ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာန

ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ပျော်ရွှင်သည့် ဘဝများ ပိုင်ဆိုင်နိုင်စေရေးအတွက်
စားသောက်၊ နေထိုင်၊ ပြုမူလှုပ်ရှား ဆောင်ရွက်သင့်သည့် လူနေမှုဘဝ
ပုံစံများအား အသိပညာပေးရေးနှင့် သက်ဆိုင်သည့်
(ဝတ္ထုတို၊ ဆောင်းပါး၊ ကဗျာ) ပြိုင်ပွဲမှ
ဆုရဆောင်းပါး၊ ကဗျာနှင့် ဝတ္ထုတိုများ

နေရာ။ နေပြည်တော်
ရက်စွဲ။ ၆-၁၁-၂၀၁၉

မာတိကာ

စဉ်	ကလောင်ရှင်	ဆောင်းပါး/ ကဗျာ/ ဝတ္ထုတို အမည်	စာမျက်နှာ	
			မှ	ထိ
		ဆုရဆောင်းပါးများ		
၁။	သန္တာနိုင်	နုပျိုသက်ရွယ်ကျန်းမာရေး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားပေး	၁	၁၀
၂။	ဝမ်းယုနောင်	ဘဝတစ်သက်တာ ကျန်းမာရေး လူနေမှုဘဝပုံစံ ပြောင်းလဲပေး	၁၁	၂၁
၃။	ဟမ်စိုင်း (ဆေး-မန်း)	ဘဝတစ်သက်တာ ကျန်းမာရေး လူနေမှုဘဝပုံစံ ပြောင်းလဲပေး	၂၂	၃၅
၄။	မောင်ကျော်ဇော (ရှင်မတောင်နှံသာမြေ)	ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော ပျော်ရွှင်သော မိသားစုဘဝများရရှိဖို့ လူနေမှုဘဝပုံစံ ပြောင်းကြစို့	၃၆	၄၃
၅။	သဇင်ထွန်း (ပညာရေး)	ရောဂါကင်းစင်၊ ဉာဏ်ရည်ရွှင်ဖို့၊ နည်းလမ်းအသွယ်သွယ် ဆောင်ရွက်စို့	၄၄	၅၄
၆။	ဇင်မင်းဝင်း	ကျန်းမာစေကြောင်းနည်းလမ်းကောင်း အကောင်အထည်ဖော်ရေး လှုံ့ဆော်ပေး	၅၅	၆၆
၇။	ကျောင်းဆရာကိုကိုဝင်း	ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ပျော်ရွှင်သော မိသားစု ဘဝများရရှိဖို့ လူနေမှုဘဝပုံစံပြောင်းကြစို့	၆၇	၇၅
၈။	ပိုင်သုတ	အဘိုးနည်းဝန်ပါလှုပ်ရှားမှုမှသည် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ပြည့်မဏ္ဍိုင်သို့...	၇၆	၈၅
		ဆုရကဗျာများ		
၁။	မင်းသွေးနွယ် (ဇီးကုန်း)	ကျန်းမာရေးဖြင့် လူမှုဘဝပုံစံမြှင့် နိုင်ငံ့ဂုဏ်ရောင်တင့်	၈၆	၉၂
၂။	မေတ္တာမိုးနှင်း (ပဲခူး)	အဖိုးနည်းဝန်ပါ လှုပ်ရှားမှုမှသည် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ပြည့်မဏ္ဍိုင်သို့...	၉၃	၆၉
၃။	ပေါ်ဦးမြနန်းနွယ် (နေခ)	နုပျိုသက်ရွယ်ကျန်းမာဖို့ နည်းလမ်းကောင်းများ (နွယ်ပန်းသံပေါက်)	၉၇	၁၀၁

၄။	ချစ်စုအောင်	ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ပြည့်မဏ္ဍိုင်	၁၀၂	၁၀၆

မာတိကာ

စဉ်	ကလောင်ရှင်	ဆောင်းပါး/ ကဗျာ/ ဝတ္ထုတို အမည်	စာမျက်နှာ	
			မှ	ထိ
၅။	မိုးထွဋ်ခေါင်	လှုံ့ဆော်ပေးဆပ်၊ ဆေးတစ်ခွက်	၁၀၇	၁၁၀
၆။	ထွေးကို	သက်တမ်းညောင်းကြပါစေသတည်း	၁၁၁	၁၁၅
၇။	သောင်းထွေး	ဘဝတစ်သက်တာ ကျန်းမာရေး လူနေမှုဘဝပုံစံ ပြောင်းလဲပေး	၁၁၆	၁၂၁
၈။	လမင်းထွန်း (မကွေး)	ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ပြည့်မဏ္ဍိုင်	၁၂၂	၁၂၇
	ဆုရဝတ္ထုတိုများ			
၁။	ခက်နွယ် (နတ်မော်)	အကြွေစောသည့်ပန်း	၁၂၈	၁၄၆
၂။	ခရမ်းသစ်လူ	ဆီမီးရာထောင်လင်းစေသော်	၁၄၇	၁၆၃
၃။	မောင်ငြိမ်းမွန် (ချောင်းဦး)	ညီညာတွဲလက် အောင်ပွဲဆက်	၁၆၄	၁၇၈
၄။	နွယ်နီအေး (လူမှုစီးပွား)	မေတ္တာဆုံမှတ်	၁၇၉	၁၉၄
၅။	မောင်စူးရှ (အနောက်ရိုးမ)	ကျွန်မချစ်သူ	၁၉၅	၂၁၀
၆။	မောင်သာမန် (ဇီးကုန်း)	လေဆန်ခွင်း၍ ပျံခဲ့ကြလေသော	၂၁၁	၂၂၇
၇။	တင်မိုးအေး	စစ်မှန်သောလောကစည်းစိမ်	၂၂၈	၂၄၂
၈။	ရနံ့ချို (ဟသံ်ဘတ)	ခြေတောက်တစ်စုံ၏တန်ဖိုး	၂၄၃	၂၅၈

နုပျိုသက်ရှည်ကျန်းမာရေးကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားပေး

သန္တာနိုင်

ကျန်းမာခြင်းဟူသည် လာဘ်ကြီးတစ်ပါးဖြစ်သည်။ “အာရောဂျပရံမံလာဘံ” ဟူသော ဆိုရိုးစကား လည်းရှိသည်။ ကျမ်းမာမှ မိမိ၏ ပန်းတိုင်၊ ရည်မှန်းချက်များကို အကောင်အထည် ဖော်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာခြင်းကိုငွေကြေးနှင့်လည်း လဲလှယ်၍ မရပါ။ မကျန်းမာသောသူသည် ကျန်းမာခြင်း၏ တန်ဖိုးကိုသိသည်။ ကျန်းမာနေသော သူသည် မကျန်းမာခြင်း၊ နေထိုင်မကောင်းခြင်း၊ တို့ကိုသတိမမူဘဲ နေတတ်သည်။ ကျန်းမာခြင်းကိုခလုတ်ထိမှ အမိတဆိုသလိုသတိရမိတတ်သည်။ ကျန်းမာပါမှ နုပျိုအောင် စွမ်းဆောင်နိုင်ပြီးအသက်ရှည်အောင် နေထိုင်သွားနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

ကျန်းမာခြင်းကို မိမိတို့နေ့စဉ် သွားလာလှုပ်ရှားမှုထဲတွင် မရှိမဖြစ် အရေးကြီးသော အရာဖြစ်သည်။ မကျန်းမာသူသည် အခုချက်ခြင်းကျန်းမာအောင်ပြုလုပ်၍မရပါ။ ကျန်းမာစေရန် သက်ငယ်ဘဝထဲမှ နေ့စဉ် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သောအားဆေးတစ်ခွက်ကဲ့သို့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားကို အမြဲလုပ်ဆောင်သွားရန် လိုအပ်ပါသည်။ မိမိတို့ဘဝ ကျန်းမာစေရန်ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောလူနေမှုဘဝပုံစံနှင့် စားသောက်မှု ပုံစံတို့အပြင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားကိုလည်းနေ့စဉ်နှင့် အမျှ ပုံမှန်လုပ်ဆောင်သွားရန် လိုအပ်ပါသည်။

“ကျန်းမာခြင်းဆိုသည်မှာကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှ ကျန်းမာခြင်းကို ရောဂါမရှိရုံသာမက ကိုယ်ရော စိတ်ပါ ဝေဒနာကင်းရှင်းပြီး ပတ်ဝန်းကျင်းနှင့် သဟဇာတဖြစ်ကာ ရွှင်ရွှင်လန်းလန်း တက်တက်ကြွကြွ ရှိခြင်းဖြစ်သည်။ အနောက်နိုင်ငံများတွင်မူ ကျန်းမာခြင်း ဆိုသည်မှာ ဝေဒနာကင်းရှင်းရုံမျှမက လောကအရသာများကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ ခံစားနိုင်ခြင်းဟုလက်ခံကြသည်” ဟုမှတ်သားဖူးသည်။

ကျန်းမာခြင်းတွင် ကိုယ်ကျန်းမာခြင်းနှင့် စိတ်ကျန်းမာခြင်းဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိသည်။ “စိတ်ထောင်း ကိုယ်ကြေ” ဟူသောဆိုရိုးမှာ ကိုယ်ကျန်းမာသော်လည်း စိတ်မကျန်းမာ

လျှင်လည်း မပြည့်စုံနိုင်ပါ။ စိတ်ကျန်းမာစေရန် ကိုယ်တွင်း၌ရှိသော လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတို့ကိုလည်းစဉ်းစားဆင်ခြင်နိုင်စွမ် ရှိရမည်။

“လောဘသည် မကျန်းမာခြင်း၏အကြောင်းအရင်း၊ ဒေါသသည် အသက်အိုမင်းခြင်း၏ အကြောင်းအရင်း၊မောဟသည်သေဆုံးခြင်း၏အကြောင်းအရင်းဖြစ်သည်။ မကျန်းမာခြင်း ၏ အဓိက အကြောင်းအရင်းများဖြစ်ကြသည်။” ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာစေရန် ‘အင်အားဖြစ်စေသော အစာအုပ်စု၊ ရောဂါ ကာကွယ်သောအစာအုပ်စု၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေသောအစာအုပ်စု’ ဟူ၍ ပင်မအစာအုပ်စုကို အာဟာရ မျှတစွာစားသုံးခြင်းမှာလည်း အရေးပါလှပါသည်။

ကျန်းမာသက်ရှည်ရေးအတွက် ငွေကုန်ကြေးကျများသော ဆေးဝါးများသောက်သုံးခြင်း၊ ခွဲစိတ်ပြုပြင်ခြင်းမှ ရရှိသည့်အရာမဟုတ်ပါ။ ကိုယ်လက်အားကစားကို လှုပ်လှုပ်ရှားရှား တက်တက် ကြွကြွနေထိုင်ခြင်း၊ အမြဲတမ်းပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံအကျိုးပြုရန် ကြံဆောင်ခြင်းနှင့် စိတ်ဖိစီးမှု နည်းအောင်နေခြင်းများသည် ကျန်းမာစေရေးအတွက် များစွာအကျိုးပြုသည်။ အသက်ရှည်ကျန်းမာနည်းမှာ မိမိကိုယ်တိုင် အပင်ပန်းခံလိုက်နာကျင့်သုံးရမည့်အရာဖြစ်ပါသည်။ အသက်အရွယ်ကြီးမှ ထလုပ်ရသော အရာမဟုတ်ပါ။ ငယ်ရွယ်စဉ်ဘဝကတည်းက ဦးတည်ချက်ထား၍ ပြုစုပျိုးထောင်သင့်သည့် အရာ ဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် အသက်ရှည်ရှည် နေရမည်ဟု မုချအာမခံနိုင်သော်လည်း မကျင့်သုံးလျှင်မူ အသက်ရှင်နေသမျှ ကျန်းမာရေးချို့တဲ့ကာ ဝေဒနာများခံစားရမည်မှာ မုချမသွေဖြစ်ပါသည်။ အလင်းရောင်မဲ့သော သက်ရှိဘဝသာဖြစ်ပါမည်။ အသက်ရာကျော်နေနိုင်ရန် ဆုတောင်းသည်ထက် နေသမျှ သက်တမ်း အတွင်းမှာ လောကကိုအကျိုးပြုရင်း မိမိကိုယ်တိုင်လည်း ကျန်းကျန်းမာမာ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နှင့် နေထိုင်ရခြင်းက လူဖြစ်ရကျိုးနပ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အသက်ရှည်ရှည် ကျန်းကျန်းမာမာနေနိုင်ရေးအတွက် စတင်လုပ်ဆောင်သင့်သော အကောင်းဆုံးအချိန် ဖြစ်ပါသည်။

- မည်သည့်အရာကိုမှ အရှုံးမပေးပါနှင့်။
- အမြဲတမ်းကြိုးစားနေပါ။

- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားကိုနေ့စဉ် မိနစ်(၃၀)ခန့် ပြုလုပ်ပေးပါ
- မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်မှုအပြည့်အဝထားရှိပါ။

အထက်ပါအချက်များသည် ကျန်းမာခြင်းအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သောအချက်များပင် ဖြစ်သည်။

ကျန်းမာသက်ရှည် လျှို့ဝှက်ချက်များတွင် ပုံမှန်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်းသည် အရေးကြီးသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်သည်။ ပုံမှန်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာသန်စွမ်းစေရုံ သာမက စိတ်ရွှင်လန်းမှုကိုပါရရှိစေသည်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးတရားများ -

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်သည့် အချိန်တွင် ခန္ဓာကိုယ်၏ ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုသည့် Endorphin ဟုခေါ်သည့် ဓာတုပစ္စည်းများ ထုတ်ပေးရန် လှုံ့ဆော်ပေးခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်၏ နှလုံး၊ အဆုတ်နှင့် သွေးလှည့်ပတ်မှု လုပ်ဆောင်ချက်များ ကောင်းမွန်စေပါသည်။ လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်းသည် ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်အရ နှလုံးမှည့်စ်ထုတ်နိုင်သော သွေးပမာဏနှင့် တစ်မိနစ် နှလုံးညှစ်အား တိုးတက်လာစေပြီး ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး၏ သွေးလည်ပတ်မှုစနစ် ကောင်းမွန်လာစေ ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သောအောဟာရဓါတ်နှင့် အောက်ဆီဂျင်များ ပို့ဆောင်မှု ကောင်းမွန်စေပြီး မလိုလားအပ်သော စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို ကျောက်ကပ်နှင့် အဆုတ်တို့မှ များများနှင့် မြန်မြန် စွန့်ပစ်နိုင်ရန် အကူအညီရစေပါသည်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရာတွင် အဆုတ်မှ အသက်ရှူနှုန်း မြန်ဆန်လာခြင်းကြောင့် အောက်ဆီဂျင်နှင့် ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ် လဲလှယ်နှုန်း မြန်လာခြင်း၊ အက်ဆစ်၊ အယ်ကာလီဓါတ်များ မျှခြေဖြစ်အောင် ထိန်းညှိ ပေးခြင်းစသည့် အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိစေခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာ စေသည့်အပြင် အိုမင်း ရင့်ရော်ခြင်းကိုလည်း လျော့ချစေနိုင်ပါသည်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် အဝလွန်ရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ လေဖြတ်ရောဂါ၊ သွေးချိုဆီးချိုရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါ တို့ဖြစ်ပွားမှုကို ၅၀% ခန့် လျှော့ချပေးနိုင်သည်။ ဆေးခန်းပြစရာ မလို၊ အလွယ်တကူငွေမကုန်ဘဲ ချက်ချင်းအကျိုးရှိ စေသည်မှာ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးအဆင့်မြှင့်တင်မှု ပညာရှင် ဒေါက်တာနစ်ကာဖေလ်း၏ အဆိုအရ အကယ်၍ လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်းသည် ဆေးတစ်မျိုးဆိုပါက လူသားတို့တီထွင်ပြီးသမျှ စရိတ်အသက်သာဆုံး ဆေးဝါးပင် ဖြစ်ပေလိမ့်မည်ဟု ပြောကြားခဲ့သည်။

သို့သော် လူတော်တော်များများက အဆိုပါ အံ့မခန်း ဆေးစွမ်းကို ရယူသုံးစွဲရန် မေ့လျော့နေကြသည်။ မည်သို့သော အသက်အရွယ်ရောက်စေကာမူ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နုပျိုသွက်လက်မှုက ကျန်းမာပျော်ရွှင်သော ဘဝကို ရရှိစေမည်မှာ မလွဲပေ။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိခြင်း၊ စိတ်တည်ငြိမ်ခြင်း၊ အိပ်ပျော်စေခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှုလျော့ကျစေပြီး စိတ်ကျန်းမာခြင်း၊ သတိမေ့ခြင်း၊ သူငယ်ပြန်ခြင်းများကို ဖြစ်စေလိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းများသည် အသက်အရွယ်အလိုက် ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။ မည်သည့် အားကစားလေ့ကျင့်ခန်းမဆို တစ်ဦးချင်းဖြစ်စေ၊ စုပေါင်း၍ဖြစ်စေ၊ ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။ လူငယ်လူရွယ်များ အားကစား လေ့ကျင့်ခန်းများကို စုပေါင်း လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် မိတ်ဆွေအသစ်များရရှိခြင်း၊ ခင်မင်ရင်းနှီးမှုများ ရရှိခြင်း၊ မျိုးချစ် စိတ်ဓါတ် ရှင်သန်ထက်မြက်ရေးတို့အပြင် ကျန်းမာပျော်ရွှင်ခြင်းများကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်မှာ မလွဲဧကန်ဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာ- ကျွန်မဆိုလျှင် အလုပ်အဆင်မပြေသည်ဖြစ်စေ၊ အခက်အခဲရင်ဆိုင်နေရသည့်အချိန်တွင်ဖြစ်စေ၊ စိတ်အဆင်မပြေသည့် အချိန်တွင်ဖြစ်စေ ခန္ဓာကိုယ်၏ အင်အားကိုအသုံးပြု၍ ဘောလုံးကွင်းကို (၅)ပတ်ပြည့်အောင် ကြိုးစား၍ ပြေးသည်။ ပြေးထားသည့်အတွက် မောပြီးပင်ပန်းနေသည့်အတွက် အလုပ်ကို ခဏတာ မေ့သွားပြီး၊ ချွေးနဲ့အတူ စိတ်မွန်းကျပ်မှု၊ စိတ်အဆင်မပြေမှု များးလည်း ပျောက်သွားသည်။ အတွေးအခေါ်အသစ်များ၊ အကြံဉာဏ်ကောင်းများ၊ မှန်ကန်သော ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချနိုင်ရန် ရည်ရွယ်ခြင်းဖြစ်သည်။ နောက်တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုလျှင် ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာ

ကြံ့ခိုင်ပါမှ မိမိ၏ ရည်ရွယ်ချက်ပန်းတိုင်၊ ကြိုးစားမှုများသည် အရာထင်မည် ဖြစ်သည်။ မည်သို့ပင်ကြိုးစားစေကာမူ၊ ခန္ဓာကိုယ် မကြံ့ခိုင် မကျန်းမာလျှင် အောင်မြင်မှုပန်းတိုင်၊ မိမိချစ်သော သူများ၊မိမိ၏ မိသားစုများကို လိုအပ်သလိုမထောက်ပံ့နိုင် ၊ မိမိ၏ မိဘများကိုလည်း အကူအညီမပေးနိုင် ဖြစ်ကြရမည်။ မိမိ၏အတွေးစိတ်ထဲတွင် အဓိက ကတော့ခန္ဓာကိုယ် ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းစေရန် ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားအားကစားများကို တစ်ဦးတစ်ယောက်မှသော်လည်းကောင်း၊ လူအများဝိုင်းဖွဲ့၍ သော်လည်း နေ့စဉ်နှင့်အမျှ အနည်းဆုံး မိနစ်(၃၀)ခန့် မဖြစ်မနေ လုပ်ပေးရန် လိုအပ်သည်။ မိမိအနေဖြင့် ကိုယ်လက် လှုပ်ရှား အားကစားနည်းများထဲမှ ပြေးခြင်းကို နှစ်သက်သည်။

လူကြီးများအနေဖြင့် မိမိခန္ဓာကိုယ်အင်အား၊ အနေအထားနှင့် သက်ဆိုင်သော အားကစား လေ့ကျင့်ခန်းများကို နေ့စဉ်ဆောင်ရွက်ပေးသင့်သည်။ လူကြီးများ စုပေါင်း လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် ပျော်ရွှင်မှုများ ရရှိစေနိုင်ခြင်း၊ မိမိ၏ အထီးကျန်အချိန်များမွေ့ပစ်ပြီး သက်တူရွယ်တူအချင်းချင်း အားပေးဖော်များ ရရှိစေနိုင်ပါသည်။ စိတ်အားငယ်ချိန်များ၊ သိမ်ငယ်မှုများလည်း လျော့ကျလာစေနိုင်ပါသည်။ ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားအားကစားကို စနစ်တကျ ဆောင်ရွက်ပါက ခန္ဓာကိုယ်ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းခြင်း စိတ်ရွှင်လန်းခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန် ထိန်းသိမ်းခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းမွန်စေခြင်း၊ အသင်းအဖွဲ့နှင့် နေတတ်ခြင်း၊ ကောင်းသော ယှဉ်ပြိုင်လိုစိတ် အလေ့အထကိုရရှိစေခြင်း စသော အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိစေပါသည်။

ယနေ့ခေတ်တွင် လူငယ်လူရွယ်များသည် Computer / I Pad / Mobile Phone / Internet အသုံးပြုခြင်း၊ တီဗွီကြည့်ခြင်း၊ ဂိမ်းကစားခြင်းများတွင် အချိန်များစွာသုံးပြီး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းများ လုပ်ဆောင်မှု နည်းပါးနေပါသည်။ ပညာလည်းတင် စာလည်းဖတ်ပြီး၊ Computer / Internet စသည်တို့ကိုလည်း အချိန်နှင့်အသုံးပြု၍ အားကစားတစ်မျိုးမျိုးကိုပါ မျှတအောင် နေ့စဉ် အလေ့အထဖြစ်အောင် ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။ ယခုအခါ မြို့နယ်များမှ အားကစားပြိုင်ပွဲများ ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် မျိုးဆက်သစ်များပေါ်ထွက်လာမည် ဖြစ်ပါသည်။ မျိုးဆက်သစ်များ အားကစားကို စိတ်ပါဝင်စားစေရန် မိဘများမှလည်း အားပေးရန်၊ ပံ့ပိုးပေးရန်၊ လှုံ့ဆော်ပေးရန်၊

လိုအပ်ပါသည်။ မျိုးဆက်သစ်များ အားကစားပြိုင်ပွဲများ ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်ရာတွင် မိဘများမှ ကြည်ဖြူနွင့်ပြုပေးရန် လည်းလိုအပ်ပါသည်။ မျိုးဆက်သစ်များ အားကစားကို စိတ်ပါဝင်စားမှသာ နိုင်ငံ၏အကြီးမားဆုံး ရန်သူဖြစ်သော မူးယစ်ဆေးဝါး အန္တရာယ်ကို တားဆီးနိုင်ပေလိမ့်မည်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းများမှာ သူများကိုခိုင်း၍ မရ၊ ကိုယ့်ဟာကို လုပ်မှရ၏။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားကိုးမှရ၏။ လိမ်မရ၊ ကောက်မရပါ။ သို့ဖြစ်၍ အားကစား လိုက်စားသူများမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားကိုးစိတ်၊ ယုံကြည်စိတ်များ တိုးလာပါသည်။ ရိုးသားဖြောင့်မတ်မှု ရှိလာပါသည်။ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ၌ အားကစားသမားတွေချည်းရှိပါက ယင်းနိုင်ငံလောက် ရိုးသားဖြောင့်မတ်သော နိုင်ငံရှိမည် မဟုတ်ပါ။

ကျန်းမာသန်စွမ်းသော ရိုးသားသော၊ မိမိကိုယ်ကို မိမိအားကိုးသောသူများသည် အလုပ်ကို ခင်မင်၏။ အလုပ်ကို အားကိုး၏။ အားကစား လိုက်စားသူများမှာ လုပ်သားကောင်းများလည်း ဖြစ်ကြပါသည်။ ကျန်းမာသူ၊ အားကစားလုပ်သူများမှာ ပိုအလုပ်လုပ်နိုင်ကြပါသည်။ ဥပမာ- မိမိကိုယ်တိုင်ပဲ ဖြစ်ပါသည်။ မိမိသည် အပြေးအားကစားကို လိုက်စားခြင်းကြောင့် လူအတော်များများ ဆင်တုပ်ကွေး ကွေးနေချိန်တွင် မိမိမှာ ခေါင်းမော့ရင်ကော့၍ နေနိုင်သည်။ မိမိ၏ နီးစပ်ရာ အိမ်နီးနားချင်းများတွင်လည်း ဆင်တုပ်ကွေး ဖြစ်နေချိန် ရောဂါဝေဒနာကို ခံစားနေရချိန်တွင်လည်း မိမိမှာ အလုပ်တာဝန်များကို နေ့စဉ်မှန်မှန်လုပ်နေနိုင်သဖြင့် အလုပ်ပီး၍ စိတ်ပျော်ခြင်း၊ ဆင်တုပ်ကွေး၏ နောက်ဆက်တွဲ ဝေဒနာများကို မခံစားရခြင်းနှင့် ရောဂါမဖြစ်၍ ငွေကုန်ကြေးကျ သက်သာခြင်း၊ တို့ကြောင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားလုပ်ရခြင်း၏ နောက်ဆွဲတွဲ ခံစားရသည့် ကောင်းကျိုးတည်းဟု သတ်မှတ်မိသည်။ မိမိ၏ လုပ်ရပ်မှန်ကန်ခြင်းကြောင့် ခံစားရသည့် ပျော်ရွှင်မှုမျိုးဖြစ်သည်။ ငွေကြေးလည်း မကုန်၊ တစ်နေ့မှ မိနစ် အနည်းငယ်မျှသာ အချိန်ပေးခဲ့သော်လည်း ပြန်ခံစားသည်မှာ အတိုင်းမသိ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ကောင်းကျိုးများ ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားကို မိမိကိုယ်တိုင် သာမက မိမိပတ်ဝန်းကျင်မှ လူအများကိုပါ လိုက်ပါလုပ်ဆောင်နိုင်ရန် တိုက်တွန်းကြမည် မဟုတ်ပါလား။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း အကျိုးဖြစ်ထွန်းသလို

မိမိပတ်ဝန်းကျင်ကိုပါ ကောင်းကျိုးဖြစ်ထွန်း စေမည့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစား လုပ်ဆောင်ခြင်းစေချင်သည့် စိတ်ဓါတ်လေးသည်လည်း အများပြည်သူအကျိုးအတွက် ပရဟိတ မွန်မြတ်တဲ့ စိတ်ဓါတ်လေးပင်ဖြစ်၍ တိုက်တွန်းပေးသင့်သည်။

နိုင်ငံသားတို့၏ ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် နိုင်ငံ၏ စီးပွားရေးမှာလည်း ဒွန်တွဲနေပါသည်။ မကျန်းမာသူ၊ ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်သူ နည်းပါးပါက လိုအပ်သော လုပ်အား အပြည့်အဝမရသဖြင့် ကုန်ထုတ်မှု ကျဆင်းစေပါသည်။ ကုန်ထုတ်မှုကျဆင်းပါက စီးပွားရေးတိုးတက်မှုမရနိုင်ပါ။ မဖွံ့ဖြိုး မတိုးတက်သော နိုင်ငံများ၌ ကျန်းမာရေး လိုက်စားမှု၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားပြုမှု နည်းပါးသဖြင့် လုပ်သားများ၊ ကျန်းမာရေးချို့တဲ့၍အလုပ်ပျက်၊ လုပ်အားကျခွင့်ပိုယူ၊ ခွင့်များပြီးလုပ်ခွင်မလာ၍ လုပ်ခွင် စည်းကမ်း ပျက်၏။ လုပ်သက်ထိခိုက်၏။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားမှု နည်းပါးကာ မကျန်းမာခြင်း၏ နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးတည်း။

တိုးတက်သောနိုင်ငံကြီးများတွင် တိုင်းသူပြည်သားတို့၏ ကျန်းမာရေး ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှုများကို နိုင်ငံအစိုးရများက အထူးဂရုစိုက်ပြုခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစား ပြုခုပ်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများမှာ အားကစားမှုပြုသူ တစ်ဦးတစ်ယောက် အတွက်သာမက နိုင်ငံနှင့် လူမျိုးများ အတွက်ပါ အကျိုးများလှပါသည်။

အားကစားလိုက်စားဖို့အတွက် အချိန်၊ ငွေ၊ နေရာ လိုမည် စရိတ်စကများလှ၍ မတတ်နိုင်ဟု ထင်ကြပါလိမ့်မည်။ အကြောင်းမှာ အချိန်မကုန်သော စရိတ်စက မများသော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားရသည့် အားကစားနည်းပေါင်းမြောက်များစွာ ရှိသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားမှုများကို အဓိကနှစ်မျိုးခွဲခြားနိုင်သည်။ တစ်မျိုးမှာ တစ်ဦးချင်း ကစားရသော အားကစားမျိုးဖြစ်၍ ကျန်တစ်မျိုးမှာ အစုအဝေးနှင့် ကစား ရသော အားကစားမျိုးဖြစ်ပါသည်။ နှစ်မျိုးစလုံးတွင်ပင် သက်သာသော ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှု၊ ပြင်းထန်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု၊ မပြင်းမပျော့သော ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှုများ ကို ပေးနိုင်သည့် အားကစာနည်းများရှိပါသည်။

တစ်ဦးချင်းကစားနိုင်သည့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများမှာ ခန္ဓာကိုယ်လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ မိမိ၏အိမ်တွင်တစ်ဦးချင်းကခြင်း၊ ပြေးခြင်း၊ ရေကူးခြင်း၊ ကြိုးခုန်ခြင်း၊ ဂေါက်သီးရိုက်ခြင်း၊ ဒိုက်ထိုးခြင်း၊ အလေးမခြင်း စသဖြင့် တစ်ဦးချင်းကစားနိုင်သည့် ကစားနည်းများ အများအပြား ရှိပါသည်။ ဥပမာ- လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရန် အချိန်၊ ငွေ၊ကိရိယာမလိုပါ။ တစ်နေ့လျှင် ၁၅ မိနစ် ၊ နာရီဝက်မျှ မိမိကိုယ်၊ လက်၊ ခြေထောက်တို့ကို မှန်မှန်လှုပ်ရှားပေးဖို့သာ လိုပါသည်။ အသက်ကြီးသူများ၊ မိန်းမများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များအတွက် အထူးသင့်တော်ပါသည်။

လမ်းလျှောက်ခြင်းမှာ အရွယ်တိုင်း လူတိုင်းလုပ်နိုင်ပါသည်။ ရေကူးခြင်းကား သက်သက်သာသာ လုပ်၍ရ၏။ ပြင်းပြင်းထန်ထန်လည်း လုပ်၍ရ၏။ အသက်အရွယ်ကိုလိုက်၍ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ကြိုးခုန်ခြင်းလည်း ထို့အတူပင်ဖြစ်ပါသည်။ ခြင်းခတ်ခြင်းကား တစ်ယောက်တည်းသော်လည်းကောင်း၊ အဖွဲ့နှင့်သော်လည်းကောင်း ကစားရပါ၏။ ဘတ်စကက်ဘော ကစားခြင်းနှင့် ကရာတေးဒို ကစားခြင်းမှာလည်း ထိုနည်းလည်းကောင်းပင်ဖြစ်သည်။

အများနှင့်ကစားရသည့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုတို့ကား ကြက်တောင်ရိုက်ခြင်း၊ တင်းနစ်ရိုက်ခြင်း၊ ပင့်ပေါင်ရိုက်ခြင်း၊ ဘော်လီဘော ကစားခြင်း၊ ဘတ်စကက်ဘော ကစားခြင်း၊ ဘောလုံးကစားခြင်း စသော အစုအဝေးနှင့် ကစားရသော အားကစားများဖြစ်ကြပါသည်။ အနေတော်မှ ပြင်းပြင်းထန်ထန်ထိ လေ့ကျင့်ကစားနိုင်ပါသည်။ လက်ဝှေ့ထိုးခြင်းကား ပြင်းပြင်းထန်ထန် ကစားရသော အားကစားနည်း ဖြစ်ပါအသည်။ အသက်ကြီးသူ၊ နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါရှိသူ၊ သွေးထွက်လွန်ရောဂါရှိသူတို့ လုံးဝ မကစားသင့်သော အားကစားနည်းဖြစ်သည်။

ယခုနောက်ပိုင်းတွင်မူ ချမ်းသာသော လူအသိုင်းအဝိုင်းများသည်လည်း သီးသန့် Gym သင်တန်း၊ Gym ခန်းမသို့ မသွားတော့ဘဲ မိမိ၏ အိမ်တွင် Gym စက်များဝယ်ယူ၍၊ Gym သင်တန်းဆရာများအား ခေါ်ယူ၍ သင်ကြားနေသည်ကို မြင်တွေ့နေရပါသည်။

အားကစားဆိုင်ရာ အသိပညာပေး ဟောပြောပွဲ၊ သရုပ်ပြပွဲ၊ အားကစားပစ္စည်း ပေးအပ်ခြင်း များကိုလည်း အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာနများမှ တာဝန်ရှိသူများသည် အခါအားလျော်စွာ အခြေခံပညာစာသင်ကျောင်းများ၊ တက္ကသိုလ်များ၊ သင်တန်းကျောင်းများသို့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားကို လိုက်လံသင်ကြားပေးပြီး လူစုလူဝေးရှိသော နေရာများသို့ လိုက်လံသင်ကြားပေးနေပြီး ဖြစ်ပါသည်။ ကျန်းမာခြင်းအတွက် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကား မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပါသည်။ အရေးကြီးသည်ကား လူတိုင်း အားကစား တစ်ခုခုကို နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ကစားပေးရန်သာ ဖြစ်ပါသည်။

ခန္ဓာကိုယ်ကြံ့ခိုင်မှ စိတ်ခိုင်၊ စိတ်ခိုင်မှ ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာပါ၏။ ကျန်းမာရေးအတွက် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကို လူတိုင်းအမြဲလုပ်နေမှသာလျှင် အသက်ရှည်၍ အနာမဲ့ပါလိမ့်မည်။ ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ညီညွတ်စွာ နေထိုင်လုပ်ကိုင်မှု အဆင်ပြေလျှင် လူမှာ စိတ်ရွှင်လန်း၍ ကျန်းမာပါမည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာက စိတ်လည်းချမ်းသာပါ၏။ စိတ်ချမ်းသာအောင် နေတတ်ရန်လည်း အရေးကြီးပါသည်။ စိတ်ချမ်းသာမှ ကိုယ်ကျန်းမာ၊ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာပါမှ နုပျိုကိုယ်နုလာမည် ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်လက်ပျော်ရွှင်၊ ကိုယ်လျှင်လန်းမှ အသက်ရှည်ပါမည်။

စကားလက်ဆောင်အနေဖြင့်

“ရခဲလှသော လူဘဝ၌ မည်သည့်အရာသည်

အရေးကြီးဆုံးဟု ထင်ပါသနည်း

စည်းစိမ်ချမ်းသာနှင့် ပြည့်စုံမှုလား

နာမည်ကျော်ကြား ထင်ရှားမှုလား

ဂုဏ်ပကာသနလား

မည်သည့်အရာဟု ထင်ပါသနည်း”

အရေးကြီးဆုံးကား “အသက်ရှည်စွာ အနာမဲ့ကြောင်း ထာဝစဉ် ကျန်းမာကြောင်း သာလျှင်ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့်မြန်မာလူမျိုးတို့အနေဖြင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားမှုကို အမြဲလုပ်သင့်သည်ကား ကြာပါပြီ။ လူတိုင်းကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားကို လုပ်သင့်ကြပါပြီ။ ဘယ်သူမျှ မလုပ်သေးလည်း မိမိကတော့ စလုပ်သင့်ပါပြီ။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားကို နေ့စဉ်မှန်မှန် ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကြံ့ခိုင်ကာ စိတ်ဓါတ်ရွှင်၏။ စိတ်ရွှင်မှသာလျှင် အစစအရာရာ စိတ်ဝင်စားစွာ လုပ်ကိုင် အောင်မြင်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ အောင်မြင်မှုပန်းတိုင်ကိုလည်း လှမ်းကိုင်နိုင်မည်မှာ မလွဲဧကန်ဖြစ်ပါသည်။ အားကစားပြုလုပ်ခြင်း၏ အကျိုးပင်ဖြစ်ကြသည်။

သန္တာနိုင်

“ဘဝတစ်သက်တာကျန်းမာရေးလူနေမှုဘဝပုံစံပြောင်းလဲပေး”

ဝမ်းယုနောင်

၁။ ဒီနေ့မနက် အလုပ်ရောက်တော့ ထုံးစံအတိုင်းနေ့စဉ်ထုတ် မြန်မာ့အလင်း သတင်းစာကို ဖတ်ကြည့်မိတယ်။ ပြည်နယ်အချို့မှာရေကြီးတဲ့သတင်းတွေနဲ့ နိုင်ငံရေး လှုပ်ရှားနေမှုသတင်း အချို့ကိုအဓိကတွေ့ရတယ်။ သတင်းစာရဲ့ တစ်ဝက်လောက်မှာ ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်တဲ့ ဝတ္ထုတို၊ ဆောင်းပါး၊ ကဗျာပြိုင်ပွဲကျင်းပမယ်ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်လေးဖတ်ရတယ်။ စာရေးတာ ဝါသနာပါသူဆိုတော့လည်း စိတ်ဝင်စားသွားမိတယ်။ ပြိုင်ပွဲခေါင်းစဉ်ကိုသေချာဖတ်ကြည့်တော့ “ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ဖျော်ရွှင်တဲ့ နိုင်ငံသားများဖြစ်ဖို့ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်သင့်တဲ့ လူနေမှုဘဝ ပုံစံများ” တဲ့လေ။ ရံဖန်ရံခါဆိုသလို ဒီလိုခေါင်းစဉ်တွေနဲ့ စာပေပြိုင်ပွဲလေးတွေကျင်းပတာ တွေ့ရတယ်။ ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်သူတွေကလည်း ကျန်းမာကြံ့ခိုင်လာစေဖို့၊ အားကစားအသိတွေ ဖွံ့ဖြိုးလာစေဖို့ ရေးကြ၊ တိုက်တွန်းကြတာပါပဲ။ နိုင်ငံသားတိုင်းရဲ့ ကျန်းမာရေးအသိ၊ အားကစားအသိတိုးတက်မှုတွေက ထင်သလောက် မဖြစ်ထွန်းပဲ နှေးနေသလို တွေ့ရတယ်။ စာပေပြိုင်ပွဲကို ကိုယ်တိုင်ဝင်ပြိုင်မိရင် ယှဉ်ပြိုင်တာကို အဓိက မထားချင်ဘူး။ ကျန်းမာရေးအသိဖွံ့ဖြိုးလာဖို့ တစ်ခုကို လူတွေရဲ့ အတွေးထဲ ရောက်အောင် တွန်းပို့ပေးချင်တယ်။ အဲ့လိုစိတ်ကူးကြည့်မိတယ်။ ရည်ရွယ်ချက်က ဒါပါပဲ။ အဲ့ဒီဆုံးဖြတ်ချက်နဲ့ပဲ ရေးချင်တဲ့ ခေါင်းစဉ်တစ်ခုကို ရွေးလိုက်တယ်။ ဆောင်းပါး တစ်ပုဒ် ဝင်ရေးမိတယ်ဆိုပါတော့။

တစ်ဆင့်စီပြောင်းလဲရယူမယ်

၂။ နာမည်ကြီးစာရေးဆရာတစ်ယောက် ဆိုခဲ့တာကြားဖူးပါတယ်။ သူသာနောင်ဘဝ လူပြန် ဖြစ်ခွင့်ရလျှင် အင်္ဂလန်မှာသာ လူဖြစ်ချင်ပါတယ်တဲ့။ “ဘာဖြစ်လို့လဲဗျ” ဟုမေးတော့ “အင်္ဂလန်ဆိုတာ ကမ္ဘာကျော်တွေပေါတယ်၊ ရာသီဥတုကသာယာတယ်၊ လူနေမှုအဆင့်ကမြင့်တယ်”လို့ ဆိုပါတယ်။ သူ့အပြောနဲ့သူလည်းဟုတ်လို့နေပါတယ်။ “ကျွန်တော်ဆိုလျှင်” ဆိုတဲ့အတွေးနဲ့ ကိုယ့်ကိုကိုယ်တော့ ပြန်မေးမိပါတယ်။ ကျွန်တော့် အနေနဲ့တော့ လွယ်လွယ်လေးပဲ ဖြေချင်ပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံမှာသာ လူထပ်ဖြစ်ရပါစေ။ ကိုယ့်ဇာတိ၊

ကိုယ့်မွေးရပ်၊ ကိုယ့်နိုင်ငံလောက် ပျော်စရာကောင်းတဲ့နေရာ၊ ချစ်စရာကောင်းတဲ့ နေရာ ဆိုတာ မရှိလို့ပါ။ တွေးစရာတော့ ထပ်ရှိလာပါတယ်။ နောင်ဘဝ ရောက်လို့ ဒီနိုင်ငံမှာ လူဖြစ်ချင်တာက ထားဦး။ ပစ္စုပ္ပန်မှာ ကိုယ့်နိုင်ငံ သာယာလှပဖို့၊ လူနေမှုဘဝ အဆင့်မြင့် နေဖို့ဆိုတာက ကိုယ့်တာဝန်ပဲမဟုတ်လား။ ငြင်းပယ်လို့ မရတဲ့ကျေးဇူးတရားတစ်ခုတော့ ရှိနေပါလိမ့်မယ်။ ဒီနိုင်ငံ၊ ဒီမြေပေါ်မှာလူရယ်လို့ ဖြစ်ခွင့် ပေးထားတဲ့ ကျေးဇူးပါ။ ဒီကျေးဇူးကိုဆပ်ခြင်းအားဖြင့် ဒီနိုင်ငံကိုလှအောင်၊ ဒီနိုင်ငံကလူတွေရဲ့ လူနေမှုဘဝတွေ အဆင့်အတန်းမြင့်အောင်၊ မိသားစုတစ်ခုချင်းစီ၏ လူနေမှုဘဝတွေ တိုးတက်အောင် အကောင်အထည်ဖော်ရမှာက ကျွန်တော်တို့ တာဝန်ပါ။သို့မှသာ တစ်သက်တာလုံး ကျန်းမာတဲ့ လူနေမှုဘဝတွေကို ပိုင်ဆိုင်ခွင့် ရမှာပါ။ မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ လူနေမှုဘဝတိုးတက်မှု အခြေအနေက ဒေသတွင်းနိုင်ငံတွေနဲ့ပဲ ယှဉ်ယှဉ်၊ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံကြီးတွေနဲ့ပဲယှဉ်ယှဉ် အနည်းငယ်တော့ နှေးကွေးပါတယ်။ လူနေမှုဘဝ အဆင့်အတန်းမြင့်မားလာဖို့ နည်းလမ်းမျိုးစုံနဲ့ ဝိုင်းဝန်း ကြိုးစားရပါမယ်။ ဒီလိုပြောင်းလဲပစ်နိုင်ဖို့ဆိုတာက “ခုရေတွင်းတူး၊ ခုရေကြည်သောက်” ဆိုသလို ထင်သလောက်တော့ မမြန်ဆန်ပါဘူး။ ဆယ်စုနှစ် (Decade) တစ်ခုစီမှာ တစ်ဆင့်ချင်းစီ၊ တစ်ဖြတ်စီပြောင်းလဲပစ်နိုင်မှ လွယ်ကူပါလိမ့်မယ်။

နိစ္စမူဝကိုပြင်ကြည့်ကြမယ်

၃။ လူနေမှုဘဝဆိုတာနိုင်ငံတစ်ခုမှာ လက်ရှိကျင့်သုံးနေတဲ့ လူနေမှုစနစ်ပေါ်မှာ များစွာ မူတည်ပါတယ်။ လူနေမှုစနစ်မှာ လိုအပ်ချက်တစ်စုံတစ်ရာရှိနေလျှင် လှပတဲ့ လူနေမှုဘဝ ရရှိဖို့ ခဲယဉ်းပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံရဲ့ လူနေမှုစနစ်မှာ ဘာတွေကို ပြင်ရမလဲ။ အခြေခိုင်အောင် ဘယ်လိုတည်ဆောက်ရမလဲ။ ဒါတွေကိုနိုင်ငံသားတိုင်းက ရှုမြင်တတ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဘယ်နိုင်ငံသားပဲဖြစ်ပါစေ၊ လူရယ်လို့ဖြစ်လာတဲ့အခါ နေ့စဉ်လုပ်နေကြ နိစ္စမူဝကိစ္စတွေက ကိုယ်စီရှိကြပါတယ်။ မနက်မိုးလင်းပြီဆိုတာနဲ့ အိပ်ယာထ၊ မျက်နှာသစ်၊ မနက်စာစား၊ အလုပ်သွားကြ။ ညနေရောက်ရင် အလုပ်ဆင်း၊ ရေချိုး၊ ညစာစား၊ အိပ်ယာဝင်ပေါ့။ ဒါကတော့ ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံသားတွေရဲ့ ရိုးရှင်းတဲ့ လူနေမှုဘဝပုံစံပါ။ ဒါဆိုအခြားသောနိုင်ငံသားတွေရဲ့ လူနေမှုဘဝပုံစံနဲ့ ဘယ်နေရာ တွေမှာ ကွဲလွဲနေလဲ။

သူတို့ရဲ့ နေထိုင်မှုပုံစံကဒီလိုပါ။ မနက်ခင်း ဆိုတာနဲ့ အိပ်ယာထ၊ မျက်နှာသစ်၊ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်(လမ်းလျှောက်/အပြေး/စက်ဘီးစီး)၊ ရေချိုး၊ အလုပ်သွားပေါ့။ ညနေရောက်ပြန်တော့လည်း အလုပ်ဆင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ် (လမ်းလျှောက်/ အပြေး)၊ ရေချိုး၊ ညစာစားပေါ့။ သူတို့ရဲ့ နိစ္စဓူဝအချိန်တွေမှာ အားကစားလိုက်စားတာ၊ ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး လေ့ကျင့်ခန်း တစ်ခုခုလုပ်တာ စတာမျိုးတွေက အလိုလိုပါဝင်ပြီး သားပါ။ ဒီလိုလုပ်ရလို့ ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံသားတွေထက် ပိုပြီးပင်ပန်းသွားလားဆိုတော့ လုံးဝ မပိုပါဘူး။ နိစ္စဓူဝကိစ္စဆိုတာက လူတွေရဲ့ပုံမှန် လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်ဖြစ်လို့ ထူးပြီးပင်ပန်းတယ်လို့ မရှိပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ သူတို့ရဲ့နိစ္စဓူဝလူနေမှုပုံစံကို အတုယူရပါမယ်။ ကျန်းမာရေးလိုက်စားခြင်းကို ကျွန်တော်တို့ရဲ့ နိစ္စဓူဝလူနေမှုအဆင့်ထဲ ဆွဲသွင်းနိုင်အောင် ဖန်တီးရပါမယ်။

အခြေခံကျောင်းသားဘဝရဲ့အစ

၄။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့လူနေမှုဘဝပုံစံက တခြားနိုင်ငံသားတွေနဲ့ ဘာလို့ကွဲလွဲနေလဲ။ အဖြေက ရှင်းပါတယ်။ လူနေမှုစနစ်ကြောင့်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဖြစ်စဉ်ရဲ့ အခြေခံဇစ်မြစ်က အခြေခံပညာ ကျောင်းသားဘဝက စတင်ခဲ့တာပါ။ ကျောင်းသားတစ်ယောက်ရဲ့ စာသင်အချိန်ဇယားမှာ PE (Physical Exercise) အချိန်ဆိုတာအရမ်းရှားပါးတယ်။ တစ်ပတ်ကို PE ချိန် (၁)ကြိမ်၊ ဒါမှမဟုတ် အများဆုံး(၂)ကြိမ်ပါ။ ဒီလိုရှားပါးလွန်းတဲ့ PE ချိန်ရောက်တဲ့အခါ စိတ်ကြိုက် အားကစားတစ်ခုခုကို လုပ်ခွင့်မရဘဲ စာသင်ခန်းထဲမှာပဲ စာကျက်နေရတာက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အခြေခံဘဝအစပါ။ အားကစားဆိုတာကလည်း အတန်းပညာဘာသာရပ်တွေလိုပဲ ကျောင်းသားတွေအတွက် အရေးပါတယ်ဆိုတာ သတိချပ်ရပါမယ်။ အားကစားလုပ်ခြင်းကို မဝံ့မရဲ ဖြစ်စေခဲ့တာက အဲ့ဒီဘဝကတည်းက စခဲ့ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးအသိ၊ အားကစားအသိ အားနည်းတဲ့ စနစ်တစ်ခုနဲ့ အခြေခံကျောင်းသားဘဝ အစပျိုးခဲ့တဲ့အတွက် နိုင်ငံသားတွေရဲ့ လူနေမှုဘဝက ကျန်းမားရေး ဗဟုသုတနဲ့ အလှမ်းဝေးနေခဲ့ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အခြေခံ ကျောင်းသား ဘဝရဲ့ ပညာရေးစနစ်ကစပြီး ပြောင်းလဲယူနိုင်မှ နိုင်ငံသားတိုင်းရဲ့ လူနေမှုဘဝ ပုံစံက ပြောင်းလဲနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ထို့ကြောင့် စနစ်ကိုပြင်ပြီး လိုချင်တဲ့ဘဝ ကို ဖန်တီးရပါမယ်။

ပြောင်းလဲသင့်တဲ့လူနေမှုဘဝပုံစံများ

၅။ အားကစားလုပ်မယ်လို့ ဆိုလိုက်လျှင် ကျွန်တော်တို့ နိုင်ငံသားအများစုက ဧဇာကြောင် တတ်သလိုပါ။ အသက်(၂၅)ကျော်၊ (၃၀) လောက်ရောက်ပြီဆိုတာနဲ့ "ငါတို့က ကြီးနေပြီ၊ ဒီအရွယ်ဆို မရတော့ဘူးလေ" စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုး ရေရွတ်ကြပါတယ်။ အကြောင်းပြချက်တွေ အမျိုးမျိုးခိုင်လုံ ကြပါတယ်။ "စောစော အနားယူ၊ စောစောတန်းဖြုတ်" ဆိုတဲ့ လူတွေထဲမှာ ကျွန်တော်တို့တွေပါဝင် လာပါတယ်။ ဒါဆိုအသက်(၃၀)အရွယ်မှာ ကြီးသွားလို့ တည်ငြိမ်သွားကြပြီ ထားပါတော့။ အသက်(၂၀) ပတ်ဝန်းကျင်လောက်တုန်းက "အားကစားလိုက်စားခဲ့လား၊ ကျန်းမာရေးအတွက် ကြိုးပမ်းခဲ့လား"။ အဲ့ဒီအရွယ်တုန်းကလည်း ဘာတစ်ခုမှ မရှိခဲ့ပါဘူး။ ကျောင်းစာယောင်ယောင်၊ စီးပွားရေးပဲလုပ်တော့ မယ့်ယောင်ယောင်၊ ဒီလိုယောင်ယောင် တွေနဲ့ပဲ လည်ခဲ့ရပါတယ်။ တချို့ကလည်း "အသက် (၃၀) လောက်ရောက်နေပြီ၊ လူငယ်တွေလို ဘယ်ရတော့မလဲ၊ ဘယ်လုပ်နိုင်တော့မလဲ" ဆိုပြီး ပြောဆိုနေကြပြန်ပါတယ်။ တစ်ခုတော့ ထူးဆန်းနေပါတယ်။ အသက်(၃၀)ရောက်နေပြီ ဆိုတဲ့လူက အရက်သောက်တဲ့အခါဖြစ်ဖြစ်၊ ဘီယာသောက်တဲ့ အခါမျိုးမှာဖြစ်ဖြစ်၊ အသက်(၂၀)ပတ်လည် လူငယ်တွေထက် ပိုပြီးသောက်နိုင်တာ တွေ့ရပြန်တယ်။ တစ်ညလုံးမအိပ်ဘဲ သီချင်းဆိုပြီးကရမလား၊ ကိုယ်ခံအား အရမ်းကောင်းပြီး ကြံ့ခိုင်တဲ့ လူတွေ ဖြစ်နေပြန်ပါတယ်။ အသက်(၃၀) အရွယ်လူတွေက ဒီလိုကိစ္စတွေမှာတောင် လူငယ်တွေထက်သာနေသေးတာပဲ။ ကျန်တဲ့ အားကစားနဲ့ ကျန်းမာရေး လိုက်စားတာတွေမှာ လူငယ်တွေနဲ့တန်းတူ မလုပ်နိုင်တော့ ဘူးလား။ ဒွိဟတွေများလာခဲ့ ပါတယ်။ ဒါတွေက အသက်ငယ်ငယ်နဲ့ ကျန်းမာရေးအသိနဲ့ ဝေးတယ်ဆိုတဲ့လူနေမှုဘဝကို ဖော်ညွှန်းနေပါတယ်။

၆။ နံနက်ပိုင်းလမ်းမထက်မှာ ပြေးနေတဲ့လူ၊ လမ်းလျှောက်နေတဲ့လူတွေကို အမြဲတွေ့ပါတယ်။ အသက်(၄၀/၅၀) အရွယ်တွေ၊ ဒါမှမဟုတ် ဒီထက်ကြီးတဲ့ လူကြီးပိုင်း အရွယ်တွေပဲ ရှိနေတတ်ပါတယ်။ လူငယ်တွေ၊ လူလတ်ပိုင်းတွေက ဘာလို့မပါဝင် ကြတာလဲ။ လူမျိုးရဲ့ အစဉ်အလာကြောင့်လား။ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ဇီဇကြောင့်ပဲလား။ ဒါကြောင့် အသက်ကြီးတဲ့ လူကြီးတွေပဲ မနက်စောလမ်းလျှောက်ရမယ်၊ အားကစား လုပ်ရမယ်ဆိုတဲ့

အသိကို ဖျောက်ဖျက်ရပါမယ်။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွေကစပြီး လူလတ်ပိုင်းတွေအထိ ကျန်းမာရေးအတွက် တစ်ခုခုပြုလုပ်တဲ့အကျင့်ကို မွေးမြူရပါမယ်။ ဒါကလည်း ပြောင်းလဲသင့်တဲ့ လူနေမှုဘဝပုံစံ တွေထဲက တစ်ခုပါ။

၇။ မန်ချက်စတာ၊ လန်ဒန်နဲ့ တိုကျိုစတဲ့ မြို့ကြီးတွေမှာ ကျင်းပနေကြတဲ့ မာရသွန်ပွဲတွေကို အွန်လိုင်းကနေ အမြဲကြည့်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုပွဲတွေမှာ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကနေ အဘိုးကြီး၊ အဘွားကြီးအရွယ်တွေအထိ အားတက်သရောပါဝင်ကြတာတွေ့ရတယ်။ ကျွန်တော်တို့ နိုင်ငံမှာ လူကြီးတွေဝင်ပြိုင်ကြည့်ပါလား။ “သေခါးနီးမှ သူငယ်ပြန်တာလား” ဆိုပြီး အပြောခံ ရမှာသေချာပါတယ်။ဒီလိုအပြောခံရတာက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အစဉ်အလာလိုဖြစ်နေပါတယ်။ အသက်အရွယ်ကြီးတဲ့လူတွေ အားကစားပွဲတစ်ခုခုမှာပါဝင်တဲ့ထုံးစံမရှိပါဘူး။ အသက်အရွယ် ကန့်သတ်တတ်တဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အတွေးအခေါ်၊ အစဉ်အလာတွေကို ဖျက်ရပါမယ်။ သူတို့ရဲ့ မာရသွန် ပွဲကြီးတွေမှာ ပါဝင်ကြတဲ့ လူအင်အားကလည်း အနည်းဆုံး တစ်သောင်းကနေ ငါးသောင်းလောက်ထိ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်သူတွေက အလုပ်မရှိလို့၊ ပိုက်ဆံချမ်းသာလို့၊ ဒါမှမဟုတ် အချိန်တွေအရမ်းပိုနေလို့၊ လုံးဝမဟုတ်ပါဘူး။ မိမိရဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေး (Mental Health)နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြံ့ခိုင်ရေး (Physical Health) အတွက် ကြိုးစားနေကြတာပဲဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့တစ်တွေက ဒီလိုနိုင်ငံကြီးတွေရဲ့ ကျန်းမာရေး လိုက်စားပုံ၊ အားကစားမှာ စိတ်ပါဝင်စားပုံတွေကို အားကျအတုယူသင့်ပါတယ်။ ကျန်းမာတဲ့ လူနေမှုဘဝကို ပြောင်းလဲရယူသင့်ပါတယ်။

အားကစားလုပ်ချင်တဲ့စိတ်

၈။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) ရဲ့ ဖော်ပြချက်အရ လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ ကျန်းမာရေး၊ ဘဝအရည်အသွေးတို့နှင့် ပတ်သက်သော အကြောင်းအရာများ၏ ဖြစ်ရာခိုင်နှုန်းသည် လူနေမှုဘဝပုံစံပေါ်၌သာ မူတည်နေကြောင်း သိရပါတယ်။ ကမ္ဘာ့ရေစီးကြောင်း (Global Trend) ပေါ်မူတည်ပြီး ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံသားတွေရဲ့ လူနေမှုပုံစံကလည်း အနည်းငယ် ပြောင်းလဲလို့လာပါတယ်။ ယခင်ခေတ်တွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်လျှင် လက်ရှိနိုင်ငံအတွင်းမှာ ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်ပြီး အကောင်အထည် ပေါ်လာတာလေးတွေ တွေ့ရပါတယ်။

ယခင်က နိုင်ငံအတွင်းမှာ ကျန်းမာရေး အားကစားရုံ(Gym) ဆိုတာ လက်ချိုးရေလို့ ရအောင်ရှားပါတယ်။ ယခုချိန်မှာ Gym ခန်းမတွေက မှိုလိုပေါက်လို့ပါ။ ဒါတွေက ကျန်းမာရေးအသိ ဖွံ့ဖြိုးမှုရဲ့ လမ်းစတွေပါ။ ယခင်က တစ်နှစ်လျှင်တစ်ကြိမ်တောင် ကျင်းပဖို့ မဖြစ်နိုင်ခဲ့တဲ့ မာရသွန်ပြေးပွဲ တွေက ယခုဆိုလျှင် ခပ်စိပ်စိပ်ဖြစ်လာပါတယ်။ နေရာတိုင်း လိုလိုမှာ ဘောလုံးကစားဖို့ ဖူဆယ်ကွင်းလေးတွေ တွေ့ရသလို၊ မနက်၊ ညနေဘက်တွေမှာ ကျန်းမာရေးလိုက်စားသူတွေလည်း ပိုပြီးပေါများလာပါတယ်။ အားကစားလုပ်ချင်စိတ် ကို တွန်းပို့ပေးနေတဲ့ အကြောင်းအရာတွေပါ။

၉။ ဘာအကြောင်းကြောင့်ပဲ အားကစားလုပ်လုပ်၊ လူတစ်ယောက်အတွက် အလွယ်တကူ ဘာတွေများပြောင်းလဲသွားနိုင်မလဲ။ ဘာတွေများ ပိုပြီးထူးခြားသွားမလဲ။ ကိုယ်ခန္ဓာဝဝကြီးကနေ ပိန်ပိန်လေးလည်း ချက်ချင်းဖြစ်မသွားပါဘူး။ ခန္ဓာကိုယ် အချိုးအစားတစ်ခု ပြောင်းလဲဖို့ ဆိုတာက ချက်ချင်းဖန်တီးယူလို့ မရသလို၊ အချိန်ယူရတဲ့ ကိစ္စတစ်ခုပါ။ ချက်ချင်းပြောင်းလဲ သွားတာ တစ်ခုတော့ရှိပါတယ်။ စိတ်ကျန်းမာရေး (Mental Health) တိုးတက်ကောင်းမွန် လာခြင်းပါ။ အားကစားနဲ့အလှမ်းဝေးတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ အားကစားလုပ်တဲ့အခါ ရုတ်ချည်းပြောင်းလဲမှု တစ်ခုတော့ လက်ခံရရှိပါတယ်။ စိတ်ဓာတ်အသစ်အဆန်း တစ်ခုတော့ ရရှိလာခြင်းပါ။ အားကစား လုပ်နေတဲ့လဟာ ရွှင်လန်းနေခြင်း (Elated) နှင့် အလိုလို အူမြူးနေခြင်း (Euphoric State) စသည်တို့ အလိုလိုဖြစ်တယ်လို့ သုတေသီတွေက ဆိုကြပါတယ်။ ထို့ပြင် ဦးနှောက်အတွင်း စိတ်ဓာတ်အသစ်အဆန်းများ ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက်လည်း အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါတယ်။ လူရဲ့မှတ်ဉာဏ် (Memory) နဲ့ သင်ယူမှုစွမ်းရည် (Learning Skill) တွေကိုလည်း တိုးတက်လာစေတယ်လို့ ဆိုကြပါတယ်။ အားကစားလုပ်ခြင်းကြောင့် လူတစ်ယောက်ဟာ သူ့မှာလက်ရှိဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှု (Stress) တွေ ချက်ချင်း ဆိုသလို လျော့ကျစေပါတယ်။ ဒါတင်မက မိမိစိတ်ရဲ့ယုံကြည်မှု (Confidence) ကို ဆွဲတင်ပေး နိုင်ပါတယ်။ အားကစားတစ်ခုခုပြုလုပ်ခြင်းဟာ “ငါလုပ်နိုင်ပါလား (We can do it)” ဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်ခွန်အားကို ဖြစ်စေပါတယ်။ အားကစားလုပ်ခြင်းဟာ ကိုယ်ခန္ဓာအချိုးအစား ချက်ချင်းပြောင်းလဲနိုင်မှာ မဟုတ်သော်လည်း စိတ်ကျန်းမာရေး (Mental Health) အပိုင်းမှာ

ယခင်ကနဲ့ မတူတဲ့ စိတ်ဓာတ်ခွန်အားများ ရရှိလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုစိတ်ဓာတ်ခွန်အားရရှိခြင်းဟာ နောက်တစ်ကြိမ် အားကစား လုပ်ချင်တဲ့ စိတ်ဓာတ်ခွန်အားဆင့်ပွားမွေးမြူခြင်းပင် ဖြစ်ပါတယ်။ ကျန်းမာတဲ့ လူနေမှုဘဝပုံစံတစ်ခုကို စတင်ဖန်တီးနိုင်ဖို့ အားကစား လုပ်ချင်တဲ့စိတ်ဓာတ်ကို ပထမဆုံးမွေးမြူပါ။ စိတ်ဓာတ်ဆိုတဲ့ အုတ်မြစ်အခြေ ခိုင်မာလာခြင်းမှသည် ကျန်းမာပျော်ရွှင်တဲ့ ဘဝကို ပုံဖော်ရယူပါ။ ဒါကြောင့် လူနေမှုဘဝပုံစံတစ်ခုရဲ့ ပထမဆုံး ခြေလှမ်းဟာ “အားကစားလုပ်ချင်တဲ့စိတ်ဓာတ်” ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အိပ်ရေးဝဖို့တော့တကယ်လိုအပ်မယ်

၁၀။ ကျန်းမာတဲ့လူနေမှုဘဝမှာ အားကစားပြုလုပ်ခြင်း၊ အိပ်ရေးဝဝအိပ်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးမှုခံယူခြင်း၊ တတ်တတ်ကြွကြွနေခြင်း၊ လတ်ဆတ်သော အစားအစာများနှင့် ရေသောက်သုံးခြင်း၊ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နေခြင်း စသည်တို့ဖြင့် အကျုံးဝင်ပါတယ်။ မကြာသေးမီ ဆယ်စုနှစ်များအတွင်း ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံကို ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်သော အရေးကြီးတဲ့ အကြောင်းခြင်းရာတစ်ရပ်အဖြစ် သုသေတနပြုသူများက ပိုမိုစိတ်ဝင်စားလာကြပါတယ်။ ယနေ့ခေတ်ကမ္ဘာဟာ နည်းပညာတိုးတက်မှုကြောင့် ကြီးမားတဲ့အပြောင်းအလဲများစွာ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ပါတယ်။ အင်တာနက်နှင့် လူမှုကွန်ယက်များ အသုံးပြုမှုဟာ နိုင်ငံသားတိုင်းရဲ့ ကျန်းမာရေး ခြိမ်းခြောက်မှုအဆင့်ထိ ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့တယ်။ နည်းပညာအလွန်အကျွံသုံးစွဲမှုဟာ လူနေမှုဘဝကို ဖျက်လိုဖျက်ဆီး ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။ အိပ်ရေးဝဝအိပ်ခြင်း၊ တတ်ကြွ ပျော်ရွှင်ခြင်းစတဲ့ ကျန်းမာတဲ့ လူနေမှုဘဝ အချက်အလက်များဟာ ယုတ်လျော့သွားပါတယ်။ ကျန်းမာတဲ့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ညအိပ်ချိန်ဟာ အနည်းဆုံး (၆)နာရီတော့ ရှိသင့်ပါတယ်။ အင်တာနက်သုံးစွဲ ခြင်းကြောင့် အိပ်ချိန်မပြည့်ဝတဲ့ နိုင်ငံသားတွေက တစ်ပုံကြီးပါ။ အိပ်ချိန်မပြည့်ဝတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ နောက်တစ်ရက်မှာ အားကစားလုပ်ဖို့လည်း ပင်ပန်းနေပါလိမ့်မယ်။ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် အလုပ်လုပ်ဖို့လည်း ခဲယဉ်းပါလိမ့်မယ်။ အိပ်ချိန်ပြည့်ဝခြင်းကလည်း ကျန်းမာတဲ့လူနေမှုဘဝရဲ့ အရေးပါတဲ့ အချက်တစ်ချက်ဆိုတာ သတိချပ်ထားသင့်ပါတယ်။

လူနေမှုဘဝနဲ့အစားအသောက်

၁၁။ အအိပ်နဲ့အစားက ဒွန်တွဲလျက်ရှိသလို ကျန်းမာတဲ့မိသားစုဘဝ ရရှိဖို့ အစားအသောက်ရဲ့ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ မိသားစုတစ်ခုမှာ Food Change လို့ခေါ်တဲ့ အစားအသောက် ကွင်းဆက်တစ်လျှောက်လုံးရဲ့ ထုတ်လုပ်မှုကို စတင်တဲ့ နေရာက အိမ်ရဲ့မီးဖိုချောင်ပါ။ ထုတ်လုပ်သူကတော့ အိမ်ရှင်မပေါ့။ မိသားစုတစ်ခုလုံး ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းစွာ အစာစား သုံးနိုင်ဖို့ ထုတ်လုပ်သူမှာ အဓိကတာဝန်ရှိပါတယ်။ တာဝန်ဆိုတာ ဘေးအန္တရာယ်မရှိဘဲ အစာချက်ပြုတ်နိုင်မှုပါ။ အိမ်ရှင်မဟာ အစားအစာ ချက်ပြုတ်တာ၊ ထားသိုတာနဲ့ပတ်သတ်ပြီး ကျန်းမာရေး အသိကြွယ်ဝဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) အနေနဲ့ အစားအသောက်တွေ ဘေးအန္တရာယ် ကင်းရှင်းဖို့အတွက် အသိပေးခြင်းတွေ ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါတယ်။ (၂၀၀၁) ခုနှစ်ကစပြီး WHO က “5Keys Principle” ဆိုတဲ့ အစားအသောက်နှင့် မီးဖိုချောင်သန့်ရှင်းရေးအတွက် မူဝါဒချမှတ်ပြီး အကောင်အထည် ဖော်နေပါတယ်။ ဒီအချက် တွေကို အိမ်ရှင်မတွေသာမက နိုင်ငံသားတိုင်းအနေနဲ့ လက်လှမ်းမှီဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါမှသာ အိမ်တစ်အိမ်ရဲ့ ကျန်းမာတဲ့မိသားစုဘဝကို ပြောင်းလဲရယူနိုင်မှာပါ။

၁၂။ ကမ္ဘာ့လူဦးရေရဲ့ ၁ ဒသမ ၈ သန်းဟာ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျောရောဂါတွေ အပါအဝင် အစား အသောက် ကနေတစ်ဆင့် ဖြစ်ပွားတဲ့ရောဂါတွေကြောင့် နှစ်စဉ် သေဆုံးနေကြ ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ နိုင်ငံမှာသာမက ဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံကြီးတွေမှာပါ အစားအသောက်က ဖြစ်ပွားတဲ့ ရောဂါတွေက မှီလိုပေါက်လို့နေပါတယ်။ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အရေးကြီးတဲ့ ပြဿနာတစ်ရပ် လိုဖြစ်နေပါတယ်။ အစားအသောက်ဆိုတာက လူတိုင်းနဲ့ဆိုင်ပါတယ်။ လူတိုင်းက WHO ချမှတ်ထားတဲ့ မူဝါဒတွေကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမှာပါ။ ယနေ့ခေတ် လူနေမှု ပုံစံက တစ်မျိုးပြောင်းလဲ လာပါတယ်။ နေအိမ်မှာ ချက်ပြုတ် စားတာထက် အပြင်ထွက်ပြီးစားသောက် ကြတာလည်း ပိုပြီးများပြားလာပါတယ်။ ဒါကြောင့် စားသောက်ဆိုင်မှ စားဖိုမှူးကြီးများ၊ လမ်းဘေးအစားအစာ ရောင်းချသူများ၊ အခမ်းအနား ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်တဲ့ သူများအထိ တစ်ကမ္ဘာလုံးချမှတ်ထားတဲ့ ကျန်းမာရေးမူဝါဒတွေကို သိရှိနားလည်ထားရပါမယ်။ ဆိုလိုချင်တာက ကျန်းမာရေး ဗဟုသုတ ကြွယ်ဝမှုရရှိပါမယ်။

နိုင်ငံတော်အနေနဲ့ ဟော်တယ်နှင့် စားသောက်ဆိုင် တွေမှာ အသိပေးသင်တန်းများ ပို့ချပေးပါတယ်။ လမ်းဘေးစျေးသည်များ ရောင်းချတဲ့ အစားအသောက်တွေ ဘေးအန္တရာယ် ကင်းဖို့အတွက်လည်း ကျန်းမာရေးနှီးနှော ဖလှယ်ပွဲတွေ ပြုလုပ်လျက် ရှိပါတယ်။ ကျန်းမာတဲ့လူနေမှုပုံစံရဖို့ဆိုလျှင် နေအိမ် တစ်အိမ်တည်းမှာပင် ဖန်တီးပြုလုပ် ယူလို့မရဘဲ ပြင်ပလူနေမှုဘဝကိုပါ ပြောင်းလဲနိုင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ပြောင်းလဲလာတဲ့ လူနေမှုဘဝအရ မိသားစုတစ်စုရဲ့ နေထိုင်မှုပုံစံဟာ အိမ်ပြင်ပကမ္ဘာရဲ့ နေထိုင်မှုပုံစံနဲ့လည်း ဆက်စပ်နေတာတွေ့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျန်းမာတဲ့ မိသားစုဘဝတွေ ပိုင်ဆိုင်ဖို့ဆိုရင် နိုင်ငံသားတိုင်းမှာ တာဝန်ရှိနေ ပါလိမ့်မယ်။

နေထိုင်မှုရဲ့အခြေခံလိုအပ်ချက်တွေက အရေးပါ

၁၃။ ကျန်းမာတဲ့ မိသားစုဘဝအတွက် လူတွေရဲ့အအိပ်အစားက အရေးပါသလို နေထိုင်မှုကလည်း ကဏ္ဍကြီးတစ်ရပ်အနေနဲ့ ဖြစ်တည်နေပါတယ်။ မည်သည့်နိုင်ငံခြား ရုပ်သံဇာတ်လမ်းတွဲ ပဲကြည့်ကြည့် အိပ်ယာ၊ ဧည့်ခန်း၊ မီးဖိုချောင် စသည်ဖြင့် နေရာတိုင်းက သန့်ရှင်းသပ်ရပ်နေတာ တွေ့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် နိုင်ငံကြီးတွေကို သန့်ရှင်းသပ်ရပ်မှုကို အတုယူသင့်ပါတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းနေခြင်းဟာ တစ်ကိုယ်ရည် သန့်ရှင်းနေမှု အပေါ် များစွာမှီခိုပါတယ်။ မိသားစုတစ်စုရဲ့ နေအိမ်တစ်အိမ် သန့်ရှင်းနေရန်မှာ မိသားစုဝင် တစ်ဦးချင်းစီရဲ့စရိုက်က အဓိကကျပါတယ်။ အခြေခံအနေနှင့်ပြောရရင် ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံမှာ တချို့က အစားမစားခင်နဲ့ အိမ်သာတက်ပြီး အချိန်မှာ လက်ဆေး ရမယ်လို့ နားလည်ထားကြပါတယ်။ အစားအသောက် ချက်ပြုတ်မယ့် အိမ်ရှင်မတွေ၊ စားဖိုမှူးတွေဟာ အလုပ်မစတင်ခင် အချိန်တွေမှာ စနစ်တကျ လက်ဆေးသန့်စင်ရပါတယ်။ အစာမစားခင်နှင့် စားပြီးတဲ့အခါ တွေမှာလည်း လက်ဆေးရပါတယ်။ အသေးစိတ် ကိစ္စလေးတွေက အစလက်ဆေးဖို့ ဂရုပြုရပါတယ်။ ဒါတွေက တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းမှုရဲ့ အခြေခံအချက်အလက်တွေပါ။ ဒီလိုအခြေခံအချက်လေးတွေကအစ သိရှိပိုင်နိုင်နေဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ နိုင်ငံသားတိုင်းက ကိုယ်စီသန့်ရှင်းနေနိုင်မှ မိမိရဲ့နေအိမ်၊ ပတ်ဝန်းကျင်က သန့်ရှင်းသာယာပါလိမ့်မယ်။ သန့်ရှင်းတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ နေထိုင်တဲ့ မိသားစုတစ်စုရဲ့ နေထိုင်မှုက သူများနဲ့မတူတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကိုရပါလိမ့်မယ်။ “စိတ်ကျန်းမာမှ

ကိုယ်ကျန်းမာတယ်” ဆိုသလို ပျော်ရွှင်ပြီး စိတ်ဓာတ်ကျန်းမာမှုရရှိသူတွေက လူကျန်းမာတဲ့ မိသားစုတစ်ခုကို လွယ်လွယ်ပဲ ရနိုင်ပါ လိမ့်မယ်။

နိုင်ငံတော်ရဲ့အခန်းကဏ္ဍနှင့်လူနေမှုဘဝပုံစံ

၁၄။ မျက်မှောက်ခေတ် နိုင်ငံတော်အစိုးရသည်လည်း ပညာရေး၊ ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစား အပါအဝင် ကဏ္ဍပေါင်းစုံမှ ပညာရှင်များ၏ သုံးသပ်ဆွေးနွေး အကြံပြုချက်များကို ရယူပြီး လူနေမှုဘဝပုံစံသစ်အား ပြောင်းလဲရယူနိုင်မည့် မဟာဗျူဟာများ၊ မူဘောင်များနှင့် ရှေ့လုပ်ငန်းစဉ်များ စနစ်တကျချမှတ်ဆောင်ရွက် လျက်ရှိပါတယ်။ နိုင်ငံလူဦးရေရဲ့ (၂၀%)ခန့်က ကျောင်းနေအရွယ် လူငယ်တွေပါ။ နိုင်ငံတော်အစိုးရအနေဖြင့် အခြေခံပညာကျောင်းများတွင် ကျန်းမာမှုအဆင့်မြင့်မား လာခြင်းအားဖြင့် နိုင်ငံတော်ကြီးတစ်ခုလုံး၏ လူနေမှုဘဝပုံစံ တိုးတက်ရေးအတွက် အထောက်အကူ ပြုမည်ကို ရှုမြင်လျက်ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျောင်းကျန်းမာရေး အဆင့်မြှင့်တင်ရေး လုပ်ငန်းများ အရှိန်အဟုန်မြှင့်တင်ခြင်း စတဲ့လူနေမှုစနစ် ပြောင်းလဲခြင်းကို ဦးဆောင်ပြီး အကောင်အထည်ဖော် လျက်ရှိပါတယ်။ လူနေမှုဘဝ ပုံစံသစ်ပြောင်းလဲရန် လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ရာတွင် နိုင်ငံတော် အစိုးရနှင့် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန နှစ်ဦးတည်းက ဆောင်ရွက်နေလျှင် လိုသလောက် ခရီးမရောက်နိုင်ပါ။ နိုင်ငံသားအားလုံး၊ လူမှု အဖွဲ့အစည်းများအားလုံးက ကိုယ်တိုင်လိုလား တတ်ကြွစွာ ပူးပေါင်းပါဝင် ဆောင်ရွက်ရမှသာ အောင်မြင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျန်းမာပျော်ရွှင်တဲ့ လူနေမှုဘဝကိုအလွယ်တကူပြောင်းကြမယ်

၁၅။ “ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားဆေးတစ်ပါး” လုပ်ငန်းစဉ်တွေကို လူမှုရေးဝန်ကြီးများရဲ့ ဦးဆောင်မှုဖြင့် နိုင်ငံအတွင်း အနှံ့အပြားဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါတယ်။ ဒီလို အစီအစဉ် တွေမှာ နိုင်ငံသားတိုင်း မဖြစ်မနေပါဝင်ဖို့ရန် လိုအပ်ပါတယ်။ ကျောင်းနေအရွယ် လူငယ်များအတွက် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သည့် နေထိုင်စားသောက်မှု အလေ့အထတွေ အခိုင်အမာရဖို့ ဆက်သွယ်ပညာပေးလျက်ရှိပါတယ်။ မိဘနှင့် ဆရာတို့ပူးပေါင်းပြီး

လူငယ်များအတွက် ကြပ်မတ်ဆောင်ရွက်ပေးရပါမယ်။ နိုင်ငံသားများ အနေဖြင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစား လေ့ကျင့်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်မျှတစွာ နေထိုင်ခြင်း၊ စားသောက်ခြင်းတို့အား သဘောပေါက် လက်ခံနိုင်ရပါမည်။ မိသားစု တစ်စုခြင်းစီ၏ ကျန်းမာတဲ့လူနေမှု ဘဝများမှ တစ်ဆင့် နိုင်ငံတော်အဆင့် ကြံ့ခိုင်တဲ့ လူနေမှုဘဝပုံစံသို့ အရောက်လှမ်းရပါမယ်။ ဘက်စုံဝိုင်းဝန်း ဆောင်ရွက်ခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် စိတ်ဓာတ်ကျန်းမာသော လူနေမှုဘဝ ပုံစံသစ်ကို အလွယ်တကူပြောင်းလဲ နိုင်မှာပဲဖြစ်ပါတယ်။

ဝမ်းယုနောင်

ဘဝတစ်သက်တာကျန်းမာရေး လူနေမှုပုံစံပြောင်းလဲပေး

ဟမ်စိုင်း(ဆေး-မန်း)

ကျန်းမာခြင်းသည် လာဘ်ကြီးတစ်ပါးလို့ ဗုဒ္ဓဘုရားက ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။ ကျန်းမာရေး ကောင်းမှသာ သာယာလှပတဲ့ လူ့ဘဝကို ထူထောင်နိုင်မှာပါ။ ယနေ့ခေတ်လူအများစု တဖြည်းဖြည်း ကြုံတွေ့နေရတဲ့ ရောဂါတွေက ကိုယ့်ရဲ့ လူနေမှုပုံစံနဲ့များစွာ အချိုးကျနေပါတယ်။ ကွမ်းစားတဲ့သူတိုင်း ခံတွင်းကင်ဆာ ဖြစ်မလာပေမယ့် ခံတွင်းကင်ဆာဖြစ်တဲ့ လူအများစုကတော့ ကွမ်းစားတဲ့လူတွေပါ။ အရက်သောက်နေတဲ့ လူတိုင်း ဆေးရုံမတက်ရပေမယ့် ဆေးပညာဌာန ကုသဆောင်တွေမှာ တက်နေရတဲ့ လူအများစုက အရက်သမားတွေပါပဲ။ ဆေးလိပ် သောက်တယ်ဆိုတာ ရောဂါတွေကို နေ့စဉ် ငွေနဲ့ လဲနေကြတာပါ။ ဖျားနာတဲ့အခါ လမ်းဘေးမှာ ဝယ်လို့ရတဲ့ အစုံထုပ်ကို သောက်ပြီး ဒုက္ခရောက်ခဲ့ သူတွေက ဒုနဲ့ဒေးပါ။ အရက်၊ ဆေးလိပ်၊ ကွမ်းယာကြောင့် ဖြစ်တဲ့ ရောဂါတွေကို လူတွေသတိထားမိပေမယ့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းတဲ့ နေထိုင်မှု ပုံစံ(Inactive Lifestyle) ကြောင့် ရလာတဲ့ရောဂါ တွေကိုတော့ လူအများစုက သတိမထားမိကြသလို အရေးကြီးတယ်လို့ မမြင်ကြ သေးပါဘူး။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းပါးလို့ ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ရောဂါတွေကို အရက်၊ ကွမ်း၊ ဆေးလိပ် သောက်သုံးတဲ့အခါ ရလာနိုင်တဲ့ ဆိုးကျိုးတွေလိုပဲ သတိထားကာ အချိန်မီ ပြုပြင်ပြောင်းလဲသင့်ပါတယ်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းတဲ့ နေထိုင်မှုပုံစံ (Inactive Lifestyle) ကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ အကျိုးဆက်တွေ ပြောမပြသေးခင် ကွမ်း၊ ဆေးလိပ်နဲ့အရက်ရဲ့ ဆိုးကျိုးတွေကို ဖော်ပြပေးပါ့မယ်။

တကယ်တော့ ကွမ်းယာကို ကြိုက်လို့သာ စားနေကြတာပါ ကွမ်းယာကို စွဲမြဲစွာ စားသုံးတဲ့အခါ သွား ကိုညစ်ပတ်စေပါတယ်။ တချို့လူတွေဆို သွားတွေမှာ ကွမ်းချေးတွေ တက်ပြီး သွားရဲ့မူလအဖြူ ရောင်တောင် မရှိတော့ပါဘူး။ သွားကို မကြာခဏ သွားဆရာဝန်နဲ့ ပြကာ သွားခြစ်ရခြင်း၊ ပါးစောင် အနာပေါက်ခြင်း၊ သွေးအားနည်းခြင်း

(ကွမ်းယာစားခြင်းက အူလမ်းကြောင်းတွင် သံဓာတ်စုပ်ယူမှုကို တားဆီးခြင်း)၊ ကင်ဆာအကြို အကွက်များ ပေါ်ခြင်း၊ ပါးစပ်နာခြင်း၊ ပါးစပ်တွင်းရှိ လျှာ၊ သွားဖုံး၊ ပါးစောင်ကင်ဆာ ရောဂါရခြင်း၊ ငွေကြေးကုန်ကျခြင်း၊ ကွမ်းထဲထည့်စားသော ဆေးရွက်ကြီးကို စွဲသွားခြင်းတွေရနိုင်ပါတယ်။ ဆေးရွက်ကြီးမှာပါတဲ့ နီကိုတင်းရဲ့ စွဲလမ်းစေတဲ့ အာနိသင်ကြောင့် ကွမ်းကို တဖြည်းဖြည်းနဲ့ မစားရမနေနိုင်တဲ့အထိ ဖြစ်လာကြတာပါ။ ၎င်းဆေးရွက်ကြီးပါတဲ့ ကွမ်းယာစားတဲ့အခါ ခံတွင်းကင်ဆာ(ဥပမာ-လျှာကင်ဆာ)၊ လည်ချောင်းကင်ဆာ၊ အဆုတ်ကင်ဆာနဲ့ တခြားကင်ဆာရောဂါအမျိုးမျိုး၊ နှလုံးသွေးကြော ကျဉ်း/ပိတ် ရောဂါ၊ ဦးနှောက်သွေးကြောပိတ်ကာ လေဖြတ်ခြင်း၊ အဆုတ်ပွရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ ပန်းသေရောဂါ၊ ခြေပုပ်လက်ပုပ်ရောဂါတွေ ရနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေမှာ ကိုယ်ဝန်ပျက်ခြင်း၊ လမစေ့ပဲမွေးခြင်း၊ ကလေးအသေ မွေးခြင်းများ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

United State မှာ နေတဲ့လူတွေထဲက လူဦးရေ လေးသိန်းရှစ်သောင်းဟာ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ဆက်စပ်ရောဂါတွေနဲ့ နှစ်စဉ်သေဆုံးနေတယ်လို့ စစ်တမ်းတွေအရ သိရပါတယ်။ လူငါးဦး သေဆုံးရင် လူတစ်ဦးက ဆေးလိပ်ကြောင့် သေဆုံးရတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီစစ်တမ်းအရ ဆေးလိမ်သောက် ခြင်းကြောင့် သေဆုံးနေတဲ့ သူတွေက အရက်သောက်ခြင်းကြောင့် သေဆုံးခြင်း၊ AIDS ရောဂါကြောင့် သေဆုံးခြင်း၊ မီးဘေးအန္တရာနဲ့ အတော်တဆ (Accident) ကြောင့် သေဆုံးနေတဲ့ သူတွေထက် ပိုများတယ်လို့ ကောက်ချက်ချနိုင်ပါတယ်။ ယေဘုယျအားဖြင့် ဆေးလိပ် သောက်သုံးသူတွေဟာ ဆေးလိပ်မသောက်တဲ့သူတွေထက် (၁၀)နှစ် စောပြီး သေဆုံးတတ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ ပတ်ဝန်းကျင်က အရက်သောက်နေတဲ့ လူတွေကို သတိထားကြည့်ပါ။ အရက်ကို နေ့စဉ် သောက်ခြင်းက ကျန်းမာရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ ပညာရေး၊ မိသားစုအရေးတွေကိုပါ များစွာ ထိခိုက်နေပါတယ်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းတဲ့ လူနေမှုပုံစံက နှလုံးရောဂါဖြစ်ပွားနှုန်းကို နှစ်ဆ မြင့်တက်စေတယ်လို့ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်းက ဆိုပါတယ်။ ဒါ့အပြင်

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းတဲ့ လူနေမှုပုံစံက ဆီးချိုရောဂါ၊ အဝလွန်ရောဂါ၊ အူမကြီးကင်ဆာ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ အရိုးပွ ရောဂါ၊ သွေးတွင်းမကောင်းတဲ့ အဆီစုတာ၊ ကိုယ်ခံအားကျတာ၊ ဟော်မုန်းမညီမမျှဖြစ်တာ၊ စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါ၊ စိတ်ပူပန်မှုတွေနဲ့ ဆက်စပ်နေတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေး အဖွဲ့အစည်းရဲ့ ထုတ်ပြန်ချက်အရ ဖွံ့ဖြိုးပြီးနဲ့ ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများမှ (၆၀) ကနေ (၈၀)ရာခိုင်နှုန်းရှိတဲ့ လူတွေဟာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းတဲ့ လူနေမှုပုံစံဆီ ဦးတည်နေထိုင်တယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဒါဟာ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးပြဿနာအသွင်ကို ဦးတည်နေပါတယ်။ ကမ္ဘာပေါ်မှာရှိတဲ့ ကလေးသုံးပုံနှစ်ပုံဟာလည်း လိုအပ်တဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု မရှိဘူးလို့ သိရပါတယ်။ ဒါဟာ အနာဂတ်အတွက် စိုးရိမ်းစရာပါ။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်းကြီးရဲ့ ထုတ်ပြန်ချက်အရ နှစ်စဉ်လူဦးရေ နှစ်သန်းခန့်ဟာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နည်းခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အကျိုးဆက်ရောဂါတွေနဲ့ သေဆုံးနေတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းတဲ့ လူနေမှုပုံစံနဲ့ နေထိုင်တဲ့ လူတွေဟာ ဆေးလိပ်သောက်၊ အရက်သောက်၊ အဟာရမရှိတဲ့ အစားအစားတွေစားစတဲ့ မကျန်းမာစေတဲ့ လူနေမှုပုံစံနဲ့ နေတဲ့အခါ ရောဂါတွေပိုပြီး ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ အဝလွန်လာတဲ့အခါ တခြားရောဂါ များစွာ ဝင်လာတော့တာပါပဲ။

လူတိုင်းက ကျန်းမာချင်ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံများမှာ အထူးသဖြင့် ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများမှာ ကူးစက်ရောဂါတွေအပြင် အဝလွန်ရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါနဲ့ တခြားရောဂါဖြစ်ပွားနှုန်းက မြင့်မားလျက် ရှိပါတယ်။ ဒီရောဂါတွေက အစားအသောက်၊ အနေအထိုင်၊ လူနေမှုပုံစံတွေနဲ့ တိုက်ရိုက်အချိုးက ျနေပါတယ်၊ “ဝလို့ လှလို့”၊ “ဝကစ်ကစ်နဲ့ ချစ်စရာလေး”၊ ပိန်တာက ဘာလုပ်ရမှာလဲ၊ ဝတာက ဖက်ထားလို့ရတာ ... အစရှိတဲ့ စကားလုံးတွေက ခန္ဓာကိုယ်အဝလွန်စ ပြုနေတဲ့သူတွေနဲ့ အဝလွန်နေတဲ့ သူတွေအတွက်တော့ စိတ်ချမ်းသာစရာ စိတ်ကြည်နူးစရာ စကားလေးတွေပါ။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီစကားလုံး တွေကြားရင် စိတ်ကြည်နူးစရာ စကားမဟုတ်ဘဲ ငါ့မှာ ရောဂါရတော့မယ်ဆိုတဲ့ အသိဝင်ဖို့ သင့်ပါတယ်။

ဆေးပညာရှုထောင့်က ကြည့်ရင် ခန္ဓာကိုယ်ပိန်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်တဲ့ရောဂါဆိုတာ မရှိသလောက်ရှား ပါတယ်။ အဝလွန်ခြင်းကြောင့်တော့ ခေါင်းကအစ ခြေထောက် အဆုံးထိ

ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးမှာ ရောဂါတွေ ရနိုင်ပါတယ်။ လူတစ်ယောက်မှာ ရှိသင့်တဲ့ ကိုယ်အလေးချိန် ပမာဏ [BMI=18-25] ထက် များလာတာကို ဝလာတယ်လို့ သတ်မှတ်ရပါတယ်။ အဝလွန်တာရဲ့နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါတွေဟာ အမျိုးပေါင်း (၁၀၀) ကျော်ပါတယ်။ အသိများတဲ့ ရောဂါတချို့ကတော့ ဆီးချို၊ သွေးချို၊ သွေးတိုး၊ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းခြင်း၊ နှလုံးအမောဖောက်ခြင်း၊ ဦးနှောက်သွေးကြောပိတ်ခြင်း၊ လေဖြတ်ခြင်း အစရှိတဲ့ နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာ တွေဖြစ်ပါတယ်။

လူတစ်ယောက် ဝလာတာနဲ့အမျှ နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ အရိုးအဆစ်အမြစ် ရောင်ရောဂါ၊ အသည်းအဆီဖုံးရောဂါ၊ စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်နှုန်းတွေ မြင့်တက်လာပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျန်းမာချမ်းသာစွာ နေထိုင်နိုင်ဖို့ ကိုယ်အလေးချိန် ပမာဏကို ထိန်းသိမ်းထားရပါမယ်။ အဝလွန် လာတာဆိုတာ ကျွန်တော်တို့ စားသုံးလိုက်တဲ့ အစားအစာတွေ တစ်နည်းအားဖြင့် စွမ်းအင်သွင်းယူမှု (Energy Intake) က စွမ်းအင်သုံးစွဲမှုထက် ပိုလျှံနေလို့ ဖြစ်လာရတယ်။ အဲဒီ ပိုလျှံလာတဲ့ စွမ်းအင်တွေကို အဆီအဖြစ်ပြောင်းလဲပြီး ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့အပြားမှာ သိုလှောင်ကာ ကိုယ်အလေးချိန် တက်လာစေပါတယ်။ စွမ်းအင်သုံးစွဲမှုက ဘာကြောင့် နည်းနေရသလဲ ဆိုရင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုတဲ့ နေထိုင်မှုပုံစံ (Inactive Lifestyle) ကြောင့်ပါ။ (ဥပမာ- အထိုင်များသော အလုပ်အကိုင်ကို လုပ်နေရခြင်း)

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းတဲ့ နေထိုင်မှုပုံစံ (Inactive Lifestyle) ကို အဓိက အားပေးနေတာကတော့ နည်းပညာတွေ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာလို့ပါပဲ။ ခေတ်ပေါ် ဓိမ်ခံပစ္စည်းတွေပေါ်လာလို့ပါပဲ။ ခေတ်မီဓိမ်ခံပစ္စည်းတွေ များလာတာနဲ့အမျှ ကောင်းကျိုး များစွာ ဖြစ်ထွန်းလာသလို ဆိုးကျိုးတချို့ကိုလည်း ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ (ဥပမာ- ပုံမှန် လှေကားအစား ဓာတ်လှေကားနဲ့ စက်လှေကားတွေ အသုံးပြုလာတဲ့ ကုမ္ပဏီအပေါ်ထပ်က အထိုင်လုပ်ငန်းလုပ်ရတဲ့ အလုပ်သမားတစ်ယောက်အတွက် မိမိရဲ့ အလုပ်နေရာကို လျင်မြန်စွာ ရောက်တာ၊ အချိန်ကုန် လူပင်ပန်းသက်သာတာတွေ ဖြစ်ပေါ်စေပေမယ့် လမ်းမလျှောက်ဖြစ်တော့ပါဘူး။ အဝတ်လျော် စက်တွေပေါ်လာလို့ အိမ်ရှင်မတွေ အချိန်ကုန် သက်သာပေမယ့် ခါးမှာတော့ အဆီတွေစုလာပါတယ်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားကာ

ကစားရတဲ့ အားကစားတွေ အစား ဖုန်းထဲက ဂိမ်းတွေကို အချိန်ပေးရတာ၊ Social Media တွေဖြစ်တဲ့ Facebook, Twitter, Line, Instagramတွေပေါ်မှာ အချိန်ဖြုန်းမိတာ၊ တခြားအလုပ်ကို အချိန်ပေးလုပ်ရ တာတွေကြောင့် ကျန်းမာရေးအတွက် လိုအပ်တဲ့ အစာအာဟာရကို စနစ်တကျ ပြင်ဆင်စားသုံး ချိန်မရှိတော့တာအပြင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နည်းသွားတာ တဖြည်းဖြည်း ဝလာစေမှာပါ။

အသင့်စားသုံးလို့ရတဲ့ အစားအစာတွေ အစားများတာ ဥပမာပြောရရင် ခေါက်ဆွဲခြောက် စားခြင်း။ လက်တွေ့ကျကျပြောရရင် ခေါက်ဆွဲစားခြင်းက ကျန်းမာရေး ပြဿနာ တစ်ရပ်မဟုတ်ပါဘူး၊ ဒါပေမယ့် ခေါက်ဆွဲခြောက်ကို ကြာရှည်ခံအောင် ပြုလုပ်ထားတဲ့ ပစ္စည်းတွေကသာ ကျန်းမာရေးအတွက် အန္တရာယ် ဖြစ်စေတာပါ။ မသန့်ရှင်းတဲ့ အပေါစား ဆီတွေစားသုံးတာ၊ အရက်ဘီယာ တရားလွန်သောက်တာ၊ အိပ်ရာဝင်ခါနီး အစားကို တရားလွန်စားသုံးတာတွေကလည်း ရှိသင့်တဲ့ ကိုယ်အလေးချိန် ထက် ပိုတိုးလာစေတဲ့ အကြောင်းအရင်းတွေထဲမှာ ပါဝင်နေပါတယ်။ အစားအသောက်၊ နေထိုင်မှု ပုံစံလွဲတာဟာ ကိုယ်အလေးချိန် များတာ၊ ဝိတ်တတ်တာကို ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အဖြစ်အများဆုံး အကြောင်းအရင်းတစ်ခုပါ။ စိတ်ဖိစီးမှုများပြားတာ၊ အိပ်မပျော်တာတွေ ကြောင့်လည်း အဝလွန်စေနိုင်ပါတယ်။

လူတစ်ယောက် “ဝလား”၊ “မဝလား” ကို Waist Hip Ratio (ခါး၊ တင်၊ အချိုးအဆ)နဲ့ တိုင်းတာလို့ရသလို Body Mass Index (ခန္ဓာကိုယ်ထုညွှန်ကိန်း)လို့ခေါ်တဲ့ BMI နဲ့လည်း တိုင်းတာလို့ရပါတယ်။ အများဆုံးအသုံးပြုနေကြတာကတော့ BMI ပါပဲ။ BMI တိုင်းတာဖို့ မိမိရဲ့ကိုယ်အလေးချိန်ကို ကီလိုဂရမ်နဲ့ မိမိရဲ့ အရပ်အမြင့်ကို မီတာနဲ့ သိရပါမယ်။

တွက်နည်း- အလေးချိန် (Kg)/ အရပ်အမြင့် (meter)×(meter)။

ဥပမာ- လူတစ်ယောက်ရဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်က 68 Kg ဖြစ်ပြီး အရပ်အမြင့်က 1.778 m ကဆိုရင်အဲ့ လူရဲ့ BMI = 68 Kg/1.778m×1.778m = 21.51 Kgm2 (ပုံမှန် အလေးချိန် ထဲမှာ ရှိပါတယ်)

မိမိရဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်ကို ကီလိုဂရမ်(Kg)နဲ့ မသိဘဲ ပေါင်း(Lb) နဲ့ သိတဲ့သူတွေအတွက် တွက်နည်း။

- ကိုယ်အလေးချိန် 132ပေါင်နှင့် အရပ် 5ပေ 4လက်မ [(5×12)+4=60+4]=64 လက်မ

တွက်နည်း- 730×{အလေးချိန်(ပေါင်)/အရပ်အမြင့်(လက်မ)× (လက်မ)}

= 730×{132/64×64}

= 730×{132/4069}

= 730×{0.0322}

= 22.7

သင့်အလေးချိန် ဘယ်အခြေအနေမှာ ရှိနေပြီလဲ။

18.5 ထက် နည်းနေရင် - ပိန်နေပါတယ်။

18.5 – 24.9 အတွင်းဆို - ပုံမှန် အလေးချိန်ပါ။

30 နှင့်အထက်ဆို - အဝလွန် (Obesity) ပါ။ အခုနောက်ပိုင်း Obesity ကို အဝလွန်ရောဂါလို့တောင် သတ်မှတ်လာပါပြီ။

အထက်ပါနည်းအတိုင်း မိမိရဲ့ BMI ကို တွက်ချက်လိုက်လို့ ၁၈.၅ ကနေ ၂၄.၉ အတွင်းဝင်နေရင် " ငါ့ ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်က ကျန်းမာနေတဲ့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ အလေးချိန် ပမာဏအတွင်း မှာ ရှိပါ့လား" ဆိုပြီး ဂုဏ်ယူ လိုက်ပါ။ လက်ရှိ ကိုယ်အလေချိန် ပမာဏကို ဆက်ပြီး ထိန်းသိမ်းပါ။ BMI က ၂၅ ကနေ ၄၀ ကျော်အတွင်း ဝင်နေရင်တော့ "ငါ့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရောဂါတွေ စဖြစ်နေပြီ" လို့ တွေးပြီး ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ချဖို့ စီစဉ်ပါတော့။

အဝလွန်တာနဲ့ ဖြစ်လာမယ့် ရောဂါတွေထဲမှာ မကူးစက်တဲ့ရောဂါ ဆီးချို၊ သွေးတိုး၊ နှလုံးရောဂါတွေကို လူအများစု သိကြပါလိမ့်မယ်။ ဆီးချိုရောဂါဖြစ်တာနဲ့

ဆေးတွေသောက်ရတော့မယ်။ သွေးစစ်ရမယ်။ မလိုအပ်ဘဲ ကုန်ကျစရိတ်တွေ များလာပါလိမ့်မယ်။ ဘယ်လိုအိမ်၊ ဘယ်လို မိသားစုက စိတ်ချမ်းသာဖို့ အကောင်းဆုံးလဲလို့ ကျွန်တော်တွေးဖူးပါတယ်။ ပိုက်ဆံအများကြီးရှိတဲ့ အိမ်လို့ တွေးဖူးပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ပိုက်ဆံ ရှိချင်သလောက် ရှိပါစေ မကျန်းမာနိုင်တဲ့ အခြေအနေတွေ ကြုံလာတဲ့အခါ ဒီမိသားစုမှာ စိတ်မချမ်းသာနိုင်တော့ပါဘူး။ နှလုံးသွေးကြောပိတ်လို့ အသက်ဆုံးရှုံး သွားတဲ့အခါ သူရှာသမျှ ငွေတွေနဲ့ ဇိမ်မခံနိုင် တော့ပါဘူး။ ရောဂါတွေရလာတဲ့အခါ ဆေးရုံဆေးခန်းတွေဟာ အိမ်ဦးနဲ့ ကြမ်းပြင်ဖြစ်လာပါတော့တယ်။ အိမ်တစ်အိမ်မှာ လူမမာ တစ်ယောက်ပဲ ရှိနေရင်တောင် စိတ်မချမ်းသာရတော့ပါဘူး။ ထို့အတူ အိမ်တစ်အိမ်က နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ ဆိုကြပါစို့။ လူမမာတွေစုနေတဲ့ နိုင်ငံက ဒုက္ခတွေ စုနေမှာပါ။ လူမမာကို ပြုစုဖို့ လူငှားနိုင်၊ ဆေးဖိုးတွေ တတ်နိုင်ရင်တောင် စိတ်ကတော့ မချမ်းသာရတော့ပါဘူး။

ကျွန်တော် ဥပမာတစ်ခုပေးရရင် လူတစ်ယောက်က တုပ်တွေးဖြစ်လို့ ခွင့်ယူလိုက်ရင် ရုံးအလုပ် အကိုင်ကို သိပ်မထိခိုက်ပေမဲ့ သူကတစ်ဆင့် တခြားလူတွေကိုပါ တုပ်ကွေးကူးပြီး လူအများကြီး ခွင့်ယူလိုက်ရင်၊ အလုပ်မနိုင်တော့ရင် ရုံးအလုပ်တွေ ထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် နိုင်ငံတော် တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးဖို့ နိုင်ငံသားတိုင်း ကျန်းကျန်းမာမာနေဖို့ အရေးကြီးလှပါတယ်။ ကိုယ်ကျန်းမာ၊ စိတ်ချမ်းသာမှ အလုပ်တွေကို ဖြောင့်ဖြောင့်လုပ်နိုင်မှာပါ။

ကျန်းမာနေဖို့က အစားအသောက်အနေအထိုင် လူနေမှုပုံစံတွေ ပြောင်းလဲဖို့ လိုပါတယ်။ တစ်နိုင်ငံ လုံးက လူတွေ လူနေမှုပုံစံပြောင်းလဲဖို့ ဘယ်ကစတင်ရမလဲ။ မိမိကစပြီး စတင်ပါ။ မိမိကစပြီး မိမိ မိသားစု၊ မိမိအဖွဲ့အစည်းက စတင်လိုက်ပါ။ ဘယ်အရွယ်ကစတင်ပြီး ကျန်းမာရေးက အရေးကြီးသလဲမေးရင်၊ လူနေမှုပုံစံ ပြောင်းရမလဲ မေးရင် လူဖြစ်မလာခင်၊ ကိုယ်ဝန်မဆောင်ခင် ကတည်းက စတင်ရမှာပါ။ မျိုးဆက်ပွား ကျန်းမာရေးအတွက် လုံလောက်တဲ့ ဗဟုသုတနဲ့ အသိပညာတွေ ရဖို့၊ လိုက်နာဖို့ လုပ်ဆောင်ရမှာပါ။ ကိုယ် ဝန်ဆောင်စဉ် နားလည်တတ်ကျွမ်းသူနဲ့ သေချာပြကာ ကုသမှုခံယူရမှာပါ။ ဒါမှ မွေးလာတဲ့ကလေးတွေ ကျန်းမာစွာမွေးမှာပါ။ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှာပါ။ ယနေ့လူယ် နောင်ဝယ်ခေါင်းဆောင်ကောင်း ဖြစ်ဖို့ ကျန်းမာနေဖို့က မိခင်၊

ဖခင်ဖြစ်မဲ့သူရဲ့ နေထိုင်မှုကနေ စတင်ရပါမယ်။ ကျန်းမာတဲ့ လူနေမှုဘဝကို ကလေးဘဝ ကတည်းက လေ့ကျင့်ပေးရမှာပါ။ စောစောထ၊ သွားတိုက်၊ မျက်နှာသစ်စတဲ့ တကိုယ်ရေသန့်ရှင်းတွေအပြင် အစာအာဟာရ အုပ်စုတွေအကြောင်း၊ ကျန်းမာစေတဲ့ အစားအစာတွေအကြောင်း၊ ဆေးလိပ်၊ အရက်၊ ကွမ်းရဲ့ ဆိုးကျိုးတွေ အကြောင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင် ညစ်ပတ်လာရင် ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ဆိုးကျိုးတွေ၊ ကျန်းမာတဲ့ လူနေမှုပုံစံတွေကို ကလေးတွေ အသက်အရွယ်အလိုက် စာသင်ကျောင်းတွေမှာ သေချာသင်ပြ ပေးရပါမယ်။ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူတွေကတဆင့် သူတို့ရဲ့ အိမ်တွေထိပါ ပျံ့နှံ့အောင် လုပ်ပေးရပါမယ်။ ဆေးလိပ်ကင်းစင်ရေးနယ်မြေတွေကို ထူထောင်ပေးရပါမယ်။ ဘယ်အလုပ်မဆို၊ ဘယ်အားကစားမဆို ကြိုးခိုင်မှ အောင်ပွဲဆင်နိုင်မှာပါ။ အားကစားသမား တွေဟာ ကျန်းမာကြိုးခိုင်မှ ထူးချွန်ထက်မြတ်ကာ နိုင်ငံဂုဏ်ကို ဆောင်နိုင်မှာပါ။ လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ မကျန်းမာတဲ့ လူနေမှုပုံစံ တွေကို သိရှိကာ ပြောင်းလဲဖို့ လုပ်ကြရ ပါမယ်။

လူနေမှုပုံစံပြောင်းဖို့၊ ကိုယ်အလေးချိန်ချဖို့လို့ ပြောရင်လူတွေက အားကစား ခန်းမကို ချက်ချင်းပြေးမြင်မိကြပါလိမ့်မယ်။ အားကစာတစ်ခုတည်းနဲ့ ဘဝ တစ်လျောက်လုံး ကျန်းမာနေဖို့ဆိုတာတော့ မဖြစ်နိုင်တာမို့ အားကစားလုပ်ရမဲ့အပြင် တခြားပြုပြင်ပြောင်းလဲရမယ့် အကြောင်းအရာတွေ ရှိပါသေးတယ်။ ယနေ့ခေတ်မှာ အချိန်ကုန်၊ ငွေကုန်သက်သာစေပြီး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းတွေ ပုံမှန်လုပ်နိုင်ဖို့ ခဲယဉ်းကြပါတယ်။ အချိန်ကုန်၊ ငွေကုန်သက်သာစေပြီး အဝလွန်ခြင်းကို ကာကွယ်ကာ တခြားရောဂါအများစုကို ကာကွယ်ပေးမယ့် လေ့ကျင်းခန်းတခုကို ညွှန်ပြပေးပါဆိုရင် လမ်းလျှောက်ခြင်းကို ညွှန်ပြရပါလိမ့်မယ်။ လမ်းလျှောက်ခြင်းဟာ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး အနည်းဆုံး၊ အရိုးရှင်းဆုံးနဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် အကောင်းဆုံး လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်ပြီး အသက်အရွယ် မရွေးအတွက် သင့်လျော်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းပ ဲဖြစ်ပါတယ်။

လမ်းလျှောက်ဖို့အတွက် မိမိနဲ့သင့်လျော်မယ့် ဖိနပ်တစ်စုံ(ရှူးဖိနပ်)၊ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး အဝတ်အစားတစ်စုံနဲ့ လမ်းလျှောက်ဖို့နေရာသာ လိုအပ်ပါတယ်။ ဆောင်းတွင်းမှာတော့ နွေးနွေးထွေးထွေး ဝတ်ဆင်ပြီးမှ လမ်းလျှောက်ထွက်သင့် ပါတယ်။ လူတစ်ယောက်ဟာ

ကျန်းမာနေစေဖို့ တစ်နည်းအားဖြင့် Active Lifestyle ဖြစ် နေဖို့ တစ်နေ့ကို ခြေလှမ်းပေါင်း ကိုးထောင်လှမ်းဖို့ လိုအပ်တယ်လို့ ဆေးပညာရှင် တွေက ဆိုပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ မိမိတို့ရဲ့ နိစ္စဒူဝကိစ္စတွေနဲ့ အလုပ်ကိစ္စကြောင့် နေ့စဉ်လမ်းလျှောက်ဖြစ်ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် လေ့လာသူတွေရဲ့ အဆိုအရ ကျွန်တော်တို့ဟာ ယေဘုယျအားဖြင့် တစ်နေ့ကို ခြေလှမ်းသုံးထောင်နဲ့ လေးထောင် အကြားပဲ လျှောက်ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူတစ်ယောက်ဟာ ကျန်းမာနေစေဖို့ တစ်နည်းအားဖြင့် Active Lifestyle ဖြစ်နေစေဖို့ မိမိရဲ့ အလုပ်အကိုင်အရ နေ့စဉ် လမ်းလျှောက်ရခြင်းအပြင် တစ်နေ့ကို နာရီဝက်ခန့် လမ်းခပ်သွက်သွက်လျှောက်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ လမ်းလျှောက်တဲ့အခါ ခါးကို မတ်မတ်ထားပြီး ဦးခေါင်းကို အရှေ့တည့်တည့်ကိုပဲ ကြည့်ပါ။ ဘယ်ခြေအလှမ်းမှာ ညာခြေကို ရှေ့ဆန့်ပြီး ဘယ်လက်ကို အနောက်သို့လွှဲပါ။ ညာခြေအလှမ်းမှာ ဘယ်လက်ကို အရှေ့ဆန့်ပြီး ညာလက်ကို အနောက်သို့လွှဲပါ။ လမ်းစလျှောက်စမှာ ပုံမှန်လမ်းလျှောက်သလို လျှောက်ပြီး အရှိန်ကို တဖြည်းဖြည်းမြှင့်တင်ပါ။ ချွေးစို့လာ သည်အထိ ခပ်သွက်သွက်လျှောက်ပါ။ နာရီဝက်ခန့် ခပ်သွက်သွက် လမ်းလျှောက်ပြီး လမ်းလျှောက်ခြင်း အရှိန်ကို ပုံမှန်အနေအထားရောက်မှ ရပ်နားပါ။

"လမ်းလျှောက်ခြင်းကြောင့် ရရှိနိုင်သော အကျိုးကျေးဇူးများ"

၁။ နှလုံးကျန်းမာရေးကို ကောင်းမွန်စေခြင်း

တစ်နေ့ကို နာရီဝက် ခပ်သွက်သွက်လမ်းလျှောက်ခြင်းက နှလုံးရောဂါ ဖြစ်ပွားနှုန်းနဲ့ ရုတ်တရက် လေဖြတ်ခြင်းကို လျော့ကျစေပါတယ်။ လူတစ်ယောက်မှာ ရှိသင့်တဲ့ သွေးပေါင်ပမာဏကို ထိန်း သိမ်းပေးပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို အကျိုးမပြုတဲ့ အဆီ(LDL)ကို လျော့ကျစေပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို အကျိုးပြုတဲ့အဆီ (HDL) ကို မြင့်မားစေပါတယ်။

၂။ ကင်ဆာ၊ ပန်းနာရင်ကြပ်နှင့် ဆီးချိုရောဂါကို ကာကွယ်ပေးခြင်း

တစ်နေ့ကို နာရီဝက် ခပ်သွက်သွက် လမ်းလျှောက်ခြင်းက ပန်းနာရင်ကြပ်နှင့် ဆီးချိုရောဂါဖြစ် ပွားနှုန်းကို ထက်ဝက်လျော့ကျစေတယ်လို့ British

Medical Journal ရဲ့ လေ့လာမှုတစ်ရပ်ကနေ ဖော်ပြထားပါတယ်။ ဒါ့အပြင် တစ်နေ့ကို နာရီဝက်ခန့် ပုံမှန်လမ်းလျှောက်သူတွေက လမ်းမလျှောက်သူတွေထက် အူမကြီးကင်ဆာ၊ ရင်သားကင်ဆာ၊ သားအိမ်ကင်ဆာ ဖြစ်ပွားနှုန်း (၂၀%)လျော့ကျစေနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

၃။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ပုံမှန်အလေးချိန်ကို ထိန်းသိမ်းပေးခြင်း

တစ်နေ့ကို နာရီဝက် ခပ်သွက်သွက် လမ်းလျှောက်ခြင်းကြောင့် ကယ်လိုရီများ လောင်ကျွမ်းပြီး အဝမလွန်အောင် ထိန်းသိမ်းပေးပါတယ်။

၄။ မှတ်ဉာဏ်ပျောက်ဆုံးခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးခြင်း

UK မှာ နေထိုင်တဲ့ အသက် (၆၅) နှစ်အထက် လူကြီး (၁၄)ယောက်မှာ (၁)ယောက်။ အသက် (၈၀) အထက် (၆)ယောက်မှာ (၁)ယောက်က Dementia လို့ခေါ်တဲ့ လက္ခဏာစုကို ခံစားနေရ တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ လက္ခဏာစု ဆိုတဲ့အတိုင်း မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းခြင်း၊ လတ်တလော ဖြစ်ပျက်သည့်အကြောင်းအရာတို့ကို မေ့နေခြင်း (သက်တမ်းတို မှတ်ဉာဏ်ပျောက်ဆုံးခြင်း)၊ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ပျောက်ဆုံးလာခြင်းတို့ ပါဝင် ပါတယ်။ UK မှာ ပြုလုပ်တဲ့ စစ်တမ်းအရ တစ်ပတ်ကို (၆)မိုင်နှင့် (၆)မိုင် အထက် လမ်းလျှောက်တဲ့ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေဟာ ဉာဏ်ရည်ထက်မြတ်ပြီး Dementia လက္ခဏာစု ဖြစ်ပွားနှုန်းကို လျော့ကျစေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

၅။ အရိုးနှင့် ကြွက်သားများကို သန်မာစေခြင်း

တစ်နေ့ကို နာရီဝက် ခပ်သွက်သွက် လမ်းလျှောက်ခြင်းက အရိုးနဲ့ ကြွက်သားတွေကို သန်မာကြံ့ခိုင်စေပါတယ်။ အရိုးရဲ့ သိပ်သည်းစကို မြင့်မားစေပြီး အရိုးပွရောဂါမှ ကာကွယ်တားဆီးပေးပါ တယ်။

၆။ စိတ်ပျော်ရွှင်ကျန်းမာစေခြင်း

တစ်နေ့ကို နာရီဝက် ခပ်သွက်သွက် လမ်းလျှောက်ခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ သွေးလည်ပတ်မှုကို ပိုမိုအားကောင်းလာစေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ် အနှံ့အပြားမှာ ရှိတဲ့ ဆဲလ်တွေဆီကို အောက်ဆီဂျင် ရောက်ရှိစေပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို သွက်လက်ကာ သက်လုံကောင်းလာစေပါတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်စေတဲ့ ဟော်မုန်းထွက်ခြင်းကို တားဆီးပေးပြီး စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း ကင်းဝေးကာ စိတ်ကျန်းမာပျော် ရွှင်လာစေပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံမှာလည်း မန္တလေးကျုံးဘေး၊ ရန်ကုန်ကန်တော်ကြီးပတ်လမ်း၊ စစ်ကိုင်း ကမ်းနားလမ်းနဲ့ မြို့တွေရဲ့ လမ်းလျှောက်ရာ နေရာတွေမှာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားလုပ်ဖို့ ပစ္စည်းအစုံအလင် ချထားတာ ဝမ်းသာစရာပါ။

ယနေ့ခေတ်စားနေတဲ့ အဆီချဆေး၊ အဆီချကော်ဖီ၊ အဆီချဆီးသီး အစရှိတာတွေက အဆီတွေကို အထက်အလျောက်ကျဆင်းအောင် ပြုလုပ်နိုင်ပေမယ့် ဒါဟာ ရေတို ဖြေရှင်းနည်းတွေပါ။ ပြဿနာရဲ့ အရင်းခံကို ဖြေရှင်းတာ မဟုတ်ပါဘူး။ မိမိကိုယ်တိုင် လေ့ကျင့်ခန်း ပုံမှန်လုပ်ခြင်းကသာ အကျိုးသက်ရောက်မှု အများဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်လောက်အလုပ်များနေနေ မနက်စောစော လမ်းလျှောက် တာတော့ ပုံမှန်ပြုလုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။

လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရုံသာမက အစားအသောက်ဆင်ခြင် စားသုံးခြင်းကိုပါ တစ်ပြိုင်နက်တည်း ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်သင့်ပါတယ်။ အဆီအစိမ့်များတဲ့ အစားအစာများ စားသုံးတာ၊ အသင့်စား အစားအစာတွေကို စားသုံးတာ၊ အငံတွေ စားလွန်တာ၊ ညအိပ်ရာဝင်ခါနီး အစာစားတာတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။ ကင်ဆာဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အကင်တွေ၊ မီးခိုးရိုက် အစားအစာတွေအစား လတ်လတ် ဆတ်ဆတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကို ကြော်စား ပြုတ်စားသင့်ပါတယ်။

ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သုတေသန အချက်အလက်တွေအရ ကိုယ်အလေးချိန်များတဲ့သူတွေမှာရှိတဲ့ အလေးချိန်ရဲ့ (၅%) ကို လျော့ချလိုက်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးအရ

သိသာတဲ့ အကျိုးတွေ ခံစားရတယ်ဆိုတာ တွေ့ရှိရပါတယ်။ ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ချခြင်းက ဆီးချို၊ သွေးချိုထိန်းချုပ်မှု၊ သွေးတိုး ထိန်းချုပ်မှု အစရှိတဲ့ နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါတွေကို ကုသရာမှာ ထိရောက်တယ်ဆိုတာ တွေ့ရှိထားပါတယ်။ ရောဂါဘယ ကင်းစင်ကာ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာနေစေဖို့ တစ်နေ့ကို နာရီဝက်ခန့် ခပ်သွက်သွက် လမ်းလျှောက်သင့်ပါတယ်။ ယနေ့ကစပြီး ပိုပြီးကျန်းမာတဲ့ သင့်ဆီသို့ ကိုယ်တိုင် လမ်းလျှောက်ပြီး သွားလိုက်ပါလို့ နှိုးဆော်တိုက် တွန်းလိုက်ပါတယ်။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအပြင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပါ ကျန်းမာအောင်နေထိုင်ပါ။ အသေးအဖွဲ ကိစ္စတွေအတွက် စိတ်သောကမရောက်ဘဲ ပြီးခဲ့တဲ့ အတိတ်ကနေ သင်ခန်းစာယူပါ။ အနာဂါတ်အတွက် စိုးရိမ်ပူပန်မနေဘဲ ပြင်ဆင်သင့်တာ ပြင်ဆင်ပြီး ပစ္စုပ္ပန်မှာ နေထိုင်ပါ။ မိမိရဲ့ ဖြစ်တည်မှုကို လက်ခံပါ။ အတွေးလွန်တာတွေ ဘေးဖယ်ကာ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိပါ။ တိကျတဲ့ ပန်းတိုင်ရှိပြီး အလုပ်ကြိုးစားပါ။ စိတ်တိုလွယ်ရင် ရုပ်အိုမြန်တာမို့ စိတ်တိုဒေါသ ထွက်လွယ်တာကို ပြင်ပြီး ကိုယ်ချင်းစာတရား လက်ကိုင်ထားကာ အကောင်းမြင်စိတ်ကို မွေးမြူပါ။ ပြုံးဖို့ မမေ့ပါနဲ့။ မေတ္တာပွားပါ။ ကိုယ့်စိတ်ကို ဆုံးမရင်း စိတ်ချမ်းသာမှုရှာဖွေပါ။ ကျွန်တော်တို့ ဘဝတစ်သက်တာ ကျန်းမာဖို့ လက်ရှိလုပ်နေတဲ့ မကျန်းမာစေတဲ့ အရာတွေကို ပြောင်းလဲဖို့ လိုပါတယ်။ ဆေးလိပ်သောက်နေရင် ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါ။ အမျိုးသားတွေဟာ (၁)ရက်ကို အရက် (၂)ယူနစ်၊ အမျိုသမီးတွေဟာ (၁)ရက်ကို အရက် (၁)ယူနစ်ထက် ပိုမသောက်ပါနဲ့။ ကွမ်းစားနေရင် ကွမ်းဖြတ်ပါ။ အသင့်စား အစားအစာတွေ၊ မီးခိုးရိုက်အကင်တွေ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ရောဂါဖြစ်လာရင် စပ်ဆေးတွေ မသောက်ဘဲ နားလည်တတ်ကျွမ်းသူ ကိုပြပါ။ အောက်ပါအချက်တွေကို နေ့စဉ်လိုက်နာ ဆောင်ရွက်ပါ-

၁။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်း (နှစ်သက်ရာ အားကစား တစ်ခုခု ဥပမာ နေ့စဉ် လမ်း နာရီဝက် လျှောက်ခြင်း၊ စက်ဘီးစီးခြင်း၊ ယောဂကျင့်စဉ် လုပ်တာ၊ ရေကူးတာ) (၁) ကြိမ် လုပ်ပေးပါ။

၂။ အိပ်ရာမဝင်မီ (၂)နာရီ အလိုကတည်းက အစာမစာဘဲနေပါ။ ဖုန်းမသုံးဘဲ နေပါ။ စာဖတ်ပါ။

၃။ အစာအဟာရအုပ်စု (၃)အုပ်စုကို မျှတအောင်စားပါ။

၄။ တစ်ပတ်မှာ (၄)ကြိမ်လောက် အောက်ပါအကြောင်းအရာတွေကို ကြားဖြတ်လုပ်ပါ။ အလုပ်ကို လမ်းလျှောက်ပြီး သွားလို့အဆင်ပြေရင် လမ်းလျှောက်ပါ။ ဒါ့အပြင် ဓာတ်လှေကားအစား ပုံမှန် ရိုးရိုးလှေကားကနေတက်ပါ။ မိမိအနီးအနားက စျေးဆိုင်တွေဆီကို ကား၊ ဆိုင်ကယ်နဲ့ သွားမယ့်အစား ခြေလျင်သွားပြီး စျေးဝယ်ပါ။ အားလပ်ရပ် တွေမှာ မိသားစုနဲ့အတူ ပန်းခြံထဲ၊ တိရစ္ဆာန်ရုံတွေထဲ အလည်အပတ်သွားတာတွေ လုပ်သင့်ပါတယ်။ ထိုင်ခုံမှာ ထိုင်ပြီးအလုပ်လုပ်တာ တစ်နာရီပြည့်တိုင်း ထပြီး အနီးအနား လမ်းလျှောက်ပါ။ ဖုန်းပြောရင် အိပ်ရာထဲလဲပြီး မပြောဘဲ မတ်တပ်ရပ် ပြောပါ။ တီဗွီ ကြည့်ရင်း ထိုင်ပါက လက်တွေ၊ ခြေတွေ လှုပ်ပေးပါ။

၅။ အနီရောင်အသားတွေအစား ငါးစားပါ။

၆။ နေ့စဉ် (၆)မိနစ်ခန့် တရားထိုင်ပါ။ (၆)မိနစ်ခန့် လေဝင်လေထွက် သတိထားကြည့်ပါ။

၇။ တစ်နေ့ ရေ (၇)ခွက် သောက်ပါ။

၈။ တစ်နေ့ (၈)နာရီ အိပ်စက်ပါ။

၉။ တစ်နေ့ ခြေလှမ်း (၉၀၀၀) လှမ်းပါ။

၁၀။ဒီဘဝမှာ အရိပ်ရသစ်ပင် (၁၀)ပင်လောက်တော့ စိုက်ခဲ့ပါ။

မကောင်းတဲ့ အစားအသောက် အနေအထိုင်တွေ ပြောင်းလဲလိုက်ရင် ဘယ်သူမှာ အကျိုးရှိမှာ လဲမေးရင် ပထမဆုံးတော့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်မှာ အကျိုးရှိမှာပါ။ နောက် ကိုယ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ ကိုယ့် မိသားစု၊ ကိုယ့်အဖွဲ့အစည်း၊ ကိုယ့်နိုင်ငံပါ အကျိုးရှိမှာပါ။ ဥပမာအနေနဲ့ ပြောပြရရင် ရောဂါတစ်ခု ဖြစ်လာရင် ကိုယ်က ပထမဆုံး ဆိုးကျိုးတွေ ခံစားရမှာပါ။ နောက် ကိုယ့်မိသားစုအတွက် ဝန်ပိုပိ စေပါတယ်။ အလုပ် မလုပ်နိုင် တော့တဲ့အခါ ဆေးကုနေရတဲ့အခါ နိုင်ငံအတွက်လည်း များစွာ နစ်နာပါတယ်။

လူတွေဟာ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ချစ်ကြတယ်လို့ ပြောကြပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် တကယ်ချစ်ရင် ကိုယ့်စိတ်နဲ့ ကိုယ်ကို ဒုက္ခပေးမဲ့ လူနေမှုပုံစံတွေကို ရှောင်ကြဉ်ရမယ် မဟုတ်လား။ ဒါကြောင့် ဘဝတစ်သက်တာ ကျန်းမာဖို့ ကျန်းမာတဲ့ လူနေမှုပုံစံ ပြောင်းကြပါစို့ဗျာ။

ဟမ်စိုင်း(ဆေး-မန်း)

“ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော ပျော်ရွှင်သော မိသားစုဘဝများ ရရှိဖို့ လူနေမှုဘဝပုံစံပြောင်းကြစို့”

မောင်ကျော်ဇော(ရှင်မတောင်နံ့သာမြေ)

နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးသည် ပြည်သူလူထု၏ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှု၊ ပညာဉာဏ်ရည် ပြည့်ဝမှုအပေါ် တည်မှီနေသည်ဖြစ်ရာ နိုင်ငံသားတိုင်း ရောဂါဘယ ကင်းစွာဖြင့် ကျန်းမာစေရန်အတွက် ကျန်းမာရေးအသိပညာမြင့်မားမှုရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။ လူတစ်ဦးချင်းစီမှ မိမိကိုယ်တိုင် ကျန်းမာစေရန် အသိတရားသတိဖြင့် ထိန်းသိမ်းလာနိုင်မည်ဖြစ်ပြီး မိသားစုနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သည်လည်း ကျန်းမာသော လူနေမှုဘဝသို့ တွန်းအားပေးဆောင်ရွက်ခြင်း ဦးတည်ရာရောက်ပါသည်။ ထိုမှ ဆက်လက်၍ မျိုးဆက်သစ် သားစဉ်မြေးဆက်အတွက် ကောင်းမွန်သော အမွေ တည်တံ့သော အခြေအနေနှင့် ကျန်းမာသော လူမှုပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးပေးပြီး တည်ဆောက်ပေးပြီးဟု ခံယူအသိ အမှတ်ပြုရပါမည်။

ကျန်းမာရေး အသိပညာမြှင့်တင်ရေး လုပ်ငန်းစဉ်သည် ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာန၏ ဦးစားပေးကဏ္ဍတစ်ရပ် ဖြစ်ပါသည်။ ကျန်းမာရေး အသိပညာ မြင့်မားလာသည်နှင့်အညီ ရောဂါဖြစ် ပွားမှုများမှ ကာကွယ်နိုင်မည်။ ဆေးရုံတက်လူနာ လျော့နည်းလာသည်နှင့်အမျှ ကုသစောင့်ရှောက်မှု အရည်အသွေးများ တိုးတက်မြင့်မား လာနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ နိုင်ငံတော်အစိုးရမှ တစ်နိုင်ငံလုံး အတိုင်းအတာဖြင့် ငွေကြေး ကုန်ကျမှုနှင့် အခြားစရိတ်များ လျော့ချနိုင်မည့်အပြင် လူမှုစီးပွားရေး အခက်အခဲများလည်း လျော့နည်းကျဆင်းသွားမည်ဖြစ်ပေသည်။

လက်ဆေးခြင်းအခြေခံမှသည် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုများ ဆောင်ရွက်ရမည်။ အန္တရာယ်ကင်း၍ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သည့် အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာများကို ညီညွတ်မျှတစွာ စားသုံးရမည်။ ဟင်းချိုမှုန့်၊ ဆီနှင့် အငံများ အစားအစာများ ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ ခါတ်သတ္တုများနှင့် ပိုးမွှားကင်းသည့် သန့်ရှင်းသော ရေကို သောက်သုံးရမည်။ ရာသီဥတုနှင့် လိုက်လျောညီစွာ ဝတ်စား နေထိုင်ရမည်။

အသက်အရွယ်နှင့် လိုက်ဖက်ညီသည့် သင့်တင့်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကို နေ့စဉ် ပုံမှန်ဆောင်ရွက်ရမည်။ မည်သည့်အချိန်၊ နေရာအိပ်အိပ် ခြင်ထောင်ဖြင့်အိပ်ပါ။ သန့်ရှင်းကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သည့် ယင်လုံအိမ်သာ သုံးစွဲရမည်။ ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီး၊ ကွမ်းစားခြင်း၊ အရက်သောက်ခြင်းများ ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် အခြားစိတ်ပြောင်းလဲဆေးဝါးများ လုံးဝ ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ လိင်အပျော်အပါး ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ မြေပေါ် ရေပေါ်တွင် မစင်စွန့်ခြင်း၊ စည်းကမ်းမဲ့ ပလပ်စတစ်နှင့် အမှိုက်များစွန့်ပစ်ခြင်း၊ အန္တရာယ်မဲ့တိတ် ငွေ့မီးခိုးငွေ့များ စွန့်ထုတ်ခြင်းများ ရှောင်ကြည်ရမည်။ ယာဉ်စည်းကမ်း၊ လမ်းစည်းကမ်းများကို အထူး လိုက်နာရမည်။ သဘာဝဘေး အန္တရာယ်များကို အစဉ်သတိပြု လိုက်နာဆောင်ရွက် ရမည်။ စိတ်ဖိစီးမှု လျော့ချရမည်။ သီလဆောက် တည်ခြင်း၊ တရားကျင့်စဉ်များ ဆောင်ရွက်ရမည်။

လက်ဆေးခြင်းအခြေခံဟုဆိုသည့်အတိုင်း အရာရာကိုထိတွေ့နေသောလက်ကို လူတိုင်း လူတိုင်း စင်ကြယ်အောင် ဆေးရမည်။ လက်ဆေးခြင်းဖြင့် အစာနှင့်ရေထဲသို့ ရောဂါပိုးများ ကျရောက်မှုမှ ကာကွယ်ပေးသည်။ လွယ်ကူ စရိတ်သက်သာပါသည်။ ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျောနှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများ ကူးစက် ဖြစ်ပွားမှုများမှ လျော့နည်းစေသည်။ လက်တွင် ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုး၊ ဘက်တီးရီးယား ရောဂါပိုး၊ ကပ်ပါးရောဂါပိုးနှင့် ရောဂါပိုးဥ များကပ်ပါနိုင်သည်။ လက်တွင်သာမက ငွေစက္ကူ၊ တယ်လီဖုန်းနှင့် ပန်းကန်ခွက်ယောက်များတွင် ရောဂါပိုးများကပ်ငြိ နေနိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် အစားအစာချက်ပြုတ်သူ ပြင်ဆင်သူ အိမ်ရှင်မ များနှင့် အစားအသောက် ရောင်းချသူများ၏ လက်မသန့်ရှင်းမှုမှတစ်ဆင့် ကပ်ရောဂါအသွင် ကူးစက်နိုင်၍ လက်ဆေးရန် သတိထားရမည်။ လက်ဆေးနည်းမှာ လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့် ရေသုံးစွဲ၍ လက်ဖဝါး၊ လက်ဖမိုး၊ လက်ကောက်ဝတ် သေချာစွာဆေးရမည်။ လက်ဆေးသည့် အချိန်မှာ အစားမစားခင်၊ စားပြီးချိန်၊ အစာမကိုင်တွယ်မီ၊ မချက်ပြုတ်မီနှင့် အညစ်အကြေး အမှိုက်သရိုက်များ ကိုင်တွယ်ပြီးချိန်တို့ ဖြစ်သည်။ သန့်ရှင်းသောလက် ဆေးတစ်ခွက်ဟု မှတ်ယူရပါမည်။ လက်ဆေးပြီးပြီးလား၊ မိသားစု ထမင်းဝိုင်းမှာ ဂုဏ်ယူဖွယ်ဖြစ်ပါသည်။

ထို့အပြင် သန့်ရှင်းသော သောက်သုံးရေသုံးစွဲရေးသည်လည်း အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ သန့်ရှင်းသော သောက်သုံးရေသည် အနည်အမှုန် အရောင်အဆင်း၊ အနံ့အရသာနှင့် ကျန်းမာရေး ထိခိုက်စေသည့် ပိုးမွှားများကင်းစင်ရမည်။ ဓါတ်သတ္တုများ ပမာဏများစွာ မပါဝင်သင့်ပါ။ မသန့်ရှင်းသည့် သောက်သုံးရေကြောင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော၊ ကာလဝမ်း၊ အူရောင်ငန်းဖျား၊ အသည်းရောင်အသားဝါ၊ ပိုလီယိုရောဂါ စသည့် ရောဂါများ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။

သောက်သုံးရေကို ညစ်ညမ်းစေသော အကြောင်းအရင်းများမှာ သောက်သုံး ရေကန် စတင်တည်ဆောက်စဉ်က စနစ်တကျမရှိခြင်း၊ ရေရယူသုံးစွဲပုံ စနစ်မမှန်ခြင်း၊ အနီးပတ်ဝန်းကျင် မစင်အညစ် အကြေးများစွန့်ပစ်ခြင်း၊ ရေရှည်ထိန်းသိမ်းပြုပြင်မှု မရှိခြင်း တို့ကြောင့်ဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် အိမ်သာ အမှိုက်သရိုက်နှင့် ရေဆိုးများ စွန့်ပစ်သည့် နေရာထက်မြင့်သော အပိုင်းတွင်ရှိခြင်း၊ ရေဝပ် ရေလျှံသောနေရာ မဖြစ်စေရပါ။ ကလိရင်းဓါတ်ငွေ့ကို ရေထဲသို့ ပျံ့နှံ့သွားအောင် ပြုလုပ်ခြင်းသည် ရောဂါဖြစ်စေသည့် ပိုးမွှားများသေကြေ ပျက်စီးစေနိုင်သဖြင့် ထိန်းချုပ်ခြင်း ဖြစ်သောကြောင့် သောက်သုံးရေအတွက် သင့်လျော်သော ရေကောင်းရေသန့် ရရှိ ခံစားရန်အတွက် ဆောင်ရွက်ပေးသော နည်းလမ်း ကောင်းဖြစ်ပါသည်။

ဘဝတစ်သက်တာ ကျန်းမာရေး လူနေမှုဘဝပုံစံ ပြောင်းလဲပေးရေးအတွက် အစားအစာ သန့်ရှင်းရေးသည် အရေးကြီးပါသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော သန့်ရှင်းသော အစားအသောက် ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်စားခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်ကို ကျန်းမာဖွံ့ဖြိုးစေသည်။ ဝမ်းနှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါများ ဖြစ်ပွားခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးသည်။ ရောဂါပိုးများ အစာထဲသို့ ရောက်ရှိခြင်းမှာ မစင်မှတစ်ဆင့်သော် လည်းကောင်း၊ ရေမှတစ်ဆင့်သော်လည်းကောင်း၊ လူမှတစ်ဆင့်သော် လည်းကောင်း အခြားနည်းလမ်း များမှတစ်ဆင့် သော်လည်းကောင်း ရောက်ရှိနိုင်သည်။

မစင်မှ ရောဂါပိုးများ အစာထဲမရောက်အောင် ကာကွယ်နိုင်သည့် နည်းလမ်း များမှာ အစားအစာကို ယင်မနားအောင် ဖုံးအုပ်ထားရမည်။ အိုးခွက်ပန်းကန်များကို ရေသန့်ရှင်းစွာ ဆေးကြော၍ စနစ်တကျထားရမည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သီးနှံ သားငါးများကို

သန့်ရှင်းသောရေနှင့် စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောရမည်။ အစားအစာများကို ချက်ပြုတ်ပြီး ပူပူနွေးနွေး စားသုံးပါ။ ထို့အပြင် အသား ငါးဥများကို ကိုင်တွယ်ပြီးလျှင် လက်၊ ခါး၊ စဉ်းတီတုံးများကို သေချာစွာ ဆေးကြောရမည်။ အသားစိမ်း၊ ငါးစိမ်း၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို သီးခြားစီးထုပ်ပိုး ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

လူနေမှုဘဝ ပုံစံပြောင်းလဲရေးအတွက် ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေးသည် အရေးကြီးသော အချက်တစ်ခုအနေဖြင့် ပါဝင်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သည့် ယင်လုံအိမ်သာဆိုသည်မှာ လူမစင်အညစ်အကြေးများအား ရေ၊ မြေ၊ လေ၊ ပိုးမွှားတိရစ္ဆာန်တို့ကြောင့် လူတို့ထံ ပြန်လည် မရောက်ရှိစေရန် စနစ်တကျ စွန့်ပစ်သိုလှောင်ဖုံးအုပ်ထားရှိအသုံးပြုသော အိမ်သာမျိုးဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော ယင်လုံအိမ်သာတစ်လုံးတွင် အိမ်သာအဆောက်အဦ၊ အိမ်သာခွက်၊ အိမ်သာအဖုံး၊ အိမ်သာကျင်း၊ အကာအရံ၊ ဖို့မြေနှင့် အိမ်သာကျင်းအဖုံးတို့ဖြစ်သည်။ အကောင်းဆုံး အိမ်သာသည် ယင်လုံရမည်။ အရှက်လုံရမည်။ အနံ့လုံရမည်။ သန့်ရှင်းရမည်။ သို့ဖြင့် မစင်မှ ရောဂါ မပြန့်ပွားစေရန် တားဆီးပြီးဖြစ်သည်။

ရောဂါကာကွယ်ခြင်း၊ ကုသခြင်း၊ ကျန်းမာရေး အဆင့်အတန်း မြှင့်တင်ခြင်း လုပ်ငန်းများတွင် ဆေးဝါးမပါ အကုန်အကျသက်သာပြီး မိမိကိုယ်တိုင် ဆောင်ရွက်နိုင်သောလုပ်ငန်းမှာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစား(သို့မဟုတ်) ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်သည်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်း ဖြင့်နှလုံးနှင့် သွေးကြောရောဂါများ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ အဝလွန်ရောဂါ၊ သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ ခါးနာ၊ အဆစ်အမြစ်ယောင်ရောဂါ အဆီဓါတ်များခြင်း၊ ကင်ဆာရောဂါ သွေးကြောအတွင်း သွေးခဲ၊ ပိတ်ရောင်၊ စိတ်ကျရောဂါ/စိတ်ပူပင်ရောဂါများနှင့် သူငယ်ပြန် ရောဂါများမှ ကာကွယ်ပြီးဖြစ်သည်။ အသက်အရွယ်အိုမင်းသည်အထိ ကိုယ့်အားကို ကိုးနိုင်သည့် ပျော်ရွှင်ကျန်းမာသောဘဝကို ရရှိနိုင်ပါသည်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား ဆေးတစ်ပါးဟု မှတ်ယူရပါမည်။

ပျော်ရွှင်ကျန်းမာသောဘဝကို ရရှိရန် ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှု မရှိခြင်းထက်ရှိခြင်းက ပိုမိုပေးစွမ်း နိုင်ပါသည်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ရမည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းသည် ပျော်ရွှင်ကျန်းမာသော

ဘဝကို ရရှိရန် လူတိုင်းလိုက်နာ ဆောင်ရွက်ရေး ကောင်းမွန်စိတ်ချရသော နည်းလမ်းကောင်းဖြစ်ပါသည်။ အချို့ရောဂါများကို ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်းဖြင့် ရောဂါကုသရာတွင် အထောက်အကူပြုပါသည်။ အသက်အရွယ်အလိုက် ဆယ်ကျော်သက်၊ လူကြီး၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုး ရှိသကဲ့သို့ သက်လုံကောင်းမှု ကြွက်သားသန်မာမှု ဟန်ချက်ထိန်းမှု ခန္ဓာကိုယ် ပျော့ပျောင်းမှု နည်းလမ်းများအလိုက် ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးကဏ္ဍ၏ အခြေခံအုတ်မြစ်သည် ပြည်သူလူထုအတွင်း ကျန်းမာရေး အသိပညာမြှင့်တင်ရေးပင်ဖြစ်သည်။ ယင်းမှ အခြေခံကျသော နှုပ်ူ သက်ရှည်ကျန်းမာရေးအတွက် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားပြုလုပ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် အလွယ်ကူဆုံး အထိရောက်ဆုံးနှင့် အသက်အရွယ်မရွေး ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ လမ်းလျှောက်ခြင်းဖြင့် အောက်ပါ အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိစေပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ဓါတ်ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာ လာစေခြင်း၊ သက်လုံကောင်း၍ အမောခံနိုင်ခြင်း၊ အဆီလျော့၍ အဝမလွန်အောင် ထိန်းပေးခြင်း၊ ဦးနှောက်အာရုံကြော အားကောင်းခြင်း၊ ကိုယ်ခံစွမ်းအားမြင့်တက်စေခြင်း၊ လူကို ဖျတ်လတ် ပေါ့ပါးစေခြင်း၊ သွေးလှည့်ပတ်မှု ကောင်းခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှုလျော့ကျ၍ ကြည်လင်လန်းဆန်းစေခြင်း တို့ဖြစ်သည်။ နေ့စဉ် နာရီဝက်ခန့် အမြန်လမ်းလျှောက်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော ဘဝကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ဘက်ပေါင်းစုံမှ အကျိုးကျေးဇူးများ ခံစားရရှိနိုင်သည်။ ကျန်းမာခြင်းသုခ ခံစားရခြင်း၊ မိသားစု အားလုံး ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရခြင်း၊ လူငယ် ကျား/မ များ ကာယ၊ ဉာဏ၊ စာရိတ္တ၊ မိတ္တ၊ ဘောဂဗလ အလုံးစုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေခြင်း၊ ဆေးဝါးကုန်ကျစရိတ် သက်သာစေခြင်းတို့ ဖြစ်စေသည်။ ကုန်ထုတ်လုပ်မှုနှင့် အားကစားထူးချွန်မှုဖြင့် နိုင်ငံ့ဂုဏ်ဆောင်နိုင် ပေသည်။

အားကစားလှုပ်ရှားမှုတွင် ပါဝင်ပုံမှန်ဆောင်ရွက်ပါက တစ်သက်တာ ကျန်းမာရေးသုခကို ရရှိခံစားစေနိုင်သည်။ ရောဂါအန္တရာယ်များမှ လျော့ချနိုင်ခြင်း၊ ကာယလှုပ်ရှားမှု နည်းနည်း ပြုလုပ်ပေးခြင်းသည် ဘာမျှမပြုလုပ်ခြင်းထက် အကျိုးရှ ိစေသည်။

အားကစားလှုပ်ရှားမှု အကြိမ်ရေနှင့် အချိန်ကြာကြာဆောင်ရွက်နိုင်လေ အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။ သို့သော် အသက်အရွယ်နှင့် မိမိကျန်းမာရေး အခြေအနေ ပေါ်တွင် မူတည်သည်။ သက်လုံနှင့် ကြွက်သားကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းမှုမှ ကျန်းမာရေး ရလာဒ်ကောင်းများ ရရှိစေသည်။ ကလေးသူငယ်၊ ဆယ်ကျော်သက်၊ လူလတ် သက်ကြီးပိုင်းများအပြင် ကိုယ်ဝန်ဆောင် မသန်စွမ်းသူများနှင့် နာတာရှည် ရောဂါဝေဒနာ ခံစားနေရသူများ ပင်လျှင် ကာယလှုပ်ရှားမှုကြောင့် အကျိုးကျေးဇူး ခံစားရရှိစေနိုင်သည်။ အသက်အရွယ်နှင့် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုအရ ကာယလှုပ်ရှား အားကစား လေ့ကျင့်မှုဆိုင်ရာ နည်းလမ်းများ၊ လမ်းညွှန်ချက်များနှင့်အညီ သီးခြား သတ်မှတ် ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။

ပျော်ရွှင်ကျန်းမာလွယ်ကူသက်သာစေသော နေ့စဉ်ဘဝအတွင်းမှ ကျန်းမာအောင် နေထိုင် နည်းများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။ ကယ်လိုရီပိုမိုလောင်ကျွမ်း စေနိုင်သော လေ့ကျင့်ခန်းများ ကစားပေးရပါမည်။ အပျော်ခြေလျင်ခရီးထွက်ခြင်းဖြင့် မိမိ ပတ်ဝန်းကျင်ကို စူးစမ်းလေ့လာရမည်။ လုပ်ငန်းခွင်သို့ စက်ဘီးစီး၍သွားရပါမည်။ သန့်ရှင်း လတ်ဆတ်သောလေကို ရှူရှိုက်ပြီး လမ်းလျှောက်ရပါမည်။ လမ်းလျှောက်ရင်း ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေးလုပ်ငန်းကိစ္စ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရပါ မည်။

အပန်းဖြေခရီးထွက်သည့်အချိန်တွင် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်၍ရသော တည်းခိုစရာ နေရာကို ရှာဖွေတည်းခိုပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုခုဆောင်ရွက်ရင်း လှုပ်ရှားခြင်းဖြင့် ပျော်ရွှင်ချိန်ရှာဖွေပါ။ ဆိုလိုသည်မှာ ရုပ်မြင်သံကြား ငြိမ်၍ကြည့်ပြီး အစားစားခြင်းများ ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ရောဂါရှိသူ ဖြစ်စေ အသက်အရွယ်ကြီးသူဖြစ်စေ၊ မသန်စွမ်းသူဖြစ်စေ သင့်လျော်သော လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်နိုင်ပါ သည်။ လေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးအစား၊ ပြင်းထန်မှုနှင့် အချိန်ကြာမြင့်မှုအပေါ် မူတည်၍ အကျိုးကျေးဇူး ထိရောက်မှုရှိပါသည်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းကို ငယ်စဉ် ကလေးဘဝမှစ၍ မိသားစု အသွင် ပျော်ရွှင်မှုကို ဖန်တီးယူရမှာဖြစ်ပါသည်။

အသက်အရွယ် (၄)မျိုးအတွက် ကာယလှုပ်ရှားမ ှုအမျိုးအစားများအလိုက် ဆောင်ရွက်နိုင်သော ဥပမာများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။ သာမန်လှုပ်ရှားမှု ထိရောက်သော ကာယလှုပ်ရှားမှု၊ ကြွက်သားကြံ့ခိုင်သန်မာမှုကို တိုးတက်စေသော

ကာယလှုပ်ရှားမှု၊ အရိုးများ သန်မာမှုကို တိုးတက်စေသော ကာယလှုပ်ရှားမှုတို့ ရှိကြပါသည်။

သာမန်လှုပ်ရှားမှုတွင် ကလေးသူငယ်များ ဘောလုံးပုတ်ခြင်း၊ စက်ဘီးစီးခြင်း၊ ဆက်ကျော်သက်များ သွက်သွက်လက်လက် လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ စုပေါင်း ကိုယ်လက် ကြံ့ခိုင်ရေး လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ သန့်ရှင်းရေး ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ကြက်တောင်ရိုက်၊ ဂေါက်သီးရိုက်ကစားခြင်း၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ တံမြက်လှဲခြင်း၊ ပုံမှန်လမ်းလျှောက်ခြင်း တို့ ပါဝင်ပါသည်။

ထိရောက်သော ကာယလှုပ်ရှားမှုတွင် ကလေးသူငယ်များ၊ ဆယ်ကျော်သက် အရွယ်များ၊ ကြိုးခုန်ခြင်း၊ ပြေးတမ်းလိုက်တမ်းကစားခြင်း၊ ဘောလုံး၊ ဘတ်စကတ်ဘော၊ ရေကူး၊ တင်းနစ်ကစားခြင်း၊ အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ မြောင်းတူးခြင်း၊ စိုက်ပျိုးပင်ပြုစုခြင်း၊ လမ်းလျှောက် ပြိုင်ခြင်း၊ ရွရွပြေးခြင်း၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ ခြံလုပ်ငန်းအနည်းငယ် ကူညီခြင်း၊ ယောဂလေ့ကျင့်ခန်း ဆောင်ရွက်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

ကြွက်သားကြံ့ခိုင်သန်မာမှုကို တိုးတက်စေသော ကာယလှုပ်ရှားမှုတွင် ကလေး သူငယ် ဆယ်ကျော်သက်များ လွန်ဆွဲခြင်း၊ သစ်ပင်တက်ခြင်း၊ ဘားတန်းခိုခြင်း၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ ကြွက်သားလေ့ကျင့်ခန်းများ ဆောင်ရွက်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

အရိုးများသန်မာမှုကို တိုးတက်စေသော ကာယလှုပ်ရှားမှုတွင် ကလေးသူငယ် ဆယ်ကျော်သက်များ ဖန်ခုန်ကစားခြင်း၊ ကြိုးခုန်ခြင်း၊ ပြေးခြင်း၊ ဘောလီဘော၊ တင်းနစ်ကစား ခြင်းနည်းများ ကစားခြင်း၊ အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ ယောဂ လေ့ကျင့်ခြင်း၊ ကခြင်း၊ ဂေါက်သီး ရိုက်ခြင်း၊ တောင်တက်ခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းများ ဆောင်ရွက်ခြင်း တို့ဖြစ်သည်။

အချုပ်အားဖြင့်ဆိုရသော် နုပျိုသက်ရှည် ကျန်းမာရေးအတွက် ကိုယ်လက် လှုပ်ရှား အားကစား ကိုနိုင်ငံသားတိုင်း၊ မိသားစုတိုင်း၊ တပိုင်တနိုင် ပူးပေါင်း လျှောက်ပေးမှသည် အသက်အရွယ်အလိုက် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုအလိုက် ဆောင်ရွက် ကြရန် အထူးတိုက်တွန်း အပ်ပါသည်။ ရောဂါဘယများ ကင်းရှင်း၍ လူမှုဒုက္ခများမှ ကင်းဝေးစေဖို့ ကာကွယ်ရေးနှင့်

ကုန်ထုတ်စွမ်းအားမြင့်မားရေး နိုင်ငံဂုဏ်ဆောင် အားကစားကြယ်ပွင့်များ ထွန်းတောက်ရေး အမိမြန်မာနိုင်ငံတော်တစ်ခုလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော လူမျိုးအဖြစ် ရောဂါကင်းစေရေး ဝိုင်းဝန်းလှုပ်ရှား ဆောင်ရွက်ကြရေး အသိပေးနှိုးဆော်အပ်ပါသည်။

ယနေ့ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံအများစုမှာ Active Citizens ဆိုသည့် နိုင်ငံသားတိုင်း ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ပျော်ရွှင်သော လူနေမှုဘဝများကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်စေရန် ရည်ရွယ်၍ စီမံကိန်းများ ချမှတ်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိကြပါသည်။ ယခုခေတ်တွင် နည်းပညာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာခြင်း၊ ကိုယ်ပိုင်အားလပ်ချိန် နည်းပါးလာခြင်းတို့ကြောင့် ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှု နည်းပါးလာပြီး အကျိုးဆက်အဖြစ် ရောဂါဖြစ်ပွားမှုများလည်း ပိုမိုများပြား လာပါသည်။ သို့ဖြစ်ရာ လူတစ်ဦးချင်း ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ပျော်ရွှင်သော ဘဝကို ပိုင်ဆိုင်ခြင်းမှသည် မိသားစုတိုင်း၊ အဖွဲ့အစည်းတိုင်း၊ နိုင်ငံသားတိုင်းအားလုံး ကျန်းမာရေးနှင့်ယှဉ်သော ဗဟုသုတအသိပညာများ ရရှိလိုက်နာ ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန အားကစားနှင့် ကာယပညာ ဦးစီးဌာနမှ အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည့် တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင် ရေးအား အထောက်အကူကောင်းစွာ ပြုနိုင်မည်ဖြစ်ပြီး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော နိုင်ငံသားများမှသည် နိုင်ငံဂုဏ်ဆောင် ထူးချွန်ထက်မြက်သော မျိုးဆက်သစ် အားကစားသမား လူငယ်များ ပေါ်ထွက်လာမည်ဖြစ်ပေသည်။ ဘဝတစ်သက်တာ ကျန်းမာရေးအတွက် လူနေမှု ဘဝပုံစံများ ပြောင်းလဲပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ပျော်ရွှင်သော လူနေမှုဘဝ ပုံစံ၊ စားသောက်နေထိုင် ပြုမူလှုပ်ရှား လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နိုင်ရေးအတွက် နှိုးဆော်ရေးသားလိုက်ရ ပါသည်။

မောင်ကျော်ဇော(ရှင်မတောင်နှံ့သာမြေ)

ရောဂါကင်းစင်၊ ဉာဏ်ရည်ရွှင်ဖို့၊ နည်းလမ်းအသွယ်သွယ်ဆောင်ရွက်စို့

သဇင်ထွန်း(ပညာရေး)

နိုင်ငံတစ်ခု၏ အနာဂတ်ကို ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော လူငယ်ထုနှင့် ကျောင်းသား/သူများ အပေါ် တွင်များစွာ မူတည်လျက်ရှိပေသည်။ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော လူငယ်ထုနှင့် ကျောင်းသားဟုဆိုရာ တွင် စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော Sound Mind Sound Body ကိုဆိုလိုပါသည်။

မြန်မာပြည်၏လူဦးရေ ၉.၇သန်းသည် ကျောင်းသားထုဖြစ်၍ အနာဂတ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု သည် ယနေ့ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံအများစုမှ Active Citizen ဆိုသည့် တက်ကြွ လန်းဆန်းသော နိုင်ငံသားတိုင်း ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ပျော်ရွှင်သော လူနေမှုဘဝများကို ပိုင်ဆိုင်စေရန် ရည်ရွယ်၍ စီမံကိန်းများ ချမှတ်ဆောင်ရွက်မှုဖြင့် ဖြစ်ပေသည်။

ယနေ့ခေတ်တွင် နည်းပညာ၊ စက်မှုသိပ္ပံပညာများ ထွန်းကားလာခြင်း၊ ကိုယ်ပိုင်အားလပ်ချိန်များ နည်းပါးလာ၍ စီးပွားရေး ရေစီးကြောင်းတွင် မျောနေခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နည်းပါးခြင်းတို့ကြောင့် နောက်ဆက်တွဲရောဂါများ ဖိစီး လာသည်ကို တွေ့နေရပေသည်။

လူတစ်ဦးချင်းစီ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ပျော်ရွှင်သော ဘဝကို ပိုင်ဆိုင်စေရန် နိုင်ငံသားတိုင်း ကျန်းမာရေးအသိနှင့်ယှဉ်သည့် စားသောက်နေထိုင်ပြုမူလှုပ်ရှား လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရန် Life Style ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံကို ပြောင်းရန် အထူးလိုအပ်နေပါသည်။

လူတစ်ဦးချင်း ကျန်းမာပျော်ရွှင်သောဘဝကို ပိုင်ဆိုင်ခြင်းမှစ၍ မိသားစုတိုင်းမှ အဖွဲ့အစည်းများ၊ ပြည်နယ်နှင့်တိုင်း နိုင်ငံသားတိုင်းအားလုံး ကျန်းမာရေးအသိပညာ ဗဟုသုတများ ရရှိပြီး လိုက်နာကျင့်သုံးဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးအား များစွာအထောက်အကူပြုလျက်ရှိရာ ထိုမှတစ်ဆင့် မျိုးဆက်သစ်အားကစားသမားများ ပေါ်ထွက်လာ မည်ဟု မျှော်လင့်ရပေသည်။

သို့ကြောင့်လည်း လူမှုရေးဦးတည်ချက်(၄)ရပ်တွင် ''တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး နှင့် ပညာရည်မြင့်မားရေး''ဟူ၍ ပြဋ္ဌာန်းခဲ့လေသည်။

''အမျိုးသားယဉ်ကျေးမှုအစ၊ စာသင်ကျောင်း''ဟူသော စကားအစား ''အမျိုးသားကျန်မာရေး အစ၊ စာသင်ကျောင်းက''ဟု ကြွေးကြော်ချင်ပါသည်။

လူငယ်များ၏ ပျိုးခင်းသည် မိဘဖြစ်၍ ကျောင်းသားငယ်များ၏ ပျိုးခင်းသည် ဆရာများပင် ဖြစ်လေသည်။ ထို့ကြောင့် ဆရာမိဘ ကျောင်းသားတို့၏ ထေက်သုံးထောက် ခိုင်မာပါက ကျောင်းသား၏ စာရိတ္တသာမက ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ဉာဏ်ရည် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မည်သာ ဖြစ်တော့ သည်။

ထိုမျှသာမက မူကြိုကျောင်းများ၊ ဘုန်းတော်ကြီးသင် ကျောင်းများ၊ အလယ်တန်းနှင့် အထက်တန်းကျောင်းများ၊ တက္ကသိုလ်၊ ကောလိပ်၊ သိပ္ပံများနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း သင်တန်းကျောင်းများတွင်ရှိသော ကျောင်းသားဦးရေကို ထည့်သွင်းမည်ဆိုပါက နိုင်ငံလူဦးရေ၏ ၂၀ရာခိုင်နှုန်းကျော်မျှ ရှိသော လူဦးရေ ပမာဏကို ရရှိပေမည်။ လူဦးရေအရအလွန်ထုထည် ကြီးမားသော ကျောင်းသား လူငယ်ထုကြီးဖြစ်သည်။ အရေအတွက်သာမက စွမ်းအားကလည်း အနန္တပင်။ နုနယ်ပျိုမြစ်သော တက်သစ်စအရွယ်၊ လူမှုဘဝ၏ သောကဒုက္ခတို့ အထိုက်လျောက် ကင်းသောအရွယ်ဖြစ်သည်။ သင်ကြားတတ်မြောက်လိုစိတ်၊ စူးစမ်းလေ့လာလိုစိတ်နှင့် ကိုယ်တိုင် ပါဝင် လှုပ်ရှားလိုစိတ်တို့ ဖြစ်ပေါ်တတ်သော သဘောရှိသဖြင့် ကျောင်းသား လူငယ်ဘဝအတွက် သဘာဝကပေးသော လက်ဆောင်များဟု ဆိုရမည်ဖြစ်သည်။ လူငယ်များ၏ သိလိုစိတ်ကို အဖြေရှာပေးဖို့ လိုပေမည်။ ထိုမျှမကပါ၊ နိုင်ငံတော်ကလည်း လူငယ်များကို တန်းဖိုးထားကာ ဦးစားပေးသောခေတ် ဖြစ်ပေသည်။

ငယ်စဉ်ကာလကတည်းက ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော လူနေမှုပုံစံများကို လေ့ကျင့် သင်ကြားပေးရာတွင် စာသင်ကျောင်းများ၏ အခန်းကဏ္ဍသည် အလွန်အရေးပါသည်ကို နိုင်ငံတကာသုတေသန လေ့လာချက်များက ဖော်ပြထားသည်။ ကျောင်းများကို အခြေပြုသော ကျန်းမာရေးမြှင့်တင်မှု လုပ်ငန်းများသည် ငွေကုန်

သလောက် ရေတိုရေရှည်တွင် အကျိုးများသည်။ ထို့ကြောင့် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံသင့်သည်ဟု ဆိုကြသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီး သည် ၁၉၉၅ ခုနှစ်တွင် ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများမှတဆင့် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၊ ပညာရေး မိသားစုများသာမက ပြည်သူတစ်ရပ်လုံးအား ကျန်းမာမှု အဆင့်မြှင့်တင်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာမှု ပညာပေးခြင်းလုပ်ငန်းများကို တစ်ကမ္ဘာလုံး အတိုင်းအတာဖြင့် ဆောင်ရက်ရန် Global School Healthy Initiative တွင် တိုက်တွန်းနှိုးဆော်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ကျန်းမာရေး အဆင့်မြှင့် ကျောင်းများ ထူထောင်ခြင်းကို ထိရောက်သော နည်းဗျူဟာအဖြစ် ချမှတ်ခဲ့ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံ ကျောင်းသားလူငယ်တစ်ရပ်လုံးတွင် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့် လူနေမှု ဘဝဟန်ပုံစံများ (Healthy Life Style) သိရှိ ကျင့်သုံးစွဲမြဲစေရန်နှင့် ကျန်းမာရေးအဆင့်အတန်း မြင့်မားတိုးတက်လာစေရန် ရည်ရွယ်ပြီး ကျန်းမာရေး အဆင့်မြှင့်ကျောင်းများကို တစ်နိုင်ငံလုံး လွှမ်းခြုံမှု ရရှိစေရန် ဆောင်ရွက်လျက် ရှိပါသည်။ အဓိက တာဝန်ခံမည့် ဌာနကြီးများ ဖြစ်ကြသော ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနနှင့် ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာနနှစ်ခုတို့၏ ပူးပေါင်းမှုအင်အားဖြင့် ဆောင်ရွက် ခြင်း ဖြစ်သည်။

သို့သော် လုပ်ငန်းများ၏ သဘာဝကိုက "ခုရေတွင်းတူ ခုရေကြည်သောက်" တော့ မဖြစ်နိုင်။ အချိန်ယူရပေမည်။ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် တက်ဖို့ရန် မှန်ကန်သော ခြေလှမ်းများဖြင့် ဟန်ချက်ညီညီ သွားကြမည်။ အပြန်အလှန်နားလည်ခြင်း၊ ယုံကြည်မှု တည်ဆောက်ခြင်းတို့ကို အရင်းခံကာ တွေ့ဆုံမည်။ ညှိနှိုင်းမည်။ လိုအပ်ချက်များကို ပြုပြင်သွားမည်။ တစ်ချိန်မှာတစ်ခုပဲရရ အဲ့သည်တစ်ခုက ကလေးများ၏ ဘဝရှေ့ရေး အတွက် အကျိုးများလိမ့်မည်။ နိုင်ငံနှင့်ချီသော အနာဂတ် ရည်မှန်းချက်ကြီးအတွက် အစိတ်အပိုင်းသေးသေးလေးတွေက အရင်းခံအကြောင်း တရားများအနေဖြင့် ဆက်စပ် ပတ်သက်နေသည်ကို အမြင်ချင်း ဖလှယ်ကြမည်။ လက်ရှိ အရင်းအမြစ်များကို အသုံးပြုရင်း နောက်ထပ်အရင်းအမြစ်များ တိုးပွားအောင် လုပ်ကြရပေဦးမည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ နိုင်ငံ၏အနာဂတ် မျိုးဆက်သစ်အတွက် "တို့သား၊ သမီး၊ မြေးမြစ်တွေ အတွက် လို့ နှလုံးသွင်းလိုက်သည်နှင့် နှစ်ကြိမ်ညှစရာမလို" စေတနာအလိုလို ရှိလာရသည်။

ရှေ့ဆက် လျှောက်မည့် ခရီးသည် တမျှော်တခေါ်....၊ ရှည်လျားကြမ်းတမ်းမည်.....၊ အခက်အခဲများ ရှိမည်...၊ သို့သော်လည်း တူညီသော စိတ်နှလုံးဖြင့် မဆုတ်မနစ် ဆောင်ရွက်ကြဖို့သာ လိုရင်းဖြစ်မည်ဟု ယုံကြည်ပါသည်။

ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများကို ပြန်ပြလိုလျှင်..... (၁၉၂၀) ခုနှစ်တွင် မြန်မာနိုင်ငံသည် ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းကို စတင်ဆောင်ရွက်သည်။ (၁၉၅၁) ခုနှစ် ကလေးသူငယ် ကျန်းမာရေးဌာနနှင့် မြို့ကြီးများတွင် ကျောင်းကျန်းမာရေးအဖွဲ့များ ဖွဲ့စည်းခဲ့ပါသည်။ (၁၉၇၈-၇၉) ခုနှစ်တွင် ပထမပြည်သူ့ကျန်းမာရေးစီမံချက် စတင် သည်မှာ ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းကို အခြေခံကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု လုပ်ငန်း ကဏ္ဍတစ်ရပ်အဖြစ် ပေါင်းစည်း၍ ဆောင်ရွက်ခဲ့ သည်။ (၂၀၀၀) ပြည့်နှစ်၊ ဩဂုတ်လ (၁၁) ရက်နေ့စွဲဖြင့် နိုင်ငံတော်အေးချမ်းသာယာရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေး ကောင်စီဥက္ကဋ္ဌရုံးမှ ကျောင်း ကျန်းမာရေး ဗဟိုကော်မတီနှင့် ကော်မတီအဆင့်ဆင့်ကို ပြန်လည်ဖွဲ့စည်းခဲ့ပါသည်။ အစိုးရသစ် လက်ထက်တွင် နိုင်ငံတော်သမ္မတရုံးမှ (၂၀၁၈) ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီ (၈) ရက် ရက်စွဲပါ အမိန့်ကြော်ငြာစာအမှတ်၊ ၁၂/၂၀၁၈ ကို ထုတ်ပြန်ကာ ဗဟိုအဆင့် ကျောင်း ကျန်းမာရေးကော်မတီကို ပြင်ဆင်ဖွဲ့စည်းခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။

၂၀၁၉ ခုနှစ် ဇွန်လအတွင်း နိုင်ငံတော်၏ အတိုင်ပင်ခံပုဂ္ဂိုလ်၏ လမ်းညွှန်မှုဖြင့် ကျန်းမာရေး အဆင့်မြှင့်ကျောင်းလုပ်ငန်းများ အရှိန်အဟုန် မြှင့်တင်ရေး အမျိုးသား အဆင့် နှိုးနှောဖလှယ်ပွဲ ကျင်းပခဲ့သည်။

ကျန်းမာရေးအဆင့်မြှင့်ကျောင်းများတွင် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ သင်ယူ လေ့လာရန်နှင့် ပညာရေးဝန်ထမ်းများ၊ အလုပ်လုပ်ကိုင်ရန် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သည့် နေရာ ဌာနတစ်ခု ဖြစ်စေရန် အစဉ်အမြဲ ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသော ကျောင်းကို ဆိုလိုပါသည်။

ကျန်းမာရေးအဆင့်မြှင့်ကျောင်း၏ လက္ခဏာများတွင်..... ကျောင်း၏ လုပ်ပိုင်ခွင့်များ၊ စီမံခန့်ခွဲအတိုင်းအတာဖြင့် အသင့်တော်ဆုံးလုပ်ငန်း ချဉ်းကပ်မှုပုံစံကို အသုံးပြု၍ ကျန်းမာရေးနှင့် ပညာရေးကို မြှင့်တင်နိုင်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့် ပညာရေးဌာန၊

ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၊ မိဘပြည်သူများ ပါဝင်မှုဖြင့် စာသင်ကျောင်းကို ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောနေရာ တစ်ခုအဖြစ် စုပေါင်းဖန်တီး နိုင်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော ကျောင်းနှင့်ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင် ဖန်တီး ခြင်းနှင့် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၏ စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် ဖန်တီးခြင်း၊ ကစားကွင်း/ ကစားရုံများ ဖန်တီးပေးခြင်း၊ တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းစီအတွက် ကျန်းမာရေးနှင့် အောင်မြင်မှု များအတွက် အခွင့်အလမ်းများ ဖန်တီးနိုင်ခြင်း၊ ကျောင်းတွင်းရှိ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၊ ပညာရေးဝန်ထမ်းများ၊ မိသားစုများ၊ ရပ်မရပ်ဖများအတွင်သာမက ပြည်သူလူထု၏ ကျန်းမာရေး ကိုပါ မြှင့်တင်ခြင်း။

ကျန်းမာရေးအဆင့်မြှင့်ကျောင်းလုပ်ငန်းစဉ်(၉) ရပ်ကို ချမှတ်ခဲ့ရာတွင်-

(၁) ကျောင်းအခြေပြု ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးလုပ်ငန်း

(၂) ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်း

(၃) ရောဂါကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်း

(၄) ကျောင်းတွင်း အာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့် အစားအစာများ အန္တရာယ်ကင်းဝေးရေး လုပ်ငန်း

(၅) ကျောင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်း

(၆) ပြည်သူလူထု၏ ပူးပေါင်းပါဝင်မှုနှင့် ကျောင်းမှ ပြည်သူတွင်းသို့ မူမှန်လူနေမှုဘဝ ဟန်များ ရောက်ရှိရေးလုပ်ငန်း

(၇) နှစ်သိမ့်ပညာပေးဆွေးနွေးခြင်းနှင့် လူမှုရေး ပံ့ပိုးမှုလုပ်ငန်း

(၈) သင်တန်းနှင့် သုတေသနလုပ်ငန်း

(၉) ကာယနှင့် အားကစားလုပ်ငန်း

အဆိုပါလုပ်ငန်း (၉) ရပ်ကို ကျေးလက်ဒေသရှိ မူလတန်းကျောင်းများအထိ အကောင် အထည်ဖော်နိုင်ရန်အတွက် ကျောင်းကျန်းမာရေး ကော်မတီအဆင့်အဆင့်ကို ဖွဲ့စည်းထားရှိပါသည်။ ဗဟိုအဆင့်တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်အဆင့်၊ ခရိုင်နှင့် မြို့နယ် အဆင့်နှင့် ကျောင်းအဆင့်ထိ အဆင့်တိုင်းတွင် ဖွဲ့စည်းထားခြင်း ဖြစ်သည်။ ကော်မတီတိုင်းတွင် တာဝန်နှင့် ဝတ္တရားများ သတ်မှတ်ထားရှိသည်။

(၂၁) ရာစုတွင် နည်းပညာများ ခေတ်မီတိုးတက်လာသည်နှင့်အမျှ လူနေမှုဘဝ ပုံစံများ ပြောင်းလဲခြင်းကြောင့် ကျောင်းသားလူငယ်ထုအတွင်း ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပြဿနာများကို ဖြစ်ပွားစေကြောင်း သုတေသနလေ့လာချက်အရ တွေ့ရှိရသည်။

ကျောင်းသားလူငယ်ထုအတွင်း ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပြဿနာများတွင် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ကွမ်းစားခြင်း၊ ကျောင်းသား/ကျောင်းသူများတွင် ဆေးလိပ် သောက်သုံးခြင်းမှာ ၂၀၁၇ ခုနှစ် တွင် ၂ ရာခိုင်နှုန်းရှိရာမှ ၂၀၁၈ ခုနှစ်တွင် ၆.၆ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ဖြစ်လာသည်ကို တွေ့ရှိရပြီး ကွမ်းယာစသော အငွေ့မထွက်သော ဆေးရွက်ကြီး သုံးစွဲမှုသည် ၂၀၁၇ ခုနှစ်တွင် ၃.၆ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၂၀၁၆ ခုနှစ်တွင် ၈ ရာခိုင်နှုန်းအထိ မြင့်တက်လာပါသည်။ တစ်ဆင့်ခံ ဆေးလိပ်ငွေ့ရှူရှိုက်ရခြင်း (ကိုယ်တိုင်မသောက်သုံးသော်လည်း သောက်သုံးသကဲ့သို့ အန္တရာယ်ရှိပါသည်)။ ၂၀၁၆ ခုနှစ် ပြုလုပ်သော Global Youth Tobacco Survey (GYTS-2016) အရ မြန်မာနိုင်ငံတွင် လက်ရှိ ကျောင်းသား သုံးဦးလျှင်တစ်ဦးမှာ အိမ်တွင် ဆေးလိပ်ငွေ့နှင့် ထိတွေ့မှုရှိနေပြီး ၁၀ ဦးလျှင် သုံးဦးမှာ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဆေးလိပ်ငွေ့ကို ထိတွေ့မှုရှိကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။

အရက်သောက်သုံးခြင်း-- ၂၀၁၆ ခုနှစ်တွင် ပြုလုပ်ခဲ့သော Global School Based Student Health Survey (GSHS-2016) အရ ကျောင်းသား/ကျောင်းသူများ တွင် အရက်သောက်သုံးခြင်း ၄.၃ ရာခိုင်နှုန်းရှိပြီး ၎င်းတို့အနက် ထက်ဝက်ခန့်မှာ အသက် ၁၄ နှစ် မတိုင်မီ အရက်ကို စတင်သောက်သုံးကြောင်း တွေ့နေပါသည်။

အချိုရည်များသောက်သုံးခြင်း-- ကျောင်းသား/သူ နှစ်ဦးတွင် တစ်ဦးမှာ ကာဗွန်ဓါတ်ပါသော အချိုရည်များကို တစ်နေ့လျှင်တစ်ကြိမ်ထက် ပိုသောက်သုံးကြောင်း တွေ့ရှိ ရပါသည်။ ကျောင်းသား/သူများ၏ ၄၆ ရာခိုင်နှုန်းမှာ ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်သော အာဟာရ တန်ဖိုးနည်း အသင့်စား အစားအစာများကို တစ်ပတ်လျှင် နှစ်ရက်ထက် ပိုစားသုံးကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။ (နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးမှာ အဝလွန် ရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးနှင့် သွေးကြောရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါ၊ အသည်းရောဂါနှင့် အခြား ကျန်းမာရေး ပြဿနာများ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။)

Video Games ကစားခြင်းပြဿနာ-- ကျောင်းသား/ကျောင်းသူခြောက်ဦးလျှင် ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှု နည်းပါးပြီး Video ကြည့်ခြင်း၊ Screen Time အသုံးပြုချိန် ပိုမိုများပြားကြောင်း တွေ့ရှိ ရပါသည်။

ကျောင်းသားလူငယ်ထုအတွင်း ဖြစ်ပွားနေသော ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို မိဘ၊ ဆရာနှင့် ကျောင်းအဖွဲ့အစည်းများ၊ လူမှုဝန်ထမ်းနှင့် ပညာရေးဝန်ထမ်းများ၊ ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ တာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ်များ ဝိုင်းဝန်းလက်တွဲရန် အဖြေရှာကြရမည်သာ ဖြစ်ပေ သည်။

တံတားဦးက ကွမ်းနုဝါ၊ ငမြှောက ဆေး၊ ကွမ်းသီး တောင်ငူနှင့် ကိုင်းထုံးဖြူ၊ ပြည်ရှား၊ သာဝါးလို့ထွေး" ဟူ၍ လက််စပ်ဆိုထားသည်အထိ ကွမ်းစားခြင်းဓလေ့သည် ရှေးပဝေသဏီမှစ၍ မြန်မာတို့ စွဲမြဲခဲ့သည်။ သာရေးနာရေး၊ ရပ်ရေးရွာရေး ဆွေးနွေးကြရာတွင် ကွမ်း၊ ဆေး၊ လက်ဖက်၊ ရေနွေးကြမ်းဖြင့် ဧည့်ခံသည့် ဓလေ့က ရှေးယခင်မှသည် ယနေ့အထိ တည်ရှိနေဆဲ ဖြစ်သည်။ ယခင် ကွမ်းစားသည့် ဓလေ့တွင် ပါဝင်သော ကွမ်း၊ ကွမ်းသီး၊ ဆေး၊ ထုံးတို့သည် ဒေသ ထွက် သဘာဝပစ္စည်းများသာ ဖြစ်သည်။ ယခုမူ ပြည်ပမှ ဝင်ရောက်လာသည့် အသင့်စား ကွမ်းစား ဆေးများက ပြောင်းလဲနေရာယူထားကြပြီး ကွမ်းစားခြင်းကို ကျန်းမာရေးရှုထောင့်မှ ဆန်းစစ်သည့် အခါ ပြည်သူများ ဆိုးကျိုးများစွာ ခံစားရနိုင်သည့် ဓလေ့တစ်ခု ဖြစ်နေပေပြီ။၏

ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးနှင့် ကွမ်းစားဆေးပါဝင်သော ကွမ်းယာစားသုံးမှု ဓလေ့ကြောင့် မြန်မာနိုင်ငံတွင် နှစ်စဉ် ပျမ်းမျှလူဦးရေ ခုနှစ်သောင်းခန့် သေဆုံးနေကြောင်းလည်း သိရသည်။

ယင်းအဆိုကို ဒုတိယအကြိမ် ပြည်သူ့လွှတ်တော် (၁၁) ကြိမ်မြောက် ပုံမှန်အစည်းအဝေး ဆဋ္ဌမနေ့တွင် လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်များ၏ ထောက်ခံဆွေးနွေးမှုများဖြင့် လွှတ်တော်က အတည်ပြုခဲ့သည်။

ထို့ပြင် မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဆေးလိပ်နှင့် ဆေးရွက်ကြီးထွက် ပစ္စည်းသောက်သုံးမှု ထိန်းချုပ်ရေး ဥပဒေကို ၂၀၁၆ ခုနှစ် မေလတွင် ပြဋ္ဌာန်းခဲ့ပြီး ယင်းဥပဒေသည် ၂၀၁၇ မေလ ၄ ရက်နေ့တွင် စတင်အာဏာသက်ဝင်ပြီ ဖြစ်သည်။ ဥပဒေအရ ဆေးလိပ် ကြော်ငြာခြင်း၊ ဆေးလိပ်၊ ဆေးတံများ အမှတ်အသားများကို တိုက်ရိုက်ဖြစ်စေ၊ သွယ်ဝိုက်၍ဖြစ်စေ ကြော်ငြာခြင်းကို ခွင့်မပြုပေ။

အားကစားရုံနှင့် အမိုးအကာရှိသည့် အားကစားကွင်းများ၊ ကလေးကစားရုံနှင့် ကစား ကွင်းများ၊ ကျောင်းပရဝဏ်အတွင်းရှိ ဝန်ထမ်းအိမ်ရာနှင့် အိမ်ခန်းများမှ အစ သင်ကြားရေး အဆောက်အအုံ၊ စာသင်ခန်း၊ ရုံးခန်း၊ ပရဝဏ်နှင့် ပရဝဏ်အတွင်းရှိ အခြားအဆောက်အအုံများ၊ တက္ကသိုလ်၊ ဒီဂရီကောလိပ်၊ ကောလိပ်နှင့်သိပ္ပံတို့၏ သင်ကြားရေးအဆောက်အအုံ၊ စာသင်ခန်း နှင့် ရုံးခန်းများ၊ ဇာတ်ရုံ၊ ရုပ်ရှင်ရုံ၊ ဗီဒီယိုရုံနှင့် အခြားပွဲကျင်းပပြသသည့် အဆောက်အအုံများ၊ ကုန်တိုက်၊ ကုန်ပဒေသာ ဆိုင်၊ စတိုးဆိုင်နှင့် အမိုးအကာရှိသည့် စျေးရုံများတွင် ဆေးလိပ်လုံးဝ သောက်ခွင့် မရှိပေ။

"92 ဝယ်မလား၊ 100 ဝယ်မလား၊ Signal၊ ဆေးမွှေး၊ ဆေးရွက်ကြီး ဒီလိုမျိုးစုံ အကုန်လုံးရတယ်။ အဲ့ဒါတွေကို ဓါတ်ခွဲစစ်ဆေးကြည့်ပြီးပြီလား၊ နှပ်ဆေးရည်ကရော ဘာတွေပါသလဲ၊ ဒါတွေကို ကျွန်တော်တို့ သုတေသနလုပ်ဖို့ ကောင်းပါတယ်။ နှပ်ဆေးရည်ဆိုတာက အစပိုင်းမှာ ဆေးရွက်ကြီးက မှိုတက်တယ်။ ကွမ်းသီးကလည်း မှိုတတ်တယ်။ အဲဒီလို မှိုတက်တဲ့အခါကျတော့ ဆေးရွက်ကြီးကို ရေနွေးနဲ့ စိမ်လိုက်တယ်။ စိမ်လိုက်ပြီးတဲ့အခါ ပျားရည်လေး နည်းနည်းရောမယ်။ အရက်ကလေး နည်းနည်း

ရောမယ်။ စိမ်ပြီးတော့ ထည့်သုံးတာပါ။ နောက်ကျတော့ အိန္ဒိယကပဲ ဝင်သလိုလိုနဲ့ နှပ်ဆေးရည်တွေဟာ ဘာရည်တွေမှန်းမသိတဲ့ Chemical Compound တွေနဲ့ လုပ်ထားတာ ရှိတဲ့အတွက် အန္တရာယ်ရှိနိုင်တယ်ဆိုတာ ငြင်းလို့မရပါဘူး။ ဆေးမွေးဆိုတာလဲ ဒီအတိုင်းပါပဲ"။

နိုင်ငံတိုင်း၊ လူမျိုးတိုင်းသည် ကျန်းမာရေးကို ဦးစားပေးလျက်ရှိရာ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO)နှင့် ယူနီဆက်အဖွဲ့ကလည်း တစ်ကမ္ဘာလုံး ကျန်းမာရေးအတွက် Move for Health "လူတိုင်းကျန်းမာဖို့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားစို့" ဟူ၍လည်း အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ခဲ့လေသည်။

သို့ကြောင့်လည်း နိုင်ငံတကာ၌ ရောဂါအထွေထွေဖြစ်ပွားမှုကို ကြိုတင်ကာကွယ် ပြီး Prevention is better than cure ဖြင့် အကောင်အထည်ဖော်၍ ကျန်းမာရေးအတွက် ကိုယ်လက် လှုပ်ရှား အားကစားဖြင့် အသက်ရှည်ရာအနာမဲ့ကြောင်းကို နည်းလမ်း အသွယ်သွယ်ဖြင့် ကာကွယ်မှုများ ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပေသည်။

မည်မျှပင် ရာထူးဂုဏ်ရှိန် စည်းစိမ်ငွေကြေးရှိနေကာမူ ကျန်းမာရေးနှင့် မပြည့်စုံပါက စိတ်ရော ကိုယ်ပါ မကျန်းမာပါက မိမိအတွက်ရော မိသားစုအတွက်သာမက နိုင်ငံအတွက်လည်း ဝန်ထုတ်ဝန်ပိုးဖြစ်မည် ဧကန်မလွဲပေ။

ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်ကလည်း "အာရောဂျံ၊ ပရမံ၊ လာဘံ" ဟူ၍ ဟောကြားခဲ့သည့် အလျောက် ဆရာတော်ကြီးများကလည်း မဃဒေဝလင်္ကာတွင်ပါသော "လူဖြစ်မှန်သော်၊ လက်မွန်ဦးစွာ၊ ကင်းအနာနှင့် ရောဂါမဝင် ဖြစ်သောလာဘ်ကို လိုအပ်သည်သာ" ဟု ဟောကြားခဲ့ပြန်သည်။

"ကျန်းမာနေသာသူသည် ဘာမဆို မျှော်လင့်နိုင်သောသူသည် ဘာမဆို ဖြစ်နိုင်သည်" ဟူ၍ အာရေဗျစကားပုံအရ "ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သူသည် ခေတ်မီ ဆန်းသစ်သော အတွေးအခေါ်များကို ရယူနိုင်ပေသည်။" နိုင်ငံတော်အတွက် လူမှုရေး၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ ကာကွယ်ရေး၊ စီးပွားရေး၊ ပညာရေး တို့ကိုလည်း စွမ်းဆောင်နိုင်၏။ ထို့ကြောင့်

လူငယ်ကျောင်းသားဘဝကပင် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုကို အလေးပေးပြီး ပညာရေးနှင့် ပူးပေါင်းကြရမည်သာ။

ယနေ့ကမ္ဘာတွင် လေထုညစ်ညမ်းမှု၊ ရေထုမသန့်ရှင်းမှု၊ သဘာဝမဟုတ်သော အလင်းရောင်များ၊ ရာသီဥတုဖောက်ပြန်ခြင်း၊ အနံအရသာရှိသော ဓါတုဗေဒ ဆိုးဆေးများ၊ ပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းမှု၊ လက်ကိုင်ဖုန်းအသံများခြင်း၊ စက်မှုသိပ္ပံ နည်းပညာများသည် လူတို့လုပ်အားတွင် အစားထိုးလာခြင်းကြောင့် ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှု နည်းပါးလာခြင်း၊ ကိုယ်ပိုင်အချိန်နည်း၍ စီးပွားရေး ရေစီးကြောင်းတွင် နစ်မျောနေခြင်းတို့ကြောင့် ကျန်းမာရေးကို ဂရုမမူနိုင်ဘဲ ရှိနေကြလေသည်။

မြန်မာနိုင်ငံကျောင်းသားလူငယ်တစ်ရပ်လုံးတွင် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့် လူနေမှု ဘဝဟန်ပုံစံများ သိရှိကျင့်သုံးစွဲမြဲစေရန်နှင့် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော မျိုးဆက်သစ် လူငယ်များဖြစ်စေရန် ရည်ရွယ်၍ ပညာရေးနှင့် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန တို့က ပညာပေးလုပ်ငန်း ဟောပြောပွဲများ၊ သရုပ်ပြပွဲများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ လက်ကမ်း စာစောင်များ ထုတ်ဝေခြင်း၊ တီဗီ၊ ရေဒီယိုမှ ပညာပေးလွှင့်ခြင်းများအပြင် ဘဝ ရေစီးကြောင်း မှန်ကန်အောင် ဆောင်ရွက်သင့်သည်။

စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာခြင်း၊ စည်းလုံးခြင်း၊ ယုံကြည်မှုစိတ်ဓာတ်၊ စာရိတ္တများ မြင့်မားရေး၊ ချစ်ကြည်ရင်းနှီးမှုများတွင် တက္ကသိုလ်ကောလိပ်များ၏ အာဆီယံ အားကစားပြိုင်ပွဲများ၊ ကျောင်းပေါင်းစုံ အားကစားပြိုင်ပွဲများကို ကျင်းပပေးပြီး လူငယ်များအတွက် အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများ (Workshop on the Cyber wellness for the Youth) ကိုလည်း ကျင်းပပေးခဲ့ခြင်းသည် Cyber wellness campaion များ အားလည်း နိုင်ငံတကာ လူငယ်ထုသာမက အာဆီယံနိုင်ငံများတွင်လည်း မီဒီယာနှင့် သတင်းအချက်အလက် သိရှိ နားလည်မှု ဆွေးနွေးပွဲများ၊ သင်တန်းများ၊ ဟောပြောပွဲများ၊ ပညာနှီးနှောဖလှယ်ပွဲများ ပြုလုပ်ပေးလျက်ရှိပေသည်။

မျိုးဆက်သစ်လူငယ်များ၊ ကျောင်းသားများ၊ မူးယစ်ဆေးဝါးဆန့်ကျင်သော "မူးယစ်ကိုပစ် ပန်းတိုင်သစ်၊ စိတ်သစ်လူသစ်၊ ဘဝသစ်" "တန်ဖိုးရှိလှ လူငယ်ဘဝ

မူးယစ်ကင်းစင် ကျန်းမာမှ" နှင့် "အားကစားမြှင့်တင် စိတ်လန်းရွှင်၊ ရှောင်လေဝေးဝေး မူးယစ်ဆေး" ဟူ၍ ကြွေးကြော်ပြီး အနာဂတ်လူငယ်များ အတွက် ရေတိုရေရှည်စီမံကိန်း ချမှတ်လုပ်ဆောင်နေခြင်းသည် "ရောဂါ ကင်းစင်၊ ဉာဏ်ရွှင်ဖို့ နည်းလမ်းအသွယ်သွယ် ဆောင်ရွက်စို့" ဟူသောဆောင်ပုဒ်ကို အကောင် အထည်ဖော်ဆောင်နေခြင်းပင် ဖြစ်ပါတော့သည်။

တက္ကသိုလ်၊ ကောလိပ်၊ အထက်တန်းနှင့် အလယ်တန်း၊ မူကြိုကျောင်းများမှ ဆရာ/ဆရာမများ၊ ကျောင်းအုပ်ကြီးနှင့် ကျောင်းသားသမဂ္ဂကိုယ်စားလှယ်များ ပါဝင်၍ ကျောင်းမုန့်ဈေးတန်းများတွင် အာဟာရတန်ဖိုးမရသည့် စားသောက်ကုန်များ ရောင်းချခြင်း မရှိစေရန် အာဟာရ ပြည့်ဝသော အစားအစာများ ရောင်းချရေး၊ အန္တရာယ်ကင်းစင်သော အစားအသောက်များ ရောင်းချနိုင်ရေးကို ဝိုင်းဝန်းဆောင်ရွက် ရမည်သာ ဖြစ်သည်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား နည်းပါး၍ ကျန်းမာရေးချို့တဲ့လျှင်.... သွေးတိုး၊ ကင်ဆာ၊ အဆစ်ရောင် ရမ်းခြင်း၊ သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါနှင့် အဝလွန်ရောဂါများ စသည်တို့ ဖြစ်လာနိုင်ပြီး ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှု နည်းပါးသောကြောင့် နှစ်စဉ် (၂) သန်းခန့်သော လူဦးရေမှာ သေဆုံးကြရသည်ကို ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ချုပ် စစ်တမ်း၌ ဖော်ပြပါရှိလေသည်။

သို့ပါ၍ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ပျော်ရွှင်သောဘဝရရှိဖို့အတွက် ကျောင်းသားအရွယ်မှစ၍ ပညာရေးနှင့် အားကစားပေါင်းစပ်ပြီး လက်တွဲညီညီ ရှေ့သို့ ချီတက်ပါက အနာဂတ် တိုင်းပြည် တိုးတက် ဖွံ့ဖြိုးမည်ဟု ယုံကြည်မိပါတော့သည်။

သဇင်ထွန်း

ကျန်းမာစေကြောင်း နည်းလမ်းကောင်း အကောင်အထည်ဖော်ရေး လှုံ့ဆော်ပေး

ဇင်မင်းဝင်း

ယခုကာလ၌ နေ့စဉ်ထုတ်သတင်းစာများတွင် မူးယစ်ဆေး မြောက်များစွာကို သိန်းသောင်းထောင်ချီပြီး ဖမ်းမိကြောင်း နေ့တိုင်းလိုပင် ဖတ်ရှုနေရပေသည်။ သို့ကြောင့်လည်း လူငယ်ထုနှင့် ၉.၇ သန်းသော ကျောင်းသားကျောင်းသူများ အားကစားလောက အတွင်းသို့ မည်ရွေ့မည်မျှ ထိုးဖောက်စိမ့်ဝင်နေသည်ကို ခန့်မှန်းနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။

အားကစားလောကတွင်သာမက လူငယ်ထုအတွင်းသို့ ထိုးဖောက်နေသည့် အသံတိတ် လူသတ်သမားဟု ဆိုရသော သွေးတိုး၊ ဆီးချိုနှင့် ကင်ဆာ သာမက မူးယစ်ဆေး (သို့မဟုတ်) တားမြစ်ဆေးများကို ပြည်သူလူထုက ကမ္ဘာနှင့်အဝှန်း ကန့်ကွက်ကြသည်။ ကာကွယ်ကြသည်။ သက်ဆိုင်ရာ အာဏာပိုင်များကလည်း ထိထိ ရောက်ရောက် အရေးယူကြသည်။

အထူးသဖြင့် အားကစားလောကတွင် တားမြစ်ဆေး တစ်နည်းအားဖြင့် မူးယစ်ဆေးကို ထိထိရောက်ရောက် အရေးယူလျက်ရှိပေသည်။ ၁၉၆၀ ခုနှစ်၊ ရောမအိုလံပစ်တွင် ဒိန်းမက်နိုင်ငံမှ စက်ဘီးသမား 'အင်နီမာဂျက်ဆင်' သည်၊ ပြိုင်ပွဲဝင် နေစဉ် လဲကျသေဆုံးခဲ့ရာမှာ တားမြစ်ဆေးသုံးစွဲမှု Doping ကိစ္စ ပေါ်ပေါက် စစ်ဆေး တွေ့ရှိခဲ့ရပါသည်။ 'အင်နီမာ' သည် တားမြစ်ဆေးတစ်မျိုးဖြစ်သော 'အင်ဖီတမင်'- 'Amphetamine' သုံးစွဲမှုကြောင့်သိရပါသည်။ (ဒုပ်ပင်- Doping) ဟူသောစကားသည် အာဖရိကကက်ဖား African Kaffirs တွေရဲ့ Dop-ဟူသောဝေါဟာရမှ ဆင်းသက်လာပြီး စိတ်သွေးကြွအရက်တစ်မျိုးဟု ဆိုပါသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုဟု ဆိုလိုပါသည်။

ထို့ကြောင့်ပင်- အားကစားပြိုင်ပွဲများတွင် တားမြစ်ဆေးသုံးစွဲမှု အထူးသဖြင့် Game ပြိုင်ပွဲများဖြစ်သော အရှေ့တောင်အာရှ၊ အာရှနှင့် ကမ္ဘာ့အိုလံပစ်ပြိုင်ပွဲများတွင် တားမြစ်ဆေးထိန်းချုပ်မှု 'အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ တားမြစ်ဆေး ထိန်းချုပ်မှု ညီလာခံ- International Doping Confrence' ကိုကျင်းပခဲ့ကြသည်။

ထင်ရှားမှုတစ်ခုမှာ ၁၉၈၈ ခုနှစ်၊ တောင်ကိုရီးယားနိုင်ငံ ဆိုးလ်မြို့တွင် ကျင်းပခဲ့သော (၂၄)ကြိမ်မြောက် အိုလံပစ်အားကစားပြိုင်တွင် 'ဆိုးလ်ကြေငြာစာတမ်း- The Seoul Declaration' ဟူ၍ အချက်သုံးချက်ကို ပြဋ္ဌာန်းခဲ့ပါသည်။

(၁) အားကစားသမားများ လေ့ကျင့်မှုကာလနှင့် ပြိုင်ပွဲဝင်ကာလများတွင် ကြုံတင်အသိမပေးဘဲ တားမြစ်ဆေးစစ်ဆေးခြင်းကို နိုင်ငံတကာဆိုင်ရာ အတိုင်းအတာနှင့်အညီ ဆောင်ရွက်ရန်။

(၂) တားမြစ်ဆေးသုံးစွဲမှု အသီးသီးတွင် အပြည့်အဝစုံစမ်းစစ်ဆေးပြီး ပါဝင်ပတ်သက်သူ အားကစားသမား၊ နည်းပြနှင့် အုပ်ချုပ်မှုဆိုင်ရာ ပုဂ္ဂိုလ်များ ကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် အရေးယူရန်။

(၃) အနာဂတ်တွင် တားမြစ်ဆေးကိုကာကွယ်ရန် တားမြစ်ဆေးအန္တရာယ်များ ကို အားကစားသမား၊ နည်းပြနှင့် အုပ်ချုပ်သူများအား ပညာပေးသွားရန် ဟူသည့်အချက်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

၁၉၆၈ ခုနှစ်၊ (၁၉)ကြိမ်မြောက် မက္ကစီကိုအိုလံပစ်အားကစားပြိုင်ပွဲက စတင်ပြီး ပြိုင်ပွဲဝင်တွေကို တားမြစ်ဆေး စတင်စစ်ဆေးခဲ့ပါသည်။ ၁၉၆၄ ခုနှစ်တွင် ဂျပန်နိုင်ငံ တိုကျိုမြို့ အိုလံပစ်ပြိုင်ပွဲမှာ ပြိုင်ပွဲဝင်တွေ ရဲ့ ကြွက်သားဆိုင်တွေဟာ သိသိသာသာ ကြီးထွားပြီး စံချိန်ကောင်းတွေကိုလည်း အကဲခတ်မိပါသည်။ ထို့ကြောင့် ၁၉၆၆ ခုနှစ် လောက်မှာ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဆေးကော်မရှင် အခန်းကဏ္ဍသည် ပြီပြီပြင်ပြင် ပေါ်ပေါက်လာရသည်။

တားမြစ်ဆေးအစ ဆေးလိပ်ကဟု ဆိုသည့်အတိုင်း ယနေ့ဆေးလိပ် အထူးသဖြင့် စီးကရက်ဘူးများတွင် ဆေးလိပ်အန္တရာယ်ကို ပုံနှင့်တကွ ဖော်ပြထားသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ တစ်ချို့နိုင်ငံများတွင် အရွယ်မရောက်သေးသူများကို အရက်နှင့်ဆေးလိပ် မရောင်းဟု ဥပဒေတစ်ရပ် ပြဋ္ဌာန်းထားပါသည်။ သို့ရာတွင် မြန်မာပြည်တွင် ထိထိရောက်ရောက် ဥပဒေပြဋ္ဌာန်းထားခြင်း မရှိသေးပါ။

လူငယ်အများစုရှိရာ ကျောင်းကျန်းမာရေးအတွက် ဆောင်ရွက်မှုမှတ်တိုင်များကို ပြန်ကြည့်လိုက်လျှင် ၁၉၂၀ ခုနှစ်တွင် မြန်မာနိုင်ငံ ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းကို စတင်ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။ ၁၉၅၁ ခုနှစ်တွင် ကလေးသူငယ် ကျန်းမာရေးဌာနနှင့် မြို့ကြီးများတွင် ကျောင်းကျန်းမာရေးအဖွဲ့များ ဖွဲ့စည်းခဲ့ပါသည်။

လက်ရှိအစိုးရလက်ထက်တွင် နိုင်ငံတော်သမ္မတရုံးမှ (၂၀၁၈ ခုနှစ်) ဖေဖော်ဝါရီ လ (၈) ရက်၊ ရက်စွဲပါ အမိန့်ကြော်ငြာစာအမှတ် (၁၂/၂၀၁၈)ကို ထုတ်ပြန်ကာ ဗဟို အဆင့် ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီကို ပြင်ဆင် ဖြည့်စွက်ဖွဲ့စည်းခဲ့ပါသည်။

၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ ဇွန်လတွင် နိုင်ငံတော်အတိုင်ပင်ခံပုဂ္ဂိုလ်၏ လမ်းညွှန်ချက်ဖြင့် ကျန်းမာရေး အဆင့်မြင့်ကျောင်းလုပ်ငန်းများ အရှိန်အဟုန်မြှင့်တင်ရေး အမျိုးသား အဆင့် နှီးနှောဖလှယ်ပွဲကို ကျင်းပခဲ့ပါသည်။

နိုင်ငံတော်အတိုင်ပင်ခံပုဂ္ဂိုလ်၏ လမ်းညွှန်ချက်(၇)ချက်သည် ကျောင်းသား လူငယ်များအတွက် ရည်ရွယ်ထား သည်ကို တွေ့ရပါသည်-

(၁) မူးယစ်ဆေးဝါးအန္တရာယ်ကင်းစင်ပပျောက်ရေး

(၂) ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးနှင့် ကွမ်းယာသုံးစွဲမှုကင်းစင်ပပျောက်ရေး

(၃) အရက်အလွန်အကျွံ သောက်သုံးခြင်းနှင့် နောက်ဆက်တွဲအန္တရာယ်များ လျော့ချရေး

(၄) ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သည့် လူနေမှုဘဝပုံစံများကို လိုက်နာကျင့်သုံး ဆောင်ရွက်ရေး

(၅) မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အသိပညာ၊ ဗဟုသုတများကို ထည့်သွင်း သင်ကြားနိုင်ရေး

(၆) ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများတွင် ဂိမ်းအလွန်အကျွံစွဲလန်းမှု ပပျောက် ရေး

(၇) ယာဉ်အန္တရာယ်နှင့် လမ်းအန္တရာယ်တို့ကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှု လျော့နည်းပပျောက်ရေး တို့ကို လမ်းညွှန်ခဲ့ပါသည်။

စီးကရက်ဆေးလိပ်ကို ဓာတ်ခွဲကြည့်လျှင် ကတ္တရာမှာ ထုတ်လုပ်သော အဆိပ် ဓာတ်ငွေ့ပေါင်းများစွာ ပါရှိသည်ကို တွေ့ရပေသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် မြန်မာစာရေး ဆရာကြီး သိပ္ပံမှူးတင်က (သေချင်းဆိုးတွေ ငွေကိုမီးရှို့နေတာ)ဟု ပစ်ပစ်ခါခါ ဝေဖန်ခဲ့ပါသည်။

ကမ္ဘာပေါ်တွင် ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီးထွက် ပစ္စည်းများသုံးစွဲမှုကြောင့် နှစ်စဉ် လူဦးရေ(၇) သန်းခန့် နှင့် အရက်အလွန်အကျွံ သောက်သုံးမှုကြောင့် လူဦးရေ(၃)သန်း ခန့် သေဆုံးလျက်ရှိကြောင်း၊ အာဆီယံနိုင်ငံများတွင်လည်း အသက်(၁၃)နှစ်မှ (၁၉)နှစ် ကြား လူငယ်များသည် ဆေးလိပ်နှင့် အရက်သုံးစွဲမှုမှာ တစ်နေ့တစ်ခြား များပြားလာ၍ ထိန်းချုပ်သင့်ကြောင်း (၂၈-၇-၂၀၁၉)နေ့ထုတ် ကြေးမုံသတင်းစာတွင် ဖော်ပြပါရှိသည်။

ထိုအပြင် ကျန်းမာရေးအဆင့်မြင့်ကျောင်းလုပ်ငန်းစဉ်(၉)ရပ်ကို သတ်မှတ်ခဲ့ရာ တွင် ကာယနှင့်အားကစားလုပ်ငန်းကိုလည်း ပြဋ္ဌာန်းခဲ့ပါသည်။ ဆေးလိပ်သောက်သုံး ခြင်း၊ ကွမ်းစားခြင်း၊ တစ်ဆင့်ခံ ဆေးလိပ်အငွေ့ရှူရှိုက်ရခြင်း(ကိုယ်တိုင်မသုံးသော်လည်း သုံးသကဲ့သို့ အန္တရာယ်ရှိပါသည်)၊ အရက်သောက်သုံးခြင်း၊ ဗီဒီယိုဂိမ်းကစားခြင်း၊ အချို့ရည်သောက်သုံးခြင်းသည် ကာဗွန်ဓါတ်ပါသောကြောင့် တစ်နေ့(၂)ကြိမ်ထက် မပိုသင့်ပါ။ ၎င်းတို့ကို သုံးစွဲခြင်းဖြင့် နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးဖြစ်သည့် အဝလွန်ရောဂါ ဆီးချို့ရောဂါ၊ သွေးတိုးနှင့် နှလုံးရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါ၊ အသည်းရောင်ရောဂါနှင့် အခြား ကျန်းမာရေးပြဿနာများ ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံတွင် အသက်(၁၄)နှစ်ဝန်းကျင်မှစ၍ ကျောင်းသားများ သောက်သုံးနေကြောင်း လေ့လာမိ သည်ဟု (၂၂-၈-၂၀၁၉)နေ့ထုတ် ကြေးမုံသတင်းစာ စာမျက်နှာ(၆)တွင် ဒေါက်တာ မြင့်မြင့်သန်း(ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်)နှင့် ဒေါက်တာဖြူဖြူအေး (ကျောင်းကျန်းမာ ရေး ညွှန်ကြားရေးမှူး) တို့၏ 'ကျောင်းများကို အခြေပြု၍ ကျန်းမာရေးမြှင့်တင်ခြင်း' ဆောင်းပါးတွင်ပါရှိပါသည်။

ယနေ့တွင် နိုင်ငံတကာတိုင်းပြည်များက ပူပေါင်း၍ တားမြစ်ဆေးနှင့်မူးယစ်ဆေးကိစ္စများကို ထိထိရောက်ရောက်အရေးယူခြင်း၊ တားမြစ်ခြင်း၊ ထိန်းချုပ်ခြင်းများ ပြုလုပ်၍ နှစ်စဉ်ဇွန်လ (၂၆)ရက်နေ့ကို တရားမဝင် မူးယစ်ဆေးဝါးထိန်းချုပ်ရေးနှင့် တိုက်ဖျက်ရေးနေ့ဟု သတ်မှတ်ခဲ့ကြသည်။

မူးယစ်ဆေး တစ်နည်းအားဖြင့် တားမြစ်ဆေးများတွင် 'ကဖိန်း၊ အရက်၊ ဘိန်း၊ နိုက်ထရိဂလစ် ဆလင်း၊ အိသိုင်း၊ အိသာနှင့် စတီးရွိုက်အုပ်စုဝင် ဆေးများဖြစ်သော ကြွက်သားကြီးဆေး၊ အမောခံနိုင်ဆေး၊ ရေထုတ်ဆေး၊ ခွန်အားတိုးဆေး၊ ဆီးရှင်ဆေး နှင့် စိတ်ငြိမ်ဆေးတို့ ဖြစ်ပါသည်။

စိတ်ကြွဆေးများ၊ စိတ်ငြိမ်ဆေးများ၊ မူးယစ်နှင့်တားမြစ်ဆေးသုံးစွဲမှုတွင် အသက်ဆုံးရှုံးသည်အထိ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ရှိပါသည်။ ၎င်းအပြင် သွေးဖိအားတက်ခြင်း၊ သွေးဖိအားနည်းခြင်း၊ နှလုံးခုန်မြန်ခြင်း၊ သွေးကြောကျဉ်းခြင်း၊ အူကြွက်သားများ ပျော့လာခြင်း၊ သွေးအတွင်းသကြားဓာတ် များလာခြင်း၊ သွေးမြန်မြန်ခဲခြင်၊ ကြွက်သားများတင်းမာလာခြင်းကို ဖြစ်စေပါသည်။ ၎င်းဆေးများသည် စိတ်ရောလူရော စွဲလန်းမှုဖြစ်စေပြီး အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကိုလည်း ဒုက္ခပေးစေပါသည်။

စိတ်ငြိမ်ဆေးများကို ဘီလီယက်အားကစားသမား၊ သေနတ်ပစ်သမား၊ ဂေါက်သီးရိုက်သမား၊ မြားပစ်သမားများ အသုံးများ၍ ကြွက်သားကြီးဆေး၊ ခွန်အားတိုးဆေး၊ ရေထုတ်ဆေး၊ အမောခံနိုင်ဆေးများကို နပန်းနှင့် အလေးမသမားများ၊ စက်ဘီးနှင့် လှေလှော်သမားများ၊ လက်ဝှေ့၊ ဂျူဒိုနှင့် ကာယဗလသမားများ သုံးစွဲလေ့ရှိကြောင်း လေ့လာမိပါသည်။

ကမ္ဘာနှင့်အဝှန်း ပြုလုပ်နေသော မူးယစ်ဆေးနှင့် တားမြစ်ဆေးဝါး၊ ထိန်းချုပ်ရေးစီစစ်ရေးတို့ကို မြန်မာပြည်ကလည်း ပြုလုပ်နေရာ ၂၀၁၃ခုနှစ်၊ (၂၇) ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲမှသည် အာရှပြိုင်ပွဲများ၊ ကမ္ဘာ့ပြိုင်ပွဲများသာမက တိုင်းနှင့်ပြည်နယ် ပြိုင်ပွဲများကိုလည်း စစ်ဆေးသွားရန် အမိန့်စာများ၊ အားကစားအဖွဲ့ချုပ်တိုင်းကို ဖြန့်ဝေထားပြီးဖြစ်ကြောင်း တွေ့နေရပေသည်။

အားကစားစံချိန်များ တိုးတက်လာသည်နှင့် အားကစားသမားများကလည်း စံချိန်သစ်တင်နိုင်ရန် ပထမရွှေတံဆိပ်ကို ထိန်းထားနိုင်ရန် နည်းမျိုးစုံကို သုံးလာကြသည်နှင့်အမျှ အားကစားစီးပွားရေးမှ ဈေးကွက်ကို ကြီးထွားလာစေသည်။ အားကစားပစ္စည်းကရိယာများသာမက လူအစစ်ကို လူအတုဖြစ်စေရန် သဘာဝမကျသော နည်းလမ်းဖြင့် ဆေးဝါးအထောက်အကူများ သုံးစွဲနည်းဖြင့် စီးပွားရေး ဝိသမလောဘ သမားများကလည်း 'ဘယ်သူသေသေ၊ ငါတော့မှန်ရင်ပြီးရော' ဟူသော စကားအရ၊ ငွေမျက်နှာသာကြည့်၍ တားမြစ်ဆေး(မူးယစ်ဆေး)များကို တရားမဝင် ထုတ်လုပ် ဖြန့်ဖြူးခြင်းများ၊ ရောင်းဝယ်ခြင်းများကို ပြုလုပ်လျက်ရှိကြပါသည်။

ထိုတားမြစ်ဆေး (မူးယစ်ဆေး) များသည် သုံးစွဲသူကို သွေးဖိအားကျစေပြီး၊ ပန်းသေစေခြင်း၊ ဆံပင်ကျွတ်၍ အစာအိမ်ရောဂါရခြင်းတို့ကိုလည်း ဖြစ်စေပါသည်။

ကြွက်သားကြီးထွားရန် ခွန်အားတိုးဆေး၊ အနာဘိုလစ်စတီရွိုက် (Anabolic Steriodsိ) သည် ရုတ်တရက် လက်တလောတွင် အားကစားစွမ်းရည်ကို တိုးတက်စေပြီး အသက်အန္တရာယ်ဖြစ်စေကြောင်း ကို ကမ္ဘာ့အမြင့်ဆုံးကာယဗလမောင် ၂၀၀၄ ခုနှစ် အိုလံပီယာပြိုင်ပွဲတွင် ဘင်နာဇီဆာ(Mohamed Bennaziza) နှင့် ၂၀၁၇ ခုနှစ်၊ အာနိုးကလပ်စစ်ပြိုင်ပွဲတွင် အယ်ပ်ဂျီးရီးယားနိုင်ငံမှ ဒါးလက်စ်မက်ကာဟာ (၂၆)နှစ် (Dalls Me Carver) သည် ပြိုင်ပွဲဝင်နေစဉ် သေဆုံးခဲ့ရပါသည်။

ကမ္ဘာကျော်အပြေးသမား ဘင်ဂျွန်ဆင်သည် တားမြစ်ဆေးကြောင့် ရွှေတံဆိပ် ပြန်လည် အသိမ်းခံရပြီး ကမ္ဘာကျော် ရုရှားတင်းနစ်ချန်ပီယံ ရှရာဗိုဗာသည် တားမြစ် ဆေးကြောင့် ကစားခွင့်(၁၆)လအပိတ်ခံရပြီး အမေရိကန်မှအပြေးသမား မိုးဇက်အွက်ဒင် သည် တားမြစ်ဆေး ဆန့်ကျင်ရေး အားကစားခေါင်းဆောင် အဖြစ် လူသိများခဲ့ကြပါ သည်။

အားကစားသမားအချို့သည် တားမြစ်ဆေးဝါးများ သုံးစွဲပြီးနောက် ပြိုင်ပွဲနီးကပ် မှ ဆီးရွှင်ဆေးများ သောက်သုံးပြီး သန့်စင်ပစ်တတ်ကြသည်။ ထို့အပြင် ကိုယ် အလေးချိန် လျော့ကြပြန်သည်။ ဆီးရွှင်ဆေးကြောင့် ရေဓါတ်ခန်းပြီး အသက်ဆုံးရှုံးခြင်း၊

အမောဖေါက်ခြင်း၊ ကြွက်တက်ခြင်း၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကို ဒုက္ခပေးခြင်းများ ခံစားရတတ်ပြန်သည်။

အားကစားလောကတွင် စံချိန်ချိုးနှိုင်ခြင်း၊ ပထမ ရွှေတံဆိပ် ရရှိခြင်းထက် တားမြစ်ဆေး (မူးယစ်ဆေးဝါး) သုံးစွဲမှုရှိ၊ မရှိဆိုသည့်အချက်က အရေးကြီးကြောင်း၊ ထို့ကြောင့် အားကစားပြိုင်ပွဲကျင်းပရာ နိုင်ငံတိုင်းက တားမြစ်ဆေးစိစစ်ရေးများကို အလေးပေးဆောင်ရွက်လျက်ရှိရာ ၁၉၉၉ ခုနှစ်တွင် တည်ထောင်သော (WADA) The World Anti-Doping Agency သည် အလေးပေး ဆောင်ရွက်လျက်ရှိနေပေသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင်လည်း (MADO) Myanmar Anti-Doping Organization သည် ထိထိ ရောက်ရောက် ဆောင်ရွက်လျက် ရှိပေသည်။

၎င်းဆေးများသည် စိတ်ရောလူပါစွဲလန်းမှုဖြစ်စေပြီး စိတ်ငြိမ်ဆေးများကို ဘိလိယက်သမား၊ သေနတ်ပစ်သမား၊ ဂေါက်သီးရိုက်သမား၊ မြှားပစ်သမားများ အသုံးများ၍ ခွန်အားတိုးဆေးနှင့် ကြွက်သားကြီးဆေးကို အလေးမသမားများ၊ စက်ဘီးနှင့် လှေလှော်သမားများ၊ လက်ဝှေ့သမားများ၊ ဂျူဒိုနှင့် ကာယဗလသမားများ အသုံးများသောကြောင့် သတိထားစရာအကြောင်းများ ဖြစ်လာခဲ့ပါသည်။

အားကစားလောကမှာ တားမြစ်ဆေးသုံးစွဲမှု ပပျောက်ရေးကို မည်သို့မည်ပုံ တိုက်ဖျက်ကြရမည်ဟု၍ နည်းလမ်းရှာဖွေရာတွင် ဆရာဝန်တွေ၊ အားကစားနည်းပြ ဆရာများ၊ သိပ္ပံပညာရှင်တွေ၊ စီးပွားရေးသမားများနှင့် အားကစားသမားတွေ၊ အားကစားဝါသနာရှင်များ၊ အားကစားလောကကို ကြီးကြပ်ကွပ်ကဲ ဦးဆောင်နေသူများ ပူပေါင်းပြီး တိုက်ပွဲဝင်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ တားမြစ်ဆေး(မူးယစ်ဆေး)နှင့် ပတ်သက်ပြီး ဆိုးကျိုးများအကြောင်း အသက်အန္တရာယ်ဖြစ်စေပုံများကို ပညာပေးကြရမည် ဖြစ်ပါ သည်။

နိုင်ငံတော်၏အနာဂတ်ဖြစ်သော ၉.၇-သန်းသော ကျောင်းသားများ၏ ခန္ဓာကိုယ် နှင့် စိတ်ဓါတ်ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ခြင်း၊ စာရိတ္တကောင်း၍ ဉာဏ်ရည်မြင့်မားပြီး ပညာရေး များတိုးတက်ဖို့ လိုလားကြောင်း ထို့ကြောင့် ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနနှင့် ကျန်းမာရေး

နှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနတို့ ပူးပေါင်းလက်တွဲပြီး ဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း (၂၆-၈-၂၀၁၉) ကြေးမုံသတင်းစာတွင် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးက မိန့်ကြားခဲ့ပါသည်။

တနည်းအားဖြင့် ပညာရေးကို သင်ကြားနေသော ကျောင်းသားများသည် အားကစား၏ သဘောသဘာဝကို လေ့လာရာတွင်---

ပြိုင်ပွဲဝင်အားကစား - Competition Sport

အပျော်တမ်းအားကစား - Leasure Sport

လူထုအားကစား - Mass Sport

ရိုးရာအားကစား - Traditional Sport ဟူ၍ရှိရာ------

စာသင်ခန်းများအပြင် ကစားကွင်း၊ ကစားရုံများ တည်ဆောက်ပေးပြီး အားကစားပစ္စည်းများ ဈေးသက်သာစွာနှင့် ဖြန့်ဖြူးပေးနိုင်လျှင် အားကစား လိုက်စားသူများ လာ၍ စိတ်ရောကိုယ်ပါကျန်းမာပြီး ဆေးရုံ၊ ဆေးပေးခန်းများ လျော့နည်းလာ၍ တားမြစ်ဆေး(မူးယစ်ဆေး)များ လူငယ်ကျောင်းသာထုနှင့် အားကစားလောကအတွင်း စိမ့်ဝင်ထိုးဖောက်မှုနည်းပါးသွားမည် ဖြစ်သည်။ အပျော်တမ်းနှင့် လူထုအားကစားများပြားလာမှုသည် တစ်ကိုယ်ရည်ကျန်းမာခြင်းမှ မိသားစုအလိုက် ရပ်ကွက်၊ ကျေးရွာ၊ မြို့နယ်၊ တိုင်းနှင့် ပြည်နယ်ပါမကျန် 'လှည်းနေလေ့အောင်း၊ မြင်းဇောင်းမကျန်' ကျန်းမာရေးအတွက် လိုက်စားကြမည်ဆိုလျှင် အနာဂတ်တိုင်းပြည်ရေး လှမည်ဟုဆို ရပေသည်။

အနောက်တိုင်း အားကစားဖြစ်ပြီး အများစု ပါဝင်နိုင်သော ဘောလုံး၊ ဘော်လီဘော၊ ပိုက်ကျော်ခြင်းမှစ၍ ရိုးရာအားကစားဖြစ်သော ဝိုင်းဖွဲ့ခြင်း၊ ထုတ်စည်း တိုးခြင်းမှသည် ငွေကုန်ကြေးကျမများဘဲ လူကြီးလူငယ် ကျား၊မ, မဟူ စုပေါင်း လုပ်ဆောင်နိုင်သော နည်းလမ်းမှာ ကရိယာလွတ်လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် လမ်းလျှောက်ခြင်း ပင်ဖြစ်ပေသည်။

လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် အများစုပါဝင်နိုင်သော ကျန်းမာရေးနည်းပင် ဖြစ်ပေ သည်။ လမ်းလျှောက်ခြင်းဖြစ် ကျန်းမာကြံခိုင်သော စိတ်ရောကိုယ်ပါ သန်စွမ်းခြင်းကို

ဖြစ်စေကြောင်း- လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀-ကျော်ကပင် ဗုဒ္ဓရှင်တော်ဘုရားက ရဟန်းပုဂ္ဂိုလ်များတွင် စကြိုလျှောက်ခြင်း လူများတွင် လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် 'ခရီးသွားနိုင်၊ ကြံ့ခိုင်အားအင်၊ ကင်းစင်ရောဂါ၊ အစာကြေညက်၊ မပျက်သမာဓိငါးပါးရှိ၊ များ၏ စကြိုအကျိုးတည်း'ဟု မိန့်ဆိုခဲ့ပါသည်။

လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်ကြောင်း နေ့စဉ်မှန်မှန် လမ်းလျှောက်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်လျှင် ဆရာဝန်နှစ်ဦးစောင့်ရှောက်သည်ဟု ဆရာမင်းယုဝေက ရေးခဲ့ဖူးပါသည်။ ဆရာမင်းယုဝေ၏ ဆိုလိုရင်းမှာ ခြေထောက်နှစ်ဖက်သည် အကြောများစုံရာဖြစ်၍ လမ်းလျှောက်ခြင်းဖြင့် တစ်ကိုယ်လုံး သွေးသားကို ညီညွတ်စေသည်။ အသက်ကို ပြင်းပြင်းရှူရသောကြောင့် နှလုံး၊ အဆုတ်အားကောင်းပြီး ထွက်သက်၊ ဝင်လေကို ကောင်းစေသည်။ သွေး၊ လေညီညွတ်မှုကို ဖြစ်စေသည်။ သွေးအား၊ လေအား ကောင်းခြင်းသည် ခန္ဓကိုယ်တစ်ခုလုံးကို ကျန်းမာကြံ့ခိုင်၍ ဇရာကို ဟန့်တားပေးသည် ဟု ဆိုလိုပါသည်။

အစားအသောက်ကိုလည်း ချင့်ချိန်စေလိုပါသည်။ ဥရောပစကားပုံများတွင်လည်း (eat wisely and exercises)ဟု ဆိုပါသည်။ တစ်ချို့က မိမိလျှာကို အလိုလိုက်ကြသည်။ အရသာခံလိုကြသည်။ ကျန်းကျန်းမာမာ နေလိုလျှင် တဲ့သည့်အရာကိုဘဲ စားရမည်။ အစားအိမ် ဝမ်းဗိုက်တောင့်တင်းအောင် မစားမိရန် လိုပါသည်။ လူ၏ခန္ဓာကိုယ်သည် အိပ်ခြင်း၊ ထိုင်ခြင်း၊ လျောင်းခြင်း၊ ရပ်ခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်းဆိုသော အရိယပထ မျှတ မှ ကျန်းမာသန်စွမ်းမည်။

ကမ္ဘာကျော်စာရေးဆရာနှင့် နက္ခတ်ဗေဒသိပ္ပံပညာရှင်ဖြစ်သော ဘားနဒ်ရှောနှင့် အိုင်စတိုင်းတို့သည် ခက်ခဲနက်နဲသော ပုစ္ဆာများဖြေဆိုရန်နှင့် စာရေးကောင်းရန် လမ်းလျှောက်ခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းကို လုပ်ဆောင်ကြသည်ဟု ဆိုပါသည်။

အမေရိကန်သမ္မတ အိုက်ဆင်ဟောင်ဝါလင်ကွန်းနှင့် ထရူးမင်းတို့သည် လည်းကောင်း၊ အင်္ဂလိပ်နန်းရေးဝန်ချာချီတို့သည် လမ်းလျှောက်လေ့ကျင့်ခန်းကို မပြတ် လုပ်သည်ဟု ဆိုပါသည်။

မြန်မာ့အာယုဗေဒ ဆေးကျမ်းကလည်း လူ၏ခန္ဓာကိုယ်တွင် သွေးအားနှင့် လေအား နှစ်မျိုးရှိသည်။ တစ်ခုခုရပ်လျှင် ရောဂါရသည် နှစ်မျိုးစလုံးရပ်လျှင် သေစေ သည်ဟု ဆိုပါသည်။ ထို့ကြောင့် လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် သွေးအားလေအား နှစ်မျိုး စလုံးကောင်းရန်အတွက် အသက်ကိုဝဝရှူရှိုက်ပြီး လေအားနှင့် သွေးအားကို ကောင်း စေသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း ဇရာကိုတားဆီး၍ အရွက်ကျနှေးစေသည်။ အကြော အချဉ်များနှင့် အရိုးကိုသန်မာစေသည်။ စိတ်အာရုံကို ကြည်လင်စေသည်ဟုဆိုပါသည်။

ပြည်နယ်နှင့်တိုင်း အားကစားနှင့်ကာယပညာရုံးများတွင်လည်း လမ်းလျှောက် ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးကို အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြထားပေသည်။

(၁) ခန္ဓာကိုယ်နှင့်စိတ်ဓါတ် ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာလာစေသည်။

(၂) သက်လုံကောင်းပြီး အမောခံနိုင်သည်။

(၃) အဆီလျှော့၍ အဝမလွန်အောင်ထိန်းပေသည်။

(၄) ဦးနှောက်နှင့်အာရုံကြော အားကောင်း၍ ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်စေသည်။

(၅) ခန္ဓာကိုယ်စွမ်းအားမြှင့်တင်ပြီး ရောဂါဝေဒနာများကို ကာကွယ်နိုင်သည်။

(၆) အကြောအချဉ်၊ အရွတ်များ ပျော့ပျောင်းပြီး ခန္ဓာကိုယ်ဖျတ်လတ် ပေါ့ပါးစေသည်။

(၇) သွေးလည်ပတ်မှုကောင်းပြီး စားဝင်အိပ်ပျော်စေသည်။

(၈) စိတ်ဖိစီးမှုလျှော့နည်း၍ စိတ်ကြည်လင်လန်းဆန်းစေသည်။

(၉) နေ့စဉ်ပုံမှန် နာရီဝက်ခန့် လမ်းလျှောက်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ပြီး သာယာစိုပြည်သောဘဝကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်သည်ဟု ဖော်ပြထားပေသည်။

ထိုပြင် ၁၈၉၆ ခုနှစ်၊ ခေတ်သစ်အိုလံပစ်အားကစားစတင်ရာ ဂရိကမ်းခြေ ကျောင်းသားများတွင် ယနေ့ တိုင်မြင်တွေ့နေရသော စာသားများမှာ-----

- သင်, ကျန်းမာချင်သလား! လမ်းလျှောက်ပါ။
- သင်, ဉာဏ်ကောင်းချင်သလား! လမ်းလျှောက်ပါ။
- သင်, လှပချင်သလား! လမ်းလျှောက်ပါ ဟူ၍ဖြစ်ပါသည်။

ယနေ့ ဆေးပညာလောက ကုထုံးအတော်များများတွင် ရောဂါများကို လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်းဖြင့် ရောဂါများ သက်သာပျောက်ကင်း အောင် ကုသနိုင်ကြောင်း လက်ခံလာကြသည်။

ကမ္ဘာကျော် Reader Digest မဂ္ဂဇင်းသည် လမ်းလျှောက်ခြင်းသည်---

- အားကစားရုံ၊ အားကစားခန်းမ မလိုသော ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်း
- ဆေးဝါးမလိုသော၊ ဆရာဝန်၏ ညွှန်ကြားချက် ဆေးညွှန်း
- အစာလျှော့စားရန်မလိုသော ကိုယ်အလေးချိန်လျှော့ချနည်း
- ဆေးသောက်ရန်မလိုသော စိတ်ငြိမ်ဆေး
- ဆရာဝန်နှင့် ဆေးဝါးမလိုသော ဆေးတစ်မျိုး၊ ကိုယ်နှုအသက်ရှည်ဆေး
- ငွေကြေးမကုန်သော အားလပ်ရက်ခရီးထွက်ခြင်းမျိုး ဟူ၍တင်စားထားပါ သည်။

လမ်းလျှောက်ခြင်းဖြင့် စိတ်ကြည်လင်ပြီး ကျန်းမာရေးကောင်းသောအကျိုးကို လက်တွေ့ခံစားရသောကြောင့် ကျမ်းပေါင်းများစွာ ရေးသားခဲ့သော လယ်တီဆရာတော် ဘုရားက (စာများများရေးချင်လျှင် လမ်းများများလျှောက်) ဟုမိန့်ကြားခဲ့ပါသည်။

ကိုယ်တွေ့အကျိုးခံစားရသော အမျိုးသမီးလမ်းလျှောက်သူများက အမျိုးသမီးကိစ္စ အားလုံးကို ပြီးနိုင်သည်ဟု ဆိုပါသည်။ လမ်းလျှောက်ခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းကြောင့် အမျိုးသမီးများ၏ ဓမ္မတာကိစ္စ၊ မီးယပ်သွေးဆုံးနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကိစ္စ၊ မီးဖွားခြင်းနှင့် ကင်ဆာရောဂါ အထွေထွေကို သက်သာပျောက်ကင်းနိုင်ကြောင်း လမ်းလျှောက် အမျိုးသမီးများနှင့် ဆေးပညာရှင်များကလည်း ထောက်ခံထားကြောင်း တွေ့ရှိရပါ သည်။

တားမြစ်ဆေး(မူးယစ်ဆေး)များသည် လူမျိုးတုံးလူညွှန့်တုံးအောင် သတ်ဖြတ်နေသော ကြောက်စရာကောင်းသည့် အသံတိတ်လူသတ်သမားဖြစ်သည့်မို့ တစ်ကမ္ဘာလုံးက တားမြစ်ချက်ဥပဒေများ ပြဋ္ဌာန်းပြီး S.P.O.R.T.S ဟူသော အားကစားဖြင့် ကုစားရန် အစားထိုးခဲ့ကြပေသည်။ ဤနေရာတွင် S.P.O.R.T.S ဟူသောစကားကို သိရှိနားလည်ရန် လိုအပ်ပေသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ အားကစား၏အဓိပ္ပာယ်ကို ဖွင့်ဆိုစေကာမူ အားကစားသည် စိတ်ဓါတ်ရေးရာသာမက ခန္ဓာကိုယ်သန်စွမ်းရေးနှင့် စွမ်းအားကို မြှင့်တင်ပေးသောကြောင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားတစ်မျိုးမျိုးကို စနစ်တကျ အပျော်တမ်းပင်ဖြစ်စေ၊ ဝါသနာ၊ ကျန်းမာရေးအရပင်ဖြစ်စေ လိုက်စားမည်ဆိုပါက အနည်းဆုံးလမ်းလျှောက်လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် ကိရိယာလွတ်လေ့ကျင့်ခန်းသည် အဖိုးနည်းဝန်ပါလှုပ်ရှားမှုမှသည် ကျန်းမာကြံ့ခိုင် ဒို့မဏ္ဍိုင်သို့----------

(အားကစားမြှင့်တင်စိတ်လန်းရွှင် ရှောင်လေဝေးဝေး မူးယစ်ဆေး) သို့မဟုတ် (တားမြစ်ဆေးကို တိုက်ဖျက်ဖို့ လက်တွဲညီညီဝိုင်းကူစို့) ဟူသော ကြွေးကြော်သံနှင့်အတူ ပြည်သူလူထုတစ်ရပ်လုံး ပါဝင်၍ သက်ဆိုင်ရာဌာနများနှင့် လက်တွဲညီညီ ဆောင်ရွက်မည်ဆိုပါက လူလောကမှ မူးယစ်ဆေးနှင့်တားမြစ်ဆေး သုံးစွဲမှု၊ အရက်အလွန်အကျွံသောက်သုံးမှု၊ လူငယ်များ ဂိမ်းစွဲလန်းမှု၊ ကွမ်းယာနှင့် ဆေးရွက်ကြီး သုံးစွဲမှုတို့သည် သိသိသာသာ လျော့နည်းသွားမည်ဟု ယုံကြည်မိပြီး သာယာစိုပြည်သောဘဝ(Life Style)ကို ရမည်ဟု တစ်ထစ်ချယုံကြည်မိပါတော့သည်။

ဇင်မင်းဝင်း

ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ပျော်ရွှင်သောမိသားစုဘဝများရရှိဖို့လူနေမှုဘဝပုံစံပြောင်းကြစို့

ကျောင်းဆရာကိုကိုဝင်း

လူသားတိုင်းသည် သက်ရှည်ကျန်းမာစိတ်ချမ်းသာခြင်းကို လိုလားတောင့်တ ကြပါသည်။ ဘဝတစ်ခုရရှိလာသူတိုင်းသည် ကိုယ်ကျန်းမာခြင်းနှင့် စိတ်ချမ်းသာခြင်း ရှိမှသာ ပျော်ရွှင်မှုကို ရရှိကြပါမည်။ အမှန်တကယ်ပျော်ရွှင်သူတစ်ယောက်ဖြစ်လာမှသာ လူဖြစ်ကျိုးနပ်ပါမည်။ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ခြင်းမရှိပါက ပျော်ရွှင်သောဘဝကို တည်ဆောက် နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ လူသားတို့၏ လူနေမှုဘဝ ပုံစံများသည် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ပျော်ရွှင်သော မိသားစုဘဝများကို တည်ဆောက်ရာတွင် အခြေခံအုတ်မြစ် ဖြစ်နေပါသည်။

လူနေမှုဘဝပုံစံများသည် လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ ဘဝအခြေအနေနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ ဘဝအခြေအနေများ ကိုသက်ရောက်မှုရှိနေပါသည်။ လူသားတိုင်းသည် ကျန်းမာ ကြံ့ခိုင်ပျော်ရွှင်သော လူနေမှုဘဝများကို ပိုင်ဆိုင်ချင်ကြသူချည်းပင်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ ဖြစ်လာရန်မှာ လက်တွေ့ပါဖို့ လိုပေသည်။ လက်တွေ့မပါလျှင် အခက်တွေ့နေသော ဘဝအခြေအနေထဲက ဘယ်သောအခါမှ ရုန်းထွက်နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ လူ့ဘဝဆိုသည်မှာ နှလုံးအသက်တို့ရှင်သန်နေသမျှ ရုန်းထွက်နိုင်သည့် ခွန်အားသတ္တိတွေနှင့် ရင်ဆိုင် နိုင်သည့် အခွင့်အရေးကို ပိုင်ဆိုင်ထားပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ နိုင်ငံသားတိုင်း သည် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ပျော်ရွှင်သောဘဝကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်ရန် လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ဖို့ အချိန်တန် နေပါပြီ။ ထိုသို့ဆောင်ရွက်ရန် အကောင်အထည်ဖော်ရမည့် လုပ်ငန်းစဉ် အဆင့်ဆင့် ရှိပါသည်။ ယင်းတို့မှာ ကျန်းမာရေးအသိနှင့်ယှဉ်သည့် စားသောက်ခြင်း နေထိုင်ခြင်း ပြုမူလုပ်ရှား လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ခြင်း တို့ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် လူ့လောကကို ဝင်ရောက်လာသည့်အချိန်မှာပင် အမေ့နို့ရည် ဟူသော အာဟာရကို စတင်မှီဝဲရင်း အသက်ရှင်ဖို့ စတင်ခဲ့ကြရပါသည်။ မိခင်နို့သည် ရင်သွေးငယ်အတွက် ကမ္ဘာ့အကောင်းဆုံး အာဟာရဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် မွေးကင်းစ အရွယ် ဖလသားအထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းဖြင့် အာဟာရဖြစ်ကာ လုံလောက်စေပါသည်။ ရင်သွေးငယ်ဖလသားကျော်မှ နို့ချိုတိုက်ကျွေးရင်း ဖြည့်စွက် အစာများကို ကျွေးရပါသည်။

မွေးကင်းစအချိန်မှ ရက်တစ်ထောင်အထိ ကာလသည် ရင်သွေးငယ်အတွက် အရေးအကြီးဆုံးအချိန်ဖြစ်ပါသည်။ ဤကာလ၌ အာဟာရ ပြည့်ဝရေး နိုင်ငံတော် စီမံချက်အရ ဆောင်ရွက်နေသည့် ကာကွယ်ဆေးများ ထိုးနှံပေးရေး ရာသီအလိုက် ဖြစ်တတ်သည့်ရောဂါများမှ ကင်းဝေးအောင် သတိပြု စောင့်ရှောက်ရေး အစရှိသည့် ပြုဖွယ်ကိစ္စမှန်သမျှကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ဖို့လိုအပ် ပါသည်။

ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများသည် အာဟာရချို့တဲ့မှုနှင့် ရင်ဆိုင်နေကြရပါသည်။ ထိုနိုင်ငံများ၌ အသက်ဖြလမှ၅နှစ်အတွင်း သေဆုံးသည့်ကလေးများ၏ ထက်ဝက် ကျော်သည် အာဟာချို့တဲ့မှုနှင့် သက်ဆိုင်နေလျက်ရှိပါသည်။ အာဟာရချို့တဲ့မှု ပြင်းထန်လျင် ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှု နိမ့်ကျကာပညာရည်လည်း နိမ့်ကျစေပါသည်။ အာဟာရအလွန်အမင်း ချို့တဲ့လျင် အသက်ပင်သေဆုံးနိုင်ပါသည်။ ကလေး၏ အသက် အရွယ်အလိုက် ရှိသင့်သော ကိုယ်အလေးချိန်မရှိခြင်းနှင့် ကြုံလှိုလွန်းခြင်းတို့သည် အာဟာရ ချို့တဲ့ခြင်းကြောင့်ဖြစ်ကာ ထိုအခြေအနေသည် ရောဂါအလွယ်တကူ ဝင်ရောက်နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အာဟာရ ပြည့်ဝရေးသည် ရှင်သန်ဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် အရေးကြီးပါသည်။

"အစားမတော်တစ်လုတ် အသွားမတော်တစ်လှမ်း" ဟူသည် သတိရှိရှိ ဆောင်ရွက်တတ်ရန် လမ်းညွှန်ထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သတ္တဝါတို့ဟူသည် အစာ အာဟာရအပေါ်တွင် တည်မှီ၍ အသက်ရှင် ကြရခြင်းမှာ အမှန်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် စားလိုက်သည့် အစားအစာသည် ဘေးမဖြစ်ဘဲ ဆေးဖြစ်နေမှသာ ထိုအာဟာရကို မှီဝဲရကျိုးနပ်ပါမည်။

ယနေ့အခြေအနေသည် စားသုံးသူများကို ထိခိုက်နေသောကြောင့် စားသုံးသူ အကာအကွယ်ပေးရေးဟူသော အသံသည် အတော်ပင် မြည်ဟိန်းလျက်ရှိပါသည်။ အန္တရာယ်ရှိသော အခြေအနေတွေကြောင့် ထိုသို့မြည်ဟိန်းလာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ နည်းပညာများ အစွမ်းကုန် ဖွံ့ဖြိုးလာခြင်းသည် အစားအသောက်များကိုပါ အပြင်းအထန် ရိုက်ခတ်နေလျက်ရှိပါသည်။

အစားအစာများထဲ၌ ယူရီးယားဓာတ်မြေဩဇာများ ထည့်ထားခြင်း ပိုးမတက် ယင်မနားစေရန် ယင်ဆေးခဲများကို သုံးထားခြင်း ပြန်ကြော်ဆီများကို ဓာတုဆေးနှင့်

အရောင်ချွတ်ကာ ပဲဆီနှံ့ ထွက်အောင် လုပ်ပြီးမှ ရောင်းချခြင်း မုန့်ပဲသွားရေစာများကို ပြန်ကြော်ဆီဖြင့်ကြော်ပြီး ရောင်းချခြင်း စွန့်ပစ်လိုက်သည့် သက်တမ်းလွန် စားသောက်ကုန်နှင့် အချိုရည်များကို ရက်စွဲခွာပြီး ရောင်းချနေခြင်း ပွက်ပွက်ဆူနေသော ဟင်းရည်များနှင့်ပူလောင်လွန်းသော စားသောက်ဖွယ်ရာများကို ပလတ်စတစ် အိတ်နှင့် ပလတ်စတစ်ခွက်များတွင် ထည့်ကာစားသောက်ခြင်း အစရှိသည့်အခြေအနေများသည် ကင်ဆာရောဂါကို ဖိတ်ခေါ်နေသော်လည်း လူနေမှုဘဝပုံစံသဖွယ် ဖြစ်ထွန်းနေလျက် ရှိပါသည်။ အသီးအနှံများ၌ မှည့်ဆေးနှင့်တာရှည်ခံဆေးများ ပါဝင်နေခြင်း ဓာတ်မြေဩဇာများကို အတိုင်းအဆမရှိသုံးခြင်း ပိုးသတ်ဆေးနှင့် ပေါင်းသတ်ဆေးများ ကို အသုံးပြုခြင်း အချဉ်ရည်များ၌ ဆာလဖျူရစ်အက်ဆစ်များကို အသုံးပြုထားခြင်းများ သည်လည်း ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားနှုန်းကို တိုးပွားစေပါသည်။

အစာအာဟာရကိုမှီဝဲရာ၌ အချိန်မှန်စားခြင်း တည့်တာကိုစားခြင်း တန်ဆေး လွန်ဘေးဆိုသည့်အတိုင်း ချင့်ချိန်စားသုံးခြင်းတို့ကို လိုက်နာဆောင်ရွက်တတ်ဖို့ လိုပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ညဘက် အချိန်များ၌ အနားယူအိပ်စက်နေသော်လည်း ဗိုက်ထဲရှိအူများ အစာအိမ်နှင့်သွေးကြောများ အားလုံးသည် အနားယူခြင်းမရှိကြဘဲ အချိန်တိုင်း အလုပ်လုပ်နေကြပါသည်။ ထို့ကြောင့်မနက်အိပ်ရာ ထသောအခါ အစာအိမ်မှာအစာ မရှိတော့ပေ။ အစာအိမ်၌ အစာမရှိပါက ခန္ဓာကိုယ်အတွက် စွမ်းအင် ပြတ်သွားနိုင်ပါသည်။ အစာအိမ်အလုပ်လုပ်ရန် အစာပြန်ဖြည့်ရပါမည်။ မနက်စာကို ရှင်ဘုရင်ကြီးလို စားရမည်ဟု ဆိုခြင်းမှာ လိုအပ်နေချိန်၌ အာဟာရရှိသည့် စားဖွယ်များကို ဖြည့်တင်းပေးနိုင် စေရန် ဖြစ်ပါသည်။ အချို့သောလူများသည် နံနက်စာကိုကော်ဖီတစ်ခွက်နှင့် အကျင့် လုပ်ထားကြသည်။ ထိုအကျင့်သည်ရေရှည်မှာ အကျိုးမဲ့ကိုဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် မတည့်တာကိုစားမိ၍ ရောဂါရခြင်းကို သိနိုင်ကြသော်လည်း တည့်တာတွေကို မစားမိ၍ ရောဂါရနေခြင်းကိုမူ သတိမမူကြပေ။ မြန်မာနိုင်ငံ၌ ပရိတိန်းအင်အားချို့တဲ့ခြင်း ဘီတာမင်ဘီးဝမ်းချို့တဲ့ခြင်း သွေးအားနည်းခြင်းနှင့် အိုင်အိုဒင်း ချို့တဲ့ခြင်းဟူသော အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း အခြေအနေများနှင့် ကြုံတွေ့နေ ရပါသည်။ အိုင်အိုဒင်းချို့တဲ့ပါက ဉာဏ်ရည်နိမ့်သောကလေး ဆွံ့အနားမကြားသော ကလေး၊ ခန္ဓာကိုယ်

မသန်စွမ်းသောကလေးများကို မွေးဖွားခြင်း ပေါင်မပြည့် လမစေ့သည့်ကလေးကို မွေးဖွားခြင်း ကလေးအသေမွေးဖွားခြင်း သားပျက်သားလျှော ဖြစ်ခြင်း လည်ပင်းကြီး ရောဂါဖြစ်ခြင်းစသည့် ဆိုးကျိုးများကို ကြုံတွေ့နိုင်ပါသည်။ အိုင်အိုဒင်းဆိုသည်မှာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော ဒြပ်စင်တစ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။ အိုင်အိုဒင်းကို သုံးစွဲလိုက်ပါက အိုင်အိုဒင်းချို့တဲ့ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ အဓိကမှာ အပြောင်းအလဲကို ယုံယုံကြည်ကြည် လက်ခံနိုင်ဖို့သာ ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် နာတာရှည်ရောဂါဖြစ်လာပြီဆိုလျှင် ဗီတာမင်ဆေးများကို မှီဝဲလိုက်ရမှ ပြည့်စုံသလို ထင်နေကြသည်။ အမှန်မှာ သဘာဝအစားအစာများ၌ ကျန်းမာရေးအတွက် လိုအပ်သော ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များ အထူးပါဝင်လေသည်။ ဓာတုကင်းလွတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် သစ်သီးဝလံများတွင် ဗီတာမင်ဓာတ်များ ပါဝင်ခြင်းကြောင့် ကင်ဆာရောဂါအပါအဝင် နာတာရှည်ရောဂါများ ဖြစ်ပွားမှုကို တားဆီးကာကွယ်ပေးနိုင်စွမ်း ရှိပါသည်။ ဗီတာမင်ဆေးလုံးများ ဆေးတောင့်များ ဖြည့်စွက်ဆေးများသည် သဘာဝအစားအစာတွင် ပါဝင်သောဗီတာမင်များနှင့် တန်ဖိုးချင်း မတူညီပါ။ ဓာတ်ခွဲခန်းများသည် သဘာဝနှင့်တူညီအောင် ထုတ်လုပ်နိုင်ခြင်း မရှိသေးပါ။

ယနေ့မြန်မာနိုင်ငံ၌ အရက်သောက်ခြင်း ကွမ်းစားခြင်းနှင့် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းတို့မှာ လူနေမှုပုံစံအဖြစ် တခမ်းတနား ဖြစ်ထွန်းနေလျက်ရှိပါသည်။ ကင်ဆာရောဂါ သည် ဆေးလိပ်သောက်သူများ၌ အများဆုံးကြုံတွေ့နေပါသည်။ ဆေးလိပ်ငွေ့များတွင် ကင်ဆာ ရောဂါဖြစ်စေသည့် ဓာတုပစ္စည်း ၇၀ ခန့် ပါဝင်လေသည်။ ကံဆိုးသည်မှာ ဆေးလိပ်ငွေ့ ရှူသူများမှာလည်း ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ကင်ဆာ ရောဂါကြောင့် သေဆုံးသူများ၏၁၀ရာခိုင်နှုန်းသည် ကိုယ်တိုင် ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီး သုံးစွဲသူများ မဟုတ်ပါ။ အခြားသူများသောက်သုံးသည့် ဆေးလိပ်ငွေ့ကို ရှူရှိုက်မိခြင်း ကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအထဲမှ ၇၅ရာခိုင်နှုန်းသည် အမျိုးသမီးနှင့် ကလေးများ ဖြစ်နေပါသည်။ ဆိုးရွားသောအခြေအနေတစ်ရပ်သည် ဆက်စပ်ပတ်သက်မိသူများကိုပါ ရိုက်ခတ်တတ်ပါသည်။ ဆေးလိပ်ကြောင့် အဆုတ်ကင်ဆာ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ ခံတွင်းကင်ဆာ လည်ချောင်းကင်ဆာ အူမကြီးကင်ဆာ အသည်းကင်ဆာ အစာအိမ်ကင်ဆာ သွေးကင်ဆာ

ကျောက်ကပ်ကင်ဆာ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ အစာပြွန်ကင်ဆာနှင့် စအိုထိပ်ကင်ဆာများ ဖြစ်ပွားစေတတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့်လူသားတို့အတွက် ဘေးအဆိပ်သင့်စေသည့် ဆေးလိပ် သောက်ခြင်းဟူသော လူနေမှုပုံစံ တစ်ခုကို ဖယ်ရှားနိုင်ဖို့လိုပါသည်။

ယခုအခါမြန်မာနိုင်ငံသားများ၏ သက်တမ်းသည် အာဆီယံနိုင်ငံအားလုံးထဲ၌ အနိမ့်ဆုံးကို ရောက်ရှိနေပါသည်။ ဤသည်မှာ လူနေမှုပုံစံများ၏ရိုက်ခတ်မှုကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ အရက် ကွမ်း ဆေးလိပ် နှင့်မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုများသည် လူငယ်ထု အတွင်း ပျံ့နှံ့စိမ့်ဝင်နေလျက်ရှိပါသည်။ အရက်၏ ကျေးကျွန်ဖြစ်သွားသူများမှာ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နှင့် သေဆုံးနေလျက် ရှိပါသည်။ ဒေသတွင်း၌ ချက်သည့် အရက်များတွင် ရော်ဘာမက်သနောအက်ဒရင်း ဓာတ်မြေဩာ အစရှိသည့် ဓာတုပစ္စည်းများ ပါဝင် သောကြောင့် အစာအိမ်ကင်ဆာနှင့် အသည်းကင်ဆာများကို ဖြစ်စေပါသည်။ ကွမ်းယာစားသည့် လူဦးရေမှာလည်း မြင့်တက်လျက်ရှိသည်။ လူစည်ကားသည့် နေရာများ၌ စာကြည့်ခန်းတစ်ခုကို တွေ့ရှိရန် ခဲယဉ်းသော်လည်း အရက်ဆိုင်နှင့် ကွမ်းယာဆိုင်များမှာ ဆိုင်ချင်းပင် ကပ်နေတတ်ပြီး အစဉ်အမြဲ လူစည်ကားနေ တတ်ပါသည်။ သာရေးနာရေးပွဲလမ်းသဘင်များ၌ ကွမ်းဆေးအရက် ဤသုံးချက် မပါလျှင် မိတ်ပျက်နိုင်သည့် အခြေအနေအထိပင် ဖြစ်နေခြင်းမှာ ဆင်ခြင်သုံးသပ် စရာပင်။ ထိုသို့ဖြစ်နေသည့် လူနေမှုပုံစံကိုမပြောင်းနိုင်သမျှ ကာလပတ်လုံး မျိုးဆက်သစ်များမှာ အလိုအလျောက်အမွေဆက်ခံပြီးသားဖြစ်နေပါလိမ့်မည်။

ယနေ့အချိန်သည် နည်းပညာရေစီးနှင့်အတူ လူသားတို့သည်လည်း ပြောင်းလဲ တိုးတက်လျက်ရှိသည်။ နည်းပညာကြောင့် ကောင်းကျိုးများရနိုင်သလို ဆိုးကျိုးလည်း ရနိုင်ပါသည်။ ယခုအခါ မိုဘိုင်းဖုန်းများကို လူတိုင်းသုံးစွဲနေကြရာ သတိဉာဏ်ယှဉ်၍ သုံးတတ်ဖို့လိုပါသည်။ မိုဘိုင်းဖုန်းကို အလွန်အကျွံသုံးစွဲပါက အကြားအာရုံပျက်စီးခြင်း ဦးနှောက်တွင်အကျိတ်အဖုများ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ "ဒီအန်အေ"များ ပျက်စီးခြင်းကင်ဆာဖြစ်ခြင်း အစရှိသည့်ဆိုးကျိုးများကို ရရှိစေပါသည်။ ယခုအခါ ဖေ့ဘွတ်အမြဲသုံးစွဲသူမှာ လစဉ် ၂ ဘီလီယံခန့် ရှိနေပါသည်။ လက်ရှိ အခြေအနေ၌ မိုဘိုင်းဖုန်းကြောင့် အကြားအာရုံဆုံးရှုံးသူမှာ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးတွင် ၄၆၆သန်း ရှိနေပါပြီ။

ထိုအထဲ၌ ကလေးငှက်သန်းပါဝင်နေသည်။ ကျွန်တော်သည် တစ်ရက်၌ ခုနစ်တန်းအခန်း ကိုဝင်ရင်း "ဖုန်းတွေထဲမှာ ဟိုဟာဒီဟာတွေပါတယ်ကွ မင်းကြည့်ဖူး တယ်ဆို" ဟုအကဲစမ်းရင်း မေးလိုက်မိပါသည်။ "သားတစ်ယောက်တည်းမှ မဟုတ်ဘူး ဒီအခန်းထဲမှာ ရှိကြတဲ့ ယောကျ်ားလေး မှန်သမျှ အကုန်ကြည့်ဖူးတယ်ဆရာ"ဟု ပြန်ပြောရာ ကျွန်တော့်မှာ အံ့သြတုန်လှုပ်သွားခဲ့ရလေသည်။ မိဘိုင်းဖုန်းအန္တရာယ်သည် အရွယ်မရွေး ရိုက်ခတ် နေလျက် ရှိပါသည်။

ယခုခေတ်သည် နည်းပညာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာခြင်းနှင့် ကိုယ်ပိုင်အားလပ်ချိန် နည်းပါးလာခြင်း တို့ကြောင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နည်းပါးလာပါသည်။ ထို့ကြောင့် ရောဂါဖြစ်ပွားမှုများလည်း ပိုမိုများပြားလာပါသည်။ ကူးစက်ရောဂါမဟုတ်သည့် ရောဂါများသည် လူတို့၏ လူနေမှုဘဝပုံစံကြောင့် ဖြစ်ပွားနေခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဆီးချို သွေးတိုး နှလုံး အဝလွန်ခြင်းနှင့် လေဖြတ်ခြင်းတို့မှ ကင်းဝေး စေရန် နေ့စဉ်တစ်နာရီခန့် အားကစား လုပ်ပေးသင့်ပါသည်။ အားကစားလေ့ကျင့်ခန်းများ လုပ်ခြင်းဖြင့် ပိုလျှံနေသည့် ကယ်လိုရီများသည် ချွေးအဖြစ်ထွက်သွားကာ အဆီအဖြစ် မစုဆောင်း နိုင်တော့ပေ။ တစ်နည်းအားဖြင့် ရောဂါများကို ဖယ်ထုတ်လိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ယနေ့ကာလကို နည်းပညာခေတ် ဟုခေါ်ကြသလို ရောဂါအသစ်အဆန်းမျိုးစုံ ဖြစ်ပွား နေ၍ ရောဂါခေတ်ဟုလည်း ခေါ်နိုင်ပါသည်။ ဤအချိန်၌ အားကစားနည်းအမျိုးမျိုးကို အားသန်ရာ လိုက်စား၍ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သူများဖြစ်အောင် ကြိုးစားကြခြင်းဖြင့် အားကစား ခေတ်ကို တည်ထောင်သင့်ပေသည်။

အားကစားလုပ်ခြင်းသည် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှုရှိစေပါသည်။ ယုံကြည်မှု သည် အောင်မြင်ခြင်း၏ အစပင်ဖြစ်သည်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားကို ပုံမှန် လုပ်ဆောင်ပါက အစာကြေခြင်း ခံတွင်းကောင်းခြင်း စိတ်ဖိစီးမှုများလျော့ကျကာ တက်ကြွလန်းဆန်းစေခြင်း သွေးလည်ပတ်မှု ကောင်းမွန်ခြင်း ခန္ဓာကိုယ်ရှိဆဲလ်များ အောက်ဆီဂျင်ကောင်းစွာ ရရှိစေခြင်း လူငယ်များ၌ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေသော ဟော်မုန်းကို ပိုမိုထွက်စေခြင်း ကြွက်သားနှင့် အရိုးအဆစ်များကို သန်မာစေခြင်း အဆီပိုများကိုလောင်ကျွမ်းစေပြီး ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်း သွေးတိုး

ဆီးချို နှလုံးအရိုးပါးနှင့် အရိုးကျိုးပေါင်းရောဂါများကို ကာကွယ်ပေးခြင်း စသည့် အကျိုးကျေးဇူးများကိုရရှိစေပါသည်။ အားကစားစိတ်ဓာတ်သည် လူမှုကိစ္စများကို ဖြေရှင်းရာ၌ ထိရောက်မှုရှိစေပါသည်။ အားကစားစိတ်ဓာတ်များမှာ တရားမျှတခြင်း ရိုးသားဖြောင့်မတ်ခြင်း မိမိကိုယ်ကိုလေးစားခြင်း အခြားသူများအပေါ်လေးစားခြင်း အသင်းလိုက်ဆောင်ရွက်တတ်ခြင်း စည်းကမ်းလိုက်နာခြင်း အောင်မြင်ခြင်းနှင့် ရှုံးနိမ့်ခြင်းတို့ကို အကောင်းဆုံး လက်ခံရင်ဆိုင်တတ်လာခြင်း အစရှိသည်တို့ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုစိတ်ဓာတ်များသည် ယနေ့ကမ္ဘာကြီးက လိုလားတောင့်တနေသော စိတ်ဓာတ်များ ဖြစ်ပါသည်။

အားကစားကို တစ်ဦးချင်းမှသည် တစ်မိသားစုလုံး အားပေးလှုပ်ရှားလာဖို့ လိုပါသည်။ လူကြီးများနှင့် ဆရာဆရာမများက အားကစားကိုလိုက်စားကြမှသာ လူငယ်များနှင့်ကလေးများလည်း လိုက်ပါလာပေမည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် အခြေခံ ပညာရေးကျောင်းများ၌ ကျောင်းသားကျောင်းသူပေါင်း ဂုသန်း ကျော်ရှိပါသည်။ ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုသည် လူသားတိုင်းနှင့်သက်ဆိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ သက်ဆိုင်ခြင်းကို ကလေးဘဝကတည်းက သိရှိစေရန် အတန်းအချိန်စာရင်းများတွင် ကာယချိန်များ ကိုပါ ထည့်သွင်းထားပါသည်။ ကာယချိန်၌ကာယလေ့ကျင့်ခန်းများကိုသာ လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် အလေးထား ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။ ကာယဆရာများကို အခြေခံကျောင်းများ၌ လုံလုံလောက်လောက် ခန့်ထားနိုင်ဖို့သည် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သည့် လူနေမှုဘဝပုံစံ ဖြစ်အောင် တည်ဆောက်ရာ၌ အခြေခံကျပေသည်။

ထို့ကြောင့် အားကစားသိပ္ပံကျောင်းများမှ လူငယ်မျိုးဆက်သစ် အားကစား သမားများ BSc(Sport) တက္ကသိုလ်ကျောင်းများမှ လူငယ်များမြန်မာ့လက်ရွေးစင် အားကစားသမားများကို ကာယဆရာများအဖြစ် ခန့်ထားနိုင်ရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက် နေလျက်ရှိပါသည်။ အားကစားပြိုင်ပွဲများကို အခြေခံကျောင်းများမှ တက္ကသိုလ် ကောလိပ်အထိ ကျေးလက်ဒေသမှမြို့ပြအထိ တစ်ခဲနက်ဆောင်ရွက်လာဖို့ လိုပါသည်။ မည်သည့်နယ်ပယ်၌မဆို အလေ့အကျင့်များလာပါက အလေ့အထဖြစ်သွားပါသည်။ "အစပိုင်းမှာ ငါတို့ကအလေ့အကျင့်တွေကိုလုပ် နောက်ပိုင်းကျ အလေ့အကျင့်တွေက

ငါတို့ကိုလုပ်" ဆိုသည့်အတိုင်း ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားသည် နိုင်ငံသားတိုင်း၏ အလေ့အထဖြစ်လာပါက ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သည့် လူနေမှုဘဝပုံစံကို ကူးပြောင်းသွားပါလိမ့်မည်။ သို့မှသာ ကျွန်ုပ်တို့ လက်ခုပ်တီး အားပေးဖို့စောင့်မျှော်နေသည့် ထူးချွန်ထက်မြက်သော မျိုးဆက်သစ်အားကစားသမားများ ပေါ်ထွက်လာကာ နိုင်ငံဂုဏ်ကို ဆောင်နိုင်ကြပါလိမ့်မည်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခြင်းသည် ဆက်စပ်နေပါသည်။ ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်သောနိုင်ငံများသည် အားကစားမှာလည်း ထူးချွန်ထက်မြက်ကြပါသည်။ ထိုသို့ဖြစ်နေခြင်းမှာ ထိုနိုင်ငံများ၏ လူနေမှုဘဝပုံစံများကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ထူးချွန်ထက်မြက်သော အားကစားသမားများ ပေါ်ထွက်လာရေးအတွက် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော နိုင်ငံသားများ ဖြစ်ဖို့လိုပါသည်။ နိုင်ငံသားတိုင်း ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ပျော်ရွှင်သောဘဝကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်ရေးအတွက်လည်း ကောင်းကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော နိုင်ငံသားများဖြင့်သာ နိုင်ငံတော်ကာကွယ်ရေး ကုန်ထုတ်စွမ်းအား မြင့်မားစေရေးသာမက အားကစားနည်းအလိုက် ထူးချွန်ထက်မြက်သော မျိုးဆက်သစ်များ ပေါ်ထွန်းလာစေရေးအတွက်လည်းကောင်း နိုင်ငံသားတိုင်း ကျန်းမာရေးအသိနှင့်ယှဉ်သည့် စားသောက်နေထိုင်ပြုမူလှုပ်ရှားလုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နိုင်စေရေး ပိုင်းဝန်းဆောင်ရွက်ကြရပါမည်။

ကမ္ဘာကျော် Apple ကွန်ပျူတာ၏ CEO လည်းဖြစ်ပညာရှင်လည်းဖြစ်သူ Steve Jobs (၁၉၅၅-၂၀၁၁)သည် ဆေးရုံ၏အသက်ကယ်ခန်းထဲတွင် လဲလျောင်းနေစဉ် "ကျွန်ုပ်တို့ဘဝတွင် သင်ကြားမှုများစွာနှင့်စာအုပ်များစွာ ဖတ်ခဲ့ကြသည်။ အောင်မြင်မှုကို ရခဲ့သည်။ ထို့နောက်တွင် အိပ်ရာထဲ လဲနေရသည့်အချိန်ရောက်မှ ကျွန်ုပ်တို့ဘဝတွင် မဖတ်ခဲ့ရသည့် စာအုပ်တစ်အုပ်ရှိနေသည်ကို သတိပြုမိသည်။ ထိုစာအုပ်မှာ ကျန်းမာရေးဟူသော စာအုပ်ပင်ဖြစ်သည်။ လူတစ်ယောက်တွင် စားဝတ်နေရေးအတွက် ထိုက်သင့်သော အောင်မြင်မှုတစ်ခုရပြီးချိန်တွင် ဂရုစိုက်သင့်သည်မှာ ကျန်းမာရေးပင် ဖြစ်သည်"ဟု ရေးခဲ့ပါသည်။ သူ၏စာ၌နောင်တတွေ တနင့်တပိုးပါဝင်နေပေသည်။ အမှောင်ကျမှ နောင်တရခြင်းသည် အကျိုးမဖြစ်ပါ၍ တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင် လာရေးအတွက် မိသားစုတိုင်းသည် ကျန်းမာရေးအသိနှင့်ယှဉ်သည့် စားသောက် နေထိုင် ပြုမူ လှုပ်ရှား

လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်ကြဖို့လိုပါသည်။ ထို့ကြောင့် "ကျန်းမာကြံ့ခိုင် ပျော်ရွှင်သော မိသားစုဘဝများ ရရှိဖို့ လူနေမှုဘဝပုံစံပြောင်းကြစို့"ဟူ၍ အလေးအနက် တိုက်တွန်းနှိုးဆော်လိုက်ရပါတော့သည်။။

ကျောင်းဆရာကိုကိုဝင်း

အဘိုးနည်းဝန်ပါ လူပ်ရှားမှုမှသည် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ပြည့်မဏ္ဍိုင်သို့ . . . .

ပိုင်သုတ

"**အာရောဂျံ၊ ပရမံ၊ လာဘံ**" ကျန်းမာခြင်းသည် အမြတ်ဆုံးသော လာဘ်ကြီး တစ်ပါး ဖြစ်ကြောင်း ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်ကိုယ်တော်တိုင်က မိန့်ကြားတော်မူခဲ့သည့်အတိုင်း၊ "**လူဖြစ်မှန်သော်၊ လက်မွန်ဦးစွာ၊ ကင်းအနာနှင့် ရောဂါမဝင်၊ ဖြစ်သောလာဘ်ကို လိုအပ်သည်သာ**" ဟု မဃဒေဝ လင်္ကာတွင် ရေးဖွဲ့ဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း ကျွန်တော်တို့၏ လူဘဝအတွက် အရေးကြီးဆုံးမှာ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ပျော်ရွှင်သော လူနေမှုဘဝများ ပိုင်ဆိုင်ရန် လိုအပ်လှပေသည်။

ယနေ့ခေတ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သည့် နိုင်ငံအများစုမှာ နိုင်ငံသားတိုင်းအတွက် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သည့် လူနေမှုဘဝများ ပိုင်ဆိုင်စေရန် ရည်ရွယ်၍ စီမံကိန်းများ ချမှတ်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိကြသည်။

ကျန်းမာခြင်းဆိုသည်မှာ ရောဂါဘယကင်းသည့်အပြင် ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ခြင်း၊ စိတ်ချမ်းသာမှုရှိခြင်း၊ လူနေမှုသုခ ပြည့်စုံမှုရှိခြင်းကို စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာခြင်းဟု ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့(WHO) မှ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုထားပါသည်။

ယနေ့ခေတ် ၂၁ ရာစုခေတ်ကြီးသည် အဝလွန်ခေတ်ကြီးဖြစ်နေပြီး အိမ်တိုင်းအိမ်တိုင်းတွင် အဝလွန်သူတွေ တွေ့နေရပါသည်။ ကျေးလက်နေထိုင်သူများထက် မြို့ပြတွင်နေထိုင်သူများတွင် အများဆုံးဖြစ်နေသည်ကို တွေ့မြင်နေရပါသည်။ ကမ္ဘာ့လူဦးရေသန်း(၇)ထောင်ကျော် ရှိသည့်အနက် တစ်ဝက်ကျော်သည် သာမန်ထက် ဝနေသည့် လူတွေဖြစ်သည်ဟု သုတေသန မှတ်တမ်းတစ်ခုတွင် တွေ့ရှိရပါသည်။ အဝလွန်သည် ဆိုသည်မှာ အသက်အရွယ်၊ အရပ်အမောင်းအလိုက် ရှိသင့်ရှိထိုက်သည့် ကိုယ်အလေးချိန် ထက် (၁၀%) ကျော်လွန်သွားသူများကို သတ်မှတ်ကြောင်းလည်း မှတ်သားခဲ့ဖူးပါသည်။

ဝသည့်လူသည် သာမန်ကိုယ်အလေးချိန်ရှိသည့် လူထက် အသက်တိုလေ့ ရှိကြသည်။ ခန္ဓာကိုယ် မပေါ့ပါးသည့်အတွက် လျင်မြန်မှုနည်းပါး၍ အလုပ်လုပ်ရာတွင် အခက်အခဲများ

ပိုမို များပြားလာတတ်ကြသည်။ မောပန်းလွယ်သည်။ ထို့အတွက် စိတ်တိုလည်း လွယ်တတ်ကြသည်။ ရောဂါများနှင့် ဒွန်တွဲနေတတ်ကြပြီး နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါများ ဖြစ်ရန်လည်း အဆင်သင့် ဖြစ်နေတတ်ကြသည်။ နှလုံးမှ ပိုပင်ပန်းစွာ အလုပ် လုပ်ရသည့်အတွက် နှလုံးရောဂါအမျိုးမျိုး ကိုလည်း ကြုံတွေ့တတ်ကြသည်။ ကိုယ်အလေးချိန် များသည့်အတွက် သွက်လက်မှုမရှိ ထိုင်းမှိုင်း၍ ဉာဏ်ရည်သည်လည်း ထိုင်းလာတတ်ကြသည်။ စိတ်ညစ်ခြင်း၊ စိတ်ဓါတ်ကျခြင်းတို့မှတစ်ဆင့် စိတ္တဇရောဂါများ၊ အဆစ်အမြစ်ရောင်ခြင်း၊ ကိုက်ခြင်း၊ သွေးအတွင်း ယူရစ်အက်ဆစ်များသည့်အတွက် ဂေါက်ရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါ စသည်ဖြင့် ရောဂါများလည်း ဖြစ်လာတတ်ကြသည်။

ထို့ကြောင့် အဝလွန်သည်ဆိုသည့် အကြောင်းကို သေချာစွာလေ့လာဆန်းစစ်ကြည့်လျင် အခြေခံအချက် (၂)ချက် ကိုတွေ့ရှိရသည်။ ယင်းတို့မှာ ကိုယ်ခန္ဓာမှ လိုအပ်သည့် အတိုင်းအတာထက် ပို၍စားကြခြင်း၊ နေ့စဉ် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု (အားကစား) တစ်ခုခု မပြုလုပ်ခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်ကြသည်။

နေ့စဉ် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု (အားကစား) တစ်ခုခု ပြုလုပ်ရန် အချိန်မပေးနိုင်သူများ အတွက် ကြီး, ငယ်, ရွယ်, လတ် မရွေး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်ရန်အကောင်းဆုံး အားကစားမှာ **လမ်းလျှောက်ခြင်း** ပင်ဖြစ်သည်။ လမ်းလျှောက်ခြင်း ဆိုသည်မှာ ကျန်းမာခြင်း၏ အဓိက လေ့ကျင့်ခန်းကြီးတစ်ခုပင် ဖြစ်သည်ဟု ဆိုချင်ပါသည်။

လမ်းလျှောက်ခြင်းဆိုသည်မှာ အားကစား၌၊ အားကစားခန်းမ မလိုသည့် ကျန်းမာရေး လေ့ကျင့်ခန်း၊ ဆေးဝါးမလိုသည့် ဆရာဝန်၏ ညွှန်ကြားချက် ဆေးအညွှန်း၊ အစာလျှော့စားရန် မလိုအပ်သည့် ကိုယ်အလေးချိန် လျှော့ချနည်း၊ ငွေကြေး မကုန်ကျသည့် ခန္ဓာကိုယ်၏ အလှကို ပြုပြင်နိုင်သော ကိရိယာမပါ၊ ဆရာဝန်မလို၊ ဆေးဝါးမလိုသည့် စိတ်ပျိုကိုယ်နှ အသက်ရှည်ဆေး၊ ငွေကြေးမကုန်ကျသည့် အားလပ်ရက်ခရီးသွားခြင်း ဖြစ်သည်ဟု Reder Digest မဂ္ဂဇင်းတွင် ဖော်ပြပါရှိထားပါသည်။

လမ်းလျှောက်ခြင်းဖြင့် နှလုံးရောဂါနှင့် ရုတ်တရက် နှလုံးဖောက်ပြန်မှုများအား လျှော့ချ ပေးနိုင်ခြင်း၊ သွေးပေါင်ချိန်တက်ခြင်း (သွေးတိုးရောဂါ)အား လျှော့ချ ပေးနိုင်ခြင်း၊

ခန္ဓာကိုယ် အဝလွန်ခြင်းနှင့် ကိုယ်အလေးချိန်ကို လျှော့ကျစေနိုင်ခြင်း၊ အချို့သော ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုနှုန်းအား လျှော့ချပေးနိုင်ခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှု၊ စိတ်ကျရောဂါတို့အား ကာကွယ်ပေးနိုင်သည့်အပြင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ချက်များအတွက် အကျိုးရှိစေခြင်း၊ အရိုးအဆစ်များ ရောင်ယမ်းမှုနှင့် နာကျင်မှုများအား သက်သာစေခြင်း၊ အိပ်ပျော်စေခြင်း၊ အရိုးအား ကျစ်လစ်သန်မာစေ၍ အရိုးဖွံ့ဖြိုးမှုအားကောင်းစေခြင်း၊ နာမကျန်းဖြစ်မှုအား လျှော့ချပေးစေခြင်း စသည့် အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

ထို့အပြင် အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာနမှ လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ဓါတ် ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာလာစေခြင်း၊ သက်လုံကောင်း၍ အမောခံနိုင်ခြင်း၊ အဆီလျော့ကျ၍ အဝမလွန်စေရန် ထိန်းပေးနိုင်ခြင်း၊ ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောအားကောင်း၍ ဉာဏ်ရည် ထက်မြက်စေခြင်း၊ ကိုယ်ခံစွမ်းအား မြှင့်တင်စေ၍ ရောဂါများမှ ကာကွယ်ပေးခြင်း၊ အကြောအခြင်၊ အရွတ်များ ပျော့ပျောင်းစေ၍ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ့ပါးဖျတ်လတ်စေခြင်း၊ သွေးလည်ပတ်မှုကောင်း၍ အိပ်ပျော် စားဝင်ခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှုလျော့နည်းစေ၍ စိတ်ကြည်လင် လန်းဆန်းစေခြင်း၊ နေ့စဉ် နာရီဝက်ခန့် လမ်းလျှောက်ပေးခြင်းဖြင့် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော ဘဝကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်သည်ဟု တရားဝင်ထုတ်ပြန်ပေးထားပါသည်။

လမ်းလျှောက်ခြင်းမှာ လေကို အားပါးတရ ရှူရှိုက်၍ သွားလာလှုပ်ရှားခြင်းဖြစ်သဖြင့် သွေးလည်ပတ်မှု အားကောင်းခြင်း၊ လေအား ရှူရှိုက်ရာတွင် အောက်ဆီဂျင်ဓါတ် ရရှိသဖြင့် စွမ်းအင်ကို ဖြစ်စေခြင်း၊ လေအား ပြန်လည် ထုတ်ရာတွင်လည်း ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ် ဓါတ်ငွေ့ ထွက်သွားသဖြင့် သွေးအတွင်းရှိ အညစ်အကြေးများ၊ အသားထဲမှလည်း ချွေးအဖြစ် ထွက်ရှိလာပြီး ဆီး/ဝမ်းကို မှန်စေခြင်း၊ အမြင်အာရုံကြည်လင်စေခြင်း၊ နှလုံးနှင့် အဆုတ် သန့်ရှင်း သန်မာစေခြင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးရှိကြွက်သားများ သန်မာဖျတ်လတ် စေပါသည်။

ထို့အပြင် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးမှလည်း ကျန်းမာရေးအတွက် စကြံ်နလျှောက်ခြင်း (လမ်းလျှောက်ခြင်း) အား အကျိုးတရားနှင့်တကွ လွန်ခဲ့သည့်

နှစ်ပေါင်း (၂၅၀၀)ကျော်ကတည်းက မိန့်ကြားခဲ့သည်မှာ အထင်အရှားပင် ဖတ်ရှုမှတ်သားနိုင်ပါသည်။

"**ခရီးသွားနိုင်၊ ကြံ့ခိုင်အားအင်၊ ကင်းစင်ရောဂါ၊ အစာကြေညက်၊ မပျက်သမာဓိ၊ ငါးပါးရှိများ၏ စကြံန်အကျိုးတည်း**" ဟူ၍ မိန့်ဆိုခဲ့ပါသည်။

ထို့အပြင် လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးမှလည်း "**စာများများရေးချင်လျင် လမ်းများများ လျှောက်**" ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ဆရာကြီး ဒဂုံရွှေမျှားမှ "**အသက်ရှည်ရှည်နှင့် စာရေးချင်လျင် လမ်းလျှောက်ပါ**" ဟူ၍လည်းကောင်း၊ စာရေးဆရာကြီး ဘားနဒ်ရှောမှ "**စာရေးဖို့ ဉာဏ်ကောင်းချင်လျှင် နံနက်စောစော လမ်းလျှောက်ပါ**" ဟူ၍ မှတ်သားခဲ့ဖူးပါသည်။

လမ်းလျှောက်ရာတွင် -

ရင်ဘတ်ကိုပင့်၊ တန်ရုံဖြင့်

ရဲရင့်တည်ကြည် လျှောက်ရမည်။

ခါးကိုမတ်မတ်၊ ကိုယ်ကိုမတ်

တစ်ရပ်မြင့်အောင် လျှောက်ရမည်။

ဒူးကိုဆန့်ခင်း၊ ကြွက်သားရင်း

တောင့်တင်းပါအောင် လျှောက်ရမည်။

ခြေလှမ်းသောအခါ၊ ရှေ့ခြေဟာ

မြေမှာဖနောင့် ကျရမည်။

ခြေလှမ်းသောအခါ၊ နောက်ခြေဟာ

မြေမှာခြေဖျား ကျရမည်။

မှတ်ကြစေရန် လမ်းလျှောက်ဟန် မူမှန်လမ်းလျှောက်နည်း ပြီးတော့သည်။

ဟူ၍ ဆရာဇော်ဂျီမှ လမ်းလျှောက်နည်း လျှောက်ဟန် မှန်ကန်စေရန်အတွက် **မူမှန်လမ်းလျှောက်နည်း** ဆိုသည့် ကဗျာအား ရေးသားခဲ့ပါသည်။

ထို့အပြင် အိုလံပစ်အားကစားပွဲတော် စတင်ကျင်းပသည့် ဂရိနိုင်ငံမှ ကမ်းခြေကျောက်ကမ်းပါးတွင်လည်း **"သင်ကျန်းမာချင်သလား? လမ်းလျှောက်ပါ။ သင် ဉာဏ်ကောင်းချင်သလား? လမ်းလျှောက်ပါ။ သင်လှချင်ပါသလား? လမ်းလျှောက်ပါ"** ဟူ၍ ထွင်းထုထားသည်ဟု ဖတ်ဖူးမှတ်သားဖူးပါသည်။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) မှ နှစ်စဉ် ကမ္ဘာ့လူဦးရေ၏ နှစ်သန်းခန့်သည် ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှုနည်းပါးခြင်းဖြင့် ရရှိသည့် ရောဂါဝေဒနာအမျိုးမျိုးကြောင့် အသက်ဆုံးရှုံးနေသည်ဟု ထုတ်ပြန်ထားသည်ကို ကြည့်ခြင်းဖြင့် တစ်နေ့ နာရီဝက် (၃၀ မိနစ်ခန့်) လမ်းပင် မလျှောက်သည့် လူဦးရေကို ခန့်မှန်းမိပြန်ပါသည်။

ယနေ့ခေတ်တွင် ဖြစ်ပွားလာသည့် ရောဂါများကို ဆန်းစစ်ကြည့်လျှင်လည်း ယေဘုယျ အားဖြင့် ကူးစက်ရောဂါများ (Infectious Diseases) နှင့် မကူးစက်သည့် ရောဂါများ (Non Communicable Diseases) ဟူ၍ (၂) မျိုး တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။

ကူးစက်ရောဂါများဆိုသည်မှာ ရေ၊ လေ၊ အစားအသောက်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင် မသန့်ရှင်းသည့်အတွက် ပေါက်ဖွားလာသည့် ရောဂါပိုးမွှားများကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

မကူးစက်သောရောဂါများဆိုသည်မှာ လူနေမှုဘဝ နေထိုင်မှုဟန်နှင့်သာ အဓိကအားဖြင့် သက်ဆိုင်ပါသည်။ မကူးစက်သောရောဂါများမှာ နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာ ရောဂါများ၊ ကင်ဆာရောဂါများ၊ ဆီးချို/သွေးချိုရောဂါများနှင့် နာတာရှည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများ စသည့်ရောဂါများပါဝင်ပါသည်။ အများစုသည် အသက်အရွယ်ကြီးမြင့်လာသည့် လူဘဝ နောက်ပိုင်းတွင် ဖြစ်ပွားတတ်သည်ဟု ဆိုသည့်အပြင် အသက်အရွယ်မရွေး၊ ကျား/ မ မရွေး ဖြစ်ပွားနိုင်သည်ဟူသော အချက်အား အထူးဂရုပြုရပေမည်။

လေ့လာဆန်းစစ်ကြည့်လျှင် မကူးစက်သောရောဂါများ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းသည် **ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်သည့် အစားအသောက်များ စားသုံးခြင်း၊ ကိုယ်ကာယ လှုပ်ရှားမှု နည်းပါးလာခြင်း၊ ဆေးရွက်ကြီး သုံးစွဲခြင်း** စသည့် အချက်များအား လေ့လာတွေ့ရှိရသည်။

အထက်ပါ အချက်များကြောင့် သွေးပေါင်ချိန် တိုးမြင့်လာခြင်း၊ သွေးတွင်း အဆီဓာတ် တိုးမြင့်လာခြင်း၊ သွေးတွင်းအချိုဓာတ် တိုးမြင့်လာခြင်း၊ နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါများဖြစ်သည့် နှလုံးသွေးကြောရောဂါ၊ လေသင်တုန်းဖြတ်ခြင်း၊ ကင်ဆာရောဂါ နှင့် ဆီးချို/သွေးချို ရောဂါများ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပြီး အသက်ဆုံးရှုံးသည်အထိ အန္တရာယ် ရှိလာသည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်။

ယနေ့ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဖြစ်ပွားမှုအများဆုံးရောဂါများမှာ ဆီးချိုရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါနှင့် နာတာရှည် အဆုတ်ရောဂါများဖြစ်ကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိရပါသည်။

ယနေ့ခေတ် ကမ္ဘာကြီးတွင် နည်းပညာများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကြောင့် လူနေမှုပုံစံများ ပြောင်းလဲလာရာ Computer, Mobile Phone, Video Games စသည့် နည်းပညာ ပစ္စည်းများဖြင့် အချိန်ကုန်လာသည့်၊ အထိုင်များလာသည့် (Sedentary Lifestyle) ဟုခေါ်သော ထိုင်၍/ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရန် အချိန်မပေးနိုင်သော လူနေမှုဘဝ ပုံစံတစ်ခု ပေါ်ထွန်းလာ ပါသည်။

ထို့အပြင် ကစားကွင်း/ ပန်းခြံ စသည့် (Public Space) ဟုခေါ်သည့် နေရာများ နည်းပါးလာခြင်း၊ ယာဉ်ကြောပိတ်ဆို့ခြင်း၊ လေထုညစ်ညမ်းခြင်း၊ အကြမ်းဖက်မှုများ များပြား လာခြင်း၊ လူဦးရေ သိပ်သည်းလာခြင်း၊ ကိုယ်ပိုင်အားလပ်ချိန် နည်းပါးလာခြင်း အစရှိသည့် မြို့ပြ လူနေမှုပုံစံသည် ကျွန်တော်တို့အတွက် လုံလောက်သည့် (Physical Activity) လုပ်ရန် အတွက် အဓိက စိန်ခေါ်မှုများဖြစ်လာကြသည်။

ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်တို့ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကျန်းမာရန်၊ ကြံ့ခိုင်ရန်၊ ရောဂါကြိုတင် ကာကွယ်နိုင်ရန်၊ လူသက်တမ်းစေ့ နေထိုင်နိုင်ရန် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု တစ်ခုခုအား မဖြစ်မနေ ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်နေပေသည်။ လူတစ်ဦးချင်း ကျန်းမာပျော်ရွှင်သော ဘဝကို ပိုင်ဆိုင်ခြင်းမှသည် မိသားစုတိုင်း၊ မိသားစုတိုင်းမှသည် အဖွဲ့အစည်းတိုင်း၊

အဖွဲ့အစည်းတိုင်း မှသည် နိုင်ငံသားတိုင်းအားလုံး ကျန်းမာရေး အသိပညာဗဟုသုတများ ရရှိစေပြီး လိုက်နာကျင့်ကြံ့ ဆောင်ရွက်ကြခြင်းဖြင့် တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးအား များစွာ အထောက်အကူ ပြုနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရန် မည်သို့မည်ပုံ လုပ်ရမည်နည်းဟု မေးရန် ရှိလာပေလိမ့်မည်။ ထို့အတွက် အထက်က တင်ပြပါအတိုင်း နေထိုင်မှုပုံစံ ပြောင်းလဲရန်နှင့် အားကစားလှုပ်ရှားမှုများ ပြုလုပ်ရန်အပြင် စားသောက်မှုပုံစံကလည်း အဓိက အခန်းကဏ္ဍက ပါဝင်နေပါသည်။

နေထိုင်မှုပုံစံအတွက် အနည်းငယ် တင်ပြလိုသည်မှာ ရေများများသောက်ရန် လိုအပ်ခြင်း၊ အိပ်ရေးဝဝအိပ်ရန်လိုအပ်ခြင်း၊ မဝေးကွာသော နေရာများသို့ သွားရောက်မည် ဆိုပါက တတ်နိုင်သလောက် လမ်းလျှောက်သွားခြင်း၊ တစ်ပတ်လျင် (၃)ကြိမ်ခန့် တရားထိုင်ခြင်း၊ တစ်ရက်လျင် နာရီဝက်ခန့် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း၊ အစားအစာ စားသုံးရာ၌ အသီးအနှံများစွာ စားသုံးခြင်း၊ အချိုများလျှော့စားခြင်း၊ ပြုပြင်ထားသည့် အစေးအသားက် များအား တတ်နိုင်သလောက် လျော့စားခြင်း၊ ဆေးလိပ်နှင့် အရက်အား ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ ကဖင်းဓာတ်ပါဝင်သည့် အစားအစာများ လျော့၍ စားသုံးခြင်းစသည့် အချက်များအား နေ့စဉ် အလေ့အထဖြစ်စေရန် ကြိုးစားနေထိုင်ရမည်ဖြစ်ပေသည်။

အဓိက စားသောက်ရန် အစာအုပ်စုကြီး (၃)မျိုးရှိပါသည်။ ယင်း အစာ အုပ်စုကြီး (၃)စုကို သိရှိနားလည်ပြီး စားသောက်မည်ဆိုပါက ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်ပြီး အဟာရဓါတ် ပြည့်ပြည့်ဝဝ ပါဝင်ကာ ရောဂါဘယကင်းဝေးစေ၍ ကျန်းမာရေးအတွက် ဆေးဝါးများ၊ အားဆေးများအား မရှိမဖြစ်ပုံစံဖြင့် လွဲမှားစွာ အားထားနေရန် မလိုအပ်ချေ။

အစာအုပ်စုကြီးများမှာ အသားဓါတ်ပေးသည့် အစားအသောက်များ၊ ခန္ဓာကိုယ် ကြီးထွား ဖွံ့ဖြိုးစေမည့် ဆန်၊ ဂျုံ အစရှိသည့် အစားအသောက်များ၊ ရောဂါများကို ကာကွယ် စေနိုင်သည့် ဝါ၊ စိမ်း၊ နီ အစရှိသော အသီးအရွက်များ၊ အသီးအနှံများ စသည့်အစာ အုပ်စုများမှ တစ်မျိုးစီပါဝင်ရန် ဂရုတစိုက်ဖြင့် စားသောက်မည်ဆိုပါက ကျန်းမာရေးနှင့်

ညီညွတ်၍ ရောဂါဘယ ကင်းစွာဖြင့် ကျန်းမာကြွံခိုင်၍ ပျော်ရွှင်သော ဘဝအား ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်ပေသည်။

နောက်ထပ် အရေးကြီးသည့် အချက်မှာ အစားအစာများအား ပြင်ဆင်လျင်၊ ချက်ပြုတ်လျင် သန့်ရှင်းမှုရှိရန်လည်း လိုအပ်လှပေသည်။ တိုးတက်လာသည့် ခေတ်နှင့်အညီ ဆုတ်ယုတ်လာသည့် လူများ၏စိတ်ဓါတ်၊ လူသားချင်း မစာနာဘဲ ကိုယ့်လောဘကို ရှေ့တန်းတင်သည့် စီးပွားရေးသမားအချို့ကြောင့် နေ့စဉ် ဝယ်ယူစားသောက်နေကြသော အစားအစာများထဲတွင် ကျွန်တော်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အထောက်အကူပြုမည့် အာဟာရ ဓါတ်များထက် ကျန်းမာရေးအား တစ်နေ့တစ်ခြား ဆုတ်ယုတ်စေမည့် အဆိပ်ဓါတ်များ၊ ဓာတုဆေးဝါးများ အနည်းနှင့်အများ ပါဝင်လေသည်။ ကျွန်တော်တို့ နိုင်ငံ၏ စီးပွားရေး အခြေအနေ၊ ကြပ်တည်းလာသည့် လူနေမှုပုံစံ၊ ရှောင်လွှဲ၍ မရသော အခြေအနေများ ကြားထဲ၌ ရှင်သန်နေသည့် လူနေမှုဘဝကြီးတွင် အများမိုးခါးရေသောက်သလို မိုးခါးရေသောက် နေရသည့် အဖြစ်သို့ ဆိုက်ရောက်နေကြလေသည်။ ထို့ကြောင့် အစားအစာများ ပြင်ဆင်ရာ၌ အဓိကကျသည့် သန့်ရှင်းမှု အချက်အား အထူးဂရုပြုရပေမည်။

အသီးအရွက်များအား ကြော်သည့်နေရာတွင်လည်းကောင်း ချက်သည့် နေရာတွင်လည်းကောင်း မပြုလုပ်မီ ရေထဲတွင်ထည့်၍ ဆား (သို့မဟုတ်) ဗီနီကာရည်ထည့်ကာ နာရီဝက်ခန့် အသီးအရွက်များအား စိမ်ထားသင့်ပေသည်။ ပန်းသီး၊ သစ်တော်သီး၊ စပျစ်သီးစသည့် အသီးအနှံများအား ဝယ်စားမည်ဆိုပါကလည်း ရေဖြင့် ပြီးစလွယ်မဆေးပဲ၊ အသီးအနှံ ဆေးသည့် ဆပ်ပြာဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ဆားဖြင့်ဖြစ်စေ အချိန်အနည်းငယ် ရေစိမ်၍ အခွံအား သေချာစွာ နွှာပြီးမှသာ စားသုံးသင့်ပေသည်။ လမ်းဘေး အစားအသောက်များနှင့် လက်သုတ်စုံ များအား ရှောင်ကျဉ်သင့်သည်ဟု ပြောဆိုရန် မလိုအပ်ချေ။

အစားအစာများ စားသောက်လျှင် ယင်းတို့အား ချေဖျက်ရန် ဦးဆုံးပထမ ကျော်ဖြတ်ရမည်မှာ ကျွန်တော်တို့၏ ခံတွင်း (ပါးစပ်)ပင် ဖြစ်ပေသည်။ ချိုသော၊ သကြားဓါတ် ထပ်ဖြည့်ထားသော၊ စေးကပ်သော အစားအစာများသည် သွားပိုး စားခြင်းနှင့် အခြားသော သွားဖုံးရောဂါများ ဖြစ်စေသည်။ ထို့ကြောင့် အချိုစားချင်ပါက

သဘာဝမှရသော သကြားဓာတ် ပါဝင်သည့် ချိုသည့်အသီးအနှံများကိုသာ စားသုံးသင့်ပေသည်။

အစားအသောက်များစားရာတွင် ရှောင်ကြဉ်ရမည့် အချက်များရှိပါသည်။ ယင်းတို့မှာ **မနက်စာ မစားခြင်း**။ အလုပ်များသည့် လူအတော်များများသည် မနက်စာစားရန်အတွက် အချိန်ပေးရန် ခဲယဉ်းကြပါသည်။ သို့သော် လူတစ်ယောက်အတွက် မနက်စာ စားရန်သည် အရေးကြီးဆုံး အချက်ဖြစ်သည်။ အာဟာရပြည့်ဝတဲ့ မနက်စာကို စားခြင်း အားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်မှာ တစ်နေ့လုံး စွမ်းအင်တွေ ပြည့်ဝနေပြီး တက်ကြွလန်းဆန်းနေမည် ဖြစ်ပေသည်။

သရေစာကို လွန်ကဲစွာ စားသုံးခြင်း။ Fast Food ဟုခေါ်သည့် အသင့်အစားအသောက်များဖြစ်သော ခေါက်ဆွဲခြောက်၊ အာလူးကြော်၊ အချိုရည်တို့စတဲ့ သရေစာမုန့်တွေများအား လူအတော်များများက နှစ်ခြိုက်ကြပါသည်။ အချိန်တိုင်းလိုလို သရေစာမုန့်များ လွန်ကဲစွာ စားသောက်မိနေခြင်းသည် ကျန်းမာရေးကို ဆိုးရွားစွာ ထိခိုက်စေနိုင်သည့် အဓိက အကြောင်းအရင်းတစ်ရပ်ဖြစ်ပေသည်။

ပျင်းရိတိုင်းစားနေမိခြင်း။ ပျင်းသည်ဟု ခံစားမိတိုင်းတွင် မည်သည်ကို စားရမည်နည်း? အိမ်တွင်ထိုင်နေရင်း ပျင်းသည့်အခါ ရေခဲသေတ္တာရှေ့ကို အလိုလို ရောက်သွား တတ်ကြပြီး မည်သည့်အစားအသောက်များ ရှိမည်နည်းဟု မျှော်လင့်ချက်နဲ့ ရှာဖွေတတ် ကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်အလိုလိုက်ကာ စားနေမိသည့် အကျင့်ဆိုးများ ရှိလျင် အမြန်ဆုံး ဖယ်ရှားသင့်ပေသည်။

အချိန်မှန်မှန် မစားခြင်း။ အစာစားချိန်အား အခြေခံအားဖြင့် မနက်စာ၊ နေ့လည်စာနှင့် ညစာဆို၍ အစာစားချိန် (၃)ချိန် ခွဲခြားထားပါသည်။ မည်မျှပင် အလုပ်များစေကာမူ ယင်းအစာစားချိန် (၃)ချိန်အား အချိန်မှန်မှန် စားပေးသင့်ပါသည်။ မနက်စာသည် မနက်အိပ်ယာထမှ နာရီဝက်အတွင်းစားသုံးရမည် ဖြစ်ပြီး၊ မနက် (၁၀)နာရီနောက်ပိုင်း စားသုံးရန် မသင့်ပေ။ နေ့လည်စာသည် နေ့လည် (၁၁)နာရီမှ မွန်းလွဲ(၂) နာရီ အတွင်း ဖြစ်၍၊ ညစာမှာ ညနေ (၅)နာရီမှ ည (၈)နာရီအတွင်း စားရမည်

ဖြစ်ပေသည်။ ဤသို့ အစာစားချိန် မှန်ကန်မှသာ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ပြီး ပျော်ရွှင်သည့် ဘဝကို ပိုင်ဆိုင်ရမည် ဖြစ်ပေသည်။

နောက်ဆုံးတစ်ခုမှာ **ညအိပ်ယာဝင်ခါနီးအချိန်တွင် စားသောက်ခြင်း** ဖြစ်ပေသည်။ အိပ်ယာ ဝင်ခါနီး စားသောက်သည်ဆိုပါက ခန္ဓာကိုယ်တွင် မကောင်းတဲ့ အဆီပိုများ စုဝေးလာကာ ကိုယ်အလေးချိန်များ တက်လာ၍ ညဘက် အိပ်စက်ခြင်း ကိုလည်း အနှောက်အယှက် ဖြစ်စေနိုင်ကြောင်း လေ့လာမှုများအရ တွေ့ရှိရပေသည်။ ထို့ကြောင့် ည (၈)နာရီ နောက်ပိုင်း တွင် ထမင်း (သို့မဟုတ်) ဗိုက်ပြည့်စေမည့် အစားအစာများအား စားသုံးရန် မသင့်တော်ချေ။ သို့သော် မခံမရပ်နိုင်အောင် ဗိုက်ဆာနေလျှင် အဆီမပါသည့် ခရက်ကာ၊ လတ်ဆတ်သည့် အသီးအနှံများအား အနည်းငယ် စားသုံးသင့်ပါသည်။

ယင်းသို့ ကျန်းမာရေးအသိဖြင့် နေထိုင်စားသောက်မှုပုံစံများအား လိုက်နာ နိုင်ပြီဆိုလျှင် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်တဲ့ ပျော်ရွှင်တဲ့ဘဝကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်မည်မှာ မလွဲဧကန်ပင် ဖြစ်ပေ တော့သည်။

ထို့ကြောင့် နိုင်ငံသားတိုင်း ကျန်းမာပျော်ရွှင်သော ဘဝကို ပိုင်ဆိုင် နိုင်စေရေးအတွက် လည်းကောင်း၊ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သည့် နိုင်ငံသားများဖြင့် နိုင်ငံတော် အား ကာကွယ်ရန်အတွက် လည်းကောင်း၊ ကုန်ထုတ်စွမ်းအား မြင့်မားလာစေရေး သာမက အားကစားနည်းအလိုက် ထူးချွန်ထက်မြက်သည့် မျိုးဆက်သစ်များ ပေါ်ထွန်းလာစေရေး အတွက်လည်းကောင်း နိုင်ငံသားတိုင်း တစ်ဦးချင်းစီအလိုက် ကျန်းမာရေးအသိအမြင် ရရှိစေရန်အတွက် အထက် ဖော်ပြသည့်အတိုင်း နေထိုင်၊ ပြုမှု လုပ်ရှား လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက် စားသောက်ကြရန် အထူးလိုအပ်ကြောင်းကို ယခု ဆောင်းပါးဖြင့် တိုက်တွန်းနှိုးဆော်လိုက်ရပါသည်။

ပိုင်သုတ

ကျန်းမာရေးဖြင့် လူမှုဘဝပုံစံမြှင့် နိုင်ငံ့ဂုဏ်ရောင်တင့်

မင်းသွေးနွယ်(ဇီးကုန်း)

❖ ‘‘အာရောဂျံ ပရမံ လာဘံ’’...
ကျမ်းဂန်ထဲလာ၊ ဒေသနာမှ
ချမ်းသာအစစ်၊ အမှန်ဖြစ်ကြောင်း
အနှစ်ဓမ္မ၊ မြတ်သုခကို
ဗုဒ္ဓဘုရား၊ မိန့်ဆိုထားခဲ့
လူပ်ရှားသူငါ၊ ကျင်လည်ရာဝယ်
‘‘ကျန်းမာခြင်းကား၊ လာဘ်တစ်ပါး’’မို့
နိုးကြားကြံ့ခိုင်၊ ပျော်ရွှင်နိုင်မှ
စွမ်းပြိုင်အားသွန်၊ နိုင်ငံ့ဝန်များ
ကျေပွန်လေကြ၊ ဂုဏ်တင့်ရလိမ့်
ဘဝတွက်တာ စွဲမှတ်ရာ . . .။

❖ ယနေ့ကမ္ဘာ၊ နည်းပညာများ
အားသာလွန်းစွ၊ အံ့သြရဖွယ်
ဆန်းကြယ်လှပေ၊ တိုးတက်နေတည့်
ရေရှည်တွက်ရှု၊ လူမှုဘဝ
ရုပ်ပြပုံစံ၊ သွင်သစ်ဖန်ရင်း
တုန့်ပြန်ယှဉ်တွဲ၊ ပြောင်းလဲမှုအောက်
သက်ရောက်မှုများ၊ ကျိုးပြစ်များစွာ
ခံစားကြရင်း၊ ကျော်လွှားရင်းဖြင့်
လက်ငင်းဘဝ၊ ပုံဖော်ကြသည်
လောကလူဘောင် ရုပ်ဝန်း၌ ...။

❖ လူဘောင်တိုးတက်၊ ပြောင်းလဲလျက်ဝယ်
လက်တွေ့ဘဝ၊ တည်ဆောက်ကြရင်း

ဖြည့်ကြစွမ်းကြ၊ ထူထောင်ကြနှင့်
ထမ်းကြရွက်ကြ၊ ရုန်းကန်ကြနှင့်
ဘဝလျှောက်လမ်း၊ မြဖြောင့်တန်းဖို့
မျှော်မှန်းချက်ထား၊ အချိန်များစွာ
မနားမရပ်၊ မအားလပ်အောင်
ရပ်တည်ကာလေ၊ နစ်မြုပ်နေကြ
ဖြေရှင်းလှုပ်ရှား၊ လောကမံကြားမှ
စားဝတ်နေမှု ဂက်ပါတွင်... ။

❖ ပြည်ရွာလူမှု၊ အစုစုဌ်
ပြုဖွယ်များမြောင်၊ လူတို့ဘောင်၏
ရွက်ဆောင်ကိစ္စ၊ ပြုနိုင်ကြဖို့
ချမ်းမြ့ရွှင်ပြုံး၊ နှလုံးစိတ်ဝမ်း
သန်စွမ်းကျန်းမာ၊ ပြည့်ဂပါမှ
ဆိုင်ရာကိုယ်စီ၊ စွမ်းနိုင်မည်တည့်
ယုံကြည်လျှောက်လှမ်း၊ ဘဝလမ်းတွက်
ရည်မှန်းပန်းတိုင်၊ လှမ်းတက်နိုင်ဖို့
ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာ၊ ပြည့်ဂပါအောင်
ကာကွယ်ပြင်ဆင်ဖို့လိုပြီ . . . ။

❖ ကျန်းမာရေးအသိ၊ သတိရွှတ်ယွင်း
ပေါ့ဆခြင်းနှင့်၊ လက်ငင်းကြောင်းရပ်
စားဝတ်နေရေး၊ ရှုပ်ထွေးပွေလိမ်
လူ့ဘောင်အိမ်ကြား၊ အချိန်နည်းပါး
ဝန်ထုပ်များနှင့်၊ မအားမလပ်
ကျော်ဖြတ်ရုန်းထွက်၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား
နည်းပါးလာမှု၊ ဖိစီးမှုကြောင့်

ခုခံအားတွေ၊ လျော့ကျလေကာ
စိတ်နေမရွှင်၊ ရောဂါဝင်ရ
အစဉ်အလေးထား အသိပွား ...။

❖ မကျန်းမမာ၊ ရောဂါဘယ
“ဖြစ်မှလက်ငင်း၊ ကုသခြင်း”ထက်
မယွင်းမယိုင်၊ ရုန်းကန်နိုင်ချိန်
ကိုယ်တိုင်လိုက်နာ၊ ကျန်းမာစေမှု
နည်းလမ်းရှုလျက်၊ ပြုကျင့်ဆင်ခြင်
“ကြိုတင်လှမ်းနင်း၊ ကာကွယ်ခြင်း”ကား
ကြောင်းရင်းနည်းမှန်၊ အခြေခံမို့
ပူပန်မှုတွေ၊ မကျွမ်းမြို့က်လေအောင်
ငွေကုန်လူပန်း၊ ဇောရိပ်မလွှမ်းအောင်
“ကျန်းမာရေးအသိ”ဖြင့် လှုဂ်ွမြှင့် ...။

❖ ကိုယ့်မိသားစု
စားမှုသောက်မှု၊ နေထိုင်မှုလည်း
ပြုကျင့်ညီစွာ၊ အလေးသာသည့်
“ကျန်းမာရေးအသိ၊ အစဉ်ရှိ၍”
ထိရောက်မှု ‘စံ’၊ ‘စနစ်မှန်’ နှင့်
ပုံစံအသစ်၊ ပြောင်းလဲပစ်မှ
ပျိုမျစ်တင့်ကြွား၊ ‘မိသားစုဘဝ’
ပိုင်ဆိုင်ရနိုင်၊ ချမ်းမြေ့နိုင်မည်
ကိုယ်တိုင်လည်းကျင့်၊ လက်ကမ်းမြှင့်စေ
ဆင့်ပွားပြုပြင် လိုက်နာကြ . . .။

❖ စားချိန်သောက်ချိန်၊ အိပ်ချိန်တိုင်ထိ
စနစ်ရှိမှု၊ နေထိုင်မှုဖြင့်
ပြုကျင့်ပုံစံ၊ နည်းလမ်းမှန်မှ
သန်စွမ်းကျန်းမာ၊ အလှဖြာပြီး
ရောဂါဘယ၊ ကင်းဝေးကြလျက်
ချမ်းမြေ့ပျော်ရွှင်၊ အားသစ်လွင်သည့်
တူယှဉ်နိုးကြား၊ မိသားစုဘဝ
ရရှိပိုင်ပိုင်၊ ရပ်တည်နိုင်မို့
တူပြိုင်လှမ်းနင်း၊ ကျင့်ကြံရင်းဖြင့်
ရိုင်းပင်းဖေးကူ နေထိုင်စို့ . . . ။

❖ အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ
‘အာဟာရ’ညီထွေ၊ စားသောက်လေရင်း
‘တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်း’၊ အားစိုက်ရင်းက
စဉ်းစားချိန်ချင့်၊ ဆောင်, ရှောင်သင့်သည့်
အကျင့်ကောင်းမှီ၊ ပြုကျင့်ညီစေ
‘ဆီဆိမ့်၊ ချို၊ ငန်’၊ လျှော့ချရန်နှင့်
ပုံမှန်မပျက်၊ ‘ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား
ကစားပေးခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်းများ’
အလေးထားရန်၊ နည်းလမ်းမှန်တွေ
ပုံစံကျစွာ၊ လိုက်နာပါသော်
ရောဂါဘယ၊ ကင်းကွာရလျက်
ချမ်းမြေ့ပျော်ရွှင် နိုင်မည်ပင် . . . ။

❖ အဖိုးနည်းဝန်ပါ
ကျန်းမာရေးတွက်၊ ဆေးတစ်ခွက်နှယ်
ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား၊ ကစားကာလေ

လမ်းလျှောက်လေမှု၊ ပုံမှန်ပြုသင့်
‘နုပျိုစေရာ၊ သက်ရှည်ရာ’မို့
ကျန်းမာရေးအသိ၊ အစဉ်ရှိ၍
ကိုယ့်မိသားစု၊ လူမှုဘဝ
‘ဗလငါးတန်၊ ဖွံ့ဖြိုးရန်’နှင့်
‘ကိုယ်ခံစွမ်းအား၊ စဉ်မြင့်မား’ဖို့
လှုပ်ရှားနေ့စဉ် အသိယှဉ်. . . ။

❖ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား၊ စဉ်နိုးကြားစွာ
ကစားပေးမှု၊ နေ့စဉ်ပြုသော်
နုလည်း နုပျို၊ ‘သက်တမ်းပို’ကာ
‘ဆီးချို,သွေးချို,၊ ယိုယွင်းညှိုးချုန်း
‘နှလုံး’ကစ၊ ‘သွေးတိုး’မှသည်
‘နာတာရှည်’ထိ၊ ဖိစီးရောဂါ
ဝေဒနာတွေ၊ လျော့ကျစေလျက်
စိတ်နေကြည်လင်၊ ဉာဏ်ရည်ရွှင်အောင်
မြှင့်တင်ကာလေ၊ ထက်မြက်စေ၍
ရေရှည်ပြုကျင့် သင့်ပေပြီ . . . ။

❖ ကိုယ်စီနိုးကြား၊ မိသားတစ်စုလုံး
ပြုံးပျော်နိုင်ရေး၊ ကျန်းမာရေးတွက်
လိုအပ်ချက်ကို၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား
ကစားပေးမှု၊ ဖော်ဆောင်မှုကား
‘ပြုကျင့်ဖွယ်မှန်’၊ ‘ရလဒ်မှန်’စွ
အခြေခံကောင်း၊ ကျန်းမာကြောင်းမို့
ပူးပေါင်းဆင်နွှဲ၊ အသိမြဲလျှင်
မလွဲဧကန်၊ နိုင်ငံအဝှမ်း

သန်စွမ်းကျန်းမာ၊ အလှဖြာပြီး
ပြည်ရွာလူမှု၊ အစုစုဝယ်
တုမယှဉ်နိုင်၊ စွမ်းအားမြိုင်လျက်
နိုင်ငံဂုဏ်မြင့်၊ ဘုန်းရောင်တင့်လိမ့်
ကြွားဝင့်ဂုဏ်ဆောင် လွှင့်ထူကြ . . .။

❖ ဩော် . . . တစ်ဦးချင်းမှသည်
ပြည်ထောင်တစ်လွှား၊ တစ်မျိုးသားလုံး
ပြုံးပျော်ရွှင်စွာ၊ နိုးကြားစွာဖြင့်
ကျန်းမာကြံ့ခိုင်၊ စွမ်းအားမြိုင်သည့်
နိုင်ငံသားတွေ၊ ဖြစ်ကြလေသော်
ကျေပွန်လှစွာ၊ ပြည့်ဝန်တာမျှား
သာလွန်စွမ်းပြိုင်၊ ရွက်ဆောင်နိုင်ကာ
နိုင်ငံ့ဂုဏ်ပုဒ်၊ ကုန်ထုတ်စွမ်းအား
မြင့်မားစေကာ၊ တိုးတက်သာပြီး
ပြည်ရွာပြည်ရေး၊ ကာကွယ်ရေးလည်း
မနှေးပါဝင်၊ တူယှဉ်စောင့်ရှောက်
တည်ဆောက်နိုင်ကြ၊ ထွန်းပြောင်ရလိမ့်
ထိုမှတစ်ဖန်၊ နိုင်ငံဂုဏ်ရောင်
အောင်မြင်တင့်ကြွား၊ အားကစားမှ
လူသားရင်းမြစ်၊ မျိုးဆက်သစ်တွေ
ပေါ်ထွန်းလေရင်း၊ ဂုဏ်ဆောင်ရင်းဖြင့်
ပျံ့သင်းဆောင်ချီ၊ ဂုဏ်ဟိတ်တည်မည့်
ရည်မှန်းပန်းတိုင်၊ လှမ်းတက်နိုင်အံ့
ပျံ့ကြိုင်ဂုဏ်ရည်၊ ပန်းလေပြည်နှင့်
'ရွှေပြည်မြန်မာ'၊ ထွန်းတောက်စွာဖြင့်

‘ကျန်းမာကြွံခိုင်၊ ပြည့်မဏ္ဍိုင်သို့’
တူပြိုင်လှမ်းချီ၊ လက်တွေ့ပီအောင်
ဦးတည်ချက်ညီ၊ ကိုယ်စီကျင့်ပြု
မိသားစုတိုင်း၊ ပြည်သူတိုင်းလျှင်
ဝိုင်းဝန်းလိုက်နာ၊ ရှေးရှုကာဖြင့်
‘ရောဂါဘယ၊ ကင်းဝေးရအောင်’
‘အနာဂတ်ဘဝ၊ ချမ်းမြေ့ရအောင်’
တက်ကြွညီညာ၊ တည်ဆောက်ပါကြ
ကျန်းမာပျော်ရွှင် နေနိုင်ဖို့ . . .
‘လူမှုဘဝပုံစံ’ ပြောင်းလဲစို့ . . .
အားကစားယှဉ်တွဲ မြှင့်တင်လို့ . . .
နိုးကြားကုန်လော့ အမျိုးသားတို့ . . . ။ ။

မင်းသွေးနွယ်(ဇီးကုန်း)

"အဖိုးနည်းဝန်ပါလူပ်ရှားမှုမှသည် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ပြည့်မဏ္ဍိုင်သို့"

မေတ္တာမိုးနှင်း(ပဲခူး)

✓ ရွှင်လန်းတက်ကြွ၊ နေထွက်စသို့
လှပကြော့ရှင်း၊ မြင်တင့်ခြင်းမှာ
အဆင်းရူပါ၊ ခြယ်သရာဟု
ထင်ရှာသမျှ၊ မှားလေစွ။

✓ ရသာကောင်းကောင်း၊ ဆီဆိမ့်ပေါင်း၍
လျှာပြောင်းခံတွင်း၊ မြိန်ယှက်ခြင်းမှာ
အထင်းသေချာ၊ ကျန်းမာရာဟု
မှတ်ရှာသမျှ၊ မှားလေစွ။

✓ စည်းစိမ်နှင့်နေ၊ ထိုင်လျောင်းလေလျက်
ဖယ်သွေအလုပ်၊ သိမ်းမထုပ်ဘဲ
အရှုပ်မှတ်ကာ၊ သက်သာရာဟု
မြင်ရှာသမျှ၊ မှားလေစွ။

✓ ခန္ဓာအရှိ၊ ထိန်းမည်လျင်
ပီဘိရလာ၊ ကံကြမ္မာထင်
မှန်စွာမတွေး၊ ကဲ့ရဲ့သေးလျက်
ရည်သွေးလူပ်ရှား၊ မပြုငြားဘဲ
ဝိတ်များလူ့ဘောင်၊ အလှဆောင်ဟု
ထင်ယောင်သမျှ၊ မှားလေစွ။
လူသားဟူသည်၊ ကျန်းမာတည်မှ
သွင်မည်လှပ၊ မြင်တင့်ရသည်
တက်ကြွရွှင်လန်း၊ မည်ပုံပန်းမို့
မိုးဆမ်းပမာ၊ ရွှန်းစိုသာ။

✓ အဆီအဆိမ့်၊ သွင်မချိမ့်ဘဲ
နှစ်သိမ့်မနေ၊ သီးနှံဆွေသို့
ပြောင်းလေစားခြင်း၊ ရသာနှင်းမှ
အဆင်းခန္ဓာ၊ ကျန်းမာမှာ။

✓ ငြိမ်သက်မနေ၊ လှုပ်ရှားလေလျက်
အဆွေခန္ဓာ၊ ချွေးစိုသာမှ
ကျန်းမာဉာဏ်ရွှင်၊ စိတ်ကြည်လင်၍
ရုပ်သွင်ဝင်းဝါ၊ ရွှေပမာ။

✓ ခန္ဓာသွင်ပြင်၊ မြဆင်ခြင်၍
သိမြင်သုတ၊ လေ့လာကြလျက်
မှန်စွအတွေး၊ ကျန်းမာရေးတွက်
ဖြေဆေးပမာ၊ လမ်းလျှောက်ရာဟု
ကျင့်ပါနံနက်၊ နေ့စဉ်ဆက်လျင်
လရက်များစွာ၊ သက်ရှည်ကြာ။

✓ ခေတ်မီရောဂါ၊ မျိုးကင်ဆာသည်
လူမှာအမျိုး၊ မှားဆိုရိုးပင်
လွန်တိုးမူးယစ်၊ အဆီနှစ်နှင့်
စင်စစ်မှီဝဲ၊ ချိုစပ်ကဲ၍
ဖြစ်မြဲသွင်ဆန်း၊ အံ့မခန်း။

✓ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား၊ ဆေးတစ်ပါးဟု
တို့များမေ့နေ၊ ပျင်းရိလေလျင်
ထွေထွေရောဂါ၊ တိုးပွားလာလျက်
ခန္ဓာဝဖြိုး၊ အဆီတိုး၍
စိတ်ညှိုးပင်ပန်း၊ မရွှင်လန်း။

ဆီးချိုသွေးချို၊ အထိုထိုနှင့်
ပိုမိုဆောင်နှင်း၊ နှလုံးကျဉ်း၍
ဆိုခင်းကြဲရာ၊ ခေတ်ကင်ဆာတို့
မြန်စွာပျောက်ကင်း၊ ကုသရင်းမှ
ပြုခြင်းလှုပ်ရှား၊ အားကစားသည်
သွင်ခြားသက်တမ်း၊ ပျော်ရွှင်လှမ်း။

✓ စဉ်ကျန်းမာရေး၊ စိတ်မှာတွေး၍
ရွေဆေးပြုရာ၊ ခြောက်ချက်မှာမူ
ညီစွာစားသုံး၊ နေ့စဉ်နှုန်းနှင့်
ကုထုံးကာယ၊ လေ့ကျင့်ကြလျက်
မှတ်စွ အရက်၊ ဆေးလိပ်ဖျက်ရောင်
ဆီတက်လွန်ဝ၊ စိတ်သောကတို့
လျော့ချလုံလောက်၊ ရေကိုသောက်မှ
စိတ်နောက်ကိုယ်ပါ၊ ပေါ့ပါးမှာ။

✓ ကျန်းမာကြံခိုင်၊ ပြည့်မဏ္ဍိုင်မို့
ပိုင်နိုင်ဖယ်ရှား၊ အားကစားဖြင့်
ဉာဏ်များရွှင်ကြည်၊ ကာယတည်၍
သွင်မည်ကျန်းမာ၊ ကိုယ်ခန္ဓာမှ
များစွာလုပ်အား၊ ပြည်တစ်လွှားဆင်
စီးပွားတိုးတက်၊ စွမ်းရည်ထက်။

✓ တို့အားကစား၊ ကမ္ဘာလွှားအောင်
စံထားငယ်စဉ်၊ ကေဂျီသင်မှ
သိမြင်ကြွယ်ဝ၊ ရွှင်ဉာဏ်နှင့်

ကာယဖွံ့ဖြိုး၊ မိတ္တတိုးဖို့
တန်ဖိုးရှိစွာ၊ ကိုယ်ခန္ဓာကို
မှန်သာလှုပ်ရှား၊ ဆို,ကများဖြင့်
ကစားရွှင်လျက်၊ ပညာဆက်။

✓ ခေတ်မှရွေ့ဆောင်၊ ဤလူ့ဘောင်တွင်
ကြံ့ဆောင်သမျှ၊ လွန်ပြည့်ဝရန်
မှန်စွက္ခန်းမာ၊ စိတ်ချမ်းသာမှ
သာယာတိုးတက်၊ ခေတ်မီသွက်၍
စွမ်းထက်တုယှဉ်၊ ကမ္ဘာတွင်မို့
နေ့စဉ်လှုပ်ရှား၊ အားကစားဖြင့်
နုထွားသက်ရှည်၊ ကြံ့ခိုင်စေဖို့
မသွေလေ့ကျင့်၊ ထိန်းသိမ်းသင့်။

✓ ရောဂါဘယ၊ ကင်းစင်ပ၍
ပြည့်ဝသက်တမ်း၊ ရှည်ကြာလှမ်းဖို့
ရည်မှန်းလျာထား၊ အားကစားမှ
လှုပ်ရှားကိုယ်လက်၊ စွမ်းရည်ထက်မို့
စည်းချက်ညီညီ၊ ရှေ့သို့ချီမည်
ခေတ်မီစံဖြစ်၊ နိုင်ငံသစ်မှာ
စင်စစ်ကျန်းမာ၊ စိတ်ချမ်းသာ။

မေတ္တာမိုးနှင်း(ပဲခူး)

စာညွှန်း-ဝိတ်များလူ့ဘောင် အလှဆောင် (ပလျင်လှသည် ဆိုရိုး)

“နုပျိုသက်ရှည် ကျန်းမာဖို့ နည်းလမ်းကောင်းများ”

(နွယ်ပန်းသံပေါက်)

ပေါ်ဦးမြနန်းနွယ် (နေခ)

- စောစောအိပ်ထ
  ပြုကျင့်က
  တွင်းပရောဂါကင်းစေမည်။
- နံနက်ချိန်ဆို
  လန်းဆန်းလို
  ကျင့်သိုလမ်းလျှောက်ကြရမည်။
- အချိန်ရှိခိုက်
  လုံ့လစိုက်
  အထိုက် အလျောက်ကစားမည်။
- ကလေးတို့ရယ်
  လာကြကွယ်
  ချစ်ဖွယ် ကာယလုပ်ကြမည်။
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား
  ဆေးတစ်ပါး
  သိငြားနှေ့စဉ်နုပျိုမည်။
- လက်နှစ်ဘက်ဆန့်
  ခြေကိုတန့်
  ကိုယ်ဖြန့် ခါးကိုမတ်ထားမည်။
- ကွင်းပြင်ထွက်လို့
  ပြေးလိုက်စို့

ကောင်းဖို့ ရည်ရွယ်လုပ်ကြမည်။

- စုပေါင်းညီညာ
  ဝိုင်းဖွဲ့ကာ
  လက်ခါ ခြေခါ ပြုလုပ်မည်။

- ကျန်းမာရေးကောင်း
  အောင်ပွဲပေါင်း
  အကြောင်းကောင်းမှအကျိုးမည်။

- ရွယ်ရှိတုန်းလေ
  လူပ်ရှားနေ
  မသွေကောင်းကျိုးဖြာလိမ့်မည်။

- စည်းစိမ်ပျက်သုဉ်း
  ဆင်းရဲတုန်း
  အရှုံးရင်ဆိုင်ပေလိမ့်မည်။

- ဂျင်ကစားသော်
  နေကောင်းပျော်
  နုတော် လှပသက်ရှည်မည်။

- ခြေလက်မြောက်လိုက်
  ဒူးစိုက်ငိုက်
  အခိုက် အတန့်မှန်သင့်သည်။

- အစားမရှောင်
  ကစားဆောင်
  ပိန်အောင် လုပ်နိုင်ရပါမည်။

- သွယ်လျကိုယ်စစ်

ခါးကျစ်လျစ်
စိတ်နှစ် ကြိုးစားလုပ်ဆောင်မည်။
အရွယ်တင်သူ
ဖြစ်ချင်မူ
အတူလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်မည်။

- စိတ်ဝင်ပျော်မြူး
  ရွှင်ကြည်နူး
  အထူးနေထိုင်ကောင်းလာမည်။

- ရောဂါကင်းစင်
  ဉာဏ်ရည်ရွှင်
  မြဲပင် အောင်မြင်ရတော့သည်။

- မိသားစုတွင်း
  သက်ရှည်ခြင်း
  အဆင်းလည်းလှပေလိမ့်မည်။

- သွေးတိုးဆီးချို
  မဖြစ်လို
  ကိုယ်ကိုလှုပ်ရှားနေသင့်သည်။

- လေဖြတ်လေဖြန်း
  အဝေးနန်း
  ရွှင်လန်းအေးချမ်းနေထိုင်မည်။

- စိတ်ဓါတ်ကြံ့ခိုင်
  သန်မာကြိုင်
  အနိုင်ရဖို့ ကစားမည်။

- အားကစားရေး
  ဆောင်ရွက်ပေး
  မနှေးလုပ်ဆောင်ကြရမည်။
  အလုပ်လုပ်ချိန်
  စိတ်တည်ငြိမ်
  အရှိန် တန်ခိုးရှိလာမည်။

- အိပ်ရေးမပျက်
  လုပ်ကိုင်လျက်
  အသက် ငယ်သလိုဖြစ်မည်။

- ထိုအာရောဂျ
  ပရမံ
  လာဘံစကားပုံတွင်သည်။

- ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုး
  ဉာဏ်ရည်တိုး
  အကျိုးစီးပွားအောင်မြင်မည်။

- သုခဖြိုးဝင်
  ပြည့်စုံလျှင်
  မြပင် ဂုဏ်သိန်မြင့်တတ်သည်။

- ကျန်းမာသရွေ့
  အသက်စေ့
  ပျော်မွေ့ တစ်ရာနေရမည်။

- အဖိုးလည်းတန်
  လုပ်သင့်ပြန်
  ဧကန် ကစားရပါမည်။

- ညောင်းထိုက်လိမ်ကောက်
  အကျင့်ဖျောက်
  အထောက်အကူဖြစ်လှသည်။
  ကျေးဇူးများတွေ
  ထိုနည်းတွေ
  သိစေအဖိုးထိုက်တန်သည်။

- ကျန်းမာချင်က
  ကစားကြ
  ရုပ်လှ စိတ်ပျိုလာလိမ့်မည်။

ပေါ့ဦးမြနန်းနွယ် (နေခ)

ကျန်းမာကြံ့ခိုင် ပြည့်မထွိုင်

ချစ်စုအောင်

❖ အာရောဂျံ ပရမံ
လာဘံတဲ့ မြတ်တရား ။
ပန်းပမာ လန်းဖြာရွှင်လို့
ကျန်းမာလျှင် ချမ်းသာမှီး
လာဘ်ကြီးတစ်ပါး ။

❖ ညွှန်လမ်းပြ မြတ်ဓမ္မအမွေ
မှတ်ကြလေ သူငါအပေါင်း ။
အစဉ်သဘာ အသိစကားရယ်နဲ့
မင်္ဂလာ အရှိတရား
ပွားများစေကြောင်း ။

❖ လူနေမှု ဘဝလှစရာ
မျှတစွာ နေစားအပ် ။
တစ်မိသားမှာဖြင့်
သတိပွားကာ ပျော်ရွှင်ရေး
လေးအနက်မှတ် ။

❖ ဝိသမ အမှားတစ်ရာ
စားအစာ မာတုအဆိပ် ။
အရှင်းတွယ်မနေနဲ့
ငြင်းပယ်လေ ရွေးနှုတ်ဖျား
လျှာတံခါးပိတ် ။

❖ ကိုယ်တိုင်သာ ရှက်စရာမဟုတ်
ချက်ကာပြုတ် စားကြည့်ပါ

အားရိုကာ စိတ်သန့်ရှင်း ။
အတူလွေးမယ်ပေါ့
ပူနွေးစွာ လတ်ဆတ်မှုနဲ့
ဘေးဥပဒ်ကင်း ။

❖ အစဉ်တွေးကာပ
ရင်သွေးတို့ လန်းဖြာဝေ
ကျန်းမာစေ ငယ်စဉ်က ။
အရာရာမျှအောင်လို့
အာဟာရ စုံအောင်ပေး
ကျွေးတတ်ပါမှ ။

❖ ပုညက်လို့ နံပိန်လှီ
စံချိန်မညီ အလွန်ဝဖြိုး ။
အာဟာရ တန်ရာရာပေါ့
မှန်ကန်စွာ မကျွေးတတ်တဲ့
ရလဒ်ဆိုးကျိုး ။

❖ ကျန်းမာမှု စံနမူနာ
ခံယူပါ ကြံဆမှီး ။
လူနေမှု အခြေမှန်တဲ့
ကုဋေတန် ပုံစံအသစ်
ပြောင်းလှစ်ဖန်တီး ။

❖ တစ်ဦးစီ အသိပွားပြု
မိသားစု အဆင့်မှသည်
မြို့ကြမည် စဉ်မနေး ။
အညီလှမ်းပါစို့

ရည်မှန်းကာ ပြည်တစ်ဝန်း
ကျန်းမာဖို့ရေး ။

❖ ရောဂါဆိုး မလိုချင်ပါ
ကြိုတင်သာ ကာကွယ်ဖို့ ။
ညီတူမသွေ အမှတ်ထားပါလို့
ပြည်သူတွေတစ်တပ်တစ်အား‌နဲ့
နိုးကြားပါစို့ ။

❖ ရောဂါဘယ ကင်းပစင်
သင်းမြလွင် ဉာဏ်ရည်အလှ ။
ကိုယ်ကျန်းမာ စိတ်ဖွံ့ဖြိုးကာပ
အားအဖြာဖြာ ပွားကာတိုးတယ်
ကောင်းကျိုးနှစ်ဆ ။

❖ အစာလည်းဆေး ဆေးလည်းအစာ
အရေးလည်းပါ အရာလည်းထား ။
ဆေး အစာ အပြင်
တွေးကာမြင် တစ်ဆင့်တက်
ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား ။

❖ စောစောထ လမ်းလျှောက်ပါ
စွမ်းသလောက်သာ မပျက်မကွက် ။
အသက်ရှည်ကာ အနာမဲ့ရေး
ဆေးကောင်းတစ်လက် ။

❖ လမ်းလျှောက်ခြင်း အကျိုးပင်
ဟိုးယခင် ဇာတ်တော်ထဲ ။
ဥပမာတင် ပြကာရှင်းမယ်

လင်းစေဖို့ဘဲ(ပဲ)။

❖ ဗိမ္မိသာရ မဟာဧာတ်တော်
ရှာဖတ်သော် မြင်နိုင်၏။
အဧာတသတ် သေအောင်ကြံလည်း
အကျဉ်းစံ စကြံန်ကြွသည်မို့
သက်ခန္ဓာ ရန်ဘယာပ တယ်
သာဓက ရှိ။

❖ စားချိန်စား နားချိန်နား
ကစားချိန်လည်း အချိုးမှန်စေ
အဖိုးတန်ပေ ဩသဓဆေး။
ပြည့်မဏ္ဍိုင် ပမာအပြလမ်းမှာဖြင့်
အသိဉာဏ်ခိုင် ကာယအစွမ်းရယ်နဲ့
ထမ်းရွက်ပြည်ရေး။

❖ ကျန်းမာမှ ကြံ့ခိုင်
ဆန့်နိုင်မည် ရွှေတစ်ခေတ်။
ကျားကျားလျားလျားရယ်နဲ့
အားကစားချန်မွန်သူတို့
တံခွန်ထူ အဆတိုးလိမ့်
မျိုးဆက်အသစ်။

❖ မြန်မာအားကစားရယ်လို့
ကမ္ဘာတလွှားလွှား စွမ်းစေရန်
လမ်းဖွေကြံ အောင်မြင်ဖို့။
ဘတ်စကက် ဘော်လီဘောရယ်နဲ့
မမောနိုင် ပြေးခုန်ပျံလို့

ဘောလုံးကန် ကြက်တောင်ရိုက်
အားစိုက်ပါစို့ ။

❖ အမိမြေ အတည်ပြုဖွားတဲ့
ပြည်သူ့အား ပြည့်သားအမွန် ။

❖ ဉာဏ်ပန်း တဝေဝေလှိုင်လို့
ကာယစွမ်း အခြေခိုင်လို့
ပြည့်မဏ္ဍိုင် အင်အားအစစ်
သစ်စေဖို့ညွှန် ။

❖ ကာကွယ်ရေး တာဝန်
ကျေပွန်ဖို့ ရည်မှော်မှန်း ။
ကုန်ထုတ်ရေး တာဝန်
ကျေပွန်ဖို့ ရည်မှော်မှန်း ။
အားကစား တာဝန်
ကျေပွန်ဖို့ ရည်မှော်မှန်း ။

❖ တစ်ဦးချင်းမှသည်
အထူးခင်းကျင်း အမျှညီလို့
အလှပန်းချီ ဤဇမ္ဗူသမိုင်းမှာဖြင့်
ပြည်သူတိုင်း လန်းဖြာဝေတဲ့
ကျန်းမာစေ မူအခြေပြုကာပေါ့
လူနေမှု အသစ်ပုံစံနဲ့
ခေတ်ဂုဏ်အမှန် ဖော်ဆောင်နွဲ့လိုက်ပ
စိတ်အကြံ အဓိဋ္ဌာန်စွဲလို့ရယ်
တွဲလက်ချီလှမ်း ။ ။

ချစ်စုအောင်

လှုံ့ဆော်ပေးဆက်၊ဆေးတစ်ခွက်

မိုးထွဋ်ခေါင်

- သွက်သွက်လက်လက်၊ခန္ဓာတွက်မို့
  နေ့ရက်ခါခါ၊လူပ်ရှားပါမှ
  ကျန်းမာသက်ရှည်၊ရနိုင်ပေလိမ့်
  မသွေမျိုးဆက်၊ကြောင်းကျိုးဖက်၍
  ထက်မြက်ဉာဏ်ရည်၊ပြည့်ကာမှီလို
  ဖွံ့စည်ပြန့်ပွား၊အားကစားကို
  အများပြည်သူ၊ရကာယူစို့
  မတူကွဲပြား၊စားစာများဖြင့်
  လူပ်ရှားမျှတ၊စားသုံးကြမှ
  ပြည့်ဝဟာရ၊ကြံ့ခိုင်ပ။

- 'ဖိုးနည်းဂန်ပါ' လူပ်ရှားရာမှ
  ကျန်းမာရွှင်ပြ၊လူမှုဘဝ
  'သုတ'များစွာ၊' သိပညာ'သာ
  'ရောဂါဟန့်တား' ၊သည်'ဆေးဝါး'မည်
  တပါးမလို၊တိုများဆို၍
  ကြိုဆိုပြောင်းလဲ၊ဘဝထဲဝယ်
  အမြဲတူမျှ၊မြတ်'သုခ' တွေ
  ရနိုင်ပေမည်၊သွေဖီဆန်းပြား
  'ယစ်ဆေး' များကို၊ရှောင်ရှားသင့်သည်
  တို့ယုံကြည်လို့၊သက်ရှည်စို့။

- ကိုယ်လက်လူပ်ရှား၊'အားကစား'ဖြင့်
  မခြားလူဘောင်၊ရရှိအောင်လို့
  တောင်တောင်အီအီ၊ဦးမတည်နှင့်

ရွယ်ရည်ချထား၊စီမံများဖြင့်
အားလုံးကျန်းမာ၊‘သိပညာ’ကို
လိုက်နာကျင့်ကြံ၊‘နည်းလမ်းမှန်’ဖြင့်
သင့်ထံပို့ပေး၊‘ကျန်းမာရေး’ ကား
မနှေးပွားများ၊‘အားကစား’ ဖြင့်
တွန်းအားပေးကာ၊‘ကာယ’ရွာနယ်
သင့်စွာရွယ်လှစ်၊‘ဌာနသစ်’။

- ‘ဘက်စုံထက်မြက်၊နောင်‘မျိုးဆက်’ တွက်
မပျက်ညွှန်ပြ၊ကျန်းမာကြဖို
‘သမထ’ နှင့်၊‘ရောဂ’ကျင့်စဉ်
သင့်တင့်ရာရာ၊‘နည်းလမ်း’ ရှာလို့
‘ရောဂါကင်းစင်’၊ဉာဏ်လည်းရွှင်လိမ့်
ဖြူစင်စိတ်ထား၊ရင်မှာထားကြ
အများသူငါ၊ကျန်းမာပါမှ
ရောဂါကင်းပြတ်၊လုပ်အားမြတ်တွေ
ရအပ်စေဖို့၊မသွေယူနိုင်
ကိုယ်တိုင်လူပ်ရှား၊အားကစား။

- တို့များ ‘ချွေးစက်’၊‘လူပ်ရှား’လျှက်ဖြင့်
မပျက်ပေးဆပ်၊‘လေ့ကျင့်’ အပ်၏
မပြတ်ယခု၊ကျန်းမာမှုသည်
ရွယ်နုပျိုမည်၊သက်တန်းမီ၍
‘မျော်ရည်တွန်းလှန်၊‘လောကဓံ’ ကို
အံတုဖက်ပြိုင်၊ ကြံ့ကြံ့ခိုင်လျက်
အပိုင်အခွင့်၊ရနိုင်လင့်၍
ထောက်ချင့်ကျိုးဆက်၊ပြည့်အတွက်မို့

တိုးတက်ဖွံဖြိုး၊ နိုင်ငံကျိုးကို
အချိုးကျန၊'စီမံ' မှ။

- ဘဝလူနေ၊ပိုင်ဆိုင်စေဖို့
မျော်လေမှန်းဆ၊ ပြင်ဆင်ကြမှ
အစဉ်တက်ကြွ၊ကျန်းမာကြလို
ထွန်းပဖြစ်တည်၊ခေတ်လဲမှီကာ
ရွယ်ရည်တိုးတက်၊တိုမျိုးဆက်တွေ
ခက်လက်ဝေလို့၊'အခြေမြင့်မား'
မြှင့်တင်ထားမှ၊မခြားတန်းတူ
တိုးတက်သူနှင့်၊တုယု'Active' (အက်တစ်ဖ်)
'စနစ်သစ်'ပြောင်း၊'ရင်းမြစ်ကောင်းဖို့'
အကြောင်းရင်းခံ၊ပိုင်ဆိုင်ရန်။

- 'စီးပွားဥစ္စာ'၊သိုမှီးရှာလည်း
ဘယ်ခါမမြဲ၊'သခ်ါရ'ပဲမို့
ခွဲကြစည်းစိမ်၊တချိန်ချိန်တွင်
မငြိမ်မငြား၊ကာလကြားတွင်
လှုပ်ရှားကူညီ၊'ကျားကန်' မည်ဟု
တူညီလှုပ်ရှား၊အားကစားဖြင့်
'ဆင့်ပွား'ထောက်ကူ၊အရယူစို
ပြည်သူတို့များ၊တစ်မျိုးသားလုံးသို့
တို့များလှုံ့ဆော်၊ ပါဝင်သော်
ပြီးပျော်ဘဝ၊ကျန်းမာကြ။

- တွေးဆဆင်ခြင်၊ဉာဏ်ဖြင့်ယှဉ်မှ
အမြင်မမှား၊အထင်ရှားမို့

လူပ်ရှားသက်ဝင်၊‘ကျန်းမာ’ ရွှင်ပျော်
ခုပင် ‘ကစား’ ၊‘ကြံ့ခိုင်’အားဖြင့်
မခြားနေ့စဉ်၊ ‘ရောဂါစင’၍
ထိုပင်သမှု၊‘မိသားစု’ ဟု
သွန်းထုပုံစံ၊ဘဝမှန်ကို
လျှောက်ရန်မနှေး၊ကျန်းမာရေးတွက်
ကြိုတွေးကမ်းလှမ်၊ဘက်စုံထက်သည့်
မျိုးဆက်သစ်များ၊ပျိုးထောင်သွား။

- လူတစ်ဦးချင်း၊ကျန်းမာခြင်းမှ
မကင်းတစ်ဝ၊ရောက်ရှိကြ၍
သွန်းမျှဝေစု၊မိသားစုထံ
ဖော်ပြုမခြား၊နိုင်ငံသားတိုင်း
စည်းခြားမပိုင်း၊အဖွဲတိုင်းသို့
နယ်တိုင်းစုံညီ၊အရောက်ချီကာ
တူညီခံစား၊မဏ္ဍိုင်လားသို့
ပြန့်ပွားရောက်ရှိ၊လူတိုင်းသိ၍
ထိမိပုံဖော်၊အားကစားမှာပျော်
ကမ္ဘာကျော်မည့်၊လူတော်အများ
မွေးထုတ်သွား။။။

မိုးထွဋ်ခေါင်

“သက်တမ်းညောင်းကြပါစေသတည်း”

ထွေးကို

- ဝတ္ထုကဗျာ ဆောင်းပါးစာဖြင့်
  ကျန်းမာဖို့ပြင် နေဆင်ခြင်ဖို့
  ကလောင်ရှင်များ ရေးကာသားရ
  ဂါရဝပြု မျက်မှောက်ရှုကာ
  တစ်ခုတစ်လေ မြင်မိပေရာ
  မျှဝေတင်ပြ သက်ရှည်ရအောင်
  ကြံဆောင်ပြုခြင်းစိတ်အရင်းနှင့်။

- စားဝတ်နေရေး ကျန်းမာရေး၌
  အရေးကြီးရာ ဝမ်းတစ်ထွာကား
  ကျယ်ပြောသားမို့ စားရဖို့မှာ
  ကြိုးကုတ်ရှာကြ ရလာကလည်း
  စားသုံးဆဲမှာ ဉာဏ်မပါက
  ခန္ဓာအတွက်စာကြေခက်၏။

- နိစ္စမူဝ စားသမျှတွင်
  အားမတင်ပဲ နှလုံး, သည်းခြေ
  ထွေထွေအင်္ဂါ ဝမ်းတွင်းပါတို့
  ပျက်ရာပျက်ကြောင်း အဆိပ်ပေါင်းမှာ
  တစ်ကြောင်းကြောင်းပါ ရှိ၍လာသော်
  ကြာလျှင်မမျှပြင်မရတည့်။

- ထိုလူခန္ဓာ တည်ဆောက်ရာကား
  လွန်ဆန်းပြားလှ စားသုံးရဖွယ်
  အမယ်မယ်တို့ ချေညှစ်ဖို့သယ်
  ဝမ်းအိမ်မယ်ညောင်း အစာဟောင်းခြွား
  ချန်ထား “လိုရာ” ကိုယ်ခန္ဓာတွက်
  အဘက်ဘက်ပို့ အင်္ဂါတို့လည်း
  ကောင်းနေဆဲမှာစောင့်ရှောက်ရာ၏ ။

- ယနေ့ခေတ်ခါ ကမ္ဘာမှာပြား
  ကဏ္ဍများစွာ နည်းပညာတို့
  စားသောက်, ကျန်းမာ နေထိုင်, ရာစ
  ခေတ်အမျှလိုက် လူစိတ်ကြိုက်ကို
  စိုက်လိုက်ဖန်တီး အဝေးနီးတွက်
  ဆက်သွယ်ချက်မြန် စိုက်သီးနှံမျိုး
  အထွက်တိုးလှ အချိုးကျစွာ
  လကမ္ဘာလို အင်္ဂါဂြိုဟ်တောင်
  ရောက်နိုင်အောင်သွား လွန်းပုံအားနှင့်
  လူဟန်စက်ရုပ် အလုပ်လုပ်ကြ
  သိပ္ပံပညာအခရာတည့် ။

- ဤနယ်တစ်ဝ တိုးတက်လှ၍
  စိုက်ကြသီးနှံ ထွက်တိုးရန်နှင့်
  သီးနှံဖျက်ပိုး အမျိုးမျိုးရှင်း
  ကာကွယ်ရင်းပေး ဓာတုဆေးက
  “သီးခိုင်” လှပေ့ ပိုးမတွေ့ကင်း
  အလျဉ်းမြင်သာ လိုက်နာရာမြဲ

ရက်စွဲဖော်ထုတ်　　ဒြပ်ကြွင်းငုတ်ကို
အဟုတ်ညွှန်ကြား　　ဖော်ပြထား၍
ထိုသည့်နေ့မှ　　ဆွတ်ခူးကြလျှင်
ရောင်းတမ်းဝင်ကာဘေးကင်းပါ၏။

➢ သို့ပါသော်လည်း　　ဥဏ္ဍနှံ့မွဲတို့
စားဖို့သီးနှံ　　အတန်တန်ကြီး
စပ်မျိုးသီးလှ　　ပိုးမကျတမ်း
ဆေးဖျန်းပြီးလျက်　　ဒြပ်ကြွင်းရက်ကို
ထည့်မတွက်ကြ　　မရင့်ရခင်
ဆေး "တို့" တင်သော်　　ဈေးအပေါ်မိ
အကျိုးရှိလှ　　သည်အတွက်ကြောင့်
စောင့်ဖို့မရဲ　　ကြွင်းကျန်ဆဲခူး
အဆိပ်လူးထား　　သီးနှံများက
စားသူများကိုရန်ပြုပြီ။

➢ လှပသီးလုံး　　ဒြပ်ကြွင်းဖုံးများ
စားဖို့ဖိတ်ခေါ်　　လှစွာဖော်ခင်း
တစ်ဝင်းဝင်းမို့　　ခြင်းထဲသို့မှောက်
အိမ်ပြန်ရောက်လျှင်　　စားမယ်ပြင်ကြ
ထိုခနတွင်　　သတိယှဉ်မိ
ပြန်ကြည့်ဖို့ပါဤကဗျာကို။

➢ ဓာတုဒြပ်ကြွင်း　　ဆေး "တို့" ခြင်းတို့
မကင်းလှစွာ　　ဤရပ်ရွာဝယ်
ဘယ်သီးနှံမှ　　စိတ်မချငြား

ဝယ်ပြီးထားသော် တနည်းမျှော်တွေး
မစားသေးခင် ဆားရည်ဝင်အောင်
အလျင်စိမ်ထားသတိပွားအပ်။

- ထို့ပြင်တစ်ဝ စိတ်လိုက္ခအောင်
ဆွဲဆောင်ထုတ်လုံ့ ဓာတုမှုန့်များ
စားသည့်ဟင်းလျာ ချက်ပြုတ်ရာခပ်
အချိုဓာတ်ကြောင့် သည်အနှောင့်မှာ
ကျောက်ကပ်ပါပျက် အသက်ဆက်ဖို့
စွမ်းဆောင်ချက်ပျောက်သတိထောက်လော့။
- ထို့နောက်တစ်ရန် စွဲအောင်ဖန်တီး
ကွမ်းစားပြီးမွေး ဓာတုဆေးက
ပေါက်ကြအနာ လျှာကင်ဆာနှင့်
အသည်းမာခေါက် ကွမ်းသီးခြောက်စွဲ
မှိုကြောင့်ပဲဖြစ် ထုံးရောညစ်မှာ
ရောက်ရာဒုက္ခကုမရနိုင်။

- ထိုဟန်တစ်ဖြတ် ရွာနီးစပ်ချုပ်
နေသူယုတ်နှင့် မကောင်းကျင့်သူ
အတွင်းလူဆိုး ထုတ်လုပ်ခိုးသွင်း
ဆာဖြေရင်းစား မုန့်ထုပ်များတွင်း...
နနွင်း, ငရုတ် ငါးပိထုပ်မှ
အစရှိကာ ဖွယ်ဖွယ်ရာမျိုး
ဆိုးဆေးပါလှ စားမိကြလည်း
အသည်းရောဂါ တွင်းအင်္ဂါတို့
ပျက်စီးဖို့ရန်အကြောင်းဖန်၏။

- ခြော်.....

  ကောင်းဖို့လည်းကြံ ကောင်းရန်ဖန်လည်း
  မမှန်လွဲညစ် အတ္တမြစ်လို
  ရှေ့ကိုတာစူ ထိုပြည်သူတို့
  တူရူရာလွဲ ကောက်ကွေမြဲမို့
  ကပ်စွဲရောဂါ မကျန်းမာက
  သည်ဘယမှာတိုင်းပြည် “နာ” ၏။

- “အ” သောဘန လူ့အတ္တမှု
  အပြုရှိသော် အဖျက်ပေါ်ရ
  နှစ်ဝထို့လျှင် ပိုင်းခြားထင်ကာ
  ဉာဏ်နှင့်ယှဉ်ထား သွားလာစားသောက်
  လက်ဖျောက်တစ်ဖျစ် ချိန်မလစ်ငြား
  မမှောက်မှားပဲ အဆိုးလည်းရှောင်
  အကျိုးဆောင်အပ် သတိချပ်ကြ
  မစပ်တတ်ရာ ဤကဗျာဖြင့်
  ကျန်းမာစေကြောင်း ဖတ်သူပေါင်းကို
  ဆုတောင်းမေတ္တာ ပို့သပါသည်
  သက်တမ်းရှည်ကြာညောင်းစေသော်။

ဘဝတစ်သက်တာကျန်းမာရေး လူနေမှုဘဝပုံစံပြောင်းလဲပေး

သောင်းထွေး

- ဇာတိ ဇရာ၊ ဗျာဓိ မရဏာ
  ကျမ်းလာအရှိ၊ ပကတိမှာ
  ပီဘိလူသား သတိထား
  ပွန်းပဲ့တိုက်စား သဘာဝ။
- လူဆိုသည်မှာ၊ ကာလချိန်တာ
  ကြာညောင်းလာလျှင်၊ ရောဂါထွေထွေ
  တဝေဝေနှင့်၊ သွေးလေယွင်းပြို
  အိုမင်းရုပ်ဆင်း ထိုခဏာ
  သေမင်းလက်တွင်း သက်ဆင်းရ။
- မအို မနာ၊ သေချင်ပါ၍
  ရှာကြံဆောင်း၊ မျိုးမည်များကို
  သောက်စားကြံဖန်၊ တားဆီးပြန်လည်း
  ပြင်းထန်ဆိုး၊ ရောဂါများသည်
  တိုးပွားခါခါ မရေနိုင်
  အိုမင်းရင့်လာ ယိမ်းပြိုယိုင်။
- အိုမင်းရင့်လာ ကိုယ်ခန္ဓာကြောင့်
  စိတ်မှာ မစွမ်း၊ ပိုပင်ပန်းကာ
  နွမ်းနယ်အားပျော့၊ စိတ်ကိုလျော့ပြီး
  ငေ့ါတော့တွေးမော လူတွေများ
  ထော့ထော့ပြေးသော ငိုသံကြား။
- ရေဏ်တံခိုး၊ ရေတန်ဖိုးကို
  နေဆိုးပူပူ၊ အငွေ့လူမှု
  သူသူ ငါငါ၊ သိရှိလာသို့

ကျန်းမာနုပျို၊ ကိုယ်ဟန်လှပ
အသက်ရှည်ရေး၊ အခွင့်ရေးကို
သွေး လေ ဖောက်ပြန်၊ ရောဂါထန်မှ
အံကြိတ်တားဆီး၊ ဒုက္ခတွေ
တောက်လောင်ငြီးငြီး အခက်ပွေ။

- တောက်လောင်ငြီးငြီး၊ နောင်တမီးကြောင့်
ကြံကြီးဆီးရာ၊ ဗျာကရာပင်
ဟိုရှာ သည်ရှာ၊ လူများစွာတို့
ဖြာဖြာမျိုးမျိုး၊ ဆေးဝါးမျိုးကို
ကြိုးစားရှာဖွေ ထိုလူသား
ဆေးကြောင့်လေးနေ ဖြစ်ရပ်များ။

- ထို့ထက်ပိုဆိုး၊ လုပ်ရပ်မျိုးက
တိုးချဲ့ သောက်စား၊ အသားများကြောင့်
ဗိုက်အောင့် ကျောနာ၊ သွေးတိုးကာနှင့်
ခန္ဓာအနှံ့၊ ပုံနှံ့ဝင်ရောက်
ထိတ်ကြောက်စရာ အမျိုးမျိုး
စိတ်နောက်စရာ သောကတိုး။

- ထို့ပြင်တမူ၊ အများလူတို့
ဂုဏ်ယူတစ်မျိုး၊ စရိုက်ဆိုးမှာ
သူခိုးရွှေရ၊ တပြပြလို
ခရီးသွားရာ၊ ဘယ် ညာ ခြေထောက်
လမ်းမလျှောက်ဘဲ၊ သွားရောက်လိုရာ
ခရီးတာကို၊ မကြာချက်ချင်း
အရောက်နှင်းသည့်၊ ဖန်ဆင်းထုတ်ဖော်
မော်တော်ကားစီး နီးနီးဝေး

ဇိမ်ခံအားကြီး မီးဆက်ပေး။

- အစားလည်းများ၊ ဇိမ်ခံသွားလို့
  များပြားအဆီ၊ ကယ်လိုရီတွေ
  စီရီစုပုံ၊ ကိုယ်မှာစုံပြီး
  ပေါင်းဆုံစုဝေး၊ သွေးကြောကိုဖိ
  ဆီဝန်ပိလို့၊ ညိကပ်နှောင်သွယ်
  သွေးကြောနွယ်တွေ၊ တွယ်ကပ်ပိတ်ဆီး
  သွေး မစီးတော့၊ ကြီးမားရောဂါ
  ကင်ဆာ သွေးတိုး၊ အမျိုးမျိုးတို့
  တိုးပွားကိုယ်တွင်း၊ ဒုက္ခပေး
  ဆိုးဝါးပြိုယွင်း ခန္ဓာဘေး။

- ထိုထိုရောဂါ၊ ဝေဒနာတွေ
  သေချာပျောက်ရေး၊ ကာကွယ်ဆေးကို
  အဝေးမှာရှာ၊ မယူပါနှင့်
  သူ ငါ အများ၊ သိမှတ်ထားရန်
  ဘုရားဟောကြား၊ မြတ်တရားလည်း
  ထင်ရှားအရှိ၊ လူတိုင်းသိသည်
  များဘိအကျိုး၊ သယ်ဆောင်ပိုးသော
  အဖိုး အခ လွန်းကြီးမား
  စကြံ့လျှောက်ခြင်း အကျိုးများ။

- ခေတ်တိုင်း ခေတ်တိုင်း၊ ခေတ်သမိုင်းမှာ
  မဆိုင်း ခဏ၊ ပြောနေကြသည့်
  စကားတစ်ခွန်း၊ အမြတ်ညွှန်းမှာ
  မှန်လွန်းလှသည် အများသိ
  တန်ဖိုးရှိသည် လူတိုင်းသိ။

- မှန်လည်း မှန်ကန်၊ တန်ဖိုးလည်းရှိ
  လူတိုင်းသိသည့်၊ စွဲငြိစကား
  မြတ်တရားမှာ၊ အခြားမဟုတ်
  အားထုတ်ကြိုးပမ်း၊ လေ့ကျင့်ခန်းကို
  ပင်ပန်းခံကာ၊ လေ့ကျင့်ပါလျှင်
  မကြာချက်ချင်း၊ လက်ငင်းအကျိုး
  တိုးချဲ့စား အလွန်များ
  ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား ဆေးတစ်ပါး။

- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား၊ အားကစားသည်
  များပြားရောဂါ၊ အဖြာဖြာကို
  သေချာတိုက်ထုတ်၊ အမြစ်ဖြုတ်ပြီး
  ဆုတ်ယုတ်အင်အား၊ သွေးသားများကို
  တိုးပွားဖြစ်မြောက်၊ အသစ်ဆောက်ကာ
  ရဲတောက်နီစွေး၊ သွေးနီ သွေးဖြူ
  စစ်ယူဖြည့်ပေး၊ ရောဂါဘေးမှ
  မနှေးကာကွယ် မှန်တကယ်
  ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား ဆေးတစ်မယ်။

- ဇရာလက်နက်၊ ထိုးနှက်ချက်မှ
  မလွဲဧကန်၊ လွတ်မြောက်ရန်တွက်
  အမှန် အကန်၊ အသိဉာဏ်တွင်
  ခံယူဆင့်အပ်၊ အကျင့်မြတ်မှာ
  မပြတ်နေ့တိုင်း၊ တုန့်မဆိုင်းဘဲ
  ဝိုင်းဖွဲ့ကာစု၊ လေ့ကျင့်မှုကို
  နုပျိုသက်ရှည် ကျန်းမာရေး
  ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အလေးပေး။

- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား၊ အားကစားသည်
  များပြားအကျိုး၊ အစဉ်တိုး၏
  မျိုးမျိုးရောဂါ၊ ဝေဒနာတွေ
  သေချာပျောက်ကင်း၊ ရုပ်ဆင်းအင်္ဂါ
  ခန္ဓာမှာလည်း၊ အနာကင်းဝေး
  ဇရာဘေးမှ၊ မနှေးကာကွယ်
  ရောဂါဖယ်ကာ၊ လူနယ်ဝန်းကျင်
  ခုံမင်လိုက်စား၊ လူအများတို့
  အင်အားမပြု၊ အမြဲလိုပင်
  နုပျိုသက်ရှည် ကျန်းမာရေး
  ကိုယ်စီလှုပ်ရှား အလေးပေး။

- လူတို့အသက်၊ အမှန်ဖျက်ရန်
  ဝိုင်းလက်အုံနေ၊ ရောဂါတွေမှာ
  သုတေသန၊ ပြုချက်ရမှ
  တစ်ခု အမှန် ကူးစက်ရန်
  တစ်ခု အကျန် မကူးစက်ရန်။

- ကူးစက်ရောဂါ၊ ဖြစ်ကြောင်းမှာလျှင်
  သူ ငါ အများ၊ ပိုးမွှားကူးစက်
  တိုက်ခိုက်ဖျက်ခြင်း၊ ဖြစ်ချက်ဧကန်
  အမှန်သိမြင် ရောဂါပင်
  ထင်ထင်မြင်မြင် မှတ်စေချင်။

- မကူးစက်ရောဂါ၊ ဖြစ်ကြောင်းမှာလျှင်
  သူ ငါ အများ၊ ထိလူသားတို့
  စားသောက်နေထိုင်၊ အခြေယိုင်၍
  မခိုင်ကိုယ်ကြီး၊ ဖိစီးရောဂါ

ကင်ငြိလာပြီး၊ စိတ်မှာတွေဝေ
သေရွာသွားရ ထိုခဏ
သေချာတိကျ မှတ်သားကြ။

- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား၊ အားကစားသည်
များပြားရောဂါ၊ အဖြာဖြာကို
သေချာပျောက်ကင်း၊ အပြတ်ရှင်း၏
ကောင်းခြင်းဖြာဖြာ၊ မင်္ဂလာနှင့်
ကျန်းမာစေကြောင်း၊ နည်းလမ်းကောင်း
ပါဝင်စုပေါင်း လေ့ကျင့်ကောင်း။

သောင်းထွေး

"ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ပြည့်မဏ္ဍိုင်"

လမင်းထွန်း (မကွေး)

❖ ငယ်စဉ်တောင်ကျေး ၊ ဟိုအဝေးက
ကလေးဘဝ ၊ အမှတ်ရသည်
ရွာမှသူငယ်ချင်းများကိုလေ။

❖ ညစဉ်ညတိုင်း ၊ ရွာလယ်ပိုင်းမှာ
စုပိုင်းဆုံမှတ် ၊ ကဗျာစပ်၍
ဝှက်တတ်စကားထာ ၊ ဉာဏ်စမ်းကာဖြင့်
လသာရက်ဆိုပို၍ပျော်။

❖ ဖိုးထော်သာအေး ၊ လှမောင်လေးနှင့်
မဋ္ဌေးမြင့်စိန် ၊ ကိုမောင်ပိန်တို့
သူ့အိမ်သွားခေါ် ၊ နေ့တိုင်းပျော်သည်
အဖော်စုံမှကစားကြ။

❖ ရွာလယ်ကွင်းပြင် ၊ ထိုအိမ်ရှင်က
မနှင်ရောပျော် ၊ လိုက်တောင်ခေါ်သည်
အဒေါ်နှင်းသုန် ၊ စည်းရုံးပုံက
ပုံပြင်ညတိုင်းပြောသည်ကို။

❖ စကားထာဝှက် ၊ မပျက်ကွက်ပါ
ထန်းလျက်လည်းကျွေး ၊ တိုက်ရေနွေးနှင့်
အပြေးကခုန် ၊ နည်းမျိုးစုံသည်

ညဖုန်မွှေးမွှေးမမေ့နိုင်။

❖ ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာ ၊ ပျော်ရွှင်ကာဖြင့်
ရွာမှပေါင်းသင်း ၊ သူငယ်ချင်းများ
သီချင်းဆိုမှန်း ၊ တွေးတိုင်းလွမ်းသည်
အရမ်းသိပ်ကိုသတိရ။

❖ ထိုမှတဖန် ၊ ဘောလုံးကန်သည်
ရွာခြံနံဘေး ၊ အားလုံးပြေးကြ
အားပေးသည်ကဒေါ်နှင်းသုန်။

❖ အဖွားနှင်းသုန် ၊ စိတ်မကုန်သေး
မပြေးယုန်သာ ၊ မြန်လျှောက်လာ၍
ငါလည်းပါမည် ၊ ဝင်ကန်ပြီလေ
မပီမသ ၊ ကိုမောင်လှလည်း
ညညအမြဲပေါ်လာသည်။

❖ ထုတ်ဆီးထိုးတမ်း ၊ ဒီထိုးတမ်းနှင့်
ရွှင်လန်းစစ်တိုက် ၊ လိပ်ဥနှိုက်သည်
မငိုက်စတမ်း ၊ တူပုန်းတမ်းတို့
အရမ်းပျော်ဖို့ကောင်းသည်ကို။

❖ အပျော်တမ်းကစား ၊ ငယ်ဖော်များတို့
ခုများဖြင့်လေ ၊ ဝေး၍နေပြီ
တစ်ပြေစီခြား ၊ မဆုံအားတော့

လူပ်ရှားတက်ကြွ ၊ ဆောင်ရွက်ရသည့်
ကာယပညာဆည်းပူးချိန်။

❖ ကျန်းမာအားကာ ၊ ကိုယ်တွေ့ပါလည်း
ပညာမေ့ထား ၊ အပျော်များထုံ
တအားနုံသော ၊ အလွန်မောပြီ
တောတွေးတွေးသောစိတ်ကြောင့်သာ။

❖ ငယ်ကတွေကြုံ ၊ စိတ်မှာထုံမွေ့
ဘုံဓလေ့အတိုင်း ၊ အရိုင်းစပယ်
နည်းမကြွယ်ပါ ၊ သူ့မှာကိုယ့်မှာ
လိုအပ်တာတွေများစွာပင်။

❖ အပျော်ကစား ၊ အပျော်များဖြင့်
အမှားအမှန် ၊ မသိပြန်လျှင်
ရောက်ရန်ပန်းတိုင် ၊ မလှမ်းနိုင်ပါ
ကြံ့ခိုင်ပျော်ရွှင် ၊ ရှေ့သို့နှင်ရန်
ပညာရှင်များလိုလာပြီ။

❖ တစ်ဦးချင်းမှ ၊ ပေါင်းစည်းကြ၍
ဘဝများစွာ ၊ စုဝေးကာဖြင့်
လက်မှာဆင့်ကမ်း ၊ ပြည့်အောင်ပန်းကို
ဆင်မြန်းနိုင်ရေးဆောင်ရွက်ပေး။

❖ ခေတ်မှာနည်းနာ ၊ တိုးတက်လာတော့
Active Citizens ၊ နိုင်ငံသားတိုင်း
လူများစုဝေး ၊ ကျန်းမာရေးက

ကလေးမှသည်အိုရွယ်တိုင်။

❖ စင်ကာပူလည်း ၊ ဤသို့ပဲလေ
ခိုင်မြဲဆောင်ပုဒ် ၊ လက်ကိုင်ဆုတ်၍
အလုပ်မအား ၊ လွန်နည်းပါးစေ
အားကစားကိုရွေ့တန်းတင်။

❖ အားကစားတွက် ၊ အားမှထွက်၍
အသက်ပါဝါ ၊ စွမ်းအားပါဟု
ကြာမှသိရ ၊ လူဘဝတွင်
နဂ္ဂတန်ဖိုးကြီးပေပြီ။

❖ တစ်ဦးချင်းမှ ၊ စုဝေးကြပြီး
ကမ္ဘာ့လူထု ၊ များပေါင်းစုကာ
မိသားစုတိုင်း ၊ ဖွဲ့စည်းတိုင်းက
လူတိုင်းဂုဏ်ဆောင်ကြမည်လေ။

❖ ကျန်းမာမှုရေး ၊ ဖော်ဆောင်တွေး၍
ကလေးမျိုးဆက် ၊ ရှေ့သို့တက်ကာ
တိုင်းတွက်ပြည်ကျိုး ၊ တို့လူမျိုးတွေ
အဖိုးဖွားတို့အံ့ပြိုနော်။

❖ ရွာမှသာအေး ၊ မျိုးဆက်မွေး၍
မြေလေးသူကြီး ၊ သူ့သမီးလည်း
မြို့ကြီးရောက်လာ ၊ တတ်ပညာနှင့်
အားကာပြိုင်ပွဲဝင်လာပြီ။

❖ ငယ်ကကစား ၊ အဆော့များနှင့်
ခုကားပညာ ၊ မတူတာတွေ
နည်းနာနိသရ ၊ စုံလင်စွာဟု
သင်ကြထွေထွေမကုန်နိုင်။

❖ ကျန်းမာပျော်ရွှင် ၊ ချစ်ကြည်ချင်ကာ
သခင်ကြံခိုင် ၊ တို့ပိုင်ဆိုင်ဖို့
နိုင်ငံသားကောင်း ၊ ကာကွယ်ကြောင်းဖြင့်
မီးမောင်းထိုးပြနိုင်ချေပြီ။

❖ ကုန်ထုတ်စွမ်းအား ၊ လွန်မြင့်မားရေး
အားပေးနည်းလိုက် ၊ ထူးချွန်ထိုက်သည်
နေ့စဉ်စားသောက် ၊ စည်းကမ်းရောက်၏
တစ်ယောက်မကျန်တိုးတက်လာ။

❖ ထူးချွန်ထက်မြက် ၊ ရွာမှတက်သော
ငနက်အေးကျော် ၊ မျိုးဆက်တော်တို့
တိုင်းကျော်ပြည်ကျော် ၊ နိုင်ငံကျော်၍
လူတော်ပေါ်ထွန်းကြချိန်ဝယ်။

❖ လူနေမှုဘဝ ၊ ပြောင်းလဲကြပြီ
ဘယကင်းစင် ၊ ဉာဏ်ရည်ရွှင်၍
နည်းလွင်သစ်များ ၊ အားကစားတို့
ရှုစားသူတိုင်းကျေနပ်ကြ။

❖ အားတိုင်းကစား ၊ အားကစားဟု
ရှေးများအဆို ၊ ပြောင်းရန်လိုပြီ

ခုဆိုခေတ်သစ် ၊ မျိုးဆက်သစ်တို့
စနစ်ဘက်စုံထူးချွန်ပြီ။

❖ အပြေးခုန်ပစ် ၊ ကာယစစ်သည့်
ခြေစစ်လက်သန် ၊ ဘောလုံးကန်နှင့်
ဉာဏ်ရည်ပြိုင်ထား ၊ ချက် (စ်) အားကစား
Power များကိုယှဉ်ပြိုင်ကြ။

❖ ကာယဉာဏ ၊ အားပြိုင်ကြသော
ပြည်ပပြည်တွင်း ၊ ယှဉ်ပြိုင်ခြင်းမှာ
ကိုယ်တွင်းကိုယ်ပ ၊ ကြံ့ခိုင်ရသည်
မြန်မာ့အားကစားထွန်းတောက်လာ။

❖ ကျန်းမာကြံ့ခိုင် ၊ ပြည့်မဏ္ဍိုင်ဟု
ပန်းတိုင်မှတ်သား ၊ မျိုးဆက်များတို့
လူပ်ရှားကိုယ်လက် ၊ နုပျိုသက်ရှည်
အခက်ဝေစွာ ၊ ဘိုးနည်းဝန်ပါ
ကျန်းမာစေကြောင်း ၊ နည်းလမ်းကောင်းဖြင့်
ဉာဏ်ကောင်းတလူ ၊ ကောင်းမွေယူမည်
လေရှူလမ်းလျှောက် ၊ ရေကိုသောက်၍
မကြောက်လောကဓံရင်ဆိုင်သည်
တစ်ယောက်အကြောမခံယှဉ်ပြိုင်မည်။ ။

လမင်းထွန်း (မကွေး)

အကြွေစေ့သည့်ပန်း

ခက်နွယ် (နတ်မော်)

ဆောင်းလေပြည်သည် ညင်သာစွာ တိုက်ခတ်လျက်ရှိနေသည်။

ကျွန်မသည် တိလောကဥ္စသျှောင် လျောင်းတော်မူ မြတ်စွာဘုရားကြီး၏ မျက်နှာတော်ကို စူးစူးစိုက်စိုက် မော့ဖူးနေမိသည်။ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်၏ မျက်ဝန်းအစုံမှ ဖြာထွက်နေသော ကရုဏာ ရောင်ခြည်တော်များသည် ဝင်းလက်တောက်ပနေဆဲ ဖြစ်သည်ဟု ကျွန်မတွေးထင်နေမိပါသည်။

ဟင်္သာတမြို့နယ် နတ်မော်ဒေသရှိ လျောင်းတော်မူ မြတ်စွာဘုရားကြီးသည် တန်ခိုးကြီး ဘုရားကြီးတစ်ဆူဖြစ်သည်။ ဟင်္သာတ-ပုသိမ်သွား ရထားလမ်းနှင့် ကားလမ်းအကြားတွင် တည်ရှိနေသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဒုတိယအကြီးဆုံး လျောင်းတော်မူ ဘုရားကြီးလည်းဖြစ်ပါသည်။

“ဆရာမကြီး...အခမ်းအနား အသင့်ဖြစ်နေပါပြီ”

ဆရာမလေးတစ်ဦးလာသတင်းပို့သဖြင့် ကျွန်မဘုရားဖူးနေရာမှ အသာအယာ ထလိုက်သည်။ ယောဂီပါဝါစလေးကို ပခုံးထက်တွင်တင်ပြီး ဘုရားကြီး၏ မျက်နှာတော် ကို ဖူးမဝတမ်း ထပ်မံမော့ကြည့်ဖူးနေမိသည်။

ဘုရားကြီး၏ နှုတ်ခမ်းတော်မှ အပြုံးတစ်ချက်သည် ကျွန်မကို မှတ်မိနေဆဲ ဖြစ်သည်ဟု ထင်မြင်နေမိပါသည်။

“အရှင်ဘုရား တပည့်တော်နွယ်နွယ်ဝေ ပြန်ရောက်ပါပြီဘုရား...”

ကျွန်မနှုတ်မှ တိုင်တည်ရွတ်ဆိုရင်း ကားပေါ်သို့ အသာလှမ်းတက်ခဲ့သည်။

ကားလေးကို အ.ထ.က နတ်မော်ကျောင်းဝင်းအတွင်းသို့ ကျွန်မကိုယ်တိုင် မောင်းဝင်လာခဲ့သည်။ ဆရာ၊ ဆရာမများနှင့် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများက ကျောင်းရှေ့မှ စီတန်းကြိုနေကြသည်ကို မြင်တွေ့လိုက်ရသည်။ ကျွန်မရင်ထဲ ဝမ်းနည်း ဝမ်းသာ စိတ်လှုပ်ရှားနေမိပါ၏။

ကျွန်မကားပေါ်မှ ဆင်းလိုက်သည်။ သည်နေရာသည် ပတ်ဝန်းကျင်၏ အင်္ဂေအသက်များက ကျွန်မကို လွှမ်းခြုံနှုတ်ဆက်နေသယောင်ထင်ရသည်။

ကျွန်မ ဆရာ၊ ဆရာမများကို နှုတ်ဆက်ပြီး မျက်လုံးအကြည့်က ကျောင်းဘောလုံးကွင်းဆီသို့ ရောက်သွားသည်။ တစ်ချိန်သောကာလက ထိုဘောလုံးကွင်းထဲတွင် ပြေးလွှားဆော့ကစားနေကြသော ကျောင်းလက်ရွေးစင် ဘောလုံးသမားတို့၏ မျက်နှာနှင့်ဟန်ပန်များကို မြင်ယောင်နေမိသည်။ အထူးသဖြင့် သူမျက်နှာကို ဘယ်နေရာကြည့်ကြည့် မြင်နေမိပါ၏။

“ဩော်... မပြောင်းလဲသော မြင်ကွင်းများပါလား၊ ဆောင်းလေပြည်တစ်ချက် ရုတ်တရက် ဝေ့ဝဲတိုက်ခတ်လိုက်သည်။ အေးခနဲဖြစ်သွားသည်။ သူ့အရိပ်ကိုလည်း မြင်တွေ့လိုက်သလို ခံစားမိသည်။

“ဆရာမကြီး . . .ခင်ဗျား အခမ်းအနား စတင်ပါတော့မယ်”

ဟုတ်ပါသည်။ သည်နေ့သည် အ.ထ.က၊ နတ်မော်ကျောင်းအုပ်ဆရာမကြီးအဖြစ် ကျွန်မကို ကြိုဆိုနှုတ်ဆက်သည့် အခမ်းအနားပင်ဖြစ်ပါသည်။

ထိုစဉ်အခိုက် ကျောင်းနောက်ဘက် ရထားလမ်းပေါ်မှ ရထားတစ်စင်း ခုတ်မောင်းဖြတ်သန်းသွားသည့် အသံကိုကြားလိုက်မိသည်။

ဘဝသံသရာ ရထားကြီးကဲ့သို့ ကျွန်မတို့ဘဝများသည် အစုန်အဆန် ကူးလူးသွားလာရင်း ကာလယန္တရားတို့၏ ဝါးမျိုခြင်းကို ခံနေကြရသည်မဟုတ်ပါလော။

ကျွန်မရုံးခန်းပြတင်းပေါက်မှ အပြင်သို့ လှမ်းမျှော်ကြည့်လိုက်မိသည်။ နှင်းမှုန်ဖွဲဖွဲတို့အောက်တွင် အတိတ်တစ်နေရာ၏ လူပ်ရှားမှုပုံရိပ်များကို ပြန်လည် မြင်ယောင်လာမိပါတော့သည်။

* * * * * * *

“သားနဲ့သမီးတို့ ထကြတော့ ငါးနာရီထိုးပြီ၊ မျက်နှာသစ်၊ စာကျက်ကြတော့”

ထုံးစံအတိုင်း အမေဒေါ်စောဝေ၏ နံနက်စောစောနှိုးသံနှင့်အတူ ကျွန်မတို့ မောင်နှစ်မနှစ်ယောက် အိပ်ရာထပြီး၊ မျက်နှာသစ် ကိုယ်လက်လှူပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ကြရသည်။

အဖေ ဦးလှဝင်းကလည်း ခြံဝင်းလေးထဲတွင် ဒိုက်ထိုး၊ တန်းဘားဆွဲ လေ့ကျင့်ခန်း များ လုပ်နေသည်ကို တွေ့ရသည်။ ကျွန်မတို့ မိသားစုအားလုံး ကျန်းမာရေးကို အလေးအနက်ထားကြသည်။ အမေ ဒေါ်စောဝေက အသန့်အပြန့် ကြိုက်သည်။ အထူးသဖြင့် မီးဖိုချောင် ချက်ပြုတ်ရာတွင် သန့်ရှင်းပြီး စနစ်တကျ ရှိလှသည်။

“ကဲ...လာကြ ထမင်းပူပူလေးကို ပဲပြုတ်နဲ့ ပဲဆီလေး ဆမ်းထားတယ်။ အတူတူ စားကြမယ်။ ကြက်သွန်ဖြူလေးလည်း နွှာထားတယ်၊ ရေနွေးကြမ်းလေးသောက်ပြီး စားကြတော့ ဟုတ်ပြီလား”

စားသောက်ပြီးသည်နှင့် အဖေ ဦးလှဝင်းက သူ့လက်စွဲတော် မောင်ဗမာ စက်ဘီးလေးကို တိုက်ချွတ်ပြီး ရုံးသွားရန်ပြင်သည်။ သူတို့နေသော ပြာကတတ်ရွာနှင့် စိုက်ပျိုးရေးရုံးမှာ သုံးမိုင်ခန့် ဝေးသည်။ အဖေက ရုံးသို့ စက်ဘီးစီးပြီးတက်သည်။

ကိုကို ကိုဖြိုးအောင်ဝင်းနှင့် ကျွန်မတို့ကလည်း ကျောင်းသွားရန်ပြင်ဆင် ကြသည်။ ကျောင်းနှင့်တစ်မိုင်ကျော်ခန့်ဝေးသည်။ မောင်နှမနှစ်ယောက် ခြေကျင် လမ်းလျှောက်တက်သည်။

အဖေ ဦးလှဝင်းမှာ စိုက်ပျိုးရေးရုံး၏ အထက်တန်းစာရေးကြီး ဖြစ်သည်။ ကိုကိုကဆယ်တန်း၊ကျွန်မကကိုးတန်းတက်နေကြပြီဖြစ်သည်။

အမေ ဒေါ်စောဝင်းသည် အိမ်ရှင်မကောင်းတစ်ယောက် ပီသသည်။ မီးဖိုချောင် ထဲတွင် သန့်ရှင်းသပ်ရပ်နေသည်။ မိသားစု၏လူမှုဘဝသည်လည်း ရိုးစင်းလှသည်။ ကိုယ့်အိမ်၊ ကိုယ့်ခြံဝင်းလေးနှင့် သီးပင်စားပင်များ စိုက်ထားသည်။ မိသားစုကျန်းမာရေး ကိုယ်စီအသိရှိကြသည်။ ကိုယ်လက်လှူပ်ရှား အားကစားတစ်ခုခုကို နေ့စဉ်ပြုလုပ် ကြသည်။ အကြီးအကျယ် ဖျားနာခြင်းမရှိ၊ တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးနှင့်အတူ စည်းကမ်းကျနစွာဖြင့်

လူနေမှုဘဝပုံစံတစ်ခုကို ကျန်းမာ ကြံ့ခိုင်ပျော်ရွှင်စွာဖြင့် တည်ဆောက်လျက်ရှိသော ကျွန်မတို့မိသားစုပင်ဖြစ်ပါသည်။

* * * * * * *

အ.ထ.က၊ နတ်မော်သည် ဝင်းခြံအကျယ်ကြီးနှင့် ဘောလုံးကွင်းပါရှိသည်။ ကျောင်းနောက်ဘက် မီးရထားသံလမ်းနှင့် လယ်ကွင်းများကို မြင်တွေ့နေရသည်။

“လာ . . . ညီမလေး ကျောင်းမမီဘဲနေတော့မယ်”

ကိုကိုက ကျွန်မကျောင်းမမီမှာ စိုးသဖြင့် မြန်မြန်လျှောက်ရန် ပြောသည်။

ကျွန်မတို့သည် ကျောင်းသို့ လမ်းလျှောက်သွားနေကြဖြစ်သဖြင့် အကျင့်ပါနေကြသည်။ မောရပန်းရမှန်းမသိ၊ ပျော်ရွှင်မိပါသည်။

ကျောင်းဝင်းထဲသို့ ဝင်လိုက်သည်နှင့် နုပျိုလန်းဆန်းနေသော ကျောင်းသားကျောင်းသူများကို မြင်တွေ့နေရသည်။ သူတို့၏ မျက်နှာများသည် အပြစ်ကင်းစင် ကြသည်။ အနာဂတ်နိုင်ငံတော်အတွက် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော အဖိုးတန်ရတနာပန်းကလေးများဖြစ်ရန် ယခုအချိန်ကတည်းက ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေရေးအတွက် ပြုစုပျိုးထောင်လေ့ကျင့်ပေးကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ထိုအချိန် ဘောလုံးကွင်းထဲမှ ကျောင်းလက်ရွေးစင် ဘောလုံးသမားများ ပြေးထွက်လာသည်ကို မြင်တွေ့လိုက်ရသည်။ ထိုသူများထဲတွင် အသားဖြူဖြူ အရပ်ရှည်ရှည်နှင့် ကျောင်းသားတစ်ယောက်ကို သတိထားလိုက်မိသည်။

“အို . . သူ့မျက်ဝန်းတွေက တောက်ပနေတာပဲ”

ကျွန်မစိတ်ထဲက မှတ်ချက်စကားဖြစ်သည်။

ကျောင်းမုန့်စားလွှတ်ချိန် ကိုကိုနှင့်ကျွန်မတို့အမေ စီစဉ်ချက်ပြုတ်ပေးလိုက်သည့် ထမင်းချိုင့်ကို ဖွင့်စားကြသည်။ အမေက ကျောင်းမုန့်များသည် မသန့်ဟုဆိုကာ ဝယ်စားမည်စိုးသည်။ ထမင်းချိုင့်ကိုပင် အာဟာရဖြစ်စေရန် အသားနှင့် ခြံထွက် အသီးအရွက်များကို စနစ်တကျမျှတစွာ ချစ်ပြုတ်ပေးလေ့ရှိပါသည်။

ထိုအချိန် ကျောင်းသားတစ်ယောက် ပြတင်းပေါက်အနီးက ဖြတ်လျှောက်သွားသည်ကို ရုတ်တရက် မြင်လိုက်သည်။

“အဲဒါ . . တို့ကျောင်းဘောလုံးအသင်းရဲ့ အသင်းခေါင်းဆောင် စက်ပိုင်သားကိုလင်းခက်တဲ့။ လာမယ့်တနင်္ဂနွေနေ့မှာ အ.ထ.က၊ ဒူးယားကျောင်းနဲ့ ဟင်္သာတမှာ သွားကစားကြရမယ်။ တို့ကျောင်းက အားလုံးသွားအားပေးကြရမယ်တဲ့”

ကိုကိုက သူ့အကြောင်းပြောပြသည်။ ကျွန်မကတော့ ကိုလင်းခက်၏ အရပ်ရှည်ရှည်ဟန်ပန်နှင့် မျက်ဝန်းတောက်တောက်များကိုသာ မြင်ယောင်နေမိသည်။

ညနေ ကျောင်းဆင်းချိန် ကျွန်မ ဘောလုံးကွင်းဆီသို့ လှမ်းကြည့်မိသည်။ ဘောလုံးကွင်းထဲတွင် လူပ်ရှားပြေးလွှားနေသည့် သူ၏သဏ္ဌာန်ကို မြင်တွေ့ရသည်။

လာမည့် တနင်္ဂနွေနေ့ကို ရင်ခုန်စွာဖြင့် စောင့်မျှော်နေမိပါ၏။

* * * * * * *

“ ဟော . . . အဖေကြီးပြန်လာပြီ”

အမေ၏ အသံနှင့်အတူ အဖေစက်ဘီးစီးပြီး အိမ်ထဲဝင်လာသည်၊ အဖေ၏ ဟန်ပန်ကပျော်ပါး သွက်လက်နေသည်။ အဖေကျောင်းနေစဉ်က ဟင်္သာတတက္ကသိုလ်မောင်ဘွဲ့ရခဲ့ဖူးသည်ဆို၏။ ယခုလည်း ခြံထဲဆင်းပြီး စိုက်ခင်းများ မြောင်းဘောင်တူး မည်။ စားပင်များကို စိုက်မည်။ ပြီးလျှင် ဒိုက်ထိုးမည်။ တန်းဘားဆွဲလေ့ကျင့်ခန်းများ လုပ်ပြီးမှ ရေချိုးတော့မည်ကို ကျွန်မတို့သိထားကြပါသည်။

“ ကဲ . . ဒီည ကျွန်မတို့ လျောင်းတော်မူ ဘုရားကြီးသွားပြီး ပဌာန်းရွတ်ဖတ်ရမယ့်နေ့မို့လား၊ ဒါကြောင့် အသင့်ဖြစ်ရင် အားလုံးထမင်းစားကြမယ်”

အမေ့ထမင်းဝိုင်းသည် ပူပူနွေးနွေးစားရမည်။ အချိုမှုန့်၊ ကြက်သားမှုန့်မသုံး၊ လယ်တောက မှာယူထားသည့် ငံပြာရည်ကိုသာသုံးသည်။ ဆီပြန်ဟင်းမချက်။ ငါးရေချိုချက်လေးနှင့် ခြံထွက်ရာသီစာ အသီးအနှံ တစ်မျိုးမဟုတ်တစ်မျိုး ကြော်ချက်လေးပါသည်။ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် သံပရာသီးစိတ်ကလေးတွေကိုလည်း လုပ်ထားပေး သည်။ လှည်းဆိပ်ငါးပိစစ်စစ်ကို ဝယ်ပြီးအိုးသိပ်ထည့်ထားသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ

ငါးပိရည်ပန်ထွေဖျော်လေးနှင့် ရှောက်ရွက်၊ ရုံးပတီသီးရေနွေးဖျော၊ သခွားသီး တို့စရာများနှင့် ထမင်းမြိန်လှပါသည်။

ညကလျောင်းတော်မူဘုရားကြီးရှေ့တွင် အလင်းတိုင်၊ အမွှေးတိုင်နှင့် ဂန္ဓမာပန်း များဝေနေအောင် ဆက်ကပ်ပြီး မိသားစုအားလုံး ပဌာန်းရွတ်ဖတ်ကြသည်။ အာရုံကြည်လင်ပြီး စိတ်ကြည်နူးဖွယ်ရာ ညတစ်ညဖြစ်ခဲ့ပါသည်။

* * * * * * *

ယနေ့ တနင်္ဂနွေဖြစ်သည်၊ ကျွန်မတို့ကျောင်းနှင့် အ.ထ.က၊ ဒူးယားတို့ ကျောင်းတွင်းအုပ်စုလိုက် ဘောလုံးယှဉ်ပြိုင်ကစားကြသည်။ ဒူးယားကျောင်းမှလည်း အိုးစည်၊ ဒိုးပတ်များပါသည်။ ကျွန်မတို့ နတ်မောကျောင်းမှလည်း ဘင်ခရာများပါသည်။ ပွဲမကစားမီ ဒိုးပတ်တီးသံ၊ ဘင်ခရာသံ၊ အော်ဟစ်အားပေးသံများဖြင့် ဆူညံနေတော့ သည်။

ဘောလုံးပွဲမစတင်မီ ပန်းစည်းဆက်ကြသည်။ တိုက်ဆိုင်မှုလေလားမသိ၊ ကျွန်မ တို့ ကျောင်းဘောလုံးအသင်းခေါင်းဆောင် ကိုလင်းခက် သူရသောပန်းစည်းကို ပစ်လိုက်ရာ ပန်းစည်းသည် ကျွန်မရင်ခွင်ထဲသို့ တန်းကနဲကျလာသည်။ ရုတ်တရက် ထိတ်လန့်သွားမိသည်။ ကျွန်မ ပန်းစည်းကိုကိုင်ပြီး၊ သူ့ကို ကြည့်လိုက်သည်။ သူ၏ ပြုံးရယ်နေသော မျက်နှာကို တခဏမြင်လိုက်ရသည်။ ကျွန်မ ပျော်ရွှင်သွားသည်ကို ဝန်ခံပါသည်။

ထိုနေ့က ကျွန်မတို့ကျောင်းဘောလုံးအသင်း နိုင်သည်။ နတ်မောသားတို့၏ ဘင်ခရာသံများ ဟသ်ံတမြို့ကို လွှမ်းခြုံသွားစေသည်။ ကျောင်းအုပ်ဆရာကြီးနှင့် ဆရာ ဆရာမများက ဘောလုံး အသင်းနှင့် ကျွန်မတို့ကို အအေးဖြင့် ဂုဏ်ပြုစည့်ခံသည်။ ဖြစ်ချင်တော့ သူနှင့်ကျွန်မ မျက်နှာချင်းဆိုင်ကျသည်။ ကျွန်မလက်မှာလည်း သူပစ်ပေး သည့် ပန်းစည်းကြီးနှင့် ကျွန်မရှက်စနိုးအပြုံးကို သူမြင်သွားသည်။ ကျွန်မရှက်တတ်လာ ခဲ့ပြီဖြစ်သည်။

နတ်မော် ပြန်ရောက်သည်အထိ ရင်ခုန်မပြေသေး။ အပျော်တွေလည်းပါသည်။ အိမ်ရောက်သည်နှင့် ထုံစံအတိုင်းအမေနှင့်အတူ မီးဖိုချောင်ဝင်ရသည်။

“မိန်းကလေးဆိုတာ မီးဖိုချောင်နိုင်နင်းရုံနဲ့မပြီးဘူး။ ခုခေတ်မှာမစားသင့်တဲ့ အသင့်စား၊ အစားအစာတွေကိုလည်း သိထားရမယ်၊ ဓာတုဆေးတွေပါဝင်တဲ့ အစားအစာတွေကအစပေါ့၊ ငါးပိငါးခြောက်၊ ပဲပြား၊ မျှစ်တွေကအစ သတိထားနေရပြီ၊ ဒါကြောင့်ငါးပိကို အမေကိုယ်တိုင် လယ်တောကမှာပြီး တစ်နှစ်စာသိပ်ထားရတယ်။ ပြီးတော့အချဉ်ရည်တွေ၊ အရောင်တင်မှုန့်တွေလည်း မသန့်တော့ဘူး။ အဆိုးဆုံးကတော့ အချိုမှုန့်တွေ၊ အသားမှုန့်တွေပဲ မသုံးတာ အကောင်းဆုံးပဲသမီး။ တီဗွီကနေ မကြာခဏ လွှင့်ပြနေတယ်။ စာစောင်တွေထဲမှာလည်း ဖတ်နေရတယ်။ အဲဒါသမီးသိထားရမယ့် အိမ်ရှင်မတွေရဲ့အဓိကအချက်တွေပဲ”

အမေ၏ ရှည်လျားသော သင်ခန်းစာများကို နာယူရင်း ကျွန်မမီးဖိုချောင်အလုပ်ကို ကျွမ်းကျင်စွာ လုပ်ကိုင်နိုင်ခဲ့သည်။ အထူးသဖြင့် ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သည့် အစားအသောက်များကို ခွဲခြားစိတ်ဖြာပြီးမှ ထမင်းဝိုင်းသို့ စနစ်တကျ ချပေးနိုင်ခဲ့ပါ သည်။

“ငါ့သမီးလေးက တော်တယ်ဟော့၊ အမေ့လက်ရာအတိုင်းပဲ”

အဖေ၏ ချီးကျူးစကားကြောင့် ကျွန်မအပျော်တွေ ဒီနေ့အများကြီး ရလိုက်ပါ သည်။

* * * * * * *

ဒီနေ့ တနင်္ဂနွေနေ့ကျောင်းပိတ်ရက်မို့ အမေခေါ်သဖြင့် ဈေးသို့လိုက်ရသည်။ အမေက ဈေးဝယ်ပုံဝယ်နည်း ငါးလတ်မလတ် ကြည့်သည်ကအစ အလေးချိန်ခွင် အဆုံးကြည့်တတ်အောင် သင်သည်။ ကုန်ဈေးနှုန်းတွေ အတက်အကျကိုလည်း မှတ်ခိုင်း သည်။

ဈေးထဲတွင် လက်ဆွဲခြင်း အကြီးကြီးဖြင့် ဈေးဝယ်နေသည့် မိန်းမကြီးတစ်ဦးနှင့် တွေ့သည်။

“ဟဲ့ . . မဝေ ဘာတွေဝယ်လဲ၊ နင့်ကိုမတွေ့တာကြာပြီနော်...”

“ဟုတ်ကဲ့ . . မမကိုလည်း မတွေ့တာကြာပြီ၊ ခုဘာတွေလာဝယ်တာလဲ”

အမေက ပြန်လည်မေးလိုက်သည်။

“မပြောပါနဲ့တော့မဝေရယ်၊ အိမ်ကလူပေါ့ ဆီးချိုသွေးချိုကတက်၊ မျက်စိက မကောင်းနဲ့ အဲဒါ ဝက်ကလီစာ စားချင်တယ်ဆိုလို့၊ ပြီးတော့ သားကလည်းဝက်လက်တဲ့၊ သမီးက ဆီးထုတ်ပေါင်းတဲ့၊ အဲဒါပဲမဝေရေ၊ သူတို့အကြိုက်ဝယ်နေရတယ်”

ကျွန်မ ဒေါ်မမကြီး၏ ဆွဲခြင်းထဲသို့ လှမ်းကြည့်လိုက်သည်။ ဟင်းချိုမှုန့် ပေါင်ဝက်ထုတ်ကြီးနှင့် ငရုတ်ဆီပုလင်းကိုလည်း မြင်နေရသည်။ ကျွန်မအတွက် အထူးအဆန်းဖြစ်နေမိသည်။

“အဲဒါ စက်ပိုင်ကတော်လေ၊ အမေနဲ့က ကျောင်းနေဘက်တွေပေါ့”

စက်ပိုင်ကတော်ဟုဆို၍ စက်ပိုင်သားဟုခေါ်သော သူ့ကို ပြေးမြင်ယောင်လိုက်သေးသည်။

“ဩော်..ပိုက်ဆံချမ်းသာသော်လည်း ကျန်းမာရေး ဆင်းရဲနေကြပါလား”ဟူ၍ ကျွန်မ တွေးတောနေမိပါသည်။

“ဒီနေ့ငါးခူကို မန်ကျည်းသီးမှည့်နဲ့ချက်မယ်။ မြင်းခွာရွက်ကို သံပရာရည်လေး ဖျန်းပြီးသုပ်မယ်၊ ဩော်... သမီး မြင်းခွာရွက်တွေကို သေသေချာချာဆေးပြီးမှ သုတ်နော်...”

အမေ၏ ယနေ့စားသောက်ဖွယ်ရာ အစီအစဉ်ဖြစ်သည်။ ကျွန်မ ပြတင်းပေါက်မှ အပြင်သို့ လှမ်းကြည့်လိုက်သည်။ အဖေနှင့်ကိုကိုတို့ခြံထဲတွင် ချွေးတလုံးလုံးနှင့် တွေ့နေရသည်။ ကျွန်မငါးခူများကို စကိုင်သည်။ စက်ပိုင်ကတော် ဒေါ်မမကြီး၏ ဈေးခြင်းတောင်းထဲမှ အချိုမှုန့်ပေါင်ဝက်ထုတ်ကြီးနှင့် ငရုတ်ဆီပုလင်းကို မြင်ယောင်ပြီး ကြက်သီးထမိသည်။

* * * * * * *

မိုးဖွဲဖွဲတို့စွေနေသော နေ့တစ်နေ့ပင်ဖြစ်ပါသည်။

ကိုကို ဆယ်တန်းကို ဂုဏ်ထူးနှစ်ဘာသာဖြင့် အောင်သဖြင့် ကျွန်မတို့ ဝမ်းသာပျော်ရွှင်နေကြသည်။ ထိုနေ့က လျောင်းတော်မူဘုရားကြီးသို့သွားပြီး ပဌာန်းရွတ်ဖတ်ကြသည်။

ကိုကို ဟသ်ာတတက္ကသိုလ် ဆက်တက်သည်။ အဖေက သူ့စက်ဘီးလေးဖြင့် ရုံးတက်ဆဲ၊ ကျွန်မကမူ တစ်ယောက်တည်း ခြေကျင်ကျောင်းတက်ရတော့၏။ သို့သော် ကိုကို့ကိုယ်စား အဖော်တစ်ယောက်အနားမှာ ကပ်ပါလာခဲ့သည်။ သူက ကိုလင်းခက်ပင် ဖြစ်သည်။

သူကျွန်မကို စကားတွေ အများကြီးပြောသည်။ ချစ်ခင်နှစ်လိုဖွယ်ရာလည်း ရှိ သည်။ သို့သော် ကျွန်မ မနှစ်သက်သည်မှာ သူဆေးလိပ် သောက်တတ်နေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

သို့သော် ကျွန်မတို့နှစ်ဦးပို၍ ခင်မင်တွယ်တာလာသည်ဟု ကျွန်မထင်သည်။

ဒီနှစ်လည်း မြို့နယ်ပညာရေးမှူးဒိုင်း ဘောလုံးပြိုင်ပွဲ ကျင်းပမည်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကျောင်းလက်ရွေးစင် ဘောလုံးသမားများ နံနက်ပိုင်း ဘောလုံးကွင်းထဲတွင် လေ့ကျင့်နေကြသည်။

ကျွန်မတို့ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများက သူတို့အနီးသို့ သွားရောက်အားပေးခဲ့ ပါသည်။

“ဒီနှစ်တော့ ဒိုင်းဆုကြိုး ရအောင်ယူပေးရမယ်။ ဆေးလိပ်လည်း မသောက်နဲ့ တော့နော်...”

ကျွန်မက နှစ်ဦးသားအတွေ့ ပြောလိုက်သည်။

“အေးပါးနွယ်ရယ်... ဒိုင်းဆုကြိုးရတော့ ဘာဆုချမလဲ”

“ကြိုက်တာပြောလေ...”

ကျွန်မ၏ အဖြေစကားကြောင့် သူမျက်ဝန်းမှာအပျော်တို့ စီးဝင်သွားသည်ကို လျှပ်တစ်ပြက် တွေ့လိုက်ရသည်။

ကျောင်းသွားတိုင်းသူနှင့်ဆုံသည်။ စကားပြောဖြစ်သည်။ သူတို့ဘောလုံးအသင်း အပြင်းအထန် လေ့ကျင့်နေကြသည်။ ဘောလုံးပြိုင်ပွဲကလည်း နီးခဲ့ပြီဖြစ်သည်။

မိုးအကုန် ဆောင်းအကူးကာလ ဆောင်းဦးရနံ့၏ အငွေ့အသက်ကို ခံစားရသည်။ ကျွန်မ ဆောင်းကိုကြိုက်သည်။ နှင်းမှုန်ဖွဲဖွဲလေးတွေကိုလည်း ချစ်သည်။ ပို၍ချစ်ခင်

နှစ်သက်ပျော်စရာကောင်းသည်မှာ ဒီဇင်ဘာလ လူထုလှုပ်ရှားအားကစားအဖြစ် လူထုလမ်းလျှောက်ပွဲကို ဟင်္သာတဂေါက်ကွင်းအထိ လမ်းလျှောက်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ကျွန်မ တို့ မိသားစုက ထိပ်ဆုံးတွင်ပါသည်။ နတ်မောဒေသတစ်နယ်လုံး လူဦးရေ ရာကျော် ချီတက် လမ်းလျှောက်ကြသည်။ ဂေါက်ကွင်းမှ ဘုရားကြီးသို့ ပြန်ပြီးလမ်းလျှောက်ကြ သည်။ ခလရ(၁၈) တပ်မိသားစုများကလည်း ပူးပေါင်းပါဝင် လမ်းလျှောက်ကြသည်။ ဘုရားကြီးရှေ့တွင် ကောက်ညှင်းပေါင်း၊ ဗူးသီးကြော် ကျွေးမွေးဧည့်ခံသည်။ ရယ်မောသံများဝေစီနေသည်။ နှင်းပွင့်နှင်းစက်များအောက်တွင် အပြုံးပန်းတွေ ကိုယ်စီပွင့်နေကြသည်။ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ပျော်ရွှင်သော မိသားစုဘဝများဖြစ်ပါသည်။ ဟင်္သာတမြို့နယ်တွင် လူထုစုပေါင်းလမ်းလျှောက်ပွဲ၌ ကျွန်မတို့ နတ်မော်က နှစ်စဉ် ပထမဆွတ်ခူးရရှိပါသည်။

ယနေ့ကျွန်မတို့ မျှော်လင့်စောင့်စားနေသောဘောလုံး ဗိုလ်လုပွဲကြီးကား ရောက်ရှိလို့လာခဲ့ပါပြီ။ တစ်ဖက်ယှဉ်ပြိုင်ဗိုလ်လုရမည့် အသင်းကား မန္တစ်ကဒိုင်းဆုကြီး ရထားသော အ.ထ.က ဟင်္သာတပင်ဖြစ်သည်။

နတ်မောဒေသရှိ ကရင်ရွာများအားလုံး၊ ခလရ(၁၈)မှ မိသားစုများနှင့် နည်းပညာတက္ကသိုလ်မှ ကျောင်းသားကျောင်းသူများလည်း ပူးပေါင်းပါဝင် ချီတက်လာကြသည်။

ဘောလုံးပွဲစတင်သည်နှင့် အ.ထ.က၊ ဟင်္သာတ ဘောလုံးအသင်းက တိုက်စစ်ဆင်ကစားသည်။ သူတို့ဘက်ကလည်း ပွဲကြည့်သူက တစ်ဘက်ခုံတန်းအပြည့်ဖြစ်သည်။ ကျွန်မတို့ဘက်ကလည်း ဘင်ခရာများဆူညံစွာတီးပြီး အော်ဟစ်အားပေးကြသည်။

ကျွန်မတို့ ကျောင်းဘောလုံးအသင်း ဘောလုံးရပြီး ရှေ့သို့ ပို့လိုက်သည်နှင့် နတ်မောဒေသသားများ ဆူညံစွာအားပေးကြသည်။ ထိုအထဲတွင် ကျွန်မအသံကပို၍ အကျယ်ဆုံးဟု ထင်ရသည်။

ဘောလုံးပွဲပြီးဆုံးသွားပြီ ဖြစ်သည်။ နှစ်သင်းစလုံးဘယ်အသင်းမှ ဂိုးမသွင်းနိုင်။ အချိန်ပို ဆက်ကန်သော်လည်း သရေရလဒ်နှင့်သာ ကျေနပ်လိုက်ရသည်။ သို့သော် ပင်နတီအဆုံးအဖြတ် ယူကြမည်ဆိုသဖြင့် ကျွန်မတို့ပို၍ စိတ်လှုပ်ရှားနေကြရသည်။ လက်အုပ်လေးချီပြီး နတ်မော်ဘုရားကြီးထံ ဆုတောင်းသူက ဆုတောင်းနှင့် ခြေဖျားလက်ဖျားတွေ အေးစက်နေကြသည်။

အားကစားဟူသည် စိတ်နှလုံးကို ရွှင်ပြုံးစေရုံမက ခန္ဓာကိုယ်ကြံ့ခိုင်မှုနှင့် စိတ်ဓာတ် တည်ကြည်ခိုင်မာမှုကိုလည်း ဖြစ်စေပါသည်။ ယခုပင်ကြည့်လေ ကျွန်မတို့ အားလုံး ဘောလုံး အားကစားပွဲ၏ လှုပ်ရှားမှုအောက်တွင် လိုက်ပါစီးမျောနေကြသည်။ စိတ်ဓာတ်တို့သည် တက်ကြွရွင်လန်းကာ အနိုင်မခံ အရှုံးမပေး ဖြစ်နေကြသည် မဟုတ်ပါလော။

ပင်နတီကန်သွင်းခြင်းကို ကျွန်မတစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှ မမြင်ဖူး၊ ယခုအသစ်အဆန်း လိုဖြစ်နေသည်။ တစ်ဖက်ငါးယောက်စီ လူရွေးပြီးကန်ကြသည်။ တစ်ဂိုးဝင်လိုက်တိုင်း သူ့ဘက်ကိုယ့်ဘက် "ဟေး..."ဟု ကျယ်လောင်စွာအော်ကြသည်။ အ.ထ.က၊ ဟင်္သာတမှ ငါးကြိမ်မြောက် ကန်သွင်းရာ ကျွန်မတို့ဂိုးသမား ကာကွယ်လိုက်နိုင်သည်။ နတ်မော်သားတို့ ပို၍ စိတ်လှုပ်ရှားနေကြသည်။ ကျွန်မ ရင်ခုန်နေရပါပြီ။ ခြေဖျား လက်ဖျားများ အေးစက်နေသည်။ လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်ကို ပွတ်နေရသည်။ အ.ထ.က၊ နတ်မော်၏ အဆုံးအဖြတ် ကန်အလှည့်ဖြစ်သည်။ ကန်မည့်သူက "သူ..." ဖြစ်သည်။ ကျွန်မမကြည့်ရဲ၊ မကြည့်ဝံ့၊ မျက်လုံးကို လက်ဝါးဖြင့်ကာထားရသည်။

"ဂိုး . . . ."

ထိုဂိုးဆိုသည့် အော်သံသည် ကျွန်မရင်ဝကို တက်ဆောင့်၏။ ရင်တွေတုန်၊ နှလုံးတွေခုန်ပြီး၊ ကျွန်မမရပ်တည်နိုင်၊ လက်ဖဝါးကြားမှ မြင်နေရသော မြင်ကွင်းက သူဖြစ်သည်။ သူသည် အောင်ပွဲခံပြီး ကျွန်မတို့ ပွဲကြည့်စင်ဘက်သို့ ပြေးလာနေသည်ကို တွေ့ရသည်။

"နွယ်. . . ရေ" ဟုခေါ်သံသဲ့သဲ့ကို ကျွန်မ ကြားလိုက်မိသည်ထင်၏။

* * * * * * *

ချစ်သူဘဝ ပျော်ရွှင်ခဲ့ရသော်လည်း ကျွန်မတို့အတန်းတင် စာမေးပွဲကြီးနီးသဖြင့် လူချင်း သိပ်မတွေ့ဖြစ်။ စာကျက်ချိန် ကျောင်းပိတ်ထားသည်။ ကိုကိုလည်း အိမ်ပြန် ရောက်နေသည်။ အဖေနှင့်ကိုကိုသည် ခြံထဲတွင် နဂါးမောက်ပင်များ စိုက်နေကြသည်ကို တွေ့ရသည်။

“နဂါးမောက်သီးက ဆေးဖက်ဝင်တယ် သမီးရဲ့။ တို့လူတွေက နေမကောင်းရင် ဆေးခန်းသွားမယ်၊ ဆေးထိုးဆေးသောက်မယ်၊ ဒါပဲစိတ်ကူးကြတာ၊ မဖျားမနာအောင် ကြိုတင် ကာကွယ်ရမယ့် နည်းလမ်းတွေရှိတယ်။ ဥပမာ ဆေးဘက်ဝင် အသီးအနှံတွေ စားမယ်။ ကိုယ်နဲ့မတည့်တဲ့ အစာဆို မစားဘူး။ လူသားတစ်ယောက် အသက်ရှင်သန်နိုင်ဖို့အတွက်က စားဝတ်နေရေးဆိုတဲ့ လူမှုဘဝတွေနဲ့လည်း ဆိုင်တယ်သမီး။ အဓိက ကတော့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားတစ်ခုခုကို လူတိုင်းလူတိုင်း မဖြစ်မနေ လုပ်ကြ ရမယ်၊ ဒါမှ လူတွေဟာ လူသက်တမ်းစေ့ နေနိုင်ကြလိမ့်မယ်...”

အဖေ၏စကားသံများကို ပြန်လည်ကြားနေသည်။ အဖေသည် ကျန်းမာရေးကို အထူးအလေးထားသည်။ မိသားစု လူနေမှုဘဝကိုလည်း ဂရုစိုက်သည်။ အမေက မီးဖိုချောင်ကိစ္စ နိုင်နင်းသည်။ သားသမီးတို့ကို ကြက်သားအုပ်မကြီးသဖွယ် ကာကွယ် စောင့်ရှောက်သည်။ အထူးသဖြင့် ထမင်းဝိုင်းစီစဉ်ရာတွင် အမေ၏လက်ရာသည် ကျွန်မတို့ကို နုပျိုကျန်းမာစေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ကြံ့ခိုင်စေသည်။ စိတ်ဓာတ်ကိုယုံကြည်မှု ရစေပါသည်။

ယနေ့အမေနှင့် စျေးလိုက်ဖြစ်သည်။ စျေးထဲတွင် ဒေါ်မမကြီးနှင့်တွေ့သည်။

“ဟော . . .မမ မတွေ့တာကြာပြီနော်...”

အမေက စတင်နှုတ်ဆက်သည်။

“ဟုတ်ပ့ါ...မဝေရယ်...အိမ်ကလူ ခုဆီးချိုတွေတက်လို့ ဟင်းတမြင့်မြတ်ဆေးရုံ မှာ တင်ထားရတယ်။ သမီးကလည်း ဖက်တီးမကြီးဖြစ်ပြီး၊ အာရုံကြောသိပ်မကောင်းလို့ မျက်မှန်တပ်နေရပြီ။ တို့အိမ်လည်းဟယ် . . တစ်ယောက်ပြီးတစ်ယောက် မကောင်း နေကြတာ၊ ငါလည်း ခုခေါင်းတွေ သိပ်မကောင်းဘူး။ စျေးတောင်မလာနိုင်တာကြာပြီ လေ...”

ဒေါ်မမကြီး၏ ညည်းတွားသံကို ကျွန်မကြားနေရသည်။

“ဒါကဒီလိုရှိတယ် မမရေ... ကျွန်မတို့မိသားစုက အဆီအဆိမ့်တွေနဲ့ အချိုမှုန့်တွေမစားဘူး၊ ပြည့်ဝဆီတွေမသုံးဘဲ ပဲဆီ၊ နေကြာဆီပဲသုံးတယ်၊ ပြီးတော့ခြံထွက်

ဩဂဲနစ်သီးနှံတွေကိုပဲ ချက်ပြုတ်စားကြတယ်၊ မမတို့ မီးဖိုချောင်ချက်ပြုတ်တဲ့စနစ်တွေ ပြောင်းမှရမယ်၊ အဲဒါတွေက ကျန်းမာရေးနဲ့ တိုက်ရိုက်ပက်သက်နေတယ်။ ကျွန်မတို့ လူမျိုးတွေက တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အသက်တိုနေကြတယ်၊ အဲဒါ ကျန်းမာရေးသတိ ကျန်းမာရေးအသိတွေ လိုနေသေးလို့ပေါ့မမရယ်...”

“အမေ၏ ကျန်းမာရေး ဗဟုသုတစကားများကို ဒေါ်မမကြီး ခေါင်းတညိတ်ညိတ် နားထောင်နေရာမှ -

“ဟုတ်မှာပေါ့အေ . . တို့တော့လျှာစွဲသွားပြီး ဖြတ်လို့မရတော့ဘူးထင်ပါရဲ့နော်”

ဒေါ်မမကြီးစကားကြောင့် ကျွန်မရင်ထဲ သူ့အတွက် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ ဖြစ်စေခဲ့ပါသည်။

* * * * * * *

ရင်ခုန်စွာမျော်လင့်စောင့်စားနေရသည့် နေ့တစ်ရက်သည် ရောက်ရှိလာခဲ့ပေပြီ။ ကျွန်မတို့ရင်ထဲတွင် ဝမ်းသာပျော်ရွှင်နေသည်။ အကြောင်းမှာ သူနဲ့ကျွန်မဆယ်တန်းကို ဂုဏ်ထူးတစ်ဘာသာစီဖြင့် အောင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ကျွန်မတို့နှစ်ဦးသား တက္ကသိုလ်တွင် ရွေလက်တွဲ၍ တူပျော်ပျော်နွဲကြမည့် အတွက်လည်း ပို၍ပျော်ရွှင် ခဲ့ပါ၏။ သို့သော် ကံကြမ္မာ၏ အလှည့်အပြောင်းနှင့်အတူ ကျွန်မတို့ဘဝတစ်ဆစ်ချိုးသည် မမျှော်လင့်ဘဲ ပြောင်းလဲခဲ့လေသည်။

စက်ပိုင် ဦးကျင်သိန်း ကွယ်လွန်ခဲ့ပြီးနောက် သားကြီး မောင်လင်းခက်သည် တက္ကသိုလ်သို့ ဆက်မတက်နိုင်တော့ဘဲ ဆန်စက်ကို ဒေါ်မမကြီးနှင့်အတူ ဦးစီးလုပ်ကိုင်ရသည်။

တစ်နေ့တွင် မမျှော်လင့်ဘဲ အဖေဦးလှဝင်းရုံးအုပ်ကြီး အဆင့်တိုးပြီး ကျိုင်းတုံသို့ ပြောင်းရသည်။ ကံကြမ္မာဖန်လာပုံများ ဆန်းကြယ်သည်။ ကျိုင်းတုံတွင် အမေ့၏ညီမ အရင်း ဒေါ်ဆွေရှိသည်။ ဟိုမှာ အရောင်းအဝယ်ကောင်းသည်။ “အားလုံးပြောင်းလာခဲ့” ဟုခေါ်သည်။ အမေကလည်း အဖေ့ကို တစ်ယောက်တည်း မလွှတ်ရက်၊ အခက်အခဲ ကြားမှ ဆုံးဖြတ်ချက်ချလိုက်သည်။

“အိမ်နဲ့ခြံကိုရောင်းပြီး တို့မိသားစုတွေ ကျိုင်းတုံပြောင်းကြမည်” ဟူသတည်း။

အမေ့ဆုံးဖြတ်ချက်အတိုင်း နာခံကြသည်။ အဖေကလည်း မိသားစုအားလုံး ပါမည်ဆိုသဖြင့် တက်ကြွ၍ပျော်ရွှင်နေသည်။

ကျွန်မသူ့ကို သွားတွေ့သည်။ သူစိတ်ဓာတ်တွေကျနေသည်။ အထူးသဖြင့် အဖေကလည်း ကွယ်လွန်။ မိသားစုကျန်းမာရေးကလည်း မကောင်းကြ။ “ဆေးလိပ်တွေ ပြန်သောက်နေတယ် ဟုတ်လား” သူ ကျွန်မမေးတာကိုမဖြေ။ ကျွန်မကိုသာ စူးစိုက်ကြည့်နေသည်။ သူ့မျက်နှာ ညှိုးရော်နေသည်ကို တွေ့နေရသည်။

ကျွန်မအိမ်က အစီအစဉ်ကို ပြောမထွက်၊ ပြောမည်လုပ်တော့ သူ့ကိုကြည့်ပြီး ဝမ်းနည်းလာသည်။ မျက်ရည်စများ ပါးပြင်ပေါ်သို့ကျနေသည်။ သူသည် ကျွန်မ၏ မျက်ရည်စများကို ယုယကြင်နာစွာ သူ့လက်ဖမိုးလေးဖြင့် သုတ်ပေးခဲ့သည်။ ကျွန်မတို့ နတ်မော်မှ ကျိုင်းတုံသို့ အပြီးအပိုင် ပြောင်းသွားကြမည်ကို သူ ကြိုတင်သိနေကြောင်း ကျွန်မကို ပြောပြခဲ့ပါသည်။

* * * * * * *

ကျိုင်းတုံသည် ရှမ်းပြည်အရှေ့ပိုင်းဒေသဖြစ်သည်။ တာချီလိတ်သို့သွားပြီး ထိုင်းနိုင်ငံသို့ ဝင်လို့ရသည်။ မိုင်းလားသို့သွားပြီး တရုတ်ပြည်သို့ ဝင်လို့ရသည်။ လီရော၊ လားဟူ၊ အခါ တိုင်းရင်းသား အများစုနေကြသည်။

နံနက်ခင်းတိုင်း အဖေ၊ ကိုကိုနှင့် ကျွန်မတို့နောင်တုံကန်ကြီးကို ပတ်ပြီး လမ်းလျှောက်လေ့ရှိသည်။ အားလပ်ရက်များတွင် ရပ်တော်မူဘုရားကြီးနှင့် သစ်တစ်ပင်တောင်သို့ တက်ပြီးဘုရားဖူးကြသည်။ အခါအားလျော်စွာ ရေပူစမ်းသို့လည်း သွားပြီး ရေချိုးဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်မကျိုင်းတုံတွင် ပျော်သော်လည်း သူ့ကိုသတိရနေပါသည်။ သူစိတ်အားငယ်နေမှာစိုးသည်။ ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှာစိုးသည်။ ဘောလုံးကစားရာတွင် ထူးချွန်သော အားကစားသမားကောင်းတစ်ယောက် မဆုံးရှုံးစေချင်ပါ။ ကျွန်မတို့ ဖုန်းအဆက်အသွယ် မပြတ်ရှိကြသည်။

“ကိုယ့်ကို မေ့နေပြီးလာနွှယ်ရေ...။ ကိုယ်တော့ အလုပ်တော့များနေတယ်။ အမေလည်း ကျန်းမာရေးမကောင်းဘူး။ ညီမလေးကလည်း ဆေးကုနေရတယ်။ ကိုယ်လည်း ချောင်းတွေ မကြာခဏဆိုးနေလို့ ခုတော့ဆေးလိပ်ဖြတ်လိုက်ပါပြီ။ နွယ့်ကိုတော့ လွမ်းနေဆဲပါကွယ်...”

သူ၏ဖုန်းဆက်သံကို ကြားလိုက်တိုင်း ကျွန်မရင်ထဲမှာ ကျင်ကနဲ နာကျင်စွာ ခံစားမိပါ၏။ “သူ...ရေ ကျန်းမာရေးကိုတော့ ဂရုစိုက်နော်။ ကျိုင်းတုံကတော့ အေးတယ်။ ဘေးပတ်လည်မှာ တောင်တွေဝန်းရံပြီး တိမ်ခိုးတွေယှက်သန်းနေကြတယ်။ သူ့ကို သတိရလွမ်းနေဆဲပါကွယ်...”

ကျွန်မ သူ့အတွက်စိုးရိမ်မိသည်။ သူတို့မိသားစုသည် ချမ်းသာကြသော်လည်း ကျန်းမာရေး ဗဟုသုတနည်းပါးကြပြီး ကျန်းမာရေးချို့တဲ့သူများ ဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

အမေ့စီးပွားရေး အလုပ်အကိုင်က ကောင်းလာသည်။ ငွေစုဆောင်းပြီး နောင်တုံကန်အနီးတွင် အိမ်နှင့်ခြံဝင်းလေးတစ်ခု ဝယ်ဖြစ်သည်။

အဖေသည် ရုံးသို့ သူ့မောင်ဗမာ စက်ဘီးလေးနှင့် သွားဆဲ။ ခြံထဲတွင် သားအဖနှစ်ယောက် ဂေါ်ရခါးပင်၊ ဆလပ်ပင်၊ သံပယိုပင်တွေ စိုက်ကြသည်။ အေးသည့်အရပ်ဖြစ်သဖြင့် ဂေါ်ရခါးသီးများ သီးကြသည်။ အမေကဂေါ်ရခါးသီးများကို ခူးပြီး နေ့စဉ် မရိုးနိုင်အောင် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် စီမံချက်ပြုတ်သည်။ အမေ၏လက်ရာများမှာ ယခင်အတိုင်း အရသာရှိမြဲ။ ကျွန်မတို့လျှာသည်လည်း အချို့မှုန့်မပါဘဲ အလေ့အကျင့်စွဲခဲ့ပြီဖြစ်ပါသည်။

* * * * * * *

ကျွန်မဘွဲ့ရသောနှစ်တွင် သူ့အမေ ဒေါ်မမကြီးဆုံးကြောင်းသိရသည်။ သူ့အတွက် စာနာသနားနေမိသည်။ သူအထီးကျန်နေလိမ့်မည် ဖြစ်သည်ကို သိပါသည်။ သူ့ညီမလေးကလည်း ပညာရေး မထူးချွန်၊ မီးဖိုချောင်လည်း မနိုင်မနင်းနှင့် သူမည်မျှခံစားနေရမည်ကို ကျွန်မတွေးရင်း စိတ်မကောင်းဖြစ်ရပါ၏။

အဖေပင်စင်ယူသည့်နေ့က အဖေ့မျက်နှာသိပ်မရွှင်လန်း။ “အဖေကျန်းကျန်းမာမာပါကွာ၊ နောင်ဆယ်နှစ်လောက် လုပ်လို့ရသေးတာကို” အဖေညည်းညူစကားပြောသည်။

“ကဲ...အဖေကြီးရေ ရှင်လည်း အနားယူဦး။ ရှင့်ဘဝမှာတစ်ရက်မှ ရုံးတက်ရက် မပျက်ကွက်ခဲ့ဖူးဘူး၊ ဒါကျန်းမာရေးကောင်းလို့ဖြစ်တာ၊ ဂုဏ်ယူရမယ်။ ခုကျွန်မတို့ စီးပွားရေးလည်း ကောင်းနေပြီ။ ရှင်လည်း ရှင်ဝါသနာပါတဲ့ တရားစခန်းမှာ စိတ်ချမ်းသာစွာနဲ့ ဝင်ပေတော့”

အမေ၏ ဆုံးဖြတ်ချက်သည် အတည်ဖြစ်သည်။ ကိုကိုလည်း အိမ်ထောင်ကျပြီး အမှေ့ကို စီးပွားရေးကူညီလုပ်ပေးသည်။ ကျွန်မကျောင်းဆရာမလုပ်ချင်သည့် ဆန္ဒကိုမူ အမေသဘောတူသဖြင့် ကျွန်မဝမ်းသာပါသည်။ ကျွန်မရည်ရွယ်ချက်တွေ တစ်နေ့ ဖြစ်လာမည်ဟု ယုံကြည်သည်။

အချိန်ကာလ ယန္တရားတို့သည်ရပ်တန့်မနေ ရွေ့လျားပြေးလွှားလျက်ရှိနေသည်။

ကျွန်မတာချီလိတ်သို့ အ.ထ.ပြအဖြစ် ပြောင်းရသည်။ သူနှင့်ဖုန်းစကား ပြောဖြစ်သည်။

“နွယ် ... တို့ နတ်မော်ကို မလာတော့ဘူးထင်ပါရဲ့နော်...”

ကျွန်မ သူ့အသံကြားမှ ထိတ်လန့် တုန်လှုပ်သွားသည်။ ကျွန်မတို့ အသက် မငယ်တော့ပြီကို ခုမှသတိပြုမိလိုက်သည်။

“လာမှာပေါ့သူရယ်.. စောင့်နေနော်။ ဆက်ဆက်ပြန်လာမှာပါ။ နွယ်ကတိပေးပါ တယ်ကွယ်”

ကျွန်မ ကတိအတန်တန်ပေးခဲ့သည်။

“နွယ်... ရောက်တဲ့အချိန်မှာ ကိုယ်ရှိချင်မှရှိတော့မှာနွယ်။ ကိုယ်လည်း ကျန်းမာရေး သိပ်မကောင်းဘူး။ ဆန်စက်ကိုလည်း ကိုယ့်ဦးလေးကလုပ်နေတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ် နွယ့်ကို စောင့်နေပါ့မယ် နွယ်ရယ် . . .”

ကျွန်မ၏ ကျလုဆဲဆဲ မျက်ရည်တို့ကို မျက်တောင်ဖြင့် ပုတ်ခတ်လိုက်ပြီး အဝေးသို့ ငေးကြည့်နေမိသည်။ အတူတူကျောင်းနေခဲ့သည့် အချိန်များကို သတိရ လွမ်းဆွတ်နေမိပါ၏။

ကျွန်မ တာချီလိတ် အ.ထ.ကရှိ ကျောင်းသားကျောင်းသူများကို ကျောင်း ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်၍ တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေး၊ အစားအသောက် ဂရုပြု စားသောက်ရေး၊ လူတိုင်းလူတိုင်း ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားတစ်ခုခုကို မဖြစ်မနေ ပြုလုပ်ကြရန်နှင့် အမေ၏ မီးဖိုချောင် ဗဟုသုတများကိုလည်း အခွင့်အခါသင့်တိုင်း ရှင်းပြခဲ့ပါသည်။

* * * * * * *

ရွက်ဝါတို့ကြွေသော နွေဦး၏နေ့တစ်ရက်ဖြစ်သည်။

ကျွန်မဘဝအတွက် လွမ်းမောတမ်းတဖွယ်ရာ အချစ်ဆိုသည်မှာ ကွယ်ပျောက် ကြွေလွင့်ခဲ့ရသော နေ့တစ်နေ့လည်း ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်မ၏သူ ကိုလင်းခက် ကွယ်လွန်သွားပြီဖြစ်ကြောင်း နတ်မော်က ဖုန်းဆက် သဖြင့် အံ့သြထိတ်လန့်စွာ သိလိုက်ရသည်။

“ဖြစ်မှဖြစ်ရလေ သူရယ်၊ အကြွေစောရက်လိုက်တာ။ နွယ်အလာကို စောင့်နေ မယ်ဆို...”

သူမဆုံးမီ တစ်လခန့်က နတ်မော်ရှိ ကျွန်မသူငယ်ချင်းတစ်ယောက်က ဖုန်းဆက် သည်။

“ကိုလင်းခက် ကျန်းမာရေးသိပ်မကောင်းဘူး။ သူစိတ်ညစ်ညစ်နဲ့ အရက်တွေ သောက်နေတယ်။ ဆေးလိပ်လည်း မပြတ်ဘူး။ တစ်ချိန်က တို့ကျောင်းကြီးရဲ့ ထူးချွန်တဲ့ ဘောလုံးအားကစားသမား တစ်ယောက်ဆိုတာ ယုံနိုင်စရာတောင် မရှိတော့ပါဘူး နွယ်နွယ်ရေ...”

ကျွန်မ၏ ရင်ထဲက ရှိုက်သံကို သူကြားလိမ့်မည် မဟုတ်တော့ပါ။

နွေမိုးဆောင်းတို့ ပြောင်းလဲခဲ့ကြသည်။ ကျွန်မ ကျောင်းသားများကို ကျောင်းသင်ခန်းစာများနှင့်အတူ ကျောင်းကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်သည့် အတွေ့အကြုံဖဟုသုတများကို သင်ကြားရင်း အချိန်တို့ကို နှစ်မြှုပ်ထားလိုက်သည်။

ဆောင်းဦး၏တစ်နေ့ဖြစ်သည်။ ကျွန်မဇာတိ ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီးသို့ အ.ထ.က ကျောင်းအုပ်အဖြစ် ပြောင်းရွှေ့တာဝန်ချထားသည့် အမိန့်စာကိုလက်ခံရရှိခဲ့သည်။ ကျွန်မ မဖြစ်ဖြစ်အောင် သွားမည်ဟုပြောသဖြင့် ကျွန်မခံစားချက်ကိုသိနေသော အဖေတို့က "သမီးသဘောပါကွယ်" ဟူ၍ သဘောတူကြသည်။

"ဒါထက်သမီးက ဧရာဝတီတိုင်းဆိုတော့ ဘယ်မြို့ကိုသွားဖို့ စိတ်ကူးထားလဲ"

အဖေကမေးသည်။ ကျွန်မတစ်ခွန်းပဲဖြေလိုက်သည်။

"နတ်မော်..."

* * * * * * *

ကျွန်မကို ကြိုဆိုနှုတ်ဆက်သည့် အခမ်းအနားပြီးနောက် ကျွန်မ မောပန်း နွမ်းလျစွာ တစ်နေကုန် အခန်းထဲတွင် အနားယူနေမိသည်။ ညနေခင်းရောက်မှ ဆရာမ တစ်ဦးကိုခေါ်ပြီး အပြင်သို့ ထွက်လာခဲ့သည်။ ဆောင်းလေသည် ညင်သာစွာ တိုက်ခတ်လျက်ရှိနေသည်။

ကျွန်မသည် ကားလေးကို ပြာကတတ်ဘက်သို့ ကိုယ်တိုင်မောင်းနှင်လာခဲ့သည်။ ကျွန်မနှင့်သူ လမ်းလျှောက်ခဲ့သော နေရာများကို သတိတရ လှည့်ပတ်ကြည့်မိသည်။

တစ်နေရာအရောက်တွင် ကျွန်မ ကားလေးကိုရပ်လိုက်ပြီး ပန်းစည်းလေး ကိုင်ကာ ကျွန်မတစ်ဦးတည်း ကားပေါ်မှဆင်းလာခဲ့သည်။ သည်လမ်းသည်ခရီး ကျွန်မ သိပါသည်။ ကျွန်မ လမ်းခွဲလေးအတိုင်း ဆက်သွားပြီး တစ်နေရာအရောက် ရပ်လိုက် သည်။ ရှေ့မှာ အုတ်ဂူဖြူဖြူလေးများကို မြင်တွေ့နေရသည်။

"မောင်လင်းခက်၊အသက်(၄၅)နှစ်"

အုတ်ဂူဖြူဖြူအသစ်လေး၊ သူအထဲမှာရှိနေပါသည်။ ကျွန်မသူ့အုတ်ဂူလေးပေါ်သို့ ပန်းစည်းလေးကို အသာအယာချလိုက်သည်။ ကျွန်မ မျက်ဝန်းမှာ မျက်ရည်စတို့ ဝဲဝဲ လျက်ရှိနေသည်။

“နွယ်ပြန်လာပါတယ် သူရယ်။ နွယ်ကတိမပျက်ပါဘူးကွယ်...”

ကျွန်မနှုတ်မှ တီးတိုးစကားသံများက ဆောင်းနှင်းမှုန်များကြားတွင် လွင့်မျော ပျောက်ကွယ်သွားသည်ဟု ထင်ရသည်။ ထိုအချိန် မီးရထားတစ်စင်း ခုတ်မောင်း သွားသည့် အသံကိုလည်း ကြားနေရသည်။

“ပန်းဆိုတာ ပင်ယံထက်မှာ ပွင့်လန်းနေမှ လှပတင့်တယ်တယ်တဲ့။ လူဆိုတာ လည်း ကျန်းမာစွာနဲ့ အသက်ရှင်နေနိုင်မှ တန်ဖိုးရှိတယ်တဲ့။ ဒါပေမဲ့ မကြွေသင့်ဘဲ ကြွေလွင့်ခဲ့ရင်ဖြင့် အကြွေစောတဲ့ပန်းလို့ဆိုကြတယ်...”

“ဒါ့ကြောင့် ဒီလောကမြေမှာ ပန်းလေးတွေ မကြွေသင့်ဘဲ မကြွေစေချင်ဘူး။ ရင်ထဲမှာ နာကျင်စွာခံစားရပါတယ်။ သူရေ... ကောင်းရာဘုံဘဝမှာ နေရစ်ပါတော့...”

ကျွန်မရင်ထဲက စကားသံများကို တီးတိုးရွတ်ဆိုရင်း ပြန်လှည့်ထွက်လာခဲ့သည်။

တကယ်ဆိုမူ သူသည် တစ်ချိန်က ကျွန်မတို့ကျောင်း၏ ဘောလုံးသူရဲကောင်း တစ်ဦး ဖြစ်ခဲ့သော်လည်း သူတို့မိသားစု လူနေမှုဘဝပုံစံများကြောင့် လေမသင့်ဘဲ ကြွေလွင့်ခဲ့ရသည့် အကြွေစောသည့်ပန်းတစ်ပွင့် ဖြစ်ခဲ့ရပါသည်။

အနောက်ဘက်ဆီမှ နေမင်းကြီး ဝင်လုပြီဖြစ်သည်။ ထိုနေမင်းကြီးသည် မနက်ဖြန် အရုဏ်ဦးနှင့်အတူ ပြန်လည်ပေါ်ထွက်လာဦးမည်ဖြစ်သည်။ ကျွန်မတို့ လူသား များသည်လည်း ထိုနေမင်းကြီး၏ အရုဏ်ဦးနေ့သစ်နှင့်အတူ ကျန်းမာကြိုခိုင် ပျော်ရွှင် စွာဖြင့် မိသားစုတာဝန်နှင့် နိုင်ငံ့တာဝန်များကို ထမ်းဆောင်နိုင်ကြရန် ကြိုးစား အားထုတ်ကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ။

ခက်နွယ်(နတ်မော်)

ဆီမီးရာထောင် လင်းစေသော်

ခရမ်းသစ်လူ

၁ နှစ်ဆိုသော ကာလသည် ဘာမှ မကြာလိုက် သလိုလို။

ဆောင်းသည် ခပ်ငွေ့ငွေ့ကလေး ရောက်လာသည်။

နိုဝင်ဘာ နှင်းငွေ့များကို တိုးဝှေ့၍ လူတစ်စု မြို့ပြင် သုသန် တစ်ခုသို့ ရောက်လာကြသည်။ လက်ထဲမှာ ပန်းခြင်းပန်းခွေတော့ ကိုယ်စီနှင့်။ အုတ်ဂူနှင့် အနီးတဝိုက်ရှိ မြက်ပင်၊ ပေါင်းနွယ်များကို ကြိုတင်ရောက်နှင့်နေသော မောင်မြတို့အဖွဲ့က ရှင်းလင်းထားကြပြီး အုတ်ဂူလေး ကို အစိမ်းနုရောင် ဆေးသစ်နှင့် ခြယ်သထားကြသည်။

ဦးအောင်ငွေ
အသက် (၆၃) နှစ်
တိုင်းရင်းဆေးဆရာကြီး
(ခန္ဓာသုခ အားကစား ပရဟိတအဖွဲ့)

လူစုံပြီဖြစ်သည်။

"အဘာ..... "

ငြိမ်သက် တိတ်ဆိတ်နေသော နံနက်ခင်းကို စတင်ဖြိုခွဲလိုက်သော အသံတစ်သံ။ ချိုင်းထောင့်နှစ်ဖက်ကို အားပြု၍ ခပ်သုတ်သုတ် လျှောက်လာရင်း အော်လိုက်သူက ပိုလီယို ဝေဒနာရှင်လေး **"ပိုးတီ"**ပင် ဖြစ်လေ၏။ သူ့အသံက ကြေကွဲစို့နှင့်နေမှန်း သိသာလှသည်။

"အဘာ.... အဘာရေ။ သားကိုကျတော့ ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ဆို။ အစားအသောက်တွေ ဆင်ခြင်ပါဆို... ဟီး... ဟီ.... "

အုတ်ဂူအနီးကိုရောက်တော့ ချိုင်းထောက်နှစ်ဖက်ကို ပစ်ချလိုက်ပြီး ပိုးတီတစ်ယောက် အုတ်ဂူလေးပေါ် လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် မေးတင်ရင်း ငိုလေပြီ။ သူ့အဖြစ်ကိုကြည့်ပြီး အားလုံးမှာလည်း မျက်ရည်မဆည်နိုင်ကြ။

"ကဲ... ကဲ... ပိုးတီ တိတ်ပါတော့နော်။ ငါတို့အားလုံးလည်း မင်းလို ထပ်တူ ခံစားရပါတယ်ကွာ။ ကိုင်း အားလုံး အတူတူ ဆရာကြီးကို ကန်တော့လိုက်ကြရအောင် လေ.... "

လက်ရှိ **"ခန္ဓသုခ အားကစားပရဟိတအဖွဲ့"**၏ အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်ဖြစ်သူ ကိုဝင်းထိန်က ဝင်ပြီး သတိပေးလိုက်တော့မှ ဆရာဦးအောင်ငွေ အုတ်ဂူကို ကန်တော့ဖို့ ပြင်လိုက်ကြတော့သည်။

ငိုရှိုက်သံတွေ တသိမ့်သိမ့်ကြားနေရဆဲ။

* * *

(၂)

"အတော်ပဲ စာရေးဆရာ။ ဒီအပတ် တိုင်ပင်စရာလေးတွေရှိနေတာနဲ့"

ကျွန်တော်တို့ သုံးယောက် အပတ်စဉ်ဆုံနေကြ။ **"ချိုကြည်သာ ကဖီး"** သို့ထိုင်ကာစ ရှိသေး ဆရာကြီး ဦးအောင်ငွေက နှုတ်ဆက်ရင်းဆိုသည်။

"ပြောလေ... ဆရာကြီး။ ဘာလုပ်ပေးရမလဲ။ ဘာကူညီရမလဲ"

"ကူညီရမှာ မဟုတ်ဘူး စာရေးဆရာရေ။ လုပ်ကို လုပ်ပေးရမှာ"

တိုင်းရင်းဆေးဆရာ ဦးအောင်ငွေ၊ ဝန်ထမ်းအငြိမ်းစား ကိုဝင်းထိန်နှင့် ကျွန်တော်တို့ သုံးဦးမှာ တစ်ပတ်မှတစ်ရက်သာ ဆုံဖြစ်ကြသူတွေဖြစ်၏။ ကျွန်တော်က စာပေ ရေးသားရင်း ရုန်ကုန်မှာ အလုပ်တစ်ဖက်နှင့်မို့ စနေညနေမှသာ နယ်သို့ပြန်ရသည်။ တနင်္ဂနွေတစ်ရက်တွင်တော့ စာပေ၊ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ နိုင်ငံရေးစသည့် အကြောင်းအရာအမျိုးမျိုးကို သုံးဦးသား မဖြစ်မနေ ဆုံဖြစ် ပြောဖြစ်ကြသည်။ ခင်မင်ခဲ့ကြသည်မှာလည်း (၅)နှစ်ကျော်ခန့် ရှိကြပြီဖြစ်၏။

တိုင်းရင်းဆေးဆရာ ဦးအောင်ငွေကိုတော့ ကျွန်တော်နှင့် ကိုဝင်းထိန်က **"ဆရာကြီး"**ဟုသာ ခေါ်ဝေါ်ခဲ့သည်မှာ နှုတ်ကျိုးနေပြီ။

"ဒီလို စာရေးဆရာရေ။ ကျွန်တော်လည်း တောရောမြို့ပါမကျန် လှည့်ပြီး ဆေးကုလာတာကြာပါပြီ။ ခုဆို နှစ်ပေါင်း(၃၀)ဦးပါ ရှိရောပေါ့။ တွေ့လိုက်ရတာ ကလည်း လူနာပေါင်းစုံ ဝေဒနာပေါင်းစုံပေါ့ဗျာ။ ကြာတော့ သူတို့ကိုကုရင်း ကျွန်တော် သတိထားမိလာတာလေးတွေ တွေ့လာရတယ်။

အဲဒါဘာလဲဆိုတော့ အဓိကက လူတွေဟာ မအားလပ်ချိန်တွေများလာတော့ အားကစား မလုပ်ဖြစ်တာဘဲ။ ပြီးတော့ နောက်တစ်ခုက အစားအသောက်တွေ မဆင်ခြင်တာ။ အဲဒီတော့ နှလုံး၊ သွေးတိုး၊ ဆီးချို၊ ကျောက်ကပ်အစရှိတဲ့ ဝေဒနာတွေ အဖြစ်များလာပြီး လေဖြန်း လေဖြတ်တွေလည်း နောက်ဆက်တွဲအနေနဲ့ ဆက်ဖြစ် ပြန်ရောဗျ"

ဆေးဆရာဆိုပေမယ့် တစ်ခါမှ လူနာတွေအကြောင်း မပြောဘူးသည့် ဆရာကြီး စကားတွေက ကျွန်တော်တို့နှစ်ယောက်အတွက် တကယ့်ကို ထူးခြားနေသည်မို့ စိတ်ဝင်တစား ဆက်၍ နားထောင်မိကြသည်။

"ကြာတော့ တချို့နာတာရှည် ဝေဒနာရှင်တွေဆိုရင် ပိုက်ဆံယူရတာ အားနာတယ်ဗျာ။ သူတို့ကို သနားလည်း သနားလာမိတယ်။ အမှန်က ကျွန်တော့်အမြင်ကို ခြုံငုံပြီး ပြောချင်တာက အစားအသောက်တွေ ဆင်ခြင်စားသောက်နေထိုင်ရင်း အားကစား တစ်ခုခုကို နေ့စဉ် ပုံမှန် လှုပ်ရှား ပေးနိုင်ကြမယ်ဆိုရင် ဒီလိုဝေဒနာတွေဖြစ်လာကြမှာ မဟုတ်ဘူးလေ။ ခုခေတ်ပေါ် အစား အသောက်တွေဆိုတာလည်း သိတယ်မဟုတ်လား။ ဘာအစား အစာပဲဖြစ်ဖြစ် ဓာတုပစ္စည်းတွေ အနည်းနဲ့အများ ပေါင်းစပ်နေကြတာကိုး။ ဒါကိုပဲ လူတွေကလည်း ကြိုက်နေကြတော့ မခက်ပေဘူးလား"

"အဲ့ဒီတော့ ဆရာကြီး ဖြစ်စေချင်တာက"

"ဩော်.... ပြောပြီးပါပကော စာရေးဆရာရယ်။ ဖြစ်စေချင်တာလည်း မဟုတ်တော့ဘူး။ ဝိုင်းဝန်းပြီးတော့ကို ဆောင်ရွက်ကြဖို့ အချိန်တန်ပြီးလို့ ပြောချင်တာ"

"အဲ့ဒီတော့.... "

ဆရာကြီး စကားကို ကိုဝင်းထိန်က ဝင်ထောက်ပေးပြန်သည်။

"ကြာပါတယ်ဗျာ။ ဒီလို ဒီလို...။ ခုဗျာ ကျွန်တော်တို့ သုံးယောက်အားနဲ့ နိုင်သလောက်လေး စုစည်းပြီး အားကစားပစ္စည်းတွေ ဝယ်ကြရအောင်။ ပြီးရင် ကိုဝင်းထိန် ခြံက ကျယ်လည်း ကျယ်သလို ရပ်ကွက်ထဲမှာ နေရာထိုင်ခင်းလည်းကျတယ်။ အဲ့ဒီမှာ ကျွန်တော်တို့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားစခန်းလေးတစ်ခု ဖွင့်ကြရအောင်။ ပြီးရင် **မည်သူမဆို လွတ်လပ်စွာ လာရောက် ဆော့ကစားနိုင်ကြောင်း** နှိုးဆော်ကြတာပေါ့"

"အိုး... ကောင်းလိုက်တဲ့ အကြံအစည်ပဲ ဆရာကြီးရေ။ လုပ်ဖြစ် မလုပ်ဖြစ် သေးတာထက် ခုလို ပြောနေတာနဲ့တင် ကုသိုလ်ရနေပြီ။ သိပ်ကောင်းတဲ့ အလုပ်ပဲ။ ကျွန်တော်ကတော့ ခုပဲ ပါဝင်လုပ်ကိုင်ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပြီဗျာ"

ကျွန်တော်က မဆိုင်းမတွပင် အားပေးထောက်ခံလိုက်သည်နှင့် တပြိုင်နက် ကိုဝင်းထိန်က အလိုလို လက်ခုပ်သံ တဖြောင်းဖြောင်း။

ဆရာကြီး မျက်နှာမှာလည်း အပျော်တွေ လင်းလက်သွားတာ တွေ့လိုက်ရသည်။

"စဉ်းစား ကြည့်ကြလေ။ ခုခေတ်မှာ ပရဟိတအဖွဲ့တွေ မျိုးစုံတွေ့ရတယ်။ ခုလိုမျိုး ပရဟိတအဖွဲ့မျိုးတော့ မရှိလောက်အောင်ဘဲဗျို့။ အဲ့ဒီတော့ ကျွန်တော်တို့ အခု စုပေါင်း လုပ်ကိုင်ကြမယ့်အလုပ်ကလည်း ပရဟိတလုပ်ငန်းပဲဆိုတော့ကာ နာမည်လေးတစ်ခု လောက်ပါ စဉ်းစားကြရင်ကော မကောင်းဘူးလား"

"ဟား.... သိပ်ကောင်းပေါ့။ ဒါမှ ကျွန်တော်တို့အဖွဲ့နာမည်နဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေ ကို အားကျပြီး နောက်ထပ် ဒီလိုမျိုးအဖွဲ့တွေ ပေါ်ပေါက်လာအောင်လည်း ကြိုးစားရမယ်"

အောင်မာ။ ကိုဝင်းထိန်က ဒီလောက်အထိတောင် တွေးလိုက်ပြီကိုး။ အမှန်ပါပဲ။ ဒီလိုမျိုးလုပ်ငန်းတွေ မြို့ပေါ်ရပ်ကွက်တွေသာမက ကျေးရွာတွေအထိ ပျံ့နှံ့သွားရင် ဆရာကြီး ပြောသလို ပြည်သူတွေအတွက် သက်ရှည်ရောဂါကင်းဖို့ ရလာဒ်ကောင်းတွေ ပေါ်ပေါက် လာတော့မည်မှာ မလွဲ။

"ဒါဆို.... စာရေးဆရာ ခင်ဗျားက နာမည်ရွေးပေးဗျာ... "

"ဆရာကြီးရယ်။ နာမည်ကလည်း အထူးရွေးစရာမှ မလိုတာ။ **ခန္ဓာသုခ အားကစားပရိဟတအဖွဲ့**ပေါ့ဗျာ"

ကျွန်တော့်စကားသံအဆုံးမှာ သုံးယောက်သား ပြိုင်တူ လက်ခုပ်တီးမိလျက်သား ဖြစ်သွားသည်။

"အကောင်းဆုံး နာမည်ပါပဲဗျာ"

* * *

နောက်အပတ် တနင်္ဂနွေတွင် ကျွန်တော်တို့ ခါတိုင်းလို ဆုံဖြစ်ကြသည်။ ဒီတစ်ခါ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်ကို အရင်ရောက်နှင့်နေသည်က ကျွန်တော်နှင့် ကိုဝင်းထိန် ဖြစ်၏။ အမြဲတမ်း ဆိုင်ကယ် တဘုန်းဘုန်းမီးလျက် စောစောရောက်နှင့်နေကျ ဆရာကြီးက ဒီတစ်ခါ နောက်ကျနေသည်မှာ အံ့သြစရာ။

"ဟော.... ကိုဝင်းထိန်ရေ ဟိုမှာလာနေပါပြီဗျာ။ ဆိုင်ကယ် ပျက်နေလို့ထင်တယ်"

ပြောပြောဆိုဆို ကုန်းကျောင်းလျှောက်လာသော ဆရာကြီးကိုကြည့်ရင်းကျွန်တော် ပြောလိုက်သည်။ ဆရာကြီးက ဆိုင်ထဲရောက်ရောက်ချင်း ခုံတစ်လုံးဆွဲ၍ ဝင်ထိုက်လိုက်ကာ

"ကိုယ့်ဆရာတို့ရေ တွေ့တယ်မဟုတ်လား။ ခုတည်းက လမ်းလျှောက်တဲ့ အလေ့အကျင့်ကို ကိုယ်တိုင် စတင်ကျင့်သုံးနေတာလေ"

ဟု ပြောရင်း တစ်သျှူးတစ်ရွက်ကို ဆွဲယူထုတ်ကာ နဖူးမှ ချွေးများကို သုတ်လိုက်လေသည်။

"ကဲ ရော့ ကိုဝင်းထိန်.... ခင်ဗျားက ငွေကိုင်လုပ်။ ကျွန်တော် သုံးသိန်း စတင်မ–တည်တယ်ဗျာ"

အသက်ကြီးပေမယ့် စိတ်မြန်လွန်းသည့် ဆရာကြီးအကြောင်းကို ကျွန်တော်တို့က သိနှင့်ပြီးသား။

"ဟုတ်ပြီ။ ဆရာကြီးက သုံးသိန်းဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့ကလည်း သုံးသိန်းစီပေါ့ဗျာ။ နော... ကိုဝင်းထိန် မကောင်းဘူးလား"

"ကောင်းတာ မကောင်းတာထားပါဗျာ။ ရအောင်တော့ ကြိုးစားထည့်ရမှာပေါ့။ ထည့်မယ်ဗျာ"

* * *

ထိုနေ့မှာပင် မြို့နယ်ပန်းခြံရှိ အားကစားကော်မတီသို့ အားကစားပစ္စည်းများ ဝယ်ယူရန် သွားရောက်စုံစမ်းကြသည်။ လူကြီး လူငယ်အားလုံး ကစားလို့ရသည့် ပစ္စည်းများကို ငွေကြေးနှင့် ချိန်တွယ်၍ ဝယ်ယူဖို့ တိုင်ပင်လိုက်ကြသည်။ အားကစားကော်မတီကလည်း သူတို့ဝယ်ယူနေကျ အားကစားပစ္စည်းအရောင်းဆိုင်နှင့် စျေးနှုန်းမများရအောင် ချိပ်ဆက်ကူညီပေးလေတော့ အားလုံး အဆင်ပြေသွားလေ၏။

နောက်တစ်နေ့မှ စတင်၍ ပေ ၅၀ ပတ်လည်ခန့်ရှိ ကိုဝင်းထိန် ခြံကွက်ထဲတွင် ပြောင်သလင်းနေအောင် ပန်းရန်မောင်မြတို့အဖွဲ့၏ အကူအညီဖြင့် လုပ်အားပေး ရှင်းလင်းထားပြီးဖြစ်ကြောင်း ကျွန်တော့်ထံ ဖုန်းလှမ်းဆက်လေ၏။

ချက်ချင်း အကောင်အထည်ဖော်နေသော ဆရာကြီးနှင့် ကိုဝင်းထိန်တို့၏ လုပ်ရပ်တွေကြောင့် ကျွန်တော့်မှာလည်း အဝေးမှ ပီတိဖြစ်ရလေ၏။ မကြာခင် ရက်ပိုင်းအတွင်း အားကစားပစ္စည်းတွေရောက်လာပြီး တနေကုန် ဝိုင်းဝန်း တပ်ဆင်ကြရာ ရပ်ကွက်အတွင်းမှ လူကြီးလူငယ်များကလည်း လာရောက်ဝိုင်းဝန်း ကူညီကြကြောင်း သိရသည်။ ဝမ်းမြောက်ဖွယ် ကောင်းလှပါဘိတော့။

ထိုမြင်ကွင်းကို အရမ်းပင် မြင်ချင်လှပြီဖြစ်သော်လည်း တနင်္ဂနွေက မရောက်နိုင်သေး။

* * *

ကြည့်ပါဦး.... ။

အိပ်မက်ကလေးတစ်ခု အကောင်အထည်ပေါ်နေသည့်အလား။

ကိုဝင်းထိန် အိမ်ရှေ့မှာ လူစည်ကားနေ၏။ ကလေးတွေ အော်ဟစ်ကခုန်ရင်း ဒန်း၊ စီးဆော်လေးတွေ စီးနေကြသလို လူငယ် လူကြီးတွေကလည်း သူတို့ စိတ်ဝင်စားသည့်

အားကစားပစ္စည်းများကို အသုံးပြုလျက် ရယ်မော နောက်ပြောင်ရင်း ကစားနေလိုက်ကြတာ။

ကိုဝင်းထိန် အမျိုးသမီးကလည်း အလှအပ ကြိုက်တတ်သူဆိုတော့ အားကစားပြုလုပ်နေကြသည့် အဝန်းအဝိုင်းနားမှာ ပန်းအိုး ကြီးငယ်၊ ပန်းပင်တွေ ရွှေ့ပြောင်းစိုက်ပျိုးထားပုံမှာ တကယ့် ပန်းခြံငယ်လေး တစ်ခုအသွင် ဖြစ်နေသည်။

"စာရေးဆရာရေ ကြည့်ပါဦး။ ကြည်နူးစရာကြီးဗျာ။ ကျွန်တော်ဖြင့် ထင်တောင် မထားဘူး။ လူတွေရဲ့ သဘောက အားကစားမလုပ်ဖြစ်ကြတာလဲ မပြောကြနဲ့။ ဒီလိုပစ္စည်းတွေနဲ့ ဝေးကွာနေကြ လို့လည်းဖြစ်မယ်ထင်တယ် "

"အေးဗျာ... စည်လိုက်တာ။"

"ခုလိုမျိုး လူအများနဲ့ နီးနီးနားနား လာလုပ်ရတော့ သူတို့လုပ်ဖြစ်ကြတယ်ဗျ။ ကဲ လာဗျာ... ကော်ဖီသောက်ရင်း ဆက်ပြောကြတာပေါ့ "

"ကိုဝင်းထိန်ရေ.... ဒါနဲ့ ဆရာကြီးတစ်ယောက် မတွေ့ပါလား"

"အမလေး.... သူလား.... ဒီမှာချည်းလိုလိုပဲ။ ခုနလေးတင်ပဲ လူနာတစ်ယောက် အိမ်က ဆိုင်ကယ်နဲ့ လာပင့်လို့ ပါသွားလေရဲ့..."

"ဩော်... ဟုတ်ပါပြီဗျာ... သူလည်း ဘယ်လောက်ပျော်နေလိမ့်မလဲဆိုတာ မှန်းကြည့်ရုံနဲ့ မြင်နိုင်ပါတယ် ကိုဝင်းထိန်ရာ "

ပြောပြောဆိုဆို နှစ်ယောက်သား စားပွဲဝိုင်းလေးတွင် ထိုင်လိုက်ကြရင်း စဖွင့်တဲ့ နေ့တည်းက လူတွေ အတော်စိတ်ဝင်တစားရှိကြောင်း၊ တနေကုန် ဝင်လိုက် ထွက်လိုက်နဲ့ သွားလာ ဆော့ကစားနေကြပုံအကြောင်း ကိုဝင်းထိန်ကပြောရင်း ပိတိခွေ့ နေသည်။ ကျွန်တော့်မှာလည်း ကိုဝင်းထိန် စကားကို နားထောင်လိုက် ကစားနေ ကြသူများကို ကြည့်လိုက်နှင့် ကျေနပ် နေမိပြန်သည်။

"ဩော်.... ဟိုဘက်ဘေးနားက ဝါးလုံးတန်းနှစ်ခုက ဘာကစားတာပါလိမ့်"

"ဘယ့်နယ့် ကစားရမှာတုန်း။ ဟိုဘက် နှစ်အိမ်ကျော်က လေဖြတ်နေတဲ့ ကိုဌေးကြီးလေဗျာ။ သူ့အတွက် ဆရာကြီးက လမ်းလာလျှောက်ဖို့ စီစဉ်ပေးထားတာ။ စဖွင့်ကာစတုန်းတည်းက ကိုဌေးကြီးက သွားရည်တမြားမြားနဲ့ လာကြည့်ရင်း ပျော်နေတာဗျ။ ဒါနဲ့ ဆရာကြီးကလည်း သနားပြီး သူလည်း ပါဝင်လာနိုင်အောင် စီစဉ်ပေးလိုက်တာ"

"ဟား... ဟား... .ဟား.... ဟား... "

နှစ်ယောက်သားပြောရင်း ဆရာကြီးရဲ့ စေတနာကို သဘောကျစွာ ရယ်မောမိလိုက်ကြသည်။

"အောင်မာ... ဘာတွေတိုင်ပင်ပြီး သဘောကျနေကြတာတုန်း။ ကျုပ်ကိုလည်း မျှဝေစမ်းပါဦး"

ပြောလို့မှ မဆုံးသေးခင် ဆရာကြီး ဦးအောင်ငွေ ပြန်ရောက်လာသည်။

"ဘာရယ် မဟုတ်ရပါဘူးဗျာ။ ဆရာကြီးရဲ့ စေတနာတွေ ရက်ပိုင်းလေးအတွင်းမှာ ဖူးပွင့်ဝေဆာနေတာတွေကိုပြောရင်း သဘောကျနေကြတာပါဗျာ"

"ဒါနဲ့.... စာရေးဆရာရေ.... ဒီတစ်ပတ် ရန်ကုန်က ပြန်လာရင် ကျွန်တော်တို့ အဖွဲ့ရဲ့ ဆိုင်းဘုတ် ဗီနိုင်းလေးထုတ်ခဲ့ဦးလေဗျာ"

"အယ်... ဟုတ်ပါရဲ့၊ မေ့နေလိုက်တာ။ စိတ်ချ စိတ်ချ။ ကျွန်တော် ကိုယ်တိုင် ဒီဇိုင်းလှလှလေးထုတ်ပြီး ယူခဲ့ပါ့မယ်"

ထို့နောက် ထွေရာလေးပါး ဆွေးနွေးကြရင်း ကျွန်တော်က အကြံတစ်ခု ရသွားသည်။

"ဆရာကြီး။ ကျွန်တော် နောက်တစ်ခု အတွေးရပြန်ပြီဗျ။ နောက်အပတ်ဆို အားကစား လေ့ကျင့်တာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သိမှတ်ဖွယ်ရာ စာအုပ်လေးတွေ၊ အခြား ဗဟုသုတ စာအုပ်လေးတွေ ကျွန်တော် ယူခဲ့ပေးဦးမယ်ဗျာ။ ကိုယ်ကာယကို အာဟာရ ဖြည့်တင်းရုံ မကဘူး စိတ်ကိုလည်း အာဟာရ ဖြည့်တင်းရတာပေါ့"

"အို.... ကြည့်စမ်း။ ကောင်းလိုက်လေခြင်းဗျာ"

ထုံးစံအတိုင်း ကိုဝင်းထိန်ကတော့ လက်ခုပ်အားရပါးရတီးရင်း ဆိုပြန်သည်။

* * *

သို့နှင့် **"ခန္ဓာသုခအားကစားပရဟိတအဖွဲ့"** ရိပ်မြုံလေးမှာ တဖြည်းဖြည်း ပြည့်စုံလှပလာသည်။ လူဝင် လူထွက်လည်း ပြတ်သွားသည်ဟူ၍ မရှိ။ မနက်ဆို ပဲပြုတ်သည်မှအစ ညနေ လယ်ယာ၊ လက်လုပ် လက်စား အဆုံး သူတို့ အားလပ်ချိန်လေးတွေမှာ အပြေးအလွှား ကာယလေ့ကျင့်ခန်းတွေ လာလုပ်ကြသည်။ ကလေးတွေဆိုလျှင် သူတို့အတွက် တစ်နေ့ကုန် ကစားကွင်းလိုပင် ဖြစ်နေသည်။ မကြာခဏ ရန်ဖြစ်ကြလွန်းလို့လည်း ကိုဝင်းထိန်မှာ ဒိုင်ခံဖြေရှင်း ပေးရသေးသည်ဆိုပဲ။ သည်အလုပ်က စိတ်ရှည် သည်းခံနိုင်ဖို့တော့ လိုကြောင်း ကိုဝင်းထိန်ကို ကြုံသလို ပြောပြပြန်ရသည်။ သူကလည်း အလွန်စိတ်ရှည်သည့် လူဖြစ်၍ တော်ပေးသေး၏။

လာရောက်သူတွေကလည်း စိတ်ဓာတ်လေးတွေ မဆိုးလှ။ အကယ်၍ ယခု ရှိနေသည့် အားကစားပစ္စည်းများ ပျက်ဆီးသွားလျှင် ပြန်လည် ပြုပြင် ဖြည့်တင်းဖို့ဟု ဆိုကာ လက်သမား ကိုလှဆန်းက အထပ်သားဖြင့် သေတ္တာဘောက် အလှူခံပုံးလေး တစ်ခု ရိုက်လာပေးသည်။

"တတ်အားသမျှပါဝင် ကုသိုလ်ပြုနိုင်ပါစေ" ဟူသော စာသားလေးကိုပင် သပ်သပ်ရပ်ရပ် ရေးထားသေး။ ၂လတာ ဝန်းကျင်မှာ အလုံးစုံနီးပါး အောင်မြင် လာသည်ဟုလည်း ဆိုနိုင်ပါပြီ။ အခုလို ကျွန်တော် တည်ထောင်ပေးထားသည့် စာအုပ်စင်လေးဘေးမှာလည်း စာဖတ်သူဖတ်၊ ကာယ လေ့ကျင့်သူက လေ့ကျင့်နှင့် ဟန်ကျနေသည်။ ပို၍ ဟန်ကျသည်ကား ကိုဝင်းထိန်က စာဖတ်နားနေဆောင်နားတွင် ကော်ဖီမစ်ထုပ်လေးတွေကို ၃ မိနစ် ရေနွေးအိုးလေးနှင့်အတူ ချပေးထား ပြန်သေး၏။

"သင် တစ်ထုပ် သုံးဆောင်ပြီးပါက နောက်လူ အဆင်သင့် သောက်ရန် ၁ ထုပ်ဖိုး ငွေ ၁၀၀ ထားပေးခဲ့ပါရန်" ဆိုသည့် စာသားလေးက ချစ်စရာ ကောင်းနေပြန်၏။

အကြံကောင်း၊ စိတ်ကူး စေတနာကောင်းဖြင့် အကောင်အထည်ဖော် ကြိုးစားခဲ့သည် ဆရာကြီး ဦးအောင်ငွေကို လူတိုင်းက ကျေးဇူးစကားတွေဆိုကြသည်။ နောက်ပါ ဝိုင်းဝန်း

ဖြည့်ဆည်းခဲ့ကြသော ကျွန်တော်နှင့် ကိုဝင်းထိန်မှာလည်း ပီတိသော မနသတွေဝေလို့။ စေတနာ လှပသော ဆရာကြီးကလည်း **"အောင်ကောင်း... ဒဏ်ကြေလိမ်းဆေး"** ဆိုပြီး သီးသန့်ဖော်စပ်ကာ ဆေးဒါနအဖြစ် လှူဒါန်းပေးထား ပြန်ပါရော။

ကျွန်တော်ကလည်း တနင်္ဂနွေ ပြန်ရောက်တိုင်း အချိန်ရလျှင် ရသလို ဓာတုဗေဒ ဆိုးဆေးများ၏ အန္တရာယ်ကြီးမားပုံနှင့် အားကစား လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ရနိုင်သည့် အကျိုးကျေးဇူးများကို တစ်ခါတစ်လေ ဆွေးနွေးဟောပြောပေးရာ စိတ်ဝင်တစား ဝိုင်းဝန်းနားထောင်ကြသည်။

ရန်ကုန် သာကေတမြို့နယ်မှ ကိုဝင်းထိန် အစ်မဖြစ်သူက သူ့သားလေး တစ်ယောက်ကို လာပို့သွားသည်။ ဒီနေရာက ကလေးတွေနဲ့အတူ စိတ်ပျော်ရွှင်ဖို့၊ ပြန်လည် သန်စွမ်းစေဖို့ဆိုပြီး ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် လာပို့သွားခြင်းဖြစ်သည်။ သူနာမည်က **ပိုးတီ**တဲ့။ **ပိုးတီ** စရောက်ကာစက ပါးစပ်လေး အဟောင်းသားနှင့် ကလေးတွေကို ငေးကြည့်လို့။ သနားစရာ ဘဝ။ အသက် (၁၄)နှစ် ဖြစ်နေပြီဖြစ်သော်လည်း ပိန်လှီပြီး ခြေထောက်နှစ်ချောင်းက ပျော့ခွေနေသည်။

ဒါကို စေတနာရှင် ဆရာကြီးက ပိုးတီကို အမျိုးမျိုး အားပေးသည်။ သူ့ကို ချီခေါ်ကာ ပိုးတီနှင့်အတူ လက်လှမ်းမှီရာ ကစားစရာများနှင့် ကစားပေးသည်။ ရက်အနည်းငယ်ကြာတော့ ပိုးတီ အခင်ရဆုံးက ဆရာကြီး ဖြစ်လာသည်။ တဖြည်းဖြည်း လျှောက်အော်လည်ရင်း လေ့ကျင့်ပေးရင်းဖြင့် အရင်တုန်းက ဘာလုပ်စရာရှိရှိ ပွေ့ချီခေါ်နေရသော ပိုးတီမှာ ခုတော့ ဆရာကြီး ကုသိုလ်ပြုထားသော ချိုင်းထောက်လေးနှင့် ထနိုင် ထိုင်နိုင်လာပြီ။ ဂျယ်လီ၊ သကြားလုံး၊ ချောကလက်တွေလည်း ဆရာကြီး ပြောသဖြင့် လုံးဝ မစားတော့။ ပို၍ ဝမ်းသာစရာကောင်းသည်က လေဖြတ်ထားသည့် ကိုဌေးကြီးပင် ဝါးလုံးတန်းလွတ်သွားပြီး တုတ်တစ်ချောင်းနှင့် လမ်းလျှောက်နေပြီဆိုပဲ။

* * *

"ဆရာကြီးရေ။ ကျွန်တော်တို့ လုပ်ရပ်တွေကို ဂုဏ်ယူပေတော့ဗျို့"

"ဟော့ဗျာ... ကိုဝင်းထိန်ရာ ခင်ဗျားနှယ် ဆိုင်းမဆင့် ဗုံမဆင့်နဲ့ အသေအချာ ရှင်းပြပါဦးဗျ"

"ဒီလို... ဒီလို... ဆရာကြီးနဲ့ စာရေးဆရာရေ။ (၈)ရပ်ကွက် ငါးကန်သူဌေး ကိုစောကြီးက သူတို့ရပ်ကွက်မှာလည်း ကျွန်တော်တို့လို အားကစားပရဟိတအဖွဲ့လေး ထူထောင်ချင်လို့ ကူညီ ပါဦးတဲ့"

"အိုး... ဟုတ်လား။ ဟား.... ဝမ်းသာစရာပဲဟော့... "

"ခုဆို ကျွန်တော်တို့ သတင်းက မြို့ပေါ်မှာတော်တော် ပျံနှံ့နေပြီ ဆရာကြီးရ။ ကြားရသူတိုင်းက သာဓုခေါ်ဆိုပဲ။ တစ်ချို့လည်း အံ့သြလို့ လာတောင် ကြည့်ကြတယ်"

"အဲဒါပဲဗျ။ ဘာအလုပ်ပဲ လုပ်လုပ် စေတနာသာ အဓိကပါဆိုတာ။ ခုဆို စဉ်းစားကြည့်ကြစမ်းပါဗျာ။ ဒီအလုပ်တွေကို တစ်ချို့က ပြောကြမယ်။ ဒါ အစိုးရက လုပ်ပေးသင့်တာတို့ ဘာတို့ပေါ့။ အမှန်က အစိုးရဆိုတာ သူ့ကိစ္စနဲ့သူ ပတ်ချာလည် နေတာ။ ဒီလောက် အထိတော့ ရပ်ကွက် ကျေးရွာ အခြေခံတွေအထိ ဘယ်ဖြည့်ဆည်း ပေးနိုင်ပါ့မလဲ။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်နည်း ကိုယ့်ဟန်နဲ့ရော စုပေါင်းပြီး လုပ်ကြလို့ မဖြစ်ဘူးလား... သိပ်ဖြစ်တာပေါ့ဗျာ... ခု ကျွန်တော်တို့ အောင်မြင်လာတာ လက်တွေ့ဆိုတာ သိရပြီ မဟုတ်လား"

ဒီလိုမျိုး တနိုင်တပိုင် လုပ်ရပ်ကလေးတွေနဲ့ ကိုယ်နေထိုင်တဲ့ ရပ်ကွက် ကျေးရွာ မြို့နယ်က တဆင့် နိုင်ငံနဲ့ အဝှမ်း အခုလိုမျိုးလေးတွေ ဖြစ်လာကြရင် ဘယ်လောက် ကောင်းလိမ့်မလဲဗျာ။

ဆရာကြီး ဦးအောင်ငွေမှာ ပြောရင်း စိတ်တွေ တက်ကြွနေသည်။ လက်သီးကိုလည်း တင်းတင်းဆုပ်ထားလေ၏။ အမှန်ပါပဲ။ ဆရာကြီး ဖြင့်ချင်လွန်း သည့်ကလည်း သည်လမ်းစဉ်ပင် မဟုတ်ပါလား။ သူဖြစ်စေချင်သည်က ဒေဝနာ ဖြစ်နေသည့် လူမမာတွေကို ကုသနေရမည့်အစား၊ မဖြစ်သေးသည့် လူကောင်းတွေကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းတွေ ပြုစေလိုသည်။ သည့်အတွက် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားပြုလုပ်နေဖို့နှင့် အစားအသောက် ဆင်ခြင်သတိပြုနိုင်လျှင် ပြီးပြီလေ။

* * *

ကျွန်တော် ထုံးစံအတိုင်း ဆိုင်ကယ်ကို ထိုးရပ်လိုက်ပြီး ဆရာကြီး ထိုင်နေကျ ခုံလေးကို လှမ်းကြည့်လိုက်မိသည်။ မတွေ့။

"ကိုဝင်းထိန်။ ဒီနေ့ ဆရာကြီးတစ်ယောက် မတွေ့ပါလား"

"ဟုတ်တယ်။ သူမလာတာ (၃)ရက်တောင်ရှိပြီ။ ကျွန်တော်လည်း မြင်တဲ့ အတိုင်းပဲ စာရေး ဆရာရေ။ ဘယ်လိုမှ ထွက်မရတာနဲ့ ဆရာကြီးဆီလည်း မရောက်ဖြစ်ပါဘူး"

"ဖုန်းရော ဆက်ကြည့်သေးလား "

"ဆက်တယ်။ စက်ပိတ်ထားတယ်ချည်းပဲ ဖြေနေတာ"

"ဧကန္တ နေများမကောင်းရော့သလားဗျာ။ ဘာပဲပြောပြော ဆရာကြီးဆီတော့ ခဏသွားကြ ဦးမှနဲ့တူတယ်"

ကိုဝင်းထိန်က သူ့အမျိုးသမီး မသွယ်ကို မှာသင့်တာမှာပြီး နှစ်ယောက်သား ဆရာကြီး အိမ်သို့ ထွက်ခဲ့ကြသည်။ ထင်သည့်အတိုင်းပင်။ ဆရာကြီးမှာ ကုလားထိုင်ပေါ်တွင် မျက်နှာက နွမ်းလျှော့နေသည်။

"အေးဗျာ။ ရေချိုးမှားသွားတာ ထင်ပါရဲ့။ တစ်ကိုယ်လုံးလည်း ကိုင်ရိုက် ထားသလိုပါပဲ"

ဆရာကြီးနှင့် စကားပြောနေစဉ် ဆရာကြီးကတော်က ရေနွေးကြမ်းဗန်း သယ်လာရင်းမှ

"အဲ့ဒါပေါ့... ငါ့မောင်တို့ရယ်။ မင်းတို့ ဆရာကြီးက လုပ်ချင်ရင် ဘာရယ် ညာရယ် မဟုတ်ဘူး။ အတင်းဇွတ်လုပ်တာ။ အဲ့ဒီညက ပြန်ရောက်ရောက်ချင်း ရွာဘက်က ဖုန်တွေတအားပဲ ဆိုပြီး အတင်းရေချိုးတော့တာလေ။ ခုတော့ မြင်တဲ့အတိုင်းပေါ့ကွယ်"

လူတကာကို ကျန်းမာစေချင်လွန်းသည့် ဆရာကြီး။ သူ့ကို မြင်ရသည်မှာ စိတ်မကောင်း။ အားက ဖျော့တော့တော့။

"အင်းပါ... ဆရာကြီးရယ်။ ဂရုစိုက်ပါ။ ဗျားနာကိုက်ခဲကတော့ အခန့်မသင့်ရင် လူတိုင်း ဖြစ်နေကျပါ။ ဖြစ်တတ်ပါတယ်"

ဆရာကြီးက ခေါင်းကို ဖြေးဖြေးညိတ်သည်။

"အရွယ်နဲ့ မမျှအောင် နေရာအနှံသွားလာ ဆေးကုနေရတဲ့ ဒဏ်တွေလည်း ပါမှာပေါ့လေ။ အခုလို ဆိုင်ကယ် မရှိတော့ ပိုဆိုးသွားတာပေါ့"

"ဗျာ"

ဆရာကြီးကတော် စကားအဆုံးတွင် ကျွန်တော် နှင့် ကိုဝင်းထိန် အသံနှစ်ခု မထင်မှတ်ဘဲ ဆုံဖြစ်သွားသည်။

"အာ... ဟေ့ ဟေ့ မနု။ မင်းကွာ၊ မဆိုင်တာတွေ"

"အော်... ကိုအောင်ငွေရယ်။ ရှင်ကလည်း သူတို့က ကိုယ့်မောင်နှမတွေလို ခင်လို့ ပြောပြရတာပါ။ ဟုတ်တယ်။ ခုဆိုရင်လေ ဆေးကုဖို့ လာပင့်ရင် သူတို့ဆိုင်ကယ်တွေနဲ့ လိုက်ရတာဆိုတော့ လူငယ်တွေက အမောင်းကြမ်းကြတယ် မဟုတ်လား။ အဲ့ဒီတော့ ပိုဆိုးတာပေါ့"

ဆရာကြီးအဖြစ်ကို ခုလို သိလိုက်ရမှ အရမ်းသနားမိသွားသည်။

ဖြစ်ရလေ ဆရာကြီးရယ်။

"ခန္ဓာသုခ အားကစားပရဟိတအဖွဲ့"လေးကို ဖွဲ့စည်းချင်လို့ ကိုယ်လုပ်စားနေတဲ့ ဆိုင်ကယ်လေးကို သုံးသိန်းနဲ့ အပြတ်ရောင်းပြီး မ-တည်ရသတဲ့လား။ ဒါကြောင့် ငွေပေးတဲ့နေ့က သူကုန်းကြောင်း လျှောက်လာခဲ့တာကိုး။ ဒါကိုများ အားကစားလေ့ကျင့်ရင်း ပေါ့ဗျာတဲ့။ ဆိုင်ကယ် မစီးတာကို သတိထားမိတိုင်း မေးတော့လည်း **"အန္တရာယ်များလို့ မစီးချင်တော့တာပါ"**တဲ့လားဗျာ။

* * *

ဒီနေ့ ကိုဝင်းထိန်က ကျွန်တော့်ထံ ဖုန်းဆက်သည်။ ရပ်ကွက်အုပ်ချုပ်ရေးမှူး၏ တင်ပြမှုဖြင့် ကျွန်တော်တို့ "ခန္ဓာသုခ အားကစားပရဟိတအဖွဲ့"ကို ပြည်သူ့လွှတ်တော် ကိုယ်စားလှယ်က လာရောက် ကြည့်ရှုသဘောကျပြီး ငွေ(၅)သိန်း လှူဒါန်းသွားသည်တဲ့။ ဆရာကြီး ဘယ်လောက် ဝမ်းသာနေရှာမလဲဆိုတာ တွေးပြီး မြင်ယောင်မိသေးတော့။

(၅)လနီးပါး ကာလကို ဖြတ်ကျော်လာခဲ့ပြီ။ အောင်မြင်မှုက တစ်စထက် တစ်စ ခရီးရောက်လာသည်ဟု ဆိုရမည်။ ပြီးခဲ့တဲ့ အပတ်က ကျွန်တော်တို့ ဆွေးနွေး ဖြစ်ကြသည့် အကြောင်းအရာလေးကိုလည်း လွတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်က ဖြည့်တင်း ပေးလိုက် လေပြီကော။ ဒါပေမယ့် မလုံလောက်သေး။

ပေ (၅၀) ပတ်လည် မြေကွက်လပ်ကြီးကို အမိုးမိုးနိုင်ဖို့ ကြိုးစားရဦးမည်။ မဟုတ်ရင် ကျွန်တော်တို့ ရည်မှန်းချက်ကြီး မိုးတွင်းကာလတွေမှာ ပြိုလဲသွားနိုင်သည်။ အားကစားဆိုတာက သုံးရာသီစလုံး နေ့စဉ် ပြုလုပ်နေသင့်သည့် အလုပ်ပင်။ ဆက်မပြတ် ရှင်သန်နေရမည့်အရာဟူ၍ ရပ်နားထားလို့မရ။ ရပ်ကွက်ထဲ လှည့်လည် အလှူခံဖို့ ဆိုတာလည်း အားနာစရာကောင်းနေ ပြန်သည်။

ငါးကန်သူဌေး ကိုစောကြီးတို့လည်း တော်တော်အောင်မြင်နေပြီဟု သိရမည်။ သူက စလုပ်ကတည်းက မိုးလုံလေလုံအပြင် ခေတ်မီစက်ကိရိယာများနှင့်တကွ Gum ခန်းမလို ကျကျနနလုပ်သည်။ (၈)ရပ်ကွက် လူကြီးလူငယ်အပေါင်းက ကိုစောကြီးကို ကျေးဇူးတင်မဆုံးကြ။

* * *

"လာ စာရေးဆရာရေ၊ အတော်ပဲ။ ကျွန်တော် မပြောလားဗျာ။ စေတနာကောင်းရင် ကံကောင်းပါတယ်လို့"

"အယ်... လုပ်ပါဦး။ ဘာများ ထူးခြားပြန်ပြီလဲ"

"ဘာထူးခြားစရာတုန်း စာရေးဆရာရေ။ အခု ကျွန်တော်တို့ရဲ့ လိုအပ်ချက်ကို မြို့နယ် အုပ်ချုပ်ရေးမှူးက သူဦးဆောင်ပြီး လုပ်ပေးမယ်တဲ့လေ"

ကျွန်တော့်မှာ ဝမ်းသာလွန်၍ ဘာပြောရမှန်းပင် မသိတော့။

"အောင်မာ... ဖွင့်ပွဲတွေ ဘာတွေနဲ့ ကျကျနနတောင် လုပ်ပေးဦးမှာတဲ့"

"ဟာ.... တကယ်ပါဗျ။ အတိုင်းထက်အလွန် ဝမ်းသာရပြန်ပေါ့ ဆရာကြီးရယ်"

တကယ်တော့ ကျွန်တော် ဝမ်းသာရသည်က အပရိက။ ဆရာကြီးက ရင်ထဲမှာ ဆွေ့ဆွေ့ခုန်နေသလားတောင် မသိ။

ဒီလိုနှင့် သက်ြန်ပြီးပြီးချင်း သိပ်မကြာခင်မှာပင် မြို့နယ်အုပ်ချုပ်ရေးမှူး၏ ဦးဆောင်ပံ့ပိုးကူညီမှုဖြင့် သံတိုင်နှင့် အမိုးပြာများ ရောက်လာပြီး တစ်ပတ်အတွင်းမှာ ရုပ်လုံးပေါ်သွားလေ၏။ "ခန္ဓာသုခ အားကစား ပရဟိတအဖွဲ့" အားကစားရုံလေးမှာ ပိုပြီး ရုပ်လုံးကြွသွားသယောင်ယောင်။

* * *

မေဒေးနေ့။

မှတ်မှတ်ရရ ထိုနေ့သည် တနင်္ဂနွေနေ့ဖြစ်၏။

မိုးပျံပူစီဖောင်း အတွဲလေးတွေ လေထဲမှာ လွင့်ပျံနေသည်။ ဖွင့်ပွဲအထိမ်းအမှတ်မို့ ရုပ်ကွက်ထဲမှ လှပျိုဖြူတွေ အလှတွေ ကိုယ်စီဝင့်ထည်နေကြသည်။ မြို့နယ် အုပ်ချုပ်ရေးမှူးကတော့ မရောက်သေး။ ကျွန်တော်တို့ အဖွဲ့တွေလည်း ဆရာကြီး တစ်ယောက်မှအပ လူစုံနေပြီဖြစ်၏။ ဆရာကြီးကို ဖုန်းဆက်ကြည့်သည်။ မကိုင်။

မြို့နယ်အုပ်ချုပ်ရေးမှူးက ထွက်လာပြီဖြစ်ကြောင်း သတင်းပို့သည်။ ကျွန်တော် နှင့် ကိုဝင်းထိန် ဘာလုပ်ရမှန်း မသိဖြစ်နေသည်။ နောက်ဆုံး ဘယ်လိုမှ ဆက်သွယ် မရပြီမို့ ကိုဝင်းထိန်ကို အခြေအနေခဏ ကြည့်ထိန်းခိုင်းထားပြီး ကျွန်တော်က ဆိုင်ကယ်ဖြင့် ဆရာကြီးအိမ်သို့ မောင်းထွက်လာခဲ့သည်။

"ဟာ ! "

မြင်လိုက်ရသည့် မြင်ကွင်းက ကျွန်တော့်ရင်ဘတ် တစ်ခုလုံးကို အချွန်နှင့် အထိုးခံလိုက်ရသည့်နှယ်။ ဆရာကြီး ဦးအောင်ငွေ၏ ရုပ်ကလာပ်ဘေးမှာ အိမ်နီးချင်းတွေ ဝိုင်းအုံနေ၏။ ဆရာကြီးကတော်ကတော့ ငိုလို့။

"ဘယ်... ဘယ်လို ဖြစ်ရတာလဲ အစ်မကြီးရယ်။ ညကပဲ ဖုန်းတွေ ပြောနေတာ အကောင်းပါ"

"ဟင့်.... ဟင့်.... "

ဆရာကြီးကတော်က ရှိုက်ငိုရင်း စာရွက်ခေါက်လေးတစ်ခု ထုတ်ပေးရင်း ပြောသည်။

"မင်းတို့က ဒီအခမ်းအနားမှာ သူ့ကို ကျေးဇူးတင်စကား ပြောပေးရမယ်ဆိုလို့ ဒီစာကို တစ်ညလုံး ထိုင်ရေးနေတော့တာပဲ။ မင်းလို စာရေးတတ်သူ တစ်ယောက် မဟုတ်လေတော့ ရေးလိုက်၊ ဖတ်လိုက်၊ ဖျက်လိုက်နဲ့ တစ်ယောက်တည်း အလုပ်တွေ ရှုပ်နေတော့တာ။ ညကလည်း ကောင်းကောင်း အိပ်မရဘူးနဲ့တူပါတယ်ကွယ်။ ခုဒီမနက် အဲဒီပွဲကို လာခါနီးမှာ ရေချိုးရင်း မူးတယ်... မူးတယ် လို့ပဲ ကြားလိုက်ရပြီး ပစ်လဲကျသွားတာ... ခု... ခုလို အဟင့်.... ဟင့်... "

ဆရာကြီးကတော် စကားတွေက ကျွန်တော့် နှလုံးသားကို အပ်အစင်းများစွာနှင့် တစ်ပြိုင်တည်း ပစ်လွှင့်လိုက်သည်နှယ်။ စူးရှနာကျင်စွာ ခံစားလိုက်ရသည်။

"ဟလို... "

"အင်း.... စာရေးဆရာ။ အခြေအနေ"

"ကိုဝင်းထိန်ရေ။ ပွဲအခမ်းအနားကို အဆင်ပြေသလိုသာ ဖွင့်လှစ်လိုက် ကြပါတော့ဗျာ..."

ကိုဝင်းထိန် ဆက်လာသည့်ဖုန်းကို မနည်းထိန်း ပြောလိုက်ရသည်။

သေချာပါသည်။

ဆရာကြီးက ကျွန်တော်တို့ အဖွဲ့လေးကို မိုးလုံလေလုံအောက်မှာ နွေးထွေးစွာ စိတ်ချသွားခဲ့ပြီဆိုတာ။ အခုလည်း သူဖြစ်ချင်လွန်းသည့် ဆန္ဒများကိုလည်း အဆုံးစွန်း အထိ ဆရာကြီး ဆောင်ရွက်သွားနိုင်ခဲ့ပြီ မဟုတ်ပါလား။

ဆရာကြီးရေ။

ဆီမီးတစ်တိုင်ကတော့ဖြင့် ထိန်ထိန်ညီးခဲ့ပါပြီ။

ဆရာကြီး ဖြစ်စေချင်တဲ့ ဆန္ဒတွေကို ကျွန်တော်တို့ ပုခုံးထက်တင်ပြီး အဲ့ဒီ ဆီမီးတစ်တိုင်ကို ဆက်လက်သယ်ဆောင်သွားဖို့ ယုံကြည်စေချင်ပါသည်။ ထို့အတူ အဆိုပါ ဆီမီးတစ်တိုင်မှ တစ်ဆင့် နောက်ထပ် ဆီမီးရာထောင်များစွာ တစ်နိုင်ငံလုံးအနှံ့ ကူးစက်ပြန့်ပွားနိုင်ပါစေကြောင်း ဆုတောင်းရင်း....။

ဆရာကြီးတစ်ယောက် ကျန်းမာပျော်ရွှင်သော ဘဝတစ်ခုမှာ အေးချမ်းစွာ နားခိုနိုင်ပါစေ... ဟူ၍သာ။ ။

ခရမ်းသစ်လူ

"ညီညာတွဲလက် အောင်ပွဲဆက်"

မောင်ငြိမ်းမွန် (ချောင်းဦး)

'ဖောင်း"

ဘောလုံးမြေထိသံနှင့်တစ်ဆက်တည်း လက်ခုပ်သြဘာသံများ၊ အော်ဟစ်အားပေးသံများ၊ လက်ခေါက်မှုတ်သံများက တစ်ကွင်းလုံး လှုံ့ထွက်သွားသည်။

'ဟား .....'

'ယမင်း တွဲကွ'

'ဖြောင်းဖြောင်း ရှိ ရှိ'

ဘောလုံးကို ရိုက်ချလိုက်သည့် ယမင်းက ပရိသတ်ရှိရာဖက်သို့ပြေးသွားပြီး ဦးခေါင်းကိုမော့ လက်နှစ်ဖက်ကို အပေါ်မြှောက်ကာ လက်မနှစ်ချောင်းထောင်လျက် အောင်ပွဲခံသည်။

'ယမင်း ယမင်း ယမင်း'

ပရိသတ်က သံပြိုင်ဟစ်ကြွေးကာ အားပေးသည်။ ကျန်ကစားဖော် ငါးယောက်က ယမင်းဆီပြေး လာကာ ဝိုင်းဖက်၍ အောင်ပွဲခံကြသည်။

နေရာကညောင်ပင်သာရွာ ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းဝင်း ဘောလီဘော ကစားကွင်း။ ဘုရားပွဲတော်အထိမ်းအမှတ် အမျိုးသမီးဖိတ်ခေါ် ဘော်လီဘောပြိုင်ပွဲ။ ဖိတ်ခေါ်ပွဲဆိုသော်လည်း ချီးမြှင့်မည့်ဆုကြေးက တစ်ဆယ်ငါးသိန်းမို့ ပြိုင်ပွဲဝင် အသင်းက ဆယ့်ခြောက်သင်းအထိရှိသည်။ အနီးပတ်ဝန်းကျင်ကျေးရွာများမှ ဘော်လီဘော အသင်းများပါသလို မြို့ပေါ်က အသင်းနှစ်သင်းလည်းပါသည်။ လက်စွမ်းကလည်း တစ်သင်းနှင့်တစ်သင်း သိပ်မကွာလှ။ ကျေးရွာအသင်းများကလည်း မြို့မှ လက်စွမ်းထက်သူများကို သူထက်ငါ အပြိုင်ခေါ်ထားကြသည်။

အသင်းဆယ့်ခြောက်သင်းကို အုပ်စုလေးစုခွဲ၍ ယဉ်ပြိုင်ကစားလာခဲ့ရာ ဆီမီးဖိုင်နယ်အဆင့်သို့ ပင်ရောက်လာပြီ။ ဆီမီးဖိုင်နယ် ဒုတိယပွဲတွင် ယမင်းတို့

ညောင်ပင်သာ အိမ်ရှင်အသင်းနှင့် မြို့ပေါ်မှ CHU အသင်းတို့တွေ့ဆုံနေသည်။ မြို့နယ် CHU အသင်းကမြို့နယ်လက်ရွေးစဉ် အမျိုးသမီးများ စုပေါင်းထားသဖြင့် လက်စွမ်း ထက်သည်။ ယမင်းတို့ ညောင်ပင်သာအသင်းလည်းမည့်ပါ။ ယမင်းကိုယ်တိုင်က မြို့နယ် လက်ရွေးစင် ဘော်လီဘောသမားတစ်ဦးဖြစ်ပြီး မုံရွာတက္ကသိုလ်လက်ရွေးစင်လည်း ဖြစ်သည်။ ယခုပွဲတွင် တက္ကသိုလ်လက်ရွေးစင် သူငယ်ချင်းသုံးယောက်ကို အားဖြည့် ခေါ်ထားသည်။ သို့ဖြစ်၍ CHU အသင်းကိုလက်ရည်တူ ကစားနိုင်သည်။

ဆီမီးဖိုင်နယ် ပထမပွဲစဉ်ကတော့ စောစောလေးကပြီးသွားသည်။ ပထမပွဲမှာက အင်းရွာအသင်းက မြို့ပေါ်အသင်းတစ်သင်းဖြစ်သော CV ကို အကြိတ်အနယ် အနိုင်ကစားကာ ဖိုင်နယ်သို့ရောက်သွားပြီ။ အင်းရွာအသင်းဖိုင်နယ် ရောက်သွား သောကြောင့် ညောင်ပင်သာရွာသားတွေ အားမလိုအားမရ ဖြစ်နေကြသည်။ ညောင်ပင်သာနှင့်အင်းရွာက အစစအရာရာပြိုင်နေကြ။ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ ပညာရေး အကုန် ပြိုင်ကြသည်။ နောက်ဆုံးကုသိုလ်ရေးအထိ။ အခုကြည့်လေ ဘုရားပွဲ ကျင်းပတာကိုတောင်မှ သူ့ထက်ငါ သာအောင်ကြိုးစားနေကြသည်။ နှစ်ရွာလုံးကလည်း အိမ်ခြေတစ်ထောင်ကျော်ရှိသည့် ရွာကြီးတွေ။ ရွာချင်းလည်းသိပ်မဝေးလှ။ တစ်မိုင် ကျော်ကျော်လောက်သာဝေးမည်။ မကြာသေးမီက ကျင်းပပြီးစီးသွားသည့် အင်းရွာ ဘုရားပွဲတော်တွင် ဖိတ်ခေါ်ဖူဆယ်ဘောလုံးပွဲပါသည်။ သည်ပွဲတွင်ဖိုင်နယ်၌ အင်းရွာက ညောင်ပင်သာကို အနိုင်ရဖိုလ်စွဲခဲ့သည်။ သည်ကတည်းက ညောင်ပင်သာကအခဲမကြေ။ တို့ရွာဘုရားပွဲမှာ တွေ့ကြသေးတာပေါ့ဟု စိတ်ထဲတေးမှတ်ထားခဲ့ကြသည်။ ရွာဘုရားပွဲမှာ ရှုံးကြွေးဆပ်ရန် အားခဲထားကြသည်။ အခုတော့ အင်းရွာဘော်လီဘော အသင်းက ဖိုင်နယ်အလျှင် ရောက်နှင့်ပြီ။ ဒါကြောင့်လည်း ဆီမီးဖိုင်နယ်မှာ အနိုင်ရဖို့ စိတ်အားထက်သန်နေခြင်းဖြစ်သည်။

ယနေ့ခေတ် ဘုရားပွဲအတော်များများတွင် ဇာတ်ပွဲ၊ အငြိမ့်ပွဲများသာမက အားကစားပြိုင်ပွဲများပါ ထည့်သွင်းကျင်းပလာကြသည်။ မြန်မာ့အားကစားလောက တိုးတက်ဖို့ ကောင်းသောအလားအလာဟု ဆိုရမည်ပေါ့။ သည်လိုပြိုင်ပွဲတွေမှ ရွက်ပုန်းသီးအားကစားထူးချွန်သူတွေ ထွက်ပေါ်လာနိုင်သည်။ ထင်ပေါ်လျှင် စင်ပေါ်က

ကောက်ရတာ နိယာမတရားပါပဲ။ အခုလိုအားကစားပြိုင်ပွဲမျိုးတွေ နိုင်ငံတစ်နံတစ်လျား ကျင်းပနိုင်မည်ဆိုပါက လူငယ်မျိုးဆက်သစ်အားကစားသမားတွေ အထူးတလည် ရှာဖွေရန် မလို။ ရွှေပင်ရွှေခက်တောမှာ ထွက်တတ်သည်မဟုတ်ပါလား။ အညာဒေသ ဘုရားပွဲများတွင် အားကစားပြိုင်ပွဲများ ထည့်သွင်းကျင်းပလာခဲ့သည်မှာ ဆယ်စုနှစ် တစ်စုကျော်ခဲ့ပြီ။ သည်ပွဲတွေမှာကစားပြီး ထွန်းပေါက်အောင်မြင်သွားသူတွေလည်း မနည်းလှ။ ကျင်းပသည့် အားကစားနည်းတွေကတော့ ပြည်သူလူထု စိတ်ဝင်စားမှု လည်းများ ကစားကွင်းပြုလုပ်ရာတွင်လည်း လွယ်ကူသည့် ဖူဆယ် ဘောလုံးပြိုင်ပွဲ၊ ပိုက်ကျော်ခြင်းပြိုင်ပွဲ၊ ဘော်လီဘောနှင့် ချောတိုင်တက်ပြိုင်ပွဲများ ဖြစ်သည်။ ပြိုင်ပွဲတွေကို ကမကထလုပ်သူတွေကတော့ အားကစားကို ချီးမြှင့်အားပေးလိုသည့် ကျောင်းထိုင် ဆရာတော်များက ဆုကြေးကို မ တည်ကာရွာမှ တတ်နိုင်သူ ဝါသနာ ပါသူတွေကပါ ဝိုင်းဝန်းစပွန်ဆာပေးကြသည်။

ယမင်း၏ ရိုက်ချက်ဖြင့်ပွဲငယ် တစ်ပွဲပြီးသွားပြီ။ တစ်ဖက်နှစ်ပွဲစီ နိုင်ထားကြသဖြင့် အဆုံးအဖြတ် နောက်ဆုံးပွဲ ကစားကြရတော့မည်။ အသင်းနှစ်သင်းက လက်စွမ်း သိပ်မကွာကြ။ ဆော့ဗစ်၊ အထောင်၊ ရိုက်လက်၊ အဆယ်အမ အားလုံး ညီကြသည်။ ဒါပေမဲ့ ညောင်ပင်သာအသင်းက အိမ်ကွင်းဖြစ်သဖြင့် အားပေး ပရိသတ်များတာကတော့အမှန်။ ညောင်ပင်သာအသင်းမှာ ရိုက်လက်လေးယောက်နှင့် အထောင်သမားနှစ်ယောက်။ ရိုက်လက်က ယမင်း၊ မြင့်မြင့်၊ ဇင်မာ၊ ရွှေရည်။ အထောင်သမားနှစ်ယောက်က သင်းသင်းနှင့် သွယ်သွယ်ထွန်း။ အရံလူက လေးယောက် တည်းသာ။ ရိုက်လက် လေးယောက်တွင် ယမင်းကအထူးချွန်ဆုံး။ ပြီးတော့ အသင်းခေါင်းဆောင်။ ယမင်း အရပ်ကငါးပေခြောက်လက်မအထိ ရှိသဖြင့် အထောင်သမား သင်းသင်းနှင့် တိုင်မင်း (timing) ကိုက်လို့ကတော့ တစ်ဖက်အသင်းက ဂတ် (guard)တွေ ဘယ်လိုမှမထိမ်းနိုင်။ နောက်ပြီးယမင်းက ရိုက်ချက်မျိုးစုံသုံးသည်။ အနိမ့်၊ အမြင့်၊ ဘရိတ်၊ Universal ၊ Shoot ကြိုက်သလိုရိုက်နိုင်သည်။ ဒါတင်မက ဘယ်ရောညာပါ ရိုက်နိုင်တာက သူ့အားသာချက်။ အကွက်ကလည်းမြင်တတ်သည့်ပြင် အပိတ်အဆို့နှင့် အဆယ်အမလည်းမည့်။ ဒါကြောင့်လည်း တစ်သင်းလုံးက အားထားရသည့် ခေါင်းဆောင်ကောင်းအဖြစ် နေရာယူထားနိုင်သည်။ ကျန်တဲ့ကစားသမားတွေလည်း သူ့နေရာနှင့်သူမည့်ကြပါ။

ဒါကြောင့်လည်း စုစုစည်းစည်းညီညီညာညာဖြင့် ဆီးမီး ဖိုင်နယ်အထိ တက်လှမ်းနိုင်ခဲ့ကြတာပေါ့။ ပြောရလျှင် ဘော်လီဘောကစားနည်းက ပညာပါသည်။ ရိုက်နိုင်တိုင်း အမှတ်ရဖို့မသေချာ။ တစ်ဖက်သင်း၏ လစ်ကွက် ဟာကွက်ကို အသာတို့ချလျှင်လည်း အမှတ်ရနိုင်တာပါပဲ။ ဘော်လီဘောကစားနည်းက တိုက်ပွဲတစ်ပွဲနှင့် အလားသဏ္ဌာန်တူသည်။ တစ်ဖက်သင်းက ရိုက်သမျှကိုလည်း ပိတ်ဆို့ကာကွယ်ရသည်။ ကစားသမား ခြောက်ယောက်စလုံး တစ်သွေးထဲတစ်သားထဲ စိတ်တူကိုယ်တူ ရဲဘော်ရဲဘက်စိတ်ဖြင့် ညီညွတ်နေဖို့လိုသည်။ နောက်ပြီး တစ်နေရာတည်းတွင် ပုံသေကစားရသည့် ကစားနည်းမဟုတ်ပဲ နေရာစုံလှည့်လည် ပြောင်းလဲကစားရသဖြင့် အဖမ်း, အထောင်, အရိုက်, အဆယ်, အပိတ်အဆို့နည်းမျိုးစုံ နေရာမျိုးစုံ ကျွမ်းကျင်နေဖို့လိုသည်။ ပထမ စပေးဘောကိုငြိမ်နေအောင်ဖမ်းဖို့ အရေးကြီးသလို အထောင်သမားကလည်း အရိုက်သမားနှင့်အတွဲညီဖို့လိုသည်။ အရိုက် သမားအတွက် အဆုံးသတ်ရိုက်ချက်အကောင်းဆုံး ဖြစ်နိုင်အောင် ပံ့ပိုးပေးရသည်။ အထောင်သမားက ရိုက်သူစိတ်ကြိုက်ထောင်ပေးရသည်သာမက တစ်ဖက်မှ ပိတ်ဆို့၍ ပြန်ကျလာသည့် ဘောလုံးများကို လျပ်တစ်ပြက်ဆယ်ယူနိုင်ရန် အမြဲသတိထား နေရသည်။ တစ်ချက် သတိလစ်သွားလျှင် မလွယ်။

ညောင်ပင်သာ အသင်းအောင်မြင်နေခြင်းမှာ ပထမ Line up ခြောက်ယောက်က ထူးချွန်၍ဖြစ်သည်။ ဒါကိုဘယ်သူမှငြင်း၍မရ။ အရံလူလေးယောက်လည်း တော်ပေမယ့် လိုအပ်မှသာ ထုတ်သုံးသည်။ သည်ပွဲမှာ အရိုက်သမားနေရာက ယမင်းအတော်လေး လက်တွေ့နေသည်။ အထောင်နေရာက သင်းသင်းနှင့်လည်း timing ကိုက်သည်။ သင်းသင်းက ယမင်းအထာသိသဖြင့် တစ်ဖက်အသင်း မျက်စိလည်အောင် နည်းမျိုးစုံ ထောင်ပေးသည်။ 'ယမင်း..... ယမင်း' ဟူသော ပရိသတ်အော်ဟစ်အားပေးသံက မစဲတော့။ ယမင်းတော်တာမှန်သည်။ ရိုက်လက်စုံအောင်ရိုက်နိုင်သည်။ တစ်ခါတရံ အကွက်လည်း ထိုးနိုင်။ ဆားဗစ်ပေးရာ ဘောလုံးဖမ်းရာတွင်လည်းမည့်။ ဒါပေမဲ့ သူဒီလောက်အောင်မြင်မှုရနေခြင်းမှာ သင်းသင်းပံ့ပိုးမှုကြောင့်ဆိုတာ ဘယ်သူမှ သတိမထားမိကြ။ သင်းသင်းသာ အံကိုက်ကွက်တိ ထောင်မပေးနိုင်လျှင် သူဘာမှ လုပ်မရ။ ဒါပေမဲ့ အားပေးသံတွေက 'ယမင်း'ဟုသာ ကြွက်ကြွက်ညံနေသည်။ သင်းသင်း

တခွန်းမျှမပါ။ ယခုပွဲမှာလည်း ညောင်ပင်သာအသင်းအလွန်တော်ကြပါသည်။ တစ်ဖက် အသင်းကကောင်းလွန်း၍သာ သုံးပွဲပြတ်မကစားနိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။

ပဉ္စမမြောက် အဆုံးအဖြတ်ပွဲတွင် ဆယ့်ငါးမှတ်သာကစားရမည်။ ရှစ်မှတ် ရရှိပြီးပါက တစ်ဖက်နှင့် တစ်ဖက် ကွင်းပြောင်းလဲကစားရမည်။ ညောင်ပင်သာ အသင်းက ဦးစွာရှစ်မှတ်ရသွားသဖြင့် ကွင်း Change ရသည်။ အမှတ်ချင်းမကွာပါ CHU အသင်းက ခုနှစ်မှတ်။ ညောင်ပင်သာအသင်းမှာ ရှေ့တန်းသုံး ယောက်နေရာမှာ ယမင်း၊ သင်းသင်းနှင့် ဇင်မာတို့ရောက်နေကြသည်။ ဆားဗစ်ပေးရမှာက ရွှေရည်။ ရွှေရည်က ဘောလုံးကို လေထဲသို့ ပစ်မြှောက်ကာခုန်၍ အားနှင့်ရိုက်သည်။ ဘောလုံးက အားပါလွန်းသဖြင့် ကွင်းနောက်စည်းကိုကျော်လွန်ကာ ဝေးသွားသည်။ CHU အသင်း တစ်မှတ်ရကာ ညောင်ပင်သာ အသင်းနှင့်အမှတ်တူသွားပြီ။ ငါးယောက်သား ရွှေရည်ကိုဖက်ကာ အားပေးကြသည်။ ဆားဗစ်က CHU အလှည့်။ CHU အသင်းက မြို့နယ်အသင်းပီပီ လူတော်တွေများသည်။ ဆားဗစ်သမားက ဘောလုံးကို လေထဲသို့ ခုနှစ်ပေကျော်လောက် အထိ မြှောက်တင်ပြီးပြန်အကျ အားနှင့်ခုန်ရိုက်သည်။ First ball ဖမ်းသည့်နေရာ ရောက်နေသည့် သွယ်သွယ်ထွန်းက လက်ပူးမဖြင့်ဆီးခံသည်။ ဘောလုံးအရှိန်က ပြင်းလွန်းသဖြင့် အထောင်သမား သင်းသင်းဆီ တည့်တည့်မရောက်။ ညာဘက်အစွန်ဆီ ယိုင်သွားသည်။ သင်းသင်းက မရမကအတင်းလိုက်ထောင်သည်။ ဒါပေမဲ့ ရိုက်လက် ယမင်းဆီ ထောင်မပေးနိုင်သဖြင့် နောက်ပြန်ထောင်ကာ ဇင်မာဆီပို့သည်။ ဘောလုံးက ရုတ်တရက်မထင်မှတ်ပဲ ရောက်လာသဖြင့် ဇင်မာက ခြေတစ်ချောင်းထောက်ခုန်လျက် ရိုက်ချသည်။ တစ်ဖက်အသင်းကနှစ်ယောက်တက် block သဖြင့် ညောင်ပင်သာ ကွင်းထဲပြန်ကျလာသည်။ သွားပြန်ပြီ တစ်မှတ်။ CHU အသင်းက တစ်မှတ်သာ သွားပြီ။ သင်းသင်းကတော့ အကောင်းဆုံးလုပ်ပေးတာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ယမင်းက အမြင်ကြည်ဟန် မတူ။ ပါးစပ်က ဘာမှမပြောသော်လည်း သူ့အကြည့်က သိသာသည်။ သူ့အကြည့်ကို သင်းသင်းကမကြိုက်။ သင်းသင်းကလည်း ခပ်တည်တည်ပြန်ကြည့်သည်။ ဟင်း ..... ငါ ထောင်ပေးနေလို့ နင် ခုတ်နေနိုင်တာ ပါနော်။ ဒီမှာဖြင့် ဖတ်ဖတ်မောလို့။ ရင်ထဲက သင်းသင်းစကားစု။

နောက်တစ်လုံး ထောင်ပေးရာတွင် သင်းသင်းက ယမင်းဘက် တမင်တကာ ထောင်မပေးတော့။ ရိုက်ချက်တွေကို ပိတ်ဆို့ကာကွယ်နိုင်သဖြင့် CHU အသင်းက ဆယ့်နှစ်မှတ်အထိ ဆက်တိုက်ရသွားပြီ။ အခြေအနေကို အကဲခတ်မိသည့် ညောင်ပင်သာအသင်းအုပ်ချုပ်သူ ဆရာမကြီးက လက်ဖဝါးနှင့် လက်ညှိုးထောက်ပြကာ time out ခေတ္တအနားတောင်းသည်။ ဆရာမကြီးက ညောင်ပင်သာအလယ်တန်း ကျောင်း၏ ကျောင်းအုပ်ဆရာမကြီးဖြစ်ပြီး အားကစားဝါသနာကြီးလှသဖြင့် ညောင်ပင်သာ အသင်း၏နည်းပြအုပ်ချုပ်သူအဖြစ် တာဝန်ယူထားခြင်းဖြစ်သည်။ ကစားသမားအများစုမှာ သူ့တပည့်မတွေသာ ဖြစ်ကြသည်။ သို့ဖြစ်၍ ကစားသမားတွေကရော တစ်ရွာလုံးကပါ ချစ်ကြောက်ရိသေကြသည်။

'တို့အဖွဲ့သားတွေ တစ်ခုခုလွဲနေကြတယ်နော်။ ကစားပွဲကိုသေသေချာချာ အာရုံစူးစိုက်ပြီး အားထည့်ကစားကြစမ်းပါ။ ဒီပွဲကို သေချာပေါက်နိုင်မှ ဖိုင်နယ် တက်လို့ရမယ်။ ဖိုင်နယ်ရောက်မှ မင်းတို့အဓိကပြိုင်ဘက် အင်းရွာကို ရင်ဆိုင်နိုင်မှာ။ အင်းရွာကဖိုင်နယ်ရောက်သွားပြီ။ မင်းတို့ကအခုထိ မသေချာသေးဘူး။ မီးကုန်ယမ်းကုန် အားပေးနေကြတဲ့ ရွာပရိသတ်ကိုလည်း အားနာကြပါဦး။ တွဲကစားနေကြတာလည်း ကြာပြီ။ အခုထိ timing ကမကိုက်ဘူး။ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာတွေရှိလျှင်လဲ ခနဖယ် ထားကြပါ။ ဆရာမ မင်းတို့ကိုခနခနပြောဘူးသလို ပွဲတိုင်းကို တိုက်ပွဲတစ်ပွဲလို သဘောထားပြီးနိုင်အောင် တိုက်ရမယ်။ မိသားစုတစ်စုလို စည်းစည်းလုံးလုံး ညီညွတ်ညွတ်နဲ့ကစားကြစမ်းပါ။ ကိုယ့်ရွာကွင်းမှာ ကစားနေရ တာတောင်နိုင်အောင် မကစားနိုင်ကြဘူး။ လက်ရည်ချင်းကမကွာဘူး။ မင်းတို့ကတောင်သာဦးမယ်။ အဓိကက စိတ်ဓာတ်ပဲ။ စိတ်ဓာတ်အင်အားကိုစုစည်းထားကြပါ။'

ထိုအခိုက် အချက်ပေးခရာသံထွက်ပေါ်လာသဖြင့် လက်ချင်းထပ်၍အော်ဟစ်ကာ စိတ်ဓာတ်မြှင့် တင်ကြသည်။ ဆရာမကြီးကိုကြောက်သော်လည်း သင်းသင်းစိတ်ထဲ သိပ်မကြည်။ ယမင်းအပေါ်လည်း မကြေနပ်။ 'ယမင်း ယမင်း' ဟူသော အော်ဟစ် အားပေးသံတွေက သူ့စိတ်ကိုကသိကအောက် ဖြစ်စေသည်။ အာရုံစူစည်းမရသဖြင့် သင်းသင်း ကောင်းကောင်းမကစားနိုင်။ ယမင်းဘက်သို့လည်း ဘောလုံး သိပ်မပေးဖြစ်။

ထောင်ပေးလိုက်သည့် ဘောလုံးတွေကလည်း အံကိုက်မဖြစ်။ အထောင်နှင့်အရိုက် တိုင်မင်မကိုက်သဖြင့် CHU အသင်းက ညောင်ပင်သာအသင်းကိုကျော်ကာ ဆယ့်နှစ်မှတ်အထိ ရသွားပြီ။ ညောင်ပင်သာက ဆယ့်တစ်မှတ်။ ဆရာမကြီးက အခြေအနေကို သုံးသပ်ကာ သင်းသင်းကို ထုတ်ပြီး နွယ်နွယ်နှင့်လူစားလဲသည်။ အမှန်ပြောရလျှင် လူစားလဲသည့် နွယ်နွယ်က သင်းသင်းလောက် လက်မငြိမ်။ အဆယ်, အမ, လည်း မသေချာ။ ဒါပေမဲ့ သင်းသင်းက အမှားများနေသည်။ နွယ်နွယ်ကို စိတ်အေး အေးထား၍ ကြိုးစားကစားရန် သေသေချာချာမှာလိုက်ရသည်။

လူစားလဲလိုက်တော့ အခြေအနေပြောင်းလဲသွားသည်။ နွယ်နွယ်က ဆရာမကြီးမှာလိုက်သည့် အတိုင်း အာရုံစူးစိုက်ပြီးကြိုးစားသည်။ အရိုက်သမား ယမင်းနှင့်တွဲမိကာ သုံးမှတ်ဆက်တိုက်ရသဖြင့် ဆယ့်လေးမှတ်ထိရောက်လာသည်။ CHU အသင်းလည်း ထိတ်ထိတ်ပြာပြာဖြစ်သွားကာ အနားတောင်းသည်။

'ယမင်း ယမင်း ညောင်ပင်သာက ယမင်း'

ရိုက်ချလိုက်တိုင်း ပရိသတ်အားရပါးရအော်ကြသည်။ ပရိသတ်အားပေးသံကြောင့် တစ်သင်းလုံး စိတ်ဓာတ်တက်ကြွလာသည်။ ညောင်ပင်သာ ဆားဗစ်ပေးရမည်။ သည်တစ်လုံးက အဆုံးအဖြတ်။ သည်တစ်မှတ်ရလျှင်နိုင်ပြီ။

ဆားဗစ်နေရာရောက်နေသည့် မြင့်မြင့်ကဘောလုံးကိုလေထဲသို့ မြှောက်တင်သည်။ ဘောလုံး အကျ၊ ခြေစုံပစ်၍ခုန်ကာ အားရပါးရရိုက်သည်။ ရိုက်ချက်က ပြင်းမှပြင်း။ ဘောလုံးကတဖက်အသင်း ဘယ်ဘက်ယွန်းယွန်းသို့ ဝှေ့အသွား ဘောလုံးဖမ်းသူက လက်ပူးမဖြင့်ခံသည်။ အရှိန်များလွန်းသဖြင့် ဘောလုံးက လည်၍မြှောက်ကာ နှစ်သင်းအလယ်ပိုက်ပေါ်ကျသည်။ တစ်ဖက်နှစ်ယောက်စီ ဘောလုံးကို ဝိုင်းဖိတွန်းကြရာ ဘောလုံးက ပိုက်ကြိုးတန်းတစ်လျောက် လိမ့်သွားပြီး ညောင်ပင်သာဖက်အကျ သွယ်သွယ်ထွန်းက ဒိုင်မင်ထိုး၍လက်ဖမိုးနှင့်ဆယ်သည်။ လူတစ်ရပ်ခန့် မြောက်တက်လာသော ဘောလုံးကို နွယ်နွယ်က ယူနီဗာဆယ် ပစ်ပေးလိုက်ရာ ယမင်းကစုံခုန်၍ အားရပါးရရိုက်ချသည်။

'ဖောင်း'

CHU အသင်းသားနှစ်ယောက်က ဆီးကာသော်လည်းနောက်ကျသွားပြီ။

'ဟေ့'

အော်ဟစ်သံကြီးကတစ်ကွင်းလုံးဟိန်းထွက်လာသည်။

'နိုင်ပြီဟေ့ နိုင်ပြီကွ၊ တို့ညောင်ပင်သာ နိုင်ပြီ'

'အဲဒါ ယမင်းရဲ့ပွဲသိမ်းရိုက်ချက်ကွ၊ အင်းရွာသားတွေကြည့်ထား'

ညောင်ပင်သာသားတွေ လက်သီးလက်မောင်းတန်းကာ အားရပါးရ ခုန်ပေါက်အော်ဟစ်ကြသည်။ တဘက်တွေ, ဦးထုပ်တွေ မြှောက်သူကမြှောက်၊ လက်ခုပ်သံ၊ လက်ခေါက်မှုတ်သံတွေက တော်တော်နှင့် မစဲ။ အိန္ဒြေကြီးလှသည့် ဆရာမကြီးပင်လျှင် လက်နှစ်ဖက်လေထဲမြှောက်ကာ 'ဟေ့'ဟု အားရပါးရ အော်သည်။ အသင်းသားတွေကတော့ ယမင်းကိုပွေ့ချီမြှောက်ကာ ကွင်းပတ်၍အောင်ပွဲခံကြသည်။

'နက်ဖန် အင်းရွာကို အပြတ်ဖြတ်မယ်ဟေ့'

'ရှုံးကြွေးပြန်ဆပ်ရမယ်၊ ညီတယ်မဟုတ်လား ကိုယ့်လူတို့'

' ညီတယ် ညီတယ်'

တစ်ရွာလုံးက ပျော်မဆုံး၊ မော်မဆုံး၊ အောင်ပွဲခံ၍မဆုံး။

ပွဲပြီးသွားတော့ သွေးအေးသွားသဖြင့် သင်းသင်းနောင်တရမိသည်။ သည်ပွဲတွင် မိမိ၏ အတ္တစိတ်ကြောင့် အမှားတွေများခဲ့သည်။ သည်အမှားတစ်ခုကြောင့် အသည်းအသန် နောက်ကနေလိုက် ကစားခဲ့ကြရသည်။ ကံတရား၏ဖေးမမှုကြောင့်သာ အနိုင်ရခဲ့ရသည်။ နက်ဖန် အင်းရွာနှင့်ဖိုင်နယ်ပွဲကအရေးကြီးသည်။ နိုင်မှဖြစ်မည်။ အမှားလုပ်၍မရ။ သေသေချာချာအာရုံစူးစိုက်ကစားရန် သံဒိဋ္ဌာန်ချလိုက်သည်။

ကွင်းပတ်ပတ်လည် ပရိသတ်ကပြည့်လျံနေပြီ။ ကွင်းပတ်လည်စိုက်ထူထားသည့် ရောင်စုံအလံများက လေဝယ်တစ်လွင့်လွင့်။ ကျေးရွာအုပ်ချုပ်ရေးမှူး ဦးဘခင်က ငြိမ်ငြိမ်ဝပ်ဝပ် အားပေးကြရန် အသံချွန်စက်မှအော်နေပြီ။ ဘုရားပွဲတော် ဆွမ်းကြီးလောင်းအပြီး ဘော်လီဘောဖိုင်နယ်ပွဲက စည်ကားလှသည်။ အိမ်ရှင် ပရိသတ်က ကွင်းတစ်ဖက်မှာ

ပြည့်လုံနေသလို အင်းရွာပရိသတ်ကလည်း ကွင်းတစ်ဖက်မှာ မနည်းလှ။ တီရုပ်လက်တိုအင်္ကျီအပြာရောင်နှင့် ဘောင်းဘီတိုအဖြူ ဝတ်ထားသည့် ညောင်ပင်သာ ဘော်လီဘောအသင်းသူများ၏ အလယ်တွင် ထရပ်ဆူ အပြာရောင်ဝတ်ထားသည့် အသင်းအုပ်ချုပ်သူ ဆရာမကြီးက မှာကြားနေသည်။

'အဓိကကတော့ စိတ်ဓာတ်ပဲသမီးတို့၊ စိတ်ဆန္ဒသာရှိလျင်၊ စိတ်အား ထက်သန်လျှင် ဘာမဆို အောင်မြင်နိုင်တယ်။ အခုမင်းတို့ကစားနေတာက အခြေခံလို့ ပြောရမယ့် ကျေးရွာအဆင့်မှာပဲ ရှိသေးတယ်။ မင်းတို့အထဲမှာ မြို့နယ်လက်ရွေးစင် တွေလဲပါတာပဲ။ ဆရာမဆိုလိုခြင်တာက ကျေးရွာမြို့နယ်၊ ခရိုင် တိုင်းကနေ နိုင်ငံတကာအထိပဲ ကစားနေပါစေ မှန်ကန်တဲ့အားကစား စိတ်ဓာတ်နဲ့ စည်းလုံး ညီညွတ်မှုက အောင်မြင်ခြင်းရဲ့ အဓိကသော့ချက်ပဲ။ ငါတော်တယ်၊ ငါတတ်တယ်၊ ငါလုပ်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့ မာန်မာန မထားကြပါနဲ့။ အသင်းသားအားလုံး သွေးစည်း ညီညွတ်မှုနဲ့ တိုက်ပွဲဝင်ကြရပါမယ်။ ဘယ်သူမဆို သူ့နေရာနဲ့သူ ထူးချွန် ထက်မြက်လို့ သည်နေရာကို ရောက်လာကြတာပဲ မဟုတ်လား။ ရိုက်ချက်ကောင်းတဲ့သူ ရှိသလို၊ အထောင်တော်တဲ့သူ ရှိတယ်၊ ဆားဗစ်မှာ ထူးချွန်တဲ့သူ ရှိသလို အဆယ်အမမှာ ထက်မြက်တဲ့သူလည်း ရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်လောက်ထူးချွန် ထက်မြက်နေပါစေ အသင်းလိုက်ကစားရတဲ့ပွဲဆိုတာ တစ်ယောက်ကောင်းနဲ့ မအောင်မြင်နိုင်ဘူးဆိုတာကို စိတ်ထဲစွဲစွဲမြဲမြဲ မှတ်ထားကြပါ။ အနှစ်ချုပ်ထပ်ပြီး ပြောရလျှင် အဖွဲ့သား အားလုံးဟာ တစ်စိတ်ထဲ တစ်ဝမ်းထဲ တစ်သွေးထဲ တစ်သားထဲကျအောင် ညီညွတ်ရင် သေချာပေါက် အောင်မြင်မှာပဲ။

ဆရာမကြီး ရှည်လျားစွာရှင်းလင်းပြောပြသည်။ သင်းသင်းက ဆရာမကြီး စကားကို ခေါင်းတစ်ငြိမ့်ငြိမ့်ဖြင့် နားထောင်သည်။ သူသဘောပေါက်ပြီ။ မနေ့က ဆီမီးဖိုင်နယ်ပွဲတွင် မိမိ၏အတွေ့မာနကြောင့် အလွဲအလွဲအချော်ချော်ဖြစ်ကာ လူစားလဲခံရသည်။ ဆရာမကြီး အခုရှင်းပြတော့ မိမိမှားတာကိုသိရပြီ။ ယမင်း၏ အကြည့်တစ်ခုကြောင့် စိတ်ထဲက သိကအောက်ဖြစ်ခဲ့သည်။ မိမိကလည်း ထိမထင် အကြည့်ဖြင့် တုန့်ပြန်ခဲ့သည်။ တကယ်တော့ ဘာမှမဟုတ်။ ယမင်းကြည့်တာက အမှားကို သတိထားဖို့ သတိပေးတဲ့

အကြည့်။ သူကအသင်းခေါင်းဆောင်ကိုး။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် သည်နေ့ပွဲမှာတော့ သေချာဂရုစိုက်ကစားရမည်။ အသံချဲ့စက်မှ ပထမ ကစားသမားခြောက်ယောက် နာမည်ခေါ်နေပြီ။

'ညောင်ပင်သာအသင်းသားတွေ ကွင်းထဲနေရာယူပါ'

'ကျောနံပါတ် ၈ သွယ်သွယ်ထွန်း'

သွယ်သွယ်ထွန်းက ထိုင်ခုံမှထကာကွင်းစပ်တွင်ရပ်နေသည့် ဆရာမကြီးနှင့် လက်ဝါးချင်းရိုက်ပြီး ကွင်းထဲပြေးဝင်သည်။

'ကျောနံပါတ် ၆ မြင့်မြင့်'

'ကျောနံပါတ် ၅ ဇင်မာ

'ကျောနံပါတ် ၇ ယမင်း'

'ဟေ့' ..... ညောင်ပင်သာက ညောင်ပင်သာ'

ပရိသတ်ကဝိုင်းအော်သည်။ အားကစားသမားတွေက ထောင်ထားသည့် ဆရာမကြီးကို လက်ဝါးချင်းရိုက်ကာပြေးဝင်ကြသည်။ သင်းသင်းက ဖင်တကြွကြွနှင့် နားခွင့်နေသည်။

'ကျောနံပါတ် သုံး ရွှေရီ'

'ကျောနံပါတ် လေး နွယ်နွယ်'

First Line up ပထမကစားမည့်သူ ခြောက်ယောက်ပြည့်သွားပြီ။ သင်းသင်း ပထမခြောက် ယောက်ထဲမပါ။

'ဟင်'

သင်းသင်း ခေါင်းငိုက်စိုက်ကျသွားသည်။ ဆရာမကြီး ငါ့ကိုဘာဖြစ်လို့ ချန်ထားခဲ့ရတာလဲ။ မနေ့က အမှားက အခုပွဲထိ ရိုက်ခတ်နေတုန်းပဲလား။ အင်း ..... သူက အုပ်ချုပ်သူနည်းပြပဲလေ။ အကောင်းဆုံးကို ရွေးချယ်မှာပါ။

'ဟေ့ .. ယမင်းတဲ့ ကွ'

အော်ဟစ်အားပေးသံများကြောင့် သင်းသင်းက ကွင်းထဲသို့ အာရုံရောက် သွားသည်။

ဘော်လီဘောပွဲက ဖိုင်နယ်အဆင့်နှင့်လျော်ညီစွာ အကြိတ်အနယ်ရှိလှသည်။ သူတစ်ပြန် ကိုယ်တစ်လှည့် အမှတ်တွေရနေကြသည်။ ဆားဗစ်၊ ရိုက်လက်၊ အဆယ်၊ အပိတ်ဆို့ တစ်သင်းနှင့်တစ်သင်း သိပ်မကွာ။ နှစ်ဖက်ပရိသတ်ကလည်း အားရပါးရ အားပေးကြသည်။

ဒါပေမဲ့ ယမင်းရိုက်ချက်တွေ ပြီးခဲ့သည့်ပွဲတွေလောက် မသေချာတာတော့ အမှန်ပဲ။ ပွဲအစတွင် နွယ်နွယ်နဲ့တွဲရတာမသိသာသော်လည်း ပွဲအရှိန်ရလာသည့်အခါ နွယ်နွယ်နှင့် တိုင်မင် သိပ်မကိုက်ပါ။ သင်းသင်းကို ပထမခြောက်ယောက်စာရင်းက ချန်ထားခဲ့သည့် ဆရာမကြီး၏ လူထုတ်ပုံကို ယမင်း သဘောမပေါက်။ မနေ့က ကိစ္စကြောင့်လား။ မနေ့ကပွဲတွင် သူ့ဆီထောင်ပေးရမည့် ဘောလုံးကို သင်းသင်းက နောက်ပြန်ထောင်၍ ဇင်မာဆီပို့ခဲ့ရာ လျပ်တပျက်မို့ ဘလော့နှင့်ထိကာ အမှတ်မရခဲ့။ ဒါကိုမိမိက အမှား သတိပေးသည့်သဘော ကြည့်ခဲ့မိသည်။ သင်းသင်းကလည်းသူ့ကို ပြန်ကြည့်ခဲ့တာပါပဲ။ သည့်နောက် Team work ပျက်ကာ သင်းသင်းကို နွယ်နွယ်နှင့် လူစားလဲလိုက်သည်။ နွယ်နွယ်လည်း တော်ပါသည်။ ဒါပေမဲ့ သင်းသင်းလောက် အကင်းမပါး။ သင်းသင်း ကဲ့သို့လည်း ယမင်းအထာကိုမသိ။ နောက်ပြီး နွယ်နွယ်က သက်လုံမကောင်း။ ပွဲတာရှည်လျှင်သိသာသည်။ ယမင်းစိတ်က အာရုံထွေပြားနေသဖြင့် အမှားတွေပါလာသည်။ ညောင်ပင်သာက ၁၅မှတ်ရသေး အင်းရွာက ၁၈မှတ် ရောက်နေပြီ။ ဆရာမကြီးက အခြေအနေကိုထိန်းသိမ်းရန် ယမင်းကို အနားပေးကာ ခင်မမကို လူစားလဲသည်။ ယမင်းက ကွင်းထဲမှထွက်ကာ လွတ်နေသည့်ထိုင်ခုံတွင် ဝင်ထိုင်သည်။ ဘေးခုံကြည့်လိုက်တော့ သင်းသင်း။ ယမင်းက သင်းသင်းကိုပြုံးပြသည်။ သင်းသင်းကလည်း ပြန်ပြုံးပြတာပါပဲ။

'ငါ ဘယ်လိုဖြစ်မှန်းမသိဘူး သင်းသင်းရယ် ဒီနေ့ရိုက်ရတာလက်သိပ်မတွေ့ဘူး။'

သင်းသင်းက ယမင်းမျက်လုံးကိုစိုက်ကြည့်သည်။ တောင်းပန်သည့်အကြည့်။ ယမင်းကလည်း ခွင့်လွှတ်သည့်သဘောပြန်ကြည့်သည်။

'သွေးမပူသေးလို့နေမှာပါ ယမင်းရဲ့'

သင်းသင်းက ယမင်းကိုပြုံးပြလျက်ပြန်ပြောသည်။

'ဟုတ်ဘူး ထင်တယ် သင်းသင်းရဲ့ နွယ်နွယ်နဲ့က သင်းသင်း ထောင်ပေးတာ လောက် အဆင်မပြေဘူး၊ ယမင်းက သင်းသင်းနဲ့မှ အံဝင်ဂွင်ကျဖြစ်တာ'

ယမင်းစကားကြောင့် သင်းသင်းပျော်သွားသည်။

ညောင်ပင်သာတစ်သင်း team work မကောင်းသဖြင့် ပထမပွဲတွင် အင်းရွာအသင်းက ၂၁မှတ် ၁၈မှတ်ဖြင့် အနိုင်ရသွားသည်

ညောင်ပင်သာရွာသားတွေ အသံတိတ်သွားပြီး ခေါင်းမဖော်နိုင်ကြတော့။ အင်းရွာ ပရိသတ်ဆီက အသံတွေထွက်လာသည်။

'ညောင်ပင်သာကငယ်နိုင်ပါကွာ၊ ဘောလုံးတုန်းကလဲ မနိုင်၊ အခုဘော်လီဘောလဲ မယှဉ်နိုင်'

အင်းရွာဘက်က စကားသံတွေကြောင့် ညောင်ပင်သာရွာသားတွေခံရခက်သည်။ ဒါပေမဲ့ ဘာမှ ပြန်ပြောစရာစကားမရှိ။ မိမိတို့ဘက်က ရှုံးနေတာကိုး။ သည်နေ့ ယမင်းရိုက်ချက်တွေမမှန်။ နွယ်နွယ်၏ အထောင်ကလည်း အံကျမဖြစ်။ ဆရာမကြီးက သင်းသင်းကိုဘာလို့မထည့်ရတာလဲ။ ညောင်ပင်သာ သားတွေတီးတိုးတီးတိုး သဖန်းပိုး လုပ်ကြသည်။

ပွဲပြန်စပြီ။ သည်တစ်ခါတော့ ဆရာမကြီးက ခင်မမကိုအနားပေးကာ ယမင်းကို ပြန်ထည့်သည်။ အင်းရွာက နှစ်မှတ်စရပြီ။ ညောင်ပင်သာက တစ်မှတ်မှ မရသေး။

'သင်းသင်း (worming up) သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ထားပါ'

ဆရာမကြီး၏ စကားကြောင့် သင်းသင်းမျက်နှာ ဝင်းလက်သွားသည်။ ရင်တွေလည်း ခုန်လာသည်။ ပျော်လိုက်သည်မှာ ပြောစရာမရှိ။ ငါအကောင်းဆုံး ကစားမယ်၊ အမှားအယွင်းလုံးဝ မဖြစ်စေရဘူး။ အင်းရွာကို သေချာပေါက်နိုင်ရမယ်'

သင်းသင်းက နံပါတ်ပြားကို ကိုင်လျက်ကွင်းထဲဝင်သည်။

သင်းသင်းပါလာသဖြင့် ညောင်ပင်သာအသင်း၏ အသင်းလိုက်စုစည်းမှု (team work) အား ကောင်းလာသည်။ သင်းသင်း၏ အထောင်အပင့်ဘောလုံးတွေကြောင့် ယမင်းလည်းလက်တွေ့ကာ ရိုက်ချက်တွေမှန်လာသည်။ တစ်သင်းလုံး အားစိုက်ကစားကြသဖြင့် ဒုတိယပွဲတွင်ညောင်ပင်သာအသင်းက ၂၁မှတ် ၁၆မှတ်ဖြင့် အနိုင်ရသွားသည်။

'အခုဆိုလျှင် တို့အသင်းပုံမှန် team work ပြန်ရလာပြီ။ သည်အခြေအနေကို ဆက်ထိန်းထားကြရမယ်။ နှစ်ပွဲဆက်တိုက်နိုင်လျှင် ပွဲပြီးပြီ။ အင်းရွာကို ရှုံးကြွေးပြန်ဆပ်နိုင်ပြီ။ အားလုံးဂရုစိုက်ကြ'

'ဟား'

လက်ချက်ထပ်ကာ အားရပါးရအော်သံက တစ်ကွင်းလုံးဟိန်းသွားသည်။

'ညောင်ပင်သာတဲ့ကွ ဘယ်တော့မှအရှုံးမပေးဘူး'

တစ်ပွဲပြန်နိုင်သဖြင့် ညောင်ပင်သာဘက်က အသံတွေထွက်လာသည်။

ညောင်ပင်သာတစ်သင်းလုံး ညီညီညွတ်ညွတ် အားထည့်ကစားကြသဖြင့် အမှားအယွင်း သိပ်မရှိလှ။ သူ့နေရာနှင့်သူ အကွက်စေ့အောင် ကစားနိုင်ကြသည်။ အသင်းလိုက်စုစည်းမှုလည်း တစ်ပွဲထက်တစ်ပွဲ ပိုကောင်းလာသဖြင့် နောက်နှစ်ပွဲစလုံး ဆက်တိုက်အနိုင်ရတာ ဗိုလ်စွဲသွားပြီ။

'ဟား နိုင်ပြီကွ'

'ဒါမှ တို့ ညောင်ပင်သာ'

'မတူလျှင် မတုကြနဲ့ဟေ့'

ညောင်ပင်သာသားတွေ ပျော်မဆုံးကြ။ တဘက်မြောက်သူကမြောက်၊ ဦးထုပ်မြောက်သူကမြောက်၊ လက်ခုပ်သံ၊ လက်ခေါက်မှုတ်သံတွေက မစဲနိုင်။ အသင်းသူများက ဆရာမကြီးပွေ့ချီမြောက်ကြသည်။ ဆရာမကြီးက လူကြားထဲမှ

တိုးဝှေ့ထွက်လာကာ ထိုင်ခုံတွင် ဝင်ထိုင်သည်။ ဘေးနားကခုံမှာတော့ ညောင်ပင်သာရွာ အုပ်ချုပ်ရေးမှူး ဦးဘခင်။

'ပထမပွဲရှုံးရာကနေ သုံးပွဲဆက်တိုက်နိုင်အောင် ပြောင်းလဲနိုင်တဲ့ ဆရာမကြီးရဲ့ နည်းဗျူဟာကတော့ ပြောင်မြောက်ပါပေရဲ့ဗျာ'

ဆရာမကြီးက နဖူးဆံစမှ ချွေးစက်များကို လက်ကိုင်ပုဝါဖြင့် သုတ်သည်။

'အုပ်ချုပ်ရေးမှူးကြီးသိရဲ့လား၊ ပထမပွဲမှာ တမင်တကာအရှုံးခံလိုက်တာကို'

'ဟင် ဘယ်လို ဘယ်လို ဆရာမကြီးရဲ့'

'ဒါက ကျွန်မလည်း တကယ်ကိုစွန့်စားပြီး အရှုံးခံကစားလိုက်ရတာပါ။ ကျွန်မ မျှော်လင့်အတိုင်း ဖြစ်မှဖြစ်ပါ့မလားဆိုတာ ရင်တစ်ထိတ်ထိတ်နဲ့၊ ဒါပေမဲ့ ဒုတိယပွဲ နိုင်လိုက်တော့ ကျွန်မစိတ်ချသွားပါပြီ။'

'ရှင်းပြပါဦး ဆရာမကြီးရဲ့'

ဒီလို အုပ်ချုပ်ရေးမှူးကြီးရဲ့၊ ဆီမီးဖိုင်နယ်ပွဲမှာတုန်းက ယမင်းနဲ့ သင်းသင်း နည်းနည်း အဆင်မပြေခဲ့ကြဘူး။ အမှန်တော့ ဒါကဘယ်သူ့အမှားမှ မဟုတ်ပါဘူး။ နားလည်မှုလွဲကြတာပါ။ သင်းသင်းက အကောင်းဆုံးလုပ်ပေးတာပါပဲ ယမင်းကလည်း အသင်းအတွက် စဉ်းစားတာပေါ့'

'အဲဒါ ဆရာမကြီးက ဘယ်လိုလုပ်သိတာလဲ'

'သူတို့အကြည့်တွေက သိသာတယ်လေ၊ ကျွန်မက အုပ်ချုပ်သူဆိုတော့ သူတို့လေးတွေကို မျက်လုံး ဒေါက်ထောက်ကြည့်နေရတာပေါ့။ ဒါနဲ့ အဲဒီပွဲကတည်းက လူစားလဲထားတဲ့ သင်းသင်းကိုကနေ့ ပထမပွဲအထိ မသုံးခဲ့ပါဘူး။ လူစားလဲထားတဲ့ နွယ်နွယ်လည်း တော်တာမှန်ပေမဲ့။ သင်းသင်းလောက် အကင်းမပါးဘူး။ ရေရှည်မှာ သက်လုံလည်းမကောင်းဘူး။ နောက်ပီး သင်းသင်းကမှ ယမင်းအကြိုက်သိတာ။'

'ဒါနဲ့ပဲ ပထမပွဲမှာ အရှုံးပေးလိုက်ရတောပေါ့'

'ဟုတ်တယ် ပထမပွဲရှုံးသွားတော့ ယမင်းက သင်းသင်းကိုတမ်းတလာမယ်၊ သင်းသင်းကလည်း သူမပါရတဲ့အပြင် တစ်ပွဲရှုံးလိုက်တော့ အားမလိုအားမရဖြစ်နေပြီ။ ဒီနေ့ပွဲကို သူတို့မရှုံးချင်ဘူး၊ တစ်ယောက်တန်ဖိုး တစ်ယောက်သိလာမယ်၊ အသင်းလိုက် စုစည်းမှုရဲ့တန်ဘိုးကို နားလည်လာကြမယ်'

'သည်တော့မှ နှစ်ယောက်စလုံးထုတ်သုံးလိုက်တာပေါ့'

'မှန်တယ် သူတို့နှစ်ယောက်တွဲမိတော့ အသင်းသားတွေကလည်း အားတက်ပြီး အသင်းလိုက် လုပ်အားနှုန်းတွေပိုကောင်းလာတယ်'

'တော်လိုက်တာ ဆရာမကြီးရယ်'

'ကျွန်မတော်တာမဟုတ်ပါဘူး၊ ကလေးလေးတွေက တကယ်တော်ပြီးသားပါ။ ကျွန်မက စိတ်ဓာတ်စစ်ဆင်ရေး လုပ်ပေးပြီး၊ အောင်နိုင်မှုလမ်းကြောင်းကို ပြသပေးရုံပါပဲ။ အောင်နိုင်မှုရဲ့ အဓိက သော့ချက်က စိတ်ဓာတ်နဲ့စည်းလုံးညီညွတ်မှု ဆိုတာကို နားလည်အောင် ဖော်ထုတ်ပေးတာပါပဲ။ ဒါက ဒီပွဲမှ မဟုတ်ပါဘူး အားကစားပွဲတိုင်း အတွက် အဓိကလိုအပ်ချက်ပါ။'

အုပ်ချုပ်ရေးမှူးက ခေါင်းတစ်ညိတ်ညိတ်။

ကွင်းထဲမှာတော့ အော်ဟစ်ဆူညံအောင်ပွဲခံဆဲ။

အသားသားများအလယ်တွင် သင်းသင်းနှင့် ယမင်းက လက်ချင်းဆက်လျက်။

မောင်ငြိမ်းမွန် (ချောင်းဦး)

မေတ္တာဆုံမှတ်

နွယ်နီအေး(လူမှုစီးပွား)

“ဟောဒီက ပဲပြုတ် ပဲပြုတ်ယူကြဦးမလား”

“အစ်မနွယ်နီ ပဲပြုတ်ရောက်ပြီ”

မနက်မိုးလင်းရုံရှိသေး ပဲပြုတ်သည်က အိမ်ရှေ့ရောက်နေပြီ။ ပဲပြုတ်က ဦးခိုင်ထူးတို့ မိသားစုရဲ့ ပင်တိုင်နံနက်စာတစ်မျိုး။ ဦးခိုင်ထူး၏ မြေးလေး မောင်မျိုးခိုင်ထူး၏ အကြိုက်ဆုံး နံနက်စာသည်ပင် ပဲပြုတ်နှင့်ထမင်းကြော်ဖြစ်၏။ ထမင်းကြော်ကို ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စေဖို့ ဆီမများလွန်းစေရန် စီမံထားသည့်အပြင် အသီးအရွက်ပါ ထည့်ကြော်ထားသည်မို့ ရင်ပြည့်ရင်ကယ်ဖြစ်မှာ မစိုးရိမ်ရ။ ဓာတုပစ္စည်းပါရှိသည့် ဟင်းခတ်မှုန့်နှင့် အရောင်တင်များကိုလည်း လုံးဝအသုံးမပြုချေ။

ပဲပြုတ်သည် အော်သံကို နှိုးစက်နာရီအဖြစ် သဘောထားသူက မောင်မျိုးခိုင်ထူး။ ပဲပြုတ်သည်ကလည်း အချိန်မှန်သည်။ ဦးခိုင်ထူး၏ သမီးဖြစ်သူ ဒေါ်နွယ်နီက ပဲပြုတ် နှစ်ဆယ်၊ နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား နေ့တိုင်းဝယ်သည်။

“ဒီနေ့လည်း အစိတ်သားပဲလား အစ်မ”

“ဟုတ်တယ်ညီမရေ အဖေက ပဲပြုတ်သုပ်ကို နေ့လည်စာ ထမင်းစားရင်လည်း ပါဦးမှဆိုတော့ အစိတ်သားပဲ၊ နောက်ဆိုလည်း အစိတ်သားပဲနော် အစ်မအတွက် ကျန် အောင် ချန်လာ”

“စိတ်ချပါအစ်မရယ် ဖောက်သည်တွေက ငြိမ်းတို့မိသားစုရဲ့ ထမင်းရှင်တွေပါ၊ ဖောက်သည်တွေဆီ အချိန်မီရောက်ပြီးမှ ကျန်တာကို လည်ရောင်းတာပါ အစ်မရဲ့”

လမ်းလျှောက်ရာမှ ပြန်ရောက်လာသည့် ဦးခိုင်ထူးက ငြိမ်းငြိမ်းမြတ်ကို ဂရုတစိုက်ကြည့်လိုက်ပြီး။

“သမီးက ပဲပြုတ်သည် မအောင်ရဲ့သမီး မဟုတ်လား”

“ဟုတ်ပါတယ် ဦး... သမီးက ငြိမ်းငြိမ်းမြတ်ပါ၊ ဒါနဲ့ ဒီက ဦးက ဟို အစ်မနွယ်နီရဲ့ အဖေ-- ဟို”

ငြိမ်းငြိမ်းမြတ်က တစ်စုံတစ်ရာကို အမှတ်ရသလိုလို မရတော့သလိုလိုနဲ့ ဝေဝေဝါးဝါး။

“သမီးက မမှတ်မိတာပါကွယ်၊ သမီးအမေ ပဲပြုတ်ရောင်းတဲ့နောက် တကောက်ကောက် လိုက်လာတတ်တာ သမီးရဲ့မျက်လုံးတွေကို ဦးမှတ်မိနေတယ်”

“သမီးလည်း မှတ်မိပါပြီ ဦးရဲ့၊ ဒါပေမဲ့ ဦးက သက်ပြည့်အငြိမ်းစားယူလာတာလို့ အစ်မနွယ်နီပြောတော့ ရပ်ကွက်ထဲက ပင်စင်စား ဦးသောင်းမြတ်တို့လို အရွယ်လောက် ထင်ပြီး ရုတ်တရက် မမှတ်မိဖြစ်သွားတာပါ”

“ဩော်- သောင်းမြတ်ကိုပြောတာလား၊ သူက ဦးထက်တောင် အသက်နှစ်နှစ်လောက် ငယ်တာကွယ့် ကျန်းမာရေးမကောင်းရှာတာဖြစ်မယ်၊ ဦး အိမ်ပြန်ရောက်တာက ရက်ပိုင်းပဲရှိသေးတာ ဆိုတော့ ကျောင်းနေဖက်တွေကို လူစုံတက်စုံ မတွေ့ရသေးဘူး၊ ဒါနဲ့ သမီးအမေ မအောင်ရောကွယ့် ကျန်းမာရဲ့မဟုတ်လား”

“အမေ့အကြောင်းတော့ မပြောချင်ပါဘူးဦးရယ်၊ သားသမီးတွေကို တစ်သက်လုံး ပဲပြုတ် ရောင်းကျွေးလာတာ ဒေါင်ဒေါင်ကိုမြည်လို့ သမီးတို့က ပဲပြုတ်မရောင်းတော့ဖို့ ဝိုင်းပြောပြီး တစ်လှည့်တစ်ဖန်လုပ်ကျွေးတယ်၊ မကြာပါဘူး ဘာမှမလုပ်ဘဲ ထိုင်စား နေရမှ ဖျားတဖုတ်ဖုတ် နာတဖုတ်ဖုတ်နဲ့၊ ပဲပြုတ်ပြန်ရောင်းရင် နေကောင်းမယ်ထင်ရဲ့ ဆိုပြီး ပဲပြုတ်ဗန်း ပြန်ကိုင်မယ်လုပ်နေပြန်လို့ သမီးတို့ညီအစ်မတွေ မနည်းဝိုင်းတား ထားရတယ်၊ အရွယ်ကောင်းတုန်းက ပင်ပန်းခဲ့တာ ထင်ပါရဲ့ဦးရယ်”

ပဲပြုတ်သည် ငြိမ်းငြိမ်းမြတ်တစ်ယောက် ပါးစပ်ကလည်း တရစပ်ပြော၊ လက်ကလည်း စက်ရုပ်လက်တံလို မရပ်မနားလုပ်ရင်း ပဲပြုတ်တောင်းရွက်လျက် ဦးခိုင်ထူးရှေ့က ထွက်သွား၏။

ဦးခိုင်ထူးတစ်ယောက် အရာထမ်းဘဝဖြင့် သက်ပြည့်အငြိမ်းစားယူခဲ့သည်မှာ ရက်ပိုင်းမျှသာ ရှိသေးသည်မို့ ကျောင်းနေဖက် ပင်စင်စားများနှင့် မတွေ့ဖြစ်သေး။

ဝန်ထမ်းဘဝ အရာထမ်းဖြစ်ချိန်တွင်လည်း တာဝန်ကို ဘဝတစ်ခုလို မှတ်ယူခဲ့သူမို့ နယ်တွင်သာ အနေများခဲ့သည်။

****

ရပ်ကွပ်အလှူခံမဏ္ဍပ်သို့ ဦးခိုင်ထူးရောက်ရှိချိန်တွင် လူစုံသလောက်ဖြစ်နေပြီ။ လပြည့် လကွယ် ဥပုသ်နေ့မတိုင်မီ အဖိတ်ရက်တိုင်းပြုလုပ်သည့် ရပ်ကွက်ဓမ္မာရုံ အတွက် အလှူခံနေခြင်းဖြစ်၏။ လှူရေးတန်းရေးနှင့် ပရဟိတဝါသနာထုံသည့် ရပ်ကွက်အတွင်းမှ လူငယ်လူရွယ်များလည်း ပါသည်။

“ဟော ကိုခိုင်ထူးရောက်လာပြီ၊ လာ လာ ဒီဘက်ကိုကြွ အစ်ကိုကြီး”

ဦးသောင်းမြတ်က သူ့ထက်အသက်အတန်ငယ်သည့် ဦးခိုင်ထူးကို အစ်ကိုကြီးဟု ခေါ်လိုက်သဖြင့် လူငယ်တစ်သိုက်က အထူးအဆန်းလို ဝိုင်းကြည့်ကြ၏။ လူကြီးပိုင်း အချို့ကလည်း အချို့သော ဝန်ထမ်းလောကတွင် ရာထူးနှင့်လုပ်သက်အားဖြင့် ကြီးသူကို ခေါ်လေ့ရှိသဖြင့် အထူးအဆန်း သဘောမထားချေ။ ဦးမြတ်မင်း၊ ဦးဘလှိုင်၊ ဦးမောင်လွင်နှင့် ဦးစိုးနိုင်တို့က ဦးခိုင်ထူးကို ဖက်လှဲတကင်း နှုတ်ဆက်ကြသည်။

“ဟာ သူငယ်ချင်းတောင်ရောက်လာပြီပဲ”

“ဟေ စိုးနိုင် မင်းလည်းရောက်နေပြီပေါ့၊ မြတ်မင်းကတော့ ငယ်ရပ်အတိုင်းပဲ ဟေ့”

“ခိုင်ထူးရေ မောင်လွင်က သူ့ကိုနှုတ်မဆက်သေးလို့ တစ်ခုခုပြောဖို့ကြံနေပြီနော်”

“ဟေ ငလွင် မင်းက ငါ့ထက်တောင် အရင်ပြန်ရောက်နေတာကိုးကွ”

နုငယ်စဉ်အခါက ကျောင်းသားဘဝကို အတူဖြတ်သန်းခဲ့ကြသူ ဘောလုံးကန်ဖက် ကစားဖော် ကစားဖက် သူငယ်ချင်းတွေ အခုတော့ ပင်စင်စားဘဝဖြင့် ရပ်ကွက်အလှူခံ မဏ္ဍပ်၌ ပြန်လည် ဆုံမိကြပြန်သည်။

ကျောင်းပြီးတော့ ကိုယ်စီအလှ ကိုယ်စီဘဝဖြင့် ကိုယ်ဝါသနာပါရာ အသက်မွေး ဝမ်းကျောင်း အလုပ်ခွင်ကို ဝင်ရောက်ခဲ့ကြရသည်။ အရောင်မတူ၊ ဌာနမတူ၊ တာဝန်တွေ မတူခဲ့ကြပေမဲ့ ကျရာတာဝန်ကိုတော့ ကျေပွန်ခဲ့ကြသည်။ အခုတော့ ဦးခိုင်ထူးတို့

သူငယ်ချင်းတစ်သိုက် လူဘဝသက်တမ်း နောက်ဆုံးအပိုင်း၏ စတင်ခြေချခဲ့ကြရပြီ။ လမ်းတစ်ဝက် အသက်အရွယ်မတိုင်၌ အကြောင်းအမျိုးမျိုးဖြင့် စောစီးစွာ လမ်းခွဲ ထွက်ခွာသွားကြသူတွေလည်း ဒုနဲ့ဒေး ဆိုသလို ရှိခဲ့သည်။

“ဆိုစမ်းပါဦး ကိုခိုင်ထူးရဲ့ ကျုပ်ထက် အသက်နှစ်နှစ်ကျော်ကြီးတာတောင် သွားမကျိုး ဆံပင်မဖြူနဲ့ အရွယ်ကလည်း ကျုပ်ထက်အများကြီး နုနေသေးတယ်၊ လျှို့ဝှက်ချက်လေးရှိရင် ပေးစမ်းပါ ကိုလွင်နဲ့ ကိုစိုးနိုင်တို့လိုတော့ မပြောနဲ့နော်၊ ကိုလွင်ကတော့ အားကစားဝန်ကြီးဌာနက အငြိမ်းစား ယူလာတဲ့သူလို့ မပြောရဘူး၊ သူအရွယ်တင် ကျန်းမာနေတာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစား ပုံမှန်လုပ်လို့တဲ့ ကိုစိုးနိုင်ကဆို ဘာထူးသေးလဲ သူကတပ်မတော်သား အငြိမ်းစားဆိုတော့ တပ်မှာ အားကစားလုပ်ခဲ့လို့၊ နံနက်တိုင်း ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေး အပြေးလေ့ကျင့်ခဲ့လို့ဆိုပဲ၊ ပင်ပန်းတဲ့ အလုပ်တွေကို လာပြောနေတယ်၊ တို့များမှာတော့ ဘာမှပင်ပင်ပန်းပန်း မလုပ်ခဲ့ပါဘူး၊ စိတ်ကိုပျော်အောင် ကြံဖန်မွေးနေတဲ့ဟာ ဘယ်လိုဖြစ်လို့ ရွယ်တူတွေထဲမှာ အသက်အကြီးဆုံး ပုံပေါက်နေရတယ် မသိဘူး”

“အတတ်လွန်တဲ့သူရယ်၊ အတော်လွန်တဲ့သူရယ်၊ အသက်ကြီးတဲ့သူရယ် ပြောဆို ဆုံးမရခက်တယ်ဆိုတာ အမှန်ပဲကိုး မောင်သောင်းမြတ်ရဲ့၊ ကိုစိုးနိုင်တို့ ကိုလွင်တို့ ပြောတဲ့ စကားကအမှန်ပဲ မောင်ရင် “ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစား လှုပ်ရှား ယှဉ်ပြိုင် ပြည့်မဏ္ဍိုင် ကြံ့ခိုင်ကိုယ်လက် တိုင်းပြည်တွက်” တဲ့၊ ကိုယ့်အသက်အရွယ်နဲ့ လျော်ညီတဲ့ အားကစားနည်း တစ်မျိုးမျိုး ပုံမှန်လိုက်စားတာ အရွယ်တင်နုပျိုစေတဲ့ ဆေးတစ်ပါး အမှန်ပဲ ကိုယ့်ညီရဲ့”

“ဒါဆို ဟို ကိုဘလှိုင်ကရော ဘာလို့ ကျုပ်ထက်နုပျိုနေရတာတဲ့လဲ”

“ဟေ့ ဟေ့ ငါ့ကိုဆွဲမထည့်နဲ့သောင်းမြတ် ငါက ကိုစိုးနိုင်တို့လို တပ်မတော်သား မဟုတ်တော့ ကြံ့ခိုင်ရေးအပြေးတော့ မလေ့ကျင့်ဖူးဘူး၊ ဒါပေမဲ့ငါက ကိုလွင်တို့လို အားကစား မလုပ်ဘူးလို့တော့ ပြောလို့မရဘူး၊ ငါက ဝိုင်းခြင်းတော့ ပုံမှန်ကို ခတ်တယ်လေ၊ အခုလည်း ရပ်ကွက်ဓမ္မာရုံသစ် ရေစက်ချပွဲမှာ ဝိုင်းခြင်းပြိုင်ပွဲ လုပ်ပေးဖို့ ငါစီစဉ်ထားပြီးပြီ”

ထိုနေ့က ရပ်ကွက်အလှူခံမဏ္ဍပ်မှာ ဦးခိုင်ထူးနှင့် အသက်ခြောက်ဆယ်ခန့် အရွယ် အငြိမ်းစားများ၏ တွေ့ဆုံပွဲကဲ့သို့ အမှတ်တရနေ့ဖြစ်ခဲ့၏။ အရွယ်ကောင်းစဉ်က တိုင်းပြည်အတွက် ကျရာတာဝန်ကို ကျေပွန်စွာ ထမ်းဆောင်ခဲ့ကြသလို ယခုကဲ့သို့ ပင်စင်စားအရွယ်တွင်လည်း မာန်မလျှော့ကြသေးဘဲ ရပ်ကွက်အကျိုးအတွက် တတ်နိုင် သည့်ဘက်မှ သယ်ပိုးဆောင်ရွက်ပေးကြရန် စိတ်အား ထက်သန်နေကြဆဲဖြစ်သည်။

++++++++++++++++++

“ဟေ့ ထွန်းနိုင် မင်း မဟုတ်လား”

“ဟုတ်တယ်လေကွာ ငါတို့မြို့ကို ဦးစီးအရာရှိ ရာထူးတိုးနဲ့ပြောင်းလာတာ၊ အမေ့ကိုလည်း ပြုစုချင်တာနဲ့အတော်ပဲပေါ့၊ ဒါနဲ့ မင်းက မင်းစိုး၊ သူက မင်းထိုက် ဟုတ်ပါတယ်နော်”

“ဟုတ်ပါတယ်ကွ မင်းကလည်း ကိုယ့်သူငယ်ချင်းတွေကိုတောင် မမှတ်မိ တော့ဘူးလား”

“မှတ်မိပါတယ် မင်းစိုးရာ၊ မင်းက ရုပ်သိပ်မပြောင်းပေမဲ့ မင်းထိုက်က တော်တော်ပြောင်းသွားတာကိုးကွ”

“ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်ကွာ မင်းကတို့သူငယ်ချင်းတွေထဲမှာ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ ဦးစီးအရာရှိ ဖြစ်သွားတဲ့သူဆိုတော့ သူငယ်ချင်းအကောင်းစားလေးတွေကို ကြုံတုန်းလေး ဒကာခံသွား”

“ဒီအတိုင်းတော့မရဘူးလေကွာ ငယ်ငယ်တုန်းကလို ဘော်လီဘောပွဲလေး စီစဉ်လိုက် ကိုယ်ပါတဲ့ဘက်ကရှုံးရင် တစ်ဝိုင်းလုံး ကျသလောက်ရှင်းမယ်၊ မင်းတို့ နှစ်ယောက်ပါတဲ့ဘက်က ရှုံးရင်တော့ မင်းတို့နှစ်ယောက်ပေါင်းပြီး တစ်ဝက်ခံရမယ် ဘယ့်နှယ်လဲ”

“စိန်လိုက်လေကွာ ညနေပိုင်း လမ်းထိပ်မှာဆုံမယ်၊ သူငယ်ချင်းက အရင်ရောက်ရင်လည်း စောင့်နှင့်ပေါ့ကွာ”

ညနေလေးနာရီခန့်အချိန် မင်းစိုးနှင့်မင်းထိုက်တို့ လမ်းထိပ်ဘော်လီဘောကွင်းသို့ ရောက်ရှိစဉ် ဘော်လီဘောကစားနေသည့် မင်းထွန်းနိုင်ကိုတွေ့လိုက်ကြရသည်။

“မင်းထွန်းနိုင် မင်းက ဘောလီဘော ကစားနေတုန်းလားဟ ကိုယ့်အသက် အရွယ်လည်း ပြန်ကြည့်ပါဦးကွာ၊ သူငယ်ပြန်မနေပါနဲ့ မြင်မကောင်းရှုမကောင်း ဖြစ်နေပါဦးမယ်”

“ဘယ်ကလာ ငယ်မူပြန်ရမှာလဲ ဌာနပြိုင်ပွဲတွေဆို ငါတို့အမြဲဆုယူနေကျပဲကွ ကိုယ့်အသက်က အခုမှ လေးဆယ်ကျော်တာ ကိုယ်တို့ဌာနမှာဆို အသက်လေးဆယ့် ငါးနှစ်ကျော်တဲ့ အစ်ကိုကြီးတွေတောင်ပါတယ်၊ မင်းတို့နှစ်ယောက်လည်း ဝင်ကစားမယ် မဟုတ်လား”

မင်းစိုးနှင့်မင်းထိုက်က လူငယ်များနှင့်အပြိုင် သွက်လက်ဖျတ်လတ်စွာ ဘောလီဘော ကစားနေသော မင်းထွန်းနိုင်ကို သတိထားကြည့်နေကြသည်။ သူတို့ နှစ်ယောက်က အသက်သုံးဆယ်ကျော်စ အရွယ်ကတည်းက သူတို့ငယ်စဉ် ထမင်းမေ့ဟင်းမေ့ကစားခဲ့ကြသော ဘော်လီဘောကစားကွင်းကို အပြီးတိုင် ကျောခိုင်း နေခဲ့ကြသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ လူငယ်များကစားနေသည်ကို ခေတ္တခဏ ဆိုသလောက်သာ ရပ်ကြည့်ချင်မိခဲ့သော်လည်း မိသားစုစားဝတ်နေရေးအပါအဝင် အရေးအမျိုးမျိုးကြောင့် အချိန်မပေးနိုင်ခဲ့ကြသည်ကသာ များခဲ့သည်။

အသက်လေးဆယ့်ငါးနှစ်အရွယ် မင်းထွန်းနိုင်မှာမူ ဆယ်ကျော်သက်၊ အသက် နှစ်ဆယ်အရွယ် လူငယ်များနှင့် တစ်ပွဲပြီးတစ်ပွဲ ဘော်လီဘော ဆက်ကစားနေသည်မှာ နေဝင်ပွဲသိမ်းချိန်အထိ ဖြစ်သည်။ အားကျလောက်သည့် ကျွမ်းကျင်တိကျမှုများကြောင့် ကစားဖော်လူငယ်များနှင့် ခင်မင်သွား၏။ နောက်နေ့များတွင်လည်း လာကစားရန် လူငယ်များက ဖိတ်ခေါ်ကြသည်။

ရေချိုးပြီးချိန်တွင် မင်းထွန်းနိုင်က မင်းစိုးနှင့် မင်းထိုက်အပါအဝင် သူငယ်ချင်းများကို စားသောက်ဆိုင်တစ်ခုတွင် ဧည့်ခံ၏။ အသောက်အစားရှိသော မင်းထိုက်နှင့် သူငယ်ချင်းအချို့က တောင်းဆိုကြသော်လည်း မင်းထွန်းနိုင်ကမူ ယမကာကို စားပွဲအဖြစ် အသိအမှတ်ပြုသော ပထမဆုံး တစ်ခွက်ဖြင့်သာ တင်းတိမ်သည်။

“ဘယ်လိုဖြစ်တာလဲ မင်းထွန်းနိုင်ရာ ဟိုတုန်းကတော့ မင်းကိုဘယ်သူမှတောင် လိုက်လို့မမီဘူး၊ မန္တယ်နီဟောတဲ့တရားကို ဘယ်လောက်တောင်များ နာထားရပြီလဲ မသိဘူး”

“မဆီမဆိုင် ငါ့မိန်းမကို ဆွဲမထည့်ပါနဲ့ကွာ၊ အသိနဲ့ဆင်ချင်တုံတရားကြောင့်ပါကွ၊ မင်းတို့လည်း အသက်လေးဆယ်ကျော်ပြီဆိုတော့ မငယ်တော့ဘူးနော် ဒီအချိန်က မင်းတို့ငါတို့ရဲ့ ဘဝအတွက် အသိနဲ့ဆင်ချင်တုံတရားအတိုင်း ပြုမူနေထိုင်ရတော့မဲ့ အချိန်ကွ၊ ဒီအချိန်မှ အဆုံးသတ်ကောင်းဖို့ ခက်ခဲသွားလိမ့်မယ်၊ မင်းတို့ငါတို့ရဲ့ ကျန်းမာရေး လူမှုရေး စီးပွားရေးကနေ သံသရာရေး အထိပေါ့ကွာ”

“မင်းတို့လို ဌာနဆိုင်ရာဝန်ထမ်းတွေများ ရာထူးမာန်တက်တာလား၊ ပညာမာန်တက်တာလား ပြောလိုက်မှဖြင့် စကားလုံးထူထူ၊ စာအုပ်ထူထူတွေချည်း စကားလုံးတွေကလည်း မိုးပေါ်မှာချည်း၊ ငါတို့ကတော့ လက်တွေ့သမားဟော့ ဘဝကို ပကတိ လက်တွေ့အတိုင်းပဲ ရင်ဆိုင်မယ်”

“လက်တွေ့ဆိုတာ မှန်ပါတယ်၊ လက်တွေ့ကျတာလည်း ကောင်းပါတယ် စိုးထက်ရာ၊ ဒါပေမဲ့ မင်းက လက်တွေ့ဆိုတကာကို နားလည်မှုလွဲနေတာ၊ မင်းမှာ ငွေမရှိလို့၊ ရာထူးမရှိလို့ ဘာမှမလုပ်နိုင်ဘူးဆိုတာ လုံးဝကို လွဲမှားနေတာပါ မင်းက ငါ့သူငယ်ချင်း အရင်းခေါက်ခေါက် အကြောင်းသိမို့ ပြောရဦးမယ်၊ စိတ်တော့မဆိုးနဲ့ အခုကြည့် မင်းတို့အသက်အရွယ်က အသက်လေးဆယ်ပြည့်ခဲ့ပြီ၊ မင်း ကိုယ်တိုင် အတွက်၊ တို့ပတ်ဝန်းကျင်အတွက် ပြီးတော့ မင်းဘဝရှေ့ရေးအတွက် မင်းဘယ်လောက် လုပ်နိုင်ခဲ့ပြီလဲဆိုတာ ပြန်စဉ်းစားကြည့် သူငယ်ချင်း၊ တို့နိုင်ငံမှာ ရာထူးရှိမှ ချမ်းသာမှ အများအကျိုး ဆောင်နိုင်ခွင့်ရှိတဲ့ခေတ် မဟုတ်တော့ဘူး၊ မင်းလည်းကြားမိမှာပေါ့ကွ အခုဆိုရင် တို့နိုင်ငံမှာ အများအကျိုးသယ်ပိုးတဲ့ ပရဟိတအသင်းအဖွဲ့တွေ အများကြီး ပေါ်နေပြီ”

“ငါကဘယ်နေရာမှာများ အများအကျိုးဆောင်နိုင်မှာလဲကွာ၊ ငါ့ဘဝက စိတ်ကူးယဉ်လို့ကို မရတာ မင်းလည်းအသိပဲဟာ”

“အဲဒါမင်းလွဲနေတဲ့ အယူအဆပေါ့ကွ၊ လူဆိုတာ ဘဝကပေးတဲ့ ကိုယ်စီ အစွမ်းအစတွေ ပါလာပြီးသား၊ သူ့နေရာနဲ့သူ အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်အောင် အသုံးချတတ်ဖို့ပဲ လိုတာ မင်းငယ်ငယ်တုန်းက ဘော်လီဘောကစားတာ အင်မတန်ကောင်းတဲ့ ပါရမီ ရှိတယ်၊ ပြိုင်ပွဲတွေလည်း အတော်များများ ကစားခဲ့ဖူးတယ်၊ အောင်မြင်သင့်သလောက် လည်း အောင်မြင်ခဲ့တယ်၊ ဘယ်လိုလေ့ကျင့်ရမယ်၊ ဘယ်လိုကစားရမယ်ဆိုတာလည်း သိနေတယ်---”

“ဟေ့ ဟေ့ တော်တော့မင်းထွန်းနိုင် ငါကအရင်ကလို မဟုတ်တော့ဘူး၊ လူငယ်တွေနဲ့ ယှဉ်မကစားနိုင်တော့ဘူး၊ ငါ့အသက်အရွယ်လည်း ပြန်ကြည့်ဦး၊ ငါ့ကို လာမြှောက် ပေးမနေနဲ့”

“တစ်ခါထပ်ပြီး အမြင်လွဲပြန်ပြီစိုးထက်ရာ၊ ငါပြောချင်တာက မင်းကိုယ်တိုင် ဝင်ကစားဖို့ချည်း ပြောချင်တာမဟုတ်ဘူး၊ မင်းလုပ်ပေးနိုင်တဲ့ အခွင့်အလမ်းကို မြင်မိလို့ မင်းကိုထောက်ပြချင်တာ”

“လာပြန်ပြီအခွင့်အလမ်း ရှင်းရှင်းပဲပြောစမ်းကွာ ငါက လက်တွေ့သမားကွ”

“ကောင်းပြီ လက်တွေ့သမားကို လက်တွေ့ကျကျ ပြောရသေးတာပေါ့ကွာ၊ ပထမဆုံး လက်တွေ့ကျကျ မင်းလုပ်ရမှာက မင်းလက်ကြားမှာ ညှပ်ထားတဲ့ စီးကရပ်ကို ချက်ချင်းပစ်ချလိုက်ပြီး ဘာမှကောင်းကျိုးမပြုတဲ့အလုပ်ကို ငွေကုန်ခံ၊ ကျန်းမာရေး ထိခိုက်ခံပြီး မလုပ်နဲ့၊ အဲဒါ လက်တွေ့သမား မင်းလုပ်နိုင်တဲ့ ပထမဆုံးလက်တွေ့အလုပ်ပဲ”

“အချက်ကျကျ ပြောလိုက်သည့် မင်းထွန်းနိုင်၏ စကားကြောင့် စိုးထိုက် တစ်ယောက် နှုတ်ဆိတ်သွားသည်”

အချိန်ကျပြီဆိုသည်ကို နားလည်လိုက်သည့် မင်းထွန်းနိုင် လုပ်နိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းများကို စိတ်အားထက်ထက်သန်သန် စိတ်ရှည်လက်ရှည် ရှင်းပြ လိုက်သည်။

ဦးခိုင်ထူးတို့ရပ်ကွက်လေး၏ မြင်ကွင်းမှာ ယခင်ကာလများကကဲ့သို့မဟုတ်ဘဲ တဖြည်းဖြည်း ပြောင်းလဲလာသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊ အားကစား နှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာနမှ အငြိမ်းစားယူခဲ့သည့် ဦးမောင်မောင်လွင်၏ လှုံ့ဆော်မှုက

အဓိက ကျခဲ့သည်ဟုလည်း ဆိုနိုင်သည်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားပြုလုပ်ခြင်းက လူတိုင်း၏ ကျန်းမာရေး၊ အသိဉာဏ်ပညာ ပွင့်လင်းရေးတို့အတွက် အထောက်အကူ ပြုသည့် အကြောင်းများနှင့် ဆက်စပ်သည့် အကျိုးကျေးဇူးများကို ရပ်ကွက် အုပ်ချုပ်ရေးမှူး ဦးစီးပြုလုပ်သည့် ဆွေးနွေးပွဲများတွင် လှုံ့ဆော်ပြောကြားလေ့ရှိသည်။

ဦးမောင်မောင်လွင်၏ ဆွေးနွေးပြောကြားချက်များကို တပ်မတော်သား ဗိုလ်ကြီး အငြိမ်းစား စိုးနိုင်က ဖြည့်စွက်ထောက်ခံ ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ ဦးခိုင်ထူး၏ သားမက်ဖြစ်သူ ဦးမင်းထွန်းနိုင်ကလည်း ရပ်ကွက်ဓမ္မာရုံ ရေစက်ချပွဲတွင် ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲတစ်ရပ်အနေဖြင့် အားကစားပြိုင်ပွဲ အမျိုးမျိုးကို ထည့်သွင်းကျင်းပရန် ကော်မတီတစ်ရပ် ဖွဲ့စည်း ဆောင်ရွက်လိုကြောင်း အကြံပြုတောင်းဆိုခဲ့သည်။

ဦးခိုင်ထူးကလည်း ကလေးများအတွက် မုန့်စားပွဲမှစ၍ ပင်စင်စားအရွယ်များ အထိ ပါဝင်မည့် ပိုင်းခြင်းခတ်ပြိုင်ပွဲများအထိ ထည့်သွင်း ကျင်းပစေလိုကြောင်းနှင့် ဆုရရှိသူများကို ထိုက်တန်စွာဆု ချီးမြှင့်ပေးရန်အတွက် မတည်အလှူငွေကျပ် တစ်ဆယ်သိန်း လှူဒါန်းပေးခဲ့သည်။ ဦးမောင်မောင်လွင်နှင့် ဦးစိုးနိုင်တို့ကလည်း ကျပ်ငါးသိန်းစီ လှူဒါန်းသည်။ စေတနာရှင် ရပ်ကွက်သူ ရပ်ကွက်သားများကလည်း တတ်အားသမျှ ပါဝင်လှူဒါန်းကြသည်။

နံနက်စောစောထ လမ်းလျှောက်သူများ၊ အပြေးလေ့ကျင့်သူများ အဖွဲ့လိုက် လှုပ်လှုပ်ရှားရှား ဖြစ်နေသည်။ ထူးခြားမှုတစ်ရပ်အဖြစ် လူငယ်ဘော်လီဘောပြိုင်ပွဲ၊ ပိုက်ကျော်ခြင်းပြိုင်ပွဲနှင့် သက်ကြီးပိုင်း အမှတ်ပေး ပိုင်းခြင်းပြိုင်ပွဲကို ဖိတ်ခေါ်ပြိုင်ပွဲ အဖြစ် ထည့်သွင်းကျင်းပမည်ဖြစ်သည်။

“ဟောဒီကပဲပြုတ် ပဲပြုတ်ယူကြဦးမလား”

“အစ်မနွယ်နီရေ ပဲပြုတ်ရောက်နေပြီနော်”

ထုံးစံအတိုင်းပင် ပဲပြုတ်သည် ငြိမ်းငြိမ်းမြတ်ကတော့ ဦးခိုင်ထူး လမ်းလျှောက် ပြန်ရောက်ချိန်တွင် အချိန်အတိအကျ အိမ်ရှေ့ရောက်နေသည်ကို တွေ့လိုက်ရသည်။ ငြိမ်းငြိမ်းမြတ်၏ နဖူးဆံစပ်၌ ချွေးစက်တချို့ ပဲခိုနေသည်ကိုတွေ့ရသော်လည်း ယခင်

များနှင့်မတူ သွက်လက်တက်ကြွနေသည့် ဟန်ပန်အနေအထားကို ဦးခိုင်ထူး တွေ့မြင်နေရသည်။

“ညီမက အခုတလော ပိုအချိန်မှန်တယ်နော်၊ ဒါနဲ့ နေ့တိုင်းလမ်းလျှောက်ပြီး ပဲပြုတ်ရောင်းနေတာဆိုတော့ လမ်းလျှောက်ပြုင်ပွဲမှာ ဝင်ပြိုင်ပါလား၊ ဆုရရင် ရမှာ”

“ဟင်း ဟင်း ဟင်း --- ညီမက တကယ်ဝင်ပြိုင်ဖို့ ပဲပြုတ်ရောင်းရင်း လေ့ကျင့်နေတာနော် အစ်မရဲ့ အိမ်ကစထွက်တဲ့အချိန်ကို နည်းနည်းစီနောက်ကျထွက်ပြီး ရောက်တဲ့အချိန်ကို အရင်အချိန်အတိုင်းမီအောင် လမ်းအမြန်လျှောက်နေတာ၊ ပျော်ဖို့လည်း ကောင်း ချမ်းလည်း မချမ်းတော့ဘူး”

“ဟုတ်မှလည်း လုပ်ပါဟယ်၊ ခလုတ်တိုက်လဲပြီး ပဲပြုတ်တောင်းတွေ မှောက်ကျကုန်မှဖြင့် ဟုတ်ပေ့ဖြစ်နေပါဦးမယ်”

“အဲဒါတော့ စိတ်ချအစ်မရယ်၊ ရပ်ကွက်လမ်းတွေပေါ်မှာ အသက်နဲ့အမျှ ပဲပြုတ်ရောင်းလာတာ ဘယ်နားမှာဘာရှိတယ်ဆိုတာ အလွတ်ရနေပြီ၊ မျက်စိမှိတ်လျှောက်လို့တောင်ရသေး”

သမီးဖြစ်သူနှင့်စကားပြောဆိုပြီး သွက်လက်ချက်ချာစွာ ထွက်ခွာသွားသော ငြိမ်းငြိမ်းမြတ်၏ ကျောပြင်ကိုငေးကြည့်ရင်း အတွေးတစ်ခုဝင်ရောက်လာစဉ် ထူးခြားဆန်းကြယ်စွာ ခံစားလိုက်ရသော ပီတိတစ်ခုက သူ့ရင်အစုံကို လှုပ်ခတ်သွားစေခဲ့သည်။

“ဘိုးဘိုး--- ဘိုးဘိုး မနက်ဖန် ဘိုးဘိုးလမ်းလျှောက်ထွက်ရင် သားသားလည်း လိုက်မယ်၊ သားသားလည်း လမ်းလျှောက်မယ်”

“ဟေ မြေးက ဘာလို့ ဘိုးဘိုးနဲ့ လမ်းလျှောက်လိုက်ချင်တာလဲ၊ ဖေဖေနဲ့ပဲ မိုးလင်းအောင် အိပ်နော်”

“ဖေကြီးလည်း အစောထပြီး လမ်းလျှောက်တယ်၊ ဘောလုံးပုတ်ဖို့ အပြေးကျင့်နေတာတဲ့၊ ဒီညတော့ ဘိုးဘိုးနဲ့ပဲ အိပ်တော့မယ်, ဘိုးဘိုးနဲ့ လမ်းလိုက်လျှောက်မယ်”

ရှူးဖိနပ်အသစ် ဦးထုပ်အသစ်နှင့်ဖြစ်နေသည့် မြေးလေးမောင်မျိုးခိုင်ထူးက တီတီတာတာ စကားပြောရင်း ပြေးဖက်လာသဖြင့် ဦးခိုင်ထူး၏ ရင်၌ ပီတိ တစ်မျိုး

ထပ်တိုးသွားရပြန်သည်။ မောင်မျိုးခိုင်ထူးလေးပုံစံက အမှန်တကယ် လမ်းလျှောက်ထွက်မည့်သူတစ်ဦးနယ် ကျကျနနဝတ်စားထားသည်မို့ သမီးဖြစ်သူလည်း အလိုတူအလိုပါဖြစ်ကြောင်း ဦးခိုင်ထူး ခန့်မှန်းမိလိုက်ပြီး ပြုံးလိုက်မိရက်သား ဖြစ်သွား၏။ မြေးလေး မောင်မျိုးခိုင်ထူးက အခုမှ ကေဂျီတန်း တက်နေသည်မို့ နံနက်အစော လမ်းလျှောက်ထွက်ချိန်တွင် ခေါ်သင့်မသင့် စဉ်းစားနေမိသည်။ သားအချစ် မြေးအနှစ် ဆိုကြပေသည်မို့ မြေးလေးအအေးပတ်ပြီး တစ်ခုခုဖြစ်သွားမည်ကို စိုးရိမ်မကင်း ဖြစ်နေသည်။

‘အဖေ့မြေးက အတင်းပူဆာနေတာ အဖေရေ သူ့အဖေကလည်း မနက်အစော ထပြေး၊ အဘိုးကလည်း မနက်အစောထလမ်းလျှောက်၊ အမေကလည်း ချက်ပြုတ်၊ သန့်ရှင်းရေးလုပ် ဆွမ်းတော်ကပ်နဲ့ဆိုတော့ အိပ်ရာထဲမှာ သူတစ်ယောက်တည်း ဖြစ်နေရှာတာ၊ သူ့အဖေကလည်း မုန့်စားပြိုင်ပွဲမှာ ဆုယူချင်ရင် မင့်အဘိုးနဲ့ လမ်းလျှောက်ပြီး လေ့ကျင့်ရမယ်လို့ မြှောက်ပင့်လိုက်သေးတယ်”

“ဟေ ဟုတ်လား ဒါဆို ဘိုးဘိုးမြေးလေးက မုန့်စားပြိုင်ပွဲ ဝင်ပြိုင်မှာပေါ့နော်”

“ပြိုင်မှာပေါ့ ဘိုးဘိုးရဲ့၊ ဖေကြီးလည်းဆုယူမယ်၊ မေကြီးလည်းဆုယူမယ်၊ သားသားလည်း ဆုယူမယ်”

“ဟား သိပ်ကောင်းတဲ့ အစီအစဉ်ပဲ ငါမြေးရယ်၊ ဟုတ်ပြီ ဟုတ်ပြီ၊ ဒီညကစပြီး အဘိုးနဲ့ ငါမြေးအတူအိပ်မယ်၊ ပြီးတော့ အစောကြီး အိပ်ရာထ လမ်းလျှောက်ကြမယ် ဟုတ်ပြီလား”

ဦးခိုင်ထူး၏စကားကြောင့် မြေးလေးမောင်မျိုးခိုင်ထူးမှာ ခုန်ပေါက်ပျော်ရွှင်စွာ ဖြင့် အိမ်အတွင်း ပြေးဝင်သွားတော့သည်။

==========

ယခုရက်ပိုင်း၌ နံနက်ပိုင်းလမ်းလျှောက်ထွက်သူများ ယခင်ထက် ပိုပိုများလာနေသည်။ လာမည့် အပတ်တွင် ရပ်ကွက်ဓမ္မာရုံ ရေစက်ချပွဲ အထိမ်းအမှတ် ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲအတွက် အားကစားပြိုင်ပွဲများ ကျင်းပတော့မည်ဖြစ်သည်။ အားကစားပြိုင်ပွဲအတွက်

လိုအပ်မည့် ဒိုင်များနှင့် အခြားသော ကူညီပံ့ပိုးမှုများကို မြို့နယ် အားကစားနှင့်ကာယ ပညာဦးစီးဌာနက ဖြည့်ဆည်းဆောင်ရွက်ပေးသည်။

ဦးမောင်မောင်လွင်နှင့် ဦးခိုင်ထူး၏သားမက် ကိုမင်းနိုင်ထွန်းတို့က ပြိုင်ပွဲ ကော်မတီတစ်ရပ်ကို ဖွဲ့စည်းခဲ့ကြ၏။ ကော်မတီဖွဲ့စည်းသည့် အခမ်းအနားအတွက် မြို့နယ်အားကစားနှင့်ကာယပညာ ဦးစီးဌာနမှ တာဝန်ရှိသူတစ်ဦးကို ဖိတ်ကြားခဲ့သည်။ တာဝန်ရှိသူမှ အဖွင့်အမှာစကားပြောကြားရာတွင် “အားကစား လှုပ်ရှားမှုများ၊ ပြိုင်ပွဲများ ဆောင်ရွက်ပေးရခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်များ၊ နိုင်ငံတော်မှ ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာနအား ပေးအပ်ထားသည့် တာဝန်များ၊ ရှေ့လုပ်ငန်းစဉ်များကို ရှင်းလင်းခဲ့သည်။

ရှင်းလင်းဟောပြောပွဲအပြီးတွင် ရပ်ကွက်သူရပ်ကွက်သားများကိုယ်စား သက်ကြီး ဝိုင်းခြင်းအားကစားသမား ဦးဘလှိုင်က မည်သည့်ခေတ် မည်သည့်အချိန်ကမျှ ရှင်းရှင်း လင်းလင်း မကြားခဲ့ဘူးသည့် အကြောင်းအရာ အချက်အလက်များကို ကြားသိခွင့် ရခဲ့သဖြင့် ကျေးဇူးတင်ကြောင်းနှင့် မိမိတို့ ရပ်ကွက်သူရပ်ကွက်သားများ အနေဖြင့် ရပ်ကွက်အဆင့် ကျင်းပခွင့်ရနိုင်သည့် အားကစားပြိုင်ပွဲများကို ရာသီအလိုက် ကျင်းပသွားနိုင်ရန် မိမိတတ်စွမ်းသလောက် ကြိုးပမ်းလှုံ့ဆော်ပေးမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ လိုအပ်သည့် အားကစားထောက်ကူပစ္စည်းများနှင့် အားကစားကွင်းနေရာများကို နိုင်ငံတော်မှ ဖြည့်ဆည်းစီစဉ်ပေးမည့် အစီအစဉ်များရှိသည်ကို ကြားသိရသဖြင့်လည်း နိုင်ငံတော်ကို အလွန်ပင်ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောကြားခဲ့သည်။

ကိုထွန်းမင်းနိုင်ကလည်း မိမိတို့အနေဖြင့် ရပ်ကွက်အဆင့်မှ မြို့နယ်အဆင့်၊ မြို့နယ်အဆင့်မှ တိုင်းဒေသကြီးအဆင့်၊ တိုင်းဒေသကြီးအဆင့်မှ နိုင်ငံတော်အဆင့် နိုင်ငံ့ဂုဏ်ဆောင်အားကစား သမားကောင်းများ စဉ်ဆက်မပြတ်ထွက်ပေါ်လာရေး၊ ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာန၏ ကောင်းမြတ်သောရည်မှန်းချက်များနှင့်အညီ ရပ်ကွက်သူ ရပ်ကွက်သားများကို သက်ရှည်ကျန်းမာသော လူ့အသိုက်အဝန်းတစ်ရပ် အဖြစ် ဖော်ဆောင်သွားရေးအတွက် တတ်စွမ်းသမျှ ပါဝင်လုပ်ဆောင် ပေးသွားမည် ဖြစ်ကြောင်း၊ ရပ်ကွက်သူ ရပ်ကွက်သားများအနေဖြင့်လည်း နိုင်ငံတော်အဆင့် ရပ်တည် နိုင်မည်ဆိုက

ရပ်ကွက်အတွက်လည်း ဂုဏ်သိက္ခာရှိမည်ဖြစ်သလို နိုင်ငံတော်မှလည်း ထိုက်ထိုက်တန်တန် ချီးမြှင့်ပေးနေသည်များကို ပြောကြားသည်။

နောက်တစ်နေ့မှစ၍ ပွဲမဝင်ခင်အပြင်က ကျင့်ဆိုသည်ကဲ့သို့ ရပ်ကွက်သူ ရပ်ကွက်သားများ၏ လေ့ကျင့်အားထုတ်မှုများက အားရစရာကောင်းလှသည်။ ဆင်းရဲချမ်းသာ၊ ရာထူးအဆင့်အတန်း၊ ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှုများ မခွဲခြားဘဲ မိမိတို့အသင်းအဖွဲ့လိုက် အောင်မြင်မှုရရှိရေးအတွက်သာ ဆောင်ရွက်နေကြသဖြင့် စည်းလုံးညီညွတ်မှုကလည်း အံ့သြဖွယ်ရာကောင်းအောင် တိုးတက်လာ၏။

တစ်ချိန်က တစ်နေကုန် လက်ဘက်ရည်ဆိုင်ထိုင်နေသူ လူငယ်များအပါ အသက်အရွယ်စုံ ရပ်ကွက်သူ ရပ်ကွက်သားတို့အနေဖြင့် ပိုက်ကျော်ခြင်း၊ ဘော်လီဘော၊ ဘောလုံး၊ ဝိုင်းခြင်း၊ စစ်တုရင် စသည့် ကစားဝိုင်းများတွင်သာ အချိန်ကုန်ကြသည်။ တစ်နေကုန် တစ်နေခန်းမှ ဆက်ရက်မင်း စည်းစိမ်ခံနေတတ်သော ကိုကြီးမြနှင့် ကိုသောင်းကြည်တို့ပင် စစ်တုရင်ဝိုင်းကမထ ဖြစ်နေသည်။ ညနှင့်နေ့ မှားသည်အထိ နိုင်ငံတကာ ဘောလုံးပွဲထိုင်ကြည့်တတ်သူ သောင်းဖေနှင့် ဇင်ကိုကိုတို့ အဖွဲ့လည်း ကိုယ်တိုင် ဘောလုံးဝင်ကန်နေကြ၏။ စာမတတ်ပေမတတ် နေရာတကာ ထော်လော် ကန့်လန့်တိုက်နေတတ်သူများမို့ အများက ဝိုင်းကျဉ်ထားသလို ဖြစ်နေသော သိန်းဖေနှင့်သန်းမြင့်တို့သည်ပင် ခေါင်းအုံးရိုက်ပွဲ၊ ချောတိုင်တက်ပွဲ၊ လွန်ဆွဲပွဲများတွင် ဝင်ရောက်လေ့ကျင့်ပြီး ပျော်ရွှင်မဆုံး တပြုံးပြုံး ဖြစ်ကုန်ကြ၏။ ခေါင်းအုံးရိုက်ပွဲအတွက် ပထမဆုသည်ပင် ကျပ်ငွေငါးသောင်းအထိ ကြော်ငြာထားသည် မဟုတ်ပေလား။ ပြိုင်ပွဲစုံ လူစုံပါမည့် ပွဲတစ်ခုဟုပင် မှတ်တမ်းတင်ရမည့် အခြေအနေရှိနေသည်။

အသိသာအမြင်သာဆုံး ပြောင်းလဲသွားသည့်အချက်မှာ ရပ်ကွက်အတွင်း ညဉ့်နက်သန်းခေါင် မူးယစ်အော်ဟစ်နေတတ်သည့် အသံဗလံများ၊ လူငယ်များ၏ ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားမှုများ လုံးဝမရှိတော့ဘဲ ညကိုးနာရီ၊ ဆယ်နာရီဆိုလျှင် အားလုံးလိုလို အိပ်ရာဝင်သွားကြခြင်းဖြစ်သည်။ ယခင်က ရပ်ကွက်အတွင်း မကြာခဏ ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိခဲ့သည့် ခိုးမှု၊ ပစ္စည်းပျောက်မှုများ မရှိသလောက် နည်းပါးသွားခြင်းဖြစ်သည်။ ရပ်ကွက်ဆေးခန်းမှ ဆရာဝန်မလေး မေရီနှင်းကလည်း ဆေးခန်းလိုက်သူ အရေ

အတွက်မှာ ယခင်ပုံမှန်လိုက်နေသူဦးရေ၏ ထက်ဝက်ပင် မရှိတော့ကြောင်း ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ပြောကြားလာခြင်းပင်။

==========

အချိန်ဟူသည့် ကာလယန္တရားသည်ကား မကြာလှသည့်အချိန်၌ပင် ဦးခိုင်ထူးတို့ ရပ်ကွက်သူ ရပ်ကွက်သားအားလုံးကို ရပ်ကွက်ဓမ္မာရုံ ရေစက်ချပွဲရက်ဆီသို့ ခေါ်ဆောင်သွားခဲ့၏။ အားကစားပွဲ အမျိုးစုံထည့်သွင်းထားခြင်းကြောင့် ရေစက်ချတရားပွဲကို ညဦးပိုင်းအချိန်သတ်မှတ် ထားခဲ့ရသည်။ တရားပွဲပြီးချိန်တွင်လည်း ဆုရသက်ကြီးသက်ငယ် ဝိုင်းခြင်းအဖွဲ့များက အလှပြဖျော်ဖြေပေးမည့် အစီအစဉ်များ ထည့်သွင်းထားသေးသည်။

ရပ်ကွက်တစ်ခုလုံး အားပေးသံများ၊ အော်ဟစ်သံများ၊ အချက်ပေးခရာသံများ ဖြင့်ဖုံးအုပ်သွား ခဲ့သည်။ အောင်မြင်မှုကြောင့် ပြုံးပျော်ပြေးလွှားနေကြသူများ ရှိသလို အချို့ကလည်း မထင်မှတ်ဘဲ ရှုံးနိမ့်သွားသဖြင့် နောက်တစ်ကြိမ်မှတွေ့မည်ဟု ကြုံးဝါးနေကြသည်။ အထူးခြားဆုံးကတော့ ရပ်ကွက်သူ ရပ်ကွက်သားများ၏ အပျော်ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ လာရောက်အားပေးကူညီသည့် အမှတ်ပေးဒိုင်များနှင့် ကြီးကြပ်သူများကိုပင် ကူးစက်စေခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

ပြိုင်ပွဲရလဒ်များအနက် ဦးခိုင်ထူး၏မြေးလေး မောင်မျိုးခိုင်ထူးက မုန့်စားပထမ၊ ဆန်ကောရွက်ပြိုင်ပွဲ၊ မလမ်းလျှောက်ပြိုင်ပွဲ၊ (မ)မီတာ ၁၀၀ ပြိုင်ပွဲ၊ (မ) မီတာ ၄၀၀ ပြိုင်ပွဲတို့တွင် ပဲပြုတ်သည် ငြိမ်းငြိမ်းမြတ်က ပထမဖြင့် ဆုတွေတသီကြီး ထိုက်ထိုက်တန်တန်ဆွတ်ခူးသည်။

အပ်နှံဖားထိုးပြိုင်ပွဲတွင် မောင်မျိုးခိုင်ထူး၏မိခင် ဒေါ်နွယ်နီက ပထမ၊ ခေါင်းအုံးရိုက်ပြိုင်ပွဲ၌ သိန်းဖေက ပထမ၊ ဦးကြီးမြက စစ်တုရင်ပထမဖြင့် ငွေကျပ်တစ်သိန်းရရှိသဖြင့် မျက်ရည်များပင် ကျရှာလေပြီး အရက်ကို ဘုရားတွင် အပြီးလှူပါတော့မည်ဟု ကတိပေးရှာသည်။

ဆုပေးပွဲအခမ်းအနားတွင် တာဝန်ရှိသူတစ်ယောက်က ဩဝါဒစကားမြွက်ကြား ရာ၌ "ကျန်းမာခြင်းဆိုသည်မှာ ရောဂါဒေနာကင်းရှင်း၍ ကိုယ်အင်္ဂါချွတ်ယွင်းမှု မရှိရုံမျှမက ကိုယ်တွင်းကျန်းမာမှုနှင့်ပြည့်စုံခြင်း၊ စိတ်ချမ်းသာမှုရှိခြင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှု အဆင်ပြေကောင်းမွန်ခြင်းတို့ပင်" ဖြစ်ကြောင်း ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေး အဖွဲ့ကြီးက အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုကြောင်း၊ လူသားတိုင်းအနေဖြင့် မွေးဖွားခြင်း၊ အရွယ် ရောက်ခြင်း၊ အိုမင်းခြင်း၊ သေဆုံးခြင်း ဟူသည့် ဘဝဖြစ်စဉ်များကို မလွဲမသွေ တွေ့ကြုံ ဖြတ်သန်းကြရမည် ဖြစ်ကြောင်း၊ လူသားတို့ အနေဖြင့် သက်တန်းစေ့နေထိုင်ပြီး အိုမင်းမစွမ်းမှုကြောင့် သေဆုံးရသူ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းမျှသာရှိပြီး ကျန် ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းက အနာရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းကြောင့် အရွယ်မတိုင်မီ သေဆုံးခြင်းဖြစ်ကြောင်း၊ မိမိတို့ အသက်အရွယ်နဲ့ လျော်ညီတဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစား တစ်မျိုးမျိုးကို စွဲစွဲမြဲမြဲ လုပ်ဆောင်ခြင်းက လူသက်တမ်း မပြည့်မီ သေဆုံးမှုမဖြစ်စေဖို့ အတိုင်းအတာ တစ်ခု အထိ လျှော့ချမှုပြုပေးနိုင်တဲ့အတွက် အကောင်းဆုံး အသက်ရှည်ဆေး တစ်မျိုးကို မှီဝဲခြင်းလို့ ဆိုချင်ပါကြောင်း၊ ဒါကြောင့် ရပ်ကွက်သူရပ်ကွက်သား တွေအနေနဲ့ အားကစား လိုက်စားတဲ့ အလေ့အကျင့်ကောင်းကို အလေးထားလုပ်ဆောင်သွားကြဖို့၊ နောက်မျိုးဆက်သစ်တွေကိုလည်း နှိုးဆော်လက်ဆင့်ကမ်းသွားကြဖို့ တိုက်တွန်းကြောင်း ပြောကြားသွားခဲ့သည်။ တာဝန်ရှိသူ၏ ဩဝါဒစကားအဆုံးတွင် ရပ်ကွက်သူ ရပ်ကွက် သားများ၏ လက်ခုပ် သြဘာသံများက သိမ့်သိမ့်ခါမျှ လှုံထွက်သွားသည်။

ဓမ္မာရုံ ဆောက်လုပ်လှူဒါန်းအောင်မြင်မှု အထိမ်းအမှတ်အဖြစ် အားကစား ပြိုင်ပွဲများ ကျင်းပပေးခဲ့သည်ဖြစ်၍ ညဦးပိုင်း တရားပွဲကျင်းပရာတွင်လည်း ဆရာတော် က ဓမ္မာရုံဆောက်လုပ် လှူဒါန်းရခြင်းအကျိုးအပြင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနှင့်ဆိုင်သော လမ်းလျှောက်ခြင်း (စကြံ့လျှောက်ခြင်း)က ရရှိသည့် အကျိုးကျေးဇူးများကို အထူး ဟောကြားခဲ့၏။ လမ်းလျှောက်ခြင်းကြောင့် သမာဓိစွမ်းအား ရရှိစေနိုင်သည့်အပြင် ကိုယ်စိတ်စွမ်းရည်ကိုလည်း တိုးတက်စေကြောင်းကို "ခရီးသွားနိုင်၊ ကြံ့ခိုင်အားအင်၊ ကင်းစင်ရောဂါ၊ အစာကြေညက်၊ မပျက်သမာဓိ၊ ငါးပါးရှိ၊ များဘိစကြံ့ အကျိုးတည်း"ဟု လက်ံထားခဲ့ကြကြောင်း၊ လွန်ခဲ့သည့် နှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀ ကျော်ခန့်ကတည်းက

ပွင့်တော်မူခဲ့သည့် ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်က ဟောမြွက်ခဲ့သည်များ ဖြစ်ကြောင်းကို ထည့်သွင်း ဟောကြားသည်။

ထိုရပ်ကွက်လေးသည် ဤယနေ့နိုင်ငံတော်အစိုးရ တစ်နည်းအားဖြင့် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစား ဝန်ကြီးဌာန၏ စေတနာမေတ္တာနှင့် ဦးခိုင်ထူး၊ ဦးမောင်မောင်လွင်၊ ဦးစိုးနိုင်တို့လို ကျန်းမာရေးအသိသတိရှိသူ နိုင်ငံ့ဝန်ထမ်း အငြိမ်းစားများ၊ ထွန်းမင်းနိုင်တို့လို နိုင်ငံ့ဝန်ထမ်းကောင်းများ၏ စေတနာမေတ္တာ ပေါင်းဆုံမိကာ ကျန်းမာသက်ရှည်မှုရှိသော ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာ လူ့အသိုက်အဝန်းလေး တစ်ခုဖြစ်လာခဲ့ပေပြီ။

နိုင်ငံတော်အစိုးရ၏ စေတနာမေတ္တာဟူသည်ကား ပြည်သူလုထုတစ်ရပ်လုံး အပေါ်တွင် ကျေးဇူးရင်သား မခွဲခြားဘဲ တန်းတူထားရှိသည်ဖြစ်၍ နိုင်ငံတော်တစ်ဝန်း လုံး စေတနာမေတ္တာတို့ ပေါင်းဆုံရာ မေတ္တာဆုံမှတ်များ ဖြစ်လာကြစေရန်မှာ နိုင်ငံသူ နိုင်ငံသားအားလုံးတို့ ကိုယ်တိုင်က အစားအသောက် အနေအထိုင်နှင့် အားကစား လှုပ်ရှားမှုပိုင်းတွင် အလေးအနက်ထား ပြုပြင်နေထိုင်သွားကြရမည်သာ မဟုတ်ပါ လား။

နွယ်နီအေး(လူမှုစီးပွား)

ကျွန်မချစ်သူ

မောင်စူးရှ (အနောက်ရိုးမ)

တစ်ခုသော ဟေမန်ဆောင်းလ အခါသမယ။

နေရာကား မြန်မာပြည်အလယ်ပိုင်းဒေသမှ မန္တလေးဘူတာကြီးတွင်ဖြစ်၏။ ဘူတာဝန်းကျင်တွင် အစုန်အဆန် ခရီးသွားဧည့်သည်များဖြင့် ခြေချင်းလိမ်လျက်။

“ဟင်-နင်၊ နင် ဖက်တီးမ မဟုတ်လား”

မိန်းမပျိုမှာလည်း ခဏတာမျှ ကြောင်အမ်းအမ်းဖြစ်သွားသည်။

ထက်အောင်၏ ဝမ်းသာအယ်လဲ နှုတ်ဆက်စကားကြောင့် ခရီးသွား ဧည့်သည်များ၏ မျက်လုံးများက မိန်းမပျိုရှိရာသို့ စုပြုံရောက်ရှိသွားလေသည်။

မိန်းမပျိုကား သူပြောသလို ဝဝတုတ်တုတ် ဖက်တီးမတော့မဟုတ်ပါချေ။ ပါးလေးမို့မို့၊ ပြုံးချိုချိုမျက်နှာကို ပိုင်ဆိုင်ထားပြီးခါးသေးရင်ချီ၊ ပေါင်တံသွယ်သွယ်လှရေးကြွယ်သူလေးမို့ မြင်သူငေးရလောက်အောင် နှစ်လိုဖွယ်ညိုချောလေးပင်။ ရှည်လျားနက်မှောင်နေသည့် ဆံကေသာ၊ ရွှန်းလဲ့တောက်ပသည့်မျက်လုံး၊ ဖြောင့်စင်းနေသည့် မျက်တောင်၊ ပွင့်အာခါစ နှင်းဆီရောင် နှုတ်ခမ်းနှစ်လွှာတို့ကလည်း မိန်းမပျိုဇာတိအလှကို ပို၍ပင်အားဖြည့်ကာ ကြော့ရှင်းတောက်ပစေတော့၏။ တကယ်တော့ ပန်းပုဆရာက လက်ရာမြောက်စွာ လိုရာပုံသွန်းထုဆစ်ထားသလေလား မှတ်ထင်ရသည်သာ။

ထက်အောင်ခမျာ မိန်းမပျိုဇာတိ အလှစက်ကွင်းအောက်မှာ မှင်တက်မိန်းမောရင်း အသက်ရှူပင် မှားသွားလောက်ပြီ ထင်ပါရဲ့။ မိန်းမပျိုဇာတိ တုံ့ပြန်သံကြားရမှ တလန့်တဖျပ်လေး ဖြစ်သွား၏။

“ရှင် လူမှားနေပြီ”

“ဗျာ”

ထက်အောင် ခေါင်းကို သွင်သွင်ကြီး ခါလိုက်သည်။ ပြီးမှ-

“နင်၊ ငါ့ကိုမမှတ်မိတော့ဘူးလား၊ ငါ နင့်သူငယ်ချင်း ထက်အောင်ပါဟ”

မိန်းမပျိုဏ္ဍ၏ စိတ်အာရုံမှာ ဝေဝါး၍ထွေပြားသွားသည်။ ခဏနေမှ ပါးချိုင့်လေးများ ခွက်ဝင်သွားအောင် ပြုံးပြလိုက်ပြီး-

“ဟင်၊ တကယ် နင် ထက်အောင် ဟုတ်လား”

“ဟုတ်ပါတယ်”

“နင်က ဝလာတာကိုး၊ ချောက ဘယ်လိုလို့ မှတ်မိတော့မှာလဲ၊ တို့ငယ်သူငယ်ချင်းတွေ မမျှော်လင့်ဘဲ ခုလိုပြန်ဆုံတွေ့ရတာ ငါ အရမ်းဝမ်းသာတယ်ဟာ”

ထက်အောင်၊ မိန်းမပျိုဏ္ဍ၏ချိုမြမြမျက်နှာအား ဆွေးဆွေးမြေမြေငေးကြည့်ရင်း နှောင်းအဖြစ်က အရိပ်ပမာ စိုးမိုးလာလေတော့သည်။

ငါတော့ နင့်ကို မှတ်မိနေဆဲပါ၊ နင် လူသာပိန်ကျသွားပေမယ့် နင့်နဖူးပေါ်က သေရာပါအမှတ်အသားက ပျောက်မှမသွားတာ၊ ငါ့ရင်ထဲမှာဖြေဖျောက်မရနိုင်တဲ့ ထာဝရ အမှတ်တရအဖြစ် အမြစ်တွယ်ထင် ကျန်နေဆဲပါ။

ထက်အောင်နှင့် ခင်ချောတို့က တစ်ရွာတည်းနေ တစ်ရေတည်းသောက် ငယ်ပေါင်းကြီးဖက် သူငယ်ချင်းများ။ ကျောင်းသွားဖော်သွားဖက်ဖြစ်ပြီး အချစ်ဆုံး သူငယ်ချင်းဆိုလည်းမမှား။တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ရိုင်းပင်းကူညီလေ့ရှိကြပြီး ပြောမနာဆိုမနာ ရှိခဲ့ကြသည်သာ။

မကွေးတိုင်းဒေသကြီး၊ ဆောမြို့နယ်၊ သီးကုန်းကျေးရွာဟာ သူတို့ရဲ့ ချက်မြုပ် ဌာနေမွေးရပ်မြေပင် ဖြစ်သည်။ ထက်အောင်၏ဖခင်က သည်ရွာရှိ မူလတန်း ကျောင်းတွင် ကျောင်းအုပ်ဆရာကြီးဖြစ်သလို သာရေး၊နာရေး၊ လူမှုရေးကိစ္စများတွင် လည်း သူမပါမပြီး။ ကျေးရွာမှ အားကိုးအားထားပြုရသည့် ပုဂ္ဂိုလ်လည်းဖြစ်၏။ ခင်ချော၏ ဖခင်ကတော့ တစ်ဖက်ကလယ်အလုပ်လုပ်ရင်း အခြားတစ်ဖက်တွင်လည်း ကုန်စုံဆိုင်ကို မြို့နှင့်အပြိုင် စည်စည်ကားကား ဖွင့်လှစ်ရောင်းချနေသူဖြစ်သည်။ ခင်ချောတို့က ထက်အောင်တို့ထက် စီးပွားရေးအရ ပြေလည်သည်ဟုဆိုရမည်။ ခင်ချောတို့ သည်တစ်သက် နေစရာလည်းမပူရ၊ စားဖို့လည်း ရင်လေးစရာမလို။ ဘိုးဘွားပိုင်အမွေ လယ်ယာမြေက ဆယ်ဧကခန့်ရှိ၏။

ရွာလယ်တွင် နှစ်ထပ်တိုက် တစ်လုံးကိုလည်း ခိုင်ခိုင်ခံ့ခံ့နှင့် ဟိန်းနေအောင် ဆောက်လုပ်ထားပြီး ခြံကို အုတ်တံတိုင်းနှစ်ထပ်ဖြင့် လုံလုံခြုံခြုံကာရံထားသည်။ မန္တလေး၊ ချောက်မြို့များမှ ကုန်ပစ္စည်းမျိုးစုံကို ကိုယ်ပိုင်ဟိုင်းလတ်ကားလေးနှင့် တစ်ပတ်လျှင် တစ်ကြိမ်မျှ သယ်ယူခြင်းဖြင့် အခြားကုန်သည်များထက်ပင် ဈေးနှုန်းချိုချို ရောင်းချနိုင်ခဲ့သည်။ ကြာလာတော့ ပတ်ဝန်းကျင်ရွာများသည်ပင် မိမိ၏ဖောက်သယ်များ ဖြစ်လာသည်အထိ စီးပွားရေးခရီး တိုးပေါက်လာခဲ့သည်။ တချို့ဆိုလျှင် လပေးအကြွေးစနစ်နှင့်ပေါ့။ တချို့လည်း ဒေသထွက်သီးနှံများနှင့် ပစ္စည်းချင်းဖလှယ်ကြသည်။ သို့နှင့် ခင်ချောတို့၏ ကုန်စုံဆိုင်လေးကား နေ့ရောညပါ လက်မလွယ်အောင် ရှိတော့၏။

ထက်အောင်နှင့် ခင်ချောတို့ ရွာကမူလတန်းကျောင်းတွင် လေးတန်းအောင်တော့ သုံးမိုင်ခန့်ဝေးကွာသည့် ဆောမြို့သို့ ကျောင်းသွားတက်ကြရသည်။ တခြားသူတွေ ခြေကျင်လျှောက်၍ ကျောင်းသွားနေရသည့်အချိန်တွင် ထက်အောင်ခမျာ ခင်ချောတို့၏ ဆိုင်ကယ်လေးဖြင့် ကျောင်းသွားကျောင်းပြန် ဟန်ကျနေခဲ့သည်။ ခင်ချော၏ဖခင်က ဆိုင်ကယ်မောင်း၊ ခင်ချောက အလယ်မှာထိုင်၊ ထက်အောင်က ခင်ချောရဲ့နောက်မှာ အငြိမ့်သား။

အဲဒီတုန်းက ခင်ချောရဲ့ကိုယ်လုံးက အသက်အရွယ်နှင့်မလိုက်အောင် ဝဝတုတ်တုတ် လုံးလုံးထွားထွားကြီး။ ကိုယ်လုံးကိုယ်ပေါက်က ကျားစားမကုန် ဖြစ်လေတော့ လမ်းသွားတော့လည်း အိပဲ့အိပဲ့နှင့် တုံ့နှေးနိုင်လွန်းလှ၏။ ဒါ့ကြောင့် သူ့ကို အတန်းဖော်သူငယ်ချင်းတွေက ဝက်ပုတ်မလို့ မကြားတကြား စကြနောက်ကြ ခနဲကြသည်။ ထက်အောင်ကတော့ သူ့ကို ဖက်တီးမဟု ချစ်စနိုးခေါ်ခဲ့မိသည်။ ပထမခေါ်ခါစကတော့ ခင်ချော ကျွဲမြီးတိုပြီး ထက်အောင်ကို တစ်ပတ်လောက် မခေါ်မပြောဘဲ နေခဲ့မိသည်။ ခင်မင်မှုဆိုတဲ့ သံယောဇဉ်တရား၏ စေ့ဆော်မှုကြောင့်လား မသိ အချိန်တွေကြာလာတော့လည်း ထက်အောင်အပေါ် နားလည်ခွင့်လွှတ်သည့်စိတ်က အလိုလိုဖြစ်ပေါ်လာခဲ့သည်။

ရှစ်တန်းရောက်ကြသည့်နှစ်။ တစ်ခုသော နေ့လယ်ထမင်းစား ကျောင်းဆင်းချိန်တွင်ဖြစ်၏။ ကျောင်းသားများ စာသင်ဆောင်အပြင်ဘက်သို့ အမြန်ရောက်ရှိရေးအတွက်

အလုအယက် တိုးဝှေ့ထွက်လာကြသည်။ အဲဒီထဲမှာ ထက်အောင်တစ်ယောက်လည်း ပါသည်။ ထက်အောင် စာသင်ခန်းအပြင်ဘက်ရောက်သည့်တိုင် သူ့ရှေ့မှာ လူတွေက ရှိနေဆဲ။ ဟင် မိမိရှေ့က လူတစ်ယောက် လဲကျသွားပါလား။ ထက်အောင် ထိတ်ထိတ် ပျာပျာ ဖြစ်သွားသည်။ တိုးရင်းဝှေ့ရင်း ထက်အောင်မိမိရှေ့မှတစ်ယောက်သောသူကို တွန်းမိသလို ဖြစ်သွားသည်။ ဘေးလူတွေက လဲသူအား ဝိုင်းထူပေးနေကြပြီ။ ထက်အောင်ကား ကြောင်၍ရပ်ကြည့်နေဆဲ။ သွေးတွေနှင့် ဆေးခန်းအမြန်ပို့မှ ဖြစ်မယ်ဟူသော အသံကြားရပါမှ ထက်အောင် အသိပြန်ဝင်လာသည်။ ဘယ်သူများ ပါလိမ့်။ သိချင်ဇောဖြင့် ဝိုင်းအုံနေသည့်ကြားက မရမက သွားကြည့်လိုက်မိသည်။ မဟုတ်မှလွဲရော။ ခင်ချော၊ အချစ်ဆုံးသူငယ်ချင်း ဖက်တီးမပါလား။ နဖူးမှသွေးများ တစိမ့်စိမ့် ယိုစီးနေပြီ။ ထက်အောင်ရဲ့ရင်ထဲမှာ နာကြည်းစွာခံစားရင်း တိတ်တခိုး ငိုပွဲဆင်ရပြီ။ စည်းကမ်းသေဝပ်စွာ မသွားလာခဲ့မိသည့်အတွက် ခုမှ နောင်တကြီးစွာ ရနေသည်။ ဤအမှုတွင် တရားခံဘယ်သူလဲဆိုတာ ထက်အောင်တစ်ယောက်ကလွဲလို့ မည်သူကမျှ ယနေ့အထိ တိတိပပ သိနိုင်ကြမည် မဟုတ်ပေ။

သူတို့နှစ်ဦး ရှစ်တန်းအောင်သည့်နှစ်တွင်ပင် ဖခင်ပြောင်းရွှေ့တာဝန် ထမ်းဆောင်ရာ မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး၊ မြစ်သားမြို့နယ်သို့ ထက်အောင်တစ်ယောက် မတတ်သာ၍ လိုက်ပါခဲ့ရလေသည်။ အနှစ်နှစ်အလလ ရစ်ပတ်ချည်နှောင်လာခဲ့သည့် သံယောဇဉ် အမျှင်အတန်းတွေကြောင့်ပဲ ထင်ပါသည်၊ ခွဲခွာခါနီးကျတော့ နှစ်ဦးသား မျက်ရည်လေးတွေ စို့ခဲ့ကြရသည်။

“ညော် သူနဲ့ခွဲခွာခဲ့တာ ဘာလိုလိုနဲ့ ဆယ်နှစ်ဆယ်မိုးတောင် ကျော်ခဲ့ပါပေါ့လား”

___တူးဘော်___တူးဘော် ___ တူးဘော်___

ရထားဥဩဆွဲသံကြားရမှ ထက်အောင် အတိတ်မြေမှ လန့်နိုးလာရသည်။

“ရထားဆိုက်တော့မယ်၊ ကိုထက်အောင် ချောကို သွားခွင့်ပြုပါအုံး”

သူနှင့် မထင်မှတ်ဘဲ ခဏတာပြန်ဆုံတွေ့ရပြီး ခုချက်ချင်းခွဲကြရတော့မည် ဆိုတော့လည်း ထက်အောင်၏ရင်ထဲမှာ နင့်ခနဲ ခံစားလိုက်ရသည်သာ။ နှစ်ဦးသား မျက်နှာလေးတွေ ညှိုးငယ်သွားရသည်။

ထက်အောင် နူတ်ကျိုးနေကျ ဖက်တီးမအစား သူပြောသလို ချောဟု အဖျားဆွတ်ကာ မဝံ့မရဲ ပြောသုံးလိုက်မိသည်။

“ဒါနဲ့ ချောက ဘယ်သွားမှာတုန်း”

“ဘယ်သွားရမှာတုန်း၊ ရွာပြန်မှာပေါ့၊ ကိုထက်အောင်ကော”

ထက်အောင် ရုတ်တရက်ဝမ်းသာသွားသည်။

“ငါလည်း ရွာသွားမလို့၊ ရထားလက်မှတ်လည်း ဖြတ်ပြီးသွားပြီ”

သူတို့နေရပ်ကို သွားဖို့ဆိုလျှင် မန္တလေးမှ ချောက်ကို ရထားစီး။ ထိုမှ ကားတစ်တန် စီးရပေဦးမည်။

တိုက်ဆိုင်မှလို့ပဲ ဆိုရမလား။ ကံကြမ္မာကပဲ တမင်ဖန်တီးတယ် ပြောရမလား မသိ။ သူတို့နှစ်ဦး၏ ရထားလက်မှတ်က အတွဲတူနေရုံတင်မက ခုံနံပါတ်ပါ ရှေ့နောက်ဖြစ်ကာ တစ်ခုံတည်းဖြစ်လို့ နေလေ၏။ နှစ်ဦးသား တအံ့တသြ ဖြစ်ကြရသည်။

“တိုက်တိုက်ဆိုင်ဆိုင်ဗျာ”

“ဟုတ်ပ့ါ၊ ချောတောင် အံ့သြလို့မဆုံးဘူး”

ရထားထွက်တော့ ထက်အောင်က စကားအစပျိုးလာသည်။

“ခု ချောက ဘာအလုပ်လုပ်နေတာလဲ”

“ကျောင်းဆရာမ”

“ဟုတ်လား”

ခင်ချော၊ မျက်နှာပေါ်တွင်ဝဲကျလာနေသည့် ဆံစများကို ဘယ်လက်ဖြင့် ပင့်တင်ရင်း-

“ကျောင်းဆရာဆိုတော့ ကိုထက်အောင်က အံ့သြနေတာပေါ့”

ထက်အောင်က ပြုံးစစဖြင့်-

“မဟုတ်ရပါဘူး၊ ဝါသနာတူနေလို့ပါဟာ”

“ဟင် ဒါဆို ကိုထက်အောင်ကလည်း ကျောင်းဆရာပေါ့ ဟုတ်လား”

ခင်ချော အံ့သြဝမ်းသာ မျက်လုံးလေးများ ဝိုင်းစက်သွားသည်။

“မယုံလို့လား၊ ဒီမှာကြည့်လိုက်စမ်း”

ပြောပြောဆိုဆို ဘေးလွယ်အိတ်ထဲမှ စာရွက်တစ်ရွက်ကို ဆွဲထုတ်ပြလိုက်သည်။ ကမ်းပေးလာသည့် စာရွက်ကို ကြည့်လိုက်ခါမှ ခင်ချော၏မျက်လုံးများ ပို၍ပင် ပြူးကျယ်သွားရသည်။

“အ.လ.က သီးကုန်းကို အလယ်တန်းပြန့် ပြောင်းလာတယ်၊ ဒါဆို ချောနဲ့ တစ်ကျောင်းတည်းပေါ့၊ ပျော်လိုက်တာ ကိုထက်အောင်ရာ”

ခင်ချော ကလေးတစ်ယောက်ပမာ ခုန်ကမတတ် ဖြစ်သွားရသည်။

“ဒါနဲ့ ချောက မန္တလေးကို ဘာလာလုပ်တာလဲ”

“အဘွားတို့ကို ဘုရားဖူးလိုက်ပို့တာ၊ အဘွားတို့က ရန်ကုန်ဆင်းအုံးမှာတဲ့၊ နောက်နှစ်ရက်ဆို ကျောင်းတွေပြန်ဖွင့်တော့မှာမို့ ချောက ရွာကိုအရင်ပြန်ခဲ့တာ”

“ဩော် ဟုတ်လား”

ထက်အောင်နှင့်ခင်ချောတို့ ရှေးဟောင်းနှောင်းဖြစ်များကို စားမြုံ့ပြန်ရင်း အချိန်ကုန်လို့ ကုန်မှန်းပင် သတိမထားမိကြ။ နေသည်ပင် အတော်စောင်းလို့ နေပေပြီ။ ရထားသည်ကား တစ်ဘူတာဝင် တစ်ဘူတာထွက်နှင့် ပင်ပန်းမောဟိုက်စွာ ချီတက်ခုတ်မောင်းနေဆဲ။

ထက်အောင်၊ ခင်ချောအား ရွှန်းရွှန်းစားစားကြည့်လိုက်ရင်း-

“ချောကို အရေးကြီး မေးစရာတစ်ခု ရှိသေးတယ်၊ ချော အမှန်အတိုင်း ဖြေပေးပါနော်”

သည်စကားက ခင်ချောအားရှက်သွေးများ ဖြာသွားစေခဲ့သည်သာ။ ခင်ချော အပြစ်ရှိသည့် ကလေးတစ်ယောက်ပမာ ခေါင်းလေးကို အသာတကြည် ငုံ့ထားလိုက်မိသည်။ နောက် ထက်အောင်ကို မဝံ့မရဲမော့ကြည့်လိုက်တော့ သူက စပ်ဖြီးဖြီးနှင့်။

“မေးစရာရှိတာသာ အမြန်မေးပါရှင်၊ တပည့်မ အမှန်အတိုင်း ဖြေပါ့မယ် ဆရာ”

“ဒီလောက်လဲ စိုးရိမ်မနေပါနဲ့ကွာ”

ထက်အောင် မိမိလက်ထဲက နေကြာစေ့ကိုခွာပြီး ဝါးစားလိုက်သေးသည်။ ပြီးမှ-

“တခြားမဟုတ်ပါဘူး၊ လွန်ခဲ့တဲ့ ဆယ်နှစ်လောက်က ကျားကိုးကောင် စားမကုန်တဲ့ နှင့်ကိုယ်ခန္ဓာ မော်ဒယ်တောင် အရုံးပေးရလောက်အောင် ခုလို လှပသွားတာ ဘာဆေးများသုံးဆောင်သလဲ သိချင်လို့ပါ”

“ဒီကဖြင့် ဘာများလဲလို့၊ ချောရဲ့အလှကို ကိုထက်အောင် သဘောကျသွားပြီ ဆိုပါတော့”

ခင်ချော တခစ်ခစ်ရယ်ရင်း ပြန်ပြောလိုက်တော့မှ ထက်အောင်တစ်ယောက် အနှစ်နှစ်၊ အလလ အိပ်မောကျနေခဲ့သည့် အသဲစိုင်လေး ကယောက်ကယက် လှုပ်ခတ်သွားရလေသည်။

သူတို့နှင့်မျက်နှာချင်းဆိုင် ထိုင်နေသည့် ဝဝဖိုင့်ဖိုင့် အမျိုးသမီးနှစ်ဦးပင် စိတ်ဝင်စားသွားကြသည် ထင်ပါရဲ့။ ကောင်းထက်နှင့်ခင်ချောတို့အား တစ်ချက် ဝေ့ကြည့်ကြရင်း ထွက်ပေါ်လာမည့်အဖြေကို နားစွင့်နေကြသည်။

“ဆေးနည်းရရင် အများသိအောင် ကြော်ငြာမလို့၊ ကုသိုလ်ရတာပေါ့ဗျာ”

ခင်ချောက လက်ဝါးနှစ်ဖက်ကိုဖြန့်ကာ ကပျာကယာ ကာပြရင်း-

“မလုပ်ပါနဲ့ ဆရာရယ်၊ အလကားနေရင်း နာမည်ကြီးသွားပါအုံးမယ်”

လေပြည်အေးလေးက ရထားပြူတင်းမှတစ်ဆင့် အထဲသို့ တိုးတိုးဝှေ့ဝှေ့ ဝင်ရောက်လာနေသည်။ လမ်းဘေးရှိ စိမ်းစိမ်းညိုညို့ တောတန်းများနှင့် အဝါရင့်ရောင်

ယာခင်းများကလည်း ရှုမဝနိုင်စရာ တစ်မျော်တစ်ခေါ်နှင့် ရထားနောက်၌သာ တရိပ်ရိပ် ကျန်ရစ်ခဲ့ကြသည်။

ခင်ချော လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်လေအေးလေးကို တဝကြီးရှူရှိုက်လိုက်သည်။ ပြီးမှ သူ့အမေးကို အဖြေပေးသည်။

“ချော ဘာဆေးမှမသုံးဘူး”

“ဘယ်လို၊ ဘာဆေးမှ မသုံးဘူး၊ တယ်ဟုတ်ပါလား”

“ဟုတ်တယ်၊ ကိုထက်အောင် မယုံလို့လား”

“ဒါဆို ငွေကုန်ကြေးကျ မရှိဘူးပေါ့၊ နည်းစနစ်လေး မျှဝေပေးလို့ ရမလား”

“ရပါ့ရှင် ရပါ့၊ ဖြစ်နိုင်ရင် ချောကလည်း တစ်နိုင်ငံလုံးကို မျှဝေပေးလိုက် ချင်သေးတယ် သိလား၊ တခြားမဟုတ်ရပါဘူးရှင်၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစား လုပ်ပေးရုံ သက်သက်ပါပဲ၊ တချို့က ဒါကို အယုံအကြည် မရှိကြဘူး၊ တို့ရွာလေးမှာတော့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် စံနမူနာပြ လုပ်ပြလိုက်တော့ ကျန်တဲ့သူတွေကပါ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားကို ယုံယုံကြည်ကြည်နဲ့ လိုက်လုပ်လာကြတယ်လေ၊ ခုဆို စည်းရုံးစရာတောင် မလိုတော့ပါဘူး၊ ဒါပေမယ့် စုန်းပြူး တစ်ခုတလေလောက်တော့ ကျန်ပါသေးတယ်၊ ကိုယ့်ကျန်းမာရေး ကိုယ်တိုင်လုပ်ယူမှ ရမှာပါ၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစား ပုံမှန် လုပ်မယ်ဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ထဲက အဆီပိုတွေ လောင်ကျွမ်းသွားပြီး ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန်လည်း ထိန်းသိမ်းထားပြီးဖြစ်သလို သွေးတိုး၊ ဆီးချို၊ နှလုံး၊ အရိုးပါးနှင့် အရိုးကျိုးပေါင်းရောဂါတွေကိုလည်း တစ်ခါတည်း ကာကွယ်ပြီးသားတဲ့”

“တယ်ဟုတ်ပါလား၊ ချောလုပ်တဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားနည်းက-”

“ချောက တစ်နေ့ကို တစ်နာရီခန့် ပုံမှန်လမ်းလျှောက်တယ်ဆိုပါတော့၊ လမ်းလျှောက်တဲ့ အလုပ်က အားကစားပစ္စည်း ဘာတစ်ခုမှမလိုဘူး၊ ဆင်းရဲ ချမ်းသာမရွေး၊ လူမျိုးဘာသာမရွေး၊ အသက်ကြီးငယ်မရွေး လူတိုင်းပါဝင် လုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့ အားကစားနည်းပါ”

ရှေ့နားက အမျိုးသမီးနှစ်ဦးလည်း ရထားစီးရင်း အခါအခွင့်သင့်လို့ ကျန်းမာရေး ဗဟုသုတ ရလိုက်ပြီမို့ ရင်ထဲမှာ အတိုင်းမသိ ဝမ်းသာပီတိဖြစ်နေကြ၏။

– – – – –

“ကိုထက်အောင်၊ ဟိုမှာကြည့်စမ်း”

ထက်အောင်၊ ခင်ချော လက်ညှိုးညွှန်ရာသို့ လှမ်းကြည့်လိုက်တော့ သူတို့ စီးလာသည့် ကားရပ်ရာဆီသို့ ချီတက်လာနေသည့် လူအုပ်ကြီးကို ဘွားခနဲ မြင်တွေ့လိုက်ရသည်။

“သူတို့ ဘယ်သွားကြမလို့လဲ”

“ဘယ်သွားရမှာလဲ၊ ဆရာ့ကို လာကြိုကြတာလေ”

ရွာသားများက လာရောက်နှုတ်ဆက်ပြီး အထုပ်အပိုးများအား ကျောင်းဘက်သို့ သယ်ဆောင်သွားကြသည်။

“ဆရာ ဒီနေ့ရောက်လာမယ်ဆိုတာ ဒီကဆရာမလေး ဖုန်းဆက်လိုက်လို့ သိလိုက်ရတာ၊ ဇာတိမြေမှာ ကျောင်းဆရာဘဝနဲ့ ပြန်ရောက်တော့ တစ်ရွာလုံးလည်း ဝမ်းသာနေကြတာ”

ရွာသူကြီးက ဝမ်းပန်းတသာ စကားဆိုရင်း ကိုထက်အောင်အား လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်နေသည်။

ထို့နောက် စာသင်ကျောင်းရှိရာသို့ လျှောက်လာခဲ့ကြသည်။ ရွာလယ် လမ်းမကြီးကား ဟိုယခင်ကလို ဗွက်တွေနှင့်ရှုန်းစရာ မလိုတော့ပြီ။ သေသေသပ်သပ်နှင့် ကျောက်ခင်းထားပြီး လမ်းတစ်ဖက်တစ်ချက်တွင်လည်း ဝါ၊ စိမ်း၊ နီ၊ ပြာ ရောင်သွေးစုံ ပန်းခင်းလေးများဖြင့် မျက်စိပသာဒရှိလှ၏။ လမ်းအချိုးအကွေ့ နေရာတိုင်းမှာ အဖုံးပါ အမှိုက်ပုံးများ ချထားပေးသလို အရိပ်ကောင်းကောင်း သစ်ပင်အောက်မှာတော့ သောက်ရေသန့်ဗူးများက အသီးသီးနေရာယူလျက်။ အိမ်တိုင်းမှာလည်း ရေလောင်းအိမ်သာ ကိုယ်စီ၊ ခြံကိုယ်စီဖြင့် သပ်သပ်ခန့်ခန့်။ ရွာအလယ် တစ်နေရာ မှာတော့ အစိမ်းရောင်နောက်ခံပေါ်မှ ရွှေအိုရောင်စာလုံးဝိုင်းများဖြင့် ဖောင်းဖောင်း ကြွကြွ

ရေးထိုးထားသည့် ပိုစတာတစ်ခုကို အထင်းသား မြင်တွေ့လိုက်ရသည်။ “ကျန်းမာကြံ့ခိုင် အားကစားစံပြကျေးရွာ” ဆိုပါလား။

“အားကစားစံပြကျေးရွာပေါ့ ဟုတ်လား”

ထက်အောင်၏ အံ့အားသင့်အမေးကြောင့် သူကြီးက အောင်နိုင်သူစစ်သူကြီး တစ်ယောက်ပမာ ရွှန်းရွှန်းဝေအောင်ပြုံးလိုက်ပြီး-

“တို့ရွာက ပြီးခဲ့တဲ့နှစ်က တစ်မြို့နယ်လုံးမှာ ကျန်းမာကြံ့ခိုင် အားကစား စံပြကျေးရွာဆု ရရှိခဲ့တယ်၊ အဲဒါ ဟောဒီကဆရာမလေးခင်ချောရဲ့ အားကြိုးမာန်တက် စွမ်းဆောင်မှုတွေကြောင့်ပေါ့၊ ဒီအစဉ်အလာကောင်းကို မပျောက်မပျက်အောင် ဆက်လက် ထိန်းသိမ်းစေချင်တယ်ကွယ်”

ကျန်းမာရေးအသိ၊ ကြံ့ခိုင်ရေးသတိရှိစေရေးအတွက် ပညာပေးဆိုင်းဘုတ်ငယ် များကိုလည်း နေရာအနှံ့ မြင်တွေ့နေရသည်မှာ မှတ်သားလိုက်နာဖွယ် ကောင်းပေစွ။

“ညနေချိန် ၄ နာရီမှနောက်ပိုင်း နေဝင်ချိန်ထိ လေပွစာများကို ရှောင်ကြဉ် စားသောက်သင့်သည်” “ညနေစာကို လွန်ကဲစွာစားသုံးလျှင် လေပွပြီး အစာမကြေ ရောဂါဖြစ်တတ်သည်” “အချိုမှုန့်များများစား မြန်မြန်သေ” “ဆေးလိပ်နှင့်ကျန်းမာရေး သင်ကြိုက်ရာရွေး” “ရှောင်လေဝေးဝေး မူးယစ်ဆေး” “စောစောအိပ်လို့ စောစောထလို့ စောစောလမ်းလျှောက်ကြပါစို့” “နံနက်စောစော ၂ မိုင်ခန့် လမ်းလျှောက်ပေးလျှင် ကျန်းမာစေနိုင်သည်” “ရေဓာတ် မချို့တဲ့စေဖို့ အရွယ်ရောက်ပြီးသူတိုင်း ရေ ၂ လီတာမှ ၃ လီတာအထိ နေ့စဉ်သောက်သုံးသင့်သည်” “ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား ဆေးတစ်ပါး”

ပြီးတော့ “ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစား ပုံမှန်ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်သည့် အကျိုးများ”

၁။ သွေးလည်ပတ်မှု ကောင်းမွန်ခြင်း

၂။ ခန္ဓာကိုယ်ဆဲလ်များ အောက်ဆီဂျင်ကောင်းစွာရစေခြင်း

၃။ လူငယ်များတွင် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေသောဟော်မုန်း ပိုမိုထွက်စေခြင်း

၄။ ကြွက်သားနှင့်အရိုးများ သာမန်စေခြင်း

၅။ အဆီပိုများ လောင်ကျွမ်းစေပြီး ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် ထိန်းသိမ်းခြင်း

၆။ သွေးတိုး၊ ဆီးချို၊ နှလုံး၊ အရိုးပါးနှင့် အရိုးကျိုးပေါင်းရောဂါများ ကာကွယ်ပေးခြင်း

၇။ အစာကြေခြင်း

၈။ ခံတွင်းကောင်းခြင်း

၉။ အိပ်ကောင်းခြင်း

၁၀။ စိတ်ဖိစီးမှုလျော့ချပြီး တက်ကြွလန်းဆန်းစေခြင်း

ရွာလေးကား ဟိုယခင်ကနှင့်မတူတော့ပါ။ အားကစားကွင်း၊ စာကြည့်တိုက်၊ ကျေးလက်ဆေးပေးခန်း၊ ရွာဦးဘုန်းတော်ကြီးကျောင်း၊ ထုံးဖြူဖြူဖွေး စေတီလေး၊ ရေတွင်းရေကန်တွေနှင့်။ လမ်းတွင်လည်းအမှိုက်ဟူ၍ တစ်စမျှမတွေ့ရ။ သန့်ရှင်းသာယာလှပကာ မန်ကျည်း၊ မာလကာ၊ ဩဇာ၊ ထန်း၊ သရက်ပင်တွေ ဆိုင်းဆိုင်းအုံ့အုံ့နှင့် နေချင့်စဖွယ်ဖြစ်တော့၏။ အစစအရာရာ အပြောင်းလဲကြီး ပြောင်းလဲနေပါပြီ။

“ကျန်းမာရေးအသိပညာပေး ဆွေးနွေးပွဲတွေကိုလည်း ရွာနှင့်ကျောင်းမှာ တစ်လတစ်ကြိမ် ပုံမှန်လုပ်တော့ လူကြီးအစ ကလေးအဆုံး သူတို့ရဲ့ဦးနှောက်ထဲကို ကျန်းမာရေးဗဟုသုတတွေ ရိုက်သွင်းပြီးသားဖြစ်သွားတာပေါ့”

“အာရောဂျံပရမံလာဘံ ကျန်းမာခြင်းဟာ လာဘ်ကြီးတစ်ပါးတဲ့၊ လူတိုင်း ကျန်းမာကြံခိုင်ပြီး သက်တမ်းစေ့နေထိုင်လိုကြတယ် မဟုတ်လား၊ ဒီအတွက် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်အောင် စားသောက်နေထိုင် ပြုမူလုပ်ရှားဖို့တော့ လိုမှာပေါ့”

သူကြီးရဲ့စကားအဆုံးမှာ ဆရာမခင်ချောမှ ထပ်ဖြည့်ပြောလိုက်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ခင်ချောကပင် ဆက်၍-

“အစားအသောက်ဆိုလို့ ဆေးလိပ်၊ ကွမ်းယာအစ မူးယစ်ဆေးဝါးဟူသမျှ ရှောင်ကြဉ်ပြီး အင်အားဖြစ်စေတဲ့အစာ၊ ရောဂါကာကွယ်တဲ့အစာနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားသန်မာစေတဲ့ အစာဆိုတဲ့ အုပ်စုသုံးစုကို မျှမျှတတနဲ့ သန့်သန့်ရှင်းရှင်း လတ်လတ်

ဆတ်ဆတ် စားသောက်ကြရမယ်၊ တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေး၊ ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေး နေ့တိုင်းဆောင်ရွက်ပြီး စည်းစနစ်တကျ နေထိုင်မယ်၊ ပြီးတော့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစား တစ်ခုခုကို တစ်နေ့နာရီဝက်လောက် ပုံမှန်လေ့ကျင့် ဆောင်ရွက်မယ်ဆိုရင် လူတိုင်း ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ပျော်ရွှင်ပြီး သက်တမ်းစေ့ နေထိုင် သွားနိုင်ကြမယ်ဆိုတာ ကျွန်မ ရဲရဲကြီးအာမခံပါတယ်ရှင်”

ထက်အောင်ကလည်း အားကျမခံ ထောက်ခံချက်ပေးလာပြန်သည်။

“အေးဗျာ၊ ချောပြောမှ ပိုပြီးပြည့်စုံသွားသလိုပဲ၊ တစ်ဦးချင်းကနေ နိုင်ငံသားတိုင်း ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ပျော်ရွှင်တဲ့ဘဝကို ပိုင်ဆိုင်ကြပါမှ နိုင်ငံတော်ရဲ့ကာကွယ်ရေး၊ ကုန်ထုတ် စွမ်းအား မြင့်မားရေးတာဝန်တွေကို စွမ်းစွမ်းတမံဆောင်ရွက်နိုင်ကြမှာ ဖြစ်သလို အားကစားနည်းအလိုက် ထူးချွန်ထက်မြက်တဲ့ နိုင်ငံ့ဂုဏ်ဆောင် မျိုးဆက်သစ် အားကစားသမားတွေလည်း ပေါ်ထွန်းလာမှာ အသေအချာပဲ၊ ကျွန်တော်လည်း ဒီရွာမှာ ကျောင်းဆရာဘဝနဲ့ တာဝန်ထမ်းဆောင်ရင်း တို့ကျောင်းသားတွေ၊ တို့ရွာသားတွေက အစ တစ်နိုင်ငံလုံးရှိ ပြည်သူပြည်သားအားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ပျော်ရွှင်လာအောင် ကိုယ်စွမ်း ဉာဏ်စွမ်း ရှိသရွေ့ စည်းရုံးလှုံ့ဆော် ကြိုးစားဆောင်ရွက်သွားပါ့မယ်ဆိုတာ ကတိပေး ပါတယ်ဗျာ”

“ဝမ်းသာလိုက်တာ ဆရာလေးရယ်၊ ဒါဆို ဆရာမလေးလည်း အဖော်ရတာ ပေါ့ကွယ်”

ခပ်လှမ်းလှမ်းမှ ဆူညံသံများကြောင့် သုံးဦးသား ခြေလှမ်းများ တုံ့ဆိုင်း သွားရသည်။ လှမ်းကြည့်လိုက်တော့ ကျောင်းရှေ့ကွင်းပြင်ကျယ်မှာ ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူများ ဟိုတစ်စု သည်တစ်စု အလုပ်ရှုပ်နေကြ၏။ ကွင်းပတ်လည်မှာတော့ ဝါ၊ စိမ်း၊ နီ၊ ပြာ၊ လိမ္မော် အလံငယ်များက လေဝယ် တဖျပ်ဖျပ်လွင့်မြူးနေလေ၏။

“ဆရာလေး၊ မနက်ဖြန် တို့ရွာကျောင်းရဲ့အားကစားပြိုင်ပွဲစကျင်းပမှာ၊ ဒီပွဲပြီးရင် ရွာပွဲလာအုံးမယ်၊ ဆရာလေးတို့ကျောင်းကလည်း ဘောလုံးပွဲတစ်သင်းတော့ ထွက်ရမယ်၊ ဆရာလေးကိုယ်တိုင်လည်း ပါရမယ်နော်၊ဟောဟိုမှာ ဆရာမကြီးနဲ့ ဆရာ၊ ဆရာမတွေ ဆရာလေးကို လာကြိုဖို့လာနေကြပြီ”

ဇာတိမြေမှ ရွာသူရွာသားများ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် ဆရာ၊ ဆရာမများ၏လှိုက်လှဲ ပျူငှာကြိုဆိုမှုက ထက်အောင်အား နွေးထွေးသွားစေခဲ့သည်။

“ဆရာပြောင်းလာမယ်ဆိုတဲ့ သတင်းကြားရတော့ ဆရာမကြီးတို့ဖြင့် ထီပေါက်သလိုပါပဲ၊ ဆရာက တစ်ခါက မြို့နယ်လက်ရွေးစင် ကျောင်းသားအားကစားသမား တစ်ယောက်လည်း ဖြစ်ခဲ့ဖူးတယ်ဆိုတော့အားကစားဝါသနာပါတဲ့ ဆရာမခင်ချောနဲ့ တွဲလို့ရပြီပေါ့”

ဆေးလိပ်ငွေ့ကင်းစင်ရာကျောင်းနယ်မြေမှာ ပြေး၊ ခုန်၊ ပစ်၊ ဘောလုံး၊ ဘော်လီဘော၊ ခြင်းလုံး စသည့်အားကစားပွဲတော်ကြီး ကျင်းပတော့မည်ဆိုတော့လည်း တစ်ရွာလုံး ပျော်မဆုံး ရှိနေခဲ့ကြသည်။ အတက်ကြွဆုံးကတော့ ရွာသူကြီးရယ်၊ ဆရာမလေး ခင်ချောရယ်၊ ပြီးတော့ ဆရာလေးကောင်းထက်ရယ်သာ ဖြစ်တော့သည်။

– – – – –

“ဆရာမလေး ရှိပါသလား”

အိမ်ရှေ့မခေါ်သံကြောင့် ဆရာမခင်ချော အိမ်ရှေ့ကပြင်သို့ အပြေးလေး ထွက်လာခဲ့သည်။

“ဘယ်သူများလဲမှတ်တယ်၊ သူကြီးတို့ပါလား၊ အထဲကို ကြွပါရှင်၊ အထဲကိုကြွပါ”

သူကြီးနှင့် ရွာသားနှစ်ဦး အိမ်ထဲဝင်ပြီး ဖျာလွတ်တစ်ခုတွင် ဝင်ထိုင် လိုက်ကြသည်။

ဆရာမခင်ချော သူတို့ရှေ့သို့ ရေနွေးကြမ်းနှင့်လက်ဖက်သုပ်ပန်းကန်အား ချပေးရင်း-

“ဘာကိစ္စရှိလို့လဲ သူကြီး”

“ဒီက ကိုအောင်ကိုက ဆရာမကို တောင်းပန်စကား ဆိုချင်လို့တဲ့ဗျာ”

“ဟုတ်ပါတယ် ဆရာမရယ်၊ စာတော်ချင်တဲ့ဇောနဲ့ ကလေးကို အားကစားမလုပ်ဖို့ ပိတ်ပင်တားဆီးမိခဲ့တယ်၊ မြို့က ဆရာဝန်ကလည်း ပြောတယ်၊ လူတစ်ယောက်မှာ အနေအထိုင် သန့်ရှင်းသပ်ရပ်နေရုံ၊ အဟာရပြည့်အစားအစာတွေ စားသောက်နေရုံနဲ့ လည်း မပြီးသေးဘူး၊ ကျန်တစ်ဖက်က ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားကို လုပ်နေဖို့လည်း

လိုတယ်တဲ့၊ ဆရာမတို့ရဲ့ စကားကို ငြင်းပယ်သလိုဖြစ်သွားမိတဲ့အတွက် ကျွန်တော် ဆရာမကို လာတောင်းပန်တာပါ၊ ကျွန်တော် နောင်တကြီးစွာ ရနေပါပြီ”

“နိုင်ငံတော်ရဲ့ အနာဂတ်ကြယ်တစ်ပွင့်ဖြစ်တဲ့ ကိုအောင်ကိုရဲ့ ရင်သွေးလေး ဘေးမသီ ရန်မခ ဘာမှမဖြစ်တာကိုပဲ ကျေးဇူးတင်ရမှာပါ၊ ကလေးဆိုတာ အညွန့်တလူလူ တက်ခါစ ပန်းပင်ကလေးတွေပဲ မဟုတ်လား၊ ဒီပန်းပင်တွေ ရှင်သန် ကြီးထွားပြီး ဖူးပွင့်ဝေဆာမွှေးကြူလာဖို့ဆိုရင် မြေဆွေးကျွေးရုံသက်သက်နဲ့တော့ မလုံလောက်ပါဘူး၊ ပေါင်းသင်၊ မြေဆွ၊ ရေလောင်းဖို့လည်း လိုပါသေးတယ်”

စုန်းပြူးတစ်စလည်း နောက်ဆုံးတော့ ခံနိုင်စွမ်းမရှိဘဲ နူးခဲ့ရပြီမို့ ဆရာမ ခင်ချောရင်မှာ ကြည်နူးဝမ်းမြောက်ဖြစ်နေမိသည်။

– – – – –

အနောက်ရိုးမတောင်ခြေက သီးကုန်းရွာလေး၏ ဝေလီဝေလင်းတစ်မနက်ခင်း။ ရွာဝန်းကျင်အနှံ့ ငွေနှင်းမှုန်မှုန်တို့က အငမ်းမရ ကြွေဆင်းလျက်။ ရွာလယ်လမ်းမကြီး ပေါ်မှာကား လယ်ယာ လုပ်ငန်းခွင်သို့ သွားနေကြသူများ၊ လမ်းလျှောက်လာနေသူ များဖြင့် ခြေချင်းလိမ်လျက်ရှိ၏။

“ကိုထက်အောင် ခုလို နံနက်စောစောလမ်းလျှောက်ရင်း သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်တဲ့ လေကို ရှူရှိုက်ရတာ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး ကြည်လင်လန်းဆန်းသွားသလိုပဲနော်”

“ဒါတင်ဘယ်ကမလဲ ချော၊ တစ်ညလုံး ခုတင်ထက်မှာ လဲလျောင်းခဲ့ရတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်လေး ညောင်းညာတာရော အကြောအချဉ်တွေပါ ပြေသွားစေတယ်၊ ပြီးတော့ ခွန်အားသစ်တွေလည်း ဖြစ်စေပါတယ်လေ”

“လမ်းလျှောက်တာကို တချို့က ဘာပြောတယ်မှတ်လဲ၊ ဆောင်းရာသီမှာသာ လုပ်ရမှာတဲ့”

“ဒါ လုံးဝမှားတဲ့ အယူအဆပဲ၊ နွေမိုးဆောင်း သုံးရာသီလုံး လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်နေရမှာပါ၊ ဒါမှ ပြည့်ဝတဲ့ကျန်းမာရေး ရနိုင်မှာပေါ့၊ နို့မဟုတ်ရင် မိုးရာသီမှာ မိုးခေါင်နေသလိုမျိုး အပင်တွေရဲ့ဘဝ ရင်လေးစရာဖြစ်မနေဘူးလား ”

“တချို့ဆို လမ်းတောင်မလျှောက်ချင်ကြတော့ဘူး၊ ခရီး ဘယ်လောက်နီးနီး ယာဉ်နဲ့ပဲ သွားလာနေကြတယ်၊ ယာဉ်အန္တရာယ်လည်းကင်း၊ ကျန်းမာရေးအတွက်လည်း လေ့ကျင့်ပြီးသားဖြစ်အောင် လမ်းလျှောက်ကြဖို့ တိုက်တွန်းချင်တယ်ဗျာ”

စကားတပြောပြောနှင့် လျှောက်လာခဲ့ကြရာ နာရီဝက်ခန့်ပင် ရှိခဲ့ချေပြီ။

“ဆရာတို့က အတွဲညီတယ်နော်”

နောက်မှ လှမ်းစလိုက်သည့် ဆရာမြတ်သူ၏အသံ။ သူလည်း ဆရာ ထက်အောင်နှင့် ဆရာမခင်ချောတို့ကိုအမှီ ခြေလှမ်းကျဲကြီးများဖြင့် နောက်မှ ကပ်ပါ လမ်းလျှောက်လာနေခြင်း ဖြစ်သည်။

“ဆရာကတော့ လုပ်ပြီ၊ ငါတို့က မတွဲရသေးပါဘူး၊ တွဲလို့လည်း မဖြစ်ဘူး”

“ဘာဖြစ်လို့-”

“ဘာဖြစ်ရမှာလဲ၊ ဆရာမခင်ချောမှာက ချစ်ရမယ့်သူ ရှိနေပြီဟ”

ဆရာမြတ်သူ ပါးစပ်အဟောင်းသားဖြစ်ရလို ခင်ချော၏မျက်နှာလည်း မဲ့မဲ့လေး ဖြစ်သွားရသည်။

“ဘယ်သူတဲ့တုန်း”

“ဘယ်သူရမှာလဲ၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားပေါ့၊ ဒီအားကစားကြောင့် သူ့ခန္ဓာကိုယ်လေး နတ်သမီးသမျှ ချောမောလှပသွားတာ၊ ပြီးတော့ တို့ရွာလေးလည်း ကျန်းမာကြံ့ခိုင် အားကစားစံပြကျေးရွာအဖြစ် ထင်ပေါ်ခဲ့ရတာပေါ့”

ဆရာထက်အောင် ဟာသနှောပြောလိုက်ခါမှ ဆရာမခင်ချော၏မျက်နှာလေး ပြုံးရောင် သန်းလာပြီး-

“ဟုတ်တယ်၊ ဟုတ်တယ်၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားက ကျွန်မချစ်သူ၊ ကျွန်မရဲ့ ချစ်သူ”

“ဟား၊ ဟား၊ ဟား---”

ကျန်းမာခြင်းခွန်အားတို့ ပြည့်လွှမ်းနေသည့် မင်္ဂလာရှိသောနံနက်ခင်းမှာ ကြည်နူး ချမ်းမြေ့ဖွယ်ရယ်မောသံများက ဝန်းကျင်အနှံ့ သွက်လက်ပေါ့ပါးစွာ လွင့်မျောစီးဆင်း သွားကြလေတော့သည်။

မောင်စူးရှ (အနောက်ရိုးမ)

လေဆန်ကိုခွင်း၍ ပျံခဲ့ကြလေသော

မောင်သာမာန် (ဇီးကုန်း)

၁။

လင်းရောင်ခြည် ထွက်မလာသေးသော နံနက်အချိန်အခါသည် လွန်စွာ အေးချမ်း၍ တိတ်ဆိတ်လှပါ၏။ ပြေပြေအေးအေး လေနုအေးကလေးကြောင့် အား/ကာမျူးလေး မောင်သိမ်းဆောင်မှာ ပိုမိုလန်းဆန်းလာကာ လေကိုအားရပါးရ ရှူရှိုက်လျက် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းများကို မိမိ၏အိမ်ရှေ့ မြေကွက်လပ်၌ ကစားလှုပ်ရှားနေလေ၏။ တောင့်တင်း၍ သေသပ်လှသော ကိုယ်နေဟန်ထားဖြင့် မောင်သိမ်းဆောင်တစ်ယောက် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ် နေသည်မှာ လွန်စွာကြည့်၍ ကောင်းလှ၏။

ထိုအချိန်တွင် တစ်ဖက်ခြံအတွင်းမှ မိန်းမပျိုသုံးယောက်သည်လည်း နံနက် စောစော အရဏ်ဦးတွင် လမ်းလျှောက်မည်ဟူသော ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် စောစီးစွာထကာ လမ်းလျှောက်ရန် ပြင်ဆင်နေကြ၏။ ထိုစဉ် တစ်ဖက်ခြံအတွင်း၌ လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်နေသော မောင်သိမ်းဆောင်၏ လှုပ်ရှားမှုတို့ကို မြင်တွေ့သွားကြပြီး အချင်းချင်း တီးတိုးစကားဆိုနေကြ၏။ သူဇာနွယ် ဆိုသော မိန်းကလေးက . . .။

"မနက်စောစောစီးစီး . . . ဒီမြင်ကွင်းက . . . တို့တစ်တွေကို သင်ခန်းစာပေးနေတာလား၊ ဒါမှမဟုတ် နိမိတ်တွေပြနေတာလား မသိပါဘူး"

မေသဇင်ဆိုသော မိန်းကလေးက တွေးတွေးဆဆပုံစံဖြင့် . . ."ဟုတ်တယ်နော် . . . ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်သုံးသပ်ရတော့မယ့် အခြေအနေဖြစ်နေပြီ . . .တို့တွေကလည်းတို့ပဲ . .မနက် ဆိုလည်း အိပ်ရာမထ . . . ညဆိုလည်း ဉာဉ်နက်သန်းခေါင်ဖုန်းနှိပ် . . . သီချင်းနားထောင် . . . ရုပ်ရှင်ကြည့် . . . ဘီယာတွေ ဝိုင်တွေသောက်ပြီး ဖျော်ဖြေမှုတွေ . . . အနားယူမှုတွေနဲ့ . . . အချိန်ဖြုန်းပြီး အိပ်ရေးပျက်ခံနေကြတယ် . . . ဘာအလုပ်မှလည်း မလုပ်ခဲ့ကြဘူး . . . နောက်ပြီး ကျန်းမာရေးနဲ့ ကြုံခိုင်မှုတွေကို ဂရုမစိုက်ခဲ့ကြဘူး . . . အားကစားဆိုတာ ဝေလာဝေးဖြစ်နေကြတယ် . . . ဒါတွေကို . . . အခုတို့မြင်နေရတဲ့ မြင်ကွင်းက ပြောင်းလဲပေးနိုင်ရင် သိပ်ကောင်းမှာပဲ"

မျက်မှန်တပ်ဆင်ထားသော ခင်လေးတင့်ဆိုသူ မိန်းကလေးက . . . "ဖြစ်သင့်တာပေါ့လေ . . . ဒီလိုမြင်ကွင်းကို မမြင်ခင်ကတည်းက တို့တစ်တွေရဲ့ (Life style) ကို ပြောင်းလဲသင့်တာ" မိန်းမပျိုသုံးဦးတို့သည် မိမိတို့ပြုကျင့်ခဲ့သည့် အမူအကျင့်တို့ကို ပြန်လည်သုံးသပ်လျက် အတွေးကိုယ်စီဖြင့် တစ်ဖက်ခြမ် မောင်သိမ်းဆောင်၏ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများကို တအံ့တသြ ငေးမောကြည့်နေကြ၏။ ထိုစဉ်အတွင်း မိန်းမပျိုတို့၏ ဖခင်ဖြစ်သူ အငြိမ်းစားတရားသူကြီး ဦးလူဖေသည် တိုက်အရှေ့သို့ ထွက်လာကာ . . . "ဘာလဲ . . . သမီးတို့ . . . ဘာကိုကြည့်နေကြတာလဲ . . ဖခင်ဖြစ်သူ၏ အမေးကို သမီးဖြစ်သူ သူဇာနွယ်က . . . "ဩော် . . . ကိုသိမ်းဆောင် အားကစားလေ့ကျင့်တာကို တစ်ခါမှမမြင်ဖူးလို့ သမီးတို့ငေးကြည့်နေတာပါ"

ထိုအခါ ဖခင်ဦးလူဖေက "ငေးကြည့်ရုံသက်သက်လားသမီးတို့ရယ် . . . တစ်သက်တာ ကျန်းမာရေးအတွက် စိတ်နောက်ကိုယ်ပါ အဲဒီလို မကစားချင်ဘူးလား ကွာ"

သမီးဖြစ်သူ မေသဇင်က "ကစားခွင့်ရရင် . . . ကစားချင်တာပေါ့ အဖေရယ်"

ခင်လေးတင့်က အဖေဖြစ်သူထံသို့ တိုးကပ်သွားလျက် . . . "ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားတွေကို . . . သမီးတို့ စိတ်ဝင်စားပါတယ် . . . ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျလည်းလေ့ကျင့်ချင် ပါတယ် . . . အဖေ . . . သမီးတို့လေ့ကျင့်ဖို့အတွက် ကိုသိမ်းဆောင်ဆီမှာ အကူအညီတောင်းရင် . . . ရမလား မသိဘူးနော်"

ဦးလူဖေသည် သဘောကျစွာ ရယ်မောလျက် "ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာရေးအတွက် အကူအညီတောင်းတာပဲ . . . ရပါလိမ့်မယ် . . . မောင်သိမ်းဆောင်က . . . အားကစားသမား တစ်ယောက်တင်မကဘူး . . . မြို့နယ်အားကစားမှူးတစ်ယောက်ဆိုတော့ . . . သမီးတို့လုပ်ချင်တဲ့ ဆန္ဒကို အကူအညီပေးမှာပါ . . . မောင်သိမ်းဆောင်က သဘောကောင်းပါတယ်ကွဲ့ . . ."

ဖခင်၏ပြောစကားကြောင့် မိန်းမပျိုလေးများမှာ သဘောကျသွားကာ ပြုံးရွှင်သွားကြ၏။ သမီးငယ်ဖြစ်သူ ခင်လေးတင့်က ဖခင်ဖြစ်သူအား "ဒါဆိုရင် . . . အဖေကပဲ ကိုသိမ်းဆောင်ကို ကူညီပြောပေးပါနော် . . . လောလောဆယ်တော့ . . .

သမီးတို့လမ်းလျှောက် ထွက်လိုက်ဦးမယ် . . . အပြန်ကျ . . . အဖေနဲ့အမေတို့စားဖို့ ကောက်ညှင်းပေါင်းနဲ့ ပဲပြုတ်ဝယ် လာခဲ့မယ်"

ဖခင်ဖြစ်သူမှာ "အေးပါ . . . အေး . . အေး" ဟုဆိုကာ ကျောရှင်းစွာ လမ်းလျှောက်ထွက်ကြသော သမီးသုံးဦးကို ဝိတိဖြစ်စွာ မျှော်ကြည့်လျက် တပြုံးပြုံးဖြင့် ရှိနေတော့၏။

၂။

ဦးလူဖေသည် တုတ်ကောက်တစ်ချောင်းဖြင့် ကွန်ကရစ်လမ်းမပေါ်တွင် လမ်းလျှောက်နေပါ၏။ သူနှင့်အတူ အငြိမ်းစားကျောင်းဆရာကြီး ဦးကံညွန့်တို့ လူစုလည်းပါ၏။ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သော လူကြီးတစ်သိုက်သည် ကျန်းမာရေးအရ လမ်းလျှောက်လျက် စကားတပြောပြော ရှိနေကြ၏။ ဆရာကြီးက . . .

"တစ်ချိန်က . . . အလုပ်ထဲမှာ အာရုံစိုက်ခဲ့ကြတဲ့ ကျုပ်တို့တစ်တွေ . . . အခုလို အချိန်နှောင်းမှ ကျန်းမာခြင်းနဲ့ ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ခြင်းရဲ့ အကျိုးကို ပိုမိုသိလာရခြင်းဟာ . . . နောက်မကျနေဘူးလားဗျ"

ဦးလူဖေက ပြုံးလိုက်ပါ၏။

"ဆရာကြီးလည်း အသက်ခုနစ်ဆယ်ကျော် . . . ကျုပ်လည်း အသက်ခုနစ်ဆယ်ကျော် . . . ဆရာကြီးပြောသလို နှောင်းမယ်ဆိုရင် နှောင်းနေပါပြီ . . . ဒါပေမယ့် အသက်အရွယ်မရွေး . . . ကျန်းမာခြင်းဟာ လာဘ်တစ်ပါးလို့ ဆိုထားလေတော့ . . . နောက်မကျသေးပါဘူး. . . တစ်ကယ်တမ်းပြောရမယ်ဆိုရင် ကျန်းမာရေးနဲ့ ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းတွေက ကျုပ်တို့ ဆရာကြီးတို့ရဲ့ အသက်ကို . . . ဆွဲဆန့်လိုက်သလို ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်"

ဆရာကြီး ဦးကံညွန့်သည် ခေါင်းတညိမ့်ညိမ့်ဖြင့် . . .။

"ဒါဆို . . . ကောင်းပါလေရဲ့ဗျာ . . ဒါမှလည်း မသေခင် ကျန်းကျန်းမာမာနဲ့ တရားလုပ်ငန်းတွေ လုပ်ရတာပ"

"ဟုတ်ပါတယ်ဆရာကြီး . . . ဘဝနာတရား ပိုမိုစီးဖြန်းနိုင်ဖို့ဆိုရင် . . . ကျန်းမာရေးအတွက် နေ့စဉ် . . . လမ်းလျှောက်ပေးဖို့ လိုတယ်နော် . . . ဇွဲတော့ မလျော့လိုက်ပါနဲ့"

ဦးလူဖေနှင့် ဆရာကြီး ဦးကံညွန့်တို့ လူတစ်စုသည် (၉)တောင်ပြည့် ဆုတောင်းပြည့် စေတီတော်ကို လှည့်ပတ်ဖူးမျှော်၍ အိမ်သို့အသီးသီး ပြန်ခဲ့ကြတော့၏။

နေရောင်ခြည်ဖြာထွက်၍ နေမြင့်နေပြီဖြစ်သော်လည်း ခြောက်နာရီကျော်သာ ရှိသေးသည့်အတွက် မောင်သိမ်းဆောင်မှာ လေ့ကျင့်မှုတို့ကို မရပ်နားသေးပေ။ မိမိ၏နေအိမ်သို့ ပြန်လာသော ဦးလူဖေသည် မိမိခြံဘက်မှနေ၍ မောင်သိမ်းဆောင်အား လှမ်းနှုတ်ဆက်လိုက်၏။

"ဟ . . မောင်သိမ်းဆောင် . . . မင်းရဲ့အားကစားလေ့ကျင့်ရေး . . . မပြီးသေးဘူးလားကွ" မောင်သိမ်းဆောင်က အကြောလျှော့ရင်း "ဟုတ်တယ် ဦးရေ . . . နေ့တိုင်းဆိုသလို ခြောက်နာရီခွဲမှ နားတာဆိုတော့ . . . တော်တော်ကြာ နားပါတော့မယ်"

"ကောင်းပါတယ်ကွာ . . . တော်တော်ကြာကြာ . . . မင်းကို . . . ဦးလာတွေ့အုန်းမယ်ဟေ့ . . . ဒါနဲ့ မင်းအဖေ ဦးလူလေးရော . . . အသံမကြားပါလားကွ . . . ဟေ"

"ရှိပါတယ်ဦး . . . အဖေ . . . ညက ဂေါပကအစည်းအဝေးရှိလို့ ညနက်သွားတာနဲ့ အိပ်ယာထဲပြန်လဲနေတယ်"

"အေးကွာ . . . မင်းရဲ့အဖေကတော့ . . . ဘာသာရေးနဲ့ ပတ်သက်ရင် . . . တယ်လဲခွဲရှိတာပဲ . . . ဩော် . . . မင်းကို အကူအညီတောင်းစရာရှိလို့ . . . ဦးလာခဲ့ဦးမယ်ကွာ။

"ဟုတ်ကဲ့ပါဦး . . ."

ထိုစဉ်ခဏာ ဦးလူဖေ၏ သမီးသုံးယောက် ပြန်လည်ရောက်ရှိလာသဖြင့် သားအဖလေးဦး အတူတကွ တိုက်ထဲသို့ဝင်သွားကြ၏။ မောင်သိမ်းဆောင်သည်လည်း လေ့ကျင့်ပြီးသည့်နောက် ခေတ္တအနားယူကာ ရေမိုးချိုးနေလိုက်တော့၏။ သူသည် မနက်စာ

အစာပြေစားသောက်ပြီး အားကာမှူးများဝတ်လေ့ရှိသော ကာကီရောင် ယူနီဖောင်းကို ဝတ်ဆင်လျက် အိမ်ရှေ့ဖက်သို့ ထွက်လာ၏။ အိမ်ရှေ့ဧည့်ခန်းတွင် ဖခင်ဖြစ်သူ ဦးခင်ဇော်နှင့်အတူ အငြိမ်းစားတရားသူကြီး ဦးလူဖေလည်းရှိနေပြီး စကားကောင်း နေကြ၏။ ဖခင်ဖြစ်သူမှ သားဖြစ်သူ မောင်သိမ်းဆောင်ကို မြင်သည်နှင့် . . .။

"ဟေ့ သား . . . အခုပဲ အလုပ်သွားတော့မလား . . . ဒီမှာ . . . မင်းကိုတွေ့ချင်လို့တဲ့ ဆရာ ဦးလူဖေရောက်နေတယ် . . ."

မောင်သိမ်းဆောင်သည် ဦးလူဖေကိုပြုံး၍ "ဦး . . .ရောက်နေတာကြာပြီလား . . . အထူးအထွေကိစ္စရှိရင် အမိန့်ရှိပါခင်ဗျာ"ဟု ရည်မွန်စွာဖြင့် လမ်းကြောင်းပေးပါ၏။

ဦးလူခင်က အားနာသောလေသံဖြင့် "အထူးအထွေကိစ္စရယ်လို့တော့ မရှိပါဘူးကွာ . . . ဒါပေမဲ့ ဦးရဲ့သမီးသုံးယောက်က . . . အကြောင်းကိစ္စတစ်ခုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဦးကိုတောင်းဆိုလာတယ်။ အဲဒီကိစ္စက . . . ဦးရဲ့သမီးသုံးယောက်နဲ့ . . . မောင်သိမ်းဆောင်နဲ့ တိုက်ရိုက် ပတ်သက်နေလိမ့်မယ်လို့ . . . ဦးအနေနဲ့ ထင်မြင် ယူဆမိလို့ . . . ဦးအကူအညီလာတောင်းတာပါကွာ"

"ဗျာ"

မောင်သိမ်းဆောင်၏ နှုတ်ဖျားမှ အံ့အားသင့်စွာဖြင့် "ဗျာ" ဟု လွှတ်ခနဲ အာမေဋိတ် ထွက်သွားရ၏။ ထိုအချက်ကို သဘောပေါက်လိုက်သော ဦးလူခင်မှာ ပျာပျာသလဲဖြင့် . . .။

"ထူးထူးထွေထွေတော့ မဟုတ်ပါဘူး . . . ဦးရဲ့သမီးသုံးယောက်စလုံး သူတို့ရဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်မှု၊ လုံ့လပြမှုတွေကြောင့် . . . ဘွဲ့ကိုယ်စီရခဲ့ပေမယ့် . . . သူတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်တွေဟာ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှေးကွေးတဲ့သူရှိသလို ဝလွန်းတဲ့သူလည်းရှိတယ်။ နောက်ပြီး ကျန်းမာရေးလည်း ပုံမှန် မရှိကြဘူးကွဲ့ . . . သည့်အတွက် သူတို့ကိုယ်သူတို့လည်း စိတ်ပျက်ပုံရနေတယ် . . . သူတို့ သုံးယောက်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစားတွေလည်း တူညီမှုမရှိဘူး . . . ကျန်းမာရွှင်လန်းမှုတွေ မရှိကြသလို အမြဲတမ်းရောဂါဘယ ခံစားသလို ဖြစ်နေကြတယ် . . . သမီးတစ်ယောက်က အစားဇီဇာကြောင်တယ် . . . ကျွေးတိုင်းမစားဘူး . . . ကြက်သားဆို ကြက်သားတစ်ခုပဲ . . . ဟင်းသီးဟင်းရွက် မစားဘူး . . .

အလတ်မတစ်ယောက်ကတော့ . . . ထမင်းဟင်းသာမကဘူး . . . အစားမှန်သမျှအကုန်စားပြီး . . . ဝချင်တိုင်းဝနေတယ် . . . ဟော . . အငယ်မကျတော့ စာရေး၊ စာဖတ် ဝါသနာပါပြီး . . . စာရေးဆရာမ ဖြစ်ချင်တဲ့သူဆိုတော့ . . . အစားအအိပ် မမှန်ဘူး . . . ဒီနေ့မနက်တော့ . . . သူတို့သုံးယောက် ဘယ်လို စိတ်ကူးပေါက်တယ် မသိဘူး . . . ကျန်းမာရေးအတွက် လမ်းလျှောက်ထွက်မယ်အလုပ် . . . မောင်သိမ်းဆောင်လေ့ကျင့်တာကိုရပ်ကြည့်ပီး . . . စိတ်ဝင်စားလာတာနဲ့တူပါရဲ့ . . . ကြံခိုင်ကျန်းမာလေ့ကျင့်ခန်းတွေ သင်ချင်တယ် . . . လုပ်ချင်တယ်ဆိုပြီး ပြောလာလို့ . . . ဦးကိုယ်တိုင် မောင်သိမ်းဆောင်ကို အကူအညီတောင်းတာပါကွယ် . ဦး . .အကူအညီတောင်းတာကလည်း . . . မောင်သိမ်းဆောင် ကိုယ်တိုင်က မြို့နယ်အားကာမှူး တစ်ယောက်ဖြစ်နေလို့ပဲ"

မောင်သိမ်းဆောင်တစ်ယောက် ဦးလူဖေ၏ ရှင်းလင်းချက်ကြောင့် သဘောပေါက်သွားကာ ဦးလူခင်အား "ဦးရဲ့အကူအညီတောင်းချက်တွေက . . . အထူး သင့်လျော်ကောင်းမွန်တဲ့ အကူအညီတောင်းချက်တွေပါ . . . ကျွန်တော့်ရဲ့ ဝါသနာက ကာယဗလနဲ့ အားကစားပါ . . . ကာယဗလဆိုတာ အစားအသောက်အနေအထိုင် အထူးဆင်ခြင်ရပြီး ကိုယ်တိုင် စိတ်ကြိုက် အားထည့်ပြီး လေ့ကျင့်ကစားတာပဲ ဖြစ်ပါတယ် . . . နောက်ပြီး ကျွန်တော်ဟာ အားကာမှူး တစ်ယောက်ဖြစ်တဲ့ အားလျော်စွာ . . . အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အားကစား (International Sports) သာမကပဲ ရိုးရာအားကစား (Traditional Sports) ကိုလည်း စနစ်တကျလေ့လာ သင်ကြားပေးနေရသူပါ . . . ဆရာကြီးကို လေးစားရိုသေသလို . . . ဆရာကြီး သမီးတွေကိုလည်း ရင်းနှီးတဲ့အတွက် ကျွန်တော် အကြံပေးလိုပါတယ် . . . လာမယ့်စက်တင်ဘာနှောင်းပိုင်းမှာ အမျိုးသမီးများ အတွက် မြို့နယ်အဆင့် အေရိုးဗစ်သင်တန်းတစ်ခု ဖွင့်ဖို့ရှိပါတယ် . . . သက်ဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းတွေနဲ့ ကျွန်တော်တို့ ဦးဆောင်ပြီး ဖွင့်လှစ်မှာပါ . . . သင်တန်းဖွင့်မယ့်ရက်ကို . . . ကျွန်တော် ဦးကိုအကြောင်းကြားပါမယ် . . . အဲ့ဒီသင်တန်းမှာ ဦးရဲ့သမီးတွေတက်ဖို့ တိုက်တွန်းလိုပါတယ်"

"အခုလို ဦးရဲ့သမီးတွေကို . . . မောင်သိမ်းဆောင်အနေနဲ့ . . . တစ်ဖက် တစ်လမ်းက ကူညီတာ ကျေးဇူးတင်ပါတယ် . . . ဒါပေမဲ့ . . . ဒီလို . . . ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားခြင်းတွေက ကျန်းမာရေးအတွက်သာမဟုတ်ဘဲ . . . အားကစားအတွက် . . . ဘယ်လောက် အထောက်အကူပြုတယ်ဆိုတာ . . . ဦးရဲ့သမီးတွေ နားလည် သဘောပေါက်အောင် . . . မောင်သိမ်းဆောင်အနေနဲ့ အခုကတည်းက ရှင်းပြစေချင် တယ် . . . သည်လိုမှ သူတို့ရဲ့စိတ်ရော ခန္ဓာကိုယ်ပါ . . . စိတ်ဝင်စားမှုတွေနဲ့အတူ ပါဝင်လှုပ်ရှားကစားမယ်လို့ . . . ဦးထင်တယ်ကွာ"

"ဦးဖြစ်စေချင်သလို . . . ဖြစ်ရပါစေမယ် . . . နောက်တစ်နေ့မနက်ပိုင်းမှာ . . . ကျန်းမာရေးအတွက် လမ်းလျှောက်ရင်း . . . ရှင်းပြပေးပါ့မယ် . . . သူတို့ စိတ်ဝင်စားမှာပါ"

မောင်သိမ်းဆောင်သည် ပြောပြောဆိုဆိုနှင့်ပင် လက်ပတ်နာရီကို မြှောက်ကြည့်ပြီး။

"ဦးလည်း . . . ကျွန်တော့်အဖေနဲ့ စကားပြောကြပါအုန်း . . . ကျွန်တော် မြို့နယ် အုပ်ချုပ်ရေးမှူးရုံးမှာ အစည်းအဝေးရှိလို့ သွားလိုက်ပါဦးမယ်"

သို့ဖြင့် မြို့နယ်အားကာမှူး မောင်သိမ်းဆောင်မှာ အိမ်၏တစ်ဖက်တွင် ရပ်ထားသော မော်တော်ဆိုင်ကယ်ကလေးဖြင့် မြို့နယ်အထွေထွေအုပ်ချုပ်ရေးမှူးရုံးသို့ ထွက်ခွာသွားလေတော့၏။

၃။

အေးမြသောလေပြေကို ခံယူရင်း မောင်သိမ်းဆောင်နှင့် မိန်းမပျိုတစ်သိုက် လမ်းလျှောက်ကြ၏။ အရှေ့ဘက်ဆီမှ နေဝန်းသည် လုံးလုံးလျားလျား မထွက်ပေါ်သေး။ မကြာမီ နီကျင်ကျင်မှသည် ပတ္တမြားအရောင်သွေးလျက် လောကတစ်ခွင် အလင်းဓါတ် ဖန်တီးတော့မည်ဖြစ်၏။

ငယ်ရွယ်နုပျိုသော ခင်လေးတင့်က မျက်မှန်ကိုလက်ဖြင့်ပင့်လျက် "အစ်ကို သိမ်းဆောင် . . လူကြီးလူငယ်မရွေး လမ်းလျှောက်နေခြင်းက . . . လူတွေကို ဘယ်လို အကျိုးရစေတာလဲဟင်" ခပ်သွက်သွက်လမ်းလျှောက်နေသော မောင်သိမ်းဆောင်သည် လမ်းလျှောက်ခြင်းကို တစ်ဆင့်လျှော့လိုက်၏။ ယင်းနောက် . . .

"လမ်းလျှောက်ခြင်းဟာ . . . စိတ်ချမ်းသာပြီး လူကျန်းမာဖြစ်စေပါတယ် . . . မနက်တိုင်း လမ်းလျှောက်ခြင်းရဲ့ လက်ငင်းအကျိုးက ချစ်သူ ခင်သူ မိတ်ဆွေသင်္ဘတွေ . . . တိုးပွားလာနိုင်ပါတယ် . . . သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်တဲ့ လေကိုရှူရှိုက်ရတဲ့အတွက် သက်ရှည်၊ အနာကင်းပြီး အဆုတ်သန့်စင်စေသလို ရောဂါဘယများလည်း ကင်းစင်နိုင်ပါတယ် . . . လမ်းလျှောက်ခြင်းကြောင့် ဉာဏ်ရည်လည်း ထက်မြက် နိုင်သလို . . . ကိုယ်ကာယ တောင့်တင်းလှပပြီး စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ကျန်းမာနဲ့ အေးချမ်းစေနိုင်တာပေါ့ . . . အစ်ကို စာတစ်ပုဒ်ဖတ်ဖူးတယ်ကွ . . . ဘာတဲ့ . . . သြော် . . . အသင်ကျန်းမာချင်ရင် . . . ဉာဏ်ကောင်းချင်ရင် . . . လှပချင်ရင် . . . လမ်းလျှောက် ကြပါတဲ့ . . . အဲဒီ စာသားထဲက အတိုင်း . . . ညီမလေးတို့ လမ်းလျှောက်မယ်ဆိုရင် . . . ကျန်းမာကြံ့ခိုင်တဲ့အပြင်၊ အမြဉာဏ်ရည်ထက်မြက်ပြီး ထာဝရလှပနေကြမှာ အသေအချာလို့ အစ်ကို ပြောရဲတယ်ကွာ . . ."

သူဇာနွယ်၊ မေသဇင်နှင့် ခင်လေးတင့် ညီအစ်မသုံးဦးတို့သည် မောင်သိမ်းဆောင်၏ အပြောကြောင့် ပြုံးသွားကြပါ၏။ ဆက်လက်၍ မေသဇင်က မောင်သိမ်းဆောင်ကို မေးပါ၏။

"အစ်ကိုသိမ်းဆောင် . . . ခန္ဓာကိုယ်တောင့်တင်းခိုင်မာပြီး ကိုယ်ကာယ လှပအောင် လေ့ကျင့်ကစားခြင်းတစ်ခုတည်း မဟုတ်ဘဲ တခြားအားကစားတွေကိုရော . . . . လုပ်ရင် ဖြစ်နိုင်ပါ့မလားဟင်"

"ဖြစ်တာပေါ့ . . . ညီမလေးရယ် . . . အားကစားဆိုတာ . . . တစ်ချို့က နောက်သလို ပြောင်သလိုနဲ့ အားမှကစားတာကို . . . အားကစားလို့ခေါ်တယ်လို့ အဓိပ္ပါယ်ကင်းမဲ့တဲ့ စကားကို ပြောကြတာ ကြားဖူးပါတယ် . . . ဒါတွေက အားကစား ပြုလုပ်ရခြင်းရဲ့ အကျိုးအာနိသင်ကို မသိနားမလည်တဲ့ လူပြိန်းတွေပြောတဲ့ ပေါ့ပေါ့ တန်တန်စကားတွေပါ . . . တစ်ကယ်တော့ အားကစားဆိုတဲ့စကားလုံးကို ခွဲခြား စိတ်ဖြာကြည့်မယ်ဆိုရင် လေးလေးနက်နက် အဓိပ္ပါယ်ရှိပါတယ် . . . အားဆိုတဲ့ စကားလုံးက ခွန်အားလို့အဓိပ္ပါယ်ရပြီး ကစားဆိုတာက ကိုယ်စိတ်နှလုံး ပျော်ရွှင်မှု အတွက် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်းလို့ အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ် . . .။ အဲဒီစကားနှစ်လုံးကို ပေါင်းစပ်ပြီး

အဓိပ္ပါယ်ပြန်လိုက်တော့ . . . ကိုယ်စိတ်နှလုံးပျော်ရွှင်မှုအတွက် ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားရာမှ ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် လုပ်ဆောင်နေခြင်းဖြစ်တယ်လို့ အဓိပ္ပါယ် ဖော်ဆောင် ရမှာပါ . . . ကိုယ်ကာယကျော့ရှင်းလှပမှုဟာလည်း . . . အားကစားကို အခြေခံတာကြောင့် ဝါသနာပါရာ ဘယ်အားကစားမဆို ကစားလို့ ရပါတယ် . . . အစ်ကိုပြောတာ ရှင်းပါတယ်နော် . . .။

မောင်သိမ်းဆောင်သည် စကားပြောခြင်းကိုရပ်လိုက်ပြီး လမ်းလျှောက်ခြင်းကို ပြန်လည် အာရုံစိုက်လိုက်ပါ၏။ မိန်းမပျိုသုံးဦးသည် လျင်မြန်သွက်လက်သော မောင်သိမ်းဆောင်၏ ခြေလှမ်းကို မီအောင်လိုက်လျက် မေသဇင်ကပင် ဆက်လက်၍ . . . "အားကစားနဲ့ပတ်သက်ပြီး ညီမတို့နားလည်အောင် . . . ဆက်ရှင်းပြပါဦး အစ်ကိုသိမ်းဆောင်"

မောင်သိမ်းဆောင်က . . . ရှေ့နားတွင်တွေ့ရသော ဂုံးတံတားကို လက်ညှိုးထိုးပြလျက်. .။ "အဲ . . . ဟိုနားက ဂုံးတံတားပေါ်မှာ ခဏအနားယူကြမယ် . . . အဲဒီမှာ အစ်ကိုဆက်ရှင်းပြပါ့မယ် . . . ဟုဆိုကာ ထိုရုံးတံတားပေါ်သို့ အရောက်လျှောက်၏။ ရုံးတံတားပေါ်ရောက်သည်နှင့် မောင်သိမ်းဆောင်သည် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားနေသကဲ့သို့ သူဇာနွယ်တို့ ညီအစ်မတစ်သိုက်သည်လည်း မောင်သိမ်းဆောင်လုပ်သလို လိုက်လုပ်ကြသည်။ ထိုမိန်းမပျိုလေးများ မှားယွင်းသည့် အနေအထားများကို သူသည် ပြောကြားပြင်ဆင်ပေးခဲ့ပါ၏။

"ညီမလေးတို့ . . . ဘယ်အရာမဆို . . . ဘာပဲလုပ်လုပ် . . . ကောက်ရိုးမီးလို ဟုန်းကနဲတောက်ပြီး ချက်ချင်းငြိမ်းသွားမယ့်အဖြစ်မျိုး မဖြစ်ပါစေနဲ့ . . . ဝါသနာပါရင် ဇွဲရှိရှိနဲ့ လေ့ကျင့်ပါ . . . လေ့ကျင့်ပါများရင် . . . မိမိရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကို လှပတောင့်တင်း ကျော့ရှင်းမှာဖြစ်သလို . . . ကိုယ်တွင်းကိုယ်ပ ရောဂါဝေဒနာတွေရှိရင်လည်း ပျောက်ကင်းနိုင်ပါတယ် . . . တစ်ကယ်လို့ အားကစားကို ဝါသနာပါလို့ လုပ်မယ်ဆိုရင် . . . အားကစား (Sports) ရဲ့ အနက်အဓိပ္ပာယ်ကို လေးလေးနက်နက် သိထားဖို့လိုပါလိမ့်မယ်"

မောင်သိမ်းဆောင်က ဆက်လက်၍ . . . "အားကစားရဲ့ အင်္ဂလိပ်စာလုံးက Sports ဖြစ်တယ်။ Sports ဆိုတဲ့ ဖြစ်တည်တဲ့စာလုံးတိုင်းမှာလည်း လေးနက်တဲ့အဓိပ္ပါယ်ကို

ဖော်ဆောင်ထားပါတယ် . . . ပထမဦးဆုံး S စာလုံးက Scientific (သိပ္ပံနည်းကျ)လို့ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ပါတယ် . . . မည်သည့်အားကစားမဆို သိပ္ပံပညာရှင်များက ရလဒ်ကောင်းတွေ ပိုမိုထွက်ပေါ်လာရေးအတွက် . . . တီထွင်ကြံဆမှုတွေ ရှာဖွေပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။ နောက်စာလုံးက P သူ့ရဲ့အပြည့်အစုံက Practice (လေ့ကျင့်မှု)လို့ အဓိပ္ပါယ် ဆောင်ပါတယ်။ ဘယ်အားကစားနည်းမဆို နည်းစနစ်ပိုင်း ဆိုင်ရာတွေမှာ အသားကျဖို့ ထပ်ခါတလဲလဲ လေ့ကျင့်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်တစ်လုံးက O သူကတော့ Obedience (နာခံတတ်မှု)ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ နည်းပြဆရာရဲ့စကားကို တသွေမတိမ်း လိုက်နာကြရမှာပါ။ နောက်စာလုံးတစ်လုံးက R – Regular မြန်မာလိုအဓိပ္ပါယ်က စနစ်တကျ ဖြစ်သော၊ ပုံမှန်ဖြစ်သောလို့ ဖော်ဆောင်ပါတယ်။ နောက်တစ်လုံးက T ဖြစ်ပါတယ် . . . Technique (နည်းစနစ်)လို့ ခေါ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အဲ. . . နောက်ဆုံးတစ်လုံးက S အဲဒီစာလုံးက Spirit (စိတ်ဓါတ်ကြံ့ခိုင်မှု)လို့ ခေါ်ပါတယ် . . . အဲဒီစာလုံးတွေကို စုပေါင်းလိုက်တော့ . . . အားကစားဆိုတဲ့ (Sports) ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့တာ ပါပဲ . . . ဒါကြောင့် အားကစားဆိုတာ အရမ်းတန်ဘိုးရှိပြီး ပေါ့ပေါ့တန်တန် မဟုတ်ဘူးဆိုတာ သိထားဖို့လိုပါတယ်"

မိန်းမပျိုသုံးဦးသည် ကိုယ့်အတွေးနှင့်ကိုယ် ငြိမ်သက်နေကြပါ၏။ ငြိမ်သက်နေမှု ကို အခွင့်ကောင်းယူ၍ မောင်သိမ်းဆောင်က ထပ်လောင်းပြောဆိုခဲ့ပါ၏။

"ဘယ်အားကစားပဲလုပ်လုပ် စည်းစနစ်ကျကျလေ့ကျင့်ရင် မိမိခန္ဓာကိုယ်ကအစ . . . ကျန်းမာကြံ့ခိုင် သန်မာကြီးထွား တောင့်တင်းကြမယ်ဆိုပေမယ့် . . . အစား အသောက်ပိုင်းမှာတော့ ဆင်ခြင်ပြီးစားသောက်ကြရမယ် . . . အထူးသဖြင့် . . . ညီမလေးတို့ မိန်းကလေးတွေ အထူးသတိထားရမယ်ကွဲ့ . . . တကယ်လို့သာ မိမိရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာဟာ ဝလွန်းရင်လည်း . . . နဂိုခန္ဓာ ဖြစ်အောင် ဝိတ်ချရမယ် . . . မိမိခန္ဓာကိုယ် ပိန်လွန်းရင်လည်း အားကစားကို ဟန်ကျပန်ကျ လုပ်ပြီး နဂိုပုံစံဖြစ်အောင် ပေါင်ချိန်ပြည့်အောင် ကြိုးစားရမယ် . . . ဝလွန်းခြင်း၊ ပိန်လွန်းခြင်းများဟာ ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ခြင်းရဲ့ အခြားတစ်ဖက်မှာ ရှိတယ်ဆိုတာ သတိပြုရပါမယ် . . . စိတ်တော့မဆိုးနဲ့နော် . . . ညီမလေးတို့ သုံးယောက်ရဲ့ အနေအထားတွေက ပုံမှန်ထက် လွန်ကဲမှုတွေက များနေတယ် . . . မေသဇင်က အရမ်းဝနေတယ် . . . သူဇာနွယ်က အစားအစာကို ပုံမှန်ထက်

လျှော့စားနေပုံပဲ . . . ဟော ညီမလေး ခင်မေတင့်ကတော့ မျက်လုံးဟောက်ပက်ပုံစံနဲ့ ညီမလေးတို့ အားကစားကို စိတ်ပါလက်ပါလုပ်မယ်ဆိုရင် . . . စိတ်ဓါတ်ခိုင်မာစွာနဲ့ နေ့စဉ် ပြုလေ့ပြုထ (Habit) တွေကို ပြောင်းလဲပစ်ရမယ် . . . တစ်နည်းပြောရရင် Life Style ကို ပြောင်းလဲပစ်ရမယ် . . ."

သူဇာနွယ်က သိလိုဇောဖြင့် . . . "ဒါဖြင့် ကိုသိမ်းဆောင်ရယ် . . . ကျွန်မတို့ ကိုယ့်ရဲ့ Habit တွေကို ဘယ်လိုပြောင်းလဲရမလဲ . . . အဲဒီအချက်တော့ သိချင်သေးတယ်"

မောင်သိမ်းဆောင်က သူဇာနွယ်ကိုကြည့်လျက် "ကျွန်တော်သိထားသမျှထဲက အားကစား လေ့ကျင့်မယ့်သူတွေအတွက် ရှောင်ရန်အချက် (၆)ချက်ကို ရှင်းပြပါ့မယ် . . . ညီမလေးတို့က ဘွဲ့ရပညာတတ်တွေဆိုတော့ . . . စဉ်းစားပါ။ ဆင်ခြင်ပါ။ ဆုံးဖြတ်ပါ . ."

ဆက်လက်၍ . . .

"ရှောင်ရန်အချက်နံပါတ်တစ်က . . . မှားယွင်းစွာစားသောက်ခြင်းပါပဲ . . . အဲဒါကတော့ အာဟာရဓါတ်မလုံလောက်တဲ့ အစာကိုစားသောက်ခြင်း၊ လွန်ကဲစွာ စားသောက်ခြင်း၊ စားသောက်တဲ့ပုံစံ မှန်ကန်မှုမရှိခြင်း၊ ဓာတုဗေဒ မလွတ်ကင်းတဲ့ အစားအစာများနဲ့ ရောဂါဖြစ် စေတဲ့ အစာများစားသောက်ခြင်းတွေ ဖြစ်တယ် . . . ဥပမာ အချဉ်၊ အစပ်၊ အငံ၊ အချို လွန်ကဲတဲ့ အစာတွေနဲ့ အဆီများတဲ့အစာတွေကို ရှောင်ရပါလိမ့်မယ်"

နံပါတ်နှစ်က သန့်ရှင်းမှုမရှိခြင်းပဲ . . . မိမိရဲ့ခန္ဓာ . . . အမြဲသန့်ရှင်းနေရပါမယ် . . . ကိုယ်ခန္ဓာအရေပြားတွေနဲ့ ခြေထောက်လက် သန့်သန့်ရှင်းရှင်း ဖြစ်ရပါမယ် . . . ဒါမှလည်း ကူးစက်နိုင်တဲ့ ဗိုင်းရပ်(စ်)တွေ အလွယ်တကူ မကူး စက်နိုင်ဘူးပေါ့ . . .။

နံပါတ်သုံးက အားကစားသမား ယောကျ်ားလေးရော မိန်းကလေးပါ . . . အနားယူတဲ့ အခါမှာ အချိန်နည်းနည်းသာပေးပြီး တခြားဗာဟီရတွေမှာ အားစိုက်တာ တွေ . . . အချိန်လုံလုံ လောက်လောက် မအိပ်စက်တာတွေ အဲဒါတွေ မဖြစ်စေရပါဘူး . . . အထူးသဖြင့် အပျော်အပါး၊ ကွမ်းယာ၊ ဆေးလိပ်၊ အရက်သေစာနဲ့ မူးယစ်ဆေးဝါး တွေက အားကစားသမားနဲ့ လုံးလုံးမ ဆိုင်တဲ့အတွက် အထူးရှောင်ကြဉ်ရပါမယ် . . .။

နံပါတ်လေးက လေ့ကျင့်မှုမလုံလောက်ခြင်း ဒါမှမဟုတ် အချိန်နည်းပါးခြင်းပါပဲ . . . ယေဘူယျအနေနဲ့ လမ်းလျှောက်တာတို့ . . . အလုပ်အားရက် ကျောင်းအားရက်ကျမှ လှုပ်ရှား ကစားတာတွေဟာ . . . ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာရေးအတွက် မလုံလောက်ပါဘူး . . . တကယ်ဖြစ်သင့် တာက စီစဉ်သတ်မှတ်ထားတဲ့အတိုင်း လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို စနစ်တကျ . . . အချိန်မှန်ကန်စွာ လေ့ကျင့်ရမှာဖြစ်တယ်. . .။

နံပါတ်ငါးက ကိုယ်ခန္ဓာချိုယွင်းခြင်းပဲ . . . အလုပ်ကြမ်းတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အလုပ်နုတာပဲ ဖြစ်ဖြစ် လုပ်ကိုင်မှုများရင် . . . ကိုယ်ခန္ဓာတည်ဆောက်မှု ချိုယွင်းသည်သာမက နှလုံးနှင့် အူလမ်းကြောင်း နေသားတကျရှိမှုက ယိမ်းယိုင်ချိုယွင်းနိုင်ပါတယ် . . . အဲ့ဒီလို ဖြစ်လာနိုင်တာကို ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်စေသည့် အားကစားနည်းလမ်းများက ပြန်လည် ပြုပြင်ပေးနိုင်ပါတယ် . . .။

နောက်ဆုံးနံပါတ် ခြောက်ကတော့ စိတ်ဓါတ်ကျဆင်းမှုပဲ . . . အခြေအနေ အရပ်ရပ် . . . ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ကိစ္စများကြောင့် စိတ်ဓါတ်ကျတာတွေ . . . ပူပင်သောက ရောက်စရာတွေ ကြုံတွေ့လာနိုင်ပေမယ့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားကစားခြင်းနဲ့ အချိန်ခြင်းတို့က ပြုပြင်ပြောင်းလဲပေးနိုင်တယ် . . ."

မောင်သိမ်းဆောင်က ဆက်လက်၍ "အစ်ကိုပြောတဲ့ အချက်ခြောက်ချက်ကို ညီမလေးတို့ ရှောင်နိုင်မယ်၊ ကျင့်နိုင်မယ်ဆိုရင် လာမယ့် အေရိုးဗစ်သင်တန်းမှာ ပါဝင်တက်ရောက် လေ့ကျင့် နိုင်ဖို့ အစ်ကိုစာရင်းပေးလိုက်တော့မယ် . . . ဒါ့ပြင်မကဘူး . . . တစ်ခြားဝါသနာပါရာ အားကစား နည်းတွေကို . . . လေ့လာသင်ယူကစားနိုင်ဖို့ အစ်ကို အကူအညီပေးပါ့မယ်"

သူဇာနွယ်တို့ . . . ညီအစ်မတစ်သိုက်သည် ပြန်လည်စကားမဆိုကြဘဲ တစ်ဦးမျက်နှာ တစ်ဦး ကြည့်နေပါ၏။ အတန်ကြာမှ သူဇာနွယ်က "ကိုသိမ်းဆောင် . . . ကျွန်မတို့ရဲ့ အကျိုးကို လိုလားလို့ အကြံဉာဏ်ပေးတယ်ဆိုတာ ကျွန်မတို့ညီအစ်မတွေ သိပါတယ် . . . ဒါကြောင့် ကိုသိမ်းဆောင် စီစဉ်ပေးတာကို ကျွန်မတို့ လိုက်လိုက်လဲလဲ ကျေးဇူးတင် လက်ခံပါတယ် . . . ကျွန်မတို့ကိုယ်နှိုက်ကလည်း လူနေမှုစတိုင်တွေ ပြောင်းလဲချင် နေတာပါ"

မောင်သိမ်းဆောင်သည် သူဇာနွယ်၏ ချစ်စရာအပြောကို နားထောင်လျက် ပြုံး၍ ခေါင်းညိမ့်ပါ၏။ ယင်းနောက် အချိန်အနည်းငယ် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်၍ လာရာလမ်းမှ ပြန်လည် လမ်းလျှောက်လာကြတော့သည်။ မနက်ပိုင်း လေပြေလေးကား အေးစက်လှ၏။

၄။

အေရိုးဗစ်သင်တန်းကို မြို့နယ်အားကစားရုံကြီးတွင် စတင်ဖွင့်လှစ်ခဲ့ရာ ရုံးအဖွဲ့အစည်း ဝန်ထမ်းများနှင့် ကျောင်းသူကလေးများ၊ ကျောင်းဆရာမများ၊ တက္ကသိုလ်ကျောင်းသူများ စုစုပေါင်း ငါးဆယ်ခန့် ပါဝင်၍ သင်တန်းတက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။ သူဇာနွယ်၊ မေသဇင်နှင့် ခင်လေးတင့်တို့ ညီအစ်မတစ်စုသည် တစ်ခြားသူငယ်ချင်းနှစ်ဦးနှင့်အတူ ပါဝင်တက်ရောက်ကြသည်။ သင်တန်းကာလသည် ဆယ်ရက်ခန့်သာ ဖြစ်ပါ၏။

ထိုဆယ်ရက်သည် အားကစားသင်တန်းအတွက် ပြည့်စုံသည်တော့မဟုတ်။ အခြေခံမျှသာဖြစ်၏။ သူဇာနွယ်တို့ ညီအစ်များနှင့် သူငယ်ချင်းတစ်စုသည် မောင်သိမ်းဆောင်နှင့် အေရိုးဗစ်နည်းပြဆရာမ ဒေါ်သီတာတို့ထံ ဆက်လက်နည်းပညာယူ၍ ညနေတိုင်းလေ့ကျင့် ကစားခဲ့ကြ၏။ သို့သာမက (GYM) ဂျင်ခေါ် အားကစားရုံများ တွင် ကိုယ်ကာယကစားမှုများ သွားရောက်ကစားကြ၏။

မောင်သိမ်းဆောင်သည် သက်ကြီးရွယ်အိုများကို စည်းရုံးကာ ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်၍ ဆီးချိုသွေးချို ကာကွယ်ခုခံရေးအတွက် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလမ်းလျှောက်ခြင်းများဖြင့် ရောဂါဘယများကို တွန်းလှန်ရန် လှုံ့ဆော်ခဲ့ပါသည်။

အမှန်ဆိုရသော် တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်နိုင်ရန် ကြိုးစားနေကြရသည့် အားကာမှူး မောင်သိမ်းဆောင်မှာ အားသည်မရှိပါ။ စာသင်ကျောင်းများသို့ သွားရောက်၍ ကျောင်းများတွင် အားကစားစိတ်ဓါတ်များ ပိုမိုမြှင့်တင်နိုင်ရန် အားကာဆရာများနှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရ၍ အကောင်အထည်ဖော်နေရ၏။ မြို့နယ် လုံးကျွတ် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက်လည်း ဦးဆောင်နေရ၏။ မောင်သိမ်းဆောင်သည် လာမည့်နှစ်ဦးကာလ လွတ်လပ်ရေးနေ့တွင် လွတ်လပ်ရေးမောင်နှင့်မယ်များကို ရွေးချယ်၍ ပြိုင်ပွဲကျင်းရန်

စီစဉ်လျက်ရှိပြီး လာမည့် ဆောင်းရာသီတွင်လည်း ကျင်းပမည့် မြို့နယ်ပေါင်းစုံ စက်ဘီးစီးပြိုင်ပွဲနှင့် လူထုလမ်းလျှောက်ပွဲ အတွက်လည်း ပြင်ဆင်နေရ၏။

တစ်မြို့နယ်လုံး အားကစားမျိုးစုံ လှုပ်ရှားမှုတို့ဖြင့် အသက်ဝင်ပျော်ရွှင်နေကြသည်ကို ကြည့်၍ လူအများက အားကာမှူး မောင်သိမ်းဆောင်ကို ဝိုင်း၍ ချီးကျူးနေကြ၏။ ထိုသို့ ချီးကျူး ထောပနာပြုသူများထဲတွင် ဆီးချို၊ နှလုံး၊ ကျောက်ကပ်၊ ကင်ဆာသမားများလည်း ပါဝင်ကြ၏။ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းသမား ဦးဖေသောင်းဆိုပါလျှင် "ဘယ်လိုဖြစ်ဖြစ် ... ကျွန်တော်တို့ကတော့ မောင်သိမ်းဆောင်ကိုပဲ သဘောကျသဗျ . . . သူ့အတ္တကို မကြည့်တဲ့အပြင် လူတိုင်းကျန်းမာ ပျော်ရွှင်ပြီး လှုပ်ရှားကစားစေဖို့ စောင့်ကြည်းခဲ့တာတွေက . . . တစ်ခြားကိုမကြည့်နဲ့ . . . ကျွန်တော့်ကိုပဲကြည့် . . . ကိုယ့်ဘဝကို သွားပါပြီလို့ စိတ်ဓါတ်ကျနေတဲ့ ကျွန်တော့်ကို . . . အချိန်တိုင်းလာပြီး အားပေးခဲ့တဲ့အပြင် . . . ကျွန်တော့်ရဲ့အသက်ကိုလည်း ဆွဲဆန့်ပေးခဲ့တယ်ဗျ။ အခုဆိုရင် လူကောင်းသူကောင်းတွေလိုပဲ . . . ကိုယ်ခန္ဓာနာနဲ့ နှလုံးမနာဘဲ သွားလာနိုင်တာကြည့် သူပြောတဲ့အတိုင်း ဆေးကိုလည်းအချိန်မှန်သောက် . . . သူပြောတဲ့အတိုင်း အချိန်မှန်မှန် လမ်းလျှောက် . . . အချိန်မှန်မှန်လှုပ်ရှား . . . အခုဘယ်လောက်ဟန်ကျသလဲဗျာ"

သို့သာမက သမဝါယမစာရေးကြီး ဦးသန်းမောင်ကလည်း "ဟုတ်တယ်ဗျ . . . ဆီးချို ရောဂါဆိုတာက လူတွေရဲ့ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်တွေ ချို့ယွင်းပြီး သွေးအတွင်း အချို့ဓာတ်လွန်ကဲတဲ့ ရောဂါ . . . ဆီးချိုရောဂါ ပိုမိုလာရင် သွေးတိုး၊ နှလုံး၊ ကျောက်ကပ် ပျက်စီးပြီး . . . ခြေပုတ် လက်ပုတ်နဲ့ ဂေါက်ရောဂါဖြစ်စေပြီး နောက်ဆုံး ဇာတ်သိမ်းမကောင်း ဖြစ်တတ်တယ်လို့ . . . တစ်ချို့ပြောကြလေတော့ ကျွန်တော့်မှာ . . . ချက်ချင်းလဲသေမတတ် ဖြစ်ခဲ့ရတယ် . . . ဒါပေမယ့် တစ်နေ့ မောင်သိမ်းဆောင်နဲ့ အထွေထွေဆေးရုံကြီးမှာတွေ့ပြီး ကျွန်တော်နဲ့ စကားပြောရာက . . သူက မြန်မာ့ဆေးနည်းတွေလည်း ပေးသလို မတည့်တဲ့ အချို့အငံတွေလျော့စားပြီး ဆေးမှန်မှန်သောက် . . . အစိမ်းရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေစားပြီး ရေဆာရင် ရေပဲသောက်ဆိုပြီး သတိပေးတဲ့အပြင် ဖြစ်နိုင်ရင် နေ့စဉ်လမ်းမှန်မှန်လျှောက်ပါ . . . လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါလို့

တိုက်တွန်းတယ် . . . သူပြောတဲ့အတိုင်း ကျွန်တော် ပုံမှန်လုပ်ခဲ့တာ . . . အခုဆိုရင် ဆီးချိုတစ်ရာလေးဆယ် ပဲရှိတော့တယ် . . . အဲဒါ မောင်သိမ်းဆောင်ရဲ့ကျေးဇူးတွေပဲ"

အငြိမ်းစားတရားသူကြီး ဦးလူဖေက "တစ်ချိန်တုန်းက ကျုပ်တို့နိုင်ငံဟာ အားကစားနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အားကစားသမားတွေ တော်တော်များများ ပေါ်ထွန်းလာခဲ့ပါတယ် . . . နောက်ပိုင်းမှာ ဘယ်လိုပဲ လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ပေမယ့်လဲ ထင်ထင်ရှားရှား မဖြစ်ခဲ့ကြဘူး . . . အခုချိန်မှာ ကျုပ်တို့နိုင်ငံဟာ ဒီမိုရေစီနိုင်ငံအဖြစ်ကို ချီတက်နေပါပြီ . . . အရာရာပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုတွေနဲ့ အတူ အားကစားနဲ့ပတ်သက်ရင် ထင်ရှားလာခဲ့ရုံမက လူတော်တော်များကလည်း ကျန်းမာရေး ပြည့်စုံပြီး ကူးစက်တဲ့ ရောဂါတွေ တော်တော်နည်းလာပြီ . . . လို့ဆိုရမှာပဲ . . . အခုလိုအချိန် အခါမှာ စိတ်သဘောထားကောင်းပြီး အားကစားစိတ်ဓါတ် ပြင်းထန်တဲ့ မောင်သိမ်းဆောင်လို လူမျိုးတွေ အများကြီးလိုနေပြီလို့ ကျုပ်ပြောလိုက်ချင်စမ်းပါရဲ့"

၅။

ပြီးခဲ့သည့်ညက ကျင်းပပြုလုပ်သော မြို့နယ်လွတ်လပ်ရေး မောင်နှင့်မယ် ပြိုင်ပွဲသည် လွန်စွာစည်ကားလှပါသည်။ ထိုညတွင် တိုင်းဝန်ကြီးချုပ်ကိုယ်တိုင် တက်ရောက်အမှာစကား ပြောကြားခဲ့ပြီး မြို့နယ်အုပ်ချုပ်ရေးမှူးနှင့် အားကာမှူး မောင်သိမ်းဆောင်ကိုယ်တိုင် ပြိုင်ပွဲများ ကျင်းပရခြင်းအကြောင်းများကို ရှင်းလင်းပြောကြားပါ၏။ ယင်းနောက် မြို့နယ်ပေါင်းစုံ စက်ဘီး ပြိုင်ပွဲတွင်ဆုရရှိသည့် မြို့နယ်များမှ လက်ရွေးစင်ဆုရသူများကို ဝန်ကြီးချုပ်ကိုယ်တိုင် ဆုများ ချီးမြှင့်ခဲ့ပါ၏။ ယင်းနောက် လွတ်လပ်ရေးပြေးခုန်ပစ်တွင် ဆုရရှိသော မြို့နယ်အတွင်းအားကစား သမားများကို လွတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်များနှင့် မြို့နယ်အုပ်ချုပ်ရေးမှူးက ဆုများ ချီးမြှင့်ခဲ့၏။ ဆုယူသူများထဲတွင် အမျိုးသမီးအလျားခုန် အားကစား၌ ခင်လေးတင့် ဆုယူသည်ကို တွေ့ရ၍ သံလုံးနှင့်လှံတံပစ် အားကစားတွင် မေသဇင် ဆုယူသည်ကို တွေ့ရ၏။ မေသဇင်နှင့် ခင်လေးတင့် ညီအစ်မသည် ဆရာကောင်းတပည့်များဟု ဆိုရပေမည်၏။ ပြေးခုန်ပစ်အားကစားကို သူတို့ ညီအစ်မသည် တစ်ခြား အားကစားသမားများနှင့်အတူ အားကာမှူး မောင်သိမ်းဆောင် ကိုယ်တိုင် လက်တွေ့သင်ကြား ပြသလေ့ကျင့်ခဲ့ခြင်းဖြစ်၏။

အထူးသဖြင့် သူဇာနွယ်ပင်။ သူသည် နည်းပြဆရာ ဆရာမများ၏ သင်ကြားမှုကို အလေးအနက် နာယူလျက် လေ့ကျင့်ခဲ့၏။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်း (GYM) ဂျင်ကစားခြင်းနှင့် ကိုယ်ကာယ ကြံ့ခိုင်လှုပ်ရှားခြင်းများကို မောင်သိမ်းဆောင်မှ လမ်းညွှန်ပြသပေးခဲ့ပါ၏။

ပြိုင်ပွဲအတွက် မြို့နယ်အတွင်းရှိ အမျိုးသမီးရေးရာ၊ ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားရေးရာ ဝန်ကြီးဌာန တာဝန်ရှိသူများ ပူးပေါင်းပါဝင်ကာ ကြိုးစားခဲ့ကြပြီး အမျိုးသမီးငယ်များကို ခါးသိမ်၊ တင်ကား၊ ရင်မောက်ကြွ ဆိုသကဲ့သို့ အဆီကင်းပြီး အချိုးကျကျ ကျစ်လစ်ပြီးလှပစေရန် သင်တန်းပေး၍ ပြိုင်ပွဲဝင်များအား လေ့ကျင့်ပေးခဲ့ပါ၏။ ယင်းနောက် ပဏာမလူရွေးချယ်ခဲ့ရာ သူဇာနွယ်တစ်ယောက် ပြိုင်ပွဲဝင်ခွင့် ရရှိခဲ့သည်။

ထိုစဉ်က ပြိုင်ပွဲဝင်ကြမည့် ကာယအလှမယ်လေးများကို အားကာမှူး မောင်သိမ်းဆောင် က . . . "သမီးတို့တွေက . . . မြို့နယ်ကာယအလှအပတင် မကဘူး . . . ယဉ်သကို . . . တစ်မျက်နှာလေးအတွက် အလှဖန်တီးရှင်တွေနဲ့ အလှဖန်တီးနေလို့လဲ . . . လွတ်လပ်ရေးမယ်ဆု ရချင်မှရလိမ့်မယ် . . . ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ကာယအလှမယ် ဆိုတာ မျက်နှာအလှသာမကဘူး . . . ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်တောင့်တင်း၊ ကျန်းမာ သန်စွမ်းသူ ဖြစ်ရပါမယ် . . . စကြာဝဠာပြိုင်ပွဲတွေမှာဆိုရင် ပြိုင်ပွဲဝင်တွေက နေ့စဉ် ဘဝနေထိုင်မှုမှာ အကျင့်စာရိတ္တ ကောင်းမွန်သူ ဖြစ်ရမယ် . . . ပြိုင်ပွဲဝင်သူတွေရဲ့ အသက်မွေး ဝမ်းကြောင်းများနဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဘဝ တည်ဆောက်မှုများမှာ လူမှုရေး စာနာ အထောက်အကူပြုလုပ်ငန်း တွဲဖက်လုပ်ကိုင်သူ ဖြစ်ရပါမယ် . . . ကိုယ်ပိုင်ဘဝနဲ့ လူမှုဘဝ နေထိုင်မှုများမှာလည်း တိုးတက်မြင့်မားတဲ့ အခွင့်အလမ်းဖော်ဆောင်နိုင်သူ ဖြစ်ရမယ် . . . နောက်ပြီး ပြိုင်ပွဲဝင်တစ်ယောက်အနေနဲ့ . . . လူမှုဆက်ဆံရေး၊ နိုင်ငံတကာဗဟုသုတနဲ့ ကမ္ဘာ့အဆင့်ပညာရေး လက်လှမ်းမှီသူဖြစ်ရမယ် . . . အဲဒီလိုပဲ အခုကျင်းပမယ့် လွတ်လပ်ရေး မယ်ပြိုင်ပွဲဟာလည်း (Miss Universe) မယ်စကြာဝဠာ ပြိုင်ပွဲတွေရဲ့ အခြေခံအုတ်မြစ်ဆိုတာ နားလည်သဘောပေါက်ဖို့လိုတယ်။ ဒါကြောင့် သမီးတို့အနေနဲ့

လိမ္မာယဉ်ကျေးပြီး ကိုယ်ကာယ သန်စွမ်းဖို့လိုသလို စကားပြောရာမှာ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာပြီး အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားကို တတ်ကျွမ်းဖို့ ကြိုးစားရပါမယ်" ဟု သတိပေးပြောကြားခဲ့ပါ၏။

ထိုပြိုင်ပွဲတွင် တိတိကျကျလိုက်နာသည့် သူဇာနွယ်တစ်ယောက် လွတ်လပ်ရေးမယ်ကို မဆွတ်ခူးရလင့်ကစား 1st Winner up ဆုကိုရခဲ့ပါ၏။ အနာဂတ်ကာလများတွင် သူဇာနွယ် သာမက မိန်းကလေးတော်တော်များများသည် ပြိုင်ပွဲဝင်နိုင်ရန် စာပေဗဟုသုတနှင့် ကိုယ်ကာယ ကြံ့ခိုင်သူများဖြစ်စေရန် ဆက်လက်ကြိုးစားကြမည်ဟု ရည်မှန်းခဲ့ကြပါ၏။

သူဇာနွယ်တို့၏ ဖခင်၊ မိခင်များနှင့် မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်း သင်္ဂဟများသည် သူဇာနွယ် အားထုတ်ကြိုးပမ်းမှုအပေါ် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ အသိအမှတ်ပြုလျက် ချီးကျူးဂုဏ်ပြုခြင်းတို့ဖြင့် အားပေးခဲ့ကြ၏။ ပြိုင်ပွဲ၏ နိဂုံးသတ်အခြေအနေကို ကြည့်လျက် သူဇာနွယ်၏ဖခင် ဦးလူဖေနှင့် လူကြီးများကား အသက်ရှည်၍ ရောဂါဘယကင်းပရေး အတွက် လမ်းလျှောက်ခြင်းနှင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်းတို့ကို စွမ်းသမျှ လုပ်ဆောင်မည် သာမက တစ်ခြားသောအရွယ်သုံးပါး တို့ကိုလည်း စည်းရုံးမည် ဟူသော အနာဂတ် အတွေးတို့ဖြင့် အပြုံးကိုယ်စီ ရှိနေကြလျက်။ ။

မောင်သာမာန် (ဇီးကုန်း)

“စစ်မှန်သော လောကစည်းစိမ်”

တင်မိုးအေး

ရပ်ကွက်ထိပ်က မုန့်ဟင်းခါးဆိုင်ကလေးတွင် လူစည်ကားနေသည်။ မြောင်းမြဒေါ်ချို လက်ရာနှင့် သိပ်ဆင်သည်ဟူ၍ နာမည်လည်း ကြီးသည်။ ဈေးကတော့မများ၊ တစ်ပွဲမှ အကြော်ပါ ငါးရာသာဖြစ်သည်။ လူတန်းစားမျိုးစုံ စားသုံးနိုင်သည့် “ဒေါ်သန်း မုန့်ဟင်းခါးဆိုင်”က ရပ်ကွက် နံနက်စာအဖြစ် နေ့စဉ်ရက်ဆက် ရောင်းပန်းပွင့်နေပေသည်။

“အန်တီသန်း.. ဘူးသီးကြော်နဲ့ တစ်ပွဲပေးပါ..”

မိအေး အသံမှန်း ပန်းကန်ဆေးရင်း မှန်းဆမိသည်၊ အမေက မုန့်ဟင်းခါးပွဲပြင်၊ သမီးက ပန်းကန်ဆေးကူသည်။ အဖေ့ကိုတော့ ခြွင်းချက်အဖြစ် ချန်လှပ်ထားရသည်၊ အဖေက လေဖြတ်နေသည်။ အမေ့ဆီက အားကောင်းသော ဇွန်ဘဲကြောင့်သာ အိမ်ကလေး မယိုင်လဲခြင်းဖြစ်သည်။ သူမ အနေဖြင့်လည်း ဦးဆောင်နိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်။ အဖေ လေဖြတ်ခါစ ဝူးဝူးဝါးဝါးလုပ်စဉ်ကာလ မလုပ်တတ် မကိုင်တတ်ဖြင့် စိတ်ပျက်မိသေးသည်။ ကိုယ့်ဘဝကိုယ်လည်း အပြစ်တင်လို့မဆုံးဘူး။ သူမစိတ်တွေ အရမ်းညစ်နွမ်းနေသည်။ ပျော်စရာ တစ်စက်ကလေးမျှ မခံစားရသည့်အလား ငူငူငိုင်ငိုင် ရှိခဲ့သည်ကို ဝန်ခံမိပါသည်။

“သမီးဖြူ..အမေ့ကို လာကူပါဦး..”

သူမ ဆေးလက်စ ပန်းကန်များကို ရေဇလုံထဲ ဆောင့်ချလိုက်သည်။ တစ်လုပ် မပြီးသေးခင် တစ်လုပ်ထပ်ခိုင်းသည်ကို ဘဝင်မကျမိပေ။ အမေနှင့် မကြာခဏ စကားပြောဖြစ်သည်။ အမေကတော့ မျက်နှာကြည်ကြည် အပြုံးချိုချိုဖြင့် သူမကို ချော့ခိုင်းရှာပါသည်။

“သမီးဖြူ စိတ်ကိုလျှော့ပါကွယ်..အမေလည်း တစ်ယောက်တည်း မနိုင်လို့ပါ..”

အမေ မျက်နှာညှိုးတော့လည်း စိတ်မကောင်းဖြစ်ရသည်။ သူမ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မကြာခဏ ဆန်းစစ်မေးမြန်းသည်။ ဘာကို အလိုမကျဖြစ်နေသလဲ။ မိဘကျေးဇူးကြောင့်

ပညာတတ်ဘွဲ့ရတစ်ယောက် ဖြစ်ခဲ့ရသည်။ အဖေဆို ကုန်ထမ်းပြီး ပိုက်ဆံရှာဖွေပေးခဲ့သည်။ အလုပ်ကြမ်းသမားမို့လား မသိတတ်၊ အဖေ အရက်ကို စွဲစွဲလန်းလန်းသောက်သည်။ ဒါပေမဲ့ အဖေက အမေနှင့်သူမကို သိပ်ချစ်သည်။ အရက်ဖိုးမှလွဲ၍ ရသမျှ ပိုက်ဆံ အကုန်အပ်သည်။ အရက်ကို စည်းလွတ်ဝါးလွတ် သောက်သူတိုင်း ကျန်းမာရေးချို့တဲ့ကြစမြဲဖြစ်သည်။

“ပြီးတော့ သမီးရဲ့အဖေကိုလည်း စိတ်မကွက်ပါနဲ့ကွယ်..သူ လူကောင်းပကတိရှိစဉ်က အမေတို့ကို လုပ်ကျွေးလာခဲ့တာ မဟုတ်လား..သူ အခုလိုဖြစ်နေချိန်..”

“သိပါတယ် အမေရယ်.. ထပ်မပြောပါနဲ့တော့..သမီး နားငြီးလို့ပါ..”

အမေ နှုတ်ဆိတ်သွားသည်။ လူပါးနေချိန် ရောင်းရသည့်ငွေကလေးများကို ထောင်တန်၊ ရာတန်ခွဲခြား စီထပ်နေသည်။

“အမေ့ကို တစ်ခါတည်း ပြောထားတာနော်.. သမီး အလုပ်ရရင်.. အဲ့ဒီအလုပ်ကိုပဲ လုပ်မှာ.. အမေ အလုပ်ကူလုပ်ပေးနိုင်မှာမဟုတ်ဘူး..၊ ရွာက လူငှားခေါ်ဖို့သာ စဉ်းစားထား..”

မပြောမပြီး၊ မတီးမမြည်သမို့ တစ်ခါတည်း စကားပိတ်ပြောထားလိုက်သည်။ အလုပ်ခေါ်စာတွေ့တိုင်း ခြေတိုအောင် လျှောက်လွှာလိုက်တင်ကြည့်သည်။ အလုပ်ရဖို့ကိုလည်း သိပ်မျှော်လင့်သည်။ ကံကဖြင့် မကောင်းသေး။ အမေ့ဆိုင်မှာ တောက်တို မယ်ရအကူလုပ်နေရဆဲဖြစ်သည်။

“ဟော..အမေ တွေ့လား..၊ ဟိုမှာ ကြည်ကြည်ကို ကြည့်ပါ့လား..လှလို့ပလို..”

သူမ ကြည်ကြည့်ကို အားကျစွာ ငေးမောမိသည်။ ဆိုင်ရှေ့ကဖြတ်သွားသော ကြည်ကြည်ကို အမေ တစ်ချက်မျှသာ လှမ်းကြည့်သည်။

“သမီးဖြူလောက် မလှပါဘူးကွယ်..”

“တော်ပါ အမေရယ် ကိုယ့်ငါးချဉ် ကိုယ်ချဉ်မနေပါနဲ့.. သမီးကိုယ် သမီး သိပါတယ်”

ကြည်ကြည်က ကုမ္ပဏီတစ်ခုတွင် အလုပ်ဝင်နေသည်။ လစာလည်း ကောင်းသည်။ ဝတ်ကောင်းစားလှဝတ်လိုက်လျှင် နိုင်ငံခြားမင်းသမီးအလား အောက်မေ့ရသည်။ အသားကလည်း ဖြူဖွေးလို့။ ရုပ်ကွက်နှင့်မလိုက်အောင် ကြည်ကြည်က ကော့ပြန်နေသည်။ သူမတို့ရောင်းသော မုန့်ဟင်းခါးကိုလည်း တစ်ခါမှ လာမစား။ သူမကတော့ ကြည်ကြည့်ဘက်က ကြည့်ပေးသည်။

“မုန့်ဟင်းခါးတော့ ကြိုက်မှာပါ.. ပတ်ဝန်းကျင် အထင်သေးမှာစိုးလို့ မစားတာ တူတယ်..”

အမေကတော့ ခေါင်းခါသည်။

“ခင်ကြီးကျယ်ပါ သမီးရယ်”

ကြည်ကြည်တို့အိမ်က သူမတို့အိမ်နှင့် သိပ်မဝေးပေ။ ကူးလူးသွားလာ မရှိသော်လည်း မျက်မှန်းတန်းမိသည်။ ကြည်ကြည်မိခင် ဒေါ်ဝင်းက သမီးကို သိပ်အလိုလိုက်သည်။ စီးပွားရေးပြေလည်စဉ်က ကျောင်းကောင်းကောင်း ထားပေးသည်။ ကောင်းပေ့ညွန့်ပေ့ အစားအသောက်၊ အဝတ်အစား ဆင်မြန်းပေးသည်။ ကြည်ကြည် သိပ်ကံကောင်းခဲ့သည်။

သူမကျတော့ ဘဝကိုခဲရာခဲဆစ်ထူမရသည်။ တစ်ဦးတည်းသော သမီးက အိမ်ရဲ့ ဆည်းလည်း ဖြစ်ရမည့်အစား ကျားကျားယားယားအလုပ်များစွာ လုပ်ဆောင်ရသည်။ သူမ သန်မာအောင်နေရသည်။ ဘဝကို မကျေနပ်သည်က တစ်ပိုင်း၊ လက်ခံရမည့် ဘဝပေးအခြေအနေက တစ်ပိုင်းမဟုတ်လား။ မသိစိတ်က အဖေ့ကိုလည်းချစ်သည်။ အမေ့ကို မြတ်နိုးတန်ဖိုးထားသည်။ ခက်သည်က သူမ ရင်ထဲက အလိုမကျသည့် ဆူးငြောင့်မည်သို့နုတ်ရမည်နည်း။

“ဟဲ့.. ဖြူ..နင်ကို ဘယ်အချိန်ကြည့်ကြည့် ကိုယ်ရေစစ်နေတာပဲ”

ခင်လေးက သူမကို စိုက်ကြည့်ပြီး ပြောနေခြင်းဖြစ်သည်။ သူမ အမြဲတမ်း ယောကျ်ားရုပ် အင်္ကျီပွပွများသာဝတ်ဆင်သည်။ ခါး၊ တင်၊ ရင် မပေါ်စေရန် တမင်ဝတ်ဆင်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ကလေးဘဝက ပိန်ပိန်ပါးပါးရှိသော ခင်လေးတစ်ယောက် အစားအသောက် မဆင်ခြင်၊ အနေအထိုင် မပြင်နိုင်မှုကြောင့် ခါးတုတ်၊ ဗိုက်ပူမကြီးဖြစ်နေသည်။ သူမနှင့် ရွယ်တူမို့ အသက်က ရှိလှ နှစ်ဆယ့် ငါးနှစ်ခန့်သာရှိနိုင်သည်။

“ကိုယ်ရေစစ်ဆို..ခင်လေးရယ်..ငါမှာ အလုပ်နဲ့လက် ပြတ်ရတယ်လို့မှ မရှိတာ..၊ နင့်လို အဆီစား၊ အသားမြိ ဇိမ်ခံဖို့ အချိန်မရှိပါဘူး..သူငယ်ချင်းရယ်.. ငါက ဒီဘဝကြီးကို ငြီးငွေ့နေပြီဟ နေရာချင်းလဲရမယ်ဆို.. ပိုက်ဆံချမ်းသာတဲ့ ဘဝကိုပဲ ရချင်တယ်..၊

ခင်လေးက ဟက်ဟက်ပက်ပက်ရယ်သည်။

“စားရတဲ့ ဒုက္ခ နင်မသိသေးလို့နော်..၊ စားချင်တာ စားလိုက်ရမှ ဝဋ်ကြွေး ကျေသလို ခံစားရ တာဟ.. ကိုယ်စားချင်တဲ့ မုန့်ဆို အငမ်းမရဘဲ.. အဆီများတာ မသိ၊ ကယ်လိုရီများတာ ဘာလုပ်ရမှာလဲ.. လုံးဝ ဂရုမစိုက်တာ.. အေးပေါ့ဟာ နင့်စကား အတိုင်းဆို.. ဝလို့လှ..ကိတ်လို့ လှတာပဲ ရှိတယ် လို့ပဲ ငါမှတ်ထားလိုက်ပါ့မယ်..”

ခင်လေး ကိုယ်ကိုငုံ့ကြည့်ပြီး ကျေနပ်စွာ မုန့်ဟင်းခါးဆက်စားသည်။

“သူငယ်ချင်း.. ဗိုက်က မဝသေးဘူး..ပဲကြော်နဲ့ နောက်တစ်ပွဲပေး.. ကြက်သွန်ဥ ပါပလေ့ စေနော်”

“အေးပါ..”

သူမ ခင်လေးကို တအံ့တသြပင်ကြည့်မိသည်။ မုန့်ဟင်းခါးတစ်ပွဲနှင့် မရောင့်ရဲ နောက်တစ်ပွဲပင် ထပ်စားလိုက်သေးသည်။ ဝမ်းမီးတောက်လေသလော၊ ဝမ်းခေါင်း ခဲ့လေသလော။ ခင်လေး တစ်ယောက် ပေါင်ချိန်တိုး၍ ဝလာမည်က ကျိန်းသေလွန်းလှသည်။

****

“အမေ .. ကြည်ကြည် တစ်ယောက်ဝလာတယ်နော်..”

လမ်းဖြတ်လျှောက်သွားသည့် ကြည်ကြည်ပုံစံက ခပ်လေးလေးကြီးပင်။ ပါးပါး လှပ်လှပ် ကြည့်ကောင်းခဲ့သည့် ကြည်ကြည်။ ရုံးယူနီဖောင်းကို စမတ်ကျကျ

ဝတ်ထားတတ်သည်။ ယခုလည်း ယူနီဖောင်းမသပ်ရပ်၍ မဟုတ်ပေ။ ကိုယ်ခန္ဓာ အချိုးအစားနှင့်လိုက်လျောညီထွေ ဝတ်ဆင်ထားသည်။ ခြေသလုံးတုတ်တုတ် ပေါင်တံတုတ်တုတ်။ ဗိုက်ကလည်း အနည်းငယ် ထွက်လာသည်။ ယူနီဖောင်းကို ကိုယ်တိုင်း ချုပ်ဝတ်သည့်တိုင် ခါးနေရာတွင် သွယ်ရာမည့်အစား ပြည့်ကျပ်လျက် တင်နှင့် တသားတည်း ရှိနေသည်။

“ငွေအရကောင်းတော့.. အစားအသောက်အနေထိုင် မဆင်ခြင်လို့ဖြစ်မှာ.. အမေ့သမီးက တော့.. ကိုယ်ရေစစ်လို့”

သူမ အမေ့ကို မျက်စောင်းထိုးကြည့်လိုက်သည်။ အမေက ရယ်သည်။

“သမီးလည်း ငွေဝင်ကြမ်းချင်လိုက်တာ.. ဒါမှ စားချင်တာစား သွားချင်တာသွားရမှာ..၊ အခုတော့ ပင်ပန်းလွန်းလို့ စစ်နေရတဲ့ ကိုယ်ရေကို ဂုဏ်မယူနိုင်ဘူး အမေ..”

“ပြောပါဦး..အမေ့သမီးကဘာစားချင်တာလဲ..”

“ဩော် အမေရယ်.. သူများတွေ စားနေတဲ့ ကြေးအိုးတို့.. မြီးရှည်တို့.. ဆိုင်ကြီးကနားကြီး တွေမှာ လှလှပပလေးဝတ်ပြီး သွားချင်စားချင်တာ..”

အမေက ဒါများဆိုတဲ့ အိုက်တင်ဖြင့် သူမပခုံးကို ပုတ်သည်။

“ပြောနေ ကြာတယ် သမီးရယ်.. ညနေ သမီးသွားချင်တဲ့ ဆိုင်ကြီးကနားကြီးမှာ ကြေးအိုး သွားစားဖို့ အမေ ပိုက်ဆံပေးလိုက်မယ်..ဘယ့်နယ့်လဲ”

သူမ မှိုင်ကျသွားသည်။ စိတ်ထဲက သည်လိုတော့လည်း မဟုတ်ဘူးပေါ့ အမေ။ အမေ့ချွေးနည်းစာနဲ့ရှာဖွေထားတဲ့ ပိုက်ဆံကို အတ္တကြီးကြီး သမီးမသုံးချင်ဘူး။ ပြည့်စုံတဲ့ဘဝကို သမီးက လိုချင်နေတာပါ။

“မစားချင်ဘူး.. ညနေကျ အဖေ့ကို လမ်းလျှောက်လေ့ကျင့်ပေးရဦးမှာ မဟုတ်လား..”

“အင်း ဟုတ်သား.. သမီးမပါရင်.. သမီးအဖေကိုယ်လုံးကြီးကို အမေ တွဲနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး”

အဖေ့ကျန်းမာရေးက တဖြည်းဖြည်းကောင်းလာသည်။ စနစ်တကျ အချိန်မှန်မှန် လေ့ကျင့်ပေးသဖြင့် သိသိသာသာတိုးတက်လာခြင်းဖြစ်သည်။ လမ်းလျှောက်ခြင်းက သွေးလှည့်ပတ်မှု ကောင်းမွန်စေသည်ဆိုစကားသိပ်မှန်သည်။ အဖေ လမ်းစလျှောက်ခါစ မောပန်းနွမ်းနယ်နေသည်။ နားလိုက် လျှောက်လိုက်ဖြင့် ဖြည်းဖြည်းချင်း လေ့ကျင့်ပေးခဲ့ရသည်။ အဖေ့မျက်နှာသည်လည်း ရှုံ့မဲ့ရာမှ အပြုံးဘက်သို့ ကူးပြောင်းလာသည်။ ရွှဲနေသည့် ပါးစပ်မှာလည်း တည့်လာသည်။

အဖေအပြုံးကို မြင်ခွင့်ရတဲ့နေ့က သူမသိပ်ပျော်သည်။ အပျော်ကို ဖုံးဖိထားပြီး အဖေ လမ်းသွက်သွက်လျှောက်ဖို့ တွန်းအားပေးသည်။ မသိလျှင် သူမက နည်းပြတစ်ဦး အလားပဲ။ အဖေ့ဆီက မပီဝိုးတဝါးကြားရသည့် ဆုပေးစကားများက သူမရင်ကို အေးမြစေသည်။ နှုတ်ကဖြင့် “အဖေ မြန်မြန်နေကောင်းမှဖြစ်မှာ။ မကျန်းမမာ နေသွားရတဲ့ ဒုက္ခ အဖေသိတယ်မဟုတ်လား။ ကျန်းကျန်းမာမာနေနိုင်ဖို့ လုပ်သင့် လုပ်ထိုက်တဲ့ အလုပ်ကို ဇွဲရှိရှိလုပ်ရမယ်။ အဖေ့စိတ်ကို တင်းထား။” စတဲ့ စကားတွေ တတွတ်တွတ်ပြောမိသည်။ အဖေ ခေါင်းတညိတ်ညိတ်။ အမေက အဖေ့ရဲ့ဘာသာပြန်။

“သမီးအဖေက သမီးကို သိပ်အားကိုးတာ.. သူလည်း ကျန်းမာအောင် နေပါ့မယ်တဲ့.. သမီး လည်း သူ့ကို စိတ်မပျက်ပါနဲ့တဲ့”

“အို”

သူမ စိတ်မကောင်းဖြစ်သွားမိသည်။ အဖေ့အချစ်ကို ကလေးဘဝကတည်းက မှတ်မှတ်ရရ ရှိနေပါသည်။ အဖေ ဝယ်လာပေးသည့် အရုပ်ကလေးများ၊ မုန့်ပဲသရေစာ အားလုံး သူမအကြိုက်များသာဖြစ်သည်။ အဖေက အသာမစံ၊ အနာခံခဲ့သော ဖခင်တစ်ဦး ဖြစ်ပါသည်။ သူမလည်း အဖေ့ကို သိပ်ချစ်ပါသည်။ နှုတ်ကျိုးနေသည့် စကားလုံးများ၊ မကျေနပ်သော စိတ်ခံစားချက်များကြောင့် သူမ အသွင်နှင့် လုပ်ရပ်များက အဖေ့အပေါ် တင်းမာနေနိုင်သည်။ အမေက သူမအကြောင်း ကောင်းကောင်းသိသည်။

“အမေပြောပါတယ်.. ရှင့်သမီးက ရှင့်ကို ချစ်ပါတယ်လို့.. ရှင်သာ နေပြန်ကောင်းသွားရင် ပျော်စရာမိသားစုလေး ပြန်ဖြစ်မှာလို့ပြောတော့ သမီးအဖေ ပြုံးပြုံးကြီး ဖြစ်သွားတာ မြင်စေချင်တယ် အင်း ကျန်းမာခြင်းဟာ လာဘ်တစ်ပါးဆိုတာ သိပ်မှန်တယ်..

အပိုသက်သက် ပြောတာလုံးဝ မဟုတ်ဘူး.. လူတွေ ကျန်းမာရေး ဖောက်တာနဲ့ စားရမယ့်ပိုက်ဆံ ဆေးဖိုး ဖြစ်လို့ဖြစ်၊ အကြွေးတွေတင်.. ရှာထားသမျှ ထားသွား ရတာလည်းရှိသေး.. ပိုက်ဆံရှိအောင်၊ ရာထူးရှိအောင် ကုန်းရုန်းအလုပ်လုပ်တဲ့ သူတွေ အမေသိပ်သနားတယ်.."

"ဟင် ဘာလို့လဲ..အမေကလည်း ကိုယ့်မိသားစုအတွက် ပိုက်ဆံရှာတာပဲ.. သူများသွားပြီး သနားနေရတယ်လို့.."

အမေက နူတ်ခမ်းကလေးတွန့်ပြီး ပြုံးပြသည်။

"သနားရမှာပေါ့.. သူတို့ခမျာ..စားပွဲကမထ၊ ရုံးနဲ့အိမ်၊ အလုပ်နဲ့အိမ်.. ကြားထဲ အသောက် အစားလေးများရှိရင်..၊ မူးမယ်..အဆီအဆိမ့်စားပြီး ဆီးဝမ်းသွေးလေ မည်ညွတ်တော့ဘူး.. ကျီးပေါင်းတို့..၊ ဂေါက်ရောဂါတို့.. ဖြစ်နိုင်တယ်.. အိမ်မှာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစား လုပ်မိတာမဟုတ်ဘူး.. အချို့သောသူတွေ ကြည့်ပါလား.. ဗိုက်ကြီး တစ်တောင်လောက်ထွက်မှ ဂျင်သွားရတာနဲ့.. လူကြား ကောင်းအောင် အားကစားလုပ်တယ်ပြောလို့ပြော.. ဂျင်ကစားတာနည်းနည်း.. အစားက မချ ဝိတ်မကျနဲ့.. အေးမာကိုသိတယ်ဟုတ်"

ရပ်ကွက်ထဲက စွာကျယ် မအေးမာကို ပြောခြင်းဖြစ်သည်။ ခင်ပွန်းက သဘော်သားကိုဝင်း။ နိုင်ငံတကာပတ်၍ စီးပွားရှာသည်။ မအေးမာက ခင်ပွန်း ပို့ပေးသည့် ငွေကြေးများကို ကောင်းကောင်းသုံးစွဲသည်။ ပါတီတက်၊ နိုက်ကလပ်တွင် အပေါင်းအသင်များဖြင့် အချိန်ဖြုန်းတတ်သည်။ အပျိုဘဝ ပိန်ပိန်ပါးပါး စလင်းဘော်ဒီမှ ထူထူဝဝ ဘော်ဒီအဖြစ် ပြောင်းသွားသည်။ နေရာအနှံ့ အဆီပြင်များ ပြည့်နှက်နေသည်။ သဘော်သားကိုဝင်း ပြန်လာတော့မည်ဆိုသဖြင့် အပူတပြင်း ဝိတ်ချရန် ကြံစည်နေသည်။ အားကစားခန်းမအစုံ မန်ဘာဝင်၊ အားကစားလုပ်၊ မတိုးတက်သည့် ခန္ဓာကိုယ်ဖြင့် နည်းစနစ်များ မှားသယောင်ယောင်၊ ငွေကုန်လူပန်းဖြစ်ကြောင်း ရပ်ကွက်အတွင်း ဝါဒ ဖြန့်သည်။

"တစ်နေ့က အားကစားခန်းမက ကောင်လေးတစ်ယောက် မုန့်ဟင်းခါး လာစားတာ.. အေးမာကိုလည်းမြင်ရောနှာခေါင်းရှုံ့နေရှာတယ်..၊ အေးမာမရှိတော့မှ

သက်ပြင်းတချချ ပြောရှာတယ်.. အဲ့ဒီအစ်မက သိပ်ဆိုးတာတဲ့..။ အစားအသောက် လျှော့စားဖို့.. အဆီတက်စေတဲ့ အစားတွေနားထားဖို့ပြောတာ နားမထောင်တဲ့ အကြောင်း.. အေးမာ ခေါင်းကြောမာတယ်ဆိုတာ သမီးလည်း သိတဲ့အတိုင်း စားလည်းစား အားကစားလည်းလုပ်.. ဘယ်မှာ တိုးတက်လိမ့်မတုန်း.. ကောင်လေးက ပြောသွားသေးတယ်.. အဲ့ဒီအစ်မ သက်သက်အားကစားလုပ်တဲ့သူတွေကို နှိမ့်ချ နေတာတဲ့ အခုတော့တလွဲလုပ်နေတဲ့အေးမာ.. နှလုံးသွေးကြောပိတ်လို့ ဆိုလား ဆေးရုံတက်နေရပြီလေ..”

အမေက ပြောလည်းပြော အလုပ်နှင့်လက်နှင့်လည်း မပြတ်ပေ။ ဆိုင်သိမ်းချိန်မို့ မုန့်ဟင်းခါးစားသူ နည်းပါးနေသည်။ အမေက အပြောအဟော သိပ်ညီသည်။ ကျန်းမာရေးကိုလည်း လိုက်စားသည်။ မုန့်ဟင်းခါးကိုလည်း သူ့အကြိုက်သာ ချက်သည်။ အများအကြိုက် လိုက်မချက်ပေ။ အချိုမှုန့်မများ၊ ငါးကောင်းကောင်း၊ ငံပြာရည် ကောင်းကောင်းသုံးသည်။ ကြက်သွန်ဥဖွေးဖွေး၊ ငှက်ပျောအူနုနုဖြင့် မုန့်ဟင်းခါးကို စားချင့်စဖွယ်ပြင်ဆင်ထားသည်။ နံနံပင်နှင့် သံပုရာသီးများကို ရေစင်အောင် ဆေးကြော်ပြီး လှီးချွတ်ထားသည်။ ငရုတ်သီးမှုန့်ကို ကိုယ်တိုင်သန့်၊ ကိုယ်တိုင်လှော်၊ ကိုယ်တိုင်ထောင်းထားသည်။ အမေ့ဆိုင်တွင် ပါဆယ်ဆွဲစရာ ပလတ်စတစ်အိတ်မရှိပေ။ အချို့က နှာခေါင်းရှုံ့သည်။ လှည့်ပြန်သွားကြသည်။ အမေက မလွမ်းပေ။ သူမ စဉ်းစားသည်။ အမေစျေးရောင်းပုံက ဝယ်သူအကြိုက်မလိုက်လျော၊ အများတကာ ကျန်းမာရေးကိုသာငဲ့ကြည့်သည်။ အမေ့ ဆီမှာ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်အပြည့်ရှိနေသည်။

****

“အမေ .. ရပ်ကွက်ထဲ အသစ်ပြောင်းလာတဲ့ ဦးမျိုးတင့်ထွန်းကို သိတယ် မဟုတ်လား”

ညနေခင်း အလှက အေးချမ်းနေသည်။ လမ်းတစ်လျှောက် တွေ့ရသည့် ပန်းပင် ကလေးများက လေအရှိန်ကြောင့် ယိမ်းထိုးနေသည်။ အဖေက သူမဘက် လှည့်ကြည့်သည်။

“ဘာဖြစ်လို့လဲသမီး..”

တစ်နေ့ ဈေးကကြားလာသည့် စကားကို ဖောက်သည်ပြန်ချမိသည်။ ဦးမျိုးတင့်ထွန်းက ပိုက်ဆံသိပ်ချမ်းသာသည်။ တကိုယ်တည်း လူပျိုကြီး။ ငွေကို ရေလို သုံးနိုင်သူဖြစ်သည်။ သူစီးသည့် ကားပင် သိန်းထောင်ကျော်တန်သည်။

“အဲဒီလူကြီးသတင်း ဈေးထဲမှာမွှေးလို့..”

“ဘာတွေ မွှေးတာလဲ အမေ့ပြောပါဦး”

“ဘာရှိရမှာလဲ.. လူကြီး ပိုက်ဆံချမ်းသာတာကို ပြောကြတာ.. အချို့မိန်းမတွေက သွား မပါရင်နေ ကားပါရင် ပြီးရောလို့ပြောပြီး..ရယ်နေကြတာ အမေရဲ့”

အမေက စိတ်မသက်သာဟန်ဖြင့် ခေါင်းတရမ်းရမ်းရှိနေသည်။

“ဩော် လူတွေ လူတွေ ရာထူး ဂုဏ်ရှိန်စည်းစိမ်ဆိုတာ ထိုက်မှရတာဆိုတာ မသိလေရော့သလား.. တယ်စိတ်ကူးယဉ်ကြသကိုး.. အဲဒီလို စိတ်ကူးယဉ် လူတန်းစားထဲ အမေ သမီး မပါစေနဲ့ သိလား..”

သူမ တွန့်သွားသည်။ အမေ့ စကားက အနှောင့်အသွားမလွတ်စွာ သူမရင်သို့ တည့်တည့်ကြီး ထိလာသည်။ လူကြီးကို မြင်ဖူးသည်။ နဖူးပြောင်ပြောင်၊ ဗိုက်စူစူပင်။ အသက်က ဂိတ်ဆုံးရှိလှ ခြောက်ဆယ်။ သူမနှင့်ဆို အသက်သုံးဆယ်ကျော်ကွာဟသည်။ သို့သော် လူကြီးက ပိုက်ဆံသိပ် ချမ်းသာနေသည်။

“အဲဒီလူကြီးက အနေတည်လွန်းပါတယ်.. ရပ်ကွက်ထဲဆင်းပြီး လမ်းမလျှောက်ချင်လို့နဲ့တူ တယ်.. ဟိုတစ်နေ့က လမ်းလျှောက်စက် တစ်လုံးဝယ်တာ သမီးတွေ့လိုက်တယ်... သူ့စိတ်ကူးလည်း မဆိုးဘူးနော်.. အိမ်မှာနေရင်း ကျန်းမာရေး လိုက်စားရင်း..”

အမေက မျက်စောင်းလှမ်းထိုးသည်။

“အမေတော့ မကြိုက်ပေါင်.. လမ်းလျှောက်တယ်ဆိုတာ လက်လွဲ၊ ခြေလွဲတင် မဟုတ်ဘူး လေကောင်းလေသန့်ပါ ရှူခွင့်ရမှ လမ်းလျှောက်ခြင်း အဂၢါရပ်ညီတာပါ..”

သူမစိတ်ထဲ လူကြီး၏ တိုက်တာအဆောက်အဦ၊ စီးနေသည့်ကား၊ မမျှော်မှန်းနိုင်သော စည်းစိမ်ရွှေငွေများကို မျက်လုံးထဲမြင်ယောင်လာသည်။ တစ်ဖက်ကလည်း မြန်မာမိန်းကလေး တစ်ယောက်စောင့်ထိန်းရမည့် ကျင့်ဝတ်သိက္ခာတို့ကို ပြန်ဆင်ခြင်မိသည်။ သူမ ခေါင်းရမ်းလိုက်မိပါသည်။ ဆင်းရဲခြင်းနှင့် ချမ်းသာခြင်း ရသက လွန်စွာကွာခြားလှသည်။ သူမအိပ်မက်က ချိုသော ချမ်းသာခြင်းကို မက်မောသည် မဟုတ်လား။ ခါးသော ဆင်းရဲခြင်းကို စွန့်ခွာချင်သည်။ ဘယ်လို လုပ်ရပါမည်နည်း။

“မလှရီရယ်..သင်းသင်းပေါ့ ပြောကိုမပြောချင်ဘူး..၊ အဘိုးကြီးအိမ်ရှေ့က တစ်နေ့နှစ်ခေါက် အသာလေးဖြတ်လျှောက်တယ်..၊ သူ့အကြံကို ကျွန်မသိတယ်.. အဘိုးကြီးကို သူ့မာယာ ထောင်ချောက်ထဲ သွတ်သွင်းတော့မယ်.. သင်းသင်းက ကိုယ်လုံးကိုယ်ပေါက်လှကလှနဲ့ ဟို အဘိုးကြီး သွေးနဲ့သားနဲ့ကိုယ် ဘယ်ခံနိုင်မလဲ.. နော်”

ဒေါ်ကြူသောင်း အပြောက တိုးတိုးတိတ်တိတ်မဟုတ်။ဘေးပတ်ဝန်းကျင်ပင် ကြားရသည်။ သူမလည်းပန်းကန်ဆေးရင်း ကြားနေရသည်။ စိတ်ထဲက သင်းသင်းကို မနာလိုစိတ်ပင်ဖြစ်သွားမိသည်။ ခြေလှမ်းသွက်တဲ့ မိန်းမ။

“သင်းသင်းမျက်နှာလေးကလည်း ချိုတယ်နော်.. လှလည်းလှဆိုတော့.. အင်း”

ဒေါ်လှရီသက်ပြင်းချသံကို ကြားရသည်။ ဒေါ်ကြူသောင်းက မနှစ်မြို့ဟန်ဖြင့် ခေါင်းတရမ်းရမ်းဖြင့် မုန့်ဟင်းခါးတစ်ဇွန်း အားပါးတရစားလိုက်သည်။

“လှဆို သူက ဘာအလုပ်များ လုပ်လို့လဲ.. မိဘကိုလည်း ဝိုင်းမကူ..၊ အဖေအို အမေအိုဆီက ပိုက်ဆံလက်ဖြန့်တောင်းပြီး.. အလှပြင်ပစ္စည်းတွေပဲ ဝယ်ပြီး သူ့ကိုယ်သူ ကျော့ကျော့လေးနေတာ တစ်ရပ်ကွက်လုံးသိပါတယ်..၊ ဟော ဟိုမှာ ပန်းကန်ဆေးနေတဲ့ ဖြူနဲ့များ တခြားစီ.. ဆီနဲ့ရေလိုပဲ မိဘကို သိတတ်ချက်.. ဗိုင်းကောင်းကျောက်ဖိဆိုတာ ဒါမျိုး”

သူမ အနည်းငယ်ကျေနပ်သွားသည်။ အမေ့မျက်နှာက မည်သို့မျှ အရောင်ပြောင်းမသွားပေ စားသုံးသူများ၏ လိုအပ်ချက်ကို လိုက်လံကြည့်ရှုနေသည်။

“သင်းသင်းက ချမ်းသာချင်တာကိုး”

သူမနှင့် သင်းသင်း စိတ်ခံစားချက် တူညီနေသည်။ ချမ်းသာခြင်းသုခက လူတိုင်းလိုချင်မက်မောသည့် စည်းစိမ်ပင်ဖြစ်ပေသည်။

“ခက်တာက ကျွန်မတို့ ရပ်ကွက်ရဲ့ စရိုက်ပဲ..၊ ကိုယ့်အိုးကိုယ့်ဆန် တန်အောင် ချက်ချင်ကြ တာမဟုတ်ဘူး..၊ အပေါ်ယံ ရွှေမှုန်ကြဲပြီး ပေါင်သေးစီးကြောင်းဆိုသလို ဖြစ်နေပြီ.. ပြောရမှာလည်း နားရှက်စရာ။ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်တန်ဖိုးထားကြမယ်ဆို.. မချမ်းသာတောင် စိတ်မဆင်းရဲပါဘူး”

သူမ အတွက် စဉ်းစားတွေးတောစရာ တစ်ပုံကြီးရှိလာသည်။ ဒေါ်ကြူသောင်း အပြောမမှား။ သူမဘဝ၊ သူမနေထိုင်မှုကို စဉ်းစားကြည့်သည်။ အမေ့ရဲ့ စည်းစနစ် ကောင်းမှုကြောင့် မုန့်ဟင်းခါးဆိုင်ကလေးက ရောင်းအားကောင်းသည်။ တစ်နေ့ အမြတ်ငွေရှိသည်။ ငွေစုတတ်တဲ့ အမေ့အကျင့်ကြောင့် ဘဏ်မှာ ငွေစုဖြစ်သည်။ အိမ်ကလေးကိုကြည့်ဦး။ အိမ်ရှေ့မှာ ပန်းခြံငယ်ကလေးရှိသည်။ အိမ်နောက်တွင် ဗူး၊ ဖရုံ၊ ကန်စွန်း၊ ချဉ်ပေါင်၊ ရုံးပတီ၊ ခရမ်း ဘောင်ကလေးများဖြင့် စနစ်တကျ စိုက်ပျိုး ထားသည်။ အသီးအရွက် ဝယ်စားရသည်မရှိ။ အသားငါးသာ ဝယ်စားသည်။ အမေက ဟင်းကို ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်အောင် တန်ရုံသာ ချက်ပြုတ်သည်။ ကျန်းမာရေး ဌာနက တားမြစ်ထားသည့် အချက်အလက်များကိုလိုက်နာသည်။ အမေက စာဖတ်၊ သတင်းကြည့် ဝါသနာထုံသည်။ အမေက စိတ်ချမ်းသာမှုကို ငွေထက်ပိုမိုတန်ဖိုး ထားသည်။ ထိုအတူ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို စိန်ရွှေကျောက်သံပတ္တမြားကို ထိန်းသိမ်းသလို ဂရုတစိုက်ရှိသည်။

“မသန်းရေ.. အိမ်ထဲ ခဏလာမယ်နော်..”

ရပ်ကွက်မောင်းဟု တင်စားရသည့် ဒေါ်မူရောက်လာခဲ့သည်။ ညနေဘက်မို့ အမေ ကြက်သွန်ဥများ နွှာနေချိန်ဖြစ်သည်။ သူမက ညနေစာအတွက် ထမင်းဟင်း ချက်ပြုတ်ပြီးချိန်ဖြစ်သည်။ ဒေါ်မူလာရင် စိတ်ညစ်စရာ၊ ပျော်ရွှင်စရာ သတင်းအစုံ ပါလာသည်။ သူကိုယ်တိုင်စိတ်ညစ်လျှင်လည်း အမေ့ပန်းခြံလေးမှာ လာထိုင်တတ် သည်။

“လာ လာ မမူ”

“ရှင့်ယောကျ်ား အတော်လေးသက်သာပြီဆို..”

“ဟုတ်တယ်.. မမူ..”

“ကျွန်မယောကျ်ား ကိုထွန်းဦးကို ပြောပါတယ်.. အရက်ဖြတ်ပါ.. လေဖြတ်၊ အသည်းကျွမ်းမှာစိုးလို့ပါဆိုလည်း မရဘူး.. ကိုယ့်ရောဂါ ကိုယ်ဝယ်နေတယ်.. ပြောမရဘူး မသန်းရေ..”

ဒေါ်မူ့ စကားဦးက သူ့ယောကျ်ား ကိုထွန်းဦး အရက်သောက်သည့်ကိစ္စ။ ဆက်ပြောမည့် စကားများက ရပ်ကွက်သတင်း။ သူမလည်း အလုပ်ပြီးစီးသဖြင့် အမေ့အနားဝင်ထိုင်ပြီး ကြက်သွန်ဥများ ဝင်နွာပေးလိုက်သည်။

“အချို့ရှာ သကာတွေ့ဆိုသလို.. ဟိုလူကြီးနဲ့သင်းသင်း သတင်းသိပြီးလား”

အမေက မထူးခြားနား။ သူမ ခေါင်းထောင်သွားသည်။ အမေက မကောင်းတတ်သဖြင့် စကားထောက်ပေးလိုက်သည်။

“မသိသေးပါဘူး.. ဘာများဖြစ်ကြလို့လဲ”

“အခု သူတို့ အဆင်ပြေသွားကြီပြီး.. မနက်ဖြန် သင်းသင်းအမေဆီမှာ .. လာတောင်းရမ်းမယ်ဆိုပဲ..”

သူမ ရင်မောသွားသည်။ တစ်စုံတစ်ခု လက်လွတ်လိုက်ရသည့်ပမာ ခံစားရသည်။ စိတ်ထဲကလည်း “သင်းသင်း ညည်း တယ်ခြေသွက်လွန်းလှပါလား”ဆိုပြီး မကျေမနပ် ဖြစ်မိသည်။

“အဘိုးကြီး သွားမရှိဘူး.. ပြုံးလို့ရွှင်လို့.. သင်းသင်းလည်း ဘာထူးတုန်း..၊ နေ့ချင်းညချင်း သူဌေးဖြစ်သွားသလိုပဲ.. အရင်က ရိုးရိုးယဉ်ယဉ် အဝတ်အစားတွေ ဝတ်ခဲ့တဲ့သူက အခုတော့ အတိုအပြတ်တွေ ဝတ်နေတာ..မျက်စိရှက်စရာ”

အမေက ကြက်သွန်ကိုသာ စိတ်ဝင်တစား အခွံနွာနေသည်။ သူမရင်ထဲမှာ မီးတောင်တစ်လုံး ပေါက်ကွဲနေသည့်ပမာ တူညီစွာ ခံစားနေရသည်။ အမေမသိ။

****

သူမတို့ လမ်းလျှောက်ချိန်က နေအေးသဖြင့် သက်တောင့်သက်သာရှိလှသည်။ အဖေက လက်လွှတ်နေရပြီ။ တစ်ယောက်တည်း လမ်းလျှောက်နေသည်မှာ ကြည်နူးစရာ ကောင်းလှသည်။ သူမက ရှေ့က။ အဖေက အလယ်။ အမေက နောက်မှ အဖေ့ကို စောင့်ကြည့်သည်။

“အဖေ လက်ကိုလွှဲ ခြေထောက်ကို ခပ်သွက်သွက်လေးလှမ်း..”

“အေးပါ သမီးရယ်..၊ အဖေ လမ်းကောင်းကောင်းလျှောက်တတ်ပါပြီ”

အဖေက သူ့စကားကို သူသဘောကျပြီးရယ်သည်။

“အဖေလည်း ခုမှကလေးလမ်းလျှောက်သင်သလို ဖြစ်နေပြီ.. ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် လမ်းပြန်လျှောက်နိုင်တာ ကံကောင်းတာပဲ..”

“လမ်းလျှောက်တာ ကောင်းပါတယ် အဖေကြီးရယ်.. ရှင် နေပြန်ကောင်း သွားရင်လည်း မိသားစု လမ်းလျှောက်ချိန်တော့ ပေးရမယ်..သိလား”

အမေ့စကားထဲမှာ မိသားစု လမ်းလျှောက်ချိန် ဆိုတဲ့ စကားလေးက သူမရင်ထဲ အေးဆင်းသွားသည်။ လမ်းလျှောက်ခြင်းက ကျန်းမာရေးကို ကောင်းမွန်စေသည်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားပြုသဖြင့် အရိုးအကြောများ သန်စွမ်းသည်။ သွေးလှည့်ပတ်စီးဆင်းမှု မှန်ကန်သည်။ ကိုယ်ခံအားကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်သည်။ လေကောင်းလေသန့်ရသဖြင့် အဆုတ်၊ နှလုံးကျန်းမာရေးကို အထူးကောင်းမွန်စေသည်။

“အမေ ဟိုအဘိုးကြီး ရောဂါဟောင်းပြန်ထလာလို့ အိပ်ရာထဲလဲနေပြီ..”

သူမ သိထားသည့် သင်းသင်း ခင်ပွန်းအကြောင်းကို အမေ့ကို ဖောက်သည် ပြန်ချမိသည်။

“အေးပေါ့.. သူတို့က စားစားသွားသွားပဲ နေကြတာ.. ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုကို ထည့်မစဉ်းစားထားကြဘူး.. သူတို့မှာ ပိုက်ဆံရှိတယ်..၊ ငွေနဲ့ ဆေးကုနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အတွေးရှိတော့ ပိုဆိုးတာပေါ့ကွယ်.. ငွေရှိလျက် လက်လွတ်ရတဲ့ ရောဂါတွေရှိတော့.. အဆီအဆိမ့်တွေ ရှောင်.. ကျန်းမာအောင် အားကစားတစ်ခုခု ပုံမှန်လုပ်.. အမေတို့သားအမိပဲ ကြည့်ပါလား သမီးရယ်.. အလုပ်လည်းလုပ် ခြေလှုပ် လက်လှုပ်

စိတ်အေးအေးနဲ့ လုပ်နေတော့ ကျန်းမာသက်ရှည်ပြီး စိတ်ပင်ပန်းမှုလည်း မရှိဘူး.. စိတ်ကျန်းမာရေးကိုပါ အထောက်အကူပြုစေတယ်.. စိတ်ကျရောဂါ မဝင်နိုင်ဘူး..”

တည်ငြိမ်စွာ ပြောဆိုနေသော အမေ့သွင်ပြင်ကို သူမနှစ်သက်မိသည်။ သူမ စိတ်မထားတတ်ပုံကို သတိချပ်မိသည်။ နေပျော်ဖွယ်ဘဝကို စိတ်မကျေနပ်စရာ အသွင်ယူပြီး ကိုယ့်စိတ်နဲ့ကိုယ် ရန်ဖြစ်ခဲ့သည်။ အချို့အဆိပ်သည် ကြောက်စရာ ကောင်းပေစွ။ အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ နေထိုင်စားသောက်မည်ဆိုလျှင် သက်ရှည်ကျန်းမာ စိတ်ချမ်းသာစေမည်။ ငွေကြေးစည်းစိမ် ခံစားခြင်းသည် ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးများလှပုံကို သင်ခန်းစာရလိုက်သည်။

“ခါးသက်ခြင်းက ဆေးဖက်ဝင်တယ်ကွဲ့..၊ရောဂါပျောက်တဲ့ ဆေးဝါးတိုင်း ချိုတာ တွေ့ဖူး သလား၊ ချိုတဲ့အရာတိုင်း ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးကိုပဲ ဖြစ်စေတယ်..ကမ္ဘာနှစ်ခြမ်းကွဲ သွားရင်တောင် အမေတို့မိသားစု ခါးတဲ့ဘက်ခြမ်းမှာပဲနေမယ်.. ဘာလို့လဲသိလား.. သက်ရှည်ကျန်းမာစိတ်ချမ်းသာမှုရမှာမို့လို့ပဲ”

အမေ့ ဒဿနကြောင့် အဖေ လူကောင်းပကတိဖြစ်လာသည်။ သူမတကိုယ်လုံး ပေါ့ရွှတ်သွားသလို ခံစားလိုက်ရသည်။ ထမ်းပိုးထားသည့် ဝန်ထုပ်တစ်ခု ကျသွားသည့် အလားပဲ။ အမေက နှုတ်ဆိတ်ကျေနပ်နေသူ။ သူမကတော့ အဖေ့ကို သတိပေးရသည်။

“အဖေ အရက်သောက်တာ ..သမီးတို့ပါ မူးတယ်နော်..သမီးတို့ကိုသနားရင်အဖေ အရက်ပြန် မသောက်ပါနဲ့..၊”

အဖေ ပြုံးရှာသည်။

“အေးပါ သမီးလေးရယ်.. အဖေ နောင်တရပါပြီ.. မဆင်မခြင်လုပ်မိတဲ့ လုပ်ရပ်ကြောင့် တစ်မိသားစုလုံး မကျန်းမာတဲ့ဝေဒနာသည်ကို ဝိုင်းပြုစု နေကြရတာ အဖေသိပါတယ်.. ဒီမိသားစုလေး စိတ်ထားကောင်းလို့ အဖေ ပြန်ပြီး ကျန်းမာလာတာ..သမီးအမေကို အဖေ သိပ်ကျေးဇူးတင်ပါတယ်..”

သူမ အဖေ့ကို စနောက်လိုဟန်ဖြင့် ချစ်စဖွယ် မျက်စောင်းတစ်ချက် ထိုးလိုက်သည်။

“သမီးလည်း ပါပါတယ်ကွယ်.. သမီးလေးက အဖေ့အတွက် အားကစားနည်းပြ.. မေမေက ကျန်းမာရေးလမ်းညွှန်စာအုပ်.. ဒီနှစ်ယောက်ကို အဖေ သိပ်တန်ဖိုးထား မိပါတယ်..”

အမေ ပြုံးပြီ။

“ဒါဆို အပြောလေးလျှော့.. ချွေးပုပ်ထွက်အောင် လမ်းသွက်သွက် လျှောက်ကြဦးစို့..”

သူမတို့မိသားစု သုံးယောက်၏ ကုဋေတစ်သန်းမက တန်သော ခြေလှမ်းများသည် ကျန်းမာခြင်း စည်းစိမ်အပြည့်အဝဖြင့် လေဟုန်ခွင်း၍ ရှေ့သို့ချီနေမိသည်။ အသင်ဘယ်ပြေးမလဲ သုခဘုံ။

တင်မိုးအေး

“ခြေထောက်တစ်စုံ၏တန်ဖိုး”

ရနံ့ချို(ဟင်္သာတ)

အခန်း(၁)

ကျွန်မသူ့ကို သတိထားမိနေသည်မှာကြာပြီ။ မိုးရွာရွာနေပူပူ၊ လေတိုက်တိုက် ကျွန်မကျောင်းကပြန်လာချိန်တိုင်း လမ်းပေါ်တွင်သူ့ကိုအမြဲတမ်းတွေ့ရ၏။ နေ့စဉ် တွေ့ရသဖြင့် ကြာတော့သူ့ကို စိတ်ဝင်စားလာသည်။ သူ့အကြောင်းကိုလည်း သိချင် လာမိသည်။ မေးရမြန်းရအောင် အသိအကျွမ်းကမရှိ၊ ကျွန်မမည်သို့လုပ်ရပါ့။

ကျွန်မသည် လက်ရှိတာဝန်ထမ်းဆောင်နေသော ကျောင်းသို့ ပြောင်းရွှေ့ရောက်ရှိ လာသည်မှာ မကြာသေး။ သုံးလလောက်သာ ရှိသေး၏။ ထို့ကြောင့် သူ့အကြောင်းကို ကျွန်မ မသိခြင်းဖြစ်သည်။ ကျောင်းရှိဆရာမများကို မေးတော့လည်း သူတို့သေချာမသိ။ သူတို့ မသိခြင်းမှာ ကျွန်မ ကျောင်းသွားကျောင်းပြန် အသုံးပြုသည့် မြို့ရှောင်လမ်းကို မသွားကြသောကြောင့် ဖြစ်၏။

ကျွန်မ တာဝန်ကျရာကျောင်းသည် ဟင်္သာတမြို့အစွန်တွင်ရှိပြီး မြို့ထဲမှ သွားလျှင်လည်းရ၏။ မြို့ရှောင်လမ်းမှလည်း သွားလို့ရ၏။ မြို့ထဲလမ်းထက် မြို့ရှောင်လမ်းက အနည်းငယ်ပိုသွားရ၏။ ကျွန်မကတော့ကား၊ ဆိုင်ကယ်ရှင်းသည့် မြို့ရှောင်လမ်းကသာ ကျောင်းသို့သွား၏။ စပါးခင်းကို ဖြတ်သန်းတိုက်ခတ်လာသည့် လေပြည်လေညင်းများကို ရှူရှိုက်ရင်း အရိပ်ရသစ်ပင်များအောက်တွင် စက်ဘီးနင်းပြီး သွားရသည်ကို ကျွန်မအလွန်နှစ်သက်၏။

ဤမြို့ရှောင်လမ်းသည် ကား၊ ဆိုင်ကယ်များ အသွားအလာရှင်းသည့်အပြင် လေကောင်းလေသန့်ပါ ရရှိသဖြင့် ကျန်းမာရေးလိုက်စားလိုသူတို့အတွက် သဘောကျ နှစ်ခြိုက်စရာပင်။ သူလည်း ကျွန်မလို မြို့ရှောင်လမ်းကို နှစ်သက်သဘောကျဟန် တူသည်။ ကျွန်မကသာ သူ့ကို သတိထားမိနေခြင်းပါ။ သူကတော့ ကျွန်မကို လှည့်ကြည့်ဖော်ပင်မရ။ သူ့အလုပ်ကိုသာ ဇွဲနပဲကြီးစွာ လုပ်နေပါသည်။

ကျွန်မကလည်း လူတစ်မျိုး။ ကျွန်မသိချင်နေသည်ကို အောင့်အီးပြီးမနေတတ်။ အခွင့်သာသည်နှင့် လူချင်းသိသိ၊ မသိသိ မေးလိုက်ရမှ ကျေနပ်တတ်သူဖြစ်သည်။

ကျွန်မသူ့ကိုစိတ်ဝင်စားမိခြင်းမှာ အခြားကြောင့်မဟုတ်ပါ။ သူ့အသက်အရွယ်နှင့် သူ့လုပ်ရပ်ကြောင့်ဖြစ်သည်။ ကျွန်မစိတ်ထင် သူသည်(၇၀)နှစ်လောက်တော့ရှိပေမည်။ သူသည် အသက်ကြီးပြီ ဖြစ်သော်လည်း ညနေတိုင်း လမ်းလျှောက်လေ့ရှိ၏။ လမ်းလျှောက်ရာတွင်လည်း အခြားသောလမ်းလျှောက်သူများကဲ့သို့ တစ်လှမ်းချင်း ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန်မလျှောက်။ အသက်အရွယ်နှင့်မမျှ အပြေးလျှောက်နည်းဖြင့်သာ လျှောက်၏။ ထို့ကြောင့်လည်း ကျွန်မသတိထားမိပြီး သူ့အကြောင်းကို သိလိုခြင်း ဖြစ်သည်။ တစ်နေ့နေ့တော့ ကျွန်မသိလိုသည်များကို မေးဖြစ်မည်ထင်သည်။

အခန်း(၂)

“မင်္ဂလာညနေခင်းပါ.... လေးလေး၊ ကျွန်မ... တာကလေးမြို့သစ်က ဆရာမပါ... ပြောင်းလာတာမကြာသေးပါဘူး... လေးလေးက ညနေတိုင်း လမ်းလျှောက်တယ်နော်၊ ဘယ်ကနေပြီး လျှောက်လာတာလဲ...လေးလေး”

တစ်ရက်တွင် ကျွန်မကျောင်းကအပြန် လမ်းတွင် စက်ဘီးပေါက်သဖြင့် တွန်း၍ လာစဉ် ကံအားလျော်စွာပင် လမ်းလျှောက်လာနေသောသူ့ကို တွေ့ရ၏။ ကျွန်မ သူ့အကြောင်းသိချင်နေသည်နှင့် အတော်ပင်ဖြစ်သွားသည်။ သို့နှင့် ကျွန်မကပင် စတင်ပြီး မိတ်ဆက်စကားပြောဖြစ်ပါသည်။

“ဩော်... သမီးလေးက ဆရာမအသစ်လား... ဒါကြောင့်အရင်က ဒီလမ်းမှာ မတွေ့ဘူးတာကိုး... ဦးက တံခွန်တိုင်ကပါ။ နာမည်က ဦးထွန်းမောင်လို့ခေါ်ပါတယ်... ဦးက ညနေတိုင်း လမ်းလျှောက်ဖြစ်တယ်.. ကျန်းမာရေးအရပေါ့သမီးရယ်...”

“လေးလေးကို မနက်ပိုင်းလျှောက်တာမတွေ့မိဘူးနော်...”

“အရင်ကတော့ မနက်ပိုင်းလျှောက်တယ်... အခုကျတော့ ဘုရားဝတ်ပြုတာနဲ့... တရားထိုင်တာနဲ့ဆိုတော့ ညနေပိုင်းပြောင်းပြီး လျှောက်တယ်။ လမ်းမလျှောက်ဘဲ မနေနိုင်တော့လည်း အချိန်ပြောင်းပြီးလျှောက်တာပေါ့သမီးရယ်”။

“ဟုတ်ကဲ့...လေးလေး၊ တစ်ရက်ကို ဘယ်လောက်ထိလျှောက်လဲ”

“အင်း...အသက်ရွယ်ကြောင့် သိပ်အဝေးကြီးတော့ မလျှောက်နိုင်တော့ပါဘူး ကွယ်... တစ်ရက်ကို တစ်မိုင်ကျော်ကျော်ပါပဲ”

“ဒါဆို လျှောက်နိုင်တာပေါ့... လေးလေးရဲ့၊ ကျွန်မဆို မိုင်ဝက်လောက်တောင် မလျှောက်ဖြစ်ဘူး”

ကျွန်မ အမှန်အတိုင်းပြောခြင်းပါ။ နံနက်ပိုင်းတွင် ကျောင်းသွားဖို့ ပြင်ဆင် ချက်ပြုတ်ရသည်နှင့် အချိန်ကမရ။ ညနေပိုင်းရောက်ပြန်တော့ရော လုပ်ဖြစ်လား မေးကြည့်။ ကျောင်းကပြန်လာပြီး မောသည်နှင့် မည်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းမှ မလုပ်ဖြစ်။ ကျွန်မကိုယ်တိုင် အပျင်းကြီးတာလည်း ပါပါသည်။

“ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းဆိုတာ လုပ်ရတယ်သမီးရဲ့... အသက်အရွယ်အလိုက် တစ်ခုခုတော့ လုပ်သင့်တယ်... ကျန်းမာနေရင်လည်းလုပ်ရမယ်၊ ခုခေတ်က ပိုလို့တောင် လုပ်သင့်သေးတယ်... ဇိမ်ခံပစ္စည်းတွေကပေါ... အစားအသောက်တွေက ဓာတုဆေး တွေကြောင့် စိတ်မချရနဲ့... အဲတော့ သွေးလည်ပတ်မှုကောင်းအောင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု တစ်ခုခုပေါ့... လုပ်ကိုလုပ်သင့်တယ်... ရောဂါမဖြစ်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်တဲ့ သဘောပေါ့ သမီးရယ်...”

“ဟုတ်ကဲ့...လေးလေး၊ သမီးမှတ်သားထားပါ့မယ်”

“ဦးဆိုရင် လမ်းလျှောက်လာတာ နှစ်နှစ်ဆယ်ကျော်ပြီ... အဲဒါကြောင့်လည်း ဒီအသက်အရွယ်အထိ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ကျန်းကျန်းမာမာဖြစ်နေတာပေါ့”

ဦးထွန်းမောင်ပြောသည်မှာ ဖြစ်နိုင်သည်။ အများတကာလို ဖြည်းဖြည်း မှန်မှန် မလျှောက်ဘဲ အပြေးလျှောက်ခြင်းက သက်သေပင်။ သူ့ပုံစံမှာ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ဟန်မရှိ။ အမြဲတမ်း လန်းလန်း ဆန်းဆန်းတွေ့ရ၏။

“ဒါနဲ့လေးလေး၊ လေးလေးရဲ့အသက် ဘယ်လောက်ရှိပြီလဲ... လမ်းလျှောက် တော့လည်း တစ်ခါမှ အဖော်ပါတာမတွေ့မိဘူး”

“အရင်ကတော့ အမျိုးသမီးနဲ့အတူတူ လျှောက်ဖြစ်ပါတယ်... သူဆုံးသွားတာ ငါးနှစ်ကျော်ပြီပေါ့... လမ်းလျှောက်တာပဲသမီးရယ် အဖော်မလိုပါဘူး... ဦးအသက်က လာမယ့်တပေါင်းလ ဆိုရင် (၈၀)ပြည့်ပြီ... သေမယ်ဆိုလည်းသေပျော်ပြီပေါ.”

“လေးလေးအသက်က (၈၀)ပြည့်တော့မယ်...”

“ဟုတ်တယ်လေ...၊ ဘာလဲ သမီးက မယုံလို့လား”

“မဟုတ်ပါဘူးလေးလေးရယ်... အဲဒီလောက်ရှိဦးမယ် ထင်မထားလို့ပါ...”

ကျွန်မတကယ်ကို အံ့သြသွားမိသည်။ ကျွန်မခန့်မှန်းထားသည်မှာ (၇၀)ဝန်းကျင်လောက်သာ။ ဆေးကောင်းဝါးကောင်းမှီဝဲလို့ အခုလိုကျန်းမာနုပျိုနေခြင်းဖြစ်မည်။

“အဲဒါဆိုရင်... လေးလေးမှာ ဆေးကောင်းဝါးကောင်း ရှိလို့ဖြစ်မယ်။ အဲဒါကြောင့် အသက်ရှည်ကျန်းမာနေတာမဟုတ်လား”

“သိပ်မှန်တာပေါ့...သမီးရယ်၊ ဦးက ဆေးနည်းသိတယ်လေ... အဲဒီဆေးကို ဖော်စားလာတာ နှစ်ပေါင်း(၂၀)ကျော်ပြီပေါ့”

ဦးထွန်းမောင်က ဆေးနည်းသိသည်ဆိုသဖြင့် ကျွန်မလိုချင်မိသွားသည်။ ကျွန်မဖေဖေအတွက် ဖြစ်သည်။ ဖေဖေသည် အသက်(၆၀)ကျော်ရုံပဲရှိသေးသည်။ သွေးတိုးက တစ်မျိုး၊ ဆီးချိုက တစ်ဖုံနှင့် အိပ်ယာထဲလဲနေရသည့်အချိန်ကပိုများသည်။ ဖေဖေ့ကို ဦးထွန်းမောင်လို ကျန်းမာစေချင်မိသည်။ ထို့ကြောင့် သူအသုံးပြု ဖော်စားနေသောဆေးနည်းကို မျှဝေပေးရန် တောင်းဆိုလိုက်မိသည်။ ကျွန်မစကား ကြောင့် ဦးထွန်းမောင်တစ်ယောက် ဟက်ဟက်ပက်ပက်ရယ်မောနေပါတော့ သည်။

“ဟား...ဟား... ဖြစ်မှဖြစ်ရလေသမီးရယ်၊ ဦးလေးရဲ့ဆေးနည်းဆိုတာ တစ်ခြားမဟုတ်ဘူးကွဲ့... ဟောဒီမှာလေ... ဦးလေးရဲ့ဆေးနည်း...”

ဦးထွန်းမောင်သည် ပြောပြောဆိုဆိုဖြင့် သူ့ခြေထောက်ကို လက်ညှိုးထိုးပြ၏။ သူဘာကို ဆိုလိုမှန်း ကျွန်မနားမလည်။ ကျွန်မ အူကြောင်ကြောင်ဖြစ်နေသည်ကို ကြည့်ပြီး ဦးထွန်းမောင်က ပြုံးနေပါသည်။

“ဦးလေးပြောတာကို ညည်း သဘောမပေါက်ဘူးထင်တယ်”

“ဟုတ်တယ်...လေးလေး၊ ခြေထောက်ကနေ ဘယ်လိုဆေးနည်းများရသလဲ ဆိုတာ စဉ်းစား မရဘူးဖြစ်နေတယ်”

“အင်း... ခုနက သမီးလေးပြောတယ်... ဦးကိုသတိထားမိတာကြာပြီ ဆိုတာလေ... ဘယ်လိုကြောင့်သတိထားမိတာလဲ”

“နေ့စဉ်လမ်းလျှောက်နေလို့ပေါ့ လေးလေးရဲ့”

“အေး... အဲဒါ ဦးလေးရဲ့ဆေးနည်းပဲလေ... ဦး ခုလို ကျန်းကျန်းမာမာနဲ့ အသက်ရှည်နေတာ နေ့စဉ်လမ်းလျှောက်လို့ပေါ့”

“ဟင်... လေးလေး၊ လမ်းလျှောက်ရုံနဲ့ အဲလောက်အကျိုးများလား”

ကျွန်မ လမ်းလျှောက်ကြသူများကိုတွေ့ဖူး၏။ သူတို့သည် ကျန်းမာချင်လို့၊ ဝိတ်ကျချင်လို့ ဆိုပြီးလျှောက်ကြသော်လည်း မည်သို့မျှထူးခြားမလာ။ တစ်ခုတော့ ပြောစရာရှိ၏။ သူတို့လမ်းလျှောက်ကြသည်မှာ ဆောင်းတွင်းအခါသာဖြစ်၏။ နည်းစနစ် မမှန်သဖြင့် အကျိုးမခံစားရခြင်း ဖြစ်ပေမည်။

ယခု ဦးထွန်းမောင်က လမ်းလျှောက်ခြင်းကြောင့် သက်ရှည်ကျန်းမာနေသည်ဟု ဆိုသဖြင့် ကျွန်မအတွက် အထူးအဆန်းဖြစ်၍နေပါတော့သည်။ ထို့နောက် ဦးထွန်းမောင် မည်သို့မည်ပုံ လမ်းလျှောက်သည်ကိုလည်း သိချင်လာမိသည်။

“လေးလေး... အားတော့နာပါတယ်...ကျွန်မကို လေးလေးရဲ့အကြောင်း ပြောပြပေးပါလား လမ်းလျှောက်ခြင်းဟာ ဘယ်လောက်ထိ အကျိုးများတယ်ဆိုတာ ကျွန်မသာမက ကျွန်မရဲ့ပတ်ဝန်း ကျင်ကိုပါလက်လှမ်းမှီသလောက် မျှဝေပေးချင်လို့ပါ ”

“ရတာပေါ့သမီးရဲ့... ဒါနဲ့ သမီးမှာအချိန်ကောရသေးရဲ့လား”

ဦးထွန်းမောင်မေးတော့မှ ကျွန်မလည်းနာရီကိုငုံ့ကြည့်မိသည်။ လေးနာရီ သာသာပဲရှိသေး သဖြင့် အချိန်ရ၏။

“ဟုတ်ကဲ့... လေးလေး၊ တစ်နာရီလောက်တော့အချိန်ရသေးတယ်”

“ကဲ... ဒါဆိုရင် ဦးလေးလမ်းလျှောက်တာကို ရပ်လိုက်မယ်၊ ဟိုရှေ့နားမယ် အအေးဆိုင်ရော စက်ဘီးပြင်ဆိုင်ပါရှိတယ်... အဲဒီမှာခဏထိုင်ပြီး စကားပြော ကြတာပေါ့”

“ကျေးဇူးပါ...လေးလေး”

ကျွန်မသည် ဦးထွန်းမောင်ပြောပြသော သူဘဝဖြစ်ပုံအဖုံဖုံကို စိတ်ဝင်တစား နားထောင်မိပါ တော့သည်။

အခန်း(၃)

ကိုထွန်းမောင်သည် ဟသ်ံတမြို့ မြန်မာ့စီးပွားရေးဘဏ်မှဝန်ထမ်းတစ်ဦးဖြစ်၏။ သူသည် ပျော်ပျော်နေတတ်သဖြင့် တစ်ရုံးလုံးသာမက ငွေသွင်းငွေထုတ်လာသူများပါ ခင်မင်ကြ၏။

သို့သော် ကိုထွန်းမောင်မှာ တခြားလူတွေမသိသေးသော အကျင့်ဆိုးတစ်ခုရှိ၏။ ထိုအကျင့်မှာ ညနေရုံးကပြန်လာတိုင်း ဝီစကီတစ်ပက်နှစ်ပက်သောက်တတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

“ကိုထွန်းမောင်ရယ်... ရှင်...သောက်တာကို အကျင့်မလုပ်ပါနဲ့လား... ဖြတ်လိုက်စမ်းပါတော်...နည်းနည်းပဲသောက်သောက်၊ များများပဲသောက်သောက်... ကြာရင်မကောင်းဘူး... ရောဂါတွေစွဲကပ်လာဦးမယ်”

ဇနီးသည်ဖြစ်သူ မမြဝင်းက ညနေတိုင်း ကိုထွန်းမောင်သောက်တတ်သည်ကို ဘဝင်မကျ။ တိုးတိုးတိတ်တိတ်တား၏။ မမြဝင်းကတားသော်လည်း ကိုထွန်းမောင် နားမဝင်။ ဆင်ခြေအမျိုးမျိုး ပေးပြီးသောက်၏။

“အေးပါ...မိန်းမရယ်...ငါက စားကောင်းအိပ်ကောင်းရုံလေးသောက်တာပါ... အများကြီး သောက်တာမဟုတ်တော့ ဘာမှမဖြစ်နိုင်ပါဘူးကွာ”

“ကျွန်မ... ရှင့်ကို စိတ်ပူလို့ပြောတာပါ ကိုထွန်းမောင်ရယ်...တစ်ခွက်တစ်ခွက်နဲ့ ကြာရင် များလာတတ်လို့ပါ”

ကိုထွန်းမောင် စကားကိုအလွယ်ပင်ပြောလိုက်၏။ တစ်နေ့လုံးထိုင်ပြီး အလုပ်လုပ်ရသည့် အချိန်ကများသဖြင့် ညနေရောက်လျှင် အကြောတွေတက်ကာ

ကိုယ်လက်တွေပါ မလှုပ်ချင်တော့။ ထိုအခြေအနေတွင် ဝီစကီနှစ်ပက်လောက် ဝမ်းထဲဝင်သွားသည်နှင့် တစ်ကိုယ်လုံးပေါ့ပါးကာ လန်းလန်းဆန်းဆန်းဖြစ်နေပါတော့သည်။ ထိုဆင်ခြေဖြင့် ကိုထွန်းမောင်တစ်ယောက် ညနေတိုင်း သောက်နေခြင်းဖြစ်သည်။

အခန်း(၄)

“ကိုထွန်းမောင်...ခုတလော ခင်ဗျား ဝလာတာလား...ဖောလာတာလား.. အရင်ကနဲ့မတူတာတော့အမှန်ပဲ.. နေရောကောင်းရဲ့လား”

“ဘာမှမဖြစ်ပါဘူး ကိုဝင်းညွန့်ရဲ့... ခင်ဗျားစိတ်ထင်လို့နေမှာပါ ကျွန်တော် နေကောင်းပါ တယ်”

တစ်ရုံးထဲ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်ဖြစ်သူ ကိုဝင်းညွန့်က ကိုထွန်းမောင်ကိုကြည့်ပြီး သက်ံမကင်း ဖြစ်နေဟန်တူ၏။ ကိုဝင်းညွန့်သည် အနေအေးသူမို့ ကိုထွန်းမောင် သောက်တတ်မှန်းမသိရှာ။ ကိုထွန်းမောင်ကလည်း မနက်ပိုင်းမသောက်သဖြင့် ကိုဝင်းညွန့်သာမက တစ်ရုံးလုံးကလူများပင် မရိပ်မိကြပေ။

“အစားလည်းဆင်ခြင်ဦး...ကိုထွန်းမောင်ရေ... အဆီအဆိမ့်တွေလျှော့... ခင်ဗျားစားတာက လွန်လွန်းတယ်... အဲဒါကြောင့်ထင်တယ် ခင်ဗျားပုံစံက ဖောသွပ်သွပ်နဲ့.. ကျန်းမာရေးလည်းဂရုစိုက် ဦးနော်”

ကိုဝင်းညွန့်ပြောသလိုပင် ခုတလောနေလို့ထိုင်လို့မကောင်း။ လူကလည်း လေးလံနေသလိုလို။ လေထဲလမ်းလျှောက်နေရသလိုလို ခံစားရ၏။ အဆီ၊အဆိမ့် အစားများလို့ဟု ကိုထွန်းမောင် ထင်နေမိသည်။

ကိုထွန်းမောင်သည် အသောက်သာမဟုတ်။ အစားကိုလည်း ခုံမင်မက်မောသူ ဖြစ်၏။ သူသည် မြန်မာလူမျိုးပီပီ အဆီ၊ အဆိမ့်တို့ကို ပိုပြီးနှစ်သက်၏။ ဝက်သားဆိုလျှင် အဆီမှစား၏။ ဝက်သားချက်သော ဟင်းအနှစ်များကို ထမင်းနှင့်နယ်ဖတ်ပြီး စားရသည်မှာ ကိုထွန်းမောင်အတွက် နတ်သုဒ္ဓါဖြစ်သည်။ သူသည် ကြက်သား၊ ငါးတို့ထက် ဝက်သားကိုပိုပြီးနှစ်သက်၏။ ထို့ကြောင့် နေ့တိုင်းစား၏။

ဘဏ်ရုံးကလူတွေပင် “ကိုတရုတ်ကြီး”ဟု ခေါ်ရသည်အထိ ကြိုက်နှစ်သက်သူ ဖြစ်၏။ သူ့ ထမင်းချိုင့်ကိုမည်သည့်အချိန်ဖွင့်ကြည့်၊ ဖွင့်ကြည့် ဝက်သားဟင်းက တစ်ရက်မှမပျက်၊ သူဧနီး မမြဝင်းကိုလည်း ချီးမွမ်းရပေမည်။ ခင်ပွန်းသည်အကြိုက် ဝက်သားကို အမျိုးမျိုး ကြော်လှော်ချက်ပြုတ်တတ်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ တစ်ခါ တစ်လေ ဧနီးဖြစ်သူပင် သူ့ကို စနောက်တတ်သည်။

“ကိုထွန်းမောင်... ဝက်သားချည်းနေ့တိုင်းစားနေရတာ မအီဘူးလား... ရှင့်မှာ တရုတ်လူမျိုးလည်းမဟုတ်ဘဲနဲ့ ဝက်သားကိုဒီလောက်ကြိုက်ရတယ်လို့... တစ်ခါ တစ်လေ အသီးအရွက်ကြော်လေး... အရည်သောက်ဟင်းလေးစားကြည့်ပါဦး... စားကောင်းအောင်ကျွန်မချက်တတ်ပါတယ်ရှင်”

“တော်...တော် မမြဝင်း... မင်း... ငါ့ကို ရန်စကားလာမပြောနဲ့... မင်းမချက်ပေးချင်ရင်လည်းပြော၊ ငါ့ဖာသာချက်စားမယ်... ငါ့ဝက်သားဟင်းကိုတော့ အပြစ်လာမပြောနဲ့...”

“ကောင်းပါပြီတော်... ကောင်းပါပြီ... နောက်မပြောတော့ပါဘူး... တော်နေကြာ ဝက်သား စားလွန်းလို့ အဆီပိတ်ပြီး ဝက်ကိုယ်လုံးဖြစ်မှာစိုးလို့ ပြောမိတာပါတော်... ဟီး... ဟီး...”

မမြဝင်း သူ့စကားသူသဘောကျသွားဟန်တူ၏။ ကိုထွန်းမောင်ကိုကြည့်ပြီး ပြုံးစိစိလုပ်နေပါတော့သည်။

အခန်း(၅)

အချိန်တို့က တရွေ့ရွေ့ဖြင့် အကုန်မြန်လွန်းလှသည်။ မကြာလိုက်ဟု ထင်ရသော်လည်း ကိုထွန်းမောင်ပင် အသက်(၅၀)ကျော်လာပြီဖြစ်၏။ အသက်သာကြီးလာသည်။ ကိုထွန်းမောင်ကတော့ နဂိုအတိုင်းသောက်မြဲ၊ စားမြဲ၊ အစားကြူးဆဲပင်။ လူကလည်း တစ်နေ့တစ်ခြားဝဖြိုးလာသည်။ ဧရာကြောင့်ဖြစ်မည်။ လှုပ်ရှားမှုများ နှေးကွေးလာသည်။ တစ်ရက်တွင် ခေါင်းထဲမူးရိပ်ရိပ် ဖြစ်လာသဖြင့် သူငယ်ချင်း ဆရာဝန်၏ဆေးခန်းကို ပြဖြစ်ပါသည်။

“သွေးပေါင်တွေတက်နေတယ်... ကိုထွန်းမောင်ရေ၊ အပေါ်သွေး (၁၇၀)၊ အောက်သွေး (၁၀၀) ရှိတယ်... အစားအသောက်လေးဆင်ခြင်ဦး... လေ့ကျင့်ခန်းလည်း လုပ်... ခင်ဗျားတို့ ကျွန်တော်တို့ အသက်အရွယ်က ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်း တစ်ခုခု လုပ်မှ တော်ကာကျတာဗျ”

“ဟုတ်ကဲ့... ဆရာ၊ အသက်ရလာလို့လား မသိပါဘူးဗျာ၊ သွားရလာရတာ မကောင်းဘူး”

“ခင်ဗျားဗိုက်က အရမ်းထွက်နေတာကိုး...ကိုထွန်းမောင်ရဲ့... လေးတော့မပေါ့... အဆီ အဆိမ့်တွေလျှော့.. အသီးအရွက်လည်းစားပေး... အစာလည်းဆေး ဆေးလည်း အစာဖြစ်အောင် သင့်တင့်မျှတစွာစားပေးရတယ်ဗျ... ဒီအသက်အရွယ်မှာ ကြိုက်တယ် ဆိုပြီး အလွန်အကျွံ မစားသင့်တော့ဘူး...ငယ်တုန်းကလို အစာခြေဖျက်အားက မကောင်းတော့ဘူးလေ... လေ့ကျင့်ခန်း တစ်ခုခုကို ပုံမှန်လုပ်ကြည့်စမ်းဗျာ”

“ဟုတ်ကဲ့... ဆရာ၊ ကျွန်တော်ကြိုးစားကြည့်ပါ့မယ်”

ဆရာဝန်သာမက ခန္ဓာကိုယ်ကလည်းသတိပေးနေပြီ။ ကိုထွန်းမောင်ကတော့ အရင်အတိုင်း မပြောင်းလဲသေး။ ကျန်းမာရေးလုပ်ဖို့လည်း စိတ်မဝင်စား၊ ကျန်းကျန်းမာမာ သွားသွားလာလာ ဖြစ်နေသေးသည်ကိုး။ တစ်ခါတစ်လေ လမ်းလျှောက်နေသူများကို တွေ့လျှင် ကဲ့ရဲ့စကားပင် ဆိုလိုက်ပါသေးသည်။

“မင်းတို့ကွာ မနက်ပိုင်းဇိမ်နဲ့အိပ်နေရမဲ့အချိန်မှာမှ လမ်းလျှောက်နေရတယ်လို့... မင်းတို့ လုပ်နေတာတွေက အပိုအလုပ်တွေပါကွာ”

“အေးပါ... ထွန်းမောင်ရာ.. မင်းက ဘာမှမဖြစ်သေးလို့ ပြောအားရှိနေတာပါ”

အမှန်က ကိုထွန်းမောင် အသိခေါက်ခက်အဝင်နက်နေခြင်းဖြစ်၏။ အရင်လို ကျန်းမာရေး မကောင်းတော့မှန်း သူသာအသိဆုံးဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်း လုပ်သင့်နေပြီမှန်းသူသိ၏။ အစားမရှောင်နိုင်သည်ကတစ်ကြောင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ရမှာ ပျင်းနေသည်ကတစ်ကြောင်းကြောင့် ဆင်ခြေပေးနေခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုသို့ဆင်ခြေပေး နေခြင်းမှာ အိပ်ရာထဲမလဲသေးသောကြောင့်ဖြစ်၏။

အခန်း(၆)

“ကိုထွန်းမောင်... ရှင်နေမကောင်းရင်လည်း အချိန်ရှိတုန်း ဆေးခန်းသွားပြကြမယ်လေ”

ကိုထွန်းမောင်တစ်ယောက် ရုံးကပြန်လာပြီးမည်သို့ဖြစ်မှန်းမသိ။ ခေါင်းထဲမူးသလိုလို၊ အန်ချင်သလိုလိုဖြစ်နေပါသည်။ ခြေလက်တွေလည်းမသယ်ချင်၊ လေးလံလို့နေ၏။ နေ့ခင်းက နေပူ ပြင်းသဖြင့် ချွေးထွက်လွန်ပြီး အားယုတ်သွားခြင်းဖြစ်မည်။

“ရပါတယ်...မိန်းမရာ၊ ငါဘာမှမဖြစ်ပါဘူး...နေပူပြင်းလွန်းလို့ပါကွာ... ခဏနားလိုက်ရင် သက်သာသွားမှာပါ”

မိန်းမစိတ်ပူမည်စိုးသဖြင့်သာပြောလိုက်ရသည်။ကိုထွန်းမောင်သည် လေထဲလမ်းလျှောက်နေသလိုခံစားနေရ၏။ ထို့ပြင် သူစိတ်ထင်လို့ပဲလားမသိ၊ အိမ်ကြီးလည်းချာချာလည်နေသည်။

သို့နှင့် သူသည် အိပ်ခန်းထဲဝင်ပြီး တုံးလုံးလဲနေလိုက်သည်။ ခဏအကြာတွင် အိပ်ပျော်သွား၏။ သူနိုးလာချိန်တွင် ဆေးရုံကုတင်ပေါ်၌ရောက်နေ၏။ နောက်မှသိရသည်မှာ သူသည် ခဏနားဦးမည်ဆိုပြီး အိပ်ပျော်သွား၏။ ည(၇)နာရီအထိ မထသဖြင့် ဇနီးဖြစ်သူကလာနှိုး၏။ ထိုအချိန်တွင် သူသည် တစ်ကိုယ်လုံးအေးစက်ကာ သတိလစ်နေပြီဖြစ်သဖြင့် ဆေးရုံသို့ အမြန်ဆုံးပို့လိုက်ကြ၏။ ဆေးရုံရောက်မှ သွေးတိုးရော၊ ဆီးချိုပါအလွန်အကျွံတက်နေမှန်းသိကြရသည်။ နှစ်ညသုံးရက်တိတိ သတိလစ်နေ၏။ သတိပြန်ရလာချိန်တွင် ကိုယ်တစ်ခြမ်းလေဖြန်းနေပြီဖြစ်၏။ လျှာကလည်း လိမ်နေသဖြင့် စကားကိုပီပီသသ မပြောနိုင်။ ခုမှ ကိုထွန်းမောင် စိတ်ဆင်းရဲနေရတော့၏။

ကိုထွန်းမောင်သည် ကိုယ်တိုင်ကြုံရသောအခါမှ သေခြင်းတရားကို ကြောက်ရွံ့လာ၏။ သူမသေချင်သေးပါ။ သူငယ်ချင်းဆရာဝန်ကတော့ အားပေးပါသည်။

“ကိုထွန်းမောင်... ခင်ဗျား.. ဘာမှအားမငယ်နဲ့နော်၊ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ နေကောင်းသွားမှာပါ၊ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်သဘောနဲ့ကိုယ် နေလို့မရတော့ဘူးနော်။ ခင်ဗျား အရမ်းကြိုက်တဲ့အဆီအဆိမ့်တွေ အချို့တွေအားလုံးစွန့်လွှတ်ရမယ်... အဲဒါဆိုရင် လူကောင်းပကတိ

ပြန်ဖြစ်လာမယ်.. ဒီလိုမှမဟုတ်ဘဲ အရင်အတိုင်းဆက်လုပ်နေမယ် ဆိုရင်တော့ အခြေအနေပိုဆိုးလာဖို့ပဲရှိတယ်... အသက်ရှည်ရှည် နေချင်ရင်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂရုစိုက်မှပဲရတော့မယ်”

ဆရာဝန်ကသာအားပေးစကားပြောနေသည်။ ကိုထွန်းမောင်ကတော့ သူ့ကိုယ်သူ အားမရ။ ခြေလက်တို့ကမလှုပ်နိုင်၊ စကားကပြောမရနှင့်ဆိုတော့ ကိုထွန်းမောင် စိတ်ဓာတ်ကျနေ၏။ အကြားအာရုံချို့ယွင်းမသွားသဖြင့်တော်သေးသည်ဟုဆိုရပေမည်။

ဤသို့ဖြင့် ကိုထွန်းမောင်သည် ဆေးရုံတွင် တစ်လနီးပါးမျှ တက်ရောက် ကုသလိုက်ရ၏။ ဆေးရုံမှဆင်းလာကာစတွင် ကိုထွန်းမောင်၏ရောဂါမှာ အရှင်း မပျောက်သေး။ သက်သာရုံမျှသာဖြစ်သည်။ ခြေတစ်ဖက်က တရွတ်ဆွဲနေတုန်း ဖြစ်သဖြင့် ဘေးအကူအညီပါမှသာ လှုပ်ရှားသွားလာနိုင်၏။ ထိုကဲ့သို့ဘေးအကူပါမှ လှုပ်ရှားနိုင် သည်ကို ကိုထွန်းမောင်သဘောမကျ၊ စိတ်တိုင်းလည်းမကျ။

ထို့ကြောင့်သူငယ်ချင်းဆရာဝန် မှာကြားသည့်အတိုင်း ပြုလုပ်ရန် ဆုံးဖြတ် လိုက်၏။ ဇနီးသည်နှင့်သားသမီးများက အပြည့်အဝကူညီပေးကြ၏။ ပထမဦးဆုံး သားကြီးဖြစ်သူက အိမ်ထဲ၌ ဝါးလုံးများဖြင့်တန်းထိုးပေး၏။ ကိုထွန်းမောင်သည် ဝါးလုံးတန်းများကို အားပြုကာ လမ်းလျှောက် လေ့ကျင့်၏။ အစပိုင်း၌ မည်သို့မျှ အဆင်မပြေ။ ခြေလက်တို့ မခိုင်သေးသဖြင့် မကြာခဏပစ်လဲကျ၏။ သူအားမလျှော့။ လဲကျလျှင်ပြန်ထ၏။ ရောဂါ ပျောက်ချင်ဇောဖြင့် ထပ်ခါထပ်ခါကြိုးစား၏။ မည်သည့် အရာမဆို ကြိုးစားလျှင်အောင်မြင် မည်မှာ အသေအချာပင်။ ယခုလည်း ကိုထွန်းမောင်၏ ကြိုးစားမှုမှာ အချည်းနှီးမဖြစ်ခဲ့ပေ။ တဖြည်းဖြည်းနှင့် လမ်းလျှောက် လာနိုင်တော့သည်။

အခန်း(၇)

“ဟာ...ကိုထွန်းမောင်၊ တယ်ဟုတ်နေပါလား၊ ကျွန်တော်မရောက်ဖြစ်တဲ့ သုံးလေးလအတွင်းမှာကို ပြောင်းလဲသွားတာပဲ... အိမ်ရှေ့တောင် ထွက်လျှောက်နိုင်ပြီ ဆိုတော့ ဝမ်းသာတယ်ဗျာ... ဆက်သာကြိုးစား...ဇွဲမလျှော့လိုက်နဲ့... အဲဒါဆို ခင်ဗျား ခံစားနေရတဲ့ သွေးတိုး၊ ဆီးချိုအပြင် လေဖြန်းနေတာပါ သက်သာပျောက်ကင်းသွား လိမ့်မယ်”

“ဟုတ်ကဲ့...ဆရာ၊ ခုလိုလမ်းလျှောက်လာနိုင်တာ ဆရာ့ကျေးဇူးတွေကြောင့်ပါ၊ ဆရာယူလာပေးတဲ့ “ကျော်မြင့်လွင်”ရဲ့ ခြေလျင်စာအုပ်ကိုလည်း ခဏခဏ ဖတ်ဖြစ်တယ်... အဲဒီစာအုပ်ကိုဖတ်လိုက်ရတာ အားဆေးသောက်လိုက်ရသလိုပဲ ဆရာရယ်... ကျေးဇူးတင်လိုက်တာဗျာ”

ကိုထွန်းမောင် တကယ်ကို လှိုက်လှိုက်လဲလဲပင်ပြောမိသည်။ ဆရာဝန်၏ အားပေးကူညီမှု မရှိလျှင် သူသည်သက်သာလာမည်မထင်။ သူနှင့်ဆရာဝန်က ငယ်သူငယ်ချင်း ဖြစ်သဖြင့်လည်း ပို၍အဆင်ပြေသွားခြင်းဖြစ်သည်။ ကိုထွန်းမောင် လမ်းလျှောက်လာနိုင်ခြင်းမှာ ဆရာဝန်ကျေးဇူးကြောင့်သာလျှင်ဖြစ်၏။ သူသဘောနှင့်သူ ဆိုလျှင် စိတ်ဓာတ်ကျနေလို့ မည်သို့မျှလုပ်ဖြစ်မည်မဟုတ်။ သူငယ်ချင်းဖြစ်သူက ချော့တစ်ခါ ခြောက်တစ်လှည့်ဖြင့် အတင်းလုပ်ခိုင်း၍သာ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

“ရပါတယ်..ကိုထွန်းမောင်ရယ်...ကျေးဇူးတင်စရာမလိုပါဘူး... ခင်ဗျားသက်သာလာတာကိုပဲ ဝမ်းသာလှပါပြီ၊ အဓိကတော့ ခင်ဗျားဇွဲရှိရှိနဲ့ကြိုးစားခဲ့လို့ပေါ့ဗျာ... ကျွန်တော်က ခင်ဗျားကို ဘယ်လိုလုပ်...ဘယ်လိုနေဆိုတာပဲ ညွှန်ကြားပေးနိုင်တာ... ခင်ဗျားသာ ကျွန်တော့်စကား နားမထောင်ဘဲ လေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန်မလုပ်ရင် ခုလို လမ်းလျှောက်နိုင်မှာမဟုတ်ဘူး”

“ဟုတ်ကဲ့..ဆရာ၊ ကျွန်တော်ကသေမှာကြောက်တာကိုးဗျ... အဲတော့ ဆရာခိုင်းတဲ့အတိုင်း လုပ်ရတာပေါ့။ မှန်တာပြောရရင် မသေချင်သေးဘူးဗျ... ချစ်ဇနီးနဲ့ မခွဲနိုင်သေးဘူး...”

“ဟား... ဟား... ဖြစ်မှဖြစ်ရလေဗျာ... တစ်ခုတော့ရှိတယ်နော်... လေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန်လုပ်ရသလို အစားကိုလည်းရှောင်ရမယ်၊ ပြီးတော့ အသောက်ရောပေါ့”

“အဲဒါတော့... စိတ်ချဆရာရေ... အဆီအဆိမဲ့တွေ သိပ်ကြိုက်တဲ့ဆရာကြီး... အခုတော့ အသီးအရွက်တွေပဲ တစ်သက်လုံးစားတော့မယ်တဲ့... ဝမ်းသာလိုက်တာ... အရင်ထဲက ကျွန်မပြောသားပဲ။ နားမှမထောင်တာ... ခုတော့ ဘယ့်နယ်ရှိစ”

ဇနီးဖြစ်သူ မမြဝင်းက ဘေးမှနေ၍ ဆရာဝန်၏စကားကို ထောက်ခံလိုက်သည်။ ကိုထွန်းမောင်သည် ဇနီးဖြစ်သူကို မျက်စောင်းတထိုးထိုး လုပ်နေတော့၏။ မျက်စောင်းပဲ ထိုးမည်ပေါ့။ လျှာလိမ်နေသေးသဖြင့် ဇနီးဖြစ်သူကို နိုင်အောင် ပီပီသသ စကား မပြောနိုင်သေးဘဲကိုး။ သူတို့အဖြစ်ကိုကြည့်ပြီး သူငယ်ချင်းဖြစ်သူမှာ သဘောကျ နေတော့သည်။

“အေးဗျာ...ခင်ဗျားကို ခုလိုမြင်ရတာ အရမ်းဝမ်းသာတယ်.. ခင်ဗျားရဲ့ခွဲကိုတော့ ချီးကျူးတယ်၊ ဒီလောက်မြန်မြန်ဆန်ဆန် သက်သာလာမယ်လို့ ထင်မထားဘူး”

“ရောဂါပျောက်ချင်တော့လည်း ကြိုးစားရတာပေါ့ဆရာရယ်...’ ဒါပေမဲ့.. စကားတော့ သိပ်မပီသေးဘူးဗျ... အဝေးကြီးလည်းမလျှောက်ရဲသေးဘူး”

“စိတ်မပူနဲ့တော့...ဆရာဝန်ညွှန်ကြားတဲ့ဆေးတွေကိုလည်းပုံမှန်သောက်ပေး... တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကောင်းလာလိမ့်မယ်... သိထားရမှာက.. လေ့ကျင့်ခန်းကို ဆက်လုပ် ရမယ် နော့်တိုင်းဆိုပါတော့... ငါကျန်းမာနေပြီဆိုပြီး ရပ်လိုက်လို့မဖြစ်ဘူး၊ တစ်ရက်ကို တစ်နာရီလောက်တော့ အနည်းဆုံး လျှောက်ပေးရမယ်... ဝေးဝေးများများ လျှောက်နိုင်လေ... ပိုကောင်းလေပေါ့”

“ပြီးတော့ အစားအသောက် ရှောင်သင့်တာကိုဆက်ပြီးရှောင်ရမယ်... ကျွန်တော်တို့ လူမျိုးတွေက ကြိုက်ပြီဆိုရင် အလွန်အကျွံစားတော့တာပဲ... အဲဒါ မကောင်းဘူး... အဆီ၊ အဆိမ့်တွေ၊ အချိုတွေစားတော့စားကြတယ်၊ ဒါပေမဲ့ ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရမှာတော့ ပျင်းနေကြတယ်... ရောဂါတွေက အဲဒီလိုနေရင်း ကနေ တဖြည်းဖြည်းဝင်ရောက်လာကြတာ”

“ဟုတ်ကဲ့...ဆရာ”

“နောက်တစ်ချက်က ကျွန်တော်တို့လူမျိုးတွေရဲ့ အတွေးမှားပေါ့... ဗဟုသုတ နည်းတာလည်းပါတာပေါ့လေ... လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရင် အားကစားရုံ၊ အားကစားခန်းမ တွေကိုသွားပြီး စက်ကိရိယာတွေနဲ့လုပ်မှ လေ့ကျင့်ခန်းလို့ထင်နေကြတယ်... အမှန်က လူတိုင်း လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်နိုင်တယ်.... လုပ်နိုင်အောင်လည်း သဘာဝတရားကြီးက

ဖန်တီးပေးထားပြီးသား...သတိမမူကြလို့ မသိကြတာပါ... သတိမထားဆို စာဖတ်ပျင်းတာရယ်၊ ကျန်းမာရေးအလေးမထားတာရယ်ကြောင့်ပေါ့.. ရောဂါဖြစ်လာတော့မှ ဘယ်သူကယ်ပါ... ဘယ်ဝါကယ်ပါနဲ့..အမှန်က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကြိုတင်ကာကွယ်ထားရမှာဗျ"

"ဟုတ်တယ်ဆရာ... အဲဒါကျွန်တော်တို့လို လူမျိုးတွေပေါ့.. တော်သေးတယ်၊ ဆရာနဲ့တွေ့လို့သာပဲ"

"အဲဒီတော့.. အားကစားခန်းမတွေကိုသွားရင် ငွေကုန်တယ်... မသွားနဲ့... လမ်းသာများများလျှောက်... ကျွန်တော်လည်း ဆရာဝန်ဆိုပေမဲ့ နေ့တိုင်းလျှောက်ရတာပဲ...နေ့စဉ်ပုံမှန်သာ လျှောက်စမ်းပါ တစ်သက်လုံးဘာမှမဖြစ်တော့ဘူး... အဲဒါကျွန်တော်တို့အတွက် သဘာဝတရားကြီးက ဖန်တီးပေးထားတဲ့ အသက်ရှည် ဆေးပဲ"

"စိတ်ချဆရာရေ... ကျွန်တော်နေ့တိုင်းလျှောက်တော့မှာပါ... တကယ်ကြောက်သွားပြီ... လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရမယ်မှန်းနားလည်ပြီ... ပြီးတော့ဒီတစ်သက်အသား၊ငါး မစားတော့ဘူး။ အသီးအရွက်ပဲစားတော့မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ထားပြီးပြီ... ကျန်းမာရေးဂရုစိုက်တော့မယ် ဆရာရေ...ကိုယ်တွေ့မို့"

"အကောင်းဆုံးပေါ့... ကိုထွန်းမောင်ရာ"

ကိုထွန်းမောင်တစ်ယောက် ရဲဝံ့စွာပင် အာမခံလိုက်သည်။ သူကိုယ်တိုင် အပျင်းထူပြီး အစားကြူးခဲ့လို့ ရောဂါဝေဒနာတွေ အပြင်းအထန်ခံစားလိုက်ရသည်ကိုး။ ယခုတော့ ကျန်းမာခြင်း၏ တန်ဖိုးကို နားလည်နေပြီဖြစ်၏။

"ကိုထွန်းမောင်...ခင်ဗျားအသက်ရှည်ပြီး ကျန်းမာချင်ရင် (၁)အနေအထိုင်၊ အစားအသောက် ဆင်ခြင်ရမယ်၊ (၂)လေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန်လုပ်ရမယ်၊ (၃)ဇွဲလုံ့လ ရှိရမယ်... အဲဒီသုံးချက်နဲ့ပြည့်စုံနေရင် ဖျားပါဆိုတာတောင်မဖျားတော့ဘူး... ကျွန်တော် အာမခံတယ်"

ဆရာဝန်၏စကားကြောင့် ကိုထွန်းမောင် အားတက်သွားသည်။ ရောဂါ ဝေဒနာများအရှင်း မပျောက်သေးသော်လည်း လမ်းလျှောက်ခြင်း၏အကျိုးကို သူကိုယ်တိုင်သိနေပြီပဲ။ ယခင်က ဖြစ်သလိုနေခဲ့သည်ကိုပင် နောင်တရမိနေသည်။ ထို့ကြောင့် သူသည်

လမ်းလျှောက်နေနိုင်သမျှ ကာလပတ်လုံး လမ်းလျှောက် တော့မည်ဟု ဆုံးဖြတ်ထားပြီးဖြစ်သည်။

အခန်း(၈)

“ဒါဆိုရင်..လေးလေးမှာ သွေးတိုး၊ဆီးချို...ဘာရောဂါမှမရှိတော့ဘူးပေါ့”

“မရှိတော့ဘူးသမီးရဲ့... လမ်းစလျှောက်ပြီး ငါးနှစ်လောက်အကြာမှာ ဘာရောဂါမှ မရှိတော့ဘူး။ ယူပစ်လိုက်သလိုပဲ... အားလုံးပျောက်ကင်းသွားတယ်.. လူလည်း ကိုယ်ရည်စစ်သွားတယ်... လမ်းလျှောက်တဲ့အချိန်ကစပြီး ကြီးကြီးမားမားရောဂါတွေ မဖြစ်တော့ဘူး...ခု.. သမီးမြင်တဲ့အတိုင်းပဲ... နေပူပူ မိုးရွာရွာ လမ်းလျှောက်နိုင်တယ်”

“ဟုတ်ကဲ့...လေးလေး.. သမီးမျက်မြင်ပဲမို့ ယုံပါပြီ... ဒါနဲ့ လေးလေး ဆီးချိုတက်ပြီး လေဖြန်းသွားတာ အသက်ဘယ်လောက်မှာလဲ”

“အင်း... ဦးလေးလေဖြန်းတာ အသက်(၅၄)နှစ်မှာကွဲ့... အဲဒီနောက် ကျန်းမာရေး ချက်ချင်း ပြန်မကောင်းသေးတော့ ဆေးပင်စင်ယူလိုက်တယ်... ဆရာဝန်အကြံပေးတဲ့ အတိုင်း အိမ်မှာပဲ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တယ်... လေ့ကျင့်ခန်းဆိုပေမယ့် စက်ကိရိယာ တစ်ခုမှ မပါဘူး... လမ်းလျှောက် လေ့ကျင့်ခန်းလေ... ချက်ချင်းတော့ ဘယ်ပျောက်မလဲ စိတ်ရှည်ရတာပေါ့... သန်သန်မြန်မြန် လျှောက်နိုင်ပြီဆိုတော့မှ အပြင်ကိုထွက် လျှောက်တယ်... ဦးက လမ်းလျှောက်လို့ ကျန်းမာလာတာ ဆိုတော့... လမ်းလျှောက် နိုင်သေးသရွေ့ နေ့တိုင်းလမ်းလျှောက်နေမှာပဲ သမီးရေ”

“ဟုတ်ကဲ့...လေးလေး၊ ခုလိုလေးလေးရဲ့အကြောင်းကို သိခွင့်ရလိုက်လို့... ကျေးဇူးတင်ပါတယ်... လေးလေးပြောပြလို့ လမ်းလျှောက်ခြင်းရဲ့အကျိုးများကို သိရပါပြီ... လေးလေးနဲ့ဆုံတွေ့ရတာ ကျွန်မအတွက် အဖိုးတန်တဲ့အသိဉာဏ်တွေ ရလိုက်လို့ ကျေးဇူးတင်လို့မဆုံးတော့ဘူး”

“လမ်းလျှောက်ကြည့်ပါ...သမီး၊ တကယ်အကျိုးများတာကိုတွေ့လိမ့်မယ်နော်... တစ်ခုသတိထားရမှာက လမ်းလျှောက်တဲ့အခါ နည်းစနစ်မှန်ဖို့တော့လိုတယ်နော်... လမ်းလျှောက်ထွက်တယ်ဆိုပြီး တွေ့တဲ့လက်ဖက်ရည်ဆိုင် ဝင်ထိုင်နေလို့မရဘူး...

လျှောက်တစ်ရက် မလျှောက်တစ်ရက်လည်း မဖြစ်ဘူး... နေ့စဉ်ပုံမှန်လေး လျှောက်ရမယ်... ငါ ဒီနေ့နှစ်နာရီလျှောက်မယ်ဆို နှစ်နာရီပြည့်အောင်လျှောက်... အဲဒါမှ လမ်းလျှောက်ခြင်းအကျိုးကို ခံစားရမှာ... သမီးစိတ်ဝင်စားရင် ဦးဆီမှာ လမ်းလျှောက်ခြင်းနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဆောင်ရန်ရှောင်ရန် စာအုပ်တွေရှိတယ်... လေ့လာချင်ရင် လာယူပါ... တံခွန်တိုင်ရောက်တဲ့အခါ ဦးနာမည်မေးလိုက်... ဦးထွန်းမောင်ဆိုရင် လူတိုင်းသိတယ်"

"ဟုတ်ကဲ့...လေးလေး၊ သမီးစိတ်ဝင်စားပါတယ်၊ နောက်တစ်ပတ် ကျောင်းပိတ်ရင် လာလည်ပါ့မယ်...ကဲ...လေးလေး... အချိန်လည်းနှောင်းပြီမို့ သမီး ပြန်လိုက်ပါဦးမယ်"

"ကောင်းပါပြီ...သမီးရေ... ကျန်းမာချမ်းသာပါစေ... လိုအင်ဆန္ဒတွေ ပြည့်ပါစေကွယ်"

"ပေးတဲ့ဆုနဲ့ပြည့်ပါရစေ"

ကျွန်မ အိမ်ပြန်လာရာ လမ်းတစ်လျှောက်၌ စက်ဘီးနင်းရင်း စဉ်းစားနေမိသည်မှာ ခြေထောက်တစ်စုံ၏တန်ဖိုးအကြောင်းပင် ဖြစ်ပေသတည်း။ ။

ရနံ့ချို(ဟသံ်ာတ)

၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှု အထိမ်းအမှတ် ဓာတ်ပုံပြိုင်ပွဲ (ပထမဆု)
ဇော်ဇော်ဝေ (ဆင်ဖြူကျွန်း)

၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှု အထိမ်းအမှတ် ဓာတ်ပုံပြိုင်ပွဲ (ဒုတိယဆု)
ဌေးဝင်း (ရမ္မာဝတီ)

၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှု အထိမ်းအမှတ် ဓာတ်ပုံပြိုင်ပွဲ (တတိယဆု)
ဒေါက်တာမြတ်ဇော်ဟိန်း

၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှု အထိမ်းအမှတ် ဓာတ်ပုံပြိုင်ပွဲ (နှစ်သိမ့်ဆု)
အောင်ကျော်ထွန်း (ပုသိမ်ကြီး)

၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှု အထိမ်းအမှတ် ဓာတ်ပုံပြိုင်ပွဲ (နှစ်သိမ့်ဆု)
အောင်ကျော်ထွန်း (ပုသိမ်ကြီး)

၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှု အထိမ်းအမှတ် ဓာတ်ပုံပြိုင်ပွဲ (နှစ်သိမ့်ဆု)
မျိုးမင်းကြွယ် (ရွှေတောင်ကြား)

၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှု အထိမ်းအမှတ် ဓာတ်ပုံပြိုင်ပွဲ (အထူးဆု)
မျိုးမင်းကြွယ် (ရွှေတောင်ကြား)

၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှု အထိမ်းအမှတ် ဓာတ်ပုံပြိုင်ပွဲ (အထူးဆု)
စိုင်းအောင်မြတ် (တောင်ကြီး)

၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှု အထိမ်းအမှတ် ဓာတ်ပုံပြိုင်ပွဲ (အထူးဆု)
သန်းလှိုင်ဦး

၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှု အထိမ်းအမှတ် ဓာတ်ပုံပြိုင်ပွဲ (အထူးဆု)
စိုင်းအောင်မြတ် (တောင်ကြီး)

၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှု အထိမ်းအမှတ် ဓာတ်ပုံပြိုင်ပွဲ (အထူးဆု)
ဒေါက်တာမြတ်ဇော်ဟိန်း

၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှု အထိမ်းအမှတ် ဓာတ်ပုံပြိုင်ပွဲ (အထူးဆု)
မျိုးမင်းကြွယ် (ရွှေတောင်ကြား)

၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှု အထိမ်းအမှတ် ဓာတ်ပုံပြိုင်ပွဲ (အထူးဆု)
နိုင်ထူးအောင်

၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှု အထိမ်းအမှတ် ဓာတ်ပုံပြိုင်ပွဲ (အထူးဆု)
အောင်မြတ်မင်း

၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှု အထိမ်းအမှတ် ဓာတ်ပုံပြိုင်ပွဲ (အထူးဆု)
အောင်ကျော်ထွန်း (ပုသိမ်ကြီး)

၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှု အထိမ်းအမှတ် ဓာတ်ပုံပြိုင်ပွဲ (အထူးဆု)
အောင်ကျော်ထွန်း (ပုသိမ်ကြီး)

၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှု အထိမ်းအမှတ် ဓာတ်ပုံပြိုင်ပွဲ
ပြိုင်ပွဲဝင် ဓာတ်ပုံများ

၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှု အထိမ်းအမှတ် ဓာတ်ပုံပြိုင်ပွဲ
ပြိုင်ပွဲဝင် ဓာတ်ပုံများ

၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှု အထိမ်းအမှတ် ဓာတ်ပုံပြိုင်ပွဲ
ပြိုင်ပွဲဝင် ဓာတ်ပုံများ

၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှု အထိမ်းအမှတ် ဓာတ်ပုံပြိုင်ပွဲ
ပြိုင်ပွဲဝင် ဓာတ်ပုံများ

၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှု အထိမ်းအမှတ် ဓာတ်ပုံပြိုင်ပွဲ
ပြိုင်ပွဲဝင် ဓာတ်ပုံများ