်ပြိုင်ပွဲအတွင်း ဆန်ဂျီးဟုအမည်ရသည့် ဖားက
အဝေးဆုံးခုန်နိုင်သော ဖားစံချိန်ကို တင်နိုင်ခဲ့သည်။ ဆန်ဂျီးသည်
ပြိုင်ပွဲအတွင်း ၃၃ ပေ၊ ၅.၅ လက်မ (၁၀ မီတာနီးပါး)ကို ခုန်-
ပြခြင်းဖြင့် အကောင်းဆုံးဖြစ်ခဲ့သည်။

ဒန်ဒရီဘက်ဒ်- လှပသော အဆိပ်ဖား

ဒန်ဒရီဘက်ဒ်သည် အမေရိကန်သစ်တောအတွင်း
သေးငယ်လှပ၍ ထိတ်လန့်စရာကောင်းသော
ဖားတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် လျှပ်စစ်ပြာမှ
ရွှေရောင်၊ အာရုံကို ထင်မှတ်မှားစေသည့် ပန်းရောင်၊
အဝါရောင် တောက်တောက် သို့မဟုတ် လိမ္မော်ရောင်
မှိုင်းမှိုင်းအထိ အရောင်အသွေးစုံလင်စွာရှိကြသည်။
ထိုဖားသည် စွဲမက်ဖွယ်ကောင်းသော်လည်း နေ့စဉ်စားသည့်
အပင်များနှင့် ပိုးမွှားများကြောင့် အရေပြားမှ ပြင်းထန်သော
အဆိပ် အယ်လ်ကာလွက်ဒ်ပစ္စည်းကို ထုတ်လုပ်သဖြင့်
တစ်စုံတစ်ယောက်အနေဖြင့် တို့ထိရန်မကြိုးစားသင့်ပါ။
ထိုအဆိပ်ကို ချက်လုပ်နိုင်သော စွမ်းရည်ကြောင့် ၎င်းတို့ကို
အဆိပ်မြှားဖားဟုခေါ်ကြသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်
ဒေသခံအမေရိကန်လူနီများသည် ထိုဖားများ၏
စွန့်ထုတ်အဆိပ်များကို သူတို့အမဲလိုက်ရာတွင်
သုံးသောမြှားတံထိပ်တွင် သုတ်လိမ်းပြီး
သားကောင်ကို ရုတ်ချည်းချည်းနဲ့သွားစေသည်။





မိုးကုတ်မြို့သို့ အကြင်နာချစ်ခရီးထွက်ပြီးနောက် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဒိုကလေးမိမိသည် ယခုအခါ မြန်မာနိုင်ငံ၏ တတိယအကြီးဆုံးမြို့ဖြစ်သော မော်လမြိုင်မြို့သို့ရောက်ရှိနေသည်။ မော်လမြိုင်သည် သံလွင်မြစ်ဝအနီးရှိ မုတ္တမကွေ့မှ ပင်လယ်ဆိပ်ကမ်းမြို့တစ်မြို့ဖြစ်သည်။

“မင်္ဂလာပါ ဖိုးခွားဒီရေ၊

ငါ အခု ရန်ကုန်မြို့ရဲ့ အရှေ့တောင်ဘက် ၃၀၀ ကီလိုမီတာအကွာမှာ ပျံသန်းနေတယ်။ မော်လမြိုင်မြို့ဟာ ထင်ရှားများပြားလှတဲ့ စေတီပုထိုးတွေကို သရဖူဆောင်ထားတဲ့ တောင်စဉ်တလျှောက် အဲလံပုံစံအတိုင်း သွယ်တန်းနေတယ်။ မြို့ခံပြည်သူအများစုဟာ မွန်လူမျိုးတွေဖြစ်ပြီး ဗမာနဲ့ ကရင်လူမျိုးများစွာလည်း နေထိုင်ကြတယ်။ “မန္တလေးမှာစကား၊ ရန်ကုန်မှာအကြား၊ မော်လမြိုင်မှာအစား” ဆိုတဲ့ထင်ရှားတဲ့ မြန်မာစကားပုံအတိုင်း မော်လမြိုင်မြို့ဟာ ရသာစုံဟင်းလျာများနဲ့ အပူပိုင်းသစ်သီးများကြောင့် ကျော်ကြားလှတယ်။

ခရီးစဉ်အတွင်း ငါကတော့ သာယာတဲ့နေရာအချို့ကို သွားရောက်ခဲ့တယ်။ ကမ်းခြေကနေ ပေ ၉၀၀လောက် ကွာဝေးပြီး ရေလယ်မှာ စံပယ်တဲ့ ကျိုက်ခမီ ရေလယ်ဘုရားကို ဖူးမျှော်ခဲ့တယ်။ ဆန်းကြယ်တာကတော့ တအားပဲဟေ့။ ရေပြင်ကိုဖြတ်ဆောက်ထားတဲ့ နှစ်ထပ်တံတားကတော့ဆင့်ပဲ ဘုရားပေါ်ကို မင်းရောက်နိုင်တယ်။

ကမ်းရိပ်တန်းတလျှောက် ရောက်ရှိနေလို့ စက်စဲကမ်းခြေမှာ သွားရောက်အပန်းဖြေခဲ့သေးတယ်။ ကမ်းခြေဟာ ကျယ်ပြောလှတဲ့ အညှိရောင်သဲသောင်ပြင်ဖြစ်တယ်။ ကမ်းခြေမှာထိုင်ရင်း နေဝင်ချိန်ကို စောင့်ကြည့်လို့ လတ်ဆတ်တဲ့ အုန်းငယ်ရည်ချိုသောက်ရတာကလည်း စည်းစိမ်တစ်မျိုးပေါ့ကွာ။

မနက်ဖြန်ဆိုရင် ဝင်းစိန်တောရက ကမ္ဘာ့အကြီးမားဆုံး လျောင်းတော်မူ ဗုဒ္ဓရုပ်ပွားတော်ကြီးကို ဖူးမျှော်အုန်းမှာ။

နာမည်ကျော်ကွေးမြစ်ရဲ့ သေမင်းတမာန်ရထားလမ်းနားက သံဖြူဇရပ် အောက်မေ့ဖွယ် မဟာမိတ်စစ်သင်္ချိုင်းဆီ သွားဖို့ အချိန်မလောက်တာကတော့ ဝမ်းနည်းစရာပဲပေါ့။ နောက်တစ်ခါဆို တို့အတူသွားကြတာပေါ့။ မကြာခင် မင်းဆီ စာထပ်ရေးအုန်းမယ်။

မိမိ”





Karen New Harvesting Ceremony ကရင် ကောက်ဝိပသံဃ်း ပွဲတော်သစ်

ကရင်ရိုးရာစိုက်ပျိုးရေးစနစ်သည် နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း မြေယာ တစ်ကွက်ကို မီးရှို့၍ စပါးစိုက်ပျိုးခြင်းပြုလုပ်သော ရွှေ့ပြောင်းတောင်ယာ စနစ်ဖြစ်သည်။ နောက်တစ်နှစ်တွင် အခြားတစ်နေရာသို့ပြောင်းရွှေ့ခြင်းဖြင့် စိုက်ပျိုး အသုံးပြုထားသောမြေကွက်တွင် သစ်တောများ ပြန်လည်ပေါက် ရောက်စေသည်။

ဂဏန်းနှစ်ကောင်၊ ငါးနှစ်ကောင်၊ ဖားနှစ်ကောင် (စုံဖက်သောမောင်နှံစုံ) နှင့် လယ်ကွင်းများထဲတွင် ရရှိနိုင်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်မျိုးစုံတို့ ပါဝင်သောဟင်းလျာကို ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင် ကြသည်။

စိုက်ပျိုးရေးအဆင့်တိုင်းကို လူမှုဘဝသံသရာနှင့် စိုက်ပျိုးရေး သံသရာတို့ကို ပေါင်းစပ်ထား သော ပွဲတော်များဖြင့် ဖုံးအုပ်လွှမ်းခြုံ ထားသည်။

မိသားစုဝင်အားလုံးတွေ့ဆုံခြင်းနှင့် ရိုးရာထုံးတမ်းစဉ်လာ၊ စကားပုံ၊ “ထား”ကဗျာများနှင့်ပတ်သက်၍ မိန့်ခွန်းများပြောဆိုခြင်းအတွက် ထူးခြား ကြီးကျယ်သော အချိန်အခါဖြစ်သည်။ အစားမစားမှီတွင် အိမ်ထောင် ဦးစီးမှ ဆန်သစ်ထမင်းနှင့် ဟင်းတို့ကို မီးဖို၊ မောင်းဆုံ၊ ယောက်ချိုဖွန်း၊ ပန်းကန်၊ ထမင်းအိုးနှင့် အိမ်၏ အဓိက ယက်မတန်း တို့ထံ စတိသဘောဖြင့် ပသရသည်။ ရိုးရာ ကောက်သစ်စားပွဲ၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ဆန်စပါး၏ စွမ်းအား ကိုမြှင့်တင်ခြင်း ဖြင့် မိုးရေ၊ အပူ၊ အအေးနှင့် ရောဂါများကို ခံနိုင်ရည်ရှိစေရန်ဖြစ်သည်။ ကိရိယာတန်ဆာပလာများကို ပသ ခြင်းဖြင့် မိသားစုအနေနှင့် သီးနှံကောင်းများရရှိမှုအတွက် နားလည်သိတတ်မှု၊ ထိုကိရိယာများအပေါ်တွင် ကျေးဇူးသိတတ်မှု တို့ကို ဖော်ညွှန်းသည်။

ကရင် လူ မျိုး များ သည် ဆန်စပါးများကို မရိတ်သိမ်းမှီ “လာနော” ခေါ် နိုင်ဘာလတွင် “အော်ဘူး သောခို” ဟု ခေါ်သော ရိုးရာကောက် သစ် စားပွဲကို ကျင်းပလေ့ ရှိသည်။ ထို ပွဲတော်တွင် မိသားစု တစ် စု ချင်း သည်



Teens' Drawings

ယူငယ်လေးတို့ရဲ့ပန်း

စော စော ထူး

၁၆ နှစ်
၆ တန်း



စော သာ ထူး

၁၆ နှစ်
၆ တန်း



စော ထူး

၇ တန်း
အသက် ၁၆ နှစ်



အသီးနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေဟာ စွမ်းအင်နဲ့ ခွန်အားကို ပြည့်စုံစည်းပေးလို့ အများကြီးစားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဆီအတွက်ကတော့ အတော် အသင့်စားရင် လုံလောက်ပါပြီ။

သမီးတို့ဟာ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ရေအများကြီး သောက်ရမယ်။ ရေဟာ သမီးတို့ရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာနဲ့ စိတ်နှစ်မျိုးစလုံးကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ပေးတယ်။ သန့်ရှင်းတဲ့ရေဟာ သွေးအတွက်အရေးပါတယ်။ ပြီးတော့ အထူးသဖြင့် မစင်ကြယ်တဲ့ရေကို မသောက်သင့်ဘူး။

HEY AWW MU MOO

AGE 18
GRADE 10



MUU WAH

AGE 18
GRADE 9



HAI HTOO PHAW

AGE 18
GRADE 10



JACOB

AGE 18
GRADE 10



အစားအစာတွေကို ပူနွေးတုန်းစားသင့်ပြီး ထမင်း ဒါမှမဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို ရက်အကြာကြီး မထားသင့်ဘူး။ ရေကို မသောက်ခင် ကျိုချက်ရမယ်။ ယင်ကောင်တွေက အထူးသဖြင့် လမ်းဘေးဈေးသည် တွေရဲ့ ဖုံးအုပ်မထားတဲ့ အစားအစာတွေကတော့ ရောဂါတွေကို သယ်ဆောင်ပေးတယ်။ လူတွေအများ ကြီးဟာ မသန့်ရှင်းတဲ့ လက်တွေနဲ့ အစားအစာတွေ ကို ထိမိရင် ကပ်ရောဂါတွေရဲ့ အကြောင်းရင်းခံဖြစ်နိုင် တယ်။ ဒါကြောင့် သန့်ရှင်းပြီး လုံခြုံစိတ်ချရတဲ့ အစား အစာတွေကိုသာ စားသုံးပါ။

အစားအစာဟာ ခွန်အားရရှိဖို့ မရှိမဖြစ်လိုအပ် ပါတယ်။ နေ့တိုင်းစားနေတဲ့ အသားနဲ့ ဟင်းသီး ဟင်းရွက်တွေဟာ ခွန်အား၊ စွမ်းအင်နဲ့ ကျန်းမာရေးတွေကို ပြည့်စုံစည်းပေးတယ်။ နွားနို့ဟာလည်းပဲ ပြည့်စုံတဲ့ စားသောက်ခြင်း စနစ် အတွက် လိုအပ်ပါတယ်။

လူငယ်လေးများနှင့် တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်း

Teens' Interviews



The frog that wanted to get as big as the cow

နွား ကံသို့ကြီးချင်သော ဖား

ဖားငယ်တစ်ကောင်သည် သူ၏ပထမဆုံးစွန့်စားခန်းကို စတင်လိုက်သည်။ ရေအိုင်အတွင်းမှ ထွက်ထွက်ချင်း လယ်ကွက်အတွင်း မြက်စားနေသော နွားကြီး တစ်ကောင်ကို မြင်ရသည်။ ထိုမျှလောက်သော တိရစ္ဆာန်ကို မမြင်ဖူးသည့်အတွက် စိတ်လှုပ်ရှားစွာဖြင့် သူ၏ဖခင်ဖားကြီးအား “အဖေကြီးရေ၊ သားတော့ ကမ္ဘာပေါ်မှာ အကြီးဆုံးဖားပြတ်ကြီးကို မြင်ခဲ့ရတယ်ဗျာ” ဟုပြောလေသည်။



ထိုအခါ ဖခင်ဖားကြီးမှ “ဟေ၊ ငါ့လောက်ကြီးရဲ့လားကွာ”ဟု လေမှုတ်သွင်းရင်း ပြောသည်။

ဖားသူငယ်မှ “အို၊ ဒီထက်တော့ ကြီးတာပေါ့ဗျာ”ဟု ပြန်ပြောသည်။

“သူ့ကိုယ်လုံးက ဟောဒီလောက်မဟုတ်လားကွ” ဟု ဖခင်ဖားကြီးက လေများကိုရှုသွင်းရင်း သူ၏ကိုယ်ကို ဖောင်းပြကာ မေးလိုက်သည်။

“အဖေထက် အများကြီး ကြီးတာပေါ့ဗျာ” ဟု ဖားငယ်က ပြန်ကြားလေသည်။

“ရယ်စရာကောင်းလိုက်ပါဘိ” ဟု ဖခင်ဖားကြီးမှ အရင်ထက်ပို၍ အလေးထားလာဟန်ဖြင့် ကိုယ်ကိုကိုယ် ရယ်သွမ်းလိုက်ပြီး “ငါ့ထက်တော့ မကြီးနိုင်ပါဘူးကွာ၊ ဒီရေအိုင်မှာ ငါ့အသက်အကြီးဆုံးပဲ၊ ငါပဲပထမဆုံး ရောက်ခဲ့တာ၊ ဒီထက်ကော ကြီးသေးရဲ့လားကွာ” မေးပြန်သည်။



ဖားကြီးသည် လေကိုတဝကြီးရှုသွင်းပြီး သူ၏ကိုယ်ကို ပို၍ဖောင်းပြလိုက်သည်အဆုံး ကိုယ်ခန္ဓာကွဲထွက်သွားပြီး သေပွဲဝင်ရလေသည်။

(ဒီလာဟောင်တိန်း ပြင်သစ်ပုံပြင်များမှ မှီငြမ်းကိုးကားသည်။)



ကုမ္ပဏီက အာဟာရ

ပေါင်းခံခြင်း

ကြော်လှော်

ချက်ခြင်း

မြှတ်ခြင်း



ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်ရဲ့လား

အဆီပါဝင်မှု နည်းရဲ့လား။



အာဟာရ ပြည့်ရဲ့လား

ဗီတာမင်နှင့်သတ္တုဓာတ်တွေ ထိန်းသိမ်း ထားရဲ့လား။



အရသာ ရှိရဲ့လား

အနံ့အရသာ ပြည့်ဝရဲ့လား။



အန္တရာယ် ကင်းရဲ့လား

ချက်ပြုတ်စဉ်အတွင်းမှာ ထိခိုက်မှု ဖြစ်နိုင်ချေ နည်းရဲ့လား။



မြန်မြန် ချက်ပြီးရဲ့လား

ထိရောက်သော ချက်ပြုတ်နည်း ဟုတ်ရဲ့လား။



ဆွဲဆောင်မှု ရှိရဲ့လား

အစားအစာတွေဟာ စားချင်စဖွယ် ရှိရဲ့လား။



အနိုင်ရတဲ့နည်း



ပေါင်းခံခြင်း



Cooking Competition!
အချက်အပြုတ် ဖြစ်ဖို့

မည်သည့်အတွက်ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ အစာစားကြသနည်း။ ဆာလောင်ခြင်းကို ရပ်တန့်ရန် သက်သက်မဟုတ်ပါ။

အစားအစာသည် စွမ်းအင်ဖြည့်တင်းခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ကို တည်ဆောက်၍ ပြုပြင် ထိန်းသိမ်းခြင်း၊ ရောဂါကာကွယ်ခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်သည်။ အစားအစာတိုင်းသည် ဖြစ်စဉ်အပိုင်းအလိုက်ပါဝင်ဆောင်ရွက်သဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည်

အစားအစာ တစ်ခုမျှမလွတ် သင့်ပါ။

ဥရောပတိုက်



ပေါင်မုန့်၊ ပါစတာ၊ အာလူး၊ ဘီစကွတ်။



ကြက်သွန်နီ၊ ပဲပိစပ်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ပန်းသီး၊ လိမ္မော်သီး၊ သံပရာသီး၊ ဗရဲသီး။



ဝက်အူချောင်း၊ သိုးသား၊ အမဲသား၊ ယောက်သွား။

မြောက်အမေရိကတိုက်



ပိုင်းမုန့်၊ အဆာသွတ်မုန့်၊ မုန့်ကျွတ်၊ ကိတ်မုန့်။



ပန်းဂေါ်ဖီ၊ ဆလတ်ရွက်၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ သစ်တောင်သီး၊ သံလွင်သီး။



ကြက်သား၊ အမဲသား၊ ဝက်၊ တောကြက်သား။

တောင်အမေရိကတိုက်



ဆန်၊ ပြောင်း၊ ကန်စွန်းဥ။




ချဉ်ပေါင်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ယူကာ၊ ရုံးပတီသီး၊ ထောပတ်သီး၊ မာလကာသီး။



ဆော်လမွန်ငါး၊ ပုစွန်၊ ငါး၊ ကြက်ဆင်၊ ကြက်သား။

food of the World
ကမ္ဘာ့အစာ

 အထူးသဖြင့် ရောဂါများကို ကာကွယ်တိုက်ဖျက်ရန်အတွက် လိုအပ်သော စီတာမင်ဓာတ်များကို သယ်ဆောင်လာသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် အသီးအနှံများကို တစ်ပတ်အတွင်း အကြိမ်ပေါင်းများစွာ စားသုံးရန် အရေးကြီးသည်။

 အစေ့အနှံများသည် အဆက်မပြတ်သော အင်အားအတွက် သင့်စွမ်းအင်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးသည့် အခြေခံပစ္စည်းများ ဖြစ်ကြသည်။

  အသား၊ ငါးများသည် သင်၏ကြွက်သား၊ အရေပြားနှင့် သွေးတို့ကို တည်ဆောက်ပေးပြီး ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းပေးသည်။

ကမ္ဘာ့နေရာအနှံ့အပြားတွင် လူသားများသည် ညီညွတ်မျှတသော အစားအစာများကို မည်ကဲ့သို့ ရှာဖွေစားသောက်ကြသည်ကို စူးစမ်းလေ့လာကြပါစို့။

အာရှတိုက်



ဆန်၊ နံပြာ၊ ခေါက်ဆွဲ။



ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ဝဲတီပင်ပေါက်၊ ဌက်ပျောသီး၊ သရက်သီး၊ နာနတ်သီး။



ကြက်သား၊ ငါးရဲ့။

အာဖရိကတိုက်



ဆန်၊ လူး၊ ဆတ်(နှံစားပြောင်း)။



ပီလောပီနံ့၊ သကြားမုန့်လာဥ၊ ဖရုံသီး၊ ဌက်ပျောသီး၊ ဟင်းနုနွယ်ရွက်၊ ပိန္နဲသီး။



“ငါးမန်းသား”
ကြက်သား၊
ဆိတ်သား။

ဩစတေးလျနှင့် နယူးဇီလန်



ပေါင်မုန့်



လက်ဖက်၊ အနှံမာသီးများ၊ ကီဝီ၊ နှင်းပန်းသီး၊ စတော်ဘယ်ရီသီး၊ ချယ်ရီသီး။



အမဲသား၊ သိုးသား၊ သားပိုက်ကောင်သား။

အာရှတိုက်



Food-borne Diseases

အစားအသောက်မှတစ်ဆင့်

ကူးစက်သောရောဂါများ

ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး ယခင်က ဝမ်းလျောရောဂါဖြစ်ဖူးကြသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ၊ ထိုကူးစက်ရောဂါကို လွယ်ကူစွာ ရှောင်ရှားနိုင်သည်။ အစာမှတစ်ဆင့် ကူးစက်သောရောဂါများအကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့မည်ကဲ့သို့ ရှောင်ရှားနိုင်ကြောင်း ပိုမိုလေ့လာကြည့်ကြပါစို့။

အစာမှတစ်ဆင့် ကူးစက်သောရောဂါများဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။ အစာမှတစ်ဆင့်ကူးစက်သော ရောဂါများသည် ပိုးမွှားများ ပါဝင်သော အစားအသောက်နှင့် အဖျော်များကိုစားသုံးခြင်းကြောင့် ကူးစက်သည်။ များသောအားဖြင့် အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း၏ လက္ခဏာများမှာ မူးဝေခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊ ဝိုက်နာခြင်း၊ ဝမ်းလျောခြင်းနှင့် အဖျား တက်ခြင်း တို့ဖြစ်သည်။ အစာမှတစ်ဆင့် ကူးစက်သောရောဂါပေါင်းများစွာရှိကြသည်။ အူရောင်ဝန်းဖျားရောဂါ၊ ကာလဝမ်းရောဂါ၊ အသည်းရောင်အသားဝါ ရောဂါ၊ ဝမ်းလျောရောဂါနှင့် သန်ကောင်ရောဂါများမှာ ဥပမာ အချို့ဖြစ်သည်။

ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများသည် ကျွန်ုပ်တို့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းတွင် မည်သို့ ပေါက်ဖွားကြသနည်း။

ဗိုင်းရပ်စ်တစ်ကောင်ကိုစားမျိုးပြီးနောက် ဖျားနာမှု၏ လက္ခဏာများမစတင်မှီ ရောဂါပျိုးချိန်ရှိ သည်။ ထိုကာလသည် သက်ရှိဇီဝပိုးအမျိုးအစားနှင့် စားမျိုးလိုက်သော အကောင်အရေအတွက် ပေါ်မူတည်၍ နာရီ ဝိုင်းမှ ရက်ပိုင်းအထိကြာတတ်သည်။ ရောဂါပျိုးချိန်အတွင်း အဏု ဇီဝပိုးများသည် အစာအိမ်ကိုဖြတ်သန်း၍ အူလမ်းကြောင်းတွင်းသို့ ရောက်ရှိသွားပြီး အူနံရံရှိအနားစပ်ဆဲလ်များတွင် တွယ်ကပ်၍ ပွားများပေါက်ဖွားကြသည်။ အချို့အဏုဇီဝပိုး အမျိုးအစားများသည် အူလမ်းကြောင်းတွင် နေထိုင်ကြသည်။ အချို့မှာ အဆိပ်များကိုထုတ်လုပ်၍ သွေးကြောများမှ ထိုအဆိပ်များကို စုပ်ယူသွားပြီး အချို့မှာ တစ်ရှူးအသားမျှင်များအတွင်းသို့ နက်ရှိုင်းစွာ ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်သွားသည်။

အစာမှတဆင့် ကူးစက်သောရောဂါများကို မည်သို့ကာကွယ်မည်နည်း။

အစာမှတဆင့် ကူးစက်သောရောဂါများသည် အလွန်အပြစ်များပြီး တခါတရံပြင်းထန်လေ့ရှိကြသည်။ သို့သော် ၎င်းတို့သည် ရှောင်ရှားရန် လွယ်ကူကြပြီး အခြေခံစည်းကမ်းအချို့ကို လိုက်နာခြင်းဖြင့် ရောဂါဖြစ်နိုင်သည့် အခွင့်အလမ်း များစွာလျော့ချနိုင်သည်။

အစာသိုလှောင်သော နေရာများကို သန့်ရှင်းအေးမြခြောက်သွေ့နေပါစေ။

အခြားကိစ္စအတွက် အသုံးပြုသော ထည့်စရာခွက်များအတွင်း အစားအစာသိုလှောင်ခြင်းမပြုပါနှင့်။

အစားအစာများကို သိုလှောင်စဉ်အတွင်း သေချာစွာ ဖုံးအုပ်ထားပါ။

အစားအစာပြင်ဆင်သော နေရာများသာမက အိုးများ၊ ဒယ်ပြားများ၊ ဓါး၊ ခက်ရင်းနှင့် ဇွန်းကဲ့သို့သော မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းများကို သန့်ရှင်းစွာထားရန်သေချာပါစေ။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် အသီးအနှံများကို မချက်ပြုတ်မှီ သန့်ရှင်းသောရေဖြင့် ဆေးကြောပါ။

ချက်ပြုတ်ရန်နှင့် ဆေးကြောရန် သုံးသောရေသည် သန့်ရှင်းပြီး လုံခြုံစိတ်ချရသောနေရာမှ ရရှိကြောင်း သေချာပါစေ။

အစားအစာများကို မချက်ပြုတ်မှီနှင့် မစားမှီ သင်၏လက်များကို ဆပ်ပြာ၊ သန့်ရှင်းသောရေတို့ဖြင့် ဆေးကြောပါ။

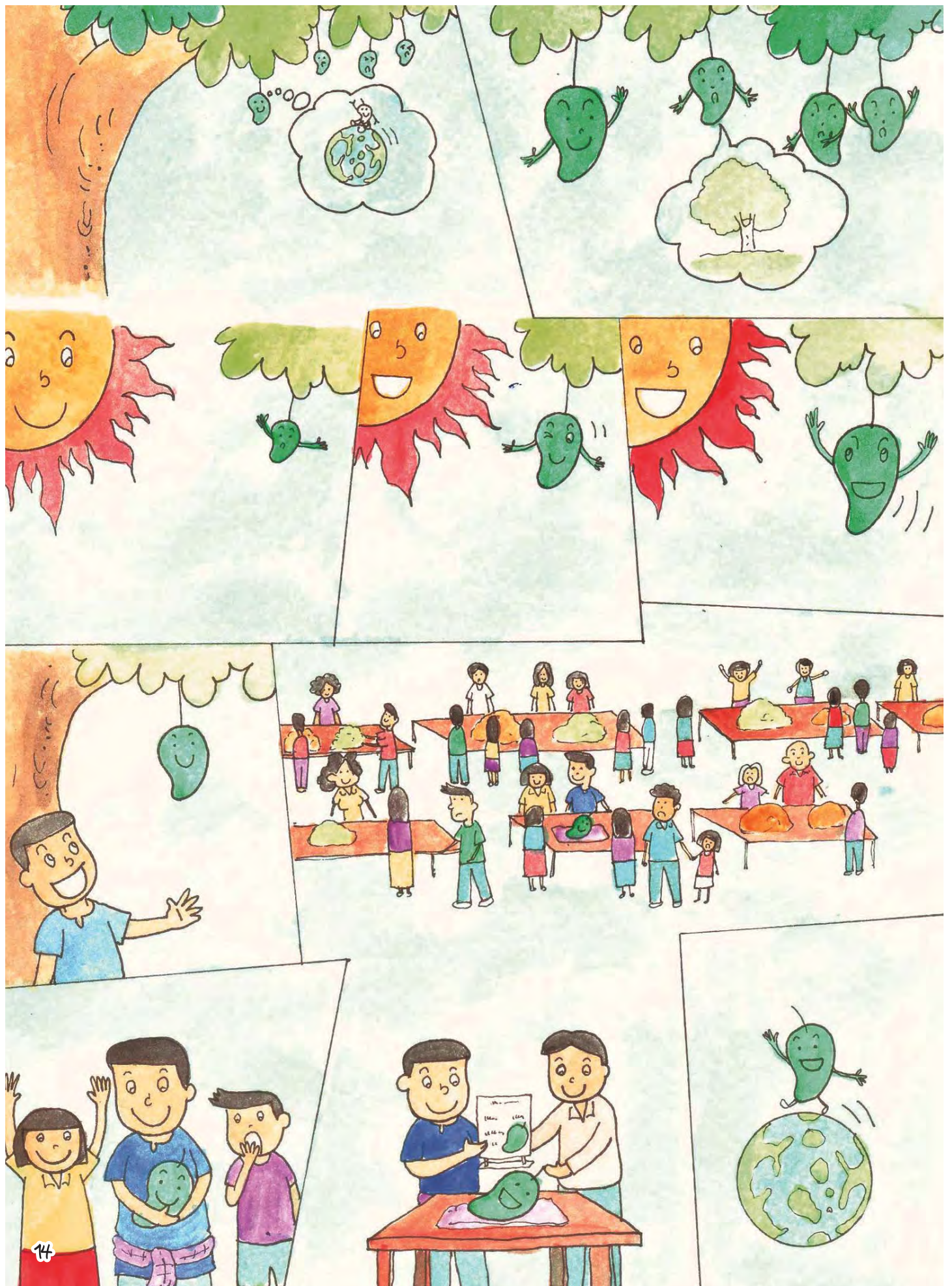
အစားအစာများကို ပိုးမွှား၊ ဖျက်ပိုး၊ တိရစ္ဆာန်၊ ဌာက်၊ ဖုန်မှုန့်နှင့် အငွေ့များ၏ အဝေးတွင်ရှိနေပါစေ။

အစားအစာများကို ကြာရှည်မထားပါနှင့်။ ၎င်းတို့ကို စားရန်မသင့်သို့မဟုတ် ပုပ်သိုးပုံပေါ်လျှင် သို့မဟုတ် အနံ့ရလျှင် စွန့်ပစ်ပါ။

အမဲသား၊ ခြံမွေးကြက်၊ ဘဲ၊ ငါးစိမ်းများနှင့် ကြက်ဥ၊ ဘဲဥများသည် ၎င်းတို့၏ မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် ဘက်တီးရီးယားပိုးများအမြဲကပ်နေနိုင်သောကြောင့် အထူးစောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်သည်။ သင့်လျော်သော ချက်ပြုတ်ခြင်းသည် ထိုဘက်တီးရီးယားပိုးများကို သေစေပြီး အစားအစာများကို လုံခြုံစိတ်ချရစေသည်။

ဖျားနာနေသော ကြက်၊ ဘဲများကို လုံးဝမစားပါနှင့်။ ကြက်၊ ဌာက်တုပ်ကွေးရောဂါ ကူးစက်နိုင်သောကြောင့် ကောင်းမွန်စွာချက်ပြုတ်ပါ။

ချက်ပြီးသား အစားအစာများကို အချိန်ကြာမြင့်စွာ မထားပါနှင့်။ ချက်ပြုတ်ပြီးပြီးချင်း စားသုံးပါ။



When your body gets ready for dinner ညစာအတွက် မိုက်ဆာနေရင်

တစ်တရာ သတိထားမိခြင်းမရှိဘဲ သင် အသက်ရှူနေသည်ကို စဉ်းစား တွေးတောမိပါသလား။ သင်၏ ကိုယ်ခန္ဓာသည် ကောင်းမွန်စွာ ဖွဲ့စည်း တည်ဆောက်ထားပြီး သင့်အနေဖြင့် စဉ်းစားစရာ မလိုဘဲ ကိစ္စများစွာကိုတာဝန်ယူ ဖြေရှင်းပေးသည်။



ဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်း

သင်၏ကိုယ်ခန္ဓာသည် အစာစား ချိန်ကို မည်သို့သိရှိပါသလဲ။ သင်၏ အစာအိမ်တွင် အစာကုန်သွားမှသာ ဆာလောင်သည်ဟု လူအများက တွေးထင်ထားကြသည်။ သို့သော်ဤကဲ့သို့ ဖြစ်ပွားလေ့မရှိပါ။ ထူးခြားသောအစာ အာဟာရများ (အစားအစာများတွင် ပါဝင်သော အာဟာရများ) သွေးထဲတွင် ကုန်ဆုံးသွားသည်နှင့် တပြိုင်နက် ဆာလောင် မွတ်သိပ်ခြင်း စတင်လာသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဦးနှောက်တွင် ဆာလောင်ခြင်း ဗဟိုချက်မ ပါဝင်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်းအတွက် အရှိန်မြှင့်ပေးခြင်းနှင့် အရှိန်တန် စေသည့်ကိရိယာအဖြစ် ဆောင်ရွက်သည်။ သွေးထဲတွင် လိုအပ် သော အစာအာဟာရများ တစ်ကြိမ်ကုန်ဆုံးသွားသည်နှင့် တပြိုင်နက် ညစာခေါင်းလောင်း ဆူညံလာပြီး အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်းသည် ဗလောင်ဆူလှုပ်ရှားလာသည်။

အစာအိမ်ကြီး ဗလောင်ဆူခြင်း

သင်၏အစာအိမ်သည် အစာချေဖျက်ခြင်းကို စတင်လုပ်ဆောင် သော်လည်း အစာကုန်ခန်းလျက်ပင်ရှိသည်။ အစာအိမ်နံရံများ သည် အစာမရှိသော်လည်း အစာများကို ရောနှော၍ချေဖျက်ရန် အတူတကွ ညှစ်ထုတ်ကြိုးပမ်းကြသည်။ ဓာတ်ငွေ့များနှင့် အစာခြေရည်များသည် နတ္တိဖြစ်နေသော သင်၏အစာအိမ်အတွင်း လှည့်လှယ်သွားလာကြပြီး သင့်ပတ်ဝန်းကျင်မှ လူတိုင်းက ထိုအသံကိုကြားနိုင်သည်။

တံတွေးထွက်ခြင်း အလိုလျောက်တုန့်ပြန်မှုဖြစ်စဉ်

အကယ်၍တချိန်တည်းမှာပင် အစားအစာ၏ နှစ်သက်ဖွယ် ရနံ့ကို ရုတ်တရက်ရရှိပါက သင့်အနေဖြင့် တံတွေးထွက်၍ သွားရေယိုလာကြလိမ့်မည်။ တံတွေး၏တာဝန်သည် အစားအစာတို့ကို ပျော့ပျောင်း စေခြင်းဖြင့် အစာခြေဖျက်ခြင်းဖြစ်စဉ်ကို စတင်ပေးသည်။ သင်၏ကိုယ်ခန္ဓာသည် ခံတွင်းတွေ့စေသော အစား အစာများရှိနေခြင်းကို သိရှိပါက တံတွေးကိုထုတ်လုပ် ပေးခြင်းဖြင့် အစာစားနိုင်ရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပေးသည်။





ပြင်သစ်နိုင်ငံတော်

ပြင်သစ်နိုင်ငံသည် အနောက်ဥရောပတွင် တည်ရှိပြီး အရှေ့မှ အနောက်သို့ ရော၊ တောင်မှ မြောက်သို့ပါ ၁၀၀၀ ကီလိုမီတာရှည်လျား၍ အတ္တလန္တိတ် သမုဒ္ဒရာ၊မြေထဲပင်လယ်တို့နှင့် နယ်နိမိတ်ဆက်စပ်နေသော နိုင်ငံဖြစ်သည်။ ပြင်သစ်နိုင်ငံ၏ အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံများမှာ အင်္ဂလန်၊ ဘယ်လ်ဂျီယန်၊ ဂျာမဏီ၊ ဆွစ်ဇာလန်၊ အီတလီနှင့် စပိန်နိုင်ငံတို့ဖြစ်ကြသည်။

မျှတသောရာသီဥတုကို ရရှိပြီး ဥတုလေးခု - နွေဦးရာသီ၊ နွေရာသီ၊ ဆောင်းဦးရာသီ၊ ဆောင်းရာသီတို့ ရှိကြသည်။

ကွဲပြားသောအရာများ စုစည်းနေသည့် ပြင်သစ်နိုင်ငံသည် ဆင်ခြေပုံး ရပ်ကွက်ကြီးများ ဝိုင်းရံထားသည့် ကြီးမား၍ လူနေထူထပ်သော မြို့ကြီးများ သာမက အေးဆေး ဆိတ်ငြိမ်သောဘဝကို ရရှိနိုင်သည့် ရွာငယ်များလည်း ရှိကြသည်။

မြေဩဇာကောင်းမွန်သော လွင်ပြင်များတွင် အစွေအနံ့များ(ဂျုံ၊ ပြောင်း)ကို စိုက်ပျိုးကြပြီး ဝိုင်အရက်ချက်လုပ်ရန် စပျစ်ပင်များကိုလည်း စိုက်ပျိုး ကြသည်။ စပျစ်ခြံများမှ တကမ္ဘာလုံးလူသိများသော ဝိုင်အရက်ကို

ထုတ်လုပ်ကြသည်။ ပြင်သစ်နိုင်ငံရှိ နွားမများစွာမှ ဒိန်ခဲအမျိုးပေါင်းတစ်ရာကျော်ကို ထုတ်လုပ်နိုင်ကြသည်။

ဆောင်းရာသီတွင် နှင်းများနှင့် ဖုံးလွှမ်းနေသော များပြားလှသည့် တောင်စဉ်ကြောတလျောက် လူများအနေဖြင့် နှင်းလျှောစီးခြင်းနှင့် စကိတ် ဘုတ်စီးခြင်းတို့ဖြင့် ပျော်ရွှင်နိုင်ကြသည်။

ရှေးအခါက ပြင်သစ်နိုင်ငံတွင် ဘုရင်စနစ်ထွန်းကားခဲ့ပြီး ထိုကာလမှကျန်ရစ် ခဲ့သော ဘုရားကျောင်းများနှင့် လှပသော နန်းတော်များသည် ပြင်သစ် ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်ကြီးမားမှု၏ အရေးပါမှုကို တည်ဆောက်သည်။

ထိုအကြောင်းများနှင့် ထို့ထက်ပိုသော အကြောင်းရင်းများကြောင့် ပြင်သစ်နိုင်ငံသည် ကမ္ဘာ ပေါ်တွင်လာရောက်လည်ပတ်သူ အများဆုံး နိုင်ငံ ဖြစ်ပြီး ယခုနှစ်မှာပင် ခရီးသွားရသန်း လာရောက်ခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။



ပြင်သစ်ပြည်သူများ

ပြင်သစ်နိုင်ငံသည် သမ္မတကို ရွေးချယ်တင်မြှောက်သည့် ပါလီမန် ဒီမိုကရေစီစနစ်ကို ကျင့်သုံးသည်။ လူဦးရေ အများစုသည် ကော့ကေးရှပ် လူမျိုးများဖြစ်ကြပြီး များသောအားဖြင့် ခရစ်ယာန်ဘာသာဝင်များ ဖြစ်ကြသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ၊ ပြင်သစ်နိုင်ငံသည် အာဖရိကတိုက်နှင့် အာရှတိုက်မှ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူများစွာကို လက်ခံကြိုဆိုခြင်းဖြင့် သူတို့၏ဘာသာတရားနှင့် ယဉ်ကျေးမှုများသည် နိုင်ငံကို ပြည့်ဝစေခဲ့သည်။ ပြင်သစ်နိုင်ငံသည် ၎င်း၏လူသိများသော လူ့အခွင့်အရေးစံနှုန်းများနှင့် လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုဆိုင်ရာ ဩဇာသက်ရောက်မှုကြောင့် ကမ္ဘာတဝှမ်းတွင် သတိပြုနားဆင်စရာဖြစ်သည်။

ကလေးများအားလုံးသည် စာသင်ကျောင်းများနှင့် တက္ကသိုလ်များသို့ တက်ရောက်ခွင့်ရကြသော်လည်း အလုပ်ရရှိရန် အမြဲတမ်းမလွယ်ကူပါ။ အလုပ်လက်မဲ့နှုန်းသည် မြင့်မားနေပြီး ပြည်သူတို့၏မကျေနပ်သံများကို ထင်ဟပ်သည့် ဆန္ဒပြပွဲများ မကြာခဏဖြစ်ပွားကြသည်။

လူငယ်များအနေဖြင့် သူတို့၏ အချိန်၊ စွမ်းအားနှင့် ပါရမီတို့ကို မြှုပ်နှံနိုင်သည့် စိတ်ဝင်စားစရာအလုပ်များကို သင်ကြားမကြိုး လိုက်စားကြသော်လည်း သူတို့၏ကိုယ်ရေးကိုယ်တာလုပ်ငန်းများအတွက် အားလပ်ချိန်များ ကျန်ပါသေးသည်။

ပြင်သစ်နိုင်ငံ၏ အားကစားမှာ ဘောလုံးဖြစ်သည်။ “လက်စ်ဘလူး”ခေါ် ပြင်သစ်ဘောလုံးအသင်းသည် နာမည်ကြီး ဘောလုံးသမား ဇီနီဒီနစ်၏ အကူအညီဖြင့် ၁၉၉၈ခုနှစ်တွင် ကမ္ဘာ့ဖလားကို ဆွတ်ခူးရရှိခဲ့ပြီး ၂၀၀၆ခုနှစ် ကမ္ဘာ့ဖလား နောက်ဆုံးပိုင်နယ်သို့ ရောက်ရှိခဲ့သည်။

THE PETANQUE ပက်တွန်ကစားနည်း

ပြင်သစ်လူမျိုးများသည် “ပက်တွန်” ဟုခေါ်ဆိုသော မူလဒိုးလိုဗိုကစားနည်းတစ်ရပ်ကို တီထွင်ခဲ့ကြပြီး ဒေသခံစကားအားဖြင့် “သင်၏ခြေထောက်ကို မရွေ့ရ” ဟု အဓိပ္ပါယ်ရသည်။

ရည်ရွယ်ချက်

သင်၏အသင်းမှ ဒိုးလုံးများကို “ဂျက်” ဟု ခေါ်ဆိုသည့် သေးငယ်သော ဒိုးလုံးအနီးသို့ တစ်ဖက်အသင်း မှ ဒိုးလုံးများထက် ပိုမိုနီးကပ်စွာ လှိမ့်နိုင်ရန် ဖြစ်သည်။

အသင်းနှင့် လိုအပ်သောပစ္စည်းများ

- 1 အသင်းအနေဖြင့် တစ်ဦးချင်းစီ၊ နှစ်ဦးချင်းစီ၊ သုံးဦးချင်းစီ ယှဉ်ပြိုင်ကစားနိုင်သည်။
- 2 ကစားသမားတစ်ဦးစီသည် လက်အရွယ်ရှိသော ဒိုးလုံးသုံးလုံးစီရှိကြသည်။ ပြိုင်ပွဲကြီးများတွင် သတ္တုဒိုးလုံးများကို အသုံးပြုကြသော်လည်း သင့်အနေဖြင့် အခြားဝတ္ထုပစ္စည်းများကိုသုံး၍ ဒိုးလုံးပြုလုပ် နိုင်သည်။
- 3 သင်၏လက်တစ်ဝက်အရွယ်ရှိ ပိုမိုသေးငယ်သည့် “ဂျက်” ဟုခေါ်သော ဒိုးလုံးကိုလည်း သစ်သားနှင့်ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်လိမ့်မည်။
- 4 မည်သည့်ကစားကွင်းမျိုးတွင်မဆို သင်ကစားနိုင်သည်။
- 5 သင်မတ်တတ်ရပ်နေသော မြေပြင်ပေါ်တွင် စက်ဝိုင်းတစ်ဝိုင်းကို ရေးဆွဲ၍ ထိုနေရာမှ ကစားသမားတိုင်း ဒိုးပစ်ကြရမည်။

ကစားကြည့်ကြပါစို့။

ကစားနည်းစည်းမျဉ်း၊ စည်းကမ်းများ

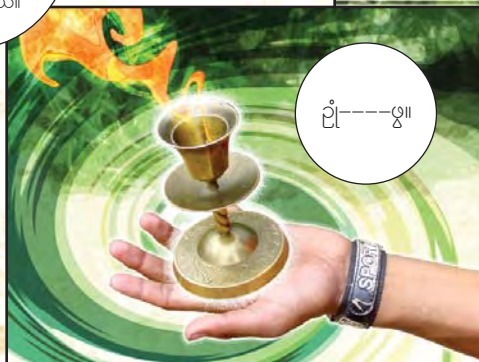
- 1 ပထမအသင်းမှ ကစားသမားတစ်ယောက်သည် လက်တစ်ဖက်ဖြင့် စက်ဝိုင်းတွင်းမှ ဂျက်ဒိုးပစ်ရမည်။ ထို့နောက် အသင်းတစ်သင်းစီမှ ကစားသမားတိုင်းသည် ဂျက်ဒိုးနှင့် နီးနိုင်သမျှနီးအောင် သူတို့၏ ပထမဆုံးဒိုးကို ပစ်ကြသည်။ အနီးဆုံးဒိုးသည် အမှတ်တစ်မှတ်ရရှိမည်။
- 2 အမှတ်မရရှိသောအသင်းသည် သူတို့၏ဒိုးကို ဂျက်ဒိုးနှင့် နီးနိုင်သမျှနီးအောင် ထပ်မံကြိုးစား ကစားရသည်။ မအောင်မြင်သရွေ့ ဆက်လက်ကြိုးစားကစားရသည်။ သင့်ပြိုင်ဘက်၏ ဒိုးလုံးသို့မဟုတ် ဂျက်ဒိုးကို အဝေးသို့ လှိမ့်တိုက်တွန်းထုတ်ခြင်းကို ခွင့်ပြု၍ ရယ်ချင်ဖွယ်ကောင်းလှသည်။
- 3 အသင်းတစ်သင်းတွင် ဒိုးလုံးလှိမ့်ရန် မကျန်တော့သော အခါ အခြားအသင်းမှ ကျန်ဒိုးများကို ဆက်လက်ကစားရသည်။

အမှတ်ပေးစနစ်

ဒိုးလုံးအားလုံးကို တစ်ကြိမ်လှိမ့် ကစားပြီးသည့်နှင့် အကောင်းဆုံးအသင်းသည် အခြားအသင်း၏ မည်သည့်ဒိုးလုံးနှင့်မဆို ဂျက်ဒိုးနှင့်ပို၍နီးသော ဒိုးလုံး တစ်လုံးအတွက် အမှတ်တစ်မှတ်စီရရှိသည်။ ထိုကဲ့သို့သော ပြိုင်ပွဲများစွာကို ဆက်လက် ကစားပြီးနောက် အသင်း တစ်သင်းသည် သာ မှတ်ရပြီး အနိုင်ရရှိ သည်။

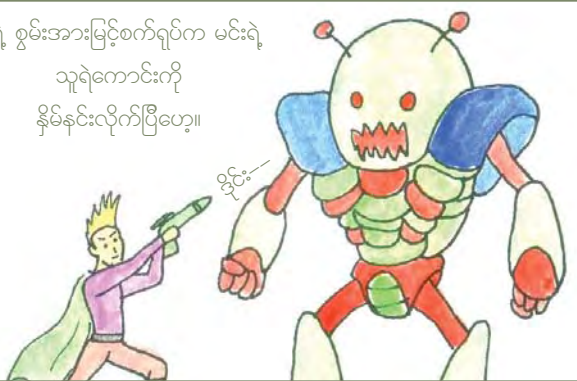
The Magic Candleholder - မျက်လွယ်ယောင် : တိုင်ချက်

အပိုင်း 7



CHILDREN'S RIGHTS ကလေးတို့ရဲ့ပိုင်ခွင့်

ငါ့ရဲ့ စွမ်းအားမြင့်စက်ရုပ်က မင်းရဲ့
သူရဲကောင်းကို
နှိမ်နင်းလိုက်ပြီဟေ့။



ဒါပေမယ့် ငါ့ရဲ့ လေယာဉ်က
မင်းရဲ့ စွမ်းအားမြင့်စက်ရုပ်ကို
ဖျက်ဆီးလိုက်ပြီ။



ဟား၊ ဟား၊ ငါ့
တင့်ကားက မင်းရဲ့
လေယာဉ်ကို ဖောက်ခွဲ
ပစ်လိုက်ရော။



ငါ့ အသေခံတပ်က
မင်းတင့်ကားကို
ချေမှုန်းနေပြီကွ။



ဂရား—

စူပါဝက်ဝံက မင်းရဲ့
အသေခံတပ်ကို
သုတ်သင်နေပြီနော်။



ဟင့်အင်း!!
ငါ့ရဲ့
တက်ဒီဝက်ဝံလေး
မပါဘူးလေ!



သူကစစ်ပွဲကို
မပန်တီးပါဘူးလေ။



ကလေးများ
လက်နက်ကိုင်စစ်ပွဲများအတွင်း
ကာကွယ်မှုရရှိပိုင်ခွင့်





the Refrigerator ရေခဲသေတ္တာ



ဖရစ်ချ်ဟု လူသိများသော ရေခဲသေတ္တာသည် ကြီးကျယ်သော ခေတ်သစ်တီထွင်မှု တစ်ရပ် ဖြစ်သည်။ ရေခဲသေတ္တာ၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ အစားအစာများကိုအေးမြအောင် ထိန်းသိမ်း ပေးခြင်းဖြင့် လတ်ဆတ်စွာ တာရှည်ခံစေခြင်း ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် အစားအစာများကို ဖျက်ဆီးသည့် ဗက်တီးရီးယားတို့၏ ကြီးထွားမှု ကို နှေးကွေးစေသည်။

ရေခဲသေတ္တာမည်သို့ အလုပ် လုပ်သနည်း။

ရေခဲသေတ္တာ၏ အဓိကသဘောတရားမှာ ရိုးရှင်းလှပြီး အပူကိုစုပ်ထုတ်ရန် အရည်၏ အငွေ့ပျံခြင်းကို အသုံးပြုသည်။ သင်၏ အရေပြားပေါ်တွင် ရေကိုတင်ကြည့်ပါက အေးမြမှုကိုခံစားရကြောင်း သင်သိနိုင်သည်။ ရေမှရေငွေ့ပျံသွားခြင်းကြောင့် သင်၏အပူကို စုပ်ယူပြီး အေးမြသောခံစားမှုကို ဖန်တီးပေး သည်။ ရေခဲသေတ္တာတွင်းမှ အအေးပေး ဓာတ်ငွေ့သည်လည်း ရေခဲသေတ္တာတွင်းရှိ မည်သည့်အပူမျိုးကိုမဆို စုပ်ယူပြီး ဤနည်း အတိုင်းဆောင်ရွက်သည်။

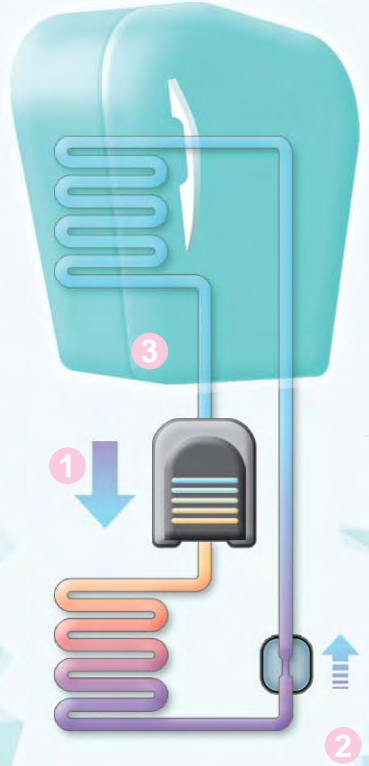
အအေးပေးခြင်းဖြစ်စဉ်

1 အအေးပေးဓာတ်ငွေ့သည် ဖိအားပေး အခန်းငယ်ခေါ် ကွန်ပရက်စ်ဆာအတွင်း တွင် ဖိနှိပ်ခြင်းခံရပြီး ပြင်းထန်သော ဖိအား ကြောင့် အလွန်ပူလာသည်မှ အငွေ့စတင် ပျံသည်။ (အငွေ့အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသွား သည်) ထိုအဆင့်တွင် ၎င်းသည် ရေခဲ သေတ္တာ တွင်းရှိ လေမှအပူကို စုပ်ယူသည်။

2 ထို့နောက် အအေးပေးဓာတ်ငွေ့သည် ကွန်ဒန်ဆာတလျှောက် ပို့လွှတ်ခြင်းခံရသည်။ ကွန်ဒန်ဆာသည် ရေခဲသေတ္တာအပြင်ဖက်ရှိ ကြေးနီပိုက်လိုင်းတစ်စုံဖြစ်သည်။ ထို နေရာ တွင် အအေးပေးဓာတ်ငွေ့သည် နွေ့ရည် ဖွဲ့ပြီး (အရည်အဖြစ်သို့ ပြန်လည်ပြောင်း လဲသွား သည်) ယခင်ပြုလုပ်သကဲ့သို့ ၎င်း၏ အပူကို ပြင်ပလေထုသို့ထုတ်လွှတ်သည်။

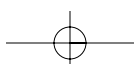
3 ပြန်လည်အအေးခံပြီးနောက် အအေးပေး ဓာတ်ငွေ့သည် ကွန်ပရက်စ်ဆာသို့ ပြန်လည် ရောက်ရှိလာပြီး နောက်တကြိမ် အပူချိန်မြင့် တက်လာသည်။ ထို့နောက် ရေခဲသေတ္တာ တွင်းရှိ မည်သည့်အပူကိုမဆို စုပ်ယူသည်။

ထို့ကြောင့် ရေခဲသေတ္တာတစ်လုံးသည် ၎င်း အတွင်းသို့ ပို့လွှတ်ခြင်းခံရသော လေအေး နှင့် အလုပ်လုပ်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ အပြင်ဘက်သို့ စွန့်ထုတ်လိုက်သောအပူနှင့် အလုပ်လုပ်ခြင်း ဖြစ်သည်။



ဝေါဟာရများ

- ဘက်တီးရီးယား** - အစားအစာများကို ပုပ်သိုး စေသော အဏုဇီဝအပင်တစ်မျိုး
- ဖိနှိပ်သည်** - အတူတကွတွန်းအားပေးခြင်း သို့မဟုတ် ဖိနှိပ်ခြင်း။ သို့မဟုတ် ဖိအားပေးခြင်း
- ငွေ့ရည်ဖွဲ့သည်** - အငွေ့မှ အရည်သို့ပြောင်းလဲခြင်း
- အအေးပေးဓာတ်ငွေ့** - အအေးပေးဝတ္ထုအဖြစ် အသုံးပြုသောဓာတုဗေဒပစ္စည်း။ ဥပမာ -ဖရီ ယွန်သည် အအေးပေးဓာတ်ငွေ့တစ်မျိုးဖြစ်သည်။
- အငွေ့ပျံသည်** - အငွေ့သို့ပြောင်းလဲသည်
- အငွေ့** - မြူသို့မဟုတ် အခိုးအငွေ့ပုံစံရှိ အရာ ဝတ္ထုတစ်မျိုး အထူးသဖြင့် အရည်သို့မဟုတ်အခဲမှ ပြောင်းလဲလာသည်။





ဆီးနှင်း မည်ကဲ့သို့ဖြစ်ပေါ်တာနည်း။
ရေကို အပူချိန်အပြောင်းအလဲပေါ် မူတည်၍ အခဲ၊ အရည်နှင့် အငွေ့ဟုခေါ်တွင်ပြီးနားသည်။
ပုံစံသုံးမျိုးဖြင့် တွေ့ရလေ့ရှိသည်။ ရေသည် ကမ္ဘာလေထုထဲတွင် ရေခဲရေငွေ့အဖြစ် ၄၆၈အငွေ့ အနေ
အထားနှင့်တည်ရှိသည်။ ရေခဲရေငွေ့သည် ဝမ်းများအဖြစ်တွေ့ရသည့်၍ မိုးရေနှင့်ဆီးနှင်းအဖြစ် ကမ္ဘာမြေပေါ်
သက်ဆင်းရောက်ရှိသည်။

ဆီးနှင်းကို မည်သို့ ပြုလုပ်ထားသနည်း။
လေထုအပူချိန်သည် ရေခဲအမှတ် (၀ ဒီဂရီဆဲလ်စီးယပ်) လောက်ရှိ ဆီးနှင်းပေါက်သည်။
သို့မဟုတ် ဆီးနှင်းပေါက်ရောက်သည့်အခါ (၀ ဒီဂရီဆဲလ်စီးယပ်) လောက်ရှိ ဆီးနှင်းပေါက်သည်။
ရေငွေ့များသည် ခဲသွားပြီး ရေခဲပုံဆောင်ခဲပေါ်များ ဖြစ်သွားကြသည်။
အတူတကွ မင်းစည်းကြပြီး အတူလက်မဝက်ထက် မပိုသော ဆီးနှင်းပေါက်သည်။
ဆွသုံးပုံစံသုံးမျိုးရှိပြီး ဆီးနှင်းပေါက်လာရာနေရာမှာ မူတည်၍ ဆီးနှင်းပေါက်သည်။
ပုံစံ အမျိုးမျိုးရှိကြသော်လည်း အချိုးအစားကုန်သည်။
ခြောက်ခုရှိပြီး အချိုးအစားကုန်သည်။
ခဲနေသော ရေခဲရေငွေ့များသည် ဆီးနှင်းပေါက်သည်။
ဖြစ်ပြီးနောက် မြေပြင်ပေါ်သို့ ရောက်ရှိခြင်းကို ဆီးနှင်းပေါက်သည်။
မြေပြင်အပူချိန်သည် ၀ ဒီဂရီဆဲလ်စီးယပ်သို့မဟုတ် ၄၆၈အငွေ့ အခဲအဖြစ်
ဆီးနှင်းပေါက်သည်။
ပေါင်းများစွာထူသော အမြင့်ရောင်ဝတ်ရုံကို ခြုံလွှမ်းပေးသည်။
လက်မဝက် ဆီးနှင်းများအရည်ပျော်ကုပြီး အရည်အဖြစ်ပြောင်းလဲသွားသည်။



ဆီးနှင်းနှင့်ပတ်သက်၍ မည်သည့်ကစားနည်းများ
ပါဝင်သနည်း။
ဆီးနှင်းထူထပ်သော တောင်တန်းတလျှောက်ယှဉ်ပြိုင်
ရသည့် ဆောင်းတွင်းအားကစားများစွာပါဝင်သည်။
နှင်းလျှောစီးခြင်း၊ နှင်းစက်ကစားခြင်း၊ ရေခဲပြင်
လှည်းရှည်လျှောစီးခြင်းတို့မှာ ဥပမာအချို့ဖြစ်သည်။
အချို့နှင်း၊ နှင်းလျှောစီးခြင်းတွင် ကမ္ဘာ့စံချိန်မှာ
တစ်နာရီလျှင် ၁၅၀မိုင် (တစ်နာရီ ၂၅၀ ကီလိုမီတာ)
ဖြစ်သည်။



ဆီးနှင်းကို စားနိုင်ပါသလား။
စားနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ခဲနေသောရေခဲရေများဖြင့်သာ ပြုလုပ်ထားသောကြောင့်
အာဟာရများစွာပြည့်ဝမှု မရှိပါ။ စင်စစ်အားဖြင့် ဆီးနှင်းကို စားသုံးခြင်း
သည် ရရှိသည့်စွမ်းအင်ထက် အင်အားပိုမိုအသုံးချခြင်းကြောင့်
ကျေနပ်ရောင်ရိုက်သော အစာတစ်နပ်စာ မဟုတ်သည့်
အပြင် အလွန်လည်းအေးမြသည်။

တောင်တစ်တောင်ကို ဖုံးလွှမ်းရန် ဆီးနှင်းဖတ်လွှာ မည်မျှကျဆင်းရမည်
နည်း။
၂ စတုရန်းမီတာအကျယ်အဝန်းနှင့် ၁၀လက်မထူသော ဆီးနှင်းဖြစ်ပါက ဆီးနှင်း
ဖတ်လွှာပေါင်း တစ်သန်းခန့် လိုအပ်သည်။ ထို့ကြောင့် တောင်တစ်တောင်ကို
ဖုံးလွှမ်းနိုင်ရန် ဆီးနှင်းဖတ်လွှာများစွာလိုအပ်သည်။

ဆီးနှင်းဖတ်လွှာများသည် ပုံပန်းတူ၍ပြုပါသလား။
မတူပါ။ နှင်းမှန်တိုင်းတစ်ခုအတွင်း ကျဆင်းလာသော ကုလေးပေါင်း များစွာ
သော ဆီးနှင်းဖတ်လွှာများသည်ပင် ပုံပန်းကွဲပြားကြသည်။



ယခုတစ်လတွင် အမှတ်(၅) မဲလအထက်တန်းကျောင်းမှ စာဖတ်သူများ၏ မေးခွန်းအချို့ကို ဖြေကြားထားပါသည်။

READERS' MAIL ★ စာဖတ်သူများစာ

စပ်တဲ့ အစားအစာတွေကို စားသုံးခြင်းဟာ အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသလား။

စပ်တဲ့ အစားအစာတွေကို စားသုံးခြင်းကြောင့် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ချေ မရှိနိုင်ပါ။ ငရုတ်သီးများကို တို့ထိပြီးနောက် သင်၏ မျက်လုံးများကို မပွတ်မိအောင် သတိထားရန်သာ လိုသည်။ စင်စစ်အားဖြင့် ငရုတ်သီး များတွင် ဗီတာမင်အေနှင့် ပရိုဗီတာမင်အေတို့ ကြွယ်ဝစွာ ပါဝင်သည်။

ငရုတ်သီးများ၏ အပူရှိန်ကို စကိုဗီလ်ယူနစ်(အက်စ်အိပ်ချက်ယူ) ဖြင့် တိုင်းတာလေ့ရှိပြီး ထိုအမည်သည် ၁၉၁၂ ခုနှစ်တွင် ငရုတ်ကောင်း၏ အပူရှိန်ကို တိုင်းတာရန် ပထမဦးစွာ ကြိုးပမ်းခဲ့သော သိပ္ပံပညာရှင်၏ အမည်ဖြစ်သည်။ သူ၏မူလစမ်းသပ်ခြင်းစနစ်၌ ငရုတ်သီးတွင် အပူရှိန် လုံးဝမရှိလောက်သည်အထိ ရောနှောရန်အတွက် လိုအပ်သော ငရုတ်သီးပမာဏကို သတ်မှတ်ခြင်းပါဝင်သည်။

အဆိုပါစမ်းသပ်ခြင်းစနစ်တွင် အလွန်သီးခြားဆန်လေ့ရှိပြီး နောက်ပိုင်း တွင် အသုံးမပြုတော့ပါ။ ယနေ့ကာလတွင် အထူးပြုလုပ်ထားသော စက်ကိရိယာများနှင့် ငရုတ်ကောင်းအပူရှိန်ကို တိုင်းတာလေ့ရှိ သည်။

အပူဆုံး ငရုတ်သီးသည် ဟာဗာနဲရီးဖြစ်ပြီး (ဟာဗာနားမှ ဟုအဓိပ္ပါယ် ရသည်) စွမ်းအင် ၃၀၀ ၀၀၀ ဝန်းကျင်ရှိသည်။ ထိုင်းငရုတ်သီးသည် စွမ်းအင် ၅၀ ၀၀၀မှ ၁၀၀ ၀၀၀ ကြားရှိပြီး ထိုင်းငရုတ်သီး အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုတွင် ၄၄၆၆ အပူရှိန်ကို ခံစား၍မရနိုင်သည်အထိ သကြားရေ ၅၀ ၀၀၀ အစိတ်အပိုင်းရောနှောရန် လိုအပ်သည်ဟု ဆိုလိုသည်။

ဆားဟာ ဘယ်ကဖြစ်ပေါ်လာပါသလဲ။

ဆားမှာ ဘာတွေပါဝင်ပြီး ဆားကို အများကြီးစားသင့်ပါသလား။

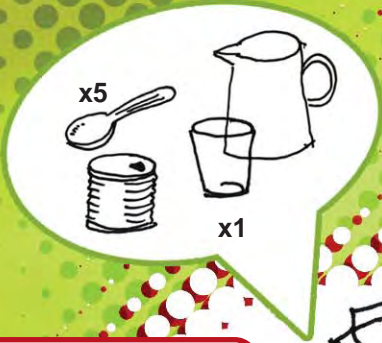
ဆားဆိုတာ လူအများစားသုံးကြတဲ့ အလွန်ရှားပါးလှသော ကျောက် အနည်းငယ်ထဲက တစ်မျိုးဖြစ်ပြီး ပင်လယ်ရေနဲ့ ကျောက်ဆားတွေထဲမှာ ပါဝင်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာတွေ ကောင်းမွန်စွာ အလုပ်လုပ်နိုင်ဖို့အတွက် ဆားဟာ မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပါတယ်။ ဆားကို ဆိုဒီယမ်ကလိုရိုဒ် ဓာတ်ပေါင်းနဲ့ ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားပြီး အိုင်အိုဒင်းဓာတ် အနည်းငယ်ကိုလည်း ထည့်သွင်းထားပါတယ်။

ဆားဓာတ်နည်းပါးခြင်းဟာ ကြွက်တက်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်းနဲ့ ဂွိုက်တာခေါ် လည်ပင်းကြီးရောဂါတွေကို ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ဆားဓာတ်များပြားခြင်းဟာလည်း သွေးတိုးရောဂါလို ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေကို ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါတယ်။ ယေဘုယျအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ဟာ တစ်နေ့ကို ဆားတစ်ဖွန်းထက်ပိုမစားသင့်ပါ။

ပလာတာပြုလုပ်ခြင်း



နွားနို့ ၀.၂၅ လီတာ (နို့ဆီ ဖွန်းကြီး ငါးဖွန်း + ရေ နှစ်ဖန်ခွက်ခွဲ)

ကြက်ဥ ၁လုံး

ဆီ

သကြား

၂၅၀ဂရမ် ရုံ

1 ကြက်ဥကို ခွဲပြီးပန်းကန်လုံးတွင်းထည့်ပါ။ ။ ရှိပါက နွားနို့နှင့် ဆီတစ်ဖွန်း ပေါင်းထည့်ပါ။
စပ်ထားသောမုန့်ညှက်သည် ပျော့ပြောင်းနူးညံ့ပြီး အဝါပျော့ရောင် ပြောင်းသည်အထိ သမအောင်ရောမွှေပါ။

2 ဒယ်အိုးမျက်နှာပြင်ကို ဆီတိုဖြင့်လိမ်းကျံပေးပါ။

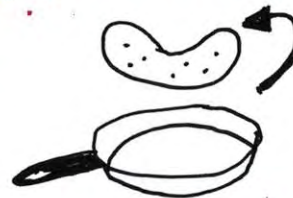
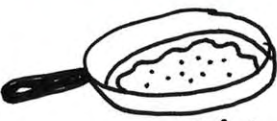
6 မုန့်ညှက်အပိုင်း၏အနားသားများသည် ရွှေရောင်ပြောင်းလာသော အခါ ဒယ်အိုးမှစတင်ခွါယူပြီး ပလာတာကို အပေါ်၊ အောက်ပြောင်းပြန် လှန်ရန် အချိန်ကျရောက်လာပါပြီ။ (ဖွန်းသို့မဟုတ် ကလောင်တံကို အသုံးပြု၍)

ပလာတာ၏ အခြားတစ်ဖက်ကို တစ်မိနစ်ခန့် ဆက်ကြော်ပြီး စားသုံးရန်အဆင်သင့်ဖြစ်ပါပြီ။

ဒယ်အိုးပူလာသောအခါ မုန့်ညှက်အနည်းငယ်ကို ခွက်ဖြင့် ဒယ်အိုးထဲသို့ ခပ်ထည့်ပြီး မုန့်ညှက်ကို ဒယ်အိုးအောက်ခြေတွင် ပြန်ပြုပြီး အပိုင်းပုံဖြစ်လာစေရန် ဒယ်အိုးကို လိုသလိုလှည့်ပေးနိုင်သည်။

3

7



4

ဒယ်အိုးကို မီးဖြည်းဖြည်းချင်းတိုက်ပါ။

8

သင့်အနေဖြင့် သကြား၊ နို့ဆီ၊ အသီးအနှံသို့မဟုတ် သစ်ကြက်နှစ်သက်သလို ထပ်ထည့်နိုင်သည်။

5

ညင်ညင်သာသာကြော်ပါ။

9

ပလာတာကိုခေါက်၍ သို့မဟုတ် လိပ်၍ပျော်၍စား စားသုံးနိုင်ပါပြီ။

Health Messenger Junior is a quarterly publication of the French NGO Aide Medicale Internationale, realized in collaboration with UNICEF and ECHO. It aims at sensitizing children from school standard 6 to 10 living along the Thai-Myanmar border to major health issues, providing them with lifeskills and opening them up to other perspectives. Health Messenger Junior is developed in collaboration with various agencies involved in the education sector, as well as with teachers and educators working in camps and migrant communities in Thailand.

Project Manager: **Yann Santin** + Journalist: **Min, Hannah Mundy, Joel Terville, Sylvie, Annabelle Djeribi** + Art Director: **Sylvain Silleran** + Illustrators: **Anchalee Areewong, Wilasinee Wipakarn** + Burmese Proof reader: **SST** + English Proof Reader: **Josie Kirton** + Distribution Manager: **Manit Tipbanjongsuk**

