

ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အခါးရ

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကာခားဝန်ကြီးဌာန



အားကာခားနှင့်ကာယပညာဌီးခီးဌာန

၂၀၁၈ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလူထုအားကစားလ အထိမ်းအမှတ်

(ကဗျာ၊ ဆောင်းပါး၊ ဝတ္ထုတိနှင့် ဓာတ်ပုံ)ပြုလိုပွဲ

ဆုရ ကဗျာ၊ ဆောင်းပါး၊ ဝတ္ထုတိနှင့် ပါတ်ပုံပေါင်းချုပ်



နေရာ။

နေပြည်တော်

ရက်စွဲ။

- ၄ - ၂၀၁၉

မာတိကာ

စဉ်	ကလောင်အမည်	ပေါင်းစဉ်	စာမျက်နှာ	
			မှ	ထိ

ပြိုင့်ပွဲဝင် ဆရာကဗျာများ

၁။	မင်းယဉ်စု	အားကစားဖြင့်နိုင်ငံရှုက်မြှင့် လူမျိုးတင့်	၁	၄
၂။	မောင်ယဉ်ဝင်း (ဒေါပုံ)	ကျိုးမာပျော်ရွင်နေလိုလျင်	၅	၈
၃။	ဖိုးကော် (ပခုက္ကာ)	ဘဝညီမျှခြင်း မာရသွန်	၉	၁၁
၄။	ချမ်းမြေအေး(ညောင်တုန်း)	မြန်မြန် မာမာ ရွှေမြန်မာ	၁၂	၁၆
၅။	မင်းသွေးနွယ်(မီးကုန်း)	နှပါးသန်စွမ်း ကျိုးမာဖို့ အားကစားဖြင့် မြှင့်တင်စွဲ	၁၇	၂၁
၆။	ကြည်သိန်းဇော်	လူပ်ရှားကိုယ်လက်ဆေးတစ်ခွက်	၂၂	၂၅

ပြိုင့်ပွဲဝင် ဆရာဆောင်းပါးများ

၁။	အောင်လင်းသူ (ကွန်ပျူးတာ)	အားကစားစိတ်ဓာတ်အကြောင်း သိကောင်းစရာ	၂၆	၃၂
၂။	ဦးဇော်မင်းဝင်း	ကိုယ်လက်လူပ်ရှားအားကစား ကျိုးမာခြင်းသည် လာဘ်တစ်ပါး	၃၃	၃၉
၃။	မင်းလူ	ကျိုးမာစေကြောင်းနည်းလမ်းကောင်း စုပေါင်းဆင်နဲ့ လူထုလမ်းလျှောက်ပွဲ	၄၀	၄၆
၄။	လင်းအရှက်ဦး(ပဲခူး)	ကိုယ်လက်လူပ်ရှားဆေးတစ်ပါး ကျိုးမာခြင်းသည်လာဘ်တစ်ပါး	၄၇	၅၅

၅။	ပန်းမြိုင်လယ်စိန်ဝင်း	ကျွန်းမာရေးကြောင်းနည်းလမ်းကောင်း စုပေါင်းဆင်နဲ့လူထုလမ်းလျှောက်ပဲ	၅၆	၆၅
၆။	ရဲရဲထွန်းတောက် (မွေးလုံး)	မူးယစ်ဆေးဝါးပပျောက်ရေး၊ အားကစားနှင့်ကုစားပေး	၆၆	၇၄

မာတိကာ

စဉ်	ကလောင်အမည်	ခေါင်းစဉ်	စာမျက်နှာ	
			မှ	ထိ

ဖြုပ်ဖွဲ့ဝင် ဆုရဝေ့တိများ

၁။	မင်းလပြည့် (ဟားခါး)	ဒီဇင်ဘာချုစ်သူ	၇၅	၈၅
၂။	ခိုင်ဝါကျော် (ဘောဂေါ်)	ပင်စင်စားတို့ စကားရိုင်း	၈၆	၉၈
၃။	ဖြူဇ်မိုး (မြန်စာရွက်)	သင့်အသက် သင့်လက်ထဲတွင်ရှိသည်	၉၉	၁၁၀
၄။	ထက်ဝေအောင် (စစ်ကိုင်း)	မြှေနှင်းတို့နှင့်အပြိုင်	၁၁၁	၁၂၁
၅။	မောင်မောင်လွင် (ရွှေဘိုသား)	ဆေးကောင်းတစ်လက်	၁၂၂	၁၃၅
၆။	မောင်စူးရှု (အနောက်ရှုံးမ)	ကိုယ်လက်လှပ်ရား ဆေးတစ်ပါး	၁၃၆	၁၅၁

ဖြုပ်ဖွဲ့ဝင် ဆုရဓာတ်ပုံများ

၁။	မဟယ်လင်	ပထမဆု	၁၅၂	၁၅၂
၂။	မဟယ်လင်	ဒုတိယဆု	၁၅၂	၁၅၂
၃။	ကိုဇ်ဝေါ်မင်း (မန်းတောင်)	တတိယဆု	၁၅၃	၁၅၃
၄။	အောင်မျိုးထွန်း(ရွှေပြည်သစ်)	နှစ်သိမ့်ဆု	၁၅၃	၁၅၃
၅။	မင်းဇာနည်ဇော်	နှစ်သိမ့်ဆု	၁၅၄	၁၅၄
၆။	ကိုဇ်ဝေါ်မင်း (မန်းတောင်)	နှစ်သိမ့်ဆု	၁၅၄	၁၅၄
၇။	ယမင်းဝင်းလိုင်	အထူးဆု	၁၅၅	၁၅၅
၈။	ငွေးဝင်း (ရမ္မာဝတီ)	အထူးဆု	၁၅၅	၁၅၅

၉။	ကျော်မျိုးထွန်း	အထူးဆု	၁၅၆	၁၅၆
၁၀။	လောင်လောင် (ဆင်ဖြူကျွန်း)	အထူးဆု(၃) ဆု	၁၅၆	၁၅၇
၁၁။	မင်းဘာနည်လောင်	အထူးဆု	၁၅၈	၁၅၈
၁၂။	အောင်မြင့်ထွေး	အထူးဆု	၁၅၈	၁၅၈

အားကစားဖြင့်နိုင်ငံရှုတော်မြှင့် လူမျိုးတင့်

မင်းယဉ်စ

- အာရောဂုံပရမံ လာဘံ၊ မြတ်ကြောင်းမှန်၏
ရုပ်နာမ်နှစ်ထွေနှော၊ အတွေ့ဘော်၌
ကိုယ်ရောစိတ်ပါ၊ စင်ကြယ်စွာဖြင့်
ကျွန်းမာခြင်းကား၊ လာသ်တစ်ပါးဟု
ဘုရားသယမျှ။ မိန့်တော်မူခဲ့
ပြည်သူကျွန်းမာ၊ စိတ်ချမ်းသာပြီး
ဘယာကင်းဝေး၊ သောကအေးသော်
ပြည်ရေးရွာမှု၊ အစုစုံ
ကောင်းမှုစီမံ၊ ကောင်းအောင်ကြံ့၍
နိုင်ငံတိုးတက်၊ တန်ခိုးထက်လိမ့်
ကိုယ်လက်လှပ်ရှား၊ အားကစားကြောင့်
လူသား လူမွန်၊ လူရည်ခွန်မြှု
ကျွန်းမာကြပြီး၊ ကာယာဥကာ
စာရိုတ္ထမဏ္ဍာ့၏၊ ကြံ့ကြံ့ခိုင်အောင်
မယိုင်မလဲ၊ ဇွဲနပဲဖြင့်
စွဲမြေကျင့်ကြံ့သင့်တကား ... ။
- အမျိုးသမီးတို့ရော အကျိုးကြီးစေဖို့
အမျိုးသားတို့ရော အကျိုးများစေဖို့
ကြိုးကြိုးစားစား နိုးနိုးကြားကြားနဲ့
အားကစားကိုတဲ့ လုပ်ကြပါ ... ။
- တစ်ယောက်ကစ တစ်ရာ
နှစ်ယောက်စတော့ နှစ်ရာပေါ့
ကိုယ့်ဘာသာ ကိုယ်လုပ်ရာက

ကိုယ့်အိမ်မှာ ကိုယ့်နေ့နဲ့

ကိုယ့်သမီး ကိုယ့်သား အလျှို့အလျှို့မကွာ

အလိုလို ပါလာမှာ ... ။

- တစ်အိမ်မှာ တစ်မိသားစုရယ်နဲ့
ပေါင်းစုကာမြှုပူတ် တရစပ်ပင်
တစ်ပုံပုံတစ်ရွာ တစ်နွယ်ငင်တစ်စင်ပါပြီး
တစ်ရွာကနေ တစ်နှယ်သွား
တွင်ကျပ်စွာ ပြန်ပွားပါလို့
အားကစား နေရာတကာ
ပုံနှံလာမှာ မှန်မလွှဲ ... ။
- အတွေးမမှားပါနဲ့
ဆေးတစ်ပါးပမာ အားကစားသာမို့
ကိုယ်လက်လှပ်ရှား မှန်မှန်လှပ်လျင်ဖြင့်
ရုပ်တွင်မက စိတ်အသွင်ပါ
ဖြူစင်ကာ စိုပြည်ကြော်ပြီး
နဂါရည်အလှ မက်မပြေအောင်
ကျက်သရေ တိုးမြင့်လွန်ကဲ ... ။ ။
- စာမရှိသား
မြို့ဗျားခုံမင်း၊ ပုံအသွင်သို့
စုလင်လှပ်ရှား၊ အားကစားကို
အလေးထားရင်တွင်း၊ ချုစ်ခင်ခြင်းသည်
စိတ်ရင်းနကန်း၊ ကိုယ့်နိုင်ငံကို
အမှန်ချုစ်ကြောင်း၊ ပြယုဂ်ကောင်းတည့်
ထောင်းထောင်းမြင့်မား၊ စွမ်းရည်များဖြင့်
အားကစားဂုဏ်ရောင်း၊ ထွန်းလင်းပြောင်က

တန်ဆောင်ဆီမိုး၊ ထိန်ထိန်ညီးသို့
 ကောင်းချီးတေဇ်၊ နိုင်ငံတော်လည်း
 ထင်ပေါ်ကျော်ကြား၊ ဂုဏ်တစ်ပါးတည့်
 အားကစားဖက်၊ ကိုယ်စိတ်သွက်၍
 အသက်ရှုည်စွာ၊ အနာမဲ့ရေး
 ရောဂါဝေးလျက်
 ဆေးဖိုးသက်သာ၊ လူကျန်းမာသည်
 စမ်းမှာ ပန်းပမာ လန်းဖြာတကား ... ။

- ရခဲပေစွဲ ဒုလ္လာတဲ့
ကြံသမျှ လမ်းတစ်ကျွေမှာ
 သက်တမ်းစွဲ မျှော်ခေါ်လို့
 နစ်ဖော်ကြင်ရာအလှနဲ့
 ပျော်ချွင်စရာဘဝသားနားအောင်
 အားကစားကိုတဲ့ လိုက်စားပါ ... ။
- မူးယစ်ဆေးဆိုလျှင် ရှောင်ဖယ်
 ရောဂါကိုကြိုတင်ကာကွယ်ဖို့
 အမှန်တကယ် အလုပ်မပျက်
 အင်မတန်လွှယ် အဟုတ်မခက်
 သွက်သွက်လက်လက်နဲ့
 ကိုယ်လက်ကိုတဲ့ လူပ်ရှားပါ ... ။
- အားကစားနဲ့ နောင်တွင်အောင်မြင်ခဲ့ပါက
 ရောင်စဉ်ဝင့်လက်ကာ
 နိုင်ငံအတွက် တန်ခိုးအရှိန်အဝါ
 လူမျိုးရဲ့ဂုဏ်သိက္ခာ
 မြင့်တက်လာမှာ အသိပွား

ချင့်တွက်အခါခါ သတိထား ... ။

■ မကြာတတ်ပါဘူ

အနာဂတ်ဘဝသဏ္ဌာန်မှာ

ဗလငါးတန် ဖွံ့ဖြိုးပြီး

အကျိုးဆက် မိုးထက် တိုးတက်တဲ့ လူသားအဖြစ်

စိတ်သစ်လူသစ် လူအနှစ်တို့

ထုဆစ်ကာ အားအင်သုံးပါရို့

တစ်မျိုးသားလုံး ကျွန်းမာကြံခိုင်ပြီး

ကိုယ့်နှင့် ပြိုင်စံရှားအောင်

အားကစားနဲ့ ဖေးကူ့ အရေးတယူနဲ့

အတူတူ လူအများ အဟုတ်မနားဘဲ

လူပ်ရှားစိုလား ... ။ ။

မင်းယဉ်စ

၁။ အာရောဂျု ပရမံ လာဘံ = ကျွန်းမာခြင်းသည် အမြတ်ဆုံး လာဘံလာဘံ။

(ဓမ္မပဒ သုခဝင်)

၂။ အတွေ့အောင် = ခန္ဓာကိုယ်။

၃။ သယမျှူး = ဘုရား၊ ပစ္စက ဗုဒ္ဓ။

၄။ ဗလငါးတန် = ကာယ်ပလာ၊ ဥာဏ်ပလာ၊ စာရိတ္ထပလာ၊ မိတ္ထပလာ၊ ဘောဂပလာ။

ကျိန်းမာပျော်ရွင်နေလိုလျှင်

အောင်ယဉ်ဝင်း (ဒေါပု)

- ဆု- အာရောဂု

ပရမံလာသံ

လူဖြစ်ပြန်လဲ

ရခဲလှစွာ

ကျိန်းမာကိုယ်စိတ်

ရင်ဝယ်ထိတ်နှင့်

တင့်တယ်လှစွာ

ဤကမ္မာဝယ်

ကမ္မာဝယ်

မပျက်ရအောင် တို့များကြံဆောင်ကြရမည်။

- ကမ္မာဝယ်

မျှတစေဖို့

တို့များဆင်နှစ်

လမ်းလျောက်ပွဲနှင့်

တွဲလက်မဖြုတ်

နှုတ်ချို့စကား

အကျိုးဖွားအောင်---

ပညာရှင်များ

မိန်ကြားထားသည့်

ဤဤဤထိုထို

အပိုမရှိ

ထိမိစကား လိုက်နာပါ၏။။

- ကျိန်းမာပျော်ရွင်

နေချင်ပါက

မှူတစားပါ

ညီညွတ်စွာနှင့်

ခန္ဓာလူပ်ရှား

အားကစားကို

အကျိုးရှိရှိ

ထိထိမိမိ

အသိပညာ

နှင့်ဗျာ်စွာနှင့်

ချင့်ချင့် ချိန်ချိန်

သုခမိန်ဟု

နှစ်ယ် ငယ်တွေး

နံနက်အေးတွင်

နွေးတွေးစောင်ခြီးမနေနှင့်။ ။

- နှင့်မှုန်ဖွေးဖွေး

စောင်းအေးအေးတွင်

နွေးတွေးစေဖို့ လမ်းလျှောက်ဖို့ ။ ။

- ဆီးချို့သွေးချို့

ဟို-ဒီရောဂါ

များပြားကင်ဆာ

ခန္ဓာမကပ်

မနီးစပ်အောင်

လူဘောင်တခွင်

ရှောင်ရှားဆီဆိမ့်

တြုံးပြုံးနှင့်

မီမံ ထပ်ဆင့်မနေနှင့်။ ။

- ကမ္မားလူသား

မျိုးမပွားအောင်

တားဆီးဖျက်သုန်း

လူညွှန်တုန်းပြီး

ဘုန်းမီးနောလ

များပြားအသက်

ဖက်ရွက်မျှပင်

သူမထင်၍

အားကစားမြင့်တင်

စိတ်လန်းရွင် တားမြစ်ဆေးဟု ဆိုပါသည်။

- ချိန်ခါမရွေး

သေမင်းဘေးမှ

ဝေးဝေးနေရန်

ကြံဆောင်တွေးဆ

မိန်မှာစကား

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ

ဟောကြားပါသည်

ခရီးသွားနိုင်

ကြံခိုင်အားအင်

ကင်းစင်ရောဂါ

မပျက်သမာဓိ

ငါးပါးရှိ များ၏ စကြံန်အကျိုးတည်း။ ။

- ၁၉၃၂ -

ပြန်ပြောင်းလှစ်က

နေ့စည်ချိန်ခါ
 လမ်းလျှောက်ပါ၍
 ကျမ်းမာစေကြောင်း
 နည်းလမ်းကောင်းကို
 ထိုထိုမှာကြား
 ဆရာများက
 ကာယဗလ
 ဦးရှိန်ကစ
 ကာယပညာ
 ကျမ်းမာပျော်ရွင်
 ယနေ့မှုပင်
 မြန်ပြည်တစ္ဆောင်
 လုပ်ဆောင်လျှင်က
 ကမ္မဘာလူ့သောင်
 ရင်ပေါင်တန်းလိမ့်
 နိမ့်ကျဘဝ
 မရှိရအောင်
 ထထကြွှေ့ကြွေ့
 ဝိရိယနှင့်
 ဆင့်ပွားလူပ်ရှား
 အကိုးများဖို့
 တို့များဆင်နဲ့ လူထုအားကစားပွဲ။ ။

ဘဝညီမျှခြင်း မာရသွန်

ဖိုးကျော် (ပရ္ဇာဌာ)

- ❖ မင်းတိုင်တို့၊ ဘဝအဖို့မှာ
မွေးခါမှစ၊ ကြီးပြင်းကြပြီး
နီးသည့်တာတို့၊ ဘဝပို့မှာ
မကွာခြားဘဲ၊ ပြေးနိုင်ဆဲဟု
ပုဂ္ဂိုးချင်းယူဉ်၊ ပြိုင်လျက်ပင်တည်း။
- ❖ တာတို့မှာကျော်၊ ပြေးလမ်းပေါ်မှာ
အခါမလပ်တာလတ်ပြိုင်ချိန်
စွမ်းရည်မိန်လို့၊ မောဆိုနှင့်ကာ
ကွာခြားလာပြီး၊ ရှုံးမှာကျော်သွား
သူအများနှင့်၊ နောက်နားမှာကျို့
ပြေးမသန်သူ့၊ ငါ့လိုလူထက်
စွမ်းရည်ပျက်ဟု ထင်လျက်ရှုံးမော်
အော်ခေါ်မကြား၊ ရှုံးကသွားသူ
တူးချွှုံးသူတို့၊ မြို့ဖို့အားတင်း
ჰဲမာန်ရင်း၍၊ တစ်ကွွဲမြို့နိုး
ကြိုးစားလို့သာပြေးခဲ့ပါသည်။
- ❖ တာလတ်တလျှောက်
မောဖောက်ချွေးစို့၊ မနားလိုဘဲ
အားမာန်ခဲ့ကာ၊ ပြေး၍လာသည်
မာရသွန်ခရီး၊ အဝေးကြီးကို
ချွေးစီးယိုကာ၊ ပြေးလာကြသူ

များဗိုလ်လူတို့ । မတူကွဲပြားစွမ်းရည်များကြောင့်
 နောက်ကဝေးဝေး । ကျွန်ုသေးတဲ့လူ
 ရှေ့မှာလှမ်းလှမ်း । ပြေးစွမ်းလွန်းသူ
 ကိုယ်နဲ့တူယှဉ် । အားမာန်ဝင်ကာ မကွာပြေးသူ
 လူသူအများ မခြားတာထွက်
 တူလျက်နှင့်ပင် । မာန်ဝင်အားထုတ်
 ကြိုးကုတ်လုံးလ । ဝီရိယနှင့်
 မြင့်နိုင်စွမ်းအား । ပညာကားပို
 အောင်လိုသူတို့ । ရောက်လိုပန်းတိုင်
 ဦးစွာကိုင်သလို । ဘဝထိထိ
 နေမညြိုင် ဘေးတွင်လဲကျ
 ထွက်ရပြေးပွဲ । ဆက်မန္တနိုင်
 ခက်ခဲယိုင်ချို့ । ရုံးရသည့်သူ
 များစွာလူတို့ । ချို့တဲ့ဥစ္စာ
 ဆင်းရဲရှာကြ။

❖ ရဲရဲပြေးလှမ်း
 ပန်းတိုင်မှုန်းလို့ । ဆိုသည့်အမော
 ဘဝတောမှာ । ခက်ခဲလာသမျှ
 ရင်ဆိုင်ကြပြီး । အားကြိုးမာန်ဝင်
 မာရသွန်ခရီး । အပြေးတိုင်ရောက်
 ထွန်းပေါက်လူသား । ဖြစ်စေသားနော်
 ကြွေးကြွော်ပြေးတက် । လမ်းတစ်ဝက်ဘဝ

ရောက်ခဲ့ရပြီ । ရှုံးဆီကျော်သွားသူအများသို့
 ဒို့ဘဝလမ်းခရီးကြမ်းကို
 စိမ်းစိုးအေးမြဲ । သာယာရအောင်
 သတ္တိဆောင်ကာ । အောင်မြင်ပန်းသို့လှမ်းမည်တည်း။

❖ တာတို့မှာမကွာလှ
 တာလတ်ကျ ဝေးကွာလာ
 ပြေးကာသာကပ်ပေမဲ့
 ပြတ်သွားခဲ့ဒီအကွာ
 မညီညာစွဲလုံလ
 ဥသာဟသာယ်လောက်ပင်တူ
 ကံမတူစီရိယနည်း । ပန်းဝင်ချိန်ကွဲ။

❖ ဒီကတဖန်ပိုမိုဝေး
 ပြေးလာကြ မာရသွန်း
 အဆင်မတူ ကံညာဏ်စီရိယ
 ဂိုကာပ လုံလကူး । စွဲသန်သူ အောင်နိုင်စွမ်းပေလိမ့်
 ခြိမ့်ခြိမ့်အောင်ပဲ။

ဖိုးကျော်(ပရုဏ်။)

မြန်မြန် မာမာ ရွှေမြန်မာ

ချမ်းမြအေး(ညောင်တုန်း)

- သံရည်သံသား အကောင်းစားနှင့်
အသွားထက်ထက် ဓားတစ်လက်ကို
မက်မက်မောမော နှဲမြောလွန်းစွာ
သိမ်းဆည်းရာမှ မကြာကာလ
သံချေးချု၍ စွမ်းစပျက်သုည်း
လုံးဝတုံး၏ ဂုဏ်မရှိ။
- စိပ်ည်မျက်နှာခုံညားစွာနှင့်
ခန္ဓာရုပ်ကို သက်သာလိုသည်
အပိုမလုပ် ချောင်ခိုက်ပြီး
ငုတ်တုတ်ထိုင်ပေ လျောင်းစက်နေသမျှ
သွေး,လေလမ်းကြောင်း ဖောက်ပြန်ညောင်းလို့
ကျိုးပေါင်း ထုံကျွင် ချေးညှေ့တင်၍
အစဉ်ရောဂါ မျိုးစုံပါလိမ့်။
- နိစ္စရူဝါ ကိစ္စများမြောင်
လူတို့ဘာောင်ဗြုံ နောင်ဖွဲ့တာဝန်
ကျော်စေရေး အလေးပေးမြို့
သွေးနှင့်သည်းခြေ သလိပ်,လေနှင့်
လေးတွေဘူတ ညီမျှခြင်းတွက်
ကိုယ်လက်လူပ်ရှား မလိုက်စားသော်
သောက်,စား,ရှိက်,ရှု။ လူချင်းတူလျက်
ချု၍ချောနာဖျား စဉ်တိုးပွား၍
စိတ်သွားလေရာ ကိုယ်မပါ။

စိတ်ကျရောဂါ တွဲပေါ်လာ။

- သည်ရပ်ခန္ဓာ မကျန်းမာလျှင်
သပြာဇ္ဈားပဲ၊ ရွှေးမဝင်
ရှိတာပင်လျှင် စိတ်စင်ယိုကျ
ဆင်းလှရပ်ရည် ကျည်းတန်မည်မို့
စီစဉ်မကျ အားမရ၍
ဒေါသထွေပြား စိတ်ဝေဝါး၍
မိသားစုတွင် သုံးမဝင်။
- လူရွှေးလောက ဝင်ဆုံးမျှဖို့
အလုပ်တိုး ကျန်းမာဖြူးဖို့
မညိုးညစ္စ စိတ်ချမ်းသာဖို့
သက် ရာကျော်လျက် မျိုးဂုဏ်တက်ဖို့
ကိုယ်၊ လက် လူပ်ရှား ဆေးတစ်ပါးမို့
မအားလည်းကစား အားလည်းကစား
အားကစားစိတ်ဓာတ်စွဲကပ် လွှမ်းထား
နွမ်းပါး၊ သူ့ကြွယ် အရွယ်သုံးပါး
ကျား၊ မ မခြား နိုင်ငံသားတိုင်း
နေ့များရက်ဆက် မပျက်ကွက်ဘဲ
စဉ်မြဲမြဲသော် နိုင်ငံတော်တွင်
ကင်းစင်ရောဂါ ဘေးကင်းကွာ။
- လုပ်အားတိုးကာ စည်ပင်မှာ။
မိသားစုသာဝ ပျော်ရွှုင်ရာ။
- ကိုယ်လက်လူပ်ရှား အားကစားသည်

မျိုးစားများစွာ ရှိနေပါ၏
 ဝါသနာစရိတ် အချယ်လိုက်၍
 ထိက်တန်ရာရွေး လေ့ကျင့်ပေးလျှင်
 ကျမ်းကျင်ပိုင်နိုင် ဆင့်ထူးခိုင်မည်
 နိုင်ငံရပ်ခြား ပြိုင်ပွဲများ၌
 ကိုယ်စားပြုစေ အောင်မြင်ရေးသော်
 သည်မြေမြန်မာ ဂုဏ်ရှိန်ဝါသည်
 ကမ္ဘာဆင့်မီ လွှမ်းပတ်တည်လိမ့်။

- မျက်မျှက်ဗြား၊ မျိုးကြမ္မာကို
 ကမ္ဘာမြေပေါ် ဟိန်းဟိန်းကျော်အောင်
 ဂုဏ်ထူးဆောင်သူ "အောင်လအန်ဆန်"
 ချုန်ပိုယံကား သနစွမ်းကြံခိုင်
 ထိုး၊ သတ်ပိုင်လို့ နိုင်ငံတကာ
 စိန်ခေါ်လသမျှ အောင်ပွဲရ၍
 မြန်မာ့အလုံ ကောင်းကင်ယံတိုင်
 ကံ၊ ဥက္ကာ၊ ဝိရိယ သုံးစ မျူးရှစ်
 ပူးကျစ်လွန်းတင် လွမ်း၊ လွှဲ့၊ မိုး။
 ဘာမထိတဲ့ သာကိုမျိုး။
- ကိုယ်၊ လက်လှပ်ရှား အားကစားကို
 တစ်လွှား မြန်မာ မြို့ရွာစုလင်
 စာသင်ကျောင်းများ ဌာနများ၌
 နိုးကြားတက်ကွဲ ယုံးပြိုင်ကြဖို့
 မြန်မာ့အစိုးရ လမ်းစ ပြဋ္ဌာန်း
 စည်းကမ်းကျော် ပုံပိုးကြလျှင်
 "အောင်လအန်ဆန်" မျိုးမာန်ဖြောင့်သလို

မျိုးဆက် ပျို့တွေ ရောင်ဝါရွှေနှင့်

တက်နေပမာ အခက်ဝေဖြာလိမ့်။

➤ ရေခံ၊ မြေခံ ရာသီမှန်၍

သယံဇာတ ပေါကြွယ်ဝသည့်

ဘူမိနက်သန် နေရပ်"စ"နှင့်

မြန်မာတိသည် တစ်ခေတ်ဆီက

ဆီကိုရေချိုး ဆေးရိုးမီးလုံး

တောင်ပုံစပါး စီးပွားဝေဖြာ

ညီညွတ်ပါ၏ပျုံဌာယဉ်ကျေး

ရိုင်းပင်း၊ဖေးမ မျိုးမာန်ကြော်

မြန်မာ အားကစား အာရုံးလွှားကျော်

ခဲ့ညားမော်၏ မလျှော်ခဲ့ပုံ

ကြောင်းမျိုးစုံကြောင့် ဂုဏ်ဖြပ်ကင်းကွာ

ညိုးခွေရှာခဲ့ ခုခါအောင်အတိတ်

နိမိတ်ထွန်းပြီ တို့ပြည်ထောင်တွင်း

သွေးချင်းဆွေမျိုး နိုးကြား၊ကြိုးစား

ရိုးသားခြင်းကြာ

တစ်ခေတ်ခါသို့ အောင်မြင်ဖို့။

အောင်လအန်ဆန်လို့ အားထုတ်စို့။

➤ လျှင်လျှင် "မြန်မြန်" သန်သန် "မာမာ"

တို့မြန်မာသည် ရျောင်မှာထိုးထား

သံချေးစားသည့် ဓားညံ့၊ ဓားတံ့း

ဓားဖြစ်ရုံးမဟုတ် သုံးစွဲ တစေ

မှုန်းမြဲနေသည့် မကိုသံသား

ထက်တန်းစားနှင့် အသွားထက်မြက်

ဓားတစ်လက်နှယ် ကိုယ်လက်လူပ်ရှား
 အားကစားကို မျိုးသားရေးသွင်
 ထိခိုက်တင်လျှင် ကျောက်ထက်တွင်သွေး
 ပြောင်လက်ဖွေးသည့်
 သံချွေးရှင်းကွာ ဓားပမာ။
 ဘက်ပေါင်းစုံမှာ ဖွံ့ဖြိုးရာ။
 အောင်ပွဲများနှင့် ဂုဏ်ထည်မှာ။
 "မြန်မြန်" "မာမာ" ချွေမြန်မာ။ ။

ချမ်းမြအေး(ညောင်တုန်း)

နုပါသန်စွမ်း ကျိုးမာဖို့ အားကစားဖြင့် မြှင့်တင်စိုး

မင်းဆွဲးနှယ်(ဒီးကုန်း)

- ❖ နေခိုန်ခါ ကန္တာတစ်လွှား
ဆန်းပြားကြံ့ဆုံး၊ ရောဂါစုံစွဲ
ငွေကုန်လူပန်း၊ ကိုယ်စိတ်နွမ်းစွာ
ကျိုးမာရေးတွက်၊ ကျော်လွှားလျက်တည့်
လက်တွေ့ဘဝ၊ ဆန်းစစ်ကြရင်း
ကုကြသကြ၊ စမ်းသပ်ကြနှင့်
ရှောင်ကြဆောင်ကြ၊ ကာကွယ်ကြနှင့်
သောကမလွှား၊ စဉ်မြေချမ်းအောင်
ကျိုးမာစေမှု၊ လိုက်နာပြုသည်
လူဘောင်နယ်ပယ် အသီးသီးမှာ . . . ။
- ❖ ရပ်ဝန်းကျင်ဝယ်
နေစဉ်များမြောင်၊ လူတို့ဘောင်၏
ချက်ဆောင်ကိစ္စ၊ ပြနိုင်ကြစိုး
ချမ်းမြှောင်ပြီး၊ နှလုံးစိတ်ဝမ်း
သန့်စွမ်းကျိုးမာ၊ ပြည့်ဝပါမှ
ဆိုင်ရာကိုယ်စီ၊ စွမ်းနိုင်မည်တည့်
ယုံကြည်လျှောက်လှမ်း၊ ဘဝလမ်းတွက်
ရည်မှန်းပန်းတိုင်၊ လှမ်းတက်နိုင်ရေး
ကြံ့ခိုင်ကျိုးမာ၊ သန့်စွမ်းပါမြို့
ကာကွယ်ပြင်ဆင် သင့်ပေပြီ . . . ။
- ❖ မကျိုးမမာ၊ ရောဂါဘယ်
ဖြစ်မှုလက်ငင်း၊ ကုသခြင်းထေက်
မယွင်းမယိုင်၊ ရှန်းကန်နိုင်ချို့

ကိုယ်တိုင်လိုက်နာ၊ ကျွန်းမာစေမှု
 နည်းလမ်းရူလျက်၊ ပြုကျင့်ဆင်ခြင်
 ကြိုတင်လှမ်းနင်း၊ ကာကွယ်ခြင်းကား
 ကြောင်းရင်းနည်းမှန်၊ အခြေခံမို့
 ကိုယ်ခံအားကောင်း၊ အားသစ်လောင်းမည့်
 ကောင်းကျိုးဆင့်ပွား၊ အားကစားဖြင့်
 လူပ်ရှားယှဉ်တွဲ မသင့်လော . . .။

- ❖ စိတ်ဓာတ်ကျွန်းမာ၊ ကိုယ်ကျွန်းမာဖို့
 စိတ်ဓာတ်သနစွမ်း၊ ကိုယ်သနစွမ်းဖို့
 စိတ်ဓာတ်နှပါး၊ ကိုယ်နှပါးဖို့
 ကိုယ်လက်လူပ်ရှား၊ အားကစားမှ
 နီးကြားဖျတ်လတ်၊ ကောင်းကျိုးဟပ်လျက်
 ရလဒ်ကောင်းတွေ၊ ဖြစ်ထွန်းစေကာ
 အခြေခံကောင်း၊ ကျွန်းမာကြောင်းမို့
 စိတ်ထောင်းကိုယ်ကြာ၊ လွင့်ပျောက်စေပြီး
 လန်းဝေတင့်ကြား၊ စဉ်မြင့်မားအောင်
 အားကစားစွမ်းဖြင့် လှဂါဏ်မြှင့် . . .။

- ❖ နေ့စည်ပုံမှန်၊ ကျင့်ကြီမပျက်
 ‘ကိုယ်လက်လူပ်ရှား၊ ဆေးတစ်ပါးမို့’
 အားကစားလုပ်ရင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်းတွေ
 ပြုကြားလေက၊ စိတ်နေပါပါး
 ခွန်အားသစ်တည်၊ စွမ်းရည်လည်းမြင့်
 လှဂါဏ်တင့်ကာ၊ ကြွေ့ခိုင်စွာတည့်
 ‘ကျွန်းမာခြင်းကား၊ လာဘ်တစ်ပါး’ပင်
 အားသစ်ကိန်းမွေ့၊ သက်တမ်းစွဲတိုင်

ချမ်းမြေဘဝ၊ ပိုင်ဆိုင်ရလိမ့်

တက်ကြွပါဝင် အသိယဉ် . . .။

- ❖ ကိုယ်လက်လူပ်ရှား၊ အားကစားမှ
ထွေပြားရောဂါ၊ ကင်းဝေးကွာအောင်
ကျန်းမာရေးတွက်၊ လိုအပ်ချက်တွေ
လက်တွေ့တွေးရှာ၊ အထောက်အကူပြုခဲ့
နပို့စေရာ၊ သက်ရှည်ရာဖို့
'ကျန်းမာရေးအသိ'၊ အစဉ်ရှိခြုံ
ကိုယ့်မိသားစု၊ လူမှုဘဝ
'ဗလငါးတန်၊ ဖွံ့ဖြိုးရန်'နှင့်
'ကိုယ်ခံစွမ်းအား၊ စဉ်မြင့်မား'ဖို့
လူပ်ရှားမနေး၊ အလေးပေး . . .။

- ❖ တစ်ဦးချင်းမှသည်
တစ်တိုင်းပြည်လုံး၊ ပြီးပျော်ကာလေ
ကျန်းမာစေမှု၊ အခြေဖြေချို့
'လူထုလူပ်ရှား၊ အားကစား'သွင်
ပါဝင်ဆင်နဲ့၊ အသိမြဲလျင်
မလွှဲစကန်၊ နိုင်ငံအုပ်း
သန့်စွမ်းကျန်းမာ၊ အလှဖြာပြီး
ရောဂါဘယ်၊ ကင်းကွာကြလျက်
တက်ကြစွမ်းပြုင်၊ ရွက်ဆောင်နိုင်အဲ
မြိုင်ဆိုင်လူပ်ရှား၊ ကြကုန်လေ့ . . .။

- ❖ ဆက်၍တစ်ဖန်၊ ကိုယ်ရည်သန်ရာ
ခံယူချက်ထား၊ အားကစားလည်း
မြင့်မားဦးတည်း၊ အဆင့်တန်းမီစွာ

တိုင်းပြည်ရှုက်ဆောင်၊ အောင်လံလူလွင့်
 ကြွားဝင့်ပိုင်ပိုင်၊ လုမ်းတက်နိုင်ရေး
 တူးဖြူင်ယူဉ်ဘီ၊ ထူးချွန်သည့်တိုင်
 ဖြည့်စွမ်းနိုင်ကြ၊ မျှော်မှုန်းမှုလျှင်
 ချမှတ်ညွှန်ကမ်း၊ ဦးတည်လမ်းကို
 ကြိုးပမ်းရာရောက်၊ ပန်းတိုင်ရောက်မည်
 မြောက်စားအားပေး မြှင့်တင်စိ . . .။

❖ ဧည့် . . .

ညီညွတ်အားမာန်၊ ရှင်သန်တည်ရစ်
 မျိုးချစ်စိတ်နှီး၊ ဖြန်ကြက်မိုးအောင်
 တစ်မျိုးသားလုံး၊ ခြိမ့်အုံးပေါင်းစု
 အခြေပြုလှပ်ရှား၊ အားကစားမှ
 လူသားရင်းမြစ်၊ မျိုးဆက်သစ်နှင့်
 ခေတ်၊ စနစ်ညီ၊ ကိုယ့်တိုင်းပြည်တွေက်
 ရည်မှန်းချက်ကို၊ ဖော်ညွှန်းဆိုသော်
 ကိုယ်လည်းကျန်းမာ၊ အလှဖြာ၍
 သိက္ခာလည်းမြင့်၊ ပြည့်ရှုက်တင့်စေ
 ဆင့်ပွားဆင့်ထပ်၊ ပြည့်ရှုက်ပြပ်များ
 ထင်ဟပ်အောင်လေ၊ သက်ရောက်စေအံး
 ချစ်ဆွေရောင်းရင်း၊ တို့သွေးချင်းတို့
 ‘ကင်းစင်ရောဂါ၊ စဉ်ကျန်းမာဖို့’
 ‘အနာဂတ်ဘဝ၊ ချမ်းမြှေရဖို့’
 တက်ကြွားယူဉ်တွဲ၊ ပေါင်းစုနဲ့ကြ
 စဉ်မြဲမပြတ် ရွှေက်ဆောင်မနေး . . .
 နှပါးသက်ရှည်၊ ကျန်းမာရေး . . .

J^o

ကိုယ်လက်လူပ်ရှား အလေးပေး . . .

‘အားကစား’ဟူသည် အံဖွယ်‘ဆေး’ . . . ||

မင်းဆွဲးနွယ်(မီးကုန်း)

လူပ်ရှားကိုယ်လက်ဆေးတစ်ခွက်

ကြည်သိန်းဇော်

- ဆောင်းနှင်းဖွေးဖွေး । ချမ်းအေးအေးတွင်
ကောင်းတေးမက်လာ । ပြည့်စုံပါဘိ
ကျေးရွာမကျွန် । တိုင်းနိုင်ငံ၌
ပြည့်လျုံလှစွာ । လမ်းတကာလည်း
များစွာပြည်သူ । စည်းရုံးမူနှင့်
ညီတူလျှောက်လှမ်း । အဲ့မခန်း။
- ချမ်းအေးလှစွာ । ဒီဇင်ဘာတွင်
ကောင်းစွာလှပ်ရှား । အားကစားဖြင့်
စွမ်းအားမြှင့်တင် । ချမ်းအေးနှင့်စို့
အစဉ်ကျွေးလျက် । မအပိုစက်ဘဲ
ကိုယ်လက်ဆန့်မြှောက် । လမ်းထွက်လျှောက်စို့
အောက်ကျေမခံ । ခွဲအားမာန်ဖြင့်
မှန်မှန်အသင့် । အပြေးကျင့်စို့။
- ကိုယ်လက်လှပ်ရှား । အားကစားသည်
အများအတွက် । ဆေးတစ်ခွက်ပင်
မဖက်ရောဂါ । ရှင်းရှင်းကွား၍
ချမ်းသာဖို့ကြောင်း । ဆေးဝါးကောင်းတည့်
မကောင်းညံ့ထေး । ဆိုးသည့်ဘေးတို့
ကင်းဝေးစိမ့်ငှာ । စွမ်းနိုင်ပါ၍
ပါဝင်ယူည်တွဲ । အတူနဲ့စို့။

- နောဖြတ်သန်း၊ ဘဝလမ်းတွင်
သက်တမ်းစေ့မျှ၊ နေထိုင်ရလျက်
သခပြည့်စုံ၊ မြတ်သည့်ဘုတ္တ်
ခိုလုံနိုင်ရန်၊ အခြေခံကား
အမှန်လှပ်ရှား၊ အားကစားတည့်
စီးပွားပညာ၊ ရှာဖွေရာလည်း
ကျန်းမာမှုက၊ အမိကမ့်
အပိုင်ထမနေး၊ မှန်မှန်ပြေးမည်
မြတ်ဆေးတစ်ပါး၊ လှပ်လှပ်ရှား။
နာမည်ကောင်းရှိ အားကစား။
- အားကစားမှူး၊ စွမ်းဆောင်ပြုက
ယခုနှင့်နောင်၊ ကောင်းခြင်းဆောင်မည်
ဖွဲ့နှောင်ရောဂါ၊ ရှင်းရှင်းကွာမို့
ဓာတ်စာဆေးခဲ့၊ မကုန်ကျော့
ဘဝတည်ပြု၊ မိသားစုနှင့်
ပျော်မှုဆင်ကာ၊ စိတ်ချမ်းသာမည်
ကျန်းမာရွင်ပျော်၊ မြတ်သူခဲ့
အားကစားသည် ခြေခံကျွဲ့။
- ကောင်းကျိုးမပေး၊ မူးယစ်ဆေးကား
ဝေးစွာစွာနှင့်အပ်၊ အဆိုပ်ဓာတ်ပင်
အမြတ်မရှိ၊ အရှုံးချည့်မို့
မထိမစပ်၊ အရှင်းဖြတ်လျက်
မပြတ်လှပ်ရှား၊ အားကစားတွင်

စိတ်ထားပုံသွင်း၊ ပါဝင်ခြင်းဖြင့်

ရှောင်ကွင်းမူးယစ်၊ ဝေးစွန်းပစ်မူ

နှမ်းညွှန်သာဝါ၊ ဆန်းသစ်လှမည်

ဘဝအမြတ်၊ ကြံးဆောင်အပ်။

အားကစားကား မှန်စိတ်ဓာတ်။

■ အားကစားမှန်၊ အခြေခံ၍

နိုင်ငံရှုက်ဝါ၊ ထိန်ထိန်သာဖို့

ပါဝင်နဲ့ကြောင်း၊ တစ်ယောက်မှလျှင်

စရုံအပေါင်း၊ များထောင်သောင်းဖြင့်

လမ်းကြောင်းအသင့်၊ အရှိန်ဖြင့်လျက်

ဆင့်ဆင့်လှမ်းတက်၊ စွမ်းရည်ထက်မူ

ပြည့်တွေက်အကျိုး၊ ဆင့်ဆင့်ဖြိုးမည်

အမျိုးဂုဏ်ပါ၊ မျက်နှာလှု။

ကမ္မာနှင့်ယူဉ် ဝင့်ထည်စွာ။

■ ကျွန်းမာကြံးခိုင်၊ ကြိုးမလျှို့ဝင်ကား

နိုင်ငံပြည်လုံး၊ စည်းစည်းရုံးနှင့်

အားသုံးအမှန်၊ ဆောင်ရွက်ရန်တည့်

မှန်မှန်ရွှေက်လွှင့်၊ မြှင့်ထက်မြှင့်မူ

ရည်ချင်းပြည့်ဝါ၊ ကျွန်းမာကြေမည်

စွမ်းပြချီတက်၊ နှစ်စဉ်ဆက်၍

ဆောင်ရွက်မနေး၊ ကြိုးစားပြေး။

တစ်မျိုးသားလုံး ကျွန်းမာရေး။

▪ ကိုယ်လက်လှပ်ရှား၊ အားကစားသည်
 ကျားမ မ ရွေး၊ သက်မရွေးမို့
 မနေးပါဝင်၊ ခရီးနှင်စို့
 နွဲတွင်နွဲလျောက်၊ မှန်မှန်လျောက်လျက်
 မိုးရောက်သောခါ၊ လျောက်မြဲသာပင်
 ဆောင်းခါနှင်းဖွေး၊ လွှန်ချမ်းအေးလည်း
 မနေးချိတ်က်၊ ခရီးဆက်မည်
 ကိုယ်လက်လှပ်ရှား၊ ဆေးတစ်ပါး၊
 ကျွန်းမာရေးသည် လာဘ်တစ်ပါး။။

ကြည်သိန်းဇော်

အားကစားစိတ်ဓာတ်အကြောင်းသိကောင်းစရာ

အောင်လင်းသူ(ကွန်ပျူးတာ)

ကမ္မာပေါ်တွင် ကျင်းပလျက်ရှိသော အိုလံပစ်အားကစားပြိုင်ပဲ၊ အာရာအားကစားပြိုင်ပဲ၊ အရှေ့တောင်အာရာအားကစားပြိုင်ပဲ၊ ကမ္မာဖလားဘောလုံးပြိုင်ပဲ၊ ကမ္မာတိက်ကြီးများဖလားဘောလုံးပြိုင်ပဲ၊ ဥရောပဖလားဘောလုံးပြိုင်ပဲ၊ Champion League ဘောလုံးပြိုင်ပဲ၊ နိုင်ငံအသီးသီးတွင် ကျင်းပလျက်ရှိသည့် League ပြိုင်ပဲ အမျိုးမျိုးအပြင် အပြည့်ပြည့်ဆိုင်ရာ အားကစားအဖွဲ့ချုပ်များမှ ကြီးမှုးကျင်းပလျက်ရှိသည့် အားကစားနည်းအလိုက် ပြိုင်ပဲမြောက်များစွာ ရှိကြပါသည်။ ပြိုင်ပဲအသီးသီးတွင် သက်ဆိုင်ရာ အားကစားနည်းအလိုက် ပါဝင်ယူဉ်ပြိုင်လျက်ရှိကြသည့် အားကစားသမားများအနေဖြင့် မိမိတို့ပါဝင်ယူဉ်ပြိုင်သည့် အားကစားနည်းများ၏ စည်းမျဉ်း၊ စည်းကမ်းဥပဒေများအား သိရှိထားကြရန် လိုအပ်သကဲ့သို့ ပြိုင်ပွဲဝင်ရောက်ယူဉ်ပြိုင်ရာတွင် အားကစားစိတ်ဓာတ် (Sporting Spirit) အပြည့်ဖြင့် ပါဝင်ယူဉ်ပြိုင်ကြရန် အထူးလိုအပ်လုပါသည်။

အားကစားပြိုင်ပဲများတွင် ကစားနည်းအလိုက် သတ်မှတ်စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများအား ကစားသမားများ ကိုယ်တိုင်သော်လည်းကောင်း၊ ပွဲကြည့်ပရိသတ်များ အနေဖြင့်လည်းကောင်း၊ သိရှိနားလည်မှု အားနည်း၍ဖြစ်စေ၊ အားကစားစိတ်ဓာတ် ကင်းမဲ့စွာ ယူဉ်ပြိုင်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်စေ၊ သတ်မှတ်စည်းကမ်းများ၏ မကျေနှုပ်၍ဖြစ်စေ၊ ပရိသတ်များ၏ လွန်ကဲစွာ အားပေးမှုကြောင့်ဖြစ်စေ၊ အားကစားပြိုင်ပဲများ မကြာခဏ အငြင်းပွားမှုများ၊ ကွင်းတွင်း ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားမှုများသည် ကွင်းပြင်ပ ပရိသတ်များ အထိပါ တစ်ဘက်နှင့်တစ်ဘက် ပဋိပက္ခ၊ ရှုန်းရင်းဆန်ခတ် ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားမှုများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သည့် ဖြစ်စေများ ရှိခဲ့ပြီး၊ ထိဖြစ်စေများကြောင့် လူပေါင်းရာချိ၍ သေဆုံးမှုများ ဖြစ်ပွားခဲ့သည့် သာကေများ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ဖူးပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ အားကစားပြိုင်ပွဲတိုင်းတွင် အားကစားသမားများအနေဖြင့် အားကစားစိတ်ဓာတ်အပြည့်ဖြင့် ယူဉ်ပြိုင်ခြင်းမပြုသရွှေ့ ပွဲကြည့်ပရိသတ်နှင့် ခိုင်လူကြီးများ၊ အားကစားစိတ်ဓာတ်မရှိသရွှေး အလားတူဖြစ်စဉ် ဖြစ်ရပ်မျိုး မကြာခဏဆိုသလို ဖြစ်ပေါ်နေမည်ဟု ယူဆမိပါသည်။

အားကစားစိတ်ဓာတ်နှင့်ပတ်သက်၍ အဓိပ္ပာယ်အမျိုးမျိုး ဖွင့်ဆိုထားရှိသည်ကို မှတ်သားဖူးပါသည်။ မှတ်သားမိသလောက် အားကစားစိတ်ဓာတ်နှင့်ပတ်သက်၍ အဓိပ္ပာယ်အမျိုးမျိုး ဖွင့်ဆိုထားချက်များအား တင်ပြရလွှာင်-

"အားကစားယူဉ်ပြိုင်ရာ၌ အားကစားသမားတိုင်းသည် သတ်မှတ်ထားသည့် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကိုသာမက၊ နည်းပြဆရာ၊ အုပ်ချုပ်မှု၊ အားကစားဆေးပညာရှင် အစရှိသော ပြိုင်ပဲ တာဝန်ရှိသူများ၏ လမ်းညွှန်မှုအား လေးစားစွာ လိုက်နာရမည်" ဟူ၍လည်းကောင်း၊ "အားကစားယူဉ်ပြိုင်ရာ၌ အားကစားသမားတိုင်းသည် ပွဲကြည့်ပရိသတ်များအား စောက်သည့် ရှိင်းပြည့်စွမ်းသော အပြုအမှုအပြောအဆိုများကို မပြုမိစေရန် ဆင်ခြင်ရပါမည်၊ တစ်နည်းအားဖြင့် ကိုယ်စိတ်နှလုံး သုံးပါးစလုံးကို စောင့်ထိန်းရမည်" ဟူ၍လည်းကောင်း၊ "အားကစားယူဉ်ပြိုင်ရာ၌ မိမိလူမျိုး၊ မိမိနိုင်ငံတော်၏ ကျေးဇူးကို စောင့်သိလျက် အမျိုးဂုဏ်ဆောင်၊ နိုင်ငံဂုဏ်ဆောင် အားကစားသမားများဖြစ်အောင် အားသွေ့နှစ်စိုက်ကြီးပမ်းယူဉ်ပြိုင်ရမည်" ဟူ၍လည်းကောင်း၊ "အားကစားယူဉ်ပြိုင်ရာ၌ ငါတ်မိသတိုင်း တက်နိုင်များရောက်

ဆိုသကဲ့သို့ မလျော့သော ဗြဲ၊ သတို့၊ ပြင်းပြသော လုံးလတို့ဖြင့် ပါဝင်ယူဉ်ပြိုင်ရမည်" ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ "အားကစားယူဉ်ပြိုင်ရာ၌ ရွှေတံသိပ်ရရှိရေးထက် ပို၍အရေးကြီးသည်မှာ ယူဉ်ပြိုင်ဘက် အားကစားသမားတစ်ဦး ဒုက္ခကြံတွေ့နေရခြင်းအား ကိုယ်ကျိုးစွန်ပြီး ကူညီမှု ဖြစ်သည်" ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ "အားကစားပြိုင်ဆိုင်ရာ၌ အနိုင်ရသူအပေါ် မနာလိုမှာ ဝန်တို့မှု စိတ်များမထားရပါ။ အနိုင်ရလောက်သော အားကစားစွမ်းရည်ရှိ၍ အနိုင်ရခြင်းဖြစ်ကြောင်းနှင့် သူနည်းသူဖြစ်ဖို့ မိမိဘက်မှ ဆထက်ထမ်းပိုး၍ ကြိုးစားရေးမည် ဖြစ်ကြောင်း တိုကို အမှန်အတိုင်း နည်းလည်လျက် အနိုင်ရသူနှင့် ထပ်တူထပ်မျှ ဝမ်းသာနိုင်အောင် ကြိုးစားရမည်။" ဟူ၍လည်းကောင်း၊ "အားကစားယူဉ်ပြိုင်ရာ၌ သာမန်ပွဲသေးဖြစ်၍ ရေသာခိုပြီး ကစားခြင်းနှင့် ထိပ်တန်းပွဲကြိုးတွင် အားသွန်ပြီး ကစားခြင်းတိုကို မပြုသင့်ပါ။ ပြိုင်ပွဲအပေါ် မူတည်၍ အလျော့အတင်းဖြင့် ကစားခြင်းသည် ယူဉ်ပြိုင်မှု အလေ့အကျင့်ကို ထိခိုက်ပျက်စီးစေပါသည်။" ဟူ၍လည်းကောင်း၊ "အားကစားယူဉ်ပြိုင်ရာ၌ အသက်အရွယ်သည် ပစာန် မဟုတ်ပါ။ ပါဝင်ဆင်နွဲခြင်းသည်သာ ပစာန် ဖြစ်ပါသည်။" ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ "အားကစားယူဉ်ပြိုင်ရာ၌ သားမြစ်ဆေး စသည်တို့၏ အကူအညီကိုယူပြီး မရှိုးဖြောင့်သည်နည်းဖြင့် မယူဉ်ပြိုင်ရပါ။ အပြစ်ကင်းသည့် အလုပ်ကို ပြုလုပ်မိပါစေ။" ဟူ၍လည်းကောင်း၊ "အားကစားယူဉ်ပြိုင်ရာ၌ အားကစားသမားတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန် လေးစားခြင်း၊ ချစ်ခင်ညီညွတ်ခြင်း၊ ကူညီရိုင်းပင်းခြင်းတို့နှင့်သာ ယူဉ်ပြိုင်ရမည်။" ဟူ၍လည်းကောင်း၊ "အားကစားလေ့ကျင့်ရာ၌လည်းကောင်း၊ အားကစားယူဉ်ပြိုင်ရာ၌ လည်းကောင်း၊ ပွင့်လင်းမှာ သည်းခံမှာ၊ ခွင့်လွှတ်မှာ၊ စိတ်ရည်ရည်ထားမှာ၊ နိုးကြားမှာ၊ ကြိုးပမ်းမှာ အစရှိသည်တိုကို အမြှေ့ရှိထားရပါမည်။" ဟူ၍လည်းကောင်း၊ "အားကစားသမားချင်းတစ်ဦးကို တစ်ဦးရဲ့သော် ရဲဘက် စိတ်ထားရှိရမည်။" ဟူ၍လည်းကောင်း၊ အယူအဆ အမျိုးမျိုးဖြင့် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုထားကြောင်းတွေ့ရှုရပါသည်။

အားကစားစိတ်ဓာတ်နှင့်ပတ်သက်၍ အတွေ့အကြံတစ်ခုအား တင်ပြရလှုင် ၂၀၀၄ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ အတွင်းတွင်ဖြစ်ပြီး၊ ကမ္မာဒီးယားနိုင်ငံ၊ ဖန္တမ်းပင်မြို့တွင် အသက်(၁၄) နှစ်အောက် ကျောင်းသားအားကစားပွဲတော် ကျင်းပခဲ့ရာ (သောလုံးပြိုင်ပွဲ) ၏ စည်းကမ်းသတ်မှတ်ချက်များတွင် Yellow Card, Red Card များအပြင် Green Card ကိုပါ ပြိုင်ပွဲစည်းကမ်းတွင် ထည့်သွင်း သတ်မှတ်ခဲ့ပါသည်။ တားမြစ်ထားသည့် သာမန်ပြစ်မှုများဖြစ်ပါက Yellow Card (အဝါကတ်) ပြသပြီး၊ ပြိုင်ဘက်ကစားသမားအား ထိခိုက်နစ်နာစေလိုသော ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ပြစ်မှုကျူးလွန်ပါက တိုက်ရှိက်ထုတ်ပယ်သည့် Red Card(အနိုကတ်) များကိုသာ ခိုင်လူကြီးများ သုံးစွဲသည်ကို မြင်တွေ့ခဲ့ဖူးသော်လည်း အဆိုပါကျောင်းသားအားကစားပွဲတော်တွင် သောလုံးအားကစားသမား ဆောင်ပုဒ်ဖြစ်သည့် Fair Play ဆောင်ပုဒ်အား မျိုးဆက်သစ်များ အတုယူ လိုက်နာတတ်စေရန်အတွက် Green Card (အစိမ်းကတ်) အား ထည့်သွင်း အသုံးပြုခဲ့သည်ကို တွေ့ခဲ့ရပါသည်။ Green Card မှာ အားကစားသမားနှစ်ဦးအင်တိုက်အားတိုက် အားကြိုးမာန်တက် ယူဉ်ပြိုင်ကစားရာတွင် တစ်ဦးမှာ လဲကျောွားပါက ကျိုးအားကစားသမားတစ်ဦးမှ သောလုံးကို ဆက်မကစားဘဲ လဲကျောွားသည့် ကစားသမားအား ဆွဲထူပေးခြင်း၊ တောင်းပန်ခြင်းများ ချက်ချင်း ပြုလုပ်ပါသည်။ အလားတူ ရှေ့တန်းကစားသမားနှင့် နောက်တန်းကစားသမား သောလုံးယူဉ်ပြိုင်လုပ်ရင်း နောက်တန်းကစားသမား လဲကျော်ခဲ့ပြီး ပြိုင်ဘက်ရှေ့တန်း

ကစားသမားမှ ဂိုးသွင်းခွင့် အခွင့်အရေး ရရှိသွားသော်လည်း ဂိုးသွင်းခြင်းမပြုဘဲ လဲကျသွားသည့် ကစားသမားအား ဆွဲထူးပေးခြင်း၊ တောင်းပန်ခြင်းများ ပြုလုပ်ပါသည်။

ထိုသို့သော ဖြစ်စဉ်များအား မြင်တွေ့ရပါက ခိုင်လူကြီးမှ အနီးသို့ ပြေးသွားပြီး ဆွဲထူးပေးသည့် ကစားသမားကို အားကစားစိတ်ဓာတ် ရှိသွားအဖြစ် ရှာက်ပြုသတ်မှတ်သည့်အနေဖြင့် Green Card အား ပြုသပါသည်။ ပြိုင်ပွဲပြီးဆုံးချိန်တွင် ပြိုင်ပွဲဝင်အသင်းတစ်သင်းလုံးမှ အဝိုင်း အနီကုဒ် လုံးဝပြုသခံရ ခြင်း မရှိသည့် အသင်းအား ကွင်းလယ်ခိုင်လူကြီးမှ အနီးသို့သွားရောက်ပြီး တစ်သင်းလုံးအား Green Card ပြုသပြီး အားကစားစိတ်ဓာတ် ပြည့်ဝသော အသင်းအဖြစ် ရှာက်ပြုပါသည်။ ပြိုင်ပွဲကြီးပြီးဆုံးချိန် တွင်လည်း ပထမဆုရရှိသော အသင်းအား ဆုဖလား၊ ဆွဲတံဆိပ်များ ချိုးမြှင့်ပေးအပ်သလို့ ပွဲစဉ်တစ်လျောက် အသန့်ရှင်းဆုံးဆု အားကစားစိတ်ဓာတ် အပြည့်အဝဖြင့် ယူဦးပြုပြင်သည့် အသင်းအား ပထမ ရရှိသည့်အသင်းနှင့်တန်းတူ ဆုဖလားနှင့်ဆွဲတံဆိပ်များ ချိုးမြှင့်ခဲ့ပါသည်။ ဤကျောင်းသား အားကစား ပွဲတော်မှ ဆုချိုးမြှင့်သည့် အခမ်းအနားတွင် ပထမရရှိသော အသင်းထက် အသန့်ရှင်းဆုံးဆုနှင့် အားကစားစိတ်ဓာတ် အပြည့်ဖြင့် ယူဦးပြုပြင်သည့် အသင်းအား ပရိသတ်မှ ပိုမိုအားပေး ရှာက်ပြုကြသည်ကို ရှာက်ယူဖွယ် မြင်တွေ့ခဲ့ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ အားကစားသမား တိုင်း ပြိုင်ပွဲဝင်ရာတွင် အားကစားစိတ်ဓာတ် အပြည့်ဖြင့် ဝင်ရောက်ယူဦးပြုပြင်ကြရန်မှာ အထူးအရေးကြီးလှပေသည်။ ၁၉၇၂ ခုနှစ် ဂျာမန်နိုင်ငံ မျိုးနစ် မြို့တွင် ကျင်းပခဲ့သော (၂၀) ကြိမ်မြောက် ဒို့လုပ်ပစ်အားကစားပွဲဝင် မြန်မာဘောလုံးအသင်းသည် အသန့်ရှင်းဆုံးဆု ရရှိခဲ့သည့် သာကေပင် ဖြစ်ပါသည်။

အားကစားပြိုင်ပွဲတိုင်းတွင် ပြိုင်ပွဲဝင် အားကစားသမားများအနေဖြင့် အားကစားစိတ်ဓာတ် အပြည့်ဖြင့် ပါဝင်ယူဦးပြုပြင်ကြရန် လိုအပ်သကဲ့သို့ ပြိုင်ပွဲတိုင်းတွင် Fair Play ဖြစ်စေရန်လည်း အထူးလိုအပ်လှပါသည်။ Fair Play ဆိုသည်မှာ အားကစားသမားများနှင့်သာ သက်ဆိုင်နေခြင်းမျိုး မဟုတ်ဘဲ ပြိုင်ပွဲတစ်ခု ကျင်းပပြုလုပ်မည်ဆိုလျှင် မဖြစ်မနေ ပါဝင်ပတ်သက်နေသွားများဖြစ်သည့် (၁) အားကစားသမား၊ (၂) ခိုင်လူကြီး၊ (၃) ပွဲကြည့်ပရိသတ်၊ (၄) ပြိုင်ပွဲကျင်းပရေးကော်မတီနှင့် (၅) ပြိုင်ပွဲကျင်းပမည့် အားကစားကွင်း/အားကစားရုံး အခြေအနေကို မဖြစ်မနေ ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် လိုအပ်မည် ဖြစ်ပါသည်။ အားကစားပြိုင်ပွဲများ အထူးသဖြင့် ဘောလုံးပြိုင်ပွဲများအား အကျဉ်းတန်အရှပ်ဆိုးစေ သည့် ဖြစ်ရပ်များမှာ ယူဦးပြုပြင်ကစားရာတွင် ပြဿနာများပေါ်ပေါ်ပြီး ပွဲရပ်ဆိုင်းလိုက်ရခြင်း၊ ရှုန်းရင်း ဆန်ခတ်ဖြစ်ခြင်း၊ ပြိုင်ပွဲကြီးကြပ်သူ ခိုင်လူကြီးများအား မချေမင်ပြုမှုပြောဆိုခြင်း၊ ကိုယ်ထိလက်ရောက် ကျူးလွန်ခြင်း၊ ပရိသတ်များ၏ ဆူပူအကြမ်းဖက် ရမ်းကားခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ ယခုစောင်တွင် အားကစားနည်းအလိုက် နိုင်ငံတကာအားကစားပြိုင်ပွဲများအား မြန်မာနိုင်ငံအနေဖြင့် မကြာခဏဆိုသလို အိမ်ရှင်အဖြစ် လက်ခံကျင်းပလျှက်ရှိရာ အိမ်ရှင်နိုင်ငံ၏ အားကစားအဖွဲ့ချုပ်များအား အရေးယူမှုများပြုလုပ်လာ သည်အထိပင် ဖြစ်သည်ဟု ကြားသိရခြင်းမှာ သက်ဆိုင်ရာနိုင်ငံနှင့် လူမျိုးတို့၏ ရှာက်သိက္ခာကိုပင် ထိခိုက်လာဖော်ပါသည်။

အားကစားသမားဟုဆိုရာတွင် လေ့ကျင့်မှုပြည့်ဝသည် အားကစားသမားတစ်ဦးသည် မိမိကစား မည့် အားကစားနည်းအား ယူဦးပြုပြင်နိုင်သည်အထိ လေ့ကျင့်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ အချိန်ပြည့်

ယုံးပြိုင်ကစားနိုင်ရန်လည်း အရေးကြီးပေသည်။ မိမိ ပါဝင်ယုံးပြိုင်ကစားမည့် အားကစားနည်း၏ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်း ဥပဒေများကိုလည်း သိရှိအောင် လေ့လာထားရန် လိုအပ်သည်။ လေ့ကျင့်မှုမပြည့်စွာ သော အားကစားသမားတစ်ဦးသည် မောပန်းလာသည့်အခါ မိမိ၏ နိဂုံရှိသည့် အားကစားစွမ်းဆောင် ရည်များ လျော့နည်းလာပြီး မလိုလားအပ်သော ထိခိုက်မှုများ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ အားကစားစိတ်ဓာတ် ကင်းမဲ့သည့် အားကစားသမားဖြစ်ပါက မိမိထက် ကျမ်းကျင့်မှု၊ ခံနိုင်ရည်ရှိမှု၊ ကြံ့နိုင်မှုကောင်းသော ပြိုင်ဘက်ကစားသမားအား ထိခိုက်လိုစေသော ဆန္ဒဖြင့် ပြစ်မှုကျူးလွန်တဲ့ ပါသည်။ ဤကဲ့သို့ ပြစ်မှုကျူးလွန်သော ကစားသမားအား ခိုင်လူကြီးက အပြစ်ပေးလျှင်လ မချေမင် ဆက်ဆံခြင်းမျိုး ဖြစ်လာစေပါသည်။ နောက်ဆက်တဲ့ ပြသနာများအနေဖြင့် မိမိကစားသမား၏ ပကတီ အခြေအနေကို နားမလည်ဘဲ နိုင်လိုမှ တစ်ခုတည်းကို ဦးတည်လာသော ပရိသတ်များပါဝင်လာပြီး ဓမ္မမှုကို ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။ တဖန် အားကစားသမားတစ်ဦးသည် မိမိကစားမည့် ကစားနည်း၏ ဥပဒေကို သေချာနားလည်သောပေါက်အောင် လေ့လာထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ "အားကစားသမားနှင့် အားကစားစိတ်ဓာတ်" "Sportsman & Spirit" ရှိရန် လိုပေသည်။ အားကစားသမားတိုင်း Sportsman Spirit အား သိရှိရန်၊ လိုက်နာတ်ရန်နှင့် လိုက်နာရန် တာဝန်ရှိသည်ဆိုသည် အသိလည်း ရရှိမည်ဖြစ်ပါသည်။ မိမိ၏ပြုမှုချက်ကြောင့် ခိုင်လူကြီးက အပြစ်ပေးလျှင် နာခံတ်ရပေ မည်။ မိမိတစ်ဦးကြောင့် မိမိအသင်း ထိခိုက်မှုမရှိစေရန် လိုအပ်ပါသည်။ မိမိသည် ခိုင်လူကြီးအား လေးစားသကဲ့သို့ ဘောလုံးပွဲ (သို့) အားကစားပြိုင်ပွဲအား လာရောက်ကြည့်ရှုအားပေးသည့် ပရိသတ်နှင့် မိမိအသင်း၏ တာဝန်ရှိသူအဆင့်ဆင့်ကိုလည်း လေးစားရန် လိုအပ်ပါသည်။ မိမိကြောင့်၊ မိမိ၏ အားနည်းချက်ကြောင့် အပြစ်ပေးခံရခြင်းကို ဖြေဖျောက်ရန် ပရိသတ်နှင့် ခိုင်လူကြီးကို ရန်တိုက်ပေးခြင်းမျိုး မဖြစ်သင့်ပါ။ ကမ္မာ့ဖလားနှင့် အိုလ်ပစ်ပြိုင်ပွဲများသို့ ဝင်ရောက်ယူလှုပြုပြိုင်လျက်ရှိသည့် အာရှနိုင်ငံများဖြစ်သော ဂျပန်နိုင်ငံနှင့် တောင်ကိုရှိုးယားနိုင်ငံတို့မှ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီး ဘောလုံးအသင်း များ၏ အားကစားစိတ်ဓာတ်အပြည့်ဖြင့် ယုံးပြိုင်မှု အခြေအနေတို့မှာ အထူးအတူယူသင့်ပေသည်။ ပြိုင်ပွဲတိုင်းတွင် ခိုင်လူကြီး၏ ဆုံးဖြတ်ချက်အား လေးစားလိုက်နာသည့် အကျင့်စရိတ်၊ မိမိထက် အဖက်ဖက် က သာလွန်သည့်အသင်းများကို အားကစားစိတ်ဓာတ်အပြည့်အဝဖြင့် အားကြိုးမာန်တက်၊ ကျားကုန်ကျားခဲ့ ယုံးပြိုင်အနိုင်ယူသွားကြသည်ကို လေးစားဂုဏ်ယူ အားကျဖွယ် တွေ့ရပါသည်။ မည်သည့်ပြိုင်ပွဲမဆို ခိုင်လူကြီး၏ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို အားကစားသမားမှ စောဒကတ်၍ ပြုပြင်ပြောင်းလဲပေးသည့် သာမကမရှိသည်ကိုလည်း အားကစားသမားများ သတိမှုသင့်ပါသည်။ ပြိုင်ပွဲဝင် အားကစားသမားအား အသိပေးလိုသည့်မှာ ပရိသတ်များနှင့် ပြိုင်ပွဲအား တာဝန်ယူကြီးကြပ်သူများ၊ မိမိ၏ အသင်းကစားဖော်များ၊ မိမိပြိုင်ဘက်အသင်းမှ ကစားသမားများ၏ လေးစားခံရသူ အားကစားစိတ်ဓာတ်အပြည့်ရှိသူအဖြစ် အသိအမှတ်ပြုခဲ့ရသူဖြစ်အောင် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု အပြည့်ဖြင့် ဂုဏ်ယူတတ်သူ ဖြစ်ရေးအားကစားစိတ်ဓာတ် အပြည့်ဖြင့် ပြုမှုကြိုးစားသင့်ကြောင်း တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။

အလားတူ ပြိုင်ပွဲအား တာဝန်ယူကြီးကြပ်ရသည့် ခိုင်လူကြီးများအနေဖြင့်လည်း တရားခွင်တွင် တရားသူကြီးမှာ အရေးကြီးသကဲ့သို့ အားကစားပြိုင်ပွဲတိုင်းအတွက်လည်း ခိုင်လူကြီးသည် အရေးကြီးပါသည်။ အဆုံးအဖြတ် ပေးရမည့်သူဖြစ်ခြင်းကြောင့် အထူးအရေးကြီးပါသည်။

အားကစားပြိုင်ပွဲကောင်းတစ်ခု ဖြစ်ဖို့ဆိုလျှင် အားကစားသမား၊ ဒိုင်လူကြီး၊ ပွဲကြည့်ပရိသတ်နှင့် ပြိုင်ပွဲကျင်းပရေးကော်မတီတို့ "လေးပွင့်ဆိုင်" ကောင်းမှသာလျှင် ပြိုင်ပွဲကောင်းတစ်ခု ဖြစ်ပေသည်။ ထိုလေးပွင့်ဆိုင်တွင် အချက်တစ်ခုခု ချွဲတွေ့ယွင်းဖောက်ဖျက်ပါက ပွဲပျက်ရပြီး ပြသာနာများစွာ၊ အခိုကရှဏ်းများစွာ ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဒိုင်လူကြီးသည် "သ" ခြားကိုလုံးဟူသော "သစွာ" သိက္ခာ၊ သမာဓိ၊ သတ္တိ၊ သမ္မစိတ္တာ၊ သုတေသန" ဟူသော အချက်များ ပြည့်စုံရန် လိုအပ်ကြောင်း မှတ်သား ဖူးပါသည်။

"သစွာ" ဟူသည် ဒိုင်လူကြီးကောင်းတစ်ယောက်သည် မိမိပါဝင်ပတ်သက်နေသော အားကစား အပေါ်တွင် သစွာရှိရပါမည်။ တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုသော အကတိလိုက်စားမှုကင်းခြင်း၊ ငါဟူသော အစွဲအလမ်းဖြစ်သည့် ငါတပည့်၊ ငါဆွေမျိုး၊ ငါသား၊ ငါသမီးဟူသော အစွဲအလမ်း မရှိဘဲ မှန်မှန်ကန်ကန် သစွာရှိရှိ ဆုံးဖြတ်ဖို့ လိုပါသည်။

"သိက္ခာ" ဟူသည် ဒိုင်လူကြီးကောင်းတစ်ယောက်သည် မိမိရရှိထားသော နေရာ၊ ရာထူးနှင့် လိုက်ဖက်စွာ မိမိဂုဏ်သိက္ခာကို စောင့်ထိန်း၍ တစ်ဖက်စောင်းနှင်း မဆုံးဖြတ်ဖို့လိုပါသည်။ မိမိဒေသအစွဲ မကြည့်ဘဲ လတ်တလောမြင်ကွွင်း ပြိုင်ပွဲကို မှန်မှန်ကန်ကန် ဆုံးဖြတ်ဖို့ လိုပါသည်။

"သမာဓိ" ဟူသည် ဒိုင်လူကြီးကောင်းတစ်ယောက်သည် စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာဖို့ လိုပါသည်။ ဟိုလိုလို၊ ဒီလိုလိုနှင့် ဝေခွဲမရသော သံသယခွံဟစ်များ မဖြစ်ဖို့ လိုပါသည်။

"သတ္တိ" ဟူသည် ဒိုင်လူကြီးကောင်းတစ်ယောက်သည် မိမိဆုံးဖြတ်ချက်၊ မိမိထင်မြင်ချက်ကို မမိတ်မသုန် ဆုံးဖြတ်ချက် ချိန်ငါး လိုပါသည်။ တြေားတစ်ဦးတစ်ယောက်၏ ဉာဏ်လွမ်းမိုးမှု၊ တိုက်တွန်းမှု၊ ကြောက်ရွှံးစိတ်၊ စိုးရိမ်စိတ်မရှိဘဲ ဆုံးဖြတ်နိုင်ဖို့ လိုပါသည်။

"သမ္မစိတ္တာ" ဟူသည် ပြိုင်ပွဲကျင်းပနေစဉ် ပြိုင်ဖက်အသင်းများအပေါ် (သို့မဟုတ်) ပြိုင်ပွဲဝင် အားကစားသမားများအပေါ် မျှမျှတတ် ဝေဖန်ပိုင်းခြား၊ ဆုံးဖြတ်တတ်ဖို့ လိုပါသည်။

"သုတေသန"ဟူသည် ဒိုင်လူကြီးကောင်းတစ်ယောက်သည် မိမိနှင့်ပတ်သက်သော အားကစား အကြောင်း၊ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်း၊ ဥပဒေများကို ခေတ်နှင့်အညီ သိကျွမ်းဖို့လိုပါသည်။ ထို့အပြင် မိမိ အားကစားနှင့်ပတ်သက်သော အသိုင်းအဝိုင်း၊ အားကစားသမားများအကြောင်း ကိုလည်း တီးမိခေါက်မိ ဖို့ လိုပါသည်။

ဒိုင်လူကြီးအဖြစ် ဆောင်ရွက်နေစဉ် ဓာတ်ပုံရှိက်ခြင်း၊ အရက်သေစာသောက်စားခြင်း၊ ပြိုင်ဖက် အသင်းမှ အားကစားသမားများကို နည်းပြပြုလုပ်ခြင်း၊ အခြားဒိုင်လူကြီးတစ်ဦးဦးကို ကြိုတင်တစ်ပေးခြင်း၊ ဉာဏ်လွမ်းမိုးခြင်း၊ ဒိုင်တစ်ဦးတစ်ယောက်ကို စကားပြောခြင်းများ မပြုလုပ်ရပါ။ ထို့အပြင် အမြင် အာရုံမကောင်းသော၊ မျက်စိမျှန်သူ(မျက်မှန်တပ်သူ)များကို ဒိုင်လူကြီး တာဝန်မပေးသင့်ပါ။ ဒိုင်လူကြီး၏ ဆုံးဖြတ်ချက်အမှားအမှန်ကို ပွဲကြည့်ပရိသတ်များက ဝိုင်း၍ မျက်လုံးပေါင်းထောင်သောင်းမက စိတ် အာရုံစုံစိုက်ကာ မျှော်လင့်နေကြပေသည်။

ထိုကြောင့် ခိုင်လူကြီးကောင်းတစ်ဦးဖြစ်ရန် "သ" ခြောက်လုံးကို ဆောင်၍ တည်ကြည် လေးနက် သားကစားစိတ်ဓာတ်ဖြင့် ဆောင်ရွက်မည်ဆိုပါက အများအယွင်းနည်းစွာဖြင့် ဆုံးဖြတ်တတ်သော ခိုင်လူကြီးကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်မည်ဟု မှတ်သားဖူးပါသည်။

တရားသူကြီးတစ်ဦး၏ တရားခွင့်၌ ဆုံးဖြတ်ခြင်းတွင် အခန်းကျဉ်းလေးတွင်ဖြစ်သော်လည်း အားကစားပဲ ခိုင်လူကြီးမှာ မြင်ကွင်းကျယ်သည့် ပရိသတ်အများစု၏ ရွှေမှောက်တွင် အချိန်တိအတွင်း ချက်ခြင်းဆုံးဖြတ်ရသဖြင့် ပိုမိုရှုံးလှပါသည်။ အားကစားခိုင်လူကြီးများ အနေဖြင့် တည်ပြုမြှုပ်စွာ ဖြင့် ကုလားထိုင်တွင်ထိုင်ပြီး အချိန်ယူစဉ်းစားဆုံးဖြတ်ရသည့် ပုံစံမဟုတ်ဘဲ လှပ်ရှားပြေးလွှားရင်း ချက်ခြင်းဆုံးဖြတ်ချက်ချရသည့် ကိစ္စမှာ ထင်သလောက် မလွယ်ကူပါ။ ပရိသတ်များအနေဖြင့် မိမိထိုင်ခု တွင် ထိုင်ပြီး အားပေးရင်း မိမိထင်ရာမြင်ရာကို ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်ပါသည်။ မိမိထင်မြင်ယူဆချက်ကို တရားခွင့်မှာကဲ့သို့ မဟုတ်ဘဲ လွှာတ်လပ်စွာ အော်ဟစ်ပြောဆိုနိုင်ပါသည်။ ပရိသတ်၏ အမြင်နှင့် ခိုင်လူကြီး၏ အဆုံးအဖြတ် ကိုက်ညီရန် အတော်ခက်ခဲပါသည်။ ဤအချက် တစ်ချက်တည်းနှင့်ပင် စဉ်းစားမိသည်မှာ ခိုင်လူကြီးတစ်ဦးသည် ဥပဒေကို နားလည်သလို ပရိသတ်နှင့် အားကစားသမားများသည်လည်း ဥပဒေကို နားလည်ထားရန် လိုအပ်သည်ဟု သုံးသပ်မိပါသည်။

သိုဖြစ်၍ အငြင်းပွားမှု၊ ခိုက်ရန်ဖြစ်မှု အများဆုံးဖြစ်သော ဘောလုံးကစားနည်းတွင် တိုးတက်ပြောင်းလဲလာသည့် ဥပဒေများကို ကျယ်ပြန်စွာအသိပေးရန် ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက် သင့်ကြောင်းလည်း အကြံပြုလိုပါသည်။ အားကစားနည်းအလိုက် ပြင်ဆင်ပြောင်းလဲ သတ်မှတ်လိုက်သည့် ဥပဒေသစ်များကို သတင်းစာ၊ ဂျာနယ်၊ မဂ္ဂဇင်း၊ စာစောင်များတွင် ဖော်ပြခြင်းများ၊ အားကစားနည်းအလိုက် စဉ်းမျဉ်းစဉ်းကမ်း ဥပဒေလက်စွဲစာစောင်များအား ကျယ်ပြန်စွာ ရိုက်နိုပ်ထုတ်ဝေခြင်းများအပြင် မြန်မာ့အသံနှင့် ရပ်မြင်သံကြား၊ မြေဝတီ၊ SkyNet၊ MRTV- 4 တိုကဲ့သို့ ရပ်မြင်သံကြားလိုင်းပေါင်းစုံမှုလည်း ကျမ်းကျင်သူများမှ အသိပညာပေး ဟောပြောခြင်း၊ ရှင်းလင်းသရှုပ်ပြခြင်း အစီအစဉ်များဖြင့် အများပြည်သူများ အသိပညာ တိုးပွားလာစေရေးအတွက် ဆောင်ရွက်ပေးရန် လိုအပ်နေပြီဖြစ်ကြောင်းလည်း ထပ်လောင်း အကြံပြုလိုပါသည်။

ပရိသတ်များသည် အားကစားနည်း ဝါသနာအရ လာရောက်ကြည့်ရှုအားပေးသူများ ဖြစ်ရာ ပရိသတ်များ၏ အသိပညာမြင့်လာစေရေးအတွက် Media များဖြင့် ပူးပေါင်းကာ ပညာပေးခြင်း လုပ်ငန်းများအား အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ကျယ်ကျယ်ပြန်ပြန် ဆောင်ရွက်ရန် လိုပါသည်။ လာရောက်ကြည့်ရှုအားပေးသည့် ပရိသတ်များမှာ အလွှာအသီးသီးမှ ဖြစ်ပြီး အသိဉာဏ်နှင့် ပညာမှာ လည်း အမျိုးမျိုးရှိကြသည်။ ငှါးတိုးအားပေးမှုကို ကြိုဆိုရန်သာရှုပါသည်။ မီးဘေးရှောင် မလောင်ခင်တား ဆုံးသည့်စကားအတိုင်း ပရိသတ်များအား အသိပညာပေးခြင်းဖြင့်သာ ကာကွယ်တားဆီးကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ်ထိလက်ရောက် ကျူးလွှာနှုန်းများမရှိစေရေး၊ တည်ဆောက်မှုပေးရန် တားဆီးကြရမည် ဖြစ်သကဲ့သို့ ဆူပူဆဲဆိုမှုများကိုလည်း ငှါးတိုး၏ မြင်ကွင်းဖြစ်စဉ်များဖြင့် ပြောင်းလဲဆောင်ရွက်ကြရပါမည်။ ထိုတာဝန်မှာ အားကစားသမားနှင့် ခိုင်လူကြီးများတွင်သာ တာဝန်ရှုပါသည်။ သတ်မှတ်စဉ်းမျဉ်းစဉ်းကမ်း ဥပဒေအတိုင်း တရားမြှုတစ္ဆေး ဆောင်ရွက်သည့် ခိုင်လူကြီး၊ ဥပဒေနားလည်ပြီး လေ့ကျင့်သားပြည့်ဝ၍ အားကစားစိတ်ဓာတ် ရှိသော အားကစားသမားများ ရှုပါလျှင် ပရိသတ်များ

အလိုလို ယဉ်ကျေးလာမည်ဟု ယုံကြည်ပါသည်။ ဥပဒေကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီး နိုင်ငံကြီးသား ပိုသသူများ ဖြစ်လာစေရန်၊ စည်းကမ်းရှိသော စည်းကမ်းတန်ဖိုးကိုသိသော ပရိသတ်များ ဖြစ်လာစေရန် စည်းရုံးလုံးဆောင်ရွက်သွားကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ပြိုင်ပွဲကျင်းပရေးကော်မတီနှင့် အားကစားကွင်း အခြေအနေများဟု ဆိုရာ၌ ပြိုင်ပွဲကျင်းပရေး နှင့် ပြိုင်ပွဲကျင်းပမည့် အားကစားကွင်းများအား တာဝန်ယူဆောင်ရွက်နေသူများအနေဖြင့် အောင်မြင် သည့် ပြိုင်ပွဲကြီးတစ်ခုဖြစ်စေရေးအတွက် အမိက အရေးကြီးပါသည်။ ငှါးကော်မတီအနေဖြင့် ပြိုင်ပွဲ ကျင်းပမည့်ရက် သတ်မှတ်ပေးခြင်းနှင့် ပြိုင်ပွဲစည်းမျဉ်းများ ကြိုတင်သတ်မှတ်ခြင်း၊ နေရာအေသာ သတ်မှတ်ခြင်းတိုကို တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ရပေသည်။ သို့မှာသာ အဆင့်ဆင့်သော အဖွဲ့များမှ ပြိုင်ပွဲ ဝင်ရောက်ယူသူပြိုင်နိုင်ရေးအတွက် အခွင့်အရေးတူမျှတစ္ဆေး ကြိုတင်၍ ပြိုင်ပွဲများကျင်းပ၍ လူရွှေးချယ် ခြင်း၊ ပြိုင်ပွဲဝင်ရောက်ရန် စန်းသွင်းလေ့ကျင့်ခြင်းများ ပြလုပ်နိုင်မည်ဖြစ်ပေသည်။ ဤကဲ့သို့ တရား မျှတသော ပြင်ဆင်မှုများ ညီမျှစွာ ရရှိကြမှုသာလျှင် "တရားသော ယဉ်ပြိုင်ခြင်း" ဟူသော ဆောင်ပုဒ် အတိုင်း ဖြစ်လာပေမည်။

မြန်မာ့အားကစားအဓိဋ္ဌာန် (၄) ချက် ဖြစ်သော -

- ကျွန်ုပ်တို့သည် အားကစားသမားကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်မြောက်အောင် ကြိုးစား ဆောင်ရွက်ပါမည်။
- ကျွန်ုပ်တို့သည် နိုင်ငံနှင့် နိုင်ငံသားတို့အပေါ်တွင် သစ္စာရှိပါမည်။
- ကျွန်ုပ်တို့သည် အားကစားသမားအချင်းချင်း ပူးပေါင်းချစ်ကြည်မှုရရှိပြီး အားကစား လောက တိုးတက်မြင့်မားအောင် ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်ပါမည်။
- ကျွန်ုပ်တို့သည် အရှုံးမပေးသော ဇွဲစိတ်ဓာတ်ကို အရင်းခံ၍ တရားသော ယဉ်ပြိုင်ခြင်းဖြင့် အနိုင်ရသည်အထိ ကြိုးစားဆောင်ရွက်ပါမည်။

အထက်ဖော်ပြပါ မြန်မာ့အားကစားသစ္စာအဓိဋ္ဌာန် (၄) ချက်ကို အားကစားသမား၊ နည်းပြ၊ နိုင်လူကြီးနှင့် ပွဲကြည့်ပရိသတ်များ ကောင်းစွာနားလည်သဘောပေါက်လျှင် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ပြိုင်ပွဲ များသာမက မြန်မာ့အားကစား ပိုမိုတိုးတက်မြင့်မားလာမည်ဟု ယုံကြည်မိပါတော့သည်။

အောင်လင်းသူ (ကွန်ပူးတာ)

ကိုယ်လက်လျှပ်ရှားအားကစား ကျွန်းမာခြင်းသည် လာဘ်တစ်ပါး

ဦးဇင်မင်းဝင်း

"တို့...မြန်မာဂုဏ်ဆောင်၊ အားကစားသမားတို့သည် အမိန့်ငံတော်ကို ကျေးဇူးဆပ်ရမည်၊ မျိုးဆက်သစ်နဲ့ အားမာန်ဝင့်မာန်ချို့..... မြန်မာကသာ ကမ္မာမှာ အနိုင်ယူဟိုလ်ဆွဲပြုမည်။ မျိုးဆက်သစ်နဲ့ ကတိမာန် ကမ္မာသိရန် အောင်လဲတစ်လူလူ လွှင့်လိုက်မည်၊ အားကစားမြှင့်တင်ခြင်းသည် နိုင်ငံတော်ကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်နေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အားကစားရည်မှန်းချက်သည် ဟေ့.... မြန်မာအားကစား ကမ္မာကို လွှမ်းရမည်"

"အာရောဂျီ ပရမ လာဘံ...ဆိုစကားတို့များ သိထားရပေမည်။ ကျွန်းမာမှ အလုပ်လုပ်နိုင်မည်။ အဖိုးမဖြတ်နိုင်ပါသည်၊ စိတ်မှာတွေး ကျွန်းမာရေးသည် အဓိကဖြစ်ပေသည်။"

"အရှေ့ကရောင်နဲ့ မပို့ဗို့တော်း အာရုဏ်ဗို့ကို ကြိုးဆိုထား၊ ဆောင်းညွင်းလေပြု သုန်သုန်ဖြူး၊ ရှင်းသန့်နေတဲ့ လေကိုရှာ၊ အတူပျော်ပျော်ပါး၊ လာကြဟေ့အဖော်များ၊ လမ်းလျှောက်ရအောင်လား အိပ်ယာထဲမှာ တစ်နွေးနွေး ကွွားနော်းမှာလား"

အထက်ပါ တေးသီချင်းများသည် ဘယ်တော့မှ မရှိုးနိုင်သလို မြန်မာ့အားကစား အောင်မြင်မှုနှင့် တိုးတက်မြင့်မားရေးအတွက်လည်းကောင်း၊ ကိုယ်လက်လျှပ်ရှားအားကစား ကျွန်းမာခြင်းသည် လာဘ် တစ်ပါးဟူသော အသိနှင့် သတိပေးနေခြင်းပင် ဖြစ်သည်ဟု ယုံကြည်မိပါသည်။

ယခု ကျွန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊ အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာန၏ ဆောင်ပုဒ် များဖြစ်သော..... "နည်းစနစ်မှန်မှန်-----ပြင်းပြင်းထန်ထန်-----လေ့ကျင့်ခြင်းမှသည် အောင်ပွဲဆီသို့"၊ "လေ့ကျင့်မှုကျမ်းကျင်---ကျမ်းကျင့်မှုယုံကြည်---ယုံကြည်မှုရရင့်---ရဲရင့်မှုအောင်မြင်" ဟူသော ဆောင်ပုဒ် များသည် မြန်မာ့အားကစား တိုးတက်အောင်မြင်ရေးအတွက် ထာဝစ်း သတိပေးနေသည်ဟု ခံယူမိပါသည်။

အားကစား တိုးတက်လျှက်ရှိသော နိုင်ငံတိုင်းတွင် Mass Sport ကို အခြေခံ၍ Excellent Sport အဖြစ် အရေအတွက်မှာ အရည်အချင်းရှိသော အားကစား လူကောင်းလူတော်များကို မွေးထုတ်လျက်ရှိ ကြောင်း တွေ့ရှုရပေသည်။

ထိုကြောင့်လည်း မြန်မာ့အားကစား အောင်နိုင်ရေးအတွက် (၁၉၆၆) ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလ (၁၈) ရက် တွင် အားကစားဝန်ကြီးဌာနသည့်နောက် (၂၀၁၈) ခုနှစ်တွင် ကျွန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန ပေါ်ပေါက်လာသည်တွင် ဒီဇင်ဘာတစ်လတည်းကိုသာ အရှို့နှုန်းမြှင့်တင်၍ ဒီဇင်ဘာလူထုအားကစား လအဖြစ် လူထုစုပေါင်း လမ်းလျှောက်ပွဲများ လူအများစု ပါဝင်နိုင်သော ရှိုးရာအားကစားနည်းများနှင့် အနောက်တိုင်းအားကစားနည်းများကို အပျော်တမ်း ကျင်းပခဲ့ပြီး ဒီဇင်ဘာ စနေ(၄)ပတ်ကို Mass Sport အဖြစ် သတ်မှတ်ခဲ့လေသည်။

ယနေ့တိုးတက်လျက်ရှိသော အားကစားအင်အားကြီးနိုင်ငံများသည် Mass Sport လူထုအားကစားကို အခြေခံ၍ နိုင်ငံတော်အတွက် ရွှေတံဆိပ် ရုယူပေးနိုင်မည် အားကစားသမားများကို မွေးထုတ်လျက် ကျွန်းမာကြံခိုင်သော ပြည်သူလူထုကို အသိပညာပေးလျက်ရှိကြောင်း တွေ့မြင်ရပေသည်။

မြန်မာလွှာတ်လပ်ရေးမရမီ (၁၉၃၂) ခုနှစ်ကပင် ကာယ်လလဆရာဦးရှိန်က ဦးဆောင်၍ (မြန်မာပြည် ခြေလျင်အသင်း) ဟူ၍ ဖွဲ့စည်းခဲ့ပြီး စုပေါင်းလူထု လမ်းလျှောက်ရင်း ကျွန်းမာရေးလည်းဖြစ် နိုင်ငံမျိုးချစ်စိတ်စိတ်ဓာတ်ရေးရာများကိုလည်း သမိုင်းအထောက်အထား အကိုးအကားများနှင့် သူ့ကျွန်းဘဝမှ လွှာတ်မြောက်ရန် လွှာတ်လပ်ရေးတရားကို ဟောခဲ့လေသည်။

ဤကဲ့သို့ လူထုလမ်းလျှောက်ပွဲကို ဆရာကြီးသခင်ကိုယ်တော်မှိုင်းသာမက ရဟန်းသံယာတော်များဖြစ်သည် မိုးညွှဲ့ဆရာတော်ဘုရားနှင့် လယ်တီဆရာတော်ဘုရားများကပင် စုပေါင်းလမ်းလျှောက်ခြင်းကို ကျွန်းမာရေးသာမက မျိုးချစ်စိတ် စုပေါင်းညီညွှဲတ်ခြင်းကိုပါ ဖြစ်စေကြောင်း ထောက်ခဲ့လေသည်။

ကျွန်းမာရေးအတွက်ဆိုလျှင် လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း(၂၅၀၀)ခန့်ကပင် ဟောကြားတော်မှုခဲ့သော မြတ်စွာဘုရားက "ခရီးသွားနိုင်----ကြံခိုင်အားအင်---ကင်းစင်ရောဂါ---အစာကြေညာက်--မပြတ်သမာဓါတ်ပါးပါးရှိများ၏" စကြော်အကျိုးတည်းလို့ ဟောကြားခဲ့လေသည်။

အနုပညာရှင်များကလည်း လုံးဆော်ခဲ့ကြပြန်သည်။ လူထုကျွန်းမာကြံခိုင်ရေးနှင့် နယ်ချွဲကျွန်းဘဝမှ လွှာတ်မြောက်ရှိ မြန်မာလွှာတ်လပ်ရေး ရရှိရန်ဖြစ်သည်။ ထိုအတူ မြန်မာဂိုတ်ပညာရှင် နှစ်းတော်ရေးက လမ်းလျှောက်ခြင်းအကျိုးကို သီချင်းစပ်ဆိုပြီး မန္တလေးမှ စာပေပညာရှင်းမှုမန်းမော်ကလည်း "မြန်မာခြေလျင်ခေါ်တွင်မည်၊ သုံးဆယ်လေးသာ ဧရာဝတီ၊ လမ်းရပ်အလုံ၊ ရွှေဂုံးမြာန်း၊ တည်ထောင်ဖွဲ့၊ တကယ့်အာဇာနည်" ဟူ၍လည်းကောင်း၊ "မီးယပ်ဒုလာ၊ ပညာင်းသာတာရှည်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်းကြောင့် ပျောက်ကင်းစေမည်။ ကျွန်းမာဖို့အရေး အားပေးနေသည်။ ခြေလျင်အဖွဲ့ တကယ့်အာဇာနည်-- ဆီးဝမ်းလေချုပ် အပုပ်ဆောင်သည်။ လမ်းလျှောက်ခြင်းကြောင့် သက်ဆင်းစေမည်။ ကျွန်းမာဖို့အရေး အားပေးနေသည်။ ခြေလျင်အဖွဲ့ တကယ့်အာဇာနည်" ဟု စာဆိုခဲ့ပါသည်။

ငွေကုန်ကြေးကျများသဲ လူကြီးလူငယ်မရွေး လွှာယ်လင့်တကူ ကိုယ်လက်လှပ်ရှားပြီး ကျွန်းမာစေကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းဖြင့် လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ စုပေါင်းလမ်းလျှောက်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများကို လေ့လာပါက.....ကိုယ်လက်အကိုးများ လှပ်ရှားတိုင်း၊ လှပ်ရှားတိုင်း အဆုပ်အတွင်းသို့ လေကောင်းလေသန့်များ ဝင်ရောက်ပြီး ထိုမှုတဆင့် တစ်ကိုယ်လုံးသို့ လေတွင်ပါသော အောက်စီဂျင်းတောောတ်ကို ပုံနှံစေသည်။ ခြေသလုံးသားရှိ အကြောအခြင်များမှာလည်း ဆန့်တန်းလာသည်။ အညာင်းအညာ အကိုက်အခဲကို ပြေစေ၏။ ပါးပြင်ပေါ်ရှိ သွေးကြောများလည်း စိုပြေလာပြီး နီမြန်းစေ၏။ ဆာလောင်မွှေ့တံသိပါလေသည်း စားလိုက်သော အစာများကို ကြေလွှာယ်စေ၏။ ပေါ့ပါးလျင်မြန်လာစေ၏။ တစ်ကိုယ်လုံးရှိ ကိုယ်အကိုးအစိတ်အပိုင်း ကြွက်သားများကိုလည်း သန်မာစေ၏။ နှစ်လုံးသား

မှာလည်း အားအင်ပြည့်ဖြီးလာပြီး သွေးသားကိုသန်စေသည်။ အသည်း၊ ကျောက်ကပ်၊ သရက်ချက်၊ အစာအိမ်အစရှိသော ကိုယ်အကို အစိတ်အပိုင်းများကိုလည်း သူတာဝန်နှင့်သူ ကျွေ့ချိန်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင် စေ၏။ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ မလိုအပ်သော အဆီများကိုလည်း လျော့ချိန်စေသည်။ လမ်းလျှောက်ရာတွင် အသက် ကို ပြင်းပြင်းရှုထဲတဲ့ရသောကြောင့် သွေးလေညီညွှတ်ပြီး သွေးကြောအာရုံကြောများကို သန်မှာစေ၍ ခန္ဓာကိုယ်ကို လန်းဆန်းစေသည်။ သို့ရာတွင် "တန်ဆေး လွန်ဘေး" ဆိုသော စကားကို သတိထားဖို့လို သည်ဟု ဖြိတိသွေ့လူမျိုး၊ ကာယဗ္ဗလအကျော်မော် (Health) ကျွန်းမာရေးမဂ္ဂဇင်းကို ထုတ်ဝေသူနှင့် အယ်ဒီတာအဖြစ် ဆောင်ရွက်သူ (ဟနာမင် ဟဒင်- Benar Mc Fadden) က သူရဲ့ ကိုယ်တွေများကို ရေးသားခဲ့သည်။

သိပံ့ဖော်ပညာရှင် အိုင်းစတိုင်းနှင့် ဂရိပညာရှင်များသည် နက္ခတ်ဖော်ပညာများ တွေးခေါ်ရခက် သည့် Logic ဆန်သည့် ပုစ္စာတို့ကို ဖြေဆိုရာတွင် လမ်းလျှောက်ရင် တွေးတောဆင်ခြင်၍ လူကို လန်းဆန်းစေပြီး ပုစ္စာများကို ဖြေနိုင်သည်၏ (၅) ရာစု ဂရိခေတ်ကပင် ယုံကြည်ခဲ့ကြသည်ဟု ဆိုပါသည်။

ဂရိခေတ်ကောင်းစား၍ အိုလံပစ်အားကစားပြိုင်ပဲ့ စတင်ရာ အိုလံပီယာတောင်ခြေတွင် နှစ်စဉ် စစ်မက်ကာလကိုပင် ရပ်နား၍ ခန္ဓာကိုယ်ကျွန်းမာသန်စွမ်းရေးနှင့် နိုင်ငံတော်ကာကွယ်ရေး စစ်ဗျာ၍ ဟာတို့ တွင် အားထားရသော ကိုယ်လက်လှပ်ရှားအားကစားကို လူစုလူဝေးဖြင့် ကျင်းပခဲ့ရာ ခရစ်တော်မပေါ်စီ (B.C 776) လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်းသုံးထောင်ကျော်ကပင် ကျင်းပခဲ့ကြသည်။ ထိုပဲတော်မှ "ဇူ" Zeus နတ်မင်းကြီးကို ပူးကော်ပသပဲ့ဖြစ်လေသည်။ ပြေးခြင်း၊ ခုန်ခြင်း၊ ပစ်ခြင်းနှင့် နောက်ဆုံး နပန်းသတ်ပွဲကို ထည့်ပေးကြသည်။ ပြေးပွဲများကို လူသန်ကြီး(ဟာကျားလီ)က၊ (၂၂၀)ကိုက်၊ (တစ်စတော်မီယမ်-Stadium) ဟု သတ်မှတ်ခဲ့ရာမှ ယခုတွင် အားကစားပွဲရုံများကို (စတော်မီယမ်-Stadium) ဟု ခေါ်ဆိုခဲ့ပေသည်။ ထိုမှုစ၍ Mass Sport ကို စတင်ခဲ့သည်ဟုဆိုပါသည်။

အိုလံပစ်အားကစား စတင်သည့်အချိန်အခါမှုစ၍ ကုန်ထုတ်စွမ်းအားမြှင့်တင်ရေး၊ စစ်မက်ရေး ရာ၊ နိုင်ငံတော်ကာကွယ်ရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုထိန်းသိမ်းရေးတို့တွင် ကျွန်းမာကြံ့ခိုင်သော လူထုဖြင့် ကိုယ်လက်လှပ်ရှားအားကစားကို အခြေခံခဲ့ကြောင်း သိရပေသည်။

(၁၉၆၄) ခုနှစ် မေလ (၁၄) ရက်နေ့တွင် မြန်မာနိုင်ငံ၊ အားကစားနှင့်ကာယ်ပညာကော်မတီကို ဖွဲ့စည်းခဲ့သည်။ တိုင်း/ခရိုင်/မြို့နယ်/ကျေးရွာများအထိ အဆင့်ဆင့် အားကစားဆပ်ကော်မတီများကိုလည်း ဖွဲ့စည်းပေးခဲ့သည်။ လူထုအားကစားကို ပိုမို၍ ကျယ်ကျယ်ပြန်ပြန် လုပ်ဆောင်ခဲ့သည်။ (လူတစ်စုအား ကစားမှ လူထုအားကစား)သို့ဟူသော ဆောင်ပုဒ်ကိုလည်း ခိုင်ခိုင်မာမာ စိုက်ထူခဲ့လေသည်။ ကျွန်းမာရေး အတွက် အားကစားတွင် လူထုတစ်ပို့ဗို့ ပါဝင်လာရေးကို အားသွေ့နှစ်စိုက် ဆောင်ရွက်ခဲ့လေသည်။

၁၉၆၄ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ(၁၇)ရက်တွင် အားကစားနှင့်ကာယ်ပညာကော်မတီ လူထုအားကစားပညာပေးဌာနစိတ် အစည်းအဝေးမှ ဒီဇင်ဘာလကို ပြည့်သူအားကစားလ(သို့မဟုတ်)လူထုအားကစားလ အဖြစ် ကျင်းပရန် ဆုံးဖြတ်ခဲ့လေသည်။

ထိုအပြင် အားကစားနှင့်ကာယပညာကော်မတီ အတွင်းရေးမှူး၊ ညန်ကြားရေးမှူးချုပ်၊ အငြိမ်းစား မိုလ်ချုပ်မှူးကြီး (ဦးဂုဏ်ရှိန်) ကလည်း ပြည်သူ့အားကစားလ(လူထုအားကစားလ) ကျင်းပရ ခြင်းမှာ---

- (က) တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံခိုင်ရေး
- (ခ) အားကစားကို စိတ်ပါဝင်စားလာရေး
- (ဂ) လူထုအားကစားတွင် ပါဝင်ကစားလာရေး
- (ဃ) စနစ်တကျ ယုဉ်ပြိုင်လာရေး
- (င) လူအများစုမှ အဆင့်ဆင့် ရွှေးချယ်၍ ပြိုင်ပွဲဝင် အဆင့်မြင့်မားလာစေရန်

ဒီဇင်ဘာလသည် အေးချမ်းသာယာပြီး လူပ်ရှားမှုနည်းပါးကာ လေးလံထိုင်းမှုင်းခြင်းများ ရှိတတ် သဖြင့် ပြည်သူ့အားလပ်ရက် စနေ/တန်ခိုင်နေ့များတွင် လူထုလူတန်းစားအလွှာအသီးသီး ကိုယ်လက် လူပ်ရှား အားကစားတွင် ပါဝင်လာစေရန် ရည်ရွယ်၍ သတ်မှတ်ရရှိကြောင်း ရှင်းပြလေသည်။

ဤကဲ့သို့ အားကစားနှင့်ကာယပညာကော်မတီ အဆင့်ဆင့်ကြိုးပမ်းမှုကြောင့် အမျိုးသားကျန်းမာကြံခိုင်ရေးတွင် အရေးပါသော ကြံခိုင်စွမ်းရည် စီမံကိန်းတစ်ရပ်ကိုချမှတ်၍ လူထုစုပေါင်း ကိုယ်လက် လူပ်ရှားကျန်းမာရေး လေ့ကျင့်ခန်းများကို အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ခဲ့ရာတွင် နံနက်တိုင်း ရေဒီယိုနှင့် တို့မှုလည်း ကျန်းမာကြံခိုင်ရေးအတွက် အတွဲ(၁)၊ အတွဲ(၂) လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပို့ချိန် ခဲ့သည်။

အရှိန်အဟုန်မြှင့်တင်၍ လူထုအားကစားလူပ်ရှားမှုကို ဆောင်ရွက်ရာတွင် ဟသားတခရိုင်သည် (၁၉၆၇)ခုနှစ် (၁၉၇၁) ခုနှစ်အထိ (၄) နှစ်တိုင်တိုင် မြန်မာပြည် တစ်ပြည်လုံး အတက်ကြွေဆုံး အားကစား လူပ်ရှားမှုဆု (ဒိုင်း) ကို ဆွတ်ခူးနိုင်ခဲ့သည်။ ယခုတိုင် လေးနှစ်ဆက်တိုက် ရရှိသော မြို့နယ်/ခရိုင်/တိုင်း/ပြည်နယ်ဟူ၍ မတွေ့ရသေးပေ။

ထိုအချိန်တွင် လူထုအားကစားနှင့် ကျန်းမာကြံခိုင်သော ပြည်သူ့လူထုတဲ့မှ လူကောင်းလူတော် အားကစားသမားများကြောင့် မြန်မာ့အားကစားအသင်းသည် (အရှေ့တောင်အာရု) တစ်ခွင်တွင် တိုက်တိုင်းအောင် အားကစားအသင်း ဖြစ်ခဲ့လေသည်။ ဒုတိယအကြိမ်နှင့် ပွဲမအကြိမ် အရှေ့တောင်အာရု ကျွန်းဆွယ်ပြိုင်ပွဲတွင် နိုင်ငံအလိုက် အဆင့် (၁)တွင် ရပ်တည်နိုင်ခဲ့ပြီး မာဒေးကားဖလား၊ မာရာဟာလင်ဖာလား၊ ပတ်ချုပ်ဖလား၊ အာရုလူငယ်ပြိုင်ပွဲနှင့် အိုလံပစ်ပြိုင်ပွဲများတွင် ဆွတ်ခူးနိုင်ခဲ့သည်။ သို့ကြောင့်လည်း လွှတ်လပ်သော မြန်မာနိုင်ငံတွင်

- နိုင်ငံနှင့်လူမျိုး တည်တဲ့ခိုင်မြေရေး.....
- အမျိုးသား ကျန်းမာကြံခိုင်ရေး....

- နိုင်ငံတော်ကာကွယ်ရေးနှင့် ကုန်ထုတ်စွမ်းအား မြှင့်တင်ရေးအတွက် စိတ်ရောကိုယ်ပါကျွန်းမာကြံခိုင်သာ ပြည်သူလူထုနှင့် တည်ဆောက်ရန် ဟု ကျွေးကြော်ခဲ့ပြန်သည်။

နုပါသက်ရှည် ကျွန်းမာရေးအတွက် "ကိုယ်လက်လှပ်ရှားအားကစား ကျွန်းမာခြင်းသည် လာသိတစ်ပါး" ဟုဆိုသည့်အတိုင်း မြန်မာပြည်လွှတ်လပ်ရေးရတော့မည် ဖြစ်သော်လည်း ကျွန်းမာကြံခိုင်သာ ပြည်သူလူထုဖြစ်ရေးအတွက် စစ်ဘေးဒဏ်ကြောင့် အဘက်ဘက်က ချို့ယွင်းနေသော မြန်မာနိုင်ငံပြည်သူလူထုအောင်ဆန်းက ကာယဗ္ဗလ ဦးရှိနှင့်တပည့် လူသနကြီး ဦးဇော်ဝိတ် တို့ကို (၂၇.၇.၄၆) ရက်စွဲပါစာဖြင့် ခေါ်ယူဆွေးနွေးခဲ့ရာ တစ်နေကုန်ခဲ့သည်ဟုဆိုပါသည်။ ဤအချိန်မှစ၍ ခေါင်းဆောင်ကြီး ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းနှင့် ဆရာတိုးရှိနိုင်တို့သည် Mass Sport (လူထုအားကစား/ပြည်သူ့အားကစား)နှင့် ကျွန်းမာရေးကို စိတ်ဝင်စားခဲ့ကြောင်း သိရှိရပေသည်။

ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းက ကျိုးကြွေဆံကွင်းကြီးကို အားကစားကွင်း/အားကစားရုံများ တည်ဆောက်၍ လူထုအားကစား ပညာပေးသင်တန်းကျောင်းများ ဖွင့်လှစ်ရန် စီမံကိန်းရေးဆွဲခဲ့လေသည်။ မြန်မာအားကစားတိုးတက်ရေးနှင့် ပြည်သူလူထု ကျွန်းမာကြံခိုင်ရေးအတွက် အုတ်မြစ်ချွဲခဲ့သော စီမံကိန်းသည် ယနေ့ ကျွန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာန ပေါ်ပေါက်လာသောကာလုံး အားကစားနှင့် ပညာရေးပေါင်းစပ်သင်တန်းကျောင်း (အား/ကာသိပုံ) ဘောလုံးအကယ်ဒမီကျောင်းများ၊ နည်းပြန့် ဒိုင်သင်တန်းများ၊ အပြန်အလှန်ချစ်ကြည်ရေး အားကစားပြိုင်ပွဲများကို ကျင်းပနိုင်ခဲ့လေသည်။

ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရဟူသော အပေါ်ကြောင်းတရား(၄)ပါးနှင့်အညီ၊ ပထဝါ၊ အာပေါ့၊ ဝါယော၊ တောောဟူသော ဓာတ်ကြီးလေးပါး မျှတသောကြောင့် လူရယ်လိုဖြစ်လာလျှင် ဆန္ဒအပြင်းပြဆုံးမှာ ကိုယ်ရောစိတ်ရော ကျွန်းမာကြံခိုင်သာ (Sound Body Sound Mind) ပင်ဖြစ်သည်။ "အာရောဂျာပရမဲ့ လာသံ" ဟု ဆိုရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်းမာခြင်းသည် လာသံတစ်ပါးဖြစ်သည်။ (Health is Wealth) ဟုဆိုရာတွင်လည်း သွေးလေညီညွတ်မျှတစေရန်၊ ငွေကုန်ကြေးကျမများဘဲ လူကြီး/လူလတ်/လူငယ်-ရာသီဥတု နေရာမရွေး ကျွန်းမာရေးအတွက်လုပ်ဆောင်ရန် ကိုရိယာလွှတ်လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် လမ်းလျှောက်လေ့ကျင့်ခန်းသည် အသင့်တော်ဆုံးဟု ဆိုရာဝယ် ဖိနပ်မပါ၊ ခြော့လာနှင့် လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် ကျွန်းမာရေးကို ပိုမိုအားပေးသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းနှင့် သွေးအသွားအလာကို ပိုမိုကောင်းစေသည်ဟု မြန်မာနည်းအရ မြေဓာတ်ရသည်ဟု ဆိုပေသည်။

လမ်းလျှောက်သူနှင့် ကိုယ်လက်လှပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်သူများအတွက် သက်ဆိုင်ရာလေ့ကျင့်ခန်းပြီးလျှင် မြန်မာအယုံဖွေ့ဒေသ ဆေးသိပုံပညာရှင် (နာဂတ်နာဘိဝံသ) ဆရာတော်ကလည်း ဤသို့ မိန့်မှာခဲ့လေသည်မှာ-

- ရေအေးအေးဝအောင်သောက်ပါ။ တဖြည်းဖြည်းသောက်ပါ။ ချွေးတိတ်အောင်စောင့်ပါ။

- သွေးတိုးနှင့် အဆိုဝယူများ ရေကြည်အေးအေးတွင် သံပုရာ/ရှောက်ရည်နှင့် ပျားရည်စစ်စစ်ကို လိုသလောက် ထည့်ချွဲသောက်ပါ။
- ဆီးပူရောဂါ၊ အသည်းမြောက်ရောဂါ၊ သွေက်ချာပါဒောဂါနှင့် လေငန်း (ဆုံးစွဲနာ) လေဖြတ် ခြင်း၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ အသောင်းအညာ ထုံကျင်ကိုက်ခဲမှု၊ ဆီးကျိတ်ရောင်ခြင်းရောဂါကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပြီး မိန်းမကိစ္စအဝဝကို ပြီးစေသည်ဟု ဖော်ပြထားပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ရောအရွယ်သို့ ရောက်လျှင် အားပျော့လျက် သေမင်းနောက်သို့ လိုက်ပါရန်၊ သို့တည်းမဟုတ် သေမင်းကို တွန်းလှန်ဖြေဖျက်ရန်ဟု လမ်းနှစ်လမ်းကို ရွှေးချယ်ရပေမည်။ သင်သည် အသက်ရှည်လိုလျှင် အသက်ရှည်ရန် လုံလထုတ်ရမည်။ အသက်ရှည်ရန် ကြိုးပမ်းခြင်းသည် အသက်ရှည် ကြောင်းပင်ဖြစ်၍ ခန္ဓာကိုယ်ရောစိတ်ပါ ကျွန်ုးမှာကြံခိုင်ဖို့ ကိုယ်လက်လှပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းကို လုပ်ရပေ မည်။

ယနေ့ကမ္မာတွင် ကိုယ်လက်လှပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းနှင့် လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် ကျွန်ုးမှာကြံခိုင်မှ သာမက၊ မကျွန်ုးမှာသော ရောဂါဝေဒနာရှင်တို့ကို ရောဂါကုတုံးတစ်ခုအဖြစ် ကမ္မာဆေးပညာရှင်များက လက်ခံလာကြပေသည်။

ရောဂါဘယကို ကြို့တင်ကာကွယ်ခြင်းသည် ကုသခြင်းထက် ပို၍ကောင်းသည်ဟု ဆိုသည့် အတိုင်း စိတ်ရာကိုယ်ပါကျွန်ုးမှာကြံခိုင်မှုအတွက် အမေရိကန် သမ္မတကြီး "အော်ရောဟင်လင်ကွန်း" သည် လမ်းလျှောက်ခြင်းကို နှစ်သက်သည်။ စာရေးဆရာကြီး "ဘားနှုန်းရော"မှာလည်း နံနက်စောစော လမ်းလျှောက်ပြီး စာရေးသည်ဟု ဆိုပါသည်။ စာရေးဆရာ "ဒဂုံးရွှေများ" ကလည်း နံနက်စောစော လမ်းလျှောက်ပြီးမှ စာရေးသည်ဟုဆိုပါသည်။

စံပြန်မှနာတစ်ခုမှာ - အမေရိကန်သမ္မတ "ထရူးမင်း" သည် နံနက်စာမစားမီ နေ့စဉ်လမ်းလျှောက် ခြင်းသည် ဆေးဝါးကုသခြင်းဟု ဆိုပါသည်။ တစ်နေ့လျှင် မိနစ်(၃၀)ခန့်ကြာအောင် သွေက်သွေကျွေး ထွက်အောင် လမ်းလျှောက်လေ့ရှိပါသည်။ မည်မျှအရေးကြီးသည်ကိစ္စရှိပါစေ မိနစ်(၃၀)ခန့်ကို လမ်းလျှောက် ချိန်ထားလေ့ရှိပါသည်။ အလုပ်ခွင့်သို့လည်း လမ်းလျှောက်သွားလေ့ရှိပါသည်။ လမ်းလျှောက်ရန် အချိန်မ ရပါက စိတ်ကြားထားသောနေရာများသို့ လမ်းလျှောက်သွားလေ့ရှိကြောင်း၊ ငှါးအတွက် နေ့စဉ် လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် ကိုယ်လက်လှပ်ရှားဆေးတစ်ပါးဟု ဆိုပါသည်။

အချိန်မှန်မှန် လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် ဆံချည်မျှင်ခန့် သွေးကြောကလေးများကို နိုးထစ္စ၍ ကြိုက်သားများကို သန်မာစေသည်ဟု နော်ဝေးတဗ္ဗာသို့လုံးမှ မီးကမ္မာဖော်ပညာရှင် ဒေါက်တာ မော်လန်း(စံ)က (၁၉၆၅)ခုနှစ်ကပင် စာတမ်းတစ်စောင် ပြုစုခဲ့ပေသည်။

ဂီရိယမရှိ၊ ပျင်းရိရိနှင့်၊ မလှပ်မရှား၊ အလကားထိုင်၍ အစားအသောက်လွန်ကျိုးကာ မိမ်ခံသော အကျင့်သည် အထွေထွေသောရောဂါများကို ကပ်ညိုစေသည့် အကြောင်းတရားဖြစ်သည့်အပြင် အိုလွယ်၊ နာလွယ်စေသော၊ အကြောင်းတရားလည်းဖြစ်သည်ဟု ဆိုပါပေသည်။ ထို့ကြောင့်ရောဂါဖြစ်မှ ကုသခြင်း

ထက်၊ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းကကောင်းသည်ဟု (Prevention is Better than cure)ဟု ပညာရှင်များက ဆိုပါသည်။

မြန်မာတို့၏ အလေ့အထမှာ ဆီကို စားသုံးမှုများခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ဆီမပါလျှင် ဟင်းမချက်တစ်ကြပေ။ ဆီတွင် ကိုလက်စထရော(Cholesterol) အများဆုံးပါဝင်သည်။ ဆီကို မြန်မာပြည်တွင် မြေပဲ၊ နှမ်း၊ နေကြာစွေတို့မှုထုတ်လုပ်လေရာ အဆီဓာတ်အများဆုံး အသီးအနှစ်ဖြစ်လေသည်။ ထိုကြောင့်လည်း F.D.A (အစားအသောက်နှင့်ဆေးဝါးကွက်ကဲရေးကော်မတီ)က လူများနှင့်မသင့်လျှော်သော တားမြစ်ကုန်ပစ္စည်းများကို စစ်ဆေးခဲ့လေသည်။

ကိုလက်စထရောအဆီဓာတ်များသည် နှလုံးသွွေးကြာတွင် စုဝေးနေပြီး နှလုံးသွွေးကြာကျဉ်းရောဂါကိုဖြစ်စေသည်။ နှလုံးရောဂါမှုတာဆင့် သွွေးတိုးနှင့်ဆီးချိုးရောဂါပါလာရာ အသံတိတ်လူသတ်သမားဟု ဆေးသမားတော်တို့က ဆိုပါသည်။ ထိုအလေ့အထကြာင့် မြန်မာပြည်တွင်သာမက ကမ္ဘာမှုလည်း အသက်(ငါဝ)ကျော်လာလျှင် ဗိုက်စူး၍ ဝါဖြူးလာတတ်ပေသည်။ ထိုကြောင့်ပင် အားကစားမလိုက်စားသူများ၊ ကိုယ်လက်လူပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်း မလုပ်သူများအတွက် လွှာယ်လင့်တကူ နှလုံးရောဂါဖြစ်စေသည်။ ထိုပြင် နောက်ဆက်တွဲရောဂါများကိုလည်း အလွယ်တကူ ဖြစ်စေသည်။ ထိုရောဂါများကို တားဆီးနိုင်သော ကိုယ်လက်လူပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းတွင် အလွယ်ကူဆုံးနည်းမှာ လမ်းလျှောက်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ထိုကြောင့်ပင် ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (W.H.O)ကလည်း "Move For All" ကိုယ်လက်လူပ်ရှားအားကစားဟူသော ဆောင်ပုဒ်ကို ရေးဆွဲခဲ့ပါသည်။ ကိုယ်လက်လူပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်း မရှိသောသူများကြာင့် နှစ်စဉ်(၂)သန်းခန့် မကူးစက်တတ်သောရောဂါမဟုတ်သည့် သွွေးတိုး၊ ဆီးချိုး၊ အဝလွှာန်ရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါ စသည်တို့ဖြင့် သေဆုံးကြသည်ဟု ဆိုပါသည်။

ထိုကြောင့် နှပါးသက်ရှည် ကျန်းမာရေးအတွက် "ကိုယ်လက်လူပ်ရှားအားကစား၊ ကျန်းမာခြင်းသည် လာသိတစ်ပါး" ဖြစ်ကြောင့် သက်သေပြနိုင်ရန် ကိုယ်တိုင်ကောင်းကျိုးခံစားနိုင်ရန် ယနေ့မှစ၍ ကိုယ်လက်လူပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။ မနက်ဖြန်လည်းလုပ်ပါ။ နောက်နော်များတွင်လည်း လုပ်ပါ။ နွေးမှုး၊ ဆောင်း၊ ရာသီမရွေး တစ်နှစ်ပတ်လုံး လုပ်ပါဟူ၍ တိုက်တွန်းလိုက်ရပါတော့သည်။

ဦးဇင်မင်းဝင်း

ကျွန်းမာစေကြောင်းနည်းလမ်းကောင်း စုပေါင်းဆင်နဲ့ လူထုလမ်းလျှောက်ပွဲ

၁၃

ခြေလျင်လမ်းလျှောက်ခြင်းကို အမျိုးသားကျန်းမာရေး လုပ်ငန်းတစ်ရပ်အဖြစ် ဦးတည်လျက် ပြည်သူများ စိတ်ပါဝင်စားလာဖော်ရန် စည်းရုံးလွှာဆောင်ရွက်ခဲ့သည့် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့သည် (၁၉၃၂) ရန်စွဲ မြန်မာပြည်၏ ပေါ်ပေါက်လာခဲ့သည်။ ထိုအဖွဲ့မှာ "မြန်မာပြည်ခြေလျင်အဖွဲ့" ကြီးပင် ဖြစ်သည်။

မြင့်မားသော ရည်ရွယ်ချက်များဖြင့် မြန်မာပြည်ခြေလျင်အဖွဲ့ကို စတင်တည်ထောင်သူများမှ ကာယဗ္ဗလ ဦးရှိန်၊ ဦးအုန်းခင် (ဗမာ့ခေတ်မိုးကြိုး-အုန်းခင်)၊ ဦးဇော်ဝိတ်နှင့် ဦးစံသင်တို့ ဖြစ်ကြသည်။ မြန်မာပြည်ခြေလျင်အဖွဲ့ကြီး စတင်ဖြစ်ပေါ်လာပုံမှာ ဤသို့ဖြစ်သည်။

ဦးအုန်းခင်သည် သူ၏နှလုံးရောဂါကို အထူးကုဆရာဝန်ကြီးထံ သွားရောက်ကုသရာ ဆရာဝန်ကြီးက "ခင်ဗျားရောဂါ အမြေအနေက အတော်ဆိုးနေတယ်၊ ခင်ဗျားနောက်ထပ်နေရလှလျှင် အလွန်ဆုံး မြောက်လဘ" ဟု မှတ်ချက်ချလိုက်လေသည်။ သိုဖြင့် ဦးအုန်းခင်သည် သူ့ရောဂါအတွက် အနားယူရန် အလုံ စရာဝတီလမ်းသို့ ပြောင်းရွှေနေထိုင်ခဲ့လေသည်။

အရိုးပေါ် အရေတင်နေသည့် နှလုံးရောဂါသည် ဦးအန်းခင်သည် ညနေတိုင်း ဧရာဝတီလမ်းပေါ်
တွင် ကတောင်းမြှောင်အောင်ကျိုးက်၍ "မလိုက်ဘွဲ့၊ ချလိုက်ဘွဲ့၊ ဗမ္မာသတ္တိဘွဲ့"
ဟု အလေးမလေ့ကျင့် နေရာသို့ စောင်ခြဲလေးနှင့် လာရောက်ငေးမောက်ညွှန်လေ့ရှိသည်။

ခြေလျင်လျောက်ခါစတွင် ဦးအုန်းခင်သည် ဓာတ်တိုင်နှစ်တိုင်လောက် လျောက်လျင်ပင် မောပန်းနေသဖြင့် မကြာခဏထိုင်၍ နားခဲ့ရသည်။ တဖည်းဖြည်းတိုး၍ လျောက်စေခဲ့ရာ မကြာမီ နှလုံးရောဂါရှင် ဦးအုန်းခင်တစ်ယောက် ခရီးအတော်ပေါက်အောင်ပင် လျောက်လာနိုင်သည်။ သည့်နောက်တွင်မူ အလုံမှ အင်းစိန်သို့ပင် ဖီနှပ်မပါဘဲ ခြေလျင်လျောက်နိုင်သည်ထိ သူ၏ ကျိုးမာရေးမှာ များစွာတိုးတက် ကောင်းမွန်လာလေသည်။ နှလုံးရောဂါအထူးကုဆရာဝန်ကြီး ကာနယ်လက်၏ ခြားက်လသာ နေရတော့ မည်ဆိုသော မှတ်ချက်သည်လည်း တက်တက်စင်အောင်လွှဲလျက် သဘာဝကပေးသည့် ခြေလျင်လမ်း လျောက်ခြင်း၊ ကျိုးမာအသက်ရှည်ဆေးဖြင့်ပင် နှလုံးတုံးရောဂါမှာ လုံးဝပျောက်၍ ကင်းစင်သွားခဲ့လေသည်။

နိုင်ငံနှင့်လူမျိုး တည်တံခါ်မြဲရေးသည် လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ Sound mind sound body စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာကြံခိုင်မှုပေါ်တွင် များစွာမူတည်နေပေသည်။ လူမျိုးပြန်းတီးခြင်းမှ ကြိုတင် ကာကွယ်ရန် ကျန်းမာကြံခိုင်မှုဖြင့် ကြိုတင်ပြင်ဆင် ကာကွယ်ရန်လိုပေသည်ဟု ဖြိတိသွေလူမျိုး Health ကျန်းမာရေး မဂ္ဂဇင်းထုတ်ဝေသူ၊ ကာယ်လသမား ဗာနာမက်ဖက်ဒင် (Barmer Mc Fadden) က လှုံးဆော်ရေးသားခဲ့ပေသည်။

ဤသို့ဖြင့် နယ်ချွဲအက်လိပ်တို့ ကိုလိုနိုင်ခေတ်တွင် မြန်မာများ ကျန်းမာကြံခိုင်ရေးအတွက် တပ်လှန် နှီးဆော်ပေးခဲ့သည့် ခြေလျှင်အဖွဲ့ကြီးကို (၁၉၃၂) ခုနှစ်ဦးတွင်ပင် ဦးအုန်းခင်နေထိုင်ရာ အလုံးရောဝတီ လမ်းအမှတ်(၃၄) တွင် ဖွဲ့စည်းတည်ထောင်ခဲ့ကြသည်။ မြန်မာပြည်ခြေလျှင်အဖွဲ့၏ ခြေလျှင် လျှောက် ခြင်း၏အကျိုးကို လက်တွေ့ခံစားမှုရခဲ့သည်မှာ ဦးအုန်းခင်ပင်တည်း၊ ဟူ၍ ဦးအုန်းခင်က သူရှိယ သတင်းစာတွင် အောက်ပါအတိုင်းဖော်ပြခဲ့သည်။

"အချင်းတို့ နံနက်စောစော လမ်းလျှောက်ခြင်းဖြင့် ခံစားရမည့် အကျိုးကား မြောက်မြားလှ၏။ ကျွန်ုပ်တို့ ရေးသားဖော်ပြခြင်း၏ မတတ်နိုင်ပေ။ ကိုယ်တိုင်လမ်းလျှောက်ခြင်းဖြင့်သာ ခံစားကြပါကုန်" ဟု ခြေလျှင်၏ အာနိသင်များကို စာတွေ့ရောင်းတွေ့ပါ လှုံးဆော်ရေးသားခဲ့လေသည်။

"အချင်းတို့၊ သင်တို့သည် ကျန်းမာရျှု အသက်ရာကျော်နေလိုသည် ဓကန်ဖြစ်အံ့။ ...ယနေ့ ယခုက စဉ်လည်း နံနက်စောစော လမ်းလျှောက်ခြင်းဖြင့် ငါတို့သည် အသက်ရှင်စုံသောသူများဖြစ်သည်ဟူ၍ လူသိနှစ်ကြား ကြည်လိုက်ကြပါကုန်။ ဤသည်ကား သင်တို့၏ ရှေးဦးစွာပြုအပ်သော ဝတ္ထရားများပင်တည်း။"

မြန်မာပြည်ခြေလျှင်တပ်ဖွဲ့၏ ဒုတိယအကြိမ်မြောက် မိုင် (၂၀) ခြေလျှင်လျှောက်ပွဲကို (၁၉၃၃) ခု ပြုဂုဏ်လ (၈) ရက်နေ့တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ ခြေလျှင်အဖွဲ့၏ အမျိုးသားကျန်းမာရေး၏ ခြေလျှင် လမ်းလျှောက်ပွဲများ ကျင်းပနေချိန်တွင် လွတ်လပ်ရေးကို မွတ်သိပ်နေကြသည့် မြန်မာပြည်သူလူထုကို ဖြိတိသွေနယ်ချွဲအစိုးရက မြန်မာအချင်းချင်း စိတ်ဝမ်းကွဲပြားအောင် နည်းပရိယာယ်ဖြင့် စီမံ ပေးလိုက် သော အီနှီယနှင့်ခွဲရေး၊ တွဲရေး လှိုင်းတံ့ဌီးများ တစ်နှစ်ငံလုံး ပြင်းထန်နေသော ကာလဖြစ်သည်။ လမ်းလျှောက်ကြသည့်အခါတွင်လည်း ခွဲရေးနှင့် တွဲရေးထောက်ခံသူအဖွဲ့ဝင်များ နှစ်မျိုးစလုံးကို မကြိုက် သူများမှာ လမ်းလျှောက်ကြရင်း တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး၊ တစ်ဖွဲ့နှင့်တစ်ဖွဲ့၊ ထွေကြပေါ်ကြ၊ ကလိကြ၊ ယိုကြ သဖြင့် တဝါးဝါးတေားဟားနှင့် ရှိခဲ့ကြသည်။ ဝါဒခံယူချက် ကွဲပြားခြားနားသော်လည်း အမျိုးသားရေး ခြေလျှင်လမ်းလျှောက်ပွဲကိုမှ အတူတကွ လက်တွဲ၍ ပါဝင်လမ်းလျှောက်ကြသည်။ ဤသည်ကား ကျန်းမာရေးအတွက်ပင် ဖြစ်တော့သည်။

ရန်ကုန်မြို့တွင် လမ်းလျှောက်ပြုပွဲ ကျင်းပနေစဉ် (၁၉၃၃)ခု၊ အောက်တို့ဘာလ (၇) ရက်နေ့တွင် သံလျှင်ဘီအိုစီ ကုမ္ပဏီစာရင်းကိုင်ဌာန ခြေလျှင်အဖွဲ့ခေါင်းဆောင် ဦးဘိုးသိန်းက ကြီးမှား၍ သံလျှင် သပြေကန် အသွားပြန် မိုင် (၂၀) ခြေလျှင်လမ်းလျှောက်ပြုပွဲ ကျင်းပသည်။ ထိုပြုပွဲတွင် ပြုပိုင်ဖော်များ အပေါ် အပြတ်အသတ်ချိန်၍ အနိုင်ယူခဲ့သူကားနောက်တွင် တိုင်းသိပြည်သိဖြစ်လာသော အလုံနှီးကွန်မြှာနစ် ခေါင်းဆောင်ဖြစ်လာမည့် ကိုစိုး (သခင်စိုး) ပင် ဖြစ်လေသည်။

ပြည်သူ့အများက အမျိုးသားကျန်းမာရေးခြေလျင်လျှောက်ခြင်းကို စိတ်ပါဝင်စားလာကြသည့်
အခါ မြန်မာ့အလင်းသတင်းစာက "လမ်းလျှောက်သောခေတ်"ဟု အမည်ပေးသည်။

ခြေလျင်လုပ်ငန်းကို အမျိုးသားကျန်းမာရေးအတွက်သာ မဟုတ်ဘဲ ချွေတာရေးအတွက်
ဆောင်ရွက်ကြပါ။ နိုင်ငံခြားသားကုမ္ပဏီများပိုင် မော်တော်ကား၊ ဓာတ်ရထား၊ မီးရထားများ မစီးကြဘဲ
မိမိတို့အလုပ်ဌာနများသို့ ခြေလျင်လျှောက်ကြရန် မြန်မာပြည်ခြေလျင်အဖွဲ့က တိုက်တွန်းပါဟူ၍ လည်း
ကောင်း၊ အမဲသား၊ ငါးစားခြင်းကြောင့် ရောဂါဘယ်ထူးပြောသည်ကို ဗျာန်ပြရေးသားပြီး အသားစား
ရှောင်ကြဉ်ရေးအဖွဲ့ကို မြန်မာပြည်ခြေလျင်အဖွဲ့မှ ဦးဆောင်ဖွဲ့စည်းသည်ဟူ၍လည်းကောင်း ရေးသား
ခဲ့ကြသည်။

(၁၉၃၅)ခု နောက်နေ့ထုတ် သူရိယသတင်းစာတွင် "မြန်မာတစ်ပြည်လုံး လမ်း
လျှောက်ကြမည်" ဟူသော ခေါင်းစဉ်ဖြင့်---- (၁၂၉၆) ခုနှစ်၊ တပို့တွဲလဆုတ် (၇) ရက်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ
(၂၄) ရက်၊ (တန်းနွေ့နေ့နေ့) သည် မြန်မာပြည်သားတို့၏ ကျန်းမာရေး ရာဇ်ဝင်တွင် မှတ်တမ်းတင်ရမည့်
ထူးခြားသောနေ့ကြီး ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ ထိုနေ့နံနက် (၅) နာရီတိတိအချိန်တွင် ရန်ကုန်မြို့နှင့်တက္က
မြန်မာပြည်တစ်ဝါမ်းလုံးရှိ မြို့ချာအပေါင်းတို့တွင် နေထိုင်ကြသော ပြည်သူတို့သည် (၁၄) မိုင်ခရီးကို
ခြေလျင်လျှောက်ကြပေမည်။

"ငါတို့လူမျိုး၏ ကျန်းမာရေးသည် ဆုတ်ယုတ်ပျက်ပြားခဲ့ချေပြီ၊ ဧည့်သားသိုးသိုး၊
ဖြူဖော်ဖြူရော်၊ ပိန်ကပ်ကပ်၊ ရှူးနာရီက်ကုန်း၊ ခါးချိတို့၏ ဦးရေသည် ငါတို့၏ ပြည်တွင်းတွင် တစ်နေ့
တစ်ခြားတိုးတက်များပြားလျက် ရှိချေပြီ။ ငါတို့သည် (၁၀) မိုင်၊ (၁၅) မိုင်၊ မိုင် (၂၀) ကိုပင် ခြေလျင်
လျှောက်သွားနိုင်စွမ်း မရှိဖြစ်ခဲ့ပြီတကား" ဟု မြန်မာတို့ သိရှိကုန်လေပြီ။

"ငါတို့၏ ဘိုးဘေးဘိုးဘော်တို့သော်ကား ငါတို့ကဲ့သို့ လူပျော့၊ လူညံ့၊ လူဘော်ကျော့၊ လူမိန်းမလျာ
တို့ မဟုတ်ကြချေ။ မကိုပူရ၊ အာသံ၊ ယိုးဒယားတို့သို့ ကုန်းကြောင်းခရီးဖြင့် ချိတက် တိုက်ခိုက်ကြကုန်
သော ယောက်ဗျားအာဇာနည်များသာလျှင် ဖြစ်ကြကုန်၏" ဟူ မြန်မာတို့ သတိရ ကြလေပြီ။

ထိုသို့ အာဇာနည် ယောက်ဗျားကောင်း ယောက်ဗျားမြတ်တို့မှ ဆင်းသက်လာကြသော ငါတို့သည်
ပျော့မှု၊ ညံ့မှု၊ လူတန်းမမဇ္ဈာ၊ လူရာမဝင်မှုနှင့် တင်းတိမ်ရောင့်ရဲလျက်နေကြခြင်းကား ရှက်ဖွံ့ဖြိုး
ကြီးသာလျှင် ဖြစ်တော့၏ဟု ရှက်ကြောက်ကြလေကုန်ပြီ။

ထိုမြန်မာတစ်ပြည်လုံးဆိုင်ရာ (၁၄) မိုင် လမ်းလျှောက်ပွဲကြီး ခမ်းနားကြီးကျယ်စွာ ပြီးစီး
အောင်မြင်စေခြင်းအလိုင်း၊ မြို့ချာအသီးသီးရှိ မြန်မာတို့၏ ကျန်းမာချမ်းသာစေကြောင်းကို မနောက်၊
ဝစ်ကံတို့ဖြင့် မေတ္တာပို့သကာဖြင့် မရောင့်ရဲသေးဘဲ၊ ကာယကံမှုဖြင့် ထိထိရောက်ရောက် မေတ္တာပို့လိုသူ
အပေါင်းတို့၏ အကူအညီဖြင့် ရန်ကုန်မြို့၊ မြန်မာပြည် ခြေလျင်အဖွဲ့က တာဝန်ယူဆောင်ရွက်မည်။

ထိုနေ့တွင် မြန်မာပြည်သူ ပြည်သားအပေါင်းတို့သည် ရဟန်းမိန်းမ၊ ရဟန်းယောက်ဗျား၊
ခေါင်းဆောင်နောက်လိုက်၊ အခွဲသမား၊ အတွဲသမား၊ သူဇ္ဇား၊ သူဆင်းရဲ၊ ယောက်ဗျားမိန်းမ၊ ကလေးသူ

ငယ်ပါမကျန် အယုတ်အလတ် အမြတ်အရွေး စည်းလုံးညီညာတ်စွာ မိမိတို့ ကိုယ်စိုကိုယ်ငှ ကျန်းမာမှ တို့ကို လေ့ကျင့်ရမည့်နေ့ဖြစ်လေသည် ဟု နှီးဆော်ခဲ့ပြန်သည်။

မျိုးချစ်ပုဂ္ဂိုလ်အပေါင်းတို့သည် မိမိတို့ဆိုင်ရာ မြို့ချာများတွင် အမြန်စည်းဝေးလျက် (၁၄) မိုင်ခရီး ကို မည်သည့်ဌာနမှ အစပြုလျက် မည့်သည့်ဌာနတွင် အဆုံးသတ်မည်။ ပါဝင်သူမြောက်မြားစေရန် မည်သို့ လုံးလပြုမည်၊ ဆော်ပြုတို့က်တွန်းမည်၊ (၁၄)မိုင် လျှောက်သောအခါတွင် ကောင်းမွန်စွာ လျှောက်နိုင်ကြရန်၊ မည်သို့လေ့ကျင့်စေမည်စသော အချက်တို့ကို ဆုံးဖြတ်ကြပါသည်။

အမျိုးသားကျန်းမာရေးမြေလျင်လုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် မြေလျင်နှင့်တောင်တက် အသင်းချုပ် ကို အမျိုးသားကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးကောင်စီ ဦးဆောင်မှုဖြင့် (၁၉၆၀) ပြည့်နှစ် နေ့နာဝါရီလ (၅) ရက်နေ့တွင် အောင်ဆန်းအားကစားပြိုင်ပွဲဝင်း၏ ဖွဲ့စည်းနိုင်ခဲ့သည်။ မြေလျင်နှင့် တောင်တက်အသင်းချုပ်ကြီး ဖွဲ့စည်းနိုင်ရေးအတွက် ကြိုးပမ်းဆော်ပြုခဲ့သူများမှာ စစ်ကြိုးခေတ်အလေးမ ချိန်ပို့ယံတစ်ဦးဖြစ်သူ ထိုလ်မှု။ကြိုးလအောင် (အပြို့စားညွှန်ကြားရေးမှုးချုပ် ကောင်းကင်နှင့်မြတိုင်းဌာန) အမျိုးသားကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးညွှန်ကြားရေးဝန် ဦးဇော်ဝိတ်တို့ ဖြစ်သည်။

လူဟာအသက်ပိုကြီးလာလေ ကိုယ်လက်လူပ်ရှားမှုကိုပါ ပိုအလေးထားဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ ကျေးလက်တော့ရှားမှု နေထိုင်ကြသူအများစုဟာ စားဝတ်နေရေးအတွက် နေ့စည်နှင့်အမျှ ထွန်ယက် စိုက်ပျိုး၊ ထင်းခုတ်၊ လယ်လုပ်စတဲ့ ဝန်းကျင်လုပ်ငန်းအလိုက် အမြတုလို လူပ်ရှားမှုတွေက ရှိကြတယ်။ ဒါကြောင့် သူတို့မှာ လူပ်ရှားမှုနည်းလိုဖြစ်တတ်တဲ့ ရောဂါမျိုး အဖြစ်နည်းကြသည်။

ကျွန်းတော်တို့မြှေ့နေလှထု အထူးသဖြင့် ကုလားထိုင်ထိုင်ရတဲ့ ဉာဏ်လုပ်သားတွေပေါ့ဖြား။ အဲသူတို့ ကျွန်းတော့ လူပ်ရှားမှုသိပ်နည်းကြတယ်။ မိမိခံတာကများနေသည်။ သွားကြလာကြတော့ မော်တော်ကား၊ မီးရထား၊ ဆိုက်ကားနဲ့ ပင်ပင်ပန်းပန်း လမ်းလျှောက်တယ် မရှိကြဘူး။ စားတော့လဲ အဆီအဆီမှုမှ ကြိုက်ကြတယ်။ အစားအသောက်ကြူးကြတယ်။ ဒီထဲ စီးကရက်၊ ဆေးလိပ်သောက်ကြသေးတယ်။ လူပ်ရှားမှုမရှိတော့ အဆီတိုးပြီး တဖြည်းဖြည်း ပိုက်တွေဆူလာကြတယ်။ ကျွန်းတော်တို့ ဗုံးမှုတော့ အဆီတိုးပြီး ဝဖြိုးလာတာကို တော်တော်များများက သဘောကျိုကြတယ်။ ရောဂါတစ်ရပ်လို့ မယူဆ ကြဘူး။ သူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်း မိတ်ဆွေတွေတွေကြရင် (ဟေ့ကောင်ကြီး၊ မင်းကတော့ စိတ်ချမ်းသာ လက်ချမ်းသာမှာ ဝလှ့ဖြိုးလိုပါကလားလို့) အဆီတိုးပြီး ဝဖြိုးလာတာကိုဘဲ ဝမ်းသာသတင်း ဆိုကြသေးတယ်။

အနောက်နိုင်ငံမှာတော့ အနောက်တိုင်းဆေးပညာအရ ဒါဟာ ရောဂါလက္ခဏာတစ်ရပ်ဘဲ။ သူတို့ ဆီမှာ အဆီတိုးပြီး ဝဖြိုးလာတာကို (အဝလွန်ရောဂါ) ရောဂါတစ်ရပ်လို့ ယူဆကြတယ်။ ဆေးဝါးအမျိုးမျိုး၊ ကျွန်းမာရေး လေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးမျိုးနဲ့ အဆီမတ်အောင် တားဆီးကြတယ်။

လူပ်ရှားမှုနည်းသူ၊ အစားကြူးသူ၊ ဆေးလိပ်သောက်သူတွေဟာ လူပ်ရှားမှုမရှိတော့ အဆီတိုးပြီး ဝဖြိုးလာတယ်။ မကြောပါဘူး၊ အဲခုံလူတွေဟာ နှုလုံးသွေးကြောကျိုးရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ ဆီးချို့

ရောဂါစတဲ့ရောဂါအမျိုးမျိုး ရလာကြတာပါဘဲ။ အထူးသဖို့ ဒီရောဂါတွေဟာ အသက်အချယ်ကြီးလာပြီး မြို့နေလူထုတွေရတဲ့ ရောဂါမျိုးတွေဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဒီရောဂါတွေက ကင်းဝေအောင် လူတိုင်းနေစဉ်ကိုယ်လက်လှပ်ရှားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ကျွန်ုတော့ယုံကြည်ချက်အရ ပြောရလျှင် ဒီထဲမယ် အကောင်းဆုံးလှပ်ရှားမှုကတော့ လမ်းလျှောက်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်ဟု (ကျွန်ုးမာရေးဝန်ကြီးဌာန) ဆေးပညာဦးစီးဌာန၊ ညွှန်ကြားရေးမျိုးချုပ် ဒေါက်တာခင်မောင်ဝင်းက (၁၉၇၇) ခုနှစ်ကပင် တင်ပြခဲ့သည်။

၁၉၅၀ ခုနှစ် (အမျိုးသားကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးကောင်စီ) (National Fitness Councin N.F.C) ခေတ်မှ (၁၉၆၄)ခုနှစ် အားကစားနှင့်ကာယပညာကော်မတီ စတင်ပေါ်ပေါက်လာသည်နှင့် လူထုအားကစား Mass Sport ကို အရှိန်အဟန်မြှင့်တင် ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်မှာ ယခုခေတ် (ကျွန်ုးမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန) ခေတ်အထိ ဖြစ်ပါသည်။

ယခုခေတ်လူငယ်များတွင် တစ်ကိုယ်ရေကျွန်းမာရေးထက် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှု များနေသော ကြောင့် သက်ဆိုင်ရာတာဝန်ရှိသူများက (အားကစားမြှင့်တင် စိတ်လန်းရွင် တားမြစ်ဆေး)ဟု ဆောင်ပုဒ်ကို ထုတ်ပြန်ခဲ့ပါသည်။

လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀ ကပင် ဟောကြားခဲ့သော ဗုဒ္ဓဘာရားရှင်က လူပုဂ္ဂိုလ်များတွင် လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ရဟန်းသံပါဏ်များတွင် စကြံ့လျှောက်ခြင်း၏ အကျိုးများမှာ "ခရီးသွားနိုင်၊ ကြံ့ခိုင်အားအင်၊ ကင်းစင်ရောဂါ၊ အစာကြည်ကို မပျက်သမာဓိ၊ ငါးပါးရှိ၊ များ၏ စကြံ့အကျိုးတည်း" ဟူ၍ ဟောကြားခဲ့ပါသည်။

မိုးညှင်းဆရာတော်ဘုရားကြီးကလည်း (မိုးညှင်းတရား၊ ယုံပွားများလျက်၊ ကြိုးစားလမ်းလျှောက် အထမြောက်သူ၊ ပြည်နိုဗ္ဗားကို । လွှာယ်ကူရောက်ကြောင်း တရားကောင်း၊ အပေါင်းမှတ်ကြစေ) ဟု ဟောကြားခဲ့ပါသည်။

ကမ္မာကျော် မဂ္ဂဇင်းတစ်ခုဖြစ်သော Reader's Digest ကလည်း

- လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် အားကစားရုံ၊ အားကစားခန်းမ မလိုဘဲ လေ့ကျင့်နိုင်သော ကျွန်ုးမာရေး လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်သည်။
- ဆေးဝါးမလိုသော ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက် ဆေးညွှန်းလည်းဖြစ်သည်။
- အစားလျော့စားရန်မလိုသော ကိုယ်အလေးချိန်လျော့နည်း(သို့) ထိန်းသိမ်းနည်း ဖြစ်သည်။
- ဆေးလုံးဝသောက်ရန်မလိုသော စိတ်ပြိုမြဲဆေးလည်းဖြစ်သည်။
- ဆရာဝန်နှင့်ဆွေးနွေးကုသရန် မလိုသော စိတ်သောက ကုထုံးလည်း ဖြစ်သည်။
- ဖော်နည်းမလိုသော သက်ပို့ကိုယ်နေးလည်းဖြစ်သည်။
- အလှကုန်ဆိုင်၌ တကူးတက ဝယ်ရန်မလိုသော အလှပြုပြင်ရန် ပစ္စည်းလည်းဖြစ်သည်ဟု ဖော်ပြထားပါသည်။

ရှေးခေတ်အိုလံပစ်အားကစားကျင်းပရာ ဂရိကမ်းခြေကျောက်နံရံများတွင် ယနေ့တိုင် မြင်တွေ့နေရသော စာသားမှာ

- သင်-ကျွန်းမာချင်သလား လမ်းလျှောက်ပါ။
- သင်-ဥုဏ်ကောင်းချင်သလား လမ်းလျှောက်ပါ။

➤ သင်-လုပ်ချင်သလား လမ်းလျှောက်ပါ။ ဟုဖော်ပြထားသည်ကို တွေ့ရပါသည်။

ကိုယ်တိုင်ကျွန်းမာရေးအတွက် လမ်းလျှောက်ခဲ့သူ ဦးငြေး(ဒေါနမြေ)က သူ၏ "သဘာဝလေ့ကျင့်ခန်းများ----- လမ်းလျှောက်ခြင်း" ဆောင်းပါးတွင် အောက်ပါအတိုင်း ရေးသားခဲ့လေသည်။

လူငယ်လူရွယ်များ ကျွန်းမာရေးအတွက် လမ်းလျှောက်ကြသည်ကို ကြိုးကျယ်သည်။ အပိုလုပ်သည်ဟု သဘောထားလိုသူများ၊ ကျွန်းတော်တို့ တောနယ်ဘက်တွင် ရှိနေပါသေးသည်။ လမ်းလျှောက်ခြင်း၏ အကျိုးအာနိသင်ကို သူတို့မသိသောကြောင့် ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ လမ်းလျှောက်ခြင်း၏ အကျိုးအာနိသင်ကို လမ်းလျှောက်ကြည့်လျှင် ပိုသိနိုင်ပါသည်။ လမ်းလျှောက်ရန် အကောင်းဆုံးအချိန်မှာ နံနက်စောစောပင်ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် မိမိ၏အခြေအနေအရ နေမမြင့်သေးမြို့ဖြစ်စေ၊ ညာနေစောင်း နေအေး ချိန်တွင်ဖြစ်စေ လမ်းလျှောက်နိုင်ပါသည်။

လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် ကိုယ်လက်လျောင်းညာခြင်း၊ ပင်းပန်းနှစ်များနယ်ခြင်းတို့ကို အများဆုံးပြပေျော့စေနိုင်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုဖြစ်ပါသဖြင့် ဆရာဝန်များသည် လမ်းလျှောက်ရန် လိုက်လိုက်လုပ်လုပ် ထောက်ခံထားကြလေသည်။ သဘာဝတရားသည် လူသားများကို လမ်းလျှောက်စေရန် ရည်ရွယ်ခဲ့သည်အတိုင်း ကြွက်သားများ၊ ခြေထောက်များ၊ ခြေချောင်းများကို လမ်းလျှောက်ဖို့ သင့်လျော်အောင် ဖန်တီးပေးခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။

လူတစ်ယောက် လမ်းလျှောက်သည့်အခါ လူခန္ဓာကိုယ်ရှိ အစိတ်အပိုင်းအားလုံးသည် ပါဝင်လှုပ်ရှားနေပေသည်။ အဆုတ်သည် လေကောင်းလေသန်ကို ရှုရှိက်ခြင်းကြောင့် ဖောင်းကြွလာသည်။ ခြေတစ်လှမ်းလှမ်းတိုင်း ကြွက်သားများသည် ဆန်းတန်းလိုက် လှည့်ပတ်လိုက် အလိုအလျောက် ဆုတ်နယ်ပြီး ဖြစ်လိုက် ဖြစ်နေသည်။

ခြေလက်များ၊ လည်ပင်း၊ ရင်ခေါင်း၊ ဆီးခုံ၊ ကျောရိုးနှင့် တင်ပါးဆုံးရှိုးများသည်လည်း အံ့ဩဖွယ်ကောင်းလောက်အောင်ပင် စည်းဝါးတကျ ပါဝင်လှုပ်ရှားနေလေသည်။ အရှိုးအဆစ်များ သည်လည်း အလိုအလျောက် ထွက်လာသောဆီများကြောင့် ချောမွေ့စွာ လှပ်ရှားနေသည်။ အာရုံခံစားနိုင်မှုသည်လည်း ပိုမိုနှီးကြားလာသည်ဟု ဖော်ပြထားပါသည်။

လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၃၀ ကျော်က ပြုစုခဲ့သော ဆရာဝန်များ၏ မှတ်တမ်းများတွင် ဤသို့ ဖော်ပြခဲ့သည်။

ချေးမှန်တယ်၊ သွေးမှန်တယ်၊ ကျင်ကြီးမှန်တယ်၊ အညွစ်အကြေးမှန်တယ်၊ နားထဲက အညွစ်အကြေးတွေ၊ အဆုတ်ထဲက အညွစ်အကြေးတွေကိုလည်း သူနည်းနဲ့သူ မှတ်ထုတ်လိုက်တယ်၊ ဒါကြောင့် လမ်းလျှောက်ပေးခြင်းသည်ပင်လျှင် တစ်ကိုယ်လုံးမှာရှိတဲ့ ကာယဗ္ဗလ အညွစ်အကြေးတွေကို အကုန်လုံးထုတ်ပေးတဲ့ကိစ္စပြီးတယ်ဟု ဆိုထားပါသည်။

အဲဒီတော့ လမ်းမှန်မှန်လျှောက်တဲ့လူဟာ လေဖြတ်တဲ့ ရောဂါဘယ်တော့မှ မဖြစ်ရဘူး။ သွေးတို့တဲ့လူလ သွေးလည်းကျေသွားတယ်။ ကင်ဆာန်ပတ်သတ်တဲ့ ရောဂါအမျိုးမျိုးကို ကာကွယ်

ပေးတယ်။ နာတာရှည်ရောဂါမရှိ၊ အညာင်း၊ အကိုက်အခဲမရှိ၊ အထံအကျင်မရှိဘူး၊ ကျောက်ကပ်နဲ့
ပတ်သက်တဲ့ အလုပ်မလုပ်တဲ့ရောဂါကိုလည်း အလုပ်လုပ်အောင် ပြုပြင်ပေးတယ်။ ထိန်းသီမ်းပေးတယ်။

ဆီးမဆင်းတဲ့ရောဂါမရှိဘူး၊ ဆီးကြိတ်ယောင်တဲ့ ရောဂါမရှိဘူး။ အသက်ကြီးလျှင် ဆီးကြိတ်
ယောင်တတ်တယ်။ လူတိုင်းမှာ ဆီးကြိတ်ရှိတယ်။ ဆီးကြိတ်ဟာ အဆီအဆိမ့်တွေ အစားများတော့
အသက်ကြီးတော့ ဆီးကြိတ်ကပိုလာတယ်။ လေကတွန်းအားမရှိတော့ ဆီးကြိတ်ယောင်တဲ့ ရောဂါဖြစ်
တာပဲ၊ ထိုးအောင့်တဲ့ရောဂါဖြစ်တာဘဲ၊ ခါးနာတဲ့ရောဂါ ဖြစ်တာဘဲ။

အဲဒီတော့ လမ်းလျှောက်ခြင်းသည်ပင်လျှင် သွေးအား၊ လေအား နှစ်ပါးစလုံး ပြည့်စုံတယ်။
အားလုံးသော လေအားတို့ကို တစ်နေရာတည်းက အလုပ်လုပ်ပေးနိုင်တယ်ဟု ဖော်ပြခဲ့ပါသည်။

ထို့ကြောင့်..... လမ်းလျှောက်ခြင်းဖြင့် ကျွန်းမာရွင်လန်းသော မိသားစု တည်ထောင်ပါ။ နိုင်ငံကုန်
ထုတ်လုပ်ရေးအတွက် လမ်းလျှောက်ပါ။ နိုင်ငံတော်ကာကွယ်ရေးအတွက် ကျွန်းမာကြံခိုင်လာအောင်
လမ်းလျှောက်ပါ တစ်ကိုယ်ရေ ကျွန်းမာရေး၊ ရောဂါတို့က်ဖျက်ရေးအတွက် လမ်းလျှောက်ကြပါဟု
တို့က်တွန်းလိုက်ပါသည်။

မင်းလူ

ကိုယ်လက်လှပ်ရှားဆေးတစ်ပါး ကျန်းမာခြင်းသည်လာဘ်တစ်ပါး

လင်းအရှင်ဦး (ပဲခူး)

မျက်မောက်ကာလတွင် “ကိုယ်လက်လှပ်ရှားဆေးတစ်ပါး”ဟူသောအမြင်ကို ကမ္မာနိုင်ငံတိုင်းလိုလိုက လက်ခံကျင့်သုံးလာကြသည်။ ကိုယ်လက်လှပ်ရှားခြင်း သို့မဟုတ် အားကစားလေ့ကျင့်ခန်းဆင်းခြင်းသည် သက်ရှည်ကျန်းမာရေးအတွက်ကြိုတင်ကာကွယ်ဆေးဖြစ်သလို လူတိုင်း၌ဖြစ်ပွားလေ့ရှုသော ရောဂါတော်တော်များများအတွက် ကုသဆေးလည်းဖြစ်သည့်အားလျော်စွာ ကိုယ်လက်လှပ်ရှားဆေးတစ်ပါးအစီအစဉ်မှာလည်း ပို၍တွင်ကျယ်လာသည်။ လက်တွေဖြစ်စဉ်များ၊ သုတေသနပြချက်များအားလုံးတွင် ကိုယ်လက်လှပ်ရှားမှုပြုသူနှင့်မပြုသူတို့၏ ကျန်းမာရေးအဆင့်အတန်းများစွာ ကွာခြားပုံကိုတွေ့ရသဖြင့် လူတိုင်းကျန်းမာအောင် ကိုယ်လက်လှပ်ရှားမှု တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခုပြုကျင့်သင့်ကြောင်းအကြံပြုချက်များ စဉ်ဆက်မပြတ်ပေါ်ထွက်လျက်ရှုပါသည်။

ကျန်းမာခြင်းသည်လာဘ်တစ်ပါးဖြစ်သည်။ လူဘဝတစ်ခုတွင် ရရှိနိုင်သော ဆုလာဘ်များစွာ အနက် စိတ်ချမ်းသာမှုသည်သာ အကြီးမြတ်ဆုံးဖြစ်သည်။ ချမ်းသာကြွယ်ဝမှု၊ စည်းစီမံဥ့စွာ ပြည့်စုံမှု၊ အခြေအရံပေါ်များမှုတို့ မည်မျှပင်ရှိနေပါစေ၊ စိတ်ချမ်းသာမှုရှုပ်မှုရပေမည်။ စိတ်ချမ်းသာမှုကို ကျန်းမာရေး ပြည့်စုံကောင်းမွန်သူများကသာ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်ရရှိတတ်သဖြင့် ကျန်းမာခြင်းသည် မည်သည့် အရာနှင့်မျှမလဲနိုင်သည့် စိတ်ချမ်းသာမှု တစ်နည်းဆုံးသော အကြီးမားဆုံးပေါ်ပင် ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ ဒေါင်ဒေါင်မြည်ကျန်းမာအောင် အားထုတ်ကြမည်ဆိုလျှင် အစာအာဟာရမြှိုင်သကဲ့သို့ ဆေးတစ်ပါးဖြစ်သော ကိုယ်လက်လှပ်ရှားမှုကိုလည်း နေ့စဉ်မြှိုင်မှုသာ သက်ရှည်ကျန်းမာသည့်အဆင့်သို့ ရောက်ရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ လူအတော်များများသည် အကြောင်းပြချက်အမျိုးမျိုးဖြင့် အားကစားလှပ်ရှား မှုဘက်သို့ စိတ်ကုံးပင်မလှည့်ဘဲ အချိန်ကိုအလဟသုဖြန်းတီးပစ်ခြင်းမှာ ဘဝအတွက်အလွန်နစ်နာ သောအပြုအမှုပင်ဖြစ်သည်။ ကိုယ်လက်လှပ်ရှားမှုကို အစမလုပ်ကြသေး၍သာ အကျိုးတရားကိုမသိ ကျိုးကျွန်းပြန်ကြခြင်းဖြစ်သည်။ ပထမဆုံးအစပြုလိုက်သည့်နှင့် ကိုယ်လက်လှပ်ရှားမှု၏ အကျိုးကျေးဇူးကို လက်ငင်းသိရှိ ခံစားလိုက်ရသည်နှင့်အမျှ အချိန်မှုန်မလုပ်ရလျှင်ပင် မနေနိုင်လောက်အောင် ဖြစ်သွားတတ်သည့်အတွက် ဆေးလျင်စွာစတင်လုပ်ကြည့်စေလိုပါသည်။

ကမ္မာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO)က ကျန်းမာခြင်းကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုရာ၌ “အနာရောက်များ ကင်းရှင်းပြီး ကိုယ်အကိုးမသန်စွမ်းမှုမရှိရုံးသာမက ကာယသုခာ၊ စိတ္တသုခန်းအည် လူမှုရေးသုခများပါ ပြည့်စုံခြင်း”ဟူ၍ဖြစ်သည်။ ထိုအဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်နှင့်အညီ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန အနေဖြင့် နိုင်ငံသားတိုင်း ကျန်းမာခြင်းအကျိုးကို ရရှိခံစားနိုင်အောင် တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြိုခိုင်စေရေး အတွက် အထူးအလေးထား အကောင်အထည်ဖော်လျက်ရှုသည်။ ထိုသို့ဆောင်ရွက်ရာတွင် ပြည့်သူ တစ်ရပ်လုံး၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ရည်မှန်းချက်ဖြစ်သော “လူတိုင်းသက်တမ်းစေ အသက်ရှည့်စွာ နေနိုင်ရေးနှင့် လူတိုင်းရောဂါဘယက်းရှင်းရေး” ကိုချမှတ်လျက် ကိုယ်လက်လှပ်ရှား ဆေးတစ်ပါး အစီအစဉ် အောင်မြင်အောင်လည်း အားဖြည့်ဆောင်ရွက်လျက်ရှုပါသည်။

ကျိန်းမာခြင်းဟူသောစကားရပ်၏ ဆိုလိုရင်းမှာ ဝေအနာသက်သာရန်ထက် ရောဂါပျောက်ကင်းရန်အရေးကြီးသည်။ ရောဂါပျောက်ကင်းရန်ထက် ရောဂါမဖြစ်ရန် ပို၍အရေးကြီးသည်။ ရောဂါမဖြစ်ရန်ထက် အစဉ်အမြဲကျိန်းမာနေရန် အရေးကြီးဆုံးဖြစ်သည်ဟူသော အဓိပ္ပာယ်ပင်ဖြစ်သည်။ နိုင်ငံသားတိုင်းအစဉ်အမြဲ ကျိန်းမာနေရေးအတွက်ဆိုလျှင် “ကြိုတင်ကာကွယ်မှုသည် ကုသမှုထက် ပို၍ ထိရောက်သည်” ဆိုသော ကျိန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၏ ဆောင်ပုဒ်နှင့်အညီ ကြိုတင် ကာကွယ်မှု အရပ်ရပ်ကို ကျိန်းမာရေးအသိရှိရှိ ပြုကျင့်တတ်ရေးလိုအပ်သည်။ တစ်ကိုယ်ရေသနနှင့်ရှင်းရေး၊ စားသောက်ကုန်အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး၊ ရာသီဥတုနှင့် လိုက်လျော့ညီတွေ နေထိုင်ရေး၊ အာဟာရပြည့်ဝစာစားသောက်ရေးနှင့် နေစဉ်ကိုယ်လက်လှပ်ရှားမှု လောကျင့်ဆောင်ရွက်ရေးတို့သည် ကျိန်းမာရေးအတွက် ကြိုတင်ကာကွယ်မှု အရပ်ရပ်ပင်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ကျိန်းမာရေးအတွက် ကြိုတင်ကာကွယ်မှု ကောင်းမွန်ပါက ပြည့်သူတိုင်းသည် လူဘဝသက်တစ်းစောနိုင်ပြီး အလိုရှိအပ်တောင့်တာအပ်သောချမ်းသာသုခများကို ပြည့်ပြည့်ဝဝခံစားရင်း စိတ်ချမ်းသာမှုရရှိကြမည် ဖြစ်ပါသည်။

မွေးကင်းစမှုစဉ် သက်တစ်းအလိုက် ဂျပန်းနောက်အမြဲးရောင် ရောဂါကာကွယ်ဆေးအပါအဝင် ကာကွယ်ဆေး (၁၁)မျိုးကို ကျိန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာနက မြို့ပြနှင့်ကျေးလက်ဒေသအားလုံး တစ်နိုင်းလုံးအနဲ့ ထိုးနှုန်းတိုက်ကျွေးပေးလျက်ရှိသည်။ ကာကွယ်ဆေး ထိုးနှုန်းတိုက်ကျွေးခြင်းသည် ကလေးသူငယ်အားလုံး၏ ဘဝအစ ရပိုင်ခွင့်ရှိသော အခွင့်အရေးတစ်ရပ် ဖြစ်သည်နှင့်အညီ မဖြစ်ဖြစ်အောင် ထိုးနှုန်းတိုက်ကျွေးပေးရမည်မှာ လူကြီးမီဘအားလုံး၏ တာဝန်ပင်ဖြစ်သည်။ ထိုနည်းတူစွာ ကလေးငယ်များ ပြီးလွှားဆော့ကစားခြင်းကို မပိတ်ပင်ဘဲ အဆင်ပြည့်ညွှတ်အောင် စီမံပေးမည်ဆိုလျှင် ကြိုတင်ကာကွယ်ဆေးတစ်ပါးဖြစ်သော ကိုယ်လက်လှပ်ရှားမှုကို အားပေးရာရောက်သဖြင့် ကလေးသူငယ်များအတွက် ကာကွယ်ဆေး (၁၁)မျိုး မဟုတ်တော့ဘဲ (၁၂)မျိုးဖြစ်လာအောင် ဖြည့်ဆည်းပေးရာရောက်ပြီး ရင်သွေးငယ်များမှာလည်း ပိုမိုကျိန်းမာသနစွမ်းလာကြမည် ဖြစ်သည်။ အလားတူစွာ “ပြီးလွှားဆော့ကစားခြင်းသည် သင်ယူခြင်းဖြစ်သည်” ဟူသောအဆိုကို လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်ရာလည်း ရောက်သည်။ ဆော့ကစားခြင်းကြောင့် အတွေ့၊ အထိုး၊ အသိနှင့် စဉ်းစားညာဏ်တို့ တဖြည့်းဖြည့်းရင့်သန်လာသည့်အတွက် ယနေ့ကမ္မာတွင် ဆော့ကစားရင်းသင်ယူသော အလေ့အထတိုးပွားအောင် စီမံဖန်တီးလာကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။

ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနအနေဖြင့် ပညာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများအရ KG+12 ပညာရေးစနစ်ကို အကောင်အထည်ဖော်ခဲ့ရာ Jyā-1-Jyā-2 ပညာသင်နှစ်မှုစဉ် အသက်ငါးနှစ်ပြည့်ပြီးသည် ကလေးများအား KG သူငယ်တန်းသို့ တက်ရောက်စေခဲ့သည်။ KG တန်းသင်ကြားရေးသည် ယခင်ကလို စာနှင့်တိုက်ရှိက်ထိတွေ့စေခြင်းမျိုး မဟုတ်ဘဲ ကလေးများ၏ ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် ညာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှုရရှိပြီး စဉ်းစားတွေးခေါ်တတ်စေရန်၊ အသိပညာတိုးပွားရရှိစေရန် ဆော့ကစားခြင်းကို အခြေခံလျက် သင်ကြားပေးခြင်းဖြစ်ရာ ထိုကလေးများသည် ကျိန်းမာပျော်ရွှင်ကာ ညာဏ်ရည်သည်ဘုရားသို့ ရောက်ရှိသွားကြောင်းလေ့လာတွေ့ရှိရသည်။ KG တန်းပြီးဆုံး၍ Grade I သို့တက်ရောက်လာသောအခါ ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးလာမှုကြောင့် အရင်ကလို (၅)ယောက် တစ်တန်းထိုင်ခုရည်နှင့် မဆုံးတော့သဖြင့် ခုရည်တစ်တန်းလွှုင် (၄)ယောက်သာ ထားနိုင်တော့ကြောင်း တွေ့ရသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ကိုယ်လက်လှပ်ရှားဆေးတစ်ပါး

၏ အကျိုးကျေးဇူးမှာ ကြီးမားလှပြီး မိသားစုတိုင်းကလည်း ထိအလေ့အထ မပျောက်ပျက်ရအောင် ထိန်းသိမ်းပေးသင့်ကြောင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။

လူတို့တွင် ဖြစ်ပွားတတ်သည်ရောဂါဟူသည် ကူးစက်တတ်သောရောဂါနှင့် မကူးစက်တတ်သော ရောဂါဟူ၍ နှစ်မျိုးနှစ်စားရှိရာ ကိုယ်လက်လှပ်ရှားမှုသည် မကူးစက်တတ်သောရောဂါ ဖြစ်ပွားမှု နှင့် ကို လျှော့ချိန်ပြီး ကူးစက်တတ်သောရောဂါဖြစ်ပွားမှုမှ ထိရောက်စွာ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ မကူးစက်တတ်သောရောဂါများဖြစ်သည့် နှလုံးရောဂါ၊ သွေးချိုဆီးချိုရောဂါ၊ လေဖြတ်ရောဂါ၊ အဝလွန်ရောဂါနှင့် ကင်ဆာရောဂါအစရှိသော ရောဂါများသည် ဖြစ်ပွားမှုနှင့်မြင့်တက်လျက် ရှိသကဲ့သို့ လူအသက်အန္တရာယ်ကို အပေးနိုင်ဆုံးသောရောဂါများပင် ဖြစ်သည်။ လူတို့၏ ခန္ဓာေးအဖွဲ့အစည်းတွင် အဓိကအားဖြင့် ဆီး၊ ဝမ်း၊ သွေး၊ လေ၊ စာတ်သဘာဝများ မှန်ကန်ပြီး ကိုယ်တွင်းအင်းပါရိများ၏ ဖြစ်စဉ် ထိရောက်ကောင်းမွန်မှသာ ကျွန်းမာသည်ဟုဆိုနိုင်သည်။ လူတို့တွင် လူခန္ဓာကိုယ်တွင်းဝင်ရောက်လာသည့်ရောဂါကို တိုက်ဖျက်နိုင်သော အစွမ်းသတ္တိထူးတစ်ခုရှိသည်။ ဝင်လာသမျှရောဂါကို အဆိုပါတိုက်ဖျက်နိုင်စွမ်းက ခုခံလိုက်သော်လည်း ရောဂါပြင်းထန်လာသည့်အခါ ခုခံနိုင်စွမ်းမရှိတော့သဲ ကျွန်းမာရေး ဖောက်ပြန်သောအဆင့်သို့ ရောက်ရသည်။ ထိုခုခံနိုင်စွမ်းကို ပိုမိုအားကောင်းလာအောင် ကိုယ်လက်လှပ်ရှားမှဖြင့် ကူညီပံ့ပိုးပေးသည့်နှင့်အမျှ ရောဂါကာကွယ်နိုင်စွမ်းမှာလည်း ပို၍ဖြင့်မားလာသည်။ ပုံမှန်လှပ်ရှားလည်ပတ်နေသော စက်ကိရိယာတစ်ခုသည် ကာလရှည်ကြာရပ်ထားပါက ချေးတက်ပြီး ပြန်လည်လည်ပတ်ရန် ခက်ခဲတတ်သလိုမဖြစ်ရအောင် လူကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများ ပုံမှန်လည်ပတ်နိုင်ရေးအတွက် ကိုယ်လက်လှပ်ရှားမှနှင့် ထိန်းကျောင်းတတ်ရေး များစွာလိုအပ်ပါသည်။

သုတေသနပြုလုပ်သိရှိချက်များအရ တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံး ၁ မိုင် လမ်းလျှောက်သူများ၊ စက်ဘီးစီးသူများသည် ၁၀ နှစ်တာကာလအတွင်း နှလုံးရောဂါဖြစ်ခြင်းမှ ၈၂ ရာခိုင်နှင့် အထိ ကျဆင်းသွားကြောင်းတွေ့ရသည်။ သင့်တင့်မျှတသော ကိုယ်လက်လှပ်ရှားမှုပြုခြင်းဖြင့် ပြုလုပ်သူ ၁၈ ရာခိုင်နှင့် အထိသည် ဖြစ်နေသော နှလုံးရောဂါသက်သာလာပြီး ၁၈ ရာခိုင်နှင့် အထိသည် နှလုံးရောဂါကြောင့် အသက်အန္တရာယ်နှင့် နီးကပ်ရာမှ ဝေးကွာသွားကြသည်။ သေနှစ်းလည်း ကျဆင်းသွားသည်။ တစ်နေ့လျှင် တစ်နာရီခန့် သစ်ပင်၊ ဥယျာဉ်စိုက်ခြင်းကြောင့် နှလုံးရောဂါနှင့် သေဆုံးမှု ၆၆ ရာခိုင်နှင့် အထိ လျှော့ကျသွားရသည်။ တစ်ပတ်လျှင် ၁ နာရီ လမ်းလျှောက်သူများ၏ ၇၃ ရာခိုင်နှင့် မှာနှလုံးရောဂါဖိစီးမှုမှ သက်သာသွားသည်။ သင့်တင့်မျှတသော လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းသည် သွေးတိုးရောဂါကိုလည်း ကာကွယ်ပေးနိုင်ပြီး သွေးတိုးခြင်းမှ ၂၂ အမှတ်အထိ ကျဆင်းသွားစေသည်။ ချွေးမထွက်သော လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်းဖြင့်လည်း ရောဂါများနှင့် အသက်အန္တရာယ်မှ ကင်းဝေးနိုင်သည်မှာ အမှန်ပင်ဖြစ်သည်။ ပုံမှန်ကိုယ်လက်လှပ်ရှားလေ့ကျင့်သူ ၂၁ ရာခိုင်နှင့် မှ ၃၄ ရာခိုင်နှင့် အတွင်း လေဖြတ်မှုအန္တရာယ်မှ လျှော့ကျစေနိုင်ကြောင်းကိုလည်း သုတေသနပြုတွေ့ရှိထားပါသည်။

ကမ္မာပေါ်တွင် အမျိုးသမီးများ၌ အဖြစ်အများဆုံးရောဂါမှာ ရှင်သားကင်ဆာဖြစ်သည်။ ရှင်သားကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုမှ ထိန်းချိပ်နိုင်အောင် ဆေးပညာရှင်များနှင့် ဆေးသုတေသနပညာရှင်များက အမျိုးမျိုးစမ်းသပ်သုတေသနပြုခဲ့ရာ ရှင်သားကင်ဆာအတွက် အကောင်းဆုံးဆေးဝါးမှာ လေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန်လုပ်ခြင်းပင် ဖြစ်ကြောင်းတွေ့ရှိခဲ့သည်။ ရောဂါကိုမစမ်းသပ်မိကာလအပါအဝင် စမ်းသပ်ပြီးကာလ

အထိပါ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်လျှင် သက်သာပျောက်ကင်းနှင့်သည်ဟု ဆိုသည်။ ကျွန်းမာရေး လိုက်စားသူ အမျိုးသမီးတစ်ဦး ရင်သားကင်ဆာဖြစ်နေရာမှ လေ့ကျင့်ခန်းများကြောင့် အသက်မထောက် ကင်းသွားရသည်။ သိပ္ပံပညာရှင်များအနေဖြင့် အစောပိုင်းကာလများက လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းသည် အလွန်အရေးကြီးကြောင့် သဘောမပေါက်ခဲ့ကြပေ။ သို့သော ကိုယ်လက်လှပ်ရှားကြသူများနှင့် လေ့ကျင့် ခန်းမလုပ်ဘဲ အပ်ရာပေါ်လွှဲနေသူများ၏ ရောဂါအခြေအနေကို သုတေသနလုပ်ကြည့်သောအခါ ထူးထူး ခြားခြား ကွာဟန်ကြောင့် တွေ့ရသည်။ တစ်ပတ်လျှင် သုံးကြိမ်၊ တစ်ကြိမ်လျှင် ၄၅ မီနဲ့ခန့် ပုံမှန်ကိုယ် လက်လှပ်ရှားခြင်းက စိုးရိုမ်းသောကရောက်ခြင်းနှင့် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းကို သက်သာပျောက် ကင်းစေသလို မောပန်းနှစ်းနယ်ခြင်းကိုလည်း သက်သာရာရစေသည်။ အထူးခြားဆုံးမှာ ရင်သား ကင်ဆာဖြစ်နေသူ အမျိုးသမီးများ ကျွန်းမာရေး လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်သောကြောင့် သိသိသာသာ ပျောက်ကင်းချမ်းသာရာရသည်ကို သိပ္ပံနည်းကျဖော်ထုတ်တွေ့ရှိခဲ့ခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။

ယနေ့ကာလတွင် အဆင့်(၂) ဆီးချို့ရောဂါနှင့် အဝလွန်ရောဂါများမှာ တစ်စထက်တစ်စ တိုးတက်များပြားလာပြီး နှစ်စဉ်အသက်အန္တရာယ်ပေါင်းများစွာကို ထိခိုက်ပျက်စီးစေလျက်ရှိသည်။ ထိုသို့ ရောဂါဖြစ်ပွားမှုနှင့် မြင့်မားလာခြင်းသည် အမိကအနေဖြင့် ကျွန်းမာရေးလိုက်စားမှာ အားနည်းလာ၍ဖြစ်သည်။ အလုပ်ကြမ်းလုပ်သူများထက် ကုလားထိုင်ပေါ်တွင် ထိုင်လုပ်နေရသူအများစုမှာ ထို ရောဂါများကို ခံစားရလေ့ရှိသည်။ ဆီးချို့ရောဂါပြင်းထန်လာပါက အခြားရောဂါများဖြစ်သော မျက်စီမှုနှင့် ဝါးခြင်း၊ လက်ချောင်းများသို့ သွေးမစီး၍ဖြတ်ပစ်ခြင်း၊ ကျောက်ကပ်မကောင်းခြင်း၊ နှလုံးရောဂါနှင့် လေဖြတ်ရောဂါဖြစ်ခြင်းများအထိ ဖြစ်ပွားတတ်သည်။ အဝလွန်သူတစ်ဦးသည် ရောဂါကိုအနိုင်တိုက် မည်ဟုဆုံးဖြတ်လျက် ပထမဆုံးနေတွင် မီနဲ့ (၂၀) လမ်းလျှောက်သည်။ ကိုလိုမီတာတစ်ဝက်ကို မနားတမ်းလျှောက်သည်။ လမ်းမှန်မှန်လျှောက်၊ အစားအသောက်ကိုသတ်မှတ်ချက်နှင့်အညီ ပုံမှန်စားသောက် ခဲ့ရာ ကိုယ်အလေးချိန်အံ့သြစ်ရာကောင်းလောက်အောင် ကျဆင်းသွားခဲ့သည်။ မိုးရွာရွာ၊ နေပူဗူလမ်းလျှောက်ခြင်းကို လုံးဝမလျှော့ဘဲ မပျက်မယွင်းလေ့ကျင့်ခဲ့ရာ ဆေးစားစရာမလိုဘဲ ကိုယ်အလေးချိန်ကျ ဆင်းကာ သာမန်လူတစ်ဦး၏ ကိုယ်အလေးချိန်သို့ ရောက်ရှိသွားပါတော့သည်။

စိတ်ဖိစီးမှုဝေဒနာကို လူတိုင်းလိုလိုခံစားရတတ်သည်။ “လူတစ်ခု ပူမှုရယ်တဲ့ ဆယ် ကုင့်” ဆိုသလို သူအပူနှင့်သူစိတ်ဖိစီးလာသောအခါ နှလုံးထိခိုက်ခြင်း၊ သွေးလွှတ်ကြောပိတ်ခြင်း၊ ကိုယ်ခံအားလျှော့နည်းခြင်း၊ အအေးမိနာစေးချောင်းဆိုးရောဂါဖြစ်ခြင်းတို့သာမက ပန်းနာနှင့် ကင်ဆာရောဂါများ ဖြစ်ရန်လွယ်ကူစေသည်။ စိတ်ဖိစီးသဖြင့် အသက်မကြီးသေးသော်လည်း မှတ်ညာဏ်အား လျှော့နည်းလာတတ်သည်။ ထိုဝေဒနာကိုသက်သာစေရန် အသက်ပြင်းပြင်းရှုံးခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းကို နှစ်မိနဲ့ခန့်ခွဲ မကြာခဏပြုလုပ်ပေးရသည်။ ထိုအတူ အနားယူခြင်း၊ ရယ်မောခြင်း၊ သီချင်းနားထောင်ခြင်း၊ ပျော်ရွင်စရာတွေးခြင်း၊ အသက်ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန်ရှုံးခြင်းတို့အပြင် လမ်းလျှောက်ပေးရန်လည်းလိုအပ်သည်။ စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်လာလျှင် ဘာအလုပ်မှုမလုပ်တော့ဘဲ (၁၀) မီနဲ့ခန့်ခွဲလမ်းလျှောက်ပေးပါ။ လမ်းလျှောက်လိုက်သဖြင့် စိတ်အေးချမ်းမှုအလိုလိုဖြစ်ခြင်းကို သိပ္ပံပညာရှင်များက ဘာကြောင့်ဖြစ်ရသနည်းဟု သက်သောအထောက်အထား ရှာဖွေဆဲဖြစ်သည်။ လမ်းလျှောက်သူများနှင့် အမိတ္ထုင်းအောင်းနေသူများ၏ စိတ်ဖိစီးမှုဝေဒနာဖြစ်ပေါ်ပုံ အလွန်ကွာခြားသည်။ တစ်ပတ်လျှင်လေးကြိမ် ပုံမှန်

လမ်းလျောက်သူများတွင် စိတ်ဖိစီးမှုမဖြစ်ပွားဘဲ ကောင်းမွန်စွာစားဝင်အိပ်ပျော်ကြောင်း တွေ့ရသည်။ သွေးပေါင်ချိန်ပုံမှန်အတိုင်းဖြစ်ပြီး ချွေးထွက်လာခြင်း၊ သွေးလေမှန်ကန်ခြင်း၊ အကြောအခြင်ပြေလျှော့လာခြင်းတိုက စိတ်ဖိစီးမှုကိုများစွာ လျော့နည်းစေကြောင်း တွေ့ရှုရပါသည်။

လူတိုင်းသည် ချွေးထွက်များမှ အသက်ရှည်မည်။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်မှ ကျိန်းမာမည်ဖြစ်သည်။ ချွေးထွက်ခြင်းသည် ကျိန်းမာရေးနှင့်အသက်ရှည်ရေးအတွက် သက်စောင့်ဆေးတစ်ပါးဖြစ်သည်နှင့်အညီ ချွေးထွက်အောင် ကိုယ်လက်လှပ်ရှားခြင်းသည် ငြင်းမရသော ရလဒ်ကောင်းပင်ဖြစ်သည်။ ချွေးထွက်အောင်တစ်ပတ်လျှင် ၃ကြိမ်မှ ၇ကြိမ်အထိ အေရားပစ်၊ ဘောလုံး၊ ဘော်လီဘော၊ ပိုက်ကျော်ခြင်း၊ တင်းနစ်နှင့် ချွေးထွက်ပြေားခြင်းတို့ ပြုလုပ်သင့်ကြောင်း အဆိုပြုထားသည်။ ချွေးထွက်များပြီး ပင်ပန်းလာသည့် အတွက် ဒဏ်မခံနိုင်၍ မလုပ်လိုသော်လည်း ရောဂါကင်းဖို့အတွက် ချွေးမထွက်သော ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းများဖြင့် အတတ်နိုင်ဆုံးချွေးထွက်အောင် လှပ်ရှားကစားသင့်ပါသည်။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်သဖြင့် အရားပွဲခြင်းစဉ် အရားနှင့်ပတ်သက်သည့်ရောကါ ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိ သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။ ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၄၀ရာခိုင်နှုန်းသည်လည်း အူမကြီးကင်းဆာဖြစ်ပွားခြင်းမှ ရှောင်လွှဲနိုင်ကြသည်။ အသက်အရွယ်အရာ ဖြစ်လာသောရောဂါများကိုမှ ရှောင်လွှဲရန် ခက်ခဲလှသော်လည်း လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်သူများ အတွက် အသက်ကြီးလာသောမှ ရောဇ်ဒဏ်အပေါ်ခံစားမှု လျော့နည်းစေကြောင်း တွေ့ရပါသည်။

၂၁ရာစာအတွင်း လူ၏ မီဝါဒဖြစ်စဉ်ပြောင်းလဲမှုမရှိသော်လည်း သိပ္ပါယူအရ ကိုယ်လက်လှပ်ရှား ဆေးတစ်ပါးအစီအစဉ်မှာ တိုးတက်ပြောင်းလဲလာခဲ့သည်။ ကိုယ်လက်လှပ်ရှားခြင်းသည် အများနှင့် သက်ဆိုင်သော အသက်ရှည်ရာအနာမဲ့ကြောင်းကို အမိက ဖော်ဆောင်ပေးနိုင်သော အရာဖြစ်သည်။ အိမ်တွင်းအိမ်ပြင် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်း၊ လျေကားအတက်အဆင်းလုပ်ခြင်း၊ ဥယျာဉ်ခြေမြစ်ကိုပျိုးခြင်း၊ ပေါင်းသင်မြေက်နှုတ်ခြင်းတို့သည်လည်း ကိုယ်လက်လှပ်ရှားခြင်းပင်ဖြစ်၍ အိမ်တွင်းဦးနေပြီး ပုံငါးရိုက်ခြင်း မပြုကြရေးလိုအပ်သည်။ ကာယလေ့ကျင့်ခန်းများသည် နှလုံးကြော်သား အပါအဝင် တစ်ကိုယ်လုံးရှိ ကြော်သားများ၏တင်းမာမှုကို ထိန်းပေးသည်။ ချွေး၊ ဆီးနှင့်အညီအကြေး စွန်းထုတ်ခြင်းစဉ် ကိုယ်တွင်းအကိုအသီးသီးတို့၏ လုပ်ငန်းများကို ပုံမှန်ဖြစ်စေသည်။ မီဝါဒ်တွင်း ဖြစ်ပျက်မှုနှုန်း ကိုမှန်ကန်စေသည်။ ယခုအခါ ဆေးဝါးကုသသည့်နည်းလမ်းများ၌ ကာယလေ့ကျင့်ခန်းများကိုမပါမဖြစ်ထည့်သွင်းထားကြသည်။ အိပ်ရာထဲတွင်လဲလျော်းနေရန် မလိုအပ်သောလူနာများအား သင့်လျော်ရာ လေ့ကျင့်ခန်းပြုစေခြင်းဖြင့် လျင်မြန်စွာရောဂါပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။ ထိုအခါ လျင်မြန်ဖျော်လတ်သွက်လက်မှု မရှိခြင်း၊ မတော်တဆအန္တရာယ်များနှင့် ကြိုရာတတ်ခြင်း၊ ခါးနာခြင်း၊ ဝမ်းပိုက်ကြော်သားမှသနစွမ်း၍အူကျခြင်း စသည်တို့ကို ခံစားရသည်။ ထိုနည်းတူစွာ နှလုံးသွေးကြောအဖွဲ့အစည်း၊ အသက်ရှုမှုအဖွဲ့အစည်း၊ မီဝါ

မလုပ်မရှားရောဂါပွားဟူသော စကားရပ်သည် အလွန်မှုန်ကန်လှပါသည်။ အလုပ်နှင့် လက်မပြတ်တစ်း လုပ်ကိုင်နေသူနှင့် မလုပ်မရှားနေသူတို့၏ ကျိန်းမာရေးအမြေအနေမှာ များစွာကွာခြားသည်။ ကိုယ်လက်လှပ်ရှားမျှနည်းသူတို့၏ သိသာထင်ရှားသောချို့ယွင်းချက်တစ်ခုမှာ ကိုယ်ခန္ဓာကြော်သားများ စွန်းအားလျော့နည်းလာခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ထိုအခါ လျင်မြန်ဖျော်လတ်သွက်လက်မှု မရှိခြင်း၊ မတော်တဆအန္တရာယ်များနှင့် ကြိုရာတတ်ခြင်း၊ ခါးနာခြင်း၊ ဝမ်းပိုက်ကြော်သားမှသနစွမ်း၏၍အူကျခြင်း စသည်တို့ကို ခံစားရသည်။ ထိုနည်းတူစွာ နှလုံးသွေးကြောအဖွဲ့အစည်း၊ အသက်ရှုမှုအဖွဲ့အစည်း၊ မီဝါ

တွင်းဖြစ်ပျက်မှုအဖွဲ့အစည်း၊ အညွစ်အကြေးစွန်းအဖွဲ့အစည်း တို့ကိုလည်းပြောင်းလဲမှ ဖြစ်စေသည်။ အဆစ်အမြစ်များ နာကျင်ရောင်ရမ်းခြင်း၊ လေးဘက်နာရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်ထုံကျင်ကိုက်ခဲခြင်း တို့သည် ကိုယ်လက်လူပ်ရှားနည်းပါးသူတို့၏ တွေ့ရတတ်သည်။ မည်သို့ပင်ဆိုစေ ကျိုးမာလိုလျင် ကိုယ် လက်လူပ်ရှား ကာယလေ့ကျင့်ခန်းများလောက် ကောင်းသည့်အရာ ယနေ့အထိ ရှာမတွေ့သေးပါဟုသာ ဆိုလိုက်ပါရစေ။

ယနေ့ကမ္မာတွင် ကူးစက်တတ်သောရောဂါများနှင့်ပတ်သက်၍ ပိုမိုအစွမ်းထက်သည့် ရောဂါ ရှာဖွေနည်း၊ ကုသနည်းနှင့်ကာကွယ်နည်းများကို တွေ့ရှုလာခြင်း၊ လူနေမှု အဆင့်အတန်းမြင့်မားလာခြင်း တို့ကြောင့် ရောဂါဖြစ်ပွားမှ လျော့နည်းလာသော်လည်း မကူးစက်တတ်သော ရောဂါအုပ်စုများမှာ ပိုမိုဖြစ်ပွားမှ များပြားလာကြောင်းတွေ့ရသည်။ သုတေသနများ၏ လေ့လာတွေ့ရှုချက်အရ ကိုယ်လက် လူပ်ရှားမှုနည်းပါလာခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အရက်အလွန်အကျံ့သောက်ခြင်း၊ အဝလွန်ခြင်းတို့ ကြောင့် သွေးတိုးခြင်း၊ သွေးတွင်းအဆီဓာတ်ပါဝင်မှုများပြားခြင်း၊ နှလုံးသွေးကြောကျိုးရောဂါ၊ ကင်ဆာ ရောဂါများ ဖြစ်ပွားမှုပိုမိုများပြားလာပြီး အသက်အန္တရာယ်ဆုံးရှုံးလာကြသည်။ ကမ္မာ့ကျိုးမာရေး အဖွဲ့ချုပ်၏ မှတ်တမ်းအရ ကမ္မာပေါ်တွင် နှစ်စဉ်သေဆုံးသူ ဤသန်းအနက် သန်းငါးငါးမှာ မကူးစက်တတ် သောရောဂါကြောင့် သေဆုံးမှုဖြစ်ကြောင်းနှင့် ယင်းတို့အနက် ဂုဏ်ခိုင်နှုန်းမှာ ဖွံ့ဖြိုးမှုနည်းသော နိုင်ငံများနှင့် ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများ၌ ဖြစ်ပွားခြင်းဖြစ်သည်။ သေဆုံးသူ သန်းငါးငါးအနက် ငါးငါးရှုံးရှုံးရသည်။ အသက် ဂုဏ်ခိုင်နှုန်းမှာ မပြည့်မီ သေဆုံးကြုံးမှုအပါအဝင် မကူးစက်တတ်သောရောဂါဖြင့် သေဆုံးခြင်းသည် စတုတေသြမောက်သေဆုံးရသည် အကြောင်းအရာလည်းဖြစ်သည်။ သို့သော် ကိုယ်လက်လူပ်ရှား အားကစားပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ပုံမှန် သေဆုံးနှုန်း ငါးငါးရှုံးနှုန်းကို လျှော့ချုပ်မည်ဖြစ်သည်။ တစ်နေ့လျင် အနည်းဆုံး ဘုမ်းနှစ်မှ နာရီဝါက်ခန်း ကိုယ်လက်လူပ်ရှားကြုံးခိုင်ရေး လေ့ကျင့်ခန်းအတွက် အချိန်ပေးလိုက်ရုံဖြင့် သက်ရှည်ကျိုးမာသော အဆင့်သို့ ရောက်ရှိနိုင်ပါသည်။ အဆင်ပြုရာတစ်ခိုင်ခိုင်ကို ရွှေးချယ်နိုင်ပြီး နံနက်စောစောမှာ အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။ မည်သည့်အကြောင်းအရာနှင့်မဆို မခိုက်ဘဲလေ့ကျင့်ခန်းဆင်းရန် လိုအပ်ပြီး ဖြည့်ဖြည့်မှန်မှန်နှင့် နိစစ်ရှုံးထုတ်ကြမည် ဆိုပါလျင် “နုပ္ပါသက်ရှည်ကျိုးမာရေး ကိုယ်လက်လူပ်ရှားအလေးပေး” ဆောင်ပုဒ်အတိုင်း အကောင်အထည်ဖော်ရာ ရောက်သည့်အတွက် ကျိုးမာခြင်းလာသံကို မလွှဲမထွေ့ရယူပိုင်ဆိုင်ကြမည် ဖြစ်သည်။

ရောက်စာစ်ကန်၏ အတိမ်အနက်ကို ကြာရိုးကြာစွယ်အားကြည့်ခြင်းဖြင့် သိနိုင်သကဲ့သို့ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံရှိ လူငယ်များစွာတို့၏ ဖျတ်လတ်တက်ကြွမှု၊ သင်ယူလေ့လာမှုနှင့် အားလပ်ချိန်ကိုမည်သို့ အသုံးချမှု စသည်တို့ကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ထိနိုင်ငံ၏ အနာဂတ်ကို ခန်းမှုန်းချုံရသည်။ ယနေ့လူငယ်များ ကျိုးမာကြုံးခိုင်မှ နိုင်ငံတော်၏ရွှေးမှာ အလားအလာကောင်းမည်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ ကျိုးမာကြုံးခိုင် အောင် ငယ်စဉ်ဘဝကတည်းက ကိုယ်လက်ရှားအားကစား လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်တတ်ရေး လိုအပ်သည်။

လူငယ်တို့၏ အနာဂတ်ဘဝတွင် ပိုမိုကျန်းမာပျော်ဆွင်သော လူသားတစ်ဦးအဖြစ်ရရှိစေရန် အားကစား နှင့်ကိုယ်လက်လှပ်ရှားမှ ပြုလုပ်ခြင်းသည် အရေးကြီးသောအခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်လျက်ရှိသည်။ ထိုကြောင့် စာသင်ကျောင်းများမှာဖြုံဖြစ်စေ၊ လုပ်ငန်းဌာနများမှာဖြုံဖြစ်စေ၊ အဖွဲ့အစည်းများအတွင်းမြှုံဖြစ်စေ ကြံခိုင်ရေး အစီအစဉ်များမှာ ကိုယ်တိုင်ပါဝင်ရင်း မိမိတို့၏ အားလပ်ချိန်များမှာ ကိုယ်လက်လှပ်ရှား လေ့ကျင့်ကြရေး များစွာလိုအပ်သည်။ အထူးသဖြင့် ယနေ့ အကောင်အထည်ဖော်လျက်ရှိသော အားကစားနှင့်ပညာရေး ပေါင်းစပ်ဆောင်ရွက်နေမှုများတွင် အားလုံးပါဝင်လျက် ကိုယ်လက်လှပ်ရှားဆေးတစ်ပါး အစီအစဉ်ကို အောင်မြင်အောင် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကြရမည်ဖြစ်သည်။ သို့မှသာ အနာဂတ်တွင် နိုင်ငံတော်က အားထားရသော သားကောင်းရတနာ၊ သမီးကောင်းရတနာများ စဉ်ဆက်မပြတ် ထွန်းကားမည် ဖြစ်ပါသည်။

လက်ရှိ မြန်မာ့အားကစားအဆင့်အတန်းမြင့်မားရေးအတွက် အရေးကြီးဆုံးလိုအပ်ချက်မှာ အားကစား မျိုးဆက်မပြတ်ရေးပင် ဖြစ်သည်။ အားကစား မျိုးဆက်စဉ်ဆက်မပြတ် ပေါ်ထွန်းရေး အတွက် အားကစားကိုချုပ်မြတ်နီးပြီး အားကစားစိတ်ဓာတ်ပြည့်ဝသော လူငယ်များရှိမှသာ ဖြစ်နိုင်ပေ မည်။ ထိုအရာကိုတစ်နောက်း တစ်ထိုင်တည်း ပြုကျင့်ချုပ်မရနိုင်ဘဲ ငယ်စဉ်ကတည်းက ကိုယ်လက် လှပ်ရှားအားကစားကို အစဉ်တစိုက် လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်မှသာ ရရှိမည်ဖြစ်သည်။ အနားယဉ်သွား ကြပြုဖြစ်သော နိုင်ငံလက်ရွေးစင်အားကစားသမားများ၊ လက်ရှိမြန်မာ့လက်ရွေးစင် အားကစားသမားများကို လေလာကြည့်လျင် ထိုသူတို့မှာ ငယ်စဉ်ကပင် အားကစားနှင့်မကင်းကွာဘဲ တစ်သားတည်းရှိနေ ခဲ့ကြောင်း တွေ့ရသည်။ ထိုအတူ အားကစားလေ့ကျင့်မှုကြောင့် မူးယစ်ဆေးဝါးအပါအဝင် ဆေးလိပ်၊ အရက်သာစာနှင့် ကျွန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေသော အပြုအမှုအကျင့်အကြံတို့မှ ကင်းဝေးလျက် ဗလင်း တန် ပြည့်ဝအောင် တည်ဆောက်နိုင်ကြောင်းလည်း တွေ့ရမည်ဖြစ်သည်။ အစပထမြှု ကိုယ်လက် လှပ်ရှားမှာ၊ အချေယ်ရောက်သော် နှစ်သက်ရာ အားကစားနည်းတစ်မျိုးမျိုးကို လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်မှု၊ ဆက်လက်ချုပ် ပြုပြုပွဲအသီးသီး၌ ဝင်ရောက်ယူဉ်ပြုပိုင်မှု၊ နောက်ဆုံးဆုတံဆိပ်များ ရရှိအောင်ပန်းဆင်မှု တို့သည် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ချိတ်ဆက်လျက်ရှိရာ အခြေခံလိုအပ်ချက်ဖြစ်သော ကိုယ်လက်လှပ်ရှားကြံခိုင် ရေး လေ့ကျင့်မှုရှိမှသာ မြန်မာ့အားကစားလောက တိုးတက်အောင်မြင်လျက် ထိုအားကစားအောင်မြင်မှု ကြောင့် နိုင်ငံ၏ ဂုဏ်၊ လူမျိုး၏ သိက္ခာမှာ နိုင်ငံတကာအလယ်၌ ထွန်းတောက်မည်ဖြစ်ပါသည်။

နိုင်ငံတော်အစိုးရ၏ လမ်းညွှန်မှု၊ ကျွန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၏ တာဝန်ယူမှုနှင့် အတူ ပြည့်သူတစ်ပို့ဗုံး ကျွန်းမာခြင်းလာဘ် ပြည့်စုံစေရန်၊ ကိုယ်လက်လှပ်ရှား ဆေးတစ်ပါးအစီအစဉ်အောင်မြင်စေရန် ရည်ရွယ်လျက် လူထုစပ်ပေါင်းလမ်းလျောက်ပွဲကို နှစ်စဉ်ဒီဇင်ဘာလ၌ ကျင်းမြှုပြုလုပ်မြှုဖြစ်သည်။ ဒီဇင်ဘာလ၏ စနေနေ့နှင်းစောစောတွင် မြို့နယ်၊ ရရှိငါးပြည့်နယ်နှင့်တိုင်းဒေသကြီး အလိုက် စပ်ပေါင်းလမ်းလျောက်ခြင်း၊ ခရီးဆုံးနေရာတွင် ကြံခိုင်ရေးလေ့ကျင့်ခွန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ ဒေသအလိုက် အားကစားပြုပြုမှုများကျင်းပခြင်း စသည်ဖြင့် တပေါ်တပါး ပါဝင်ဆင်နွဲလျက်ရှိသည်။ ဒီဇင်ဘာလူထုအားကစားလှပ်ရှားစပ်ပေါင်းလမ်းလျောက်ပွဲတွင် ပါ ဝင်ဆင်နွဲကြသောလူကြီး၊ လူလတ်၊ လူငယ်အားလုံးတို့သည် ကြည့်သာရွင်ပြမှု၊ တက်ကြွဲလန်းဆန်းမှု၊ ပျော်ဆွင်ချမ်းမြော်တိနှင့် ပြည့်လျမ်းနေကြပြီး လမ်းတစ်လျောက် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး စကားဖောင်ဖွဲ့ရင်း ရည်မှန်းချက်ရောက်အောင် အပြုံးအဆိုင်လမ်း

လျှောက်နေကြပုံများမှာ အားရကျေနပ်စရာ ကောင်းလုပါသည်။ ထိုအချိန်တွင် အိပ်ယာထက်၌ ကျွဲ့အိပ်နေကြသူအပေါင်းတို့သည်ကား ထိုသို့သောအရသာကို မသိရှိနိုင်ဘဲ လေးလံထိုင်းမှုင်းစွာ အိပ်ယာမှန်းထဲရ စမြပင်ဖြစ်ကြသည်။ ထိုအတူ ရေရှည်ကျွန်းမာရေးအတွက်မှုကား ဆီနှင့်ရေလိုအကွာကြီး ကွာခြားသွား မည်သာဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အသက်ရှည်ကျွန်းမာရေးအတွက် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားကြံ့ခိုင်ရေးလေ့ကျင့် လိုသူများသည် ဒီဇင်ဘာလူထုစုပေါင်းလမ်းလျှောက်ပွဲတွင် စတင်ဝင်ရောက်အစပျိုးပြီး နောက်တစ်နောက်တစ်ပါး တွင်လည်း လမ်းလျှောက်ခြင်း သို့မဟုတ် နှစ်သက်ရာလေ့ကျင့်ခန်းတစ်မျိုးမျိုးကို လေ့ကျင့်ကစားကြ မည်ဆိုလျှင် ကျွန်းမာရေးဆိုင်ရာကြိုတင်ကာကွယ်မှု အပြည့်အဝရရှိနိုင်ကြမည်ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်းမာခြင်းသည် လာဘ်တစ်ပါးဆိုသော်လည်း အဆိုပါလာဘ်သည် အနည်းကိန်း မဟုတ်၊ အများကိန်းသာဖြစ်သည်။ ကိုယ်ခန္ဓာသနှစ်စွမ်း၊ စိတ်ရွှင်လန်းသူသည် မည်သို့သော အမှုကိစ္စမျိုးကိုမဆို အောင်မြင်ပေါက်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်းရှိသည်။ ပညာရေး၊ လူမှုရေးနှင့်စီးပွားရေး တို့တွင် အဆင်ပြီ ညီညွတ်အောင် စွမ်းဆောင်နိုင်သလို လူသားစွမ်းရည်နှင့် စွမ်းဆောင်ရည်မြင့်မားအောင် လည်း လွယ်ကူးစွာ တည်ဆောက်ယူရှုရသည်။ လူသာဝတွင် မလွှဲမသွေ့ကြိုရတတ်သော အခက်အခဲများ၊ အတားအဆီးများနှင့် စိန်ခေါ်မှုများကိုလည်းရင်ဆိုင်နိုင်ပြီး အောင်မြင်စွာကျော်လွှားကာ အောင်ပန်း ဆွတ်ခူးနိုင်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် ထောက်စဉ်ဘဝကတည်းက အားကစားစိတ်ဓာတ် ထက်သန်နေအောင် တည်ဆောက်ပေးခြင်းသည် လူတို့၏ဘဝတိုးတက်မြင့်မားရေးအတွက် အခြေခံလိုအပ်ချက်ပင်ဖြစ်သည်။ အားကစားစိတ်ဓာတ်ကို အမျိုးမျိုးဖွံ့ဖြိုးဆိုထားကြသည်။ အမှန်တကယ်တွင် အားကစားစိတ်ဓာတ် ဟူသည် အရာရာကိုအကောင်းမြင်စိတ်၊ အပြုသဘောခံယူစိတ်ပင်ဖြစ်သည်။ အကောင်းမြင်စိတ်ရှိသူ၊ အပြုသဘောမြင်တတ်သူများသည် ကောင်းကွက်ကို ထိုးထွင်းမြင်တတ်သည်ဖြစ်ရာ အားကစားကဏ္ဍ ၌သာမဟုတ်ဘဲ အခြားသော အရေးအရာကိစ္စမှန်သမျှတွင်လည်း ထိုအကောင်းမြင်စိတ်က အောင်မြင်ခြင်း ဘက်သို့ သယ်ဆောင်သွားမည်သာဖြစ်ပါသည်။

လူမစည်ကားအပ်သောဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများတွင် လူစည်ကားနေခြင်းသည် လူစည်ကားအပ် သောအားကစားရုံ၊ အားကစားကွင်းများ၌ တိတ်ဆိတ်ပြုမြစ်သက်နေရှုဖြစ်သည်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ကြောင့် ကျွန်းမာကြံ့ခိုင်လာသည်နှင့်အမျှ ဆေးကုသခြင်းကင်းဝေး၌ စရိတ်သက်သာပြီး ပျော်ရွှင်ချမ်းမြှေ သော မိသားစုသာဝများကို ပိုင်ဆိုင်လာမည်ဖြစ်သလို လူဘဝ၏ ချမ်းသာသုခများကိုလည်း ရယူ ခံစားနိုင်ကြမည်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကျောင်းသားလူငယ်ဆိုင်ရာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကြံ့ခိုင်ရေး လေ့ကျင့်ခန်းများ၊ အပန်းဖြေမှုဆိုင်ရာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုလေ့ကျင့်ခန်းများ၊ အသက်မွေးဝံ့ဗောင်းမှုဆိုင်ရာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုလေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုလေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုလေ့ကျင့်ခန်းသာ တို့မြှင့်ပေးသည့်အပြင် လေ့ကျင့်ခန်းသာ မရှိပါက လိုအပ်သောအကျိုးကျေးဇူးကိုမရနိုင်ပါ” ဆိုသောစကားရပ်ကဲ့သို့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား ဆေးတစ်ပါးအစီအစဉ်ကို သိသူဖော်စား မသိသူကျော်သွား မဖြစ်ရအောင် ပြည့်သူတစ်ရပ်လုံးက သိမြင်ပြီး လိုက်ပါပြုကျင့်နိုင်သည်နှင့်အမျှ ဘဝ၏အနှစ်သာရမှာလည်း ပြည့်ပြည့်ဝဝပ်လွှင် ထင်ရှားလာမည်ဖြစ်ပါ သည်။

အချပ်အားဖြင့်ဆိုရသော လူတို့တွင်တည်ရှိနေသော ကံ၊ ဉာဏ်၊ ဝီရိယ သုံးဖြာအကိုရပ်ကို အသုံးချထတ်ရေးအတွက် ကိုယ်လက်လျှပ်ရှား အားကစားလေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် ဉာဏ်ဖြင့်ယူဉ်ပြီး ထက္ခာလုံးလဝီရိယထားရှိ ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်ကြမည်ဆိုလျှင် လူတိုင်း၏ကျန်းမာကြံခိုင်ရေး၊ ရောဂါ ကြိုးတင်ကာကွယ်ရေးနှင့် သက်တမ်းစွဲနေထိုင်ရေးတို့အတွက် အာမခံချက်ရရှိကာ ကာယသုခာ၊ စိတ္တ သုခာ၊ လူမှုရေးသုခမားနှင့် ပြည့်စုံညီညွတ်ကြမည်ဖြစ်ပါကြောင်း ရေးသားလိုက်ရပါသည်။

လင်းအရာဏ်ဦး (ပဲခူး)

“ကျန်းမာစေကြောင်းနည်းလမ်းကောင်း စုပေါင်းဆင်နဲ့လူထုလမ်းလျှောက်ပဲ”

ပန်းမြိုင်လယ်စိန်ဝင်း

“အာရာရွှေ ပရမာ လာဘာ”ကျန်းမာခြင်းသည် လာဘာကြီးတစ်ပါးဟူ၍ မြတ်ဗုဒ္ဓက ဟောကြား တော်မူခဲ့ပေသည်။ ဤအဆို မှန်ကန်ပါသည်။ အနောက်တိုင်း စကားပုံတစ်ခုတွင်လည်း Health is wealth. “ကျန်းမာခြင်းသည် ချမ်းသာခြင်းဖြစ်သည်” တစ်ဖန် Health is the Greatest Treasure. “ကျန်းမာခြင်းသည် အကြီးမြတ်ဆုံးသောရတနာကြီးတစ်ပါး”ဟူ၍လည်း အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆုံးကြပြန်သည်။ ကမ္မာ့ကျန်းမာရေး အဖွဲ့ WHO ကလည်း Sound mind Sound Body. “စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာမှသာ ကျန်းမာခြင်းဖြစ်သည်”ဟု ဆိုပြန်ပါသည်။ သို့သော် ကျန်းမာခြင်းကို မည်သည့်အရပ်တွင် ရှာဖွေကြမည်နည်း။ သေချာ သည်မှာ ငွေကြေးမည်မျှပင် ချမ်းသာနေစေကာမူ ကျန်းမာခြင်းကိုဝယ်ယူ၍မရပါ။ သူတစ်ပါးထံ လက်ဝါးဖြန့် ပြီး တောင်းခံ၍လည်းမရပါ။ ရောဂါဘယ်များစွာတို့သည် ကူးစက်တတ်သော သဘောရှိပါသည်။ သို့သော် ကျန်းမာကြံခိုင်ခြင်းကိုမူ ကျန်းမာသူ တစ်ဦးတစ်ယောက်ထံမှ ကူးစက်ရယူ၍ မဖြစ်နိုင်ပါ။ ဤသို့ဆိုပါလျှင် ကျန်းမာခြင်းသုခကို ရယူနိုင်ရန်မှာ ကံ၊ စိတ်ဥပုံ၊ အာဟာရမည်သော အကြောင်းတရားလေးပါးအပေါ် အခြေခံကာ ပြုပြင်နေထိုင်ပြီး ကိုယ်လက်လှပ်ရှားကစားခြင်းဖြင့်သာ ရရှိနိုင်မည်ဟု ယေဘုယျအားဖြင့် ဆိုရ ပေမည်။ ကမ္မာ့အလယ်တွင် နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ လူမျိုးတစ်မျိုးအဖြစ် တည်တံ့ခိုင်မြေရေးသည် ယင်းနိုင်ငံရှိ လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ ကျန်းမာကြံခိုင်မှုအပေါ်တွင် မူတည်လျက်ရှိပါသည်။ ကျန်းမာကြံခိုင်မှုရှိသော ပြည်သူ့ အင်အားဖြင့်သာ ခေတ်မိဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော်အဖြစ် တည်ဆောက်နိုင်ပါလိမ့်မည်။ ပြီတိသျေ ကာယ ဗလဖခင်ကြီး “မက်ဖင်ဒင်” က “လွှတ်လပ်မှု အချုပ်အချာအကာနှင့် လူမျိုးပြန်းတီးခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ကျန်းမာကြံခိုင်မှုဖြင့် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရမည်” ဟု လုံးဆောင်ရေးသားခဲ့ပေသည်။ ကျန်းမာခြင်းဆိုသည်မှာ ခန္ဓာကိုယ်အနာရောကို ကင်းရှင်းရုံမျှနှင့် လုံလောက်သည်ဟု မဆိုနိုင်ပါ။ ကျန်းမာခြင်းကို ဝိသေသပြု၍ ကျန်းမာကြံခိုင်ခြင်းဟု အမွန်းတင်လိုက်သောအခါ အနာရောကိုများ ကင်းရှင်းစွာဖြင့် တောင့်တင်းခိုင်မာစွာ နေထိုင်ခြင်းဟု အဓိပ္ပာယ်ကောက်ယူရပါမည်။ ထိုမှတစ်ဖန် “ကျန်းမာကြံခိုင် ပြည့်မဏ္ဍား၍” ဟူသော စကား ဆိုရုံးထိုးခဲ့ကြပြန်ပါသည်။ “မဏ္ဍား၍” ဟူသည် ပါဉိုစကား ဖြစ်သော “မဏ္ဍာလ” မှ ဆင်းသက်လာခြင်းဖြစ်ပြီး ကိုးမားကြံခိုင်၍ တည်တံ့သောအရာဟူသည် အဓိပ္ပာယ် ရှိလာပါသည်။ ထိုကြောင့် “ကျန်းမာကြံခိုင် ပြည့်မဏ္ဍား၍” ဟူသော ဆိုစကား၏ အနှစ်သာရမှာ ပြည်သူ့အားလုံး အနာရောကိုကင်းရှင်း၍ ကိုယ်ကျန်းမာ ခြင်း၊ စိတ်ချမ်းသာခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကြံခိုင်ခြင်းတို့ဖြင့် နိုင်ငံနှင့်လူမျိုး အကျိုးအတွက် ပြဖွယ်ကိစ္စ မှန်သမျှကို တစ်စိတ်ဝါး တစ်လက်ညီဖြင့် ဦးတည်ချက်ကို ပြုပိုင်တူ လှမ်းကာ ချိတ်ကြရန်သာ ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ဦးတည်ချက်မှာ ပြိမ်းချမ်းပြီး ခေတ်မိဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ်ဆီသို့ အတူ လက်တွဲချိတ်ရေးပင်ဖြစ်သည်။ ထိုပန်းတိုင်ကို လှမ်းကိုင်နိုင်ရန်မှာ အားလုံး ကျန်းမာသနစွမ်းမှုရှိရေးသည် အဓိကဖြစ်နေပါသည်။ “ခါချော်ကောင် မာန်ကြီးပေမယ့် တောင်ကြီး ဖြေမယ့်ကြီး ခါးကမသန်” မဖြစ်ရလေ အောင် ကျန်းမာကြံခိုင်သနစွမ်းရေးကို ပထမဦးစားပေးရပါမည်။ ကျန်းမာကြံခိုင်ခြင်းဟူသည်ကို စာတစ် စောင် ပေတစ်ဖွဲ့ ပေါ်တွင်သာ အမွမ်းတင်ထားရုံမျှနှင့်တော့ မဖြစ်နိုင်ပါ။ နတ်သိကြား၊ ဘိုးတော်၊ မယ်တော် တို့က “ဥုံ့ဖွဲ့” ဆိုရုံနှင့်လည်း ဖန်ဆင်း၍မရပါ။ မိမိကိုယ်တိုင် ဖန်တီးမှသာ ရရှိပါလိမ့်မည်။

တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးသည် ကျိုးမာရေးအတွက် ပထမဦးဆုံး အခြေခံအဆင့် ဖြစ်သည်။ ရာသီဥတုနှင့်ကိုက်ညီသည့် သင့်တင့်မျှတေသာ ဝတ်စားဆင်ယင်နေထိုင်သွားလာမှုသည် ဒုတိယအဆင့် ဖြစ်သည်။ ကိုယ်လက်လှပ်ရှားအားကစားဖြင့် ပြပြင်နေခြင်းသည် တတိယအဆင့်ဖြစ်သည်ဟု တွေးဆမ့်ပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း Exercises ကိုယ်လက်လှပ်ရှားမှုပြခြင်းသည် ကျိုးမာရေးအတွက် ကောင်းသည်ကို လူတိုင်းသိရှိကြသည်။ လေ့ကျင့်ခန်း မှန်မှန်လုပ်သူနှင့် မလုပ်သူကိုယ်ကြည့်လျှင် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်သူသည် မလုပ်သူထက်ပိုပြီး ဖျတ်လတ်သွက်လက်သည်ကို တွေ့ရပါသည်။ လေ့ကျင့်ခန်းဆိုရာ၌ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ သီးသန့်လေ့ကျင့်ခန်းကို အချိန်ပေး၍ပြပြလုပ်ခြင်း၊ ဓေါတ်ပေါ်စက်ပစ္စည်းများဖြင့် ပြပြလုပ်ခြင်း စသည်တို့ အားလုံး ပါဝင်နေပါသည်။ သီးသန့်အချိန်ပေး၍ လေ့ကျင့်ခန်းမလုပ်နိုင်ပါလျှင်လည်း အိမ်လုပ်ငန်းများ၊ ခြေသန့်ရှင်းခြင်း၊ မြေလွှတ်မြေကွက်တွင် တစ်နိုင်တစ်ပိုင်သီးပင်စားပင်စိုက်ပျိုးခြင်း ရေလောင်းပေါင်းသင်ခြင်း စသည် လုပ်ငန်းများကိုများကို လူပ်ရှားမှုအဖြစ် ပြပြလုပ်နေခြင်းသည်ပင်လျှင် ကိုယ်လက်လှပ်ရှားခြင်းဟု ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။ ငွေကြေးတတ်နိုင်သည့် အိမ်များတွင်ကြည့်လျှင် အဖော်ပြပြလုပ်ပေးသူ ကလေးများသည် တလှပ်လှပ်နှင့် အလုပ်လုပ်နေသည့်အတွက် အိမ်ရှင်ထက်ပိုပြီး ဖျတ်လတ်နေသည်ကို တွေ့ရပေမည်။ ကိုယ်လက်လှပ်ရှားမှု ပြခြင်းသည် အနည်းဆုံး သွေးလှည့်ပတ်မှုကောင်း၍ စားဝင်အပိုပ်ပျော်စေပါသည်။ ဆီးဝမ်း၊ သွေး၊ လေ ဤလေးတွေကိုလည်း မျှတညိုဘွဲ့တေပါသည်။ Rome was not built in a day. “ရောမအင်ပါယာကို တစ်နောက်တည်း တည်ဆောက်ခဲ့ခြင်း မဟုတ်ပါ ” ဟူသောဆိုစကားကဲ့သို့ ကိုယ်လက်လှပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်း ပြပြလုပ်ရာတွင်လည်း တစ်နောက်တည်းပြပြလုပ်၍မရနိုင်ပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်လျှင် ကောင်းသည်ဆို၍ လမ်းလျှောက်စက်ကြီးများ ဝယ်ပြီး လိုသည်ထက် ပိုကာ လျှောက်လိုက်လျှင် ဒုးတွေနာကြွက်သားတွေ နာလာပြီး ဒုက္ခရောက်မည်ဖြစ်သည်။ “အမြတ်ထားတဲ့ လေးကြီးဟာ အားပျော်သွားတတ်သလိုပဲ မလိုအပ်ဘဲ အားစိုက်မိရင် အချည်းနှီးဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်”ဟူသော ဆိုစကားကိုလည်း သတိထားရပါမည်။ တဖြည်းဖြည်းလုပ်ယူမှုသာရပါမည်။ သို့မှာ ကြွက်သားများ အရှိန်ရလာပြီး အားကောင်းလာကာ တဖြည်းဖြည်းသန်မာလာပါမည်။ Exercise လေ့ကျင့်ခန်း လှပ်ရှားခြင်းတွင် ငွေကြေးမကုန်ဘဲ ဆင်းရဲချမ်းသာ၊ အရွယ်မရွေး၊ အလွှာမရွေး၊ ယောက်ဗျား၊ မိန်းမ မရွေးပြပြလုပ်နိုင်သော အကောင်းဆုံးသောနည်းမှာ ပြင်ပတွင်နေစဉ်မှန်မှန်လမ်းလျှောက်လေ့ကျင့်ခန်း ပြပြလုပ်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

“သမဂ္ဂါန် တပေါ်သူ၏” “စုပေါင်းလုပ်ဆောင်ခြင်းသည် ချမ်းသာခြင်းသုခကို ရစေနိုင်သည်”ဟူသော စကားအရ စုပေါင်းလမ်းလျှောက်ပွဲ၊ စုပေါင်းလုပ်ရှားကစားပွဲများသည် ကျိုးမာရေးကိုသာမက အချင်းချင်း ပိုမိုချစ်ခင်ရင်းနှီးမှုကို ရစေနိုင်ပါသည်။ လမ်းမပေါ်ကလမ်းလျှောက်သူတို့၏ ရင်ဖွံ့ဌာန်းများကို ကြားရသည်။

“တစ်နောက် ပုံမှန်နာရီဝါက်ခန့် ပဲပွဲက်သွက် လမ်းလျှောက်ပေးခြင်းမြှောင့် သွေးတိုးရောက် မဖြစ်တော့ပါဘူး၊ သွေးတိုးရောက်တွေ့နဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့ လေဖြတ်ခြင်းအလားအလာတွေကိုလည်း J7 ရာခိုင်နှုန်း အထိ သွေးချေးချေးနိုင်တယ် ဦးနောက်နဲ့အာရုံးကြောက်ခြင်းပြီး မှတ်ညာ၏ပြန်ကောင်းလာတယ်”ဟူသော လမ်းမှန်မှန်လျှောက်သူ တစ်ယောက်၏ ရင်ဖွံ့ဌာန်းများလမ်းညွှန်အဖြစ် ကြားသိခဲ့ရပါသည်။

လေ့လာမှတ်သားချက်အရ အင်လန်နိုင်ငံတွင် အသက် ၆၅ နှစ်နှင့် အထက် အမျိုးသား အမျိုးသမီးကြီးများ ကို ရက်သွေးတစ်ပတ်လျှင် ပြောက်မိုင်ကျော်မျှ လမ်းလျှောက်စေခဲ့ရာ စိတ်ဖိစီးမှုများ မရှိတော့ဘဲ ယခင် အခြေအနေထက် မှတ်ညာ၏စွမ်းရည် ပမာဏ (၄၀) ရာခိုင်နှုန်းအထိ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိရပေသည်။

နံနက်ခင်း နေရာင်ခြည်သည်ဟိုတာမင်္ဂလာကို အပြည့်အဝရရှိစေနိုင်ပါသည်။ ဗီတာမင်္ဂလာကို ကျောရှိး တန်းမကြီးကို ကြံ့ခိုင်သန်မှာစေသည့်အပြင် ကိုယ်ခန္ဓာခုခံအားအတွက် အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင် လျက်ရှိသည် အာဟာရဓာတ်တစ်မျိုးလည်းဖြစ်သည်ဟု ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ပညာရှင်များက ဆိုပါသည်။ သန်ရှင်းလတ်ဆတ်သည့်လေကို တစ်ဝကြီး ရှူရှိက်ပြီး ပ်သွက်သွက် လမ်းလျှောက်ခြင်းဖြင့် အဆုတ်ကို အားကောင်းစေပါသည်။ ကိုယ်လက်လှပ်ရှား ကစားခြင်းသည် ကိုယ်အလေးချိန်ကို ကျဖော် ခန္ဓာကိုယ်ကို သန်စွမ်းကျွန်းမာစေသည်။ အားကစားလှပ်ရှားမှုကြောင်း အဆုတ်အတွင်းသို့လေကို ပြည့်ဝစာရှုသွင်းစေနိုင်သည်။ အဆုတ်တွင်းရှုသွင်းသည့် အောက်ဆီဂျင်ဓာတ်ပြည့်ဝမှာသာ ဦးနောက်ကို ကြည်လင်စေနိုင်ပြီး မှတ်ညာ၏တိုးကာ ညာ၏ရည်များလည်း ဖွံ့ဖြိုးလာပေမည်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း သွေးလှည့်ပတ်မှု အရှိန်မြင့်တက်ကောင်းမွန်လာသည် နှင့်အတူ အောက်ဆီဂျင်ဓာတ်နှင့် ကာဗွန်ခိုင်အောက်ဆိုဒ်ဓာတ် ဖလှယ်မှု သွက်လက်မြန်ဆန်လာပြီး ခန္ဓာကိုယ်၏ မီဝါယာလုပ်ငန်းအဝဝ အဆင်ပြု ကောင်းမွန်လာသည်။ နှလုံးကြံ့ခိုင်သန်မှုများလည်း သွေးလှည့်ပတ်မှု ပိုမိုမြန်ဆန်လာသည်နှင့်အမျှ ပိုမိုလှပ်ရှားရကာ ကြံ့ခိုင်သန်မှုလာစေသည်။ ဤသို့ အားကစားလေ့ကျင့်ခေါ်းများဖြင့် အသက်ရှုခြင်းကို လေးနှင်းမှုနှင့်ကန်စွာ ပြုလုပ်ပေးပါက ကျွန်းမာခြင်းနှင့် အသက်ရှုရည်နှပါးခြင်းကို မူချမသွေးခံစားရပေမည်။

“အတွေ့သမဲ့ ပေမဲနတ္ထီ” “မိမိကိုယ်ကို ချစ်ခြင်းနှင့်တူသော ချစ်ခြင်းသည်မရှိ” ဟု အတိအလင်း ဆိုထားပေရာ မိမိကိုယ်ကို ချစ်မြတ်နိုးတန်ဖိုးထားကာ ကျွန်းမာကြံ့ခိုင်ပြီး သန်စွမ်းသူတစ်ယောက် ဖြစ်လိုပါ လျှင် မိမိတိုင်းပြည့်နှင့်မိမိလူမျိုးကို ချစ်သည်ဆိုပါလျှင် တိုင်းပြည့်အတွက် အုတ်တစ်ချပ် သဲတစ်ပွင့်အဖြစ် ပါဝင်ထမ်းရွက်လိုလျှင် ကျွန်းမာရေးအတွက် စုပေါင်းလှပ်ရှားအားကစားခြင်းနှင့် စုပေါင်းလမ်းလျှောက်ကြရန်ဖိတ်ဆော်ပေါ်ပါသည်။

“သမဂ္ဂါသနှင့် ပတ္တိသမဂ္ဂ ဝွေဗာဗား သမဂ္ဂါကရဏာနှင့် ကရိသာနှင့်” “ညီညာအားထုတ် ပြုလုပ်သောအခါ အားလုံးစုဝေး မနေ့ဗြိုင်စွာ ကွဲပြားဖဲ့သော သဘောရှောင်စွာ ထိုရွာကား ကြီးပွားအမှန်ပါ” ဟု ဆိုပါသည်။ စုပေါင်းလှပ်ဆောင်ခြင်းသည် စည်းလုံးညီညွှတ်ခြင်းကို ဖြစ်စေပါသည်။ မတူတာတွေ ခွဲထုတ်ပြီး တူတာတွေ တွဲလုပ်ကြပါလျှင် မအောင်မြင်စရာ မရှိနိုင်ပါ။ စုပေါင်းလမ်းလျှောက်ခြင်းဖြင့် အကျိုးကျေးဇူးရှိပုံကိုလည်း ကျွန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊ အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာနက အသိပညာပေးချက်ကို ဤသို့လျှင် ဖော်ပြထားပါသည်-

၁။ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင် ကျွန်းမာလာစေနိုင်သည်။

၂။ သက်လုံကောင်းပြီး အမောခံနိုင်သည်။

၃။ အဆီလျော့ကျ၍ အဝမလွန်အောင်ထိန်းပေးသည်။

၄။ ဦးနှောက်နှင့်အာရုံကြာများ အားကောင်း၍ ဥက္ကာ၏ရည်ထက်မြက်စေနိုင်သည်။

၅။ ကိုယ်ခန္ဓာစွမ်းအား မြှင့်တင်စေပြီး ရောဂါများကို ကာကွယ်နိုင်သည်။

၆။ အကြား၊ အခြင်း၊ အရွတ်များ ပျော့ပျောင်းစေပြီး ခန္ဓာကိုယ်ဖျော်လတ်ပေါ်ပါးစေသည်။

၇။ သွေးလည်ပတ်မှုကောင်းပြီး အိပ်ပျော်စားဝင်စေသည်။

၈။ နေစဉ်ပုံမှန်နာရီဝက်ခန်း လမ်းလျောက်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာကြွှုပိုင်သော ဘဝကိုပိုင်ဆိုင်နိုင်သည် ဟူသော အချက်များသည် လူဘဝခရီးလမ်းအတွက် အဖိုးမဖြတ်နိုင်သော လက်ဆောင်များသမ္မတ ဖြစ်လာပေလိမ့်မည်။

လမ်းလျောက်ရာတွင် အောက်ပါအချက်များနှင့်အညီ လိုက်နာနိုင်ပါလျှင် ပို၍အကျိုးရှိနိုင်ပါမည်။ အောက်ပါပိုစတာများသည် ဒီဇင်ဘာလူထုအားကစားပွဲတော်ရောက်လေတိုင်း ရပ်ကွက်တိုင်း လမ်းတိုင်းတွင် တွေ့မြင်နိုင်ပါသည်။ “လမ်းလျောက်လျှင်သတိယုံ အသင်လိုက်နာပါ” ဟုလမ်းလျောက်နည်းကို ဖော်ညွှန်းပြုပါသည်။

၁။ ခါးနှင့် ကိုယ်ကို ဖြောင့်ပြောင့် မတ်မတ်ထားပါ။

၂။ ရင်ကို တန်ရုံမြှင့်ပါ။

၃။ လက်ချောင်းများ ပူးကပ်ထားသင့်သည်။ တင်းကြပ်စွာ လက်သီးဆပ်မထားသင့်ပါ။

၄။ ခြေများကို ရှေ့တည့်တည့်သို့သာ လုမ်း၍လျောက်ရမည်။

၅။ ကိုယ်ကို နောက်သို့ မယိမ်းယိုင်စေရပါ။

၆။ လမ်းမြန်မြန်လျောက်တတ်အောင် လေ့ကျင့်ရမည်။ လမ်းလျောက်ရာတွင် မောက်းပန်းကြီး မဖြစ်စေရန် သတိပြုပါ။

၇။ ဖနောင့်ကို ပထမချုပြီးမှ ခြေဖျား ချရမည်။

၈။ လက်ကိုလည်း သွေ့က်သွေ့က်ခပ်မြင့်မြွဲပေးရမည်။

၉။ အသက်ရှုံးရာတွင် အားရပါးရရှိခြင်ပါ။

၁၀။ ရာသီဥတုနှင့် ကိုက်ညီစေမည့် အဝတ်ကို ဝတ်ဆင်ပါ။ ချမ်းသည့်အခါ အအေးလုံသောအဝတ်ကို ဝတ်ဆင်ရန်လိုသော်လည်း ကျပ်တည်းလေးပင်သော အဝတ်အထည်မျိုးကျပ်ကျပ်ထုပ်ထုပ် အဝတ်မျိုးကို

ရှောင်ကြော်ပါဟုဆိုပါသည်။ လိုက်နာသင့်ပါသည်။ လမ်းလျှောက်သည် ဆိုရာတွင် အထက်ပါနည်းများကို အခြေခံသည့် ဆရာတော်ဂျီ၏ “မူမှန်လမ်း လျှောက်နည်း” ကဗျာကို ရွှေတ်ဆိုကျက်မှတ်ထားရုံဖြင့် စနစ်ကျသော လမ်းလျှောက်နည်းကို လေ့ကျင့်ပြီးသား ဖြစ်ပေမည်။ ကျွန်ုတ်တော်သည် ထိုကဗျာကို နှစ်သက်လွန်း၍ အလွတ် ကျက်မှတ်ထားပါသည်။ မြန်မာ့အာယုလေဒ ဆေးပညာရှင် ‘အရှင် နာဂါလာနာ ဘိဝံသ’ ဆရာတော်ကြီးက မိန့်ဆိုရာတွင် “လမ်းမှန်မှန်လျှောက်သူသည် အသက်ကို ပြင်းပြင်းရှုထုတ်ခြင်းဖြင့် ဉားလေညီညွတ်မှု ကြောင့် လေဖြတ်ခြင်း၊ ဉားတိုးခြင်း၊ နှလုံးရောဂါ၊ ညောင်းညာထုံကျွဲ့ ကိုက်ခဲသော နာတာရှည်ရောဂါ၊ အသည်းနှင့် ကျောက်ကပ်ဆီးကျိုတ်ရောဂါ စသည်တို့ကို တားဆီးကာကွယ်လေးပြီး အိမင်းခြင်းနှင့် ရောကိုပင် တားဆီးလေးသည်” ဟု မိန့်ဆိုဖော်ပြထားပါသည်။ ယနေ့ ကမ္မာ့ဆေးသိပ္ပံ့ပညာရှင် အားလုံးက တည်းတည့် တည်းလက်ခံထားသော သုတေသနမှတ်တမ်းတွင် ရောဂါတော်တော်များများကို လမ်းလျှောက်ခြင်းကုထုံးဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းနိုင်သည်ဆိုသော အချက်ကို လက်ခံကြပါသည်။

ကိုယ်လက်လျပ်ရှားခြင်းသည် ကျန်းမာခြင်းအတွက် ဆေးတစ်ပါးဖြစ်သည်။ ဤသည်ကို ကျွန်ုတ်တို့ဟာသံ့တမြို့က မိုးလုံလေလုံအားကစားရုံတွင် တွေ့ရှုမှတ်သားထားပါသည်။ ကိုယ်လက်လျပ်ရှားဆေးတစ်ပါး Exercises is Medicine (EIM) နေ့စဉ် ကိုယ်လက်လျပ်ရှားမှ လေ့ကျင့်ခန်း တစ်ခုခု ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ရရှိသောအကျိုးကျေးဇူးများမှာ ...

၁။ နှလုံးနှင့် သွေးတိုးရောဂါဖြစ်နှစ်းကို ၄၀ ရာခိုင်နှစ်း လျော့နည်းစေနိုင်သည်။

၂။ လေဖြတ်ရောဂါဖစ်မည့် အန္တရာယ်ကို ၂၇ ရာခိုင်နှစ်း လျော့နည်းစေနိုင်ပါသည်။

၃။ သွေးချို့ခါးချို့ (အမျိုးအစား:-) ရောဂါဖြစ်နှင့်ကို ၅၀ ရာခိုင်နှင့် လျော့နည်းစေနိုင်ပါသည်။

၄။ အယ်ဇီင်းမား (သူငယ်ပြန်) ရောဂါဖစ်နိုင်မှုကို ၄၀ ရာခိုင်နှုန်း လျော့နည်းစေနိုင်ပါသည်။

၅။ အူမကိုကင်ဆာဖြစ်မည့် အန္တရာယ်ကို ၆၀ ရာခိုင်နှုန်း လျော့နည်းစေနိုင်ပါသည်။

၆။ သားမြတ်ကင်ဆာဖြစ်နှစ်းနှင့် သေဆုံးမှုနှစ်းကို ၅၀ ရာခိုင်နှစ်း လျော့နည်းစေနိုင်ပါသည်။

ရွှေခေတ်၏အောင်မြင်မှုများစွာကို ဆက်လက်ထိမ်းသိမ်းရန်တော့ အမှုန်ပင်လိုအပ်နေပါသည်။ ဆယ်စုနှစ်လေးခုမျှ နောက်ကျခဲ့ရသော အားကစားလောကကို ပြန်လည်ဘီးမော့လာစေရန် ပိုင်းဝန်းကြံရမည်

မှာလည်း အမျိုးသားရေးတာဝန်တစ်ရပ်ဟု ဆိုရပါမည်။ ထိုကြောင့်လည်း ၁၉၆၆ ခ ဒီဇင်ဘာလ (၁၈)ရက်နေ့တွင် အားကစားနှင့်ကာယ်ပညာဦးစီးဌာနကို အားကစားဝန်ကြီးဌာနဟူ၍ တိုးချဲဖွင့်လှစ်ခဲ့ပြီး ရွှေလုပ်ငန်းစဉ်(၁၀)ရပ်ကို ချမှတ်ခဲ့ရာ ဦးစားပေးအပိုဒ်(၁)တွင် “အားကစားကို အမြှေခိုင်မှာလာစေရန်အတွက် အားကစားနှင့်ကာယ်ပညာဦးစီး ထိတိမိမိ ပေါင်းစည်း ဆက်စပ် ဆောင်ရွက်သွားရန်၊ အားကစားနှင့်ကာယ်ပညာသိပ္ပါတွင် အားကစားနှင့်ပညာရေး ပေါင်းစပ်၍ ပြိုင်တူသင်ကြားမှ အစီအစဉ်ကို ဆောင်ရွက်သွားရန်နှင့် ပြည်သူတစ်ရပ်လုံး ပါဝင်လှပ်ရှားသည့် လူထုအားကစား Mass Sport ကို ဖြုံ့တင် ဆောင်ရွက်သွားရန်”ဟူ၍ ဖော်ပြထားသည်ကို လေ့လာတွေ့ရှုရပေသည်။ ရည်ရွယ်ချက်နှင့် ရွှေလုပ်ငန်းစဉ်များ ချမှတ်ပြီးလျှင် လက်တွေ့ အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ရမည်မှာ နိုင်ငံတော်နှင့်ပြည်သူတစ်ရပ်လုံး၏ တာဝန်သာဖြစ်ပါသည်။ ထိုကြောင့် ယနေ့နိုင်ငံတော်သည် အားကစားဝန်ကြီးဌာန၏ ကြီးကြပ်မှုဖြင့် အားကစားနှင့် ပညာရေး ပေါင်းစပ်သင်တန်းကော်မူး၏ “အားကစားနှင့်သိပ္ပါတွေ့ပညာကျောင်း” များကို ဖွင့်လှစ်ပေးလျက်ရှိပါသည်။ နိုင်ငံတော်အစိုးရသည် အမျိုးသားရေးစွမ်းအားစုများကို အမျိုးသားရေး မြင့်မားခိုင်မှာလာစေရေးအတွက် လူမှုရေးဦးတည်ချက်(၄)ရပ်ဖြင့် အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ပေးလျက်ရှိရာ “တစ်မျိုးသားလုံးကျိုးမာကြံခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည်မြင့်မားရေး”ဟူသည့်ဦးတည်ချက်နှင့်အညီ နိုင်ငံနှင့်အဝန်း ကျိုးမာရေး လုပ်ငန်းများ ပညာရေးလုပ်ငန်းများကို ပြည်သူလူလုပ်နှင့်အတူလက်တွေ့၍ စွမ်းစွမ်းတမ်းတမ်း ဆောင်ရွက်ပေးလျက် ရှိနေပါသည်။

အားကစားဝန်ကြီးဌာန၏ မူဝါဒ(၃)ရပ်၊ အပိုဒ် (၂)တွင် “တစ်မျိုးသားလုံးကျိုးမာကြံခိုင်ရေးအတွက် အမျိုးသားအားကစားလှပ်ရှားမှုကို တစ်နိုင်ငံလုံးတစ်မျိုးသားလုံး စိတ်ပါဝင်စားစွာဖြင့် ပါဝင်လှပ်ရှားကြရမည်။”ဟု ဖော်ပြထားပါသည်။ သို့မှသာလျှင် လူထုအားကစားလှပ်ရှားမှု Mass Sport မှသည် နိုင်ငံဂုဏ်ဆောင် ထူးချွန်ထက်မြှုက်သော Excellent Sport အားကစား လူရည်ရွှေ့များကို မွေးထုတ်နိုင်မည်သာ ဖြစ်ပါသည်။

အတိတ်ကို အခြေပြု၊ ပစ္စာဗုဏ်ကို ပုံဖော်တည်ဆောက်ပြီး၊ အနာဂတ်ကို ရည်မျှော်ရပ်တည်နေကြသည့် နိုင်ငံတိုင်းအဖွဲ့ မတူညီသည်များကို ဖယ်ထုတ်ပြီး တူညီသည်များကို ပေါင်းစည်းလုပ်ဆောင်ကြခြင်းအားဖြင့် အနာဂတ် ရွှေပြည်သူများကို နိုင်ငံတော်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး လုပ်ငန်းများကို ဖော်ဆောင်နိုင်ပေလိမ့်မည်။ နိုင်ငံတော်၏ ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် အဓိကအကျုဆုံးမှာ လူစွမ်းအားအရင်းအမြစ်ပေါ်တွင်သာ မူတည် နေပါသည်။ ကျိုးမာကြံခိုင်သော လူစွမ်းအား အရင်းအမြစ်များ ဖြစ်တည်လာရေးအတွက် အားကစားနှင့် ကျိုးမာရေးဝန်ကြီးဌာနအနေဖြင့် အားကစားဆိုင်ရာခံယူချက်(၃)ရပ်ကို ချမှတ်ကာ အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်နေပါသည်။

(၁) အားကစားမြှုင်တင် တည်ဆောက်ခြင်းသည် နိုင်ငံတော်ကို ကာကွယ်စောင့်ရောက် နေခြင်း ဖြစ်သည်။

(၂) အားကစား အောင်မြင်မှုသည် နိုင်ငံတော်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အဆင့်အတန်းကို ရောင်ပြန်ဟပ်စေသည်။

(၃) အားကစားအောင်မြင်မှုသည် နိုင်ငံတော်၏ ဂုဏ်သိက္ခာအဆင့်အတန်း အောင်မြင်မှု အခြေအနေ ကို ဖော်ပြန်သည်ဟုညွှန်းဆိုထားပါသည်။

ဤသိလျင်နိုင်ငံတော်က ပြည်ထောင်စုကြီးတစ်ခုလုံးကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် စေရန်အတွက် မှန်ကန်သော စေတနာဖြင့် ဆောင်ရွက်ပေးနေချိန်တွင် ကျွန်ုပ်တို့ ပြည်သူ တစ်ရပ်လုံးကလည်း “တစ်ဦးသိလျင် ဆယ် ယောက်ပွား၊ ဆယ်ဦးသိလျင် တစ်ရာပွားကာ ထိမှုရာထောင်သိန်းသန်း ကုဋ္ဌကုဋ္ဌအတိ” အသိပညာတိုးပြီး ၅၁ သေမ ၄၉ သန်းကျော်သော ပြည်သူလူထုတစ်ရပ်လုံး ပူးပေါင်းပါဝင် ဆောင်ရွက်ကြရန် ပညာပေး လုံးဆော်ကြရမည်သာဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့တစ်ဦးချင်း အခြေခံမှုကျောင်း၊ ရပ်ကွက်၊ မြို့နယ်၊ ခရိုင်၊ တိုင်းဒေသကြီးနှင့်ပြည်နယ်အဆင့်အလိုက် လူထုအားကစားလှပ်ရားမှုများကို ဆောင်ရွက်ပေးနေချိန်တွင် ပူးပေါင်းပါဝင်ဆင်နှုန်းကြခြင်းဖြင့် ကျွန်းမာမှုအခြေခံကောင်းများကို ရရှိပြီး လူထုအားကစား Mass Sport မှုသည် နိုင်ငံဂုဏ်ဆောင် ထူးချွန်ထက်မြေကြသော Excellent Sport အားကစားသမားများ ပေါ်ထွန်းလာ သည်အထိ မွေးထုတ်ပေးနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

လောကြိုးတွင် အကောင်းအဆိုး၊ အကြောင်းအကျိုးတို့မည်သည် အစဉ်ဒွန်တွဲ၍နေပါသည်။ လူည်းခေတ်၊ လျေခေတ်၊ ခြေလျင်ခရီးသွားသည့်ခေတ်မှ စက်မှုတွန်းကားပြီး သိပုံနည်းပညာများ တိုးတက် လာသည်နှင့်အမျှ လူအများစုတို့သည် သွားလာလှပ်ရားမှုများကို စက်ပစ္စည်း အကူအညီများဖြင့် သက်သေင့် သက်သာ သွားလာလှပ်ဆောင်လာကြတော့သည်။ ထိုအခါ မိမိတို့၏ ခွန်အားကို စိုက်ထုတ်ပြီး ကိုယ်လက် လှပ်ရားမှုဖြင့် သွားလာခြင်း နည်းပါးလာတော့သည်။ နေရာတကာ ခရီးနီးနီးဝေးဝေး ကားနှင့်ဆိုင်ကယ် နှင့်သာ သွားချင်လာသည်။ လမ်းလျောက်သွားဖို့ ဝန်လေးလာသည်။ ထိုသို့ လှပ်ရားမှုနည်းလာသည်နှင့်အမျှ အဝလွန်ခြင်း(Obesity) ဖြစ်လာပြီး သွေးကြာများ လှည့်ပတ်မှုတိုင်းမှိုင်းလာရာမှ နှလုံးသွေးကြာ ပိတ်ခြင်း၊ သွေးတိုး၊ ဆီးချိုး နှင့်အရိုးအဆစ်ရောင်ရမ်းခြင်း စိတ်မှတ်ဘက် ထိုင်းမှိုင်းခြင်း စသော ရောဂါများ ဖြစ်လာတတ်ပါသည်။ ဖတ်မိသော သတင်းတစ်ခုတွင် “ကိုယ်လက်လှပ်ရားမှု နည်းခြင်း ကြောင့် မကူးစက်တတ်သော ရောဂါဖြင့် နှစ်စဉ်လူဦးရေ ၃ သေမ ၃ သန်းနီးပါး သေဆုံးလျက်ရှိကြောင်း” သိရပါသည်။

“အားကစား ပြုလှပ်ခြင်းဖြင့် ကျွန်းမာစေရမည်” ဟူသော ဆွေးနွေးပွဲတွင် ကျွန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်၍ ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ Infections Disease နှင့် မကူးစက်တတ်သောရောဂါများ Non-Communicable Disease ဟူ၍ အပ်စုနှစ်စုရှိရာ ကူးစက်တတ်သောရောဂါများအတွက် ပိုမိုအစွမ်းထက် သည့် ရောဂါရာဖွေနည်း၊ ကုသနည်းများဖြင့် ကာကွယ်နိုင်၍ လျော့နည်းလာသော်လည်း မကူးစက်တတ် သော ရောဂါအပ်စုများမှာ ပိုမိုဖြစ်ပွားလာနေပါသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ပွားလာခြင်းအား သုတေသနပြုချက်များအရ ခန္ဓာကိုယ်လှပ်ရားမှု နည်းပါးလာခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အဝလွန်ခြင်းတို့ကြောင့် သွေးတိုးခြင်း၊ သွေးအတွင်း အဆီးတတ်ပါဝင်မှုများပြားခြင်း၊ နှလုံးသွေးကြာကျိုးရောဂါ၊ ကင်ဆာဖြစ်ပွားမှု ပိုမိုများပြား လာပြီး အသက်အန္တရာယ် ဆုံးရှုံးလာကြတော့သည်။ ၂၀၁၄ ခုနှစ် ကမ္မာ့ကျွန်းမာရေးအဖွဲ့ချုပ်၏ မှတ်တမ်း အရ မကူးစက်တတ်သော ရောဂါဖြစ်ပွားမှု များပြားသောကြောင့် နှစ်စဉ်သေဆုံးသူ ၅၇သန်းအနက် သန်း ၄၀ မှာ မကူးစက်တတ်သောရောဂါနှင့် သေဆုံးမှုဖြစ်ပြီး သေဆုံးမှု ၇၇ ရာခိုင်နှုန်းမှာ ဖွံ့ဖြိုးမှုနည်းသော နိုင်ငံများနှင့် ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများ၏ ဖြစ်ပွားနေပေသည်။ သေဆုံးသူ သန်း ၄၀ အနက် ၄၂၂ ရာခိုင်နှုန်းမှာ အသက်

၇၀ မပြည့်မိသဆုံးကြရသည်။ မြန်မာနိုင်ငံ၌ ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပွားမှုကြောင့် သေဆုံးသူ ၆၀ ရာခိုင်နှုန်း ရှိပြီး၂၉ ရာခိုင်နှုန်းသည် နှလုံး၊ လေဖြတ်ရောဂါ။ ၁၁ ရာခိုင်နှုန်းသည် ကင်ဆာရောဂါ။ ၉ ရာခိုင်နှုန်းသည် အဆုတ်ရောဂါ။ ၃ ရာခိုင်နှုန်းသည် ဉွေးချို့၊ ဆီးချို့ရောဂါ။ ၁၁ ရာခိုင်နှုန်းသည် အခြား မကူးစက်တတ်သော ရောဂါများဖြင့် သေဆုံးနေကြရပေသည်။ မကူးစက်တတ်သောရောဂါ(Non-Communicable Disease) ဖြစ်စေသည့်အဓိကအကြောင်းရင်းမှာ ကျိုးမာရေးနှင့်မည့်ဉွှာတ်သော အစားအစာများစားသုံးခြင်း (အချို့၊ အဆီး၊ အင်း) စားသုံးမှုများ၏ ဟင်းသီးဟင်းရွက်စားသုံးမှု နည်းပါးခြင်း၊ ဆေးလိပ်၊ ကွမ်းစသော ဆေးရွက် ကြီး သုံးစွဲမှုများပြားခြင်း အရက်အလွန်အကျိုးသောက်သုံးခြင်း ကိုယ်လက်လှပ်ရှားမှု နည်းပါးလွန်းခြင်း စသည်တို့ကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။ ထိုကြောင့် မကူးစက်တတ်သော ရောဂါမှာ ကပ်ရောဂါအသွင်ဆောင်လာပြီး ကိုယ်လက်လှပ်ရှားမှု နည်းပါးခြင်းကြောင့် နှစ်စဉ် ၃ ဒေသမ ၃သာန်းခန့် သေဆုံးနေရပြီး စတုတွဲမြောက် သေဆုံးရသည့် အကြောင်းရင်းလည်း ဖြစ်ပါသည်။

ယနေ့ကမ္မာတွင် ဉွေးတိုးရောဂါကြောင့် သေဆုံးရသည့် လူဦးရေသည် ရောဂါဝေဒနာအားလုံးထဲတွင် အမြင့်ဆုံးဖြစ်ပြီး ဆေးလိပ်နှင့်အရက်ကြောင့်သည် ခုတိယနှင့်တတိယဖြစ်ကာ အဝလွန်ရောဂါသည် စတုတွဲ သေဆုံးမှု အများဆုံးဖြစ်နေပါသည်။ သို့သော်လည်း ကိုယ်လက်လှပ်ရှားအားကစား ပြုလှပ်ခြင်း၏ ကုစားမှု ကြောင့် ပုံမှန်သေဆုံးမှုကို ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိ လျော့ချပ်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

“အချိန်ရှိခိုက် လွှဲလနိုက်”ဟူသော ဆိုစကားသည် ကြီးဗျားတိုးတက်ရေး၊ အောင်မြင်ရေး၊ ပညာရေး၊

ကျိုးမာရေးအားလုံးနှင့် သက်ဆိုင်ပါသည်။ ကြီးဗျားတိုးတက်ချမ်းသာပြီး မကျိုးမာလျှင်၊ အောင်မြင်ပြီး မကျိုးမာလျှင် ပညာတွေတတ်ပြီး မကျိုးမာလျှင် စိတ်သွားတိုင်းကိုယ်မပါဘဲ တက်မပါသော လျော့၊ ဘရိတ် မပါသောကား၊ အားမရှိသောမြင်းကို စီးရသည်နှင့် တူနေပါလိမ့်မည်။ စာရေးစာဖတ်ခြင်းဖြင့် အချိန်ကုန် နေသော ကျွန်တော်သည်ပင် အထိုင်များလွန်း၏ လေးလံထိုင်းမိုင်းကာ ခန္ဓာကိုယ်အဆီတိုးပြီး ဝလာနေပါ သည်။ ဆေးပညာဆောင်းပါးနှင့် အားကစားဆောင်းပါးများ ဖတ်မိတော့မှ အသိပညာရခဲ့သည်ဟု ရှိုးရှင်းစွာ ဝန်ခံပါသည်။ ဆရာကြည်လွင်မြင့်(မှုပြာ) က လူခန္ဓာကိုယ်အနေအထားကို ကြည့်ပြီး ဝလာလျှင် သတိပြုရ မည့်အချက်မှာ အဆီတိုးလာခြင်း ရှိုးရှင်းစွာ စစ်ဆေးသင့်သည်။ အသည်းတွင်အဆီဖုံးခြင်း ရှိုးရှင်းနှလုံးတွင် အဆီထုတက်၍ နှလုံးသွေးကြော ကျော်းမကျော်းစစ်ဆေးရပါမည်။ ဤသို့ စစ်ဆေးရန်ငွေကြေးနှင့် အချိန် မပေးနိုင်ပါက မိမိကိုယ်ကိုသတိထားကြည့်ဖို့တော့ လိုပါမည်။ မည်သို့ ကြည့်ကြပါမည်နည်း။

၁။ ဝလာသည်ဟု မိတ်ဆွေများက ပြောကြားသည်ကို သတိထားရှိ သိနိုင်သည်။

၂။ အသွားအလာ အထိုင်အထဲတွင် လေးလံလာလျှင် သတိထားရပါတော့မည်။

၃။ နေ့လယ်စာစားပြီးလျှင် အိပ်ချင်ပြီး ငိုက်မြည်းလာတတ်ပါက မိမိကိုယ်ကို သတိထားသင့်ပါသည်။

၄။ ခါးနှင့်ဒုံးဆစ်များမှနာခြင်း ကိုက်ခဲခြင်းဖြစ်လျှင် သတိရှိရပါမည်။

၅။ ဦးခေါင်းနောက်စွဲမှ ကိုက်ခြင်း ဉွေးတိုးခြင်းဖြစ်လျှင် သတိကြီးစွာ ထားရပါတော့မည်။

၆။ မျက်စီအမြင် မကြည်လင်ခြင်း အာရုံစိုက်မရခြင်း ဖြစ်လာလျှင် သတိထားပါ။

၇။ ပစ္စည်းများကိုင်လျှင် မမြဲခြင်း မကြာခဏလွှတ်ကျခြင်းဖြစ်လျှင် သတိထားပါ။

၈။ ဝမ်းဗိုက်တွင် လေပွဲပြီး ဗိုက်စူလာလျှင် သတိပြုပါ။

၉။ ဝမ်းချုပ်ခြင်း လေမလည်ခြင်းဖြစ်လျှင် သတိထားရပါမည်။

၁၀။ ခေါင်းချွေးများခြင်း၊ အောက်ဖိုင်း ချွေးမထွက်ခြင်းဖြစ်လျှင် သတိထားရပါမည်။ ဤအချက် (၁၀) ချက်အနက် (၅)ချက်နှင့်အထက် ကိုက်ညီနေပါလျှင် မိမိတွင် အဆီတိုးသည့်ရောဂါ စတင်ဝင်လာနေပြီကို သတိပြုရပါတော့မည်။ အနေအထိုင် အစားအသောက်ကို အမြန်ပြုပြင် ဆင်ခြင်ရပါတော့မည်။ ခန္ဓာကိုယ် အတွင်းရှိအဆီဓာတ်သည် ကောင်းသောအဆီဓာတ်(သက်စောင့်အဆီ)နှင့် မကောင်းသောအဆီ (အဆီပို) ဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိသည်။ အခြေခံအားဖြင့်ကောင်းသောအဆီဓာတ်သည် အသီးအရွက်မှုရရှိပြီး မကောင်းသော အဆီမှာ တိရှိစာန်များ၏ အသားနှင့်တွဲလျက်ရှိသော အဆီပြင်များမှရလေရှိသည်။ အသားစားများပြီး အသီးအရွက်စားနည်းသူတို့တွင် မကောင်းသောအဆီပိုများ တိုးလာတတ်သည်ကိုလည်း သတိထားရပါတော့ မည်။ အထိုင်များခြင်းကို သတိဖြင့်ဆင်ခြင်ပြီး နေစဉ်လမ်းလျှောက်ဖို့ အချိန်ပေးလိုက်ရပါပြီ။ “ဥစ္စာကံစောင့် အသက်ဉာဏ်စောင့်”ဟူသော စကားမှာ အလွန်မှန်ကန်ပါသည်။ ကျွန်းတော့အသက်ကို လမ်းလျှောက်ခြင်းက ကယ်တင်လိုက်ပါပြီ။ ယခု ကျွန်းတော် အသက် ၆၀ ကျော်သူတိုင်းသည် တစ်နောက်လျှင် (၂)မိုင် ပုံမှန်လမ်းလျှောက်ပေးခြင်းဖြင့် အဆီပိုများကျစေနိုင်ပါသည်။ အစာအိမ်၊ သွေးတိုး၊ နှလုံး၊ အသည်း အဆီဖုံး၊ လေဖြတ်ရောဂါများမှ ကာကွယ်နိုင်ကြောင်းကို ကိုယ်တွေ့နှင့်ယုံ့သွေး အသီပေးလိုက်ပါသည်။ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများကိုလည်း ကျွန်းတော်နှင့်အတူ နံနက်တိုင်း လမ်းလျှောက်ထွက်ဖို့ မိတ်ခေါ်ချင်ပါ သည်။

ဒီဇင်ဘာဆောင်းလ၏ ပသာဒမှာ မြှေနှင့်တို့နှင့်အပြိုင်မြိုင်မြိုင်ဆိုင် အေးမြဲခြင်းနှင့်အတူ စနေ နေ့တိုင်း လမ်းလျှောက်ပွဲဆင်နဲ့ကြခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ “စောစောအိပ်လို့ စောစောထလို့ စောစောလမ်းလျှောက် ကြပါဖို့ ကိုယ်ခန္ဓာသန်စွမ်းစေဖို့ စိတ်နှလုံးဆွင်လန်းစေဖို့ ဘုင်ယော်ချင်း ပေါင်းသင်းများနဲ့ ပျော်ဖို့ရွှင်ဖို့ ကျွန်းမာ စေဖို့” ဟူသော တေးသံသည် သောကြာနော်သိုင်းတွင် လေဝယ်ပုံလွှင့်၍လာပေပြီ။ စနေနေ့နက်တိုင်း စုပေါင်းလမ်းလျှောက်ကြဖို့ အမြိုမြို့အနယ်နယ်တွင် အားကစားတေးသံတို့ ညံ့လေပြီ။ ပျော်ရွှင်ဖွယ် လူထု စုပေါင်း၍ လမ်းလျှောက်ပွဲ ဆင်နဲ့ဖူးသည့် ငယ်ဘဝကိုလည်း ကဲကဲဆဆ အမှတ်ရနေ့မိသည်။ မြှေနယ်တိုင်း ရပ်ကွက်တိုင်းတွင်လည်း အားကစားပြိုင်ပွဲများဖြစ်သော ချောတိုင်တက်၊ အပြေး၊ လက်ရွှေ၊ ဘောလုံး၊ ဘော်လီဘော၊ ခြင်းခတ်၊ ပိုက်ကျော်ခြင်း၊ လွန်ဆွဲစသည့် ကစားပွဲများကလည်း လူကြီးလူငယ် အရွယ်စုံ ကျား/မ မရွေးပါဝင်ဆင်နဲ့ကြသည်မှာလည်း ပျော်စရာကောင်းလှပါသည်။ သစ်ပင်ထိပ်ဖျား၊ စက်ရုံထိပ်ဖျား၊ အားကစားကွင်း ထိပ်ဖျားဆီမံ “တို့မြန်မာရှုဏ်ဆောင် အားကစားသမားများသည် အမိန့်င်ငံတော်ကို ကျေးဇူးဆပ်ရမည် မျိုးဆက်သစ်တို့ အားမာန်ဝင့်ကာချို့ အာရုံမှာမြန်မာကသာ အနိုင်ယူပိုလဲဖွဲ့မည်မျိုးချစ်စိတ်နဲ့အော်မြန်မာ၏အသံ ကမ္မာသိရန် အောင်လံတရုံရုံလွှင့်လိုက်ပြီ” ဟူသော အားမာန် တက်ကြစေသည့် အားကစားတေးသံသည် မိုးယံဘဝ်တိုင်ညံ့လေပြီ။ ဒီဇင်ဘာတွင်ပွင့်သည့် ဒီဇင်ဘာ (တိုက်ပန်း) တို့သည်လည်း သစ်ပင်ချုံထက်တွင် ဖွေးဖွေးလှပ်လှပ်ဖြင့် အဆုပ်လိုက်ပွင့်နေကြပြီ။ စုပေါင်း၍

လမ်းလျှောက်သူတို့သည်လည်း တာလမ်းမတစ်လျှောက် အုပ်အုပ်သင်းသင်းဖြင့် ကျွန်းမာရေးစစ်တလင်း ဝယ် သူနိုင်ကိုယ်နိုင် အပြိုင်ဆင်နဲ့နေကြသည်မှာ ပျော်စရာအတိပင် ဖြစ်ပါသည်။

အချုပ်အားဖြင့်ဆိုရလျှင် “ကျွန်းမာစေကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းနှင့်စပ်ပါင်းဆင်နဲ့ လူထုလမ်း လျှောက်ပွဲကြီး” တွင် မိမိတို့၏ အသိစိတ်ဓာတ်ဖြင့် ပါ ဝင်လှပ်ရှားဆောင်ရွက်သင့်ပေသည်။ စင်စစ်မှာမူ ကိုယ်လက်လှပ်ရှားအားကစားခြင်းသည် ဒီဇိုင်ဘာလ၏ စနေနေ့များတွင်မှသာ လုပ်ဆောင်ရမည်တော့ မဟုတ်ပါ။ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ပြုလှပ်ရမည့် အရာသာဖြစ်ပါသည်။ ဆရာကျော်ကျော်(စက်မှု)၏ ကဗျာလေးဖြင့် နိုင်းချုပ်ပါမည်။ “ကျွန်းမာပြည့်စုံ အရေးကြုံက သက်လုံလည်းကောင်း အားသစ်လောင်း၍ အညာင်းလည်းပြ အပန်းဖြေရင်း မိတ်ဆွေလည်းရ လမ်းလျှောက်ကြပါစွဲ”ဟု မိတ်ခေါ်ကာ (Sport for All) “လူတိုင်းအတွက် အားကစား” ဖြစ်သော လူထုအားကစားပွဲကြီးတွင် ပါ ဝင်ဆင်နဲ့ကြပါရန် နှီးဆော် တိုက်တွန်းလိုက်ရပါတာ့သည်။

ပန်းမြိုင်လယ်စိန်ဝင်း

မူးယစ်ဆေးဝါးပပျောက်ရေး အားကစားနှင့်ကုစားပေး

ရဲရတွန်းတောက် (မွေးလုံး)

ကျွန်ုပ်တို့နိုင်ငံတော်၏ နိုင်ငံသားများသည် အမိန့်နိုင်ငံတော်၏ အားကစားဖြင့် မျိုးဂုဏ်မြှင့်တင်နိုင်ရေးအတွက် အရေးပါသော လူစွမ်းအား အရင်းအမြစ် များဖြစ်သည်။ ထိုအပြင် မူးယစ်ဆေးဝါးကို ဆန့်ကျင်ပြီး နိုင်ငံတာဝန်ကို ပစ္စားပြောင်း တာဝန်ယူကြရ မည့် လူငယ်လူရွယ်များ တို့သည်လည်း နိုင်ငံတော်၏ အဆွန်အဖူးရတနာလေးများ ဖြစ်ပါသည်။

အဆိုပါလူငယ်များကို ပြုစုံပျိုးထောင်ရာတွင် ငါးတို့၏ ပညာအရည်အချင်းများ ပြည့်စုံရေးနှင့် အတူ စိတ်ဓာတ်ကြံခိုင်မြင့်မားရေး၊ ကျွန်းမာပျော်ရွင်ရေးတို့မှာ အရေးကြီးလုပေသည်။ ထိုကြောင့်လူငယ် လူရွယ်တို့ ကျွန်းမာပျော်ရွင်ရေးအတွက် အားကစားအမျိုးမျိုးတို့ကို လေ့လာလိုက်စားကြရမည်ဖြစ်သည်။ အားကစားဟူသည်ကား ကိုယ်ကျွန်းမာရေးနှင့် စိတ်ကျွန်းမာရေးတို့ကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်သော ကြောင့် လူသားနှင့်အားကစားသည် ရေနှင့်ကြာ၊ နေနှင့်လပမာ အစဉ်လိုက်ဖက် ဒွန်တွဲလျက်ရှိသင့်ပေသည်။

သို့သော် ယနေ့လူငယ်တော်တော်များတို့သည် မျက်မှုဗ်ရောက်ခေတ်၏ အန္တရာယ်ဆိုးတစ်ရပ်ဖြစ်သော မူးယစ်ဆေးဝါး၏ သားကောင်ဘဝသို့ ရောက်ရှိနေကြသည်ကို ဝမ်းနည်းဖွယ်ရာ မြင်တွေ့နေရသည်။ ထိုကြောင့် "အားကစားမြှင့်တင် စိတ်လန်းရွင်၊ ဆန့်ကျင်မူးယစ်ဆေး" ဟူသော ဆောင်ပုဒ်တို့ ချမှတ်ထားသည်ကို တွေ့ရသည်။ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုကြောင့် စိတ်ဓာတ်ကြံခိုင်မှု လျော့ပါးလာစေသည်။ ကာယစွမ်းအား ဆုတ်လျော့လာသည်။ ဉာဏ်စွမ်းအား လျော့ပါးလာစေသည်။ လုံလဝီရိယ၊ ဗြို့သတ္တိတို့ ဆိတ်သုည်းကာ တွေ့ဝေမီန်းမောစေသည်။ မကောင်းမှုခုစရှိက်များကို ဥပဒေမှု ကျိုးလွှန်စေသည်။ စာရိတ္တကိုပျက်ယွင်းစေပြီး လူညွှန်တုံးဘဝဖြင့် လူလောကကို နိဂုံးချုပ်စေနိုင်သော ဆိုးကျိုးများကိုသာ ပေးစွမ်းနိုင်သော ကမ္မားအန္တရာယ်ဆိုးကြီးတစ်ခု ဖြစ်သည်ကို သတိပြုကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ယင်းကဲ့သို့ အကျိုးမှု ပျက်စီးစေသောအကြောင်းများကြောင့် မူးယစ်ဆေးဝါးများကို မသုံးစွဲစေရန်၊ မသုံးစွဲကြရန် ကမ္မာတစ်ရုမ်းလုံး နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် လုံးဆောင်စည်းရုံး ဆောင်ရွက်နေကြသည်ကို မြင်တွေ့နေရပါသည်။

ကမ္မားနိုင်ငံများသည် အားကစားဖြင့်နိုင်ငံဂုဏ်ကို ဆောင်နိုင်ရန် ကြိုးစားအားထုတ်လျက်ရှိသည်။ အားကစားအဆင့်အတန်းမြှင့်မား ထူးချွန်မှုသည် နိုင်ငံတကာ၏ အလယ်တွင် ဂုဏ်ဝင့်ထည်ကြရသည်။ ထိုကြောင့် လူငယ်လူရွယ်တို့ကို မူးယစ်ဆေးဝါးအစား အားကစားအပေါ် စိတ်ဝင်စားလာစေရန် ကြိုးစားအားထုတ်လျက် ရှိသည်ကို မြင်တွေ့နေရပါသည်။

အားကစားဟူသည် ကိုယ်အား ဉာဏ်အား စိတ်စွမ်းအားများ မြင့်မားရေးအတွက် လေ့ကျင့်လုပ်ဆောင်ရသော လုပ်ရှားမှုဖြစ်သည်။ ယခုအခါ နိုင်ငံတော်နှင့်လူမျိုးတို့၏ တို့တက်မှုကို ကျွန်းမာရေးရှုထောင့်က အကဲဖြတ်လျက်ရှိရာ အားကစားလုပ်ငန်းသည်လည်း ယနေ့လူငယ်လူရွယ် လူထုကြီး

အတွက် အရေးပါသာ လုပ်ငန်းကြီးတစ်ခုဖြစ်နေပြီဖြစ်သည်။ ထိုကြောင့် ဗုဒ္ဓဘာရားရှင်တော်က "ကျွန်းမာခြင်းသည် လာဘ်ကြီးတစ်ပါး" ဟူ၍ ဟောကြားတော်မူခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အားကစားလေကျင့်ခြင်းဖြင့် ကျွန်းမာခြင်းဆုလာဘ်ကြီးကို မလွှဲမသွေ့ ရရှိနိုင်ပေမည်။ အားကစား၏ အသီးအပွင့်ဖြစ်သော ကျွန်းမာခြင်းတန်ဖိုးကား မကျွန်းမာသောအခါ "မူးယစ်ဆေးစဲ သမားဘဝသို့ ရောက်သောအခါ " မှုပိ၍ သိရှိပါလိမ့်မည်။ ထိုအချိန်ရောက်မှ နောင်တရှုံးလည်း နှောင်းခဲ့ပြီဖြစ်ပါမည်။ မကုစားနိုင်တော့ပြီ၊ မိမိတို့၏ အသက်သွေးခန္ဓာတို့ အချိန်မတိုင်မိ ကြွေလွင့်မြေခရသော ပန်းပွဲငါးလေးများပမာ ဘဝပုံရိပ်တို့ ကောင်းနိုင်မည် မဟုတ်ချေ။ ထိုကြောင့် "ဆုံးရှုံးပြီးမှုရသော သိရသောအရာမှာ အချိန်နှင့် ကျွန်းမာခြင်း ဖြစ်သည်" ဟု ပညာရှုံးတို့ ဆိုမိန့်ခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

မည်သည့် အားကစားနည်းမဆို မူးယစ်ဆေးဝါးများနှင့် သက်ဆိုင်ရာမှ တားမြစ်ထားသော ဆေးဝါးများ သုံးစွဲမိပါက အောင်မြင်မှု အထွက်အတိပ်သို့ ရောက်လျှင်လည်း ခဏအတွင်း အောက်သို့ ပြုတကျမည်ကို သတိထားရမည် ဖြစ်သည်။ အမိကအချက်မှာ အားကစားဖြင့် နိုင်ငံရှုံးရည်ကို မြှင့်တင်လိုသည့် ဆန္ဒရှုံးပါက မူးယစ်ဆေးဝါးကို မစင်ကဲ့သို့ စက်ဆုပ်ချုပ်ရာပေလိမ့်မည်။

"အားကစားဟူသည် အသံမမည်သော တိုက်ပွဲ" ဟူ၍ ဆိုရှုံးစကားရှိသည်။ အားကစား အဆင့် မြင့်မားလေလေ အဆိုပါနိုင်ငံသည်လည်း ကမ္မားအလယ်တွင် ဂုဏ်ဖြပ်ဝင့်ထည်လေလေ ဖြစ်သည်ကို အားလုံးက လက်ခံထားကြသည်။ ထိုကြောင့် "မူးယစ်ကိုပစ် ပန်းတိုင်သစ် စိတ်သစ် လူသစ် ဘဝသစ်" ဖြင့် အားကစားကို လေ့လာလိုက်စားကြပါရန် တိုက်တွေ့်းအပ်ပါသည်။

အားကစားစိတ်ဓာတ်ဆိုသည်မှာ အနိုင်မခံ၊ အရှုံးမပေးသော နိုင်မာသော ဇွဲစိတ်ဓာတ် တစ်ခု တည်း မဟုတ်ပေ။ စုပေါင်းဆောင်ရွက်တတ်ခြင်း၊ စည်းကမ်းလိုက်နာခြင်း၊ အရှုံးကို လက်မခံနိုင်ခြင်း၊ မိမိနိုင်ငံတော်အတွက် အားကစားဂုဏ်ဖြင့် မြှင့်တင်ပေးလိုခြင်းစသည့် ကောင်းမြတ်သော စိတ်ဓာတ်များ ပေါက်ပွားလာဖော်သည်။ ထိုကြောင့် အားကစားဖြင့်မျိုးဂုဏ်မြှင့်ဖို့ ယနေ့လူငယ်တို့သည် မူးယစ်ဆေးဝါးကို ရန်သူကဲ့သို့ သဘောထားကာ ဆန့်ကျင်တိုက်ထုတ်ကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။

ယနေ့ကမ္မာပေါ်၌ နိုင်ငံတိုင်းလိုလို မူးယစ်ဆေးဝါးအန္တရာယ် ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းများကို အလေးအနက် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော မူးယစ်ဆေးဝါးဟူသော အန္တရာယ် ရန်စွဲယ်သည် လူသားအားလုံးကို ခြိမ်းခြားက်နေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် လူငယ်ထူ အတွင်းသို့ မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲများ ပိုမိုများပြားလာနေသည့် အတွက်ကြောင့် ဖြစ်သည်။

ကမ္မားနိုင်ငံများတို့သည် ဒေသတွင်း အားကစားပြိုင်ပွဲများနှင့် ကမ္မားအဆင့် အားကစားပြိုင်ပွဲများတွင် မိမိတို့နိုင်ငံကိုယ်စားပြု ထူးချွန်ထက်မြေက်သော အားကစားသမားများကို စေလွှတ်ယူ၍ပြိုင်စေ သည်။ အဆိုပါ အားကစားသမားများ၏ စွမ်းဆောင်မှုသည် နိုင်ငံ၏ဂုဏ်ကို မြှင့်တင်စေသည်။ နိုင်ငံသူ နိုင်ငံသားများကလည်း မိမိတို့နိုင်ငံသား အားကစားသမားများအပေါ် လေးစားဂုဏ်ယူကြသည်။ အဆိုပါ အားကစားသမားများ၏ စွမ်းဆောင်ရည်အပေါ်မူတည်ပြီး ထိုနိုင်ငံသည်လည်း ကမ္မားအလယ်တွင် ထင်ရှားလာခဲ့သည်။ ဥပမာ - ကင်ညာ၊ အီသီယိုပီးယား စသည့် အာဖရိက ဆင်းရသည့်နိုင်ငံများမှ

အားကစား(အထူးသဖြင့် မာရသွန်) ကြောင့် ကမ္ဘာပေါ်တွင် ထင်ရှားလာသည်ကို သာကေအားဖြင့် တွေ့ရှိရပါသည်။

သို့သော် အဆိုပါ အားကစားသမားများသည် မည်မျှပင် ထင်ရှားကျော်ကြားပါစေ၊ မူးယစ်ဆေးဝါး (သို့မဟုတ်) တားမြစ်ဆေးတစ်ခုခုကို သုံးစွဲမြို့ပြီး ဆေးစစ်မှုတွင် ထင်ရှားပါက အဆိုပါနိုင်ငံသည်လည်း နာမည်ပျက်စာရင်းဝင်ပြီး ဂုဏ်ပြုပို့ညိုးနှင့်မြတ်စွာသော အားကစားလောက၏ ဖြစ်စဉ်များစွာတို့လည်း ရှိခဲ့ကြသည်ကို သတိပြုကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်းမာခြင်းဟူသည် အနာရောဂါများကုန်းဝေးခြင်း၊ နေထိုင်ကောင်းခြင်းနှင့် မူးယစ်ဆေးကုန်းဝေးခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် နိုင်ငံသူနိုင်ငံသားတို့သည် နိုင်ငံနှင့်လူမျိုးအတွက် ဘက်စုံအောင်မြှင့်တိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်ရေးတွင် ကျွန်းမာရေးသည် အဓိကဖြစ်သည်။ မကျွန်းမာဖြစ်က စိတ်လည်း မချမ်းမသာဖြစ်နေမည်။ မူးယစ်ဆေးစွဲနေသည်ဆိုပါက ပို၍ပင်မချမ်းမသာ ဖြစ်နေမည် ဖြစ်သည်။ ထိုအခါ အားကစားဂုဏ်မြှင့်တင်ရန် မဆိုထားဘို့ မိမိအသက်ကိုပင် ဖက်နှင့်ထပ်ထားရမတတ် အင်အားချိန်၍ နိုင်ငံတော်အတွက် လူပိုလူလျှော့တစ်ဦးပမာ စွာနှုန်းပစ်အမျိုက်ကဲ့သို့ ဖြစ်သွားပါလိမ့်မည်။

ယနေ့ခေတ်ကာလတွင် နိုင်ငံတော်အတွက် ကျွန်းမာကြော်ခိုင်ပြီး ဥာဏ်ရည်ထက်မြေကိုသော လူငယ်လူရွယ်များစွဲအပ်လျက်ရှိသည်။ အင်အားချိန်ပြီး မူးယစ်ဆေးစွဲနေသော လူငယ်လူရွယ်များကို မည်သည့်နေရာတွင် အသုံးချိန်မည်နည်း။ ထို့ကြောင့် ယနေ့လူငယ်လူရွယ်တို့သည် နိုင်ငံတော်အတွက် အသုံးမချိန်ထောင်သော လူပျော့လူညွှေ့များ မဖြစ်စေရေးအတွက် အဓိက ဆောင်ရွက်ရမည်မှာ "အားကစားဖြင့် မျိုးဂုဏ်မြှင့်စွဲ မူးယစ်ဆေးကို ဆန့်ကျင်စွဲ" ဟူ၍ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်းမာနိုင်ငံတွင် ၂၀၁၄ ခုနှစ် ကောက်ယူခဲ့သည့် လူဦးရောနှင့် အိမ်အကြောင်းအရာသန်းခေါင်စာရင်းအရ အသက် ၁၅ နှစ်မှ ၂၄ နှစ်အရွယ်အတွင်း လူဦးရေသည် နိုင်ငံလူဦးရေ၏ ၁၇ ဒသမ ၈၁ ရာခိုင်နှုန်းရှိကြောင်း သိရသည်။ ထိုအရွယ်များသည် နိုင်ငံအတွက် ကောင်းမွေ ဆိုးမွေ ပေးနိုင်သည့်အရွယ်များဖြစ်၍ တိုင်းပြည်အတွက် အဖိုးထိုက်တန်သည့် လူသားအရင်းအမြစ်များဖြစ်ပြီး ထိုလူငယ်တို့၏ အားကစား စွမ်းဆောင်ရည်မြင့်မားမှုကြောင့် နိုင်ငံတော်၏ဂုဏ်ပြုပိုင်းလည်း မရှိင်းစေဘဲ ကမ္ဘာကို ထင်ဟပ်စေနိုင်ပါသည်။ စာစ်ဖက်တွင်လည်း ဆူးပြောင့်ခလုတ်တစ်ခုဖြစ်သည့် မူးယစ်ဆေးဝါးအန္တရာယ်ကြောင့် နိုင်ငံတော်၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို နိမ့်ကျလာစေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ပြည်သူတစ်ရပ်လုံးက နိုင်ငံတော်နှင့်အတူ မူးယစ်ဆေးဝါးတို့ကိုဖျက်ရေး လုပ်ငန်းစဉ်များတွင် အမျိုးသားရေးအသွင်ဖြင့် စည်းစည်းလုံးလုံး ပူးပေါင်းပါဝင်ကြရန်နှင့် အားကစားကို လေ့လာလိုက်စားကြရန် အချိန်အခါသို့ ကျရောက်နေပြီကို သတိမှုကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ယနေ့ခေတ် လူငယ်များကို အုပ်စုဖွဲ့လေ့လာကြည့်လျှင် ပညာရေးစနစ်အရ ကျောင်းမှ ကျူးရှင်း ကျူးရှင်းပြီးလျှင် အနီးကပ်ဆရာ (Guide) စသည်ဖြင့် ပညာရေး သံသရာတွင် တပဲလည်လည် ဖြစ်နေသည့် ကျောင်းသားအုပ်စု၊ ငွေကြေးချမ်းသာပြီး အပျော်အပါးနောက် တကောက်ကောက်လိုက်ပါလျက်ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်မရှိ၊ ဘဝိုးတည်ချက်မရှိဘဲ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲပြီး အောက်ခြေလွှတ် ထင်တိုင်းကြော်ပါးလျက်ရှိသော လူကုံးထံအသိုင်းအပိုင်းမှ လူငယ်များ၊ သမုဒ္ဒရာဝမ်းတစ်ထွား စားဝတ်နေရေး

အတွက် ရန်းကန်လှပ်ရှားနေရာသည့် လမ်းပျောက်နေသော လူငယ်များနှင့် ပြည်ပနိုင်ငံများသို့ ထွက်၍ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း ရှာဖွေနေကြရသော လူငယ်များ စသည်တို့ တွေ့ရှိရမည် ဖြစ်ပါသည်။

အဆိုပါ အနေအထားများကြောင့် လူငယ်ထူအတွင်း ကျန်းမာကြံခိုင်သနစွမ်းမှုများ၊ နိုင်ငံတော်ကာကွယ်ရေး အရန်အင်အားစုများနှင့် ထူးချွန်ထက်မြေက်သော အားကစားသမားများ တဖည်းဖြည်းကျဆင်းလာသလို စာရိတ္ထမဏ္ဍိုင်သည်လည်း တစ်စတက်တစ်စ ယိမ်းယဉ်လာသည်ကို မြင်တွေ့နေရသည်။ အားကစားကွင်းများတွင်လည်း လူငယ်လူရွယ်တို့ အင်နှင့်အားနှင့် ခြိမ့်ခြိမ့်သဲသဲ စည်စည်ကား ကား ဆင်နွဲနေကြရမည့်အစား ဆေးရုံဆေးခန်းများတွင်သာ လူအများ စည်ကားနေကြသည်ကို တွေ့မြင်နေကြရပါသည်။

တစ်နည်းအားဖြင့် နိုင်ငံတော် စဉ်ဆက်မပြတ် ဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် အဓိကလိုအပ်ချက် ဖြစ်သည့် ကာယုဗ္ဗလ (ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာကြံခိုင်သနစွမ်းမှု)၊ ဥာဏာဗ္ဗလ (အသိဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု)၊ စာရိတ္ထဗ္ဗလ (ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းမွှုမှု)၊ ဘောဂဗ္ဗလ (စီးပွားရေးကြီးပွားရေးနားလည်မှု)၊ မိတ္ထဗ္ဗလ (ပေါင်းသင်းဆက်ဆံတတ်မှု) ဟူသည့် ဗလငါးတန်ဖွံ့ဖြိုးရေးအပေါ်တွင်လည်း များစွာတန်ဖိုးကြီးအရေးပါလာပါသည်။

သို့သော် ယနေ့ ဗလငါးတန် ပြည့်စုံသော လူငယ်လူရွယ်တို့သည် ပြည်ပသို့ထွက်ခွာပြီး ငင်းတို့၏ ဦးနှောက်ကို ဖောက်စားခံနေရသည်ကိုလည်း ဝမ်းနည်းဖွယ်ရာ မြင်တွေ့နေရသည်။ နိုင်ငံတော်ကြီးဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် ကျွန်ုပ်တို့နိုင်ငံတော်၏ လူငယ်လူရွယ်များ၏ ဦးနှောက်ယိုစီးမှု အပိုင်းကိုလည်း ဟန်တားကုစားနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကိုလည်း ရှာဖွေဆယ်တင်ကြရမည်ဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် အားကစားဖြင့် မျိုးဂုံးကိုမြှင့်တင်စေရန် ကျွန်ုပ်တို့သည် မူးယစ်ဆေးဝါးကို ဆန့်ကျင်တိုက်ဖျက်မှသာ ဆယ်တင်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

မူးယစ်ဆေးဝါးကို လူငယ်များသုံးစွဲသည့် အကြောင်းအရင်းအချက်များမှာ စူးစမ်း စမ်းသပ်လိုခြင်း၊ အပေါင်းအသင်းများ၏ တိုက်တွန်းမှုကို မလွန်ဆန်နိုင်ခြင်း၊ လူမှုရေးပြဿနာတစ်ခုခုကြောင့် သုံးစွဲခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးဝါးအန္တရယ်အပေါ် အသိပညာပုဂ္ဂသနာ နည်းပါးခြင်း တို့ကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။ ထိုကြောင့် ယနေ့ခေတ်လူငယ်လူရွယ်တို့သည် မိမိစိတ်ဓာတ်ကို ရင့်ကျက်ခိုင်မာအောင် ပြစ်ပိုးထောင်ပြီး မူးယစ်ဆေးဝါးကို ရှောင်ရှားနိုင်ဖို့ မိမိဝါယနာပါရာ အားကစားအပြင် လူမှုရေးလုပ်ငန်းများနှင့် အခြား နည်းပညာ၊ အတတ်ပညာများ တစ်ခုခုကို အာရုံစုံစိုက်လုပ်ဆောင်ရန် ယခုကတည်းက လေ့ကျင့်မွေးမြှုကြောင့်ဖြစ်သည်။ သို့မှသာ နောင်တစ်ခေတ်၏ လူငယ်လူရွယ်များတို့သည် နိုင်ငံတော်အတွက် ကျောက်မျက်၊ ကျောက်ကောင်းများပါမှ တန်ဖိုးကြီးမှားလာကြမည် ဖြစ်ပါသည်။

ထိုကြောင့် ယနေ့လူငယ်လူရွယ်တို့ အားကစားနှင့်ပတ်သက်၍ သိထားသင့်ပေသည်။ အားကစားဆိုသည်မှာ ကြံခိုင်မှု၊ ခွန်အားရှိမှု၊ လျင်မြန်မှု၊ ကျမ်းကျင်မှု၊ ခံနိုင်ရည်ရှိမှု၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုစသည့် အခြေခံအချက်ကြီး ပြောက်ချက်အပေါ်တွင် မူတည်နေသည်။

ယနေ့မူးယစ်ဆေးဝါးစွဲနေသော လူငယ်များကို ကုစားရာတွင် နောက်ဆုံးပေါ် ဆေးဝါးများ ဖြစ်သော "မက်သခုံး" ကျွေး၍ ကုသခြင်းနှင့် အခြားသော မူးယစ်ဆေးဝါးစွဲနေသူများအတွက် မူးယစ်ဆေးစွဲကုသရေးဌာနများ ဖွင့်လှစ်၍ မူးယစ်ဆေးဝါးဆိုင်ရာ ကုသရေးလုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက် လျက်ရှိသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ မူးယစ်ဆေးဝါး မစွဲသေးသော လူငယ်များအနေဖြင့်လည်း ယနေ့ အတုမြင် အတတ်သင်ဆိုသကဲ့သို့ စမ်းသပ်လိုသည့်စိတ်များ ရှိနေကြသည်။ မူးယစ်ဆေးဝါးဟူသည် မစမ်းသပ်ကောင်းသော ကိစ္စတစ်ခုဖြစ်သည်။ စမ်းသပ်မိသည့်နှင့် စွဲလမ်းလေတော့သည်။ စွဲလမ်းပါ ကလည်း အသည်းတစ်ခြမ်းကြော်သည့်တိုင် ဖြတ်လို့မရနိုင်တော့ပေ။ ငှါးတို့အတွက် အခိုကကျသော ကုစားနည်းများရှိသည်။ အဆိုပါ ကုစားနည်းဆိုသည်မှာ မူးယစ်ဆေးဝါးစွဲသည် ဖြစ်စေ၊ မစွဲသည် ဖြစ်စေ ထိုသူများကို အားကစား အခြေခံအချက်ကြီး(၆) ချက်ဖြင့် ကုစားမှသာ ရရှိနိုင်မည် ဖြစ်ပါ သည်။

နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ၏ နိုင်ငံနှင့်လူမျိုး တည်တဲ့ခိုင်မြေရေးသည် လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ ကျန်းမာကြံခိုင်မှ ပေါ်တွင် များစွာတည်ရှိနေပေသည်။ မူးယစ်ဆေးဝါးကြောင့် လူသားအရင်းအမြစ်များ ဆုံးရှုံးခြင်းဘေးမှ ကာကွယ်ရန် အရေးကြီးသောအချက်မှာ ကျန်းမာကြံခိုင်မှုဖြင့် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ကြရမည် ဖြစ်သည်။ ထိုကဲ့သို့ ကျန်းမာကြံခိုင်မှုဆိုသည်မှာလည်း အားကစားတစ်ခုခုကို လေ့လာလိုက်စားမှသာ ရရှိနိုင်ပေ မည်။

ယနေ့ မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲနေသူများပါက များသည့်အလျောက် နိုင်ငံတော်၏ ကျန်းမာကြံခိုင်သော လူသားအရင်းအမြစ်များလည်း ဆုံးရှုံးပျောက်ကွယ်ကြမည် ဖြစ်သည်။ ငယ်ချွ်နပို့စဉ် ကတည်းက ကျန်းမာရေးအသိဖြင့် အားကစားကို ဝါသနာပါစွာ လေ့ကျင့်နေသူတစ်ဦးအဖို့ မူးယစ် ဆေးဝါးဆိုသည်ကို စိတ်ကူးထဲတွင် ထည့်နိုင်မည်မဟုတ်ပေ။ ထိုကြောင့် မူးယစ်ဆေးဝါး ပပျောက်ရေးသည် အားကစားနှင့်ကုသပေးမှသာ အမြစ်ပြတ် ချေမှုန်းနိုင်မည်ဟု ယုံကြည်ပါသည်။

အချို့သောလူများအနေဖြင့် အားကစားကို လျစ်လျှော့စားကြသည် အကြောင်းအမျိုးမျိုးပြု ပြင်းပယ်နေကြသည်။ အနည်းဆုံး လမ်းလျော်ရောက်ကြရန်ပင် ဝန်လေးနေကြသည်ကို မြင်တွေ့နေရသည်။ ထိုသူများကို ကြည့်လိုက်သည့်နှင့် ကွမ်းယာနှင့် ဆေးလိပ်က အမြဲတမ်း သုံးစွဲနေကြသည်။ ထိုအပြင် မူးယစ်ဆေးဝါး တစ်ခုခုကို သုံးစွဲနေကြသူများလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ထိုအချင်းအရာများ၏ ဥပမာဏပေါ်မှာ ထင်ရှားသိသာပါသည်။ မျက်နှာမှာညီးနွမ်းနေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာလည်း သန်သန်မြန်မြန် ခိုင်ခိုင်မတ်မတ် မရှိသည်ကို မြင်တွေ့ရသည်။ သည်ကြားထဲ "ဆေးမင်ကြောင်" များ ထိုးထားတတ်ကြသေးသည်။ ထိုလူငယ်တို့သည် အနာဂတ်နိုင်ငံတော်အတွက် မည်သည့်နေရာတွင် အသုံးပြုနိုင်ပါအံ့နည်း။ ထူးချွန် ထက်မြေက်သော နိုင်ငံဂုဏ်ဆောင် အားကစားသမားဖြစ်ဖို့ဝေးစွာ၊ ငှါးတို့၏ မိသားစုအတွက်ပါ ဆန်ကုန် မြေလေး အန္တရာယ်ပေးမည့်သူများ ဖြစ်နေကြသည်ကို မြင်တွေ့ကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ယနေ့ကဗ္ဗာပေါ်ရှိ လူဦးရောန်း ၇၀၀၀ ကျော်ရှိသည့်အနက် ငါးရာခိုင်နှုန်းသော သူများသည် မူးယစ်ဆေးဝါး အနည်းဆုံးတစ်ကြိမ် သုံးစွဲမှုရှိပြီး၊ ထို ၂၅၅သန်းရှိသည့်အနက်၂၉ ဒသမရှု သန်းသည် မူးယစ်ဆေးဝါး ကုသမှုခံယူရန် လိုအပ်နေသည်။ ၁၇ သန်းသည် မူးယစ်ဆေးဝါး အကြောတွင်း ထိုးသွင်းသူများဖြစ်ကြောင်း စစ်တမ်းများအရသိရှိရသည်။ ၂၀၁၂ ခုနှစ်တွင် စိတ်ပြောင်းဆေးဝါးသစ် အမျို့

ပြောင်း ၂၆၀ ခန့် တွေ့ရှိခဲ့သော်လည်း ၂၀၀၇ ခုနှစ်အတွင်းမှ အမျိုးပေါင်း ၆၃၀ မျိုးထိ မြင့်တက်လာ ကြောင်း ၂၀၁၇ ခုနှစ် ကမ္မာမူးယစ်ဆေးဝါး အစီရင်ခံစာတွင် ဖော်ပြထားသည်။ ထိုကြောင့် အပျော်အပါး မက်မောသော လူငယ်များနှင့် ခေတ်စနစ် အလျဉ်းအပြောင်းနှင့်အတူ ကျင်လည်နေကြသော လူငယ် အပေါင်းမှာ အားကစားလိုက်စားဖို့ထက် မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲရန် ပို၍ အာရုံကျလျက် ရှိနေသည်ဟု သုံးသပ်ရရှိပါသည်။

ယနေ့ လူငယ်လူရွယ်များကို အနာဂတ်ခေါင်းဆောင်များ၊ အနာဂတ်သားကောင်းရတနာများ အဖြစ် ဂုဏ်တင်ပြောဆိုလေ့ရှိကြသည်။ အမှန်တကယ်လည်း လူငယ်များဆိုသည်မှာ အနာဂတ်ကို ပိုင်စိုးသူများ၊ နိုင်ငံတော်၏ အနာဂတ်ကို ဖန်တီးပုံဖော် ထုဆစ်ကြမည့် ဗိသုကာများ ဖြစ်ကြသည်။ နောင်ဝယ် လူကြီးဖြစ်လာမည့် ယနေ့လူငယ်များကို တန်ဖိုးထားဖို့ အရေးကြီးသည်။ လူငယ်တို့၏ ရဲရင့်မှာ အများ အတွက် အနစ်နာခံလိုက် စသည့်စွမ်းရည်တို့မှာ ငြိမ်းချမ်းသော လူဘောင်အဲဖွဲ့အစည်းတစ်ရပ် ဖြစ်ထွန်း ပေါ်ပေါက်ရန် အားထားရမည့် အင်အားစုတစ်ရပ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ကျန်းမာသန်စွမ်းသော၊ ပညာရည် ထက်မြေက်ထူးချွန်သော၊ စာရိတ္ထခိုင်မာမှန်ကန်သော၊ အတွေးအခေါ်ရင့်ကျက် စူးရှုသော မြန်မာလူငယ်တို့ အင်နှင့်အားနှင့် ပေါ်ထွန်းလာအောင် ပြုစပ်ပြုးထောင်လေ့ကျင့်ပေးရန်မှာ ယနေ့လူကြီးများ၏ ပခုံးပေါ်သို့ ကျရောက်နေသည့် တာဝန်ကြီးတစ်ခု ဖြစ်လာနေပြီဟု ဆိုရပါမည်။

အဆိုပါတာဝန်ကြီးကို ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန တစ်ခုတည်း ပခုံးထမ်း ဆောင်ရွက် နော် မရနိုင်ပေ။ အမြားသော သက်ဆိုင်ရာတာဝန်ရှိ အဖွဲ့အစည်းများကပါ ပိုင်းဝန်းကူညီ ဆောင်ရွက် မှသာ ရနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော ယနေ့အားကစားနှင့်ပတ်သက်၍ ဝန်ကြီးဌာန အသီးသီးရှိ ထူးချွန်ထက်မြေက်သော လူငယ်လူရွယ်များကို မွေးထုတ်ပေးခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးဝါး အန္တရယ်ကို တားဆီးကာကွယ်ပေးနိုင်သည့် ကိုယ်လက်လှပ်ရှား အားကစားနည်းများကို လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးခြင်း စသည်တို့ကို ဌာနဆိုင်ရာများ၊ စာသင်ကျောင်းများတို့တွင် စီမံချက် ရေးဆွဲဆောင်ရွက်ပေးခြင်းတို့ဖြင့် ကူညီပုံးပေးကြရမည်ဖြစ်သည်။ သို့မှာသာ မူးယစ်ဆေးဝါးပေါ်ရေးအတွက် မည်သည့်အချက်များ ဖြင့် ကုသပေးသည်ဖြစ်စေ အားကစားဖြင့် ကုစားပေးခြင်းသာ ပိုမိုထိရောက် အောင်မြင်နိုင်မည်ဟု ရှုမြင် သုံးသပ်ရပါသည်။

ပြည်ထောင်စု သမ္မတ မြန်မာနိုင်ငံတော် ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံဥပဒေ (၂၀၀၈ ခုနှစ်) ပုဒ်မ-၃၃ တွင် လူငယ်များနှင့်ပတ်သက်၍ "နိုင်ငံတော်သည် လူငယ်များ မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ် ရှင်သန်ထက်မြေက်ရေး၊ အတွေးအခေါ်မှန်ကန်ရေးနှင့် ဗလင်းတန်ဖိုးတိုးတက်ရေးအတွက် ဆောင်ရွက်ရမည်" ဟု ပြုဌာန်း ထားရှိသည်။ လူငယ်များသည် တိုင်းပြည်၏ အနာဂတ်မျိုးဆက်သစ်များဖြစ်ပြီး တိုင်းပြည်၏ ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုးများသည် လူငယ်များအပေါ်မှတ်ည်နေသည်။ ယနေ့ နိုင်ငံတိုင်းသည် ကိုယ့် တိုင်းပြည် စဉ်ဆက်မပြတ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် ကျန်းမာသန်စွမ်းပြီး ပညာတတ် လူကောင်း လူတော်များကို ပြုစပ်ပြုးထောင်ပေးလျက်ရှိသည်။ အထူးသဖြင့် လူငယ်လူရွယ်များကို ငယ်စဉ်ကတည်း ကပင် အားကစားမျိုးစွဲများချုပြုး အားကစားသမားကောင်းများအဖြစ် မွေးထုတ်ပေးလျက်ရှိသည်ကို မြင်တွေ့ရပေမည်။

ယနေ့ ကျွန်ုပ်တိ နိုင်ငံတော်အစိုးရသည်လည်း မူးယစ်ဆေးဝါး ဆန်ကျင်ပပျောက်ရေးလုပ်ငန်းများကို ထုတ်လုပ်မှုပပျောက်ရေးနှင့် သုံးစွဲမှုပပျောက်ရေး လုပ်ငန်းစဉ်(၂)ခြဖြင့် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပြီး ထုတ်လုပ်မှုပပျောက်ရေး လုပ်ငန်းစဉ်အောက်တွင် တားဆီးနှစ်နှင့်ရေး၊ အစားထိုးဖွံ့ဖြိုးမှု အကောင်အထည်ဖော်ရေး၊ မွေးမြှုပူရေး၊ သီးနှံအစားထိုးစိုက်ပြီးရေးနှင့် အစပြီးစာတွေပစ္စည်းများကို ထိန်းချုပ်ကြီးကြပ်ရေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။ သုံးစွဲမှုလုပ်ငန်းစဉ်အောက်တွင်လည်း ဆေးကုသရေး၊ ပြန်လည်ထူထောင်ရေး၊ ကျောင်းသားလူငယ်များအား အသိပညာပေးရေး၊ ပြည်သူများအား ပညာပေးလုံးဆောင်ရေး၊ နိုင်ငံတကာနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေးလုပ်ငန်းများအပြင် အားကစားဖြင့် ဆွဲဆောင်ပြီး တိုက်ရှိက်အသိပညာပေးတို့ ပါဝင်နေသည်ကိုလည်း တွေ့ရှုရပါမည်။

မူးယစ်ဆေးဝါးသည် ကောင်းကျိုးမပေးဘဲ ဆိုးကျိုးကိုသာ ပေးသည့် ရန်သူတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ သုံးစွဲသူသည် ပညာရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ ကျိုးမာရေးစသည်တို့ကို စိတ်ဝင်စားခြင်း မရှိတော့ဘဲ အချိန်တန်လျှင် ဆေးသုံးရန်ဆိုသည့်စိတ်သာ ကြီးစိုးသွားပြီး အရွယ်မတိုင်ခင် သေဆုံးရမှုများကို ကြံတွေ့ကြရမည် ဖြစ်သည်။ ထိုသို့သော လူငယ်လူရွယ်များ ယနေ့များစွာ တွေ့မြင်နေရသည်။ သို့သော် ထိုအဖြစ်ကို ကုစားရန် နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ အားကစားလေ့လာလိုက်စားခြင်းသည်သာ အထိရောက်ဆုံး ဖြစ်သည်။ တကယ့်အဖြစ်အပျက် တော်လမ်းလေးတစ်ခုကို တင်ပြလိုပါသည်။

မြို့နယ်ခွဲ အထက်တန်းကျောင်းတစ်ကျောင်း အလယ်တန်းအဆင့်မှ ဘောလုံးအားကစားထူးချွန်သော လူငယ်လေးတစ်ယောက်သည် အထက်တန်းအဆင့်သို့ရောက်သောအခါ ဘောလုံး မကစားတော့ပေး၊ ဒါကိုကာယနည်းပြဆရာက မစဉ်းစားတတ်အောင် ဖြစ်ခဲ့ရသည်။ ကျောင်းဂုဏ်ဆောင် ထူးချွန်သော အားကစားသမားတစ်ဦး ဆုံးရှုံးရသဖြင့် တစ်ကျောင်းလုံး ယူကျိုးမရ စိတ်မကောင်း ဖြစ်နေကြသည်။ တစ်နေ့ကာယနည်းပြဆရာက သူ့အကြောင်းသိသွားသည်။ သူသည် စိတ်ကြရှုးသွပ်ဆေးပြားများ သုံးစွဲနေသောသူ ဖြစ်နေသည်။ ထိုအခါ ကာယဆရာသည် ထိုလူငယ်ကို အနီးကပ်နေ၍ မူးယစ်ဆေးဝါး ၅၁။ ဆိုးကျိုးများကို ပြောပြသည်။ ပညာပေးစာစောင်များကို ဖတ်စေသည်။ ဘောလုံးလေ့ကျင့်ရေး ဆောင်ရွက်ရာတွင်လည်း ကိုယ်တိုင်လိုက်ပါဆောင်ရွက်ပေးသည်။ ကစားဖော်များကိုလည်း ထိုလူငယ်ကို စည်းရုံးစေသည်။ ထိုအခါ ထိုဆေးစွဲလူငယ်သည် ဘောလုံးအားကစားတွင် ပြန်လည်စိတ်ရောက်သွားသည်။ မူးယစ်ဆေးဝါးလည်း ပြတ်သွားသည်။ ထိုနှစ်က ကျောင်းပေါင်းစုံ ဘောလုံးပြိုင်းစွဲတွင် ထိုကျောင်းသားသည် အနိုင်ဂိုးကို သွင်းပေးနိုင်ပြီး ကျောင်းသည်လည်း ဒိုင်းဆုကြီးကို ဆွဲတဲ့ခုံးရရှိခဲ့သည်။

အထက်ပါ အဖြစ်အပျက်သည် ပုံပြင်မဟုတ် တကယ့်အဖြစ်အပျက် ဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ယနေ့နိုင်ငံတော်သည် မူးယစ်ဆေးဝါးပပျောက်ရေးအတွက် နှစ်ပေါင်းများစွာ အစိုးရအဆက်ဆက်တို့မှ တိုက်ဖျက်နေကြသော်လည်း ယနေ့ထိတိုင် ပပျောက်သွားခြင်းမရှိသည်ကို မြင်တွေ့နေရသည်။ ယနေ့ မူးယစ်ဆေးဝါးတိုက်ဖျက်ရေး လုပ်ငန်းများကို အရှိန်အဟုန်ဖြင့် ဆောင်ရွက်နေသော်လည်း အခြားတစ်ဖက်တွင် မူးယစ်ဆေးဝါးများ ဖမ်းဆီးရမ်းစေရာကောင်းနေဆဲပင် ဖြစ်သည်။ ယခုတင်ပြပါ မူးယစ်ဆေးဝါး လုံးဝပပျောက်ရေး

အတွက် နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သော အားကစားနှင့်ကုစားပေးသည့် အစီအမံကို အင်တိုက်အားတိုက်လူထဲလှပ်ရှားမှုအသွင်ဖြင့် တိုက်ဖျက်မှုသာ ရရှိနိုင်မည်ဟု ယုံကြည်ပါသည်။

ယနေ့ ကမ္မာကြီးကို ငဲ့ဆောင်းကြည်လိုက်သောအခါ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုကြောင့် နှစ်စဉ်အချေယ်မတိုင်မီ သေဆုံးသူပေါင်း ၁၉၀,၀၀၀ ကျော်ရှိပြီး မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် ဆက်နွှယ်သည့် အိပ်ချုံအိုင်မီ၊ အသည်းရောင်အသားဝါ၊ တိုဘိရောဂါများ ကူးစက်မှုနှင့်မြင့်တက်လျက်ရှိပေါ်ကြောင့် ၂၀၁၇ ခုနှစ် ကမ္မာမူးယစ်ဆေးဝါး အစီရင်ခံစာအရ သိရသည်။

မြန်မာနိုင်ငံသည် ပထဝီအနေအထားအရ မူးယစ်ဆေးဝါး ပြဿနာကို ရင်ဆိုင်နေရသည့် အပြင် ဝေးလံဆောင်ဖျားပြီး ဖွံ့ဖြိုးမှုနောက်ကျသည့် ဒေသများတွင် ဘိန်းစိုက်ပျိုးမှု ပြဿနာ၊ ဘိန်းဖြူးနှင့် မူးယစ်စိတ်ကြေးဝါးထုတ်လုပ်မှု ပြဿနာ၊ သုံးစွဲသူပြဿနာများကိုလည်း ရင်ဆိုင်နေရသည်။ မူးယစ်ဆေးစွဲနေသူများအတွက် ကုသရေးလုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ရန် မူးယစ်ဆေးစွဲ ကုသရေးဌာနကြီး ၂၆ ခုနှင့် ဌာနထုတ် ၄၇ ခုတို့ကို ဖွံ့ဖြိုးလှုစွဲ၍ မူးယစ်ဆေးဝါးဆိုင်ရာ ကုသရေးလုပ်ငန်းများကို ဖွံ့ဖြိုးလှုစွဲ ဆောင်ရွက်ပေးလျက် ရှိပေါ်ကြောင့်သိရပါသည်။ သို့သော်လည်း မူးယစ်ဆေးဝါးပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရာတွင် အားကစားနည်းဖြင့် ကုစားသည့်နည်းလမ်းများ နည်းပါးနေသည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်။ အမှန်ဆိုမှ ကျေးလက်ဒေသကို အခြေပြုပြီး မြို့ပြဒေသအတွင်းထိ ကျေးဇာနှင့် ရပ်ကွက်အဆင့်မှုစပြီး အခြေခံအားကစားနည်းများကို သင်ကြားပေးရပါမည်။ မြို့တိုင်း၊ ကျေးဇာတိုင်းတွင် အားကစားကွင်းများ ဖြစ်ထွန်းပေါ်ပေါက်လာစေရန် အဓိကထား ဆောင်ရွက်ရပါမည်။ ထို့နောက် ကျောင်းပေါင်းစုံ အားကစားပြိုင်ပွဲများကိုလည်း အပြိုင်အဆိုင် အနိုင်မခံ အရှုံးမပေးဘဲ အားကစား ပြက္းခိုင်များ ရေးဆွဲပြီး အရှုံးအဟုံးဖြင့် ပြုလုပ်ယူဉ်ပြုင်စေသင့်ပါသည်။

ထိုကဲ့သို့ အားကစားပြိုင်ပွဲများ နိုင်ငံတော်တစ်နံတစ်လျား ကျင်းပဘွားနိုင်မည် ဆိုပါက ကျောင်းသားလူငယ်လူရှုယ်တိုင်း၏ နှစ်ယိုယ်ပျိုးမျှစွဲသော နှစ်လုံးသားသည့် မူးယစ်ဆေးဝါးကို စိတ်မဝင်စားတော့ဘဲ အားကစားကိုသာ အာရုံးစိုက် လိုက်စားလာမည် ဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း အထက်တွင် တင်ပြထားသကဲ့သို့ ကျော်မာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာတစ်ခုတည်း ဆောင်ရွက်ရန် အခက်အခဲများစွာရှိပါသည်။ ဌာနပေါင်းစုံနှင့် တိုင်းရင်းသားပြည်သူများ၏ စွမ်းအားတို့ ပေါင်းစပ်ကာ စဉ်ဆက်မပြတ် စိတ်ပါဝင်စားစွာ ဆောင်ရွက်မှုသာ အောင်မြင်နိုင်မည်ဟု သုံးသပ်ရရှိပါသည်။

လူဘဝသည် ရခဲ့လှသည်ဟု ဆိုကြ၏။ ရခဲ့လှသော လူဘဝတွင် ကျော်မာကြံခိုင်ခြင်းသည် ဆုလာဘ်ကြီး တစ်ခုဖြစ်သည်။ လူဖြစ်လာလျှင် ကျော်မာကြံခိုင်သောလူ ဖြစ်ပါမှ ဘဝတန်ဖိုး ရှိပေမည်။ ထိုကြောင့် ကျော်မာရေးအသိ၊ ကျော်မာရေးသတိဖြင့် မိမိနှင့် မိမိ၏ အသိကိုအဝန်း ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း ကျော်မာကြံခိုင်အောင် တတ်စွမ်းသမျှ စည်းရုံးနေထိုင်လုပ်ကိုင်သင့်ပေသည်။ သို့မှုသာ မူးယစ်ဆေးဝါး၏ ဝင်ရောက်ဖျက်ဆီးမှုများကို ကာကွယ်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

မူးယစ်ဆေးဝါး ဝင်ရောက်လာပြီဆိုသည်နှင့် ထိုသူသည် သရက်ပင်ပျိုးကို ညောင်ပင်မျိုး သကဲ့သို့ လည်းကောင်း၊ တဖြည်းဖြည်း ဆွေးမြှေ့လွှာယ်သည့် ကရွတ်ခွေကဲ့သို့လည်းကောင်း အပူလုံးကြွေ လူလုံးမလှဖြစ်ကာ နောက်ဆုံးတွင် ဘဝနိဂုံး အဆုံးသတ်ရလေသည်။

ထိုကြောင့် " ကျွန်းမာကြံခိုင်ခြင်းသည် လူတစ်ယောက်ချင်းစီ၏ ကာယသုခ၊ စီတ္ထသုခ၊ လူမှုရေးသုခများ ပြည့်စုံမှုနှင့်အတူ မူးယစ်ဆေးဝါးကြောင့် လူစဉ်မမီသော ဘဝမှ ကင်းဝေးခြင်းတို့ သည်သာ ကျွန်းမာကြံခိုင်ပြည့်စုံမှု၏ အနှစ်သာရ ဖြစ်သည် " ဟူ၍ ကျွန်းမာကြံခိုင်မှုကို ဆေးပညာ ရူတောင့်မှ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုထားသည်ကို လေ့လာ တွေ့ရှိရပါသည်။

သို့သော် အဓိကအချက်မှာ ကျွန်းမာကြံခိုင်စေရန်အတွက် လူတိုင်းလူတိုင်း အားကစား တစ်ခုခု ကို မဖြစ်မနေ ပြုလုပ်ကြရမည်ဖြစ်သည်။ သို့မှာသာ ကျွန်းမာကြံခိုင်သော လူသားများ ပေါ်ထွန်းလာမည် ဖြစ်သည်။ ကျွန်းမာသောမိဘမှ မွေးဖွားလာသော ကလေးနှင့် မကျွန်းမာသော မိဘမှ မွေးဖွားလာသော ကလေးခြင်းလည်း မတူပေ။ ကျွန်းမာသောမိဘမှ မွေးဖွားလာသော ကလေးသည် မကျွန်းမာသောမိဘမှ မွေးဖွားလာသော ကလေးထက် ရောဂါကင်းပြီး ပိုမိုဖွံ့ဖြိုး၍ ဥက္ကပညာ တက်မြက်နေသည်ကို တွေ့ရှိရ သည်။ မည်သည့်အားကစားကိုမှု မလိုက်စားသဲ ကျွန်းမာကြံခိုင်ချင်၍ မရနိုင်ပေ။ အထူးသဖြင့် မူးယစ် ဆေးဝါးကြောင့် ချိန်းပြီး ရုန်ချုပ်ကုန်း ဖြစ်နေသောလူ တစ်ယောက်သည် အဘယ်မှာ ကျွန်းမာကြံခိုင် မည်နည်း။ ထိုသူဆောင်ရွက်ရန် တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်းမှာ မူးယစ်ဆေးဝါးကိုဖြတ်ပြီး အားကစား တစ်ခုခုကို မဖြစ်မနေ ပြုလုပ်မှာသာ ကျွန်းမာကြံခိုင်သော လူသားတစ်ဦး ဖြစ်လာပေမည်။ သို့မဟုတ် ပဝါက ထိုသူသည် လူအသိုင်းအဝိုင်း၏ စည်းအပြင်ဘက်သို့ ထွက်ခွာသွားရတော့မည်မှာ ဇကန်မှချပင် ဖြစ်ပါသည်။

မျက်မျာ်ကာလတွင် ကျွန်းမာကြံခိုင်သောလူငယ်များ ပေါ်ထွန်းလာစေရေးနှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးပပျောက်အောင် အားကစားဖြင့် ကုစားပေးရတော့မည် ဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ်ပါက နှစ်ပေါင်းများစွာ ခေတ်အဆက်ဆက် နည်းလမ်းမျိုးစုံဖြင့်တိုက်ဖျက်ခဲ့သော မူးယစ်ဆေးဝါးသည် ပို၍ ခေါင်းထောင်လာ နေသည်ကို တွေ့ရသည်။ ခေါင်းထောင်လာသည်မှာလည်း သုံးစွဲသူများ ရှိနေ၍ ဖြစ်သည်။ သုံးစွဲသူများ မရှိစေရန် မည်ကဲ့သို့ဆောင်ရွက်မည်နည်း။ အရေးကြီးဆုံးသော အချက်မှာ လူငယ်လူရွယ် အပေါင်းတိုကို ငယ်စဉ်ဘဝ အရွယ်ကတည်းက အားကစားဖြင့် ဆွဲဆောင်စည်းရုံးပြီး မူးယစ်ဆေးဝါးကို ရှောင်ကြည့်နိုင်ကြရန် သင်ကြားလေ့ကျင့်ပေးရမည် ဖြစ်ပါသည်။

သို့ဖြစ်၍ ယနေ့ကျွန်းပိတိ နိုင်ငံတော်၏ အနာဂတ်မျိုးဆက်သစ်များ၊ လူသားအရင်းအမြစ်များ မပျောက်ကွယ် မဆိတ်သူည်းစေရေးအတွက်လည်းကောင်း၊ မူးယစ်ဆေးဝါး လုံးဝပျောက် ဆိတ်သူည်း စေရေးအတွက် လည်းကောင်း " မူးယစ်ဆေးဝါး ပပျောက်ရေး အားကစားနှင့် ကုစားပေး " ဟူ၍သာ ယုံကြည့်မှု စေတနာဖြင့် ရေးသား ဖော်ပြလိုက်ရပါသည်။

ရဲ့ထွန်းတောက် (မွေးလုံး)

ဒီဇင်ဘာချုစ်သူ

မင်းလပြည့် (ဟားခါး)

ပြောလွင်သော ကောင်းကင်တွင် ပန်းနှုရောင် တိမ်သားများက နတ်ပန်းချီရေးထားသည့်နှယ် အရောင်အသွေး စုံလင်လုပသည်။ ငွေနှင့်မှန်များ၊ တိမ်ခိုးမျှင်များက ရှန်းတောင်ကြောပေါ်တွင် နေရောင်ခြည်နှင့်အတူ လွင့်မျောနေသည်။ တောင်လေပိပန်းရန်များကလည်း လေအငြောမှာ သင်းပုံ နေပြီ၊ တိမ်ခိုးမျှင်များအောက်ရှိ စိမ်းစိုးထော် ထင်းရှားပင်များတွင် တွေ့ခိုနေသော ရေခဲများက နှင်းစက်များအဖြစ် အရည်ပျော် သက်ဆင်းကုန်ကြသည်။ နံနက်လင်းစအချိန်ရောက်ပေါ်၊ လှပသော တောင်ပေါ်ရှုခင်းက ထောင်မော်အတွက် အထူးအဆန်း မဟုတ်တော့၊ သူကားသည်မြေမှာမွေး၊ သည်မြေမှာ ကြီးပြင်းခဲ့သူတစ်ဦးသာ ဖြစ်ပေသည်။

ရှန်းတောင်ကိုတက်၊ လမ်းလျှောက်လိုက်၊ ပြီးဆင်းလိုက်ဖြင့် နှေ့စဉ်အားကစား လေ့ကျင့် နေသော "ထောင်မော်" တစ်ယောက်ကား နှင့်မှန်ကြားထဲ ချွေးစိုးနေသည်။ ပိုလ်ချုပ်လမ်းမှ တစ်ဆင့် အိမ်သို့ ပြန်ရောက်လာသည်၊ ခန္ဓာကိုယ်အကြောလျှော့သည်၊ အရပ်မြင့်မြင့်၊ လက်မောင်းတွင် တင်းရင်းပြည့်ဖြီးနေသော ကြွက်သားအစိုင်အခဲများ၊ ရင်အပ်မို့မို့နှင့် ယောက်ဗျားပို့သောသူ၏ ခန္ဓာကိုယ်က မှန်ထဲတွင်ပေါ်လွင့်နေသည်။ သည်လိုခန္ဓာကိုယ်က လွယ်လွယ်ကူကူ ရရှိခဲ့သည်မဟုတ်၊ အလေးမ သံပြားများ၊ အပြီးစက်၊ အားကစားပစ္စည်းအစုံဖြင့် နှစ်နှင့်ချီး၍ လေ့ကျင့်ခဲ့သည်မှာ ကြာခဲ့ပေါ်။ သူကား အားကစားသမားမျိုးဆက်မှ မွေးဖွားလာသော တစ်ဦးတည်းသောသားလေးဖြစ်သည်။

သူဖခင် "ဦးထာပန်း" က အသက်(ဂဂ)ကော်သော်လည်း သန်သန်မာမာ၊ လူငယ်တစ်ဦးပမာ ဖျုတ်ဖျုတ်လတ်လတ်၊ သူလည်းတစ်ချိန်က အားကစားသမား၊ အပြီးသမား၊ သူမြိုခင် "ဒေါ်ဟုန်းလောလိုင်း" ကလည်း ခေသူမဟုတ်၊ ငယ်စဉ်က နိုင်ငံးလက်ရွေးစင်မြားပစ်သမားတစ်ဦး၊ မင်းတပ်မြို့သူဖြစ်သည်။

မှန်ထဲတွင် လူရိပ်ကိုရတ်တရက် သူတွေ့လိုက်ရသည်။ ခြေသံကြားရသည်။

ဖက်တီး၊ ဆလိုင်းထောင်ပီးနှင့် ထရေစီတို့ ဖြစ်နေသည်။ အားကစားဝတ်စုံများ ကိုယ်စီ ဝတ်ဆင်ထားကြသည်။ ဖက်တီးက တိုင်ကိုထောင်ထားသလို၊ ထရေစီကလည်း ဝဝဖိုင့်ဖိုင့်၊ ဒရင်ကောက်ပုံသဏ္ဌာန်ဖြစ်၍ ဆလိုင်းထောင်းပီကတော့ ဝါးခြမ်းပြားထောင်ထားသလို ပိန်ပါးလှသည်။ မတူညီသော လူ(၃)ဦး၏ ခန္ဓာကိုယ်ပုံစံများကို သူတွေ့လိုက်ရသည်။

"လမ်းလျှောက်နေကြတာလား"

ထောင်မော်က မေးလိုက်သည်။

"ဟုတ်တယ်၊ ဆရွှေ့ကို အားကျေလို့၊ ကျွန်းတော်တို့လည်း လမ်းလျှောက်ကြတယ် "

ဖက်တီးက ပြောသည်။

"ဖက်တီး၊ ခင်ဗျားရဲ့ခန္ဓာကိုယ်က အဆိုပေါ်များနေသလိုပဲ၊ လမ်းလျှောက်မှုဖြစ်မယ်၊ အားကစားတစ်ခုခုလုပ်ပါလား"

ထောင်မောက ပြောသည်။

"ဟုတ်တယ်၊ ကျွန်တော်က ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှု နည်းတယ်၊ အစာသိပ်စားတယ်၊ အိပ်တာများတယ်၊ ဉေးတိုးရှိတယ်လို ဆရာဝန်ကပြောတယ်၊ ခုတော့ အားကစား၊ ကျွန်းမာရေး လုပ်ဖို့ကို သိပြီဗျာ..." ဖက်တီးက ဆိုသည်။

"လမ်းလျှောက်တော့၊ ဘာအကျိုးထူးလဲ ဆရာ"

ထရေ့စီက မေးသည်။

"နံနက်စာမစားမှု နေ့စဉ် လမ်းလျှောက်ခြင်းဟာ ဆေးဝါးကုသခြင်းတစ်မျိုးပဲ၊ လမ်းလျှောက်၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု (၄၅) မိနစ် လုပ်ရင်၊ ကိုယ်တွင်းက ဆဲလ်၊ ဉေးကြောကြောက်သားများ သန်မာဖြေား၊ ဉေးကြောအတွင်း ဉေးစီးမှုကို ကောင်းစေတယ်၊ ဉေးကြောနံရုပ်ပိုးမှုကိုလဲ ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်၊ လူတစ်ယောက်ဟာ တစ်နေ့ကို အာဟာရကိုလို (၂၀၀၀)မှ (၃၀၀၀)ထိ လိုအပ်ပြီး၊ လမ်းလျှောက်ခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်မှာ မလိုအပ်တဲ့ စွမ်းအင်လောင်ကျမ်းမှု (၂၀၀၀)ကိုလို ဖြုန်းလေးနိုင်တယ်။ လမ်းလျှောက်တဲ့အတွက် လေများများရှုရတယ်၊ အသက်ရှုအကိုအဖွဲ့ အလုပ်ပိုလုပ်လာနိုင်တယ်၊ နှလုံးကြောက်သားတွေ ညျှစ်အားပိုကောင်းပြီး၊ နှလုံးကနေ ခန္ဓာကိုယ်အနှစ်ဉေးတွေ ပိုလွှတ်တဲ့နေရာမှာ မြန်ဆန်ကောင်းမွန်လာတယ်၊ နှလုံးခန်းနှုန်းကို ထိန်းညီပြီး ဉေးတွေကို ကျွေစေတယ်၊ အရှိုးပြရောဂါ၊ အဆစ်အမြစ်ရောင်ရောဂါတွေဖြစ်ဖို့ ရာခိုင်နှုန်း နည်းသွားတယ်၊ ဉေးထဲမှာ ခုခံအားစနစ် ပိုကောင်းလာတဲ့အတွက် ရောဂါတွေမပင်တော့ဘူး၊ ကျွန်းမာရေးကောင်းအောင် လူတိုင်း (၆)လတစ်ကြိမ် ဆေးစစ်သင့်တယ်၊ ကျွန်းမာရေး၊ ကိုယ်ကျွန်းမာရေးအတွက် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစား ပြုလုပ်ပေးသင့်တယ်"

ထောင်မောက ရှင်းလင်းပြောကြားသည်။

"ကျွန်မလည်း၊ ဆီးချို့ဖြစ်စပြုနေပြီ၊ ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင် အားကစားလုပ်ပေးဖို့ ဆရာဝန်က ပြောတယ်၊ ဖက်တီးတို့နဲ့ တိုင်ပင်ပြီး လမ်းလျှောက်ကြမယ်လို"

ထရေ့စီကလည်း ပြောလာသည်။

"အားကစားဆိုတာ ကြံ့ခိုင်မှာ၊ ခွန်အားရှိမှာ၊ လျှင်မြန်မှာ၊ ကျွမ်းကျင်မှာ၊ ခံနိုင်ရည်ရှိမှာ၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုဆိုတဲ့ အမြစ်ခံမှု (၆)ချက်ပေါ် အမြစ်ခံရတယ်၊ လမ်းလျှောက်ခြင်းဟာ အမြစ်ဖြစ်သလို လမ်းလျှောက်ခြင်းဟာ တစ်နာရီကို နှစ်မိုင်နှုန်းထက် လျော့နည်း လျှောက်ပါက နှလုံးထိန်းကိုမှု (၂၅)ရာခိုင်နှုန်းလျော့ချိုင်ပြီး (၃)မိုင်နှုန်း၊ ဒါမှမဟုတ် (၃)မိုင်အထက်ပိုလျှောက်ရင် အန္တရာယ်(၃၆)ရာခိုင်နှုန်း လျော့နည်းနိုင်တယ်၊ လမ်းလျှောက်တော့ ဉေးလည်ပတ်မှု မှန်မယ်၊ ကြောက်သားတွေတင်းမာမယ်၊ နှလုံးတွေ့းအား ကောင်းပြီး၊ ဉေးတွေ ကလပ်စည်းအတွင်းကိုရောက်မယ်၊

ခပ်သွက်သွက် လမ်းလျောက်ပေးရင်၊ အစာအိမ်နဲ့ အုလမ်းကြောင်းတစ်လျောက်၊ အဆိပ်ဓာတ်တွေ
တွယ်ရှိမှုကို ချေဖျက်ပေးနိုင်တဲ့အပြင်၊ အုလမ်းကြောင်းအတွင်းက မလိုလားအပ်တဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး
တွေကိုလည်း ဖယ်ရှားပေးနိုင်တာလဲ!"

ထောင်မောင်မှ ဆွေးနွေးပြောပြုသည်။

"ဆရာ ကိုယ်လက်လှပ်ရှားမှု နည်းပါးမယ်ဆိုရင် ဘာတွေဖြစ်လာမှာလဲ"

ဆလိုင်းထောင်းပီးက လူငယ်ဆိုတော့ စူးစမ်းဘေး အတွေးရှိသည်။

"လမ်းလျောက်ခြင်းဟာ ငွေကုန်ကျမှု နည်းပါးပြီး ဘေးအကင်းဆုံးနဲ့ အလွယ်ဆုံးနည်းဖြစ်တယ်၊
ကိုယ်လက်လှပ်ရှားမှု နည်းပါးလို့ နှစ်စဉ် လူဦးရေ (၂)သိန်းခန့် သေရတယ်၊ ဆီးချိုး၊ အွေးချိုး၊
အဝလွန်ခြင်းဟာ ကိုယ်လက်လှပ်ရှားမှုနည်းခြင်းကြောင့်ဖြစ်တယ်၊ ကမ္မာမှာ အသက်ရှည်တဲ့ နိုင်ငံတွေဟာ
လူထုအားကစား (Mass Sports) ကို ကျယ်ကျယ်ပြန်ပြန်လုပ်လို့ အားကစားမှာ အောင်မြင်မှတွေ
ရကြတယ်၊ လူတွေကလည်း အားကစားလှပ်ရှားမှုတွေမှာ ပါဝင်ကြတာ တွေ့ရတယ်"

ထောင်မောင်က သူသိထားသမျှအား ဆလိုင်းထောင်ပီးကို ဖြေကြားပေးသည်။ တကယ်တော့
ထောင်မောင်က ပြည်နယ်လက်ရွေးစင် လမ်းလျောက်၊ အပြေး၊ အားကစားသမျှးဖြစ်သည်။ ဖက်တီး၊
ဆလိုင်းထောင်ပီးနှင့် ထရေစီတို့ ပြန်လည်ထွက်ခွာသွားကြသည်။ ထောင်မောင်ကား ကျွန်းမာရေးကို
တန်ဖိုးထားသကဲ့သို့ အခြားသူများကိုလည်းစည်းရုံး၍ နှပါးသက်ရှည်ကျွန်းမာရေး၊ ကိုယ်လက်လှပ်ရှား
အလေးပေးသူတစ်ဦးပင်ဖြစ်သည်။

+++++

J

တောင်ပေါ်လမ်းမတွင်၊ မိုးကာအပြာရောင် တဲ့စုစုအိမ်ကလေးများ၊ ကျောက်ခင်းနေသော
အလုပ်သမျှးများ တွေ့ရသည်က ကြည်နဲးစရာ၊ သူစီးလာသောကားလေးက နေပြည်ရွာလေးကို ကျော်၍
မိုးခွားရွာသို့ ရောက်လာသည်။ ကားရပ်သည်နှင့် (ပန်လျှန်း၊ ရမ်ထန်း၊ မေန်း၊ မန်အုပ်၊ ဗန်ပျက်၊
ပန်းလွယ်နှင့် ပုန်ခြုပ်) တို့က လာနှုတ်ဆက်ကြသည်။

"ဟေ့... ထောင်မောင်၊ နေကောင်းတယ်နော်၊ ငါတို့ မင်းကိုမြှော်နေတာ"

ရမ်မန်းက ပြောသည်။

"ဒီနှစ်ပြိုင်ပဲမှာ ပထမရအောင် ကြိုးစားပျား"

"ဟုတ်တယ်၊ မနှစ်ကချိန်ပိုယ် ဆလိုင်းနိကုန်းက ဒီနှစ်မှာသိပ်လေ့ကျင့်တာ မတွေ့ရဘူး၊ အရက်
တော်တော်သောက်တာ တွေ့ရတယ်"

မန်းက သတင်းပေးလာသည်။

"ခင်ဗျားခန္ဓာကိုယ်ကြီးက တကယ်တောင့်လာတာပဲ၊ ဒိုက်ထိုး၊ အလေးမ၊ အပြီး၊ လမ်းလျှောက် တကယ်လုပ်တယ်ထင်တယ်"

ဗန်ဗျာက ထင်မြင်ချက်ပေးသည်။ ထောင်မောက် ပြီးနေသည်။

(ဗျက်ထား၊ ဆွဲးဆွဲးအားလန်နှင့် ကြွယ်ပီး) ကျေးရွာသူတို့ကလည်း ထောင်မောက် နှုတ်ဆက်ကြသည်။ ဒိုခွားရွာ၏နှစ်(၁၀၀)ပြည့် ဖိတ်ခေါ်ရှိုးရာအားကစား တစ်ခုဖြစ်သည့် ပိုက်စ်(paih) အားကစားနည်းအား ယူ၍ပြုင်ရန် ထောင်မောက်လာခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ပိုက်စ်(paih) အမိဘာယ်မှာ မြန်မာဘာသာစကား နံပါး ဟုခေါ်သည်။ ပိုက်စ်ကစားရန် ရွာလယ်၌ အလျား (၂၀ပေ) ပတ်လည်း အမြင့်(၃၂ပေခွဲ)ရှိုး စင်တစ်ခုကို ဆောက်လုပ်ထားသည်။ ချင်းလူမျိုးတို့သည် နံပါးရှိုးရာအားကစားကို ထိန်းသိမ်းမြတ်နိုးနှစ်ခြိုက်ကြပောင်း ထောင်မောက်သိသည်။ ရခိုင်လူမျိုးများ၏ ကျင့် အားကစားနည်း၊ အနောက်တိုင်းမှာ Restling ဟုခေါ်သည်။

ဦးထာကျိုးမှ သူအိမ်သို့ ထောင်မောက် ခေါ်သွားသည်။ ညတွင်ပြုင်ပွဲစတော့မည် ဖြစ်သည်။ ထောင်မောက်သူး ဒိုခွားရွာနှင့် စိမ်းသူမဟုတ်၊ သူမွေးဖွားခဲ့သော ာတိမြေစင်စစ်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

+++++

၃

နံပါးပြုင်ပွဲယူ၍ပြုင်မည့်သူများကား ညနေပိုင်းမှစ၍ စုရုံးနေကြသည်။ ပြုင်ပွဲဝင်မည့်သူများ မနှစ်ကတက် ပိုများပြားကြောင်း ထောင်မောက်တိထားမိသည်။ ပိုက်စ်အားကစားနည်းကား ချင်းလူမျိုး တို့၏ နံပါးအားစမ်းပွဲ၊ ရှိုးရာပြုင်ပွဲတစ်ခုဖြစ်သည်။ ထောင်မောက်အတွက် ဗျက်ထားက ရွာဘေးရှိုးရွာ ချောင်းမှ ငါးဖမ်းလာပြီး ကျေးသည်။ ပြုင်ပွဲဝင်မည့်သူကို အားပေးခြင်းသည် ချင်းလူမျိုးရှိုးရာ မလေ့ တစ်ခုဖြစ်သည်။

"ထောင်မောက်၊ သေသေချာချာပြုင်နော်၊ အားပေးနေမယ်"

ဆွဲးဆွဲးကလည်း အားပေးသည်။ ဗျက်ထား၊ ဆွဲးဆွဲးနှင့် ကြွယ်ပီးတို့က ရွှယ်တူ၊ ကျောင်းနေဘက် သူငယ်ချင်းများ ဖြစ်ကြသည်။ အပို့၊ လူမျိုးအရွယ် အိမ်ထောင်မကျသေး၊ ထောင်မောက် ဆွဲးဆွဲးနှင့် ဗျက်ထားတို့တက် အသက်(၁)နှစ် ပိုက်းသည်။ ဗျက်ထားက ရွာကျောင်းတွင် စာသင်ကြားနေသော ဆရာမတစ်ဦးဖြစ်သည်။

"ပိုက်စ်" အားကစားပြုင်ပွဲ ရှိုးသည်ဆိုကတည်းက၊ ဗျက်ထားမှ ထောင်မောက် ယူ၍ပြုင်ရန် ဖုန်းဆက်သည်။ သူကို မျှော်နေရတာကြာခဲ့ပေပြီ၊ ဗျက်ထားက ထောင်မောက် အစစ အရာရာ ဂရာစိုက်နေမိသည်။

မကြာမိပြိုင်ပွဲစသည်နှင့် ပြိုင်ပွဲစည်းကမ်းကို ခိုင်ကရှင်းပြသည်။ ပြိုင်ပွဲတစ်ပွဲလျှင် (၁၀)မိန္ဒီ
ကြာသည်။ စင်မြင့်အောက်ခြေတွင် ဒိုင်(၃)ဦးရှိဖြီး အငြင်းပွဲမှုဖြစ်ပါက ဒိုင်ချုပ်မှ ဆုံးဖြတ်ပေးသည်။
ဆုကြားက ပြိုင်ပွဲရန်ပုံငွေပေါ် မူတည်၍ ပထမဆုကို (၁)သိန်း၊ (၃)သိန်း၊ (၅)သိန်းအထိ ဆုချိုးမြှင့်လေ့
ရှိသည်။ ယခင်က ကျားအောင်ပွဲ (ကျားကိုသတ်နှင့်သည့်အောင်ပွဲ)တွင် ပိုက်စွဲပွဲကို အိမ်ရှေ့မျှက်နှာစား
ကျင်းပကြသည်။ မောကြီးပေါ်တွင် ပိုက်စွဲပွဲ ပြုလုပ်သောကြောင့် ဆန်၊ ဆပ်ဆန်၏ အခွဲများကို အသား
မနာစေရန် မောကြီးထဲဖြူး၍ စင်းကြသည်။ ညတွင်းချင်း ပြုလုပ်သော ပိုက်စွဲများတွင် ကြမ်းစင်း
(Zel)မှာ အနည်းဆုံး တစ်တောင်ကျယ်၍ ထူးသောကြောင့် အရှုံးခံရသူများအတွက် နာကျင့်စွာ
ခံစားရသည်။ ယခုပြိုင်ပွဲစင်မြင့်အား သစ်သားကြမ်းစင်းပေါ်တွင် ဖော့တုံးကိုခေါင်း၍ အပေါ်တွင် မိုးကာစ
အပ်ထားသဖြင့် ပြိုင်ပွဲဝင်များအတွက် နာကြင်မှုသက်သာစေသည်။ ပြိုင်ပွဲက ရုံးထွက်ပွဲ၊ စိန်ခေါ်ပွဲ၊
အဖွဲ့လိုက်(Group)ပြိုင်ပွဲဟူ၍ ရှိသည်။ ယခုတော့ ရုံးထွက်ပြိုင်ပွဲဖြစ်သည်။

"မကြာမိ ပိုက်စွဲကွင်း (Paih bual) စတင်ကျင်းပတော့မှာဖြစ်ပါတယ်"

အခမ်းအနားမျှူးမှ ကြော်လိုက်သည်နှင့် လက်ချုပ်သွားသံများ ထွက်ပေါ်လာသည်။ မကြာမိ
အတွင်း ရွာသားငါးဦးမှ ကျည်ဖူးမပါသောယမ်းကို ထည့်ထားသည့်သေနတ်ဖြင့် မောကြီးကို
ပစ်ဖောက်သည်။ ရွာလူငယ်ခေါင်းဆောင် ဖန်ကုံးတို့အဖွဲ့က ကြက်ဥက္ကာ ပေါက်ကွဲစေခြင်းဖြင့်
အခမ်းအနား စလိုက်ပေပြီ၊

"အမျိုးသမီးတွေ နောက်ဆုတ်ပါ၊ ခွေးတွေရှိရင် မောင်းထုတ်ပါ၊ ကွင်းထဲမဝင်မိစေနဲ့၊"

ပြိုင်ပွဲကျင်းပရေးကော်မတီဥက္ကာ ဦးကြိုက်လိုန်းမှ အော်ပြာနေသည်။

ကွင်းအတွင်း အမျိုးသမီးတစ်ဦး ခြေချမိပါက မကောင်း၊ ခွေးဝင်လျှင် ခွေးကို ရိုက်နှုက်
ပြရသည်။ အကယ်၍ မိန်းမနှင့်ခွေး ပိုက်စွဲကွင်းအတွင်းဝင်မိပါက ပိုက်စွဲပြိုင်သူမှ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ
ရှိနိုင်သည်ဟု အယူရှိ၍ ဖြစ်သည်။ ဒါကပြိုင်ပွဲ၏ ဓလေ့တုံးစံဖြစ်သည်။

ထောင်မော်အပါအဝင် ပိုက်စွဲပြိုင်မည့်သူများက စင်၏နံဘေးတွင် ရှိနေကြသည်။
အခမ်းအနားမျှူးက အလှည့်ကျ ပြိုင်ပွဲဝင်စေသည်။

"ခုပြိုင်မယ့်သူကတော့ ယမန်နှစ်က ခုတိယရှိတဲ့ ထောင်မော်နဲ့ စတုထွေရှိခဲ့တဲ့ မန်ချမ်းတဲ့
ဖြစ်ပါတယ်ခင်ဗျား"

လက်ချုပ်သွားသံများ ထွက်ပေါ်လာသည်။ မန်ချမ်းကလည်း သည်နစ်တွင် ပထမဆုရရန်
လေ့ကျင့်ထားသူဖြစ်သည်။ ကျားနှင့်ဆင် လယ်ပြင်တွင် တွေ့ကြပေပြီ၊ အပြိုင်အဆိုင် အော်ဟစ်
အားပေးသံထဲတွင် ပျက်ထားနှင့် ဆွဲးဆွဲးက အသံကျယ်ဆုံးဖြစ်သည်။ ထောင်မော်က ဘယ်ဖက်မှ
တက်လာသည်။ မန်ချမ်းက ညာဘက်မှ တက်လာသည်။ ပိုက်စွဲကြီးကြပ်သူကား (၃)ထပ်ကွမ်း
ချုန်ပို့ဖံ့ဖြိုးဆုံးသူ ထန်တလန်ရွာသား လာလ်လွှဲပင်ဖြစ်သည်။ သူကား ယခုတော့ အသက်ကြီးရင့်ပေပြီ၊

ခုတေသနဗုံးထွက်စနစ်ဖြစ်၍ ထောင်မေ့ရော၊ မန်ချမ်းပါ သတိထားရပေမည်။ ပြိုင်ပွဲစသည်နှင့် ထောင်မေ့က သူလေ့လာထားသော တိုက်ကွက်(၁၅)ကွက်ကို သတိရနေသည်။

တိုက်ကွက်က တင်ပါးခွက်ပေါ်သို့ တင်ခြင်း၊ ပေါင်ပေါ်တင်ခြင်း၊ ဆွဲ၍လှည့်ခြင်း၊ တံတောင်ကွေးကို ရှစ်ပတ်ခြင်း၊ ခြေနှစ်ချောင်းကို ထိုးလဲခြင်း၊ ကိုယ်ကိုလဲ၍ အနောက်ဘက်သို့ပစ်ခြင်း၊ ဒူးဒူးချင်းလဲခြင်း၊ နောက်ဖက်သို့ ဦးခေါင်းဖြင့် ကျစေရန်ပစ်ခြင်း၊ ခြေမကိုနင်း၍လှည့်ခြင်း၊ ခြေဖဝါးဖြင့် ကွေး၍ဆွဲခြင်း၊ ဆွဲမရန် ခေါင်းမှ မြတ်သို့ထိုးချခြင်း၊ ခြေထောက်ကြားတွင် ခြေထိုး၍ ရှစ်ပတ်ခြင်း၊ ထိုင်၍ နောက်သို့ပစ်ခြင်း၊ တစ်ဘက်သား၏ တံတောင်ကွေးကို ခုတ်ရိုက်ခြင်း၊ လည်ပင်းဖက်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

ထောင်မေ့ က မန်ချမ်း၏လည်ပင်းကိုဖက်၍ မန်ချမ်းကခြေဖဝါးဖြင့် ကွေး၍ ဆွဲယူပြန်သည်။ လက်ရည်တူနေ၍ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဖြူလှုမရ၊ နောက်မှ အော်ဟစ်သံများက ဆူညံနေသည်။ မန်ချမ်းက ရုတ်တရက် ထောင်မေ့၏ ခြေနှစ်ဖက်ကို ဆွဲလဲသည်။ ထောင်မေ့က သူ၏ ထောင်ချောက်သို့ မဂ်၊ မန်ချမ်း ဟန်ချက်ပျက်သွားစဉ် ထောင်မေ့းက မန်ချမ်းကို ထောင်၍ နောက်သို့ပစ်လဲလိုက်သည်။ မန်ချမ်းအငိုက်မိပြီး တင်ပါးခွက်က ကြမ်းပြင်ပေါ်ထိပြီး လဲကျသွားသည်။ နောက်တစ်ခါ မန်ချမ်းကြမ်းပြင်သို့ ပက်လက်လန်လဲကျသွားပြန်သည်။

ခိုင်ဖြစ်သူ လာလ်လွှဲက လက်ရည်သာသူ ထောင်မေ့ကို အနိုင်ပေးလိုက်သည်။ ထောင်မေ့ရူးထွက်ပြိုင်ပွဲများ ဆက်ပြိုင်ရသည်။

"ဝေး..ဟေး...ဟေး..."

အော်ဟစ်သံများက ဆူညံသွားသည်။ ဂျပန်လိုအီပွန်း၊ တစ်ချက်ကောင်းကစားနိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ကစားနည်းအရ တင်ပါးခွက်၊ တင်ပါးဆုံး၊ ကြမ်းပြင်မြေကြီးပေါ်သို့ ပက်လက်လန်ကျက ရုံးသည်။ ရုံးထွက်ပြိုင်၍၊ ပြိုင်ပွဲဝင်များ နည်းလာသည်။ ညျဉ်နက်လာပေမယ့် အားပေးသူတွေက လျော့မသွား၊ အားပေးမှုက ကြက်သီးထလောက်သည်။

"ထောင်မေ့...ထောင်မေ့....ထောင်မေ့"

ထောင်မေ့ပြိုင်ပွဲဝင်သည်နှင့် ရွာသားအများစုံ၊ ကလေးငယ်များနှင့် ပျက်ထားတို့ မိန်းကလေး တသိုက်က အော်ဟစ်အားပေးကြသည်။ ထောင်မေ့အတွက် မိန်းကလေးများက အားပေးခြင်းသည် ငှက်သိုက်ရည်၊ ကြက်ပေါင်းရည်သောက်သည်ထက် အားပို့ရှိသည်ဟု ထင်ရသည်၊ မိန်းကလေး သူငယ်ချင်းတွေထဲမှာ စိုးရို့မြတ်အလွန်ဆုံး၊ အပူးပန်ဆုံးက ပျက်ထားဖြစ်နေသည်။

ထောင်မေ့ကား ကျောင်းသားဘဝက အားကစားထူးချွန်သူ၊ စာတော်သူ၊ ရိုးသားသူတည်း ဖြစ်သည်။ ပျက်ထားငယ်ငယ်ကတည်းက ရင်ခန်းခဲ့ရသူဖြစ်သည်။ ခုလဲထောင်မေ့တစ်ယောက် ဗိုလ်လုပ္ပွဲမှု မနှစ်က ရွာချွန်ပို့ယောက်လာသည်။

ကြယ်များစုံ၍ညျဉ်နက်လာသည်။ ရာသီဥတုအေးလာသော်လည်း၊ ရွာသားများက ထင်းမီးလုံး၍ အားပေးကြသည်။ ဆလိုင်းနိုက်နှင့် ထောင်မေ့ထက် အရပ်ပို့မြင့်သည်။ ဆလိုင်းနိုက်နှင့်များ ပြိုင်ပွဲများ

ကြောင့် ပင်ပန်းပြီး သက်လုံကျဆင်းနေပုံရသည်။ ပြိုင်ပွဲစသည်နှင့် နှစ်ဖက်စလုံး တိုက်ကွက် သုံးကြပေမယ့် အရှုံးအနိုင်မပေါ်သေး၊ ဆလိုင်းနီကုန်းထံမှ အသက်ရှုသံပြင်းပြင်း မေဟိုက်ပင်ပန်းသံ ကြားရသည်။ ထောင်မောင် ဉာဏ်သုံးသည်။ သူကိုခြေနှစ်ချောင်းတို့လဲလိုက်၊ ခြေဖဝါးဖြင့် ကျွေး၍ ဆွဲလိုက်၊ တင်ပါးခွက်ပေါ်တင်လိုက်ပြီး တံတောင်ကွေးကို ခုတ်ရှိက်လိုက်ခြင်းဖြင့် အကြိမ်ကြိမ် တိုက်စစ်ဆင်သည်။

"ထောင်မောင် လည်ပင်းဖက်၊ ဆွဲလှည့်၊ ဒူးချင်းလဲလိုက်"

စင်အောက်မှလည်း ပွဲကြည့်ပရိသတ်များမှ အပြိုင်အဆိုင် အားပေးအော်ဟန်ကြသည်။ ပွဲကြည့်၍ကောင်းသည်။ ပိုလ်လုပွဲဖြစ်၍ အားကစားကွင်း၌ ကြည့်ရှုသူ များပြားလှသည်။ ထောင်မောင်မှ မကြာခဏ ဆွဲ၍လှည့်ခြင်း၊ ဒူးဒူးခြင်းလဲခြင်း၊ ကိုင်၍နောက်သိပ်ခြင်းဖြင့် နည်းစနစ် ပုံပြောင်း၍ တိုက်စစ်ဆင်သည်။ ဆလိုင်းနီကုန်း၏ ခန္ဓာကိုယ်စောင်း၍ (၃)ကြိမ်ပြုတ်ကျသဖြင့် ပြိုင်ပွဲစည်းကမ်းအရ ထောင်မောင် ပထမရရှိသည်။ စင်အောက်မှ လက်ချုပ်ပြုဘာသုံးများ၊ ချီးမွှမ်း ပြောဆိုသံများဖြင့် ဆူညံ့နေသည်။ ရှုံးနိမ့်သူဆလိုင်းနီကုန်းမှ ဂုဏ်ယူကြောင်းပြောဆို၍ ဂါရဂါ ပြုသည်။ ဆုပေးပွဲ၌ ထောင်မောင် စကားပြောရသည်။

"ဒီဆုရဖို့ အမိကအကြောင်းရင်းကတော့၊ နေ့စဉ် ကျွန်တော် လမ်းလျှောက်ပါတယ်၊ ပြီးပါတယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြိုခိုင်အောင် လုပ်ပါတယ်၊ ဒါကြောင့် အနိုင်ရတာပါ။ အတိုချုပ်ပြောရရင် လမ်းလျှောက်တာ နည်းစနစ်ရှုပါတယ်၊ (ရင်ဘတ်ကိုပင့်၊ ခါးကိုမတ်၊ ဒူးကိုဆန်း၊ ရှေ့ခြေထောက်မြေမှာ နောက်ဖန္တာင့် မြေမှာကျရမယ်၊ နောက်ခြေက မြေမှာ ခြေဖျားနဲ့ကျရမယ်) ဒါနည်းစနစ်ပါ၊ လမ်းလျှောက်ခြင်းဖြင့် နှလုံးစွမ်းအား၊ အဆုတ်စွမ်းအားတိုးတက်စေတယ်၊ အကြောအချုပ် နာကျင်မှုကို သက်သာစေ၊ စိတ်ဖိစ်းမှု လျော့ပါးစေတယ်၊ မြို့ကရှုတွေက ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်း လှပ်ရှားနည်းပါးတယ်။ ရောဂါတွေ ဖြစ်တာများပါတယ်၊ ဒီရွာက လူငွေယ်၊ လူရွှေယ်တွေအနေနဲ့ ကျောင်းစာနဲ့ အားကစားမျှတစွာဆောင်ရွက်ပါ၊ ကွမ်းယာ၊ အရက်တွေ ကျွန်းမာသန့်စွမ်းချင်ရင် ရှောင်ပါ၊ အာဟာရပြည့်တဲ့ အစားအသောက်ကိုစားပါ၊ မူးယစ်ဆေးပါးဟာ ဘဝကိုအညွှန်းတုံးစေပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ဟားခါးမြို့နယ်မှာ အား/ကာသိပုံကို မကြာမိဖွင့်လှစ်မှုပြစ်တဲ့အတွက် အားကစားဝါသနာပါသူတိုင်း လာရောက် လူရွှေးခံကြပါ။ အခု ဒီဇိုင်ဘာလမှာလ ကျွန်တော်နဲ့အတူ လာရောက်လမ်းလျှောက်ကြပါ။ အားကစားနဲ့ပတ်သက်တာရှိရင် အကူအညီတောင်းပါ။ ကူညီပါမယ်"

ထောင်မောင် စိတ်ခေါ်ပြောကြားလိုက်သည်။ ပြီးနောက် သူက

"ဒါနဲ့ တစ်ဆက်တည်း ကျွန်တော်က ချင်းတိုင်းရင်းသားတစ်ဦးဆိုတော့၊ အမှန်အတိုင်း ပြောပါမယ်၊ ကျွန်တော့ကို ဒီရွာမှာဆုံးရအောင် ဂရရှိက်အားပေးတဲ့သူ တစ်ယောက်ရှုပါတယ်၊ ဒီရွာက ဆရာမလေးမျက်ထားပါ၊ ကျောင်းနောက်ပါ။ သူကိုဒီဇိုင်ဘာလမှာ မွေးတယ်လို့သိရတယ်။ ကျွန်တော်ကလည်း ဒီဇိုင်ဘာလမှာ မွေးပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီဇိုင်ဘာလအချင်းချင်း ပေါင်းချုပ်ပါတယ်။ သူကိုမေတ္တာရှိပါတယ်၊ လက်ထပ်တောင်းရမ်းလိုပါတယ်၊ သတိရလို့ နှုတ်နဲ့ ကြိုပြီးတင်ပြ ပြောကြားထားတာပါ၊ နောက်ပြီး အားကစားဝန်ကြီးဌာနကိုလည်း ၁၉၉၆ခုနှစ်၊ ဒီဇိုင်ဘာလ

(၁၈)ရက်နေ့မှာ ပေါ်ပေါက်လာပြီး လူထုအားကစားလကိုလည်း ဒီဇင်ဘာလမှာ အရှိန်အဟုန် တိုးမြှင့်ခဲ့တဲ့အတွက် ဒီဇင်ဘာလဟာ ကျွန်တော့အတွက် ထူးခြားတဲ့လ တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်"

" ဝေး...ဟေး....ဟေး..."

စင်အောက်မှ ကာလသားများ၊ ရွာသားများရယ်မောသံများနှင့် အားပေးသံများက ဆူညံသွားတော့သည်။

"အဲဒီအဖြေလေးကို၊ အခုသီရရင်ပိုကောင်းတာပေါ့၊ ဗျက်ထားအဖြေပေးနိုင်ရင် အဖြေပေးပါလား"

ဟု ထောင်မောက် စင်ပေါ်မှ အော်ပြောလိုက်သည်။ ထောင်မောက် ჟ္ဈိုးသည်၊ စိတ်မြန်သည်။ ရည်မှန်းချက်ကြီးမားသူ၊ အရာရာကို မဆုတ်မနစ် ပြုလုပ်တတ်သူဖြစ်သည်။

"ဒီဇင်ဘာလမှာ အဖြေပေးမယ် "

ဗျက်ထားက စင်မြင့်အောက်က ရှုက်ရှုက်နှင့်ပြောလိုက်သည်။

"ဒီဇင်ဘာလမှာ မြှော်နေပါမယ်၊ ပရိတ်သတ်ကြီးကို သက်သေထားတယ်နော်"

ထောင်မောက် အားကစားထူးချွန်သလို၊ ဟာသအရွှေ့နှင့်သလည်း ဖောက်တတ်သူလည်း ဖြစ်သည်။ ပျော်စရာကောင်းသော ရိုးရာအားကစားပြိုင်ပွဲဖြစ်သွား၍ ပိုပြင်သည်။ နပန်းပြိုင်ပွဲဝင်တွင် ပထမရရှိသူ၊ ယောက်ဥုံးသူရဲကောင်းအား မည်သည့်မိန့်ကလေးမဆို ငြင်းပယ်ကြမည်မဟုတ်ပေါ့၊ ဗျက်ထားအတွက် တော့ အားကိုးထိုက်သူဆိုတာ သေချာပေသည်။ အားကစားသမားများကလည်း စိတ်ဆိုးခြင်းမရှိ၊ ညီအစ်ကိုရင်းပမာ လာရောက်လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ကြသည်။ ထောင်မောက် ခဲတစ်လုံးနှင့်ငှက်နှစ်ကောင် ကို ထိအောင်ပစ်နိုင်သူဖြစ်သည်။ နပန်းပြိုင်ပွဲတွင် ပထမဆုလည်းရာ၊ နှလုံးသားရေးကိစ္စလည်း ဆောင်ရွက်ရသဖြင့်၊ မိန္ဒားရွာကား သူ၏အောင်မြင်သောမြေဟု ဆိုနိုင်ပေသည်။

+++++

ထောင်မောက် တစ်ယောက် မြို့ခွားရွာမှပြန်မည်ဆိုသည်နှင့်၊ ဗျက်ထားတစ်ယောက် စိတ်မကောင်း မျက်ရည်ပဲနေသည်။ ထောင်မော်ရွာမှပြန်လာတော့ ဖက်တီးနှင့်ထရေစိတို့ ကျောင်းသားလူငယ်လေးများက မြို့အဝင်၌ လာကြိုကြသည်။

"ဂုဏ်ယူပါတယ်ဗျာ"

ဖက်တီးက ပြောသည်။

ဖက်တီးက ဝဖိုင့်ခြင်းမရှိတော့၊ ကိုယ်ရည်စစ်သွားသည်။ ကြည့်၍ကောင်းသည်။ ထရေစီ
ကိုလည်း လူမှားသည်။ ပိန်သွယ်လှပသွားသည်။ နေစဉ် ပုံမှန်လမ်းလျှောက်၊ အားကစားလေ့ကျင့်ပုံ
ရသည်။

"လူမှားတယ်ဗျာ" ထောင်မောက် ကားပေါ်မှဆင်းသည်နှင့်ချီးမွမ်းသည်။

"ဟုတ်တယ်၊ ကျွန်ုမကလည်း ဆီးချို့သက်သာသွားတယ်၊ ဆရာရဲ့ကျေးဇူးပါ" ပုံမှန်
လမ်းလျှောက်ပြီး အားကစားလုပ်လိုပေါ့" ထရေစီက ပြောသည်။

"ကျွန်ုတော်လည်း နေစဉ်လမ်းလျှောက်တော့ ကျွန်ုးမာရေးတန်ဖိုးကို သိရပြီဗျာ"

ဖက်တီးက ပြောသည်။

"ကလေးတွေကိုလည်း ဆရာမခေါ်လာတာလား" ထောင်မော်မှ ပြောသည်။

"ဟုတ်တယ်၊ ကျွန်ုမကကျောင်းဆရာမဆိုတော့၊ ကျောင်းသားလေးတွေကိုလည်း ကျွန်ုမလို
လမ်းလျှောက်လက်တွဲခေါ်တယ်၊ သူတို့လည်း လမ်းလျှောက်ရတာ၊ အားကစားလုပ်ရတာ ဖျော်ကြတယ်"
ထရေစီက ပြောသည်။

"လူထုတွေကိုလည်း၊ တစ်ယောက်က အများလက်တွဲ စည်းရုံးသွားရင် လူသားအရင်းအမြစ်
ဖွံ့ဖြိုးပြီး၊ အသက်ရှည်ကျွန်ုးမာတဲ့လူမျိုး၊ ဖြစ်လာမှာသေချာတယ်၊ ဒါနဲ့ဆလိုင်းထောင်ပီးလည်း
မတွေ့ပါလား"

ထောင်မောက် ရပြောသည်။

"ဆလိုင်းထောင်ပီး ဆေးရုံးတက်နေတယ်"

ဖက်တီးမှ ရပြောသည်။

"ဟာ၊ ဘာဖြစ်လိုလဲ"

" ဆရာရဲ့ကျွန်ုတော်တို့လာပြီး နောက်ပိုင်း၊ လမ်းလျှောက်သူ မလိုက်တော့ဘူး"

"ဟာ....ဆေးရုံးသွားကြည့်မှဖြစ်မယ်"

ထောင်မော်တို့အဖွဲ့ ဆေးရုံးသွားကြပြီး၊ လူနာ ဆလိုင်းထောင်ပီးကို တွေ့ရသည်။

"သက်သာရဲ့လား"

"သက်သာပါတယ်ဆရာ၊ ကျွန်ုတော်က အပိုပေးပျက်ပြီး၊ အစားအသောက်၊ အနေအထိုင်
မမှန်လို့ဖျားတာပါ၊ ဆေးရုံးကဆင်းပြီးရင်တော့၊ လမ်းလျှောက်ပြီး အားကစားလုပ်တော့မယ်"

ကျွန်းမာရေးအသိရှိလာသော ဆလိုင်းထောင်ပီးကို သူကျေနပ်သွားသည်။ အမြန်ကျွန်းမာစေရန် သူဆုတောင်းပေးနေမိသည်။

+++++

၅

စနေနောတိုင်း အပတ်စဉ်ပြုလုပ်နေကြ ဒီဇိုင်ဘာလူထုလမ်းလျှောက်ပွဲက စပေပြီ၊ ထောင်မေ့အပါအဝင် ရပ်ကွက်ရှိပြည်သူများ၊ ကျောင်းသားလူငယ်များ၊ ဌာနဆိုင်ရာဝန်ထမ်းများ ပါဝင်သော လူထုလမ်းလျှောက်ပွဲအတွက် ဆေးရုံလမ်းခွဲတွင် စုရုံးကြပါသည်။ ဆောင်းနှင်းမှုန်များက တဖွဲ့ဖြေကြော်နေသည်။

"စောစောအိပ်လို့၊ စောစောထလို့၊ စောစောလမ်းလျှောက်ကြပါစို့"

ကိုယ်ခန္ဓာသနှစ်စွမ်းစေဖို့၊ စိတ်နှင့်လုံးရွင်လန်းစေဖို့၊

သူငယ်ချင်းအပေါင်းသင်းများနဲ့ ပျော်ဖို့ရွင်ဖို့ ကျွန်းမာစေဖို့

"စောစောအိပ်လို့၊ စောစောထလို့၊ စောစောလမ်းလျှောက်ကြပါစို့"

သီချင်းသံနှင့်အတူ ရပ်ကွက်ထဲရှိ ပြည်သူလူထုများ၊ ကလေးငယ်များရောက်ရှိလာကြသည်။ ထောင်မေ့၏ပုံခုံးသို့ တစ်စုံတစ်ယောက်မှ နောက်မှုလာပုတ်သည်၊ လုညွှေကြည့်လိုက်တော့သူမထင်မှုတ်သောသူ ဖြစ်နေသည်ကို တွေ့လိုက်ရသည်။

"ဗျာက်ထားပါလား"

ထောင်မေ့က အံ့သွာဖြင့် ဗျာက်ထားကို ကြည့်၍ ပြောလိုက်သည်။

"ဟုတ်တယ်၊ ကျွန်းမတို့ရွာ့ကလည်း လမ်းလျှောက်ဖို့ လာကြတယ်လေ"

ဗျာက်ထားကိုမြင်ပြီးမှ မိမိခွားရွာတုန်းက ပြောခဲ့သောစကားများကို ပြန်သတိရသွားသည်။

"ဒါနဲ့ ကိုယ်မေးထားတာ၊ အဖြောက်နှင့်ပေးပြီလား"

ထောင်မေ့က ပြောသည်။

ဗျာက်ထားက ခေါင်းပြီးပြုသည်။

"ဒါဆိုရင် ချုစ်တယ်ပေါ့ ဟုတ်လား"

ဗျာက်ထားက သဘောတူကြောင်း ပြီးပြုတော့ ထောင်မေ့က ဗျာက်ထား၏လက်ကို ညွှန်သာစွာ ဆုပ်ကိုင်လိုက်သည်။ သူမ၏လက်မှာ ရင်ခုန်သံကြောင့် ပူဇ္ဈားနေသည်။ နှလုံးသား တစ်ခုတည်း၊

နားလည်မှ ရှိသွားပြီဖြစ်၍ ထောင်မောက သူမ၏ပုခံးကို ကြင်နာစွာ ဖက်လိုက်သည်။ ဗျက်ထားက အလိုက်သင့် သူ့ရင်ခွင်သို့ တိုးပင်သွားသည်။

"မဖြောင်း..... မဖြောင်း..... မဖြောင်း..... မဖြောင်း..... မဖြောင်း....."

လက်ချပ်သံလာရာသို့ ကြည့်လိုက်တော့ ဖက်တီး၊ ဆလိုင်းထောင်ပီး၊ ထရေစီတို့ဖြစ်နေသည်ကို တွေ့ရသည်။ သူတို့လည်း လမ်းလျှောက်ရန် ရောက်နေခြင်းဖြစ်သည်။

"သဘောတ္ထတယ်ဟဲ့"

နားကိုထပ်အသံရှင်ကား ဆွဲးဆွဲးဖြစ်နေသည်ကို တွေ့လိုက်ရသည်။ ထောင်မောနှင့် ဗျက်ထားတို့က ရှက်ပြီးပြီးနှင့် ရယ်နေကြသည်။

သူတို့နှစ်ဦးကြားသို့ ငင်နှင့်မှုန်များက တိုးဝင်လာသည်။ ဒီဇိုင်ဘာလတွင် မွေးဖားခဲ့သော ထောင်မောနှင့် ဗျက်ထားတို့ကား ဒီဇိုင်ဘာလတွင် ပြုလုပ်သော မြန်မာနိုင်ငံရှိ ဒေသအသီးသီးမှ ပြည်သူများ ပါဝင်ဆင်နဲ့သော စုပေါင်းလမ်းလျှောက်ပွဲ၌ ဆုံးဆည်းရခြင်းသည် အဓိပါယ်အနှစ်သာရ ရှိလှပေသည်။ သူတို့နှစ်ဦးအတွက် ကျွန်းမာကြံခိုင်ခြင်း၊ ချစ်ခင်ခြင်း၊ စည်းလုံးညီညွတ်ခြင်း၊ ဖျော်ရွင်ခြင်းများကို ရရှိစေရုံသာမက နှလုံးသားကိုပါ နီးစပ်စေခဲ့သည့် ဒီဇိုင်ဘာချုစ်သူများအဖြစ် (ဒီဇိုင်ဘာလ)အား အမြဲကျေးဇူးတင် အမှတ်ရနေမည်မှာ သေချာပါတော့သည်။

မင်းလပြည့် (ဟားခါး)

ပင်စင်စားတို့ စကားပိုင်း

နိုင်ဝါကျော် (ဘာဂဇ္ဇဒ)

စနေပိုင်းလို့တင်စားပြီး နာမည်ပေးထားသည်။ တကယ်တော့၊ စနေနော်တိုင်း တိုင်ပင် ဆွဲ့နွေးကြသော အစိုးရပင်စင်စားတို့ရဲ့စကားပိုင်းပင်ဖြစ်သည်။ သို့ကြောင့်ပင် စနေပိုင်း (သို့မဟုတ်) ပင်စင်စားတို့စကားပိုင်းဟု တင်စားခေါ်ဝေါ်ခြင်းဖြစ်သည်။

သူတို့ “ စနေပိုင်း ” သို့မဟုတ် ပင်စင်စားတို့စကားပိုင်းတွင်

တပ်မတော်မှ အငြိမ်းစားပိုလ်မျှူးတစ်ယောက်ဖြစ်သူ၊ သူရထွန်းတင်

အစိုးရဘဏ်မန်နေဂျာ အငြိမ်းစား ဦးမြင့်လွင်

ရုံးအပ်ကြီး အငြိမ်းစား ဦးထွန်းမောင်

စက်ရုံမျှူး အငြိမ်းစား ဦးဘဏ်ထွန်း

ခရိုင်အားကစားမျှူး အငြိမ်းစား ဦးတင့်နိုင် တို့ဖြစ်သည်။

သူတို့ထဲတွင် မြို့နယ်ဒေသစုံသွားလာခဲ့သူ ဖျတ်ဖျတ်လတ်လတ်ရှိသော အငြိမ်းစားပိုလ်မျှူးသူရ ဦးထွန်းတင်သည် အတွေ့အကြံများသူဖြစ်သည်။ အစစအရာအရာ တိုင်းထွားပြောဆို လုပ်ကိုင်တတ်သူ ဖြစ်သည်။ အရက်ကို အရမ်းကြိုက်မှုကြိုက်ဆိုသော လူတစ်ယောက်

ဘဏ်မန်နေဂျာအငြိမ်းစား ဦးမြင့်လွင်ကတော့ ငွေကြားသုံးစွဲမှုတွင် သေသပ်သည်။ စာရင်း တိကျသူဖြစ်သည်။ စီးကရက် အလွန်အကျိုးသောက်သူဖြစ်သည်။

ရုံးအပ်ကြီးအငြိမ်းစား ဦးထွန်းမောင်ကတော့ အညာသားပါပီ စကားနည်း၍ ကွမ်းနှင့် ဆေးရွက်ကြီးကို ငုံထားပြီး အမြဲတမ်းပြီးပြီး၊ ပြီးပြီးနှင့်

စက်ရုံမျှူးအငြိမ်းစား ဦးဘဏ်ထွန်းက စိတ်မြန်လက်မြန် ဘာမဆို ရူးရူးဒိုင်းဒိုင်း တုံးဆိုတိုက် ကျားဆိုကိုက် လုပ်ချင်စိတ်ရှိသူ သက်သတ်လွတ်စားသည်။

ခရိုင်အားကစားမျှူး လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမျှူးအငြိမ်းစား ဦးတင့်နိုင်မှာ အားကစားမျှူး ပိုသစ္ာပင် ထောင်ထောင်မောင်းမောင်း အသက်(၆၀)ကျော်သည့်တိုင် ကျေန်းမာကြွှေ့ခိုင်ပြီး သွက်လက် သည်။ စကားပြော ကောင်းသည်။ စည်းရုံးရေးကောင်းသူတစ်ယောက်ဖြစ်သည်။

သူတို့(၅)ဦးထဲတွင် အားကစားမျှူးအငြိမ်းစား ဦးတင့်နိုင်မှာ အငယ်ဆုံးဖြစ်သည်။ ကျေန်း(၄)ဦး မှာ အသက်(၇၀)နား ရောက်နေကြပေသည်။

သူတိ(၅)ဦးသည် နံနက်တိုင်းလမ်းလျောက်ကြရင်း “သပြေရိပ်” လက်ဖက်ရည်ဆိုင်မှ အပြန်လမ်းတွင် ဆုံးလေ့ရှိကြရင်းမှ ရင်းနှီးလာကြသည်။

အားလုံးတစ်ရပ်ကွက်သားများဖြစ်သည်။

ကမာရွှေတ်စံပယ်ခြေရပ်ကွက်သည် သူတိ၏ ဘတိပင်ဖြစ်တော့သည်။

အငြိမ်းစားအားကစားမျှူးဦးတင့်နိုင်မှာ အားကစားနှင့်ကာယာပညာဦးစီးဌာနမှ အငြိမ်းစားယူပြီး သူရဲ့သားများရှိရာ စံပယ်ခြေသို့ ပြောင်းလာခြင်းဖြစ်သည်။ နောက်နှင့် ကင်ဆာရောဂါနှင့် ဆုံးပါးခဲ့ရသည်။ ထိုအချိန်က ဦးတင့်နိုင်မှာ နယ်သို့ရောက်နေစဉ်ဖြစ်သည်။ ဦးတင့်နိုင်၏နောက်နှင့် အဆီးမှာ အဆီးမြဲ၊ အချိုကို အလွန်ကြိုက်သည်။ အစားအသောက်ကို မရှောင် အလွန်ရာမှတစ်ဆင့် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပြီး ကွယ်လွန်ရခြင်းဖြစ်သည်။

မှုဆိုးဖို့ဘဝရောက်တော့ သားနှစ်ယောက်က သူတိမိမိသားစုနှင့် အေးအတူပူအမျှ နေထိုင်ရန် ခေါ်၍ ကမာရွှေတ်စံပယ်ခြေရပ်ကွက်သို့ ရောက်လာရပေသည်။ ပြောင်းလာသည်မှာ (၉)လခန့်ပင် ရှိသေးသည်။

တစ်နေ့ ရပ်ကွက် “သာသန္တဟိတ” မမွာရုံတွင် သူတိ(၅)ဦး ဆုံးမိကြသည်။

အငြိမ်းစားဗိုလ်မှူးး သူရှိုးထွန်းတင်က စကားစလိုက်သည်မှာ

“ကျွန်တော်တို့ မသေခင် အများအကျိုးအတွက် ကောင်းမှုတစ်ခုခု လုပ်ကြရအောင် ”

“ဟာ ဗိုလ်မှူးကလဲ ကျွန်တော်တို့က ရပ်ရေးရွာရေး၊ လူမှုရေး၊ ဘာသာရေးတွေကို လူအား ငွေအား တတ်နိုင်သလောက် ကူနေကြတာဘဲ ”

“ဟုတ်ပါတယ် မန်နေဂျာကြီးပြောသလို ကျွန်တော်တို့ ပိုင်းဝန်းကူညီနေကြတာ မဟုတ်လား ” ရုံးအုပ်ကြီးဦးထွန်းမောင်က ပြောလိုက်ရာ

“ ဒီလိုပါ ကျွန်တော်ပြောတာက အသင်းလေးတစ်ခု ကျွန်တော်တို့က မတည်ရအောင်လိုပါ ”

“ဟာ ဗိုလ်မှူးပြောတာ ကျွန်တော်သဘောပေါက်ပြီ ပင်စင်စားတို့ရဲ့ ပရဟိတအသင်းပေါ့ မဟုတ်လား ” အငြိမ်းစားရုံးအုပ်ကြီးဦးထွန်းမောင်က စကားထောက်လိုက်သည်။

“ဟုတ်တယ် ဟုတ်တယ် ကျွန်တော်တို့ ပင်စင်စားပရဟိတအသင်းပေါ့ ” အငြိမ်းစားဗိုလ်မှူးး သူရှိုးထွန်းတင်က ဝမ်းသာအားရပြောလိုက်သည်။

“ဟုတ်တယ်ယူ ကျွန်တော်တို့ ငါးယောက်ကစပြီး မတည်ငွေလုပ်ကြတာပေါ့ ” အငြိမ်းစားစက်ရုံမှူးး ဦးညာဏ်ထွန်းက ပြောလိုက်သည်။

“ဟုတ်ပါတယ် ကျွန်တော်တို့အကြောင်းကိုပြောပြတော့ ဟိုဘက်နှစ်လမ်းကျော်က အငြိမ်းစားကျောင်းဆရာမကြီးနဲ့ သမဝါယမ အသင်း စာရင်းစစ်အငြိမ်းစားဆရာမကြီးနှစ်ဦးကလည်း စိတ်တူ

ကိုယ်တူ ပူးပေါင်းချင်ကြတယ်”ဟု အငြမ်းစားရုံးအပ်ကြီးဦးထွန်းမောင်က ပြီးဖြီးဖြီးနှင့်ပြောလိုက်သည်။

“သည်လိုဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ရဲ့အသင်းလေးကို ပင်စင်စားပရဟိတအသင်းလို့ နာမည်ပေးရင် ကောင်းမလား” ဘက်မန်နေဂျာဦးမြင့်လွင်က အားတက်သရောပြောလိုက်ရာ

အငြမ်းစားဗိုလ်မှူးသူရှိုးထွန်းတင်က ကျွန်လူများကို ဘယ်လိုလဲဟူသောသဘာနှင့် စွဲဗိုက်ကြည့်လိုက်သည်တွင်

အားလုံးတစ်ပြိုင်တည်းအသံကတော့ “ပင်စင်စားပရဟိတ” အသင်းဟူ၍

“ဟုတ်ပြီ ဒါဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အခြေခံစည်းမျဉ်းအကြမ်း ရေးရအောင်” ရုံးအပ်ကြီးအညာသား ဦးထွန်းမောင်က င့်ထားသော ဆေးရွက်ကြီးကို ထွေးထုတ်ရင်းပြောလိုက်သည်။

ထိုအခါ, အငြမ်းစားအားကစားမှူးဦးတင့်နိုင် အချက်ကျကျပြောလိုက်သည်ကတော့

“ဟုတ်တော့ ဟုတ်ပါတယ် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ပင်စင်စားပရဟိတကို သဘောတူပါတယ် ဒါပေမယ့် ကျွန်းမာရေးအတွက် အရက်၊ ဆေးရွက်တို့၊ ကွမ်းတို့၊ ဆေးလိပ်တို့ကိုတော့ အရင်ဆုံး ဖြတ်စေချင်တယ် ကျွန်တော်တို့အဖွဲ့က စံပြဖြစ်ရမယ်မဟုတ်လား”

“အေးဗျာ အခုမှ ကျူပ်တို့သတိရတယ် ပရဟိတအသင်းဆိုတော့ ကလေးလူကြီးမကျွန် အားလုံးရဲ့ စံပြဖြစ်ရမယ်။ ဒီတော့ ဗိုလ်မှူးက အရက်သောက်ဆင်ခြင်၊ မန်နေဂျာကြီးဦးမြင့်လွင်က စီးကရက်လျှော့သောက်၊ ရုံးအပ်ဦးထွန်းမောင်က ကွမ်းယာနဲ့ ဆေးငံ့တာကိုဖြတ်”

“နေ နေပါအုံဗျာ သူတို့ကိုတော့ လျှော့၊ ကျူပ်ကိုတော့ ကွမ်းယာနဲ့ဆေးငံ့တာကို လုံးဝဖြတ်တဲ့၊ ခရိုင်အားကစားမှူးကြီးဆုံးဖြတ်တာ မတရားဘူးဗျာ”ဟု ရုံးအပ်ကြီးဦးထွန်းမောင်က မကျေမနပ်ပြောလိုက်သည်တွင်

“ဒါကတော့ဗျာ ခင်ဗျားတို့ရဲ့ ကျွန်းမာရေးလေ” သက်သတ်လွှတ်သမား ဦးဘာဝထွန်းက ပြောလိုက်သည်။

“က က ခရိုင်အားကစားမှူးကြီး ပြောရင်လဲ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းပြောဗျာ” အငြမ်းစား ဗိုလ်မှူးသူရထွန်းတင်၊ ဘက်မန်နေဂျာဦးမြင့်လွင်နှင့် ရုံးအပ်ကြီးဦးထွန်းမောင်တို့က တပြုင်တည်းမေးလိုက်သည်။

ထိုစဉ်တွင် သက်သတ်လွှတ်စားသူ စက်ရုံမှူးဦးဘာဝထွန်းက ရင်ကော့ပြီး

“ကျူပ်က ဘုရားဟောတဲ့တရားတော်နဲ့အညီ သူများအသက်ကိုမသတ်ဘူးဗျာ”

“က ကဲပါမျာ အင်းမပွားကြပါနဲ့” ခရိုင်အားကစားမှု။ တင့်နိုင်က ပြောလိုက်မှ စကားရပ်သွားကြပြီး နောက်ထပ်ပြောမည့်စကားကို စောင့်စားနေကြသည်။

အတန်ကြာမှ စက်ရုံမျိုးပီးညာ၏ထွန်းက “က ပြောစမ်းပါအဲး အားကစားမျိုးကြီးရဲ့ ခင်ဗျားရဲ့ ကျိုးမာရေးဆိုတာကို ”

“ဒီလိုလေ့များ အရက်က နိုင်ငံတကာဆက်ဆံရေးအတွက် သုံးနေပေမယ့် အရက်က လူကိုနိုင်ရင် မကောင်းဘူး လူကအရက်ကို နိုင်ရမယ် သဘောကတော့ ချင့်ချိန်ပြီးသောက်ဖို့လိုပါတယ်၊ သုံးတတ်ရင် ဆေး မသုံးတတ်ရင်ဘေးတဲ့၊ ဒီလိုဘဲ စီးကရက်ကလဲ ပိုက်ဆံကိုမီးရှုံးနေတာ တဖြည်းဖြည်းချင်း လျှော့ချုပ် ကောင်းတာပေါ့ စီးကရက်ဗူးမှာ ရေးထားတာ ပုံနဲ့ဖော်ပြထားတာ တွေ့တယ်မဟုတ်လား၊ ခံတွင်းကင်ဆာ၊ လည်ချောင်း၊ အဆုတ်နဲ့ကင်ဆာရောဂါအမျိုးမျိုးကို ဖြစ်စေသည်။ နှလုံး သွေးကြောကျဉ်း၊ သွေးကြောပိတ်နှင့် လေဖြတ်ခြင်း၊ အဆုတ်ပွနှင့် သွေးတိုးပြင်းထန်စွာဖြစ်ခြင်း၊ ပန်းသေပန်းညီးလို့ ဆိုထားတယ်”

“နေစမ်းပါအုံးဗျာ ကျူပ်ကွမ်းယာစားပြီး ဆေးရွက်ကြိုးင့်တာ မြန်မာရိုးရာမဟုတ်လား၊ ဘာဖြစ်လို့ လုံးဝဖြတ်ခိုင်းတာလဲ” ရုံးအပ်ကြိုးဦးထွန်းမောင်က စားလက်စကွမ်းယာကို မျိုချုရင်း ပြောလိုက်သည်။

“ဒီလိပါများ ကွမ်းတို့၊ ဆေးရွက်ကြီးငံတာ မြန်မာ့စလေ့ဆိုပေမယ့် ပါးစောင်ကင်ဆာတို့၊ လည်ချောင်းကင်ဆာ၊ သွေးကင်ဆာပေါ့များ၊ ပါးစပ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ ရောဂါကိုအဖြစ်မြန်စေတယ်၊ ဆေးလိပ်နဲ့အရက်ကလည်း ကောင်းကျိုးထက် ဆိုးကျိုးများတယ် ဘာဘဲဖြစ်ဖြစ် ဖြတ်တာမြန်လေ ကောင်းလေဘဲမဟုတ်လား၊ ကဲ ကျွန်တော်ပြောပြုမယ် သတင်းစာတွေမှာ နေ့စဉ်လိပါတဲ့ ဆောင်ပုဒ်က ဆေးလိပ်နဲ့ကွမ်းယာ ရောင်ကြည်ပါဆိုတဲ့ ကျွန်းမာရေးနဲ့အားကစားဝန်ကြီးဌာနရဲ့ နှီးဆော်မှု မဟုတ်လား”

အားလုံးနားထောင်သူတွေက ဂေါင်းတစ်ညိုတ်ညိုတ်နှင့်

ტိုလ်မျူးအပြမ်းစားဦးထွန်းတင် ပြောလိုက်သည်က “အေးဗျာ ကျိုပ်တို့နှေတိုင်းကံနေရတဲ့ ကျုန်းမာရေးအချက်တွေဘဲမဟုတ်လား၊ သတိမမှုလို ဂုမ္မြင်ဆိုသလိုပေါ့”

◆ ◆ ◆ ◆ ◆

ଓিলିଟ୍ କାହାର ପାଇଁ କାହାର ପାଇଁ କାହାର ପାଇଁ କାହାର ପାଇଁ

“က က ကျူပ်တိ စည်းကမ်းစည်းမျဉ်းတွေဆဲမယ်ဆိတာကို အခုဘဲစလိုက်ကြရအောင် ယခင်တစ်ပတ်ကတော့ လူမစုံလို” ဟု ဦးတင်နိုင်က စတင်ဆော်သွေ့လိုက်သည်။

“ဟုတ်တယ် ဟုတ်တယ် ကျူပ်တို့ရဲ့ အခြေခံစည်းမျဉ်းနဲ့ ဖွဲ့စည်းပုံလိုတယ်” ရုံးအပ်ကြီး
သီးထန်းမောင်က အားတက်သရော ပြောလိုက်သည်။

“ဟာ ဟာ ရုံးအပ်ကြီး ခင်ဗျားရဲ့သွားတွေ အရင်ကလို နိကျင့်ကျင့်မဟုတ်ဘဲ ဖြူလိုပါလား” ခရိုင်အားကစားမျှူးဦးတင့်နိုင်က အံ့အားသင့်စွာပြောလိုက်ရာ

“ဟုတ်တယ်လေ အားကစားမျှူးကြီးကဘဲ ကွမ်းယာဖြတ် ကျန်းမာရေးအတွက်ဆို”

“ဟား ဟား ဟား ဒီလိုဆိုတော့လဲ ရုံးအပ်ကြီးက ဘယ်ဆိုးလိုတုန်း၊ သေမှာကိုကြာက်ပြီး ကွမ်းစားတာကို ဖြတ်တာပေါ့လေ” ဘက်မန်နေဂျာဦးမြင့်လွင်က ပြောလိုက်သည်တွင်

“ဘာဗျာ ခင်ဗျားရော စီးကရက်ဖြတ်လိုက်ပြီဆို၊ ဟိုတစ်နေ့က ခင်ဗျားသားနဲ့ လမ်းမှာတွေ့တုန်းပြောလိုက်တယ်”

“အေးဗျာ ဘာဘဲပြောပြော ဆရာကြီးတို့ ကွမ်း၊ ဆေးလိပ်ဖြတ်လိုက်တာ ဝမ်းသာတယ်၊ အသက်ရှည်ရာ အနာမဲ့ကြာင်းမဟုတ်လား၊ ဒါနဲ့ ဗိုလ်မျှူးရော အရက်ဖြတ်လိုက်ပြီလား” ခရိုင်အားကစားမျှူးဦးတင့်နိုင်က စူးစမ်းသလိုမေးလိုက်ရာ

အငြိမ်းစားဗိုလ်မျှူးသူရှိုးထွန်းတင်က ရင်ကော့ပြီး လက်မထောင်၍

“အား ဟား ဘာရမလဲဗျာ၊ မရဏာမင်းကို အနိုင်ယူဖို့ ကျဲပ် အရက်ကို လုံးဝေသုံးဖြတ်လိုက်ပြီ၊ ကဲကျေနပ်ကြတယ်နော်”

“ဟုတ်ပြီ ဟုတ်ပြီ ကျွန်တော့အဖွဲ့မှာ ဗိုလ်မျှူးက ဥက္ကဋ္ဌ၊ မန်နေဂျာကြီးက အတွင်းရေးမျှူးနဲ့ ရုံးအပ်ကြီးက ဘဏ္ဍာရေးမျှူးပေါ့ဗျာ၊ ကျွန်တဲ့နှစ်ယောက်နဲ့ ဟိုဘက်လမ်းက ကျောင်းအပ်ဆရာကြီးနဲ့ သမဝါယမ စာရင်းစစ်ဆရာမတို့က အဖွဲ့ဝင် ကဲ ဘယ်လိုသဘောရလဲ” ဟု ဦးတင့်နိုင်က ပြောလိုက်ရာ

“ကောင်းတာလုပ်တာဘဲဗျာ၊ အားလုံးသဘောတူပါတယ်” အားလုံးက ပြီင်တူပြောလိုက်သည်။

“ကဲ ကဲ ကျွန်တော်ကဘဲ အခြေခံစည်းမျဉ်းမှာ အဖွဲ့ဝင်တိုင်း တစ်လကို သုံးထောင်ထည့်ဝင်ရမယ်၊ အဖွဲ့ဝင်တွေထဲက မိသားစုအရင်းချာပေါ့၊ နာရေး၊ ကျန်းမာရေးအတွက် ထိုက်သင့်သလိုကူညီမယ်” အငြိမ်းစား ဗိုလ်မျှူးသူရထွန်းတင်က ပြောလိုက်သည်။

အငြိမ်းစားဆရာမကြီးဒေါ်ချို့ချို့လွင်ကလည်း “အနည်းဆုံး အသင်းဝင်တစ်ဦးက ခြာက်လဖြစ်ရမယ်၊ နောက်ပြီး နာရေး၊ ကျန်းမာရေးအတွက် လိုအပ်တဲ့ အထောက်အထားစာရွက်စာတမ်းပါရမယ်ပေါ့”

“အင်း နောက်ပြီး ခင်မင်ရင်းနှီးတဲ့ လုပ်ငန်းရှင်တွေကို အလှူခံပြီး သက်ဆိုင်ရာမှာလည်း မှတ်ပုံတင် တင်စေချင်တယ်” ရုံးအပ်ကြီးဦးထွန်းမောင်က ပြောလိုက်သည်။

“အခုလို ပိုင်းပြီးအကြံ့ဥက္ကားပေးလို ကျေးဇူးတင်ပါတယ် နောက်တစ်ပတ် ကျွန်တော်တို့ဆုံးရင် အကောင်အထည်ဖော်ကြတာပေါ့” အငြိမ်းစားဗိုလ်မှူးသူရတွန်းတင်က ပြောလိုက်ပြီး စကားပိုင်းကို သိမ်းလိုက်ကြသည်။

သူတို့ဆုံးနေကြ “သပြောရိပ်” လက်ဖက်ရည်ဆိုင်သည် လူစည်ကားမြဲ ပန်းပန်ခဲ့နှင့်

ယခုတစ်ပတ်စနေနေ့တွင် အငြိမ်းစားဗိုလ်မှူးသူရတွန်းတင် အီမံတွင်ဆုံးကြသည်။

“ပင်စင်စားပရဟိတ” ဟူသော ဆိုင်းဘုတ်ကို အငြိမ်းစားဗိုလ်မှူးအီမံတွင် ချိတ်ဆွဲပြီး

နီးစပ်ရာ မိတ်ဆွေများ ရပ်ကွက်လူကြီးများနှင့် ဖွင့်ပွဲလုပ်လိုက်ကြသည်။ အငြိမ်းစားဗိုလ်မှူးသူရတွန်းတင် ဧည့်ခန်းထဲသို့ဝင်လိုက်သည်တွင်..... တွေ့မြင်ရသောမြင်ကွင်းကြောင့်.... အငြိမ်းစားအားကစားမှူးး ဦးတင့်နိုင် ပြောလိုက်သည်မှာ “ဟာ ဗိုလ်မှူး ဒီ ဒီဆုဖလားတွေက” ဦးတင့်နိုင် စကားမဆုံးမီ “ဟုတ်ပါတယ် ဒီဆုတွေ က ကျွန်တော် တပ်တွင်းပြိုင်ပွဲတွေမှာ ရခဲ့တာပါ၊ ဒု-ဗိုလ်နဲ့ ဗိုလ်ကြီးဘဝမှာရခဲ့တဲ့ ပြေးခုန်ပစ်ဆုတွေပေါ့၊ မိတာ ငွော၊ ငဝော နဲ့ တန်းကျော်ပြေးပွဲတွေမှာ ရခဲ့တဲ့ဆုတွေလေ ”

နံရံပေါ်တွင်ချိတ်ထားသော ဗိုဏ်းတစ်ခုကို ဦးတင့်လွှင်က လက်ညီးထိုးရင်းပြောလိုက်ရာ

“ဗိုလ်မှူး ဒီ ဒီစာသားတွေက”

“ဟုတ်ပါတယ် ဦးတင့်နိုင် ကျွန်တော်အကြိုက်ဆုံးစကားလုံးဖြစ်လို့ ချိတ်ထားတာပါ”

ထိုစာသားများက

(စည်းကမ်းရှိရှိ နည်းစနစ်မှန်မှန် ပြင်းပြင်းထန်ထန် လေ့ကျင့်ခြင်းမှသည် အောင်ပွဲဆီသို့)

(လေ့ကျင့်မှုကျမ်းကျင့် ကျမ်းကျင့်မှုယုံကြည် ယုံကြည်မှုရဲရင် ရဲရင့်မှုအောင်မြင်) ဟူသောစာသားများ ဖြစ်ပေသည်။

“ဟာ ဗိုလ်မှူးက လျှို့ထားတာကိုး” ဆုရဓါတ်ပုံများကိုကြည့်ရင်း ရပ်ကွက်အုပ်ချုပ်ရေးမှူးက ပြောလိုက်သည်။

“ဟာ ဗိုလ်မှူးကလဲ လက်ဖက်ရည်နဲ့ ကိတ်မှန်ဆုံးတော်သေး” အငြိမ်းစားရုံးအုပ်ကြီး ဦးထွန်းမောင်က ပြောလိုက်ရာ

“ဒီလိုလေများ မြန်မာရိုးရာဓလေ ကောက်ညှင်းပေါင်း၊ ငါးကြော်နဲ့ လက်ဖက်ရေ့နွေးကြမ်းဘယ်နဲ့လဲ”

“ကောင်းတယ် ကောင်းတယ်၊ ဗိုလ်မှူးက ဥက္ကဋ္ဌပါရီပါ မြန်မာဆန်ဆန်ကျေးတာ ကျွန်တော်တို့ ကျေနပ်ပါတယ်” ရပ်ကွက်လူကြီးတစ်ဦးက ရယ်ရယ်မောမောပြောလိုက်မှ အားလုံးချင်မြူးသွားကြတော့သည်။

“က က ပါတီစကားလေးပြောပါရတော်း၊ ကျွန်တော်ရပ်ကွက် င-လမ်းက စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်ဦးအေးမောင်၊ အသက်ကလည်း (၆၂)နှစ်ဖြစ်နေပြီ ပင်စင်စားပရဟိတအတွက် ငွေဆယ်သိန်း အလှူရှင်မတည် စေလိုပါကြောင်း၊ ကဲဗျာ ဦးအေးမောင် အဖွဲ့သားတွေအားလုံးကို သိသွားအောင် မိတ်ဆက်ပါအော်း” ဟု ရပ်ကွက်အုပ်ချုပ်ရေးမှူးက ပြောလိုက်ရာ

အသားဖြူဖြူခပ်ဝေနဲ့ ဦးအေးမောင်က ပြီးပြီးချင်ချင်မတ်တပ်ရပ်၍ အားလုံးကို ဦးခေါင်းညွတ်နှုတ်ဆက်လိုက်ပါတော့သည်။ ပြီးတော့ “ကျွန်တော်လိုဘဲ နောက်ထပ်စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်နှစ်ဦး အခုတော့ ခရီးလွှန်နေလို့ ဒီအဖွဲ့အတွက် ကျွန်တော်ကဘဲ ဆယ်သိန်းစီ သူတို့ကိုယ်စား မတည် ပေးပါတယ်”

“ကျွန်မတို့ရဲ့ ဟောဒီမိတ်ဆွေကျောင်းအုပ်ဆရာကြီးနဲ့ ဆရာမနှစ်ဦးကလဲ အဖွဲ့ဝင်အဖြစ် လက်ခံဖိုပါ” ပင်စင်စားကျောင်းအုပ်ဆရာမကြီးဒေါ်ချိုချိုလွင်က ပြောပြီး ငင်း၏မိတ်ဆွေသုံးဦးနှင့် မိတ်ဆက်ပေးသည်။

“က အားလုံးဘဲ မဂ်လာပါ” ဥက္ကဋ္ဌဖြစ်သူအုပ်မြေးစားဗိုလ်မှူးသူရတွန်းတင်က စကားစလိုက်သည်။

“ခုခံ့ရင် ငွေအင်အားသိန်း(၉၀)ခန့် ခန့်မှန်းပေါ့ဗျာ ကျွန်တော်တို့အသင်း အစည်းအဝေးကို လကုန်(သို့မဟုတ်) လဆန်းတိုင်း မှန်မှန်လုပ်ပါမယ်။ ကောင်းတဲ့အကြံ့ောက်တွေ ပေးကြပါ ကြွရောက်လာကြတဲ့ လူကြီးမင်းအားလုံးကိုလည်း ကျေးဇူးတင်ပါတယ်”

ထိုအခိုက် ဓည့်သည်တော်ဦးအေးမောင်က “ကျွန်တော်ပြောဖို့ တစ်ခုကျွန်ခဲ့တာက ထိုင်းနိုင်ငံ ရောက်နေတဲ့ ကျွန်တော်ရဲ့ မိတ်ဆွေနှစ်ဦးကလဲ တစ်ယောက်ကို ဒေါ်လာ(၂၀၀၀)စီ လျှော့ခိုးပါလိမ့်မယ် မကြာမိ ငွေလွှဲပေးကြပါလိမ့်မယ်”

ပင်စင်စားပရဟိတ အသင်းဖွဲ့စည်းတည်ထောင်မှုသည် အောင်မြင်စွာပြီးဆုံးခဲ့ပါတော့သည်။

❖❖❖❖❖

အောက်တို့ဘာလအကုန် နိုဝင်ဘာလဆန်းတစ်ရက်

ပင်စင်စားတို့ ပရဟိတအသင်း အစည်းအဝေးနှစ်ဖြစ်သည်။

အဖွဲ့ဝင်(၇)ဦးနှင့် အထူးဖိတ်ကြားထားသူများအဖြစ် ရပ်ကွက်အုပ်ချုပ်ရေးမှူး၊ ရာအိမ်မှူးနှင့် လမ်းမှူးတို့အပြင် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင် ဦးအေးမောင်နှင့် မိတ်ဆွေနှစ်ဦးလည်းပါလာကြလေသည်။

ဥက္ကဋ္ဌဖြစ်သူ အုပ်မြေးစားဗိုလ်မှူးသူရတွန်းတင်က

“ကျွန်တော်တို့လမ်း၊ ကျွန်တော်တို့ရပ်ကွက် ပြီးတော့ မြို့နယ်၊ တိုင်းအထိပေါ့ဗျာ ပရဟိတ လုပ်ငန်းတွေ၊ ကောင်းကျိုးဖြစ်စေမယ့် လုပ်ငန်းတွေမှာ ပါဝင်ဖို့ အားလုံးကြိုးစားစေချင်ပါတယ် ကျွန်းမာရေးနဲ့ နာရေးပေါ့ဗျာ”

“စောစောက ဥက္ကဋ္ဌပြောသလို ကျွန်းမာရေးနှင့်နာရေးဆိုတော့ အားကစားနဲ့ လူမှုရေးလုပ်ငန်းတွေ မပါဘူးလား” ရပ်ကွက်အုပ်ချုပ်ရေးမှူးက ပြောလိုက်ရာ

ဥက္ကဋ္ဌထံ ခွင့်ပန်ပြီး အငြိမ်းစားအားကစားမှူးဦးတင့်နိုင် ပြောလိုက်သည်က -

“စောစောက ရပ်ကွက်အုပ်ချုပ်ရေးမှူးပြောသလို ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ပရဟိတလုပ်ငန်းမှာ နာရေးနဲ့ ကျွန်းမာရေးအပြင် ပညာရေး၊ လူမှုရေးနဲ့ အားကစားလုပ်ငန်းတွေကိုလည်း တတ်နိုင်သမျှ ပုံပိုးပါမယ်။ လူတိုင်းရဲ့ ကျွန်းမာရေးက ကိုယ်လက်လှပ်ရှားအားကစားမှာ အခြေခံပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူငယ်ဘဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ လူကြီးဘဲဖြစ်ဖြစ် အားကစားလုပ်ငန်းနဲ့ အကျိုးရှိတာကိုလဲ ကူညီပါမယ်”

“ဟုတ်ပါပီဗျာ အားကစားမှူးကြီးပြောသလိုပါဘဲ အားကစားကိုလည်းကူညီမယ်ဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့ ဝမ်းသာပါတယ်၊ မနှစ်ကဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ရပ်ကွက်က အသက်(၁၈)နှစ်အောက် အမျိုးသားလက်ရွေးစင် သောလုံးသမား(၂)ဦးနဲ့ မြို့နယ် ပိုက်ကျော်ခြင်းမှာ အသင်းလိုက်ပထမဆုံး အမျိုးသမီးထုပ်ဆီးတိုးအသင်းက အုပ်စုဗိုလ်ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်တို့မှာ အားကစားရန်ပုံငွေ နည်းနေလို့ အားမရပါဘူး” ရပ်ကွက်အုပ်ချုပ်ရေးမှူးက တင်ပြအကူအညီတောင်းလိုက် သည်တွင်

အားကစားမှူးဦးတင့်နိုင်က

“ဒီလကုန်ရင် ဒီဇိုင်ဘာလူထုအားကစားလကို ရောက်တော့မယ်။ တစ်နှစ်ငံလုံး အားကစားလှပ်ရှားမှုတွေလုပ်ကြမယ်၊ ပြိုင်ပွဲတွေရှိမယ်။ အခုကဗာတည်းက ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားဖို့ ရပ်ကွက်အုပ်ချုပ်ရေးမှူးကြီးကို ကြိုတင် ပြောလိုက်ပါတယ်”

ရပ်ကွက်အုပ်ချုပ်ရေးမှူးကလည်း, “ဟုတ်ပါတယ် ပွဲမဝင်ခင် အပြင်ကကျင်းပ ဆိုသလို ပေါ့ဗျာ”

“ကျွန်တော်တို့အမှုဆောင်တွေ တိုင်ပင်ပြီး ထိုက်သင့်သလို ပုံပိုးပါမယ်” ဟု ဥက္ကဋ္ဌဖြစ်သူ အငြိမ်စား ဗိုလ်မှူးက ပြောလိုက်သည်။

“အေးဗျာ ကျွန်တော်တို့ရော အားကစားကလေးတွေပါ အားရှိတယ်ဗျာ” ဟု ရာအိမ်မှူးဦးမြှေအေးက ဝမ်းသာပိတိစကားဆိုလိုက်သည်။

“ ကျွန်တော်တို့အားကစားကိုလဲ ထိုက်သင့်သလို ပုံပိုးမှာပါ၊ ကျွန်တော်တို့ ဘုရားရှင်ကလဲ ဟောထားတယ်မဟုတ်လား၊ အာရာဂျုပ်ရမံလာဘုံး - ကျွန်းမာရေးသည် အကြီးမြတ်ဆုံး လာဘုံကြီး တစ်ပါးလို့။ ယနေ့ တိုးတက်နေတဲ့ နိုင်ငံတိုင်းမှာ ဆေးပညာရှင်တွေကိုယ်တိုင် ရောကါကုထုံး

အတော်များများကို ကိုယ်လက်လှပ်ရှားအားကစားနဲ့ ကုသလိုအောင်မြင်ကြောင်း လက်ခံလာကြပြီ လေ” အားကစားမျှူးဦးတင့်နိုင်က ရှင်းပြလိုက်သည်။

“အေးဗျ အားကစားမျှူးဦးရှင်းပြသလို ကမ္မာပေါ်မှာ လူသားတိုင်းအလိုချင်ဆုံး ဆန္ဒကတော့ စိတ်ရော ကိုယ်ပါ ကျွန်းမာကြံခိုင်ပြီး သက်တမ်းစွေနေနိုင်ဖို့ပါဘဲ၊ ဒါပေမယ့် ကျွန်းတော်တို့နိုင်းမှာ ဒီဇိုင်ဘာလကို ပြည်သူ့အားကစားလလို့ သတ်မှတ်ပြီး စုပေါင်းလမ်းလျှောက်ကြ၊ အားကစားလုပ်ကြနဲ့၊ ဒါပေမယ့် ဒီဇိုင်ဘာလူထုအားကစားလ ပေါ်ပေါက်လာပုံကို တိတိကျကျ မသိဘူးဗျ၊ အားကစားမျှူးဦးကဘဲ ရှင်ပြပါအုံး” ဟု ရာအိမ်မျှူးဦးမြေအေးက ပြောလိုက်သည်။

“ဟုတ်တယ် ဟုတ်တယ် ကျွန်းတော်တို့လဲ သိသင့်တယ် ရှင်းပြပါအုံး” အားလုံးက ဂိုင်းပြောလိုက်ရာ...

အျိမ်းစားအားကစားမျှူးဦးတင့်နိုင်က ချောင်းတစ်ချက်ဟနဲ့လိုက်ပြီး

“ဒီလိုဗျ စုပေါင်းလမ်းလျှောက်ကြတာကတော့ ဟိုးလွန်ခဲ့တဲ့ ၁၉၃၁ ခုနှစ်က မြန်မာပြည်ခြေလျှင် အသင်းဆိုပြီး ကာယဗ္ဗလဆရာဦးရှိန်၊ မိုးကြိုးဦးအုန်းခင် (နောက်တော့-ခြေလျင်ဦးအုန်းခင်)၊ အလေးမ ချုပ်ပိုယ်ဆရာဦးဖော်ဝိတ်တို့၊ ရဟန်းတော်တွေထဲကဆိုရင် လယ်တိဆရာတော်ဘုရားကြီးနဲ့ မိုးညှင်းဆရာတော်ဘုရားကြီးက မြို့မျက်နှာဖုံးတွေပါ လမ်းလျှောက်ဖို့တိုက်တွေနဲ့ခဲ့တယ်။ ကိုယ်တိုင်လည်း လုပ်ကြတယ် အက်လန်နှုန်းရေးဝန်ချုပါ၍၊ အမေရိကန်သမ္မတလင်ကွန်း၊ နိုင်ငံကျော်စာရေးဆရာဘားနှင့်ရှော၊ ဆရာကြီးဒရုရွှေများတို့ကိုယ်တိုင် စုပေါင်းလမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ဒီဇိုင်ဘာလလို့ လူထုလမ်းလျှောက်ပွဲကို ထောက်ခဲ့ကြတယ်၊ ထို့အပြင် ကျွန်းမာရေးနဲ့ လမ်းလျှောက်ခြင်း ဆက်နွယ်နေပုံ ကိုလည်း ရေးသားဖော်ထုတ်ကြတယ်” အျိမ်းစားအားကစားမျှူးဦးတင့်နိုင်က ဓာတ္တမျှ ရပ်နားလိုက်စဉ်

“အေးဗျ စကားဖြတ်ပြောတာတော့မဟုတ်ဘူးနော်၊ ကျွန်းတော်တို့ ဘုရားရှင်ကလည်း လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ရဟန်းသံပါးတော်တွေမှာ စကြံနှင့်လျှောက်တဲ့အကျိုးကျေးဇူးကို (ခရီးသွားနိုင်၊ ကြံခိုင်အားအင်၊ ကင်းစင်ရောဂါ၊ အစားကြည်သက်၊ မပျက်သမာဓိ ငါးပါးရှိ များ၏အကျိုးတည်းလို့ ဟောခဲ့တယ်မဟုတ်လား” စက်ရုံမျှူး တရားသမားဦးညာဏ်ထွန်းက ဝင်ထောက်လိုက်သည်။

ဆက်လက်ပြီး အားကစားမျှူးဦးတင့်နိုင်က ပြောလိုက်သည်မှာ

“ဟုတ်တယ် ဟုတ်တယ် တကယ်တော့ ၁၉၆၄ခုနှစ် အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာန ပေါ်ပေါက်လာတဲ့အခါက နိုဝင်ဘာ၊ ဒီဇိုင်ဘာ၊ နေ့နဝါရီလများကို လူထုအားကစားလလို့ သတ်မှတ်ပြီး နောက်ပိုင်းမှာ ကျိုစကျိုလစ်လစ်ဖြစ်အောင် ဒီဇိုင်ဘာတစ်လတည်းကို သတ်မှတ်ခဲ့တယ်၊ ဒီဇိုင်ဘာလဟာ ဆောင်းရာသီရောက်ပြီး နှစ်ရဲ့နောက်ဆုံးလဆိုတော့ အေးချမ်းတဲ့ဆောင်းရာသီမှာ လူတွေဟာ အိပ်ယာထဲမှာ စောင်ခြားပြီးကွွဲးချင်ကြတယ်၊ ဒီတော့ ကျွန်းမာရေးလဖြစ် အားကစား အထောက်အကူလည်းဖြစ်ဖို့ အားကစားဝန်ကြီးဌာနပေါ်ပေါက်လာတဲ့ ၁၉၉၅ခုနှစ်၊ ဒီဇိုင်ဘာလ(၁၈)ရက်က စပြီး အရှိန်အဟုန်မြှင့်ပြီး လုပ်ခဲ့တယ်”

“ဟုတ်တယ် ဟုတ်တယ် ပြီးတော့ ယခင်က အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာန နောက်တော့ အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊ အခုတော့ ကျွန်းမာရေးနဲ့အားကစားဝန်ကြီးဌာနက မြို့နယ်/ခရိုင်/တိုင်း အလိုက် အတက်ကြွေဆုံး အားကစားလုပ်ရှားမှုနဲ့ ရောင်စုံပါတယ်ပဲ၊ ဆောင်းပါး၊ ဝတ္ထုတို့၊ ကဗျာပြိုင်ပွဲတွေ လုပ်ပြီး ထိုက်ထိုက်တန်တန် ဆူချီးမြှင့်နေတာကလဲ အားကစားမြှင့်တင်ရေးလုပ်ငန်းကို ပြည်သူလူတဲ့ အတွင်း စိမ့်ဝင်အောင် ကြိုးပမ်းနေကြတာလေ” ဟု အငြိမ်းစားကျောင်းအုပ်ဆရာမကြီး ဒေါ်ချိုချိုလွင် က အားပါးတရပြောလိုက်သည်။

“ဒါပေါ့များ နိုင်ငံတော်က ကောင်းတဲ့လုပ်ရပ်တွေကို ကျွန်တော်တို့ ပြည်သူလူတဲ့ကရော စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်တွေကပါ တတ်စွမ်းသမျှကူညီရမှာပေါ့” ရပ်ကွက်အုပ်ချုပ်ရေးမှူးဦးငြိမ်းက ပြောလိုက်သည်။

“ဒါကြောင့်မို့လို လူငယ်အများစုရိတဲ့ ကျောင်းသားထူတွေ ပါဝင်လာအောင် အားကစားနှင့် ပညာရေး ပေါင်းစပ်သင်တန်းကျောင်း အား/ကာသိပ္ပါတွေကို ရန်ကုန်၊ မန္တလေး၊ တောင်ကြီး၊ မော်လမြိုင်နဲ့ မုံရွာမြို့တွေမှာ ဖွင့်လှစ်ခဲ့တာကလဲ ကောင်းတဲ့ရည်ရွယ်ချက်တွေပေါ့၊ နောက်ပြီး တစ်မျိုးသားလုံး ကျွန်းမာကြံခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည်မြင့်မားရေး ဆိုတဲ့အချက်ကိုလည်း လူမှုရေး ဦးတည်ချက်(င)ရပ်မှာ ထည့်သွင်းထားတာဘဲ၊ ကောင်းမွန်တဲ့ဦးတည်ချက်ပေါ့” ဟု အငြိမ်းစား ကျောင်းအုပ်ဆရာမကြီး ဒေါ်ချိုချိုလွင် က ပြောလိုက်သည်။

“အင်း နိုင်ငံတော်က တာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ်တွေကလဲ လူမျိုးတုန်းစေမယ့် မူးယစ်ဆေးတွေ အန္တရာယ် ဖြစ်စေတဲ့ အစားအသောက်တွေကို ဆေးဝါးနှင့်အစားအသောက် ကြိုးကြပ်ကွပ်ကဲရေးကော်မတီ (FDA) က စစ်ဆေးလုပ်ဆောင်နေတာကို တွေ့ရတယ်” ဟု အငြိမ်းစားသမဝါယမ ဦးစီးမှူး ဒေါ်ဖြူဖြူခိုင် ကလည်း ပြောလိုက်သည်။

“ဟုတ်ပါတယ်၊ ဒါကြောင့်လဲ ကျွန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန တာဝန်ရှိ ပုဂ္ဂိုလ်ကလဲ ပြိုင်ပွဲဝင်မယ့် အားကစားသမားအားလုံး ပြည်တွင်းပြည်ပမကျိုး တားမြစ်ဆေးမသုံးစွဲဖို့ နည်းပြ အုပ်ချုပ်သူတွေအပါအဝင် ခံဝန်ကတိတွေနဲ့ လက်မှတ်ထိုးခိုင်းထားတယ်လေ” အငြိမ်းစား အားကစားမှူးဦးတင့်နိုင်က ရှင်းပြလိုက်သည်။

ပင်စင်အငြိမ်းစားကျောင်းအုပ်ဆရာမကြီးဒေါ်ချိုချိုလွင်က

“ဘာဘဲပြောပြော လူငယ်လူရွယ်တွေ အများစုရိတဲ့ ကျောင်းတွေမှာ စာရိတ္ထပြပြင်ရေးနှင့် အားကစားပညာပေးလုပ်ငန်းတွေကို ဟောကြားပိုချမယ်၊ စည်းရုံးနိုင်မယ်ဆိုရင် ကျွန်းမာရ်အနာဂတ် အားကစားအောင်မြင်ရေး၊ လူမှုဘဝမြှင့်တင်ရေးနဲ့ ပညာရည်မြင့်မားရေးတွေကို လုပ်နိုင်မယ်လို့ ယုံကြည်တယ်၊ အဲဒါတော့ ကျောင်းသားထူကိုလည်း တစ်ဖက်တစ်လမ်းက ကူညီဖို့လိုပါလိမ့်မယ်”

“ဟုတ်တယ် ဟုတ်တယ် အားကစားနဲ့လူငယ်တွေကိုလည်း တစ်နည်းတစ်ဖုံး စည်းရုံးလုံးဆောင်ရေးမယ်” ဟု ရပ်ကွက်အုပ်ချုပ်ရေးမှူးက ပြောလိုက်သည်။

ဒီနေ့သည် ဒီဇင်ဘာလ(၁)ရက် စနေနေ့ ဖြစ်သည်။ ပထမဆုံး ဒီဇင်ဘာလူထုလမ်းလျှောက်ပွဲ ဆင်နွဲကြပေတော့မည်။

ကမာရွတ် စံပယ်ခြေရပ်ကွက်တစ်ခုလုံးသာမက တစ်ပြည်တုံး လူည်းနေလှေအောင်း မြင်းစောင်းမကျိုးလူကြီး၊ လူလတ်၊ လူငယ်၊ ကျားမ မရွေး ပါဝင်ဆင်နွဲကြပေတော့မည်။

“စောစောအိပ်လို့၊ စောစောထလို့၊ စောစောလမ်းလျှောက်ကြပါစို့၊ ခန္ဓာကိုယ်သန်စွမ်းစေဖို့ စိတ်နှုန်းခွင်ပြီးစေဖို့၊ သူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်းများနှင့် ပျော်ဖို့ ရွင်ဖို့ ကျိုးမာစေဖို့

“အာရာရာဂျာ၊ ပရမံလာဘာ၊ ဆိုစကားတို့များ သိထားရပေမည်၊ ကျိုးမာမှ အလုပ်လုပ်နိုင်မည် အဖိုးမဖြတ်နိုင်ပါသည်..... စိတ်မှာတွေး ကျိုးမာရေးသည် အမိကဖြစ်ပေသည်၊ တို့ယုံကြည်

“အရှေ့ကရောင်ခြည် မပို့စုံတတိုး ဆောင်သွင်းလေပြေ သုန်သုန်ဖြူး၊ အရှင်ဦးကို ကြိုဆိုထား..... အိပ်ယာတဲ့မှာတစ်ခွေခွေ ပျင်းနေအုံမှာလား လာကြဟေ့ တစ်ပျော်တစ်ပါး လမ်းလျှောက်ကြဖို့ လား.....”

ဒီဇင်ဘာအားကစားလ၏ လုံးဆောင်ရေးတေးသီချင်းများသည် ဟိုမှ ဒုမ္မ ပုံးလွှင့်၍ ရပ်ကွက်တစ်ခု လုံးကို ဖုံးလွှမ်းနေပါတော့သည်။

ပေ(၄၀၀)ပတ်လည်ရှိသော စံပယ်ခြေရပ်ကွက်၏ မြေကွက်လပ်အားကစားကွင်းထဲတွင် ရောင်စုံ အလုပ်များက လေဝယ် တစ်လွှင့်လွှင့်

နိုင်ငံတော်အလုပ်မှာလည်း စွားစွားစွင့်စွင့်

နံနက်(၇)နာရီခန့်တွင်

မဏ္ဍာပ်ရှိအသံချွဲစက်မှ ရပ်ကွက်အုပ်ချုပ်ရေးမျှူးအသံ ထွက်ပေါ်လာသည်မှာ

“စံပယ်ခြေရပ်ကွက် မိဘပြည်သူများနှင့် အားကစား ဝါသ နာရှင်များခင်ဗျာ ဒီနှစ် ဒီဇင်ဘာ ပြည်သူ့အားကစားလကို ပိုမိုစည်ကားသိုက်ဖြေကြစွာ ကျင်းပပါမယ်၊ ယင်နှစ်ကဆိုရင် ကျွန်ုင်တော်တို့ ရပ်ကွက်က လူငယ်တော်လုံး လက်ရွေးစင်နှစ်ဦးပေါ်ထွက်ခဲ့ပြီး အမျိုးသားပိုက်ကျော်ခြင်းမှာလည်း မြို့နယ်အုပ်ချုပ်ရေးမျှူး ဖလားကိုလည်း ရခဲ့ပါတယ်၊ အမျိုးသမီးထုပ်စည်းတိုးဆိုရင် အုပ်စုံပိုလ် ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်၊ ဒီနှစ်မှာ ပိုမိုပြီးအားစိုက်နိုင်ဖို့ ကျွန်ုင်တော်တို့စိုးစဉ်ထားပါတယ်၊ ဆက်လက်ပြီး အားကစား ပုံးမှုအတွက် (ပင်စင်စားပရဟိတ)အဖွဲ့ ဥက္ကဋ္ဌ ပိုလ်မျှူးသူရထွန်းတင် ဆက်လက်ပြီး အမှာစကား ပြောပါမယ်”

ပင်စင်စားပရဟိတအဖွဲ့ဥက္ကဋ္ဌ အငြိမ်းစားပိုလ်မျှူးသူရထွန်းတင်က ဆက်လက်ပြီး

“မနှစ်ကဆိုရင် ကျွန်ုင်တော်တို့ရပ်ကွက်အားကစားမှာ မိဘပြည်သူတွေပါဝင်ကူညီလို့ (၁၀)သိန်း လောက်နဲ့ မလောက်မင့်သုံးစွဲခဲ့ရပါတယ်၊ ဒီနှစ်မှာတော့ ကျွန်ုင်တော်တို့ (ပင်စင်စားပရဟိတ)အဖွဲ့က

ရပ်ကွက်ပညာရေး၊ ကျွန်းမာရေးနဲ့ လူမှုရေးတွေ၊ အားကစားကိုပံ့ပိုးဖို့ စီစဉ်ခဲ့ရာမှာ ဒီနှစ် ရပ်ကွက်မှုသည်၊ မြို့နယ်၊ တိုင်းဒေသကြီးနဲ့ နိုင်ငံကိုယ်စားပြု ထူးချွန်အားကစားသမားတွေပေါ်ထွက်ဖို့ ကျပ်သိန်း(၂၀)မတည်ပါမယ်၊ ဆက်လက်ပြီး အားကစားသဘောသဘာဝကို တွဲဖက်အတွင်းရေးမှူး ဖြစ်သူ ပင်စင်စား(အားကစားမှူး) အား/ကာ မှ ဦးတင့်နိုင်က ပြောပါမယ်”

ဦးတင့်နိုင်သည် ရပ်ကွက်ပြည်သူလူထုကို လက်ရမ်းနှုတ်ဆက်လိုက်ပြီး

“ကျွန်းတော်တို့ရဲ့ အားကစားဟာ ယခုအချိန်မှာ အောင်မြင်မှုကို မျှော်နေကြပါတယ်၊ တစ်ချိန်ကဆိုရင် ကျွန်းတော်တို့ မြန်မာတွေဟာ ၁၉၆၁ ခုနှစ် ဒုတိယအကြိမ်နှင့် ၁၉၆၆ ခုနှစ် ပွဲမာကြိမ် အိမ်ရှင်အဖြစ်လက်ခံခဲ့တဲ့ အရှေ့တောင်အာရုံ အားကစားပြိုင်ပွဲတွေမှာ နိုင်ငံအလိုက် အဆင့်(၁) နေရာမှာ ရပ်တည်ခဲ့ပြီး ဘောလုံးဆိုရင် မာဒေးကား ဖလား၊ ပတ်ချုပ်ဟီးဖလား၊ မာရာဟာလင်ဖလားနဲ့ အာရုလူငယ်ပြိုင်ပွဲတွေမှာ ဗိုလ်ခဲ့တယ်။ ၁၉၇၂ ခုနှစ် မြူးနှစ်အိုလံပစ်မှုဆိုရင် ဘောလုံးအသင်းဟာ အသန့်ရှင်းဆုံးဆု ရှိခဲ့ပြီး ဥရောပနိုင်ငံတွေကို ရင်ပေါင်တန်းကစားနိုင်ခဲ့တယ်၊ ယနေ့နာမည်ကြီးနေကြတဲ့ အိရန်၊ အိရတ်နဲ့ ကိုရီးယားအသင်း တွေဟာ မြန်မာဘောလုံးအသင်းနဲ့တွေ့ရင် ကစားကွင်းထဲမှာ မျက်လုံးမျက်ဆံပြူးနေအောင် ကစားရတယ်၊ မြန်မာနိုင်တယ်၊ ပြည်သူ့ရဲတပ်ဖွဲ့မှ အောင်ကြီးကဆိုရင် ပထမဆုံးကမ္မာနှင့် အိုလံပစ်စံချိန် အလေးမတွင် အမြန်မ (၁၀၅)ကီလိုကို တင်နိုင်ခဲ့တယ်၊ တင်မောင်နဲ့ ဟာဆိုရင် ဂျပန်ရေသူရဲတွေကို အနိုင်ယူပြီး အာရုချွန်ပိုယ်ဖြစ်ခဲ့တယ်၊ ဒီလိုဘဲ အလေးမ၊ ကျွမ်းဘား၊ ပြေးခုန်ပစ်နဲ့ လက်ရွေ့ အားကစားတွေမှာလည်း လက်မထောင်နိုင်ခဲ့တယ်။ နိုင်ငံတော်အလုံ လေမှာတစ်လူလူ လွှင့်နိုင်ခဲ့တယ်၊ ဒီတော့ ယနေ့အားကစားကို အောင်မြင်ဖို့ဆိုရင်လဲ လူမှုန်နေရာမှန်ဖြစ်ပြီး အောင်မြင်မှုပန်းတိုင်ကို လက်တစ်ချောင်းတည်းနဲ့ဆုပ်ကိုင်လို့မရပါဘူး၊ လက်နှစ်ချောင်း၊ လက်သုံးချောင်း၊ လက်လေးချောင်းနဲ့လည်း ဆုပ်ကိုင်လို့မရပါဘူး။ မိမိရရ ဆုပ်ကိုင်ဖို့ဆိုရင် လက်ငါးချောင်းနဲ့တူတဲ့ နည်းပြရယ်၊ အုပ်ချုပ်သူရယ်၊ ပုံပိုးကူညီသူရယ်၊ ပြည်သူလူထုနဲ့ အားကစားသမားကောင်းတွေ ပူးပေါင်းလိုက်ရင် အောင်မြင်မှုပန်းတိုင်ကို လုမ်းကိုင်နိုင်မှာပါ။ ဒါကြောင့် လူငယ်မျိုးဆက်သစ် အားကစားသမားတွေ ပြည်သူလူထု အားပေးမှုနဲ့ ပုံပိုးကူညီမှုတွေကို ကြိုဆိုပါတယ်၊ နိုင်ငံတော်ကလဲ အချိုးကျကျ ကူညီနေတာကြောင့် တောရော မြို့ပါမကျို့ အားကစားအသိင်းအဝိုင်းကလဲ အားကစားစိတ်ခါတ်ရှိရှိ ဝိုင်းဝန်းပြီး မိမိတို့နိုင်တဲ့ဝန်ကိုထမ်းကြမယ်၊ ကူညီကြမယ်ဆိုရင် ဒါမှုလည်း (Mass Sport မှ Excellent Sport) လူထုအားကစားကနေ ပြိုင်ပွဲဝင်အားကစားဖြစ်လာမှာ၊ အရေအတွက်ကနေ အရည်အချင်းရှိတဲ့ လူကောင်းလူတော်အားကစားသမားတွေကို နိုင်ငံတော်အတွက် မွေးထုတ်နိုင်မှာပါ” ဟု အားမာန်ပါပါပြောလိုက်သည်။

ထိုအခိုက် လူအုပ်ကြားထဲမှ ထွက်ပေါ်လာသော အသံတစ်ခုကြောင့် ရပ်ကွက်အုပ်ချုပ်ရေးမှူးနှင့် ပင်စင်စားပရဟိတအဖွဲ့ဝင်များ မဏ္ဍာပ်ထဲမှုလူကြီးများ အပြီးပိတ်ဖို့၍ မျက်ရည်ပြုရသည်မှာ

လူအုပ်ကြားထဲမှ ဘဝ်တိုင်အောင် ဟိန်းထွက်လာသော လူငယ်များ၏ အသံမှာ

“ရပ်ကွက်အပ်ချုပ်ရေးမှူးနှင့် ပင်စင်စားပရဟိတအဖွဲ့သားများ အသက်ရာကျော်ရည်ပြီး ကျွန်းမာချမ်းသာ၍ နိုင်ငံနှင့်လူမျိုးအကျိုးကို ပိုမိုထမ်းချွက်နိုင်ပါစေ” ဟူသော ဝမ်းသာပီတိ လိုက်လိုက်လဲလဲ တစ်ပြိုင်တည်း ပြောလိုက်သောစကားသံကြာင့်ဖြစ်လေတော့သည်

နိုင်ဝါကျော် (ဘာဂဇ္ဇဒ)

သင့်အသက် သင့်လက်ထဲတွင်ရှိသည်

ဖြူဇ်မိုး (မြန်စာဂဏျာ)

ဦးကျော်ကျော်သည် ပက်လက်ကုလားထိုင်တွင် ခြေပစ်လက်ပစ်ထိုင်လိုက်ပြီး နေစဉ်ထုတ် (ကြေးမံ)သတင်းစာကို ဖတ်လိုက်သည်။

ပြီးတော့ တစ်မျက်နှာချင်းဖတ်ပြီး နာက်ဆုံးနာရေးကြော်ပြာများကို တစ်ခုချင်းဖတ်နေရာမှ “ဘုရား.... ဘုရား” ဟု နှုတ်မှရော်တိမိလိုက်သည်။

“ဖေဖေ ဘာဖြစ်လို့လဲဟင်” သားကြီးကျော်တင့်နိုင်က ပျားပျားသလဲမေးလိုက်သည်။

သမီးငယ် မော်မော်ကျော်နိုင်ကလည်း မိုးပိုးဆောင်ထဲမှ အူးယားဖားယားပြီးထွက်လာသည်။

“ ယော် ဘာရယ်လို့မဟုတ်ပါဘူး ဟောဒီမှာ နာရေးကြော်ပြာတွေကို ဖတ်ကြည့်ပြီး..... ” ဖင် ဦးကျော်ကျော်က သတင်းစာထဲမှ နာရေးကြော်ပြာများပါသော စာမျက်နှာကိုပြလိုက်သည်။

နာရေးကြော်ပြာတွင် အသက်(၃၁)အရွယ် ဒေါက်တာတစ်ဦးနှင့် အပျို့ဖော်ဝင်စ (၁၅)နှစ်အရွယ် မိန့်းကလေးတစ်ဦးနှင့် (၉)နှစ်အရွယ် မူလတန်းကျောင်းသားလေးတစ်ဦးလည်း ပါဝင်သည်။

“အေး သေခြင်းတရားဆိုတာ ငယ်သည်ကြီးသည်မဟုတ် အချိန်မရွေးရင်ဆိုင်ကြရတာဘဲ၊ ကုထမ်းလာတာကိုမဖြင့်ရဘူး၊ လုံထမ်းလာတာကိုတော့ မြင်နေရတယ်ပဲ” ဦးကျော်ကျော်ဆက်ပြာသည်မှာ... “ဒါကြောင့်ထင်တယ် စာဆိုလည်းရှိတယ် အမှည့်တဝင်းဝင်း အကင်းတပြုက်ပြုက်ဆိုတာပေါ့ - ဥစ္စာပေါ့ ရုပ်ချော့ ပုံးပေါ်တတ် ဒါပေမဲ့လည်း သေခြင်းတရားက ကျောမှာကပ်နေတာ”

ဦးကျော်ကျော်က သားနှင့်သမီးကို “ဟောဒီကြော်ပြာကိုကြည့်စမ်း၊ စက်ရုံမှုးဦးပိုက် အသက်က (၆၁)နှစ်၊ ဦးသန်းလှိုင်(၆၂)နှစ် မန်နေဂျာတဲ့၊ သူတို့နှစ်ဦးက ဖေဖေတို့အလုပ်ငှာနက အရာရှိတွေလေဖေဖေနဲ့တစ်လတည်းအငြိမ်းစား ယူခဲ့တာဘဲ”

“သူတို့က ဘာရောဂါနဲ့ဆုံးကြတာလဲဟင်” သားကြီးကျော်တင့်နိုင်က မေးလိုက်ရာ

“သူတို့လား ဘာရောဂါမှ မရှိကြဘူး” ဟု ဦးကျော်ကျော်က ပြောလိုက်သည်။

“ဟင် ဒါဆိုရင် သူတို့ သူတို့က ဘာဖြစ်လို့သေတာလဲဟင်” သမီးဖြစ်သူက ဖင်ရဲ့စကားကို အုံဉာဏ်မေးလိုက်သည်။

“အင်း သူတို့လား ဘာရောဂါမှမရှိကြဘူး၊ ဒါပေမယ့် အသက်ကိုညာတောင့်ဆိုတာလိုပေါ့၊ ဦးပိုက်ဆိုတဲ့လူက အရက်ကိုအရမ်းသောက်တာ အလုပ်ကိုလာရင်တောင် ဓါတ်ပူးထဲမှာ အရက်ထည့်လာတယ်၊ သူကို ဝန်ထမ်းတွေကကန်တော့ရင် အရက်နဲ့ကန်တော့လို့တောင် ပြောတယ်၊ ကိုသန်းလှိုင်

ကလည်း စီးကရက်အလွန်အကျိုးသောက်တာ နောက်ဆုံးတော့ သူတို့နှစ်ယောက်လုံး သေမင်းကို အရှုံးပေးပြီး အရွယ်အတိုင်ခင် သေကြတာလေ ”

“ဒါတော့ ဒါပေါ့ ဖေဖေရယ် သူများတွေကိုချည်းပြောနေ ဖေဖေကြတော့ ခွင့်လေးလတော် မခံစားဘူး၊ ရုံးကငွေစာရင်းတွေနဲ့ နေ့မအား ညာမအားလုပ်တာ၊ ဖေဖေမျက်နှာတော်တော်လေးချောင်ကျသွားတယ်နော် ကိုကို” ဟု ညီမဖြစ်သူ ပြောလိုက်သည်။

“ဟုတ်တယ် ဖေဖေ အတော်လေး ပိန်သွားတယ်” ဟု အစ်ကိုဖြစ်သူ ကျော်တင့်နိုင်က ဖြည့်စွက် ပြောလိုက်သည်။

“သို့ ဒါကတော့သမီးရယ် နောက်ဝန်ထမ်းတွေ အထူးသဖြင့် ဘဏ္ဍာရေးစာရင်းချုပ်ဖြစ်မယ့် သူတွေ လွှာယ်ကူးအောင်လို့ ဖေဖေလုပ်တာပါ မပင်ပန်းပါဘူး”

ထိုအခိုက် “ဟော ဖေဖေ သားသူငယ်ချင်းတွေ ရောက်လာပြီ၊ ကြက်တော်ကွင်း သွားတော့ မယ်နော်” ပြောပြောဆိုဆို သားကြီးကျော်တင့်နိုင်မှာ အားကစားအိတ်ကိုယူပြီး အပြေးထွက်သွားလိုက်သည်။

ကျော်တင့်နိုင်သည် အင်ဂျင်နီယာကျော်း အာအိုင်တီနောက်ဆုံးနှစ်ဖြစ်သလို မြန်မာ့ပဏာမ ကြက်တော်လက်ရွေးစင် တစ်ဦးလည်းဖြစ်သည်။

မရှေးမနောင်းပင် သမီးငယ် မော်မော်ကျော်နိုင်မှာလည်း သူသူငယ်ချင်းများလာခြားစွာ ဘတ်စကတ်သော ကစားရန် လိုက်သွားတော့သည်။ သူမသည်လည်း ရန်ကုန်တိုင်းလက်ရွေးစင်တစ်ဦးဖြစ်လေသည်။

သားနှင့်သမီးမှာ ဖအေတူဟုဆိုရပေမည်။ ဖခင်လိုပင် အရပ်အမောင်းက ထောင်ထောင် မောင်းမောင်း အသားညီညီ အညာသားသွေးပါကြသည်မို့ အသားရည်က ညီတို့တို့၊ အားကစား ဝါသနာ ပါကြသည်။

သားကြီးနှင့်သမီးငယ်ထွက်သွားတော့ ဦးကျော်ကျော်တစ်ဦးတည်း အထိုက်နှစ်ဟုဆိုရမည်သား ဦးကျော်ကျော်၏ မျက်လုံးများသည် ပိုရိုပေါ်တွင်ထောင်ထားသော ဇနီးသည်နိုင်နိုင်မော်၏ ပါတ်ပုံးပေါ်သွာ်သွားလေသည်။

❖❖❖❖❖

ဦးကျော်ကျော်၏ မျက်လုံးများသည် မျက်ရည်များထောက်ရှိနေသည်။ ပြီးတော့ ဦးကျော်ကျော် မျက်လုံးအစုံမြို့တို့ ပက်လက်ကုလားထိုင်ပေါ်တွင် ခြေပစ်လက်ပစ် နှင့် လုချလိုက်သည်။

လွန်ခဲ့သော အနှစ်(၄၀)ခန့်က ဖြစ်သည်။ ကျော်ကျော်ဆိုသော လူငယ်တစ်ယောက် စီးပွားရေးတဗ္ဗားလိုလ်ပထမနှစ်ကျောင်းသားဖြစ်သည်။ သူကို ယူနိုးဗာစတီကင်း (University King) ဟု ဆိုကြသည်။ ငယ်ရွယ်နှပါ်၍ ယောက်ဗျားပီသသော အရပ်အမောင်းက ၅၈၆ ၁၀၉၈၂၈၁၇၅၃၆ ထောင်ထောင်

မောင်းမောင်း အညာအသ မုရွာသားပါပီ အသားညီ၍ ရပ်မချောသော်လည်း အကြည့်ခံသော မျက်နှာအသွင်အပြင်နှင့် ထိုထက်ပို၍ ကျော်ကြားမှုမှာ တက္ကသိုလ်ပေါင်းစုံသာမက ရန်ကုန်တိုင်းဘော်လီဘောလက်ရွေးစင်ဖြစ်သူ အားကစား ထူးချွန်မှုပင်

နိုင်နိုင်မော်မှာ ရပ်ချောပြီး ငွေကြားချမ်းသာသော အသိုင်းအဝိုင်းမှ တစ်ဦးတည်းသောသမီး မော်လမြိုင်သူပိုပီ အသားဖြူ၍ လုံးကြီးပေါက်လှဖြစ်သည်။ ဝိုင်းစက်နေသောမျက်နှာ၊ ထူးတဲ့သော မျက်ခုံး၊ ပါးလျသောနှုတ်ခမ်းရဲရန့်နှင့် နှာတံပေါ်ပေါ်တို့ကြောင့် သူမလည်း ယူနိုာစတိကွင်း (University Queen) ဖြစ်သည်။

နိုင်နိုင်မော်၏မိဘနှစ်ပါးသည် ငွေကြားပြည့်စုံ၍ ကုမ္ပဏီပိုင်ရှင်များဖြစ်ကြသည်။ သူတို့သည် ငွေကြားခန်နှင့်စီးပွားရေးကိုသာ စိတ်ဝင်စားကြပေသည်။ ထိုကြောင့်လည်း သမီးဖြစ်သူကို စီးပွားရေး တက္ကသိုလ်တက်ခိုင်းခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ စီးပွားရေးတက္ကသိုလ်မှာ ဘွဲ့ရလျှင် အစိုးရအလုပ်ကို မလုပ်စေဘဲ သူတို့ ကုမ္ပဏီမှာသာ စီးပွားရေးကို ကြိုးကြပ်စေမည်ဖြစ်သည်။

ဒင်အမည်က ဦးစိန်ရွှေ၊ မိခင်အမည်က ဒေါ်ငွေခင်

နာမည်နှင့်လိုက်အောင်ပင် သူတို့နှစ်ဦးသည် ရွှေငွေကိုခင်တွယ်သည်။ စည်းစိမ်ကိုမက်မော သည်။ ရွှေပေါ်မြတ် နေလိုကြသူ စည်းစိမ်ခံလိုသူများဖြစ်သည်။

သူတို့၏တစ်ဦးတည်းသော သမီးနိုင်နိုင်မော်ကိုလည်း ငွေကြားပြည့်စုံသော အသိုင်းအဝိုင်းမှာ ပင် နေစေလိုသော ဆန္ဒရှိသည်။

နိုင်နိုင်မော်ကလည်း နာမည်နှင့်လိုက်စွာပင် ငွေကြားခန်ဖြင့် မော်ကြားသူဖြစ်သည်။ လူတိုင်းကို လည်း အနိုင်ယူလိုစိတ်ရှိသည်။

သို့ရာတွင် သူငယ်ချင်းအသိုင်းအဝိုင်း၏ မိတ်ဆက်ပေးမှုကြောင့် ကျော်ကျော်နှင့်နိုင်နိုင်မော်မှာ ရင်းနှီးခွင့်ရရှိသွားကြသည်။

ဒီနှစ် တိုင်းနှင့်ပြည့်နယ်ဘော်လီဘောပြိုင်ပွဲတွင် ရန်ကုန်တိုင်းအသင်းက တံခွန်စိုက်ရရှိသည်။

ကျော်ကျော်က အကောင်းဆုံးအားကစားသမားဆု ရရှိသည်။ ကျော်ကျော်သည် ဘက်စုံကောင်းသော ဘော်လီဘောသမားဖြစ်လို့ ပြည့်နယ်နှင့်တိုင်းပြိုင်ပွဲအပြီးတွင် မြန်မာ့လက်ရွေးစင်အဖြစ် ရွှေးချယ်ခံရသည်။

“ကို နိုင်နိုင် သိပ်ဝမ်းသာတယ်၊ ကို မြန်မာ့လက်ရွေးစင်ဖြစ်ပြီး အရှေ့တောင်အရှေ့အားကစားပဲ ပြိုင်တာကိုလည်း ဆုတောင်းနေမယ် လေဆိပ်ကနေ ကြိုးနေမယ်နော်”

“**သို့** နိုင်နိုင်ရယ် တို့ ကြိုးစားမယ်၊ အနိုင်ရလာမယ့် ချွေတံဆိပ်ဟာ နိုင်ငံနဲ့လူမျိုးအတွက် နောက်ပြီး ဟောဒီ” ကျော်ကျော်သည် စကားမဆုံးမီ နိုင်နိုင်မော်၏ ပါးပြင်ပေါ်သို့ အနမ်းမှုး ရွာချလိုက်သည်။

“ဟိုး ဆရာကြီး ဟိုး ဟောဟိုမှာ ငှက်ကလေးတွေကြည့်နေကြတယ်”

“အား နိုင်နိုင်ကလဲကွာ” ပြာပြာဆိုဆို ကျော်ကျော်သည် နိုင်နိုင်မော်၏ ကိုယ်လုံး၀၀ ကစ်ကစ်လေးကို ရင်ခွင်ထဲပွဲဖက်လိုက်သည်။

အင်းလျားရေပြင်သည် ရှုက်စနီးနှင့်လိုင်းကြက်ခွပ်လေးများထဲသွားအောင် အရှေ့မြောက်လေ အေးအေးလေးထဲတွင် လှပ်ရှားသွားပြီး ငှက်ကလေးတစ်သိုက်ကလည်း သူတို့နှစ်ဦးရဲ့အချစ်ကို အသိအမှတ်ပြုသလို တကျိုကျိုအော်မြည် ကလူကျိုစယ် ပုံသွားကြပြီ။

တက္ကသိုလ်ဆီမှ ပန်းကုံကော်ရန်းများကလည်း သင်းသင်းပုံပုံနှင့် လေဝယ်ခုန်ပေါက်ပြီး ရောက်လာကြသည်။

တက္ကသိုလ် မြေကျွန်းသာဝယ် စီးပွားရေးတက္ကသိုလ်၏ အဆောက်အအေးမှာ အိမ်နှေရနှင့် “ကျောင်းပိတ်ချိန် စိန်ပန်းတွေလဲ မြေမှာကဲပြန်နေ ကုံကော်ပန်းခြားကြတွေနဲ့အတူ သူနဲ့တွေ့ရာမြေ မြေကျွန်းသာ သို့မဟုတ် အင်းလျားကန်မြေ ချိန်ညေနေချမ်း နေခြည်ဖျော်းရင်လေ မြမ်နီလမ်းကလေးမှာ အပန်းဖြေ ချစ်စရာလှုပစကားများပြာကြတာလေ ချစ်သောမိမိငယ်ရေ အင်းလျားကန်က ကိုယ်တို့ ကိုယ်တို့ မေတ္တာမြေ ”

အဝေးက ပုံးလွှင့်လာသော သီချင်းသံကြောင့် ကျော်ကျော်နှင့်နိုင်နိုင်မော်တို့သည် တစ်ဦးကို တစ်ဦးကြည့်လိုက်ကြပြီး ရိုဝင်သောမျက်ရည်များနှင့် နိုင်နိုင်မော်သည် မိန်းမသားပို့ မျက်ရည် မဆယ်နှင့် ပါးပြင်ပေါ်သို့ ဖြိုင်ဖြိုင်ကျလာတော့သည်။

ဟုတ်ပါသည်၊ သူတို့နှစ်ဦးသည် မကြာမီ ခွဲကြရတော့မည်။ ဒီနှစ် သူတို့ရဲ့ စီးပွားရေး တက္ကသိုလ်နောက်ဆုံးနှစ်ဖြစ်သည်။ ပထမနှစ်ဝက်ပြီးလို့ နောက်သုံးလခန့်ဆိုလျှင် ကျောင်းပိတ်တော့ မည်။ နိုင်နိုင်မော်က သူရဲ့မိဘများရှိရာ မော်လမြိုင်မြို့သို့ ပြန်ရပေမည်။ ကျော်ကျော်က သူရဲ့အတိ ရန်ကုန်မှာ ကျွန်းခဲ့တော့မည်။

ကျော်ကျော်က သူရဲ့ ထော်လာသောမျက်ရည်များကို မျက်တောင်နှင့်ပုံးပို့တို့ အနောက်တောင်နှင့်ပုံးပို့တို့ အော်များမှာ အားပေးလို့နေမယ် မေ့ထက်လှုတယ်ဆိုလာရင် အဲဒီလူနဲ့ ကဲ့ကဲ့မြေအဆုံး မောင်ပြီးပုံးပို့မယ် မေ့ထက်သာတယ် ထင်ပါတယ် ပြာလာရင်လဲကွယ် အဲဒီလူကို တူးတူးခါးခါး

“မလှဘူးဆိုရင် ငိုချင်တယ်လို့ ပြာပါနဲ့ချစ်သူရယ် ငိုပါနဲ့လှပါတယ်လို့ကွယ် တီးတိုး ဆိုစကားနဲ့ မင်းအနားမှာ အားပေးလို့နေမယ် မေ့ထက်လှုတယ်ဆိုလာရင် အဲဒီလူနဲ့ ကဲ့ကဲ့မြေအဆုံး မောင်ပြီးပုံးပို့မယ် မေ့ထက်သာတယ် ထင်ပါတယ် ပြာလာရင်လဲကွယ် အဲဒီလူကို တူးတူးခါးခါး

မောင်မှန်းပစ်ပါမယ် ယဉ်စံပယ်၊ ခတ္တာ၊ ဂမှန်း အလူသွေးကြယ်သူလေးရယ် မောင်ပြောသမျှ နားထောင်ကွယ် လုပါတယ်မေရယ် လုပါတယ်မေလေးရယ်”

“ကိုကိုကလည်း သိပ်ပိုတာဘဲကွယ်”

“တကယ်ပြောတာပါ နိုင်နိုင်ရယ် ကိုယ်တို့တစ်သက်လုံးမခဲ့တမ်းနော်”

“နိုင်နိုင်လဲ ကိုကိုလိုပါဘဲနော်”

ဆောင်းဦးစ လေနှအေးကလေးသည် သူတို့နှစ်ဦးအားလွမ်းခြေပွတ်တိုက်သွားတော့သည်။ ဆောင်းလေကလည်းအေးအေး၊ နှင်းမှုန်ကလည်းဖွေးဖွေး၊ ပန်းရန်းတွေကမွေးမွေး၊ သူတို့နှစ်ဦးမှာ ဝေးဝေးနေရဖို့ ရင်ဝယ်တထိတိတ်



ဒီနော် လပြည့်နေ့ဖြစ်သည်။

“ကို နိုင်နိုင်တို့ ဘုရားသွားဖူးမယ်လေ ပြီးတော့ ကိုလည်း သစ္စာဆိုမယ်နော်”

“ဘာများလဲနိုင်နိုင်ရယ်၊ ကိုယ့်ကိုမယုံလို့လား”

“မယုံလို့မဟုတ်ပါဘူး၊ ဘုရားမှာသစ္စာဆိုရင် ပိုပြီးခိုင်မြဲတယ်လို့ပြောကြတယ်”

“သော်... နိုင်နိုင်ရယ်....” ကျော်ကျော်က ချစ်သူ၏မျက်နှာကို စူးစူးစိုက်စိုက်ကြည့်နေမိသည်။

လပြည့်နေ့မျို့ ရွှေတိဂုံဘုရားပေါ်တွင် ပို၍လူစည်ကားနေသည်။ ကျော်ကျော်သည် တန်လှောက်ထောင့်တွင် ပန်း၊ ဆီမိုးကပ်နေသည်။ နိုင်နိုင်မော်ကလည်း..... စနေထောင့်တွင် ပန်း ဆီမိုးကပ်ပြီး

“က ကို နဲ့ နိုင်နိုင်တို့ ဆုတောင်းကြမယ်” ကျော်ကျော်က ခေါင်းညီတ်ပြလိုက်သည်။ ထိုအခိုက် အဝေးမှပုံးလွင့်လာသော သီချင်းသံမှာ.....“ဘုရားမြတ်ထံပါးဝယ် လျှောက်လည်ကြမယ် နှစ်ယောက်သားတွဲဖက်လို့ ရင်ပြင်ပေါ်ဝယ် ဘဝသံသရာဆက်ဆက် မပြတ်တမ်းပေါင်း ပေါင်းရစေသားလို့ ဆုပန်ကြသေးတယ်”

ကျော်ကျော်နှင့်နိုင်နိုင်မော်တို့သည် တစ်ဦးကိုတစ်ဦးကြည့်ပြီး ပြီးလိုက်ကြသည်။ ရွှေတိဂုံဘုရားမှ ကမ္ဘာအေးလေးစေတိကိုလည်း ဝင်ဖူးလိုက်ကြသည်။ ပြီးတော့ အများက ကပ်ကျော်ဘုရားဟုဆိုသော ဓားလေစေတိတော်နှင့် ပိုလ်တထောင်ဘုရားများကို တဝကြီးဖူးမျှော်လိုက်ကြသည်။ အဆောင်သို့ ညနေ(ရှုံးဝေ)နာရီခန်းတွင် ပြန်ရောက်ကြသည်။ အတန်းဖော်သူငယ်ချင်းမတစ်ဦးက နိုင်နိုင်မော်သို့ စာတစ်စောင် ကမ်းပေးလိုက်သည်။

စာအိတ်ပေါ်မှုလက်ရေးကိုကြည့်လိုက်သည်နှင့် အဖေနှင့်အမေတံမှ ဖြစ်မည်ဟု သိလိုက်သည်။ ဖေဖေရဲလက်ရေး ဂိုင်းဂိုင်းစက်စက်လေးများကို စာအိတ်ပေါ်မှုတွေလိုက်ရသည်။ ဖေဖေနှင့်မေမေတို့ သည် မော်လမြိုင်မြို့ဇာတိဖြစ်၍ အထက်တန်းကော်ငါးတစ်ကော်ငါးတည်း နေခဲ့သူများဖြစ်ကြသည်။

အဖေက ၁၀တန်း၊ အမေက ၉၀တန်း ထိနှစ်မှုပင် အဖေနှင့်အမေတို့ လူငယ်ချင်း မေတ္တာများခဲ့ကြသည်။ အဖေက ၁၀တန်းအောင်သောနှစ်၊ မေမေက ၉၀တန်းအောင်သောနှစ်ဖေဖေ ၁၀တန်း အောင်သော်လည်း တဗ္ဗာသိုလ်ဆက်မတက်၊ မိဘများ၏ လက်ငါတ်လက်ရင်း ပွဲရုံလုပ်ငန်းကို ဆက်၍၌ဦးစီးခဲ့သည်။ ဖေဖေနှင့်မေမေတို့ အကြောင်းပါ၍ လူကြီးချင်းသဘောတူခဲ့ကြသည်။ ဖေဖေနှင့် မေမေကို ရွှေနှင့်မြှေ၊ နေနှင့်လလို့ တင်စားကြသည်။ သူတို့အသိုင်းအဝိုင်းမှာ ဓနရွှေငွေ ပြည့်စုံကြသည်မဟုတ်ပါလား။

နိုင်နိုင်မော်သည် ဖေဖေတံမှ စာအိတ်ကိုဖွေ့စုံ၍ ဖတ်လိုက်ရာ

သမီးနိုင်နိုင်မော်

ဖေဖေနဲ့မေမေကတော့ သမီးကိုပိုပြီး ဂုဏ်ခြပ်တွေရှိဖို့ စီစဉ်တာပါ သမီး၊ ဖေဖေနဲ့မေမေရဲ့စကားကို နားထောင်မယ်လို့ ယုံကြည့်ပါတယ်။ ထားဝယ်က ရေလုပ်ငန်းသူငွေး ဦးစိန်တို့ရဲ့သား တစ်ဦးတည်းပေါ့၊ ဟိုတလောက နိုင်ငံခြား စင်ကာပူက ပြန်လာတဲ့ ကုမ္ပဏီပိုင်ရှင်သူငွေးသား ကိုယုနဲ့ နေရာချထားချင်တယ်။

လူကြီးချင်းလည်း ရင်းနှီးကြလို့သဘောတူတယ်၊ သမီး ဒီနှစ် နောက်ဆုံးစာမေးပွဲ ဖြေပြီးလို့ မော်လမြိုင်ပြန်လာရင် စွဲစပ်ကြမယ်၊ သမီးလိုတာရှိရင်လဲ မှာလိုက်နော်

သမီးရဲ့

ဖေဖေနဲ့မေမေ

နိုင်နိုင်မော်သည် စာကို ဖတ်ပြီးသည်နှင့် သက်ပြင်းတစ်ချက်ချလိုက်သည်။ ငော်နေသာ မျက်ဝန်းများနဲ့ အိပ်ယာပေါ်သို့ ခြေပစ်လက်ပစ်လဲချလိုက်သည်။

သည်နောက် အံကိုတင်းတင်းကျိတ်ပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုကို ပိုင်ပိုင်နိုင်ချလိုက်တော့သည်။

❖❖❖❖❖

“ကိုကို စာမေးပွဲဖြေနိုင်တယ်နော်”

“အေးပါ နိုင်နိုင်ရယ် လွယ်လွယ်လေးပါ၊ နိုင်နိုင်ရော ဖြေနိုင်တယ်နော်”

“ဖြေနိုင်ပါတယ်ကိုကို” ပြောပြောဆိုဆို နိုင်နိုင်မော်သည် သူမထံရောက်လာသာ ဖေဖေနှင့် မေမေဆီမှ စာကို ပေးလိုက်ရာ

“ဟာ နိုင်နိုင်ကလဲကွာ ကိုယ့်ကို စာပေးရတယ်လို့”

“မဟုတ်ဘူး ဖတ်ကြည့်လိုက်” နိုင်နိုင်မော်၏ မျက်နှာသည် ရုတ်ချည်းတင်းမာသွား၍ အသံကလည်း ခပ်ပြတ်ပြတ်ပြောလိုက်သည်တွင် ကျော်ကျော်သည် နိုင်နိုင်မော်၏ မျက်နှာကို သေချာ ကြည့်လိုက် လက်ထဲမှစာကိုကြည့်လိုက်နဲ့ နားမလည်သလိုဖြစ်နေသည်။ ကျော်ကျော်သည် စာကိုသေချာ ဖတ်လိုက်ပြီး နိုင်နိုင်မော်၏ မျက်နှာကို အံ့သသလိုကြည့်နေမိသည်။

“က ကိုကို ဘယ်လိုဆုံးဖြတ်လဲ နိုင်နိုင်ကတော့ ကိုနဲ့ တစ်ခါတည်းလိုက်ခဲ့မယ်လို့ ဆုံးဖြတ် ထားတယ်”

“ဟဲဟဲ ယောင်နောက်ဆံတုံးပါရမှာပေါ့နော်” ကျော်ကျော်က ရယ်၍ပြောလိုက်ရာ

“ကိုနော် ပေါ့ပေါ့ရှပ်ရှပ်မပြောနဲ့ နိုင်နိုင် တကယ်ပြောနေတာ”

“ကဲပါ နိုင်နိုင်ရယ် ဌမိုင်ဘက်မှာ ကိုကိုအမေရဲ့အစ်မရှိတယ်၊ သူတို့က သားသမီးမရှိဘူး ကိုကို ကို သူတို့နောင်နဲ့က သားလိုဘဲ အရမ်းချစ်တာ၊ အိမ်နဲ့ခြံနဲ့ကျယ်ကျယ်ဝန်းဝန်း သွားနေကြမယ်”

သို့နှင့် နိုင်နိုင်မော်နှင့်ကျော်ကျော်တို့သည် ရုံးတက်လက်မှတ်ထိုးပြီး ဇနီးမောင်နှုံးအဖြစ် ဌမိုင်တွင် သွားရောက်နေလိုက်ကြတော့သည်။ ဒစ်နဲ့မိခင်က ငါးတို့ကို လုံးဝစကားမပြော၊ သတင်းလည်းမမေးနှင့် အမွှေပြတ်ကြောင်း၊ နိုင်နိုင်မော်ကို သမီးဖြစ်မှုစွန်းလွှတ်ကြောင်း ဖစ်ပြီးစိန်က ကြော်လိုက်သည်။ မိခင်ဒေါ်မော်က မျက်ရည်စမ်းစမ်းနှင့်သာ ရက်ကိုလစား လကိုနှစ်စား၍ တစ်နှစ်ကျော်လာသော အခါနိုင်နိုင်မော်သည် သားဦးလေးကို ဖွားမြင်ခဲ့သည်။ တန်လှေားသားဖြစ်သည်။ သားကြီးကို အဖေနှင့်အမေနာမည်ပါအောင် နေ့နဲ့လည်းသင့်သည့် (ကျော်တင့်နိုင်) ဟု အမည် ပေးလိုက်ကြသည်။

သားကြီးကျော်တင့်နိုင်ကိုဖွားပြီး (၂)လလောက်အကြာတွင် နိုင်နိုင်မော်က သူမရဲ့ဖေဖေနှင့် မေမေထံသို့ လူကြံပါး၍ စာတစ်စောင်ရေးလိုက်သည်။ မိခင်ဒေါ်မော်မော်သည် နိုင်နိုင်မော်ထံမှ စာကို ဖတ်ပြီး ချုံးပွဲချုပ်လိုက်သောကြာင့် ခင်ပွာန်းဖြစ်သူ ဦးစိန်က စာကိုယူဖတ်လိုက်သည်။

ဖေဖေနှင့်မေမေ

သမီးမိုက်ကန်တော့လိုက်ပါတယ်၊ ကိုကျော်ကျော်ကလည်း အပြစ်ရှိရင်ခွင့်လွှတ်ဖို့ တောင်းပန် လိုက်ပါတယ်၊ သားကြီးကျော်တင့်နိုင်ကို မွေးဖွားပြီးလို့ နှစ်လကျော်ခဲ့ပါပြီ၊ သမီးအရဲစွန်းပြီး ဒီစာကို ရေးလိုက်တာပါ။

သားကြီးက ဖေဖေနဲ့တူလိုထင်ပါတယ်၊ အသားကဖြူစွာတော်နေတာပဲ၊ မျက်လုံးနဲ့ နာခေါင်းက မေမေလိုဘဲ နာတံ့ပေါ်ပေါ် မျက်လုံးကတောက်နေတာပဲ၊ ထွားထွားကျိုင်းကျိုင်းနဲ့ အဖေတူသားမို့ (၃)ပေါင်တောင်ကျော်တယ်။ ဖေဖေနဲ့မေမေကို သိပ်ပြီးတွေ့ချင်တယ်၊ သမီးအပြစ်ရှိရင်လည်း ခွင့်လွှတ်ပါမေမေရယ် သမီးဖုန်းနံပါတ်ပေးလိုက်ပါတယ် သမီးကိုပစ်မထားပါနဲ့နော်

သမီးမိုက် နိုင်နိုင်မော်

ခင်ပွန်းဖြစ်သူ ဦးစိန်သည် စာကိုဖတ်ပြီးသည်နှင့် မျက်ရည်နှင့်လူးနေသော ဒေါ်မော်မော်ရဲ့
ပဝါးပြင်ကို လက်ဖဝါးနှန်ဖြင့်သုတေသနပြီး

“ကဲပါမော်မော်ရယ် ကိုယ်တို့လဲ အသက်တွေကြီးပါပြီ၊ သမီးနဲ့သူ့ခင်ပွန်း အဲ နောက်ပြီး ငါရဲ့
မြေးလေးကိုလဲ ခေါ်လိုက်လေ”

ခင်ပွန်းသည်၏စကားကို ကြားလိုက်ရသော ဒေါ်မော်မော်သည် အပျော်ကြီးပျော်၍ ချက်ချင်းပင်
သမီးနှင့်ခင်ပွန်းဖြစ်သူ၊ မြေးလေးကိုပါခေါ်ပြီးလာရန် ဖုန်းဆက်လိုက်သည်။

ထြော် - သားသမီးအချစ် - မြေးအနှစ်ပါလား။



သို့နှင့် နိုင်နိုင်မော်နှင့်ကျော်ကျော်တို့သည် မော်လမြိုင်မြို့သို့ ရောက်ခဲ့ကြလေသည်။
မိဘ၏လုပ်ငန်းဖြစ်သော ပွဲရုံကိုဦးစီး၍ လုပ်ကိုင်ကြသည်။ အကျိုးပေးသည်ဟုဆိုရမည်။ သားကြီး
ကျော်တင့်နိုင်ရပြီးသည်နှင့် စီးပွားတက်လာသည်။ (၂)နှစ်ခန်းအကြာတွင် ဒုတိယသမီးငယ်ကို မွေးဖွား
ကြပြန်သည်။

မိခင်ရဲ့နာမည်နှင့် ခင်ပွန်းနာမည်ပါအောင်လို့ (မော်မော်ကျော်နှင့်) ဟူ၍ ကင်ပွန်းတတ်
လိုက်ကြသည်။ သားနှင့်သမီးကို ဒေါ်မော်မော်နှင့်ဦးစိန်တို့မှာ ချစ်မဝ ရှုမဝ ဖြစ်နေကြသည်။

ဒီလိုနှင့် သားကြီးကျော်တင့်နိုင် တက္ကာသိုလ်ပထမနှစ်နှင့် သမီးငယ်မော်မော်ကျော်နိုင်တို့
ဆယ်တန်းအောင်သောနှစ်တွင် ရှေ့ဆင့်နောက်ဆင့်ဆိုသလို အဖွားဖြစ်သူ့ဒေါ်မော်နှင့်အဖိုးဖြစ်သူ
ဦးစိန်တို့ ကွယ်လွန်ခဲ့ကြသည်။ ကျို့ရှစ်သောအမွှန်စုံများကို တစ်ဦးတည်းသောသမီး နိုင်နိုင်မော်က
ရရှိခဲ့သည်။

မိခင်နှင့်ဖင်ဇော်ခဲ့သော အိမ်ခြီးမြောက်ကိုယုံကြည်စိတ်ချေရသော ဆွဲမျိုးသားချင်းနှင့်အစောင့်ထား၍
ကျွန်ုပ်ပွဲရုံလုပ်ငန်းနှင့်စက်လျော့များ၊ ခြီးမြေများကိုရောင်းချကာ ဘဏ်တွင်ထားရှိပြီး ရရှိသော အတိုးများ
နှင့် လူဗျားခါးခြင်း၊ လူမှုရေးလုပ်ငန်းကိစ္စအဝေများကို ဆောင်ရွက်ခဲ့လေသည်။

ပြီးတော့ ကိုကျော်ကျော်၏မိဘများရှိရာ ရန်ကုန်မြို့သို့ ပြောင်းရွှေအခြေချေနေထိုင်သည်။
ရန်ကုန်တွင် ကြောင့်ကြမှာ၊ တောင့်တမှာ ကင်းမဲ့စွာဖြင့် နေခဲ့ပြန်ရာ တဖြည်းဖြည်းနှင့် နိုင်နိုင်မော်သည်
အဆီ၊ အဆီမဲ့၊ အချို့များနှင့် လူပ်ရှားမှုနည်းပါးလာကာ မိမိခဲ့မှုများ များလာလေသည်။ တဖြည်းဖြည်း
နှင့် ဝလာသည်။

“နိုင်နိုင်ရယ် မှန်ထဲကိုလဲ ပြန်ကြည့်ပါအံး လှတစ်မျက်နှာ ဆင်ကိုယ်လုံးဖြစ်နေပြီ”

“ကိုကိုနော် နိုင်နိုင် ငါလိုက်မှာ မစနဲ့နော်”

နိုင်နိုင်မော်သည် သူရဲ့ကိုယ်လုံးကို မှန်ထဲပြန်ကြည့်လိုက်ပြီး

“ဟုတ်တယ်နော် ကိုကို၊ နိုင်နိုင်တဖည်းဖည်း ဝလာတယ်နော်၊ ဟောတလောက ဝယ်လာတဲ့ အကျိုးတွေတောင် မတော်တော့ဘူး”

“ဒါကြောင့် ကိုယ်ပြောတာပေါ့၊ ကိုယ်လက်လူပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ၊ Life Style ကို ပြောင်းပါ၊ အဆို၊ အဆိုမ့်၊ အချို့၊ အင်န်တွေ လျှော့စားလို့”

“အင်း ကိုကိုရယ် နိုင်နိုင် နောက်နောက်ပြီး ကိုကိုဝယ်ပေးထားတဲ့ ပြီးစက်ရယ်၊ ခါးလှည့်စက် ရယ်၊ ပြီးတော့ စက်ဘီးလဲ နင်းမယ်နော် ဒီနေ့တော့ ဟဲ ဟဲ နိုင်နိုင်ပင်ပန်းနေလို့ပါ”

ကိုကျော်ကျော်က ဘာမှမပြော ခေါင်းညိတ်လိုက်သည်။ ဘယ်သူမပြု မိမိအမှုပင် မဟုတ်ပါလား ကိုယ်လုပ်မှ ကိုယ်ရမည်သာ

ထိုနေ့ညတွင် ဦးကျော်ကျော်သည် ဘုရားရှစ်ခိုး ပုံတီးစိပ်ပြီး အိပ်ခန်းထဲသို့ဝင်လိုက်ရာ ကုတင် ပေါ်တွင် မလူပ်မယ်က် ပြိုမြင်ချက်သက်သားကောင်းနေသော နောက်သည်ကို လူပ်နှီးလိုက်သည်တွင် နိုင်နိုင်မော်မှာ ပကတိ မတုန်မလူပ် မိမိနောက်ပြီးတော်ကား, “သင့်အသက် သင့်လက်ထဲမှာ ရှိသည်” ဆိုသော စကားမှာ မှန်ကန်နေပြီဟု သက်သေပြဲခဲ့လေတော့သည်။

ဆေးရုံသို့ ညတွင်းချင်းပို့၊ ခွင့်ပြုချက်ဖြင့် ရင်ခွဲကြည့်ရာ နှလုံးအဆိုရှင်သွေးကြောတွင် အဆိုခဲ့ပါတဲ့ဆို၍ နှလုံးခုန်ရပ် အသက်ရှုပိတ်ခြင်းဖြင့် ဘဝတစ်ပါးသို့ကူးသွားကြောင်း သိရတော့သည်။

တကယ်တော့ ဒေါ်နိုင်နိုင်မော်သည် အဝလွန်ရောဂါ (OBESITY)ကြောင့် ကိုယ်လက်လူပ်ရှားမှ နည်းပြီး အဆိုများ၍ သေဆုံးခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

ထိုအခိုက် “ဗြို့ ဦးကျော်ကျော်” ဟု ခေါ်သံကြောင့် အတွေးရိပ်များပျောက်ကွယ်ပြီး “လာဗြို့ လာ ဘယ်သူတွေများလဲလို့ ဦးဝင်းထိန်တိုပါလား” ရပ်ကွက်မှ အားကစားကော်မတီနှင့် ပရဟိတ အသင်းမှ လူကြီးများဖြစ်သည်။

“ဦးကျော်ကျော် ဆွေးနွေးခဲ့တဲ့ ဒီဇင်ဘာလူထူးအားကစားလ အားကစားပွဲ ကျင်းပစ္စာကိစ္စပါ ” ရပ်ကွက်အုပ်ချုပ်ရေးမှူးက ပြောလာသည်။

“ကဲပါ ရပ်ကွက်အုပ်ချုပ်ရေးမှူးရယ် လိုအပ်တဲ့ငွေကြေးအင်အားအားလုံးကူညီပါမယ်”

ဦးကျော်ကျော်က ရပ်ကွက်ဒီဇင်ဘာလ လူထူးအားကစားပွဲကျင်းပစ္စာ ငွေကြေးအားလုံးကို တာဝန်ယူ လိုက်တော့သည်။

❖❖❖❖❖

“ဟဲ သားနဲ့သမီး ကုလားထိုင်ပေါ်မှာထိုင်လေ”

ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ထိုင်နေသော သားကြီး ကျော်တင့်နိုင် နှင့် သမီးယ် မော်မော်ကျော်နိုင်တိုကို ဖော်ဖြစ်သူ ဦးကျော်ကျော်က ပြောလိုက်သည်။

“ရပါတယ် ဖေဖေ သားတို့လေ့ကျင့်ခန်းဆင်းပြီး ညောင်းနေလို့ ခြေပစ်လက်ပစ်ထိုင်ချင်တာပါ”

“ဟုတ်ပါတယ် ဖေဖေ သမီးလဲ ညောင်းနေလိုပါ”

“အေး ဟုတ်ပြီ သားနဲ့သမီး တက္ကသိုလ်လက်ရွေးစင်ဖြစ်နေတော့၊ နောက်ထပ် တိုင်းလက်ရွေးစင်ကနေ မြန်မာ့လက်ရွေးစင်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားရမယ်နော်”

“ဟုတ်ကဲ့ပါ ဖေဖေ သားတို့မောင်နှမ ဖေဖေလို့ လက်ရွေးစင်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားပါမယ်”

“အေး ဟုတ်ပြီ ဒါပေမယ့် သားနဲ့သမီးတို့ (Sport) ဆိုတဲ့စကားကိုရော သိကြရဲလား”

ကျော်တင့်နိုင်နှင့် မော်မော်ကျော်နိုင်တို့သည် တစ်ဦးကိုတစ်ဦး အပြန်အလှန်ကြည့်ပြီး

“ဒီလို ဒီလိုပါဖေဖေ ယူဉ်ပြိုင်ခြင်းထက် တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ခွင့်လွတ်ခြင်း၊ ညာတာခြင်းဆိုတဲ့ အားကစားစိတ်ဓိတ်ပါတယ်”

“ဟုတ်ပြီ သမီးကပြောပါအံး”

“တစ်ဖက်သတ် အနိုင်မယူတဲ့စိတ်ဓိတ်ပါတယ် တရားသောယူဉ်ပြိုင် အနိုင်ရယူခြင်းပါဖေဖေ ”

“အေး သားနဲ့သမီးပြောတာ မှန်သင့်သလောက်မှန်တယ် အတိကျကတော့

“သေသေချာချာမှတ်ထားနော်၊ စကားလုံးတိုင်းမှာ တစ်လုံးခြင်းအမိဘာယ်ရှိတယ် (Sport) ဆိုတဲ့ စကားလုံးမှာ - S ဆိုတာ Spirit အားကစားစိတ်ဓိတ်ပါတယ်၊ P ဆိုတာ Polit ယ်ကျေးခြင်း၊ O ဆိုတာ Obedience နာခံတတ်မှာ၊ R ဆိုတာ Readiness အမြတ်များအဆင့်သင့် နဲ့ T ဆိုတာ Team Work စုပေါင်းဆောင်ရွက်မှုဆိုတာတွေပေါ့ကွယ်၊ အချို့ကလဲ အမိဘာယ်အမျိုးမျိုးဖွင့်ဆိုကြတယ်”

“ဟုတ်ကဲ့ပါဖေဖေ” သားနှင့်သမီးတို့က ပြိုင်တူပြောလိုက်ကြသည်။

“အေး Mass Sport ဆိုတာကလည်း လူအများ တစ်မိသား တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်းမဟုတ် ဘဲ ရပ်ကွက်အလိုက်၊ မြို့နယ်၊ တိုင်းအလိုက်၊ ဌာနအလိုက်၊ စုပေါင်းလှပ်ရှားကြရတဲ့ ကိုယ်လက် လှပ်ရှားခြင်းပေါ့ကွယ်၊ ဥပမာ- စုပေါင်းလမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ထုတ်စည်းတိုး၊ ရွောတိုင်တက်၊ လွန်ခဲ့ ဆိုတဲ့ ရိုးရာအားကစားတွေအပြင် ပိုက်ကျော်ခြင်း၊ ဘော်လီဘော၊ အပြေး၊ ဘောလုံးကစားခြင်းတို့ပေါ့”

“ဟုတ်ကဲ့ပါဖေဖေ သက်ဆိုင်ရာဝန်ကြီးဌာနတွေကလဲ လူထုအားကစားကို ဦးစားပေးလှပ်နေ ကြတယ်နော်၊ အရင်ကတော့ အားကစားနှင့်ကာယ်ပညာဦးစီးဌာန နောက်တော့ အားကစားဝန်ကြီး ဌာန အခုတော့ ကျွန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနက လူထုအားကစားကို အရှိန်အဟုန်မြှုင့်တင်ပြီး ဆောင်ရွက်နေကြတာပေါ့”

“ဟုတ်တယ်ကဲ့ ၁၉၉၆ ဒီဇင်ဘာလမှာ အားကစားဝန်ကြီးဌာနပေါ်ပေါက်လာပြီးကတည်းက ဒီဇင်ဘာလကို အရှိန်အဟုန်မြင်ပြီး လူထူအားကစားလလို့ သတ်မှတ်ခဲ့ကြတယ်၊ တိုးတက်တဲ့ နိုင်ငံတိုင်းမှာ လူထူအားကစားကိုအခြေခံပြီး အရေအတွက်ထဲကနေ အရည်အချင်းရှိတဲ့ လူကောင်းလူတော်တွေကို မွေးထုတ်နေကြတယ်” ဟု ဦးကျော်ကျော်က ပြောလိုက်သည်။

“ဒါကြောင့်ထင်တယ် ကျောင်းတွေမှာ ကာယအချိန်တွေထားပေးတယ်၊ အားကစား ဆရာတွေကိုလဲ ခန်းထားတယ်၊ ပြီးတော့ ကျောင်းသားအားကစားပွဲတော်နဲ့ တက္ကသိုလ်ပေါင်းစုံ အာဆီယံပြုင်ပွဲတွေလုပ်ကြတယ် ကျောင်းသားထဲတွေမှာ အားကစားစိတ်ဓါတ်ရှိဖို့နဲ့ တားမြစ်ဆေးဝါး ပညာပေးဟောပြောပွဲတွေကိုလဲ လုပ်နေကြတာပေါ့နော်” ဟု ညီမဖြစ်သူက ပြောလိုက်သည်။

“ဟုတ်တယ် ဒါကြောင့်မို့လို့ အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာနက အား/ကာသိပ္ပါဆိုပြီး အားကစားနှင့်ပညာရေးပေါင်းစပ်သင်တန်းကျောင်းတွေ ပြီးတော့ B.Sc(Sport) နှင့် ဘာလုံးအကယ်ဒေါ်ကျောင်းတွေကိုလဲ ဖွင့်နေတာ” ဟု သားကြီးကျော်တင့်နိုင်က ပြောလိုက်သည်။

“ဒါနဲ့ ဖေဖေကို တစ်ခုမေးချင်တယ် သမီးတို့ အားကစားက အနိမ့်ဖက်ကိုရောက်နေတော့ ပြန်ပြီး အောင်မြင်မှုရဖို့ ဖေဖေရဲ့အောင်ကို ပြောစေချင်တယ်”

“အေး အဲဒီမေးခွန်းက သိပ်ကောင်းတဲ့မေးခွန်းဘဲ၊ ငါတို့ရဲ့အားကစားဟာ လက်ရှိအခြေအနေ နိမ့်ကျေနေတယ်၊ ဒါပေမယ့် တစ်ချိန်က ၁၉၇၈ ဝန်းကျင်ကဆိုရင် တို့မြန်မာအားကစားဟာ ရှုံးတန်းမှာ မားမားမတ်မတ်ရပ်တည်နိုင်ခဲ့တယ်” ဦးကျော်ကျော်သည် ခွဲ့နားပြီး ရေနေးကြမ်းကို မှုတ်သောက်လိုက်သည်။ ပြီးတော့..... သားကြီးကျော်တင့်နိုင်နှင့်သမီးမော်မော်ကျော်နိုင်တို့က မျက်တောင်မခတ် စိုက်၍ ဖောင်စကားကို နားစွင့်နေကြသည်။

“အေး ငါတို့အားကစားပြန်ပြီးအောင်မြင်ဖို့ဆိုရင် ပထမဆုံး လူမှုန် နေရာမှုန် ဖြစ်ဖို့လိုတယ်၊ သက်ဆိုင်ရာအားကစားနည်းအလိုက် အရပ်အမောင်းကိုယ်လုံးကိုယ်ထည် လိုက်ဖက်ရမယ်၊ ဥပမာ-ဆော်လီဘာတို့ ဘတ်စကတ်ဘာတို့မှာ အရပ်မြင့်ရမယ်၊ အလေးမဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ် တုတ်တူတ်ခိုင် ခိုင်ဖြစ်ရမယ်၊ ပြီးတော့ အားကစားစိတ်ဓါတ်ရှိရမယ်၊ နည်းပြဆိုရင်လဲ ကျွမ်းကျင်ရမယ်၊ ဒိုင်ဆိုရင် လည်း အားကစားဥပဒေတွေကို နားလည်ပိုင်နိုင်ရမယ်၊ အုပ်ချုပ်သူတွေကလဲ အားကစားသမားတွေရဲ့ အကြောင်းကို တီးမိခေါက်မိရှိရမယ်၊ ပုံပိုးသူတွေကလဲ ထိထိရောက်ရောက်ရှိရမယ်၊ ပြည်သူလူထုတွေ၊ ကျောင်းသားထဲတွေနဲ့ စက်ရုံး၊ အလုပ်ရုံး ဝန်ကြီးဌာနပေါင်းစုံကလဲ တတ်နိုင်သမျှ အားကစားသမားတွေ ကို မွေးထုတ်ပေးရမယ်၊ ပြီးတော့ သက်ဆိုင်ရာအားကစားအဖွဲ့ချုပ်တွေကလဲ Joint Training တွေ၊ ချစ်ကြည်ရေးအပြန်အလှန်ပြုင်ပွဲတွေ၊ သင်တန်းတွေဖွင့်ဖို့လိုတယ် မျိုးဆက်သစ်အားကစားသမားတွေ မွေးထုတ်ဖို့လဲဆောင်ရွက်ရမယ်၊ မြို့မှာဘဲ ထိုင်နေလို့မရဘူး၊ ကျေးမှာအနုံကွင်းဆင်းဖို့ လိုတယ်၊ ငွေကြေးတတ်နိုင်သူတွေက အကျိုးလိုလို ညောင်ရေသွေန်းတာမဟုတ်ဘဲ အားကစားကို ချစ်မြတ်နီးစွာနဲ့ အတတ်နိုင်ဆုံးကူညီမယ်ဆိုရင် တို့ရဲ့မြန်မှုအားကစားအောင်မြှုပ်ရမှုပေါ့”

တိအခိုက် “တို့ - မြန်မာဂုဏ်ဆောင် အားကစားသမားများသည် အမိန့်ငံတော်ကို ကျေးဇူးဆပ်ရမည်၊ မျိုးဆက်သစ်တို့ အားမာန်ဝင့်ကာချိ ဇာတိမာန် ကမ္ဘာသိရန် အောင်လံတလူလူ လွင့်လိုက်ပြီ ” အထောက်အထာက် တော်သိချင်းသံကို နားထောင်ရင်း သားအဖသုံးဦး ရော်တံ့ခိုက်သည်က

“ မြန်မာ့အားကစား ကမ္ဘာတစ်လွှားထင်ရှားရမည် ” ဟူ၍

ဖြောင်မိုး (မြန်မာဂုဏ်)

မြှန်င်းတို့နှင့်အပြိုင်

ထက်ဝေအောင် (စစ်ကိုင်း)

ဦးချစ်မောင်က စည်းကမ်းကြီးပြီး အသန့်အပြန့်ကြိုက်သူဖြစ်သည်။ သူကိုယ် သူလည်းသိသည်။ ရပ်ကွက်ထဲကို ပြောင်းလာကတည်းက စိတ်တိုင်းမကျဖြစ်နေတာ။ သမီးနဲ့သားက အဖော်ရယ် ရပ်ကွက်က စံပြရပ်ကွက်ပါတဲ့လေ။ ဦးချစ်မောင် တားမြစ်ကြည့်ခဲ့သော်လည်း သားသမီးတစ်ခေတ် ဖြစ်တော့ အရာမဝင်ခဲ့၊ တားလို့မရစွာဖြင့် “လှပျို့ဖြူ” ရပ်ကွက်ကို ခြေချခဲ့ရတော့သည်။ ကြည့်ပါဦး လှပျို့ဖြူရပ်ကွက်တဲ့။ ပေးစရာနာမည်က အရှားသား။ ဦးချစ်မောင် တစ်လမ်းဝင်တစ်လမ်းထွက် လှည့်ပတ်ကြည့်ပြီးပြီ။ လမ်းတွေက ညွစ်ပတ်နေသည်။ မြောင်းပုပ်နဲ့က လှိုင်လှိုင်ကြီးသင်းနေသည်။ ကျောင်းအုပ်အငြိမ်းစားဖြစ်နေသဖြင့် တွေ့မြင်သမျှ ဘဝင်ကမကျဖြစ်နေရပေသည်။

ရပ်ကွက်ထဲမှာ လှည့်ပတ်ရင်း လက်ဖက်ရည်ကြိုက်သူပိုပီနာမည်ကြီးသည်ဟု သတင်းကြီးသော “ကောင်းကြိုက်” ဆိုတဲ့ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်ထဲကို ဝင်လာခဲ့မိသည်။ ဆိုင်ထဲမှာ ကြည့်လိုက်တော့ ဗွက်တွေ။ ထိုဗွက်တော့ထဲမှာ ခွေးခြေထိုင်ခုံပူလေးများ ချထားသည်။ စားပွဲခုံပေါ်တွင်လည်း ယင်ကောင်များက ဟိုမှုဒီသို့ ပုံးပေါ်ဖြူးနေကြလေသည်။ ဦးချစ်မောင် နှာခေါင်းကိုရှုံးလိုက်သည်။ ရှိပါစေတော့။ သည်းခံခြင်းက အောင်မြင်ခြင်းပါပဲလေ။ လက်ဖက်ရည်အရသာကို မြည်းစမ်းရန် မျက်စိစုံမြှိုက်ကာ ထိုင်ချလိုက်သည်။

“ပလွှတ်..ကျွှတ်.. အား”

မြေမြို့သွားသည်အလား ခံစားလိုက်ရသည်။ ထိုင်ခုံခနော်ခနဲ့က ဦးချစ်မောင်ထိုင်စဉ်ခဏာ ကျိုးပါလေတော့သည်။ ဆိုင်ရှင်လူဝကြီးက မျက်လုံးလေးမေးစင်းပြီး သူကိုကြည့်နေသည်။ ဘာလုပ်မှာလဲဆိုတဲ့သောာ။ ဦးချစ်မောင် ပုံဆိုးတွေမှာ ဗွက်တွေပေကျံနေသည်။ စိတ်တို့ ဒေါသထွက် သွားသည်။ အေးသိကို ပဲကြည့်လိုက်သည်။ အချို့လူတွေက ပြီးစစ်လုပ်နေသည်။ သူအရပ် သူဇာတ် ကိုက်လှပေစွာ။

“ဆရာကြီး...ရရဲ့လား..”

သူနှင့်ရွယ်တူ လူတစ်ယောက်။ တွဲထူးပေးသည်။ ထိုလူ၏ ဥပမာကရပ်က ကောင်းလှသည်။

“ကျေးဇူးပဲဗျား.. ထိုင်ခုံက”

ဆိုင်ရှင်ကို လှမ်းကြည့်လိုက်တော့ သူကိုမျက်စောင်းလှမ်းထိုးနေသည်။ စားပွဲထိုးကိုလည်း ငါးကိုင်ငါးနေသည်။

“သွား ..ဟိုထိုင်ခုံကို ..ယူခဲ့စမ်း”

ဦးချစ်မောင်မှာ ဆိုင်ရှင်က ထိုင်ခံကို လွှင့်ပစ်တော့မည်ဟု ယူဆကာ ပြီးလိုက်မိသည်။ သို့သော် အထင်မှာလွှာသွားသည်။ ဆိုင်ရှင်က အသံကို တမင်ဖြောင်းပြီး “နောက်ဖေးပို သံနဲ့ပြန်ရှိက် အကောင်းကြီး ရှိသေးတယ်.. မရှိမသေထိုင်ကြလို့ ငါထိုင်ခံတွေ ပျက်စီးနေတာ”ဟုဆို၏။

ဦးချစ်မောင် ဂေါင်းကို ပေါင်ကြားထိုးဂုဏ်ထားရမည့်ပမာ အားနာသွားသည်။ ဘေးနားက လူကြီးက လက်ကာပြသည်။ သူ့ကိုယ်သူလည်း မိတ်ဆက်သည်။

“ကျွန်တော်က ဦးဝင်းအောင်ပါ.. ကျွန်းမာရေးမှူးအငြိမ်းစားပါ.. ဒီရပ်ကွက်ကို ရောက်တာ တော့ သုံးလေးနှစ်ရှုပြီ.. ခင်ဗျားက လူသစ်ဖြစ်လိမ့်မယ်ထင်တယ်..”

ဦးဝင်းအောင်က သိပ်ရည်မွန်သည်။ ပခုံးနှစ်ဖက်ကြား ခေါင်းပေါက်သည့်လူအချင်းချင်း စိတ်ရင်းက မတူညီကြပေ။ အသစိုက်ကြောင့်လော်။ လူစိတ်သည် ဖြူပြင်ပြောင်းလဲလေ့ရှိသည် မဟုတ်လား။ တစ်နေရာထဲတွင် ပုံသေကားချပ်ရှိမနေနိုင်ပေ။ လူဆိုးမှ လူကောင်းဖြစ်နိုင်သည်။ စည်းကမ်းမရှိသူက စည်းကမ်းရှိနိုင်သည်။ ဦးချစ်မောင် သက်ပြင်းရည်ကြီး ချလိုက်မိသည်။

“ဟုတ်ပါတယ် ဦးဝင်းအောင်.. ကျွန်တော်က ဦးချစ်မောင်ပါ အလယ်တန်းပြကျောင်းအို အငြိမ်းစားပါ .. သုံးလမ်းမြောက်.. ပထမဆုံးတွေ့တဲ့ တစ်ထပ်တိုက်ကို ကျွန်တော်တို့ ဝယ်လိုက်တာပါ.. ပြီးခဲ့တဲ့ သုံးရက်က အိမ်တက်လုပ်တာ.. သိတဲ့အတိုင်း အစဆိုတော့ လူစုံတက်စုံ မသိသေးဘူးလေ.. ဒါနဲ့ ဘေးနားကအိမ်တွေပဲ လိုက်ဖိတ်နိုင်တယ်..”

“သို့.. ဟုတ်လား..ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်များ...တွေ့ရတာ ဝမ်းသာပါတယ်.”

သိန့်နှင့် နှစ်ဦးသား လက်ဖက်ရည်သောက်ရင်း စကားလက်ဆုံးကျနေကြသည်။ ထိုစဉ် ဆိုင်ထဲကို အမျိုးသမီး နှစ်ယောက်ဝင်လာသည်။ တစ်ယောက်က ပုံပို့ လေးဆယ်ကျော် အမျိုးသမီးကြီး၊ နောက်တစ်ယောက်က ဆယ့်ရှစ်နှစ်ခန်း။ နှစ်ယောက်စလုံးကို ကြည့်ရသည်မှာ ဦးချွစ်မောင် မျက်စိတ် စပါးမွေးစူးလှသည်။ အရပ်နှင့်ဘတ်မလိုက်စွာ စကပ်အတိအပြတ်နှင့် ပုံပို့သွက်သွက် ဆိုင်ထဲဝင်လာကြသကိုး။ မျက်စိက အလကားမမနေဘူး။ သွားကြည့်မိလိုက်သေး။ နာဘူးထတယ် အထင်ခံရမှာ စိုးစိတ်နှင့် မျက်လွှာကို ဇွတ်ဘဲချာလိုက်ရတယ်။ စိတ်ထဲကတော့ အပြစ်တင်လို့မဆုံးဘူး။

“အဲဒါ သားအမိပု..အမေက ဒေါန်..သမီးက ဖြူနတဲ့..”

“များဟတ်လား..”

“ဟုတ်တယ်..အမေကလည်း ခေတ်ဆန်တယ်..သမီးကလည်း အမေလိုပဲ..”

“ဒါတေဘာ့မဖြစ်သင့်ဘူး သမီးမိန်းကလေး အမေကပဲ ဆုံးမရတယ်ၤီးဝင်းအောင်ရဲ့”

“ဟူး..ခက်တယ်ဗျာ.. ဓေတ်တွေက ကိုရီးယားခွဲတွေကြည့်ပြီး.. ကောင်းတဲ့အပြုအမှုတွေ ကျတော့ လိုက်မလုပ်နိုင်ကြဘူး.. လမ်းသန့်ရှင်းရေး ကိုယ့်အသိစိတ်ပါတ်မရှိဘူး.. မြောင်းတွေ

ပိတ်နေတယ်.. ငါနဲ့မဆိုင်ဘူး.. အမှိုက်တွေ ကြံ့သလိုပစ်ချတယ်.. ဒါဟာ အများပိုင်လမ်း.. အိမ်သာတွေ ယင်လုံအိမ်သာမဆောက်ကြဘူး.. တွေ့သလို ကျင်းတူးပြီး အိပ်သာဆောက်ကြတယ်.. တရာ့ဆိုပျော.. ဟိုးနားက ချုံစပ်မှာ ဉာဏ်ဆို တန်းစီနေပြီ လူလည်းမြင်မကောင်းဘူး”

“ဘာလုပ်ကြတာလဲပျော..”

“အပေါ့အပါး.. အလေးအပင်သွားတာလေ..”

ဦးချုစ်မောင် နှာခေါင်းရုံမြို့သည်။ သူကျောင်းဆရာဘဝက တာဝန်ကျသည့်နေရာတိုင်း ယင်လုံ အိမ်သာဆောက်ရန် အသေအချာတိုက်တွန်းခဲ့သဖြင့် ကျေးဇာများပါမကျို့ ယင်လုံအိမ်သာ ဆောက်သည့်စလေ့ ဖြစ်ထွန်းခဲ့သည်။ ကျို့မာခြင်း၊ မကျို့မာခြင်းသဘောကို သိရှိနားလည် ခဲ့ကြသည်။ ကျို့မာရေး အသိမရှိစဉ်က ပဲခင်းများအကြား အပေါ့အလေးစွန်းကြသည်။ ဉာဏ်လတော်ဖြူးဖြူးဖြင့် အပေါ့အလေးသွားရသည့် အရသာကို စွဲလမ်းနေကြသည်။ ဦးချုစ်မောင်မှာ အသေအချာ ရှင်းပြခဲ့ရသည်။ ရေလောင်းအိမ်သာစနစ် ဖြစ်ထွန်းအောင် တိုက်တွန်းခဲ့သည်။ အပေါ့အလေးသွားပြီးတိုင်း လက်ဆေးရန် နှိုးဆော်ခဲ့သည်။

“ကျွန်တော်လည်း အတူတူပါပဲ ဦးချုစ်မောင်ရယ်.. ကျို့မာရေးမှူးဘဝနဲ့ နယ်စုံရောက်ခဲ့ဖူး ပါရောလား.. ဒေသခံတွေရဲ့ အယူစွဲ.. ဓလေ့စွဲတွေက တော်တော်နဲ့ ဖျောက်လို့မရခဲ့ဘူးဖျော်.. ဒါပေမဲ့ .. ဒေသခံတွေက ရိုးပေမယ့် မဆန်းကြတော့ ပြောသမျှ နားဝင်တယ်.. ဒီအရပ်ကလူတွေကတော့ပျော်.. စာတတ်ပေတတ်တွေဖြစ်တော့ ပိုဆိုး။ ဆင်ခြေဆင်လက်သိပ်များသော်..”

“အေးပျော.. စကားကောင်းနေတယ်.. ဆေးသောက်ဖို့ အချိန်ရောက်နေပြီ.. ပြန်ဦးမယ်”

“ဟင် ဦးချုစ်မောင်.. ခင်ဗျားက ဘာရောက်ဖြစ်နေလို့.. ဆေးသောက်နေရတာလဲပျော်”

“ကျွန်တော်လား.. ဉာဏ်မောမောနေတယ်ပျော်.. နှုလုံးအားနည်းတယ်လို့ ဆရာဝန်က ပြောတာပဲ.. အဆုတ်လည်းပါမယ်ထင်တယ်..”

“အင်း.. ဒါဆို ခင်ဗျား အထိုင်အထနည်းလို့နဲ့တူတယ်..”

“ဟုတ်ပါပျော် ကျောင်းဆရာဆိုတော့ သိတယ်မဟုတ်လား.. စာသင်ချိန်ပြီးရင် တစ်ချိန်လုံး ထိုင်နေတာ ဟဲ ဟဲ..”

“က ဒီလိုလုပ်.. ကျွန်တော်က ကျို့မာရေးမှူးဖြစ်ပေမယ့် ခင်ဗျားကို ဆေးမတိုက်ဘူး.. လမ်းပဲလျှောက်ခိုင်းချင်တယ် လုပ်ချင်စိတ်ရှိလား..”

“ဟာပျော်.. လမ်းလျှောက်ရတာ ပျင်းစရာကောင်းတယ်ပျော်..”

ဦးဝင်းအောင် ပြီးလိုက်သည်။ လမ်းလျှောက်ရန် ပြောမိတိုင်း ကြားရလေ့ရှိသည့်စကား စာစွန်းကိုး။ မထူးဆန်းပါဘူးလေ။ လူတိုင်းကျို့မာချင်သည်။ သို့သော် ကျို့မာရန် အထောက်အကူ

ပြသည့်လေ့ကျင့်ခန်းကို မည်သူမှ စွဲမြေစွာ မလုပ်နိုင်ကြပေ။ ထိုင်ခြင်း၊ အိပ်ရာထဲလဲခြင်း အရသာကိုသာ နှစ်ခြိုက်ကြသည်။ စနစ်တကျ လမ်းလျှောက်ခြင်းကို မည်သူမျှ မပြုလုပ်ကြပေ။ မှားသည့်ဘက်တွင် အရည်ပျော်ဝင်နေကြလေသည်။

“လမ်းလျှောက်ခြင်းက နှလုံးအားကောင်းစေတယ်... အရိုး၊ ကြွက်သားတွေ သန်မာစေတယ်.. အစာအိမ်အူလမ်းကြောင်းကို ကောင်းမွန်စေတယ်.. အစာချက်စွမ်းအားတွေ့ရစေတယ်၊ ဦးနှောက်ရဲ့ စွမ်းဆောင်ရည်ကို မြင့်မားစေတယ်.. အသက်ကြီးလာတဲ့အခါ မှတ်ဉာဏ်ချို့တဲ့ခြင်းမှ ရှောင်ရှား နိုင်တယ်..”

ဦးချုစ်မောင် မျက်လုံးပြုးသွားသည်။

“ခင်ဗျားရဲ့ လမ်းလျှောက်ခြင်းက အဲဒီလောက်တောင် အကျိုးများတယ် ဟုတ်ပါလေစ”

ဦးဝင်းအောင် ပြီးလိုက်သည်။

“ဟုတ်တယ်ဗျာ.. ကျွန်တော်ဆို အခုချိန်အထိ ကြီးကြီးမားမားရောဂါမရှိဘူး.. နေတိုင်း လမ်းလျှောက်တယ်.. ခြေလှမ်းပေါင်း တစ်သောင်းရမရမသိဘူး၊ တစ်နေ့တစ်နာရီလောက်တော့ လမ်းလျှောက်ဖြစ်တယ်.. လမ်းလျှောက်ခြင်းက ဆီးချို့၊ သွေးချို့ဖြစ်ပွားခြင်းကို တားဆီးပေးနိုင်သလို ကင်ဆာလို့ ပြန်ပွားလွယ်တဲ့ ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းက ကာကွယ်ပေးတယ်.. သိပ်အကျိုးများတဲ့ နည်းလမ်းဗျာ..”

“ဟုတ်မှုလည်း လုပ်ပါ ဦးဝင်းမောင်ရယ်.. လမ်းလျှောက်လိုက်မှ ရှိတဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကနေ လူဝကြီး ဖြစ်လာလို့ ဟုတ်ပေါ်ဖြစ်နေဦးမယ်..”

“အယူအဆအမှားတွေ ခင်ဗျား နားဝင်ထားခဲ့ပုံရတယ်..”

“ဒါဆို လူက ဝမလာဘူးပေါ့.. ခင်ဗျားပြောခဲ့သလို ကျွန်းမာရေးကောင်းမယ်ဆိုတာ အမှန်တွေပဲပေါ့.. ဟုတ်လား”

“တကယ်ပါဗျာ.. အထူးကုဆရာဝန်ကြီးတွေ ကိုယ်တိုင်လမ်းလျှောက်ကြတယ်ဗျာ.. သူတို့ ကိုယ်တိုင်လက်ခံထားတဲ့ နည်းလမ်းဗျာ..”

ထိုနောက် ဦးဝင်းအောင်နှင့် ဦးချုစ်မောင် မနက်ဘက် လမ်းထွက်လျှောက်ကြသည်။ ဦးဝင်းအောင်က သက်လုံကောင်းလှသော်လည်း ဦးချုစ်မောင်က မောဟိုက်နေသည်။ ဦးဝင်းအောင်က လမ်းလျှောက်ရင်း နည်းပြတစ်ယောက်ပမာ လမ်းလျှောက်နည်းလမ်းကို သင်ပြပေးသည်။

“လက်ကိုလွှာ လေကို ၀၀၃၂။ ခြေလှမ်းက ခပ်သွေ့သွေ့လျှောက်.. လက်လွှာနှင့်က ရှေ့ကို ပိုရောက်စေတယ်..”

“အဟဲ.. ခင်ဗျားနည်းလမ်းတွေက ကောင်းလှပေမယ့်.. နာတယ်ဗျဆိုသလို ဖြစ်နေပြီ.. မောလည်းမောတယ်.. အသက်ကို ဘယ်အပေါက်က ရူရှုမှန်းမသိဘူးဖြစ်နေပြီ..”

“ဒါက အစရှိသေးတာ.. ဦးချစ်မောင်ရဲ့.. လေ့ကျင့်စလူက ဒီအတွေအကြံကို အများကြီး ခံစားကြရတယ်.. နောက်ကျတော့ နေသားကျလာမယ်.. စိတ်မလျှော့ပစ်နဲ့.. လမ်းလျှောက်ကျင့် ပုံမှန်ရဖို့ နှစ်လလောက် အချိန်ပေးရတယ်ဗျ.. နောက်ဆို ခင်ဗျားလည်း လမ်းလျှောက်ခြင်း အကျိုးကျေးဇူးနဲ့ ကျန်းမာခြင်းသုခတွေ တိုးလာပါလိမ့်မယ်ဆိုတာ မျက်စိစုံမှုတိယုံသာယုံတော့”

“ဟုတ်လိုက ဟုတ်ပေါ့ဗျာ..”

နှစ်ဦးသား လွတ်လပ်ပေါ့ပါးစွာ ရယ်မောဖြစ်ကြသည်။ လမ်းလျှောက်ပြီးစီးသည်နှင့် နှစ်ဦးသား ကောင်းကြိုက် လက်ဖက်ရည်ဆိုင် ထိုင်ကျင့်လည်းရှိလာသည်။ ရေးဟောင်းနောင်းဖြစ် စကားတွေ ပြောဆိုကြသည်။

“လမ်းလျှောက်တာ ဆိုးတော့မဆိုးဘူးဗျာ.. တကိုယ်လုံးပေါ့ရွှေတ်သွားတာပဲ..”

“ဖြစ်ရမယ်လေ.. ဒီဆေးနည်းက သိပ်ကောင်းတာကိုး..”

“ဟုတ်ပဲ့.. ဒါနဲ့ ဦးဝင်းအောင်.. ခုနက ဖြတ်သွားတဲ့ ကောင်လေးက တော်တော်လေး ဆိုးမယ့်ပုံပဲ.. လက်မှာ တက်တူးအပြည့်.. ဆံပင်က လမ်းသရဲကေနဲ့.. ရပ်ကွက်ထဲက ကလေးတွေကို ဒီကောင်ပဲ ဖျက်စီးနေတယ်လို့ သတင်းကြားတယ် ဟုတ်လား..”

“ဟုတ်တယ်.. တိုးတိုးပြော.. ဒီနားမှာ သူအမျိုးတွေ ရှိချင်ရှိနိုင်တယ်..”

ဦးဝင်းအောင်က ဘေးဘီကို လှည့်ကြည့်ရင်းပြောသည်။

“ကောင်လေးနာမည်က စိုးနိုင်တဲ့.. သူမိဘက ကလေးကို ငယ်ငယ်ကလေးကတည်းက မဆုံးမ ခဲ့ကြဘူးဗျ.. ရှစ်တန်းလောက်မှာ လက်ကြားကို ဆေးလိပ်က ဉာပ်တတ်နေပြီ.. ဘေးအိမ်ကသွားပြော.. အရေးမလုပ်၊ မဆုံးမတော့ ဘယ်သူမှ သွားမတိုင်တော့ဘူး.. ကွမ်းဆို တရာစပ်းတာလေ.. လမ်းပေါ်မှာ ဟိုတွေးဒီတွေးနဲ့ ရဲတွေ့နေတာ.. ဆိုးတာတော့ တော်တော်ဆိုးတယ်.. ထစ်ကနဲ့ဆို စိုးနိုင်ပဲ.. သူကိုမိတာ သိန်းနိုင်ဆိုတဲ့ ကောင်လေးပဲ။ သူကတော့ စိုးနိုင်လိုပုံစုံမဟုတ်ဘူး။ အစားအသောက်ကို အလွန်အကျံစားတယ်.. အရက်ဘီယာ အစုံသောက်တယ်.. လူဝကြီးဖြစ်နေပြီ.. ရန်ဖြစ်ချက်က လက်လံပဲ.. ခင်ဗျား မတွေ့သေးလို့..”

“အေးဗျာ..ကလေးတွေက ရှိလှ ဆယ်တန်းကျောင်းသားအချွေယ်တွေ.. ရပ်ကွက်လူမိုက် ဖြစ်နေကြတာ တိုင်းပြည့်အတွက် သိပ်နာတယ်....ခေတ်..ခေတ်..”

“ခင်ဗျားက ခေတ်ကို ပုံမချနဲ့လေ.. ပြုပြင်ပေးတဲ့လူရှိလျက်နဲ့ လိုက်ပြီး မပြင်တဲ့လူတွေကိုပဲ အပြစ်တင်ရမှာဗျ.. ဟော ဟိုမှာ သိန်းနိုင်ဆိုတဲ့ လူမိုက်ကလေး လာနေပြီ..”

နှစ်ဦးသား ပြောလက်စ စကားကို သိမ်းဆည်းလိုက်ကြပြီး အီကြာကျွေး တစ်ယောက် တစ်ခြမ်း စားပြီး ငြိမ်ကုပ်သွားကြသည်။

“ဦးမျိုးတင့်.. ကျွန်တော့ကို မုန်ဟင်းခါး တစ်ပွဲ ချဉ်းစပ် ဘဲဥန္တစ်လုံးထည်”

ဦးချစ်မောင်မှာ မျက်လုံးပြူးသွားမိသည်။ ကယ်လိုရီပါဝင်နှုန်းကိုလည်း တွက်ချက်နေမိသည်။ သိန်းနိုင်ကတော့ မုန်ဟင်းခါးကို အားပါးတရ စားသောက်နေသည်။ ငံပြာရည်များကို တစ္ဆိပ်စွဲပုံ ထည့်သည်။ ဟင်းရည်အလိုက် ထပ်တောင်းပြန်သည်။ သံပရာရည်ထပ်ညှစ်သည်။ ဦးချစ်မောင် ပါးများ ချဉ်တက်သွားသည်။ သိန်းနိုင်မှာ စားပြီးသည်နှင့် ပိုက်ဆံရှင်းကာ ခပ်သုတေသုတ်ပင် ထွက်သွားသည်။

“ဒီကောင့်အလုပ်က ဘာလဲ..”

“ဆိုင်ကယ်တစ်စီးရှိတယ်.. ကယ်ရီခေါ်ရင်လိုက်တယ်.. မခေါ်ရင် မိဘလုပ်စာကို စောစောကလို တဝေပြစားတယ်..”

“ဟူး တယ်ဆိုးတာကိုး ဒါနဲ့ စောစောက စိုးနိုင်ကရော..”

“ကျွန်တော့အထင် သူက မူးယစ်ဆေးကယ်ရီများ လုပ်နေလားမသိဘူး.. သူအိမ်မှာ လူငယ်တွေ တရုန်းရုန်းနဲ့.. အထင်ပြောတာနော်.. ခင်ဗျားစိတ်တဲ့ထား..”

“ဟုတ်ကဲ့ပါဗျာ..”

နှစ်ဦးသာ ရပ်ကွက်သတင်းများကို ဖလှယ်ပြီးစီးသည်နှင့် ပိုက်ဆံရှင်းရန် ပြင်ဆင်လိုက် ကြသည်။ သူရှင်း ကိုယ်ရှင်း သွွှေ့တရား ပြိုင်ဆိုင်နေကြသည်။

“နေနေ.. လမ်းလျှောက်နည်းပြဆရာကို ကျွန်တော်ပြုစုပါမယ်..ဟဲ ဟဲ”

“မဟုတ်တာ ..ကျွန်တော်ပြုစုပါမယ်..”

“နေစမ်းပါဗျာ..ကျွန်တော့မှာ ပင်စင်ရှိတယ်.. သားနဲ့သမီးက လစဉ်ကန်တော့တဲ့ ပိုက်ဆံရှိတယ်.. ခင်ဗျားက ဘက်တိုးလေးပဲရှိတာ..နေပါစေ..”

“ဒါဆို ကျွဲ့ဇူးပဲဗျာ နောက်တစ်ခါ ကျွန်တော့အလှည့်ပေါ့”

ဆိုင်ရှင်လူဝကြီး ဦးမျိုးတင့်ကိုယ်တိုင်ရောက်လာသည်။ ယခင်လို မျက်နှာပေးနှင့် မဟုတ်တော့ပေ။ မျက်နှာက လိုလိုလားလားရွှင်ပျေနေသည်။

“ဆရာကြီးတို့ ပြန်ကြတော့မလို့လား..”

“ဟုတ်တယ်ဗျို့... လမ်းလျှောက်ပြန်လာတာ အမောလည်းပြုပြီဆိုတော့.. အိမ်ပြန်ပြီး တရေးတမော အိပ်လိုက်ဦးမယ်..”

“ကျွန်တော်ဖြင့် ဆရာကြီးတို့ကို ကြည့်ရတာ စိတ်ချမ်းသာလိုက်တာများ.. လူငယ်လေး တွေကျနေတာ.. မနက်တိုင်း လမ်းလျှောက်နိုင်ကြတယ်.. ကျွန်တော်မှာတော့..”

“အင်း ဆိုပါဉိုး”

“ကျွန်တော်မှာ ဆိုင်အလုပ်နဲ့မို့ ဘယ်မှ ထွက်လိုမရဘူးမျှ.. စီးပွားရေးက စီးပွားရေးလိုကျင့်မှ အဆင်ပြေမှာ မဟုတ်လား.. ဒုံးကြောင့် အပြင်ကို ခြေထစ်လှမ်းမှ မထွက်နိုင်ဘူး..”

ဦးချစ်မောင် လက်မခံချင်သလို ဖြစ်သွားသည်။ ဦးမျိုးတင့်စကားကို အကောင်းဆုံး တုံ့ပြန်ရန် စဉ်းစားလိုက်သည်။

“အဟင်း ကျွန်းမာရေးကလည်း ကျွန်းမာရေးလို ကျင့်ရတယ်မျှ.. အသက်က အရေးကြီးသလား.. စီးပွားရေးက ပိုအရေးကြီးသလားဆိုတာလည်း ထည့်စဉ်းစားရမယ်..”

ဦးမျိုးတင့် ဝေဝေပါဖြစ်သွားပြီး သူ့ဟိုက်အိုးကြီးကို ပွဲတ်သပ်နေသည်။ ဟိုဟိုဒီဒီ ကြည့်နေသည်။ ပြီးမှ မချို့မချုပ်နှင့် စကားဆိုသည်။

“ဒါနဲ့ ဆရာကြီးတို့ နှစ်ယောက် လမ်းလျှောက်နေကြတာ.. အချိန်အခါ မဟုတ်သလိုပဲနော်.. ရပ်ကွက်ထဲကလူတွေက ဒီဇိုင်ဘာလလမ်းလျှောက်ပွဲကျမှ လမ်းလျှောက်ကြတာမဟုတ်လား၊ ပြီးတော့ လမ်းလျှောက်တာက တကယ်ရော ကျွန်းမာရေးကောင်းပါ့မလား ရှင်းပြပါဉိုး”

“အဲဒါက လမ်းလျှောက်ဖို့ တိုက်တွန်းတဲ့ပွဲပဲ.. တစ်နိုင်ငံလုံး လူထဲလှပ်ရှားအားကစား ကျင့်ပပေးတာ လမ်းလျှောက်ကြစေချင်လို့၊ ဘဝမှာတန်ဖိုးရှိလှတဲ့ လမ်းလျှောက်ခြင်း ဆေးဝါးကောင်း ရှိလျက် လမ်းမလျှောက်ဖြစ်ကြသူတွေကို လှပ်နှိုးအားပေးတဲ့ပွဲကြီးပါ.. လမ်းလျှောက်ခြင်းက တကယ်ပဲ ကျွန်းမာစေပါတယ်များ.. မယုံမကြည်မရှိနဲ့.. ကျွန်တော်ဆို အခုမျက်မှန်ချွတ်လို့ရပြီ.. ပင်စင်ယူခါစကလို မဟုတ်ဘူး.. ကြည့်ရတာ မျက်လုံးအား ပိုကောင်းလာသလိုပဲ”

“ဟင်ဘာလို့.. လမ်းလျှောက်တာနဲ့ မျက်မှန်ချွတ်ရတာက ဘာဆိုင်သလဲ”

“အဟင်း ခင်ဗျားက မျက်စိနဲ့ ခြေထောက် အဝေးကြီးဆိုပြီး အတွေးဝင်တယ်နဲ့ တူတယ် ဝေးပေမယ့်.. လမ်းလျှောက်ခြင်းက မျက်စိအားကောင်းစေတယ်မျှ..”

ဦးမျိုးတင့် သူ့မျက်လုံးကို လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ညင်သာစွာ ပွဲတ်သပ်လိုက်သည်။ ဆိုင်ထဲကို လှည့်ကြည့်သည်။ သူ့နေ့မမူ့က ထမ့်ရင်လျားနှင့် အလှပြင်နေသည်။ ဦးမျိုးတင့်နှင့် မမူ့က အသက် ဆယ်နှစ်ကျော်ကွာသည်။ မမူ့က အစားမက်သလို အလှလည်းမက်ပေသည်။ ဆိုင်ကောင်တာထိုင်လျှင် ကောင်လေးများ တရာန်းရန်းရှိနေတတ်သည်။ ဒါကို ဦးမျိုးတင့် စိတ်မချဖြစ်နေသည်။ လုံးကြီးပေါက်လှ ချစ်နေ့းကို စိတ်မချနိုင်စွာဖြင့် စီးပွားရေး အကြောင်းပြလျက် ဆိုင်ကမစွာနိုင်ဖြစ်နေရသည်။

“အင်း..ကျွန်တော်လည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြင်ရှိုးမယ်.. ကျွန်းမာရေးက သိပ်ကောင်းတာ မဟုတ်ဘူး.. မျက်စိကလည်း ဝါးချင်သလိုလိုဖြစ်နေဖြီ.. ဆရာကြီးတို့ပြောသလိုပါပဲ၊ အသက်က ပိုအရေးကြီးတယ်လို့ ကျွန်တော်မြင်ပါပြီဗျာ.. မထူးပါဘူး.. မနက်ဖြန်ကစပြီး လမ်းစလျှောက်မယ်ဗျာ..”

နောက်တစ်နေ့ ဦးမျိုးတင့် တစ်ယောက် လမ်းလျှောက်ရာတွင် ပါဝင်လာခဲ့သည်။ သူ့ပုံစံက တက်ကြွနေသည်။ သူ့ခန္ဓာကိုယ်နှင့်ကွက်တိ အားကစားဝတ်စုံတစ်စုံ ဘယ်အချိန် ပြီးဝယ်လိုက်သည် မသိပေါ်။ အချိန်မှန်မှန်ပင် ဦးချိစောင်တိနှင့် လာရောက်ပူးပေါင်းသည်။ ခံပွဲက်သွက်ကလေး လမ်းလျှောက်ကြသည်။ လူသစ်ဖြစ်သည့် ဦးမျိုးတင့်မှာ မောဟိုက်နေသည်။ ခြေလက်များက လေးလံနေသည်။ ဦးချိစောင်က ဦးမျိုးတင့်ကို မိန့်မိန်ကြီးပြီးလျက် အားပေးလိုက်သည်။

“အစမိုလို.. နောက်ကျင့်သားရသွားမှာပါ.. ဒါနဲ့ ခင်ဗျား အချိစုံမိန်းမကိုရော စိတ်ချ သွားပြီလားဟင် ပြောပါဦး”

ဦးဝင်းအောင် သိပ်သိချင်နေသော စကားတစ်ခွန်း။ ဦးချိစောင်က မေးလိုက်လေသည်။ ဦးမျိုးတင့် မျက်လုံးများက ဆုံးဖြတ်ချက်ပြတ်သားဟန်ဖြင့် ရဲရင့်နေသည်။

“စိတ်ချတာပေါဗျာ.. ကံပါလာရင် ဘာမဆိုဖြစ်သွားနိုင်တာပဲ.. ကျွန်တော့ကျွန်းမာရေးက အဓိကကျပါတယ်.. ကျွန်းမာလို့ မသေသရွှေ စီးပွားရှုလိုရတယ်.. လက်ဖက်ရည်တစ်ခွက်ဖိုး မှန်တစ်ခုဖိုး ခိုးရှုက်တာလောက်က လုပ်ရဲတဲ့သူလုပ်ပါစေ၊ ပြီးရင်သံသရာမှာ ဆက်ခံပေါ့၊ ကျွန်တော် သတ်မှတ်ထားတဲ့ လမ်းလျှောက်ချိန်ကိုတော့ အပွဲန်းပဲခံလိုမဖြစ်ဘူး.. မိန်းမလည်း ထို့အတူပဲ.. ပွဲချင်သလား၊ ရှုပ်ချင်သလား။ ပွဲရှုပ်လိုရတယ်.. သံသရာမကြောက်ရင်ပေါ့.. ဆရာကြီးတို့ နှစ်ယောက်နဲ့မိတ်ဆွဲဖြစ်တာ ကျွန်တော့အတွက် ကျမ်းစာအုပ်ကြီးနှစ်အုပ် ကောက်ရလိုက်သလိုပါပဲ.. ကျွန်းမာရေး အသိအမြင်၊ ဓမ္မ၊ အဓမ္မ အသိအမြင်တွေ တိုးပွားစေလို့ ကျေးဇူးလည်း အထူးတင်ပါတယ်ဗျာ”

ဦးမျိုးတင့် တစ်နေ့တွေး သက်လုပ်ပင်ကောင်းလာသည်။ ယခင်လို လေးလေးလံလံပုံစံမျိုး မဟုတ်တော့ပေါ်။ ဆိုင်ထဲမှာပင် ဟိုလုပ်ဖို့လုပ်ဖြင့် အလုပ်တွေလုပ်နေသည်။ အဖျော်ဆရာနှင့် စားပွဲထိုးများကပင် အုံသားကျနေကြသည်။

“ဦးမျိုး.. တကယ်ပြောင်းလဲသွားတာပဲနော်..”

အဖျော်ဆရာနှင့်လင်းဧော်းက လစ်ရင်လစ်သလို အိပ်စက်တတ်သူပါ။ ဆိုင်ရှင် မသိအောင် ထင်းပုံ အနားမှာ ခွေအိပ်သည်။ လက်ဖက်ရည်မှာသံကြားမှ ပြားပြားပြားပြား အိပ်ရာကထဖျော်သည်။ ဦးမျိုးတင့် မပြောသေး။ စီးပွားရေးအရတော့ မသင့်လျှော်ပေါ်၊ အချိန်တန်လျှင် ဆုံးမမည်ဟုသာ တွက်ဆထား ခဲ့သည်။

“ပြောင်းလဲချင်ရင်.. ပြောင်းလဲအောင် လုပ်ရတယ်.. နှင့်လင်းဧော်းရဲ့..”

အစချိလျက် လူဘဝရခဲ့ပုံ၊ ကျွန်းမာရေးအရေးကြီးပုံ၊ အိပ်စက်ချိန်မဟုတ် အိပ်စက်ခြင်းက ရောဂါစ္စကပ်နိုင်ပုံ၊ သွေးလေးပုံ၊ ရောဂါမျိုးစုံဝင်လာနိုင်ပုံတိုကို အကျိုးအကြောင်းယှဉ်လျက် ဆုံးမ လိုက်သည်။ ဂျွဲစာန်ကန်နိုင်သည့် နိုင်လင်းငွေးက ယခင်လိုမဟုတ်။ ဤများကို နားထောင်နေသည်။ လက်သီးများကို ခပ်ဖွဲ့ဆုံးနေသည်။ ဦးမျိုးတင့် စကားဆုံးသွားသည်နှင့် မတ်တပ် ထပ်သည်။

“ကျွန်တော် နောက်ဘယ်တော့မှ မအိပ်တော့ဘူး.. ဦးမျိုးပြောတာ ဟုတ်တယ်.. ကျွန်တော်လည်း ဆိုင်မဖွင့်မိ မနက်ခင်း လမ်းလျှောက်ထွက်တော့မယ်ဗျာ..”

ဦးမျိုးတင့် ဝမ်းသာသွားသည်။ နိုင်လင်းငွေး နားဝင်လိမ့်မည်ဟု ထင်မှတ်မထားခဲ့ပေ။ ဆိုင်မှာ သူက အဆိုးဆုံးမဟုတ်လား။ အလုပ်ထွက်မယ် တကဲကဲလုပ်နေသူ။ အဖျော်ဆရာ ရှားပါးချိန်မိုး ဦးမျိုးတင့်မှာ သည်းခံနေရသည်။

“ကျွန်တော်တို့လည်း ကိုကြီးနိုင်လင်းငွေးနဲ့အတူ လမ်းလျှောက်ချင်ပါတယ်....”

စားပွဲထိုးများဖြစ်သည့် ၇၅၀၈အောင်းအေး၊ သိန်းစံ၊ ညီညီလင်းတို့က အသီးသီးအရေးဆိုကြသည်။ ဦးမျိုးတင့် ခေါင်းညီတို့လျက် ခွင့်ပြုရလေသည်။ နံနက်မလင်းမိ ဦးမျိုးတင့်အပါအဝင် အားလုံး အိပ်ရာက ထက်သည်။ မျက်နှာသစ်၊ သွားတိုက်ကြသည်။ တစ်ဆိုင်လုံး တက်ကြွား လမ်းလျှောက် နေချိန် မမှုံးက ဆောင်းညှိုး ဆွဲအားနှင့် အိပ်ကောင်းတုန်းဖြစ်သည်။

မှန်ရိရိုးတဝါးအချိန်တွင် လမ်းမီးတိုင်များအောက်မှာ ဘယ်ညာလက်လွှဲလျက် လမ်းလျှောက် လာနေကြသည့် အဖွဲ့က ဦးချုပ်မောင်တို့ အဖွဲ့ပိုင်ဖြစ်သည်။ စားပွဲထိုးလေးများမှာ တက်ကြွား မောဟိုက်နေကြသည်။ လူကြီးများ ရှေ့ကသွားနေသည်ကို မခံချင်စိတ်ဖြင့် နောက်က လိုက်ကြသည်။ စည်းချက်ညီညီ လျှောက်လုမ်းနေသည့် လူကြီးများကို ကျော်သွားနိုင်သည်လည်း သူတို့အားလုံး မောပန်းနေကြလေသည်။ နည်းမှန်လမ်းမှန်မဟုတ်ကြောင်း သိသွားကြသဖြင့် လူကြီးများကဲ့သို့ စနစ်တကျ လမ်းလျှောက်ခြင်း အနေပညာကို အတုနိုးယူလိုက်ကြသည်။ နိုင်လင်းငွေး အပါအဝင် စားပွဲထိုးလေးများမှာ လမ်းလျှောက်ခြင်း အလေ့အကျင့်ကောင်း ပိုင်ဆိုင်ရရှိသွားကြသဖြင့် အထူးပင် ပျော်ရွှင်နေကြပေသည်။

နေသစ်တိုင်း အလုပ်ထဲမှာလည်း တက်ကြွားဖြင့် အလုပ်လုပ်နေကြသည်။ ဦးမျိုးတင့် ဆူဗူ ငါးကိုင်းမေးရသည် မရှိတော့ပေ။ ကိုယ့်အသီစိတ်ခါတ်နှင့်ကိုယ် ပြုပြင်ကြသည်။ ရပ်ကွက် အုပ်ချုပ်ရေးမှုး ဦးသူရကျော်ကပင် လာရောက်ချိုးကျိုးရသည်အထိ။

“ဦးမျိုးတင့်က ဆိုင်အတွင်းကို အုတ်စီလိုက်တော့ ရေမဝဝ် ဗွက်မရှိဘဲ ဆိုင်က သန့်ပြန်နေတာကိုး... ထိုင်ခုံတွေလည်း အသစ်တွေပါလား.. ဆိုင်ရှေ့မှာလည်း အမှုက်တစ်စတောင် မတွေ့ရဘူး.. ကောင်းတယ်ဗျာ..”

ဦးမျိုးတင့်က ဂုဏ်ယူဝံကြား တုပြန်ပြောဆိုမိသည်။

“ပြပြင်မပြာင်းလဲရေးက ကိုယ်မှစမလုပ်ရင် ပြာင်းလဲစရာ မရှိဘူးလေ အုပ်ချုပ်ရေးမှူးကြီး ရဲ့ ဒါကြောင့်ပါ .. ဒါနဲ့ ဟို စိုးနိုင်ဆိုတဲ့ ကောင်လေးရဲ့ အခြေအနေ ဘာထူးသေးလဲ..”

ရပ်ကွက်အုပ်ချုပ်ရေးမှူး ဦးသူရကျော်က စိတ်မကောင်းဟန်ဖြင့် ပြာလာသည်။

“သူအမှားကို သိတာနောက်ကျတော့ ထောင်ကျသွားပြီလေ.. မူးယစ်ဆေးဆိုတာ ကောင်းတဲ့ အမျိုးမဟုတ်တာ.. တစ်မျိုးသားလုံး လူညွှန်တုံးအောင်လုပ်တဲ့ ဘိလူးမိစ္စာလိပါပဲဗျာ.. အဲ ဒါနဲ့ ကျွန်တော် အပါအဝင် တစ်ရပ်ကွက်လုံး လမ်းလျှောက်ဖြစ်နေကြပြီဗျာ.. ခင်ဗျားတို့ကြောင့် အခုခို ကျွန်တော်အပါအဝင် တစ်ရပ်ကွက်လုံး လမ်းလျှောက်ဖြစ်နေကြပြီဗျာ.. အထူးစွားဆုံးက သိန်းနိုင်ပေါ့၊ နောက်နောက်အတွက် စာကြည့်တိုက်ကိုသွားပြီး စာတွေဖတ်နေသလို.. မနက်ဘက်ကျတော့ လမ်းလျှောက် ထွက်နေတယ်ဆိုပဲ.. ရပ်ကွက်ခေါင်းကိုက်ရတဲ့သူတစ်ယောက် လိမ္မာလာတာ ဝမ်းသာရမှာပါပဲ”

ဦးမျိုးတင့် သိပါသည်။ သူတို့လမ်းလျှောက်ထွက်တိုင်း လမ်းကြားများမှ ရပ်ကွက်သူ့ ရပ်ကွက်သားများ အလျှို့လျှို့ ထွက်လာကြသည်ကို တွေ့ရသည်။ စည်ပိုင်းကြီးပမာ တလိမ့်လိမ့် လမ်းလျှောက်နေသည့် သိန်းနိုင်။ ရပ်ကွက်ထိပ်က အော်နဲ့။ ကုန်စိမ်းဖျေးသည် ဖက်တီးမှ။ ရပ်ကွက် အုပ်ချုပ်ရေးမှူး ဦးသူရကျော်၊ စာရေးဆရာ စံမြတ်ဘုန်း။ အဘိုးအဘွားအချို့၊ လူတန်းစားမရွေး၊ လူမျိုးမရွေး ဘာသာမရွေး လမ်းထွက်လျှောက်နေကြသည်မဟုတ်လော့။

“ဆရာကြီးတို့ကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ဗျာ.. အခုခို ရပ်ကွက်နာမည် လှပျို့ဖြူဆိုတဲ့အတိုင်း အနာအဆာမရှိ ကျိုးမာခြင်းပကတိ အလှတရားပြည့်ဝစ္စာဖြင့် လှပနေပါပြီ.. မချုပ်ချာတော့ပါဘူး အားလုံးကျိုးမာနေကြပါပြီ..”

ဒီဇင်ဘာလူထုအားကစားလှပ်ရှားမှုကာလ။ တစ်ရပ်ကွက်လုံး မြှုံးတူးလှပ်ရှားနေကြပေသည်။ စုစုရုံးရုံးဖြင့်ရှိနေကြသည်။ မြင်ကွင်းက ကြည်နှုံးစရာ သိပ်ကောင်းလှပေသည်။ ရပ်ကွက် အုပ်ချုပ်ရေးမှူး ဦးသူရကျော် တစ်အိမ်တစ်ယောက်တို့၊ မဖြစ်မနေစသော စကားလုံးများ မသုံးစွဲရသဖြင့် စိတ်ချမ်းသာနေပေသည်။ စာရေးဆရာ စံမြတ်ဘုန်း တစ်ယောက်ကလည်း အာကောင်းသူပို့ ဦးချို့စောင်နှင့် ဦးဝင်းအောင်တို့ကို ချိုးမွှမ်းခန်းဖွင့်နေသည်။ ဦးမျိုးတင့်က ကိုယ်ရည်စစ်နေသော ကိုယ်ခန္ဓာဖြင့် ပြီးပြီးလွှားလွှားအနားသို့ ရောက်လာသည်။

“စောစောအိပ်လို့... စောစောထလို့ စောစောလမ်းလျှောက်ကြပါစို့ဆိုပြီး လူတကာကို တိုက်ထွန်းနေတဲ့ ဦးမျိုးတင့်က နောက်ကျနေလို့ လမ်းမလျှောက်ဖြစ်တော့ဘူးထင်နေတာ..”

“ဘယ်ကလာ.... လမ်းလျှောက်ခြင်းအကျိုးကို အတွင်းကျကျသိပြီးတဲ့နောက် လမ်းမလျှောက် ဖြစ်စရာ အကြောင်းကိုမရှိတာပါ.. ဒါပေမဲ့.. ကျွန်တော့မိန်းမ မမှုကတော့ ကျွေးကောင်းတုန်း.. အိပ်ကောင်းတုန်း.. သူအကျင့်ကိုက မကောင်းတာပါဗျာ.. သူများလုပ်တဲ့အလုပ်ဆို လိုက်ကိုမလုပ်တာ.. နေပလေ့စေ..”

ဆိုင်းဘုတ်ကိုင်အဖွဲ့က တလူပ်လူပ်ဖြစ်နေသည်။ သတ်မှတ်နေရာမှ ပန်းတိုင်အရောက် တာထွက်ရန် ပြင်ဆင်နေသည်။ လူအပ်ကြီးမှာ တလူပ်လူပ်နှင့် ရှိနေသည်။ ရပ်ကွက်အုပ်ချုပ်ရေးမှူး ဦးသူရကျော် ခပ်သုတ်သုတ်ပုံစံဖြင့် အနားရောက်လာသည်။

“ဆရာကြီးတို့ ရွှေကိုလာကြပါ.. ရွှေဆုံးက စံပြအဖြစ် လျှောက်ပြပေးဖို့ဖိတ်ပါတယ်”

ဦးချုစ်မောင်နှင့် ဦးဝင်းအောင်မှာ ရှုက်ပြီးကလေးများ ဖူးသွားသည်။ ဦးမျိုးတင့်လည်း လူအပ်အတွင်း တိုးဝင်လိုက်သည်။ ဆောင်း၏ အေးမြေမှာ လမ်းလျှောက်သူများကို စနောက် ကျိုစယ် နေပေါ်သည်။ နှင်းထုကို အံတု၍ လူအပ်ကြီးမှာ တပျော်တပါး လမ်းလျှောက်ထွက်ကြလေပြီ။ ထိုစဉ် ရပ်ကွက်နောက်ကျောဘက်မှ လူတစ်ယောက် အပြီးအလွှား ပြေးလိုက်လာသည်။ သူပုံစံက အမောတကောနှင့် တဖြည့်ဖြည့် လမ်းလျှောက်အဖွဲ့ကို မိုးလာသည်။

“ကိုမျိုးရေး ကိုမျိုး..”

ဦးမျိုးတင့် ဒေဝဇ္ဇာဖြင့် လှည့်ကြည့်လိုက်သည်။ မျက်လုံးလည်း အဆမတန်ပြုးကျယ် သွားပေသည်။ အနီးရောင်အားကစားဝတ်စုံစမ်းဆက်ဖြင့် သူကို ကြည့်နေသူတစ်ယောက်။ အခြား မဟုတ် ချုစ်နေးး မမှုံး။

“ဟင်မိန်းမ.. မိမှုံးနင်.. နင် လမ်းလျှောက်မလို့လား ..”

“ဟုတ်ပါ.. တော်တို့ကို အားကျလွန်းလို့..”

“ဝမ်းသာလိုက်တာဟာ.. ဒါနဲ့ နင်က ဘယ်လိုက ဘယ်လို လမ်းလျှောက်ချင်စိတ်ဖြစ်သွား တာလဲ ငါ့ကို ပြောပါ့”

ဦးမျိုးတင့်နှင့် မမှုံးမှာ လက်ကို ဘယ်ညာလွှဲရင်း ခပ်သွက်သွက် လမ်းလျှောက်နေကြပေသည်။ မမှုံးမျက်နှာထက်တွင် ကြည့်နှုံးဖွယ်အပြီးများကို တွေ့ရပေသည်။ ဦးမျိုးတင့်ကို ရွင်ရွင်စားစားကြီး ကြည့်လိုက်သေးသည်။ ပြီးမှ တိတိတာတာ ရင်ခုန်စရာ စကားတစ်ခွန်း ပြောလာလေသည်။

“ရှင်က ကျွန်းမာပြီး.. ကျွန်းမာဖြစ်ရင် ရှင် ကျွန်းမာကို ပစ်သွားမှာစိုးလို့ပေါ့”

ဦးမျိုးတင့် ခြေလှမ်းတို့မှာ ပေါ့ပါးသွက်လက်နေသည်။ ဒီဇိုင်ဘာလ၏ လေအေးတစ်အုပ် ဖြတ်ပုံသွားသည်တိုင် လမ်းလျှောက်အဖွဲ့၏ ခြေလှမ်းများက သွက်လက်နေဆဲဖြစ်ပေသည်။ ကောင်းကင်ထက်က လွင့်ပျုံလာသည့် နှင့်မှုန်ကလေးများက လမ်းလျှောက်အဖွဲ့ကို ဂုဏ်ပြုသည့် အလား တဖွဲ့ဖွဲ့ကျဆင်းနေကြလေသည်။

ထက်ဝေအောင် (စစ်ကိုင်း)

ဆေးကောင်းတစ်လက်

မောင်မောင်လွင် (ရွှေဘိသား)

"သမီးရေ- သွားကြဖို့"

ဦးမြတ်မောင် အားကစားအကျိုလက်ရှည်နှင့် ကောင်းသီရှည်ဝတ်လိုက်ပြီး မည့်ခန်းထဲသို့ လျှောက်လာစဉ် မီးဖို့ဆောင်အတွင်း နံနက်အရှက်ဆွမ်းအတွက် မိခင်နှင့်အတူ ပိုင်းကူနေသည့် သမီးဖြစ်သူအား လှမ်းခေါ်လိုက်သည်။

"လာပြီ အဖော် အမေ့ကို ဆွမ်းချိုင့်ထည့်ပေးနေလို့၊ ပြီးပြီ ပြီးပြီ"

သမီးဖြစ်သူ အေးသန္တာကျော် လှမ်းပြောသည်။ သည့်နောက် ဦးမြတ်မောင် အိမ်ရှုံးတံ့ခါး ဖွင့်လိုက်ပြီး အပြင်သို့ကြည့်လိုက်သည်။ မြှေနှင့်များ တဖွဲ့ဖွဲ့ကျနေသည်။ လမ်းဘေးဓာတ်တိုင်မှ မာကျိုရီ မီးအလင်းရောင်သည်ပင် မြှေနှင့်ထုအား လက်လျှော့ပေးရလောက်အောင် အလင်းရောင်က မြှိန်ပျော်ပျော်။

"ဒီနှစ် ဆောင်းက တော်တော်အေးတာပါလား"

နှုတ်မှ တိုးတွာ ရွတ်လိုက်စဉ်-

"သွားရအောင် အဖော်"

"ဆွမ်းချက်လို့ ပြီးသွားပြီလား"

"ပြီးသွားပြီအဖော် ညီမလေးလည်း အမေ့ကို ပိုင်းကူနေတယ်၊ ခဏနေရင် အမေနဲ့ညီမလေး ဘုန်းကြီးကျောင်း အာရုံဆွမ်းအမီ သွားကြလိမ့်မယ်"

ဦးမြတ်မောင် ခေါင်းတညိုတညိုတို့ ပြုလိုက်သည်။ စက်တင်ဘာ တတိယပတ်မှစ၍ ဆောင်းရာသီ ဝင်လာပြီမို့ ဦးမြတ်မောင်တို့ မိသားစုသည်ကား နေစဉ်နံနက်စောစော လမ်းလျှောက် ကြသည်။ ယခုလို ဥပုသ်နေဆိုလျှင် ရပ်ဂွက်အရှေ့ရှိ "ရတနာဘုမ္မာ" ဘုန်းကြီးကျောင်းသို့ နေ့နှင့် သမီးငယ် ဇူးဇူးလွင်တို့က အရှက်ဆွမ်းသွားကပ်ကြသည်။ အိမ်နှင့်ဘုန်းကြီးကျောင်း ၁၅ မီနာရီမျှ လျှောက်ရသည်။ အသွားအပြန် နာရီဝါက်မို့ လူတစ်ယောက်အတွက် နေစဉ်နံနက် လမ်းလျှောက်ချိန် ကြာမြင့်မှု သင့်တင့်လျှောက်ပတ်မို့ မခေါ်တော့ချော်။ ဦးမြတ်မောင်တို့ သားအဖ အိမ်ရှုံးလမ်းမပေါ်သို့ လျှောက်လာကြသည်။ ဓာတ်တိုင်အောက်သို့ ရောက်သည်နှင့် အနီးခပ်လှမ်းလှမ်းတွင် လူငယ် နှစ်ယောက် ပုံမှန်အသေးစိတ် ပြောသည်ကို မြှိန်ပျော်ပျော် တွေ့လိုက်ရသဖြင့် ဦးမြတ်မောင် ရယ်လိုက်သည်။

"ဟင်း ဟင်း"

"ဘာရယ်တာလဲ အဖော်"

"**မြတ်** အရှေ့က လူငယ်လေးနှစ်ယောက်ကို မြင်လိုက်ရတော့ သမီး ဆယ်တန်းတုန်းက အကြောင်း အဖေ တွေးမိလိုပါ"

လွန်ခဲ့သော ဆယ်စုနှစ် (၁) စုအကြာက အဖြစ်အပျက်တစ်ခုကို ပြန်လည်သတိတရဆိုသည်။ ယခု သမီးကြီးဖြစ်သူသည်ပင် ဒေါက်တာအေးသန္တာကျော် ဖြစ်နေချေပြီ။ သမီးငယ် ရူးရူးလွင်သည်မှာ အလယ်တန်းပြဆရာ ဖြစ်နေပါပြီ။ ဦးမြတ်မောင်လည်း နိုင်ငံဝန်ထမ်းအဖြစ်မှ သက်ပြည့်ဖြင့် မနှစ်က အငြင်းစား ယူခဲ့သည်။

"ဟုတ်တယ်နော်၊ အမေက မလွယ်ဘူး ဟင်း ဟင်း ဟင်း"

နှစ်တွေ မည်သို့ပင် ကြာညာင်းစေပါမှာ ဆောင်းရောက်တိုင်း ထိုနော်အား ဒေါက်တာ အေးသန္တာကျော် မမော့။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အင်မတန်ချို့ကြသော သူမရဲ့ မိဘ နှစ်ပါးသည်ကား ခွန်းကြီး ခွန်းငယ် ရှန်စောင်စကားများခြင်း မရှိခဲ့ချေ။ စကားများကြတော့မည် ဆိုလျှင် ဖင်ဖြစ်သူက စာအပ်တစ်အပ် ဆွဲကိုင်လျက် ခြိုထဲဆင်းသွားပြီး ရှောင်သွားစမြဲပင်။ သို့သော်လည်း သူမ ဆယ်တန်းရောက်သည့်နှစ် ယခုလို ဆောင်းရာသီ တစ်ရက်တွင် ဦးမြတ်မောင်နှင့် အနီးဖြစ်သူ ဒေါ်မြချို့တို့ တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် အယူအဆခြင်း မတူဘဲ အငြင်းအခုံပြုရင်း စကားများခဲ့ကြသည်။ ထိုစဉ်က မိဘနှစ်ပါး စကားများကြသည်ကို ကြည့်ပြီး အေးသန္တာကျော်နှင့် ရူးရူးလွင်တို့ ငါ့ခဲ့ကြရသည်။ နောက်ဆုံးတော့

"မင်းက သမီးတွေကို ချစ်တာမဟုတ်ဘူးကွာ၊ နံထဲကို နစ်ချေနေတာ၊ သမီးတွေဘက်ကိုလည်း ပြန်ကြည့်အုံး၊ နေရာတကာ ကိုယ့်ဆန္ဒအတိုင်း ထပ်တူဆွဲလို့ မရဘူးကွာ"

ဟူသည့် ဦးမြတ်မောင်ရဲ့စကားက ဒေါ်မြချို့ရဲ့ ရင်အစုံသို့ ထိုးဖောက်သွားခဲ့သည်။ ဒေါ်မြချို့ အမြင်မှုန်ရသွားခဲ့သည်။

"အင်း အဲဒီလိုလည်း မဟုတ်ပါဘူး သမီးရယ်၊ သမီးရဲ့အမေက သမီးကို ချစ်လွန်းလိုပါ"

"သမီးနားလည်ပါတယ် အဖေ"

သားအဖနှစ်ယောက် စကားဆက်မဆိုတော့ဘဲ ဓာတ္ထ တိတ်ဆိတ်သွားသည်။ ဦးမြတ်မောင် လက်လွှဲကာ ပုံမှန်လျှောက်နေသည့် ခြေလှမ်းနှုန်းထက် အရှိန်မြင့်တင်လျက် ခပ်သွက်သွက်လေး စတင် လျှောက်လိုက်သည်နှင့် သမီးဖြစ်သူလည်း ဖင်နည်းတူ ယုဉ်တွဲလျှောက်သည်။

"**မြတ်**- ဘယ်သူတွေများလဲလို့ ကိုမြတ်မောင်နဲ့ ဒေါက်တာပဲ"

ကျောင်းအုပ်ဆရာကြီး ဦးအောင်သောင်း ခြိုင်းမှထွက်လာပြီး စကားဆိုသည်။

"ဟုတ်ကဲ့ ဆရာကြီး"

ထိအခိုက် မျက်နှာချင်းဆိုင်မှ အသက် ငွေ ကျော် လူရွယ် အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးတစ်သိုက် စကားတသောသော ပြောဆိုလျက် သူတို့အနီးမှ ဖြတ်လျှောက်သွားကြသည်။ သူတို့သည်လည်း နံနက် စောစော ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေး စုပေါင်း လှပ်ရှားနေကြသူများပင်။

"အင်း အခုလို ဆောင်းရာသီမှာ လူငယ်တွေ ကိုယ်လက်လှပ်ရှားမှုလုပ်တာ အားမရဘူးဗျာ"

ဦးမြတ်မောင်ရဲ့စကားကြောင့် ဆရာကြီးဦးအောင်သောင်းတစ်ယောက် သက်ပြင်းမျှင်မျှင်လေး တစ်ချက် ချလိုက်ရာ နားခေါင်းဝမှ ကိုယ်ငွေ့လေးများ ဖြာထွက်သွားသည်။

"ဟုတ်တယ် ကိုမြတ်မောင်"

တကယ်တော့ ဆရာကြီးသည်လည်း မကြာမိ သက်ပြည့်ဖြင့် အငြိမ်းစားယူတော့မည်ဖြစ်၍ ဦးမြတ်မောင်နှင့် အသက်အရွယ် မကွာလှပါ။

"မိသားစုတစ်စုမှာ ပထမဦးဆုံးက ကျွန်းမာရေးဗျာ၊ အဲ ပြီးရင် ကျွန်းမာရေးနဲ့ဆက်နွယ်နေတဲ့ အားကစား တစ်ခုခုကိုလည်း လိုက်စားသင့်တယ်၊ ဒုတိယအရေးကြီးတာကတော့ ပညာရေးပေါ့ဗျာ၊ ကျွန်းမာရေးကောင်းမွန်မှုလည်း ပညာရေး ဆက်နိုင်မှာ မဟုတ်လား"

"သိပ်မှန်တာပေါ့"

စကားကြောင့် သူတို့နောက်သို့ သမင်လည်ပြန်ကြည့်လိုက်သည်။ မြို့နယ်အားကစားမှား ဦးထိုက်အောင်။ အသက် ၅၀ ကျော်လာပြီဖြစ်သော်လည်း လူငယ်လေးများနှင့်တန်းတူ ပြီးနေဆဲ့ သူနှင့်အတူ မြို့နယ်အတွက် ဘောလုံးအသင်းအတွက် ရွှေးချယ်ထားသော လူငယ်လေးများလည်း ပါသည်။

"က - ကလေးတွေ မင်းတို့ မြို့ပေါက်ဝအထိ ဆက်ပြေးကြ"

ဦးထိုက်အောင် ပြီးနှစ်းကို လျော့ချလိုက်ပြီး ဦးမြတ်မောင်တို့နှင့် ရင်ပေါင်တန်း လျှောက်လိုက် သည်။

"အင်း- စကားဆက်ရရင် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်နေတဲ့ နိုင်ငံတွေကို လေ့လာကြည့်ရင် အားကစားကို အရှိန်အဟုန် မြင့်တင်ကြတယ်"

"ဟုတ်တယ်နော် ဆရာ၊ ကျွန်းမတို့တွေလည်း ဂျပန်နိုင်ငံကို အတုယူသင့်တယ်"

"ဆိုပါအုံး ဒေါက်တာ"

ဆရာကြီးဦးအောင်သောင်း စကားထောက်ပေးလိုက်သည်။

"ဒီလိုဆရာကြီး၊ ဒုတိယကမ္မာစစ်မှာ ဂျပန်က စစ်ရှုံးသွားတယ်လေ၊ စစ်ရှုံးပြီးနောက်ပိုင်းမှာ နိုင်ငံတော် ပြန်လည်ထူထောင်ရေးကို စခဲ့တယ်၊ ဘယ်က စသလဲဆိုတော့ အရှုံးကို ပြန်လည်ကုစားရင်း

တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံခိုင်ရမယ်ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ တစ်နိုင်ငံလုံးအတိုင်းအတာပါဝင်တဲ့ လူထူအားကစား လူပ်ရှားမှုအသွင် လမ်းလျှောက်ပွဲတွေ စခဲ့ကြတယ်လေ၊ ပြီးတော့ ကျန်းမာရေး အတွက် အစားအသောက်ကအစ ပြောင်းလဲခဲ့တယ်၊ ဒုတိယ ပညာရေးကို ဦးစားပေးခဲ့တယ်၊ ကျောင်းတိုင်းမှာ အားကစားကွင်းတွေ လုပ်ပေးတယ်"

"မြတ်- အဲဒီလိုလား"

ဦးထိုက်အောင် ခေါင်းတညိတ်ညိတ်ပြုသည်။

"မြတ် ဒါနဲ့စကားမစပ်ဖျား၊ ရှေ့လာမည့် တန်ဂုံးနွောက်မှာ မြို့နယ်လူထူလမ်းလျှောက်ပွဲ ရှိတယ်ဆို"

ဦးထိုက်အောင်အား ဆရာကြီးဦးအောင်သောင်း မေးလိုက်သည်။

"ဟုတ်ပါတယ် ဆရာကြီး၊ ကျွန်းတော်လည်း လမ်းလျှောက်ပွဲနဲ့ပတ်သက်လို့ ဆရာကြီးကို တစ်ခုလောက် တင်ပြချင်လို့"

"မြောပါ ဘာလုပ်ပေးရမလဲ"

"ကျောင်းက ကလေးတွေအားလုံး ပါဝင်စေချင်တယ်၊ အဲဒါ"

ဦးထိုက်အောင် စကားကို ဆက်မဆိုဘဲ ရပ်တန်ထားလိုက်သည်။

"အိုကေ ကလေးတွေအားလုံး ပါဝင်လာဖို့ ကျွန်းတော် စည်းရုံးပါမယ်"

"ကောင်းလိုက်တာဖျား- ကလေးတွေပါဝင်လာရင် ကျောင်းသားမိဘတွေလည်း လိုက်ပါလာ လိမ့်မယ်၊ ကျောင်းသားမိဘတွေ လိုက်ပါလာပြီဆိုမှတော့ ပြည်သူတစ်ရပ်လုံးလို့တောင် ပြောလိုရတယ်၊ ကောင်းတယ်ဖျား၊ ဆရာထိုက်အောင်ရဲ့ အကြံ သိပ်ကောင်းတာပဲ"

ဦးမြတ်မောင် အားပါးတရ စကားဆိုသည်။

"ကျွန်းတော်လည်း မြို့နယ်အုပ်ချုပ်မှုရုံးကို အကူအညီတောင်းထားပါတယ်၊ ပြီးတော့ ကျွန်းတော် တို့ ဌာနအနေနဲ့လည်း ရပ်ကွက်နဲ့ကျေးဇားတွေကို လှည့်လည်ပြီး ခါတိုင်းနှစ်တွေလို့ အသံချွဲစက်နဲ့ နှိုးဆော်မှာပါ"

ဦးထိုက်အောင် ရှင်းပြသည်။

"ကျွန်းတော်လည်း ရပ်ကွက်ထဲမှာရှိတဲ့ လက်လှမ်းမီတဲ့သူတွေကို စည်းရုံးပါမယ်၊ အင်းကျောင်းအုပ်ကြီးနဲ့ ဆရာထိုက်အောင်တို့ကတော့ သေရင် နတ်ပြည်ရောက်မှာပါဖျား"

စခင်ရဲ့စကားကြောင့် ဒေါက်တာအေးသန္တာကျော် မျက်မှာင်ကုတ်လျက် စခင်အားလုမ်းကြည့်သည်။

ဆရာကြီးဦးအောင်သောင်းနှင့် ဦးထိုက်အောင်တို့သည် ထိုအတူပင်။

"ကျွန်တော်တို့ နှစ်ယောက်က ဘာဖြစ်လို့ သေရင် နတ်ပြည်ရောက်မှာလဲဗျာ"

ဆရာကြီးဦးအောင်သောင်းတစ်ယောက် ပြီးစစ်ဖြင့်မေးသည်။

"ဒီလိုလေဗျာ အားကစားလှပ်ရှားမှုဆိုတာ ကျွန်းမာရေးအတွက် ဆေးကောင်းတစ်လက် မဟုတ်လား"

"သိပ်မှန်ပါတော့၊ ဆေးကောင်းမှ တကယ့်ကို တုန္နိုင်းလို့မရတဲ့ ဆေးကောင်းပါ"

ဦးထိုက်အောင် ထောက်ခံမှုပြုသည်။

"အေးလေ- ဆေးကောင်းတစ်လက်ကို အများပြည်သူတွေကို သောက်သုံးဖို့ နှီးဆော်တယ်ဆိုမှ တော့ ဒုံးထိုက်ကောင်းတဲ့ ကောင်းမှုကုသိလ် ရှိအုံးမလားဗျာ"

"မြတ် အဲဒီလိုလား"

"အင်း ဒါလည်း ဟုတ်တာပဲ"

ဆရာကြီးဦးအောင်သောင်းနှင့် ဦးထိုက်အောင်တို့ အခုမှ သဘောပေါက်သွားကြသည်။

"ဟင် အဲဒါလိုရင် သမီးတို့လို့ ဆရာဝန်တွေ မလိုတော့ဘူးပေါ့ ဟုတ်လား"

"ဟား ဟား ဟား "

ဒေါက်တာအေးသန္တာကျော်ရဲ့ စကားကြောင့် ဦးမြတ်မောင်တို့ လူကြီးများ တစ်ယောက်မျက်နှာ တစ်ယောက်ကြည့်ကာ အားပါးတရ ရယ်မောလိုက်ကြပါတော့သည်။

စကားတသောသော ရယ်ရယ်မောမောဖြင့် လမ်းလျှောက်ရာမှ ပြန်လာသော ခင်ပွန်းနှင့် သမီးအား ဒေါ်မြချစ်တစ်ယောက် အိမ်ရှေ့တွင် တံမြက်စည်းလဲရင်း လှမ်းကြည့်လိုက်သည်။

"ဘယ်အထိ လျှောက်ခဲ့လဲ"

"ထုံးစံအတိုင်းပေါ့ အမော မြို့ပေါက်ဝအထိပေါ့"

"အေး ဒါနဲ့ပြောရအုံးမယ်၊ အခုလာမည့် တန်ဗုံးနွောကစလို့ လူထုလမ်းလျှောက်ပွဲရှိတယ်၊ အမေကြီးနဲ့ သမီးငယ်လည်း လိုက်ရမယ်နော်"

ဒေါ်မြချစ် ခင်ပွန်းဖြစ်သူအား နှုတ်ခမ်းမဲ့လျှောက် မျက်စောင်းထိုးလိုက်သည်။

"ဒီမှာ ရွာဆောင်း၊ ရှင်က မလိုက်နဲ့လို တားလည်း မြချစ်တိုက ရှူ့ဆုံးကနေ သွားမှာပါတယ်၊ ဒီလိုက်မျိုးတွေကျမှ သူ့ကယ်ချင်းတွေနဲ့မိတ်ဆွေတွေအားလုံးကို စုစုညီညီတွေရတာ၊ ပြီးတော့ မိတ်ဆွေ အသစ်လည်းရတာပေါ့ရင့်၊ ပြီးတော့ မြချစ်တိုက အမှန်ကိုတစ်ခါမြင်ပြီးရင် တစ်သက်လုံး ချစ်တတ်တဲ့ လူစားရှင့်"

ဒေါ်မြချစ် ပြောပြီး သမီးဖြစ်သူ အေးသန္တဘော်အား ကြည့်လိုက်သည်။ သူရဲ့စကားထဲတွင် တစ်ချိန်က ခင်ပွန်းဖြစ်သူနှင့် အချေအတင် စကားများခဲ့သည့် ဆောင်းတစ်ညာကို သူမရင်ထဲ မမေ့နိုင် သေးချေ။

"အေးပါကျာ၊ အေးပါ အေးပါ"

"ဆရာတော်ကလည်း ရှင့်လိုပဲ လူထုလမ်းလျှောက်ပွဲတိုင်း သွားကြဖို့ မှာလိုက်သေးတယ်၊ ပြီးတော့ ရဟန်းသံယာတော်တွေလည်း ဘုရားဟောတရားတော်နဲ့အညီ စက်္နလျှောက်ကြရတယ်တဲ့၊ စက်္နလျှောက်ရတဲ့ အကျိုးတွေကိုတောင် ဟောလိုက်သေးတယ်"

"ကောင်းပဲ့ရ သာဓာ သာဓာ သာဓာ"

ဦးမြတ်မောင် ပြီးစစဖြင့် သာဓာခေါ်ဆိုရင်း ရေချိုးခန်းသို့ လျှောက်သွားသည်။

"သမီးကယ်ရေ အမိုက်တွေကျုံးပြီး ကျင်းထဲသွားပစ်လိုက်နော်၊ အမေ လက်သွားဆေးတော့မယ်"

"ဟုတ်ကဲ့ အမေ"

ဒေါ်မြချစ် ပြောပြီး ခင်ပွန်းသည်နောက်သို့ လိုက်သွားသည်။ ဆရာမလေး ဇူးဇူးလွှင်သည်လည်း စုပုံထားသော အမိုက်များကို တောင်းထဲသို့ ထည့်သည်။

"အစ်မ"

"ဘာလဲ ညီမလေး"

"ဘုန်းကြီးကျောင်းကနေအပြန်မှာ သတိတစ်ခုရမိတယ်"

"ဘာများလဲ ပြောလေ"

"ဟိုဘက် ရပ်ကွက်ထဲမှာ စာတော်တဲ့ တပည့်မလေးတစ်ယောက်ရှိတယ်၊ ဒီနှစ် ဆယ်တန်း တက်နေတယ်၊ သူက အတန်းထဲမှာ စာအတော်ဆုံးပဲ၊ ဒါပေမဲ့ ပထမဆု တစ်ခါမှ မရဘူး၊ ဒုတိယရလိုက် တတိယ ရလိုက်ပဲ၊ ရှစ်တန်းနှစ်တုန်းကဆိုရင် ဆုတောင် မရလိုက်ဘူး"

"ကလေးမလေးက ဘာဖြစ်လို့လဲ"

"သူက ဆောင်းတွင်းဆိုရင် အမြဲတမ်းဖျားတော့ စာမေးပွဲဖြေရင် ဖျားဖျားနာနာနဲ့ ပြောတယ်၊ အခုလည်း တရှေ့ရှင်ရှေ့ရှင်နဲ့၊ အဲဒါ ညီမလေး စဉ်းစားမိတာက ကလေးမလေးရဲ့အမေလည်း တစ်ချိန်က အမေ့လိုပဲ အယူအဆတွေ မှားနေလို့ ညီမလေးတော့ ထင်တာပဲ"

ဒေါက်တာ အေးသန္တာကျော် ညီမဖြစ်သူရဲ့စကားကိုနားထောင်ပြီးနောက် မျက်မှာင်ကုတ်လျက် စဉ်းစားလိုက်သည်။

"အင်းဖြစ်နိုင်ချေ များတယ်၊ ဒီလိုလုပ်မယ်လေ"

"ကူညီပေးပါအုံး အစ်မရယ်၊ ဒီနှစ် ဆယ်တန်းဆိုတော့ အရေးကြီးတယ်လေ"

"ဒီညနေကြရင် အစ်မနဲ့အတူ သူတို့အမိမ်ကို သွားကြမယ်၊ အမြေအနေသိရတာပဲ"

"အဲဒါကြောင့် အစ်မကို ချုစ်တာ"

ဆရာမလေး ဇူးဇူးလွင် အမိုက်ကျိုးရာမှ ထလာပြီး အစ်မဖြစ်သူအား ဖက်မည်အပြု

"ဟေ့ ဟေ့ လူဆိုးမလေး၊ လက်ညွစ်ညွစ်ပတ်ပတ် လာမဖက်နဲ့"

ဒေါက်တာ အေးသန္တာကျော် အိမ်ထဲသို့ အပြီးကလေးဖြင့် လုမ်းတက်သွားပါတော့သည်။

ညနေ ငါးနာရီ ထိုးသောအခါ ဆရာမလေး ဇူးဇူးလွင်သည် အစ်မဖြစ်သူနှင့်အတူ တပည့်မလေး သင်္ကေတော် အိမ်ဘက်ဆီသို့ လျှောက်သွားကြသည်။

အိမ်အနားရောက်သောအခါ-

"အဲ အစ်မ၊ လူနာလာကြည့်တာ ဆေးအိတ်လည်း မပါလာဘူး၊ ညီမလေး သွားပြန်ယူ လိုက်မယ်နော်"

ဆရာမလေး ထိတ်ထိတ်ပျောပျောဆိုသည်။

"ညီမလေးရဲ့ တပည့်မလေးအတွက် အကောင်းဆုံးဆေးတစ်လက် အစ်မမှာပါပြီးသားပါ"

အစ်မဖြစ်သူရဲ့ ပြီးစစဖြင့်ပြောသော စကားကြောင့် ဆရာမလေးသည်ကား နားမလည်ဟန် ကြည့်လိုက် သည်။

"လာပါ ညီမလေးရပ်"

ဒေါက်တာအေးသန္တာကျော် ညီမဖြစ်သူရဲ့လက်ကိုဆွဲကာ အိမ်ပေါ်သို့ တက်မည်အပြု

"ဒီမှာ ထားနှယ်၊ မင်းကို ငါ တစ်သက်လုံးအလျော့ပေးလာတာ၊ ဒီတစ်ခါတော့ မရဘူး"

"ဘာမရတာလဲ ပြော၊ ဆယ်တန်းရှင့် ဆယ်တန်း၊ ဘဝမှာ အရေးကြီးဆုံးအချိန်၊ ကျွန်မသမီးကို
ပညာတတ်တစ်ယောက် ဖြစ်ကို ဖြစ်ရမယ်၊ ရှင်က ဝမ်းနဲ့လွယ်မမွေးရတော့ ဘယ်အရေးထားမလဲ"

"မင်း အဲဒီလို မပြောနဲ့ ငါသမီးကို ပညာတတ်ဖြစ်တာ ငါလည်းမြင်ချင်တာပဲ၊ အခုပါဘာက"

"တော်ပါတော့ အဖေနဲ့အမေရယ်၊ သမီးတောင်းပန်ပါတယ်၊ အဟင့် ဟင့်၊ သမီး မသွား
တော့ပါဘူး"

သင်္ကေဝရဲ့ ငိုရှိက်သံဖြင့် မိဘနှစ်ပါးအား တောင်းပန်နေသည့်စကားသံကြောင့် ဆရာမလေး
ဦးဦးလွင် ရင်ထိတ်သွားသည်။

"အစ်မ အိမ်ပေါ်တက်ရအောင်"

"အင်း စပ်စပ်စုစု ကောင်းပါမလား၊ သူတို့မိသားစု ကိစ္စဆိုတော့ ကြားဝင်လို့ မကောင်းဘူး
ညီမလေးရဲ့"

"အစ်မ ကြားတယ်မဟုတ်လား၊ ပညာရေးဆိုတဲ့ စကားက ညီမလေးနဲ့ဆိုင်တယ်၊
တတ်နိုင်သလောက် ဖြေရှင်းပေးရမှာပေါ့"

"ဟင်း....."

ဒေါက်တာအေးသန္တာကျော် ညီမဖြစ်သူကို ကြည့်လိုက်ပြီး သက်ပြင်းချလိုက်သည်။ သည့်နောက်
ညီအစ်မနှစ်ယောက် အိမ်ပေါ်သို့ လုမ်းတက်ကြသည်။

"ဆရာမ"

သင်္ကေဝရဲ့ဒေါက်သံကြောင့် ဦးကျော်တွန်းနှင့် ဒေါ်ထားနှယ် အိမ်ပေါက်ဝသို့ လှမ်းကြည့်လိုက်
သည်။ တကယ်တော့ ဒေါ်ထားနှယ်နှင့်ဒေါက်တာအေးသန္တာကျော်သည် လူချင်းမရင်းနှီးသော်လည်း
တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး သိထားကြသည်။ ဒေါ်ထားနှယ်သည်ကား ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲတိုင်း ဆေးရုံသို့
ရောက်လာစမြဲ။ ပြီးတော့ ဒေါ်ထားနှယ်က ဆီးချို့ရောဂါလည်းရှိသည်။

"မည် ဒေါက်တာလည်း ပါတာပဲ၊ လာပါရှင်၊ သမီးရေ ဖျာခင်းပေးလိုက်ပါအေးး"

ဒေါ်ထားနှယ်တစ်ယောက် သူမရဲ့ဝဝဖိုက်ဖိုက် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးအား ကုန်းရှန်းထပြီး ကြိုးသည်။
သင်္ကေဝ သင်ဖြူးဖျာ ခင်းသည်။

"ဆရာမလေးတို့ ကိစ္စရှိလို့ လာတာလား"

ဦးကျော်တွန်း ဓာတ်ဘူးနှင့်လက်ဘက်သုပ်ပန်းကန် ချပေးရင်း မေးသည်။

"ကိစ္စရယ်တော့ မဟုတ်ပါဘူး ဦးလေး၊ အခုတေသန သင်ငေကို ကြည့်ရတာ ငါးတေးတေး မှိုင်တိုင်တိုင် ဖြစ်နေတာ သတိထားမိတယ်၊ အဲဒါ ကျွန်းမာရေး မကောင်းတာဖြစ်မယ်ထင်လို့ အစ်မကို လည်း တစ်ပါတည်း ခေါ်လာတာ"

ဆရာမလေး ဇူးဇူးလွင်ရဲ့စကားအဆုံး ဦးကျော်ထွန်း သက်ပြင်းအရှည်ကြီးချလိုက်သည်။

"အင်း... အခု အဲဒီကိုပဲ သူ့အမေနဲ့ စကားများနေတာ"

"ဘာဖြစ်လို့လဲ"

ဦးကျော်ထွန်း ချက်ချင်းမဖြေသေးဘဲ ဒေါ်မြေချစ်ထံသို့ လှမ်းကြည့်လိုက်သည်။

"ဒီလို ဒေါက်တာရဲ့၊ သမီးက အခုတေသန ဉောင်းလို့ မန်က်စောစော စာမကျက်ခင်မှာ လမ်းလျှောက်ချင်တယ်တဲ့၊ ပြီးတော့ အခုလာမည့် တန်ဗုံးနှင့် လူထုစုပေါင်းလမ်းလျှောက်ပွဲမှာ သူသူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူတူ လမ်းလျှောက်ပွဲ သွားချင်တယ်လို့ သူ့အမေကို ခွင့်တောင်းတယ်လဲ"

"ဆရာမ စဉ်းစားကြည့်၊ ဆယ်တန်းဆိုတာ ဘဝမှာ အရေးကြီးဆုံးအချိန်၊ ဆယ်တန်း အောင်ပြီးရင် ကြိုက်တာလုပ်၊ ကျွန်းမာရေး ခွင့်ပြုတယ်၊ ပြီးတော့ လမ်းလျှောက်ပွဲတို့ အားကစားတို့ဆိုတာ အချိန်ပေးရတယ်လဲ၊ အဲဒီအချိန်လေးမှာ စာကျက်လိုက်ရင် ဘယ်လောက်အကျိုးရှိမလဲ၊ မဟုတ်ဘူး လား ဆရာမ"

ဒေါ်ထားနှယ် ဆရာမလေးအား တိုင်တည်လျက် စစ်ကူတောင်းသည်။ ဒေါ်ထားနှယ်ရဲ့ စကား ကြောင့် ဆရာမလေးသည် ပြီးစစ်ဖွင့် အစ်မဖြစ်သူအား ကြည့်လိုက်သည်။

"အဒေါ်ပြောတာ မှန်တော့မှန်တယ်၊ ဒါပေမဲ့ မှားနေတယ်"

ဒေါက်တာ အေးသန္တာကျော်ရဲ့စကားကြောင့် ဒေါ်ထားနှယ်တစ်ယောက် မျက်လုံးပြုးသွားသည်။

"ပညာရေးထက် အရေးကြီးတာ ဘာများရှိလို့လဲ ဒေါက်တာ"

"ဒီလိုပါ အဒေါ်၊ ကျွန်းမတို့တွေသာ မွေးလာကတည်းက ကျွန်းမာရေးချို့တဲ့ခဲ့ရင် ဒါမှမဟုတ် ငယ်ရွယ်စဉ် ကျောင်းအနေအရွယ်မှာ ကျွန်းမာရေးဂရမစိုက်ခဲ့ရင် ပညာရေးဆိုတာ ဆက်လို့ရမှာ မဟုတ်ဘူး၊ ပြီးတော့ ပညာတွေ တတ်မြောက်ပြီး ဥစ္စာဓနချမ်းသာပေမဲ့လည်း ကျွန်းမာရေးမကောင်းရင် အချည်းအနီးပဲ မဟုတ်လား၊ ကျွန်းမာရေးမကောင်းရင်လည်း ကိုယ်ရှာထားသမျှ ပြန်ကုန်သွားတာပဲ လေ၊ ဒါကြောင့် ကျွန်းမာရေးဟာ ပထမဖြစ်သင့်တယ်၊ ပညာရေးကတော့ ဘဝတိုးတက်ရေးမှာ အရေးကြီးတဲ့အတွက် ခုံတိယုံးစားပေးရမယ်၊ အဲ သမီးက အစဉ်လိုက် လုပ်ဆောင်ရမယ်လို့ မပြောဘူး နော်၊ အဆင့်အနေနဲ့ ပြောပြတာ"

ဒေါက်တာအေးသန္တာကျော် စကားကိုခေါ်စွာရပ်လိုက်ပြီး ကျောင်းသူလေး သင်ငေအား ကြည့်လိုက်သည်။

"အဒေဝါရဲသမီးအကြောင်းကို ကျွန်မရဲညီမလေးက ပြောပြပါတယ်၊ စာတော်တဲ့အကြောင်းနဲ့ ဆောင်းရာသီရောက်လို့ စာမေးပွဲနီးလာရင် မကြာခဏ ဖျားတတ်ကြောင်း၊ အခုလည်း သူ့တပည့်မလေး ကိုကြည့်ပြီး ကျွန်းမာရေးချီးယွင်းနေတယ်ထင်လို့ ကျွန်မတို့ရောက်လာတာပါ၊ ဟုတ်လား ညီမလေး သင်္ကာဝါ"

"ဟုတ်ပါတယ် ဒေါက်တာ"

"ရပါတယ်၊ မမလို့ ခေါပါ၊ တရင်းတနီးပေါ့ကွယ်"

ဒေါက်တာအေးသန္တာကျော် ပြီးချင်စွာ ဆိုသည်။

"ဟုတ်ကဲ့ မမ"

"တကယ်တော့ ညီမလေးမှာ ဘာရောဂါမှ မရှိပါဘူး၊ အခုညီမလေးဖြစ်နေတာက ညောင်းညာ နေတာပါ၊ အတန်းတင်စာမေးပွဲကလည်း နီးလာတော့ စာကို ဖိပြီးကြိုးစားကြတာပေါ့၊ နံနက် စောစောထ စာကျက်မယ်၊ ပြီးရင် ကျောင်းသွားတယ်၊ တစ်နေကုန်ကျောင်းမှာ စာသင်ယူပြီး ကျူးရှင် သွားမယ်၊ ပြီးတော့ ဉာဏ်စောင်းမှ အိမ်ရောက်မယ်၊ အိမ်ရောက်ပြီး မကြာဘူး၊ ထမင်းစားပြီး စာကြည့် စားပွဲမှာ ထိုင်မယ်၊ ကဲ ဘယ်မှာလဲ လုံခြုံလောက်တဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာလှပ်ရှားမှာ၊ ကိုယ်လက်လှပ်ရှားမှာမရှိတော့ ဦးနောက်နဲ့ကိုယ်ခန္ဓာ ထိုင်းမှိုင်းလာမယ်၊ မလုပ်ချင် မကိုင်ချင်ဖြစ်လာမယ်၊ ဒါတွေကို ယနေ့အဒေဝါ တို့လို ကျောင်းသားမိဘတွေ သဘောပေါက်သင့်တယ်၊ ကိုယ့်သားသမီးကို တော်စေတတ်စေချင်တဲ့ မေတ္တာစိတ်လွန်ကဲတာကြောင့် "

"အဲဒါကို ကျွန်တော်က သူ့အမေကို ရှင်းပြတာ၊ တော်တော်ခေါင်းကြောမာတယ်၊ သူ့အမေက လက်မခံဘူးလေ၊ ဒါနဲ့ပဲ အခုစကားများနေတာ"

ဦးကျော်ထွန်းအဖို့ စစ်ကူရပြီမို့ အားပါးတရ ဆိုတော့သည်။ ဒေါ်ထားနှယ် ခင်ပွာန်းဖြစ်သူအား မျက်စောင်းထိုးလိုက်သည်။

"ဒီခေတ် လူငယ်တွေ အရွယ်နဲ့မလိုက်အောင် အဝလွန်ဖြစ်နေကြတာဟာ လုံလောက်တဲ့ ကိုယ်လက်လှပ်ရှားမှာ မရှိလိုပါဘဲ၊ ပြီးတော့ ဆီးချီး၊ သွေးချီးရောဂါဖြစ်လာမယ်၊ နှလုံးရောဂါ ဖြစ်လာမယ်၊ ရောဂါထူးပြောနေရင် ပညာရေးဆိုတာ ခက်ခဲပါလိမ့်မယ်"

"ကျွန်မ သဘောပေါက်ပါပြီ ဒေါက်တာ၊ ဒေါက်တဲ့ကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်၊ ဒေါက်တာ ပြောသလိုပါပဲ၊ သမီးအပေါ်မှာ ထားတဲ့ ကျွန်မရဲ့မေတ္တာလွန်ကဲပြီး နံ့ထဲရောက်တော့မလိုဖြစ်သွားတယ်"

ဒေါ်ထားနှယ်ရဲ့ မျက်ဝန်းတွင် မျက်ရည်တို့ ရစ်ပဲနေပါသည်။ ဦးကျော်ထွန်းနှင့် သင်္ကာဝါတို့ သည်လည်း ထိုအတူ မျက်ရည်တို့စွဲလယ်နေသည်။

ထိုအခိုက် ဦးကျော်ထွန်း အိတ်ကပ်အတွင်းမှ ဖုန်းမြည်လာသည်။

"အေး- သူငယ်ချင်းပြာ"

"-----"

"အဲဒီ ကိစ္စကို သီးခြားအချိန်ပေးပြီးတွေ့စရာမလိုပါဘူးကျား၊ မင်းနဲ့ငါ လူထုလမ်းလျှောက်ပွဲမှာ တွေ့ကြမယ်လေ၊ ထုံးစံအတိုင်း မင်းလည်း လူထုလမ်းလျှောက်ပွဲ လာမှာမဟုတ်လား"

"-----"

"အိုကေ အိုကေ၊ ဒါပါနော် သူငယ်ချင်း"

ဦးကျော်ထွန်းဖုန်းချုလိုက်ပြီး ဇနီးဖြစ်သူအား ကြည့်လိုက်သည်။

"တွေ့လား ဒေါ်ထားနှယ် လူထုလမ်းလျှောက်ပွဲက ကျိန်းမာရေးအတွက်သာမကဘူး၊ လမ်းလျှောက်ရင်းလည်း စီးပွားရေးအကြောင်း ဆွေးနွေးလိုရတယ် ဟဲ ဟဲ ဟဲ"

"ဟုတ်ပါတယ် ဟုတ်ပါတယ်၊ တကယ်တည်းတော်"

"အမေ အဲဒါဆို အခုလာမည့်တန်းစွဲနေ့ လူထုလမ်းလျှောက်ပွဲကို သမီးသွားရမှာနော်"

သင်ငောက်မြတ်စွာ မြောက်လင့်ခြင်းမျက်ဝန်းဖြင့် ကြည့်၍မေးသည်။

"သွားရမှာပေါ့သမီး၊ လူထုလမ်းလျှောက်ပွဲမှာမဟုတ်ဘူး၊ နံနက်စောစော စာကျက်ပြီးတာနဲ့ နေ့တိုင်း လမ်းလျှောက်ရမယ်"

"အမေ တကယ်ပြောတာနော်၊ သမီးဝမ်းသာလိုက်တာအမေရယ်၊ သမီးလေ ဆယ်တန်းမှာ ဂုဏ်ထူးတွေပါအောင် ကြိုးစားပါမယ်လို့ ကတိပေးပါတယ်"

ကျောင်းသူမလေး သင်ငောက်တစ်ယောက် ဝမ်းသာလွန်းသဖြင့် မိခင်ရဲရင်ခွင်းတဲ့သို့ ကလေးလေး ပမာ တိုးဝေ့လျက် ငို့ရှိက်သံဖြင့် ကတိတွေ ပေးလိုက်ပါတော့သည်။

"ကဲ- ဒေါ်ထားနှယ်၊ ကျူပ် သမီးအတွက် အခု ဆေးသွားဝယ်ရအုံးမှာလား"

ဒေါ်ထားနှယ် သမီးဖြစ်သူကို တွေးပိုက်ထားရင်း ခင်ပွန်းသည်အား အချစ်မျက်စောင်း ထိုးလျက်-

"ဝယ်စရာလားတော့၊ အခုပဲ ဒေါက်တာက ဆေးကောင်းတစ်လက်ပေးလိုက်ပြီ၊ မနက်တိုင်း သာက်လိုက်ရုံပဲ"

ပြောလိုက်သည်။

"ဟေ ဘယ်တုန်းက ပေးတာလဲဟာ၊ ငါလည်း မတွေ့လိုက်ပါလား"

ဦးကျော်ထွန်းတစ်ယောက် မသိဟန်ပြုလျက် ပြီးစစ်ဖြင့် မေးလိုက်သည်။

"မှတ်ထားယောက်ဗျားရေ- နံနက်စောစော လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးသော ဆေးကောင်းတစ်လက်ပဲ၊ အင်း အခုက္ခဏာတည်းက တစ်ခါတည်းပြောလိုက်အုံးမယ်၊ ရှင်လည်း မနက် စောစော မထလို့ကတော့ ကျွန်းမနဲ့တွေ့ပြီသာမှတ်"

ခန္ဓာကိုယ်ဝဝဖိုက်ဖိုက်ကြီးဖြင့် ရင်ကော့လျက် အံကြိတ်ကာ ကြိမ်းမောင်းလိုက်သည့် ဒေါ်ထားနှယ်ရဲ့ ခြိမ်းချောက်မှုကြောင့် ဦးကျော်ထွန်း မျက်လုံးပြူးသွားသည်။

"အောင်မလေး ထပါမယ်ဗျာ ထပါမယ်ဗျာ"

"ဟား ဟား "

သူတို့ နေးမောင်နှံအားကြည့်၍ အားလုံးပေါ့ပေါ့ပါးပါး ရယ်မောက်ပါတော့သည်။

❖❖❖❖❖

မြှုန်းတို့က အအေးဓာတ်ကို ဖန်တီးလိုက်သလို ဆောင်းသရုပ်ကိုလည်း ပိုပိုစွာ ဖော်ဆောင် နေသည်။ လမ်းဘေးဓာတ်တိုင်ရှိ မာကျူးရှိမီးလုံးအလင်းရောင်က မြှုန်းထုအား ကောင်းစွာ မထိုးဖောက်နိုင်။

မြို့နယ်အုပ်ချုပ်ရေးမှူးဦးကောင်းထက်၊ ကျောင်းအုပ်ကြီးဦးအောင်သာင်း၊ မြို့နယ် အားကစားမှူးဦးထိုက်အောင်၊ နိုင်ငံ့ဝန်ထမ်း အငြိမ်းစားဦးမြတ်မောင်နှင့် မြို့မြို့မြို့ဖျေားဦးဆောင်၍ တာထွက်လာကြပါပြီ။

"ဆရာကြီး ကျောင်းမှာ ကလေးတွေကို ကျွန်းမာရေးနဲ့အားကစား ပညာပေးဟောပြာပွဲ လုပ်မယ်ဆို၊ ဘယ်တော့လဲ"

ဦးကောင်းထက် မေးသည်။

"လာမည့် အဂိုဒ္ဓာ ညနေကျောင်းဆင်းပြီးရင် သီးခြားအချိန်ပေးပြီး လုပ်မယ်၊ ကျောင်းသားမိဘ တွေ့လည်း ဖိတ်ထားတယ်"

"ကောင်းတယ်ဗျာ၊ အခြားစိတ်ဝင်စားသူတွေ့လည်း တက်ရောက်နိုင်ဖို့ ရပ်ကွက်နဲ့ကျေးရွာထိ စာထွက်ပြီး နှီးဆော်လိုက်ပါမယ်"

"အိမ်က သမီးက အားကစားနဲ့ကျွန်းမာရေး ဟောပြာရမှာမူမှို့ စိတ်ဓာတ်တအား တက်ကြွနေတာ"

ဦးမြတ်မောင်သည်လည်း သမီးအတွက် ဂုဏ်ယူစွာဖြင့် ဆိုသည်။

"ကောင်းတာပေါ့ ကိုမြတ်မောင်ရယ်၊ ဒေါက်တာတို့လို ပညာတတ်လူငယ်တွေကိုယ်တိုင်က တက်တက်ကြွဲဖြေ ပါဝင်တော့ ပိုကောင်းတာပေါ့၊ ရှင်းရှင်းပြောရရင် ပြီးပြည့်စုံသွားတာပေါ့မျာ့"

လူကြီးတစ်သို့က် စကားတပြောပြောဖြင့် လျှောက်လာရာ ခဏအကြာ နောက်မှ ကပ်ပါလာသည် ကျောင်းသားကျောင်းသူများနှင့်လူငယ်များက သူတို့ကို ကျော်တက်သွားသည်။

"တွေ့လားပျို့၊ ကျော်တို့ကို ကျော်တက်သွားပြီ"

ဦးကောင်းထက် အသံခပ်အုံအုံဖြင့် ပြောရာ-

"ဒီလိုပဲ ဖြစ်ရမယ်လေးများ နောင်တစ်ချိန်မှာ နိုင်ငံတာဝန်တွေကို သူတို့က ထမ်းကြရမှာ"

ဦးမြတ်မောင် ရင်တဲက ပီတိများဖြာထွက်လျက် ဝမ်းသာအားရဖြစ်နေသည်။ နာရီဝက် အကြာတွင် ကျိုက်မရောမြို့ရဲ့ အထင်ကရဖြစ်သည့် ထန်းပင်တန်းအောက်သို့ ရောက်လာကြသည်။ လူငယ်အချို့ ပန်းတိုင်သို့ ရောက်သွားကြပြီ။ ထန်းရွက်ပေါ်တွင် မြှောမှန်တို့စုပြီး နှင့်စက်ရည်အဖြစ် တွဲလျက်ခိုနေပြီး ပန်းတိုင်ဆီသို့ တရွှေရွှေသွားနေသည့် လူထူကြီးအား ငုံကြည့်နေကြသလို ရွှေဝါရောင် သန်းနေသည့် လပ်ကွင်းထဲမှ စပါးနှုန်းတို့ကလည်း ဦးညွှတ်နေကြသည်။

ဒေါက်တာ အေးသနာကျော်နှင့် ဆရာမလေး မူးမူးလွင်တို့သည်လည်း ကလေးများနှင့်အတူ ပျော်ပျော်ပါးပါးလမ်းလျှောက်နေကြသည်။

"လမ်းလျှောက်တယ်ဆိုတာ ဟောဒီလို လက်ကိုလွှဲပြီး မှန်မှန်သွာက်သွာက်လျှောက်ရတယ်၊ လာ ကျွန်မကို အမိလိုက်"

ဒေါ်ထားနှစ်ယောက် ခင်ပွန်းဖြစ်သူ၏လက်ကိုဆွဲလျက် ခေါ်သွားသည်။

"အေးပါကွာ"

"နောက်နောကစလို့ ဒီနောလိုမျိုး အိပ်ရာထနောက်ကျလိုကတော့ ကျွန်မနဲ့တွေ့ပြီသာမှတ်"

"တိုးတိုးပြောပါ မိန်းမရယ်"

သူတို့ညီအစ်မအနီးမှ ဖြတ်လျှောက်သွားသော ဦးကျော်ထန်းတို့ နော်မောင်နှဲ့စကားကို ကြားလိုက်ရသော ကလေးများပင် ခိုးခိုးခစ်ခစ် ရယ်ကြသည်။

"ဟုတ်တယ်ဆရာမ ဒီမနက် အမေ အိပ်ရာက အရင်နီးတာ၊ ပြီးတော့ သမီးတို့ကို လမ်းလျှောက်သွားကြဖို့ ပြင်ခိုင်းတယ်၊ အဲဒီအခိုန်အထိ အဖောက အိပ်ရာက မနီးသေးဘူး၊ အမေက အဖောကို အိပ်ရာက အတင်းနှီးရတာ၊ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် သမီးကတော့ အခုလုံ စုပေါင်းလမ်းလျှောက် ရတာကို ပျော်တယ်"

ဆရာမလေး ဇူးဇူးလွင်တစ်ယောက် တပည့်မလေးရဲ့စကားကို ကြားရသဖြင့် သူရင်ထဲသို့
အပျော်လေးများ စီးဝင်လာခဲ့သည်။

"အင်း ညီမလေးရဲ့ အမေကတော့ ဆေးရုံလာမှာ မဟုတ်တော့ဘူး"

ဒေါက်တာအေးသန္တာကျော်ရဲ့ စကားကြောင့် ဆရာမလေးနှင့်သင်ဝေတို့ တစ်စိတ် ရယ်မော
ကြသည်။

"သေချာတယ် အစ်မ၊ အင်း... အားလုံးက ကျွန်းမာရေးအသိနဲ့ အခုလို စုပေါင်း
လမ်းလျှောက်တာကို မြင်ရတော့ ညီမလေးလည်း ပျော်တယ်"

ဆရာမ ဇူးဇူးလွင်၏ နှုလုံးသားတွင် အပျော်လေးများ လိုင်းကယက်ထနေသည်။

"ပျော်မှာပေါ့ ညီမလေးရဲ့ တကယ်တော့ ကိုယ်လက်လူပ်ရှားအားကစားဆိုတာ အကောင်းဆုံး
သော ဆေးကောင်းတစ်လက်ဆိုတာ အားလုံးသိလာကြပြီလေ"

ဒေါက်တာအေးသန္တာကျော်ရဲ့ မှန်ကန်လေးနက်သည်စကားကြောင့် ဆရာမလေးနှင့် သူမရဲ့
တပည့်များ အားလုံး ပြီးလိုက်ကြပါတော့သည်။

မောင်မောင်လွင် (ရွှေဘိသား)

ကိုယ်လက်လှပ်ရှား ဆေးတစ်ပါး

မောင်စူးရှု (အနောက်ရှိုးမ)

(၁)

"အားကစားပဲဟာ၊ အားတဲ့သူပဲ ကစားကြပေါ့၊ င့်သားက မအားဘူး၊ စာကြည့်ရမယ်"

မိခင် ဒေါ်ညီခေါင်ရဲ့ မာဆတ်ဆတ် စကားကြောင့် သားမောင်စံမင်း တွန်ဆုတ်သွားရသည်။ မျက်နှာကလည်း မသာမယာနှင့် ညီးမှိန်သွားသည်။

သည်ညနေတွင် မောင်စံမင်းတို့ အ.ထ.က၊ ကန်ပက်လက်မြို့၏ အသင်းလိုက်ဘောလုံး အားကစားပြိုင်ပွဲရှိသည်။ မောင်စံမင်းက ကျွန်စစ်သားအသင်းဝင်ဖြစ်ပြီး သူတို့အသင်းတွင် ဘောလုံး ကန်မည့်သူမရှိ၍ အရန်အဖြစ် ကစားရမည်။ ညနေကျောင်းဆင်းပြီး အိမ်သို့အပြေး ပြန်လာကာ အားကစားအကျိုဝတ်၍ အိမ်ကထွက်ဖို့အလုပ် ဤသို့ဟန်တားခြင်း ခံလိုက်ရသည်ပင်။

မောင်စံမင်းက ဆယ်တန်းကျောင်းသား။ အရပ်က ပုံပုံ၊ ကိုယ်လုံးကိုယ်ပေါက်က ပိုနိုင် သေးသေး။ အသားအရည်က မစိမပြည်၊ မမဲ့ခြောက်ခြောက်။ ဦးတင်မောင် နှင့် ဒေါ်ညီခေါင်တို့၏ တစ်ဦးတည်းသောသား။ မျိုးရိုးလိုက်သည်ဟု ပြောရအောင်ကလည်း မဖြစ်တန်ရာ။ မိဘနှစ်ဦးစလုံးက ဝဝတုတ်တုတ်၊ အသားက ဖြူဖြူဖွေးဖွေး၊ အရပ်ဆိုလည်း ထောင်ထောင်မောင်းမောင်း။

ဘေးမှုဖောင်ဖြစ်သူ ဦးတင်မောင် မနေသာတော့၊ သားအမိရှိရာသို့ မကျေမချမ်းနှင့် လှမ်းကြည့် လိုက်ရင်း-

"သားက တစ်နေကုန်တစ်နေခန်း စာနဲ့ပဲလုံးပန်းနေရတာ၊ တစ်ခါတလေ အညာင်းပြု အညာပြု ကစားပါစေ အမေကြီးရာ"

လင်ဖြစ်သူပြောလိုက်မှ ဒေါ်ညီခေါင်၏ ဒေါသအခိုးအငွေးတွေက တလူလူထလာပြီး-

"ရှင် ဝင်မပါနဲ့၊ ကလေးကို အလိုမလိုက်နဲ့ကြားလား၊ ဒီချိန်က သားဘဝအတွက် အရေးတက အရေးအကြီးဆုံးပဲ၊ နှစ်တိုင်းပထမနဲ့ချည်း အောင်လာခဲ့တာ၊ ဒီနှစ်ရောက်မှ မျက်နှာပျက်စရာ အဖြစ် မခံနိုင်ဘူး၊ ပြီးတော့ငါသားက ဆရာဝန်ကြီး ဖြစ်ကိုဖြစ်ရမယ်ကွယ့်"

သားမောင်စံမင်း၊ အခြေအနေမကောင်းမှန်း ရိပ်စားမိသဖြင့် အဝတ်အစား ကပ္ပါယာလဲပြီး စာကြည့်ခန်းတွင်းသို့ လှစ်ခနဲဝင်သွားလေသည်။

ဦးတင်မောင် ခမျာ သက်ပြင်းရှည်ကြီးကိုသာ လေးဖင့်စွာချလိုက်ရင်း ပြတင်းပေါက်မှတစ်ဆင့် ဟိုးအဝေးဆီက ကျောင်းအားကစားကွင်းသို့ သူမျက်လုံးများ အပြေးအလွှား ရောက်ရှိသွားကြသည်။ ဘောလုံးကွင်း၏အပြင်ဘက် ပတ်ပတ်လည်တွင် ကြည့်ရှုအားပေးရန် ရောက်ရှိနေကြသည် ကျောင်းသားကျောင်းသူများ။ ပြီးတော့ ဝါ၊ စိမ်း၊ နီ၊ ပြာ၊ လိမ္မာ့ရောင်စုံအလုံများက လေဝယ် တဖျပ်ဖျပ်လွှင့်လူးလျက်။ ကွင်းအတွင်းမှာတော့ အားကစားသမား ကျောင်းသားလူငယ်များက မိမိအသင်းကိုယ်စားပြုဝတ်စုံများ ဆင်မြန်းလျက် တစ်စုံစီတစ်စုံစီ နေရာယဉ်နေကြသည်။ ကွင်းဖွင့်ပဲ ကျင်းပနေခြင်းပင်။

ခက်ပါပကော ညီခင်ရယ်။ ကျောင်းသားတစ်ယောက်မှာ စာတစ်ခုတည်းသိတတ်ရုံနှင့် ပြည့်စုံလုံးလောက်ပြီလို့များ ထင်နေရော့သလား။ တစ်နေ့ကျေရင် နှင်နားလည်လာလိမ့်မယ်လို့ ငါမျှော်လင့်ပါတယ်ကွာ။ နားလည်တဲ့တစ်နေ့ဟာ နှင့်အတွက်နောင်တရတဲ့နေ့တော့ မဖြစ်စေချင်ဘူး ညီခင်ရယ်။

(J)

×××ခါးရှေ့ကိုင်း၊ တစ်၊ နှစ်၊ သုံး၊ လေး၊ ငါး၊ ခြားက်၊ ခုနှစ်၊ ရှစ်၊ ခုနှစ်၊ ရှစ်၊ ခြားက်၊ ငါး၊ လေး၊ သုံး---×××

ခေါင်းရင်းအိမ်မှ မတိုးအကျပ်လွှင့်ပုံလာသော ရေဒီယိုအသံကြောင့် ဒေါ်ညီခင် အိပ်ရာမှ နှီးထ လာရသည်။ ဉာက သန်းခေါင်ကျော်မှ အိပ်ရာဝင်ခဲ့ရသဖြင့် ခေါင်းကမူးနောက်နောက်၊ မျက်စိကလည်း စပ်ဖျဉ်းဖျဉ်း။ မျက်စိနှစ်လုံးကို လက်ဖြင့် ပွတ်သပ်လိုက်သည်။ ပြီးမှ-

"တကဗောက်တော်၊ ဒီက အိပ်လို့ကောင်းနေပါတယ်ဆိုမှ အလိုက်ကန်းဆိုးမသိ ဒီရေဒီယိုကလည်း"

တပျစ်တော်တော်ဖြင့် ခုတင်မှုဆင်းကာ ခေါင်းရင်းပြတင်းအား တွန်းဖွင့်လိုက်သည်။ အိမ်ရှေ့မြေကွက်လပ်တွင် ကိုယ်ကာယကြံခိုင်ရေးလေ့ကျင့်ခန်း လုပ်နေကြသည့် သားအမိ သုံးယောက် ကို ဘွားခနဲမြင်လိုက်ရသည်။ သူတို့၏ လှပ်ရှားဟန်က ရေဒီယိုမှထွက်လာသည့် တီးလုံးအသံတို့နှင့် အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်နေသည်။

"အဲပါတော်၊ ကြံကြံဖန်ဖန် လက်ကားရားခြားရားနဲ့ စောစောစီးစီး လုပ်စရာရှားလို့"

"အဲဒါ ကိုယ်လက်လှပ်ရှား အားကစားလုပ်တယ်လို့ ခေါ်တယ်ကွဲ"

နောက်က ဘယ်အချိန်ကရောက်နေမှန်း မသိလိုက်ရသည့် ခင်ပွန်းဖြစ်သူ၏ အသံ။ နောက်ဆက်တဲ့ စကားတွေ့ကလည်း ကပ်ပါလာသေးသည်။

"နှင့်လို့ ဝက်ပုတ်ကြီးကိုယ်လုံးနဲ့ ဉွေးတို့ရှိတဲ့သူက ပိုတောင်လုပ်သင့်တယ်၊ သိလား"

"အားအားယားယားတော်၊ ကျူပ်က ပိုလုပ်ရမယ်ဟုတ်လား၊ မပြောလိုက်ချင်ဘူး၊ သူကျတော့
ကျားကိုးကောင်စားမနိုင်ရပ်ကြီးနဲ့"

ဒေါ်ညိုခင်က နှုတ်ခမ်းများထော်လန်အောင်လုပ်ရင်း ခင်ပွန်းအား မျက်စမျက်နများ
ပစ်လိုက်သေးသည်။

ခေါင်းရင်းအိမ်က မိသားတစ်စု သည်ခြောင်း သည်အိမ်ကိုပြောင်းလာတာ တစ်ပတ်ပင်
မပြည့်တတ်သေး။ ဒေါ်ညိုခင်အတွက် မနက်တိုင်းလိုလို စိတ်အန္ောက်အယူက်ဖြစ်စရာနှင့် ကြံ့လာရ
လေပြီ။ စစ်ကိုင်းတိုင်းအေသကြီး၊ မုံရွာမြို့မှ သည်မြို့ကိုပြောင်းရွှေရောက်ရှိလာတဲ့ သူနာပြုဆရာမှ။
ခင်ပွန်းဖြစ်သူမှာ မုံရွာမြို့တွင် မြန်မာစီးပွားရေးဘဏ်မန်နေဂျာ တာဝန်ထမ်းဆောင်နေသည်ဖြစ်၍
လိုက်ပါမလာခဲ့။ ဆရာမနှင့်အတူ သားအမြှာပူးနှစ်ယောက်သာပါ လာသည်။ သန်သန်မာမာ
ထွားထွားကျိုင်းကျိုင်း။ သူတို့၏ အမည်နာမများက ညီညွှန်င့်ကိုကိုတဲ့။ နှစ်ယောက်စလုံး
သားမောင်စံမင်းကဲ့သို့ပင် ဆယ်တန်းကျောင်းသားများ။

ညနေခင်းကျောင်းဆင်းပြီးချိန်တွင်လည်း ညီအစ်ကိုနှစ်ယောက် အိမ်ခြောင်းရှိပန်းပင်၊
သီးပင်များ ရေလောင်း၊ ပြီးနောက် ကြက်တောင် (သို့မဟုတ်) ခြင်းလုံး တစ်မျိုးမျိုးကို နာရီဝက်ခန်း
ကစားလေ့ရှိကြသည်။ ပြီးမှ ရေမိုးချိုး၊ ထမင်းစား၊ စာကြည့်။ သည်အလုပ်တွေက သူတို့အဖို့
မရှိုးနိုင်သော နိစ္စဓူဝအလုပ်ပင်ဖြစ်သည်။

ဆရာမဆိုသူက ပိန်ပိန်ပါးပါး။ သူသားတွေကျတော့ တုတ်တုတ်ခိုင်ခိုင်၊ ၀၀ဖြူးဖြူး။
ငါသားနှင့်တော့ ကွာချင်တိုင်းကွာပါ။ ခေါင်းရင်းအိမ်က မိသားတစ်စု၏ ပြုမှုလှပ်ရှားဟန်ကို လေ့လာ
ရှုံးစမ်းရင်း ဒေါ်ညိုခင်တစ်ယောက် အတွေးစများ စိတ်မသက်မသာ လွှင့်ပါးနေရလေပြီ။

(၃)

တစ်ခုသော နံနက်ခင်း။ နေမင်းက အလင်းဖြာလျက် လောက်ကြီးအား အန္ေးစာတ် စွာနှုန်းကဲ့ပေး
နေသည်။

"အမေကြီး၊ လာပါအုံးဟ"

မီးဖိုးချောင်ထဲ ချက်ရင်းပြုတ်ရင်း အလုပ်ရှုပ်နေသည့် ဒေါ်ညိုခင်၊ ဧည့်ခန်းအတွင်း အပြော
တပိုင်းဖြင့် ရောက်လာသည်။ ခင်ပွန်းသည်ထိုင်နေသည့် စားပွဲရွှေ့တွင် မျက်နှာတည်တည်ကြီးဖြင့်
ရပ်လိုက်ရင်း:-

"သတင်းစာကိုင်ပြီး ဘာများထူးလိုလဲ၊ ဘာများဖောက်သည်ချုံးမတဲ့လဲ၊ လင်းစမ်းပါအုံး"

ဦးတင်မောင် နေ့သည်အား တစ်ချက်လှမ်းကြည့်လိုက်သည်။

"နိုင်ငံရေးလည်းမဟုတ်ဘူး၊ စီးပွားရေးလည်းမဟုတ်ဘူး-"

ဒေါ်ညီခင် စိတ်မရည်တော့သည့်လေသံဖြင့် တုံ့ပြန်လိုက်သည်။

"ဒါဆို ဘာအရေးလဲဟဲ"

"ကျွန်းမာရေးကွာ၊ ကျွန်းမာရေး၊ ဒီနားလာပြီး ဖတ်ကြည့်စမ်းပါ"

သူမ၊ ခင်ပွန်းသည်ဘေးသို့ ဝင်ထိုင်လိုက်ပြီး ခင်ပွန်းသည် လက်ညီးညွှန်ပြရာ စာလုံးများအား အသံထွက်ကာ ဖတ်လိုက်သည်။

"ကိုယ်လက်လှပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း"

ယနေ့ခေတ်တွင် လူအများကြား သွေးတိုးရောဂါ၊ ဆီးချိုးသွေးချိုးရောဂါ၊ အဝလွန်ရောဂါ၊ နှလုံးသွေးကြာကျဉ်းရောဂါ အစရှိသည့် ရောဂါဖြစ်ပွားမှုနှစ်းများ တိုးမြင့်လာလျက်ရှိပါသည်။ အဆိုပါ ရောဂါဖြစ်ပွားမှုနှစ်းများကို ကာကွယ်နိုင်သော အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ ကိုယ်လက်လှပ်ရှားအားကစားပြုလုပ်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ နေ့စဉ် အလွယ်တကူ ပြုလုပ်နိုင်သော ကိုယ်လက်လှပ်ရှားနည်းလမ်းများမှာ-

(၁) နေ့စဉ် မိနစ်(၂၀)ခန့် လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ အနေ့းပြီးခြင်း။

(၂) နေ့စဉ်သွားလာရာတွင် ယာဉ်အသုံးပြုခြင်းအစား တတ်နိုင်သမျှ လမ်းလျှောက်ခြင်းကိုသာ ဦးစားပေးဆောင်ရွက်ခြင်း။

(၃) အထပ်သိပ်မမြင့်သော အခန်းများသို့ လျေကားဖြင့်သာ တက်ခြင်း၊ ဆင်းခြင်း။

ကိုယ်လက်လှပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် နာတာရှည်ရောဂါများကို ကာကွယ်နိုင်ရုံးသာမက ပျော်ရွင်ကျွန်းမာသောဘဝ ရရှိနိုင်ပါသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ ကိုယ်လက်လှပ်ရှားမှုကို နေ့စဉ်ပြုလုပ်ကြပါရန် တို့က်တွန်းနှီးဆော်အပ်ပါသည်။ ကျွန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာန"

စာဆုံးသွားတော့ မျက်လုံးကလေးကလည်လည်နှင့် ခင်ပွန်းသည်အား လုမ်းကြည့်လိုက်သည်။ ခင်ပွန်းသည်ကလည်း မှတ်ပြုလားဆိုသည့်သဘောဖြင့် မေးငော်ပြုလိုက်သည်။

အားကစားဆိုတာ အားတဲ့သူမှ ကစားကြတာမဟုတ်ကြောင်း သူ ကောင်းကောင်းကြီးသဘောပေါက်သွားပြုထင်ပါရဲ့။ မိုးဖိုးချောင်ထဲသို့ မလုံမလဲနှင့် ပြန်ဝင်သွားလေတော့သည်။

×××ကလ်၊ ကလ်၊ ကလ်---××

ဖုန်းမြည်သံကြောင့် ဒေါ်ညီခင် ဖုန်းရှိရာဇ်ခန်းအတွင်း ခပ်မြန်မြန်လေး သွားလိုက်သည်။ ဖုန်းနံပါတ်ကို ကြည့်လိုက်တော့ ရုံးသွားနေသည့် ခင်ပွန်းသည်ဖြစ်ကြောင့် သိလိုက်သည်နှင့် မောင်၊ ညီမကို သတိရလို့ ဖုန်းဆက်နေတာလားဟု လုမ်းစလိုက်မည် စိတ်ကူးလိုက်သေးသည်။ ဖုန်းကိုင်လိုက်တော့ စိတ်ကူးလေးက ဘယ်ဆီရောက်သွားမှုန်းပင် မသိလိုက်နိုင်တော့။

"ရှင်၊ သား စာမေးပွဲခန်းထဲ မူးလဲသွားလို့ ဆေးရုံပိုလိုက်ရတယ်၊ ဟုတ်လား၊ ဘုရား၊ ဘုရား၊ သားလေး နေကောင်းကျွန်းမာပါစေတော်"

ဒေါ်ညီခင်၏စိတ်တွေက စေဝါးထွေပြားသွားသည်။ နားထင်နှင့်ခေါင်းထဲတွင် တစစ်စစ်ထိုးကိုက်သလို ခံစားလိုက်ရသည်။ ရုတ်တရက် ဆွေးတိုးသွားသည်ထင်ပါရဲ့။ ဆွေးကျဆေးတစ်လုံး ယဉ်သောက်လိုက်သည်။ မိမိကိုယ်ကို မနည်းထိန်းရင်း တံခါးပိတ်ပြီး လမ်းပေါ်သို့ဆင်းလာခဲ့သည်။ ရှုံးချင်လုမ်းလုမ်းက သုံးဘီးဆိုင်ကယ်ကို လက်ယပ်ခေါ်လိုက်ပြီး-

"မောင်လေး၊ အန်တိကို ဆေးရုံ အမြန်ပို့ပေးပါ"

သုံးဘီးဆရာလည်း ပြန်လည်စပ်စုခြင်းမရှိဘဲ ဒေါ်ညီခင်သွားလိုသည့် ဆေးရုံသို့သာ တစ်ချိုးတည်း မောင်းနှင်လာခဲ့တော့သည်။ အီမ်နှင့်ဆေးရုံအကြား နာရီဝက်ပင် မမောင်းရပါ။ သို့ပေသည့် တစ်နာရီနီးပါးကြာသည်ဟု ဒေါ်ညီခင်စိတ်မှာ ထင်နေမိသည်။ ဆေးရုံခြီးအဝင်ဝ ရောက်တော့ သုံးဘီးခရှင်းပေးပြီး သုံးဘီးဆိုင်ကယ်ပေါ်က ခုန်ဆင်းလိုက်သည်။ နောက် အရေးပေါ် လူနာဆောင်ဘက်သို့ ကသုတ်ကရက်ပြေးသွားသည်။

အရေးပေါ်လူနာခန်းရဲ့ အပြင်ဘက် ခုံတန်းရည်ပေါ်မှာတော့ ကျောင်းဆရာနှစ်ယောက်၊ ဆေးဆရာမတစ်ယောက်နှင့် ခင်ပွန်းသည်အား ထွေ့လိုက်ရသည်။ ဒေါ်ညီခင် လာနေသည်ကို မြင်လိုက်သည့် ဆေးဆရာမမှာ ထိုင်ရာမှုထရပ်လိုက်ကာ ခရီးဦးကြိုပြုရင်း စကားဆိုလိုက်သည်။

"ကလေးအတွက် ဘာမှမစိုးရိမ်ပါနဲ့ အစ်မ၊ ကလေးက သက်သာနေပါပြီ"

ယဉ်ကျေးချိုသာစွာ ပြောလာသည့် ဆရာမကို သူ စူးစူးစိုက်စိုက် ကြည့်လိုက်သည်။ ခေါင်းရင်းအီမ်က သူနာပြုဆရာမကြီးမှုန်း သိလိုက်ရတော့ အားနာသွားမိသည်။

"ဆရာတို့၊ ဆရာမတို့အားလုံးကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်"

ထိအခိုက် ဒေါက်တာထွန်းထွန်း အခန်းပြင်သို့ထွက်လာကာ ပူရပ်တွေဆင်မြန်းထားသည့် ဒေါ်ညီခင် အား လှမ်းကြည့်လိုက်ပြီး-

"လူနာရဲ့မိခင်လား"

"ဟုတ်၊ ဟုတ်ကဲ ဒေါက်တာ၊ သားရဲ အခြေအနေက -"

"ဒီလောက်လည်း မစိုးရှိမဲပါနဲ့၊ ကလေးအခြေအနေက သက်သာနေပါပြီ၊ ပုလင်းကြီး ချိတ်ပေးထားတယ်၊ အေးအေးဆေးဆေးအနားယူပါစေ"

"ဟုတ်ကဲ၊ ကျေးဇူးတင်ပါတယ် ဒေါက်တာရယ်"

"ဆေးရုံအရောက်မြန်လို့ တော်သေးတာပေါ့ကွာ - "

ဒေါက်တာ ရှေ့ဆက်ပြောလာမည့် စကားကိုသာ အားလုံးက ငြိမ်ငြိမ်ဆိမ်ဆိမ် နားစွင့် နေကြသည်။

"ကလေးက နိဂုံကတည်းကမှ ပိန်ပိန်သေးသေးဖြစ်ရတဲ့အထဲ နေရောသပါ စာထိုင်ကြည့် နေရတော့ အိပ်ရေးတွေပျက်လာတယ်၊ ကိုယ်လက်တွေ ညောင်းညာလာတယ်၊ ကြာတော့ စိတ်ပန်းကိုယ်နွမ်းဖြစ်လာတယ်၊ သည်ကြားထဲ ကိုယ်လက်လှပ်ရှားမှုမရှိတော့ ပိုဆိုးတာပေါ့ကွာ၊ ကိုယ်လက်လှပ်ရှားမှုမရှိတော့ ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ သွေးကြာတွေ သွေးလည်ပတ်မှု အားနည်းလာမယ်၊ ကြာက်သားတွေလည်း မသန်မမာဖြစ်လာမယ်၊ နောက်ဆုံးတော့အာရုံကြာတွေ၊ မှတ်ညာ၏တွေ ထုတိုင်းလာဖော်တယ်၊ မိဘတိုင်းက ကိုယ့်သားသမီး ဆင်စီးပြီးမြင်းရံတာကို မြင်ချင်ကြသူတွေချည်း ပါပဲ၊ တစ်ဖက်က ပညာထူးချွန်နေသလို အခြားတစ်ဖက်ကလည်း ကျွန်းမာသနစွမ်းဖို့လိုပါတယ်၊ အဆုံးပြောရရင် ဘက်စုံထူးချွန်အောင် နည်းမှန်လမ်းမှုနဲ့ သွွှန်သင်ဆုံးမလမ်းပြပေးဖို့ လိုပါတယ်၊ ဆိုလိုတာက ကစားချိန်ကစား၊ နားချိန်နား၊ စာကြည့်ချိန်စာကြည့်၊ အချိန်အကန့်အသတ်လေးတွေနဲ့ ယေားချလုပ်ပေးသင့်ပါတယ်"

ဦးတင်မောင်ကတော့ ဇနီးသည်အား တရားခံကသူပဲဟူသည့် စွပ်စွဲချက်များဖြင့် လှမ်းကြည့်နေသည်။

"ဒေါက်တာပြောတာ မှန်ပါတယ်၊ လူတစ်ယောက်က အလုပ်တစ်ခုကို နောမနားလုပ်နေမယ် ဆိုရင် တစ်နေ့ကျွန်းမာရေး ထိခိုက်မှာအမှန်ပါ၊ သံမဏီတွေနဲ့တည်ဆောက်ထားတဲ့ စက်ကြီးတွေတောင် လည်ပတ်တာများရင် ပျက်စီးသေးတာပဲ၊ အသွေးအသားနဲ့ တည်ဆောက်ထားတဲ့ လူကျတော့ ဘယ်ခံနိုင်ပါမလဲ၊ ကျွန်တော်တို့ စာသင်ကျောင်းမှာလည်း စာသင်ချိန်နှစ်ချိန်ပြီးတိုင်း နားချိန်

ပေးထားပါတယ်၊ ကာယချိန်၊ ဖွံ့ဖြိုးရေးချိန်လည်း တစ်ပတ်မှာတစ်ချိန် သီးသန့်ပေးထားပါတယ်၊ အေးဗျာ ဒီကလေးက ပညာရေးမှာတော့ စံပြပါပဲ၊ ခုလိုဖြစ်သွားရတာ ကျွန်တော်တို့ဆရာတွေမှာလည်း တာဝန်မကင်းပါဘူး၊ ကလေးတွေရဲ့ ဗလင်းတန်ပြည့်စုံရေး၊ မိဘတွေနဲ့ ပူးပေါင်းဆွေးနွေးပြီး အဖြေမရှာခဲ့ကြလို့ ခုလိုမဖြစ်သင့်တာတွေဖြစ်ခဲ့ရတာပါ "

ဆရာ ဦးကျော်မောင် စိတ်မကောင်းကြီးစွာဖြင့် ဒေါက်တာ၏ စကားအား ထောက်ခံပြောလာသည်။

ဒေါက်တာကပင် ဆက်၍ ကိုယ်တွေ့ ကျွန်းမာရေးဆောင်ရွက်ပုံများကို ဖောက်သည်ချုပြလာသည်။

"ဒေါက်တု့ရဲ့ ကိုယ်တွေ့ကျွန်းမာရေးဆောင်ရွက်ချက်လေးကို အလျဉ်းသင့်လို့ ဖောက်သည်ချုပြချင်တယ်၊ ဒေါက်တု့အဖောကတော့ တစ်ချိန်က နိုင်ငံဂုဏ်ဆောင်အားကစားသမားကြီးပေါ့ကွာ၊ အခု အသက်(စဝ)ကျော် (၉၀)နားနီးနေပြီ၊ နံနက်လမ်းလျှောက်လို့ ကောင်းတုန်းပါ ပဲ၊ တစ်ခါတစ်လေ အဖော်လမ်းလျှောက်တာ ကျွန်တော်မမိဘူး၊ ဒေါက်တာ ကျောင်းသားဘဝတုန်းက အဖော်လမ်းညွှန်တဲ့ အတိုင်း လိုက်လုပ်ရတာ၊ မနက်လေးနာရီထိုးပြီဆိုတာနဲ့ အဖောက စာကျက်ဖို့နှီးပြီ၊ မနက်စောစောဆို စိတ်ကြည်လင်တယ်၊ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းတယ်ဆိုပဲ၊ ပြန်မအပိုပြင်အောင် မျက်နှာသစ်ပြီး စာကျက်ရတာယ်၊ မြောက်နာရီထိုးပြီဆိုတာနဲ့ လမ်းထွက်လျှောက်ရင်း ကျက်ပြီးသားစာတွေကို ပုံပို့ပေးလို့ ပုံပို့ပေးလို့ ပုံပို့လေးလို့ နှုတ်တို့ကို အလွတ်ပြန်ဆိုစေတယ်၊ တစ်ချက်ခုတ်နှစ်ချက်ပြတ်ပေါ့များ၊ ဒီနည်းလေးကို တော့ ဒေါက်တာသောအကျဆုံးပဲ၊ ကိုယ်လက်လုပ်ရှားအားကစားထဲမှာ နံနက်စောစော လမ်းလျှောက်နည်းက အကောင်းဆုံးပါပဲ၊ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် လေပြည့်လေညင်းလေးကို ရှုရှိက်ခွင့် ရတယ်၊ စိတ်ကြည်လင်လန်းဆန်းတယ်၊ တစ်ညွှန်း ကုတင်ထက်မှာ လဲလျောင်းနေခဲ့ရတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်လေး ညောင်းညာတာရော အကြာအချဉ်တွေပါ ပြေစေတယ်၊ ခွန်အားသစ်တွေ ဖြစ်စေတယ်"

ဒေါက်တာထွန်းထွန်း၏ စကားအဆုံးမှာ ဆရာထွန်းအောင်ကျော်က သူမှုတ်သားခဲ့ဖူးသည်များ ကို ပြောပြလာသည်။

"လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀ ကျော်ကာလလောက်က ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်က စကြိုးလျှောက်ခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်တဲ့အကျိုးကို ဒီလိုဟောကြားခဲ့လေရဲ့ -"

ပြောလက်စ စကားကိုခေါ်ရပ်လိုက်ပြီး ဆရာက အားလုံးကိုစောင့်ကြည့်လိုက်လေးသည်။ အားလုံးက စိတ်ဝင်တစား ရှိနေကြသည်သာ။

"ခရီးသွားနိုင်၊ ကြံခိုင်အားအင်၊ ကင်းစင်ရောဂါ၊ အစာကြည်က်၊ မပျက်သမာဓိ၊ ငါးပါးရှိ၊ များ၏ စကြံးအကျိုးတဲ့"

သူနာပြုဆရာမကြီးမှလည်း လမ်းလျှောက်ခြင်း၏အကျိုးကျေးဇူးများကို အောက်ပါအတိုင်း အကြံပြုဆွေးနွေးလာပြန်ပါသည်-

"လူတိုင်း ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစား တစ်ခုခုတော့ ပြုလုပ်သင့်ပါတယ်၊ အားကစားရုံမလို့၊ အားကစားပစ္စည်းမလိုဘဲ တစ်ဦးတည်းပြုလုပ်နိုင်တဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားနည်းကတော့ လမ်းလျှောက်ခြင်းပါပဲ၊ လမ်းလျှောက်ရင် ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ကျလာမယ်၊ စိတ်ပျို့ကိုယ်နှုပြီး အသက်ရှုည်လာမယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်ရှိသွေးကြောတွေ သွေးလည်ပတ်မှုကောင်းစေတယ်၊ အရှိုး၊ အဆစ်၊ ကြွက်သားတွေကို သန်မာစေတယ်၊ သွေးတိုးရောဂါကို ထိန်းသိမ်းကုသနိုင်ပါတယ်"

ဒေါ်ညီခင် ခမျာ ခုမှ နောင်တမျက်ရည်များ တားမနိုင်ဆီးမရ တသွင်သွင်စီးကျလာရသည်။ မျက်ရည်များကို လက်ဖမ့်ဖြင့် သုတ်နေရင်း-

"ဘယ်သူမှာမှ အပြစ်မရှိဘူး၊ သားကို ပညာတတ်ကြီးတစ်ယောက်ဖြစ်ချင်စောနဲ့ လုပ်ခဲ့မိလို့ ခုလို ဖြစ်ရတာပါ၊ တရားခံအစစ်က ကျွန်းမပါရှင်၊ ကျွန်းမပါ၊ ကျွန်းမကိုခွင့်လွတ်ကြပါ"

ဒေါက်တာထွန်းထွန်းက ဒေါ်ညီခင်ကို နှစ်သိမ့်ရင်း စကားကို အဆုံးသတ်လိုက်သည်။

"ပြီးခဲ့တာတွေကို ဘဝကပေးတဲ့ သင်ခန်းစာလိုပဲ မှတ်ယူလိုက်ကြပါ၊ နောင် ဒီလို့မဖြစ်ဖို့နဲ့ ကျွန်းမာရေးအသို့၊ ကျွန်းမာရေးသတိရှိကြဖို့ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း လက်ဆင့်ကမ်းမျှဝေပေးကြပါကွယ်"

တအက်အချိန်တွင်းမှာ မိဘ၊ ဆရာ၊ ကျွန်းမာရေးဌာနရဲ့ ရောင်းချင်းဆုံး ဆွေးနွေးပွဲလေးတစ်ခုပါမှ ဖြစ်သွားရသည်။ သူတို့ရင်ထဲမှာ ကျွန်းမာရေးဗဟိုသုတေသနတွေ တစ်မွေ့တစ်ပိုက်ကြီး ရရှိသွားသဖြင့် ကျေနပ်မှုပန်းပွင့်လေးများ ဖူးပွင့်ဝေဆာသင်းပုံသွားရလေသည်။

(၅)

"အဖော်ကြီး "

"ဘာတုံး "

"ဘာတုံးလုပ်မနေနဲ့၊ ထတော့လေကွာ "

"ဒီနေ့ မထင်ဖူး အထထူးနေပါလား၊ ဒီအဖွားကြီးနော် စောစောစီးစီးထပြီး မဟုတ်တာတွေ လုပ်တော့မယ်နဲ့တူတယ်"

"ဘာမဟုတ်တာလဲ၊ ရှင့်သားကိုလည်း ကြည့်လိုက်စမ်းပါအံ့"

ဦးတင်မောင် ပြတင်းပေါက်မှတစ်ဆင့် ခေါင်းရင်းအိမ်၏ ရှေ့ကွင်းပြင်းပြင်းယ်ဆီသို့ မျက်စီများ ရောက်သွားသည်။ ကွင်းပြင်းပြင်းယ်လေးထက်တွင် ကလေးသုံးဦးနှင့် အမျိုးသမီးတစ်ဦး ရေဒီယိုမှ လာသည့် တိုးလုံးနှင့်အပြိုင် ဟန်ချက်ညီညီ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်နေကြသည်မှာ ဦးတင်မောင်တို့ နောင်နှုန်းအဖို့ ကြည့်မဝရမဝ ရင်မှာပိုတိတွေ ဖွားနေရသည်သာ။ သည်ကြားထဲ ငွေနှင်းမှုန်ကလည်း ဖွဲ့ဖွဲ့လေးကြေးဆင်းကြည့်ရှုအားပေးနေလေ၏။

"ဘယ်ဘက်အစွန်က ရှင့်သားလေ"

"ဟုတ်ပ၊ ဟုတ်ပ"

"တို့အိမ်ဘေးမှာ ဆရာမကြီးတို့စောစောရောက်မလာတာ တို့အတွက် တစ်ခေတ်နောက်ကျတယ် ပြောရမလားပဲနော်၊ ခုတော့ သားလည်းအဖော်ရဲ၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလုပ်ဖို့ကလည်း အဆင်ကိုပြေလို့၊ သားတို့စာမေးပွဲကလည်း နှစ်ဝက်မို့ တော်သေးတာပေါ့၊ ကဲ အဖေကြီးရေ ၆ နာရီထိုးနေပြီ၊ သွားကြမယ်၊ ၇ နာရီ အိမ်အရောက် ပြန်လာရမယ်၊ ပြီးရင် ရေမိုးချိုး၊ ထမင်းကြော်စား၊ လက်ဖက်ရည် သောက်၊ ၈ နာရီဆုံး အဖေကြီးက ရုံးသွား၊ သားကလည်း ကော်ငါးသွားရအုံးမယ်"

"အလုပ်ကို အချိန်ပေါ်သွဲပြီး လုပ်တတ်လာပြီဆိုပါတော့"

"မလုပ်လို့မရတော့ဘူး ဆရာရေ့"

နှစ်ယောက်သား စကားတွေတေပြာပြောနှင့် လမ်းလျှောက်ထွက်လာခဲ့ကြသည်။ နိုဝင်ဘာလမို့နှင့်ဗြို့ဖြူဗြို့လွှဲက ဝန်းကျင်အားထွေးပွဲထားသဖြင့် အေးစိမ့်စိမ့်နိုင်လွန်းလှသည်။ ဘောင်းဘီရည်၊ အကြီးရည် ကိုယ်စိတ်ဆင်ထားခြင်းနှင့် လမ်းလျှောက်နေခြင်းတို့က နွေးထွေးမှုတို့ကို အတိုင်းအတာ တစ်ခုအထိ ရရှိကြသည်သာ။ တစ်ခါတစ်ခါ ဦးတင်မောင်က ချစ်နော်းဒေါ်ညီးခေါ်ခေါ်၏လက်ကို တယုတယ နှင့် လာချိတ်လိုက်သေးသည်။ သည်လိုချိန်မျိုးကျတော့ ဦးတင်မောင်ရဲ့မျက်နှာက ဓမ္မးဓမ္မးကိုစိတ်လို့၊ ခုမှ အသက်နှစ်ဆယ်၊ အစိတ်ပြန်ရောက်သွားသလား အောက်မေ့နေရသည်။ သည်ကလည်း ဘယ်ရမလဲ။

"ဟဲ့ အဖိုးကြီး၊ သူ့ပြုပြန်နေတာလား၊ သတိလေးဘာလေးလည်း ထားအုံးနော်၊ လမ်းမကြီးပေါ်မှာ လမ်းလျှောက်နေတာကွုယ့် "

မင်္ဂလာရှိသော နံနက်ခင်းချိန်မှာ နှစ်ဦးသား သာယာကြည်နဲးရင်း အသံလွင်လွင် ရယ်မေ
လိုက်ကြသည်။

"အမေကြီး၊ လမ်းလျှောက်နည်းကောသီရဲလား"

"အဖေကြီးကတော့ ပြောရော့မယ်၊ လမ်းလျှောက်တာများ ဘာခက်တာမှတ်လို့၊ ကလေးတောင်
သိတယ်"

"မူမှန် လမ်းလျှောက်နည်းကိုပြောတာ"

"လင်းစမ်းပါဉ်း၊ တပည့်တစ်ခါခံရင် ဆယ်ခါဆရာလုပ်လို့ရတာပေါ့ကွာ"

"အမယ် နင်က ဘယ်မှာဆရာ သွားလုပ်အုံမှာတဲ့လ"

"တို့ရပ်ကွက်ထဲမှာပေါ့ကွာ၊ ဟိုနောက ဆေးရုံမှာရခဲ့တဲ့ ဗဟိုသုတတွနဲ့ စည်းရုံးလိုက်တာ
ငါးယောက်တောင် ရလိုက်ပြီဟာ၊ လာမယ့်တန်လှော့နောကစပြီး တို့နဲ့အတူ လမ်းလျှောက်ကြမယ်တဲ့"

"တယ်ဟုတ်ပါလား၊ ဒါဆိုလည်းပြောပြုရမှာပေါ့ကွာ၊ မှတ်သာထားပေတော့-

➤ ရင်ဘတ်ကိုပင့်၊ တန်ရုံမြှင့်

ရဲရင့်တည်ကြည်၊ လျှောက်ရမည်။

➤ ခါးကိုမတ်မတ်၊ ကိုယ်ကိုမတ်

တစ်ရပ်မြင့်အောင်၊ လျှောက်ရမည်။

➤ ဒူးကိုဆန့်ခင်း၊ ကြွောက်သားရင်း

တောင့်တင်းပါအောင်၊ လျှောက်ရမည်။

➤ ခြေလျမ်းသောခါ၊ ရှုံးခြေဟာ

မြေမှာဖနောင့်၊ ကျေရမည်။

➤ ခြေလျမ်းသောခါ၊ နောက်ခြေဟာ

မြေမှာခြေဖျား၊ ကျေရမည်။

➤ မှတ်ကြစေရန်၊ လမ်းလျှောက်ဟန်

မူမှန်လျှောက်နည်း၊ ပြီးတော့သည် တဲ့။ အဲဒါ ဆရာကြီးဇော်ဂျိရဲ့မူမှန်လမ်းလျှောက်နည်း ကဗျာလေးပါပဲ"

"အဖေကြီးကလည်း ဒါတွေသိထားရက်နဲ့ ဘာလို့လျို့ထားတာလဲ"

"လျို့ထားတာမဟုတ်ဘူးကွယ့်၊ နင်ပဲစဉ်းစားကြည့်လေ၊ အားကစားအကြောင်းဟလိုက်တာနဲ့ နင်ကပဲ ကိုက်တော့မလို့၊ ဝါးတော့မလို့ ရှေ့ကကာဆီးကာဆီး လုပ်နေတော့ ဘယ်သူပြောထွက်ရမှာ တဲ့လဲ"

သူမ မပွင့်တပွင့်လေးပြီးမိသည်။

"အဖေကြီး၊ ဟိုးရှေ့ကိုကြည့်လိုက်စမ်း၊ ဒေါက်တာထွန်းထွန်း မဟုတ်လား၊ လမ်းလျှောက်လာ နေတာ"

ရှေ့ခပ်လှမ်းလှမ်းနေရာတွင်ဖြစ်သည်။ အစိမ်းရောင်ဝမ်းဆက် အကျိုးရည်၊ ဘောင်းဘီရှည် ဝတ်ကာ မိမိတို့ဘက်သို့ လမ်းလျှောက်လာနေသည့် လူတစ်ဦး။ သူနှင့်မလှမ်းမကမ်းတွင်လည်း နောက်တစ်ယောက်က ကပ်ပါလာသေးသည်။ အနီးရောက်လာမှ သူတို့ချစ်ခင်လေးစားရသည့် ဆရာဝန်တစ်ဦး ဖြစ်လေတော့သည်။

ဒေါက်တာက နှုတ်ဆက်အပြီးဖြင့်ဆီးကြိုရင်း-

"သားလေးကော မပါဘူးလား"

"ဟုတ်ကဲ့၊ သားလေးက အိမ်ဘေးကသူငယ်ချင်းတွေနဲ့ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်နေလို့ ကျွန်းနေခဲ့တာ၊ နောက်တစ်ပတ်ကျမှ လိုက်မယ်တဲ့၊ ဒေါက်တာ"

ဒေါ်ညီခေါ်၏ ခိုးခိုးဒေါက်ဒေါက်အဖြေ့။

"ကြင်ခါစနီးမောင်နဲ့ မလွှတ်လပ်မှာမို့ ထားခဲ့တယ်ဆိုပါတော့ ဟဲ-ဟဲ"

ဒေါက်တာက ရယ်သွမ်းသွေးရင်း နောက်လိုက်သေးသည်။

"ဒါနဲ့ မိတ်ဆက်ပေးရအုံးမယ်၊ အဖေ သူတို့က သည်မြို့က ဦးတင်မောင်နဲ့ ဒေါ်ကြည်ခင်တဲ့၊ ပုံးတစ်နေ့ သူကလေး ဆေးရုံရောက်လာလို့ အသိမိတ်ဆွဲဖြစ်သွားကြတာ၊ သားရဲ့စည်းရုံးမှာနဲ့ သူတို့လည်း လမ်းလျှောက်အသင်းဝင်တွေ ဖြစ်သွားကြပြီကဲ"

"တွေ့ရတာဝမ်းသာပါတယ်ကွယ်၊ အဘလို အသက်ရှည်ကျန်းမာချင်ရင် နေစဉ်ပုံမှန် လမ်းလျှောက်ပေးကြပါကွယ်၊ ကိုယ်လက်လူပ်ရှား ဆေးတစ်ပါးတဲ့"

ကိုယ်လက်လူပ်ရှား ဆေးတစ်ပါး ဆိုပါလား။ ထိုစကားက ဒေါ်ညိုခေါ်အား ညိုယူဖမ်းစား လေပြီ။ ရင်မှာတွယ်၌ ခွန်အားတွေ ပြည့်စေခဲ့သည်။ သူ သဘောကျစွာဖြင့် စိတ်ထဲကသာ အခါခါ ရော်နေမိတော့သည်။

အရှေ့ကောင်းကင်ယံအား နေမင်းကြီးက ထိုးဖောက်စပြုလေပြီ။ မကြာမိ ဂုဏ်ရှိထိုးတော့မည်။

သူတိုနှစ်ဦး ဒေါက်တာနှင့် သူဖခင်အား ရိုသေဂါရဝပြုပြီးနောက် မိမိအိမ်ရှိရာသို့ တပ်ခေါက် ပြန်ခဲ့ကြတော့သည်။

(၆)

"သား"

"ဗျာ၊ အမေ"

"ဒီကို ခဏလာပါအုံးဟ"

"ဟုတ်၊ လာပါပြီ၊ အမေ"

မောင်စံမင်းစာကြည့်စားပွဲမှထက်ကာ မိဘနှစ်ပါးရှိရာ အည့်ခန်းသို့ ဝင်လာသည်။

"ခုမှ ထမင်းစားပြီးခါစမို ရေနွေးသောက်ရင်း အစာကြ ထန်းလျက်ခဲနှင့် ငှက်ပျောသီးလည်း စားပါအုံးလား၊ သား"

သားဖြစ်သူက မိဘနှစ်ပါးဘေး ဖျာလွှတ်တစ်နေရာတွင် ဝင်ထိုင်လိုက်သည်။

ဒေါ်ညိုခေါ်က ငှက်ပျောသီးနှင့်ထန်းလျက်ခဲ ထည့်ထားသည့် လင်ပန်းအား သားရှေ့သို့ အနည်းငယ် တွန်းပေးရင်း-

"က သားစား၊ ခဏနားပြီးမှစာကြည့်ပေါ့၊ စာကြည့်တာ ညမနက်စေနဲ့နော်၊ အိပ်ရေးတွေပျက်ပြီး ကျန်းမာရေးလည်း ထိခိုက်နေအုံးမယ်"

ဦးတင်မောင် ရေနွေးခွက်ကိုကောက်ကိုင်ပြီး တစ်ငံစာမျှသောက်လိုက်သည်။ ပြီးမှ-

"ည ဆယ်နာရီဆိုအိပ်၊ မနက် င့် နာရီထာ၊ ဒီလောက်ဆို ရပါပြီ"

"သားလည်း အဖေမြာနည်းပဲ စာကြည့်နေတာပါ"

"အဖေကြီး၊ ခုမှ သားရဲ့ အသားအရည်က စိပြည်လတ်ဆတ်လာသလိုပဲနော်"

မိခင်ဖြစ်သူက သား၏လက်ကို တယုတယကိုင်ပွတ်ရင်း ပြောလာသည်။ သူမ၏ မျက်နှာတွင် လည်း အပြီးတွေဝေလျက်။

"ဟုတ်ပဲ့၊ ကိုယ်လက်လှပ်ရှားခြင်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေပေါ့မျာ့"

"ဘာတွေ ကျေးဇူးတင်နေကြတာတုံး၊ ဦးတင်မောင်ရေ"

အိမ်ရှေ့တွင်ရောက်နေသည့် ရပ်ကွက်အုပ်ချုပ်ရေးမှူး ဦးအောင်မြင့်၏ အသံ။

"အုပ်ချုပ်ရေးမှူး၊ အထဲကိုကြုပါမျာ့၊ ကြုပါ"

ဦးတင်မောင် ထိုင်ရာမှုထကာ ခရီးဦးကြို့ ပြုလိုက်သည်။

အုပ်ချုပ်ရေးမှူးမှာ အိမ်ရှေ့ဝရန်တာတွင်သာရပ်ကာ-

"မထိုင်တော့ပါဘူး၊ မနက်ဖြန် မြို့လုံးကျေတ်လူထုလမ်းလျှောက်ပဲမှာ ဦးတင်မောင်တို့အိမ်က ဘယ်နှစ်ယောက် လိုက်မလဲလို့ လာမေးတာ"

"မြို့လုံးကျေတ်ဆိုမှတော့ တစ်ယောက်မကျွန်လိုက်ရမှာပေါ့၊ အုပ်ချုပ်ရေးမှူး"

"ကောင်းတယ်မျာ့၊ ကောင်းတယ်၊ ဘယ်သူများ စည်းရုံးရေးဝင်ထားလဲမသိဘူး၊ သည်ဘက် ရပ်ကွက်ကတော့ ပျက်ကွက်မရှိ အိမ်ပြည့်ပဲဟော၊ ဒါမှာလည်း လူတိုင်းကျွန်းမာရေးသုခနဲ့ ပြည့်စုံပြီး စိတ်သွားတိုင်းကိုယ်ပါ ဖြစ်ကြတော့မပေါ့"

ဒေါ်ညီခေါင်လည်း ဖျတ်ခနဲ့ထလာပြီး-

"အုပ်ချုပ်ရေးမှူးကို ထပ်ပြီးသတိပေးလိုက်အုံးမယ်၊ ကျွန်မတို့ မနက်ဖြန် ကောက်ညွင်းပေါင်းနဲ့ အလှူဒါနပြုမယ်ကိစ္စလေး လူလွှတ်ပေးပါအုံးလို့"

"ပြည်သူလူထုကျွန်းမာရေးကိစ္စ၊ အလှူကိစ္စပဲမျာ့၊ ကူညီရမှာပေါ့၊ ပစ္စည်းတွေသာ အဆင်သင့် လုပ်ထား၊ လူငယ် ၁၀ ယောက်လည်း ပြောထားပြီးပြီ၊ မနက် ၂ နာရီထိုး ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် လာခဲ့မယ်"

"ကောက်ညွင်း၊ ရော၊ ထင်း၊ အိုး ကတော့ အသင့်လုပ်ထားပြီးပါပြီ၊ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်မျာ့"

(၇)

"ကန်ပက်လက်မြို့အတွင်းရှိ လုပ်သားပြည်သူများခင်ဗျား၊ မနက် ဤနာရီခဲ့တွင် မြို့နယ်လုံးကျတ်လူထဲလမ်းလျောက်ပဲ စတင်တော့မှာဖြစ်လို ရပ်ကွက်အလိုက် မိမိတို့စုရပ်နေရာအသီးသီးသို့သွားရောက်ကြပါရန် လေးစားစွာ ပန်ကြားအပ်ပါတယ် ခင်ဗျား"

အသံချွဲစက်ဖြင့် နှီးဆော်သံ။ တစ်မြို့လုံးအနဲ့ ကားဖြင့်လှည့်ပတ်ကာ ကျယ်လောင်စွာဟိန်းထွက်လာနေသည်။

ဦးတင်မောင်နှင့် ဒေါ်ညိုခင်တို့ မိသားတစ်စု ဝစ်းသာရွင်ပြီးနေကြသည်။ ဒေါ်ညိုခင်၏အပြီးကိုတော့ မည်သူကမျှ မီမည်အထင်ပါ။

ဒေါ်ညိုခင်၊ အိမ်ရှေ့လမ်းမသို့ရောက်လာပြီး တစ်အိမ်ပြီးတစ်အိမ် ထပ်ဆင့်ဆော်ပြုနေသည်။

"ဦးအောင်မောင်း၊ ဦးသာလှ၊ ဦးသိန်းမြင့် သွားကြမယ်ဟော၊ လာကြဟော"

"လာပြီဟော၊ လာကြပါပြီတော်"

"မောင်ပုတို့ကော်"

"ရှေ့မှာသွားနှင့်ကြပြီ"

"နှင်းနှင်း၊ နှင်းနှင်း"

"ဒီမှာ၊ အန်တီတို့ကို စောင့်နေတာကြလှပေါ့"

တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ၈၀။ကြ၊ ထူးကြ၊ ပြောကြ၊ ဆိုကြနှင့် ရပ်ကွက်လေးမှာ စောစော စီးစီး သာယာစုပြည်သွားသည်။

ဒီဇင်ဘာ၏မြှုနှင်းကား အဖြူရောင်အဆင်းဖြင့် လောကြီးအား လွှမ်းအုပ်ထားဆဲ။ အေးစိမ့်စိမ့်ရှိနေဆဲ။ ပြည်သူလူထဲကား မြှုနှင်း၏အေးစိမ့်မှုကို ဂရမစိုက်နိုင်အား။ ဆုံးရပ်ဆီသို့သာ အားခဲကာ မာန်ပါသောလွှဲလက်၊ တက်ကြသောခြေလှမ်းများဖြင့် ချီတက်နေကြသည်မှာ တစ်လမ်းလုံးဖွေးဖွေးလှပ်လျက်။ သူတို့၏ မျက်နှာများက အေးစက်သည့်မြှုနှင်းတွေကြားမှာ အားယူပြီးလက်နေကြလေရဲ့။

"အဖွားကြီး၊ ငါလက်ကိုချိတ်ထားစမ်း၊ ရင်ဘတ်ကိုပင့်၊ ခါးကိုမတ်၊ ဒူးကိုလည်းဆန်လိုက်"

"ဒီအဖိုးကြီး၊ လူရှေ့သူရှေ့ရောက်ရင် ကဲမလာနဲ့နော်"

"ကဲတာမဟုတ်ဘူး၊ ရှေ့မှာကြည့်လိုက်စမ်း၊ မြင်တယ်မဟုတ်လား"

ဒေါ်ညီခင်၊ တိပိဋက္ကန်နေသည် မြို့နယ်ပြန်ကြားရေးနှင့် ပြည်သူ့ဆက်ဆံရေးဦးစီးဌာနမှ ဦးဆန်နီအား မြင်လိုက်ရမှ ခင်ပွန်းသည်၏လက်ကို ကမန်းကတန်းလာချိတ်ရင်း ဟန်အတိ၊ မာန်အပြည့်ဖြင့် ချိတက်လာနေသည်။

"မျက်နှာကို ပြီးပြီးလေး၊ ပြီးပြီးလေးထား၊ ဟုတ်ပြီ၊ ဟုတ်ပြီ"

ဦးဆန်နီသည်လည်း ဦးတင်မောင်နှင့် ဒေါ်ညီခင်တို့ နေးမောင်နှင့် လျှောက်လှမ်းလာနေသည် ပုဂ္ဂိုလ်ကို အမိအရရှိက်ကူးပေးနေသည်။

ဆက်လက်လျှောက်လှမ်းလာခဲ့ရာ နဖူးတွင်ချေးများပင် စို့လာနေပြီ။ ခကာနေတော့ ဒေါက်တာ ထွန်းထွန်းနှင့် သူ၏ဖစ်အား မိလာခဲ့သည်။ ထိုနောက် ခေါင်းရင်းအမိမှ သူနာပြုဆရာမကြီးတို့ သားအမိနှင့် သားမောင်စံမင်း၊ ဆရာဦးကျော်မောင်၊ ဆရာ ဦးထွန်းအောင်ကျော်နှင့် ဆရာ/ဆရာမများ၊ ကျောင်းသား/ကျောင်းသူများ၊ ပြည်သူများ တစ်ဦးပြီးတစ်ဦး ကျော်ဖြတ်လာခဲ့သည်။ ဆုံးရပ်ဖြစ်သော မြို့မအားကစားကွင်းကိုရောက်တော့ မျှော်လင့်မထားသည့် ကြိုခိုးရေးအဖွဲ့ကို ဘွားခနဲတွေ့လိုက်ရ သဖြင့် အမောကွေပြုပျောက်သွားရသည်။ ကောက်ညွင်းပေါင်းနှင့် အချို့ရည်ဗုံး ဝေသည့်အဖွဲ့။ မြူးမြူးကြွကြွ ဦးပတ်ဝိုင်းကြားက ကွွေးနေအောင်ကနေတဲ့ ဦးရွှေရှိုးနှင့်ဒေါ်မိုးတို့ကတစ်ဖွဲ့။ နောက် စတိတ်စင်ပေါ်မှာတော့ ကျောင်းသူလေးများ၏ ကျွန်းမာရွင်ပျ ဒီဇင်ဘာလထိမ်းအကာ။

ပြည်သူလူထုအားလုံး ဆုံးရပ်ဆီသို့ ချိတက်ရောက်ရှိလာသည့်အချိန်တွင် မြို့နယ်အထွေထွေ အပ်ချုပ်ရေးမှုးမှ အဖွင့်အမှာစကားပြောကြားသွားသည်။ ထိုနောက် ကိုယ်ကာယကြံခိုင်ရေး လေ့ကျင့်ခန်းအတွဲ(၁)(၂)နှင့် ဇွန်ဘာလေ့ကျင့်ခန်းတို့ကို တပျော်တပါးစုပေါင်းညီညာ လုပ်ဆောင် ကြသည်။ ကိုယ်ကာယကြံခိုင်ရေးနှင့် ဇွန်ဘာလေ့ကျင့်ခန်းအပြီးတွင် မြို့နယ်အားကစားနှင့်ကာယပညာ ဦးစီးဌာနမှ ဦးစီးမှုးဦးအောင်သောင်းက "ကျွန်းမာစေကြောင်းနည်းလမ်းကောင်း၊ ပူးပေါင်းဆင်နဲ့ထုလမ်းလျှောက်ပွဲ" ခေါင်းစဉ်ဖြင့် ဟောပြောသွားသည်။

နောက်ဆုံးအစီအစဉ်အဖြစ် ပြည်သူတစ်ဦးမှ ဆွေးနွေးပြောကြားပေးပါရန် ဖိတ်ဒေါ်လိုက်သည်။ ထောင်သောင်းမျှသော ပြည်သူလူထုကြားမှ ညာလက်မြောက်တန်းရင်းစင်မြင့်ဆီသို့ ခပ်သုတေသနတွင် လျှောက်လှမ်းလာနေသည့် လူတစ်ဦး။ စင်မြင့်ပေါ်ရောက်သည်နှင့် လူထုကြီးအား ဦးဉွှေတ်၍ ဂါရဝါပြုလိုက်သည်။ ပြီးမှ ကျွန်းမကတော့ မြို့နယ်မြေစာရင်းရုံးမှ အကြီးတန်းစာရေးဦးတင်မောင်၏ နေ့ ဒေါ်ညီခင်ဖြစ်ကြောင်း မိတ်ဆက်ပြီး ကိုယ်လက်လှပ်ရှားအားကစားဆိုတာ အားလပ်သူများ

အတွက်သာဖြစ်သည်ဟု မိမိမှတလွှဲထင်မြင်ယူဆခဲ့ကြောင်း၊ ကိုယ်လက်လူပ်ရှား ဘေးဖယ်ထားပြီး စာကြည့်ရန်သာ တစ်ဖက်စောင်းနင်း နှစ်ရှည်လများ ဦးစားပေးခဲ့သဖြင့် တစ်နေ့တွင် သားဖြစ်သူ သေပျောက်မတတ် အတိဒုက္ခရောက်ခဲ့ရကြောင်း၊ ထို့နောက်ပိုင်း နောင်တကို သင်ခန်းစာယူပြီး မိမိ ကိုယ်တိုင်သာမက မိသားစု၊ ထိုမှ အီမ်နီးနားချင်း၊ ရပ်ကွက်တစ်ခုလုံး မနက်တိုင်းကိုယ်လက်လူပ်ရှား လမ်းလျှောက်အားကစားပြုလုပ်ကြရေး စည်းရုံးဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့ကြောင်းစသည်များကို စီကာပတ်ကုံး ပြောကြားသွားသည်။

ပြည်သူလူထုကလည်းစိတ်ဝင်တစား နားစွင့်နေကြသည်။

"နိဂုံးချုပ်အနေနဲ့ ပြောကြားလိုတာကတော့ ပြည်သူအားလုံး ကျွန်မတိမိသားစုလုံး အတိဒုက္ခမရောက်စေချင်ပါဘူး၊ တစ်ခြားအားကစားတွေမလုပ်နိုင်ရင်တောင်မှ ကိုယ်လက်လူပ်ရှား လမ်းလျှောက်အားကစားကိုတော့ နေ့တိုင်းဆောင်ရွက်ပေးကြပါ၊ ကျွန်မလည်း သွေးကျဆေးသောက်နေကျ ခုခေါ် သောက်စရာမလိုတော့ပါဘူး၊ ဒါ ကျွန်မရဲ့ ကိုယ်တွေ့ပါ၊ ဒါကြောင့် အားသည်ဖြစ်စေ မအားသည်ဖြစ်စေ ကိုယ်လက်လူပ်ရှား အားကစားကိုတော့ လုပ်ဖြစ်အောင်လုပ်ကြပါ၊ "ကိုယ်လက်လူပ်ရှားခြင်းဟာ အစွမ်းထက်တဲ့ ဆေးတစ်ပါး" ဖြစ်ပါကြောင်းရဲ့ကြိုးအာမခံပြောကြားရင်း နိဂုံးချုပ်ပါတယ်ရင့်"

လက်ချုပ်သံများက မြို့မအားကစားကွင်းမှသည် ဘဝင်ထိတိုင် စီးဝင်ထိုးဖောက် ညံခဲ့ပါလေပြီ။

မောင်ရှုံးရှု (အနောက်ရိုးမ)

၁၅၂



မဟယ်လင် ၏ ပြိုင်ပွဲဝင် ခါတ်ပုံ (ပထမဆု)



မဟယ်လင် ၏ ပြိုင်ပွဲဝင် ခါတ်ပုံ (ဒုတိယဆု)

၁၅၃



ကို၏။ (မန်းတောင်) ၏ ပြိုင်ပွဲဝင် ပါတ်ပုံ (တတိယဆု)



အောင်မျိုးထွန်း (ရွှေပြည်သစ်) ၏ ပြိုင်ပွဲဝင် ပါတ်ပုံ (နှစ်သိမ့်ဆု)

၁၅၄



မင်းကနည်၏ ၈။ ပြိုင်ပွဲဝင် ဂါတ်ပုံ (နှစ်သိမ့်ဆု)



ကိုဇားမင်း (မန်းတောင်) ၈။ ပြိုင်ပွဲဝင် ဂါတ်ပုံ (နှစ်သိမ့်ဆု)

၁၅၅



ယမင်းဝင်း ၏ ပြိုင်ပွဲဝင် ရီတ်ပုံ (အထူးဆု)



ငွေးဝင်း (ရမ္မာဝတီ) ၏ ပြိုင်ပွဲဝင် ရီတ်ပုံ (အထူးဆု)



ကျော်မျိုးထွန်း ၏ ပြိုင်ပွဲဝင် ပါတ်ပုံ (အထူးဆု)



ဇော်ဇော်ဝေ(ဆင်ဖြူကျွန်း) ၏ ပြိုင်ပွဲဝင် ပါတ်ပုံ (အထူးဆု)



ဇော်ဇော်ဝေ(ဆင်ဖြူကျွန်း) ၏ ပြိုင်ပွဲဝင် ပါတ်ပုံ (အထူးဆု)



ဇော်ဇော်ဝေ(ဆင်ဖြူကျွန်း) ၏ ပြိုင်ပွဲဝင် ပါတ်ပုံ (အထူးဆု)



မင်းကနည်၏ ၏ ပြိုင်ပွဲဝင် ခါတ်ပုံ (အထူးဆု)



အောင်မြင့်ထွေး ၏ ပြိုင်ပွဲဝင် ခါတ်ပုံ (အထူးဆု)