ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာန

ဒီဇင်ဘာလူထုအားကစားလ အထိမ်းအမှတ်
ဆုရ ဓါတ်ပုံ၊ ဆောင်းပါးနှင့် ဝတ္ထုတိုများ
(၂၀၁၆ - ၂၀၁၇)

မာတိကာ

စဉ်	ကလောင်အမည်	ဆောင်းပါးအမည်	ဆုရရှိမှု	စာမျက်နှာ	
				မှ	ထိ
၂၀၁၆ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာ လူထုအားကစားလအထိမ်းအမှတ် ဆုရ ဆောင်းပါးများ					
၁။	ဇရာမောင်	တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး အားကစားကဏ္ဍ မြှင့်တင်ပေး	ပထမ	၁	၉
၂။	ကျော်မျိုးသူ	လူထုအားကစားမှ ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော်ကို တည်ဆောက်ရန်	ဒုတိယ	၁၀	၁၇
၃။	တက္ကသိုလ် ပွင့်သူအောင်	မြန်မာ့အားကစားဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ဖို့ လူထုအားကစား လှုပ်ရှားမှု မြင့်တင်ဆောင်ရွက်စို့	တတိယ	၁၈	၂၇
၄။	သက်ဦး (NUAC)	ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ပြည့်မဏ္ဍိုင် မဲခိုင်လှုပ်ရှားအားကစား	နှစ်သိမ့်ဆု (၁)	၂၈	၃၇
၅။	စုစုစံ	မြန်မာ့အားကစားအောင်မြင်တိုးတက်မြင့်မားလာစေရေးအား ရည်မှန်းလျက်	နှစ်သိမ့်ဆု (၂)	၃၈	၄၅
၆။	ဇော်မင်းဌေး	လူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှုများမှသည် နိုင်ငံတော်၏ အားကစားအဆင့်အတန်းတိုးတက်မြင့်မားရေးဆီသို့	နှစ်သိမ့်ဆု (၃)	၄၆	၅၇
၂၀၁၇ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာ လူထုအားကစားလအထိမ်းအမှတ် ဆုရ ဆောင်းပါးများ					
၇။	ဇရာမောင်	ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော နိုင်ငံသားများဖြင့် ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော် တည်ဆောက်စို့	ပထမ	၅၈	၆၅
၈။	မောင်မောင်မိုးအောင်	ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သို့ လူထုအားကစားဖြင့် ချီတက်စို့	ဒုတိယ	၆၆	၇၄
၉။	ကျော်မျိုးသူ	ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ် တည်ဆောက်ရန် လူထုအားကစားကို အခြေခံ	တတိယ	၇၅	၈၃
၁၀။	ဇော်မင်းဌေး	အမိနိုင်ငံတော်ကြီး စဉ်ဆက်မပြတ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေဖို့ လူထုအားကစားကဏ္ဍ မြှင့်တင်ကြပါစို့	နှစ်သိမ့်ဆု (၁)	၈၄	၉၅
၁၁။	ဝမ်းထက်မိုး (ဇိန်-အောင်လံ)	အမျိုးသားအားကစားအဆင့်အတန်းတိုးတက်ရေး အမျိုးသားရေးအသိဖြင့် ဝိုင်းဝန်းပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်ပေး	နှစ်သိမ့်ဆု (၂)	၉၆	၁၀၆
၁၂။	မလေးခင် (ဟသ်ာတ)	နုပျိုသက်ရွယ်ကျန်းမာဖို့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားကြပါစို့	နှစ်သိမ့်ဆု (၃)	၁၀၇	၁၁၇
၁၃။	ရနံ့ချို (ဟသ်ာတ)	အသက်ရှည်စွာ အနာမဲ့ရေး နေ့စဉ်မှန်မှန် လမ်းလျှောက်ပေး	နှစ်သိမ့်ဆု (၄)	၁၁၈	၁၂၇
၁၄။	စုစုစံ	တစ်မျိုးသားလုံးကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် မြန်မာ့အားကစားအောင်မြင်တိုးတက်မြင့်မားလာစေရေး	နှစ်သိမ့်ဆု (၅)	၁၂၈	၁၃၅

မာတိကာ

စဉ်	ကလောင်အမည်	ဝတ္ထုတိုအမည်	ဆုရရှိမှု	စာမျက်နှာ	
				မှ	ထိ
		၂၀၁၆ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာ လူထုအားကစားလအထိမ်းအမှတ် ဆုရ ဝတ္ထုတိုများ			
၁၅။	ခင်တင့်ဝေ (မြို့တော်စည်ပင်)	ခေတ်ရယ်၊ စနစ်ရယ်၊ လူသားရယ်	ပထမ	၁၃၆	၁၄၈
၁၆။	မောင်မောင်မိုးအောင်	အလင်းနှင့်အမှောင်	ဒုတိယ	၁၄၉	၁၆၄
၁၇။	သက်ဝေမောင်	လောကဌ အခက်ခဲဆုံးအရာ	တတိယ	၁၆၅	၁၈၀
၁၈။	ရဲရဲထွန်း (ဟသံတ)	ရွှေခြေထောက်တစ်ချောင်း၏ ဒီဇင်ဘာသမိုင်းကြောင်း	နှစ်သိမ့်ဆု (၁)	၁၈၁	၁၉၇
၁၉။	မွန်း	ရေစကြိုစဉ့်အိုးကြီးများ	နှစ်သိမ့်ဆု (၂)	၁၉၈	၂၁၉
၂၀။	မြတ်နိုးအောင် (အဏ္ဏဝါသိပ္ပံ)	ဆောင်းအမှီပြန်ခဲ့စေချင်တယ်	နှစ်သိမ့်ဆု (၃)	၂၂၀	၂၂၈
		၂၀၁၇ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာ လူထုအားကစားလအထိမ်းအမှတ် ဆုရ ဝတ္ထုတိုများ			
၂၁။	ခင်တင့်ဝေ (မြို့တော်စည်ပင်)	လေ့ကျင့်လို အိုသည်မရှိ	ပထမ	၂၂၉	၂၄၂
၂၂။	သီရိ (ဥပဒေ)	ခြေတစ်လှမ်း ကုဋေတစ်သန်း	ဒုတိယ	၂၄၃	၂၅၄
၂၃။	မင်းလပြည့်	မည်သို့သောပန်း မသေသောသစ်ပင်	တတိယ	၂၅၅	၂၆၂
၂၄။	မချောယဉ် (မိုးညှင်း)	ဒီဇင်ဘာအားကစားပွဲ နွဲ့လို့မှ မဝနိုင်	နှစ်သိမ့်ဆု (၁)	၂၆၃	၂၇၇
၂၅။	မနောသစ် (ပခုက္ကူ)	နွားပျိုသန်လှ နွားအိုပေါင်ကျိုးသလောက်ပဲ ရှိတယ်	နှစ်သိမ့်ဆု (၂)	၂၇၈	၂၉၇
၂၆။	လင်းထက် (အင်းတော်ကြီး)	နေ့သစ်များဆီသို့	နှစ်သိမ့်ဆု (၃)	၂၉၈	၃၁၂
၂၇။	မောင်သာမာန် (ဇီးကုန်း)	ဘဝဂ်သို့တိုင် ညံ့စေသတည်း	နှစ်သိမ့်ဆု (၄)	၃၁၃	၃၂၆
၂၈။	မောင်မောင်လွင် (ရွှေဘိုသား)	မြူနှင်းတို့အကြား ဝိတိစားနေကြသူများ	နှစ်သိမ့်ဆု (၅)	၃၂၇	၃၃၈

ENEOS

GOLDEN ELEPHANT

“ကျေးလက်နေ ပြည်သူလူထုကျန်းမာကြံခိုင်ရေးမှသည် တစ်မျိုးသားလုံးကျန်းမာကြံခိုင်ရေးသို့”

““““မကွေးတိုင်းဒေသကြီးဒသရက်ခရိုင်၊အောင်လံမြို့နယ်၊မြို့လှကျေးရွာအုပ်စု

၂၀၁၇-ခုနှစ်၊ဒီဇင်ဘာ လူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှု အထိမ်းအမှတ် ဒုတိယပတ် စုပေါင်းလမ်းလျှောက်ပွဲဆင်နွှဲနေပုံ””

RAKHINE

တစ်မျိုးသားလုံးကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး.... အားကစားကိုမြှင့်တင်ပေး

ဇရာမောင်

နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုသည် ထိုနိုင်ငံသားတိုင်း၏ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုနှင့် စိတ်နေစိတ်ထားတို့ တိုက်ရိုက်အချိုးကျလျက်ရှိသည်ဟု မှတ်သားဖူးပါသည်။ အထူးသဖြင့် နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးသည် ထိုနိုင်ငံ၏ အနာဂတ် တာဝန်များကို ပခုံးပြောင်းတာဝန်ယူကြမည့် လူငယ်၊ လူရွယ်များ၏ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှု၊ အရည်အချင်း ပြည့်ဝမှု၊ စိတ်ဓါတ်ရေးရာမြင့်မားမှု အခြေအနေများ အပေါ်တွင် အပြည့်အဝ မူတည်နေပေသည်။ လူငယ်၊ လူရွယ်များကို ဘက်စုံထောင့်စုံမှ အရည်အသွေး မြှင့်တင်ပေးရန်မှာ နိုင်ငံတော်မှ အလေးထားဆောင်ရွက်ရမည့် အရေးအကြီးဆုံး လုပ်ငန်းကဏ္ဍ တစ်ရပ်လည်း ဖြစ်ပါသည်။ ယနေ့ကမ္ဘာတွင် အရည်အသွေး ပြည့်ဝသော လူငယ်အဖွဲ့အစည်းကို ပိုင်ဆိုင်ထားသည့် နိုင်ငံများသည် အရှိန်အဟုန်ဖြင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်နေပြီး ဆက်လက်၍ တိုးတက်မည့် အလားအလာကောင်းများကိုလည်း တွေ့မြင်နေရမည်ဖြစ်ပါသည်။

နိုင်ငံသားတိုင်း ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုနှင့် စိတ်နေစိတ်ထားမြင့်မားမှုကို အားကစားပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ပြောင်းလဲ ဖော်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ ၁၉၆၀ ပြည့်လွန်နှစ်များအတွင်း ပြန်ကြည့်ပါက လူငယ်လူရွယ်များ တစ်စုတစ်ဝေးတည်း ရှိနေသည့် အခြေခံပညာကျောင်းများနှင့် တက္ကသိုလ်/ကောလိပ်များတွင် အားကစားလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများဖြင့် စည်ကားသိုက်မြိုက်နေသည့် အချိန်ကာလ၊ မြန်မာပြည် တစ်ဝှမ်း၊ မြို့နယ်အနှံ့၊ ကျေးရွာအဆုံး၊ တစ်ပြည်လုံးဆိုသကဲ့သို့ အားကစားပြိုင်ပွဲများ၊ အားကစား လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများဖြင့် စည်ကားနေသော အချိန်ကာလများ ဖြစ်ခဲ့ပါသည်။ ထိုအချိန် ကာလများကို ပြန်ကြည့်လျှင် မြန်မာအားကစား အောင်မြင်မှုသည် အရှေ့တောင်အာရှအဆင့်တွင် ထိပ်တန်း၌ ရပ်တည်နိုင်ခဲ့ပြီး အာရှအဆင့်သို့ ထိုးဖောက်ကာ ကမ္ဘာ့အဆင့်သို့ တက်လှမ်းနိုင်ခဲ့ပါသည်။ လူထုအားကစား လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု (Mass Sports) အားကောင်းသည်နှင့်အမျှ တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးကို များစွာ အထောက်အကူပြု သည့်နည်းတူ အားကစား အောင်မြင်မှုအဆင့်အတန်းသည်လည်း မြင့်မားစွာ ရပ်တည်နိုင်သည်မှာ တစ်ဘက်နှင့် တစ်ဘက် ကျွန်းကိုင်းမှီ၊ ကိုင်းကျွန်းမှီ ဆိုသကဲ့သို့ အပြန်အလှန် အကျိုးပြုနေသည်ဟု ဆိုရပေတော့မည်။ သို့ဖြစ်၍ တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် မြန်မာပြည်အနှံ့ လူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှုများ (Mass Sports) ပြန်လည်အသက်ဝင် လာအောင် ရပ်ကွက်/ကျေးရွာ အဆင့်မှသည် နိုင်ငံတော်အဆင့်အထိ လက်တွဲညီညီ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကြရန် လိုအပ်လှပေသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုအချိန်ကာလများအတွင်း အိမ်ရှင်အဖြစ်လက်ခံ ကျင်းပခဲ့သော အရှေ့တောင်အာရှကျွန်းဆွယ်အားကစားပြိုင်ပွဲ (၂)ကြိမ်စလုံးတွင် နိုင်ငံအလိုက် ပထမ နေရာရရှိခဲ့ခြင်း၊ မြန်မာဘောလုံး အနေဖြင့် အာရှ ချန်ပီယံ (၂)ကြိမ်၊ ကျွန်းဆွယ်ချန်ပီယံ (၅)ကြိမ်၊ မာဒေးကားချန်ပီယံ (၃)ကြိမ်၊ ဂျကာတာဖလားချန်ပီယံ (၄)ကြိမ်၊ မာရာဟာလင်ဖလားချန်ပီယံ (၃)ကြိမ်၊ ပတ်ချုံဟီးဖလားချန်ပီယံ (၃)ကြိမ်၊ အာရှလူငယ်ချန်ပီယံ (၈)ကြိမ်နှင့် ၁၉၇၂ ခုနှစ်၊

မြူးနစ်အိုလံပစ်တွင် မြန်မာဘောလုံးအသင်း အနေဖြင့် အသန့်ရှင်းဆုံးဆုကိုပင် ရရှိခဲ့ပြီး၊ ပထမဆုံး ကမ္ဘာနှင့် အိုလံပစ် အလေးမ အမြန်မစံချိန် (၁၀၅) ကိုလိုကို အောင်ကြီးက တင်နိုင်ခဲ့သည်။ အဆိုပါ ကာလများအတွင်း ပြေးခုန်ပစ်၊ ရေကူး၊ လက်ဝှေ့၊ အလေးမ၊ ဘော်လီဘော အားကစားနည်းများသည်လည်း အရှေ့တောင် အာရှ အဆင့်ကို ကျော်လွန်၍ အာရှအဆင့်အထိ ထိုးဖောက်နိုင်ခဲ့သည်မှာ ငြင်းမရသည့် သာဓကများ ဖြစ်ခဲ့ပါသည်။

အားကစားအောင်မြင်မှုသည် နိုင်ငံ၏ ဂုဏ်ကို မြင့်တက်စေပါသည်။ ဘောလုံး အားကစားနည်းကြောင့် ဘရာဇီးနိုင်ငံသည်လည်းကောင်း၊ စားပွဲတင်တင်းနစ်၊ ကြက်တောင်နှင့် ဂူရှူးအားကစားနည်းကြောင့် တရုတ်နိုင်ငံသည် လည်းကောင်း၊ လက်ဝှေ့အားကစားနည်းကြောင့် ကျူးဘားနိုင်ငံသည်လည်းကောင်း၊ စစ်တုရင်အားကစားနည်းကြောင့် ရုရှားနိုင်ငံသည်လည်းကောင်း၊ ကရာတေးဒို၊ ဂျူဒို အားကစားနည်းများကြောင့် ဂျပန်နိုင်ငံသည်လည်းကောင်း ကမ္ဘာကျော်ခဲ့သည်။ တစ်ချိန်က ဘောလုံးအားကစားနည်း အပါအဝင် အခြားအားကစားနည်းများနှင့် အောင်မြင်မှုများဖြင့် အရှေ့တောင်အာရှတွင် မြန်မာနိုင်ငံ၏ ဂုဏ်ဝင့်ထည်ခဲ့ရသည်။ အားကစား အောင်မြင်မှုသည် နိုင်ငံတစ်ခု၏ ဂုဏ်၊ လူမျိုးတစ်မျိုး၏ သိက္ခာပင် မဟုတ်ပါလား။

အားကစား အောင်မြင်မှုသည် နိုင်ငံ၏ ဂုဏ်၊ လူမျိုး၏ဂုဏ်ကို မြင့်တက်စေရုံမျှမက နိုင်ငံတကာ အားကစား ပြိုင်ပွဲများကို အိမ်ရှင်အဖြစ် လက်ခံကျင်းပခြင်းသည်လည်း ပြည်တွင်းစီးပွားရေး လုပ်ငန်းများကို အကျိုးရှိစေပါသည်။ နိုင်ငံတကာ အားကစားပြိုင်ပွဲများကို အိမ်ရှင်အဖြစ် လက်ခံကျင်းပသည့် နိုင်ငံများအနေဖြင့် အားကစားနည်းအလိုက် အခြေခံအဆောက်အဦးများ၊ အုပ်ချုပ်ရေး၊ စီမံခန့်ခွဲရေးဆိုင်ရာ အပေါ်ထပ်အဆောက်အဦးများ အပါအဝင် စားသောက်ဆိုင်နှင့် နေရာထိုင်ခင်းများ၊ အစားအသောက်ဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှု လုပ်ငန်းများ၊ တည်းခိုနေထိုင်ရေးဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ၊ ဆက်သွယ်ရေးနှင့် ဈေးကွက်ရှာဖွေရေး လုပ်ငန်းများ၊ ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေရေးနှင့် မီဒီယာလုပ်ငန်းများ၊ လက်မှတ်ရောင်းချခြင်းနှင့် ခရီးသွားဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရေး လုပ်ငန်များ တို့လည်း များစွာအထောက်အကူပြုလျက် ရှိနေပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ အားကစားကဏ္ဍ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ဆောင်ရွက်ခြင်းသည် နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ၏ နိုင်ငံရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ ပညာရေး၊ ဆက်သွယ်ရေး၊ ပို့ဆောင်ရေး၊ ခရီးသွား လုပ်ငန်းများ အပါအဝင် မီဒီယာလုပ်ငန်းများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရေးအတွက် တိုက်ရိုက်ဖြစ်စေ၊ သွယ်ဝိုက်၍ဖြစ်စေ အထောက်အကူပြုလျက်ရှိပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတိုင်းက မိမိတို့နိုင်ငံ၏ အားကစားအဆင့်အတန်း တိုးတက်မြင့်မားရေးအတွက် ဘက်ပေါင်းစုံမှ ကြိုးပမ်း ဆောင်ရွက်နေကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အားကစားသမားတိုင်း အားကစားဖြင့် နိုင်ငံဂုဏ်ကို မြှင့်တင်နိုင်ရေးအတွက် အားကစားပြိုင်ပွဲတိုင်းတွင် အားကစားသမား စိတ်ဓါတ်အပြည့်အဝဖြင့် ယှဉ်ပြိုင်ကြရန် လိုအပ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ပြိုင်ပွဲမဝင်မီ အားကစားသမားတိုင်း အားကစားသစ္စာအဓိဌာန် (၄)ချက်ကို

ရွတ်ဆိုကြရသည်။ ရွတ်ဆိုသည့်အတိုင်းလည်း ပြိုင်ပွဲယှဉ်ပြိုင်ရာတွင် လိုက်နာ လုပ်ဆောင်ကြရန် လိုအပ်သည်။ အားကစား သစ္စာအဓိဌာန် (၄)ချက်မှာ-

- ကျွန်ုပ်တို့သည် နိုင်ငံတော်နှင့် နိုင်ငံသားတိုင်းအပေါ်တွင် သစ္စာရှိပါမည်။
- ကျွန်ုပ်တို့သည် အားကစားသမားကောင်း တစ်ယောက်ဖြစ်မြောက်ရေး ကြိုးစား ဆောင်ရွက်ပါမည်။
- ကျွန်ုပ်တို့သည် အားကစားသမားအချင်းချင်း ချစ်ကြည်ပူးပေါင်းမှု ရရှိပြီး အားကစား လောက တိုးတက် ဖွံ့ဖြိုးအောင် ကြိုးစားဆောင်ရွက်ပါမည်။
- ကျွန်ုပ်တို့သည် ဖွဲ့စိတ်ဓါတ်ကို အရင်းခံ၍ တရားသော ယှဉ်ပြိုင်အနိုင်ရရှိသည်အအထိ ကြိုးစားယှဉ်ပြိုင်ပါမည် ဟု အဓိဌာန်ပြုပါသည် တို့ဖြစ်ပါသည်။

အားကစားစိတ်ဓါတ်၏ အရေးပါပုံကို ဖော်ကျူးထားသော ရုပ်ရှင်ဇာတ်လမ်းများအား ငယ်စဉ်က ကြည့်ရှုခဲ့ရဖူးသည်။ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကြီးအတွင်း ၁၉၄၃ ခုနှစ်၊ ဝန်းကျင်တွင် နာဇီဂျာမဏီ အဓိပတိ အဒေါ့ဖ်ဟစ်တလာ စစ်တပ်သည် မဟာမိတ်စစ်သည်များကို သုံ့ပန်းအဖြစ် ဖမ်းဆီးထားသည်။ ၄င်းသုံ့ပန်းများတွင် နာမည်ကြီးဘောလုံးသမားများ ပါရှိရာ ဟစ်တလာက ၄င်းနာဇီစစ်တပ်နှင့် ဘောလုံးပွဲတစ်ပွဲ စီစဉ်စေလိုက်သည်။ ဟစ်တလာအနေဖြင့် ဂျာမဏီ လူထုရှေ့တွင် ဂျာမနီစစ်တပ် ဘောလုံးအသင်း အနိုင်ရခြင်းကို လိုလားသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ မဟာမိတ် ဘောလုံးသမား သုံ့ပန်းများအား ရွေးထုတ်၍ အရုံးပေးလျှင် သုံ့ပန်းဘဝမှ လွတ်ပေးမည်။ အသက်ချမ်းသာ ပေးမည်။ အနိုင်မရခဲ့ပါက ပြိုင်ပွဲပြီးပါက သတ်မည်ဟု ခြိမ်းခြောက်သည်။ ထိုအခါ မဟာမိတ်စစ်သုံ့ပန်းများ ဘောလုံးသမားတစ်ချို့မှာ အချုပ်ဖောက်၍ ထွက်ပြေးကြသောကြောင့် အသင်းတွင် အင်အားနည်း၍ မဟာမိတ် စစ်သုံ့ပန်းအသင်း ရှုံးနိမ့်တော့မလိုဖြစ်နေခဲ့သည်။ သို့သော်လည်း ဘောလုံးပွဲစတင်ရန် အချိန်အနည်းငယ်အလိုတွင် ဘောလုံးသမားများ ပြန်လည်ရောက်ရှိလာကြပြီး ဘောလုံးပွဲကို စတင်နိုင်ခဲ့သည်။ ဘောလုံးပွဲ ပထမပိုင်း မိနစ် (၃၀)တွင် ဂိုးမရှိ သရေကျသည်။ ဒုတိယပိုင်း မစမီ မဟာမိတ်စစ်သုံ့ပန်း ဘောလုံးသမားများဟာ အနိုင်ကန်ရန် ဆုံးဖြတ်ပြီး ဒုတိယပိုင်းတွင် အနိုင်ဂိုး(၁)ဂိုး ရရှိ၍ ပွဲပြီးဆုံးသွားခဲ့သည်။ ထိုအချိန်တွင် ဟစ်တလာက မကျေနပ်နိုင်၍ တတိယပိုင်း မိနစ် (၃၀)ပြန်ကန်ရန် ကမ္ဘာ့ဘောလုံး စည်းကမ်းအပြင်မှ အမိန့်ပေးလိုက်သည်။ ထိုဇာတ်လမ်းနာမည်မှာ “Third Time” "သုံးကြိမ်" ဟူ၍ဖြစ်သည်။ “Third Time” မစတင်မီ ဟစ်တလာ၏ ကိုယ်ရေးအရာရှိ ရောက်လာပြီး အရုံးကစားရန်၊ အနိုင်ကစားပါက သတ်မည်ဟု ခြိမ်းခြောက်လာသည်။ မဟာမိတ်စစ် သုံ့ပန်းများက အားကစားသမားကောင်းများပီပီ အရုံးမပေးသော စိတ်ဓါတ်ကို အရင်းခံကာ အသက် ကိုပင် ပဓါနမထားဘဲ နောက်ထပ် (၁)ဂိုးသွင်းပြီး (၂း၀)ဂိုးဖြင့် အနိုင်ကစားလိုက်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် မဟာမိတ်စစ်သုံ့ပန်း ဘောလုံးသမားများကို သတ်မိန့်ပေးခံရပြီး ကားတစ်စီးပေါ်တင်ဆောင်၍ မြို့ပြင်သို့ မောင်းလာခဲ့ကြသည်။ မြို့ပြင်ရောက်သောအခါ အားလုံးကို ကားပေါ်မှ ဆင်း၍

တန်းစီစေပြီး သေနတ်နှင့် ချိန်ထားသည်။ သို့သော် နာဇီစစ်ဗိုလ်မှူး၏ စကားကြောင့် အားလုံးအံ့သြဝမ်းသာ ဖြစ်ကြရသည်။ "ငါတို့ရဲ့ အဓိပတိဗိုလ်ချုပ်ကြီး ဟစ်တလာက မင်းတို့ရဲ့ အားကစားစိတ်ဓါတ်ကို လေးစားသာအားဖြင့် အားလုံးကို လွတ်ငြိမ်းချမ်းသာခွင့်ပေးလိုက်တယ်"ဟု ပြောလိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ အဆိုပါဇာတ်ကားအား ကြည့်ပြီး အားကစားစိတ်ဓါတ်၏ အရေးပါပုံ၊ မိမိတို့အသင်း အနိုင်ရရှိရေးအတွက် မိမိတို့၏ အသက်ကို စွန့်လွှတ်ပြီး တရားသော ယှဉ်ပြိုင်မှုဖြင့် ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့ကြပုံကို ယနေ့တိုင် အမှတ်တရ ရှိနေခဲ့ပါသည်။ ကမ္ဘာကျော်ဘောလုံးသမားဝီလီ ပါဝင်သရုပ်ဆောင် ထားသော ဇာတ်ကားဖြစ်ပါသည်။

အလားတူ "နည်းစနစ်မှန်မှန်၊ ပြင်ပြင်းထန်ထန် လေ့ကျင့်ခြင်းမှသည် အောင်ပွဲ ဆီသို့" ဆောင်ပုဒ်အား ပေါ်လွင်အောင် ရိုက်ကူးထားသော ဇာတ်ကားဖြစ်သည့် ဂျပန်ရုပ်ရှင်ကားတစ်ကားဖြစ်သော “The Way to Gold Medal” "ရွှေတံဆိပ်ရရှိရေးသို့" ဟူသော ဘော်လီဘော ဇာတ်လမ်းအား ကြည့်ရှုဖူးပါသည်။ တံခွန်စိုက်ပြိုင်ပွဲဝင်မည့် အမျိုးသမီးဘော်လီဘော အားကစား သမားများ၏ နည်းပြဖြစ်သူ ဂျပန်သရုပ်ဆောင် နာမည်ကြီး "ဆန်နီချီးဗန်း"မှ လေ့ကျင့်ပေးသည်။ အသင်းနည်းပြမှ လေ့ကျင့်ရေးကာလအတွင်း နည်းစနစ်မှန်မှန် ပြင်းပြင်းထန်ထန် လေ့ကျင့်စေခဲ့ရာ အားကစားသမားအချို့မှ ပင်ပန်းမှုဒဏ်ကို မခံနိုင်၍ အသင်းနည်းပြဖြစ်သူအား မကျေမနပ်ဖြင့် အမျိုးမျိုးဝိုင်းဝန်း ပြစ်တင်ဝေဖန်ကြသည်။ နည်းပြဖြစ်သူမှာ သူ၏ တာဝန်ဝတ္တရားအတိုင်း ဆက်လက်လေ့ကျင့်စေခဲ့ပြီး အားကစားသမားများကို "ချွေးထက်များမှ သွေးထွက်နည်းမည်၊ အနိုင် လိုချင်လျင် ပင်ပန်းခံရမည်" ဖြစ်ကြောင်း ပြောကြားခဲ့သည်။ ပြိုင်ပွဲသို့ ရောက်ရှိပြီး ယှဉ်ပြိုင်ကြသည့် အခါ ဗိုလ်လုပွဲသို့ တက်ရောက်၍ ပြိုင်ဘက်အသင်းအား ခက်ခက်ခဲခဲ အနိုင်ရခဲ့ပြီး တံခွန်စိုက်ဆု ရရှိခဲ့ကြသည်။ ထိုအခါမှသာ အသင်းသားများမှ နည်းပြအား ပခုံးထမ်းမချ ဂုဏ်ပြုပြီး ဆရာ၏ စေတနာ သဘောထားကို နားလည်သိရှိသွားကြသည့် ဇာတ်လမ်းဖြစ်ပါသည်။

ထို့အတူ "အားကစားသမားကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်မြောက်အောင် ကြိုးစား ဆောင်ရွက်ပါမည်" ဟူသော ဆောင်ပုဒ်ကို သရုပ်ဖော်ထားသော အိန္ဒိယဇာတ်ကား "Sultan" ဟူသော ဇာတ်ကားတွင် နာမည်ကြီး သရုပ်ဆောင် "စယ်လ်မန်ခန်း" ပါဝင်သရုပ်ဆောင်ထားသည့် နပမ်း အားကစားသမားတစ်ယောက်အကြောင်းကို ဇာတ်လမ်းဖွဲ့ ထားသည်။ "Sultan" အမည်ရှိသော နပမ်းအားကစားသမားသည် အိုလံပစ်ချန်ပီယံဖြစ်ရန်၊ ကမ္ဘာ့ချန်ပီယံဖြစ်ရန်သာ စိတ်ကူးရှိသည်။ အိုလံပစ်ချန်ပီယံဖြစ်ပြီးနောက် ကမ္ဘာ့ပြိုင်ပွဲဝင်ရန်အတွက် လေ့ကျင့်နေချိန်တွင် ဇနီးဖြစ်သူမှာ ပထမ ကလေးမွေးဖွားရန် အချိန်နှင့် တိုက်ဆိုင်နေသည်။ ဇနီးဖြစ်သူမှ သူ့အနီးတွင် ခင်ပွန်း ,"ကူအညေ" ကို ရှိစေချင်သည်။ သို့သော် "Sultan" သည် ပြိုင်ပွဲဝင်ရန်အတွက် ထွက်ခွာသွားခဲ့သည်။ ဇနီးဖြစ်သူမှာ မီးဖွားချိန်အတွင်း ကလေးသွေးသွင်းရန် လိုအပ်သည့် B သွေး အချိန်မီရှာမရခဲ့သဖြင့် ပထမဆုံးရင်သွေး ဆုံးရှုံးခဲ့ရသည်။ ထိုအခါ ဇနီးဖြစ်သူမှ "Sultan" အား တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်သည့် ယောကျ်ားအဖြစ် သတ်မှတ်ကာ ကွာရှင်းလိုက်သည်။ ဇနီး၏ ကွာရှင်းခံရမှုကြောင့် "Sultan" ဘဝပျက်ခဲ့ရသည်။ သို့သော် မိတ်ဆွေတစ်ဦး၏ အကူအညီဖြင့်

အားကစားလောကသို့ ပြန်လည်ဝင်ရောက်ခဲ့ပြီး အောင်မြင်မှုများ ရရှိခဲ့သည်။ အောင်မြင်မှုအတွက် ရရှိသည့် ဆုငွေများအားလုံးကို အများအကျိုး အတွက် သွေးလှူဘဏ် တစ်ခု ထူထောင်ရန် ဆုံးဖြတ်လိုက်သည်။ နောက်ဆုံးတွင် ပြိုင်ပွဲများအားလုံး အနိုင်ရရှိပြီး ဇနီးဖြစ်သူနှင့် ပြန်လည်တွေ့ဆုံပေါင်းဖက်သော ဇာတ်လမ်းဖြစ်ပါသည်။ ယနေ့ခေတ် အားကစားသမားများ အတုယူသင့်သည့် အားကစားစိတ်ဓါတ်များပင် ဖြစ်ပါသည်။

ယနေ့ ၂၁ ရာစုတွင် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအသီးသီးကို ပြန်ကြည့်ပါက အဝလွန်ခေတ်ဟုပင် ပြောရမလိုဖြစ်နေပါသည်။ အဝလွန်သူများကို အိမ်တိုင်းလိုလိုတွင် တွေ့ရသည်။ ကျေးလက်ဒေသများ ထက် မြို့နေလူထုတွင် အများဆုံး တွေ့ရသည်။ ယနေ့ကမ္ဘာ့လူဦးရေ သန်း(၇)ထောင်ကျော် ရှိသည့်အနက် တစ်ဝက်ကျော်သည် သာမန်ထက် ဝသူများဖြစ်နေပြီး ၄င်းတို့၏ တစ်ဝက်ကျော်မှာ အဝလွန်သူများ ဖြစ်နေသည်ဟု သုတေသန မှတ်တမ်းတစ်ခုတွင် ဖော်ပြထားသည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်။ အဝလွန်သူများ ဆိုသည်မှာ အသက်အရွယ်၊ အရပ်အမောင်းအလိုက် ရှိသင့်သည့် ကိုယ်အလေးချိန် ထက် (၁၀%)ကျော် လွန်သွားလျှင် အဝလွန်သူများ စာရင်းဝင်သွားပြီဟု သတ်မှတ်ပါသည်။ အဝလွန်ခြင်း၊ အလွန်ဝခြင်း များသည် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နည်းခြင်းကြောင့်၊ တစ်နည်းအားဖြင့် အားကစား မပြုလုပ်ခြင်းကြောင့်၊ အားကစား ပြုလုပ်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးကို မသိခြင်းကြောင့်ဟု ပြောရမည် ဖြစ်ပါသည်။

နိုင်ငံသားတိုင်း သက်ရှည်ကျန်းမာစွာဖြင့် နိုင်ငံတာဝန်များကို ကျေပွန်စွာ ထမ်းဆောင်နိုင်ရေး အတွက် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစား တစ်ခုခုကို နေ့စဉ် ပုံမှန်ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သည်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစား တစ်ခုခုကို မပြုလုပ်ပါက အဝလွန်၊ အလွန်ဝသူများ ဖြစ်လာကြမည်။ ဝသည့်သူများသည် သာမန်ကိုယ်အလေးချိန် ရှိသူများထက် အသက်တိုလေ့ရှိသည်။ ရောဂါ ရရှိမှု ပိုများလေ့ရှိသည်။ ခန္ဓာကိုယ် မပေါ်ပါးသည့်အတွက် လျင်မြန်မှု နည်းပါးပြီး အလုပ်လုပ်ရာတွင် ခက်ခဲလေ့ရှိသည်။ မောပန်းလွယ်သည့်အတွက် စိတ်တိုလွယ်လေ့ရှိသည်။ ငယ်ငယ် ရွယ်ရွယ်နှင့် သွေးတိုးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါများ ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိသည်။ သွေးကြောနံရံများထူပြီး မကောင်းသည့် (အဆီ) ကိုလက်စထရောများ ပိတ်ဆို့ဖို့များသည်။ ကိုလက်စထရော များသည့်အတွက် သည်းခြေအိတ်တွင် ကျောက်တည်ပြီး အလွန်နာကျင်သည့် ဝေဒနာကို ခံစားရလေ့ရှိသည်။ အဆီများ အရေပြား အောက်ထူထပ်လျက်ရှိသည့်အတွက် ရောဂါပိုးကြောင့် အနာများလည်း ဖြစ်တတ်သည်။ ငယ်ရွယ်သူများ အနေဖြင့် ဝတ်စားဆင်ယင်မှု အဆင်မပြေဖြစ်ပြီး မလှမပနှင့် စိတ်ညစ်ရတတ်တာတွေလည်း ရှိတတ်သည်။

ဝသည့်သူများသည် ဝသည့်အတွက် ရောဂါများနှင့် ဒုက္ခတွေ့နေလေ့ရှိပြီး နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါတွေလည်း ဖြစ်ဖို့ အဆင်သင့်စောင့်နေကြသည်ဟု ဆိုပါသည်။ ကိုယ်အလေးချိန်က နှလုံးကို ပင်ပန်းစွာ အလုပ်လုပ်စေရတဲ့အတွက် နှလုံးရောဂါ အမျိုးမျိုးလည်း ကြုံတွေ့ရတတ်ပါသည်။ ဆီးချိုး၏ နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါပေါင်းစုံကိုလည်း ခံစားရတတ် သည်။ ကိုယ်အလေးချိန်များသည့်အတွက် ပျဉ်းရိထိုင်းမှိုင်းပြီး ပ်ဏ်ရည်ထိုင်းတတ်သည်။ စိတ်ညစ်၊ စိတ်ဓါတ်ကျရာမှ စိတ်ရောဂါ၊ စိတ္တဇ

ရောဂါများလည်း ဖြစ်တတ်သည်။ အဆစ်အမြစ်ကိုက်ခြင်း၊ ရောင်ခြင်း၊ သွေးတွင်း ယူရစ်အက်ဆစ် များသည့်အတွက် ဂေါက်ရောဂါနှင့် ကျောက်ကပ်ရောဂါများလည်း ဖြစ်တတ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ အဝလွန်ခြင်းသည် မကောင်း၊ ဝလေ လူစဉ်မမှီလေလို့တောင် ဆိုရပေတော့မည်။ သို့ဖြစ်၍ လူတိုင်း လူတိုင်း အဝမလွန်အောင် ထိန်းသိမ်း ကြဘို့လိုအပ်သည်။ အဝလွန်ရခြင်း၏ အခြေခံ အကြောင်းရင်း (၂)ချက်သာ ရှိပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်က လိုအပ်သည့် အတိုင်းအတာထက် ပိုစားကြလို့ အဝလွန် လာကြခြင်းသာဖြစ်သည်။ လူတစ်ယောက်တွင် နေ့စဉ်လိုအပ်သည့် ကယ်လိုရီ ဆိုတာရှိပြီး လိုအပ်သည့် ကယ်လိုရီထက်ပိုစားလျှင် ဝမည်။ လျော့စားလျှင် ပိန်မည်။ နေ့စဉ် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု တစ်ခုခုအား ပုံမှန်လုပ်ဆောင်လျှင် အဝလွန်ခြင်းအား ထိန်းနိုင်မည်။ သို့ဖြစ်၍ နေ့စဉ်စားသောက်သည့် အစားအသောက်ကို လိုအပ်သလောက်သာ ချင့်ချိန်စားသုံးသင့်ပြီး နေ့စဉ် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစား တစ်ခုခုအား မပျက်မကွက် လေ့လာလိုက်စားရန် လိုအပ်လှပေသည်။

မြန်မာ့အားကစားဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရေးအတွက် အားကစားနှင့်ပညာရေးကို ပေါင်းစပ် ဆောင်ရွက်မည့် အစီအမံများအား နိုင်ငံတော်အဆင့်မှ ထိထိမိမိ လမ်းညွှန်ချက် ချမှတ်ဆောင်ရွက် သင့်ပါသည်။ အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံများဖြစ်သည့် အိန္ဒိယနိုင်ငံ၊ တရုတ်နိုင်ငံနှင့် အရှေ့တောင်အာရှ နိုင်ငံများဖြစ်သည့် မလေးရှား၊ စင်္ကာပူ၊ အင်ဒိုနီးရှား၊ ဘရူနိုင်း၊ ကမ္ဘောဒီးယား စသောနိုင်ငံများတွင် လူငယ်စွမ်းအားအရင်းအမြစ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရေးအတွက် လူငယ်ရေးရာဝန်ကြီးဌာနများ စနစ်တကျ ဖွဲ့စည်း ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။ အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် လူငယ်ရေးရာနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာနကို လူငယ်ရေးရာဦးစီးဌာနနှင့် အားကစားဦးစီးဌာနတို့ကို အခြေခံ ဖွဲ့စည်းထားရှိပါသည်။ အဆိုပါ ဝန်ကြီးဌာန အနေဖြင့် လူမှုဝန်ထမ်းလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် လူငယ်များ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး တိုးတက်စေရန် ရည်ရွယ်၍ နိုင်ငံတစ်ဝှမ်းရှိ တက္ကသိုလ်၊ ကောလိပ်နှင့် သက်မွေးပညာသိပ္ပံများမှ ကျောင်းသား လူငယ်အင်အား (၂)သန်းကျော်အား စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ အဖြစ် ပါဝင်လုပ်အားပေးနေသည့် အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု ဖွဲ့စည်းဆောင်ရွက်လျက်ရှိခြင်း၊ ကျေးလက်ဒေသ လူငယ်အဖွဲ့အစည်းများ ဖွဲ့စည်း၍ ဒေသအလိုက် ဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းများ ဖွဲ့စည်းဆောင်ရွက်လျက်ရှိခြင်း၊ လူငယ်ရေးရာ လုပ်ငန်းများကို ပိုမို ထိရောက်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် လူငယ်အဖွဲ့အစည်းများအား လေ့ကျင့်သင်တန်း ပေးမှုများ၊ သုတေသနလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ရန် လူငယ်ဖွံ့ဖြိုးရေးသိပ္ပံများ တည်ထောင်ထားခြင်း၊ အသက် (၁၈)နှစ်မှ (၂၅)နှစ်ကြားလူငယ်များကို နိုင်ငံတည်ဆောက်ရေး လုပ်ငန်းများတွင် (၂)နှစ်ကြာ ပါဝင်ဆောင်ရွက်စေပြီး သင့်လျော်သည့် ဂုဏ်ပြုမှု ပေးအပ်ချီးမြှင့်သည့် အမျိုးသားလူငယ် အဖွဲ့အစည်း (National Youth Corps) ဖွဲ့စည်းတည်ထောင်ထားရှိခြင်း၊ ကင်းထောက်လူငယ်အဖွဲ့အစည်းများ တိုးမြှင့်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ နိုင်ငံတကာ လူငယ်အဖွဲ့အစည်း အချင်းချင်း ပူးပေါင်းဖလှယ်ရေး အစီအစဉ်များ ပြုလုပ်ခြင်း၊ လူငယ်များအတွက် နိုင်ငံအဆင့်ထူးချွန်ဆုတံဆိပ်များ ချီးမြှင့်ခြင်းစသည့် လူငယ်ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်ရေး လုပ်ငန်းများအား ကျယ်ပြန့်စွာ ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။ တရုတ်နိုင်ငံတွင်လည်း တရုတ်နိုင်ငံလုံး ဆိုင်ရာ လူငယ်အဖွဲ့အစည်း (All China Youth Federation) ကို တိုးချဲ့ဖွဲ့စည်း၍

ပညာရေးနှင့်လေ့ကျင့်ရေး၊ စေတနာ့ဝန်ထမ်းလုပ်ငန်းများ၊ ကျေးလက်ဒေသဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး၊ သဘာဝ ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး၊ လူငယ်များ၏ အခွင့်အရေးနှင့် အကျိုးစီးပွား ကာကွယ်ရေး၊ ဆန်းသစ်တီထွင်ရေးနှင့် အလုပ်အကိုင် ရရှိရေးလုပ်ငန်းများအား လုပ်ငန်းတာဝန် ခွဲဝေသတ်မှတ် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိကြပါသည်။ မလေးရှားနိုင်ငံတွင်လည်း လူငယ်နှင့် အားကစား ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး အစီအစဉ်များ ရေးဆွဲကာ ဌာနခွဲ(၁၈)ခု ဖွဲ့စည်းဆောင်ရွက်လျက် ရှိပါသည်။ စင်္ကာပူ နိုင်ငံတွင်လည်း နိုင်ငံသားများအား အနုပညာနှင့် အားကစား မှတစ်ဆင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း ချစ်ကြည်ရင်းနှီးမှု ခိုင်မာစေရန်နှင့် လူမှုဝန်ထမ်း လုပ်ငန်းများ အားပေးမြှင့်တင်ရန် ရည်ရွယ်၍ ယဉ်ကျေးမှု၊ လူ့အဖွဲ့အစည်းနှင့် လူငယ်ရေးရာဝန်ကြီးဌာနကို ဖွဲ့စည်းထားရှိ ပါသည်။ မျိုးချစ်စိတ်၊ နိုင်ငံချစ်စိတ် ပိုမိုနက်ရှိုင်းစေသည့် ကြိုးပမ်းမှုများ အလေးထား ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် ရည်ရွယ်ချက်များဖြင့် ဖွဲ့စည်းပြီး အနုပညာလုပ်ငန်းများ၊ ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ အလေးထား ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် ရည်ရွယ်ချက်များဖြင့် ဖွဲ့စည်းပြီး အနုပညာလုပ်ငန်းများ၊ ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ၊ ယဉ်ကျေးမှု အမွေအနှစ် ထိန်းသိမ်းခြင်းလုပ်ငန်းများ၊ အားကစား လုပ်ငန်းများနှင့် လူငယ်ပြုစုပျိုးထောင်ရေး လုပ်ငန်းများအား ဆောင်ရွက်လျက်ရှိကြပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံ အနေဖြင့် အားကစားနှင့်ပညာရေးပေါင်းစပ်မှုဦးစီးကော်မတီအား ယခင်က ဖွဲ့စည်းဆောင်ရွက်ခဲ့သော်လည်း အခြေခံပညာကျောင်းများနှင့် တက္ကသိုလ်၊ ကောလိပ်များတွင် အားကစား လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများ အားနည်းလျက်ရှိနေသဖြင့် ကျောင်းတွင်းအားကစားပြိုင်ပွဲများ၊ အခြေခံပညာ ကျောင်းပေါင်းစုံ အားကစားပြိုင်ပွဲများ၊ တက္ကသိုလ်၊ ကောလိပ်များတွင် ဘာသာရပ်အလိုက် ကျောင်းတွင်း အားကစားပြိုင်ပွဲများ၊ တက္ကသိုလ်၊ ကောလိပ်ပေါင်းစုံ အားကစားပြိုင်ပွဲများ ပုံမှန်ကျင်းပပြုလုပ်ရန် လိုအပ်လှပေသည်။ ထို့အပြင် ကျောင်းစာသင်ချိန်များ တွင်လည်း ယခင်ကကဲ့သို့ တစ်ပတ်လျှင်(၂)ချိန်ခန့် အားကစားလေ့ကျင့်ချိန် (သို့မဟုတ်) ဖွံ့ဖြိုးရေးအချိန်များ သတ်မှတ်၍ မိမိတို့ နှစ်သက်ရာ အားကစား တစ်ခုခုအား လေ့လာလိုက်စားနိုင်ရေး စီစဉ်ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်လှပါသည်။

မြန်မာ့အားကစား ရေရှည်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရေးအတွက် အောက်ပါလုပ်ငန်းများကိုလည်း စီစဉ်ဆောင်ရွက်ထားရှိပေးရန် အကြံပြုတင်ပြလိုပါသည်-

(က) ရပ်ကွက်/ကျေးရွာအဆင့်၊ မြို့နယ်အဆင့်၊ ခရိုင်အဆင့်၊ ပြည်နယ်/တိုင်းဒေသကြီး အဆင့်ရှိ အားကစားကွင်း/အားကစားရုံများအားလုံးကို အမြဲတမ်း သန့်ရှင်း သပ်ယပ်သာယာလှပမှုရှိအောင် ဆောင်ရွက်ထားရှိရန်

(ခ) အားကစားကွင်း/ အားကစားရုံများတွင် လိုအပ်သည့် အားကစား အထောက်အကူပြု ပစ္စည်းများ ပြည့်စုံစွာထားရှိပေးရန်

(ဂ) အများပြည်သူများ အားကစားကွင်း/ အားကစားရုံများအတွင်း အချိန်မရွေး လာရောက် လေ့ကျင့်ကစားမှုများပြုလုပ်နိုင်ရေး အားကစားကွင်း/ အားကစားရုံ များ ဖွင့်ထားပေးရန်

(ဃ) ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ ပုံမှန်အားကစားလေ့ကျင့်မှုများ ပြုလုပ်နိုင်စေရေး အတွက်နှင့် ကျောင်းများ၊ လူငယ်အဖွဲ့အစည်းများ လာရောက်လေ့ကျင့် ကစားနိုင်ရေး စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးရန်

(င) အားကစားသရုပ်ပြပွဲများနှင့် အားကစားအသိပညာပေး ဟောပြောပွဲများအား အခြေခံပညာကျောင်းများနှင့် တက္ကသိုလ်/ကောလိပ်များတွင် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ဆောင်ရွက်ပေးရန်

(စ) အားကစားသတင်းများအား အများပြည်သူများ အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ သိရှိနိုင် စေရေးအတွက် အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ ရုပ်မြင်သံကြားလိုင်းပေါင်းစုံမှ ထုတ်လွှင့် ရန်နှင့် သတင်းစာ၊ ဂျာနယ်များတွင် ဖော်ပြပေးရန်

(ဆ) အားကစားပညာပေး ပြန်ကြားရေးအစီအစဉ်အဖြစ် Sports Channel နှင့် Website များကို အသုံးပြုကာ အားကစားနည်းတစ်ခုချင်း၏ နည်းစနစ်များ၊ ဥပဒေသများ၊ အားကစားပြိုင်ပွဲများ၊ အားကစားလေ့ကျင့်မှုများ၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား ဆောင်ရွက်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ အပါအဝင် အားကစားလှုပ်ရှား ဆောင်ရွက် နေမှု အခြေအနေများကို လွှင့်တင်ထားရှိရန်

(ဇ) မြို့နယ်၊ ခရိုင်၊ ပြည်နယ်/တိုင်းဒေသကြီးများနှင့် ဗဟိုအဆင့်တွင်လည်း အားကစား ပြက္ခဒိန်ရေးဆွဲ၍ ပုံမှန်ကျင်းပလျက်ရှိသည့် အားကစားပြိုင်ပွဲများအပြင် အထိမ်းအမှတ် အားကစားပြိုင်ပွဲများကိုလည်း ကျင်းပပြုလုပ်ရန် (ဥပမာ - လွတ်လပ်ရေးနေ့၊ ပြည်ထောင်စုနေ့၊ တောင်သူလယ်သမားနေ့၊ တပ်မတော်နေ့၊ အလုပ်သမားနေ့၊ အိုလံပစ်နေ့ စသည့် အထိမ်းအမှတ် အားကစားပြိုင်ပွဲများ)

(ဈ) ပြည်သူတစ်ရပ်လုံး အားကစားကို စိတ်ပါဝင်စားလာစေရေးအတွက် ပြည်နယ်/ တိုင်းဒေသကြီးများအလိုက် အားကစားဝါသနာရှင်များ၊ အားကစားဆပ်ကော်မတီ များ၊ မြို့မိမြို့ဖများ၊ အလှူရှင်များနှင့် ပူးပေါင်း၍ အလွတ်တန်း ဖိတ်ခေါ် အားကစား ပြိုင်ပွဲများ ကျင်းပဆောင်ရွက်ရန်

(ည) ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုပွဲတော်များတွင်လည်း လိုက်လျောညီထွေရှိသည့် အားကစား ပြိုင်ပွဲများ ထည့်သွင်းကျင်းပရန်

(၄) မြို့နယ်၊ ခရိုင်၊ ပြည်နယ်/တိုင်းဒေသကြီးအသီးသီးရှိ ဖွင့်လှစ်ပြီး အားကစား ကလပ်များ အသက်ဝင်လှုပ်ရှားနေစေရန် စည်ရုံးဆောင်ရွက်ခြင်း၊ အားကစား ကလပ်များ တိုးပွားလာစေရေး စည်းရုံးဆောင်ရွက်ခြင်း၊ အားကစားကလပ်များတွင် အားကစားနည်းအလိုက် စနစ်တကျ သင်ကြားလေ့ကျင့်နိုင်စေရန် ကြပ်မတ်ခြင်း၊ လိုအပ်သည်များ ပံ့ပိုးကူညီပေးခြင်းများ ဆောင်ရွက်ရန်

တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးဆိုသည့် လုပ်ငန်းတာဝန်များသည် များပြားကျယ်ဝန်းလှသည့်အတွက် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန တစ်ခုတည်းကသာ အောင်မြင်အောင် အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်၍ မရနိုင်ဘဲ နိုင်ငံတော်အစိုးရ၏ ဦးဆောင်လမ်းညွှန်မှုနှင့်အတူ ဝန်ကြီးဌာနအားလုံး၊ မြန်မာနိုင်ငံအားကစားအဖွဲ့ချုပ်များ၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်ကြီးများ၊ NGO အဖွဲ့အစည်း အသီးသီးနှင့် အားကစားဝါသနာရှင်များ၊ စေတနာရှင် အလှူရှင်များ အပါအဝင် ပြည်သူတစ်ရပ်လုံး ဝိုင်းဝန်းပူးပေါင်း၍ အားကစားကဏ္ဍကို မြှင့်တင်အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်သွားကြ မှသာ အောင်မြင်မှုရမည်ဟု ယုံကြည်မျှော်လင့်မိပါကြောင်း.....

ဇရာမောင်

ကိုးကားသည့်စာအုပ်စာတမ်းများ

- အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ ထုတ်ဝေသည့်စာအုပ်စာတမ်းများ
- နေ့စဉ်ထုတ်သတင်းစာများတွင် ဖော်ပြထားသည့် အားကစားဆိုင်ရာဆောင်းပါးများ
- ကြည့်ရှုဖူးသည့်အားကစားနှင့် သက်ဆိုင်သည့် ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားများ
- အားကစားဌာနတွင် တာဝန်ထမ်းဆောင်စဉ်ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည့် အတွေ့အကြုံများ

လူထုအားကစားမှဘက်စုံဖွံ့ ဖြိုးတိုးတက်သောနိုင်ငံတော်ကိုတည်ဆောက်ရန်

ကျော်မျိုးသူ

"အရှေ့ဆီကရောင်နီဖြာ မဝိုင်းတဝိုး ဆောင်းညှင်းလေပြေသုန်သုန်ဖြူး အရုဏ်ဦးကို ကြိုဆိုထား ရှင်းသန့်နေတဲ့လေကိုရှူ အတူပျော်ပျော်ပါး လာကြဟော့အဖော်များ လမ်းလျှောက် ကြစို့လား အိပ်ယာထဲမှာ တခွေခွေ ပျင်းနေအံ့မှာလား....."

"စောစာအိပ်လို့ စောစောထလို့ စောစောလမ်းလျှောက်ကြပါစို့ ကိုယ်ခန္ဓာသန်စွမ်းစေဖို့ စိတ်နလုံးရွှင်ပြုံးစေဖို့ သူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်းများနှင့် ပျော်ဖို့ရွှင်ဖို့ ကျန်းမာစေဖို့ ..... " အစရှိသော ချမ်းအေးလှသည့် ဆောင်းရာသီနံနက်စောစော အားကစားလှုံ့ဆော်ရေး မော်တော်ယာဉ်မှ တေးသီချင်းသံ မြူးကြွသည့်ဂီတသံကို ကြားရသောကြောင့် " လမ်းလျှောက်ခြင်းကို စတင်စိတ်ဝင်စားခဲ့ပါသည်။

ထို့အပြင်...."စောစောအိပ်ထ ပြုကျင့်က တွင်းပကိုယ်ခန္ဓာ ရောဂါခပ်သိမ်း ရှောင်ခွာတိမ်း ကင်းငြိမ်း လွန်ချမ်းသာ ....." ဟူသော ကျွန်တော်တို့ မူလတန်းကျောင်းသားဘဝက သင်ခဲ့ရသောကဗျာလေးကြောင့် ကျန်းမာရေးအသိနှင့်သတိစိတ်များ ပေါ်ပေါက်ခဲ့ရပါသည်။

လူတိုင်းသည် မွေးကင်းစမှသေဆုံးသည့်အထိ လမ်းလျှောက်ကြရသည်။ လူတိုင်းတစ်ဦးချင်းမှ မိသားစု ရပ်ကွက် မြို့နယ်/ခရိုင် ပြည်နယ်နှင့်တိုင်းအလိုက် အသိစိတ်ကိုယ်စီဖြင့် ကျန်းမာရေး အတွက် လမ်းလျှောက်ခြင်းမှ ရိုးရာနှင့်ခေတ်မီအားကစား ကိုယ်လက်လှုပ်ရှာခြင်းကို ငွေကြေးပံ့ပိုးနိုင်သူများ အသိပညာရှင် အတတ်ပညာရှင်များ ဂါသနာရှင်များ အားကစားကော်မတီ အဆင့်ဆင့်မှ တာဝန်ရှိသူများ ပူပေါင်းပါဝင်ကူညီကြလျှင် မြန်မာအားကစား၏ တိုးတက်မှုသည် ဦးမော့လာမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင် စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော ပြည်သူလူထုနှင့် သက်ဆိုင်ရာအားကစားအဖွဲ့ချုပ်များကလည်း မိမိတာဝန်ကို နိုင်ငံတော်နှင့်လူမျိုးအတွက် စွမ်းစွမ်းတမံ အားကစား ချစ်မြတ်နိုးစိတ်ဖြင့် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရန် လိုပါသည်။

၁၉၇၂ ခုနှစ်တွင် အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာန ပေါ်ပေါက်ခဲ့ပြီး ၁၉၇၄ ခုနှစ်မှစ၍ ဒီဇင်ဘာလလူထု အားကစားပွဲများကို စတင်ခဲ့ပါသည်။ ၁၉၉၆ ခုနှစ်တွင် အားကစားဝန်ကြီးဌာန ပေါ်ပေါက်လာခဲ့သည်မှစ၍ ဒီဇင်ဘာလ စနေနေ့တိုင်းကို အရှိန်အဟုန်မြင့်၍ လူထုစုပေါင်း လမ်းလျှောက်ပွဲများ ကျင်းပခဲ့ပြီး လူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှုလအဖြစ် သတ်မှတ်ခဲ့လေသည်။

စင်စစ်အားဖြင့် လမ်းလျှောက်ခြင်း (စုပေါင်းလမ်းလျှောက်ပွဲ) ကို အမျိုးသားကျန်းမာရေးကို ဦးတည်လျက်မြန်မာနိုင်ငံတွင် ပြည်သူအများ စိတ်ဝင်စားလာစေရန် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခဲ့ပြီး အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့သည် ၁၉၃၁ ခုနှစ်ကပင် စတင်ပေါ်ပေါက်လာခဲ့သည်။ (မြန်မာပြည်ခြေလျင်အဖွဲ့) ဟူ၍အမည်ရသည်။ ထိုအဖွဲ့ကြီးက ကိုလိုနီခေတ်၌ မြန်မာနိုင်ငံတွင် တေးသီချင်းများဖြင့် လှုံ့ဆော်ခြင်း စာနယ်ဇင်းများမှ လှုံ့ဆော်ခြင်း ကိုယ်တိုင်လမ်းလျှောက်ခြင်း စုပေါင်း

လမ်းလျှောက်ပွဲများ ကျင်းပခြင်း စသည့်နည်းမျိုးစုံသုံး၍ လမ်းလျှောက်ခြင်းဖြင့် စည်းလုံးညီညွတ်သော တစ်မျိုးသားလုံး ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာရေးကို မြှင့်တင်ဆောင်ရွက် ခဲ့ကြသည်။ ကာယဗလဦးရှိန်ဦးဆောင်သောအဖွဲ့ဖြစ်သည်။ ဆောင်ပုဒ်က (အာရောဂျံပရမံလာဘံ)ဟူ၍ ဖြစ်သည်။ ထိုအဖွဲ့သည် ပြိတိသျှကိုလိုနီခေတ်ဖြစ်သော်လည်း အမျိုးသားရေးနှင့် ကျန်းမာရေး နယ်ချဲ့ဆန့်ကျင်ရေး လွတ်လပ်ရေးကြိုးပမ်းမှုများကို ရည်ရွယ်၍ စုပေါင်းလမ်းလျှောက်ခြင်းဖြင့် တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး စည်းလုံးရေး အမျိုးသားစိတ်ဓါတ် နိုးကြွလာစေရေးတို့ကို စုပေါင်းလမ်းလျှောက်ခြင်းနှင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား ကျန်းမာရေးအတွက် ကာယာဗလဦးရှိန်ဦးဆောင်၍ လူထုဦးလှ(လူထုသတင်းစာ) ဦးပုကလေး(သူရိယသတင်းစာ)၊ ဦးတင်(မြန်မာ့အလင်းသတင်းစာ)၊ဦးသိန်းဖေမြင့်၊ မိုးကြိုးဦးအုန်းခင် ကာယဗလဦးဇော်ဂိတ်တို့စုပေါင်းပါဂင်လှုပ်ဆောင်ခဲ့သည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်များစုပေါင်းလမ်းလျှောက်ခြင်းနှင့် ကာယဗလသရုပ်ပြပွဲများကို(အမျိုးသားကျန်းမာရေး အုတ်မြစ်ချပွဲ)ဟု သတင်းစာများတွင် ရေးသားဖော်ပြခဲ့လေသည်။

ထိုအပြင် မန္တလေးမြို့တွင် ပါဠိနှင့်မြန်မာစာပေသင်ကြားပို့ချနေသော စာပေပညာရှင် ဦးမာမန်းမော် ကလည်း မြန်မာခြေလျင်အဖွဲ့ကို ချီးမွမ်းသော ရှုစ်လုံးဘွဲ့ကဗျာကို ယခုလိုရေးသား ခဲ့ပါသည်။

- မီးယပ်ဒူလာ ညောင်းညာတာရှည်....
- လမ်းလျှောက်ခြင်းကြောင့် ပျောက်ကင်းစေမည်.....
- ကျန်းမာရေး အားပေးနေသည်.....
- ခြေလျင်အဖွဲ့ တကယ့်အာဇာနည်။
- ဆီးဝမ်းလေချုပ် အပုပ်ဆောင်သည်.....
- လမ်းလျှောက်ခြင်းကြောင့် သက်ဆင်းစေမည်.....
- ကျန်းမာဖို့အရေး အားပေးနေသည်.....
- ခြေလျင်အဖွဲ့ တကယ့်အာဇာနည်။
- အာရောဂျံ ပရံမံလာဘံ.....
- ကျန်းမာပါမှ စကြံရှည်....
- အားကြိုးမန်တက်ဆောင်ရွက်နိုင်မည်.....
- သွားလာလှုပ်ရှား ကိုယ့်အားကိုယ်မှီ.....
- ကျန်းမာကြောင်း လာဘ်ကောင်းမှန်တော့သည်။

ဂင်းကဗျာသည်... နယ်ချဲ့ဆန့်ကျင်ရေးနှင့်လွတ်လပ်ရေးကြိုးပမ်းမှုများကိုရည်ရွယ်၍ စုပေါင်း လမ်းလျှောက် ခြင်းဖြင့်စည်းလုံးညီညွတ်ရေးနှင့် အမျိုးသားစိတ်ဓါတ်ကို နိုးကြွစေခဲ့ပါသည်။ လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း(၂၅၀၀)ကျော်ကပင် စိတ္တဇေဒ၊ ခန္ဓဇေဒ၊ ဇီဝကမ္မဇေဒတို့အရ ခေတ်မီ အတွေးအခေါ်ဖြင့် ဗုဒ္ဓရှင်တော်ဘုရားညွှန်ပြခဲ့သော သာသနာ့အကျိုးဆောင် ရဟန်းသံဃာများ၏

ကျန်းမာရေး စိတ်ဓါတ်ကြံ့ခိုင်ရေး တို့အတွက် ခြေလျင်စက်လှေကားခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူး တို့ကိုဟောကြားခဲ့ရာတွင် အာနိသင်အကျိုးငါးပါး ရှိပုံအား ....

" ခရီးသွားနိုင်ကြံ့ခိုင်အားအင် ကင်းစင်ရောဂါ အစာကြေညက် မပျက်သမာဓိငါးပါးရှိများ၏ စက်ဦးအကျိုးတည်း " ဟူ၍ ညွှန်ပြခဲ့ပါသည်။

စာပေပညာရှင်များနှင့် ရောဂါဗေဒပညာရှင်များ၏အဆိုအရ ရောဂါများစွာကုထုံးကို လမ်းလျှောက်ခြင်းဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းနိုင်ကြောင်း တစ်ညီတစ်ညွတ်တည်း လက်ခံလာကြပါသည်။

- လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် .....
- အားကစားရုံ အားကစားခန်း မလိုသော ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်း၊
- ဆေးဝါးမလိုသော ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်ဆေးညွှန်း၊
- အစားလျော့စားရန်မလိုသော ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ချနည်း၊
- ငွေပေးဝယ်စရာမလိုသော အလှပြုပြင်နည်း၊
- ဆရာဝန်ကုသရန် မလိုသော စိတ်ရောဂါကုထုံး၊
- သောက်သုံးရန်မလိုသောစိတ်ငြိမ်ဆေး၊
- ဖော်စပ်ရန်မလိုသော စိတ်ပျိုကိုယ်နဆေး၊
- ငွေကြေးမကုန်သော အားလပ်ရက် ခရီးထွက်ခြင်းတစ်မျိုး စသည့်ဖြင့် တင်စားရေးသားထားသည်ကို ကမ္ဘာကျော် Reder Digest မဂ္ဂဇင်းတွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

စာရေးဆရာကြီးဒဂုန်ရွှေမျှားက "အသက်ရှည်ရှည် စာရေးချင်လျှင် လမ်းလျှောက်" ဟူ၍လည်းကောင်း ကမ္ဘာကျော်စာရေးဆရာကြီးဘားနဒ်ရှော ကလည်း မနက်စောစာ လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် အသက်ရှည်သည်ဟု ကိုယ်တွေ့ကျန်းမာရေးအသိများကို ဖော်ပြခဲ့ပါသည်။

အမျိုးသမီး လမ်းလျှောက်သူများကလည်း "လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် မိန်းမကိစ္စအားလုံးပြီးသည်" ဆိုပါသည်။ အမျိုးသမီးများလမ်းလျှောက်ခြင်းဖြင့် မိန်းမတို့ဓမ္မတာလစဉ်ကိစ္စ၊ သွေးဆုံးကိစ္စ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင် ကိစ္စ၊ ညောင်းညာ ကိုက်ခဲခြင်း၊ မီးဖွားခြင်း စသည့်မိန်းမကိစ္စအားလုံးကို အစဉ်ပြေစေသည်ဟု မျိုးချစ်ပုဂ္ဂိုလ် ဒေါ်စောရင် (ဝါးခယ်မ)က ကိုယ်တွေ့ဖြစ်စဉ်များကို ဖော်ပြခဲ့ပါသည်။

သွေးလည်ညွတ်လျှင် ကျန်းမာသည်။ ဤကဲ့သို့ကျန်းမာခြင်းကို ငွေကုန်ကြေးကျများဘဲ အလွယ်တကူ လုပ်နိုင်သောလမ်းလျှောက်ခြင်းဖြင့်ရနိုင်သည်။ ထိုကြောင့်ဆရာဇော်ဂျီရေးသားခဲ့သော လမ်းလျှောက်နည်းကဗျာမှာ မှတ်သားဖွယ်ရာဖြစ်သည်။

ကျန်းမာရေးအတွက် (မူမှန်လမ်းလျှောက်နည်း)မှာ.....

- ရင်ဘတ်ကိုပင့် တန်ရုံမြှင့် ရဲရင့်တည်ကြည်လျှောက်ရမည်၊
- ခါးကိုမတ်မတ် ကိုယ်ကိုမတ် တစ်ရပ်မြင့်အောင်လျှောက်ရမည်၊
- ဒူးကိုဆန့်ခင်း ကြွက်သားရင်း တောင့်တင်းပေါ်အောင်လျှောက်ရမည်၊
- ခြေလှမ်းသောအခါ ရှေ့ခြေဟာ မြေမှာဖနောင့်ကျရမည်၊
- ခြေလှမ်းသောအခါ နောက်ခြေဟာ မြေမှာခြေဖျားကျရမည်၊
- မှတ်ကြစရာ လမ်းလျှောက်ဟန် မူမှန်လျှောက်နည်းပြီးတော့သည်

"အာရောဂျံ ပရံမံ လာဘံ-Health is Wealth " ဟူသော စကားအတိုင်း ကျန်းမာခြင်းသည် ကြီးမြတ်သောလာဘ်ကြီးတစ်ပါးဖြစ်ပေသည်။ လူတို့သည် ကျန်းမာရေးအတွက် အစားအသောက် အနေအထိုင် အလေ့အကျင့် အပြုအမူ (Life Style) တို့မှာ သတိရှိရှိသိရှိနားလည်ရန်လိုပေသည်။

လူတစ်ဦးသည် သက်တောင့်သက်သာဖြင့် တစ်နေ့လျှင် တစ်နာရီ (၂)မိုင်နှုန်းခန့် လမ်းလျှောက်ပါက နှလုံးထိခိုက်မှုရောဂါအန္တရာယ်မှ (၂၅)ရာခိုင်နှုန်းလျော့နည်းသွားကြောင်း ဆေးပညာရှင်သုတေသီများက ဖော်ပြထားသည်။

- လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် သွေးတိုးရောဂါကို လျော့ချစေသည်။
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြည်လင်လန်းဆန်းမှုကိုဖြစ်စေသည်။
- အရိုးအဆစ်များကိုသန်မာစေသည်။
- ကိုယ်အလေးချိန် ၊ခြင်းကို ထိန်းသိမ်းနိုင်သည်။
- ကြွက်သားများသန်မာစေပြီး ခန္ဓာကိုယ်သွေးလည်ပြန်ကောင်းမွန်စေသည်။
- ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိသော အဆီများ(Cholestrol)လျော့ကျစေသည်။
- လူမှုဘ၀ နေထိုင်ဆက်ဆံမှုကို လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေသည်။
- နှလုံးရောဂါကို သက်သာလျော့ပါးစေသည် ဟု ဆေးကျောနယ်များတွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

ယနေ့ကမ္ဘာကြီးတွင် စက်မှုကရိယာများ အစားထိုး၊ဝင်ရောက်လာမှုကြောင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နည်းပါး၍ ရောဂါမျိုးစုံဖြစ်ပွားပြီး နှစ်စဉ် လူ(၂)သန်းခန့် သေဆုံးနေရသည်ဟု W.H.O-ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေး အဖွဲ့ကြီးက ဖော်ပြထားလေသည်။ လူတို့သည် စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးလာသည်နှင့်အမျှ လူတို့လုပ်အားနေရာတွင် စက်ကိရိယာအမျိုးမျိုးကို အသုံးချ၍ရေသာခိုအချောင်လိုက်ပြီး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းပါးလာသောကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်အဆီ၊ဂ်ပြီး ၊လာ သောကြောင့် ရောဂါအမျိုးမျိုးကို ခံစားရသည်ဟု ဆေးပညာရှင်များက မှတ်ချက်ချကြသည်။ ထို့အပြင် စက်ရုံအလုပ်ရုံ များမှထွက်သောမီးခိုးများကြောင့် လေထုညစ်ညမ်းပြီး အသက်ရှူခြင်းဆိုင်ရာ နှလုံးနှင့်အဆုတ်ကို ထိခိုက်စေသည်ဟု ဖော်ပြထားပါသည်။

ကမ္ဘာ့အိုလံပစ်အားကစားပွဲတော် စတင်ပေါ်ပေါက်ရာ ဂရိနိုင်ငံရှိ ကမ်းခြေကျောက်ကမ်းပါး တစ်ခု၏ နံရံပေါ်တွင် အောက်ပါအတိုင်း ထွင်းထုထားသည်ကို ယနေ့တိုင်မြင်တွေ့နေရပါသည်။

" သင်-ကျန်းမာချင်ပါသလား လမ်းလျှောက်ပါ ၊

သင်-ဉာဏ်ကောင်းချင်ပါသလား လမ်းလျှောက်ပါ ၊

သင်-လှချင်ပါသလား လမ်းလျှောက်ပါ " ဟူ၍ ဖော်ပြထားပါသည်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်း(သို့မဟုတ်)လမ်းလျှောက်ခြင်းအလေ့အထကို စွဲစွဲမြဲမြဲလက်ကိုင်ထားပါက လူများအသက်(၅၀)ကျော်(၆၀)ဝန်းကျင်တွင် သက်တမ်းမစေ့ဘဲ စောစီးစွာသေဆုံးခြင်းမှ ကင်းဝေးမည်ဟု ဆိုပါသည်။

ထိုကြောင့် လမ်းလျှောက်ခြင်းနှင့်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်းကို အသက်အရွယ်မရွေး လူတန်းစားမရွေး မိမိတို့နှင့် သင့်လျော်မည့်လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်မည်ဆိုပါက ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းသည် "ကုသခြင်းထက်ပို၍ကောင်းသည် - Prevention is better than cure" ဟူသော စကားအရ ရောဂါများစွာ အတွက် ကုထုံးစွမ်းအား မြင့်မားလာကြောင်း ယနေ့ ဆေးသိပ္ပံပညာရှင်များက လက်ခံယုံကြည်ကြပါသည်။

တစ်ချို့ကဆိုပါသည်။ လမ်းလျှောက်ရန်မြေနေရာမရှိ အချိန်မရပါဟူ၍ .....၎င်းအတွက် အဖြေက မိမိတို့ ခြံဝင်း အိမ်ခန်းထဲတွင် ခေါက်တုံ့ခေါက်ပြန်လျှောက်ခြင်း Free Hand Exercises ကိရိယာလွတ် လေ့ကျင့်ခန်းများကို လုပ်နိုင်ပါသည်။

ယနေ့နိုင်ငံတော်အားကစားတိုးတက်မြင့်မားရေးအတွက် မျိုးဆက်သစ်အားကစားသမားများ ထူးချွန်ထက် မြက်သော အားကစားသမားများပေါ်ထွက်ရေးကို ဆောင်ရွက်မည်ဆိုလျှင် ကျွမ်းကျင်သော နည်းပြဆရာများနှင့် ဒိုင်လူကြီးများလိုအပ်ပါသည်။ အရည်အချင်းရှိသော နည်းပြနှင့်ဒိုင်များကလည်း အောက်ပါအချက်အလက်များကို သိရှိလိုက်နာရန်လိုပါသည်။ နည်းပြနှင့်ဒိုင်များသည် သတ္တိရှိရှိဆုံးဖြတ်ခြင်း စိတ်တည်ငြိမ်သောသမာဓိအားကောင်းခြင်း မိမိသိက္ခာကိုစောင့်ထိန်းခြင်း မိမိအားကစားအပေါ်သစ္စာရှိခြင်းနှင့် အားကစားသမားများ၏အကြောင်း မိမိနှင့် ပတ်သက်သော အားကစားအကြောင်းများကို သုတေသနလေ့လာသိရှိခြင်းများ ပြည့်ဝနိုင်ရန်လိုပါသည်။လူထုစုပေါင်းလမ်းလျှောက်ခြင်း ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားခြင်းမှ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော ပြည်သူလူထု အားကစား (Mass Sport)မှ လူတော်လူကောင်း ပြိုင်ပွဲဝင်အဆင့်(Excellent Sport)ပေါ်ထွက်ရေးကို ဦးတည်ရပါမည်။

ထိုကဲ့သို့နိုင်ငံအဆင့်လက်ရွေးစင်ဖြစ်ရန် အားကစားသမားများ ရွေးချယ်မည်ဆိုပါက သက်ဆိုင်ရာ အားကစားအဖွဲ့ချုပ်များသည် အောက်ပါအချက်အလက်များကို သိရှိထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

- Sporting Spirit အားကစားစိတ်ဓါတ်ရှိခြင်း၊ စိတ်ထားကောင်းမွန်ခြင်း၊ စည်းကမ်းလိုက်နာတတ်ခြင်း....

- Structor သက်ဆိုင်ရာအားကစားနည်းနှင့် လိုက်လျောညီထွေသော ခန္ဓာကိုယ် အချိုးအစား ရှိခြင်း.....
- Strength သက်ဆိုင်ရာအားကစားနှင့်လိုက်လျောညီထွေသော သန်စွမ်းမှုရှိခြင်း.....
- Stamina သက်ဆိုင်ရာအားကစားနှင့်လိုက်လျောညီထွေသော အမောခံနိုင်စွမ်းရှိခြင်း.....
- Skill သက်ဆိုင်ရာအားကစားနှင့်လိုက်လျောညီထွေသော နည်းစနစ်ပိုင်းရှိခြင်း.....
- Social Dealing အားကစားသမားအချင်းချင်း ဆက်ဆံပေါင်းသင်းမှုကောင်းခြင်း တို့ဖြစ်ပါသည်။

ထိုအပြင် အားကစားတိုးတက်သောနိုင်ငံများသို့ နည်းပြဆရာနှင့်ဒိုင်များကို စေလွှတ်၍ သင်တန်းများ တက်စေခြင်း၊ (Joint Training)စုပေါင်းလေ့ကျင့်မှုများစေလွှတ်ခြင်း၊ အပြန်အလှန် ချစ်ကြည်ရေး အားကစားပြိုင်ပွဲများ ကျင်းပခြင်း၊ နိုင်ငံခြားနည်းပြများ ငှားရမ်း၍ ခေတ်မီနည်းစနစ်နှင့် ဥပဒေများ သင်ကြားပို့ချခြင်း ကစားကွင်း /ကစားရုံများနှင့်လေ့ကျင့်ရေး ခေတ်မီကိရိယာများ ထားရှိခြင်း တို့ကိုလည်း ဆောင်ရွက်ရပါမည်။

ရေတိုရေရှည်အားကစား၏စီမံကိန်းများချမှတ်ခြင်း၊အားကစားတတ်ကျွမ်းသောပညာရှင်များ၊ပါ သနာရှင်များ ငွေကြေး ပံ့ပိုးကူညီနိုင်သောလုပ်ငန်းရှင်များနှင့် အားကစားကော်မတီအဆင့်ဆင့်ကို ကျေးရွာ ရပ်ကွက် ခရိုင် မြို့နယ် ပြည်နယ်နှင့်တိုင်းဒေသကြီးများအထိ အဆင့်ဆင့်စည်းရုံးရေး လှုံ့ဆော်ရေးနှင့်လုပ်ပိုင်ခွင့်များကို ပန်ကြီးဌာနများအလိုက်ပံ့ပိုးမှုများလည်း လိုအပ်ပါသည်။ ယခုပြည်တွင်းရန်ကုန်မြို့၊ မန္တလေးမြို့၊ တောင်ကြီးမြို့နှင့် မော်လမြိုင်မြို့၌ ဖွင့်လှစ်ထားသော အားကစားနှင့် ကာယပညာသိပ္ပံကျောင်းများ၊ ဘောလုံးအကယ်ဒမီကဲ့သို့သော မျိုးဆက်သစ် လူငယ်များ ပေါ်ထွက်ရေးအတွက် ပညာရေးနှင့် အားကစားပေါင်းစပ်သင်တန်းကျောင်းများကို အခြားခြားသော ပြည်နယ်နှင့်တိုင်းဒေသကြီးများ၌လည်း ဖွင့်လှစ်ပေးရန် လိုပါသည်။ ထိုအပြင် နိုင်ငံဂုဏ်ဆောင်ခဲ့သောအားကစားမောင်မယ်များကိုလည်း တင့်တင့်တယ်တယ် ဂုဏ်ပြုချီးမြှင့်၍ အနားယူသွားခဲ့သော အားကစားလက်ရွေးစင်မောင်မယ်များကိုလည်း ထိုက်သင့်သလို ချီးမြှင့်သင့်ပါသည်။

အားကစားမျိုးဆက်သစ်များရွေးချယ်ရန် လူငယ်ထုအများဆုံးရှိသော မူလတန်း၊ အလယ်တန်း၊ အထက်တန်း၊ တက္ကသိုလ်နှင့်ကောလိပ်များတွင် ရှာဖွေရန်လိုပါသည်။ ကျောင်းစာသင်ချိန်၌လည်း တရားဝင်အချိန်တစ်ချိန်ကို အားကစားအချိန်အဖြစ် သတ်မှတ်ပေးပြီး အရည်အချင်းရှိသော ကာယဆရာများကိုလည်း ထားရှိသင့်ပါသည်။ အားကစား ထူးချွန် ထက်မြက်သော ကျောင်းသားများကိုလည်း ထိုက်ထိုက်တန်တန် ပညာရေးနှင့်ပတ်သက်ပြီး လျော့ပေါ့စဉ်စားခြင်း၊ ချီးမြှင့်ခြင်းများကို လုပ်ဆောင်သင့်ပါသည်။

ကျောင်းစာသင်ခန်းများတွင် ဘက်စုံထူးချွန်သော ကျောင်းသားတစ်ယောက်ဖြစ်လာရေး အတွက် ပညာကြိုးစားရုံဖြင့်မလုံလောက်နိုင်ပေ။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားကို လိုက်စားမှ

သာလျှင် ကိုယ်ကာယကြံ့ခိုင်လာမည်ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ကာယကြံ့ခိုင်မှသာလျှင် အတွေးအခေါ် စိတ်ဓါတ်ဖွံ့ဖြိုးပြီး ဉာဏ်ပညာ ရှင်သန်ထက်မြက် လာပေမည်။ လူငယ်လူရွယ်အများစုသည် နိုင်ငံတော်အတွက် အရေးပါသော အင်အားစုတစ်စုဖြစ်ပေသည်။ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော (Sound mind sound body) လူငယ်အင်အားစုသည် တိုင်းပြည်၏ အနာဂါတ်ကောင်းကျိုးကို တည်ဆောင်နိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။

ထိုကြောင့် နိုင်ငံတော်အစိုးရသည် ပြည်သူလူထုစွမ်းအားစုများကို အမျိုးသားရေးစိတ်ဓါတ် မြင့်မားခိုင်မာရေးအတွက် လူမှုရေးဦးတည်ချက်(၄)ရပ်ကို ချမှတ်အကောင်အထည် ဖော်ဆောင်ရာတွင် တစ်မျိုးသားလုံးကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် ပညာရည်မြင့်မားရေးဟူသည့် ဦးတည်ချက်နှင့်အညီ နိုင်ငံ၏ ပြည်နယ်၊ တိုင်းဒေသကြီးအားလုံးတွင် ကျန်းမားရေးလုပ်ငန်းများ ပညာပေးလုပ်ငန်းများကို ပြည်သူနှင့်အတူ လက်တွဲလျက် စွမ်းစွမ်းတမံဆောင်ရွက်လျက် ရှိပေသည်။

အားကစားဂန်ကြီးဌာန၏ အားကစားဆိုင်ရာမူဝါဒ(၃)ချက်တွင်လည်း ....

(က) အားကစားမြှင့်တင်တည်ဆောက်ခြင်းသည် နိုင်ငံတော်ကိုကာကွယ်စောင့်ရှောက်နေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

(ခ) အားကစားအောင်မြင်မှုသည် နိုင်ငံတော်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ရောင်ပြန်ဟပ်စေသည်။

(ဂ) အားကစားအောင်မြင်မှုသည်နိုင်ငံတော်၏ ဂုဏ်သိက္ခာအဆင့်အတန်းကို ဖော်ပြနေသည်.... ဟု ညွှန်းဆို ထားပါသည်။

၁၈.၁.၂၀၁၇ နေ့လည်(၁)နာရီက ရန်ကုန်မြို့ သုဝဏ္ဏအားကစားရုံ ပတ္တမြားခန်းမ၌ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဂန်ကြီးဌာနဂန်ကြီးနှင့် အားကစားအဖွဲ့ချုပ်(၄၈)ဖွဲ့တို့ တွေ့ဆုံဆွေးနွေးပွဲတွင် အားကစား အောင်မြင်ရေးအတွက် ရေတိုရေရှည်စီမံကိန်းများ မျိုးဆက်သစ်အားကစား သမားများ ပေါ်ထွက်ရေး လူထုအားကစား တိုးတက်ရေးတို့ကို ဆွေးနွေးခဲ့ပါသည်။

နိုင်ငံတော်၏လူမှုရေး၊ ကာကွယ်ရေး၊ စီးပွားရေး၊ ပညာရေး၊ အားကစားနှင့်ယဉ်ကျေးမှုများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန်အတွက် ကျန်းမာသန်စွမ်းသော ပြည်သူလူထုနှင့်သာ တည်ဆောက်နိုင်မည် ဖြစ်သောကြောင့် စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော ပြည်သူလူထုဖြစ်လာစေရန် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်း သို့မဟုတ် လမ်းလျှောက်ခြင်းကိစ္စကို အသက်အရွယ်မရွေး လူတန်းစားမရွေး မိသားစုများအားလုံး မိမိတို့နှင့်သင့်လျော်သော ဆောင်ရွက်မှုများကို လေ့ကျင့်လိုက်စားမည်ဆိုပါက နုပျိုသက်ရှည်ကျန်းမာစေရန် တစ်ဦးချင်းမှမိသားစုအလိုက် စုပေါင်းပြီး ရပ်ကွက်၊ မြို့၊ ရွာ၊ ပြည်နယ်တိုင်းမကျန် စုပေါင်းလမ်းလျှောက်ခြင်းနှင့် လူထုစုပေါင်းပါဝင်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားနည်းများကို ဒီဇင်ဘာတစ်လတည်းမဟုတ် နှစ်လုံးပေါက် လေ့ကျင့်ပြုလုပ်မည်ဆိုပါက အသက်ရှည်ရာ အနာမဲ့ကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းများဖြစ်ကြောင်း တင်ပြရပါသည်။

မြန်မာ့ဆေးကျမ်းများအဆိုရ လမ်းမှန်မှန်လျှောက်သူသည် အသက်ကိုပြင်းပြင်းရှူထုတ်ရခြင်းဖြင့် သွေးလေ ညီညွတ်မှုကြောင့် လေဖြတ်ခြင်း၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ ညောင်းညာကိုက်ခဲခြင်း၊ လေးဖက်နာ၊ ဆီးချုပ် ဂမ်းချုပ်၊ နာတာရှည်ရောဂါ၊ အဆစ်မြစ်ကိုက်ခဲရောင်ရမ်းခြင်းနှင့် ကျောက်ကပ်ရောဂါ စသည်တို့ကို ကာကွယ်နိုင်ပြီး အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းကို တားဆီးနိုင်သည်ဟုဆိုထားပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့မြန်မာနိုင်ငံတွင် ရောဂါမျိုးစုံကြောင့် နှစ်စဉ်ခြောက်သောင်းကျော်သေဆုံးရပြီး (၂)သန်းခန့်မှာ အသံတိတ်လူသတ်သမားဟုခေါ်သော ဆီးချို၊ သွေးချို၊ သွေးတိုး၊ နှလုံးရောဂါနှင့်အဂလွန်ရောဂါများဖြစ်သည်။ ၎င်း-ရောဂါတို့သည် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားနည်းပါးပြီး လေ့ကျင့်ခန်းမလုပ်ခြင်းတို့မှ အစပြုလာသည်ဟု ဆိုထားပါသည်။ ထိုဂေဒနာများ သက်သာပျောက်ကင်းစေသော နည်းလမ်းမှာ နေထိုင်မှုပုံစံ အစားအသောက်များ ပြင်ဆင်ရှောင်ရှားခြင်း၊ ဥပမာ-ဓါတုဆေးဂါးများ ဆိုးဆေးများပါဂင်သော အသင့်ထုတ်ပိုး စားသောက်ကုန်ပစ္စည်းများကို အတတ်နိုင်ဆုံးရှောင်ရှားရန်ဖြစ်သည်။ သင့်တင့်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းကိုလည်း ပြုလုပ်ရပါသည်။

အပန်းဖြေနေရာများနှင့်အားကစားကွင်း ကစားရုံများ စာသင်ကျောင်းများတွင်လည်း ရှောင်ရန် ဆောင်ရန် ဆောင်ပုဒ်များကို အောက်ပါအတိုင်းဖော်ပြသင့်ပါသည်.....

အားကစားမြှင့်တင် စိတ်လန်းရွှင် ရှောင်လေဖေးဖေး မူးယစ်ဆေး

အားကစားအခြေမြင့်မှ ပညာရေးအခြေတင့်မည်

စည်းကမ်းသည်ပထမ အောင်မြင်မှုသည်ဒုတိယ

အားကစားအောင်မြင်မှုကို သင်တို့ကိုယ်တိုင် တတ်စွမ်းနိုင်သည်....။

သို့ပါ၍ (အာရောဂျ ပရံမံ လာဘံ) ကျန်းမာခြင်းသည် လူတိုင်းအတွက် အရေးကြီးဆုံးဖြစ်ကြောင်း လက်ခံ ထားသည်နှင့်အညီ .....ကျန်းမာသောသူသည် အသက်ရှည်၏ ကြံ့ခိုင်၏ သို့မှသာ မိမိရည်မှန်းချက် မျှော်လင့်ချက် အောင်မြင်မှုပန်းတိုင်ကို ဆုံးခန်းတိုင်လှမ်းကိုင်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော ပြည်သူလူထုနှင့်သာလျှင် နိုင်ငံတော် ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်နိုင်မည်ဟု ယုံကြည်သည့်အတိုင်း လူထုအားကစားမှ ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံအားကစားကို တည်ဆောက်ရန် ပိုင်ဂန်းကြိုးပမ်းကြပါစို့ .....။

ကျော်မျိုးသူ

" မြန်မာ့အားကစားဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ဖို့ လူထုအားကစား လှုပ်ရှားမှုမြှင့်တင်ဆောင်ရွက်စို့ "

တက္ကသိုလ်ပွင့်သူအောင်

အားကစား၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ကာယအင်အားနှင့်ဉာဏ်ရည်ကိုအသုံးချပြီး လှုပ်ရှားရသည့် ကစားနည်း သို့မဟုတ် ယှဉ်ပြိုင်မှု (Sport mean is Games or Competitions involving Physical and Mental Activity) ဟူ၍ အဘိဓာန်၌ဖွင့်ဆိုထားပါသည်။ အားကစားတွင် လေးမျိုးရှိရာ၊ ယင်းတို့မှာ ယှဉ်ပြိုင်အားကစား (Competive Sport)၊ အပန်းဖြေအားကစား (Leisure Sport)၊ ရိုးရာအားကစား (Traditional Sport) နှင့်လူထုအားကစား (Mass Sport) ဖြစ်သည်။ ယှဉ်ပြိုင်အားကစားဆိုသည်မှာ တစ်ဦးချင်းသော်လည်းကောင်း၊ တစ်ဖွဲ့ချင်းသော်လည်းကောင်း၊ အနိုင်အရှုံး အလို့ငှာ ယှဉ်ပြိုင်ရသည့် အားကစားနည်းများဖြစ်သည်။ ဥပမာ ဘောလုံး၊ ဘော်လီဘော၊ လက်ဝှေ့၊ ရေကူး စသည် တို့ဖြစ်သည်။ အပန်းဖြေအားကစားဆိုသည်မှာ အပန်းဖြေရုံသက်သက် ကစားသည့် ကစားနည်းများဖြစ်သည်။ ဥပမာ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ အပျော်တမ်းစက်ဘီးစီးခြင်း၊ အပျော်တမ်းလှေလှော်ခြင်း စသည်တို့ဖြစ်သည်။ ရိုးရာအားကစား ဆိုသည်မှာ- ခြင်းလုံး၊ သိုင်း၊ လက်ဝှေ့၊ နပန်း၊ ကျင်၊ ထုပ်ဆီးထိုး စသည်တို့ဖြစ်သည်။ လူထုအားကစားဆိုသည်မှာ- လူထုတစ်ရပ်လုံး ပါဝင်ပြီး စုပေါင်းဆောင်ရွက်ရသော ကစားနည်းဖြစ်သည်။ ဥပမာ စုပေါင်းလမ်းလျှောက်ခြင်း၊ စုပေါင်းကိုယ်လက်လှုပ်ရှားကစားခြင်း စသည်တို့ဖြစ်သည်။

အထူးသဖြင့် အားကစားနည်းမှန်သမျှသည် ကိုယ်ရောစိတ်ပါ လှုပ်ရှားကစားရခြင်း ဖြစ်သောကြောင့် လူသားတို့၏ကျန်းမာရေးနှင့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကြံ့ခိုင်မှုတို့ကို အထောက်အကူပြု နေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ထိုကဲ့သို့ အားကစား လေ့ကျင့်လိုက်စားခြင်းအားဖြင့် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ခြင်း၊ စားဝင်အိပ်ပျော်ခြင်း၊ စိတ်ရွှင်လန်းခြင်း၊ ဉာဏ်ရည်မြင့်မားခြင်း၊ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုမြင့်မားခြင်း၊ မိတ်ဆွေသင်္ဂဟ ပေါများခြင်း အစရှိသော အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိစေသည်။ အားကစားကို အိုလံပစ်အားကစားပြိုင်ပွဲများ (Olympic Games)များမှ စတင်ခဲ့သောကြောင့် အားကစားအစ အိုလံပစ် ကဟုဆိုပါသည်။ အားကစားသမိုင်းများအရ အိုလံပစ်ပြိုင်ပွဲများ (Olympic Games)တွင် ခေတ်ဟောင်း အိုလံပစ် ပြိုင်ပွဲများ (Ancient Olympic) နှင့် ခေတ်သစ်အိုလံပစ်အားကစားပြိုင်ပွဲများ (Modern Olympic Games) ဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိသည်။ ခေတ်ဟောင်းအိုလံပစ် အားကစားပြိုင်ပွဲများသည် လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်း ၂၈၀၀ ကျော် (ဘီစီ ၇၇၆) ခန့်ကပင် ဂရိနိုင်ငံ၊ အေသင်မြို့အနီးရှိ အိုလံပီယာတောင်ခြေ (Mount Olympia) ၌ ကျင်းပခဲ့သော ဂရိလူမျိုးတို့၏ ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ပွဲလမ်းသဘင်များမှစတင်ခဲ့ပြီး၊ ရောမဘုရင် အလက်ဇန္ဒား (Alexandar the Great) လက်ထက်၌ အားကစားသမားများ၏ ဆုလာဘ်များအပေါ် မျှော်ကိုးမှုများကြောင့် မှေးမှိန်သွားခဲ့သည်။ အေဒီ (၃၉၃)ခုနှစ် သီအိုဒိုဆီးယပ်စ်-I (Theodosius-I) ဘုရင်လက်ထက်တွင် အိုလံပစ်အားကစား ပြိုင်ပွဲများကို ရပ်ဆိုင်းပိတ်ပင်ခဲ့သည်။ အေဒီ(၄၂၆)ခုနှစ် သီအိုဒိုဆီးယပ်စ်-II (Theodosius -II) ဘုရင်လက်ထက်၌ အားကစားဆိုင်ရာ အဆောက်အဒုံများ အားလုံးကို အမိန့်ထုတ်ပြန်၍ ဖျက်ဆီးခဲ့ရာ ခေတ်ဟောင်းအိုလံပစ် အားကစားပြိုင်ပွဲများ ကွယ်ပျောက်သွားခဲ့သည်။

ထို့နောက် ၁၈၉၄ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ ၁၆ ရက်မှ ၂၃ ရက်အထိ ပြင်သစ်နိုင်ငံ၊ ပဲရစ်မြို့၊ ဆော်ဘွန်းတက္ကသိုလ်၌ ကျင်းပခဲ့သော အပျော်တမ်းဆိုင်ရာ (Amateurism) လေ့လာချက် ကွန်ဂရက်ဆုံးဖြတ်ချက်အရ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အိုလံပစ်ကော်မတီ (International Olympic Committee - 10 C) ကို ၁၈၉၄ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ ၂၃ ရက်၌ဖွဲ့စည်းခဲ့သည်။ ထိုအချိန်မှစတင်၍ နှစ်စဉ် ဇွန်လ ၂၃ ရက်ကျရောက်တိုင်း အိုလံပစ်နေ့ (Olympic Day) လှုပ်ရှားမှုများပြုလုပ်ခဲ့သည်။ ပထမအကြိမ် ခေတ်သစ်အိုလံပစ်အားကစားပြိုင်ပွဲ (Modern Olympic Games) ကို ၁၈၉၆ ခုနှစ်၌ ဂရိနိုင်ငံ၊ အေသင် မြို့တွင် စတင်ကျင်းပခဲ့ပြီး၊ ထိုအိုလံပစ်အားကစားပြိုင်ပွဲသို့ နိုင်ငံပေါင်း (၁၃)နိုင်ငံမှ အမျိုးသားအားကစားသမားပေါင်း (၂၈၀)ပါဝင်၍ ပြိုင်ပွဲအမျိုးအစား (၄၃)ခုကို ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့ကြသည်။ ယင်းပြိုင်ပွဲအသီးသီးတွင် အမျိုးသမီး အားကစားသမားများ ပါဝင်ခြင်းမရှိခဲ့ပေ။

ကမ္ဘာ့အိုလံပစ်အားကစားပြိုင်ပွဲများကို လေးနှစ်တစ်ကြိမ်ပြုလုပ်ခဲ့ရာ အကြိမ်(၃၀)မြောက် ပြိုင်ပွဲကို ၂၀၁၂ ခုနှစ်တွင် အင်္ဂလန်နိုင်ငံ၊ လန်ဒန်မြို့၌လည်းကောင်း၊ (၃၁)ကြိမ်မြောက်ပြိုင်ပွဲကို ၂၀၁၆ ခုနှစ်တွင် ဘရာဇီးလ်နိုင်ငံ၊ ရီယိုဒီဂျနေးရိုး မြို့၌ ၂၀၁၆ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ ၅ ရက်မှ ၂၀ ရက်အထိ ကျင်းပခဲ့သည်။ ၂၀၁၆ ခုနှစ်၊ ရီယိုနွေရာသီ အိုလံပစ်ပြိုင်ပွဲကြီး၌ နိုင်ငံပေါင်း (၂၀၇)နိုင်ငံမှ အားကစားသမားပေါင်း (၁၀၅၀၀)ပါဝင်၍ ပြိုင်ပွဲအမျိုးအစားပေါင်း (၂၈)ခုကို ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့ ကြသည်။ ယင်း ရီယိုနွေရာသီ အိုလံပစ်ပြိုင်ပွဲကြီး၏ ဆောင်ပုဒ်မှာ " ကမ္ဘာသစ်တစ်ခု " (A New World) ဖြစ်သည်။

ယနေ့ ကမ္ဘာတွင် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သောနိုင်ငံတိုင်းသည် မိမိတို့နိုင်ငံ၏ အမျိုးသားအားကစား အဆင့်အတန်း တိုးတက်မြင့်မားစေရေးအတွက် ဘက်ပေါင်းစုံမှ ကြိုးပမ်းအကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။ အထူးသဖြင့် နိုင်ငံသားတိုင်း ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် နိုင်ငံ၏ဂုဏ်သိက္ခာကို မြှင့်တင်နိုင်ရေးဆောင်ရွက်ရာ၌ တစ်မျိုးသားလုံး အားကစားလှုပ်ရှားမှုများကို လူထုအားကစား လှုပ်ရှားမှုအသွင်ဖြင့် အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ကြသည်။ လူထုအားကစား (Mass Sport) ဟူသည်မှာ ငွေကုန်ကြေးကျနည်းပြီး လူကြီး၊ လူငယ်၊ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးမရွေး၊ အားကစားကွင်း၊ အားကစားခန်းမ၊ အားကစားအထောက်အကူပစ္စည်း စသည်တို့မလိုအပ်ပေ။ လွယ်လင့်တကူ လူအများ စုပေါင်းလေ့ကျင့်နိုင်သည့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစား ဆောင်ရွက်မှုပင်ဖြစ်သည်။ လူထုအားကစား လှုပ်ရှားမှုနှင့် တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးသည် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု အပြန်အလှန် နီးနွယ်ဆက်စပ်နေသည်။ အားကစားလှုပ်ရှားမှုကြောင့် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုကို ရရှိစေသောကြောင့် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုရှိသော အားကစားလှုပ်ရှားမှုကို စဉ်ဆက်မပြတ် လေ့ကျင့်လိုက်စားနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအလေ့အကျင့်ရှိသူများသည် အခြားသူများထက်ပို၍အမောခံနိုင်သကဲ့သို့ သက်လုံကိုပါကောင်းမွန်စေသည်။ ထိုကဲ့သို့ တက်ကြွစွာ လေ့ကျင့်မှုရှိသူတို့၌ အဆုတ်သည် မူလထက်ပင် ခန္ဓာကိုယ်၏လိုအပ်ချက်ကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းကြောင့် အခြားသူများထက်ပို၍ အမောခံနိုင်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင်

ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း တည်ရှိနေသော နလုံးကြွက်သားများသည် သွေးလည်ပတ်မှုမြန်ဆန်လာသဖြင့် လှုပ်ရှားမှုသည် ပိုမိုသန်စွမ်းလာပြီး ပို၍လည်း အလုပ်လုပ်လာနိုင်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံ၌ လူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှုကို ၁၉၆၇ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလမှစတင်၍ အားကစားနှင့် ကာယပညာ ကော်မတီအဆင့်ဆင့်က ရည်ရွယ်ချက်ကြီးမားစွာဖြင့် ကျင်းပပေးခဲ့သည်။ ထိုစဉ်က မြန်မာနိုင်ငံတစ်ဝန်းလုံး၌ မြို့ပြကျေးရွာအနှံ့ ဒီဇင်ဘာလ၏ စနေနေ့နှင့် တနင်္ဂနွေနေ့ နံနက်ခင်းများတွင် အားကစားလှုံ့ဆော်ထားသည့် တေးသံများသည် နေရာအနှံအပြား၌ လွှမ်းခြုံထားနိုင်ခဲ့မှုကြောင့် ဆင်းရဲချမ်းသာ လူတန်းစားမရွေး၊ ကျေးလက်မြို့ပြ မခွဲခြားဘဲ လူထု အားကစားလှုပ်ရှားမှုများကို စည်ကားသိုက်မြိုက်စွာကျင်းပခဲ့ကြသည်။ စုပေါင်းလမ်းလျှောက်ခြင်းမှ အစပြုပြီး ခြင်းလုံးခတ်၊ ဘော်လီဘော၊ ဘောလုံး၊ ပြေးခုန်ပစ်များသာမက မြန်မာ့ရိုးရာ အားကစားနည်းများဖြစ်သော ထုပ်စီးထိုး၊ ခေါင်းအုံးရိုက်၊ ချောတိုင်တက်ပွဲ အစရှိသည့် လူထုအားကစားပွဲများသည် ဒီဇင်ဘာပြည်သူ့အားကစားလ၏ ထူးခြားမှု ပြယုဂ်သင်္ကေတ ဖြစ်စေခဲ့သည်။ အထူးသဖြင့် ဒီဇင်ဘာ လူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှုများတွင် ပြည်သူတစ်ရပ်လုံး ပါဝင် ဆင်နွှဲသော လမ်းလျှောက်ခြင်း (စကြံလျှောက်ခြင်း)နှင့်ပတ်သက်၍ ရေးစာပေများ၌ "ခရီးသွားနိုင်၊ ကြံ့ခိုင်အားအင်၊ ကင်းစင်ရောဂါ၊ အစာကြေကျက်၊ မပျက်သမာဓိ၊ ငါးမျိုးရှိ၊ များ၏စကြံအကျိုးတည်း" ဟူ၍ လင်္ကာဖွဲ့ဆိုထားသည်။ လမ်းလျှောက်ခြင်းကြောင့် သွေးတိုးကိုကျစေခြင်း၊ နလုံးရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်ခြင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကြည်လင်လန်းဆန်းစေခြင်း၊ အရိုးအဆစ်များ ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်း စေခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်၏အလေးချိန်ကို (အဝမလွန်ကဲအောင်) ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ခြင်း၊ ကြွက်သားများသန်မာပြီး သွေးကြော၊ လေကြောပွင့်၍ သန်စွမ်းဖျတ်လတ်စေခြင်း၊ သွေးအတွင်းမှ အဆီကျစေခြင်း၊ သွေးအတွင်းမှ သကြားဓာတ်ကျစေခြင်း၊ ကင်ဆာအဖုအကြိတ် (ဥပမာ- အူမကြီးကင်ဆာ၊ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ) စသည့် ရောဂါများဖြစ်ပွားနှုန်းကို လျော့နည်းစေခြင်း စသည်တို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ထို့အပြင် လူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှုဖြစ်သော နံနက်စောစော လမ်းလျှောက်ခြင်းဖြင့် နေရောင်ခြည်မှ ဗီတာမင်ဒီဓာတ်ကို ရရှိခြင်းကြောင့် အရိုးအဆစ်များ သန်မာစေသည်သာမက လေကောင်းလေသန့်ကို ရှူရှိုက်ရသဖြင့် အဆုတ်ကိုသန့်ရှင်းစေသည်။ ထို့ကြောင့် ၁၉၉၆ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ ၁၈ ရက်တွင် အသစ်ဖွဲ့စည်းတာဝန်ပေးခဲ့သော အားကစားဝန်ကြီးဌာနအနေဖြင့် နိုင်ငံတော်၏ အားကစားအဆင့်အတန်းမြှင့်တင်ရေး၊ နိုင်ငံသူ နိုင်ငံသားတို့၏ ကျန်းမာရေးအဆင့်အတန်းမြင့်မားရေး၊ လူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှု ထွန်းကားရေး အတွက် ရှေ့လုပ်ငန်းစဉ် (၁၀)ရပ်နှင့်အညီ လူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှုများကို ၁၉၉၈ ခုနှစ်မှစတင်၍ ပြန်လည်အသက်သွင်းလှုံ့ဆော်ကျင်းပခဲ့ရာ၊ ယနေ့ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာန လက်ထက်ထိ "စောစောအိပ်လို့ စောစောထလို့ စောစောလမ်းလျှောက်ကြပါစို့ " ဟူသော ဒီဇင်ဘာလ အားကစား လှုံ့ဆော်တေးသံမှာ နိုင်ငံတစ်ဝန်း ပျံ့လွင့်နေဆဲပင်ဖြစ်သည်။

အထူးသဖြင့် လူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှုမှ အစပြုနေသော အားကစားအောင်မြင်မှု သည်ပင်လျှင်၊ နိုင်ငံအတွက် ပုံရိပ်ကောင်းတစ်ခု၊ နိုင်ငံ့ဂုဏ်မြှင့်တင်ရေးနှင့် လူမျိုးတစ်မျိုး၏သိက္ခာကို

တိုက်ရိုက်အထောက်အကူပြုလျက်ရှိသည်။ ရှေးခေတ်ကာလများက နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ၏ အင်အားကိုပြသလိုလျှင် စစ်ခင်းချိပြသလေ့ရှိခဲ့ရာမှ နောက်ပိုင်းကာလများ၌ စစ်ပွဲများ၏ အနိဌာရုံများကို လူသားများခံစားလာခဲ့ကြပြီးနောက် နိုင်ငံအချင်းချင်း ယှဉ်ပြိုင်ရာ၌ တရားသော ယှဉ်ပြိုင်ခြင်းဖြစ်သည့် အားကစားဖြင့် ပြသလာခဲ့ကြသည်။ နိုင်ငံ၏ စီးပွားရေး၊ နိုင်ငံရေး၊ လူမှုရေးတို့တွင်လည်းကောင်း၊ ပြည်သူပြည်သားများ၏ စည်းလုံးညီညွတ်မှုနှင့် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုတို့တွင်လည်းကောင်း၊ တောင့်တင်းခိုင်မာမှုကိုပြသရန် အားကစားပြိုင်ပွဲများကျင်းပ၍ ယှဉ်ပြိုင်ပြသခဲ့သည်။

သာဓကတစ်ရပ်အဖြစ် ၂၀၁၆ ခုနှစ်၊ ရီယိုနွေရာသီကမ္ဘာ့အိုလံပစ်ပြိုင်ပွဲကြီးသို့ မြန်မာနိုင်ငံက အားကစားနည်း ငါးမျိုးဖြစ်သော သေနတ်ပစ်၊ မြားပစ်၊ ပြေးခုန်ပစ်၊ ဂျူဒိုနှင့် ရေကူးတို့တွင် အားကစားသမား (၇)ဦး ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့ကြသည်။ ယင်း ၂၀၁၆ ခုနှစ်၊ အိုလံပစ်ပြိုင်ပွဲတွင် မြန်မာမြားပစ်အားကစားမယ် စန်းယုထွေးသည် အမျိုးသမီး (Recurve) တစ်ဦးချင်းပြိုင်ပွဲ၌ အားကစားသမား (၆၄)ဦး ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့ရာ Ranking Round အဆင့်(၅၁)ရရှိခဲ့သည်။ ပထမအဆင့်အဖြစ် အဆင့်(၁၄)ရသော ဖင်လန်နိုင်ငံသူ ကူပါနှင့်တွေ့ဆုံရာ စန်းယုထွေးက (၇-၃)မှတ်ဖြင့် အနိုင်ရရှိခဲ့သည်။ ဒုတိယအဆင့်တွင် အမေရိကန်နိုင်ငံသူ ဘရောင်း နှင့်ယှဉ်ပြိုင်ရာတွင်လည်း စန်းယုထွေးက (၇-၃)မှတ်ဖြင့် ထပ်မံအနိုင်ရရှိခဲ့သည်။ ထို့နောက် ဩဂုတ်လ(၁၁)ရက်တွင် တတိယအဆင့်အဖြစ် (၁၆)ဦးအဆင့်၌ လက်ရှိ ၂၀၁၂ ခုနှစ်၊ လန်ဒန်အိုလံပစ်ချန်ပီယံ တောင်ကိုရီးယားနိုင်ငံသူ ကီဘိုလေးနှင့်ယှဉ်ပြိုင်ရာ (၆-၀)အမှတ်ဖြင့် ရှုံးနိမ့်ပြီး ပြိုင်ပွဲမှ ထွက်ခွာခဲ့ရသည်။ ကမ္ဘာ့အဆင့်(၆၄)ဦးယှဉ်ပြိုင်သည့်အနက် (၁၆)ဦးအဆင့်အထိ တက်ရောက်နိုင်ခဲ့သော မြန်မာ မြားပစ်အားကစားမယ် စန်းယုထွေးသည် မြန်မာနိုင်ငံ၏ ဂုဏ်၊ မြန်မာလူမျိုးတို့၏ သိက္ခာကို ဆောင်နိုင်ခဲ့သည်ကို မှတ်တမ်းတင်ရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုအတူ သေနတ်ပစ်အားကစားနည်းတွင် မြန်မာသေနတ်ပစ်အားကစားသမား ရဲထွန်းနောင်သည် လေပစ္စတိုမီတာ ၅၀ ပြိုင်ပွဲ၌ ရမှတ် (၅၅၂)မှတ်ဖြင့် ပြိုင်ပွဲဝင် (၄၁)ဦးအနက် အဆင့်(၁၇)ရရှိခဲ့သဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံ၏ ဂုဏ်၊ မြန်မာလူမျိုးတို့၏သိက္ခာကို ဆောင်နိုင်ခဲ့သဖြင့် မှတ်တမ်းတင်ရမည်ဖြစ်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံအနေဖြင့် ကမ္ဘာ့အဆင့် အိုလံပစ်ပြိုင်ပွဲများတွင် ရွှေ၊ ငွေ၊ ကြေး ဆုတံဆိပ် တစ်ခုမျှမရရှိသေးသဖြင့် တာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် လက်ရွေးစင်အားကစားသမားများသည် အစွမ်းကုန်ကြိုးစား ပြိုင်ပွဲဝင်ခဲ့ကြသည်။ ထို့အပြင် အိန္ဒိယနိုင်ငံ၌ ၂၀၁၆ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ ဒုတိယအပတ်တွင်ကျင်းပခဲ့သော ၂၀၁၆ အိုင်ဘီအက်ဖ်အက်ဖ် ကမ္ဘာ့ဘိလိယက်ချန်ပီယံရှစ်ပြိုင်ပွဲတွင် မြန်မာ့အားကစားသမား အောင်ဌေးသည် တတိယကြေးတံဆိပ်ရရှိခဲ့သည်။

မြန်မာနိုင်ငံက (၂၇)ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှ အားကစားပြိုင်ပွဲကြီးကို (၄၄)နှစ် အကြာတွင် တတိယအကြိမ် အိမ်ရှင်နိုင်ငံအဖြစ် ၂၀၁၃ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ ၁၁ ရက်မှစတင်၍ "အာဆီယံနိုင်ငံများအကြား အားကစားဖြင့် ချစ်ကြည်ရေးကို တိုးမြှင့်ခိုင်မာစေရန်" ဆိုသည့် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် " စိမ်းလန်းသန့်ရှင်းချစ်ကြည်ခြင်း (Green, Clean, & Friendship)" ဟူသော

ဆောင်ပုဒ်ကိုချမှတ်ပြီး ပြိုင်ပွဲကြီးကို လက်ခံကျင်းပခဲ့သည်။ ထို (၂၇) ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှ အားကစားပြိုင်ပွဲကြီးက မြန်မာနိုင်ငံ၏ ဂုဏ်သိက္ခာမြင့်မားမှုကို ပီပြင်စွာ ဖော်ထုတ်ပြသနိုင်ခဲ့သည့် နည်းလမ်းကောင်းတစ်ရပ်ဖြစ်သကဲ့သို့ အားကစားကဏ္ဍသည် ယနေ့ကမ္ဘာတွင် ထိရောက်ကောင်းမှန် သောသံတမန်လမ်းကြောင်းအဖြစ်လည်းကောင်း၊ မြန်မာလူမျိုးတို့၏ ယဉ်ကျေးပျူငှာမှု ရင်းနှီးဖော်ရွေမှု၊ ဓလေ့ထုံးတမ်း အစဉ်အလာများအဖြစ် အေးချမ်းသာယာပြီး စည်းကမ်းပြည့်ဝသော ဒီမိုကရေစီနိုင်ငံတော်သစ် တည်ဆောက်ရေးအတွက် မြန်မာနိုင်ငံတော် အစိုးရအဖွဲ့၏ မျက်ဝါးထင်ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်မှုများကို အရှေ့တောင်အာရှနိုင်ငံများမှ တစ်ဆင့် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံများဆီသို့ ရွေမြန်မာတို့၏ဂုဏ်သတင်းက မွှေးပျံ့စေခဲ့သည်။ ထို့အပြင် ၂၀၁၃ ခုနှစ်၊ အိမ်ရှင်ဆီးဂိမ်း ကျင်းပစဉ် အိမ်ရှင်နှင့်ကိုက်လျောညီထွေစွာ ရွှေတံဆိပ်ဆွတ်ခူးနိုင်မှု ဒုတိယအများဆုံး ဆွတ်ခူးနိုင်ခဲ့ခြင်းနှင့် နိုင်ငံအလိုက် ဒုတိယနေရာဖြင့် အောင်မြင်မှုရရှိခဲ့ခြင်းက မြန်မာလူမျိုးတို့၏ သိက္ခာကိုပြသနိုင်ခဲ့သည်။ ယင်း (၂၇)ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှ အားကစားပြိုင်ပွဲကြီးတွင် ဖျော်ဖြေရေးအစီအစဉ်များဖြင့် တင်ဆက်ခဲ့ရာ၌ အမျိုးသား အမွေအနှစ် မဟာပုဂံ၊ ပွဲဦးအလင်္ကာ၊ ရွှေနိုင်ငံကကြိုနေမယ်၊ မျိုးဆက်သစ်တို့အားမာန်၊ သွေးချင်းတို့ဌာနေ မြန်မာပြည်အစီအစဉ် များက မြန်မာနိုင်ငံ၏ ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်နေမှုများကို အနုပညာဖြင့် အရှေ့တောင်အာရှနိုင်ငံများမှတစ်ဆင့် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံများဆီသို့ သတင်းကောင်းပါးနိုင်ခဲ့သည်။

အားကစား တိုးတက်မြင့်မားခြင်းသည် နိုင်ငံတော်၏ ဂုဏ်သိက္ခာအဆင့်အတန်းနှင့် အခြေအနေကို ဖော်ပြနေခြင်းဖြစ်ရာ ၂၀၁၃ ခုနှစ်သည် မြန်မာ့အားကစားအဆင့်အတန်းကို နိုင်ငံတကာအဆင့် တက်လှမ်းနိုင်ရန် အရှိန်အဟုန်ရရှိစေခဲ့သည့် ထူးခြားသည့်နှစ်တစ်နှစ်ဖြစ်ခဲ့သည်။ ၂၀၁၅ ခုနှစ်၊ နယူးဇီလန်နိုင်ငံ၌ ကျင်းပခဲ့သော ယူ-၂၀ ကမ္ဘာ့ဖလားဘောလုံးပွဲကို (FIFA U-20 World Cup) ပြိုင်ပွဲ၌ မြန်မာ့လက်ရွေးစင် ယူ-၂၀ ဘောလုံးအသင်းသည် ကမ္ဘာ့အဆင့်ပြိုင်ပွဲသို့ တက်လှမ်းနိုင်ခဲ့သည်။ စင်္ကာပူနိုင်ငံ၌ ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့သော (၂၈)ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှ အားကစားပြိုင်ပွဲတွင် မြန်မာ့လက်ရွေးစင် ယူ-၂၃ ဘောလုံးအသင်းသည် ဒုတိယငွေတံဆိပ် ရရှိခဲ့ခြင်းသည် မြန်မာ့လက်ရွေးစင် ယူ-၂၃ ဘောလုံးအသင်း တစ်သင်းလုံးနှင့် အုပ်ချုပ်သူ အသင်းနည်းပြအားလုံးတို့၏ အနိုင်မခံ အရုံးမပေးသော ဇွဲ၊ စိတ်ဓာတ်ဖြင့် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ခဲ့မှုတို့သည် မြန်မာ့အားကစားအဆင့်အတန်းကို ဒေသတွင်းနှင့် နိုင်ငံတကာအဆင့်အထိ တက်လှမ်းလာနိုင်သည့် အရှိန်အဟုန်များ၊ အားမာန်များရရှိစေခဲ့သည်။

မြန်မာနိုင်ငံ ဘောလုံးအဖွဲ့ချုပ်သည် အားကစား တိုးတက်မြင့်မားစေရေးအတွက် မြန်မာနိုင်ငံတွင် ပထမဆုံး အမျိုးသမီးလိဂ်ပြိုင်ပွဲကို ၂၀၁၆ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ ၁၀ ရက်က စတင်နိုင်ခဲ့သည်။ မြန်မာ့သမိုင်းတွင် ပထမဆုံးစတင်သည့် မြန်မာအမျိုးသမီးလိဂ်ပြိုင်ပွဲကို ဆီမီးပရော်ဖက်ရှင်နယ်အဆင့်ဖြင့် အသင်းပေါင်း ခုနစ်သင်းဖြင့် စတင်ခဲ့ခြင်းပင်ဖြစ် သည်။ ထို့အပြင် နိုင်ငံကိုယ်စားပြု၊ အားကစားသမားရွေးချယ်ရာ၌ အထောက်အကူဖြစ်စေပြီး အောင်မြင်မှု ရရှိစေရေးနှင့် အလားအလာရှိသော လူငယ်မျိုးဆက်သစ် အားကစားသမားများ ပေါ်ထွက်လာစေရေး၊

မြန်မာနိုင်ငံ အတွင်းရှိ တိုင်းရင်းသား ညီအစ်ကိုမောင်နမများအချင်းချင်း ချစ်ကြည်ရင်းနှီးမှုရရှိပြီး တိုင်းဒေသကြီးနှင့် ပြည်နယ်များ အကြား ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း၊ နှီးနှောဖလှယ်ခြင်းများနှင့် အားကစားလုပ်ငန်းများ ပိုမိုတိုးတက်လာစေရေးဟူသည့် ရည်ရွယ်ချက် များဖြင့်ကျင်းပခဲ့သော အမျိုးသားအားကစားပွဲတော်သည် စတုတ္ထအကြိမ်ရှိခဲ့ပြီဖြစ်သည်။ ပထမအကြိမ် အမျိုးသား အားကစားပွဲတော်ကို ၁၉၉၂ ခုနှစ်တွင်လည်းကောင်း၊ ဒုတိယအကြိမ် အမျိုးသားအားကစားပွဲတော်ကို ၁၉၉၄ ခုနှစ်တွင် လည်းကောင်း၊ တတိယအကြိမ် အမျိုးသားအားကစားပွဲတော်ကို ၁၉၉၇ ခုနှစ်တွင်လည်းကောင်း၊ ကျင်းပခဲ့ပြီး နောက်ပိုင်း ၁၈ နှစ်ကြာမှ ၂၀၁၅ ခုနှစ်တွင် စတုတ္ထအကြိမ် အမျိုးသားအားကစားပွဲတော်ကို ပြန်လည်ကျင်းပ နိုင်ခဲ့ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနသည် အားကစားပြိုင်ပွဲများ အောင်မြင်မှုရရှိရေးနှင့် မြန်မာ့အားကစားစနစ်တကျဖြင့် စဉ်ဆက်မပြတ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် ဆွစ်ဇာလန်နိုင်ငံအခြေစိုက် အယ်တိုင်းယားဂရု (Altair Group)နှင့် ပူးပေါင်းပြီး မြန်မာ့အားကစား ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ပင်မစီမံကိန်း ၂၀၁၅-၂၀၃၀ (Sport Master Plan 2015-2030)ကို ရေးဆွဲထားပြီး၊ ယင်း Sport Master Plan ကို ပြည်ထောင်စုအစိုးရက ၂၀၁၅ ခုနှစ် ဇူလိုင်လ ၂၃ ရက်က အတည်ပြုပေးခဲ့သည်။ ယင်းအားကစားဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ပင်မစီမံကိန်းကို အကောင်အထည် ဖော်ဆောင်ရွက်ရာ၌ အဓိကမဏ္ဍိုင်ကြီးသုံးရပ်ကို ငါးနှစ်စီခွဲ၍ အနှစ် ၂၀ စီမံကိန်းဖြင့် ဆောင်ရွက်မည်ဖြစ်ရာ၊ ၂၀၁၁-၂၀၁၅ ခုနှစ်မှ ၂၀၂၆ - ၂၀၃၀ ခုနှစ်အထိ စီမံကိန်းများ ချမှတ်ထားသည်။ အဓိကမဏ္ဍိုင်ကြီးသုံးရပ်မှာ (၁) လုပ်ငန်းစဉ်များ (ပြည်တွင်းပြည်ပပြိုင်ပွဲ၊ အားကစားလှုပ်ရှားမှုအစီအစဉ်)၊ (၂) အားကစားဆိုင်ရာပစ္စည်းများ တပ်ဆင်ခြင်း (အထောက်အကူပြု ပစ္စည်းများ၊ ကွင်း/ရုံများ)၊ (၃) ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်မှု (အဖွဲ့အစည်းများဖွဲ့စည်းခြင်း၊ အသင်းများ၊ အဖွဲ့ချုပ်များ၊ ပြည်တွင်းပြည်ပအဖွဲ့များတွင်ပါဝင်ခြင်း)တို့ဖြစ်သည်။ ယင်းအဓိကမဏ္ဍိုင်ကြီး သုံးရပ်ကို အခြေခံ၍ ထူးချွန်ထက်မြတ်သော မျိုးဆက်သစ်အားကစားသမားများ ပေါ်ထွက်လာစေရေး၊ လူငယ်များ ပညာရေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး၊ လူထုတစ်ရပ်လုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး၊ နိုင်ငံတကာ ပြိုင်ပွဲများတွင် ဆုတံဆိပ်များရရှိရေး၊ နိုင်ငံတကာ အသိုင်းအဝိုင်းတွင် မြန်မာ့အားကစား ဝင်ဆံ့လာနိုင်ရေးတို့အတွက် မျှော်မှန်းဆောင်ရွက်သွားရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက် နေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

အားကစားပြိုင်ပွဲတစ်ပွဲသည် နိုင်ခြင်း၊ ရှုံးခြင်း၊ ပြိုင်ပွဲတစ်ပွဲအတွက် အဆုံးအဖြတ် ဖြစ်သော်လည်း၊ အနိုင်ရလို၍ မတရားသောနည်းလမ်းဖြင့် နိုင်လိုစိတ်သည် အားကစားစိတ်ဓာတ် မဟုတ်ပါ။ အားကစားပြိုင်ပွဲတစ်ပွဲသည် ရှုံးချင်လည်း ရှုံးမည်။ နိုင်ချင်လည်း နိုင်မည်။ သို့သော် အမျှတဆုံးနှင့် အကောင်းဆုံး ကစားရမည်ဖြစ်သည်။အသန့်ရှင်းဆုံး ဖြစ်ရန်လည်းလိုပေသည်။ အသန့်ရှင်းဆုံးနှင့် အကောင်းဆုံးကြိုးစားအားထုတ် အနိုင်ယူခြင်းကသာ အားကစားစိတ်ဖြင့် အနိုင်ယူခြင်းဟုဆိုနိုင်သည်။ အချို့အားကစားသမားများသည် နိုင်လိုစိတ်ဖြင့် မမှန်မကန် ကစားကြ သည်။ နိုင်လိုစိတ်သည် ဒေါသမပါသင့်။ ဒေါသယှဉ်လျှင် အမှားပါတတ်သည်။ ဒေါသသည် အမှားကိုသာဖြစ်စေသည်။ ဒေါသနှင့်ကစားသော အားကစားသည် အောင်မြင်မှုရနိုင်လိမ့်မည်

မဟုတ်ပါ။ အားကစားဟူသော အလုပ်သည် ခွန်အားနှင့်စွမ်းရည်ကို ပြသယှဉ်ပြိုင်ရသော အလုပ်ဖြစ်သည်။ တစ်နည်းဆိုလျှင် ခွန်အားနှင့် စွမ်းရည်ပြိုင်ရသောအလုပ်ဖြစ်သည်။ ပြိုင်ပွဲတစ်ပွဲသည် ခွန်အားသို့မဟုတ် စွမ်းဆောင်ရည်သာလွန်သူများကသာ အနိုင်ရသည်။ ရှုံးနိမ့်မှုသည် ခွန်အား သို့မဟုတ် စွမ်းဆောင်ရည်တစ်ခုခုလိုအပ်နေခြင်းကြောင့်သာဖြစ်သည်။ ယခုတစ်ပွဲရှုံးနိမ့်သွား၍ စိတ်အားငယ်သွားဖွယ်မရှိပါ။ ခွန်အားနှင့်စွမ်းဆောင်ရည်မြင့်မားစေရန် လုပ်နိုင်စွမ်း (ability) ကို မြှင့်တင်ရမည်ဖြစ်သည်။ ကြိမ်ဖန်များစွာ နည်းစနစ်ကျကျ လေ့ကျင့်မှု ကောင်းလာသည်နှင့်အမျှ လုပ်နိုင်စွမ်းလည်း တိုးတက်လာမည်ဖြစ်သည်။ အားကစားဟူသော အလုပ်သည် လုပ်နိုင်စွမ်းသော စွမ်းရည်ကိုသာ ယှဉ်ပြိုင်ခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ အားစမ်းသည်။ အားချင်း ယှဉ်ပြိုင်သည်။ စွမ်းရည်ချင်းယှဉ်ပြိုင်သည်ဆိုခြင်းမှာ အားကစားပင်ဖြစ်သည်။ ခွေးထွက်များမှ သွေးထွက်နည်းမည်ဆိုသော စကားအတိုင်း လေ့ကျင့်အားထုတ်မှုကြိမ်ဖန်များစွာ လုပ်ကိုင်ခြင်းဖြင့် တစ်နေ့အောင်ပွဲဆင်ရမည်သာဖြစ်သည်။ အားကစားစိတ်ဓာတ်ထားရှိပြီး ခွန်အားနှင့် စွမ်းရည် ထက်မြက်လာအောင် လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် အောင်မြင်သော အဆင့်အတန်းတစ်ရပ်သို့ တက်လှမ်း နိုင်ရမည်ဖြစ်သည်။

အားကစားအဆင့်အတန်း တိုးတက်မြင့်မားပြီး ရေရှည်ဆက်လက်မြှင့်တင် တိုးတက်ရေး အတွက် ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းစဉ်များစွာ ရှိသည့်အနက် မဖြစ်မနေဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်းစဉ်မှာ လူထုအားကစား (Mass Sports) လှုပ်ရှားမှုများကို တစ်တိုင်းပြည်လုံး အတိုင်းအတာဖြင့် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် လှုပ်ရှားပါဝင်လာအောင် စည်းရုံးဆောင်ရွက် ရမည်ဖြစ်သည်။ လူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှု၏ ရည်ရွယ်ချက်သုံးရပ်မှာ တစ်ပြည်လုံးကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးကို မြှင့်တင်ပေးရန်၊ ကျောင်းသားကျောင်းသူ လူငယ်လူရွယ်များ အားကစားကို စိတ်ပါဝင်စားလာစေရန်နှင့် လူတစ်စုအားကစားမှသည်လူထု (ပြည်သူ) တစ်ရပ်လုံးပါဝင်သော လူထုအားကစားဖြစ်လာစေရန် ဖြစ်သည်။ ပထမရည်ရွယ်ချက်ဖြစ်သော တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် တစ်နိုင်ငံလုံး အတိုင်းအတာဖြင့် အားကစားလှုပ်ရှားမှုများကို ကျယ်ကျယ် ပြန့်ပြန့်လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်လာအောင် စည်းရုံးလှုပ်ရှားရန် လိုအပ်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံတစ်ဝန်းလုံး အားကစားပြိုင်ပွဲများကို စဉ်ဆက်မပြတ် ကျင်းပပြုလုပ်နိုင်ရေးသည် အောင်မြင်ရေး၏အသက်ပင်ဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် အခြေခံအကျ ဆုံးဖြစ်သော ကျေးရွာပေါင်းစုံ အားကစားပြိုင်ပွဲများ၊ မြို့နယ်ပေါင်းစုံပြိုင်ပွဲများ၊ ခရိုင်ပေါင်းစုံပြိုင်ပွဲများ ကျင်းပပြုလုပ်ခြင်း၊ တိုင်းဒေသကြီးနှင့် ပြည်နယ်၊ ခရိုင်၊ မြို့နယ်အားကစားကော်မတီအသီးသီးတို့၏ စည်းလုံးမှုနှင့် အားကစားနည်း အလိုက် ဖိတ်ခေါ်ပြိုင်ပွဲများ ကျင်းပပြုလုပ်ရခြင်းများကို ဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်သည်။

မြန်မာ့အားကစား ရွှေရောင်လွှမ်းခဲ့သော ခေတ်ကာလကကျင်းပခဲ့သော ပျဉ်းမနားမြို့၌ ပေါင်းလောင်းဒိုင်း၊ မိတ္ထီလာမြို့တွင် ထီလာမောင်ဖလား၊ ကူမဲမြို့တွင် အနော်ရထာမိုးအောက်မြေပြင် ဖိတ်ခေါ်ဘောလုံးပြိုင်ပွဲ၊ မန္တလေး မြို့၌ ဗထူးကွင်းဖွင့်ဖလား၊ ရတနာပုံဖလား၊ အမှတ်ပေးဖလား၊ ပျော်ဘွယ်မြို့တွင် ရွှေစင်ရုပ်ထုဖလား၊ မလှိုင်မြို့၌ ရွှေစင်ဖလား၊ မြင်းခြံမြို့တွင် မြေလတ်ဖလား

(သက်တမ်းအရင့်ဆုံးပြိုင်ပွဲ)၊ တောင်သာမြို့၌ ဝဲလောင်ဗိုလ်ရာညွန့်ဒိုင်း၊ မြစ်သားမြို့တွင် ဂဠုန်မင်းဖလား၊ သာစည်မြို့၌ ဗိုလ်စံဖဲဒိုင်း၊ ကျောက်ဆည်မြို့တွင် ရွှေကုန်သည်များဒိုင်း၊ သဲတောဝမ်းတွင်း၌ စက်ရက်ကန်းဖလား စသည်ဖြင့် အမည်နာမများဖြင့် ဖိတ်ခေါ်ဘောလုံးပြိုင်ပွဲများ ကျင်းပနိုင်ခဲ့မှုကြောင့် ဖြစ်သည်။ မကွေးတိုင်းဒေသကြီး၊ ချောက်မြို့တွင် သခင်ဖိုးလှကြီးဖလား၊ ပခုက္ကူမြို့၌ မြေလတ်ဇရာဖလား၊ ရေနံချောင်း မြို့တွင် ရွှေနှံသာဖလားပြိုင်ပွဲများကျင်းပခဲ့သည်။ စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီးတွင် ရွှေဘိုအောင်ဇေယျဒိုင်း၊ စစ်ကိုင်း ရွှေမင်းဝံဖလား စသော ဘောလုံးအားကစားပြိုင်ပွဲများကျင်းပခဲ့သည်။ ယင်းအားကစားပြိုင်ပွဲများမှ ရွှက်ပုန်းသီး အားကစားသမားများ အမြောက်အပြားကို ဖော်ထုတ်ခဲ့ရာ၊ မြန်မာနိုင်ငံတွင် တစ်ချိန်က သက်ဆိုင်ရာ အားကစား နည်းအလိုက် ထူးချွန်သည့်အားကစားသမားများ အမြောက်အများ ပေါ်ထွန်းခဲ့မှုကြောင့် မြန်မာ့အားကစားလောက အောင်လံတလူလူလွင့်ထူခဲ့သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုရလျှင် ကျွန်းဆွယ်ခေတ် အားကစားအောင်မြင်မှုသည် ရွှက်ပုန်းသီးအားကစားသမားများကို ဖော်ထုတ်ရွေးချယ်ကာ စနစ်တကျလေ့ကျင့်ပေးမှုဖြင့်ရလာသော ရလဒ် အောင်မြင်မှုရဆိုလျှင် မှားလိမ့်မည် မဟုတ်ပါ။ ရွှက်ပုန်းသီးအားကစားသမားများ၏ အားသာချက်တစ်ခုမှာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကြံ့ခိုင်မှု အပြည့်အစုရှိသကဲ့သို့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဇွဲရှိမှုတို့ပင်ဖြစ်သည်။

မြန်မာ့အားကစား ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရန်နှင့် အားကစားဖြင့်နိုင်ငံ့ဂုဏ်ကို နိုင်ငံတကာတွင် မြှင့်တင်နိုင်စေရန် မြန်မာ့အားကစားကို အောက်ခြေမှစ၍ ပြုပြင်ပြောင်းလဲမြှင့်တင်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကျမ်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှလည်း Township Sports Development Programme (TSDP) ပြိုင်ပွဲများအဖြစ် တိုင်းဒေသကြီးနှင့် မြို့နယ်များ ရွေးချယ်သတ်မှတ်၍ ပြိုင်ပွဲများကျင်းပနိုင်ရန် ၂၀၁၅ခုနှစ် ဖွန်လအတွင်း ပြိုင်ပွဲများလက်ခံကျင်းပမည့် မြို့နယ်တာဝန်ခံ Township Sports Officer (TSO) များ၏ အထူးလုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်မှုမွမ်းမံသင်တန်းအား သင်တန်းသားသင်တန်းသူ (၁၈၉)ဦးတို့ဖြင့် နေပြည်တော်အားကစားလေ့ကျင့်ရေးစခန်းကြီး Gold Medal Hall ၌ ဖွင့်လှစ်သင်ကြားခဲ့သည်ကို လေ့လာသိရှိသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာနသည် အားကစားနှင့် ကာယပညာသိပ္ပံ (ရန်ကုန်၊ မန္တလေး၊ မော်လမြိုင်၊ တောင်ကြီး) ကျောင်းများ၏ ၂၀၁၆-၂၀၁၇ ခုနှစ် ပညာသင်နှစ် အားကစားပြိုင်ပွဲများကို နေပြည်တော်နှင့် ရန်ကုန်မြို့တို့၌ ၂၀၁၆ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလ ၁၀ ရက်မှ ၁၆ ရက်ထိ ကျင်းပပြုလုပ်ပေးခဲ့သည်။ အားကစားနှင့် ကာယပညာသိပ္ပံ (ရန်ကုန်၊ မန္တလေး၊ မော်လမြိုင်၊ တောင်ကြီး) ကျောင်းများကို မြန်မာ့အားကစားအစည်အမြဲ တိုးတက်စေရန်နှင့် မျိုးဆက်သစ် အားကစားသမားများ စဉ်ဆက်မပြတ် ပေါ်ထွက်လာစေရန် ရည်ရွယ်ဖွင့်လှစ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်ပြီး၊ ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာန အားကစားနှင့် ကာယပညာဦးစီးဌာနကကြီးမှူး၍ အားကစားပြိုင်ပွဲများကို နှစ်စဉ်ကျင်းပလျက်ရှိသည်။ အားကစားနှင့် ကာယပညာသိပ္ပံကျောင်းများသည် တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေရေးနှင့် နိုင်ငံဂုဏ်ဆောင် ထူးချွန်အားကစားသမားများ မွေးထုတ်ရန်အပြင် အားကစားနှင့်ပညာရေး ပေါင်းစပ်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။

ထို့အပြင် တပ်မတော်ကာကွယ်ရေးဦးစီးချုပ်၏ လမ်းညွှန်ချက်အရ နိုင်ငံတော်၏ ဘောလုံးအားကစားတိုးတက် ရေးတွင် တပ်မတော်အနေဖြင့် တစ်ဖက်တစ်လမ်းမှ အထောက်အကူပြုရန်၊ အနာဂတ်မျိုးဆက်သစ်လူငယ်များအား ဘောလုံးကစားနည်းကို နိုင်ငံတကာအဆင့်မှီ မှန်ကန်စနစ်ကျစွာ သင်ယူတက်မြောက်နိုင်စေရန် ရည်ရွယ်ပြီး မြန်မာနိုင်ငံဘောလုံးအဖွဲ့ချုပ်နှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်၍ တပ်မတော် (ကြည်း၊ ရေ၊ လေ)မှ မိသားစုဝင်များနှင့် တိုင်းစစ်ဌာန ချုပ်အလိုက် နယ်မြေများအတွင်းမှ လူငယ် ၅၀ ဦးဖြင့် နေပြည်တော်၊ ဇေယျာသီရိတပ်မတော် အားကစားကွင်း၌ ပညာရေးနှင့်တွဲဖက်ပြီး နိုင်ငံခြားဘောလုံးနည်းပြ၊ တပ်မတော်နည်းပြများဖြင့် ၂၀၁၅ ခုနှစ်၊ ဖွန်လ ၁ ရက်နေ့မှ စတင်လေ့ ကျင့်သင်ကြားပေးလျက်ရှိသည်။ ယင်းသင်တန်းကို လေးနှစ်ကြာ သင်ကြားပေးမည်ဖြစ်သည်။

ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာနနှင့် မြန်မာနိုင်ငံစက်ဘီးအဖွဲ့ချုပ်တို့ပူးပေါင်းပြီး တိုင်းဒေသကြီးနှင့် ပြည်နယ်အနှံ့ ၂၀၁၆ခုနှစ် လူထုစုပေါင်းစက်ဘီးစီးပွဲများကို ၂၀၁၆ခုနှစ် သြဂုတ်လအတွင်း ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့ရာ၊ စက်ဘီးစီး ဝါသနာရှင်များ၊ ဆရာ၊ ဆရာမများနှင့် ကျောင်းသား၊ကျောင်းသူများပါဝင်ခဲ့ကြသည်။ ယင်းပြိုင်ပွဲသည် စက်ဘီး၊ အားကစားနည်းကို ပြည်သူများက စိတ်ပါဝင်စားလာစေရန်နှင့် မျိုးဆက်သစ်စက်ဘီးစီးအားကစားသမားများ ပေါ်ထွက်လာစေရန်နှင့် စက်သုံးဆီသုံးစွဲမှုလျော့ချရေးကို အထောက်အကူပြုရန်ရည်ရွယ်ကျင်းပခဲ့သည်။ ထို့အပြင် ရွက်ပုန်း သီး အပြေးအားကစားမောင်မယ်များအတွက် အခွင့်ကောင်းတစ်ရပ်ဖြစ်သည့် ရန်ကုန်မြို့တော်စည်ပင်သာယာရေး ကော်မတီနှင့် First Myanmar Investement (FMI) Co,Ltd တို့ပူးတွဲ၍ ရိုးမ-ရန်ကုန်အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ မာရသွန် (YOMA YANGON International MARATHON) ပြိုင်ပွဲကြီးကို ၂၀၁၂ ခုနှစ်မှ စတင်ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့ရာ ၂၀၁၇ ခုနှစ်တွင် ပဉ္စမအကြိမ်မြောက်ခဲ့ပြီဖြစ်သည်။ ပဉ္စမအကြိမ်မြောက် ရိုးမ-ရန်ကုန် အပြည်ပြင်ဆိုင်ရာ မာရသွန် ပြိုင်ပွဲကြီးကို ၂၀၁၇ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ ၈ ရက်က ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့ရာ မာရသွန်အပြေးသမား (၈၀၀၀)ပါဝင် ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့ကြသည်။ ယင်းပြိုင်ပွဲကြီး (၄၂ ကီလိုမီတာ)၌ ကင်ညာနိုင်ငံသား Joseph Gitau Kariuki က ငါးနှစ်ဆက်တိုက် ဗိုလ်စွဲသွားသည်။

အားကစားသည် နိုင်ငံနှင့်လူမျိုး၏ ဂုဏ်သိက္ခာမြင့်မားရေးနှင့် တစ်ဆက်စပ်တည်း တည်ရှိနေသည့်အတွက် အားကစားဆိုင်ရာကိစ္စရပ်များဆောင်ရွက်ရာတွင် နိုင်ငံတော်အစိုးရ၏ ဦးဆောင်မှုနှင့်အတူ ပြည်သူတစ်ရပ်လုံးက ဝိုင်းဝန်းပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနသည် တိမ်မြုပ်ပျောက်ကွယ်နေပြီ ဖြစ်သော ရပ်ကွက်/ကျေးရွာပေါင်းစုံ အားကစားပြိုင်ပွဲများ ပြန်လည်အသက်သွင်းကျင်းပပေးခဲ့သည်။ ၂၀၁၅ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လအတွင်း တိုင်းဒေသကြီးနှင့် ပြည်နယ်အသီးသီးရှိ Pilot Project အဖြစ် သတ်မှတ်ထားသည့် မြို့နယ် (၆၇) မြို့နယ်တွင် ရပ်ကွက်/ကျေးရွာပေါင်းစုံ အားကစားပြိုင်ပွဲများကို သက်ဆိုင်ရာ တိုင်းဒေသကြီးနှင့် ပြည်နယ်အစိုးရ အဖွဲ့များ၏ ပံ့ပိုးကူညီမှုဖြင့် ပြန်လည်ကျင်းပနိုင်ခဲ့ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

အထူးသဖြင့် ရပ်ကွက်/ကျေးရွာပေါင်းစုံ အားကစားပြိုင်ပွဲများ ပြန်လည်ကျင်းပခြင်းမှာ အခြေခံအကျဆုံးသော ရပ်ကွက်/ကျေးရွာအဆင့်၊ မြို့နယ်အဆင့်မှစ၍ ပြည်သူတစ်ရပ်လုံး အားကစားကို ပြန်လည်စိတ်ပါဝင်စားလာစေရေး အတွက် လူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှု (Mass Sport) များကို ပြန်လည်အသက်သွင်း အကောင်အထည်ဖော်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊ ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး ဒေါက်တာမြင့်ထွေးသည် ထိုင်းနိုင်ငံ ဟိုတယ်ခရီးနှင့်အားကစားဝန်ကြီး H.E Mrs. Kobkarn Wattanavrangkul နှင့် ကိုယ်စားလှယ် အဖွဲ့သား ၂၀၁၇ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ ၁၂ ရက်တွင် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန အစည်းအဝေးခန်းမ၌ တွေ့ဆုံခဲ့သည်။ ထိုသို့ တွေ့ဆုံစဉ် မြန်မာနိုင်ငံ ASEAN School Sport Council အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံအဖြစ်ပါဝင်ပြီး မြန်မာနိုင်ငံရှိ ကျောင်းနေအရွယ် ကလေးများ စာသင်ကျောင်း၌ အားကစားကိုပိုမိုပါဝင်လှုပ်ရှားနိုင်ရေးနှင့် မြန်မာ-ထိုင်း နှစ်နိုင်ငံ အားကစားကဏ္ဍ ယခုထက် တိုးတက် အောင်မြင်အောင် အကျိုးတူပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နိုင်ရေးအတွက် နားလည်မှုစာချွန်လွှာ အမြန်ဆုံး လက်မှတ်ရေးထိုးနိုင်ရေးကိစ္စရပ်များ ဆွေးနွေးကြသည်။ ထို့ကြောင့် မြန်မာ့အားကစား အဆင့်အတန်းသည် ထိပ်ဆုံး နေရာမှ အောင်လံတလူလူ လွှင့်ထူကာ ခုံခုံညားညား ထည်ထည်ဝါဝါ ရပ်တည်လာနိုင်တော့မည်ဖြစ်ပါကြောင်း ရေးသားတင်ပြအပ်ပါသည်။

(တက္ကသိုလ်ပွင့်သူအောင်)

ကျန်းမာကြံ့ခိုင် ပြည့်မကျိုင် မြဲခိုင်လှုပ်ရှား အားကစား

သက်ဦး (NUAC)

နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုသည် နိုင်ငံသားတို့၏ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုနှင့် တိုက်ရိုက် ဆက်စပ်နေသည်။ ကျန်းမာမှုချမ်းသာမည်။ ချမ်းသာစေရေး လမ်းရှာဖွေကြိုးပမ်းကြရာတွင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားကို အမျိုးသားရေးအသွင်ဖြင့် ကြိုးပမ်းလုပ်ဆောင်ကြရမည်။ အားကစား လုပ်ငန်းစဉ်များ၊ အားကစားပြိုင်ပွဲများမှတစ်ဆင့် နိုင်ငံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် စွမ်းဆောင်နိုင်သကဲ့သို့ အားကစားအောင်ပွဲများ၊ အားကစားတိုးတက်မြင့်အားခြင်းများမှတစ်ဆင့် နိုင်ငံဂုဏ်သိက္ခာနှင့် အဆင့်အတန်းကို ထင်ဟပ်ပြသနိုင်သည်။ ထိုသို့စွမ်းဆောင်ထင်ဟပ်ပြသနိုင်ရန် အချိန် "အား" မှ ကစားသည့်အလုပ် မျိုးမဟုတ်ဘဲ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား "ကစား" ချိန်ပေး၍ တိုင်းပြည် "အင်အား" ဖြစ်စေမည့် လူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှု များကို ကျွန်ုပ်တို့ ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။

'ကျန်းမာကြံ့ခိုင် ပြည့်မကျိုင်' ဟု ဆိုသည့်အလျောက် နိုင်ငံသားတိုင်း ကျန်းမာသန်စွမ်းမှ တိုင်းပြည်ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်ရေးကို စွမ်းဆောင်တည်ဆောက်နိုင်ကြမည်ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာသော နိုင်ငံသားတစ်ယောက်ဖြစ်ရန် ပစ္စလက္ခဘဝ နေထိုင်မှုပုံစံမှ စနစ်ကျသော ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံ ဖြစ်လာအောင် မိမိဘဝ၏အချိန်ကို အကျိုးရှိစွာစီမံခန့်ခွဲအသုံးချနေထိုင် တတ်ရပါမည်။ အလုပ်မလုပ်၊ ဖဲဝိုင်း၊ အရက်ဝိုင်း၊ ကာရာအိုကေ၊ ဘောလုံးပွဲ၊ ဖော့ဘုတ်၊ ဂိမ်း၊ တစ်နေကုန် လှည့်ရည်ဆိုင် ထိုင်၊ တစ်ညလုံး ဇာတ်လမ်းတွဲကြည့်၊ ရယ်ဒီမိတ်အစားအစာများဖြင့် ဖြစ်သလိုနေထိုင်စားသောက်ကာ ပျင်းရိခြင်း ၆ ပါးဖြင့် ဇိမ်ခံ (သို့မဟုတ်) စိတ်ဓာတ်ကျမနေဘဲ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစား တစ်ခုခုဖြင့် ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံသစ်ကို စတင်နေကြည့်လိုက်ရပါမည်။ ယင်း Life Style အသစ်ထဲတွင်-

- ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာကြံ့ခိုင်ဖွံ့ဖြိုးမှု (Physical Development)
- ဉာဏ်ပညာဖွံ့ဖြိုးမှု (Intellectual Development)
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှု (Emotional Development)
- စာရိတ္တဖွံ့ဖြိုးမှု (Moral Development)
- ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးဖွံ့ဖြိုးမှု (Social Development)

ဟူသည့် ဖွံ့ဖြိုးမှုအခြေခံနယ်ပယ် ၅ ရပ်ကို ဘဝထဲတွင် ပါဝင်တည်ဆောက်ထားရပါမည်။ ယင်းကို မြန်မာလို 'ဗလငါးတန်' ဟုခေါ်သည်။ 'ဗလငါးတန်ဖွံ့ဖြိုးမှုန် စွမ်းသန်နိုင်ငံတည်' ဆိုသည့်အတိုင်း နည်းမှန်လမ်းမှန်၊ မှန်မှန် ကန်ကန်၊ သန်သန်မာမာ လေ့ကျင့်နေထိုင်ခြင်းဖြင့် တစ်ဦးချင်းစီဘဝသည်လည်းကောင်း၊ လူ့အဖွဲ့အစည်းသည်လည်း ကောင်း ရေရှည်တည်တံ့သော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ရရှိလာနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ဤဗလငါးတန်ထဲတွင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာကြံ့ခိုင်ဖွံ့ဖြိုးမှု 'ကာယဗလ' သည် အရေးအကြီးဆုံး လိုအပ်ချက်

ဖြစ်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အားကစားလှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းခြင်းတည်းဟူသော ကာယဗလကိုရရှိနိုင်သည်။ အားကစားကြောင့် စိတ်ကိုကြည်လင်လန်းဆန်းတက်ကြွစေသောကြောင့် ဦးနှောက်ဖြင့် စဉ်းစားတွေးခေါ်လုပ်ကိုင် ရသောအရာများအတွက် ဉာဏ်ပညာကို မှန်ကန်သင့်မြတ်စွာအသုံးချနိုင်သဖြင့် ဉာဏဗလကိုဖြစ်ပေါ်စေသည်။ အပေးအယူလွန်ကြည်ဖြူခြင်းမူစာဂမျှစိတ္တဟူသည့် ရိုးရာအားကစားနည်းတစ်ခု၏ ဆိုရိုးအတိုင်း စည်းလုံးညီညွတ်မှု၊ အချင်းချင်း နားလည်ယုံကြည်မှု၊ အပေးအယူမျှတမှုများဖြင့် ကစားရသောကြောင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကောင်းမွန်မှု မိတ္တဗလကိုလည်း ပြည့်စုံစေနိုင်သည်။ အားကစားယှဉ်ပြိုင်ရာတွင် မရိုးသား၊ ကလိန်ကကျစ်မလုပ်၊ မညစ်ပတ်ဘဲ အားကစားစိတ်ဓာတ် အပြည့်အဝထားရှိကာ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စွာ ယှဉ်ပြိုင်ကစားခြင်းဖြင့် စာရိတ္တဗလကိုလည်းရယူနိုင်သည်။ အမှန်စင်စစ် ယင်းဗလငါးတန်သည် ကမ္ဘာပေါ်ရှိနိုင်ငံအသီးသီးအတွက် ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့ကြီးက ချမှတ်ပေးထားသည့် "စဉ်ဆက် မပြတ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုပန်းတိုင်များ" (Sustainable Development Goals) ပင်ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းပန်းတိုင်သည်ပင် မိမိဘဝ၏ ပန်းတိုင်လည်းဖြစ်ရပေမည်။ ဤပန်းတိုင်သို့ ရောက်ရှိအောင် လူတိုင်း အားကစားလှုပ်ရှားမှုတစ်ခုဖြင့် မိမိဘဝ၏ Life Style သစ်ကို စတင်ကြရပါမည်။

ဘဝအတွက်အားကစားလှုပ်ရှားမှုတစ်ခု မလုပ်မဖြစ်လုပ်ရမည်

ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာချမ်းသာခြင်းကို လူတိုင်းအလိုရှိကြသည်။ ကာယသုခနှင့် စိတ္တသုခဒွန်တွဲလျက် ရှိရာ လူကျန်းမာမှ စိတ်ချမ်းသာမည်။ ရာထူးဂုဏ်သိမ်စည်းစိမ်ချမ်းသာမည်မျှကြွယ်ဝစေကာမူ နာတာရှည်ရောဂါဖြင့် အိပ်ရာထဲလဲနေလျှင် ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲနိုင်မည်မဟုတ်ပေ။ ထို့ကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက "အာရောဂျံ ပရမံလာဘံဘံ" ဟု ဟောခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုလာဘ်ကို ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားနည်းတစ်ခုခု လေ့ကျင့်လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ရယူနိုင်သည်။ "နုပျိုသက်ရှည်ကျန်းမာရေး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားဦးစားပေး" ဆိုသည့်အတိုင်း ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး အတွက် အခြေခံကျသော အားကစားနည်းများဖြစ်သည့် လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ စက်ဘီးစီးခြင်း၊ ရေကူးခြင်း စသည်ဖြင့် မိမိနှင့်သင့် လျော်ရာ၊ မိမိနေထိုင်ရာဒေသပတ်ဝန်းကျင်နှင့် အဆင်ပြေလိုက်လျောညီထွေဖြစ်ရာ အားကစားနည်းတစ်ခုခုကို ပုံမှန် လေ့ကျင့်ပြုလုပ်ကြရမည်။

ယင်းတို့ထဲတွင် လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် အလွယ်ကူဆုံးနှင့် တန်ဖိုးအရှိဆုံး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားနည်းပင်ဖြစ်သည်။ လမ်းလျှောက်ရန်အတွက် အားကစားကွင်းကြီးမလို၊ တန်ဖိုးကြီးကြီးအားကစားပစ္စည်းမလို၊ နေရာသီးသန့် ရွေးချယ်ရန်မလို၊ ငွေကြေးကုန်ကျရန်မလိုဘဲ တစ်နေ့ နာရီဝက်၊ တစ်နာရီ အချိန်ပေးလျှောက်ရုံမျှဖြင့် ပြုလုပ်နိုင်သည်။ နည်းစနစ်များများမလိုဘဲ ခါးကိုမတ်၊ ရင်ကိုဖွင့်၊ အသက်ပြင်းပြင်းရှူ၊ ခြေလက်ကိုဟန်ပါပါလှုပ်လျက် စိတ်ပါလက်ပါလျှောက်ခြင်းဖြင့် လမ်းလျှောက်ခြင်းအမှုကိစ္စ ပြီးစီးနိုင်သည်။ နာရီဝက်ခန့်လမ်းလျှောက်လျင် ခွေးထွက်လာသည်။ သိပ္ပံနည်းကျ စစ်တမ်းများအရ တစ်ရက်လျင် မိနစ် ၃၀ မြန်မြန်လျှောက်ခြင်းဖြင့် သင့်ခန္ဓာကိုယ်၌ ကယ်လိုရီ ၁၅၀ ခန့် လောင်ကျွမ်းသည်။ ခွေးနှင့်အတူ ခန္ဓာကိုယ်မှ

အဆိပ်အတောက်အညစ်အကြေးများ စွန့်ထုတ်ပစ်သည်။ ကြွက်သားများတောင့်တင်းသန်မာလာပြီး အစာချေဖျက်မှု၊ စွန့်ထုတ်မှု စသည့် ဇီဝဖြစ်စဉ်ပိုမိုလျင်မြန်လာကာ ကိုယ်အလေးချိန် ထိန်းထားနိုင်သည်။ အဝလွန် ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်သည်။ နလုံးရောဂါဖြစ်ပွားမှု ၆၀ ရာခိုင်နှုန်း ထိလျော့ကျစေနိုင်ပြီး အူမကြီး၊ ဝမ်းပိုက်ကြွက်သားနှင့် ရင်သားတို့တွင်ဖြစ်တတ်သည့် ကင်ဆာ ရောဂါကို ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းထိ လျော့ကျစေနိုင်သည်။ အသက် ၆၅ နှစ်အထက် သက်ကြီးရွယ်အိုများ သူငယ်ပြန်ရောဂါခံစားရမှု ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းထိ လျော့ချနိုင်ပြီး ဦးနှောက်ကျဆုံ့လာခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ကာ မှတ်ဉာဏ်ကိုစဉ်ဆက်မပြတ် ထိန်းသိမ်းထားနိုင်သည်။ လမ်းလျှောက်ခြင်းဖြင့် အရိုးပွခြင်း၊ အဆစ်အမြစ်ယောင် ခြင်း၊ ကိုက်ခဲခြင်းများ ပြေလျော့နိုင်သကဲ့သို့ စိတ်ကြည်ရွှင်လန်းတက်ကြွမှုကို ဖြစ်စေသည်။ နေရောင်ခြည်အောက်တွင် လမ်းလျှောက်လျင် ဗီတာမင် "ဒီ" သိုလှောင်နိုင်မှုကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်ပြီး ကိုယ်ခန္ဓာ၏ခုခံစွမ်းအားကို မြင့်တက်စေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် လမ်းလျှောက်ခြင်းကို ကမ္ဘာ့စရိတ်အနည်းဆုံး ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းအဖြစ်သတ်မှတ်ပြီး အကောင်းဆုံး ဆရာဝန်အဖြစ်လည်း မှတ်ယူကြပါသည်။

အမှန်စင်စစ် လမ်းလျှောက်ခြင်းသာမက အပြေးလေ့ကျင့်ခြင်း၊ စက်ဘီးစီးခြင်း၊ ဘောလုံး၊ ဘော်ဘီဘော ကစားခြင်း၊ ခြင်းလုံးခတ်ခြင်း စသည့် အားကစားလှုပ်ရှားမှုတိုင်းသည်လည်း ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးကို အထောက်အကူပြု သည်ချည်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကျန်းမာသောဘဝ၊ ကြံ့ခိုင်သောအောင်မြင်မှုကိုရယူနိုင်ရန် အားကစားလှုပ်ရှားမှုတစ်ခုခု မဖြစ်မနေပြုလုပ်၍ နေ့စဉ်အားကစားဖြင့် ယှဉ်တွဲလေ့ကျင့်နေထိုင်ကြရပါမည်။

တစ်ဦး၊ တစ်စု၊ တစ်ဖွဲ့မှ လူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှုဆီသို့

ပြည်သူတစ်ဦးချင်းစီက အားကစားလှုပ်ရှားမှုကို စိတ်ဝင်စားမည်။ မိမိဘဝကို အကောင်းဘက်သို့ယှဉ်၍ ပြောင်းလဲနိုင်မည်ဆိုလျှင် ပတ်ဝန်းကျင်ကလည်း အစုအဖွဲ့ လှုပ်ရှားမှုများဖြင့် လူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှုဆီသို့ ဦးတည် ချီတက်လာနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ လူထုအားကစား (Mass Sports) ဆိုသည်မှာ ငွေကုန်ကြေးကျနည်းပြီး လူကြီး၊ လူငယ်၊ လူရွယ်၊ လူလတ်၊ ကျား၊ မ မရွေး လွယ်လင့်တကူစုပေါင်းလေ့ကျင့်နိုင်သည့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပင်ဖြစ်သည်။ စုပေါင်း လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ စုပေါင်းကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုခြင်း၊ စုပေါင်းပြေးခုန်ပစ်ပြိုင်ပွဲများ ဆင်နွှဲခြင်း စသည်တို့မှာ လူထု အားကစားလှုပ်ရှားမှုများပင်ဖြစ်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံသည် လူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှု၌ အတွေ့အကြုံကောင်းများနှင့် အောင်မြင်မှုများ ရရှိခဲ့ဖူးသော နိုင်ငံဖြစ်သည်။ ၁၉၆၇ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလကတည်းက လူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှုများ ကျင်းပခဲ့ကြသည်။ ကျေးလက်၊ မြို့ပြ နေရာအနှံ့၊ ဆင်းရဲချမ်းသာ လူတန်းစားမရွေး ပြည်သူအားလုံး စုရုံးပါဝင်ဆင်နွှဲခဲ့ကြဖူးသည်။ "စောစောအိပ်လို့ ... စောစောထလို့ ... စောစောလမ်းလျှောက်ကြပါစို့ ...ကိုယ်ခန္ဓာသန်စွမ်းစေဖို့ ... စိတ်နလုံးရွှင်လန်းစေဖို့ ... ပျော်ဖို့ရွှင်ဖို့ ... ကျန်းမာစေဖို့" ဟူသော တေးသံများ တစ်ခေတ်တစ်ခါက လွှင့်ပျံနေခဲ့ဖူးသည်။ လွတ်လပ်ရေးနေ့၊ ပြည်ထောင်စုနေ့၊

တောင်သူလယ်သမားနေ့ စသည့် နေ့ထူးနေ့မြတ်များ၌ ရပ်ကွက်/ကျေးရွာပေါင်းစုံ အားကစားပြိုင်ပွဲများ၊ မြို့နယ်/ခရိုင်ပေါင်းစုံ အားကစားပြိုင်ပွဲများ၊ တိုင်းနှင့်ပြည်နယ်အဆင့် အားကစားပြိုင်ပွဲများ ခြိမ့်ခြိမ့်သဲဆင်နွှဲခဲ့ကြဖူးသည်။ ယင်းပြိုင်ပွဲအဆင့်ဆင့်မှ ထူးချွန်ထက်မြက်သည့် အားကစားမျိုးဆက်သစ်များ ပေါ်ထွက်လာခဲ့ကြသည်။ ၎င်းတို့ထဲမှ ဒေါင်ဒေါင်မြည် အားကစား သမားများကို ရွေးချယ်စုစည်းကာ မြန်မာနိုင်ငံအားကစားအဖွဲ့ချုပ်အသီးသီးက နည်းစနစ်တကျ လေ့ကျင့်ပေးပြီး ဝန်ကြီးဌာနအဆင့်ပြိုင်ပွဲများ၊ တံခွန်စိုက်ပြိုင်ပွဲများ၊ နိုင်ငံတကာအဆင့် ဖိတ်ခေါ် ပြိုင်ပွဲများတွင် ဝင်ရောက် ယှဉ်ပြိုင်စေခဲ့ကြသည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် အကောင်းဆုံးလက်ရွေးစင် အားကစားသမားများဖြင့် ဒေသတွင်း အဆင့်အမြင့်ဆုံး ပြိုင်ပွဲဖြစ်သည့် "အရှေ့တောင်အာရှ ကျွန်းဆွယ်အားကစားပြိုင်ပွဲ" (ယခု-အရှေ့တောင်အာရှ အားကစားပြိုင်ပွဲ/ဆီးဂိမ်း) တွင် ပါဝင် ယှဉ်ပြိုင်စေကာ အောင်ပွဲများရယူခဲ့ကြပါသည်။

လူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှုအောင်ပွဲများမှတစ်ဆင့် မြန်မာ့အားကစားရွှေထီးဆောင်းခဲ့သည့် နှစ်ကာလများကို ပြန်လည်အောက်မေ့ကြည့်မည်ဆိုလျှင် မြန်မာနိုင်ငံက အိမ်ရှင်နိုင်ငံအဖြစ် လက်ခံကျင်းပခဲ့သည့် ဒုတိယအကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှကျွန်းဆွယ်အားကစားပြိုင်ပွဲ (၁၉၆၁ ခုနှစ်) နှင့် ပဉ္စမအကြိမ်မြောက် (၁၉၆၉ ခုနှစ်) တို့တွင် နိုင်ငံအလိုက် ပထမအဆင့်ရရှိခဲ့ကြသည်။ ထိုင်းနိုင်ငံ၊ ဘန်ကောက်မြို့တွင်ကျင်းပသည့် ပဉ္စမအကြိမ်မြောက် အာရှအားကစား ပြိုင်ပွဲ (၁၉၆၆ ခုနှစ်) နှင့် ဆဋ္ဌမအကြိမ်မြောက် (၁၉၇၀ ပြည့်နှစ်) များတွင် မြန်မာ့ဘောလုံးအသင်းက ရွှေတံဆိပ်ဆုရရှိခဲ့ဖူး သည်။ အရှေ့တောင်အာရှကျွန်းဆွယ်အားကစားပြိုင်ပွဲများ (၁၉၆၅ မှ ၁၉၇၃ ထိ) မြန်မာဘောလုံးအသင်းက ၅ နှစ်ဆက်တိုက် ချန်ပီယံဖြစ်ခဲ့သည်။ ဒေသတွင်းဖိတ်ခေါ် ပြိုင်ပွဲများတွင် (၁၉၆၄၊ ၁၉၆၇၊ ၁၉၇၁ ခုနှစ်များ၌) မာဒေးကား ဖလားဆု (၃) ကြိမ်၊ (၁၉၇၁၊ ၁၉၇၃၊ ၁၉၇၄၊ ၁၉၇၅ ခုနှစ်များ၌) ဂျာကာတာဖယားး (၄) ကြိမ်၊ (၁၉၇၇၊ ၁၉၇၈၊ ၁၉၇၉ ခုနှစ်များတွင်) မာရာဟာလင်းဖလား (၃) ကြိမ်၊ (၁၉၇၁၊ ၁၉၇၂၊ ၁၉၇၃ ခုနှစ်များတွင်) ပတ်ဂျုဟီးဖလား (၃) ကြိမ်၊ (၁၉၆၁၊ ၁၉၆၃၊ ၁၉၆၄၊ ၁၉၆၆၊ ၁၉၆၈၊ ၁၉၆၉၊ ၁၉၇၀၊ ၁၉၇၇ ခုနှစ်များတွင်) အာရှလူငယ်ချန်ပီယံ (၈) ကြိမ်၊ ၁၉၇၂ ခုနှစ် မြူးနစ်အိုလံပစ်တွင် မြန်မာဘောလုံးအသင်းက အသန့်ရှင်းဆုံးဆုများ ရရှိခဲ့ပါသည်။ ဤသို့ မြန်မာ့အားကစားဖြင့် မြန်မာ့အလှတရားရွှေခေတ်ကို အနှစ်သာရရှိရှိ ဖြစ်တည်ဖြတ်သန်းနိုင်ခဲ့ခြင်းမှာ အောင်မြင်သောလူထုအားကစား လှုပ်ရှားမှုများ၏ အရင်းအမြစ် ကြောင့်ပင်ဖြစ်သည်။ မြန်မာပြည်သူလူထု၏ ကျန်းမာရေးအသိစိတ်ဓာတ်မြင့်မားမှုနှင့် အားကစား စိတ်ဓာတ် ပြည့်ဝမှုများကြောင့်ဟုလည်းဆိုနိုင်ပါသည်။ ထိုခေတ်မြန်မာများသည် အတွေးလည်းမည့်၊ သွေးလည်း မည့်ကြပါ။ အပျင်းလည်းမကြီး လုံ့လဝီရိယအရင်းအနှီးလည်း မနည်းကြပါ။ ဦးဆောင်မှုကောင်းလျှင် နောက်လိုက်ကောင်း များအမြဲဖြစ်ခဲ့ကြသည်။ အားကစားရွှေထီးဆောင်းစဉ် ကာလကဲ့သို့ မျက်မှောက်ကာလ ဤခေတ်မြန်မာများသည် မြန်မာ့ အတွေး မြန်မာ့အသိ၊ မြန်မာ့သွေး မြန်မာ့သတ္တိ၊ မြန်မာ့ဗျတ္တိ မြန်မာ့စိတ်ဓာတ်များဖြင့် မြန်မာ့ဘဝမြန်မာ့အရေးကို မြှင့်တင်

နိုင်ကြမည်ဆိုလျှင် မြန်မာတစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးဆီသို့ မလွဲမသွေ ဦးတည်ချီတက်အောင်ပွဲဝင်နိုင် ကြမည်ဖြစ်ပါသည်။

တစ်မျိုးသားလုံးကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးဆီသို့

ဦးဆောင်မှုကောင်းလျှင် နောက်လိုက်ကောင်းကြမြဲဆိုသည်မှာ မြန်မာ့အမျိုးသားရေးစရိုက်လက္ခဏာတစ်ခု သဖွယ်ဖြစ်နေပါသည်။ သို့ပါ၍ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊ အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာနသည် "တစ်မျိုးသားလုံးကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး" ကို မျှော်မှန်းချက်ထားကာ "မြန်မာ့အားကစားမှ ကမ္ဘာ့အားကစားသို့" ဟူသော ရည်မှန်းချက်ဆောင်ပုဒ်ဖြင့် လူထုအခြေပြုအားကစားလှုပ်ရှားမှုများကို ဆောင်ရွက်နေပြီဖြစ်သည်။ ပြည်နယ်နှင့်တိုင်းဒေသ ကြီး၊ ခရိုင်၊ မြို့နယ်အသီးသီးတွင် အားကစားလှုပ်ရှားမှုများ ဆောင်ရွက်နေသည့် ကွင်း၊ ရုံ၊ ကန်စသည့်နေရာများကို အရောက်သွားကာ လိုအပ်ချက်များကို ကူညီပေးနေကြသည်။ အစိုးရအဖွဲ့အနေဖြင့်လည်း မူလအားကစားကွင်း၊ ရုံ၊ ကန် များကို အပြည့်အဝအသုံးချနိုင်ရေးနှင့် ကွင်း၊ ရုံ၊ ကန်အသစ်များ တည်ဆောက်နိုင်ရေးကို ဆောင်ရွက်ပေးသင့်သည်။ ယင်းနေရာဒေသများရှိ အားကစားသမားများ၊ အားကစားအသင်းအဖွဲ့များ၊ အပျော်တမ်းအားကစားကလပ်များ၊ အားကစားအလိုက်ကော်မတီများကလည်း အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာနနှင့် ချိတ်ဆက်လျက် လိုအပ်သည့်အားကစားပစ္စည်းများ၊ အားကစားနည်းစနစ်များ၊ ငွေကြေးအထောက်အပံ့များကို ရယူနိုင်ရန် ကြိုးပမ်းတတ်ကြရမည်။ ကျောင်းပညာရေးနှင့် အားကစား တွဲဘက်သင်ကြားပေးသော အားကစားသိပ္ပံ၊ အားကစားတက္ကသိုလ်၊ ပုဂ္ဂလိကအားကစားကျောင်းများအနေ ဖြင့်လည်း သင်ကြားမှု၊ သင်ယူမှု၊ လေ့ကျင့်မှုများကို မြှင့်တင်ကြရမည်။ အားကာဦးစီးဌာနသည် အထက်ပါ လုပ်ငန်းစဉ်များကို စနစ်ကျသော စီမံခန့်ခွဲမှုများဖြင့်ဦးဆောင်လျက် အားကစားလုပ်ငန်းများ တိုးတက်မြင့်မားရေးကို ကြိုးပမ်းဆောင် ရွက်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဤနေရာတွင် ဦးဆောင်သူတို့၏အခန်းကဏ္ဍ၌ သတင်းအချက်အလက်နှင့် အသိပညာဖြန့်ဝေရေးလုပ်ငန်း ထိရောက်ကျယ်ပြန့်ရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ အားကစားလုပ်ငန်းစဉ်များနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ပြည်နယ်၊ တိုင်းဒေသကြီး အလိုက် ဘယ်နေရာတွင်ဘာရှိနိုင်သည်၊ ဘယ်လို ထောက်ပံ့ကူညီမှုများရရှိနိုင်သည်၊ ဘယ်ပုံဘယ်နည်း ဆက်သွယ်စုံစမ်းနိုင်သည်။ လူထုအားကစား လှုပ်ရှားမှုများသည် လူတစ်ဦးချင်းစီနှင့် လူအဖွဲ့အစည်းတစ်ခုလုံးကို ဘယ်လိုကောင်းကျိုးသက်ရောက်မှုများရရှိနိုင်သည်ဆိုခြင်းတို့ကို ပုံနှိပ်မီဒီယာ၊ အီလက်ထရောနစ်မီဒီယာများမှတစ်ဆင့် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်ဖြန့်ချိ အသိပေးနိုင်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ အားကစားကလပ်များ၊ အသင်းအဖွဲ့များ အနေဖြင့် စိတ်တူ၊ ကိုယ်တူ၊ ဝါသနာတူများကို အမာခံထားလျက် မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိပြည်သူများကို အားကစားလှုပ်ရှားမှုများ၌ စိတ်ပါဝင်စားလာအောင် ဆွဲဆောင်စည်းရုံးနိုင်ကြရပါမည်။ ထိုသို့ စည်းရုံးရာတွင် ပျော်ရွှင်မှုဖြင့် ပေါ့ပေါ့ပါးပါးစတင်နိုင်ရမည်။ အသင်းဝင်အမှတ်တရတွေ့ဆုံပွဲ၊ အမှတ်တရလက်ဆောင်၊ အမှတ်တရစုပေါင်းလှုပ်ရှားမှု၊ အစားအသောက်အကျွေးအမွေးများ စပွန်ဆာယူ၍ ထောက်ပံ့မှုများဖြင့် စည်းရုံးနိုင်သည်။ သို့သော် အသင်းရန်ပုံငွေအတွက်

အသင်းဝင်ကြေး တနှင့်တပိုးဖြင့် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးမဖြစ်စေသင့်ပေ။ အသင်းသားများပျော်ရွှင်ရေး၊ ကျန်းမာသုခရရှိရေး၊ အသင်းရေရှည်တည်တံ့ပြီး အောင်မြင်ရေးတို့မှာ အန္တိမရည်မှန်းချက် ဖြစ်ရမည်။

ပြည်သူတစ်ဦးချင်းစီ၏ အခန်းကဏ္ဍာ၌လည်း ဆောင်းပါးအစတွင် ဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံသစ်ထဲတွင် ကျန်းမာရေးအသိနှင့် အားကစားလှုပ်ရှားမှုကို မဖြစ်မနေနားလည် သိရှိအောင်ကြိုးစားကာ လေ့ကျင့်လုပ်ဆောင်ကြ ရပါမည်။ ဤသို့ဖြင့် ပြည်သူတစ်ဦးချင်းစီသည် လည်းကောင်း၊ အားကစားအသင်းအဖွဲ့များသည်လည်းကောင်း၊ သက်ဆိုင်ရာ ဝန်ကြီးဌာနသည် လည်းကောင်း တူညီသောရည်မှန်းချက်ဖြင့် ဆုံမှတ်တစ်ခုသို့ရောက်ရှိအောင် ဟန်ချက်ညီညီ ကြိုးပမ်းကြရပါမည်။

တစ်သားတည်းဖြစ်သော ညီညွတ်မှုမျိုးရရှိရန် အခြေခံအချက်နှစ်ရပ်လိုအပ်သည်။ ပထမအချက်မှာ အမြင်ခြင်းတူညီမှုဖြစ်ပြီး၊ ဒုတိယအချက်မှာ အကျင့်ခြင်းတူညီမှု ဖြစ်သည်။ ပြည်သူတို့သည် တစ်မျိုးသားလုံးကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုမှသည် မြန်မာ့အားကစားမှ ကမ္ဘာ့အားကစားဆီသို့ တက်လှမ်းနိုင်ရမည်ဟူသော အမြင်ချင်းလည်းတူညီရမည်။ ဤသို့တူညီနိုင်ရန် လူထုအားကစား လှုပ်ရှားမှုများကို ဝန်းရံလက်တွဲပါဝင်လုပ်ဆောင်ကြသည့် အကျင့်ချင်းလည်းတူညီရမည်။ အမြင်လည်းတူ၍ အကျင့်လည်းတူပြီဆိုလျင် ညီညွတ်စွာလုပ်ဆောင်မှုရလာဒ်အဖြစ် တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာ ကြံ့ခိုင်ရေးပန်းတိုင်သို့ လျင်မြန်စွာရောက်ရှိမည်ဖြစ်သည်။ မြန်မာ့အားကစားမှ ကမ္ဘာ့အားကစားသို့ တက်လှမ်းနိုင်ပြီး နိုင်ငံ၏ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် ဂုဏ်သိက္ခာကိုပြသနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

အားကစားအဆင့်အတန်းနှင့် အားကစားစိတ်ဓာတ်

မြန်မာ့အားကစားမှ ကမ္ဘာ့အားကစားဆီသို့ဆိုသည်မှာ ဖြစ်နိုင်ချေကိုစတင်ထားသော ဆောင်ပုဒ်ဖြစ်သည်။ တစ်ချိန်တုန်းဆီက မြန်မာ့အားကစား ကမ္ဘာကိုလွှမ်းရမည်ဟု ကြွေးကြော်ခဲ့ဖူးသည်။ ယင်းမှာ ဖြစ်နိုင်ချေနည်းသော်လည်း ရည်မှန်းချက်ကြီးကြီး၊ အိပ်မက်ကြီးကြီး မက်ခဲ့ကြခြင်း သဘောဖြစ်သည်။ ထိုအိပ်မက်အပေါ် တူညီသောအမြင်နှင့် တူညီသော အကျင့်မရှိခဲ့ကြခြင်းကြောင့် အိပ်မက်ပမာ အကောင်အထည်မပေါ်ခဲ့ပေ။ ယခုမူ အများလက်ခံနိုင်သောအမြင်နှင့် အများလုပ်ဆောင်နိုင်သောအကျင့် တူညီနေကြပြီဖြစ်ရာ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် တက်လှမ်းကြဖို့သာဖြစ်သည်။

ပထမအဆင့်မှာ တစ်ဦး၊ တစ်ဖွဲ့ချင်းစီ လူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှုများတွင် ပါဝင်ဆင်နွှဲရန် ဖြစ်သည်။ ဒုတိယ အဆင့်မှာ မြန်မာ့အားကစားအဆင့်အတန်း တိုးတက်မြင့်မားရေးအတွက် အခြေခံအကျဆုံးဖြစ်သည့် ကျေးရွာပေါင်းစုံ အားကစားပြိုင်ပွဲ၊ မြို့နယ်ပေါင်းစုံအားကစားပြိုင်ပွဲ၊ အခြေခံပညာကျောင်းပေါင်းစုံ အားကစားပြိုင်ပွဲ၊ တက္ကသိုလ်/ကောလိပ် ပေါင်းစုံ အားကစားပြိုင်ပွဲ၊ တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်အားကစားပြိုင်ပွဲ၊ မြန်မာနိုင်ငံ အိုလံပစ်ကော်မတီဥက္ကဋ္ဌဖလား အားကစား ပြိုင်ပွဲ၊ မြန်မာနိုင်ငံအားကစားအဖွဲ့ချုပ်ဥက္ကဋ္ဌ အားကစားပြိုင်ပွဲ၊ တံခွန်စိုက်အားကစားပြိုင်ပွဲ၊ ဝန်ကြီးဌာနပေါင်းစုံ အားကစားပြိုင်ပွဲများကျင်းပ၍ နိုင်ငံအတွက် ထူးချွန်ထက်မြက်သော

အားကစားသမားများ (Excellent Sports) ထွက်ပေါ်လာအောင် မွေးထုတ်ပေးကြရန်ဖြစ်သည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် လက်ရွေးစင်အားကစားသမားများ ရွေးထုတ်ကြရသည်။

လက်ရွေးစင်အားကစားသမားဟူသည် ဖဲလုံ့လဝီရိယစိုက်ထုတ်၍ အချိန်ယူလေ့ကျင့်ပြီးမှ လက်ရွေးစင်ဖြစ် လာရခြင်းဖြစ်သည်။ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှုရှိပြီးဖြစ်သလို စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှုလည်း ပြည့်စုံနေပြီဖြစ်သည်။ သို့သော် အားကစား စိတ်ဓာတ် (Sporting Spirit) ပြည့်ဝရန်လိုပေသေးသည်။ ပြိုင်ပွဲဝင်နေချိန်၊ အနိုင်ရလိုက်ချိန်၊ ရှုံးနေချိန်များတွင် လူယဉ်ကျေးမှုနှင့်အညီ ကိုယ်စိတ်နှလုံးသုံးပါး အမူအရာကောင်းကိုပြသနိုင်ရမည်။ အားကစာစးပြိုင်ပွဲဟူသည် အနိုင်မခံ အရှုံးမပေး ယှဉ်ပြိုင်ရသည် ဖြစ်သော်လည်း ပြိုင်ဘက်ကစားသမားအပေါ် လေးစားမှုအပြည့်ဖြင့် သန့်သန့်ရှင်းရှင်းယှဉ် ပြိုင်ရမည်။ မျှမျှတတယှဉ်ပြိုင် အနိုင်ယူတတ်ရမည်။ အားကစားဥပဒေဘောင်အတွင်းမှ လက်ရုံးရည်နှင့် နှလုံးရည် ယှဉ်ပြိုင်ရခြင်းဖြစ်ရာ အားကစားနည်းစည်းကမ်းများကို အတိအကျလိုက်နာရသည်။ စိတ်ရှည်၊ သည်းခံ၊ ခွင့်လွှတ်တတ်ပြီး သဘောထားကြီးရသည်။ မိမိအပေါ်ယုံကြည်မင်အပြည့်အဝရှိရသလို တစ်ဖက်သားအပေါ် နားလည်စာနာတတ်ရသည်။ အားကစားနည်းတိုင်းတွင် "အင်အား" ကိုသာမက "ဉာဏ်အား" ကိုလည်း အသုံးချပြီး ပရော်ဖက်ရှင်နယ်အားကစားသမားပီသစွာ ယှဉ်ပြိုင်တတ်ရပါသည်။ ယင်းတို့သည်ပင် အားကစားစိတ်ဓာတ်ဖြစ်သည်။ အားကစားစိတ်ဓာတ်ပြည့်ဝမှ အားကစားသမားကောင်းပီသသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ပြီးခဲ့သည့် ၂၀၁၆ ခုနှစ် ဘရာဇီးနိုင်ငံ၊ ရီယိုဒီဂျနေမြို့တွင် ကျင်းပသည့် အိုလံပစ် အားကစားပြိုင်ပွဲတွင် မီတာ ၅၀၀၀ အပြေးပြိုင်ပွဲတစ်ခု၌ အမေရိကန် အပြေးမယ် ဒီအဂိုစတီနိုနှင့် နယူးဇီလန်အပြေးမယ် နစ်ကီဟမ်ဘလင်းတို့သည် ပြေးလမ်းအတွင်း တိုက်မိ၊ လဲကျ၊ အပြန်အလှန်ထူမ၊ ဖေးမကူညီကြပြီး အတူပန်းဝင်ခဲ့ကြသည်။ ရီယိုအိုလံပစ်တွင် ထိုအဖြစ်အပျက်သည် ထင်ရှားသည့်မှတ်တိုင်တစ်ခုဖြစ်ခဲ့ပြီး အမေရိကန်နှင့် နယူးဇီလန် အပြေးမယ်နှစ်ဦး ၏သတင်းနှင့် ဓာတ်ပုံများ ကမ္ဘာကျော်ဖြစ်ခဲ့ရသည်။ အားကစားစိတ်ဓာတ်ပြည့်ဝမှ အားကစားသမားဘဝအသက်ဝင်ပြီး နိုင်ငံနှင့်လူမျိုး၏ ဂုဏ်သိက္ခာသည်လည်း ကမ္ဘာအလယ် ရှင်သန်မြင့်တက်လာရကြောင်း ဤဖြစ်ရပ်က မီးမောင်းထိုးပြခဲ့သည်။ သို့ဖြစ်၍ အားကစားပြိုင်ပွဲဆိုသည်မှာ နိုင်ငံများ၏ဂုဏ်သိက္ခာချင်းယှဉ်ပြိုင်ရသည့် ပွဲလည်းဖြစ်ကြောင်း သတိချပ်လျက် အားကစား အဆင့်အတန်းနှင့် အားကစားစိတ်ဓာတ်ကို တစ်ပြိုင်တည်းမြှင့်တင်ကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။

အားကစားစိတ်ဓာတ်အပြည့်အဝရှိသည့် ပရော်ဖက်ရှင်နယ်အားကစားသမားများဖြင့် အဆင့်အတန်းရှိရှိ ယှဉ်ပြိုင်အနိုင်ယူနိုင်မည်ဆိုလျင် ကျွဲကူးရေပါဆိုသလို အားကစား အောင်မြင်မှုနှင့်အတူ နိုင်ငံဂုဏ်သိက္ခာပါမြင့်တက်လာ ရသည်။ ဥပမာအားဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံက အိမ်ရှင်နိုင်ငံအဖြစ် လက်ခံကျင်းပခဲ့သည့် ၂၀၀၃ ခုနှစ် (၂၇) ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲတွင် မြန်မာနိုင်ငံသည် နိုင်ငံအလိုက်ဒုတိယရရှိခဲ့သည်။ ပြိုင်ပွဲကျင်းပရေးဦးစီး ကော်မတီနှင့် အားကစား အဖွဲ့ချုပ်အသီးသီး၏ ကြိုတင်ပြင်ဆင်လေ့ကျင့်မှုကောင်းမွန်ခြင်း၊ စီမံခန့်ခွဲမှု ကောင်းမွန်ခြင်း၊ လက်ရွေးစင်အားကစားသမားများ ထူးချွန်ထက်မြက်ခြင်း၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်များက ငွေကြေး အလှူရှင်အဖြစ် ဝိုင်းဝန်းကူညီထောက်ပံ့ခြင်း၊ မီဒီယာများနှင့် ပြည်သူတစ်ရပ်လုံး တခဲနက်

ပါဝင်ကူညီဆောင်ရွက်ခြင်းတို့ကြောင့် ကြီးကျယ်ခမ်းနားစွာ ကျင်းပနိုင်ပြီး ထိုက်တန်သော အောင်မြင်မှုများရရှိခဲ့သည်။ အားကစားစိတ်ဓာတ်နှင့်အတူ အမျိုးသားရေးစိတ်ဓာတ်များ နိုးကြားလာစေခဲ့သည်။ အားကစားအောင်မြင်မှုနှင့်အတူ နိုင်ငံဂုဏ်သိက္ခာအဆင့်အတန်းကို ပြသနိုင်ခဲ့သည်။ We Can Do ဟု ဖွင့်ပွဲသရုပ်ဖော်စာတမ်း ပြသနိုင်လိုက်ချိန်တွင် အာရှနဂါးကြီးနိုးလာပြီဟု ပြိုင်ဘက်နိုင်ငံများကပင် ပြောစမှတ်ပြု ကြရပါတော့သည်။

စဉ်ဆက်မပြတ်အောင်ပွဲအတွက် အားကစားနှင့်ပညာရေး

အာရှနဂါးကြီးနိုးလာပြီဟုဆိုပြီး နောက်ပိုင်းတွင် ပြန်အိပ်သွားလျင် ကောက်ရိုးမီးပမာ ဟုန်းကနဲထတောက် သည့် အောင်ပွဲမျိုးသာဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ ရေရှည်တည်တံ့သောအောင်ပွဲကို ရရှိနိုင်ရန် ရည်ရွယ်အားကစားစီမံချက်များ ရှိရန်လိုအပ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ကျောင်းပညာရေးကို အားကစားနှင့်တွဲဖက်လျက် ဟန်ချက်ညီညီဖြင့် အားကစား မျိုးဆက်သစ်များ စဉ်ဆက်မပြတ် မွေးထုတ်ပေးနိုင်ရန် လိုအပ်သည်။

အခြေခံပညာကျောင်းများတွင် ကာယပညာချိန် ထည့်သွင်းထားရမည်။ တစ်ပတ်လျင် အနည်းဆုံးတစ်ချိန် ထည့်သွင်းရမည်။ တစ်ချိန်လျင် နာရီဝက်၊ တစ်နာရီခန့် သတ်မှတ်ထားရမည်။ ကာယနည်းပြဆရာက စနစ်ကျသော ကာယလေ့ကျင့်ခန်းကို စုပေါင်းလေ့ကျင့်သင်ကြားပေးခြင်းနှင့် ဝါသနာအလျောက် မိမိနှစ်သက်ရာကစားနည်းများကို လွတ်လပ်စွာကစားစေရမည်။ ရှေးယခင်က တစ်နေ့လုံးတက်ရသော မြို့နယ်အခြေခံကျောင်းများတွင် သောကြာနေ့နောက် ဆုံးအချိန်တိုင်း ကာယပညာချိန်သတ်မှတ်ကာ စုပေါင်းလေ့ကျင့်ကစားခဲ့ကြပါသည်။

ဥရောပနိုင်ငံများရှိ အခြေခံပညာကျောင်းများတွင် အလယ်တန်းမှစတင်၍ အားကစားပညာရေး (PE - Physical Education) ကို စာသင်ချိန်ကြားများထဲတွင်ထည့်ထားပြီး ကျောင်းဆင်းချိန်တွင် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးသည်။ ကျောင်းသားကျောင်းသူများက မိမိနှစ်သက်ရာ အားကစားကို ရွေးချယ်စာရင်းပေးကာ လေ့ကျင့်သင်ယူခွင့်ရှိပါသည်။

တက္ကသိုလ်/ကောလိပ်များတွင်မူ အနုပညာအသင်းကဲ့သို့ အားကစားအသင်းများ ဖွဲ့စည်းထားရမည်။ တက္ကသိုလ်ဘောလုံးအသင်း၊ ခြေလျင်တောင်တက်အသင်း၊ လှေလှော်အသင်း စသည်ဖြင့် ခေတ်အဆက်ဆက်အောင်မြင်ခဲ့သော အားကစားအသင်းမျိုး တိုးချဲ့ဖွဲ့စည်းဆောင်ရွက်ကြရမည်။ အာဆီယံနိုင်ငံများတွင် ဗီယက်နမ်နိုင်ငံ၌ အားကစားတက္ကသိုလ် (၂) ခုနှင့် အားကစားကောလိပ်တစ်ခု ဖွင့်လှစ်ထားသည်။ ထိုင်း၊ မလေးရှား၊ အင်ဒိုနီးရှားနှင့် ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံတို့တွင် အားကစားတက္ကသိုလ်ဟု သီးခြားမဖွင့်ဘဲ တက္ကသိုလ်အားကစားဘုတ်အဖွဲ့၊ တက္ကသိုလ် အားကစားကောင်စီများ ဖွဲ့စည်းထားသည်။ ၎င်းတို့တက္ကသိုလ်အသီးသီးတွင် အားကစားကွင်း၊ အားကစားရုံ၊ အားကစားပစ္စည်းများနှင့် အားကစားနည်းပြများ အပြည့်အစုံပေးထားပြီး အားကစားနည်းများကို တက္ကသိုလ်အလိုက်ခွဲ၍ သင်ကြားပေးပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် အားကစားနှင့်ပညာရေး ပေါင်းစပ်သင်ကြားပေးနိုင်ရန်အတွက် ပြည်နယ်နှင့် တိုင်းမြို့ကြီးများတွင် အားကစားသိပ္ပံကျောင်း (၆) ကျောင်း ဖွင့်လှစ်ထားသည်။ နေပြည်တော်၊ ဇမ္ဗူသီရိမြို့တွင် အားကစားတက္ကသိုလ် တစ်ခုလည်း တည်ဆောက်ပေးထားသည်။ ဒဂုံတက္ကသိုလ် (ရန်ကုန်) နှင့် ရတနာပုံတက္ကသိုလ် (မန္တလေး) တို့တွင် အားကစားပညာကို B.Sc (Sports) ဘာသာရပ်တစ်ခုအဖြစ် သင်ကြားပေးနေပါသည်။

အားကစားနှင့်ပညာရေး ပေါင်းစပ်နိုင်ခြင်းဖြင့်-

- ထူးချွန်ထက်မြက်ပြီး ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးမြင့်မားသော နိုင်ငံလက်ရွေးစင် လူငယ် မျိုးဆက်သစ် အားကစားသမားများကို စနစ်တကျလေ့ကျင့်ပြုစုပျိုးထောင် ပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

- တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အရည်အသွေး ပြည့်ဝသည့် အားကစားခေါင်းဆောင်များ ပေါ်ထွက်လာနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

- အရှိန်အဟုန်မြင့်မားစွာ ပြောင်းလဲတိုးတက်နေသော နိုင်ငံတကာ အားကစား အဆင့်အတန်းနှင့်အတူ ရင်ဘောင်တန်းနိုင်မည့် အားကစားအရာရှိများ၊ နည်းပြများ၊ နည်းစနစ်မှူးများကို လေ့ကျင့်ပြုစုပျိုး ထောင်ပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

- ခေတ်မီသိပ္ပံနည်းကျအားကစားနှင့် ကာယပညာဆိုင်ရာ သုတေသနလုပ်ငန်းများကို အဆင့်မီစွာလေ့လာ ဆောင်ရွက်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

- နိုင်ငံတကာ အားကစားတက္ကသိုလ်များနှင့် ပေါင်းကူးဆက်နွယ်ပြီး ခေတ်မီအားကစား ပညာရပ်များ၊ အားကစားအတွေ့အကြုံများ ဖလှယ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ဤသို့ စနစ်ကျသောအစီအမံများ ပြည့်စုံမှသာလျင် ရေရှည်တည်တံ့သောအောင်ပွဲများ ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

မီးခိုးမထွက်သောစစ်ပွဲနှင့်နိုင်ငံဂုဏ်သိက္ခာ

အားကစားအဆင့်အတန်း မြင့်မားလာသည်နှင့်အမျှ ရရှိလာသော အားကစား အောင်ပွဲများသည် နိုင်ငံတော်၏ အောင်ပွဲများပင်ဖြစ်သည်။ တစ်နိုင်ငံနှင့်တစ်နိုင်ငံ၊ တစ်ဘက်နှင့် တစ်ဘက် စစ်မက်ဖြစ်ပွားကြသည့်အခါ မကြောက်တရား ကိုပြသနိုင်ရန် ရှေးပဝေသဏီ ကတည်းကပင် တံခွန်ကုတ်ကားကိုအသုံးပြုခဲ့ကြသည်။ နိုင်ငံများပေါ်ပေါက်လာသောအခါ နိုင်ငံ ကိုယ်စားပြု သင်္ကေတ နိုင်ငံတော်အလံများဖြင့် စစ်အောင်မြင်သည့်နေရာတွင် ဂုဏ်ယူဝင့်ကြွားစွာ စိုက်ထူလွှင့်တင်ခဲ့ကြသည်။ နိုင်ငံတော်သီချင်းသံနှင့်အတူ လေတွင်တလူလူလွင့်ပျံနေသော နိုင်ငံတော်အလံကိုကြည့်ရသည်မှာ ဇာတိသွေး ဇာတိမာန်ကိုတက်ကြွစေသည်။ သူတစ်ပါးမြေ သူတစ်ပါးနိုင်ငံတွင် မိမိနိုင်ငံ၏အလံကိုလွှင့်ထူပြီး နိုင်ငံတော်သီချင်းသီဆို နိုင်ခွင့်ရဖို့ဆိုသည်မှာ

စစ်ပွဲကြီးတစ်ပွဲဆင်နွှဲ၍ အောင်ပွဲကြီးတစ်ပွဲရယူနိုင်မှဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ မျက်မှောက်ခေတ် စစ်ပွဲ ပုံသဏ္ဌာန်များအရ စတင်တိုက်ခိုက်ရန်မလွယ်ကူသကဲ့သို့ အဆုံးသတ်အောင်ပွဲခံနိုင်ရန်လည်း ခက်ခဲသည်။ သူ့မြေပေါ်တွင် ကိုယ့်အလံစိုက်ထူလွှင့်တင်နိုင်ခွင့်ရဖို့ဆိုသည်မှာ ပို၍ခက်ခဲသည်။ သို့သော် နိုင်ငံတကာအားကစားပြိုင်ပွဲများတွင် အားကစား နည်းတစ်ခုခု၌ တစ်ဦးချင်းဖြစ်စေ၊ အဖွဲ့လိုက်ဖြစ်စေ ရွှေတံဆိပ်ဆုရရှိပါက ပြိုင်ဘက်နိုင်ငံများကြားတွင် အမိနိုင်ငံတော် အလံနှင့် နိုင်ငံတော်သီချင်းကို လွှင့်ထူသီဆိုခွင့်ရလေသည်။ ဤသည်ပင် စစ်ပွဲတစ်ပွဲအောင်နိုင်လိုက်သည့် သင်္ကေတဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် အားကစားသည် မီးခိုးမထွက်သောစစ်ပွဲ ဖြစ်သည်ဟုဆိုကြ၏။ အားကစားအောင်ပွဲသည် နိုင်ငံ၏အဆင့် အတန်းနှင့် ဂုဏ်သိက္ခာပြသနိုင်သည့် အောင်ပွဲပင်ဖြစ်သည်။ ဤသို့ တိုင်းပြည်ဂုဏ်သိက္ခာမြှင့်တင်ပေးနိုင်သူကို အားကစား သူရဲကောင်း ဟုခေါ်ဆိုနိုင်သည်။ စစ်မြေပြင်တွင် ရန်သူကိုချေမှုန်းနိုင်သည့် စစ်သည်သူရဲကောင်းများကို ဂုဏ်ထူးဘွဲ့ထူးများ ချီးမြှင့်မြှောက်စားသကဲ့သို့ အားကစားပြိုင်ပွဲများတွင် ဆုတံဆိပ်ရယူပေးနိုင်သည့် လက်ရွေးစင် အားကစားသမားများကို အားကစားသူရဲကောင်းအဖြစ် နိုင်ငံတော်အဆင့် ထိုက်တန်စွာ ဂုဏ်ပြုချီးမြှောက်ကြရပေမည်။ သို့မှသာ သူရဲကောင်း မျိုးဆက်များ စဉ်ဆက်မပြတ်ပေါ်ထွန်းလာပြီး အားကစာဝီရနိုင်ငံတော်အဖြစ် ကမ္ဘာအလယ်ဂုဏ်တင့်တယ်ပေလိမ့်မည်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် 'မြန်မာ .. မြန်မာ .. ဒုန်း .. ဒုန်း .. ဒုန်း' ဟူသော ဇာတိမာန်ကြွေးကြော်သံများသည် ကမ္ဘာကို လွှမ်းပေလိမ့်မည်။

အချုပ်အားဖြင့် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ နိုင်ငံအသီးသီး၊ လူ့အဖွဲ့အစည်းအသီးသီးတွင် ခေတ်စနစ်များ အမျိုးမျိုးပြောင်းလဲ သွားသော်လည်း အကြောင်းတရားအရ မပြောင်းလဲဘဲ အမြဲသစ်လွင်သော အကျိုးရလာဒ်ကို ဆောင်ကြဉ်းပေးနိုင်သည့် အရာမှာ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် အားကစားလုပ်ငန်း များပင်ဖြစ်သည်။ အားကစားလုပ်ငန်းများ အောင်မြင်သည်နှင့်အမျှ နိုင်ငံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးကို အထောက်အကူဖြစ်စေပြီး နိုင်ငံသားတစ်ဦးချင်းစီ၏ ကျန်းမာ၊ ချမ်းသာရေးကို ဆောင်ကြဉ်း ပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ သို့ပါ၍ အမျိုးသားအားကစားအဆင့်အတန်းမြင့်မားရေးနှင့် အောင်မြင်ရေး အတွက် နိုင်ငံတော် အစိုးရ၏ဦးဆောင်မှုနှင့်အတူ ပြည်သူတစ်ရပ်လုံး လက်တွဲပူးပေါင်းပါဝင်ကာ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ပြည့်မကွိုင် မြဲခိုင်လှုပ်ရှား အားကစားဖြင့် နိုင်ငံတော်ကိုထောက်ကူ တည်ဆောက်လျက် နိုင်ငံတော်၏ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် အဆင့်အတန်းကိုဖော်ညွှန်းအစဉ် မော်ကွန်း တင်ကြပါစို့ဟု တိုက်တွန်းနှိုးဆော်တင်ပြအပ်ပါသည်။ ။

သင်္ကြီး (NUAC)

National University of Art and Culture (Yangon)

"မြန်မာ့အားကစားအောင်မြင်တိုးတက်မြင့်မားလာစေရေးအား ရည်မှန်းလျှက်"

စုစုစံ

ယနေ့ကမ္ဘာတွင် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သောနိုင်ငံတိုင်းက မိမိတို့နိုင်ငံ၏အားကစားအဆင့်အတန်း တိုးတက်မြင့်မားရေးအတွက်ဘက်ပေါင်းစုံမှ နည်းလမ်းကြံဆ ကြိုးပမ်း ဆောင်ရွက်လျှက် ရှိရာ နိုင်ငံတိုင်းသည် စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ အားကစားကဏ္ဍစုံတွင် မိမိနိုင်ငံ၊ မိမိလူမျိုး မျက်နှာမငယ်ရစေဘဲ ဂုဏ်သိက္ခာတိုးတက်မြင့်မားရေး၊ အခြားသော ပြည်ပနိုင်ငံများနှင့် ရင်ဘောင်တန်းဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရေးအတွက် အမျိုးသားရေးစိတ်ဓာတ်ဖြင့် အပြိုင်အဆိုင် မနားမနေ ကြိုးစားအားထုတ်နေကြပေသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော အားကစားသည် နိုင်ငံတိုင်း အတွက် ပိုမိုကောင်းမွန်သော လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ရပ် တည်ဆောက်ရန်များစွာ အထောက်အကူပြု နေသော ကြောင့်ဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံတိုင်းတွင် အလေးပေးဆောင်ရွက်နေသည့် လုပ်ငန်းကြီး တစ်ခုမှာ **"လူတိုင်းကျန်းမာ ဤကမ္ဘာ"** ဆိုသည့်စကားရပ်ကို အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက် လျှက် ရှိနေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ထိုကြောင့် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီး (WHO) ၏ ဆောင်ပုဒ် ဖြစ်သော (Move For All) လူတိုင်းလှုပ်ရှားအားကစားနှင့် (Move For Health) လူတိုင်း ကျန်းမာဖို့ အားကစားလှုပ်ရှားစို့ဟူ၍ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုကြသည်။

အနာဂတ်မျိုးဆက်သစ်များဖြစ်သော လူငယ်မောင်မယ်များ၏ ကောင်းမွန်သောဘဝ ဦးတည်ချက်၊ ကြိုးပမ်းအားထုတ်ရမည်ဆိုသည့် အသိတရား၊ တာဝန်သိမှု၊ တာဝန်ယူမှု၊ စည်းကမ်း ကောင်းမွန်မှု၊ ငြိမ်းချမ်းရေးကို မြတ်နိုးတတ်မှုနှင့် လူသားအချင်းချင်း ရင်းနှီးမှုရရှိ စေသော စိတ်ဓါတ်များပေါ်ထွန်းလာခြင်းသည် အားကစား၏ တန်ဘိုးများပင်ဖြစ်သည်။ နိုင်ငံတော်၏ အနာဂတ်မျှော်လင့်ချက်နှင့် ဥစ္စာဓနဖြစ်သည့် မျိုးဆက်သစ်လူငယ်များကို ဗလ(၅) တန်ဖြင့် ဟန်ချက်ညီစွာဖွံ့ဖြိုးလာစေရေးမှာ လည်း အားကစားမှာမရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အခန်း ကဏ္ဍမှ ပါဝင် လျှက်ရှိနေပါသည်။

ထို့အပြင်အားကစားသည် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော လူအသိုက်အဝန်းတည်ဆောက်ရာတွင် များစွာ အထောက်အကူပြုနေပါသည်။ လူတစ်ဦးချင်းစီသော်လည်းကောင်း၊ အဖွဲ့အစည်း တစ်ခုချင်းအလိုက်သော်လည်းကောင်း၊ ပုံမှန်လေ့ကျင့်မှုပြုလုပ်သူများသည် လေ့ကျင့်မှု မပြုလုပ် သည့်သူများထက် ပိုမိုကျန်းမာသန်စွမ်းပြီး အားအင်ပြည့်ဖြိုးခြင်း ၊ ရောဂါဘယမှ ကင်းဝေး စေခြင်း၊ လူငယ်/ မောင်မယ်များ ကာယ၊ ဉာဏ၊ စာရိတ္တဘက်စုံ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေခြင်း၊ လုပ်ငန်း ခွင်၌ လုပ်အားစွမ်းပကားဖြင့် ကုန်ထုတ်လုပ်မှု တိုးတက်စေခြင်း စသည်ဖြင့် ကျန်းမာစွာ နေထိုင်ခြင်း၏ အကျိုးကို သိမြင်လာပြီး ပိုမိုကောင်းမွန်သော လူနေမှုဘဝကို ဖြစ်ပေါ် စေပါသည်။

အားကစားအောင်မြင်မှုသည် နိုင်ငံ့၏ပုံရိပ်အား မြှင့်တင်ဂုဏ်ဆောင်နိုင်ရေးကို တိုက်ရိုက် အထောက်အကူပြုလျှက်ရှိသည့်အပြင် နိုင်ငံရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ ဆက်သွယ်ရေး၊ ပို့ဆောင်ရေး၊ ခရီးသွားလုပ်ငန်းများ၊ မီဒီယာလုပ်ငန်းများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရေး အတွက် တိုက်ရိုက်ဖြစ်စေ၊ သွယ်ဝိုက်၍ဖြစ်စေ အထောက်အကူပြုလျှက်ရှိပါသည်။ အားကစားကို အခြေခံ၍ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် အခွင့်အလမ်းများ ပေါ်ထွက်လာစေပြီး

အားကစားနှင့် သက်ဆိုင်သည့် အားကစားပစ္စည်းကိရိယာများနှင့် အားကစားဝတ်စုံများ ထုတ်လုပ်ခြင်း၊ ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ၊ ဆက်သွယ်ရေးလုပ်ငန်းများနှင့် ဈေးကွက်ရှာဖွေရေး လုပ်ငန်းများသည်လည်းကောင်း၊ နိုင်ငံတကာအားကစားပြိုင်ပွဲများကို လက်ခံကျင်းပခြင်းဖြင့် ပြည်တွင်းစီးပွားရေးလုပ်ငန်းများဖြစ်သည့် တည်းခိုနေထိုင်ရေး၊ ဆက်သွယ်ရေး၊ အစားအသောက် ဆိုင်ရာလုပ်ငန်းများ၊ အထိမ်းအမှတ်လက်ဆောင်ပစ္စည်း ရောင်းချရေး၊ ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေရေး လုပ်ငန်း၊ မီဒီယာလုပ်ငန်းများ၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးလုပ်ငန်းများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် များစွာ အထောက်အကူပြုလျှက်ရှိပါသည်။

မြန်မာ့အားကစားသည် လွန်ခဲ့သော ဆယ်စုနှစ်လေးခုက အရှေ့တောင်အာရှတွင် အောင်မြင် မှုများဖြင့် ရွှေခေတ်ဖြစ်ခဲ့သော်လည်း ယနေ့အခါမှာ အရှေ့တောင်အာရှကျွန်းဆွယ်ပွဲများ ကဲ့သို့ နိုင်ငံ (၅) နိုင်ငံ၊ (၆) နိုင်ငံသာ ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်သည့် ခေတ်မဟုတ်တော့ဘဲ နိုင်ငံပေါင်း (၁၁) နိုင်ငံ ပါဝင် ယှဉ်ပြိုင်သည့် ပုံမှန်ကျင်းပနေသော ဒေသတွင်းနိုင်ငံများ၏ အားကစားပြိုင်ပွဲကြီး တစ်ရပ်အဖြစ် ဦးတည်လာခဲ့ပြီဖြစ်သည်။ ပြိုင်ဘက်နိုင်ငံများမှ အားကစားသမားများမှာလည်း ၁၉၆၀ ပြည့်လွန်နှစ်များကကဲ့သို့ ထွန်းသစ်စနိုင်ငံများမဟုတ်ကြတော့ဘဲ တိုးတက်ပြောင်းလဲလာ ကြကာ တိုးတက်လာသည့်အားကစားနည်းစနစ်များ၊ ခေတ်မီအထောက်အကူပြုပစ္စည်းကိရိယာ များကို သုံးစွဲလေ့ကျင့်လာကြသည့်အပြင် အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံများ၊ မိတ်ဖက်နိုင်ငံများနှင့် အချို့ဆိုလျှင် အားကစားအင်အားကြီးနိုင်ငံများနှင့် ပူးတွဲလေ့ကျင့်ခြင်း၊ ကာလရှည်စေလွှတ် လေ့ကျင့်ခြင်း၊ လက်ရည်စမ်းပွဲ၊ ဖိတ်ခေါ်ပြိုင်ပွဲများ ကျင်းပခြင်းများဖြင့် အားကစားစွမ်းရည်ကို မြှင့်တင်ကာ ပြိုင်ပွဲဝင်လာကြပြီဖြစ်ရာ အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲမှာ ယခင်ကျွန်းဆွယ် အားကစား ပြိုင်ပွဲများနှင့် ပြိုင်ပွဲအရေအတွက်သာမက အားကစားအဆင့်အတန်းမှာလည်း များစွာကွာခြား နေပြီဖြစ်သည်။ ကျွန်းဆွယ်အဆင့် အားကစားပြိုင်ပွဲတွင်ရခဲ့သော အောင်မြင်မှု ဥခွံတွင်းမှ ရုန်းထွက်ရမည့် ကာလဖြစ်သည်။

အားကစားအဆင့်အတန်းတိုးတက်မြင့်မားရေးအတွက် မြန်မာနိုင်ငံအနေဖြင့် နိုင်ငံတော်မှ ချမှတ်ထားသော မူဝါဒ (၄)ရပ်ဖြစ်သည့် တစ်မျိုးသားလုံးကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် အမျိုးသား အားကစားလှုပ်ရှားမှုများကို တစ်နိုင်ငံတစ်မျိုးသားလုံးအတိုင်းအတာဖြင့် ကျယ်ကျယ် ပြန့်ပြန့် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်စေရန် စည်းရုံးဆောင်ရွက်ရေး (Mass Sports) ၊ မြန်မာ့အားကစား တိုးတက် မြင့်မားလာစေရေးအတွက် ထူးချွန်ထက်မြက်သည့် နိုင်ငံ့ဂုဏ်ဆောင်အားကစားသမားများ မွေးထုတ်ပေးရေး (Excellent Sports)၊ အရှေ့တောင်အာရှ အားကစားပြိုင်ပွဲများတွင် အဆင့် မြင့်မားစွာ ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်နိုင်ရေးနှင့် အရှေ့တောင်အာရှမှသည် အာရှ၊ အာရှအဆင့်မှသည် ကမ္ဘာ့ အဆင့်အထိ တက်လှမ်းနိုင်အောင် ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်ရေးဆိုသည့် ရည်မှန်းချက်အား အစွမ်းကုန် အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ရာတွင် တိုးတက်သော နိုင်ငံတိုင်းသည် မိမိတို့နိုင်ငံ၏ အားကစားအဆင့်အတန်း တိုးတက်မြင့်မားရေးအတွက် အချိန်တိုကာလအတွင်း အကောင် အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်၍ မရနိုင်ပါ။ အားကစားအဆင့်အတန်း တိုးတက်မြင့်မားရေး ဆောင်ရွက် ရာတွင် လူသားအရင်းအမြစ်၊ နည်းပညာ၊ ဓနငွေကြေးတို့ကို ပေါင်းစပ်ကာ အချိန်ကာလတစ်ခု အတွင်း ရင်းနှီးမြှုပ်နှံ၍ ဆောင်ရွက်ရခြင်း၊ ခိုင်မာသည့် ရေရှည်စီမံချက်များ ချမှတ် ဆောင်ရွက်ရ

သကဲ့သို့ လတ်တလောအောင်မြင်မှုရရှိရေးအတွက်လည်း ရေတိုစီမံချက်များ ရေးဆွဲ၍ ဆောင်ရွက်ကြရစမြဲဖြစ်ပါသည်။ ရေရှည်စီမံဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်းစဉ် များနှင့် ရေတိုစီမံဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်းစဉ်များအား စဉ်ဆက်မပြတ် အချိတ်အဆက်မိမိ ဆက်စပ်ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း ရှိ/ မရှိ ပေါ်တွင်မူတည်၍ အားကစားအဆင့်အတန်း တိုးတက်မြင့်မားရေးလုပ်ငန်းများသည် အတက် အကျ ဖြစ်ပေါ်နေမည်သာ ဖြစ်သည်။

ခေတ်အဆက်ဆက် မြန်မာ့အားကစားလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများအား ပြန်ကြည့်လျှင် ၁၉၅၀ ပြည့်လွန်နှစ်များမှ ၁၉၇၀ ပြည့်လွန်နှစ်များအတွင်း မြန်မာ့အားကစားအောင်မြင်မှုများသည် အရှေ့တောင်အာရှအဆင့်တွင် ထိပ်တန်းမှ ရပ်တည်နိုင်ခဲ့ပြီး အာရှအဆင့်သို့ ထိုးဖောက်ကာ ကမ္ဘာ့အဆင့်အထိ တက်လှမ်းနိုင်ခဲ့သည့် ရွှေရောင်လွှမ်းခဲ့သည့် အထောက်အထားများ ခိုင်ခိုင်မာမာ ရှိခဲ့ပါသည်။ အထူးသဖြင့် မြန်မာအမျိုးသားအားကစားဟု ခေါ်ဆိုရမည့် ဘောလုံးအားကစားသည် အအောင်မြင်ဆုံးဖြစ်ခဲ့ပြီး အဆိုပါကာလများအတွင်း ပြေးခုန်ပစ်၊ ရေကူး၊ လက်ဝှေ့၊ အလေးမ၊ ဘော်လီဘော အားကစားနည်းများသည်လည်း အရှေ့တောင်အာရှအဆင့်ကို ကျော်လွန်၍ အာရှ အဆင့်အထိ ထိုးဖောက်အောင်မြင်မှုများ ရရှိခဲ့ပေသည်။

ထိုကဲ့သို့ အောင်မြင်ရသည့် အခြေအနေများကို စိစစ်ကြည့်လျှင် အောင်မြင်မှုမြင့်မားခဲ့သည့် အချိန်ကာလများအတွင်း တိုင်းဒေသကြီးနှင့် ပြည်နယ်အသီးသီးတွင် အားကစား လှုပ်ရှားမှုများ အား (Mass Sports) အသွင် အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြသည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်။ အောင်မြင်မှုမြင့်မားခဲ့သည့် အချိန်ကာလများအတွင်း (လွတ်လပ်ရေးနေ့၊ ပြည်ထောင်စုနေ့၊ တပ်မတော်နေ့၊ တောင်သူလယ်သမားနေ့၊ အလုပ်သမားနေ့) ကဲ့သို့ နေ့ကြီးရက်ကြီးများတွင် မြန်မာပြည်အနှံ့အားကစားပြိုင်ပွဲများအား ဒေသအာဏာပိုင်အဖွဲ့အစည်းအဆင့်ဆင့်၏ ဦးဆောင်မှုဖြင့် ခြိမ့်ခြိမ့်သဲသဲကျင်းပခဲ့ကြခြင်း၊ သက်ဆိုင်ရာ ပြည်နယ်/ တိုင်း၊ ခရိုင်၊ မြို့နယ်၊ ရပ်ကွက်၊ ကျေးရွာ ပေါင်းစုံ အားကစားပြိုင်ပွဲများ၊ ဖိတ်ခေါ်အားကစားပြိုင်ပွဲများ (ဥပမာ- မန္တလေးတိုင်း ပျဉ်းမနားမြို့တွင် ပေါင်းလောင်းဒိုင်း၊ မိတ္ထီလာမြို့တွင် ထီလာမောင်ဖလား) စသည့်ပြိုင်ပွဲများအား နှစ်စဉ် ကျင်းပခဲ့ခြင်း၊ ပညာရေးနယ်ပယ်တွင် အခြေခံကျောင်းများနှင့် တက္ကသိုလ်/ ကောလိပ်များတွင် နေ့စဉ် အားကစားလေ့ကျင့်ချိန် (PT) ကျောင်းတွင်းအားကစားပြိုင်ပွဲများ၊ အခြေခံပညာကျောင်းပေါင်းစုံ အားကစား ပြိုင်ပွဲများ၊ ကျောင်းသားအားကစားပွဲတော်များ၊ မေဂျာပေါင်းစုံပြိုင်ပွဲများ၊ တက္ကသိုလ်/ ကောလိပ်ပေါင်းစုံ ပြိုင်ပွဲများ ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့ပြီး အရည် အသွေးရှိသော အားကစား သမားများအား စိစစ်ရွေးချယ်ခြင်း၊ ပြည်နယ်/ တိုင်းအလိုက် ကိုယ်စားပြုအားကစားသမားများ ရွေးချယ်ရာတွင်လည်း ပြည်နယ်/ တိုင်းအတွင်းမှ အားကစား သမား အစစ်အမှန်များကိုသာ ရွေးချယ်ခြင်းဖြစ်သဖြင့် ပြိုင်ပွဲများတွင် မိမိပြည်နယ်/ တိုင်း အနိုင်ရရှိပြီး ဂုဏ်ဆောင်နိုင်ရေးအတွက် အားကြိုးမာန်တက်အစွမ်းကုန်ကြိုးစားယှဉ်ပြိုင် ကြခြင်း၊ ထိုကဲ့သို့ အဆင့်ဆင့်သော ပြိုင်ပွဲများကျင်းပပြီး စနစ်တကျလူရွေးချယ်ခြင်း၊ လုံလောက်သည့် အချိန်ကာလအတွင်းကြိုတင် စခန်းသွင်းလေ့ကျင့်ခြင်းများ ဆောင်ရွက်ပြီးမှသာ ပြိုင်ပွဲများ ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့ကြခြင်းကြောင့် မြန်မာနိုင်ငံအားကစားအဖွဲ့ချုပ် အသီးသီးမှ လိုအပ်သည့် ထူးချွန်ထက်မြက်သော မျိုးဆက်သစ်များ စဉ်ဆက်မပြတ်ရရှိခဲ့ပြီး နိုင်ငံတကာပြိုင်ပွဲများတွင်

အောင်မြင်မှုရရှိခဲ့ခြင်း၊ အားကစားနည်း အလိုက် အားကစားသမားများအနေဖြင့် ခွန်အားနှင့် ဉာဏ်ရည်ကိုသာ အသုံးချပြီး ယှဉ်ပြိုင်သော ခေတ်ဖြစ်ပြီး ရိုးသားစွာယှဉ်ပြိုင်ခဲ့ကြခြင်း၊ နည်းပြများ အနေဖြင့်လည်း တာဝန်ယူသည့် အားကစားနည်းကို ပိုင်နိုင်မှုရှိအောင် လေ့လာတီထွင်ကြံဆလို စိတ်ရှိကြခြင်း၊ အားကစားသမား များမှလည်း သတ်မှတ်လေ့ကျင့်ချိန် ထက်ကျော်လွန်၍ ကိုယ်ပိုင်အချိန်များကို အသုံးပြု လေ့ကျင့် လိုစိတ်များရှိပြီး ကြိုးစားအားထုတ်မှု ကောင်းမွန်ခြင်း တို့ကြောင့် အောင်မြင်မှု များရရှိခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

၁၉၅၀ ပြည့်လွန်နှစ်များမှ ၁၉၇၀ ပြည့်လွန်နှစ်များအတွင်း မြန်မာ့အားကစားအောင်မြင်မှု မြင့်မားခဲ့ပြီး နောက်ပိုင်းကာလများတွင် အားကစားအောင်မြင်မှုများ တဖြေးဖြေး ကျဆင်းလာခဲ့သော်လည်း ၂၀၁၁ခုနှစ်မှ ၂၀၁၅ခုနှစ်အတွင်း ပထမအကြိမ် ဒီမိုကရေစီအစိုးရသစ် လက်ထက်တွင် နိုင်ငံတော်အကြီးအကဲများကိုယ်တိုင် အားပေးချီးမြှောက်မှုများ၊ ဂုဏ်ပြုဆုတံဆိပ်များနှင့် ဂုဏ်ပြုဆုငွေများကိုပါ ချီးမြှင့်အားပေးခဲ့ရာ နိုင်ငံတော်၊ အားကစားဝန်ကြီးဌာနနှင့် အခြားဝန်ကြီးဌာနများ၊ တာဝန်ရှိသူများ၊ အားကစားအဖွဲ့ချုပ်များ၊ မီဒီယာများ၊ အားကစားသမားများကိုယ်တိုင်နှင့် ပြည်သူလူထုကြီးကပါ ညီညွတ်စွာပါဝင်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခဲ့ကြသဖြင့် လည်းကောင်း၊ မြန်မာနိုင်ငံသည် မိမိမြေ၊ မိမိကွင်း၊ မိမိနိုင်ငံဖြစ်သည်နှင့်အညီ ယှဉ်ပြိုင်သည့် အားကစားသမားများနှင့် တာဝန်ရှိသူအဆင့်ဆင့်မှ ကြိုးစားခဲ့၍ မြန်မာအားကစားအဖွဲ့သည် (၂၇)ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲကို အိမ်ရှင်အဖြစ် အောင်မြင်စွာ ကျင်းပနိုင်ခဲ့ပြီး ရွှေတံဆိပ် (၈၆)ခု၊ ငွေတံဆိပ် (၆၂)ခု၊ ကြေးတံဆိပ် (၈၅)ခု၊ စုစုပေါင်း ဆုတံဆိပ် (၂၃၃)ခုဖြင့် နိုင်ငံအလိုက် ဒုတိယနေရာကို ရရှိခဲ့ပါသည်။

အားကစားအဆင့်အတန်းမြင့်မားစေရန် ဆောင်ရွက်ရာတွင် အပေါ်ယံဟန်ပြလုပ်ဆောင်၍ မရသည်ကို အားလုံးနားလည်ကြပြီဖြစ်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် (၂၇) ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲကြီးကို အိမ်ရှင်အဖြစ် ကျင်းပနိုင်ခဲ့ပြီး နိုင်ငံအလိုက် ဒုတိယအဆင့်တွင် ရပ်တည်နိုင်ခဲ့သည်ကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ရပ်တည်မှုအနေအထား လျော့နည်းမသွားအောင် စွမ်းဆောင်နိုင်ရေးသည် ပထမဦးစားပေးကြိုးပမ်းရမည်ဟု ကျားကုတ်ကျားခဲ ဦးတည် ကြိုးစားခဲ့သော်လည်း အထွေထွေသော အကြောင်းတရားများအရ (၂၈) ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲတွင် မြန်မာ့အားကစားအဖွဲ့သည် ရွှေတံဆိပ် (၁၂)ခု၊ ငွေတံဆိပ် (၂၆)ခု၊ ကြေးတံဆိပ် (၃၁)ခုဖြင့် အဆင့် (၇)နေရာသာ ရရှိခဲ့သည့်အတွက် မြန်မာ့အားကစားအဆင့်အတန်း မိမိ ပြန်လည်ရပ်တည်နိုင်ရေးအတွက် နည်းလမ်းပေါင်းစုံဖြင့် ကြိုးစားရမည်ဟု ယူဆမိပါသည်။

မြန်မာ့အားကစား ပြန်လည်ဦးမော့တိုးတက်လာစေရေးအတွက် ဆောင်ရွက်ရမည့် အောက်ပါလုပ်ငန်းများအား အစီအစဉ်တကျ အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်သွားမည်ဆိုလျှင် ကာလအတိုင်းအတာတစ်ခုအတွင်း ထိုက်သင့်သည့် အဆင့်တစ်ခုသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိလာနိုင်မည် ဖြစ်ကြောင်း အကြံပြုတင်ပြလိုပါသည်-

(က) ပြည်နယ်/ တိုင်းဒေသကြီးအသီးသီးရှိ အခြေခံအားကစားပြိုင်ပွဲများအား ယခင် ခေတ်ကာလများကဲ့သို့ စဉ်ဆက်မပြတ်ကျင်းပရေး၊ ဗဟိုမှ ကြီးမှူးကျင်းပသည့်

သက်တမ်းအလိုက်နှင့် အလွတ်တန်းပြိုင်ပွဲများ၊ အားကစားအဖွဲ့ချုပ် ဥက္ကဋ္ဌ ဖလား၊ ဝန်ကြီးဌာနပေါင်းစုံ အားကစားပြိုင်ပွဲများအား စည်ကားသိုက်မြိုက်စွာ ကျင်းပနိုင်ရေးအတွက် အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ရမည်။

(ခ) အားကစားနှင့် ပညာရေးအား ထိထိမိမိပေါင်းစပ်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် အခြေခံပညာကျောင်းများနှင့် တက္ကသိုလ်/ ကောလိပ်၊ သိပ္ပံများတွင် ကာယဆရာ/ ဆရာမများ၊ အားကစားအရာရှိများ ခန့်ထားပေးရေး၊ ကာယအချိန် သတ်မှတ်ပေးရေး၊ အခြေခံပညာကျောင်းပေါင်းစုံ ပြိုင်ပွဲများ၊ တက္ကသိုလ်/ ကောလိပ်/ သိပ္ပံပေါင်းစုံ အားကစားပြိုင်ပွဲများအား နှစ်စဉ်ကျင်းပပြုလုပ်ရေး၊ အားကစားဘာသာရပ်ကို မသင်မနေရ ဘာသာရပ်အဖြစ် သင်ကြားပေးရေး၊ အားကစားနည်းအလိုက် လက်ရွေးစင်များ ရွေးချယ်ထားရှိရေးတို့အား အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက် ရမည်။

(ဂ) ၁၉၉၇-၁၉၉၈ခုနှစ်မှစ၍ ရပ်ဆိုင်းသွားခဲ့သည့် ကျောင်းသား အားကစားပွဲတော်အား ပြန်လည်ကျင်းပနိုင်ရေးအတွက်လည်း အားကစားနှင့် ပညာရေးပေါင်းစပ်မှုကော်မတီနှင့် ပညာရေးဝန်ကြီး ဌာနတို့ ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

(ဃ) အားကစားနည်းအလိုက် ထူးချွန်မျိုးဆက်သစ်များ ရရှိရေးအတွက် (TSDP) အစီအစဉ်အရ ကျင်းပသည့် အားကစားပြိုင်ပွဲများနှင့် ဗဟိုမှ ဦးစီးကျင်းပသည့် ပြည်နယ်/ တိုင်းအားကစားပြိုင်ပွဲများတွင် သက်တမ်းအလိုက်ပြိုင်ပွဲများနှင့် အလွတ်တန်းပြိုင်ပွဲများအား အချိုးညီညီ ထည့်သွင်းကျင်းပရန် စီမံဆောင်ရွက်ပေးရမည်။

(င) ပြည်နယ်/ တိုင်းကိုယ်စားပြုယှဉ်ပြိုင်သော အားကစားသမားများအား ရွေးချယ်ရာတွင်လည်း ပြည်နယ်/ တိုင်းဦးစီးမှူးများမှ စနစ်တကျ လေ့ကျင့်ပြင်ဆင် ထားသည့် အားကစားသမားများကို စိစစ်ရွေးချယ်၍ ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်စေရေး ကြပ်မတ် ဆောင်ရွက်ရပါမည်။

(စ) တိုင်းဒေသကြီးနှင့် ပြည်နယ်အသီးသီး၊ အခြေခံပညာကျောင်းများ၊ တက္ကသိုလ်/ ကောလိပ်များတွင် လူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှုများ တဖြည်းဖြည်း လျော့နည်းလာနေသဖြင့် အားကစားအသိပညာပေးလုပ်ငန်းများ၊ ဟောပြောသရုပ်ပြပွဲများ၊ အားကစားပြိုင်ပွဲများ စဉ်ဆက်မပြတ် ကျင်းပပြုလုပ်နိုင်ရေးစီစဉ် ဆောင်ရွက် ရမည်။

(ဆ) အားကစားနှင့် ကာယပညာသိပ္ပံကျောင်း(ရန်ကုန်၊ မန္တလေး၊ မော်လမြိုင်၊ တောင်ကြီး) များရှိ အားကစားနည်းအလိုက် နည်းပြများအား ဝါရင့်နည်းပြများ ထားရှိရေး၊ နိုင်ငံခြားနည်းပြများ ငှားရမ်း၍ ရေရှည်စီမံချက်များချမှတ်ပြီး စနစ်တကျ လေ့ကျင့်စေရေး စီမံဆောင်ရွက်ပေးရမည်။

(ဇ) အားကစားနှင့် ကာယပညာသိပ္ပံကျောင်းများတွင် (၈၊ ၉၊ ၁၀) တန်း ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူများသာထားရှိပြီး ကျောင်းတွင် (၃)နှစ်ခန့်နေပြီးမှ အတန်းစာမေးပွဲ ကျခြင်း၊ လက်ရွေးစင်ဖြစ်ရန် မမီသည့် ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူများအား နေရပ် ပြန်ပို့သည့်အတွက် ကျောင်းသားများ၏ ဘဝရှေ့ရေး မရေမရာဖြစ်ရခြင်း ကြောင့် ထိုအခြေအနေမျိုး မဖြစ်ပေါ်စေရန် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ထားသင့်ပြီး ယခင်ကကဲ့သို့ အားကစား လေ့ကျင့်ရေးသင်တန်းသားများထားရှိလေ့ကျင့် ဆောင်ရွက်နိုင်ရေး အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ရမည်။

(ဈ) တိုင်းဒေသကြီးနှင့် ပြည်နယ်၊ ခရိုင်၊ မြို့နယ်များနှင့် အားကစားကလပ်များ၊ (တက္ကသိုလ်/ ကောလိပ်၊ သိပ္ပံများအပါအဝင်) အခြေခံပညာကျောင်းများတွင် အားကစားကွင်း/ အားကစား ခန်းမများနှင့် အားကစားအထောက်အကူပြုပစ္စည်း များ ပြည့်ပြည့်ဝဝ လုံလုံ လောက်လောက်ရရှိရေး ပံ့ပိုးဖြည့်ဆည်းပေးရမည်။

(ည) အားကစားကွင်း/ အားကစားရုံများကို အများပြည်သူများ လွတ်လပ်စွာ ဝင်ထွက် ကစားနိုင်စေရန်အတွက် အမြဲသန့်ရှင်းသပ်ရပ်မှုရှိစေရေး (Sports For All) ဆိုသည့် ဆောင်ပုဒ်နှင့်အညီ ပြည်သူများ အမှန်တကယ်ဝင်ရောက်ကစားနိုင်ရန် စီမံ ဆောင်ရွက်ပေးရမည်။

(ဋ) မြန်မာနိုင်ငံအားကစားအဖွဲ့ချုပ်များအပါအဝင် အားကစားလုပ်ငန်းများအား ဆောင်ရွက်နေသည့် အဖွဲ့အစည်းအသီးသီးအနေဖြင့် အားကစားနည်းအလိုက် ပြောင်းလဲတိုးတက်နေသော နည်းစနစ်၊ နည်းဥပဒေများအား အချိန်နှင့် တပြေးညီ သိရှိထားရန်၊ အားကစားနည်းစနစ်များ၊ နည်းဥပဒေ စာအုပ်များအား ရယူ၍ မြန်မာဘာသာပြန်ဆိုပြီး အားကစား နယ်ပယ်အသီးသီးနှင့် သက်ဆိုင်ရာ စာကြည့်တိုက်များသို့ ဖြန့်ဝေနိုင်ရေး၊ အားကစားပြတိုက် (စိတ်ဓါတ်မြှင့်တင်ရေး ခန်းမ) ဖွင့်လှစ်ထားရှိသကဲ့သို့ အားကစားစာကြည့်တိုက်များအားလည်း အဆင့်မြင့်မားစွာထားရှိနိုင်ရေး စီမံဆောင်ရွက် ပေးရမည်။

(ဌ) နိုင်ငံ့ဂုဏ်ဆောင်အားကစားသမားများ၏ ဘဝအားမြှင့်တင်ပေးရန်အတွက် ၎င်းတို့ ၏ နောင်ရေးအဆင်ပြေအောင် စီမံဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ခြင်းဖြင့် နောင်မျိုးဆက်သစ် အားကစားသမားများ အားကျ၍ ပိုမိုကြိုးစားဆောင်ရွက် လာကြမည်ဖြစ်ရာ နိုင်ငံ့ ဂုဏ်ဆောင် အားကစားသမားများအား ဆုတံဆိပ်ရရှိမှုအပေါ် မူတည်ပြီး ပုံမှန် ထောက်ပံ့ပေးနိုင်မည့် အစီအမံများ ရေးဆွဲ ဆောင်ရွက်ပေးရမည်။

(ဍ) မြန်မာ့အားကစားရေရှည်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရေးအတွက် အားကစားနည်းအလိုက် နိုင်ငံတကာတွင် ဖွင့်လှစ်သည့် နည်းပြသင်တန်းများ စေလွှတ်ခြင်း၊ အရည်အချင်း ရှိသည့် အားကစားသမားများနှင့် အားကစားနှင့် ကာယပညာဦးစီးဌာနမှ အရာထမ်းငယ်များအား နိုင်ငံတကာ အားကစား တက္ကသိုလ်များသို့ ဒီပလိုမာဘွဲ့၊ မဟာဘွဲ့များ ရရှိရေးအတွက် စီမံဆောင်ရွက် ပေးရမည်။

(ဃ) အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲများတွင် မြန်မာ့အားကစား အဆင့် အတန်း တိုးတက်မြင့်မားလာစေရေးအတွက် (ပြေးခုန်ပစ်၊ ရေကူး) စသည့် ရွှေတံဆိပ် အများဆုံး မျှော်မှန်းနိုင်သော အားကစားနည်းများအား ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး အတွက် စီမံချက်များ ရေးဆွဲဆောင်ရွက်ပေးရမည်။

(ဏ) အားကစားနှင့် ကာယပညာဦးစီးဌာန၏ အဓိကတာဝန်ကြီးတစ်ရပ်ဖြစ်သည့် တစ်မျိုးသားလုံးကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးဟူသော လုပ်ငန်းစဉ်ကြီးမှာ ကြီးမားကျယ်ပြန့် သည့်အတွက် အချိန်ကာလ တစ်ခုအတွင်းသာ ဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်းစဉ် မဟုတ်ဘဲ ပြည်နယ်/ တိုင်း၊ ခရိုင်၊ မြို့နယ်များမှ လက်တွေ့ကျကျ အကောင် အထည်ဖော်ရမည့် လုပ်ငန်းစဉ်များအား တိတိကျကျ သတ်မှတ်ပေးပြီး ဆောင်ရွက် နိုင်မှု အခြေအနေများကိုလည်း စိစစ်ကြပ်မတ်စေသင့် ပါသည်။

(တ) ယနေ့အချိန်ကာလသည် မီဒီယာများ၏ အရှိန်အဝါမှာ အားကစားအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိနေသည့်အတွက် ယနေ့မြန်မာ့အားကစား၏ ဖြစ်ပေါ်ပြောင်းလဲ တိုးတက်မှုများ အားကစားအဆင့်အတန်း မြင့်မားတိုးတက်ရေး လုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်ချက်များကို ပြည်သူတစ်ရပ်လုံး သိရှိအောင် Printed Media အပိုင်းနှင့် Electric Media (Online Media) အပိုင်းကပါ ယခုထက်ထိထိ ရောက်ရောက် တိုးမြှင့် ဆောင်ရွက်သွားသင့်ပါသည်။

မြန်မာ့အားကစားအဆင့်အတန်း အောင်မြင်နိုင်ရေးအတွက် ဖော်ပြပါ အကြံပြုတင်ပြချက် များအား စီမံဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် တစ်မျိုးသားလုံးကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးဆိုသည့် အမျိုးသားရေး ရည်ညွှန်းချက်အား ထိရောက်စွာ အကောင်အထည်ဖော်နိုင်မည့်အပြင် လူငယ်လူရွယ်များ မူးယစ် အန္တရာယ်မှ ကင်းဝေးစေပြီး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားကို ပိုမိုဆောင်ရွက်လာခြင်း၊ နိုင်ငံ၏ အနာဂတ်မျှော်လင့်ချက်နှင့် ဥစ္စာဓနအဖြစ် မှတ်ယူထားသည့် ကလေးသူငယ်များနှင့် လူငယ် လူရွယ်များအတွက် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာခြင်း၊ ကျန်းမာ၍ ဘက်စုံထူးချွန်သော လူချွန်လူကောင်းများ ပေါ်ထွက်လာခြင်း၊ အခြေခံပညာကျောင်းများ၊ တက္ကသိုလ်/ ကောလိပ်၊ သိပ္ပံကျောင်းများနှင့် ပြည်နယ်/ တိုင်းဒေသအသီးသီးမှ ထူးချွန်ထက်မြက် သော မျိုးဆက်သစ်အားကစားသမားများ ပေါ်ထွက်လာခြင်း၊ နိုင်ငံတကာပြိုင်ပွဲများသို့ နိုင်ငံ ကိုယ်စားပြု ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်မည့် နိုင်ငံ့လက်ရွေးစင်အားကစားသမားများ ပေါ်ထွက်လာခြင်း ယခင်ကဲ့သို့ အားကစားလှုပ်ရှားမှုများ၊ အားကစားပြိုင်ပွဲများ ပြန်လည်ကျင်းပပေးခြင်းဖြင့် လူထု အားကစား လှုပ်ရှားမှုများအသွင် ဖြစ်ပေါ်ကာ ကျွဲကူးရေပါဆိုသကဲ့သို့ တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် နိုင်ငံတကာပြိုင်ပွဲများတွင် အောင်မြင်မှု ရရှိစေရေးမှာ အကောင်အထည် ဖော်ပြီးသား ဖြစ်သွားမည်ဟု ယုံကြည်မိပါသည်။

မြန်မာ့အားကစားအဆင့်အတန်း အောင်မြင်တိုးတက်လာစေရေးနှင့် ရေရှည်တည်တံ့ရေး အတွက် ဆောင်ရွက်ရမည့် ဆောင်ရွက်သင့်သည့် လုပ်ငန်းစဉ်များစွာ ရှိသော်လည်း ဖော်ပြပါ ဥဏ္ဍာစွမ်းရှိသလောက် အကြံပြုတင်ပြချက်များအား ရေတိုရေရှည်စီမံချက်များနှင့် ဆောင်ရွက်

ရမည့် လုပ်ငန်းစဉ်များ၊ ပြုပြင်ဆောင်ရွက်သင့်သည့် လုပ်ငန်းစဉ်များ၊ မူဝါဒချမှတ် ဆောင်ရွက်သင့်သည့် လုပ်ငန်းစဉ်များကို အစီအစဉ်အတိုင်း စနစ်တကျ စီမံချက်ရေးဆွဲ ဆောင်ရွက်၍ နိုင်ငံတော်အစိုးရ၏ ဦးဆောင်မှုနှင့်အတူ ပြည်သူတစ်ရပ်လုံးကပါ အမျိုးသားရေးအသိဖြင့် ဝိုင်းဝန်းပူးပေါင်း လက်တွဲကြမည် ဆိုလျှင် အားကစားဖြင့် နိုင်ငံ၏ ဂုဏ်သိက္ခာကို ပိုမိုမြှင့်တင်နိုင်မည့်အပြင် အချိန်ကာလ အတိုင်းအတာတစ်ခုအတွင်း မြန်မာ့အားကစားအဆင့်အတန်းသည်လည်း အောင်မြင်တိုးတက် မြင့်မားလာမည်ဟု ယုံကြည်မျှော်လင့်မိပါကြောင်း.....

စုစုစံ

"လူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှုများမှသည် နိုင်ငံတော်၏ အားကစားအဆင့်အတန်း တိုးတက်မြင့်မားရေးဆီသို့"

ဇော်မင်းဌေး

ယနေ့ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအသီးသီးတွင် စဉ်ဆက်မပြတ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် အားထုတ် ကြိုးပမ်း ဆောင်ရွက် လျက်ရှိရာတွင် နိုင်ငံသူ၊ နိုင်ငံသားများ၏ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးသည် အဓိကကျောရိုးမဏ္ဍိုင် တစ်ခုအနေဖြင့် ရပ်တည်နေပါသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် တစ်မျိုးသားလုံး၏ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် လူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှု များသည် **"ကိုင်းကျွန်းမှီ၊ ကျွန်းကိုင်းမှီ"** ဆိုသလို အပြန်အလှန် ဆက်နွယ်နေပါသဖြင့် လူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှုများ၏ အခန်းကဏ္ဍကို ပြည်သူလူထုတစ်ရပ်လုံး၏ အသည်းနှလုံးတွင် ထာဝစဉ်ရှင်သန် ကိန်းအောင်းလာစေရန်နှင့် စဉ်ဆက်မပြတ် လိုက်ပါဆောင်ရွက်လာစေရန် အမျိုးသားရေးအမြင် တစ်ရပ်အနေဖြင့် အထူးအလေးထား ပုံဖော် ထုဆစ်ပေးရန် လိုအပ်လာပါသည်။ သို့မှသာ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ၏ ဂုဏ်၊ လူမျိုးတစ်မျိုး၏ သိက္ခာတစ်ခုဖြစ်သည့် အားကစားကဏ္ဍ မြင့်မား လာမည်ဖြစ်ကာ နိုင်ငံတော်၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုလမ်းကြောင်းကို အစဉ်ဖြောင့်တန်း စေမည် ဖြစ်သည်။

သို့ပါ၍ အားကစားကဏ္ဍမှ တစ်ဆင့် နိုင်ငံတော်၏ စဉ်ဆက်မပြတ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ရေစီးကြောင်းတွင် **"အုတ်တစ်ချပ် သဲတစ်ပွင့်ပမာ"** လိုက်ပါကြမည့် ပြည်သူလူထု တစ်ရပ်လုံးအတွက် နိုင်ငံတော်အနေဖြင့် -

(က) တစ်မျိုးသားလုံးကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် အမျိုးသားအားကစားလှုပ်ရှားမှုကို တစ်နိုင်ငံလုံး၊ တစ်မျိုးသားလုံး စိတ်ဝင်စားစွာဖြင့် ပါဝင်လှုပ်ရှားကြရေး၊ အဆင်အဆင့် နှစ်အလိုက် စည်းရုံး လှုံ့ဆော်ဆောင်ရွက်ရန် (Mass Sport)၊

(ခ) နိုင်ငံတကာအလယ်၌ နိုင်ငံတော်၏ ဂုဏ်သိက္ခာကို အားကစားနည်းဖြင့် မြှင့်တင်နိုင်မည့် ထူးချွန် ထက်မြက်သော နိုင်ငံ့ဂုဏ်ဆောင်အားကစားသမား လူရည်ချွန်များ မွေးထုတ်ရန် (Excellent Sport)၊

(ဂ) အရွေ့တောင်အာရှအဆင့်၊ အာရှအဆင့်နှင့် ကမ္ဘာ့အဆင့် အားကစားပြိုင်ပွဲများအထိ မြန်မာ့ အားကစားသမားများ အဆင့်ဆင့် တက်လှမ်း အောင်မြင်မှုရရှိရေး ဆောင်ရွက်သွားရန်၊

(ဃ) မြန်မာ့အားကစားမှ ကမ္ဘာ့အားကစားသို့ ရောက်ရှိစေရန်ဟူသည့် **အားကစား မူဝါဒ(၄)ရပ်** ကို ချမှတ်ခဲ့ပါသည်။

အဆိုပါ အားကစားမူဝါဒ(၄)ရပ်ကို နိုင်ငံတော်၏ အားကစားအဆင့်အတန်း မြှင့်တင်ရေး၊ နိုင်ငံသူ နိုင်ငံသားတို့၏ ကျန်းမာရေးအဆင့်အတန်း မြင့်မားရေး၊ လူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှု

ထွန်းကားလာစေရေးတို့ အတွက်ရည်ရွယ်ကာ ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ ဦးဆောင်၍ ရှေ့လုပ်ငန်းစဉ်(၁၂)ရပ်ဖြင့် အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်လျက် ရှိပါသည်။

အတိတ်က သမိုင်းပုံရိပ်အချို့ကို ပြန်ပြောင်း လေ့လာတင်ပြရလျှင် မြန်မာနိုင်ငံသည် တစ်မျိုးသားလုံး၏ ကျန်းမာရေးနှင့် လူငယ်တို့၏ ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးကို အထူးဂရုပြု ဆောင်ရွက်ရန် (၉-၁၀-၁၉၅၀)ရက်နေ့တွင် **အမျိုးသားကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးကောင်စီကို** စတင်ဖွဲ့စည်းခဲ့ပါသည်။ (၂၇-၅-၁၉၆၄)ရက်နေ့တွင် **မြန်မာနိုင်ငံ အားကစားနှင့် ကာယပညာကော်မတီ** ကို ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနအောက်တွင် ဖွဲ့စည်းခဲ့ပြီး အဆိုပါကော်မတီမှ ဦးဆောင်၍ လူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှုများကို အရှိန်အဟုန်ဖြင့် မြှင့်တင်ဆောင်ရွက်ခဲ့မှုကြောင့် နိုင်ငံ့ဂုဏ်ဆောင်နိုင်သည့် မျိုးဆက်သစ်အားကစားသမားများကို တိုင်းနှင့်ပြည်နယ်ဒေသ အနှံ့အပြားမှ ရှာဖွေမွေးထုတ်နိုင်ခဲ့ပြီး မြန်မာ့အားကစားအဆင့်အတန်း မြင့်မားခဲ့ပါသည်။ အကျိုးရလဒ်အနေဖြင့် ၁၉၇၀ ခုနှစ်ဝန်းကျင်ခန့်တွင် မြန်မာ့ အားကစားအဆင့်အတန်းသည် အရှေ့တောင်အာရှတွင်သာမက အာရှအဆင့်၊ အိုလံပစ်အဆင့်အထိပါ ရွေရောင် လွှမ်းမိုးနိုင်ခဲ့ပါသည်။ သာဓကများအနေဖြင့် မြန်မာ့ဘောလုံးအသင်းသည် ကျွန်းဆွယ်အားကစားပြိုင်ပွဲ (၁၉၆၇၊ ၁၉၆၉၊ ၁၉၇၁၊ ၁၉၇၃) ခုနှစ်များတွင် လေးနှစ်ဆက်တိုက် ရွှေထီးဆောင်းနိုင်ခဲ့ပြီး၊ အာရှအဆင့်တွင် ၁၉၆၆ ခုနှစ် နှင့် ၁၉၇၀ ပြည့်နှစ်များတွင် ချန်ပီယံ(၂)ကြိမ်ရရှိခဲ့ကာ ပြေးခုန်ပစ်မှ မခင်ပု၊ ဂျင်မီဂရေတန်၊ သန်းသန်း၊ ဂျင်နီဖာ တင်လေး၊ မြင့်အောင်(ကျွမ်းဘား)၊ နန္ဒကျော်စွာ (ရေကူး)စသဖြင့် လက်ရွေးစင် အားကစားသမားများ နိုင်ငံတော်အတွက် မွေးထုတ်ပေး နိုင်ခဲ့သည်။

လူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှုများနှင့် နိုင်ငံတော်၏အားကစားအဆင့်အတန်းသည် **"ရေနှင့်ကြာပမာ"** ဒွန်တွဲ နေသဖြင့် ၁၉၇၀ ခုနှစ်နောက်ပိုင်းတွင် လူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှုများ မှေးမှိန် ကျဆင်းခဲ့သည့်အတွက် မြန်မာ့ အားကစားအဆင့်အတန်းသည် တဖြည်းဖြည်း ကျဆင်းခဲ့ပါသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ (၁၈-၁၂-၁၉၉၆)ရက်နေ့တွင် နိုင်ငံတော်မှ စတင်ဖွဲ့စည်းပေးခဲ့သည့် အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ ပြည်သူလူထုတစ်ရပ်လုံး ပါဝင်လှုပ်ရှားနိုင်သည့် လူထုအားကစားကို မြှင့်တင်ရန်အတွက် ၁၉၉၈ ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလ၊ ဒီဇင်ဘာလ၊ ၁၉၉၉ ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလ၊ ဒီဇင်ဘာလနှင့် ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ် ဇန်နဝါရီလများကို လူထုအားကစားလများအဖြစ် သတ်မှတ်ပြီး၊ အပတ်စဉ် စနေနေ့ တိုင်း **အားကစားလုပ်ငန်းများကို တစ်မျိုးသားလုံးလူထုလှုပ်ရှားမှုအသွင် အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ရန်** ဟူသည့် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် လူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှုများကို **"လူတစ်စုအားကစားမှ လူထုအားကစားသို့"** ဟူသော ဆောင်ပုဒ်ကို လက်ကိုင်ထားပြီး အဆင့်ဆင့် နှစ်အလိုက် တိုးမြှင့်ဆောင်ရွက်လာခဲ့သည်ကို တွေ့ရပါသည်။

သာဓကများအနေဖြင့် လူစည်ကားရာ လမ်းဆုံ၊ လမ်းခွများ၌ လူထုအားကစားလှုံ့ဆော်ရေးပိုစတာများ ရေးဆွဲစိုက်ထူခြင်း၊ အားကစားဝန်ကြီးဌာန၏ ဦးဆောင်မှုဖြင့် ဒီဇင်ဘာလူထု အားကစားလှုပ်ရှားမှုများအဖြစ် စီမံချက်များရေးဆွဲကာ အပတ်စဉ် စနေနေ့ နံနက်တိုင်း စုပေါင်းလမ်းလျှောက်ပွဲများ၊ ထုပ်ဆီးထိုး၊ လွန်ဆွဲ စသည့် ရိုးရာ အားကစားနည်းများအပြင် ဖူဆယ်ဘောလုံး၊ ပိုက်ကျော်ခြင်း၊ ပြေးခုန်ပစ်ပြိုင်ပွဲများ၊

လွတ်လပ်ရေးနေ့ အထိမ်းအမှတ် လူထုလှုပ်ရှားမှု အားကစားပြိုင်ပွဲများအဖြစ် ပျော်ပွဲ၊ ရွှင်ပွဲများကို ရပ်ကွက်၊ ကျေးရွာများအဆင့် အထိ ဝန်ကြီးဌာနများပါမကျန် တစ်နိုင်ငံလုံး အတိုင်းအတာ တစ်ခုအနေဖြင့် နှစ်စဉ် ကျင်းပပေးလျက် ရှိပါသည်။ အဆိုပါ လူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှုများမှ အခြေခံကာ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ တိုင်းဒေသကြီး/ ပြည်နယ်၊ မြို့နယ်များအလိုက် လူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှု အတက်ကြွဆုံးဆုများ၊ လူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှု လှုံ့ဆော်ရေးကဏ္ဍတွင် အားကစားကလောင်ရှင်သစ်များ ပေါ်ထွက်လာစေရေးကို ရည်ရွယ်ပြီး ဝတ္ထုတိုပြိုင်ပွဲ၊ ဆောင်းပါးပြိုင်ပွဲ၊ ခါတ်ပုံပြိုင်ပွဲများကို နှစ်စဉ် ကျင်းပပေးခဲ့ပြီး၊ အခမ်းအနားဖြင့် ဂုဏ်ပြုဆုများ ထိုက်ထိုက်တန်တန် ပေးအပ်ချီးမြှင့်လျက်ရှိသည်မှာ **အားကစားအပေါ် ပြည်သူလူထု တစ်ရပ်လုံးမှ ချစ်ခင်မြတ်နိုး စိတ်ပါဝင် စားလာစေရန်အတွက် အစဉ်အလာကောင်းများပင် ဖြစ်သည်။**

ကမ္ဘာပေါ်တွင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု မရှိခြင်းကြောင့် ကျန်းမာရေးဆိုးကျိုးများ ခံစားနေရပြီး တစ်နှစ်လျှင် လူပေါင်း(၂)သန်းကျော် အသက်ဆုံးရှုံးလျက်ရှိကြောင်း **ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေး အဖွဲ့ (WHO)**မှ သတိပေ ထုတ်ပြန်ထားသည်ကို လေ့လာသိရှိရပါသည်။ **"အာရောဂျ မရမဲ့လာဘံ"** ဟူသည့် ဆောင်ပုဒ်အတိုင်း ကျန်းမာခြင်းသည် လဒ်ကြီး တစ်ပါး ဖြစ်သည်နှင့်အညီ နုပျိုခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်း၊ အနာရောဂါကင်းရှင်းခြင်းတို့၏ အဓိကသော့ချက်သဖွယ်ဖြစ်သည့် နိုင်ငံသူ၊ နိုင်ငံသားတို့၏ ကျန်းမာရေးအဆင့်အတန်း မြင့်မားရေးအတွက် အခြေခံအုတ်မြစ်ဖြစ်သည့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားတစ်မျိုးမျိုးကို စနစ်တကျ အချိန်မှန်မှန် လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် အထူးလိုအပ်လာပါသည်။ လူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှုများတွင် အခြေခံကျသော အားကစားနည်းများဖြစ်ပြီး နေရာဒေသမရွေး၊ အချိန်မရွေး၊ အသက်အရွယ်မရွေး ပြုလုပ်နိုင်ကာ ငွေကုန်ကြေးကျမရှိသည့် လူတိုင်း၏ လက်တကမ်းအကွာတွင်ရှိသည့် အားကစားနည်းများမှာ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ Jogging ခေါ် ခပ်ရွရွပြေးခြင်းတို့ပင် ဖြစ်သည်။ ဥပမာတစ်ရပ် အနေဖြင့် ကမ္ဘာ့အိုလံပစ်အားကစားပွဲ စတင်ပေါက်ဖွားခဲ့သည့် ဂရိနိုင်ငံ၏ ကမ်းခြေကျောက်ကမ်းပါးများတွင်

***သင် ကျန်းမာချင်သလား**

လမ်းလျှောက်ပါ

***သင် ဉာဏ်ကောင်းချင်သလား**

လမ်းလျှောက်ပါ

***သင် လှပချင်သလား**

လမ်းလျှောက်ပါ ဟူ၍ ရေးထွင်းထားသည့် ကဗျာလေးကို ထောက်ရှုခြင်းအားဖြင့် ရှေးခေတ်ကတည်းက လူသားများအနေဖြင့်ကျန်းမာ၊ ပျော်ရွှင်၊ လှပရေးအတွက် လမ်းလျှောက်ခြင်းအပေါ် အမြတ်တနိုး တန်ဖိုးထား ကြောင်း လေ့လာ သိရှိနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ သို့ပါ၍ ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ လူသားတိုင်း ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် ချမှတ်ထား သည့် **"နုပျိုသက်ရှည် ကျန်းမာရေး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား ဦးစားပေး"** ဟူသော ဆောင်ပုဒ်အတိုင်း လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ပြေးခြင်း၊ ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းတို့သည် အကောင်းဆုံးသော ကျန်းမာရေးအတွက် အားဆေးများ ဖြစ်သည်နှင့်အညီ အဝလွန်ခြင်း၊ သွေးလည်ပတ်မှုကောင်းမွန်ခြင်း၊ ကြွက်သားများသန်မာခြင်း၊ အရိုးများသန်မာခြင်း၊ ဆီးချိုရောဂါ၊

သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါအမျိုးမျိုး၊ အမျိုးမျိုးသောကင်ဆာရောဂါတို့ကို ကာကွယ်နိုင်ပြီး **လူတိုင်း ကာယသုခ၊ စိတ္တသုခနှင့် လူမှုရေးသုခများနှင့် ပြည့်စုံစေမည် ဖြစ်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ယနေ့သိပ္ပံ ခေတ် ဆေးပညာလောကတွင် ရောဂါကုထုံးအများစုကို ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားများမှတစ်ဆင့် ကာကွယ်ပေးသွားနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။** အဆိုပါ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားများမှသည် စုပေါင်းအားကို ရရှိစေခြင်း၊ စည်းလုံးညီညွတ်မှုအသွင်ကိုဆောင်စေခြင်း၊ ကိုယ်စိတ်နှလုံးပျော်ရွှင်မှုတို့ကို ရရှိစေမည်ဖြစ်သည်။ သို့ပါ၍ **"ကျန်းမာကြံ့ခိုင် ပြည့်မဏ္ဍိုင်၊ ပါဝင်လှုပ်ရှား လူထုအားကစား"** ဟူသည့်အ ဆောင်ပုဒ်အတိုင်း နိုင်ငံတော်၏ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သည့် အင်အားစုကို ပိုမိုတောင့်တင်း ခိုင်မာလာစေရန်အတွက် နိုင်ငံသူ၊ နိုင်ငံသားများအနေဖြင့် ဒီဇင်ဘာ လူထုအားကစားလကို အခြေပြုပြီး မိမိနှင့်သင့်တော်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားတစ်မျိုးမျိုးကို လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ကြပါရန်နှင့် အထူးသဖြင့် မွေးကတည်းက သင်နှင့်အတူပါလာသည့် သမားတော်ကြီး ၂ ယောက်နှင့် အလားသဏ္ဌာန်တူသည့် သင်ခြေထောက် ၂ ချောင်းဖြင့် **တစ်နေ့လျှင်(၃)ကီလိုမီတာ၊ မိနစ်(၃၀)ခန့် အနည်းဆုံး လမ်းလျှောက်ရန်နှင့်ဝဝ ရက်သတ္တပတ်(၁)ပတ်လျှင် (၅)ရက်ထက်မနည်း** မိမိတို့၏ အသက်အရွယ်အပေါ် မူတည်၍ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ပေးကြပါရန် စာရေးသူအနေဖြင့် တိုက်တွန်း နိုးဆော်အပ်ပါသည်။ သို့မှသာ နိုင်ငံတော်မှ ချမှတ်ဆောင်ရွက်နေသည့် ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာန၏ **၂၀၃၀ ခုနှစ်တွင် လူတိုင်း လက်လှမ်းမီသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုရရှိရေး**(Universal Health Coverage) ဟူသောပန်းတိုင်နှင့် ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂမှ ချမှတ်ထားသည့် စဉ်ဆက်မပြတ် ဖွံ့ဖြိုးမှုပန်းတိုင်များ (SDGs)တစ်ခုဖြစ်သည့် **လူတိုင်းစေ့ကျန်းမာရေးနှင့် သာယာဝပြောရေး** ဟူသည့် ပန်းတိုင်တို့ကို အပြိုင်လျှောက်လှမ်းနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေရေးအတွက် အခြေခံအုတ်မြစ်ကို လူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှုများမှ တစ်ဆင့် တည်ဆောက်ပြီးမှသာ နိုင်ငံတော်၏ အားကစားအဆင့်အတန်းတိုးတက်မြင့်မားရေးဟူသည့် ရည်မှန်း ချက်ကို ယနေ့မျိုးဆက်သစ်လူငယ်များ၏ စွမ်းပကားဖြင့် စတင်အသက်သွင်းနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ **အားကစား၏ အဓိပ္ပာယ်ကို "အင်အားနှင့် ဉာဏ်ရည်ကို အသုံးချပြီး လှုပ်ရှားယှဉ်ပြိုင်မှု" " Sports means is Games or Competitions involving Physical and Mental Activity" ဟု နိုင်ငံတကာတွင် သတ်မှတ်ထားပါသည်။** အထူးသဖြင့် လူငယ်၊ လူရွယ်၊ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူအားလုံးတို့၏ ကောင်းမွန်သောအနာဂတ်အတွက် ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ရပ်ကို အားကစားမှတစ်ဆင့် ဖန်တီးပေးကြရလိမ့်မည် ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် နိုင်ငံတော် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် အားကစားသည် အဓိကအခန်းကဏ္ဍမှပါဝင်ပြီး အားကစားဖြင့် ပိုမိုကောင်းမွန်သည့် လူ့အဖွဲ့ အစည်းကို တည်ဆောက်နိုင်ခြင်း၊ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ၏ စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် အထောက်အပံ့ပေးနိုင်သလို ကျန်းမာသော လူ့အသိုက်အဝန်းတစ်ရပ်ကို ဖန်တီးပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ **ကုလသမဂ္ဂအတွင်းရေးမှူးချုပ် ဖြစ်သူ မစ္စတာ ဘန်ကီမွန်းမှ အားကစားသည် ယနေ့ကမ္ဘာတွင် ကမ္ဘာ့သုံးဘာသာစကားတစ်ခု ဖြစ်လာပြီး၊ အားကစားဖြင့် အတားအဆီးမျိုးစုံကို ဖြတ်ကျော်နိုင်ကာ ကျယ်ပြန့်သည့် ထိရောက်မှု ပေးစွမ်းနိုင်သည့် စွမ်းအား တစ်ခုဖြစ်ကြောင်း၊ ထို့အပြင် နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ၏ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အားကောင်းသောကိရိယာတစ်ခုဖြစ်ပြီး၊ အားကစားဖြင့် ငြိမ်းချမ်းရေးကို တည်ဆောက်နိုင်**

ကြောင်းတို့ကို ထောက်ပြလမ်းညွှန်ထားပါသည်။ သို့ပါ၍ အနာဂတ်နိုင်ငံတော်ကြီးကို ပဲ့ကိုင်ထိန်းသိမ်း တည်ဆောက်ပေးမည့် လူငယ်အပေါင်းတို့၏ ကာယဗလ(ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာကြံ့ခိုင် သန်စွမ်းမှု)၊ ဉာဏဗလ (အသိဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု)၊ စာရိတ္တဗလ (ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းမွန်မှု)၊ ဘောဂဗလ (စီးပွားရေး၊ ကြီးပွားရေးနားလည်မှု)၊ မိတ္တဗလ (ပေါင်းသင်းဆက်ဆံတတ်မှု)ဟူသည့် ဗလ(၅)တန်ဖွံ့ဖြိုးရေး အတွက် အသက်သွေးကြောတစ်ခုဖြစ်သည့် အားကစားကဏ္ဍကို ယနေ့ခေတ် လူငယ်လူရွယ်များအကြား မဖြစ်မနေ မြှင့်တင်ပေးရန်နှင့် အရောင်တင်ပေးနိုင်ရန် လိုအပ်လာပါသည်။

လူထုအားကစားဆိုသည်မှာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစား တစ်မျိုးမျိုးမှ အခြေခံ၍ ပေါက်ဖွားလာသည့် အားကစားဟု ဆိုရမည်ဖြစ်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ရိုးရာအားကစားနည်းများ (ထုပ်ဆီးထိုး၊ ရိုးရာခြင်း၊ လက်ဝှေ့၊ လွန်ဆွဲ၊ မြန်မာ့သိုင်း..)တို့အပြင် ကမ္ဘာ့အိုလံပစ်အားကစားနည်းများ (ဘောလုံး၊ ဘော်လီဘော၊ ဘတ်စကက်ဘော၊ အလေးမ၊ ပြေးခုန်ပစ်၊ ကြက်တောင်၊ ရေကူး၊ မြားပစ်..) စသည့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားနိုင်သည့် အားကစားနည်း အမျိုးမျိုးကို ဆိုလိုပါသည်။ သို့ပါ၍ လူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှုများ အရှိန်မြှင့်တင်နိုင်ရန် ခေတ်နှင့်အညီ ပြောင်းလဲလာသည့် အားကစားနည်းမျိုးစုံတို့၏ အချက်အလက်များ၊ နည်းစနစ်များ၊ နည်းပရိယာယ်များ၊ ဗဟုသုတအဖုံဖုံတို့ကို မျိုးဆက်သစ်လူငယ်များ၊ နိုင်ငံတော်အကြီးအကဲများ၊ အားကစားဝါသနာရှင်များ၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်များအပါအဝင် ပြည်သူလူထုတစ်ရပ်လုံး၏ အသိစိတ်တွင် မျောဝင်စီးဆင်း သိရှိရန်နှင့် လိုက်ပါ ဆောင်ရွက်ပေးရန် အထူးလိုအပ်လာပါသည်။ အထူးသဖြင့် မျိုးဆက်သစ်လူငယ်များ၏ အားကစားအပေါ် ချစ်မြတ်နိုးပြီး အားကစားစိတ်ဓာတ်များ ကိန်းအောင်းလာစေရန် **"အားကစားမြှင့်တင် စိတ်လန်းရွှင်၊ ဆန့်ကျင် မူးယစ်ဆေး"** ဆိုသလို လူငယ်များအကြား မွေ့နှောက်နေရာယူထားသည့် ဆေးလိပ်၊ ကွမ်း၊ အရက်၊ ဘီယာ စသည့် မူးယစ်ဆေးများ သုံးစွဲခြင်းတို့အပြင် ခေတ်နှင့်အညီ တိုးတက်လာသည့် ICT နည်းပညာများအပေါ် တပ်မက်ခုံမင်မှု၊ ကျူးရှင်ပညာရေးစနစ် စသည့်ရန်စွယ်အပေါင်း၊ စိန်ခေါ်မှုမျိုးစုံကို မျိုးဆက်သစ်တို့၏ အားကစားလှုပ်ရှားမှုများနှင့်အတူ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးဟူသည့် စွမ်းပကားများဖြင့် ထိန်းချုပ်နိုင်ရန် လိုအပ်မည် ဖြစ်ပါသည်။ သို့မှသာ နိုင်ငံတော်မှ ချမှတ်ထားသည့် **"တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည် မြင့်မားရေး"** ဟူသော လူမှုရေး ဦးတည်ချက်သည် ပိုမို၍ အသက်ဝင်ပီပြင်လာစေမည် ဖြစ်သည်။

အားကစားဟူသည် ကာယခွန်အားနှင့် ဉာဏခွန်အား နှစ်ရပ်စလုံးအပေါ် တိုးတက်စေပါသဖြင့် လူငယ် များအတွက် ပညာရေးနှင့် အားကစားကို အချိုးမျှတစွာ ပေါင်းစည်းပေးနိုင်ဖို့ လိုအပ်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနအနေဖြင့် အားကစားနှင့် ပညာရေးကို အချိုးညီမျှစွာ စဉ်ဆက်မပြတ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် စေရေးနှင့် အားကစားရွေးချယ်မှု မှန်ကန်စေရေးအတွက် မျိုးဆက်သစ်အားကစားသမားများ ရေရှည်ပြုစု ပျိုးထောင်ပေးနိုင်မည့် အားကစားနှင့်ကာယပညာသိပ္ပံကျောင်းများကို ရန်ကုန်၊ မန္တလေး၊ မော်လမြိုင်နှင့် တောင်ကြီးမြို့တို့တွင် ဖွင့်လှစ်ခဲ့ပြီးဖြစ်ကာ မုံရွာမြို့နှင့် လွိုင်ကော်မြို့များတွင် ဆက်လက်

ဖွင့်လှစ်သွားမည် ဖြစ်ပါသည်။ ၂၀၁၁-၂၀၁၂ ခုနှစ်မှ ၂၀၁၅-၂၀၁၆ ခုနှစ်အထိ ဖွင့်လှစ်ပြီးဖြစ်သည့် အားကာ/သိပ္ပံ(၄)ခုတွင် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူပေါင်း (၆၀၀၀)ကျော် တက်ရောက် သင်ကြားလျက်ရှိပြီး၊ အားကာ/သိပ္ပံကျောင်းများမှ ထူးချွန်ကျောင်းသားများကို နေပြည်တော်သို့ ခေါ်ယူကာ **အားကစားအကယ်ဒမီ** အဖြစ် လေ့ကျင့်စခန်းသွင်း သင်ကြားပေးလျက်ရှိပါသည်။ ၂၀၁၄-၁၅ ခုနှစ်ပညာသင်နှစ်မှစ၍ ရန်ကုန်(ဒဂုံတက္ကသိုလ်)နှင့် မန္တလေး(ရတနာပုံ တက္ကသိုလ်)တို့တွင် **အားကစားဘွဲ့** B.A(Sports)နှင့် B.Sc(Sports)တို့ကို ထည့်သွင်း သင်ကြားပေးလျက် ရှိပါသည်။ ဆီးဂိမ်းပြိုင်ပွဲကြီး၏ အကျိုးကျေးဇူးကြောင့် ရရှိခဲ့သည့် အားကစားကွင်း/ရုံများနှင့် အားကစားရွာကြီးကို မျိုးဆက်သစ်လူငယ်များ၏ အားကစား ရတနာသိုက်တစ်ခုသဖွယ် အသုံးချပြီး ခေတ်စနစ်နှင့်အညီ နိုင်ငံတကာတွင် ပြောင်းလဲ တိုးတက်လာသည့် အားကစားနည်းစနစ်များနှင့် ဥပဒေများ သင်ကြားပို့ချနိုင်ရေးအတွက် **အားကစားတက္ကသိုလ်ကြီး**ကို နေပြည်တော်၌ နိုင်ငံတော်မှ ခွင့်ပြုရန်ပုံငွေ ကျပ်သန်းပေါင်း(၄၇၀၀) ကျခံသုံးစွဲကာ တည်ဆောက်ပေးခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါတက္ကသိုလ်အနေဖြင့် B.Sc(Sports) ဘွဲ့ရ လူငယ်(၁၀၀၀)ဦးခန့်ကို နှစ်စဉ် မွေးထုတ်ပေးနိုင်မည် ဖြစ်ပြီး၊ ထိုမှတစ်ဆင့် **အားကစားနည်းများအလိုက် ရွက်ပုန်းသီးများကို Excellent Sport အဖြစ် ရွေးချယ် ပေးသွားနိုင်မည် ဖြစ်သည်။**

နိုင်ငံတော်အနေဖြင့် မြန်မာ့အားကစားအဆင့်အတန်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရန် တည်ဆဲ အမျိုးသား အိုလံပစ်ကောင်စီဥပဒေကို ခေတ်စနစ်နှင့်အညီ လိုက်လျော ညီထွေရှိစေရေးနှင့် ပြင်ဆင်ရန် လိုအပ်သည့် အတွက် **အမျိုးသားအားကစားကော်မတီဥပဒေ** တစ်ရပ်ကို ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များ၊ အကြံပေးပုဂ္ဂိုလ်များ၊ ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊ သက်ဆိုင်ရာအားကစားအဖွဲ့ချုပ်များ၊ မသန်စွမ်းအားကစားအဖွဲ့ချုပ်များမှ ကိုယ်စားလှယ်များဖြင့် **မူကြမ်း** ရေးဆွဲခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင် အားကစားဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်ရေးသည် **"အခု ရေတွင်းတူး အခုရေကြည်သောက်ချင်လို့မရ"** ဆိုသလို ဆောင်ရွက်ရန် မလွယ်ကူပါသဖြင့် မြန်မာ့အားကစား စနစ်တကျ ရေရှည် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် ဆွစ်ဇာလန်နိုင်ငံအခြေစိုက် (Altair Group)နှင့် အားကစား ဝန်ကြီးဌာနတို့ ပူးပေါင်းကာ မဏ္ဍိုင်ကြီး(၃)ရပ်ဖြစ်သည့် လုပ်ငန်းစဉ်များ (ပြည်တွင်း၊ ပြည်ပအားကစားလှုပ်ရှားမှုအစီအစဉ်)၊ အားကစားဆိုင်ရာပစ္စည်းများ တပ်ဆင်ခြင်း (အထောက်အကူပစ္စည်းများ၊ ကွင်း/ရုံများ)၊ ဖွဲ့စည်း တည်ဆောက်မှု(အဖွဲ့အစည်းများဖွဲ့စည်းခြင်း၊ အသင်းများ၊ အဖွဲ့ချုပ်များ၊ ပြည်တွင်းပြည်ပအဖွဲ့များပါဝင်ခြင်း) တို့ပါဝင်သည့် **မြန်မာ့အားကစား ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးပင်မစီမံကိန်း (Myanmar Sport Master Plan 2015 - 2030)** ကို ရေးဆွဲထားပြီး ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါ စီမံကိန်းအရ ကာယပညာနှင့် အားကစားလေ့ကျင့်ရေး အစီအစဉ်များကို စာသင်ကျောင်းများနှင့် တက္ကသိုလ်များတွင် မဖြစ်မနေ ထည့်သွင်း ဆောင်ရွက်သွားရန်၊ မြို့နယ်အားကစားဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်ရေးအစီအစဉ် (Township Sports Development Programme)ကို (၂၀၁၅-၂၀၁၇) ခုနှစ်အတွင်း ဆောင်ရွက်သွားရန်၊ လူထုအဖွဲ့အစည်းများအတွင်း အားကစားအခြေခံ အဆောက်အဦ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာစေရန် အားကစားကလပ်အသင်းပေါင်း(၁၀၀၀)၊ အများသုံးရေကူးကန်များ၊ ဘက်စုံသုံးအားကစားရုံ များကို ၂၀၁၆ ခုနှစ် မှစ၍ အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်သွားရန်၊ အမျိုးသားအားကစား အကယ်ဒမီနှင့် အားကစားတက္ကသိုလ်များ တည်ဆောက်ခြင်းလုပ်ငန်းများ အကောင်အထည်

ဖော်သွားရန် စသဖြင့်ပါရှိပါသည်။ အဆိုပါစီမံကိန်းသည် (၂၀၁၅-၂၀၃၀)အထိဖြစ်ပြီး အခြေခံအုတ်မြစ်ချသောကာလ၊ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုကာလ၊ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သောကာလ၊ ကဏ္ဍအလိုက် ပေါင်းစည်းအောင်မြင်တိုးတက်သောကာလတို့ဖြင့် (၅)နှစ်စီခွဲ၍ (၁၅)နှစ် စီမံကိန်းဖြင့် အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်သွားမည် ဖြစ်ပါသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် အဆိုပါစီမံကိန်းသည် မြန်မာအားကစား၏ ရည်မှန်းချက်၊ မူဝါဒတို့ကို အောင်မြင်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ရေးနှင့် တိုင်းပြည်၏ အနာဂတ်မျှော်လင့်ချက်နှင့် ဥစ္စာဓန များဖြစ်သည့် မျိုးဆက်သစ်လူငယ်များအတွက် စွမ်းရည်ကို အားကစားမှတစ်ဆင့် အထောက်အကူ ပြုစေရန် တို့ပင် ဖြစ်သည်။

၂၀၁၃ ခုနှစ်တွင် မြန်မာနိုင်ငံ၌ အိမ်ရှင်အဖြစ် လက်ခံကျင်းပပေးခဲ့သည့် (၂၇)ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင် အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲကြီး၏ အကျိုးကျေးဇူးကြောင့် ေနပြည်တော်တွင် ဝဏ္ဏသိဒ္ဓိနှင့် ဇေယျာသီရိ Sport Complex၊ အားကစားသမားများ၊ နည်းပြများ၊ အုပ်ချုပ်သူများ တည်းခိုနေထိုင်နိုင်သည့် Cluster (၁၀)ခု ပါဝင်သည့် အားကစားရွာကြီး၊ Mount Pleasant စက်ဘီးကွင်း၊ မန္တလေးမြို့တွင် မန္တလာသီရိ အဆင့်မြင့်အားကစားကွင်း၊ ငွေဆောင်ရွက်လေ့ အားကစား လေ့ကျင့်ရေးစခန်းနှင့် ဒဂုံမြောက် မသန်စွမ်းအားကစားလေ့ကျင့်ရေးစခန်း တို့ကို တည်ဆောက်ပေးခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် **"ပွဲပြီးမီးသေ"** မဖြစ်စေရေးအတွက် အဆိုပါ အားကစား ရတနာသိုက်များကို တန်ဖိုးထား ပြုပြင်မွမ်းမံ ထိန်းသိမ်းသွားရမည် ဖြစ်ပြီး၊ ခေတ်မီအားကစားလေ့ကျင့်ရေး အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများ၊ စက်ကိရိယာများကို စနစ်တကျ အကျိုးရှိစွာ သုံးစွဲသွားရန် လိုအပ်မည် ဖြစ်သည်။ အဆိုပါ အားကစားရတနာသိုက်ကြီးကို အမျိုးသားအမွေအနှစ်တစ်ရပ်အနေဖြင့် ထိန်းသိမ်းပြီး ပြည်သူတို့ အပန်းဖြေ အနားယူနိုင်မည့် **Green Sport Complex** တစ်ခုအသွင် ဖန်တီးဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပါက ခရီးသွား ကဏ္ဍ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် များစွာအထောက်အကူ ပြုနိုင်မည်ဖြစ်ပြီး၊ နိုင်ငံတော်အနေဖြင့်လည်း တစ်ဖက် တစ်လမ်းမှ ဝင်ငွေ တိုးပွားရရှိစေမည် ဖြစ်သည်။

မြန်မာ့အားကစား အဆင့်အတန်းမြင့်မားလာစေရေးအတွက် လိုအပ်ချက်များ အနေဖြင့် ခေတ်မှီတိုးတက်သည့် အာကစားနည်းစနစ်များဖြင့် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးနိုင်ရေးအတွက် နိုင်ငံတကာနည်းပြများ ငှားရမ်း ဆောင်ရွက်ရန်၊ အားကစားဆိုင်ရာ အခြေခံ အဆောက်အဦများဖြစ်သည့် အားကစားကွင်း/ရုံများ၊ အားကစား ပစ္စည်းများ ပြည့်စုံရေး၊ တစ်ခေတ်တစ်ခါကကဲ့သို့ ရပ်ကွက်/ကျေးရွာပေါင်းစုံ အားကစားပြိုင်ပွဲများ၊ တစ်နိုင်ငံလုံးရှိ ကျောင်းသူ၊ ကျောင်းသားများ ချစ်ကြည်ညီညွတ်မှုကို ဖော်ဆောင်ပေးနိုင်သည့် ကျောင်းသားအားကစားပွဲတော်၊ တက္ကသိုလ်ပေါင်းစုံ အားကစားပြိုင်ပွဲများ၊ ဝန်ကြီးဌာနပေါင်းစုံ၊ တပ်မတော်(ကြည်း၊ ရေ၊ လေ) အားကစားပြိုင်ပွဲများ၊ မသန်စွမ်းအားကစားပြိုင်ပွဲများ၊ အမျိုးသားအားကစားပွဲတော်တို့ကို အားကစားပြကွဒိန်များ ရေးဆွဲပြီး စဉ်ဆက်မပြတ် ကျင်းပပေးရန် လိုအပ်သလို အားကစားသမားများအား ပြည်ပနိုင်ငံများသို့ သွားရောက်၍ ပူးတွဲ လေ့ကျင့်ခြင်း၊ အားကစားပြိုင်ပွဲများသွားရောက် ယှဉ်ပြိုင်စေရေးတို့ကို ဦးစားပေး ပံ့ဖော်ပေးရမည် ဖြစ်သည်။

နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ၏ အားကစားတိုးတက်အောင်မြင်မှုကို နိုင်ငံတကာအားကစားပြိုင်ပွဲများ၏ အောင်မြင်မှုများနှင့် စံနှုန်းသတ်မှတ် တိုင်းတာလေ့ရှိပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံအိုလံပစ်ကော်မတီကို ၁၉၄၆ ခုနှစ်တွင် တရားဝင် ဖွဲ့စည်းခဲ့ပါသည်။ ၁၉၄၇ ခုနှစ် ဇွန်လတွင် **အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အိုလံပစ်ကော်မတီ(IOC)** နှင့် ချိတ်ဆက်ခဲ့ပြီး အိုလံပစ်ပြိုင်ပွဲများကို ၁၉၄၈ ခုနှစ် (၁၄)ကြိမ်မြောက် လန်ဒန်အိုလံပစ်မှ စတင် ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့ပြီး (၂၁) ကြိမ်မြောက် မွန်ထရီရယ်အိုလံပစ်မှအပ အကြိမ်တိုင်း ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင် နိုင်ခဲ့ပါသည်။ အဓိကအားကစားနည်းများ ဖြစ်သည့် ပြေးခုန်ပစ်၊ ဘောလုံး၊ လက်ဝှေ့၊ ရေကူး၊ ရွက်လှော်၊ သေနတ်ပစ်အားကစားနည်းများ ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့ပါသည်။ ဥပမာအနေဖြင့် မြန်မာ့ပြေးခုန်ပစ်အားကစားလောကကို လေ့လာကြည့်လျှင် ယခင်လက်ရွေးစင် အားကစား သမားဟောင်းကြီးများ တင်ခဲ့သည့် စံချိန်အများစုကို ယနေ့ခေတ် မျိုးဆက်သစ်များ စံချိန်မမှီ၊ စံချိန်မချိုးနိုင်သည်ကို တွေ့ရပါသည်။ အထက်ပါသာဓကအရ စာရေးသူအနေဖြင့် သုံးသပ်ရလျှင် အားကစားကဏ္ဍ အသီးသီးတွင် လက်ရှိမျိုးဆက်ထက် နောင်လာမည့်မျိုးဆက် အဆက်ဆက်မှ ပို၍တော်ပြီး၊ ပို၍လက်စောင်းထက်ရန် အထူးလိုအပ်ပါသည်။ သို့မှသာ နိုင်ငံတော်၏ အားကစားအဆင့်အတန်း တိုးတက်မြင့်မားလာမည်ဖြစ်ပြီး နိုင်ငံတကာနှင့် ရင်ပေါင်တန်းနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ သို့ပါ၍ အားကစားကဏ္ဍစွမ်းအားရလဒ်များ ပြည့်စုံကောင်းမွန်စေရေးအတွက် မျိုးဆက်သစ်များမှ ကောင်းကျိုးအစီအမံများကို လက်ဆင့်ကမ်း သယ်ဆောင်ပြီး ဆိုးကျိုးများကို ဖယ်ရှားနိုင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထို့အပြင် အားကစား ကဏ္ဍကြီးတစ်ရပ်လုံး ရေရှည်တည်တံ့ ဖွံ့ဖြိုးလာစေရန် **အားကစားသမားများ၊ နည်းပြများ၊ ဒိုင်လူကြီးများ၊ စီမံခန့်ခွဲသူများ၊ ဦးဆောင်ပံ့ပိုးသူများ၊ အထောက်အကူပြုသူများနှင့် ပရိသတ်များ အားလုံး တာဝန်ကိုယ်စီ ကျေပွန်မှသာ အားကစားဖြင့် နိုင်ငံတော်၏ဂုဏ်ကို မြှင့်တင်ပေးသွားနိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။ အားကစားသမားများ** အနေဖြင့် အားကစားစိတ်ဓါတ်အပြည့်ဖြင့် အားကစားသစ္စာအဓိဋ္ဌာန်(၄)ချက်တွင် ပါဝင်သည့် အားကစားလောကကို ချစ်မြတ်နိုးပြီး အားကစားသမားကောင်းများဖြစ်အောင် ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်ရမည် ဖြစ်သည်။ ပြိုင်ပွဲကို ကိုင်တွယ်သည့် ဒိုင်လူကြီးများကို လေးစားရမည် ဖြစ်သည်။ **အားကစားစိတ်ဓါတ်မွေးမြူခြင်း** ဖြင့် လူငယ်၊ လူရွယ်တို့အတွက် သည်းခံမှု၊ ဇွဲရှိမှု၊ အနစ်နာခံမှု၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းမဆန်မှု၊ ရေသာမခိုမှု၊ စုပေါင်း ညီညွတ်မှု၊ ဥပဒေကို လေးစားတတ်မှု၊ အရှုံးကိုအပြုံးဖြင့် ရင်ဆိုင်နိုင်မှု စသည့် အကျိုးကျေးဇူများကို ခံစားရရှိ စေမည် ဖြစ်ပါသည်။

မြန်မာ့အားကစားအဆင့်အတန်း မြင့်မားလာစေရန် အားကစားနည်းအားလုံးအတွက် အခြေခံကျကျ နိုင်ငံတကာအဆင့်မီ နားလည်တတ်ကျွမ်းသည့် **နည်းပြကောင်းများ** မွေးထုတ်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ပြိုင်ပွဲကို ကိုယ်တွယ်သည့် **ဒိုင်လူကြီးများ** အနေဖြင့် မိမိကိုယ်တွယ်သည့် ပြိုင်ပွဲအပေါ် ဘက်လိုက်မှုမရှိဘဲ တရားမျှတစွာဖြင့် ဆုံးဖြတ်ပေးရမည် ဖြစ်သည်။ **စီမံခန့်ခွဲသူများ၊ ဦးဆောင်ပံ့ပိုးသူများ၊ အထောက်အကူပြုသူများ** အနေဖြင့် ပြိုင်ပွဲ၏ လုံခြုံရေး၊ ပရိသတ်များ စည်းစနစ်ကျကျ အားပေးနိုင်ရေး၊ ပွဲကြည့်စင်များခိုင်ခံ့ရေး၊ ဘေးအန္တရာယ် ကင်းရှင်းရေး၊ ပြိုင်ပွဲတွင် ဆုတံဆိပ်များ ထိုက်ထိုက်တန်တန် ချီးမြှင့်နိုင်ရေး တို့အတွက် ဘက်ပေါင်းစုံမှစဉ်းစား၍ စီမံဆောင်ရွက်ပေးသွားရမည်ဖြစ်သည်။ အားကစား ပြိုင်ပွဲများတွင် **အားကစားပရိသတ်များ** အဆင့်တန်းမှီမှီ အားပေးတတ်စေရေးသည် လွန်စွာ

အရေးကြီးပြီး၊ မီဒီယာများမှတစ်ဆင့် ကျယ်ကျယ်ပြန်ပြန့် စည်းရုံးသိမ်းသွင်းသွားရန် လိုအပ်ပါသည်။

အားကစားကဏ္ဍ ကျယ်ပြန့်လာသည်နှင့်အမျှ **ကြိုတွေ့လာရမည့် ဆိုးကျိုးများမှာ** လောင်းကစားမှုများ၊ လာဘ်စားမှုများ၊ အားကစားသမားများ တားမြစ်ဆေးသုံးစွဲမှု၊ အားကစားများအချင်းချင်း၊ အားကစား ပရိသတ်များ အချင်းချင်း အဓိကရုဏ်းဖြစ်မှုများသည် ပိုမိုကြိုတွေ့ရမည်ပင်ဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် တားမြစ်ဆေး သုံးစွဲခြင်းသည် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေရုံသာမက တရားမျှတစွာ ယှဉ်ပြိုင်ရေးဟူသည့် အနှစ်သာရကို ဆန့်ကျင်ရာ ရောက်ခြင်း၊ မိမိ၏ ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် အောင်မြင်မှုများ ဆုံးရှုံးခြင်းနှင့်အတူ နိုင်ငံ့ဂုဏ်ကို ကျဆင်းစေမည် ဖြစ်သည့် အတွက် တားမြစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းကို လုံးဝရှောင်ရှားရန် လိုအပ်ပါသည်။ သို့ပါ၍ **အားကစားအရှုံး/အနိုင်သည် ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် မဆိုင်ပါ၊ အားကစားစိတ်ဓာတ်အပြည့်ဖြင့် ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း၊ တရားမျှတစွာယှဉ်ပြိုင်ခြင်း၊ စည်းမျည်း၊ စည်းကမ်းဥပဒေကို လေးစားလိုက်နာမှသာ နိုင်ငံဂုဏ်ကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်မည် ဖြစ်ကြောင်းကို အားကစားသမားများ၊ နည်းပြများ၊ ဒိုင်လူကြီးများ၊ အုပ်ချုပ်သူများ(အထူးသဖြင့် ပြည်သူတစ်ရပ်လုံး)၏ အသိစိတ်တွင် စွဲမြဲလာစေရန် လှုံ့ဆော် စည်းရုံးသွားရမည် ဖြစ်သည်။**

အားကစားသမားတစ်ဦးချင်း အောင်မြင်မှုဖြင့် နိုင်ငံ့ဂုဏ်ဆောင်နိုင်သလို အားကစားနည်းတစ်ခုချင်း ထူးချွန်မှုဖြင့်လည်း ကမ္ဘာကျော်စေမည် ဖြစ်သည်။ ဥပမာများဖြင့် တင်ပြရလျှင် ကမ္ဘာ့ကျည်ဆံလူသားဟု တင်စား ခေါ်ဝေါ်ထိုက်သည့် ဂျာမေကာ **တာတိုအပြေးဘုရင် အူစိန်ဘော့၊** အမေရိကန် **ရေကူးသူရဲကောင်း မိုက်ကယ်ဖီးလစ်**တို့သည် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံတိုင်းမှ သိရှိသည့် ကမ္ဘာကျော်အားကစားသမားများဖြစ်သလို၊ အရှေ့တောင်အာရှနိုင်ငံ များဖြစ်သည့် အင်ဒိုနီးရှား၊ မလေးရှားနိုင်ငံတို့သည် ကြက်တောင်အားကစားနည်း၊ ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံသည် ဘတ်စကက်ဘောနှင့် လက်ဝှေ့၊ စင်ကာပူနိုင်ငံသည် စားပွဲတင်တင်းနစ်၊ ဗီယက်နမ်နိုင်ငံသည် ဝူရူးအားကစားနည်းတို့တွင် ကမ္ဘာ့အဆင့်အထိ ဝင်ဆံ့နိုင်သော နိုင်ငံများပင်ဖြစ်သည်။ ထိုင်းနိုင်ငံသည် ပိုက်ကျော်ခြင်း အားကစားနည်းတွင် ကမ္ဘာ့နံပါတ်(၁)ဖြစ်သလို ရိုးရာအားကစားနည်းတစ်ခုဖြစ်သည့် မွေထိုင်းလက်ဝှေ့ဖြင့် ကမ္ဘာ့ အသိအာကစားနည်းတစ်ခုအဖြစ် ရပ်တည်နေပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့မြန်မာနိုင်ငံအနေဖြင့် ငွေကုန်ကြေးကျသက်သာ သည့် အားကစားနည်းများဖြစ်ပြီး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုအဖြစ်သော်လည်းကောင်း၊ ရိုးရာအမွေအနှစ်ကို ထိန်းသိမ်းခြင်း အနေဖြင့် သော်လည်းကောင်း၊ နှစ်ကာလ ထောင်နှင့်ချီကာ မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုနယ်ပယ်တွင် မြန်မာလူမျိုးတိုင်း နှစ်ခြိုက်စွဲလန်းစွာ ကစားခဲ့ကြသည့် **မြန်မာ့ရိုးရာခြင်းလုံး၊ မြန်မာ့ရိုးရာလက်ဝှေ့၊ မြန်မာ့သိုင်း** စသည့် ရိုးရာ အားကစားနည်းများကို ကမ္ဘာကသိအောင် ဖော်ထုတ်ပြီး မြှင့်တင်ပေးသွားရန် လိုအပ်မည် ဖြစ်သည်။ အခြားရိုးရာ ကစားနည်းများဖြစ်သည့် **ထုပ်ဆီးတိုး၊ စွန်လွှတ်** စသည့် ကစားနည်းများကိုလည်း မတိမ်ကော မပျောက်ပျယ်စေရေး၊ နောင်လာမည့် ဆီးဂိမ်းပြိုင်ပွဲများတွင် ထည့်သွင်းခွင့်ရရှိရေးတို့အတွက် ပြည်သူတစ်ရပ်လုံးမှ အမျိုးသားရေး အမြင်ရှုထောင့်ဖြင့် ဝိုင်းဝန်းထိန်းသိမ်း ကြိုးပမ်းပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ သို့မှသာ **မြန်မာ့အားကစားမှ ကမ္ဘာ့ အားကစားသို့** ဟူသည့် အားကစားမူဝါဒကို အသက်ဝင်လာစေမည် ဖြစ်သည်။

အနှစ်ချုပ်အနေဖြင့် လူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှုများမှသည် တစ်နိုင်ငံလုံးရှိ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော ပြည်သူ လူထုအပေါ်တွင် အခြေခံကာ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနနှင့် သက်ဆိုင်ရာ အားကစားအဖွဲ့ချုပ်များမှ အားကစားအမျိုးအစားအလိုက် အားကစားပြိုင်ပွဲများ စဉ်ဆက်မပြတ် ကျင်းပပေးခြင်းဖြင့် ထူးချွန်ပြီး စိတ်ဓါတ်၊ စည်းကမ်းကောင်းသည့် အားကစားအပေါ် တကယ်ချစ်မြတ်နိုးသော နိုင်ငံတကာစံချိန်မှီ မျိုးဆက်သစ် အားကစားသမားများကို မှန်ကန်စွာရွေးချယ်နိုင်မည်ဖြစ်ကာ **"နည်းစနစ်မှန်မှန်၊ ထိထိရောက်ရောက်၊ ပြင်းပြင်းထန်ထန်၊ လေ့ကျင့်ခြင်းမှသည် အောင်ပွဲဆီသို့"** ဟူသည့် အားကစားလေ့ကျင့်ရေးဆောင်ပုဒ်အတိုင်း လိုက်နာကျင့်ကြံ ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် နိုင်ငံတော်မှ ပေးအပ်ထားသည့် တာဝန်ကြီးတစ်ရပ်ဖြစ်သည့် **တစ်မျိုးသားလုံးကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် နိုင်ငံတကာအားကစားပြိုင်ပွဲများမှာ အောင်မြင်မှုရရှိစေရေး** ဟူသော ရည်မှန်းချက်တာဝန်ကို ပီပြင်စွာ ဖော်ဆောင် ပေးနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

စာရေးသူအနေဖြင့် နိုင်ငံတော်၏ အားကစားအဆင့်အတန်း တိုးတက်မြင့်မားရေးကို ရှေ့ရှုပြီး သုံးသပ်ရလျှင် -

(က) အခြေခံပညာကျောင်းများတွင် အားကစားနည်းမျိုးစုံတို့ကို ကျွမ်းကျင်နှံ့စပ်ပြီး အားကစား အပေါ် တကယ်ချစ်မြတ်နိုးသည့် ကာယနည်းပြဆရာများ ခန့်အပ်တာဝန်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

(ခ) အားကစားနှင့် ပညာရေးကို အချိုးညီမျှစွာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် အား/ကာသိပ္ပံကျောင်းများကို တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်အားလုံးတွင် ဖွင့်လှစ်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

(ဂ) ပြောင်းလဲတိုးတက်နေသည့် နိုင်ငံတကာ အားကစားအဆင့်အတန်းများနှင့်အတူ ရင်ပေါင်တန်းနိုင်မည့် အားကစားခေါင်းဆောင်များ၊ နည်းပြများ၊ နည်းစနစ်မှုးများ အမြန်ဆုံး မွေးဖွားပေးနိုင် ရန်အတွက် တည်ဆောက်ပြီးဖြစ်သည့် အားကစားတက္ကသိုလ်ကြီးကို အမြန်ဆုံး ဖွင့်လှစ်ပို့ချရန် လိုအပ်ပါသည်။

(ဃ) အဆင့်မီသည့် အားကစားတက္ကသိုလ် ဆရာများ ဖြစ်လာနိုင်ရေးအတွက် ပြည်ပနိုင်ငံများသို့ စေလွှတ်၍ ဒီပလိုမာသင်တန်းများ၊ မဟာဘွဲ့များ၊ ဒေါက်တာဘွဲ့များ ရရှိအောင် ဦးစားပေးအနေဖြင့် ဆောင်ရွက်ပေးသွားရန် လိုအပ်ပါသည်။

(င) နိုင်ငံဂုဏ်ကို အားကစားဖြင့် မြှင့်တင်ပေးနိုင်ခဲ့သည့် နိုင်ငံ့ဂုဏ်ဆောင် အားကစားသမားဟောင်းများကို ပင်စင်လစာကဲ့သို့ နိုင်ငံတော်မှ **"မူ"** တစ်ရပ် ချမှတ်ကာ အထောက်အပံ့တစ်ခုအနေဖြင့် ချီးမြှင့် မြှောက်စားသင့်ပါသည်။

(စ) မြန်မာ့အားကစားလောက ပြန်လည်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် အားကစားတိုးတက်မြင့်မားရေး ဆိုင်ရာ စာပေဟောပြောပွဲများဖြင့် အခြေခံပညာကျောင်းများ၊

ရက်ကွက်/ ကျေးရွာများပါ မကျန် စဉ်ဆက်မပြတ် ဟောပြောပို့ချ စည်းရုံးသွားရန် လိုအပ်ပါသည်။

(ဆ) အားကစားအပေါ် ပြည်သူလူထုတစ်ရပ်လုံး ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်သိရှိနိုင်ရေးနှင့် အားကစားနှင့် ပြည်သူလူထု တစ်သွေးတည်း တစ်သားတည်းဖြစ်စေရန် အားကစားနည်းများအလိုက် ပြိုင်ပွဲပုံစံ၊ အမှတ်ပေးစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ၊ နည်းစနစ်များ၊ နိုင်ငံဂုဏ်ဆောင်အားကစားသမားများနှင့် အင်တာဗျူး အစီအစဉ်များ စသဖြင့် တင်ဆက်ပေးနိုင်သော ပြည်တွင်းအားကစားရုပ်သံလိုင်း တစ်လိုင်း လိုအပ်ပါသည်။

(ဇ) အားကစားဆိုင်ရာအလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများ စဉ်ဆက်မပြတ်ကျင်းပပေးရန်၊ အားကစားသမားများ၊ နည်းပြများအတွက် သတင်းအချက်အလက်နည်းပညာ၊ နိုင်ငံတကာဆက်ဆံရေးပညာရပ်၊ အင်္ဂလိပ်စာ၊ အားကစားနည်းစနစ်များ၊ အားကစားစိတ်ပညာ၊ အားကစားဆေးပညာကျွမ်းကျင်မှု တို့အပြင် နိုင်ငံတကာနှင့် ရင်ဘောင်တန်းနိုင်ရန် အားကစားဆိုင်ရာ သုတေသနလုပ်ငန်းများ၊ အားကစားဆိုင်ရာ စီမံခန့်ခွဲမှုလုပ်ငန်းများကို တွင်ကျယ်စွာ ဆောင်ရွက်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

(ဈ) မြန်မာအားကစားဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ပင်မစီမံကိန်းပါ အစီအစဉ်အတိုင်း နှစ်စဉ် စီမံကိန်းနှင့် လုပ်ငန်းစဉ်များ ရေးဆွဲပြီး ပီပြင်စွာ အကောင်အထည်ဖော်ရန် လိုအပ်ပြီး၊ **အမျိုးသားအားကစား ကော်မတီဥပဒေနှင့် နည်းဥပဒေ** အမြန်ဆုံး ထွက်ရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။

(ည) အားကစားသမားများ၊ နည်းပြများ၏ ဘဝနောင်ရေး၊ မိသားစု စားဝတ် နေထိုင်ရေးတို့အတွက် ဘဝအာမခံချက်နှင့် အားကစားကဏ္ဍ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး အရင်းအမြစ်များအတွက် **နိုင်ငံတော်၏ ဘတ်ဂျက် ခွဲဝေချထားမှု**သည် အထူး လိုအပ်မည် ဖြစ်ပါသည်။

သို့ပါ၍ စာရေးသူ နားထဲ ယနေ့ထိတိုင် စွဲမြဲစွာ ကြားယောင်နေသည့် မြန်မာ့အားကစား အောင်နိုင်ရေး လှုံဆော်သီချင်းလေးတစ်ပုဒ်ဖြစ်သည့် **"တို့မြန်မာဂုဏ်ဆောင် ..... အားကစားသမားများသည် ..... အမိ နိုင်ငံတော်ကို ကျေးဇူးဆပ်ရမည် ..... မျိုးဆက်သစ်တို့ အားမာန်ဝင့်ကာချီ .... အာရှမှာ မြန်မာကသာ အနိုင်ယူ ဗိုလ်စွဲပြမည် ..... မျိုးချစ်စိတ်နဲ့ ဇာတိမာန် မြန်မာ၏အသံ ကမ္ဘာသိရန် အောင်လံတလူလူ လွှင့်လိုက်ပြီ ..... အားကစားမြွှင့်တင်ခြင်းသည် ..... နိုင်ငံတော်ကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်နေခြင်း ဖြစ်ပါသည် ..... အားကစား ရည်မှန်းချက်သည် ..... မြန်မာအားကစား ကမ္ဘာကိုလွှမ်းရမည် .....** ဟူသည့် သီချင်းစာသားများအတိုင်း ဖြစ်လာ စေရန် မျှော်မှန်းပြီး...

လူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှု စွမ်းအားများမှ ပေါက်ဖွားလာမည့် နိုင်ငံ့ဂုဏ်ဆောင် မျိုးဆက်သစ် အားကစားသမားများ၏ မျိုးချစ်စိတ်၊ အားကစားစိတ်ဓါတ်အပြည့်တို့ဖြင့် **"ကျားကုတ်ကျားခဲ"** ကြိုးစားခြင်းဖြင့် နိုင်ငံတော်၏ အားကစားအဆင့်အတန်းသည် တိုးတက်မြင့်မားလာမည်ဖြစ်ပြီး၊ မဝေးတော့သည့် အနာဂတ်တွင် ရွှေရောင်အိမ်မက်၊ ရွှေရောင်မျှော်လင့်ချက်များနှင့်အတူ နိုးထလာမည်ဖြစ်ကာ အရှေ့တောင်အာရှမှ အာရှအဆင့်၊ အာရှအဆင့်မှသည် ကမ္ဘာ့အဆင့်ထိ တက်လှမ်းနိုင်မည်ဖြစ်ပြီး အမိနိုင်ငံတော်ကြီးကို ထာဝစဉ် ကျေးဇူးဆပ်နိုင် လိမ့်မည်ဟု စာရေးသူမှ မုချ ယုံကြည်ပါကြောင်း တိုက်တွန်း ရေးသားလိုက် ရပါသည်။

ဇော်မင်းဌေး

ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော နိုင်ငံသားများဖြင့် ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော် တည်ဆောက်ရို့ . . . . .

ဇရာမောင်

ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတစ်ခု ထူထောင်ရာတွင် စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော ပြည်သူလူထုကို အခြေခံရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း (၁၀၀၀) ကျော်က ဂရိနိုင်ငံများ တန်ခိုးကြီးထွားစဉ် စပါတာလူမျိုးများသည် ၎င်းတို့ နိုင်ငံသားများ၏ ကျန်းမာ ကြံ့ခိုင်ရေးအား အထူးအလေးပေးသည့် အနေဖြင့် နိုင်ငံအတွင်း မွေးဖွားလာသော ကလေးများအား ချီလီဆိုသည့် အရပ်သို့သွားရောက်ပြီး ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးသည့် အဖွဲ့ထံ စစ်ဆေးခံရကြောင်း၊ ကျန်းမာ သန်စွမ်းသည့် ကလေးများအား နိုင်ငံမှ အစစအရာရာ တာဝန်ယူပြုစုပျိုးထောင်ပြီး၊ ကျန်းမာသန်စွမ်းမှု မရှိခြင်း၊ ကိုယ်လက်အင်္ဂါ ပြည့်စုံခြင်းမရှိသည့် ကလေးငယ်များအား အပိုဇီသီဆိုသည့် ချောက်ကမ်းပါးမှ အောက်သို့ ပစ်ချခြင်းများ ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြောင်း ဖတ်ရှုမှတ်သားဖူးပါသည်။ ကျန်းမာသန်စွမ်း၍ ရောဂါကင်းသော ကလေးများအား နိုင်ငံတော်မှ အားကစားနှင့် စစ်ရေးပညာများ တွဲဘက်သင်ကြား ပေးသည်။ ကျန်းမာသန်စွမ်းသော လူငယ်များနှင့် တောင့်တင်းခိုင်မာသော စစ်တပ်ကို ဖွဲ့စည်းပြီး နိုင်ငံ၏ ကာကွယ်ရေး၊ စီးပွားရေး၊ ပညာရေး၊ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် လူမှုရေးရာ အဖြာဖြာတို့ကို တည်ဆောက်ခဲ့ကြောင်း၊ ပြည်သူလူထု၏ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးကို ဦးစားပေး ဆောင်ရွက်ခဲ့သည့် ရာဇဝင်အထောက်အထားများ ကို တွေ့ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဤအချက်များကို သဘောပေါက်ကာ မြန်မာ့လွတ်လပ်ရေးဖခင် ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းသည် လက်တစ်ကမ်းတွင်ရှိသည့် လွတ်လပ်ရေးရတော့မည့် အခြေအနေနှင့် စစ်ဒဏ်ကြောင့် အဘက်ဘက်က ချို့ယွင်းနေသည့် မြန်မာနိုင်ငံ ပြည်သူလူထု၏ ကိုယ်လက်ကျန်းမာရေးအတွက် ဆောင်ရွက်ရန် ဗိုလ်ချုပ် အောင်ဆန်းက ဦးရှိန်နှင့် ဆရာတပည့်ကို တွေ့လိုကြောင်း ဗိုလ်ချုပ်၏ အတွင်းရေးမှူး ဗိုလ်ထွန်းလှ မှတဆင့် (၂၇-၇-၄၆)ရက်စွဲပါစာဖြင့် အကြောင်းကြားခဲ့ကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။

'ဆရာဦးရှိန်နှင့် ကိုဇော်ဝိတ်ကို ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းက တွေ့လိုပါ၍ မနက်ဖြန် (တနင်္ဂနွေနေ့) နံနက် (၉)နာရီလောက်တွင် ဗိုလ်ချုပ်အိမ် (၂၅ တာဝါလိန်း)သို့ ဆက်ဆက် လာကြစေလိုပါသည်'

ထွန်းလှ
ဗိုလ်ချုပ်အတွင်းရေးမှူး

ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းမှ တွေ့လိုကြောင်း အကြောင်းကြားစာရရှိခဲ့သဖြင့် ဦးရှိန်တို့ ဆရာတပည့် နှစ်ဦးသည် တာဝါလိန်းလမ်းရှိ ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းနေအိမ်သို့ သွားရောက်တွေ့ဆုံကြသည်။ ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းနှင့် ဦးရှိန်တို့သည် လွတ်လပ်တော့မည့် မြန်မာပြည်အတွက် လိုအပ်သမျှ

ကိုယ်လက် ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများကို စိတ်ပါဝင်စားစွာ ဆွေးနွေးခဲ့ကြသည်။ ဗိုလ်ချုပ်စိတ်ပါဝင်စားလွန်းသဖြင့် သူ့ကိုတွေ့ရန် စောင့်ဆိုင်းနေသော ဧည့်သည်များကိုပင် ထွက်၍ မတွေ့နိုင်တော့ချေ။ ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်း ကလည်း ကျိုက္ကဆံမြင်းပြိုင်ကွင်းကြီးကို သိမ်းယူမည်။ ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေး လုပ်ငန်းများအတွက် ကစားရုံကြီးများ၊ ကစားကွင်းများ၊ လူထုအားကစား ပညာပေးသင်တန်းကျောင်းများ ဖွင့်လှစ်မည် စသည်ဖြင့် တစ်မျိုးသားလုံးကျန်းမာသန်စွမ်းရေးအတွက် ရည်မှန်းထားသည့် လုပ်ငန်းများအကြောင်း ပြောဆိုဆွေးနွေးကြသည်မှာ နံနက်(၉)နာရီမှစတင်ကာ မိုးစုံးစုံးချုပ်မှပင် တစ်စခန်းရပ်တော့သည်။

ဤအချိန်မှစ၍ ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းနှင့် ဆရာဦးရှိန်တို့သည် လူထုအားကစား Mass Sport ကို စိတ်ပါဝင်စားခဲ့ကြောင်း သတိပြုမိကြလေသည်။ သို့သော် ဇူလိုင်လ (၁၉)ရက်တွင် မသမာသူတို့၏ လုပ်ကြံမှုဖြင့် ဗိုလ်ချုပ်တို့ ကျဆုံးခဲ့ရပြီး လူထုကျန်းမာသန်စွမ်းရေး အစီအစဉ်မှာ ခေတ္တမျှ ငုတ်လျှိုးခဲ့ရတော့သည်။ သို့ရာတွင် ပြည်တွင်းပြည်ပ အားကစားလုပ်ငန်းများကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နိုင်ရေးအတွက် ဦးရှိန်၏ အကြံပေးတိုက်တွန်းချက်အရ မြန်မာပြည် အိုလံပစ် အသင်းကြီးကို ၁၉၄၆ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ (၂၇)ရက်နေ့တွင် ဖွဲ့စည်းနိုင်ခဲ့ပြီး၊ ၁၉၄၇ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ (၈)ရက်နေ့တွင် မြန်မာပြည်အိုလံပစ်အသင်းကြီးကို ကမ္ဘာ့အိုလံပစ်အသင်းကြီးမှ အသိအမှတ်ပြုလိုက်ပါတော့သည်။

ထိုခေတ်အခါက မြန်မာနိုင်ငံတွင် အားကစားနှင့် စပ်လျဉ်း၍ တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးကို အဓိကဦးစားပေးဆောင်ရွက်ပြီးမှသာ၊ ထိုမှတစ်ဆင့် ထူးချွန်ထက်မြက်သော အားကစားသမားများ ပေါ်ထွက်ရေး ဆောင်ရွက်ရမည်ကို ဦးဆောင်အဖွဲ့အနေဖြင့် သိမြင်သုံးသပ်၍ ၁၉၆၄ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ (၁၇)ရက်နေ့တွင် ကျင်းပပြုလုပ်သော အားကစားနှင့်ကာယပညာကော်မတီ အစည်းအဝေးမှ ပွင့်လင်းရာသီဖြစ်သော **'ဒီဇင်ဘာလ'** ကို လူထုအားကစားလအဖြစ် သတ်မှတ်ပြီး အပတ်စဉ် စနေနေ့တိုင်း၌ တိုင်းဒေသကြီးနှင့် ပြည်နယ်များ၊ ခရိုင်၊ မြို့နယ်နှင့် ကျေးရွာများပါမကျန် နိုင်ငံဝန်ထမ်းများ၊ ဝန်ထမ်းမိသားစုများ၊ ဒေသခံပြည်သူများ၊ ကျောင်းသား/ကျောင်းသူ လူငယ်လူရွယ်များပါဝင်၍ လူထု စုပေါင်းလမ်းလျှောက်ပွဲများကို စည်ကားသိုက်မြိုက်စွာ ကျင်းပခဲ့ကြသည်။ ၁၉၇၄ ခုနှစ်မှစတင်၍ **'ဒီဇင်ဘာ'** လူထုအားကစားလတွင် အားကစားပြိုင်ပွဲများကို စတင်ထည့်သွင်းကျင်းပ၍ အရှိန်အဟုန်မြှင့် ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြသည်။ တစ်နိုင်ငံလုံး အတိုင်းအတာဖြင့် ဒီဇင်ဘာလူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှုများ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့သည့်အတွက် အဆိုပါ ၁၉၆၀ ပြည့်လွန်နှစ်များမှ ၁၉၇၀ ပြည့်လွန်နှစ်များအတွင်း မြန်မာ့အားကစားအောင်မြင်မှုများကို ပြန်ကြည့်လျှင် အရှေ့တောင်အာရှ အဆင့်တွင် ထိပ်တန်း၌ ရပ်တည်နိုင်ခဲ့ပြီး၊ အာရှအဆင့်အထိ ထိုးဖောက်ကာ ကမ္ဘာ့အဆင့်အထိ တက်လှမ်းနိုင်ခဲ့သည်ကို တွေ့ရသည်။ အဆိုပါ ကာလများအတွင် အားကစားနည်းအလိုက် အောင်မြင်မှုများ၊ များစွာရှိသည့်အနက် အောင်မြင်မှု အချို့ကို ကောက်နုတ်တင်ပြရမည်ဆိုလျှင် ၁၉၆၁ ခုနှစ် မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဒုတိယအကြိမ် အရှေ့တောင်အာရှ ကျွန်းဆွယ်အားကစားပြိုင်ပွဲကြီးအား ပထမအကြိမ်အဖြစ် အိမ်ရှင်အဖြစ် လက်ခံ ကျင်းပခဲ့ကြသည်။

အဆိုပါ ပြိုင်ပွဲတွင် အားကစားနည်းအလိုက် ပြိုင်ပွဲ ပွဲစဉ်ပေါင်း (၇၉)ပွဲ ထည့်သွင်း ကျင်းပခဲ့ကြသည်။ ပွဲစဉ်ပေါင်း (၃၅)ပွဲတွင် မြန်မာနိုင်ငံမှ အောင်မြင်မှု ရွှေတံဆိပ်များ ဆွတ်ခူးရရှိခဲ့ပြီး နိုင်ငံအလိုက် ပထမအဆင့်တွင် ရပ်တည်နိုင်ခဲ့သည်။ အလားတူ ၁၉၆၉ ခုနှစ် ပဉ္စမအကြိမ် အရှေ့တောင်အာရှ ကျွန်းဆွယ်အားကစားပြိုင်ပွဲကြီးအား မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဒုတိယအကြိမ် အိမ်ရှင်အဖြစ် လက်ခံကျင်းပ ခဲ့သည်။ အဆိုပါပြိုင်ပွဲကြီးတွင်လည်း အိမ်ရှင် မြန်မာနိုင်ငံအနေဖြင့် ပြိုင်ပွဲ ပွဲစဉ်ပေါင်း (၁၄၅)ပွဲ ထည့်သွင်းကျင်းပခဲ့ရာ ပွဲစဉ်ပေါင်း (၅၇)ပွဲ၌ အောင်မြင်မှု ရွှေတံဆိပ်ဆုများ ဆွတ်ခူးရရှိပြီး နိုင်ငံအလိုက် ပထမနေရာတွင် ရပ်တည်နိုင်ခဲ့ပြန်ပါသည်။ အဆိုပါပြိုင်ပွဲကြီး၏ ထူးထူးခြားခြား အောင်မြင်မှုများအဖြစ် အမျိုးသမီးပြေးခုန်ပစ်ပွဲစဉ်ပေါင်း (၁၂)ပွဲ ထည့်သွင်းကျင်းပခဲ့ရာ မြန်မာအမျိုးသမီး ပြေးခုန်ပစ် အားကစားမယ်များက (၁၁)ပွဲတွင် ရွှေတံဆိပ်များ ဆွတ်ခူးရရှိ ခဲ့ကြသည်။ အဆိုပါ အမျိုးသမီး ပြေးခုန်ပစ် ပွဲစဉ်များတွင် စံချိန် (၇)ခု ချိုးခဲ့ရာ၊ အဆိုပါ စံချိန် (၇)ခုစလုံးကို မြန်မာအမျိုးသမီးများကပင် ချိုးနိုင်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါပြိုင်ပွဲတွင် မြန်မာပြေးခုန်ပစ် အမျိုးသမီးအားကစားမယ် မခင်ပုအနေဖြင့် ပြိုင်ပွဲ (၄)မျိုးဖြစ်သော မီတာ (၁၀၀၊ ၂၀၀၊ ၄၀၀)နှင့် လုံတံပစ်ပြိုင်ပွဲများတွင် ရွှေတံဆိပ် (၄)ခု ဆွတ်ခူးနိုင်ခဲ့သည့် မြန်မာနိုင်ငံ၏ ပထမဆုံးသော အရှေ့တောင်အာရှကျွန်းဆွယ်ပြိုင်ပွဲတွင် ရွှေတံဆိပ် (၄)ဆုရှင်အဖြစ် မှတ်တမ်းဝင် ခဲ့ပါသည်။ မြန်မာအမျိုးသမီး မခင်ပုကဲ့သို့ ယခင်ပြိုင်ပွဲများတွင် ရွှေတံဆိပ် (၄)ခု ဆွတ်ခူး ရရှိခဲ့သူ တစ်ဦးရှိခဲ့ဖူးပါသည်။ ၁၉၆၅ ခုနှစ်၊ မလေးရှားနိုင်ငံတွင် ကျင်းပခဲ့သည့် တတိယအကြိမ် အရှေ့တောင်အာရှ ကျွန်းဆွယ်ပြိုင်ပွဲတွင် မလေးရှားနိုင်ငံသူ အမ်ရာဂျာမနီဆိုသူမှ မီတာ (၂၀၀၊ ၄၀၀၊ ၈၀၀)နှင့် လက်ဆင့်ကမ်းပြိုင်ပွဲများတွင် ရွှေတံဆိပ် (၄)ခု ရရှိခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် အမ်ရာဂျာမနီမှာ အပြေးသမားသက်သက်သာဖြစ်ပြီး မြန်မာနိုင်ငံမှ မခင်ပုမှာ အပြေးရော အပစ်ပါ ထူးချွန်သူဖြစ်၍ မလေးရှားနိုင်ငံသူ အမ်ရာဂျာမနီထက် အရည်အချင်းသာလွန်ကြောင်း ထိုအချိန်က မီဒီယာသမားများမှ ရေးသားဖော်ပြခဲ့ကြောင်း သိရှိရပါသည်။

အလားတူ အမျိုးသားပြေးခုန်ပစ်ပြိုင်ပွဲများတွင် ဂျင်မီကရင်တန်သည် မီတာ (၈၀၀၊ ၁၅၀၀၊ ၅၀၀၀)ပြိုင်ပွဲများတွင် ရွှေတံဆိပ် (၃)ခု၊ မီတာ (၁၀၀၀၀)နှင့် မာရသွန်ပြိုင်ပွဲများတွင် ရှင်ဗွေဂန်းမှ ရွှေတံဆိပ် (၂)ခု ဆွတ်ခူးနိုင်ခဲ့သည်။ ကချင်ပြည်နယ်သား ရှင်ဗွေဂန်းသည် ကျွန်းဆွယ်ပြိုင်ပွဲ တစ်လျောက် ရွှေတံဆိပ် (၅)ခု၊ ငွေတံဆိပ် (၃)ခု၊ ကြေးတံဆိပ် (၁)ခု ဆွတ်ခူးပေးနိုင်ခဲ့သည့်အပြင် (၅)ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှ ကျွန်းဆွယ်ပြိုင်ပွဲတွင် မာရသွန်ပြိုင်ပွဲ၌ စံချိန် (၂)နာရီ (၃၁)မိနစ် (၈)စက္ကန့်ဖြင့် စံချိန်သစ်တင်ခဲ့သည်။ ထိုစံချိန်မှာ အာရှချန်ပီယံ တောင်ကိုရီးယားမှ တာဝေးအပြေးသမား ဟွန်းလီ (Honn Lee)၏ စံချိန်ထက် (၁)မိနစ် (၄၇)စက္ကန့် သာလွန်ခဲ့သည်။ ဂျနီဖာတင်လေးမှာ ပြေးခုန်ပစ် (သံလုံးပစ်)ပြိုင်ပွဲမှ ရွှေတံဆိပ် (၁)ခုနှင့် ဘော်လီဘောပြိုင်ပွဲမှ ရွှေတံဆိပ် (၁)ခု ဆွတ်ခူးခဲ့သည့်အတွက် အားကစားနည်း (၂)မျိုးမှ ရွှေတံဆိပ် (၂)ခု ရရှိသူအဖြစ် မှတ်တမ်းဝင်ခဲ့သည်။ မပေါရွှေ (သံပြားဝိုင်းပစ်)နှင့် ဘာဘာရာကျော်ဘွား (အမျိုးသမီး - အမြင့်ခုန်)တို့မှာလည်း စံချိန်ချိုးကာ ရွှေတံဆိပ်များ ဆွတ်ခူးရရှိခဲ့ကြသည်။ ရေကူးပြိုင်ပွဲတွင်လည်း

မြန်မာရေကူးသမား နန္ဒကျော်စွာမှ မီတာ (၁၀၀၊ ၂၀၀) လိပ်ပြာကူးတွင် စံချိန်သစ်တင် အနိုင်ရရှိခဲ့သည်။ တဖန် လက်ဆင့်ကမ်းပြိုင်ပွဲ (၂)ပွဲတွင်လည်း ရွှေတံဆိပ် (၁)ခုနှင့် ငွေတံဆိပ် (၁)ခု ဆွတ်ခူးပေးခဲ့သည်။ ကျွမ်းဘားပြိုင်ပွဲတွင် ပြိုင်ပွဲ ပွဲစဉ်ပေါင်း (၇)ပွဲ ထည့်သွင်း ကျင်းပခဲ့ရာ မြန်မာကျွမ်းဘား အားကစားသမား မြင့်အောင်က ရွှေတံဆိပ် (၆)ခုနှင့် ငွေတံဆိပ် (၁)ခု ဆွတ်ခူး ရရှိခဲ့သည်။ လက်ဝှေ့ပြိုင်ပွဲတွင် ပွဲစဉ်ပေါင်း (၈)ပွဲထည့်သွင်းကျင်းပခဲ့ရာ မြန်မာလက်ဝှေ့ အားကစားသမား လှရွှေ၊ ဗင်လားဒေါ်လာ၊ ဝင်းမောင် အပါအဝင် အခြားအားကစားသမားများမှ ရွှေတံဆိပ် (၇)ခုနှင့် ကြေးတံဆိပ် (၈)ခု ဆွတ်ခူးပေးခဲ့သည်။ ဘော်လီဘောပြိုင်ပွဲတွင်လည်း မြန်မာ အမျိုးသား/အမျိုးသမီး ပြိုင်ပွဲ (၂)မျိုးစလုံးတွင် မြန်မာတို့ အောင်ပွဲခံနိုင်ခဲ့ကြသည်။ သေနတ်ပစ်တွင်လည်း ဗိုလ်ကြီးကျော်ရှိန်မှ ရွှေတံဆိပ် (၂)ခု ဆွတ်ခူးရရှိခဲ့သည်။ ၄င်းအပြင် ၁၉၆၆ ခုနှစ်နှင့် ၁၉၇၀ ခုနှစ်များတွင် မြန်မာဘောလုံးအသင်းအနေဖြင့် (၂)ကြိမ်တိုင်တိုင် အာရှချန်ပီယံ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ယနေ့အချိန်အထိ အာဆီယံနိုင်ငံများထဲတွင် မည်သည့်နိုင်ငံမှ အာရှချန်ပီယံ ဖြစ်ခဲ့ဘူးခြင်း မရှိသေးပါ။ ဤအောင်မြင်မှုများကား တစိတ်တဒေသကိုသာ ရေးသားဖော်ပြထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ထိုကဲ့သို့ မြန်မာအားကစားသမားများ အားကစားနည်းအလိုက် အောင်မြင်မှု ရယူပေး နိုင်ခဲ့ခြင်းမှာ ထိုခေတ်အခါက နိုင်ငံအတွင်း ပြည်နယ်/တိုင်းဒေသကြီးအသီးသီးတွင် အခြေခံ အားကစား ပြိုင်ပွဲများဖြစ်သည့် ရပ်ကွက်/ကျေးရွာပေါင်းစုံ၊ မြို့နယ်ပေါင်းစုံ၊ ခရိုင်ပေါင်းစုံ အားကစား ပြိုင်ပွဲများ စဉ်ဆက်မပြတ် ခြိမ့်ခြိမ့်သဲကျင်းပခဲ့ကြခြင်း၊ အထိမ်းအမှတ် အားကစားပြိုင်ပွဲများဖြစ်သည့် လွတ်လပ်ရေးနေ့၊ ပြည်ထောင်စုနေ့၊ တပ်မတော်နေ့၊ တောင်သူလယ်သမားနေ့၊ အလုပ်သမားနေ့ စသည့် နေ့ရက်ကြီးများတွင် အားကစားပြိုင်ပွဲများ စည်ကားသိုက်မြိုက်စွာ ကျင်းပခဲ့ကြခြင်း၊ ပြည်နယ်/တိုင်း ဒေသကြီးအလိုက် ဖိတ်ခေါ်အားကစားပြိုင်ပွဲများ ကျင်းပခဲ့ကြခြင်း၊ အခြေခံပညာနှင့် အဆင့်မြင့်ပညာ ကျောင်းများတွင် အားကစားလေ့ကျင့်ချိန် သတ်မှတ်ခွင့်ပြုပေးခြင်း၊ ကျောင်းတွင်း အားကစားပြိုင်ပွဲများ ကျင်းပပေးခြင်း၊ တက္ကသိုလ်/ကောလိပ်များတွင်လည်း မေဂျာအလိုက် အားကစားပြိုင်ပွဲများ၊ အခြေခံပညာကျောင်းပေါင်းစုံ၊ တက္ကသိုလ်/ကောလိပ်ပေါင်းစုံ အားကစား ပြိုင်ပွဲများ မှအစပြု၍ ကျောင်းသား အားကစားပွဲတော်များအထိ စဉ်ဆက်မပြတ် ကျင်းပခဲ့ကြခြင်း၊ လူထုအားကစား လှုပ်ရှားမှုများကို တစ်နိုင်ငံလုံးအတိုင်းအတာဖြင့် ပြည်သူတစ်ရပ်လုံး ပူးပေါင်းပါဝင် ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြခြင်း၏ အကျိုးဆက်ပင် ဖြစ်မည်ဟု ယုံကြည်မိပါသည်။ ပြည်သူတစ်ရပ်လုံး စုပေါင်းကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများနှင့် အားကစားပြိုင်ပွဲများကို တစ်နိုင်ငံလုံးအနှံ့ စိတ်ပါဝင်စားစွာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်လာသည်နှင့်အမျှ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော နိုင်ငံသူနိုင်ငံသားများ ဖြစ်လာကြ မည့်အပြင် အားကစားနည်းအလိုက် ထူးချွန် ထက်မြက်သူများ ပေါ်ထွက်လာမည်ကား မလွဲဧကံပင် ဖြစ်ပါတော့သည်။

မျက်မှောက်သိပ္ပံပညာ ထွန်းကားသောခေတ်အတွင်းသို့ ဝင်လာလေလေ ကွမ်းပေါ်ရှိ လူသားများသည်လည်း ကိုယ်ကာယ လှုပ်ရှားမှု နည်းလာသည်နှင့်အမျှ ရောဂါဘယ ထူပြော

လာကြသည် ဖြစ်ရာ ကာယလေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်းသည် ဆေးတစ်ပါးဆိုသည့် အချက်ကို ယခု (၂၁)ရာစုထဲ ဝင်လာသည့်အခါ ပိုမိုလက်ခံလာကြပြီဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာ့ဆေးလောကဏ္ဍ၏ သမိုင်းရှုဒေါင့်အရ မကြာသေးမီ ရာစုနှစ်ကမှ ကျန်းမာရေးအတွက် ကာယလေ့ကျင့်စဉ်များ ပြုလုပ်ခြင်းဏ္ဍ၏ ကောင်းကျိုးများကို သိကြသည် မဟုတ်၊ ခရစ်တော်မပေါ်မီ ဘီစီ (၄၆၀) ကျော်ကပင် အနောက်တိုင်း၌ ပေါ်ထွန်းခဲ့သည့် ခေတ်သစ် အနောက်တိုင်းဆေးပညာဖခင်ကြီး ဂရိနိုင်ငံသား ဟစ်ပိုကရေးတီးက **'စားနေလို့ချည်းမပြီး၊ ကျန်းမာဘို့ လူသားတစ်ယောက်သည် ကာယလေ့ကျင့်ခန်း တွေလည်း လုပ်ရမည်'** ဟု ရေးသား ဖော်ပြထားရှိခဲ့ပါသည်။

ဟစ်ပိုကရေးတီးနှင့်ခေတ်ပြိုင် ဂရိနိုင်ငံမှ ဒဿနိကဗေဒ ပညာရှင်ကြီး ဆိုကရေးတီး သည်လည်း **'ကာယလေ့ကျင့်ခန်းသည် ကျန်းမာရေးအတွက်သာ ကောင်းသည်မဟုတ်၊ ဉာဏ်ရည်လည်း မြင့်မားစေကြောင်း'** သိသည့်အတွက် သူ၏ တပည့်များကို မြို့တော် အေသင်ရှိ လိုင်ရေဆင် အဆောက်အဦးကြီးရှေ့ရှိ လှေခါးထစ်များအပေါ် တက်လိုက်ဆင်းလိုက်လုပ်ရင်း စာသင်လေ့ရှိသဖြင့် သူ၏ ကျောင်းကို **'အတက်အဆင်းကျောင်း' (Peripatetic School)**) ဟု ထိုစဉ်က ခေါ်ဝေါ်ခဲ့ကြသည်ဟု သိရသည်။ သို့သော် အနောက်တိုင်းသားများ မသိကြသည်မှာ ထိုပညာရှင်များထက် နှစ်ပေါင်းများစွာစောပြီး ကမ္ဘာကြီး၏ အရှေ့ခြမ်း၌ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ရပြီး ပွင့်တော်မူခဲ့သော ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားရှင်သည် ရဟန်းသံဃာများကို ဝိနည်းတစ်ရပ် သတ်မှတ်ပေးပြီး နေ့စဉ် ဆွမ်းခံထွက်စေသောအမှုကို ပြုစေခြင်းမှာ လမ်းလျှောက်ခြင်းမှ ရရှိသော အကျိုးတရားငါးပါးကို သိတော်မူသောကြောင့်ပင်၊ သို့ဖြစ်၍ လမ်းလျှောက်ခြင်းနှင့်စပ်လျဉ်းပြီး **'ခရီးသွားနိုင်၊ ကြံ့ခိုင်အားအင်၊ ကင်းစင်ရောဂါ၊ အစာကြေညက်၊ မပျက်သမာဓိငါးမျိုးရှိ၊ များ၏စကြံ်နအကျိုးတည်း'** ဟု ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်က မိန့်ကြားထားခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

အမေရိကန်နိုင်ငံ သမားတော်ကြီး ရစ်ကက်ဆင်(S. Ricketson)သည် ၁၈၀၆ ခုနှစ် ကတည်းက **'အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် လူပ်ရှားမှုနည်းလာကြသူများသည် တစ်ဖြည်းဖြည်း ဖျော့တော့အားနည်းလာတတ်ကြပြီး ကျန်းမာရေးသည် ကမောက်ကမဖြစ်ကုန်ကြလေ့ ရှိကြောင်း'**၊ သူကပင် **'ပျင်းရိခြင်းနှင့် ဇိမ်ခံခြင်းသည် အပင်ပန်းခံ ခွန်အားစိုက်လူပ်ရှားနေကြ သူများထက် ရောဂါဘယပိုမိုဖြစ်တတ်ကြကြောင်း'** ရေးသားဖော်ပြထားသည်။ လူသားတို့သည် လူပ်ရှားမှု နည်းသောကြောင့် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော သွေးတိုး၊ ဆီးချို၊ နှလုံး၊ ခါးနာ၊ အဝလွန် (Obesity) စသည့် ကူးစက်ရောဂါမဟုတ်သည့် ရောဂါများကို ငွေကုန်ကြေးကျများစွာခံပြီး ကုသနေကြပေရာ ထိုလူနာအများစုကို သင့်တင့်မှန်ကန်သော ကာယလေ့ကျင့်ခန်းများ မှန်မှန်ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် ကာကွယ်ကုသသက်သာစေနိုင်ကြောင်း ဆေးသုတေသန ပညာရှင်များက လက်တွေ့စမ်းသပ် တွေ့ရှိလာကြသည်။ အနောက်တိုင်းဆေးပညာဂျာနယ်အသီးသီးတွင်လည်း တွေ့ရှိချက်များ အဆက်မပြတ် ပါလာသည့်အတွက် ကျန်းမာရေးအတွက် မည်ကဲ့သို့ လေ့ကျင့်ရမည်ဆိုသည့် နည်းပေး လမ်းညွှန်စာအုပ်များပင် ထွက်ပေါ်ခဲ့၍ လူတော်တော်များများ ကာယလေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ် လာကြကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။

အမေရိကန်သမ္မတအိုက်စင်ဟောင်ဝါ (၁၉၅၃-၁၉၆၁)၏ (၈)နှစ်တာ သမ္မတသက်တမ်းတွင် ထွက်ပေါ်လာသော Kraus- Weber Youth Fitness Test Result စာတမ်းတွင် ဥရောပနိုင်ငံများမှ ကျောင်းသားလူငယ် ကလေးအများစုအောင်ကြသော အခြေခံကျသည့် ကြံ့ခိုင်စွမ်းရည် (၆)မျိုးကို အမေရိကန်နိုင်ငံမှ သက်တူရွယ်တူ ကျောင်းသားကလေးများ အကျအရှုံးများကြကြောင်း သိရှိရသည့် အခါ၌ နိုင်ငံခေါင်းဆောင်သမ္မတပင် တုန်လှုပ်သွားခဲ့ရပြီး President Council of Youth Fitness ဆိုသည့် နိုင်ငံတော်အဖွဲ့အစည်းကြီးတစ်ခုကို ၁၉၅၆ ခုနှစ်က အလျင်အမြန်ဖွဲ့စည်း၍ ကျောင်းသားကလေးများ၏ ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာရေးကို အရေးပေါ် ကုစားယူခဲ့ကြောင်းလည်း သိရသည်။ အမေရိကန် ကျောင်းသားကလေးများ၏ ကြံ့ခိုင်စွမ်းရည်များ ကျသွားရခြင်း အကြောင်းအရင်းမှာ နိုင်ငံအတွင်း ကျောင်းချင်း ယှဉ်ပြိုင်ကြရသည့် အားကစား ပြိုင်ပွဲများ၌ အနိုင်ရရှိရေးကို ရှေ့ရှုအလေးထား လုပ်ဆောင်နေကြသဖြင့် ကျန် (၉၀)ရာခိုင်နှုန်းသော ကျောင်းသားအများစု၏ ကျောင်းတွင်းကာယလှုပ်ရှားချိန်များ ပျောက်နေပြီး၊ ကျောင်းသားများအတွက် ကျောင်းတွင်း အားကစားချိန်များ မရှိတော့ဘဲ ပွဲကြည့် ပရိသတ် အဆင့်နှင့်သာ အချိန်ကုန် နေရကြောင်း လေ့လာသူများ၏ တွေ့ရှိချက်များအရ သိရသည်။ လက်ရှိ မြန်မာနိုင်ငံအနေဖြင့်လည်း တစ်မျိုးသားလုံးကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးဆိုသည့် အဓိကဦးတည်ရည်မှန်းချက်အား ရှေ့ရှု၍ အနာဂတ်၏ ဥစ္စာဓနဖြစ်သည့် လူငယ်အမြောက်အများ တစ်စုတစ်ဝေးတည်းရှိသော အခြေခံ ပညာကျောင်းများနှင့် အဆင့်မြင့်ပညာကျောင်းများတွင် အားကစားလေ့ကျင့်ချိန်များ သတ်မှတ်ဖော်ဆောင် ပေးရေး၊ ကျောင်းတွင်းအားကစားပြိုင်ပွဲများ ကျင်းပရေး၊ အခြေခံပညာကျောင်းပေါင်းစုံ အားကစားပြိုင်ပွဲများ၊ တက္ကသိုလ်/ကောလိပ်ပေါင်းစုံ အားကစားပြိုင်ပွဲများမှအစပြု၍ ကျောင်းသား အားကစားပွဲတော်၊ အမျိုးသားအားကစားပွဲတော်များအဆင့်အထိ နိုင်ငံတော်၏ ဦးဆောင်လမ်းညွှန်မှုနှင့် စတင်ဆောင်ရွက်သင့်နေပြီဖြစ်ကြောင်း အကြံပြုလိုပါသည်။

ငှင်းအပြင် ဆေးကုသစရိတ်လွန်စွာ မြင့်မားနေသည့် ယနေ့ခေတ်ကာလကြီးတွင် ငွေကုန်ကြေးကျ လွန်စွာနည်းပါးသော ထိရောက်မှန်ကန်သည့် ကာယလှုပ်ရှား အားကစားလေ့ကျင့်ချိန်များကို အချိန်အနည်းငယ်သာပေးပြီး စနစ်တကျ မှန်မှန်ကန်ကန် ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် လူသားအများစုကို ဒုက္ခပေးနေသည့် ရောဂါများကို သက်သာ ပျောက်ကင်းကာကွယ်မှုများ ပေးနိုင်စွမ်းရှိသည့် အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်သောကြောင့် တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် Exercise is Medicine ဆိုသည့် အသိတရားများ ပြည်သူလူထုအတွင်း စိမ့်ဝင်ပျံ့နှံ့စေရေးအတွက် ကျန်းမာရေး အသိပညာရှင်၊ အတတ်ပညာရှင်များ အနေဖြင့် နိုင်ငံတော်အဆင့် တာဝန်ရှိသူများ၏ လမ်းညွှန်မှုကိုခံယူကာ အများပြည်သူအား ပညာပေး တိုက်တွန်းလှုံဆော်ခြင်းနှင့်အတူ လမ်းညွှန်မှုများ ကိုပါ ထိထိရောက်ရောက် စတင်လုပ်ဆောင်ရန် သင့်နေပြီ ဖြစ်ပါကြောင်း ထပ်လောင်း အကြံပြု တင်ပြလိုပါသည်။

အာဆီယံနိုင်ငံတစ်နိုင်ငံဖြစ်သည့် စင်္ကာပူနိုင်ငံသည်ပင် အားကစားကဏ္ဍအောင်မြင်ရေးနှင့် တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် တစ်မျိုးသားလုံး အားကစားလိုက်စားလာစေရန်

အစီအမံများ ချမှတ်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပြီး ကျန်းမာရေးအတွက် အသုံးစရိတ်များကို အားကစား ကဏ္ဍတွင် ပြောင်းလဲသုံးစွဲရန် အစီအမံများချမှတ်လုပ်ကိုင်လျက် ရှိသည်။ စင်္ကာပူနိုင်ငံတွင် တစ်မျိုးသားလုံး အားကစားကို လေ့လာလိုက်စားလာနိုင်ရန် Active Singapore (Active SG) ဆိုသည့် ပရိဂရမ်ကို အကောင်အထည် ဖော်ခဲ့ကြသည်။ စင်္ကာပူနိုင်ငံ၏ ၂၀၃၀ ခုနှစ် အားကစားရည်မှန်းချက်မှာ စင်္ကာပူနိုင်ငံသားတစ်ဦးချင်းနှင့် အစုအဖွဲ့များအားလုံး ဘဝတစ်လျောက် အားကစားလုပ်သည့် အတွေ့အကြုံများရရှိပြီး ကျန်းမာသန်စွမ်းရန်ဖြစ်သည်။ စင်္ကာပူနိုင်ငံအနေဖြင့် တက်ကြွသည့် အားကစားယဉ်ကျေးမှုကို တည်ဆောက်ရန်အတွက် အားထုတ်လာပြီးနောက်၊ စင်္ကာပူနိုင်ငံ အားကစားပြက္ခဒိန်တွင် အားကစားပြိုင်ပွဲများ တစ်နှစ်ထက် တစ်နှစ် ပိုမိုများပြားလာခဲ့သည်။ ၂၀၁၁ ခုနှစ်နောက်ပိုင်း အပတ်စဉ် အားကစားပြိုင်ပွဲများတွင် ပါဝင် ဆင်နွှဲမှုနှုန်းမှာလည်း (၄၂)ရာခိုင်နှုန်းမှ (၆၀)ရာခိုင်နှုန်းအထိ တိုးတက်လာခဲ့သည်ဟု သိရသည်။ စင်္ကာပူတွင် Active Singapore ပရိဂရမ်ကို ၂၀၁၄ ခုနှစ်၊ ဧပြီလက စတင်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ စင်္ကာပူ ယဉ်ကျေးမှု၊ ပေါင်းကူးဆက်ဆံမှုနှင့် လူငယ်ရေးရာဝန်ကြီးဌာန လက်အောက်ရှိ စင်္ကာပူအားကစား အဖွဲ့ (Sport Singapore)၊ ယခင်အားကစားကောင်စီ၏ ကြိုးစားအားထုတ်မှုလည်းဖြစ်သည့် Active Singapore ကို အမျိုးသားအားကစားလှုပ်ရှားမှုအဖြစ် အသက်သွင်းခဲ့ပြီး စင်္ကာပူ နိုင်ငံသားများအကြား အားကစားလိုက်စားသည့် လူနေမှုဘဝပုံစံကို တွန်းအားပေးရန် ရည်ရွယ်ခဲ့သည်။ Active Singapore စတင်မိတ်ဆက်ခဲ့သည့် ၂၀၁၄ ခုနှစ်၊ ဧပြီလတွင် Active Singapore ပရိဂရမ်ထဲရှိ အားကစားနည်းများတွင် ပြည်သူအများ ပါဝင်လှုပ်ရှားစေခဲ့သည်။

၄င်းအပြင်စင်္ကာပူအစိုးရက စင်္ကာပူနိုင်ငံသားများနှင့် အမြဲတမ်း နေထိုင်ခွင့်ရသူများကို စင်္ကာပူ ဒေါ်လာ (၁၀၀) (Active SG Dollors) ထောက်ပံ့ပေးခဲ့သည်။ အဆိုပါ ဒေါ်လာ(၁၀၀)ကို မိမိ နှစ်သက်သည့် အားကစားနည်းများတွင် ပါဝင်လှုပ်ရှားရန် စာရင်းသွင်းရာတွင် အသုံးပြုနိုင်သလို အားကစား အထောက်အကူပစ္စည်းများမှာယူရာတွင်လည်း အသုံးပြုနိုင်ရန် ခွင့်ပြုခဲ့သည်။ အစီအစဉ် စတင်သည့် ရက်ပိုင်းအတွင်း၌ပင်လျှင် လူဦးရေ (၇)သိန်းခွဲခန့် အဖွဲ့ဝင်အဖြစ် စာရင်းသွင်းကြပြီး၊ အဆိုပါ စာရင်းသွင်းသူများထဲမှ (၅)ဦးအနက်မှ (၃)ဦးမှာ အစိုးရပေးသည့် ဒေါ်လာ(၁၀၀)ကို အားကစား အစီအစဉ်များတွင် စာရင်းသွင်းရန် အသုံးပြုခဲ့ကြသည်။ Active Singapore ကို စတင်မိတ်ဆက် ခဲ့ပြီးနောက်ပိုင်း စင်္ကာပူနိုင်ငံရှိ Gym များ၊ အားကစားခန်းမများ၊ ရေကူးကန်များ၊ အားကစားကွင်းများ အသုံးပြုရာခိုင်နှုန်းမှာ (၃၀)ရာခိုင်နှုန်းအထိ တိုးတက်လာခဲ့သည်ဟုဆို၏။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနလက်အောက်ရှိ အားကစားကွင်း၊ အားကစားခန်းမများကို ပြည်သူလူထုအနေဖြင့် အခမဲ့အသုံးပြုခွင့်ပြုပေးထားကြောင်း သိရှိရပါသည်။ အားကစားကွင်း၊ အားကစားခန်းမများကို အခမဲ့အသုံးပြုသည့်နည်းတူ အများပြည်သူများ လာရောက် ကစားချင်အောင်လည်း အားကစားကွင်းပရဝဏ် အတွင်း/အပြင်တွင် အမြဲတမ်း သန့်ရှင်းသာယာ လှပအောင် ဆောင်ရွက်ထားရှိခြင်း၊ အားကစားကွင်း၊ အားကစားခန်းမများအား အဆင့်မြှင့် ပြုပြင်မွမ်းမံခြင်းများနှင့် အားကစားအထောက်အကူပြုပစ္စည်းများ ပြည့်စုံစွာဖြည့်တင်းထားရှိရန်လည်း

လိုအပ်လှပေသည်။ ချမ်းသာသည့် စက်ပစ္စည်းငံကဲ့သို့ ပြည်သူများ ကစားလာချင်အောင် ငွေကြေးထောက်ပံ့ မပေးနိုင်လျှင်သော်မှ ဝန်ဆောင်မှုတစ်ခုအဖြစ် အားကစားဝတ်စုံများ၊ အားကစားအထောက်အကူပြုပစ္စည်းများအား နေရာဒေသအသီးသီးတွင် ဈေးနှုန်းသက်သာစွာဖြင့် ဝယ်ယူရရှိနိုင်ရေး စီမံဆောင်ရွက်ပေးခြင်း အပါအဝင် ယနေ့ခေတ်၌ တွင်ကျယ်စွာ လေ့လာလိုက်စား နေသော နေ့စဉ်ခြေလှမ်း(၁၀၀၀၀) လမ်းလျှောက်ခြင်းကို တိုင်းတာနိုင်သည့် Wearable Watch များ ပြည်သူလူထုသို့ ပံ့ပိုးပေးနိုင်လျှင် နေ့စဉ်လောင်ကျွမ်းသွားသော ကယ်လိုရီ၊ နှလုံးခုန်နှုန်း၊ အိပ်စက်သော နာရီများကိုပါ သိရှိနိုင်မည့်အတွက် လူတစ်ဦးချင်းအနေဖြင့်လည်း မိမိကိုယ်ကို ဆင်ခြင်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

တစ်မျိုးသားလုံးကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးဆိုသည့် လုပ်ငန်းမှာ များပြားကျယ်ပြန့်လှသည့်အတွက် ဝန်ကြီးဌာန၊ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုကသာ အောင်မြင်အောင် အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်၍ မရနိုင်ဘဲ နိုင်ငံတော်အစိုးရ၏ ဦးဆောင်လမ်းညွှန်မှုနှင့်အတူ ဦးစားပေးလုပ်ငန်းအဖြစ် သတ်မှတ်ထည့်သွင်း၍ ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးဌာနများ၊ ပြည်နယ်/တိုင်းဒေသကြီး အစိုးရအဖွဲ့များနှင့် အုပ်ချုပ်ရေးဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းအဆင့်ဆင့်၊ NGO အဖွဲ့အစည်းများ၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်ကြီးများ၊ အားကစား ဝါသနာရှင်များ၊ မီဒီယာလောကသားများ အပါအဝင် ပြည်သူလူထုတစ်ရပ်လုံး ဝိုင်းဝန်းပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်မှသာ အောင်မြင်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ နိုင်ငံသားတစ်ဦးချင်းစီ အနေဖြင့်လည်း ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ခြင်း၏ တန်ဘိုးကို ကိုယ်တိုင် သိရှိနားလည်ပြီး၊ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော နိုင်ငံသားများဖြင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော် တည်ဆောက်ရန် အတွက် တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်များအား ဝိုင်းဝန်းပူးပေါင်းလက်တွဲ ဆောင်ရွက်ကြရန် တိုက်တွန်းနှိုးဆော်အပ်ပါကြောင်း . . . . .

ဇရာမောင်

ကိုးကားသည့်စာအုပ်စာတမ်းများ

- နှစ်(၆၀) မြန်မာ့အားကစားသမိုင်း (မစ္စတာဟတ်စကင်းပြုစုသည်)
- မြန်မာ့ဗလခရီးနှင့် ကာယဗလဖခင် (စာပေဗိမာန်ထုတ် - ဦးကျော်မြင့်လွင်)
- အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာနမှ ထုတ်ဝေသည့် စာအုပ်စာတမ်းများ
- လစဉ်ထုတ်အားကစားမဂ္ဂဇင်းများနှင့် အားကစားသတင်းလွှာပါ ဆောင်းပါးများ
- နေ့စဉ်ထုတ် သတင်းစာများမှ အားကစားနှင့်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဆောင်းပါးများ

ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သို့ လူထုအားကစားဖြင့် ချီတက်စို့

မောင်မောင်မိုးအောင်

မြန်မာ့အားကစားသည် (၁၉၈၀)ပြည့်နှစ် အရှေ့ပိုင်းတွင် အရှေ့တောင်အာရှမှသည် ကမ္ဘာသို့ပင် တက်လှမ်းနိုင်ခဲ့ပေသည်။

(၁၉၆၁) ခုနှစ် ဒုတိယအကြိမ် အိမ်ရှင်နိုင်ငံအဖြစ် လက်ခံကျင်းပခဲ့သော (SEPA အရှေ့တောင်အာရှ ကျွန်းဆွယ်)ပြိုင်ပွဲတွင် နိုင်ငံအလိုက် အဆင့်(၁)နေရာတွင် ရပ်တည်နိုင်ခဲ့ပြီး (၁၉၆၉)ခုနှစ် ပဉ္စမအကြိမ် အရှေ့တောင်အာရှကျွန်းဆွယ်အားကစားပြိုင်ပွဲမှာလည်း အဆင့်(၁) နေရာတွင် ရပ်တည်နိုင်ခဲ့သည်။

ထို့အပြင် မြန်မာ့ဘောလုံးအားကစားသည် ပတ်ချုံဟီးဖလား၊ မာဒေးကားဖလား၊ မာရာဟာလင် ဖလား၊ အာရှလူငယ်ဖလားနှင့် အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲများတွင် အကြိမ်ကြိမ်ဝိုလ်စွဲခဲ့၍ (အာရှ ကြယ်ပွင့်- Asian All Stars)အဖြစ် မြန်မာဘောလုံးလောကမှ ကျော်မင်း(ငွေရ)၊ ခင်မောင်ထွန်း၊ တင်အောင်၊ မောင်မောင်နှင့် ဗဟာဒူးတို့ကို ရွေးချယ်ခဲ့ခြင်းသည် ဘောလုံးရွှေခေတ်ဟု တင်စားနိုင်ခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ထို့အပြင် (၁၉၇၂)နှစ်၊ ဂျာမနီနိုင်ငံ၊ မြူးနစ်မြို့တွင် ကျင်းပခဲ့သော (၂၀)ကြိမ်မြောက် အိုလံပစ် အားကစားပြိုင်ပွဲတွင် မြန်မာ့ဘောလုံးအသင်းသည် အသန့်ရှင်းဆုံးဆုကို ရရှိခဲ့ပြီး၊ မြန်မာ့အလေးမသမား အောင်ကြီးသည် ပထမဆုံး ကမ္ဘာနှင့် အိုလံပစ်စံချိန်အဖြစ် (၅၂)ကီလိုတန်း တွင် အမြန်မ(၁၀၅)ကီလိုကို စံချိန်တင်နိုင်ခဲ့ပါသည်။

မြန်မာ့လက်ဝှေ့သမား တင်ထွန်းသည် ပြိတိသျှဓနသဟာယချန်ပီယံ ဂျွန်စမစ်ကို အလဲထိုးအနိုင်ယူခဲ့ခြင်း မြန်မာ့ရေကူးသမားတင်မောင်နီသည် အာရှချန်ပီယံ ဂျပန်ရေကူးသမားများ ကို အနိုင်ယူ၍ ရွှေဆု ရရှိခဲ့ခြင်းသည် မြန်မာ့အားကစားကို ကမ္ဘာသိ ဖြစ်စေခဲ့ပါသည်။

ထို့အပြင် အရှေ့တောင်အာရှနိုင်ငံများအလယ်တွင် မြန်မာ့ဘောလုံး၊ အလေးမ၊ လက်ဝှေ့၊ ဂျူဒို၊ ကျွမ်းဘား၊ ရေကူး၊ ပြေးခုန်ပစ်အားကစားနည်းများသည် အကြိမ်ကြိမ်သရဖူဆောင်းနိုင် ခဲ့ကြပါသည်။

သည့်နောက်ပိုင်းကာလများတွင် မြန်မာ့အားကစားသည် အောင်မြင်မှုများ တဖြည်းဖြည်း ဝေးကွာလာခဲ့ရာ (၂၀၁၃)ခုနှစ်၊ (၂၇)ကြိမ်မြောက် တတိယအကြိမ် အိမ်ရှင်နိုင်ငံအဖြစ် လက်ခံကျင်းပခဲ့သော Sea Game အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲတွင် ဒုတိယနေရာရရှိခဲ့ပြီး နောက်ပိုင်း အာဆီယံနှင့် အာရှပြိုင်ပွဲ များတွင် အောင်မြင်မှုမရရှိခဲ့သည့်အပြင် အရှေ့တောင်အာရှ အားကစားပြိုင်ပွဲများတွင် (၁၁)နိုင်ငံအနက် သတ္တမ(၇)အဆင့်တွင်သာ ရပ်တည်နိုင်ခဲ့သည်။

ထို့ကြောင့် မြန်မာ့အားကစားသည် အကျဘက်သို့ ရောက်နေပြီဟု ပြည်သူလူထုက ဝေဖန်ကြပြန် သည်။ သက်ဆိုင်ရာ တာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ်များကလည်း နည်းဗျူဟာမျိုးစုံဖြင့် မြန်မာ့အားကစား ပြန်လည်ဦးမော့ လာစေရန် ကြိုးပမ်းကြရာဝယ်....

မျိုးဆက်သစ်လူငယ်အများစုရှိသော အလယ်တန်း၊ အထက်တန်းကျောင်းများနှင့် တက္ကသိုလ်ကောလိပ် များ၊ ကျေးလက်ဒေသများသို့ ကွင်းဆင်း၍....

အားကစားနှင့်ပညာရေးပေါင်းစပ်သော၊ အား/ကာ သိပ္ပံကျောင်းများကို ရန်ကုန်၊ မန္တလေး၊ မော်လမြိုင်၊ မုံရွာ၊ တောင်ကြီးစသည့် တိုင်းအားကစားမြို့များတွင် ဖွင့်လှစ်ခြင်း၊ B.Sc Sport (အားကစားသိပ္ပံ)ကျောင်းများဖွင့်လှစ်ခြင်း၊ ဒိုင်၊ နည်းပြသင်တန်းများ ဖွင့်ခြင်း၊ အားကစား တိုးတက်သော နိုင်ငံများသို့ Joint Traing စေလွှတ်ခြင်း၊ သက်တမ်းအလိုက် အားကစားပြိုင်ပွဲများ ကျင်းပပေးခြင်းများကို ချိန်ခါမလပ် လုပ်ဆောင်နေ လျက်ရှိပါသည်။

သို့သော်....အားကစားတစ်ခု တိုးတက်ဖို့ဆိုလျှင်.....

နိုင်ငံတကာအလယ်၌ အားကစားအောင်မြင်မှုရရှိနေသော နိုင်ငံတိုင်းသည် Mass Sport လူထု အားကစားကို အခြေခံ၍ အပန်းဖြေအပျော်အားကစား၊ လူထုအားကစားမှ Excellent Sport (အောင်မြင်သော အားကစား)သို့ တက်လှမ်းနေကြောင်း တွေ့မြင်ကြရပေမည်။

ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော်တည်ဆောက်မည်ဆိုရာတွင်.....စိတ်ရော ကိုယ်ပါ ကျန်းမာသော (Sound Mind Sound Body) ပြည်သူလူထုကို အခြေခံရပေမည်။ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာသော ပြည်သူလူထုရရှိရန်သည် Mass Sport လူထုအားကစားကို အခြေခံရန် လိုပါသည်။

လူထုအားကစားဟု ဆိုရာတွင် အများစုသည် ဒီဇင်ဘာလတွင် စုပေါင်းလမ်းလျှောက်ခြင်း ဟူ၍သာ နားလည်ထားကြပေသည်။ အမှန်အားဖြင့် တာဝန်ရှိသော ယခုကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊ အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာနသည် နှစ်စဉ်ဒီဇင်ဘာလ စုပေါင်း လမ်းလျှောက်ခြင်းဖြင့် လူထုအားကစားကို အစပျိုးပေးခြင်းသာ ဖြစ်ပေသည်။ အခြားအခြားသော ခေတ်မီအားကစားနည်းမျိုးစုံပါဝင်သည့် ဘောလုံး၊ ပိုက်ကျော်ခြင်း၊ ဘတ်စကတ်ဘော၊ ဘော်လီဘော၊ ရိုးရာအားကစားဖြစ်သည့် ဝိုင်းဖွဲ့ခြင်းလုံးခတ်၊ ထုပ်ဆီးတိုးစသည့် အားကစားနည်းများကိုလည်း လူထုအားကစားအဖြစ် နားလည်သဘောပေါက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

အမှန်စင်စစ်အားဖြင့် လူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှုသည် (၁၉၉၈)ခုနှစ်ကပင် စတင်၍ အားကစားနှင့် ကာယပညာဦးစီးဌာနက ဒီဇင်ဘာလကို သတ်မှတ်ခဲ့သော်လည်း (၁၉၃၂)ခုနှစ်ကပင် စုပေါင်းလမ်းလျှောက် ၍ ပြည်သူလူထု၏ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုအတွက် (အာရောဂျ၊ ပရမံ၊ လာဘံ)ဟူ၍ လမ်းလျှောက်အဖွဲ့သည် ကာယဗလဆရာဦးရှိန်ဦးဆောင်ပြီး ဆရာဦးဇော်ဝိတ်၊ မိုးကြိုးဦးအုန်းခင်တို့ ဦးဆောင်၍ အဖွဲ့အစည်းတစ်ရပ် ပေါ်ပေါက်ခဲ့ပါသည်။ ထိုမှ အစပြု၍ စုပေါင်းလမ်းလျှောက်ခြင်းမှ

ညီညွတ်သောစိတ်ဓာတ်၊ ကြံ့ခိုင်မှု၊ လူမှုရေး၊ ဘာသာရေး၊ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် နိုင်ငံရေးကိစ္စများကို ဆွေးနွေးဟောပြောခြင်းများကို စတင်ခဲ့ပါသည်။

(၁၉၃၅)ခုနှစ်၊ နိဝင်ဘာလ(၁၉)ရက်နေ့တွင် ဆူးလေဘုရားအနီး၊ ဘုရင်မပန်းခြံ (ယခု ဗန္ဓုလပန်းခြံ) တွင် (၁၅)ကြိမ်မြောက် အမျိုးသားအောင်ပွဲနေ့အထိမ်းအမှတ်အဖြစ် ကာယဗလ ဦးဇော်ဝိတ်က မြန်မာပြည် ကာယဗလနှင့် ခြေလျင်အဖွဲ့ကိုယ်စား ကျန်းမာသန်စွမ်းရေးတရားကို ဆရာဦးရှိန် သင်ပြမှုဖြင့် ဟောပြောခဲ့ရာ လူ ၂၀၀၀ ခန့် တက်ရောက်ခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

ဆရာဦးဇော်ဝိတ်က "ကျန်းမာအောင် လုပ်ကြပါ၊ ကျန်းမာအောင်နေပါ၊ နေ့စဉ် လမ်းလျှောက်ပါ၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုခု ရှိကြပါ"လို့ ဟောပြောခဲ့သည်။

ဆက်လက်ပြီး "ကျန်းမာတဲ့ ခန္ဓာအိမ်မှာသာ ကျန်းမာတဲ့စိတ်၊ တည်နေနိုင်ပါတယ်။ ဒီတော့ မြန်မာ လူမျိုးတွေကို ပထမကျန်းမာအောင် လုပ်ပေးလိုက်ရင် ထိုလူမျိုးရဲ့ စိတ်ဓာတ်ဟာလည်း ကျန်းမာလာမယ်၊ ရဲရင့်လာမယ်၊ အမျိုးအတွက် စွန့်စွန့်စားစား လုပ်ချင်တဲ့စိတ်တွေ ပေါ်လာမယ်....ကျန်းမာတာ၊ ခွန်အား ရှိတာတို့နှင့် ရဲရင့်တာဟာ တွဲဆက်နေသလို မကျန်းမာတာ၊ ချည့်နဲ့တာ၊ ချူချာတာ၊ ကျွန်ဘဝနှင့်ပျော်မွေ့တာ၊ ဒူးတုန်တာတို့ဟာ တွဲဆက်နေပါတယ်။ အခုတော့ ဗမာတွေဟာ ရှေးတုန်းက ရာဇဝင်ပြောင်ခဲ့ပေမယ့် ယခုအခါမှာ သူများနင်းပြား၊ သူများအောက် ရောက်နေတယ်။ ဗမာပြည်ဟာလည်း သာလာယံဇရပ်ကြီးဖြစ် နေတယ်။ မည်သူမဆို ဝင်လိုဝင်၊ ထွက်လိုထွက်၊ တံခါးမရှိ ခါးမရှိ ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒီတော့ ဗမာတွေ ငတ်ကုန်တယ်။ အိုးမဲ့အိမ်မဲ့တွေ ဖြစ်တယ်။ ဆင်းရဲကုန်ကြတယ်။ ယခု-ဗမာတွေ တောင်းတဲ့ ကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ် ရေးကို အင်္ဂလိပ်က ပေးပါပြီတဲ့ ကိုယ့်တိုင်း ကိုယ့်ပြည် ကိုယ်ကာကွယ်ရမယ်ဆိုရင် သေနတ်ထမ်းပြီး (၁၀)မိုင် လမ်းလျှောက်နိုင်တဲ့သူ ဘယ်နယောက်ရှိမလဲ၊ ဗမာတွေမှာ လူပိန်၊ လူချည့်နဲ့၊ လူဗလာချာများ ဖြစ်နေတယ်။ ဒီလိုဗမာတွေရဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ ခွန်အားဗလတွေ ယုတ်လျော့သွားရင်လည်း မြန်မာပြည်ဟာ လည်း ကျွန်ဘဝရောက်သွားမယ်။ ထောင်တက်မလာတော့ဘူး။ ဗမာတွေဟာ ကာယဗလဘက်မှာ ကျန်းမာ ရေးဘက်မှာ လူတန်းစေ့အောင် မကြိုးစားရင် ဘယ်တော့မှ မချမ်းသာတော့ဘူး။ မကြာခင် ဗမာပျောက် မယ်။ ဗမာပျောက်ရင် ဗုဒ္ဓဘာသာကြီးလဲ ပျောက်သွားမယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဗမာလူမျိုးတွေဟာ လွတ်လပ်တဲ့ လူမျိုးဖြစ်အောင် ဗမာတွေဟာ ကိုယ့်မင်းကိုယ်ချင်းနဲ့ နေနိုင်တဲ့ တိုင်းပြည်နဲ့ ရင်ပေါင်တန်းနိုင်အောင် "လူမျိုးရဲ့ ကျန်းမာရေးကို လုပ်ကြရမယ်။ ကြိုးစားလုပ်ကြရမယ်"ဟူ၍ ဟောပြောခဲ့ရာ လူထုအများက ထောက်ခံ သဘောတစ်ခဲနက်ပေးခဲ့ကြတာကိုလည်း တွေ့ရခြင်းသည် လူထုကျန်းမာရေးကို လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်ပေါင်း (၈၀)ကျော် ကပင် အလေးထားခဲ့ကြောင်း သိရပါသည်။

လမ်းလျှောက်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်ခြင်းတို့ကိုလည်း မြန်မာ့စာပေ လောကမှ ဆရာဇော်ဂျီ(ဦးသိန်းဟန်)က....

- ရင်ဘတ်ကိုပင့်၊ တန်ရုံမြွှင့်၊ ရဲရင့်တည်ကြည် လျှောက်ရမည်။

- ခါးကို မတ်မတ်၊ ကိုယ်ကိုမတ်၊ တစ်ရပ်မြင့်အောင် လျှောက်ရမည်။
- ဒူးကို ဆန့်ခင်း ကြွက်သားရင်း တောင့်တင်းပါအောင် လျှောက်ရမည်။
- ခြေလှမ်းသောအခါ ရှေ့ခြေဟာ မြေမှာ ဖနောင့်ကျရမည်။
- ခြေလှမ်းသောအခါ နောက်ခြေဟာ မြေမှာ ခြေဖျားကျရမည် ဟူ၍ မူမှန် လမ်းလျှောက်နည်းကို ရေးသားခဲ့ပါသည်။

နန်းတော်တောင် ဆရာခင်ကလည်း ဂုဏ်ပြုတေးကို ဤသို့စပ်ဆိုခဲ့ရာ....

"၁၆ မိုင်လမ်းလျှောက်မည်၊ အာရောဂျံ ပရမံ လာဘံ သုခဝဟံ ပျော်ပျော်နေ စိတ္တသုခ သက်တော် ရှည် ကိုယ်ရောစိတ်ရော သုခဝဟံ"ဟူ၍ ရေးစပ်ခဲ့ပြီး ဆိုင်းဆရာရွာစားကြီး စိန်ဗေဒါတီးကွက်ဖြင့် လက်စွမ်းပြခဲ့ရာ နာမည်ကျော် တေးတစ်ပုဒ်ဖြစ်ခဲ့သည်။

မိုးညှင်းဆရာတော်ဘုရားကြီးကလည်း တရားပွဲများတွင် "ခရီးသွားနိုင်၊ ကြံ့ခိုင်အားအင်၊ ကင်းစင် ရောဂါ၊ အစာကြေညက်၊ မပျက်သမာဓိ ငါးပါးရှိများ၏ စက်ြံအကျိုးတည်း"ဟူ၍ ဘုရားရှင်မိန့်ကြားချက်များအပြင် "မိုးညှင်းတရား၊ ယုံပွားများလျက် ကြိုးစားလမ်းလျှောက်၊ အထမြောက်သူ ပြည်နိဗ္ဗူကို လွယ်ကူရောက်ကြောင်း၊ တရားကောင်း၊ အပေါင်းမှတ်ကြစေ"ဟူ၍ ခြေလျင်လမ်းလျှောက်ခြင်း၏ အကျိုးတရားများ ကို ဟောကြားခဲ့ပါသည်။

မိုးညှင်းဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ တရားပွဲတွင် ဟောပြောမှုများကလည်း မြန်မာတစ်ပြည်လုံးသို့ ပြန့်နှံ့ခဲ့ပြီး.....ဦးသိန်း(ဦးသိန်းဖေမြင့်)၊ ကိုန(ဝန်ကြီးချုပ်ဟောင်းဦးန)၊ ကြီးပွားရေးမဂ္ဂဇင်း အယ်ဒီတာ ဦးလှ (လူထုဦးလှ)၊ ရဲတပ်ဗိုလ်ချုပ်အမ်အေမောင်ကြီးနှင့်ဇနီး၊ မြန်မာ့အလင်းသတင်းစာအယ်ဒီတာ အဖွဲ့ဝင်များ၊ ဒီးဒုတ်ဂျာနယ်အယ်ဒီတာဦးဘချို၊ တိုးတက်ရေးမဂ္ဂဇင်းအယ်ဒီတာ ဦးဗဂျီငို စသည့် အလွှာပေါင်းစုံမှ ပြည်သူများ ပါဝင်အားပေး၍ စံပြအဖြစ် စုပေါင်းလမ်းလျှောက်ခဲ့ကြသည်။

ကမ္ဘာကျော်စာရေးဆရာကြီး ဘားနဒ်ရှောက ဥာဏ်ကောင်းချင်လျှင် နံနက်စောစော လမ်းလျှောက်ဟု ဆိုခဲ့ပါသည်။

ကျမ်းပေါင်းများစွာ ပြုစုရေးသားခဲ့သော လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးကလည်း စာများများ ရေးချင်လျှင် ကျန်းမာဖို့၊ လမ်းများများလျှောက်ဟူ၍ မိန့်ကြားခဲ့ပါသည်။

မြန်မာ့အာယုဗေဒဆေးပညာရှင် အရှင်နာဂသေနဘိဝံသဆရာတော်ကြီးက မိန့်ဆိုခဲ့ရာတွင် လမ်းမှန် မှန်လျှောက်သူသည် အသက်ကို ပြင်းပြင်းရှူထုတ်ခြင်းဖြင့် သွေးလေညီညွတ်ပြီး အဆုတ်နှင့် နှလုံးအား ကောင်းခြင်းတို့ကြောင့် လေဖြတ်ခြင်း၊ သွေးတိုးခြင်း၊ ဆီးချို၊ နှလုံးရောဂါ၊ ထုံကျင် ညောင်းညာကိုက်ခဲသောရောဂါ များအပြင် အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းဇရာကို တားဆီးပေးသည်ဟု မိန့်ကြားခဲ့ပါသည်။

(၁၉၇၂)ခုနှစ်တွင် အားကစားနှင့် ကာယပညာဦးစီးဌာန ပေါ်ပေါက်လာပြီးနောက် ဒီဇင်ဘာလူထု အားကစားပွဲများကို အရှိန်မြှင့် ပြန်လည်စတင်ခဲ့ပါသည်။ ထို့အပြင် ပြည်နယ်နှင့်တိုင်းဒေသကြီးအားကစားမှူးရုံး များတွင်လည်း....."ကျန်းမာကြံ့ခိုင် ပြည့်မကို၊ ပါဝင်လှုပ်ရှား လူထုအားကစား" "သက်ရှည်ကျန်းမာ နေထိုင်ဖို့၊ နေ့စဉ်မှန်မှန်လမ်းလျှောက်စို့"ဟူ၍ လှုံ့ဆော်သတိပေးခဲ့ရာတွင် လမ်းလျှောက်ခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်သော အကျိုး ကျေးဇူးများကို အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြထားပါသည်။

(၁) ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာလာစေနိုင်သည်။

(၂) သက်လုံကောင်းပြီး အမောခံနိုင်သည်။

(၃) အဆီလျော့ချရန် အဝမလွန်အောင် ထိန်းပေးနိုင်သည်။

(၄) ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောအားကောင်း၍ ပ်ာက်ရည်ထက်မြတ်စေနိုင်သည်။

(၅) ကိုယ်ခံစွမ်းအား မြင့်တက်စေပြီး ရောဂါများကို ကာကွယ်နိုင်သည်။

(၆) အကြောအခြင် အရွတ်များ ပျော့ပျောင်းစေပြီး ခန္ဓာကိုယ်ဖျတ်လတ်ပေါ့ပါးစေနိုင်သည်။

(၇) သွေးလည်ပတ်မှုကောင်းပြီး အိပ်ပျော်စားဝင်စေသည်။

(၈) နေ့စဉ်ပုံမှန် နာရီဝက်ခန့် လမ်းလျှောက်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သောဘဝကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်သည်။

(၉) စိတ်ဖိစီးမှုလျော့နည်း၍ စိတ်ကြည်လင်လန်းဆန်းစေသည်ဟု ဖော်ပြထားပါသည်။

နိုင်ငံနှင့်လူမျိုးတည်တံ့ခိုင်မြဲရေးသည် လူတစ်ဦးစီ စိတ်ရော၊ ကိုယ်ပါကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုပေါ်တွင် များစွာ မူတည်နေပေသည်။ နိုင်ငံသားတိုင်း ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ပါမှ ထိုနိုင်ငံ၊ ထိုလူမျိုး၏ တိုင်းပြည်တည်တံ့ခိုင်မြဲမည်။နိုင်ငံနှင့်လူမျိုးတည်တံ့ပါမှ အသက်သွေးချွေးများစွာဖြင့် ရယူထားသော လွတ်လပ်ရေးကြီးကို အမွန့်ရှည်စွာ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်နိုင်မည်။ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံများနှင့် ပခုံးချင်းယှဉ်နိုင်ပါမှ နိုင်ငံ၏ စီးပွားရေး၊ ကာကွယ်ရေး၊ လူမှုရေး၊ ပညာရေး၊ ယဉ်ကျေးမှုများ တိုးတက်မည်သာဖြစ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ယနေ့ကမ္ဘာ့နိုင်ငံတိုင်းမှာ အကောင်အထည်ဖော် အလေးပေး ဆောင်ရွက်နေသည့်လုပ်ငန်းကြီးတစ်ခုမှာ "လူတိုင်းကျန်းမာ ဤကမ္ဘာ" ဆောင်ပုဒ်သည် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီး ''WHO-World Health Organization'' ''Move For All'' လူတိုင်းလှုပ်ရှားအားကစားနှင့် လူတိုင်းကျန်းမာဖို့ အားကစားလှုပ်ရှားကြစို့ ဟူ၍ အဓိပ္ပာယ်ပြန်ဆို ထားလေသည်။

WHO "ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်း၏ နှစ်စဉ်အစီရင်ခံစာတွင် လူတိုင်းလူတိုင်းတွင် ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားအားကစားနည်းပါးမှုကြောင့် နှစ်စဉ်လူဦးရေ (၂)သန်းခန့်မှာ ရောဂါအမျိုးမျိုးဖြင့် သေကြေရသည်ဟု ဖော်ပြထားပါသည်။

"လူမြိုမှ လူမျိုးပျောက်မည်၊ မြေမြိုလို့ လူမျိုးမပျောက်" ဟူသောစကားသည် နိုင်ငံတစ်ခု၏ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ ကာကွယ်ရေးနှင့် ပညာရေးချို့တဲ့သော လူမျိုးသည် စိတ်ဓာတ်ရေးရာကျဆင်းပြီး တိုင်းတစ်ပါး၏ ဖိနှပ်ဝါးမြိုမှုကို ခံရမည်။ လွှမ်းမိုးမှုကို ခံရမည်ဟု သတိပေးနေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်ပင် လွတ်လပ် ရေးနှင့် လူမျိုးပြန်းတီးခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် စိတ်ရောဂါကိုယ်ပါ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုဖြင့် ကြိုတင်ကာကွယ်ရမည်ဟု ပြိတိသျှကာယဗလဖခင် "Bernarr Macfadden-ဗာနာမက်ဖက်ဒင်"က လန်ဒန်မြို့မှ ထုတ်ဝေသော ကျန်းမာရေးနှင့်သန်စွမ်းခြင်း "Health & Strength" မဂ္ဂဇင်းတွင် ဖော်ပြခဲ့ပါသည်။

" Might is Right - ခွန်အားကြီးသူသာ နိုင်စမြဲ"ဟူသော ဆောင်ပုဒ်သည် ခွန်အားဗလကောင်း၍ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သူကို ရည်ညွှန်းထားခြင်းဖြစ်ပေသည်။

ယနေ့ သိပ္ပံစက်မှုပညာများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်နေသော အိုင်တီခေတ်၊ အင်တာနက်ခေတ်၊ ကွန်ပျူတာ ခေတ်တွင် လူအများစုသည် သွားလာလှုပ်ရှားမှု၊ လုပ်ငန်းဆောင်တာအတော်များများကို စက်မှုပညာအကူအညီ ဖြင့်လုပ်ဆောင်လာကြပြီး မိမိကိုယ်တိုင် ခွန်အားစိုက်ထုတ် လုပ်ဆောင်ရသော လှုပ်ရှားမှုများ နည်းပါးလာမှု ကြောင့် " Obesity - အဝလွန်ခြင်း"ဖြစ်လာကာသွေးကြောများ လှည့်ပတ်မှု ထိုင်းမှိုင်းလာရာတွင် နလုံးသွေးကြောပိတ်ခြင်း၊ လေဖြတ်ခြင်း၊ သွေးတိုးဆီးချိုနှင့် အရိုးအဆစ်များ ယောင်ယမ်းခြင်း၊ စိတ်မှတ်ဉာဏ်များ ချို့တဲ့လာခြင်း၊ အရိုးပျော့ရောဂါများနှင့် အခြားအခြားသော ရောဂါများ ဖြစ်တတ်လေသည်။ ဤရောဂါများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ရန် သွေးလည်ဦးတွတ်မှုတသော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားလေ့ကျင့်ခန်း တစ်မျိုးမျိုး ကို လုပ်ဆောင်သင့်ကြောင်းနှင့် ရောဂါအတော်များများကို လမ်းလျှောက်ခြင်းကုထုံးဖြင့် ကြိုတင်ကာကွယ် နိုင်သည်ဟု ယနေ့ကမ္ဘာ့ဆေးပညာရှင်များက လက်ခံလာနေကြပါသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း ကြိုတင်ကာ ကွယ်ခြင်းသည် ကုသခြင်းထက် ပိုကောင်းသည်ဟု "Prevention is better than cure" ဟု ဆိုကြပါသည်။

ထူးချွန်ထက်မြက်သော အားကစားသမားများ ပေါ်ထွက်သည့် နိုင်ငံကို ပတ်ဝန်းကျင် နိုင်ငံများက လေးစားခြင်း၊ အထင်ကြီးသောစိတ်နှင့် ဆက်ဆံခြင်းများရှိကြပေသည်။ အားကစား နိမ့်ကျသော နိုင်ငံသည် မျက်နှာငယ်ရ၍ ပတ်ဝန်းကျင်တိုင်းပြည်များ၏ အထင်သေးစိတ်နှင့် ဆက်ဆံမှုကို ခံရပေမည်။

ထို့ကြောင့် ယနေ့နိုင်ငံတော်၏ အားကစားမူဝါဒ (၃)ရပ်တွင် အပိုဒ်(၂)၌ "တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာ ကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် အမျိုးသားအားကစားလှုပ်ရှားမှုကို တစ်နိုင်ငံလုံး တစ်မျိုးသားလုံး စိတ်ပါဝင်စားခြင်းဖြင့် ပါဝင်လှုပ်ရှားရမည်ဟု ဖော်ပြပါသည်။

အားကစားဆိုင်ရာခံယူချက် (၃)ရပ်တွင်လည်း....

(၁) အားကစားတည်ဆောက်ခြင်းသည် နိုင်ငံတော်ကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်နေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

(၂) အားကစားအောင်မြင်မှုသည် နိုင်ငံတော်၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အဆင့်အတန်းကို ရောင်ပြန် ဟပ်စေသည်။

(၃) အားကစားအောင်မြင်မှုသည် နိုင်ငံတော်၏ ဂုဏ်သိက္ခာအဆင့်အတန်း၊ အခြေအနေကို ဖော်ပြနေသည်ဟု ပါရှိပါသည်။

နိုင်ငံတော်၏ လူမှုရေးဦးတည်ချက်(၄)ရပ်ကို အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ရာတွင် အပိုဒ်(၄)၌ "တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည် မြင့်မားရေး"ဟူ၍ ဦးတည်ချက် နှင့်အညီ တစ်နိုင်ငံလုံး ကျန်းမာရေးနှင့် ပညာရေးလုပ်ငန်းများကို ပြည်သူလူထုနှင့်အတူ လက်တွဲ၍ ဦးစားပေးဆောင်ရွက်နေသည်ကို တွေ့မြင်ရပေမည်။

လူငယ်အများစုသည် စာသင်ကျောင်းနှင့် တက္ကသိုလ်ကောလိပ်များတွင် ရှိကြရာ ကျောင်းတွင်း ပညာရေးအပြင် အားကစားအချိန်ကိုပါ ထည့်သွင်း၍ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစား P.T ချိန်တစ်ချိန်ချိန် ထည့်သွင်းသင့်ပေသည်။ ကျောင်းသားလူငယ်များသည် စာကြိုးစားရုံနှင့် ပြီးပြည့်စုံခြင်းမရှိပါ။ ကာယဗလ ကြံ့ခိုင်ဖို့လည်း လိုပေသည်။ သို့ကြောင့်ပင် ဘက်စုံထူးချွန်သော ကျောင်းသားများကို မွေးထုတ်ရာတွင် စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော လူကောင်းလူတော်များ လိုအပ်ပေသည်။ သို့ကြောင့်လည်း နိုင်ငံတော် မှ အားကစားနှင့် ပညာရေးပေါင်းစပ်သင်တန်းကျောင်း၊ အားကစားနှင့်ကာယပညာသိပ္ပံကျောင်းများ၊ B.Sc Sport ဘွဲ့များမွေးထုတ်ပေးလျက်ရှိပေသည်။ ထိုကဲ့သို့ များပြားလှသည့် ကျောင်းသားလူငယ်ထုအရေအတွက်မှ အရည်အချင်းရှိသော ကျောင်းသား လူငယ်များကို မွေးထုတ်နိုင်ပေမည်။

ကျောင်းများတွင် သင်ကြားလျက်ရှိသော ဗလငါးတန်တွင် "ကာယဗလ၊ စာရိတ္တဗလ၊ ဘောဂဗလ၊ မိတ္တဗလနှင့် ဉာဏ်ဗလ"တို့မှာ အတူယှဉ်တွဲလျက်ရှိပေသည်။ ကာယဗလကောင်း၍ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သူသည် စာရိတ္တကောင်းပေမည်။ သို့မှသာ ဉာဏ်ပညာထက်မြက်ပြီး ဘောဂဗလဟူသော စီးပွားရေး၊ ကြီးပွားရေးကို လုပ်နိုင်ရာ၊ မိတ်ဆွေအချေအရံ အပေါင်းအသင်း များပေမည်။ သို့ပါ၍ ငယ်စဉ် ကျောင်းသားဘဝကပင် စိတ်ရောကိုယ်ပါကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော လူသားတစ်ဦးဖြစ်ရန် "အာရောဂျံ ပရမံ လာဘံ"ဟူသော စကားကို လက်ကိုင်ထားဖို့ လိုပါသည်။

ယခုအချိန်တွင် မြန်မာ့အားကစားသည် တိုးတက်မှု တံ့နေသည်ဖြစ်ရာ မြန်မာ့ အားကစားတိုးတက် မြင့်မားဖို့ဆိုလျှင်....အားကစားသမားများ၊ လုပ်ငန်းရှင်များ၊ ဝါသနာပါသူများ၊ တာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ်များ လက်တွဲ၍ ငွေကြေးပံ့ပိုးခြင်း၊ နိုင်ငံတကာတွင် အောင်မြင်ရရှိသော အားကစားသမားများကို သင့်တော်သလို ချီးမြှင့်ခြင်း၊ ပြည်တွင်းပြည်ပ ချစ်ကြည်ရေးပြိုင်ပွဲများ

အပြန်အလှန်စေလွှတ်ခြင်း၊ ဒိုင်နှင့်နည်းပြသင်တန်းများ၊ အားကစား နှင့်ဆေးပညာ၊ စိတ်ပညာဆွေးနွေးခြင်းများ၊ ခေတ်မီသော အားကစားအသုံးအဆောင်အထောက်အပံ့ပစ္စည်း များနှင့် ကျေးရွာမြို့နယ်ခရိုင် တိုင်းနှင့်ပြည်နယ်များအထိ အားကစားဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် ရေတို၊ ရေရှည်စီမံကိန်းများ ပြုလုပ်၍ အားကစားလုပ်ငန်းများကို အစဉ်တစိုက် အလေးပေးမည်ဆိုပါက တံ့နေသော မြန်မာ့အားကစား သည် အောင်မြင်မှုသို့ ပြန်လည်ဦးမော့လာမည်ဟု ယုံကြည်မိပါသည်။ ထို့အပြင် "ကျန်းမာကြံ့ခိုင် ဒို့မဏ္ဍိုင် မယိုင်လဲစေဖို့ လူထုအားကစားနှင့် ထူထောင်စို့" ဟူသောရည်မှန်းချက်ကိုလည်း အကောင်အထည်ဖော် နိုင်တော့မည်ဖြစ်ပါသည်။

ခြေလျင်လျှောက်ခြင်းအလေ့အထသည် ကမ္ဘာဦးလူသတ္တဝါများ စတင်ပေါ်ပေါက်လာသည့် အချိန်မှ လူ့သဘာဝအလျောက် အချိန်တန်အရွယ်ရောက်၍ ဘဝနိဂုံးချုပ်ခန္ဓာစဲသည့်တိုင် စားဝတ်နေရေး၊ နိုင်ငံရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ စစ်ရေးကိစ္စများအတွက် လူတိုင်းလူတိုင်း ခြေလျင်လျှောက်ခြင်းကို ရှောင်လွှဲ၍ မရပေ။

၁၈၉၆ ခုနှစ်၊ ခေတ်သစ်အိုလံပစ်အားကစားများ စတင်ထွန်းကားလာသော ဂရိကမ်းခြေတွင် လွန်ခဲ့ သောနှစ်ပေါင်း ၁၀၀၀ ကျော်ကပင် ကျောက်ကမ်းပါးများ၌ ရေးထိုးထားသော အောက်ဖော်ပြပါ....

၁။ သင်-လှပချင်သလား လမ်းလျှောက်ပါ။

၂။ သင်-ဉာဏ်ကောင်းချင်ပါသလား လမ်းလျှောက်ပါ။

၃။ သင်-ကျန်းမာချင်ပါသလား လမ်းလျှောက်ပါဟူသော စာသားများကို ယနေ့တိုင် တွေ့မြင်ရခြင်းမှာ လမ်းလျှောက်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးကို ဖော်ကျူးထားခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

"စောစောအိပ်လို့ စောစောထလို့ စောစောလမ်းလျှောက်ကြပါစို့၊ ခန္ဓာကိုယ်သန်စွမ်းစေဖို့ စိတ်နလုံး ရွှင်ပြုံးစေဖို့ သူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်းများနဲ့ ပျော်ဖို့ရွှင်ဖို့ ကျန်းမာစေဖို့ဟူသော တေးသီချင်းကို လက်ကိုင်ထားရင်း..... ဆေးပညာရှင်များနှင့် ကိုယ်တွေ့အမျိုးသမီးလမ်း လျှောက်သူများကလည်း "မိန်းမကိစ္စအားလုံး ပြီးသည်"ဟု ဆိုပါသည်။ အမျိုးသမီးများ လမ်းလျှောက်ခြင်းဖြင့် မိန်းမတို့ဓမ္မတာ၊ လစဉ်ကိစ္စ၊ သွေးဆုံးကိစ္စ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကိစ္စ၊ ညောင်းညာကိုက်ခဲခြင်းနှင့် မီးဖွားခြင်းကိစ္စအားလုံး အဆင်ပြေသည်ဟု ဆိုပါသည်။

နိုင်ငံတိုင်း၏ ရှေ့သမိုင်းအစဉ်အလာတွင် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သောပြည်သူလူထုနှင့် ကာကွယ်ရေး၊ ပညာရေး၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ လူမှုရေး၊ ဘာသာရေးများကို တည်ဆောက်နိုင်ခြင်းဖြစ်သောကြောင့် ယနေ့တိုးတက် ဖွံ့ဖြိုးသော နိုင်ငံများသည် Mass Sport ဟူသော လူထုအားကစားကို အခြေခံလုပ်ဆောင်နေကြောင်းတွေ့ရှိ ရပေသည်။

လူထုအားကစား Mass Sport တိုးတက်မြင့်မားသော နိုင်ငံတိုင်းသည် ပြိုင်ပွဲဝင်အဆင့် နိုင်ငံ့ဂုဏ်ဆောင်အားကစားသမားများကို မွေးထုတ်နိုင်ပြီး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော ပြည်သူလူထုကိုလည်း အသိ ပညာပေးများနှင့် လူမှုရေးကိစ္စအဝဝကို ဆောင်ရွက်နိုင်မည်ဖြစ်ရာ စုပေါင်းလူပ်ရှား လူထုအားကစားကို မလွဲမသွေ တစ်ရက်တည်းမဟုတ်၊ တစ်လတည်းမဟုတ်၊ သက်ဆုံးတိုင် လေ့ကျင့်ကြရမည်ဟု တိုက်တွန်း လိုက်ရပါတော့သည်။

မောင်မောင်မိုးအောင်

ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သောနိုင်ငံတော်သစ်တည်ဆောက်ရန် လူထုအားကစားကိုအခြေခံ

(ကျော်မျိုးသူ)

နိုင်ငံနှင့်လူမျိုးတည်တံ့ခိုင်မြဲရေးသည် လူတစ်ဦးစီ၏ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှု အပေါ်တွင် များစွာမူတည်လျက်ရှိနေပါသည်။ နိုင်ငံသားတိုင်း စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ပါမှ ထိုနိုင်ငံ ထိုတိုင်းပြည် ထိုလူမျိုးတို့သည်တည်တံ့ခိုင်မြဲမည်။ နိုင်ငံနှင့်လူမျိုးတည်တံ့ခိုင်မြဲပါမှ အသက်သွေးများစွာဖြင့်ရယူထားသော လွတ်လပ်ရေးနှင့် ထူထောင်ထားသော နိုင်ငံတော်ကို အစွန့်ရှည်စွာကာကွယ်စောင့်ရှောက်နိုင်မည်။ ကမ္ဘာ့နှင့်လည်း ရင်ပေါင်တန်းနိုင်မည်။ "မြေမျိုး၍ လူမျိုးမပျောက် လူမျိုးမှ လူမျိုးပျောက်မည်" ဟူသောစကားသည် ကျန်းမာရေး လူမှုရေး ကာကွယ်ရေးနှင့်စီးပွားရေး ပညာရေး စိတ်ဓါတ်ရေးရာများ ကျဆင်းသောနိုင်ငံသည် တိုင်းတစ်ပါး၏ ဂါးမျိုခြင်းကိုခံရမည်ဟု သတိပေးနေခြင်းဘဲဖြစ်သည်။

ယနေ့ခေတ်မီတိုးတက်နေသောနိုင်ငံများသည် လူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှုဖြင့် ပြည်သူလူထု၏ ကျန်းမာရေးမှ နိုင်ငံတော်ကာကွယ်ရေး စီးပွားရေး ပညာရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုများကို တည်ဆောက်လျက် ရှိပေသည်။ ထိုကြောင့်..... ယနေ့နိုင်ငံတိုင်းမှာ အလေးပေးဆောင်ရွက်နေသည့် လုပ်ငန်းမှာ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (World Healt Organiza- tion) ၏ လူတိုင်းလှုပ်ရှားအားကစား (Move for All) နှင့် လူတိုင်းပါဂင်လှုပ်ရှားကျန်းမားရေးအတွက်အားကစား (Move for Health) ဟူ၍ပင် အဓိပ္ပါယ်ဖော်ဆောင်ထားပါသည်။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၏ နှစ်စဉ်အစီရင်ခံစာတွင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားနည်းပါးမှု ကြောင့် ရောဂါ အမျိုးမျိုးဖြင့် နှစ်စဉ်(၂)သန်းခန့် သေဆုံးနေကြသည်ဟု ဖော်ပြထားပါသည်။ သို့ကြောင့်လည်း လူသားတိုင်းအတွက် အရေးကြီးဆုံးနှင့် တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်သောအရာမှာ အာရောဂျ ပရမံ လာဘံ ဆိုသော ကျန်းမာရေးပင်ဖြစ်ပါသည်။ အနောက်တိုင်းစကားပုံများတွင်လည်း (Health is Wealth) ကျန်းမာခြင်းသည် အကြီးမြတ်ဆုံးသော ချမ်းသာခြင်း ဟူ၍ အဓိပ္ပါယ်ဖွဲ့ဆိုကြပါသည်။

ယနေ့ကမ္ဘာ့နိုင်ငံတိုင်းလိုလိုတွင် မူးယစ်ဆေးဂါးနှင့်အတုပစ္စည်းများစွာပေါ်ပေါက်နေခြင်းသည် နောင်လာမည့် လူငယ်များအတွက် မျိုးဆက်သစ်များကို ပျက်စီးရာပျက်စီးကြောင်း အန္တရယ်နှင့် တွေ့ကြုံနေရခြင်းကို စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော လူမှုရေးစိတ်ဓါတ်နှင့် တိုက်ဖျက် ရမည်ဖြစ်သည်။ ဤလုပ်ငန်းစဉ်အောင်မြင်ရန်အတွက် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သောပြည်သူလူထုနှင့် အမျိုးသားရေးအသွင် ဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်သည်။

ကျန်းမာခြင်းသည် လူသားတိုင်းအတွက် လိုအပ်ပေသည်။ ငယ်ရွယ်နုပျိုစဉ်ကပင် တစ်ကိုယ်ရည်ကျန်းမာရေးအတွက် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားကို လိုက်စားသင့်ပေသည်။ ယနေ့ ဘက်စုံထူးချွန်သော ကျောင်းသားတစ် ယောက်ဖြစ်လာရေးအတွက် ပညာကြိုးစားရုံဖြင့်

မလုံလောက်ပါ။ ဥာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် စိတ်ရောကိုယ်ပါကျန်းမာ ကြံ့ခိုင်ရန် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားကို လိုက်စားသင့်ပေသည်။ လူငယ်လူရွယ်တိုင်းသည် တိုင်းပြည်၏အနာဂါတ် အရေးပါသော အင်အားစုဖြစ်သည်။ ထိုကြောင့် လူငယ်များဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးကို နိုင်ငံတော် အစိုးရမှ အကောင် ထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ပေးလျက်ရှိပါသည်။ လူငယ်များအတွက် ကျန်းမာရေး ပညာရေး အပါအဝင် အကျင့်စာရိတ္တ ကောင်းမွန်တိုးတက်ရေးတို့အတွက် စနစ်သစ်ဖြင့် ဆောင်ရွက် ပေးလျက်ရှိရာ အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာနကလည်း ကျန်းမာရေးနှင့်ဘက်စုံပညာ တိုးတက် မြင့်မားရေး ဟူသော ဆောင်ပုဒ်ကိုအကောင်အထည်ဖော်ရန် အားကစားနှင့်ပညာရေး ပေါင်းစပ်သော " အား/ကာ သိပ္ပံကျောင်းများ " ဖွင့်လှစ်ခြင်းဖြင့် အကောင်ထည်ဖော်လျက်ရှိပေသည်။

၁၉၉၆-ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ၊ (၁၈)ရက်တွင် အားကစားဝန်ကြီးဌာနဟူ၍ တိုးချဲ့ဖွင့်လှစ်ပြီးနောက် ရှေ့လုပ်ငန်းစဉ် (၁၀)ရပ်ကို ချမှတ်ခဲ့ရာတွင် ဦးစားပေးအပိုဒ်(၁)၌ - " အားကစားကို အခြေခိုင်မာလာစေရန်အတွက် အားကစားနှင့်ကာယပညာကို ထိထိမိမိပေါင်းစည်းဆက်စပ် ဆောင်ရွက်သွားရန် အားကစားနှင့်ကာယပညာသိပ္ပံတွင် အားကစားနှင့်ပညာရေးပေါင်းစပ်၍ ပြိုင်တူ သင်ကြားမှုအစီအစဉ်ကို ဆောင်ရွက်သွားရန်နှင့်ပြည်သူတစ်ရပ်လုံးပါဝင်လှုပ်ရှားသည့် လူထုအားကစား (Mass Sports) ကို မြှင့်တင်ဆောင်ရွက်သွားရန် " ဟူ၍ဖော်ပြထားခြင်းသည် (Mass Sports) လူထုအားကစားမှ (Excellent Sports) ထူးချွန်အားကစားသို့ အောင်ပွဲခံနိုင်ရန် ဦးတည်လျက်ရှိကြောင်းကို ဖော်ပြ နေခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ထို့အပြင် နိုင်ငံတော်အစိုးရသည် လူငယ်ထုအမျိုးသားစွမ်းအားစုများကို စိတ်ဓါတ်မြင့်မား ခိုင်မာလာစေရေး အတွက် လူမှုရေးဦးတည်ချက်(၄)ရပ်ကို အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက် ပေးလျက်ရှိရာ စတုတ္ထအချက်တွင်..... "တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမားကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရေး မြင့်မားရေး"ဟူသည့် ဦးတည်ချက်နှင့်အညီ ကျောင်းသားလူငယ်များကို မျိုးဆက်သစ် အားကစား လူတော်လူကောင်းများဖြစ်စေရန် လေ့ကျင့်ပေးလျက် ၁၉၇၂-ခုနှစ်မှစတင်ပြီး အားကစားနှင့် ကာယပညာသိပ္ပံကျောင်းများကို ရန်ကုန်မြို့တွင် စတင်ဖွင့်လှစ်ပေးပြီးနောက် မန္တလေး၊ တောင်ကြီးနှင့် မော်လမြိုင်မြို့များတွင် ဆက်လက်ဖွင့်လှစ်ပေးပြီး ဒိုင်နှင့် နည်းပြသင်တန်းများ နိုင်ငံတကာသို့ ချစ်ကြည်ရေးအပြန်အလှန် စေလွှတ်၍ ဖိတ်ခေါ်ပြိုင်ပွဲများ ကျင်းပပေးပြီး မြို့နယ် ကျေးရွာများအထိ အားကစားဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းများကို ရေတို ရေရှည်စီမံဆောင်ရွက်လျက်ရှိပေသည်။

အားကစားဝန်ကြီးဌာန၏ မူဝါဒသုံးရပ်တွင် အပိုဒ်(၂)၌ " တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး အတွက် တစ်နိုင်ငံလုံး တစ်မျိုးသားလုံးစိတ်ပါဝင်စားစွာ အမျိုးသားရေးအသွင်ဖြင့် ပါဝင်လှုပ်ရှားရမည် " ဟု ဖော်ပြထားပါသည်။

အားကစားဝန်ကြီးဌာန၏ အားကစားဆိုင်ရာခံယူချက်(၃)ရပ်တွင်လည်း .....

(က) အားကစားမြှင့်တင်တည်ဆောက်ခြင်းသည် နိုင်ငံတော်ကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက် နေခြင်းဖြစ်ပါသည်။

(ခ) အားကစားအောင်မြင်မှုသည် နိုင်ငံတော်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အဆင့်အတန်းကို ရောင်ပြန်ဟပ်စေသည်။

(ဂ) အားကစားအောင်မြင်မှုသည် နိုင်ငံတော်၏ဂုဏ်သိက္ခာအဆင့်အတန်းအခြေအနေကို ဖော်ပြနေသည် ဟု ညွှန်းဆိုထားပါသည်။

ယနေ့ သိပ္ပံစက်မှုခေတ်တိုးတက်နေချိန်တွင် လူအများစုသည် သွားလာလှုပ်ရှား လုပ်ကိုင်မှုများကို စက်ပစ္စည်း အကူညီများဖြင့် လုပ်ဆောင်လာကြပြီး မိမိခန္ဓာကိုယ်ဖြင့် လုပ်ဆောင်ရသော ကြိုးစားအားထုတ်ရသော ခွန်အားစိုက်ထုတ်မှုများ နည်းပါလာရာတွင် သွေးကြောများ လှည့်ပတ်မှုထိုင်းမှိုင်းလာ၍ အဝလွန်ခြင်းများဖြစ်ပေါ်လာပြီး သွေးကြောအတွင်း အဆီများလာ သောကြောင့် နှလုံးသွေကြောပိတ်ခြင်း၊ လေဖြတ်ခြင်း၊ အရိုးအဆစ်ရောင်းရမ်းခြင်း၊ သွေးတိုးနှင့် ဆီးချိုရောဂါများ၊ မှတ်ဥဏ်ထိုင်းမှိုင်းခြင်း၊ အရိုးပျော့ရောဂါများ စသည်တို့ ဖြစ်လာတတ်ပါသည်။

အထက်ပါရောဂါများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ရန် သွေးလေညီညွှတ်မှုတစေပြီး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစား တစ်မျိုးမျိုးကို လုပ်ဆောင်သင့်ပေသည်။ ထိုကြောင့် ယနေ့ကမ္ဘာ့ ဆေးသိပ္ပံပညာရှင်အားလုံးက တစ်ညီတစ်ညွှတ်တည်း လက်ခံထားကြသော သုတေသနစာတမ်းတွင် ရောဂါအတော်များများကို အသက်ရှုလေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်စေသည့် လမ်းလျှောက်ခြင်းကုထုံးဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းနိုင်မည်ဆိုသောအချက်ကို လက်ခံထားလာကြသည်။

မြန်မာ့အာယုဗေဒတိုင်းရင်းဆေးပညာရှင် "အရှင်နာဂသေနဘိဝံသ" ဆရာတော်ကြီး မိန့်ဆို ရာတွင်လည်း လမ်းလျှောက်သူသည် အသက်ကို ပြင်းပြင်းရှုထုတ်ခြင်းဖြင့် သွေးလေညီညွှတ်မှုကြောင့် လေဖြတ်ခြင် ၊ နှလုံးရောဂါနှင့် သွေးတိုးခြင်း၊ ညောင်းညာထုံကျင်ကိုက်ခဲသော နာတာရှည်ရောဂါ အသဲ(အသည်း)နှင့်ကျောက်ကပ်၊ ဆီးကျိတ်ရောဂါများ၊ သွေးတိုးရောဂါများကို ကာကွယ်ပေးသည့် အပြင် အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းနှင့် ဇရာကိုတားဆီးပေးသည်ဟု မိန့်ဆိုခဲ့ပါသည်။

လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း(၂၅၀၀)ကျော်ကပင် ဘုရားရှင်ဟောကြားခဲ့ရာတွင် ရဟန်း၊ သံဃာတော်များ၌ စင်္ကြံလျှောက်ခြင်း၊ လူပုဂ္ဂိုလ်များတွင် လမ်းလျှောက်ခြင်းမှာ "ခရီးသွားနိုင်ကြံ့ခိုင်အားအင် ကင်းစင်ရောဂါ အစာကြေညက် မပျက်သမာဓိ ငါးပါးရှိ များ၏ စင်္ကြံအကျိုးတည်း " ဟူ၍ မိန့်ကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။

ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်သည် ညဉ့်သုံးယာမ်ရှိသည့်အနက် ညဉ့်ဦးပိုင်းတွင် တပည့်ရဟန်း သံဃာတော်တို့ကို တရားဓမ္မ ဟောညွှန်ပြ၍ နတ်ဗြဟ္မာတို့အား ညဉ့်လယ်ယာမ်တွင် တရားပြတော်မူသည်။ မိုးသောက်ယာမ်တွင် ဘုရားရှင်ကိုယ် တော်တိုင် မိနစ်(၈၀)ခန့် ကျန်းမာရေးအတွက် စင်္ကြံ ကြွလျှောက်ပြီးမှ ကျိန်းစက်တော်မူလေသည်ဟု ဗုဒ္ဓစာပန်းချီ မှတ်တမ်းတွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

ကမ္ဘာ့ကျော်စာရေးဆရာကြီး "ဘားနဒ်ရှော" ကလည်း ဥာဏ်ကောင်း၍ကျန်းမာလိုလျှင် နံနက်စောစော လမ်းလျှောက်ဟုမိန့်ကြားခဲ့ဖူးသည်။ အထက်ပါစကားရပ်များသည် မှန်ကန်သော

အကျိုးဆက်များဖြစ်ကြောင်းကို ၁၈၉၆-ခုနှစ် ခေတ်သစ်ကမ္ဘာ့ အိုလံပစ်အားကစားပြိုင်ပွဲ စတင်ပေါ်ပေါက်ရာ ဂရိနိုင်ငံကျောက်ကမ်းပါးနံရံများပေါ်တွင် -

- သင်ကျန်းမာချင်ပါသလား လမ်းလျှောက်ပါ ၊
- သင်ဉာဏ်ကောင်းချင်ပါသလား လမ်းလျှောက်ပါ ၊
- သင်လှချင်ပါသလား လမ်းလျှောက်ပါ - ဟူသော စာသားများကိုထွင်းထုထားကြောင်း ယနေ့တိုင်တွေ့နေရပေသည်။ ဤအချက်များသည် ကမ္ဘာပေါ်ရှိလူသားတိုင်းအတွက် ကျန်းမာရေးကို အလေးထားသလို သဘောဝမှ ပေးစွမ်းသောလမ်းလျှောက်ခြင်းသည် လူ့ခန္ဓာကိုယ်ကို ကြံ့ခိုင်သန်မာစေမှုဖြစ်စေ၍ တန်ဖိုးထားသင့်ကြောင်း သတိ ပေးနေခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။

စိတ်ရောကိုယ်ပါကျန်းမာကြံ့ခိုင်သူသည် ရဲရင့်ခြင်း၊ လျင်မြန်ဖျတ်လတ်ခြင်း၊ တည်ကြည်ခြင်း ၊ သတ္တိရှိခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်မှုရှိခြင်းတို့ကြောင့် လုပ်ငန်းများကို အောင်မြင်စွာ စွမ်းဆောင်နိုင်သည်။ ဤသို့ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရန် အသက်ရှူခြင်းကို လုပ်ဆောင်ရသည်။ အသက်ရှူခြင်းသည် အသက်ရှင်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ အသက်ရှူနိုင်ရန် ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားခြင်းနှင့်လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်သည်ဟု နိုင်ငံကျော်စာရေးဆရာကြီး "ပီမိုးနင်း" က သူ့၏ လေ့လာတွေ့ရှိချက်များတွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

မြန်မာရာဇဝင်တွင် ထင်ရှားသည့် တောင်ငူဘုရင်တစ်ပင်ရွှေထီး၊ ဘုရင့်နောင်ကျော်ထင် နော်ရထာ (ဆင်ဖြူများရှင်) ၊ ဦးအောင်ဇေယျ စသည့်မြန်မာစစ်ဘုရင်များသည် ဂေးကွာလှသော ယိုးဒယား ၊ မဏိပူရ ၊ အာသံ နိုင်ငံများထိ ခြေလျင်ခရီးဖြင့် စစ်ချီခဲ့ပြီး အောင်နိုင်ခဲ့သည်မှာ မြန်မာတို့၏ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုကိုပြသသော စံပြ တစ်ရပ်ပင်ဖြစ်ပါသည်။

အထက်ပါသာဓကများကို ထောက်ရှုပြီး ..... ယနေ့နိုင်ငံတော်သည် ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာန အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာနတို့ပူးပေါင်း၍ ၁၉၉၆-ခုနှစ်မှစတင်ပြီး ပြည်သူ့လူထုတစ်ရပ်လုံးလှုပ်ရှားသည့် လူထုအားကစားကို အရှိန်ဟုန်မြင့်တင်၍ ဒီဇင်ဘာလကို လူထုအားကစားလဟူ၍ အသိအမှတ်ပြုခဲ့သည်။ လူထု အားကစားဟုခေါ်ဆိုရာတွင်လည်း စုပေါင်းလမ်းလျှောက်ခြင်းအပြင် လူအများစုပါဝင်လှုပ်ရှားသော ရိုးရာခြင်းလုံးခတ်၊ ထုတ်ဆီးတိုးခြင်း၊ ရိုးရာလှေလှော်ခြင်း နှင့် ခေတ်သစ်အားကစားများဖြစ်သော ဘောလုံး ၊ ဘောလီဘော် ၊ ပြေးခုန်ပစ် စသည့်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားနည်းအမျိုးမျိုးပါဝင်ကြောင်း သတိပြုသင့်သည်။

"ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ပြည့်မကွိုင် " ဆိုသည့်ဆောင်ပုဒ်နှင့်အညီ ကြီးငယ်မရွေး မြန်မာပြည်သူလူထုအားလုံး အလွယ်ကူဆုံးနှင့်ကျန်းမာခြင်းကိုအထောက်အကူပြုသည့် လမ်းလျှောက်ခြင်း ဟူသော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်းဖြင့် စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သောပြည်သူလူထုနှင့် နိုင်ငံတော်ကြီး တိုးတက်မှုကိုတည်ဆောက်ပြီး ထူးချွန်ထက်မြက် သောအားကစားလူတော်များနှင့် မြန်မာအားကစား တိုးတက်မြင့်မားရေးကို တည်ဆောက်ရမည်ဖြစ်ပေသည်။

နပျိုသက်ရွယ်ကျန်းမာရေး လူထုအားကစားအလေးပေး ဟူသောဆောင်ပုဒ်ကို လက်ကိုင်ထား၍ ကျွပ်နှိုတို့၏ စိတ်ဓါတ်နှင့်ကိုယ်ကာယကို ကျန်းမာကြံ့ခိုင်အောင် တည်ဆောက်နိုင်ရန်အတွက် အားကစားမျူးများရုံးရှေ့တွင် စိုက်ထူ ထားသော လှုံ့ဆော်ရေးဆိုင်းဘုတ်များတွင် .....

(၁) ခန္ဓာကိုယ်နှင့်စိတ်ဓါတ်ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာလာစေနိုင်သည်။

(၂) သက်လုံကောင်းပြီး အမောခံနိုင်သည်။

(၃) အဆီလျော့ချ၍ အဂမလွန်အောင် ထိန်းပေးနိုင်သည်။

(၄) ဦးနှောက်နှင့်အာရုံကြောအားကောင်း၍ ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်စေနိုင်သည်။

(၅) ကိုယ်ခံစွမ်းအားမြှင့်တင်စေပြီး ရောဂါများကို ကာကွယ်နိုင်သည်။

(၆) အကြော အခြင် အရွတ်များ ပျော့ပျောင်းစေပြီး ခန္ဓာကိုယ်ဖျတ်လတ်ပေါ့ပါး လာစေနိုင်သည်။

(၇) သွေးလည်ပတ်မှုကောင်းပြီး အိပ်ပျော်စားဝင်စေသည်။

(၈) စိတ်ဖိစီးမှုလျော့နည်းစေ၍ စိတ်ကြည်လင်လန်းဆန်းစေသည်။

(၉) နေ့စဉ်ပုံမှန်လမ်းလျှောက်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သောဘဝကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်သည်။ ဆိုသည့်အချက်များကို ဖော်ပြထားကြောင်း တွေ့ရပါသည်။

စင်စစ်အားဖြင့် လူထုလမ်းလျှောက်ခြင်းကို အမျိုးသားကျန်းမာရေးဦးတည်ချက်ဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံတွင် ပြည်သူ လူထုအများစိတ်ဝင်စားလာစေရန် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခဲ့သည့်အဖွဲ့ တစ်ဖွဲ့သည် ၁၉၃၁-ခုနှစ်ကပေါ်ပေါက်ခဲ့လေသည်။ ထိုအဖွဲ့ကို ကာယဗလဆရာဦးရှိန်၊ တပည့်ဦးဇော်ဂိတ်နှင့် မိတ်ဆွေ ခြေလျင်ဦးအုန်းခင်တို့ဦးစီးပြီး ဖွဲ့စည်းခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ အဖွဲ့၏ဆောင်ပုဒ်မှာ "မြန်မာပြည် ခြေလျင်အဖွဲ့ - အာရောဂျ ပရမံ လာဘံ" ဟူ၍ဖြစ်သည်။ ထိုခေတ်အချိန်အခါက နယ်ချဲ့အင်္ဂလိပ် ကိုလိုနီတို့က မြန်မာအမျိုးသားများကြံ့ခိုင်မှုအတွက် မည်သည့်အားကစား ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်းကို မပြုလုပ်ရဟု တားမြစ်ပိတ်ပင်ထားသောအချိန်ဖြစ်သည်။ သို့သော် ဆရာဦးရှိန်သည် နည်းမျိုးစုံဖြင့် နယ်ချဲ့ဆန့်ကျင်ရေး မြန်မာဇာတိမာန်စိတ်ဓါတ်ခိုင်မာရေးတို့အတွက် ဆောင်းပါးများရေးသားခြင်း ၊ သီချင်းများသီဆိုခြင်း ၊ စုပေါင်းလမ်းလျှောက်ခြင်းဖြင့် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခဲ့သည်။

ခြေလျင်လမ်းလျှောက်ခြင်းအလေ့အထသည် ကမ္ဘာဦးလူသတ္တဝါများ စတင်ပေါ်ပေါက်လာချိန်မှ စတင်ခဲ့သည်။ လူ့သဘာဝအလျောက် အချိန်တန်အရွယ်ရောက်၍ လမ်းလျှောက်နိုင်သည်မှ ဘဝနိဂုံးချုပ်၍ ခန္ဓာစဲသည့်တိုင် စားဝတ်နေရေး၊ နိုင်ငံရေး၊ စီးပွားရေး၊ ပညာရေး၊ ယဉ်ကျေးမှု နှင့် နိုင်ငံကာကွယ်ရေးများတွင် လူတိုင်းလူတိုင်း ကိုယ့်အား ကိုယ်ကိုး၍ ခြေလျင်လမ်းလျှောက်ခဲ့ကြရသည်။

ယနေ့သိပ္ပံစက်မှုပညာ ထွန်းကားနေသောခေတ်၌ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံတိုင်းလိုလိုတွင် လူသားတို့၏ အကြီးမားဆုံး အသက်အန္တရယ်ပေးနိုင်သည့် မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် (FDA) အစားအသောက်နှင့် ဆေးဝါကွပ်ကဲရေးအဖွဲ့က အလှကုန်ပစ္စည်းများ၊ အသင့်ထုတ်ပြီးသောအစားအစာများ၊ အသီးအနှံသားငါးတို့တွင် ဓါတုဗေဒဆေးဝါးနှင့် ဖော်မလင်း ပါဝင်ခြင်းအားဖြင့် လူ့အသက်အန္တရယ်ကို ထိခိုက်နိုင်စေကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိပြီး ..... ဤအန္တရယ်ကိုကျော်လွှားနိုင်ရန် ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာကြံ့ခိုင်ဖို့လိုသည်ဟု သုတေသနဆေးပညာရှင်များ၏အဆိုရ သိရှိကြပေရာ " ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းသည် - ရောဂါဖြစ်မှ ကုသခြင်းထက် ပိုကောင်းသည် - **Prevention is better than cure** " ဆိုခြင်းသည် ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားအားကစားဖြင့် စိတ်ရောကိုယ်ပါကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော ကုသခြင်းဖြင့် ကာကွယ်ရမည်ဟု လက်ခံလာကြပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံအားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာနသည် ၁၉၉၃-ခုနှစ် ၊ ဇူလိုင် (၁၃)ရက်စွဲပါ ဥပဒေအမှတ် ၆/၉၃ ဖြင့် ပြဋ္ဌာန်းခဲ့ရာ မြန်မာနိုင်ငံအိုလံပစ်ဥပဒေအခန်း(၇)အရ ဖွဲ့စည်းတည်ထောင်ပေးခဲ့သော အားကစားအဖွဲ့ချုပ်(၃၆)ဖွဲ့ မှ ယနေ့တွင် အားစားအဖွဲ့ချုပ်(၄၄)ဖွဲ့ထိရှိလာခဲ့ပြီး ထိုအားကစားအဖွဲ့ချုပ်များသည် ထူးချွန်သောအားကစားသမားများ၊ မျိုးဆစ်သစ်အားကစားသမားများ ပြုစုပျိုးထောင်၍ အားကစားပြိုင်ပွဲများ၊ ဖိတ်ခေါ်ပြိုင်ပွဲများ လက်ခံကျင်းပရေးနှင့် ဂင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်ရေးကိုပါ လမ်းညွှန်ပေးခဲ့ရာတွင် လူထုအားကစား (Mass Sport) ကို အခြေခံခိုင်မာလာ စေရမည်ဟု ဖော်ပြထားပါသည်။

မြန်မာအားကစားသည် ၁၉၆၁-ခုနှစ်နှင့်၁၉၆၉-ခုနှစ်များတွင် အိမ်ရှင်နိုင်ငံအဖြစ် လက်ခံကျင်းပခဲ့သော " အရှေ့ တောင်အာရှကျွန်းဆွယ်- SEAP " အားကစားပြိုင်ပွဲများတွင် အဆင့်(၁)နေရာရရှိခဲ့ပြီး ၁၉၈၁ပြည့်နှစ်နောက်ပိုင်းတွင် မြန်မာအားကစားသည် အရှေ့တောင်အာရှနိုင်ငံ(၁၁)နိုင်ငံတွင် အဆင့်(၇)နေရာ၌သာ ရပ်တည်နိုင်ခဲ့သည်။

၁၉၈၁-ပြည့်နှစ်ရှေ့ပိုင်းတွင် မြန်မာအားကစားဖြစ်သော ပြေးခုန်ပစ်၊ ဂျူဒို၊ အလေးမ၊ ဘော်လီဘောနှင့် ရေကူး၊ ကြက်တောင်ရိုက်အားကစားနည်းများသည် အရှေ့တောင်အာရှတစ်ခွင်တွင် သရဖူဆောင်းနိုင်ခဲ့ပြီး ကမ္ဘာနှင့်အာရှအဆင့်တွင် ၁၉၆၆-၁၉၇၁ ခုနှစ်များက အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲတွင် မြန်မာ့ဘောလုံးသည်ချန်ပီယံဖြစ်ခဲ့သည်။

ကမ္ဘာ့အဆင့်ဖြစ်သော ၁၉၇၂-ခုနှစ် ဂျာမဏီနိုင်ငံ မြူးနစ်အိုလံပစ်တွင် မြန်မာဘောလုံးအဖွဲ့သည် ဥရောပနိုင်ငံအသင်းများကို တန်းတူရည်တူရင်ပေါင်တန်းကစားနိုင်ခဲ့ပြီး အသန့်ရှင်းဆုံးအသင်းဆုရရှိခဲ့သည်။ အလေးမပြိုင်ပွဲတွင် (အောင်ကြီး)သည် ပထမဦးဆုံးအိုလံပစ်နှင့် ကမ္ဘာ့စံချိန်အမြန်မ (၁၀၅)ကီလိုကို တင်နိုင်ခဲ့သည်။

ရေကူးပြိုင်ပွဲများတွင်လည်း တင်မောင်နီ သည် ဂျပန်ရေကူးသမားများကို အနိုင်ယူခဲ့သည်။ မြန်မာလက်ဝှေ့ သမားမများဖြစ်သော လှညွှန့် ၊ တင်ထွန်း တို့သည် ပြိုင်ဘက်များကို အလဲထိုးပြီး အနိုင်ယူခဲ့သည်။

ထိုခေတ်အချိန်အခါက မြန်မာအားကစားအောင်နိုင်ရခြင်းသည် လူထုအားကိုအခြေခံ၍ ပြည်နယ်တိုင်း ခရိုင် မြို့နယ် ကျေးရွာ ရပ်ကွက်များမှအစ တပ်မတော်ကြည်းရေလေပြိုင်ပွဲများ၊ ဌာနဆိုင်ရာပြိုင်ပွဲများ၊ တက္ကသိုလ်နှင့် ကျောင်းသားအားကစားပြိုင်ပွဲများကို အခြေခံ၍ မျိုးဆစ်သစ် ထူးချွန်ထက်မြက်သောအားကစားများကို မွေးထုတ်နိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် ပြိုင်ပွဲဝင် အားစားသမားများ၏ အားကစားစိတ်ဓါတ်ခိုင်မာခြင်း၊ ခံယူချက်ကောင်းခြင်း၊ နည်းပြနှင့်နည်းစနစ်များ ကောင်းမွန်ခြင်း၊ အားကစားပစ္စည်းများ၊ ငွေကြေးထောက်ပံ့မှုများ၊ အားပေးချီးမြှောက်မှုများ ကောင်းခြင်း၊ အုပ်ချုပ်မှုဆိုင်ရာနှင့် ပြိုင်ပွဲကျင်းပရေးဆိုင်ရာ ရေတိုရေရှည်စီမံချက်ကောင်းခြင်း များကြောင့်ဟု ထင်မြင်မိပါသည်။

သို့ကြောင့်လည်း ယနေ့နိုင်ငံတော်မှတာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ်များ ၊ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီး ဌာနမှ တာဝန်ရှိ ပုဂ္ဂိုလ်များက တန့်နေသော မြန်မာ့အားကစားပြန်လည်အောင်မြင်မှုရရှိရန်အတွက် နည်းမျိုးစုံဖြင့်လုပ်ဆောင်ခဲ့ပြီး အားကစားနှင့်ကာယပညာသိပ္ပံ (အားကစားနှင့်ပညာရေးပေါင်းစပ် သင်တန်းကျောင်း)ကို ၁၉၇၂-ခုနှစ်၊ဇူလိုင်လ (၂၇)ရက်နေ့တွင် ရန်ကုန်မြို့၌စတင်ဖွင့်လှစ်ပြီးနောက် တောင်ကြီးမြို့ ၊ မန္တလေးမြို့နှင့် မော်လမြိုင် မုံရွာမြို့များတွင် လည်းဆက်လက်ဖွင့်လှစ်ပြီး ကစားကွင်း ကစားရုံများ တည်ဆောက်ပြုပြင်ခြင်း၊ ပြည်တွင်းပြည်ပဖိတ်ခေါ်ပြိုင်ပွဲများ၊ ဒိုင်နှင့်နည်းစနစ် သင်တန်းများ ဖွင့်လှစ်ခြင်း၊ အောင်မြင်မှုရရှိသောအားကစားသမားများနှင့် တစ်ချိန်က နိုင်ငံကိုယ်စားပြု အောင်မြင်မှုရှိခဲ့သောအားကစားသမားဟောင်းကြီးများကိုလည်း ထိုက်သင့်သောချီးမြှင့်မြောက်စားမှုများ ပြုလုပ်၍ အားကစားအဖွဲ့ချုပ်အမှုဆောင် အသီးသီးကိုလည်း ပြန်လည်မွမ်းမံရွေးချယ်မှုများ ပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။

နိုင်ငံတိုင်းသည် စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ ပညာရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှု၊ ကာကွယ်ရေးနှင့် အားကစားကဏ္ဍများတွင် မိမိနိုင်ငံ မိမိလူမျိုးမျက်နှာမငယ်ရစေဘဲ ဂုဏ်သိက္ခာတိုးတက်မြင့်မားရေး သူတစ်ပါးနိုင်ငံများနှင့်ရင်ပေါင်တန်းတိုးတက် ဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် အမျိုးသားရေးစိတ်ဓါတ်ပြင်းပြစွာ အပြိုင်အဆိုင်မနေမနားကြိုးစားအားထုတ်နေကြလေသည်။

ထိုကြောင့်လည်း နိုင်ငံတော်အစိုးရမှ တာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ်များက မြန်မာ့အားကစား အဆင့်အတန်း တိုးတက်မြင့်မားရေးကို အရေးပါသည့် အခန်းကဏ္ဍတွင်ထားရှိပြီး အင်တိုက်အားတိုက်ကြိုးပမ်းမြှင့်တင် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။ နိုင်ငံတော်အစိုးရ၏ဦးဆောင်မှုဖြင့် အားကစားအဖွဲ့ချုပ်များ၏ စနစ်တကျ စီမံခန့်ခွဲမှု တိုင်းရင်းစီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်များ စေတနာရှင်ပြည်သူများ၏ကူညီထောက်ပံ့မှု အားကစား ဂါသနာရှင်များအပါအဝင် တစ်မျိုးသားလုံး အင်တိုက်အားတိုက် အားပေးချီးမြှောက်မှုသည် အားကစားမောင်မယ်များ၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလိုအပ်ချက်များ ပြီးပြည့်စုံသည်သာမက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မြင့်မားရေးအတွက် လှုံ့ဆော်အားပေးမှုကို များစွာအထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။

နိုင်ငံတစ်ခုတည်ဆောက်ရာတွင် လူတိုင်း၏ဘဝတွင် စိတ်ရောကိုယ်ပါကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော ကာယဗလ၊ ဉာဏ ဗလ၊ စာရိတ္တဗလ၊ ဘောဂဗလနှင့်မိတ္တဗလ ဟူသော ဗလငါးတန်သည်

အရေးကြီးဆုံးဖြစ်ပေသည်။ ဤဗလငါးတန် ခိုင်မာမှသာလျှင် " အာရောဂျံ ပရမံ လာဘံ " ဟူသော ကျန်းမာခြင်းကို ရယူနိုင်မည်ဖြစ်ပေသည်။ ဤ ဗလငါးတန်တွင် အဓိကကျဆုံးသည် ကာယဗလ တည်းဟူသော ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုသည်ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုဆိုရာတွင်လည်း "စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ခြင်း - **Sound mind Sound body** " ကို ဆိုလိုပါသည်။

နိုင်ငံတစ်ခုသည် မည်မျှပင်သေးငယ်၍ အင်အားနည်းပါးသည်ဖြစ်စေ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အားကစားပြိုင်ပွဲများ တွင် ထိုနိုင်ငံငယ်မှအားကစားသမားများ ရွှေတံဆိပ်ဆုများ ဆွတ်ခူးရရှိခဲ့ပါက ထိုရွှေတံဆိပ်ရရှိသောနိုင်ငံငယ်၏ အလံတော်ကို ကျန်အင်အားကြီးနိုင်ငံများက ဦးညွှတ်အလေးပြု ရသည်ဖြစ်၍ အားကစားမြှင့်တင်ခြင်းသည် နိုင်ငံတော် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ရောင်ပြန်ဟပ်စေသည် ဆိုသော စကားရပ်ကို ထင်ရှားစေပါသည်။

ကမ္ဘာ့သမိုင်းကိုပြန်လည်ဆန်းစစ်ကြည့်လိုက်ပါလျှင် လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်း(၃၀၀၀) ဘီစီ (၇၇၆) ခုနှစ်က ဂရိ နိုင်ငံ အိုလံပစ်တောင်ခြေတွင် ဂရိလူမျိုးတို့၏ယုံကြည်ရာဖြစ်သော " ဇု - **Zue** " နတ်မင်းကြီးကိုပူဇော်ရာတွင် စိတ်ဓါတ် ကြံ့ခိုင်ရွှင်လန်းခြင်းနှင့်ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာဖျတ်လတ်စေခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေသော ကစားခုန်စားပွဲများကို ထည့်သွင်းခဲ့ပြီး စစ်မက်ဖြစ်ပွားသည့်အချိန်မှာပင် ယနေ့တိုင် လေးနှစ်တစ်ကြိမ်ကျင်းပလျက်ရှိသော အိုလံပစ်အားကစားပြိုင်ပွဲကာလ ရောက်လျှင် စစ်ရပ်စဲ၍ ဂရိတောင်ခြေ အိုလံပီယာအရပ်တွင် လာရောက်စုရုံးပြီး အားကစားပွဲကိုပါဂင်ဆင်နွှဲကြောင်းသာဓကမှာ အားကစားမြှင့်တင်ခြင်းသည် နိုင်ငံတော်ကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်နေခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အားကစား အောင်မြင်မှုသည် နိုင်ငံတော်၏ဂုဏ်သိက္ခာအဆင့်အတန်းအခြေအနေကို ဖော်ပြနေသည်ဆိုသော စကားရပ်ကို ပေါ်လွင်ထင်ရှားစေပါသည်။

ကံ စိတ် ဥတု အဟာရ ဟူသော အကြောင်းတစ်ရားလေးပါးနှင့်အညီ ပထဂီ တေဇော အာပေါ ဂါယော ဟူသည့် ဓါတ်ကြီးလေးပါးတို့ ညီညွတ်မျှတ၍ လူဖြစ်လာသောအခါ လူသားတိုင်းအတွက် အရေးကြီးဆုံးနှင့်တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်သော ဆုလာဘ်ကြီးမှာ အာရောဂျံ ပရမံ လာဘံ ဟူသော ကျန်းမာခြင်းနှင့်အသက်ရှည်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် စိတ်ရောကိုယ်ပါကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော လူတစ်ဦးဖြစ်ရန် အလွယ်ကူဆုံးနှင့်ငွေကြေးသက်သာသော လမ်းလျှောက်ခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရာ တွင်လည်း ဆရာဇော်ဂျီ၏ မူမှန်လမ်းလျှောက်နည်းကဗျာအတိုင်း .....

- ရင်ဘတ်ကိုပင့် တန်ရုံမြှင့် ၊ ရဲရင့်တည်ကြည်လျှောက်ရမည်၊
- ခါးကိုမတ်မတ် ကိုယ်ကိုမတ် ၊ တစ်ရပ်မြင့်အောင်လျှောက်ရမည်၊
- ဒူးကိုဆန့်ခင်း ကြွက်သားရင်း တောင့်တင်းပါအောင်လျှောက်ရမည်၊
- ခြေလှမ်းသောအခါ ရှေ့ခြေဟာ ၊ မြေမှာဖနောင့် ကျရမည်၊
- ခြေလှမ်းသောအခါ နောက်ခြေဟာ ၊ မြေမှာဖနောင့် ကျရမည် ဆိုသော ကဗျာကို သတိထားသင့်ပေသည်။

လမ်းလျှောက်သည်ဆိုရာတွင် အပျော်သဘော ပေါ့ပျက်ပျက်မဟုတ်ဘဲ ကျန်းမာရေးနှင့် ဆက်စပ်သောအသက် ကိုပြင်းပြင်းအားပါးတရရှူရှိုက်၍ .....ဆရာဇော်ဂျီ၏ အထက်ပါမှုမှန် လမ်းလျှောက်နည်းအတိုင်း ကျင့်သုံးလိုက်နာသင့်ပေသည်။

"စောစောအိပ်လို့ စောစောထလို့ စောစောလမ်းလျှောက်ကြပါစို့ ကိုယ်ခန္ဓာသန်စွမ်းစေဖို့ စိတ်နှလုံးရွှင်ပြုံးစေဖို့ သူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်းများနှင့်ပျော်ဖို့ရွှင်ဖို့ကျန်းမာစေဖို့ စောစောအိပ်လို့ စောစောထလို့ စောစောလမ်းလျှောက် ကြပါစို့" ဆိုသည့် နိုးဆော်နေသော ဒီဇင်ဘာလ၏ တေးသီချင်းသံကို နားစွင့်ရင်း .....

ကျန်းမားကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းခြင်းမှ တစ်ရက်တည်းမဟုတ် တစ်ပါတ် တစ်လ တစ်နှစ် တည်းမဟုတ်ဘဲ နေ့စဉ်မှန်မှန်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားနှင့် လမ်းလျှောက် လေ့ကျင့်ခန်းကိုပြုလုပ်ပြီး .....

နုပျိုသက်ရှည်ကျန်းမာရေးနှင့် အမိနိုင်ငံတော်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ဓါတ်နှင့် ကိုယ်ကာယကို ကျန်းမာကြံ့ခိုင်အောင်တည်ဆောက်ပြီး "ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော် သစ်တည်ဆောက်ရန် လူထုအားကစားကို အခြေခံ " ဟူ၍ တိုက်တွန်းလိုက်ပါတော့သည်။

ကျော်မျိုးသူ

" အမိနိုင်ငံတော်ကြီး စဉ်ဆက်မပြတ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေဖို့ လူထုအားကစားကဏ္ဍ မြှင့်တင်ကြပါစို့"

ဇော်မင်းဌေး

ယနေ့ ကမ္ဘာပေါ်ရှိ နိုင်ငံအသီးသီးသည် အနာဂတ်ကမ္ဘာကြီး ရေရှည် တည်တံ့ရေးနှင့် စဉ်ဆက်မပြတ် ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်မှုအတွက် **"The Future We Want"** ဆောင်ပုဒ်ဖြင့် အလေးထား မြှင့်တင် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိရာတွင် တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးသည် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သည့် ကျောရိုးမဏ္ဍိုင်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် လူသားအားလုံး အညီအမျှ ပေါင်းစည်းပါဝင်နိုင်သည့် ဖွံ့ဖြိုးမှု(All Inclusive Development) ရရှိစေရန် တစ်မျိုးသားလုံး၏ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် အခြေခံရေသောက်မြစ်ကြီးတစ်စင်းအသွင် အလားသဏ္ဌာန်ဆောင် သည့်် လူထုအားကစားကဏ္ဍကို ယနေ့ပြည်သူလူထုအကြား ပေါက်ဖွား ရှင်သန် အမြစ်တွယ် ကိန်းအောင်းလာစေရန် အမျိုးသားရေးတာဝန် တစ်ရပ်အနေဖြင့် မဖြစ်မနေ ပုံဖော်ထုဆစ် သွန်းလောင်း ပေးသွားရမည်ဖြစ်သည်။

လူထုအားကစားဆိုရာဝယ် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားတစ်မျိုးမျိုးမှ အခြေခံ၍ ပေါက်ဖွားလာသည့် ငွေကုန်ကြေးကျနည်းပြီး လူကြီး၊ လူငယ်၊ ကျား/မ မရွေး၊ အားကစားခန်းမ၊ အားကစားအထောက်အကူပစ္စည်း မလိုအပ်ဘဲ လွယ်လင့်တကူ စုပေါင်းလှုပ်ရှားနိုင်သည့် လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ပြေးခြင်း၊ ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်း အမျိုးမျိုးကို ဆိုလိုပါသည်။ ထို့အပြင် ရိုးရာအားကစားနည်းများ(ထုပ်ဆီးတိုး၊ လွန်ဆွဲ...)နှင့် အိုလံပစ်အားကစားနည်းများ(ဘောလုံး၊ ဘော်လီဘော...)တို့သည်လည်း လူထုအားကစားဟု အသိအမှတ်ပြုရမည် ဖြစ်သည်။ **အားကစားသည် ကြံ့ခိုင်မှု၊ ခွန်အားရှိမှု၊ လျင်မြန်မှု၊ ခံနိုင်ရည်ရှိမှု၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု စသည်ဝဝ် အခြေခံ(၆)ချက်အပေါ်တွင် မူတည်ပြီး** နိုင်ငံအချင်းချင်း ချစ်ကြည်ရင်နှီးမှုအတွက် ပေါင်းစပ် ပေးနိုင်သည့် သံတမန်လမ်းကြောင်းတစ်ခုဖြစ်ခြင်း၊ အားကစားအောင်မြင်မှုသည် နိုင်ငံတော်၏ လူမှုစီးပွား ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုများအပေါ် ရောင်ပြန်ဟပ်စေခြင်း၊ အားကစားတိုးတက် မြင့်မားခြင်းသည် နိုင်ငံ့ပုံရိပ်နှင့် နိုင်ငံ့ဂုဏ်သိက္ခာကို ဂုဏ်ယူဝင့်ကြွားနိုင်စေမည်ဖြစ်ပြီး၊ နိုင်ငံ့ အဆင့်အတန်း၊ နိုင်ငံ့အရည်အသွေးများ ပိုမိုတိုးတက် ကောင်းမွန်လာစေမည် ဖြစ်ပါသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် အားကစားဖြင့် ကျန်းမာသောလူ့အသိုက်အဝန်းကို ဖန်တီးပေးနိုင်မည်ဖြစ်ပြီး၊ ပိုမိုကောင်းမွန်သည့် လူမှုဝန်းကျင်၊ စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်မှုတို့မှတစ်ဆင့် ကမ္ဘာကြီး ရေရှည်တည်တံ့စေမည်ဖြစ်ကာ စဉ်ဆက်မပြတ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အသီးအပွင့်များ ဖူးပွင့်ဝေဆာ စေမည် ဖြစ်သဖြင့် ယနေ့ပြည်သူလူထုအတွင်း ပျော်ကွယ်လုနီးပါး၊ တိမ်မြုပ်လုနီးပါး၊ မှေးမှိန်ကျဆင်းနေသည့် အားကစားလောကကို လင်းလက်တောက်ပလာစေရေးနှင့် မြန်မာ့ အားကစားလောက ရွှေခေတ် ပြန်လည်ရောက်ရှိစေရေးအတွက် လူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှုများမှ တစ်ဆင့် ကြိုးပမ်းသွားရမည် ဖြစ်သည်။

နိုင်ငံတော်အနေဖြင့် စဉ်ဆက်မပြတ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးကို အထောက်အကူဖြစ်စေမည့် **အားကစားဆိုင်ရာ မူဝါဒများ** ဖြစ်သည့်-

(က) တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် အမျိုးသားအားကစားလှုပ်ရှားမှုကို တစ်နိုင်ငံလုံး၊ တစ်မျိုးသားလုံး စိတ်ဝင်စားစွာဖြင့် ပါဝင်လှုပ်ရှားကြရေး၊ အဆင့်အဆင့် နှစ်အလိုက် စည်းရုံး လှုံ့ဆော် ဆောင်ရွက်ရန် (Mass Sports)၊

(ခ) နိုင်ငံတကာအလယ်၌ နိုင်ငံတော်၏ ဂုဏ်သိက္ခာကို အားကစားနည်းဖြင့် မြှင့်တင်နိုင်မည့် ထူးချွန် ထက်မြက်သော နိုင်ငံ့ဂုဏ်ဆောင် အားကစားသမား လူရည်ချွန်များ မွေးထုတ်ရန် (Excellent Sports)၊

(ဂ) အရွေ့တောင်အာရှအဆင့်၊ အာရှအဆင့်နှင့် ကမ္ဘာ့အဆင့် အားကစားပြိုင်ပွဲများ အထိ မြန်မာ့ အားကစားသမားများ အဆင့်ဆင့်တက်လှမ်း အောင်မြင်မှုရရှိရေး ဆောင်ရွက်သွားရန်၊

(ဃ) မြန်မာ့အားကစားမှ ကမ္ဘာ့အားကစားသို့ ရောက်ရှိစေရန် ဟူသည့် အားကစား မူဝါဒ(၄)ရပ် ချမှတ်၍ နိုင်ငံတော်၏ အားကစားအဆင့်အတန်း မြှင့်တင်ရေး၊ နိုင်ငံသူ၊ နိုင်ငံသားတို့၏ ကျန်းမာရေးအဆင့်အတန်း မြင့်မားရေး၊ လူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှု ထွန်းကား လာစေရေးတို့အတွက် ရည်ရွယ်ကာ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ ဦးဆောင်၍ ရှေ့လုပ်ငန်းစဉ်များချမှတ်ကာ အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်လျက် ရှိပါသည်။ ပြည်သူလူထု တစ်ရပ်လုံး ပါဝင်လှုပ်ရှားသည့် လူထုအားကစားကို မြှင့်တင်ရန်အတွက် ၁၉၉၆ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ (၁၈)ရက်တွင် အားကစားဝန်ကြီးဌာနကို ဖွဲ့စည်းခဲ့ပြီး၊ ၁၉၉၈ ခုနှစ်မှစ၍ ဒီဇင်ဘာလူထု အားကစားလများအဖြစ် သတ်မှတ်ပြီး **အားကစားလုပ်ငန်းများကို တစ်မျိုးသားလုံး လူထုလှုပ်ရှားမှုအသွင် အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ရန်** ဟူသည့် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် လူထုအားကစား လှုပ်ရှားမှုများကို **"လူတစ်စုအားကစားမှ လူထုအားကစားသို့"** ဟူသည့် ဆောင်ပုဒ်အတိုင်း နိုင်ငံတစ်ဝှမ်း အဆင့်ဆင့် နှစ်အလိုက် တိုးမြှင့်၍ အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်လာခဲ့သည်မှာ လူတိုင်းမျက်မြင်ပင် ဖြစ်သည်။

သာဓကအနေဖြင့် ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာန၏ ဦးဆောင်မှုဖြင့် လူထု အားကစားလှုပ်ရှားမှုများအဖြစ် ဒီဇင်ဘာလ၏ အပတ်စဉ် စနေနေ့တိုင်း စုပေါင်းလမ်းလျှောက် ပွဲများ၊ ထုပ်ဆီးတိုး၊ လွန်ဆွဲ၊ ချောတိုင်တက် စသည့် ရိုးရာအားကစားပြိုင်ပွဲများ၊ လွတ်လပ်ရေးနေ့ အထိမ်းအမှတ် အားကစားပြိုင်ပွဲများနှင့် ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲများကို ရပ်ကွက်၊ ကျေးရွာများအဆင့်အထိ ဝန်ကြီးဌာနများပါမကျန် တစ်နိုင်ငံလုံးအတိုင်းအတာဖြင့် စီမံကျင်းပပေးလျက် ရှိပါသည်။ အဆိုပါ လူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှုများအပေါ် အခြေခံကာ တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်၊ မြို့နယ်များအလိုက် လူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှုများတွင် အတက်ကြွဆုံးဆုများ၊ လူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှု လှုံ့ဆော်ရေးကဏ္ဍတွင် အားကစားကလောင်ရှင်သစ်များ ပေါ်ထွက်လာရေးကို ရည်ရွယ်ပြီး ဝတ္ထုတိုပြိုင်ပွဲ၊ ဆောင်းပါးပြိုင်ပွဲ၊ ခါတ်ပုံပြိုင်ပွဲများ နှစ်စဉ် ကျင်းပပေးခဲ့ကာ အခမ်းအနားဖြင့် ဂုဏ်ပြုဆုများ တစ်နှစ်ထက်တစ်နှစ် ထိုက်ထိုက်တန်တန် ချီးမြှင့်ပေးခဲ့သည်မှာ **အားကစားအပေါ် ပြည်သူလူထုတစ်ရပ်လုံးမှ ချစ်ခင်မြတ်နိုး စိတ်ပါဝင်စားလာစေရန်အတွက် ရည်ရွယ်ချက် ကောင်းများပင် ဖြစ်သည်။**

ကမ္ဘာပေါ်တွင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုမရှိခြင်းကြောင့် ကျန်းမာရေးဆိုးကျိုးများနှင့်အတူ နှစ်စဉ် လူပေါင်း (၃.၃)သန်းနီးပါး အသက်ဆုံးရှုံးလျက်ရှိကြောင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားပြုလုပ်ခြင်းကြောင့် ပုံမှန်သေဆုံးမှု နှုန်း(၄၀)%ကို လျှော့ချနိုင်ကြောင်း ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့(WHO)၏ ၂၀၁၄ ခုနှစ် အစီရင်ခံစာအရ သိရှိရပါသည်။ **"အာရောဂျံ ပရမံလာဘံ"** ကျန်းမာခြင်းသည်လဒ်ကြီးတစ်ပါး ဖြစ်သည်နှင့်အညီ **"နုပျိုသက်ရှည် ကျန်းမာရေး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားဦးစားပေး"** ဟူသည့် ဆောင်ပုဒ်အတိုင်း လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ပြေးခြင်း၊ ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်းတို့သည် အကောင်းဆုံးသော ဆေးစွမ်းများဖြစ်သည်နှင့်အညီ အဝလွန်ခြင်း၊ သွေးလည်ပတ်မှု ကောင်းမွန်ခြင်း၊ ကြွက်သားများသန်မာခြင်း၊ အရိုးများသန်မာခြင်း၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ အမျိုးမျိုးသော ကင်ဆာရောဂါတို့ကို ကာကွယ်နိုင်ပြီး **လူတိုင်း ကာယသုခ၊ စိတ္တသုခနှင့် လူမှုရေးသုခများနှင့် ပြည့်စုံစေမည် ဖြစ်သည်။** တစ်နည်းအားဖြင့် **"Exercise is Medicine" "ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုသည် ဆေးတစ်မျိုး" ဟူသည့်အတိုင်း ယနေ့သိပ္ပံခေတ် ဆေးပညာလောကတွင် ရောဂါကုထုံးအများစုကို ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားများမှ ကာကွယ် ပေးစွမ်းနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။** အဆိုပါ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားများမှသည် စုပေါင်းအားကိုရရှိစေခြင်း၊ စည်းလုံး ညီညွတ်မှုအသွင်ကိုဆောင်စေခြင်း၊ ကိုယ်စိတ်နှလုံးပျော်ရွှင်မှုတို့ကို ရရှိစေမည်ဖြစ်သည်။ သို့ပါ၍ **"ကျန်းမာကြွံခိုင် ပြည်ဝ်ဝ်မဏ္ဍိုင်၊ ပါဝင်လှုပ်ရှားလူထုအားကစား"** ဟူသည့်ဆောင်ပုဒ်အတိုင်း နိုင်ငံတော်၏ ကျန်းမာကြွံခိုင်သည့် အင်အားစုကို ပိုမိုတောင့်တင်းလာစေရန်အတွက် နိုင်ငံသူ၊ နိုင်ငံသားများအနေဖြင့် ဒီဇင်ဘာလူထုအားကစားလကို အခြေခံကာ မိမိနှင့်သင့်တော်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားတစ်မျိုးမျိုးကို လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ကြရန် လိုအပ် မည်ဖြစ်ပါသည်။ သို့မှသာ **၂၀၃၀ ခုနှစ်တွင် လူတိုင်း လက်လှမ်းမီသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုရရှိရေး** (Universal Health Coverage-UHC)နှင့် ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂ၏ စဉ်ဆက်မပြတ်ဖွံ့ဖြိုးမှု(SDGs)ပန်းတိုင်တစ်ခု ဖြစ်သည့် **လူတိုင်းစေ့ ကျန်းမာရေးနှင့် သာယာဝပြောရေး** ဟူသည့် ပန်းတိုင်တို့ကို အရောက်လှမ်းနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ပြီးပြည့်စုံသော စဉ်ဆက်မပြတ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို လူသားအားလုံး သာတူညီမျှ ရရှိစေရန် လူထုအားကစား လှုပ်ရှားမှုများကို လူတိုင်း(All Inclsuive)ပါဝင်လှုပ်ရှားရန် လိုအပ်ပါသည်။ သို့မှသာ **"Leave No One Behind" ဆောင်ပုဒ်အတိုင်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု၏နောက်တွင် မည်သူမျှကျန်မနေစေဘဲ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ရေစီးကြောင်းပေါ်တွင် နိုင်ငံသူ/နိုင်ငံသားအားလုံး တက်ညီလက်ညီ စီးမျှောလိုက်ပါနိုင်မည်ဖြစ်သည်။** အထူးသဖြင့် မိမိတို့နိုင်ငံအနေဖြင့် ၅၁ သန်းကျော်ရှိသည့် ပြည်သူလူထုတစ်ရပ်လုံး၏ ကျန်းမာကြွံခိုင်စေရေးအတွက် လူထုအားကစား လှုပ်ရှားမှုများကို မူလတန်းကြိုအရွယ်၊ ကျောင်းနေအရွယ်၊ မသန်စွမ်းသူများ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ စသဖြင့် အသက်အရွယ်အလိုက် ဦးတည်အုပ်စုများအပေါ် အခြေခံပြီး တာဝန်ယူ ပုံဖော်ပေးသွားရန် လိုအပ်မည် ဖြစ်ပါသည်။ သာဓကများအနေဖြင့် တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြွံခိုင်စေရေး အခြေခံအုတ်မြစ် (Foudation)တည်ဆောက်နိုင်ရန် **မွေးကင်းစအရွယ်**မှစ၍ အာဟာရဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ၊ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများ၊ **မူလတန်းကြိုအရွယ်**တွင် မူကြိုပညာရေးမှတစ်ဆင့် ကာယ၊ ဉာဏ၊ စာရိတ္တ၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး၊ ဖွံ့ဖြိုးမှု အစရှိသော ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်စေရန် ကာယစွမ်းရည်၊ ဉာဏစွမ်းရည်များ

ကို မြှင့်တင်ဆောင်ရွက်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ သက်ကြီး ဘိုးဘွားများအနေဖြင့် အသက်ကြီးခြင်းနှင့်အတူ ဒွန်တွဲဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် နာတာရှည်ရောဂါများကို ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းနိုင်ရန် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သည့် လူနေမှုပုံစံများကို လိုက်နာကျင့်သုံးရန် လိုအပ်ပါသည်။ သို့မှသာ **ပျော်ရွှင်တက်ကြွ သက်ကြီးဘဝ** ကိုရယူပိုင်ဆိုင်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုများအနေဖြင့် တစ်နေ့လျှင် နာရီဝက်ခန့်လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ တိုက်ကျိကစားခြင်း၊ ပန်းခြံရှင်းခြင်းနှင့် အိမ်မှုကိစ္စပြုလုပ်ခြင်းတို့ဖြင့် ကျန်းမာရေး ဆိုးကျိုးများကို ကာကွယ်ပေးနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေရေးအတွက် အရေးကြီးဆုံးအပိုင်းမှာ အနာဂတ် နိုင်ငံ့တာဝန်ကို ပခုံးပြောင်းထမ်းဆောင်ကြရမည့် ကျောင်းနေအရွယ် **ပဲ့ကိုင်ရှင် မျိုးဆက်သစ် လူငယ်လူရွယ်**များပင်ဖြစ်သည်။ ယနေ့ ခေတ်လူငယ်များအပေါ် လေ့လာရလျှင် ပညာရည်မြင့်မားသောကလေးများသည် အားကစားတွင် ထူးချွန်မှု နည်းပါးသလို၊ အားကစားတွင် ထူးချွန်သူများအနေဖြင့် ပညာရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အားနည်းမှုရှိကြောင်း လေ့လာသုံးသပ်မိပါသည်။ သာဓကတစ်ခုအနေဖြင့် တင်ပြရလျှင် စာရေးသူသည် သမီးဖြစ်သူ ပညာရည်ချွန်ဆု ရရှိသည့် အတွက် ဘက်စုံပညာထူးချွန်ဆု ဆုချီးမြှင့်ခြင်း အခမ်းအနားတစ်ခုသို့ တက်ရောက်စဉ် အဆိုပါအခမ်းအနားတွင် ဗဟိုအဆင့် (ဘာသာရပ်အလိုက်ထူးချွန်ဆုများ)၊ လူရည်ချွန်ဆုများ၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအထိမ်းအမှတ်နေ့များ၏ ပန်းချီပြိုင်ပွဲ၊ စာစီစာကုံးပြိုင်ပွဲ၊ ကျဘမ်းစကားပြောပြိုင်ပွဲဆုများ၊ ဘက်စုံထူးချွန်ဆုများ၊ အတန်းလိုက်ထူးချွန်ဆုများ၊ တက္ကသိုလ်ဝင်တန်းဂုဏ်ထူးရသူများ၊ ထူးချွန်ဆရာ၊ ဆရာမများကို ဂုဏ်ပြုဆုများ ဝေဝေဆာဆာ ချီးမြှင့်ပေးခဲ့သည်ကို တွေ့ရ ပါသည်။ သို့သော် စာရေးသူရင်ထဲ လိုအပ်လျက်ရှိသည့် ထူးချွန်ဆုတစ်ခုကို မတွေ့ရပါ။ အဆိုပါ ထူးချွန်ဆုသည်ကား နိုင်ငံတော်ကြီးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် အဓိကပြယုဂ်တစ်ခုဖြစ်သည့် တစ်မျိုးသားလုံး၏ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးကို ဖော်ဆောင်ပေးနိုင်မည့် အားကစားကဏ္ဍမှ ထူးချွန်ဆု ချီးမြှင့်ခြင်းခံရသည့် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူတစ်ဦးမျှ မတွေ့ရခြင်းမှာ အနာဂတ် လူငယ်များအတွက် ရင်လေးစရာ သာဓကတစ်ခုပင် ဖြစ်သည်။

အဓိကတရားခံများကို အဖြေဖော်ထုတ် ရှာကြည့်လျှင် ယနေ့ခေတ် လူငယ်၊ လူရွယ်အများစုသည် ကျောင်းမှကျူရှင်၊ ကျူရှင်ပြီးလျှင် အနီးကပ်ဆရာ စသဖြင့် ပညာရေးသံသရာတွင် တဝဲလည်လည်ဖြစ်နေသည့် ကျောင်းသားများ၊ ခေတ်မီနည်းပညာရပ်ဝန်းနှင့်အတူ အင်တာနက်ဂိမ်း၊ လူမှုကွန်ရက်များ(ဥပမာ-Facebook) ဝန်းကျင်တို့တွင် ပျော်မွေ့လျက်ရှိသည့် လူငယ်များ၊ ငွေကြေးချမ်းသာပြီး အပျော်အပါးနောက် တကောက်ကောက်ပါ လိုက်ပြီး ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်မရှိ ဘဝရဲ့ဦးတည်ချက်မရှိဘဲ ထင်တိုင်းကျဲ ပျော်ပါးနေသော လူပျော်လူမိုက်များ၊ သမုဒ္ဒရာဝမ်းတထွာ စားဝတ်နေရေးအတွက် ရုန်းကန်လှုပ်ရှားနေရရှာသည့် လူမွဲများ၊ ဖဲကစားလိုက်၊ ဘိလိယက် ထိုးလိုက်၊ ဘောလုံးပွဲလောင်းလိုက် စသဖြင့် လောင်းကစားဝန်းကျင်တွင် ရှင်သန်နေသူများ၊ တိုးပွားလာသည့် လူဦးရေတို့၏ လိုအပ်ချက်များ နှင့်အတူ မြို့ပြများဖြစ်တည်မှုကြောင့် အားကစားရုံ၊ အားကစားကွင်းများ ရှားပါးလာ ခြင်းတို့ကြောင့် လူငယ်ထုအတွင်း အားကစားလှုပ်ရှားမှုများ နည်းပါးလာပြီး ကျန်းမာကြံ့ခိုင် သန်စွမ်းမှုများ၊ လူမှုရေး ဆောင်ရွက်ချက်များ တဖြည်းဖြည်း ကျဆင်းလာသလို စာရိတ္တမဏ္ဍိုင် တဖြည်းဖြည်း ယိုယွင်းလာခြင်းနှင့်အတူ နိုင်ငံတော်တည်ဆောက်ရေးအတွက် အဓိက လိုအင်တစ်ခုဖြစ်သည့်

လူငယ်အပေါင်းတို့၏ ကာယဗလ၊ ဉာဏဗလ၊ စာရိတ္တဗလ၊ ဘောဂဗလ၊ မိတ္တဗလဟူသည့်ဗလ(၅)တန် ဖွံ့ဖြိုးရေးအပေါ်တွင် များစွာ နှောင့်နှေးစေခဲ့ပါသည်။

အားကစား၏ အဓိပ္ပာယ်ကို "အင်အားနှင့် ဉာဏ်ရည်ကို အသုံးချပြီး လှုပ်ရှားယှဉ်ပြိုင်မှု" "Sports means is Games or Competitions Involving Physical and Mental Activity" ဟု နိုင်ငံတကာတွင် သတ်မှတ်ထားပါသည်။ အထူးသဖြင့် လူငယ်၊ လူရွယ်၊ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူအားလုံးအတွက် ကောင်းမွန်သော အနာဂတ်အတွက် ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ရပ်ကို အားကစားမှတစ်ဆင့် ဖန်တီးပေးနိုင်ရန်နှင့် ကျောင်းသားလူငယ်ထုအတွင်း အားကစားနှင့် ပညာရေးကို ထိထိမိမိ ပေါင်းစည်းပေးနိုင်ရန် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနအနေဖြင့် အားကစားနှင့် ပညာရေးကို အချိုးညီမျှစွာ စဉ်ဆက်မပြတ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရေး၊ ထူးချွန်ထက်မြက်သည့် မျိုးဆက်သစ်အားကစားသမားများ ရေရှည်ပြုစုပျိုးထောင်ပေးနိုင်မည့် **အား/ကာသိပ္ပံကျောင်းများ**ကို ရန်ကုန်၊ မန္တလေး၊ မော်လမြိုင်၊ တောင်ကြီး၊ လွိုင်ကော်နှင့် မုံရွာမြို့တို့တွင် ဖွင့်လှစ်ခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ ၂၀၁၄-၁၅ ခုနှစ် ပညာသင်နှစ်မှစ၍ ရန်ကုန် (ဒဂုံတက္ကသိုလ်)နှင့် မန္တလေး(ရတနာပုံတက္ကသိုလ်)တို့တွင် သင်ကြားပေးလျက်ရှိသည့် **အားကစားဘွဲ့** B.Sc(Sport) ဘွဲ့ရလူငယ်များ ပေါ်ထွက်လာပြီ ဖြစ်ပါသည်။ ခေတ်စနစ်နှင့်အညီ နိုင်ငံတကာတွင် ပြောင်းလဲ တိုးတက်လာသည့် အားကစားနည်းစနစ်များနှင့် ဥပဒေများ သင်ကြားပို့ချနိုင်ရေး၊ အားကစားနည်းများအလိုက် ရွက်ပုန်းသီးများကို **Excellent Sports** အဖြစ် ရွေးချယ်နိုင်ရေးအတွက် **အားကစားတက္ကသိုလ်ကြီး** ကို နေပြည်တော်၌ တည်ဆောက်ပေးခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင် (၂၇)ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲကြီး၏ အကျိုးကျေးဇူးကြောင့် နေပြည်တော်တွင် ဝဏ္ဏသိဒ္ဓိနှင့် ဇေယျာသီရိ Sport Complex၊ Cluster (၁၀)ခုပါဝင်သည့် အားကစားရွာကြီး၊ Mount Pleasant စက်ဘီးကွင်း၊ မန္တလေးမြို့တွင် မန္တလာသီရိ အဆင့်မြင့်အားကစားကွင်း၊ ငွေဆောင်ရွက်လေ့အားကစား လေ့ကျင့်ရေးစခန်းနှင့် ဒဂုံမြောက်မသန်စွမ်းအားကစား လေ့ကျင့်ရေးစခန်းတို့ကို အားကစားကဏ္ဍ၏ အခြေခံအုတ်မြစ်တစ်ခု အနေဖြင့် အသုံးပြုသွားနိုင်ရန် နိုင်ငံတော်မှ တည်ဆောက်ပေးခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။

ထို့အပြင် မြန်မာ့အားကစား စနစ်တကျ ရေရှည်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် ဆွစ်ဇာလန်နိုင်ငံအခြေစိုက် အယ်တိုင်းယားဂရု (Altair Group)နှင့် ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာနတို့ ပူးပေါင်းကာ မဏ္ဍိုင်ကြီး(၃)ရပ် ဖြစ်သည့် ပြည်တွင်း၊ ပြည်ပ အားကစားလှုပ်ရှားမှု အစီအစဉ်၊ အားကစားဆိုင်ရာပစ္စည်းများ တပ်ဆင်ခြင်း၊ အားကစားဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းများဖွဲ့စည်းခြင်း၊ အသင်းများ၊ အဖွဲ့ချုပ်များ ပါဝင်သည့် **မြန်မာ့အားကစား ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးပင်မစီမံကိန်း (၂၀၁၅-၂၀၃၀)**ကို ရေးဆွဲထားပြီး ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါ စီမံကိန်းအရ ကာယပညာနှင့် အားကစားလေ့ကျင့်ရေး အစီအစဉ်များကို အခြေခံပညာကျောင်းများနှင့် တက္ကသိုလ်များတွင် မဖြစ်မနေထည့်သွင်း ဆောင်ရွက်သွားရန်၊ မြို့နယ်အားကစား ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး အစီအစဉ် (Township Sports Development Programme-TSDP)ကို ဆောင်ရွက်သွားရန်၊ လူထုအဖွဲ့အစည်းများအတွင်း အားကစားအခြေခံအဆောက်အဦ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာစေရန် အားကစားကလပ်များ၊ ဘက်စုံသုံးအားကစားရုံများ၊ အမျိုးသား

အားကစားအကယ်ဒမီနှင့် အားကစားတက္ကသိုလ်များ တည်ဆောက်ခြင်းလုပ်ငန်းများ အကောင်အထည်ဖော်သွားရန် ပါရှိပါသည်။ အဆိုပါ စီမံကိန်းသည် (၂၀၁၅-၂၀၃၀)အထိဖြစ်ပြီး အခြေခံ အုတ်မြစ်ချသောကာလ၊ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုကာလ၊ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် သောကာလ၊ ကဏ္ဍအလိုက်ပေါင်းစည်းအောင်မြင် တိုးတက်သောကာလတို့ဖြင့် (၅)နှစ်စီခွဲ၍ (၁၅)နှစ်စီမံကိန်း ဖြင့် အကောင်အထည်ဖော်လျက်ရှိပြီး၊ အဆိုပါ Master Plan အရ မြို့နယ်အဆင့် အားကစားဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်ရေးအတွက် မြို့နယ်များတွင် အားကစားကွင်း/ရုံများ ပြည့်စုံရေး၊ အဓိကကျသည့် အားကစားနည်းများဖြစ်သည့် ဘောလုံး၊ ပိုက်ကျော်ခြင်း၊ ဘော်လီဘော၊ ဘတ်စကက်ဘော၊ ပြေးခုန်ပစ်အားကစားနည်းများကို TSDP အစီအစဉ်အရ မြို့နယ်များအလိုက် ဦးစားပေး ဆောင်ရွက်လျက် ရှိပါသည်။ အဆိုပါ TSDP ၏ ကျေးဇူးကြောင့် အားကစားပြိုင်ပွဲများတွင် ယခင်ဗိုလ်စွဲနေကျ ရန်ကုန်တိုင်း၊ မန္တလေးတိုင်းတို့အပြင် အခြားတိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်များပါ အားကစား နည်းများအလိုက် ဗိုလ်စွဲလာသည်ကို တွေ့ရမည်ဖြစ်သည်။ **တစ်နည်းအားဖြင့် တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်များအလိုက် အားကစားကဏ္ဍတွင် အချိုးညီမျှစွာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာသည်ဟု ဆိုရမည်ဖြစ်သည်။** ထို့အပြင် အားကစားအဖွဲ့ချုပ် (၄၈)ခုအပါအဝင် အားကစားလောကမှ ပုဂ္ဂိုလ်များဖြင့် **National Seminar of Promoting Sports and Physical Education** အမျိုးသားအဆင့် အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲကြီးကို ကျင်းပမည်ဖြစ်ပြီး အားကစား လောကတိုးတက်ရေးအတွက် လမ်းပြမြေပုံကို ရေးဆွဲချမှတ်သွားမည် ဖြစ်သည်။ ယနေ့ မျက်မှောက်ခေတ် နိုင်ငံတကာအားကစား အဆင့်အတန်းနှင့် အတတ်နိုင်ဆုံး နီးစပ်နိုင်ရန် **အိုလံပစ်သွေးစည်းညီညွတ်ရေးအစီအစဉ်**ဖြင့် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အိုလံပစ်ကော်မတီနှင့်ပူးပေါင်း၍ အမျိုးသားအဆင့်အားကစားစီမံခန့်ခွဲမှုသင်တန်းများ ဖွင့်လှစ်ပို့ချလျက် ရှိပါသည်။ အားကစား ကဏ္ဍဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့် ပြည်သူ့အားကစားဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော တိုင်းပြည် (Sport Nation) ဖြစ်လာစေရန် အာဆီယံအားကစားဝန်ကြီးများ အစည်းအဝေးကို မြန်မာနိုင်ငံမှ အိမ်ရှင်အဖြစ် လက်ခံကျင်းပနိုင်ခဲ့ပါသည်။

အထက်တင်ပြပါ ဆောင်ရွက်ချက်များမှသည် **အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အိုလံပစ်ကော်မတီ (IOC)၏** ခံယူချက် တစ်ခုဖြစ်သည့် အားကစားပြုလုပ်သူ(၁၀၀)ရှိလျှင် (၅၀)သည် အားကစားလိုက်စားသူများ ဖြစ်လာမည်ဖြစ်သည်။ ထို(၅၀)မှ (၂၀)သည် အားကစားကို ခုံမင်သူများ ဖြစ်လာမည်ဖြစ်ကာ ထို(၂၀)မှ (၅)ဦးကို အားကစားထူးချွန်သူများ **(Excellent Sports)**အဖြစ် မွေးထုတ်ပေးနိုင်မည်ဖြစ်ပြီး၊ နိုင်ငံတော်၏ အားကစားအဆင့်အတန်း တိုးတက်မြင့်မား လာမည်ဖြစ်ကာ **အရှေ့တောင်အာရှအဆင့်၊ အာရှအဆင့်နှင့် ကမ္ဘာ့အဆင့် အားကစားပြိုင်ပွဲများအထိ မြန်မာ့ အားကစားသမားများ အဆင့်ဆင့်တက်လှမ်းနိုင်ရေး အောင်မြင်မှု ရသကို ပေးစွမ်းနိုင်မည် ဖြစ်သည်။**

နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို တိုင်းတာရာတွင် နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ၏ အားကစား အဆင့်အတန်းဖြင့် သော်လည်းကောင်း၊ နိုင်ငံအလိုက် ထင်ပေါ်ကျော်ကြားသည့် ကမ္ဘာသိ အားကစားနည်းများဖြင့် သော်လည်းကောင်း စံနှုန်းပြု တိုင်းတာနိုင်ပါသည်။ **တစ်နည်းအားဖြင့် အားကစားသမားကောင်းဖြင့် နိုင်ငံ့ဂုဏ်ကို ဆောင်နိုင်သလို အားကစားနည်းများဖြင့်လည်း**

နိုင်ငံ့ဂုဏ်ကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ဥပမာများဖြင့်တင်ပြရလျှင် ကမ္ဘာ့ကျည်ဆံ လူသားဟု တင်စားခေါ်ဝေါ်ထိုက်သည့် ဂျာမေကာ **တာတိုအပြေးဘုရင် အူစိန်ဘော့၊** အမေရိကန် ရေကူးသူရဲကောင်း **မိုက်ကယ်ဖဲ(လ်)**တို့သည် ကမ္ဘာနိုင်ငံတိုင်းမှသိသည့် ကမ္ဘာကျော်အားကစားသမားများဖြစ်သလို၊ ထိုင်းနိုင်ငံသည် ပိုက်ကျော်ခြင်းအားကစားနှင့် ရိုးရာအားကစားနည်းတစ်ခုဖြစ်သည့် မွေထိုင်းလက်ဝှေ့တို့တွင် ကမ္ဘာ့သိအားကစား နည်းများ ဖြစ်ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံအနေဖြင့် နှစ်ကာလထောင်နှင့်ချီကာ မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုနယ်ပယ်တွင် မြန်မာ လူမျိုးတိုင်း နှစ်ခြိုက်စွဲလန်းစွာ ကစားခဲ့ကြသည့် ရိုးရာအားကစားနည်းများဖြစ်သည့် **မြန်မာ့ရိုးရာခြင်းလုံး၊ မြန်မာ့ရိုးရာ လက်ဝှေ့၊ မြန်မာ့သိုင်း** တို့ကို ကမ္ဘာကသိအောင် မြှင့်တင်ပေးရန် လိုအပ်ပြီး၊ **ထုပ်ဆီးတိုး၊ စွန်လွှတ်** စသည့် ရိုးရာ ကစားနည်းများကိုလည်း မတိမ်ကောမပျောက်ပျယ်စေရေး၊ နောင်လာမည့် ဆီးဂိမ်းပြိုင်ပွဲများတွင် ထည့်သွင်းခွင့် ရရှိရေးတို့အတွက် ပြည်သူတစ်ရပ်လုံးမှ အမျိုးသားရေးအမြင် ရှုထောင့်ဖြင့် ဝိုင်းဝန်းကြိုးပမ်းပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

သို့မှသာ **မြန်မာ့အားကစားမှကမ္ဘာ့အားကစားသို့ ဟူသည့် အားကစားမူဝါဒကို အသက်ဝင်ပီပြင်စေမည် ဖြစ်သည်။** သာဓကများအနေဖြင့် ၂၀၁၇ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ (၁၁) ရက်မှ (၁၂)ရက်အထိ တရုတ်ပြည်သူ့သမ္မတနိုင်ငံ၊ ကူးမင်းမြို့တွင် ကျင်းပခဲ့သည့် Yunam Asian National Badminton 2017 ကြက်တောင်ပြိုင်ပွဲတွင် ရွှေမြန်မာတို့ အောင်မြင်မှုနည်းပါးနေသေးသည့် ကြက်တောင်အားကစားနည်းတွင် ရွှေတံဆိပ်(၄)ခုဖြင့် နိုင်ငံအလိုက် ပထမရရှိခြင်း၊ ထို့အပြင် ကူမင်းမြို့တွင်ပင် ၂၀၁၇ ခုနှစ် အောက်တိုဘာလ(၁၇)ရက်မှ (၂၂)ရက်အထိ ကျင်းပခဲ့သည့် (၁၃)ကြိမ်မြောက် **ကမ္ဘာ့အဆင့်**နဂါးလှေလှော်ပြိုင်ပွဲတွင် ရွှေ(၁)၊ ငွေ(၁)၊ ကြေး(၁) ရရှိခြင်း၊ One Championships Hero's Dream Open Weight Super-Bout ပြိုင်ပွဲတွင် မြန်မာနိုင်ငံကိုယ်စားပြု Middle Weight တန်းမှ ကမ္ဘာ့ချန်ပီယံ အောင်လအန်ဆန် က စိန်ခေါ်သူ Heavy Weight တန်း ကစ်ဘောင်ဆင်ကမ္ဘာ့ချန်ပီယံ (ဟောင်ကောင်)ကိုယ်စားပြု ALAIN NGALANI အား အနိုင်ယူခြင်း၊ အီတလီနိုင်ငံ စပိုလက်တိုမြို့တွင် ကျင်းပခဲ့သည့် ကမ္ဘာ့အပျော်တမ်း စစ်တုရင်ပြိုင်ပွဲတွင် **ကမ္ဘာ့အဆင့်** ဗိုလ်စွဲခဲ့သည့် ဝင်းထွန်း၊ မြန်မာနိုင်ငံဘောလုံးအဖွဲ့ချုပ် ဥက္ကဋ္ဌ ဦးဇော်ဇော်သည် အာဆီယံဘောလုံးအဖွဲ့ချုပ်မှ AFF Goodwill Awards ဆုကို ချီးမြှင့်ခြင်းခံရခြင်းတို့သည် **မြန်မာ့အားကစားမှ ကမ္ဘာ့အားကစားသို့ရောက်ရှိရန် ခြေလှမ်းသစ်များပင် ဖြစ်သည်။ "ဂုဏ်ပြုသင့်သူကို ဂုဏ်ပြုခြင်းသည် မင်္ဂလာတစ်ပါး"** ဖြစ်သည်နှင့်အညီ နိုင်ငံ့ဂုဏ်ကို အားကစားဖြင့် မြှင့်တင်ပေးနိုင်ခဲ့သည့် အားကစားသမားများကို နိုင်ငံတော်အကြီးအကဲများမှ သဝဏ်လွှာများပေးပို့၍ ဂုဏ်ပြုခြင်း၊ ကျန်မားရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနနှင့် သက်ဆိုင်ရာ အားကစားအဖွဲ့ချုပ်များမှ အခမ်းအနားများဖြင့် ထိုက်ထိုက်တန်တန် ဂုဏ်ပြုပေးလျက် ရှိသည်မှာ အားကစားလောကအတွက် သမိုင်းတွင်စေမည့် အထင်အရမှတ်တိုင်များပင် ဖြစ်သည်။

ထို့အပြင် အားကစားကဏ္ဍကြီးတစ်ရပ်လုံး ရေရှည်တည်တံ့ ဖွံ့ဖြိုးလာစေရန် **အားကစားသမားများ၊ နည်းပြ များ၊ ဒိုင်လူကြီးများ၊ အားကစားဆိုင်ရာ အုပ်ချုပ်စီမံခန့်ခွဲသူများ၊ ဦးဆောင်ပံ့ပိုးသူများ၊ အထောက်အကူပြုသူများနှင့် ပရိသတ်များအားလုံး တာဝန်ကိုယ်စီ**

ကျပွန်မှသာ အားကစားဖြင့် နိုင်ငံ့ဂုဏ်ကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။ အထူးသဖြင့် **"Fair Play" "တရားသောယှဉ်ပြိုင်ခြင်း"** ဟူသည့် ဆောင်ပုဒ်အတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးသွားရန် လိုအပ်ပါသည်။ **အားကစားသမားများ** အနေဖြင့် အားကစားစိတ်ဓါတ်အပြည့်ဖြင့် အားကစားသစ္စာအဓိဋ္ဌာန်(၄)ချက်တွင် ပါဝင်သည့် အားကစားလောကကို ချစ်မြတ်နိုးပြီး အားကစားသမားကောင်းများဖြစ်အောင် ကြိုးစားဆောင်ရွက် သွားရမည်ဖြစ်သလို ပြိုင်ပွဲကိုကိုင်တွယ်သည့် ဒိုင်လူကြီးများကို လေးစားရမည် ဖြစ်သည်။

ဥပမာအနေဖြင့် မြန်မာ့ပြေးခုန်ပစ် အားကစားလောကကို လေ့လာကြည့်လျှင် ယခင်လက်ရွေးစင် အားကစားသမားဟောင်းကြီးများ တင်ခဲ့သည့် စံချိန်အများစုကို ယနေ့ခေတ် မျိုးဆက်သစ်များ စံချိန်မမီ၊ စံချိန်မချိုးနိုင်သည်ကို တွေ့ရပါသည်။ **"Ready to Break Records"** ဟူသည့်အတိုင်း ခေတ်အဆက်ဆက် ကမ္ဘာကျော် အားကစားဟောင်းကြီးများ တင်ထားသည့် ကမ္ဘာ့စံချိန်၊ အိုလံပစ်စံချိန်တို့ကို စံချိန်သစ်တင်နိုင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ယင်းအချက်ကို မူတည်၍ မြန်မာအားကစားအဆင့်အတန်း မြင့်မားလာစေရန်အတွက် **နည်းပြများ၏အခန်းကဏ္ဍ** သည် အထူးလိုအပ်လှပါသည်။ အထူးသဖြင့် အားကစားနည်းအားလုံးအတွက် ခေတ်မီသိပ္ပံနည်းကျသည့် အားကစားနည်းစနစ်၊ နည်းဗျူဟာများ၊ ကျွမ်းကျင်ပြီး တီထွင်ဖန်တီးမှုကောင်းသည့် နည်းပြကောင်းများ မွေးထုတ်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ပြိုင်ပွဲကိုကိုယ်တွယ်သည့် **ဒိုင်လူကြီးများ** အနေဖြင့် မိမိကိုယ်တွယ်သည့် ပြိုင်ပွဲအပေါ် တရားခွင်မှတရားသူကြီးတစ်ဦး ကဲ့သို့ ဘက်လိုက်မှုမရှိဘဲ တရားမျှတစွာဖြင့် စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ပေးရမည်ဖြစ်သလို အားကစားနည်းများအလိုက် အရည်အချင်းပြည့်ဝသည့် ဒိုင်လူကြီးများဖြစ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ **စီမံခန့်ခွဲသူများ၊ ဦးဆောင်သူများ၊ အထောက်အကူပြုသူများ**အနေဖြင့် ပြိုင်ပွဲ၏လုံခြုံရေး၊ ပရိသတ်များစည်းစနစ်ကျကျ အားပေးနိုင်ရေး၊ ပွဲကြည့်စင်များခိုင်ခံ့ရေး၊ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး၊ ပြိုင်ပွဲတွင် ဆုတံဆိပ်များထိုက်ထိုက်တန်တန် ချီးမြှင့်နိုင်ရေးတို့ကို ဘက်ပေါင်းစုံမှ စဉ်းစား၍ စီမံဆောင်ရွက်ပေးသွားရမည် ဖြစ်သည်။ အားကစားလောကတွင် ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းပြောခဲ့ဖူးတဲ့ **"အကောင်းဆုံးကိုလည်း မျှော်လင့်တယ်၊ အဆိုးဆုံးဖြစ်လာရင်လည်း ရင်ဆိုင်ဖို့အဆင့်သင့်ပဲ"** ဆိုတဲ့ စကားအတိုင်း အားကစားစိတ်ဓာတ်ကို မွေးမြူပေးရမည် ဖြစ်သည်။ **အားကစားစိတ်ဓါတ်မွေးမြူခြင်း** ဖြင့် လူငယ်၊ လူရွယ်တို့အတွက် သည်းခံမှု၊ ဇွဲရှိမှု၊ အနစ်နာခံမှု၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းမဆန်မှု၊ ရေသာမခိုမှု၊ စုပေါင်းညီညွတ်မှု၊ ဥပဒေကိုလေးစားတတ်မှု၊ အရှုံးကို အပြုံးဖြင့်ရင်ဆိုင်နိုင်မှု အကျိုးကျေးဇူးများကို ရရှိစေမည် ဖြစ်ပါသည်။ အားကစားကဏ္ဍကျယ်ပြန့်လာ သည်နှင့်အမျှ **မဖြစ်မနေကြုံတွေ့ရမည့် ဆိုးကျိုးများမှာ** လောင်းကစားမှုများ၊ လာဘ်စားမှုများ၊ အားကစားသမားများ တားမြစ်ဆေးသုံးစွဲမှု၊ အားကစားများအချင်းချင်း၊ အားကစားပရိသတ်များအကြား အဓိကရုဏ်းဖြစ်မှုများသည် ပိုမို ကြုံတွေ့ရမည် ဖြစ်သည်။ **အားကစားပြိုင်ပွဲများတွင် အားကစားပရိသတ်များ အဆင့်တန်းမှီမှီ အားပေးတတ်စေရေး** သည် လွန်စွာအရေးကြီးသဖြင့် မီဒီယာများမှတစ်ဆင့် ကျယ်ကျယ်ပြန်ပြန့်စေ စည်းရုံးသိမ်းသွင်းရန် လိုအပ်ပါသည်။

စာရေးသူကိုယ်တိုင် မျက်မြင်ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည့် အဓိကရုဏ်းတစ်ခုကို တင်ပြရလျှင် ၂၀၁၃ ခုနှစ် ဆီးဂိမ်း မတိုင်မီ ဝဏ္ဏသိဒ္ဓိအားကစားကွင်းသစ်ကြီးတွင် ကျင်းပခဲ့သည့် မြန်မာနေရှယ်နယ်လိဂ် ဘောလုံးဖိုင်နယ်ပွဲစဉ် တစ်ခုဖြစ်သည့် ရန်ကုန်ယူနိုက်တက်နှင့် နေပြည်တော် FC ပွဲတွင် မူးယစ်ရမ်းကားသော အကြမ်းဖက်လိုသည့် ပရိသတ်များ၊ အားကစားစိတ်ဓါတ်မပြည့်ဝသည့် လူတစ်စုကြောင့် အားကစားကွင်းသစ်ကြီးကို အရုပ်ဆိုး အကျဉ်းတန်စေခဲ့ပြီး နိုင်ငံပုံရိပ်ကို ကျဆင်းစေခဲ့ပါသည်။ အဓိကအချက်များအနေဖြင့် ပရိသတ်များ အရက်သေစာများ သောက်စားထားခြင်း၊ အားကစားအပေါ် စိတ်ဝင်စားမှုမရှိဘဲ အပျော်အပါးတစ်ရုပ်အနေဖြင့်သာ လာရောက်ကြည့်ရှုခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်သည်။ သို့ပါ၍ **အားကစား အရှုံးအနိုင်သည် ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် မဆိုင်ပါ၊ အားကစားစိတ်ဓာတ်အပြည့်ဖြင့် ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း၊ တရားမျှတစွာယှဉ်ပြိုင်ခြင်း၊ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းဥပဒေကို လိုက်နာခြင်းမှသာ နိုင်ငံဂုဏ်ကို တတ်စေမည် ဖြစ်ကြောင်းကို အားကစားသမားများ၊ နည်းပြများ၊ ဒိုင်လူကြီးများ၊ အုပ်ချုပ်သူများ၊ အထူးသဖြင့် ပြည်သူတစ်ရပ်လုံး၏ အသိစိတ် နှလုံဝံးအိမ်တွင် စွဲမြဲလာစေရန် နည်းလမ်းမျိုးစုံဖြင့် လှုံ့ဆော်စည်းရုံးသွားရမည် ဖြစ်သည်။**

အနှစ်ချုပ်အနေဖြင့် လူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှုများမှသည် တစ်နိုင်ငံလုံးရှိ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော ပြည်သူလူထုအပေါ်တွင် အခြေခံကာ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနနှင့် သက်ဆိုင်ရာအားကစားအဖွဲ့ချုပ်များမှ အားကစားအမျိုးအစားအလိုက် ပြည်တွင်း၊ ပြည်ပ အားကစားပြိုင်ပွဲများ စဉ်ဆက်မပြတ်ကျင်းပပေးခြင်းဖြင့် ထူးချွန်ပြီး စိတ်ဓါတ်၊ စည်းကမ်းကောင်းပြီး အားကစားအပေါ် တကယ်ချစ်မြတ်နိုးသော နိုင်ငံတကာစံချိန်မီ မျိုးဆက်သစ် အားကစားသမားများကို မှန်ကန်စွာ ရွေးချယ်နိုင်မည်ဖြစ်ပြီး၊ အားကစားလေ့ကျင့်ရေး ဆောင်ပုဒ်ဖြစ်သည့် **"နည်းစနစ် မှန်မှန်၊ ထိထိရောက်ရောက်၊ ပြင်းပြင်းထန်ထန်၊ လေ့ကျင့်ခြင်း မှသည် အောင်ပွဲဆီသို့"** ဟူသည့် ဆောင်ပုဒ်အတိုင်း လိုက်နာကျင့်ကြံ ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် နိုင်ငံ့ဂုဏ်ဆောင်အားကစားသမားများ ပေါ်ထွက်လာမည် ဖြစ်ကာ နိုင်ငံတော်မှ ပေးအပ်ထားသည့် **တစ်မျိုးသားလုံးကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် နိုင်ငံတကာအားကစားပြိုင်ပွဲများမှာ အောင်မြင်မှုရရှိစေရေး** ဟူသော ရည်မှန်းချက်တာဝန်ကို ပီပြင်စွာ ဖော်ဆောင်ပေးနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ **နိုင်ငံတော်၏ အတိုင်ပင်ခံပုဂ္ဂိုလ် ပေးပို့ခဲ့သည့် သဝဏ်လွှာပါအချက်များတွင် အားကစားပြိုင်ပွဲများ ယှဉ်ပြိုင်ရာတွင် ပြည်သူလူထုကို ကိုယ်စားပြု ယှဉ်ပြိုင်ခြင်းဖြစ်၍ သန့်ရှင်းသောအားကစားစိတ်ဓါတ်၊ ချစ်ကြည်ရင်းနှီးသည့်စိတ်ဓါတ်၊ အသင်းလိုက် ညီညွတ်မှု ရှိစွာဖြင့် ယှဉ်ပြိုင်ရန်နှင့် နိုင်ငံတော်၏ ယဉ်ကျေးမှုနှင့်ဂုဏ်သိက္ခာကို အားကစားပြိုင်ပွဲများမှတစ်ဆင့် ဖော်ထုတ်သွားရန် လမ်းညွှန်မှုကို နိုင်ငံ့ဂုဏ်ဆောင်အားကစားသမားများအနေဖြင့် နှလုံးသွင်းကျင့်ကြံ၍ လိုက်နာသွားရမည် ဖြစ်သည်။**

တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် မြန်မာ့အားကစားလောက ဆန်းသစ်ချိန် ရောက်ရှိလာစေရန် စာရေးသူအနေဖြင့် စိတ်စေတနာအမှန်ဖြင့် တိုက်တွန်း ဝေဖန် သုံးသပ်ရလျှင် -

(က) ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းသည် ပျော်ရွှင်ကျန်းမာသော ဘဝ ရရှိနိုင်ရန် လူတိုင်းအတွက် ကောင်းမွန် စိတ်ချရသော နည်းလမ်းကောင်း

ဖြစ်သည့်အတွက် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းကို ယနေ့မှစ၍ တစ်ပိုင်တစ်နိုင် ကြိုးစား ဆောင်ရွက်သွားရန်၊

(ခ) ကျောင်းသားလူငယ်များ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေရေးအတွက် အားကစားနှင့် ကာယ လှုပ်ရှားမှုများကို အခြေခံပညာဦးစီးဌာန၏ ကာယပညာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းများ အတိုင်း လက်တွေ့လေ့ကျင့် သင်ကြား ပို့ချပေးရန်၊

(ဂ) **"မူးယစ်အစ ဆေးလိပ်က"** ဆိုသလို အနာဂတ် ကျောင်းသားလူငယ်များ ဆေးလိပ်မှစ၍ မူးယစ်သားကောင် မဖြစ်စေရေး၊ ကျန်းမာရေးဆိုးကျိုးများ မရှိစေရေးအတွက် ယနေ့ လူငယ်ထုအကြား ပိုမိုသုံးစွဲရှုရှိုက်လာကြသည့် ဆေးလိပ်သောက်သုံးခြင်းနှင့် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲမှုများကို မိမိတို့ မိသားစု၊ သက်ဆိုင်ရာ စာသင်ကျောင်းမှတစ်ဆင့် ထိန်းသိမ်း ကြပ်မတ်ပေးရန်၊

(ဃ) အခြေခံပညာကျောင်းများ၊ တက္ကသိုလ်များတွင် အားကစားနည်းမျိုးစုံတို့ကို ကျွမ်းကျင် နှံ့စပ်ပြီး အားကစားအပေါ် ချစ်မြတ်နိုးသည့် B.Sc(Sports) ဘွဲ့ရလူငယ်များကို ကာယနည်းပြဆရာများ ခန့်အပ်တာဝန်ပေးရန်၊ B.Sc(Sports) ဘွဲ့ရလူငယ်များမှ ထူးချွန်ကျောင်းသားများကို ရွေးချယ်ပြီး ပြည်ပနိုင်ငံများသို့ ပညာတော်သင် စေလွှတ်သွားရန်၊

(င) ဝန်ကြီးဌာန၊ အဖွဲ့အစည်းများတွင် အားကစားနည်းပြအရာရှိများ ခန့်အပ်နိုင်ရေး အတွက် ဝန်ထမ်း ဖွဲ့စည်းပုံတွင် ရေးဆွဲထည့်သွင်းသွားရန်၊

(စ) အားကာ/သိပ္ပံကျောင်းများအတွက် ကျောင်းသားရွေးချယ်ရာတွင် သက်ဆိုင်ရာ အားကစားနည်း များအလိုက် မှန်ကန်စွာ ရွေးချယ်နိုင်ရန် **မူ** ချမှတ်ထားရန်၊

(ဆ) ရပ်ကွက်/ကျေးရွာပေါင်းစုံ အားကစားပြိုင်ပွဲများ၊ ကျောင်းသားအားကစားပွဲတော်၊ တက္ကသိုလ် ပေါင်းစုံ၊ ဝန်ကြီးဌာနပေါင်းစုံ၊ တပ်မတော် (ကြည်း၊ရေ၊ လေ)၊ တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်အားကစား ပြိုင်ပွဲများ၊ မသန်စွမ်းအားကစားပြိုင်ပွဲ များကို အားကစားပြက္ခဒိန်များရေးဆွဲပြီး စဉ်ဆက်မပြတ် ကျင်းပပေးရန်နှင့် ဆုကြေးများကို ထိုက်ထိုက်တန်တန် ချီးမြှင့်ပေးရန်၊

(ဇ) ပြောင်းလဲတိုးတက်နေသည့် နိုင်ငံတကာအားကစား အဆင့်အတန်းများနှင့်အတူ ရင်ပေါင်တန်းနိုင်မည့် အားကစားခေါင်းဆောင်များ၊ နည်းပြများ၊ နည်းစနစ်မှုးများ အမြန်ဆုံး မွေးထုတ်ပေးနိုင်ရန် အတွက် တည်ဆောက်ပြီး ဖြစ်သည့် အားကစားတက္ကသိုလ်ကြီးကို အမြန်ဆုံးအကောင်အထည် ဖော်ရန်၊ အားကစားတက္ကသိုလ်၏ ဆရာများအတွက် ပြည်ပနိုင်ငံများသို့ စေလွှတ်၍ ဒီပလိုမာ သင်တန်းများ၊ မဟာဘွဲ့များ၊ ဒေါက်တာဘွဲ့များ ရရှိအောင် ဦးစားပေးအနေဖြင့် ဆောင်ရွက်ပေးရန်၊

(စျ) နိုင်ငံဂုဏ်ကို အားကစားဖြင့် မြှင့်တင်ပေးနိုင်ခဲ့သည့် နိုင်ငံ့ဂုဏ်ဆောင် အားကစားသမားဟောင်းများကို ပင်စင်လစာကဲ့သို့ အထောက်အပံ့တစ်ခုအနေဖြင့် ချီးမြှင့်မြှောက်စားနိုင်ရန်အတွက် နိုင်ငံတော်အနေဖြင့် **"မှူ"** တစ်ရပ် ချမှတ်ပေးရန်၊

(ည) မြန်မာ့အားကစားလောက ပြန်လည်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် Media လမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် ပေါင်းကူးပေးနိုင်ရန် စာပေဟောပြောပွဲများဖြင့် အခြေခံကျောင်းများ၊ ရက်ကွက်/ကျေးရွာများ ပါမကျန် စဉ်ဆက်မပြတ် ဟောပြောပို့ချ စည်းရုံးသွားရန်၊ ရုပ်သံလိုင်းများမှလည်း အားကစား ဆိုင်ရာ ပညာပေးအစီအစဉ်များ၊ ရွှေခေတ်အားကစားသမားများ၏ သမိုင်းကြောင်း၊ နိုင်ငံ့ဂုဏ်ဆောင် အားကစားများနှင့် အင်တာဗျူးအစီအစဉ်များကို ထုတ်လွှင့်ပေးရန်၊

(ဋ) အားကစားဆိုင်ရာ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများ စဉ်ဆက်မပြတ်ကျင်းပပေးရန်၊ အားကစားသမားများ၊ နည်းပြများအတွက် သတင်းအချက်အလက်နည်းပညာ၊ နိုင်ငံတကာဆက်ဆံရေးပညာရပ်၊ အင်္ဂလိပ်စာ၊ အားကစားနည်းစနစ်များ၊ အားကစားစိတ်ပညာ၊ အားကစားဆေးပညာ ကျွမ်းကျင်မှု တို့အပြင် နိုင်ငံတကာနှင့် ရင်ဘောင်တန်းနိုင်ရန် အားကစားဆိုင်ရာ သုတေသနလုပ်ငန်းများ၊ စီမံခန့်ခွဲမှု လုပ်ငန်းများကို တွင်ကျယ်စွာ ဆောင်ရွက်ပေးရန်၊

(ဌ) အားကစားပြိုင်ပွဲများ၏ ပြက္ခဒိန်အပြင် Sport Training Calendar၊ Sports Capacity Building Calendar တို့ကိုပါ ထည့်သွင်း ရေးဆွဲထားရန်၊

(ဍ) မြန်မာ့အားကစားဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ပင်မစီမံကိန်းပါ အစီအစဉ်အတိုင်း နှစ်စဉ်စီမံကိန်းနှင့် လုပ်ငန်းစဉ်များရေးဆွဲပြီး အကောင်အထည်ဖော်ရန်နှင့် **အမျိုးသားအားကစား ကော်မတီ ဥပဒေနှင့် နည်းဥပဒေ** အမြန်ဆုံး ထွက်ရှိနိုင်အောင် ကြိုးပမ်းသွားရန်၊

(ဎ) အားကစားသမားများ၊ နည်းပြများ၏ ဘဝနောင်ရေး၊ မိသားစု စားဝတ် နေထိုင်ရေးတို့အတွက် ဘဝအာမခံချက်နှင့် အားကစားကဏ္ဍ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး အရင်းအမြစ်များအတွက် နိုင်ငံတော်အနေဖြင့် လုံလောက်သည့် ဘတ်ဂျက် ချထားပေးရန်၊

(ဏ) ခရီးသွားကဏ္ဍ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး၊ နိုင်ငံတော်အနေဖြင့် တစ်ဖက်တစ်လမ်းမှ ဝင်ငွေ တိုးပွားရရှိစေရေး၊ သဘာဝပတ်ဝန်ကျင်းထိန်းသိမ်းရေး အသိအမြင်များကို ပြည်သူများ သိရှိလာ စေရေးအတွက် ဆီးဂိမ်းအမွေ အားကစားရတနာသိုက် ကြီးများကို အမျိုးသားအမွေအနှစ်အနေဖြင့် ထိန်းသိမ်းပြီး ပြည်သူတို့ အပန်း ဖြေအနားယူနိုင်မည့် **Green Sport Complex** တစ်ခုအသွင် နိုင်ငံတကာကို လေ့လာ၍ ဖန်တီး ဆောင်ရွက်သွားရန်၊

(တ) ဆီးဂိမ်းအမွေအနှစ် အားကစားရတနာသိုက်များကို တန်ဖိုးထား ပြုပြင်မွမ်းမံ ထိန်းသိမ်းသွားရန်နှင့် **"ပွဲပြီး မီးသေ"** မဖြစ်စေရေးအတွက် နိုင်ငံတကာ အားကစားပြိုင်ပွဲများကို အိမ်ရှင်အဖြစ် စဉ်ဆက် မပြတ် လက်ခံကျင်းပသွားရန်။

(ထ) မြန်မာယဉ်ကျေးမှု အစဉ်အလာကို ထိန်းသိမ်းခြင်းနှင့် မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှု ကမ္ဘာ့ကသိစေရန် **လှသဘင်ပွဲတော်၊ မြင်ခင်းသဘင်** တို့ကို အခါအခွင့်သာသလို ကျင်းပပေးရန်။

သို့ပါ၍ **"စောစောအိပ်လို့ စောစောထလို့ စောစောလမ်းလျှောက်ကြပါစို့ ... ကိုယ်ခန္ဓာသန်စွမ်းဝေဖို့ ... စိတ်နှလုံး ရွှင်လန်းစေဖို့ ... သူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်းများနှင့် ပျော်ဖို့ရွှင်ဖို့ ... ကျန်းမာစေဖို့ ..."** ဟူသည့် ဒီဇင်ဘာလူထုအားကစားလ လှုံ့ဆော်ရေးသီချင်းအတိုင်း ပြည်သူ တစ်ရပ်လုံးမှ လူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှုများကို လိုက်ပါဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် **"တို့မြန်မာ ဂုဏ်ဆောင် ... အားကစားသမားများသည် ... အမိနိုင်ငံတော်ကို ကျေးဇူးဆပ်ရမည် ... မျိုးဆက်သစ်တို့ အားမာန်ဝင့်ကာချီ ... အာရှမှာ မြန်မာကသာ အနိုင်ယူဗိုလ်စွဲပြမည် ... မျိုးချစ်စိတ်နဲ့ ဇာတိမာန် မြန်မာ၏အသံ ကမ္ဘာသိရန် အောင်လံတလူလူ လွှင့်လိုက်ပြီ.... အားကစားမြှင့်တင်ခြင်းသည် ... နိုင်ငံတော် ကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်နေခြင်း ဖြစ်ပါသည် ... အားကစားရည်မှန်းချက်သည် ... မြန်မာ့အားကစား ကမ္ဘာကို လွှမ်းရမည်..."** ဟူသည့် လူတိုင်းရင်ထဲ စွဲမြဲပြီးဖြစ်သည့် မြန်မာ့အားကစားအောင်နိုင်ရေး သီချင်းအတိုင်း နိုင်ငံဂုဏ်ဆောင် အားကစားသမားများ၏ စွမ်းပကားဖြင့် အာရှမှသည် ကမ္ဘာဆီသို့ မြန်မာ့အားကစားလောက လွှမ်းမိုး သွားနိုင်မည် ဖြစ်ကြောင်း ...

နိဂုံးအနေဖြင့် တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် လူထုအားကစား လှုပ်ရှားမှုများကို **"လူတိုင်း အတွက်အားကစား" "Sports for All" ဟူသည့်ဝဝ် ဆောင်ပုဒ်ကို လက်ကိုင်ထားပြီး** မြှင့်တင်ဆောင်ရွက်ခြင်းမှသည် နိုင်ငံဂုဏ်ဆောင် ရွက်ပုန်းသီး မျိုးဆက်သစ် အားကစားသမားများကို စဉ်ဆက်မပြတ် မွေးထုတ်ပေးနိုင်မည်ဖြစ်ပြီး၊ မျိုးဆက်သစ်တို့၏ မျိုးချစ်စိတ်၊ အားကစားစိတ်ဓါတ်အပြည့်၊ **"လှေခွက်ချည်းကျန် အလံမလဲ"** သည့် စိတ်ဓါတ်တို့နှင့် **"ကျားကုပ်၊ ကျားခဲ"** ကြိုးစားခြင်းဖြင့် မြန်မာ့အားကစားအဆင့်အတန်းသည် နိုင်ငံတကာနှင့် ရင်ပေါင်တန်းလာနိုင် မည်ဖြစ်ပြီး၊ အားကစားကဏ္ဍ မောင်းနှင်အားမှသည် နိုင်ငံတော်၏ စဉ်ဆက်မပြတ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ပန်းတိုင်များဆီသို့ အရှိန်ပြင်းပြင်းဖြင့် မောင်းနှင်၊ ပျံဝဲ၊ ခုတ်မောင်း၊ လှော်ခတ်ကြပါစို့ဟု တိုက်တွန်းရေးသား လိုက်ရပါသည်။

ဇော်မင်းဌေး

အမျိုးသားအားကစား အဆင့်အတန်းတိုးတက်ရေး အမျိုးသားရေးအသိဖြင့် ဝိုင်းဝန်းပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပေး

ဝမ်းထက်မိုး(ဇိန့်-အောင်လံ)

အားကစားသည် နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ၏ ဂုဏ်၊ လူမျိုးတစ်မျိုး၏ သိက္ခာဖြစ်သည်။ အားကစားသည် နိုင်ငံတိုင်းအတွက် ပိုမိုကောင်းမွန်သော လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ရပ်တည်ဆောက်ရန် များစွာ အထောက်အကူပြုနေသည်။ လူငယ် မောင်၊ မယ်များ၏ ကောင်းမွန်သော ဘဝဦးတည်ချက်၊ ကြိုးပမ်းအားထုတ်လိုသော အသိတရား၊ တာဝန်သိမှု၊ ငြိမ်းချမ်းရေးကို မြတ်နိုးတတ်မှု၊ လူသားအချင်းချင်း ချစ်ကြည်ရင်းနှီးတတ်သော စိတ်ဓာတ်များ ပေါ်ထွန်းစေမှုမှာ အားကစား၏ တန်ဖိုးပင်ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် လူ့အဖွဲ့အစည်းကို ပညာရေးနှင့်ဟန်ချက်ညီညီ တည်ဆောက်နိုင်ရေး အတွက်လည်း အားကစားက အထောက်အကူ ပြုသည်။ အထူးသဖြင့် လူငယ်မျိုးဆက်သစ်များကို ဗလငါးတန် ဟန်ချက်ညီစွာ ဖွံ့ဖြိုးလာစေရန် အတွက်လည်း အားကစားမှာ မရှိမဖြစ်သော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်နေပေသည်။ တစ်နိုင်ငံလုံး၊ တစ်မျိုးသားလုံး၏ အမျိုးသားရေးစိတ်ဓာတ် နိုးကြားလာစေရေးနှင့် အချိန်တိုကာလတစ်ခုအတွင်း မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ်ဖြင့် စည်းလုံးညီညွတ်မှု ရရှိစေရေးအတွက်လည်း အားကစား ကဏ္ဍမှာ လွန်စွာ အရေးပါနေသည်ဖြစ်ရာ အားကစားကဏ္ဍကို ပိုမိုမြှင့်တင်ရေးအတွက် တစ်နိုင်ငံလုံး၊ တစ်မျိုးသားလုံး ဝိုင်းဝန်းဆောင်ရွက် ကြရန် လိုအပ်နေပြီ ဖြစ်ပါသည်။

တိုးတက်သော နိုင်ငံတိုင်းက မိမိတို့ နိုင်ငံ၏ အမျိုးသားအားကစား အဆင့်အတန်း တိုးတက်မြင့်မားရေးအတွက် ဘက်ပေါင်းစုံမှ ကြိုးပမ်းအကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်လျက် ရှိကြပါသည်။ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ၏ အားကစားအဆင့်အတန်း တိုးတက်မြင့်မားရေး လုပ်ငန်းဆိုသည်မှာ "ခု ရေတွင်းတူး၊ ခု ရေကြည်သောက် " ဆိုသလို အချိန်တိုကာလအတွင်း အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်၍ ရနိုင်သော လုပ်ငန်းကိစ္စရပ်မျိုးတော့ မဟုတ်ပါ။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် အမျိုးသား အားကစားအဆင့်အတန်း တိုးတက်မြင့်မားရေး ဆောင်ရွက်ရာတွင် လူသားအရင်းအမြစ်၊ ဓန ငွေကြေး၊ နည်းပညာတို့ကို ပေါင်းစပ်ကာ အချိန်ကာလအတိုင်းအတာ တစ်ခုအတွင်း ရင်းနှီးမြှုပ်နှံ၍ ဆောင်ရွက်ရခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

ထိုသို့ဆောင်ရွက်ရာတွင်လည်း ခိုင်မာသည့် ရေရှည်စီမံချက်များ ချမှတ်ဆောင်ရွက်ဖို့ လိုအပ်သလို လတ်တလော အောင်မြင်မှုများအတွက်လည်း ရေတိုစီမံချက်များ ရေးဆွဲ အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ကြရစမြဲ ဖြစ်ပါသည်။ အားကစား ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရေးအတွက် ရေရှည်ဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်းစဉ်များကို စဉ်ဆက်မပြတ် အကောင် အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်နေရန် လိုအပ်သလို ရေတိုစီမံဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်းစဉ်များကိုလည်း ထိထိရောက်ရောက် ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ရေရှည်စီမံဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်းစဉ်များနှင့် ရေတိုစီမံဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်းစဉ်များကို စဉ်ဆက်မပြတ် အချိတ်အဆက်မိမိ

ဆက်စပ်ဆောင်ရွက်နိုင်မှု ရှိ၊ မရှိ အပေါ်မှာ မူတည်၍ အမျိုးသားအားကစား အဆင့်အတန်း တိုးတက်မြင့်မားရေးလုပ်ငန်းများသည်လည်း အတက်အကျဖြစ်ပေါ်နေမည်သာ ဖြစ်ပါသည်။

အမျိုးသားအားကစားအဆင့်အတန်း တိုးတက်မြင့်မားစေရေးအတွက် မြန်မာနိုင်ငံအနေဖြင့် မူဝါဒ(၄)ရပ် ချမှတ် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်ကို တွေ့မြင်ရပေသည်။ အဆိုပါ မူဝါဒ(၄)ရပ်မှာ တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် အမျိုးသား အားကစားလှုပ်ရှားမှုများကို တစ်နိုင်ငံလုံး၊ တစ်မျိုးသားလုံး အတိုင်းအတာနဲ့ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် လှုပ်ရှား ဆောင်ရွက် လာစေရန် စည်းရုံးဆောင်ရွက်ရေး (Mass Sports)၊ မြန်မာ့အားကစား အဆင့်အတန်းတိုးတက်မြင့်မား လာစေရေးအတွက် ထူးချွန်ထက်မြက်သော နိုင်ငံ့ဂုဏ်ဆောင် အားကစားသမားများ မွေးထုတ်ပေးရေး (Excellent Sports)၊ အရှေ့တောင် အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲများတွင် အဆင့်မြင့်မားစွာ ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်ရေးနှင့် အရှေ့တောင်အာရှမှသည် အာရှ၊ အာရှအဆင့်မှသည် ကမ္ဘာ့အဆင့်အထိ တက်လှမ်းနိုင်အောင် ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်ရေးတို့ ဖြစ်ပါသည်။ အားကစား၏ အဓိပ္ပာယ်ကို "အင်အားနှင့် ဉာဏ်ရည်ကို အသုံးချပြီး လှုပ်ရှားယှဉ်ပြိုင်မှု" "Sports means is Games or Competitions involving Physical and Mental Activity" ဟု သတ်မှတ်ထားပါသည်။ တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရန်အတွက် နိုင်ငံသားတိုင်း လူကြီး၊ လူရွယ်၊ လူလတ်၊ မိန်းမ၊ ယောကျ်ား မရွေး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားကို နေ့စဉ် မဖြစ်မနေပြုလုပ်ကြဖို့ လိုအပ်ပါသည်။

အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစား လှုပ်ရှားမှု နေ့စဉ်ပြုလုပ်ခြင်းကြောင့် ရရှိလာနိုင်သော အကျိုး ကျေးဇူးများစွာ ရှိနေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ထိုအကျိုးကျေးဇူးများမှာ -

(၁) ကျန်းမာခြင်းသုခ မုချ ခံစားရခြင်း၊

(၂) မိသားစုကျန်းမာပျော်ရွှင်စေခြင်း၊

(၃) လူငယ်/မောင်မယ်များ ကာယ၊ ဉာဏ၊ စာရိတ္တ ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေခြင်း၊

(၄) နာမကျန်းဖြစ်၍ ဆေးဝါးကုသခြင်းမှ ကင်းဝေးစေခြင်း၊

(၅) လုပ်ငန်းခွင်၌ လုပ်အားစွမ်းပကားဖြင့် ကုန်ထုတ်လုပ်မှု တိုးတက်စေခြင်း၊

စသည့် အကျိုးကျေးဇူးများကို မလွဲမသွေ ရရှိစေမည် ဖြစ်ပါသည်။

ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သောလူမျိုး၊ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော လူ့အဖွဲ့အစည်းဖြင့် တည်ဆောက်ထားသော မည်သည့်နိုင်ငံမဆို နိုင်ငံ၏ ဂုဏ်သိက္ခာကို အားကစားဖြင့် မြှင့်တင်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍လည်း နိုင်ငံသားတိုင်း ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် နိုင်ငံ၏ ဂုဏ်သိက္ခာကို မြှင့်တင်နိုင်ရေးအတွက် တစ်မျိုးသားလုံး အားကစားလှုပ်ရှားမှုများကို " လူထုအားကစား လှုပ်ရှားမှု" အသွင်ဖြင့် အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ရန် စည်းရုံးဆောင်ရွက်နေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ " လူထုအားကစား " ဆိုတာကတော့ အလွယ်ဆုံး၊ အရှင်းဆုံး ပြောရရင် " ငွေကုန်ကြေးကျနည်းပြီး လူကြီး၊ လူငယ်၊

ကျား/မမရွေး အားကစားကွင်း၊ အားကစားခန်းမ၊ အားကစားအထောက်အကူပစ္စည်း မလိုအပ်ဘဲ လွယ်လင့်တကူ အများစုပေါင်း လေ့ကျင့်နိုင်တဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားဆောင်ရွက်မှု" တစ်ခုပင် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ၁၉၆၄ ခုနှစ်မှစတင်၍ ဒီဇင်ဘာလကို လူထုအားကစားလအဖြစ် နိုင်ငံတော်မှ တရားဝင်သတ်မှတ်ခဲ့လို့ တစ်နိုင်ငံလုံး အားကစားလှုပ်ရှားမှုများကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ခဲ့သော်လည်း အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ရပ်တန့်သွားခဲ့သည့်အပြင် မြန်မာ့ အားကစား အဆင့်အတန်းသည်လည်း တဖြည်းဖြည်း နိမ့်ကျလာသည်ကို တွေ့မြင်သိရှိခဲ့သည့် အတွက် အားကစားဝန်ကြီးဌာနအနေဖြင့် ၁၉၉၈-၉၉ ခုနှစ်မှစတင်ပြီး ယခင်ကျင်းပခဲ့သော ဒီဇင်ဘာလကို လူထုအားကစားလအဖြစ် တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် အပတ်စဉ် စနေနေ့တိုင်း တစ်နိုင်ငံလုံး အတိုင်းအတာဖြင့် ကျေးလက်ဒေသပါမကျန် မြို့နယ်၊ ခရိုင်နဲ့ ပြည်နယ်၊ တိုင်းဒေသကြီးရှိ တိုင်းမြို့ကြီး အသီးသီးမှာ လူထုစုပေါင်းလမ်းလျှောက်ပွဲများ၊ အားကစားပြိုင်ပွဲများကို တပျော်တပါး ဆင်နွှဲနိုင်အောင် စည်းရုံးဆောင်ရွက်နေကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ပြည်သူလူထုတစ်ရပ်လုံးကလည်း ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစား ဆောင်ရွက်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများကို သိမြင်ပြီး တပျော်တပါး ဝိုင်းဝန်းပူးပေါင်းဆင်နွှဲလာခြင်းကြောင့် တစ်ပြည်လုံး အတိုင်းအတာနဲ့ နှစ်စဉ်လူထုအားကစား လှုပ်ရှား ဆောင်ရွက်မှု ရာခိုင်နှုန်းသည် တစ်နှစ်ထက်တစ်နှစ် သိသိသာသာမြင့်မားတိုးတက်လာခဲ့ပြီး၊ ပြီးခဲ့သည့် ၂၀၁၄ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာ လူထုအားကစားလှုပ်ရှား ဆောင်ရွက်မှုမှာ တစ်နိုင်ငံလုံး၏ ၁၃ ဒသမ ၈၄ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ပါဝင်ဆင်နွှဲလာခဲ့ကြောင်း မှတ်တမ်းများအရ သိရှိခဲ့ရပါသည်။ နှစ်စဉ် လူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှုများ သိသိသာသာ တိုးတက်လာခြင်းသည် တစ်နည်းအားဖြင့် ပြည်သူများအနေနဲ့ ကျန်းမာခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများကို ပိုမိုသိမြင်လာပြီး ပိုမိုပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်ကြောင်း သက်သေပြနေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ လူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှုများ၊ အားကစားပြိုင်ပွဲများတွင် တစ်နိုင်ငံလုံး အတိုင်းအတာဖြင့် ပြည်သူလူထု တစ်ရပ်လုံး ပူးပေါင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်မှု ရာခိုင်နှုန်းမြင့်မားလာသည်နှင့်အမျှ အားကစားဝန်ကြီးဌာနက အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်နေသော တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် မျိုးဆက်သစ်လူငယ်များ ပေါ်ထွက်ရေးလုပ်ငန်းများကို တိုက်ရိုက် အထောက်အကူပြု အကောင်အထည်ဖော်ပြီးသား ဖြစ်သွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

ယနေ့ကမ္ဘာ့နိုင်ငံတိုင်းတွင် အလေးပေးဆောင်ရွက်နေသည့် လုပ်ငန်းကြီးတစ်ခုမှာ "လူတိုင်း ကျန်းမာ ဤကမ္ဘာ " ဆိုသည့်စကားရပ်ကို အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီး (WHO)၏ ဆောင်ပုဒ်သည် (Move for All) လူတိုင်းလှုပ်ရှားအားကစားနှင့် (Move for Health) လူတိုင်း ကျန်းမာဖို့ အားကစား လှုပ်ရှားစို့ဟူ၍ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုကြသည်။ နိုင်ငံ၏ လူမျိုးတည်တံ့ခိုင်မြဲရေးသည် လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုအပေါ်တွင် မူတည်လျက်ရှိပါသည်။ လွတ်လပ်မှုနှင့် လူမျိုးပြုန်းတီးခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုဖြင့် ကြုံတင်ပြင်ဆင်ရမည်ဟု ဗြိတိသျှကာယဗလ ဖခင်(မက်ဖက်ဒင်)က လှုံ့ဆော်ရေးသားခဲ့ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ ဟူသော အကြောင်းအရာလေးပါးနှင့်အညီ လူဖြစ်သောအခါ လူသားတိုင်းအတွက် အရေးကြီးဆုံးနှင့် အဖိုးမဖြတ်နိုင်သောအရာမှာ " အာရောဂျ ပရမံ လာဘံ " ဟူသည့် ကျန်းမာရေးပင် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အနောက်တိုင်းစကားပုံများတွင် "HEALTH IS WEALTH " ကျန်းမာခြင်းသည် ချမ်းသာခြင်း "Health is the Greatest Treasure" ကျန်းမာခြင်းသည် အကြီးမြတ်ဆုံးရတနာတစ်ပါးဟူ၍ အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုကြပါသည်။ ကျန်းမာမှ အလုပ်လုပ်နိုင်မည်။ အဖိုးမဖြတ်နိုင်ပါသည်။ စိတ်မှာတွေး ကျန်းမာရေးအဓိက ဖြစ်ပေသည် တို့ယုံကြည်နှင့် "စောစောအိပ်လို့၊ စောစောထလို့ စောစောလမ်းလျှောက်ကြပါစို့၊ စိတ်နလုံးရွှင်ပြုံး စေဖို့ သူငယ်ချင်း အပေါင်းအသင်း များနှင့် ပျော်ရွှင်ဖို့ ကျန်းမာစေဖို့၊ စောစောအိပ်လို့ စောစောထလို့ စောစောလမ်းလျှောက်ကြပါစို့" ဟူသည့် သီချင်းစာသားသည် လူသားအားလုံးအတွက် ကျန်းမာရေး သည် ဘဝတစ်သက်တာတွင် အရေးအကြီးဆုံး၊ အကြီးမြတ်ဆုံး ရတနာ တစ်ပါးဟု သတိပြုရန် နှိုးဆော်နေခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ကျန်းမာခြင်းသည် လူသားတိုင်းအတွက် အလွန်လိုအပ်လှပေသည်။ ငယ်ရွယ်နပျိုစဉ်ကပင် ကျန်းမာရေးအတွက် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားကို လိုက်စားသင့်ပေသည်။ ဘက်စုံထူးချွန်သော ကျောင်းသားတစ်ယောက် ဖြစ်လာရေးအတွက် ပညာကြိုးစားရုံဖြင့် မလုံလောက်နိုင်ပါ။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားကို လိုက်စားမှသလျှင် ကိုယ်ကာယ ကြံ့ခိုင်လာမည်။ ကိုယ်ကာယ ကြံ့ခိုင်မှသာ စိတ်ဓာတ်ဖွံ့ဖြိုးပြီး ဉာဏ်ပညာရှင်သန်ထက်မြက်လာပေမည်။ “Sound Mind Sound Body” စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ခြင်းဟု ဆိုပါသည်။ လူငယ်လူရွယ်တိုင်းသည် နိုင်ငံ၏ အရေးပါသော အင်အားစု ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် လူငယ်များ ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးကို နိုင်ငံတော်အစိုးရမှ အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ပေးလျက်ရှိပါသည်။ လူငယ်များအတွက် ကျန်းမာရေး၊ ပညာရေးအစီအစဉ်များ အပါအဝင် အကျင့်စာရိတ္တ ကောင်းမွန်ရေး သာမက လူ့ဘဝ၏ စိန်ခေါ်မှုများကို ကျော်လွှားနိုင်ရေးအတွက် ပညာရေးစနစ်သစ် အစီအစဉ်ဖြင့် ဆောင်ရွက်ပေးလျက် ရှိရာ "ကျန်းမာရေးနှင့် ဘက်စုံပညာတိုးတက်မြင့်မားရေး" ဟူသော ဆောင်ပုဒ်ကို ဖော်ပြထား ပေသည်။

အားကစားဟူသည် စိတ်ပျော်ရွှင်ရေးနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးကို ဖန်တီးပေးနိုင် သကဲ့သို့ လူငယ်အချင်းချင်း ဆုံဆည်းမိကာ မိတ်ကောင်းဆွေမွန်များ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ အားကစားစည်းကမ်းများကို သိရှိနားလည်လိုက်နာမှ လူစည်းကမ်းဆိုသည်ကိုလည်း အလေးအနက် ခံယူတတ်သည့် အကျင့်ကောင်းများ ရရှိနိုင်ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ အားကစား စိတ်ဓာတ်အစဉ်အလာ ကောင်းများ သန္ဓေတည်လာခြင်းဖြင့် လူငယ်တို့၏ ပညာသင်ဘဝတွင် ကောင်းမွန်သော စိတ်ဓာတ် ရေးရာဖြစ်လာပြီး အနာဂတ်ဘဝကိုပါ ကြီးစွားသော အထောက်အပံ့ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း ယနေ့နိုင်ငံတော်သည် အားကစားဝန်ကြီးဌာနကြီးကြပ်မှုဖြင့် အားကစားနှင့် ပညာရေး ပေါင်းစပ်သင်တန်းကျောင်း "အားကစားနှင့် ကာယပညာသိပ္ပံကျောင်း" ကို ဖွင့်လှစ် ပေးလျက် ရှိပါသည်။ နိုင်ငံတော်အစိုးရသည် အမျိုးသားရေးစွမ်းအားစုများကို အမျိုးသားရေး

စိတ်ဓာတ်မြင့်မားခိုင်မာလာရေးအတွက် လူမှုရေးဦးတည်ချက်(၄)ရပ်ကို အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက် ပေးလျက်ရှိရာ "တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည်မြင့်မားရေး" ဟူသည့် ဦးတည်ချက်နှင့်အညီ နိုင်ငံနှင့် အဝှမ်း ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများ၊ ပညာရေးလုပ်ငန်းများကို ပြည်သူလူထုနှင့်အတူ လက်တွဲ၍ စွမ်းစွမ်းတမံ ဆောင်ရွက် ပေးလျက်ရှိပါသည်။

ယနေ့အချိန်အခါတွင် နိုင်ငံတော်အစိုးရနှင့် ပြည်သူလူထု၏ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုကြောင့် နိုင်ငံတော်တွင် ဘက်စုံ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်နေသည်မှာ လူစွမ်းအားအရင်းအမြစ် ပေါ်ထွန်းလာပြီး အားကစားဘက် ဆိုင်ရာများတွင် တိုးတက်မြင့်မား လာကြောင်း တွေ့ရှိရပေသည်။ အားကစားဝန်ကြီးဌာန၏ အားကစားဆိုင်ရာ ခံယူချက်(၃)ရပ်တွင်လည်း-

(က) အားကစားမြှင့်တင် တည်ဆောက်ခြင်းသည် နိုင်ငံတော်ကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်နေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

(ခ) အားကစားအောင်မြင်မှုသည် နိုင်ငံတော်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အဆင့်အတန်းကို ရောင်ပြန်ဟပ်စေသည်။

(ဂ) အားကစားအောင်မြင်မှုသည် နိုင်ငံတော်၏ ဂုဏ်သိက္ခာ အဆင့်အတန်းအခြေအနေကို ဖော်ပြနေသည်ဟု ညွှန်းဆိုထားပါသည်။

နိုင်ငံတော်က ပြည်ထောင်စုကြီး တစ်ခုလုံးကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာစေရန်အတွက် မှန်ကန်သောစေတနာဖြင့် ဆောင်ရွက်ပေးနေချိန်တွင် ကျွန်ုပ်တို့ နိုင်ငံသားအားလုံးကလည်း တစ်ယောက်မှ တစ်ရာ၊ တစ်ရာမှ တစ်နိုင်ငံလုံးတိုင်အောင် လက်တွဲညီညီဖြင့် ကိုယ်စွမ်းဉာဏ်စွမ်း ရှိသမျှ လူထုအားကစားများတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သွားကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် နိုင်ငံတော်မှ ရပ်ကွက်၊ မြို့နယ်၊ ခရိုင်၊ တိုင်းဒေသကြီး၊ ပြည်နယ်အဆင့်အလိုက် လူထုအားကစား လှုပ်ရှားမှုများ ဆောင်ရွက်ပေးနေချိန်တွင် ပါဝင်ဆင်နွှဲခြင်းဖြင့် ကျန်းမာမှုအခြေခံကောင်းများရရှိပြီး၊ လူထုအားကစား (Mass Sports) မှ ထူးချွန်အားကစား (Excellent Sports) သို့ ရောက်ရှိကာ နိုင်ငံတော်အတွက် အောင်မြင်သော အားကစားသမားများကို ပေးစွမ်းနိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း နိုင်ငံတော်က မြန်မာ့အားကစားအဆင့်အတန်းမြင့်မားထည်ဝါစွာ နိုင်ငံတကာနှင့် ရင်ဘောင်တန်းနိုင်ရေးအတွက် အားကစားမြှင့်တင်ရေး အစီအစဉ်များကို အမျိုးသားရေး တာဝန်တစ်ရပ်အဖြစ် အထူးအလေးထားအားပေး ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။ ယနေ့ သိပ္ပံစက်မှုခေတ် တိုးတက်နေချိန် တွင် လူအများစုသည် သွားလာလှုပ်ရှားမှုများကို စက်ပစ္စည်းအကူအညီများဖြင့် လုပ်ဆောင်လာကြပြီး မိမိခန္ဓာကိုယ်ဖြင့် လုပ်ဆောင်ရသော၊ ခွန်အားစိုက်ထုတ်ရသော လှုပ်ရှားမှုများ နည်းလာရာတွင် အဝလွန်ခြင်းများ (Obesity) ဖြစ်လာ၍ သွေးကြောများ လှည့်ပတ်မှု ထိုင်းမှိုင်းလာရာတွင် နှလုံးသွေးကြောပိတ်ခြင်း၊ လေဖြတ်ခြင်း၊ သွေးတိုး၊ ဆီးချိုနှင့် အရိုးအဆစ် ရောင်ရမ်းခြင်း၊ စိတ်မှတ်ဉာဏ်ထိုင်းခြင်းစသော ရောဂါများ ဖြစ်လာတတ်

ပါသည်။ ဤရောဂါများ ကြိုတင်ကာကွယ်ရန်အတွက် သွေးလည်ပြန်ဝတ် မျှတစေရန် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစား အမျိုးမျိုးပြုလုပ်သင့်ပါသည်။

နိုင်ငံတိုင်းသည် စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ အားကစားကဏ္ဍစုံ၊ မျက်နှာစုံတွင် မိမိနိုင်ငံ၊ မိမိလူမျိုးမျက်နှာ မငယ်စေရဘဲ ဂုဏ်သိက္ခာ တိုးတက်မြင့်မားရေး၊ သူတစ်ပါးနိုင်ငံနှင့် ရင်ဘောင်တန်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရေးအတွက် အမျိုးသားရေး စိတ်ဓာတ်ပြင်းပြစွာ အပြိုင်အဆိုင် မနားမနေကြိုးစား အားထုတ်နေကြပေသည်။ မြန်မာ့အားကစား အဆင့်အတန်းတိုးတက်မြင့်မားရေးကို အရေးပါသည့် အခန်းကဏ္ဍတွင်ထားရှိပြီး အင်တိုက်အားတိုက် ကြိုးပမ်းမြှင့်တင် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။ နိုင်ငံတော်အစိုးရ၏ ဦးဆောင်မှု၊ အားကစားအဖွဲ့ချုပ်များ၏ စနစ်တကျ စီမံခန့်ခွဲမှု၊ တိုင်းရင်းသား စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်များ၊ စေတနာရှင်ပြည်သူများ၏ ကူညီထောက်ပံ့မှု၊ အားကစားဝါသနာရှင် ပြည်သူ များ အပါအဝင် တစ်မျိုးသားလုံး၏ အင်တိုက်အားတိုက် အားပေးချီးမြှောက်မှုများသည် အားကစားမောင်မယ်များ၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များ ပြည့်စုံစေမှုအတွက်သာမက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မြင့်မားရေးအတွက် စေ့ဆော်အားပေးမှုများကိုပါ များစွာအထောက်အကူပေးလျက် ရှိပါသည်။

တစ်ချိန်က မြန်မာ့အားကစား ရွှေရောင်လွှမ်းသည့် ရွှေခေတ်ကို ရောက်ခဲ့ဖူးသည်။ အတိအကျပြောရမည်ဆိုလျှင် ၁၉၅၄ ခုနှစ်တွင် ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံ မနီလာမြို့၌ ကျင်းပခဲ့သည့် ဒုတိယအကြိမ်မြောက် အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲနှင့် ၁၉၇၄ ခုနှစ်တွင် အီရန်နိုင်ငံ၊ တီဟီရန်မြို့၌ ကျင်းပခဲ့သည့် သတ္တမအကြိမ် အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲ ကျင်းပသည့် ကြားကာလဟု အကြမ်းဖျင်း ဆိုရပါမည်။ သည်ကာလအတွင်းမှာ ဘယ်လိုတွေ အောင်မြင်ခဲ့သလဲဟု မေးစရာရှိသည်။ ၁၉၆၁ ခုနှစ်နှင့် ၁၉၆၉ ခုနှစ်တို့တွင် မြန်မာနိုင်ငံက အိမ်ရှင်အဖြစ် လက်ခံကျင်းပခဲ့သည့် ဒုတိယအကြိမ်နှင့် ပဉ္စမအကြိမ် အရှေ့တောင် အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲများတွင် မြန်မာနိုင်ငံက ပထမအဆင့်ရရှိခဲ့သည်။ ၁၉၆၆ ခုနှစ်နှင့် ၁၉၇၀ ပြည့်နှစ်တို့တွင် ထိုင်း နိုင်ငံ ဘန်ကောက်မြို့၌ ကျင်းပခဲ့သည့် ပဉ္စမအကြိမ်နှင့် ဆဋ္ဌမအကြိမ် အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲများတွင် မြန်မာဘောလုံး အသင်းအနေဖြင့် ရွှေတံဆိပ် ဆွတ်ခူးနိုင်ခဲ့သည်။ အလားတူ ၁၉၆၅ ခုနှစ်၊ ၁၉၆၇ ခုနှစ်၊ ၁၉၆၉ ခုနှစ်၊ ၁၉၇၁ ခုနှစ်၊ ၁၉၇၃ ခုနှစ်တို့တွင် ကျင်းပသည့် အရှေ့တောင်အာရှ ကျွန်းဆွယ်အားကစားပြိုင်ပွဲများတွင် မြန်မာ ဘောလုံးအသင်း အနေဖြင့် ငါးနှစ်ဆက်တိုက် ချန်ပီယံဖြစ်ခဲ့သည်။ ထို့အပြင် ၁၉၆၄ ခုနှစ်၊ ၁၉၆၇ ခုနှစ်၊ ၁၉၇၁ ခုနှစ်တို့တွင် ဒေသတွင်း အားကစားဖိတ်ခေါ်ပြိုင်ပွဲများဖြစ်သည့် မာဒေးကားဖလား သုံးကြိမ်၊ ၁၉၇၁ ခုနှစ်၊ ၁၉၇၃ ခုနှစ်၊ ၁၉၇၄ ခုနှစ်၊ ၁၉၇၅ ခုနှစ်တွင် ဂျကာတာ ၄ ကြိမ်၊ ၁၉၇၇ ခုနှစ်၊ ၁၉၇၈ ခုနှစ်၊ ၁၉၇၉ ခုနှစ်တို့တွင် မာရာဟာလင်ဖလားသုံးကြိမ်၊ ၁၉၇၁ ခုနှစ်၊ ၁၉၇၂ ခုနှစ်၊ ၁၉၇၃ ခုနှစ်တို့တွင် ပတ်ချုဟီးဖာလား သုံးကြိမ်၊ ၁၉၆၁ ခုနှစ်၊ ၁၉၆၄ ခုနှစ်၊ ၁၉၆၆ ခုနှစ်၊ ၁၉၆၈ ခုနှစ်၊ ၁၉၆၉ ခုနှစ်၊ ၁၉၇၀ ပြည့်နှစ်နှင့် ၁၉၇၇ ခုနှစ်တို့တွင်လည်း အာရှလူငယ်ချန်ပီယံရှစ်ကြိမ်ဖြစ်ခဲ့သည်။ ၁၉၇၂ ခုနှစ် မြူးနစ်အိုလံပစ်တွင် မြန်မာဘောလုံးအသင်းအနေဖြင့် အသန့်ရှင်ဆုံးဆုကို ချီးမြှင့်ခြင်း ခံခဲ့ရပါသည်။ ထိုအချိန်ကာလ များတွင် ပြေးခုန်ပစ်၊ အလေးမ၊ လက်ဝှေ့၊ သေနတ်ပစ်နှင့်

ဘော်လီဘောအားကစားနည်းများမှာလည်း အာရှအဆင့်အထိ ထိုးဖောက်နိုင်ခဲ့သည်။ ထိုအချိန်ကာလများက မြန်မာ့အားကစား ဘာကြောင့်သည်လောက် အောင်မြင်ခဲ့သလဲ ပြန်လည်ဆန်းစစ်ကြည့်သင့်သည်။

ထိုအချိန်ကာလများက တစ်နိုင်ငံလုံး၊ တစ်မျိုးသားလုံး အားကစားကို လူထုလှုပ်ရှားမှုအသွင်ဖြင့် အကောင်အထည် ဖော်ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြသည်။ ထိုခေတ်ထိုအခါက နေ့ကြီးရက်ကြီးများ (ဥပမာ-လွတ်လပ်ရေးနေ့၊ ပြည်ထောင်စုနေ့၊ တပ်မတော်နေ့၊ တောင်သူလယ်သမားနေ့၊ အလုပ်သမားနေ့)တွင် မြန်မာပြည်အနှံ့ အားကစားပြိုင်ပွဲများ ခြိမ့်ခြိမ့်သဲ ကျင်းပ ခဲ့ကြသည်။ ရပ်ကွက်၊ ကျေးရွာပေါင်းစုံ အားကစားပြိုင်ပွဲများ၊ မြို့နယ်ပေါင်းစုံအားကစားပြိုင်ပွဲများ၊ ခရိုင်ပေါင်းစုံအားကစားပြိုင်ပွဲများအား ဒေသဆိုင်ရာ အာဏာပိုင်အဖွဲ့အစည်းအဆင့်ဆင့်၏ ဦးဆောင်မှုဖြင့် အားကစားဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်း အဆင့်ဆင့်၊ အားကစားဝါသနာရှင်များ၊ မြို့မိမြို့ဖများ၊ စေတနာရှင်၊ အလှူရှင်များ အပါအဝင် ပြည်သူတစ်ရပ်လုံး ပူးပေါင်းပါဝင်ဆင်နွှဲခဲ့ကြသည်။ ပြိုင်ပွဲများ ခြိမ့်ခြိမ့်သဲစည်ကားခဲ့သည်။ ထိုခေတ်ကာလက တိုင်းဒေသကြီး၊ ပြည်နယ် အားကစားပြိုင်ပွဲများ အဆင့်အတန်းမြင့်မားပြီး ထိုပြိုင်ပွဲများမှ ထူးချွန်သည့် မျိုးဆက်သစ်များအား စုစည်းရွေးချယ်ကာ မြန်မာနိုင်ငံအားကစားအဖွဲ့ချုပ် အသီးသီးက အဆင့်မြင့်လေ့ကျင့်မှုများ ပြုလုပ်ကာ ပြိုင်ပွဲအတွေ့အကြုံ ရရှိစေရေး၊ ဝန်ကြီးဌာနအဆင့် ပြိုင်ပွဲများ၊ တံခွန်စိုက်ပြိုင်ပွဲများ ကျင်းပပေးသည်။ နိုင်ငံတကာဖိတ်ခေါ်ပြိုင်ပွဲများ ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်၍ အတွေ့အကြုံများ ရယူကာ ထိုခေတ်ထိုအခါက ဒေသတွင်း အဆင့်အမြင့်ဆုံးပြိုင်ပွဲဖြစ်သည့် အရှေ့တောင်အာရှကျွန်းဆွယ် အားကစားပြိုင်ပွဲများတွင် မြန်မာ့အားကစားထိပ်တန်းမှ ရပ်တည်နိုင်ခဲ့သည်။ ထိုခေတ်က နိုင်ငံ့ဂုဏ်ဆောင် အားကစားသမားများမှာ ယခုခေတ်ကဲ့သို့ ပြည့်စုံလုံလောက်သည့် စားသောက်နေထိုင်ခဲ့ရခြင်းမျိုး မရှိခဲ့သည့်ပြင် နိုင်ငံတော်၏ ပံ့ပိုးကူညီမှုများလည်း ယခုကာလကဲ့သို့ ပြည့်ပြည့်ဝဝ မရရှိခဲ့ပါ။ သို့သော် သူတို့တွေ တာဝန်ကျေခဲ့သည်။ အားကစားဖြင့် နိုင်ငံ့ဂုဏ်ကို မြှင့်တင်နိုင်ခဲ့ကြသည်။ နိုင်ငံတကာပြိုင်ပွဲများတွင် အောင်မြင်မှုရလာသည်နှင့် နိုင်ငံ့ဂုဏ်ဆောင် အားကစားသမားများအား ဂုဏ်ပြုပွဲတွင် ရေဒီယိုတစ်လုံး၊ နာရီတစ်လုံး၊ ဘောပင်တစ်ချောင်း၊ စက်ဘီးတစ်စီး စသည်ဖြင့် ဂုဏ်ပြုခံခဲ့ကြသည်ဟု ကြားသိရသည်။ သို့သော် သူတို့တစ်တွေ ပြိုင်ပွဲတိုင်း အနိုင်နွှဲခဲ့ကြချည်းသာ ဖြစ်သည်။

ထိုခေတ်အခါက အခြေခံပညာကျောင်းတိုင်းတွင် နေ့စဉ် PT ချိန် (အားကစားလေ့ကျင့်ချိန်) သတ်မှတ်ထားပြီး နေ့စဉ်မိမိနှစ်သက်ရာ အားကစားကို လေ့ကျင့်နိုင်သည်။ ကျောင်းတွင်း အားကစားပြိုင်ပွဲများ ကျင်းပပေးသည်။ အခြေခံပညာကျောင်းပေါင်းစုံ၊ တက္ကသိုလ်ပေါင်းစုံ အားကစားပြိုင်ပွဲများ စည်ကားသိုက်မြိုက်စွာ ကျင်းပခဲ့ကြသည်။ အခြေခံပညာ ကျောင်းပေါင်းစုံ အားကစားပြိုင်ပွဲများနှင့် တက္ကသိုလ်ပေါင်းစုံ အားကစားပြိုင်ပွဲများမှ ထူးချွန်အားကစားသမားများ မြောက်မြားစွာ ထွက်ပေါ်ခဲ့သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ယနေ့ခေတ်ကာလတွင် ရပ်ကွက်၊ ကျေးရွာပေါင်းစုံ အားကစားပြိုင်ပွဲများ၊ မြို့နယ်ပေါင်းစုံ၊ ခရိုင်ပေါင်းစုံ အားကစားပြိုင်ပွဲများ၊ အခြေခံပညာ ကျောင်းပေါင်းစုံ အားကစားပြိုင်ပွဲများနှင့် တက္ကသိုလ် ပေါင်းစုံ အားကစားပြိုင်ပွဲများအပြင် တိုင်းဒေသကြီးနှင့်

ပြည်နယ်အသီးသီးတွင် ကျင်းပခဲ့သည့် ဒေသတွင်း ဖိတ်ခေါ် အားကစားပြိုင်ပွဲများ အခြေအနေ အကြောင်းကြောင်းကြောင့် မကျင်းပဖြစ်ခဲ့ပါ။ ဆိုလိုသည်မှာ မြို့နယ်လက်ရွေးစင်များ ရွေးချယ်နိုင်ရေး အတွက် ရပ်ကွက်၊ ကျေးရွာပေါင်းစုံ အားကစားပြိုင်ပွဲများ ကျင်းပကြရသည်။ ခရိုင်လက်ရွေးစင်များ ရွေးချယ်နိုင်ရေးအတွက် မြို့နယ်ပေါင်းစုံ အားကစားပြိုင်ပွဲများ ကျင်းပကြရသည်။ တိုင်းဒေသကြီး၊ ပြည်နယ်လက်ရွေးစင်များ ရွေးချယ်နိုင်ရေးအတွက် ခရိုင်ပေါင်းစုံအားကစားပြိုင်ပွဲများ ကျင်းပကြရသည်။ ဤကဲ့သို့ ပြိုင်ပွဲအဆင့်ဆင့်ကျင်းပပြီး အဆင့်မီသည့် အားကစားသမားများဖြင့် စနစ်တကျစုဖွဲ့ယှဉ်ပြိုင်မှသာ ပြိုင်ပွဲအဆင့်အတန်းမြင့်မားပြီး ပရိသတ်ကြည့်ရှု အားပေးမည်။ သို့ဖြစ်၍ ယခင်က အဆိုပါ ပြိုင်ပွဲအသီးသီးမှ အရည်အသွေးပြည့်ဝသူများအား တိုင်းဒေသကြီး၊ ပြည်နယ် လက်ရွေးစင် အားကစားသမားများအဖြစ် ရွေးချယ်ခြင်း၊ အချိန်ကာလ သုံးလတန်သည်၊ လေးလတန်သည် ကြိုတင်ပြင်ဆင် စခန်းသွင်းလေ့ကျင့်ခြင်းများ ပြုလုပ်ပြီး ဗဟိုနှင့် ဦးစီးကျင်းပသည့် တိုင်းဒေသကြီး၊ ပြည်နယ်အားကစားပြိုင်ပွဲများသို့ ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့ကြသဖြင့် ပြိုင်ပွဲအဆင့်အတန်း မြင့်မားပြီး ပရိသတ်၏ ခြိမ့်ခြိမ့်သဲ အားပေးမှုရရှိကာ အဆိုပါ ပြိုင်ပွဲများမှ ထူးချွန်သော မျိုးဆက်သစ်များ စဉ်ဆက်မပြတ်ပေါ်ထွက်ခဲ့သဖြင့် မြန်မာ့အားကစားမှာ အရှေ့တောင်အာရှတွင် ထိပ်တန်းက ရပ်တည်နိုင်ခဲ့ပြီး အာရှအဆင့်သို့ ထိုးဖောက်တက်လှမ်းနိုင်ခဲ့သည်။ ထိုခေတ်အချိန် ကာလများက ဒေသအလိုက် ဖိတ်ခေါ်အားကစားပြိုင်ပွဲများလည်း စဉ်ဆက်မပြတ် ကျင်းပခဲ့ကြသည်။ မှတ်မိသလောက် ပြောပြရလျှင် မန္တလေးတိုင်း ဒေသကြီး ပျဉ်းမနားမြို့၌ ပေါင်းလောင်းဒိုင်း၊ မိတ္ထီလာမြို့၌ ထီလာမောင်ဖလား၊ ကူမဲမြို့၌ မိုးအောက်မြေပြင် ဖိတ်ခေါ် ဖလား၊ မန္တလေးမြို့၌ ဗထူးကွင်းဖွင့်ဖလား၊ ရတနာပုံဖလား၊ အမှတ်ပေးဖလား၊ မကွေးတိုင်းဒေသကြီး ချောက်မြို့၌ သခင် ဖိုးလှကြီးဖလား၊ ပခုက္ကူမြို့၌ မြေလတ်ဇရာဖလား၊ ရေနံချောင်းမြို့၌ ရေနံ့သာ ဖလား၊ စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး စစ်ကိုင်းမြို့၌ ရွှေမင်းဝံဖလား၊ ရွှေဘိုမြို့၌ အောင်ဇေယျဒိုင်း စသည့် ဖိတ်ခေါ်ပြိုင်ပွဲများ ခြိမ့်ခြိမ့်သဲသဲ ကျင်းပခဲ့သည်ကိုလည်း ပြန်လည်အမှတ်ရနေမိသည်။ အခြေအနေအကြောင်းကြောင်းကြောင့် အဆိုပါ ပြိုင်ပွဲများ မကျင်းပဖြစ်သည်မှာ ဆယ်စုနှစ် နှစ်ခု၊ သုံးခုတိုင်ခဲ့ပြီ။ သည်အခြေအနေများက မြန်မာ့အားကစားကျဆင်းရခြင်း၏ အဓိက အကြောင်းတရားများ ဖြစ်သည်ဟု ဆိုရပါတော့မည်။

လက်ရှိအစိုးရလက်ထက် အမျိုးသားအားကစားကော်မတီ ဥက္ကဋ္ဌ အားကစားဝန်ကြီးဌာန ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးက တိမ်မြုပ်ပျောက်ကွယ်နေပြီဖြစ်သော ရပ်ကွက်၊ ကျေးရွာပေါင်းစုံ အားကစား ပြိုင်ပွဲများ ပြန်လည်အသက်သွင်းကျင်းပပေး ခဲ့သည်။ တိုင်းဒေသကြီး၊ ပြည်နယ်အသီးသီးရှိ ဏာရသအ Pilot Project အဖြစ် သတ်မှတ်ထားသည့် မြို့နယ် ၆၇ မြို့နယ်တွင် ရပ်ကွက်၊ ကျေးရွာပေါင်းစုံ အားကစားပြိုင်ပွဲများကို သက်ဆိုင်ရာ တိုင်းဒေသကြီးနှင့် ပြည်နယ်အစိုးရအဖွဲ့များ၏ ပံ့ပိုး အားပေးကူညီမှုဖြင့် ၂၀၁၅ ခုနှစ် ဇူလိုင်လအတွင်းက ပြန်လည်ကျင်းပနိုင်ခဲ့သည်။ ရပ်ကွက်၊ ကျေးရွာပေါင်းစုံ အားကစား ပြိုင်ပွဲများ ပြန်လည်ကျင်းပခြင်းမှာ အခြေခံအကျဆုံးသော ရပ်ကွက်၊ ကျေးရွာအဆင့်၊ မြို့နယ်အဆင့်မှစ၍ ပြည်သူတစ်ရပ်လုံး အားကစားကို ပြန်လည်စိတ်ပါဝင်စား

လာစေရေးအတွက် Mass Sport ဟုခေါ်သည့် လူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှုများကို ပြန်လည်အသက်သွင်း ပြန်လည်အကောင်အထည်ဖော်ခြင်းဖြစ်သကဲ့သို့ ဤပြိုင်ပွဲများမှ ထူးချွန်ထက်မြက်သော ရွက်ပုန်းသီး မျိုးဆက်သစ်အားကစားသမားများ ရှာဖွေဖော်ထုတ်နိုင်ရေးအတွက် ရည်ရွယ်ကျင်းပခြင်းမှာ အားကစားကွာအတွက် ကောင်းမွန်သော ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုဟု ဆိုရမည်။

ဤကဲ့သို့ လူထုအားကစားကို တွန်းအားပေးဆောင်ရွက်ရာတွင် အလွယ်ကူဆုံးနှင့် လူကြီးလူငယ် ကျား/မမရွေး၊ ကစားကွင်းမလို၊ ငွေကုန်ကြေးကျ မများသော၊ စုပေါင်းပါဝင်နိုင်သော လူထုစုပေါင်းလမ်းလျှောက်ပွဲကို ဒီဇင်ဘာလ စနေနေ့ နံနက်တိုင်း ကျင်းပပေးပြီး လမ်းလျှောက်ခြင်းအကျိုးကျေးဇူးများကိုလည်း အောက်ပါအတိုင်းဖော်ပြ၍ စာနယ်ဇင်းများ၊ ဆိုင်းဘုတ်များ စိုက်ထူပြီး " ကျန်းမာကြံ့ခိုင်၊ ပြည့်မဏ္ဍိုင်၊ ပါဝင်လှုပ်ရှား၊ လူထုအားကစား "၊ " သက်ရှည်ကျန်းမာနေထိုင်ဖို့ နေ့စဉ်မှန်မှန် လမ်းလျှောက်စို့ " ဟူ၍ လှုံ့ဆော်သတိပေးခဲ့ရာ လမ်းလျှောက်ခြင်းဖြင့်

(၁) ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာလာစေနိုင်သည်။

(၂) သက်လုံကောင်းပြီး အမောခံနိုင်သည်။

(၃) အဆီလျော့ကျ၍ အဝမလွန်အောင် ထိန်းပေးနိုင်သည်။

(၄) ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောအားကောင်း၍ ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်စေနိုင်သည်။

(၅) ကိုယ်ခံစွမ်းအား မြှင့်တင်စေပြီး ရောဂါများကို ကာကွယ်နိုင်သည်။

(၆) အကြောအခြင် အရွတ်များ ပျော့ပျောင်းစေပြီး ခန္ဓာကိုယ် ဖျတ်လတ်ပေါ့ပါး လာစေနိုင်သည်။

(၇) သွေးလည်ပတ်မှုကောင်းပြီး အိပ်ပျော်စားဝင်စေသည်။

(၈) စိတ်ဖိစီးမှု လျော့နည်းစေ၍ စိတ်ကြည်လင် လန်းဆန်းစေသည်။

(၉) နေ့စဉ်ပုံမှန် နာရီဝက်ခန့် လမ်းလျှောက်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော ဘဝကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်သည်ဆိုသည့် အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိနိုင်ပေသည်။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီး၏ နှစ်စဉ် အစီရင်ခံစာစစ်တမ်းတွင် ကမ္ဘာ့လူဦးရေ နှစ်သန်းခန့်သည် ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှု နည်းပါး၍ ရရှိသော ရောဂါအမျိုးမျိုးကြောင့် အသက်ဆုံးရှုံးရကြောင်း ဖော်ပြထားသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။ ယနေ့ ကမ္ဘာ့ဆေးသိပ္ပံပညာရှင်အားလုံး တညီတညွတ်တည်း လက်ခံထားကြသော သုတေသနမှတ်တမ်းတွင် ရောဂါ တော်တော်များများကို လမ်းလျှောက်ခြင်းကထုံးဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းနိုင်သည်ဆိုသော အချက်ကို လက်ခံကြပေသည်။

မြန်မာ့အာယုဗေဒဆေးပညာရှင် "အရှင်နာဂသေနဘိဝံသ" ဆရာတော်ကြီး မိန့်ဆိုခဲ့ရာတွင်လည်း လမ်းမှန်မှန် လျှောက်သူသည် အသက်ကို ပြင်းပြင်းရှူထုတ်ခြင်းဖြင့် သွေးလည်ညွတ်မှု

ကြောင့် လေဖြတ်ခြင်း၊ သွေးတိုးခြင်း၊ နလုံးရောဂါ၊ ညောင်းညာထုံကျင်ကိုက်ခဲသော နာတာရှည်ရောဂါ၊ အသည်းနှင့် ကျောက်ကပ်ဆီးကျိတ်ရောဂါ စသည်တို့ကို တားဆီးကာကွယ် ပေးသည်ဟု ဖော်ပြထားပါသည်။ ထို့ပြင် လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းနှင့် ဇရာကို တားဆီး ပေးသည်ဟု မိန့်ဆိုခဲ့ပါသည်။

လူထုအားကစား (Mass Sport) ဟူ၍ ခေါ်ဆိုရာတွင် လူတချို့က လူထုစုပေါင်း လမ်းလျှောက်ခြင်း တစ်ခုတည်းကိုသာ အစွဲပြုနေခဲ့ပါသည်။ အမှန်အားဖြင့် လူထုအားကစားဆိုရာတွင် လူအများပါဝင်လှုပ်ရှားကစားရသော ရိုးရာခြင်းလုံးခတ်ခြင်း၊ ထုပ်ဆီးထိုးခြင်း၊ ကြက်ဖခွပ်ခြင်းနှင့် ခေတ်သစ်အားကစားဖြစ်သော ဘောလုံး၊ ဘော်လီဘော၊ ဘတ်စကတ်ဘော၊ ပြေးခုန်ပစ်စသည့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားနည်းအမျိုးမျိုးကို ထည့်သွင်းအသိအမှတ်ပြုရမည်ဖြစ်သည်။

ကျန်းမာခြင်းသည် လာဘ်ကြီးတစ်ပါးဖြစ်သောကြောင့် "ကျန်းမာ ကြံ့ခိုင်၊ ပြည့်မဏ္ဍိုင်" ဆိုသည့် ဆောင်ပုဒ်နှင့်အညီ မြန်မာပြည်သူပြည်သားအားလုံး အရင်းမပါသည့် ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုသော လမ်းလျှောက်ခြင်းဟူသည့် အားကစားလှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ကြပြီး ကျန်းမာ ကြံ့ခိုင်သော လူများအဖြစ်နိုင်ငံတော်ကြီးဘက်စုံတိုးတက်ပြီး ကမ္ဘာ့အလယ်မှာ မြန်မာ့ဟော့လို့ ကြွေးကြော်နိုင်အောင် ဆောင်ရွက်ကြရာမှာ တက်ညီလက်ညီ ပါဝင်ရန် လိုအပ်ပေသည်။

အမျိုးသားအားကစားအဆင့်အတန်း တိုးတက်စေရေးအတွက် နိုင်ငံတော်အစိုးရ၏ ဦးဆောင်မှုနှင့်အတူ ပြည်သူ တစ်ရပ်လုံး အမျိုးသားရေးအသိဖြင့် ဝိုင်းဝန်းပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှသာ အောင်မြင်နိုင်မည့် လူမှုရေးလုပ်ငန်းစဉ်ကြီးတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ အမျိုးသားအားကစားအဆင့်အတန်း မြင့်မားတိုးတက်ရေးလုပ်ငန်းများသည် များပြားကျယ်ပြန့်လှသောကြောင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာန တစ်ခုတည်းကသာ တာဝန်ယူဆောင်ရွက်၍ ရနိုင်သော ကိစ္စမျိုး မဟုတ်ဘဲ နိုင်ငံတော်အစိုးရ၏ ဦးဆောင်လမ်းညွှန်မှုနှင့်အတူ ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးဌာနအားလုံး၊ တိုင်းဒေသကြီး၊ ပြည်နယ်အစိုးရ အဖွဲ့များအားလုံး၊ ဒေသဆိုင်ရာ ခရိုင်၊ မြို့နယ်အုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့အစည်းအဆင့်ဆင့်၊ အားကစား ဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းအဆင့်ဆင့်နှင့်အတူ အားကစားဝါသနာရှင်များ၊ စေတနာရှင်၊ အလှူရှင်များ၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်များ အပါအဝင် ပြည်သူတစ်ရပ်လုံး အမျိုးသားရေးစိတ်ဓာတ်နှင့်အတူတကွ လက်တွဲပူးပေါင်းဆောင်ရွက်လာမှသာ အချိန်ကာလတစ်ခုအတွင်းမှာ အောင်မြင်မှု ရရှိလာနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ အားကစားအောင်မြင်မှုသည် နိုင်ငံတော်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ရောင်ပြန်ဟပ်စေသလို အားကစား တိုးတက်မြင့်မားခြင်းသည် နိုင်ငံတော်၏ ဂုဏ်သိက္ခာအဆင့်အတန်းနှင့် အခြေအနေကို ဖော်ပြနေခြင်းလည်း မည်ပါသည်။ မျိုးဆက်သစ်လူငယ်များကို ဗလငါးတန်ဖြင့် ဟန်ချက်ညီစွာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာစေရန်အတွက် အားကစားကဏ္ဍသည် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည့် အခန်းကဏ္ဍ တစ်ရပ်လည်း ဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် အခြေခံအကျဆုံး ဖြစ်သည့် ပြည်သူအများပါဝင်သည့် လူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှုကို နှစ်စဉ်ဒီဇင်ဘာလတိုင်း ကျင်းပလျက် ရှိရာ အဆိုပါ စုပေါင်းအားကစားလှုပ်ရှားမှုများ တစ်နှစ်ထက်တစ်နှစ် ပိုမိုတိုးတက် များပြားလာစေရန် ပါဝင်လှုပ်ရှား ဆောင်ရွက်ကြခြင်းမှသည် အမျိုးသားအားကစားအဆင့်အတန်း

တိုးတက်ရန် အမျိုးသားရေးအသိဖြင့် ဝိုင်းဝန်းပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်ကြပေးကြပါရန် တိုက်တွန်း ရေးသားလိုက်ရပေသည်။

ဝမ်းထက်မိုး(ဇိန့်-အောင်လံ)

"နပျူသက်ရှည်ကျန်းမာဖို့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားကြပါစို့"

မလေးခင် (ဟင်္သာတ)

ကျန်းမာရေးသည် လူတို့၏အရေးအရာ အားလုံးအနက် အရေးကြီးဆုံးသော အချက်ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာမှု မရှိလျှင် စီးပွားရေး လူမှုရေး ပညာရေး မိသားစုအရေး နိုင်ငံအရေး စသော အရာအားလုံး ဆုံးရှုံးရတော့သည်။ ကမ္ဘာ့လူသားအားလုံးကို သက်ရှည်ကျန်းမာချင်ပါသလား ဟူသောအမေးဖြင့် စစ်တမ်းကောက်ယူ မေးမြန်းကြည့်ပါလျှင် ကျွန်မထင်ပါသည် အားလုံးက အသက်ရှည်ရှည် အနာကင်းမဲ့စွာဖြင့် ကျန်းမာချင်ကြောင်းသာ အဖြေပေးကြပါလိမ့်မည်။ မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ အနာရောဂါ ဝေဒနာကို ရယူလိုကြမည်မဟုတ်ပါ။ အသက်တိုလိုကြမည် မဟုတ်ပါ။ ယိုင်ယဲ့ချည့်နဲ့သော ဇရာကိုဖြစ်လိုကြမည်လည်း မဟုတ်ပါ။

သို့ဆိုပါလျှင် အနာရောဂါကင်းဝေးရေး၊အသက်ရှည်ရေး မိမိဇရာကို ကိုယ်ကျန်းမာ၊ စိတ်ချမ်းသာစွာဖြင့် ဖြတ်သန်းရေးအတွက် မည်သို့ပြုမူ နေထိုင်ရပါမည်နည်း။ ရှင်းပါသည်။ အစားအသောက် အနေ အထိုင် အသွားအလာ ဝတ်စားဆင်ယင်မှု ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားမှု စသောအချက်များကို အသိတရားနှင့် သတိထားခြင်းဖြင့် ကျန်းမာခြင်းကို ပြုပြင်ဖန်တီးရယူ နိုင်ပေလိမ့်မည်။ အစားအသောက်နှင့် ပတ်သက်၍ကား တားမြစ်ထားသော အချိုမှုန့်များ၊ ဓာတုဆိုးဆေးများ၊ ပြန်ကြော်ဆီများ ရက်လွန်အစားအစာများ နမြောစာများ အားနာစာများကို ရှောင်ရှားသင့်သည်။ ပြည့်ဝဆီများ ကြွပ်ကြွပ်အိတ်များ ပလပ်စတစ်ဖော့ဘူး များဖြင့် ထည့်ယူသယ်ဆောင်လာသော အစားအစာများ အချိုရည်များ အရက်ဘီယာ ဆေးလိပ်၊ ကွမ်းယာ မူးယစ်ဆေးဝါး များကို အဓိကထားရှောင်ရှားသင့်ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အာဟာရဖြစ်စေသည့် ဓာတ်မြေဩဇာလွတ် လတ်ဆတ်သောဩဂနစ် အသီးအနှံမျိုးကို စားသုံးသင့်ပါသည်။ အချိုနှင့်အငန်ကို အလွန်အကျွံ မစားသင့်ပါ။ အသား၊ငါး၊ပဲအမျိုးမျိုးကို မျှတစွာစားသုံးပါ။

အနေအထိုင် အသွားအလာအနေဖြင့်လည်း ခန္ဓာကိုယ်ကို လှုပ်ရှားမှုစနစ်ဖြင့် အနီးအနား ခရီးမဝေးလွန်းလျှင်တော့ ခြေကျင်သာ လျှောက်သွားလိုက်ပါ။ မနီးမဝေးခရီးဆိုလျှင် ခြေကျင်သို့မဟုတ် စက်ဘီးဖြင့်သွားသင့်ပါသည်။ အလွန်ဝေးလံသော ခရီးများမှသာ ဆိုင်ကယ် ကား၊ ရထား သဘော်ဘာ လေယာဉ်ပျံ စသည်တို့ဖြင့် သွားရပါမည်။ ခြေကျင်နှင့် စက်ဘီးသုံးခြင်းဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းမှု လေထုညစ်ညမ်းမှုကိုလည်း ထိခိုက်မှုနည်းပါးစေပါသည်။ ကား၊ ရထား သဘော်ဘာ၊ လေယာဉ် စသည်တို့က ဒီဇယ်ဆီ၊ ဓာတ်ဆီ လေယာဉ်ဆီတို့ကို အသုံးပြုရသဖြင့် ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်ကို ထုတ်လွှတ်ပေးနေရာ လေထုကို ညစ်နွမ်းစေပါသည်။ ကိုယ်ပိုင်ကားကို နေရာတကာသုံးမည့်အစား အများသုံးဘတ်စ်ကား၊ ရထားကိုစီးသင့်ပါသည်။ သို့မှသာ မြို့ပြလေထု ညစ်ညမ်းမှု သက်သာစေမည် ဖြစ်သကဲ့သို့ ယာဉ်ကြောပိတ်ဆို့မှုမှလည်း သက်သာပါလိမ့်မည်။

ဝတ်စားဆင်ယင်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ ရာသီဥတုနှင့် သပ္ပါယမျှတသော အဝတ်အထည်ကို ရွေးချယ်ဝတ်ဆင်သင့်သည်။ ပူအိုက်သော ရာသီတွင် ထူထူထဲထဲ ကျပ်ကျပ်ထုပ်ထုပ်အဝတ်မျိုး

ရှောင်ရှားသင့်သည်။ ခေတ်ရေစီးနှင့်အလိုက်သင့် လိုက်ပါမျောနေသူ လူငယ်တို့ ဆင်ခြင်သင့်ပါသည်။ မြန်မာ့ရိုးရာ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ဖီလာဆန့်ကျင်သော သရုပ်ပျက် ဝတ်စားဆင်ယင်မှု မလုံမခြုံ ဝတ်ဆင်မှု မောင်နှင့်နမ သားနှင့်အမိ မသင့်တော် မဆီလျော်သော ဝတ်ဆင်မှုမျိုးကိုလည်း ရှောင်ရှားရပါမည်။

နောက်ဆုံးအချက်မှာ အလွန်အရေးပါလှသည်။ အဝလွန်ရောဂါ ဆီးချို သွေးတိုး နှလုံးရောဂါ လေဖြတ်ရောဂါများဖြစ်ပွားမှုမှ ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးဆုလာဘ်ကို အရယူရန်ပင်ဖြစ်သည်။ Health is Wealt ကျန်းမာခြင်း သည် ချမ်းသာခြင်းဖြစ်သည်။ "အာရောဂျံ ပရမံလာဘံ" "ကျန်းမာခြင်းသည် လာဘ်ကြီးတစ်ပါး"ဟုလည်း မြန်မာ့ဆိုရိုးစကားက ဆိုထားပါသည်။ အနောက်တိုင်းစကားပုံ တစ်ခုကလည်း Health is the Greatest Teasure "ကျန်းမာခြင်းသည် အကြီးမားဆုံးသော လာဘ်ကြီးတစ်ပါး"ဟူ၍လည်း အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆို ကြေငြာပါသည်။ တစ်ဖန် Prevention is better than cure ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေးအတွက် "ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းသည် ကုသခြင်းထက် ပိုကောင်းသည်" ဟူသော ဆိုစကား မှာလည်း အကြွင်းမဲ့မှန်ကန်ပါသည်။ သက်သေပြဆိုပါမည်။

ဘဝဟူသည် မွေးဖွားခြင်းနှင့်သေဆုံးခြင်း၏ ကြားကာလဟုဆိုပါသည်။ သို့ဆိုပါလျှင် ကျန်းမာကြံ့ခိုင် အနာရောဂါကင်း ဝေးသော သားကောင်းသမီးမွန်ကို မွေးဖွားပေးရန်မှာ ကျွန်မတို့ မိန်းမသားများ၏ အဓိကတာဝန်ဖြစ်ပါသည်။ "သားကောင်းသည်မိခင်မှ" ဟုဆိုပါသည်။ ကိုယ်တွေ့နှင့် ယှဉ်၍ ပြောပြချင်ပါသည်။ ကျွန်မသည် ကလေးသုံးယောက်၏ မိခင်ဖြစ်ပါသည်။ မိခင်သည် သားသမီးများကို ချစ်ခင်ကြသည်ချည်း ဖြစ်ပါသည်။ သားသမီးမုန်းသည့်မိခင်ဟူသည် ရှိရိုးထုံးစံပင် မရှိခဲ့ပါ။ ကျွန်မ ကိုယ်ဝန်လွယ်စ အချိန်မှစ၍ ကျန်းမာရေးကို အလေးထားခဲ့ပါသည်။ အစားအသောက် အနေအထိုင် အသွားအလာမှအစ ဆင်ခြင်ရပါသည်။ ဗိုက်ထဲကရင်သွေးကို မမြင်မတွေ့ရသေး သော်ငြားလည်း သားသမီးကျန်းမာရေးကို အလေးပေးမိပါသည်။ စာပေဖတ်ရှုခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးနှင့် ဆရာဝန်ဆရာမများ၏ ညွှန်ကြားမှုအရ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တစ်ယောက် အနေဖြင့် နေ့စဉ်မှန်မှန် လမ်းလျှောက်လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်စေခဲ့ပါသည်။ လမ်းလျှောက်ခြင်း အကျိုးကြောင့် မွေးဖွားရလွယ်ကူပြီး မွေးလာသည့် ကလေးမှာလည်း ကျန်းမာသန်စွမ်းသော ကလေးအဖြစ် ပိုင်ဆိုင်ခွင့်ရခဲ့ပါသည်။ ကျွန်မကလေးတွေကို နိုင်ငံသားကောင်းရတနာများ ဖြစ်သည်အထိ ပြုစုပျိုးထောင်ပေးခဲ့ပါသည်။ ယခုဆိုပါလျှင် နိုင်ငံတာဝန် ထမ်းဆောင်နေသော ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သည့် သားကြီးစစ်ဗိုလ်ကြီးနှင့် သားငယ်ကနိုင်ငံဂုဏ်ဆောင် အားကစားသမားအဖြစ် ရွှေဆုကို ရယူပေးနိုင်သူများ ဖြစ်ခွင့်ရခဲ့ပါသည်။ မိသားစုဂုဏ်တက်ခဲ့သလို တိုင်းပြည်အတွက်လည်း အားဖြစ်စေကာ မျက်နှာပန်းလှခဲ့ရပါသည်။

လူ့ဘဝဟူသည် အကွေ့အကောက် အဆင်းအတက်များဖြင့် ကြုံဆုံရတတ်ပါသည်။ ကျွန်မ၏ မိဘနှစ်ပါးသည်ပင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးမတူခဲ့ပါ။ စာရေးဆရာဖခင်ကြီးက နံနက်တိုင်းကျွန်မ၏ မိသားနှင့်အတူ လမ်းလျှောက်လိုက်ပါသော်လည်း စီးပွားရေးသမားမိခင်ကြီးသည် တစ်ခါဖူးမျှ လမ်းလျှောက် မလိုက်ခဲ့ပါ။ ဈေးသွား၊ မြို့ထဲသွား အနီးအနားကိုပင်လျှင် ကားနှင့် ဆိုင်ကယ်နှင့်

သွားတတ်ပါသည်။ တိုးတက်သည့်ခေတ်တွင် လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် အချိန်ကုန်ပြီး ခရီးကိုလေးဖင့် စေသည်ဟုဆိုပါသည်။ သူ့ကားတစ်စီးကြောင့် ကာဗွန်ဒိုင် အဆိပ်ငွေ့ထွက်တာ ဘာမျှမပြောပလောက် ဟုလည်း စောဒကတက်ပါသည်။ အများကားစီးနေသည့်အချိန်တွင် အပင်ပန်းမခံနိုင်ဟု ပြောပြန်ပါသည်။ ဖေဖေကမည်သို့ပင် လမ်းလျှောက်ရန်ခေါ်ပါသော်လည်း အစဉ်အမြဲငြင်းဆန်နေတတ်သည်။ အစားကိုလည်း မရှောင်ပါ။ သူ့အကြိုက်စားတတ်သည်။ အဆီအဆိမ့် အဆီပါအသားများကိုသာနှစ်သက်သည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကို မကြိုက်လှပါ။ ချမ်းသာသည့်အချိန်မှာ စည်းစိမ်အပြည့်နှင့် ဇိမ်ရှိစွာနေလိုသည်။ ကြိုတင်ကာကွယ်မှု ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလမ်းလျှောက်မှု မပြုလုပ်ခဲ့သည့် အမေတစ်ယောက် လမ်းမှားနေကြောင်း ပြောပြလို့လည်း မရခဲ့ပါ။ တစ်နေ့မှာတော့ အဝလွန်နေသောအမေသည် ဆီးချို ဝေးတိုးဖြစ်လာပါသည်။ သို့သော်လည်း ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသော ဆေးကိုသာသောက်ပြီး အစားကိုတော့ မဆင်ခြင်ပါ။

နောက်ပိုင်းတွင် လေငန်းရောဂါပါ ဖြစ်ပါလေတော့သည်။ နောင်တဟူသည် နောင်မှ ရတတ်ပေရာ မကျန်းမာကာမှ ကျန်းမာခြင်း၏တန်ဖိုးကို သိခဲ့ရပါပြီ။ ကျွန်မအဖေ၏ ကျန်းမာရေးကတော့ ဒေါင်ဒေါင်မြည်ပါ။ အဖေသည် စာရေးဆရာဖြစ်သကဲ့သို့ စာပေဗဟုသုတလည်း ကြွယ်ဝပါသည်။ ကျန်းမာရေး ဗဟုသုတ အတွေးအမြင်လည်းရှိပါသည်။ သို့ကြောင့် ကျွန်မတို့ တစ်မိသားစုလုံးကို လမ်းလျှောက်ဖို့ တွန်းအားပေးသလို ရပ်ကွက်ထဲ ဦးဆောင်၍ လမ်းလျှောက်ပွဲဆင်နွှဲသူလည်း ဖြစ်ပါသည်။

လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် အလွန်အကျိုးများကြောင်း ကျွန်မသိသမျှ ဖြန့်ဝေလိုပါသည်။ ကျွန်မတို့၏ သုံးလူ့ထွတ်ထား မြတ်စွာဘုရားရှင်သည်ပင် ကျန်းမာရေးအတွက် နံနက်မိုးသောက်ယံတွင် စင်္ကြံလျှောက်ခြင်းအမှုကို ပြုလုပ်တော်မူသည်ဟု ဗုဒ္ဓစာပန်းချီတွင် ဖတ်ရှုရပါသည်။ "လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး" ၏ ဩဝါဒကထာတွင်လည်း "စာများများရေးချင်လျှင် လမ်းလျှောက်" ဟုမိန့်ကြားတော်မူသည်ကို မှတ်သားရပါသည်။ စာရေးဆရာကြီး "ရွှေဥဒေါင်း" ကလည်းသူ၏ "ဘဝတစ်သက်တာမှတ်တမ်းနှင့် အတွေးအခေါ်များ"စာအုပ်တွင် လမ်းလျှောက်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးကြောင့် ယခုသူ့အသက် ၈၀ ပြည့်နှစ်မှာပင် ပေါ့ပါးဖျတ်လတ်လျက် အရွယ်နှင့်မလိုက်အောင် သန်သန်မာမာရှိကြောင်း ရေးသားထားသည်မှာလည်း မှတ်သားလိုက်နာစရာ ပင်ဖြစ်ပါသည်။ လမ်းမှန်မှန်လျှောက်ခြင်းကြောင့် ကိုယ်တွေ့နှင့်ယှဉ်ပြောရပါလျှင် မိန်းမသားများ လမ်းလျှောက်ခြင်းဖြင့် မိမိတို့၏ လစဉ်ဓမ္မတာကိစ္စ၊ သွေးဆုံးကိစ္စ၊ ညောင်းညာကိုက်ခဲခြင်းနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မီးဖွားခြင်း ကိစ္စများအားလုံး အဆင်ပြေချောမွေ့စေပါသည်။ ယောကျ်ားမိန်းမ မခွဲခြားဘဲ ရင်ပေါင်တန်းနေသည့်ခေတ်တွင် အမျိုးသမီးများ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စွာဖြင့် စွမ်းဆောင်ရည် မြင့်မားလာစေရန်အတွက် နေ့စဉ်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လမ်းလျှောက်ပေးကြပါဟု တိုက်တွန်းလိုပါသည်။

ကျွန်မ၏ အမေသည် "'သတိမမှု ဂူမမြင်"ဖြစ်ခဲ့ရသည်။ ဆေးထိုးဆေးသောက်ရုံမျှနှင့် ရောဂါဝေဒနာကား အလျင်းပျောက်ကင်းမသွားခဲ့ပါ။ သို့သော် လမ်းလျှောက်လေ့ကျင့်ခန်းကိုတော့ မှန်မှန် လုပ်ဆောင်ပေးရပါသည်။ သည်တစ်ခါတွင်တော့ အမေငြင်းဆန်၍ မရတော့ပါ။

လေဖြတ်ရောဂါကြောင့် ဘဝကိုအရှုံးမပေးသင့်ကြောင်း ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်၍ လေဖြတ်ရောဂါ သက်သာပျောက်ကင်းကြောင်း ဖေဖေကစာအုပ်များကို ဖတ်ပြပါသည်။ ဖေဖေ ဖတ်ပြသည်မှာ ခြေလျင်ဦးအုန်းခင် အကြောင်းဖြစ်ပါသည်။ ဦးအုန်းခင်သည် အမြတ်ခွန်စာရေးကြီး တစ်ဦးဖြစ်ပြီး နယ်ချဲ့ကိုဆန့်ကျင်သော တို့ဗမာအစည်းအရုံး တည်ထောင်ရာတွင် ပါဝင် ခဲ့သည်။ ထိုစဉ်က သူတွင် နှလုံးရောဂါ အသည်းအသန်ဖြစ်နေရာ အထူးကုဆရာဝန်ကြီးများထံ သွားရောက်ပြသသည်တွင် ရောဂါအခြေအနေမှာ လွန်စွာဆိုးရွားနေ၍ အများဆုံး (၆)လသာ အသက်ရှင်ခွင့်ရတော့မည့်အကြောင်း ကြားသိလိုက်ရသည်။ သူ့အခြေအနေမှာလည်း အရိုးပေါ် အရေတင် နေသည့် နှလုံးရောဂါက ဖိစီးနေပေသည်။

ထိုအချိန်တွင် ကာယဗလဦးရှိန်က ကျန်းမာရေးအကြောင်း ဟောပြောပြီး နံနက်ခင်းတိုင်း လမ်းလျှောက်ရန် အဖော်ပြုပေးကာ လေ့ကျင့်ခန်းများပေးခဲ့သည်။ လမ်းလျှောက်ကာစတွင် ဦးအုန်းခင်သည် ဓာတ်တိုင်နှစ်တိုင် အကွာအဝေးခန့် ရောက်သည်တွင် မောပန်း၍ မကြာခဏ ထိုင်နားရသည်ဟု ဆိုပါသည်။ ထိုမှစ၍ တဖြည်းဖြည်းတိုး၍လျှောက်လာရာ များမကြာမီရက်ပိုင်း အတွင်း အလုံနေအိမ်မှ အင်းစိန်အထိ အသွားအပြန် လျှောက်နိုင်လာလေသည်။ ခံစားနေရသည့် နှလုံးရောဂါမှာလည်း ဘယ်ရောက် သွားမှန်းပင်မသိတော့ ပျောက်ခြင်းလှလှဖြင့် ပျောက်သွားခဲ့ ပါလေပြီ။ လမ်းလျှောက်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများကို လက်တွေ့ခံစား လိုက်ရ၍ အများပြည်သူပါ ကျန်းမာရေး အသိတိုးစေရန် ရည်ရွယ်ပြီး သူရိယသတင်းစာနှင့် မြန်မာ့အလင်း သတင်းစာတို့တွင် လမ်းလျှောက်ခြင်း အကျိုးကျေးဇူး ဆောင်းပါးများ ရေးသားခဲ့ရာမှ "ခြေလျင်ဦးအုန်းခင်"ဟုပင် အမည်တွင်ခဲ့ကြောင်း ဖေဖေကစိတ်ရှည်စွာ ဖတ်ပြပြောပြပါသည်။ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းနေသော မေမေသည် ဖေဖေ ဖတ်ပြသည့်အတွက် အားတက်စေခဲ့ပါသည်။

ဖေဖေ့၏ စည်းရုံးမှုကြောင့် မေမေသည်ပထမဦးစွာ အိမ်ပေါ်တွင် ဝါးလုံးတန်းဆင်ပေးထားမှုကို အတွဲအကူဖြင့် စမ်းသပ်လျှောက်လာခဲ့ပါသည်။ သည့်နောက် တုတ်ကောက်ဖြင့်ဖေးကူကာ လူတွဲလည်း မလွတ်စေဘဲ ခြံထဲတွင် လမ်းလျှောက်ခဲ့ပါသည်။ နောက်ပိုင်း ခြံထဲတွင် လူတွဲမလိုဘဲ တောင်ဝှေးအားပြုကာ လျှောက်နိုင်လာပါသည်။ လေ့ကျင့်မှုသည် အစပိုင်းတွင်ခက်ခဲခဲ့သော် လည်း နောက်ပိုင်းတွင် ကျင့်သားရလာကာ လမ်းမလျှောက်ရလျှင် မေမေ မနေနိုင်တော့ပါ။ အဦးအစ ကတည်းကသာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လမ်းလျှောက်ခြင်းအမှုကို မိသားစုနှင့်အတူပြုခဲ့မည် ဆိုပါလျှင် သည်အဖြစ်မျိုးပင် ကြုံနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ နောင်တဟူသည်နောင်မှရတတ်သော အမျိုးပင်ဖြစ်လေရာ မေမေက သူကဲ့သို့ မဖြစ်ရလေအောင် နီးစပ်ရာ အိမ်နီးနားချင်းများ ဆွေဆွေမျိုးမျိုးများကို ပြောပြပြီး မိုးအခါမှအပ ရာသီတုသာယာသည့်နေ့တိုင်း လမ်းလျှောက်ဖို့ပင် တိုက်တွန်းပေးနေပါတော့သည်။

မေမေ၏ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လမ်းလျှောက်လေ့ကျင့်ခန်းကြောင့် ကျန်းမာရေးမှာ ပြန်လည်ထူမတ်လာနိုင်ခဲ့ပါပြီ။ တဖြည်းဖြည်းနှင့် အမောခံနိုင်လာပါသည်။ အစားအသောက် အနေအထိုင်ပါ ဆင်ခြင်လာခဲ့ရာ ကြုံခိုင်မှုလည်း တိုးတက်လာခဲ့ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ် အနှံ့အပြားသို့

သွေးလှည့်ပတ်မှု ကောင်းမွန်လာသောကြောင့် နှလုံးကြွက်သားများ အားကောင်းသန်မာလာပြီး ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှ ဆိုးကျိုးပေးသော အဆီဓာတ် LDL Cholestrol ကိုပါ ကျစေ၍ ကောင်းကျိုးပေးသော အဆီဓာတ် HDLCholestrol ကို တက်စေခဲ့ပါသည်။ ပိုလျှံသော အဆီဓာတ်ကို ကြွက်သားအဖြစ် ပြောင်းလဲ၍ ကယ်လိုရီလောင်ကျွမ်းမှုကို အားပေးကာ နှလုံးရောဂါ၊ ဆီးချို သွေးချိုရောဂါ ဖြစ်နှုန်းကိုပါ လျော့ကျစေပါသည်။ အဝမလွန်စေရန် ကိုယ်ခန္ဓာ အလေးချိန်ကိုလည်း ထိန်းထားနိုင်ပါသည်။ ဆေးပညာမှတ်တမ်းများအရ အသက် ၆၅ နှစ်အထက် သက်ကြီးရွယ်အို ၁၄ ဦးတွင် တစ်ဦးခန့်နှင့် အသက် ၈၀ နှင့်အထက် ခြောက်ဦးတွင်တစ်ဦးခန့်သည် သူငယ်ပြန်ရောဂါ ခံစားရလေ့ရှိသည်ဟု ဆိုပါသည်။ သို့သော် ပုံမှန် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ရှိသူများသည် ဦးနှောက်လုပ်ငန်းစဉ်အပေါ် ဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှုများအား ကာကွယ်ပေးနိုင်သည့် အပြင် သူငယ်ပြန်ရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိ လျော့ချပေးနိုင်ခြင်းနှင့် ရက်သတ္တာ တစ်ပတ်လျှင် ၆ မိုင် သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပို၍ လျှောက်နိုင်သူ သက်ကြီးရွယ်အိုတစ်ဦးသည် ဦးနှောက်ကျဉ့်လာခြင်းကို ရှောင်ရှားနိုင်သဖြင့် မှတ်ဉာဏ်ကို စဉ်ဆက်မပြတ် ထိန်းထားနိုင်သည်ဟု ဆိုပါသည်။ လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် အရိုးများက ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်အား သယ်ဆောင်သည့် လှုပ်ရှားမှုလေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခု ဖြစ်သောကြောင့် ကျောရိုးများကို သန်မာတောင့်တင်းစေခြင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အရိုးအဆစ်များ သန်မာစေနိုင်သောကြောင့် အဆစ်ရောင်နာရောဂါမျိုးကိုလည်း ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။

နံနက်ခင်းလမ်းလျှောက်ခြင်းသည် လေကောင်းလေသန့်နှင့် နေရောင်ခြည်ကို ထိတွေ့ခံစားရခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင် လိုအပ်လျက်ရှိသော ဗီတာမင်"ဒီ"သိုလှောင်မှုစွမ်းရည်ကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဗီတာမင် ဒီ သည် ကျောရိုးတန်းမကြီးကို ကြံ့ခိုင်သန်မာစေသည့်အပြင် ကိုယ်ခန္ဓာ ခုခံအားအတွက် အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်လျက်ရှိသည့် အာဟာရဓာတ်တစ်မျိုး လည်းဖြစ်သည်ဟု ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ပညာရှင်များက ဆိုပါသည်။ လောကတွင် အကောင်းအဆိုး ဟူသည် အစဉ်ဒွန်တွဲ၍ ရှိတတ်မြဲဖြစ်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးအတွက် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နည်းပါးခြင်း၏ ဆိုးပြစ်ကြောင့် အဓိကဖြစ်ပွားလေ့ရှိသော အသံတိတ်ရောဂါများမှာ မကူးစက်တတ်သော ရောဂါများ Non-Communicalble ဖြစ်သည့် သွေးတိုးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါ၊ အရိုးပျော့ရောဂါ၊ မှတ်ဉာဏ်ထုံထိုင်းသောရောဂါ၊ အဝလွန်ကဲမှုရောဂါများ ဖြစ်ပွားတတ်သည်ဟုလည်း လေ့လာသိရှိရပါသည်။

ဖေဖေသည် နေ့စဉ်သတင်းစာဖတ်ပါသည်။ သတင်းထူးများပါလာလျှင် မိသားစုအားလုံး သိမြင်အောင် ဖတ်ပြပြောပြ တတ်သည်။ (၄-၁၀-၂၀၁၇)နေ့ထုတ် ကြေးမုံသတင်းစာတွင် "အားကစား ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့်ကျန်းမာစေရမည်"ဟူသော သတင်းတစ်ခုတွင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား နည်းပါးမှုကြောင့် မကူးစက်တတ်သောရောဂါဖြင့် နှစ်စဉ်လူဦးရေ ၃ ဒသမ ၃ သန်းနီးပါး သေဆုံးလျက်ရှိကြောင်း သိလိုက်ရသည်။ ၂၀၁၄ ခုနှစ်မှတ်တမ်းများအရ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နည်းပါးခြင်းကြောင့် ကမ္ဘာပေါ်တွင် နှစ်စဉ်လူဦးရေ (၂) သန်းခန့် သေဆုံးလျက်ရှိကြောင်း ဖော်ပြထားခဲ့ရာ ယခု

ခန့်မှန်းချက်နှင့်နှိုင်းစာလျှင် သုံးနှစ်အတွင်း ၁ ဒသမ ၃ သန်းနီးပါး သေဆုံးမှုတိုးလာနေသည်ကို တွေ့ရပေမည်။ လူတို့ဘာကြောင့် သေဆုံးမှုတိုးပွားလာရပါသနည်း။

တစ်ကမ္ဘာလုံးနှင့်ခြုံ၍ အဖြေရှာကြည့်ပါလျှင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းခြင်း၊ သဘာဝ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် သစ်ပင်သစ်တောများပြုန်းတီးလာပြီး သစ်ပင်သစ်တောများက ကာဗွန်ဒိုင် အောက်ဆိုက်ကို စုတ်ယူမှုအားနည်းလာကာ လေထုညစ်ညမ်းလာခြင်း သဘာဝဘေးအန္တရာယ် အမျိုးမျိုးနှင့်တွေ့ကြုံရခြင်း၊ အဆိပ်သင့် မာတုမာတ်မြေဩဇာများနှင့် စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်သည့် အသီးအနှံများ စားသုံးနေရခြင်း စက်မှုလုပ်ငန်းများ တိုးတက်လာသည်နှင့်အမျှ ခန္ဓာကိုယ် အားစိုက်ရသည့် လှုပ်ရှားမှု နည်းပါးစွာ သွားလာလုပ်ကိုင်နေထိုင်မှု စနစ်များကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု ဆိုရပါမည်။

တစ်ဖန် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ဖမ်းဆီးရမိနေသော မူးယစ်ဆေးဝါးများကလည်း ကြောက်ခမန်း လိလိပင်ဖြစ်ပါသည်။ မဖမ်းမိ၍ ခိုးဝင်ပြီးလွတ်သွားသော မူးယစ်ဆေးဝါးများသည် လူငယ်တို့ကို ဝါးမျိုဖျက်ဆီးပေလိမ့်မည်။ မြို့နယ်တိုင်းတွင် အားကစားရုံ အားကစားကွင်းများ စာကြည့်တိုက်များ ထက် လိုင်စင်အရက်ဆိုင်များနှင့် တရားမဝင်အရက်ဆိုင်များ ဆေးလိပ်ကွမ်းယာဆိုင်များကသာ ပိုမိုများပြားလျက်ရှိနေပြန်ပါသည်။ နိုင်ငံတော်အနေဖြင့် အရက်ဆိုင်များ ဂိမ်းဆိုင်များ ဆေးလိပ်နှင့် ကွမ်းယာဆိုင်များကို လျှော့ချ၍ အားကစားရုံ အားကစားကွင်းများကို တိုးချဲ့သင့်ပါသည်။ ပြည်သူလူထု တစ်ရပ်လုံး ပါဝင်လှုပ်ရှားနိုင်သည့် လမ်းလျှောက်ပွဲများကို တစ်နှစ်တွင်တစ်လ တစ်လတွင် လေးပတ်ငါးပတ်မျှသော ဒီဇင်ဘာလ စနေနေ့များတွင်သာမက ရာသီဥတုသာယာသည့် နေ့တိုင်း ကျင်းပပေးသင့်ပါသည်။ "ကျန်းမာနေသော သူသည် မျှော်လင့်နိုင်သည်။ မျှော်လင့်နိုင်သော သူသည် ဘာမဆိုဖြစ်နိုင် ရနိုင်သည်" ဟူ၍ "အာရေဗျ"စကားပုံကလည်း ဆိုထားပါသည်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစား ပြုသူတိုင်း အားကစားထူးချွန်သူ အားကစားပြိုင်ပွဲဝင်နိုင်သူ မဖြစ်နိုင်သော်လည်း အနည်းဆုံး ကျန်းမာရေးအသီးအပွင့်ကိုတော့ ခံစားရရှိပေလိမ့်မည်။ လူထုအားကစား Mass Sports နှင့် ပြိုင်ပွဲဝင်အားကစား Excellent Sports တို့ကို အချိုးညီညီ ဆက်စပ်ကာ ရွက်ပုန်းသီးအားကစား ထူးချွန်သူများ ပေါ်ထွန်းလာနိုင်စေပါသည်။ "လူထုအားကစား"ဆိုသည်ကို ရိုးရှင်းစွာ ဆိုရပါလျှင် "ငွေကုန်ကြေးကျနည်းပြီး လူကြီးလူငယ် ကျားမ မရွေး အားကစားကွင်း အားကစားခန်းမ အားကစားအထောက်အကူပြုပစ္စည်းများ မလိုအပ်ဘဲ လွယ်လင့်တကူ အများစုပေါင်း လေ့ကျင့်နိုင်သည့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားဆောင်ရွက်မှုမှာ စုပေါင်းလမ်းလျှောက်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်"ဟု ဆိုရပါမည်။

အမျိုးသားအားကစား အဆင့်အတန်း တိုးတက်မြင့်မားရေးအတွက် မြန်မာနိုင်ငံအနေဖြင့် မူဝါဒ (၄) ရပ်ဖြင့် ချမှတ် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။ (၁) တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး အတွက် အမျိုးသားအားကစား လှုပ်ရှားမှုများကို တစ်နိုင်ငံလုံး တစ်မျိုးသားလုံး အတိုင်းအတာဖြင့် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်လှုပ်ရှား ဆောင်ရွက်လာစေရန် စည်းရုံးဆောင်ရွက်ရေး Mass Sports (၂) မြန်မာ့အားကစား အဆင့်အတန်း မြင့်မားတိုးတက်လာစေရေးအတွက် ထူးချွန်ထက်မြက်သည့်

နိုင်ငံဂုဏ်ဆောင်အားကစားသမားများ မွေးထုတ်ပေးရေး Excellent Sports ။ (၃) အရှေ့တောင်အာရှ အားကစားပြိုင်ပွဲများတွင် အဆင့်မြင့်မားစွာ ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်နိုင်ရေး။ (၄) အရှေ့တောင်အာရှမှသည် အာရှ၊ အာရှအဆင့်မှသည် ကမ္ဘာ့အဆင့်အထိ တက်လှမ်းနိုင်အောင် ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်ရေးတို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။

"အားကစား"ဟူသည့်အဓိပ္ပါယ်ကို တိကျသေချာ နားမလည်သူတို့က အားလို့ကစားသည်ဟု တစ်လွဲ တွေးတတ်ပါသည်။ အမှန်မှာ "အင်အားနှင့် ဉာဏ်ရည်ကို အသုံးချပြီး လှုပ်ရှား ယှဉ်ပြိုင်မှု" Sports means is Games or Competions involving Phycical and Mental Antivity. ဟုဆိုပါသည်။ တစ်မျိုးသားလုံး ကြိုခိုင်ဖို့ဆိုပါလျှင် ပြည်သူတစ်ရပ်လုံး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားကို မဖြစ်မနေ ပြုလုပ်ကြဖို့လိုပါသည်။ "သမဂ္ဂါနံ တပေါ သုခေါ" စုပေါင်းလုပ်ဆောင်ခြင်း စုပေါင်း လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် ချမ်းသာခြင်းသုခကို ရစေနိုင်ပါသည်။ စုပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း၏ အလေ့အကျင့် စိတ်ဓာတ် ကောင်းများကိုလည်း ဖြစ်စေပြန်ပါသည်။ "အားကစားသမားနှင့် အားကစားစိတ်ဓာတ်" Sports mean & Sporting Sprit လည်းရရှိလာပါမည်။

မြန်မာ့အားကစား အဆင့်အတန်း ရေရှည်ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်လာစေရေးအတွက် ဆောင်ရွက်သင့်ဆောင်ရွက်ရမည့် အချက်များကိုလည်း လေ့လာသုံးသပ် တင်ပြလိုပါသည်။ အားကစားသည် နိုင်ငံ၏ဂုဏ် လူမျိုးတစ်မျိုး၏ဂုဏ်သိက္ခာ ဖြစ်သည့်အတွက် အားကစားကိုမြှင့်တင်တည်ဆောက်ပေးခြင်းဖြင့် ကျန်းမာသန်စွမ်းသော နိုင်ငံသားများ တပ်မတော်သားများ ဖြစ်လာကာ နိုင်ငံတော်ကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်နေခြင်းလည်း ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မြန်မာနိုင်ငံ အမျိုးသား အားကစားကော်မတီ၏ ဦးဆောင်မှုဖြင့် မြန်မာ့အားကစား အဆင့်အတန်း တိုးတက်မြင့်မားရေး လုပ်ငန်းများအား ဘက်ပေါင်းစုံမှ တွန်းအားပေးဆောင်ရွက်လျက် ရှိနေသည်ကို ကြားသိတွေ့မြင်နေရပါသည်။

ကျွန်မတို့၏ မြို့လယ်အားကစားကွင်းကြီးတွင် စိုက်ထူထားသော ဆိုင်းဘုတ်များမှာ "ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော ပြည်သူလူထုဖြင့် ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ်ကြီးကို တည်ဆောက်အံ့"ဟုဝင့်ကြွားစွာစိုက်ထူထားပါသည်။ ဒီဇင်ဘာလူထု အားကစား လှုပ်ရှားမှုအတွက် နှိုးဆော်ထားသည့် ဆောင်ပုဒ်များမှာလည်း လမ်းဆုံလမ်းခွများတွင် တွေ့မြင်နိုင်ပြန်ပါသည်။ "စောစောအိပ်လို့ စောစောထလို့ စောစောလမ်းလျှောက်ကြပါစို့" ဟူ၍တစ်မျိုး "နံနက်စောစော လမ်းလျှောက်ပါ" "ဘယ်ခြေထောက်နှင့်ညာခြေထောက်သည် ဘုရားပေးသော ဆရာဝန်နှစ်ယောက်" ဟူ၍တစ်သွယ်၊ "နပျိုသက်ရှည်ကျန်းမာဖို့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားကစားကြပါစို့"ဟူ၍တစ်နည်း "အသက်ရှည်ကျန်းမာဖို့ နေ့စဉ်မှန်မှန် လမ်းလျှောက်စို့" အစရှိသောအသိပညာပေးဆောင်ပုဒ်များမှာ အားရစရာ ကောင်းလှပါသည်။ "လမ်းလျှောက်ခြင်း၏အကျိုးကျေးဇူးများ"ကိုလည်း အားကစားနှင့် ကာယပညာဦးစီးဌာနက ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးချက်များကိုလည်း ပြည်သူလူထုမြင်သာစေရန် အောက်ပါအတိုင်း ဗီနိုင်းပိုစတာများဖြင့် စိုက်ထူထားပါသည်။

၁။ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ဓာတ် ကြံ့ခိုင် ကျန်းမာလာစေသည်။

၂။ သက်လုံကောင်း၍ အမောခံနိုင်သည်။

၃။ အဆီလျော့ကျ၍ အဝမလွန်အောင် ထိန်းပေးနိုင်သည်။

၄။ ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြော အားကောင်း၍ ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်စေနိုင်သည်။

၅။ ကိုယ်ခံစွမ်းအားမြင့်တက်စေပြီး အနာရောဂါများကို ကာကွယ်နိုင်သည်။

၆။ အကြောအခြင်အရွတ်များကို ပျော့ပျောင်းစေ၍ ခန္ဓာကိုယ် ဖျတ်လတ်ပေါ့ပါး လာစေနိုင်သည်။

၇။ သွေးလည်ပတ်မှုကောင်းပြီး အိပ်ပျော်၊စားဝင်စေသည်။

၈။ စိတ်ဖိစီးမှုလျော့နည်းစေ၍ စိတ်ကြည်လင် လန်းဆန်းစေသည်။

၉။ နေ့စဉ်ပုံမှန် နာရီဝက်ခန့် လမ်းလျှောက်ပေးခြင်းဖြင့် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သောဘဝကို ပိုင်ဆိုင်စေနိုင်သည်။

ဟူသောအချက်များကို တွေ့မြင်နေရပေသည်။ "မသိသူကျော်သွား သိသူဖော်စား" ဟူသောစကားကဲ့သို့ အမှုမဲ့အမှတ်မဲ့ နေသူများအတွက်တော့ "ကျွဲပါး စောင်းတီး" ဖြစ်နေပါလိမ့်မည်။ ကျွန်မ၏မေမေလို ရွှေအိမ်၊ ရွှေနန်း၊ ရွှေကြာ့နန်းနှင့် အိမ်ဖော်နှင့် မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းစုံလင်စွာဖြင့် စံစားခံစားနေရလင့်ကစား ကျန်းမာရေးချို့တဲ့ပြီး ရောဂါထူပြောလာပါလျှင် တန်ဖိုးမဲ့သော လူဘဝကို ညည်းငွေ့စွာ ဖြစ်သန်းရပါလိမ့်မည်။ "သတိတမံ ဉာဏ်မြေကတုတ် ပညာစွမ်းချွန်းကဲ့သို့အုပ်"ဟူသော ဆိုရိုးစကား၏ အလင်းပြပေးမှုနှင့်အတူ "လဲမှာကြောက်လို့ မလျှောက်ဘဲနေရင် ရောဂါမပျောက်ဘဲ သေမှာပေါ့ ပန်းတိုင်ဆိုတာ လျှောက်နိုင်လှမ်းနိုင်သူရဲ့ အလံပဲလေ" ဆိုသည့် အားဆေးစားတွေကြောင့် လမ်းလျှောက်လေ့ကျင့်ခန်းဖြင့် မေမေ့ဘဝပြန်လည် ရှင်သန်စေခဲ့ပါသည်။ စိတ်ချမ်းသာကိုယ်ကျန်းမာစွာဖြင့် တရားအားထုတ်ရင်း သက်တမ်းစေ့လွန်အဖြစ် အသက် (၈၁)နှစ်အထိ ပြန်လည်ကောင်းမွန်စွာ နေထိုင်သွားခဲ့ရသည်။ လမ်းလျှောက်ခြင်း ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးကို မေမေကောင်းစွာ သိနားလည်သွားခဲ့ရသည်။ စာရေးဆရာ ဖေဖေ့ အမွေခံ စာရေးဝါသနာပါသူ ကျွန်မကိုလည်း ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်စေမှုကို စာတစ်စောင်ပေတစ်ဖွဲ့ ရေးသားပြီးပြည်သူကို အသိပေးဖို့ပင် မေမေကတိုက်တွန်း ပြောကြားခဲ့ဖူးပါသည်။ ယခုတော့ ကျွန်မ မေမေ၏ ဆန္ဒတစ်ခုကို ဤစာပေပြိုင်ပွဲကြီးမှတစ်ဆင့် ဖြည့်တင်းလိုက်သည်သို့ ခံစားမိပါသည်။

လူထုလှုပ်ရှားမှု အသွင်ဆောင်သော စုပေါင်းလမ်းလျှောက်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ စတင်ခဲ့သည်မှာ ၁၉၇၂ ခုနှစ်တွင် ဖြစ်ပါသည်။ ၁၉၇၄ ခုနှစ်မှစ၍ အရှိန်အဟုန်မြင့်ကာ ရာသီဥတုနှင့် သဟဇာတဖြစ်သော ဒီဇင်ဘာလူထုအားကစားပွဲများကို ပြန်လည်အသက်ဝင် လှုပ်ရှားစေခဲ့ပါသည်။

၁၉၉၆ ခုနှစ်တွင် အားကစားဝန်ကြီးဌာန ပေါ်ပေါက်လာခဲ့ပြီး ဒီဇင်ဘာလအပတ်စဉ် စနေနေ့ နံနက်တိုင်းကို တစ်ပြည်လုံးပါဝင်လှုပ်ရှားစေသော လူထုလမ်းလျှောက်ပွဲကြီး ဝှဲချီးကျင်းပခဲ့သည်။ လူထုပါဝင် လှုပ်ရှားမှုအများဆုံးမြို့နယ်ကို နှစ်စဉ်ဆုချီးမြှင့် ပေးခဲ့သည်။ အားကစားဝန်ကြီးဌာန၏ စေတနာမှာ အံ့ချီးဖွယ်ရာဖြစ်ပါသည်။ နှစ်စဉ် နှစ်တိုင်း ဒီဇင်ဘာလူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှု ဓာတ်ပုံ ဆောင်းပါးနှင့် ဝတ္ထုတိုပြိုင်ပွဲများကျင်းပပေးခြင်းအားဖြင့် လူထုကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် သိစေခဲ့ပါသည်။ စာတွေ့နှင့်လက်တွေ့ ပေါင်းစပ်ခြင်းအားဖြင့် ပြည်သူတစ်ရပ်လုံး ကျန်းမာရေးအသိ အားကစား တန်ဖိုး မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ်မြင့်မြတ်မှုနှင့်အတူ အမျိုးသားရေးတာဝန်တစ်ရပ်အဖြစ် ခံယူကာ ပါဝင်လှုပ်ရှားလာကြခြင်းဖြင့် တစ်မျိုးသားလုံး လိုလားတောင့်တနေသော ဒီမိုကရေစီလမ်းကြောင်းကို အားကောင်းမောင်းသန်လူထုဖြင့် ချီတက်နိုင်မည်သာ ဖြစ်ပါသည်။

ရှေးယခင်က လူတစ်စုအားကစားမှသည် ယခုအခါ လူထုအားကစားအသွင် Mass Sports အဖြစ်သို့လည်း ပြောင်းလဲမှည့်ခေါ်နိုင်ခဲ့ပါပြီ။ လူထုအားကစား Mass Sports ဟုခေါ်ဆိုရာတွင် တချို့က လူထုစုပေါင်းလမ်းလျှောက်ခြင်း တစ်ခုတည်းကိုသာထင်မြင်နေကြသည်။ အမှန်မှာမူ လူထုအားကစား ဆိုသည်မှာ လှည်းနေလှေအောင်း မြင်းဇောင်းမကျန် ဆင်းရဲချမ်းသာ အလှာမခွဲဘဲ လူအများပါဝင်လှုပ်ရှား ကစားရသော ခြင်းလုံး၊ ဘော်လီဘော၊ ဘောလုံး၊ ဘတ်စကက်ဘော၊ ပြေးခုန်ပစ် လွန်ဆွဲ ချောတိုင်တက်၊ အေရိုးဗစ် စသော အားကစားနည်းများပါ ထည့်သွင်းအသိအမှတ်ပြုရမည် ဖြစ်ပါသည်။ လူထုလမ်းလျှောက်ပွဲတွင် မလျှောက်ရဲသူတို့ ချောက်ထဲမှာ ကျန်ခဲ့ပါလိမ့်မည်။ ကျွန်မဘုရားဖူးခရီးသွားစဉ်က ဇင်းကျိုက်မြို့တွင်တွေ့ခဲ့ရသော လမ်းဘေး ဆိုင်းဘုတ်တစ်ခုကို မှတ်မှတ်ထင်ထင် ဖုန်းဖြင့်ဓာတ်ပုံရိုက်ယူခဲ့ပါသည်။ ထိုစာခေါင်းစဉ်မှာ "ဆရာဝန်နှစ်ယောက်"ဖြစ်ပါသည်။ စာသားမှာကား "နေ့စဉ်ငှဲ့မှာ လမ်းလျှောက်ပါ၍ ကျန်းမာသက်ရှည် ခန္ဓာတည်သည် ရွှင်ကြည်မြဲခိုင် အလုပ်လုပ်နိုင်၏။ ဆရာဝန်နှစ်ယောက် မြဲစောင့်ရှောက်သို့ ခြေထောက်နှစ်ဖြာ ကျိုးပြုပါသည် မဟာကျေးဇူးရှင်တို့တကား" မှန်ပါပေသည်။ လူထု စုပေါင်းလမ်းလျှောက်အားကစားပွဲကို မသွားရဲသူတို့ မသွားချင်သူတို့ အပျင်းထူသူတို့ အားအင်နည်းပါးချည့်နဲ့ နေရပါလိမ့်မည်။ လူတိုင်းအတွက် သဘာဝက လက်ဆောင်ပေးထားသော ခြေ၊လက်၊ဦးနှောက်၊မျက်စိ ခန္ဓာကိုယ်ကို အသုံးချ၍ ကျန်းမာရေးကို အရယူလိုက်ကြပါ။ အတုယူစရာ ကောင်းသည်မှာ ဘဝအကျိုးပေး မကောင်းကြ၍ အလင်းအာရုံချို့တဲ့သူတို့သည်ပင်လျှင် "မျက်မမြင် လမ်းလျှောက်ပွဲကို အားတက်သရော ပါဝင်ဆင်နွှဲနေကြပေရာ ကျွန်မတို့လို ကောင်းနေသူများက အပျင်းထူ၍ စုပေါင်းလမ်းလျှောက်ပွဲ အားကစားပွဲများကို ပါဝင်မဆင်နွှဲကြပါလျှင် ချောက်ထဲမှာပဲ ကျန်ခဲ့ရမှာ သေချာပါသည်။

ကျွန်မတို့သည် သင်ယူခြင်းဖြင့်ကြီးပြင်းခဲ့ရပါသည်။ အရာရာမှာ ဆရာရှိပါသည်။ လမ်းလျှောက်ရာတွင် လမ်းလျှောက်နည်း မှန်ကန်ဖို့လည်းအရေးပါ ပြန်ပါသည်။ ဖေဖေ့စာအုပ်စင်မှ ဆရာဇော်ဂျီ၏ကဗျာများကို ဖတ်ခဲ့ရပါသည်။ ဆရာဇော်ဂျီက "မူမှန်လမ်းလျှောက်နည်း"ကဗျာဖြင့် နည်းပေးလမ်းညွှန်ထားပါသည်။ သာမန်လမ်းလျှောက်ခြင်းထက် မူမှန်ဖို့လိုအပ်ပါသည်။

ရင်ဘတ်ကိုပင့် တန်ရုံမြွှင့် ရဲရင့်တည်ကြည် လျှောက်ရမည်။ ခါးကိုမတ်မတ် ကိုယ်ကိုမတ်တစ်ရပ်မြင့်အောင် လျှောက်ရမည်။ ဒူးကိုဆန့်ခင်း ကြွက်သားရင်း တောင့်တင်းပါအောင် လျှောက်ရမည်။ ခြေလှမ်းသောခါ ရှေ့ခြေဟာ မြေမှာဖနောင့်ကျရမည်။ ခြေလှမ်းသောအခါ နောက်ခြေဟာ မြေမှာခြေဖျားကျရမည်။ မှတ်ကြစေရန် လမ်းလျှောက်ဟန် မူမှန်လျှောက်နည်း ပြီးတော့သည်။ ဟူ၍ ရှင်းလင်းမြင်သာစွာ ရေးစပ်ပေးခဲ့ပါသည်။ "မဖြစ်နိုင် ဟူသောစကားသည် မလုပ်ချင်သူ၏စကားတည်း"ဟုဆိုထားပေရာ လမ်းလျှောက်ချင်စိတ်တော့ ရှိဖို့တော့လိုပါသည်။ "လုံလန့်ဖွဲ့ ဒွိစုံတွဲကာ ခိုင်မြဲစိတ်ဓာတ် တည်ကိန်းဝပ်လျက် ဖျတ်လတ်အစဉ် ဉာဏ်အမြင်နှင့် စုံလင်မချို့ လူ့အဖို့ကား မြင်းမိုရ်တောင်ဖျား တက်ရငြားလည်း မဖြစ်စကား သူမကြားတည်း" ဟုလည်းဆိုထားပြန်ပါသည်။ တကယ်ဖြစ်ချင် တကယ်လုပ်အဟုတ်ဖြစ်ပါသည်။

ယနေ့ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံတိုင်းတွင် အထူးအလေးပေးဆောင်ရွက်နေသည့် လုပ်ငန်းကြီးတစ်ခုမှာ "လူတိုင်းကျန်းမာ ဤကမ္ဘာ" ဟူသည့် ဆောင်ပုဒ်ကို အကောင်အထည်ဖော်နေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေး အဖွဲ့ကြီးကလည်း Move for All "လူတိုင်းလှုပ်ရှား အားကစား"နှင့် Move for Health "လူတိုင်း ကျန်းမာဖို့ အားကစားလှုပ်ရှားစို့"ဟုလည်း တပ်လှန့်ထား ပြန်ပါသည်။ မြန်မာ့အားကစား ကမ္ဘာ့အလယ် ဝင့်ထည်စေရေးအတွက် မဖြစ်မနေ ဦးစားပေးဆောင် ရွက်သင့်သည့် လုပ်ငန်းစဉ်များကိုလည်း လေ့လာ၍ အကြံပြု တင်ပြလိုပါသည်။ (ဤသည်မှာကျွန်မ၏ အတွေးအမြင်သာဖြစ်ပါသည်)

၁။ အားကစားနှင့် ပညာရေးအား ထိထိမိမိပေါင်းစပ် ဆောင်ရွက်နိုင်အောင် စီမံဆောင်ရွက်ပေးရေး။ ဆိုလိုသည်မှာ ထူးချွန်အားကစား သမားကောင်းများ ပေါ်ထွက်လာရေးအတွက် သွေးသစ်လောင်းနိုင်မည့် မျိုးဆက်သစ် လူငယ် မောင်မယ်များကို ငယ်စဉ်အခါမှစ၍ စနစ်တကျ ပြုစုပျိုးထောင်ပေးမှသာ အရည်အချင်းပြည့်ဝသည့် အားကစားသမားများ စဉ်ဆက်မပြတ် ပေါ်ထွက် လာနိုင်ပါမည်။

၂။ အခြေခံပညာ မူလတန်းမှစ၍ တက္ကသိုလ်ကောလိပ်များ အပါအဝင် ကျောင်းများတွင် အဆင့်မီသော အားကစားကွင်း အားကစားခန်းမ အားကစား အထောက်အကူပြု ပစ္စည်းများ ပြည့်စုံလုံလောက်စွာ ပံ့ပိုးဖြည့်ဆည်းပေးရေးနှင့် ကျောင်းတွင်း အားကစားပြိုင်ပွဲများ စဉ်ဆက်မပြတ် ကျင်းပပေးခြင်းဖြင့် ကာယဗလ၊ ဉာဏဗလနှင့် ပြည့်စုံကြွယ်ဝလာနိုင်ပါလိမ့်မည်။

၃။ မြို့ ၊ရွာ၊ ရပ်ကွက်တိုင်းတွင် ရပ်အဆင့်၊ ရွာအဆင့်၊ မြို့နယ်အဆင့်၊ ခရိုင်အဆင့် တိုင်းနှင့်ပြည်နယ်အဆင့်နှင့် ညီမျှသော အားကစားကွင်း အားကစားခန်းမ အားကစား အထောက်အကူပြု ပစ္စည်းများ တိုးချဲ့တည်ဆောက် ပံ့ပိုးပေးခြင်းဖြင့် ထူးချွန် အားကစားသမားများ စဉ်ဆက်မပြတ် လေ့ကျင့်ပေါ်ထွက်လာနိုင်ပါလိမ့်မည်။

၄။ မြန်မာနိုင်ငံ အားကစားအဖွဲ့ချုပ် အသီးသီးသို့မြန်မာ့လက်ရွေးစင်များ စဉ်ဆက်မပြတ် မွေးထုတ်ပေးလျက်ရှိသည့် အားကစားနှင့်ကာယပညာ သိပ္ပံကျောင်းများအား တိုင်းဒေသကြီးနှင့်ပြည်နယ်များအားလုံးတွင် တိုးချဲ့ဖွင့်လှစ်ပေးနိုင်ရေး ဦးစားပေးသင့်ပါသည်။

၅။ စဉ်ဆက်မပြတ် အားကစားပြိုင်ပွဲများ ကျင်းပနိုင်ရေးအတွက် နိုင်ငံတော်မှ ဘတ်ဂျက်(ရန်ပုံငွေ)ပြည့်ပြည့်ဝဝ သတ်မှတ်ပေးရန်။

၆။ နိုင်ငံဂုဏ်ဆောင် အားကစားသမားများ၏ ဘဝနောင်ရေးအတွက် (အငြိမ်းစားဝန်ထမ်းများ၏ ပင်စင်လစာကဲ့သို့) ချီးမြှင့်ထောက်ပံ့ ပေးစေလိုပါသည်။ သို့မှသာလျှင် မြန်မာ့အားကစား အဆင့်အတန်းသည် ရေရှည်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာပြီး အောင်မြင်မှုများစွာဖြင့် ရွှေခေတ်ကို တစ်ဖန်ပြန်လည် ရောက်ရှိလာနိုင်လိမ့်မည်ဟု သုံးသပ်မိပါသည်။

နိဂုံးချုပ်အားဖြင့် ကျွန်မ အတိအကျ ဟောကိန်းထုတ်လိုက်ပါမည်။ စည်းကမ်းတကျ နည်းလမ်းမှန်မှန်ဖြင့်သာ ကြိုးစားသွားကြမည်ဆိုပါလျှင် အောင်မြင်မှုတိုင်းသည် ရှေ့တစ်လှမ်းတွင်သာ ရှိနေပါသည်။"မြန်မာ့အားကစား ကမ္ဘာကိုလွှမ်းစေရမည်" ဟူသောအောင်လံကို အပိုင်အနိုင် လှမ်းကိုင်နိုင်ပါလိမ့်မည်။ ထပ်ပြောလိုက်ပါဦးမည်။ မိမိနှင့်နိုင်ငံတော်အတွက် "နုပျိုသက်ရှည် ကျန်းမာဖို့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား ကစားကြပါစို့"ဟု တိုက်တွန်းနှိုးဆော်လိုက် ရပါတော့သည်။

မလေးခင် (ဟင်္သာတ)

အသက်ရှည်စွာအနာမဲ့ရေး နေ့စဉ်မှန်မှန် လမ်းလျှောက်ပေး

ရန့်ချို (ဟင်္သာတ)

ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ခြင်းသည်လူ့ဘဝ၏ အခြေခံအကျဆုံးသောလိုအပ်ချက်ဖြစ်ပါသည်။ လူတစ်ဦးတစ်ယောက် အဖို့ရခဲလှသော လူ့ဘဝကို ရရှိလာပြီးသည့်နောက် သက်တမ်းစေ့ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်ဖြင့် စိတ်ချမ်းမြေ့စွာနေထိုင်နိုင်မှသာလျှင် လူဖြစ်ရကျိုးနပ်သည်ဟု ဆိုရပေမည်။ ထိုသို့ နေထိုင်နိုင်ရန်မှာလည်း ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်နေမှသာ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ကျန်းမာရေး ချို့တဲ့နေလျှင်ကား အသိပညာ၊ အတတ်ပညာ၊ စီးပွားဥစ္စာတို့မည်မျှပင် ပြည့်စုံကြွယ်ဝ စေကာမူ ပိုင်ဆိုင်ထားသော အရာအားလုံးသည် အချည်းနှီးပင်ဖြစ်သည်။

ယနေ့ကမ္ဘာတွင် လူအများစုကိုခြိမ်းခြောက်နေသည်မှာ အဝလွန်ရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါနှင့် သွေးချိုရောဂါတို့ဖြစ်သည်။ ထိုရောဂါတို့သည် ကျန်းမာရေးနှင့် မည်ညီညွတ်သော အစားအသောက်များ စားသုံးခြင်းနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားမှုနည်းပါးခြင်းကြောင့် ပေါ်ပေါက်လာခြင်းဖြစ်သည်။ လူတို့၏သဘောသည် ပကတိ ကျန်းမာနေလျှင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းကိုအလေးမထားကြပေ။ "ငါကျန်းမာနေတာပဲ"ဟုဆိုကာ လျစ်လျူရှု၍ နေတတ်ကြပါသည်။

ဤသို့ဖြစ်သလိုနေထိုင်ရင်းဖြင့် ရောဂါဝေဒနာများ ခံစားလာသောအခါတွင်ကား မိမိကိုယ်တိုင် သာမက မိမိ၏ မိသားစုနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်ပါမကျန်ငွေကုန်၊ အချိန်ကုန်၍ စိတ်ပင်ပန်း၊ ကိုယ်နွမ်းကြရပါတော့သည်။ ထိုအခါမှ ကျန်းမာရေး၏အသုံးဝင်ပုံကို သိရှိကာ နောင်တရတတ်ကြသည်။ သို့သော်အချိန်ကား လွန်သွားခဲ့လေပြီ။ ထို့ကြောင့် ကျွန်မတို့သည် "အသက်ကို ဥာဏ်စောင့်" ဆိုသကဲ့သို့ပင် ရောဂါဝေဒနာဖြစ်လာမှ ကုသခြင်းထက် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း နည်းလမ်းကို အသုံးပြုသင့်ပါသည်။

မျက်မှောက်ကာလတွင် သိပ္ပံစက်မှုနည်းပညာများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာမှုသည် ကြောက်ခမန်းလိလိပင်ဖြစ်၏။ ထိုကဲ့သို့နည်းပညာများ တိုးတက်လာမှုနှင့်အတူ လူတို့၏နေထိုင်စားသောက်မှုပုံစံများလည်း တစ်နေ့တခြားပြောင်းလဲလာသည်။ အထူးသဖြင့် အချိန်ကုန်သက်သာသော ခေတ်မီစက်ကိရိယာတို့ကိုအသုံးပြုမှုများပြားလာခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ယခုအခါ လူသားတို့သည် ခွန်နှင့်အားနှင့် လုပ်ကိုင်ရသောလုပ်ငန်းများတွင် ခေတ်မီစက်ကိရိယာများကို အစားထိုးအသုံးပြုကြပါသည်။ ထိုသို့အစားထိုးအသုံးပြုသဖြင့် လူသက်သာ၍ အချိန်လည်းမလစ်ဟင်းတော့ပေ။ သို့သော်ဆိုးကျိုးအနေဖြင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုအားနည်းလာသောကြောင့် ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းမှုကျဆင်းကာ ရောဂါဘယများထူပြောလာပါသည်။ အမျိုးမျိုးသောရောဂါအသစ်အဆန်းလည်း စွဲကပ်လာသည်။ လူတို့၏သက်တမ်းမှာ လည်း တဖြည်းဖြည်း ဆုတ်ယုတ်လာပါတော့သည်။

ထို့ကြောင့်ပင် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်နေသောနိုင်ငံများမှ ပညာရှင်များသည် လူမျိုးပြန်းတီးစေမည့် အန္တရာယ်ကို ကာကွယ်ရန်အတွက် ကျန်းမာကြံ့ခိုင် အသက်ရှည်ရေး နည်းလမ်းတို့ကို ကြိုးပမ်းရှာဖွေ လေ့လာနေကြပါသည်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကို ရရှိစေမည့်ပြေးခြင်း၊ ခုန်ခြင်း၊ ပစ်ခြင်းတို့ကို အခြေခံသော ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးနည်းများ၊ အားကစားနည်းများ၊ အားကစားကိရိယာများကို တီထွင်ထုတ်လုပ်ကြသည်။ သို့သော်လည်း ထိုနည်းလမ်းမှာ ငွေကုန်ကြေးကျများသောကြောင့် လူတိုင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်မလွယ်ကူပေ။ ငွေကြေးပြည့်စုံသူများသာ ဝယ်ယူ အသုံးပြုနိုင်သဖြင့် အားကစားပစ္စည်းမှမရှိလျှင် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်၍ မရသကဲ့သို့ဖြစ်နေပါသည်။

ကျွန်မတို့လူမျိုးသည် ကျန်းမာရေးကိုအလေးမထားသူများပီပီ ခေတ်မီစက်ကိရိယာရှိမှသာ ကျန်းမာရေး လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်နိုင်သည်ဟု ထင်မှတ်မှားနေကြသည်။ တကယ်တမ်း၌ လူတိုင်းအတွက် ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်နိုင်ရန်သဘာဝတရားက ဖန်တီးပေးထားပြီး ဖြစ်သည်။ "သတိမမူ ဂူမမြင်"ဆိုသလိုပင် အသုံးမချတတ်၍ တန်ဖိုးကိုမသိခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုလေ့ကျင့်ခန်းကိုသာ ယုံကြည်စွာဖြင့်နေ့စဉ်ပြုလုပ်လျှင် မိမိဘဝတစ်သက်တာလုံး စိတ်ချမ်းသာ ရမည်မှာ မုချပင်ဖြစ်သည်။

ကျွန်မတို့အတွက် သဘာဝတရားက ဖန်တီးပေးထားသည့်ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနည်းလမ်းမှာ "လမ်းလျှောက်ခြင်း"ဖြစ်ပါသည်။ စင်စစ်အားဖြင့်လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် လူသားတိုင်းအတွက် အစိမ်းသက်သက် မဟုတ်ပေ။ သို့သော်လမ်းလျှောက်ခြင်း၏ အကျိုးရလဒ်ကြီးမားပုံကို သိရှိသူကား နည်းပါးလှသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း လူအများစုက လမ်းလျှောက်ခြင်းမလေ့ကို အလေးမထားကြခြင်း ဖြစ်သည်။

ယနေ့ခေတ်တွင် နိုင်ငံအတော်များများမှ တီထွင်ထုတ်လုပ်ကြသောအာကစားပစ္စည်းများသည် မည်မျှပင် ခေတ်မီစေကာမူ လမ်းလျှောက်ခြင်းကဲ့သို့အကျိုးမများနိုင်ပေ။ အကြောင်းမှာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားအတွက် ခေတ်မီကိရိယာများကို လူတိုင်းအသုံးမပြုနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ လမ်းလျှောက်ခြင်းသည်သာ လူတိုင်းအတွက် အသင့်လျော်ဆုံးဖြစ်ပါသည်။

လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် အချိန်အခါမရွေး၊ နေရာဒေသမရွေးတစ်ဦးတည်းဖြစ်စေ၊ လူထောင်ပေါင်းများစွာဖြစ်စေ လွတ်လပ်လွယ်ကူစွာလေ့ကျင့်နိုင်သော အားကစားနည်းဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် အားကစားရုံ၊ အားကစားခန်းမ၊ အားကစားပစ္စည်းများလည်း မလိုအပ်သဖြင့် ငွေကုန်ကြေးကျလည်း သက်သာပါသည်။ မိမိအသုံးချနိုင်လျှင် အသုံးချနိုင်သလောက် အလွန်အကျိုးများသဖြင့် လမ်းလျှောက်ခြင်းကိုတန်ဖိုးဖြတ်၍မရပေ။ လူ၏ခန္ဓာကိုယ်သည် ပထဝီ၊ အာပေါ်၊ ဝါယော၊ တေဇော ဟုခေါ်တွင်သော မာတ်ကြီးလေးပါးဖြင့် ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားသဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း သွေးလည်ပတ်မှုမျှတစေရန်အတွက် လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါသည်။

တကယ်တမ်း၌ လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် ကျွန်မတို့အတွက် သဘာဝကပေးထားသည့် ကျန်းမာကြံ့ခိုင် အသက်ရှည်ဆေးတစ်လက်ဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ရှေးခေတ်လူတို့သည် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်၍ အသက်ရှည်ခဲ့ကြ သည်ကိုတွေ့ရပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်နည်း၊ ရှေးခေတ် လူတို့သည် ရေမြေတောတောင်၊ ပထဝီအနေအထား၊ လူ၏ပင်ကိုယ်သဘာဝအားကိုးသော အလေ့အထ၊ ဇိမ်ခံစီးနင်းစရာယာဉ် ရထားများရှားပါးမှုစသည်တို့ကြောင့် ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုး၍ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ခရီးပေါက်အောင် ခြေကျင်လျှောက်ခဲ့ကြရသည်။ ထိုသို့နေ့စဉ်လမ်းလျှောက်ခဲ့ကြသဖြင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုအပြည့်အဝရရှိကြပြီး လူတိုင်းကျန်းမာကြံ့ခိုင်၍ အသက်ရှည်ခဲ့ကြခြင်း ဖြစ်သည်။

ဤသို့ဆိုလျှင် ကျွန်မတို့သည် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်၍အသက်ရှည်ရှည်နေလိုပါက ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားကို အလေးထားသင့်ပါသည်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားဟုဆိုရာ၌ လမ်းလျှောက်ခြင်းကသာ လူတိုင်းနှင့် အသင့်လျော်ဆုံးဖြစ်သည်။ လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် ခက်ခဲပင်ပန်းသောအရာမဟုတ်ပေ။ မည်သည့်အသက်အရွယ်၌မဆို လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ အဓိကအားဖြင့် နေ့စဉ်လမ်းလျှောက်ဖြစ်ဖို့သာလိုအပ်သည်။ တချို့ကလမ်းလျှောက်ရုံမျှနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာကြံ့ခိုင်နိုင်ပါ့မလားဟု ထင်မြင်ကောင်းထင်မြင်ပေလိမ့်မည်။ ထိုသို့ထင်မြင်နေသူများသည် လမ်းမလျှောက်ဖူး၍ လမ်းလျှောက်ခြင်း၏ အကျိုးအာနိသင်ကို မသိသေးသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် မည်မျှအကျိုးများကြောင်းကို လမ်းလျှောက်ဖူးသူမှသာ သိနိုင်ပါသည်။ လမ်းလျှောက်ခြင်းအကျိုးကို မသိသောသူသည် လမ်းလျှောက်ခြင်းကို စိတ်ဝင်စားမည် မဟုတ်ပေ။ အချိန်ကုန်သည်။ အပိုအလုပ် ဖြစ်သည်ဟု သဘောထားပေလိမ့်မည်။ တကယ်တမ်း၌ လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် အပိုအလုပ်မဟုတ်၊ ကျန်းမာရေးအတွက် မည်မျှအကျိုးများကြောင်းကို လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း(၂၅၀၀)ကျော်ကပင် မြတ်ဗုဒ္ဓကညွှန်ပြထားတော်မူခဲ့ပါသည်။ မြတ်ဗုဒ္ဓသည် ဗုဒ္ဓသာသနာတော်ကြီးစည်ပင်လာစေရန် သာသနာ့အကျိုးဆောင် တပည့်ရဟန်းသံဃာတော်များ၏ ကျန်းမာရေး၊ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်ရေးတို့အတွက် စင်္ကြံလျှောက်ခြင်း (လမ်းလျှောက်ခြင်း)၏ အကျိုးအာနိသင် ငါးမျိုးကို ထုတ်ဖော်ညွှန်ကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။

၄င်းလမ်းလျှောက်ခြင်း၏ အကျိုးငါးမျိုးမှာ (၁)ခရီးသွားနိုင်၏။ (၂)ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်၏။ (၃) အနာရောဂါ ကင်း၏။ (၄) စားသောက်သောအစာအဟာရသည် ကောင်းစွာကြေညက်နိုင်၏။ (၅) စင်္ကြံလျှောက်ခြင်းဖြင့် ရအပ်သော တည်ကြည်မှု၊ သမာဓိသည်ကြာမြင့်စွာတည်တံ့နိုင်၏ ဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။ မြတ်ဗုဒ္ဓသည်လမ်းလျှောက်ခြင်း၏ အကျိုးအာနိသင်ကိုဟောပြောရုံမျှမက၊ ကိုယ်တော်တိုင်လည်း အလုပ်ဖြင့်လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ပြသတော်မူပါသည်။ မြတ်ဗုဒ္ဓ သည် ညဉ့်သုံးယံ ရှိသည့်အနက် ညဉ့်ဦးယံတွင် တပည့်ရဟန်းသံဃာ တို့အားလည်းကောင်း၊ ညဉ့်လယ်ယံတွင် နတ်ပြဟ္မာတို့အားလည်းကောင်း တရားပြတော်မူပါသည်။ မိုးသောက်ယံတွင်မူ

အပိုင်းသုံးပိုင်းထား၍ တစ်ပိုင်းကို ကျန်းမာရေး အလို့ငှာ စကြံလျှောက်ပြီးမှ ကျိန်းစက်တော်မူလေသည်ဟု ဗုဒ္ဓစာပေများတွင် မှတ်သားရပါသည်။

နေ့စဉ်လမ်းလျှောက်သူသည် ကိုယ်ခန္ဓာသွက်လက်ပေါ့ပါး၍ စိတ်ရွှင်လန်းစေသဖြင့် စိတ်ပိုင်းရော၊ ရုပ်ပိုင်းကိုပါ အကျိုးရှိစေပါသည်။ ထို့ပြင်ကိုယ်အလေးချိန်ကိုလည်း ထိန်းသိမ်းနိုင်ပြီး အဆီပိုများမရှိတော့သဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အဆီ ပိတ်မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သော ရောဂါအန္တရာယ်များကို ကာကွယ်ပြီးသားဖြစ်နေပါသည်။ ထို့ကြောင့်လူတိုင်းသည် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်အသက်ရှည်ရေးအတွက် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားကို မဖြစ်မနေလုပ်ဆောင်သင့်ပါသည်။

ကျွန်မကိုယ်တွေ့ ဖြစ်သောလမ်းလျှောက်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးကို အနည်းငယ်ရေးပြချင်ပါသည်။ ကျွန်မတို့ ဖေဖေသည် လမ်းလျှောက်ခြင်းအကျိုးကို လက်တွေ့ခံစားရသူဖြစ်သည်။ ယခုလက်ရှိအချိန်၌ ကျွန်မတို့ဖခင်ကြီးသည် အသက်ရှစ်ဆယ်ရှိပြီဖြစ်၏။ သို့သော် ခါးမကိုင်း၊ နားမထိုင်းသေးပါ။ ကျန်းမာသန်စွမ်းဖျတ်လတ်တုန်းပင်ဖြစ်သည်။ ကျွန်မတို့ဖခင်ကြီး ယခုလိုသက်ရှည် ကျန်းမာနေခြင်းမှာ နေ့စဉ်မှန်မှန် လမ်းလျှောက်ခဲ့သောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်မတို့ဖခင်ကြီးသည် အသက်လေးဆယ်အရွယ်လောက်တွင် သွေးတိုးသဖြင့်မူးလဲ၍ လေဖြန်းခဲ့ဖူးပါသည်။ ထိုအချိန်က ဖေဖေ၌သွေးတိုးရှိနေမှန်း ကျွန်မတို့သာမက ဖေဖေကိုယ်တိုင်လည်း မသိရှိပေ။ တစ်ခုပြောစရာရှိသည်မှာ ဖေဖေသည် အစားအသောက် မရှောင်ပေ။ အဆီအဆိမ့်ဆိုလည်းအလွန်ကြိုက်၏။ ကျန်းကျန်းမာမာ၊ သွားသွားလာလာ ရှိနေသဖြင့် ကျန်းမာရေးကိုလည်း အလေးမထားခဲ့ပေ။ ရုတ်တရက်မူးလဲ၍ ဆေးစစ်ကြည့်သောအခါတွင်မှ ဖေဖေ၌သွေးတိုးရောဂါအပြင် ဆီးချိုရောဂါပါဖြစ်နေမှန်းသိရှိရပါသည်။ အစားအသောက်မရှောင်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု မရှိခြင်းဒဏ်ကို ကျွန်မတို့ဖေဖေအလူးအလဲခံရလေပြီ။

ထို့နောက် ဖေဖေ့ကို သမားတော်များနှင့်ကုသပါသည်။ သို့သော်ရောဂါအခြေအနေမှာ ထူးပြီးသက်သာမလာပေ။ ဖေဖေလည်း စိတ်ဓာတ်ကျသွားဟန်တူသည်။ ဝဖြိုးနေသော ဖေဖေ့ခန္ဓာကိုယ်သည် ဆွဲချလိုက်သလိုပင် ပိန်ချုံးသွား ပါသည်။ ဖေဖေစိတ်ဓာတ်ကျမည်ဆိုလည်း ကျလောက်ပါသည်။ အရင်ကဆိုဖေဖေက စားချင်ရာစား၊ သွားချင်ရာသွားနေ တာမဟုတ်လား၊ အစားကိုအရမ်းခုံမင်သူက အိပ်ရာထက်မှာပက်လက်ဖြစ်နေပြီး စကားကိုလဲ ပီပီသသမပြောနိုင် တော့ဝမ်းနည်းအားငယ်နေမည်မှာ အသေအချာပင်။ ကျွန်မတို့လည်းမည်သို့မျှမတတ်နိုင်။ နာမည်ကြီးပေ့ဆိုသော မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးဆရာများနှင့်လည်းကုသပါသည်။ အနာနှင့်ဆေးမတည့်၍ဖြစ်မည်။ အဖေ့ရောဂါမှာဒုံရင်း ဒုံရင်း ပင်ဖြစ်သည်။ အဖေ့အခြေအနေသည် လက်မြှောက်အရှုံးပေးရတော့မလိုဖြစ်နေပါသည်။

သို့သော် ကျွန်မတို့ဖေဖေ ကံကောင်းခဲ့ပါသည်။ ရောဂါဝေဒနာများလည်း သက်သာပျောက်ကင်းခဲ့ရပါသည်။ အကြောင်းမှာ ဖေဖေလေဖြန်းပြီး တစ်နှစ်ကျော်အကြာတွင် အခြားမြို့၌

နေထိုင်သော အမေ့ဦးလေးတော်စပ်သူ ကျွန်မတို့ အဖိုးလေးသည် အိမ်သို့အလည်ရောက်လာသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ အဖိုးလေးသည် မကြာခဏဆိုသလိုအိမ်သို့အလည်လာတတ်ပါသည်။ သူသည်ငယ်စဉ်ကတည်းကပင် ကျန်းမာရေးလိုက်စားသူဖြစ်၏။ တစ်ချိန်ကပြည်နယ်နှင့်တိုင်း အဆင့်၌ လက်ရွေးစင်အပြေးချန်ပီယံတစ်ယောက်ဖြစ်ခဲ့သည်။ သစ်တောဌာနမှ အငြိမ်းစားယူပြီးနောက် ကျန်းမာရေးကို ပို၍အလေးထားလာသည်။ ကျွန်မသိရသလောက်တော့ အဖိုးလေးသည် မည်သည့်ရောဂါမှကြီးကြီးမားမားမဖြစ်ဖူးပေ။ ကျန်းမာရေးလိုက်စားသောအဖိုးလေး၊ ကျွန်မတို့ အိမ်ကို အလည်ရောက်လာသည်မှာ အဖေ့အတွက်နတ်ကောင်း၊ နတ်မြတ်များ မ,စလိုက်သလိုပင်။

အဖိုးလေးသည် အဖေ့ဖြစ်အင်ကိုတွေ့သောအခါ၌ "ဒီရောဂါများ ငါ့တူရယ်၊ လေ့ကျင့်ခန်းများများလုပ်၊ လမ်းများများလျှောက်၊ မင်းရောဂါလွှင့်ပစ်လိုက်သလိုပဲ ပျောက်သွားလိမ့်မယ်၊ ဘာဆေးမှစားစရာမလိုဘူးကွ"ဟု ဆိုကာ အားပေးစကားပြောရင်း အဖေ့ကိုနှစ်သိမ့်နေသည်။ ထို့နောက်အဖေ့အတွက် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပုံ၊ ပြုလုပ်နည်းကို ရှင်းပြပါသည်။ အဖိုးလေးအကြံပေးသော ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းမှာ အခြားမဟုတ်ပေ။ အဖေ့ကိုလမ်းလျှောက်လေ့ကျင့်ပေးရန် ဖြစ်သည်။

နောက်တစ်နေ့မှစတင်၍ အဖိုးလေးကိုယ်တိုင်ပင်ကျွန်မတို့အိမ်ဘေး၊ အိမ်ရှေ့တို့၌ ဝါးလုံးများဖြင့်တန်းထိုးပါသည်။ ပြီးလျှင်အဖေ့ကိုအတင်းထူမကာ ဝါးလုံးတန်းကိုကိုင်စေ၍ လမ်းလျှောက် ခိုင်းသည်။ ဖေဖေသည် လမ်းလျှောက် တတ်ဖို့ဝေးစွ၊ မတ်တတ်ပင်မရပ်နိုင်ပေ။ မကြာခဏပြိုလဲကျသည်။ ထို့ကြောင့်ကျွန်မတို့က ဘေးမှနေ၍တွဲထူပေး ရသည်။ အစပိုင်းတွင် ဖေဖေသည် သူ့ကိုယ်သူ အားလျော့ထားပုံရ၏။ "လမ်းလျှောက်ကြမယ်"ဟုပြောလျှင် ခေါင်းရမ်းပြ၍တောင်းပန်သောမျက်လုံးဖြင့် ကြည့်နေတတ်သည်။ အဖိုးလေးကလည်း စိတ်ရှည်လက်ရှည်ပင် ချော့တစ်ခါ၊ ခြောက်တစ်လှည့်ဖြင့် စိတ်ဓာတ်ခွန်အားများတက်ကြွလာအောင် လှုံ့ဆော်ပေးပါသည်။

တစ်လလောက်အကြာတွင် အဖေ့အခြေအနေတိုးတက်ကောင်းမွန်လာသည်ကိုတွေ့ရ၏။ ခြေလက်များတဖြည်း ဖြည်းကွေးနိုင်ဆန့်နိုင်လာသည်။ ထိုအခါမှ အဖေ့ခမျာ စိတ်အားတက်ကြွလာသည်။ နေ့လယ် နေ့ခင်းများတွင် အိပ်ရာထဲ လဲလျောင်းမနေတော့ပေ။ ဝါးလုံးတန်းကိုအားပြုကာ ထိုင်လိုက်၊ ထလိုက်၊ ခြေလှမ်းလှမ်းကြည့်လိုက်ဖြင့် ကြိုးစားနေပါတော့သည်။ ဤသို့အဖေ၏ စိတ်ဓာတ်ပြင်းထန်မှုတို့ကြောင့် ခြောက်လလောက်ကြာသောအခါ ဝါးလုံးတန်းများ ဖြုတ်ပစ်ရတော့သည်။ အဖိုးလေးဝယ်လာပေးသော လေဖြန်းသူများအတွက် တီထွင်ထားသည့် လေးချောင်းထောက်ဖြင့် တရွေ့ရွေ့လျှောက်နိုင်ပြီဖြစ်သည်။

"ကဲ ...ငါ့တူရေ၊ မင်း ဘာမှမပူနဲ့တော့ကွ၊ မင်းရဲ့ရောဂါပျောက်ပြီလို့မှတ်လိုက်၊ အေး ....တစ်ခုတော့ မှာခဲ့မယ်၊ မင်းလမ်းလျှောက်တာကိုမရပ်နဲ့နော်၊ နေ့တိုင်းလျှောက်ပါ၊ လမ်းလျှောက်တာကို ပေါ့ပေါ့မထင်နဲ့ကွ၊ အဲဒါ မင်းတို့ ငါတို့အတွက်အသက်ရှည်ဆေးပဲ"

အဖိုးလေး၏ဆုံးမစကားသည် ကျွန်မတို့မိသားစုအတွက်အလွန်ပင် တန်ဖိုးကြီးလှပါသည်။ အဖိုးလေး၏ လမ်းပြမှုကြောင့်ကျွန်မတို့ဖေဖေ လေဖြန်းဝေဒနာမှ သက်သာပျောက်ကင်း ခဲ့ရသည် မဟုတ်ပါလား။ ထိုမျှသာမက နှစ်အနည်းငယ်အတွင်းမှာပင် အဖေ့ထံ၌စွဲကပ်နေသော သွေးတိုး ရောဂါသည် ပျောက်ခြင်းမလှပျောက်ကွယ်သွားပါ တော့သည်။ ထို့ပြင်ဆီးချိုရောဂါတက်ခြင်းလည်း မရှိတော့ပေ။ ကျွန်မတို့ဖေဖေသည် လေဖြန်းပြီး လမ်းပြန်လည် လျှောက်သည့်နေ့မှစ၍ ယခုအသက်ရှစ်ဆယ်အရွယ်ထိ နေ့စဉ်လမ်းလျှောက်ပါတော့သည်။ ဖေဖေသည် တစ်ရက်ကို အနည်းဆုံးနှစ်နာရီကြာသည်အထိ လျှောက်ခဲ့ပါသည်။ ထိုအကျိုးကြောင့် ကျွန်မတို့ ဖေဖေသက်ရှည်ကျန်းမာနေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍သက်ရှည်ကျန်းမာချင်သူများသည် တစ်ရက်ကို အနည်းဆုံးတစ်နာရီမျှလမ်းလျှောက်ဖြစ်အောင် လျှောက်ကြပါဟုအကြံပြုချင်ပါသည်။ လက်ရှိအချိန်တွင်လည်း လမ်းလျှောက်ခြင်း၏အကျိုးကျေးဇူးကြီးမားပုံကို ကမ္ဘာ့ နိုင်ငံအသီးသီးမှ ဆေးပညာရှင်များ၊ သုတေသီများကပင် ဆေးပညာရှုထောင်မှရောဂါကုထုံးတစ်ရပ်အနေဖြင့် ခိုင်ခိုင် မာမာထောက်ခံထားသည်ကို တွေ့ရပါသည်။

မည်သည့်အရာတွင်မဆို စိတ်ဓာတ်သည်အရေးကြီးဆုံးဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်လမ်းလျှောက် သည့်အခါတွင် ဇွဲလုံ့လရှိရန်လိုပါသည်။ ကျန်းမာကြဲ့ခိုင်အသက်ရှည်ရန်အတွက် လမ်းလျှောက်သည် ဟူသောစိတ်ကိုမွေးမြူ၍ နေ့စဉ် မှန်မှန်လမ်းလျှောက်မှသာ အကျိုးထူးခံစားရမည်ဖြစ်ပါသည်။ လမ်းလျှောက်ရာတွင်လည်း သာမန်ခြေလှမ်းဖြင့် လမ်းလျှောက်ခြင်းမျိုးမဟုတ်ဘဲ ခြေလှမ်းကျဲကျဲဖြင့် လျှောက်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် ခြေလှမ်းကျဲကျဲဖြင့် လျှောက်ခြင်းသည် သွေးသားလည်ပတ်မှုကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ တစ်နေ့လျှင် မိနစ်အနည်းငယ်လျှောက်ခြင်းသည် အလျဉ်းမလျှောက်သည်ထက်စာလျှင်ကောင်းပါသည်။ သို့သော် ကိုယ်ခန္ဓာသန်စွမ်း၊ သက်ရှည်ကျန်းမာရန်အတွက်မူ နေ့စဉ်ခရီးဝေးဝေးလျှောက်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ ခပ်သွက်သွက် လျှောက်လေလေ၊ ခပ်ဝေးဝေးလျှောက်လေလေ၊ ခပ်များများလျှောက်လေလေ၊ အကျိုးများလေလေပင်ဖြစ်သည်။

ဤသို့ဆိုလျှင် ကျွန်မတို့သည် လမ်းလျှောက်ခြင်းကို အထင်မသေးသင့်တော့ပေ။ တန်ဖိုးကိုသိ၍ အသုံးချ သင့်ပါပြီ၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း၏အကျိုးကိုသိလိုလျှင် ယနေ့ပင်လမ်းလျှောက် ကြည့်ပါဟုတိုက်တွန်းချင်ပါသည်။ သို့သော် လမ်းလျှောက်သည်ဆိုရာ၌ နည်းစနစ်နှင့် အံဝင်ရန်တော့လိုအပ်ပါသည်။ သို့မှသာလမ်းလျှောက်ခြင်း၏အကျိုးကို အပြည့်အဝခံစားရပေမည်။ "နေ့စဉ် လမ်းလျှောက်နေတာပဲ ဘာမှထူးခြားမလာဘူး"ဆိုသူများသည် နည်းမှန်လမ်းမှန် မဟုတ်သဖြင့် လမ်းလျှောက်ခြင်းအကျိုးကို ပြည့်ပြည့်ဝဝမခံစားရခြင်းဖြစ်သည်။

လမ်းလျှောက်တော့မည်ဆိုလျှင် ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားသည်များစွာအရေးပါသည်။ ပထမဦးစွာခေါင်းကို မတ်မတ်ထားပြီး အရှေ့ကိုတည့်တည့်ကြည့်၍ လျှောက်ရပါမည်။ ထို့ပြင် ခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်း ဖြောင့်ဖြောင့်တန်းတန်း ထားရပါမည်။ အရှေ့ကိုလည်းမကိုင်း၊ အနောက်ကိုလည်း

မကော့စေရပါ။ ခြေတစ်လှမ်းခြင်းစီတိုင်းကို အသေအချာလှေ့၍ လျှောက်ပေးရမည်။ ထိုနည်းလမ်းအတိုင်းသာ လျှောက်ကြည့်မည်ဆိုလျှင် အကျိုးထူးများခံစားရမည်ဖြစ်သည်။ ကျွန်မတို့ ဖေဖေလည်း အထက်ပါနည်းလမ်းအတိုင်း လျှောက်ခဲ့ပါသည်။

လမ်းလျှောက်သည့်အခါတွင် အချိန်ကိုလည်း အလေးထားရသည်။ တချို့က နံနက်ပိုင်းအချိန်တွင်လမ်းလျှောက် လေ့ရှိသည်။ တချို့ကညနေပိုင်းတွင်လျှောက်ကြသည်။ မိမိ အလုပ်အကိုင်၊ အခြေအနေပေါ်တွင်မူတည်၍ လျှောက်ကြပါသည်။ အဆင်ပြေမည်ဆိုလျှင် နံနက်ခင်း ထွက်ပြူစနေရောင်ခြည်အောက်၌ လျှောက်ခြင်းသည်အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း လမ်းလျှောက်ဖြစ်ရန်သာ အရေးကြီးသဖြင့် မည်သည့်အချိန်၌ မဆိုများများလျှောက်နိုင်လေ ကောင်းလေပင်ဖြစ်သည်။ နောက်တစ်ခုသတိထားရမည်မှာ ဖိနပ်ဖြစ်သည်။ လမ်းလျှောက်သည့် အခါတွင် မိမိနှင့် သင့်တော်မည့်ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ဖိနပ်ကိုသာရွေးချယ်စီးသင့်ပါသည်။ သို့မှသာ ဖိနပ်ပေါက်ခြင်းဘေးမှ သက်သာပေမည်။ အဝတ်အစားဆိုလည်း သက်တောင့်သက်သာ ဖြစ်စေမည့်အပြင် ရာသီဥတုနှင့်ကိုက်ညီမည့်အဝတ်အစားကိုရွေးချယ် ဝတ်ဆင်သင့်ပါသည်။

ထို့နောက် မိမိလျှောက်မည့်လမ်းကို ရွေးချယ်ရမည်။ မညီညာသောလမ်းနှင့် မြောင်းပေါက် များသောလမ်းသည် လမ်းလျှောက်သူအတွက် အန္တရာယ်ရှိနိုင်သဖြင့် လမ်းကြောင်းကို သိထားရန် လိုအပ်သည်။ ယာဉ်အန္တရာယ်ကင်းရှင်းသည့် ကွင်းပြင်တွင်ဖြစ်စေ၊ တောလမ်းတွင်ဖြစ်စေ လျှောက်နိုင်လျှင်အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။ မြို့ပြများ၌နံနက်(၅)နာရီ ဝန်းကျင်တွင် ယာဉ် အသွားအလာများ မရှုပ်ထွေးသေးသဖြင့် ထိုအချိန်လမ်းလျှောက်မည်ဆိုလျှင် ယာဉ်အန္တရာယ် ကင်းရှင်းနိုင်သည်။ အသက်ကြီးသူများ ခရီးဝေးဝေးလျှောက်သည့်အခါ၌ အဖော်ခေါ်သွားသင့်သည်။

လူတိုင်းသည် တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံးငါးရက်ခန့် လမ်းလျှောက်သင့်သည်။ ကျန်းမာ၍ အရွယ်ရောက် ပြီးသူသည် တစ်ရက်လျှင်ခရီးငါးမိုင်ခန့်လျှောက်သင့်ပါသည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုများ အတွက်မူ ခရီးနှစ်မိုင်မျှလျှောက်ပေးနိုင်လျှင် လုံလောက်ပါသည်။ လမ်းလျှောက်သည့်အခါ၌ မှတ်တမ်းထားရှိရမည်။ တစ်ရက်လျှင်မိမိလျှောက်လိုက်သော ခြေလှမ်း၊ ခရီးအကွာအဝေး၊ အချိန်အတိုင်းအတာတို့ကိုမှတ်ထားသင့်သည်။ ထိုမှတ်တမ်းများသည် မိမိကိုယ်မိမိ အားတက် စေပါလိမ့်မည်။

ထိုမျှသာမက လမ်းလျှောက်သောသူသည် တက်တက်ကြွကြွနေရန်လည်း လိုအပ်ပါ သေးသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် ရေရှည်စွဲလုပ်ရမည့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားဖြစ်သောကြောင့်ပင်။ မိမိစိတ်ကို မိမိအားပေးမြှင့်တင်ထားမှသာ လမ်းလျှောက်သည့်အခါ၌ လန်းလန်းဆန်းဆန်းဖြစ်နေပေလိမ့်မည်။ ကျွန်မတို့သည် သက်ရှည် ကျန်းမာလိုပါက ပျင်းရိနေ၍မရပေ။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားကို မဖြစ်မနေလုပ်ရပါမည်။ မိမိကျန်းမာရေးကို မိမိကိုယ်တိုင်စောင့်ရှောက်မှသာ ချမ်းမြေ့သာယာသောဘဝကို ရရှိပိုင်ဆိုင် နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်မတို့ ဖေဖေသည် အထက်ပါနည်းလမ်းများအတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံး

ခဲ့သဖြင့် ကောင်းကျိုးသုခအဖြာဖြာကို ရရှိခံစားနေခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် လူတိုင်းကို နေ့စဉ် လမ်းလျှောက်ကြပါလို့ အကြံပြုတိုက်တွန်းချင်ပါသည်။

လမ်းလျှောက်ခြင်းကို အပိုအလုပ်ဟု ထင်မြင်နေသူများအတွက် လမ်းလျှောက်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ လယ်တီ ဆရာတော်ဘုရားကြီးက "စာများများရေးချင်လျှင် လမ်းများများ လျှောက်"ဟုမိန့်ကြားခဲ့ဖူးပါသည်။ ကမ္ဘာကျော် စာရေးဆရာကြီးဘားနဒ်ရှော့ကလည်း "ဉာဏ်ကောင်းချင်လျှင် နံနက်စောစောလမ်းလျှောက်ပါ" ဟုတိုက်တွန်းထားပါသည်။ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် အသက်ရှစ်ဆယ်အရွယ်ထိ နှစ်ပေါင်းငါးဆယ်ကျော်တိုင်တိုင် တစိုက်မတ်မတ် လမ်းလျှောက်ခဲ့သူ မြန်မာနိုင်ငံ၏ ကာယဗလ ဖခင်ကြီးဦးရှိန်ကလည်း "လူတွေဟာနေ့စဉ် တစ်နာရီ၊ နှစ်နာရီလမ်းမှန် မှန်လျှောက်နိုင်အောင် အနည်းငယ်လုံ့လဝီရိယစိုက်ထုတ်လိုက်ရုံနဲ့ ဘယ်လိုကုစားနည်းနှင့်မှမရနိုင်သော ဘဝတစ်သက်တာလုံး ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးစလုံး ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စေသော ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ခြင်းအသက်ရှည်ခြင်း၊ အနာရောဂါကင်းခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်အားကောင်းခြင်း၊ အတွေးသစ်အမြင်သစ်၊ အကြံဉာဏ်သစ်များရရှိခြင်းစသည့်အကျိုးကျေးဇူးများကို ရရှိစေတယ်"ဟု သူ၏အတွေ့အကြုံများကို ယနေ့ခေတ်လူတို့အတွက် မျှဝေထားခဲ့ပါသည်။ ၁၈၉၆ ခုနှစ် ခေတ်သစ်အိုလံပစ် အားကစားပွဲတော် စတင်ပေါ်ပေါက်ရာ ဂရိနိုင်ငံ၏ကမ်းခြေ ကျောက်ကမ်းပါးများတွင်လည်း "သင်-ကျန်းမာ ချင်သလား၊ လမ်းလျှောက်ပါ၊ သင်-ဉာဏ်ကောင်းချင်သလား၊ လမ်းလျှောက်ပါ။ သင်-လှချင်သလား၊ လမ်းလျှောက်ပါ"ဟူသောစာတန်းကို ထွင်းထုရေးသားထားကြောင်း မှတ်တမ်းများတွင် တွေ့ရပါသည်။

ဤသို့ဆိုလျှင် ကျွန်မတို့သည် အေးချမ်းသာယာသောဘဝကို ရရှိပိုင်ဆိုင်နိုင်ရန်အတွက် မဖြစ်မနေ လမ်းလျှောက်သင့်ပါပြီ။ လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် တစ်နည်းအားဖြင့် အရာအားလုံးကို ပြီးပြည့်စုံစေသော ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားအားကစားနည်းပင်ဖြစ်သည်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားကို အမြဲမပြတ်ပြုလုပ်နေသူသည် သာမန်လူများထက် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်နေရုံတင်မက အခြားသောပညာရေး၊ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေးတို့၌လည်း အဆင်ပြေ ချောမွေ့စွာအောင်မြင်မှုပန်းတိုင်ကို ဆွတ်ခူးနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ လူတစ်ယောက်သည် မိမိစားသုံးလိုက်သောအစား အသောက်နှင့် အချိုးညီမျှသည့်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုရှိမှသာ ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ပေမည်။ ထိုသို့မဟုတ်လျှင် ဗိုက်ပူနံကားပြီး ဝဝဖိုင့်ဖိုင့်ဖြစ်လာကာ နောက်ဆက်တွဲရောဂါများ အလွယ်တကူဝင်ရောက်လာပါတော့သည်။ ယနေ့ ခေတ်တွင် လူအများစုတွေ့ကြုံခံစားနေရသော အဝလွန်ခြင်း၊ အဆီပိတ်ခြင်း၊ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းခြင်း၊ သွေးတိုးခြင်း၊ ဆီးချို၊ သွေးချိုတက်ခြင်း၊ လေဖြန်းခြင်းတို့သည် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းပါးသဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ရောဂါများဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်ပင် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေး အဖွဲ့ကြီး၏ အစီရင်ခံစာတွင် နှစ်စဉ်လူဦးရေ(၃ ဒသမ ၃)သန်းနီးပါးသည် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားနည်းပါး၍ ရရှိသောရောဂါအမျိုးမျိုးကြောင့် အသက်ဆုံးရှုံးနေရကြောင်း သတင်းစာများတွင် အသိပေး နှိုးဆော်ထားသည်ကိုတွေ့ရခြင်းဖြစ်သည်။

တကယ်တမ်း၌ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားပြုလုပ်ခြင်းသည် မိမိတစ်ဦးတစ်ယောက်တည်း အတွက်အကျိုး ဖြစ်ထွန်းစေသည်မဟုတ်ပေ။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားပြုလုပ်ခြင်းသည် နိုင်ငံနှင့်လူမျိုးအတွက်လည်းများစွာ အကျိုးသက်ရောက်စေပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ကမ္ဘာတွင် အားကစားထူးချွန်သည့် ကမ္ဘာကျော်ဘောလုံးသမားများကြောင့် ၄င်းတို့နိုင်ငံမှာ ထင်ပေါ် ကြော်ကြားရသည်။ ထိုကစားသမားများမွေးထုတ်ရာ အားကစားကျောင်း၊ အားကစား ပြိုင်ပွဲများကို အခြေခံကာကမ္ဘာ့နိုင်ငံသီးသီးမှ အားကစားဝါသနာပါသူ အားကစားနှင့်နီးနောဆက်နွယ်သူ စီးပွားရေး လုပ်ငန်းရှင်များက လူ့စွမ်းအားအရင်းအမြစ်များ ပေါကြွယ်ဝမှုအပေါ် အကြောင်းပြု၍ စီးပွားရေး လုပ်ငန်းများ သွားရောက် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံကြသည်။ အကျိုးဆက်အနေဖြင့် ထိုနိုင်ငံသားတို့သည် အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းများပွင့်လန်းလာပြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာပါသည်။ အားကစားတွင် ထူးချွန် ထက်မြက်သူရှိသောနိုင်ငံသည် အဖက်ဖက်တွင်ဂုဏ်တင့်လျက် ရှိပါသည်။ ဤသည်ကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားသည် ကျန်းမာရေးကိုသာအထောက်အကူ ပြုသည် မဟုတ်ဘဲ နိုင်ငံတော်၏ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးကိုပါ အထောက်အကူပြုကြောင်း သိနိုင်ပါသည်။

ယနေ့အားကစားလောကတွင် ကမ္ဘာ့ထိပ်တန်းသို့ ရောက်နေသောနိုင်ငံများနှင့် ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်နေသည့်နိုင်ငံ အားလုံးကို လေ့လာကြည့်လျှင် Mass Sports ဆိုသည့် လူထု အားကစားလှုပ်ရှားမှုကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်ဆောင် ရွက်ကြကြောင်း တွေ့မြင်ရပါသည်။ လူထုအားကစား Mass Sports ဟုခေါ်ဆိုရာတွင် စုပေါင်းလမ်းလျှောက်ခြင်းတစ်မျိုး တည်းမဟုတ်ပေ။ လူထုအားကစား၌ စုပေါင်းလမ်းလျှောက်ခြင်းအပြင် မြန်မာ့ရိုးရာ အားကစားနည်းဖြစ်သော ခြင်းလုံးခတ်ခြင်း၊ ထုတ်ဆီးတိုးခြင်းနှင့် ယနေ့ခေတ်စားနေသော အားကစားနည်းဖြစ်သည့်ဘောလုံး၊ ဘော်လီဘော၊ ပြေးခုန်ပစ် စသည့်ကစားနည်းမျိုးစုံပါဝင်ပေသည်။ နိုင်ငံတိုင်းတွင် လူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှု Mass Sports ကိုအလေးထား ဆောင်ရွက်ကြလျှင် ထူးချွန်ထက်မြက်သည့်နိုင်ငံ့ဂုဏ်ဆောင် Excellent Sports ကစားသမားများပေါ်ထွက်လာ မည်ဖြစ်ပါသည်။ အားကစားအောင်မြင်မှုသည် နိုင်ငံတော်အတွက် တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်သော အောင်မြင်မှုဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်မတို့ မြန်မာနိုင်ငံတွင်လည်း နိုင်ငံတော်အစိုးရမှ ဦးဆောင်၍ ဒီဇင်ဘာလကို လူထုအားကစားလအဖြစ် သတ်မှတ်ကာ လူထုအားကစား Mass Sports အသွင်ဖြင့် လူထု လမ်းလျှောက်ပွဲများ နှစ်စဉ်ကျင်းပလျက်ရှိပါသည်။ သို့သော် ပြည်သူလူထုအနေဖြင့် ပါဝင်လှုပ်ရှားမှု နည်းပါးသည်ကို တွေ့မြင်ရပါသည်။ ကျွန်မတို့လူမျိုးသည် ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားအားကစားကို စိတ်ဝင်စားမှုနည်းပါးသဖြင့် ရောဂါဘယထူပြောကာ အသက်တိုကြခြင်းဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေး ကောင်းခြင်းဆိုသည်မှာ လုပ်ယူမှသာရရှိသောအရာဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍နိုင်ငံတော်အစိုးရမှ ဦးဆောင်၍ တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် ရပ်ကွက်၊ မြို့နယ်၊ ခရိုင်၊ တိုင်း၊ ပြည်နယ်

အဆင့်ဆင့်အလိုက် လူထုအားကစား လှုပ်ရှားမှုများဆောင်ရွက်ပေးနေချိန်တွင် လူတိုင်းလူတိုင်း ပါဝင်ဆင်နွှဲကြရန် တိုက်တွန်းလိုပါသည်။

ဤသို့ပြည်သူလူထုတစ်ရပ်လုံးကို ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားပြုလုပ်ရန် တိုက်တွန်း ရခြင်းမှာ စုပေါင်း၍ လှုပ်ရှားသော လူထုအားကစားသည် နိုင်ငံတော်တည်ဆောက်ရေး၊ နိုင်ငံတော် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး၊ လွတ်လပ်ရေး အဓွန့်ရှည်တည်မြဲရေးအတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေသည် သာမက လူသားအချင်းချင်း၊ နိုင်ငံအချင်းချင်း အပြန်အလှန် ဆက်ဆံရေးကို တိုးတက် ကောင်းမွန်စေသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားကို ကျန်းမာရေး အသိဖြင့်လည်းကောင်း၊ အမျိုးသားရေးအသိဖြင့်လည်းကောင်း လူတိုင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

အထူးသတိပြုသင့်သည်မှာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားသည် ဒီဇင်ဘာတစ်လတည်း ပြုလုပ်ရသည်မဟုတ်ပေ။ နေ့စဉ်မှန်မှန်ပြုလုပ်ရသော လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်သည်။ နိုင်ငံတော်အစိုးရမှ ဒီဇင်ဘာလကိုပြည်သူ့အားကစားလ အဖြစ်သတ်မှတ်ရခြင်းမှာ ဒီဇင်ဘာလသည်အေးချမ်းသာယာပြီး လှုပ်ရှားမှုနည်းပါးပါက လေးလံထိုင်းမှိုင်းခြင်းများ ဖြစ်တတ်သဖြင့် ပြည်သူ့အားလပ်ရက်ဖြစ်သော စနေနေ့တွင် လူတန်းစားအလွှာအသီးသီးပါဝင်လှုပ်ရှားနိုင်ရန် ရည်ရွယ်၍ သတ်မှတ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ နိုင်ငံတော်အစိုးရသည် တစ်မျိုးသားလုံးကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် လူထုတစ်ရပ်လုံး ကိုယ်လက် လှုပ်ရှား အားကစားကို စိတ်ပါဝင်စားလာစေရန် ဦးဆောင်ကျင်းပပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ပြည်သူလူထုအနေဖြင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားကို ဒီဇင်ဘာလတစ်လတည်းဖြင့် ရပ်တန့် မနေဘဲ မိမိအစီအစဉ်ဖြင့် နေ့စဉ်မှန်မှန် လမ်းလျှောက်ရပါမည်။

အချုပ်အားဖြင့်ဆိုရသော် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းသည် နေ့စဉ်မှန်မှန် ပြုလုပ်မှသာ အကျိုးထူးများ ခံစားရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့်လူတိုင်းလူတိုင်း ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ကြ၍ အေးချမ်းသာယာသောလူမှု ဘဝကို တည်ဆောက်နိုင်ရန်အတွက် နေ့စဉ်မှန်မှန်လမ်းလျှောက်ပါဟု တိုက်တွန်းလိုက်ရပါသည်။

ရန်ံ.ချို (ဟင်္သာတ)

မှီငြမ်း -

- ခြေလျင် ကျော်မြင့်လွင်
- နေ့စဉ်သတင်းစာများ
- ကိုယ်ပိုင်မှတ်စုများ

တစ်မျိုးသားလုံးကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် မြန်မာ့အားကစားအောင်မြင်တိုးတက်မြင့်မားလာစေရေး

စုစုစံ

အားကစားသည် ယဉ်ကျေးသော လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ရပ်၏ အမှတ်လက္ခဏာ ဖြစ်သည်ဟု မှတ်ယူကြသည်။ လူ့လောကနယ်ပယ်၌ လူ့ယဉ်ကျေးမှု ဖော်ဆောင်ရာတွင် အားကစားသည်လည်း အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍမှ တစ်ဖွဲ့တစ်စည်းတည်း အဓိကကျစွာ ပါဝင်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် အားကစားသည် လူသားထုတစ်ရပ်လုံး၏ ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာရေး ကိုရှေ့ရှုကာ ပျော်ရွှင်ကြည်နူးဖွယ် လှုပ်ရှားမှုအဖြစ် လူတစ်စုတစ်ဖွဲ့မှသည် လူ့အဖွဲ့အစည်း တစ်ခုလုံး၊ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း တစ်ရပ်လုံးမှသည် လူမျိုးတစ်မျိုး၊ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံချင်းစီအကြား လူသားဆန်သော အပြန်အလှန် ရင်းနှီးချစ်ကြည်မှုကို ဖန်တီးပေးစွမ်းနိုင်သည့် ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်းရေး သံတမန်အခင်းအကျင်း တစ်ရပ်အဖြစ်ဖြင့် လွတ်လပ်ခြင်း၊ ညီမျှခြင်း၊ ချစ်ကြည်ခြင်းတည်းဟူသော လောကပါလ တရားများကိုပင် ဖြစ်ထွန်းစေနိုင်သည်ဟု မျှော်လင့် ယုံကြည်ကြသည်။

မြန်မာ့အားကစားတိုးတက်မြင့်မားရေးနှင့် အားကစား၏ ပင်မရည်မှန်းချက်မှာ ပြည်သူ တစ်ရပ်လုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးဖြစ်သည်နှင့်အညီ ပြည်သူတစ်ရပ်လုံး ပါဝင်နိုင်သည့် လူထု အားကစား လှုပ်ရှားမှု (Mass Sport Movements) များကို ဦးစားပေးရန် စီမံချက်များ ရေးဆွဲ ပြင်ဆင်ဆောင်ရွက်နေကြသည်။ ထိုသို့ ဆောင်ရွက်ရာတွင် ဒီဇင်ဘာလူထုလမ်းလျှောက်ပွဲများ၊ စုပေါင်းကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးအတွဲ (၁) (၂)နှင့် အလားတူ ကြံ့ခိုင်ရေးလေ့ကျင့်ခန်းများ၊ အခြေခံ/အဆင့်မြင့် အေရိုးဗစ်လေ့ကျင့်ခန်းများ၊ အားကစားမျိုးဆက်သစ်များ စဉ်ဆက်မပြတ် ပေါ်ထွက်ရေး လုပ်ငန်းစဉ်များ၊ စံချိန်သစ်၊ စံချိန်ကောင်းများ ရရှိစေမည့် ထူးချွန်အားကစားသမား ကောင်းများ ပေါ်ထွက်လာစေနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို ဆောင်ရွက်နေပြီဖြစ်သည်။ အားကစား လှုပ်ရှားမှုများ သည် နှစ်ကာလရှည်လျားလာသည်နှင့်အမျှ တိုးတက်ပြောင်းလဲ နေပြီဖြစ်သည်။

နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ တည်ဆောက်ရေး လုပ်ငန်းစဉ်များတွင် အားကစားသည် ရှေ့တန်းတာဝန် တစ်ရပ်ဖြစ်ကြောင်း၊ ကမ္ဘာနှင့်တစ်ပှဲမီး တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ ပိုမိုကျယ်ပြန့်စွာ သိရှိလာကြသည်။ လူ့ယဉ်ကျေးမှု တိုးတက်မြင့်မားလာသည်နှင့်အမျှ လူနှင့်ဆက်စပ်နေသော အားကစားသည်လည်း စွမ်းရည်ထက်မြက် မြင့်မားတိုးတက်လာရသည်။ ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော်ကို တည်ဆောက်ရာတွင် အားကစားစွမ်းရည်သည် မဖြစ်မနေအရေးပါသော မဏ္ဍိုင်ဖြစ်သည်။ အားကစားမြှင့်တင်ခြင်းသည် နိုင်ငံတော်ကို တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးအောင် တည်ဆောက်နေခြင်း ဖြစ်သလို နိုင်ငံ့ဂုဏ်၊ လူမျိုးဂုဏ်ကိုလည်း မြှင့်တင်ရာရောက်သည်။ ကျန်းမာ၊ ကြံ့ခိုင်၊ ခွန်၊ သတ္တိ၊ လုံ့လ၊ ဝီရိယ တို့သည် အားကစား၏ အနှစ်သာရ စွမ်းရည်များဖြစ်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် အားကစား အောင်မြင်မှု သည် နိုင်ငံအတွက် ပုံရိပ်ကောင်းတစ်ခုနှင့် နိုင်ငံ့ဂုဏ်မြှင့်တင်ရေးကို တိုက်ရိုက်အထောက်အကူ ပြုလျက်ရှိနေပြန်ပါသည်။

ယနေ့ကမ္ဘာတွင် နိုင်ငံတိုင်းလိုလို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနေရသော ကိစ္စတစ်ခုမှာ ကျန်းမာရေး ပြဿနာကြီးပင် ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးအတွက် သုံးစွဲရသော ဘတ်ဂျက်များကို ပြည်သူများက

ကျန်းမာခြင်းဖြင့် ဖြေလျော့နိုင်အောင် ကြိုးစားလျက်ရှိသည်ကိုလည်း တွေ့ရသည်။ လူတွေ ကျန်းမာအသက်ရှည်ခြင်းနည်း အခြေခံမှာ အားကစားပင်ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာကြသဖြင့် အသက် ပိုရှည်ကြသည်။ ထို့အတွက် အစိုးရအနေဖြင့် ကျန်းမာရေးစရိတ် ဝန်ထုတ်ဝန်ပိုး လျှော့ချနိုင်သဖြင့် ပညာရေးစသော အခြေခံလူမှုကိစ္စရပ်များတွင် ပိုမိုသုံးစွဲလာနိုင်ခြင်း အကျိုးများ ရရှိစေပါသည်။ သို့ပါ၍ ပြည်သူလူထုအတွင်း နေရာဒေသ၊ အသက်အရွယ်၊ ကျား/မ အပေါ်မူတည်၍ လူပ်ရှား ဆောင်ရွက်နိုင်မည့် စိတ်ဝင်စားပျော်ရွှင်ဖွယ် လေ့ကျင့်ခန်းများ၊ အားကစား လူပ်ရှားမှု၊ ကိုယ်လက် လူပ်ရှားမှု ပြုလုပ်ခြင်းသည် ကျန်းမာရေးအတွက် ထိရောက်စွာ အကျိုးပြုနိုင်ကြောင်း သိမြင် နားလည်လာစေရေးအတွက် (Exercise is Medicine) ကိုလည်း ဟောပြောပို့ချ ဆောင်ရွက် ပေးရမည်။ ဤသည်မှာ အားကစား၏ အကျိုးကျေးဇူးတရားဖြစ်ပြီး အားကစားဖြင့် နိုင်ငံတော်ကို တည်ဆောက်ခြင်းလည်း ဖြစ်ပါသည်။

ထို့အပြင် နိုင်ငံစီးပွားဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးတွင်လည်း အားကစားမှ များစွာအထောက်အကူ ပြုနေပါသည်။ အားကစားလူပ်ရှားမှု ကိုယ်တိုင်က စီးပွားရေး လုပ်ငန်းတစ်ရပ်ဖြစ်ပြီး အလုပ်အကိုင် အခွင့်လမ်းများကို ဖန်တီးပေးလျက်ရှိနေပြန်ပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ အားကစား ပစ္စည်းကိရိယာနှင့် အားကစားဝတ်စုံများ ထုတ်လုပ်ခြင်း၊ အားကစားပစ္စည်းများတပ်ဆင်ခြင်း၊ ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ ဖြစ်သည့် နည်းပြလုပ်ငန်းများ၊ သရုပ်ပြဆရာများ၊ ကိုယ်စားလှယ် အေးဂျင့်များ၊ အားကစား ပြိုင်ပွဲများကို တာဝန်ယူကျင်းပပေးသော အဖွဲ့အစည်းများစသည်ဖြင့် အားကစားကို အခြေခံ၍ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် အခွင့်လမ်းများကို ပေါ်ထွက်လာစေသည့်အပြင် နိုင်ငံရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ ဆက်သွယ်ရေး၊ ပို့ဆောင်ရေး၊ ခရီးသွားလုပ်ငန်းများ၊ မီဒီယာလုပ်ငန်းများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရေးအတွက် တိုက်ရိုက်ဖြစ်စေ၊ သွယ်ဝိုက်၍ ဖြစ်စေ အထောက်အကူပြုလျက်ရှိပါသည်။

တစ်မျိုးသားလုံးကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရန်အတွက် ပြည်သူတစ်ရပ်လုံး ကျန်းမာရေးဗဟုသုတ ရရှိ ရမည်ဖြစ်ပြီး ကျန်းမာရေးအတွက် အဓိက လိုအပ်သော ကိုယ်လက်လူပ်ရှားအားကစား တစ်ခုခုကို မဖြစ်မနေ လုပ်ဆောင်သင့်သည်ကို သိဖို့လိုပါသည်။ ထို့ကြောင့် လူတိုင်းလူတိုင်း အားကစား လူပ်ရှားမှု အလေ့အထများ ရှိလာစေရန် အားကစားအမျိုးအစားအလိုက် ပြိုင်ပွဲများမဟုတ်ဘဲ လူတိုင်း ပါဝင်ဆင်နွှဲနိုင်မည့် အားကစားလူပ်ရှားမှုများကို လူတိုင်းအတွက်အားကစား (Sport For All) ဆောင်ပုဒ်နှင့်အညီ စည်းရုံးဆောင်ရွက်သွားရန် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အိုလံပစ်ကော်မတီ (IOC) မှ လမ်းညွှန်ထားပါသည်။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအိုလံပစ်ကော်မတီ၏ ခံယူချက်မှာ "အားကစား ပြုလုပ်သူ (၁၀၀)ရှိလျှင် ထို (၁၀၀)ထဲမှ (၅၀)သည် အားကစားလိုက်စားသူများ ဖြစ်လာမည်။ ထို (၅၀)ထဲမှ (၂၀)သည် အားကစားကို ထူးထူးခြားခြား အာရုံစိုက်သူများ ဖြစ်လာမည်။ ထို (၂၀)ထဲမှ (၅)ဦးသည် အားကစား ထူးချွန်သူများအဖြစ် ပေါ်ထွက်လာမည်" ဟု ဖော်ပြထားရှိခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် တစ်မျိုးသားလုံးကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ထူးချွန်ထက်မြက်သော အားကစား သမားများ ပေါ်ထွက်လာစေရေးပဲဖြစ်ဖြစ် လူထုအားကစား လူပ်ရှားမှုသည် မဖြစ်မနေ လိုအပ်ပေသည်။ တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရန်နှင့် နိုင်ငံ့သားကောင်းများ အများအပြား ပေါ်ထွက်လာစေရန် အားကစားလူပ်ရှားမှုများကို

တစ်နိုင်ငံလုံး အတိုင်းအတာနှင့် စိတ်ပါဝင်စားစွာ ဆောင်ရွက်ရန်မှာ လူထုအားကစား (Mass Sports) ကို အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက် သွားကြရမှာ ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊ အားကစားနှင့် ကာယပညာဦးစီးဌာနအနေဖြင့် လူတိုင်းအားကစားလှုပ်ရှားမှု အလေ့အထများ ရှိလာစေရန် ရည်ရွယ်လျက် နှစ်စဉ် ဒီဇင်ဘာလအား လူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှုလ အဖြစ် သတ်မှတ်၍ စုပေါင်းလမ်းလျှောက်ပွဲများ၊ ရိုးရာအားကစားပြိုင်ပွဲများ၊ ဝန်ကြီးဌာနပေါင်းစုံ အားကစားပြိုင်ပွဲများကို ကျင်းပနေခြင်းအပြင် အားကစား၏ အခြေခံဖြစ်သော လူထုအားကစားကို တစ်နှစ်ထက်တစ်နှစ် တစ်နိုင်ငံလုံးအတိုင်းအတာဖြင့် ပိုမိုပါဝင် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်လာအောင် စည်းရုံးခြင်း၊ နွေရာသီ အခြေခံနှင့် အဆင့်မြင့်သင်တန်းများကို ဖွင့်လှစ်ပေးခြင်း၊ အားကစားနည်းအလိုက် အားကစား ကလပ်များကို ဖွဲ့စည်းပေးနိုင်ခဲ့ခြင်း၊ တိုင်းဒေသကြီးနှင့် ပြည်နယ်အသီးသီးတို့အား အားကစား အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများ ပံ့ပိုးပေးနိုင်ခဲ့ခြင်းများကို ဆောင်ရွက်ပေးနေခြင်းသည်လည်း မြန်မာ့အားကစား အောင်မြင်တိုးတက်လာစေရေး၏ လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုပင် ဖြစ်သည်။

အားကစားကို ပြည်သူလူထုအတွင်း စိတ်ပါဝင်စားလာစေရန်အတွက် လူထုအားကစား လှုံ့ဆော်မှုများအနေဖြင့် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊ အားကစားနှင့်ကာယပညာ ဦးစီးဌာနမှ နေပြည်တော်အပါအဝင် တိုင်းဒေသကြီးနှင့်ပြည်နယ်အသီးသီး၊ ခရိုင်၊ မြို့နယ်များ၏ လူစည်ကားရာလမ်းဆုံ၊ လမ်းခွများ၌ လူထုအားကစားလ လှုံ့ဆော်သည့် Vinyl များ ရေးဆွဲ စိုက်ထူခြင်း၊ စီမံချက်များရေးဆွဲ၍ ဒီဇင်ဘာလ၏ အပတ်စဉ် စနေနေ့တိုင်းတွင် လူထု စုပေါင်း လမ်းလျှောက်ပွဲများကျင်းပခြင်း၊ ရိုးရာအားကစားနည်းများဖြစ်သော လွန်ဆွဲ၊ ထုတ်ဆီးတိုးများ အပြင် အားကစားကွင်း/ရုံမလိုပဲ ကစားနိုင်သော အားကစားနည်းများကို ယှဉ်ပြိုင်ကစားစေခြင်း များအပြင် လွတ်လပ်ရေးနေ့ အထိမ်းအမှတ် ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲ အားကစားပြိုင်ပွဲများကိုလည်း ဝန်ကြီးဌာန အသီးသီးနှင့် ညှိနှိုင်း၍ ကျင်းပပေးလျက်ရှိပါသည်။ ထို့အပြင် အားကစားပြိုင်ပွဲများ တွင် အောင်မြင်မှု အမြင့်မားဆုံးဆုနှင့် တိုင်းဒေသကြီးနှင့် ပြည်နယ်အသီးသီး၊ မြို့နယ်များတွင် လူထုအားကစား လှုပ်ရှားမှု အတက်ကြွဆုံးဆုများကို ချီးမြှင့်ပေးအပ်ခဲ့ပြီး စုပေါင်းအားကစား လှုပ်ရှားမှုများ တစ်နှစ်ထက်တစ်နှစ်ပိုမိုတိုးတက်များပြား လာစေရေးအတွက် ပြည်သူလူထုအတွင်း အားကစား အသိအမြင် ဗဟုသုတများ၊ ကျန်းမာရေးအသိပညာ ဗဟုသုတများ ရရှိလာစေရေး အတွက် ဝတ္ထုတို၊ ဆောင်းပါးနှင့် ရောင်စုံဓါတ်ပုံပြိုင်ပွဲများကို နှစ်စဉ် ကျင်းပပေးလျက်ရှိပါသည်။ ထို့အပြင် မြန်မာ့အသံရေဒီယို၏ ကျန်းမာကြွခိုင်၊ ဒို့မထွိုင် အစီအစဉ်မှ နေ့စဉ် (၀၅:၅၅) မှ (၀၆:၂၀)နာရီအထိ ကိုယ်ကာယကြွခိုင်မှု လေ့ကျင့်ခန်း အစီအစဉ်အတွဲ (၁)(၂)ကိုလည်းကောင်း၊ City FM ရေဒီယိုမှ နေ့စဉ် (၀၆:၁၅) မှ (၀၆:၂၅)နာရီအထိ၊ ပတ္တမြား FM ရေဒီယိုမှ နေ့စဉ် (၀၇:၀၀)မှ (၀၇:၁၅)နာရီ အထိလွှင့်ထုတ် ပေးလျက်ရှိသည့်အပြင် MRTV, MWD, SKY NET Sport-4, MWD Variety Channel လိုင်းများမှ အားကစား အစီအစဉ်ကောင်းများကို ထုတ်လွှင့်ပေးလျက်ရှိပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခဲ့ခြင်းဖြင့် ပြည်သူလူထုအပိုင်းမှ တစ်နှစ်ထက်တစ်နှစ် ပိုမိုပါဝင်လှုပ်ရှား လာသည့်အတွက် ၁၉၉၈-၉၉ ခုနှစ်တွင် (၁.၀၃%) ရှိခဲ့ရာမှ ၂၀၁၆ ခုနှစ်တွင် (၁၃.၈၉%)အထိ တိုးတက်လာခဲ့သည်မှာ အားကစားလောကမြင့်တက်မှု၏ အကျိုးရလဒ်ကောင်း တစ်ခုပင် ဖြစ်သည်။

လူထုအားကစား အရေးပါပုံများနှင့် ပါတ်သက်၍ မြန်မာ့အားကစား အောင်မြင်မှု မြင့်မားခဲ့သော ၁၉၅၀ ပြည့်လွန်နှစ်များမှ ၁၉၇၀ ပြည့်လွန်နှစ်များအတွင်း ခေတ်အဆက်ဆက် မြန်မာ့အားကစား လှုပ်ရှားမှုများကို အနည်းငယ် ပြန်လည်တင်ပြလိုပါသည်။ အရှေ့တောင်အာရှ အဆင့်တွင် ထိပ်တန်းမှ ရပ်တည်နိုင်ခဲ့ပြီး အာရှအဆင့်သို့ ထိုးဖောက်ကာ ကမ္ဘာ့အဆင့်အထိ တက်လှမ်းနိုင်ခဲ့သည့် ရွှေရောင်လွှမ်းခဲ့သည့် အထောက်အထားများ ခိုင်ခိုင်မာမာရှိခဲ့ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ဘောလုံးအားကစားသည် အအောင်မြင်ဆုံးဖြစ်ခဲ့ပြီး၊ ပြေးခုန်ပစ်၊ ရေကူး၊ လက်ဝှေ့၊ အလေးမ၊ ဘော်လီဘော အားကစားနည်းများသည်လည်း အရှေ့တောင်အာရှအဆင့်ကို ကျော်လွန်၍ အာရှအဆင့်အထိ ထိုးဖောက်အောင်မြင်မှုများ ရရှိခဲ့ပါသည်။

ထိုခေတ်ကာလက မြန်မာအားကစားဘာကြောင့် အောင်မြင်ခဲ့သည်ကို ဆန်းစစ်ကြည့်လျှင် အောင်မြင်မှု မြင့်မားခဲ့သည့် ထိုအချိန်ကာလများတွင် တိုင်းဒေသကြီးနှင့် ပြည်နယ် အသီးသီး၊ နိုင်ငံနှင့်တစ်ဂိမ်းတွင် အားကစားလှုပ်ရှားမှုများကို (Mass Sports) အသွင် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြသည်ကို တွေ့ရှိရပေသည်။ ပညာရေးနယ်ပယ်ဖြစ်သော အခြေခံပညာကျောင်းတိုင်းတွင် နေ့စဉ် အားကစားလေ့ကျင့်ချိန် (PT) သတ်မှတ်ခြင်း၊ ကျောင်းတွင် အားကစားပြိုင်ပွဲ၊ အခြေခံကျောင်းပေါင်းစုံ၊ တက္ကသိုလ်/ကောလိပ်ပေါင်းစုံ ပြိုင်ပွဲများ၊ ကျောင်းသား အားကစားပွဲတော်အထိ စည်ကားသိုက်မြိုက်စွာ ကျင်းပခဲ့ပါသည်။ ထိုသို့ ကျင်းပပေးခြင်းဖြင့် ကျောင်းလက်ရွေးစင်၊ မြို့နယ်လက်ရွေးစင်၊ ပြည်နယ်/တိုင်း လက်ရွေးစင်များ ပေါ်ထွက်လာပြီး အားကစားနည်းအလိုက် ထူးချွန်ထက်မြက်သော အားကစားသမားများကို ဝန်ကြီးဌာနအသီးသီးမှ ရွေးချယ်ခေါ်ယူ၍ အလုပ်ခန့်ထားခြင်း၊ စခန်းသွင်းလေ့ကျင့်ပြီး ဝန်ကြီးဌာနပေါင်းစုံ အားကစား ပြိုင်ပွဲများတွင် ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်စေခြင်းဖြင့် မျိုးဆက်သစ် အားကစားသမားများ ပေါ်ထွက်စေခဲ့ ပါသည်။ ထိုသို့ အဆင့်ဆင့်သော ပြိုင်ပွဲများကျင်းပပြီး စနစ်တကျ လူရွေးချယ်ခြင်း၊ စခန်းသွင်း လေ့ကျင့်ခြင်း၊ အားကစားသမားများ အနေဖြင့်လည်း ခွန်အားနှင့်ဉာဏ်ရည်ကိုသာ အသုံးချပြီး ယှဉ်ပြိုင်သောခေတ်ဖြစ်ပြီး ရိုးသားစွာယှဉ်ပြိုင်ခဲ့ကြခြင်း၊ နည်းပြများအနေဖြင့် မိမိတာဝန်ယူသည့် အားကစားနည်းအလိုက် ပိုင်နိုင်မှုရှိအောင် လေ့လာတီထွင်ကြံဆလိုစိတ် ရှိကြခြင်း၊ အားကစား သမားများမှလည်း ကြိုးစားအားထုတ်မှု ကောင်းမွန်ခြင်း၊ အားကစားစိတ်ဓါတ် အပြည့်အဝဖြင့် ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့ခြင်းကြောင့် အောင်မြင်မှုများ ရရှိခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အားကစား၏ မူရင်းအခြေခံသဘောတရားမှာ စည်းကမ်းရှိခြင်း၊ တရားမျှတခြင်းနှင့် စည်းလုံးညီညွတ်ခြင်း၊ ယှဉ်ပြိုင်ခြင်းနှင့်အောင်နိုင်ခြင်းသည် အားကစား၏ ပဓါနကျသော ရည်မှန်းချက်ဖြစ်သော်လည်း တရားမျှတ၍ စည်းကမ်းရှိသော ယှဉ်ပြိုင်မှုနှင့် အောင်နိုင်မှသာ မြင့်မြတ်သော အားကစားဆုလာဘ်ဖြစ်ပေမည်။ အားကစားသမားတိုင်းသည် အားကစားဖြင့် နိုင်ငံ့ဂုဏ်ကို မြှင့်တင်နိုင်ရေး၊ နိုင်ငံတော်၏ ကျေးဇူးသစ္စာ၊ အမျိုးဂုဏ်၊ ဇာတိဂုဏ်ကို မဖောက်ဖျက် မိစေရန်အတွက် အားကစားပြိုင်ပွဲတိုင်းတွင် အားကစားသမားစိတ်ဓါတ် အပြည့်အဝဖြင့် ယှဉ်ပြိုင်ကြရန် လိုအပ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ပြိုင်ပွဲမဝင်မီ အားကစားသမားများ ဦးထိပ်ပန်ဆင် ကြရမည့် အားကစားသစ္စာအဓိဋ္ဌာန် (၄)ချက်ကို ရွတ်ဆိုကြရသည်။

ရွတ်ဆိုသည့်အတိုင်း ပြိုင်ပွဲများ ယှဉ်ပြိုင် ရာတွင် လိုက်နာဆောင်ရွက်ကြရန်လည်း လိုအပ်သည်။ အားကစားသစ္စာ အဓိဌာန် (၄)ချက်မှာ-

- ကျွန်ုပ်တို့သည် ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံနှင့်နိုင်ငံသားတို့အပေါ် သစ္စာရှိပါမည်။
- ကျွန်ုပ်တို့သည် အားကစားကို ချစ်မြတ်နိုးစွာဖြင့် အားကစားသမားကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားဆောင်ရွက်ပါမည်။
- ကျွန်ုပ်တို့သည် အားကစားသမားအချင်းချင်း ချစ်ကြည်ပူးပေါင်းမှုရရှိပြီး အားကစားလောက တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးအောင် ကြိုးစားဆောင်ရွက်ပါမည်။
- ကျွန်ုပ်တို့သည် ဇွဲ၊ စိတ်ဓါတ်ကို အရင်းခံ၍ တရားသော ယှဉ်ပြိုင်ခြင်းဖြင့် အနိုင်ရရှိသည်အထိ ကြိုးစား ဆောင်ရွက်ပါမည်ဟု အဓိဌာန်ပြုပါ၏တို့ဖြစ်ပါသည်။

ထိုအားကစားသစ္စာအဓိဌာန် (၄)ချက်ကို အလေးအနက်ခံယူ ကျင့်သုံးကြရမည်။ အားကစားသည် စိတ်ဓါတ်၊ စည်းကမ်း၊ ကြံ့ခိုင်ဟူသော အား(၃)ပါးဖြင့် ပြည့်ဝရမည်။ သန့်ရှင်းသော စိတ်ဓါတ်၊ မှန်ကန်ဖြောင့်မတ်သော စည်းကမ်း၊ စနစ်ကျသော ကြံ့ခိုင်မှုများဖြင့် အားကစားကို အမျိုးသားရေးအသွင်ဖြင့် တစ်နိုင်ငံလုံး ပါဝင်ဆောင်ရွက် အားပေးကြရန် လိုအပ်သည်။ အားကစားဖြင့် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းထက်မြက်သော မျိုးဆက်သစ်များ ပေါ်ထွက်လာစေပြီး အားကစားမြင့်တင်ခြင်းသည် မျိုးဆက်သစ်တို့၏ စွမ်းရည်ကို မြင့်မားစေသလို အင်အားတောင့်တင်း ခိုင်မာသော နိုင်ငံတော်ကို တည်ဆောက်နေခြင်းလည်း ဖြစ်သည်။

နိုင်ငံတော်၏ အနာဂတ်မျှော်လင့်ချက်နှင့် ဥစ္စာဓနဖြစ်သည့် လူငယ်မျိုးဆက်သစ်များကို ဗလ(၅)တန်ဖြင့် ဟန်ချက်ညီစွာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာစေရေး၊ လူငယ်များအတွက် ကျန်းမာရေး၊ ပညာရေးအစီအစဉ်များအပါအဝင် အကျင့်စာရိတ္တကောင်းမွန်ရေး၊ ဘက်စုံထူးချွန်သော ကျောင်းသား တစ်ယောက်ဖြစ်လာရေး၊ လူဘဝ၏ စိန်ခေါ်မှုကို ကျော်လွှားနိုင်ရေးအတွက် ပညာရေးစနစ်သစ် အစီအစဉ်ဖြင့် ဆောင်ရွက်ပေးလျက်ရှိရာ "ကျန်းမာရေးနှင့်ဘက်စုံပညာတိုးတက်မြင့်မားရေး" ဟူသော ဆောင်ပုဒ်ကို အကောင်အထည်ဖော်လျက်ရှိပါသည်။ လူ့အဖွဲ့အစည်းကို ပညာရေးနှင့် ဟန်ချက်ညီညီ ပေါင်းစပ်တည်ဆောက်နိုင်ရေးအတွက်သည်လည်း အားကစားမှ အထောက်အကူပြု လျက်ရှိပါသည်။ မြန်မာ့အားကစားတိုးတက် မြင့်မားလာရေးအတွက် မျိုးဆက်သစ်လူငယ် လက်ရွေးစင်များ ပေါ်ထွက်လာစေရေး၏ အထိရောက်ဆုံးနှင့် အလျင်မြန်ဆုံး ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်မည့် ကဏ္ဍတစ်ခုမှာ အားကစားနှင့် ပညာရေးကို ပေါင်းစပ်ဆောင်ရွက်နိုင်ရေးပင်ဖြစ်သည်။

အားကစားနှင့်ပညာရေးပေါင်းစပ်၍ သင်ကြားပေးမှုအစီအစဉ်ကို ဆောင်ရွက်ရာတွင် အားကစားနှင့်ကာယပညာသိပ္ပံ (ရန်ကုန်)၊ (မန္တလေး)၊ (တောင်ကြီး)၊ (မော်လမြိုင်) အပြင် အားကစားနှင့်ကာယပညာသိပ္ပံ (လွိုင်ကော်) ကို (၂၁.၁၀.၂၀၁၇)ရက်နေ့တွင် လည်းကောင်း၊

အားကစားနှင့်ကာယပညာသိပ္ပံ(မုံရွာ)ကို (၂၈.၁၀.၂၀၁၇)ရက်နေ့တွင်လည်းကောင်း ထပ်မံဖွင့်လှစ်ပေးခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ အားကစားနှင့်ကာယပညာသိပ္ပံကျောင်းများအပြင် ဒဂုံတက္ကသိုလ်နှင့် ရတနာပုံတက္ကသိုလ်တို့တွင် ဘာသာရပ်တစ်ခုအဖြစ် ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနနှင့် ပူးပေါင်း၍ သင်ကြားနေပြီဖြစ်သည်။ နိုင်ငံတော်အစိုးရသည် အမျိုးသားရေးစွမ်းအားစုများကို အမျိုးသားရေးစိတ်ဓါတ်ခိုင်မာလာစေရေးအတွက် လူမှုရေးဦးတည်ချက်(၄)ရပ်ကို အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ပေးလျက်ရှိရာ "တစ်မျိုးသားလုံးကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည်မြင့်မားရေး" ဟူသည့် ဦးတည်ချက် နှင့်အညီ တစ်နိုင်ငံလုံး ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများ၊ ပညာရေးလုပ်ငန်းများကို ပြည်သူလူထုနှင့်အတူ လက်တွဲ၍ စွမ်းစွမ်းတမံ ဆောင်ရွက်ပေးလျက်ရှိကြောင်း တွေ့မြင်နေရပါသည်။

ထို့အပြင် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၏ အားကစားဆိုင်ရာ မူဝါဒ(၃)ရပ် အပိုဒ်(၂)တွင် "တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် အမျိုးသားအားကစားလှုပ်ရှားမှုများကို တစ်နိုင်ငံလုံး၊ တစ်မျိုးသားလုံး စိတ်ပါဝင်စားစွာဖြင့် ပါဝင်လှုပ်ရှားကြရမည်" ဟု ဖော်ပြထားပါသည်။ သို့မှသာ လူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှုမှ နိုင်ငံ့ဂုဏ်ဆောင် ထူးချွန်ထက်မြက်သော မျိုးဆက်သစ် အားကစားလူရည်ချွန်များ မွေးထုတ်ပေးနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ယနေ့အချိန်အခါတွင် နိုင်ငံတော် အစိုးရနှင့်ပြည်သူလူထု၏ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုကြောင့် နိုင်ငံတော်တွင် ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် နေသည့် လူစွမ်းအားအရင်းအမြစ်များ ပေါ်ထွက်လာပြီး အားကစားဘက်ဆိုင်ရာများတွင်လည်း တိုးတက်မြင့်မားလာသည်ကို တွေ့ရှိရပေသည်။

အားကစားဆိုင်ရာခံယူချက်(၃)ရပ်တွင်လည်း -

(၁) အားကစားမြှင့်တင် တည်ဆောက်ခြင်းသည် နိုင်ငံတော်ကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်နေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

(၂) အားကစားအောင်မြင်မှုသည် နိုင်ငံတော်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အဆင့်အတန်းကို ရောင်ပြန်ဟပ်စေသည်။

(၃) အားကစားအောင်မြင်မှုသည် နိုင်ငံတော်၏ ဂုဏ်သိက္ခာအဆင့်အတန်း အခြေအနေကို ဖော်ပြနေသည်ဟု ညွှန်းဆိုထားပါသည်။

နိုင်ငံတော်မှ ပြည်ထောင်စုတစ်ခုလုံးကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာစေရန်နှင့် မြန်မာ့အားကစား ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာစေရန်အတွက် မှန်ကန်သော စေတနာဖြင့် ဆောင်ရွက်ပေးနေချိန်တွင် ကျွန်ုပ်တို့ နိုင်ငံသားအားလုံးကလည်း တစ်ယောက်မှ တစ်ရာ၊ တစ်ရာမှ တစ်နိုင်ငံလုံး လက်တွဲညီညီဖြင့် လူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှုများတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သွားကြမည်ဆိုပါက ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်၊ မြို့နယ်၊ ခရိုင်၊ တိုင်းဒေသကြီးနှင့်ပြည်နယ်အသီးသီး လူထုအားကစား (Mass Sports) မှ ထူးချွန်အားကစား (Excellent Sports) သို့ ရောက်ရှိကာ နိုင်ငံတော်အတွက် အောင်မြင်သော မြန်မာ့လက်ရွေးစင်အားကစားသမားများကို မွေးထုတ်နိုင်မည်ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း နိုင်ငံတော် က မြန်မာ့အားကစားအဆင့်အတန်း မြင့်မားထည်ဝါစွာ နိုင်ငံတကာနှင့် ရင်ပေါင်တန်း

နိုင်ရေးအတွက် အားကစားမြှင့်တင်ရေးအစီအစဉ်များကို အမျိုးသားရေးတာဝန်တစ်ရပ်အဖြစ် အထူးအလေးထားအားပေး ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။

နိုင်ငံတိုင်းသည် စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ အားကစားကဏ္ဍများတွင် မိမိနိုင်ငံ၊ မိမိလူမျိုး မျက်နှာမငယ်ရစေပဲ ဂုဏ်သိက္ခာတိုးတက်မြင့်မားရေး၊ အခြားသော ပြည်ပနိုင်ငံများနှင့် ရင်ပေါင်တန်းတိုးတက်လာစေရေးအတွက် အမျိုးသားရေးစိတ်ဓါတ်ပြင်းပြစွာဖြင့် အပြိုင်အဆိုင် မနားမနေ ကြိုးစားအားထုတ်နေကြပေသည်။ မြန်မာ့အားကစားအဆင့်အတန်း တိုးတက်မြင့်မားရေးကို အရေးပါသည့် အခန်းကဏ္ဍတွင် ထားရှိပြီး အင်တိုက်အားတိုက် ကြိုးပမ်းမြှင့်တင် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။ နိုင်ငံတော်အစိုးရ၏ ဦးဆောင်မှု၊ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစား ဝန်ကြီးဌာန၊ အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာနနှင့် မြန်မာနိုင်ငံအားကစားအဖွဲ့ချုပ်များ၏ စနစ်တကျ စီမံခန့်ခွဲမှု၊ တိုင်းရင်းသားစီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်များ၊ အားကစားကို စိတ်ပါဝင်စားသော မြို့မိမြို့ဖများ၊ မီဒီယာလောကသားများ၊ စေတနာရှင် ပြည်သူများ၏ ကူညီထောက်ပံ့မှု၊ အားကစားဝါသနာရှင် ပြည်သူများ အပါအဝင် တစ်မျိုးသားလုံး၏ အင်တိုက်အားတိုက် အားပေး ချီးမြှောက်မှုများသည် အားကစားမောင်/မယ်များ၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များ ပြည့်စုံစေမှု အတွက်သာမက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မြင့်မားရေးအတွက် လှုံ့ဆော်အားပေးမှုများကိုပါ များစွာ အထောက်အကူပြုလျက်ရှိပါသည်။

အမျိုးသားရေး လုပ်ငန်းစဉ်ကြီးဖြစ်သည့် မြန်မာ့အားကစားအောင်မြင်တိုးတက်မြင့်မားလာစေရေးအတွက် တိုင်းဒေသကြီးနှင့်ပြည်နယ်၊ ခရိုင်၊ မြို့နယ်များတွင် အားကစားပြိုင်ပွဲများ ကျင်းပခြင်း၊ ဝန်ကြီးဌာနပေါင်းစုံ အားကစားပြိုင်ပွဲများ ကျင်းပခြင်း၊ ဖိတ်ခေါ် အားကစားပြိုင်ပွဲများ ကျင်းပခြင်း၊ အားကစားနှင့်ပညာရေးအား ထိထိမိမိ ပေါင်းစပ် ဆောင်ရွက်ရန် အခြေခံကျောင်းများနှင့် တက္ကသိုလ်ကောလိပ်များတွင် ကာယအချိန် တစ်ပတ်(၃)ချိန် သတ်မှတ်ပေးနိုင်ရေးအား ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန (သို့မဟုတ်) နိုင်ငံတော်အစိုးရ၏ ခွင့်ပြုချက်၊ မူဝါဒ ချမှတ်ပေးရေး ဆောင်ရွက်ရန်၊ အခြေခံပညာ ကျောင်းပေါင်းစုံပြိုင်ပွဲများ ကျင်းပခြင်း၊ ကျောင်းတွင်းအားကစား ပြိုင်ပွဲများ၊ မေဂျာပေါင်းစုံပြိုင်ပွဲ၊ တက္ကသိုလ်/ကောလိပ် ပေါင်းစုံပြိုင်ပွဲများ၊ ကျောင်းသားအားကစား ပွဲတော်များ၊ အမျိုးသား အားကစားပွဲတော်များအား ပြန်လည်ကျင်းပ ပြုလုပ်နိုင်ရေးဆောင်ရွက်ခြင်းများအပြင် အားကစားအသိပညာပေး လုပ်ငန်းများ၊ ဟောပြောသရုပ်ပြပွဲများ ဆောင်ရွက်ပေးရန်၊ ပြည်နယ်/တိုင်း ကိုယ်စားပြု ယှဉ်ပြိုင်သော အားကစားသမားများအား စနစ်တကျ လေ့ကျင့်ရွေးချယ်၍ ဝင်ရောက် ယှဉ်ပြိုင်စေရေး ကြပ်မတ်ဆောင်ရွက်ရန်၊ အားကစားသမားများ အာဟာရပြည့်ဝစွာ စားသောက်နိုင်စေရေးနှင့် ကယ်လိုရီပြည့်ဝနိုင်စေရေး၊ တားမြစ်ဆေးဝါးများ မသုံးစွဲစေရေး၊ အားကစားသမားများ စိုးရိမ်စိတ်၊ လျော့ချနိုင်ရေးအတွက် အားကစားစိတ်ပညာနှင့် အားကစားဆေးပညာဆိုင်ရာ ပညာပေးဟောပြောပွဲများအား စီမံဆောင်ရွက်ပေးရန်၊ လူငယ်လက်ရွေးစင်များနှင့် အား/ကာ သိပ္ပံကျောင်းများတွင် တက်ရောက်လေ့ကျင့် သင်ကြားလျက် ရှိသည့် အားကစားနည်းအလိုက် အားကစားသမားများ၏ စံချိန်၊ စံညွှန်းများ တိုးတက်စေရေး အတွက် သုတေသနများ ထိရောက်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ရေးဆောင်ရွက်ရန်၊ အားကစားနည်းအလိုက်

နည်းပြများအား ဝါရင့်နည်းပြများထားရှိရေး၊ နိုင်ငံခြားနည်းပြများ ငှားရမ်း၍ ရေရှည်စီမံချက်များ ချမှတ်ဆောင်ရွက်ရန်၊ မြန်မာနိုင်ငံ အားကစားအဖွဲ့ချုပ်များနှင့် အားကစားလုပ်ငန်းအဖွဲ့အစည်း အသီးသီးအနေဖြင့် ပြောင်းလဲတိုးတက်နေသော နည်းစနစ်၊ နည်းဥပဒေများအား မြန်မာဘာသာ ပြန်ဆိုပြီး အားကစား နယ်ပယ်အသီးသီးနှင့် သက်ဆိုင်ရာစာကြည့်တိုက်များသို့ ဖြန့်ဝေနိုင်ရေး ဆောင်ရွက်ရန်၊ အားကစားပြတိုက် ဖွင့်လှစ်ထားသကဲ့သို့ အားကစားစာကြည့်တိုက်များအား အဆင့်မြင့်မားစွာ ထားရှိနိုင်ရေး စီမံဆောင်ရွက်ရန်၊ နိုင်ငံတကာတွင် ဖွင့်လှစ်သည့် နည်းပြသင်တန်းများသို့ စေလွှတ်ခြင်းနှင့် အားကစားတက္ကသိုလ်များသို့ ဒီပလိုမာဘွဲ့၊ မဟာဘွဲ့များ ရရှိရေး စီမံဆောင်ရွက်ပေးရန်၊ အားကစားကွင်း/ရုံများကို အမြဲသန့်ရှင်းသပ်ယပ်မှုရှိစေရေး၊ အများပြည်သူများ လွတ်လပ်စွာ ဝင်/ထွက် ကစားနိုင်စေရေးနှင့် လိုအပ်သည့် အားကစား အထောက်အကူပြု ပစ္စည်းများ ပြည့်စုံစွာ ထားရှိပေးရန်၊ အားကစားအဆင့်အတန်း တိုးတက် မြင့်မားရေး လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ချက်များနှင့် ပြောင်းလဲတိုးတက်မှုများကို ပြည်သူတစ်ရပ်လုံး သိရှိအောင် Printed Media နှင့် Electric Media (Online Media) အပိုင်းကပါ ယခုထက် ထိထိရောက်ရောက်တိုးမြှင့်ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်ဟု အကြံပြုတင်ပြ လိုပါသည်။

တစ်မျိုးသားလုံးကျန်းမာကြံခိုင်ရေးနှင့် မြန်မာ့အားကစား အောင်မြင်တိုးတက်မြင့်မား လာစေရေး လုပ်ငန်းစဉ်များသည် ခိုင်မာသည့် ရေရှည်စီမံချက်များ ချမှတ်ဆောင်ရွက်ရသကဲ့သို့ လက်တလော အောင်မြင်မှု ရရှိရေးအတွက် ရေတိုစီမံချက်များ ရေးဆွဲဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သည်။ ခိုင်မာသည့် စီမံချက် ရေးဆွဲဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သည့်အတွက် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစား ဝန်ကြီးဌာနသည် Myanmar Sport Master Plan အား ရေးဆွဲအကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည့်အပြင် National Sport Seminar ကိုလည်း ၂၀၁၈ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလ အတွင်း ကျင်းပပြုလုပ်ရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်ကို သိရှိရပါသည်။

သို့ဖြစ်ပါ၍ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနသည် နိုင်ငံတော်မှ ချမှတ်ပေးထားသော တာဝန်ကြီး (၄)ရပ်ကို ထမ်းဆောင်ရင်း ဖော်ပြပါ လုပ်ငန်းစဉ်များအား နိုင်ငံတော်အစိုးရ၏ ဦးဆောင်မှုနှင့်အတူ ပြည်သူတစ်ရပ်လုံး အမျိုးသားရေးအသိဖြင့် ဝိုင်းဝန်း ဆောင်ရွက် ကြမည်ဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့ မျှော်လင့်ထားသည့် တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံခိုင်ရေးနှင့် မြန်မာ့ အားကစား အောင်မြင် တိုးတက်မြင့်မားလာစေနိုင်မည့်အပြင် အားကစားဖြင့် နိုင်ငံ၏ ဂုဏ်သိက္ခာကို ပိုမိုမြှင့်တင်နိုင်ရေး ကြိုးပမ်းမှုမှာ မလွဲမသွေအောင်မြင်လိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်မိပါသည်။

စုစုစံ

ကိုးကားသည့်စာအုပ်စာတမ်းများ

- နေ့စဉ်ထုတ် သတင်းစာများ၊ အားကစားမဂ္ဂဇင်းများနှင့် အားကစား သတင်းလွှာများ
- အား/ကာဠီးစီးဌာနမှ ထုတ်လုပ်သော စာအုပ်စာတမ်းများ

ခေတ်ရယ် စနစ်ရယ် လူသားရယ်

ခင်တင့်ဝေ(မြို့တော်စည်ပင်)

ဒီခေတ်က- အိုင်တီခေတ်- အင်တာနက်ခေတ်- ဂလိုဘယ်လိုက်ဇေးရှင်း ခေါ်တဲ့ ကမ္ဘာကြီး တစ်ခုလုံး ဂေဟစနစ်နှင့် ထင်လင်းမြင်သာတဲ့ခေတ်-ဒါကြောင့် ခေတ်ဆိုတာကို လူသားတွေက စနစ်အမျိုးမျိုးနှင့် ကျွမ်းကျင်စွာ ပြုပြင်ပြောင်းလဲနေတာကြောင့် လူနေမှုဘဝဟန်ပန်တွေ လူမှုဆက်ဆံရေးတွေကို ခေတ်နှင့်အညီ ပြောင်းလဲဖို့လိုနေပြီ။

ဦးဘမောင်သည် သတင်းစာမှာ ဖော်ပြထားတဲ့ဆောင်းပါးရဲ့ နိဒါန်းအပိုဒ်ကိုဖတ်ပြီး ခေါင်းတညိတ်ညိတ်ထောက်ခံသည့်သဘော .....

ဦးဘမောင်သည် ဆောင်းပါးကို ဆက်ဖတ်မည်ဟုဟန်ပြင်လိုက်စဉ်.....

" ဗျို့-ဦးဘမောင်"

"ဟေ့-သူငယ်ချင်းကိုဘမောင်"

အိမ်ရှေ့ခြံဝမှ ခေါ်သံတွေကြောင့် ဦးဘမောင် ဖတ်လက်စသတင်းစာကို ခုံပေါ်တင်လိုက်ပြီး.....အိမ်ရှေ့ တံခါးဝမှာကြားလိုက်သည်။ ပြီးတော့ ..... "ဟေ့-လူတွေ ဘာလို့-ဒီလောက်-အော်ကြီးဟစ်ကျယ်နဲ့-ည-ကိုးနာရီထိုး ပြီးပြီ-လူတွေအိပ်ချိန်ဗျ"

ဦးဘမောင်က အသံကိုကျက်မိပြီး ဘယ်သူဘယ်ဂါဆိုတာ သိလျက်နှင့် ပြန်အော်လိုက်သည်။

"ဗျို့-ဦးဘမောင် ကျုပ်တို့ပါဗျ-ကျော်ဝင်းနဲ့သိန်းဟန်ပါ"

"သြော်-အေး-အေး-ကျုပ်ကလည်း ညဘက်ဆိုတော့ ရုတ်တရက် အသံမကျက်မိလို့ပါဗျာ"ဟု ပြောပြီးခြံတံခါးကို ဖွင့်လိုက်သည်။

"သြော်-ဒါနဲ့ - သားကြီးနဲ့ သမီးငယ်တို့ရော-မတွေ့မိပါလား" ဦးကျော်ဝင်းက စကားစလိုက်သည်။

"နှစ်ယောက်စလုံး-မြို့ထဲမှာ-နည်းနည်းပါးပါးဝယ်ခြမ်းဖို့သွားကြတယ်-ဒါနဲ့ ဘာကိစ္စများ လဲဗျာ" ဦးဘမောင်က လာရင်းကိစ္စကိုမေးလိုက်သည်။

"ဒီလိုပါဗျာ" ဦးကျော်ဝင်းကစကားစလိုက်သည်၊ "လာမယ့်-စနေနေ့ဟာ-ဒီဇင်ဘာပြည့်သူ့ အားကစားလရဲ့ပထမဆုံးနေ့လေဗျာ-အဲဒါ-ရပ်ကွက်ထဲက လူငယ်တွေကို အားကစားပြိုင်ပွဲ လုပ်ချင်လို့ ရန်ပုံငွေလိုတယ်လေဗျာ"

"ဒီတော့ ....." ဦးဘမောင်က စူးစမ်းသလိုမေးလိုက်ရာ .....

"ဆုကြေးငွေတွေရယ် ကိစ္စအဂဟသုံးဖို့ရယ်" ဦးသိန်းဟန်က စကားတောက်လိုက်ရာ-အကင်းပါးသော ဦးဘမောင်က "အေးပေါ့ဗျာ ခင်ဗျားတို့နှစ်ယောက်က အားကစားမျှူး အငြိမ်းစားတွေဆိုတော့အားရင်ကစားဖို့ပေါ့"

"ဟာ-ဦးဘမောင်ကလဲ အားရင်ကစားဖို့မဟုတ်ပါဘူး-အားကစားပါဗျ"

"အဲ-အဲဗျာ-ကျွန်တော်က-နောက်တာပါ-ဘယ်လောက်များလိုသလဲ-ဟော-ပြောရင်းဆိုရင်း သားနဲ့သမီးတို့ ပြန်လာကြပြီ"

ဦးဘမောင်က ဇည့်ခန်းထဲလှမ်းဂင်လာသော သားကြီးမောင်မောင်နှင့် သမီးငယ်စပယ်မောင်တို့ကို ဆီးကြိုပြော လိုက်သည်။

" ဟော-ဦးသိန်းဟန်နဲ့ဦးကျောင်ဂင်းတို့ပါလား-ကျွန်တော်တို့ ဘာများကူညီရမလဲ-ဟင်" သားကြီးမောင်မောင်နှင့်သမီးငယ် စပယ်မောင်တို့က ပြိုင်တူပြောလိုက်ကြသည်။

ဦးကျော်ဂင်းက....."လာမယ့်စနေနေ့ဟာ ဒီဇင်ဘာလူထုအားကစားလရဲ့ ပထမဆုံးနေ့ လေကွာ-အဲဒါ ဒို့ရပ်ကွက်ထဲက လူငယ်တွေကို အပျော်တမ်း အားကစားပြိုင်ပွဲ လုပ်ပေးဖို့"

"အား-ကျွန်တော်သိပြီ လုပ်အား ငွေအား လိုတယ်ပေါ့-ဟုတ်လား " မောင်မောင်က ကြိုတင်ပြောလိုက်ရာ.....

" ဒါပေါ့-ငါ့တူရာ" ဦးသိန်းဟန်က စကားဂင်ထောက်လိုက်သည်။

"ဟောဒီမှာ-ကျွန်မတို့ဂယ်လာတဲ့ အသင့်စားနိုင်တဲ့-ပူတင်းမုန့်ထုပ်တွေ ဟောလစ် အိုဇာတင်းနဲ့ဘီစကွတ်မုန့် တွေကိုလည်း လှူမယ် ပြီးတော့ ငွေလဲလှူပါ့မယ်-ဟုတ်တယ်နော် ဖေဖေ" သမီးငယ်စပယ်မောင်ကပြောလိုက်ရာ.....

"ဟုတ်တယ်-ဟုတ်တယ်-ကဲ-ကဲ- ကျေနပ်ပြီလား " ဦးဘမောင်က အငြိမ်းစားအားကစားမျှူး ဦးသိန်းဟန်နှင့် ဦးကျော်ဂင်းတို့ကို ပြောလိုက်ရာတွင်.....

"ဟိုး-ဆရာ-ဟိုး....." " ဘာများလဲဗျာ" ဦးသိန်းဟန်က ဦးဘမောင်ကို အံ့သြစွာမေးလိုက်သည်။

"ဒီလိုလေဗျာ-ငွေကိုလက်ခံပါ့မယ် ဒါပေမယ့် သမီးငယ် စပယ်ပြောတဲ့ မုန့်နဲ့အချိုရည်တွေကို လက်မခံပါရစေနဲ့"

ဦးသိန်းဟန်က လက်ကာကာ ခြေကာကာပြောလိုက်သည်တွင်.....

"ဘာ-ဘာဖြစ်လို့လဲဗျာ-ကလေးတွေ အစာပြေစားရတာပေါ့" ဟု ဦးဘမောင်က ပြောလိုက်သည်။

"ဒီလိုလေဗျာ -ဦးဘမောင် ခင်ဗျားလဲ ခေတ်အကြောင်းသိသားဘဲ-သတိမမူမိလို့ဖြစ်လိမ့်မယ်"

"ဟာ-ဗျာ-ဦးသိန်းဟန် ကျွန်တော်နားမလည်တော့ဘူး-ဘယ်လိုလဲဗျ"

"ဦးဘမောင် ခုတလော ခင်ဗျား သတင်းစာ မဖတ်မိဘူးထင်တယ်" ဦးဘမောင်သည် ခေတ္တမျှ - အတန်ငယ်စဉ်းစားလိုက်ပြီး.....

"ဟုတ်တယ်ဗျာ-ခုတလော ကျွန်တော်-ခေါင်းထဲက မူးနောင့်နောင့်နဲ့ တစ်ကိုယ်လုံး ထိုင်းမှိုင်းနေလို့ သတင်းစာနဲ့ တီဗီပါ မကြည့်ဖြစ်ဘူး "

"ကဲ-ဒီလိုဆိုလဲ-နားထောင်-ခုတလော နယ်စပ်ကနေ ကျူပ်တို့နိုင်ငံဈေးကွက်ထဲကို ဆေးဂါးအတု၊ ကော်ဖီမစ်အတု အသင့်စားသောက်နိုင်တဲ့ မုန့်ထုပ်နဲ့ အချိုရည်တွေဟာ ဓါတုဗေဒ ဆေးဂါးနဲ့အနံ့အရသာထည့်ထားတာ စားသုံးသူတွေ အန္တရာယ်ဖြစ်စေလို့ ကျူပ်တို့မြန်မာနိုင်ငံ အစားအသောက်နဲ့ ဆေးဂါးကျွမ်းကျင်မှုဦးစီးဌာန(FDA)က တားမြစ်ဖမ်းဆီးခဲ့ပြီး လူတွေစားသုံးရန် မသင့်လို့ ကြေငြာထားတယ်လေဗျာ-နောက်ပြီး-၁၆-၁၁-၂၀၁၆နေ့ထုတ်သတင်းစာနဲ့ Daily Eleven နဲ့ 7 Days ဂျာနယ်မှာ ဖော်ပြထားတာ-မြန်မာပြည်မှာထုတ်လုပ်နေတဲ့ ငရုပ်သီးမှုန့် အမျိုးပေါင်း (၂၀)ကျော်မှာ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်စေတဲ့ ဆိုးဆေးနဲ့မှိုတစ်မျိုး (အင်ဖာတောင်ဆင်) ဆိုတာပါတယ်-ဒါကြောင့် ကျန်းမာရေးနဲ့အားကစား ဂန်ကြီးဌာန (FDA)ကနေ ဖျက်ဆီးပိတ်ပင်ခဲ့တယ်-ဒီထက်ဆိုးတာ ဟိုတလောက အိန္ဒိယမှာ ပလတ်စတစ်နဲ့လုပ်ထားတဲ့ ဆန်အတု တန်(၁၀၀)မိတယ်-ကဲ-ခေတ်ကို လူတွေက ဖျက်ဆီးနေတာလေ " ဟု အားကစားမှူးဦးသိန်းဟန်က အသေးစိတ်ရှင်းပြလိုက်သည်။

သားကြီးမောင်မောင်နှင့် သမီးငယ်စပယ်တို့မှာ ပါးစပ်အဟောင်းသား မျက်လုံးပြူးကြောင်ကြောင်နှင့် တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ကြည့်မိပြီး ..... ဖခင်ဦးဘမောင်မှာလည်း အံ့သြစွာ မုန့်ထုပ်နှင့် အချိုရည်ဗူးများကို ကြည့်နေမိသည်။

"ကျွန်တော်ပြောတာက-အသင့်လုပ်ထားတဲ့မုန့်နဲ့ အချိုရည်တွေကို အတုရယ် အစစ်ရယ် မဟုတ်ပါဘူး မသုံးရင် ပိုကောင်းတာပေါ့ " ဦးသိန်းဟန်ကရှင်းပြလိုက်ရာ .....

"ဒါ-ဒါဆိုရင်-ကျွန်တော်တို့ရဲ့ လူနေမှုစရိုက်ကို သတိထားရမှာပေါ့နော်" သားကြီး မောင်မောင်က ပြောလိုက်ရာ

"ဟုတ်တာပေါ့ မောင်မောင်ရာ လူနေမှုစနစ်ကို ခေတ်နဲ့လျော်ညီအောင် နေထိုင်ရမှာပေါ့-အတုကိုရှောင် အစစ်ကိုဆောင်ရမယ်ဆိုတာလေ " ဦးကျော်ဇင်းက ထောက်ခံလိုက်သည်။

"ဦးဘမောင်-ခင်ဗျားက ဒီရပ်ကွက်ကိုပြောင်းလာတာ လပိုင်းလောက်ဘဲရှိသေးတော့ ကျွန်တော်တို့ ရပ်ကွက်ရဲ့ အနေအထားကို မသိလို့ပါ ကျွန်တော်တို့ကတော့ ဒီရပ်ကွက်ရဲ့ ငယ်မွေးခြံပေါက်ဆိုတော့ ပြီးခဲ့တဲ့(၁၀)နှစ်လောက် ကတည်းက ဒီဇင်ဘာအားကစားလှုပ်ရှားမှုကို

လုပ်ခဲ့ကြတာပေါ့ အခုဆိုရင် အငြိမ်းစားယူလိုက်ကြတော့ ပိုပြီးအချိန်ရတယ်လေ ကျွန်တော်တို့ နှစ်ယောက်လုံး အားကစားလုပ်ငန်းကို ပရဟိတ ပိုပြီးလုပ်နိုင်တာပေါ့" ဦးကျော်ဇင်းက ၎င်းတို့ရဲ့ ရပ်ကွက်အနေထားကို တစ်စိတ်တစ်ဒေသ ပြောပြလိုက်သည်။

တကယ်တော့-ဦးဘမောင်နှင့်ဦးသိန်းဟန်၊ ဦးကျော်ဇင်းတို့ ရင်းနှီးမှုသည် သိပ်မကြာသေးပါ - ဒီ-ဆင်ခြေဖုံးရပ်ကွက် သယ်နှင်းကျွန်းနယ်မြေကို ရောက်လာမှ သိကျွမ်းခဲ့ကြသည်။

ဦးသိန်းဟန်နှင့်ဦးကျော်ဇင်းတို့မှာ လုပ်ငန်းခွင်မှ အငြိမ်းစားယူပြီးနောက် ရပ်ကွက်သာရေး၊ နာရေး အားကစားကိစ္စများကို စေတနာဖန်ထမ်းလုပ်ရင်း ဦးဘမောင်နှင့်သိကျွမ်းခြင်းဖြစ်သည်။

ဦးဘမောင်က ခေတ်ပညာ(၈-တန်း)လောက်သာတတ်သည်။ မိဘရဲ့လက်ငုတ်လက်ရင်း ပွဲရုံစီးပွားရေးမှ ချမ်းသာပြီး သူဌေးတစ်ယောက်ဖြစ်လာခဲ့သည်။

ဦးသိန်းဟန်နှင့်ဦးကျော်ဇင်းတို့မှာ ဘွဲ့ရခေတ်ပညာတတ်ပြီး လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး အားကစားမှူးရာထူးနှင့် အစိုးရဖန်ထမ်းများဖြစ်ကြသည်။

ဦးဘမောင်၏ဇနီး ဒေါ်ဇင်းဇင်းမာလည်း၊ တောသူဌေးသမီးတစ်ဦးဖြစ်၍ ခေတ်ပညာထက် ငွေကြေးရရှိမှုကိုသာ နားလည်သော ရှေးဆန်သူဖြစ်သည်။

ဦးဘမောင်၏မိဘများကလည်း ရှေးဆန်၍ (ကျွန်ကုလား-မယားတောသူ)ဆိုသည့်အတိုင်း မြို့မိန်ကလေးတွေထက် တောသူရှေးဆန်သော တောသူဌေးသမီး မြန်မာစာအရေးအဖတ်သာ တတ်သော မိန်ကလေးဖြစ်သူ ဒေါ်ဇင်းဇင်းနှင့် လက်ဆက်ပေးခဲ့သည်။

သားသမီးနှစ်ဦးထွန်းကားပြီး မူလတန်းအရွယ်တွင် ဦးဘမောင်နှင့် ဒေါ်ဇင်းဇင်းတို့၏ မိဘနှစ်ပါးမှာ ရှေ့ဆင့်နောက်ဆင့်ကွယ်လွန်ခဲ့ပြီး နှစ်ဖက်သောမိဘများက ထားခဲ့သော အမွေအနှစ် လယ်ယာကိုင်းကျွန်းနှင့် ပွဲရုံများသည် သူ့တို့တစ်သက် စားမကုန် သုံးမကုန်ဖြစ်တော့သည်။

သို့သော်-ချမ်းသာကြွယ်ဝမှုကို မက်မောပြီး ဒေါ်ဇင်းဇင်းမှာ အစစအရာအရာကို ခြိုးခြံချွေတာသည်။ မြို့အသုံးအဆောင် အစားအသောက်အများကို မသုံးတတ် -သုံးတတ်အောင်လည်း မကြိုစား.....မရိုးဖလာ အသုံးအဆောင် စားသောက်မှုကိုပင် မက်မောသည်။ ယုတ်စွအဆုံး နေထိုင်မကောင်းခဲ့ရင်လည်း ခေတ်မီဆေးဝါး မှီဝဲခြင်း ဆေးခန်းဆရာဝန်နှင့် ကုသခြင်းမရှိဘဲ ဆေးမီးတိုမြန်မာဆေးနှင့်သာ ကုသလေ့ရှိသည်။

ဒီလိုနှင့်.....ဒေါ်ဇင်းဇင်းမှာ တရှောင်ရှောင်နှင့်ရောဂါရလာသည်။ အားလုံးသောမိသားစုရဲ့ တိုက်တွန်းမှုကြောင့် မြို့တက်ပြီး အထူးကုဆရာဝန်နှင့် ပြကြည်ရာ အာဟာရချို့တဲ့ပြီး ကင်ဆာရောဂါပါ စွဲကပ်နေကြောင်းသိရသည်။

မကြာပါခဲ့ချေ.... ဒေါ်ဇင်းဇင်းမှာ ရောဂါကျွမ်း၍ ကွယ်လွန်သွားတော့သည်။

ဇနီးကွယ်လွန်သော်လည်း အသက်(၅၀)ခန့်သာရှိသေးသည့် ဦးဘမောင်မှာ သားနှင့်သမီး မျက်နှာကို ကြည့်၍ နောက်အိမ်ထောင်မပြုဖြစ်တော့ပေ-သားသမီးပညာရေးကြောင့် (၁၀)တန်းမှာ အမှတ်ကောင်းကောင်းနှင့်အောင်ရန် အနီးကပ်ဆုံး ရန်ကုန်မြို့ဆင်ခြေဖုံးရပ်ကွက် သဃ်နန်းကျွန်း မြို့နယ်တွင် ခြံကျယ်ကြီးတစ်ခုနှင့်တိုက်တစ်လုံး၀ယ်ခဲ့သည်။

ပြီးတော့-လယ်ယာကိုင်းကျွန်း ပွဲရုံတစ်ခို့ကို ရောင်းပြီး ငွေစုဘဏ်တွင် နောင်ရေးအတွက် ထား၍ ဘဏ်အတိုးနှင့်သုံးသည်။ ပြီးတော့ လယ်ယာကိုင်းကျွန်း ပွဲရုံတစ်ခို့ကို ယုံကြည်စိတ်ချရသော ဆွေမျိုးသားချင်းများနှင့် လွှဲထား၍ ရရှိသောအမြတ်ငွေများနှင့် အေးအေးဆေးဆေး နေထိုင်ခဲ့သည်။ သားနှင့်သမီးကိုလည်း မြို့ရောက်ပြီး (၁၀)တန်းကို နှစ်ချင်းပေါက်အောင်မြင်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့သည်။

ဦးကျော်၀င်းနှင့်ဦးသိန်းဟန်တို့သည် အားကစားမှူးအလုပ်ခွင်မှ ပင်စင်ယူပြီးသောအခါ ပင်စင်လစာနှင့် သားသမီးများ၏ ထောက်ပံ့ငွေကြောင့် သင့်တင့်မျှတစွာ စားသောက်နေထိုင်ခဲ့သည်။ အချိန်အားလပ်မှုများတွင် ရပ်ရွာ ပရဟိတလုပ်ငန်းနှင့် လူငယ်များ အားကစားတိုးတက်မှုအတွက် တတ်အားသမျှ ဦးဆောင်လုပ်ခဲ့ကြသည်။

"ဖေဖေကလဲဗျာ-မြို့ရောက်နေပြီ-ဒီသနပ်ဖက်ဆေးလိပ်ကြီးတစ်ဖွာဖွာနဲ့-သဘော်ခေါင်းတိုင် မီးခိုးလွှတ်နေ သလိုဘဲ - မြို့သားဖြစ်နေတော့ မြို့ကြီးသားပီပီ စီးကရက်လေးနဲ့ ဟန်ပါပါ လုပ်စမ်းပါ "

"ဟေ့ကောင်-မင်းတို့က စီးကရက်က ခဏလေးနဲ့ ပိုက်ဆံကိုမီးရှို့ပြီး ရောဂါ၀ယ်ယူ နေတာကွ-ဒို့ကတော့ မိရိုးဖလာပီပီ သနပ်ဖက်လိပ်ဘဲ ကြိုက်တယ်-ကဲကဲ-စကားမရှည်နဲ့ကွာ ဟိုမှာ ခြင်းဆေးခွေ ကုန်တော့မယ် ထပ်မီးညှိ လိုက်စမ်းကွာ"

ထိုအခိုက်- ဦးသိန်းဟန်နှင့်ဦးကျော်၀င်းတို့ရောက်လာပြီး.....

"ဘာများလဲ- ဦးဘမောင်- စောစောက- ကြားလိုက်ပါတယ်၊ မိရိုးဖလာပီပီ ဆေးဖက်လိပ်နဲ့ခြင်ဆေးခွေဟုတ်လား"

သားကြီးမောင်မောင်က "ဒီလိုပါ-ဦးလေးရယ်-ဖေဖေက ဒီတောစတိုင် သနပ်ဖက်ဆေးလိပ် သောက်နေလို့ သားက-မြို့ရောက်နေပြီး မြို့သားစတိုင် စီးကရက်သောက်ပါလားလို့ပြောနေတာ-ပြီးတော့-ခြင်ဆေးခွေမီးငြိမ်းသွားလို့ မီးညှိခိုင်းတာပါ"

"အေး-အေး-ဒါပေါ့ကွာ-ခြင်မလာအောင် မင်းတို့ခြံထဲက မလိုအပ်တဲ့ချဉ်တွေ မြက်တွေရှင်းပြီး အလင်းရောင် ကောင်းကောင်းရဖို့ မလိုတဲ့သစ်ကိုင်းတွေခုတ်ပစ်ပေါ့ကွာ " ဦးကျော်၀င်းက ပြောပြောဆိုဆိုနှင့် .....

"ကဲ-ဦးဘမောင်-ခင်ဗျား သည်လက်ကမ်းစာစောင်လေးကို ဖတ်ကြည့်ပါ ခင်ဗျားအတွက် အကျိုးရှိပါလိမ့်မယ်"

"ကဲ-ကဲ-ဦးဘမောင် မနက်ဖန် စနေနေ့နော် မနက်(၇)နာရီမှာ လူထုအားကစားပွဲ ကျင်းပတဲ့နေရာ သွားဖို့ လာခေါ်မယ်-မောင်မောင်-မင်းလဲ လိုက်ခဲ့နော်" ဟု ပြောပြီး ဦးကျော်ဇင်းက နှုတ်ဆက်ပြီး ထွက်လာခဲ့သည်။

ဦးဘမောင်သည် ဦးသိန်းဟန်ပေးသွားသော ကျန်းမာရေးလက်ကမ်းစာစောင်ကို စိတ်မပါတပါ လှမ်းကြည့်ပြီး သား-ဖတ်ပြစမ်းကွာ ဟူ၍ စာစောင်ကိုလှမ်းပေးလိုက်သည်။

ကျန်းမာရေးစာစောင်ပါ အချက်များကတော့ .....နလုံးရောဂါဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းဟူ၍ ခေါင်းစဉ်တတ်ထားပြီး-

ယခုရက်ပိုင်းအတွင်းမှာပင် မိတ်ဆွေနှစ်ဦး နလုံးရောဂါကြောင့် သေဆုံးသွားကြသည်။ တစ်ဦးမှာ အသက်(၃၈) ကျော်ပင်ရှိသေးသည်။ တောင်တက်စက်ဘီးစီးသမားဖြစ်သဖြင့် ကျန်းမာရေး အလွန်ကောင်းသည်ဟုထင်ရသူဖြစ်ပြီး ရုတ်တရက်နလုံးရပ်ပြီး သေဆုံးသွားသည်ဆိုသောအခါ လူတိုင်း မယုံကြည်နိုင်ဖြစ်ရသည်။ မနေ့က မိတ်ဆွေအပေါင်း အသင်းများနှင့်ရယ်မော ပျော်ရွှင်နေသေးသည် လေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန်လုပ်နေလျှင် နလုံးရောဂါမဖြစ်နိုင်ဟုယူဆနေခြင်း မှာ မမှန်ကန်သလို ဖြစ်နေသည်။ သို့ရာတွင် Over Training (လေ့ကျင့်မှုလွန်ကဲနေသည်)ကို သတိမပြုမိပေ။

အခြားသေဆုံးသူမှာ မိမိသွားနေကြဘုရားတစ်ဆူတွင် စားပွဲတစ်လုံးနှင့်ကြေးစည်သံပေး၍ အလှူခံဖြတ်ပိုင်း ရေးပေးနေသူ အသက်(၆၈)ခန့် ပင်စင်စားတစ်ဦးဖြစ်သည်။ သူသည် ဘုရားရိပ် တရားရိပ်တွင် အေးချမ်းစွာနေထိုင်ပြီး ဂါတွင်းရော ဂါပပါ ဥပုဒ်ရက်ရှည် စောင့်သူဖြစ်သည်။ သက်သတ်လွတ်အမြဲစားသဖြင့် နလုံးအဆီတိုးပြီး သွေးကြောပိတ် စရာ အကြောင်းမရှိပေ သို့သော်-သူ့ရဲ့တစ်ခုတည်းသော မှားယွင်းနေသည့်အချက်မှာ အားလျှင် သနပ်ဖက်ဆေးပေါ့ လိပ်ကြီး ဖွာနေတတ်သည်။ ညစာကိုမစား ဆေးလိပ်သာလျှင် သူ့ရဲ့အဖော်ဖြစ်နေသည်။ အထူးသဖြင့် အစာမရှိချိန်နှင့် ညအိပ်ယာဂင်ချိန်တွင် ဆေးလိပ်သောက်သူများသည် နလုံးအမောဖောက်ရောဂါဖြင့် သေဆုံးလေ့ရှိသည်ဟု ဆေးပညာ ရှင်များက ဖော်ထုတ်ထားကြသည်။ နေ့စဉ် ဆေးလိပ်ငွေ့ကို ရှူရှိုက်မိသူများပင်လျှင် တစ်နှစ်ခန့်အကြာတွင် နလုံးရောဂါ ရနိုင်သည်ဟု ဆိုထားပါသည်။

ဈေးချိုတော်တွင် ဆိုင်ထွက်သော မိတ်ဆွေတစ်ဦးမှာ ရင်ကျပ်နှင့်နလုံးရောဂါ စတင်ဂင်ရောက်လာဖြင့် အထူးကု ဆရာဂန်ကြီးများနှင့်ပြသရာ သူ့ရဲ့ပြစ်ချက်ကို လေ့လာဆန်းစစ် ကြည့်သော် သူ့ရဲ့ဆိုင်ခန်းမှာ ထောင့်ကျပြီး အလင်းရောင်အား လေဂင်လေထွက်အားနည်းကာ ခြင်ကိုက်သဖြင့် ခြင်ဆေးခွေကို အမြဲထွန်းထားသည်။ ထိုခြင်ဆေးခွေအငွေ့ကို တစ်နှစ်ပတ်လုံး ရှူရှိုက်မိပြီးနောက် သူ့တွင် ရင်ကျပ်၍အမောဖောက်လာသည်။ ပြီးတော့ နလုံးရောဂါစတင်လာပါ

တော့သည်။ သူ့အသက်မှာ- ယခုမှ(၅၀)ခန့်သာရှိသေးသည်။ ယခုအခါ-သူ့ရဲ့နှလုံးအထူးကု ဆရာဝန်ကြီးများ၏ အကြံပေးချက်အရ နံနက်တိုင်း ကျုံးနံဘေးတွင် လမ်းလျှောက်ပြီး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်နေသည်ကို နေ့စဉ်တွေ့နေရပေသည်။ သူ့ရဲ့ဖြစ်ရပ်များကို ကြည့်ပြီး ခြင်ဆေးခွေအမြဲသုံးသူများကို အသိပညာပေးရန်လိုကြောင်း သင့်တင့်မျှတသော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်း မလုပ်သူများ လေ့ကျင့်ခန်းလွန်ကဲသူများ ပတ်ဝန်းကျင် ညစ်ညမ်းခြင်း ဆေးလိပ်သောက်သူများ ဓါတုဗေဒဆက်စပ်ပစ္စည်းများကို သုံးစွဲနေသူများကို အထူးသတိပြုစရာဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထားလေသည်။

ဦးဘမောင်သည် ဆောင်းပါးကို နားထောင်ပြီးသည်နှင့် ... သူ့လက်ထဲမှ ဖွာလက်စ ဆေးပေါ့လိပ်နှင့်သူ့နားတွင် ထွန်းညှိထားသော ခြင်ဆေးခွေကို တစ်လှည့်စီကြည့်မိပြီး .....

"ကဲ-သား-အဲဒီခြင်ဆေးခွေကို လွှင့်ပစ်လိုက်ကွာ-ရော့-ဟောဒီ ဆေးပေါ့လိပ်ကိုလဲ လွှင့်ပစ်လိုက်တော့ "

ဦးဘမောင်က ပြောပြောဆိုဆိုနှင့်အိမ်နောက်ဖေးခန်းဝင်ပြီး ဓါးမတစ်ချောင်းယူလာလိုက်ရာ

သားနှင့်သမီးမှာ-ဘာလုပ်ရမှန်းမသိ ပြူးပြူးကြောင်ကြောင်နှင့်.....

"ဖေဖေ-ဖေဖေ-ဒီဓါးကြီးက ဘာ-ဘာ-လုပ်မလို့လဲဟင်" သားကြီးမောင်မောင်က မေးလိုက်သည်။

"ဟ-ခြံထဲကမလိုအပ်တဲ့ ချုံတွေနဲ့မြက်တွေရှင်းမယ်- ပြီးတော့- အလင်းရောင်ပိတ်နေတဲ့ သစ်ကိုင်းတွေကို ခုတ်မလို့ "

" ဖေဖေကလဲ-သားတို့ ဝိုင်းလုပ်မှာပေါ့-လာ ညီမလေး ခြံထဲမှာ ချုံတွေရှင်းရအောင် "

နံနက်(၆)နာရီခန့်ကပင် ဦးဘမောင်သည် သားနှင့်သမီးကိုနှိုးပြီး အဆင့်သင့်စောင့် နေကြသည်မှာ .....

ဦးကျောင်ဝင်းနှင့်ဦးသိန်းဟန်တို့ လာခေါ်မည့် ရပ်ကွက်လူထုအားကစားပွဲသို့ သွားရန် ဖြစ်သည်။

မကြာမီ-ဦးသိန်းဟန်နှင့်ဦးကျော်ဝင်းတို့ရောက်လာရာ.....

"ဟာ-ဦးဘမောင်-ခြံထဲမှာလည်း ရှင်းလို့လင်းလို့ပါလား " ဦးသိန်းဟန်ကပြောလိုက်သည်။

"ဟုတ်တယ်-ဒါမှ-ခြင်-ယင် ကင်းပြီး အလင်းရောင်နဲ့လေကောင်းလေသန့် ရမှာပေါ့ " ဦးဘမောင်က ခပ်ပုံးပုံးကြီးပြောလိုက်သည်။

"ဩော်-ဒါနဲ့-ခင်ဗျားရဲ့လက်စွဲတော် သနပ်ဖက်ဆေးပေါ့လိပ်ကြီးရော "

"ဆေးလိပ်ရော- ခြင်ဆေးခွေရော- အဆုံးသတ်လိုက်ပြီလေဗျာ-ခင်ဗျားတို့ပေးသွားတဲ့ လက်ကမ်းစာစောင် ဖတ်ပြီး ကျုပ်လုပ်လိုက်တာလေဗျာ "

"ဟား-ဟား-ဒီလိုတော့လဲ-ဦးဘမောင်က ဘယ်ဆိုးလို့တုန်း အသိပညာဥာဏ်မီသားဘဲ" ဦးသိန်းဟန်က တစ်ဟားဟားရယ်ရင်းပြောလိုက်သည်။

"ဟုတ်တယ်လေဗျာ- ပြီးတော့- ခင်ဗျားတို့နှင့်အတူ ရပ်ကွက်အားကစားပွဲလိုက်မယ် ခင်ဗျားတို့ဖွဲ့ထားတဲ့ ပင်စင်စားလမ်းလျှောက်အဖွဲ့နဲ့လည်း အတူတူလမ်းလျှောက်မယ်ဗျာ-ကဲ ကျေနပ်ပြီလား"

ဦးသိန်းဟန်နှင့်ဦးကျော်ဇင်း ပြီးတော့ သားကြီးမောင်မောင်နှင့်သမီးငယ်စပယ်မောင်တို့ကပါ ပြိုင်တူလက်မ ထောင်၍ အောင်မြင်မှုအထိမ်းအမှတ် လုပ်ပြလိုက်တော့သည်။

"အာရောဂျ-ပရံမံလာဘံ-ဆိုစကား ဒို့များ သိထားရပေမည်-ကျန်းမာမှ အလုပ်လုပ်နိုင်မည် အဖိုးမဖြတ် နိုင်ပါသည် စိတ်မှာတွေး ကျန်းမာရေးသည် အဓိကဖြစ်ပေသည် ဒို့ယုံကြည် ....." ရပ်ကွက်တစ်ပတ် စုပေါင်း လမ်းလျှောက်ပြီးပြန်အလာတွင် ရပ်ကွက်အားကစားပွဲကျင်းပရာ မြို့နယ် ဘောလုံးကွင်းမှ ဒီဇင်ဘာလူထုအားကစားလ တေးသီချင်းက ဦးဘမောင်တို့လူအုပ်စုကို ဆီးကြို လိုက်ပါတော့သည်။

ဦးဘမောင်သည် ဘောလုံးကွင်းထဲရှိ လူပ်လူပ်ရွရွနှင့် ကျားမ မရွေး ငယ်ရွယ်သူရော ကြီးသူတွေပါ ကြက်ပျံမကျ စည်ကားနေသည်ကို ကြည့်ရင်း အံ့သြသလိုဖြစ်နေမိသည်။ တစ်ယောက်တည်း အိမ်ထဲမှာနေပြီး အထီးကျန်ခံစားမိနေ သည်ကို နောင်တရနေသည်။

"ဟော-ဦးသိန်းဟန်နဲ့ဦးဘမောင်တို့ပါလား-လာ-လာ" ဟူ၍ ပြိုင်ပွဲကျင်းပရေး တာဝန်ခံ လူကြီးများက ဆီးကြို နေရာပေးလိုက်သည်။

"ဟော-ဒါ-ပိုက်ကျော်ခြင်း ပြိုင်မယ့်နေရာလေတွေဗျာ" ဦးဘမောင်အား ဦးသိန်းဟန်က ရှင်းပြလိုက်သည်။

"အေးဗျာ-ကျုပ်တော့-အပြင်မှာ ပိုက်ကျော်ခြင်းခတ်တာ ဒါပထမဆုံးမြင်ရတာဘဲ ၂၀၁၃ခုနှစ် မြန်မာအိမ်ရှင် အဖြစ် လက်ခံကျင်းပတဲ့ အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲတုန်းက ကျုပ်တို့ မြန်မာအသင်းကို အားပေးလိုက်ရတာ အသည်းတယားယားနဲ့ဗျာ"

ပထမပွဲငယ်တစ်ပွဲကိုကြည့်ကြသည် အပြန်အလှန်အားကြိုးမန်တက် ခတ်ကစားနေသော လူငယ်များကို ကြည့်ပြီး "ဒီလိုဗျ-ဦးဘမောင်ရဲ့-ပိုက်ကျော်ခြင်းလိုဘဲ မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှု ဝိုင်းဖွဲ့ခြင်းဟာဆိုရင် ၂၀၁၃ခုနှစ် မြန်မာက အိမ်ရှင်အဖြစ်လက်ခံကျင်းပခဲ့တဲ့ (၂၇)ကြိမ်မြောက်မှာ

ပြိုင်ပွဲဂင်ဖြစ်ခဲ့ပြီး နိုင်ငံတကာက စိတ်ဂင်စားလို့ အခုဆိုရင် အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲမှာတောင် အသိမှတ်ပြုပြီး အဖွဲ့ချုပ်ဖွဲ့စည်းခွင့်ရခဲ့ပြီ"

ဦးဘမောင်သည် အညာဒေသတွင် သူတို့ခတ်ကစားခဲ့သော ဂိုင်းဖွဲ့ခြင်းကို ပြန်၍သတိရမိပြီး မျိုးချစ်စိတ်တွေ တဖွားဖွားပေါ်လာပြီး ခွန်အားတွေပြည့်လာသလို ခံစားမိပြန်သည်။

"ကဲ-ကဲ-ဦးဘမောင် ဟောဟိုဘက်က မိန်းကလေးတွေ ထုတ်စည်းတိုးနေတာကို သွားကြည့်ရအောင်"

"အေးဗျာ-ယောကျ်ားလေးတွေသာမက မိန်းကလေးတွေပါ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားကို စိတ်ဂင်တစား လုပ်နေတာမြင်ရတော့- ကျွန်တော်- အနှစ်နှစ်ဆယ်လောက် ပြန်ပြီးငယ်ချင်သေးတယ်ဗျာ"

"ဘာလဲ-ဦးဘမောင်-ခင်ဗျာကိုယ်တိုင်ပါဂင်ချင်လို့လား"

"အေးဗျာ-ဦးသိန်းဟန်ရာ-ခုလို ရပ်ကွက်တစ်ခုလုံး အုံးအုံးကျက်ကျက်ဆိုတော့ ကျွန်တော် ခေတ်နောက်ကျခဲ့တဲ့အချိန်တွေကို နမြောတယ်ဗျာ"

"ဒါပေါ့-ဦးဘမောင်ရာ ခုလို ဒီဇင်ဘာရောက်ရင် ကျွန်တော်တို့တစ်ရပ်ကွက်တည်းမဟုတ်ဘူး တစ်နိုင်ငံလုံး တောရော မြို့ပါ လူထုစုပေါင်းအားကစားပွဲ လုပ်ကြတယ်လေ-ခုလို အောက်ခြေမှာ စည်းစည်းလုံးလုံးနဲ့ လူအား ငွေအား ပါဂင်လာကြရင် တစ်ရပ်ကွက်တစ်မြို့နယ်မှာ ထူးချွန်အားကစားသမားကောင်း တစ်ယောက်စီ ပေါ်ထွက်လာရင် ကျွန်တော်တို့ နိုင်ငံဟာ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာပြိုင်ပွဲတွေမှာ ဗိုလ်စွဲရမှာပေါ့"

"ဟုတ်တယ်လေဗျာ- လူထုအားကစား Mass Sport ကနေ Excellent Sport ခေါ်တဲ့ ထူးချွန်အားကစားသမား တွေကို လူထုအားကစားကနေ အခြေခံထားပြီး မွေးထုတ်နိုင်တာပေါ့" တစ်ချိန်လုံးငြိမ်၍ နားထောင်နေသော မောင်မောင်က ထင်မြင်ချက်ပေးလိုက်သည်။

" \ဟုတ်တယ်-ဟုတ်တယ် ယောကျ်ားလေးတွေသာမက ကျွန်မတို့အမျိုးသမီးတွေကလဲ စုပေါင်းအားကစား အခြေခံကနေ နိုင်ငံလက်ရွေးစင်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားသင့်တာပေါ့" စပယ်မောင်ကလည်း ထောက်ခံလိုက်သည်။

"ဒါနဲ့-ဦးသိန်းဟန်-ဒီဇင်ဘာလူထုအားကစားလက ဘယ်တုန်းက စလုပ်တာလဲဟင်-ကျွန်တော်က အလုပ်ထဲမှာဘဲ နစ်မြုပ်နေတော့ သတိမထားမိဘူး" ဦးဘမောင်၏အမေးကို ဦးသိန်းဟန်က သဘောကျစွာရယ်ရင်း.....

"ဟဲ-ဟဲ-ဟဲ-ဦးဘမောင် လူထုအားကစားပွဲကို စိတ်ဂင်စားလာပြီထင်တယ် ဒီလိုဗျ လူထုအားကစားလကျင်းပခဲ့တာ ၁၉၇၂ခုနှစ် အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာန ပေါ်ပေါက်လာ

ကတည်းကပေါ့ ၁၉၉၆ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလ(၁၈)ရက် အားကစားပန်ကြီးဌာနပေါ်ပေါက်လာပြီးတော့ ၁၉၉၈ ခုနှစ်မှာ အရှိန်အဟုန်မြင့်တင်ပြီး - ဒီဇင်ဘာလ စနေနေ့တိုင်းကို လူထုအားကစား လှုပ်ရှားမှု (Mass Sport)အဖြစ် သတ်မှတ်ခဲ့တယ် တစ်ချို့က ဒီဇင်ဘာလူထုအားကစားလကို စုပေါင်းလမ်းလျှောက်တာလို့ထင်ကြတာ တကယ်တော့ စုပေါင်းလှုပ်ရှားရတဲ့ အားကစားအားလုံးအကျုံးဝင်တာပေါ့"

"အေးဗျာ-ကျွန်တော်-သတိမမူ ဂူမမြင် ဆိုသလိုပေါ့-ကျွန်တော်က-စီးပွားရေးမှာ မျောနေတော့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို သတိမထားမိဘူးလေ ရပ်ကွက်ကျေးရွာ ခရိုင်မြို့နယ် တိုင်းအားလုံးပါဝင်ပြီး အားကစားကို မိမိတတ်နိုင်တဲ့ဘက်က ကူညီပံ့ပိုးမယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ရဲ့- မြန်မာအားကစားတိုးတက်ပြီး နိုင်ငံတကာနဲ့ ရင်ပေါင်တန်း နိုင်ရမယ်ပေါ့ " ဟု ဦးဘမောင်က အားတက်သရော ပြောလိုက်သည်။

"ဒါကတော့-ရပ်ကွက်အလိုက် လူငယ်တွေရဲ့ဘောလုံးပွဲပေါ့ အားလုံး(၁၄)ရပ်ကွက် (၁၄)သင်းပေါ့ ဒီဇင်ဘာလ နောက်ဆုံးအပတ်မှာ ဗိုလ်လုပွဲလုပ်မယ်လေ" ဟု ဦးသိန်းဟန်က ရှင်းပြလိုက်သည်။

"အေးဗျ -ကျုပ်တို့မြန်မာ့ဘောလုံးလဲ အောင်မြင်မှုမှာ အရှိန်အဟုန် တန့်နေတယ်နော် ကျွန်တော်ဖြင့် မြန်မာနဲ့ နိုင်ငံခြားအသင်း ကစားရင် ရင်တမမနဲ့ အားပေးရတာဘဲ ကျုပ်တို့ မြန်မာဘောလုံးလောက တိုးတက်စေချင်တာဗျာ အောင်မြင်မှုကို မြင်ချင်တယ်"

"ဟုတ်တယ်-ဦးဘမောင်- မြန်မာ့ဘောလုံးဟာ လောလောဆယ်ဆယ်မှာ အောင်မြင်မှု ရပ်တန့်နေပေမယ့် မြန်မာဘောလုံးရဲ့ နောက်ကြောင်းအောင်မြင်မှုသမိုင်းကိုပြန်ကြည့်ရင် ၁၉၆၀ ခုနှစ်ဝန်းကျင်ကနေ ၁၉၇၀ ခုနှစ်- ရာစုနှစ် တစ်ခုကို ကြီးစိုးခဲ့တယ်လေ" ဦးသိန်းဟန်က ပြောလိုက်ရာ

"ဘယ်လို-ဘယ်လိုလဲ-ပြောစမ်းပါအုံးဗျာ "

"ဒီလိုလေဗျာ-အရှေ့တောင်အာရှကျွန်းဆွယ်(SEAP)ခေတ်ကပေါ့ ၁၉၆၁ ခုနှစ် ဒုတိယအကြိမ် - ၁၉၆၉ ခုနှစ် ပဉ္စမအကြိမ်မြန်မာကအိမ်ရှင်အဖြစ်လက်ခံကျင်းပခဲ့တယ်-မြန်မာအသင်း(၂)ကြိမ်စလုံး နိုင်ငံအလိုက်အဆင့်(၁)ရတယ် ခင်ဗျားစိတ်ဝင်စားတဲ့ ဘောလုံးအသင်းက အရှေ့တောင်အာရှမှာ (၅)ကြိမ်ဗိုလ်စွဲခဲ့တယ်၊ ပြီးတော့ အာရှလူငယ်ဖလား ဂျာကာတာမာဒေးကားဖလား၊ ကိုရီးယားပတ်ချုံဟီးဖလားနှင့် မာရာဟာလင်ဖလားချန်ပီယံသာမက(၁၉၇၂)ခုနှစ်မှာ ဂျာမဏီနိုင်ငံ မြူးနစ်မြို့မှာ ကျင်းပခဲ့တဲ့ (၂၀)ကြိမ်မြောက် အိုလံပစ်ပြိုင်ပွဲမှာ မြန်မာဘောလုံးအသင်းကအသန့်ရှင်းဆုံးဆု ရရှိခဲ့တယ်လေ"

ထိုအခိုက်-(ဂိုး)....ဟူသော အားပေးသံသည် ရပ်ကွက်တစ်ခုလုံးဖုံးသွားသည်ကတော့ လူငယ်ရပ်ကွက်အလိုက် ဘောလုံးပွဲမှအောင်မြင်မှုအသံများသည် လူထုအားကစားလ၏ပုံရိပ်ကို ပိုမိုထင်ဟပ်သွားစေပါတော့သည်။

ဦးဘမောင်အိမ်ပြန်ရောက်ရာတွင် လက်ကျန်ခြင်ဆေးခွေကိုလည်း လွှင့်ပစ်သည်။ သနပ်ဖက်ဆေးလိပ်အားလုံး ကိုလည်း လွှင့်ပစ်သည်။

ပြီးတော့ ..... " သား-လာအုံး-မနက်ဖန်မနက်-ဖေဖေ့အတွက် ဆွယ်တာ အနွေးထည် လက်ရှည်နဲ့ဘောင်းဘီရှည် နောက်ပြီး ဦးထုပ်တစ်လုံးလဲ အဆင်သင့်လုပ်ပေး "

" ဟုတ်ကဲ့ပါ ဖေဖေ "

" ဖေဖေ-မနက်လမ်းလျှောက်မလို့လား "

" အေး-ဟုတ်တယ်သမီး "

မောင်နှစ်မနှစ်ယောက်စလုံး ဂမ်းသာမျက်နှာနှင့်ပြုံးနေကြတော့သည်။

မနက်(၅)နာရီခန့်တွင် ဦးဘမောင်၊ဦးသိန်းဟန်၊ဦးကျော်ဂင်းနှင့်အတူ ပင်စင်စားသုံးဦး စုစုပေါင်း(၆)ယောက်မှာ စုပေါင်းလမ်းလျှောက်ကြသည်။

ပြီးတော့-လမ်းလျှောက်ရင်း အငြိမ်းစားအားကစားမျူးဦးသိန်းဟန်က လမ်းလျှောက်ရခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးနှင့် ကျန်းမာရေးအကြောင်းများကို စိတ်ဂင်စားစေရန် ပြောပြနေသည်။

အငြိမ်းစားအားကစားမှူးဦးကျော်ဂင်းကလည်း ရှေးနှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀ - ကပင်ပုဒ္ဓရှင်တော်ဘုရား မိန့်ကြားခဲ့သောလူပုဂ္ဂိုလ်များတွင် လမ်းလျှောက်ခြင်း ရဟန်းသံဃာများတွင် စကြံလျှောက်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများကို အကျယ်တဂင့် ပြောပြရာ(ခရီးသွားနိုင်ကြံ့ခိုင်အားအင် ကင်းစင်ရောဂါ အစာကြေညက် မပျက်သမာဓိငါးပါးရှိများ၏စကြံအကျိုးတည်း) ဟူ၍ သွေးလေညီညွတ်ရင် ကျန်းမာတယ် ကျန်းမာဖို့ အလွယ်တကူ လူကြီးလူငယ်မရွေး ငွေကုန်သက်သာစေသော လမ်းလျှောက်ခြင်းကို စိတ်ပါဂင်စားစေရန် အကိုးကားများနှင့်ပြောပြနေသည်။

"အေးဗျ-ဒါကြောင့်ထင်တယ် စာရေးဆရာ မကွေးဂင်းမြင့်ရေးတဲ့ အုန်းမှုတ်ခွက်နှင့် ရောဂါကင်းဆိတဲ့စာအုပ်မှာ ကျန်းမာရေးနှင့်လမ်းလျှောက်ခြင်းအကြောင်းကို ဆက်နွယ်ရေးပြထားတာ စိတ်ဂင်စားစရာဘဲ" ဟု ပင်စင်စားရုံးအုပ်ကြီး ဦးစိုးမြင့်က ထောက်ခံဆွေးနွေးလိုက်သည်။

"ကဲ-ကဲ-ဦးဘမောင်လဲ ဒီနေ့မှစပြီး လမ်းလျှောက်တယ်ဆိုတော့ နည်းနည်းမောပြီထင်တယ် ချွေးတွေတောင် ရွဲနေပြီ ဒီတော့-ဟောဟိုလမ်းထိပ်လှည့်ရည်ဆိုင်မှာ ခဏနားပြီး တစ်ခုခု စားသောက်မယ် ပြီးတော့ ပြန်ကြတာပေါ့" ဦးသိန်းဟန်က ကိုယ်လက်အညောင်းဆန့်ရင်း ပြောလိုက်သည်။

အပြန်လမ်းတွင် ဦးဘမောင်က ဘာမှမပြော ငြိမ်ချက်သားကောင်းနေရာ-

"ဦးဘမောင်-ဘာကိုများ အတွေးနယ်ချဲ့နေတာလဲ" ဦးသိန်းဟန်ကမေးလိုက်ရာ .....

ဦးဘမောင်က ခပ်ပြုံးပြုံးလေးနှင့်ခေါင်းခါပြလိုက်ပါသည်။ သို့ရာတွင်-သူသည် တစ်စုံတစ်ခုကို တွေးနေပုံ ခန့်မှန်းရပေသည်။

ဒီလိုနှင့်.....ဒီဇင်ဘာလ၏ ဒုတိယစနေနေ့သို့ရောက်ခဲ့ပြန်သည်။

ဦးဘမောင်အပါအဝင် ဦးကျော်ဝင်း၊ ဦးသိန်းဟန်တို့သည် ဒီဇင်ဘာလလူထု အားကစားပွဲကျင်းပရာ မြို့နယ် ဘောလုံးကွင်းသို့ ရောက်လာခဲ့သည်။

ပိုက်ကျော်ခြင်းပြိုင်ပွဲ၊ ဘောလုံးပွဲနှင့် လူငယ်များ အပြေးပြိုင်ပွဲကိုကြည့်ပြီး-နံနက်(၁၀း၃၀) ခန့်တွင် ပြိုင်ပွဲများ ခေတ္တရပ်နား၍ ညနေပိုင်းတွင် ပြန်လည်ကျင်းပမည်ဟု ပြိုင်ပွဲကျင်းပရေး ကြီးကြပ်မှုအဖွဲ့မကျွပ်မှ ကြေငြာလိုက်ရာ လူစုခွဲပြီး ပွဲကြည့်ပရိတ်သတ်များအသီးသီး ပြန်ကြ လေသည်။

သို့ရာတွင်- ဦးဘမောင်နှင့်ပြိုင်ပွဲကျင်းပသော လူကြီးတစ်စုမှာ မကျွပ်တွင် ခေတ္တနား၍ လက်ဖက်ရည်ကြမ်းနှင့် လက်ဖက်များစားပြီး ထွေရာလေးပါးပြောနေကြသည်။

ဦးဘမောင်ကိုကြည့်ပြီး-အကင်းပါးသော-အငြိမ်းစားအားကစားမှူးဦးသိန်းဟန်က .....

"ဦးဘမောင်-ဘာများပြောစရာရှိလဲ-ခင်ဗျားကိုကြည့်ရတာ တစ်ခုခုကိုပြောနေချင်ပုံရတယ်"

ဦးဘမောင်က ခေါင်းညိတ်ပြလိုက်ရာ .....

မကျွပ်ထဲရှိ လူကြီးအားလုံး ပြောလက်စ စကားများရပ်လိုက်ပြီး၊ ဦးဘမောင်ထံ အကြည့်များရောက်သွားသည်။

"ကဲ-ဦးဘမောင်ခင်ဗျားပြောချင်တာကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောနိုင်ပါတယ် ကျွန်တော်တို့ ဝိုင်းစဉ်းစားကြတာပေါ့" ပြိုင်ပွဲကျင်းပရေးဥက္ကဋ္ဌက လမ်းဖွင့်ပေးလိုက်သည်။

ဦးဘမောင် ထိုင်ရာမှထရပ်လိုက်ပြီး ရေနွေးကြမ်းတစ်ခွက်ကို ယူသောက်လိုက်သည်။ ပြီးတော့.....

"ယခုကြွရောက်လာကြတဲ့ အားကစားပြိုင်ပွဲမှာ တာဝန်ရှိလူကြီးမင်းများအားလုံးကို ကျွန်တော် မေတ္တာရပ်ခံ လိုတာကတော့ ...." ဦးဘမောင်သည် ပြောလက်စ စကားကို ခေတ္တရပ်၍ လူကြီးအားလုံးကို တစ်လှည့်စီကြည့်နေသည်။

သားနှင့်သမီးအပါအဝင် လူကြီးအားလုံးကလည်း ဦးဘမောင်ဘာပြောမည်ကို သိလိုဇောနှင့် အာရုံစိုက်နေသည်။

ဦးဘမောင် ချောင်းတစ်ချက်ဟန့်လိုက်ပြီး.....

"ကျွန်တော်တို့ ဒီရပ်ကွက်ကိုပြောင်းလာတာ တစ်နှစ်လောက်ဘဲ ရှိပါအုံးမယ် ကျွန်တော် သားအဖသုံးယောက် မှာရှိတဲ့ စည်းစိမ်ကတော့ ဒီတစ်သက်မက နောက်တစ်သက် စားလို့တောင်မကုန်ပါဘူး...." ဦးဘမောင်က ခေတ္တစကား ရပ်လိုက်ပြီး.....သားနှင့်သမီးကို တစ်လှည့်စီကြည့်လိုက်သည်။

အပ်ကျသံပင်မကြားရအောင် အားလုံးက ဦးဘမောင်ကိုသာ အာရုံစိုက်ကြည့်နေကြသည်။

"ကျွန်တော်ဆိုလိုချင်တာက ဒီခေတ်နှင့်အညီ စနစ်တွေလူနေမှုတွေ ပြောင်းမယ်ဆိုရင် ခေတ်ရယ် စနစ်ရယ် လူသားရယ်ပေါ့-အချိုးကျပေါင်းစပ်မယ် လက်တွဲညီညီဟန်ချက်ကျကျ လုပ်ဆောင်မယ်ဆိုရင် ဘာမဆိုအောင်မြင်ရမယ် ဒါကြောင့်-တစ်ချိန်ကမြင့်မားခဲ့တဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အားကစားဟာ ဒီဘက်ပိုင်းမှာ အောင်မြင်မှုရပ်တန့်နေတယ်- ဒါကို- ကျွန်တော်တို့ အောက်ခြေ ရပ်ကွက်ကနေ အဆင့်ဆင့် မြို့နယ် ခရိုင် တိုင်း အထိ ညီညီညွတ်ညွတ်လုပ်ဆောင်ရင်... ငွေအား လူအားနဲ့ ပေါင်းစပ်လိုက်ရင် မြန်မာ့အားကစားဟာ ရှေ့တန်းကိုရောက်ရမယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်- ဒီတော့..... ကျွန်တော့်ဖခင်ရဲ့နာမည်က ဦးမောင်ဝင်း ကျွန်တော့်နာမည်က ဦးဘမောင် သားနာမည်က မောင်မောင် သမီးနာမည်က စပယ်မောင် ဆိုတော့ ကျွန်တော့တို့ရဲ့နာမည်လဲပါတဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ငွေကြေးကျပ်သိန်းပေါင်းသုံးထောင်ကို မတည်ပြီး....

(ဘမောင်အားကစားဖောင်ဒေးရှင်း)လုပ်ချင်တယ် အားကစားလူငယ်မျိုးဆက်သစ်တွေကို အားပေချင်တယ် ဒါကို ..... လူကြီးမင်းများက ဝိုင်းပြီး အကြံပြုပေးဖို့ပါဘဲ "

ဦးဘမောင်ရဲ့ စကားဆုံးသည်နှင့်နားထောင်နေကြသော လူကြီးများက လက်ခုပ်သြဘာ ပေးလိုက်ကြသည်။

ထိုစဉ်- လူထုအားကစားပွဲ၏ အသံချဲ့စက်မှ ဖွင့်လိုက်သောသီချင်းမှာ.... ဒို့မြန်မာဂုဏ်ဆောင် အားကစားသမားများသည်..... အမိနိုင်ငံတော်ကို... ကျေးဇူးဆပ်ရမည်-မျိုးဆက်သစ်တို့ အားမာန် ဝင့်ကာချီ..... "

နောက်ဆုံးတွင်နားထောင်နေကြသော လူငယ်များ၏လက်ခုပ်သံနှင့်အတူ ဟိန်းထွက် လာသော အသံက.....

(ဘမောင်အားကစားဖောင်ဒေးရှင်း)ဟူ၍ တစ်ရပ်ကွက်လုံးကို ဖုံးလွှမ်းသွားပါတော့သည်။

ခင်တင့်ဇေ(မြို့တော်စည်ပင်)

အလင်းနှင့်အမှောင်

မောင်မောင်မိုးအောင်

ကျောင်းအုပ်ဆရာမကြီးရုံးခန်းတွင်ဖြစ်သည်။

ကျောင်းအုပ်ဆရာမကြီးက ကျော်ကျော်အား ခက်ထန်မာကျောသောမျက်လုံးများနှင့် စူးစူးစိုက်စိုက် ကြည့်နေသည်။

ကျောင်းခန်းထဲတွင် ကျောင်းအကျိုးဆောင်လူကြီးနှစ်ဦးလည်းရှိနေကြသည်။ ကျော်ကျော်အား ကျောင်းထုတ် ရေးကိစ္စ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရန်ဖြစ်သည်။

ကျော်ကျော်သည်ခေါင်းငုံ့၍ လက်ပိုက်ထားသည်။

ကျောင်းအုပ်ဆရာမကြီး၏ မျက်နှာ ခတ်ထန်မာကျောသော်လည်း အတန်းပိုင်ဆရာမ ဒေါ်စန်းစန်းဝင်းနှင့် ကာယဆရာဦးဝင်းမောင်တို့မှာ ကျော်ကျော်အား ဂရုဏာမျက်ဝန်းများနှင့် ကြည့်နေမိသည်။

"ကဲ-ကျော်ကျော်-မင်းကို ငါတို့ရဲ့ကျောင်းစည်းကမ်းအရ သုံးကြိမ်ရန်ဖြစ်လို့ ကျောင်းထုတ် လိုက်ပြီ ရော့-ရော့-ဟောဒီမှာ မင်းရဲ့ကျောင်းထွက်လက်မှတ်" ကျောင်းအုပ်ဆရာမကြီးက ပြောပြောဆိုဆို ကျောင်းထွက်လက်မှတ်ကို လှမ်းပေးရင်း .....

"ငါ့-ငါကျောင်းမှာ-ရန်ဖြစ်တဲ့ကျောင်းသား ရန်လိုတဲ့ကျောင်းသား မရှိစေချင်ဘူး"ဟု ထပ်ပြော လိုက်ပြန်သည်။ "မင်း-ဘာပြောချင်သေးလဲ" ကျောင်းအုပ်ဆရာမကြီးက လေသံမာမာနှင့် ပြောလိုက်သည်။

"မရှိပါဘူး ဆရာမကြီး" ကျော်ကျော်က ပြောပြောဆိုဆို ဆရာမကြီးနှင့် ဆရာဦးဝင်းမောင် တို့ကို လက်အုပ်ချီကန်တော့ရင်း "ကျွန်တော်-ဆရာမကြီးနဲ့ဆရာကျေးဇူးကို ဘယ်တော့မှမမေ့ပါဘူး ကျွန်တော်ဘဝ ယခုနိမ့်ကျနေပေမယ့် တစ်ချိန်ချိန်မှာ မြင့်တက်အောင် ကြိုးစားပါမယ်"ဟု ပြောလိုက်သည်တွင်.....

"ဆရာမကြီး- ကျွန်တော့်ကိုစကားပြောခွင့်ပြုပါ"ဆရာဦးဝင်းမောင်ကခွင့်ပန်လိုက်သည်။

"ကဲ-ကျော်ကျော်-မင်းရန်ဖြစ်တာ သုံးကြိမ်-ဆယ်တန်း(ဘီ)က ဝင်းနိုင်တို့ အုပ်စုလေးယောက် လည်း အကွဲကွဲအပြဲပြဲနဲ့ တစ်ယောက်ဆိုရင်မနည်းနာနပ်ယူရတယ် - ပထမတစ်ကြိမ်က ဘာဖြစ်တာလဲ"

"ဒီလိုပါဆရာ-ဟိုစက်သူဌေးသား ဝင်းနိုင်တို့အုပ်စုပေါ့ ကျောင်းထိပ်အကြော်ဆိုင်မှာ အကြော်စားပြီး ပိုက်ဆံမပေးဘူး အဲဒါ-ကျွန်တော်က -အဖွားကြီးသနားပါတယ် ပိုက်ဆံပေးလိုက်ပါလို့

ဝင်ပြောတာ သူ့ရဲ့သူငယ်ချင်း တစ်ယောက်က မဆိုင်ပဲဝင်ပြောတယ်ဆိုပြီး သံပိုက်လုံးနဲ့ရိုက်တယ် နောက်တော့သူတို့သုံးဦးစလုံး ဝိုင်းထိုးလို့ကျွန်တော်လည်း ပြန်ထိုးလိုက်တယ်"

"အေး-ဟုတ်ပြီ-ဒုတိယအကြိမ်ကရော"

"ဒီလိုပါဆရာ-ကိုးတန်း(အေ)က သဇင်ကို ဆယ်တန်း(ဘီ)က စိုးထွန်းနဲ့ရဲဦးတို့က ကျူရှင်က အပြန်လိုက် စကားပြောတယ် သဇင်ကရှောင်ဖယ်ဖယ်လုပ်နေတာကို သူတို့က လမ်းပိတ်ထားတယ်၊ ကျွန်တော်ကနမချင်း စာနာဖို့ ကျောင်းနာမည်မဖျက်ဖို့ပြောတာ သူတို့ကစပြီး ကျွန်တော့်ကိုထိုးလို့ ကျွန်တော်ပြန်ထိုးတယ်၊ သူတို့မိဘတွေက ဆရာမကြီးကို ဦးအောင်လာတိုင်တယ်"

ဆရာဦးဝင်းမောင်က ခေါင်းတညိတ်ညိတ်နှင့်...--

"ဒါဆို-နောက်ဆုံး တတိယအကြိမ်က ဘာဖြစ်တာလဲ"

"ဒါလေရှင်းပါတယ်ဆရာ- သူတို့တွေက ကျွန်တော့်ကို ဘုန်းကြီးကျောင်းသား သူတောင်းစားလို့ မကြားတကြား ပြောကြတယ် နောက်ပြီး- အဖေမရှိအမေမရှိ အုတ်ကြားမြက်ပေါက်လို့ပြောလို့ ကျွန်တော်ထိုးလိုက်တယ်"

"ဒါဆို-မင်းဘာဖြစ်လို့ ငါ့ကိုလာမတိုင်တာလဲ"ကျောင်းအုပ်ဆရာမကြီးကမေးလိုက်ရာ.....

"ကျွန်တော်-သူ့တို့လို သရဲဘောကြောင်ကြောင် မတိုင်တတ်ဘူး သူတို့ကဆရာမကြီးကို အလျင်ဆုံး လာတိုင်ထားတော့-ကျွန်တော်အပြော ကျွန်တော့်စကား အရာရောက်မှာ မဟုတ်လို့ပါ" ကျော်ကျော်၏စကား ဆုံးသောအခါ-

"အင်း- ဒါ- ဒီသူငယ်ရဲ့အပြစ်မဟုတ်ဘူး သူကရန်စတာမှမဟုတ်တာ"ဟု ကျောင်းအကျိုးဆောင် လူကြီးတစ်ဦးက ဝင်ပြောလိုက်သည်။

ခက်ထန်မာကျောသော ကျောင်းအုပ်ဆရာမကြီး၏မျက်နှာသည် ရုတ်ချည်းဂရုဏာ မျက်ဝန်းအကြည့်နှင့် ကျော်ကျော်အား "ကဲ-သား-ဆရာမကြီးကတော့ ကျောင်းစည်းကမ်းအတိုင်း လုပ်ရတာပါ- ရော့ရော့- မင်းလိုရာ သုံးဖို့"ဟု ပြောပြောဆိုဆို ဆရာမကြီးက ငွေတစ်သောင်း ထုတ်ပေးလိုက်ရာ.....

"ကျွန်တော်-လက်မခံပါရစေနဲ့ဆရာမကြီး ကျွန်တော်အလကားရတဲ့ငွေကို မလိုချင်ပါဘူး" ရိုသေစွာ လက်အုပ်ချီ၍ပြန်ပြောလိုက်သည်။

"ဆရာမကြီး ဒီသူငယ်ကို ကျွန်တော်တာဝန်ယူပါတယ် သူ့ဘဝအတွက် တိုးတက်ဖို့ ကျွန်တော့်တာဝန်ထားပါ"ဟု ကာယဆရာဦးဝင်းမောင်က ပြောလိုက်သည်။

"အေး-ကျော်ကျော်-မင်း-အကူညီလိုရင် အချိန်မရွေး ဆရာမဆီလာခဲ့"ဟု အတန်းပိုင်ဆရာမကလည်း ဂရုဏာဖြင့်ပြောလိုက်သည်။

ကျော်ကျော်သည်- မတ်တပ်ခပ်ရှိ့ရှိ့လေးဖြင့် မျက်လွှာချ၍ ရပ်နေသည်။

ကာယဆရာဦးဝင်းမောင်သည် ကျော်ကျော်၏ ကိုယ်လုံးကိုယ်ထည်တစ်ခုလုံးကို ကြည့်ရင်းခေါင်းတညိတ်ညိတ်နှင့် တစ်စုံတစ်ခုကိုစဉ်းစားနေမိသည်။

"ကဲ-တပည့်၊ မင်းဆရာ့ရဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားကိုသိတယ်နော်၊နောက်ပြီး တစ်ရွာမပြောင်းသူကောင်းမဖြစ် ဆိုတဲ့စကားပုံလို- မင်း- ရန်ကုန်ကိုသွားရမယ်၊ တို့ရဲ့တောမြို့မှာနေရင်တော့ ထိပ်တန်းရောက်လာမှာမဟုတ်ဘူး ဘုရင်ဖြစ်ချင်ရင် ထီးရိပ်နန်းရိပ်ခိုရမယ်ဆိုတဲ့စကားလိုပေါ့"

ကျော်ကျော်သည် မဝံ့မရဲဖြင့် "ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာ-ဆရာအစီအစဉ်အတိုင်း ကျွန်တော်လိုက်နာပါ့မယ်"ဟု ပြောလိုက်လေသည်။

"ရန်ကုန်က ငါ့ရဲ့ငယ်သူငယ်ချင်း တစ်ချိန်ကမြန်မာ့လက်ရွေးစင်၊ အာရှလက်ဝှေ့ရွှေတံဆိပ်ရခဲ့တဲ့ အဖွဲ့ချုပ်ရဲ့ နည်းပြဆရာဦးစန်းမြင့်ဆီမှာနေပြီး လက်ဝှေ့လေ့ကျင့်ရမယ်၊ ကျောင်းလည်းဆက်တက်ပေါ့၊ ဆရာဦးစန်းမြင့်ကလည်း တစ်ကိုယ်တည်းသမားဆိုတော့ မင်းလည်းအဖော်ပြုရင်းနေလို့ရတာပေါ့၊ငါစာရေးပေးလိုက်မယ်"

"ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာ ကျွန်တော်ကြိုးစားပါ့မယ် ဆရာဖြစ်စေချင်တဲ့ လက်ဝှေ့ချန်ပီယံတစ်ယောက် ဖြစ်ရပါစေမယ်" ကျော်ကျော်က ရဲရဲဝံ့ဝံ့အာမခံစကားပြောလိုက်သည်။

ဒီလို့နှင့်.....ကျော်ကျော်တစ်ယောက် တောမြို့ တောင်ညိုမှ ရန်ကုန်မြို့ကြီးဆီသို့ရောက်ခဲ့ပေပြီ။

ရန်ကုန်ဘူတာနှင့်အောင်ဆန်းအားကစားကွင်းမှာ နီးနီးကပ်ကပ်ဖြစ်သည်။

ကျော်ကျော်သည် အောင်ဆန်းအားကစားကွင်းသို့ ဝင်မိသည်နှင့် ကြက်သီးမွေးညှင်းထသွားသည်။

ဘာကြောင့်မှန်းမသိ အလိုလိုရင်ကော့ပြီး ခေါင်းမော့နေမိသည်။

"ဘာကိစ္စရှိလို့လဲ-ငါ့ညီ" အောင်ဆန်းအားကစားကွင်းဝင်ပေါက်လုံခြုံရေးမှ မေးလိုက်ရာ .....

"ကျွန်တော်-လက်ဝှေ့နည်းပြဆရာဦးစန်းမြင့်နှင့်တွေ့ချင်လို့ပါ"

"ဩော်-ဩော်-ဆရာ့ရဲ့လေ့ကျင့်ဆောင်က ဟောဟိုဘက်ကိုကွေ့ပြီး အရှေ့ဘက်တန်းနာရီစင်အောက်မှာပါ"

ကျော်ကျော်သည် ကစားကွင်းလုံခြုံရေးမှူးလမ်းညွှန်ရာအတိုင်းသွားလိုက်ရာ ..... အောင်ဆန်းအားကစား ကွင်းအရှေ့ဘက် ပွဲကြည့်စင်အောက်တွင် လက်ဝှေ့လေ့ကျင်နေကြသော အားကစားသမား(၁၅)ယောက်ခန့် ကိုတွေ့လိုက်ရသည်။

လေ့ကျင်နေသူများကို အမှတ်စဉ်ရေတွက်နေသော ဆရာဖြစ်ဟန်တူသည့် ပုဂ္ဂိုလ်ထံချဉ်းကပ်ပြီး .....

"ကျွန်တော်-ဆရာကြီးဦးစန်းမြင့်နှင့်တွေ့ချင်လို့ပါ" ကျော်ကျော်ကခပ်ရှိ့ရှိ့လေးပြော လိုက်ရာ .....

"ဆရာကြီးလား-ဟောဟိုအခန်းထဲမှာ"ဟု ညွှန်ပြလိုက်သည်။

ကျော်ကျော်သည် ညွှန်ပြရာအခန်းသို့သွားပြီး အခန်းဝ၌ မတ်တပ်ရပ်လျက်-

"ဆရာ-ကျွန်တော်ကိုဝင်ခွင့်ပြုပါ"

စားပွဲတွင်ခေါင်းငုံ့၍ စာရေးနေသော နည်းပြချုပ်ဆရာဦးစန်းမြင့်က အသံကြားရာအခန်းဝသို့ လှမ်းကြည့်ပြီး- "အင်း-ဝင်ခဲ့လေ"ဟု ပြောလိုက်သည်။

ကျော်ကျော် အခန်းထဲသို့ဝင်လိုက်ပြီး ..... စားပွဲရှေ့တွင်မတ်တပ်ရပ်လျက် ဦးစန်းမြင့်လက်ထဲသို့ ရိုရိုသေသေနှင့်စာတစ်စောင်ကိုပေးလိုက်သည်။

နည်းပြဆရာဦးစန်းမြင့်သည် ကျော်ကျော်ပေးလိုက်သောစာကို ဖတ်ပြီး .....

"အေး"ဟု ပြော၍ ကျော်ကျော်၏အရပ်အမောင်း ကိုယ်လုံးကိုယ်ထည်ကို စေ့စေ့စပ်စပ် ကြည့်လိုက်သည်။ "အေး-ကိုဝင်းမောင်ကလည်း မင်းအကြောင်းကို တော်တော်လေး စာထဲမှာ ရေးထားတယ်"ဟု အစချီလိုက်သည်။

"မင်း ဒီမှာ-ကြိုးကြိုးစားစားလေ့ကျင့်မယ် စည်းကမ်းစနစ်ကျနမယ်ဆိုရင် တိုးတက်မှုရှိမယ် အားကစားသမား ဘဝဆိုတာ ပြင်ပသာမန်လူတွေနဲ့ မတူတဲ့အချက်တွေရှိတယ်"ဟု ပြောလိုက်သည်။

ထိုအခိုက် လေ့ကျင့်ချိန်ပြီး၍ အခန်းထဲသို့ လက်ထောက်နည်းပြဆရာနှစ်ဦးဝင်လာရာ .....

ဆရာကြီးဦးစန်းမြင့်က " ကဲ- ဆရာဦးတင်မောင်ဖေနဲ့ ဆရာဦးမိုးဝေ-ဒီသူငယ်ကိုကြည့်ပြီး ထင်မြင်ချက် ပေးစမ်းပါအုံး"ဟု ပြောလိုက်သည်။

ဆရာဦးတင်မောင်ဖေနှင့် ဦးမိုးဝေတို့သည် ရပ်နေသော ကျော်ကျော်၏ ခန္ဓာကိုယ် အချိုးအစားကို အကဲခတ် လိုက်ပြီး .....

ဆရာဦးမိုးဝေက "ဟုတ်တယ်ဆရာကြီး-သူ့ရဲ့အသက် အရပ်အမောင်း ကိုယ်လုံးကိုယ်ထည်က လက်ဝေ့သမားကောင်းဖြစ်နိုင်တဲ့ လက္ခဏာဘဲ"

ဆရာဦးတင်မောင်ဖေကလည်း "ဟုတ်တယ် သူ့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ် အရပ်အမောင်းက ကမ္ဘာကျော်လက်ဝေ့ သမား ကက်ဆီးယက်ကလေး ရဲ့ပုံစံမျိုးဘဲ"

ဆရာကြီးဦးစန်းမြင့်ကပြုံး၍ ပြောလိုက်သည်မှာ "ဟုတ်တယ်-အရပ်က-ငါးပေဆယ်လက်မ-ကိုယ်အလေးချိန်က ပေါင်တစ်ရာ့ငါးဆယ် အသက်က(၁၉)နှစ်ဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့ လက်ဝေ့လောကအတွက် လိုက်ဝိတ်တန်းမှာ အားထားရမှာပေါ့ နောက်ပြီး ဒီသူငယ်က ဘယ်သန် လက်သီးလည်းပြင်းတယ် သူတို့မြို့ဘုရားပွဲနဲ့ ဒီဇင်ဘာလလူထုအားကစားပွဲတွေမှာ ချန်ပီယံ နှစ်နှစ်ဆက်တိုက်ဖြစ်ခဲ့တယ်လို့သိရတယ် တစ်ကောင်ကြွက်-တစ်မျက်နှာဆိုတော့ သူရဲ့ဘဝကို လက်ဝေ့လောကထဲမှာ နှစ်ထားနိုင်တာပေါ့"

ဆရာကြီးဦးစန်းမြင့်က ကျော်ကျော်ဘက်ကိုကြည့်လိုက်ပြီး "ကျော်ကျော်-ဟောဒီက ဆရာနှစ်ယောက်က အနီးကပ်မင်းကိုလေ့ကျင့်ပေးမယ် ဆရာမိုးဝေနဲ့ ဆရာတင်မောင်ဖေတဲ့-သူတို့နှစ်ဦးစလုံး ကျွန်းဆွယ်လက်ဝေ့ ချန်ပီယံတွေဘဲ"ဟု မိတ်ဆက်ပေးလိုက်သည်။

ဆရာကြီးဦးစန်းမြင့်က ဆက်၍ပြောလိုက်သည်မှာ "မင်းက ဆယ်တန်းနှစ်ခါကျ ဆိုတော့ ပညာရေးမှာ အကျိုးမပေးဘဲ မင်းဝါသနာပါတဲ့ လက်ဝေ့အားကစားမှာ ထူးချွန်အောင်လုပ်ရမယ် ကျောင်းပညာအပြင် အင်္ဂလိပ်စကားပြောသင်တန်းလည်း ထားပေးမယ် ကဲ-မင်းပစ္စည်းတွေကို ငါတို့အိမ်ကိုသွားကြမယ်"

နည်းပြဆရာဦးစန်းမြင့်အိမ်မှာ လုံးချင်းတစ်ထပ်တိုက်ဝင်းခြံနဲ့ဖြစ်သည်။ ဗဟန်းဆင်ခြေဖုံးရပ်ကွက်..... ဆိတ်ငြိမ်သည်-အေးချမ်းသည်။

ဆရာဦးစန်းမြင့်မှာ သားသမီးဇနီးမယားမရှိ တစ်ကိုယ်ရည်သမား ဖြစ်သည်။ သို့ကြောင့်လည်း သူလို တစ်ကောင်ကြွက်တစ်မျက်နှာ ကျော်ကျော်အား သားတစ်ယောက်လို တပည့်တစ်ယောက်လို ချစ်သည်။ သံယောဇဉ်ပို၍ရှိသည်။ ကျော်ကျော်အား အဂ္ဂေ့တောင်အာရှသာမက အာရှချန်ပီယံ ဖြစ်နိုင်ဖို့ မျှော်မှန်းထားသည်။ ဒီထက်ပို၍ ကမ္ဘာ့အိုလံပစ်ချန်ပီယံတစ်ဦး ဖြစ်စေလိုသော ဆန္ဒလည်းပြင်းပြနေသည်။

ဆရာဦးစန်းမြင့်၏အိမ်ထဲသို့ဝင်မိသည်နှင့် ကျော်ကျော်သည် အိမ်နံရံပတ်ဝန်းကျင်ကို မျက်စေ့ရောက် သွားသည်။ နံရံပေါ်တွင် ဆရာဦးစန်းမြင့်၏ ဘဝပုံရိပ်ဓါတ်ပုံများ အထူးသဖြင့် လက်ဝေ့လောကရဲ့ အောင်မြင်မှုဓါတ်ပုံများကိုတွေ့ရသည်။

ပြီးတော့ ..... "လူရဲ့တန်ဖိုးသည် စည်းကမ်း"

"စည်းကမ်းသည်ပထမ အောင်မြင်မှုသည်ဒုတိယ"

"စည်းကမ်းရှိရှိ နည်းစနစ်မှန်မှန် ပြင်းပြင်းထန်ထန် လေ့ကျင့်ခြင်းမှသည် အောင်ပွဲဆီသို့"

"အားကစားမြှင့်တင် စိတ်လန်းရွှင် ဆန့်ကျင်မှုးယစ်ဆေး"

"စိတ်ဓါတ်ခိုင်မာ သန်စွမ်းရေး အားကစားကဏ္ဍမြှင့်တင်ပေး ရှောင်လေဝေးဝေး မူးယစ်ဆေး"

"လေ့ကျင့်မှကျွမ်းကျင် ကျွမ်းကျင်မှယုံကြည် ယုံကြည်မှရဲရင့် ရဲရင့်မှအောင်မြင်"

ထိုအပြင် အားကစားသစ္စာ အဓိဌာန်လေးချက်ကိုလည်းတွေ့ရသည်။

"ဆရာ-ဒီနံရံပေါ်မှ ချိပ်ထားတဲ့ အင်္ဂလိပ်စာသားရဲ့အဓိပ္ပါယ်ကရော" ကျော်ကျော်က မေးလိုက်ရာ-

"အေး-ဟောဒီ IF you want to win , You must win -ဆိုတာက နိုင်ချင်စိတ်ရှိရင် နိုင်ရမယ်"

" Honesty is the best Policy -ဆိုတာက ရိုးသားမှုသည် အကောင်းဆုံးဂုဏ်ဒြပ်ဖြစ်သည်"

"Persevere means go on trying, How ever often you may fail -ဆိုတာ ဖွဲစိတ်ဓါတ်သည် မည်မျှပင် ရှုံးနိမ့်ပါစေ ထပ်ခါတလဲလဲ ကြိုးစားမှုပင်ဖြစ်သည်လို့ အဓိပ္ပါယ်ရတယ်"

"ဟောဒီ-ဆောင်ပုဒ်ကိုလည်း မင်းသတိထားကြည့်ဦး"

ဆရာဦးစန်းမြင့်ညွှန်ပြသောဆောင်ပုဒ်မှာ-

"ရိုးသား-နိုးကြား-ကြိုးစား-အားကစားသမားကောင်းရဲ့စိတ်ထား"ဟုဖော်ပြနေသည်။

"ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာ-ကျွန်တော် ဒီဆောင်ပုဒ်တွေကို အမိအရ လိုက်နာပါမယ်"ဟု ကျော်ကျော်ကခွန်အား အပြည့်နှင့်ရင်ကော့၍ ပြန်ပြောလိုက်သည်။

"ကဲ-ကဲ-ငါ့တပည့်လဲ ပင်ပန်းတော့မယ်-ရေမိုးချိုးလိုက်ဦး-ငါက-ထမင်းချိုင့်ဆွဲစားတာဆိုတော့ ဒို့နှစ်ယောက်အတွက် လောက်ပါတယ်-အဲ-တစ်ခုတော့ရှိတယ် နံနက်ဆိုရင် (၆)နာရီထ ကိုယ်လက်သန့်စင် ဘုရားရှိခိုးပြီးတော့ ကြက်ဥနှစ်လုံးအကာကျက် ပေါင်မုန့်မီးကင် ဒါမှမဟုတ်လည်း ပေါင်မုန့်ကို ဒီအတိုင်း ထောပတ်နဲ့ယို ကြိုက်တာသုတ်ပြီး Brakefast ပေါ့ကွာ"

"ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာ-အစားအသောက်မှာ ကျွန်တော်ကြံ့သလိုစားနိုင်ပါတယ်"

"အေး-ဒါပေါ့ကွ-ဘဝဆိုတာကို ကြံ့ကြံ့ခိုင် ရင်ဆိုင်နိုင်ရမယ် ငါ့ဘဝကလဲ အောက်ခြေကနေ တက်လာရတာဘဲ ငယ်စဉ်ကဆိုရင် အဖေဆုံးပြီးတော့ အမေနဲ့ကြီးပြင်းလာရတာ ဘာဘဲ

ဖြစ်ဖြစ်ပေါ့ကွာ ဘဝဆိုတာအနိမ့်အမြင့်ရှိတာဘဲ ကြိုးစားမှမှာ မူတည်တာပေါ့" ဆရာဦးစန်းမြင့်က ကျော်ကျော်-အားမငယ်စေရန် ဘဝဒဿနများကို ပြောပြနေသည်။

ကျော်ကျော်ဘဝကလည်း ငယ်စဉ်ကပင် အဖေအမေ ဆုံးပါးသွားတော့ ဘကြီးဘုန်းကြီးနှင့်အတူ ဘုန်းကြီးကျောင်းတွင် နေရသည်။ ပြီးတော့မှ အထက်တန်းကျောင်းကို တက်ရသည်။ ကျောင်းမှာလည်း သူ့ရဲ့နိမ့်ကျသောဘဝကို ကျောင်းသားအများစုက မခံချင်အောင် ပြောဆိုကြသည်။ ထိုကြောင့်လည်း သူ့ရဲ့ကျောင်းမှ ကာယဆရာ ဦးဝင်းမောင်က ရန်ကုန်မြို့ရှိ မိတ်ဆွေ လက်ဝှေ့နည်းပြဆရာ ဦးစန်းမြင့်ထံ ပို့လိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်တော့သည်။

လက်ဝှေ့လေ့ကျင့်ခန်းဆင်းရာတွင်.....

ကျော်ကျော်သည် အားကြိုးမန်တက်ရှိသည်။ ကြိုးစားသည်။

လေ့ကျင့်သောအားကစားသမားများနှင့်လည်း သင့်တင့်၍ လူချစ်လူခင်ပေါများသည်။

သင်တန်းသား(၁၂)ယောက်တွင် ကျော်ကျော်ထက် အသက်ငယ်ရွယ်သူ(၃)ယောက်သာ ပါရှိသည်။ ကျန်လူများက သူ့ထက်အသက်ကြီးသည်။

ကျော်ကျော်က သူ့ထက်အသက်ကြီးသူများကို အစ်ကိုကြီးဟူ၍လည်းကောင်း သူ့ထက် ငယ်ရွယ်သူများကို အစ်ကိုလေးဟူ၍ ခင်ခင်မင်မင်ခေါ်တတ်သည်။

နည်းပြဆရာများကို ကြောက်ချစ်ရိုသေမှုကြောင့် ဆရာတွေကလည်း ချစ်သည်။

ညပိုင်း..... အားလပ်ချိန်တွင် ဆရာဦးစန်းမြင့်က မြန်မာ့လက်ဝှေ့နှင့်ကမ္ဘာလက်ဝှေ့မှ နာမည်ကြီး လက်ဝှေ့သမားများအကြောင်းနှင့် သူတို့၏ထိုးကွက်များကို ဗွီဒီယိုအခွေများနှင့် ပြသ ရှင်းလင်း သင်ကြားပေးသည်။

မြန်မာ့လက်ဝှေ့မှ နာမည်ကျော် ဆရာကျားဘည်မိုး အာရှချန်ပီယံ တင်ထွန်း၊ သိန်းမြင့်၊ လှညွှန့်၊ ကြီးမောင် တို့အကြောင်း..... ပြီးတော့ ကမ္ဘာ့နာမည်ကျော် ရှူဂါးရေးရော်ဘင်ဆင်၊ မာစီယာနိုး၊ ကက်ဆီယက်ကလေး(ခ)မိုဟာ မက်အလီ၊ ဂျိုးဖရေဇီယာ၊ မိုက်တိုက်ဆန်တို့အကြောင်း ကိုလည်း ပြောပြတတ်သည်။

ကျော်ကျော်၏အရပ်အမောင်း ခြေတံလက်တံနှင့်ထိုးကွက်များသည် ကက်ဆီယက်ကလေး (ခ) မိုဟာမက်အလီနှင့် တော်တော်လည်းဆင်တူသောကြောင့် လေ့ကျင့်ဘက်များက သူ့ကို မြန်မာကက်ဆီယက်ကလေး(ကျော်လေး)ဟု တင်စားခေါ်ကြသည်။

ဆရာဦးစန်းမြင့်၏စီစဉ်မှုဖြင့် ကျော်ကျော်သည် (ခ)အဆင့်လက်ဝှေ့ပြိုင်ပွဲသို့ ဝင်ရောက် ယှဉ်ပြိုင်ရာတွင် ပြိုင်ဖက်(၃)ဦးစလုံးကို တတိယအချီမပြည့်မီ အလဲထိုးပွဲများဖြင့် ပထမရွှေတံဆိပ်ကို ရရှိခဲ့သည်။ ထို့အပြင် အကောင်းဆုံးလက်ဝှေ့သမားဆုကိုလည်း ထပ်ဆင့်ရရှိခဲ့သည်။

ကျော်ကျော်ရဲ့အရည်အသွေးကို အကဲခတ်မိသော အားကစားသတင်းထောက်နှင့် အသိုင်းအဝိုင်းများက မြန်မာ့လက်ဝှေ့လောကအတွက် အလားအလာရှိသော ကျောက်ရိုင်းကောင်း တပွင့်ဟု တင်စားရေးသားကြပြန်သည်။

ကျော်ကျော်၏ ပြိုင်ပွဲဝင် လက်ဝှေ့ထိုးကွက်များကို နဖူးတွေ့ဒူးတွေ့ မြင်လိုက်ရသော လေ့ကျင့်ဖက်များက ကျော်ကျော်ကို ဝိုင်း၍ ချီးကျူးကြသည်။ အလားလာကောင်းရှိ၍ အရှေ့တောင်အာရှမှ အာရှပြိုင်ပွဲထိ အောင်မြင်ရမည်ဟု မှတ်ချက်ပေးကြပြန်သည်။

"ကဲ-ကျော်ကျော်-မင်းကို လက်ဝှေ့အသိုင်းအဝိုင်းကရော စာနယ်ဇင်းတွေကပါ ချီးကျူးနေကြတယ် မြှောက်စားကြတယ်၊ ဒါကို-မင်းအနေနဲ့ ဘဝင်မြင့်စိတ်ကြီးဝင်ပြီး မာနတက်ဖို့မလိုဘူး အောက်ခြေမလွတ်စေနဲ့ အရေးကြီးတာ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ဆုံးခန်းတိုင် ရောက်ဖို့ဘဲ ငါတို့ရဲ့ အားကစားသစ္စာအဓိဋ္ဌာန်(၄)ချက်ကို မှတ်မိတယ်မဟုတ်လား"

"ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာ-မှတ်မိပါတယ်"

"ကဲ-ဒီလိုဆိုရင် ပြန်ရွတ်စမ်းကွာ"

ကျွန်ုပ်တို့သည် မြန်မာနိုင်ငံနှင့်နိုင်ငံသားတို့အပေါ် သစ္စာရှိပါမည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အားကစားသမားကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်မြောက်အောင် ကြိုးစားဆောင်ရွက်ပါမည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အားကစားသမားအချင်းချင်း ချစ်ကြည်ပူးပေါင်းမှုရယူပြီး အားကစားလောကတိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးအောင် ကြိုးစားဆောင်ရွက်ပါမည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဖွဲ့စိတ်ဓါတ်ကိုအရင်းခံ၍ တရားသောယှဉ်ပြိုင် အနိုင်ရယူခြင်းကို လက်ခံကျင့်သုံးပါမည်ဟု သစ္စာအဓိဋ္ဌာန်ပြုပါ၏။

ကျော်ကျော်သည် အားကစားသစ္စာအဓိဋ္ဌာန်များကို အားမာန်ပါပါ ရွတ်ဆိုလိုက်ရာ.....

"အေး-ဒါပဲကွ အားကစားသမားတိုင်းက အားကစားသစ္စာအဓိဋ္ဌာန်(၄)ချက်ရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း သိမြင်လိုက်နာရင် ငါတို့ရဲ့အားကစား-မြန်မာ့အားကစားပေါ်ကွာ-တိုးတက်အောင်မြင်မှုကို ရရှိမယ်လို့ ဆရာယုံကြည်တယ်"

ဆရာဦးစန်းမြင့်သည် ရင်ကော့၍ အားပါးတရပြောပြီး ကုလားထိုင်ပေါ် ထိုင်ချလိုက်သည်။

"ကဲ-ကဲ-ငါ့တပည့်လည်း ပင်ပန်းနေပြီ မနက်စောစောထပြီး လေ့ကျင့်ရအုံးမယ် စောစော အိပ်ယာဝင်တော့"

ဆရာဦးစန်းမြင့်က ကရုဏာအကြည့်ဖြင့် ပြောလိုက်သည်။

ကျော်ကျော်သည် ဘုရားဝတ်ပြုပြီး ဆရာဖြစ်သူအား ဦးသုံးကြိမ်ကန်တော့၍ အိပ်ယာဝင်လိုက်သည်။

ဆရာဦးစန်းမြင့်သည် ကျော်ကျော်အားသေချာကြည့်ပြီး ခေါင်းတညိတ်ညိတ်နှင့် သူ့ရဲ့တပည့်၏ ရှေ့ရေး အောင်မြင်မှုများကို မျှော်မှန်းတွေးဆနေလိုက်တော့သည်။

ဆရာဦးစန်းမြင့်သည်-တပည့်ကျော်ကျော်ရဲ့သန်စွမ်းမှုအတွက် အမောခံနိုင်ရန် ယင်မခကအ့ Circut Training (ပတ်လည်လေ့ကျင့်ခန်း)ကို လေ့ကျင့်စေသည်။

လက်သီးထိုးအားကောင်းရန် လှုပ်ရှားနေသော သဲအိတ်ကိုထိုးစေသည်။

ကျော်ကျော်၏ ဗယ်လက်သီးမှာ လှုပ်ရှားနေသောသဲအိတ်ကိုပင် တုန်ခါသွားအောင် ထိုးနိုင်စွမ်း ရှိသည်။

ကျော်ကျော်ရဲ့လေ့ကျင်ပုံများကို ကြည့်၍- အခြားလက်ထောက်သင်တန်းနည်းပြဆရာများကပင်. ..... နှစ်ထောင်းအားရ ရှိနေကြသည်။ လေ့ကျင့်ဘက်များကလည်း အားပေးကြသည်။

ဒီလိုနှင့်-ထိုင်းနိုင်ငံတွင်ကျင်းပမည့် အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပွဲတော် ကျင်းပရန် (၃)လခန့်သာ လိုတော့သည်။ ပြိုင်ပွဲဝင်မည့်အမည်စာရင်းတွင် ကျော်ကျော်ပါဝင်ခဲ့သည်။ မြန်မာ့လက်ရွေးစင်ဖြစ်ခဲ့ပေသည်။

လေ့ကျင့်နေစဉ်..... ဆရာဦးစန်းမြင့်က သင်တန်းသားများကို.....

"ငါတို့အားထားပြီး ရွှေတံဆိပ်မှန်းတာ၊ လိုက်ဖလိုင်းဝိတ်တန်းက ဒေါ်လာနဲ့ လိုက်ဝိတ်တန်းက ကျော်ကျော်ဖြစ်တယ်၊ ကျန်လူတွေက လူသစ်တွေဆိုပေမယ့် ဆုတံဆိပ်တစ်ခုခုကို မျှော်မှန်းနိုင်တယ်၊ ဒေါ်လာက လူဟောင်းအတွေ့ကြုံများတယ်၊ ပြီးခဲ့တဲ့ Sea Game ပြိုင်ပွဲမှာလည်း ရွှေရထားသူဆိုတော့သိပ်ပြောစရာမလိုဘူး၊

ကျော်ကျော်ကလဲ ထိုးအားထိုးကွက်ကောင်းတယ် သက်လုံကောင်းတယ် အရှောင်အတိမ်းကောင်းတဲ့လူဆိုတော့ ဘက်စုံပေါ့ကွာ၊ ရွှေမှန်းထားတယ်၊ ကဲ-တပည့်တို့ ကြိုးစားစမ်းကွာ ငါတို့ရဲ့အားကစားကို ဂုဏ်မြှင့်နိုင်သူတွေ ဖြစ်အောင်လုပ်ပေါ့"

အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲဝင်မည့် လက်ဝှေ့အားကစားသမား(၅)ဦးစလုံးက လက်မထောင်၍ အောင်မြင်မှုသင်္ကေတကိုပြရင်း "ငါနိုင်ငံ-ငါလူမျိုးအတွက်-ရွှေ" ဟူ၍ ပြိုင်တူအော်လိုက်ကြပါတော့သည်။

အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲ တလျှောက်တွင် မြန်မာနိုင်ငံမှ လက်ဝှေ့အားကစားသမားများသည် အစဉ်အလာကောင်းများရှိခဲ့သည်ကို ပြန်တွေးရင်း..... ဆရာဦးစန်းမြင့်က.....

"ငါတို့အောင်မြင်မှုရဲ့ အစဉ်အလာကို မင်းတို့ရဲ့ ရွှေလက်သီးနဲ့ နိုင်ငံနှင့်လူမျိုးအတွက် တာဝန်ကျပွန် စေဖို့အတွက် စွမ်းစွမ်းတမံ ကြိုးစားကြရမယ်"ဟု ပြောလိုက်သည်။

အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပွဲတော်က စည်းကားသိုက်မြိုက်ခမ်းနားလှပေသည်။ ပြိုင်ပွဲဝင် (၁၀)နိုင်ငံမှ အားကစားသမားပေါင်း(၁၅၀၀)ကျော်ရှိလေသည်။ ဖွင့်ပွဲအခမ်းအနားသည် ထူးထူးကဲကဲ အံ့မခန်းရှိပေသည်။

မြန်မာအားကစားအဖွဲ့သည် မြန်မာဆန်ဆန် အမျိုးသားများက တိုက်ပုံပုဆိုးနှင့် အမျိုးသမီးများက ရင်ဖုံး အင်္ကျီနှင့်ချိတ်ထမီများကိုဝတ်ဆင်၍ ချီတက်ကြသည်။ အားကစား (၁၉)မျိုးနှင့် ပြိုင်ပွဲဝင်(၂၀၀)ကျော်ပါဝင်သည်။

နောက်တစ်နေ့သတင်းစာများတွင် ခါတ်ပုံနှင့်တကွ မြန်မာအာကစားအဖွဲ့၏ အမျိုးသားဝတ်စုံနှင့် လှပ သေသပ်မှုကို ချီးကျူးရေးသားထားကြသည်။ ထိုသတင်းနှင့်အတူ မြန်မာဂျူဒို၊ လက်ဝှေ့နှင့် ရိုးရာလေ့လော်အသင်း၊ ပိုက်ကျော်ခြင်းအသင်းများ၏ ကျော်ကြားမှုနှင့် ရွှေတံဆိပ် မှန်းထားပုံကိုလည်း ရေးသားထားကြလေသည်။

အရှေ့တောင်အာရှအာကစားပြိုင်ပွဲစတင်လေပြီ..... ပထမနေ့ပြိုင်ပွဲတွင်.....

မြန်မာအားကစားအသင်းအတွက် ပထမဆုံးရွှေတံဆိပ်ကို အမျိုးသမီး ကီလိုမီတာ (၂၀)လမ်းလျှောက်မှ ရယူခဲ့ပြီး အမျိုးသားပြိုင်ပွဲတွင် တစ်ဦးချင်းကနေလေ့လော်ပြိုင်ပွဲမှ ရရှိခဲ့လေသည်။

ပထမနေ့တွင် မြန်မာအလံသည် နှစ်ကြိမ်တိုင်တိုင် အောင်ပွဲခံ၍ လေထဲတွင်တလူလူ လွှင့်နိုင်ခဲ့သည်။

ဒုတိယနေ့တွင် လက်ဝှေ့ပြိုင်ပွဲ၌ လိုက်ဖလိုင်းနှင့်ဖလိုင်းဝိတ်တန်းများတွင် မြန်မာ လက်ဝှေ့သမား(၂)ဦး စလုံးက ပြိုင်ဖက်များကို ပြတ်ပြတ်သားသားအနိုင်ရလိုက်ပြီး ဆီးမီးဖိုင်နယ်သို့ တက်သွားကြသည်။

အားကစားသမားများ တည်းခိုဆောင်ညပိုင်းတွင် ..... နည်းပြချုပ်ဆရာဦးစန်းမြင့်က "ကဲ-ငါ့တပည့်တို့ လိုက်ဖလိုင်းနဲ့ဖလိုင်းဝိတ်တန်းမှာ ဆုတံဆိပ်ကတော့သေချာတယ် လိုက်ဖလိုင်းမှာ ဆိုရင် ဒေါ်လာကတော့ ကျိန်းသေ ရွှေတံဆိပ်ဘဲ" ပြိုင်ဖက်များရဲ့ထိုးကွက်များကိုကြည့်ပြီး ဆရာဦးစန်းမြင့်ပြောလိုက်သည်။

ပြီးတော့ ဆရာဦးစန်းမြင့်ကဆက်၍ အားမာန်ပါပါ ပြောလိုက်သည်မှာ-

"ဒို့ရဲအားကစားဆောင်ပုဒ်ဖြစ်တဲ့ နည်းစနစ်မှန်မှန် ပြင်းပြင်းထန်ထန် လေ့ကျင့်ခြင်းမှသည် အောင်ပွဲဆီသို့ ဆိုတဲ့စကားကို အမြဲလက်ကိုင်ထားဖို့လိုတယ်"

"ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာကြီး-ကျွန်တော်တို့အားလုံး ကိုယ့်နိုင်ငံ ကိုယ့်လူမျိုးအတွက် အရှုံးမပေးသော ဇွဲစိတ်ဓါတ် နဲ့အနိုင်ယူပါမယ်လို့ ကတိပေးပါတယ်"ဟု ပြိုင်ပွဲဝင်လက်ဝှေ့သမားအားလုံးက ပြိုင်တူအားမာန်ပါပါ ပြောလိုက် ကြသည်။

တတိယနေ့တွင် .....

လက်ဝှေ့ပြိုင်ပွဲ၌ ဘင်တန်ဝိတ်နှင့်ဖယ်သာဝိတ်တန်း ယှဉ်ပြိုင်ကြသည်။ မြန်မာလက်ဝှေ့ သမားနှစ်ဦးစလုံးသည် အမှတ်နှင့်နိုင်ပွဲဆက်ခဲ့သည်။ ခက်ခက်ခဲခဲယှဉ်ပြိုင်ထိုးသတ်ခဲ့ရသည်။

ဒါကြောင့်-ပြိုင်ပွဲအပြီးတွင် နည်းပြဆရာဦးစန်းမြင့်က နောက်နေ့တွင်ထိုးရမည့် ပြိုင်ဘက်များ ကို ပရိယာယ်ဆင်၍ ထိုးသတ်ရန် လက်ဝှေ့နည်းဗျူဟာများကို သင်ကြားပေးနေသည်။ အားသာချက် အားနည်ချက်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပြီး ရှောင်ရန် ဆောင်ရန် လက်ဝှေ့ပညာလျှို့ဝှက်ချက်များနှင့် စိတ်ဓါတ်ခိုင်မာရေးတို့ကို သင်ကြားပေးပြန်သည်။ ဆရာကောင်းတပည့် ပန်းကောင်းပန်ရန်ပင် ဖြစ်သည်။

စတုတ္ထနေ့တွင်-ကျော်ကျော်၏လိုက်ဝိတ်တန်းပြိုင်ပွဲ စတင်လေပြီ။

ကျော်ကျော်၏ပြိုင်ဘက်သည်၊ သူ့လောက်အရပ်မမြင့်၊ တမိုက်ခန့်နိမ့်သော်လည်း ခန္ဓာကိုယ် ကြံ့ခိုင်သည်၊ မည်းမည်းတုတ်တုတ်ဖြင့် ကျွဲပေါက်တစ်ကောင်အလား ထင်ရသည်။

မယှဉ်ပြိုင်မီ ဆရာဦးစန်းမြင့်က တဖက်လူ၏ သဘောသဘာဝကို သူလေ့လာထားသလောက် ပြောပြ နေသည်။ ပြိုင်ဘက်သည် အတင်းဝင် အတင်းထိုးတတ်သော ဗလအားကိုးသူဖြစ်ကြောင်း ပြောပြနေသည်။

ထိုကြောင့် ပထမအချီတွင်-ကျော်ကျော်သည် အရှောင်အတိမ်းများနှင့်ပြိုင်ဘက်ကို အကဲစမ်းရင်း လေးငါးချက်သာထိုး၍ အပြေးရှောင်နည်းကို အသုံးပြုခဲ့သည်။ ပထမအချီပြည့်၍ အနားယူချိန်တွင်.....

ဆရာဦးစန်းမြင့်က လိုအပ်ချက်များကို ပြောပြနေသည်။

ကျော်ကျော်က နားလည်ကြောင်း ခေါင်းညိတ်နေသည်။

ဒုတိယအချီထိုးရန် ခေါင်းလောင်းသံပေါ်ထွက်လာသည်-

ပြိုင်ဘက်သည် ကျော်ကျော်ထံ ရုတ်တရက်အတင်းပြေးဝင်ထိုးလာသည်-သတိရှိသူ ကျော်ကျော်က ကိုယ်တခြမ်းစောင်းရှောင်ပြီး သူ့ရဲ့အားပါသော ဗယ်ဝိုက်လက်သီးဖြင့် ပြိုင်ဘက်မေးရိုးကို ထိထိမိမိထိုးလိုက်ရာ (ခွပ်)ဟူသောအသံနှင့်အတူ ပြိုင်ဘက်မှာ ကြမ်းပြင် ပေါ်သို့ "ဝုန်း"ကနဲ အရုပ်ကြိုးပြတ် ကျသွားတော့သည်။

ကြိုးဝိုင်းဒိုင်ကအမှတ်တစ်ဆယ်ပြည့်သည့်အထိ ရေတွက်သော်လည်း ပြိုင်ဘက်မှာလုံးဝမလှုပ် ငြိမ်သက်စွာဖြင့် အရှုံးပေးသွားတော့သည်။

ပြိုင်ပွဲကြားတွင် တစ်ရက်နားပြီး.....

ကျော်ကျော်သည် (၆)ရက်မြောက်နေ့တွင်-ဗိုလ်လုပွဲကို ယှဉ်ပြိုင်ထိုးသတ်ရန် ကြိုးဝိုင်းပေါ် တက်လာသည်။ သူ့နှင့်ပြိုင်ဘက်မှာ-ယမန်နှစ်က အာရှလက်ဝှေ့ပြိုင်ပွဲတွင် ငွေတံဆိပ် နှင့် ပြီးခဲ့သောအရှေ့တောင်အာရှ အားကစားပြိုင်ပွဲတွင် ချန်ပီယံရထားသူဖြစ်သည်၊ အသက်က (၃၀)ကျော် (၄၀)နားကပ်နေသူဖြစ်သည်။

ကျော်ကျော်၏ အားသာချက်မှာ ငယ်ဂုဏ်နှင့် လက်သီးထိုးအားပြင်းခြင်း အရှောင်အတိမ်း ကောင်းခြင်း၊ သက်လုံကောင်းခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

ပြိုင်ဘက်မှာ လက်ဝှေ့ပရိယာယ်ကြွယ်ဝ၍ အတွေ့အကြုံရင့်ကျက်သူဖြစ်သည် ပွဲပေါင်း(၂၀)ကျော်ထိုးခဲ့ ရာတွင်က အမှတ်နှင့်ရှုံးပွဲ(၂)ပွဲသာရှိခဲ့၍ ရွှေတံဆိပ်ကို အကြိမ်ကြိမ်ယူခဲ့သူ ဖြစ်ကြောင်းသိရသည်။

ဆရာဦးစန်းမြင့်က မှာကြားသင့်သည်များကို မှာကြားသည်။

ပထမအချီနှင့်ဒုတိယအချီတွင် သူတစ်ပြန် ကိုယ်တစ်ပြန် ထိုးသတ်ခဲ့ကြသည်။

တတိယအချီပြန်စလေပြီ-ပြိုင်ဘက်က ကျော်ကျော်အား ကြိုးဝိုင်းထောင့်သို့ အကြိမ်ကြိမ် ခေါ်သွင်း၍ ထွက်ပေါက်မရှိထိုးရန်-ဒါကို ကျော်ကျော်က လိမ္မာပါးနပ်စွာအရှောင်အတိမ်းနှင့် ထိုးဖောက်ထွက်ရင်း..... ပြိုင်ဘက်၏မျက်နှာကို ထိုးမလိုဟန်ရေးပြ၍ ဟာနေသောဝမ်းဗိုက်ကို အားပါပါထိုးလိုက်ရာ (အင့်)ဟူသော အသံနှင့်အတူ ပြိုင်ဘက်မှာဟန်ချက်ပျက်သွားသည်တွင်- ကျော်ကျော်၏ ဗယ်ညာတွဲလုံးလက်သီးမိုးများကြောင့် ပြိုင်ဘက်မှာ ယိမ်းယိုင်ပြီး ဒူးညွှတ်ကျသွားကာ ပြန်မထနိုင်တော့ပေ။

ပြိုင်ဘက်နာမည်ကြီးများကို ပွဲစဉ်တိုင်းအလဲထိုး၍ ရွှေတံဆိပ်ရရှိပြီးလျှင်-ပြိုင်ပွဲတလျှောက် အကောင်းဆုံး လက်ဝှေ့သမားဆုကိုပါ ထပ်ဆင့်ရရှိခဲ့လေသည်။

နိုင်ငံခြားသတင်းစာများနှင့်မြန်မာသတင်းစားများက ကျော်ကျော်၏အောင်မြင်မှုများကို ဓါတ်ပုံနှင့်တကွ တခမ်းတနားရိုက်ကူးဖော်ပြကြလေသည်။

ပြည်တော်ပြန် မျက်နှာပန်းလှသော မြန်မာ့လက်ဝှေ့သမား-ကျော်ကျော်..... ရန်ကုန်မြို့သို့ပြန်ရောက်လျှင်.....

မြန်မာနိုင်ငံ လက်ဝှေ့အဖွဲ့ချုပ်ကလည်းကောင်း အားကစားနှင့်ကာယာပညာဦးစီးဌာနက လည်းကောင်း မြို့နယ်ဂုဏ်ပြုပွဲများ၏ ညစာစားပွဲများသို့ တက်ရောက်ခဲ့ပြီး ဂုဏ်ပြုချီးမြှင့်ခြင်း ကိုလည်း ခံခဲ့ရသည်။

သူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်းများ၏ ဂုဏ်ပြုပွဲ ညစာစားပွဲသောက်ပွဲများကအစ ကျော်ကျော် တစ်ယောက် တစ်ခွက်တစ်ဖလားမှသည် နေ့စဉ်ရက်ဆက်သောက်ဖြစ်သောအခါ တစ်လခန့် ကြာသည်တွင် အရက်စွဲစပြုလာသည်။

ဒါကြောင့်-အားကစားလေ့ကျင့်ရက်များလည်းမမှန်တော့-

အိမ်ပြန်ချိန် များလည်း နောက်ကျလာတတ်သည်.....

တစ်ညတွင်-နည်းပြဆရာဦးစန်းမြင့်မှာ မအိပ်သေး-ည(၁၁)နာရီထိုးလေပြီ.....

အိမ်ရှေ့ဝရန်တာတွင် ပက်လက်ကုလားထိုင်တစ်ခုပေါ်၌ထိုင်လျက် ဒယိမ်းဒယိုင်နှင့် ဝင်လာသော ကျော်ကျော်အား-ဆီးကြိုပြီး.....

"ဘယ်လိုလဲ လက်ဝှေ့ကျော်ကြီးရဲ့-အိမ်ပြန်ချိန် လေ့ကျင့်ချိန်တွေ မမှန်တော့ပါလား စည်းပျက်ကမ်းပျက်နဲ့ မင်းဒီလိုဆိုရင် ငါနဲ့လမ်းခွဲလိုက်တော့"ဆရာဦးစန်းမြင့်၏စကားသည် ကျော်ကျော်ရဲ့နားထဲတွင် မိုးချုန်းသလို ခံစားလိုက်ရသော်လည်း.....အရက်၏ကျေးကျွန်ဖြစ်နေသော ကျော်ကျော်သည် ဆရာဦးစန်းမြင့်ကို ခပ်ရိုရိုလေး လက်အုပ်ချီကန်တော့ပြီး.....အမှောင်ထဲတွင် တဖြည်းဖြည်းပျောက်ကွယ်သွားလေတော့သည်။

ဆရာဦးစန်းမြင့်သည် ကျော်ကျော်၏နောက်ကျောကိုကြည့်ပြီး-သက်ပြင်းအခါခါချမိလေသည်။ တပည့်ကောင်း တစ်ယောက်ကို ဆုံးရှုံးလိုက်ရသောကြောင့် မချိတင်ကဲဖြစ်နေမိပြန်သည်။

ဖြစ်သမျှအကြောင်းအကောင်းဘဲဟူ၍ မှတ်ချက်ချမိတော့သည်။

ကျော်ကျော်လက်ဝှေ့လေ့ကျင့်ခန်းမဆင်းသည်မှာ (၈)လခန့်ရှိပေပြီ။

ကျော်ကျော်သည် အရက်၏ကျေးကျွန်ဖြစ်မိလေပြီ။ အရက်မသောက်ရလျှင်မနေတတ် Sea Game မှ ရွှေတံဆိပ်ဆုအတွက် နိုင်ငံတော်နှင့်မြို့နယ်အသင်း အဖွဲ့ချုပ်တို့မှချီးမြှင့်ခဲ့သော ကျပ်သိန်းနှစ်ရာခန့်မှာ တဖြည်းဖြည်း လုံးပါးပါးခဲ့လေပြီ။

ယခင်နာမည်ကြီးနေသော လက်ဝှေ့သမားဘဝတွင် ခေါ်ချင်ပြောချင် ကျွေးမွေးလိုကြသော မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းများလည်း တဖြည်းဖြည်း လမ်းခွဲစပြုသွားကြပေသည်။

အရက်ဆိုင် လမ်းဘေးထမင်းဆိုင်နှင့်စျေးသက်သက်သော တည်းခိုခန်းများသည် ကျော်ကျော်ရဲ့ကမ္ဘာ ဖြစ်နေသည်။ ဖြစ်သလိုစား ဖြစ်သလိုနေ ဖြစ်သလိုသောက် နေထိုင် သွားလာနေခဲ့ရပြန်သည်။

တစ်ညတွင်..... လက်ဖက်ရည်ဆိုင်တစ်ဆိုင်တွင် ထိုင်မိပြီး သတင်းစာကိုဖတ်မိသည်။ သတင်းစာ၏ နောက်ကျောတွင် မျက်နှာပြည့်ပုံမှာ နိုင်ငံတော်၏ သက်ဆိုင်ရာပုဂ္ဂိုလ်များက မူးယစ်ဆေးများကို မီးရှို့ဖျက်စီးနေပုံ ဖြစ်သည်။ ၎င်းစာမျက်နှာအောက်တွင် ခေါင်းကြီးစာလုံးနှင့် ရေးထားသည့်စာတန်းက ကျော်ကျော်အား သတိနှင့်အသိ ပြန်လည်ရရှိစေသည်မှာ (အားကစားမြှင့်တင် စိတ်လန်းရွှင် ဆန့်ကျင်မူးယစ်ဆေး)ဟူသောစာသားပင် ဖြစ်တော့သည်။

ကျော်ကျော်သည် သူ့ရဲ့အမှားကိုသိ၍ အမှန်ပြင်ရန် စိတ်ဆုံးဖြတ်လိုက်သည်။

သူ့အမှားကို ဆရာဦးစန်းမြင့်ထံတွင် ဝန်ချတောင်းပန်ပြီး လက်ဝှေ့လေ့ကျင့်ခန်းပြန်လုပ်မည် သူ့ရဲ့တာဝန် လက်ဝှေ့ပညာဖြင့် နိုင်ငံတော်ကို ပြန်၍ကျေးဇူးဆပ်မည်။ ဆုံးဖြတ်ချက်များနှင့်အတူ-ကျော်ကျော်သည် ခေါင်းမော့ ရင်ကော့၍ ခြေလှမ်းကျဲကြီးများနှင့် ဆရာဦးစန်းမြင့်အိမ်သို့ မျက်နှာမူပြီး လျှောက်လှမ်းနေတော့သည်။

နာရီဝက်ခန့်လျှောက်မိသည်တွင်.....

ဆန်းသစ်စလရောင်နှင့်ဓါတ်မီးတိုင်အလင်းရောင်အောက် ခပ်လှမ်းလှမ်းတွင် ဆရာ့အိမ်ကို တွေ့နေရသည်။ ခပ်လှမ်းလှမ်းသစ်ပင်အောက်တွင် ခဏမျှ ချွေးသိပ်ရန်နားနေခိုက်.....

ကျော်ကျော်၏မျက်လုံးများ ပြူးထွက်မတတ်ဖြစ်သွားသည်။

လူတစ်ယောက် ဆရာ့အိပ်ခန်းပြူတင်းပေါက်မှ ကျော်ထွက်လာသည်ကို ခပ်မှိန်မှိန် အလင်းရောင်အောက်တွင် တွေ့လိုက်ရသည်။ ထို့ထက်ပို၍ဒေါသဖြစ်စေသည်မှာ-ဆရာဦးစန်းမြင့် ကိုင်နေကျလက်ကိုင်အိပ်ကိုယူပြီး ထွက်လာသောကြောင့်ပင်-သူခိုးဟူ၍ တစ်ထစ်ချဖြစ်သည်ကို သိလိုက်ရသည်။

ကျော်ကျော်သည် သူခိုးနောက်မှ ခပ်ခွာခွာ မှောင်ရိပ်ခို၍လိုက်သွားသည်။

သူခိုးကလည်း ခပ်သုတ်သုတ်မှောင်ရိပ်ခို၍သွားနေသည်။

အတန်ကြာလျှင်-ကန်တော်ကြီးရေခဲဆိုင်မှတ်တိုင်နားတွင် မီလာသည်။

"ဟေ့-မပြေးနဲ့"ကျော်ကျော်က ခပ်ဩဩအသံနှင့်အော်လိုက်ရာ-

သူခိုးမှာ တုန့်ကနဲရပ်ပြီး ကျော်ကျော်အားရင်ဆိုင်လိုက်သည်။

အချိန်မှာ(၁၁)နာရီခန့်ရှိပြီဖြစ်၍ လူသွားလူလာမရှိဖြစ်နေသည်။

သူခိုးလက်မှ ဆရာဦးစန်းမြင့်၏ပိုက်ဆံလက်ကိုင်အိတ်ကို စူးစူးစိုက်စိုက်ကြည့်နေသည်။

သည်နောက်..... သူတစ်ပြန်ကိုယ်တစ်ပြန်ထိုးမိကြသည်။

သူခိုးမှာ ကျော်ကျော်၏ငယ်မူပြန်လက်ရည်ကို မယှဉ်နိုင်၍.....

ခပ်မှိန်မှိန်အလင်းရောင်တွင် သူခိုးလက်ထဲမှ ဓါးမြောင်ကို မြင်လိုက်ရသည်။

ကျော်ကျော်မှာ မျက်စေ့မမှိတ် သတိကြီးစွာဖြင့် သူခိုးလက်မှ ဓါးမြောင်ကို စူးစိုက်ကြည့်နေသည်။ ထိုအခိုက်-ကျော်ကျော်ရဲ့နားထဲတွင် သူလက်ဝှေ့ပွဲများ၌ အောင်ပွဲခံခဲ့စဉ်က တစ်ခဲနက် အားပေးသံများကို ကြားနေပေသည်။

သူခိုးက ဓါးမြောင်နှင့် ကျော်ကျော်ရဲ့ဝမ်းဗိုက်ကို လှမ်းထိုးလိုက်ရာ-ကျော်ကျော်က တစ်စောင်းရှောင်လိုက် ရာတွင် ခါးကိုပွတ်၍ထိမိသွားသည်၊ "ပူကနဲ"ခံစားမိလိုက်ပြီး..... ကျော်ကျော် အားတင်း၍ သူ့ရဲ့အားအထားရဆုံး ဗယ်လက်သီးဖြင့် သူခိုး၏မှေးရိုးကိုထိုးလိုက်ရာ (ခွပ်)ဟူသောအသံနှင့်အတူ သူလည်း အမှောင်ဖုံး၍ လဲကျသွားတော့သည်။

သူ့နားထဲတွင် စကားပြောသံများ ကြားနေရသည်။ အားယူ၍ မျက်လုံးကို ဖြည်းဖြည်းချင်းဖွင့်ကြည်ရာ ပထမဆုံး ဆရာဦးစန်းမြင့်ကိုမြင်ရသည်၊ ပြီးတော့-သူနှင့်လေ့ကျင့်ဘက် လက်ဝှေ့သမားများ .....

"ကျွန်-ကျွန်တော်ဘယ်ရောက်နေလဲဆရာ"

"ကျော်ကျော်စကားမပြောနဲ့ ဆရာပြောတာကိုနားထောင်"

"ဆရာ-ဆရာ-လက်ဆွဲအိတ်ရော"

"ကဲ-ကဲ-စကားမပြောနဲ့- ဆရာ့လက်ဆွဲအိတ်လဲရတယ် ပြီးတော့-သူခိုးလဲမိထားတယ် မေ့နေတဲ့သူခိုး ဘေးမှာ မင်းလဲနေတာကို ကင်းလှည့်လာတဲ့ ရဲတပ်ဖွဲ့တွေကတွေ့လို့ ဆရာ့ဆီကို ဖုန်းဆက် မင်းကိုဆေးရုံပို့ လိုက်တာဘဲ"

သူနဲ့လေ့ကျင့်ဖော်များက ကျော်ကျော်ရဲ့လက်ဖဝါးကိုဆုပ်ကိုင်ပြီး ဝမ်းသာပီတိမျက်လုံးနှင့် ကြည့်နေကြသည်။ ထိုအချိန်..... ပြူတင်းပေါက်မှ နံနက်ခင်းနေရောင်ခြည်နုနု ပန်းဆီရောင်သည် ဖြာ၍ဆင်းလာသည်။

ညအမှောင်ထုပျောက်၍ လင်းအရုဏ်ဝင်းလက်လာချေပြီ.....

"ဆရာ-ကျွန်တော့အမှားကိုခွင့်လွှတ်ပါ-ကျွန်တော် လက်ဝှေ့သမားကောင်းဖြစ်စေပါ့မယ်"

ဆရာဦးစန်းမြင့်သည် ကျော်ကျော်၏စကားသံကိုမျက်ရည်ဝဲဝဲလျက် ဝမ်းသာပီတိ ခေါင်းတညိတ်ညိတ်နှင့်- အလင်းနှင့်အမှောင်..... ဘယ်လမ်းကိုလျှောက်ရမည်ကို ကျော်ကျော် တစ်ယောက် ရွေးချယ်တတ်လေပြီ အလင်းရောက်၍ အမှောင်ပျောက်ခဲ့ပြီမဟုတ်ပါလား.....

မောင်မောင်မိုးအောင်

လောကၠ အခက်ဆုံးသောအရာ

သက်ဝေမောင်

" ဝင်းလွင်ကွ။ ဝင်းလွင်။ ပြေး - ပြေး "

" ဇော်မင်းကွ။ ဇော်မင်း ပြေး "

" မျိုးခိုင်ရေ ပြေးပါကွ "

" ကျော်ဖြိုးလွင်ရေ မင်းကတော့ ပထမရတော့မှာပဲ။ နောက်ဆုံးကစပြီး ဆုပေးရင် ... ဟား ... ဟား ...ဟား "

" ဟော့မြင့်ဝေ။ မင်းလည်းဒုတိယရမှာပဲ။ ကျော်ဖြိုးလွင်ပြီးရင်နော် "

အထက်တန်းကျောင်း တစ်ကျောင်း၏ အပြေးပြိုင်ပွဲတွင်ဖြစ်သည်။ သူငယ်ချင်း ငါးယောက် ဖြစ်သော ဝင်းလွင်၊ ဇော်မင်း၊ မျိုးခိုင်၊ မြင့်ဝေနှင့်ကျော်ဖြိုးလွင်တို့မှာ မီတာ ၁၀၀ အပြေးပြိုင်ပွဲ ဆင်နွှဲနေကြ၍ အတန်းဖော်သူငယ်ချင်းများက အော်ဟစ်အားပေးနေကြခြင်း ဖြစ်သည်။

တာလွှတ်လျှင်လွှတ်ခြင်း ရှေ့ဆုံးကဦးဆောင်သူမှာ ဝင်းလွင်။ သူ့နောက်ကဇော်မင်း။ ဇော်မင်း၏နောက် တတိယနေရာက လိုက်နေသူမှာ မျိုးခိုင်ဖြစ်သည်။ မြင့်ဝေကစတုတ္ထနေရာ။ ကျော်ဖြိုးလွင်မှာ နောက်ဆုံးကဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ကျော်ဖြိုးလွင်နှင့်မြင့်ဝေကို သူငယ်ချင်းများက လှမ်း၍ နောက်ပြောင်နေခြင်းဖြစ်သည်။

မီတာငါးဆယ်ခန့် ပြေးပြီးသောအခါ ဇော်မင်းမှာဝင်းလွင်ရှေ့သို့ တက်လာသည်။ ဇော်မင်း၏ပြေးနှုန်းမှာ တရိပ်ရိပ်မြင့်တက်လာသည်။ ကျန်လူများထက်ဝေးကွာသထက် ဝေးကွာလာခဲ့၏။

ပန်းဝင်သောအခါ ဒုတိယရသူ ဝင်းလွင်ထက် ဇော်မင်းက ပေနှစ်ဆယ်ခန့် ဖြတ်ထားနိုင်ခဲ့သည်။ မျိုးခိုင်က တတိယနှင့် မြင့်ဝေက စတုတ္ထ။ ကျော်ဖြိုးလွင်မှာမူ နောက်ဆုံးခပ်လှမ်းလှမ်းတွင် ကျန်ခဲ့ပြီး စပ်ဖြဲဖြဲအမူအရာနှင့် ပန်းဝင်လာခဲ့သည်။ "မချိသွားဖြရယ်တာမှတ်သလား " ဟူသောစကားပုံမှာ ကျော်ဖြိုးလွင်ကိုပင် ဆိုလေသလားမသိ။

x x x x x x x x x x

" မင်္ဂလာပါဆရာ "

" မင်္ဂလာပါတပည့်တို့၊ ကဲ ကဲထိုင်ကြ ထိုင်ကြ "

နဝမတန်းအခန်းထဲသို့ မြန်မာစာဆရာဦးမောင်မောင်အေး ဝင်လာ၍ တပည့်များ နှုတ်ဆက်နေခြင်း ဖြစ်သည်။ " တပည့်တို့။ မနေ့က ဆရာတို့ ကျောင်းရဲ့ ဒီဇင်ဘာလ ပြေးပွဲပြိုင်ပွဲပြီးသွားပြီ။ ဆုအတော်များများကို မောင်ဇော်မင်းက သိမ်းကြုံးယူသွားတယ်။ မောင်ဇော်မင်းဟာ အလွန်ထူးချွန်တဲ့ အပြေးသမားတစ်ယောက်ပဲ။ ဆရာမြင်ဖူးသမျှထဲမှာ ဒီလောက်ပြေးနိုင်တဲ့လူမျိုး၊ ပြိုင်ဘက်ကို အပြတ်အသတ်နောက်မှာ ချန်ထားနိုင်တဲ့လူမျိုးကို ဆရာမတွေ့ဘူးသေးဘူး။ မောင်ဇော်မင်းဟာ တစ်နေ့မှာ အပြေးသမားကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်လာလိမ့်လို့ ဆရာယူဆတယ်။ "

ဆရာ့စကားဆုံးသောအခါ အတန်းသားအားလုံး၏အကြည့်က ဇော်မင်းဆီသို့ ရောက်သွားကြ၏။ ဇော်မင်းမှာ အလွန်ကျေနပ်နေသော ပီတိအပြုံးနှင့်။

" ဆရာမင်းတို့ကို စာစီစာကုံးတစ်ပိုဒ်ရေးခိုင်းမယ်။ စာစီစာကုံးက အခုဒီဇင်ဘာလနဲ့ကိုက်ညီတဲ့ " လမ်းလျှောက်ခြင်း အကျိုးကျေးဇူး" ဆိုတဲ့ခေါင်းစဉ်ပဲ။ မင်းတို့အနေနဲ့ ကြိုးစားပြီးရေးကြစေချင်တယ်။ ကိုးကားစရာ အချက်အလက်တွေကိုတော့ အမျိုးသားစာပေဆုရ ဆရာကျော်မြင့်လွင်ရေးပြီး စာပေဗိမာန်ကထုတ်တဲ့ " ခြေလျင် " စာအုပ်ထဲမှာရှာကြ။ ငါတို့ကျောင်းရဲ့ ကျောင်းစာကြည့်တိုက်ထဲမှာ အဲဒီစာအုပ်ရှိတယ်။ ပြီးတော့သတင်းစာ၊ ဂျာနယ်၊ မဂ္ဂဇင်းတွေထဲကလဲ မင်းတို့တတ်နိုင်သလောက်ရှာဖွေကြ။ မင်းတို့ကို တစ်ပတ်အချိန်ပေးမယ်။ နောက်တစ်ပတ်ဒီမြန်မာစာ အချိန်ကျရင် စာအုပ်လာထပ်ကြ။ မင်းတို့ထဲက ဆုရသူ (၃) ဦးကို ဒီနှစ်စုံညီပွဲတော်မှာ ထိုက်ထိုက်တန်တန် ဆုပေးမယ် "

ဆရာ၏ပြောစကားကြောင့် ကျောင်းသားအားလုံးငြိမ်ကျသွား၏။ ကျောင်းတွင်း အားကစားပြိုင်ပွဲတွင် ဆုမရလိုက်သူများကလည်း ဤတစ်ပွဲတွင် ဆုရအောင်ကြိုးစားမည်ဟု စိတ်ထဲတွင် ကြုံးဝါးနေကြ၏။

မုန့်စားဆင်းချိန်တွင် နဝမတန်းမှကျောင်းသူ၊ ကျောင်းသားအတော်များများမှ ကျောင်းစာကြည့်တိုက်သို့ ရောက်သွားကြ၏။ ဆရာကျော်မြင့်လွင်၏ ခြေလျင်စာအုပ်ကို အလုအယက်ဖတ်ကာ မှတ်စုစာအုပ်ဖြင့် ကူးသွားကြ၏။

နောက်နေ့များတွင်လည်း ကျောင်းစာကြည့်တိုက်တွင် နဝမတန်းကျောင်းသားများဖြင့် ပြည့်နေပြန်၏။ မှတ်စုဖြင့် သတင်းစာဂျာနယ်၊ မဂ္ဂဇင်းများမှ လမ်းလျှောက်ခြင်းနှင့်ဆိုင်သော အချက်အလက်များကို ရှာဖွေနေကြသည်။

မြန်မာစာ ဆရာဦးမောင်မောင်အေးမှာ သူ့တပည့်များကိုကြည့်၍ ခေါင်းတညိတ်ညိတ်ဖြင့် ကျေနပ်အားရနေ၏။

x x x x x x x x x x

" မင်္ဂလာပါဆရာ "

" မင်္ဂလာပါတပည့်တို့။ ကဲ ထိုင်ကြ "

"မင်းတို့အရင်တစ်ပတ်က ထပ်ထားခဲ့တဲ့ စာစီစာကုံးစာအုပ်တွေကို ဆရာစစ်လို့ပြီးသွားပြီ "

" ဟုတ်လားဆရာ။ ဘယ်သူတွေဆုရသလဲခင်ဗျ "

နှုတ်သွက်လျှာသွက်ရှိသော မြင့်ဝေက မေးလိုက်သည်။ ဆရာကခပ်ပုံးပုံးဖြင့်

"ဖြေးဖြေးပေါ့မောင်မြင့်ဝေရာ။ ပြောမှာပေါ့။ ဆုရတဲ့သူတွေကို မကြေညာခင် ဆရာပြောချင်တာက ဒီလမ်းလျှောက်ခြင်း အကျိုးကျေးဇူးဆိုတဲ့ စာစီစာကုံးဟာမင်းတို့အတွက် ကျောင်းသားဘဝမှာတင် သိသင့်သိထိုက်တာ မဟုတ်ဘဲမင်းတို့ဘဝ တစ်သက်တာလုံးသိရှိ လိုက်နာ ကျင့်သုံးသင့်တဲ့ စာစီစာကုံးဖြစ်တယ်ဆိုတာကိုပဲ။ ဆုရသည်ဖြစ်စေ၊ မရသည်ဖြစ်စေ။ ဒီစာစီစာကုံးထဲက အကြောင်းအရာတွေကို မဖြစ်မနေသိထားသင့်တယ်။ ဆုရတာထက် မင်းတို့အတွက်တန်ဖိုးပိုရှိတဲ့ အကြောင်းအရာတွေပါတယ်။ "

"ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာ "

"ဒီတော့ မင်းတို့အနေနဲ့ ပိုပြီးစိတ်ဝင်စားမှုရှိအောင် ဆုရတဲ့သူကို ဆရာအရင်မပြောဘဲ အဲဒီစာစီစာကုံးထဲက မင်းတို့မှတ်ထားသင့်တဲ့အချက်တွေကို ဆရာအရင်ဖတ်ပြမယ်။ ပြီးတော့မှ အဲဒီစာစီစာကုံးရေးတဲ့လူအမည်နဲ့ ရတဲဆုကို ဆရာပြောမယ်။ ဟုတ်ရဲ့လား "

ဆရာဦးမောင်မောင်အေး၏ ပြောစကားကြောင့် ကျောင်းသားအားလုံး၏အသံမှာ ရုတ်တရက်တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်သွား၏။ အချင်းချင်းလည်းတစ်ဦးမျက်နှာတစ်ဦးကြည့်လိုက်ကြသည်။

" ကဲ - ပထမဆုံးတစ်ယောက်ရေးထားတာကို ဆရာဖတ်ပြမယ်။ နားထောင် "

တိုင်းပြည်တစ်ပြည် လူမျိုးတစ်မျိုးတည်တံ့ခိုင်မြဲရေးသည် ထိုတိုင်းပြည်တွင်ရှိသော လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုအပေါ်တွင် မူတည်ပါသည်။ လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာကြံ့ခိုင်ပါမှ မိမိတိုင်းပြည်နှင့် လူမျိုးအတွက် အလုပ်လုပ်နိုင်၊ ကာကွယ် စောင့်ရှောက်နိုင်မည်ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် တိုင်းပြည်အသီးသီးရှိ အမြော်အမြင်ကြီးမားသော နိုင်ငံတော်အစိုးရများသည် မိမိတို့လူမျိုးများ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာကြံ့ခိုင်သူများဖြစ်စေရန် လူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှုများကို နိုင်ငံတော်၏ ဘဏ္ဍာငွေများ အကုန်အကျခံ၍ ပြုလုပ်ကျင်းပပေးကြပါသည်။

ပညာရှင်သုတေသီများက အချိန်အခါ၊ နေရာဒေသမရွေး၊ စရိတ်ကုန်ကျမှုမရှိဘဲ လူတိုင်းနှင့်သင့်လျော်ပြီး အကျိုးကျေးဇူးလည်းများသော ပေါ့ပေါ့ပါးပါးအားကစားနည်းတစ်ခုကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခဲ့ကြလေသည်။

ထိုရှာဖွေဖော်ထုတ်ခဲ့သော နည်းလမ်းကောင်းကို နိုင်ငံအသီးသီးမှ ပညာရှင်ပုဂ္ဂိုလ်များကလည်း တစ်ညီတစ်ညွတ်တည်း ထောက်ခံတင်ပြခဲ့ကြသည်။ ထိုနည်းလမ်းကား လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း (၂၅၀၀) ကျော်ခန့်ကပင် ဗုဒ္ဓဟောညွှန်းပြခဲ့သည့် လမ်းလျှောက်ခြင်းပင်ဖြစ်လေသည်။

အိုလံပစ်အားကစားစတင် မွေးဖွားရာဂရိနိုင်ငံ၏ ကမ်းခြေနံရံများတွင် လမ်းလျှောက်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးကို ယခုကဲ့သို့ ရေးသားတင်ပြထားသည်။

"သင့်ကျန်းမာချင်သလား။ လမ်းလျှောက်ပါ"

သင်လှပချင်သလား။ လမ်းလျှောက်ပါ။

သင်ဉာဏ်ကောင်းချင်ပါသလား။ လမ်းလျှောက်ပါ"

လမ်းလျှောက်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးကို ပထမဆုံးသိမြင်၍ ဟောကြားခဲ့သူမှာ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်ပင်ဖြစ်သည်။ ဗုဒ္ဓက "ခရီးသွားနိုင်၊ ကြံ့ခိုင်အားအင်၊ ကင်းစင်ရောဂါ၊ အစာကျည်က်၊ မပျက်သမာဓိ၊ ငါးပါးရှိ များ၏အကျိုးတည်း"ဟူ၍ သာသနာ့အကျိုးဆောင်တပည့်သား သံဃာတော်များ၏ ကိုယ်ကျန်းမာရေး၊ စိတ်ဓါတ်ကြံ့ခိုင်ရေးတို့အတွက် ဟောကြားခဲ့လေသည်။

မိုးညှင်းဆရာတော်ဘုရားကြီးကလည်း "မိုးညှင်းတရား၊ ယုံပွားများလျှက်၊ ကြိုးစား လမ်းလျှောက်၊ အထမြောက်သူ၊ ပြည်နိဗ္ဗာန်ကို၊ လွယ်ကူရောက်ကြောင်း၊ တရားကောင်း အပေါင်းမှတ်ကြစေ"ဟူ၍ ထပ်ဆင့် ဟောကြားခဲ့၏။

လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးကလည်း "စာများများရေးချင်လျှင် လမ်းများများလျှောက်"ဟု မိန့်ကြား ခဲ့သည်။ စာရေးဆရာကြီး ဒဂုန်ရွှေမျှားကလည်း "အသက်ရှည်ရှည်နှင့် စာရေးချင်လျှင် လမ်းများများလျှောက်" ဟူ၍ အမှာစကားရှိခဲ့သည်။ ကမ္ဘာကျော်စာရေးဆရာကြီး ဂျော့ဘားနဒ်ရှောကလည်း "ဉာဏ်ကောင်းချင်လျှင် နံနက်စောစောလမ်းလျှောက်"ဟု ပြောခဲ့သည်။

နည်းမှန်စနစ်မှန် လမ်းလျှောက်ခြင်းကို ဆရာဇော်ဂျီက မူမှန်လမ်းလျှောက်နည်းဟူ၍ အောက်ပါအတိုင်း ကဗျာစပ်ဆိုခဲ့လေသည်။

- ရင်ဘတ်ကိုပင့်၊ တန်ရုံမြှင့်၊ ရဲရင့်တည်ကြည်၊ လျှောက်ရမည်။

- ခါးကိုမတ်မတ်၊ ကိုယ်ကိုမတ်၊ တစ်ရပ်မြင့်အောင် လျှောက်ရမည်။

- ဒူးကိုဆန့်ခင်း၊ ခြေဖျာက်သားရင်း၊ တောင့်တင်းပေါ်အောင် လျှောက်ရမည်။

- ခြေလှမ်းသောအခါ၊ ရှေ့ခြေဟာ၊ မြေမှာ ဖနောင့်ကျရမည်။

- ခြေလှမ်းသောအခါ၊ နောက်ခြေဟာ မြေမှာ ဖနောင့်ကျရမည်။

- မှတ်ကြစေရန် လမ်းလျှောက်ဟန်၊ မူမှန်လျှောက်နည်းပြီးတော့သည်။

x x x x x x x x x x

"ကဲ့ - တပည့်တို့။ ဒီစာစီစာကုံးဟာ တတိယရတဲ့ စာစီစာကုံးဖြစ်တယ်။ ဆုံးအောင်တော့ ဆရာမဖတ်ပြတော့ဘူး"

"ဘာဖြစ်လို့လဲဆရာ"

"စာစီစာကုံးအားလုံးက ဆရာကျော်မြင့်လွင်ရဲ့ ခြေလျင်စာအုပ်ကို အခြေခံပြီး ရေးထားတော့ အကြောင်းအရာ၊ အချက်အလက်တွေက တူတယ်။ သတင်းစာ၊ ဂျာနယ်၊ မဂ္ဂဇင်းတွေက ရှာဖွေထားတဲ့ အချက်တွေလည်း တချို့ စာစီစာကုံးတွေမှာ ပါတယ်။ ဒီတော့ တတိယရတဲ့ စာစီစာကုံးနဲ့ မတူတဲ့အကြောင်းအရာကိုပဲ ဆရာဖတ်ပြမယ်။"

"ကောင်းပါတယ် ဆရာ။ ဒါနဲ့ ဆရာဖတ်ပြခဲ့တဲ့တတိယဆုရတဲ့ စာစီစာကုံးက ဘယ်သူ့ စာစီစာကုံးလဲခင်ဗျ"

သိချင်စိတ်ပြင်းပြလွန်းစွာဖြင့် ကျော်ဖြိုးလွင်ကမေးလိုက်သည်။ ဆရာ ဦးမောင်မောင်အေးက အခန်းအတွင်းရှိ တပည့်အားလုံးကို ပြုံးချီကြည့်လိုက်သည်။ ပြီးမှ ဖြည်းဖြည်းချင်း -

"တတိယရတဲ့သူက ...ဘယ်သူလဲဆိုတော့ မောင်မျိုးခိုင်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကဲလက်ခုပ်တီးပြီး

ဂုဏ်ပြုလိုက်ပါအုံး "

" ဖြောင်း - ဖြောင်း - ဖြောင်း "

ကျောင်းသူကျောင်းသားများ၏ လက်ခုပ်သံနှင့် အတူမျိုးခိုင်ကို ကြည့်လိုက်တော့ ပီတိဖြာလျက်။

" ကဲ နောက်တစ်ပုဒ်ကို ဆရာဖတ်ပြမယ် "

ဆူညံနေသော အသံများငြိမ်သွား၏။ ဆရာက

" အချို့သောသူများက လမ်းလျှောက်ခြင်းကို အားကစားနည်းတစ်မျိုးဟု မထင်မြင်ကြချေ။ အမှန်စင်စစ်လူသားတို့အား နပျိုအသက်ရှည်စေသော အားကစားနည်းမှာ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး လှုပ်ရှားရသော လမ်းလျှောက်ခြင်းကဲ့သို့သော အားကစားနည်းများသာ ဖြစ်ပေသည်။

လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် သွေးလည်ပတ်မှုအားကောင်းစေ၏။ နလုံးကိုပိုမိုကောင်းမွန်စွာ အလုပ်လုပ်စေ၏။ သွေးများက ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့အပြားရှိ ကလပ်စည်းများအထိ ရောက်သွား သောကြောင့် အလွယ်တကူရောဂါမရနိုင်ဘဲ ကင်ဆာရောဂါမျိုးကိုပင် ကာကွယ်နိုင်၏။

မြန်မာ့အာယုဗေဒ ဆေးကျမ်းတွင် သွေးလေညီညွတ်လျှင် ကျန်းမာ၏။ သွေးလေညီညွတ်ရန် လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်၏ဟု ဆိုထားပါသည်။

"ဟ - လမ်းလျှောက်ခြင်းဟာ တယ်ကောင်းပါလား" ဟု မြင့်ဝေကရုတ်တရက် လှမ်းပြောလိုက်သည်။

"ဟုတ်တာပေါ့ကွ။ မောင့်မြင်ဝေရ။ ဒီတစ်ခေါက်မင်းတို့ ရေးတဲ့စာစီစာကုံးတွေဟာ စာအုပ်ထဲမှာတင် ဆရာအမှတ်ပေးရုံနဲ့ မလုံလောက်ဘူး။ မင်းတို့အားလုံးသိထားသင့်လို့ ဆရာအခုလို ဖတ်ပြနေတာပေါ့ကွဲ့"

" ဟုတ်ကဲ့ ကောင်းပါတယ်ဆရာ"

"အေး ဟုတ်ပြီ။ ဆက်နားထောင်ကြ"

တစ်နေ့လျှင် မိနစ်သုံးဆယ်ခန့် လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် သွေးတိုး၊ ဆီးချို၊ နလုံးရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါ၊ အရိုးပွ ရောဂါနှင့် အဝလွန်ရောဂါများကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်း၏ နှစ်စဉ်အစီရင်ခံစာတွင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နည်းပါးခြင်း ကြောင့် ရောဂါမျိုးစုံ နှိပ်စက်ခံရပြီး တစ်နှစ်လျှင် လူဦးရေ ၂သန်းခန့် သေဆုံးနေရကြောင်း ဖော်ပြထားပါသည်။

ထို့ကြောင့်ပင် နိုင်ငံတော်က တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာ၊ ကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည်မြင့်မားရေးကို အမျိုးသားစိတ်ဓာတ် အသွင်ဖြင့် ပြည်သူလူထုတစ်ရပ်လုံး ပါဝင်လာစေရန် နှိုးဆော်ပြီး နှစ်စဉ် ဒီဇင်ဘာလကို လူထုအားကစားလအဖြစ် သတ်မှတ် ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံတော်၌ ဒီဇင်ဘာလကို လူထုအားကစားလအဖြစ် သတ်မှတ်ရသောအကြောင်းမှာ ဤသို့ဖြစ်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ရာသီဥတု သုံးမျိုးရှိသည့်အနက် နွေရာသီနှင့် မိုးရာသီတို့၌ ချွေးထွက်များသည်အထိ ပူပြင်း လေ့ရှိသည်။ သို့ရာတွင် ဆောင်းရာသီ၌ အလွန်အေးသောကြောင့် ချွေးများထွက်လေ့မရှိပါ။

ချွေးမထွက်သော အရေပြားသည် ရောဂါပိုးများအလွယ်တကူ ကပ်ညှိဝင်ရောက်နိုင်၏။ ချွေးထွက်သော အရေပြားတွင်မူ ရောဂါပိုးများသည် ချွေးထဲတွင် ပါရှိနေသော အက်ဆစ်ဓာတ်နှင့် အဆီဓာတ်များကြောင့် သေဆုံးကုန်လေ့ရှိပါသည်။

ထို့ကြောင့် ခေတ်အဆက်ဆက် နိုင်ငံတော်အကြီးအကဲများက ဆောင်းရာသီသည် ကျန်ရာသီများထက် ရာသီဥတုက ကောင်းမွန်သောကြောင့် ဆောင်းရာသီဖြစ်သည့် ဒီဇင်ဘာလကို လူထုအားကစားကာလအဖြစ် သတ်မှတ်ပေးခဲ့ခြင်း ဖြစ်လေသည်။

"ဟာ - ဟုတ်တာပေါ့။ အခုမှပဲ ဒီဇင်ဘာလကို ဘာကြောင့် လူထုအားကစားလအဖြစ် သတ်မှတ်ထားတယ် ဆိုတာ သဘောပေါက်တော့တယ်"ဟု ဇော်မင်းက အနီးတွင်ထိုင်နေသော ဝင်းလွင်ကို တိုးတိုးလေး ကပ်ပြောလိုက်သည်။ ဝင်းလွင်က "အေး - ဟုတ်တယ်" ဟု ထောက်ခံရင်း ဆရာ ဦးမောင်မောင်အေး၏ အသံကို ဆက်လက်နားစွင့်နေသည်။

လူသားတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် လှုပ်ရှားမှုမရှိပဲ ငြိမ်သက်နေလျှင် အပူများ၊ အပုပ်များ၊ အဆိပ်များ နှင့် အခိုးများတို့သည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ ကိန်းအောင်းနေလေ့ရှိသည်။ ပိုးမွှားများလည်း ပေါက်ဖွားလာ၏။ ကျောက်များလည်း အနည်ထိုင်ပြီး ကျောက်တည်လာ၏။ အဆီများလည်း ခဲလာ၏။ သွေးများလည်း ညစ်လာ၏။ မကြာမှီ ရောဂါများစွဲကပ်ပြီး သက်တမ်းမပြည့်မီ ကွယ်လွန်သွားကြလေသည်။

လူ၊ သတ္တဝါများ၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် စက်ယန္တရားများနှင့် အလားသဏ္ဌာန်တူပါသည်။ အသုံးမပြုပဲ တာရှည်စွာ ပစ်ထားမည်ဆိုပါက သံချေးတက်ပြီး ပျက်စီးသွားလေ့ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ အနှစ်နှစ်အလလက ခိုအောင်းနေသော မကောင်းသည့်အညစ်အကြေးများကို ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပသို့ ထွက်သွားစေရန် ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှုများကို မဖြစ်မနေ ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။

"ကဲ - တပည့်တို့ ဒီဒုတိယရတဲ့ စာစီစာကုံးကလည်း တို့တစ်တွေ ဘာကြောင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု အားကစားကို ပြုလုပ်သင့်သလဲဆိုတာကို ဖော်ပြထားတယ်၊ သူ့ရဲ့ကြိုးစား အားထုတ်မှုကို အသိအမှတ်ပြုရမှာဘဲ"

"ဟုတ်ကဲ့ ဆရာ၊ သူရေးထားတာကို ဆရာဖတ်ပြတာနဲ့တင် ကျွန်တော်တို့အားလုံး နေ့တိုင်းလမ်းလျှောက်ချင် စိတ်ပေါက်လာပြီ"

"ကောင်းတာပေါ့ကွယ်"

"နောက်ပြီးတော့ အိမ်က ကျွန်တော့်အဒေါ်ကြီး အဝလွန်ပြီး သွေးတိုးရောဂါဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းလည်း ကျွန်တော် သိပြီ"

မြင့်ဝေ၏ ပြောစကားကြောင့် အတန်းသားအားလုံး ပွဲကျသွား၏။ မြင့်ဝေကပင်

"အော် - ဒါနဲ့ ဆရာ၊ ဒုတိယရတဲ့သူက ဘယ်သူလည်း ဆရာ"

"ဟော - ဒီက ..."

ဆရာက အမည်ကိုမပြောသေးဘဲ လက်ညှိုးကိုထောင်၍ လေထဲတွင် ဝဲရမ်းနေ၏။ ပြီးမှ

"ကျော်ဖြိုးလွင်ပဲ"

"ဖြောင်း ...ဖြောင်း ...ဖြောင်း"

လက်ခုပ်သံများ ဆူညံသွားသည်။ လက်ခုပ်သံ စဲသွားမှ ဆရာက ဆက်ပြောသည်။

"ဆုမရတဲ့ သူတွေလည်း ရေးထားတာ ကောင်းပါတယ်။ တချို့ အချက်အလက် တွေဆိုရင်လည်း သတင်းစာ၊ ဂျာနယ်ထဲမှာပါတဲ့ သိသင့်တဲ့အချက်တွေပါ။ ဒါပေမယ့် စာစီစာကုံးကောင်းတစ်ပုဒ်ဆိုတာ နိဒါန်း၊ စာကိုယ်၊ နိဂုံးတို့ အားလုံးပြည့်စုံကောင်းမွန်ရမယ်။ တပည့်တို့ အခုရေးတဲ့" "လမ်းလျှောက်ခြင်း အကျိုးကျေးဇူး"ဆိုတဲ့ စာစီစာကုံးရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က လမ်းလျှောက်ခြင်းကြောင့် ရရှိနိုင်တဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတရားများကို အဓိကထားပြီး ရေးရမှာ ဖြစ်တယ်။"

"ပထမဆု၊ ဒုတိယဆု၊ တတိယဆုရတဲ့ သုံးဦးစလုံးကောင်းကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒုတိယရတဲ့ မောင်ကျော်ဖြိုးလွင်က တတိယရတဲ့ မောင်မျိုးခိုင်ထက် အချက်အလက်ပိုပြည့်စုံပါတယ်။ မောင်မျိုးခိုင် ရေးထားတဲ့ အချက်အလက်တော်တော်များများက မောင်ကျော်ဖြိုးလွင်ရဲ့ စာစီစာကုံးထဲမှာလည်း ပါတယ်။ ဒီပထမဆုရတဲ့ စာစီစာကုံးကတော့ ဒုတိယ၊ တတိယရသူတွေရဲ့ အချက်အလက်တွေလည်း ပါတယ်။ ဘယ်သူဆီမှာမှ မပါတဲ့ ပြင်ပက သူစုဆောင်းထားတဲ့ အကြောင်းအရာတွေလည်း ပါတယ်။ နိဒါန်း၊ စာကိုယ်၊ နိဂုံးအားလုံး ညီညွတ် ကောင်းမွန်တယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဆရာက ပထမ ပေးထားတာပါ"

"ဖတ်ပြပါတော့ ဆရာ"

"အေး အေးဖတ်ပြမယ်။ ဒုတိယနဲ့ တတိယဆုရတဲ့ စာစီစာကုံးထဲက တူတဲ့အချက်အလက် တွေတော့ မဖတ်ပြတော့ဘူး။ မတူတာတွေပဲ ဖတ်ပြမယ်နော်"

"ကောင်းပါတယ် ဆရာ"

လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် အခြားအားကစားနည်းများကဲ့သို့ အားကစားကိရိယာပစ္စည်းများကို ဝယ်ယူရန်မလိုပေ။ ငွေကုန်ကြေးကျမှု အသက်သာဆုံးအားကစားနည်းဟုဆိုနိုင်ပေသည်။

"မှန်လိုက်တာ"ဟု ဇော်မင်းကတိုးတိုးလေး ပြောလိုက်သည်။

လမ်းလျှောက်ခြင်းကြောင့် ဦးနှောက်အတွင်းမှ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အလွန်အကျိုးပြုသော ဟော်မုန်းများ ထွက်လာ၏။ ထိုဟော်မုန်းများသည် လူတစ်ယောက်ကို နုပျိုခြင်း၊ လှပခြင်း၊ ကျန်းမာခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်း စသောအကျိုးတရားများကို ရရှိစေသည်။

လမ်းလျှောက်ခြင်းကို ပုံမှန်ပြုလုပ်သူများသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ အဆီပိုများ ကျဆင်းသွားပြီး နောက်ထပ်အဆီများလည်း ထပ်တိုးခွင့်မရသည့်အတွက် အဝလွန်ခြင်းကို ကာကွယ်ထားနိုင်ပါသည်။

လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် သွေးလည်ပတ်မှုအားကောင်းသည့်အတွက် ရေပိုက်ထဲတွင်ရှိသော သံချေး၊ အမှိုက်အဖတ် အနည်များသည် ရေအားကောင်းကောင်းနှင့် တွေ့ကာရှင်းလင်းသွားသကဲ့သို့ သွေးထဲတွင်ရှိသော မကောင်းသည့်အဆီများ၊ အနည်အဖတ်များအားလုံးလည်း ရှင်းလင်းသွားလေသည်။ ထို့ကြောင့် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းခြင်း၊ ကော်လက်စထရော ပိတ်ခြင်းတို့ မရှိနိုင်ပေ။ နှလုံးရောဂါဖြစ်နေသူအားလုံးသည် လမ်းလျှောက်ခြင်းအားကစားကို မှန်မှန်ပြုလုပ်မည်ဆိုပါက မည်သည့် ဆေးမျှသောက်သုံးစရာမလိုဘဲ ပျောက်ကင်းနိုင်လေသည်။

"ဟ ကောင်းလှချည်လား။ အိမ်ကနှလုံးရောဂါဖြစ်နေတဲ့ကြီးတော်ကြီးကို လမ်းလျှောက်ခိုင်းရမယ်" ဆိုသော ကျော်ဖြိုးလွင်၏ တီးတိုးစကားသံကြောင့် ဘေးမှ သူငယ်ချင်းများပြုံးလိုက်ကြသည်။

ဆီချို၊ သွေးချိုရောဂါဖြစ်ပွားနေသော လူနာများသည်လည်း လမ်းများများလျှောက်ခြင်းဖြင့် သွေးအတွင်းမှသကြား ဓာတ်မြင့်မားမှုကို ကျဆင်းစေပြီး သွေးကိုပုံမှန်အနေအထားသို့ ပြန်လည် ရောက်ရှိစေသောကြောင့် လူကောင်းပကတိများကဲ့သို့ ဆီချိုရောဂါကို ထိန်းထားနိုင်ပါသည်။

အဆုတ်မကောင်း၍ ရင်ကြပ်ချောင်းဆိုးခြင်းဖြင့် ဘဝကိုလက်မြောက်အရှုံးပေးနေရသူများ ပင်လျှင် လေကောင်းလေသန့်ရသော နေရာများသို့ ထွက်၍စိတ်ပါလက်ပါ လမ်းလျှောက်ပြီး အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်မည်ဆိုပါက လူကောင်းပကတိများအဖြစ်ဘဝကို ပြန်လည်ရင်ဆိုင်နိုင်ပေလိမ့်မည်။

လမ်းကိုပုံမှန်လျှောက်၍ လေကောင်းလေသန့် အားပါတရရှူရှိုက်ခြင်းသည် လူငယ်များအတွက် ဉာဏ်ပညာဖွံ့ဖြိုးတိုး တက်စေရုံသာမက သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် ပူပင်သောကများခြင်း၊ သတိမေ့ခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ်ယုတ်လျော့ခြင်း၊ စိတ်ယိုယွင်း ဖောက်ပြန်ခြင်းနှင့် အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါများကိုပင် မဖြစ်စေနိုင်ကြောင်း လေ့လာစမ်းသပ်မှုအရ တွေ့ရှိရသည်။

ဆရာက စာဖတ်ခြင်းကို ခေတ္တနား၍ ဤသို့ပြောလိုက်သည်။

"အမှန်တကယ်တော့ လမ်းလျှောက်ခြင်းဆိုတာ ရောဂါအားလုံးကို သက်သာပျောက်ကင်းစေတဲ့ ကမ္ဘာ့အသက်ရှည်ဆေးကြီးပဲကွ၊ မင်းတို့ ကျောင်းသားတွေအတွက် လေကောင်းလေသန့် ရတဲ့နေရာမှာ လမ်းလျှောက်ပြီး အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းကိုလုပ်သင့်တယ်။ ဉာဏ်ထိုင်းတဲ့သူတွေလို့ အပြောခံရသူတွေကို လေ့လာမှုတစ်ရပ်ပြုလုပ်ရာမှာ အဲဒီလူတွေဟာ လေကောင်းလေသန့်မရတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကြီးပြင်းလာရတဲ့လူတွေဖြစ်နေကြောင်း တွေ့ရတယ်လို့ ဆရာ ဖတ်ဖူးတယ်။ ဒါဟာ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ဦးနှောက်ရဲ့အစာဟာ အောက်စီဂျင်ဖြစ်နေလို့ပေါ့ကွဲ့။ မှတ်ထားကြနော်"

"ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာ"ဟု ကျောင်းသားများထံမှ တညီတညွတ်တည်း ထွက်ပေါ်လာသည်။ ဆရာ ဦးမောင်မောင်အေးက အားပါးတရပင် စာကို ဆက်ဖတ်၏။

သို့ရာတွင် လမ်းလျှောက်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ အထူးသတိပြုရန် အချက်တစ်ခုရှိပါသည်။ ဤအချက်ကို သတိမမူဘဲ လမ်းလျှောက်ခြင်းအားကစားကို ပြုလုပ်မည် ဆိုပါက "ပိုးသာကုန် မောင်ပုံစောင်းမတတ်သကဲ့သို့" အချည်းနှီးဖြစ်ပေမည်။

ထို့ကြောင့် "ကြင်တတ်မှရ၊ ဆင်တတ်မှလှ" ဆိုသကဲ့သို့ ဖြစ်စေရန် အောက်ပါအချက်များကို လိုက်နာရပေမည်။

"အလဲ့ - တယ်ဆိုတဲ့စာပါလား"ဟု မြင့်ဝေက မကြားတကြားရေရွတ်လိုက်သည်။

သစ်ပင်များသည် ညဘက်၌ တစ်ညလုံး ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်ဓါတ်ငွေ့များကို ထုတ်လွှင့်နေကြသည်။ ထိုလေများသည် ညစ်ညမ်းလေထုအဖြစ်ဖြင့် ကမ္ဘာမြေပြင်နှင့် အနီးကပ်ဆုံး၌ အနည်ထိုင်နေသည်။ အဆိပ်ငွေ့နှင့် တူသော မီးခိုးများသည်လည်း ထိုလေထုထဲတွင် ရောနှောနေ၏။ မြို့ကြီးပြကြီးများရှိ လမ်းများပေါ်တွင်လည်း ကားအိတ်ဇောမှထွက်သော မီးခိုးများသည် ပျံ့နှံ့နေ၏။ ထိုကဲ့သို့သော လေထုများကို နံနက်စောစောနေမထွက်မီ အားပါးတရ ရှူရှိုက်နေသူများသည် ကင်ဆာရောဂါများဖြစ်ပွားတတ်ကြောင်း သိရှိရလေသည်။

ကမ္ဘာလောကကြီးသည် အရှေ့အရပ်မှစထွက်သည်နှင့် နေ၏ အလင်းရောင်ကြောင့် သစ်ပင်များရှိ သစ်ရွက်များက အောက်စီဂျင်ကို စတင်ထုတ်လွှတ်၏။ ကမ္ဘာ့မြေပြင်ပေါ်သို့ နေအပူရှိန်စတင်ကျရောက်သည်နှင့် မြေပြင်နှင့်နီးကပ်စွာ တည်ရှိခဲ့သော ညစ်ညမ်းလေထုသည် ပေါ့ပါးပြီး အပေါ်သို့ ပျံတက်သွားသည်။ ထိုပျံတက်သွားသော ညစ်ညမ်းလေထုနေရာသို့ သစ်ပင်များက ထုတ်လွှင့်သော အောက်စီဂျင်များက ဝင်ရောက်နေရာယူကြ၏။

ထို့ကြောင့် ညစ်ညမ်းလေထုပျောက်ကွယ်ချိန်နှင့် အောက်စီဂျင်ပါရှိသော သန့်ရှင်း လတ်ဆတ်သည့် လေထုများ အစားထိုးဝင်ရောက်ချိန်သည် လမ်းလျှောက်ခြင်းအားကစားကို စတင်ပြုလုပ်ရန် အကောင်းဆုံးအချိန်ပင် ဖြစ်ပေသည်။ သို့မှသာ လမ်းလျှောက်ခြင်းအကျိုးကျေးဇူးကို မလွဲမသွေရရှိပေမည်။

ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် မွေးဖွားလာစဉ်ကတည်းက ကျွန်ုပ်တို့နှင့်အတူ ပါရှိလာခဲ့သော သမားတော်ကြီးနှစ်ဦး ဖြစ်သည့် ခြေထောက်နှစ်ချောင်း၏အကူအညီကို ရယူ၍ လမ်းလျှောက်ခြင်း အကျိုးကျေးဇူးကို လက်ဝယ်ပိုင်ပိုင် ရရှိခံစားနိုင်ရန် လိုအပ်ပါတော့သည်။

"ဟာ ကောင်းလိုက်တာကွာ "

ကျော်ဖြိုးလွင်ထံမှ ရုတ်တရက် ထွက်ပေါ်လာသောအသံဖြစ်ပါသည်။

"မှန်တာပေါ့ တပည့်တို့ရယ်၊ သူ့ရဲ့ ရှာဖွေစုဆောင်းမှုက လူတိုင်းအတွက် လမ်းလျှောက်ခြင်း စိတ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး လမ်းလျှောက်တဲ့အခါမှာလည်း သတိပြုဆင်ခြင်းရမယ့် အချက်တွေကို ဖော်ပြထားတယ်"

"ပထမရသင့်ပါတယ်ဆရာ၊ သူက ဘယ်သူလည်း ခင်ဗျား"

ကျော်ဖြိုးလွင်ကပင် ဆက်မေးလိုက်သည်။ ဆရာက ဆုရသူ၏ နာမည်ကို တလုံးချင်း ဖြည်းဖြည်းပြော၏။

"သူက - ဝင်း ...လွင်..ပဲ"

"ဟေး ဝင်းလွင်ကွ ၊ ဝင်းလွင်။ တော်လိုက်တာ"

ကျောင်းသူကျောင်းသားများထံမှ ချီးကျူးအားကျသံများ ထွက်ပေါ်လာသည်။ ဝင်းလွင်ကိုကြည့်လိုက်တော့ ကျေနပ်အားရသော အပြုံးနှင့် ဆရာဦးမောင်မောင်အေးကလည်း ဝင်းလွင်ကဲ့သို့ ထပ်တူအပြုံးနှင့် ..."

x x x x x x x x x x

"ဟေ့ ...ကျော်ဖြိုးလွင်"

"ဟာ ... ဆရာဝန်ကြီး ဦးမျိုးခိုင်ပါလား"

"အိုကွာ မင်းကလဲ ငယ်ငယ်တုန်းကလို မျိုးခိုင်လို့ပဲ ခေါ်စမ်းပါ။ စာရေးဆရာကြီး ကျော်ဖြိုးလွင်ရဲ့"

"အေး ဒါဖြင့် ငါ့ကိုလည်း စာရေးဆရာကြီး ထည့်မခေါ်နဲ့။ ငယ်ငယ်တုန်းကလိုပဲ ကျော်ဖြိုးလွင်လို့ခေါ်။

အော် ..ဒါနဲ့ မင်းဘယ်သွားမလို့လဲ"

"ဟို သူဌေးမင်း မြင့်ဝေဆီပေါ့ကွ။ သူ့အဖေ နေမကောင်းတာ သွားကြည့်ပေးမလို့။ မင်းပါ အားရင် လိုက်ခဲ့ပါလား။ မင်းကို တွေ့ချင်တယ်လို့ ငါ့ကိုခဏခဏ ပြောနေတယ်ကွ"

"အေး ငါလည်း ဂျာနယ်တိုက်က ပြန်လာတာ။ သွားစရာမရှိတော့ဘူး။ လိုက်ခဲ့မယ်လေ"

"ကဲ - ဒါဖြင့် ငါ့ကားပေါ်တက်"

ဆရာဝန်ကြီး ဦးမျိုးခိုင်သည် ငယ်သူငယ်ချင်းဖြစ်သူ ကျော်ဖြိုးလွင်အား သူ၏ ကားဖြင့် ခေါ်လာခဲ့လေ၏။ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများဖြင့် အစဉ်ပြေနေသော ဦးမြင့်ဝေမှာ ဆရာဝန်ကြီး

ဦးမျိုးခိုင်နှင့်ပါလာသော သူငယ်ချင်း ကျော်ဖြိုးလွင်ကို တွေ့လိုက်ရသည်အတွက် အလွန်ဝမ်းသာသွား၏။

"ဟာ သူငယ်ချင်း ကျော်ဖြိုးလွင်။ မင်းလည်း ပါလာတာပဲ။ မတွေ့တာတောင် တော်တော်ကြာပြီ။ ငါတို့တစ်တွေ အခုလို ပြန်ဆုံတုန်း အေးအေးဆေးဆေးပေါ့ကွာ။ ထမင်းစားပြီးမှ ပြန်နော်"

"ငါက အချိန်ရပါတယ်။ မင်းသူငယ်ချင်း ဆရာဝန်ကြီးကိုသာ အချိန်ရမရ မေးကြည့်ပေတော့"

"ငါလည်း အားပါတယ်ကွ ကျော်ဖြိုးလွင်ရ။ အခုပဲ ဂျူတီပြီးလို့ ထွက်လာတာ"

"ဒါဖြင့် အဆင်ပြေတာပေါ့ကွာ"

x x x x x x x x x x

လူနာအား စစ်ဆေးပြီးသောအခါ သူငယ်ချင်းသုံးဦး ထမင်းအတူစားကြလေသည်။ ထမင်းစားပြီးသောအခါ ဇည့်ခန်း၌ ကျော်ဖြိုးလွင်က မျိုးခိုင်အား မေးလိုက်လေသည်။

"နေစမ်းပါဦး မျိုးခိုင်ရ။ မြင့်ဝေအဖေက ဘာရောဂါလဲ"

"ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နည်းပြီး အထိုင်များသူတွေ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတဲ့ သွေးတိုးရောဂါပေါ့ကွာ။ ကြာရင် နှလုံးရောဂါတောင် ဖြစ်လာနိုင်တယ်"

"မြင့်ဝေ မင်းအဖေကို လမ်းမလျှောက်ခိုင်းဘူးလား"

"ဒူးမကောင်းလို့ မလျှောက်နိုင်ပါဘူး ကျော်ဖြိုးလွင်ရာ"

"အေးကွာ ဒီလိုဆိုရင်တော့ ဘယ်တတ်နိုင်မလဲ။ အော် - ဒါနဲ့ တို့တစ်တွေကျောင်းတုန်းက ဆရာ ဦးမောင်မောင်အေးရေးခိုင်း ခဲ့တဲ့ လမ်းလျှောက်ခြင်း အကျိုးကျေးဇူးဆိုတဲ့ စာစီစာကုံးပြိုင်ပွဲကို မှတ်မိသေးလားကွ မျိုးခိုင်ရ"

"သိပ်မှတ်မိတာပေါ့ ကျော်ဖြိုးလွင်ရ။ ငါက တတိယ၊ မင်းက ဒုတိယနဲ့ ပထမက ဝင်းလွင်လေ"

"အော် ... ဒါနဲ့ မင်းတို့ ဝင်းလွင်နဲ့ ဇော်မင်း ဆုံးသွားတဲ့သတင်းကြားပြီးပြီလား"

"ဘာ ..ဝင်းလွင်နဲ့ ဇော်မင်းဆုံးသွားတယ်။ ဟုတ်လား မျိုးခိုင်"

မြင့်ဝေနှင့် ကျော်ဖြိုးလွင်တို့က ရုတ်တရက် ပြိုင်တူမေးလိုက်ကြသည်။

"ဟုတ်တာပေါ့ သူငယ်ချင်းတို့ရာ။ ဇော်မင်းက နိုင်ငံလက်ရွေးစင် အပြေးသမားတစ်ယောက် ဖြစ်ခဲ့ပေမယ့် အရက်ရဲ့ ကျေးကျွန်း ဖြစ်ပြီး ဆုံးသွားတယ်"

"ဝင်းလွင်ကရော"

ဝင်းလွင်ကတော့ လေဖြတ်ပြီး ဦးနှောက်သွေးကြောပြတ်လို့ ဆေးရုံရောက်လာတယ်။ ငါတို့ကယ်ဖို့ ကြိုးစားပေမယ့် မရလိုက်ပါဘူး။ သူဆုံးသွားတာ ငါတို့ကိုသတိပေးလိုက်သလိုပဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ လမ်းလျှောက်ခြင်းအားကစားကို မလုပ်ခဲ့လို့ပဲ"

"ဘယ်လို ... မင်းကလည်း ရှင်းအောင် ပြောစမ်းပါအုံး" ဟု မြင့်ဝေက မေးလိုက်သည်။

"ဒီလိုကွ ဒီလို။ ဝင်းလွင်ဟာ မင်းလိုပဲ စီပွားရေးပြေလည်တော့ စားချင်တာ ကောင်းကောင်းစားတယ်။ လူက တနေ့တခြား ဝဖြိုးလာစေပေမယ့် ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားအားကစားကို ဘာတစ်ခုမှ မလုပ်ဘူး။ ဒီတော့ အဝလွန်ရောဂါ သွေးတိုးရောဂါဖြစ်ပြီး အခုလို ဦးနှောက်သွေးကြောပြတ်ပြီး ရုတ်တရက်ဆုံးသွားတာပဲ"

"ဒါဆိုရင် ဝင်းလွင်အဖြစ်က ဒို့မြတ်စွာဘုရားရှင် လက်ထက်က အဖြစ်အပျက်တစ်ခုနဲ့ တူတယ်ကွ မြင့်ဝေရ"ဟု ကျော်ဖြိုးလွင်က စဉ်းစားဟန်ဖြင့် ပြောလိုက်သည်။

"ရှင်းစမ်းပါအုံးကွ၊ စာရေးဆရာကြီးရ"

"မြတ်စွာဘုရားရှင်လက်ထက်က တောအုပ်တစ်ခုမှာ ဥပုသ်နေ့တိုင်း တရားအလှူပေးတဲ့ ရဟန်းတစ်ပါးရှိတယ်။ သူဟောတတ်တာက ဥဒါန်းဂါထာတိုတိုလေးတစ်ပုဒ်ပါ။ တရားဆုံးတာနဲ့ တရားနာလာကြတဲ့ နတ်ပြဟ္မာတွေက တစ်ခဲနက် သာဓုခေါ် ကြတယ်"

"တစ်နေ့တော့ တပည့်ရဟန်းငါးရာစီနဲ့ ပိဋ္ဌကတ်သုံးပုံ အာဂုံဆောင် ဆရာတော်နှစ်ပါးဟာ သူ့ရဲ့တောအုပ်ကို ကြွလာပါတယ်။ ကျောင်းခံရဟန်းက ဒီတောထဲမှာနတ်တွေ တရားနာ ဝါသနာပါကြောင်းနဲ့ တရားတော်ဆုံးရင် သာဓုခေါ်သံ တစ်တောလုံးညံသွားကြောင်း ပြောပြီး ဆရာတော်တွေကို တရားဟောပေးဖို့ တောင်းပန်ပါတယ်"

"ဒါနဲ့ ပိဋ္ဌကတ်သုံးပုံ အာဂုံဆောင် ဆရာတော်နှစ်ပါးအနက် တစ်ပါးက ပါဠိလိုဟောပြီး ကျန်တစ်ပါးက အနက်အဓိပ္ပာယ်ကို အကြောင်းအရာ အချက်အလက်မျိုးစုံနဲ့ သာဓကပေးပြီး ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ရှင်းပြ၊ ဟောပြတော်မူပါတယ်။ တရားသာ ဆုံးသွားပါတယ်။ ဘယ်နတ်တစ်ပါးကမှ သာဓုမခေါ်ကြပါဘူး။ ဒါနဲ့ မကျေနပ်လို့ ကျောင်းခံရဟန်းကို ဟောစေပါတယ်။ ကျောင်းခံရဟန်း ကလည်း သူတတ်သလောက် တရားတိုတိုလေး တစ်ဂါထာဟောပါတယ်။ တရားဆုံးတာနဲ့ တစ်တောလုံးမှာရှိတဲ့ နတ်တွေရဲ့ သာဓုခေါ်သံဟာ အခါတိုင်းထက် ပိုပြီး မြည်ဟီးသွားပါတယ်"

"နောက်ဆုံး ဆရာတော်နှစ်ပါးရဲ့ တပည့်တွေဟာ မြတ်စွာဘုရားထံ သွားလျှောက်ကြတယ်။ ဒီတောထဲက နတ်တွေဟာ မျက်နှာလိုက်တယ်။ ကျောင်းခံရဟန်းတိုတိုလေး ဟောတော့ သာဓုခေါ်တယ်။ သူတို့ဆရာတွေ ပြည့်ပြည်စုံစုံဟောတော့ သာဓုမခေါ်ဘူး လို့"

ဒီအခါမှာ မြတ်စွာဘုရားက ဒီလိုရှင်းပြတော်မူပါတယ်။ "တစ်ဂါထာတည်းဟောတဲ့ ရဟန်းက သူသိသလောက်လေးကိုပဲ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ထိုးထွင်သိမြင်ပြီး ကိုယ်တိုင်ကျင့်လို့ ကိလေသာကုန်တဲ့ ရဟန္တာဖြစ်နေပြီ။ ရှည်ရှည်လျားလျား ဟောတဲ့ ဆရာတော်တွေက တော့ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ တရားကိုမမြင်၊ ကိုယ်တိုင်လည်း မကျင့်လို့ ကိလေသာအပြည့်ရှိတဲ့ ပုထုဇဉ်တွေသာဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် တရားရှိသူဟောတဲ့တရားနဲ့ တရားမရှိသူဟောတဲ့တရား စွမ်းအားချင်းကွာခြားတာကြောင့် သာဓုမခေါ်တာပါလို့ ရှင်းပြတော်မူတယ်"

"အခု ဝင်းလွင်လည်း လမ်းလျှောက်ခြင်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကို ပထမဆုရလောက်အောင် ရှာဖွေရေးသားတင်ပြနိုင်ပေမယ့် အဲ့ဒီစာတွေအတိုင်း လက်တွေ့မကျင့်သုံးဘူး။ လောကမှာ စာတွေအများကြီးတတ်ထားပေမယ့်လည်း အဓိကအရေးကြီးတဲ့အချက်ကို လက်တွေ့မကျင့်သုံးနိုင်ဘူး ဆိုရင် အဲ့ဒီစာတွေဟာ ကိုယ့်အတွက် အကျိုးမရှိနိုင်ဘူးပေါ့ကွာ"

"ဟုတ်တာပေါ့ ကျော်ဖြိုးလွင်ရာ။ မင်းပြောမှ ငါလည်း တစ်ခုသတိရတယ်"

"ဘာများလဲကွ မြင့်ဝေရ၊ လုပ်စမ်းပါအုံး"

"တစ်ခါတုံးက မင်းတုန်းမင်းကြီးက ယောအတွင်းဝန်ကြီး ဖိုးလှိုင်ကို မေးတယ်တဲ့"

"ဟဲ့ ဖိုးလှိုင် လောကမှာမရှိတာထက် မသိတာခက် ဆိုတာ ဟုတ်သလားကွဲ့ မောင်မင်းရဲ့"

"မှန်လှပါ ဘုရား"

မသိတာထက် ပိုခက်တဲ့အရာကော ရှိသလားကွဲ့ မောင်မင်းရဲ့"

"မှန်လှပါ၊ ရှိကြောင်းပါ ဘုရား"

"ဘာများလဲကွဲ့ မောင်မင်းရဲ့"

"မှန်လှပါ၊ မလုပ်တာပါ ဘုရား"

"ဟော .. ဘယ်လို မလုပ်တာလဲကွဲ့ မောင်မင်းရဲ့၊ ရှင်းစမ်းပါအုံး"

"မှန်လှပါ၊ မရှိတာကလည်း ရှိအောင်လုပ်ရင် ရှိလာနိုင်ပါတယ်ဘုရား။ မသိတာကလည်း သိအောင် လုပ်ရင် သိလာနိုင်ပါတယ် ဘုရား။ အဲ ... မလုပ်တာကတော့ ဘာမှကို မဖြစ်နိုင်တော့တာမို့ အခက်ဆုံးပါပဲ ဘုရား"လို့ လျှောက်တင်တဲ့အခါ မင်းတုန်းမင်းကြီးက နှစ်သက်လွန်းလို့ လက်ဝတ်တော် လက်စွပ်ကို ချွတ်ပြီး ချက်ချင်းပေးသနားတော်မူလိုက်တယ်တဲ့။ အခု ဝင်းလွင်လည်း

လမ်းလျှောက်ခြင်း အကျိုးကျေးဇူး စာစီစာကုံးပြိုင်ပွဲမှာ ပထမတောင် ရထားတယ်။ ဒါ့ကြောင့် သူ့အသိဟာ အတော်မြင့်မားတယ်လို့ ဆိုနိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်တိုင်မလုပ်တော့ အကျိုးမရှိဘူး။ ငါမှတ်သားမိတဲ့ စကားလေးတစ်ခွန်းရှိတယ်။ သိပြီးတော့ မလုပ်သေးလို့ရှိရင် မသိသေးတဲ့လူနဲ့ ဘာမှ မထူးဘူးတဲ့ကွ"

"မှန်တာပေါ့ မြင့်ဝေရာ၊ ငါကတော့ သိထားတဲ့အသိအတိုင်း လမ်းကို နေ့တိုင်းလျှောက်လို့ ဆေးခန်းတစ်ခါမှ မသွားရဘူး။ မင်းကော သူငယ်ချင်း"

"ငါကတော့ ဆောင်းတွင်လျှောက်တယ်။ ဆေးကောင်းဝါးကောင်းတွေတော့ သောက်တယ်။ ဒါပေမယ့် မင်းလောက် မကျန်းမာဘူး ကျော်ဖြိုးလွင်ရ"

"အော် ဒါနဲ့ မင်းတို့ကို တစ်ခုသတိပေးရအုံးမယ်"

"ဘာများလဲ ဆရာဝန်ကြီးရဲ့"

"ငါတို့ဆေးရုံမှာ လူသေအလောင်းတွေကို ခွဲစိတ်လေ့လာတော့ တွေ့ရတာက အဆီတက် နေတဲ့ နလုံးတွေ၊ ဆေးလိပ်ချေးတွေနဲ့ ပျက်စီးနေတဲ့ အဆုတ်တွေ၊ ခြောက်ပြီးကျွတ်ဆတ်နေတဲ့ အသည်းတွေ၊ ကျောက်တွေနဲ့ ပြည့်နေတဲ့ ကျောက်ကပ်တွေ၊ ပါးလွှာပေါက်ပြဲ နေတဲ့ အစာအိမ်တွေ အများအပြားတွေ့ရတယ်ကွ"

"အဲဒါတွေက ဘာကြောင့်ဖြစ်ရတာလဲ"

"အဓိက အကြောင်းအရင်းကတော့ အစားအသောက်မဆင်ခြင်ကြလို့ပေါ့ကွာ။ ဒါပေမဲ့ အချို့တွေ၊ အဆီတွေ ကောင်းကောင်း စားပြီး ဘာရောဂါမှ မဖြစ်တဲ့လူတွေလဲ ရှိတယ်"

"ဆေးကောင်းဝါးကောင်းတွေ ဝယ်သောက်နေလို့ မဟုတ်လား"

မြင့်ဝေက ချမ်းသာသူပီပီ မိမိလုပ်နေကျ ကောင်းပေ့ဆိုသော ဆေးဝါးများကို ဈေးကြီးပေး၍ ဝယ်သောက်နေခြင်းကို ရည်ညွှန်း ပြောလိုက်သည်။

"ဘယ်က ဟုတ်ရမှာလဲမြင့်ဝေရ။ သုတေသနပြုလေ့လာမှုတွေအရ အသက်ရှည်ရှည် နေခွင့်ရတဲ့ သူတွေဟာ အဆင့်မြင့်ဆေးဝါးတွေကို သုံးစွဲရလို့မဟုတ်ဘဲ လမ်းလျှောက်ခြင်းစတဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုတွေ မှန်မှန်လုပ်လို့တဲ့ကွ။ ဒါကြောင့် မင်းတို့ငါတို့တစ်တွေ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာသန်စွမ်းဖို့နဲ့ အသက်ရှည်ရှည်နေရဖို့ဆိုရင် တို့တစ်တွေ မဖြစ်မနေ လုပ်ရမှာက ..."

"ကောင်းကောင်းစားမယ်။ ပြီးတော့ ..."

"လမ်းလျှောက်မယ်ဟေ့"

မြင့်ဝေနှင့် ကျော်ဖြိုးလွင်တို့ အတိုင်အဖောက်ညီစွာ လက်သီးလက်မောင်းတန်း၍ အော်လိုက်ကြလေသတည်း။

သက်ဝေမောင်

ရွှေခြေထောက်တစ်ချောင်း၏ ဒီဇင်ဘာလသမိုင်းကြောင်းအစ

ရဲရဲထွန်း (ဟင်္သာတ)

ဆောင်းနှင်းပွင့်တို့ဝေနေသော ဒီဇင်ဘာလ၏ စနေနေ့ နံနက်ခင်းချိန်ခါသမယပင်ဖြစ်ပါသည်။ ဇရာဝတီ တိုင်းဒေသကြီး၊ ဇလွန်မြို့လေးသည် နှင်းမှုန်များတဖွဲဖွဲအောက်ဝယ် ပျော်ရွှင်သော နှုတ်ခွန်းဆက်သံတို့ဖြင့် ဆူညံလှုပ်ရှားနေသည်ကို ကျွန်တော်အိပ်ရာထက်မှ ကြားနေရသည်။ အကြောင်းမှာ ယနေ့သည်ဒီဇင်ဘာလ၏ စနေနေ့နံနက် စောစော အရုဏ်ကျင်းလုချိန် စုပေါင်းလမ်းလျှောက်ပွဲတော်ကို နွေဦးကြရန် လူထုအားကစားလှုပ်ရှားနေသောပုံရိပ်များ ဖြစ်ကြောင်း ကျွန်တော်သိနေပါသည်။

ကျွန်တော်သည် အိပ်ရာထက်မှ ကမန်းကတန်းလူးလဲထလိုက်ပြီး အမြန်ဆုံးကိုယ်လက်သန့်စင်လိုက်သည်။ လမ်းမကြီးပေါ်မှ ဒီဇင်ဘာလလူထုအားကစား လှုံ့ဆော်ရေးပြယုဂ်တစ်ခုဖြစ်သော "စောစောအိပ်လို့ xxx စောစောထလို့ xxx စောစောလမ်းလျှောက်ကြပါစို့ xxx " ဟူသောတေးသံကို မရိုးနိုင်အောင်ကြားနေရသည်။ စုပေါင်းလမ်းလျှောက်ရန် ရပ်ကွက်အသီးသီး၊ လမ်းအသီးသီးမှ ချီတက်လာနေကြသော လူစုလူဝေးတို့၏ အသံတို့ကိုလည်း ကြားနေရပါသည်။

ကျွန်တော်လမ်းမကြီးပေါ်သို့ ထွက်လိုက်သည်။ ဆောင်းလေအေးအေး၏ ထိတွေ့နှုတ်ဆက်မှုကြောင့် လူတစ်ကိုယ်လုံး ပေါ့ပါးလန်းဆန်းသွားသည်ဟုထင်ရသည်။

လမ်းမပေါ်တွင် ဇလွန်မြို့သူ မြို့သားတို့သည် သူ့အဖွဲ့နှင့်သူ ရွှင်လန်းတက်ကြွစွာ စုရပ်အဖြစ်သတ်မှတ် ထားသော မာရ်သောင်မြင်ပြည်တော်ပြန်ဘုရားကြီး၏ ရင်ပြင်သို့ ဦးတည်ချီတက်နေကြသည်ကို တွေ့မြင်နေရသည်။ ကျွန်တော်သည် ဆီမီးရောင်စုံတို့ဖြင့် ကြည်ညိုဖွယ်ရာ လင်းထိန်နေသော မာရ်သောင်မြင်ပြည်တော်ပြန် ဘုရားကြီးကိုရည်စူး၍ လက်အုပ်ချီကန်တော့လိုက်မိသည်။

"လာပေ့ ....မောင်မောင် စုရပ်မှာ လူစုံနေလောက်ပြီ၊ မြန်မြန်လေး သွားကြရအောင်ပေ့"

ကျွန်တော့်ရှေ့မှ ခြေလှမ်းကျဲကျဲဖြင့် သုတ်ခြေတင်နေသော ကျောင်းအုပ်ဆရာကြီး ဦးလေးမြမောင်က ကျွန်တော့်ကို စောင့်ခေါ်ရင်းပြောသည်။ ဦးလေးမြမောင်နှင့် ကျွန်တော်က ဦးလေးတော်စပ်သဖြင့် ဆရာကြီးဟု မခေါ်ဘဲ ဦးလေးမြမောင် ဟုသာနှုတ်ကျိုးနေခဲ့သည်။

"ဟုတ်ကဲ့ ...ဦးလေးရေ ကျွန်တော်တို့စုရပ်ကို မီပါတယ်"

ကျွန်တော်က ပြောပြောဆိုဆိုဦးလေးမြမောင်နှင့်ယှဉ်၍ ခြေလှမ်းသွက်သွက်လမ်းလျှောက်နေသည်။

ကျွန်တော်တို့ကဲ့သို့ စုရပ်ဆီသို့ ချီတက်လမ်းလျှောက်နေကြသည့် ရောင်စုံပွင့်လန်းပန်းကလေးများဖြစ်သော ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကိုလည်းတွေ့ရသည်။ သူတို့ရှေ့မှ

ဦးဆောင်လမ်းလျှောက်နေသူတစ်ယောက်ကိုလည်း ကျွန်တော်တွေ့မြင်လိုက်သည်။ ထိုသူမှာ ဆရာမလေးမမြန္တယ်ပင်ဖြစ်ပါသည်။

"ဆရာမ မင်္ဂလာနံနက်ခင်းပါနော် ...."

ကျွန်တော်က ဆရာမလေးအနီးသို့လျှောက်သွားပြီး ရုတ်တရက်နှုတ်ဆက်လိုက်သည်။

ဆရာမလေး၏ မျက်ဝန်းနက်နက်များ၊ နံနက်ခင်း၏အရှက်သစ်နှင့်အတူ ရုတ်တရက် အံ့သြဝမ်းသာဟန်ဖြင့် လင်းလက်တောက်ပသွားသည်ဟုထင်ရသည်။

"ဩော် ...မောင်မောင် နင်ဘယ်တုန်းကရောက်နေတာလဲ၊ ငါကိုလာမတွေ့ဘူး၊ နင့်ကို ငါသတိရနေတာ"

ဆရာမလေး၏ မကျေနပ်ဟန် အသံလေးသည် နံနက်စောစောသာသာယာယာဖြင့် မင်္ဂလာရှိစွာကြားလိုက် ရသည်။ ကျွန်တော်ဘာမျှ ဖြေရှင်းချက်မပေးနိုင်သော်လည်း ကျွန်တော့်ကို သတိရနေသည်ကို သိခွင့်ရသည့်အတွက် ပျော်ရွှင်ဝမ်းသာမိပါ၏။

"အေး - နောက်မှတွေ့ကြသေးတာပေါ့ အခုငါလမ်းလျှောက်လိုက်ဦးမယ်"

ကျွန်တော် ဆရာမလေးမမြန္တယ်ကို စကားဖြတ်၍ စုရပ်ဆီသို့သာ ဦးတည်၍ လျှောက်လှမ်းခဲ့ပါသည်။

စုရပ်ဖြစ်သော မာရ်အောင်မြင်ပြည်တော်ပြန်ဘုရားကြီးရင်ပြင်တွင် မြို့နယ်အုပ်ချုပ်ရေးမှူးမှ ဦးဆောင်ပြီး အစိုးရအဖွဲ့အစည်းများ၊ အသင်းအဖွဲ့အစည်းများ၊ ကျောင်းသူကျောင်းသားများ၊ လူတန်းစားအလွှာအသီးသီးမှ ပြည်သူ များသည် နှင်းမှုန်တဖွဲဖွဲအောက်တွင် လမ်းလျှောက်ပွဲတော်ကြီး နွဲ့ပျော်ကြရန် အသင့်ဖြစ်နေကြပြီဖြစ်သည်။

နံနက် ၅ နာရီတိတိအချိန် ရှေ့ဆုံးမှ လူကြီးများက ဦးဆောင်လမ်းလျှောက်သည်။ နောက်မှ လူအုပ်ကြီးက စနစ်တကျခြေလှမ်းသွက်သွက် အပြုံးလက်လက်တို့ဖြင့် နောက်မှလိုက်ပါ လမ်းလျှောက်ကြသည်။

အနွေးအကျီရောင်စုံလှလှနှင့် အားကစားဂျာစီအင်္ကျီများဝတ်ဆင်ထားသော လူထုလူတန်းစား အလွှာအသီးသီးတို့သည် ရောင်စုံပွင့်နေသော ပန်းပင်လယ်ကြီးပမာ လမ်းမကြီးပေါ်တွင် စီးမျောနေသယောင်ထင်ရသည်။

"ဟေး ....."

တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး တစ်ဖွဲ့နှင့်တစ်ဖွဲ့ အော်ဟစ်နှုတ်ဆက်သံများကိုလည်း ကြားနေရသည်။

ကျွန်တော်သည် ရောင်စုံလူအုပ်ကြားအတွင်း ဟန်ချက်မပျက် စီးမျောလမ်းလျှောက်နေမိသည်။ ခရီးမဝေးသော်လည်း ခွေးလေးစို့လာသည်။ ဆောင်းလေပြည်သည် အမောပြေအောင် ဖေးကူမနေသယောင်ထင်မိပါ၏။

"ရောက်တော့မယ်ဟေ့ လျှောက်ထားနော်"

ရပ်ကွက်အသီးသီးမှ အုပ်ချုပ်ရေးမှူးများနှင့် ရာအိမ်မှူး၊ ဆယ်အိမ်မှူးများက ကိုယ့်အဖွဲ့နှင့် ကိုယ် ကြီးကြပ် အားပေးနေသည်ကိုလည်း တွေ့မြင်နေရသည်။

ကျွန်တော်သည် ဇလွန်မြို့ပြင်အထိ လမ်းလျှောက်ခဲ့ပြီးနောက် ဂေါက်ကွင်းဘက်ဆီသို့ တစ်ယောက်တည်း ဆက်လက်ထွက်ခွာလာခဲ့သည်။ ဟိုအဝေးသို့လှမ်းမျှော်ကြည့်နေမိသည်။ နှင်းမှုန်တွေဆိုင်း၍ မှိုင်းညို့နေသော ရှေ့တန်း စစ်မြေတစ်နေရာသို့ လွမ်းမောတသစွာ သတိရနေမိပါတော့သည်။

x x x x x x x x x

အခန်း (၂)

ကျွန်တော်သည် ငယ်စဉ်ကတည်းက အားကစားကိုဝါသနာပါသည်။ ကျောင်းအားကစားပြိုင်ပွဲများတွင် မီတာ ၁၀၀၊ ၂၀၀ အမြဲတမ်းပထမချည်းရခဲ့သည်။ ကျောင်းတွင် ကျွန်တော်အားကစားထူးချွန်သည်။ တက္ကသိုလ်ဝင်တန်း အောင်ပြီးနောက် ကျွန်တော်တပ်မတော်သို့ဝင်ရောက်တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့သည်။

နင်စစ်တက္ကသိုလ်လျှောက်ပါလား၊ အခုဟာက နင်ရဲဘော်အဆင့်နဲ့ဝင်မယ်ဆိုတော့ ဖြစ်ပါ့မလား မောင်မောင် ရယ်.....ငါ နင့်ကိုစိတ်မချဘူး"

ကျွန်တော်စစ်ထဲဝင်မည်ဟု မမြန္မာယ်ကို အသိပေးခဲ့စဉ်က သူပြောစကားများကို ပြန်လည်ကြားယောင်နေမိသည်။ ထိုစဉ်ကတည်းက သူ၏သံယောဇဉ်တစ်ပင်နွယ်ခဲ့သည်ကို ကျွန်တော်သိခဲ့ပါသည်။

"ငါက ပထမဆုံးအောက်ခြေရဲဘော်ဘဝကစတက်မှာ စစ်ဗိုလ်ဆိုတာကလည်း ပါရမီပါလာရင်ဖြစ်မှာပေါ့ မမြန္မာယ်၊ အခုလို ငှဲ့အတွက်စိတ်ပူပေးတာ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်"

ကျွန်တော်က ကျောင်းနေဖော်သူငယ်ချင်းမလေးမမြန္မာယ်ကို နှစ်သိမ့်၍နှုတ်ဆက်ပြီး ထွက်ခွာလာခဲ့သည်။

"မောင်မောင် ...နင်ပြန်လာနော် .... ငါမျှော်နေမယ်"

မမြန္မယ်၏အသံလေးကို နောက်ဆုံးကြားလိုက်ရသည်။ မှတ်မိနေသေးသည်။ ကျွန်တော် မမြန္မယ်ကိုနှုတ်ဆက် ခွဲခွာလာချိန်တွင် ဒီဇင်ဘာလ၏ ဆောင်းနှင်းပွင့်တွေကြွေနေသော နေ့တစ်ရက်ပင်ဖြစ်ပါ၏။

သြော် .... ကျွန်တော်ခင်မင်ခဲ့ရသော မမြန္မယ်သည် ဆောင်းသဇင်ပန်းလေးပမာဖြစ်ခဲ့ပါမူ ကျွန်တော် သဇင်ပန်းလေးတွေကို မြတ်နိုးယုယစွာထွေးပိုက်၍ နမ်းရှိုက်ချင်မိပါသည်။

သည်လိုနှင့် ကျွန်တော် တပ်မတော်လေ့ကျင့်ရေးတပ်တွင် တပ်သားသစ် အခြေခံပညာ သင်တန်းကို တက်ရောက် ခွင့်ရခဲ့ပါသည်။

တပ်မတော်သို့ဝင်ရောက်လာကြသော တိုင်းရင်းသားမျိုးနွယ်စုတို့သည် တပ်မတော်သို့ ဝင်ရောက်စဉ်ကပင် မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏ခြိမ်းခြောက်ခြင်း၊ တိုက်တွန်းခြင်းမရှိဘဲ မိမိတို့၏ဆန္ဒသဘောထားအလျောက် အရွယ် ရောက်ပြီးသည်နှင့် ဝင်ရောက်လာခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

"ရဲဘော်တို့ မှတ်ထားဖို့ကတပ်မတော်အင်အားရှိမှ တိုင်းပြည်အင်အားရှိမယ်၊ တိုင်းပြည် အင်အားရှိမှ နိုင်ငံတော် ကို ကာကွယ်နိုင်ကြရမယ်၊ ဒီစကားကို ရဲဘော်တို့နလုံးသားမှာစွဲမြဲနေအောင် မှတ်သားထားကြ၊ ဘယ်တော့မှမမေ့နဲ့"

ကျွန်တော်တို့ တပ်သားသစ်များ တန်းစီချိန်တွင် သင်တန်းမှူးဗိုလ်ကြီးမောင်ကြူးက အမြဲ ပြောလေ့ရှိသည်။

"ချွေးထွက်များမှ သွေးထက်နည်းမယ်၊ သင်တန်းမှာရေသာမခိုနဲ့၊ ရဲဘော်တို့ကို စစ်ပညာတွေ သင်ကြားပေးနေတာ၊ အခုလိုလေ့ကျင့်သားပြည့်ဝနေတဲ့ တန်ဖိုးဟာ ရှေ့တန်းရောက်မှ သိလိမ့်မယ်"

ထိုစကားကိုတော့ဆရာမောင်သန်းက မာန်ပါပါဖြင့် ပြောလေ့ပြောထရှိသည်။

ကျွန်တော်တို့တပ်မတော်သားများသည် ယခုကဲ့သို့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားနည်းမျိုး ဖြစ်သော လက်နက်ငယ် စစ်ရေးပြ၊ အမြန်လျှောက်၊ အနေးလျှောက်၊ တပ်စိတ်တိုက်ပွဲ၊ ခရီးရှည်ချီတက်ခြင်းနှင့် (PT) ခေါ် ကိုယ်လက် ကြံ့ခိုင်ရေးကိုနေ့စဉ်လုပ်ရခြင်းစသည်တို့ စဉ်ဆက်မပြတ် လေ့ကျင့်နေရသောကြောင့်လည်း သန်စွမ်းကြံ့ခိုင်နေကြသူများ ဖြစ်နေကြပါသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း နိုင်ငံတော်ကာကွယ်ရေးအတွက် စွမ်းအားထက်မြက်ယုံကြည်ချက်မြင့်မားသော တပ်မတော်သားများဖြစ်နေကြခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်လည်း တပ်မတော်သားများထဲမှ နိုင်ငံ့ဂုဏ်ဆောင်လက်ရွေးစင် အားကစားသမားများ ပေါ်ထွန်းလျက်ရှိနေခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။

"တို့တပ်မတော်ဟာ ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်း ဦးစီးတဲ့ ဗမာ့လွတ်လပ်ရေးတပ်မတော် (ဘီအိုင်အေ)က အစပြုပြီးတော့ သန္ဓေတည်ပေါက်ဖွားလာတာ၊ နယ်ချဲ့ဆန့်ကျင်ရေး၊ ဖက်ဆစ်

တော်လှန်ရေးတိုက်ပွဲတွေမှာ တိုင်းရင်းသားမျိုးချစ် သူရဲကောင်းတွေနဲ့ပူးပေါင်းပြီး လွတ်လပ်ရေးကို အရယူခဲ့တယ်"

ကျွန်တော်တို့ သင်တန်းဆင်းပွဲနေ့က တပ်မှူး၏ ဩဝါဒအမှာစကားများကိုလည်း နှလုံးသားဖြင့် မှတ်သားခဲ့ရပါ၏။ မေ့ပျောက်၍မရသော နေ့ရက်များဖြစ်ခဲ့ပါသည်။

ကျွန်တော် ခမရ(-) တပ်ရင်းသို့ရောက်သည်။ ပဲခူးရိုးမနှင့် ရှမ်းပြည်နယ်အရှေ့မြောက် ဒေသသို့ စစ်ဆင်ရေး ထွက်ခဲ့ရသည်။ တပ်မတော်သားဘဝအစ၏ ကြမ်းတမ်းလှသော စစ်ခရီးကြမ်းများ ဖြစ်ခဲ့ပါသည်။

သို့သော် ကျွန်တော်သည် အားကစားသမားတစ်ဦးပီပီ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စွာဖြင့် ရှေ့တန်းစစ်မြေများစွာတို့တွင် နိုင်ငံ့တာဝန်များကို ကျေပွန်စွာထမ်းဆောင်ခဲ့ပါသည်။

x x x x x x x x x

ထိုနေ့က ကျွန်တော်တို့ တပ်စိတ်ရှေ့ပြေး(ပွိုင့်)ထွက်ရသည်။ ထိုပွိုင့်တပ်စိတ်တွင် ကျွန်တော်က ရှေ့ဆုံးကချီတက် ရသည်။ ရန်သူသတင်းရထားပြီးဖြစ်သဖြင့် သတိကြီးစွာထားကာ တပ်စိတ်ဖွဲ့စည်းပုံအတိုင်း ချီတက်ခဲ့ကြသည်။

ရှေ့တွင်လမ်းဆုံရှိသည်။ ကျွန်တော်သည် ချက်ချင်းနေရာယူထားလိုက်သည်။ တပ်စိတ် တစ်စိတ်လုံး အကာအကွယ်နေရာယူထားစဉ် တပ်စိတ်မှူးရှေ့သို့ရောက်လာပြီး မြေအနေအထားကို ကြည့်ရှုသုံးသပ်သည်။

"မောင်မောင် ညာဘက်လမ်းခွဲအတိုင်းဆက်တက်မယ်၊ သတိထား"

တပ်စိတ်မှူး၏အမိန့်သံနှင့်အတူ ကျွန်တော်သေနတ်ကိုစစ်ဆေးလိုက်ပြီး ဆက်ထွက်ခဲ့သည်။ ညာဘက် တောင်ကြောပေါ်မှ လူပ်ရှားမှုတစ်ခုကိုတွေ့လိုက်သဖြင့် ကျွန်တော်လမ်းဘေးရှိ သစ်ပင်တစ်ပင်တွင်နေရာယူလိုက်စဉ် တစ်ခဏ .....

"ဝုန်း ...တောက် ....တောက် ....တောက်"

ပေါက်ကွဲသံကြီးနှင့်အတူ မီးတောက်မီးလျှံကြီးတစ်ခုကို ဝင်းကနဲမြင်လိုက်ရပြီး လူမှာလည်းအပေါ်သို့လွင့် တက်သွားတော့သည်။

"နေရာယူ ....ပစ်"

တပ်စိတ်မှူး ဆရာထွန်းမောင်၏အသံကိုကြားနေရသည်။ ကျွန်တော်တို့တပ်စိတ် မိုင်းထောင်၊ ချုံခိုအတိုက်ခံရနေပြီဖြစ်ကြောင်း အတွေ့အကြုံအရသိလိုက်သည်။

ရန်သူသည် မိုင်းကွဲပြီးသည်နှင့် လက်နက်ငယ်များဖြင့်စတင်ပစ်ခတ်သည်။ ကျွန်တော်တို့ တပ်စိတ်ကလည်း နေရာယူပြန်ပစ်သည်။

ကျွန်တော် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပြန်စစ်ဆေးလိုက်သည်။ ကျွန်တော့်ဝဲဘက်ခြေတစ်ဖက်မရှိတော့ပြီ၊ သွေးတို့က စိုရွဲနစ်နေသည်။ သတိမလစ်အောင်ဂရုစိုက်ကာ သေနတ်ကိုအနီးချထားပြီး အကာအကွယ် ယူလိုက်သည်။ ဆေးပတ်တီးကို ဆွဲထုတ်ပြီးကျွန်တော်၏ ဝဲဘက်ခြေထောက်ကို ပတ်တီးတင်းတင်းစီးလိုက်သည်။ အမေပေးခဲ့သောကျွန်တော်ခြေတစ်ဖက်ကို ယခုနိုင်ငံတော်အတွက် စွန့်လွှတ်ခဲ့ရပါသည်။ ခွင့်လွှတ်ပါအမေရယ်ဟု အမေ့ကိုတောင်းပန်နေမိသည်။ ထို့နောက် သေနတ်ကိုကောက်ယူပြီး ရန်သူကိုပြန်လည်ပစ်ခတ်တိုက်ခိုက်ခဲ့သည်။

"မောင်မောင် သတိထား၊ ငါတို့လာပြီ"

ဆေးတပ်သား ကျော်မောင်၏အသံမှန်းသိသဖြင့် ပို၍အားတက်သွားမိသည်။ လက်ထဲက သေနတ်ကျည်ကုန်သည်အထိ အတွဲလိုက်ဆွဲမွေ့ပစ်ခတ်နေစဉ်မှာပင် ကျွန်တော် သတိလစ်သွားတော့သည်။

x x x x x x x x x

အခန်း (၃)

မင်္ဂလာဒုံစစ်ဆေးရုံတွင် ကျွန်တော်၏ဝဲဘက်ခြေထောက်ကို ဒူးဆစ်အောက်မှဖြတ်ပြီး ခြေတုတပ်ဆင်ပေးခဲ့သည်။ ထိုခြေတုကိုအသားကျအောင်လေ့ကျင့်ရသည်။ အထူးသဖြင့် နေ့စဉ် လမ်းလျှောက်ခဲ့ရသည်။ သည်လိုနှင့် ကျွန်တော်သည် ခြေတုနှင့်အကျွမ်းဝင်လာပြီး လူမှာလည်း ပို၍ကြံ့ခိုင်လာခဲ့ပါတော့သည်။

ကျွန်တော်တပ်ရင်းပြန်ရောက်တော့ မနေတတ် မထိုင်တတ်ဖြစ်ရသည်။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် ကျွန်တော် ရှေ့တန်းမှာပဲပျော်သည်။ ရှေ့တန်းကို စိတ်မနာနိုင် သတိရနေမိပါ၏။

"မောင်မောင် တို့တပ်မတော်မှာ မသန်စွမ်းတွေအားကစားပြိုင်ပွဲရှိတယ်၊ အဲဒါမင်းလေ့ကျင့်ထားရမယ်" တစ်နေ့တွင်ဖြစ်သည် တပ်ရေးဗိုလ်ကြီးက ကျွန်တော့်ကိုမသန်စွမ်း အားကစားပြိုင်ပွဲနှင့် ပတ်သက်၍ ခေါ်ပြီး သတိပေးသည်။

"ဟုတ်ကဲ့ ဗိုလ်ကြီး ကျွန်တော်တစ်ယောက်တည်း ပျင်းနေတာနဲ့အတော်ပဲ ကျွန်တော်လည်း အားကစားကို ဝါသနာပါပါတယ်၊ ကျောင်းတုန်းက ပြေးခုန်ပစ်လက်ရွေးစင်ဖြစ်ခဲ့ဖူးပါတယ် ဗိုလ်ကြီး"

ထိုနေ့မှစ၍ တပ်တွင်းဘောလုံးကွင်းထဲတွင် ကျွန်တော်အပြေးစလေ့ကျင့်တော့သည်။ ပထမတွင် ခြေတုမှာ အသားမကျသဖြင့် ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်ပြန်လည်ပြုပြင်သည်။ ပို၍ကောင်းမွန်

စေရန် အထူးပြုလုပ်သည်။ စီးကြည့်သည်။ ပြေးကြည့်သည်။ တဖြည်းဖြည်း သာမန်လူတစ်ယောက် ကဲ့သို့ပြေးလာနိုင်ကြောင်းတွေ့ရသည်။

ကျွန်တော်စိတ်ဓာတ်များတက်ကြွလာသည်။ နေ့စဉ်မပျက်မကွက်အပြေးလေ့ကျင့်သည်။ မြို့နယ်အားကစား အဖွဲ့များနှင့်ပူးပေါင်းကာ လိုအပ်သောနည်းစနစ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်များကို ရယူခဲ့သည်။

ထိုနေ့ကို ကျွန်တော့်တစ်သက်တာတွင် မည်သို့မှမေ့မရနိုင်ဖြစ်ခဲ့ရပါသည်။ ကျွန်တော်တို့ တပ်မိသားစုလည်း ဒီဇင်ဘာလလူထု လှုပ်ရှားအားကစားပွဲတော်ကို မြို့ခံပြည်သူများနှင့် ပူးပေါင်း၍ဆင်နွှဲခဲ့ကြသည်။

တပ်ရင်းသည် ရှေ့တန်းထွက်နေသဖြင့် တပ်ရေးဗိုလ်ကြီးမှ ဦးဆောင်ပြီးရဲမေများနှင့် ကျွန်တော်တို့လို မိုင်းထိ သေနတ်ဒဏ်ရာရ မသန်စွမ်းသူများက လမ်းမကြီးပေါ်ထွက်ပြီး နှစ်မိုင်ခန့်ဝေးသော မြို့ထဲသို့ လမ်းလျှောက်ကြရသည်။ မြို့လူထုမှလည်းကြိုဆိုပြီး ကောက်ညှင်းပေါင်း၊ နှမ်းထောင်းကျွေးမွေးဧည့်ခံသည်။ ပျော်စရာကောင်းလှပါသည်။

ခြေနှစ်ဖက်ပြတ်နေသော ရဲဘော်များက "ဝှီးချဲ"များ တွန်းကာလိုက်ကြသည်။ ခြေတု အသားမကျသေးသော ရဲဘော်များက ချိုင်းထောက်ဖြင့် လိုက်ပါလမ်းလျှောက်ပွဲကို ဆင်နွှဲခဲ့ကြပါသည်။ ကျွန်တော်သည် ထိုနေ့က ရှေ့ဆုံးမှတပ်ရေးဗိုလ်ကြီး တို့အဖွဲ့နှင့်အတူ ပခုံးချင်းယှဉ်ပြီး လမ်းလျှောက်နိုင်ခဲ့သည့်အတွက် ကျေနပ်ဂုဏ်ယူမိပါ၏။

ဝှီးချဲတွန်းသူနှင့် ချိုင်းထောက်ဖြင့်လမ်းလျှောက်ကြသူ၊ မသန်စွမ်းသူများက ၄င်းတို့၏ သန်စွမ်းမှုနှင့် စိတ်ဓာတ် ကြံ့ခိုင်မှုစွမ်းရည်ကိုလည်းပြသနိုင်ခဲ့ပါသည်။ မသန်သော်လည်း စွမ်းကြသူများဖြစ်ကြပါ၏။

x x x x x x x x x

အခန်း (၄)

မြေနှင်းတို့ဝေနေသော ဆောင်းဦးအခါသမယ နိဝင်ဘာလ၏နေ့တစ်ရက်ဖြစ်ပါသည်။

မင်္ဂလာဒုံတပ်မတော်အားကစားကွင်းကြီးသည် ရောင်စုံအလံတို့ဖြင့် လေဝယ်ဝင့်ကြွား လှုပ်ရှားနေကြသည်။ ထိုနေ့ကား တပ်မတော် "ကြည်း,ရေ,လေ" မသန်စွမ်း ပြေးခုန်ပစ် အားကစား ပြိုင်ပွဲကြီးကို ကျင်းပနေခြင်းဖြစ်သည်။

ကျွန်တော်အား မီတာ ၁၀၀၊ ၂၀၀ နှင့် အမြင့်ခုန်တို့တွင် ဒူးအောက်ခြေတစ်ဖက်ပြတ်အတန်းမှ ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်ရန် တပ်မ(-)ကိုယ်စားပြု ရွေးချယ်ယှဉ်ပြိုင်စေခဲ့ပါသည်။

မီတာ ၁၀၀ အပြေးဖိုင်နယ်စတင်ကျင်းပသည်။ လူရွေးပွဲများတွင် ကျွန်တော်စံချိန်ကောင်းရထားသဖြင့် လူမှာလည်း တက်ကြွရွင်လန်းနေသည်။

တာစလွတ်တော့မည်ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော်သည် စိတ်ကိုတည်ငြိမ်စွာထား၍ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုတို့က လွှမ်းခြုံလျက်ရှိသည်။

"ဒိုင်း"

တာစလွတ်လိုက်ပြီဖြစ်သည်။ အသင့်ရှိနေသော ကျွန်တော်သည် စိတ်မာတ်နှင့်ခွန်အားတို့ကို စုစည်းလိုက်ပြီး နောက်ကန်ခြေခုံကို အရှိန်ဖြင့်တွန်းထိုး၍ပြေးထွက်ခဲ့သည်။

လေကိုခွင်း၍ လျှင်မြန်သောအရှိန်အဟုန်ဖြင့်ပြေးထွက်ခဲ့သောကျွန်တော်၏ ဘယ်ဘက်ခြေထောက်သည် လေ့ကျင့်သားပြည့်ဝစွာ ပန်းတိုင်ဆီသို့လှမ်းဝင်လိုက်နိုင်တော့သည်။

"ဟေး ....မောင်မောင် ....ကွ"

ကျွန်တော်တို့တပ်မ(-)အဖွဲ့သားများက ကျွန်တော့်ကို အော်ဟစ်ဂုဏ်ပြုခဲ့ကြပါသည်။

ပြေးခုန်ပစ်လောကတွင် မီတာ(၁၀၀)သည် ဂုဏ်ရှိန်မြင့်မားပြီး လူတိုင်းဆွတ်ခူးအောင်နိုင်လိုကြသည်။ ယခု ကျွန်တော်ဆွတ်ခူးနိုင်ခဲ့ပြီဖြစ်သည်။

မီတာ ၂၀၀ နှင့် အမြင့်ခုန်တို့တွင်မူ ကျွန်တော်ဒုတိယဆုနှင့်သာကျေနပ်ခဲ့ရသည်။ သို့သော်ကျွန်တော် အားရကျေနပ်မှုမရှိ၊ နောင်နှစ်များတွင် ရွှေဆုကိုဆွတ်ခူးနိုင်ရေး ကျွန်တော်ကြိုးစားရဦးမည်ဟူသော ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ခိုင်ခိုင်မာမာ သန္နိဋ္ဌာန်စိတ် ချမှတ်လိုက်ပါတော့သည်။

မီတာ ၁၀၀ ဆုယူသောနေ့က ကျွန်တော်ဝမ်းသာလွန်း၍ မျက်ရည်များဝေ့ဝဲခဲ့ရသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကျွန်တော့်ခြေတစ်ဖက်သည် နိုင်ငံတော်အတွက်ပေးလှူခဲ့ရသော်လည်း ယခုနိုင်ငံတော်အတွက် ရွှေဆုကိုရယူနိုင်ခဲ့၍ဖြစ်ပါသည်။ ရွှေတံဆိပ်ဆုရှင်အဖြစ် တပ်မတော်၏ ဂုဏ်ကို ဆောင်နိုင်ခဲ့သဖြင့် ကျေနပ်ဂုဏ်ယူမိခဲ့ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်၏ခြေထောက်ကို ရွှေခြေထောက်ဟူ၍ နာမည်ပေးဂုဏ်ပြုခဲ့ရခြင်းဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်၏ ရွှေခြေထောက်ကို ကျွန်တော်တန်ဖိုးထားခဲ့ပါသည်။

တပ်ရင်းပြန်ရောက်လျှင်ရောက်ခြင်း၊ ကျွန်တော်လေ့ကျင့်မှုကို မပျက်စေဘဲ နေ့စဉ်လေ့ကျင့်ခဲ့သည်။ အထူးသဖြင့် အမြင့်ခုန်ကိုပို၍ လေ့ကျင့်ဖြစ်ခဲ့သည်။

ကျွန်တော်တပ်မတော်တွင် မသန်စွမ်းဘဝဖြင့် နေစဉ်ကာလအတွင်း လေ့ကျင့်မပျက်၊ စိတ်မပျက်ဘဲ မသန်စွမ်း ပြိုင်ပွဲဆက်လက်ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့သည်။ ကျွန်တော်မျှော်မှန်းခဲ့သော မီတာ(၂၀၀)နှင့် အမြင့်ခုန်တို့တွင် ရွှေဆုကိုရယူအောင်နိုင်ခဲ့သည်။ ကျွန်တော့်ရွှေခြေထောက်၏

တန်ဖိုးသည် ပို၍ဂုဏ်ရှိန်မြင့်မားခဲ့သလို နိုင်ငံတော်အဆင့် လက်ရွေးစင်အားကစား သမားတစ်ဦးအဖြစ်လည်း ရွေးချယ်ခြင်းခံခဲ့ရပါသည်။ ကျွန်တော်တို့လို မသန်စွမ်းသူများသည်လည်း သာမာန်လူသား တစ်ဦးကဲ့သို့ တန်းတူညီမျှ လူမှုဘဝတွေရရှိစေခဲ့သည်မှာ အားကစား၏ အကျိုးကျေးဇူးများပင်မဟုတ်ပါလော။

x x x x x x x x x

အခန်း (၅)

တပ်မတော်မှ အငြိမ်းစားယူပြီးနောက် ကျွန်တော့်ဇာတိမြေ ဇလွန်မြို့လေးသို့ပြန်ပြီး မိဘများနှင့်အတူ နေထိုင်ခဲ့သည်မှာ တစ်ပတ်ပင်ရှိခဲ့ပြီ၊ အပြင်သို့မထွက်ဖြစ်၊ မိမိကိုယ်ကို မိမိယူကျုံးမရဖြစ်ကာ ဝမ်းနည်းသလိုခံစားမိခဲ့ပါသည်။

ယနေ့ဒီဇင်ဘာလ လူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှုပွဲတွင် လမ်းလျှောက်ရန် ထွက်လာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ နံနက်စောစော မမျှော်လင့်ဘဲ ငယ်ငယ်ကကျောင်းနေဖက်သူငယ်ချင်းမလေး ဆရာမ မမြန္ဓယ်နှင့် ဆုံတွေ့စဉ်ခဏကျွန်တော်ပို၍ တက်ကြွရွင်လန်းနေသည်ဟု ထင်မိပါသည်။ ဝမ်းသာအားရ နှုတ်ဆက်ခဲ့ပါသည်။ ပျော်ရွှင်ကြည်နူးခဲ့ရပါ၏။ သို့သော် ကျွန်တော်၏ ဒုက္ခိတဘဝကို ဖုံးကွယ်ထားခဲ့သည်။ မပြောရက်ပါ မမြန္ဓယ်ရယ် ....။

လူထုလမ်းလျှောက်ပွဲကြီးသည် ဇလွန်မီးရထားဘူတာမှ ပြန်လှည့်ခဲ့ပြီးဆုံရပ် မာရ်အောင်မြင်ပြည်တော်ပြန် ဘုရားကြီးရှေ့ ပြန်ဝင်ကြသည်။ ကိုစိုးပိုင်တို့ မြို့ခံလူထုနှင့်လူမှုရေး ပရဟိတအသင်းအဖွဲ့တို့က ကောက်ညင်းပေါင်းနှင့် နှမ်းထောင်းတို့ဖြင့် ဧည့်ခံကျွေးမွေးခဲ့သည်။

ကျွန်တော် တပ်မတော်တွင်နေစဉ်က ဒီဇင်ဘာလလူထုအားကစားလမ်းလျှောက်ပွဲတော် နွဲ့ပျော်ခဲ့ရသည်ကို ပြန်လည်တမ်းတသတိရနေမိပါ၏။ ယခုဇာတိမြေဇလွန်သို့ရောက်ရှိခဲ့ပြီး မာရ်အောင်မြင်ဘုရားကြီးကို ဖူးမြော်ခွင့်ရခဲ့ ပါသည်။ ဗုဒ္ဓံ သရဏံဂစ္ဆာမိပါဘုရား ။

မာရ်အောင်မြင်ပြည်တော်ပြန်မြတ်စွာဘုရားကြီးသည် ဤလောကဌမုနိ(၄)ဆူတွင် တစ်ဆူ ဖြစ်ခဲ့ပြီး ဂေါတမ ဘုရားရှင်ပွင့်တော်မူစဉ်ကတည်းက သွန်းလုပ်တော်မူသော ရုပ်ပွားဆင်းတုတော် ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော်သည် ဘုရားကြီးနှင့်ပတ်သက်၍ ဗုဒ္ဓဝင်၏သမိုင်းတစ်နေရာသို့ ပြန်ပြောင်း တွေးနေမိသည်။

မဟာသက္ကရာဇ် ၁၂၃ ခုနှစ်၊ ကဆုန်လတွင် ဂေါတမဘုရားရှင်သည် အတိတ်ဘဝသံသရာမှ ချစ်ခင်ရင်းနှီး ခဲ့သူ မည၀တီပြည့်ရှင်စန္ဒသူရိယမင်းထံ ရဟန္တာငါးရာခြံရံ၍ ရောက်တော်မူလာခဲ့သည်။ မြတ်စွာဘုရားသည် စန္ဒသူရိယမင်းအား မင်းကျင့်တရားဆယ်ပါးနှင့် ဒါနကထာစသောတရားတော်ကို ဟောကြားတော်မူခဲ့သည်။

တစ်နေ့သောအခါ ဘုရားရှင်သည်ဓညဝတီ(ရခိုင်ပြည်)မှ ပြန်လည်ကြွတော့မည့်အကြောင်း မိန့်တော်မူရာ စန္ဒသူရိယမင်းက ဘုရားရှင်အား မင်းနှင့်တကွသော ရဟန်းရှင်လူပြည်သူအပေါင်း ဖူးမြော်နိုင်ရန် ဘုရားကိုယ်စား နေမွှိတရုပ်ပွားတော် တည်ထားသွန်းခွင့်ပြုတော်မူရန် လျှောက်ထားခဲ့သည်။

စန္ဒသူရိယမင်းသည် စကြဝဠာအရပ်ရပ်မှ နတ်ဗြဟ္မာလူတို့ လှူဒါန်းကြသော ရတနာမျိုးစုံ (၆၅)တင်းမျှကို ဘုရားရှင်၏ကိုယ်နှင့်ပမာဏညီမျှသောရုပ်ပွားတော်ကို သွန်းလုပ်တော်မူလေ၏။ မဟာမုနိ (ယခုမန္တလေးမဟာမြတ်မုနိ) သွန်းလုပ်ပြီးသောအခါ ဘုရားရှင်ကိုယ်တိုင်ရင်ငွေ့တော်လှုံပြီး "ညီတော်မုနိ ငါ၏ကိုယ်စား လူနတ်အများ၏ အကျိုးစီးပွား ချမ်းသာဆောင်ရစ်ပါလော့"ဟု မိန့်တော်မူခဲ့လေသည်။

ထို့နောက် ပိုလျှံနေသော ကျောက်မျက်ရတနာများကိုလည်း ဘုရားရှင်၏ခွင့်ပြုချက်ဖြင့် ဆက်လက်သွန်းလုပ်ရာ ရှင်ကျော်မုနိ၊ ရွှေဘုံသာမုနိနှင့် နောက်ဆုံးမုနိမှာ မာရ်အောင်မြင်မုနိဟူ၍ ထင်ရှားခဲ့ကြောင်း သမိုင်းဟောင်းများက ညွှန်းဆိုခဲ့ပါ၏။

ကျွန်တော်သည်ဘုရားကြီး၏ သမိုင်းကြောင်းကိုတွေးတောရင်း ဘုရားကြီးရှေ့ဈေးဆိုင်တန်းဖက်ဆီသို့ လမ်းလျှောက်ပြန်လာခဲ့သည်။

ကျွန်တော်၏ ကိုယ်ဟန်မှာအရပ်မြင့်မြင့်၊ ခန္ဓာကိုယ်သွယ်သောအနေအထားဖြစ်သည်။ ယခုတပ်မတော် အားကစားဂျာစီဝတ်စုံကို ဝတ်ဆင်ထားသည်။ ခြေတုတပ်ထားသည်ဟု မထင်ရလောက်အောင် အသားကျလမ်းလျှောက် နိုင်နေပြီဖြစ်သည်။ သာမန်ကြည့်ပါက ကျွန်တော့်ဝဲဘက်ခြေတစ်ဖက်ခြေတုတပ်ထားသည်ကို မသိနိုင်။ ကျွန်တော်သည် ငယ်စဉ်ကတည်းက အားကစားလိုက်စားခဲ့သော အကျိုးကျေးဇူးများပင်ဖြစ်လိမ့်မည်ထင်ပါသည်။

ကျွန်တော်ဂေါက်ကွင်းဘက်မှ တစ်ယောက်တည်းပြန်ထွက်လာခဲ့ပြီး၊ လှဒေဝီဆိုင်သို့ဝင်ကာ လက်ဖက်ရည် တစ်ခွက်မှာယူသောက်နေရာမှ မာရ်အောင်မြင်ဘုရားကြီးဆီသို့ ရည်မှန်းပူဇော်ကန်တော့ နေမိသည်။

ထိုအချိန် လှဒေဝီဆိုင်ထဲသို့ ဆရာမလေးတစ်သိုက် ဝင်ရောက်လာသည်ကို မြင်တွေ့လိုက်ရသည်။ ထိုအထဲတွင် ဆရာမ မမြနွယ်ကိုတွေ့လိုက်သည်။ မမြနွယ်ကလည်း ကျွန်တော့်ကို လှမ်းကြည့်ရင်းပြုံးပြသည်။

သည်ဘဝတွင် ပြန်လည်မဆုံတွေ့နိုင်တော့ဟုထင်မှတ်ခဲ့သော သည်မျက်နှာလေးသည် ယခုပြန်လည်ဆုံတွေ့ နေပြီဖြစ်သည်။ ကျွန်တော့်ရင်လှိုင်းတစ်ချက် လှုပ်ခတ်သွားလေ၏။

ဆရာမတို့ပြန်ထွက်ချိန် ကျွန်တော်လည်း မတ်တပ်ရပ်ကာပြုံး၍ နှုတ်ဆက်မိသည်။

"မောင်မောင် နင်ဇလွန်ရောက်တာကြာပြီလား၊ ငါဒီနေ့မှတွေ့ရတော့တယ်"

ဆရာမလေး မမြန္ဓယ်က ကျွန်တော်ကိုမေးလိုက်သည်။

"ဟုတ်တယ် မမြန္ဓယ် ကျွန်တော်တပ်မတော်ကနေ ဆေးပင်စင်နဲ့ ထွက်လာခဲ့တယ်၊ ဒီရောက်တာ တစ်ပတ်လောက်ပဲရှိသေးတယ်၊ ကျွန်တော်မမြန္ဓယ်ကို ရှာပါသေးတယ်"

ကျွန်တော်၏ သံယောဇဉ်စကားကြောင့် မမြန္ဓယ်၏မျက်နှာပြင်ဖြူဖြူလေးမှာ ရှက်သွေးများ ယှက်သန်းသွား သည်ကို ကျွန်တော်မြင်လိုက်ရပါသည်။

နင် မိုင်းထိပြီး ဒဏ်ရာရတဲ့သတင်းကို ငါတို့ကြားတယ်၊ နင်စိတ်မကောင်းဖြစ်မှာစိုးလို့ ငါမမေးတာပါ မောင်မောင်၊ ဒါပေမဲ့ တိုင်းပြည်အတွက် စွန့်လွှတ်စွန့်စားဝံ့တဲ့ နင်တို့တပ်မတော်သား တွေကို ငါအမြဲဂုဏ်ယူလျက်ပါဟာ"

မမြန္ဓယ်၏အသံတွင် ဝမ်းနည်းကျေကွဲမှုနှင့်အတူ ဇာတိမာန်မျိုးချစ်စိတ်တို့ ပြည့်သိပ်နေသည်ကို ကျွန်တော် သိပါသည်။ သည့်အတွက် ကျွန်တော်ကျေနပ်မိသည်။ ကျွန်တော် ဟန်မဆောင်တော့။ မဖုံးမကွယ် အမှန်အတိုင်း မမြန္ဓယ်ကို ရှင်းပြခဲ့သည်။

"အေး ...ဟုတ်တယ် မိုင်းဒဏ်ရာကြောင့် ငှဲ့ရဲ့ဘယ်ဘက်ခြေတစ်ဖက်စွန့်လွှတ်လိုက်ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ ငါအားမလျှော့ခဲ့ပါဘူး မမြန္ဓယ်၊ အားကစားကို လေ့ကျင့်ရင်းနဲ့ ငှဲ့ရဲ့ခြေထောက်တွေ သန်မာလာခဲ့တယ်၊ ငှဲ့ရဲ့စိတ်ဓာတ်တွေ ကြံ့ခိုင်လာခဲ့တယ်၊ အခု ငါ နင်တို့နဲ့အတူ ဒီဇင်ဘာလ လူထုအားကစားလမ်းလျှောက်ပွဲကြီးကို ပါဝင်ဆင်နွှဲနိုင်တာပေါ့"

ကျွန်တော်တို့နှစ်ဦးသည် လှဒေဝီဆိုင်ထဲတွင် နှစ်ဦးသားစကားတွေ မဆုံးနိုင်အောင် ပြောနေမိသည်။ သတိရ၍ လှည့်ကြည့်လိုက်သည်။ ဆရာမလေးတွေ ဘုရားကုန်းတော်ပေါ်သို့ တက်သွားသည်ကိုလှမ်းမြင်လိုက်သည်။ ကျွန်တော်တို့ နှစ်ဦးသား တစ်ယောက်မျက်နှာ တစ်ယောက်ကြည့်ပြီး ပြုံးလိုက်မိပါ၏။ ထိုနေ့ကဒီဇင်ဘာလ၏ ပထမဆုံး စနေနေ့နံနက်ခင်းလေးသည် ကျွန်တော့်အတွက် အလွန်ပင်ကြက်သရေ မင်္ဂလာအပေါင်းနှင့်ပြည့်စုံစေသည်ဟု ထင်မိပါသည်။

ယခုအခါ ကျွန်တော်၏ခြေတစ်ဖက်အတွက် မဖုံးကွယ်တော့ပါ။ နိုင်ငံတော်အတွက် ခြေတစ်ဖက်ကို စွန့်လွှတ်ခဲ့ရပြီး မသန်စွမ်းအားကစားသမားတစ်ဦး၏ဘဝကို ကျွန်တော်ခံယူ သွားမည်ဟု ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပါသည်။ ကျွန်တော် အားမငယ်တော့ပါ မမြန္ဓယ်ရယ် ....။

x x x x x x x x x

အခန်း (၆)

ထိုနေ့မှစ၍ ဒီဇင်ဘာလတစ်လလုံး ကျွန်တော်အပြေးလေ့ကျင့်ခဲ့သည်။ ဘုရားကြီးရှေ့ ရောက်တိုင်း ကျောင်းသို့ သွားမည့်ဆရာမလေး မမြန္တယ်နှင့်ဆုံဖြစ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ငယ်ငယ်က အကြောင်းများပြောဖြစ်ကြသည်။

"မောင်မောင် နင်က ငယ်ငယ်ကတည်းက တို့ကျောင်းမှာ ဟီးရိုးပဲဟာ၊ နင်တပ်ထဲဝင်သွားတော့ ငါသတိရ နေမိတယ်၊ နင်ဟယ် နေနိုင်ရက်တယ်၊ စာလေးတစ်ကြောင်းတောင် ရေးဖော်မရဘူး"

မမြန္တယ်က ကျွန်တော့်ကိုအပြစ်တင်သလို မျက်စောင်းလေးချိတ်ပြီးပြောသည်။

"အေး ငါလည်းတပ်ထဲမှာရောက်နေလဲ နင့်ကိုပဲသတိရနေတာ၊ ဒါပေမဲ့ ရှေ့တန်းရောက်နေတော့ စာမရေး အားဘူး၊ ဒါပေမဲ့ အိပ်မက်ထဲမှာနင့်ကိုလွမ်းနေရပါတယ် မမြန္တယ်ရယ် ...."

မမြန္တယ်စကားကို ကျွန်တော်က သံယောဇဉ်နှလုံးသားဖြင့် ပြန်ပြောမိသည်။

"ငါ နင်နဲ့ချက်ချင်းမတွေ့ကြရဘူးနော်၊ ငါလည်းဖောင်ကြီးသင်တန်း သွားနေရတယ်၊ ရောက်တာ သုံးလေး ရက်လောက်ပဲရှိသေးတာ"

မမြန္တယ်က ကျွန်တော်နှင့်မတွေ့ဖြစ်သည့်အကြောင်းရှင်းပြသည်။

"ဒီလိုပေါ့ဟာ တို့တွေဟာ ဘဝကိုယ်စီတိုက်ပွဲကိုယ်စီတွေနဲ့၊ ခုဆိုငါလည်း နေပြည်တော်သွားပြီး အရှေ့တောင် အာရှမသန်စွမ်းအားကစားပြိုင်ပွဲအတွက် လေ့ကျင့်ရတော့မှာ၊ နင်နဲ့လည်း မခွဲချင်တော့ဘူး မမြန္တယ်"

ကျွန်တော်က အရှေ့တောင်အာရှ မသန်စွမ်းအားကစားပြိုင်ပွဲတွင် ပြေးခုန်ပစ်အားကစားယှဉ်ပြိုင်ရန်အတွက် အရွေးခံရသည့်အကြောင်း၊ မကြာမီသွားရောက်တော့မည့် အကြောင်းနှင့် မခွဲခွာချင်သည့်အကြောင်းတွေကို ပြောပြခဲ့သည်။

"ဒီလိုလည်း ဘယ်ဟုတ်ပါ့မလဲ လူဆိုတာ အားကစားနဲ့ပတ်သက်လာရင် တစ်ခုမဟုတ် တစ်ခုကိုတော့ လေ့ကျင့် နေရမယ်လေ။ အနည်းဆုံးတော့လမ်းလျှောက်ကြရမယ်၊ အခုတို့မြို့လေးကို ကြည့် ခုလိုဒီဇင်ဘာလရောက်တိုင်း အုတ်အော် သောင်းတင်းနဲ့ ဘုရားကြီးရှေ့မှာစည်ကားနေတာ နှစ်စဉ်တိုင်းပဲလေ၊ အခုလဲ နင့်အတွက်ငါဂုဏ်ယူပါတယ်ဟာ၊ နင်သွားပြီးယှဉ်ပြိုင်အနိုင်ယူခဲ့ပါ။ တို့နိုင်ငံသူ နိုင်ငံသားတွေနဲ့ ဇလွန်မြို့သူ မြို့သားတွေက အားပေးနေမယ်နော် ...."

ဆရာမလေး မမြန္တယ်က ဆရာမပီပီကျွန်တော်အားကစားသမားကြီးကို အားကစား အကြောင်းတွေရှင်းပြပြီး အားပေးစကားပြောသည်။ ကျွန်တော်ကလည်း ပြုံးရွှင်နားထောင်နေမိသည်။ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ဆရာမရယ်...။

"ကဲ- ငါသွားတော့မယ်မောင်မောင်၊ လာမဲ့စနေနေ့ နံနက်မှာထပ်တွေ့ကြသေးတာပေါ့"

နှုတ်ဆက်ထွက်ခွာသွားသည့် ဆရာမလေး မမြန္ဓယ်ကို ကျွန်တော်ငေးကြည့်နေမိသည်။ ဇလွန်မြို့သူမြို့သား တို့သည် ဘုရားကြီး၏မေတ္တာတော်အနန္တနှင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစား၏ အကျိုးကျေးဇူးများကြောင့် မမြန္ဓယ်တို့လို လှပကျော့ရှင်း ရောဂါကင်းနေပါလားဟူ၍ ကျွန်တော် တွေးတောနေမိပါသည်။

ကျွန်တော် ဒီဇင်ဘာလ၏နောက်ဆုံးပတ် စနေနေ့ နံနက်စောစောလူထုလှုပ်ရှား အားကစား လမ်းလျှောက်ပွဲသို့ မမြန္ဓယ်နှင့်အတူ ပျော်ရွှင်ကြည်နူးစွာ ပါဝင်ဆင်နွှဲပြီးနောက် မမြန္ဓယ်ကို နှုတ်ဆက်ကာ နေပြည်တော်သို့ထွက်ခွာ လာခဲ့သည်။ ကျန်ရစ်လေဦးတော့ မမြန္ဓယ်ရေ .....။

"မောင်မောင် နင်အောင်ပွဲတွေနဲ့အတူ ပြန်လာနော်၊ ငါစောင့်မျှော်နေပါ့မယ်"

ကျွန်တော်သည် မမြန္ဓယ်၏ အားပေးစကားသံလေးကို ကြားယောင်ရင်းခွန်အားများ တိုးပွားလာသည်ဟု ထင်ရသည်။ မော်ကွန်းသစ် လေအိတ်ကားကြီးသည် နေပြည်တော်ဆီသို့ ဦးတည်မောင်းနှင်လျက်ရှိသည်။ အနောက်ရိုးမ တောင်တန်း တောင်စွယ်တို့ဖြင့်လှပနေသော ကျွန်တော်တို့အမိနိုင်ငံ၏ဂုဏ်ကျေးဇူးအထူးထူးတို့ကို ဂုဏ်ယူဝမ်းမြောက်စွာ ငေးမောကြည့်ရင်း အနာဂတ်ပန်းတိုင်အတွက် မျှော်လင့်ချက်အိပ်မက်တို့နှင့်အတူ ခရီးဆက်လက်ထွက်ခွာလာခဲ့ပါသည်။

ထိုမှတစ်ဆင့် နိုင်ငံတော်၏အားပေးမှု ကျွန်တော်၏စွမ်းစွမ်းတမံကြိုးစားအားထုတ်မှုနှင့်အတူ အရှေ့တောင်အာရှ မသန်စွမ်းအားကစားပြိုင်ပွဲကြီးတွင် မီတာ(၁၀၀)အပြေးရွှေတံဆိပ်ဆုကို ဆွတ်ခူး ရရှိခဲ့ပါသည်။ ကျွန်တော်တို့ အိမ်အပြန်လမ်းသည် ပန်းခင်းသောလမ်းဖြစ်ခဲ့ပါသည်။ နိုင်ငံဂုဏ်ကို ဆောင်ယူနိုင်ခဲ့ကြ၍ ကျေနပ်ပီတိဝမ်းမြောက်မိပါ၏။

ဩော်....ကျွန်တော်အပြန်လမ်းကို အပြုံးပန်းများဖြင့် ကြိုဆိုနေမည့်ဆရာမလေး မမြန္ဓယ်၏ မျက်နှာလေးကိုလည်း ပြေး၍မြင်ယောင်နေမိပါသည်။ ထို့အတူ နိုင်ငံတော်အတွက် အားကစား ရွှေတံဆိပ်ဆုကို ရယူပေးနိုင်ခဲ့သည့် အတွက်လည်း ဂုဏ်ယူဝမ်းမြောက်ခဲ့ရပါသည် ။

x x x x x x x x x

အခန်း (၇)

နှင်းတို့ဝေနေသော ဒီဇင်ဘာလ၏ စနေနေ့ နံနက်ခင်းချိန်ခါသမယပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဇရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး ဇလွန်မြို့လေးသည် နှင်းမှုန်များတဖွဲဖွဲအောက်တွင် ပျော်ရွှင်စွာဆူညံ လှုပ်ရှားနေသည်ကို ကျွန်တော်အိပ်ရာထက်မှ ကြားနေရသည်။

ကျွန်တော်သည် အိပ်ရာထက်မှ ကမန်းကတန်းလူးလဲထလိုက်ပြီး မျက်နှာသစ်သည်။ လမ်းမပေါ်မှ ဒီဇင်ဘာလ လူထုအားကစား၏လှုံ့ဆော်ရေးတေးသံတစ်ပိုဒ်ဖြစ်သော "စောစောအိပ်လို့

xxx စောစောထလို့xxx စောစော လမ်းလျှောက်ကြပါစို့" သီချင်းသံက ဆောင်းလေနှင့်အတူ ပျံ့လွင့်နေသည်။

ကျွန်တော်သည်(MYANMAR)စာတမ်းပါ ဂျာစီအက်ဖ်ကိုဝတ်လိုက်ကာ ကျွန်တော်၏ဝဲဘက် ရွှေခြေထောက်ကို ခြေတုတပ်ဆင်လိုက်ပြီး လမ်းမကြီးပေါ် သို့ထွက်လာခဲ့သည်။

မာရ်အောင်မြင်ပြည်တော်ပြန်ဘုရားကြီးသည် နံနက်စောစောဆောင်းလေပြည်နှင့်အတူ ဆည်းလည်းလှုပ်ခတ် သံသည် ကြက်သရေမင်္ဂလာအပေါင်းနှင့်ပြည့်စုံလှပါပေသည်။

"ဟာ ...ဦးလေးမြမောင် တွေ့ကြပြန်ပြီနော်"

ကျွန်တော်က ဆရာကြီးကို နှုတ်ဆက်စကားဆိုသည်။

"အေးကွ ... မနှစ်ကဒီလိုအချိန်မျိုးပေါ့ကွာ၊ ဒါထက် ငါ့တူဘယ်တုန်းကပြန်ရောက်နေတာလဲ"

ဦးလေးမြမောင်က ကျွန်တော်ကိုမေးသည်။

မနေ့ကမှ ပြန်ရောက်တယ်ဦးလေးရေ....။ ဒီဇင်ဘာအမီ ရောက်အောင်ပြန်လာတာ၊ ဩော်... ဦးလေး ဆရာမလေးမမြန္တယ်တို့အဖွဲ့ကိုတွေ့မိသေးလား"

ကျွန်တော်က ဦးလေးမြမောင်၏အမေးကို အဖြေပေးရင်း၊ ဆရာမ မမြန္တယ်ကို မေးကြည့်လိုက်သည်။

"ဆရာမလေးမမြန္တယ် ရှမ်းပြည်နယ်ကိုရာထူးတိုးနဲ့ ပြောင်းသွားတယ်လေကွာ မင်း မသိဘူးလား"

ဦးလေးမြမောင်၏အဖြေစကားကြောင့် ကျွန်တော်ခြေလှမ်းတို့ တုံ့နေးသွားခဲ့သည်။ ဆောင်းလေပြည်သည် အေးသည်ဟုမထင်တော့။ လူတစ်ကိုယ်လုံးချွေးများစို့လာသလားဟု ထင်ရသည်။

ကျွန်တော်သည် ဦးခေါင်းငိုက်စိုက်ချ၍ ဘုရားကြီးရှေ့သို့ထွက်လာခဲ့သည်။ ကျွန်တော်၏ ရွှေခြေထောက်ကလည်း အလိုက်သိသည် လမ်းလျှောက်ရတာအဆင်မပြေ၊ မသွက်လက်တော့ မောဟိုက်နွမ်းလျသလိုခံစားရသည်။

ဇလွန်မြို့လေးသည် ဟိုး ....ယခင်နှစ်များသက့ဲသို့ပင် ဒီဇင်ဘာလလူထုလှုပ်ရှား အားကစား၏ရွှင်မြူး တက်ကြွမှုနှင့်အလှတရားများကိုမြင်တွေ့နေရဆဲဖြစ်သည်။

ကျောင်းသား/ကျောင်းသူများအကြား ဆရာမလေးများကိုတွေ့မြင်သည့်အခိုက် မျှော်လင့်ချက် ရင်မှာပိုက်ပြီး လှမ်းမျှော်ကြည့်မိပါသည်။ လူရောင်စုံပန်းအလှများသည် ဇလွန်ဂေါက်ကွင်းဘက်ဆီသို့ စီးမျောရွေ့လျားလှုပ်ရှား နေဆဲဖြစ်သည်။ ကျွန်တော့်ဘဝတွင် မမေ့နိုင်သောမြင်ကွင်းများဖြစ်ပါသည်။

ဇလွန်ဂေါက်ကွင်းသည် သာယာလှပသောနေရာတစ်နေရာဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်သည် ဘုရားကြီးဆုံရပ်ဆီသို့ ပြန်မလိုက်တော့ပါ။ ဟိုအဝေးဆီက လယ်ကွင်းပြင်ကျယ်ကြီးကိုငေးကြည့်ရင်း ကျန်ရစ်ခဲ့သည်။

အရုဏ်ဦး၏နေခြည်အလှသည် လောကကိုရွှေရည်သွန်းလောင်းနေသကဲ့သို့ သာယာလှပ နေပါသည်။ နှင်းမှုန်တို့က တဖွဲဖွဲကြွေလွင့်နေပြီး ဆောင်းလေပြည်၏တိုက်ခတ်မှုကြောင့် ဒီဇင်ဘာ၏ အလှတရားကို လွမ်းမောစွာ ခံစားခဲ့ရပါ၏။

ဩော် ....ဒီနှစ် ဒီဇင်ဘာမှာတို့တွေဝေးခဲ့ကြပြီဟု တွေးနေသည့်အခိုက် ...

"မောင်မောင် နင်ဘာတွေ တွေးနေတာလဲ"

ထိုစဉ်အခိုက် ကျွန်တော်မမျှော်လင့်ရဲသည့် အသံသည် ဆောင်းလေနှင့်အတူလွင့်မျော ပါလာသည်ဟု ထင်မှား ရသည်။ ကျွန်တော်လှည့်ကြည့်လိုက်မိသည်။

"ဟင် - နွယ်"

ဟုတ်ပါသည်။ ဇလွန်သူထဲတွင် အလှဆုံးတစ်ဦးအပါအဝင်ဖြစ်သော ကျွန်တော်၏ဆရာမလေး မမြနွယ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်တော်တို့နှစ်ဦးသည် မျက်လုံးအကြည့်ခြင်းဆုံနေရာမှ မထင်မှတ်ဘဲ ရုတ်တရက် လက်ချင်းဆက်မိကြသည်။ လက်ဖျားများအေးစက်နေကြသည်။ ရင်ခုန်သံတို့ကိုလည်း ကြားနေရသည်။

"ဟုတ်တယ် မောင်၊ ဒီဇင်ဘာလမှာ မောင်ရောက်လေမလားရယ်လို့ နွယ် မောင့်ကို ကြိုရအောင် အရောက် ပြန်လာခဲ့တာပါမောင်ရယ် ....."

မမြနွယ်၏ "မောင်"ခေါ်သံသည် ဆောင်းလေပြည်ထဲတွင် ပဲ့တင်ရိုက်ခတ်စေလျက် ကျွန်တော့် နှလုံးသားကို လှုပ်ရှားစေခဲ့ပါ၏။

"နွယ် ရယ်....ဒီဇင်ဘာလဆိုတာ သစ္စာရှိတဲ့လတစ်လပါ၊ သဇင်တွေပွင့်ပြီး နှင်းပွင့်တွေကြွေနေမယ်၊ ဆောင်းလေပြည်တွေ တိုက်ခတ်နေမယ်၊ အဲဒါကိုယ်ယုံကြည်နေဆဲပါ။ အခု နွယ့်ကိုတွေ့လိုက်ရတော့ ဒီဇင်ဘာလရဲ့ သစ္စာတရားကို ကိုယ်နားလည်ပါပြီကွယ် ...."

ကျွန်တော်သည် နှုတ်မှတတွတ်တွတ်ရွတ်ဆိုရင်း နွယ့်ကိုယ်လေးကို တင်းကြပ်စွာထွေးပိုက် လိုက်မိပါတော့သည်။

ထို့နောက်ကျွန်တော်သည် အသင့်ယူဆောင်လာသော အရှေ့တောင်အာရှမသန့်စွမ်း အားကစားပြိုင်ပွဲ မီတာ ၁၀၀ ရွှေတံဆိပ်ဆုကို နွယ့်လည်တိုင်တွင်ဆွဲပေးလိုက်သည်။

"မဟုတ်တာ မောင်ရယ် ...ဒါမောင့်ဘဝရဲ့ အသက်သွေးချွေးတွေနဲ့ ရင်းနှီးစတေးပြီးမှရတဲ့ ရွှေဆုပါ မောင်ရယ် ... နွယ်မယူရက်ပါဘူး"

နွယ်ငြင်းဆန်နေသဖြင့် ကျွန်တော်က ဒီဇင်ဘာလအမှတ်တရ အားကစားပြိုင်ပွဲလေး တစ်ရပ်ကို ကျင်းပရန်နှစ်ဦး သဘောတူအစီအစဉ်ချမှတ်သည်။

"ကဲ...ဒါဖြင့် တို့နှစ်ယောက်လမ်းလျှောက်ပြိုင်ကြမယ်၊ ကိုယ်နိုင်ရင် နွယ်ကဒီရွှေဆုကို လက်ခံရမယ်။ နွယ်နိုင်ရင် ကိုယ့်ကိုပြန်ပေးပေါ့၊ မဟုတ်ဘူးလား၊ ကဲ စမယ် ဝမ်း ...တူး ... သရီး ... ဂိုး"

နွယ်ကကျွန်တော့်ကိုနိုင်မည့်အထင်နှင့် လမ်းလျှောက်ပြိုင်ပွဲကို သဘောတူပြီး အလျင်အမြန် လမ်းလျှောက်နေသည်။ သို့သော်ကျွန်တော်ကို ကျော်မတက်နိုင်။ ကျွန်တော်ကမှန်မှန်လေး လမ်းလျှောက်နေခြင်းသာဖြစ်သည်။

မြို့အဝင် ဘောလုံးကွင်းထောင့်အရောက် နွယ်သည် မောပန်းနွမ်းလျစွာဖြင့် ထိုက်ချလိုက်သည်။ ကျွန်တော်က နွယ့်ထံသို့ လျှောက်သွားပြီး လက်ဆွဲထူလိုက်ရသည်။

"မောင်...ရယ် မောင့်ကိုနိုင်မယ်ထင်တာ၊ မောင်လမ်းလျှောက်နေတာလေ မြန်လည်းမြန်တယ်၊ ဟန်လည်း ကျတယ်၊ နွယ်အရှုံးပေးပါပြီ မောင်ရယ်"

နွယ်က ကျွန်တော်မျက်နှာကို လေးလေးစားစား ရွှန်းရွှန်းစားစားကြည့်ပြီးပြောသည်။

"ဒါက အားကစားရဲ့အကျိုးကျေးဇူးတွေပေါ့နွယ်၊ ကိုယ်တို့လိုမသန်စွမ်းသူတွေအတွက် သာမာန်လူသားတွေလို လူ့အသိုင်းအဝိုင်းတွေမှာ တန်းတူညီမျှတဲ့အခွင့်အရေးတွေရှိနေတယ်လေ။ ဒါကြောင့်လည်း ကမ္ဘာပေါ်မှာ မသန်စွမ်းအားကစားပြိုင်ပွဲတွေကျင်းပပေးပြီး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်တဲ့ လူသားတွေအဖြစ် လူမှုဘဝတွေလှုပအောင် ဆောင်ရွက်ပေး နေတာပေါ့နွယ်ရယ်..."

ကျွန်တော်က နွယ်ကိုရှည်လျားစွာ ရှင်းလင်းပြောဆိုလိုက်ပြီး ကျွန်တော်၏ ဝဲဘက်ခြေထောက်ကို မြှောက်ပြလိုက်သည်။

"ဒါအားကစားလေ့လာလိုက်စားခြင်းရဲ့ ရလဒ်ဖြစ်တဲ့ ရွှေခြေထောက်ရဲ့ သမိုင်းအစပဲ ဖြစ်ပါတယ် နွယ်ရေ..."

ကျွန်တော်၏စကားသံအဆုံး နွယ်၏ရယ်မောသံနှင့်အတူ ဘုရားကြီး၏ဆည်းလည်းလှုပ်ခတ်သံကို သာယာကြည်နူးဖွယ်ရာကြားလိုက်ရသည်။

ကျွန်တော်နှင့်နွယ်တို့သည် ရွှေတံဆိပ်ဆုကို မာရ်အောင်မြင်ပြည်တော်ပြန်ဘုရားကြီးသို့ လှူဒါန်းရန် စိတ်တူ ကိုယ်တူသဘောတူခဲ့ကြပါသည်။

"မောင်ရယ်...မောင့်ဘဝမည်ိုးနွမ်း အားမငယ်ရအောင် နွယ့်ရဲ့မေတ္တာပန်းတွေနဲ့ ဆင်မြန်းပေးပါ့မယ်။ နွယ်လေ မောင့်ကို ဟိုငယ်ငယ်လေးကတည်းက အထင်ကြီးလေးစားခဲ့ရသူပါ မောင်ရယ်.... ဘာဖြစ်လို့လည်းဆိုတော့ မောင်ကကျောင်းတော်ကြီးရဲ့ စံပြအားကစား သူရဲကောင်းကြီးလေ"

နွယ်က မကွယ်မဝှက် သူ့ရင်ထဲကစကားတွေကို ကျွန်တော့်နလုံသားထိတိုင်ပြောပြခဲ့ပါသည်။

"ကျေးဇူးတင်ပါတယ်နွယ်ရယ် ...မောင်လည်း နွယ်နဲ့ခွဲခွာရတော့မှ နွယ့်ကိုချစ်တယ်ဆိုတာ သိခဲ့ရသူပါ"

"ဟုတ်ရဲ့လားမောင်ရယ် ....နွယ်တစ်ဘဝလုံးပုံပြီး ယုံလိုက်တော့မယ်နော်..."

နွယ်ကအပြုံးမျက်နှာဖြင့် ကျွန်တော့်ကိုခနဲ့သလိုစကားဆိုသည်။

"ယုံလိုက်ပါနွယ်၊ မောင်နဲ့နွယ်တို့ရဲ့ ရင်သွေးငယ်တွေဟာ အနာဂတ်ရဲ့မျိုးဆက်သစ် အားကစားသမားကောင်း တွေဖြစ်အောင်ပြုစောင့်ရှောက်ကြမယ်။ နိုင်ငံတော်အနေနဲ့ကလည်း အခုလို ဒီဇင်ဘာလလူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှု တွေနဲ့အတူ ထူးချွန်ထက်မြက်တဲ့ အားကစားသမား ကောင်းတွေပေါ်ထွန်းလာစေရေး ရည်မှန်းချက်ထားပြီး ဆောင်ရွက်နေတယ်၊ ကဲ....ယုံလိုက်တော့နော် ...."

ကျွန်တော်က နွယ့်လက်လေးကို ဆုပ်ကိုင်ထားပြီး ရှည်လျားစွာရှင်းပြခဲ့သည်။

ထို့နောက် ကျွန်တော်တို့နှစ်ဦးသည် မာရ်အောင်မြင် ပြည်တော်ပြန်ဘုရားကြီးထံရည်စူး၍ ရွှေတံဆိပ်ဆု လှုဒါန်းရန် တူစုံတွဲကာပြုံးရွှင်စွာဖြင့် လျှောက်လှမ်းလာခဲ့ကြသည်။

ဟိုအဝေးတွင် ဒီဇင်ဘာနှင်းတို့ တဖွဲဖွဲကြွေဆင်းနေဆဲရှိနေကြပါသည်။ ။

ရဲရဲထွန်း (ဟင်္သာတ)

ရေစကြို စဉ့်အိုးကြီးများ

မွန်း

"ဟယ်... မေဦး"

မျက်ဝန်းသုံးစုံ ခင်မေဦးကို တားဂက်ထားနေကြသည်။ ပါးချိုင့်လေးများ ပေါ်အောင်ပြုံးရင်း မေပုလဲရှေ့မှ ဆက်တီတင် ခင်မေဦး ဝင်ထိုင်သည်။

"မေဦးက စတိတ်တုန်းက အတိုင်းဘဲ"

"အေးဟယ်"

မေပုလဲ၊ မြမြသွေး၊ ဝင်းဝင်းသန်း၊ ခင်မေဦးတို့က ရေစကြိုမြို့ မင်းဝံသူများ၊ တစ်ရပ်ကွက်တည်း၊ တစ်လမ်းတည်း၊ တစ်ကျောင်းတည်း၊ တစ်တန်းတည်း ငယ်သူငယ်ချင်းများ၊ တစ်မြို့တည်းသူများ ဖြစ်ကြသော်လည်း လောကဓမ္မတာ အစဉ်အလာအရ ဘဝတိုက်ပွဲ အသီးသီး ဆင်နွှဲကြရာတွင် စစ်မျက်နှာများ ကွဲသွားကြသည်။ တစ်ယောက်တစ်နေရာဆီ ဖြစ်သွားသည်။ နဖူးစာရွာလည် ဆိုသည့်အတိုင်း တိုက်ပွဲဝင်ရာ စစ်မြေပြင်တွင် စစ်ကူပေးသူများဖြင့် ဖူးစာဆုံပြီး တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် ဝေးသထက် ဝေးသွားကြသည်။ အိမ်ထောင်ရေး၊ သားရေးသမီးရေး၊ လူမှုရေး၊ အလုပ်တာဝန် ဝတ္တရားများကြားတွင် ခေါင်းမဖော်နိုင်အောင် နစ်မြုပ်နေခဲ့ကြရသည်။ နှစ်ပေါင်း လေးဆယ်အတွင် ကိုယ့်စစ်မျက်နှာနှင့်ကိုယ် တိုက်ပွဲဝင်နေကြရသောကြောင့် တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် တစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှ ပြန်မဆုံကြ။ အသီးသီး အငြိမ်းစားယူပြီးသော အခါမှ ရေစကြိုမြို့တွင် ပြန်စုံကြရခြင်းဖြစ်သည်။ သူငယ်ချင်း လေးယောက်တွင် ခင်မေဦးက အငယ်ဆုံး၊ အထွေးဆုံး ဖြစ်သည့်အတွက် အခုနှစ်မှ သက်ပြည့်ပင်စင်ရပြီး ရေစကြို ပြန်လာခြင်း ဖြစ်သည်။ ဝင်းဝင်းသန်းတို့က ရေစကြိုပြန်ရောက်နေကြသည်မှာ တစ်နှစ်၊ နှစ်နှစ် ရှိကြပြီ။

"မေဦးက ငယ်ငယ်တုန်းကအတိုင်းပဲ"

နှစ်ပေါင်း လေးဆယ်ခက်ထန်ကြမ်းတမ်းသော ဘဝတိုက်ပွဲကို အလူးလူးအလဲလဲ အပြင်အထန် တိုက်ခိုက်ကြရသောကြောင့် မေပုလဲတို့ ခန္ဓာကိုယ်ဒီဇိုင်းများ ပြောင်းလဲသွားကြပြီ။ ဆံဖြူ၊ သွားကျိုး၊ ပါးရေနားရေများ တွန့်ခဲ့ကြရပြီ။ ထိုအထြမှ တစ်မူထားနေသည်က ခင်မေဦး။ အခုထိ ခင်မေဦး ငယ်မူငယ်သွေး မပျောက်သေး။ ငယ်ရုပ်မပျက်သေး။

"အမျိုးသားတော့ ခေါ်မလာဘူး"

"ငါတို့ လွတ်လွတ်လပ်လပ် နေနိုင်အောင် လိုက်မလာတာ၊ အပြန်လာကြိုလိမ့်မယ်"

"လိုက်တော့မပို့ဘူး"

"မေဦးဘဲက ကော်တရာထင်တယ်၊ ဓါတ်ဆီကုန်မှာစိုးလို့ လိုက်မပို့တာဖြစ်မှာဟ"

" မဟုတ်ပါဘူး၊ ပုလဲအိမ်နဲ့ငါ့အိမ် ဘာဝေးတာမှတ်လို့၊ ငါ တမင်လမ်းလျှောက်လာတာပါ"

"လျှောက် လျှောက် ဖိုးပြားနောက်က လိုက်လာလိမ့်မယ်"

မေပုလဲအိမ် ထမင်းစားခန်းတွင် ရယ်သံများ သောသောညံသွားသည်။ အသက်များ အိုမင်း၍ ရုပ်များ ရင့်ရော်သွားသော်လည်း ရယ်သံများ မအိုမင်း၊ မရင့်ရော်သေး။

"ဖိုးပြားရှိသေးလား"

"မရှိတော့ဘူး၊ သွားတာ သုံးနှစ်လောက်ရှိပြီ"

ဖိုးပြားက ဉာဏ်ရည်မမီသူလေး။ ဟိုင်း သည်ငေး။ ဟိုလျှောက် သည်လျှောက်၊ ဟိုပြော သည်ပြော။

"ရည်းစားဟောင်းကို သတိရသွားပြီလား"

ခင်မေဦး ပါးမို့နှစ်ဖက်ပေါ် ပါးချိုင့်လေးများ ဖျတ်ခနဲ ပေါ်လာသည်။ မြမြသွေးတို့က ပြုံးလဲ့လဲ့။

"ဝဋ်ကျွတ်သွားတာပေါ့ဟာ"

"ဖိုးပြားက ဝဋ်ကျွတ်သွားပြီ၊ ငါတို့က ဝဋ်ခံနေရတယ်"

"ဘာဝဋ်လဲ"

"ဒီမှာကြည့်လေ"

မတ်တပ်ရပ်ပြီး မြမြသွေး မော်ဒယ်စတိုင်လ် ပို့စ် လုပ်ပြသည်။ ထမင်းစားခန်းထဲတွင် ရယ်သံများ ညံသွားပြန်သည်။

"မြန်မြန် ထိုင်စမ်းပါဟာ"

"မှားပါတယ်ရှင်"

ရယ်ကျဲကျဲဖြင့် မြမြသွေး ပြန်ထိုင်သည်။ မြမြသွေး လက်မောင်းကို ခင်မေဦး လှမ်းပုတ်သည်။

"စိတ်ညစ်ရတဲ့အထဲမှာ အဲဒါလည်းပါတယ်"

ဝင်းဝင်းသန်းက ဗိုက်ခေါက်ထူထူကြီးကို ပုတ်ပြသည်။ မြမြသွေး၊ မေပုလဲ၊ ဝင်းဝင်းသန်းတို့ ရေစကြို ရာဝင်အိုးကြီးများ ဖြစ်နေကြပြီ။

"ဝတာက စိတ်ညစ်စရာ မဟုတ်ပါဘူး"

"နင်က မဝလို့ ပြောတာပါ၊ ဝ တဲ့ ဒုက္ခကို ဝတဲ့လူတွေမှ သိတာ"

"ဝ တာက ဝ တာတင် မဟုတ်သေးဘူး"

"ဝ တာက ဝ တာတင်မဟုတ်သေးဘူးဆိုတော့ ဘာတွေဖြစ်သေးလို့လဲ"

"သွေးတိုး"

"နင် သွေးတိုးရှိတယ်"

"ငါတင်မဟုတ်ဘူး၊ ပုလဲရော၊ မြမြသွေးရော တို့အားလုံး သွေးတိုးရှိတယ်။ အဲ တို့ အချော်တစ်တွေလည်း သွေးတိုးသမားတွေချည်းပဲ၊ နင်ရော သွေးတိုးမရှိဘူးလား"

ခင်မေဦး ခေါင်းခါပြလိုက်သည်။ မေပုလဲတို့ ခင်မေဦးကို ဝိုင်းကြည့်ကြသည်။ ခင်မေဦးတွင် သွေးတိုးမရှိသည်ကို ယုံပုံမရကြ။

"တကယ်"

ခင်မေဦးက ခေါင်းညိတ်ပြလိုက်သည်။ ဝင်းဝင်းသန်းက ခင်မေဦးကို မမြင်ဖူးသူ တစ်ယောက်လို ငေးကြည့်နေသည်။

"နင်ဘာဆေးသောက်တာလဲ"

ခင်မေဦး ထပ်ခေါင်းခါပြသည်။ သူ ဘာဆေးမှ မသောက်။

"ငါတို့ကို ပေးရမှာစိုးလို့လား၊ လျှို့မထားနဲ့ပြော၊ နင် ဘာဆေးသောက်တာလဲ"

ခင်မေဦး ပါးကို မေပုလဲ နမ်းကြည့်သည်။ ဝင်းဝင်းသန်းက နှာခေါင်း ပွစိ ပွစိ လုပ်ပြီး အနံ့ခံသည်။

"ဘာဆေးနံ့ရလဲ"

မြမြသွေးတို့ သုံးယောက်ပြိုင်တူ ခေါင်းခါကြသည်။ ခင်မေဦးကို ဝိုင်းကြည့်ကြသည်။

"နင်တကယ် ကံကောင်းတယ် မေဦး"

"ငါ ကံကောင်းတာ မဟုတ်ဘူး"

"ရောဂါမရှိတာ ကံကောင်းတာပေါ့"

"ရောဂါမရှိတာ မဟုတ်ဘူး ဟဲ့"

"နင်ပဲ သွေးတိုး မရှိဘူးဆို"

မေပုလဲနှင့် ခင်မေဦး အကြည့်ချင်းဆုံသည်။ ခင်မေဦးပါးမို့တွင် ပါးချိုင့်လေးများ ပေါ်လာပြန်သည်။

"သွေးတိုး မရှိတာ မဟုတ်ဘူးဟ"

"မရှိတာ မဟုတ်ဘူးဆိုတော့"

"မရှိအောင် လုပ်ခဲ့တာ"

"မရှိအောင် လုပ်ခဲ့တာ"

"ဟုတ်တယ်၊ သွေးတိုး မရှိအောင် လုပ်ခဲ့တာ"

"ဘာဆေးနဲ့လဲ"

မြမြသွေးတို့ ခင်မေဦးကို ဝိုင်းကြည့်ကြသည်။ သွေးတိုးပျောက်ဆေးသည် သူတို့အတွက် အရေးကြီးသည် မဟုတ်လား။

"ဆေးနဲ့ မဟုတ်ဘူး"

"အယ်"

"မလျှိုနဲ့ဟာ"

"နင် ဘာဆေးသောက်တာလဲ"

"ဆေးနဲ့ လုပ်တာ မဟုတ်ဘူး"

"ဆေးနဲ့ လုပ်တာ မဟုတ်ရင် ဘာနဲ့လုပ်တာလဲ"

"နင်တို့ သေချာနားထောင်ကြ"

"အေး ပြော၊ သွေးမတိုးအောင် နင် ဘယ်လို လုပ်တာလဲ"

"သဘာဝတရားကြီးက လူတိုင်းကို အခွင့်အရေး တန်းတူပေးထားတယ်။ ကမ္ဘာပေါ်မှာ ရှိတဲ့ လူတိုင်း ဘယ်သူမှ အခွင့်အရေး မရကြဘူး။ အဆင့်အတန်းမရွေး၊ လူမျိုး၊ ဘာသာမရွေး၊ လိင်မရွေး အားလုံးကို အခွင့်အရေး တန်းတူပေးထားတယ်"

"နင်ဘာပြောချင်တာလဲ မေဦး"

"ငါတို့ လူတွေ အားလုံးမှာ ခေါင်းတစ်လုံး၊ လက်နှစ်ဖက်၊ ခြေနှစ်ချောင်းစီပဲ ပါကြတယ်။ ဘယ်သူမှ ခေါင်းနှစ်လုံး၊ လက်လေးဖက်၊ ခြေလေးချောင်း မပါဘူး"

"အဲဒါတွေ ငါတို့သိပါတယ်။ ဘယ်သူမှ နဖူးမှာ ဂျုံမပါ ပါဘူး"

"ကျန်းမာရေးအကြောင်း ပြောနေတာဆိုတော့ ကျန်းမာရေးအကြောင်းပဲ ပြောမယ်"

"အေးပါ၊ ကျန်းမာရေးအကြောင်းပဲ ပြောပါ"

"အခွင့်အရေး တန်းတူရထားတဲ့လူ အချင်းချင်း တချို့က ကျန်းမာပြီး တချို့က မကျန်းမာဘူး၊ အဲဒါဘာဖြစ်လို့လဲ"

မေပုလဲတို့ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် လှမ်းကြည့်ကြသည်။ မျက်လုံးချင်း အဖြေညှိကြသည်။

"ရှေးကုသိုလ်ကံနဲ့ ဆိုင်တာပေါ့"

"ရှေးကုသိုလ်ကံ"

"အင်း"

"ဘယ်လို ရှေးကုသိုလ်လဲ"

"အရင်ဘဝတွေက ကောင်းတာလုပ်ခဲ့သူတွေက အခုဘဝမှာ ကောင်းကျိုးခံစားရပြီး အရင်ဘဝက မကောင်းတာ လုပ်ခဲ့သူတွေက အခုဘဝမှာ ဆိုးကျိုးခံစားရတာမျိုးပေါ့၊ ကံစီမံတာကို တို့ခံရတာ"

"မဟုတ်ဘူး ပုလဲ၊ တို့က ကံစီမံတာကို ခံနေကြရတာ မဟုတ်ဘူး၊ ဘယ်သူမှ ကံ စီမံတာကို ခံရတာမဟုတ်ဘူး၊ ဘယ်ကံကမှ ဘယ်သူ့ကိုမှ စီမံလို့မရဘူး၊ တို့ကံကို တို့စီမံတာ"

"ဟဲ့ မေဦး"

"မဟဲ့နဲ့၊ ကံဆိုတာ အလုပ်ပဲ၊ ရှေးဘဝတွေ၊ နောင်ဘဝတွေ မပြောနဲ့၊ ရှည်တယ်၊ ကြာတယ်၊ ရှေးဘဝကိုလည်း တို့မပိုင်တော့ဘူး၊ နောင်ဘဝကိုလည်း တို့ မပိုင်သေးဘူး၊ တို့ပိုင်တာ အခုဘဝပဲ၊ မြတ်စွာဘုရားကလည်း ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ရှု့ဖို့ ဟောကြားထားတယ်။ အခုဘဝသာ တို့အတွက် အကောင်းဆုံး၊ တန်ဖိုးအရှိဆုံး၊ ကောင်းတာလုပ်မလား၊ မကောင်းတာလုပ်မလား လုပ်ချင်တာ လုပ်နိုင်တယ်။ အေး... ကိုယ်လုပ်သမျှ ဒဏ်တော့ သေချာပေါက် ကိုပြန်ခံရမှာဘဲ၊ ကောင်းတာ လုပ်ရင် ကောင်းကျိုးခံစားရမယ်၊ ဆိုးတာလုပ်ရင် ဆိုးကျိုးခံစားရမယ်၊ ဘယ်သူမပြု မိမိမှုပဲ၊ ကံတွေ၊ မြောင်းတွေ၊ ချောင်းတွေ၊ မြစ်တွေနဲ့ ဘာမှ မဆိုင်ဘူး"

"ကျန်းမာရေးအကြောင်း ပြောနေတာ ဘယ်ချော်တော့ငေါ့သွားတာလဲ"

"မငေါ့ပါဘူး၊ ကျန်းမာရေးအကြောင်းပဲ ပြောနေတာပါ။ ကောင်းတာလုပ်ရင် ကောင်းကျိုးခံစားရမယ်။ မကောင်းတာလုပ်ရင် ဆိုးကျိုးခံစားရမယ် ဆိုတဲ့နေရာမှာ ကျန်းမာအောင်လုပ်ရင် ကျန်းမာရေးကောင်းမယ်၊ မကျန်းမာအောင်လုပ်ရင် ကျန်းမာရေး မကောင်းဘူး၊ အစားထိုးလိုက်ပေါ့"

"ကျန်းမာရေးကောင်းလုပ်ရင် ကျန်းမာရေးကောင်းမယ်၊ မကျန်းမာအောင်လုပ်ရင် ကျန်းမာရေး မကောင်းဘူး"

"ဟုတ်တယ်"

"ကျန်းမာအောင် ဘယ်လို လုပ်ရမှာလဲ"

"ကျန်းမာအောင် နေထိုင်ရမှာပေါ့"

"ကျန်းမာအောင် ဘယ်လို နေထိုင်ရမှာလဲ"

"ဘုရားက **အာရောဂျ ပရမံ လာဘံ** လို့ ဟောခဲ့တယ်"

"ကျန်းမာခြင်းသည် လာဘ်တစ်ပါး"

"အနောက်တိုက် စကားပုံတွေမှာလည်း Health is wealth ကျန်းမာခြင်းသည် ချမ်းသာခြင်း၊ Health is the Greast Treasure ကျန်းမာခြင်းသည် အကြီးမြတ်ဆုံး ရတနာ တစ်ပါးလို့ ပြောထားတယ်၊ နင်တို့ကို မေးဦးမယ်"

"ဘာလဲ"

"ကျန်းမာခြင်းဆိုတာ နေကောင်းတာပေါ့ ဟဲ့"

ခင်မေဦး ခေါင်းခါသည်။ မြမြသွေ မျက်မှောင်ကြုတ်သွားသည်။ ကျန်းမာတာ နေကောင်းတာ မဟုတ်ဘူးလား။

"ကျန်းမာခြင်းဆိုတာ နေကောင်းတာ မဟုတ်ရင် ဘာလဲ"

"ကျန်းမာခြင်းဆိုတာ ရောဂါဘယ ကင်းရုံသာမက ကိုယ်ခန္ဓာ ကြံ့ခိုင်ခြင်း၊ စိတ်ချမ်းသာမှု ရှိခြင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် လူနေမှုသုခ ပြည့်စုံမှုရှိခြင်း၊ Sound Mind, Sound Body"

"စိတ်ရော ကိုယ်ပါ ကျန်းမာခြင်း"

"ဟုတ်တယ်၊ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီးက အဲဒီလို သတ်မှတ်ထားတယ်။ အသက်ကို ဉာဏ်စောင့်ဆိုတဲ့အတိုင်း ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေးအတွက် Prevention is better than cure"

"ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းသည် ကုသခြင်းထက် ပိုကောင်းတယ်၊ ဘယ်လို ကြိုတင် ကာကွယ် ရမှာလဲ"

"ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ရမယ်"

"ဟာ မဟုတ်တာ"

"ငါတို့ ဘယ်လို လုပ်နိုင်မှာလဲ"

"နင်တို့ အခုဖြစ်နေတာတွေက ကူးစက်ရောဂါ မဟုတ်ဘူး"

"ကူးစက်ရောဂါ မဟုတ်ရင် ဘာရောဂါလဲ"

"ကူးစက်မဟုတ်တဲ့ ရောဂါ၊ ကူးစက်ရောဂါက ပဋ္ဌဓိဝ ဆေးဝါးတွေနဲ့ ကုသနိုင်တယ်။ ကူးစက်မဟုတ်တဲ့ ရောဂါတွေကို ဆေးဝါးနဲ့ မကုသနိုင်ဘူး"

"ကူးစက်မဟုတ်တဲ့ ရောဂါက ဘာလို့ဖြစ်တာလဲ"

"Health Life Style မမှန်လို့ ဖြစ်တာ"

"ကျန်းမာအောင်နေထိုင်တဲ့ ဘဝက ဘာလဲ"

"ကျန်းမာအောင် နေထိုင်တဲ့ဘဝဆိုတာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာပဲ၊ သွေးတိုး၊ နှလုံး၊ ဆီးချို၊ လေးဘက်နာ၊ အရိုးပွရောဂါ၊ အဝလွန်ရောဂါတွေ ဖြစ်တာက ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု မရှိတာနဲ့ နည်းပါးတာကြောင့် ကိုယ်ခန္ဓာမှာ အဆီတက်ပြီး ကိုလက်စရောတွေ ဖိစီးလာလို့ ဖြစ်ရတာ၊ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီးရဲ့ မှတ်တမ်းတွေမှာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု မရှိတာနဲ့ နည်းပါးတာတွေကြောင့် ကမ္ဘာပေါ်မှာ လူဦးရေနှစ်သန်း ကိုယ်ခန္ဓာ မသန်စွမ်းဖြစ်တာ၊ ရောဂါဘယ ထူပြောပြီး သေဆုံးတာတွေ နှစ်တိုင်းကြုံတွေ့နေရတယ်လို့ ဖော်ပြထားတယ်။ တို့ ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေထဲမှာ ကျန်းမာရေးလိုက်စားသူတွေနဲ့ မလိုက်စားသူတွေရဲ့ နုပျိုမှု၊ အိုမင်းရင့်ရော်မှု၊ လျင်မြန်ဖျတ်လတ်မှုတွေ ကွဲပြားတာ အထင်အရှားတွေ့နိုင်တယ်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီးရဲ့ စစ်တမ်းအရ အဝလွန်တာကြောင့် လူ ၂.၆ သန်း၊ သွေးထဲမှာ အဆီခါတ်များတာကြောင့် လူ ၄.၄သန်း၊ သွေးတိုးတာကြောင့် လူ ၇.၁သန်း၊ နှစ်တိုင်း သေဆုံးနေကြတယ်လို့ ဖော်ပြထားတယ်။ ကမ္ဘာ့လူဦးရေ ၃၄ သန်းက HIV ကူးစက်ပြီး AIDS ရောဂါကြောင့် ၁.၈ သန်း သေဆုံးနေတယ်လို့လည်း ဖော်ပြထားတယ်။ အဲဒီလို ရောဂါဆိုးတွေရဲ့ ဝင်ရောက်မှု ဇစ်မြစ်က Health Life Style စည်းကမ်းပျက်ပြီး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ကင်းမဲ့သူတွေမှာ အဖြစ်များတယ်တဲ့"

"အောင်မယ်လေး"

"ကြောက်စရာမလိုပါဘူး"

"ဟာ နှစ်သန်းတောင် သေနေတာကို"

"ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ကင်းမဲ့လို့ ဖြစ်ရတဲ့ရောဂါတွေကို ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနဲ့ ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်"

"နေပါဦး၊ နင်နဲ့ ငါတို့က အသက်ချင်းသိပ်ကွာတာလည်းမဟုတ်ဘဲ နင်က ဘာလို့ စမတ်ကျနေတာလဲ"

"ငါက Health Life Style နဲ့ နေတာလေ"

"နင် အားကစားလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တယ်၊ ငယ်ငယ်တုန်းက မလုပ်ပါဘူး"

"ငါလည်း ရေစကြို စဉ့်အိုကြီးဖြစ်ပြီး သွေးတိုးခဲ့တယ်"

"နင်လည်း သွေးတိုးတယ်၊ ရေစကြိုြ စဉ့်အိုးကြီး ဖြစ်တယ်"

ခင်မေဦး ခေါင်းညိတ်ပြသည်။ မြမြသွေးတို့ မျက်လုံးပြူး အံ့သြနေကြသည်။

"သွေးတိုးပျောက်ပြီး စလင်းဘော်ဒီရအောင် ဘယ်လို လုပ်လိုက်တာလဲ"

မေပုလဲတို့ သိချင်နေသည်။ သူတို့ ဘော်ဒီ၊ သူတို့ ရောဂါကို သူတို့ စိတ်ညစ်နေသည်။ နေ့လား ညလား တွေးကြောက်နေကြသည်။

"ဝိတ်တက်၊ သွေးတက်တော့ ငါကြောက်တာပေါ့ဟာ၊ ကလေးနှစ်ယောက်ကလည်း ငယ်သေးတယ်၊ သေမှာကြောက်တော့ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းတွေ သွားတာပေါ့၊ ကုသမှုတွေ ခံယူ၊ ညွှန်တဲ့ ဆေးတွ ဝယ်သောက်ရတာပေါ့"

"ငါတို့လည်း သောက်တာပဲ၊ မပျောက်ဘူး"

"ငါလည်း မပျောက်ပါဘူး၊ ဒီအထဲ ငါ ရောက်တဲ့မြို့က ဆရာဝန်တစ်ယောက် သွေးတိုးကို နိုင်ငံခြားမှာ သွားကုတယ်"

"နင် အဲဒီဆေးရုံသွားတာလား"

ခင်မေဦး ခေါင်းခါသည်။ ဝင်းဝင်းသန်းက မျက်လုံးဖြင့် မေးခွန်းထပ်ထုတ်သည်။

"ဘာလို့လဲ"

"ပြန်လာပြီး တစ်လတောင်မကြာဘူး အဲဒီဆရာဝန် သေသွားတယ်။ နင်သွားမလား၊ နိုင်ငံနဲ့ ဆေးရုံ ငါသိတယ်"

"အောင်မလေး၊ မသွားပါဘူး"

"အဲဒီမှာ ငါ ရောဂါက ဆေးနဲ့ မပျောက်ဘူးဆိုတာ ငါသဘောပေါက်သွားတယ်။ အနှေးနဲ့ အမြန် သေရမှာပဲဆိုတိ ာ ငါနားလည်သွားတယ်"

"မခြောက်ပါနဲ့ကွယ်"

"ငါ့အဖြစ်ကို ပြောတာပါ။ ငါလည်း ကြောက်တာပေါ့၊ ငါ့ရောဂါ ဘယ်လိုပျောက်အောင် လုပ်ရမလဲဆိုပြီး စာအုပ်တွေထဲမှာ ရှာတာပေါ့၊ လမ်းလျှောက်တာက ဆေးဝါးမလိုတဲ့ ဆရာဝန် ညွှန်ကြားချက်ဆေးဝါးကို တွေ့တယ်"

"လမ်းလျှောက်တာက ဆေးဝါးမလိုတဲ့ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်ဆေးပါ"

"လမ်းလျှောက်တာက ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက် မလိုတဲ့ဆေးဝါးပဲ၊ အချိန်မရွေး၊ နေရာမရွေး၊ ပိုက်ဆံမကုန်တဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် အကောင်းဆုံး အလွယ်ကူဆုံး၊ သက်ရှည်ကိုယ်နေဆေး ဖြစ်တယ်လို့ ဆေးပညာရှင်တွေက တညီတညွတ်တည်း အသိအမှတ်ပြုထားကြတယ်"

မေပုလဲတို့ ငြိမ်နေကြသည်။ ဝင်းဝင်းသန်းက သက်ပြင်းကြိတ်ရှိုက်သည်။

"ဆေးရုံကြီးတွေ၊ အထူးကုကြီးတွေက လက်မခံတော့ဘဲ အိမ်ပြန်လွှတ်လိုက်တဲ့ နောက်ဆုံး အဆင့် နှလုံးရောဂါသည်ကြီး ဦးအုန်းခင်ဆိုတာ ကာယဗလဦးရှိန်ရဲ့ တိုက်တွန်းကူညီ အားပေးမှုနဲ့ လမ်းလျှောက်တာ နှလုံးရောဂါ လုံးဝပျောက်သွားတယ်၊ ဆရာဦးအုန်းခင်က သူ့ကိုယ်တွေ့ကို ဆောင်းပါးတွေရေးတာ ဖတ်ရပြီး ငါ လမ်းလျှောက်ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်"

"နင်ဘယ်တုန်းက စလမ်းလျှောက်တာလဲ"

"မှတ်မှတ်ရရပဲ၊ ငါစလမ်းလျှောက်တာ ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ် ဒီဇင်ဘာအားကစားလ လူထုလမ်းလျှောက်ပွဲ ပထမပတ်ဟ"

ဝင်းဝင်းသန်းတို့ ငြိမ်နေကြသည်။ မေပုလဲက ခင်မေဦးကို ငေးကြည့်နေသည်။

"နင်တို့လည်း လမ်းလျှောက်ကြ"

"ဆေးတွေလည်း စုံနေပြီ ပျောက်မှ မပျောက်တာ၊ လမ်းပဲလျှောက်ရတော့မှာပေါ့"

"ငါတို့ ဘယ်တော့လမ်းလျှောက်..."

စောစောအိပ်လို့ x x x စောစောထလို့ x x x စောစော လမ်းလျှောက်ကြပါစို့ x x x ကိုယ်ခန္ဓာသန်စွမ်းစေဖို့ x x x စိတ်နှလုံး ရွှင်ပြုံးစေဖို့ x x x သူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်းတို့ x x x ပျော်ရွှင်ဖို့ x x x ကျန်းမာဖို့ x x x စောစောအိပ်လို့ x x x စောစောထလို့ x x x စောစော လမ်းလျှောက်ကြပါစို့ ...

ဒီဇင်ဘာ လေနုအေးတွင် သီချင်းသံ ထမင်းစားခန်းထဲ လွင့်လာသည်။ ခင်မေဦးတို့ နားစွင့်ထားကြသည်။

"လေးစားအပ်ပါသော ရေစကြို့ မြို့သူမြို့သားများခင်ဗျာ.... ၂၀၁၆ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာအားကစားလ လူထုလမ်းလျှောက်ပွဲနဲ့ အားကစားပြိုင်ပွဲများကို အပတ်စဉ် စနေနေ့တိုင်း ကျင်းပမှာဖြစ်တဲ့အကြောင်း လေးစားစွာ အစီရင်ခံအပ်ပါတယ် ခင်ဗျား....."

မြမြသွေးတို့ အိမ်ရှေ့ထွက်လာကြသည်။ လမ်းပေါ်တွင် လှုံ့ဆော်ရေးကားက မီးရောင်စုံတလက်လက်ဖြင့် ရပ်ထားသည်။ ၂၀၁၆ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာအားကစားလ လူထုလမ်းလျှောက်ပွဲ ၃၊ ၁၀၊ ၁၇၊ ၂၄၊ ၃၁ ဆေးရောင်စုံ Mass Sports ဗီနိုင်းကြီးက ထင်ထင်ရှားရှား။

"ရေစကြိုမြို့နယ် အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာနက ကြီးမှူးပြီး ၂၀၁၆ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာ အားကစားလမှာ အပတ်စဉ် စနေနေ့တိုင်း လူထုလမ်းလျှောက်ပွဲနဲ့အတူ အားကစားပြိုင်ပွဲများကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် စည်စည်ကားကား ဆောင်ရွက်သွားဖို့ စီမံချက်တွေ ရေးဆွဲထားပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဇင်ဘာ ၃ ရက်နေ့ စနေနေ့ နံနက် ၅ နာရီမှာ ရွှေကူကြီး စုရပ်က ပေကုန်းကျေးရွာ ဘောလုံးကွင်းအထိ နှစ်မိုင် လမ်းလျှောက်ပြီး ပေကုန်းကျေးရွာဘောလုံးကွင်းမှာ စုပေါင်းကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေး အတွဲ ၁ နဲ့ အတွဲ ၂ ကို ပြုလုပ်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေး လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပြီးတာနဲ့ လမ်းလျှောက်ပွဲမှာ ပါဝင်လမ်းလျှောက်သူအားလုံးကို ကောက်ညှင်းပေါင်း ကျွေးပါမယ်၊ ကံစမ်းမဲ ဖောက်ပေးပါ့မယ်"

"ကံစမ်းမဲက ဘာတွေ ပါမလဲ မသိဘူး"

"၅၂း"

နှုတ်ခမ်းပေါ် ခင်မေဦး လက်ညှိုးထောင်ပြလိုက်သည်။ မေပုလဲ အသံတိတ်သွားသည်။

"ဒီဇင်ဘာ ၃၊ ၁၀၊ ၁၇၊ ၂၄၊ ၃၁ စနေနေ့တိုင်း ပြည်သူ့အားကစားကွင်းမှာ ပြေးခုန်ပစ်ပြိုင်ပွဲ၊ ဖူဆယ်ဘောလုံးပြိုင်ပွဲ၊ ဘော်လီဘောပြိုင်ပွဲ၊ ပိုက်ကျော်ခြင်းပြိုင်ပွဲ၊ စားပွဲတင်တင်းနစ်ပြိုင်ပွဲများ ပြုလုပ်ပြီး ၂၀၁၇ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီ ၄ ရက် လွတ်လပ်ရေးနေ့မှာ ဆုပေးပွဲ ပြုလုပ်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်"

"ငါဝင်ပြိုင်မယ်"

"နင်... သံလုံးပစ် ပုလဲ၊ ရေစကြိုတစ်မြို့လုံး နင့်ဘော်ဒီကို မီတဲ့သူ တစ်ယောက်မှ မရှိဘူး"

"ဒီဇင်ဘာ အားကစားလ လူထုလမ်းလျှောက်ပွဲနဲ့ အားကစားပြိုင်ပွဲများ ကျင်းပနိုင်ရန် မြို့နယ် အထွေထွေအုပ်ချုပ်ရေးဦးစီးဌာန၊ ဌာနဆိုင်ရာများ၊ မြို့မိမြို့ဖများ၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်များနဲ့ လူမှုရေးအသင်းအဖွဲ့များက ပူးပေါင်း ကူညီကြခြင်း ဖြစ်ပါတယ်၊ အစားအသောက်နဲ့ ဆုပေးခြင်းကို ဌာနဆိုင်ရာများနဲ့ လုပ်ငန်းရှင်များက ကူညီကြခြင်း ဖြစ်ပါတယ် ခင်ဗျား"

စောစောအိပ်လို့ x x x စောစောထလို့ x x x စောစော လမ်းလျှောက်ကြပါစို့ x x x ကိုယ်ခန္ဓာသန်စွမ်းစေဖို့ x x x စိတ်နှလုံး ရွှင်ပြုံးစေဖို့ x x x သူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်းတို့ x x x ပျော်ရွှင်ဖို့ x x x ကျန်းမာဖို့ x x x စောစောအိပ်လို့ x x x စောစောထလို့ x x x စောစော လမ်းလျှောက်ကြပါစို့ ...

မီးရောင်တလက်လက်၊ သီချင်းသံ တဝေဝေဖြင့် လှုံ့ဆော်ရေးကား ထွက်သွားသည်။ မြမြသွေးတို့ ထမင်းစားခန်း ပြန်လာကြသည်။

"နင်တို့အတွက် D Day ရပြီ"

"ဘယ်နေ့လဲ"

"ဒီဇင်ဘာ ၃ ရက်"

"အိုကေ"

ခင်မေဦး၊ မေပုလဲ၊ မြမြသွေး၊ ဝင်းဝင်းသန်းတို့ လက်ဝါးရိုက်လိုက်ကြသည်။ လက်ဝါးရိုက်သံက သီချင်းသံနှင့်အပြိုင်။

စောစောအိပ်လို့ x x x စောစောထလို့ x x x စောစော လမ်းလျှောက်ကြပါစို့ x x x ကိုယ်ခန္ဓာသန်စွမ်းစေဖို့ x x x စိတ်နှလုံး ရွှင်ပြုံးစေဖို့ x x x သူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်းတို့ x x x ပျော်ရွှင်ဖို့ x x x ကျန်းမာဖို့ x x x စောစောအိပ်လို့ x x x စောစောထလို့ x x x စောစော လမ်းလျှောက်ကြပါစို့ …

ဒီဇင်ဘာ လေနုအေးတွင် သီချင်းသံ လွှင့်မြူးနေသည်။ ရောင်စုံမီး တလက်လက်ဖြင့် လှုံ့ဆော်ရေးကားက တစ်မြို့လုံးပတ်ပြီး ၂၀၁၆ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာ ၃ ရက် လူထုလမ်းလျှောက်ပွဲ ပထမပတ် ပါ ဝင်ဆင်နွှဲကြရန် ရေစကြိုမြို့သူမြို့သားများကို ဖိတ်ခေါ်နေသည်။ ဆေးရောင်စုံMass Sports ဗီနိုင်းများက လမ်းဆုံများတွင် မြင့်မြင့်မားမား။

"ထွက်ကြမယ်"

ခင်မေဦးအိမ်တွင် မြမြသွေးတို့ စုအိပ်ကြသည်။ မြန်မာအိုဗာကုတ်များ ဆင်တူဝတ်ကြသည်။

"ဟား"

"အမယ်လေး"

မင်းဝံတောင်တန်းကို ဖြတ်သန်းတိုက်ခတ်လာသော ဒီဇင်ဘာ လေနုအေးက မေပုလဲတို့ကို ခပ်ကြမ်းကြမ် ဆီးကြိုနှုတ်ဆက်သည်။ ဝင်းဝင်းသန်းတို့ အိုဗာကုတ်ဇစ်များ ဆွဲတင်ကြသည်။

"ရေစကြိုမြို့သူ မြို့သားများခင်ဗျား၊ သဘာဝက လက်ဆောင်ပေးထားတဲ့ သက်ရှည်ကိုယ်နု ဆေးတော်ကြီးကို သောက်သုံးရန်အတွက် ၂၀၁၆ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာ အားကစား ပထမပတ် လူထုလမ်းလျှောက်ပွဲ ကျင်းပမယ့် ရွှေကူကြီးစုရပ်ကို အမြန်ဆုံး လာရောက်ကြပါဂုန် လေးစားစွာ ဖိတ်ခေါ်အပ်ပါတယ်ခင်ဗျား၊ ၂၀၁၆ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာ အားကစားလ ပထမပတ် လူထုလမ်းလျှောက်ပွဲကို နံနက် ၅ နာရီအချိန်မှာ စတင်ကျင်းပမှာ ဖြစ်ပါတယ်ခင်ဗျား"

စောစောအိပ်လို့ x x x စောစောထလို့ x x x စောစော လမ်းလျှောက်ကြပါစို့ x x x ကိုယ်ခန္ဓာသန်စွမ်းစေဖို့ x x x စိတ်နှလုံး ရွှင်ပြုံးစေဖို့ x x x သူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်းတို့ x x x ပျော်ရွှင်ဖို့ x x x ကျန်းမာဖို့ x x x စောစောအိပ်လို့ x x x စောစောထလို့ x x x စောစော လမ်းလျှောက်ကြပါစို့ …

"တို့ရပ်ကွက်စုရပ်က အထက (၁)မှာ"

"အဲဒီကို သွားကြမယ်"

၂၀၁၆ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာအားကစား လူထုလမ်းလျှောက်ပွဲ ပထမပတ် ပါဝင်ဆင်နွှဲကြမည့် မင်းဝံရပ်ကွက်စုရပ် အခြေခံပညာသင်တန်းကျောင်း၊ အမှတ်(၁) ဘက် ခင်မေဦးတို့ လျှောက်လာကြသည်။

"ဟော ရှမ်းကုန်းရပ်ကွက်"

ရှမ်းကုန်းရပ်ကွက်ဗီနိုင်းက ဒီဇင်ဘလေတွင် တလူလူ၊ တလွင့်လွင့်။ ရွှေကူလမ်းပေါ်တွင် ခြေသံများ ဟိန်းနေသည်။ ရှမ်းကုန်းရပ်ကွက်နောက်မှ သပြေဥရပ်ကွက် ဆက်ပါလာသည်။

"ဟိုမှာ ဟိုမှာ"

"တို့ရပ်ကွက်ကလည်း လမ်းလျှောက်တဲ့လူတွေ အများကြီး"

မင်းဝံရပ်ကွက်မှ ၂၀၁၆ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာ အားကစားလ လူထုလမ်းလျှောက်ပွဲ ပါဝင်ဆင်နွှဲကြမည့်သူများ အထက (၁)ရှေ့တွင် နေရာယူထားကြသည်။ မင်းဝံရပ်ကွက် ဗီနိုင်းက တလူလူ၊ တလွင့်လွင့်။

"ကျောင်းက သပ်သပ်ဟ"

ကျောင်းအုပ်ဆရာကြီး၊ ဆရာ၊ ဆရာမများ၊ ဝန်ထမ်းများနှင့် ကျောင်းသားကျောင်းသူများက ကျောင်းဝတ်စုံများဖြင့် အလံတိုင်ရှေ့ စုဝေးကွင်းတွင် နေရာယူထားကြသည်။ အထက(၁) ဗီနိုင်းက လေတွင် တဝဲဝဲ။

"ကျောင်းက အရင်ထွက်မယ်"

ကျောင်းအုပ်ဆရာကြီး ဦးကျော်မြင့်စိုး ဦးဆောင်သည့် အထက(၁)အဖွဲ့ ဗီနိုင်းတလူလူဖြင့် ကျောင်းထဲမှ ထွက်လာကြသည်။ ဘင်ခရာသံများက ခြေသံများနှင့်အပြိုင်။

"မင်းဝံရပ်ကွက် ဆက်လိုက်မယ်"

အထက (၁) ဘင်ခရာအဖွဲ့နောက်မှ ခင်မေဦးတို့ လိုက်ခဲ့ကြသည်။ ဘင်ခရာအဖွဲ့က နိုင်ငံတော်သီချင်း တီးမှုတ်သွားသည်။ ဘင်ခရာသံကြောင့် လမ်းလျှောက်သူများ တက်ကြွလာကြသည်။

၂၀၁၆ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာအားကစားလ လူထုလမ်းလျှောက်ပွဲ ရေစကြိုမြို့နယ် ဗီနိုင်းကြီး နောက်တွင် ဌာနဆိုင်ရာများ၊ ရပ်ကွက်များ၊ လူမှုရေးအသင်းအဖွဲ့များ၊ အမက၊ အလက၊ အထက ကျောင်းများ နေရာယူထားကြသည်။ အထက(၁)၊ အထက(၂)မှ ဘင်ခရာသံများက တဟိန်းဟိန်း။

"ရေစကြိုမြို့သူ မြို့သားများခင်ဗျာ၊ ၂၀၁၆ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာအားကစားလ ပထမပတ် လူထုလမ်းလျှောက်ပွဲကြီးကို စတင်ကျင်းပတော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ အားလုံးအသင့်"

မေပုလဲတို့ ပထမခြေလှမ်းစရန် အသင့်ပြင်လိုက်ကြသည်။ ဘင်ခရာသံများ ရပ်သွားသည်။

"ဒိုင်း"

နံနက် ၅ နာရီတွင် ရေစကြိုမြို့နယ် အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာနမှ ဦးစီးအရာရှိ ဦးမင်းဝင်းဇော် သေနတ်ဖောက်၍ ၂၀၁၆ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာအားကစားလ ပထမပတ် လူစုလမ်းလျှောက်ပွဲကို စတင်ကျင်းပသည်။ ခြေသံများနှင့် ဘင်ခရာသံများ ရွှေကူလမ်းပေါ်တွင် ဟိန်းနေသည်။

"လမ်းလျှောက်တာက ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့သွေး သွားလာလှည့်ပတ်မှုအား ပိုပြီးကောင်းစေတယ်၊ သွေးကို ကျဲစေတယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း သွေးလည်ပတ်မှု အရှိန်မြင့် ကောင်းမွန်လာတာနဲ့အမျှ အဆုတ်ထဲမှာ အောက်စီဂျင်နဲ့ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုင် လဲလှယ်မှု ပိုပြီး မြန်ဆန်လာတယ်၊ ခန္ဓာကိုယ် လုပ်ငန်းစဉ်တွေပိုပြီး ကောင်းမွန်လာတယ်၊ ဦးနှောက်က အောက်စီဂျင်ပိုပြီး ရတဲ့အတွက် စိတ်ရွှင်လန်းစေတယ်၊ ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်စေတယ်"

ဘင်ခရာသံများက တဟိန်းဟိန်း၊ ခြေသံများက တခြိမ်းခြိမ်း၊ ဘင်ခရာသံနှင့်အပြိုင် မြမြသွေးတို့ ခြေလှမ်းများ သွက်နေကြသည်။

"အကြောင်းရင်းက ဘာလဲ"

"တို့တွေက ရိုးရိုးအချိန်မှာ အသက်ရှူတဲ့အခါ အဆုတ်ထဲလေ ပြည့်ပြည့်ဝဝရောက်အောင် မရှူလို့ပဲ"

"လမ်းလျှောက်တော့ရော"

"လမ်းလျှောက်တော့ အဆုတ်ထဲကို လေ ပြည့်ပြည့်ဝဝ ရှူသွင်းနိုင်စေတယ်။ အဆုတ်ထဲမှာ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်တွေ ကြာကြာခိုအောင်း မနေနိုင်တော့လို့ပဲ"

"ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်က အဆိပ်ပဲ"

"လမ်းလျှောက်တာက နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ၊ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါတွေကိုလည်း သက်သာစေတယ်"

ရွှေကူလမ်းပေါ်တွင် ခြေသံများ ပဲ့တင်ထပ်နေသည်။ လေအဝေ့တွင် ဗီနိုင်းများက တလူလူတလွင့်လွင့်။

"လမ်းလျှောက်တာက ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ပိုလျှံနေတဲ့ အဆီတွေကို စွမ်းအင်အဖြစ် ပြောင်းလဲဖယ်ရှားပေးတယ်။ အဆီက လူကို ဝစေရုံတင်မကဘူး၊ နှလုံးကိုလည်း အလုပ်ပိုစေတယ်၊ လမ်းလျှောက်တာက အဝမလွန်အောင် ထိန်းပေးတယ်။ သွေးထဲက အဆီကိုလည်း ကျစေတယ်"

" ငါ တို့ ဝိတ်ကျမလား"

"လူတစ်ယောက်ဟာ တစ်နေ့ စွမ်းအင်ပမာဏ ၂၀၀၀ က ၃၀၀၀ ကီလိုကယ်လိုရီပဲ လိုအပ်တယ်၊ စွမ်းအင်လောင်ကျွမ်းမှု မရှိရင်၊ စွမ်းအင်ပိုလျှံရင်"

"စွမ်းအင် ပိုလျှံရင် ဘာဖြစ်လဲ"

"စွမ်းအင်ပိုလျှံရင်၊ စွမ်းအင် လောင်ကျွမ်းမှုမရှိရင် တဖြည်းဖြည်း ဝလာတယ်၊ လမ်းလျှောက်တာက စွမ်းအင် လောင်ကျွမ်းမှု တစ်ပတ်ကို ၂၈၀၀ ကီလိုကယ်လိုရီ ဖြုန်းပေးနိုင်တယ်၊ ဝတဲ့လူတွေ လမ်းလျှောက်ပြီး ဝိတ်ချနိုင်တယ်၊ နင်တို့ လမ်းမှန်မှန်လျှောက်"

"နင်တို့ အိုဗာဝိတ်ဖြစ်တာ လမ်းမလျှောက်လို့ပေါ့"

"ဟုတ်တယ်၊ နင်တို့ အပျင်းထူလို့ အိုဗာဝိတ်ဖြစ်တာ၊ နင်တို့ ငပျင်းမတွေ"

"ဟာ နင်လဲ"

"နင်ကမလဲနဲ့ ပုလဲ၊ နင်တို့က အပျင်းထူရုံတင်မကဘဲ ဇိမ်ယစ်နေကြသေးတယ်"

"ဘာ ဇိမ်ယစ်တာလဲ တို့က"

"အဆီအအိမ့်တွေ အစားများလာကြတယ်၊ အဆီအအိမ့်တွေ အစားများလာပြီး သဘာဝ အတိုင်း မလောင်ကျွမ်းနိုင်တဲ့အခါ အဆီတွေက သွေးကြော၊ အသည်းနှလုံးတွေမှာ စုကပ်ဆိုပြီး သွေးတိုးလေဖြတ်ရောဂါတွေ ဖြစ်လာတယ်၊ နှလုံးညှစ်အား လျော့လာတယ်"

"နှလုံးညှစ်အား လျော့လာတော့"

"ကလပ်စည်းအများကို အောက်ဆီဂျင်၊ သကြား၊ ခုခံအားတွေ အရောက်နည်းပြီး ရောဂါ ထူလာတယ်၊ ခြေသလုံးကြွက်သားတွေ ပျော့လာတဲ့အခါ နှလုံးကို သွေးတွန်းပို့အား နည်းလာတယ်"

"ခြေသလုံးကြွက်သားတွေက နှလုံးကို သွေးတွန်းပို့တာလား"

"နှလုံးက တွန်းပေးတဲ့ သွေးတွေထဲမှာ အောက်ဆီဂျင်ပါတယ်၊ သွေးနီဥထဲမှာရှိတဲ့ ဟေမိုဂလိုဗင်က အောက်ဆီဂျင်ကို သယ်ပို့တယ်၊ အောက်ဆီဂျင် များများရဖို့ အဆုတ်က လေစုပ် လေထုတ်ပေးတယ်၊ အဆုတ်က လေစုပ် လေထုပ်နိုင်ဖို့ ရင်ဝမ်းခြား အရေပြားကြီးက တွန်းပေး ရတယ်၊ အစာအိမ်က ဆင်းလတဲ့ အာဟာရတွေကို အူသေးတွေက ချက်ပြီး ဖြစ်ထွန်းလာတဲ့ သကြားကို အူသိမ်တွေက သွေးထဲကို တွန်းပို့ပေးတယ်၊ ကလာပ်စည်းတွေ သွေးထဲက အာဟာရကို စားသုံးပြီး အားဖြည့်ရတယ်၊ နှလုံးက သွေးတွန်းစက်၊ အူသိမ်တွေက သကြားတွန်းစက်"

"ခြေသလုံး ကြွက်သားတွေက နှလုံးကို သွေးတွန်းပို့တာဆို"

"နှလုံးက ဆင်းလာတဲ့ သွေးတွေ ခြေတောက်ရောက်ပြီး သွေးညစ်အဖြစ် နှလုံးကို ပြန်ရင် နှလုံးက မစုပ်ယူနိုင်ဘူး၊ ခြေတောက်ကြွက်သားတွေက ညှစ်ပြီး တွန်းတင်မှ နှလုံးဆီ ရောက်တယ်"

"လူမှာ ခြေတောက်ကြွက်သားတွေက အဓိကပေါ့"

"လမ်းလျှောက်တဲ့အခါ လေပိုပြီး ရှုရှိုက်ရလို့ အသက်ရှူအင်္ဂါတွေ အလုပ်ပိုလုပ်လာတယ်။ နှလုံးကတဆင့် ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ကို သွေးပို့လွှတ်အား မြန်ဆန်ကောင်းမွန်လာတယ်၊ နှလုံးခုန်နှုန်းကို ထိန်းညှိပေးတယ်၊ သွေးကို ကျဲစေလို့ လေသင်တုန်းဖြတ်တာ၊ သွေးခဲပိတ်ဆို့တာတွေ မဖြစ်တော့ဘူး၊ အဲဒါတွေအပြင် ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ စိတ်ဓါတ် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေတယ်၊ သက်လုံကောင်းပြီး အမောခံနိုင်တယ်။ ဦးနှောက်အာရုံကြောကောင်းပြီး ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်စေတယ်၊ ကိုယ်ခံ စွမ်းအား မြင့်မားပြီး ရောဂါတွေကို ကာကွယ်ပေးနိုင်တယ်၊ အကြောအချင်တွေ ပျော့ပျောင်းပြီး ခန္ဓာကိုယ် သွက်လက်ဖွံ့ဖြိုးစေတယ်၊ စိတ်ရွှင်လန်းပြီး နုပျိုအသက်ရှည်စေတယ်"

"အဲဒါကြောင့် ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာနက ဒီဇင်ဘာအားကစားလ လူထု လမ်းလျှောက်ပွဲ ကျင်းပတာလား"

မြမြသွေးတို့ စိတ်ဝင်စားလာကြသည်။ ခြေသံများ ရွှေကူလမ်းပေါ်တွင် အဆက်မပြတ်။

"ဒီနေ့ အားကစားမှာ ကမ္ဘာ့ထိပ်တန်း နိုင်ငံတွေနဲ့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်နေတဲ့ နိုင်ငံတွေကို လေ့လာကြည့်ရင် Mass Sports ကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ဆောင်ရွက်နိုင်တာကြောင့် အားကစားအဆင့်အတန်း ထိပ်တန်း ရောက်နေတာ တွေ့ရတယ်"

ဒီဇင်ဘာလေနအေးတွင် ဗီနိုင်းများ တလူလူ၊ တလွင့်လွင့်။ ခြေသံများက အဆက်မပြတ်။ ဘင်ခရာသံများက တဟိန်းဟိန်း။

"တို့နိုင်ငံမှာ လူထုအားကစားလကို အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့ ၁၉၆၃-၁၉၆၄ ခုနှစ် ကစပြီး အရှိန်အဟုန်မြင့်မြင့်မားမား ဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့ နိုဝင်ဘာ၊ ဒီဇင်ဘာ၊ ဇန်နဝါရီလတွေကို လူထုအားကစားလအဖြစ် သတ်မှတ်ခဲ့တယ်။ ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်ကစပြီး လူထုအများ ပါဝင်နိုင်တဲ့ စုပေါင်း အားကစားနဲ့ လမ်းလျှောက်ပွဲတွေ ကျင်းပခဲ့တာ"

"၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်ကတည်းက လမ်းလျှောက်ပွဲတွေ စခဲ့တာကို"

"ရောဂါ ကင်းဝေးပြီး၊ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်၊ အသက်ရှည်ဖို့အတွက် သက်လုံကောင်းပြီး အလုပ်ပိုပြီးလုပ်နိုင်ဖို့အတွက်၊ ခန္ဓာကိုယ်မှာ စွဲကပ်လာမယ့် ရောဂါတွေက ရှောင်ရှားနိုင်ဖို့အတွက်၊ ကုသတာထက် ကြိုတင်ကာကွယ်တာက အကောင်းဆုံးဖြစ်တဲ့အတွက် ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေနဲ့ ကျင်းပတာ"

"ဖြစ်မှ ကုတာထက် မဖြစ်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်တာ ပိုကောင်းတာပေါ့၊ လူလည်း မနာဘူး၊ ပိုက်ဆံလည်း မကုန်ဘူး"

"ကျန်းမာရေးနဲ့အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊ အားကစားနဲ့ကာယပညာဦးစီးဌာနက ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားတာနဲ့ လမ်းလျှောက်တာက ရရှိတဲ့ ကျန်းမာရေးအကျိုးကို ပြည်သူပြည်သားတွေ

ရရှိအောင် ဆောင်ရွက်ပေးတာ၊ အားကစားနဲ့ကာယပညာဦးစီးဌာနက လမ်းလျှောက်တာရဲ့ ကောင်းကျိုးတွေကို အသိပေး ထုတ်ပြန်ထားတယ်"

"ဘယ်လို ကောင်းကျိုးတွေလဲ"

"သက်ရှည်ကျန်းမာဖို့ နေ့စဉ် လမ်းလျှောက်စို့"

"သက်ရှည်ကျန်းမာဖို့ နေ့စဉ် လမ်းလျှောက်စို့"

"လမ်းလျှောက်တာက ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ စိတ်ဓာတ် ကြွခိုင်စေတယ်၊ သက်လုံကောင်းပြီး အမောခံနိုင်တယ်၊ အဆီလျှော့ပြီး အဝမလွန်အောင် ထိန်းပေးတယ်၊ ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြောအားကောင်းပြီး ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်စေတယ်၊ ကိုယ်ခံစွမ်းအား မြင့်တက်စေပြီး ရောဂါတွေကို ကာကွယ်နိုင်တယ်၊ အကြောအချင် အရွတ်တွေကို ပျော့ပျောင်းစေပြီး လူကို ဖျတ်လတ်ပေါ့ပါးစေတယ်၊ သွေးလည်ပတ်မှုကောင်းပြီး အိပ်ပျော်စာဝင်စေတယ်၊ စိတ်ဖိစီးမှု လျော့နည်းစေပြီး ကြည်လင် လန်းဆန်းစေတယ်၊ နေ့တိုင်း ပုံမှန် နာရီဝက် လမ်းလျှောက်ပေးပါက ကျန်းမာကြွခိုင်တဲ့ ဘဝကို ပိုင်ဆိုစေသတဲ့"

"လမ်းလျှောက်တာက အတော်အကျိုးများတာပဲ"

ကတ္တရာလမ်းပေါ်တွင် ခြေသံများ ပဲ့တင်ထပ်နေသည်။ ဘင်ခရာသံက တဟိန်းဟိန်း၊ ဗီနိုင်းများက တလူလူ တလွင့်လွင့်။

"လေ့ကျင့်ခန်းစလုပ်ရန် အသင့်ပြင်"

ခင်မေဦးတို့ လေ့ကျင့်ခန်းစလုပ်ရန် နေရာယူလိုက်ကြသည်။ ပေကုန်းကျေးရွာ ဘောလုံးကွင်းတွင် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်မည့် လမ်းလျှောက်သူများဖြင့် ပြည့်နေသည်။

"လေ့ကျင့်ခန်းစလုပ်"

မြို့နယ် အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာနမှ နည်းပြများ ပြသည့်အတိုင်း မေပုလဲတို့ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ကြသည်။ ၂၀၁၆ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာ အားကစားလူထုလမ်းလျှောက်ပွဲ ဗီနိုင်းက လေတွင် တလူလူ၊ တလွင့်လွင့်။

"ဟေး... မေဦး၊ အိပ်ပုတ်ကြီး၊ ထတော့"

တံခါးဖွင့်ပြီး မေဦးနှင့် ကျော်လှိုင်ဝင်းတို့ လမ်းပေါ် ထွက်လာကြသည်။ ဒီဇင်ဘာလေက အေးအေးရှရှ၊ မွှေးမွှေးမြမြ။

"ဟာ တစ်အုပ်ကြီးပါလား"

မြမြသွေးတို့က ပထမပတ်ကလို တစ်ကိုယ်တော်များ မဟုတ်တော့။ လက်တွဲဖော်များ ကိုယ်စီပါလာကြသည်။

"သူတို့တွေ အခြေအနေကောင်းလို့ ကျွန်တော်တို့လည်း လမ်းလျှောက်မလို့"

"လျှောက်.. လျှောက်၊ လမ်းလျှောက်တာက ဘယ်သူဖြစ်ဖြစ် ကျန်းမာရေးကောင်းတယ်၊ လမ်းလျှောက်ဖို့ပဲ လိုတယ်"

စောစောအိပ်လို့ x x x စောစောထလို့ x x x စောစော လမ်းလျှောက်ကြပါစို့ x x x ကိုယ်ခန္ဓာသန်စွမ်းစေဖို့ x x x စိတ်နှလုံး ရွှင်ပြုံးစေဖို့ x x x သူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်းတို့ x x x ပျော်ရွှင်ဖို့ x x x ကျန်းမာဖို့ x x x စောစောအိပ်လို့ x x x စောစောထလို့ x x x စောစော လမ်းလျှောက်ကြပါစို့ ...

လှုံ့ဆော်ရေးကားက မီးရောင်တလက်လက်ဖြင့် မြို့လုံးပတ်လည်လှည့်၍ လမ်းလျှောက်ရန် ဖိတ်ခေါ်နေသည်။

"စုရပ်ကို သွားကြမယ်"

အထက (၁)တွင် ဘင်ခရာသံများ ဟိန်းနေသည်။ လမ်းလျှောက်မည့်သူများကလည်း ဗီနိုင်းကိုယ်စီဖြင့် အသင့်နေရာယူ ထားကြသည်။ မင်းဝံတောင်တန်းကို ဖြတ်သန်းတိုက်ခတ်လာသော ဒီဇင်ဘာလေကြမ်းကြမ်းကို မမှုကြ။ လမ်းလျှောက်ရန် ခြေတကြွကြွ ဖြစ်နေကြသည်။

"လေးစားအပ်ပါသော အားကစားဝါသနာရှင် ရေစကြိုမြို့သူမြို့သားများခင်ဗျား ... မကြာခင်အချိန်အတွင်းမှာ ၂၀၁၆ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာအားကစားလ လူထုလမ်းလျှောက်ပွဲ ဒုတိယပတ် စတင်ကျင်းပတော့မှာ ဖြစ်တဲ့အတွက် နေရာယူပေးကြပါရန် လေးစားစွာ ပန်ကြားအပ်ပါတယ် ခင်ဗျား..."

အထက (၁)၊ (၂)မှ ဘင်ခရာအဖွဲ့များက စောစောအိပ်လို့.. စောစောထလို့... စောစော လမ်းလျှောက်ကြပါစို့ သီချင်း တီးမှုတ်ကြသည်။

"အားလုံး အသင့်"

ဝင်းဝင်းသန်းတို့ ခြေလှမ်းပြင်လိုက်ကြသည်။ ဘင်ခရာသံများ တိတ်သွားသည်။

"ဒိုင်း"

အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာနမှ ဦးစီးအရာရှိ ဦးဝင်းမင်းဇော် သေနတ်ဖောက်၍ ၂၀၁၆ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာအားကစားလ လူထုလမ်းလျှောက်ပွဲ ဒုတိယပတ် စတင်ရန် အချက်ပေးသည်။ ရွှေကူလမ်းပေါ်တွင် ခြေသံများ ဟိန်းသွားသည်။

"အသက်ပြင်းပြင်းရှူကိုကျော်ဖေ"

ရေစကြုံမြို့၏ လူထုအားကစားလ ဒုတိယပတ် စုပေါင်းလမ်းလျှောက်ပွဲကို တိုင်းဒေသကြီး လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ် ဒေါ်အေးအေးခိုင်၊ မြို့နယ် အုပ်ချုပ်ရေးမှူး ဦးစိုးကျော်တို့ တပျော်တပါး ပါဝင်ဆင်နွှဲကြသည်။ ရွှေကူလမ်းပေါ်တွင် ဘင်ခရာသံနှင့် ခြေသံများ ဟိန်းနေသည်။

"ပုလဲ"

မေပုလဲတို့ လှမ်းကြလိုက်ကြသည်။ အေးမေတ္တာလမ်းထိပ်တွင် အမျိုးသမီး လေးယောက် ရပ်နေကြသည်။

"လာကြ... လာကြ"

အမျိုးသမီးများကို ခင်မေဦးတို့ နေရာပေးလိုက်သည်။ ဘင်ခရာသံက အဆက်မပြတ်။ ဗီနိုင်းများက တလူလူ။

"ငါတို့ ဝတ်အသင်းက အဖော်တွေ၊ ငါ စည်းရုံးလိုက်တာ"

"ဘယ်လို စည်းရုံးလိုက်တာလဲ"

"ကြိုတင် ကာကွယ်တာက ကုသတာထက် ပိုကောင်းတယ်လို့လေ"

"မဟုတ်လို့လား"

"ဟုတ်လို့ ငါက သင်းသင်းတို့ကို စကားလက်ဆင့်ကမ်းလိုက်တာလေ"

"ဟုတ်တယ် မေဦးရဲ့ ကြိုတင်ကာကွယ်တာက ကုသတာထက် အများကြီး ပိုကောင်းတယ်၊ ကုသတာက ပျောက်ချင်မှ ပျောက်မှာ၊ ရောဂါဖြစ်ပြီဆိုရင် နဂိုအတိုင်း လုံးဝ ပျောက်တာ မဟုတ်ဘူး၊ အနည်းဆုံး အမာရွတ်တော့ ကျန်တာပဲ၊ ကြိုတင်ကာကွယ်တာက ဘာမှ မကျန်ဘူး၊ ဘာဘေးထွက်ဆိုးကျိုးမှ မရှိဘူး၊ ကျွန်မတို့ ဘဝသစ်တစ်ခု ပြန်ရတာပဲ"

"ဘယ်လို ဘဝသစ်လဲ သင်းသင်းရဲ့"

"ရောဂါသည်ဘဝဟောင်းကနေ ရောဂါကင်းတဲ့ ဘဝသစ်လေ"

ဒီဇင်ဘာလေတွင် ဗီနိုင်းများ တလူလူ၊ တလွင့်လွင့်၊ ဘင်ခရာသံများက တဟိန်းဟန်း။

"ခါးလေ့ကျင့်ခန်းကို ပုံမှန်လေ့ကျင့်ပေးရန် တို့တွေမှာ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတဲ့ ခါးရိုးကျိုးပေါင်း တက်တာကို ကာကွယ်နိုင်တယ်"

"ခါးလေ့ကျင့်ခန်းက ဘယ်လို လေ့ကျင့်ရတာလဲ"

"ခါးကို ဘယ် ညာ ဖြည်းဖြည်းချင်း လှည့်ပေးရတာပါ"

လမ်းလျှောက်ရင်း ခင်မေဦး ခါးလှည့်ပြသည်။ သင်းသင်းတို့ လိုက်လှည့်ကြသည်။

"ခါးကို ဘယ် ညာ ဖြည်းဖြည်း လှည့်တာနဲ့ ခါးရိုးကျိုးပေါင်းတက်တာ ပျောက်တယ် ဆိုတော့ အားကစားလုပ်ရတာ တယ်တန်တာပဲ"

"တစ်ကြိမ် လေ့ကျင့်ရန် ၁၀ မိနစ်၊ ၁၀ မိနစ်၊ ၁၀ မိနစ် လေးကြိမ် လေ့ကျင့်ရမယ်"

ခြေသံများ အဆက်မပြတ်။ ဗီနိုင်းများက ဝေဝေမြူးမြူး၊ ၂၀၁၆ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာ အားကစားလ စုပေါင်းလမ်းလျှောက်ပွဲ ဗီနိုင်းက တလူလူ တလွင့်လွင့်။

"တစ်နေ့ကို နာရီဝက် လမ်းလျှောက်ပေးရင် ဆီးချို၊ သွေးချို သက်သာလျော့နည်းနိုင်တယ်၊ လမ်းလျှောက်တာ သွေးထဲက သကြားဓာတ် ပမာဏကို ကျဆင်းစေနိုင်ပြီး သွေးထဲမှာ ကိုလက်စထရော များနေတာကို လျော့ကျစေနိုင်တယ်၊ ဆီးချို သွေးချို ဝေဒနာရှင်တွေ နေ့တိုင်း လမ်းလျှောက်သင့်တယ်"

"အဲဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့ လမ်းလျှောက်လိုက်တာပေါ့။ အမျိုးသမီး ပထမပတ်က လျှောက်တာ အတော်အဆင်ပြေတယ်"

"နေ့တိုင်း လမ်းလျှောက်၊ ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်း၊ အနေးပြေး လေ့ကျင့်တာတွေ ပုံမှန် လုပ်ပေးရန် အူမကြီးကင်ဆာ ဖြစ်ပွားမှုကို ၂၅ ရာခိုင်နှုန်း လျော့ကျနိုင်တယ်၊ နေ့တိုင်းကိုယ်လက် လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်တာက စားသောက်လိုက်တဲ့ အစားအသောက်မှာ ပါရှိတဲ့ မလိုလားအပ်တဲ့ ဓာတုပစ္စည်းတွေနဲ့ အဆိပ်ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အရာတွေကို ချေဖျက်ပြီး ချွေး၊ အညစ်အကြေးအဖြစ် ခန္ဓာကိုယ် ပြင်ပကို စွန့်ထုတ်ပစ်နိုင်တယ်"

"အဲဒါပေါ့ဗျာ မသိသူကျော်သွား သိသူဖော်စား ဆိုတာ၊ လူတွေ အနီးမှုန်နေကြတာ၊ အထူးကုဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းတွေ သွားကုတာ ရောဂါမပျောက်ဘဲ ပိုက်ဆံကုန်တာပဲ အဖတ်တင် တယ်လေ၊ ဟော လမ်းလျှောက်တော့ ဘယ်လောက်ကောင်းသလဲ၊ ရောဂါလည်းပျောက် ပိုက်ဆံ လည်းမကုန်ဘူး"

ရွှေကူလမ်းပေါ်တွင် ခြေသံများ မစဲ။ အားမာန်အပြည့်၊ ယုံကြည်ချက် အပြည့်ဖြင့် လျှောက်နေကြသည်။

"အသက်အရွယ်ရလာတဲ့ အမျိုးသမီးတွေ ရင်သားကင်ဆာ မဖြစ်အောင် လမ်းလျှောက် လေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်ပတ် လေးရက် လုပ်ပေးရတယ်၊ တစ်ကြိမ်လေ့ကျင့်ရင် ၄၅ မိနစ် လေ့ကျင့်ရမယ်"

"တကယ်လား"

"ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းအားလုံး အပါအဝင် ရင်သားကြွက်သား လှုပ်ရှားမှုကို ဖြစ်ပေါ် စေတဲ့ လမ်းလျှောက်တာကို ပုံမှန်လုပ်တဲ့ အမျိုးသမီးတွေကို သုတေသနပြုခဲ့တာ ၆၅ ရာခိုင်နှုန်း ရင်သားကင်ဆာမဖြစ်တာ တွေ့ရတယ်၊ လမ်းလျှောက်တာက ရင်သားကင်ဆာ ဖြစ်ပွားမှုကို ကာကွယ်ပေးနိုင်တဲ့ ကုထုံးတစ်ရပ်ပဲ၊ အဲ ..."

မေပုလဲတို့ ခင်ခင်ကို လှမ်းကြည့်ကြသည်။ ဘင်ခရာသံများက တဟိန်းဟိန်း၊ တခြိမ်းခြိမ်း။

"ဘာ အဲ့ လဲ"

"လမ်းလျှောက်တာက မိန်းမကိစ္စအားလုံးပြီးတယ်"

"ဟာ သမီးတွေကို လမ်းလျှောက်ခေါ်လာခဲ့မှပဲ"

"ခေါ်လာ ခေါ်လာ၊ သင်းသင်း၊ သမီးတွေရော၊ ချွေးမတွေရော၊ သားတွေရော၊ သမက်တွေရော၊ မြေးတွေရော အကုန်ခေါ်လာခဲ့၊ လမ်းလျှောက်တာက အမျိုးသားရော၊ အမျိုးသမီးတွေ အတွက်ပါ အကျိုးရှိတယ်။ လမ်းလျှောက်တာက အဖိုးအနှုတ်ထိုက်တဲ့ ဆေးတော်ကြီးပဲ၊ ဘယ်မှာမှ ဝယ်လို့မရဘူး၊ ဘယ်လောက်ပေးပေး ဝယ်လို့ မရဘူး၊ ဆေးသောက်ချင်တဲ့လူတွေ ကိုယ်တိုင် ကိုယ့်ခြေတောက်နဲ့ လမ်းလျှောက်မှ ရတယ်၊ အချောင်သမား၊ ငပျင်းတွေအတွက် ဆေးမရှိဘူး"

ထွက်သစ်စ နေရောင်ခြည်တွင် ဗီနိုင်းများ တဝေဝေမြူးနေသည်။ မင်းဝံတောင်တန်းကို ဖြတ်သန်း တိုက်ခတ်လာသော ဒီဇင်ဘာ လေနုအေးက မွေးမွေးသင်းသင်း၊ အေးအေးမြေမြ။ ဘင်ခရာသံများက တခြိမ်းခြိမ်း။ ခြေသံများက တဝုန်းဝုန်း။

စောစောအိပ်လို့ x x x စောစောထလို့ x x x စောစော လမ်းလျှောက်ကြပါစို့ x x x ကိုယ်ခန္ဓာသန်စွမ်းစေဖို့ x x x စိတ်နှလုံး ရွှင်ပြုံးစေဖို့ x x x သူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်းတို့ x x x ပျော်ရွှင်ဖို့ x x x ကျန်းမာဖို့ x x x စောစောအိပ်လို့ x x x စောစောထလို့ x x x စောစော လမ်းလျှောက်ကြပါစို့ …

"လေးစားအပ်ပါသော ရေစကြို မြို့သူမြို့သား ဒီဇင်ဘာချစ်သူ လမ်းလျှောက်အားကစား သမားများခင်ဗျား… မကြာခင်အချိန်မှာ ၂၀၁၆ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာ အားကစားလ စုပေါင်းလမ်းလျှောက်ပွဲ ပဉ္စမပတ်ကို စတင်ကျင်းပတော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အားလုံးအသင့်"

လမ်းလျှောက်မည့်သူများ အသင့်ပြင်လိုက်ကြသည်။ ဘင်ခရာသံများ တိတ်သွားသည်။

"ဒိုင်း"

စောစောအိပ်လို့ x x x စောစောထလို့ x x x စောစော လမ်းလျှောက်ကြပါစို့ x x x ကိုယ်ခန္ဓာသန်စွမ်းစေဖို့ x x x စိတ်နှလုံး ရွှင်ပြုံးစေဖို့ x x x သူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်းတို့ x x x ပျော်ရွှင်ဖို့ x x x ကျန်းမာဖို့ x x x စောစောအိပ်လို့ x x x စောစောထလို့ x x x စောစော လမ်းလျှောက်ကြပါစို့ …

သေနတ်သံနှင့်အတူ ဘင်ခရာသံက ၂၀၁၆ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာ လူထုအားကစားလ ပွဲသိမ်းပွဲ ဆင်နွှဲရန် အချက်ပေးသည်။ ရွှေကူလမ်းပေါ်တွင် ခြေသံများ ပဲ့တင်ထပ်နေသည်။ Mass Sports ဗီနိုင်းကြီးက တလူလူ၊ တလွင့်လွင့်။ လေနုအေးက တသင်းသင်း။

"ကိုရီးယား ဆေးပညာရှင်တွေက ခြေဖဝါးကို ဒုတိယနှလုံး Second Heart လို့ တင်စားကြတယ်"

"ခြေဖဝါးက ဒုတိယနှလုံး"

"ခြေဖဝါးမှာရှိတဲ့ သွေးကြောမျှင်တွေက တစ်ကိုယ်လုံး သွေးလည်ပတ်ဖို့ အထောက်အကူ ပြုပေးတယ်။ အဲဒီ သွေးကြောမျှင်တွေကို ထိလိုက်တာနဲ့ နှလုံးကို သွေးတွေ ရောက်အောင် တွန်းပို့ ပေးတယ်။ နှလုံးက တစ်ကိုယ်လုံးကို သွေးတွေ ပန်းထုတ်ပေးတဲ့ ရင်ခေါင်းထဲက ကြွက်သားစိုင် တစ်ခုပဲ။ နှလုံးကို သွေးတွေ ရောက်လေလေ တစ်ကိုယ်လုံးကို သွေးတွေ မှန်မှန်ကန်ကန် ပန်းထုတ် ပေးလေပဲ၊ အဲဒီလို ပန်းထုတ်ပေးတာဟာ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းတာ၊ နှလုံးအားနည်းတဲ့ အဖြစ်ဆိုးမျိုးတွေ ကင်းဝေးစေတယ်"

"လမ်းလျှောက်တဲ့ အကျိုးကျေးဇူး တယ်ကြီးတာပဲ"

"ကိုရီးယားက ပန်းခြံတွေမှာ ကျန်းမာရေးလျှောက်လမ်းတွေ တည်ဆောက်ပေးထားတယ်၊ အဲဒီ လျှောက်လမ်းက ကွန်ကရစ် လမ်းပေါ်မှာ လုံးချော ကျောက်စရစ်ခဲတွေ တစ်ဝက်စီ မြုပ် ထားတယ်"

"ဘာဖြစ်လို့လဲ"

"လမ်းလျှောက်သူတွေက ဖိနစ်၊ ခြေအိတ်ချွတ်ပြီး အဲဒီလျှောက်လမ်းပေါ်မှာ လမ်းလျှောက် ကြတယ်။ အဲဒီလို လမ်းလျှောက်တာက ခြေဖဝါးမှာရှိတဲ့ သွေးကြောတွေကို ဖိပေးနေတာကြောင့် နှလုံးကို သွေးတွေ ရောက်ရှိအောင် တွန်းပို့ပေးလို့ တစ်ကိုယ်လုံး သွေးလည်ပတ်မှု မှန်ကန်ပြီး ကျန်းမာတယ်၊ နှလုံးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါတွေကို ကာကွယ်ပေးတယ်"

"ဟဲ့ မေဦး၊ ငါတို့ကို နေ့တိုင်းလမ်းလျှောက်ခေါ်နော်၊ နင် တစ်ယောက်တည်းကြိတ် မလျှောက်နဲ့"

"လေးစားအပ်ပါသော ဒီဇင်ဘာချစ်သူ လမ်းလျှောက်ဝါသနာရှင်များခင်ဗျား ... ကိုယ်လက် ကြံ့ခိုင်ရေး လေ့ကျင့်ခန်း မစခင် အထူးအစီရင်ခံစရာ ရှိပါတယ်"

ဘင်ခရာသံများ တိတ်သွားသည်။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရန် အသင့်ပြင်ထားသူများ လက်ပြန်ချ လိုက်ကြသည်။

"၂၀၁၆ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာအားကစားလ နောက်ဆုံးပတ် နှုတ်ဆက်ပွဲမှာ ရေစကြို့စဉ့်အိုးကြီး များ လမ်းလျှောက်အဖွဲ့က လမ်းလျှောက်သူအားလုံးကို စပါယ်ရှယ်ခေါက်ဆွဲကျော်နဲ့ အချိုရေဘူး များ လက်ဆောင်ပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်"

"ဝေး..."

"ရေစကြို စဉ့်အိုးကြီးများ လမ်းလျှောက်အဖွဲ့သူများဟာ သွေးတိုးရောဂါသည်များ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ၂၀၁၆ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာအားကစားလ စုပေါင်းလမ်းလျှောက်ပွဲ ပထမပတ်မှာ လမ်းလျှောက်ပွဲကို ပါဝင်ဆင်နွှဲခဲ့တဲ့အတွက် နေ့တိုင်းသောက်နေရတဲ့ ဆေး မသောက်ရတော့တဲ့အတွက် ဒုတိယ၊ တတိယ၊ စတုတ္ထပတ်တွေမှာလည်း လမ်းလျှောက်ပွဲကို မပျက်မကွက် ပါဝင်ဆင်နွှဲခဲ့ကြပါတယ်။ ဆေးနဲ့ မသက်သာတဲ့ သူတို့ သွေးတိုးရောဂါဟာ လမ်းလျှောက်မှ သက်သာလာတဲ့အတွက် ဆေးဖိုးအကုန်အကျ သက်သာသွားပါတယ်တဲ့။ အဲဒီ သက်သာသွားတဲ့ ဆေးဖိုးတွေကို သူတို့ ရေဂါသည်ဘဝဟောင်းကို စွန့်ခွာပြီး ရောဂါကင်းဝေးတဲ့ ဘဝသစ်ကို စနိုင်တဲ့အတွက် ဝမ်းသာခြင်း အထိမ်းအမှတ်၊ ပျော်ရွှင်ခြင်း အထိမ်းအမှတ်၊ ကျေးဇူးတင်ခြင်း အထိမ်းအမှတ်နဲ့ ကျေးဇူး တုန့်ပြန်တာဖြစ်ပါတယ် ခင်ဗျား...."

"ဖြောင်း... ဖြောင်း... ဖြောင်း..."

"ဒီဇင်ဘာချစ်သူ အားကစားဝါသနာရှင်များခင်ဗျား... ရေစကြို စဉ့်အိုးကြီးများ လမ်းလျှောက်အဖွဲ့ဝင်များ ရောဂါကင်းဝေးပြီး ရောဂါကင်းစင်တဲ့ ဘဝသစ်ကို စနိုင်ရုံတင်မက ရေစကြို စဉ့်အိုးကြီးများ အမည်ပျောက်ပြီး မော်ဒယ်လ်စတိုင် စလင်းဘော်ဒီများ ပိုင်ဆိုင်နိုင်ကြပါစေလို့ ဆုတောင်းပေးရင် မကောင်းဘူးလားခင်ဗျား...."

"ကောင်းပါတယ်"

"ကဲ... ဒါဆို ဆုတောင်းပေးလိုက်ကြရအောင်၊ ရယ်ဒီ ဝမ်း... တူး... သရီး..."

"ရေစကြိုစဉ့်အိုကြီးများ မော်ဒယ်လ်စတိုင် စလင်းဘော်ဒီလေး ပိုင်ဆိုင်နိုင်ကြပါစေ"

မြမြသွေးတို့ကို လူများ ဝိုင်းကြည့်ကြသည်။ ဝင်းဝင်းသန်း ခေါင်းငုံ့ထားသည်။ ဘင်ခရာသံများ ဟိန်းထွက်လာသည်။

မွန်း

ဆောင်းအမှီပြန်ခဲ့စေချင်သည်

မြတ်နိုးအောင်(အင်္ကာဝါသိပ္ပံ)

မိုးကောင်းကင်ပြာပြာကလှပပေါ်လွင်နေသည်။ မိုးကောင်းကင်ထက်တွင် မင်းမူကြီးစိုးခဲ့သော တိမ်စိုင်တိမ်လိပ်မဲမဲများ၊ လျှပ်ပန်းလျှပ်နွယ်များ ကျယ်လောင်စွာ ထစ်ချုန်းမြည်ဟီးသော မိုးချုန်းသံများ ကွယ်ပျောက်သွားကြလေပြီ။ ပွင့်လင်းရာသီ ဆောင်းက သဇင်ဖွေးဖွေးမွှေးမွှေးတို့ကို ပန်ဆင်ကာ အေးမြလှပနေသည်။ နှင်းဖွေးဖွေးပုဝါကိုခြုံကာ ဆောင်းအလှမယ်က မြူးမြူးကြွကြွ၊ လှလှပပထွက်ပေါ်လာသည်။ သစ်ပင်ပန်းမာလာတို့က ဝေဟင်မှကြွဆင်းလာသော နှင်းပွင့်တို့ကို ဖမ်းယူထွေးပွေ့ကြသည်။ နေရောင်ခြည်နုနုမလာမီ နှင်းဖွေးဖွေးလိုက်ကာချထားသော နံနက်စောစော ရှူခင်းက ကြည့်မဝနိုင်ခဲ့ပါ။ လှပမှုအပေါင်းသရဖူဆောင်းကာ အေးမြသည့်ဆောင်း၊ ဤဆောင်းကို ကျွန်တော်ချစ်သည်၊ မြတ်နိုးသည်၊ တန်ဖိုးထားသည် သို့သော် ကျွန်တော်ချစ်ခင်မြတ်နိုး တန်ဖိုးထား သောဆောင်းတွင် 'မြတ်နိုးဝေ' တနည်းအားဖြင့်ကျွန်တော့် မမဝေ၏ ရင်နှင့်ဖွယ် အဖြစ်ကို ကျွန်တော်မေ့မရ၊ ရင်နှင့်ကြေကွဲခဲ့ရပါသည်ဟုဆိုလျှင် ------ ။

မမဝေနှင့်ကျွန်တော်သည်အိမ်နီးချင်းများဖြစ်ကြပါသည်။ မမဝေတို့က ခေတ်မှီလှပသော နှစ်ထပ်တိုက်နှင့် ခြံဝန်းကျယ်မှာ နေကြသည်။ ခေတ်ပေါ်သိန်းပေါင်းများစွာတန်သော ကားနှင့် ဆိုင်ကယ်များပိုင်ဆိုင်သည်။ သီရိမင်္ဂလာစျေးမှာ စိန်ရွှေရတနာဆိုင် ရှိသည်။ မမဝေက တစ်ဦးတည်းသောသမီး၊ ဘွဲ့တစ်ခုပိုင်ဆိုင်ထားသည်။ ကျွန်တော်က အဖေအထက်တန်းပြဆရာ၊ အမေအလယ်တန်းပြဆရာမတို့၏ တစ်ဦးတည်းသောသား ပစ္စည်းဥစ္စာပိုင်ဆိုင်မှုအထူးမရှိ မိဘတို့က ခြိုးခြံချွေတာကာ အဝေးသင်ထားပေးသည်။ ကျွန်တော်ကယခုမြန်မာစာ အဝေးသင် နောက်ဆုံးနှစ် ဖြေထားသူ ဝါသနာကစာရေးစာဖတ်သည်။ အားကစားလိုက်စားသည်။ ကျွန်တော်ကစားသည်က ဘောလုံး၊ ဘောလီဘော၊ အပြေး၊ ဝိတ်မအားကစားများ၊ မမဝေက အားကစားဆိုလျှင် သံပုရာသီးရုတ်တရက်စားမိသလို မျက်နှာရှုံ့မဲ့တတ်သည်။ 'ကောင်လေးငှါနားမလာနဲ့နော် မင်းရဲ့ တစ်ကိုယ်လုံး ချွေးတွေစိုနေတာပဲ မင်းဘောလုံးကန်လာပြန်ပြီလား' ဟု မမဝေကပြောလျှင် 'အားကစားပဲမမဝေရာ ဒီလောက်တော့ ချွေးထွက်မှာပေါ့၊ ချွေးထွက်မှကျန်းမာရေးကောင်းမှာ မမဝေ' လို့ကျွန်တော်ပြောတော့ 'အိုကွာ မမဝေကတော့ ချွေးထွက်ခံပြီး အားကစားမလုပ်ဖူး ရှုံတယ်' ဟုဆိုခဲ့သည်။ 'အားကစားမှကျန်းမာရေးကောင်းမယ် အာရောဂျံပရမံလာဘံတဲ့ မမဝေ' 'အမလေး ဟယ် ကြီးကြီးကျယ်ကျယ်ပြောနေပြန်ပြီ၊ မကျန်းမာရင် ခေတ်မှီတဲ့ဆေးခန်းတွေ ဆေးဝါးတွေ ရှိပါတယ်' 'ကြုံတင်ကာကွယ်ခြင်းက ကုသခြင်းထက်ပိုထိရောက်ပါတယ်' 'တော်ပြီကွာ မင်းကစာတွေ တတ်တိုင်းပြောနေတာလား' ကျွန်တော်ကမျက်စောင်းလေးဝင့်ကာပြောလိုက်သော မမဝေကို ပြုံးပြလိုက်ပါသည်။ မမဝေသည် စာပေကိုဖတ်ရှုတာတွင်တော့ ကျွန်တော်နှင့်ဝါသနာတူပါသည်။ အားကစားတွင်တော့ အရှေ့နှင့်အနောက်၊ ဆီနှင့်ရေ၊ ပြဒါတလမ်းသံတလမ်း မမဝေတို့ မိသားစုကရပ်ကွက်ထဲမှာသီးသန့်နေတတ်၍ ပတ်ဝန်းကျင်က သူတို့မိသားစုနှင့်မဆက်ဆံဖြစ်ကြပါ။

ကျွန်တော်တို့မိသားစုနှင့်သာ ဆက်ဆံသည်။ ထို့ကြောင့်လည်းမမဝေက ကျွန်တော့်ကိုအခင်မင်ပိုကာ သံယောဇဉ်ရှိခဲ့ပါသည်။

'ကောင်လေးညနေစောစောပြန်ခဲ့နော် မမဝေမြို့ထဲသွားစရာရှိလို့' 'ဟုတ်ကဲ့ မမဝေ ကျွန်တော် ဘောလုံးပွဲပြီးပြီးချင်း လာခဲ့မယ်၊ မမဝေစောင့်နေနော်' ၊ ကျွန်တော်ဘောလုံးပွဲ ယှဉ်ပြိုင်ကစားနေစဉ် ပွဲခဏနားချိန်မှာ မမဝေ၏ဖုန်းဝင်လာ၍ ပြန်ပြောလိုက်ရသည်။ကျွန်တော်တို့အသင်းက တဖက်အသင်းကိုနိုင်ပြီး၍ ပြန်လာခဲ့ပါသည်။ 'ကြာလိုက်တာကွာ မမဝေပြီးနေတာကြာပြီ' မမဝေတို့တိုက်ရှေ့ရောက်လာသောကျွန်တော့်ကို မမဝေကပြောလိုက်သည်။ 'ဆရာကကျွန်တော့်ကို ခိုင်းနေတာ၊ မနည်းတောင်းပန်လာရတယ် မမဝေ'။ 'အင်း မမဝေလည်းအဖော်ကမရှိတော့ ကမ္ဘာ့အလုပ်အများဆုံး အားကစားဥက္ကဋ္ဌကြီးကို အားကိုးနေရတာ မလွယ်ပါလားကွာ' ။ 'ဟား မမဝေက ကျွန်တော့်ကိုဆော်ပြီဟု' ၊ 'ကဲလာ ငွေလှိုင်းဖြူစူပါမတ်ကက်ကိုသွားမယ်၊ မမဝေလိုချင်တဲ့ ဒီနေ့ပေါ်တဲ့ဝတ်စုံဒီဇိုင်းသွားဝယ်မယ်' ။ 'အတော်ပဲ ကျွန်တော်လည်း အားကစားဖိနပ်လိုချင်နေတာ' ။ 'ကောင်လေးရာ မင်းလိုချင်တာ အကုန်ရစေမယ်၊ ကားပေါ်တက်' မမဝေက ကားတံခါး ဖွင့်ပေးသည်။ 'ညနေပိုင်းရောက်တော့မှာပဲ မမဝေ လမ်းလျှောက်သွားရအောင်၊ မမဝေလည်း တနေ့လုံးဆိုင်မှာ ထိုင်လာရတာ၊ အညောင်းပြေအောင်လို့' ။ 'မဟုတ်တာကွာ အပင်ပန်းမခံချင်စမ်းနဲ့ အချိန်ကုန်ပါတယ်၊ နာရီဝက်ကြာမှာကိုတစ်နာရီ မကြာချင်ပါနဲ့ ကောင်လေးရာ' ၊ ရှင်တော်ဗုဒ္ဓကဟောထားတယ် မမဝေ 'ခရီးဆက်နိုင်၊ကြံ့ခိုင်အားအင်၊ ကင်းစင်ရောဂါ၊ အစာကြေညက်၊ မပြတ်သမာဓိ ငါးပါးရှိမြတ်သော စကြ်ံန်အကျိုးတည်းတဲ့၊ လမ်းလျှောက်ခြင်းအကျိုးကို ဟောပြခဲ့တာ'။ 'ကဲ ကြာရင် စာပေကျမ်းဂန် အမျိုးမျိုးနဲ့ ထောက်ပြနေလို့သွားရမှာ မဟုတ်တော့ဘူး၊ ကိုယ်တော်လေးကားပေါ်သာ မြန်မြန်တက်ပါရှင်' မမဝေက မျက်နှာမဲ့ကာပြောလိုက်၍ ကျွန်တော်ကားခေါင်းထဲ ဝင်ထိုင်လိုက်ပါသည်။ မမဝေက ကားကို စက်နိုးကာမောင်းထွက်ခဲ့သည်။ ကားကမီးရောင်စုံများနှင့် လှပနေသော မြို့တွင်းလမ်းမကို ဖြတ်ကာ ငွေလှိုင်းဖြူဆိုင်ရှေ့ ရောက်ခဲ့ပါသည်။ ကျွန်တော်နှင့် မမဝေတို့ ကားထဲမှထွက်ကာဆိုင်ထဲဝင်ခဲ့သည်။ မမဝေကအဝတ်အထည်ဒီဇိုင်း အစုံကို ကြည့်သည်။မမဝေက အားကစားဝတ်စုံ၊အားကစားပစ္စည်းများကြည့်သည်။ မမဝေက သူကြိုက်သော ဝမ်းဆက်တစ်စုံဝယ်သည်။ သိန်းဂဏန်းနီးပါးငွေချေလိုက်သည်။ ''ကောင်လေး ဟိုဘောင်းဘီအရှည်နဲ့ အင်္ကျီပန်းရောင်ယူလိုက်'၊ 'နေပါစေမမဝေ၊ ကျွန်တော် အားကစားဖိနပ်ပဲ ဝယ်လိုက်မယ်' ကျွန်တော်က အိပ်ကပ်ထဲမှ ပိုက်ဆံကိုစမ်းရင်း ပြောလိုက်ပါသည်။ 'မင်းမှာ ခေတ်မှီဝတ်စုံ မရှိဖူး၊ အားကစားဝတ်စုံတွေပဲရှိတာ ယူလိုက်' မမဝေက ဝတ်စုံရောအားကစားဖိနပ်ပါငွေရှင်း၍ ဝယ်လိုက်ပါတော့သည်။

ကျွန်တော်နှင့်မမဝေတို့ ကားနှင့်ပြန်ထွက်ခဲ့ကြသည်။ ' မမဝေ ဖိနပ်ဖိုးယူထားအုံး၊ ဝတ်စုံဖိုးက နောက်မှ ပေးမယ်နော်' ကျွန်တော်က ကားမောင်းနေသောမမဝေကို ငွေပေးရင်းပြောလိုက်သည်။ 'ကောင်လေး သူစိမ်းဆန်တဲ့အလုပ်တွေ မလုပ်နဲ့ မမဝေ မကြိုက်ဖူး' မမဝေစိတ်ဆိုးသည် ကျွန်တော် ပိုက်ဆံပြန်သိမ်းလိုက်ရပါသည်။ မမဝေက 'ကျော်ကောင်း' စားသောက်ဆိုင်ရှေ့ ကားရပ်ကာ

ဆီချက်ခေါက်ဆွဲငါးထုပ်၊ ကြက်ကြော်ငါးထုပ်မှာသည်။ 'မမဝေရာ အဆီအဆိမ့်တွေးတအား မစားနဲ့ဗျာ' 'အစားစားတာ အဆီအဆိမ့်ရှောင်မနေပါနဲ့ကွာ' 'အဆီအဆိမ့်က ရောဂါတွေဝင်တတ်တယ်မမဝေ' ဆိုင်မှကောင်လေးက မှာထားသည်များလာပို့သည်။ မမဝေကငွေရှင်းပေးသည်။ 'ရော့ကောင်လေး ဆီချက်ခေါက်ဆွဲနှစ်ထုပ်နှင့် ကြက်ကြော်နှစ်ထုပ်' မမဝေက ကျွန်တော့်ကိုပေးကာ ကားမောင်းသည်။ မြို့တွင်းဖြစ်၍ မမဝေဂရုစိုက်မောင်းနေရသည်။ 'မမဝေ မနက်စောစော စက်ဘီးမြို့တပတ်နင်းပါလား၊ ငွေကုန်သက်သာတယ် အဆီကျအညောင်းပြေတယ် မမဝေ' 'အိုကွာ ဆိုင်ကယ်တောင် ကျောပူခေါင်းပူလို့ စက်ဘီးမနင်းချင်ပါဖူး'၊ 'မမဝေက အထိုင်များလို့ပါ၊ မမဝေတို့အရွယ် အမ္အာ့အဆင့်တစ် တင်းနစ်မယ် မာရီယာရှာရာဗို ကိုအားမကျဖူးလားဗျာ' ၊ 'ချွေးထွက်မခံခိုင်းနဲ့ကောင်လေး'၊ ကျွန်တော်ဆက်မပြောဝံ့တော့ပါ။ ကားကနှစ်ကျိပ်ရှစ်ဆူဘုရားရှေ့လမ်းကိုဖြတ်သည်။ ထို့နောက်ကျွန်တော်တို့ အောင်ဇေယျရပ်ကွက် သို့ဝင်ခဲ့ပါတော့သည်။

မမဝေက သန့်ရှင်းသပ်ရပ်မှုကို အလွန်ကြိုက်သည်။ မမဝေကိုကြည့်လိုက်လျှင် ခေါင်းထက်မှ ဆံပင်က အမြဲတောက်ပြောင် သန့်ရှင်းနေသလို၊ ပါးပြင်မို့မို့မှာ သနပ်ခါးဖွေးဖွေးတို့ နေရာယူထားတတ်သည်။ ဆိုင်မသွာမှီ နံနက်စောစော ခေါင်းလျှော်ရေချိုးတတ်သည်။

ညပိုင်းဆိုင်မှပြန်လာလျှင်လည်း ရေထပ်ချိုးပြန်သည်။ 'ကောင်းလေး မင်းရဲ့ခေါင်းကို အမြဲလျှော်ရဲ့လား' တဲ့၊ 'နှစ်ပတ်တစ်ခါ လျှော်တာပေါ့ မမဝေ' လို့ကျွန်တော်က ပြောတော့ 'အိပ်ယာထရင် အမြဲလျှော်မှပေါ့ လူညစ်ပတ်လေးရဲ့' ဟု ဆိုခဲ့ပါသည်။ မမဝေသည်ပန်းကိုလည်းအလွန်ကြိုက်သည်။ ရာသီအလိုက် ပွင့်သောပန်းမျိုးစုံ သူ့ခေါင်းထက်မှာ နေရာယူလျှက် ရှိကြသည်။ စံပယ်ပွင့်သောကာလမှာကျွန်တော်နံနက်တိုင်း မမဝေကို စံပယ်ကုံးပေးတတ်သည်။ 'စံပယ်ပန်းဆိုတာ အခြားပန်းတွေလို အရောင်မျိုးစုံမခြယ်တတ်ဖူး မမဝေ သန့်စင်လှပတဲ့အဖြူရောင်ဖွေးဖွေးနဲ့ ယဉ်ယဉ်လေးမွှေးပျံ့တဲ့ ရနံ့သင်းသင်းလေးပဲရှိတယ်၊ မိန်းကလေးတွေရဲ့ ခေါင်းထက်မှာ ဝိုလ်ကျပြီး တစ်ပွင့်တည်းလည်းနေရာမယူတတ်ဖူး တွဲသီထားတဲ့ ပန်းကုံးလေး အဖြစ်ပဲ နေရာယူတယ် မမဝေ၊ တူယှဉ်တွဲစုပေါင်းညီညာစွာ လှတဲ့စံပယ်ပန်းလေးတွေပါ' ။ 'အိုး ကောင်လေးရာ စာသားတွေက လှပမင်းပြောလို့မမဝေ စံပယ်ကုံးလေးကို ပိုမြတ်နိုးသွားပြီ မင်းရဲ့တန်ဖိုးရှိတဲ့ စံပယ်ကုံးလေးကို မမဝေခေါင်းထက်မှာ အမြဲပန်ဆင်မှာပါကွာ မင်းဝတ္ထုတွေရော ဘယ်လောက်များရေးနေလဲ' 'နဲနဲပါးပါးရေးတာပါ မမဝေရာ၊ တဖက်ကလည်း အားကစားက လျှော့လို့မရဘူး' 'ဟင်းနော် ပါလေရာပဲခူးဆား' မမဝေစကားကြောင့်ရယ်လိုက်ကြပါသည်။ မမဝေသည် အားလပ်သောအခါများတွင် စာအုပ်စာပေကို ဖတ်ရှုနေတတ်သည်ကို ကျွန်တော်သတိထားမိပါသည်။ မမဝေသည် လူအားမလို စက်အားဖြင့် မောင်းနှင်သွာရသည့် ယာဉ်များနှင့်သာဇြိမ်သက် လိုက်ပါရသည်က များပါသည်။ ဆိုင်မှာလည်း ရပ်လိုက်၊ထိုင်လိုက်ပဲ ရှိပြန်ပါသည်။ လူပ်ရှားမှုနဲသည်ကတော့ အမှန်ပင်၊ ကျွန်တော်ကဆိုင်ကယ်ကို အလွန်ဝေးလံသောခရီးတွင်သာသုံးပါသည်။ ခရီးတိုကိုစက်ဘီး၊ ခြေထောက်ကိုသာ အသုံးပြုလူပ်ရှာပါသည်။ အားကစားများ မပြတ်လူပ်ရှား၍ သွေးလှည့်ပတ်မှုအဆင်ပြေသည် ဟုဆိုနိုင်ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံပေါ်သို့ မိုးစက်မိုးပေါက်တို့ ကျရောက်ခြင်းပြီးဆုံးကာ နှင်းမှုန်ဖွေးဖွေးတို့ ကျရောက်လာကြသည်။ အအေးဓါတ် တနိုင်ငံလုံးလွှမ်းခြုံသွားသည်။ မြန်မာနိုင်ငံ၏ အအေးပိုသော ကာလဒီဇင်ဘာတွင်တနိုင်ငံလုံး လူထုလှုပ်ရှားအားကစားတို့ပြုလုပ် ကြသည်။ ' စောစောထ xx စောစောထ xx စော xx စော xx စော xx ထ xx တေးသံလေးကြားရင် xxx လူထုလှုပ်ရှား အားကစား xxx သားသား မီးမီးတို့ xxx ' ' နံနက်ဖြန်နံနက်စောစော ဒီဇင်ဘာလ လူထုလှုပ်ရှား စုပေါင်းလမ်းလျှောက်ပွဲကြီးကို သီရိမင်္ဂလာဈေးရှေ့မှ ရန်အောင်မြင်ဘုရားကြီးသို့ စုပေါင်း လမ်းလျှောက်ကြမည် ဖြစ်ပါတယ် ဌာနဆိုင်ရာများ၊ ဆရာ ဆရာမများ၊ ကျောင်းသား ကျောင်းသူများ၊ လုပ်သားပြည်သူများ တခဲနက်ပါဝင်ဆင်နွှဲကြပါရန် လေးစားစွာ ဖိတ်ကြားနှိုးဆော်အပ်ပါတယ်' လမ်းမပေါ်မှ ကြေငြာသံ ထွက်ပေါ်လာသည်။ ' မမဝေ မနက်အစော စုပေါင်းလမ်းလျှောက်ပွဲ သွားရအောင် ကျွန်တော် လာနိုးမယ်လေ' မမဝေတို့တိုက်ရှေ့ ခရေပင်အောင်တွင် နှစ်ဦးသား ထိုင်ကြစဉ် ကျွန်တော်ပြောလိုက်သည်။ 'အိုကွာ နှင်းကျကျနဲ့ အေးလွန်းလို့ စောင်ထဲကမထွက်ချင်ပါဖူး စောစောစီးစီးဒုက္ခမခံချင်ပါနဲ့' 'ချမ်းတဲ့ဒဏ်ကို လမ်းလျှောက် သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းနဲ့ ပျောက်အောင် လုပ်ရမှာ၊ လူတွေအများကြီးနဲ့ ပျော်စရာကောင်းတယ် မမဝေ'၊ 'မင်းပဲပျော်ပါကွာ၊ မမဝေတိုက်ထဲမှာပဲ စောင်နဲ့ကွေးပြီး ဇိမ်ယူပါ့မယ်' ဆွဲဆောင်၍ မရသောမမဝေကို ကျွန်တော်လက်လျှော့ခဲ့ရပါသည်။

ဆောင်းကာလည်းအစွမ်းကုန်အေးသည်။ လူတို့ကလည်း အအေးဒဏ်ကိုပြန်အံတုကာ အားကစားများ လှုပ်ရှားကြသည်။ ဘော်လီဘော၊ ဘက်စကက်ဘော၊ ကြက်တောင်၊ ပိုက်ကျော်ခြင်း၊ တာဝေးအပြေး စသည်ဖြင့် ပြိုင်ပွဲများစုံလင်လှသည်။ ကျွန်တော်လည်းအားကစားပွဲများမှာ ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်ရင်း မမဝေထံ မရောက်ဖြစ်တော့ပေ၊ 'မင်းတို့လူငယ်တွေက နောင်အနာဂတ် မြန်မာနိုင်ငံကို ပိုင်ဆိုင်ဦးဆောင်ရမယ့် လူတွေ၊ မင်းတို့ကရှုနာရှိုက်ကုန်း ပျော့ညံ့နေရင် နိုင်ငံကို ဘယ်လိုဦးဆောင်မှာလဲ၊ သန်စွမ်းကြံ့ခိုင်သူတွေဖြစ်မှ ဦးဆောင်နိုင်မှာပေါ့၊ အားကစားကိုလိုက်စားမှ ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းမယ်၊ အားကစားသမားဟာအထူးသဖြင့် ဆေးလိပ်၊ အရက်၊ မူးယစ်ဆေး၊ မိန်းမ လိုက်စားခြင်းကင်းရမယ်၊ အာရှမှာ မြန်မာကသာ အနိုင်ယူဗိုလ်စွဲရမည်တို့ မြန်မာအားကစား ကမ္ဘာကိုလွှမ်းရမည် တို့ကိုပါးစပ်ကဆိုနေရုံနဲ့မပြီးဖူး၊ တာဝန်မကျေဖူး၊ လက်တွေ့ကြိုးစားမှုကသာ အဓိကပဲ' ဟူသော ကျွန်တော့်ဆရာ၏ စကားကိုနာယူရင်း ပြိုင်ပွဲများဝင်ခဲ့ပါသည်။ ပြိုင်ပွဲတိုင်းမှာ ပထမရသည်ရှိသလို ဒုတိယ၊ တတိယ ရသည်လည်းရှိသည်။ ရှုံးနိမ့်ခြင်းလည်းကြုံရသည်။ ပြိုင်ပွဲတခုတွင် ရှုံးသည် နိုင်သည် နှစ်မျိုးပဲရှိသည်။ နိုင်၍က အားတက်ဂုဏ်ယူရသည်။ ရှုံးလျှင်လည်း စိတ်ဓါတ်မကျ၊ ပရိသတ်၏အားပေးလက်ခုပ်သံက နှစ်သိမ့်အားဆေးဖြစ်သည်ဟု ကျွန်တော်ခံယူ ထားသည်။ ' မင်းအားကစားပွဲတွေပြိုင်တော့ ရှုံးရင် ပရိသတ်တွေကြားမှာ မရှက်ဖူးလားကွာ' ဟု မမဝေ မေးခဲ့ဖူးသည်။ ' ပြိုင်ပွဲတခုမှာ အနိုင်နဲ့အရှုံး ဆိုတာ သတ်မှတ်ပြီးသားပဲ မမဝေ၊ မနိုင်ရင်ရှုံးမယ်၊ မရှုံးရင်နိုင်မယ် အားကစားစိတ်ဓါတ်အပြည့်နဲ့ စိတ်သန့်သန့်နဲ့သာ ကစားဖို့ပါ၊ ပရိသတ်ရဲ့ အားပေး လက်ခုပ်သံသာ အဓိကပါ မမဝေ' လို့ ကျွန်တော်ပြောခဲ့ပါသည်။ အားကစားသမားကောင်းတို့၏ စိတ်ဓါတ်ကို အားကစားဝါသနာမပါသော မမဝေ နားမလည်နိုင်ခဲ့ပါ။ ကျွန်တော်ရရှိခဲ့သော

ဆုများကိုရင်ဝယ်ပိုက်ရင်း အားကစားပွဲပြီးမှ မမဝေဆီသွားရန်ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပါသည်။ ပြိုင်ပွဲများ ယှဉ်ပြိုင်နေစဉ်အတွင်း မမဝေကိုခေတ္တမေ့ထားခဲ့ပါသည်။

အားကစားပြိုင်ပွဲများ ပြီး၍ ကျွန်တော်လွတ်လပ်ပေါ်ပါးသွားရသည်။ ယနေ့အိမ်တွင်အေးအေး ဆေးဆေးအနားယူသည်။ အစားအသောက်ကောင်းကို အတိုးချစားသည်။ ပြီးလျှင်ပြိုင်ပွဲဝင် ဆုများပိုက်ကာ မမဝေထံသွား၍ကြွားမည်။ အားကစားပွဲများနှင့်ပတ်သက်၍ နှစ်ယောက်သား ညင်းကြပြောကြမည်ဟု စဉ်းစားထားစဉ် အမေက 'သား မင်းရဲ့မမဝေဆီသွားမလို့လား' ဟုမေးသည်။ 'ဟုတ်ကဲ့မေမေ'၊ 'မင်းရဲ့မမဝေ ပြီးခဲ့တဲ့တပတ်လောက်က မနက်စောစော ထပြီးရေချိုး ခေါင်းလျှော်တာ လေဖြတ်သွားလို့ ဆေးရုံမှာကုရတယ်သား'၊ ' မမဝေလေဖြတ်သွားတယ် ဟုတ်လားမေမေ' ကျွန်တော့် အသံက ကျယ်သွားသည်။ ' ဒီလောက်အအေးများတဲ့လမှာ စောစောစီးစီး ခေါင်းမလျှော်ရဖူးဆိုတာ ကလေးမ မသိဖူးထင်တယ် ရာသီနဲ့လိုက်အောင် မနေတော့ ဖြစ်တာပေါ့၊ ဆရာဝန်က သေနိုင်တယ်လို့ပြောတာ ဆရာဝန်၊ဆရာမတွေ မနည်းအသက်လု လိုက်ရတယ်သား'၊ 'အခုမမဝေ ဘယ်လိုနေသေးလဲ မေမေ၊ ဆေးရုံမှာလား ကျွန်တော့်ကို အသိမပေးကြဖူးမေမေတို့ရာ'၊ 'အခုမင်းရဲ့ မမဝေအိမ်ပြန်ရောက်နေပြီ၊ ငါ့သားက အားကစားပြိုင်ပွဲတွေ လုံးပန်းနေရတော့ အားလျော့သွားမှာစိုးလို့လေ၊ မမဝေကလည်း အသံမပီတဲ့ကြားက သားကို အသိမပေးဖို့ပြောတယ်ကွယ်' မမဝေ၏ ကျွန်တော်ချစ်သော အားကစားအပေါ် တန်ဖိုးထားမှုကို သိခဲ့ရပါသည်။ ' မမဝေက စကားပြောလို့ မရဖူးလားမေမေ' ၊ 'ဆရာဝန်က ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အာရုံခံနာမ်ကြောတွေ ဆိုင်းသွားတယ်တဲ့၊ ခြေနဲ့လက်လှုပ်ရှားအား မရှိတော့ဘဲ စကားပြောတာ အသံအားမထည့်နိုင်တော့ဖူးတဲ့၊ အချိန်ယူကုရမယ်၊ တနှစ်အတွင်းမှ ပျောက်နိုင်မယ်လို့ပြောတာပဲကွယ်' ' အခုမမဝေဘယ်လိုအခြေအနေပုံစံဖြစ်နေလဲမေမေ'၊ ' မမဝေ ဝိုးချဲ့နဲ့လှုပ်ရှားနေရတယ် အိမ်ဖော်မလေးကပြုစုရတာပေါ့'။ ဒုက္ခဝေဒနာခံစားနေရမည့် မမဝေကို မျက်စိထဲမြင်မိရင်း ' မမဝေဆီသွားအုံးမယ်မေမေ' ဟု ပြောကာထွက်ခဲ့ပါသည်။

ကျွန်တော်မမဝေ၏ ရှေ့သို့ရောက်လာသည်။ မမဝေကဝိုးချဲလ်ပေါ်မှာ အိပ်ပျော်နေသည် မမဝေ၏မျက်နှာလေးသည် ယခင်ကလိုသန့်ရှင်းကြည်လင်နေသည် 'ကောင်လေး အားကစား လုပ်နေရင် အားလုံးကိုမေ့နေတာပဲနော်' 'ကောင်လေးရဲ့ ကြိုးစားမှုကို မမဝေက သီးသန့် ဆုပေးရအုံးမယ်' 'ကောင်လေးရဲ့ပြိုင်ပွဲတွေကို မမဝေလာမကြည့်ပေမယ့် အိမ်ကနေ လက်ခုပ် တီးနေတာပါကွာ' ဟု ဆောင်းကာလ လူထုအားကစားလှုပ်ရှားပြိုင်ပွဲများဝင်ခဲ့စဉ်မှာ ကျွန်တော့်ကို မမဝေပြောခဲ့သော စကားသံများ ပြန်ကြားယောင်ရင်း ကျွန်တော်မျက်ရည်လည်မိသည် ပြုစုသူအိမ်ဖော်လေးက မမဝေကိုနိုးပေးရမလားဟု လက်ဟန်ခြေဟန်ပြကာ ကျွန်တော့်ကိုမေးသည်။ ကျွန်တော်ခေါင်းကိုသာ လေးတွဲစွာယမ်းပြမိပါသည်။ ကျွန်တော့်ကို စကားပီသစွာ ပြန်မပြောနိုင်သော မမဝေကို မျက်ရည်ကျတာ ကျွန်တော်မမြင်ချင်ပါ။ မမဝေကို ကျွန်တော်တချက်ကြည့်ပြီး အနားမှ ထွက်ခွါခဲ့ပါတော့သည်။

ကျွန်တော်၏ မမဝေ စင်ကာပူသို့ ဆေးကုထွက်သွားခဲ့ပါသည်။ 'မမဝေ အဆီအဆိမ့် အစားများပြီး အထိုင်များလို့ထင်တယ် လူကဝနေသလိုပဲ' လို့ကျွန်တော်ပြောတော့ 'ဝလို့လှလို့ ဆိုတာမင်းသိမှာပေါ့။ မင်းလိုအားကစားတွေလုပ် ပင်ပန်းပြီးပိန်နေလို့မဖြစ်ဖူးကွ'၊ 'ကျွန်တော်က ပိန်တာမဟုတ်ဖူး မမဝေ၊ ခန္ဓာကိုယ်ကျစ်လစ်တောင့်တင်းတာ' ' အိုး ကိုယ့်ငါးချဉ် ကိုယ်ချဉ် နေပြန်ပြီနော်'၊ 'မမဝေလည်း ကိုယ့်ငါးချဉ် ကိုယ်ချဉ်နေတာပါပဲဗျာ' ဟုပြောပြီး နှစ်ဦးသား ရယ်မောခဲ့ကြတာ သတိရဆဲပါ မမဝေ၊ မမဝေ၏ မိဘများအရင်ထက် မမဝေ အခြေအနေ ကောင်းကြောင်း ဖုန်းဆက်ပါသည်။ မမဝေ ပင်ကိုယ်အတိုင်းပြန်ဖြစ်ကာ မြန်မာပြည်ပြန်ရောက်ပြီး ကျွန်တော်နှင့် ပျော်ရွှင်စွာ စကားများပြောနိုင်ရန် ဆုတောင်းရပါသည်။ မမဝေ နေကောင်း၍ ပြန်လာမည့်ရက်ကို မျှော်ရင်းနှင့် ဆောင်းဟောမာန်ကို ရောက်ခဲ့ရပြန်ပါလေပြီ။

တခါကဆောင်း၏ ကျွန်တော်နှင့် မမဝေတို့ရဲ့ မေ့မရတဲ့ သတိရစရာ အကြောင်းလေး တစ်ခုပေါ့ မမဝေ ..... ။

' အားကစားဝါသနာရှင် မိဘပြည်သူ အပေါင်းတို့ခင်ဗျာ နံနက်စောစောတွင် ဒီဇင်ဘာလူထု အားကစားလှုပ်ရှားမှု လွတ်လပ်ရေးနေ့ ဂုဏ်ပြုအားကစားပြိုင်ပွဲအဖြစ် လူငယ်အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီး၊ ကလေးများ မြို့ပတ်အပြေးပြိုင်ပွဲများကို သီရိမင်္ဂလာဈေးအနီးမှ စတင်တာလွတ်မှာဖြစ်ပါတယ်။ အားကစားဝါသနာရှင် မိဘပြည်သူများ မိမိတို့၏ သားသမီးငယ်များကို တက်ကြွစွာ အားပေးကြပါရန် လေးလေးစားစား ဖိတ်ကြားနှိုးဆော်အပ်ပါသည်ခင်ဗျား' ၊ 'အာရှမှာ ... မြန်မာကသာ ... အနိုင်ယူ ဝိုလ်စွဲရမည် ... 'အားကစားတေးသံဖွင့်ကာ မြို့နယ်အားကစားအဖွဲ့မှ ကြေငြာသည်။ ကျွန်တော်ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်ရန် စာရင်းပေးထားသည်။ ကျွန်တော်၏ ပရိသတ် မမဝေကိုအားပေးဖို့ပြောရန် ဖုန်းခေါ်လိုက်ပါသည်။ 'ဟယ်လို ပြောပါရှင်' မမဝေ၏ အသံပေါ်လာသည်။ 'ကျွန်တော်ပါ မမဝေ' ' ကောင်လေး ပြောလေ' ၊ 'ကျွန်တော် မနက်အစော မြို့ပတ်ပြေးပြိုင်ပွဲ ဝင်ပြိုင်မှာ မမဝေ၊ အားပေးအုံးဗျာ' ၊ ' စောစောစီးစီး ချမ်းချမ်းနဲ့ စောင်ထဲကဘယ်လိုထွက်ရပ့ါမလဲ' ၊ ' မမဝေကလည်း ကျွန်တော်တို့ အားကစားသမားတွေ စွပ်ကျယ်ဘောင်းဘီအတိုနဲ့ပါဗျာ'၊ ' မင်းတို့က အအေးပြီးတဲ့ လူတွေကွ'၊ 'မမဝေလည်း မနက်ဖြန် အအေးပြီးလိုက်' ' အနွေးထည် အထပ်ထပ်ဝတ်ပြီး အားပေးရမှာပေါ့ကွာ' ' ဟား ဒါမှ မမဝေကွ ကျွန်တော်အားကုန်သုတ်ပြီးပြေးပြမယ်' 'သတိထားနော် ချော်လဲရင်လူကြားထဲ ရှက်စရာကြီး' 'မမဝေကတော့ ရှာကြံတွေးပြီး ရှက်နေတာပဲဗျာ' 'မင်းလိုမရှက်မကြောက်သတ္တိမွေးမှပဲ' 'ကျွန်တော်က အားကစားဆို အရှက်ကိုဘေးချိတ်ပဲ' 'ကဲ နိုင်ငံကိုယ်စားပြု ဂုဏ်ဆောင်အားကစားသမားကြီးကို ဆက်ဆက်မပျက်မကွက် အားပေးပါ့မယ်ရှင်' 'မမဝေရဲ့ လက်ခုပ်သံက ကျွန်တော်အတွက် အားဆေးပါ' ' စကားတွေ သိပ်တတ်နော်' 'လေ့ကျင့်ထားတာ' နှစ်ဦးသားရယ်မောရင် ဖုန်းဆက်ရပ်လိုက် ကြပါသည်။ မြို့ပတ် မပြေးရမီ ကျွန်တော်ပျော်နေမိပါတော့သည်။

ဆောင်း၏နံနက်စောစောကအေးသည်။ ကျွန်တော် ကော်ဖီတစ်ခွက်သောက်ပြီး အိမ်မှ ထွက်လာသည်။ ပြေးလို့အဆင်ပြေရန် ဗိုက်ထဲ အစာမထည့်ခဲ့ပါ။ လမ်းကို သွက်သွက်လျှောက်သည် မမဝေတို့ အိမ်ဖက်လှည့်ကြည့်ရာ မီးလင်းနေသဖြင့် မမဝေ စောစောထကာ အားပေးရန်ပြင်နေပြီဟု တွေးရင်းဝမ်းသာမိလိုက်သည်။ လမ်းတွင်ယှဉ်ပြိုင်မည့်သူများ စုရပ်သို့ သွားနေကြသည်။ အားပေးမည့် အားကစားဝါသနာရှင်များ လမ်းတလျှောက် စတင်လှုပ်ရှားနေကြသည်။ ယောကျ်ားလေးများ တာအရင်လွှတ်မည်။ ပြီးမှ မိန်းကလေး၊ ကလေးတို့လွှတ်မည်ဖြစ်သည်။ 'အားကစား ... မြှင့်တင်ခြင်းသည် ... နိုင်ငံတော်ကိုကာကွယ်... စောင့်ရှောက်နေခြင်းဖြစ်ပါသည် ... 'အားကစားတေးသံကြားရသည် ပြိုင်ပွဲဝင်တို့ဆုံကြပြီ။ 'မြို့ပတ်ပြေးပွဲမှာ ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်မယ့် အားကစားသမားများခင်ဗျာ၊ တာထွက်ရန်အချိန်နီးကပ်လာပြီဖြစ်၍ နံပါတ်စဉ်များယူကာ သတ်မှတ်နေရာတွင် အသင့်ပြင်နေရာယူ ကြပါခင်ဗျာ' အသံချဲ့စက်မှ နှိုးဆော်သည် ကျွန်တော် နံပါတ်ပြားခုနှစ်ချိတ်ကာ နေရာယူသည် ။ ကျွန်တော်တို့နှင့်ခပ်ဝေးဝေးမှာ ကားရပ်သည်။ ' အသင့်ပြင် ပွဲစပြီး ရှိး ရှိး ရှိး' ကြော်ငြာသံ၊ ခရာသံတို့ကြားမှာ အားကစားသမားတို့ ခြေသံများညံကုန်သည်။ ' လူငယ်အားကစားသမားတို့ မြို့ပတ်ပြေးပွဲ တာစတင်လွှတ်ပါပြီခင်ဗျာ' ကားကရှေ့က မောင်းရင်း အော်သည်။ ' ပြေးထားဟေ့' 'မှီအောင်လိုက်' 'နံပါတ်ငါး နောက်ကနံပါရှစ်ကပ်လာပြီ' 'ဖြောင်း ဖြောင်း ' လက်ခုပ်သံ အားပေးသံတို့ကြားမှာ ကျွန်တော်မှန်မှန်ပြေးနေသည်။ တာစထွက်စဉ် အားမထည့်သေးပါ။ မြို့တွင်းကျော်ကာ ကျွန်တော်တို့ရပ်ကွက်လမ်းကိုရောက်လာသည်။ 'ငါ့ကောင်ပြေးဟ ရှေ့လူတွေကျော်ဟေ့' 'နံပါတ်ငါးမောရင် ရေသောက်အုံး' 'နံပါတ်ကိုး ရှေ့လူဆယ်ယောက်ကို ကျော်လိုက်' အသံစုံကြားရသည်။ ' ဟေ့ ကောင်လေး ပြေးပြေး နောက်က ကပ်လာပြီ' မမဝေ၏ အားပေးသံထွက်ပေါ်လာသည်။ ကျွန်တော်ပျော်ရွှင်အားတက်လာသည်။ ခြေသွက်လာသည်။ မမဝေက စံပါယ်ကုံးလေးပန်ကာ သနပ်ခါးဖွေးဖွေး လိမ်းထားသည်။ ကျွန်တော်ကရှေ့လူများမှ နှစ်ယောက်ကို ကျော်သည်။ 'ရှေ့ဆုံးမှ ဦးဆောင်ပြေးနေသူက နံပါတ်လေးပါခင်ဗျာ' ကားက ကြေငြာသည်။ လမ်းဘေးမှ အားပေးသံ လက်ခုပ်သံညံနေသည်။ သီရိမင်္ဂလာစျေးရှေ့မှာ ကျွန်တော်က တစ်ယောက်ကို ကျော်ပြန်သည်။ မြို့တွင်းမှာ နှစ်ယောက်ကို ကျော်သည်။ ကျွန်တော့ရှေ့မှာ နှစ်ယောက်ရှိနေသည်။ ကျွန်တော်တို့ အောင်ဇေယျရပ်ကွက်သို့ ပြန်ဝင်လာသည်။ 'ကြိုးစား ဟေ့ကောင် ငါ့ကောင်' ' လိုက်ပါဟ ဖြောင်းဖြောင်း' ' ကောင်လေးပြေးထား ရှေ့မှာ နှစ်ယောက်ပဲရှိတယ်' မမဝေ အသံက အားဆေးဖြစ်ကာ ကျွန်တော် အပြေးရှိန်ကိုမြှင့်လိုက်သည်။ 'နံပါတ်ခုနှစ်အားစိုက်ပြီးကျော်လိုက်ပါကွ' ရပ်ကွက်သားများ ကျွန်တော့်ကိုအားပေးကြသည်။ 'နံပါတ်မှာလေး ရှေ့မှာ ဦးဆောင်ပြေးလျှက်ပါခင်ဗျာ' ကားကလည်းအော်သည်။ 'ဟေ့ နံပါတ် တစ်ဆယ် မင်းနောက်မှာ လူမရှိဖူး အေးအေးဆေးဆေးပြေးဟေ့' နောက်ပြောင်နေကြသည်။ သီရိမင်္ဂလာစျေးရှေ့ပြန်ရောက်ကာ ဒုတိယပတ်ပြည့်လေပြီ။ ကျွန်တော်၏ရှေ့မှာ နှစ်ယောက်က အားကုန်ပြေးနေကြသည်။ လူကအေးသည့်ကြားမှချွေးပြန်နေသည်။ နည်းနည်းမောချင်လာသည်။ အားပြန်တင်းကာ နောက်ဆုံးအပတ်အဖြစ် မြို့တွင်းကိုဖြတ်ကြသည်။ 'ဟေ့ နံပါတ်လေး

အားတင်းထား' ' နောက်မှာ နံပါတ်ဆယ့်ငါးကပ်လာပြီဟ' 'နံပါတ်ခုနစ် နဲနဲတင်ပြေးမှီတော့မယ်' ' ဟေး ဖြောင်းဖြောင်းဖြောင်း ' လက်ခုပ်သံ အားပေးသံတို့က အမောပြေရသည်။ ' နံပါတ်လေး နံပါတ်ဆယ့်ငါး နံပါတ်ခုနစ် တို့ ဘတပြန် ကျားတပြန် သူနိုင်ငါနိုင် အပြိုင် ကြဲနေကြပါပြီခင်ဗျာ။ ကားက အားပေးအော်ဟစ်သည်။ ' နံပါတ်ခုန်ကျော်ပစ်စမ်း' ' တို့အောင်ဇေယျသားကွ' ' ကောင်လေး အားထည့် နည်းနည်းပဲလိုတော့တယ် မှီတော့မယ်' ရပ်ကွက်သားတို့ အသံနှင့်အတူ မမဝေ၏ အသံကြောင့် အားတက်ကာ ခြေသွက်လာသည်။ ကျွန်တော့်ရှေ့မှ နံပါတ်ဆယ့်ငါးကို ဘေးချင်းယှဉ်မိသည် ' ကျော်ကွဟေ့ ဖြောင်းဖြောင်း' ' ဟုတ်ပြီကွ ကောင်လေးကျော်လိုက်' မမဝေနှင့် အားလုံး၏ အားပေးမှုကြားမှ ကျွန်တော်နံပါတ်ဆယ့်ငါးကို ကျော်လိုက်သည် လက်ခုပ်သံများ နောက်မှာကျန်ရစ်ခဲ့သည်။ ' ယခုအချိန်မှာတော့ နံပါတ်လေးနဲ့ နံပါတ်ခုနစ်ယှဉ်ပြိုင်နေပါပြီခင်ဗျာ' ကား၏အော်သံမှာယှဉ်ပြေးကြသည် သီရိမင်္ဂလာဈေးရောက်ခါနီးမှာ နံပါတ်လေးကို ကျွန်တော် စက္ကန့်ပိုင်းနှင့်ဖြတ်သည်။ ပွတ်ခါ သီကာပန်းဝင်၍ မြို့ပါတ်ပြေးပွဲ ကျွန်တော် ပထမရခဲ့ပါသည်။

' အမလေး ကောင်လေးရယ် မင်းကတော့ဘယ်လိုနေလဲ မသိဖူး မမဝေကတော့ နှလုံးတုန်ရင်ခုန် အသံဝင်လို့ ဆေးတောင် သောက်ရတယ်ကွာ' လို့ မမဝေ ပြောခဲ့တာမေ့မရနိုင်ပါ မမဝေ။ လွမ်းစရာရှိသူအတွက် သစ်ရွက်ကြွေလည်းလွမ်း နှင်းတွေဝေလည်းလွမ်း၊ မိုးပေါက်တွေမြင်လည်း လွမ်းရတာပါပဲ မမဝေ။ ပိတောက်ဝါဝါကိုမြင်ပြီး စစ်ထွက်စဉ်မှာ ချစ်ရသူ ဓာတုကလျာကို ပန်ဆင်ပေးချင်ခဲ့သူ ရတုဘုရင် နတ်သျှင်နောင်ကို ကိုယ်ချင်းစာမိရပါပြီ မမဝေရယ်။

x x x x x x x x x

ကျွန်တော်မမဝေကို သတိရ လွမ်းဆွတ်နေသောကာလမှာ စက််ပူမှ စာတစောင် ရောက်လာသည်။ စာအိတ်ပေါ်မှာ ကျွန်တော့်လိပ်စာကို ပုံနှိပ်ထားသည်။ စာအိတ်ဖွင့်ကာ စာကို ထုတ်ဖတ်လိုက်သောအခါ ' ကောင်လေး' ဟု အပေါ်ဆုံးမှာရေးထားသည်ကို တွေ့ရသဖြင့် မမဝေရေးသောစာဟုသိရကာ ဝမ်းသာမိလိုက်ပါသည်။

' ကောင်လေး' ကောင်လေးနဲ့ မြန်မာနိုင်ငံကို သတိရလို့ မမဝေ စာရေးလိုက်ပါတယ်ကွာ၊ မြန်မာပြည်မှာ နှင်းတွေဝေတဲ့ ဒီဇင်ဘာရောက်ခဲ့ပြီနော်၊ မမဝေပြက္ခဒိန်ကို အမြဲကြည့်နေတာ ကောင်လေး၊ ဒီဇင်ဘာမှာ ကောင်လေးနဲ့ မြန်မာပြည်သူတွေ လူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှုတွေ စပြီးလုပ်နေကြပြီလား၊ မမဝေလည်း မြန်မာပြည် ပြန်လာပြီး ကောင်လေးနဲ့ အတူ အားကစားတွေလှုပ်ရှာချင်နေပြီ၊ ကောင်လေးပြောတာ မမဝေနားမထောင်မိလို့ ဒီဝေဒနာတွေ ခံစားရတာပေါ့ကွာ၊ အခုဆိုရင် မမဝေရဲ့ အိမ်မက်တွေမှာ အားကစားသီချင်းတွေ နဲ့အတူ ကောင်လေးနဲ့ လူထုအားကစားပါဝင်လှုပ်ရှားတာတွေ အမြဲမက်နေတယ်ကွာ၊ အဲဒီလို တက်ကြွတဲ့စိတ်ရယ် ဆရာဝန်တွေကြိုးစားလို့ရယ် မမဝေရဲ့ အာရုံကြောတွေ ပြန်လည်ရှင်သန်နိုးကြွပြီး လက်တွေခြေတွေ လှုပ်ရှားလို့ရနေပြီ ဝိုးချဲ့ မလိုတော့ဖူးကောင်လေး စကားပြောရတာ သိပ်မကောင်းသေးလို့ ဖုန်းမဆက်တာ လက်ရေးတော့သီးခံဖတ်ကွာ။ မမဝေ သဇင်တွေ

ဖွေးနေတဲ့ဆောင်း၊ နှင်းမြူတွေဝေနေတဲ့ဆောင်းမှာ ပြန်လာနိုင်အောင်ကြိုးစားမယ် မျှော်နေနော် ကောင်လေး။

ကောင်လေးရဲ့ မမဝေ

ကျွန်တော်စာကို ထပ်တလဲလဲပြန်ဖတ်ကာ ဝမ်းသာမိနေပါသည်။ ' စောစောအိပ်လို့ xx စောစောထလို့ xx စောစော လမ်းလျှောက်ကြပါစို့' နံနက်ဖြန်နံနက်တွင်မြို့နယ်လုံးဆိုင်ရာ ဒီဇင်ဘာလူထုလှုပ်ရှားစုပေါင်း လမ်းလျှောက်ပွဲကို သီရိရတနာစျေးရှေ့မှ ရန်အောင်မြင်ဘုရားသို့ စုပေါင်းလမ်းလျှောက်ပွဲကျင်းပပါမည်။ ဌာနဆိုင်ရာများ၊ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူ၊ ဆရာ၊ ဆရာမများ ပါဝင်ဆင်နွှဲကြပါဂုန်နှုးဆော်အပ်ပါသည်ခင်ဗျား'။ အားကာအဖွဲ့မှကြော်ငြာနေသည်။ လူထုနှင့်အတူ ကျွန်တော်ပါဝင်လှုပ်ရှာရပါဦးမည် မမဝေ။ မမဝေ ပြန်လာ့မည့်ရက်ကို မျှော်ရင်းလွမ်းရင်းပေါ့ မမဝေ။ အားကစားရင်းလွမ်းမည်၊ လွမ်းရင်းနှင့်အားကစားမည်။ သဇင်မွှေး၍ ဆောင်းနှင်းဖြူတို့ဝေစဉ် မမဝေပြန်လာစေချင်သည်က ကျွန်တော့်ဆန္ဒပါ မမဝေ...

အဖော်မဲ့ငှက်ငယ်၏ ငိုညည်းတေးသံကို ဘယ်သူမှ မကြားနိုင် မသိနိုင်ကြပါမမဝေ၊ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် ခံစားသီကြူးနေရသည်ကို မမဝေတစ်ယောက် သိစေချင်လှပါသည်။ ဆုတောင်းလိုက်ပါမည်၊ သဇင်ကိုချစ်သော မမဝေတစ်ယောက် သဇင်ပန်းတွေမွှေးပျံ့ ဝေဆာသော ဆောင်းအမှီ ပြန်ရောက်နိုင်ပါစေလို့ ..... ။

မြတ်နိုးအောင် (အလွှာဝါသိပ္ပံ)

လေ့ကျင့်လို အိုသည်မရှိ

ခင်တင့်ဝေ(မြို့တော်စည်ပင်)

နံနက်ခုနှစ်နာရီခန့်ရှိပေမည် .....

ဒီဇင်ဘာလ၏ မသဲမကွဲ နှင်းမှုန်ထဲမှ .....

" ဗျို့ - ဦးကျော်ဇင်း "

ခြံအပြင်ဘက်မှ ခေါ်သံကြောင့် - ဦးကျော်ဇင်းသည် ဖတ်လက်စသတင်းစာကို စားပွဲပေါ် ချထား လိုက်ပြီး အိမ်ဇမှ ထွက်ကြည့်လိုက်ရာ .....

" ဟာ - ဦးဇင်းမောင် တို့ပါလား - လာဗျာ - အိမ်ပေါ်တက်ကြပါအုံး - ရေနွေးလေးဘာလေး သောက်ကြပါအုံး စောစောစီးစီး ဘာကိစ္စများလဲ "

ဦးဇင်းမောင် ၊ ဦးကြည်ထွေး နှင့် ဦးသိန်းထွန်းတို့သည် အိမ်ပေါ်ကို လှမ်းတက်လာပြီး .....

" လာမှာပေါ့ဗျာ - ခင်ဗျားနဲ့စကားလေးဘာလေးပြောဖို့ဘဲ " ဦးဇင်းမောင်က လျှာသွက်အာသွက် ပြောလိုက်သည်။

သူတို့အားလုံးသည် အသက်(၆၀)ကျော် ပင်စင်စားများဖြစ်ကြသည်။

ဦးဇင်းမောင် က အစိုးရဌာနတစ်ခုမှ ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူး ....

ဦးကြည်ထွေး က လုပ်ငန်းရှင် ကျောက်မျက်ရတနာကုန်သည်တစ်ဦး ....

ဦးသိန်းထွန်း က ဘဏ်မန်နေဂျာတစ်ယောက်ဖြစ်သည်။ လူအေးတစ်ယောက်၊ ပုတီးသမား၊ တရားသမား၊ သက်သတ်လွတ်စားသူ .... ဦးကြည်ထွေးက ကာယဗလသမား၊ ဦးဇင်းမောင် က လျှာသွက်အာသွက်နှင့် ဂေါက်သီးရိုက်သမား၊ ဦးကျော်ဇင်းကတော့ ခရိုင်အားကစား လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး ....

သူတို့လေးဦးသည် တစ်ရပ်ကွက်တည်း တစ်လမ်းတည်း နေကြပြီး ဂါတွင်းဓမ္မာရုံ ဆွမ်းလောင်းကြသည်မှ စပြီး - ခင်မင်ရင်းနှီးကြသော ပင်စင်စားများဖြစ်ကြသည်။

ပင်စင်စားများဟု ဆိုကြသော်လည်း သူတို့အားလုံးသည် ဘဝပေးကုသိုလ်ကောင်းသည်ဟု ဆိုရပေမည်။ စီပွားရေးမပူမပင်ရ၊ သန်သန်မာမာနှင့် ..... ဦးကျော်ဇင်းဆိုလျှင် ခရိုင်အားကစားမှူးပီပီ အရပ်ကထောင်ထောင် မောင်းမောင်း၊ ကြွက်သားအဖုအထစ်နှင့်ရင်အုပ်ကားကား အမြဲပြုံးရွှင်

နေတတ်ပြီး မြင်ရသူတိုင်းက အသက် (၅၀) လောက်ဟုပင် ထင်ကြရအောင် အရွယ်တင်သည် ရုပ်နသည်။

အားလုံးဘွဲ့ရပညာတတ် ရာထူးရာခံနှင့်ဖြစ်သောကြောင့် တစ်ရပ်ကွက်လုံးက သူတို့ကို လေးစားသည်၊ ခင်မင်သည်၊ သူတို့သြဇာသည် ရပ်ကွက်တစ်ခုလုံးအပေါ် လွှမ်းမိုးနေသည်။ ရပ်ကွက်လူမှုရေးများတွင် လက်မတွန့် ကြပေ၊ ငွေအားလူအားပါဝင်ကြသည်။

" ကဲ - ဆိုပါအုံး - ဘာများလဲဗျ " ဦးကျော်ဝင်းက မေးလိုက်ရာ .....

" ဟိုနေ့က စကားလေးပြန်ဆက်ရအောင် ခင်ဗျားပြောသွားတဲ့ အတုတွေက များပါဘိဆိုတာလေ"

ဦးဝင်းမောင်က စူးစမ်းသလိုပြောလိုက်သည်တွင် .....

" ဟုတ်တယ် - ဟုတ်တယ် - ခင်ဗျားပြောတဲ့ - အတုတွေဆိုတာကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိချင်တယ်ဗျာ " ဘဏ်မန်နေဂျာ ဦးသိန်းထွန်းက စကားတောက်လိုက်သည်။

" အေးဗျာ့ - ခင်ဗျားပြောတဲ့အတုဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့ ကာယဗလလိုက်စားသူတွေ သောက်နေတဲ့ ဆေးဝါးတွေကို သွားမြင်မိတယ်ဗျာ " ဟု ဦးကြည်ထွေးက ပြောလိုက်သည်။ ဦးကြည်ထွေးသည် - အသားဖြူဖြူနှင့် ခန့်ချောဖြစ်၍ အရပ်ကလည်းမြင့်သည်။ သူ့အသက်(၅၆)နှစ် ကျော်လာပြီ ဖြစ်သော်လည်းမြန်မာနိုင်ငံကာယဗလနှင့် ကာယကြံ့ခိုင်မှုအဖွဲ့ချုပ်က ကြီးမှူးကျင်းပခဲ့သော အသက်(၅၀)အထက် သက်ကြီးတန်း ကာယဗလမောင်ပြိုင်ပွဲတွင် (၃)ကြိမ်တိုင် ဒုတိယဆုနှင့် တတိယဆုများကို ရရှိထားသူဖြစ်သည်။

" ကျွန်တော်ပြောတဲ့ အတုတွေဆိုတာက အရာဝတ္ထုတိုင်း နေရာတိုင်းကို ပြောတာမဟုတ်ပါဘူး " ဦးကျော်ဝင်းက သူ့စကားကို ဖြည့်စွက်ပြောလိုက်သည်။

ထိုအခိုက် .... ဦးကျော်ဝင်း၏တူဖြစ်သူ မောင်သန်းဝင်းတို့ဇနီးမောင်နှံသည် အခန်းထဲမှ ထွက်လာပြီး .....

" ကဲ - ကဲ - စကားလဲပြောကြတာပေါ့ ရေနွေးကြမ်းနဲ့ ထန်းလျက်ခဲလေး မြိုးလိုက်ပါဦး ထန်းလျက်ဆိုတာ အစာကြေတယ်လေ ကျွန်တော်တို့အညာဒေသထွက်ကုန်ပေါ့ "

" ဟုတ်တယ် ထန်းလျက်က အစာကြေတယ် ရင်ချောင်တယ် မြန်မာရိုးရာအစားအစာလေ " ဟု မောင်သန်းဝင်း၏ ဇနီးက ပြုံး၍ပြောရင်း ထန်းလျက်ပန်းကန်ကို စားပွဲပေါ်ကိုလာချပေးသည်။

ဦးဝင်းမောင်တို့ အုပ်စုသည် ဦးကျော်ဝင်း၏တူဖြစ်သူ ဇနီးမောင်နှံကိုကြည့်ပြီး .....

" အင်း - ကိုကျော်ဝင်းတို့ကတော့ - ဘမျိုးဘိုးတူဆိုသလိုပါဘဲ "

" ဟာဗျာ - ကိုဂင်းမောင်ကလဲ ကျွန်တော်တို့အားလုံး တိရိစ္ဆာန်ဖြစ်ကုန်ပြီဗျာ " ဦးကျော်ဂင်းက ကြားဖြတ် ပြောလိုက်ရာ .....

" ဟာဗျာ - ကိုကျော်ဂင်းကလဲ စကားအထအန ကောက်တတ်ရော - ကျွန်တော်ဆိုချင်တာက ခင်ဗျား တူမောင်ဇနီးမောင်နှံကလဲ အမျိုးတူ ထောင်ထောင်မောင်းမောင်း ဗလကောင်းကောင်းလို့ ပြောတာဗျ "

" အင်း - ဟုတ်တယ် ကျွန်တော်တို့က အညာသားတွေလေ မြန်မာစစ်စစ်လို့ဆိုရမှာပေါ့ " ဦးကျော်ဂင်းက ရင်ကော့ပြီး ပြောလိုက်ရာ ....

" ဟ - ကျုပ်တို့ကရော မြန်မာမဟုတ်လို့လားဗျ " ဘဏ်မန်နေဂျာ ဦးသိန်းထွန်းက ဦးကျော်ဂင်းစကားကို သိပ်ဘဂင်မကျ ပြန်ပြောလိုက်သည်။

" ကဲ- ကဲ - နေထိုင်ရာဒေသစွဲတွေကြောင့် ဗမာ ၊ ရှမ်း ၊ ကချင် ၊ ကရင် ၊ ရခိုင် ၊ မွန် ရယ်လို့ အမည်တွေ ကွဲတာပါ ကျုပ်တို့အားလုံး မြန်မာပြည်သားတွေဘဲ မဟုတ်လား " ဦးကြည်ထွေးက ဂင်ပြီးစကားညှိလိုက်သည်။

" အေး - ဟုတ်တယ်ဗျ - ကျုပ်တို့အားလုံး မြန်မာပြည်သားတွေဘဲ၊ အင်း - ကျုပ်တို့နဲ့ သူ့ဇနီးက ဗလကောင်းကောင်းဆိုတော့ ကျုပ်တူက ဘော်လီဘောသမား သူ့ရဲ့ဇနီးက ရေကူး၊ နှစ်ယောက်စလုံး ပမာဏ လက်ရွေးစင်တွေလေ " ဦးကျော်ဂင်းက ဂုဏ်ယူဂင့်ကြွားစွာပြောလိုက်သည်။

ဦးကျော်ဂင်းတို့ - သည်ရပ်ကွက်ကို ပြောင်းလာသည်မှာ ခြောက်လခန့်ပင်ရှိသေးသော်လည်း သူတို့ရဲ့ လူမှုရေးစိတ်ဓါတ်နှင့်ဖော်ရွေမှုကြောင့် တစ်ရပ်ကွက်လုံးက လေးစားသည်။ အစစအရာရာ တိုင်ပင်သည်။ ရပ်မိရပ်ဖ အဖြစ် အသိအမှတ်ပြုထားကြလေသည်။

" ကဲ - ဦးကျော်ဂင်း - ခင်ဗျားရဲ့ - အတုတွေဇတ်လမ်းကို ပြန်စပါဦး " ဦးဂင်းမောင်က ထန်းလျက်တစ်ခဲကို ဂါးရင်းပြောလိုက်သည်။

" အေးဗျ - ခင်ဗျားတို့ နေ့စဉ်သတင်းစာ ၊ ဂျာနယ်တွေမှာ ဖတ်ရမှာပေါ့ ၊ ဘယ်နယ့်ဗျာ - ခုခေတ်ကြီးက သိပ္ပံပညာတွေကိုတောင် ကျော်လွှားပြီး ကွန်ပျူတာအိုင်တီခေတ်ထဲမှာ လူအတုတွဲ၊ အဲ - နောက်ပြီး - ကြက်ဥအတု ၊ ဆန်အတု တွေ ဆေးဂါအတုတွေကိုတောင် ထုတ်လုပ်နေပြီလေဗျာ " ဦးကျော်ဂင်းက ခပ်ညည်းညည်းပြောလိုက်ရာ..

"ဒါကြောင့်ထင်တယ် နေရာတိုင်း ပစ္စည်းတိုင်းမှာ အတုအပသတိပြုပါဆိုတဲ့ စာတမ်းတွေရေးထားတာကိုး " ဦးသိန်းထွန်းက ထောက်ခံစကားပြောလိုက်သည်။

" ကျွန်တော် - တစ်ခါတစ်လေ စဉ်းစားမိတယ် ကျွန်တော့်အမျိုးသမီး အသက်(၅၀)ဘဲ ရှိသေးတာနဲ့ ၊ သွေးတိုး၊ ဆီးချို ဖြစ်တယ် တကယ့်သမားတော်အထူးကုဆရာဝန်တွေနဲ့ ငွေပုံပေးပြီး ကုတယ်

ဆေးဂါးဆိုလဲ နိုင်ငံခြားက သိန်းဂဏန်းတန်တဲ့ ဆေးတွေ - ဒါပေမယ့် လေးလေလောက်ဘဲခံတယ် - ဘဂတစ်ပါးပြောင်းသွားတော့ အင်း - ဆေးတွေက မစွမ်းလို့လား အတုတွေများလားလို့ " ဦးဂင်းမောင်က တစ်ကိုယ်တည်း မုဆိုးဖိုဘဂအထီးကျန် သော သူ့အဖြစ်ကို မှိုင်းရီစွာပြောလိုက်ရတွင် ....

" အိုဗျာ - ကိုဂင်းမောင်ကလဲ သည်လိုဘယ်ဟုတ်မလဲ ဆေးဂါးအစားအစာတွေကို - FDA - ဆေးဂါးနှင့် အစားအသောက်ကွက်ကဲရေးအဖွဲ့က စစ်ဆေးနေတာလေဗျာ - ဘုရားရှင်က ဟောထားတယ်လေ သတ္တဂါတွေ အားလုံး အနိစ္စလေဗျာ ဘယ်ဟာမှ မမြဲဘူးလေ ၊ ခင်ဗျားဇနီးက သူ့ဘဂဇတ်ကြောင်းပါလာလို့ပါ မီးစာကုန် ဆီခမ်း တာပါဗျာ သေတဲ့လူကရှေ့ကသွား ရှင်တဲ့လူက နောက်ကလိုက်တဲ့ မမြဲတဲ့အနိစ္စသဘောတွေပါဗျာ ခင်ဗျားတို့ ကျုပ်တို့လည်း တစ်နေ့မမြဲတဲ့သဘောကို တွေ့ကြရမှာပါ " တရားသမား ဘဏ်မန်နေဂျာဦးသိန်းထွန်းက တရားချ လိုက်သည်။

" ဒါနဲ့ နေပါအုံး - ခင်ဗျားအမျိုးသမီးရဲ့ခန္ဓာကိုယ် အရပ်အမောင်း အနေအထားက ဘယ်လိုလဲ စပ်စုတယ်လို့ မထင်နဲ့နော် " အားကစားမှူးဦးကျော်ဂင်းက စူးစမ်းသလိုနှင့် ဦးဂင်းမောင်ကို မေးလိုက်သည်တွင် ...

" အင်း - ကျွန်တော့်အမျိုးသမီးရဲ့ အရပ်အမောင်းက ၅ပေ ၁လက်မ လောက်ရှိမယ် "

" ဟုတ်ပြီ .... ကိုယ်အလေးချိန်ကရော " ဦးကျော်ဂင်းက စူးစမ်းသလိုမေးလိုက်သည်။

" ကိုယ်အလေးအချိန်က ပေါင်(၁၅၀)လောက်ရှိမယ် ခန့်ချောပေါ့ဗျာ ဖြူဖြူဂဂဖိုင့်ဖိုင့်လေး " ဦးဂင်းမောင်က ပြောရင်း သူ့ဇနီးကွယ်လွန်သူကို သတိရသလိုနှင့် အသံတိမ်ဂင်သွားပြန်သည်။

" ကဲ - ဟုတ်ပြီ - ဟုတ်ပြီ " ဦးကျော်ဂင်းစကားကို ....

" ဘာဟုတ်တာလဲဗျ " ဦးကြည်ထွေးက နားမလည်သလိုမေးလိုက်သည်။

" ဒီလိုလေဗျာ - ဦးဂင်းမောင်ရဲ့ဇနီးအရပ်နဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်ဆိုရင် အဂလွန်ဖြစ်နေတယ် အဂလွန်သူတွေဟာ အဆီကြောင့် အခုခေတ်အခေါ် **" ကိုလက်စထော "** များလို့ Obesity အဂလွန်ရောဂါဖြစ်ဖို့များတယ် အဲဒီအဂလွန် ရောဂါကနေ ဆီးချို ၊ သွေးတိုး ၊ နှလုံးရောဂါတွေ ဆက်ဖြစ်နိုင်တယ် နောက်ပြီး .... ကြွက်သားနာတာတွေ အရိုးပျော့ ရောဂါတွေ ဖြစ်နိုင်တယ် "

" အေးဗျာ - ကိုကျော်ဂင်းပြောမှဘဲ ရောဂါရဲ့နောက်ဆက်တွဲတွေကို သတိထားမိတယ် " ဟု ဦးကြည်ထွေးက ထောက်ခံစကားပြောရင်း ... " ဟိုတလောက - ကျွန်တော်မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ရဲ့ ဇနီးမှာ သွေးတိုးကနေ ဆီးချိုပါ ဆက်ဖြစ်လို့ နိုင်ငံခြား - အင်း - စင်္ကာပူဆေးရုံမှာ ကုလိုက်တာ သိန်း(၁၅၀)လောက်ကုန်သွားတယ်တဲ့ "

" အင်း - ရောဂါ - ရောဂါ - ဘယ်ရောဂါမှ မကောင်းဘူးဗျာ ဒါကြောင့် ဘုရားရှင်ကဟောတာပေါ့ အာရောဂျံ - ပရမံ လာဘံ - ကျန်းမာခြင်းသည်လဘ်ကြီးတစ်ပါးဆိုတာပေါ့ " ဟု ပုတီးသမား ဦးသိန်းထွန်းကပြောလိုက်သည်။

" ဟုတ်တယ်ဗျ - ခုတလော - ဦးကျော်ဇင်းပြောသလို အတုတွေများနေတယ် ဘာလဲ - မြေပဲဆီအစစ်ကို လိုက်ပြီး ဆီအတုတဲ့ဗျာ - ကြက်ဥအတု - ဆန်အတုသာမက ဆေးဂါအတုကတော့ အဆိုးဆုံးဘဲဗျာ လူတွေကို တိုက်ရိုက်ရောဂါဖြစ်စေတယ် - ဟောတလောက ဂျာနယ်ထဲမှာဖတ်လိုက်ရတယ် ကလေးနို့မှုန့်ကိုတောင် အတုလိုက်ပြီး လုပ်ကြတယ်ဗျာ - ကလေးတွေကို မျိုးသုဉ်းသတ်နေကြတာလေ အမျိုးသမီးအများဆုံးသုံးတဲ့ နွှတ်ခမ်းနီ၊ မျက်နှာပေါင်ဒါ၊ အလှဆီ၊ ဆံပင်ဆိုးဆေး အတော်များများမှာ ဓါတုဗေဒပစ္စည်းတွေပါလို့ လူတွေအန္တရာယ်ဖြစ်စေတာ ကြောင့် တားမြစ်ကုန်ပစ္စည်းလို့ သတ်မှတ်လိုက်ကြောင်း ဖတ်လိုက်ရတယ် ခင်ဗျားတို့ ကျုပ်တို့ရဲ့ သမီးတွေ ညီမတွေ ဆွေမျိုးမိတ်သင်္ဂဟအမျိုးသမီးတွေကို သတိပေးရမယ်ဗျို့ - ဒါတွေတင်ဘယ်ကမလဲ ဒေလီးအဲလင်းဗင်းဂျာနယ် စက်တင်ဘာလ(၂၅)ရက်နေ့မှာပါလာတာက ကမ္ဘာ့နိုင်ငံပေါင်း (၁၂၃)နိုင်ငံမှာ ဆေးဂါအတုစစ်ဆင်ရေးကို (အင်တာပို)အဖွဲ့က ပြုလုပ်ခဲ့ရာ ဒေါ်လာ (၅၁)သန်းဖိုးရှိသော တရားမဂင် ဆေးဂါးအတုတွေ ဖမ်းမိခဲ့ကြတယ် အဲဒီစစ်ဆေးမှုမှာ ဂဘ်ဆိုက်ပေါင်း(၃၅၀၀)ကျော်နဲ့ အွန်လိုင်း (၃၀၀၀)ကျော်ကို ပိတ်ပင်ခဲ့တယ် ဖမ်းဆီးစစ်ဆေးမှုမှာ ရဲတပ်ဖွဲ့ဂင်များ ကျန်းမားရေးဂန်ထမ်းများနဲ့ အကောက်ခွန်ဂန်ထမ်းများ သက်ဆိုင်ရာနိုင်ငံမှ အာဏာပိုင်အဖွဲ့အစည်း များပါဂင်ပြီး ဖမ်းဆီးမှု လေးရာကျော် လုပ်ခဲ့တယ်လို့ဆိုတယ် " ဦးသိန်းထွန်းက မျက်နှာကြီးရှုံ့မဲ့စွာနှင့်ပြောလိုက် ပြန်သည်။

" ကျွန်တော်လည်း အချို့သိသင့်သလောက်သိပါတယ် ကျွန်တော်တို့ ကာယဗလ သမားတွေအတွက် ထိုးဆေး၊ သောက်ဆေးတွေမှာလည်း တစ်ခုနဲ့တစ်ခုလိုက်ပြီး အတုတွေလုပ်ကြ - ထိုးဆေးတွေဆိုရင်လည်း (အနာဘောလစ်- စတီးရိုက် - **Anabolic Steroid**) ဆိုတာ တစ်ခဏအချိန်တိုအတွင်းမှာ အားကစားသမားတွေအတွက် ခွန်အားတွေ အမောခံနိုင်တာတွေ ကြွက်သားကြီးထွားမှုကိုဖြစ်စေတယ် နောက်ဆက်တွဲကတော့ အသက်အန္တရာယ်ဖြစ်စေတယ် ဒါပေမယ့် လူတွေက အသိခေါက်ခက် အဂင်နက် ဆက်ပြီးသုံးနေကြတယ်လေ ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံမှာလည်း ပေါများလိုက်တဲ့မူးယစ်ဆေးဂါးတွေ သိန်းပေါင်းသန်းပေါင်းထောင်ချီပြီးမိတယ် တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာလည်း မူးယစ်ဆေးဂါအန္တရာယ်ဟာ အားကစားလောကကိုပါ လွှမ်းမိုးလာပြီးလေ ဒါကြောင့် အိုလံပစ်ပြိုင်ပွဲမှာ ဂင်ခွင့်အပိတ်ခံရတဲ့နိုင်ငံတွေ အားကစားအကျော်အမောတွေ ကစားခွင့်အပိတ်ခံရတာကို နေ့တိုင်း သတင်းစာ ဂျာနယ်တွေမှာ ဖတ်နေရတယ် ထုတ်လုပ်နေတဲ့လူတွေကလည်း တစ်ဘို့တည်းကြည့်ပြီးလုပ် နေတယ် ဒါဟာ နိုင်ငံတိုင်းရဲ့လူမှုရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုအားလုံးကိုဖျက်ဆီးနေတာဘဲ - လူငယ်တွေ ကြည့်လိုက်ရင် ဆေးလိပ်ကလေးလက်ကြားညှပ်လို့ ပြီးတော့ ဘီယာဆိုင်တွေမှာလဲ လူငယ်တွေ များတယ် မူးယစ်ဆေးအစ ဆေးလိပ်ကတဲ့ တာဂန်ရှိပုဂ္ဂိုလ်တွေ ပညာပေးလုပ်ငန်း အများကြီး လုပ်သင့်ပြီ" ဟု ဦးကြည်ထွေးက သူ့ရဲ့အတွေ့အကြုံ တစ်ချို့ကို ပြောပြပြီး ဆက်၍ .....

"ဒီမှာ - ဆရာကြီး - ခင်ဗျားက ပုတီးတရားသမားဆိုတော့ အသားမစားဘူး သက်သတ်လွတ် ဆိုပြီး အသီး အရွက်ဘဲစားနေတယ် နေရာတကာမှာ ချိုးခြံခွေတာကပ်စီးနည်းနေလို့မဖြစ်ဖူးနော် - တော်ကြာ ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းပြီး ကျွန်တော်ထဲက တစ်ယောက်လျော့သွားဦးမယ် အသီးအရွက်တွေ ထဲမှာလည်း ဓါတုဗေဒဆေးဝါးတွေနဲ့ အသီးထွားအောင် မြန်မြန်မှည့်အောင် လုပ်တာကလည်း အန္တရာယ်ပေါ့ဗျာ နေ့စဉ်သုံးနေတဲ့ အချိုအမှုန့်အတုတွေနဲ့ ပြီးတော့ အသင့်စားမုန့်ထုပ်တွေထဲမှာ ဆိုဒီယမ်ဓါတ်တွေများသော နှလုံးသွေးကြောကို ဒုက္ခပေးတယ်ဗျ " ဟု ဦးကြည်ထွေးက ရယ်သွမ်းသွေး၍ မန်နေဂျာအငြိမ်းစား ဦးသိန်းထွန်းကို ပြောလိုက်သည်။

"ဒီမှာ - ဦးကြည်ထွေး - တရားဖက်တော့ အမျက်ပြေတယ် ဘုရားဖက်တော့ အသက်ရှည်တယ်တဲ့ " ဟု ဦးသိန်းထွန်းက အားကျမခံ ရယ်ရင်းပြန်ပြောလိုက်သည်။

"အင်း - ခင်ဗျားတို့ပြောတာတွေကလည်း မှန်သင့်သလောက်မှန်ပါတယ် ဆရာကြီးဦးသိန်းထွန်းက သက်သတ်လွတ် အသီးအရွက်ဘဲ စားတာလဲ မှန်သင့်သလောက်မှန်တယ် အသီးအရွက်ထဲမှာ ပရိုးတင်း အသားဓါတ် ရေဓါတ် သံဓါတ်နဲ့ ဖော်လစ်အက်စစ်ဓါတ်တွေ ဆိုပြီး ပါနေတော့ အစာလည်းဆေးဆေးလည်းအစာ နွယ်မြက်သစ်ပင် ဆေးဘက်ဝင်ဆိုတာလိုပေါ့ ဒါကြောင့် ရှေးလူကြီးတွေပြောတာပေါ့ အိမ်နောက်ဖေးဈေးဆိုင်တည် တစ်ပိုင်တစ်နိုင်စိုက်ပျိုးရေးလေ ကိုယ်တိုင်စိုက်ပြီး ကိုယ်တိုင်စားနိုင်တာပေါ့" တစ်ချိန်လုံးငြိမ်နေသော မုဆိုးဖို ဦးဝင်းမောင်ကကြားဖြတ်ပြောလိုက်လေသည်။

"ကဲဗျာ - ခင်ဗျားတို့ပြောနေတဲ့ အယူအဆတွေအားလုံးက တစ်ယောက်တစ်မျိုးစီ မှန်ပါတယ် ဘာဘဲ ပြောပြော ဘုရားရှင်က အတ္တဟိ အတ္တနော နတ္ထာ - မိမိကိုယ်သာ ကိုးကွယ်ရာ ဟု ဟောခဲ့တယ် ဥရောပစကားပုံမှာလည်း - Depend on yourself မဟုတ်လား ထိုင်နေလို့တော့ဘာမှဖြစ်မလာဘူး (A man do nothing will get nothing) ဒီတော့ ကိုယ်တိုင်လုပ်ရမှာက ပန်းတိုင်ကတော့ ကျန်းမာရေးဘဲ မဟုတ်လား " အငြိမ်းစားဦးကျော်ဝင်းက ပြောလိုက်ရာ .....

"ဟုတ်တယ် - ဟုတ်တယ် " ဟု အားလုံးက ပြိုင်တူထောက်ခံလိုက်သည်။

"ဘာဆေးဘဲစားစား ဘယ်ဆရာဝန်ဘဲကုကု နောက်ဆုံးတော့ ကျန်းမားရေးလေ့ကျင့်ခန်းနဲ့ တွဲလုပ်ရင် ကောင်းတာပေါ့လို့ ဆိုထားတယ်မဟုတ်လား " ဦးကျော်ဝင်းစကားကို အားလုံးကခေါင်တည်တည်နားထောင်ပြီး သဘောတူညီကြောင်း ထောက်ခံလိုက်ကြသည်။

"အင်း - ဒါကြောင့်ထင်တယ် ကျွန်တော်တို့အစိုးရက ဒီဇင်ဘာလကို စုပေါင်းလမ်းလျှောက် ကျန်းမာရေးပွဲ အားလုံးစုပေါင်းလမ်းလျှောက်တဲ့ အားကစားလလို့ သတ်မှတ်တာပေါ့နော် " ဟု ဦးသိန်းထွန်းက ပြောလိုက်သည်။

"ဟုတ်တယ် - ကျုပ်လဲ - မကွေးဂင်မြင့်ရေးတဲ့ - အုန်းမှုတ်ခွက်နင်း - ရောဂါကင်းဆိုတဲ့ စာအုပ်ဖတ်ပြီး လမ်းလျှောက်တာဟာ ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းတယ်ဆိုတာကို အကိုးအကားတွေနဲ့ ရေးထားတာဖတ်ရတယ် ဒါပေမယ့် ကျုပ်တို့က အမှတ်တမဲ့နေကြတာ "

ဦးဂင်းမောင်၏အပြောကို ..... တရားသမားဦးသိန်းထွန်းက .....

"ဒါပေါ့ဗျာ - ဘုရားရှင်ကဟောထားတယ်လေ - ခရီးသွားနိုင် ၊ ကြံ့ခိုင်အားအင်၊ ကင်းစင်ရောဂါ၊ အစာကြေညက်၊ မပျက်သမာဓိ ငါးပါးရှိ များ၏ စကြံ့ အကျိုးတည်း - လို့ ရဟန်းတွေမှာတော့ စကြံ့ လျှောက်တယ် လူပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာတော့ လမ်းလျှောက်တယ်ပေါ့ အကျိုးအကြောင်းကို ဟောပြထားတယ်လေ "

"ကျွန်တော်တို့ ဂေါက်ရိုက်သမားတွေက တစ်ကျင်းကနေ တစ်ကျင်းကို လမ်းလျှောက်သွားရတာဘဲ ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်း့မဟုတ်လား ဒီတော့ ဆရာဇော်ဂျီရဲ့ ဟိုကဗျာလေးကို သွားသတိရတယ်ဗျာ ခြေနှစ်ချောင်း ကို ဆရာဂန်နှစ်ယောက်လို့တင်စားထားတဲ့ ....

"နေ့စဉ်ငှါမှာ လမ်းလျှောက်ပါ၍ ကျန်းမာသက်ရှည် ခန္ဓာတည်မည် ရွှင်ကြည်မြဲခိုင် အလုပ်လုပ်နိုင်၏ ဆရာဂန်နှစ်ယောက် မြဲစောင့်ရှောက်သို့ ခြေထောက်နှစ်ဖြာ ကျိုးပြုပါသည် မဟာကျေးဇူးရှင်တို့ပါတကား "

"ဟုတ်တာပေါ့ ဒါပေမယ့် လမ်းလျှောက်တဲ့နေရာမှာ အပျင်းပြေလမ်းလျှောက်တာထက် လက်လွှဲအားထည့် ပြီး လျှောက်ရင်ပိုကောင်းတာပေါ့ ဆရာဦးသိန်းဟန်(ဆရာဇော်ဂျီရေးခဲ့တဲ့ မူမှန်လမ်းလျှောက်နည်းလို.....

- ရင်ဘတ်ကိုပင့် တန်ရုံမြင့် ရဲရင့်တည်ကြည် လျှောက်ရမည်။
- ခါးကိုမတ်မတ် ကိုယ်ကိုမတ် တစ်ရပ်မြင့်အောင် လျှောက်ရမည်။
- ဒူးကိုဆန့်ခင်း ကြွက်သားရင်း တောင့်တင်းပါအောင် လျှောက်ရမည်။
- ခြေလှမ်းသောအခါ ရှေ့ခြေဟာ မြေမှာဖနောင့် ကျရမည်။
- ခြေလှမ်းသောအခါ နောက်ခြေဟာ မြေမှာခြေဖျား ကျရမည်။
- မှတ်ကြစေရန် လမ်းလျှောက်ဟန် မူမှန်လျှောက်နည်းပြီးတော့သည်။

စသည်ဖြင့် ဦးကျော်ဂင်းက ဆရာဇော်ဂျီ၏ ကဗျာကိုရွတ်ပြရင်း အားထည့်လက်လွှဲပြီး စိတ်ပါလက်ပါ လျှောက်ရင်းချွေးထွက်လာမယ် အသက်ကိုပြင်းပြင်းရှူရတော့ လေထဲကအောက်စီဂျင်ဓါတ်ရပြီး နလုံးသွေးသား သန့်ရှင်းတယ် ချွေးထွက်လာရင် ချွေးထဲမှာ ဆားဓါတ်နှင့်ကိုလက်စထရော အဆီဓါတ်တွေပါသွားတော့ နလုံးသွေးတိုးတို့ အဂလွန် ရောဂါတို့ကို ကာကွယ်တယ် အရိုးအကြော

တွေကိုလည်း သန်မာစေတယ် ခါတ်ကြီးလေးပါးဖြစ်တဲ့ ပထဝီ တေဇော အာပေါ ဂါယောခါတ်တွေ ညီမျှလို့ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ့ပါးလန်းဆန်းစေတယ် သွေးလေညီညွတ်တော့ ကျန်းမာတာပေါ့ ”ဟု လမ်းလျှောက်ခြင်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူး ကို ရှင်းပြနေသည်။

ဦးကျော်ဝင်းသည် စကားရှည်ကြီးပြောလိုက်ရ၍ မောသွားသည်ထင့် - ရေနွေးကြမ်းတစ်ခွက် သောက်လိုက် ပြီး- ဆက်ပြောသည်မှာ .....

ထိုအပြင် ယနေ့ဆေးသိပ္ပံခေတ်တွင်လည်း ရောဂါကုထုံးအတော်များများကို ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်ပြီး အသက်ရှည်ရာ အနာမဲ့ကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းဖြစ်သောကြောင့် လမ်းလျှောက်ခြင်းကို ဆေးတစ်ပါးအဖြစ် သတ်မှတ်ထားကြသည်ဟု ဆက်၍ရှင်းပြပြန်သည်။

လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် .....

- အားကစားရုံ အားကစားခန်းမ မလိုသော ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်း .....
- ဆေးဝါးမလိုသော ဆရာဝန်၏ညွှန်ကြားချက်ဆေးညွှန်း .....
- အစာလျှော့စားရန်မလိုသော ကိုယ်အလေးချိန်လျှော့ချနည်း .....
- ငွေကြေးမကုန်သော ခန္ဓာကိုယ် အလှပြုပြင်နိုင်သော ကိရိယာ .....
- ဆေးသောက်ရန် မလိုသော စိတ်ငြိမ်ဆေး ....
- ဆရာဝန်ဆေးဝါးမလိုသော စိတ်ပျိုကိုယ်နအသက်ရှည်ဆေးဟု ကမ္ဘာကျော် Reader Digest မဂ္ဂဇင်းတွင် ဖော်ပြထားကြောင်းကို ” အငြိမ်းစားအားကစားမှူးဦးကျော်ဝင်းက စိတ်ရှည်လက်ရှည် ရှင်းပြနေသည်ကို ကျန်အဖော်သုံးဦးကလည်း ခေါင်းတညိတ်ညိတ်နှင့် ထောက်ခံနားထောင်နေကြသည်။

” ဟုတ်တယ်ဗျ - ကျွန်တော်ဖတ်ဖူးတဲ့စာအုပ်တစ်အုပ်မှာ .....

- သင် - ကျန်းမာချင်သလား လမ်းလျှောက်ပါ ...
- သင် - လှချင်သလား လမ်းလျှောက်ပါ .....
- သင် - ဉာဏ်ကောင်းချင်သလား လမ်းလျှောက်ပါလို့ ခေတ်သစ်ကမ္ဘာ့ အိုလံပစ် အားကစား ပေါက်ဖွားရာ ၁၈၉၆-ခုနှစ်ကတည်းက ဂရိကမ်းခြေနရံတွေမှာ ထွင်းထုထားတာကို ယနေ့တိုင် မြင်နေရတယ်လို့ ရေးထားတယ် နောက်ပြီး လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးနဲ့ ဆရာကြီးရွှေဥဒေါင်း ကမ္ဘာကျော် စာရေးဆရာကြီး ဘားနဒ်ရှော တို့ဟာ ကျန်းကျန်းမာမာနဲ့ စာများများရေးချင်ရင် လမ်းများများလျှောက်လို့ ပြောခဲ့တယ် သူတို့ရဲ့ကိုယ်တွေ့ကျန်းမာရေးနဲ့ လမ်းလျှောက်ခြင်း အကျိုးကျေးဇူးများကို ဖော်ထုတ်ထားတာကိုဖတ်ရတယ် ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်တို့ လက်တွေ့ မလုပ်ခဲ့ဘူးလေ ” ဟု ဦးသိန်းထွန်းက သူလက်လှမ်းမှီရာများကို ပြောပြနေသည်။

ပြီးတော့ ..... ဦးသိန်းထွန်းသည် သူ့ရဲ့ ဂလန်ဂလားအရပ်ရှည်ကြီးကို အပျင်းဆန့်ထုတ်လိုက်ပြီး .....

"အေးဗျ - ကျွန်တော်လဲ အသက်နဲ့အရပ်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်က လိုက်ဖက်တာမရှိဘူး ပိန်ရှည်ရှည် နဲ့ဆိုတော့ တစ်ချို့က ပဲလင်းမြွေသီးတို့တောင် နောက်ပြောင်ခေါ်ကြတယ် ဦးကျော်ဇင်းကို အကြံဥာဏ် တောင်းပြီး - ဟဆေး စားရမလို ဖြစ်နေပြီလို့ " ဦးသိန်းထွန်းက အားမလိုအားမရ ပြောလိုက်သည်။

"အင်း - ကိုသိန်းထွန်း ခင်ဗျားက လူပ်ရှားမှုမရှိဘူး ပုတီးနဲ့တရားထိုင်တာတော့ ကောင်းပါတယ် ဒါပေမယ့် လမ်းလျှောက်ဖို့ ကျုပ်နဲ့ကိုဇင်းမောင် ခင်ဗျားကိုခေါ်ပြန်တော့လည်း အပျင်းခြောက်ပါး လိုဘဲ...အင်း - စောသေးတယ် နောက်ကျတယ် ဝိုက်ပြည့်နေလို့ ဝိုက်ဆာလို့ အေးလွန်းသည် ပူလွန်းသည် ဆိုပြီး ရှောင်ဖယ်ရှောင်ဖယ်လုပ်နေတာ ကို " ဟု ဦးကြည်ထွေးပြောနေသည်ကို ဦးသိန်းထွန်းက မျက်မှောင်ကြုတ်ပြီး နားထောင်နေသည်။

ဦးကျော်ဇင်းကတော့ ခပ်ပြုံးပြုံးနှင့်ပြောလိုက်သည်မှာ .....

"ကျွန်တော်တို့ငယ်ငယ်တုန်းက သင်ရတဲ့ကဗျာထဲက - စောစောအိပ်ထပြုကျင့်က တွင်းပကိုယ်ခန္ဓာ ရောဂါခပ်သိမ်း ရှောင်ခွာသိမ်း ကင်းငြိမ်းလွန်ကျန်းမာ ဆိုတာနဲ့ - စောစောအိပ်လို့ စောစောထလို့ စောစောလမ်းလျှောက်ကြပါစို့ - ဆိုတဲ့ သီချင်းကို ဦးသိန်းထွန်းအတွက် ပြောင်းပြန်ဆိုရမလို ဖြစ်နေပြီ - ကျွန်တော်တို့ တိုင်းနှင့်ပြည်နယ်အားကစားမှူးရုံးရှေ့မှာဆိုရင် လမ်းလျှောက်ခြင်းရဲ့အကျိုးကျေးဇူးကို ရေးထားတာ

(က) ခန္ဓာကိုယ် စိတ်ဓါတ်ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာလာစေနိုင်သည်။

(ခ) သက်လုံကောင်းပြီး အမောခံနိုင်သည်။

(ဂ) အဆီကျ၍ အဂမလွန်အောင် ထိန်းပေးနိုင်သည်။

(ဃ) ဦးနောက်နှင့်အာရုံကြောအားကောင်း၍ ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်စေသည်။

(င) ကိုယ်ခံစွမ်းအား မြှင့်တင်စေပြီး ရောဂါများကို ကာကွယ်စေသည်။

(စ) အကြောအချဉ် အရွတ်များ ပျော့ပျောင်းစေပြီး ခန္ဓာကိုယ်ဖျတ်လတ်ပေါ့ပါးစေသည်။

(ဆ) သွေးလည်ပတ်မှုကောင်းပြီး အိပ်ပျော်စာဝင်စေသည်။

(ဇ) စိတ်ဖိစီးမှု လျော့နည်းစေပြီး စိတ်ကြည်လင်လန်းဆန်းစေသည်။

(ဈ) နေ့စဉ်ပုံမှန် နာရီဂျက်ခန့် လမ်းလျှောက်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သောဘဂကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်သည်လို့ ဖော်ပြထားတာကို တွေ့ရလိမ့်မယ်။

" အေးပေါ့ဗျာ - ခင်ဗျားတို့ကသန်သန်မာမာတွေဆိုတော့ ပြောအားရှိတာပေါ့ ကျုပ်က အရိုးပေါ်အရည်တင် ပိန်နေတာလေဗျာ အမောမခံနိုင်ဘူးဗျ " ဦးသိန်းထွန်းက မျက်နှာကြီးရှုံ့မဲ့ပြီး ပြောလိုက်ရာတွင် .....

"ဒီအတွက်တော့ မပူပါနဲ့ဗျာ ကျုပ်ဆေးပေးပါမယ် တစ်လနှစ်လအတွင်း ပျောက်စေရမယ်"

"ဟာ - ဟုတ်ရဲ့လားဗျာ ဦးကျော်ဇင်းရယ် ကျွန်တော်ဆေးတွေစုံနေပြီ တိုးတက်မှုမရှိဘူးဗျ"

"ကျွန်တော်ပြောသလိုသာလုပ်ပါ - စိတ်ရှည်ရမယ် - ခင်ဗျားရောဂါ ပျောက်ကိုပျောက်ရမယ် ပန်းနာရင်ကြပ် လောက်တော့ ပျင်းတောင်ပျင်းတယ်လေ သင့်အသက် သင့်လက်ထဲမှာရှိတယ် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းက ရောဂါဖြစ် မှ ကုသခြင်းထက် ပို၍ကောင်းတယ် - **Prevention is better than cure** လို့ ဆိုထားတယ်မဟုတ်လား"

"အားကိုးပါတယ် ဦးကျော်ဇင်းရယ် - ကဲ ဆေးနည်းပြောဗျာ - ဘာဆေးလဲ ငွေဘယ်လောက် ကုန်ကုန်ဗျာ မြန်မြန်ပြောစမ်းပါ"

"ဆေးစွမ်းတာတော့မပြောနဲ့ တကယ့်လက်တွေ့ဗျ အမျိုးသမီးတွေ မီးယပ်ကိစ္စ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မီးဖွားတဲ့ ကိစ္စတွေကိုတောင် လွယ်လွယ်ကူကူဖြစ်စေတယ်ဗျ "

"ကဲပါဗျာ - ခင်ဗျားကလဲ စျေးကိုင်လိုက်တာ ခင်ဗျားရဲ့ဆေးက ဘာလဲ" ဦးသိန်းထွန်းရဲ့အမေးကို ဦးကျော်ဇင်းပြန်ဖြေလိုက်သည်က .....

"ဆေးက - လမ်းလျှောက်ရမယ်"

"ဗျာ - လမ်းလျှောက်ရမယ်ဟုတ်လား" ဦးသိန်းထွန်းက ဦးကျော်ဇင်းစကားကို တအံ့တသြ ပြောလိုက်ရာ...

"ဗျာ မလုပ်နဲ့ ကျွန်တော်ကိုယ်တွေ့ဗျ " ဦးကျော်ဇင်းကပြောလိုက်သည်တွင် ....

"အေးဗျ - ကျွန်တော့်ရောဂါပျောက်မယ်ဆိုရင်တော့ လုပ်ရမှာပေါ့ ခင်ဗျားရဲ့ကိုယ်တွေ့ဆိုတာက ဘာလဲဗျာ"

"ဒီလိုဗျာ - ခင်ဗျား ဆရာကြီး ဦးရှိန်ဆိုတာကို သိမှာပေါ့"

"အဲ - ကာယဗလဦးရှိန်ကို ပြောတာလား " ဦးသိန်းထွန်းက ပြန်ပြောလိုက်သည်။

"ဟုတ်တယ် - ဟုတ်တယ် မြန်မာအလေးမလောကရဲ့ ဆရာတစ်ဆူ ကာယဗလဦးရှိန်ပေါ့"

"ဆရာရှိန်ရဲ့အကြောင်းလေး ပြောပါအုံးဗျ - ရောဂါကုထုံးလဲပြောဗျာ"

ဦးသိန်းထွန်းက သိလိုဇောနဲ့ မေးလိုက်ရာ .... အားလုံးက စိတ်ပါဝင်စားစွာဝိုင်း၍ ဦးကျော်ဇင်းကို မျှော်လင့် တကြီး ကြည့်နေကြပြန်သည်။

"ဒီလိုဗျ - ဆရာဦးရှိန် တို့နေထိုင်ရာ အလုံဇရောဂတီလမ်းကိုအမြတ်တော်ကြေးရုံးက စာရေးကြီး ဦးအုန်းခင် (ဗမာ့ခေတ်မိုးကြိုးဦးအုန်းခင်) ဆိုသူတစ်ဦးပြောင်းလာသည်။ ဦးအုန်းခင်မှာ နလုံးရောဂါသည်

တစ်ဦးဖြစ်သည်။ ညနေတိုင်း ဦးရှိန်တို့ အလေးမလေ့ကျင့်ရာသို့ မကြာခဏလာရောက် ကြည့်ရှုတတ်သည်။ ဦးရှိန်က ရှုနာရှိုက်ကုန်း ဦးအုန်းခင်ကိုသနားပြီး ကျန်းမာရေးအားပေးစကားများ ပြောသည်။ ဦးအုန်းခင်နှလုံးရောဂါပျောက်စေရန် ကျန်းမာရေးအတွက် လမ်းလျှောက်ရန် တိုက်တွန်းသည်။ ဂမ်းမချုပ်ရန် ရေကိုများများသောက်ခိုင်းသည်။ နံနက်တိုင်း လမ်းလျှောက်ရန် မပျက်မကွက် အဖော်ပြုပေးသည်။ အစတွင် ဦးအုန်းခင်သည် ဓါတ်တိုင်(၂)တိုင်(၃)တိုင်လောက် လျှောက်ပြီးလျှင် မောလွန်း၍ ခဏနားရသည်။

ဦးရှိန်သည် နေ့စဉ်ရက်ဆက် အဖော်ပြု၍ လမ်းလျှောက်စေခဲ့ရာ ဦးအုန်းခင်ရောဂါမှာ တဖြည်းဖြည်းတိုးတက် မှုရှိလာသည်။ မကြာမီ ဇရာဂတီအလုံးလမ်းမှ ရွှေတိဂုံဘုရားသို့ အသွားအပြန် လျှောက်နိုင်သည်။ ပြီးနောက် အလုံမှ အင်းစိန်အထိ လျှောက်နိုင်ခဲ့ပြန်သည်။ နှလုံးရောဂါသည် ပျောက်ကင်းသွားသောကြောင့် လမ်းလျှောက်ခြင်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးကို ကောင်းစွာနားလည် သဘောပေါက်ပြီး သူရိယအလင်းသတင်းစာတွင် လမ်းလျှောက်ခြင်းလှုံ့ဆော် ရေးဆောင်းပါးများကို ရေးသားခဲ့သောကြောင့်(ခြေလျင်ဦးအုန်းခင်)ဟု အမည်တွင်ခဲ့သည်။ ပြီးတော့ ဆရာဦးရှိန်၏ ဆန္ဒအရ (ဆရာဦးရှိန် ဦးဇော်ဂိတ်နှင့် ဦးအုန်းခင်တို့) သုံးယောက်ကစပြီး လမ်းလျှောက်ခြေလျင်အသင်း ထူထောင်ဖို့ (၁၉၃၂)ခုနှစ်မှာ စတင်ခဲ့တယ်။ အသင်းဆောင်ပုဒ်က - အာရောဂျံ ပရံမံ လာဘံ လို့ ဆိုထားတယ်။ အဲဒီကစပြီး လမ်းလျှောက်ပွဲစတင်တယ်လို့ဆိုရမှာဘဲ" အငြိမ်းစားအားကစားမှူး ဦးကျော်ဝင်းက ဆက်၍ လူထုလမ်းလျှောက်ပွဲ စတင်ဖြစ်ပေါ်လာပုံကို ရှင်းပြသည်မှာ အားကစားနှင့် ကာယပညာဦးစီးဌာန ပေါ်ပေါက်လာပြီး (၁၉၆၄) ခုနှစ်ကစပြီး ခေတ်သစ်လူထုလမ်းလျှောက်ပွဲကို ဒီဇင်ဘာလမှာ ဆင်နွှဲခဲ့ကြတယ်လို့ ရှင်းပြလိုက်သည်။

"သက္ကရာဇ်၂၀၂၀ပြည့်နှစ်နောက်ပိုင်းမှာတော့ ကျစ်ကျစ်လျစ်လျစ်နှင့် တစ်လတည်း ဒီဇင်ဘာလ၊ စနေ နေ့တိုင်းကို လူထုလမ်းလျှောက်ပွဲလို့ သတ်မှတ်ခဲ့တယ်လေ " ဟု ဆက်ပြောလိုက်ရာ ....

"ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစား၀န်ကြီးဌာန၊ အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာနရဲ့ သတ်မှတ်ထားတဲ့ လာမယ့် ဒီဇင်ဘာလ ပထမ စနေနေ့မှာ ကျုပ်တို့လဲ ရပ်ကွက်ထဲက ကလေးတွေ လူငယ်တွေ သာမက စိတ်ပါဝင်စားတဲ့လူကြီးတွေကိုပါ စုစည်းပြီး လမ်းလျှောက်ဖို့ လူထုအားကစားလမှာ ပါဝင်လှုပ်ရှားဖို့ဦးဆောင်ကြတာပေါ့ " ဦးကြည်ထွေးက အားတက်သရောပြောလိုက်သည်။

ဦးကျော်ဝင်း ဆက်ပြီးရှင်းပြသည်မှာ "အေးဗျ - နိုင်ငံတော်ကလဲ အားကစားတိုးတက်မြင့်မားဖို့ လုပ်နေတယ် ခုခေတ်အားကစားတွေခေတ်မီအောင် အားကစားတိုးတက်နေတဲ့ နိုင်ငံတွေကို ချစ်ကြည်ရေးခရီးတွေ အပြန်အလှန် ဖိတ်ခေါ်ပြိုင်ပွဲတွေ ဒိုင်နည်းစနစ်သင်တန်းတွေဖွင့်လှစ်ခဲ့တယ် နောက်ပြီး **Mass** ဆိုတဲ့ အုံနှင့်ကျင်းနဲ့ ထုထည်ခိုင်ခိုင် မာမာ တည်ဆောက်နိုင်ဖို့ Sport ဆိုတဲ့ အားကစားသမားတွေ အရေအတွက်ထဲက အရည်အချင်းရှိတဲ့ ကျောင်းသား လူငယ် မျိုးဆက်သစ်တွေ မွေးထုတ်ဖို့ အားကစားနှင့်ပညာရေးပေါင်းစပ်သင်တန်း (အား/ကာသိပ္ပံ) ကျောင်းတွေကို တိုင်း/ပြည်နယ်မြို့ကြီးတွေမှာ ဖွင့်လှစ်ထားတယ်လေ " ဦးကျော်ဝင်းက ဆက်ရှင်းပြသည်မှာ ....

"ယခင်ကအားကစားဂန်ကြီးဌာန စတင်ပေါ်ပေါက်လာတဲ့ ၁၉၉၆-ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ(၁၈) ရက်နေ့မှာဘဲ အားကစားမူဝါဒငါးရပ်ကို အကောင်အထည်ဖော်ချမှတ်ခဲ့တယ် ....

(၁) အားကစားနှင့်ပညာရေး ပေါင်းစပ်လေ့ကျင့် ရေးလုပ်ငန်းများကို ထိထိမိမိ ဆောင်ရွက်သွားရန်၊

(၂) မျိုးဆက်သစ် အားကစားသမားများကို ရေရှည်စနစ်တကျပြုစု ပျိုးထောင်သွားနိုင်ရေး အတွက် ငယ်ရွယ်သူများကို ထိထိရောက်ရောက်မွေးမြူရန်၊

(၃) အားကစားပြုစုပျိုးထောင်ရေး လုပ်ငန်းများကို နည်းစနစ်မှန်မှန် ထိထိရောက်ရောက် ပြင်းပြင်းထန်ထန်ဆောင်ရွက်ရန်၊

(၄) အမျိုးသမီးအားကစားလှုပ်ရှားမှုများကို အမျိုးသားများနည်းတူ ထိထိမိမိအားပေး ဆောင်ရွက်သွားရန်၊ (၅) အားကစားပညာပေး လုပ်ငန်းများကို ထိထိရောက်ရောက် တိုးချဲ့ဆောင်ရွက်သွားရန်လို့ လည်းဖော်ပြထားတယ်၊

ဦးသိန်းထွန်းက သူ့ရဲ့ကျန်းမာရေးအတွက် လူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှုကို စိတ်ပါဝင်စားစွာနှင့် ဝေဖန်လိုက်သည်မှာ ... "အေးဗျာ - ကျွန်တော်တို့ပြည်သူလူထုတွေအားလုံး စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ဖို့လိုတယ်နော် ဒါမှလဲ နိုင်ငံတော်ရဲ့ တည်ဆောက်ပြုပြင်ရေးလုပ်ငန်းဖြစ်တဲ့ ကာကွယ်ရေး စီးပွားရေး ပညာရေး ကျန်းမာရေးနဲ့ လူမှုရေးအားလုံးကို လုပ်ဆောင်နိုင်မှာပေါ့ - ဦးသိန်းထွန်းကဆက်ပြောသည်မှာ ... အင်း - ကျုပ်တစ်ခုစဉ်းစားမိတယ် ရပ်ကွက်တိုင်းလမ်းတိုင်းမှာ ကစားကွင်း ကစားရုံတွေ မမှာရုံတွေသာ မရှိတာ အရက်ဆိုင်တွေက ပေါလှတယ်ဗျာ အဲဒါကိုထိထိရောက်ရောက်ထိန်းချုပ်ဖို့လိုတယ်ဗျ"

ဦးဝင်းမောင်ကလည်း သူသိသမျှပြောလိုက်သည်မှာ .....

"ဒါကြောင့်ထင်တယ် နိုင်ငံတော်အစိုးရက ရေရှည်ကိုကြည့်ပြီး နောင်တစ်ချိန်မှာ တိုင်းပြည် တာဝန်ကို ပခုံး ပြောင်းယူမယ့် ကျောင်းသားလူငယ်ထုကို ရည်ရွယ်ပြီး - နိုင်ငံတော်ရဲ့လူမှုရေး ဦးတည်ချက်(၄)ရပ်ထဲမှ စတုတ္ထအချက်ကို - တစ်မျိုးသားလုံးကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည် မြင့်မားရေးလို့ ဆိုထားတာပေါ့ "

ဦးကျော်ဝင်းကဆက်ပြီးရှင်းပြသည်မှာ ....

"Mass Sport လူထုအားကစားကိုအခြေခံပြီး အားကစားမျိုးစုံကို မြို့နယ် ကျေးရွာမကျန် ပြည်သူလူထုက စိတ်ပါဝင်စားလာမယ်ဆိုရင် ပထမ ကျန်းမာရေးပေါ့ တစ်ဆင့်တက်ပြီး ပြိုင်ပွဲဝင်အဆင့်ကနေ နိုင်ငံကိုယ်စားပြုဖို့ ခင်ဗျားတို့ ကျုပ်တိုလို အားကစားဂါသနာပါသူတွေ

ငွေကြေးတတ်နိုင်သူတွေက ဝိုင်းဂန်ပံ့ပိုးကြမယ်ဆိုရင် မြန်မာ အားကစားတိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးရေးဆိုတာ လက်တစ်ကမ်းမှာဘဲ " ဟု အားတတ်သရောပြောလိုက်သည်။

"ဟုတ်တယ် - ဟုတ်တယ် - ကျုပ်တို့သာမကဘူး ကျန်တဲ့စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်တွေကိုလဲ ငွေအား ပါဂင် ကူညီရမှာပေါ့ ကိုယ့်တိုင်းပြည် ကိုယ့်အားကစားကို အားပေးရမယ်၊ သေရင်ကိုယ့်နောက် ဘာမှပါမှာမဟုတ်ဘူး တတ်နိုင်သမျှပေါ့ဗျာ " ဟု ဦးသိန်းထွန်းက ထောက်ခံစကားပြောလိုက်သည်။

ထိုအခိုက် မနီးမဝေးရှိ ရပ်ကွက်အုပ်ချုပ်ရေးမှူးရုံးမှ ဒီဇင်ဘာလအတွက် မနက်ဖြန်စနေ ပထမအပတ် လမ်းလျှောက်လှုံ့ဆော်ရေးတေးသီချင်းဖြစ်သော.... စောစာအိပ်လို့ စောစောထလို့ စောစောလမ်းလျှောက်ကြပါစို့ ကိုယ်ခန္ဓာသန်စွမ်းစေဖို့ သူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်းများနဲ့ ပျော်ဖို့ရွှင်ဖို့ ကျန်းမာစေဖို့ .....

အာရောဂျံ ပရမံ လာဘံ ဆိုစကား ဒို့အများ သတိထားရပေမည် ကျန်းမာမှ အလုပ်လုပ်နိုင်မည် အဖိုးမဖြတ် နိုင်ပါသည် ကျန်းမာရေးစိတ်မှာတွေး အဓိကဖြစ်ပေသည် ဒို့ယုံကြည် ..... တေးသီချင်းကို နားထောင်ရင်း ဦးကျော်ဂင်း ၊ ဦးသိန်းထွန်း ၊ ဦးကြည်ထွေး ၊ ဦးဂင်းမောင်တို့ လေးဦးစလုံး လက်မထောင်၍ အောင်မြင်မှု အထိမ်းအမှတ်ကို ပြုံင်တူပြလိုက်ပြီး (လေ့ကျင့်လို အိုသည်မရှိ - **It's never too late**) ဟု ဦးကျော်ဂင်းက အားရပါးရပြောလိုက်ပါတော့သည်။

ဦးကျော်ဂင်းခြံထဲတွင် စိုက်ပျိုးတားသော သဇင် ၊ ကရမက် နှင့် ဂေါ်သဇင်ပန်းရနံ့များသည် ပတ်ဂန်းကျင် တစ်ခုလုံးကို သင်းပျံ့ပျံ့မွှေးကြိုင်နေရာ .....

ဦးသိန်းထွန်းက နံနက်ခင်းလေကို အားပါတရရှူရှိုက်ရင်းပြောလိုက်သည်မှာ .....

"အေးဗျ ကျွန်တော်တို့သတိမထားမိလို့ ကိုကျော်ဂင်းရဲ့ခြံထဲက ပန်းရနံ့တွေက လူကို လန်းဆန်းသွား တာဘဲဗျာ "

"ဒါပေါ့ဗျာ - အဲဒီပန်းလေးတွေက ဆောင်းရာသီရဲ့သင်္ကေတတွေပေါ့" ဟု ဦးကျော်ဂင်းက ပြောလိုက်သည်။

"ဟုတ်တယ် - ဟုတ်တယ် အဲဒီပန်းတွေက ဆောင်းရာသီမှာ အဓိကထားပြီးပွင့်တဲ့ ပန်းတွေလေ " ဟု ဦးဂင်းမောင်ကပြောလိုက်သည်။

နံနက်ကိုးနာရီခန့်ရှိနေသော်လည်း .....

နေရောင်ခြည်သည် မြူနှင်းထုကို မထိုးဖောက်နိုင် - မသဲမကွဲရှိနေသည် .....

ပြင်ပလောကမာတ် ရှုစ်ခွင်လုံးတွင် ဒီဇင်ဘာလဆောင်းရာသီနှင်းမှုန်များနှင့် လေပြေလေအေး လေးက တသုန်သုန် တိုက်ခတ်လျက် .....

လူငယ်လူရွယ်များ ဟိုမှ - သည်မှ - ပြေးလွှားဆော့ကစားနေသည်မှာ - ဒီဇင်ဘာလူထု အားကစားလ၏ ရှေ့ပြေးနမိတ်များပင်မဟုတ်ပါလား .....

ခင်တင့်ဝေ(မြို့တော်စည်ပင်)

ခြေတစ်လှမ်း ကုဋေတစ်သန်း

သီရိ(ဥပဒေ)

ဦးလှထွန်းသည် အသက်မပြည့်သေးဘဲ အလုပ်ခွင်မှ အနားယူခဲ့ရသည်။ ဇနီးသည်လည်း အသက် ၅၀ ကျော်မျှနှင့် အထက်တန်းကျောင်းဆရာမဘဝမှ အနားယူခဲ့သည်။ ခင်ပွန်းသည်ကို ပြုစုရန်ဖြစ်တော့သည်။

ဦးလှထွန်း အသက်မပြည့်ခင် လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူးဘဝမှ အနားယူခဲ့ရသည်မှာ သူရဲ့ ရောဂါကြောင့်ဟု ဆိုရပေမည်။ အင်္ဂလိပ်ဆေးမျိုးစုံခဲ့သည်။ အထူးကုဆရာဝန်ကြီးများလည်း စုံခဲ့ပြီ။ သိပ်ပြီး ထူးခြားမှုမရှိခဲ့ပေ။ ပိန်တာရိုးဘဝနှင့်သာ တစ်နှစ်ခန့်ကြာခဲ့သည်။

လုပ်ပုံကိုင်ပုံ ပြောဆိုပုံများသည် လူတော်လူကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်လို့ အထက်လူကြီးများက အလုပ်ခွင်မှ အနားမပေးချင်၊ သက်ပြည့်အထိ လုပ်စေချင်သည်။

သို့ပေမယ့်...ဦးလှထွန်းအနားယူရန် ဆရာဝန်ကြီးများက တိုက်တွန်းရာ အလုပ်ခွင်မှ အနားယူခဲ့ ရလေသည်။

သမီးဖြစ်သူမှာ....စီးပွားရေးတက္ကသိုလ်နောက်ဆုံးနှစ်....

သားဖြစ်သူမှာ....အင်ဂျင်နီယာကျောင်းပြီးလို့ ဘွဲ့ရခဲ့ပေပြီ။

ထို့ကြောင့် ဦးလှထွန်းမှာ ပူပင်စရာမလိုပေ။ မိမိတို့ဇနီးမောင်နှံနှစ်ဦး၏ ပင်စင်လစာ နှစ်သိန်းနီးပါး ရသည်။ အိုးအိမ်ပိုင်ဖြစ်သည်။ နောက်ပြီး...ကမာရွတ်ဈေးထဲရှိ ဆိုင်ခန်း(၂)ခန်းရဲ့ ငှားရမ်းခနှင့်ဆိုတော့.. သူတို့ မိသားစုအတွက် လုံလုံလောက်လောက်ရှိပြန်သည်။ ထို့အပြင် ပိုလျှံငွေလည်း ရှိခဲ့ပြန်သည်။

ဦးလှထွန်း၏ ရောဂါမှာ...အရိုးပျော့ရောဂါဟု ဆိုပါသည်။

ဆရာဝန်တွေက...နိုင်ငံခြားဆေးအမျိုးမျိုးနှင့်ကုသသည်။ သက်သာမှုအကြောင်းမထူး။ ဒါကြောင့် လမ်းပင်ကောင်းကောင်းမလျှောက်နိုင်။ ပက်လက်ကုလားထိုင်တွင် ထိုင်လိုက် Dream Bed တွင် လှဲလိုက်နှင့်..

ဦးလှထွန်းအလုပ်ခွင်မှ အနားယူခဲ့သည်မှာ တစ်နှစ်ခန့်ရှိပေပြီ။

ပုတီးစိတ်၊ စာဖတ်အလုပ်နှင့် စိတ်ကို အနားပေးလျက်ရှိပေသည်...

ဦးလှထွန်း ပက်လက်ကုလားထိုင်ပေါ်တွင် ထိုင်ကာ ဂျာနယ်တစ်စောင်ဖတ်ရင်း ခပ်တိုးတိုးညည်းညူနေ မိသည်ကို.....သမီးဖြစ်သူ သီဂီထွန်း သတိပြုမိ၍....

ဖေဖေ...ဘာတွေများ ညည်းနေတာလဲဟင်"

"ဩော်...သမီးရယ် ဒီနေ့လူတွေမှာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာန်မာနတွေနဲ့ အေးချမ်းမှု မရှိတဲ့ ဘဝကို ဖန်တီးနေကြတာကိုပါ"

"ဖေဖေရယ် လူတစ်ကိုယ်အကြိုက်တစ်မျိုးတဲ့။ သူ့ဘဝနဲ့သူပတ်ဝန်းကျင်ပေါ့ဖေဖေရယ်"

"အေး...ငါ့သမီးပြောတာဟုတ်တယ်။ ဒါပေမယ့် ဘုရားရှင်ဟောထားတဲ့ ရောင့်ရဲတင်းတိမ်မှု ဆိုတာ ရှိရမယ်လေ"

"ဩော်....ဖေဖေရယ် လူတစ်ကိုယ်အကြိုက်တစ်မျိုးဆိုတော့ ခက်သားပဲ"

ထိုအခါ ဇနီးဖြစ်သူ ဒေါ်အေးအေးစိုးရောက်လာပြီး....

"ကဲ-ကဲ သားအဖနှစ်ယောက် အချီအချပြောနေလို့ မပြီးသေးဘူး။ မေမေတို့ စျေးသွားရဦးမယ်။ သမီးစျေးတောင်းယူခဲ့လေ"

"ဟဲ့...ဘာတွေများ ဝယ်မလို့လဲ၊ ကိုကို့အတွက် အသီးအနှံပဲ ချက်နော်"

"ကိုကိုရယ်..အသားငါးတွေကလဲ စျေးက ကြီးပါဘိ။ အသီးအရွက်လဲ ရွေးရတာ စိတ်ညစ်တယ်"

"ဘာကို စိတ်ညစ်ရတာလဲမေမေ" သမီးဖြစ်သူရဲ့အမေးကို...

"ဩော်...သမီးရယ် ခုခေတ်က စက်မှုသိပ္ပံပညာတွေ ထွန်းကားနေတော့ နေရာတကာအတုတွေ၊ ဓာတုဆေးဝါးတွေနဲ့ အသီးအရွက်တွေကိုတောင် အချိန်မရွေးမှည့်ခိုင်းသီးခိုင်း၊ ကြီးထွားဆေးတွေသုံးနေကြ တာကို ပြောတာပါ"

"အေး..ဟုတ်တယ်-ဟုတ်တယ်။ ကိုကိုလဲ ပြောမလို့။ မနေ့ကသတင်းစာမှာရော၊ ဂျာနယ်ထဲမှာလဲ ပါတယ်။ ဘာတဲ့-ဆန်အတုတဲ့ ဆေးဝါးအတုတဲ့"

"ရှင်"...သမီးဖြစ်သူမှာ ပါးစပ်အဟောင်းသားနှင့်...။

"ဟုတ်တယ် သမီး... သမီးက ကျောင်းစာထဲမှာပဲ နစ်နေတော့ ပတ်ဝန်းကျင်လောကမှာ ဘာတွေ ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာကို သမီးသတိမပြုမိတာပါ"သမီးဖြစ်သူသိ့ထွန်းက ခပ်ညည်းညည်း ပြောလိုက်မိသည်။

"ဟုတ်တယ်သမီး၊ ခုခေတ်က အတုတွေက များပါဘိ" မိခင်ဒေါ်အေးအေးစိုးကလည်း ဝင်ပြောလိုက်ရာ

"အေး..မင်းတို့သမီးလဲ သတိထားဦး၊ တော်ကြာ ပေါင်ဒါအတု၊ မိတ်ကပ်အတုတွေနဲ့ မိနေဦးမယ်နော်"

"ကဲ..ကိုကို..ဆရာဝန်က ပြောတယ်မဟုတ်လား။ အရိုးပျော့ရောဂါသမားတွေ ရောဂါဖြစ်ချင်တဲ့သူတွေဟာ ဗီတာမင်ဒီ နေရောင်ခြည်ဓာတ်နဲ့ ကယ်လ်စီယမ်ဓာတ်ဖြည့်ပေးရမယ်ဆို"

ဇနီးသည်စကားကို သမီးဖြစ်သူက....

"ဒီလိုဆိုရင် ဖေဖေအတွက် အရိုးပါဝါးစားလို့ရတဲ့ ငါးသေးသေးလေးတွေနဲ့ ဗီတာမင်ဒီဓာတ်ပါတဲ့ အသီးအနှံရွေးမယ်နော်။ ပြီးတော့ နွားနို့စစ်စစ်လဲ ဝယ်မယ်"

ထိုအခိုက်....

"ဘာတွေများ...နေရောင်ခြည်ဓာတ်တို့၊ ကယ်လ်စီယမ်တို့ ပြောနေတာလဲ"

အိမ်ခြံဝမှ ပြောလိုက်သောစကားသံကြောင့်...

"ဟော...ကိုအောင်မြင့်ပါလား" ဒေါ်အေးအေးစိုးက ပြောပြောဆိုဆို ခြံတံခါးဖွင့်ပေးလိုက်သည်။

"အောင်မြင့်ရာ နေနိုင်လိုက်တာကွာ။ ငါမင်းကို မျှော်နေတာကွ"

ဦးလှထွန်း၏ ပြစ်တင်သံရောနေသောစကားကို....

"လှထွန်းရာ မင်းအပြစ်တင်လဲ ငါခံရမှာပေါ့။ ငါလဲ ပွဲရုံကိစ္စနဲ့ အလုပ်များနေလို့ပါကွာ"

ဦးလှထွန်းသည် တက္ကသိုလ်မှ ဘွဲ့ရပြီးသော်လည်း အစိုးရအလုပ် မလုပ်ဘဲ မိဘလက်ငုတ်လက်ရင်းဖြစ်သော ဆန်ပွဲရုံလုပ်ငန်းကို ဦးစီးပြီး တစ်ဖက်မှာလည်း သူဝါသနာပါရာ စာပေနှင့် အားကစားလုပ်ငန်းများ ကို လက်လှမ်းမီသလောက် လုပ်ကိုင်နေသူဖြစ်သည်။

"ကဲ..ကဲ ရှင်တို့ သူငယ်ချင်းနှစ်ယောက် စကားပြောကြဦး။ ကိုအောင်မြင့် အေးအေးဆေးဆေးမှ ပြန်။ မနက်စာ စားပြီးမှ ပြန်နော်"ဒေါ်အေးအေးစိုး၏ စကားကို ဦးအောင်မြင့်က ခေါင်းညိတ်အဖြေပေးလိုက်သည်။

"ကဲ..သူငယ်ချင်း။ မင်းတို့ ပြောနေတာ ဘာတဲ့ ဆရာဝန်က နေရောင်ခြည်ဓာတ်နဲ့ ကယ်လ်စီယမ် ဓာတ်ဖြည့်ရမယ်ဟုတ်လား။ ဘာလဲ မင်းက အရိုးပျော့ရောဂါဖြစ်ချင်တဲ့လက္ခဏာလား"

ဦးအောင်မြင့်၏ အပြောကို ဦးလှထွန်းက ခေါင်းညိတ်အဖြေပေးလိုက်သည်။

"ဒီတော့..."ဦးအောင်မြင့်က ဦးလှထွန်း၏ စကားကို မျှော်လင့်နေသည်။

"ငါလဲ နိုင်ငံခြားက လာတဲ့ ကောင်းနိုးရာရာ ဆေးတွေသောက်ပါတယ်။ အစားအသောက်လဲ ဆင်ခြင်ပါတယ်...ဒါပေမယ့်..."

ဦးလှထွန်းစကားမှာ တိမ်ဝင်သွားသလိုလို...ဦးအောင်မြင့်သတိထားမိသည်။

"ကဲ..ကဲ..သူငယ်ချင်း မင်းဘာမှ စိတ်မပူနဲ့။ မင်းရဲ့အရိုးပျော့ရောဂါကို သဘာဝကုထုံးနဲ့ ကုပေးမယ်"

"မင်းရဲ့ သဘာဝကုထုံးက ငွေဘယ်လောက်ကုန်မှာလဲ"

"မင်းကလေ ကျောင်းသားဘဝက အကျင့်မပျောက်သေးဘူး။ ငွေအကြောင်းမပြောရရင် မနေနိုင်ဘူး။ ကပ်စေးနည်းလိုက်တာ"

"ဟော့ကောင် လှထွန်း...လူ့အသက်လောက်တန်ဖိုးရှိတာ ဘယ်ဟာကလာပြီး အရေးကြီးတာလဲ။ အာရောဂျ ပရမံလာဘံဆိုတာကို မင်းမေ့နေပြီလား"

ဦးအောင်မြင့်၏ အပြောကို ဦးလှထွန်း ဘာမျှမပြော၊ ခပ်ငေးငေးတွေး၍ ကြည့်နေမိသည်။

"ဆောရီးကွာ သူငယ်ချင်း ငါစကားပြောလောသွားတယ်"ဦးအောင်မြင့်က ဦးလှထွန်း၏ ရောဂါဝေဒနာကို နားလည်စွာဖြင့် တောင်းပန်စကားပြောလိုက်မိသည်။

"ကဲ..ပြောကွာ...သူငယ်ချင်း မင်းရဲ့သဘာဝကုထုံးဆိုတာ...."ဦးလှထွန်းက မျှော်လင့်တကြီး ပြောလိုက်ရာ...

"ဒီလိုကွာ...ငါလဲ..ဟိုတလောကမှ ကာယဆရာဦးထွန်းထွန်းနဲ့တွေ့တယ်။ သူပြောတာက လမ်း လျှောက်ပါတဲ့..."

"ဘာ...ဘာ...လမ်းလျှောက်ရမယ်ဟုတ်လား"ဦးလှထွန်းက ပျာပျာသလဲ မေးလိုက်ရာ

"ဟုတ်တယ် သူငယ်ချင်း နံနက်စောစော လမ်းလျှောက်ပါ။ နေရောင်ခြည် "ဒီ"ဓာတ်ဟာ အရိုးသန်မာစေတယ်။ စိတ်လန်းဆန်းစေတယ်။ နှလုံးနဲ့အဆုတ်ကို အားပေးတယ်။ လတ်ဆတ်တဲ့လေကို ရှူရှိုက် ရလို့တဲ့"

"အေး...အဲဒါလဲ ဟုတ်တယ်သူငယ်ချင်း။ ငါတို့ ဂရုမမူ ဂူမမြင်ဆိုတာလို့ပေါ့။ ပတ်ဝန်းကျင်ကို သတိမထားမိကြလို့ပဲ"

"မင်းပြောသလို ငါလမ်းလျှောက်ဖို့ ဘယ်သူတွဲမှာလဲ။ ငါကိုယ်တိုင်က လမ်းကောင်းကောင်း မလျှောက် နိုင်တာ"ဦးလှထွန်းမှာ ပြောပြောဆိုဆိုနှင့် သူ့ရဲ့ခြေထောက်အစုံကို ကြည့်ပြီး... စိတ်မကောင်းစွာနှင့်။

"ဘာမှ ပူမနေပါနဲ့ကွာ။ မင်းလဲကျန်းမာ၊ မင်းရဲ့ဇနီးနဲ့ သမီးလဲ အာရောဂျ၊ ပရမံ၊ လာဘံဆိုတာကို သဘောပေါက်သွားဖို့ သူတို့က မင်းကို တွဲပြီး လမ်းလျှောက်ခိုင်းရမယ်လေ"

"အေး-ဟုတ်တယ်..ဟုတ်တယ်"ဦးလှထွန်းက အားတက်စွာ ပြောလိုက်သည်။

"အေးကွာ...သားကြီးပါ။ နေကောင်းရဲ့လားမသိဘူး။ တစ်နေ့က ငါ့အမျိုးသမီးက အိပ်မက်လို့တဲ့ ကွာ-သူ စိတ်မချဖြစ်နေတယ်"

"ဟေ့ကောင် ဆောင်းတွင်းအိပ်မက် ဂယောက်ဂယက်တွေ ယုံနေလို့ မဖြစ်ဘူး"

"ငါ့သားကြီးက မြို့ပြအင်ဂျင်နီယာဘွဲ့ရပြီး နယ်မှာ တံတားဆောက်တဲ့တာဝန်ယူနေတာ။ နိုင်ငံတော်ရဲ့ တည်ဆောက်ပြုပြင် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ဖို့ လုပ်နေတာ"

"ဟုတ်တာပေါ့ကွာ မင်းသားအတွက် ဂုဏ်ယူစမ်းပါ"ဦးအောင်မြင့်စကားကို ဦးလှထွန်းက သဘော ကျပြီး တဟဲဟဲရယ်နေစဉ်....ဈေးမှ ပြန်လာသော...

"ဘာတွေများ ဒီလောက်သဘောကျနေတာလဲ"ဇနီးသည် ဒေါ်အေးအေးစိုးရဲ့အသံကြောင့်...

"ဘာရယ်လို့မဟုတ်ပါဘူးကွာ။ ဒို့သူငယ်ချင်းနှစ်ယောက် ကျောင်းတုန်းက အဖြစ်အပျက်တွေကို ပြန်ပြောရင်း ရယ်နေကြတာပါ"ခင်ပွန်းသည်က ပြန်ပြောလိုက်သည်။

"ဟုတ်တယ်ဦးအောင်မြင့်ရေ..ရှင့်သူငယ်ချင်းလေးတစ်ယောက်တည်း အိမ်ထဲကုတ်ပြီး ငြိမ်နေတာ ခုကျမှပဲ ရယ်ရယ်မောမောရှိတော့တယ်"

"ကဲ..ဒေါ်အေးအေးစိုးရယ် နောက်ဆိုရင် ဒီထက်ပိုပြီး ရယ်ကြရမှာပါ။ ကဲ ကဲ သူငယ်ချင်း ကိုယ် ပြောတာမမေ့နဲ့နော်။ အားလုံးပဲ သွားပြီဗျာ။ အလုပ်ကလေးရှိလို့ပါ"

ပြောပြောဆိုဆို ဦးအောင်မြင့်သည် အိမ်ပေါ်က ဆင်းသွားတော့သည်။

"ဟော့တော့ ဆိုင်းမဆင့် ဗုံမဆင့် အိမ်ပေါ်က ဆင်းသွားလိုက်တာ သူမနက်စာ စားမယ်ဆိုလို့ ဝယ်ခြမ်းလာခဲ့တာ"ဒေါ်အေးအေးစိုးက ဦးအောင်မြင့်ကို ကြည့်ပြီး မကျေမနပ်သံနှင့်ပြောလိုက်ရာ...

"ကဲ...ကဲ...မိန်းမရာ မပူပါနဲ့။ ဒီကောင်ကြီး ငါ့ဆီကို နေ့တိုင်း လာရမှာကွာ"

"ရှင်...ဘယ်လို" ဒေါ်အေးအေးစိုးက နားမလည်စွာ မေးလိုက်သည်။

ထိုအခိုက်...."စောစောအိပ်လို့...စောစောထလို့...စောစောလမ်းလျှောက်ကြပါစို့ ခန္ဓာကိုယ် သန်စွမ်းစေဖို့ စိတ်နှလုံး ရွှင်ပြုံးစေဖို့ သူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်းများနဲ့ ပျော်ဖို့ရွှင်ဖို့ ကျန်းမာစေဖို့" ဒီဇင်ဘာ လူထုအားကစားလ နှိုးဆော်တေးသီချင်းကို မြို့နယ်အား/ကာမှ အသံချဲ့စက်ဖြင့် ရပ်ကွက်ကို လှည့်လည် လှုံ့ဆော်သော ကားဆီမှ ပျံ့လွင့်လာတော့သည်။

ဦးလှထွန်းနားစွင့်လိုက်ပြီး....

"ကဲ...ကဲ...သမီးနဲ့ အေးတို့ လာပါဦးကွယ်"

သမီးနှင့်ဇနီးသည်တို့ ဦးလှထွန်းကို ကြောက်ချစ်ရိုသေသူများဖြစ်ကြသည့်အလျောက်

"ဘာများလဲဖေဖေ"

"လာပါပြီကိုကို"

ပြောပြောဆိုဆိုနှင့် သမီးနှင့်ဇနီးတို့သည် ဦးလှထွန်းအနားရောက်လာသည်။

"မနက် (၅)နာရီမှာ ဖေဖေကို နှိုး၊ အေးက ကိုကို့အတွက် ကင်းဖတ်ဖိနပ်နဲ့ အနွေးထည်ဘောင်းဘီ ရှည် အဆင့်သင့်လုပ်ထားပေး"

ဇနီးသည်က မဝံ့မရဲဖြင့်...

"ကိုကို...ကိုကို... ဘာလုပ်မလို့လဲဟင်"

"ဩော်..ကိုကို...မနက်ဖြန် လူထုအားကစားလ ပထမအပတ်လေ။ ကိုကိုလဲ ကျန်းမာရေးအတွက် လမ်းလျှောက်မှာပေါ့"

"ဟင်...ဖေဖေ...တစ်ယောက်တည်း"သမီးဖြစ်သူ၏ စကားမဆုံးမီ...

"ဖေဖေတစ်ယောက်တည်းမဟုတ်ဘူး။ ဟောဒီတုတ်ကောက်ရယ်၊ ပြီးတော့ သမီးလေးနဲ့ အေးအေး က တစ်ဖက်တစ်ယောက်စီတွဲ ဦးအောင်မြင့်လာခေါ်လိမ့်မယ်"

ဦးလှထွန်း၏ စကား လုပ်ကိုင်ပုံကို သဘောမပေါက်သော သမီးနှင့် ဇနီးမှာ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက်ကြည့်ရင်း ဦးလှထွန်းကို တစ်လှည့်ပြန်ကြည့်မိကြသည်။

ဒါကို သဘောပေါက်သော ဦးလှထွန်းက...

"ကဲ...ကဲ...သမီးနဲ့အေးတို့ နောက်တော့ ကိုကိုနဲ့ ဦးအောင်မြင့်ရဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်ကို သိရမှာပေါ့" ဟု ပြောရင်း ဦးလှထွန်းသည် တဟဲဟဲရယ်နေပြန်သည်။

xxxxxxxxx

နံနက် ၅ နာရီခန့်တွင် ဦးအောင်မြင့်ရောက်လာသည်။ ဦးလှထွန်းတို့ မိသားစုသုံးယောက်မှာ အနွေးထည်မထူမပါး အားကစားဝတ်စုံကိုယ်စီနှင့် ...

"ကဲ...ကျုပ်တို့ အင်းလျားကန်ဘောင်ပေါ် လျှောက်ကြစို့"

ဦးအောင်မြင့်၏ စကားကို သိန်ထွန်းနှင့် ဒေါ်အေးအေးစိုးတို့ နားမလည်...

ဦးလှထွန်းရဲ့အိမ်သည် ကမာရွတ် စပယ်ခြံရပ်ကွက်ဖြစ်သည်။

ပုံမှန် ၁၅ မိနစ်ခန့်လျှောက်လျှင် အင်းလျားကန်ဘောင်ပေါ် ရောက်သည်။ ယခုတော့...

ဦးလှထွန်းကို တွေ့ခေါ် ရ၍ ခရီးမတွင်လှ....

ကမာရွတ်လမ်းမကြီးပေါ် ရောက်လျှင်...နံနက်စောစောဖြစ်၍ ကားအသွားအလာရှင်းသည်။

သို့သော် လူကြီးလူငယ် အလှာပေါင်းစုံတို့သည် လမ်းလျှောက်သူ၊ ပြေးသူ၊ ကြက်တောင်ရိုက်သူနှင့် လူစည်ကားသလိုဖြစ်နေသည်။

"ဟယ်...ကားရှင်းပေမယ့် လူတော်တော်များပါလား"

ဒေါ်အေးအေးစိုးက အံ့သြစွာ ပြောလိုက်သည်။

"အေးလေဗျာ...ဒီနေ့က ဒီဇင်ဘာလူထုအားကစားလရဲ့ ပထမဆုံးနေ့လေ"

"အေးတော်..ဦးအောင်မြင့်ရယ် ကျွန်မရဲ့ ဆရာမသက်တမ်းတစ်လျှောက် ဒီဇင်ဘာလနဲ့ ကင်းကွာ ခဲ့ရတယ်။ ဘီအီးဒီကျောင်းဆင်းတော့ နယ်ခြားအလယ်တန်းကျောင်းတွေမှာ ၁၀ နှစ် လုံးလုံးနေခဲ့ရတယ်။ မြို့ရောက်တော့လဲ ကိုကို့ရောဂါကြောင့် ပြင်ပလောကနဲ့ အဆက်အသွယ် ပြတ်သလို ဖြစ်ခဲ့ရတယ်"

"ဟုတ်တယ်...ဟုတ်တယ်။ သမီးကလဲ ကျောင်းစာနဲ့ နပန်းလုံးနေရတော့ သတိမထားမိဘူး" သမီးဖြစ်သူ သိန်ထွန်းကလည်း ထောက်ခံလိုက်သည်။

"အေးဗျ...ကျုပ်တို့လည်း ဒီဇင်ဘာလူထုအားကစားလလို့ သိထားပေမယ့် ဒီလောက်ထိ ပြင်ပ လောကကို အတွေ့အထိမရှိခဲ့ဘူး"ဦးလှထွန်းက လမ်းပေါ်မှ လူစုလူဝေးကို ကြည့်ပြီး ပြောလိုက်သည်။

သို့နှင့်...အရှေ့ဘက်ဆီမှ ပတ္တမြားသွေးဖြာနေသော နေဝန်းကလည်း ထွက်စပြုလာပေပြီ။

"ဖေဖေ ဖြည်းဖြည်းတက်"

"ကိုကို...အေးကိုအားပြု၊ တုတ်ကောက်ကိုချည်း အားမပြုနဲ့"

"ဦးလှထွန်း၊ လောမကြီးနဲ့။ တစ်လှမ်းခြင်းလှမ်း"

သမီးသိန်ထွန်း၊ ဇနီး ဒေါ်အေးအေးစိုးနှင့် မိတ်ဆွေဦးအောင်မြင့်တို့က ဦးလှထွန်းကို သတိပေး တွေရင်း အင်းလျားကန်ဘောင်ပေါ် သို့ ကျောက်လှေခါးမှတစ်ထစ်ချင်းတက်လာကြသည်။

အင်းလျားကန်ဘောင်ပေါ်ရောက်လျှင်...

အင်းလျားရေပြင်ကျယ်ကို ဖြတ်တိုက်လာသော လေနုအေးကလေးကြောင့် ဦးလှထွန်း မျက်နှာပေါ်ကို နှင်းရည်ဖျန်းသလို ခံစားလိုက်ရရာ...

"အေးဗျာ...ချွေးကလေးစိုစိုနဲ့ လေနုအေးကလေးကြောင့် တစ်ကိုယ်လုံးလန်းဆန်းသွားတာပဲ။ မောတာတွေတောင် ပျောက်သွားပြီဗျ"ဦးလှထွန်းက ခပ်ပြုံးပြုံးကြီးပြောလိုက်ရာ...

"ကဲ..ဦးလှထွန်း..ဟော-ဟို-ခုံတန်းလေးမှာ ထိုင်ရင်း နားကြရအောင်"

ဦးအောင်မြင့်က လွတ်နေသော အင်လျားကန်ရေပြင်ကို မျက်နှာမူထားသည့်ခုံတန်းတစ်ခုဆီ ခေါ်သွားသည်။ ဦးလှထွန်းက ဦးအောင်မြင့် လက်ကို တွဲကိုင်လျက်...

ခုံတန်းပေါ်ထိုင်မိသည်တွင်...

နံနက်ခင်းငှက်တစ်အုပ်က တကျီကျီအော်မြည်ပျံသန်းလျက်...

လေပြေနုကလေးကလည်းတိုး-ကန်ဘောင်ပေါ်တွင် ဖူးပွင့်နေကြသော ပန်းရနံ့များကို သယ်ဆောင် လာကြသည်။

"ကဲ-ကဲ ဦးလှထွန်း အသက်ကို အားပါးတရရှူလိုက်ပြီးတော့ မတ်တပ်ရပ်"

ဦးအောင်မြင့်ပြောသလို ဦးလှထွန်းလိုက်လုပ်သည်။

နေရောင်ခြည်ဖျော့ဖျော့အောက်တွင် လူကြီးလူငယ်များ ဟိုမှဒီမှ ပြေးလွှားဆော့ကစား၍....

တချို့မှာ ကာယလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်လျက် အဖိုးကြီးအဖွားကြီးတို့မှာလည်း တစ်လှမ်းချင်း လမ်းလျှောက်လျက်.....

ဦးလှထွန်းသည် လူစုလူဝေးနှင့်လူပ်ရှားသွားလာနေသည်ကို ကြည့်ရင်း ... ပီတိဖြစ်နေလျက် .....

"ကဲ-ဦးလှထွန်း ကျန်းမာရေးဟာ ဘယ်လောက်ထိတန်ဖိုးကြီးတယ်ဆိုတာကို သိပြီလား။ ဒါကြောင့် ဘုရားရှင်က ဟောထားတာ။ အာရောဂျ၊ ပရမံ၊ လာဘံ-တဲ့-မဟုတ်လား"

"ဟုတ်တယ်၊ ဟုတ်တယ်။ အနောက်တိုင်းစကားပုံမှာလည်း Health is wealt လို့ ဆိုထားတာ ပေါ့နော်"ဒေါ်အေးအေးစိုးကလည်း ထောက်ခံလိုက်သည်။

"နေပါဦးဗျ။ ဦးအောင်မြင့်ရယ်။ ဒီလောက်များတဲ့လူတွေ..."

"ဟုတ်တယ်လေ ဦးလှထွန်း။ နှစ်စဉ် ဒီဇင်ဘာလစနေနေ့ကို လူထုအားကစားလ ဖြူစင်သမအရယ်လို့ ၁၉၇၂ ခုနှစ် အားကစားနှင့်ကယာပညာဦးစီးဌာန ပေါ်ပေါက်လာကတည်းက အရှိန်အဟုန်မြင့်တင် ဆောင်ရွက်ခဲ့တာပေါ့"

"ဒါနဲ့ ဦးအောင်မြင့်ရယ်။ ဒီနေ့ကတော့ စနေနေ့ လူထုအားကစားလဟုတ်ပါပြီ။ ကျန်တဲ့နေ့တွေမှာ ဦးလှထွန်းဘယ်မှာ လမ်းလျှောက်ဖို့စဉ်းစားမလဲ"ဒေါ်အေးအေးစိုးက ပြောလာသည်။

"ဟုတ်တယ် ဦးဦး သမီးလဲ အဲဒါကို ပြောမလို့"သိဏ္ဍထွန်းကလည်း မေးလိုက်သည်။

"ဟော..ဒီမေးခွန်းက မေးသင့်တဲ့စကားပဲ"ဦးအောင်မြင့်က ပြောလိုက်ရာ...

"ကဲ..ဒီလိုဆို ကျွန်တော့်အတွက် အကြံပေးပါဦး"ဦးလှထွန်းက မျှော်လင့်တကြီး ပြောလိုက်သည်။

"ဟော...ပြောပါမယ့် ခင်ဗျားရဲ့ခြံက အတော်လေးကျယ်တယ်မဟုတ်လား"

ဦးလှထွန်းက ခေါင်းညိတ်လိုက်သည်။

"ခင်ဗျားရဲ့ခြံထဲမှာ ခေါက်တုံ့ခေါက်ပြန်လျှောက်ကြည့်ပေးဗျာ"

"အာ..ဟုတ်တယ်၊ ဟုတ်တယ်။ ခင်ဗျားပြောမှပဲ သတိထားမိတယ်"

ဦးလှထွန်းက အားတက်သရော ပြောလိုက်သည်။

"ကဲ..ဦးလှထွန်း လမ်းလျှောက်ရတဲ့အကျိုးကျေးဇူးတွေ ကျွန်တော်ပြောပြမယ်"

"အင်း..ခင်ဗျားကတော့ စာပေသမားဆိုတော..."

"ဟုတ်တယ်ဦးအောင်မြင့်၊ ကျွန်မတို့လဲသိသင့်တာပေါ့။ ကျွန်မလဲ ကျောင်းဆရာမဆိုပေမယ့် ကျောင်းသားတွေ အတန်းအောင်ဖို့ ဂုဏ်ထူးထွက်ဖို့ လုံးပမ်းရတာနဲ့ပဲ ပြင်ပဗဟုသုတကို အချိန်မပေးနိုင်ဘူး။ ကျောင်းသင်ခန်းစာနဲ့ပဲ နစ်မြုပ်နေရတာ"

"ကဲ..ကဲ..ဦးလှထွန်းရော ဒေါ်အေးအေးစိုးရော၊ သမီးသိဏ္ဍထွန်းပါ နားထောင်။ လမ်းလျှောက်ခြင်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးကို ကမ္ဘာကျော် Reader Digest မဂ္ဂဇင်းမှာ အားကစားရဲ့ အားကစားခန်းမလိုသော အားကစားလေ့ကျင့်ခန်း၊ ဆေးဝါးမလိုသော ဆရာဝန်၏ ညွှန်ကြားချက်၊ အစာလျော့စားရန်မလိုသော ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ချနည်း၊ ငွေကြေးမကုန်သော ခန္ဓာကိုယ်အလှပြုပြင်နိုင်သော ကိရိယာ၊ ဆရာဝန်မလိုသော ဆေးဝါးမလိုသောစိတ်ပျိုကိုယ်နှအသက်ရှည်ဆေး၊ ငွေကြေးမကုန်သော အားလပ်ရက်ခရီးထွက်ခြင်းမျိုး လို့ ဆိုထားတယ်ဗျ"

"အင်း-ဟုတ်တယ်ဗျ။ ဟိုတလောက ကျွန်တော်ဖတ်ရတဲ့ သတင်းစာဆောင်းပါးမှာ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်က လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀ ကျော်ကပင် ရဟန်းသံဃာတွေမှာ စကြဉ်လျှောက်တာ လူပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာတော့ လမ်းလျှောက်ခြင်းရဲ့အကျိုးကို ခရီးသွားနိုင်၊ ကြံ့ခိုင်အားအင် ကင်းစင်ရောဂါ၊ အစာကြေညက်၊ မပျက်သမာဓိ ငါးမျိုးရှိ၊ များစွာစကြဉ်အကျိုးတည်းလို့ ဖတ်လိုက်ရတယ်ဗျ"

"ဟုတ်တာပေါ့.. ဦးလှထွန်းရာ၊ ဘုရားရှင်ရဲ့ ဟောကြားချက်တွေဟာ ယနေ့သိပ္ပံပညာထွန်းကားတဲ့ ဆေးပညာရှင်တွေကိုယ်တိုင် ရောဂါကုထုံးအတော်များများကို လမ်းလျှောက်လေ့ကျင့်ခန်းနဲ့ ကုနေကြ ပြီလေ"

"ဒါနဲ့နေပါဦး ဦးအောင်မြင့်ရာ နိုင်ငံခြားဖလားပွဲမှာ ကျွန်တော်တို့ အသင်းဘယ်လိုလဲ"

"အင်းဗျာ။ အုပ်စုမှာပဲ ထွက်ခဲ့ရတယ်လေ။ ဦးအောင်မြင့်စကားကြောင့်

"ကျွန်တော်လေ မြန်မာ့ဘောလုံးအသင်းကို အရင်ကလို "ရွှေ"ခေတ်ပြန်ရောက်စေချင်တယ်" ဦးလှထွန်း၏ စကားကြောင့်...

"ဘောလုံးသာမကဘူး။ မြန်မာ့အားကစားအားလုံး တိုးတက်ဖို့ လိုတယ်ဗျ"

ဦးအောင်မြင့်က အားပါပါ ပြောလိုက်သည်။

"ဟုတ်တယ်ဗျ။ ကျွန်တော်တို့ နိုင်ငံဟာ အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲများ အိမ်ရှင်အဖြစ် သုံးကြိမ်ကလွဲလို့ ကျန်နှစ်တွေမှာ အဆင့်(၇)ကနေ မတက်တော့ဘူး"

"အဲဒါကြောင့် ကျွန်တော်ပြောတာပေါ့။ နိုင်ငံရဲ့အားကစားတိုးတက်ဖို့ဆိုတာ ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာန အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာနပေါ့ဗျာ။ တစ်ခုတည်းနဲ့ မရနိုင်ဘူး။ မတိုးတက်နိုင်ဘူး"

"ဒီလိုဆိုရင် ကျုပ်တို့က ဘာလုပ်ရမှာလဲ"ဦးလှထွန်း၏ အမေးစကားကြောင့်...

"'အေးဗျ...အားကစားဝါသနာရှင်တွေ လုပ်ငန်းရှင်တွေကပါ ဝိုင်းဝန်းပံ့ပိုးမယ်။ ငွေအားလူအားပေါ့ဗျာ။ နောက်ပြီး သက်ဆိုင်ရာတာဝန်ရှိသူတွေက ကစားကွင်းကစားရုံတွေတည်ဆောက်ပေးမယ်။ အားကစား ပစ္စည်းတွေ လုံလုံလောက်လောက်ဖြည့်ဆည်းပေးမယ်။ နိုင်ငံတကာနဲ့အပြန်အလှန် ချစ်ကြည်ရေး ပြိုင်ပွဲဆွေးနွေးပွဲ၊ Joint Training တွေ၊ ဒိုင်နဲ့ နည်းပြသင်တန်းတွေဖွင့်ပေးမယ်ဆိုရင် နိုင်ငံရဲ့အားကစားလည်း တိုးတက်လာမှာပေါ့"

"ဟုတ်တယ်။ ဟိုတလောက သတင်းစာထဲမှာ ဖတ်လိုက်ရတယ်။ အားကစားနှင့်ပညာရေး ပေါင်းစပ် သင်တန်းကျောင်း(အား/ကာသိပ္ပံ)ကို တိုးချဲ့ဖွင့်တာနဲ့ ဘောလုံးအကယ်ဒမီကျောင်း ဖွင့်ပွဲလေ"

"ဟုတ်တယ်။ ဦးလှထွန်း အဲဒါတွေက အား/ကာနဲ့ အားကစားအဖွဲ့ချုပ်တွေ ပူးပေါင်းပြီး အားကစား လုပ်ငန်းရေတိုရေရှည်စီမံကိန်းတွေလေ"ဦးအောင်မြင့်၏ စကားကြောင့်....

"ဟုတ်တယ် ဦးအောင်မြင့် ကျွန်းလက်ခရိုင်နယ်တွေမှာလည်း အားကစားဖွံ့ဖြိုးရေးတွေ လုပ်စေချင်တယ်"

"လုပ်ထားပါတယ်။ ဦးလှထွန်း...တာဝန်ရှိလူကြီးတွေက ကျွန်းလက်အားကစားဖွံ့ဖြိုးရေး ကော်မတီ အဆင့်ဆင့်တွေနဲ့ အားကစားအားလုံးကို အကောင်အထည်ဖော်နေတယ်လေ"

"အေးဗျာ ခုခေတ်လူငယ်တွေ ကံကောင်းပါတယ်"ဦးလှထွန်းက ဝမ်းသာအားရ ပြောလိုက်သည်။

"ကဲ..ကိုကို နေလဲပူလာပြီ။ အေး...တို့ အိမ်ပြန်ကြရအောင်။ အိမ်ရောက်မှ စကားပြန်ဆက်ကြတာပေါ့" ဒေါ်အေးအေးစိုး၏ သတိပေးစကားကြောင့် ဦးလှထွန်းနှင့်ဦးအောင်မြင့်တို့စကားကို အဆုံးသတ် လိုက်ကြသည်။

xxxxxxxxxx

"ကဲ...ကိုယ်တို့ စကားပြန်ဆက်ရအောင်။ မင်းလာလို့ ငါလဲ အားရှိတယ်ကွာ"

ဦးလှထွန်းက အားတတ်သရောပြောလိုက်သည်။

ဦးအောင်မြင့်သည် တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားဘဝ ဆယ်မျိုးစုံ လက်ရွေးစင်ဖြစ်ခဲ့သလို၊ အရပ်အမောင်း ထောင်ထောင်မောင်းမောင်းကြောင့် ဘော်လီဘောလက်ရွေးစင်လည်း ဖြစ်ခဲ့သည်။

ပြီးတော့ ဆောင်းပါးတွေ ကဗျာတွေ ရေးပြီး စာပေဆွေးနွေးပွဲ၊ ဟောပြောပွဲများ နာမည်ကြီး စာရေးဆရာများနှင့်လည်း မိတ်ဖွဲ့နှင့် နှံ့နှံ့စပ်စပ်ရှိသူဖြစ်လို့ ဦးလှထွန်းက "မင်းလာလို့ အားရှိရတယ်ကွာ"ဟု ဆိုခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။

"ကဲ..ဦးအောင်မြင့်ရေ..ကျွန်မတို့ မနက်စာကတော့ ကန်စွန်းရွက်ကြော်၊ ချဉ်ပေါင်ရွက်နဲ့ ရုံးပတီ သီးဟင်းချို၊ ပြီးတော့ ပဲပင်ပေါက်ပဲပြားကြော်ဆိုတော့ ဦးအောင်မြင့် မစားနိုင်ရင် ငါးသေတ္တာချက်ပေးမယ်လေ"

"ဟိုး...ဆရာမ...ဟိုး... ကျွန်တော် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကြိုက်ပါတယ်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ထဲမှာလည်း ပါသင့်တဲ့ ဗီတာမင်ဓာတ်တွေရှိနေပါတယ်"ဦးအောင်မြင့်က ဒေါ်အေးအေးစိုးကို လက်ဝါးကာပြီး ပြောလိုက်သည်။

"ဒါနဲ့...ဦးအောင်မြင့်ရယ်။ ကျွန်မတို့ဘောလုံး ဘာဖြစ်လို့ သရဖူမဆောင်းနိုင်တာလဲ။ အမျိုးသမီး ဘောလုံးဆိုလဲ ဗီယက်နမ်နဲ့ ထိုင်းအသင်းကို အမြဲရှုံးတယ်"

"ဩော်...ဒေါ်အေးအေးစိုးလဲ အားကစားဝါသနာပါတာကိုး"

"မေမေသာမကဘူး။ သမီးလဲ အမျိုးသမီးဘောလုံးပွဲဆိုရင် အားပေးတာပဲ။ ဒါပေမယ့် မြန်မာ့အသင်း ဗိုလ်မစွဲတာ ခက်တယ်"

"အေး ဒေါ်အေးအေးစိုးရော၊ သမီးသိ်ကိထွန်းပါ နားထောင်....လက်တစ်ချောင်းတည်းနဲ့ အရာဝတ္ထု တစ်ခုကို ဆုပ်ကိုင်လို့ရပါ့မလား"

"မရပါဘူး...ဦးဦး"

"အေး..သမီး ပြောသလိုပဲ ကျန်းမာရေးနဲ့ အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊ အားကစားနဲ့ ကာယပညာဦးစီး ဌာနတစ်ခုတည်းနဲ့ အားကစားတိုးတက်အောင် လုပ်လို့မရဘူး။ တစ်နိုင်ငံလုံး၊ တစ်မျိုးသားလုံး၊ အမျိုးသားရေး အသွင်နဲ့ ဝိုင်းဝန်းအားပေးဖို့ လိုတယ်။ ဒါကို သဘောပေါက်တဲ့ နိုင်ငံတော်ကလည်း လူငယ်ထုစုဝေးတဲ့ စာသင်ကျောင်းတွေကို ဦးစားပေးပြီး လူမှုရေးဦးတည်ချက် (၄)ရပ်မှာ စတုတ္ထအချက်ကို "ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ပြီး ပညာရည်မြင့်မားရေးလို့"ဆိုထားတယ်။"

"ဦးအောင်မြင့် ပြောချင်တာက စုပေါင်းလူထုအားကစားဖြစ်အောင် လုပ်ချင်တာပေါ့"

"ဟုတ်တယ် - ဒေါ်အေးအေးစိုး- လူထုအားကစား Mass Sport ကနေ Excellent Sport (ထူးချွန် အားကစား)သမားတွေပေါ်ထွက်ဖို့ လိုတာပေါ့"

"ဟုတ်တယ် ဦးဦး- တစ်ဦးချင်းစီ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးမှ မိသားစုအလိုက် ရပ်ကွက်ခရိုင်မြို့နယ်တွေ အထိ တစ်နိုင်ငံလုံးကျန်းမာရေးကို အလေးထားပြီး ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းရမယ်နော်"

"အေး..သမီးပြောတာမှန်" ဦးအောင်မြင့်ရဲ့စကားကြောင့်

ဒေါ်အေးအေးစိုးပြောလိုက်သည်ကတော့...

"ကျွန်မတို့လည်း မနက်ဖြန်ကစပြီး လမ်းလျှောက်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်မယ်။ အာရောဂျံ ပရမံ လာဘံ ကို တစ်နိုင်ငံလုံးအကောင်အထည်ဖော်မယ်ဆိုရင် ခြေတစ်လှမ်းကုဋေတစ်သန်းပေါ့နော်..."

"ဟုတ်တယ်..ဟုတ်တယ်...ခြေတစ်လှမ်းကုဋေတစ်သန်း"ဟု ဦးအောင်မြင့်က အားပါးတရ ပြောလိုက်ပါတော့သည်။

သီရိ(ဥပဒေ)

မည်ိုးသောပန်း၊ မသေသောသစ်ပင်

မင်းလပြည့်

မြူနှင်းများက မြို့ကိုအုပ်မိုးထားသည်။ တောင်ပေါ်မြို့လေးမို့ ရာသီဥတုက အေးချမ်းလှသည်။ တိမ်ကြားထဲမှ နေမင်းက တိုးထွက်ရန်အားယူဆဲ၊ နံနက်လင်းပြီးဖြစ်၍ အိမ်တံခါးအချို့သာ ဖွင့်ကြသေးသည်။ ဆေးအနီရောင် သုတ်ထားသော ပျဉ်ထောင်အိမ်ကလေးမှာ တံခါးပွင့်လာပြီး လူတဦးထွက်လာသည်။ သူကားအရပ်မြင့်မြင့်၊ ခန္ဓာကိုယ် ခပ်သွယ်သွယ်ဖြင့် အားကစားဝတ်စုံ ဝတ်ထားသည်။ သူ၏မျက်နှာတွင် ပါးရေတွန့်ရာများရှိသော်လည်း နုပျိုပုံပေါက် နေသည်။ လမ်းမပေါ်တွင် နှင်းစက်များကြောင့် ရေဖျန်းသလိုရွှဲစိုနေသည်။ "ဖေဖေ အပြင်မှာအေးနေတယ်၊ ဒီနေ့ အိမ်မှာနားပါလား" သမီးဖြစ်သူက လှမ်း၍သတိပေးသည်။ "ဒီနေ့လည်း မသွားလို့မဖြစ်ဘူး၊ ပြိုင်ပွဲရှိတယ်။ ဖေဖေက ကျန်းမာရေးသိပ် ကောင်းတာမဟုတ်ဘူး၊ နားဦးမှပေါ့။" "ငါနေကောင်းပါတယ်၊ စိတ်မပူပါနဲ့" အဘိုးအိုက ပြန်ပြောလိုက်သည်။ အဘိုးအို၏ အားကစားဝါသနာကြီးမားမှုကို သမီးဖြစ်သူက ဟန့်တားနိုင်ခြင်းမရှိပေ။ အားကစားနှင့်ပတ်သက်လာလျှင် ဝါသနာကြီးသူ၊ ခေါင်းမာသူဖြစ်၍လက်လျော့ထားရသည်။ "ဟာအချိန်တောင် လင့်နေပါလား" အဘိုးအို၏ပြီးငြူသံ ထွက်ပေါ်လာသည်။ အဝေးမှ ဆိုင်ကယ်တစ်စီး လာနေသံ ကြားနေရသည်။ အနားရောက်တော့ တူတော်မောင်ဖြစ်သူ ထာဝဲန်ဖြစ်နေသည်။ "အဘိုးဘယ်သွားမလို့လဲ" "ထုံးစံအတိုင်း ပေါ့ကွာ" "ဒါဆိုကျွန်တော်နဲ့လမ်းကြုံတယ်လိုက်ခဲ့ပါ" အဘိုးအိုမှ ဆိုင်ကယ်ပေါ်သို့ ပေါ့ပါးစွာ ခုန်တက်လိုက်သည်။ အရွယ်နှင့်မလိုက်အောင် ပေါ့ပါးသွက်လက်လှပေသည်။

ရုန်းဇလပ်၊ ဂေါက်ကွင်းရိပ်သာသို့ အဘိုးအိုတစ်ဦးတည်း ရောက်ရှိနေသည်။ ရိပ်သာစတိုးမှ သူ၏ ဂေါက်အိတ်ကို မယူပြီး ဂေါက်တံများကို စစ်ဆေးနေသည်။ တီခုံမှ ဂေါက်ကွင်း ကျင်းအမှတ်(၁)ကို ကြည့်လိုက်တော့ နှင်းမှုန်များက နေရောင်နှင့်အတူ လွင့်မျောနေသည်။ ဝုဒ်ဂေါက်တံဖြင့် ရိုက်ရမည့် အကွာအဝေးကို မှန်းဆနေ သည်။ အခြားကျင်းများကိုလည်း သူ၏ဂေါက်တံဖြင့် မည်သို့ခန္ဓာကိုယ်လွှဲရိုက်မည်အနေအထားအား စိတ်ကူးဖြင့် ပုံဖော်နေသည်။ မြင်ကွင်းက ဝိုပြင်စွာ ထင်ရှားလာသည်။ ထင်ရှူးပင်များ စီရီစွာပေါက်နေသော ရှုခင်းက လှပလွန်းလှသည်။ တချိန်က ထိုနေရာသည် ခြံနွယ်ပိတ်ပေါင်းများဖြင့် ဖုန်းဆိုးတောကြီးဖြစ်သည်။ ဂေါက်ကွင်း ဖောက်လုပ်တော့ သူက ကလေးအရွယ်သာရှိသေးသည်။ ငှက်ပစ်၊ နွားကျောင်းသည့်နေရာမို့၊ ဂေါက်ကွင်းဖောက်လုပ် ရာတွင် သူကိုယ်တိုင်အမှိုက်များကို သယ်ပို့လွှတ်ပစ်ခဲ့ဖူးသည်။ ယခုတော့ တာဝန်ရှိသူအဆက်ဆက် ဂေါက်ကွင်းကို ပြင်ဆင် ဆောင်ရွက်ခဲ့သောကြောင့် အဆင့်အတန်းမီသော ဂေါက်ကွင်းတစ်ခုဖြစ်လာခဲ့သည်။ သူ၏လက်ထက်တွင် ဂေါက် ကွင်းသန့်ရှင်းရေးနှင့်ရန်ပုံငွေများ တိုးပွားခဲ့သည်။ သူ၏စည်းရုံးရေးကောင်းမှုကြောင့် ဂေါက်သီးရိုက် အားကစား စိတ်ပါဝင်စားသူများ၊ Beginner များတိုးပွားလာသည်။ ဂေါက်ကွင်း၌ ဂေါက်သီးအားကစားသမားများဖြင့် စည်ကားသိုက်မြိုက် နေလျက်ရှိသည်။ မြို့၏ ဂေါက်ကွင်းနာယက တာဝန်ယူထားသူလည်းဖြစ်ပေသည်။

"အဘရောက်တာကြာပြီလား"ဟု မေးသံကြားမှ အတွေးများပြန့်လွင့်နေကြောင်း သူသတိထားမိသည်။ ဂေါက်ကစားမည့် Golfer များ၏ကားများက တစ်စီးပြီးတစ်စီး ဝင်ရောက်လာသည်။ "အဘိုးရောက်ပြီလား၊ အဘိုးကတော့ ကျွန်တော်တို့ထက် အသက်အများကြီး ကြီးသလောက် ဝိရိယအား သိပ်ကောင်းတယ်။ အဘိုးကတော့စံပြပါပဲ။" "ကဲလူစုံရင် ပြိုင်ပွဲစမယ်ကွာ"။ အချိန်အနည်းငယ်ကြာတွင် လူစုံသွားသဖြင့် အဖွဲ့လိုက်ခွဲ၍ ဂေါက်ပြိုင်ပွဲ ကျင်းပကြသည်။ အဘိုးအိုဏ်အဖွဲ့တွင် လက်စွမ်းကောင်းသော အားကစားမများ ကောင်းများ ပါဝင်နေသည်။ တစ်ဦးပြီးတစ်ဦးရိုက်၍အဘိုးအိုအလှည့်သို့ရောက်လာသည်။ ဂေါက်သီးကို တီခုံပေါ်တွင် အကျအနတင်သည်။ ကွင်းကိုတစ်ချက်ကြည့်ပြီး ကိုယ်နေဟန်ထားမှန်စွာဖြင့် ဂေါက်တံကိုအားဖြင့် လွှဲရိုက်လိုက်သည်။ ရိုက်ချက်မှန်၍ ဂေါက်သီးက လေပေါ်တွင် အရှိန်ပြင်းစွာ ပြေးတက်သွားသည်။ Fairway ပေါ်သို့ ရောက်ရှိသွားသည်။ "အဘကအသက်ကြီးသလောက်၊ လက်ရည်မကျဘူး" ဦးမန်ပီးက ချီးမွမ်းစကားပြောသည်။ သည်လိုနှင့် ဂေါက်သီး လုံးကျရာနေရာသို့ လမ်းလျှောက်သွားပြီး နေရာအသီးသီးမှ ကျင်း(၁)သို့အဝင်ရိုက်ကြသည်။ ပြိုင်ပွဲဝင်အားလုံး လက်ရည်ကောင်းသဖြင့် သတ်မှတ်ရိုက်ချက်အတိုင်း ရကြသည်။ ထပ်မံရိုက်မည့်ကျင်း(၂) နေရာကား တောင်အောက် မြေပြန့်လျှိုတွင် ရှိသဖြင့် ဂေါက်သီးရိုက်ရာတွင် ခက်ခဲလှသည်။ ဂေါက်သီး မကျွမ်းကျင်သူများဆိုလျှင် ချုံပုတ်၊ တောစပ်၊ ရေကန်များသို့ ဂေါက်သီးကျပြီး မကြာခဏ ပျောက်ဆုံးသဖြင့် ဂေါက်သီးရိုက်သူများ အကြောက်ဆုံးနေရာဖြစ်ပါသည်။ သတ်မှတ်ရိုက်ချက်က (၅)ချက်ဖြစ်သည်။ အဘိုးအိုမှာ ပြိုင်ပွဲဝင်များနည်းတူ သတ်မှတ်ရိုက်ချက်အတိုင်း ရိုက်နိုင်ခဲ့သည်။ "ဒီနေ့တော့ အကုန်လုံး လက်မြူးနေတာပဲ၊ တခြားအဖွဲ့တွေလည်း ဒီလိုပဲထင်တယ်၊ ပထမရတဲ့သူကတော့ အတော်ဆုံးသူပဲဟော့" ပြိုင်ပွဲတိုင်း၌ ဆုအမြဲချိတ်လေ့ရှိသော ကိုထောင်ကျွန်းမှ မှတ်ချက်ပြု ပြောဆိုသည်။ "ဟုတ်ပါကွာ၊ ဒီနေ့တော့ရိုက်ရတာအခက်အခဲဆုံးနေ့ပဲ" ပြည်နယ်လက်ရွေးစင် ကုမ္ပဏီပိုင်ရှင် ဦးဆွန်လိန်းမှလည်း ဝေဖန်ပြောဆိုသည်။ ကျင်းအမှတ်(၂)မှ ကျင်းအမှတ်(၃)သို့ ရိုက်ရမည့်နေရာကား တောင်ကုန်း အထက်တွင်ရှိသည်။ နံဘေးတွင် သစ်ပင်တောအုပ်များရှိနေသည်။ အကွာအဝေး ကိုက်(၂၅၀) ခန့်တွင်ရှိသည်။ အဘိုးအိုမှ ၎င်း၏ ဂေါက်တံကို ရွေးချယ်၍ ရိုက်သည်။ နေရောင်ခြည်ထွက်လာ၍ ရာသီဥတုမှာ နွေးထွေးလာသည်။ လတ်ဆတ် သန့်ရှင်းသော လေနအေးက အဘိုးအိုဏ်နှာဝသို့ တိုးဝင်လာသည်။ အဘိုးအိုမှ လေကိုအားပါးတရ ရှူရှိုက်ပြီး စိတ်ကို တည်ငြိမ်စွာစုစည်းလိုက်သည်။ ရိုက်ရမည့် အလံတိုင်နေရာသို့ မှန်းဆလိုက်သည်။ သည်ကျင်းက သူ့အတွက် အကျိုးပေးသော ကျင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဂေါက်သီးရိုက်လျှင် ၄ငေမတပေသို့ အနီးဆုံး ဂေါက်သီးကျလေ့ရှိသော ကျင်းဖြစ်သည်။ အဘိုးအိုသည်ဂေါက်တံဖြင့် အစမ်းချိန်ကြည့်သည်။ ကိုယ်ခန္ဓာ အနေအထားကို အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင် ပြင်ဆင်နေသည်။ စိတ်ကိုတည်ငြိမ်စွာ စုစည်းလိုက်သည်။ ဂေါက်တံကို အားဖြင့်လွှဲရိုက်လိုက်သည်။ ရိုက်ချက်မှန်သဖြင့် ဂေါက်သီးက လေထဲမြောက်သွားပြီးနောက် Fairway ပေါ်သို့ လိမ့်၍ကျသွားသည်။ မကြာမီ ကုန်းပေါ်ထက်မှ "ကျင်းဝင်သွားပြီ"ဟု အော်ပြောသံများ ကြားရ၍

အဘိုးအိုမှ မယုံကြည်နိုင်အောင် အံ့အားသင့်သွားသည်။ သွားကြည့်တော့ တစ်ကယ်ကျင်းဝင်နေသည်။အဘိုးအို၏ ဘဝတွင် အမျှော်လင့်ဆုံး အိပ်မက်ကပြည့်ခဲ့ပြီ ဖြစ်ပါသည်။ ကစားဖော်များဖြစ်သော ဦးမန်ပီး၊ ဦးထောင်ကျန်း၊ ဦးချွန်လိန်း၊ ဦးထာကြုံးတို့မှ အားရဝမ်းသာ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ကြသည်။ ပွေ့ဖက်ဂုဏ်ပြုကြသည်။ လွတ်လပ်ရေးနေ့ အထိမ်းအမှတ် ဂေါက်သီးရိုက်ပြိုင်ပွဲ၏ ပထမဆုရသူကား အဘိုးအိုပင်ဖြစ်ပေတော့သည်။

++++++++++++

အသက်(၂၅)နှစ်အောက် Tennis အားကစားပြိုင်ပွဲအခမ်းအနားကို ကျင်းပတော့မည်ဖြစ်၍ အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ ညွှန်ကြားရေးမှူး၊ ဦးဒေးဗစ်မှ ဝန်ကြီးချုပ်နှင့်တာဝန်ရှိသူများအား စောင့်ဆိုင်းနေသည်။ နံနက်ပိုင်းကလည်း ဒီဇင်ဘာလူထုလမ်းလျှောက်ပွဲ၌ အဘိုးအိုကိုယ်တိုင် ပါဝင်လမ်းလျှောက်ခဲ့ပြီး သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းများ လေ့ကျင့်ခဲ့ကြသည်။ ယခု Tennis အားကစားပြိုင်ပွဲသို့လည်းအဘိုးအိုကို ဖိတ်ကြားထားသဖြင့် အဘိုးအိုလည်း တက်ရောက်သည်။ သူငယ်စဉ်က စွဲလန်းနှစ်သက်ဖူးသော အားကစားနည်း၊ ပြည်နယ်လက်ရွေးစင် အဖြစ်မှ နိုင်ငံလက်ရွေးစင်ဖြစ်ခဲ့ဖူးသူဖြစ်သည်။ ဝန်ကြီးချုပ်နှင့် အဖွဲ့ရောက်ရှိနေရာယူပြီးနောက် ဝန်ကြီးချုပ်မှ အမှာစကား ပြောကြားသည်။

"ဒီနှစ်မှာ ပြည်နယ်ဝန်ကြီးချုပ်ဖလား တင်းနစ်ပြိုင်ပွဲတစ်ခုအဖြစ် သီးသန့်ကျင်းပပေးရခြင်းကတော့ တင်းနစ်အားကစားမျိုးဆက်သစ်များ ပေါ်ထွက်လာရေးနဲ့ လူရွေးချယ်နိုင်ရေးကို ရည်ရွယ်ပြီး ကျင်းပရခြင်း ဖြစ်တယ်။ တို့နိုင်ငံဟာ အရှေ့တောင်အာရှနိုင်ငံထဲက တစ်ခုအပါအဝင် ဖြစ်တယ်။ တို့နိုင်ငံရဲ့ အားကစား သမိုင်းအကြောင်းကို အနည်းငယ် ရှင်းပြရမယ်ဆိုရင် ၁၉၅၉ခုနှစ်မှာ ပထမအကြိမ် စတင်ကျင်းပတဲ့ အရှေ့တောင်အာရှ ကျွန်းဆွယ်ပြိုင်ပွဲမှာ ထိုင်းနိုင်ငံဟာ အိမ်ရှင်အဖြစ် စတင်တာဝန်ယူပြီး ဆောင်ရွက် ခဲ့တယ်။ တို့နိုင်ငံဟာ ရွှေတံဆိပ်(၁၁)ခု အပါအဝင် စုစုပေါင်း ဆုတံဆိပ် (၄၀)ခု ရရှိပြီး နိုင်ငံအလိုက် ဒုတိယရရှိခဲ့တယ်။ ၁၉၆၁ခုနှစ် အိမ်ရှင်အဖြစ် တာဝန်ယူကျင်းပခဲ့ပြီး အားကစားနည်း (၁၃)မျိုး ပါဝင်ခဲ့ပြီး နိုင်ငံ(၇)နိုင်ငံ ကျင်းပရာမှာ တို့နိုင်ငံဟာ ရွှေတံဆိပ် (၃၅)ခု၊ ငွေတံဆိပ်(၂၆)ခု ၊ကြေးတံဆိပ်(၄၃)ခု ရရှိခဲ့ပြီး နိုင်ငံအလိုက်ရပ်တည်မှုမှာ ပထမရရှိခဲ့တယ်။ ၁၉၆၉ ကျွန်းဆွယ် အားကစား ပြိုင်ပွဲမှာလည်း တို့နိုင်ငံဟာ ပြေးခုန်ပစ်၊ ကျွမ်းဘား၊ ရွက်လှော်၊ အလေးမ၊ လက်ဝှေ့အားကစားနည်းတွေမှာ ရွှေတံဆိပ် အများကြီး ရခဲ့သလို တင်းနစ်နှင့်ဘော်လီဘောပြိုင်ပွဲမှာလည်း ဗိုလ်စွဲခဲ့တယ်။ ဘောလုံးပြိုင်ပွဲမှာလည်း မြန်မာအသင်း ဟာ ထိုင်းအသင်းကို (၄)ဂိုး၊(၃)ဂိုးနှင့် အနိုင်ရပြီး ကျွန်းဆွယ်ရွှေတံဆိပ်ဆုကို (၃)ကြိမ် ဆွတ်ခူးခဲ့တယ်။ တို့မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ အားကစားအောင်မြင်မှုတွေကို အကျဉ်းချုံး ပြောပြခြင်းသာ ဖြစ်တယ်။ တို့နိုင်ငံဟာ အစဉ်အလာကောင်းခဲ့တဲ့ နိုင်ငံတစ်ခုဖြစ်တယ်ဆိုတာကို မှတ်သားထားရမှာဖြစ်တယ်။ တို့ပြည်နယ်ဟာလဲ နိုင်ငံတော်အဆင့်ပြိုင်ပွဲတွေမှာ အရည်အချင်းပြည့်မှီစွာ နှစ်စဉ်ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်နိုင် ခဲ့တယ်ဆိုတာ သိရှိ ထားဖို့လိုတယ်၊ **Tenis** အားကစားပြိုင်ပွဲမှာ နှစ်စဉ်ဆီမီး ဖိုင်နယ်အထိ ရောက်ခဲ့တယ်။ ယနေ့

တင်းနစ်ပြိုင်ပွဲမှာ ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်ကြမယ့် လက်ရွေးစင် အားကစားသမားများဟာ အားကြိုးမာန်တက် ယှဉ်ပြိုင်သွားကြပြီး နိုင်ငံဂုဏ်ဆောင်နိုင်မယ့် လက်ရွေးစင် အားကစားသမားကောင်းများ ပေါ်ထွက် လာအောင် ကြိုးစားယှဉ်ပြိုင် ကြပါလို့ တိုက်တွန်းမှာကြားရင်း နိဂုံးချုပ်အပ်ပါတယ်"

ဆက်လက်၍ အခမ်းအနားမှူးမှ ပြည်နယ်ဂုဏ်ဆောင် မြန်မာလက်ရွေးစင် အားကစားသမားဟောင်း (၁)ဦး မှ ပြောကြားပေးပါရန် တင်ပြအပ်ပါတယ်ရှင်ဆိုသည်နှင့် အဘိုးအိုမှ စင်မြင့်ထက်သို့ တက်လှမ်းခဲ့သည်။ "ဝန်ကြီးချုပ်နှင့်ပြည်နယ်ဝန်ကြီးများ၊ ဌာနဆိုင်ရာအကြီးအကဲများ၊ အားကစားဝါသနာရှင်များအားလုံး မင်္ဂလာပါလို့ နှုတ်ခွန်းဆက်သအပ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ပြည်နယ်ဟာ တခြားတိုင်းနှင့်ပြည်နယ်လို အားကစားသမားများ ပေါ်ထွန်းတဲ့ ပြည်နယ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဘောလုံးအားကစားပြိုင်ပွဲမှာ မြန်မာ့လက်ရွေးစင် (၃)ဦး၊ မြားပစ်အားကစား(၁)ဦး တို့ဟာ အထင်အရှားရှိနေပါတယ်။ သူတို့မှာ လူငယ်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ လူငယ်တွေဟာ တက်ကြွတယ်၊ စူးစမ်းလိုစိတ်ရှိကြတယ်၊ အစွမ်းအစပြသကြတယ်၊ သင်ယူနာခံ လိုတဲ့စိတ်တွေ ရှိကြပါတယ်။ သူတို့ဟာနိုင်ငံရဲ့အနာဂတ်နိုင်ငံရဲ့ မျိုးဆက်သစ်တွေ ဖြစ်တဲ့အတွက် ပညာရေးနှင့် အားကစားကို ထူးချွန်တဲ့ လူချွန်လူကောင်းတွေဖြစ်လာအောင် မြေတောင်မြှောက်ပေးရမှာဖြစ်တယ်။ ဒီမြို့နယ်မှာရှိတဲ့ လူငယ်အများစုဟာ နေ့ရောညပါ အားကစားနည်းပေါင်းစုံကို ကစားကြတာ တွေ့ရပါတယ်။ အားကစားပြိုင်ပွဲတွေကို ကျင်းပပေးတာကအားကစားရုံတွေကို တည်ဆောက် ပေးတာထက် ပိုပြီးထိရောက်ပါတယ်။ အားကစားပွဲတွေကို ကျင်းပပေးခြင်းဖြင့် လူငယ်တွေဟာ အပျော်အပါး၊ လောင်းကစားထက် အားကစားကို ပိုမိုစိတ်ဝင်စားပြီး လူသားအရင်းအမြစ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် လာမှာဖြစ်ပါတယ်။ သက်တမ်းအလိုက် အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးဘောလုံး ပြိုင်ပွဲတွေကို ကျင်းပပေးဖို့ မြို့နယ်အလိုက် မိုးလုံလေလုံ အားကစားရုံတွေကို ဘတ်ဂျက်နှစ်အလိုက် တောင်းခံဆောင်ရွက်ပေးရန် တင်ပြလိုပါတယ်။ အရေးကြီးဆုံး တင်ပြလိုတာကတော့ ပြည်နယ် အားကစားသိပ္ပံကျောင်းကို ဖွင့်လှစ်ဆောင်ရွက်ပေးဖို့ တင်ပြလိုပါတယ်။ မြန်မာ့အားကစား ကမ္ဘာကိုလွှမ်းရမည် ဆိုသည့်ဆောင်ပုဒ်အတိုင်း နိုင်ငံတော်အစိုးရ၊ ပြည်သူတို့ တက်ညီလက်ညီ ဆောင်ရွက်သွားမယ်ဆိုရင် အောင်မြင်မှုရလာမှာ ဖြစ်ပါတယ် ဆိုတာ တင်ပြရင်း နိဂုံးချုပ်အပ်ပါတယ်" လက်ခုပ်သြဘာသံများ ဆူညံစွာထွက်ပေါ်လာသည်၊ အိမ်ပြန်လာတော့ အဘိုးအို၏ ရင်ထဲတွင် ပေါ့ပါးလန်းဆန်း နေသည်။ ကားလမ်းဘေး ပလက်ဖောင်း၌ ခြင်းခတ်နေသော လူငယ်တစ်စုကို လှမ်းမြင်ရသည်။ ခြင်းလုံးက လမ်းဘေးသို့ လွင့်စင်၍ကျသွားရာ လူငယ်တစ်ဦးက ခြင်းလုံးကို ပြေးကောက်စဉ် အရှိန်ဖြင့်မောင်းလာသော ဆိုင်ကယ်ဖြင့် တိုက်မိ မလိုဖြစ်စဉ် ဆိုင်ကယ်မှ လူငယ်အားရှောင်ရာ ဆိုင်ကယ်လဲ၍ လွင့်စင်ထွက်သွားသည်။ "ဟာ" "သေပြီထင်ထယ်" လူများ၏ အော်ဟစ်ပြောဆိုသံများကြားရပြီး လူအချို့က ဆိုင်ကယ်မှောက်သူ လူငယ်အား ဝိုင်းထူမကြသည်။ အဘိုးအိုမှ မျက်တောင်မခတ် စိုက်ကြည့်ပြီး သူ၏ဦးခေါင်း၌ အတွေးတစ်ချက် ပေါ်လာခဲ့သည်။

++++++++++++++

ပေါက်ပြား၊ ထွန်ခြစ်၊ ခါးများ၊ ခြင်းတောင်းများ ကိုင်ဆောင်လာသော လူငယ်များက အဘိုးအိုအိမ်နောက်ဖေး ခြံဝင်းသို့ ဝင်ရောက်လာသည်။ အဘိုးအို၏ခြံမှာ နှစ်ဇကခန့်ကျယ်ဝန်းသည်။ အဘိုးအိုနှင့် ခင်မင်ရင်းနှီးသော ပြည်နယ်အား/ကာညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးဒေးဗစ်လည်းရောက်ရှိနေသည်။ အဘိုးအိုမှ ပိုက်ကျော်ခြင်းကွင်းဖောက်ရန် နေရာကိုပြသနေသည်။ "ဟိုဘက်နေရာက ဖူဆယ်ကွင်းဖောက်ဖို့နေရာ၊ ဟိုးဘက်အစွန်နေရာက ကြက်တောင်ကွင်း ဖောက်လို့ရတယ်" အဘိုးအိုမှ နေရာများပြသနေသည်။ "အဘိုး၊ ပိုက်ကျော်ခြင်းကွင်းက ဘယ်လောက်အကျယ် ဖောက်ရမှာလဲ" ထောင်ပီးမှ မေးသည်။ အဘိုးအိုမှ "ကွင်းအလျားက ၄၄ပေ၊ အနံက ပေ၂၀ ထားရမှာကွ" "ဟုတ်ကဲ့အဘိုး" "ပိုက်အမြင့်က ၅ပေ ထားရမှာနော်" မြက်ပေါက်သူကပေါက်၊ မြက်ကိုသယ်သူကသယ်၊ ညီညာလှသည်။ "မင်းတို့ ကစားကွင်းဖောက်ပြီး ကစားလို့ရပြီနော်၊ ကြိုးစားထားကွ" အဘိုးက အားပေးသည်။ "အဘိုးက အားပေးတော့ ကျွန်တော်တို့ လူငယ်တွေအားရှိတယ်" "ပြည်နယ် အား/ကာမှူးကြီး ပိုက်ကျော်ခြင်း ကစားနည်းမေးချင်တယ်၊ ပိုက်ကျော်ခြင်းကစားနည်းမှာ အရန်ကစားသမားတွေ ဘယ်လောက်ထားရမှာလဲ၊" ထောင်ပီးမှ မေးသည်။ "(၂)ယောက်တွဲ ပွဲစဉ်မှာ အရန်ကစားသမား(၁)ဦး၊ (၃)ယောက်တွဲပွဲစဉ်မှာ အရန်ကစားသမား (၂)ဦးကို ခွင့်ပြုတယ်၊ လူစားလဲတာကို အကြိမ်အရေအတွက် မကန့်သတ်ဘူး၊ ပိုက်ကျော်ခြင်းကစားနည်းမှာ စပေးဘောဟာ အရေးကြီးတယ်" ပြည်နယ်အားကာမှူး ဦးဒေးဗစ်မှ ရှင်းပြသည်။ သူကလည်း ပြည်နယ်လက်ရွေးစင် ဘောလုံးသမား ဟောင်းတစ်ဦးဖြစ်သည်။ "အဘိုး ကျွန်တော်တို့ မနက်ကဘာမှ မစားရသေးဘူး၊ ဘာရှိလဲ အဘိုး" ပါလျှန်းမှမေးသည်။ "မင်းတို့အတွက် ဆာဘူးသီး၊ အသားချောက်ကြော်၊ လက်ဘက်ရည် လုပ်ထားတယ်ကွ၊ အဘိုးက ကစားဖို့လည်း နေရာပေးတယ်၊ အစာလည်းကြွေးတယ်" "ဒါကြောင့် အဘိုးကိုချစ်ရတာ" "ရပါတယ်ကွာ" "မင်းတို့လူငယ်တွေ အားကစားလုပ်တာကို သဘောကျတယ်၊ မင်းတို့အချိန်မရွေး ကစားလို့ရတယ်၊ တို့မြို့နယ်ရဲ့ အားကစားကွင်း အသေးလေးပေါ့ကွာ"အဘိုး၏အားကစားစိတ်ဓါတ် အမြင်ကျယ်မှုကို လူငယ်များက လေးစားနေကြသည်။

++++++++++++++++

၂၀၁၃ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ(၃၀)ရက်၊ အင်္ဂါနေ့၊ ထိုနေ့က နံနက်ပိုင်း မိုးရွာထားသဖြင့် ရာသီဥတုက အေးစိမ့်နေသည်။ အိပ်ရာထတော့ ခေါင်းထဲ၌ မူးဝေသလို အားနည်းသလို ခံစားရသည်။ ဂေါက်ကွင်း၌ မြက်ဖြတ်ခြင်း၊ သဲဖြူးခြင်း၊ ဂေါက်ကွင်းသန့်ရှင်းရေး လုပ်ငန်းများ၊ ဂေါက်ကွင်းနှစ်ပတ်လည် အခမ်းအနား ပြုလုပ်ရန် အစည်းအဝေးများ ဆက်တိုက်ပြုလုပ်ခဲ့ရသဖြင့် အိမ်ချိန်၊ စားချိန် နည်းခဲ့သည်ကို ပြန်သတိရမိသည်။ အိပ်ရာမှ ထတော့ ဖိနပ်ဘယ်သွား မှားစီးလာသည်။ လက်ထုံကျင်၍ ရေနွေးကြမ်း သောက်တော့ ဖန်ခွက်ကျကွဲပြီး ရေနွေးကိုယ်ပေါ်သို့ ဖိတ်စင်ကျသည်။ တစ်ခုမှ အဆင်မပြေ အလွဲလွဲအချော်ချော် ဖြစ်နေသည်။ "အဘိုး သားတို့သမီးတို့ မန္တလေး အားကာသိပ္ပံကို သွားရမယ်၊ သူငယ်ချင်း ကစားသမားတွေလည်း အများကြီး အရွေးခံရတယ်၊ အဘိုးကို လာနှုတ်ဆက်တာပါ" အဘိုးက ဘာမှမပြော တိတ်ဆိတ်နေသည်။ တစ်စုံတစ်ခုကို

စဉ်းစားနေတာလား၊ ဝမ်းနည်းနေတာလား မသိနိုင်။ မျက်နှာရွှင်ပြမှုမရှိ၊ "အဘိုး၊ နေမကောင်းဘူးလား" အဘိုးအိုကမဖြေ။ "ငါ့မြေးတို့ကြိုးစားကြကွာ" "အဘိုးရဲ့ မျိုးဆက်တွေမို့ ကြိုးစားပါ့မယ်" အဘိုး၏မြေးများက ပြောသည်။ ကြက်မှာအရိုး၊ လူမှာအမျိုးတဲ့၊ သွေးကစကားပြောတာ အမှန်ပင်၊ ပါရာဒိုကားတစ်စီးက အဘိုးအိုအိမ်ရှေ့သို့ ရောက်ရှိလာသည်။ "အဘိုး ဂေါက်ပြိုင်ပွဲက နီးနေပြီ၊ သွားကြရအောင်၊ အဘိုးကို ကားလာကြိုတာ" ခေါင်းမူးသလို၊ အားနည်းသလို ခံစားရသော်လည်း အဘိုး၏ အားကစားမာန်က နိုးထလာသည်။ "ဒါဆိုသွားမယ်ကွာ"

ဂေါက်ပြိုင်ပွဲစသည်နှင့် အဘိုး၏ ဂေါက်ရိုက်ချက်များက လွဲချော်ပြီး ပုံမှန်လက် ပျောက်ဆုံးနေသည်။ "အဘိုး ဒီနေ့ဘာဖြစ်နေလဲ၊ မျက်နှာလည်းမကောင်းဘူး" ဦးထောင်ကျန်းမှ မှတ်ချက်ပြုသည်။"ဟုတ်တယ်၊ အဘိုးက သူ့ချစ်တဲ့မြေးတွေ မန္တလေးအားကာသိပ္ပံကိုသွားလို့ စိတ်မကောင်းဖြစ်နေလားမသိဘူး" ဦးဆွမ်လိန်းက သူ့အမြင်ကို ပြောသည်။ "မဟုတ်ဘူးကွ၊ အဘိုးက တစ်လလုံး ဂေါက်ကွင်းပြင်ဆင်ရေး၊ လာမယ့်လမှာ ဂေါက်ကွင်းနှစ်ပတ်လည် အခမ်းအနား ကျင်းပဖို့ စိတ်ဖိစီးနေတာဖြစ်မယ်" ဦးထာကြုံးက ပြောသည်။မှန်သည် အဘိုးလူရောစိတ်ပါ ပင်ပန်းပြီး ခန္ဓာကိုယ် အားနည်းနေခြင်းဖြစ်သည်။ အားကစားပြိုင်ပွဲများအလိုက် ထိပ်ဆုံးက ပါဝင်ဆောင်ရွက် နေသောကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ကြံ့ခိုင်မှုအားနည်းနေခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဂေါက်တစ်ကျင်းမှ တစ်ကျင်းသို့ ကူးပြောင်းသွားပြီး ကျင်းအမှတ်(၄)သို့ ရောက်ရှိပြီး (၅)ကျင်းသို့ဂေါက်သီးရိုက်ရန် ပြင်ဆင်ချိန်တွင် မူးဝေလာသည်။ နှလုံးခုန်နှုန်း မြန်ဆန်ကာ ထိုင်ရန်အပြုတွင် လဲကျသွားသည်။ ကွမ်ဘာကြီးမှောင်ကျသွားသည်ဟု ထင်လိုက်သည်။ သူချစ်ရသော မြေးနှစ်ဦး၏ မျက်နှာပေါ်လာသည်။ သူလွဲရိုက်သော ဂေါက်သီးက မိုးအမြင့်ထက်သို့ ထောင်တက်သွားပြီး မိုးတိမ်များကို ဖြတ်သန်းကာ ပင်လယ်ရေပြင်ကျယ်ကို ကျော်လွှား၍ တောင်ထိပ်အစွန်းရှိ အလံနီထောင်ထားသော ဂေါက်သီးကျင်းထဲသို့ဝင်သွားသည်ဟု မြင်နေရသည်။ လက်ခုပ်သြဘာသံများက သူနားထဲတွင် ကျယ်လောင်စွာ ကြားနေရသည်။ "ဦးခွါအုပ်၊ ဦးခွါအုပ်၊ ဦးခွါအုပ်၊ အဘိုး" ကစားဖော်များဖြစ်သော ဦးထာကြုံး၊ ဦးထောင်ကျန်း၊ ဦးဆွမ်လိန်းတို့၏ အော်သံများကိုကား သူမကြားနိုင်တော့ပါ။ အဘိုးအို၏ ခန္ဓာကိုယ်ကိုထမ်းသူထမ်း၊ ဆေးရုံသို့ ဖုန်းခေါ် ဆိုသူကခေါ်၊ မြို့နယ်လူမှုရေးအသင်းက လူနာတင်ယာဉ်ခေါ်သူက ခေါ်ဖြင့် အလုပ်များနေကြပေပြီ။သူ၏ မိသားစုလည်း အမြန်ရောက်ရှိ လာသည်။ ဆေးရုံသို့ရောက်တော့ ရုတ်တရက် နှလုံးခုန်ရပ်၍ အဘိုးအိုသေဆုံး ခဲ့ပြီဖြစ် ကြောင်း၊ ဆေးရုံအုပ်ကြီး၊ ဆရာဝန်များက အတည်ပြုပြောကြားသည်။ ဆေးရုံတွင် အဘိုးအို၏ မိတ်ဆွေများ ပြည်နယ် အားကာမှူး၊ ဦးဒေးဗစ်နှင့် ဌာနဆိုင်ရာဝန်ထမ်းများ၊ အဘိုးအို၏ အားကစားကွင်းတွင် နေ့စဉ်အားကစား လေ့ကျင့်နေသော ထောင်ပီးနှင့်အဖွဲ့လူငယ်များဖြင့် အုံးအုံးကြွက်ကြွက် ဖြစ်နေကြသည်။ ငိုရှိုက်သံများ၊ စိတ်ထိခိုက် ကြေကွဲဝမ်းနည်း နေသော မျက်နှာများ၊ နမျောတသ ယူကျုံးမရ ဖြစ်နေကြသူများဖြင့် မြင်ကွင်းက ကြေကွဲဖွယ်ရာဖြစ်နေတော့သည်။

"ဖေဖေက၊ ငယ်ငယ်လေးထဲက ကျန်းမာရေးအကောင်းကြီးမဟုတ်ဘူး၊ သူကကျန်းမာရေးကို လိုက်စားခဲ့လို့ ဒီအသက်အရွယ်ထိ နေရတာပါ။ ဖေဖေက အားကစားနဲ့ ပတ်သက်လာရင် ထမင်းမေ့ဟင်းမေ့ ဖြစ်တဲ့သူ၊ အားကစားနဲ့ ပတ်သက်လာရင်၊ ခေါင်းမာတယ်၊ အားကစားလုပ်မှ ကျန်းမာမယ်ဆိုတာကို သူကောင်းကောင်းသိတယ်၊ အားကစားရဲ့တန်ဖိုးကို သူသိတယ်" သမီးဖြစ်သူ ဒေါ်ဟောက်ရှန်းမှ ဆေးရုံသို့ လာသူများအား ရှင်းပြနေသည်။

"ဟုတ်တယ်ဗျာ အဘိုးက ကျွန်တော်တို့ မြို့နယ်၊ ပြည်နယ်အတွက် တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်တဲ့ လူတစ်ယောက်ပါ၊ လူငယ်တွေကို အရက်သောက်၊ ဆေးလိပ်သောက်၊ ကွမ်းယာစားတာထက် အားကစား လုပ်တာကို သူကသိပ်သဘော ကျတဲ့လူပါ၊ သူ့ကိုတော့ မြို့ကလူတွေက ဘယ်တော့မှမေ့တော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး၊ သူ့ကြောင့် လူငယ်ကစားသမားတွေ အများကြီး ပေါ်ထွက်ခဲ့တယ်" ဦးထောင်ကျန်းမှလည်း သူ့အမြင်ကို ပြောပြသည်။

++++++++++++++++

အဘိုးအို ဦးခွါအုပ်၊ အသက်(၆၈)နှစ်၊ သေဆုံးပြီးနောက် သူ၏မိသားစုများက (၁၀)ပေပတ်လည် ကြွေပြားခင်း၍ နားနေဆောင်ကို အမှတ်တရပြုလုပ်ပေးခဲ့သည်။ ဂေါက်သီး အားကစားသမားများ ဂေါက်ကွင်း လေ့လာသူများက ဂေါက်ကျင်းအမှတ်(၄)သို့ ရောက်တိုင်း နားနေဆောင်၌ ရေးထားသော ကဗျာကိုဖတ်၍ ဝမ်းနည်းစွာခံစားကြရသည်။

Golf ချစ်သူ

မာယာများတဲ့ ဘဝပင်လယ်ဝဲဂယက်ထဲမှာ

အသက်ကိုရင်း

ရိုးသားမှု လှေတစ်စင်းနဲ့

ဘဝကို ကျော်ဖြတ်ခဲ့သူ....။

စစ်ဗိုလ်တော့မဟုတ်

ချစ်စနိုးနဲ့ခေါ်

ဗိုလ်ခွါအမည်တွင်ခဲ့သူ....။

ရုန်းဇလပ်ဂေါက်ကွင်း တစ်ဝိုက်

ငိုက်စိုက် ငိုက်စိုက်နဲ့

ဂေါက်ရိုက်ရင်း မွေ့ပျော်နေခဲ့သူ

Golf Father ဗိုလ်ခွါ

နံပါတ်လေး ဂရင်းနေရာမှာလဲလျောင်း

ဂေါက်ရိုက်ရင်း ဘဝပြောင်းခဲ့သူ...။

ခုတော့...

ဗိုလ်ခွါရဲ့ ငြိမ်းချမ်းတဲ့အပြုံးတွေ

ဗိုလ်ခွါရဲ့ ဂေါက်ဥပဒေနှင့် ပုံပြင်တွေ

မြင်ယောင် ကြားယောင်ရင်း

ခွဲခွါခြင်း ဆိုတဲ့အသိက

Golfer များရဲ့နှလုံးသားကိုထိ

သတိတရအစဉ်ရှိနေကြတယ်....။

ဗိုလ်ခွါတစ်ယောက် ကောင်းရာ သုဂတိရောက်စေသော်...။

(**Golfer**များ)

Golfer များကလည်း သေဆုံးသူ ဦးခွါအုပ်အတွက် တောင်ဇလပ်ပန်းတစ်ပင် အမှတ်တရ စိုက်ပျိုး ခဲ့ကြသည်။ ဆောင်းရာသီရောက်တိုင်း ပင်လုံးကျွတ်နီရဲစွာ ပွင့်နေသော တောင်ဇလပ်ပန်းပင်ကို ထင်ရှား စွာတွေ့မြင်ရသည်။ ဦးခွါအုပ်၏ ဝိညာဉ်ကား ဂေါက်ကွင်းတွင် ရှင်သန်နေဆဲ။

သူ့ကို ဘယ်သူမှမမေ့၊ ဦးခွါအုပ်အား ွသို့နမများ၏ နှလုံးသားတွင် မညိုးသောပန်း၊ မသေသောသစ်ပင် အဖြစ် အမြစ်တွယ်ရှင်သန်နေဆဲဖြစ်ပေတော့သည်။

မင်းလပြည့်

ဒီဇင်ဘာ အားကစားပွဲ ... နွဲလို့မှ မဝနိုင်

မချောယဉ် (မိုးညှင်း)

ကျွန်တော်သည် နမ္မချီသဖန်းမှော်သို့ ကျောက်တူးလာခဲ့သည်မှာ တစ်လပြည့်တော့မည်။ ကျွန်တော်တို့အဖွဲ့ စုစုပေါင်း ငါးယောက်ဖြစ်သည်။ မှော်ထဲရောက်ပြီး နေဒဏ်၊ မိုးဒဏ် ကာကွယ်ရန်အတွက် တဲကို နှစ်ရက်နှင့်အပြီး ဆောက်ကြ၏။ မှော်စကားအရ ခေါင်းပေါင်းကျင်းပြီး နေ့စဉ်တူးခဲ့ကြသည်။ ကျောက်နှင့်တူသည့်အရာ တစ်လုံးမှ မတွေ့သေးပေ။

ကျွန်တော်သည် မှော်ထဲသွားပြီး ကျောက်တူးရမည်ကို ယခင်က စိတ်မဝင်စားခဲ့ပါ။ "လူမိုက်ကျင်းတူး၊ လူရူးကျင်းထောင်" ဆိုသည့် အဘိုးအဘွားစကားကို ကြားဖူး၍လည်းဖြစ်သည်။ ယခုတော့ ကိုယ်တိုင်ပင် ကျောက်တူးနေပေပြီ။ လူမိုက်ဟုပင် ဆိုချင်ဆိုပေရော့၊ စားစရိတ်ကို ကျွန်တော်တို့ ငါးဦးစုပြီး မျှခံကြ၏။ နှစ်ပတ်တစ်ကြိမ် မိုးညှင်းမြို့သို့ ရိက္ခာဝယ်ဆင်းရသည်။ ကိုယ်တိုင် ကျင်းထောင်ကြ၏ လူရူးဟုပင် ဆိုကြပေရော့။ ကျောက်ရှာကျောက်တူးခြင်းသည် "ကံအလုပ်"ဟု ဆိုကြ၏။ ကျွန်တော်တို့၏ ကံကောင်းခြင်း၊ မကောင်းခြင်းကို သိရန် မည်သူ့ထံမှ လာဘ်ထိုး၍လည်းမရပေ။ နောက်ဆုံး ဝီရိယအကျိုးတော့ ခံစားရမည်ဟု ကျွန်တော်တို့ ယုံကြည်ကြ၏။

ကျွန်တော်၏ ဇနီးသည် မူလတန်းပြဆရာမတစ်ဦးဖြစ်သည်။ ညနေကျောင်းဆင်းသည်နှင့် ကျောင်းသားများ အိမ်သို့ တဖွဖွရောက်လာကြ၏။ ရွာခံဆရာမဖြစ်၍ ရွာ၏ကျောင်းမှ အတန်းစုံကလေးများ ကျူရှင်လာတက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ အတန်းပေါင်းစုံဖြစ်၍ ကျွန်တော့် ဇနီးတစ်ယောက်တည်း မနိုင်ပါ။ ကျွန်တော်က ဝင်ထိန်း ဝင်သင် ကူရသည်။ ဇနီးသည်၏ ကျူရှင်လစာသည် ပေါ့သေးသေးမဟုတ်ပါ။ တစ်ဦးလျှင် ငါးထောင်နှုန်းနှင့် ကျောင်းသား ငါးဆယ်ခန့် ရှိသည်။ တစ်လလျှင် လစာငွေနှင့် ပေါင်းပါက လေးသိန်းကျော်ရသည်။ မိသားစု လေးယောက် လုံလောက်သည်။ ကျွန်တော်က နေ့ခင်း ကျောက်ပွဲစားလုပ်သေးသည်။ ရသည့်အချိန် ရှိသလို၊ မရသည့်အချိန်လည်း ရှိသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ မိသားစု စားဝတ်နေရေး အဆင်ပြေပါသည်။

သို့သော် လွန်ခဲ့သည့် ပညာသင်နှစ်မှစ၍ ဌာနတွင်းမှ ဆရာမများအိမ်တွင် ကျူရှင်မသင်ရဟု အထက်မှ ညွှန်ကြားလာသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း "ကျူရှင်မသင်ပါ"ဟု ကျောင်းအုပ်ဆရာမကြီး ရှေ့တွင် လက်မှတ်ထိုးပြီး မြို့နယ်ရုံးသို့ ပို့ထားရသည်။ ထို့ကြောင့် ဝင်ငွေ မရတော့ပါ။ သို့ဖြစ်၍ ကျွန်တော် မှောတက်ပြီး ငွေရှာရတော့၏။

"ကျောက်ကြော တွေ့ပြီဟေ့"

ကျောက်တူးနေရာမှ မြင့်မောင် အော်သံကြောင့် တဲတွင် ထမင်းချက်နေသော ကျွန်တော်သည် အပြေးအလွှား ပြေးသွား၏။ မြင့်မောင်ပေးသော လက်သီးဆုပ်ခန့်ကျောက်ကို ကျွန်တော်ကြည့်သည်။

"ဆာဖိခွံပဲကွ၊ အခွံတော့ထူတယ်မောင်၊ ဒီမှော်က ခေါင်းပေါင်းကျင်းပြီး အပေါ်ကြော ခေါ်တဲ့ မြင်းချေးကြောမှာလည်း ကျောက်ရှိတတ်တယ်လို့ ငါဦးလေး ပြောဖူးတယ်။ ကျောက်ကြော ကို သိပ်မနှိုက်ဘဲ အပေါ်ကြောနှင့် အလယ်ကြောမှာပဲ တူးရအောင်"

ကျွန်တော် လက်မှ ကျောက်ကို လွင်ဦး က ယူကြည့်ပြန်၏။

"အကြောတွေ့ရင် စိတ်ချရပြီ၊ ကျောက်ကောင်းရချင်ရင် တစ်ချက်တူးပါ၊ ဆက်တူးမယ်"

လွင်ဦးပြန်ပေးသော ကျောက်ကို ကျွန်တော်ယူခဲ့ပြီး ပထမဆုံးရသော ကျောက်အဖြစ် လာဘ်ခေါ်ရန် တဲသို့ ယူခဲ့သည်။ တဲမှ ဘုရားဆောင်ပေါ်တင်ပြီး ဘုရားနှင့် တောစောင့်နတ်၊ တောင်စောင့်နတ် တို့ကို စိတ်ထဲမှာ ဆုတောင်းတိုင်တည်လိုက်၏။ ထိုစဉ် ခေါင်းအုံးပေါ်တွင် တင်ထားသော လက်ကိုင်ဖုန်းက မြည်လာသဖြင့် ကောက်ကိုင်ရာ အမေ့ထံမှ ဖုန်းဖြစ်သည်။ အမေ့ပြောစကားအရ ရပ်ကွက်တိုင်း၊ ကျေးရွာတိုင်း အုပ်ချုပ်ရေးမှူးအသစ် ပြန်လည် ရွေးချယ်မည်ဖြစ်ကြောင်း၊ ရွာထဲတွင် သြဇာအရှိဆုံး ဆရာကြီး ဦးမြစိန်က ကျွန်တော့်ကို အုပ်ချုပ်ရေးမှူးအဖြစ် လျာထားကြောင်း၊ သို့ဖြစ်၍ ကျွန်တော့်ကို ပြန်ခေါ်ရန် အမေ့အား လာပြောကြောင်း ဖြစ်သည်။ နောက်ဆုံး အမေကပြောသည်။

"အမေကတော့ ရွာထဲမှာ လူကြီးမလုပ်စေချင်ဘူး၊ လူကြီးလုပ်တာ လူမုန်းစုန်းကိုက်တာပဲ၊ ကောင်းတာလုပ်ရင် မချီးကျူးဘူး၊ တစ်ခါမှားရင် အပြစ်ပြောလို့ မဆုံးနိုင်ဘူး"

ကျွန်တော်မည်သို့မှ မပြောလိုက်ပါ။ လက်ရှိ ကျွန်တော့် အာရုံထဲတွင် ကျောက်ကြော တွေ့နေပြီ၊ ကျောက်တူးရန်သာ ကျွန်တော်စိတ်ဝင်စားသည်။ ကျွန်တော့်အမေက ရွာလူကြီးလုပ်ရန် သဘောမကျသည်ကို ကျွန်တော် သိပြီးဖြစ်၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကျွန်တော့်အဖေ လက်ထက် ရွာထဲတွင် ပြည်သူ့စစ်ခေါင်းဆောင် လုပ်ခဲ့သည်ကို အမေ မနှစ်မြို့၍ ဖြစ်သည်။ အဖေသည် သေနတ်ကို ခေါင်းအုံးဘေးနားထားပြီး အိပ်သည်။ ညရေးကိစ္စ ချက်ချင်း ပေါ်လာလျှင် လက်က သေနတ်ကိုင်ပြီးသား ဖြစ်သည်။ အမေက နှလုံးရောဂါသည်ဖြစ်၍ အဖေ သေနတ်ကိုင်လျှင် တုန်တုန်ရီရီနှင့် ကြောက်နေတတ်၏။

ခေတ်အခြေအနေအရ အဖေ ဦးဆောင်ပြီး ညနက်သန်းခေါင် ကင်းလှည့်ရသည်။ ဓည့်စစ် ရသည်။ နိုင်ငံရေး အခြေအနေအရ ကင်းပုန်းဝပ်ရသည်။ ဤသို့ ညရေးညတာ လက်နက်နှင့် သွားရသည်ကို အမေက စိုးရိမ်သည်။ အမေပို၍ စိုးရိမ်သည်က အဖေ အရက်သောက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ တစ်နေ့တွင် အဖေ အရက်မူးပြီး လက်နက်ကိုင်ကာ စကားအပြောမှားသဖြင့် စခန်းတွင် သုံးရက်အချုပ်ခံရပြီး လက်နက်အသိမ်းခံခဲ့ရသည်။ အသင်းမှ ထုတ်ပယ်ခံခဲ့ရ၏။ လက်နက် ကိုင်စဉ်က ဘာသာခြား တရုတ်များက အဖေ့ကို "ဦးလေး" ချင်းထပ်၍ ခယပြောဆိုခဲ့သော်လည်း လက်နက်မကိုင်ရတော့သည့် အချိန်တွင် မည်သူမှ ဂရုမစိုက်ကြတော့ပေ။ ထို့ကြောင့်လည်း အမေက အဖေ့ကို ကြည့်ပြီးစိတ်နာခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

ကျင်းထဲမှ တဲသို့ တစ်ယောက်ပြီးတစ်ယောက် ပြန်လာကြ၏။ ကျောက်ကြောတွေ့ပြီဖြစ်၍ လူတိုင်း၏ မျက်နှာသည် ရွှင်ပြုံးနေကြသည်။ ကျောက်ရတော့မည့် အသွင်နှင့် ယနေ့ပင် ရတော့မလို၊ မနက်ဖြန်ပင် ရတော့မလိုနှင့် မျှော်လင့်ချက်အပြည့် ရှိနေကြသည်။ ထမင်းပွဲတွင် ကျောက်အမျိုးအစားကြောင်း၊ ကျောက်တန်ဖိုးအကြောင်း တစ်ယောက်တစ်မျိုးစီဖြင့် အတွေ့အကြုံအမျိုးမျိုး ပြောဖြစ်ကြသည်။ အသက်ငယ်ဆုံး မောင်မျိုးက အားတက်သရောနှင့် "ဒီရက်ပိုင်းအတွင်းမှာကို ကျောက်ကောင်းရမယ်လို့ ကျွန်တော်ထင်တယ်ဗျာ၊ အိပ်မက်တွေလည်း အရမ်းကောင်းတယ်"

"ဟ.. မင်းက အိပ်မက်ရော မက်တတ်သေးရဲ့လား။ ခေါင်းချတာနဲ့ တခေါခေါ အိပ်ဟောက်တဲ့ဟာ"

"မက်တာပေါ့ ... အိပ်ဟောက်တာက ပက်လက်အိပ်လို့ပါ၊ ကြည့်ပါ ... ကျောက်ကောင်းရမှာသေချာတယ်"

"အေးပါ မင့်စကား မင်္ဂလာရှိပါ့၊ ရမှာပါ"

ကျွန်တော်က မောင်မျိုးကို ပြောစဉ်မှာပင် ဖုန်းက မည်လာပြန်သည်။

"ဟော ... ဆရာမဆီက မှုတ်လား၊ ဟားဟား ဒီမှာပြောလည်းရပါတယ်ဗျ"

ကျွန်တော်က ဇနီးသည်ထံမှ ဖုန်းဖြစ်၍ တဲအပြင်သို့ ထွက်ခဲ့သည်ကို ပြောခြင်း ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော့် အမေပြောသည့်အတိုင်းပင် ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော့်အမေနှင့် ဇနီးတို့၏ ဆန္ဒကတော့ ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်နေ၏။

"ကိုကို ... သင်းသင်းတော့ ကိုကို့ကို ပြန်လာစေချင်တယ်၊ ရွာထဲက လူတော်တော်များများကလည်း ကိုကို့ကို ထောက်ခံတယ်၊ ဘွဲ့ရ ပညာတတ် ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းပြီး ပြောရဲ ဆိုရဲတာ ကိုကိုပဲလို့ ပြောကြတယ်၊ ကိုကို့ သဘောရော" ကျွန်တော်က အမေသဘောမတူကြောင်း ဇနီးကို ရှင်းပြသည်။

"ကိုကို့အမေက အသက်ကြီးပြီလေ၊ ဘာမှ တွေးတာမဟုတ်ဘူး၊ ကိုကို ဆုံးဖြတ်ပါ၊ ရွာထဲမှာ လူကြီးလုပ်တယ်ဆိုတာ ဂုဏ်ရှိတာပေါ့၊ သင်းသင်းလည်း ဂုဏ်တက်တာပေါ့၊ ကိုယ်က ရွာရဲ့ တိုးတက်မှုကို လုပ်မှာလေ၊ (၁၀)တန်းမှာ သင်ခဲ့ရတဲ့ ဆရာဇော်ဂျီရဲ့ (သင်သေသွားသော်) ကဗျာကို မှတ်မိသေးလား..."

"သင်သေသွားသော်၊ သင်ဖွားသောမြေ
သင်တို့မြေသည်၊ အခြေတိုးမြင့်
ကျန်ကောင်းသင့်၏" ဆိုတာလေ။

"အခွင့်အရေးဆိုတာ နှစ်ခါမရဘူးကိုကို၊ ကိုကို့မွေးရပ်မြေကို ဘယ်လို ကျေးဇူးဆပ်မလဲ စဉ်းစားစမ်းပါ၊ ကိုကိုသာရွာရဲ့ အုပ်ချုပ်ရေးမှူးဖြစ်ရင် ပညာရေးအတွက်လည်း လုပ်လို့ရမယ်၊

အခုဆိုရင် သင်းသင်းတို့ ကျောင်းအုပ်ကလည်း တစ်လ တစ်လ လစာထုတ်ပြီး မှေးလိုက်နေတာ ဘာမှ ကျောင်းအလုပ် မလုပ်ဘူး၊ ကိုကိုသာ အုပ်ချုပ်ရေးမှူး ဖြစ်ရင် ကျောင်းအကျိုးတော်ဆောင် တွေနဲ့ ပေါင်းပြီး ပညာရေးရော ကျန်းမာရေးရော အားကစားတွေပါ တိုးတက်အောင် လုပ်နိုင်တာ ပေါ့၊ စိတ်ကူးမလွဲပါနဲ့ ကိုကိုရယ်၊ ရွာက ဒီ နိုဝင်ဘာမှာ ရွေးကြမှာ၊ ပြန်ဖြစ်အောင် ပြန်ခဲ့နော်"

ကျွန်တော် မည်သို့မှ ဆက်မပြောမီ ဇနီးသည်က ဖုန်းကချသွားဓ၏။ လုပ်ဖော် ကိုင်ဖက်များကို မည်သို့စတင် ပြောရမည်ကို ကျွန်တော် မစဉ်းစားတတ်ပေ။ ည တစ်ညလုံး အိပ်မပျော်ပါ။

"အမေပြောတော့ တစ်လ၊ မိန်းမပြောတော့ ခဏ"ဆို သကဲ့သို့ပင် အမေနှင့် ဖုန်းပြောခဲ့စဉ်က ကျွန်တော့် အာရုံထဲသို့ "ရွာဓ၏ အုပ်ချုပ်ရေးမှူး"ကို မစဉ်းစားသော်လည်း ဇနီး ပြောလာသည့် အချိန်တွင် ကျွန်တော် စဉ်းစားတော့ဓ၏။

"ကိုကို့ မွေးရပ်မြေကို ဘယ်လို ကျေးဇူးဆပ်မလဲ" ဆိုသော ဇနီးဓ၏ မေးခွန်းသည် အလွန်လှပဓ၏။ ထို့အတူ "အခွင့်အရေးဆိုတာ နှစ်ခါမရဘူး" ဆိုသည်ကိုလည်း ထည့်တွက်ရပြန်သည်။ ရွာကလည်း ထောက်ခံသူများ များနေပြီ၊ ရွာအုပ်ချုပ်ရေးမှူးဖြစ်လျှင် ရွာကို တိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်လိုစိတ်က ကျွန်တော့်ရင်ထဲ အပြည့်ရှိသည်။

နောက်တစ်နေ့ ထမင်းချက် အလှည့်ကျသူမှာ မြင့်မောင်ဖြစ်သည်။ ထမင်း ကျက်သည်နှင့် အလုပ်မဆင်းမီ အဆာပြေစားကြဓ၏။ ထမင်းစားနေစဉ်ပင် ကျွန်တော်အိမ်မှ ဖုန်းဆက်ပုံများကို ပြောပြသည်။ တစ်ဆက်တည်း အုပ်ချုပ်ရေးမှူးဖြစ်ခဲ့ပါက ကျွန်တော် အကောင်အထည်ဖော်လိုသည်များကို ချပြသည်။ ကျွန်တော့် အပေါင်းအသင်းများက ကန့်ကွက်သူတစ်ဦးမှ မရှိဘဲ ရွာပြန်ပြီး အုပ်ချုပ်ရေးမှူး အရွေးခံရန် တိုက်တွန်းကြသည်။ သို့ဖြစ်၍ ထိုနေ့မှာပင် ကျွန်တော် ရွာသို့ ပြန်ခဲ့ဓ၏။

အိမ်ရောက်လျှင် အမေက အံ့သြသည်။

"လူကြီးလုပ်မှာလား"ဟုလည်း ဒဲ့ကြီးမေးဓ၏။ ကျွန်တော်နှုတ်မှ မပြောဘဲ ခေါင်းညိတ်ပြသောအခါ အမေက မကျေနပ်သော မျက်စောင်းနှင့် ထိုးပြဓ၏။

မကြာမီ ရက်ပိုင်းအတွင်းမှာပင် ဆယ်အိမ်မှူး၊ ရာအိမ်မှူးများ အဆင့်ဆင့် ရွေးချယ်ပြီး၊ ရပ်မိ ရပ်ဖတို့ ဦးစီး၍ ကျွန်တော့်ကို ကျေးရွာအုပ်ချုပ်ရေးမှူးအဖြစ် ရွေးချယ်တင်မြှောက်လိုက်ကြပါသည်။ ရွေးချယ်ပွဲအပြီးတွင် ဆရာကြီးဦးမြစိန်က သူ့အိမ်သို့ခေါ်ကာ ကျွန်တော့်ကို ဆုံးမစကား ပြောပါသည်။

"လူကြီးလုပ်တယ်ဆိုတာ ရှောင်ရမယ့်အချက် (၅)ချက်ရှိတယ် မောင်စိုးရဲ့၊ ခွေးအ၊ ပုတ်သင်၊ ကိုင်းပင်၊ လိပ်မျိုး၊ နွားသိုးကြိုးပြတ် မလုပ်အပ်တဲ့။ ခွေးအဆိုတာ သူများနှင့် စကားပြောရင် အုအုအအနှင့် ပီပီသသ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မပြောတတ်တာဘဲ၊ ပုတ်သင်ဆိုတာက ဟိုလူပြောလည်း ခေါင်းညိတ်၊ ဒီလူပြောလည်း ခေါင်းညိတ် လုပ်တာမျိုးကို ပြောတာ၊ ကိုင်းပင်ဆိုတာ လေတိုက်တဲ့ဘက် ယိမ်းသလိုပဲ၊ ဟိုလူပြောရင် ဟိုဘက်ပါလိုက်၊ ဒီလူပြောရင်

ဒီဘက်ပါလိုက် လုပ်တတ်တာ၊ လိပ်မျိုးဆိုတာ သူများကို ဂရုမစိုက်ဘူး၊ ကိုယ့်ဘက်ချည်းပဲ ယက်တတ်တာကို ပြောတာ၊ နွားသိုးဆိုတာ ဘယ်အရာကိုမဆို ရှူးရှူးဒိုင်းဒိုင်း လုပ်တတ်တာ၊ သေချာ မစဉ်းစားဘူး၊ ဒါတွေကို ရှောင်ရမယ်။ ပညာနှင့် သတိကို အမြဲကပ်ထားပါ။”

ဆရာကြီး ဦးမြစိန်၏ စကားကို ကျွန်တော် သေချာစွာ မှတ်သားခဲ့ပါသည်။

ကျေးရွာရုံးသို့ ပထမဆုံး ရောက်သည့်နေ့ …

ရိုးသားစွာ ဝန်ခံရလျှင် ကျွန်တော်အလွန်ပင် စိတ်လှုပ်ရှားမိပါသည်။ တစ်နှစ်လုံး နေ၍မှ တစ်ကြိမ် ရောက်ရန် အကြောင်းမရှိသော ကျွန်တော်သည် ဤရုံးသို့ နေ့စဉ်လာရတော့မည်၊ စားပွဲရှည်ကြီး၏ ဘေးတစ်ဘက်တစ်ချက်တွင် ကုလားထိုင် (၅)လုံးစီ တန်းစီချထား၏။ ဥက္ကဋ္ဌ နေရာ ထိုင်ခုံက စားပွဲထိပ်ဆုံးတွင် ဖြစ်ပြီး၊ ဘုရားဆောင်နှင့် ပန်းအိုးက ဥက္ကဋ္ဌ၏နောက် ခေါင်းရင်းဘက်တွင် ရှိသည်။ အစည်းအဝေးလုပ်လျှင် ဤနေရာတွင် လုပ်သည်ထင်သည်။ ဘေးဘက် နံရံများကို ကြည့်လိုက်သောအခါ ဦးစီးဇယားများကို တွေ့ရ၏။ ကျွန်တော်တို့ရွာ၏ အကျယ်အဝန်းပုံ၊ ရွာရှိလူဦးရေ၊ ကျား+မ စာရင်း၊ ဆယ်အိမ်မှူးစာရင်း၊ ရာအိမ်မှူးစာရင်း၊ အမည်တို့ကို မြင်ရသည်။

ကျွန်တော်ရောက်ပြီး ဥက္ကဋ္ဌ ထိုင်ရမည့်နေရာ၌ ဝင်ထိုင်စဉ် ကျွန်တော့်စားပွဲရှေ့တွင် “ဥက္ကဋ္ဌ”ဟူသော သစ်သားတုံးအညိုရောင်တွင် အဖြူရောင်နှင့် ရေးထားသော စာကို မြင်လိုက်ရသည်နှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမိပြန်၏။

“ဒီရွာကို ငါ အုပ်ချုပ်ရတော့မှာပါလား၊ ရွာရဲ့ တိုးတက်မှုကို ငါလုပ်ရမှာပါလား”ဟု အတွေးရောက်မိသည်။ ရွာ၏စာရေးက ကျွန်တော်ဆောင်ရွက်ရမည့် ဖိုင်ကို ယူပြီးပြောသည်။ “ဥက္ကဋ္ဌ၊ ဒီမှာ လုပ်ရမယ့်အလုပ်တွေ”

ကျွန်တော်က ဖိုင်ကိုယူလိုက်သည်။ ရာအိမ်မှူး (၃)ဦးက တစ်ယောက်ပြီးတစ်ယောက် ရောက်လာပြီး၊ လက်မှတ်ထိုးကြသည်။ ဆယ်အိမ်မှူးများက နေ့စဉ်လာစရာမလိုပါ၊ အကြောင်းကိစ္စ အစည်းအဝေးရှိမှသာ လာရန်လိုကြောင်း၊ စာရေးက ပြောသည်။

ကျွန်တော်၏ ဘယ်ဘက် အခန်းလွတ် (၁၀)ပေခန်း (၂)ခန်းကို ကြည့်လိုက်၏။ အခန်းတံခါးထိပ်တွင် (ဘိုးရာဇာ စာကြည့်တိုက်) ဟု ရေးထားသော ကတ္ထူစက္ကူက ဝါရောင် သန်းနေပြီဖြစ်သည်။ လွန်ခဲ့သော (၁၀)နှစ်ခန့်က တစ်ရွာလျှင် စာကြည့်တိုက် တစ်တိုက် တည်ထောင်ရမည်ဟု အထက်မှ ညွှန်ကြားချက်အရ မလုပ်မဖြစ် တည်ထောင်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုစဉ်က ရွာဥက္ကဋ္ဌကြီးက ကျွန်တော့်အိမ်သို့ လာပြီး …

“မောင်စိုးရဲ့ … တို့ရွာမှာ စာကြည့်တိုက် မထားမဖြစ် ထားရမှာကွဲ့၊ မင်းက စာဖတ်တော့ စာအုပ်အဟောင်းတွေ ရှိမယ်ထင်တာပဲ၊ အဲဒါ ရွာအတွက် လှူစမ်းပါ မောင်ရယ်… ပြီးတော့ စာကြည့်တိုက် နာမည်ကို (ဘိုးရာဇာ စာကြည့်တိုက်)လို့ နာမည်ပေးထားသကွ၊ အဲဒါ စာကြည့်တိုက် နဲ့ပတ်သက်ပြီး ကဗျာလေးလည်း စပ်စမ်းပါအုံး၊ စာကြည့်တိုက် အဝင်မှာ

ကပ်ထားရအောင်၊ အထက်လူကြီးတွေ လာစစ်ဆေးရင် လှပအောင်ပေါ့ကွာ”ဟု ပြောသဖြင့် ကျွန်တော် ကဗျာတစ်ပုဒ် စပ်ပြီး ပေးခဲ့ရသေးသည်။

ထို ကဗျာရှိပါဦးမည်လားဟု သိလိုစိတ်နှင့် ချက်ချင်းထက “ဘိုးရာဇာ စာကြည့်တိုက်” အခန်းသို့ ဝင်လိုက်ရာ ကျွန်တော့်ကဗျာက ဆီးကြိုနေ၏။

ကဗျာကိုဖတ်ပြီး ကျွန်တော်ပြုံးမိလိုက်သည်။ စာကြည့်တိုက်သို့ စာဖတ်ရန် ဖိတ်ခေါ်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုစာကြည့်တိုက်သို့ ကျွန်တော်သည် နိုင်ငံ့ဂုဏ်ရည်မဂ္ဂဇင်း၊ ပညာတန်ဆောင်၊ မင်္ဂလာမောင်မယ်၊ မြတ်မင်္ဂလာစသည့် မြို့သွားတိုင်း ကျွန်တော် ဝယ်ဖတ်သည့် စာအုပ် (၃၀၉) အုပ်ကို လှူထားခဲ့သည်။ စာအုပ်ပုံသည် လပေါင်းများစွာ ကိုင်တွယ်မှု မခံရသည့် အနေအထားကို တွေ့ရ၏။ ပင့်ကူမျှင်နှင့် ဖုန်မှုန့်တို့ဖြင့် ရှုပ်ပွ ဖြူဖွေးနေသည်။ ကျွန်တော်သည် နေရာသို့ ပြန်လာပြီး အတွေးတစ်ခု ချက်ချင်းဝင်လာသည်။ ရွာထဲရှိ လူများ စာဖတ်မှ ဖြစ်မည်။ စာဖတ်မှ ရွာတိုးတက်မည်။ စာအုပ်အသစ် စုဆောင်းရမည်။ ရွာထဲရှိ လူငယ်များ အ.မ.က မှ ကျောင်းသားများ စာဖတ်အောင် စည်းရုံးရမည်။ ကုလားထိုင်တွင် ထိုင်ပြီး ဖိုင်ကာဘာကို ဖွင့်ကြည့်လိုက်၏။ ပထမ တွေ့ရသည့် ဝင်စာမှာ ဂျပန်ဦးနှောက်ရောင်ကာကွယ်ဆေး အစုလိုက် ထိုးနှံပေးခြင်းလုပ်ငန်း အသိပေး ရှင်းလင်းပွဲ တက်ရောက်ရန်၊ နောက်တစ်ရွက်တွင် ဒီဇင်ဘာ လူထု အားကစားလ ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်၊ မြို့ပေါ် အသီးသီး အားကစားနှင့် ပတ်သက်၍ လူပ်ရှား ဆောင်ရွက်ရန် အစည်းအဝေးဖြစ်သည်။ စာရေးက ကျွန်တော့်ကို အသိပေးသည်။

“ဉက္ကဋ္ဌ၊ အဲဒီ အပေါ်က ဝင်စာ နှစ်ခုလုံးဟာ တစ်ရက်တည်းပဲ၊ ဂျပန် ဦးနှောက်ရောင် ကာကွယ်ဆေးထိုး ရှင်းလင်းပွဲက စိမ်းလဲ့ရတနာခန်းမ၊ မနက် (၁၀)နာရီ၊ နေ့လည် (၁)နာရီမှာက အားကစားအတွက် မြို့နယ် ထွေအုပ်ရုံးမှာ... ဉက္ကဋ္ဌ တစ်ယောက်ထဲ သွားမလား၊ ကျွန်တော် လိုက်ရမလား”

စာရေးဆိုသည်မှာ မည်သည့်လူကြီးပြောင်းပြောင်း သူတို့က မပြောင်းလဲသည့်အတွက် ရှေ့မီ နောက်မီဖြစ်သည်။ အတွေ့အကြုံရှိပြီးဖြစ်၍ ကျွန်တော်နှင့်အတူ လိုက်ခဲ့ရန် ပြောလိုက်သည်။

ဒီဇင်ဘာ အားကစားလှုပ်ရှားမှုအတွက် ဆိုသည်နှင့် ကျွန်တော့်ဇနီးကို သတိရလိုက်သည်။ သူက ကျောင်းနှင့်ပတ်သက်၍ မြို့နယ် အားကစားပြိုင်ပွဲများ၊ ကျောင်းပေါင်းစုံ အားကစား ပြိုင်ပွဲများ ဝင်ဖူးသည်။

ကျွန်တော်သည် ထိုင်နေရင်း စားပွဲအံဆွဲကို ဆွဲဖွင့်ကြည့်လိုက်၏။ တံဆိပ်တုံးများ၊ မှင်ခုံများ၊ သော့တွဲများနှင့် စာရွက်အချို့ကို တွေ့ရ၏။ အပေါ်ဆုံး စာရွက်ခေါက်ကို ဖြန့်ကြည့်လိုက်စဉ် ကျွန်တော် အံ့သြသွား၏။ မြို့နယ် ထွေအုပ်ရုံးမှ ပေးပို့သော စာဖြစ်သည်။ အကြောင်းအရာမှာ မိုးလရာသီမြို့နယ် အထွေထွေအုပ်ချုပ်ရေးမှူးဖလား ဘောလုံးပြိုင်ပွဲ ဝင်ပြိုင်ရန် အကြောင်းကြားစာဖြစ်သည်။ စာရင်းပိတ်မည့်ရက်၊ ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်မည့် လူဦးရေ အမည်စာရင်း တောင်းခံခြင်းဖြစ်သည်။

ဤကိစ္စကို ပြီးခဲ့သည့် ဥက္ကဋ္ဌဟောင်းက အဘယ့်ကြောင့် မစီစဉ်ခဲ့ပါသနည်း၊ ဘောလုံးဆိုလျှင် ကျွန်တော် ဝါသနာအပါဆုံး အားကစားဖြစ်သည်။ ကျွန်တော့်ကိုသာ တာဝန်ပေးခဲ့ပါလျှင် ရွာထဲရှိ လူငယ်ဘောလုံးသမားများကို စည်းရုံးပြီး ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်နိုင်ရန် တာဝန်ယူမည်ဖြစ်သည်။ ဤကိစ္စကို ရွာထဲရှိ လူငယ်များ သိကြလျှင်လည်း ကျေနပ်ကြမည် မဟုတ်ပေ။ ပြန်စဉ်းစားကြည့်လိုက်သော် ဥက္ကဋ္ဌဟောင်းသည် အားကစားကို လုံးဝ ဝါသနာမပါပေ။ ထို့ကြောင့်လည်း ကျွန်တော့်တို့ ရွာတွင် အားကစားကွင်း မရှိပေ။ မူလတန်းကျောင်း၏ အရှေ့ဘက်တောနှင့် စပ်နေသော နေရာတွင် ကျွန်တော့်ဖခင်လက်ထက်က ဘောလုံးကွင်းအဟောင်း ရှိခဲ့ဖူးသည်။ ၄င်းကို မည်သည့်လူကြီး လက်ထက်တွင်မှ ပြင်ဆင်မှုမရှိခဲ့ကြပေ။

ကျွန်တော်၏ အဓိက လုပ်ရမည့်အလုပ်တွင် ဘောလုံးကွင်းကို အားကစားကွင်း ပီပီပြင်ပြင် ဖြစ်အောင် ပြင်ဆင်ရမည်။ ကျောင်းမှ ကလေးများ၊ ရွာထဲမှ လူငယ်များ ကစားနိုင်အောင် ဆောင်ရွက်ရမည်။

ကျွန်တော့်သက်တမ်းတွင် ရွာအတွက် ပထမဆုံး အစည်းအဝေးကို နိဝင်ဘာ (၂၉)ရက်တွင် ကျင်းပသည်။ ကျွန်တော့်အတွက် ပထမဆုံးပွဲဖြစ်၍ ဆယ်အိမ်မှူး၊ ရာအိမ်မှူးများနှင့် မိတ်ဆက်သည့် အနေဖြင့် အစည်းအဝေးတက်ရောက်သူများကို လှည့်ရည်နှင့် ကောက်ညှင်းပေါင်း ကျွေးရန် စီစဉ်ထား၏။

ရုံးသို့ ရာအိမ်မှူးနှင့် ဆယ်အိမ်မှူးများအပြင် ကျွန်တော့်မဟေသီ အကြံပြုချက်အရ ကျောင်းအုပ်ဆရာမကြီးနှင့်တကွ ကျောင်းအကျိုးတော်ဆောင်များကိုပါ ဖိတ်ကြား၏။ လူစုံသောအခါ အကျွေးအမွေးဖြင့် ဧည့်ခံသည်။ စားသောက်ပြီးသောအခါ ကျွန်တော်ကပင် အစည်းအဝေးကို စတင်ပြောဆိုရတော့သည်။

ရွာဆိုသည့်အတိုင်း အခမ်းအနားအစီအစဉ်ကို ဆွဲနေသည်မဟုတ်ပေ။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ရောက်တတ်ရာရာ ပြောနေစဉ်မှာပင် ကျွန်တော်က အစည်းအဝေးစမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြီး၊ အစည်းအဝေးစရသည်။ အစည်းအဝေးခေါ်ရသည့် အကြောင်းအရင်းကား ရှေ့လ ရောက်လာတော့မည့် ဒီဇင်ဘာ အားကစားလ လှုပ်ရှားမှု ဆောင်ရွက်ရန် ဖြစ်ကြောင်း၊ ဒီဇင်ဘာလ လူထုလမ်းလျှောက်ပွဲ ပြုလုပ်ရန်၊ အားကစား ပျော်ပွဲ၊ ရွှင်ပွဲ ကျင်းပရန် စသည့်အချက်တို့ကို ဆွေးနွေးတင်ပြ၏။ အားကစားနှင့်ပတ်သက်၍ ကျွန်တော်ကပင် အနည်းငယ် ရှင်းပြရသည်။

“အားကစားဆိုတာ အားမှ ကစားရတာ မဟုတ်ပါဘူး... အားကစား၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လုပ်တယ်ဆိုတာ ကျန်းမာရေးအတွက် အဓိကဖြစ်တဲ့ နှလုံးသွေးကြော၊ အဆုတ်နှင့် ကြွက်သား လှုပ်ရှားမှု လုပ်တာပဲ၊ ဒါမှ ကျန်းမာမှာဖြစ်တယ်၊ ကျန်းမာမှ ငွေရှာနိုင်မယ်၊ ပညာရှာနိုင်မယ်။ ကျွန်တော်တို့ ဟိုတုန်းက ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနကသီးသန့် အားကစားဝန်ကြီးဌာနကသီးသန့် အခုတော့... ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနလို့ ပေါင်းထားတာ အားကစားဟာ ကျန်းမာရေးကို အထူးပြုလို့၊ အထောက်အပံ့ပေးလို့ပဲ၊ ရွာထဲမှာ တီဗီတွေကြည့်ကြတယ်၊

ဖေ့စ်ဘုတ်တွေ ကြည့်ကြတယ်၊ သူများမြို့မှာ ဒီဇင်ဘာ အားကစားလ ဘယ်လိုဆိုတာ သိကြမှာပါ၊ အဲဒီတော့ ကျွန်တော်တို့ ရွာမှာ ဘယ်လို လုပ်ကြမယ်ဆိုတာ ဆွေးနွေးကြမှာပါ”

တက်ရောက်လာသူများ အချင်းချင်း ဆွေးနွေးကြ၏ ဆယ်အိမ်မှူးတစ်ဦးက ထ၍ ဆွေးနွေးသည်။

“အားကစားပြိုင်ပွဲ လုပ်မယ်ဆိုရင် အဓိက ငွေလိုမယ်၊ ပြီးတော့ အားကစားကွင်း ပီပီပြင်ပြင် ရှိရမယ်၊ ဒီအတွက် ပထမဆုံး စဉ်းစားကြပါ”

“ဟုတ်ပါတယ်။ ရွာတစ်ရွာမှာ ဘာသာရေးဆိုရင် ဘုန်းကြီးကျောင်း၊ ပညာရေးဆိုရင် စာသင်ကျောင်း၊ ကျန်းမာရေးဆိုရင် ဆေးပေးခန်း၊ ဗဟုသုတရဖို့ စာကြည့်တိုက်၊ အားကစား အတွက် ဘောလုံးကွင်း ဒါတွေရှိမှ ရွာအင်္ဂါရုပ် ညီမှာလေ”

ကျွန်တော့်ပြောဆိုချက်ကို ဆယ်အိမ်မှူးတစ်ဦးက ထ၍ ဆွေးနွေးသည်။

“ဥက္ကဋ္ဌ . . . လုပ်ရမယ့်အတူတူတော့ အဓိက လိုမယ့်ငွေကို အရင်ရှာရမယ်။ ရွာကတော့ ဥက္ကဋ္ဌက စပြီဆိုရင် လိုက်လုပ်မှာပဲ”

“ရန်ပုံငွေ ကျွန်တော် ငါးသောင်းထည့်မယ်ဗျာ”

ဆန်စက်ပိုင်သူ ဆယ်အိမ်မှူးတစ်ဦးက ပြောလိုက်ရာ၊ နောက်ဆန်စက်ပိုင်ရှင် တစ်ဦးကလည်း ငါးသောင်းထည့်ဝင်ပြန်သည်။ ၄င်းနောက် စပါးခွဲလေ့စက် ပိုင်ရှင်က ငါးသောင်း ထည့်ဝင်ပြန်၏။ ကပ်စီးနည်းသည်ဟု နာမည်ကျော်သည့် ရွာဦးမှ ကုန်ခြောက်ဆိုင်ပိုင်ရှင် ကျောင်းအကျိုးတော်ဆောင် ဘိုးကြွယ်က ငါးသောင်းထည့်သဖြင့် ချက်ချင်းပင် အားကစားပြိုင်ပွဲ အတွက် ငွေနှစ်သိန်း ရရှိသွား၏။

“ဥက္ကဋ္ဌအသစ်ရဲ့ …. ကံကောင်းခြင်းပါပဲခင်ဗျာ၊ ရွာအတွက် အခြား မြို့ရွာများနည်းတူ ဆောင်ရွက်ချင်တဲ့ စေတနာအလိုက် လိုတဲ့ငွေကိုလည်း ရရှိပါပြီ၊ (လူမင်းဘုန်းကြီး၊ နတ်မင်းမနေသာ) ဆိုသလိုပါပဲ၊ နတ်တွေ သိကြားတွေလည်း စောင်မကြည့်ရှုတယ်ထင်ပါရဲ့ … ကဲ ဥက္ကဋ္ဌ၊ ဆက်ဆောင်ရွက်မယ့် အကြောင်းအရာကို ဆွေးနွေးပါဦး”

ကျွန်တော့်ဘက်သို့လှည့်၍ ရာအိမ်မှူး ဦးချစ်ထွေးက ပြောသည်။

“ရာအိမ်မှူးက ကျွန်တော့်ကို ဝါးခွန်နှင့်မြောက်နေပြန်ပါပြီ၊ ရွာရဲ့ တိုးတက်မှုကို လုပ်မယ် ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ ကျွန်တော့်စိတ်ထဲမှာ ရာနှုန်းပြည့် ရှိနေပါတယ်ခင်ဗျာ၊ ကျွန်တော်တို့ ဘာက စလုပ်မလဲဆိုရင် မနက်ဖြန်ဆိုရင် လကုန်ပါပြီ၊ ဒီဇင်ဘာ (၂)ရက် စနေနေ့ပါ။ ဒီဇင်ဘာမှာ စနေ (၅)ကြိမ် ရှိပါ့မယ်။ အပတ်စဉ် စနေနေ့တိုင်း ဒီဇင်ဘာလူထုလမ်းလျှောက်ပွဲ လုပ်ပါ့မယ်။ ဒီဇင်ဘာ နောက်ဆုံးအပတ်မှာ အားကစားပေါင်းစုံပြိုင်ပွဲကို အားကစားကွင်းမှာ လုပ်ပါမယ်။ ဒါ့ကြောင့် ပထမဆုံး အားကစားကွင်း ပီပီပြင်ပြင် ဖြစ်ဖို့ ချုံပင်တွေရှင်း၊ မြေတွေ ညှိရပါမယ် ”

“ကောင်းပါတယ်၊ ကောင်းပါတယ်”

အစည်းအဝေးကို တက်ရောက်သူများ ထောက်ခံကြ၏။ ကျောင်းအုပ်ဆရာမကြီးက နောက်ဆုံး အများတကာ ထောက်ခံချိန်မှ ထ၍ မေးသည်။

“ကျွန်မတို့ကို အစည်းအဝေးခေါ်တာရော ဘယ်လိုပါဝင်ရပါ့မလဲ”

“ကျွန်တော် ပြောမလို့ပါပဲ၊ အစည်းအဝေးက မပြီးသေးဘူးလေ၊ ဆရာမကြီးကျောင်းက ကျောင်းသားတွေလည်း အားကစားပြိုင်ပွဲ ဝင်ပြိုင်ရမှာပဲ၊ ပြီးတော့ စနေ အပတ်စဉ်တိုင်း ဆရာမကြီးရဲ့ ကျောင်းက လက်ထောက်ဆရာမတွေရဲ့အားကိုယူရမယ်လေ”

“ဆရာမတွေက ဘာကူညီရမှာလဲ၊ ကူညီဖို့သာ ပြောပြပါ”

“စနေနေ့တိုင်း လူထု လမ်းလျှောက်ပွဲ လျှောက်တဲ့အခါမှာ ဆရာမတွေပါ ပါရမယ်။ ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတော့ လမ်းလျှောက်ပွဲသွားတဲ့ သူတွေကို ကံစမ်းမဲ ဖောက်ပေးရမယ်”

“ဟာ … ဥက္ကဋ္ဌ၊ တကယ်လုပ်မှာလား”

“ကံစမ်းမဲကိုတော့ လျှို့ဝှက် စီစဉ်မှာပေါ့၊ ကျွန်တော်တို့ စုရပ်က ရွာဦးဘုန်းကြီးကျောင်း စထွက်မယ်၊ ဟိုနန့်ပုတ်စေတီမမ္မာရုံအထိပေါ့၊ အဲဒီရောက်ရင် မဲနှိုက်မယ်။ ပေါက်တဲ့သူ အဲဒီနေ့မှာပဲ ဒီရုံးမှာ လာထုတ်ရမယ်။ ကျွန်တော် အဲဒီလို စဉ်းစားထားတယ်၊ အဲဒီပွဲနှင့် ဆုအတွက် ဆရာမတွေကို တာဝန်ပေးချင်တာပဲ”

“ဒါဖြင့် လမ်းလျှောက်ပွဲက လူတော်တော်များများ လျှောက်ကြမယ်နော”

“ဟုတ်တယ်၊ လူများများ လျှောက်ကြအောင်လည်း ဒီလိုနည်းကို သုံးတာ၊ လူတိုင်း ပါဝင်စေချင်တယ်”

“ကံစမ်းမဲက တစ်ပတ်ထဲလား၊ အပတ်စဉ်လား”

“ဟာ… လုပ်မှလုပ်တော့ အပတ်စဉ်ပေါ့ဗျာ၊ ရန်ပုံငွေတော့ ပိုတိုးရှာရမှာပဲ”

“ကြိုက်ပြီဗျို့”

“မနက်ဖန် (နတ်ကြီးကုန်းရွာ ဒီဇင်ဘာလူထုလမ်းလျှောက်ပွဲ) ဆိုတဲ့စာသားကို ဗီနိုင်းသွားခိုင်းမယ်၊ လမ်းလျှောက်ပွဲမှာ အဲဒီဆိုင်းဘုတ်ကို နှစ်ယောက်ရွေ့ကိုင်မယ်”

အစည်းအဝေး တက်လာသူတိုင်း အားတက်သရော်ရှိလှသည်။ “ဒီဇင်ဘာ နောက်ဆုံးအပတ် အားကစားပြိုင်ပွဲကိုတော့ ဆရာမကြီးရဲ့ ကျောင်းကို ကျွန်တော်တို့ လာပြီး အသေးစိတ် အစီအစဉ် ဆွဲကြမယ်”

ကျောင်းအုပ်ဆရာမကြီးက သဘောတူသွား၏။ အစည်းအဝေး တက်ရောက်သူများက အားကစားကွင်း အကျယ်အဝန်းကို စနစ်တကျ တိုင်းထွာရှင်းလင်းမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ အားကစား ဆုငွေအတွက် ရန်ပုံငွေကို ရွာထဲရှိ အိမ်ထောင်စုဦးရေအလိုက် ခွဲတမ်းချ ကောက်မည်ဖြစ်ကြောင်း၊ သောကြာနေ့ ညနေပိုင်းတွင် စနေနေ့နံနက် လမ်းလျှောက်ပွဲ ပါဝင်ရန် ဆော်သြမည့် သူကိုပါ တာဝန်ပေးခြင်း စသည်တို့ကို ဆုံးဖြတ်ပြီး အစည်းအဝေးကို ရုပ်သိမ်းလိုက်သည်။

ကံစမ်းမဲတန်ခိုးကြောင့် လူထုလမ်းလျှောက်ပွဲ တစ်ပတ်ထက်တစ်ပတ် လူပို၍ တိုးလာ၏။ လမ်းလျှောက်ပွဲအပြီး စနေနေ့ တစ်ရက်လုံးတွင် ကံစမ်းမဲပေါက်သည့် ပစ္စည်းများ ရုံးတွင် ထုတ်ယူကြသည်မှာလည်း ပျော်စရာဖြစ်သည်။ ရုံးသို့ လာသူများ၏ ရွာသူ/ရွာသားများ အပြုံးမျက်နှာကို မြင်ရသော ကျွန်တော်သည် အလွန်ပီတိ ဖြစ်ရပါသည်။ ထိုသို့ ရုံးတွင် ကံစမ်းမဲပေါက် လာထုတ်သူများနှင့် လမ်းတွင်ကြုံသူများကို လမ်းလျှောက်ခြင်း၍ အကျိုးကျေးဇူး ပြောပြရသည်မှာလည်း မမေနိုင်ပါပေ။ စကားအလွန်များသော အသက်(၈၀)ခန့် ရွာ၏ အဖျိုခေါင်း လုပ်ခဲ့ဖူးသူ ဒေါ်ခင်ညွန့်က ရုံးတွင် ကျွန်တော့်အနားလာပြီး မေးမြန်းသေးသည်။

"မောင်စိုးရဲ့... လမ်းလျှောက်တာ ဘာအကျိုးရတယ်ဆိုတာ အချက်တွေ သေသေချာချာ ရှင်းပြစမ်းပါကွဲ့။ အိမ်က ဘိုးတော် လမ်းလျှောက်ဖို့ခေါ်တာ ပျင်းလွန်းလို့၊ ကံစမ်းမဲ ပေါက်တာ မပေါက်တာ အသာထားလိုက်စမ်း၊ လမ်းလျှောက်တဲ့အကျိုးလေ..."

"ဟုတ်ကဲ့... ကြီးကြီးညွန့် လမ်းလျှောက်တာကလေ -

- ခန္ဓာကိုယ်နှင့်စိတ်ဓါတ် ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာစေတယ်။
- သက်လုံကောင်းပြီး အမောခံနိုင်တယ်။
- အဆီလျော့ချပြီး အဝမလွန်အောင် ထိန်းပေးတယ်။
- ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြောကောင်းပြီး ဉာဏ်ထက်မြက်တယ်။
- ကိုယ်ခံစွမ်းအားမြင့်ပြီး ရောဂါ ကာကွယ်နိုင်တယ်။
- သွေးလည်ပတ်မှုကောင်းပြီး အိပ်ပျော်စေတယ်။
- စိတ်ဖိစီးမှုနည်းပြီး လန်းဆန်းစေတယ်။

လူတစ်ယောက်ဟာ နေ့စဉ်ပုံမှန် နာရီဝက် လမ်းလျှောက်ပေးနိုင်ရုံ ကိုယ်စိတ်နှပါး ကျန်းမာ ချမ်းသာတယ် ကြီးကြီးညွန့်ရဲ့..."

"အေးပေါ့... မောင်ရယ်၊ နောက်တစ်ပတ်မှာ အိမ်ကလူကို ရအောင်ခေါ်ပါအုံးမယ်"

ရေခဲဗူးအသေးစား မဲပေါက်သည်ကို ထုတ်ရင်း လမ်းလျှောက်ခြင်း၏ အကျိုးကို နှုတ်တိုက် ရွတ်၍ ပြန်သွားသော ဒေါ်ခင်ညွန့်ကို ကြည့်ပြီး ကျွန်တော် ရယ်ချင်မိသည်။ သို့သော် ကျွန်တော်

မရယ်ဖြစ်ပါ။ ကျွန်တော်ပြောလိုက်သော အချက်များကို ဒေါ်ခင်ညွန့်သည် စကားများသူပီပီ သူ့အိမ်မှ ဘိုးတော်တစ်ယောက်ကိုသာ ပြောလိမ်မည် မထင်ပါ။ လူတော်တော်များများ ပြောလိမ့်မည် ဖြစ်၍ ကျွန်တော် ပင်ပန်းခံ ပြောပြရကျိုးနပ်ပေလိမ့်မည်။ ထူးခြားသည့် လူတစ်ဦး ရှိသည်။ ထိုသူကား ဗိန္ဓောဆရာယောင်ယောင် ဒေါက်တာယောင်ယောင် ဆေးကုသည့် ကိုမြတ်ကျော် ဖြစ်သည်။ ကိုမြတ်ကျော်က ကျွန်တော့်ကို မေးသည်။

"ငါမေးပါအုံးမယ် မောင်စိုးရဲ့... မင်းက ဒီဇင်ဘာ တစ်လတည်း လမ်းလျှောက်ပွဲ လုပ်ပေးတာနဲ့ လူတွေ ကျန်းမာ၊ ချမ်းသာနိုင်တယ် ပြောတယ်။ ဒီလို ဆိုရင်လည်း တစ်ရွာလုံး ကျန်းမာ၊ ချမ်းသာအောင် နှစ်ပေါက်လုပ်ပါ့ကွာ၊ ဘယ်နယ် ဒီဇင်ဘာ တစ်လတည်းဆိုတော့ ..."

"နှစ်ပေါက်လုပ်နိုင်ရင်လည်း ပိုကောင်းတာပေါ့ ကိုမြတ်ကျော်၊ အဲဒီလို အပတ်တိုင်း လုပ်နေရင် စီးပွားရေး၊ ဘာသာရေး လုပ်ချိန်တွေ မရှိတော့ဘူးလေ၊ ဒီလိုလမ်းလျှောက်ရင် ဒီလို အကျိုးတွေ ရတယ်ဆိုတဲ့ အသိတရားကို ပေးတာပါပဲခင်ဗျ၊ ပွဲလုပ်တာ မလုပ်တာက အရေး မဟုတ်ပါဘူး၊ လမ်းလျှောက်ပွဲ ကျင်းပပေးလိုက်တဲ့ သဘောက အရေးပါတာပါ"

ကျွန်တော့်အပြောကို မည်သို့မျှ ပြန်မပြောခဲ့ပါ။ နားလည်သဘောပေါက်၍လား၊ ဖြေရန် စကား မရှိ၍လား၊ ကျွန်တော် မခန့်မှန်းနိုင်ပေ။

ဆုမဲများ ထုတ်ပေး၍ အပြီးတွင် ဆရာမတစ်ဦးက ကျွန်တော့်ကို နှုတ်ဆက်ပြီး ပြန်ဟန်ပြင်သည်။

"ဦးစိုးရေ... ဆုပစ္စည်းတွေ ထုတ်ပေးလို့ ပြီးပြီ၊ ကျွန်မတို့ ပြန်တော့မယ်"

"နေကြအုံးလေ၊ ကျွန်တော် မုန့်ဝယ်ကြွေးပါ့မယ်။ ဟို... ဘိုးကြွယ်တို့ ဆိုင်မှာ ဘာမုန့် ဝယ်ရင် ကောင်းမလဲ" ကျွန်တော့်ဇနီးကို မေးလိုက်၏။

"မစားတော့ပါဘူးရှင်၊ သွားဝယ်ခဲ့ရင်လည်း ဥက္ကဋ္ဌတို့ ဇနီးမောင်နှံ နှစ်ဦးသာ စားကြပါတော့၊ ကျွန်မတို့တော့ ပြန်ပြီ"

"ဩ... နေအုံးလေ၊ ဟိုမှာ ကိုဇော်မင်း လာနေတယ်။ သူ့ကို ဝယ်ခိုင်းလိုက်ပါ့မယ်"

ဆယ်အိမ်မှူးကိုဇော်မင်းကို မြင်လိုက်၍ ပြောလိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ သို့သော် ဆရာမများက ပြန်ကြသည်။ ကိုဇော်မင်း မျက်နှာကလည်း မကြည်မလင် ဖြစ်နေသည်ကို မြင်၍ နှုတ်ဆက် မေးမြန်းလိုက်သည်။

"ဘာအကြောင်းထူးတာရှိလဲ... ကိုဇော်မင်း၊ မျက်နှာလည်း မရွှင်သလိုလို"

"ပြောကို မပြောချင်ပါဘူးခင်ဗျာ..."

"မပြောချင်လည်း မပြောနဲ့ဗျာ၊ ကျွန်တော်လည်း အတင်းမမေးပါဘူး"

ကျွန်တော်က သူ့မျက်နှာ ရှင်စေရန် တမင်ပြောင်၍ ပြောလိုက်၏။

"မပြောချင်ဘူးဆိုတာက စကားဦးသန်းတာဗျာ၊ ပြောကို ပြောချင်လို့ လာခဲ့တာ။ ဒီမိသားစုကိုတော့ ရွာက ကြဉ်လိုက်မှ ကောင်းမယ်ထင်တယ်"

"ဘာလဲဗျ... ကိုဇော်မင်း၊ ဘယ်သူ့အိမ်လဲ၊ ဘာကြောင့် ကြဉ်ချင်တာလဲ"

"ဒီလို ကိုစိုးရဲ့... ကျွန်တော့် အုပ်စုထဲကလေ ဒေါ်ပုပေါ့၊ အိမ်ရဲ့ ခွဲတန်းကျ သာရေး/နာရေးကြေး ဘာမှ မထည့်ဘူး၊ မှော်ထဲသွားတဲ့ သူသားကို အကြောင်းပြပြီး၊ သားပြန်လာရင် အကုန်ထည့်မှာနဲ့ပဲ ပြီးနေတာ၊ သူ့သားက ဘယ်နေ့ ပြန်လာမယ် မသိ၊ ကျွန်တော် ပြောတယ်၊ ဒီဇင်ဘာ နောက်ဆုံးပတ် အားကစားပြိုင်ပွဲအတွက် ငွေကုန်မှာ၊ အဲဒါထည့်ပေးပါ ပြောတော့ အားကစားပြိုင်ပွဲလည်း ငါတို့ ဝင်မပြိုင်ဘူး၊ မင်းတို့ လမ်းလျှောက်ပွဲ ကံစမ်းမဲလည်း ငါတို့ သွားမနှိုက်ဘူး၊ ထည့်စရာ ငွေလည်း မရှိဘူးတဲ့..."

"ဩ... ဒီလို ပြောတာလား"

"ဟုတ်တယ်လေ ... ဒါ့ကြောင့်ပြောတာပေါ့၊ ကြဉ်လိုက်ချင်တယ်လို့၊ ဥက္ကဋ္ဌကို အဲဒါ လာပြောတာ"

"ကိုဇော်မင်း... ဒီခေတ်၊ ဒီအခြေအနေမှာ အဲဒီဓလေ့တွေ မရှိတော့ဘူး။ ခင်ဗျားက အုပ်စုထဲက ကြဉ်လိုက်ရင် ဒေါ်ပုက ဝမ်းသာသွားလိမ့်မယ်။ နောက် ဘယ်တော့မှ သူ့ဆီက ငွေ မကောက်လို့လေ"

"ဟ .... သူ့မိသားစုက သံမှန့် စားထားတာ မဟုတ်ဘူးလေ၊ နာရေးကိစ္စ၊ သာရေးကိစ္စ ပေါ်လာရင် ရွာက မကူညီရုံဘဲပေါ့"

"ကဲပါ ကိုဇော်မင်းရယ်... ဒီအချိန်မှာ ကျွန်တော်တို့တွေဟာ ကွဲဖို့ထက် တွဲဖို့ လိုအပ်တယ်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မဖြစ်လောက်တဲ့ အကြောင်းအရာတစ်ခုနှင့် သဘောထား ကွဲလွဲ နေရင် ရွာရဲ့ စည်းလုံးရေးတွေ ပျက်သွားမယ်။ ကျွန်တော်တို့ တစ်ရွာတည်းသားတွေ လက်တွဲပြီး ညီညွတ်ရင် ရွာတိုးတက်လာပါလိမ့်မယ်"

"ရော့... ဒါဆို ဒေါ်ပုဆီ ငွေမကောက်ရတော့ဘူးလား၊ ဒီလိုဆို သူ့လိုလူတွေ ငွေမထည့်တာတွေ များလာလိမ့်မယ်နော"

"သူ့လိုလူတွေ များမလာနိုင်ပါဘူး ကိုဇော်မင်းရာ၊ လက်ပေါက်ကပ်တဲ့သူကို သည်းခံ ခွင့်လွှတ်ပေးလိုက်ရင် တနေ့ သူ့အလိုလို စိတ်ပြောင်းလာမှာပါ"

ကိုဇော်မင်းက လေပူတစ်ချက် မှုတ်ထုတ်သည်။

"ကိုစိုး... သိထားရင် ပြီးတာပါပဲလေ"

“ကျွန်တော်ပြောမယ် ကိုဇော်မင်း၊ ဒီဇင်ဘာ လူထုအားကစားလှုပ်ရှားတဲ့ ပွဲပြီးရင် ကျွန်တော့် အစီအစဉ်ရှိတယ်”

“ဘာများလဲဗျ... ဘာတွေ စီစဉ်ထားသလဲ”

“ဒီလိုပါ...” ကျွန်တော်သည် ရွာထဲတွင် လူမှုရေးအသင်းတစ်ခု တည်ထောင်လိုကြောင်း၊ လူအား ငွေအား ရရှိဖို့ စည်းရုံးမည့် အကြောင်းဖြစ်သည်။ အမြဲ့မြဲ့အနယ်နယ်တွင် နိုင်ငံတော်ချည်းအားကိုး မနေကြတော့ဘဲ ကိုယ်ထူကိုယ်ထ နည်းလမ်းရှာပြီး ဆောင်ရွက်နေကြသည်ကို ဥပမာများနှင့်ရှင်းပြ၏။ ကျွန်တော် ဖွဲ့လိုသည့် အသင်းက ကျန်းမာရေးအထောက်အကူပြုသည့် အဖွဲ့ ဖြစ်လိုသည်။ ကားတစ်စီးဝယ်မည်။ ရွာထဲရှိ နာမကျန်းသူများ အရေးပေါ်လူနာများကို မြို့ပေါ် ဆေးရုံသို့ အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ ပို့လိုသည်။ အသင်း၏ ရန်ပုံငွေ တောင့်တင်းပါက ထိုက်သင့်သည့် ဆေးဖိုး ထောက်ပံ့ရန်ထိ စဉ်းစားထားသည်။

“ကျွန်တော်က... အဲဒီလို အသင်းဖွဲ့ပြီးရင် ဒေါ်ပုယောကျ်ားကို ခေါ်ပြီး နားချမှာပေါ့ဗျာ၊ ဒေါ်ပုယောကျ်ားက ဟိုတုန်းက မှော်ထဲ ကားမောင်းခဲ့တဲ့သူလေ”

“ကိုစိုးက အဲဒီထိ စဉ်းစားထားတာကိုး...”

“ဟုတ်တယ်... လောကမှာ လူဆိုတာ အသုံးမကျတဲ့သူ တစ်ယောက်မှ မရှိပါဘူး။ သူ့နေရာနဲ့သူ အသုံးဝင်တာချည်းပဲ၊ ဒါကြောင့် ခင်ဗျားကို ကျွန်တော် အသိပေးတာ။ သည်းခံတန်သည်းခံလိုက်ပါလို့၊ တစ်နေ့ သူလည်း ရပ်ရွာအကျိုး ထမ်းလာပါလိမ့်မယ်။ သူ့နေရာသူ အဆင်ပြေအောင် ကျွန်တော် တာဝန်ချပါမယ်”

“ဟာ... ကိုစိုးက အပိုင်တွက်ထားသကိုး... ဆောက်ဖြစ်မှ ကျောင်းဒကာပါဗျာ”

“ကျွန်တော် အကောင်အထည်ဖော်မယ် ကိုဇော်မင်း”

ကျွန်တော်တို့ ပြောနေစဉ် ရာအိမ်မှူးနှစ်ယောက် လာခဲ့သဖြင့် ထိုအစီအစဉ်ကိုပင် ထပ်ပြောဖြစ်သည်။ ရာအိမ်မှူးများကလည်း ကျွန်တော့်အစီအစဉ်ကို လက်ခံသဘောတူကြပါသည်။

ဒီဇင်ဘာ လူထုလမ်းလျှောက်ပွဲ (၃)ပတ် ကျင်းပပေးပြီးသောအခါ အ.မ.က ကျောင်းသို့ သွားပြီး နောက်ဆုံးအပတ် ပြိုင်ပွဲအတွက် ဆရာမများနှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ကြ၏။

ကျောင်းသားများ အရပ် အနိမ့်အမြင့်ကို ပုံသေယူပြီး ပြိုင်ပွဲ၏ အမျိုးအစားများကိုပါ အတည်ပြုသည်။ ကစားပွဲတိုင်းကို လူရွေးထားပြီး ဒီဇင်ဘာ နောက်ဆုံးအပတ်တွင် ပြိုင်ပွဲဝင် ခိုင်းပြီး ဆုချီးမြှင့်မည်။ ယောကျ်ားလေး၊ မိန်းကလေး ခွဲပြီး ပြိုင်ပွဲဝင် အမျိုးအစားနှင့် ဆုကြေးကိုပါ သတ်မှတ်ကြ၏။

ရွာသူ/ရွာသားများကိုမူ ထိုနေ့တွင်မှ လျှက်တပြက်ပြုင်မည့်သူများ ခေါ်ပြီး ပြုင်ပွဲဝင်ရန် ဖြစ်သည်။ အမျိုးသား/ အမျိုးသမီး ခွဲပြီး အမျိုးအစားနှင့် ဆုကြေးကို သတ်မှတ်သည်။ လူငယ်များအတွက် ရွာအုပ်ချုပ်ရေးမှူးအလံကို ချောတိုင်ထိပ်တွင်ထားပြီး ချောတိုင်တက်မည့် ပြုင်ပွဲနှင့် အမျိုးသမီးများ လွန်ဆွဲပွဲလည်း မကျန်စေရ။ အမျိုးသားများအတွက် ခေါင်းအုံးရိုက်ပွဲ၊ အမျိုးသမီးများအတွက် ပန်းကန်ပြားရွက်နှင့် အပ်နဖားထိုးပွဲ စသည် ကြိုတင်တောင်းဆိုမှုများကို ထည့်ထားသည်။

ရွာသူ/ ရွာသားများ မျှော်လင့်နေကြသည့် ဒီဇင်ဘာ နောက်ဆုံးအပတ် စနေနေ့ဖြစ်သည်။ ဈေးသည် သဘာဝ မည်သို့ သိကြသည် မသိပေ။ မြို့ပေါ်မှ ရေခဲချောင်းသည်များ၊ ကလေး ကစားစရာ အရုပ်သည်များ၊ အချဉ်ပေါင်းသည်များသည် အားကစားကွင်းတွင် ရောက်ရှိနေ ပေသည်။ ရွာထဲမှ ခေါပုတ်နှင့် ပေါင်းသင်ကင်ရောင်းသည့်သူ အချို့လည်း ပါသေးသည်။

နံနက်(၈)နာရီမှ စ၍ ကျောင်းသူ/ကျောင်းသားများ ပြုင်ပွဲကို စတင်ကျင်းပ၏။ ဂုံနီအိတ်စွပ် ပြုင်ပွဲ၊ မိန်းကလေးများ၏ ကြက်ဖခွပ်ပြုင်ပွဲများကလည်း ကလေးများကို ပျော်ရွှင်စေခဲ့သည်။ ဂုံနီအိတ်စွပ်ပြုင်၍ လဲသူများကို ရယ်မောသကဲ့၊ မိန်းကလေးများ၏ ကြက်ဖခွပ် ပြုင်ပွဲကလည်း ဇွဲမလျော့ဘဲ သူနိုင်/ ငါနိုင် အပြိုင်ကျဲကာ ချွေးတရွဲရွဲနှင့် သနားစရာအကောင်းဆုံးပြုင်ပွဲ ဖြစ်နေသည်။ မူလတန်းထက်ဆင့် ဖယောင်းတိုင်မီး မငြိမ်းပြိုင်ပွဲတွင် ပန်းဝင်ခါနီးမှ အသက်ရှူ မှုတ်လိုက်မိသဖြင့် ပထမဆုနှင့် လွဲသွားသော မိန်းကလေး ငိုချင်းချသည်ကို ချော့နေကြသူလည်း ရှိ၏။ သွားတစ်ချောင်းမှ မရှိတော့သော အဘိုးသာဒင်က "ငါက ဘယ်သူ့ကိုမှ မပြိုင်ဘူး၊ လူငယ်တွေကို ပညာပြချင်လို့၊ ပြိုင်ချင်သပ ဆိုရင်လည်း... လာခဲ့"ဟု စိန်ခေါ်ပြီး ဓားတစ်လက်၊ ဓားနှစ်လက် ဓားသိုင်းပြပွဲတွင် လူလတ်ပိုင်းများက တအံ့တသြ ငေးမောကြည့်ရှုကြ၏။

ပြိုင်ပွဲတိုင်း၏ ဆုရစာရင်းကို မှတ်ထားစေသည်။ ရွာမှ အမျိုးသမီးငယ်များအတွက် ထုတ်ဆီးထိုးပြိုင်ပွဲ၊ အမျိုးသားငယ်များ ခေါင်းအုံးရိုက်ပြိုင်ပွဲကိုလည်း တစ်ပြိုင်တည်း ကျင်းပ စေသည်။ ထုတ်ဆီးထိုးပြိုင်ပွဲကို ကျောင်းမှ ဆရာများကို ဒိုင်အဖြစ် ဆောင်ရွက်စေပြီး ခေါင်းအုံးရိုက် ပြိုင်ပွဲကို ဆယ်အိမ်မှူးနှစ်ယောက်က ဒိုင်လုပ်သည်။ လေးဆယ်ကျော် အမျိုးသမီးများ ပန်းကန်ပြားရွက် ပြိုင်ပွဲတွင်လည်း တဝါးဝါး တဟားဟား ရယ်သံများ လွှမ်းမိုးနေသည်။

နောက်ဆုံးပြိုင်ပွဲဖြစ်သည့် အမျိုးသမီးများ လွန်ဆွဲပွဲတွင်တော့ တစ်ဖက်နှင့်တစ်ဖက် မကျေမချမ်း အော်ဟစ်ပြောဆိုသော စကားများကြောင့် ထိုနေရာသို့ ကျွန်တော် ခပ်သုတ်သုတ် သွားလိုက်သည်။

"ဟေ့ ... ဒီဆုရလို့ တစ်သက်စာ စားလောက်သွားမှာ မဟုတ်ဘူးဟေ့၊ နင်တို့ ရတာ မတရား ရတဲ့ဆု..."

"ဟေ့ ... နင်တို့က"

"ဟိုမှာ... ဥက္ကဋ္ဌ လာနေပြီ"

တစ်ဖက်အသင်းကို ပြန်အော်မည့် အမျိုးသမီးကို ဘေးမှ တစ်ယောက်က လက်တို့ပြီး ပြောလိုက်သည်။

"ဘာဖြစ်ကြတာလဲ" ကျွန်တော့်အမေးကို ရာအိမ်မှူး ကိုရွှေဘက ရှင်းပြ၏။

"တစ်ရွာတည်းသားချင်းဗျာ... အဲဒါ အားကစားစိတ်ဓါတ် မဟုတ်ဘူးဗျ။ ခင်ဗျားတို့ဟာ... မရှက်တတ်ကြဘူးလား"

"ဘာမှ မဖြစ်ပါဘူး ဦးစိုးရယ်... ကျွန်မတို့ ခါတိုင်းလည်း ဒီလို ပြောနေကျပါ"

ထိုအချိန်တွင် တင်လှစိုး ခေါင်းဆောင်သော အဖွဲ့က ကျွန်တော့်ထံသို့ ချောတိုင်ထိပ်မှ ကျွန်တော်၏ တံဆိပ်ဝိုင်း ရိုက်နှိပ်ထားသော အလံကို လာရောက်အပ်နှံသည်။ တစ်ဖွဲ့လုံး ဆီလူးထားသော ပြောင်လက်နေသည့် ခန္ဓာကိုယ်များနှင့် ပျော်ရွှင်နေကြသည်။

အားကစားပြိုင်ပွဲ ပြီးဆုံးလေပြီ။ ဆုပေးမဏ္ဍပ်၌ ပြိုင်ပွဲအမျိုးမျိုးတွင် ဆုရသူများကို ကြေငြာ၏။

ညနေ (၃)နာရီ ထိုးချိန်တွင် ဆုရသူများကို အားလုံးကြေငြာပြီး ဆုများဆက်၍ ချီးမြှင့်သည်။ ဆုများကို ရပ်မိ၊ ရပ်ဖများ၊ ကျောင်းအုပ်ဆရာမကြီးနှင့် ဆရာမများ၊ ရာအိမ်မှူးနှင့် ဆယ်အိမ်မှူးများ အလှည့်ကျစီ ချီးမြှင့်စေ၏။ ဆုရသူကို ဂုဏ်ပြုသည့်အနေဖြင့် ဆုယူစဉ် လက်ခုပ်တီးကြရန် ကြိုတင်သတိပေးထားသည့်အတွက် ဆုတစ်ဦး တက်ယူတိုင်း လက်ခုပ်သံဖြင့် ဆူညံနေသည်။ အရပ်သူ/ အရပ်သားဝီဝီ ဆုမရဖူးသူများ စင်ပေါ်တွင် ဆုတက်ယူစဉ် ရှက်ကိုး ရှက်ကန်းဖြင့် ယူကြပြီး ပြေးဆင်းသူလည်း ရှိသည်။ လူအများရှေ့တွင် သတိထားလွန်းသဖြင့် ဘယ်ခြေ၊ ဘယ်လက်နှင့် ရုပ်သေကြီးသွားသူလည်း ရှိသည်။ လက်ခုပ်သံနှင့် ရယ်မောသံများသည် ကောင်းကင်ယံထိ ပဲ့တင်သံများ ဟိန်းထွက်နေတော့သည်။

ညနေ (၅)နာရီကျော်မှ ဆုပေးပွဲ ပြီးလေသည်။ ကလေးများ ပျော်ရွှင်ကြပြီး "မနက်ဖန်ရော လုပ်အုံးမလား"ဟု မေးသူ ရှိသကဲ့သို့ ရွာသူရွာသားများကလည်း "မင်း... လူကြီးလုပ်တာ နောက်ကျသကွယ်"ဟု ရယ်မော ပြောဆိုကြသည်။ အပျိုခေါင်းဆောင် ဒေါ်ခင်ညွန့်က "ဒီဇင်ဘာ အားကစားပွဲက နွဲလို့တောင် မဝသေးဘူးကွဲ့၊ ရှေ့လကိုရော လုပ်ခွင့်မရဘူးလား"ဟု မေးသေးသည်။

ဒီဇင်ဘာလတွင် လူထုလမ်းလျှောက်ပွဲ၊ အားကစားပြိုင်ပွဲများ စီစဉ်ပေးလိုက်သဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှုနည်းပြီး ကြည်လင်လန်းဆန်း ပျော်ရွှင်ကြသည်မှာ လက်ငင်းအကျိုးပင် ဖြစ်တော့သည်။

မချောယဉ် (မိုးညှင်း)

"နွားပျိုသန်လှ နွားအိုပေါင်ကျိုးသလောက်ပဲရှိတယ်"

မနောသစ် (ပခုက္ကူ)

"နွားပျိုသန်လှ နွားအိုပေါင်ကျိုးသလောက်ပဲရှိတယ်ဆိုတာ ဒါမျိုးပြောတာပေါ့ကွာ"

မြေးအဘိုးနှစ်ယောက် စျေးသို့ခြေကျင်လမ်းလျှောက်ပြန်လာစဉ် လမ်းခုလတ်၌မြေးဖြစ်သူ မောင်မောင်က မောသောကြောင့် ခဏနားရန်ပြောလာ၍ အဘိုးဖြစ်သူဦးညိုမြင့်က ထိုသို့ ပြောလိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ သူ့ထက်ငယ်ရွယ်သူများ သူနှင့်အတူတူ သွားလာလုပ်ကိုင်ခြင်း တစ်ခုခုပြုလုပ်၍ မောသည်ပြောလျှင် ဦးညိုမြင့်က ထိုသို့အမြဲပြောတတ်သည်။ထို့ကြောင့် ထိုစကားမှာ သူ၏လက်သုံးစကားဟုဆိုလျှင်မမှားပေ။

ပြောလည်းပြောချင်စရာ ဦးညိုမြင့်ကအသက် ၆၀ကျော် အငြိမ်းစားကျောင်းဆရာကြီး တစ်ယောက်ဖြစ်သည်။ နာမည်နှင့်လိုက်ဖက်စွာ လူပုံကအသားညိုညို၊ အရပ်မြင့်မြင့် ငယ်စဉ် ကတည်းက ကျန်းမာရေးလိုက်စားသူမို့ အသက်၆၀ကျော်ပြီ ဆိုသော်လည်း သန်ဆဲမြန်ဆဲ ရှိသေးသည်။ မြေးဖြစ်သူမှာ အသက်၂၀ကျော်မျှသာရှိသေးသော်လည်း လမ်းလျှောက်သည့် အလေ့အကျင့်မရှိသူမို့ တစ်မိုင်နီးပါးခန့်လျှောက်ပြီးနောက် မောသည်ဟု ဆိုလာခြင်းဖြစ်သည်။

"အဘကလည်း ကျွန်တော်ကဆိုင်ကယ်နဲ့ပဲ သွားတာလာတာများတယ်လေ၊ ဒါကြောင့် အဘလို အမြဲလမ်းလျှောက်သူ လောက်တော့ အမောဘယ်ခံနိုင်ပါ့မလဲ"

"မင်းအသက်က ငယ်ငယ်ပဲရှိသေးတယ်၊ လမ်းလျှောက်တာတောင်မှ အမောမခံနိုင်ရင် မင်းဘာလုပ်စားမှာလဲ၊မဖြစ်ဘူး မဖြစ်ဘူး၊ မင်းကို သက်လုံကောင်း အောင် အားကစားတစ်ခုခုတော့ နေ့စဉ်လုပ်ခိုင်းမှဖြစ်မယ်"

"အဘကလည်းဗျာ၊

"ဟော့ကောင် ဘာမှဆင်ခြေပေးမနေနဲ့၊မင်းအဖေနဲ့အမေတို့ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ ရောဂါတွေ ဝင်ပြီး ဆုံးပါးသွားကြတာ ကျန်းမာရေးအသိမရှိလို့ကွ၊ မင်းလည်း ဒီအရွယ်မှာတောင် ဒီလောက် သက်လုံမကောင်းရင် နောက်ဆိုရောဂါတွေရပြီး အသေစောမှာမလွဲဘူးကွ၊ ဒါကြောင့် ဆိုင်ကယ် ကိုလည်း အရေးတကြီးသွားရမှာတို့၊ ဝေးဝေးလံလံသွားရမှာတို့ကလွဲရင် မစီးနဲ့တော့၊ သက်လုံ ကောင်းအောင် ငါလမ်းလိုက်လျှောက်တဲ့အချိန်မှာ မင်းလည်း ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစား နည်းတစ်ခုခု လိုက်လုပ်ရမယ်ကြားလား"

ထိုသို့ ဦးညိုမြင့်က ခပ်မာမာပြောလာတော့ မိဘနှစ်ပါးမရှိတော့သည်အတွက် အဘဖြစ်သူနှင့် နေရပြီး အဘကိုကြောက် ရသူဖြစ်သော မောင်မောင်ခင်ဗျာ တခြားအကြောင်းပြ ဆင်ခြေမပေးရဲတော့ ထို့ကြောင့်

"ဟုတ်ကဲ့ပါအဘ၊ ကျွန်တော်လုပ်ဖြစ်အောင်လုပ်ပါ့မယ်၊ ဒါပေမဲ့ ဘာအားကစားနည်းကို လုပ်ရမှာလဲ"

"ဟကောင်ရ၊ ကိုယ်လုပ်မယ့် အားကစားနည်းတောင် ကိုယ်မသိဘူးလား၊ အားကစားနည်း တွေကတော့ လမ်းလျှောက်တာ၊ ပြေးတာကစပြီး ဘောလုံး၊ ဘော်လီဘော၊ ပိုက်ကျော်ခြင်း၊ ရိုးရာခြင်း၊ ကြက်တောင်ရိုက်၊ ရေကူး၊ စက်ဘီးစီး၊ ကရားတေး၊ ဂျူဒို၊လက်ဝှေ့၊ မြန်မာ့သိုင်းရေတွက် ပြောပြလို့မကုန်အောင်ဘဲ မျိုးစုံရှိတယ်၊ အဲဒီထဲကမှ ကိုယ်ဝါသနာပါရာ ကိုယ်နဲ့သင့်တော်ရာ အားကစားနည်းတစ်ခုခုကိုရွေးပြီး စွဲစွဲမြဲမြဲလုပ်ပေါ့ကွာ"

"ဟုတ်ကဲ့အဘ၊ကျွန်တော် တစ်ခုခုကိုစဉ်းစားရွေးချယ်ပြီး လုပ်ဖြစ်အောင်လုပ်ပါ့မယ်"

xxxxxxxxxx

မောင်မောင်တစ်ယောက် အဘဖြစ်သူ လမ်းထလျှောက်ချိန်ဖြစ်သော နံနက်၅နာရီခန့်တွင် နေ့စဉ်ထ၍ အိမ်ရှေ့လမ်းမပေါ်တွင် ပြေးသည့်အလုပ်လုပ်သည်မှာ ယခုဆိုလျှင် နှစ်ပတ်ခန့်ရှိပြီ ဖြစ်သည်။မောင်မောင်အနေဖြင့် အားကစားနည်းများထဲတွင် ဘောလုံးနှင့်ပိုက်ကျော်ခြင်းကို ဝါသနာ ပါသော်လည်း ထိုအားကစားနည်းများမှာ အပေါင်းအဖော်နှင့် ကစားမှသာရသော ကစားနည်းများ ဖြစ်ခြင်း၊ ကစားရန်နေရာလိုအပ်ခြင်းတို့ကြောင့် တစ်ယောက်တည်း ကစားရန် မဖြစ်နိုင်၊ ထို့ကြောင့် သူတစ်ယောက်တည်း အချိန်အခါ နေရာမရွေးပြုလုပ်နိုင်သောနည်းဖြစ်သည့် ပြေးခြင်းကိုပင် ရွေးချယ်ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။

စပြေးခါစကတော့ ခြေလက်တွေ ကိုက်ခဲနာကျင်သလို ခံစားရသော်လည်း သုံးလေးရက်ခန့် ပုံမှန်ပြေးပြီးနောက် ကိုက်ခဲနာကျင်ခြင်း များမခံစားရတော့ပေ။ ကိုယ်ခန္ဓာလည်း ပေါ့ပါးသွက်လက် လာသည်ကို ခံစားသိရှိရပေသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း ယခင်ကပြေးသည့်အကွာအဝေး ထက်တစ်နေ့ နည်းနည်းတိုး၍ ပြေးရန်လည်းစိတ်ကူးမိသည်။ ထို့အပြင် သူ၏သူငယ်ချင်းများ ဖြစ်သော တင့်တယ်နှင့် မင်းလွင်တို့ကိုလည်း သူနှင့်အတူလိုက်ပြေးရန် ပြောမည်ဟုကြံစည်မိလေသည်။

သို့သော် တင့်တယ်နှင့် မင်းလွင်တို့က လိုက်ပြေးမည်မထင်၊ သူတို့က ချွေးထွက်မည့် အလုပ်ဆိုဘာမျှမလုပ်ချင်၊ တင့်တယ်က မိဘကငွေကြေး ချမ်းသာသူများဖြစ်၍ ငယ်ငယ်ကတည်းက ကျောင်းတက်သည်မှလွဲလျှင် ဘာအလုပ်မျှ မလုပ်သောသူဖြစ်ကာ မင်းလွင်သည်ကား မိဘမချမ်းသာသော်လည်း ချွေးထွက်မည့်အလုပ် လုပ်ရန်ဝေးစွ ဆိုင်ကယ်ပျက်သည့်နေ့ဆိုလျှင် တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားဘဝကပင် ကျောင်းကိုခြေကျင်တက်ရမှာ ပင်ပန်းသည်ဆိုကာ ကျောင်းမတက်ဘဲ နေတတ်သူဖြစ်သည်။ပါးဖောင်အောင်စားကာ နားပြားအောင်အိပ်ရန်မှလွဲ၍ ဘာမျှလုပ်ချင်သူများဖြစ်၍ တင့်တယ်ပုံစံက ဝဝတုတ်တုတ်ဖိုးဝရုပ်ပုံဖြစ်နေကာ မင်းလွင်၏ပုံစံကား အရပ်ရှည်ကာ ပိန်ညောင်ညောင်ဖြင့် ပဲလင်းမြွေသီးပုံ ပေါက်နေပေသည်။ သို့သော် သူတို့ နှစ်ယောက်လုံး အလှအပတော့ ကြိုက်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် သူတို့ခန္ဓာကိုယ်ကို ဝလွန်းခြင်း၊

ပိန်လွန်းခြင်း ပျောက်စေမည့် နည်းလမ်းကောင်းလေးဖြစ်ကြောင်း ပြောပြကာ မိမိနှင့်အတူ လိုက်ပြေးရန်တိုက်တွန်းမည်ဟု မောင်မောင်ဆုံးဖြတ်လိုက်သည်။

xxxxxxxxxx

"သူငယ်ချင်းတို့ ငါမနက်တိုင်းထပြေးနေတာ နှစ်ပတ်တောင်ကျော်လာပြီ၊ အဲဒါမင်းတို့လည်း ငါနဲ့အတူ လိုက်ပြေးပါလား၊ လိုက်ပြေးမယ်ဆိုရင် ငါလာခေါ်မယ်လေ"

သူငယ်ချင်းများဖြစ်သော တင့်တယ်နှင့်မင်းလွင်တို့အား လက်ဖက်ရည်ဆိုင်တွင်ဆုံခိုက် မောင်မောင်ကပြောလိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။တင့်တယ်က

"မင်းကလည်းကွာ၊ မနက်စောစောအိပ်ကောင်းတဲ့အချိန်မှ ထပြေးရတယ်လို့၊ ငါတော့ အိပ်ရေးပျက်မခံနိုင်လို့ လိုက်မပြေးချင်ဘူး"

တင့်တယ်၏စကားကို မင်းလွင်ကလည်းထောက်ခံလျက်

"ဟုတ်တယ်ကွ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ညည်းဆဲတဲ့အလုပ်တော့ အဖော်မစပ်နဲ့မောင်မောင်ရာ"

ထိုသို့ သူငယ်ချင်းနှစ်ယောက်လုံးဆီက အတိုင်းအဖောက်ညီညီဖြင့် မိမိ၏စကားကိုငြင်းပယ်လာတော့ မောင်မောင်က

"မင်းတို့ထင်သလို အိပ်ရေးပျက်အောင် လုပ်တာလည်းမဟုတ်သလို၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ညည်းဆဲတာလည်း မဟုတ်ပါဘူးကွာ၊ ကျန်းမာရေးအတွက် မနက်ပိုင်းလေးတစ်နာရီလောက် အချိန်ပေးရင်ရပြီပဲဟာ"

"ဒါပေမဲ့၊ ငါတို့ကဘာရောဂါမှဖြစ်နေတာမရှိဘူး၊ စားကောင်းအိပ်ကောင်း၊ ကျန်းမာရေးက ဒေါင်ဒေါင်မြည်ဆိုတော့ အပင်ပန်းခံပြီးမပြေးချင်ပါဘူးကွာ"

"မင်းတို့ကကျန်းမာရေးကသာ ဒေါင်ဒေါင်မြည်တာ၊ ခန္ဓာကိုယ်က ဝတဲ့ကောင်က ဖိုးဝတုတ်ပုံ ပေါက်နေသလို ပိန်တဲ့ကောင်းကလည်း ပဲလင်းမြွေသီးပုံပေါက်နေကြတာ သတိထားဦး၊ တော်ကြာ ဘယ်မိန်းကလေးမှကြိုက်မယ့်သူမရှိလို့ ငှက်ပျော်တုံးဖက်အိပ်နေရဦးမယ်"

မောင်မောင်က သူနှင့်အတူလိုက်ပြေးရန်ပြောသည်ကိုမရသဖြင့် သူငယ်ချင်းများကို စစနောက်နောက်ဖြင့် နာအောင် ပြောလိုက်တော့ တင့်တယ်က

"အဲဒါတော့ မပူနဲ့ သူငယ်ချင်း၊ ငါကအပြစ်ဆိုစရာ ဒီခန္ဓာကိုယ် ဝတုတ်တာလေးပဲ ရှိတာ၊ ပိုက်ဆံကလည်းမီလျှံနာ မဟုတ်ပေမယ့် ချမ်းသာတယ်လို့ ဆိုရအောင်ရှိတယ်၊ ပညာကလည်း တတ်တယ်၊ ရုပ်ရည်ကလည်း မချောပေမယ့် ရုပ်ဆိုးတဲ့အထဲ တော့မပါပါဘူးကွ၊ အဲဒီတော့ ကြိုက်သူမရှိမှာတော့မပူနဲ့သူငယ်ချင်းရေ"

ထို့အတူ မင်းလွင်ကလည်း

"ဟုတ်တယ်ဟေ့ကောင်၊ ငါကလည်း ဘွဲ့ရပြီးသားကောင်ကွ၊ လောလောဆယ် အလုပ်ရှာနေလို့သာ အလုပ်မရှိသေးတာ၊ အချိန်တန်ရင် သင့်တော်တဲ့ အလုပ်တစ်ခုတော့ရမှာပဲ၊ ပညာတတ်ဘွဲ့ရ အလုပ်လည်းရှိတယ်ဆိုရင် မိန်းမ တစ်ယောက်ကို ခေါင်းခေါက်ယူလို့ တောင်ရပါတယ်"

ထိုသို့နှစ်ယောက်ပေါင်းပြီး ဝိုင်းပြောကြသောအခါ မောင်မောင်က သူနှင့်အတူပြေးရန် အကြောင်း မပြောတော့ဘဲ လက်လျှော့လိုက်ကာ

"ဟုတ်ပါပြီ သူငယ်ချင်းတို့ရာ၊ ငါလည်းအဖော်ရအောင်၊ မင်းတို့လည်းစိတ်ဝင်စားမယ်ထင်ပြီး ပြောတာပါ၊ မင်းတို့ စိတ်မပါဘူးဆိုတော့လည်း မပြောတော့ပါဘူး၊ ငါတစ်ယောက်တည်းပဲ ဆက်ပြေးရဦးမှာပေါ့"

xxxxxxxxxx

မောင်မောင်တစ်ယောက် နေ့စဉ်ပုံမှန်နံနက်တိုင်း ထပြေးသည်မှာ နှစ်လခန့်ရှိပြီဖြစ်သည်။ မောင်မောင် ပြေးချိန်တွင် ဦးညိုမြင့်ကလည်း အိပ်ရာထပြီး လမ်းလျှောက်နေကြဖြစ်သည်။ ဒီနေ့တော့မောင်မောင် ပြေးရာမှပြန်လာကာ ရေချိုးပြီး အဝတ်အစားလဲနေခိုက် ဦးညိုမြလမ်းလျှောက်ရာမှ ပြန်လာပြီး မောင်မောင်ခန္ဓာကိုယ်ကိုကြည့်ကာ

"မောင်မောင်ဒိုက်ထိုးတာနဲ့အလေးမတာလေးပါလုပ်ရင် ပိုကောင်းမယ်ကွ၊ မင်းခန္ဓာကိုယ်ကသိပ်ပြီး တောင့်တောင့်တင်းတင်းမရှိဘူးဖြစ်နေတယ်။မင်းတို့အရွယ်တွေကဖွံ့ဖြိုးမှုအားကောင်းတဲ့အရွယ်လေ၊ လုပ်ရင်လုပ်သလောက် အကျိုးရှိတယ်ကွ"

ဦးညိုမြင့်ထံမှ စကားအဆုံးဝယ် မောင်မောင်က

"ဒါဆိုမပြေးရတော့ဘူးလား အဘ'

"ပြေးပြီးပြန်လာရင် လုပ်ဖို့ပြောတာကွ၊ဒါမှပြေးတဲ့အတွက် သက်လုံကောင်းတဲ့အပြင် ဒိုက်ထိုး၊ အလေးမတာတွေ လုပ်ရင်းခန္ဓာကိုယ်မှာကြွက်သား တွေလည်း ထွက်လာမှာ၊ ကာယဗလမောင် တွေလိုပေါ့ကွာ"

"အချိန်အများကြီးပေးလုပ်ရတာဆိုရင်တော့ မလုပ်ချင်ဘူးအဘရာ"

"အချိန်အများကြီးမပေးရပါဘူးကွာ၊နာရီဝက်ကျော်ကျော်လောက်ဆိုရင်ရပြီ"

"ဒါဆိုရင်တော့လုပ်မယ်အဘရေ"

"အေး..မင်းလုပ်လို့ရအောင် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေအဘဝယ်ပြီးစီစဉ်ထားလိုက်မယ်"

xxxxxxxxxx

"မောင်မောင်ရေ မင်းသူငယ်ချင်း တင့်တယ်ရောက်နေတယ်ဟေ့"

အိမ်ရှေ့မှအဘဖြစ်သူ၏ အော်သံကြောင့် အိမ်နောက်ဘက်တွင်အလေးမနေရာမှ မောင်မောင်ထွက်လာခဲ့သည်။

အားကစားလုပ်နေရာမှ ထလာသည်မို့ မောင်မောင်ကိုယ်ခန္ဓာတွင် ချွေးတွေက ရွှဲနေသည်၊ ချွေးတွေရွှဲ နေသောကြောင့် ဝတ်ထားသောသော စွပ်ကျယ်ချိုင်းပြတ် အင်္ကျီလေးက အသားတွင် ကပ်နေသည်။ ထိုသို့ကပ်နေခြင်းကြောင့် ကြွက်သားအဖုအထစ်များဖြင့် ကျစ်လျစ်နေသော မောင်မောင်၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို ထွင်းဖောက်မြင်နေရပေသည်။ မောင်မောင်၏ခန္ဓာကိုယ်ကို အိမ်အလည် လာသောတင့်တယ်က တွေ့မြင်ကာ

"ဟေ့ကောင် မင်းတောင် အတော်တိုးတက်လာပြီပဲဟ၊ ကြွက်သားတွေဘာတွေ အမြောင်းမြောင်းထလို့"

"အဲဒါကြောင့်မင်းကို ငါနဲ့လိုက်ပြေးပါလို့ဆိုတော့ မင်းကမှစိတ်မပါတာ၊ကဲပြော ဘာကိစ္စရှိလို့လဲ"

"မနက်ဖြန်ရန်ကုန်ကိုသွားစရာရှိလို့ အဲဒါမင်းကိုလာပြောတာကွ"

"ဘာကိစ္စနဲ့သွားမှာလဲ"

"ကိစ္စကတော့ သတို့သမီးလောင်းအခြေအနေသွားအကဲခတ်မလို့ကွ"

"ဘယ်လို..ဘယ်လို"

သတို့သမီးလောင်းအခြေအနေအကဲသွားခတ်မလို့ဟုပြောသော တင့်တယ်၏စကားကို မောင်မောင်ကနားမလည်သဖြင့် ထိုသို့မေးလိုက်တော့ တင့်တယ်က

"မင်းနားလည်အောင်ပြောပြရရင် ငါ့မိဘတွေက ငါနဲ့ပေးစားဖို့လူကြီးချင်းသဘောတူထားတဲ့ ကောင်မလေးတစ် ယောက်ရှိတယ်၊ သူကရန်ကုန်မှာနေတာ၊ ခုငါကျောင်းပြီးလို့ဘွဲ့ယူပြီးပြီဆိုတော့ အဲဒီကိစ္စကို အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ ငါမိဘတွေကပြောလာကြတယ်၊ ငါက ကောင်မလေး အနေအထားကို အကဲခတ်ကြည့်ပြီးမှ စီစဉ်ပါလို့ပြောတော့ ငါမိဘတွေက ငါကိုအဲဒီ ကောင်မလေးအိမ်ကို အလည်သွားရင်းနဲ့ အကဲခတ်ခိုင်းလို့ ငါရန်ကုန်ကိုသွားမှာရှင်းပြီလား"

"ဩော်..ဒီလိုလား၊မင်းကမိန်းမရတော့မယ်ဆိုပြီး လာကြွားတာပေါ့လေ"

"မဟုတ်ပါဘူးကွာ၊ခုဟာက အကဲခတ်ရုံပါပဲ၊ ငါသဘောကျတယ် ဆိုရင်တောင် သူ ကျောင်းပြီးအောင် စောင့်ရဦးမှာ၊ သူကခုမှ တက္ကသိုလ်ဒုတိယနှစ်ပဲရှိသေးတာ"

"တင့်တယ်ရာ သဘောမကျတဲ့မိန်းကလေး ဒီကမ္ဘာမှာရှိသေးလို့လားကွ၊ တွေ့သမျှ မိန်းကလေး လိုက်ငေးနေတဲ့ ကောင်ကများ၊ အကဲခတ်ဦးမယ်လေး ဘာလေးနဲ့"

"အိမ်ထောင်ပြု၊ ဘုရားတည်၊ ဆေးမင်ရည်စုတ်ထိုး ဤသုံးမျိုးချက်မပိုင် နောင်ခါခက်မည် မှတ်တဲ့ကွ၊ အိမ်ထောင်ပြုဖို့ အရေးကို ပေါ့သေးသေးမှတ်လို့မရဘူးကွ၊ဒါကြောင့်အကဲခတ်ရတာကွ မောင်မောင်ရ"

"အေးပါကွာ၊ငါက သူငယ်ချင်းချင်းမို့ စနောက်ပြောတာပါ၊ မင်းအကြိုက်တွေ့မယ့် ကောင်မလေး ဖြစ်ပါစေလို့ ငါဆု တောင်းပေးပါတယ်"

xxxxxxxxxxx

"ငါရန်ကုန်သွားမလို့ကွ"

ထိုသို့ပြောလိုက်သူက မင်းလွင်ဖြစ်သည်၊မင်းလွင်စကားကြောင့် မောင်မောင်က

"ဟောလာပြန်ပြီ တစ်ယောက်၊ ဟိုတစ်နေ့ကပဲ တင့်တယ်က ရန်ကုန်ကို ထွက်သွားတယ်၊ ခုမင်းကလည်း ရန်ကုန်ကိုသွား မယ်ဆိုတော့ ဘာကိစ္စလဲပြောပါဦး"

"သတင်းစာထဲမှာ အလှကုန်ပစ္စည်း ထုတ်လုပ်ဖြန့်ချိတဲ့ ကုမ္ပဏီတစ်ခုက အလုပ်ခေါ်တာ တွေ့လို့ ငါလျှောက်ထားတာ၊ အဲဒါသန်ဘက်ခါကျရင် အင်တာဗျူးလုပ်မယ်ဆိုပြီး လာခဲ့ဖို့ ဖုန်းဆက်လို့ ငါအင်တာဗျူးသွားဖြေရမှာ"

"ဟုတ်လှချည်းလားကွ၊ ငါတောင်မသိလိုက်ဘူး"

"အင်တာဗျူးအဆင့်ပဲရှိပါသေးတယ်၊ရ၊ မရ မသေချာသေးပါဘူး"

"ရမှာပါကွာ၊ သူတို့သတ်မှတ်အရည်အချင်းနဲ့ မင်းပြည့်စုံတယ်မို့လား"

"ငုံအနေနဲ့ကတော့ပြည့်စုံတယ်ထင်လို့ အလုပ်လျှောက်လိုက်တာပဲ၊ သူတို့က ဘယ်လို ဆုံးဖြတ်မယ်ဆိုတာတော့ အင်တာဗျူးဖြေပြီးမှပဲသိရမယ်၊ ဒါနဲ့ မင်းလည်းအားနေတာပဲ ငါနဲ့ ရန်ကုန်လိုက်ခဲ့ပါလား"

"မလိုက်သေးပါဘူးကွာ၊မင်းတို့တောင်အလုပ်ရတော့မယ်ဆိုတော့၊ငါလည်းဘွဲ့ရပြီးဘာအလုပ် မှမလုပ်ဘဲ အဘကျွေး တာထိုင်စားနေဖို့မသင့်တော်ဘူး၊ ဘာအလုပ်လုပ်ရင်ကောင်းမလဲ စဉ်းစား ရဦးမယ်"

xxxxxxxxxx

"ငါမင်းနဲ့အတူ မနက်တိုင်းလိုက်ပြေးချင်တယ်၊ အဲဒါမနက်ကျရင် မင်းအိမ်ကိုငါလာခဲ့မယ်"

ထိုသို့ပြောလိုက်သူက တင့်တယ်ဖြစ်သည်။ မိမိကပြေးရန်ခေါ်ခဲ့တုန်းက ငြင်းခဲ့ပြီး ခုရန်ကုန်က ပြန်ရောက်လာပြီး ထိုသို့ ပြောလာသောအခါ မောင်မောင်ကတအံ့တသြဖြင့်

"ဟေ့ကောင်တင့်တယ်၊ မင်းရန်ကုန်ကပြန်လာပြီးမှ စိတ်ကောမှန်သေးရဲ့လား၊ မင်းကို ငါနဲ့အတူ ပြေးဖို့ပြောတော့ အိပ်ရေးပျက်တယ်ဆို၊ခုဘယ်လိုဖြစ်တာတုန်း"

မောင်မောင်ကထိုသို့မေးသောအခါ တင့်တယ်က သူနှင့်ပေးစားရန်သဘောတူထားသည့် ရန်ကုန်ကကောင်မလေး အိမ်သို့သူသွားရောက်အကဲခတ်ခဲ့ရာ ထိုကောင်မလေးမှာ အလွန်တရာ ချောမောကြောင်း၊ ရုပ်ရည်ချောသည့်အပြင် ခန္ဓာကိုယ်မှာလည်း ကျစ်လျစ်သွယ်လျကာ အချိုး ကျနကြောင်း၊ တက္ကသိုလ်တွင်ကျင်းပသော အမျိုးသမီးကာယကြံ့ခိုင်မှုပြိုင်ပွဲတွင် ပထမဆုရရှိထားသူ ဖြစ်ကာ ကျန်းမာရေးလိုက်စားသူဖြစ်ပြီး နံနက်တိုင်းလမ်းလျှောက်ထွက်လေ့ရှိကြောင်း တို့ကို ရှင်းပြသည်။

ထို့အပြင် ထိုကောင်မလေးမှာ အဖေကသွေးတိုးရောဂါဖြင့် သူငါးတန်းကျောင်းသူ အရွယ်လောက်တွင် ဆုံးပါးသွား၍ မိခင်မုဆိုးမကြီးနှင့် သားအမိနှစ်ယောက်တည်း နေကြောင်း၊ အမေဖြစ်သူက ကုန်ဆုံဆိုင်လေးဖွင့်ပြီး ဘဝကိုရုန်းကန်နေကြောင်း၊ ထို့ကြောင့် တင့်တယ်တို့လို ပိုက်ဆံရှိသူနှင့်သူ့သမီးကို သဘောတူခြင်းဖြစ်ကြောင်းကို အကဲခတ်မိကြောင်းပြောပြသည်။

တင့်တယ်အနေဖြင့် ကောင်မလေးကို မြင်မြင်ချင်းပင်သဘောကျနှစ်သက်မိကြောင်း၊သို့သော် ကောင်မလေးကတော့ တင့်တယ်ကို နှစ်သက်ပုံမပေါ်၊မိခင်စကားကို မငြင်းဆန်လို၍ အလိုက်အထိုက် ဆက်ဆံသည်ဟု ထင်မိကြောင်း၊သူ့မကြိုက် သည်ကိုအသိသာဆုံးမှာ သူနှင့်အတူ ရွှေတိဂုံ ဘုရားပေါ်သို့ လမ်းလျှောက်၍တက်စဉ် မိန်းကလေးဖြစ်သည့် သူကတက်နိုင်ပါလျက် ယောကျ်ားလေး ဖြစ်သောတင့်တယ်က ညောင်းသည်ဟုဆိုကာ နှစ်ခေါက်မျှထိုင်နားခဲ့သည်ကို ကြည့်သည့် သူ့မျက်လုံးတွေက အထင်သေးတဲ့အရိပ်အရောင်တွေ ပါနေကြောင်းတို့ကို ရှင်းပြပေသည်။

တင့်တယ်၏စကားအဆုံးဝယ်မောင်မောင်က

"ဩော်...လက်စသပ်တော့ အဲဒီမိန်းကလေးအချစ်ကိုရဖို့ မင်းကငါနဲ့ လိုက်ပြီးပြေးမယ်ပေါ့"

"အဲဒီလိုတော့မဟုတ်ဘူးကွ၊ သူ့အချစ်ရတာ၊ မရတာ နောက်ထား၊ ငါ့ကို မိန်းကလေး တစ်ယောက်ကအထင်သေးတဲ့ မျက်လုံးနဲ့ကြည့်ခံလိုက်ရတာကို မခံချင်ဖြစ်မိတာ၊ ဒါကြောင့် ငါ ဒီနေ့ကစပြီး သက်လုံကောင်းအောင် မင်းနဲ့လိုက်ပြေးမယ်ကွာ"

"ပြေးမယ်ဆိုရင်တော့ ငါစောင့်နေပါ့မယ်၊ဒါပေမဲ့ စိတ်တော့ပြောင်းမသွားနဲ့နော်"

"စိတ်ချစမ်းပါမောင်မောင်ရာ"

"ဒါနဲ့ မင်းရန်ကုန်သွားပြီး နှစ်ရက်လောက်အကြာတုန်းက မင်းလွင်လည်း အလုပ်လျှောက်ထားတာ အင်တာဗျူးဖြေဖို့ ခေါ်ခံရတယ်ဆိုပြီး ရန်ကုန်ကိုသွားတာအဆင်ပြေရဲ့လားမသိဘူးနော်"

"ဘယ်လိုလုပ်သိမှာလဲကွာ၊သူရန်ကုန်သွားတာတောင် ခုမင်းပြောမှငါသိရတာ"

ထိုသို့ တင့်တယ်ကပြောချိန်ဝယ် မောင်မောင်ရေဟုခေါ်သံကြား၍ နှစ်ယောက်သားကြည့်လိုက်ရာ မင်းလွင်ဖြစ်နေသည်ကိုတွေ့ရ၍ မောင်မောင်က

"ဟေ့ကောင်မင်းလွင်၊ လာအိမ်ထဲဝင်ခဲ့၊ ဒီမှာ တင့်တယ်လည်းရောက်နေတယ်ကွ၊ ငါတို့ နှစ်ယောက်ခုပဲ မင်းအကြောင်း ပြောနေကြတာ၊ဆိုစမ်းပါဦး ဘယ်တုန်းကပြန်ရောက်နေတာလဲ"

"ငါဒီနေ့မနက်ပိုင်းကပဲ ပြန်ရောက်တာ၊ရောက်ရောက်ချင်း မင်းဆီထွက်လာခဲ့တာ"

"ရောက်ရောက်ချင်း ထွက်လာခဲ့တာဆိုတော့၊ ဘာလဲ မင်းအလုပ်ရပြီဆိုတာ လာကြွားတာပေါ့လေ ဟုတ်လား"

"မဟုတ်ပါဘူးကွာ၊ အလုပ်က ဆင်ကောင်ကြီး အမြီးကျမှတစ်ဆိုသလိုပဲ၊ အဆုံးသတ်လူရွေးပွဲရောက်မှ အပယ်ခံလိုက်ရတယ်"

"ဘယ်လိုဖြစ်တာတုံးကွ၊ ပြောစမ်းပါဦး"

ဒီလိုကွ၊ အင်တာဗျူးမေးခွန်းတွေမေးတော့ ငါတော်တော်ဖြေနိုင်တယ်၊ ဒါကြောင့် ငါဆန်ခါတင်ဆယ်ယောက်ထဲထိ ပါသွားတယ်၊ အဲဒီဆယ်ယောက်ကို လူပုံသဏ္ဍာန်ကြည့်ပြီး ထပ်ရွေးတော့ ငါမပါတော့ဘူး၊ ဘာကြောင့်လည်းစုံစမ်းကြည့်တော့ သူတို့ကအလှကုန်ပစ္စည်းတွေကို ဖြန့်ချိတဲ့နေရာမှ ဖြန့်ချိမယ့်သူဟာ မော်ဒယ်တစ်ယောက်လို ပုံစံမျိုးမရှိရင်တောင်မှ သာမာန် လူထက်တော့ကြည့်ပျော်ရွှင်ပျော်ရိုတဲ့ပုံစံဖြစ်နေဖို့လိုတယ်တဲ့၊ ငါပုံစံက ပိန်ရှည်ရှည်ဖြစ်နေလို့အရွေးမခံရတာတဲ့ကွာ၊ လူကို အချင်းပဲကြည့်တာမဟုတ်ဘဲ၊ အဆင်းပါကြည့်ရွေးတာဆိုတော့ ငါလည်းဒေါသထွက်ပြီးပြန်လာခဲ့တာ၊အဲဒါငါရဲ့ ပိန်ရှည်ရှည်ဖြစ် နေတဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကို ကြည့်ကောင်းအောင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်း တစ်ခုခုလုပ်မလို့ မင်းနဲ့လာတိုင်ပင်တာပဲ"

မင်းလွင်က သူအလုပ်မရသည့်အကြောင်း ရှင်းပြပြီးချိန်ဝယ် မောင်မောင်နှင့်အတူနားထောင်နေသော တင့်တယ်က

"မင်းလည်းငါ့လိုပဲပေါ့၊ ငါလည်း ဒီဝတုတ်နေတဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ပြုပြင်ဖို့အတွက် မောင်မောင်နဲ့ လာတိုင်ပင်နေတာကွ၊ မင်းလည်းအားကစားလုပ်မယ်ဆိုရင်တော့ တို့သုံးယောက်ဖြစ်သွားပြီပေါ့ကွာ"

xxxxxxxxxx

"မောင်မောင်ရေ...မောင်မောင်ရေ"

နံနက်၅နာရီခန့်တွင် နေ့စဉ်ထပြေးနေကြမို့ ခါတိုင်းကဲ့သို့ပြေးရန်အဝတ်အစားလဲနေခိုက် အိမ်ရှေ့မှခေါ်သံကြား၍ မောင်မောင်ထွက်ကြည့်လိုက်တော့ သူငယ်ချင်းများဖြစ်သော တင့်တယ်နှင့် မင်းလွင်ကိုတွေ့ရသည်။ သူတို့ကိုယ်ပေါ်တွင် အားကစားဘောင်းဘီနှင့် အင်္ကျီများ ဝတ်ဆင်ထားသည်။ မောင်မောင်နှင့်အတူ နံနက်စောစောထပြေးရန် ရောက်လာကြခြင်း ဖြစ်မည်ဟု မောင်မောင် သိလိုက်သည်။ ထို့ကြောင့်

"ဟေ့ကောင်တွေလာအိမ်ထဲဝင်ဦး၊ငါကပြင်ဆင်လို့ပြီးပြီ၊ငုံ့အဘကမျက်နှာသစ်နေတုန်းမို့ ခဏစောင့်ဦး"

"ဟ မင်းအဘကလည်း ထပြီးပြေးတာပဲလား၊ ပြေးတာတော့ မဟုတ်ပါဘူးကွာ၊ လမ်းလျှောက်တာပါ"

"ဩော်..ဒါကြောင့် မင်းအဘကဒီအသက်အရွယ်ထိ ကျန်းမာသန်စွမ်းနေတာကိုးကွ"

ထိုသို့ တင့်တယ်ကပြောလိုက်ချိန်တွင် မျက်နှာသစ် အဝတ်စားလဲပြီး လမ်းလျှောက်ရန် အဆင်သင့်ဖြစ်နေပြီဖြစ်သော ဦးညီမြင့်က

"ဒါပေါ့ကွ၊ မင်းတို့လည်း ဒီနေ့ကစပြီးလမ်းလျှောက်တာတို့ပြေးတာတို့စလုပ်ပြီးဆိုတော့ ခန္ဓာသန်စွမ်းစိတ်ရှင်လန်း စေတဲ့အကျိုးတွေခံစားရတော့မှာပါ၊ ကဲလာသွားကြရအောင်"

ထိုသို့ပြောပြီး မောင်မောင်တို့အိမ်မှ ထွက်လာခဲ့ကြကာ ဦးညီမြကတော့ ပုံမှန် လမ်းလျှောက်ကာ မောင်မောင်တို့သူငယ် ချင်းသုံးယောက်က ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန် ပြေးကြ လေသည်။ ထိုသို့ပြေး၍ တစ်ထောက်နားချိန်တွင် မောင်မောင်ကခန္ဓာကိုယ်ရှိ အကြောများပြေလျော့စေရန် ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးလေ့ကျင့်ခန်း လုပ်နည်းများပြသကာ သူနှင့်အတူ တင့်တယ်နှင့် မင်းလွင်တို့ ကိုလည်းလိုက်လုပ်စေသည်။ သူတို့ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေး လေ့ကျင့်ခန်းများ လုပ်ပြီးချိန်ဝယ် ဦးညီမြင့်သူတို့ အနားရောက်လာပြီး တင့်တယ်နှင့် မင်းလွင်တို့ အတော်မောနေပုံပေါက်သည် ကိုကြည့်ပြီး

"အဲဒါပြောတာပေါ့ကွာ၊ နွားပျိုသန်လှ နွားအိုပေါင်ကျိုး သလောက်ပဲရှိတယ်ဆိုတာ၊ အသက် ၆၀ ကျော်ငါလိုအဘိုးကြီးက မမောရဘူး မင်းတို့လို အသက်၂၀ကျော်လူငယ်တွေပဲ မောနေတယ်၊ ဘယ်လိုလဲ တင့်တယ်နဲ့မင်းလွင်၊ မင်းတို့အတော်မော နေပြီလား"

ဦးညီမြင့်အမေးကိုတင့်တယ်က

"ဟုတ်တယ်အဘရေ၊မောရုံတင်မကဘူး ၊ ပါးစပ်ကပါသလိပ်တွေထွက်တယ်ဗျ"

မင်းလွင်ကလည်း

"ကျွန်တော်ကိုယ်မှာတော့ ချွေးထွက်တာညစ်ချလို့တောင်ရလောက်တယ်"

"အေးအဲဒါ ကောင်းတယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ အပူအပုပ်တွေ ချွေးအဖြစ်နဲ့ တစ်မျိုး၊ တံတွေးတွေ သလိပ်တွေအနေနဲ့ တစ်ဖုံထွက်တာမျိုးကွ၊ အစကတော့ ဒီလိုဖြစ်မှာပဲ ပုံမှန်လေးလုပ်သွားရင်တော့ မောတာပန်းတာတွေသိပ်မရှိတော့ဘူး၊ သလိပ်လည်းမထွက်တော့ဘူး"

"ဟုတ်ကဲ့ပါအဘ၊ ကျွန်တော်တို့ပုံမှန်လုပ်မှာပါ"

xxxxxxxxxx

ယခုဆိုလျှင် တင့်တယ်နှင့် မင်းလွင်တို့ မောင်မောင်တို့ မြေးအဘိုးနှင့်အတူ မနက်တိုင်း ထပြေးသည်မှာ နှစ်လခန့်ရှိပြီဖြစ်သည်။ တင့်တယ်ခန္ဓာကိုယ်အနည်းငယ် ကိုယ်ရေစစ်သွားသလို မင်းလွင် ခန္ဓာကိုယ်သည်လည်း အသားအရေ များစိုပြည်ကာ အနည်းငယ်ဝဖြိုး လာသည်။ ထိုအချင်းအရာနှင့်ပတ်သက်ပြီး သူငယ်ချင်းသုံးယောက် မောင်မောင်အိမ်တွင် စကားပြောနေခိုက် ဦးညိုမြင့်ရောက်လာပြီးသူတို့အနီးတွင် ဝင်ထိုင်ကာ

"မင်းတို့ကိုပြောရဦးမယ်ကွ၊ ခုဆို ဒီဇင်ဘာလ ရောက်တော့မယ်ကွ၊ ဒီဇင်ဘာလရဲ့ ရာသီသဘာဝက အအေးလွန်ကဲတယ်၊ အဲဒီလို အေးလွန်တဲ့ရာသီမှာ သာမာန်လူတွေ မပြောနဲ့၊ မင်းတို့ငါတို့လို ကျန်းမာရေးလိုက်စားတဲ့သူတွေတောင် အခန့်မသင့်ရင် ဖျားတတ်နာ တတ်တာ။ ဒါကြောင့် တို့တွေတင်လမ်းလျှောက်တာပြေးတာလုပ်နေလို့ မဖြစ်သေးဘူး၊ မင်းတို့အပေါင်းအသင်း၊ မိဘဆွေမျိုးတွေကိုလည်း အနည်းဆုံးတော့ ထလမ်းလျှောက်ဖို့ ပြောစေချင်တယ်၊ ဘာကြောင့်လည်းဆိုတော့ ရာသီဥတု အရမ်းအေးတဲ့အချိန်မှာ လူတွေက အိပ်ရာထဲမှာ ဇိမ်ခံပြီး ကွေးနေဖို့ပဲသိတာ၊ အဲဒီလိုကွေးနေလို့ သွေးလည်ပတ်မှုမကောင်းဘဲ ညောင်းတာ ကိုက်တာတွေ ဖြစ်မှာကို တွေးမယူကြဘူး၊ အဲဒီတော့ ညောင်ညာ ကိုက်ခဲတာက တစ်ဆင့် အခြားရောဂါတွေ ဝင်ရောက်လာရင် အချိန်လည်းကုန်၊ ငွေလည်းကုန်မယ်၊ ဒါကြောင့် ရောဂါဖြစ်မှကုသတာထက် မဖြစ်ခင်ကကြိုတင် ကာကွယ်ကြဖို့ ပြောကြကွသိလား"

ဦးညိုမြင့်စကားအဆုံးဝယ် တင့်တယ်နှင့်မင်းလွင်တို့က

"ဟုတ်တယ်နော်အဘ၊ ရောဂါဖြစ်ပြီဆိုရင် ဒီခေတ်ဆေးကုသစရိတ်ကလည်း သိတဲ့အတိုင်းပဲ"

"အဲဒါကြောင့်ပြောတာပေါ့ကွ၊ ကျန်းမာမှချမ်းသာမယ်ဆိုတာ၊ လူတစ်ဦးချင်းပဲယှဉ်ကြည့် ကျန်းမာရေး မကောင်းတဲ့သူဟာ ကိုယ့်ဘဝကို တိုးတက်ချမ်းသာအောင် မလုပ်နိုင်သလို၊ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကူးစိတ်သန်းတွေ အကောင်ထည် ပေါ်အောင်လည်း မစွမ်းဆောင်နိုင်ဘူး၊ မကျန်းမာတဲ့သူ ဘယ်လောက်ပဲပညာတတ်တတ်၊ ပိုက်ဆံတွေဘယ်လောက် ချမ်းသာချမ်းသာ အလကားပဲလေ၊ သူက အိပ်ရာထဲလဲနေတော့ ဒီပညာတွေ၊ ပိုက်ဆံတွေသူအသုံးမချနိုင်ဘူး၊ ကျန်းမာတဲ့သူကတော့ သူအလိုရှိရာ ကိုစွမ်းဆောင်နိုင်သလို ဆင်းရဲချို့တဲ့တယ်ဆိုရင်လည်း

သူလိုချင်တဲ့ ငွေတွေရအောင်ကြိုးစားရယူဖို့ အခွင့်အလမ်းတွေရှိနေတယ်လေ၊ ဒါကြောင့် တို့မြတ်စွာဘုရားက အာရောဂျံ ပရမံ လာဘံ ကျန်းမာခြင်းသည်လာဘ်တစ်ပါးလို့ ဟောကြားခဲ့တာပေါ့ကွာ"

"ဟုတ်ကဲ့ပါအဘာ၊ကျွန်တော်တို့လည်းအိမ်ကအဖေနဲ့အမေတို့ကိုပြောပါ့မယ်၊

တင့်တယ်နှင့်မင်းလွင်တို့ပြိုင်တူဖြေလိုက်ပြီးနောက်တင့်တယ်က

"အဘနဲ့ကြုံရင်လည်းကျွန်တော့်အဖေနဲ့အမေတို့ကို နားလည်အောင်ကူပြောပေးပါဦး"

"ဘာဖြစ်လို့လဲကွ"

"အဖေနဲအမေက စီးပွားရေးပဲဇောက်ချလုပ်နေကြတာ၊ ကျန်းမာရေးကိစ္စကို သိပ်စိတ်မဝင်စားဘူး၊ ဘယ်သွားသွားကားနဲ့သွား ကားနဲ့ပြန် လုပ်နေတော့ ဟိုတစ်လောက ကျွန်တော့်အဖေကိုယ်လက်တွေ နာတယ်ဆိုလို့ ကျွန်တော်တောင် နင်းနှိပ်ပေးရသေးတယ်၊ သူတို့က အသက်ကလည်း ကြီးလာပြီ၊ ကျန်းမာရေးအသိကလည်းမရှိ၊ လုပ်တဲ့အလုပ်ကလည်း ထိုင်ပြီးစာရင်းရေး၊ စာရင်းတွက်တဲ့ အလုပ်၊ သွားစရာ၊ လာစရာ၊ မစရာရွေ့စရာ အသေးအဖွဲလေးတွေရှိရင်တောင် ကိုယ်တိုင်မလုပ်ဘဲ အလုပ်သမားတွေကိုခိုင်းတာ ဆိုတော့၊ ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုလုံးဝမရှိဘူးလို့ ပြောရမလိုဖြစ်နေတယ်၊ အဲဒါ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေးတော့လုပ်ဖို့ ကြုံရင်ပြောပေးပါဦး"

"မင်းလည်းဒီရဲ့အကျိုးတရားတွေသိနေတာပဲ၊ပြောပြပေါ့ကွ"

"ကျွန်တော် ပြောပြလို့ရှိရင် မိကျောင်းမင်း ရေခင်းပြတယ်ဆိုပြီး လိုက်ရိုက်မှာအဘရဲ့၊ နောက်ပြီးအဘလို ကျွန်တော်က ခြေခြေမြစ်မြစ်လည်း မပြောတတ်လို့ပါ"

"အေးပါတင့်တယ်ရာ၊ ငါနဲ့မင်းမိဘတွေတွေ့ရင် သေသေချာချာပြောပြလိုက်ပါ့မယ်"

"အဲဒီလိုဆိုရင်တော့အဘရေ၊ ဘယ်တော့မှကိုတွေ့မှာမဟုတ်ဘူး၊ အဖေနဲ့အမေက အလုပ်သွားရင် သွား၊ အလုပ်မသွားရင် အိမ်ထဲကအိမ်ပြင်ထွက်တာမဟုတ်ဘူး၊တစ်ခါတစ်ရံထွက်ရင်လည်းကားနဲ့ပဲထွက်တာဆိုတော့ တွေ့ဖို့ရာကမလွယ်ရေးချ မလွယ်ပဲ"

"အေးအဲဒါဆို ဘယ်လိုလုပ်ရင်ကောင်းမလဲ ပြောလေကွာ"

ဦးညီမြင့်က ထိုသို့မေးလိုက်တော့ တင်တယ်က မျက်မှောင်ကျုတ်ကာ ခေတ္တမျှစဉ်းစားပြီးနောက်

"အကြံရပြီအဘရေ၊ ရှေ့အပတ်ထဲမှာ ကျွန်တော်အဘိုးဆုံးတာ ၁၀နှစ်ပြည့် နှစ်လည်ဆွမ်းသွပ်လုပ်ဖို့ရှိတယ်၊ အဲဒီပွဲကြရင် မောင်မောင်နဲ့အတူ ကျွန်တော့်အိမ်ကို အဘ လိုက်ခဲ့လိုက်၊

အဲဒီမှာ ကျွန်တော်မိဘတွေနဲ့တွေ့ရင် အဘက ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု တစ်ခုခု လုပ်သင့်တဲ့အကြောင်း ပြောပြပေးပေါ့"

"အေး မင်းအစီအစဉ်ကောင်းတယ်၊ အဲဒီနေ့ကျရင်ငါလာခဲ့မယ်၊ ခုတော့ဘယ်က စပြောရင် ကောင်းမလဲ ငါစဉ်းစားထားလိုက်မယ် ဟုတ်ပြီလား"

ထိုသို့ဦးညိုမြင့်က ပြောလိုက်ချိန်ဝယ် တစ်ချိန်လုံးဘေးတွင်ငြိမ်၍ နားထောင်နေသော မင်းလွင်က

"အဘ အဲဒီနေ့ကျရင် ကျွန်တော့်မိဘတွေလည်း ခေါ်လာခဲ့မယ်၊ တင့်တယ်မိဘတွေကို ပြောရင်းနဲ့ ကျွန်တော်မိဘတွေပါ သိသွားအောင် မိတ္တူပေးလိုက်ပေါ့အဘရယ်၊ တစ်ချက်ခုတ် နှစ်ချက်ပြတ်ပေါ့"

"ဟုတ်တယ်ကွ၊မင်းအစီအစဉ်လည်းကောင်းတယ်"

xxxxxxxxxxx

"မောင်မောင်နဲ့အဘ လာလာ၊ဒီနေရာမှာထိုင် "

တင့်တယ်ကဆီးကြိုက နေရာချပေးသည်။ တင့်တယ်က မောင်မောင်နှင့် ဦးညိုမြင့်တို့အတွက် မုန့်ဟင်းခါးပွဲများ လာချပေးရန် ဇော်ခံရေးလုပ်နေသူများအား လှမ်းပြောလိုက်ပြီးနောက် ဦးညိုမြင့် ဘက်လှည့်ကာ

"ကျွန်တော်က အဘတို့မလာဖြစ်တော့ဘူး ထင်နေတာ၊ ခုဘုန်းကြီးတရားနာ ရေစက်ချ ပြီးတဲ့အပြင် ဖိတ်ထားတဲ့သူတွေ တောင် အတော်များများပြန်ကုန်ကြပြီ"

"တမင်နောက်ကျပြီးလာခဲ့တာတင့်တယ်ရ၊ဒါမှ မင်းပြောထားတဲ့အစီအစဉ် အောင်မြင်မှာလေ"

"ဟုတ်တယ်၊ ဟုတ်တယ်၊ ဒါပေမယ့်ခဏစောင့်ဦးနော်၊ဇော်သည်တွေပြန်မှ အဖေနဲ့ အမေကို အဘဆီခေါ်ခဲ့မယ်"

"ရပါတယ်ကွာ၊ ငါကကျန်းမာရေးကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်ရင် ကိုယ်တိုင်လည်းလုပ်သလို သူများကိုလည်း လုပ်ဖို့တိုက်တွန်း ရတာဝါသနာပါတယ်၊ ကောင်းရာကောင်းကျိုး တိုက်တွန်းရတာ ဆိုတော့ ကုသိုလ်ရတဲ့အလုပ်တစ်ခုလို့လည်းခံယူထားတယ် ကွ၊သွားသွား မင်းလုပ်စရာရှိတာ သွားလုပ်"

"ဟုတ်ကဲ့အဘ၊ အားမနာနဲ့နော် အဝသားစား၊လိုအပ်တာရှိရင်လည်းပြောပါ"ဟုဆိုကာ တခြားဇော်သည်များကို သွား၍ဇော်ခံစကားပြောနေသည်။ ထို့နောက်ဇော်သည်များ တစ်ယောက်စ နှစ်ယောက်စမျှသာ ကျန်တော့သောအချိန်တွင် တင့်တယ်က သူ့မိဘနှစ်ပါးနှင့်အတူ ဦးဘညိုတို့ကို ဇော်ခံထားသောစားပွဲသို့ရောက်လာပြီး ဝင်ထိုင်ကာ

"အဘစားလို့ရော အဆင်ပြေရဲ့လား"

"ဘာမှကိုပြောစရာမရှိအောင်အဆင်ပြေပါ့ကွာ၊ ဒါမင်းမိဘတွေလားကွ"

ထိုသို့ဦးညိုမြင့်က မေးလိုက်တော့ တင့်တယ်၏အမေက

"ဟုတ်ပါတယ်ရှင့်၊ ကျွန်မတို့က တင့်တယ်ရဲ့မိဘတွေပါ"

"လူကိုသာကောင်းကောင်းမတွေ့ဘူးတာပါ၊ တင့်တယ်ပြောပြလို့ သိနေတာတော့ ကြာပါပြီ၊ ဒါနဲ့ငါ့တူမတို့လင် မယားကိုရပ်ကွက်ထဲမှာ တစ်ခါမှမတွေ့ရဘူးနော်"

"မတွေ့ရဆိုအဘရေ၊ ကျွန်မတို့ကအလုပ်နဲ့အိမ်၊ အိမ်နဲ့အလုပ်ကလွဲရင် သိပ်ပြီးထွက်လေ့မရှိလို့ပါ"

"အလုပ်လုပ်တာလည်းလုပ်ပေါ့ကွယ်၊ ဒါပေမဲ့ လမ်းလေးဘာလေးတော့ အနည်းအကျဉ်းထွက်လျှောက်ပေးကြဦး၊ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ရာသီဥတုကအရမ်းအေးလာပြီကွဲ့၊ဒီလိုအေးတဲ့အချိန်မှာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုမရှိရင် ကိုယ်လက်ထုံကျဉ် ကိုက်ခဲတာမျိုးကစပြီး တခြားကြီးမားတဲ့ရောဂါတွေပါဝင်လာတတ်တယ်"

ထိုသို့ဦးညိုမြင့်က ကျန်းမာရေးအတွက် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားလုပ်သင့်ကြောင်းပြောရန် စကားခင်းလိုက်သည်ကို သာမာန်အလွှာဘသလွှာဘ စကားပြောသည်ထင်ကာ တင့်တယ်၏ဖခင်က

"ဟုတ်တယ်အဘရေ၊ ဟိုတလောက ကိုယ်လက်တွေကိုက်ခဲလို့ တင့်တယ်ကိုတောင်နင်းခိုင်းနှိပ်ခိုင်း လိုက်ရသေးတယ်"

"တော်သေးတာပေါ့၊ ငါ့တူတို့လို့ ကားနဲ့သွားကားနဲ့ကပြန်၊ အလုပ်လုပ်တယ်ဆိုတာကလည်း စာရင်းရေး စာရင်းမှတ်လောက်ပဲ ထိုင်ပြီး နှစ်ရှည်လများ လုပ်တာတောင် ညောင်တာလောက်လေးဖြစ်တာတော်သေးတာပေါ့၊ ဒါပေမဲ့မပေါ့နဲ့နော်၊ အဲဒါ နိမိတ်ပြလက္ခဏာမျိုးလည်း ဖြစ်တတ်တယ်၊ ဒါကြောင့် နေ့စဉ်နံနက်စောစောထပြီး လမ်းလျှောက်ပေးပါလား၊ အဘဆိုရင် နေ့စဉ်နံနက်တိုင်း ၅နာရီ လောက်ဆို ထပြီး အမြဲလမ်းလျှောက်တယ်၊ ဒါကြောင့်ခုအသက်၆၀ကျော်နေပြီ ကျန်းမာရေးကတော့မြင်တဲ့အတိုင်းပဲ ဒေါင်ဒေါင်ကိုမြည်လို့၊ တော်ရုံလူလောက်တော့ နွားပျိုသန်လှ နွားအိုပေါင်ကျိုးသလောက်ပဲရှိတယ်လို့ ပြောလို့ရတယ်"

ထိုသို့ဦးညိုမြင့်ကရယ်ရယ်မောမောဖြင့် အကြံပြုစကားဆိုလိုက်တော့ တင့်တယ်၏မိခင်က

"လျှောက်တော့ လျှောက်ချင်ပါတယ်အဘရယ်၊ ဒါပေမဲ့ကျွန်မတို့လင်မယားက အိပ်ရေးပျက်မခံနိုင်ဘူး အဘရဲ့၊

နောက်ပြီး အလုပ်ကိစ္စတွေကလည်း ကိုယ်တိုင်လုပ်မှသာစိတ်ချရတာဆိုတော့ အားလပ်ချိန်ကလည်း အရမ်းကိုနည်းတာ၊ဒါ ကြောင့်အဘရေ၊ဒါကြောင့်"

တင့်တယ်၏မိခင်ထံမှ လမ်းလျှောက်ရန်စိတ်မပါသောစကားအရိပ်အယောင်ကိုကြားပြီးနောက် စကားကြောဖြတ်ကာ တင့်တယ်နှင့်ဦးညိုမြင့်တို့ပြန်ခဲ့ကြလေသည်။

xxxxxxxxxx

"ဟော့ကောင်မင်းလွင်၊ တင့်တယ်တို့အဘဆွမ်းသွပ်ပွဲနေ့က မင်းပြေးလည်းမပြေးဘူး၊ ဆွမ်းသွပ်ပွဲလည်း မလာဘူး။ အဲဒါဘာအကြောင်းရှိလို့လည်းကွ၊ပြောတော့ ဆွမ်းသွပ်ပွဲနေ့ကျရင် မိဘတွေပါ ခေါ်ခဲ့မယ်ဆိုပြီးတော့"

မောင်မောင်၏အိမ်တွင် တင့်တယ်နှင့်မင်းလွင်ရောက်နေကြကာ စကားလက်ဆုံကြနေခိုက် အပြင်မှပြန်လာသော ဦးညိုမြင့်က မင်းလွင်အား မေးလိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဦးညိုမြင့်အမေးအား မင်းလွင်က

"အဘရေ အဲဒီနေ့က မန်ယူအသင်းနဲ့ ချယ်လ်ဆီးအသင်းရဲ့ ဘောလုံးပွဲရှိလို့ ကျွန်တော် သွားကြည့်တာ မနက်၃နာရီ ကျော်လောက်မှ ပြီးသွားတယ်၊ အဲဒါနဲ့ အိမ်ပြန်ရောက်တော့ အိပ်လိုက်တာ မနက်၁၁နာရီကျော်မှပဲ နိုးတော့ ပြေးတာရော ဆွမ်းသွပ်ပွဲကိုရော ရောက်မလာနိုင်ဖြစ်သွားတာ"

"ဖြစ်ရမယ်၊ ဖြစ်ရမယ်၊ မင်းကအိပ်ရေးပျက်တာ ခံနိုင်တာပေါ့ကွာ၊ ဒါပေမဲ့ အတတ်နိုင်ဆုံးတော့ စောစောအိပ်ကွ၊ စောစောအိပ်လို့၊ စောစောထလို့၊ စောစောလမ်းလျှောက်ကြပါဗို့ ဆိုတဲ့ သီချင်းသံလေး ကြားဖူးတယ်မို့လား၊အဲဒါ အရမ်းအကျိုးရှိစေတဲ့ အကြောင်းရင်းတွေကို ရေးဖွဲ့ထားတဲ့ စာသားတွေပဲ"

ဦးညိုမြင့်က ထိုသို့ပြောလိုက်တော့ မောင်မောင်က

"ဟာအဘရယ် အဲဒီစာသားလေးကို ဆိုကောင်းလို့ဆိုပြီး တစ်ခါတလေကျွန်တော်တောင် ဆိုမိသေးတယ်၊ အဘ ပြောသလို အရမ်းအကျိုးရှိတာတော့ ကျွန်တော်မသိသေးဘူး၊ ဗဟုသုတ အနေနဲ့ ကျွန်တော်တို့ကိုရှင်းပြပါ့လား"

တင့်တယ်ကလည်း ထပ်မံ၍

"ဟုတ်တယ်အဘ၊ အဲဒီသီချင်းစာသားလေးတွေကို ငယ်ငယ်ကတည်းက ကြားသာကြားဖူးတာ၊ အဓိပ္ပာယ်အပြည့်အဝ ခုထိမသိသေးဘူး"

"ဒါဆိုလည်းနားထောင်ကွ၊ မင်းတို့သုံးယောက်လုံး သဘောပေါက်လွယ်အောင် တစ်ခုချင်း ပြောပြရရင် စောစော အိပ်ခြင်းဟာ ခန္ဓာကိုယ်ဘက်စုံ ကျန်းမာဖွံ့ဖြိုးမှုကို အထောက်အကူ ပြုတယ်ကွ၊ စောစောမအိပ်ဘဲ နောကျမှအိပ်ရာဝင်တဲ့အခါ မင်းတို့တွေအိပ်ရေးမဝသလို ခံစားရတယ် မဟုတ်လား၊ အဲဒီလိုခံစားရပေါင်းများလာလို့ရှိရင် အိပ်ရေးမဝခြင်းနဲ့ဆက်စပ်ပြီး နှလုံးရောဂါနဲ့ ကင်ဆာရောဂါ တွေဖြစ်လာနိုင်တယ်လို့ ဆေးပညာဆောင်းပုဒ်ပါး တစ်ပုဒ်မှာ ဖော်ပြထားတာ တွေ့ရတယ်ကွ"

"ဒါဆိုရင် အိပ်ရေးမဝသလိုခံစားရတာကို ပေါ့ပေါ့တန်တန် သဘောထားလို့ မရဘူးပေါ့နော် အဘ"

"ဒါပေါ့ကွ၊ ငါလေ့လာသိရှိထားတာလေး ထပ်ပြောရရင် ၂၀၁၆ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလတုန်းက အမေရိကန်နိုင်ငံ ဗာဂျီးနီးယားပြည်နယ်က သိပ္ပံရှင်အချို့က ကျောင်းသားနှစ်ထောင်ကျော်ရဲ့ အိပ်ချိန်ပမာဏနဲ့ စိတ်ခံစားမှု၊ မှတ်ဉာဏ်ဆိုင်ရာတွေကို သုတေသနပြုခဲ့တယ်တဲ့၊ အဲဒီလို သုတေသနပြုလုပ်ရာမှာ ဘာတွေ့ရလဲဆိုတော့ ညဘက်အိပ်ရာဝင်နောက်ကျတဲ့ ကျောင်းသား တွေဟာ မှတ်ဉာဏ်ဆိုင်ရာပြဿနာတွေရင်ဆိုင်ကြရပြီး အရေးကိစ္စကြုံလာရင် မစဉ်းစားမဆင်ခြင်ဘဲ ထင်ရာစိုင်းလုပ်တတ်ခြင်းနဲ့ အလွယ်တကူဒေါသထွက်ခြင်းဖြစ်လေ့ရှိကြောင်း တွေ့ရှိရတယ်တဲ့ကွ"

ဦးညိမြင့် စကားအဆုံးဝယ် မောင်မောင်က

"ဖြစ်နိုင်တယ်အဘ၊ ကျွန်တော်တောင် တစ်ခါတလေအိပ်ရေးမဝသလို ခံစားရတဲ့နေ့ဆို ဘာမဟုတ်တဲ့ ကိစ္စလေးတွေ တောင် သည်းခံချင်စိတ်မရှိဘဲ ဒေါသထွက်ချင်သလိုဖြစ်ဖူးတယ်"

မောင်မောင်၏ စကားကိုထောက်ခံသည့်အနေဖြင့် တင့်တယ်နှင့်မင်းလွင်တို့ကလည်း

"ဟုတ်တယ်အဘ၊ သူ့လိုပဲ ကျွန်တော်တို့လည်းခံစားဖူးတယ်အဘ"

"အေးပေါ့ကွ၊ သိပ္ပံပညာရှင်တွေက သုတေသနပြုဆိုထားတာဆိုတော့ မမှားနိုင်ပါဘူး၊ စောစောအိပ်ခြင်းရဲ့ အကျိုးအပြစ်ကို မင်းတို့သိပြီဆိုတော့ စောစောထခြင်းအကြောင်း ဆက်ပြောမယ်ကွာ"

'ဟုတ်ကဲ့အဘ ဆက်ပြောပါ ကျွန်တော်တို့လည်းစိတ်ဝင်စားပါတယ်'

"အခုလို ချမ်းအေးလွန်းတဲ့ ဒီဇင်ဘာဆောင်းအခါသမယမျိုးမှာ လူအတော်များများက အိပ်ရာထဲမှာစောင်ခြုံပြီး ဇိမ်ခံနေချင်ကြတယ်ကွ၊ အဲဒီလိုဇိမ့်ခံပြီးကွေးနေ့ရင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု အားနည်းတာကြောင့် သွေးလည်ပတ်မှု နှေးကွေးမှုဖြစ်တတ် တယ်၊အဲဒီလိုသွေးလည်မှု နှေးကွေးလို့ ရှိရင် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ကိုယ်လက်စထရောတွေ ဖိစီးလာပြီး သွေးတိုး၊ နှလုံး၊ ဆီးချို၊ လေးဖက်နာ၊ အရိုးပွရောဂါနဲ့ အဝလွန်ရောဂါတွေဖြစ်ပွားလာနိုင်တယ်ကွ"

ဦးညိုမြင့် စကားအဆုံးစကားအဆုံးဝယ် မောင်မောင်တို့သူငယ်ချင်းသုံးယောက်က

"ကျွန်တော်တို့လို နံနက်စောစောထပြေးနေတဲ့ သူတွေအတွက်တော့ ဒီရောဂါတွေဖြစ်မှာ ကြောက်စရာမလိုဘူးပေါ့ နော်အဘ"

"အေးပေါ့ကွ၊ မင်းတို့လို ထပြေးတဲ့သူအတွက်တော့ ကြောက်စရာမလိုဘူး၊ ဒါပေမဲ့ စောစောတော့ ထပါရဲ့၊ ထပြီးဘာမှ မလုပ်ဘဲထိုင်နေရင်တော့ ဘာမှအကျိုးထူးမှာ မဟုတ်ဘူး၊ စောစောထပြီး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု တစ်ခုခုကိုလုပ်မှသာ အဲဒီရောဂါတွေ မဖြစ်မွားစေနိုင်တဲ့ အကျိုးရမှာ"

ထိုသို့ ဦးညိုမြင့်က ရှင်းပြလိုက်တော့ မောင်မောင်တို့သူငယ်ချင်းသုံးယောက်က

"မသိပါဘူးအဘရယ်၊ စောစောထရင်ပဲ အကျိုးထူးလှပြီ ထင်နေတာ"

"ကဲကဲ စောစောအိပ်တာရယ်၊ စောစောထတာရယ်ပြီးပြီဆိုတော့ နောက်ဆုံးကျန်တဲ့ စောစောလမ်းလျှောက်ခြင်း အကြောင်းဆက်ပြောမယ်။ တကယ်တော့ နံနက်စောစောထ လမ်းလျှောက်လို့ရှိရင် လေကောင်းလေသန့်တွေ ရှူရှိုက်ရမယ်၊ စိတ်ကြည်ရွှင်လန်း ဆန်းစေတယ် ပေါ့ကွာ၊

ထိုသို့ ဦးညိုမြင့်က စောစောလမ်းလျှောက်ခြင်း အကျိုးပြောရန် နိဒါန်းပျိုးကာ စကားဆို လိုက်တော့ တင့်တယ်က

"ဒါဆို ကျွန်တော်တို့လို နံနက်စောစောထပြီး လမ်းမလျှောက်ဘဲ ပြေးတဲ့သူတွေကြတော့ စိတ်မလန်းဆန်းဘူး ပေါ့နော်အဘ" "အဲဒီလိုမဟုတ်ဘူးကွ၊ စောစောလမ်းလျှောက်ကြပါစို့ ဆိုတာက အသက်ကြီးလတ်ငယ်မရွေး အကျံုးဝင်အောင်ဆိုထားတာလို့ ငါယူဆတယ်၊ တကယ်က နံနက် စောစောထပြီး အားကစားတစ်ခုခု လုပ်ရင်လည်းရတယ်၊ အားကစားမလုပ်လိုသူတွေ၊ အကြောင်း အမျိုးမျိုးကြောင့် အားကစားမလုပ်နိုင်သူတွေ၊ မလုပ်ချင်သူတွေအနေနဲ့ အနည်းဆုံး လမ်းလျှောက်ခြင်းကို ပြုလုပ်သင့်တယ် ဆိုတဲ့သဘောပဲ၊ လမ်းလျှောက်တယ် ဆိုတာက အချိန်နေရာမရွေး လုပ်နိုင်တဲ့ အရာဖြစ်တယ်၊ နောက်ပြီး တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်းပဲ လုပ်လုပ်၊ အဖွဲ့အစည်းနဲ့ပဲ လုပ်လုပ် ရတယ်၊ငွေကုန်ကြေးကျ လည်းမရှိသလို၊ တခြားအားကစား နည်းတွေလို အထောက်အကူပစ္စည်း လည်းမလိုဘူးလေ၊ လမ်းလျှောက်လို့ရှိရင် သာမန်အချိန်ထက် လေကိုပိုပြီး ရှူရှိုက်ရတဲ့ အတွက် လေသင်တုန်းဖြစ်ခြင်းနဲ့ သွေးခဲပိတ်ဆို့မှုတွေ မဖြစ်နိုင်တဲ့ အကျိုးရတယ်ကွ၊ ဒဲ့အပြင် စိတ်ရောကိုယ်ရော ကြံ့ခိုင်စေခြင်း၊ သာမာန် လူထက်သက်လုံပိုကောင်းပြီး အမောခံနိုင်ခြင်း စတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေလည်း ရတယ်ကွ"

ထိုသို့ပြောရင်း စကားကိုခေတ္တရပ်ပြီး ဦးညိုမြင့်က စဉ်းစားဟန်ပြုကာ ထပ်မံ၍

"ရှိသေးတယ်ကွ၊ ဦးနောက်နဲ့က အာရုံကြောကောင်းကာ ညဏ်ရည်ထက်မြက်စေခြင်း၊ အကြောအခြင်များ ပျော့ပျောင်းစေပြီး ခန္ဓာကိုယ်ပေါ့ပါး သွက်လက်ခြင်းနဲ့ နပျံ့အသက်ရှည်ခြင်းဆိုတဲ့ အကျိုးတွေလည်းရတယ်ကွ"

ဦးညိုမြင့် စကားအဆုံးဝယ် မောင်မောင်က

"အကျိုးကျေးဇူးတွေက အများကြီးပဲနော်အဘ"

"ဒါပေါ့ကွ၊မင်းတို့မယုံရင်ငါ့ကိုကြည့်၊ဒီအရွယ်ထိ စိတ်ရောကိုယ်ရော ကျန်းမာရွှင်လန်းပြီး သန်စွမ်းနေတာ လမ်းလျှောက်လို့ပေါ့ကွ"

ထိုသို့ဦးညိုမြင့်ကပြောလိုက်တော့ တင့်တယ်နဲ့မင်းလွင်တို့က

"ဒါကြောင့်အဘက နွားပျိုသန်လှ နွားအိုပေါင်ကျိုးသလောက် ဆိုတဲ့စကားကို ရဲရဲကြီး ပြောနေတာ ပေါ့နော်"

"ဒါပေါ့ကွာ၊ဒါပေါ့"

xxxxxxxxxx

"ရပ်ကွက်အတွင်းရှိ လုပ်သားပြည်သူအပေါင်းတို့ခင်ဗျား...မနက်ဖြန်မနက်၅နာရီတွင် လူထုစုပေါင်း လမ်းလျှောက်ပွဲ ဆင်နွှဲမည်ဖြစ်ပါသဖြင့် ရပ်ကွက်ရုံးရှေ့သို့ မနက်၅နာရီမထိုးမီ အရောက်လာကြပါရန် နှိုးဆော်အပ်ပါသည်"

ရပ်ကွက်လှည့်လည် ဆော်သြနေသောအသံကိုကြားတော့ မောင်မောင်က

"အဘရေ... လူထုစုပေါင်းလမ်းလျှောက်ပွဲအတွက် လိုက်နှိုးဆော်နေတာဗျ"

"ကောင်းတာပေါ့ကွ၊ ဒါဒီဇင်ဘာလရောက်တိုင်းနိုင်ငံတော်လမ်းညွှန်မှုနဲ့ ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာနက နိုင်ငံသူ၊ နိုင်ငံသားတွေ ကျန်းမာရေးချို့တဲ့မှုမရှိအောင်နဲ့ ကျန်းမာသန်စွမ်းမှု ရှိအောင် ဆင်နွှဲပေးနေကြပွဲပဲကွ၊ ငါတောင် နေ့စဉ် လမ်းလျှောက်တဲ့ အလေ့အကျင့်ကို ဒီဇင်ဘာ လူထုစုပေါင်းလမ်းလျှောက်ပွဲပါဝင်ဆင်နွှဲရင်းနဲ့ရခဲ့တာကွ"

"အဘကသာ အလေ့အကျင့်ဖြစ်တာပါ၊ တချို့လူတွေကြတော့ တစ်ရက်တလေတောင် မလာချင်ကြဘူး"

"သူတို့က ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး အလေးအနက်မထွေးကြလို့ပါကွာ၊ ထွေးကြတဲ့သူ ရှိရင်လည်း မလိုက်နာနိုင်ကြလို့ပါ၊ မင်းစဉ်းစားကြည့်စမ်း ရောဂါတစ်ခုဖြစ်ပြီးဆိုရင် သာမန် အသေးအဖွဲ ရောဂါလေးတောင် လွယ်လွယ်နဲ့ ကုလို့ပျောက်တာမဟုတ်ဘူး၊ ကြီးမားတဲ့ ရောဂါတို့၊ ကုရခက်တဲ့ရောဂါတိုဆို ငွေလည်းကုန်၊ အချိန်လည်းကုန်၊ အသက်ရှင်မယ်၊ မရှင်ဘူးကလည်း

အာမခံချက်မရှိဘူး၊ အဲဒီတော့ ရောဂါမဖြစ်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်တာအကောင်းဆုံးပဲ၊ ဒါကြောင့် ဘယ်သူတွေလာလာ၊ မလာလာ တို့တော့သွားကြရအောင်ကွာ"

"သွားကြမယ်အဘရေ။ ကျွန်တော်လည်း ကိုယ့်ဘာသာပဲ ပြေးလွှားနေတာဆိုတော့ တစ်ခါတလေ အများနဲ့စုပေါင်း လမ်းလျှောက်တဲ့အရသာဘယ်လိုရှိလဲ အတွေ့အကြုံသစ်လည်း ခံစားကြည့်ရတာပေါ့'

xxxxxxxxxx

လူထုစုပေါင်းလမ်းလျှောက်ပွဲကြီးစတင်တော့မှာမို့ မနက်ဝေလီဝေလင်းတွင်ရပ်ကွက်ရုံးရှေ့၌ ရပ်ကွက်သူ၊ ရပ်ကွက်သားများ တဖွဖွဖြင့်ရောက်လာကြပေသည်။ ထိုနောက် လမ်းလျှောက်ရန် သတ်မှတ်ထားသော အချိန်တွင် တာဝန်ရှိသူများက ဦးဆောင်ကာ ရည်မှန်းချက်သို့ လမ်းလျှောက်ကြလေသည်။ ထိုအထဲတွင် မောင်မောင်နှင့် ဦးညိုမြင့်တို့ ပါသလို တင့်တယ်၊ မင်းလွင်နှင့် သူတို့၏ မိဘများလည်းပါလေသည်။

ထိုသို့ စုပေါင်းလမ်းလျှောက်ကြရာဝယ် လမ်းလျှောက်သည့် အကျင့်မရှိသူတို့မှာ အများနည်းတူ မလျှောက်နိုင်ဖြစ်၍ ထိုင်နားနေသည်ကိုတွေ့ရသည်။ တချို့မှာထိုင်မနားဘဲ ဖြည်းဖြည်းချင်း လျှောက်နေကြပေသည်။ ထိုသို့ဖြည်းဖြည်းချင်း လမ်းလျှောက်နေသူများထဲတွင် တင့်တယ်နှင့် မင်းလွင်တို့ကို ရုတ်တရက် တွေ့ရသောကြောင့်မောင်မောင်က

"ဟော့ကောင်တွေ ဘာလို့အနေးလျှောက်နေတာလဲကွ"

"ဒီမှာ ငါတို့မိဘတွေ မောနေလို့ ဖြည်းဖြည်းချင်းလျှောက်ခိုင်းပြီး စောင့်ခေါ်ပေးနေတာ"

ထိုသို့ သူတို့ကပြောမှ သူတို့ဘေးတွင် လမ်းလျှောက်နေသော သူတို့၏မိဘများကို သတိထား ကြည့်မိသည်။ ထို့နောက် တင့်တယ်၏အမေအား ဦးညိုမြင့်က

"ငှါတူမကြီးလည်း ထူးထူးဆန်းဆန်းလမ်းလိုက်လျှောက်နေပါ့လား"

"ဟုတ်တယ်အဘရေ၊ နောက်ဆိုရင် အဘထူးဆန်းမှာမဟုတ်တော့ဘူး၊ နေ့စဉ်မြင်ရတော့မှာ"

"ဘယ်လို ၊ နေ့စဉ်မြင်ရတော့မှာဟုတ်လား"

"ဟုတ်တယ်အဘရေ၊ ဟိုတစ်နေ့က ကျွန်မအသိတစ်ယောက် ရုတ်တရက် လေဖြတ်သွားတယ်လေ၊ အဲဒါဆေးရုံ သွားမေးရင်းနဲ့ ကျွန်မ ခြေထောက်တွေလည်း မကြာမကြာ ထုံကျဉ်မှုတွေခံစားရတဲ့ အကြောင်းပြောတော့ ဆရာဝန်က နေ့စဉ်လမ်းလျှောက်ပေးဖို့ပြောတယ်၊ မလုပ်ရင် လေဖြတ်သွားနိုင်တယ်တဲ့၊ အဲဒါကြောင့် ကျွန်မဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်၊ လေဖြတ်တော့ မခံနိုင်ဘူး၊နေ့စဉ်ပဲ အချိန်ပေးပြီးလမ်းလျှောက်မယ်လို့"

"ဩော်..ဒီလိုလား၊ လမ်းလျှောက်တာကတော့ လေဖြတ်နိုင်တဲ့ အခြေအနေရှိသူမှ မဟုတ်ပါဘူး၊ သာမာန်ကျန်းမာတဲ့သူ လည်းလျှောက်သင့်ပါတယ်၊ဘာလို့လည်းဆိုတော့ လူတိုင်း လူတိုင်း ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစား တစ်ခုခုလုပ်ရင်လုပ်၊ မလုပ်ရင် လမ်းလျှောက်ခြင်း လောက်တော့လုပ်မှ သက်ရှည်ကျန်းမာမှုရှိနိုင်မှာပေါ့၊ ဒီခေတ်မှာက လူတိုင်းနီးပါးကသွားတာလာတာ အတော်များများကို ဆိုင်ကယ်တို့ ကားတို့ပဲသုံးနေကြတာလေ၊ တစ်နေ့ကုန်ကိုယ်ရဲ့ လုပ်ဆောင်မှု တွေကို ချုပ်ပြီးသုံးသပ်ကြည့်ရင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုဖြစ်စေတဲ့လုပ်ဆောင်မှုက အတော်နည်းတယ်လို့ ဆိုနိုင်တယ်၊ ဒါကြောင့်လည်း လူတွေမှာရောဂါဘယတွေ ထူပြောပြီး အသက်တွေလည်း တိုလာကြတာပေါ့၊ ခုငါ့တူမကြီးက လမ်းအမြဲလျှောက်မှာဆိုတော့ ငါ့တူမရဲ့အမျိုးသားကရော မလျှောက်ဘူးလား"

ဦးညိုမြင့်က တင့်တယ်၏ အမေအားမေးလိုက်ချိန်တွင် တင့်တယ်၏အဖေဖြစ်သူက

"သူလျှောက်မှတော့ အဘရယ်၊ ကျွန်တော်လည်း လိုက်လျှောက်ရမှာပေါ့၊ ကျွန်တော် တင်မကဘူး ဟောဒီကမောင် မင်းလွင်မိဘတွေကလည်း လိုက်လျှောက်မယ်လို့ပြောတယ်ဗျ"

ထိုသို့ပြောရင်းဖြင့် တင့်တယ်၏အဖေက မင်းလွင်၏မိဘများကို လက်ညှိုးထိုးပြသဖြင့် ဦးညိုမြက ကြည့်လိုက်တော့ မင်းလွင်၏အဖေဖြစ်သူက

"ဟုတ်တယ်အဘဇရ၊ ကျွန်တော်တို့လည်း နေ့စဉ်လမ်းလျှောက်ဖြစ်အောင်ကို လျှောက်တော့မယ်၊ အသက်ကလည်း နည်းနည်းရလာပြီဆိုတော့ ကျန်းမာရေးအသိမရှိလို့ မဖြစ်တော့ဘူး"

"မင်းလွင်အဖေဖြစ်သူ၏ စကားအဆုံးဝယ် ဦးညိုမြင့်က

"ကောင်းတာပေါ့ကွ၊ လမ်းလျှောက်ဖော်ရှိတော့ စကားလေးဘာလေးလည်း ပြောရတော့ အပျင်းလည်း ပြေတာပေါ့ကွ၊ ဒါပေမဲ့ အလေ့အကျင့်လေးဖြစ်အောင် စွဲစွဲမြဲမြဲသာလျှောက်ကြပေ့၊ အကျိုးရလဒ်ကတော့ ငါစကားဆိုမင်းတို့ ဒွိဟဖြစ်နေ ဦးမယ်၊ မြတ်ဗုဒ္ဓဟောကြားထားတာ ရှိတယ်ကွ၊ဘာလဲဆိုတော့ ခရီးသွားနိုင်၊ ကြံ့ခိုင်အားအင်၊ ကင်းစင်ရောဂါ၊ အစာကြေညက်၊ မျက်သမာဓိ၊ ငါးပါးရှိ၊ များ၏စကြံ့အကျိုးတည့်တဲ့၊ သံဃာတော်တွေရဲ့ စကြံ့လျှောက်ခြင်း အကျိုးကိုဆိုထားပေမယ့် တစ်နည်းအားဖြင့် တွေးကြည့်ရင် လမ်းလျှောက်ခြင်းအကျိုးတွေကို မြွက်ကြားထားတာပဲလို့ ယူဆနိုင်တယ်၊ ဒါ့အပြင် ဆေးသုတေသနပညာရှင်တွေကလည်း တစ်နေ့ကို တစ်နာရီနီးပါးလောက် လမ်းလျှောက်တဲ့သူဟာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား ပြုလုပ်မှုမရှိသူတွေထက် သေဆုံးနိုင်မှု ၃၀ရာခိုင်နှုန်း လျော့ပါးစေနိုင်တယ်လို့လည်း ဆိုထားတယ်ကွ၊ ငါ့အနေနဲ့ကတော့ မင်းတို့ပုံမှန် လမ်းလျှောက်တဲ့အလေ့အကျင့် ရသွားပြီဆိုရင်တော့ ငါလိုမျိုး နွားပျိုသန်လှ နွားအိုပေါင်ကျိုး သလောက်ပဲရှိတယ်လို့ ဂုဏ်ယူဝင့်ကြွားစွာနဲ့ပြောနိုင်မှာ မလွဲဘူးလို့ အာမခံ တယ်ကွာ"

ထိုသို့အတည်ပြောရင်းမှ ဦးညိုမြက အရွှတ်အနောက်လေးဖြင့် အဆုံးသတ်လိုက်သောအခါ မောင်မောင်တို့ သူငယ်ချင်း ၃ယောက်ကအသံပြိုင်ဟစ်၍ ခွန်းတုံ့ပြန်လိုက်လေသည်။ သူတို့ ခွန်းတုံ့ပြန်လိုက်သည်စကားသည်ကား

"အဘရေ တခြားသူတွေသွားပြော၊ ကျွန်တော်တို့လို နေ့စဉ်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ရှိသူတွေတော့ လာမပြောနဲ့"ဟူ၍ဖြစ်ပေသည်။။

မနောသစ်(ပခုက္ကူ)

နေ့သစ်များဆီသို့

လင်းထက်(အင်းတော်ကြီး)

ကချင်ပြည်နယ်၊ မိုးညင်းမြို့နယ်၊ အင်းတော်ကြီးဒေသရှိ အင်းတော်ကြီးရေအိုင်သည် မြန်မာနိုင်ငံ၏အကြီးဆုံး ရေအိုင်အဖြစ်သာမက အရှေ့တောင်အာရှတွင်လည်း တတိယအကြီးဆုံး ရေချိုအိုင် အဖြစ်လူသိများလှ၏။

ထို့အပြင်အင်းတော်ကြီးဒေသ ဒီဇင်ဘာလူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှုမှာလည်း ကချင်ပြည်နယ်၌ ထင်ရှား၏။ အကြောင်းမှာ ထူးချွန်ထက်မြက်သည့် အားကစားသမားကောင်းများ မွေးထုတ်ပေးနိုင် သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

အင်းတော်ကြီးဒေသ၌ ကျေးရွာပေါင်း(၃၆)ရွာရှိပြီး အုပ်စု(၁၁)စုခွဲခြားထား၏။ သျှမ်းနီ (တိုင်းလိုင်) လူမျိုး အများစုနေထိုင်ကြ၏။ အင်းတော်ကြီးသူ အင်းတော်ကြီးသားများသည် ဘာသာရေး၏ နူးညံ့သိမ်မွေ့မှုနှင့်အတူ ရိုးရိုးအေးအေးနေတတ်ကြသည်။

အင်းတော်ကြီးသားများ၏ ထူးခြားချက်မှာ အားကစားကိုခုံမင်မြတ်နိုးခြင်းပင်။ ဒေသပေါင်းစုံ အားကစားပြိုင်ပွဲ ကျင်းပသည့်အခါများတွင် ကလေးလူကြီး၊ ယောကျ်ား၊ မိန်းမအဆုံး အိမ်ရှိခွေးပါ မကျန် သွားရောက်အားပေးလေ့ ရှိသည်။

သို့ဖြစ်၍လည်း ဒီဇင်ဘာလရောက်တိုင်း ကျေးရွာအုပ်စု(၁၁)စုမှ လက်ရွေးစင်ကစား သမားများ စုပေါင်း၍ လူထုလှုပ်ရှားမှုအဖြစ် အားကစားပြိုင်ပွဲကိုနှစ်စဉ်ကျင်းပပေးရသည်။ ပြိုင်ပွဲကို နှစ်မျိုးနှစ်စားခွဲခြားထား၏။ အလယ်တန်း ဆင့်ကျောင်းပေါင်းစုံ ပြေးခုန်ပစ်ပြိုင်ပွဲနှင့် အလွတ်တန်းဆင့် ဘောလုံးပြိုင်ပွဲ၊ ဘောလီဘောပြိုင်ပွဲ၊ ခြင်းလုံးခတ် ပြိုင်ပွဲတို့ဖြစ်သည်။ အားကစားပြိုင်ပွဲ လက်ခံ ကျင်းပမည့်အိမ်ရှင်ကိုမူအလှည့်ကျစနစ်ဖြင့် တစ်နှစ်လျှင် တစ်ရွာစီ ကျင်းပလေ့ရှိသည်။

ယခုနှစ်တွင် ကျွန်တော်တို့မိုင်းနောင်ရွာမှ အိမ်ရှင်အဖြစ်လက်ခံကျင်းပခွင့်ရရှိထား၏။ သို့ဖြစ်၍ ကျွန်တော်တို့ ရွာသားများသည် ဒီဇင်ဘာလမတိုင်မီ နိုဝင်ဘာလမှစတင်ကာ အားကစားကွင်းများ ရှင်းလင်းဖော်ထုတ်ကြရသည်။ ပြိုင်ပွဲဝင်ရန်လာရောက်ကြမည့် ကစားသမားများ ခေတ္တတည်းခိုနိုင်ရန် အဆောက်အဦများကြိုတင်ဆောက်လုပ်ရသည်။

ကျွန်တော်တို့ဆရာ၊ ဆရာမများမှလည်း ရပ်ကွက်များအတွင်းလှည့်လည်၍ လူထုအားကစား ပွဲတော်အတွက် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ဟောပြောရသည်။ ပြည်သူလူထုသည် နဂိုကတည်းက အားကစားကို ခုံမင်သဖြင့် ကျွန်တော်တို့စည်းရုံးရာတွင် အခက်အခဲမရှိပေ။ လမ်းဆုံလမ်းခွများတွင် ကြီးမားသော လှုံ့ဆော်ရေးပိုစတာများကို စိုက်ထူထားသည်မှာ မြင်ရသူအဖို့ စိတ်ဓာတ်ခွန်အားကို ဖြစ်စေနိုင်လောက်သည်။

အားကစားပြိုင်ပွဲကျင်းပရန်အတွက် ကျွန်တော်တို့တစ်ရွာလုံးအလုပ်ရှုပ်နေကြ၏။ သို့သော် မည်သူကမျှ ပင်ပန်းသည်ဟုမညည်းညူကြ၊ ရွာသားများအားလုံး မိမိတတ်နိုင်သည့်ဖက်က တက်ညီလက်ညီ ပါဝင်ဆောင်ရွက် နေကြသည်မှာ အားကစားကိုမည်မျှအထိ စိတ်ဝင်စားမှန်း သိသာလွန်းသည်။

x x x x x x x x x

"ကဲ.....ဆရာဇော်ရေ .....ကျွန်မတို့ကျောင်းရဲ့ဂုဏ်ကိုဆောင်နိုင်ဖို့တော့ ဆရာ့ကို အားကိုးရမှာပဲ၊ မနှစ်ကလုံးတုံရွာမှာ သွားပြိုင်တော့ ကျွန်မတို့ကျောင်းကဆုလေးဆုပဲရခဲ့တယ်၊ ဒီနှစ်ကျွန်မတို့ကိုယ့်ရွာ၊ ကိုယ့်ကျောင်းမှာ လက်ခံကျင်းပတာဖြစ်လို့ ဆုများများလေးရရင်တော့ အိမ်ရှင်ဂုဏ်တက်တာပေါ့ကွယ်"

"ဟုတ်ကဲ့ပါ ....ဆရာမကြီး ...စိတ်ချပါ ....ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်သေသေချာချာလူရွေးချယ်ပြီး အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးပါ့မယ်"

"ဟုတ်ကဲ့ ... ဆရာ့ကိုယုံကြည်ပြီးသားပါ ...အချိန်က တစ်လနီးပါးလိုသေးတော့ ပြင်ဆင်ချိန်ရပါသေးတယ်၊ ကျွန်မတို့ အားလုံးတိုင်တိုင်ပင်ပင် ညီညီညွတ်ညွတ်နဲ့ ကြိုးစားကြရင် အောင်မြင်မှာပါ"

ထိုနေ့မှစ၍ ကျွန်တော်တို့ဆရာ၊ ဆရာမများအလုပ်ပိုရတော့သည်။ စာသင်ချိန်ပြီးသည်နှင့် လူရွေးပွဲကျင်းပ ရသည်။ ကျောင်းအုပ်ဆရာမကြီးပြောသလိုပင် ကျွန်တော်တို့ကအိမ်ရှင်ဖြစ်၏။ အိမ်ရှင်ဖြစ်သည့်အတွက် မျက်နှာကောင်းရဖို့ ပို၍ကြိုးစားရသည်။ ထို့ကြောင့်ပြိုင်ပွဲဝင်မည့် ကစားသမားများကို သေချာစွာစိစစ်ရွေးချယ်ရသည်။

လူရွေးချယ်ပြီးသည်နှင့် ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်ပြိုင်ပွဲဝင်မည့် အားကစားသမားများကို နေ့စဉ်နံနက်စောစော အပြေးလေ့ကျင့်ပေးသည်။ အပြေးကို အဓိကထားပြီး လေ့ကျင့်ပေးရခြင်းမှာ သက်လုံကောင်း၍ ကြွက်သားများ သန်မာစေရန်ဖြစ်သည်။ ပြိုင်ပွဲတွင် ရွေးချယ်မခံရသော ကျောင်းသားများလည်း ကျွန်တော်တို့နှင့်အတူ ပါဝင်လှုပ်ရှားကြသည်။ နံနက်ခြောက်နာရီ ဝန်းကျင်ဆိုလျှင် ရွာလယ်ရှိဘောလုံးကွင်းထဲ၌ ကျောင်းသားလူငယ်များဖြင့်စည်ကား နေတော့သည်။

"ကဲ....တပည့်တို့ရေ ...အားကစားသမားဆိုတာ သက်လုံကောင်းရမယ်၊ ဇွဲလုံ့လရှိရမယ်၊ စိတ်ဓာတ် ခိုင်မာရမယ်၊ လွယ်လွယ်နဲ့အရှုံးမပေးရဘူး၊ ပြိုင်ဘက်ကိုလည်း အထင်မသေးရဘူး၊ ပြိုင်ဘက်ကိုမည်စပတ်ရဘူး၊ သန့်သန့်ရှင်းရှင်းယှဉ်ပြိုင်ရမယ်ဟုတ်ပြီလား"

"ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာလေး ....ကျွန်တော်တို့သန့်သန့်ရှင်းရှင်းပဲ ယှဉ်ပြိုင်မှာပါ"

ကျွန်တော့်တပည့်လေးများ ပျော်ရွှင်တက်ကြွစွာဖြင့် အားကစားကိုလေ့ကျင့်နေကြသည်မှာ ကျေနပ်အားရ စရာပင်။ ကျွန်တော်တို့နည်းတူ အလွတ်တန်းပြိုင်ပွဲတို့၌ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်ကြမည့် လူငယ်လူရွယ်များလည်း အပြင်းအထန်လေ့ကျင့်နေသည်ကိုတွေ့ရ၏။ အားကစားပြိုင်ပွဲဆိုတာ ချွေးထွက်ကြမ်းကြမ်း လေ့ကျင့်ထားမှ အောင်မြင်မှု ပန်းတိုင်ကို ဆွတ်ခူးနိုင်မည်မဟုတ်ပါလော။

x x x x x x x x x

"x x x x တို့မြန်မာဂုဏ်ဆောင် x x x x အားကစားသမားများသည် x x x x အမိနိုင်ငံတော်ကို ကျေးဇူးဆပ်ရမည် x x x x မျိုးဆက်သစ်တို့ အားမာန်ဝင့်ကာချီ x x x x အာရှမှာ မြန်မာကသာအနိုင်ယူဗိုလ်စွဲကြမည် x x x x မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ်၊ ဇာတိမာန်၊ မြန်မာ၏အလံ၊ ကျွှာသိရန် အောင်လံတလူလူလွင့်လိုက်ပြီ x x x x အားကစား x x x x မြှင့်တင်ခြင်းသည် x x x x နိုင်ငံတော်ကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်နေခြင်းဖြစ်ပါသည် x x x x အားကစား x x x x ရည်မှန်းချက်သည် မြန်မာ့အားကစားကျွှာကို လှမ်းတက်မည် x x x x "

ဂီတစာဆို ဟင်္သာတမြင့်ငွေ ရေးသား၍ ဂီတအစည်းအရုံးဝင်များနှင့်ယဉ်ကျေးမှုတက္ကသိုလ်မှ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများသီဆိုထားသော "အာရှမြန်မာ" သီချင်းသံလေးသည် ဒီဇင်ဘာ ဆောင်းနှင်းပွင့်တို့နှင့်အတူ ဝန်းကျင်တစ်ခွင်လုံး ပျံ့လွင့်နေ၏။ ထိုသီချင်းသံကိုကြားရသူတိုင်း စိတ်အားတက်ကြွကြ၏။

နှင်းမှုန်များတဖွဲဖွဲအောက်ဝယ် မိုင်းနောင်ရွာလယ်ရှိ ဘောလုံးကွင်း၌ ဆရာ၊ ဆရာမများ၊ ကျောင်းသားလူငယ်များ၊ ရွာသူရွာသားများ၊ ဧည့်သည်တော်များဖြင့် ကြက်ပျံမကျစည်ကားလို့ နေသည်။ ဒီဇင်ဘာလ၏ဆောင်းအအေးဒဏ်ကို အံတုရင်း လူအားလုံးတို့သည် အပြုံးကိုယ်စီဖြင့် တက်ကြွလန်းဆန်းနေကြ၏။

ယနေ့သည် ကျွန်တော်တို့အင်းတော်ကြီးသားများအားလုံးမျှော်လင့်တောင့်တနေကြသည့် ဒီဇင်ဘာလလူထု အားကစားပွဲတော် ဖွင့်ပွဲနေ့ဖြစ်သဖြင့် စည်ကားနေခြင်းဖြစ်သည်။ ရောင်စုံလူအုပ်ကြီး ထံမှ စကားပြောသံ၊ နှုတ်ခွန်း ဆက်သံတို့ဖြင့် ဆူညံလို့နေသည်။

"ဆရာဇော်ရေ ....ဆရာ့တပည့်တွေ အဆင်သင့်ပဲလား"

ဆရာမကြီးသည် ကျွန်တော့်တပည့်လေးတွေကို စိတ်မချနိုင်ဖြစ်နေ၏။ ကျွန်တော်ကိုယ်ချင်းစာမိသည်။ ဘက်စုံထူးချွန်သည့်ကျောင်းသည် ပညာရေးလောကဌာဂုဏ်ယူစရာပင်မဟုတ်ပါလား။

"ဟုတ်ကဲ့ဆရာမကြီး ....ကျွန်တော့်တပည့်တွေအားလုံး အဆင်သင့်ဖြစ်နေပါပြီ"

ကျွန်တော်သည် ဆရာမကြီးကို အာမခံလိုက်ပြီး တပည့်လေးများကို လက်မထောင်ပြလိုက်သည်။ သူတို့ကလည်း တစ်ဖန်ပြန်ပြီး လက်မလေးများကို ထောင်ပြကြလေသည်။ ထိုမြင်ကွင်းကို ကြည့်၍ ဆရာမကြီး၏ မျက်နှာ၌အပြုံးပန်းများ ဝေဝေဆာဆာဆင်မြန်းသွားသည်။

"ကြွရောက်လာကြသော လူကြီးမင်းများ၊ ဖိတ်ကြားထားသော ဧည့်သည်တော်များ၊ ဆရာ၊ ဆရာမများ အားကစားဝါသနာရှင်များ၊ ကျောင်းသား ကျောင်းသူများရှင့် ....ယခုအချိန်ကစပြီး ကချင်ပြည်နယ်၊ မိုးညင်းမြို့နယ်၊ အင်းတော်ကြီးဒေသ ဒီဇင်ဘာလူထုအားကစားပွဲတော်ကြီး စတင်ကြောင်းကြေညာအပ်ပါသည်ရှင်"

"ဟေး .....ဟေး .....ဟေး ....."

"ဖြောင်း .....ဖြောင်း .....ဖြောင်း ....."

အခမ်းအနားမှူးဖြစ်သူ ဆရာမလေးဒေါ်မြမြမိုး၏ အားကစားပွဲစတင်ကြောင်း ကြေညာသံ အဆုံးတွင် လူထု ပရိတ်သတ်ကြီးက ဝမ်းသာအားရပင် လက်ခုပ်သြဘာပေးကြသည်။ ထို့နောက် အားကစားပြိုင်ပွဲများ ဆက်လက် ကျင်းပပါသည်။

"မြမြထွေးရေ ....အားတင်းထား ....အားတင်းထား"

"ဖြူဖြူဝင်းရေ ....ပြေးဟေ့ .....ပြေး.....ပြေး"

"အေးမာရေ ....အေးမာ ....လုပ်ပါဟာ "

"ဝေး ....ဟေး.....ဟေး ....."

ဆရာ၊ ဆရာမများသည် မိမိတို့တပည့်လေးများ အောင်ပန်းကိုဆွတ်ခူးနိုင်ရေး အတွက် ကွင်းဘေးမှနေ၍ အသံကုန်ဟစ်ပြီး အားပေးနေကြသည်။ တချို့က ခုန်ပေါက်မြူးထူးနေကြ၏။ တချို့က အားမလို အားမရဖြစ်နေကြ၏။ မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူအားလုံး ပျော်ရွှင်နေကြသည်။

ကျွန်တော်တို့သည် ပြိုင်ပွဲမရောက်ခင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရသဖြင့် အလုပ်ရှုပ်ပြီး စိတ်ပင်ပန်း၊ လူပင်ပန်းဖြစ်ကြရ၏။ ပြိုင်ပွဲနေ့ရောက်သောအခါတွင်ကား ပင်ပန်းမှုမှန်သမျှနေလာ နှင်းပျောက် ဆိုသလိုပင် ကျွန်တော်တို့အားလုံး တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်အပျော်များကူးစက်ကာ အမောပြေ၍ တက်ကြွလန်းဆန်းနေပါတော့သည်။

ယခုပြိုင်ပွဲဝင်နေသော ကျောင်းသားလေးများသည် နောင်တစ်ချိန်တွင် ကမ္ဘာကျော် ကစား သမားများ မဖြစ်လာနိုင်ဘူးရယ်လို့ မည်သူမျှအာမမခံနိုင်။ လူငယ်ဟူသည် ကြိုးစားရင်ကြိုးစား သလောက် ဖြစ်နိုင်သောအစွမ်း သတ္တိထူးများပိုင်ဆိုင်ထားကြသဖြင့် ကျွန်တော်တို့က မြေတောင် မျှောက်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ကိုယ်ပြုစုပျိုးထောင် ပေးလိုက်သောပန်းကလေးများ လန်းဆန်းမွှေးကြိုင် နေလျှင် ကျေနပ်တတ်ကြသည်မှာကျွန်တော်တို့ ဆရာ၊ဆရာမတိုင်း အတူတူပင်။

x x x x x x x x x

ပြိုင်ပွဲဒုတိယနေ့တွင်ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်သည် ကျောင်းသို့နံနက်စောစောသွား၍ ပြိုင်ပွဲဝင်မည့်ကစားသမားများစာရင်းကိုစိစစ်နေစဉ် ....။

"ဆရာလေး"

ခေါ်သံကြားသဖြင့် မော့ကြည့်လိုက်ရာ မျက်နှာငယ်လေးနှင့်ရပ်နေသော ကျွန်တော့် တပည့်ကျော် မောင်ဝင်းထွန်း ကိုတွေ့ရ၏။

"ဩော်....မောင်ဝင်းထွန်း၊ အဆင်သင့်ဖြစ်နေပြီလားဟေ့၊ ဒီနေ့ မီတာ(၄၀၀)၊ မီတာ(၈၀၀) ပြေးပွဲမှာ မင်းနာမည်ပါတယ်၊ လျှောက်မသွားနေနဲ့နော်"

"ဆရာလေး....ကျွန်တော်အရမ်းစိတ်လှုပ်ရှားနေတယ်၊ ဖြစ်နိုင်ရင် ဝင်မပြိုင်ချင်တော့ဘူး"

"ဟင် ....ဘယ်လိုဖြစ်ရတာလဲ မောင်ဝင်းထွန်းရယ်၊ နေမကောင်းလို့လား"

"နေကောင်းပါတယ်ဆရာလေး ....ကျွန်တော်ကြောက်ရွံ့နေလို့ပါ"

"ဖြစ်ရလေ ...မောင်ဝင်းထွန်းရယ်"

မောင်ဝင်းထွန်းမျက်နှာကိုကြည့်လိုက်သောအခါ တကယ်ပင်စိုးရွံ့နေဟန်ကို တွေ့ရ၏။ ကျွန်တော်စိတ်မကောင်း ဖြစ်သွားမိသည်။ သူ့အကြောင်းကိုအသိဆုံးမို့ ကိုယ်ချင်းစာမိသည်။

မောင်ဝင်းထွန်းသည် ယခုနှစ်မှအားကစားပြိုင်ပွဲကိုဝင်ပြိုင်ဖူးခြင်းဖြစ်၏။ လွန်ခဲ့သောနှစ်များအတွင်း၌ သူသည် အားကစားပြိုင်ပွဲကို ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်နိုင်ဖို့ဝေးစွ။ လမ်းလျှောက်ဖို့တောင် ကျိုးထောက်အကူအညီနှင့်ဖြစ်သည်။

ထိုသို့သော အခြေအနေကြားမှ ကျန်းမာသန်စွမ်းလာပြီး ပထမဆုံးကြုံတွေ့ရသည့် ပြိုင်ပွဲကြီးကြောင့် သူ့ခမျာ စိတ်လှုပ်ရှားနေခြင်းဖြစ်ပေမည်။ ကျွန်တော်နားလည်ပေးနိုင်ပါသည်။ သို့ပေမင့် သူ့ကိုမဖြစ်မနေဝင်ပြိုင်ခိုင်းရပေ မည်။ အကြောင်းမှာ ဒီလိုအခွင့်အရေးရဖို့အတွက် သူ့ခမျာနေ့ရက်ပေါင်းများစွာ၊ လပေါင်းများစွာအချိန်ယူ ပြင်ဆင်ခဲ့ရသောကြောင့်ဖြစ်၏။ မောင်ဝင်းထွန်းတစ်ယောက် မည်မျှထိကြိုးစားရုန်းကန်ပြီး အခက်အခဲပေါင်းစုံကိုမည်သို့ ကျော်ဖြတ်ခဲ့ရသည်ကို ကျွန်တော်သာအသိဆုံး။ ကျွန်တော့်စိတ်အတွေးအိမ်ထဲ၌ မောင်ဝင်းထွန်းအကြောင်းများက တဝဲလည်လည်။

x x x x x x x x x

ကျွန်တော်သည် ၂၀၁၅ ခုနှစ်၊ နှစ်လယ်ပိုင်းတွင် (အ-လ-က)မိုင်းနောင်သို့ တာဝန်ထမ်းဆောင်ရန် ရောက်ရှိခဲ့၏။ မိုင်းနောင်ကျေးရွာသည် မြို့အရပ်နှင့်မိုင်ပေါင်း(၃၀)ကျော်ကွာဝေးပြီး

လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေးအနည်းငယ် ခက်ခဲသည်ဟုဆိုရပေမည်။ သို့ပေမင့် ရွာသူ၊ ရွာသားများက သဘော မနောကောင်းမွန်ကြသဖြင့် ကျွန်တော့်အတွက် အစစအရာရာ အဆင်ပြေပါသည်။ ဝန်ထမ်းဆိုသည်မှာ မိမိတာဝန်ကျရာအရပ်ဒေသ၌ ပျော်ရွှင်အောင်ကြံဖန်နေ တတ်ရသည် မဟုတ်ပါလား။

"ဆရာလေးရေ ....ဘောလုံးကွင်းထဲမှာ ဝင်းထွန်းငိုနေတယ်ဗျ၊ သူ့ရဲ့ကျိုင်းထောက်ကို အောင်သူက ယူပြီးထွက်ပြေးလို့."

ကျွန်တော် မိုင်းနောင်ကျောင်းကိုရောက်ပြီးတစ်ပတ်အကြာတွင်ဖြစ်၏။ ဆရာ၊ ဆရာမများ နားနေခန်း၌ သင်နည်းမှတ်စုရေးနေသော ကျွန်တော့်အား ကျောင်းသားလေးတစ်ယောက်က အထက်ပါအတိုင်းလာတိုင်ပါသည်။

"အောင်သူကတော့ ပြဿနာရှာပြန်ပြီထင်တယ် မောင်ဝင်းထွန်းကို မစပါနဲ့လို့ အတန်တန် ပြောထားရဲ့သားနဲ့."

ဆရာမလေး ဒေါ်နီလာကျော်က ကျွန်တော့်ကိုကြည့်ရင်း ညည်းတွားနေသည်။ ကျွန်တော် မိုင်းနောင်ကျောင်း ကိုရောက်သည်မှာ တစ်ပတ်လောက်သာရှိသေး၍ ကျောင်းသားများ၏ အခြေအနေ အမူအကျင့်တို့ကို ဂဃနဏာ မသိရသေးပေ။ မောင်အောင်သူကိုတော့ လူနှင့် နာမည်တွဲပြီး မမှတ်မိသေး။ မောင်ဝင်းထွန်းကိုမူ ကျွန်တော့်အခန်းက ကျောင်းသားမှန်း အကြမ်းဖျင်း သိထား၏။ မောင်ဝင်းထွန်းကိုပို၍ သတိထားဖြစ်သည်မှာ ကျိုင်းထောက်ကြောင့်ဆိုလျှင် ပိုမှန် ပေလိမ့်မည်။

"ကဲ ...ဆရာရေ လိုက်ပြီးဖြေရှင်းပေးလိုက်ပါဦး"

"ဟုတ်ကဲ့ ....ဆရာမ"

ကျွန်တော်သည် ကလေးများကစားနေသော ဘောလုံးကွင်းဖက်သို့ ထွက်လာခဲ့သည်။ နေ့ခင်းထမင်းစား နားချိန်ဖြစ်၍ ကျောင်းသားလေးများပျော်ရွှင်စွာ ခုန်ပေါက်ပြေးလွှား ဆော့ကစားနေကြ၏။

"ဟား ....ဟား ....အီးပျော့ကြီး ....ဝင်းထွန်း .....အီးပျော့ကြီး"

ကျွန်တော်သည် အသံလာရာဆီသို့ မျက်လုံးကစားလိုက်သောအခါ သစ်သားကျိုင်းထောက်ကို ကိုင်မြှောက်၍ ခုန်ပေါက်ပြေးလွှားနေသော ကလေးတစ်ယောက်ကိုတွေ့ရ၏။ မြက်ခင်းပြင်ပေါ်ထိုင်၍ ငိုနေသည့် မောင်ဝင်းထွန်း ကိုလည်းတွေ့ရ၏။ ကျောင်းသားသုံးလေးယောက်သည် မောင်ဝင်းထွန်း ဘေးတွင်ထိုင်နေကြ၏။ သူတို့သည် မောင်ဝင်းထွန်းကို နှစ်သိမ့်ပေးနေဟန်ရှိသည်။

"သားလေး ....ဘာဖြစ်လို့ငိုနေတာလဲ၊ သားလေးကို ဘယ်သူလုပ်တာလဲ"

ကျွန်တော်သည် မောင်ဝင်းထွန်းအနားတွင် ထိုင်ချလိုက်ပြီး သူ့ပခုံးကိုညင်သာစွာ ဆုပ်ကိုင်လိုက်၏။ ကျွန်တော့် အမေးကို သူမဖြေ။ ငိုမြဲငိုနေသည်။

"ဆရာလေး သူ့ဂျိုင်းထောက်ကို ဟိုကောင် ...အောင်သူ ယူပြီးထွက်ပြေးလို့ငိုနေတာဗျ၊ ဝင်းထွန်းက ဂျိုင်းထောက်မပါရင် လမ်းမလျှောက်တတ်ဘူးဗျ"

ကျောင်းသားလေးတစ်ယောက်က မောင်အောင်သူကို လက်ညှိုးထိုးပြရင်း မောင်ဝင်းထွန်း အကြောင်းကို ရှင်းပြနေသည်။

"ကဲ ...မောင်အောင်သူရေ သူ့ဂျိုင်းထောက်ကို ပြန်ပေးလိုက်ပါ။ နောက်ကို အဲဒီလိုမလုပ်ရဘူး နော်...ကြားလား ...သူတစ်ပါးရဲ့အားနည်းချက်ကို မလှောင်ပြောင်ကောင်းဘူးကွဲ့"

"ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာ နောက်ဆိုရင်မစတော့ပါဘူး"

"အေး ...ဟုတ်ပြီ သူငယ်ချင်းဆိုတာ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ချစ်ချစ်ခင်ခင်နေရမယ်။ ရိုင်းပင်း ကူညီပေးရမယ် ...ဟုတ်ပြီလား"

"ကဲ ...ကဲ...မောင်ဝင်းထွန်းကိုတွဲပြီး အခန်းထဲသွားကြတော့"

ကျွန်တော့်စကားဆုံးသည်နှင့် ကလေးများက မောင်ဝင်းထွန်းကို တွဲထူကြ၏။ မောင်ဝင်းထွန်းခမျာ တော်တော် နှင့်မထနိုင်ရှာ။ သူ့ကိုကြည့်ပြီး ကျွန်တော့်စိတ်ထဲမကောင်း။

"ဆရာမကြီး ... မောင်ဝင်းထွန်းကမွေးရာပါ ခြေမသန်တာလားခင်ဗျ"

ကျွန်တော်သည် နားနေခန်းထဲ ပြန်ရောက်သောအခါ မောင်ဝင်းထွန်းအကြောင်းကို ဆရာမကြီးအားမေးမိပါသည်။

"သူ့ရောဂါက မွေးရာပါမဟုတ်ဘူးဆရာရဲ့၊ "ထုံ"ဖြစ်တာပါ လွန်ခဲ့တဲ့တစ်နှစ်ကျော်လောက်က အပြင်းဖျားပြီး ဖြစ်သွားတာလေ"

"ဗျာ ....ဆရာမကြီး၊ ဘာရောဂါလဲဗျ "ထုံ"ဆိုတာ..."

ဆရာမကြီးပြောသော "ထုံ"ရောဂါဆိုသည်ကို ကျွန်တော်တစ်ခါမျှမကြားဖူး၊ ကျွန်တော် ဗဟုသုတ နည်းသောကြောင့်ဖြစ်ပေမည်။

"ဟုတ်ကဲ့ဆရာ၊ မြို့မှာတော့ အရိုးအကြောပျော့ရောဂါလို့ ခေါ်မယ်ထင်တယ်၊ ပိုလီယိုရောဂါ လိုပေါ့ဆရာရယ်၊ ကျွန်မတို့တောရွာတွေမှာတော့ "ထုံ"ရောဂါလို့ အလွယ်ခေါ်ကြတာပဲ၊ နေမကောင်းရင်းကနေ အိပ်ရာထဲလဲတာ နေ့ရက်တွေကြာလာတော့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းပြီး အကြောသေသလို ဖြစ်သွားတာပေါ့ ဆရာရယ်"

"ဟုတ်ကဲ့ ဆရာမကြီး ....သူ့ကိုဆေးမကုပေးကြဘူးလား ခင်ဗျ"

"ဆရာရယ်.... ကျွန်မတို့ရွာမှာက ကျန်းမာရေးဆေးပေးခန်းပဲ ရှိတာလေ၊ ပြီးတော့မြို့နဲ့လည်း အလှမ်း ဝေးတယ်၊ မြို့တက်ကုသရအောင်လည်း မောင်ဝင်းထွန်းမိဘတွေက သိပ်ပြီးမပြေလည် ကြဘူး ဆရာရဲ့၊ သူတို့မိသားစုက လက်လုပ်လက်စားတွေလေ၊ တောမလေ့အရ မြေခွေတ်တာ၊ မြေစာကျွေးတာ၊ အနှိပ်သည်ခေါ်နှိပ်တာတွေတော့လုပ်တာပဲ ဆရာရယ်၊ အနာနဲ့ဆေး မတည့်ဘူးလို့ ပြောရမယ်ထင်တယ်၊ ကျွန်မတို့လည်း တတ်နိုင်သလောက်တော့ ကူညီပေးပါတယ်၊ သူ့ကံလို့ပဲ ပြောရမလား မသိပါဘူးဆရာရယ်"

မောင်ဝင်းထွန်းအကြောင်း ကြားသိရသည်မှာ စိတ်မသက်သာလှ၊ ကျွန်တော်သည် မောင်ဝင်းထွန်း၏ ဘဝရှေ့ရေးအတွက် စိတ်ပူမိသည်။ မိဘတွေ၏ အကျပ်အတည်းကြောင့် သူ့ခမျာမြေစာပင်မဖြစ်သင့်။ ကျွန်တော်ဘာ လုပ်ပေးနိုင်မလဲ။ နောက်ဆုံးသူ့မိဘတွေနှင့် တွေ့ဆုံဆွေးနွေးကြည့်ရန် ဆုံးဖြတ်လိုက်သည်။ မောင်ဝင်းထွန်းအတွက် တစ်ခုခုတော့ ကူညီနိုင်မည်ထင်ပါရဲ့။

x x x x x x x x x

"မောင်ဝင်းထွန်းရေ ...မောင်ဝင်းထွန်း"

ကျောင်းအားလပ်ရက် တစ်ရက်တွင်ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်သည် မောင်ဝင်းထွန်းတို့အိမ်ကို သေချာမသိ၍ အိမ်စုစုလေးရှိရာသို့ လှမ်းခေါ်လိုက်သည်။ ထိုစဉ်ယိုင်နဲ့နဲ့ ဝါးထရံကာ အိမ်လေးအတွင်းမှ လူတစ်ဦးထွက်လာသည်ကို တွေ့ရ၏။ သူသည် ကျွန်တော့်ကို စူးစမ်းနေဟန်ရှိ၏။ ဖြစ်နိုင်လောက်သည်။ မိုင်းနောင်ရွာကိုရောက်သည်မှာ မကြာသေးသော ကျွန်တော့်အား လူတိုင်းမသိနိုင်သေး။

"မောင်ဝင်းထွန်းတို့ အိမ်လားခင်ဗျ"

"ဟုတ်ပါတယ် ....ကျွန်တော်က မောင်ဝင်းထွန်းအဖေ ဦးဖိုးထူးပါ။ ဘာအကြောင်းရှိလို့လဲ မသိဘူး"

"ဟုတ်ကဲ့...ခင်ဗျ၊ ကျွန်တော် မောင်ဝင်းထွန်းတို့ အတန်းပိုင်ဆရာပါ"

"ဟာ ....မောင်ဝင်းထွန်းတို့ ဆရာလား၊ လာပါ...ခင်ဗျာ၊ အိမ်ထဲကိုကြွပါ

မခင်မြင့်ရေ...ဖျာလေးခင်းပါဦးကွ"

ထိုအခါမှ မောင်ဝင်းထွန်းတို့အဖေ ဦးဖိုးထူးက ကျွန်တော့်အား ပျာပျာသလဲ ဖိတ်ခေါ်တော့သည်။ ဒေါ်ခင်မြင့် က သင်ဖြူးဖျာအစုတ်လေးတစ်ချပ် ခင်းပေးရှာသည်။

"ရတယ်....ဒေါ်လေး၊ ကျွန်တော်ဒီမှာပဲထိုင်ပါ့မယ်"

ကျွန်တော်သည် ပြောပြောဆိုဆိုဖြင့် အိမ်ရှေ့ရှိ ကွပ်ပျစ်ပေါ်တွင် ထိုင်ချလိုက်သည်။ ထိုအချိန်၌ မောင်ဝင်းထွန်း က အိမ်ထဲမှထွက်လာပြီး ကျွန်တော့်အနားတွင်လာထိုင်ပါသည်။

"ဆရာ... ဘာအကြောင်းကိစ္စများရှိလို့လဲ၊ ကျွန်တော့်သားလေး.... ကျောင်းမှာ တစ်ခုခု လုပ်ခဲ့လို့များလား"

"ဟာ ....ဘာမှမဖြစ်ပါဘူးဦးလေးရဲ့၊ ကျွန်တော် အလည်သက်သက်လာတာပါ"

"ဟုတ်ကဲ့ဆရာ.... ကျွန်တော့်သားအဖြစ်ကတော့ ဆရာမြင်တဲ့ အတိုင်းပါပဲဗျာ၊ ကျွန်တော်တို့မှာ စားဝတ်နေရေးက မပြေလည်တော့ သူ့ကိုအချိန်မပေးနိုင်ခဲ့ဘူး၊ ကျွန်တော်က မိုးလင်းကနေ မိုးချုပ်အလုပ်ထဲမှာ၊ သူ့အမေ ကတော့ကြုံရာအလုပ်ပေါ့ဆရာရယ်၊ အိမ်မှုကိစ္စ ကလည်းရှိသေးတယ်လေ၊ မောင်ဝင်းထွန်းကိုကျောင်းကြို၊ ကျောင်းပို့လဲ သူ့အမေပဲ၊ ကျွန်တော့် သားက ခြေထောက်မသန်ပေမယ့် စာတော့တော်တယ်ဗျ၊ စိတ်တော့မကောင်းဘူးပေါ့ ဆရာရယ်၊ ကျွန်တော်တို့မှာလည်း လက်လှုပ်မှ ပါးစပ်လှုပ်ရတဲ့ဘဝမို့ ...."

ဦးဖိုးထူးသည် ပြောရင်းဆိုရင်းဖြင့် အသံတိမ်ဝင်သွား၏။ ကျွန်တော်သူတို့ဘဝကို စာနာသနားမိသည်။

"ဦးလေးမှာ ...သားသမီး ဘယ်နယောက်ရှိလဲခင်ဗျ"

"သုံးယောက်ပါဆရာ... မောင်ဝင်းထွန်းက အငယ်ဆုံးလေ၊ အကြီးနှစ်ယောက်ကိုတော့ အခြေအနေအရ ကျောင်းထုတ်ထားရတယ်၊ အရွယ်ကမရောက်သေးတော့ ရွာထဲမှာတောက်တိုပေါ့ ဆရာရယ်"

"ဟုတ်ကဲ့.... ဦးလေး၊ ဒီလိုပါခင်ဗျား ...ကျွန်တော့်ကိုတစ်မျိုးတော့မထင်ပါနဲ့၊ မောင်ဝင်းထွန်းကို ဆေးရုံမှာပြကြည့်ချင်တယ်၊ ဦးလေးတို့သဘောတူရင်ပေါ့"

"ဟာ မလုပ်ပါနဲ့ဆရာရယ်၊ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး၊ ကျွန်တော်တို့မှာ ....."

ကျွန်တော် လက်ကာပြလိုက်သည်။ ဦးဖိုးထူးသည် သူ၏ပြောလက်စ စကားကို တစ်ပိုင်းတစ်စဖြင့် ရပ်လိုက်၏။

"မောင်ဝင်းထွန်းအတွက် ...ဘာမှမပူပါနဲ့၊ ဦးလေးတို့တစ်ပြားတစ်ကျပ်မှ ကုန်စရာမလိုပါဘူး၊ ကျွန်တော် အားလုံးတာဝန်ယူပါတယ်၊ ဦးလေးတို့သဘောတူရင် ဆရာမကြီးနဲ့တိုင်ပင်ပြီး ဆေးရုံမှာ သွားပြပေးချင်လို့ပါ"

"ကျေးဇူးတင်လိုက်တာ...ဆရာရယ်၊ ကျွန်တော်ဘယ်လိုပြောရမှန်းတောင် မသိတော့ဘူးဗျာ၊ ကျွန်တော် တို့လည်း မောင်ဝင်းထွန်းအတွက် နေ့တိုင်းစိတ်မကောင်းဖြစ်နေရတာပါ ဆရာရယ်၊ ဘယ်လိုမှမတတ်နိုင်လို့ ဒီအတိုင်း ကြည့်နေရတာပါဗျာ၊ ခုတော့....ကျွန်တော့်သားလေး သူတော်ကောင်းနဲ့ တွေ့ရပြီပေါ့၊ ...."

ဦးဖိုးထူးသည် ဝမ်းသာအားရဖြင့် ကျွန်တော့်လက်ကိုဆုပ်ကိုင်ထား၏။ ဒေါ်ခင်မြင့်၏ မျက်ဝန်းအိမ်၌လည်း မျက်ရည်များဖြင့် ပြည့်လျှံနေသည်။ သူတို့နှစ်ယောက်စလုံး မောင်ဝင်းထွန်းအတွက် ဝမ်းနည်းဝမ်းသာ ဖြစ်နေသည်မှာ အသေအချာပင်။

"ကဲ ...ဦးလေး၊ ကျွန်တော်ပြန်ပါဦးမယ်၊ အကူအညီလိုရင်လည်းပြောပါနော်၊ အားမနာပါနဲ့၊ ကိုယ့်မိသားစု လို သဘောထားပါခင်ဗျ၊ မောင်ဝင်းထွန်းကိုတော့ နောက်တစ်ပတ် စနေ၊ တနင်္ဂနွေ ကျောင်းပိတ်ရင် မိုးညင်းဆေးရုံမှာ သွားပြေးမယ်"

"ဟုတ်ကဲ့ ...ဆရာပဲကောင်းသလိုစီစဉ်ပါခင်ဗျာ၊ ကျွန်တော်တို့မှာ ဘာမှနားမလည်ပါဘူး"

ကျွန်တော်သည် မောင်ဝင်းထွန်းကိုစာနာ သနားသဖြင့် အစစအရာရာ ကူညီရန်ဆုံးဖြတ်ထား၏။ အညွှန့် တလူလူတက်မည့်သူဘဝကို ရေလောင်းပေါင်းသင်ပေးချင်သည်မှာ ကျွန်တော့်စိတ်ဆန္ဒဖြစ်၏။ ယခုအတိုင်းသာ နေမည်ဆိုလျှင် မောင်ဝင်းထွန်း၏ အခြေအနေက ပိုဆိုးသွားနိုင်သည်။ နောက်ဆုံး ပိုလီယိုရောဂါသည်လို မသန်မစွမ်း ဖြစ်သွားနိုင်၏။ ကျွန်တော်ကတော့ မောင်ဝင်းထွန်းကို မိမွေးတိုင်း ဖမွေးတိုင်းပြန်လည်ကျန်းမာလာမည်ဟု ယုံကြည် ထားသည်။

သို့ဖြစ်၍လည်း မောင်ဝင်းထွန်းကို မိုးညင်းမြို့ရှိ အရိုးအကြောအထူးကု ဆရာဝန်ကြီးနှင့် ပြသဖြစ်ခဲ့သည်။ ဆရာဝန်ကြီးမှ သောက်ဆေး၊ လိမ်းဆေးများကို တစ်လစာပေးလိုက်၏။ တစ်လ ပြည့်လျှင် ပြန်လာပြရန်လည်း တိုက်တွန်း၏။ ကျွန်တော်သည် မောင်ဝင်းထွန်း၏ ရောဂါအခြေအနေကို ဆရာဝန်ကြီးနှင့် အချိန်အတော်ကြာ ဆွေးနွေးဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်ကျေနပ်လောက်သော အဖြေကိုရရှိခဲ့သည်။ ဆရာဝန်ကြီးအထူးမှာကြားလိုက်သည်မှာ အခြားမဟုတ်။ မောင်ဝင်းထွန်းကို နေ့စဉ်ပုံမှန် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပေးရန်ဖြစ်သည်။

x x x x x x x x x

ကျွန်တော်သည် မောင်ဝင်းထွန်းကြောင့် နံနက်တိုင်းအလုပ်ရနေပြီဖြစ်၏။ အကြောင်းမှာ မောင်ဝင်းထွန်းကို လမ်းလျှောက်ကူညီခြင်းဖြစ်သည်။ မည်သို့ပင်ဆိုစေ မောင်ဝင်းထွန်းကို ကျေးဇူးတင်မိသည်။ သူ့ကြောင့်ကျွန်တော် ကိုယ်တိုင်လည်း ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား ကျန်းမာရေး လေ့ကျင့်ခန်းကို လုပ်ဖြစ်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့မဟုတ်လျှင် နံနက်စောစော တကူးတက ထပြီးလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဖြစ်မည်မဟုတ်။

ကျွန်တော်နှင့် မောင်ဝင်းထွန်းသည် နံနက်(၅)နာရီ မထိုးခင်ကတည်းက လမ်းမပေါ် ရောက်နေပြီ။ လေ့ကျင့်ခန်းကတော့ အထွေအထူးမဟုတ်။ လမ်းလျှောက်ရုံမျှသာ။ သာမန် ကျန်းမာရေး ကောင်းနေသူအဖို့ လမ်းလျှောက်ရန် မခက်ခဲသော်လည်း မောင်ဝင်းထွန်းမှာ ဂျိုင်းထောက်ကို အားပြုလျှောက်ရသဖြင့် ခရီးမတွင်လှ။ သို့ဖြစ်၍ သူ့အပေါ်တွင် စိတ်ရှည်ရ၏။ သည်းညည်းခံရ၏။ မောင်ဝင်းထွန်းကလည်း ကျွန်တော်ပြောသည့်အတိုင်း လိုက်နာသဖြင့် ပို၍အဆင်ပြေသည်။

အချို့သောရွာသားများက ကျွန်တော့်လုပ်ရပ်တွေကိုယုံကြည်ပုံမရ။ ကျွန်တော့်ကို အပိုအလုပ်တွေ လုပ်နေသည်ဟု ထင်မြင်နေကြ၏။ သူတို့စိတ်ထဲ၌ ကျွန်တော့်ကိုပင် တစ်မျိုးတစ်မည် ထင်နေပုံရ၏။ မတတ်နိုင်။ ကျွန်တော့်အတွက် မောင်ဝင်းထွန်းလေး နေကောင်းကျန်းမာလာဖို့သာ အဓိကဖြစ်၏။ ဘယ်သူတွေဘယ်လိုပြောပြော ဂရုမစိုက်နိုင်။ မောင်ဝင်းထွန်းအတွက်နေ့စဉ်မှန်မှန် ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းကို ကူညီလုပ်ပေးရန်သာ ကျွန်တော့်စိတ်ထဲ တွေးထားသည်။ သူ့ကို ကျန်းမာသန်စွမ်းလာသည်အထိ အစွမ်းကုန်ကူညီပေးရန်လည်း စိတ်ပိုင်းဖြတ်ထားမိသည်။

"မောင်ဝင်းထွန်းရေ ဘယ်သူတွေ ဘာပြောပြောအားမငယ်နဲ့နော် ....စိတ်ဓာတ်မကျရဘူးနော် ... ငါ....တစ်နေ့ နေကောင်းရမယ်၊ ငါ့ခြေထောက်တွေသန်စွမ်းရမယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကိုမွေးထား ...ဟုတ်ပြီလား ... ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်စိတ်ရှိမှ အောင်မြင်မှာကွ ...."

"ဟုတ်ကဲ့ပါ....ဆရာလေး၊ ကျွန်တော့်အနားမှာ ဆရာလေးရှိနေတာပဲ စိတ်ဓာတ်မကျပါဘူး၊ အရင်ကဆိုရင်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုဝမ်းနည်းမိတယ်၊ အားငယ်မိတယ်၊ ကျောင်းမှာဆိုလဲ သူငယ်ချင်းတွေက လှောင်ပြောင်ကြတာလေ၊ အခုတော့ ဆရာလေးကြောင့် အရာရာကို ရင်ဆိုင်ရဲပြီ၊ ကျွန်တော့် ခြေထောက်တွေ အရင်လိုပဲပြန်ကောင်းလာ မယ်လို့ ယုံကြည်တယ်ဆရာလေး ...."

"ဟုတ်တာပေါ့ကွ ....လူဆိုတာ ကြိုးစားရင် ဘာမဆိုဖြစ်နိုင်တာပဲ၊ အဓိကတော့ စိတ်ရှည်ရမယ်၊ ဇွဲလုံ့လရှိရမယ်....ဒါပဲ၊ မင်းဖြစ်နေတာကရောဂါမဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းလို့ ဖြစ်ရတာကွ နေ့စဉ် လမ်းလျှောက်ပေးရင် ပြန်ကောင်းလာမှာ၊ ဟုတ်ပြီလား"

"ဆရာလေး... ဒါဆိုရင်... လမ်းလျှောက်တာဟာ ကျွန်တော့်တို့ ကျန်းမာရေးအတွက် အထောက်အကူ ပြုတာပေါ့နော်"

"မှန်တာပေါ့ကွာ ...ဆရာတို့လူမျိုးက လမ်းလျှောက်ခြင်းကို အလေးမထားလို့ပါ.... တကယ်တော့ လမ်းလျှောက်ခြင်းဟာ လူတိုင်းကိုကျန်းမာစေတယ်၊ အသက်ရှည်စေတယ်၊ နေ့စဉ်ပုံမှန် လမ်းလျှောက်သူဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ကြွက်သားတွေအားလုံး သန်စွမ်းလာလို့ အဝလွန်ခြင်းလည်း မဖြစ်တော့ဘူး၊ သွေးတိုး၊ ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါတွေလည်း မဖြစ်တော့ဘူး၊ သားလေးလို အရိုးအကြောပျော့ရောဂါလည်း မဖြစ်တော့ဘူး၊ ပြီးတော့ သားတို့လို

လူငယ် လူရွယ်တွေ လမ်းလျှောက်မယ်ဆိုရင် ဦးနှောက်ကိုကြည်လင်စေတယ်၊ ဉာဏ်ကောင်းစေတယ်ကွဲ့"

"ဟုတ်ကဲ့ပါ...ဆရာလေး၊ ကျွန်တော်လည်း လမ်းလျှောက်မပျင်းတော့ပါဘူး၊ နေ့တိုင်းလျှောက်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ့မယ်"

ဤသို့ဖြင့် ကျွန်တော်နှင့်မောင်ဝင်းထွန်းသည် မိုင်းနောင်ရွာလမ်းမတစ်လျှောက်၌ နေ့စဉ်နံနက်တိုင်း လမ်းလျှောက်ခဲ့ကြ၏။ ကျွန်တော်တို့နှစ်ယောက် လမ်းလျှောက်ခဲ့သည်မှာ မိုးရာသီမိုးသည်းသော နေ့များမှအပ တစ်ရက်မှ မပျက်ခဲ့ပေ။ ကျွန်တော်သည် နွေရာသီကျောင်းပိတ်ရက်တောင်မှ အိမ်ကိုမပြန်ဖြစ်ခဲ့။ မောင်ဝင်းထွန်းတစ်ယောက်ထဲ လမ်းမလျှောက်ဖြစ်မှာစိုးရိမ်သဖြင့် အိမ်ကိုအကျိုးအကြောင်းပြောပြပြီး မပြန်ခြင်းဖြစ်သည်။

ကျွန်တော်၏ကြိုးစားမှုသည် မောင်ဝင်းထွန်းအတွက် အချည်းနှီးမဖြစ်ခဲ့။ စိတ်ပင်ပန်း၊ လူပင်ပန်းသလောက် အောင်မြင်မှုလည်း အပြည့်အဝရရှိခဲ့သည်။ မောင်ဝင်းထွန်းသည်သုံးနှစ်တာမျှ လမ်းလျှောက်လေ့ကျင့်ခန်းကို ဇွဲရှိရှိဖြင့် ကြိုးစား၏။ အကျိုးရလဒ်အဖြစ် သူခံစားနေရသော အရိုးအကြောပျော့ရောဂါများမှာ သက်သာပျောက်ကင်းခဲ့ပြီး ပို၍ပင် ကျန်းမာသန်စွမ်းလာပါတော့သည်။ ထိုအခါမှပင် မိုင်းနောင်ရွာသားများ ကျွန်တော်တို့နှစ်ယောက်ကို မုဒိတာပွားနိုင်တော့သည်။ ကျွန်တော့်စိတ်ထဲ ဝမ်းသာလိုက်သည်မှာ ဆိုဖွယ်ရာမရှိတော့။ ကျွန်တော် ဝမ်းသာသည်မှာ အခြားကြောင့်မဟုတ်။ မိုင်းနောင်ရွာသားများအား လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် မည်မျှအထိ အကျိုးများကြောင်းကို သက်သေပြနိုင် ခဲ့သောကြောင့်ဖြစ်၏။

နောက်ထပ်လည်း သက်သေပြစရာ ရှိနေပါသေးသည်။ တစ်နေ့နေ့တွင် ကျွန်တော့် အကြံအစည်ကို အကောင်အထည်ဖော်နိုင်မည်ဟု ယုံကြည်ထားသည်။

ထိုတစ်နေ့သည်ကား .....။

x x x x x x x x x

"နန့်မွန်း (အ-လ-က)မှ မောင်ထွယ်ဆန်း၊ ဟဲပု (အ-လ-က)မှ မောင်မြင့်ထူး၊ မိုင်းနောင်(အ-လ-က)မှ မောင်ဝင်းထွန်း၊ ညောင်ပင်(အ-လ-က)မှ မောင်ဆန်းဝင်း၊ လုံးတုံ(အ-လ-က)မှ မောင်ဘရန်အောင်၊ ချောင်းဝ (အ-လ-က)မှ မောင်မောင်ဦး .....မိတာ (၄၀၀)အပြေးပြိုင်ပွဲစတင်တော့မှာဖြစ်သည့်အတွက် အဆင်သင့်နေရာ ယူပေးကြပါရန် ပန်ကြားအပ်ပါသည်ရှင်"

မောင်ဝင်းထွန်းသည် သူ့နာမည်အော်သံကြားလိုက်သဖြင့် လူပ်လူပ်ရွရွဖြစ်လာသည်။ သူ့မျက်နှာ၌ စိတ်လူပ်ရှားနေဟန်အထင်းသားပေါ်နေသည်။ ကျွန်တော်သည် သူ့ခေါင်းကို ဖွဖွပုတ်၍အားပေးလိုက်သည်။

"ကဲပါ.... မောင်ဝင်းထွန်းရယ်..... စိတ်အားတင်းထားလိုက်စမ်းပါ။ ဆရာ... မင်းကို ယုံကြည်တယ် ဟုတ်ပြီလား၊ ဒီပွဲမှာ....မင်းအနိုင်ရမယ်ဆိုတာ ဆရာသိနေတယ်ကွ... ကဲ... သွားတော့ ဟိုမှာသူများတွေ နေရာယူနေပြီ"

ထို့နောက်မောင်ဝင်းထွန်းသည် ပြေးလမ်းနံပါတ်(၃)၌ တည်ငြိမ်စွာဖြင့် နေရာယူလိုက်သည်။ ကျွန်တော်လည်း ရင်ခုန်စိတ်လှုပ်ရှားစွာဖြင့် မောင်ဝင်းထွန်းကို စောင့်ကြည့်နေမိသည်။ ထိုစဉ် .....

"အသင့်ပြင် ....."

တာလွတ်မည့်ဒိုင်ဖြစ်သူ၏ အသံကဟိန်းထွက်လာသည်။ ရွှေပွဲလာပရိတ်သတ်များလည်း စိတ်လှုပ်ရှားနေကြ မည်ထင်သည်။ ဒိုင်ဖြစ်သူသည် ခရာကိုပါးစပ်၌တေ့လိုက်၏။

"ရှီ ....."

ခရာသံထွက်ပေါ်လာသည်နှင့် ကစားသမားများသူ့ထက်ငါဦး လှုပ်ခနဲ၊ လှုပ်ခနဲပြေးထွက် သွားကြသည်။

"ဝေး .....ဟေး .....ဟေး ....."

"ပြေးဟေ့ .....ပြေး .....ပြေး ...."

"မောင်ဝင်းထွန်းရေ ....ပြေးထားကွ"

"မြင့်ထူးရေ .....ပြေးပါဟာ"

"မောင်ဆန်းဝင်းရေ ...မောင်ဆန်းဝင်း ....တောင့်ထား"

ဆရာ၊ ဆရာမများသည် သူတို့နှင့် သက်ဆိုင်သော ကျောင်းသားကို အော်ဟစ်အားပေး နေကြ၏။ ကျွန်တော်တို့ တစ်ရွာလုံးလည်း မောင်ဝင်းထွန်းကို လက်ခုပ်လက်ဝါးတီး၍ အားပေးကြ၏။ မောင်ဝင်းထွန်းသည် ကျွန်တော်တို့ အားပေးမှုနှင့် ထိုက်တန်အောင်ပင် တာဝန်ကျေခဲ့၏။

"ဟေး ....."

"ဝင်းထွန်းကွ .....ဝင်းထွန်း"

"ဒါမှ ....မိုင်းနောင်သားကွ"

မောင်ဝင်းထွန်းသည် ပြိုင်ဘက်များကို ပေနှစ်ဆယ်ခန့်ဖြတ်ထားပြီး ထိပ်ဆုံးမှ ပန်းဝင်လာနိုင်သဖြင့် ကျွန်တော်တို့တစ်ရွာလုံး ဝမ်းသာအားရဖြစ်ကာ ကခုန်ကြတော့သည်။ ထိုအထဲတွင် ကျွန်တော်ကအကဲဆုံးဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

"ဆရာလေးရေ .....ဆရာလေး ....."

မောင်ဝင်းထွန်းသည် ပန်းဝင်ဝင်ချင်း ကျွန်တော့်ထံပြေးလာ၏။ ကျွန်တော်လည်း အလိုက်သင့်ပင် သူ့ကို ပွေ့ဖက်ထားလိုက်သည်။ မောင်ဝင်းထွန်းခမျာ ကျွန်တော့်ရင်ခွင်ထဲ ရောက်သည်နှင့် ရှိုက်ကြီးတငင် ငိုချလိုက်တော့သည်။ သူ့ရင်ထဲမည်သို့ ခံစားနေရသည်ကို ကျွန်တော်သာ အသိဆုံးမို့ အားရအောင်ငိုပါစေတော့။ ဦးဖိုးထူးတို့ဇနီးမောင်နှံလည်း ကျွန်တော်တို့ အနားသို့ရောက်ရှိလာ၏။

"ဆရာလေး ....ကျွန်တော့်သား ....ကျွန်တော့်သားဝင်းထွန်း .....ဘယ်လောက်ကြုံခိုင်သန်မာ ကြောင်းလုပ်ပြနိုင်ပြီဗျ ....ဝမ်းသာလိုက်တာဆရာလေးရယ်"

ဦးဖိုးထူး၏ အသံများတုန်ယင်နေသည်။ သူ့မျက်ဝန်းဦလည်း မျက်ရည်စများတွဲလွဲခိုနေကြ၏။ ဝမ်းသာလွန်းလို့ ကျလာသည့် မျက်ရည်များထင်ပါရဲ့။ ကျွန်တော်လည်း သူတို့နည်းတူ ဝမ်းသာပီတိဖြစ်ရပါသည်။ မောင်ဝင်းထွန်းသည် ကျွန်တော်ယုံကြည်မျှော်လင့်ထားသည့်အတိုင်း လုပ်ပြနိုင်ခဲ့သဖြင့်ပို၍ကျေနပ်မိသည်။

x x x x x x x x x

ဤသို့ဖြင့်အင်းတော်ကြီးဒေသ ဒီဇင်ဘာလူထုအားကစားပြိုင်ပွဲကြီး ပြီးဆုံးသွားသောအခါ၌ ကျွန်တော်တို့ မိုင်းနောင်ကျောင်းသည် ဆုစုစုပေါင်း(၂၉)ဆုဖြင့် ပထမဆုကိုဆွတ်ခူးရရှိခဲ့သည်။ ထို့အတူမောင်ဝင်းထွန်းလည်း သူဝင်ပြိုင်သော မီတာ(၄၀၀)နှင့် မီတာ(၈၀၀)အပြေးပြိုင်ပွဲတွင် ပထမဆုများကို ထိုက်ထိုက်တန်တန်ဆွတ်ခူးရရှိခဲ့ သည်။ မောင်ဝင်းထွန်းရရှိခဲ့သော ဆုများသည် မည်မျှအထိ တန်ဖိုးကြီးမားကြောင်း ကျွန်တော်တို့တစ်ရွာလုံး အသိဆုံးပင်။

"ဆရာဇော်ရေ.... congratulation ပါ၊ ကျွန်မထက်အသက်ငယ်ပေမဲ့ ဆရာ့ကို လေးစားမိပါတယ်၊ ကျွန်မ အမှန်အတိုင်းပြောရရင် မောင်ဝင်းထွန်းကို ပြန်ကောင်းလာမယ်လို့ မထင်မိဘူး၊ ကျွန်မလိုပဲ ရွာသားတွေလည်း မထင်ကြဘူး၊ ဆရာကမောင်ဝင်းထွန်းကို လမ်းလျှောက်ခိုင်းနေတော့ အရပ်ထဲမှာအလုပ်မရှိ အလုပ်ရှာလုပ်တယ်ဆိုပြီး ကဲ့ရဲ့ပြစ်တင်ကြတာ ကျွန်မအသိဆုံးပါ။ ဟော... အခုတော့ သူတို့အားလုံးဆရာ့ကို ချီးကျူးနေကြပြီ၊ ဆရာက ကျွန်မတို့ တစ်ရွာလုံးကို အသိတရားရစေခဲ့တာကိုး၊ ကျွန်မပြောရဲတယ် လမ်းလျှောက်ခြင်းကို သူတို့ အထင်မသေးရဲ ကြတော့ဘူး၊ လမ်းလျှောက်ခြင်းဟာ ဘယ်လောက်အထိအကျိုးများကြောင်း ဆရာနဲ့မောင်ဝင်းထွန်းက သက်သေ ပြခဲ့ပြီးပြီလေ၊ ကျွန်မတို့အတွက် ကျန်းမာရေးအသိတွေ တိုးပွားစေခဲ့လို့ ဆရာ့ကို အထူးပင်ကျေးဇူးတင်မိပါတယ်"

ဆရာမကြီး၏ စကားလုံးများသည် ကျွန်တော့်အတွက် ချီးမြှင့်လွန်းပေစ။ ကျွန်တော့်ကြောင့် မိုင်းနောင်ရွာသားများ ကျန်းမာရေးအသိလေးရသွားကြသဖြင့် ပို၍ကျေနပ်မိသည်။ မကြာခင်

မိုင်းနောင်ရွာလမ်းတစ်လျှောက်၌ လမ်းလျှောက်သူများဖြင့် စည်ကားနေပေတော့မည်။ ကျွန်တော်သည် လှပလာတော့မည့် နေ့သစ်များအတွက် ကြည်နူးဝမ်းမြောက်မိပါတော့သည်။

လင်းထက် (အင်းတော်ကြီး)

ဘဝဂ်သို့တိုင် ညံ့စေသတည်း

မောင်သာမန်(ဇီးကုန်း)

ဆောင်းဦးဝင်ရောက်လာ၍လားမသိ။ မြောက်လေသွေး၍ အေးချမ်းလှပါဘိ။ သက်အောင်၊ ဇော်ကိုကိုနှင့် မျိုးမြင့်အောင် တို့သုံးဦးသည် အေးချမ်းလှသည့် ဟေမာန်ရာသီကို အလျဉ်းဂရုမပြု။ ရပ်ကွက်ထိပ် အုတ်ခုံတန်းလေးပေါ်တွင် ဂစ်တာတစ်လုံးဖြင့် အလွမ်းဖွဲ့တေးတစ်ပုဒ်ကို သံပြိုင်သီဆို ကျူးရင့်နေကြသည်။

သူတို့သုံးယောက်သည် နေ့စဉ်နေ့တိုင်းတော့မဟုတ်။ ကျောင်းပိတ်ရက် စနေ-တနင်္ဂနွေနေ့များတွင် ဤအုတ်ခုံ တန်းလေးပေါ်၌ တေးသီချင်းများ သီဆိုကြသည်မှာ အကြောင်းရှိပါသည်။ အုတ်ခုံတန်းလေးနှင့် မနီးမဝေးလမ်းထိပ် ညာဘက်၌ ခေတ်မီမီ ဆန်းပြားလှပစွာ ဆောက်လုပ်ထားသော တိုက်ကလေးတစ်လုံးရှိပြီး ထိုတိုက်ကလေးတွင် သက်အောင်နှင့်ဇော်ကိုကိုတို့ နလုံးသားကို ဆွဲကိုင်လှုပ်ရှားနိုင်သော မိန်းမလှလေးနှစ်ယောက်ရှိ၏။ ထိုမိန်းမလှလေး နှစ်ယောက်မှာ ညီအစ်မအရင်းများဖြစ်ကြပြီး ကိုယ်လုံးကိုယ်ပေါက် တောင့်တောင့်တင်းတင်းဖြင့် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သူ မိန်းမလှလေးများပင်။ ထိုမိန်းမလှလေးနှစ်ယောက်မှာ တက္ကသိုလ်များတွင် ပညာသင်ယူနေလျက် တက္ကသိုလ် အားကစားမယ်များဖြစ်ကြ၏။ အကြီးဖြစ်သူမှာ ခင်ယုဇနသော်ဖြစ်ပြီး စီးပွားရေး တက္ကသိုလ် တတိယနှစ် (ဘောလီဘောလက်ရွေးစင်) ဖြစ်ပြီး ညီမအငယ် ခင်စပယ်သော်မှာ ဝိဇ္ဇာသိပ္ပံတက္ကသိုလ် ပထမနှစ်ကျောင်းသူ မြို့နယ်(တက္ကသိုလ်) ကြက်တောင် အားကစားမယ် ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် မြို့နယ်အားကစားပွဲများတွင်လည်း ဝင်ရောက်ကစားလေ့ရှိ၏။

သူမတို့ ညီအစ်မနှစ်ယောက်သည် ကျန်းမာ၍ကြံ့ခိုင်သူများဖြစ်သည့်အပြင် ချောမောလှပသူများဖြစ်ရာ ဆန့်ကျင်ဖက် ယောကျ်ားပျိုတို့၏ နှုတ်ဖျားခွ၌ ရေပန်းစားခဲ့ရပါ၏။ နှုတ်ဖျားတွင် ရေပန်းစား လာသည်နှင့်အမျှ စိတ်ဝင်စားမှုများလည်း ရှိကြရာ အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံသော ရည်းစားစာ ပေးနည်း မေတ္တာစကားပြောခြင်းများဖြင့် အနှိယောကျ်ားပျိုတို့မှာ မအားမလပ်ရှိကြပေ၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်များထဲတွင် ကျောင်းတက်၍ လက်ယားလက်ယားနိုင်လှသော သက်အောင်တို့အုပ်စု သည်လည်း အပါအဝင်ဖြစ်ခဲ့၏။ ခင်ယုဇနသော်တို့ ညီအစ်မနှစ်ယောက်ကို စောင်းမြောင်းသီဆို ပိုးပန်းနိုင်ဖို့အရေး ဂစ်တာတီး၍ အဆိုပိုင်လှသော မျိုးမြင့်အောင်အား ချော့မော့ခေါ်၍ ဆိုကြရတီးကြရ၏။

ဒအနှင်းရည်စိုလူး ... ရာသီဦးဝယ် ... ပွင့်လွှာဖြူဖွေး ... မာလာလေးရယ်။ ... မြေမှာမဖွား ပင်ယံကြားမှာ ကြွားကြွယ်ဝင့်ဝင့်ထည် ... သဇင်ညာလေး ... ရင်မှာထွေးစရာ ... အတွေးကဖြင့်ကြွယ် ... ပန်းမင်းသဇင် ညာနယ် ... နန်းစာရင်းဝင်ကာရယ် ... လှမ်းဆွတ်ဖို့ မမီဘူးကွယ် ...

သက်အောင်က အသံဝါဝါကြီးဖြင့် အားရပါးရ သီဆိုသကဲ့သို့ ဇင်ကိုကိုကလည်း ရောယောင်၍ သီဆို၏။ မျိုးမြင့်အောင်ကတော့ ဂစ်တာအတီးသမားသက်သက်။ ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ဝိုက်ရှိ အိမ်များကတော့ တံခါးပိတ် မီးမှိတ်ကြ၏။ လမ်းပေါ်ရှိ ခွေးလေခွေးလွင့်များက အူကြ၏။ ဟောင်ကြ၏။ တိုက်ကလေးတွင် နေထိုင်ကြသော ခင်ယုဇနသော်တို့ ညီအစ်မနှစ်ဦးမှာ သူတို့နှစ်ဦးကိုစောင်း၍ ဆိုသည်ကိုသိ၍ မသိချင်ယောင်ဆောင်၍ ငြိမ်သက်နေကြ၏။

အတန်ကြာသော် ရပ်ကွက်ကလူငယ်များ ထွက်လာကြ၏။

ထိုလူငယ်များကိုလှမ်းကြည့်၍ ဇော်ကိုကိုက ရည်သွမ်းသွေးလျက် ...။

ဟေ့ ...တို့တစ်တွေရဲ့ သီဆိုမှုကိုချီးကျူးပြီး ...သီချင်းတောင်းမလို့နဲ့တူတယ်

မျိုးမြင့်အောင်က ပုခုံးနှစ်ဖက်တွန့်လိုက်ပြီး ...ဒဒဂါတော့မထင်ပေါင် ...မင်းတို့ရဲ့ တံတျာမလာတဲ့ သီဆိုမှုတွေကြောင့် ကွိုင်တက်ဖို့ လာတာနဲ့တူတယ် ...ဒုက္ခပဲကွာ

သက်အောင်က အော်ရီ(ရယ်)လိုက်ပြီး နေကြစမ်းပါကွာ ... ငါရှင်းလိုက်ပါ့မယ် ... အရှိန်မပျက်ဆက်တီးကွာ ...ငါတို့ဆက်ဆိုမယ် ... အဓိက ... ကိစ္စက... ယုဇနတို့၊ ခင်စပယ်တို့ အတွက်ပဲ ...ဘယ်သူနဲ့မှ မဆိုင်ဘူး

သို့ဖြင့် ဆိုချင်သည့်သီချင်း ဆက်ဆို၏။ ထိုသို့ရှိနေစဉ်အခိုက် သူတို့အနားသို့ ရပ်ကွက်လူငယ်များရောက်လာ၏။ ရပ်ကွက်လူငယ်အဖွဲ့များ ရောက်လာသည်နှင့် မျိုးမြင့်အောင်သည် ဂစ်တာတီးခြင်းကို ရပ်လိုက်၏။ ရပ်ကွက်လူငယ် ခေါင်းဆောင်က သက်အောင်တို့အား အတန်ကြာ စူးစိုက်ကြည့်လိုက်ပြီး။

ကဲ ...ဘော်ဒါတို့ ...ငါတို့ရပ်ကွက်ထိပ်မှာ သီချင်းဆိုတာ မကန့်ကွက်ချင်ပေမယ့် ...ရပ်ကွက်အနေအထားအရ ... ခု ကန့်ကွက်ရပါလိမ့်မယ် ... မင်းတို့တွေ အိမ်ပြန်ကြတော့ကွာ ... တို့ရပ်ကွက်ကလူတွေက အလုပ်သမားတွေ၊ ကျောင်းသူကျောင်းသားတွေဖြစ်နေတော့ ...တစ်နေ့လုံး ပင်ပန်း ...ညကျတော့လည်း ...မင်းတို့ရဲ့ အယမဂ််လာအသံတွေကြောင့် တော်တော်နဲ့ မအိပ်ရ ဖြစ်နေရ ...မင်းတို့ဘာဏ်နဲ့ ဆင်ခြင်ပြီး ...နောက်ဆုတ်ပြန်ပါတော့ ...နောက်နေ့လည်း မလာကြပါနဲ့ ...အခုလို တားရဲ့သားနဲ့ နောက်နေ့တွေမှာ လာဆို...လာတီးမယ်ဆိုရင်တော့ ...တို့အဆိုးမဆိုနဲ့ ...ဟုတ်လား ...ကဲပြန်ပါတော့

သက်အောင်သည် ရပ်ကွက်လူငယ်ခေါင်းဆောင်ကို စိုက်ကြည့်ပြီး ပြောလာပါ၏။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အတီးတွေအဆိုတွေက ... အစ်ကိုတို့ ရပ်ကွက်ကို မလွှဲသာလို့ ပျံ့နှံ့ရောက်ရှိတာကို ကျွန်တော်တို့ စိတ်မကောင်းပါဘူး... အစ်ကိုတို့ ရပ်ကွက်သူ ရပ်ကွက်သားတွေကို နောက်ယှက်သလိုဖြစ်သွားတာ တောင်းပန်ပါတယ် ... ကျွန်တော်တို့ရဲ့ သာယာတဲ့အသံ ...

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ရည်ညွှန်းချက်ကို ... သက်ဆိုင်တဲ့ကာယကံရှင်ကိုသာ သိချင်ကြားစေချင်တဲ့ သဘောရှိ... တစ်ခုတည်းပါ... အင်းအခုလောက်ဆို... သူတို့လည်း သိလောက်ပါပြီ... မကြာခင် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ နိုက်ရှိုးကို ရှုပ်သိမ်းပါ့မယ်ဗျာ

သက်အောင် စကားကြောင့် လူငယ်ခေါင်းဆောင်မှာ ကျေနပ်လျက် သူ့လူများကို ပြန်ခေါ်သွားပါ၏။ တစ်အောင့်ခန့်ကြာသော် သက်အောင်တို့ ဂစ်တာတီးခြင်း သီချင်းဆိုခြင်းများကို ရှုပ်သိမ်းလျက် လှည့်ပြန်မည့်အခိုက် ရပ်ကွက်လူငယ် ခေါင်းဆောင်နှင့် လူငယ်တစ်ဦးပြန်လည် ရောက်ရှိလာကာ သူကိုယ်သူ မိတ်ဆက်လျက်မေးလာပါ၏။

မှတ်ထားကွာ ... အစ်ကို့ နာမည်က ကျော်မြင့်အောင် ...အစ်ကိုက ကျောင်းဆရာ... ကာယနည်းပြ တစ်ယောက်... ဒါနဲ့ ... အစ်ကိုတို့ ရပ်ကွက်ကို အကြောင်းမဲ့သက်သက်တော့ ... မင်းတို့လာပြီး ဂစ်တာတီး သီချင်း ဆိုမှာမဟုတ်ဘူး ... ဇကာန္တ တစ်ယောက်ယောက်ကို လျှောက်ပြန် သံပေးချင်လို့ မဟုတ်လား

ဇော်ကိုကိုက မျက်နှာငယ်လေးဖြင့် ဟုတ်ပါတယ်အစ်ကို...ကျွန်တော်ရော ဟောဒီက သက်အောင်ပါ... လမ်းထိပ်တိုက်ကလေးက ခင်ယုဇနသော်နဲ့ ...ခင်စပယ်တို့ကို ခင်ချင်မင်ချင် ရင်းနှီးချင်လို့ ...လို့ ပြောရမှာပေါ့ ...ဒါကြောင့်ပါအစ်ကို...

ဆရာ ကျော်မြင့်မောင်က တစ်သိမ့်သိမ့်ရီ(ရယ်)မောလိုက်ပြီး မင်းတို့ရဲ့ စိတ်ဝင်စားမှုကို အပြစ် မပြောပါဘူး ... မင်းတို့သိတဲ့ ခင်ယုဇနသော်တို့ ညီအစ်မက ... အလယ်တန်းကျောင်းသူ ဘဝကတည်းက ... ဆရာ့ရဲ့ တပည့်တွေပဲကွ.. ဆရာက ကာယဆရာဆိုတော့ ... သူတို့က ဆရာ လေ့ကျင့်ခိုင်းတာ၊ ကစားခိုင်းတာမှန်သမျှ အကုန်လေ့ကျင့် ကစားခဲ့တယ်... သူတို့က အားကစား မှန်သမျှ ဝါသနာထုံပြီး ဆရာကိုယ်တိုင် သူတို့ကြိုက်နှစ်သက်ရာ ကစားနည်းကို ကစားလေ့ကျင့် စေခဲ့တယ် ...ခင်ယုဇနသော်က တက္ကသိုလ်ဘောလီဘောလက်ရွေးစင်။ ခင်စပယ်သော်က မြို့နယ်(တက္ကသိုလ်) ကြက်တောင်လက်ရွေးစင်... ဖြစ်သွားကြတာ... သူတို့ညီအစ်မက... မြို့နယ်စည်ပင်သာယာရေးမှူး ဦးဘသော်ရဲ့ သမီးတွေဖြစ်တဲ့အပြင် သူတို့နှစ်ဦးကိုယ်တိုင်က... တေးဂီတထက်... အားကစားကို ဝါသနာပါကြတယ်... သူတို့က အားကစားနဲ့ပတ်သက်ရင် ခံယူချက် ပြင်းထန်တာကြောင့်...မင်းတို့ အခုလိုလာပြီး ဖျော်ဖြေလည်း သိပ်နားထောင်ကြမှာ မဟုတ်ဘူးကွ ...သူ့အဖေက...ရဲမခေါ်တာပဲ...ကံကောင်းတယ်လို့ ဆိုရမယ်...

ဇော်ကိုကိုက ဆရာကျော်မြင့်မောင်အား မဟုတ်သေးပါဘူးအစ်ကို... အဲ... ဆရာ ... သူတို့တွေ ဘယ်လိုပဲ အားကစားလုပ်လုပ်... မိန်းကလေးတွေ မဟုတ်လားဆရာ... သနားစရာရှိရင် သနားမှာဖြစ်သလို...ချစ်စရာရှိ ရင်လည်း ချစ်ကြမယ်လို့ ကျွန်တော်ထင်ပါတယ်... ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ...ကျွန်တော်တို့ရဲ့ တေးသီချင်းတွေကိုတော့ ... စိတ်ဝင်စားသည်ဖြစ်စေ စိတ်မဝင်စားသည်ဖြစ်စေ... သူတို့ နားထောင်မိမှာပဲဆရာ

ဆရာ ကျော်မြင့်မောင်က ခေါင်းတစ်ဆိတ်ဆိတ်ညိတ်လျက် ဆရာလည်း ...ငယ်ရာက ကြီးလာတာပဲလေ... ကိုယ်ချင်းစာမိပါတယ်... ဒါပေမယ့်... ကလေးမလေးတွေကို ခင်ချင်... ရင်းနှီးချင်တယ် ဆိုရင်တော့... မင်းတို့ရဲ့ တေးဂီတကို လာမဆိုတော့ပဲ... သူတို့နှစ်သက်တဲ့ ဗျူဟာတစ်ခုခု ပြောင်းလိုက်ပေါ့ကွာ...ဥပမာ...သတို့လည်း အားကစားမယ်တွေဆိုတော့... မင်းတို့လည်း အားကစားမောင်တွေဖြစ်အောင် ကြိုးစားပေါ့ကွာ...ဒါမှ မင်းတို့လည်း သူငယ်ချင်းတွေဖြစ်၊ ငါတို့ရပ်ကွက်လည်း နားအေးပေါ့ မဟုတ်ဘူးလား...ဟား..ဟား

(ရယ်ရယ်)ရီရီမောမောဖြင့် ပြောဆိုထွက်သွားသော ကာယဆရာ ကျော်မြင့်မောင်နှင့် လူငယ်တို့၏နောက်ကျောကို ကြည့်၍ သက်အောင်တို့လူစုမှာ တွေတွေကြီးရပ်လျက် ကြောင်တောင်ငေး၍ ကျန်ခဲ့လေတော့၏။

ဆရာကျော်မြင့်မောင်၏ အကြံပေးစကားကို ကြားလိုက်ရပြီးနောက် သက်အောင်နှင့် ဇော်ကိုကိုတို့မှာ အားကစား တစ်ခုခုလေ့ကျင့်ကစားလိုစိတ် ရှိလာ၏။ မျိုးမြင့်အောင်ကား သူတို့နှစ်ဦးအား အရှုံးထသည်ဟုဆိုကာ နောက်ပြောင်ခဲ့ပါ၏။ သက်အောင်သည် ရှုတည်တည် မျက်နှာထားဖြင့် မျိုးမြင့်အောင်အား စကားဆိုပါ၏။

အေးပေါ့လေ... မင်းရဲ့ အမြင်တော့ အရှုံးထတယ်လို့မြင်မှာပေါ့... တစ်ကယ်တော့ တို့တွေက စိတ်ရှုံးပေါက်တာ မဟုတ်ပါဘူး ...ဆရာကျော်မြင့်မောင်ပြောသလို ...မိန်းမသားတွေဖြစ်တဲ့ သူတို့တွေက အားကစားကို စိတ်လိုက် ကိုယ်ပါ...တက်တက်ကြွကြွနဲ့ ပါဝင်လှုပ်ရှားနေကြသလို ... တို့လို ယောကျ်ားတွေလည်း ဝါသနာပါရာ အားကစား တစ်ခုခုကိုတော့ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တယ်လို့ ယူဆမိတယ် ... လာမယ့် အားကစားလရာသီအမီ ... သိသိသာသာ ထင်ထင်ရှားရှား... အားကစား တစ်ခုခုတော့ လုပ်ရမှာပေါ့ ... ငါတို့ အားကစားလုပ်လို့ ... အချစ်အတွက် ရယူလိုမှုကြောင့် လုပ်တယ်လို့ မထင်စေချင်ဘူးကွာ ... ဒီတစ်ခါ ငါတို့တွေ အားကစားလုပ်မှာက ... အချစ်အတွက် မဟုတ်တဲ့ အတွေးသစ်အမြင်သစ်ကွ

ဇော်ကိုကိုကလည်း ...ဟုတ်တယ် မျိုးမြင့်မောင် ဒီတစ်ခါ ငါနဲ့သက်အောင် စိတ်ကူးအတူတူပဲ ... မိုးတွင်း ကာလမှာ မင်းတို့ ငှါတို့ ... လူစုခွဲဘောလုံးကန်ကြ ... ဘောလီဘောပုတ်ကြတာက ... အပျင်းပြေဆော့ကစားခြင်းပဲကွ ... တစ်ကယ့်အားကစား စိတ်ဓါတ်ပါလို့မဟုတ်ဘူး ... အခုဟာက... ဆရာ ကျော်မြင့်မောင်ပြောတဲ့ စကားတွေက ... နောက်သလိုပြောင်သလိုနဲ့ ပြောတာဖြစ်ပေမယ့် ... သေသေချာချာတွေးကြည့်ရင် သိပ်ရှက်ဖို့ကောင်းပြီး ... သိက္ခာကျတယ်လို့ ထင်ရတယ်ကွာ ... လူဆိုတာ ... နလုံးသားရှိလို့ အနုပညာအရ သီချင်းဆိုပြီး ခင်မင်မှုတံခါး၊ တွယ်တာမှုတံတားကို ဖောက်လုပ်ဖွင့်လှစ်ပေမယ့် ... တစ်ခါတစ်လေကျတော့လည်း နည်းမမှန် လမ်းမမှန်ဘူးဆိုတာ ငါတော့လက်ခံတယ် သူငယ်ချင်း ... ဒါပေမယ့် ခင်စပယ်သော်တို့တွေ တစ်စိုက်မတ်မတ် ဝါသနာ ပါရာကို လေ့ကျင့်ကြိုးပမ်းကြသလို ငါတို့လည်း ယောကျ်ားပီပီ အားကစားကို ကြိုးစားပမ်းစားလေ့ကျင့်

သင့်တယ်လို့ ငါထင်တယ် ... ဒါပေမယ့် ... ခင်ဗျယ်သော်တို့ကြောင့်လို့ မယူဆသင့်သလို ... ယူဆမယ်ဆိုရင်လည်း ... ငါတို့မငြင်းပါဘူးကွာ

မျိုးမြင့်မောင်သည် ပြုံးစိစိဖြင့် ခေါင်းတညိတ်ညိတ်ရှိနေချေတော့၏။

မင်းတို့နှစ်ယောက် အခုလိုပြောတာ ...အတည်ပြောတယ်လို့ပဲ ငါယူဆလိုက်တော့မယ်ကွာ ... ငါက ဂီတသမား ဆိုပေမယ့် ... မင်းတို့ ညတိုင်း သူများရပ်ကွက်မှာ သွားသီချင်းဆိုတာကိုတော့ မကြိုက်တာအမှန်ပဲကွ ... နောက်ပြီး တစ်ခါမက အကြိမ်ကြိမ်ဆိုပေမယ့် ... သူတို့တွေဆီက ဘာမှမတုံ့ပြန်လာတော့ ... လုပ်သင့်တာကို လုပ်တာအကောင်း ဆုံးပဲပေါ့ကွာ ... နောက်ကျတော့လည်း အဆင်ပြေလာမှာပေါ့ကွာ ...မင်းတို့ရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ငါသဘောတူပါတယ် ... ငါလည်း မင်းတို့တွေမသိသေးတဲ့ ကာယဗလအားကစားကို ... ငါလေ့ကျင့်နေတာ နှစ်လကျော်ပြီ သူငယ်ချင်းတို့

သို့ဖြင့် သက်အောင်သည် Boxing (လက်ဝှေ့)ကို မြားနက်ကလပ် လက်ဝှေ့အသင်းတွင် သွားရောက်လေ့ကျင့် နေသကဲ့သို့ ဇော်ကိုကိုသည်လည်း ဝါသနာရှိရင်းစွဲဖြစ်သော ဘောလုံးအားကစားကို မြို့နယ်ဘောလုံးကွင်း၌ မှန်မှန်လေ့ကျင့် နေတော့၏။ မျိုးမြင့်အောင်ကမူ ညနေရောက်သည်နှင့် ကာယဗလအလေးမရုံသို့ စဉ်ဆက်မပျက်၊ ရက်မှန်မှန် သွားရောက် လေ့ကျင့် နေတော့၏။

သက်အောင်၏ လက်ဝှေ့နည်းပြသည် တိုင်းလက်ရွေးစင် ဦးမောင်မောင်စိန်ဖြစ်၍ လေ့ကျင့်ရေးအဖော်မှာ ကိုဝင်းစိန်နှင့် မြသွေးဖြစ်၏။ သက်အောင်သည် လက်ဝှေ့ကစားဖော် သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေများဖြင့် အပြေးတာတို၊ တာဝေး အပြေးလေ့ကျင့်၏။ ကြိုးခုန်၏။ ဒိုက်ထိုးခြင်း၊ ဘားတန်းဆွဲခြင်းနှင့် ရေကူးခြင်းတို့ကို နေ့စဉ်လေ့ကျင့်၏။ သူကဲ့သို့ပင် ဇော်ကိုကိုသည်လည်း ဘောလုံးနည်းပြများဖြင့် ဘောလုံးနှင့်ပတ်သက်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို လေ့ကျင့်ခဲ့၏။ သွေးပူလေ့ကျင့်ခြင်းများကို ဆောင်ရွက်ခဲ့၏။

တစ်နေ့တွင် သက်အောင်တို့ သူငယ်ချင်းသုံးယောက် သီးခြားတွေ့ဆုံကြ၏။ မျိုးမြင့်အောင်သည် နဂိုထဲကပင် ခန္ဓာကိုယ်တောင့်တင်းသည်မို့ ထူးမခြားလှသော်လည်း လက်ဝှေ့လေ့ကျင့်နေသော သက်အောင်နှင့် ဘောလုံးသမား ဇော်ကိုကိုတို့မှာမူ သေသပ်သေချာသော နည်းစနစ်များဖြင့် နေ့စဉ်လေ့ကျင့်ကစားမှုများကြောင့် ကျစ်လျစ်သောခန္ဓာကိုယ်၊ တောင့်တင်းသန်မာသော ယောကျ်ားဟန်များကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများက ဂရုတစိုက်ကြည့်ရှုလာကြ၏။ မျိုးမြင့်အောင်ကပင် ...

အံ့သြတယ်ကွာ ... မင်းတို့နှစ်ယောက် တစ်ကယ့်ယောကျ်ားပီသလှတယ် ... ငါတောင် မယုံနိုင်ဘူး ... ယောကျ်ားဆိုတာ သတ္တိဗျတ္တိရှိရမယ့်အပြင် ကတိသစ္စာကိုလည်း မဖျောက်ဖျက် ရဘူးဆိုတာ ... မင်းတို့ကိုကြည့်ပြီး ငါယုံလိုက်ပြီကွာ...

သက်အောင်ရော ဇော်ကိုကိုပါ မျိုးမြင့်အောင်၏ စကားကြောင့် ပြုံးစိစိလုပ်နေကြပြီး ဇော်ကိုကိုက သက်အောင် ဘက်ကို မျက်စပြစ်လိုက်ပြီး။

မင်းရဲ့ ချီးကျူးမှုကို ငါတို့လက်ခံပါတယ်... ဂုဏ်ယူစွာနဲ့ လက်ခံတယ်လို့ပြောရမှာပေါ့ ... ငါတို့ဘောလုံးက ... ဘောလုံးရာသီမရောက်ခင် လူရွေးမှာမို့လို့ လူရွေးပွဲက လိုသေးတယ်... လောလောဆယ်တော့ ... ယောကျ်ားပီပီ သတ္တိ ဗျတ္တိပြုရမယ့်သူက သက်အောင်ပဲ မျိုးမြင့်အောင် ... နိဝင်ဘာလကုန်ရင် ... လက်ဝှေ့အသင်းပေါင်းစုံ ... မြို့နယ်လက်ရွေးစင်အတွက် တံခွန်စိုက်လူရွေးပွဲ ရှိတယ် ...သူက ပင်းဝိတ်တန်းကနေပြီးထိုးမှာ ...

မျိုးမြင့်အောင်က ဟုတ်လား ...ကြိုးစားကွာ သက်အောင် ...မင်းလက်ဝှေ့မှာ ... မြို့နယ်အဆင့် အရွေးခံရဖို့ ...သေချာလောက်တယ်ကွ

ထိုစဉ် သူတို့စကားလက်ဆုံကျသည့် နေရာသို့ လက်ဝှေ့နည်းပြ ဦးမောင်မောင်စိန် ရောက်ရှိ လာ၏။ ဟုတ်တယ် ... ဝိတ်တန်းမှာ ... အလားအလာအရှိဆုံးပဲ ... သည်ရက်တွေအတွင်းမှာ သက်အောင်ကို ရက်နားမပေးပဲ ... ပိုပြီး သက်လုံကောင်းအောင် လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ခိုင်းနေရတယ် ဟု ဦးမောင်မောင်စိန်မှ ဝင်၍ ကြားဖြတ်ပြော၏။ ဦးမောင်မောင်စိန်ကပင် ...။

အော် သက်အောင် ...အခုညနေနဲ့ နောက်နှစ်ရက်လောက် လေ့ကျင့်ပြီးရင် ...နောက်... ရက်တွေကျ အနားယူကွာ...မ ငးရဲ့ တင်းနေတဲ့စိတ်တွေကိုလျော့ထား ... အကြောတွေလျော့နိုင် သလောက် လျော့ပြီး အနားယူ ... ဒါပေမယ့် ညနေပိုင်းတွေမှာတော့ ...ရေချိုးကာနီး သွေးပူ လေ့ကျင့်ခန်းတော့လုပ် ...ဟုတ်လား

ဟုတ်ကဲ့ပါ ...ဆရာ

ဦးမောင်မောင်စိန်က ဆက်လက်ပြောပြန်၏။

မင်းတို့ သူငယ်ချင်းသုံးယောက်ကတော့... အတူတူပေါင်းသင်းကြပြီး... အားကစားမှာ တစ်သဘောတည်း မရှိတာ အံ့သြတယ်ကွာ ... သက်အောင်က လက်ဝှေ့၊ ဇော်ကိုကိုက ဘောလုံး၊ မျိုးမြင့်အောင်ကျတော့ ကာယဗလ ... ကိုယ်ကြိုက်ရာ ကိုယ်ကစားနေကြတော့တာပဲ ...ဒါပေမယ့် စိတ်ဝမ်းတော့မကွဲကြတာကို ...ချီးကျူးစရာ

မျိုးမြင့်အောင်က ဦးမောင်မောင်စိန်အား ပျူငှာစွာဖြင့် ဆက်ဆံပြောဆိုပါသည်။

ဆရာရယ် ...ကျွန်တော်တို့ သူငယ်ချင်းသုံးယောက် ... စာမေးပွဲတွေအောင်ပြီး ... အဝေးသင် တက်တော့ ကိုယ်ကြိုက်ရာကိုယ် ဘာသာတွဲယူကြတာပါပဲ ...ဒါပေမယ့် ကြိုက်တာချင်းတူကြတော့ အကုန်လုံး သမိုင်းဘာသာတွဲ ယူကြတယ် ... အဲ့ ... အားကစားမှာကျတော့ ကိုယ်နှစ်သက်ရာ အားကစားကို သဘောကျပြီး စွဲစွဲမြဲမြဲလေ့ကျင့်ကြတော့ အကုန်ကွဲသွားကြတယ် ...သူက ..လက်ဝှေ့ ... သူက ဘောလုံး .. သူက ကာယဗလနဲ့ အားကစားအမျိုးအစား ကွဲပေမယ့် ... အကုန်လုံး အားကစားပဲ ဆိုတဲ့အသိနဲ့ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး သဘောထားမကွဲကြတော့ပါဘူး ... နောက်ပြီး သူငယ်ချင်းက သူငယ်ချင်းပဲပေါ့ ...ဆရာရယ်

ဦးမောင်မောင်စိန်သည် မျိုးမြင့်အောင်၏ ပြောဆိုမှု၊ ခံယူမှုတို့ကို သဘောကျနှစ်ခြိုက်လျက် ခေါင်းညိတ်ပြီး ဒဒအားကစားသမားဆိုတာ သည်လိုသဘောထား ခံယူမှုရှိရမှာပေါ့ကွာ ... မင်းတို့သူငယ်ချင်းတွေ သိပ်တော်ပါတယ် ဟုပြောဆိုပြီး အားစားနှင့်ပတ်သက်၍ ရှည်ရှည်လျားလျား ရှင်းပြနေပါတော့၏။

အားကစားဆိုတာ ပြည်သူလူထုတွေ စိတ်ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ပြီး ကိုယ်ကာယကြံ့ခိုင် ဖွံ့ဖြိုးစေတယ် ... ပြောရမယ်ဆိုရင် ... ကာယသုခ၊ စိတ္တသုခ နှစ်ဖြာအကျိုးရှိတဲ့ လုပ်ငန်းစဉ် ဖြစ်တယ်ကွ ... အားကစားဆောင်ရွက် လေ့ကျင့်ကစားကြတဲ့ လူတွေမှာ ဘာအကျိုးအမြတ် ရသလဲဆိုတော့ ... ကြံ့ခိုင်မှုတွေ ... ခွန်အားတွေ ... လျှင်မြန်သွက်လက်မှုတွေ ...ကျွမ်းကျင်မှု ... ခံနိုင်ရည်ရှိမှုနဲ့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုတွေ ... တစ်ပေါင်းတစ်စည်းထဲ ရရှိကြတယ်ကွ ... ဒါတင် ဘယ်ကမလဲ ...ကုလသမဂ္ဂအထွေထွေအတွင်းရေးမှူးချုပ်ဟောင်း ကိုဖီအာနန်က ဒဒအားကစားဟာ နိုင်ငံတကာရဲ့ ဘာသာစကားလည်းဖြစ်တယ်...သူတို့ရဲ့ မူလဖစ်မြစ် နောက်ခံအခြေအနေ ... ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှု ...စီးပွားရေးအခြေအနေတွေ ဘယ်လိုပဲ ဖြစ်ပါစေ...ပြည်သူတွေကို အတူတကွ ခေါ်ဆောင်နိုင်တယ်လို့ ဆိုထားတယ်ကွ ...အဲဒီတော့ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ... နိုင်ငံတော်ကာကွယ်ရေး ... နိုင်ငံတော်စီးပွားရေး တိုးတက်ကောင်းမွန်ဖို့ဆိုရင်... လူသားအရင်းအမြစ် လို့ပြောကြတဲ့ မင်းတို့လူငယ်တွေကပဲ ဦးဆောင်ပြီး... ပြည်သူလူထု တစ်ရပ်လုံးကို အားကစား နယ်ပယ်ထဲကို ခေါ်ဆောင်သင့်တာပေါ့ကွာ

ဦးမောင်မောင်စိန်၏ ပြောစကားကို မျိုးမြင့်အောင်နှင့် ဇော်ကိုကိုတို့သည် ထောက်ခံနေသည့်အလား တစ်ပြုံးပြုံး ဖြစ်နေကြပြီး သက်အောင်မှာမူ အလေးအနက်တွေးနေလေ၏။

ဆောင်းဦးနေ့တစ်နေ့၏ အရုဏ်ဦးအား အေးချမ်းငြိမ်သက်လှပါ၏။ ထို့ပြင် ဟေမာန်၏ ပြယုဒ်ဖြစ်သော နှင်းစက်ကလေးများသည် ထူထဲစွာကျဲပြန့်နေသည်ကြောင့် ကွန်ကရစ်လမ်းနှင့် လမ်းနံဘေးသစ်ပင်ကြီးငယ်တို့၏ သစ်ခက်သစ်ဂွက်တို့ပေါ်တွင် နှင်းရည်နှင်းစက်ကလေးများ စိုလူးနေကြသည်။ ဟေမာန်ဦး ဆောင်းရာသီကာလသည် တစ်ခြားသော ရာသီ ကာလများထက် ချမ်းအေးပြီး ပွင့်လင်းသည့်ရာသီဖြစ်ခြင်းကြောင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့် အားကစားခြင်းများနှင့်

လူကြီးလူငယ်မရွေး လမ်းလျှောက်ခြင်းကို အားကြိုးမာန်တက် လေ့ကျင့်ကစားသင့်သော ရာသီကာလဖြစ်သည်။

ထိုကာလတွင် သက်အောင်တို့ သူငယ်ချင်းသုံးဦးသည် အခြားသူများနှင့်အတူ မိုင်ရှည်အပြေးလေ့ကျင့်နေကြ၏။ သူတို့သုံးဦးသည် အပေါ်ဝတ်အားကစားဝတ်စုံကို ဝတ်မထားကြ။ ဘောင်းဘီတို စွပ်ကျယ်၊ ကင်းဗတ်ဖိနပ်တို့ဖြင့် အပြေးလေ့ကျင့်နေကြခြင်းဖြစ်သည်။ သူတို့သည် ရှေ့၌အပြေးလေ့ကျင့်နေကြသော အားကစားသမားတစ်စုအား ဖြတ်ကျော်ခိုက် ထိုအားကစား သမားများမှ ခင်ယုဇနသော်နှင့် ခင်စပယ်တို့ ညီအစ်မနှစ်ယောက်အား တွေ့သွားသည်။ ထိုအချိန်ကာလတွင် အားကစား လေ့ကျင့်ကစား၍ အကောင်းဆုံးအချိန်ဖြစ်နေ၏။ သက်အောင်တို့သည် သူမတို့အားပြိုး၍ ကြည့်သွားသကဲ့သို့ ခင်ယုဇနသော် တို့သည်လည်း အားကစားသမားဖြစ်၍ လေးစားသည့်သဘောဖြင့် ခေါင်းညိတ် အတည်ပြု၍ ပြုံးပြကြပါ၏။ ဇော်ကိုကိုက မျိုးမြင့်အောင်အား အများမသိစေရန် လက်မထောင်ပြ၏။ သက်အောင်ကတော့ ပြုံးစိစိဖြင့် အပြေးလေ့ကျင့်လျက်။

နောက်နေ့များတွင်လည်း ခံနိုင်စွမ်းရည်နှင့် အမောလုံစေရန် ဆက်လက်၍ အပြေး လေ့ကျင့်ကြ၏။ ယင်းသို့ အပြေးလေ့ကျင့်၊ ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခြင်းတို့ဖြင့် သက်အောင်တို့ အဖွဲ့သည် ခင်ယုဇနသော်တို့နှင့် ခင်မင်မှုရရှိသွားကာ ရင်းနှီးမှုများတိုးပွားလာကြ၏။ ခင်ယုဇနသော် တို့ ကျောင်းသားကျောင်းသူများ ဘောလီဘောလေ့ကျင့်ကွင်းများသို့ သက်အောင်တို့အဖွဲ့ သွားရောက်အားပေးသကဲ့သို့ ခင်စပယ်သော်တို့ကစားရာ ကြက်တောင်ကွင်းသို့လည်း သွားရောက် အားပေးကြသည်။

သက်အောင်တို့ တံခွန်စိုက်လက်ဝှေ့ပွဲသို့ သွားရောက်အားပေးသည့်အခါတွင် ဇော်ကိုကိုနှင့် မျိုးမြင့်အောင်တို့က တာဝန်ယူခေါ်ဆောင်၍ လက်ဝှေ့ပွဲကို အားပေးခဲ့သည်။ သက်အောင်သည် မာကြော၍ ကြံ့ကြံ့ခိုင်နိုင်သူဖြစ်သည်။ ထောက်လက်သီး၊ ပင့်၊ ဝိုက်နှင့် ဖြတ်လက်သီးတို့ကို လျင်မြန်သွက်လက်စွာ လှုပ်ရှားတိမ်းရှောင်၍ ထိုးသတ်ခဲ့၏။ တစ်ဖက်လူ ရုံးနိမ့်သွားသည့်အခါတွင် ခင်ယုဇနသော်မှာ သူများထက်ပို၍ လက်ခုပ်တီးအားပေးခဲ့၏။ ဇင်ကိုကိုနှင့် မျိုးမြင့်အောင်တို့မှာ ပြုံးစိစိဖြစ်ရ၏။ သက်အောင်မှာ သူမတစ်ယောက် သူ့ကိုအားပေးနေသည်ကို လက်ဝှေ့စင်ပေါ်က မြင်တွေ့ရသဖြင့် ရင်ခုန် လှိုက်လှဲစွာ ပီတိဖြစ်ရ၏။ ကျေနပ်ရပါ၏။

ထိုနည်းတူစွာပင် ဇော်ကိုကိုတို့ ဘောလုံးကန်ကြ၊ လေ့ကျင့်ကြသည့်အခါများတွင် ခင်စပယ်သော်ကိုယ်တိုင် သွားရောက်အားပေး၏။ ဇော်ကိုကိုတို့ ဘောလုံးလေ့ကျင့် အားကစားသမားများအား မြို့နယ်အား/ကာမှူး ဦးစံမောင် ညွှန်ကြားသင်ကြားနေသည်တို့ကို ခင်စပယ်တို့ ညီအစ်မ အပေါင်းအဖော်များသည် ဘောလုံးပွဲကြည့် ပရိသတ်များထိုင်ရာ ထိုင်ခုံများတွင်ထိုင်၍ နားထောင်လေ့ရှိ၏။ အား/ကာမှူး ဦးစံမောင်သည် အရပ်ရှည်ရှည် ကိုယ်ခန္ဓာ

တောင့်တင်းသူဖြစ်ရုံ သာမက အားကစားသမားများအား လိုအပ်သည့် ဗဟုသုတများ ပြောဆိုရာတွင်လည်း တက်တက် ကြွကြွရှိလှ၏။

ဆရာတို့ ...နိုင်ငံမှာ ဘောလုံးအားကစားနဲ့ ပတ်သက်ရင် ရွှေခေတ်တစ်ခေတ်ဖြစ်ခဲ့ဖူးပါတယ် ... ၁၉၆၅ ခုနှစ်၊ ဘန်ကောက်မှာ ကျွန်းဆွယ်ဘောလုံးပွဲကျင်းပတော့ မြန်မာနဲ့ထိုင်း သရေကျပြီး ပူးတွဲချန်ပီယံဖြစ်ခဲ့တယ်။ ၁၉၆၇ မှာကျတော့ တို့နိုင်ငံထပ်ပြီး ချန်ပီယံဖြစ်ပြန်တယ် ...၁၉၆၉ ...၁၉၇၁ နဲ့ ၁၉၇၃ တွေမှာလည်း တို့နိုင်ငံ ချန်ပီယံ ဖြစ်ပြီး ၁၉၆၆ နဲ့ ၁၉၇၀ ခုနှစ် ဘန်ကောက်မှာပဲ ကျင်းပတဲ့ အာရှအားကစားပွဲမှာ တို့နိုင်ငံပဲ ... အာရှချန်ပီယံ ဖြစ်လာခဲ့တယ် ... မလေးရှားမှာ မာဒေးကားဖလားပွဲကျင်းပတော့ ၁၉၆၁၊ ၁၉၆၄ နဲ့ ၁၉၆၇ တွေမှာ တို့နိုင်ငံပဲ အောင်ပန်းဆွတ်ခူးနိုင်ခဲ့ပြန်တယ် ... နောက်ပြီး တောင်ကိုရီးယား ... ပတ်ချုဟီးဖယားမှာ တို့နိုင်ငံပဲ အောင်ပန်း ဆွတ်ခူးနိုင်ငံက သုံးနှစ်ဆက်တိုက် ဗိုလ်စွဲခဲ့ပြီး ... အင်ဒိုနီးရှားက ဂျကာတာဖလားပွဲစဉ်နဲ့ မာရာဟာလင် ဖလားပွဲစဉ် တွေမှာလည်း လေးနှစ်ဆက်တိုက် ...သုံးနှစ်ဆက်တိုက် ချန်ပီယံ ဖြစ်တာကိုကြည့်ရင် အဲဒီတုန်းက တို့နိုင်ငံဟာ ဘောလုံးရွှေခေတ်လို့ မော်ကွန်းထိုးခံခဲ့ရတယ်ကွ ... အခုမင်းတို့ ခေတ်အခါကျတော့ ဘောလုံးပညာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ... နိုင်ငံတကာ နည်းစနစ်တွေ ...သိပ္ပံနည်းကျ မြင့်မားတိုးတက်လာတဲ့အတွက် ... နိုင်ငံတကာ ဘောလုံးအသင်းတွေလည်း တိုးတက်မှုတွေ ရှိလာခဲ့ပါတယ်။ ဘယ်လိုတိုးတက်ပါစေ ... တိုးအားကစားလူငယ်တွေဟာ ...ဘယ်လောက်ပဲ ခက်ခဲကြမ်းတမ်းတဲ့ လမ်းပဲဖြစ်ပါစေ ... ကျော်လွှားဖြတ်သန်းပြီး ရွှေခေတ်တစ်ခေတ်ကို ပြန်လည်ဦးမော့ဖို့ လိုအပ်ပြီလို့ ... ပြောချင်ပါတယ်...ပြောရမယ်ဆိုရင် ဘောလုံးပဲဖြစ်ဖြစ် ဘယ်လိုအားကစားပဲဖြစ်ဖြစ် ... တို့မျိုးဆက်သစ်လူငယ် အားကစားသမားတွေက နိုင်ငံတကာကို ထိုးဖောက်နိုင်ရမယ်ဆိုတာ ခိုင်မာကြံ့ခိုင်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်နဲ့ ဇွဲ လုံ့လ ...ခံနိုင်ရည်ကို ဦးတည်ပြီး နည်းစနစ် မှန်မှန်ကန်ကန်နဲ့ ကစားယှဉ်ပြိုင်နိုင်အောင် ကြိုးစားကြဖို့ လိုအပ်နေပါပြီ ... ဒါဟာ မျိုးချစ်စိတ် ... တိုင်းပြည်ချစ်စိတ်ဆိုတာ ... မင်းတို့ သဘောပေါက်ဖို့လိုတယ်...

မြို့နယ်အား/ကာမျူး၏ ညွှန်ကြားပြောဆိုမှုများသည် ကာယကံရှင် ဇော်ကိုကိုတို့အား ကစားသမားများသမားက ဘေးမှနားထောင်လိုက်ရသော ခင်စပယ်သော်တို့ ညီအစ်မ၊ သက်အောင်နှင့် မျိုးမြင့်အောင်တို့ပင်လဆင် ကြက်သီးထသမျှ ဖြစ်သွားခဲ့ရ၏။

နောက်ရက်များတွင် သက်အောင်တို့ သုံးဦးနှင့် ခင်ယုဇနသော်တို့ ညီအစ်မတွေ့ဆုံ၍ အားကစားကွင်းအနီး အကြော်ဆိုင်၌ အကြော်စုံမှာ၍ စားကြ၏။ ခင်စပယ်သော်က ဆိုလာ၏။

ကိုသက်အောင်တို့ ဇော်ကိုကိုတို့ အားကစားလုပ်တာ ...အကြောင်းတရား တစ်ခုကြောင့် အပင်ပန်းခံပြီးလုပ်တာ မဟုတ်ပါဘူးနော် ...ကိုမျိုးမြင့်အောင်တော့ ထားပါတော့ ...နဂိုကတည်းက ကာယဗလသမားတစ်ဦးမို့ ...

သက်အောင်သည် ခင်စပယ်သော်၏စကားကြောင့် ရူတည်တည်ဖြစ်သွားရ၏။ သို့သော် သူက...

ငါ ...ဟုတ်တိုင်းမှန်ရာပြောပါ့မယ် ... ပထမတော့ အရာတစ်ခုရလိုချင်ဇောနဲ့ ... မင်းတို့အိမ်နားမှာ ဂစ်တာတီးခဲ့တာ ... မင်းတို့ကြားမှာပါ ... ဒါပေမယ့် ရပ်ကွက်ထဲက လူငယ်တွေထဲက ကာယဆရာတစ်ဦးက ... ငါတို့ကို အလင်းပြခဲ့တယ် ... ပထမတော့ မင်းတို့ကို စိတ်ဝင်စားမှု၊ ခင်မင်လိုမှုတို့ကြောင့် မင်းတို့လိုပဲ အားကစားလုပ်ခဲ့တာပါ... ဒါပေမယ့် ကိုယ်လုပ်တဲ့ အားကစားပေါ်မှာ... ဒီလိုစိတ်ထားတွေအတွက် မလုပ်သင့်ဘူး ... လေးလေး နက်နက်ထားသင့်တယ်လို့ ယူဆပြီး အားကြိုးမာန်တက် ကစားခဲ့ကြတာပါ ... အခုလည်း အားကစားကို ... ကစားနိုင်တဲ့ အထိ ကစားပြီး ... ကိုယ့်နိုင်ငံတော်အတွက် ကြိုးပမ်းမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ပြီးပါပြီ

ခင်ယုဇနသော်ရော ခင်စပယ်သော်တို့ နှစ်ဦး လက်ခုပ်လက်ဝါးတီးအားပေးလျက် ...

ဒဒဒီလိုပဲ ဖြစ်သင့်တာပေါ့ ... ဒီစိတ်ဓါတ်ဟာ လေးစားတန်ဖိုးထားရမယ့် စိတ်ဓါတ်ပဲ ... ကြိုဆိုထောက်ခံ ပါတယ်ကွာဒဒဟု ခင်ယုဇနသော်က ပြောလိုက်ပြီး သက်အောင်၏လက်ကိုဆွဲ၍ နှုတ်ဆက်လိုက်သည်။ အားလုံးပြုံးပျော် ကြည်နူးလျက်ရှိကြ၏။ ခင်စပယ်သော်က တစ်ချက်တွေးလိုက်ပြီး မျိုးမြင့်အောင်ဘက်လှည့်၍ ...

နေပါအုန်း ... ကိုမျိုးမြင့်အောင် ... ကိုသက်အောင်တို့ ... ဇော်ကိုကိုတို့ရဲ့ အားကစားနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဖွဲနပဲကြီးမှုတွေကို တွေ့ခဲ့ရလို့ ... သူတို့အားကစားနဲ့ပတ်သက်ပြီး ... အားရကျေနပ်မှုရှိပေမယ့် ကိုမျိုးမြင့်အောင်တို့ ကာယဗလကျတော့ ...

မျိုးမြင့်အောင်က လျှင်မြန်စွာလက်ကာလိုက်ပြီး ပြောလာပါ၏။

ငါတို့ ကာယဗလတို့ အလေးမတို့ဆိုတာက တစ်ခြားအားကစားနဲ့ မတူတာအမှန်ပဲ ... ပုံမှန်လေ့ကျင့်မပျက်ရသလို ... ကြာရှည်ကြာများ လေ့ကျင့်ရတဲ့အားကစားတစ်ခုပဲ ... ကာယဗလဆိုတာက ... ကိုယ်ခန္ဓာအချိုးအဆစ် လှပပြီး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်တောင့်တင်းဖို့လိုတော့ ... အစားမှန်အအိပ်မှန် ... စာကျက်စာဖတ်နဲ့ အားကစားလေ့ကျင့်တာကအစ အချိန်အကန့်အသတ်ရှိရတယ် ... နောက်ပြီး အားကစားသမားမှန်သမျှ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း ... ကွမ်းစားခြင်း ... အရက်သောက် ... မူးယစ်သုံးစွဲခြင်း ဘာမှမလုပ်ရသလို ... တို့အားကစားကလည်း သည်သုံးစွဲမှုတွေကို မလုပ်ရဘူး ... နောက်ပြီး အလေးမဆိုလည်း နေ့စဉ်လေ့ကျင့်ရသလို အပတ်စဉ် လစဉ် စံချိန်တင်ကြည့်ရတယ် ... ပွဲ့ကျင်းပတော့ လတ်တလော တို့မြို့နယ်မှာ မကျင်းပပေမယ့် ခရိုင်ပွဲတိုင်း ပွဲတွေမှာ မြို့နယ်ကာယမှူးဦးစီးပြီး သွားပြိုင်ရတယ် ... နောက်ပိုင်း အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပွဲတို့ ...အာရှပွဲတို့နဲ့ နိုင်ငံတကာပွဲတွေမှာ လူရွေးပြီးသွားပြိုင်ရတဲ့ အခြေအနေထိရှိနိုင်တယ် ...ဟိုတုန်းက ...တပ်ကြပ်ကြီးထွန်းမောင်၊ ဦးဇော်ဝိတ်စသည်ဖြင့် သူတို့တွေလည်း အိုလံပစ်ပွဲတွေအထိ ဝင်ပြိုင်ခဲ့တာပဲ ...

တစ်ခုတော့ရှိတယ် ... အားကစားသမားပီပီ ... ဘယ်အရာမှ ဖွဲလျော့လို့ မဖြစ်တာကတော့ ကြိမ်းသေပဲ ... ဒီကိစ္စတွေက မိမိတစ်ဦးတည်း ကိုယ်ကျိုးအတွက်မဟုတ်ပဲ နိုင်ငံတော်အတွက် ဂုဏ်သိက္ခာတစ်ခုလို့ ပြောရမှာပေါ့။

မျိုးမြင့်အောင်ရှင်းပြမှ ခင်စပယ်သော်လည်း အကြမ်းဖျင်းနားလည်လိုက်ရသည်။

သက်အောင်၊ ဇော်ကိုကိုနှင့် ခင်ယုဇနသော်တို့ ညီအစ်မသည် ပြောလိုသည့်ရင်တွင်းမှ စကားများကို ခက်ထန်မာကြော၍ စွမ်းအားကြီးမားလှသော အားကစားဟူသည့်အရာက လွှမ်းမိုး ချုပ်ကိုင်ထားပြီး ဖြစ်ပါသည်။ သူတို့အားလုံး ရေနွေးကြမ်းနှင့်အကြော်စုံကို စားသောက်နေသည့် အခိုက် ထိုအကြော်ဆိုင်သို့ ဝင်ရောက်လာသူမှာ ပင်စင်စား ကျောင်းဆရာကြီး ဦးစံမြဖြစ်၏။ ဆရာကြီးသည် အသက်ခြောက်ဆယ်ကျော်ခဲ့ပြီ ဖြစ်သော်လည်း ကျန်းမာရေးကောင်းလှသူ ဖြစ်၏။ သူတို့အားလုံးသည် ဆရာကြီး ဦးစံမြလက်ထက်ပွား တပည့်သားမြေးများဖြစ်သည်။ သက်အောင်က ပင်စ၍ ဆရာကြီးအား ခရီးဦးကြိုပြု၏။ ဆရာကြီးသည် သူတို့စကားပွဲဝိုင်း၌ ထိုက်လိုက်ပြီးနောက် တက်ကြွသောလေသံဖြင့် စကား ဆို၏။

မနက်ပိုင်း ... ငါက လမ်းလျှောက်နေကျကွ ... မနက်တိုင်းဆိုသလို ... ဒီအကြော်ဆိုင် ကိုရောက်ပြီး အကြော်ဝယ်လေ့ရှိတယ် ... အင်း ငါ့တပည့်တွေလည်း အားကစားသမားတွေ အသီးသီးလုပ်ပြီး ... ကျောင်းတွေလည်း ပြီးကြတော့မယ် ... ကောင်းတယ်ကွာ ... ပညာတတ်ပြီး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်တဲ့ ငါ့တပည့်တွေ နိုင်ငံ့အကျိုး ... ပြည်သူ့အကျိုး သယ်ပိုးထမ်းဆောင်နိုင်ကြ ပါစေကွယ်

သူတို့အားလုံးသည် ဆရာကြီးအား အကြော်ဖြင့်ဧည့်ခံ၍ ပေးတဲ့ဆုနဲ့ ပြည့်ပါစေ ဟု တစ်ညီတစ်ညွတ်တည်း ဆိုကြ၏။ ထိုစဉ် ဆရာကြီးက

အခုလာမယ့် ... ဒီဇင်ဘာလ ပထမအပတ်မှာ လူထုလမ်းလျှောက်ပွဲရှိတယ်ကွ ... မင်းတို့ မလျှောက်ကြဘူးလား ... ငါတော့ ကျန်းမာရေးကောင်းပြီး ရောဂါဘယရှင်းနိုင်တဲ့ မနက်တိုင်း လမ်းလျှောက်ခြင်းအပြင် ... လူထုလမ်းလျှောက်ပွဲမှာလည်း ဝင်နွှဲမယ်ကွာ ...

ဇော်ကိုကိုက ကျွန်တော်တို့လည်း ဒီဇင်ဘာအားကစားလရာသီမှာ ကျင်းပမယ့် လူထုလမ်းလျှောက်ပွဲကိုတော့ ဝင်ပြီးလျှောက်ဖြစ်မှာပါ ဆရာကြီး

ဆရာကြီးက အကြော်စားလျက်က မင်းတို့တွေ အားကစားလုပ်တာလည်းလုပ် ကျောင်းပြီးတော့လည်း နိုင်ငံအတွက် အကျိုးဖြစ်စေမယ့် အလုပ်လုပ်ကြပေါ့ကွာ ...အခု ဆရာကြီး ပြောလိုတာက လူတစ်စု အားကစားက လူထုအားကစားဖြစ်ဖို့ ... မင်းတို့အားကစားလူငယ်တွေ ... ဒီလူထုလမ်းလျှောက်ပွဲမှာ ဦးဆောင်ပါဝင်ရမယ်ကွ ... ဒါမှလည်း ပြည်သူတစ်ရပ်လုံးပါလာပြီး ... စိတ်ပျော်ရွှင်ပြီး ကျန်းမာချမ်းသာမယ့် လဒ်တွေကို ပြည်သူလူထုတွေရရှိမှာကွ ...

လမ်းလျှောက်ခြင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဆရာကြီး အကြမ်းဖျင်းသိထားတာက Walking ဆိုတဲ့ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ Jogging ဆိုတဲ့ ပြေးလျှောက်ခြင်းနဲ့၊ Running ဆိုတဲ့ ပြေးခြင်းပဲ... လူထု လမ်းလျှောက်ပွဲ ဆိုတာက Walking ရိုးရိုး လမ်းလျှောက်ခြင်းပဲ ... ဒီလို လမ်းလျှောက်ခြင်းက လူအများ လမ်းလျှောက်ရတာဆိုတော့ အပေါင်းအသင်း မိတ်ဆွေလည်းတိုးတဲ့အပြင် လမ်းလျှောက်သူတွေအတွက် ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်စေတဲ့အပြင် ဦးနှောက်ဉာဏ် တိုးပွားထက်မြက်ပြီး ပျော်ရွှင် လန်းဆန်းစေတယ် ...ငါ့တပည့်တွေကိုတော့ အထူးမပြောလိုတော့ပါဘူးကွာ ... အားကစားသမားတွေဆိုတော့ ...သိမှာပေါ့

သက်အောင်က ကျွန်တော်တို့က အားကစားသမားတွေဆိုပေမယ့် ...တစ်ချို့ ... မသိတာတွေရှိပါတယ် ... အခုလိုဆရာကြီးဆီက မိန့်ကြားတဲ့စကားတွေကြောင့် ကျွန်တော်တို့ ဗဟုသုတရရှိပြီး ကိုယ်တိုင်လက်တွေ့ကျင့်သုံး မှာပါဆရာကြီး

ဆရာကြီးက ခေါင်းတညိတ်ညိတ်ဖြင့် ဒဒအေးပါကွာ ... ငါ့တပည့်တွေက ... အနာဂတ်ရဲ့ ခေါင်းဆောင်တွေဆိုတာ ...ဆရာကြီးတော့ ...တစ်ခဲနက် ယုံကြည်တယ်ဟေ့

ဒီဇင်ဘာ အားကစားလရာသီ၏ စနေနေ့ အရုဏ်ဦး။ ဆောင်းမင်းသမီးလေးသည် ပါးလျသော နှင်းဇာလွှာကို လွှမ်းခြုံလျက် လောကကြီးအား ချမ်းအေးခြင်းလက်ဆောင်ကို သယ်ဆောင်လျက် ရှိပါ၏။ လင်းရောင်ခြည်လုလု အချိန်ကလေးတွင် လွန်စွာအေးစိမ့်လှ၏။ ဆောင်းရာသီ၏ ချမ်းစိမ့်မှုကို အံတုလျက် မြို့နယ်သူမြို့နယ်သားများသည် လမ်းလျှောက်ပွဲ၏ စုရပ်ဖြစ်သော မြို့နယ်အုပ်ချုပ်ရေးမှူး ရုံးအရှေ့၌ လာရောက်စုဝေးနေကြ၏။ လမ်းလျှောက်ပွဲသို့ ပါဝင်ဆင်နွှဲရန် ဂျစ်ကားလေးသည် လော်စပီကာတပ်၍ ရပ်ကွက်များအား လှုံ့ဆော်ပြီး ရုံးရှေ့သို့ ပြန်ရောက်လာ၏။ ထိုလော်စပီကာမှ ထွက်ပေါ်လာသော သီချင်းသံလေးများသည် အေးမြသော နှင်းထုအကြား လွင့်ပါးလျက်ရှိချေ၏။

စောစောအိပ်လို့ xxx စောစောထလို့ xxx စောစောလမ်းလျှောက်ကြပါစို့ xxx

စောစောအိပ်လို့ xxx စောစောထလို့ xxx စောစောလမ်းလျှောက်ကြပါစို့ xxx

ကိုယ်ခန္ဓာသန်စွမ်းစေဖို့ xxx စိတ်နလုံးရွှင်လန်းစေဖို့ xxx သူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်းများနဲ့ xxxx ပျော်ဖို့ရွှင်ဖို့ ကျန်းမာစေဖို့ xxxx စောစောအိပ်လို့ xxxx စောစောထလို့ xxx စောစောလမ်းလျှောက်ကြပါစို့ xxx

မြို့နယ်ရှိ ရုံးဝန်ထမ်းများ၊ ဆရာ/ ဆရာမများ၊ ကျောင်းသား။ကျောင်းသူများ၊ အားကစား သမားများနှင့် မြို့နယ်နေ ပြည်သူများသည် အုပ်ချုပ်ရေးမှူးရုံးရှေ့သို့ တစ်ဖွဲဖွဲရောက်ရှိလာကြသည်။ သက်အောင်၊ ဇော်ကိုကိုတို့ အားကစားသမား များသည် ထရပ်စုများဝတ်ဆင်လျက် တက်တက်ကြွကြွရှိလှ၏။ ခင်ယုဇနသော် သာမက ခင်စပယ်သော်တို့ အားကစားသမားများ သည်လည်း ထရပ်ဆုအပြင် လျာထိုးဦးထုပ်အဖြူကလေးများဖြင့် တင့်တယ်ချင်တိုင်း တင့်တယ်

နေကြသည်။ ဒီဇင်ဘာ ပထမအပတ် လူထုလမ်းလျှောက်ပွဲမို့လားမသိ။ လမ်းလျှောက်မည့် ပြည်သူများ၊ များလှပါဘိ။

လမ်းလျှောက်ရန် အချိန်အနည်းငယ် လိုနေသေးသည့်ကာလ လမ်းလျှောက်ကြမည့်သူများ သူ့အစု သူ့အဝေး များဖြင့်ရှိနေကြ၏။ လမ်းလျှောက်ပွဲတွင်ပါဝင်မည့် မြို့နယ်ဆရာဝန်ကြီး ဒေါက်တာသက်ကိုနှင့် မြို့နယ်သစ်တော ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးရဲဇော်၊ စည်ပင်သာယာလူကြီး ဦးခင်မောင်ထွန်းတို့သည် စကားဖောင်ဖွဲ့နေကြသည်။ သူတို့ကြားသို့ ဝင်ရောက်လာသူကား ကုန်သည်ကြီး ဦးမြင့်ကျော်ဖြစ်၏။ မြို့နယ်ဆရာဝန်ကြီး ဒေါက်တာသက်ကိုက ဦးမြင့်ကျော်ကို မြင်သည်နှင့်။

ဦးမြင့်ကျော် ... ဒီလိုမနက်စောစောမှာ လမ်းလျှောက်ရတာ သိပ်ကောင်းတယ်ဗျ ... နေ့တိုင်းလျှောက်မယ် ဆိုရင် စိတ်ရော ... ခန္ဓာကိုယ်ရော ... ကျန်းမာရေးကောင်းမှာနော် ... ရောဂါဘယကင်းရှင်းပြီး ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင် နိုင်တယ် ... လေလည်းမဖြတ်တော့ဘူးပေါ့ဗျာ

ဦးမြင့်ကျော်ကလည်း ဆရာဝန်ကြီးအား လေးစားစွာဖြင့် ပြန်ပြောပါ၏။

ဟုတ်ပါတယ်ဆရာ ... ကျန်းမာရေးကောင်းမှ အလုပ်လုပ်နိုင်တာကို သိထားလို့ ... သုံးစွဲနေတဲ့ ယမကာမှီဝဲမှုကိုလည်း အပြီးဖြတ်လိုက်ပါပြီ ... အခုတစ်လော ... ကျန်းမာရေးကောင်းပြီး ကိုယ်လက် လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ချို့ လုပ်နိုင်ပါပြီ ... နောက်ဆိုရင် နားထားတဲ့ ဂေါက်သီးကို ပြန်ရိုက်မယ်လို့ စဉ်းစားထားတယ် ... အခုလည်း လူထုလမ်းလျှောက် ပွဲမှာပါဝင်ပြီး လမ်းလျှောက်မယ်ဆိုပြီး ရုံးရှေ့ကို ထွက်လာခဲ့တာ ...

ဆရာဝန်ကြီးကပင် ကောင်းပါလေရဲ့ဗျာ ... အရက်ကို တစ်သက် မသောက်တော့ဘူးဆိုတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက် ... ချနိုင်မှု၊ မချနိုင်မှုဟာ ခင်ဗျားရဲ့စိတ် Mindset မှာပဲ မူတည်ပါတယ်။ ငါဘယ်တော့မှ အရက်မသောက်တော့ဘူးလို့ ဆုံးဖြတ်ပြီးတာနဲ့ ... လုံးဝမသောက်တော့တာ အကောင်းဆုံးပဲဗျ ... ကဲ... နောက်တစ်ပတ်ကျရင် ဦးမြင့်ကျော်နဲ့ ကျွန်တော် ...ဂေါက်ကွင်းမှာ ဆုံကြမယ်ဗျာ ...

အငြိမ်းစားဆရာကြီး ဦးစံမြသည်လည်း ပညာရေးမှူး ဦးမောင်မောင်ဝင်းနှင့် ပြောမဆုံးပေါင်၊ တောသုံးတောင် ဖြစ်နေ၏။ ကျောင်းကာယဆရာလေး ကျော်မြင့်မောင်သည်လည်း သူ့ကျောင်းသူ ကျောင်းသားများဖြင့် အလုပ်ရှုပ်နေ၏။ ယင်းအခိုက် သက်အောင်သည် ခင်ယုဇနသော်အနီး တိုးကပ်လျက် တိုးတိုးစကားများပြောနေ၏။ ခင်ယုဇနသော်သည် သက်အောင်၏ တိုးတိုးစကား ကြောင့် မျက်နှာနီသွားလိုက်၊ ဖြူသွားလိုက်ဖြင့် ကုလားဘုရား လှည့်နေသည်လား မပြောတတ်။ ဇော်ကိုကို နှင့် မျိုးမြင့်မောင် တို့ကား သူငယ်ချင်းများဖြင့် စကားဖောင်ဖွဲ့နေပေ၏။

မျိုးမြင့်အောင်သည် လမ်းလျှောက်ပွဲတွင် ပါဝင်လမ်းလျှောက်ကြမည့် လူများကို မျက်လုံးဝှေ့ ကြည့်လိုက်ပြီး လွန်ခဲ့တဲ့ ၁၉၆၀ ခုနှစ်က အမေရိကန်သမ္မတ ဂျွန်အက်(ဖ်)ကနေဒီ ချမှတ်ခဲ့တဲ့

အားကစားစီမံချက်တစ်ခုမှာ ... The Presidents's Council on Physical-Litness ... ယနေ့ လူငယ်များ သာမက အသက်အရွယ်မရွေး ပြည်သူလူထုအားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရမယ်လို့ ... ဖော်ညွှန်းထားတယ် ... ဒါကြောင့် ဒီလူထုလမ်းလျှောက်ပွဲမှာလည်း ပျိုပျိုအိုအို လူထုလူတန်းစားအသီးသီး လူကြီး လူငယ်မရွေး ပါဝင်သင့် ပါဝင်ထိုက်တယ်လို့ ငါမြင်တယ် ...

ဇော်ကိုကိုနှင့် သူငယ်ချင်းတစ်စုကလည်း ငါတို့လည်း မင်းမြင်တဲ့အတိုင်း မြင်ပါတယ်ကွာဒဟု ပြောဆိုလျက် တစ်ဝါးဝါးပွဲကျနေတော့၏။

သို့ဖြင့် အချိန်သိပ်မကြာလိုက်။ မြို့နယ်အုပ်ချုပ်ရေးမှူး ဦးတင်မောင်ဝင်းကိုယ်တိုင် ဒီဇင်ဘာလ၏ ပထမပတ် လူထုလမ်းလျှောက်ပွဲကြီးကို ခရာတွတ်၍ လွှတ်ပေးခဲ့သည်။ လမ်းလျှောက်သူများ၏ရှေ့၌ ပွိုင့်ဂျစ်ကားလေးသည် အားကစား အလံထူလျက် အားကစားသီချင်း တကြော်ကြော်ဖွင့်လျက်။

လူထုလူတန်းစားအသီးသီးသည် အေးချမ်းလှသည့် နှင်းမှုံကြားတွင် တက်ကြွလန်းဆန်းသော အင်အားတို့ဖြင့် သွက်လက်မြန်ဆန်စွာ လမ်းလျှောက်လှုပ်ရှိနေကြတော့၏။ သူတို့သည် မြို့နယ်အုပ်ချုပ်ရေးမှူး ရုံးအရှေ့မှ သုံးမိုင်ခန့် ဝေးသော ရွာသို့ အသွားအပြန်လျှောက်ကြမည် ဖြစ်သည်။ သက်အောင်နှင့် ခင်ယုဇနသော်တို့သည် အားကစားသမားများ ပီပီ လူထုရှေ့၌ ဦးဆောင် လမ်းလျှောက်နေပါ၏။ ဇော်ကိုကိုတို့အဖွဲ့ကား ပြောမဆုံးပေါင် တောသုံးထောင်ရှိနေသော်လည်း သူတို့၏လမ်းလျှောက်သည့်စံချိန်ကား ကျဆင်းမသွား။ သွက်လက်မြန်ဆန်သော လမ်းလျှောက်သူတို့၏ ခြေသံသည် လူထုကြား ဆူညံစွာထွက်ပေါ်လျက်ရှိပါ၏။

နံနက်ခင်း လေပြေအေးလေးနှင့်အတူ နှင်းမှုန်နှင်းစက်တို့သည် တစ်ဖွဲဖွဲတစ်သဲသဲဖြင့် နေရောင်ခြည်အလာတွင် အလုအယက်ရှိနေချေတော့၏။ လမ်းလျှောက်သူတို့၏ သွက်လက်သော ခြေသံတို့သည် ဘဝဂ်သို့တိုင် လွင့်ပျံတက်နေသည့်အလား ထင်မှတ်ရပါ၏။

မကြာမီ နေရောင်ခြည်လာပေတော့မည်။

မြန်မာ့အားကစား ...ကမ္ဘာသို့ လွှမ်းရမည်

မောင်သာမာန် (ဇီးကုန်း)

မြူနှင်းတို့အကြား ပီတိစားနေကြသူများ

မောင်မောင်လွင် (ရွှေဘိုသား)

ယနေ့နံနက် ၇ နာရီအရောက် ကျောင်းအစည်းအဝေးခန်းမထဲတွင် စုစည်းရန် ဆရာ၊ ဆရာမများအား ကျောင်းအုပ်ကြီးဖြစ်သူ ဦးအောင်သောင်းသည် မနေ့ကပင် မှာကြားထားပြီးဖြစ်သည်။ ဆရာကြီး ဦးအောင်သောင်းတစ်ယောက် သူ၏လက်ပတ် နာရီအား ကြည့်လိုက်သည်။ ၇ နာရီထိုးရန် ဆယ်မိနစ်သာ လိုတော့သဖြင့် သူ၏ရုံးခန်းအတွင်း ထိုင်ရာမှထကာ အစည်းအဝေး ခန်းမအတွင်းသို့ လျှောက်လာခဲ့သည်။

ခန်းမထဲတွင် ဆရာ၊ ဆရာမများ တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ်ဖြင့် ကျောင်းအုပ်ကြီးအား စောင့်မျှော် နေကြသည်။ ကျောင်းအုပ် ကြီး ထိုင်ခုံတွင်ထိုင်လိုက်သည်နှင့် စားပွဲပေါ်ရှိ မှတ်တမ်းစာအုပ်အား စစ်ဆေးကြည့် လိုက်သည်။ မှတ်တမ်းစာအုပ်တွင် အစည်းအဝေးတက်ရောက်သူ ဆရာ၊ဆရာမများ အသီးသီး လက်မှတ်ထိုးထားကြသည်။ ပျက်ကွက်သူမရှိ။ ဆရာကြီးဦးအောင်သောင်း ၏မျက်နှာတွင် ပြုံးရိပ်တို့သမ်း သွားသည်။

"အားလုံးပဲ စုံစုံညီညီတက်ရောက်တာကို တွေ့ရတဲ့အတွက် ဝမ်းသာပါတယ်၊ ကျောင်းတက်ချိန်လည်း နီးပြီမို့ လိုရင်း တိုရှင်းပဲ ပြောပါမယ်၊ ကျွန်တော်တို့မှာ နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း ဒီဇင်ဘာလမှာ ကျောင်းအားကစား ပြိုင်ပွဲတွေကိုလည်း ကျင်းပမြဲဆိုတာ အားလုံးလည်း သိပြီးဖြစ်ပါတယ်၊ အားကစားပြိုင်ပွဲကျင်းပရာမှာလည်း သုံးလေးရက်ပါပဲ၊ ကလေးတွေရဲ့ ကျန်းမာရေး၊ စည်းလုံးညီညွတ်မှုနဲ့ ပေါင်းစည်းလုပ်ဆောင်တတ်မှုကို အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေဖို့အတွက် အဓိကထားပြီး ကျင်းပတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်၊ ပြီးခဲ့တဲ့ အပတ်ကပဲ ကျောင်းအားကစားပွဲကို ကျင်းပပြီးစီးခဲ့ပါပြီ၊ ရက်တိုတောင်းတဲ့အတွက် ရည်ရွယ်ချက်ကို အထိုက်အလျောက် အောင်မြင်မှုရရှိပါတယ်"

ဆရာကြီးသည် စကားကို ခေတ္တနားလိုက်ပြီး အစည်းအဝေးတက်ရောက်သူများအား မျက်လုံးဝေ့ကြည့်လိုက်သည်။ ဆရာ၊ဆရာမများ၏မျက်နှာတွင် အပြုံးကိုယ်စီ ပွင့်လန်းနေကြသည်ကို သူတွေ့လိုက်ရသဖြင့် ပီတိဖြစ်ရပြန်သည်။

"ကျောင်းရဲ့ အားကစားပြိုင်ပွဲတစ်ခုတည်းနဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေဟာ အပြည့်အဝအောင်မြင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး၊ လူထုနဲ့ပါဝင်ပြီး ဆင်နွှဲမှသာ အောင်မြင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဒါကြောင့် မြို့နယ်မှာ အပတ်စဉ်ကျင်းပနေတဲ့ လူထုလှုပ်ရှားလျှောက်ပွဲမှာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကလေးတွေပါဝင်ကြဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒီလိုပါဝင်လှုပ်ရှားခြင်းအားဖြင့် မိဘ၊ဆရာ၊ ကျောင်းသား သုံးဦးသုံးဖလှယ် တွေ့ဆုံနိုင်ပြီး ကလေးတွေရဲ့ ကျန်းမာရေးအပြင် ပညာရေးကိုပါ လမ်းလျှောက်ရင်း နှီးနှောမယ့် အခွင့်အလမ်း တစ်ခု ရရှိလိမ့်မယ်လို့ ကျွန်တော်ယူဆပါတယ်၊ သီးခြားအချိန်ယူပြီး တွေ့ဆုံစရာလည်း မလိုတော့ဘူးပေါ့ဗျာ၊ ကျွန်တော်ပြောတာကို အားလုံး သဘောပေါက်မှာပါ"

"သဘောပေါက်ပါတယ်"

ဆရာ၊ဆရာမများက သံပြိုင်ဖြေကြသည်။ သြော် အတန်းပိုင်ဆရာ၊ဆရာများသည်လည်း ကျောင်းအုပ်ကြီးနှင့်တွေ့သည့် အခါ သူတို့၏တပည့်လေးတွေလိုပါပဲ။

"ဒါတင်မကပါဘူး၊ ရပ်ကွက်တွေမှာ ကျင်းပနေတဲ့ အားကစားပြိုင်ပွဲတွေမှာလည်း ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်ကြဖို့နဲ့ အားကစားကို နေ့စဉ်လုပ်ကြဖို့ သွန်သင်ပေးကြပါ၊ နောက်ဆုံး ကျွန်တော်မှာကြားလိုတာကတော့ ကျွန်တော်တို့ ဆရာ၊ ဆရာမတွေဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့တပည့်တွေကို သူတို့ရဲ့ မိဘတွေလို ရင်ခွင်မှာမထွေးပိုက်ခဲ့ရပေမဲ့ ကိုယ့်သားသမီးအရင်းအခြာပမာ သဘောထားကြပါ၊ သူတို့လေးတွေဟာ နိုင်ငံရဲ့ အနာဂတ် မျိုးဆက်တွေ ဖြစ်တာကြောင့် 'မြင်းကောင်းခွာလိပ်၊ ပန်းကောင်း အညွှန့်ကျိုး' မဖြစ်စေလိုတဲ့ မေတ္တာတရားအပြည့်နဲ့ ဒီဇင်ဘာလူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှုတွေမှာ ပါဝင်နိုင်ရေးအတွက် သဘောတရားရေးနဲ့ နားလည်အောင် စည်းရုံးကြပါလို့ မှာကြားလိုပါတယ်၊ ဒါပါပဲ"

သည့်နောက် အစည်းအဝေးအား ရုတ်သိမ်းလိုက်သည်။ အစည်းအဝေးပြီးသည်နှင့် ဆရာကြီး ဦးအောင်သောင်းအတွေး တစ်ခုဝင်လာခဲ့သည်။ ဤသည်မှာ အခြားမဟုတ်။ ကျောင်းပိတ်ရက် တစ်ရက်တွင် ကျောင်း၌ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားလှုပ်ရှားမှု အကျိုးအားဟောပြော စည်းရုံးရေး အတွက် မြို့နယ်ဆရာဝန် ဒေါက်တာမျိုးမြင့်ဆွေအား ဖိတ်ကြားမည်ဟူသော အတွေးအမြင် ကောင်းတစ်ခုပင်တည်း။

ညနေကျောင်းဆင်းခေါင်းလောင်း ထိုးပြီးသည့်တိုင် ကျောင်းအုပ်ဆရာကြီးမှာမူ သူ၏ ရုံးခန်းအတွင်းမှ မထွက်နိုင်သေး ပဲ စားပွဲပေါ်တွင်ရှိသော Report card များကို လက်မှတ်ရေးထိုး လျက်ရှိသည်။ အခန်းထဲတွင် သူနှင့် ကျောင်းစာရေးဖြစ်သူ ဦးမောင်တင်သည်လည်း အိုးမင်းနေပြီ ဖြစ်သည့် Olympia လက်နှိပ်စက်ဖြင့် တဒေါက်ဒေါက် စာရိုက်လျက်ရှိသည်။ အမှန် တကယ်တော့ ဦးမောင်တင်သည်လည်း အိမ်သို့ပြန်ချင်နေပါပြီ။ ကျောင်းအုပ်ကြီး ကျောင်းမဆင်းသေးသဖြင့် သူသည်လည်း မထနိုင်သေး။ သို့ဖြင့် သူလည်း လက်နှိပ်စက်ဖြင့် အလုပ်များကို ဆက်လုပ်နေဆဲ။

အတော်အတန်ကြာသောအခါ

"ဆရာကြီး- မပြန်သေးဘူးလား၊ ညနေစောင်းလာရင် ပိုပြီးအေးလာတယ်"

ကျောင်းစာရေးဦးတင်အောင်၏ သတိပေးစကားကြောင့် ဆရာကြီးသည် သူ၏ လက်ပတ်နာရီအား ကြည့်လိုက်သည်။ လေးနာရီခွဲတော့မည်။

"အေးဗျ၊ ဟုတ်တယ်၊ ဒီနှစ်ဆောင်းရာသီးက အတော်အေးတယ်ထင်တာပဲ"

ပြောပြောဆို ထိုင်ခုံမှ ထကာ စားပွဲပေါ်ရှိ လက်ဆွဲအိတ်အားလှမ်းယူလိုက်သည်။

"ကဲ ပြန်တော့မယ်ဗျာ၊ ဒါနဲ့ မနက်ဖြန် လူထုလမ်းလျှောက်ပွဲမှာ ခင်ဗျားလည်း လိုက်ရမယ်နော်"

"ဟုတ်ကဲ့ စိတ်ချပါဆရာကြီး"

သည့်နောက် ဆရာကြီးသည် သူ၏စက်ဘီးထားရှိသည့် စက်ဘီ Stand ဆီသို့ လျှောက်လာခဲ့သည်။ သူ၏မောင်ဗမာ စက်ဘီးသည် နှစ်ကာလတို့၏တိုက်စားမှုကြောင့် လက်ကိုင်နှင့်ဘီးခွေတို့တွင် သုတ်ထားသည့် နီကယ်တို့ပင် မရှိတော့ပြီ။ သို့ သော် ဤစက်ဘီးလေးကို သူ သံယောဇဉ်ရှိသည်။ စက်ဘီးအား စီးနေစဉ်တိုင်း သူ၏စိတ်ထဲတွင် ဂုဏ်ယူဝံ့ကြွားစိတ်တို့ နှိုးထ လာစမြဲ။ ထိုမောင်ဗမာသည်ကား သူငယ်စဉ်က အားကစား ပြိုင်ပွဲတွင် ဆုအဖြစ်ရရှိခဲ့သည့် အောင်မြင်မှုရဲ့ အမှတ်တရ။

အိမ်သို့ပေါက်ဝသို့ စက်ဘီးရပ်လိုက်သည်နှင့်-

"ကျောင်းအုပ်ကြီး ကျောင်းအုပ်ကြီး၊ ရှင့်ကိုယ်ရှင် ကလေးများမှတ်နေသလား၊ အခု ဘယ်အချိန်ရှိပြီလဲ၊ ကျောင်းကနေ စောစောပြန်လာပြီး ရေချိုးရအုံးမယ်ဆိုတာလည်း သတိရပါအုံးလား၊ အဲဒီလောက်ထိလည်း တက်ကြွမနေပါနဲ့တော်"

ဇနီးဖြစ်သူ ဒေါ်ထားရီသည်ကား အိမ်တံခါးဝမှ ဆီးကြိုပြောလေသည်။ ဆရာကြီးသည် ဇနီးဖြစ်သူအား တစ်ချက်ကြည့်လိုက်ပြီး သက်ပြင်းမျှင်မျှင်လေးချကာ ခေါင်းကို ဖြည်းလေးစွာ ခါယမ်းလိုက်သည်။

"အေး-- မင်းပြောသလိုပဲ၊ ငါတို့က ဂိတ်ဆုံးပြီဆိုပြီ စိတ်ကိုလျော့ထားလို့မရဘူးကွ၊ ကလေးတွေကို လမ်းခင်းပေးရမှာက တို့တာဝန်၊ မင်းနဲ့စကားပြောနေတာကိုပဲ အချိန်ကုန်လှပါပြီ"

ဦးအောင်သောင်း အိမ်ပေါ်သို့ လှမ်းတက်သွားသည်။ သည့်နောက် အဝတ်အစားလဲကာ ရေကန်အနီး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းအား ၁၀ မိနစ်လုပ်သည်။ ပြီးနောက် ရေချိုးရန် ပြင်သည်။ ဒေါ်ထားရီကား မျက်နှာသုတ်ပဝါနှင့်အဝတ်အစားများကို ကိုင်လျက် အနီးတွင် စောင့်ဆိုင်းနေသည်။

"ဟုတ်ပ၊ အေးသဟ"

ပထမ ရေခွက်အား လောင်းချိုးလိုက်စဉ် နှုတ်မှ လွှတ်ကနဲ ထွက်သွားပြီး ဇနီးသည်အား ပြုံးစိစိဖြင့် မလုံမလဲ ကြည့်လိုက်သည်။ ဒေါ်ထားရီတစ်ယောက် ချစ်လင်အပေါ် မျက်စောင်းထိုးကာ မဲ့ပြုံးလေးပြုံးပြ လိုက်သည်။

ညနေစာ ထမင်းစားပြီးသည်နှင့် ဦးအောင်သောင်း အနွေးအင်္ကျီ ဝတ်ကာ မှန်ရှေ့တွင် ခေါင်းအား ကျကျနန ခေါင်းဖြီးနေစဉ်-

"ကဲ ဒီနေ့ ဘယ်ဘက်ကိုလျှောက်ဖို့ အစီအစဉ်ရှိသလဲ"

"အင်း-- ကိုသန်းဝေတို့အိမ်ဘက်ကို မရောက်တာ အတော်ကြာပြီကွ၊ ဟိုနေ့က ဒေါ်ခင်ထွေး တစ်ယောက် နေမကောင်းဖြစ်နေတယ်လို့ ကြားတယ်၊ သတင်းလေး ဘာလေး သွားမေးလိုက်အုံးမယ်၊ ကိုသန်းဝေ အိမ်ကို မသွားခင် ဒေါက်တာမျိုးမြင့်ဆွေနဲ့ အရင်းဆုံးသွားတွေ့လိုက်အုံးမယ်"

ဇနီးသည်၏အမေးကို ဦးအောင်သောင်းသည်ကား မှန်မှကြည့်ကာ သူ၏ခရီးစဉ်အား စီကာပတ်ကုံး ပြောပြလိုက်သည်။ ဒေါ်ခင်ထွေးရဲ့သမီး အိထားခင်အား ဆရာကြီးသိသည်။ ဆယ်တန်းကျောင်းသူဖြစ်သည်။

"အင်း-- ကောင်းသားပဲ၊ ဒေါက်တာ့ကို လမ်းလျှောက်ဖို့ခေါ်ပြီး ဒေါ်ခင်ထွေးကိုပါ ဝင်ကြည့်လိုက်ပေါ့"

ဇနီးသည်၏အကြံကောင်းသဖြင့် သူ တစ်ချက်ပြုံးလိုက်သည်။

"အမေကြီး- မင်းမဆိုးဘူး၊ တော်တော်တိုးတက်လာပြီ၊ ကဲ သွားပြီနော်"

ဦးအောင်သောင်း ဇနီးဖြစ်သူအား မထိတထိစကားဆိုပြီး အိမ်ထဲမှ ထွက်လာလိုက်သည်။

"စောစောပြန်လာခဲ့နော် အဘိုးကြီး"

ဒေါ်ထားရီသည်လည်း ခေသူမဟုတ်။ လင်ဖြစ်သူ၏ကျောပြင်အား ကြည့်ကာ 'အဘိုးကြီး'ဟု အော် ဟစ်ကာ ခွန်းတုန့်ချေလိုက်သည်။

ဦးအောင်သောင်း၏အိမ်နှင့် မြို့နယ်ဆေးရုံသည်ကား ၁၀ မိနစ်မျှ လမ်းလျှောက်သည်နှင့် ရောက် သည်။ မဝေးလှ။ ဒေါက်တာ မျိုးမြင့်ဆွေသည် တစ်နယ်တစ်ကျေးမှဖြစ်ပြီး တာဝန်ကျရာ ကျိုက်မရောမြို့နယ်၊ မြို့နယ်ဆေးရုံဝင်းအတွင်း ဆောက်လုပ်ထားသည့် အိမ်ယာတွင်ပင် နေထိုင်သည်။

အခန့်သင့်ပင်။ ဆရာကြီးဦးအောင်သောင်းသည် ဒေါက်တာမျိုးမြင့်ဆွေနှင့် မြို့နယ် အားကစားမှူး ဖြစ်သူ ဦးတင်ကြိုင်တို့အား ဆေးရုံဝင်းအပေါက်ဝတွင် ဆုံဖြစ်သည်။

"အတော်ပဲဗျို့၊ ဒေါက်တာဆီကို ကျွန်တော်လာတာ၊ တွေ့မှ တွေ့ပါ့မလားလို့"

"အင်း ကျွန်တော်တို့လည်း အခုပဲ လမ်းလျှောက်ထွက်မလို့၊ ဒါနဲ့ ဆရာကြီးက ကျွန်တော့်ဆီကို လာတဲ့ အကြောင်းအရင်းက"

ဒေါက်တာမျိုးမြင့်ဆွေ စကားကိုမဆက်တော့ပဲ အဖြေကိုသာ စောင့်ဆိုင်းလိုက်သည်။

"ကျောင်းကျန်းမာရေးအတွက် အသိပညာပေးဟောပြောပွဲလေးလုပ်ပေးဖို့ အကူအညီ လာတောင်းတာပါ"

"နှစ်တိုင်း လုပ်နေကြမဟုတ်လား"

"ဟုတ်ပါတယ် အားကစားမှူး"

ဦးတင်ကြိုင်၏အမေးအား ဆရာကြီးက အပြုံးဖြင့် ပြန်ဖြေသည်။

"အင်း-- ဒီဇင်ဘာလဆိုတော့ အားကစားရာသီလပေါ့၊ ဒီလိုဆိုရင် လူထုအားကစား လှုပ်ရှားမှုနှင့် ကျန်းမာရေးကလှာ ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်နဲ့ ဟောပြောရင်း မကောင်းဘူးလား"

"ကောင်းတာပေါ့ ဒေါက်တာ၊ ကျွန်တော်လည်း အဲဒါကို ပြောမလို့"

"ဒါနဲ့ ဆရာကြီးက ဘယ်နေ့လောက် လုပ်မယ်လို့ စဉ်းစားထားလဲ"

"ရက်တော့ အတိအကျ မသတ်မှတ်ရသေးပါဘူး၊ သောကြာနေ့ညနေ တစ်ရက်ရက်ပေါ့၊ ဒေါက်တာ လည်း အားလပ်ရက်ဖြစ်မယ့်ရက်ပေါ့"

"ဟုတ်ကဲ့ ကျွန်တော်က အဓိကမဟုတ်ပါဘူး၊ ဆရာကြီးနဲ့ ကလေးတွေက အဓိကပါ၊ ဆရာကြီးပဲ ရက်ရွေးလိုက်ပေါ့၊ ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးတယ်ဆိုတာကလည်း ကျွန်တော်တို့ ဆရာဝန် တွေရဲ့ တာဝန်ပါ၊ Welcome ပါ ဆရာကြီး"

"မဟုတ်တာ ဒေါက်တာရယ်"

ဦးတင်ကြိုင်၏ ငြင်းဆန်သည့်စကားကြောင့် ဒေါက်တာမျိုးမြင့်ဆွေ မျက်မှောင်ကြုတ်ကာ ကြည့်လိုက် သည်။

"ဘာဖြစ်လို့လဲ ဦးတင်ကြိုင်ရဲ့၊ ကျွန်တော့်စကား မှာသွားလို့လား"

"မမှားပါဘူး ဒေါက်တာ"

"ဒါဆိုရင် ဘာဖြစ်လို့"

"ဩော်- ဒီလိုပါ၊ ကျန်းမာခြင်းသည် လာဘ်တစ်ပါးလို့ ဆိုတယ်မဟုတ်လား၊ အဲဒီတော့ Welcome လို့ ဆိုတာထက် လာဘ်တစ်ပါး ပါလို့ပြောရင် ပိုပြီးကောင်းမှာပေါ့"

ဦးတင်ကြိုင်၏စကားကြောင့် ဆရာကြီးနှင့်ဒေါက်တာ ပြုံးလိုက်ကြသည်။

"အင်း-- ကျန်းမာရေးမှူးလို့ မပြောရဘူးနော်"

"ဟား ဟား "

ဆရာကြီးဇော် အရွှင်းအဖောက်စကားကြောင့် အားလုံးရယ်မောလိုက်ကြသည်။ ထို့နောက်

"ဒါနဲ့ စကားမဆက် လမ်းလျှောက်ထွက်ရင်းပေါ့လေ၊ ရန်မျိုးအောင်ရပ်ကွက်(၁)က ကိုသန်းဝေရဲ့ ဇနီး ဒေါ်ခင်ထွေး နေမကောင်းဖြစ်နေလို့တဲ့ အဲဒါ ဒေါက်တာ လိုက်ကြည့်ပေးလို့ရမလား"

"အောင်မလေးဆရာကြီးရယ်၊ ဒါများဟာ အကူအညီတောင်းစရာမလိုပါဘူး၊ Welcome ပါဗျာ၊ ပြီတော့"

ဒေါက်တာမျိုးမြင့်ဆွေ စကားမဆက်သေးဘဲ ဦးတင်ကြိုင်အား ကြည့်လိုက်သည်။ သူတို့နှစ်ဦးအကြည့် ဆုံသွားကြသည်။ သည့်နောက်

"လာဘ်တစ်ပါး ပါဗျာ"

ဟု အပြုံးကိုယ်စီဖြင့် ရယ်သံနှောလျက် သံပြိုင်ပြောကာ လျှောက်လှမ်းသွားပါတော့သည်။

"ညနေxx နေရီနေရီ xxxx ရေခဲချိန်လေးရောက်လာပြီxxx ညနေxxနေရီနေရီxxx ရေခဲချိန်လေးရောက်လာပြီး xxx အလှတွေပြင်လို့xxx"

ဦးသန်းဝေတစ်ယောက် သီချင်းလေးတကြော်ကြော်ဖြင့် အိမ်ဝင်းထဲမှ ထွက်မည်အပြု-

"ဟော-- ကိုသန်းဝေ၊ ဒါ ဘယ်တုန်းဗျ"

ရုတ်တရက် အသံကြောင့် ဦးသန်းဝေ လန့်သွားသည်။

"ဟာ ဆရာကြီး၊ ဩော် ဒေါက်တာနဲ့ အားကစားမှူးတို့လည်း ပါလာတာပဲ"

"ဟုတ်တယ်ဗျ၊ ဒေါ်ခင်ထွေး နေမကောင်းဘူးဆိုလို့ လာကြည့်တာ၊ ဒါနဲ့ အခု ဘယ်သွားမလို့လဲ ဆိုပါအုံး"

ဦးတင်ကြိုင်၏အမေးကို ဦးသန်းဝေချက်ချင်း ပြန်မဖြေသေးဘဲ အားငယ်ဟန်လော သို့မဟုတ် အားတုန့် အားနာဟန်လော အကြည့်ဖြင့် ဆရာကြီးနှင့်ဒေါက်တာအား ကြည့်လိုက်သည်။ သည့်နောက်-

"ဟို ဟို အချမ်းပြေလေး သွားလုပ်မလို့ပါ"

ဦးသန်းဝေရဲ့ အချမ်းပြေဟူသော စကား၏အဓိပ္ပာယ်အား အားလုံးက သဘောပေါက်ကြပြီးဖြစ်သည်။ သဘောမပေါက်စရာလည်း အကြောင်းမရှိ။ အကြောင်းသိတွေပါ။ အကြောင်းသိရခြင်း၏ အကြောင်းကလည်းရှိသည်။ ကျိုက်မရောမြို့သည်ကား တောမြို့ငယ်လေးတစ်မြို့။ ကျဉ်းကျဉ်း

လေးပင်။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မိတ်ဆွေမဟုတ်သေးသည့်တိုင် မျက်မှန်းတန်းမိပြီးသားလည်း ဖြစ်ကြသည်။ တစ်နေရာမှာ အပ်ကျလျှင် အားလုံးသိကြသည်။

"ကဲ ဒီနေ့တော့ ဆိုင်မှာသွားပြီး အချမ်းမဖြေနဲ့တော့၊ အိမ်ပေါ်တက်၊ ပြီးရင် ကျွန်တော်တို့နဲ့အတူ လမ်းလျှောက်ရင် အချမ်းပြေသွားလိမ့်မယ်"

ဦးသန်းဝေတစ်ယောက် ဒေါက်တာမျိုးမြင့်ဆွေ၏စကားအား မငြင်းသာပဲ ကုတ်ချောင်းချောင်းဖြင့် အိမ်ပေါ်သို့ ဦးဆောင်တက်သွားသည်။

"ဟဲ့ နာနာလေးကြိတ်စမ်းပါ အငယ်မရဲ့"

"အမေကလည်း သမီးလည်း ဖနောင့်နဲ့ ကြိတ်နေတာပဲ၊ အမေ့ကိုယ်က ဝနေတဲ့ဥစ္စာ"

"အောင်မလေးလေး- အမေကို ပြန်ပြောနေလိုက်တာ မြေမျိုမယ်၊ ကြပ်ကြပ်သတိထား"

ဇော်ခန်းထဲတွင် ဒေါ်ခင်ထွေး၏ပခုံးအား သမီးဖြစ်သူမှ တံတောင်ဖြင့် ဖိနှိပ်ပေးနေသည်ကို တွေ့လိုက် ရသည်။

"ဟဲ့ ခင်ထွေး၊ ဒီမှာ ဇော်သည်တွေပါတယ်"

ဒေါ်ခင်ထွေး ခေါင်းမော်ကြည့်လိုက်သည်။

"အို-- ဆရာကြီးတို့ပါလား၊ အားနာလိုက်တာ၊ ကြွပါရှင့် ကြွပါ၊ သမီး ဓာတ်ဘူးယူခဲ့၊ ပြီးတော့ လက်ဘက်သုပ်ခဲ့ သွားသွား"

သမီးဖြစ်သူသည် မီးဖိုဆောင်သို့ ဝင်သွားသလို ဒေါ်ခင်ထွေးသည်ကား အနီးရှိ လိပ်ကာ ထောင်ထား သည့် သင်ဖြူးဖျာအား ဖြန့်ခင်းပေးသည်။

"အဒေါ် နေမကောင်းဖြစ်နေတဲ့အကြောင်း ဆရာကြီးကပြောပြလို့ ကျွန်တော်တို့လာခဲ့တာ၊ ဒါဖြစ်တာ လဲအဒေါ်"

"မပြောချင်တော့ပါဘူး ဒေါက်တာရယ်၊ တစ်နေကုန်ဈေးဆိုင်ထိုင်ပြီး ရောင်းနေရတော့ ညောင်းညာပြီး ကိုက်ခဲနေတာပဲ၊ ဆောင်းတွင်းဆိုတော့ မနက်ဆိုရင်လည်း မထချင်ဘူးလေ၊ ပြီးတော့ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီး ကလည်း ဒေါက်တာတွေ့တဲ့အတိုင်းပဲ တစ်နေ့တခြား ဝဝလာတယ်၊ အခု တီဗီမှာ ကြော်ငြာနေတဲ့ အဆီချ ဆေးတို့၊ အဆီချစက်တို့လည်း သုံးတာပဲ"

ဒေါ်ခင်ထွေး ငြီးငြီးညူညူ ဆိုသည်။ ဟုတ်ပါသည်။ ဒေါ်ခင်ထွေးတစ်ယောက် ဝသည်မှာ ဆိုက်ကား လက်မခံသည့် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးပင်။ မည်သည့်အားကောင်းမောင်းသန် ဆိုက်ကားသမားသည်ပင် လက်မခံ။ သူမ တားလျှင် ထွက်ပြေးကြသည်။

"အင်း - အဲဒါတွေ ခက်တာပဲ၊ ခေတ်ကာလက တိုးတက်နေတော့ ဝတ္ထဲသူတွေက မခင်ထွေးပြောသလို အဆီချဆေးတို့ အဆီချစက်တို့ သုံးကြတယ်၊ ကောင်းကျိုး ဆိုးကျိုးကိုတော့ ကျွန်တော်က ဆရာဝန်မဟုတ်တော့ ဂဃနဏာ မပြောတတ်ဘူး၊ နေ့စဉ် ပုံမှန် နာရီဝက်လောက် လမ်းလျှောက်တာဟာ အကောင်းဆုံးပဲဗျ၊ ကျန်းမာရေးလည်းညီညွတ်တယ်၊ အစ်မတို့လို ဝတ္ထဲသူတွေလည်း အဆီကျစေတယ်လေ၊ ငွေမကုန်စေတဲ့ အကောင်းဆုံး ဆေးပဲပေါ့၊ လူတစ်ယောက်ဟာ နေ့စဉ်နာရီဝက်ဆိုတဲ့ အချိန်လေးလောက်တော့ ပေးလို့ရပါတယ်ဗျာ"

ဦးတင်ကြိုင် စိတ်ရှည်စွာဖြင့်ရှင်းပြသည်။

"အင်း- အားကစားမျူးပြောတာလည်း ဟုတ်သလိုလိုပါပဲ"

"ဟုတ်သလိုလို မဟုတ်ဘူး၊ ဟုတ်ကို ဟုတ်တာ"

"ဒါပေမဲ့ ဆရာရယ်၊ မရှိတဲ့ ကျွန်မတို့လို လူတန်းစားတွေအတွက် နာရီဝက်ဆိုတဲ့ အချိန်ဟာ ပင်ပန်း သမျှအနားယူရတဲ့ အချိန်မို့ ပြောသလောက် မလွယ်လှပါဘူး"

ဒေါ်ခင်ထွေး၏စကားက လက်လုပ်လက်စား အောက်ခြေလူတန်းစားများအတွက် ဟုတ်သလိုလိုပင်။

"မဟုတ်သေးဘူး အဒေါ်၊ အဒေါ်တို့က တစ်နေကုန် ထိုင်ပြီးစျေးရောင်းရတော့ ကိုယ်ခန္ဓာက ညောင်းညာနေမှာပေါ့၊ အဒေါ့်ကို မြင်သာအောင် ရှင်းပြရရင် ဝန်ပိပြီး မလှုပ်ရှားဘဲ ငြိမ်နေတဲ့ စပလိန်တစ်ခုလိုပေါ့၊ ကြာတော့ စပလိန်က ညောင်းပြီး မလှုပ်မရှားတော့ဘဲ သေသွားတတ်တယ်လေ၊ တကယ်တော့ နေ့စဉ် လမ်းလျှောက်တယ်ဆိုတာ သွေးလေညီညွတ်ပြီး အကြောအခြင် ညောင်းညာမှုမရှိဘူးပေါ့၊ အဒေါ်ရှာထားတဲ့ ချွေးနည်းစာထဲက အပိုထွက်ငွေ မရှိတော့ဘူးပေါ့ မဟုတ်ဘူးလား၊ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် နာရီဝက်လောက်တော့ အချိန်ပေးနိုင်ပါတယ်"

"ဟုတ်ပါတယ်အမေ၊ ဦးဦးဆရာဝန်ပြောတာ မှန်တယ်"

အိထားခင် လက်ဘက်သုတ်ပန်ကန်းချပေးရင်း စကားဆိုသည်။

"သမီး ကိုယ့်နေရာ ကိုယ်နေစမ်း၊ စာမေးပွဲက နီးပြီ၊ သွားစာသွားကျက်၊ ပြီးရင် နံနက်စောစောထ စာပြန်ကျက်"

"ကဲ အဲဒါသာကြည့်တော့ ဆရာတို့ရေ၊ ဒီမိန်းမက သူ့စိတ်ချည်းပဲ"

တစ်ချိန်လုံးငြိမ်သက်နေသည့် ဦးသန်းဝေတစ်ယောက် ဇနီးဖြစ်သူအပေါ် အပြစ်တင်စကား ယဲ့ယဲ့လေး ဆိုလိုက်သည်။

"သမီးလည်း တစ်နေကုန် ကျောင်းမှာထိုင်၊ အိမ်ရောက်တော့ စာကျက်၊ နံနက်စောစော သူများတွေလို လန်းဆန်းသွားအောင် လမ်းလျှောက်ချင်တယ်ပြောတော့ အမေက မလျှောက်ခိုင်းဘူးလေ"

အိထားခင် သူ၏ခံစားချက်များကို အခွင့်အခါရခိုက် ထုတ်ဖော်လေပြီ။

"ဟဲ့ မအေက သားသမီးကို ကောင်းစားစေချင်လို့ စာကျက်ခိုင်းတာဟဲ့၊ ငါတို့လို တဲစုတ်နဲ့ နေပြီး ဈေးမရောင်းရအောင်မို့ ပြောနေတာ"

ဒေါ်ခင်ထွေး အော်ငေါက်လိုက်သည်။ စာမတတ်သည်မို့ စရိုက်က ခပ်ကြမ်းကြမ်း။

"သားသမီးတွေအပေါ်ထားတဲ့ မိခင်ရဲ့မေတ္တာကို ကျွန်တော်နားလည်ပါတယ် မခင်ထွေး၊ ဒါပေမယ့် ကလေးတွေရဲ့ ခံစားချက်ကိုလည်း မိခင်က နားလည်ပေးရမယ်လေ၊ ကဲ သမီးကို ဆရာကြီးမေးမယ်၊ မှန်မှန် ဖြေရမယ်နော်"

"ဟုတ်ကဲ့ဆရာကြီး"

"သမီးက ကျောင်းမှာ တစ်နေကုန်ထိုင်ရတယ်၊ အိမ်ရောက်တော့လည်း စာထိုင်ကျက်ရတယ် ဆိုတော့ သမီးပြောသလို ခန္ဓာကိုယ် ညောင်းညာနေမှာပေါ့နော်"

"ဟုတ်ပါတယ် ဆရာကြီး"

"အဲဒီလို ကိုယ်ခန္ဓာညောင်းညာနေချိန်မှာ သမီးစာကျက်လို့ ရရဲ့လား၊ သမီးရဲ့ အမှတ်တွေကို ဆရာကြီး ကြည့်ပြီးပြီ၊ ဘာသာအားလုံး အမှတ်ငါးဆယ်ကျော်ရုံလေးပဲရှိတယ်၊ ဒါတောင် သင်ရိုးညွှန်းမကုန်သေးဘူးနော်"

"အမှန်ပြောရရင် အမေက အတင်းအကြပ်ကြီး အချိန်ရှိတိုင်း စာကျက်ခိုင်းနေပေမယ့်၊ သမီးစိတ်မပါဘူး ဆရာကြီး"

"အေးပေါ့၊ သမီးရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဝေဒနာ ခံစားနေရတော့ ဘယ်စိတ်ပါလိမ့်မလဲ"

ဒေါက်တာမျိုးမြင့်ဆွေ စကားဝင်ထောက်ပေးသည်။

"ဒီလောက် ဝေဒနာခံစားနေရတာတောင်မှ ဘာသာတိုင်းမှာ အမှတ်ငါးဆယ်ရနေရင် ကျန်းမာသာ ကောင်းနေမယ်ဆိုရင် အနည်းဆုံး ခုနစ်ဆယ်ကျော်မှာ သေချာတယ်"

ဆရာကြီးဦးအောင်သောင်း ပညာရေးရှုထောင့်ဖြင့် ရှင်းပြသည်။

ဒေါ်ခင်ထွေးတစ်ယောက်သာ သူ့ဘက်တွင် မည်သူမှ မရှိသဖြင့် မျက်နှာငယ်ဖြင့် နားထောင်နေရှာသည်။ နားထောင်းရင်းမှ သမီးဖြစ်သူ၏ဝေဒနာအပေါ် ကိုယ်ချင်စာကာ သနားမိလာသည်။

"ကဲ မခင်ထွေး၊ ခင်ဗျားမှ သမီးဘဝနောင်ရေး ပျော်ရွှင်ရအောင်၊ အောင်မြင်မှုတွေရအောင်မို့ ကလေးရဲ့ ကျန်းမာရေးကို အထူးဂရုစိုက်ပါ၊ ပြီးတော့ ကျန်းမာရေးလိုက်စားတာကို အားပေးရမယ်၊ ဒါမှ သားသမီးအပေါ် ချစ်ရာ ရောက်မှာပေါ့"

"အင်း---ဟုတ်ပါတယ် ကိုတင်ကြိုင်ရယ်၊ ကျွန်မ နားလည် သဘောပေါက်ပါပြီ"

ဒေါ်ခင်ထွေးတစ်ယောက် အမှန်တကယ်ပင် သဘောပေါက် နားလည်သွားပါပြီ။

"အဒေါ်လည်း ကိုယ့်ကျန်းမာရေးကိုလည်း ဂရုစိုက်ရမယ်၊ အဒေါ်က ဝလွန်းအားကြီးနေတယ်၊ လူတစ်ယောက်မှာ အသက်အရွယ်၊ အရပ်အမောင်းပေါ် မူတည်ပြီး ရှိသင့်ရှိထိုက်တဲ့ ကိုယ်အလေးချိန် ရှိရမယ်၊ ဝလွန်းရင်လည်း မကောင်းသလို ပိန်လွန်းရင်လည်း မကောင်းဘူး၊ အင်း-- အဒေါ်အရပ်က ငါးပေ သုံးလက် လောက်ရှိမယ်ထင်တယ်"

"ဟုတ်ပါတယ် ဒေါက်တာ"

ဒေါ်ခင်ထွေး အားသရော ဆိုသည်။ သည်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးအား ဝိတ်ချချင်နေပြီး မဟုတ်လော။

"ငါးပေ သုံးလက်မ ဆိုတော့ သာမန်အားဖြင့် ပေါင်ချိန် တစ်ရာနှစ်တစ်နဲ့ တစ်ရာသုံးဆယ့်သုံး ရှိရမယ်၊ အခု အဒေါ့်ရဲ့ ခန္ဓကိုယ်က ၁၉၅ ပေါင်လောက်ရှိမယ် ထင်တယ်"

"ဟုတ်ပါတယ် ဒေါက်တာ"

ထိုအခိုက်-

"အင်း- ကြုံတုန်းကြုံခိုက် လက်ဝါးတော့ ဖြန့်လိုက်အုံးမှပဲ ဒေါက်တာ"

"အင်း-- ဆရာကြီးလည်း ကိုယ့်ရဲ့ရှိသင့်တဲ့ပေါင်ချိန် သိချင်နေပြီထင်ပါရဲ့"

"ဟုတ်ပါတယ် ဒေါက်တာ၊ ကျွန်တော် အရပ်အမောင်းက ငါး ပေ ရှစ်လက်မ ရှိပါတယ်"

"ဆရာကြီးရဲ့ ပေါင်ချိန်က ဘယ်လောက်ရှိသလဲ"

"တစ်ရာ့လေးဆယ်ရှိတယ်"

"ဒါအမှန်ပါပဲ ဆရာကြီး၊ တစ်ရာသုံးဆယ့်ရှစ်နဲ့တစ်ရာငါးဆယ့်နှစ်အကြား ရှိရမယ်လေ၊ ဆရာကြီးက Body Fit ပါပဲ၊ ဆက်ထိန်းထားဖို့ပဲ လိုတယ်"

"ကျွန်တော်ကတော့ ငါးပေကိုးဆိုတော့ တစ်ရာ့ငါးဆယ် ကွက်တိပဲ"

"အင်း-- ဦးတင်ကြိုင်က မြို့နယ်အားကစားမှူးဆိုတော့ ဒါတွေသိထားတယ်ထင်တယ်"

"ဟုတ်ကဲ့ ကျွန်တော်သိထားပါတယ် ဒေါက်တာ"

"လူတိုင်း အဲဒီလို အရပ်အမောင်းအလိုက် ရှိသင့်ရှိထိုက်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်တွေကို သိထားသင့် တယ်"

"ကဲ အချိန်လည်း တော်တော်ကြာသွားပြီဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့ကို ခွင့်ပြုပါအုံး"

ဆရာကြီးဦးအောင်သောင်း ဆော်သြော်လိုက်သည်နှင့် ဒေါက်တာမျိုးမြင့်ဆွေ၊ ဦးတင်ကြိုင်တို့ ထိုင်ရာ မှ ထမည်အပြု-

"နေ နေပါဦး ဆရာတို့ရယ်၊ အခု ကျွန်မ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲနေတာ ဘယ်ဆေး သောက်ရမလဲ ဆိုတာ ညွှန်ပေးခဲ့ပါအုံး"

ဒေါ်ခင်ထွေးသည်မူ ကြီးမားသည့်သူ၏ခန္ဓာကိုယ်ကြီးအား လက်ထောက်ကာ အားယူထရင်း စကား ဆိုသဖြင့် သူမအားကြည့်ကာ အားလုံးမှာ ပြုံးစိစိ။ အိထားခင် မိခင်ဖြစ်သူအား တွဲကူ လိုက်သည်။

"အင်း-- ဘာဆေးသောက်ရမယ်ဆိုတာ အခုတော့ မညွှန်သေးဘူး၊ မနက် ဒီဇင်ဘာလူထု လမ်းလျှောက်ပွဲ ရှိတယ်၊ လမ်းလျှောက်ပွဲကို အဒေါ်လာခဲ့လေ၊ ဘာဆေးသောက်ရမယ်ဆိုတာ ကျွန်တော် ပြောပြပါ့မယ်"

ဒေါက်တာ မျိုးမြင့်ဆွေ ပြုံးစစဖြင့် စကားဆိုလေရာ-

"သဘောပေါက်ပြီ၊ သဘောပေါက်ပြီ"

အကင်းပါးနပ်လှသည့် ဦးသန်းဝေ ခေါင်းတညိတ်ညိတ်ဖြင့် ဇနီးဖြစ်သူအား ပြောကာ ပြုံးကြည့်နေသည်။

"ရှင်က ဘာကိုသဘောပေါက်တာလဲ"

"မနက်ကြရင် ဒေါက်တာပေးမယ့်ဆေးကို ငါသိနေလို့ပေါ့ကွ၊ လမ်းလျှောက်ပွဲက ပြန်လာရင် ဒေါက်တာ့ဆီမှာတောင် မင်းဆေးသွားတောင်းသောက်မှာ မဟုတ်ပါဘူးကွာ"

"ဟား ဟား "

"ခစ် ခစ် ခစ်"

ဦးသန်းဝေ၏စကားကို အားလုံးက သဘောကျလျက် ရယ်မောကြသော်လည်း လက်ဝါးလေးဖြန့်ကာ ဆေးတောင်းနေသည့် ဒေါ်ခင်ထွေးသည်မူ သဘောမပေါက်နိုင်ရှာဘဲ မျက်လုံးလေးကလယ်ကလယ်ဖြင့် ကြည့် နေရှာပါတော့သည်။

ဆောင်းနှင်းတို့ကား ဖွဲ့ဖွဲ့ကျနေသည်။ လူထုကြီးသည်လည်း ပန်းတိုင်ဆီသို့ တရွွေ့ရွွေ့ သွားနေကြသည်။ လမ်းဘေးမာတ်တိုင်ထိပ်ရှိ မာကျူရီမီးအလင်းရောင်နှင့် မြူနှင်းတို့ကို သူနိုင်ကိုယ်နိုင် အပြိုင်ကျဲနေကြသည်။ လမ်းဘေးဝဲယာရှိ ရွှေဝါရောင်သမ်းနေသည့် စပါးခင်း တို့သည်ကား မြူနှင်းနှင့်မာကျူရီအလင်းရောင်တို့၏ ပြိုင်ဆိုင်မှုကို ဂရုမစိုက် အလေးမထား အားလည်း မပေးပါ။ မြူနှင်းတို့ကြား အအေးဓာတ်ကို ခံတုံကာ ထိုးဖောက် ရွွေ့လျားနေသည့် လူထုကြီးကိုသာ ဦးညွှတ်ဂုဏ်ပြုလျက်ရှိနေပေတော့သည်။

ဆရာကြီးဦးအောင်သောင်းသည်ကား စကားတသောသောဖြင့် သွက်လက်စွာ လျှောက်နေသည့် အနာဂတ်နိုင်ငံတော်အတွက် ဖန်တီးရှင်များဖြစ်လာမည့် သူ၏တပည့်လေးများကို ကြည့်ရင်း ပီတိဖြစ်နေရှာ သည်။ ရှေ့သို့ ခပ်လှမ်းလှမ်းသို့ ကြည့်လိုက်သည်။ ကိုတင်ကြိုင်နှင့် ဦးသန်းဝေတို့ဇနီးမောင်နှံအားတွေ့လိုက် သည်။

ဦးသန်းဝေတို့ ဇနီးမောင်နှံအား အထူးသတိထားမိသူက ဒေါက်တာ မျိုးမြင့်ဆွေ။ ဆီဖြည့်ထားသည့် ပေပါလုံးကြီးပမာ တလိပ်လိပ်တရွွေ့ရွွေ့သွားနေသည့် ဒေါ်ခင်ထွေးကြည့်ရင်း သူ နှစ်ခြိုက်စွာ ပြုံးလိုက်သည်။ ဒေါ်ခင်ထွေးတစ်ယောက် သူ့ထံသို့ ဘယ်တော့မှ ဆေးလာတောင်း လိမ့်မည်မဟုတ်ကြောင်း သူ ကောင်းစွာနေခြင်းကြောင့်ပင်တည်း။

ကြော်-- သူတို့အားလုံးသည်ကား မြူနှင်းတို့အကြား ပီတိစားနေကြသူများမဟုတ်ပါလား။

မောင်မောင်လွင်(ရွှေဘိုသား)