

# ရေကျိုငါးပိ

ကိုရွှေငါး( ဓနုဖြူ )

မြန်မာလူမျိုးတို့၏ ထမင်းခင်းတွင် ငါးပိ၊ ရေကျိုငါးပိ၊ ငံပြာရည် နှင့် အတို့အမြုပ်သည် ပါဝင်စမြဲဖြစ်သည်။ ရှေးယခင် မင်းများလက်ထက်မှ ယခုကာလအထိ ကျေးလက်နေပြည်သူများနှင့် မြို့ပြနေပြည်သူများ ကြိုက်နှစ် သက်စွာ စားသုံးသော မြန်မာ့ရိုးရာ စားသောက်ကုန်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ မြန်မာထမင်းပွဲတွင် ကြက်သား၊ ဝက်သား၊ ငါး၊ ဘဲစသော အသားဟင်း ကောင်းများ ပါဝင်စေကာမူ ငါးပိရည်နှင့် တို့စရာပါမှသာ အရသာရှိသော ထမင်းစားခိုင်းဖြစ်ပေမည်။ ရေကျိုငါးပိတွင် ပရိတင်း ဓါတ်နှင့် ဗီတာမင် ' ဒီ ' ဓာတ်များစွာပါဝင်သည်။ ရေကျိုငါးပိသည် အိမ်တွင်စားသုံးရန်သာမက စီးပွားဖြစ်ထုတ်လုပ်နိုင်သော ရေထွက်ကုန်ပစ္စည်းဖြစ်သည်။



ရေကျိုငါးပိပြုလုပ်ပုံ အဆင့်ဆင့်မှာ လတ်ဆတ်ကောင်းမွန်သော ငါးများကိုရွေးချယ်၍ ငါးအကြေးခွံချွတ်ခြင်း၊ ဗိုက်ဖောက်၊ အူထုတ်သန့်စင်ခြင်းများ ပြုလုပ်ရပါသည်။ ရရှိလာသောငါးများကို သန့်ရှင်းသောရေဖြင့် ဆေးကြောပြီး ပလပ်စတစ်ခြင်းများဖြင့် ရေစစ်ရပါသည်။ ရေစစ်ပြီးသောငါးနှင့် ဆား(၁၀%)ခန့်ကို သမအောင် ရောနယ်၍ စဉ့်အိုး (သို့) ပလပ်စတစ်ဘမ်း (သို့) သစ်သားစည်တွင် အလေးတုံးဖိ၍ တစ်ရက်၊ နှစ်ရက်ခန့်ထားရပါမည်။ဆားနယ်ပြီးငါးများကို တစ်ရက်မှနှစ်ရက်ခန့် နေလှန်းပေးရပါသည်။ နေလှန်းပြီးနောက် ဆား (၁၅% မှ ၂၀%) ခန့်ထပ်ထည့်ပြီး သစ်သားဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော ငရုပ်ဆုံတွင် ကျည်ပွေဖြင့်ထုထောင်းခြင်း ပြုလုပ်ရသည်။ အချို့ထုတ်လုပ်သူများသည် ဆန်/ဆန်ကွဲကို ပျစ်ပျစ်ကျို (ထမနဲ့ဖြစ်အောင်ကျို)၍ အအေးခံကာ ငါးနှင့် ရောသိပ်ကြသည်။ ရောသိပ်ရာတွင် ငါးတစ်ပိသာ၌ ထမနဲ့(၂၅%)ဖြင့် ရောကြသည်။ ထောင်းထားသော ငါးများကို စဉ့်အိုးတွင်လေလုံအောင် ဖိသိပ်၍ ဂုတ်စည်းထားရမည်။ ယင်မနားစေရန် သတိပြုရမည်။ ငါးပိအိုးပေါ်မှာ ဆား(၁%)ခန့် ခပ်ထူထူတစ်ထပ်ဖြူးပြီး ဝါးပိုးဖက်၊ တောင်စွန်ဖက်၊ ငှက်ပျောဖက်၊ အင်ဖက်များဖုံးအုပ်၍ ဝါးဖြင့်ဂုတ်နှိပ်ပေးရပါသည်။ အပေါ်မှလောက်များမတက်စေရန် လောက်သေရွက်အနည်းငယ်ထည့်၍အဖုံးဖုံးရပါမည်။ ၃လ မှ ၅လကြာ သိုလှောင်ထားရသည်။ ငါးပိနပ်လျှင် အနံ့သည် မွှေးကြိုင်နေပြီး အသားသည် ကြေမွနေရမည်။ ရေကျိုငါးပိလုပ်သော ငါးအမျိုးအစားများမှာ- ငါးရံ၊ ငါးပြေမ၊ ငါးဖယ်၊ ငါးဇင်ရိုင်း၊ ငါးဖျင်းသလက်၊ ငါးဇင်စပ်၊ ငါးသင်းအုံ ငါးများကို ပြုလုပ်ကြသည်။ ငါးအစိုတစ်ပိသာလျှင် ရေကျိုငါးပိ (၆၅) ကျပ်သား မှ (၇၅) ကျပ်သားခန့် ရရှိကြောင်းလေ့လာတွေ့ရှိရသည်။

ယခုအခါ ရေကျိုငါးပိအား နူးနပ်လွယ်အောင် ပုလဲခါတ်မြေဩဇာများ ထည့်သည်ဟုသိရှိရသည်။ ပုလဲခါတ်မြေဩဇာသည် နိုက်ထရိုဂျင်ဓါတ်များပါဝင်သဖြင့် စားသုံးရန်မသင့်ဟုဆိုသော်လည်း ငါးနှင့်ဆားကိုနယ်၍ အပုပ်ခံပါက နိုက်ထရိုဂျင်ဓါတ်များ သဘာဝအရထွက်ရှိပါသည်။ ၎င်းနိုက်ထရိုဂျင်ဓါတ်သည် ငါးပိအား မီးဖြင့်ကျိုချက်ပါက အလိုလိုဓါတ်ပြယ်သွားသဖြင့်

ငါးပိသည် စားသုံးရန်မသင့်သောခါတ်များ မပါဝင်ကြောင်းသိရှိရသည်။ (ကုန်သွယ်မှုမြှင့်တင်ရေး နှင့် စားသုံးသူရေးရာဦးစီးဌာန - Mobile Training ဆွေးနွေးချက်)

လှေသဘင်ပွဲတွင် ရေကျိုငါးပိစားသောလှေသမားများက အောင်ပွဲရယူခဲ့သော သာဓကရှိသည်။ အင်္ဂလိပ်အစိုးရလက်ထက် ပဉ္စမမြောက်ကျော့ဘုရင်တက်ပြီး (၂၅) နှစ် မြောက်သောအခါ ရန်ကုန်မြို့၌ လှေပြိုင်ပွဲ အကြီးအကျယ်ကျင်းပခဲ့သည်။ ချမ်းသာသော စက်သူဌေး၏ လှေသမားများက ရန်ကုန်မြို့ ကန်တော်ကြီးတွင် ကြိုတင်လှေကျင့်ကြသည်။ လှေသမားများကိုအားရှိအောင် အာဟာရရှိသော ဒိန်ခဲ၊ နွားနို့၊ ကြက်၊ ဝက်၊ ဘဲသား ဟင်းများ၊ ကိတ်မုန့်များကျွေးပြီး လှေကျင့်စေသည်။ စက်သူဌေးနှင့် ပြိုင်ဘက်ဖြစ်သော ပဲခူးနယ်မှ လယ်သမားများသည် လယ်ကွင်းထဲ၌ တဲအိမ်တစ်လုံးထိုး၍ ရေကျိုငါးပိ၊ ငါးဟင်း၊ လယ်ပတူ အတို့အမြုပ်များဖြင့်စားပြီး တက်ရေးပြကာလှေကျင့်ကြသည်။ လှေသဘင်ပွဲကြီးတွင် အစားကောင်းများစားရသော စက်သူဌေး၏ လှေအသင်းကို ရေကျိုငါးပိ၊ တို့စရာဖြင့်စားရသော လယ်သမားများက အောင်ပွဲခံအနိုင်ယူခဲ့ကြောင်းတွေ့ရသည်။ (ပဉ္စမမြောက်ကျော့ဘုရင်၏ ငွေရတုသဘင် - လှေသဘင်ပွဲ)

ရေကျိုငါးပိကို မြေအိုးအသေးထဲတွင် နနွင်းမှုန့်အနည်းငယ်ထည့်၍ ပထမဦးစွာ မီးပြင်းပြင်းနှင့် ကျိုပေးရသည်။ ဆူပွက်လာလျှင်အဖုံးဖွင့်ပြီး မီးဖိုပေါ်တွင် မီးအေးအေးဖြင့် နှပ်ထားရမည်။ ထမင်းစားခါနီးလျှင် ငရုပ်သီးစိမ်းမီးကင်၊ ကြက်သွန်နီ/ ကြက်သွန်ဖြူမီးဖုတ်တို့ကို ငရုပ်ဆုံတွင်ထောင်းပြီး ခပ်ထားသော ရေကျိုငါးပိပန်းကန်ထဲသို့ ထည့်မွှေးပေးပါက အရသာရှိပြီး မွှေးကြိုင်သော ငါးပိရည်ကိုရရှိပါမည်။ ဧရာဝတီမြစ်ဝကျွန်းပေါ်ဒေသနှင့် အညာဒေသ ကျေးလက်အိမ်များ၊ လယ်စောင့်တဲ၊ အင်းတဲ၊ ရေလုပ်သားအိမ်များတွင် မီးဖိုပေါ်၌ ရေကျိုငါးပိအိုးများ အမြဲမပြတ်ထားရှိသည်ကို တွေ့ရပါသည်။

ရေကျိုငါးပိကို စဉ်းနှိုးတုံးပေါ်တွင် ခါးဖြင့်နုတ်နုတ်စဉ်းပြီး ငရုပ်ဆုံထဲတွင် အရိုးကြေသည် အထိထောင်းကာ ဆီပွက်ပွက်ဆူနေသော ဒယ်အိုးထဲတွင် ကြက်သွန်နီ/ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုပ်သီးစိမ်းတို့ဖြင့်ကြော်၍ တောင်သူလယ်သမားများ နံနက်စာထမင်းကြမ်းနှင့် စားသုံးခြင်းဖြင့် ထမင်းမြိန်လှပါသည်။ ပြည်ပနိုင်ငံရောက် မြန်မာလူမျိုးများသည် ငါးပိရည် ကိုလွမ်းလှသဖြင့် ငါးပိရေကျိုကိုမီးဖြင့်ကျို၍ အရိုးကြေသွားပါက အရိုးကိုဖယ်ထုတ်၍ ညောင်စေး ကျအောင်ကျိုပြီး အအေးခံကာ ပလပ်စတစ်ဖူးများဖြင့်ထည့်၍ သယ်ယူသွားကြသည်။ ၎င်းငါးပိရေကျိုကို ရေနွေးနှင့် ဖျော်လိုက်ရုံဖြင့် အသင့် စားသုံးနိုင်သော ငါးပိရေကျိုတခွက် ဖြစ်လာပါသည်။

ရေကျိုငါးပိသည် ပရိတင်းခါတ်နှင့် ဗီတာမင် 'ဒီ' ခါတ်များပါရှိပြီး၊ အရသာကောင်းမွန်ခြင်းတို့ကြောင့် မြန်မာလူမျိုးတို့၏ ထမင်းဝိုင်းတွင် မပါမဖြစ်သော အရံဟင်းတခွက်အဖြစ် စွဲမက်စွာစားသုံးကြသည်။ ရေကျိုငါးပိပြုလုပ်ရာတွင် စွန့်ပစ်စရာမလိုပဲ ငါးတစ်ကောင်လုံးကို အသုံးချနိုင်ခြင်း၊ တန်ဖိုးနည်းငါးများကို အသုံးပြုနိုင်ခြင်း၊ ပြုလုပ်ရာတွင် လွယ်ကူခြင်းတို့ကြောင့် ငါးပေါများသော ကျေးလက်ဒေသများ၏ မရှိမဖြစ်ထွက်ကုန်တစ်မျိုးဖြစ်ကြောင်း ရေးသားတင်ပြလိုက်ရပါသည်။