မာတိကာ

ရခိုင်ပြည်နယ်တောင်ပိုင်းဒေသ

ရိုးရာစလေ့နဲ့ ပြောင်းလဲခြင်းကြားက
ရခိုင်ပြည်နယ်တောင်ပိုင်းကျေးရွာတွေရဲ့အစားအစာ

ဟင်းချက်နည်းများ

မနက်စာ ၂၂
ကောက်ညှင်းထုပ်
မုန့်ခေါ်ပြင်
ရွှေထမင်း
မုန့်တီ

အဓိက ဟင်းပွဲများ ၄၂
ငရုတ်သီး ကျည်တောက်ထိုး
ကြက်အာပူဟင်း
ငါးလိပ်ကျောက်အစပ်ကြော်
ကိုတံငါဟင်းရည်
ပုစွန်ကျားကြော်
ငါးကုန်းညှိုဟင်း

တွေ့ဆုံပွဲများ ၆၀
ဝက်သားချက်
ကြက်သောက်ဆမ်း
သခေါ်ာသီးသုပ်

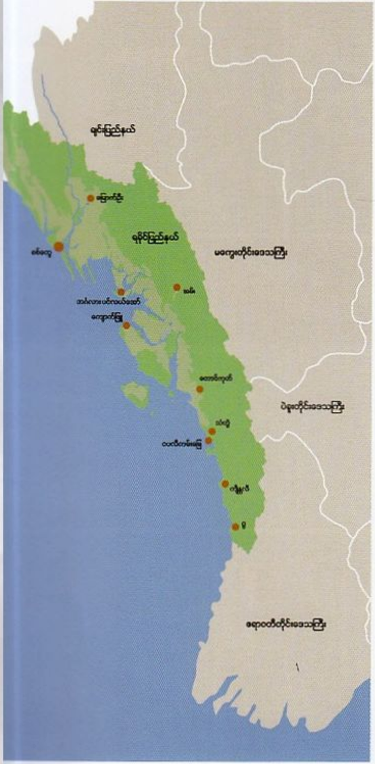
အခမ်းအနားများ ၇၀
ဟင်းလက်သုပ်
ငါးကွမ်းရှပ်ထောင်းကြော်
ခရမ်းသီးချက်

ဟင်းရည်များ ၈၀
သပြေသီး ချဉ်ရည်
ကုန်းကြောင်းသောက်ရည်

အရံဟင်းများ ၈၈
ကျောက်ပွင့်သုပ်
တို့စရာ
ဟင်းလျော်
ငါးနီတူခြောက်သုပ်

အချိုပွဲများ ၁၀၀
မုန့်ဖက်ထုပ်
အုန်းဆီချဟင်းလျာ

DAFNE စီမံကိန်း



ရခိုင်ပြည်နယ်တောင်ပိုင်းဒေသ

ရခိုင်ပြည်နယ်ဟာ မြန်မာနိုင်ငံရဲ့အနောက်ဘက်ပိုင်း၊ ဘင်္ဂလား ပင်လယ်အော် တစ်လျှောက်မှာတည်ရှိပြီး ရှည်လျားစွာ သွယ်တန်းနေတဲ့ ရခိုင်ရိုးမတောင်တန်းတွေက ရခိုင်ပြည်နယ်နဲ့ မြေပြန့်ဒေသကို ပိုင်းခြားထားပါတယ်။

ရခိုင်ပြည်နယ်ရဲ့ လူဦးရေဟာ ၂၀၁၄ ခုနှစ်မှာ ၃သန်းကျော်ရှိပြီး ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းဟာ ကျေးလက်ဒေသမှာ နေထိုင်သူတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ရခိုင်ပြည်နယ် တောင်ပိုင်းဒေသမှာ နေထိုင်သူအများစုဟာ ရခိုင် လူမျိုးတွေဖြစ်ကြပြီး အခြားလူမျိုးများ အထူးသဖြင့် ဗမာနှင့်ချင်း လူမျိုးတို့လည်း နေထိုင်ကြပါတယ်။ အဓိကကိုးကွယ်တဲ့ ဘာသာဟာ ဗုဒ္ဓ ဘာသာဖြစ်ပြီး ချင်းလူမျိုးအများစုကတော့ ခရစ်ယာန်ဘာသာကို သက်ဝင်ယုံကြည်ကြ ပါတယ်။

ရခိုင်ပြည်နယ်ဟာ အဓိကရာသီဥတု ၃ခု ရှိတဲ့ အပူပိုင်းစွတ်စိုဒေသ ဖြစ်ပါတယ်။ ဇွန်လကနေ အောက်တိုဘာလ အထိဖြစ်တဲ့ မိုးရာသီ ကာလမှာ အဓိကစိုက်ပျိုးရေးအဖြစ် လယ်စိုက်ကြပြီး ယင်းကာလ ဟာ တောတောင်ရှုခင်းတွေကို အစိမ်းရောင်လွှမ်း နေစေတဲ့ အချိန် လည်းဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီနောက် နိုဝင်ဘာလမှာ ဆောင်းရာသီ စတင်ပြီး ယင်းအချိန်အခါမှာ သီးနှံအများစုကို စိုက်ပျိုးကြကာ ဒီဇင်ဘာလမှာတော့ စိုက်ပျိုးထားတဲ့ စပါးအများစုကို ရိတ်သိမ်း ကြပါတယ်၊ နောက်ဆုံးမှာ ဖေဖော်ဝါရီလ မှ မေလ အထိ နွေရာသီ ဖြစ်ပြီး မြေပဲနဲ့ ဆီထုတ်လုပ်တဲ့ လုပ်ငန်းတွေ က ဒီကာလ မှာ အဓိက လုပ်ကိုင်ကြတဲ့ လုပ်ငန်းတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

တစ်နှစ်ပတ်လုံး ငါးဖမ်းလုပ်ငန်းများကို လုပ်ကိုင်ကြပြီး ရာသီ အလိုက်ဖမ်းတဲ့ ငါးအမျိုးအစား၊ ငါးကို အသုံးချတဲ့နည်းလမ်းများနဲ့ ငါးဖမ်း နည်းလမ်း များကတော့ အပြောင်းအလဲ ရှိတတ်ကြပါတယ်၊

ရာသီဥတု အပြောင်းအလဲဟာ ဒေသလူနေမှုဘဝရဲ့ ပင်မအချက် အချာဖြစ်ပြီး စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွေ၊ ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုလုပ်ငန်းတွေနဲ့ အစားအစာ ပြင်ဆင်မှုတွေအပေါ်မှာ လည်း လွှမ်းမိုးထားပါတယ်၊

ရိုးရာဓလေ့နဲ့ ပြောင်းလဲခြင်းကြားက ရခိုင်ပြည်နယ်တောင်ပိုင်းကျေးရွာတွေရဲ့အစားအစာ

ယခုနှစ်များအတွင်း အာရှနိုင်ငံတွေ အထူးသဖြင့် အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံတွေဖြစ်တဲ့ တရုတ်၊ အိန္ဒိယ၊ ထိုင်းတို့ရဲ့ ဟင်းချက်နည်းများ၊ ပါဝင်ပစ္စည်းများနှင့် ဟင်းချက်ပုံစံတွေဟာ မြန်မာနိုင်ငံမှာ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ခေတ်စားလာပါတယ်။ ဒီလိုခေတ်စားလာရတာဟာ တိုင်းပြည်ပွင့်လင်းလာချိန် ခေတ်သစ်လူနေမှုပုံစံ အပြောင်းအလဲတွေနဲ့ နိုင်ငံနှင့်အဝှမ်း ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ အရှိန်အဟုန်မြင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာမှု တို့ကြောင့်ဖြစ်ပါတယ်။

ရခိုင်တောင်ပိုင်းကမ်းရိုးတန်းတစ်လျှောက် ပြန့်ကျဲနေတဲ့ကျေးရွာတွေမှာနေထိုင်ကြတဲ့ ကျေးလက်နေပြည်သူတွေက အပြောင်းအလဲတွေနဲ့ ဆန်းသစ်မှုတွေဖြစ်တဲ့ ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ဆက်သွယ်ရေး၊ ဝန်ဆောင်မှုနဲ့မျိုးဆက်သစ်တွေအတွက် ပညာရေးအခွင့်အလမ်းတွေကို ဝမ်းပန်းတသာ အသိအမှတ်ပြုကြိုဆိုကြပါတယ်။ ဒေသခံတွေဟာ ဒစ်ဂျစ်တယ်ပစ္စည်းတွေကိုအသုံးပြုပြီးတော့ အွန်လိုင်း လူမှုကွန်ရက်တွေမှာ ပါဝင်လာကြပြီး ခေတ်မီလူနေမှုပုံစံတွေကို ပိုမိုကျယ်ပြန့်စွာ ကျင့်သုံးလာကြပါတယ်။ ကမ္ဘာကြီးနဲ့အဆက် အသွယ်မပြတ် နေထိုင်ကြသလို ရိုးရာပွဲတော် ကျင်းပတာတွေ၊ အစားအစာချက်ပြုတ်မှုဓလေ့တွေကို ထိန်းသိမ်းတာတွေ၊ လယ်ယာလုပ်ငန်း၊ ငါးဖမ်းလုပ်ငန်းနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ သဘာဝအရင်းအမြစ်တွေနဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြုကြတာတွေ ကလည်း ကိုယ်ပိုင် ရိုးရာအစဉ်အလာတွေကို မြတ်နိုးတွယ်တာမှု ရှိတယ်ဆိုတာကို ပြသလျက် ရှိပါတယ်။

ရခိုင်ပြည်နယ်တောင်ပိုင်းကျေးလက်အစားအစာတွေရဲ့ အဓိကလက္ခဏာကတော့ ဒေသထွက် ဟင်းချက်ပစ္စည်းတွေကို ခုံမင်နှစ်ခြိုက်စွာ သုံးစွဲတဲ့ ဓလေ့ ဖြစ်ပါတယ်။ ရခိုင်ကမ်းရိုးတန်းတစ်လျှောက် စီးဆင်းနေတဲ့ ပင်လယ်၊ ပြည်နယ်တွင်းမှာ မြွေလိမ်မြွေကောက်ပုံစံ ယှက်ဖြာစီးဆင်းနေတဲ့ များပြားလှတဲ့ မြစ်တွေ၊ ချောင်းတွေ၊ ရိုးမတောတစ်ဝိုက်နဲ့ အိမ်ထောင်စုအားလုံးနီးပါးမှာ စိုက်ပျိုးထားတဲ့ အိမ်နောက်ဖေးဥယျာဉ်တွေထဲက ဒေသထွက် ပါဝင်ပစ္စည်းတွေကို အသုံးပြုထားတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အိမ်နီးချင်း ဒေသနှစ်ခုအကြား ရှည်ကြာလှတဲ့ ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့ကူးလူးဖလှယ်မှု သမိုင်းကြောင်း၊ အစားအသောက်ပြင်ဆင်မှုတွေကို ပွဲလမ်းသဘင်တွေ၊ ဘာသာရေး အခမ်းအနားတွေနဲ့ ချိတ်ဆက်ပေးတဲ့ ဘာသာရေးနောက်ခံ အနေအထားတူညီမှုတွေကြောင့် ရခိုင်လူမျိုးတွေ ချက်ပြုတ်စားသုံးရာမှာ အသုံးပြုနေတဲ့ အခြေခံဟင်းချက်နည်းတွေဟာ မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ အခြားတိုင်းနဲ့ ပြည်နယ်တွေက လူမျိုးတွေ ပြင်ဆင် စားသုံးနေတဲ့ ဟင်းချက်နည်းတွေနဲ့ဆင်တူ နေကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဟင်းချက်နည်းတွေ ပြသပေးခဲ့တဲ့ ကျေးရွာတွေမှာ ကွဲပြားခြားနားတဲ့ အလေ့အထ တွေကိုလည်း တွေ့မြင်ခဲ့ရပါတယ်။ အဲဒါကတော့ အဓိကဟင်းလျာတွေနဲ့ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်တွေ၊ အစားအစာ သိုလှောင် သိမ်းဆည်းခြင်းနဲ့ ပြင်ဆင်ခြင်းတွေမှာ ဟင်းချက်ပစ္စည်း လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် တွေကို ပိုမိုအသုံးပြုတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ပါ ဟင်းချက်နည်းအားလုံးနီးပါးမှာ ဖော်ပြထားတဲ့ ရခိုင်တောင်ပိုင်းအစားအစာတစ်ခုချင်းစီရဲ့ အရသာနဲ့အသွင်အပြင်ကို အနည်းငယ် ကွဲပြားခြားနားသော အရေ အတွက်၊ အတွဲအစပ်တွေနဲ့ ပုံဖော်ပေးတဲ့ အဓိကပစ္စည်း (၄)မျိုးရှိပါတယ်။ ဒေသထွက် ငါးပိဟာဆိုရင် ပုစွန်ခြောက် တွေနဲ့ ပြုလုပ်ထားကာ အရသာပြင်းတဲ့ ပုစွန်ငါးပိဖြစ်ပြီး အရည်အသွေးကောင်းမွန်မှုကြောင့် မြန်မာတစ်ပြည်လုံးက နှစ်ခြိုက်အားပေးကြပါတယ်။ ငါးပိကိုရေထဲမှာ ဖျော်စပ်နိုင်သလို ဟင်းအမယ်တွေနဲ့ တိုက်ရိုက်ရောပြီးလည်း ချက်နိုင်ပါတယ်။ မန်ကျည်းနှစ်ကို နွေကာလ အတွင်းမှာရရှိတဲ့ မန်ကျည်းမှည့်ကနေ ထုတ်လုပ်ပြီး အချဉ်အရသာရှိတဲ့ ဟင်းချက်ပြုတ်ရာမှာ အသုံးပြုနိုင်ဖို့ အိမ်ထောင်စုတိုင်းက တစ်နှစ်ပတ်လုံး သိမ်းဆည်းထားကြပါတယ်။ ငရုတ်သီး (အစိမ်းရောင်၊ အနီ၊ အတောင့်၊ အစိမ်း ဒါမှမဟုတ် အခြောက်)ကို ပေါပေါများများ အသုံးပြုတာ ကလည်း ရခိုင်လူမျိုးတွေ နှစ်ခြိုက်ကြတဲ့ အစပ်အရသာပုံစံ အစားအစာကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ ဒေသထွက်နနွင်းမှုန့်ကို ဈေးထဲက ဟင်းခတ် အမွှေးအကြိုင် ရောင်းသူ ဒါမှမဟုတ် ထုတ်လုပ်သူဆီက တိုက်ရိုက်ဝယ်ယူနိုင်ပါတယ်။ နနွင်းမှုန့်ဟာ ဟင်းပွဲတိုင်းကို အရောင်လှစေပြီး အစာကြေလွယ်စေပါတယ်။

အဓိကအရသာစွက်ပစ္စည်း (၄) မျိုးမှာ မပါဝင်တဲ့ အခြားသောပစ္စည်းတွေဖြစ်တဲ့ ရှေ
သိမ်းထား နိုင်ပါတယ်) စတဲ့ ပစ္စည်းအနည်းငယ်ကလွဲလို့ ရခိုင်တောင်ပိုင်းဒေသခံတွေဟ
ရတာကို ပိုမိုနှစ်သက်ကြပြီး တောတွင်းကစုဆောင်းရရှိတဲ့ သဘာဝရင်းမြစ်တွေအပေါ်မှ

စံနမူနာဥပမာတစ်ခုက တို့စရာကိုပြင်ဆင်တဲ့အခါမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဟင်းပွဲဟာ နေ့စဉ် မိ
အပြုတ်၊ အစိမ်း၊ အချဉ်တည်ထားတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်အမျိုးမျိုးနဲ့ ပြုလုပ်ထားပါတယ်။
တောတောင်ရင်းမြစ် တွေမှ ခူးယူထားတဲ့ အရွက်၊ အမြစ်၊ အပင်ပေါက်၊ အဖူးနဲ့ ပင်စည် ဝ

တောတောင်များမှဟင်းစားအတွက် အသီးအရွက်နဲ့ ငါးတို့ကို ရာသီအလိုက် ရရှိနိုင်
အခြေအနေဟာ ချက်မယ့်ဟင်းပွဲ ဒါမှမဟုတ် အရသာကိုသာမက အိမ်ထောင်စုတစ်ခုလုံ
ဥပမာ - အများနှစ်သက်ကြတဲ့ ဒေသသုံးဟင်းအမယ်ဖြစ်တဲ့ သခွတ်ပွင့်ကို နွေရာသီအ
ခူးဆွတ်ကြပါတယ်။ သခွတ်ပွင့်တွေ ကြာရှည်ခံဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့အစိတ်အပိုင်းကို
မိသားစုတစ်စုလုံးကဝိုင်းဝန်း ပြုလုပ်ကြပါတယ်။ နောက်ဆုံးမှာ သခွတ်ပွင့်ကို အ
အသုံးပြုနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ရုံသီး (နွေရာသီမှာစူးဆွတ်နိုင်ပြီး တစ်နှစ်ပတ်လုံး အိမ်မှာ
လတ်ဆတ်တဲ့ အစားအစာတွေကို ချက်ပြုတ် စားသောက်
တစ်နေ့တာအစားအစာအတွက် မှီခိုအားထားကြပါတယ်။

သားစုထမင်းဝိုင်းမှာပါပြီး ပူပူစပ်စပ် ငရုတ်နှစ်နဲ့ လိုက်ဖက်တဲ့
၊ သာမန်ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေအပြင် ပေါများကြွယ်ဝလှတဲ့
ကို ရခိုင်တောင်ပိုင်းဒေသခံတွေ အသုံးပြုကြပါတယ်။

ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်လေ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ ရရှိနိုင်မှု
ရဲ့အချိန်ပေးရမှုကိုပါအကျိုးသက်ရောက်နိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။
ကုန်မှာ ရိုးမထဲကရနိုင်တဲ့အတွက် လူငယ်တွေသွားရောက်
ရွေးချယ်တာ၊ ဖြတ်တောက်တာ၊ အခြောက်ခံတာတွေကို
ရသာအရှိဆုံးဟင်းပွဲအဖြစ် ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ဖို့အတွက်

ဒီဟင်းချက်နည်းစာအုပ်မှာပါဝင်တဲ့ ဟင်းချက်နည်းအများစုကို ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်သူတွေက အမျိုးသမီးတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ အိမ်ထောင်စုတိုင်းမှာ ဟင်းချက်တဲ့ တာဝန်ကို အမျိုးသမီးတွေက အဓိကလုပ်ဆောင်နေရတာကို မြင်တွေ့ရပါတယ်။ မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ အမျိုးသားတွေ အထူးသဖြင့် ငါးဖမ်းသမားတွေကလည်း ဟင်းချက်ရတာကို နှစ်သက်ကြပါတယ်။ ပင်လယ်ပြင်မှာလှေနဲ့ အချိန်ကြာမြင့်စွာကုန်လွန်ရတဲ့ ငါးဖမ်းသမားတွေဟာ ဒေသဟင်းလျာတွေ၊ အထူးသဖြင့် ပင်လယ်စာတွေကို ချက်ပြုတ်နိုင်ဖို့အတွက် အမြဲလိုလို ယူဆောင်လာကြတဲ့ အဓိကအမယ်တွေ (ငါးပိ၊ မန်ကျည်းသီး၊ နနွင်းမှုန့်နှင့် ငရုတ်သီး)ကိုသုံးပြီးတစ်နေ့တာဖမ်းမိတဲ့အရာတွေနဲ့ ပေါင်းကာ ဘယ်လိုချက်ပြုတ်ရမယ်ဆိုတာကို သင်ယူခဲ့ကြပါတယ်။

> *“ကျွန်တော်က အဖေ့ဆီကဟင်းချက်တာကို သင်ခဲ့တာ။ အဖေကတံငါသည်လေ။ တံငါသည်ဆိုတာက တစ်ခါတစ်လေ ပင်လယ်ထဲလှေပေါ်မှာ တစ်လလောက်နေပြီး ငါးဖမ်းကြရတာဆိုတော့ သူတို့ကိုယ်တိုင်ပဲ လှေပေါ်မှာချက်ပြုတ် စားကြပါတယ်။ အခုတော့ ဟင်းချက်ရတာ ကျွန်တော်သဘောကျတယ်။ အဆင်သင့်ရင် ပင်လယ်စာတွေကို ကိုယ်တိုင်ချက်ဖြစ်တယ်။ ကျွန်တော့် မိန်းမ အရမ်းအလုပ်ရှုပ်နေရင်လည်း ဟင်းချက်ဖြစ်တယ်”*
>
> ဦးတင်ကိုကို
> ဝါးလုံးလက်မှုပညာသည်၊ လောင်းကျိုးကျေးရွာ

ဒီစာအုပ်မှာ ချင်းရိုးရာဟင်းချက်နည်းအချို့ကိုလည်းဖော်ပြထားပါတယ်။ ဒီဒေသတွင်းမှာ ချင်းကျေးရွာအများအပြားတည်ရှိပြီး ၎င်းတို့ရိုးရာ ဓလေ့အတိုင်း ထူးခြားတဲ့ ဟင်းချက်နည်းတွေဖြစ်တဲ့ စစ်တုံကဲ့သို့ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင် သုံးပြီးချက်ပြုတ်တာ သို့မဟုတ် ရိုးရာဓလေ့အတိုင်း ဟင်းချက်ပစ္စည်းတွေကို ပြင်ဆင်တာတွေကို ယနေ့တိုင်ကျင့်သုံးနေကြပါတယ်။ ချင်းလူမျိုးတွေအများစုက ခရစ်ယာန်တွေဖြစ်ကြပြီး ဘာသာ မတူညီမှု၊ ကိုယ်ပိုင် ဘာသာစကား အသုံးပြုမှု၊ ဂရုတစိုက်ထိန်းသိမ်းထားတဲ့ ယဉ်ကျေးမှုတို့က ရခိုင်လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများမှာ အတားအဆီး မဖြစ်ဘဲ တစ်စုတစ်စည်းတည်း ပေါင်းစည်းနေထိုင် လျက်ရှိကြပါတယ်။

“ကမ္ဘာကြီးကပြောင်းလဲပြီးရင်းပြောင်းလဲနေတယ်၊ ဒါပေမယ့်ကျွန်တော်တို့ချင်းအမျိုးသားယဉ်ကျေးမှုတွေရှင်သန်အောင် ထိန်းသိမ်းပါတယ်၊ ဥပမာ နှစ်တိုင်းဖေဖော်ဝါရီလ ၂၀ရက်နေ့မှာ ကျရောက်တဲ့ ချင်းအမျိုးသားနေ့ကိုကျင်းပ ကြပါတယ်၊ အဲဒီနေ့မှာ ရွာတစ်ရွာချင်းစီအလိုက်စုပြီး ကျွန်တော်တို့ကြိုက်တဲ့ စားသောက်စရာ အထူးသဖြင့် ချင်းကြက်သားသုပ် (စံကောထုပ်)နဲ့ လိုက်ဖက်တဲ့ ရိုးရာကောက်ညှင်းဝိုင်တွေကို အချင်းချင်း မျှဝေကြပါတယ်”

ဆလိုင်းတင်ထွေး
အငြိမ်းစားအစိုးရဝန်ထမ်း၊ ကံ့ကော်တောင်ကျေးရွာ

ရခိုင်ပြည်နယ်တောင်ပိုင်းရိုးရာအစားအစာတွေရဲ့ စစ်မှန်ထူးကဲတဲ့ အရသာကို လှသီများလာ
လက်ရာ၊ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်တဲ့အချိန်၊ အမယ်စတာတွေနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ဗဟုသုတတွေကို စု
ခေတ်မီပြောင်းလဲနေတဲ့ ကာလကို ရင်းနှင်းဝင်ရောက်လာနေတဲ့ ဒေသခံတွေရဲ့ယဉ်ကျေးမှုအ
ကူညီထောက်ပံ့ပေးပါတယ်။

“ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ထုတ်ကုန်အချို့က နာမည်ကြီးပါတယ်၊ ကြွေရှိုင်ရွာက ကျွန်တေ
အကောင်းဆုံးငါးပိပဲ၊ အခြောက်ခံတဲ့အချိန်မှာသေသေချာချာဂရုတစိုက်လုပ်တာ
ဥပမာ ကျွန်တော်တို့ သဲသောင်ပြင်ပေါ်မှာ ပုစွန်တွေကို ဘယ်တော့မှမလှန်းဘူ
ပေါ်မှာပဲ လှန်းပါတယ်၊ ပုစွန်တွေ သိပ်မခြောက်လွန်း၊ မစိုလွန်းတဲ့အချိန်မှာ ပုစ
အရေးကြီး ပါတယ်၊ ကျွန်တော်တို့က အရည်အသွေး အကောင်းဆုံး ငါးဒိမ်အသ
ဥပမာ - နှစ်တိုင်းဒီအချိန်မှာ ကျွန်တော်တို့က သက်ကယ်ရွက်တွေကို စည်းဖို့အ
ဒီဘက်မှာ လှတိုင်းက မိုးရာသီမတိုင်ခင်မှာ သက်ကယ်မိုးတွေပြန်ပြင်ကြပါတယ်၊
လာဖို့ ကျွန်တော်တို့ ထုတ်ကုန်တွေရဲ့ အရည်အသွေးတွေ ပေါ်မှာအားကိုးသင့်ပါတ

ဦးအောင်ဇော်လင်း
လယ်သမား၊ ကြွေရှိုင်ကျေးရွာ

လက်ရှိအချိန်ထိ ရခိုင်ပြည်နယ်တောင်ပိုင်းဒေသဟာ မြန်မာ့ခရီးသွားကဏ္ဍရဲ့ ခပ်သေးသေးအစိ
ငပလီ ဒါမှမဟုတ် မြန်မာခရီးသွားတွေအတွက်ဆိုရင် တောင်ဘက်ပိုကျတဲ့ ကမ်းသာယာက
ဒါပေမယ့် ဖော်ထုတ်လည်ပတ်ဖို့အတွက်ဆိုရင် လမုတောတွေ၊ လူသူမရောက်သေးတဲ့ ပ
အပါအဝင် များပြားလှတဲ့ တောတောင် ရေမြေများစွာ ကျန်ရှိပါသေးတယ်။

ခရီးသွားလုပ်ငန်းမှာထင်ရှားတဲ့နေရာတွေက ကမ်းခြေအပန်းဖြေစခန်းတွေနဲ့ စားသောက်ဆိုင်
တွေနဲ့ နိုင်ငံတကာအစားအစာတွေကိုပူးတွဲ ရောင်းချကြပါတယ်၊ ရိုးရာဟင်းလျာတွေရဲ့အရသာ
နိုင်မယ့် စွမ်းဆောင်မှုဟာ ဒေသခံတွေအတွက် မတူညီတဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအမျိုးအစာ
လာနိုင်ပါတယ်။

ာင် မြှင့်တင်ထုတ်ဖော်တာ၊ အဲဒီအစားအစာ တွေရဲ့
ဆောင်းမျှဝေတာဟာ လျှင်မြန်စွာဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်ပြီး
ုင်းအမြစ်တွေကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက် နိုင်အောင်

တ်တို့ထုတ်တဲ့ငါးပိဟာ သံတွဲဒေသမှာ
ကြောင့်ငါးပိကအရမ်းကောင်းပါတယ်။
း စင်ပေါ်မှာဖြန့်ထားတဲ့ ပိုက်ကွန်တွေ
န့်ခြောက်တွေကို ထောင်းဖို့က အရမ်း
းအဆောင်တွေကိုလည်း ထုတ်တယ်။
တွက် ငါးနီးကြီးတွေကို လုပ်ပါတယ်။
ကျွန်တော်တို့ရဲ့နေထိုင်မှုတွေတိုးတက်
ယ်”

တ်အပိုင်းအဖြစ်တည်ရှိနေပြီး နာမည်ကျော်ကမ်းခြေ
မ်းခြေကိုသာ အဓိကအဖြစ် လည်ပတ်ကြပါတယ်။
င်လယ်ကမ်းရိုးတန်းတွေ၊ တောလျှောက်လမ်းတွေ

တွေမှာ ရခိုင်ရိုးရာရောနှောနေတဲ့ ဒေသ အစားအစာ
နဲ့ အပြင်အဆင်တွေကို ခရီးသည်တွေနဲ့ မိတ်ဆက်
းတွေ ဖြစ်ထွန်းလာစေမယ့် အခွင့်အရေး တစ်ခုဖြစ်

“*ကမ်းခြေရဲ့အလှကြောင့် ရွာကို ဧည့်သည်တွေ လာကြတယ်။ နေ့စားအလုပ် လုပ်ရတာအစား အခြားနယ်တွေကလာတဲ့ ဧည့်သည် တွေကို ငါးပိငါးခြောက်တွေနဲ့ တခြားထုတ်ကုန်တွေကို ရောင်းနိုင်ဖို့ အဆင်သင့်ရှိနေသင့်တယ်*”

ဒေါ်ခင်သန်းသန်း
နေ့စားအလုပ်သမား၊ ငါးခြောက်ထုတ်လုပ်ရေး၊ ကြွေချိုင်ကျေးရွာ

ချက် လက်စွဲစာအုပ်ပါ ဟင်းချက်နည်းတွေဟာ မတူကွဲပြားတဲ့ ရခိုင်ရိုးရာအစားအစာအားလုံးကို ကိုယ်စားပြုတယ်လို့ မဆိုနိုင်ပါဘူး။ အချိန်နဲ့ ရာအကန့်အသတ်ကြောင့် နေ့စဉ်ဟင်းချက်နည်း၊ အထူးဟင်းချက်နည်းတွေကိုသာ ပိုမိုအသားပေးထည့်သွင်းခဲ့ရပါတယ်။ မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ အုပ်က တစ်ဆင့် ဒေသခံ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကို အခြားပြည်နယ်က လူတွေ ပိုမိုနားလည်လာစေပြီး လှပတဲ့ ဒီဒေသ အကြောင်းကို စူးစမ်းလိုစိတ်၊ ပြုစိတ်များ တိုးမြင့် လာနိုင်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။ ဤဟင်းချက်နည်း လက်စွဲစာအုပ်က ခရီးသွားတွေကို အရင်သွားနေကြ လူသိများပြီးဖြစ်တဲ့ ည်ပတ်စရာ နေရာတွေအစား ရခိုင်တောင်ပိုင်းဒေသကို ခရီးသွားဖြစ်ကြဖို့ အတွက် စွဲဆောင်နိုင်လိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်မိပါတယ်။

သတ်အနေနဲ့ ကျွန်ုပ်တို့ကိုကြိုဆိုပြီး နေအိမ်တွေ၊ မီးဖိုချောင်တွေကို လိုက်လံပြသကာ ဟင်းပွဲတွေပြင်ဆင်ပေးသူတွေ၊ နေ့စဉ်ဘဝ၊ အတွေ့ ကြုံတွေ၊ ၎င်းတို့ရဲ့အသိပညာ၊ ဗဟုသုတများကို လမ်းညွှန်ပြသခဲ့သူတွေ အားလုံးကို နှစ်နှစ်ကာကာကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်။ ဟင်းချက်နည်း အုပ်မှာ အစားအစာ၊ ဟင်းချက်နည်းနဲ့ ရိုးရာအစဉ်အလာအကြောင်းတွေ ပါဝင်ပေမယ့် အဓိကရည်ရွယ်ချက်က အသိပညာ၊ ဗဟုသုတတွေကို တ်သူများထံမျှဝေပေးလိုခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

Mariateresa Calabrese, မေလ ၂၀၁၇ခုနှစ်။

ရခိုင်ပြည်နယ်တောင်ပိုင်းရှိ ကျေးရွာတွေရဲ့အဓိက ဟင်းချက်ပစ္စည်းတွေဟာ တောတောင်တွေက ရတဲ့သဘာဝပေါက်ပင်တွေနဲ့ မြေထွက်ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို ဦးစားပေးအသုံးပြုတာဖြစ်လို့ရာသီဥတုက ဖော်ဆောင်ပေးနေတာလို့ ပြောနိုင်သလို ဒေသရဲ့အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းတွေနဲ့ နေ့စဉ်ဘဝတွေအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ကတစ်ဆင့် ဒေသခံလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကို အခြားတိုင်းနဲ့ပြည်နယ်ကလူတွေ ပိုမိုနားလည်လာစေကာ လှပပြီးလူသိနည်းသေးတဲ့ ဒီဒေသအကြောင်းကို စူးစမ်းလိုစိတ်၊ ဂရုပြုစိတ်များတိုးမြင့်လာနိုင်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။ ဤဟင်းချက်နည်းလက်စွဲစာအုပ်က ခရီးသွားတွေကို အရင်သွားနေကြ လူသိများပြီးဖြစ်တဲ့ လည်ပတ်စရာနေရာတွေအစား ရခိုင်ပြည်နယ်တောင်ပိုင်းဒေသကို ခရီးသွားဖြစ်ကြဖို့အတွက် စွဲဆောင်နိုင်လိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်မိပါတယ်။

ဒီဟင်းချက်နည်းလက်စွဲစာအုပ်မှာပါဝင်တဲ့ ဟင်းချက်နည်းတွေကို ပြင်ဆင်ပေးတဲ့ လူတွေဟာ ကျွန်ုပ်တို့ကိုကြိုဆိုပြီး နေအိမ်တွေ၊ မီးဖိုချောင်တွေကို လိုက်လံပြသကာ ဟင်းပွဲတွေပြင်ဆင်ပေးပြီး ၎င်းတို့ရဲ့နေ့စဉ်ဘဝ၊ အတွေ့အကြုံတွေ၊ အသိပညာ၊ ဗဟုသုတများဖြင့် လမ်းညွှန်ပြသပေးခဲ့ပါတယ်။ ဒီဟင်းချက်နည်းလက်စွဲစာအုပ်မှာ အစားအစာ၊ ဟင်းချက်နည်းနဲ့ ရိုးရာအစဉ်အလာအကြောင်းတွေ ပါဝင်ပြီး အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာ အသိပညာ၊ ဗဟုသုတတွေကို စာဖတ်သူများထံမျှဝေပေးချင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

DAFNE project
RAKHINE COMMUNITIES FORESTS

Funded by
ITALIAN AGENCY FOR DEVELOPMENT COOPERATION

Promoted by
OIKOS
ASIA

In collaboration with
FoSTA MYANMAR