၂၇-၉-၂၀၀၄

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၁)

"အသက်ရှည်ရာ အနာမဲ့ကြောင်း" ဆိုတဲ့ ဆောင်ပုဒ်ကို ကျွန်တော်တို့ တော်တော်လေး သုံးကြပါတယ်။ တော်တော်ကိုမှန်တဲ့ စကားလုံးတွေပါ။ အသက်ရှည်ဖို့ လိုသလို၊ အနာဆိုတဲ့ ရောဂါကင်းရှင်းပြီး ကျန်းမာနေဖို့လည်း လိုပါသေးတယ်။ အသက်တော့ (၇၀)ကျော် နေရပါရဲ့၊ ဒါပေမယ့် လေဖြတ်လို့ ကိုယ်တစ်ခြမ်းသေနေတာက (၁၀)နှစ်ကျော်ဆိုရင် မဟုတ်သေးဘူး။ ကျွန်တော်တို့တတွေ ကြိုးစားဖို့လိုတာက အသက်လည်းရှည်ရမယ်၊ အနာလည်းမဲ့ရမယ်။ ဒီရည်မှန်းချက်ကို အမြဲတမ်းပဲ သတိရနေပြီးတော့ နေထိုင်၊စားသောက် ကျင့်ကြံကြရပါမယ်၊ အဲဒီလိုပ ရေးသားဟောပြောပြီး ကျန်းမာရေးပညာတွေ ပေးကြပါတယ်၊ ကျွန်တော်လည်း ကျွန်တော့်ရဲ့ အတွေးအမြင်တွေကို ပြည်သူတွေထံ ရောက်ဖို့ စကားလုံးတွေဖြစ်အောင်လုပ်ရင်း စာရွက်ပေါ်မှာ ကျွန်တော်ပြောချင်တာတွေ မြင်ရတော့ ငါလည်း စာရေးဆရာဆိုတာ ဖြစ်မှန်းမသိ ဖြစ်လာပါလားလို့ သဘောပေါက်လာတယ်၊ အဲဒီတော့ ကျွန်တော်ပြောချင်နေတဲ့ "အသက်ရှည်ရာ အနာမဲ့ကြောင်း" အချက်အလက်တွေ၊ ဘယ်လိုနေရမယ်၊ ဘယ်လို စားရမယ်၊ ဘယ်လိုလေ့ကျင့်ရမယ်ဆိုတာတွေကို ရေးခဲ့ပါတယ်၊ နေ့စဉ်တွေ့မြင်ရတဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ မိသားစု၊ အမျိုးအဆွေ၊ လုပ်ငန်းခွင်က လုပ်ဖော်ကိုင်ဘက်တွေ၊ တပည့်တွေ၊ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းမှာ တွေ့နေရတဲ့ လူနာတွေ၊ သူတို့တတွေ နေ့စဉ်နေထိုင်စားသောက်နေကြတာ၊ ကျန်းမာရေးကို သတိမေ့ပြီး နေနေကြတာကိုကြည့်ပြီး သူတို့ကို ပြောစရာတွေ အများကြီး ပေါ်လာတယ်။ ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်လို့ "မြန်မာတွေ ပြင်သင့်ပြီ" ဆိုတဲ့ အတွေးတွေက စိတ်ထဲမှာ အမြဲရှိလာပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ နေ့စဉ်စားနေတာဟာ အဆီတွေ များလွန်းတယ်၊ အငန်တွေ သိပ်များတယ်၊ စားနေတဲ့ ထမင်းတွေကလည်း မတန်တဆ၊ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ မြန်မာတွေ အချိုစားတာလည်း များလာတယ်၊ လှုပ်ရှားမှုကလည်း နည်းနည်းလာတယ်၊ လူတွေလည်း တော်တော် ဝလာကြတယ်၊ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ ဆီးချိုတွေ၊ သွေးတိုး၊ နှလုံးသွေးကြော ကျဉ်းတာတွေ တွေ့လာတယ်၊ အတိအကျ၊ စာရင်းဇယားနဲ့ မပြနိုင်ပေမယ့်လို့ ကျွန်တော့် အမြင်ကို ပြောရရင် ဒီလိုရောဂါတွေဟာ အခုခေတ်မှာ ပိုပိုပြီး များလာတယ်၊ ကျွန်တော် ဆေးကျောင်းသား၊ ဆရာဝန်ပေါက်စတုန်းကနဲ့ အခု တူကို မတူဘူး၊ ဘယ်လိုဖြစ်ပါလိမ့်၊ ဘာတွေများ ပြောင်းကုန်ပါလိမ့် တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာလည်း ဒီလိုပါပဲလား၊ ခေတ်ကိုက အစားအသောက်၊ အနေအထိုင် ပုံစံကို ပြုပြင်ပြီး မနေဘူးဆိုရင် မလွဲမသွေ၊ အသက်တို ကြမှာပဲ၊ အသက်ရည်တောင် ရောဂါတွေ ခံစားနေရပြီး အသက်ရည်ရကျိုးနပ်မှာ မဟုတ်ဘူး၊ ဘဝရဲ့ အရသာ (Quality of Life) ဆိုတာ မခံစားရဘဲ၊ အသက်ရှည်နေရင်လည်း ဘာအဓိပ္ပါယ်ရှိတော့မလဲ၊ ဒီလို

အတွေးတွေ ကျွန်တော့် စိတ်ထဲမှာ အမြဲပေါ်နေလို့ (၂၁) ရာစုနှစ် မြန်မာတွေ ဘာတွေများ ပြင်ရမှာလဲ ဆိုတာတွေ ကျွန်တော်တတ်နိုင်သရွေ့ ကျွန်တော့်အမြင်၊ ကျွန်တော့်အတွေး ကျွန်တော့်အရေးနဲ့ တင်ပြခဲ့ပါတယ်။ မဂ္ဂဇင်း၊ ဂျာနယ်တွေထဲမှာ မြန်မာတွေ အချို့ အငန်၊ အဆီနဲ့ထမင်း လျှော့စားဖို့ ကျွန်တော် ရေးခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ အသက်ရည်မယ့်နည်းလမ်းတွေ တစ်မျိုးပြောရရင် အသက်တိုစေမယ့် အချက်အလက်တွေကို ဖော်ထုတ်ပြီး ရှောင်ရမယ့်နည်းလမ်းတွေကို အပတ်စဉ်၊ လစဉ်၊ ဆက်ပြီး ရေးနေတုန်းပါပဲ။ နောက်ဆုံးပေါ် ကမ္ဘာကျော် ဆေးစာအုပ်ကြီးတွေ၊ ဆေးဂျာနယ်တွေကို အများကြီးလေ့လာ၊ သုတေသနပြု အိပ်ရေးတွေ အပျက်ခံ၊ အင်တာနက် (Internet) မှာလည်းရှာဖွေပြီး ပြည်သူတွေသိသင့်တဲ့ အချက်တွေကို ပြည်သူတွေ နားလည် လယ်အောင် ပြည်သူတွေ လက်ခံနိုင်မယ့် စကားလုံးတွေနဲ့ ရွေးချယ်ပြီး ကျွန်တော်ရေးရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မိတဆွေတစ်ချို့၊ စာဖတ်ပရိတ်သတ် တစ်ချို့က ကျွန်တော့်ကို တိုက်ရိုက်လည်းမေးတယ်၊ မဂ္ဂဇင်းတိုက်ကိုလည်း မေးကြသေးတာ တစ်ခု ရှိပါတယ်၊ "ဆရာ ဒီလောက်အစိုးရအလုပ်၊ဆေးရုံ၊ဆေးခန်းတွေ အလုပ်ရှုပ် နေတာ ဒီဆောင်းပါးတွေ၊ သူကိုယ်တိုင် ရေးတာဟုတ်ရဲ့လား၊ တစ်ယောက်ယောက်များ ရဲဒိုး(Shadow)၊ နောက်ကနေ ဆရာ့နာမည်နဲ့ ရေးပေးနေတာလား"။ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ ဂျာနယ်မဂ္ဂဇင်းတိုက်က အယ်ဒီတာတွေမှာ အမြဲတမ်း ဖြေနေရတယ် "ဒီဆရာ တကယ်ကို သူကိုယ်တိုင် ရေးတာပါဗျာ၊ ခင်ဗျားတို့ ကြည့်ချင်ရင် သူရေးထားတဲ့ လက်ရေးမူတွေပြပါ့မယ်"။ ဒီလိုမေးကြတဲ့သူတွေဟာ တကယ်ကို မေးသင့်တဲ့မေးခွန်းကို မေးကြတာပါ၊ ကျွန်တော်စိတ်မဆိုးသင့်ဘူး၊ ကျွန်တော်ဟာနေ့စဉ်၊ မနက်(၅)နာရီကနေ ညသန်းခေါင်အထိ အလုပ်လုပ်နေတော့ ကျွန်တော် ဒီစာတွေ ရေးတယ်ဆိုတာ ဘယ်လို ယုံကြပါ့မလဲ၊ ကျွန်တော် တကယ် ကိုယ်တိုင်ရေးတာပါ၊ ပြည်သူတွေကို အသက်ရှည်စေချင် လွန်းလို့၊ အနာမဲ့ စေချင်လွန်းလို့ပါ။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ပုံမှန်တစ်နေ့တာ လုပ်ငန်းတွေကို ပြောပြချင်ပါတယ်။ ပြီးတော့မှ ကျွန်တော်စာဘယ်လိုရေး တာဆက်ပြောပါ့မယ်၊ ကျွန်တော်နေ့စဉ် မနက် (၅)နာရီ ထပါတယ်။ ဂေါက်ကွင်းကို (၅း၃၀)နာရီ ရောက်ပြီး အလင်းရောင် မြင်ရတာနဲ့ တစ်ခါတည်းတန်းပြီး ဂေါက်သီးရိုက်ပါတယ်၊ (၈) နာရီမှာ ပြီးပါတယ်၊ မနက် (၉) နာရီ မထိုးခင် ရန်ကုန်ဆေးရုံကြီး အသည်းအထူးကုဌာနကို ရောက်ပြီး အလုပ်တွေလုပ်ပါတယ်၊ ကုသရေးတစ်မျိုးတည်း လုပ်မယ်ဆိုရင်တော့၊ ဘာမှ အလုပ်မရှုပ်ပါဘူး၊ ဆေးရုံက အတွင်းလူနာတွေကို၊ မနက်ပိုင်း တစ်ပတ်လှည့်ကြည့်ပြီး ရောင်း (Round) လုပ်လိုက်ရင် အလုပ်ပြီးသွားပြီပေါ့၊ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော့် ဌာနဟာ တကယ့်ကို တက်တက်ကြွကြွနဲ့ အလုပ်တော်တော်လုပ်ပြီး သုတေသန၊ သင်ကြားရေး၊ အစာအိမ်မှန်ပြောင်း၊ တယ်လီဗီးရှင်းခါတ်မှန်ကြည့်ဆွေးနွေးပွဲ၊ အပတ်စဉ် ဆွေးနွေးပွဲ နှစ်ပါတ်တစ်ခါ၊ အသည်း၊ သည်းခြေလမ်းကြောင်း ဆွေးနွေးပွဲ၊ နောက်ဆုံးနှစ်၊ မဟာသပ်၊ ပါရဂူသင်တန်း

အလုပ်တွေနဲ့ဆိုတော့ ညနေ (၅) နာရီလောက်အထိ မအားမလပ်၊ မရပ်မနား အလုပ်လုပ်ရပါတယ်၊ ညနေ(၆)နာရီလောက်မှာ စပြီး ကိုယ်ပိုင်ဆေးခန်းထိုင်တော့၊ ည(၁၀)နာရီလောက် ပြီးပါတယ်၊ အိမ်ရောက်တော့ (၁၀း၃၀) နာရီ၊ ထမင်းစားပြီးတော့၊ (၁၁)နာရီကျော် စာဖတ၊ သတင်းကြည့်ဆိုတော့၊ (၁၂) နာရီလောက်ရောက်သွားရော။ မနက် (၅)နာရီပြန်ထရပြန်ရော၊ ဒီသံသရာကြီးထဲမှာ လည်နေတော့၊ ဘယ်အချိန် စာရေးမလဲ။ အချိန်မရှိဘူးဆိုပြီး ညည်းနေလို့မှ မဖြစ်တာ၊ ဒီလိုပဲ ဖြစ်တဲ့နည်းနဲ့ အချိန်ရှာရတာပေါ့၊ ဂေါက်သီးမရိုက်ဖြစ်တဲ့ နေ့တွေမှာ မနက်စောစော (၅)နာရီလောက်ထပြီး စာရေးရတာပေါ့။ ကျွန်တော် စာရေးလို့အကောင်းဆုံးအချိန်ဟာ အဲဒီလို မနက်အစောဘဲ၊ ငြိမ်သက်နေပြီး စိတ်ကလည်း ကြည်နေတော့၊ အတွေးတွေကလည်း အဲဒီလိုအချိန်မျိုးမှာ တဖွားဖွား ပေါ်လာတာ။ “ဆရာကိုယ်တိုင် ရေးတာလား၊ ဘယ်အချိန်ရေးလဲ” အပြင် နောက်မေးခွန်းတစ်ခုက ဆရာပြောတာကို လိုက်ရေးကြတာလား၊ အသံသွင်း တာလားဆိုတာ ဖြေရပါသေးတယ်၊ ကျွန်တော့်လက်နဲ့ ကျွန်တော် ကိုယ်တိုင်ရေးတာပါ၊ စာရေးတယ် ဆိုတာကလည်း ထူးဆန်းဖို့ကောင်းပါတယ်၊ ရေးချင်တိုင်းလည်း ရေးလို့မရဘူး။ မဂ္ဂဇင်းတိုက်ကလည်း တောင်းလှပြီ ဘယ်နေ့နောက်ဆုံးမို့လို့ပါ၊ ဖောင်ပိတ်တော့မှာ မို့လို့ပါ၊ ဟုတ်ပါတယ်၊ ကျွန်တော် ပေးသင့်တဲ့ ရက်တွေကို ကျော်နေပြီ။ ဒါပေမယ့် အတွေးက ထွက်မလာရင် ရေးလို့ကိုမရဘူး၊ စိတ်အာရုံ (Mood) မပေါ်သရွေ့ ရေးမရပါဘူး။ နောက်တစ်ခုက ဘယ်လိုရေးမယ်ဆိုတာ တွေးထားပြီး စာရေးစားပွဲမှာ ထိုင်ပြီးလည်း ချရေးလိုက်ရော၊ ရေးရင်းနဲ့၊ ရေးရင်းနဲ့ အတွေးတွေပြန့်သွားပြီး ကလောင်ကိုင်တဲ့လက်က ဆွဲခေါ်သွားလိုက်တာ၊ ရေးချင်ရာကို ရေးမိသွားတယ်။ စာရေးတဲ့ စျာန်ဝင်သွားရင် ရေးတာကို ကိုယ်စိတ်နဲ့ ထိန်းလို့မရတော့ဘူး၊ ရောက်ချင်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေ ရောက်သွားပြီး၊ ရေးချင်တာကို ရေးမိသွားတယ်၊ အတွေးနဲ့အရေးလို့ပဲ ပြောရပါမယ်၊ ကျွန်တော့်ရဲ့ စာရေးတဲ့စတိုင် (Style) နဲ့ ကျွန်တော့် အတွေ့အကြုံပေါ့လေ၊ ကျွန်တော့် စာတွေ အများဆုံးကတော့ မနက်အစောကြီး ရေးပေမယ့်လို့ တစ်ခါတလေ စျာန် (Mood) ဝင်လာရင် အချိန်လည်းပေးမယ်ဆိုရင် ရတဲ့နေရာ တွေ့တဲ့နေရာမှာ ရေးရတာမို့လို့ သွားလေရာမှာ ကျွန်တော် စာရေးဖို့ ကိရိယာ တန်ဆာပလာ၊ အကုန်ပြင်ဆင်ပြီး ပါရပါတယ်၊ အထူးသဖြင့် ကျွန်တော်ရေးတဲ့ အချက်အလက်တွေဟာ မှန်ကန်ဖို့၊ ခေတ်မီနောက်ဆုံးပေါ် (Update) အချက်အလက်တွေ ဖြစ်နေဖို့ ကျွန်တော် ဖတ်ရတဲ့ ကျွန်တော့်စာတွေကို ကျောထောက်နောက်ခံပြုပေးမဲ့ စာအုပ်၊ စာရွက်စာတန်း (Supporting Document) တွေတသီကြီးကို ပလပ်စတစ်ခြင်းတွေ၊ အိတ်တွေနဲ့ ထည့်ပြီး အမြဲတမ်း ကျွန်တော်နဲ့အတူ ပါနေရပါတယ်။ အချိန်လေးနည်းနည်း အားလိုက်တာနဲ့ ရေးချင်တဲ့စိတ်လေး ပေါ်လာတာနဲ့ တိုက်ဆိုင်လိုက်ပြီဆိုရင် ရသမျှအခွင့်အရေးလေးယူပြီး ရေးဖြစ်သွားအောင်လို့ ပြင်ဆင်ထားရတာပါ၊ ကျွန်တော့်

အမျိုးသမီးဟာ ဆေးတက္ကသိုလ် (၁) ခန္ဓာဗေဒ ပါမောက္ခဌာနမှူး လုပ်သွားတဲ့ သူရဲ့ဆရာ၊ စာရေးဆရာ ဒေါက်တာမောင်မောင်ညို နေ့စဉ်အလုပ်အသွားအပြန် စာအုပ်ခြင်းကြီး(၄)ခဲနဲ့ သယ်သွားလိုက်၊ ယူသွားလိုက်၊ လုပ်နေတာကြည့်ပြီး သူ့စိတ်ထဲမှာ "ဒီဆရာနှယ့်နော်၊ နေ့စဉ် စာအုပ်တွေယူလာလိုက်၊ သယ်သွားလိုက်နဲ့ ပင်ပန်းလိုက်တာ" လို့တွေးခဲ့မိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်၊ ကျွန်တော်လည်း ဆရာဦးမောင်မောင်ညိုလို စာအုပ်တွေ အများကြီး နေရာတကာ သယ်နေတာမြင်တော့မှ သူတော့ သူ့ဆရာကို တွေးမိတာတွေ သူ့ယောကျ်ားနဲ့ကျမှ ဝင့်လည်တော့တာပဲလို့ ပြောပါတယ်။

ဒါကျွန်တော် စာရေးတဲ့ အကြောင်း ပြောပြနေတာပေါ့၊ ရှေ့မှာပြောခဲ့သလို ကိုယ်တိုင်လည်း အသက်ရှည်ချင် ပြည်သူတွေကိုလည်း ကျန်းမာရေးတိုးတက်ကောင်းမွန်စေချင်တဲ့ စိတ်ဆန္ဒတွေနဲ့ ကျန်းမာပြီးအသက်ရှည်ဖို့ နည်းလမ်းတွေ ရေးနေရင်းကနေ ဒီအပြင်အတွေးတစ်ခု ထပ်ပြီးပေါ်လာပါတယ်၊ လူတွေ ဟာကျန်းမာရုံနဲ့ အသက်ရှည်ရုံနဲ့ မကျေနပ်နိုင်ကြပါဘူး၊ ရိပ်သာတေ ဘယ်လိုပဲသွားသွား၊ တရားတွေ ဘယ်လိုပဲမှတ်မှတ်၊ သေခြင်းဆိုတာကို မရင်ဆိုင်ချင်သလို အိုခြင်းဆိုတာကိုလည်း မကြားချင်၊ မတွေ့ချင်၊ မမြင်ချင်ကြပါဘူး၊ နုချင်တယ်၊ ပျိုချင်တယ်၊ စိတ်ဓါတ်တွေလည်း တက်ကြွပြီး လန်းဆန်းနေချင်တယ်၊ အထူးသဖြင့် အသက်လေးရလာလေ၊ ပိုပိုပြီးနုပျိုလာချင်လေပဲ၊ ဒါဟာ ရက်စရာမဟုတ်ပါဘူး၊ ဒီလိုတွေးလို့လည်း အပြစ်တင်စရာမဟုတ်ပါဘူး၊ ဒါဟာ လောကလူသားတွေရဲ့ ပုံမှန်၊ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် သဘာဝ သဘောတရား တွေပါပဲ၊ တကမ္ဘာလုံးမှာရှိတဲ့ လူတွေဟာ နုမယ်၊ ပျိုမယ် ဆိုရင် အကုန်လုပ်ကြမှာပဲ၊ အရွယ်တင်မယ်၊ ချောလှနေမယ်၊ အိုမသွားဘူးဆိုရင် ရှိသမျှနည်းလမ်း အကုန်လုပ်ကြမှာပေါ့၊ စားဆေးလား၊ လိမ်းဆေးလား၊ လေ့ကျင့်ခန်းလား၊ ဓါတ်ရောင်ခြည်နဲ့လုပ်မှလား၊ ခွဲစိတ်ပြီး ကိုယ်ခန္ဓာ အစိတအပိုင်းတွေကို ပြင်ပေးမှာလား၊ သင်းရုံ့လေးတွေ ရှုံ့ခိုင်းပြီး ဆံပင်မဖြူ အသားချော စိတ်ကြည်အောင် လုပ်မှာလား၊ နည်းတွေကတော့ အစုံပဲ၊ ဒါကြောင့် သူတို့နိုင်ငံတွေမှာ အခုသိပ်ခေတ်စားလာတဲ့ ဆေးကုခန်းတွေကတော့ ရုပ်ပျိုကိုယ်နု ဆေးခန်း (Anti-aging Clinic) တွေပေါ့။ ဒါကြောင့် အသက်ရှည်ရုံ၊ အနာမဲ့ရုံသာမက နုပျိုလန်းဆန်းစေမယ့် နည်းလမ်းတွေကိုလည်း ကျွန်တော် လက်လှမ်းမီသရွေ့ ရှာဖွေရေးသားတင်ပြသွားပါမယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဒင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

၁၆-၁၁-၀၄

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၂)

ကျွန်တော်ရဲ့ဆရာဖြစ်တဲ့ မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ ပထမဦးဆုံး အသည်းအထူးကုဆရာဝန်ကြီး ဒေါက်တာဦးခင်မောင်တင်ဟာ ဆေးသုတေသနဦးစီးဌာန ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်ကနေ အငြိမ်းစားယူတဲ့နေ့မှာ တပည့်တွေကို နှုတ်ခွန်းဆက်စကားပြောပါတယ် "ဆရာကတော့လေ မင်းတို့က အသက်(၆၀)ပြည့်တယ် ပြောလို့သာ အငြိမ်းစားယူလိုက်ရတယ်။ ဆရာ့ကိုယ်ဆရာ လုံးဝမယုံနိုင်ဘူး" တဲ့၊ ဆရာပင်စင်ယူဘို့ တစ်လလောက် အလိုမှာ ဌာနအသီးသီးက နှုတ်ဆက်ပွဲ (Farewell) လုပ်ဖို့ သွားပြီးရက်တောင်းရင် စောပါသေးတယ်လို့ပဲ ပြောတယ်။ ဆရာဟာ အသက်(၆၀)ပြည့်လို့ ပင်စင်ယူရမယ်ဆတဲ့အချက်ကို လက်မခံနိုင်အောင် ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါဟာ ဘာကိုပြတာလည်းဆိုတော့ မွေးသက္ကရာဇ်အရ နှစ်အပိုင်းအခြားသတ်မှတ်လို့ ဆရာ့ကို အသက်(၆၀)လို့ သတ်မှတ်ပေမယ့် ဆရာဟာ သန်တုန်းမြန်တုန်း လုပ်နိုင်တုန်း၊ စိတ်ဓါတ်ကနုပျိုတုန်းပဲရှိသေးတယ်။ မွေးသက္ကရာဇ်ကနေ စတင်သတ်မှတ်တဲ့ လူတစ်ဦးရဲ့အသက်ကို ကာလအသက် (Chronological age) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ ဇီဝကမ္မလုပ်ဆောင်မှုတွေအရ သွားနိုင်လာနိုင်၊ လှုပ်ရှားနိုင်မှု မှတ်ဉာဏ်၊ အသားအရေစိုပြေတာ၊ ကာမစွမ်းရည် (Sexual performance) စိတ်ဓါတ်နုပျိုလန်းဆန်းမှု စတဲ့အချက်အလက်တွေပေါ်မူတည်ပြီး သတ်မှတ်တဲ့ ဇဝအသက် (Biological age) ဆိုတာလည်း ရှိပါသေးတယ်။ အဲဒီတော့ လူတွေမှာ ကာလအသက်နဲ့ ဇီဝအသက် ကွာခြားမှုတွေ ရှိပါတယ်။ ကျွန်တော်တွေ့ဘူးတဲ့လူငယ်တစ်ချို့၊ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ် အသက်(၄၀)လောက်ပဲ ရှိသေးတယ်၊ ဟိုမေ့ဒီမေ့နဲ့ တက်တက်ကြွကြွလည်းမရှိ၊ အမြဲတန်းလေးလံထိုင်းမှိုင်းနေတယ်။ ကာလအသက်က (၄၀) ဒါပေမယ့် ဇီဝအသက်က (၆၀)လောက် ဖြစ်နေတယ်။ ကျွန်တော့်ဆရာ ဦးခင်မောင်တင်ကျတော့ ကာလအသက် (၆၀)၊ ဇီဝအသက်က (၄၀) လောက်ပဲဖြစ်နေတယ်။ သူ့ရဲ့စိတ်ဓါတ်ဟာ နုပျိုနေတယ်၊ တက်ကြွနေသေးတယ်၊ အလုပ်လုပ်ချင်နေသေးတယ်။ ကျွန်တော်ရဲ့ မိတ်ဆွေ ဝန်ကြီးတစ်ဦးရဲ့ အဖေဟာ အသက်(၈၀)ကျော်နေပြီး ရန်ကုန်ဂေါက်ကွင်းမှာ တစ်ပတ်သုံးရက် (၁၈)ကျင်း ဂေါက်သီးရိုက်နေတယ်။ ဒါလည်းပဲ ကာလ အသက်ထက် ဇီဝအသက်က အများကြီး ပိုငယ်နေတယ် ဆိုတာကို ပြတာပါ။ ဇီဝအသက်က နုပျိုနေတုန်း၊ လန်းဆန်းနေတုန်း ပေါ့။ တရားသဘောအရ ဘယ်သူမဆို အိုနာသေခြင်းနဲ့မကင်းနိုင်ကြဘူး။ ဆန့်သောလက်မကွေးမီ၊ ကွေးသောလက်မဆန့်မီ သေနိုင်တယ်ဆိုတာကို နားလည်ကြတယ်၊ သဘောပေါက်ကြတယ်။ ဒါပေမယ့် ဘယ်သူမဆို သူသူကိုယ်ကိုယ် နုပျိုချင်ကြတယ်၊ အသက်ရှည်ချင်ကြတယ်။ ကာလအသက်မွေးသက္ကရာဇ်နဲ့ တွက်ချက်သတ်မှတ်တာကို လက်မခံချင်ကြဘူး၊ ဇီဝအသက် ငယ်ငယ်လေးနဲ့ပဲ နေချင်နေကြတယ်။

ဇီဝအသက်ကိုလုံးဝမကြီးချင်ကြဘူး၊ ဆံပင်မဖြူချင်ဘူး၊ ပါးရည်မတွန့်ချင်ဘူး၊ ပိုက်မစူချင်ဘူး၊ ရင်သား၊ တင်ပါး လှချင်တယ်၊ ဒါလူ့သဘော၊ လူ့သဘာဝပဲ။ ရှေးမြန်မာဘုရင်များ လက်ထက်ကတည်းက "မအို" တဲ့ ဆေးဆိုရင် အကုန်စားကြတာပဲ။ တရုတ်ပြည်မှာပိုဆိုးတာပေါ့။ ကျွန်တော် တရုတ်ပြည် ကွန်ကျူး၊ ရှင်ဇင်းပြည်နယ်တွေနဲ့ ဟောင်ကောင်အနှံ့အပြားကို ရောက်ဖူးပြီး ချမ်းသာတဲ့ တရုတ်တွေနဲ့ တော်တော် သွားဘူးလာဘူးပါတယ်။ ကျွန်တော့်အထင်တော့ အဲဒီကလူတွေဟာ ကမ္ဘာပေါ်မှာ မအိုချင်ဆုံးလူတွေလို့ပဲ ပြောလိုက်ချင်ပါတယ်။ မအိုယုံတင်မကဘူး၊ နုချင်တယ်၊ ပျိုချင်တယ်၊ ယောကျ်ားတွေက အဆိုးဆုံး၊ ယောကျ်ားကာမစွမ်းရည်ကိုလည်း တော်တော်အလေးထားကြတယ်။ အဲဒီတော့ရှိသမျှ အပင်တွေ ရဲ့ အရွက်၊ အမြစ်၊ ပင်စည်၊ အခေါက်တွေကို ဂုဏ်သတ္တိတွေဖော်ညွှန်းပြီး စားကြတယ်။ မြင်မြင်သမျှ ကုန်းနေ၊ ရေနေသတ္တဝါတွေရဲ့ အစိတ်အပိုင်းအားလုံးကိုလည်း ဟိုဟာကောင်းတယ်၊ ဒီဟာကောင်းတယ်၊ ဟိုဟာ အားပေးတယ်၊ ဒီဟာအားပေးတယ်ဆိုပြီး မျိုးစုံကြံဖန်သုံးဆောင်ကြတယ်။

လူတွေဟာ မွေးတဲ့နေ့ကစပြီး သေဖို့ ခြေလှမ်းစပြင်တာပဲလို့ ပြောနိုင်ပေမယ့်လည်း မွေးပြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ကြီးထွားလာကာ တစ်ချိန်ချိန်ရောက်တော့မှစပြီး ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းတွေရဲ့ တာဝန် လုပ်ဆောင်မှုတွေဟာ ကျဆင်းလာမှသာ အိုတယ်ဆိုတဲ့ (Aging) ဇာတ်လမ်းက စပါတယ်။ ပြန်လည် သုံးသပ်လိုက်တော့ လူတွေရဲ့ဆန္ဒဟာ နှစ်ခုရှိပါတယ်။ အသက်ရှည်ချင်တယ်၊ မအိုချင်ဘူး၊ အသက်ရှည် တာကိုတော့ အင်္ဂလိပ်လို လောင်ဂျဗတီ (Longevity) လို့ခေါ်ပြီး၊ မအိုချင်တာကိုတော့ အင်တီအိတ်ဂျင်း (Anti-aging) လို့ ပြောရမှာပေါ့။ ကျွန်တော်ပြောခဲ့တဲ့ ကျွန်တော့်ဆရာ ဒေါက်တာဦးခင်မောင်တင်ကတော့ မအိုချင်တဲ့စိတ်ဆန္ဒတွေ တော်တော်များတယ်။ ဒါပေမယ့် ဆရာသတိလက်လွတ်ဖြစ်တာကတော့ အသက်ရှည်ရေး (Longevity) ပေါ့။ ဒါကြောင့် ပင်စင်ယူပြီး အသက်(၆၀)ကျော်လေးမှာပဲ နှလုံးရောဂါနဲ့ ကွယ်လွန်ခဲ့ရတယ်။ မြန်မာ့ရှေးရိုးဆိုစကားကတော့ "အသက်ရှည်ရာ အနာမဲ့ကြောင်း" ဆိုပြီး ပြောလေ့ ရှိပါတယ်။ ဒီစကားဟာ အထူးမှန်ကန်ပါတယ်၊ အသက်ရှည်ယုံတင် မကဘူး အနာမဲ့ရမယ်၊ မဲ့ရမယ်ဆိုတာ အနာမရှိဘူးပေါ့၊ ဒီနေရာမှာ အနာဆိုတာ ရောဂါကိုပြောတာ၊ အဲဒီလို ဆိုရင် အိုတာ (Aging) ဆိုတာ ရောဂါမှမဟုတ်ပဲလို့ တွေးကြလိမ့်မယ်၊ စောစောကပြောခဲ့သလို အိုတယ် ဆိုတာ မွေးတဲ့နေ့ကစတာပဲ။ ပုံမှန်ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် ဇီဝဖြစ်ရပ် (Normal physiological process) လို့ သမရိုးကျယူဆထားရင် မှားလိမ့်မယ်၊ လူဆိုတာအသက်ကြီးလာရင် အိုလာတာ၊ ဒါဘာဆန်းသလဲ၊ ပုံမှန်ပဲလို့ ပြောလေ့ရှိကြတယ်။ ဒါပေမယ့် ၁၉၉၃ ခုနှစ်ကစပြီး အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ ဒေါက်တာကလပ်(စ်) (Dr. Klatz) နဲ့ ဒေါက်တာ ဂိုးမင်း (Dr. Goldman) တို့ကနေ တင်ပြဆွေးနွေးလာတာကတော့၊ သမရိုးကျလက်ခံထားတဲ့ အိုတာ (Aging) နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အယူအဆတွေကို လုံးဝ ပြောင်းသွားစေတယ်။ အိုတယ် (Aging) ဆိုတာ ပုံမှန် ဇီဝဖြစ်စဉ် (Normal

physiological process)မဟုတ်ပါဘူး။ အိုတယ်ဆိုတာ ပုံမှန်ဇီဝဖြစ်စဉ်တွေ စတင်ချို့ယွင်းလို့ဖြစ်တာ (Dysfunctions of physiology) လို့ဆိုပါတယ်။ အဲဒီတော့ အိုတာကို ပုံမှန်ဖြစ်ရပ်အနေနဲ့ မယူဆပဲ ရောဂါတစ်ခုအနေနဲ့ သတ်မှတ်ရမယ်၊ ကုရမယ်၊ ကုနိုင်သရွေ့ကုပြီး အိုတဲ့ဖြစ်စဉ်တွေ၊ ရောဂါတွေကို တားဆီးပြီး မအိုအောင် တားဆီးရမယ်ပေါ့။ အိုတာဟာလည်း ကင်ဆာလိုပဲပေါ့၊ ကင်ဆာတိုင်းကို လုံးဝပျောက် အောင်တော့မကုနိုင်သေးဘူး၊ ဒါပေမယ့် တားဆီးလို့ရတဲ့ ကင်ဆာဆေး တွေသုံးပြီး အစွမ်းကုန် ကုရမယ်၊ တားနိုင်သရွေ့ တားထားမယ်၊ ကင်ဆာအများစုမှာ ပျောက်အောင် မကုနိုင်ပေမယ်လို့ တချို့ကင်ဆာတွေမှာ လုံးဝပျောက်ကင်းအောင် ကုသနိုင်တဲ့ ဆေးတွေပေါ်လာပြီ။ ဒီလိုပဲပေါ့၊ အိုတယ်ဆိုတာ လူ့ကိုယ်ထဲမှာရှိတဲ့ ဇီဝဖြစ်စဉ်ပေါင်းများစွာမှာ နည်းနည်းစီ စတင်ချို့ယွင်းလာလို့ ဖြစ်တာဆိုတော့ အိုတာရဲ့ဖြစ်စဉ်တွေ ဒီဇီဝဖြစ်စဉ်တွေရဲ့ ချို့ယွင်းမှု (Aging process) ကိုပိုပြီးနားလည် လာတာနဲ့အမျှ ဘယ်လိုကုရမယ်ဆိုတာလည်း သိလာရမှာပဲ။ အိုတဲ့ဖြစ်စဉ်အားလုံးကို မပျောက်နိုင်ပေမယ့် တချို့ဖြစ်စဉ် တွေကို တားဆီးမယ်၊ ကုသမယ်ပေါ့။ ဒါကြောင့် အိုတာကို ကုလို့ရပြီ၊ မအို ဆေးပညာ လို့ခေါ်ရမယ့် (Anti-aging medicine) ဟာ တော်တော်လေးကို ခေတ်စားလာတယ်၊ ခေတမီတိုးတက်လာတယ်၊ ကုထုံး နည်းသစ်တွေလည်းပေါ်လာတယ်။

အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ ၂၀၀၁ခုနှစ်က မအို ဆေးပညာတွေအတွက် သုံးစွဲမှုစရိတ်ဟာ ဒေါ်လာဘီလီယံ (၃၀)လောက်ရှိပြီး ၂၀၀၆ခုနှစ်မှာတော့ ဒေါ်လာဘီလီယံ (၆၀)လောက်ထိရောက်မယ်လို့ ခန့်မှန်း ထားတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ခေတ်တစ်ခေတ်အယူအဆ တစ်ရပ်ကို ပြောင်းလဲပစ်လိုက်တဲ့သဘောပေါ့၊ အိုတယ်ဆိုတာ မလွမသွေဖြစ်ကိုဖြစ်ရမယ်၊ အသက် (၆၀)ကျော်ရင် ပါးရည်တွန့်ရမယ်၊ ကာမစွမ်းရည် ကျရမယ်၊ စသဖြင့် ကာလအသက်(Chronological age)နဲ့ သတ်မှတ်ပြီး ဇီဝဖြစ်စဉ်တွေကို ပုံသေဖြစ်ရပ်တွေလို့ ယူဆရင် မှားလိမ့်မယ်၊ ကာလအသက်နဲ့ ဇီဝအသက် (Biological age) ဟာ ထပ်တူပဲကျရမယ်ဆိုတဲ့ အတွေးအခေါ်ဟာ လွဲမှား သွားပါပြီ။ အိုတယ်ဆိုတာ အချိန်အတိအကျနဲ့ မလွဲမသွေဖြစ်ရမယ့် ဖြစ်ရပ်တစ်ခုမဟုတ်တော့ပါဘူး၊ အင်္ဂလိပ်လိုပြောရရင်တော့၊ (Aging is NOT inevitable) လို့ ဖော်ပြရမှာပေါ့။

မြန်မာစကားလုံးတွေဟာ တော်တော်လေးပြည့်စုံပါတယ်၊ အသက်ကြီးတယ်၊ အိုစာတယ်၊ ရင့်တယ်၊ ဆိုပြီးပြောလေ့ရှိပါတယ်။ အသက်ကြီးတယ်ဆိုတာတော့ (Chronological age) ကိုပြောတာပေါ့၊ အိုစာတယ် ဆိုတာကတော့၊ ဇီဝအသက် (Biological age) ကိုဆိုလိုတာပါ။ လူတစ်ယောက်ရဲ့အသက်နဲ့မလိုက် အောင် လုပ်ဆောင်မှုတွေကျ၊ ရုပ်ရည်တွေရင့်နေရင် ဇီဝအသက် (Biological age) ဟာသိပ်များနေတယ်၊ ကာလအသက်ထက် ပိုနေတယ်ပေါ့၊ ဒီလူကအသက်သာကြီးတယ် မအိုစာဘူးဆိုရင် အဲဒီလူရဲ့ ဇီဝအသက်ဟာ ကာလအသက်ထက် နုပျိုနေသေးတယ်လို့ ပြောတာပေါ့။ အိုစာတယ်ဆိုတာက ရုပ်ရည်တစ်ခုတည်းကို ပြောတာမဟုတ်ဘူး၊ အပြောအဆအနေအထိုင် လုပ်ဆောင်မှုတွေ မှတ်ဉာဏ်တွေ၊ ဒါအားလုံးကို ချုံပြီးတော့

အိုစာတယ်လို့ဆိုတာ။ ကျွန်တော်တို့ မြန်မာစကား၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာအယူအဆတွေဟာ အဓိပ္ပါယ်ပြည့်စုံပြီးသားပါ။ အခုခေတ် သိပ္ပံနည်းကျ အတွေးအခေါ်တွေနဲ့ တော်တော်လေးကိုက်ညီနေတယ်ဆိုတာ တွေ့ရပါတယ်၊ အားလုံးခြုံပြီး အရေးကြီးတဲ့အချက်တွေ ပြန်ပြောချင်ပါတယ်။

(၁) ပထမဦးဆုံးအရေးအကြီးဆုံး အယူအဆတစ်ရပ်ကတော့ အိုခြင်း (Aging) ဆိုတာဟာ ပုံမှန်ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် ဖြစ်ရပ်တစ်ခု (Normal physiological process) မဟုတ်ပါဘူး။

(၂) အိုတယ်ဆိုတာ တစ်ကိုယ်လုံးမှာရှိတဲ့ ဆဲလ်တွေရဲ့ ပုံမှန်လှုပ်ရှားဖြစ်နေတဲ့ ဇီဝဖြစ်စဉ်တွေ ပျက်ကုန်လို့ ဖြစ်တဲ့ ဖြစ်ရပ်တွေ (Dysfunctions of normal physiology of human body) ပါ။ အိုတယ် (Aging) ဆိုတာ ရောဂါတစ်ခုလို့တောင်ပြောနိုင်ပါတယ်။

(၃) လူတစ်ယောက်မှာ အသက်နှစ်ခုရှိပါတယ်၊ ကာလအပိုင်းအခြားနဲ့ မွေးတဲ့အချိန်ကစပြီး သတ်မှတ်ထားတဲ့ ကာလအသက် (Chronological age) နဲ့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဇီဝဖြစ်စဉ်တွေပေါ်မူ တည်ပြီး လှုပ်ရှားမှု၊ တက်ကြွမှု၊ နုပျိုမှု၊ ကာမစွမ်းဆောင်မှု၊ စတဲ့ အချက်အလက်တွေနဲ့ သတ်မှတ် ထားတဲ့ ဇီဝအသက် (Biological age) ဖြစ်ပါတယ်။

(၄) အိုတယ်ဆိုတာ ရောဂါဆိုရင် မအိုအောင် ကုရမှာပေါ့၊ အိုတာကို နည်းမျိုးစုံနဲ့ တားဆီးရမှာပေါ့။ အဲဒီလို တားဆီးကုတဲ့ ပညာရပ်ကို "မအိုဆေးပညာ" (Anti-aging medicine) လို့ခေါ်ပြီး အခုအခါမှာ ဒီဘာသာရပ်ဟာ တွင်ကျယ်ပြီး တော်တော်လေး အသုံးချလာပါပြီ။

(၅) "မအို" ဆေးပညာရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ ကာလအသက်ကို ရှည်နိုင်သရွေ့ ရှည်အောင်လုပ်ပြီး ဇီဝအသက်ကို ငယ်နိုင်သရွေ့ငယ်အောင် လုပ်ရမှာပါ။ အသက်ရှည်ဖို့ (Longevity) နဲ့ မအိုဖို့ (Anti-aging) ပဲပေါ့။

ကျွန်တော်တို့အားလုံးအသက်ရှည်ဖို့နဲ့ အသက်ကြီးပေမယ့် မအိုစာဖို့ နည်းမျိုးစုံသုံးပြီး ကြိုးစားကျင့်ကြံ နေထိုင်ကြရမှာပါ။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဒေါက်တာမောင်ဝင်း (အသည်း)





ဆရာကြီးဦးခင်မောင်တင်နှင့် စာရေးသူ

၁၇-၁၂-၀၄

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၃)

ကျွန်တော့်ရဲ့ ဆရာမကြီး ပါမောက္ခ ဒေါ်မြင့်မြင့်ခင်ရဲ့ အသက် (၈၀) ပြည့်မွေးနေ့ကို ဒီဇင်ဘာလဆန်းက မန္တလေးမြို့မှာ တော်တော်စည်စည်ကားကား တပည့်တပန်းများနဲ့ ကျင်းပခဲ့ပါတယ်။ တကယ့် မွေးနေ့ကတော့ ဒီဇင်ဘာ(၁၅)ရက်နေ့ပါ။ ဒါပေမယ့် မန္တလေးတက္ကသိုလ် ရွှေရတုပွဲနဲ့ ဆုံပြီး မန္တလေးဆေးတက္ကသိုလ် ကျောင်းသားဟောင်းတွေဆုံတုန်း သိုက်သိုက်ဝန်းဝန်း၊ မိတ်ဆွေ၊ တပည့်အားလုံးနဲ့ တွေ့ရအောင် စီစဉ်ခဲ့တာပါ။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဆရာရင်း၊ မိဘသဖွယ် ကိုးကွယ်နေတဲ့ အထူးလည်း လေးစားခဲ့တဲ့ လေးစားလျက်၊ တစ်သက်လုံးလေးစားသွားမဲ့ စံပြနမူနာယူရမယ့် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဖြစ်လို့ ဒီ (၈၀)ပြည့် မွေးနေ့ပွဲကိုသွားဖို့ အားခဲပေမယ့် အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ကျွန်တော် မသွားနိုင်ခဲ့ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ဆရာမကြီးမွေးနေ့ပွဲပြန် မိတ်ဆွေအပေါင်းကို "ဘယ်လိုလဲဗျ" လို့ မေးလိုက်ရင် အဖြေကတော့ တစ်မျိုးတည်းပါပဲ။ "မာမီကြီးကတော့ တက်ကြွတုန်းပဲဗျာ၊ ကျွန်တော်တို့ ငယ်ငယ်တုန်းက အတိုင်းပဲ အသက်သာ (၈၀)ပြည့်တယ် သူလုပ်နေတဲ့၊ သူလုပ်ချင်တဲ့ စီမံကိန်း (Project) တွေကလည်း အများကြီးပဲ" လို့ ပြောကြတယ်။ ကျွန်တော်တို့ တပည့်အားလုံးက တလေးတစား ချစ်ခင်မှုအပြည့်နဲ့ ဆရာမကြီးကို မာမီကြီးလို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ (၃)လလောက်ကလည်း အင်္ဂလန်သွားတယ်။ တပည့်တွေနဲ့ တရုန်းရုန်းပဲတဲ့။ အားလုံးကို သူစိတ်တိုင်းမကျဖြစ်ပြီး အော်ငေါက်နေလေရဲ့တဲ့။ မာမီကြီးရဲ့ တပည့်၊ ကျွန်တော့် မိတ်ဆွေ ပါမောက္ခတစ်ဦးနဲ့ မကြာသေးခင်ကတွေ့လို့သူက ပြောတာကတော့ မာမီကြီးနဲ့ တွေ့ရမှာကို ကြောက်တယ်တဲ့ ဘာလို့လည်းဆိုတော့ တွေ့ရင် "မင်းအခုဘာလုပ်နေလဲ" လို့မေးတာကို ရင်ဆိုင်ရမှာ ကြောက်လို့တဲ့။ မာမီကြီးဟာ လောကကြီးမှာ လူရယ်လို့ဖြစ်လာပြီး အသက်ရှင်ရပ်တည်နေရင် လူသားတွေနဲ့ ကမ္ဘာလောကကြီးကို တစ်နည်းနည်းတော့ အကျိုးပြုနေမှ အဓိပ္ပါယ်ရှိရှိနေတာကိုမှ ကြိုက်တယ်တဲ့။ အဲတော့ ကိုယ်လုပနေတဲ့ အလုပ်တွေဟာ ဆရာမကြီးရဲ့ သတ်မှတ်တဲ့ စံချိန်ကို မီမှမီပါ့မလားဆိုတာ စိုးရိမ်နေရတော့ ကျွန်တော်တို့တစ်တွေဟာ ဆရာမကြီးရဲ့ "မင်းအခု ဘာလုပ်နေလဲ" မေးခွန်းကို ဖြေရမှာ ကြောက်ကြတာပေါ့။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဆရာမကြီးအကြောင်းဘာလို့ရေးရတာလည်းဆိုတော့ ဆရာမကြီးရဲ့ ကာလအသက် (Chronological age) ဟာ (၈၀)ပြည့်ပေမယ်လို့ ဇီဝအသက် (Biological age) ဟာတော့ (၄၀)လောက်ပဲ

ရှိနေပါသေးတယ် ဆိုတာ ပြောချင်လို့ပါ။ ကာလအသက်နဲ့ ဇီဝအသက် ကွာခြားတာတွေအကြောင်း ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။ ဒီလိုကွာခြားမှုရှိတာကို ပိုပြီး သရုပ်ပေါ်အောင်လို့ ဆရာမကြီးရဲ့ ဖြစ်စဉ်နဲ့ ဘဝအပေါ်ခံယူချက်ကို ပြောပြရတာပါ။ ဆရာမကြီးဟာ စိတ်ရောကိုယ်ပါ မအိုဖို့ (Anti-aging) ဆိုတဲ့ အယူအဆကို လက်ကိုင်ထားသလို ကျန်းမာအသက်ရှည်ရေး (Longevity) ကိုလည်း ဂရုစိုက်ထားပြီး အမြဲတမ်း တက်ကြွ လန်းဆန်းနေပြီး စိတ်ပျို ကိုယ်နုအောင် အမြဲနေသူတစ်ဦးပါ။ ကျွန်တော့်ဆရာမကြီးဟာ အသက်ကြီးတာနဲ့ စိတ်ကျသွားတာ ဘာမှမဆိုင်ဘူးဆိုတဲ့ အချက်ကို အမြဲပြောလေ့ရှိပါတယ်။

မွေးနေ့ပွဲတွေလုပ်တယ်ဆိုတာက ကာလအသက် (Chronological age) ဘယ်လောက်ရှိပြီ ဆိုတာ သတ်မှတ်တဲ့ အခမ်းအနားတွေပါ။ အသက် ငယ်ငယ်တုန်းက လုပ်တဲ့မွေးနေ့ပွဲတွေဟာ သန်တုန်း၊ မြန်တုန်း၊ လန်းဆန်းတုန်း၊ စိတ်ရောကိုယ်ရော နုပျိုနေတုန်းမှာ လုပ်တာဆိုတော့ တက်ကြွစည်ကားပြီး နေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် (၆၀) ကျော်လာလို့လုပ်တဲ့ မွေးနေ့ပွဲတွေမှာတော့ ဒီလိုမဟုတ်တော့ဘူး။ တရား၊ ဓမ္မရိပ်လွှမ်းလာပြီး "မင်းဘာမှ သိပ်မလုပ်တော့နဲ့ ၊ ငြိမ်ငြိမ်နေတော့၊ အသက်ကြီးလာပြီ" ဆိုတဲ့ သဘောတွေ ပါလာပါတယ်။ ကိုယ်ကိုတိုင်ကလည်း စိတ်ကကျစပြုလာတယ်။ မွေးနေ့ပွဲလာတဲ့ လူတိုင်းကလည်း စိတ်ပုတီး၊ တရားစာအုပ်တွေ လက်ဆောင်ပေး။ မင်းဘဝကတော့ သွားပါပြီလို့ မပြောယုံတမယ်ပဲ။ (၆၅)နှစ်ကျော်လာရင်တော့ သွားပြီ၊ သွားပြီ၊ လုံးဝသွားပြီ၊ ကျောင်းပဲ။ ဘာမှကို သုံးမရတဲ့ သဘောပဲထားကြတော့တယ်။ ဒီအရွယ်ကျော်တဲ့ လူအများစုဟာအိမ်ထဲမှာ တစ်နေကုန်၊ တစ်နေခမ်း ထိုင်ပဲနေကြတော့တာပဲ များတယ်။ ဘာမှ မလုပ် ငုတ်တုတ်ပဲ။

အသက်ကြီးတဲ့ လူတွေ ဘာလုပ်ကြသလဲလို့ ကျွန်တော် စိတ်ဝင်စားလို့ ဆေးခန်းမှာ လာတဲ့လူနာတွေ အသက်(၇၀)ကျော်တွေကို တစ်နေ့တစ်နေ့ ဘာတွေလုပ်နေလည်းဆိုတာ မေးကြည့်တယ်။ အများစုဟာ ဘာမှကို မလုပ်ကြတော့ဘူး။ စာလည်း မဖတ်၊ အလုပ်လည်း မလုပ်၊ တစ်နေကုန် တစ်နေခန်း စကားပြောမယ့် လူလည်း မရှိ၊ အိမ်မှာ ဒီလိုပဲ ထိုင်နေကြရတယ်။ မနက်မိုးလင်းတာနဲ့ သား၊ သမီး၊ မြေးမြစ်တွေက အလုပ်၊ ကျောင်း ကိုယ်စီကိုယ်စီ ထွက်သွားကြပြီ။ တစ်နေ့လုံးအိမ်မှာ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းပဲ တကယ့်ကို ဘာမှ အဓိပ္ပါယ်မရှိတဲ့ ဘဝပဲ။ ကျွန်တော်လုံးဝ နားမလည်နိုင်တဲ့ မခံစားတတ်တဲ့ ဘဝပဲ။ ဘဝလို့တောင် မခေါ်နိုင်ဘူး။ ဘာမှ ပြန်လည် မသုံးသပ်၊ မဆန်းစစ်ပဲ နေနေတာဟာ ဘဝမဟုတ်ဘူး။ အသက်ရှင်ယုံရှင်နေတာပဲလို့ ပြောရမယ်။ အင်္ဂလိပ်လိုဆိုတော့ (Unexamined life is just existence)လို့ မှတ်သားဘူးပါတယ်။ ကျွန်တော့် ဆရာမကြီး၊ မာမီကြီးကတော့ အသက် (၁၀၀)ပြည့် မွေးနေ့လုပ်လည်း ဒီလိုပဲ တက်ကြွပြီး တပည့်တွေလုပ်နေတာကို အားမလို အားမရ စိတ်တိုင်းမကြပဲ အော်ငေါက်နေဦးမှာပါပဲ။ဘယ်တော့မှ မလှုပ်မရှား၊ မသွက်လက် သေနေတဲ့ အသက်ရှင်မှုကို

လက်ခံမှာမဟုတ်ဘူး။ အဓိပ္ပါယ်ရှိတဲ့ ဘဝနဲ့ပဲ တစ်သက်လုံး တက်တက်ကြွကြွ နေသွားမယ့် ကျွန်တော့် မာမီကြီးကို ကျွန်တော် အရမ်းပဲ လေးစားမိပါတယ်။ သူအမြဲပြောခဲ့တဲ့ အသက်နဲ့ တက်ကြွမှုဆိုတဲ့ အချက်အလက်တွေဟာ လက်ရှိအမေရိကန်နိုင်ငံမှာ သိပ်ခေတ်စားနေတဲ့ ကာလအသက်နဲ့ ဇီဝအသက် အယူအဆတွေ နဲ့ အတူတူပါပဲ။ ဆရာမကြီးရဲ့ အတွေးအမြင်တွေက ခေတ်ရှေ့ပြေး အတွေးအခေါ်တွေပါ။

ပြန်ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာဆိုတာ ကာလအသက်ဘယ်လိုပဲကြီးကြီး၊ဇီဝအသက် ငယ်နေဖို့ပဲ။ ဇီဝအသက်ဆိုတာမှာ (၂)ပိုင်းရှိပါတယ်။ စိတ်ရယ်၊ ကိုယ်ရယ်ပေါ့၊ စိတ်ကနုပျိုသလို ကိုယ်ခန္ဓာကလည်း ရောဂါကင်း အရွယ်တငရမယ်။ အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ ၁၉၃၀ ခုနှစ်လောက်က အသက် (၆၅)နှစ်အထိနေရတဲ့ လူဟာ တော်တော်ရှားတယ်။ ဒါကြောင့် (၆၅)နှစ်ကျော်ရင် ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်လို့ အထူးအခွင့်အရေးတွေ ရတယ်။ အခုတော့ အမေရိကန်မှာ (၆၅)နှစ် ပြည့်ပြီးတဲ့ လူတွေက တစ်ပုံကြီး။ ၁၉၉၆ ခုနှစ်မှာ အမေရိကန်မှာ ပျမ်းမျှအသက်ဟာ (၈၀)နား နီးလာပြီ၊ ၂၀၅၀ ခုနှစ်မှာ အသက် (၁၂၀) နဲ့ (၁၅၀) အထိ ရှည်ဖို့ ရည်ရွယ်မှန်းဆထားပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ မြန်မာ့ရိုးရာ ဓလေ့တွေမှာတော့ "အသက် (၁၂၀) ရှည်စေသော်" လို့ ရေးလေ့ရှိပါတယ်။ မဖြစ်နိုင်တဲ့ အသက်လို့ ပြောချင်တာပေါ့။ အခုတော့ အသက် (၁၀၀) ကျော်တဲ့ အမေရိကန်တွေအများကြီးဖြစ်နေပြီ။ သူတို့တွေ အသက် (၁၅၀) အထိ ရှည်ဖို့ မှန်းနေကြတဲ့ အဆင့်ကို ရောက်နေပါပြီ။

မအို ဆေးပညာ (Anti-aging Medicine) ဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်လို့ အယူအဆ လွဲမှားနေတာ ရှိပါသေးတယ်။ မအိုဆေးဆိုတာက အသက်ရှည်ယုံရှည်ပြီး အသက်ကြီးနေတဲ့ လူအိုကြီး ဘဝကို ရောက်အောင် လုပ်ပေးမယ့် ပညာရပ်မဟုတ်ပါဘူး။ အသက်ရှည်ပြီး လူပျိုလေးလို ဇီဝအသက်နဲ့ နေနိုင်အောင် ဘယ်လိုနည်းလမ်းတွေနဲ့ လုပ်ပေးနိုင်မယ်ဆိုတဲ့ ဆေးပညာကို ပြောတာပါ။ တီဗီမှာ လာတဲ့ တရုတ်ဇာတ်ကားထဲက တရုတ်မင်းသားဟာ သူ့မိန်းမကို ပြောတာမှာ "ငါ့ရဲ့ အကောင်းဆုံး အချိန်တွေ မင်းကို ပေးခဲ့ပြီပဲ၊ အခု ငါ့ရဲ့ ကျနေတဲ့ အချိန်မှာ လာပြီးရန်တွေ့ မနေပါနဲ့" လို့ ပြောပါတယ်။ အဲဒီတော့ မအိုဆေးပညာ (Anti-aging Medicine)ဟာ လူတွေကို တရုတ်ကားထဲက အသက်ကြီးလာလို့ ကျဆုံးမသွားပဲ တရုတ်မင်းသားပြောတဲ့ အကောင်းဆုံး အချိန်တွေကို ကုန်ဆုံးမသွားအောင် ဆက်ထိန်းထားနိုင်အောင် လုပ်ပေးနိုင်မယ့် နည်းစနစ်တွေပါ။

မအိုဆေးပညာကို သုံးလို့ ရောဂါ၊ အနာ၊ ကိုယ်ခန္ဓာချို့ယွင်းတာတွေကို ကာကွယ်မယ်၊ ပျောက်ကင်းစေမယ်၊ အသက်အရွယ် ကြီးလာလို့ ဖြစ်လာမယ့် စိတ်ဆင်းရဲမှု ကိုယ်ဆင်းရဲမှုတွေ မခံစားရအောင် လုပ်ပေးနိုင်မယ့် အစွမ်း သတ္တိ ရှိမယ့် ကျင့်စဉ် ကုထုံးတွေပေါ့။ ဘယ်လိုနည်းတွေနဲ့

လုပ်မှာလည်း။ ဟော်မုန်းဓါတ်တွေဖြည့်စည်းပေးမယ်၊ အာဟာရဓါတ်တွေ ပံ့ပိုးပေးမယ်၊ အင်တီအောင်ဆီဒင့် (Antioxidant) ဆေးတွေပေးပြီး ဆဲလ်တွေပျက်စီးမှုကို ကာကွယ်မယ်။ ဗီတာမင်တွေ မျိုးစုံစားမယ်။ လူတစ်ဦးချင်းစီအတွက် သေချာစီစဉ်ထားတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေ ပြန်လည်သန်စွမ်းမှု အစီအစဉ်တွေ အားလုံးပေါင်းစည်း ဆောင်ရွက်ပြီး ကာလအသက် ဘယ်လောက်ပဲကြီးကြီး အမြဲတမ်း လန်းဆန်းကျန်းမာ နုပျိုနေတယ် ဇီဝအသက်ကို ရနေအောင် လုပ်ပေးနိုင်မှာပေါ့။

ဒီလိုပြောတော့ ဟုတ်မှ ဟုတ်ပါရဲ့လား၊ မအိုဆေးပညာရပ် (Anti-aging Medicine) ဟာ ဒီလောက်တောင် တိုးတက်နေပြီလား အပြောကောင်းလှချည်လား ယုံဖို့တောင် ခပ်ခက်ခက်ပဲလို့ တွေးကြလိမ့်မယ်။ ဒီလိုစွမ်းတဲ့ ဆေးပညာတွေက နောင် အနှစ် (၅၀) လောက်မှ ပေါ်မှာလား၊ "ငါမသေခင် မီပါဦးမလား၊ ငါအသက်ရှိနေတုန်း ဒီပညာတွေ ထွန်းကားပါ့မလား" လို့ တွေးကြ၊ မေးကြတဲ့ လူတွေလည်း ရှိလိမ့်မယ်။ ဆေးပညာရဲ့ တိုးတက်မှုဟာ အံ့မခန်းပါ။ ဒီဘက် ခေတ်မှာ သိပ်ကို မြန်မြန် ဆန်ဆန်နဲ့ မယုံကြည်နိုင်လောက်အောင် ပြောင်းလဲလာတယ်လို့ ပြောပါရစေ။ ဥပမာ ပြောရရင် အာရုံကြောဆဲလ် (Nerve Cell) ဆိုတာ ဘယ်တော့မှာပြန်လည် ကြီးထွားမလာနိုင်ဘူးလို့ ယူဆခဲ့တယ်။ အောက်ပိုင်းသေတယ်ဆိုရင် ဘယတော့မှ ပြန်မကောင်းဘူးလို့ပဲ ယူဆလာခဲ့တယ်။ အခုတော့ တိရစ္ဆာန်တွေမှာ စမ်းသပ်ပြီး အာရုံကြောဆဲလ်တွေ ပြန်လည်ကြီးထွားလာအောင် လှုံ့ဆော်နိုင်လာပြီ။ ဒီလိုပဲ အသက်ကြီးလာလို့ အဆစ်ထဲက အရိုးနုလေးတွေ ကျိုးပဲ့သွားတာကို ပြန်ပြီး အရိုးနုဆဲလ် အသစ်လေးတွေနဲ့ အစားထိုးပြီး ပြင်လာနိုင်ပြီ။ တစ်နည်း ပြောရမယ်ဆိုရင် စိတ်နဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းတွေကို နုပျိုအောင် လုပ်နိုင်တဲ့ နည်းစနစ်အသစ်တွေ အများကြီး ပေါ်လာပါပြီ။ ကျွန်တော်တို့ တတွေ မအိုဆေး ပညာရပ်ရဲ့ အသီးအပွင့်တွေကို ခံစားဖို့ အကြာကြီး မစောင့်ရတော့ပါဘူး။ သိပ္ပံပညာ ထွန်းကားမှု၊ မအိုဆေးပညာရပ် တိုးတက်မှုတို့ကြောင့် ကာလအသက်ကြီးရင့်လာပေမယ့်လည်း

- ကိုယ်ခံအားတွေမြင့်လာမယ်။
- မှတ်ဉာဏ်တွေတိုးတက်လို့ ဉာဏ်ရည်စွမ်းအားတွေမြင့်လာမယ်။
- ကိုယ်ခန္ဓာကြွက်သားတွေ ကျစ်ကျစ်လစ်လစ်ရှိသင့်တဲ့ နေရာမှာ ဖွံ့ဖြိုးပြီး အဆီတွေကင်းလာမယ်။
- ကာမ စွမ်းဆောင်မှုတွေ ကောင်းမွန်လာမယ်။
- အနာ၊ ဒဏ်ရာ ကျက်လွယ်လာမယ်။
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု သွက်လက်ပျော့ပြောင်းလာမယ်။

ဒါ့ကြောင့် ကျွန်တော်တို့ မြန်မာတွေ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အသက်ကြီးပြီ၊ ဘာမှ မလုပ်တော့ဘူးဆိုပြီး အိမ်တွင်းပုန်း အဘိုးကြီး၊ အဘွားကြီးလို မနေကြပါနဲ့။ ခေတ်နဲ့ အညီ မအို ဆေးပညာရပ် (Anti-aging Medicine) ကို

လေ့လာလိုက်နာ ကျင့်သုံးပြီး "မအိုသေးတဲ့ အပျိုလေး" နဲ့တူဆိုတဲ့ ဆောင်ပုဒ်ကို တက်ကြွလန်းဆန်းစွာနဲ့ အသက်ရာကျော်ရှည်နေနိုင်ပြီး ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ လူ့လောကကြီးကို တက်နိုင်တဲ့ နေရာကနေ တစ်တပ်တစ်အား ဘယ်လောက်ပဲ ဖြစ်ဖြစ် အကျိုးပြုပေးနိုင်တဲ့ "အဓိပ္ပါယ်ရှိတဲ့ လူ"၊ "အဓိပ္ပါယ်ရှိတဲ့ ဘဝ" ဖြစ်အောင် ကြိုးစားကြပါစို့လို့ တိုက်တွန်းလိုက်ပါရစေ။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဒေါက်တာမောင်ဝင်း (အသည်း)



၁၃-၁-၂၀၀၅

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၄)

<u>အသက်ရာကျော်ရှည်ဖို့</u>

အသက်ရှည်ဖို့၊ နုပျိုဖို့တွေ ရေးနေတော့ ကျွန်တော်တို့ ဘယ်လောက်အထိ အသက်ရှည်ရှည် နေနိုင်အောင် မှန်းရမှာလဲ၊ ကြိုးစားရမှာလဲဆိုတာ စဉ်းစားစရာဖြစ်လာပါပြီ။ သီတင်းကျွတ်ကန်တော့ရင် လူကြီးတွေက ထုံးစံ ဆပေးလေ့ရှိတာတွေထဲမှာ ပါလေ့ရှိတာတစ်ခုကတော့ အသက်ရာကျော် နေရပါစေ ဆိုတာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် တကယ်တော့ ကျွန်တော်တို့ မြန်မာတွေဟာ အသက်ရာကျော် နေရဖို့ဆိုတာ ဘယ်သူမှ မျှော်လင့်မထားကြပါဘူး။ ရယ်စရာ အနေနဲ့ နောက်ပြောင်ပြီးပဲ ပြောလေ့ရှိပါတယ်။ ကျွန်တော် ကိုယ်တိုင်လည်း လူနာတွေက "ဆရာ ထောပတ်တို့၊ ချီ(စ်)တို့ကို ဘယ်လောက်ကြာကြာ ရှောင်ရမှာလဲ" လို့ မေးတိုင်း "ခင်ဗျား အသက် (၉၅)နှစ်ကျော်ရင် ကြိုက်တာစားပေါ့ဗျာ" လို့ ခပ်နောက်နောက်လေး ပြောလေ့ရှိပါတယ်။ ဆိုလိုတာက ခင်ဗျား အသက် (၉၅)အထိ နေရမှာ မဟုတ်ပါဘူး လို့ မပြောယုံ တမယ် အဓိပ္ပါယ် သက်ရောက်နေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အခု ကျွန်တော် ဒီ သက်ရှည် နုပျို ဆေးပညာ (Antiaging Medicine) တွေကို လေ့လာ လိုက်စား ဆည်းပူး လာတော့မှ ကျွန်တော့် အတွေးအခေါ် မှားနေပြီဆိုတာသိရတယ်။ ရှေ့မှာ ပြောခဲ့သလိုပဲ အိုတယ်ဆိုတာ မလွဲမသွေ ဖြစ်ကိုဖြစ်ရမယ့် ဇီဝလမ်းစဉ် တစ်ခုမဟုတ်ပါဘူး။ အိုတယ်ဆိုတာ ဖျားတယ်၊ ရင်ကြပ်တယ်၊ အသည်းရောင်တယ်ဆိုသလို ရောဂါတွေထဲက ရောဂါတစ်ခုပါ။ ဒီအိုတဲ့ (Aging) ရောဂါကို ကုနိုင်မယ်ဆိုရင် အသက်တွေရှည်လာမှာပေါ့။ မြန်မာတွေ (၉၅) အထိ နေဖို့ ခဲယဉ်းတယ် လို့ ကျွန်တော်တွေးခဲ့တာ မှားနေပါပြီ။ သိပ္ပံနည်းကျ ခေတ်မီကုသနည်းတွေနဲ့ ပြုပြင်သွားမယ်၊ ကုသသွားမယ်ဆိုရင် အသက (၉၅) မက ရာကျော်အထိ နေနိုင်ရမှာပါ။ သက်ရှည် နုပျို ဆေးပညာရဲ့ အရေးပါတဲ့ ခံယူချက် အတွေးအခေါ် ကျင့်စဉ်တွေကို ကျွန်တော်တို့ ပိုပြီး နားလည်ဖို့ လိုလာပါတယ်။ တိုးတက်ပြောင်းလဲလာတဲ့ ခေတ်မီ အယူအဆတွေ နားလည်ရမှာပါ။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့တွေ အသက်ရာကျော် ရှည်ဖို့ဆိုတာ ပေါ့ပျက်ပျက် သမာရိုးကျ ပြောနေတာကနေ တကယ်ကို ရာကျော်နေနိုင်အောင် မှန်းပြီး၊ ရည်ရွယ်ပြီး "သက်ရှည်၊ နုပျို" ဆေးပညာ လမ်းစဉ်တွေကို လိုက်နာရမှာပါ။

ဘာတွေလုပ်ရမှာလဲ

အဓိပ္ပါယ်ရှိတဲ့ အသက်ရာကျော်ဖို့ လုပ်ရမှာကတော့

(က) မသေဖို့

(ခ) ရောဂါကင်းဖို့

(ဂ) စိတ်ရော ကိုယ်ပါကျမသွားဖို့၊ အိုမသွားဖို့ပါပဲ။

ဒါကြောင့် ပထမဦးဆုံး မသေအောင် အရင်လုပ်ရမယ်၊ ပြီးတော့ မသေရုံတင် မကဘူး ရောဂါတွေ မရှိပဲ စိတ်ရောကိုယ်ပါ နုပျိုလန်းဆန်းတဲ့ ဘဝကို ရဖို့ ကြိုးစားရမယ်။

အခုပြောခဲ့တဲ့ အချက်တွေထဲမှာ အရေးပါတဲ့ အချက်က အသက်ရှည်နေရုံနဲ့ မပြီးဘူးဆိုတာကို ထပ်ပြောပါရစေ။ အဓိပ္ပါယ်ရှိတဲ့ စိတ်ရောကိုယ်ပါ နုပျိုနေဖို့ ဆိုတာဟာ အထူးအရေးကြီးပါတယ်။ အသက်ကြီးကြီးလူနာတွေ ကျွန်တော် ခဏခဏ တွေ့ဖူးပါတယ်။ တညည်းညည်း တညူညူ နဲ့ "မထူးပါဘူး၊ သေချင်ပါပြီ။ ဒီလောက်အသက်ရှည်ပြီး ဘာမှလည်း သုံးမရဘူး။ အသက်ရှည်လို့ကော ဘာလုပ်မှာတုန်း၊ ဘာထူးမှာတုန်း၊ အိမ်ကလူတွေက ဆေးကုရမယ် ပြောလို့သာ ဆေးခန်းလိုက်ခဲ့ရတာ မကုချင်တော့ဘူး" လို့ ပြောကြပါတယ်။ အဲဒီလို လူနာတွေကို တွေ့ရင် ကျွန်တော် အရမ်းပဲ စိတ်မကောင်းဖြစ်မိတယ်။ အခုတော့ ကျွန်တော်သိသမျှ၊ နားလည်သမျှတွေ ရေးပြီး ပြည်သူလူထုထဲမှာ အသက်ရှည် နုပျို အယူအဆတွေ ပျံ့နှံ့အောင လုပ်ပေးရလို့ ဝမ်းသာမိပါတယ်။

အလုပ်ရှုပ်တာနဲ့ စထရက်စ် (Stress)

လူတစ်ယောက် စိတ်ရောကိုယ်ပါ အိုမသွားဖို့၊ ကျမသွားဖို့မှာ စိတ်ဟာ တော်တော်လေး အရေးကြီးပါတယ်။ စိတ်ထောင်းလို့ ကိုယ်ကြေ ဆိုတဲ့ မြန်မာ စကားပုံလည်း ရှိပါတယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင် စိတ်ကဘယ်လိုဖြစ်သွားလို့ လူကို ထိခိုက်တာလဲ။ အင်္ဂလိပ်လိုတော့ စထရက်(စ်) (Stress)၊ မြန်မာလိုတော့ စိတ်အာရုံဖိစီးမှုလို့ ခေါ်ရမှာပေါ့။ ဒီတော့ (Stress) ဆိုတာ ဘာလဲလို့ သေချာသိဖို့လိုလာပြီ။

(Stress) နဲ့ပတ်သက်လို့ ကျွန်တော့်အယူအဆကို ပြောပါရစေ။ လူတွေအယူအဆလွဲမှားနေတာက အလုပ်များတာကို (Stress) လို့ထင်ကြတယ်။ အလုပ်များတာနဲ့ စထရက်စ်နဲ့ကို ကွဲကွဲပြားပြားမသိကြဘူးလို့ ကျွန်တော်ထင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ မနက်(၅)နာရီကနေ ညသန်းခေါင်အထိ နေ့တိုင်းနီးပါး အလုပ်လုပ တဲ့သူပါ။ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေတွေက "ခင်ဗျားလည်း စထရက်စ်တော်တော်များတယ်နော်" လို့ ပြောကြတယ်။ ကျွန်တော် ပြုံးပြီးပဲ နေလိုက်ပါတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ အလုပ်တော်တော်လေးလည်းရှုပ်တယ်။ အလုပ်လည်း

တော်တော်လုပ်တယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော့်မှာ စထရက်စ် တော်တော်လေးနည်းပါးတယ်လို့ ပြောရပါမယ်။ ဒါကြောင့် ပထမဦးဆုံး စထရက်စ်ဆိုတာ ဘာလဲလို့ပြောကြည့်ရအောင်။ Oxford Advanced Learner's Dictionary အဘိဓါန်မှာ စထရက်စ် (stress) ကို ဘယ်လိုအဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ထားသလဲဆိုတော့ "Pressure or worry caused by the problems in somebody's life" ဆိုလိုတာက စထရက်စ်ဆိုတာ လူတစ်ဦး၊ တစ်ယောက်ရဲ့ ဘဝမှာ ကြုံတွေ့ရတဲ့ ပြဿနာတွေကြောင့် ပူပင်သောကရောက်ပြီး စိတ်အာရုံဖိစီးမှုလို့ ပြောတာပါ။

အဒီလိုဆိုတော့ ကျွန်တော့်ရဲ့ အလုပ်များတဲ့ အဖြစ်ကို ပြန်စဉ်းစားကြည့်ရအောင်။ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ တော်တော် များများက ကျွန်တော်ကို အလုပ်တွေ ရှုပ်ပြီး စထရက်စ်တွေ တော်တော်များတယ်လို့ ထင်နေကြတဲ့ ကိစ္စပေါ့။ လောကကြီးမှာ အလုပ်တွေ လုပ်ပြီ ဆိုကတည်းက ပြဿနာတွေ ဆိုတာ အမြဲ ရင်ဆိုင်ကြုံကြရမှာပါ။ ဒါပေမယ့် ဒီပြဿနာတွေကို ဘယ်လို စဉ်းစား ကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းမှာလည်း ဆိုတာအပေါ် မူတည်ပြီး စိတ်အာရုံ ဖိစီးမှု စထရက်စ်တွေ ရလား၊ မရလားဆိုတာ ဖြစ်လာမယ်။ ဥပမာ ဆိုပါစို့ တစ်နေ့တစ်နေ့ကို ကျွန်တော် လူနာတွေ အများကြီး စမ်းသပ်ဆေးကုတယ်၊ ဒါကို လူနာတွေ များလို့ တစ်ယောက်ကြည့်ပြီးတိုင်း "မပြီးနိုင်သေးဘူး၊ နေ့တိုင်းလူနာတွေပဲ ကြည့်နေရတာပ" ဆိုပြီး တစိမ့်စိမ့် တွေးနေရင်တော့ ဒါ စထရက်စ်ဆိုတဲ့ စိတ်အာရုံဖိစီးမှုကို ခံရပြီပဲ။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်က ဒီလိုမတွေးဘူး။ တစ်ပြည်လုံးက ရောဂါပေါင်းစုံ၊ ပြဿနာပေါင်းစုံနဲ့ လာကြတဲ့ လူနာတွေ၊ လူနာအသစ်တွေလာပြကြသလို တခြား ဆရာဝန်တွေ ကြည့်ပြီးသား မသက်သာလို့ လာပြတဲ့ လူနာတွေလည်းပါတယ်။ အဲဒီတော့ ကျွန်တော်က လူနာတစ်ယောက် ဝင်လာတိုင်း ဖြေရှင်းရမယ့် ပုဒ်စာ ပဟေဠိတစ်ပုဒ်နဲ့ ရင်ဆိုင်ရတယ်လို့ ယူဆတယ်။ လူနာတစ်ယောက်က ကြည့်ရပြန်ပြီဆိုတဲ့ အတွေးကိုမထားဘူး၊ ခုနကပြောသလို ပြဿနာတစ်ခုကို ဖြေရှင်းရတယ်လို့ သဘောထားတယ်၊ အဲဒီတော့ ပျော်တယ်။ သူများတွေ ဘာများ ကျန်ခဲ့ပါလိမ့်၊ ဘယ်လိုများ ကုတာ လိုနေလို့ မသက်သာတာလဲ စတဲ့ အတွေးမျိုးစုံနဲ့ စဉ်းစားရတာကို ပျော်တယ်။ သူများတွေကို အပြစ်တင်ဖို့ ပြောတာမဟုတ်ပါဘူး။ သူများတွေ သတိလက်လွတ်ဖြစ်ပြီး ဘာများလိုသွားလို့ပါလိမ့်ဆိုတဲ့ စဉ်းစားနည်းပါ။ အဲဒီတော့ လူနာတစ်ယောက်ကို ကြည့်ရတာဟာ ကျွန်တော့်အတွက် စထရက်စ် မဟုတ်တော့ဘူးပေါ့။ ပျော်ရွှင်စရာပြဿနာရှင်းတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုပဲပေါ့။ ဒီလိုပဲ နောက်ဥပမာ တစ်ခုပြောရရင် ကျွန်တော် စာဖတ်တော်တော်လေး ဝါသနာပါပြီး စာလည်း တော်တော်ဖတ်ပါတယ်။ ရသမျိုးစုံကို ဖတ်ပါတယ်။ လေးတန်းလောက် ကတည်းက ဆရာကြီး မြစကြာစုန်းကဝေဝတ္ထုတွေ ဖတ်ပြီးနေပါပြီ။ ၅တန်း၊ ၆တန်းမှာ တက္ကသိုလ်ဘုန်းနိုင်၊ တင့်တယ်၊ ဒဂုန်ရွှေမျှား၊ ဒဂုန်ခင်ခင်လေး၊ မဟာဆွေ၊ ဗန်းမော်တင်အောင်၊ မြသန်းတင့် အားလုံးပါပဲ၊ အကုန်လုံးဖတ်ပြီးနေပါပြီ၊

စာဖတ်ရတာ ပျော်တယ်၊ ဒါပေမယ့် စာမေးပွဲလို့ဆိုလိုက်တာနဲ့ စာဖတ်မရတော့ဘူး၊ အဲဒါ စထရက်စ်ပဲ။ နောက်ဥပမာတစ်ခု ထပ်ပြောပါဦးမယ်၊ ကျန်းမာအောင်လို့ဆိုပြီး ကျောပိုးအိတ်ထဲမှာ ကျောက်ခဲ ထည့်ပြီး အင်းလျားလမ်းမှာ ပြေးနေတဲ့ နိုင်ငံခြားသားကြီးကိုကြည့်ပြီး ကျွန်တော်မပျော်ဘူး၊ သူ့ကိုကြည့်ရတာ ကျွန်တော့်အတွက်တော့ စထရက်စ်ပဲ။ ဒါပေမယ့် သူ့အတွက်တော့ စထရက်စ်ဟုတ်ချင်မှဟုတ်မယ်၊ သူဒီလိုပြေးရတာကို သူစိတ်ချမ်းသာချင် ချမ်းသာနေမှာပေါ့။ ဒီတော့ ပြဿနာတစ်ခုကို ဘယ်လိုရင်ဆိုင်တွေးခေါ်သလဲ၊ မြင်သလဲ၊ ယူဆသလဲ ဆိုတာပေါ်မှာ မူတည်ပြီး စထရက်စ်က်ရှိမရှိ၊ စိတ်အာရုံဖိစီးမှု ရှိမရှိ ဖြစ်လာမှာပေါ့။ ပြန်ပြော ရရင် အလုပ်များတိုင်း၊ ပြဿနာရှိတိုင်း စထရက်စ်ရှိတာမဟုတ်ပါဘူးလို့။ အလုပ်တွေကို သူ့ဖာသာသူ နိုင်နိုင်နင်းနင်းနဲ့ အယူအဆမှန်မှန်ကန်ကန် လုပ်နိုင်ရင် ပြဿနာတွေကို အယူအဆမှန်မှန်နဲ့ ရင်ဆိုင်နိုင်ရင် စထရက်စ်မရှိပါဘူး၊ လူ့ဘဝကြီးမာ ပြဿနာတွေက တွေ့နေမှာပဲ။ အဲဒီပြဿနာတွေကို ဘယ်လိုရင်ဆိုင် ခံယူရမှာလဲ၊ စထရက်စ် နည်းနိုင်သ၍နည်းအောင် ဘယ်လိုနေထိုင်ကျင့်ကြံရမှာလဲဆိုတာက သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ ဒီလို တွေးခေါ် ကျင့်ကြံ စဉ်းစားမှုနည်းစနစ်တွေကို ကျွန်တော် ဘယ်သူ ဆီကရတာလဲဆိုတော့ ကျွန်တော့်ရဲ့ဆရာ ပါမောက္ခ ဦးအောင်သန်းဘတူ ဆီကပါပဲ။ ဆရာကြီးဟာ ဆေးတက္ကသိုလ် (၂) ဆေးပညာပါမောက္ခကနေ ဆေးသုတေသနဦးစီးဌာနမှာ (၁၀)နှစ်ကြာ လုပ်ခဲ့ပါတယ်။ နောက်တော့ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှာ ညွှန်ကြားရေးမှူးအဖြစ် နှစ်အတော်ကြာလုပ်ခဲ့ပြီးမှ အငြိမ်းစား ယူခဲ့တာပါ။ အခုလည်း အသက် (၇၀) ကျော်ပေမယ့် အလုပ်တရှုပ်ပြီး မနားမနေ သူလုပ်စရာတွေ၊ လုပ်သင့်တာတွေကို ဆက်တိုက်မရပ်မနား လုပ်နေတုန်းပါ။ ဒါပေမယ့် ဆရာကြီးမှာ စထရက်စ်နည်းပါတယ်။ ကျွန်တော် ဆေးသုတေသန စမ်းသပ်ဆေးပညာဌာနခွဲမှာ တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့တုန်းက ဆရာကြီးနဲ့ (၅)နှစ် ကြာ ဆုံခဲ့ရပါတယ်၊ ဆရာကြီးရဲ့ အတွေးအခေါ်အယူအဆ ဆောင်ရက်ချက်တွေဟာ ကျွန်တော့်ရဲ့ အတွေးအခေါ်နဲ့ သုတေသနလုပ်ငန်းတွေလုပ်ရာမှာ အတော်ကို လွှမ်းမိုးခဲ့ပါတယ်။ ဆရာကြီးဟာ ကျွန်တော့်ရဲ့ စထရက်စ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ ခံယူချက် တွေကို ပြောင်းလွဲစေခဲ့ပါတယ်။ နမူနာယူစံထားရမယ့် ဆရာကြီးပါ။ ဆရာကြီးက "မောင်ခင်မောင်ဝင်း၊ မင်းပြဿနာတွေကို ဘယ်လိုရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရမယ်" ဆိုပြီး သင်တန်းကြီးပေး၊ လက်ချာပေးပြီး သင်ခဲ့တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဆရာကြီးရဲ့ ပြောတာဆိုတာ လုပ်တာ ကိုင်တာ တွေကို မြင်နေရတာ ကြားနေရတာတွေဟာ ကျွန်တော့်အတွက် စံနမူနာယူစရာ အတုယူစရာ ဖြစ်နေခဲ့တာပါ။ ဆရာကြီးဟာ သုတေသနမှာ အထူးစိတ်ဝင်တစားနဲ့ လုပ်ဆောင်ခဲ့ပြီး အထူးပြောင်မြောက် ထူးချွန်တဲ့ သုတေသန ပညာရှင်တစ်ဦးပါ။ အဲဒီတော့ အရာရာတိုင်းကို ပြဿနာအနေနဲ့ သုတေသနပုစ္ဆာတစ် ခုအနေနဲ့မြင်ပြီး ဘယ်လိုဖြေရှင်းရမလဲဆိုတာ စဉ်းစားနေတော့ ဆရာကြီးအတွက် ပြဿနာတွေဟာ စထရက်စ်တွေ မဟုတ်တော့ပဲ စဉ်းစားရမယ့် စိတ်အာရုံ ကွန့်မြူးစရာ၊

စိတအစာကျွေးတဲ့သဘောမျိုးတောင် ဖြစ်နေလို့ ပြဿနာနဲ့တွေ့တိုင်း ပိုပြီးနုပျိုလန်းဆန်းတဲ့စိတ်ဓါတ်တွေ မွေးဖွားပေးသလိုဖြစ်နေပါတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့ (၂)ပါတ် လောက်က "မင်းနဲ့ အသည်းရောင်၊ အသားဝါ (E) အကြောင်း စကားပြောချင်တယ်" ဆိုပြီး ကျွန်တော့်ဆီ ရောက်လာပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ အသည်းရောင် အသားဝါ (E) ရောဂါအခြေအနေကို သုတေသနရှုထောင့် မျိုးစုံကတွေးခေါ်ပြီးဆွေးနွေးသွားလိုက်တာ။ ဆရာကြီးကိုကြည့်ပြီး "ဩော် လူတွေသတ်မှတ်တဲ့ အသက်ဆိုတာ အဓိက မဟုတ်ပါလား" စိတ်ပျို့ ကယ်နုဖို့ အရေးကြီးဆုံးပါဆိုတာကို ပိုပြီး သဘောပေါက်မိပါတယ်။ အဲဒီလို အသက်ရှည် စိတပျို့ကိုယ်နုနေဖို့ရာမှာ စိတ်အာရုံဖိစီးမှု စထရက်စ်ဒဏ် မခံရအောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကာကွယ်ထားဖို့ အထူးအရေးကြီးပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူ့ဘဝကြီးမှာ ကြုံတွေ့ရတဲ့ ပြဿနာတွေအပေါ်မှာ အတွေးအခေါ်အမြင်မှန်နဲ့ စထရက်စ် (Stress) မရှိအောင် ကြည့်ရှု ကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းကြပါလို့။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)



(11-1-2005) စာရေးသူ၏ မွေးနေ့ပွဲ



ဆရာကြီး ပါမောက္ခ ဦးအောင်သန်းဘတူ



၁၄-၂-၂၀၀၅

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၅)

(ကျွန်တော်တို့တတွေဟာ အသက်ရှည်ကျန်းမာအောင် နေထိုင်ကျင့်ကြံဖို့လိုပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အသက်ရှည်နေရုံနဲ့ မပြီးပါဘူး။ အနှစ်သာရမရှိတဲ့ဘဝနဲ့ အသက်ရှည်နေတဲ့လူအိုကြီးဘဝကို ရနေရင် အသက်ရှည်တာဟာ အဓိပ္ပါယ်မရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့် အသက်ရှည်ကျန်းမာရုံမက စိတ်ရောကိုယ်ပါ "နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ" လိုပါတယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း၊ အိုတယ်ဆိုတာ မလွဲမသွေဖြစ်ကို ဖြစ်ရမယ့် ဇီဝလမ်းစဉ် မဟုတ်ဘဲ ရောဂါတွေထဲက ရောဂါတစ်ခုသာဖြစ်တဲ့အကြောင်း၊ သိပ္ပံနည်းကျ ပြုပြင်နေထိုင်သွားဖို့ရာ သက်ရှည်နုပျိုဆေးပညာ (Anti-aging medicine) အယူအဆတွေကို ရေးနေပါတယ်။)

<u>အဋ္ဌားခန္ဓာကိုယ်ကြီး</u>

ဆေးခန်းမှာလူနာကြည့်ရင်း ကျွန်တော့်စိတ်ထဲမှာ အသက်ကြီးကြီးလို့ ပုံစံပေါက်နေတဲ့ လူနာတစ်ယောက်ကိုတွေ့တော့ ဒီအဖိုးကြီး အသက်မေးကြည့်ဦးမှပဲဆို မေးလိုက်တော့၊ သူပြောတဲ့ အသက်က ကိုယ့်အသက်လောက်ဖြစ်နေတယ်။ တော်တော်လေးလန့်သွားမိတယ်။ ဒီလိုပဲ သူငယ်ချင်းတွေ ပြန်ဆုံကြတဲ့ ညစာစားပွဲတွေ သွားလိုက်ရင် တချို့သူငယ်ချင်းတွေကို လုံးဝမမှတ်မိဘူး။ ကိုယ်နဲ့ သက်တူရွယ်တူ သူငယ်ချင်းတွေ တကယ့် အဖိုးကြီး၊ အဖွားကြီးတွေလို ဖြစ်နေတာ တွေ့ရတယ်။ သူငယ်ချင်းတချို့ဟာ တော်တော်ကို အိုစာကုန်ကြတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော် နောက်ပြီး၊ ပြောလေ့ရှိတာကတော့ "ခင်ဗျားတို့ တရားရချင်တယ်၊ အိုတယ်၊ နာတယ်ဆိုတာတွေ တရားမှတ်ချင်တယ်၊ မြင်ချင်တယ်ဆိုရင် ရိပ်သာသွားစရာတောင် မလိုဘူး။ ၁၉၆၅ ခုနှစ် ဆေးတက္ကသိုလ် ရောက် ဆေးကျောင်းသားများ မိတ်ဆုံစားပွဲဆိုတာမျိုးလို ပြန်လည်ဆုံတွေ့ပွဲ ရီယူနီယံ(reunion)တွေကိုသွား၊ အဲဒီရောက်တော့ လွန်ခဲ့တဲ့ အနှစ် (၂၀)၊ (၃၀) လောက်ကတွေ့ခဲ့တဲ့ မိတ်ဆွေဟောင်းကြီးတွေ၊ နှစ်ပေါင်းများစွာ မတွေ့ရပဲ ကွဲကွာနေတဲ့ ရင်းနှီးတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေကို ပြန်တွေ့လိမ့်မယ်။ ဆေးကျောင်းရောက်ခါစကပုံနဲ့ အခုပုံနဲ့ ဘယ်လို တွေပြောင်းလွဲခြားနားတယ်ဆိုတာ တွေ့ရရင် တရား တစ်ခါတည်း ရသွားမယ်" လို့ ပြောလေ့ရှိပါတယ်။ တကယ်လည်း တကယ်ပါပဲ။ သူငယ်ချင်းတွေက ပံစံမျိုးစုံ တွေ့ရတော့မှ အိုခြင်းတရားရဲ့သဘောတွေကို ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း မြင်လာတယ်။ သူငယ်ချင်းတချို့က ဆေးကျောင်းရောက်စကပုံစံနဲ့ သိပ်မပြောင်းလွဲဘူး။ တချို့က လုံးလုံးကို အဖိုးကြီး၊ အဖွားကြီးလိုပုံစံ၊ အိုစာသွားလိုက်တာ၊ ကျသွားလိုက်တာ၊ တချို့က စိတ်ရော

ကိုယ်ပါ ထောင်းထောင်းကြေအောင် ကျသွားတယ်။ တချို့က လူကအိုစာပေမယ့် တက်တက်ကြွကြွ ရယ်ရယ်မောမောရှိသေးတယ်။ စိတ်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလွဲတာကို ပုံစံမျိုးစုံတွေ့ရတယ်။ ဒါကြောင့် ရီယူနီယံ (reunion) ပြန်လည်ဆုံတွေ့ပွဲ တွေကိုသွားရင် မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းတွေကို တရားသဘောနဲ့ ကြည့်ကြည့်ပါ။ ဆေးပညာရှုထောင့်နဲ့ ကြည့်ကြည့်ပါ၊ အတွေးအခေါ်ပိုင်းနဲ့ ကြည့်ကြည့်ပါ။ လူ့လောကကြီးရဲ့ လူတွေအပေါ် မှာ ပုံစံမျိုးစုံနဲ့ အကျိုး သက်ရောက်မှုတွေကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ။ ဒါပေမယ့် လူအများစုဟာ နှစတွေကြာလို့ ကိုယ်ဘယ်လို ပြောင်းသွားတယ်ဆတာ သတိမပြုမိဘူး။ ကိုယ်ရဲ့စိတ်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်နှစ်ခုလုံးကို အရာရာတိုင်းက လွှမ်းမိုးစေတယ်၊ ပြောင်းလွဲလာစေတယ် ဆိုတာကို မသိကြဘူး။ သတိမမူ ဂူမမြင်၊ ကြော့ကြောမော့မော့၊ မေ့မေ့လျော့လျော့နဲ့ပဲ နေကြပြီး တဖြည်းဖြည်း ခေါင်းဖြူစွယ်ကျူး လူအိုကြီးဘဝကို အချိန်မတန်ဘဲ ရောက်သွားတော့တာပ။ ကျွန်တော်တို့ဆီမှာ အိုစာတာကိုတားဖို့ (Anti-aging) ဆိုတာကို သဘောမပေါက်ကြသေးပါဘူး။ လိုအပ်တယ်လို့လည်း အများစုက မယူဆကြပါဘူး။ တရားသဘောပေါက်ပြီး၊ အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်းဟာ သဘာဝပဲ၊ အချိန်တန်ရင် ဖြစ်ရမယ့်ကိစ္စပဲလ့ယူဆပြီး ဒီလိုပဲ နေလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အချိန်မတန်ခင် အိုနာသေကုန်ကြတာက အများကြီးပဲ။ တရားသဘောနဲ့ ပတ်သက်လို့ ကျွန်တော် ကြားဘူးနားဝ မတောက်တခေါက် သိထားတဲ့ "အဌားခန္ဓာကိုယ်တရား"ကို ပြောပါရစေ။ ကျွန်တော်တို့ ရထားတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ အဌား ခန္ဓာကိုယ်ကြီးပါတဲ့။ တစ်နေ့ ပြန်ပေးရမှာလို့ဆိုပါတယ်။ ဒေါက်တာခင်မောင်ဝင်းဆိုတာ သတ်မှတ်ချက်ပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော့်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကတော့ ဌားထားတာလို့ မှတ်ရမယ်တဲ့။ ဒေါက်တာခင်မောင်ဝင်းလို့ ထင်တာဟာ အဌားခန္ဓာကိုယ်ကြီးပါတဲ့၊ ကိုယ်အမြဲ မပိုင်ဘူး။ ဆွဲထားလို့လည်း မရ၊ ဘယ်လိုပဲ တွယ်ကပ်နေချင်နေချင် မရပါဘူး။ ပြန်ပေးရမယ့် ခန္ဓာကိုယ်ဆိုတာ တရားသဘောကို နားလည်ထားရမှာပါ။ ဒါပေမယ့် ကံ၊ ဥာဏ်၊ ဝိရိယ ဆိုတဲ့ အတွေးအခေါ် အယူအဆက ရှိပါသေးတယ်။ ခေတ္တခဏရထားတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ပြန်ပေးရမယ်ဆိုပေမယ်လို့ အချိန်မတန်ပဲ ပြန်မပေးလိုက်ရအောင် ပြုပြင်ပေးဖို့တော့ လိုတာပေါ့။ လူသားတွေအတွက် လောကကြီးအတွက် အကျိုးရှိတဲ့အလုပ်တွေ လုပ်နိုင်အောင်၊ စာတွေရေး၊ ပညာတွေပေးနိုင်အောင်၊ တရားမမွေတွေ လေ့လာနိုင်အောင်၊ သာသနာပြုနိုင်အောင်၊ သာသနာ့အလုပ်တွေ တိုးတက် လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်နိုင်အောင်၊ ဒီအဌား ခန္ဓာကိုယ်ကြီး အချိန်မတန်ပဲ ယိုယွင်း ပျက်စီးမသွားအောင်၊ လုပ်သင့်တာလုပ်၊ စစ်သင့်တာစစ်၊ ပြင်သင့်တာပြင်၊ လုပ်ပေးရမှာပေါ့။ ဒါနဲ့ ပတ်သက်လို့ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ တစ်ဦးရဲ့ ဟာသလေးကို ပြောချင်ပါသေးတယ်။ ‘‘ဟေ့-ဆရာဝင်း၊ ဆရာဝင်းဆိုတာကြီးဟာ ခင်ဗျားပိုင်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးမဟုတ်ဘူး၊ တစ်နေ့ပြန်ပေးရမယ့် အဌားခန္ဓာကိုယ်ကြီးလေ။ အချိန်ရတုန်း ပြန်မပေးရခင် ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို သုံးပစ်လေ၊ ဒီဝိစကီခွက်ကိုကြည့်ပြီး သောက်သင့်၊ မသောက်သင့် စဉ်းစားမနေနဲ့လေ၊

မြန်မြန်သောက်လိုက်၊ လုပ်စရာရှိတာလုပ၊ အချိန်တွေဖြုန်းမပစ်နဲ့ အဌားခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို မိမိရရ အသုံးချပစ်ရတယ်ဗျ။” ဒါက နောက်ပြောင်ပြောတယ် ဆိုပေမယ်လ့ ဒီလို အတွေးအခေါ်ဝင်နေတဲ့ သူတွေက အများကြီး။ အဌားခန္ဓာကိုယ်ကြီးလို့ ထုတ်မပြောယုံပဲ။ လူဘဝလေးရတုန်း ယမကာအဖုံဖုံနဲ့ ပျော်စရာအစုံ၊ လောကီစည်းစိမ် အကုန်ခံစားပြီးမှ သေမယ်လို့ တွေးခေါ်ပြီး သင့်မသင့်၊ မချင့်ချိန်တော့ပဲ အကုန်လုပ်တဲ့ လူတွေ တစ်ပုံကြီးပါ။ အဲဒီမှာအချိန်မတန်ပဲ အဌားခန္ဓာကိုယ်ကြီး ယိုယွင်းမယ်၊ စောပြီးပြန်ပေးရမယ်ပေါ့။ ဒါကြောင့် “နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ” ဆိုတဲ့ အယူအဆဟာ မဖျိမပဋ္ဌိပဒါ ဆိုတဲ့ အလယ်အလတ်လမ်းစဉ်ကို လိုက်ရမယ်ဆိုတာ ပြောပြနေပြီ။ ပြန်ပေးရမယ့် အဌားခန္ဓာကိုယ်ပဲ သုံးသာပစ်ဆိုပြီး မဆင်မခြင် နေချင်သလိုနေ၊ စားချင်သလိုစား၊ သွားချင်သလိုသွားလို့ တော့ မဖြစ်သေးဘူး။ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ ရွှေမန်းတင်မောင်ရဲ့ ရွဲကုန်သည် ပြဇာတ်ထဲကလို “ပေးပေး ငါ့ရွှေခွက်ပေး” ဆိုပြီး ရူးသွပ်အော်ဟစ်နေပြီ၊ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီး ပြန်မပေးနိုင်ဘူးဆိုပြီး၊ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို အရိပ်ကြည့်ပြီး၊ ဂရုစိုက်ပြီး၊ စားလည်း ဒီစိတ်၊ သွားလည်း ဒီစိတ်နဲ့ နေ့ဖို့တောလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ အဌားခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို အလယ်အလတ်လမ်းစဉ် သင့်တော်သလိုချင့်ချိန်ပြီး လိုသလိုတော့ ပြုပြင်ပေးဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။

<u>အိုစာတယ်ဆိုတာ</u>

ကျွန်တော်တို့ မြန်မာအယူမှာ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ကို အထိခိုက်နိုင်ဆုံးဟာ စိတ်ပဲ။ “စိတ်ထောင်းလို့ ကိုယ်ကြေ” ဆိုတဲ့ ပြောစကားရှိသလို ရင်ကွဲနာကျသေတယ်ဆိုတာလည်း ရှိပါတယ။ စိတ်ဟာ လူတစ်ယောက်ကို သေအောင်သတ်နိုင်တဲ့ အဆင့်အထိ ရှိပါတယ်။ စိတ်ကျသွားပြီဆိုရင် လူလည်း ကျသွားပြီး အိုစာသွားပြီ။ ဒါဟာ ကျွန်တော်တို့ လက်ခံထားတဲ့ အယူအဆတွေပါ။ ကျွန်တော်တို့တွေတင် မကပါဘူး။ နိုင်ငံတကာမှာလည်း ဒီလိုစိတ်ကြောင့် လူကို ထိခိုက် စေနိုင်တယ်၊ စိတ်အာရုံဖိစီးမှုတွေရှိရင် လူအိုစာနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အတွေးအခေါ် အယူအဆတွေ ရှိပါတယ်။ ဒါဟာ နှစ်ပေါင်းများစွာ မိရိုးဖလာ လက်ဆင့်ကမ်းခန့်မှန်းလာတဲ့ အယူအဆပါ။ ဒီနောက်ပိုင်းမှာ ဆေးပညာ လေ့လာချက်တွေအရ ဘာတွေ့လာလည်းဆိုတော့ စိတ်ဖိစီးမှုများရင် နှလုံးရောဂါရတယ်၊ နှလုံးသွေးကြောတွေ ပိတ်တယ်ဆိုတာ တွေ့လာတယ်။ ဒါပေမယ့်လို့ စိတ်ဖိစီးမှုများရင် အိုစာသွားလား၊ အရွယ်မရောက်သေးပဲနဲ့ ဆံပင်ဖြူလာ၊ သွားကျိုးလာသလား။ စိတ်ကြောင့် ပိုပြီး စောစော ပိုအိုလာနိုင်တယ်၊ စိတ်ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေကို ထိခိုက်နိုင်တယ်ဆိုတာကိုတော့ သိပ္ပံပညာနဲ့ အရင်က သက်သေ မပြနိုင်ခဲ့ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ ပြောနေကြသလို တကယ့်ကို စိတ်ထောင်းလို့ ကိုယ်ကြေသွားသလား၊ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းတွေကို ထိခိုက်ပြီး စောစောပိုပြီး ပျက်စီးကုန်သလား

ဆိုတာတွေ အရင်က မသိရှိခဲ့ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် မကြာသေးခင်က အမေရိကန်နိုင်ငံ ကယ်လီဖိုးနီးယား တက္ကသိုလ် (University of California) က သိပပညာရှင်နှစ်ဦးက စိတ်ဖိစီးမှု (stress) များတဲ့လူတွေနဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုနည်းတဲ့လူတွေရဲ့ ဆဲလ်တွေကို နှိုင်းယှဉ်လေ့လာပြီး သုတေသနစာတမ်းတစ်ခုကို ပြုစုခပါတယ်။ ၄င်းစာတမ်းကို ကမ္ဘာမှာ အထူးကျော်ကြားနာမည်ရပြီး အဆင့်မြင့်တစ်ခုဖြစ်တဲ့ အမေရိကန်အမျိုးသား သိပံပညာရှင်အဖွဲ့ရဲ့ ဂျာနယ်ကြီး ဖြစ်တဲ့ (Proceeding of the National Academy of Sciences) ထဲမှာ ထည့်သွင်းရေးသားခဲ့ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ အဓိက တွေ့ရှိချက်ကတော့ စိတ်အာရုံဖိစီးမှုများတဲ့ လူတွေရဲ့ ကိုယ်ထဲက ဆဲလ် (cell) တွေဟာ ဆဲလ်ပွားနှုန်း ကျလာပြီး ဆဲလ်ပွားတဲ့နည်းစနစ်တွေ ချို့ယွင်းနေတယ် ဆိုတာကို တွေ့ရတယ်။ ဒီတွေ့ရှိချက်ကတော့ စိတ်အာရုံဖိစီးမှုများရင် လူတွေက ပိုပြီး စောစောအိုလွယ်တယ် ဆိုတာကို အရပ်ပြောစကား မိရိုးဖလာ အယူအဆတင် မဟုတ်ပါဘူး။ တကယ်ကို စိတ်ကြောင့်ကိုယ်ခန္ဓာကို ထိခိုက်တယ်ဆိုတဲ့အချက်ဟာ မှန်တယ်ဆိုတာ သိပံနည်းကျ သက်သေပြချက် တစ်ခုပါပဲ။ နောက်နောင်လည်း ဆက်လက် သုတေသန လုပ်ရင် လူတွေဘာကြောင့် အိုစာကုန်သလဲဆိုတာ ပိုပြီး နားလည်လာမှာပေါ့။ ဒီလို သိပံပညာရှင်တွေရဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ ဆဲလ်တွေပျက်စီးတဲ့ ဆက်စပ်မှု တွေ့ရှိချက်တွေဟာ ဘာထူးမှာလဲ၊ လူသားတွေကို ဘာတွေ အကျိုးရှိမှာလဲလို့ မေးစရာရှိပါတယ်။ စိတ်ကြောင့် ခန္ဓာထိခိုက်မှုတွေ သိလာလို့ အကျိုးရှိတာဟာ နှစ်ပိုင်း ရှိပါတယ်။ ပထမတစ်ပိုင်းကတော့ လူတွေ ဘာတွေကြောင့် အိုစာလာတာလဲ ဆိုတာကို တိတိကျကျသိလာရင် မအိုစာအောင် ကာကွယ်လို့ရတဲ့ နည်းလမ်းတွေကို ရှာလို့ရတာပေါ့။ ဥမမာပြောရရင် စိတ်အာရုံဖိစီးလို့ အိုစာလာတယ်ဆိုတာ သေချာပေါက်သိရင် စိတ်အာရုံတွေ လျှော့နည်းအောင်၊ မရှိအောင် လုပ်ရမှာပေါ့။ အိပ်ရေးတွေသိပ်ပျက်ရင် ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ဆဲလ်တွေကို ထိခိုက်တယ်ဆိုတာ သိပံနည်းကျ သက်သေပြနိုင်ရင် မအိုစာအောင် ပိုပြီး အိပ်ခိုင်းပေးရမှာပေါ့။ ဒါကြောင့် အိုစာစေတတ်တဲ့အချက်တွေကို ပိုပြီးသိလာအောင် လေ့လာရမယ်။ အဲဒီအချက်တွေကို ရှောင်ပေးရမယ်၊ ဒါမှ မအိုစာမှာပေါ့။

ဒုတိယအသုံးဝင်ပုံကတော့ စိတ်အာရုံဖိစီးမလို တခြား ဘာအကြောင်းအချက်တွေက ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘယ်လိုထိခိုက်စေတာလဲ ဆိုတာတွေသိလာရင်၊ ဆဲလ်တွေ ဘယ်လိုပျက်စီးနိုင်တယ်ဆိုတာ အသေးစိတ် သိလာရင်၊ ဘယ်လိုပြင်ရမယ်ဆိုတာလည်း တခါတည်း သိလာမှာပေါ့။ အဲဒီလိုပြင်ပေးရင် အိုစာတာ (Aging process) ကို တားနိုင်မှာပေါ့။ ဒါမှ နုပျိုလန်းဆန်းစေတဲ့နည်းတွေ တွေ့လာမှာပေါ့။

ဒီနေ့ခေတ် သိပံပညာ၊ ဆေးပညာတွေရဲ့ တိုးတက်မှုကြောင့် တွေ့ရှိလာတဲ့၊ ရလာတဲ့ ကုထုံးတွေနဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အဌားခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို အချိန်မတန်ခင် ယိုယွင်းမသွားအောင် တားဆီးပြုပြင်လာနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေ အများကြီး ရှိနေပါပြီ။ တရားလက်မလွတ်ဘဲ မဇ္ဈိမပဋိပဒါ အတွေးအခေါ်ကျင့်သုံးပြီး

အိုစာမသွားအောင်၊ နုပျိုလန်းဆန်းနေအောင်၊ အဌားခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို အစဉ်အမြဲ သိပနည်းကျ ခေတ်မီနည်းစနစ်တွေကိုသုံးပြီး ပြုပြင်သွားဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဒင်မောင်ဝင်း (အသည်း)



စာရေးသူလွန်ခဲ့တဲ့ (၁၄)နှစ်က ပြင်သစ်နိုင်ငံမှာ အသည်းရောဂါပညာသင်ဘဝ ရုံးပိတ်အပျော်ခရီးထွက်စဉ်က




hp LaserJet 1010
JANUARY 2005



၂၀-၃-၂၀၀၅

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၆)

(ကျွန်တော်တို့တတွေဟာ အသက်ရှည်ကျန်းမာအောင် နေထိုင်ကျင့်ကြံဖို့လိုပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အသက်ရှည်နေရုံနဲ့ မပြီးပါဘူး။ အနှစ်သာရမရှိတဲ့ဘဝနဲ့ အသက်ရှည်နေတဲ့လူအိုကြီးဘဝကို ရနေရင် အသက်ရှည်တာဟာ အဓိပ္ပါယ်မရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့် အသက်ရှည်ကျန်းမာရုံမက စိတ်ရောကိုယ်ပါ "နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ" လိုပါတယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း၊ အိုတယ်ဆိုတာ မလွဲမသွေဖြစ်ကို ဖြစ်ရမယ့် ဇီဝလမ်းစဉ် တစ်ခုမဟုတ်ဘဲ သာမန် ရောဂါတစ်ခုသာဖြစ်တဲ့အကြောင်း၊ အိုတယ် (aging) ဆိုတဲ့ ရောဂါကို ကုလို့ရတဲ့ အကြောင်း၊ သိပ္ပံနည်းကျ ပြုပြင်နေထိုင်သွားဖို့ရာ သက်ရှည်နုပျိုဆေးပညာ (Anti-aging medicine) အယူအဆတွေကို ရေးနေပါတယ်။)

<u>စိတ်ပျိုကိုယ်နု</u>

စိတ်အာရုံဖိစီးမှုများရင် အသက်တိုမယ် အာရုံကြောတွေ ဆဲလ်တွေကို ထိခိုက်မယ်ဆိုတာ ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။ ဒါပေမယ့် စိတ်အာရုံဖိစီးမှုကင်းရုံနဲ့ အသက်ရှည်ဖို့ နုပျိုဖို့ မလုံလောက်သေးပါဘူး။ စိတ်ချမ်းသာဖို့ စိတ်မှာ ရွှင်လန်းတက်ကြွပြီး စိတ်ပျိုနေဖို့လည်း အရေးကြီးပါသေးတယ်။ စိတ်မှာ ပျော်နေမှ၊ ကျေနပ်နေမှ လောကကြီးမှာ နေရတာ အဓိပ္ပါယ်ရှိပြီး နုပျိုလန်းဆန်းနေမှာပေါ့။ ဒါကြောင့် ဒီအပတ်မှာ စိတ်ချမ်းသာတယ်၊ ပျော်တယ်ဆိုတဲ့ (Happiness) အကြောင်းရေးပါမယ်။

<u>စိတ်ချမ်းသာတယ်ဆိုတာ</u>

ကျွန်တော့် မိတ်ဆွေ အထူးကုပါမောက္ခ ဆရာဝန်ကြီး တစ်ယောက်ရှိပါတယ်။ မနက် (၄)နာရီထပြီး ခွဲစိတ်၊ ဆေးရုံသွား၊ အလုပ်ဆက်တိုက်လုပ်၊ ညနေ ဆေးခန်းထိုင်၊ ည (၁၁)နာရီကျော် အိမ်ပြန်ရောက်၊ ရန်ကုန်လာရင်လည်း ရောက်တာနဲ့ "ပြန်မှ ဖြစ်မယ်၊ အလုပ်တွေရှိသေးတယ်" ပြောပြီး မန္တလေးကို အမြန်ဆုံး ပြန်ဖို့ ကြိုးစားတော့တာပဲ။ "မင်း အလုပ်လုပ်ရတာ အဆင်ပြေရဲ့လား" လို့ မေးတော့ " ငါ့မှာ ဘာ စထရက် stress (စိတ်ဖိစီးမှု)မှ မရှိဘူး၊ နေ့စဉ် ဒီလိုပဲ ငါ အလုပ်လုပ်နေတာပဲ" လို့ ဖြေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ရှေ့မှာ ပြောခဲ့သလို စိတ်အာရုံဖိစီးမှုမရှိတာနဲ့ မပြီးသေးဘူး။ စိတ်မှာ ပျော်ဖို့၊ စိတ်ချမ်းသာဖို့

လိုသေးတယ်။ ကျွန်တော့် မိတ်ဆွေကြီး ဒီလောကကြီးထဲမှာ နေရ ထိုင်ရတာ စထရက်စ် (stress) တော့ ကင်းပါရဲ့၊ ဒါပေမယ့် ပျော်မှ ပျော်ရဲ့လားလို့ ကျွန်တော် တွေးမိပါတယ်။

ရှေးခေတ်က ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စိတ်ပညာ အယူအဆတွေက စိတ်ရောဂါတွေပေါ်မှာ အလေးပေးပြီး၊ လေ့လာကြတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိတ်ကျရောဂါ၊ ပူပင်သောက လွန်ကဲတာ၊ ကယောင်ချောက်ချား ထင်ရောင်ထင်မှား စိတ်ရောဂါ၊ စတဲ့ စိတ်ဝေဒနာတွေကိုပဲ အလေးပေးပြီးပြောကြတယ်၊ လေ့လာကြတယ်၊ ရေးသားကြတယ်။ ဒါပေမယ့် စိတ်ရောဂါလုံးဝ မရှိပေမယ်လို့ လူတွေဟာ စိတ်ချမ်းသာမှုရောရှိရဲ့လား၊ စိတ်မှာပျော်ရဲ့လား ဆိုတာကို ဒီဘက်ခေတ်မှာမှ အထူး လေ့လာလိုက်စား လာကြပါတယ်။ လူတွေဟာ စိတ်အာရုံဖိစီးမှုကင်းရုံနဲ့၊ စိတ်မှာ ဘာဝေဒနာမှ မရှိရုံနဲ့ မပြီးဘူးဆိုတာ ပိုပြီး သဘောပေါက်လာကြပါတယ်။ စိတ်ရောဂါကင်းစင်ပြီး ပုံမှန်စိတ်အခြေရှိတဲ့ လူတွေရဲ့ စိတ်ပျော်ရွှင်မှု၊ စိတ်ချမ်းသာမှု (Happiness) အခြေအနေတွေကို ပိုပြီး သိချင်လာကြတယ်။ ၁၉၉၈ ခုနှစ်မှာ အမေရိကန်နိုင်ငံ ပင်ဆယ်လ်ဗေးနီးယား တက္ကသိုလ်က ဒေါက်တာ ဆဲလစ်မင်း (Dr. Seligman) ခေါင်းဆောင်တဲ့ အဖွဲ့ဟာ စိတ်ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ ပတ်သက်တာတွေကို အထူး လေ့လာလိုက်စားသုတေသနပြုကြတော့ ဟတ်ပီးနက်စ် (Happiness)လို့ ခေါ်တဲ့ စိတ်ပညာဆိုင်ရာ ဘာသာရပ်တစ်ခု ထွက်ပေါ်လာခဲ့ပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်လို (Happiness)ကို တိုက်ရိုက် ဘာသာပြန်မယ်ဆိုရင်တော့ ပျော်ရွှင်မှုလို့ ဆိုပေမယ့် ကျွန်တော်ကတော့ စိတ်ချမ်းသာမှုလို့ ခေါ်ချင်ပါတယ်။ စိတ်ချမ်းသာတယ် ဆိုတာက အဓိပ္ပါယ်ပိုပြီး ကျယ်ပြန့်ပါတယ်။ ပျော်တယ်၊ စိတ်မှာ တက်ကြွတယ်၊ မျှော်လင့်ချက်၊ ရည်ရွယ်ချက်တွေနဲ့ စိတ်ရဲ့ ကျန်းမာမှုကို အပြည့်အဝ အဓိပ္ပါယ်ဖော်ဆောင်ပါမယ်။ ကျွန်တော်ပြောခဲ့တဲ့ ကျွန်တော့် သူငယ်ချင်းကြီးလို ဘဝမှာ နေ့စဉ်လုပ်နေကျ အလုပ်တွေကို မနက်မိုးလင်းကနေ မိုးချုပ် တကုတ်ကုတ်နဲ့ လုပ်နေပေမယ့်လို့ စိတ်ချမ်းသာတယ်ဆိုတဲ့ အနှစ်သာရတွေရှိရဲ့လား ဆိုတာကျွန်တော်တို့တတွေ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ဆန်းစစ်ဖို့ လိုပါပြီ။ စိတ်ပညာရဲ့ ခေတ် တစ်ခေတ်ကိုဖွင့်လိုက်တာပါပဲ။ စိတ်ရောဂါ မရှိရုံနဲ့ စိတ်အာရုံ ဖိစီးမှု မရှိရုံနဲ့ မပြီးဘဲ ဘဝကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်ပြီး စိတ်ချမ်းသာမှုတွေရှိမရှိစစ်၊ လိုတာတွေပြင်ပြီး စိတ်ပျော်ရွှင်ချမ်းသာတဲ့ အခြေအနေကို ရောက်အောင်လုပ်ရပါမယ်။ (Happiness)ဆိုတာရှိရပါမယ်။ ဒါမှသာ အသက်ရှင်နေရတာ အပြည့်အဝ ခံစားပြီး အဓိပ္ပါယ်ရှိတဲ့ ရှင်သန်ခြင်းဖြစ်ပါမယ်။

<u>စိတ်ချမ်းသာမယ့်ဟာတွေ</u>

လောကကြီးမှာ ဘာတွေကြောင့် စိတ်ချမ်းသာမှာလဲ ဆိုတာလဲ တွေးစရာပါ။ လူတစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး စိတ်ချမ်းသာဖို့ လိုအပ်ချက်တွေက ကွာခြားမှာပါ။ သူနဲ့ ကိုယ်နဲ့ သွားနှိုင်းယှဉ်ပြီး "ငါသာဆိုရင်တော့"

ဆိုတဲ့. အတွေးတွေနဲ့. စိတ်ချမ်းသာမှုကို တိုင်းတာလို့. မရပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့. ငယ်ငယ်တုန်းက သင်ခဲ့ရ ဘူးတဲ့ မြန်မာစာ ဖတ်စာထဲက ပုံပြင်လေးတစ်ခုထဲမှာ သူဌေးကြီး တစ်ယောက်ဟာ သူ့အိမ်ဘေးက ပန်းပဲဖို့ က ပန်းပဲသမားလေးကို သိပ်သဘောကျတယ်။ ဘာလို့လဲ ဆိုတော့ ပန်းပဲသမားလေးဟာ ဆင်းရဲပေမယ့် နေ့စဉ် မနက်ကတည်းက သီချင်းတကြော်ကြော်နဲ့. တစ်နေကုန်အလုပ်တွေကို လုပ်နေတာကို ကြားရပြီး ငါ့မှာတော့ ပိုက်ဆံတွေ အများကြီးရှိပြီး သူ့လိုမပျော်ရဘူး။ သူဘာလို့. ဒီလောက်တောင် ပျော်နေပါလိမ့်ဆိုပြီး တွေးလို့. မရ ဖြစ်ရတယ်ဆိုတဲ့. ဇာတ်လမ်းပါပဲ။ လူတွေဟာ ဘယ်နေရာမှာ ဘာပဲ လုပ်နေရလုပ်နေရ စိတ်ချမ်းသာပြီး ပျော်နေမယ်ဆိုရင် တက်ကြွလန်းဆန်းနေမှာပါ။ အဲဒီတော့ စိတ်ချမ်းသာဖို့. ဘာတွေလိုတာလဲ ဥပမာ တချို့နဲ့. စဉ်းစားကြည့်ကြရအောင်။

<u>ပိုက်ဆံ</u>

ပိုက်ဆံရှိရင် ချမ်းသာရင် ပျော်မှာလား၊ စိတ်ချမ်းသာမှာလား။ မဟုတ်ပါဘူး။ ပိုက်ဆံရှိပြီး မပျော်တဲ့ လူတွေအများကြီးပါ။ လူ့လောကမှာ အတိုင်းအတာ တစ်ခုအထိ လောကကြီးရဲ့. လိုအပ်ချက်တွေရရှိဖို့. လုံလောက်တဲ့ ပိုက်ဆံရှိပြီးရင် အတော်အတန် စိတ်ချမ်းသာပြီဆိုပါစို့။ ဒီထက်ပိုက်ဆံတွေပိုရှိလာလို့. ပိုပိုပြီး စိတ်ချမ်းသာ မလာပါဘူး။ ဥပမာ ပြောရရင် ငွေ (၁၀)သိန်းရှိလို့. စိတ်ချမ်းသာမယ်၊ ငွေသိန်း(၂၀) ရှိရင် ၂ဆ ပိုပြီး စိတ်ချမ်းသာမယ်၊ သိန်း(၃၀) ရှိရင် ၃ဆ ပိုပြီး စိတ်ချမ်းသာမယ်၊ ဒီလိုလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ လောကကြီးမှာ ပိုက်ဆံရှိလို့. ဆိုပြီး အဆတွေတိုးတိုးလာပြီး စိတ်တော့ ပိုပိုချမ်းသာ မလာဘူး။ ပိုက်ဆံဟာ စိတ်ချမ်းသာဖို့. အဆတွေတိုးပြီး လုပ်ပေးနိုင်တဲ့ အရာတစ်ခုမဟုတ်ပါဘူး။ ပိုက်ဆံတွေ ဆထက်ထမ်းပိုး ရှိလာလို့. စိတ်ချမ်းသာတဲ့ ပျော်ရွှင်တဲ့ (Happiness) အတိုင်းအတာလည်း တဟုန်ထိုးကြီး တက်လာမှာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။

<u>ပညာရေး</u>

ပညာတွေသိပ်တတ်ရင် လူတစ်ယောက်ဟာ ပိုပြီး ပျော်လာမှာလား။ ပိုပြီး စိတ်ချမ်းသာမှာလား။ ဒါလဲမဟုတ်သေးဘူး။ MBBS ဘွဲ့ရတာထက် MSc ဘွဲ့ရတာက ၂ဆပိုပြီး စိတ်ချမ်းသာမယ်။ PhD ရရင် (၁၀)ဆ ပိုစိတ်ချမ်းသာမယ်၊ ဒီလိုတွက်လို့. မရသေးဘူး။ ဒါပေမယ့် ပညာရှိရင်တော့ အတွေးအခေါ် မြင့်မားလာပြီး စိတ်ချမ်းသာမှုဆိုတဲ့၊ အဓိပ္ပါယ်ကို ပိုသဘောပေါက်လာနိုင်ပြီး၊ ပိုပြီး ပျော်ရွှင်မှုရှိအောင် နေတတ်ဖို့. လမ်းကို ပိုသိလာနိုင်မယ်။ အခုနက ပြောခဲ့သလို တက္ကသိုလ်ကရတဲ့ ဘွဲ့. တစ်ခု၊ တစ်ခု တိုးတိုင်း တိုးတိုင်း ပိုပြီး စိတ်ပျော်ပျော်လာမယ်၊ (Happiness)တွေပိုတက်လာမယ်တော့ မဟုတ်ဘူး။

အသက်ငယ်ရင်

ငယ်တုန်းမှာ ပျော်စရာကောင်းတယ်၊ အသက်ကြီးလာရင် တဖြည်းဖြည်း စိတ်မှာ မပျော်တော့ဘူးလို့ ပြောတဲ့လူတွေ အများကြီး တွေ့ဘူးပါတယ်။ ဒါလည်းပဲ မဟုတ်သေးပါဘူး။ စိတ်ချမ်းသာဖို့ ပျော်ဖို့ ရွှင်လန်းဖို့ဆိုတာ အသက်ငယ်တာ ကြီးတာနဲ့ မဆိုင်ပါဘူး။ ဘဝအပေါ် ဘယ်လိုခံယူလဲ၊ ဘယ်လိုမြင်သလဲ ဆိုတာပေါ် မူတည်ပါတယ်။ အသက်ငယ်တဲ့ သူတွေမှာ လိုအပ်ချက်တွေများပြီး လက်တွေ့ဘဝနဲ့ မတင်းတိမ်နိုင်ရင် ပိုပြီးတော့တောင် မပျော်တာတွေများနိုင်ပါတယ်။ အသက်ကြီးလာလို့ အတွေးအခေါ် ရင့်ကျက်လာပြီး၊ ဘဝကို ပုံမှန်မြင်လာရင် ပိုပြီးတောင် စိတ်ချမ်းသာမှု (Happiness)ကို ရနိုင်ပါမယ်။

အိမ်ထောင်ပြုရင်

အတွဲမရှိ တစ်ယောက်တည်း နေရတာနဲ့စာရင် အိမ်ထောင်ပြုလိုက်တာ ပိုများ စိတ်ချမ်းသာစရာကောင်းမလားလို့ တွေးစရာရှိပါတယ်။ အိမ်ထောင်ပြုလိုက်မှ စိတ်ဆင်းရဲသွားတဲ့သူတွေ တစ်ပုံကြီး တွေ့ဖူးပါတယ်။ ကျွန်တော့် တပည့်တစ်ယောက် အိမ်ထောင်ပြုပြီး ယောကျ်ားလေးအိမ် လိုက်နေရတော့ သိပ်မကြာခင်မှာပဲ "ဆရာရယ်၊ ယောကျ်မကြီးကို မာမား၊ မာမားနဲ့ တစ်ချိန်လုံး ပြုံးပြနေရတာ ပါးတွေတောင်ညောင်းတယ်။ ယောကျ်ားကလည်း ဟိုမသွားရ၊ ဒီမသွားရ၊ Dinner တွေလိုက်ဖို့ Permit မပေးနဲ့ စိတ်ညစ်လိုက်တာ" လို့ ညည်းရှာပါတယ်။ အိမ်ထောင်ပြုတဲ့ လူတိုင်း ဒီလိုဖြစ်မယ်လို့ ပြောတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အိမ်ထောင်မပြုခင်က အိမ်ထောင်ပြုလိုက်ရင်တော့ စိတ်ချမ်းသာမှာပဲဆိုတဲ့ အထင်နဲ့ လက်တွေ့ဘဝ အမြင်ကွဲလွဲမှု သဘောတရားတွေကို တင်ပြတာပါ။ စင်ကာပူနိုင်ငံမှာ အိမ်ထောင်ပြုရင် တွေ့ရမယ့် ရင်ဆိုင်ရမယ့် ဒီလို ပြဿနာတွေကို ကြောက်ကြလွန်းလို့၊ လူငယ်တွေ အိမ်ထောင်မပြုကြလို့ စက််ာပူအစိုးရက လူငယ်တွေ အိမ်ထောင်ပြုချင်အောင် အကြိုးအကျယ် စည်းရုံးပါတယ်။ စီမံကိန်းတစ်ရပ် အနေနဲ့ကို ဆောင်ရွက်ပါတယ်။ ဒီလိုဆို အိမ်ထောင်ပြုတာလည်း စိတ်ချမ်းသာမှုအပြည့်အဝတော့ပေးနိုင်တဲ့ အရာတစ်ခု မဟုတ်သေးဘူး။

တီဗီကြည့်မယ်ဆိုရင်

အဲဒီလိုဆိုရင် နောက်တစ်ခု စဉ်းစားကြည့်ရအောင်။ စိတ်ပြေလက်ပျောက်နဲ့ စိတ်ချမ်းသာလာအောင် ဆိုပြီး တီဗီကြည့်မလား။ ဒါလည်း စိတ်ပျော်ရွှင်မှုရဖို့တော့ သိပ်ကြီးမဟုတ်ပြန်သေးဘူးလို့ ထင်တယ်။ ကိုရီးယားကား၊ တရုတ်ကား၊ ဂျပန်ကား၊ မြန်မာကား ဇာတ်လမ်းတွဲစုံအောင် ကြည့်တော့ ဇာတ်လမ်းတွေ၊

ဖြစ်ရပ်တွေက ရင်မှာလာပြီး လှိုင်းခတ်တော့ ခံစားရတာပေါ့။ တီဗီကြည့်ရင် ငိုတဲ့ လူက ငို၊ မျက်ရည်တရွဲရွဲ၊ နှာရည်တရှဲရှဲနဲ့. စိတ်သောကတွေကို တီဗီထဲက ဇာတ်ကောင်တွေနဲ့. အတူတူမျှဝေခံစားရလို့. အိပ်မပျော်တဲ့လူက အိပ်မပျော်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဇနီးဆိုရင် ဂျပန် အိုးရှင်းဇာတ်လမ်းတွဲ ကြည့်ရင် "ဇာတ်ကောင်တွေကလည်း အားလုံး ဆင်းရဲ၊ ဒုက္ခ၊ သောကတွေ ဝေနေလိုက်ကြတာ၊ အိုးရှင်းကြည့်ပြီး ကိုယ်လည်း တော်တော်လေး စိတ်ဆင်းရဲရတယ်"လို့ ပြောရှာတယ်။ ဒီလိုပြောပေမယ့် အဲဒီဇာတ်လမ်းတွေ လာလို့ကြည့်နေရင်တော့ ဘယ်ဖုန်းမှ မလာနဲ့၊ လာရင်မဖြေဘူးသာမှတ်။ စကၠဴပူက သမီးဆီက ဖုန်းလာတာတောင် "သမီးရေ နောက်မှ ပြန်ဆက်နော် အမေဇာတ်လမ်းကြည့်နေလို့." ပြောပြီး ဂွက်ဆို ဖုန်းကို တစ်ခါတည်း ချပစ်လိုက်တယ်။ ဆိုလိုတာကတော့ တီဗီကြည့်တာဟာလည်း အမြဲတမ်း စိတ်ပျော်အောင် လုပ်မပေးနိုင်ပါဘူး။

အခုပြောခဲ့တဲ့ ဥပမာတွေကတော့ ကောင်းမယ်လို့. ထင်တဲ့ စိတ်ချမ်းသာအောင် လုပ်ပေးမယ်လို့. ထင်တဲ့ ဟာတွေက တကယ်တော့ လူတိုင်းကို ပျော်စေတာ မဟုတ်ဘူးလို့. ပြောချင်တာပါ။ အဲဒီလိုဆိုရင် လူတွေကို ဘာတွေက စိတ်ချမ်းသာအောင် လုပ်ပေးနိုင်မှာလဲ။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)







၇-၄-၂၀၀၅

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၇)

ပြီးခဲ့တဲ့ အပတ်ကသက်ရှည်နုပျိုလန်းဆန်းဖို့ အဓိကလိုအပ်ချက်တစ်ခုဖြစ်တဲ့ စိတ်ချမ်းသာ ပျော်ရွှင်မှု (Happiness) အကြောင်းရေးခဲ့ပါတယ်။ စိတ်ချမ်းသာတယ်၊ ပျော်တယ်ဆိုတာ ဘာလဲဆိုတဲ့အကြောင်း စပြီးပြောခဲ့ပါတယ်။

<u>စိတ်ချမ်းသာတယ်၊ ပျော်တယ် (Happiness)</u>

လူ့စိတ်ဆိုတာ အစိုးမရပါဘူး။ အခုပျော်လိုက်၊ အခုဝမ်းနည်းလိုက်၊ အခုစိတ်ညစ်လိုက်နဲ့ စက္ကန့်ပိုင်းအတွင်းမှာကို စိတ်က ကျလိုက်တက်လိုက်၊ လောကကြီးမှာ အမြန်ဆုံးအရာဟာ စိတ်ပဲ၊ ရန်ကုန်က နေ မန္တလေး၊ တိုကျို၊ လန်ဒန် ဘယ်လောက်ပဲ ဝေးဝေး၊ ဘယ်လောက်ပဲ နီးနီး၊ ဘယ်ကိုပဲဖြစ်ဖြစ် တမဟုတ် ချက်ချင်းရောက်နိုင်တယ်။ အနှိုင်းအဆ၊ အတိုင်းအတာမရှိအောင်ကို မြန်လွန်းတယ်။ အဲဒီတော့ လူတစ်ယောက် စိတ်ချမ်းသာတယ်၊ ပျော်တယ် ဆိုတာလည်း တဒဂ်ဖြစ်ရပ်တွေဆိုတော့ အဲဒီလူရဲ့ ဘဝကြီး တစ်ခုလုံးအပေါ် ကျေနပ်မှု၊ ပျော်ရွှင်မှု၊ စိတ်ချမ်းသာမှုတွေ ရရဲ့လားဆိုတာကို သိနိုင်ဖို့၊ တိုင်းတာဖို့ဆိုတာ တော်တော်မလွယ်တဲ့ အလုပ်ပါ။ ဒါပေမယ့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သိပ္ပံပညာရှင်တွေကတော့ တတ်နိုင်သရွေ့ ကြိုးစားပြီး (လူတွေပျော်ရဲ့လား၊ စိတ်ချမ်းသာမှုရှိရဲ့လားဆိုတာကို လေ့လာဖို့) သုတေသနတွေလုပ်၊ အမှတ်ပေးစနစ်တွေထွင် လူတွေကိုတွေ့ မေးခွန်းတွေမေးပြီး ပျော်ရွှင်မှုတိုင်းတာ အမှတ်ပေးစနစ်တွေ ထွင်ကြပါတယ်။ သူတို့အဓိကထားပြီး ပျော်ရွှင် စိတ်ချမ်းသာတာကို တိုင်းတာတဲ့အချက်တွေကတော့-

(၁) ငါ့ဘဝဟာ ငါလိုချင်တဲ့၊ ဖြစ်ချင်တဲ့ပုံစံအတိုင်း ဖြစ်လာရဲ့လား။

(၂) ငါ့ဘဝဟာ တော်တော်လေး ပြည့်စုံကောင်းမွန်တဲ့ဘဝ ဟုတ်ရဲ့လား။

(၃) ငါ့ဘဝကိုကော ငါတကယ်ကျေနပ်ရဲ့လား။

(၄) အခုဆိုရင် ဘဝမှာ ငါလိုချင်တဲ့၊ အရေးကြီးတဲ့ဟာတွေ အကုန်လုံးရပြီလား။

(၅) အခုလောက် အနေအထားတွေ သိပြီးပြီဆိုတော့ ဘဝကို တစ်ကသာပြန်စမယ်ဆိုရင် ငါပြောင်းဦးမှာလား၊ ငါ့ဘဝကို ကျေနပ်ပြီး ဒီအတိုင်းပဲထားမှာလား။

အခုပြောသွားတဲ့ "လား ၅ လား" နဲ့ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် မေးကြည့်ကြပေါ့။ မေးကြည့်ရင်တော့ ကိုယ့်ဘဝရဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှု၊ ပျော်ရွှင်မှု၊ ကျေနပ်မှုအတိုင်းအတာတွေ ပေါ်လာမှာပေါ့။ တစ်နည်းပြောရရင် တော့ ကိုယ့်ဘဝရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ပေါ်လွင်လာမှာပေါ့။ ဒီ"လား"တွေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သုံးသပ်ကြည့်တာဟာ လည်း ကိုယ့်ရဲ့နုပျိုလန်းဆန်းမှုကို အထူးပဲ အထောက်အကူပြုပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုဆို မေးစရာရှိပါတယ်။ "ဆရာကသာ ဒီလိုဘဝ စိတ်ချမ်းသာတာ၊ ပျော်ရွှင်တာတွေ ပြောနေတယ်။ ကျွန်တော်သိတဲ့ လူအများစု ကတော့ ဘာမှမတွေးကြဘူး၊ နေ့စဉ် ဒီလိုပဲ မိုးလင်းတာနဲ့ အလုပ်လုပ်၊ ထမင်းစား၊ အိမ်ပြန်၊ ညစာ စားပြီးအိပ်၊ မနက်ထ၊ ဒီဒွန်းနယားကြီးထဲမှာပဲ လည်ပတ်နေပြီး ဘာမှသိတာမဟုတ်ဘဲ"၊ ဒါလည်း ဟုတ်ပါတယ်၊ ကျွန်တော့် အိမ်နားက ကျွန်တော်နဲ့ရင်းနှီးတဲ့ အသက် (၈၀)ကျော် တရုတ်အဖိုးကြီး တစ်ယောက် ဟာ အသက် (၁၃)နှစ်မှာ တရုတ်ပြည်က ခြေလျှင်လျှောက်ပြီး မြန်မာပြည်ထဲကို ရောက်လာ တယ်။ မြစ်ဝကျွန်းပေါ်က တောမြို့သေးသေးလေးတစ်ခုမှာ အခြေချအိမ်ထောင်ကျ၊ ထမင်းဆိုင်ကလေးဖွင့်ပြီး ကြီးပွားချမ်းသာ တိုးတက်လာတယ်။ ကျွန်တော်နဲ့လွန်ခဲ့တဲ့ အနှစ် (၂၀)မှာ စတွေ့တော့ သူအတော်ကို ချမ်းသာတဲ့အခြေအနေ ရောက်ပြီ။ ကြိမ်ပွဲရုံကြီးနဲ့ တိုက်(၃)လုံးလောက်ပိုင်နေပါပြီ။ ဒါပေမယ့် သူနေ့တိုင်း နေတဲ့ပုံစံကတော့ စွပ်ကျယ်ချိုင်းပြတ်အဟောင်းလေးနဲ့၊ လုံချည်ခပ်နွမ်းနွမ်းကို ခပ်တိုတိုဝတ်ပြီး ခုံဖိနပ်ကြီး တခွမ်းခွမ်းနဲ့လမ်းလျှောက်တယ်။ ပြီးတော့ အလုပ်သမားတွေနဲ့ အတူတူရောထိုင်ပြီး ကြိမ်တွေကို တနေကုန်စည်းတော့တာပဲ။ ဒါ သူရဲ့ နေ့စဉ် အလုပ်ပဲ။ ညစာစားပြီး (၈)နာရီဆို အိပ်ပြီ။ လွန်ခဲ့တဲ့ အနှစ် (၂၀)အတွင်းမှာ သူ့ရဲ့ နေထိုင်၊ စား၊ သွားလာမှု ပုံစံဟာ အပြောင်းအလွဲ လုံးဝမရှိပါဘူး။ ကျွန်တော့် အထင်ကတော့ သူ့ဘဝကိုသူ ဘယ်တော့မှလည်း ဆန်းစစ်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ပျော်လား၊ မပျော်လား၊ စိတ်ချမ်းသာ၊ မချမ်းသာဘူးလားလည်း သူသိမှာလည်း မဟုတ်ဘူး။ သူ့ဘဝကို ကျွန်တော်တို့တတွေ ဘယ်လို မြင်မလဲ၊ သူ့ဘဝကို သူ့ဘာသာသူ ဘယ်လိုမြင်မလဲ၊ စဉ်းစားကြည့်ကြရအောင်။

စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်တယ်ဆိုတာကို အနောက်တိုင်းသုတေသီတွေရဲ့တွေ့ရှိချက်နဲ့ အဓိပ္ပါယ် ဖွင့်ရမယ်ဆိုရင်တော့ အဓိကအချက် (၃)ချက်ပါတယ်လို့ ပြောရပါမယ်။ အဲဒါတွေကတော့

(က) စိတ်ပျော်ကိုယ်ပျော် အပျော်အပါးတွေ (Pleasures)

(ခ) စိတ်ပါဝင်စားလုပ်ဆောင်မှုတွေ (Engagements)

(ဂ) အဓိပ္ပါယ်ရှိတဲ့လုပ်ရပ်တွေ (Meaningful deeds)

(က) <u>စိတ်ပျော်ကိုယ်ပျော်အပျော်အပါးတွေ (Pleasures)</u>

ကျွန်တော့် မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ဟာ အမြဲတန်း ဖြတ်လတ်သွက်လက်ပြီး ပြုံးရွှင်နေပါတယ်၊ လူတွေကလည်း သူ့ကို လူပျော်တစ်ယောက်လို့ သတ်မှတ်ကြတယ်၊ ဒီလူ တော်တော်ပျော်တတ်တဲ့လူပဲလို့ အားလုံးကထင်ကြတယ်။

ဒါတင်မကသေးဘူး၊ ကျွန်တော့် မိတ်ဆွေကြီးဟာ လူ့လောကကြီးမှာရှိတဲ့ သာယာမှုတွေမှန်သမျှကို လည်းအကုန်လုပ်တယ်၊ အရက်သောက်တယ်၊ ညဆိုရင် ကလပ် (night club) တွေကိုသွား၊ ကာရာအိုကေမှာ ပန်းကုံးစွပ်၊ အနှိပ်ခန်းသွား၊ ပြောရရင်တော့ အကုန်၊ အကုန်လုံးကို လုပ်တယ်ပေါ့။

လူကလည်းပျော်တတ်ပြီး ပျော်စရာ၊ သာယာတာတွေကို အကုန်လုပ်လို့ ဒီလူမှာ (happiness) လို့ခေါ်တဲ့ စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုတွေရနေပြီလား။ မဟုတ်သေးပါဘူး၊ ပျော်ပျော်နေတတ်တာ၊ အပျော်အပါးတွေလိုက်စားတာက အင်္ဂလိပ်လို ပလဲရှား (pleasure) တွေပါ။ စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှု (happiness) နဲ့ ပတ်သက်လို့ ဘာမှ အရေးမပါတဲ့ တစ်စိတ်တစ်ဒေသ ကာလလေးတစ်ခုပဲဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုကို ရစေမယ့် လမ်း (၃) သွယ်ထဲက၊ အရေးမပါတဲ့ လမ်းသွယ်လေးတစ်ခုပဲဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ဘဝကို နေရတာတန်အောင်၊ စိတ်ချမ်းသာ ပျော်ရွှင်မှုတွေရအောင်ဆိုပြီး အပျော်အပါး၊ ပလဲရှား (pleasure) တွေနောက်ကို တကောက်ကောက်လိုက်နေ ရင်တော့ မှားလိမ့်မယ်ဆိုတာ ပြောပါရစေ။

(ခ) <u>စိတ်ပါဝင်စားလုပ်ဆောင်မှုတွေ (Engagements)</u>

အပျော်အပါးတွေထက် အရေးကြီးတာကတော့ ကိုယ့်ဘဝမှာ အရေးပါပြီး တကယ် လုပ်ရမယ့် အလုပ်တွေပါ။ အဲဒါတွေကို စိတ်ဝင်တစားဇောက်ချပြီး လုပ်ရမှာပါ၊ ဥပမာပြောရရင်တော့ ကိုယ့်မိသားစုပေါ့။ အပျော်အပါးတွေ လိုက်စားပြီး မိသားစုကို မေ့နေတဲ့လူတွေ အများကြီးပါ။ ကျွန်တော့် အတွေ့အကြုံ အရ ပြောရရင်တော့ ဂေါက်သမားတချို့ပဲ။ တစ်နေ့တော့ ကျွန်တော့်လူနာ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်က ဆေးခန်းလာပြရင်းနဲ့ သူ့ယောကျ်ားအကြောင်းထည့်ပြောတယ်။ "ဆရာ၊ ဆရာ့တပည့်လည်းကြည့်ပြောပါဦး၊ သူ နေ့လည် ဂေါက်သီးသွားရိုက်လိုက်ရင် ညသန်းခေါင်ကျော်မှ အိပ်ပြန်ရောက်တာ" လို့ပြောတော့ "ဟဲ့၊ နင်တို့ဟာက ဘယ်လိုဖြစ်ကြတာတုန်း၊ ပြောစမ်းပါဦး၊ ငါလဲ ဂေါက်သီးရိုက်နေတာပဲ" လို့ပြောပြီး အသေးစိတ်စစ်ဆေးလိုက် တော့ လူနာအမျိုးသမီးပြောတာ အပိုမပါဘူး၊ အမှန်ပဲ။ ဂေါက်ရိုက်ထွက်လိုက်တာ မွန်းတည့်ကနေ သန်းခေါင် ဆိုက်တဲ့ဇာတ်လမ်းပဲ၊ ဘယ်လိုဖြစ်လို့ သန်းခေါင်ကျော်သွားတာလဲဆိုတာ ပြောပါမယ်။ နေ့လည် (၁၂)နာရီမှာ ဂေါက်သီးစရိုက်တယ်တဲ့။ ညနေ (၆)နာရီ ဂေါက်သီးရိုက်ပြီးတော့

ရေချိုးဂေါက်ကွင်းမှာတင် ဘီယာလေးဘာလေးသောက်၊ ထမင်းစား၊ ည (၈) နာရီလောက်ရောက်သွားရောတဲ့၊ ပြီးတော့ ကာရာအိုကေကိုဆက်၊ (၁၁)နာရီလောက်ရောက်တော့ အနှိပ်ခန်း ဝင်၊ အိမ်ပြန်ရောက်တော့ သန်းခေါင်ကျော်နေပြီတဲ့ ဟုတ်တာပဲ။ ဂေါက်သမားတွေရဲ့ မိသားစုကို မေ့တဲ့ ဖြစ်ရပ်တွေဟာ စိတ်ချမ်းသာမှု၊ ပျော်ရွှင်မှုလမ်းစဉ်နဲ့ ဖြောင့်ဖြောင့်ကြီးကို ဆန့်ကျင်နေတော့တာပဲ။ ပလဲရှား အပျော်အပါးဘက်ကို သွားနေတာကိုး။ မိသားစုတင်မကပါဘူး။ လုပ်ငန်းခွင်၊ ဘာသာရေး ဘာကိုပဲ ဖြစ်ဖြစ် ဘဝအတွက် လိုအပ်ချက် အရေးကြီးတဲ့ လုပ်ငန်းတွေကို စွဲစွဲမြဲမြဲ ယုံယုံကြည်ကြည်နဲ့ စိတ်ဝင်တစား လုပ်တာဟာ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့တဲ့ဘဝကိုရဖို့ အရေးပါတဲ့ လမ်းမကြီးတစ်ခုလို့ပဲ ခေါ်ရပါမယ်။

(၈) <u>အဓိပ္ပါယ်ရှိတဲ့လုပ်ရပ်တွေ (Meaningful deeds)</u>

ကိုယ့်မှာရှိတဲ့အစွမ်းအစ၊ စွမ်းရည်အားလုံးကိုသုံးပြီး လူအများကို အကျိုးရှိစေမယ့်လုပ်ငန်းတွေကို လုပ်တာဟာလည်း ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့တဲ့ဘဝကို ရစေမှာပါ။ ကျွန်တော်တို့ အင်္ဂလန်နိုင်ငံမှာ ပညာသင်တုန်းက တွေ့ခဲ့ရတာဆိုရင် အသက်ကြီးကြီးလူတွေဟာ အိမ်မှာထိုင်မနေဘူး။ တစ်ချို့က ညနေကျောင်းဆင်းချိန်မှာ ကျောင်းရှေ့ကိုသွားပြီး ကလေးတွေလမ်းကူးလို့ရအောင် ကားတားပေးတယ်။ တစ်ချို့က ကင်ဆာရောဂါ ရံပုံငွေရှာဖို့ဖွင့်ထားတဲ့ လှေကျရည်ဆိုင်မှာ အခမဲ့ သွားလုပ်ပေးတယ်။ ဘာကိုပဲဖြစ်ဖြစ် လူသားတွေအတွက် အကျိုးရှိတာလုပ်ပေးတာ။ အဓိပ္ပါယ်ရှိတဲ့အလုပ်တွေကိုလုပ်တာဟာ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့တဲ့ဘဝကို ရစေမှာပါ။ မြန်မာနိုင်ငံမှာလည်း လုပ်နိုင်တာတွေအများကြီးပါ၊ ဘာသာရေးအတွက်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘာကိုပဲဖြစ်ဖြစ် လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တဲ့ အနှစ်သာရ အပြည့်အဝရှိတဲ့အလုပ်တွေ အများကြီးပါ။ ဥပမာတစ်ခုပြောရရင် ကျွန်တော်နဲ့ကွန်ပြူတာလူငယ်တစ်စုတို့ မဟာစည် နဂါဟအဖွဲ့နဲ့ပေါင်းပြီးတော့ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ တရားတော်တွေကို အင်တာနက်ပေါ်မှာ တင်တဲ့လုပ်ငန်း အောင်အောင်မြင်မြင်ကို ဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီလုပ်ငန်းမှာ ဘာအကျိုးကိုမှ မမျှော်လင့်ဘဲ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာရှိတဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာကို စိတ်ဝင်စားတဲ့ လူအားလုံး အင်္ဂလိပ်၊ မြန်မာနှစ်ဘာသာနဲ့ ရောက်တဲ့နေရာက ဖတ်နိုင်အောင် တရားတော်တွေကို ဘာသာ (၉)မျိုးနဲ့ နာနိုင်အောင် စာရော၊ အသံရော၊ အင်တာနက်ပေါ်မှာတင်တာ ကျွန်တော့်စိတ်မှာ ဘာနဲ့မှ တိုင်းတာလို့မရတဲ့အထိ ကြည်နူးမှု၊ စိတ်ချမ်းသာမှုကို ရခဲ့တယ်။ လူသားတွေအတွက် အကျိုးရှိတာတစ်ခုကို လုပ်ပေးနိုင်ခဲ့တာကိုး။

ပြန်ခြုံပြီးပြောရရင်တော့ happiness ဆိုတဲ့ ချမ်းမြေ့ပျော်ရွှင်မှုကိုရဖို့ အဓိကလမ်းမကြီး (၃) သွယ် ရှိပါတယ်။ အဲဒီအထဲမှာ အပျော်အပါးဆိုတဲ့၊ ဘာမှအရေးမပါတဲ့ လမ်းငယ်လေးတွေကို လိုက်စားတာမျှားရင်

ကိုယ်လိုချင်တဲ့ ချမ်းမြေ့ပျော်ရွှင်မှုကို မရဘဲ စိတ်ဆင်းရဲစရာပဲ ရင်ဆိုင်ရလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ပျိုကိုယ်နု ၊ နုပျိုလန်းဆန်းဖို့ရာအတွက် အပျော်အပါးကိုလျှော့၊ ဘဝမှာ ကိုယ့်အတွက်လုပ်သင့်တာကို စိတ်ဝင်တစားနဲ့ လုပ်၊ လူအများကို အကျိုးပြုမယ့်လုပ်ငန်းတွေကိုပဲ အဓိပ္ပါယ်ရှိရှိ လုပ်ကြဖို့လိုပါလိမ့်မယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)





၁၃-၅-၂၀၀၅

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၈)

<u>စိတ်ပျိုမှကိုယ်နု</u>

နုပျိုဖို့၊ လန်းဆန်းဖို့၊ တက်ကြွဖို့ဆိုတာ စိတ်ချမ်းသာပြီး စိတ်ထဲမှာ ပျော်နေမှ ဖြစ်မယ်ဆိုတာ ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။ စိတ်ဓါတ်ကျသွားတဲ့ လူတစ်ယောက်ကို ကြည့်မယ်ဆိုရင် သိပ်ကိုအိုစာပြီးတော့ အဖိုးကြီးတစ်ယောက်လို မြင်ရမှာပါပဲ။ စိတ်ချမ်းသာတဲ့ လူတစ်ယောက်ကိုကြည့်ရင် လန်းဆန်းပြီး လူကလည်းနုပြီး မြင်ရတဲ့လူတိုင်းမှာကို ပျော်ရွှင်မှုရောင်ပြန်တွေ ဟပ်နေပါတယ်။ အဲဒီတော့ ကျွန်တော်တို့တတွေ နုပျိုလန်းဆန်းဖို့ စိတ်ချမ်းသာပြီး ပျော်နေအောင် လုပ်ရမယ်။ ဒါပေမယ့် ဘယ်လောက်အထိ ပျော်ရမှာလဲ၊ စိတ်ချမ်းသာရမှာလဲဆိုတာ စဉ်းစားစရာပါ။

<u>ပျော်သထက်ပျော် အကုန်ပျော်</u>

လူတစ်ယောက်ပျော်တယ်၊ စိတ်ချမ်းသာတယ်ဆိုတာကို ပိုပျော်အောင်၊ လျော့ပျော်အောင်ဆိုပြီး ထိန်းလို့ရသလား။ လူတိုင်းဟာ စိတ်ချမ်းသာတာ၊ ပျော်တာကို ဆထက်ထမ်းပိုး တိုးလို့ လိုချင်တာပေါ့။ ပိုစိတ်ချမ်းသာလေ ပိုပြီး နုပျိုလေပေါ့။ ဒါကြောင့် လူတွေဟာ ပိုပြီး စိတ်ချမ်းသာချင်၊ ပိုပြီး ပျော်ရွှင်ချင်ကြတယ်။ အဲဒီတော့ လူတစ်ယောက်ရဲ့စိတ်ချမ်းသာမှု ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ အတိုင်းအတာရှိသလား၊ ဘယ်လောက်ဆိုရင် ပျော်တာ၊ စိတ်ချမ်းသာတာ ဒစ်ကုန်ပြီ၊ ရပ်ပြီဆိုတဲ့ အကန့်အသတ်များ ရှိသလား၊ တချို့ သိပ္ပံပညာရှင်တွေကတော့ ပျော်တယ်၊ စိတ်ချမ်းသာတယ်ဆိုတာ အဓိကက မျိုးရိုး၊ ဗီဇ၊ လူတစ်ဦးရဲ့ မွေးရာပါဝိသေသတွေပဲလို့ ဆိုပါတယ်။ ဘဝကို ကျေနပ်ရောင့်ရဲလွယ်တယ်၊ စိတ်ချမ်းသာလွယ်တယ်၊ စိတ်ဆင်းရဲလွယ်တယ်၊ ပြဿနာတစ်ခုကို ဘယ်လို ကိုင်တွယ်တတ်တယ်၊ ဘယ်လို မြင်တတ်တယ်ဆိုတာလည်း လူတစ်ယောက်ရဲ့ မျိုးရိုးဗီဇနဲ့ အဓိက ဆိုင်တယ်လို့ ပြောပါတယ်။ ပိုက်ဆံရှိတယ်၊ ဘွဲ့တွေရတယ်၊ ကားတွေ၊ အိမ်တွေရှိတယ်၊ စတဲ့ ပြင်ပလောကရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုတွေဟာ တကယ်တော့ လူ့ဘဝမှာ ကျေနပ်စိတ်ချမ်းသာ ပျော်ရွှင်မှုရဲ့ (၈%) လောက်ပဲ ဆိုင်ပါတယ် လို့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာရှင်တွေက ဆိုပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ မျိုးရိုးဗီဇဟာ ပျော်ရွှင် စိတ်ချမ်းသာမှုကို အတိုင်းအတာတစ်ခု သတ်မှတ်ပြီး ထိန်းချုပ်၊ ကန့်သတ်တယ်လိုခံယူထားတာ အယူအဆ (Set point theory) တွေရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဝမ်းနည်းစရာဘေးဒုက္ခတွေ တွေ့လည်း ခဏစိတ်ဆင်းရဲပြီးရင် ပြန်ပြီးတော့ နဂိုစိတ်ချမ်းသာတဲ့ (level) ကို

ပြန်ရောက်သွားတာပါ။ ပိုပြီးတော့ စိတ်ချမ်းသာ ပျော်မနေပါဘူး။ ဒုက္ခတစ်ခုတွေ့တိုင်းလည်း အမြဲတမ်းကြီးတော့ စိတ်ညစ်နေမှာ မဟုတ်ဘူး၊ အချိန်တန်တော့ မျိုးဗီဇ (Gene) နဲ့ သတ်မှတ်ထားတဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှု အခြေအနေ (Set point) ကို ပြန်ရောက်ပြီး ပျော်သင့်သလောက်၊ စိတ်ချမ်းသာသင့်သလောက်တော့ ပြန်စိတ်ချမ်းသာသွားမှာပဲ။ သိပ်ပျော်စရာတွေတွေ့လို့လည်း အမြဲတမ်းကြီး အကြီးအကျယ်ပျော်ပြီး စိတ်ချမ်းသာနေမှာမဟုတ်ဘူး၊ အချိန်တန်ရင် အပျော်လွန်တာကရပ်ပြီး နဂိုစိတ်အခြေအနေကို ပြန်ရောက်သွားမှာပဲတဲ့၊ ဒါက (Set point theory) အယူအဆတွေပေါ့။ ဒီလိုစိတ်ပဲညစ်ညစ်၊ သိပ်ပျော်ပျော်၊ ခဏနေပြီးရင် မူလအခြေအနေကို ပြန်ရောက်တာပဲ ဆိုတာကို သက်သေပြတဲ့အနေနဲ့ အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ သုတေသနတွေ လုပ်ခဲ့ပါတယ်၊ သိန်းထီဆုကြီးတွေ ပေါက်ထားတဲ့လူတွေနဲ့ သာမန်လူတွေရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကို ယှဉ်ကြည့်တဲ့ အခါမှာ ထီပေါက်ထားတဲ့လူတွေဟာ သိပ်ပြီး ထူးထူးခြားခြားကြီး ပျော်မနေဘူးဆိုတာ တွေ့ရပါတယ်။ အဲဒီလိုပဲ အောက်ပိုင်းသေနေတဲ့လူတွေကို လေ့လာတဲ့အခါမှာ (၂)လလောက်တော့ ခဏစိတ်ညစ်ပြီး နောက်တော့လည်း နဂိုလိုပဲ ပုံမှန်ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ပြန်ဖြစ်သွားပါတယ်တဲ့။

ဒါကြောင့် လူတွေရဲ့စိတ်မှာ ဘယ်လောက်ပဲ စိတ်ညစ်စရာတွေ့တွေ့၊ ဘယ်လောက်ပဲ ပျော်စရာတွေ့တွေ့ အခြေခံပျော်ရွှင် စိတ်ချမ်းသာမှုဆိုတာ လူတွေမှာ ပုံသေသတ်မှတ်ပြီးသား၊ ဘာပဲလုပ်လုပ် သတ်မှတ်ချက်ထက်ပိုပြီး စိတ်မချမ်းသာနိုင်ဘူးလို့ ယူဆခဲ့ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် အခုနောက်ပိုင်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သုတေသနလုပ်ဆောင်ချက်တွေအရ တွေ့ရှိချက်တွေကတော့ ဒီလိုမဟုတ်ဘူး။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ပျော်ရွှင်စိတ်ချမ်းသာမှု အခြေအနေ (level) ဟာ မျိုးရိုးဗီဇက ထိန်းချုပ်ထားလို့ ပုံသေဖြစ်နေတယ်ဆိုတာ မဟုတ်ဘူးလို့ တွေ့လာတယ်။ ဆိုလိုတာက လူ့ရဲ့ပျော်ရွှင်ချမ်းသာမှုတွေကို မြှင့်တင် ပေးလို့ရတယ်။ ပိုပြီး စိတ်ချမ်းသာအောင် လုပ်ပေးလို့ရတယ်၊ အမြဲတမ်းပိုပြီး ပျော်သထက်ပျော်အောင်၊ စိတ်ချမ်းသာသထက် ချမ်းသာအောင် လုပ်ပေးလို့ ရနိုင်ပါတယ်။ လုပ်သင့်တာတွေကို တိုးပြီးလုပ်၊ ဘဝမှာ လူသားတွေအတွက်၊ လောကကြီးအတွက် တစ်နည်းနည်း အကျိုးပြုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ရှိတဲ့ အလုပ်တွေကိုလုပ်ရင် လောကကြီးမှာ လူအဖြစ်ရှင်သန်နေတာဟာ ပိုပြီး ပျော်ရွှင်စရာ၊ စိတ်ချမ်းသာစရာ ဖြစ်လာမှာပေါ့။ ဒါဆိုရင်အဲဒီလိုပိုပြီး စိတ်ချမ်းသာလာအောင် ဘာတွေလုပ်မှာလဲ၊ လုပ်စရာတွေကတော့ အများကြီးပဲ။ အဲဒီတော့ ပိုပြီး စိတ်ချမ်းသာလာအောင် အထိရောက်ဆုံး လုပ်ရမယ့် လုပ်သင့်တာတွေကို စဉ်းစားကြည့်ရအောင်။

ဂဲသုံးဂဲ

မနှစ်က ကျွန်တော် ဥက္ကဋ္ဌအဖြစ် ခေါင်းဆောင်ပြီး မြန်မာနိုင်ငံဆရာဝန်အသင်း အသည်းနှင့် အစာအိမ်၊ အူလမ်းကြောင်းအဖွဲ့.နဲ့. နယ်လှည့်ဆေးကုပညာပေးခရီးစဉ်အနေနဲ့. မြိတ်မြို့.ကို သွားခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီရောက်ပြီး ပညာပေးဟောပြောပွဲအစီအစဉ်ပြီးတော့ မြိတ်ဆရာဝန်အသင်း အတွင်းရေးမှူးက အပိတ် မိန့်.ခွန်း ပြောပါတယ်။ ဘိတ်သံလေးဝဲတဲ့နဲ့. သူကပြောသွားတာကတော့ လောကကြီးမှာ ဂဲသုံးဂဲ ရှိပါတယ်တဲ့။ ပထမဂဲကတော့ လူတွေဟာ တစ်ယောက်ယောက်က ကိုယ့်အတွက် တစ်ခုခုလုပ်ပေးခဲ့ရင် အဲဒီလုပ်ပေးခဲ့တယ်ဆိုတဲ့ ကျေးဇူးကို သိဖို့. ခဲယဉ်းပါတယ်တဲ့။ အဲဒါက (စကားပြောနဲ့. အသံထွက်လိုက်တော့) တစ်ဂဲပါတဲ့။ ပြီးတော့ နောက်တစ်ဂဲကတော့ လူတစ်ယောက်ဟာ ကိုယ့်အတွက်လုပ်ပေးတာ ကျေးဇူးရှိခဲ့ဘူး တယ်ဆိုတာကို သိတော့သိတယ်၊ ဒါပေမယ့် အဲဒီလို ကျေးဇူးရှိတယ်ဆိုတာကို လူကြားထဲ ထုတ်ဖော်ပြောဖို့. တော်တော်လေး ခဲယဉ်းတယ်တဲ့။ ဒါဟာလည်း တော်တော်လေး မှန်ပါတယ်။ ကိုယ်စာသင် ပေးလိုက်တဲ့ တပည့်တစ်ချို့. ဆရာဝန်ကြီးတွေဖြစ်လာတော့ လူကြားထဲမှာ ဒါ ကျွန်တော့်ဆရာပါ၊ ကျွန်တော့်ကို စာသင်ပေး ဘူးပါတယ်လို့.ပြောဖို့. တော်တော်လေးခဲယဉ်းကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒါက ဒုတိယဂဲ။ တတိယဂဲကတော့ ကျေးဇူးရှိမှန်းလည်းသိတယ်၊ လူကြားထဲမှာ ကျေးဇူးရှိပါတယ်လို့.လည်း ဝန်ခံပြောတယ်၊ ဒါပေမယ့် အဲဒီ ကျေးဇူးကို ပြန်ဆပ်ဖို့. ခဲယဉ်းပါတယ်တဲ့။ ပြန်ပြောရရင် ဂဲသုံးဂဲဟာ ကျေးဇူးရှိတယ်ဆိုတာ သိဖို့.တစ်ဂဲ၊ ကျေးဇူးရှိတယ်ဆိုတာကို ထုတ်ဖော်ပြောဖို့. တစ်ဂဲ၊ အဲဒီ ကျေးဇူးကို ပြန်ဆပ်ဖို့. ခဲယဉ်းတာက တစ်ဂဲ၊ ဂဲသုံးဂဲ ပဲပေါ့။ နိဂုံးအနေနဲ့. သူပြောသွားတာကတော့ "ကျွန်တော်တို့. မြိတ်ဆရာဝန်အသင်းက အသင်းသားတွေ ကတော့ ဆရာကြီးတို့. အသည်းနဲ့.အစာအိမ်၊ အူလမ်းကြောင်းအဖွဲ့.က မြိတ်ကိုလာပြီး ဟောပြောပို့.ချတဲ့ အတွက် ကျေးဇူးရှိတယ်ဆိုတာလည်း သိပါတယ်။ ကျေးဇူးအထူးတင်တယ်ဆိုတာကိုလည်း ဒီနေရာကနေ အားလုံးသိအောင် ထုတ်ဖော်ပြောပါရစေ။ ပြီးတော့ ဒီကျေးဇူးကိုဆပ်တဲ့အနေနဲ့. လက်ဆောင်ပစ္စည်းလေး တွေပေးပါရစေ" မှတ်လောက်သားလောက်အောင် ပြောသွားတဲ့ ဘိတ်သားတွေရဲ့.စကား။ ကျွန်တော် အညာသား ဘာမှ ပြန်မပြောနိုင်အောင် ဖြစ်သွားပါတယ်။

ကျေးဇူးဆပ်ပါ

ဒီ ဂဲသုံးဂဲဟာ စိတ်ချမ်းသာတာနဲ့. ဘယ်လို ပတ်သက်တာလဲဆိုတာ ဆက်ပြောချင်ပါတယ်၊ အမေရိကန်နိုင်ငံရဲ့. ကမ္ဘာအဝန်းမှာ လေ့လာတွေ့ရှိချက်တွေကတော့ လူတစ်ယောက်ရဲ့.စိတ်ကို ပိုပိုပြီး ချမ်းသာစေတဲ့၊ စိတ်ကြည်စေတဲ့ အထိရောက်ဆုံး လုပ်ရမယ့်ဟာကတော့ ကိုယ့်အပေါ်မှာ ကျေးဇူးရှိခဲ့ဘူးတဲ့

သူတွေကို အောက်မေ့သတိရပြီး၊ အဲဒီ ကျေးဇူးတရားကို ပွားများအာရုံပြုပြီး၊ ကျေးဇူးရှိကြောင်း အဲဒီ လူတွေဆီကို အကြောင်းကြား ထုတ်ဖော်ပြောပြီး ဆပ်နိုင်သရွေ့ အဲဒီ ကျေးဇူးတွေ ဆပ်ပါတဲ့။ ဒါဟာ လူ့ရဲ့စိတ်ကို ဆထက်ထမ်းပိုးတိုးလို့ ပိုပြီး ကြည်နူးချမ်းသာမယ့် လုပ်ရမယ့် အလုပ်တစ်ခုပါတဲ့။

အများအကျိုးဆောင်

ဘဝမှာ အဓိပ္ပါယ်ရှိတဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုကို အရှိန်အဟုန်မြှင့်ပေးမယ့် အကျိုးရှိတဲ့ နောက်လုပ်သင့်တဲ့ အလုပ်တစ်ခုကတော့ ကိုယ်ကျိုးကိုစွန့်ပြီး သူများအကျိုးရှိစေမယ့် အလုပ်တွေကို လိုက်လုပ်ပေးရမယ်။ ကိုယ့်အတွက် ဘာအကျိုးမှကိုမရှိနိုင်ဘဲ သူများအတွက် သက်သက်လုပ်ပေးတဲ့ လုပ်ငန်းတွေကို လုပ်ပေးပါ၊ ဒီလို လုပ်ရတာဟာ စိတ်ကို အရမ်းပဲ ကြည်နူးအောင် လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်၊ စိတ်ပျို ကိုယ်နုလာပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်တော် အင်္ဂလန်မှာပညာသင်တုန်းက အတွေ့အကြုံလေးပြောချင်ပါတယ်၊ ကျောင်းတက်၊ကျောင်းဆင်းချိန်ဆိုရင် အဖိုးကြီး၊ အဖွားကြီးတွေ ကျောင်းနားကို လာပြီးတော့ ရပ်(Stop) ဆိုတဲ့ ဆိုင်းဘုတ်ကြီးတွေကိုင်ပြီး ကလေးတွေ လမ်းကူးတာကို အန္တရာယ်မဖြစ်အောင် ကားတားပြီး စောင့်ရှောက် ပေးတယ်။ သူတို့အလုပ်နဲ့ သူတို့ လုပ်ရတာကို ပျော်လို့။ ဘာလခမှလည်း မရဘူး၊ ကိုယ်ကျိုးမပါ၊ သူများအတွက် အလုပ်တွေပါ။ ဒီလို အလေ့အထတွေ ကျွန်တော်တို့ မြန်မာနိုင်ငံမှာလည်း ရှိပါတယ်။ ကိုယ်ကျိုးစွန့်ပြီး သူများအတွက် လုပ်ရတာဟာ ပီတိပါ၊ အဲဒီပီတိဟာ ဘာနဲ့မှ ယှဉ်လို့မရအောင် စိတ်ကိုကြည်နူးစေပါတယ်။

ပျော်ပျော်နေသေခဲ

မြန်မာတွေမှာ စိတ်ပျော်ရင် စိတ်နုကိုယ်နုလို့ သေဖို့ခဲယဉ်းတယ်၊ အသက်ရှည်မယ်ဆိုတဲ့ အယူအဆ ဟာရှိပြီးသားပါ။ ဒါကြောင့် စိတ်ကို ပျော်အောင်၊ စိတ်ချမ်းသာအောင်၊ ကြည်နူးနေအောင်၊ ပီတိတွေရှိနေအောင် စိတ်ကို အစာကျွေးရမယ်။ စိတ်ကို အစာကျွေးတယ်ဆိုတာကတော့ ကိုယ့်ဘာသာ ကိုယ်လုပ်ရမှာပါ။ လောကကြီးမှာ ဘယ်သူက ဘာပြောပြော ဘာပဲဝေဖန်ဝေဖန် ကြောက်စရာမလိုပါဘူး။ ကြောက်စရာအကောင်းဆုံးက ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ပဲ၊ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်က ကိုယ့်ကိုပြန်ပြီး ဝေဖန်တာဟာ ခံရအခက်ဆုံး ကြောက်စရာအကောင်းဆုံးပါ။ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကကိုယ့်ကို ပြန်ပြီးခြိမ်းမွမ်းမယ်ဆိုရင်လည်း အဲဒါဟာ ဘာနဲ့မှလဲလို့မရတဲ့ ပီတိ၊ စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုပါ။ ဒါကြောင့် ကိုယ်လုပ်ရမယ့်၊ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်က ကိုယ်လုပ်တာကို ချီးမွမ်းခံရမယ့် အလုပ်တွေထဲမှာ အရေးအကြီးဆုံးတစ်ခုကတော့ သူတစ်ပါးကျေးဇူးတွေကို သိ၊ ပြော၊ ဆပ်ပါ။ နောက်တစ်ခုကတော့ ကိုယ့်အတွက် ဘာမှမပါ သူများအတွက်သက်သက် သူများအကျိုးရှိတဲ့ဟာတွေကို လုပ်ပါ။ ဒါဟာ

စိတ်ကြည်နူး၊ ပိုပြီးစိတ်ချမ်းသာလာပြီး လူတစ်ကိုယ်လုံးမှာရှိတဲ့ အရေပြား၊ ဆံပင်၊ မျက်လုံးကနေ ဆဲလ်အားလုံး ကို နုပျိုကျန်းမာလာစေပြီး အသက်လည်း ရှည်စေမှာပါ။

ဒါကြောင့် အသက် ကြီးကြီးငယ်ငယ် ငါတော့ ပင်စင်ယူပြီးပြီ၊ ငါတော့ အငြိမ်းစားပြီ၊ ငါမှာ ဘာမှလည်း လုပ်စရာမရှိဘူးဆိုပြီး ဘာအလုပ်မှ မလုပ်ဘဲနဲ့. အသက်ရှင်မနေကြပါနဲ့။ ဒါဟာ ဘဝ မဟုတ်ပါ၊ အဓိပ္ပါယ်ရှိတဲ့ဘဝကိုရဖို့၊ ပိုပြီး ပျော်ရွှင်ကြည်နူးစရာကောင်းတဲ့ဘဝကိုရဖို့. အသက်ရှည်နုပျိုကျန်းမာဖို့. ကျိုးစားကြပါစို့။



ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဦးခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

၁၉-၆-၂၀၀၅

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၉)

<u>ရယ်တယ်ဆိုတာဘာလဲ</u>

စိတ်ရောကိုယ်ပါ ပျော်နေတဲ့ သူ တစ်ယောက်ဟာ နုပျိုပြီး အရွယ်လည်း တင်၊ အသက်လည်း ရှည်မှာပါ။ ပျော်နေတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ တမိုင်မှိုင်၊ တတွေတွေနဲ့ ရှိနေမှာတော့ မဟုတ်ဘူး။ တဝါးဝါးနဲ့ ရယ်နေမှာပါ။ ပျော်နေတဲ့ လူတိုင်း ရယ်နေမှာလား။ စိတ်ထဲမှာ ပျော်နေတဲ့ လူဟာ မရယ်ရင်တောင် ပြုံးတော့ နေမှာပါ။ ရယ်တယ်၊ ပြုံးတယ်ဆိုတာ ပျော်ရွှင်တာကို ဖော်ပြတဲ့ သင်္ကေတ တစ်ခုအဖြစ် လူတိုင်းလက်ခံထားပါတယ်။

<u>ပျော်လို့ ရယ်တာလား၊ ရယ်လို့ ပျော်တာလား</u>

ပျော်လို့ရယ်တယ်ဆိုတာတော့ ဟုတ်ပါပြီ။ ဒါပေမယ့် ပျော်လို့ ရယ်တာမဟုတ်ပဲ၊ ရယ်လိုက်လို့နဂိုက ပျော်မနေတဲ့လူဟာ ပျော်လာတာလား။ ဝါးဟားဟားဆိုပြီး အားရပါးရ ရယ်လိုက်လို့ လူတွေပျော်လာတာလား ဆိုတာ စဉ်းစားစရာပါ။ နဂိုတုန်းက စိတ်ညစ်နေတယ်၊ မှိုင်နေတယ်၊ ဒါပေမယ့်သူများပြောတဲ့ ဟာသတွေကို နားထောင်ပြီး တဖြည်းဖြည်း ပျော်လာတယ်၊ ပြုံးလာတယ်၊ ရယ်လာတယ် ဆိုတာတွေလည်းတွေ့ရပါတယ်။ ဒီလိုဆိုရင် ရယ်တာကိုက အသက်ရှည်ဆေးတစ်ခုပေါ့။ ရယ်တာကနေပြီး စိတ်ပျော်လာမယ်၊ တစ်ကိုယ်လုံးမှာရှိတဲ့ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကောင်းကျိုးတွေကို ရစေမယ်လို့ပြောရမှာပေါ့။ ဒီလိုပဲ ကျွန်တော်တော့ ထင်တယ်။ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ နှလုံးခွဲစိတ် ပါမောက္ခကြီး တစ်ဦးဟာ တစ်ချိန်လုံး တဝါးဝါးနဲ့ ရယ်နေတာပဲ။ လူကို ကြည့်လိုက်ရင်လည်း သူ့အသက်နဲ့ လုံးဝကို မထင်ရတဲ့ နုပျိုလန်းဆန်းမှုကို တွေ့ရတယ်။ အမျိုးသမီးငယ်လေးတွေရဲ့ စိတ်ဝင်စားမှုကို ရလောက်အောင်ကို နုပျိုတယ်၊ အရွယ်တင်တယ်။ သူ တစ်ချိန်လုံးရယ်နေလို့များ ဒီလို ကျန်းမာပြီး ရွှင်လန်းနေတာလား။ တွေးစရာပါ။ တစ်ချိန်ထဲမှာလည်း ကျွန်တော့် မိတ်ဆွေ ပါမောက္ခကြီးတစ်ယောက်ကတော့ အမြဲတမ်း မျက်နှာသေကြီးနဲ့ လမ်းတွေ့လည်း လူတွေကို နှုတ်ဆက်ချင်မှ ဆက်တယ်၊ မဆက်ချင် မဆက်ဘူး၊ စကားကို နှစ်လုံး၊ သုံးလုံးထက် ပိုမပြော၊ ဘာပြောလိုက်ပြောလိုက် "အင်း" တစ်လုံးပဲပြောတယ်။ သူ ရောက်တော့ ရောဂါတွေမျိုးစုံဝင်၊ အဆစ်နာ၊ အဆုတ်ရောင်၊ ဟိုဟာဖြစ်၊ ဒီဟာဖြစ်နဲ့၊ ဒီမိတ်ဆွေ နှစ်ယောက်အကြောင်း စဉ်းစားမိပြီး ကျွန်တော့် အတွေးတွေပျံ့လွင့်သွားတယ်။ ရယ်တယ်ဆိုတာ တော်တော်ကောင်းတဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် ဆေးတစ်ခွက်များဖြစ်နေမလား၊ ရယ်တယ်ဆိုတာ သဘာဝတရားကြီးကနေ လူတွေကို အသက်ရှည်ကျန်းမာဖို့ ဖန်တီး

ပေးထားခဲ့တဲ့ မရှိမဖြစ် အရာ တစ်ခုလို့ပဲ ပြောလိုက်ချင်ပါတယ်။ ပျော်လို့ ရယ်တာရှိသလို၊ မကြာမကြာ ရယ်ရလျှင်ကို လူ့စိတ်က အလိုလို ပျော်လာမလားလို့တွေးမိလာတယ်။ ရယ်တာနဲ့ ပျော်တာ၊ ဘယ်ဟာက အကျိုး၊ ဘယ်ဟာက အကြောင်းဆိုတာ တွေးစရာဖြစ်လာပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ရယ်လို့ ပျော်တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ပျော်လို့ ရယ်တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ရယ်တာဟာ နုပျိုဖို့ အတွက်၊ အသက်ရှည်ဖို့ အတွက် ကောင်းတယ်ဆိုတာတော့ အငြင်းပွားစရာမလိုပါဘူး။

<u>ဂေါက်ကွင်းထဲက ဟာသတွေ</u>

ရယ်တာနဲ့ အသက်ရှည်တဲ့ အကြောင်း ပြောမယ်ဆိုရင် ဂေါက်ကွင်းထဲက ဟာသတွေ အကြောင်းမပါဘဲ မပြီးနိုင်ပါဘူး။ ပြီးတော့ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် ဂေါက်သမား၊ ကိုယ်တွေ့လည်း ကိုယ်တွေ့ဆိုတော့ သေချာပြောနိုင်တာပေါ့။ ဂေါက်သမားတွေ အသက်ရှည်ပြီး ကျန်းမာနေတာဟာ လူပ်ရှားမှုတွေရှိလို့ လမ်းတွေလျှောက်၊ ဂေါက်တံတွေလွှဲ၊ လေကောင်းလေသန့်တွေရှု၊ ဒါကြောင့်များ ဒီလူတွေ နေကောင်း၊ နုပျိုသက်ရှည် နေကြတာလား။ လူပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းအပြင် ဂေါက်သီးရိုက်တာမှာ ဒီပြင် ဘာကောင်းတာတွေ ရှိသေးလဲ။ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ ဂေါက်သမားကလေး၊ အထူးကု ပါမောက္ခကြီး တစ်ယောက်နဲ့ တစ်မနက် ဂေါက်အတူတူ ရိုက်ရင်း သူက ဘယ်လိုပြောလိုက်သလဲဆိုတော့ "ဆရာဝင်းရယ်၊ ကြည့်ပါဦး၊ မနက်စောစော၊ မြင်ကွင်းကလည်း သာယာ၊ လေကလည်းသန့်၊ ကျွန်တော် ကျန်းမာရေးနဲ့ ဘယ်လောက် ညီညွတ်နေတယ်ဆိုတာ ကျွန်တော့် မိန်းမမြင်စေချင်တယ်။ ဒါပေမယ့် သူ့ကို ဂေါက်ကွင်းတော့ လိုက်မလာစေချင်ဘူးဗျ" တကယ်ကို ဖီလင် အပြည့်နဲ့ ပြောတာပါ။ ဂေါက်ကွင်းမှာ ဟာသတွေ အဲလိုကစတာပါ။ ဂေါက်ကွင်းမှာ စိတ်ကြည်နူးပြီး ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ကျန်းမာနေတယ်။ ဒါပေမယ့် မိန်းမလိုက်လာရင်တော့ ဒီသာယာမှုတွေ ပျက်စီးသွားလိမ့်မယ်လို့ ပြောချင်တာပါ။ နောက် နှလုံး ပါမောက္ခကြီး တစ်ယောက်က ပြောတာရှိသေးတယ်။ "ကျွန်တော် ဂေါက်သီးရိုက်တာရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကို ပြောချင်တယ်။ ကျန်းမာရေးတွေ ဘာတွေ နောက်ထားဗျာ၊ မိန်းမနဲ့ (၅)နာရီလောက်ဝေးနေရတာကို တော်တော်လေး စိတ်ချမ်းသာပြီး ဟုတ်နေပြီဗျ။" ဟာသက မျိုးစုံ။ အိမ်က အမျိုးသမီးတွေကို စော်ကားလိုစိတ်နဲ့ ပြောတာ မဟုတ်။ သူ့ဟာသူ အလိုလို ဟာသဥာဏ်တွေ ကွန့်မြူးပြီး ပျော်ရ၊ ရယ်ရအောင်ကြံဖန်ပြောကြတာ။ ဂေါက်သမားတွေ ဂေါက်ရိုက်လို့ရတဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးကျေးဇူးတွေကတော့ လေကောင်းလေသန့်ရပြီး၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစား တစ်ရပ်ဖြစ်လို့ သွေးကြောတွေလည်ပတ်မှု ကောင်းတယ်၊ နှလုံးတွေ၊ အဆုတ်တွေလည်း ကောင်းကောင်း အလုပ်လုပ်တော့ အသက်ရှည်မှာပေါ့။ ဒါပေမယ့် ဂေါက်သမားတွေ ဂေါက်သီးရိုက်တာဟာ ကိုယ်လက်

လူပ်ရှား ကျန်းမာဖို့.တင်မကဘဲ အခုနက ပြောခဲ့သလို ဂေါက်သီးရိုက်တာအပြင် တခြားကောင်းတဲ့ ဂေါက်သမားတွေ စွဲလန်းတဲ့ အရေးကြီး အချက်တစ်ချက် ရှိသေးတယ်။ အဲဒါကတော့ ဂေါက်ကွင်းက ဟာသတွေပါပဲ။ ဂေါက်သမား တော်တော်များများဟာ ဂေါက်ရိုက်ရင်းနဲ့. ဟာသပုံပြင်မျိုးစုံကိုပြောကြတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့.တစ်ယောက် ဟာသပုံပြင်တွေကို ဖလှယ်ကြတယ်၊ ဟာသတွေက အလွမ်း၊ အဆွေး၊ အချစ်၊ သဘာဝ၊ အိမ်ထောင်ရေး၊ အနေအထိုင်နဲ့.အတွေးအခေါ် တော်တော်လေးကို ထောင့်မျိုးစုံကပါတဲ့ ဟာသတွေ၊ "ဂေါက်ကွင်းက ဟာသများဆိုပြီး" စာအုပ်ထုတ်ဖို့.တောင် ကောင်းတယ်။ တချို့.ဟာသတွေကလည်း နည်းနည်းလေး ညစ်ညမ်းတာလေးတွေပါတာပေါ့၊ ဒါပေမယ့် ဒီဟာသတွေရဲ့သဘောတရားက ညစ်ညမ်းတာ နည်းနည်းပါပေမယ့်လို့. ရှုန့်ရင်းကြမ်းတမ်းတဲ့ စရိုက်ကို မဆောင်ဘူး။ အတွေးအခေါ်တွေ အများကြီးပါတယ်၊ ဂေါက်သီး (၁၈)ကျင်းသာပြီးသွားတယ်၊ ဟာသတွေက မဆုံးဘူး၊ (၅)နာရီလောက် ကောင်းကောင်း ရယ်လိုက်ရတယ်။ ဂေါက်သီးရိုက်ပြီးတော့ ဂေါက်ကလပ်မှာထိုင်ပြီး အစားလေးစား၊ အဖျော်ယမကာလေးတွေ သုံးဆောင်ပြီး ဆက်ပြောကြ၊ ရယ်ကြနဲ့. အဲဒီလို ထိုင်တာက တစ်ခါတလေ ဂေါက်သီး (၁၈)ကျင်း ရိုက်တာ ထက်တောင် ပိုကြာတယ်။ ဒါကြောင့် (၁၈)ကျင်းရိုက်ပြီး ထိုင်တာကို တင်စားပြီး (၁၉)ကျင်း လို့.တောင် ခေါ်ကြတယ်။ ဂေါက်သမားတွေရဲ့မိန်းမတွေ အကြောက်ဆုံးကတော့ နံပါတ် (၁၉)ကျင်းပဲတဲ့။ ကျွန်တော်က ဂေါက်ရိုက်တဲ့အဖွဲ့.ထဲက မဟုတ်တဲ့ တခြားမိတ်ဆွေတစ်ယောက်ယောက်နဲ့.တွေ့လို့. "ကျွန်တော်တို့.အဖွဲ့. ဂေါက်သီးရိုက်တာက မနက်အစောကြီး (၆)နာရီ စရိုက်တာ၊ (၁၈)ကျင်းလည်းအရောက် မနက် ဆယ်နာရီခွဲ ဆိုရင် ထိုင်း လေယာဉ်ကြီးလည်း အတက်၊ မနက် (၁၁)နာရီမထိုးခင် ဂေါက်သီးရိုက်တာပြီးတော့ နေ့.လယ်ပိုင်းတစ်ခုလုံး မိသားစု အတွက် အချိန်ပေးလို့. ရတာပေါ့ဗျာ" လို့.ပြောရင် ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေကြီး ဂေါက်ပါတနာ၊ နှလုံးခွဲစိတ် ဆရာဝန်ကြီးက အမြဲဝင်ပြောလေ့ရှိတယ်။ "ဟေ့လူ၊ ခင်ဗျားက ထိုင်းလေယာဉ်ကြီး တက်တာနဲ့. ဂေါက်သီးရိုက်တာ ပြီးပြီ ပြောတာတော့ ဟုတ်ပါရဲ့၊ ခင်ဗျားအိမ်ကို ညနေ (၃)နာရီမှ ပြန်ရောက်တာလည်း ပြောဦးလေ"လို့. လှမ်းပြီးအော်လေ့ရှိပါတယ်။ သူပြောတာလည်း ဟုတ်ပါတယ်၊ ကျွန်တော်တို့.အဖွဲ့. တစ်ခါတလေ (၁၉)ကျင်းထိုင်မိလို့. အရှိန်ရသွားရင် နေ့.လယ်စာ စားတာနဲ့. ဘာနဲ့. ညနေ (၃)နာရီလောက်အထိ ရောက်သွားတတ်တယ်။ တချို့.မိန်းမတွေက သူတို့. ယောကျ်ားတွေကို နားမလည်ဘူး။ "ရှင်တို့. ဆေးရုံမှာလည်း နေ့.တိုင်းတွေ့၊ ဂေါက်ကွင်းမှာလည်း အပတ်စဉ် တွေ့နေတာ ဘာတွေများပြောစရာရှိလို့. ဒီလောက်ကြာအောင် ထိုင်ပြီး စကားတွေ ပြောနေကြ သလဲ" လို့. မေးတယ်။ မေးမယ်ဆို မေးလောက်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့.တတွေ ဟာသ တစ်ခုပြီး တစ်ခု ပြောပြီး ရယ်လို့. မဆုံး၊ ပြုံးလို့. မကုန် အချိန်တွေ ဘယ်လို လွန်သွားမှန်း မသိ၊ ရယ်ရတာ ပါးတွေညောင်းလို့။ ဒီလိုတနင်္ဂနွေ

ဂေါက်ဟာသဝိုင်းကို ဘာနဲ့. မှ မလဲနိုင်ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့. အဖွဲ့. လေးယောက်ပေါင်းပြီး ဟာသမျိုးစုံ ပြောရတဲ့ အရသာဟာလည်း ဘာနဲ့.မှ မတူပါဘူး။ ဂေါက်သီးရိုက်တာကို စွဲတာလား၊ ဂေါက်ကွင်းက ဟာသဝိုင်းကို စွဲတာလားဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သေချာ လေ့လာကြည့်တော့ ကျွန်တော် ထင်တာကတော့ အပေါင်းအသင်းနဲ့. ဂေါက်ဟာသတွေ ပြောပြီး ရယ်ရတာကို ဖြတ်မရနိုင်အောင်ကို တမ်းတမ်းတတ စွဲလမ်းမိနေတယ် ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သိလာရပါတယ်။ နိုင်ငံခြားကဧည့်သည်တို့. ဘာတို့. ရောက်လို့. ကိုယ့်မိတ်ဆွေကြီးတွေနဲ့. မတွဲရဘဲ၊ ဧည့်သည်တွေနဲ့. ဂေါက်သီးရိုက်ရရင် ဘယ်လိုမှ အရသာမရှိဘူး။ ဂေါက်သီးရိုက်ရတာလည်း ပျော်ဖို့. မကောင်းဘူး။ ကျွန်တော် ဒီအပေါင်းအသင်း မိတ်ဆွေတွေ၊ ပါမောက္ခကြီး (၃)ယောက်နဲ့. တွဲရိုက်ပြီး ဟာသတွေ အပြည့်နဲ့. ရယ်နေရတာကို ဘယ်လောက်အထိ စွဲလန်းသလဲဆိုတာနဲ့. ပတ်သက်လို့. ကျွန်တော့်ရဲ့. ဖြစ်ရပ်မှန် တစ်ခုကို ပြောချင်ပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ (၂)နှစ်လောက်က ကျွန်တော့်အဒေါ်ဆုံးတော့ တနင်္ဂနွေနေ့. အသုဘ ချရမှာ အခမ်းအနား ဘယ်အချိန်လုပ်ချင်သလဲဆိုပြီး ကျွန်တော့်မောင်နှမတွေက ကျွန်တော့်ကို ရေဝေးသုသာန်ကနေ ဖုန်းလှမ်းပြီး ဆက်တယ်။ ကျွန်တော်လည်း စဉ်းစားလိုက်တော့ မနက်ပိုင်းဆိုရင် ဂေါက်သီးရိုက်တာ ပျက်လိမ့်မယ်၊ အသုဘကို နေ့လည်မှာ လုပ်ရင်တောင် ကတိုက်ကရိုက်နဲ့. ဂေါက်သီးရိုက်ရလိမ့်မယ်၊ အဲဒါနဲ့. "လူတွေ အားလုံး အဆင်ပြေအောင် ညနေပိုင်းလုပ်ပါလားကွာ၊ ဘယ်နှစ်နာရီ နောက်ဆုံး လုပ်လို့ရသလဲ။" လို့. မေးလိုက်တော့ "နောက်ဆုံး ညနေ (၅)နာရီမှာ လုပ်လို့ရတယ် အစ်ကို" လို့. ပြောတယ်။ ဒါနဲ့.ပဲ "အဲလို ဆိုရင်လည်းကွာ ညနေ (၅)နာရီ လုပ်လိုက်ပေါ့ကွာ" လို့. ပြောလိုက်တယ်။ စိတ်ထဲမှာလည်း အတော်ပေါ့ သွားတယ်။ ငါတို့ရဲ့. တနင်္ဂနွေဂေါက်ဟာသဝိုင်းကိုတော့ မထိခိုက်တော့ဘူးဆိုပြီးတော့ သွားလေသူ အဒေါ်အပေါ်မှာ မရှိမသေ၊ မလေးမစား၊ ပေါ့ပေါ့လုပ်တာ မဟုတ်ပါ။ ကျွန်တော့်ရဲ့. ဒီ တစ်ပတ်တစ်ရက် ဂေါက်ဟာသတွေကို မလွှတ်ချင်တဲ့စိတ်နဲ့.လုပ်မိတာပါ။ ဒီစွဲလန်းမှုဟာ ဘယ်လောက်တောင် ကြီးမားသလဲ ဆိုတာကို ပြောပြတာပါ။ ဒီလိုပဲ ဂေါက်ကို စွဲလန်းတဲ့အကြောင်း တင်စားပြောတဲ့ အနောက်တိုင်း ဟာသပုံပြင် တစ်ခု ပြောပြချင်ပါသေးတယ်။ တစ်နေ့.တော့ မိတ်ဆွေ တစ်စု ဂေါက်သီးရိုက်နေတာ ဘေးက အသုဘချတဲ့ ယာဉ်တန်းတစ်ခု ဖြတ်သွားတော့ ဂေါက်သမားတစ်ယောက်က ဦးထုပ်ကလေး ချွတ်ပြီး ခဏလေး ငြိမ်နေပြီး အလေးပြုတယ်တဲ့။ ကျန်တဲ့ဂေါက်သမားတွေက အဲဒီလူကို တော်တော်လေး ၊ လေးစားသွားပြီး "ခင်ဗျားဟာ ယဉ်ကျေးမှုနဲ့. တော်တော်ပြည့်ဝတဲ့ လူပဲ။ အသုဘယာဉ်တန်းတွေ့တာနဲ့. ကွယ်လွန်တဲ့ လူကို လေးစားတဲ့ အနေနဲ့. အလေးပြုတယ်။ ကျွန်တော်တို့.တောင် အဲဒီလို ဂါရဝ ပြုရမယ်ဆိုတာ သတိမရမိဘူး" လို့. ဝိုင်းပြောကြတယ်။ အဲဒီတော့ အလေးပြုတဲ့ ဂေါက်သမားက ပြန်ပြောတယ်။ "အဲဒီယာဉ်တန်းက ကျွန်တော့်

အမျိုးသမီးရဲ့ အသုဘဗျ၊ ကျွန်တော်က ခင်ဗျားတို့နဲ့ ဂေါက်ရိုက်ဖို့ ချိန်းထားလို့ လိုက်မပို့နိုင်တာ" လို့ ပြောလိုက်တယ်တဲ့၊ မှတ်ကရောပဲ။ ဂေါက်သမားတွေရဲ့ ဂေါက်ကွင်း ပတ်ဝန်းကျင်ကြီးကို အလွန်အကျွံ စွဲလန်းကြတာကို သရုပ်ဖော်တဲ့ ဟာသတွေက အများကြီးပါ။ ကျွန်တော်ပြောခဲ့ သလိုပဲ ဂေါက်သမားတွေဟာ ဂေါက်သီးရိုက်ရတာထက် ဂေါက်ကွင်း၊ ဂေါက်ကလပ်၊ လူမှုရေး အပေါင်းအသင်း ပတ်ဝန်းကျင်ကြီးနဲ့ ဂေါက်ကွင်းဟာသတွေ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ပြောပြီး တဝါးဝါးနဲ့ရယ်ရတာကို စွဲလန်းကြတာ ထင်ပါရဲ့။ ဘာပဲပြောပြော ဂေါက်ကွင်းမှာ စိတ်လွတ်ကိုယ်လွတ် ရယ်နေရရင်တော့ စိတ်ပျော်မယ်၊ ကျန်းမာမယ်၊ အသက်ရှည်မယ်၊ စိတ်ပျို ကိုယ်နုပါလိမ့်မယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဦးခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

၁၇-၇-၂၀၀၅

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၁၀)

<u>စိတ်လောက ပတ်ဝန်းကျင်</u>

အသက်ရှည်ဖို့ နုပျိုလန်းဆန်းဖို့ဆိုတာမှာ ပတ်ဝန်းကျင်ကြီးဟာ အရေးကြီးဆုံးပါပဲ။ ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုတာ စားတဲ့ အစာ၊ သောက်တဲ့ ရေ၊ ရှူတဲ့ လေ ဆိုတဲ့ ရုပ်ဝတ္ထုပတ်ဝန်းကျင် အကြောင်းအချက်တွေ ရှိသလို၊ စိတ်အာရုံခံစားမှုပတ်ဝန်းကျင်လည်း ရှိပါသေးတယ်။ လူတွေ ကျန်းမာ အသက်ရှည်ရေးအတွက် ရုပ်ဝတ္ထု ပတ်ဝန်းကျင်ဖြစ်တဲ့ စားတဲ့ အစာတွေသန့်ဖို့၊ သောက်တဲ့ရေတွေ သန့်ဖို့၊ ရှူတဲ့ လေတွေသန့်ဖို့ရာ အရေးကြီးသလိုပဲ၊ စိတ်အာရုံဖိစီးမှုတွေ ကင်းတဲ့၊ စိတ်ရဲ့ပြည့်စုံမှုတွေရှိတဲ့ သန့်ရှင်းလတ်ဆက်တဲ့ စိတ် ပတ်ဝန်းကျင်ကြီး ရှိဖို့ရာလည်း လိုအပ်ပါတယ်။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်အာရုံခံစားမှု၊ စိတ်ပတ်ဝန်းကျင်ကလည်း လူတစ်ယောက်ကို အိုဇာသွားမလား၊ နုပျိုနေမလား၊ အသက်ရှည်မလား၊ တိုမလား ဆိုတာအတွက် သိပ်ကို အရေးပါတဲ့ အချက်တစ်ခုပါ။ ရုပ်ဝတ္ထုပတ်ဝန်းကျင်ကြီးကို ကောင်းသထက်ကောင်းအောင်၊ တိုးတက်သထက် တိုးတက်အောင် လုပ်ပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပတ်ဝန်းကျင်ကို လျစ်လျူရှုထားမယ် ဆိုရင်တော့ မှားပါလိမ့်မယ်၊ ဒါကို သဘောပေါက်ဖို့ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။

<u>ဘဝရထားကြီး</u>

မိတ်ဆွေတစ်ဦးက ပြောဘူးတယ်၊ ဘဝဆိုတာ ရန်ကုန်က မန္တလေးကို ရထားစီးရသလိုပဲတဲ့။ ရထားလက်မှတ်ရအောင်၊ နေရာကောင်းကောင်းရအောင်၊ အထက်တန်းတွဲ၊ အိပ်စင်တွေရအောင် ကြိုးစားရင်း ရုန်းကန်လှုပ်ရှားပြီး ရထားစီးကြရတယ်။ ရထားပေါ်မှာ နေရာကို ကောင်းသထက်ကောင်းအောင်၊ ရအောင်၊ ပြိုင်ဆိုင် အားထုတ်ပြီး ခရီးသွားကြရတယ်။ အိမ်သာနားမှာ ထိုင်စီးနေရရင်လည်း မဟန်သေးဘူး၊ နေရာကောင်းရအောင်တော့ အမြဲလှုပ်ရှား ကြိုးစားနေရမှာပဲ။ တချို့ရောက်တော့လည်း ရောင့်ရဲတင်းတိမ်ပြီး ရရာနေရာမှာပဲ အေးအေးဆေးဆေး ရထားကို စီးလိုက်ကြတော့တယ်။ ရထားကြီးရဲ့ နေရာပေါင်းစုံဖြစ်တဲ့ ထိုင်ခုံမဲ့၊ ရိုးရိုးတန်း၊ အထက်တန်း၊ အိပ်စင်ဆိုတဲ့ အဆင့်အတန်းမျိုးစုံကို စီးပြီး ရန်ကုန်ကနေ မန္တလေးကို သွားကြတာ။ လူတွေကလည်း စိတ်အာရုံမျိုးစုံ၊ ခံစားချက် အယူအဆမျိုးစုံ၊ အခုနက ပြောခဲ့သလို ကြဲသလိုစီးမယ့် လူတွေရှိသလို၊ တချိန်လုံး ပိုကောင်းမယ့် နေရာကိုရဖို့ အားထုတ်နေတဲ့ လူတွေလည်း ရှိတယ်။ ဒီလိုနဲ့ပဲ ရထားကြီးကို စီးလာလိုက်ကြတာ လူတွေ ဖြုတ်ခနဲ၊ ဖြုတ်ခနဲဟိုဘူတာမှာ ဆင်းသွားလိုက်၊ ဒီဘူတာမှာ ဆင်းသွားလိုက်၊ အိပ်စင်မှာ စီးတဲ့လူလည်း တောင်ငူမှာ ဆင်းရင် ဆင်းသွားမယ်၊

အထက်တန်းစီးပြီး ပျဉ်းမနားမှာ ဆင်းသွားတဲ့ လူလည်း ရှိမယ်၊ တချို့လည်း မန္တလေးအထိ ရောက်အောင် စီးသွားမယ်။ ဘယ်နေရာမှာ ဘယ်လို ထိုင်စီးစီး နေနေ၊ အချိန်တန်ရင် ကိုယ်သွားရမယ့်၊ ဆင်းရမယ့် ဘူတာမှာ ဆင်းသွားကြရတာပဲတဲ့။ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေရဲ့ ဒဿနတရားတွေကို ကျွန်တော် သိပ်သဘော ကျသွားတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ရန်ကုန်၊ မန္တလေး ရထားစီးတဲ့ အကြောင်းကို ပြောပြီးမှ ဘဝနဲ့ ရထားကို နှိုင်းယှဉ်ပြီး ဆက်ပြောတယ်။ လူ့ဘဝဟာလည်း ရထားစီးသလိုပဲတဲ့။ လူတွေဟာ ဘဝမှာ တိုးတက် သထက် တိုးတက်အောင် ကြိုးစားကြတာပဲ။ တချို့လည်း ကိုယ့်ဘဝနဲ့ ကိုယ် ကျေနပ်နေတယ်။ တချို့လည်း အငြိမ်မနေနိုင်ဘူး၊ မြင့်သထက် မြင့်အောင်ဆိုပြီး အကြံတွေထုတ်၊ မရပ်မနားစဉ်းစားခြင်မရှိပဲ အလုပ်တွေ လုပ်ကြတယ်တဲ့။ အသက်(၅၀) ပတ်ဝန်းကျင် ဖြစ်နေတဲ့ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ ဆက်ပြောတာကတော့ "ကျွန်တော်တို့ တတွေလည်း ဘဝဆိုတဲ့ ရန်ကုန်၊ မန္တလေး ရထားကြီးကို စီးလာကြတာ ဘာလိုလိုနဲ့ ပျဉ်းမနားတော့ ရောက်နေပြီတဲ့၊ လမ်းဆုံးဖြစ်တဲ့ မန္တလေးကို ဖြောင့်ဖြောင့် ဖြူးဖြူးရောက်ဖို့လည်း လိုသေးတယ်။ တော်ကြာ နေရာကောင်းရဖို့ ရုန်းကန်ကြိုးစားရင်းနဲ့ ဖြတ်ခနဲဆို ကြားဘူတာမှာ ဆင်းသွားရဦးမယ်" တဲ့။ ဘဝနဲ့ရထား ဥပမာပေးပြီး သိပ်အလုပ် လုပ်လွန်းတဲ့ ကျွန်တော့်ကို သတိပေးတာပါ။ ရထားလမ်းဆုံး မရောက်ပဲ ကြားမှာ ဆင်းသွားရတယ်ဆိုတာ သေတာကို တင်စားပြောတာပေါ့။ လမ်းဆုံး မန္တလေး ရောက်တယ်၊ ဆိုတာကတော့ သက်တမ်းစေ့နေရမှာကို ဆိုလိုတာပေါ့။ ရထားစီးတာမှာ နေရာကောင်း ရအောင် အမြဲကြိုးစားနေသလို ဘဝမှာလည်း အဆင့်တွေ တက်သထက် တက်အောင် ကြိုးစားကြရတယ်။ တချို့ထဲမှာပဲ ရထားမှာ လမ်းဆုံးရောက်အောင် စီးဖို့ဆိုတာ မမေ့ရသလို၊ ဘဝမှာလည်း သက်တမ်းစေ့ နုပျိုလန်းဆန်း ကျန်းမာပြီး နေနိုင်သွားရမယ်ဆိုတဲ့ အချက်ကိုလည်း မေ့လို့ မရပါဘူး။ မျှမျှတတ တွေးခေါ် ကျင့်ကြံကြိုးစားရမှာပါ။ ဘဝမှာ ကြီးပွားတိုးတက် ချမ်းသာလာအောင်တော့ ကြိုးစားရမှာပါ။ ဒါပေမယ့် အသက်ရှည်ဖို့ဆိုတာလည်း မမေ့ရပါဘူး။ အလယ်အလတ်လမ်းစဉ်ကို လိုက်ပြီး၊ အစွန်းထွက်တာတွေကို ရှောင်ပြီး သက်ရှည်ကျန်းမာအောင် နေတတ်ရမှာပါ။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဆရာကြီး တစ်ယောက်တော့ ပင်စင်ယူပြီး တစ်နှစ်အကြာ အသက် (၆၁)နှစ်မှာ နှလုံးရောဂါနဲ့ ရုတ်တရက် ကွယ်လွန်သွားခဲ့တယ်။ လူတွေက ပြောကြ တယ်။ ဆရာကြီးဟာ အလုပ်သိပ်လုပ်တာတဲ့။ အပုံအကြီးကြီးပုံနေတာ၊ အပုံကြီးသိပ်ကြီးသွားရင် အပုံပေါ်မှာ ထိုင်ပြီး စားတော့မယ်ဆိုပြီး ကြိုးစားလိုက်တာ အခုတော့ အကြိုးစား လွန်သွားပြီး အပုံကြီးပေါ်မှာ မထိုင်လိုက်ရတော့ဘူးတဲ့။ အလုပ်တအားလုပ်ကြတဲ့ ကျွန်တော်တို့တတွေ တရားတွေ ရစရာပါ။

ပြည့်စုံပြီလား

ကိုယ့်ကိုယ်ကို မေးကြည့်ကြစမ်းပါ။ ကိုယ့်ဘဝမှာ ဘာတွေလိုနေသလဲ။ ပြည့်စုံပြီလား။ ကိုယ့်ဘဝကို ဆန်းစစ်ကြည့်ကြစမ်းပါ။ ဘယ်သူ့ကို ကြည့်လိုက်ကြည့်လိုက်၊ ဘဝမှာ ပြည့်စုံသွားပြီဆိုတဲ့ လူကို မတွေ့ရဘူး။ လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ အမြဲတမ်း တစ်ခုခုတော့လိုနေတာပါ။ ရုပ်ဝတ္ထုပိုင်းက လိုရင်လိုမယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုချင်လိုမယ်။ ပြည့်စုံတယ်ဆိုတာ၊ ရောင့်ရဲတယ်ဆိုတာ မရှိတော့တဲ့ လူဘဝကြီး၊ ဒီနေ့ခေတ်ကြီးမှာ အဆိုးဆုံးပေါ့။ ဟိုအရင် အဖိုး၊ အဖွားတွေ လက်ထက်ကနဲ့ ကျွန်တော်တို့ လက်ရှိဘဝပတ်ဝန်းကျင်တွေက မတူတော့ပါဘူး။ တိုးတက်တယ်ဆိုတဲ့ ဒီနေ့ခေတ်ကြီးမှာ လူတွေရဲ့ ဘဝဟာ တရှိန်တိုး ရွေ့ကို သွားနေပြီး ရပ်မရတဲ့ အခြေအနေမျိုးပါ။ ရပ်လိုက်ရင် ဒိုင်းခနဲ လဲသွားမှာပဲ။ ဘဝပျက်သွားမှာပဲ။ အထက်တန်းကျောင်းသား ဘဝတုန်းကတော့ အိမ်ကလူတွေ နေမကောင်းလို့ မြို့နယ် ဆရာဝန်ကြီးသွားပင့်ပြီး ဆရာဝန်ကြီး အိမ်ကို ကြွလာတယ်ဆိုရင် ငေးမောပြီး သူ့ဘဝကို အားကျမိတယ်။ ဆရာဝန်ကြီးလောက်ဖြစ်ရင် ငါ့ဘဝမှာ ကျေနပ်ပြီလို့ခံစားမိတယ်။ နောက်ကျွန်တော်ဆရာဝန်ဖြစ်လာတော့ ဆရာဝန်ပေါက်စ မန္တလေးမြို့မှာ စက်ဘီးတစ်စီးနဲ့ ဆေးခန်းသွား၊ ဆေးရုံသွား၊ ငါ့မှာ ကားလေးတစ်စီးလောက်ရှိရင် တော်ပါပြီလို့ တွေးမိတယ်။ နောက် ကားအစုတ်လေး တစ်စီးဝယ်ပြီး စီးနိုင်လာတော့ သူများအိမ်ဌားနေရတဲ့ ဘဝက လွတ်ချင်လာပြန်ပြီ၊ ကိုယ်ပိုင်အိမ်နဲ့ နေရရင်တော့ ငါ့ဘဝပြည့်စုံပြီလို့ ထင်မိပြန်တယ်။ နောက်အင်္ဂလန်မှာ ဘွဲ့လွန်ယူလာပြီး ပြန်လာတော့ တိုက်ခန်းပိုင်၊ ကားပိုင် ဖြစ်လာတယ်။ ရန်ကုန်ရောက်လာပြီး အိမ်ခန်းနဲ့ ကားတော့ရှိပြီ၊ ရန်ကုန်မှာ လိုတာ တယ်လီဖုန်းပဲ ဆိုပြီး ကြိုးစားရပြန်တယ်၊ အိမ်ခန်း၊ ကား၊ တယ်လီဖုန်းရှိပြီဆိုတော့ တိုက်ခန်းနဲ့ နေရတဲ့ ဘဝကနေ ခြံနဲ့ လုံးချင်းတိုက်နဲ့ နေချင်ပြန်လာတယ်၊ ဘဝမှာ လိုတာတွေပြောရင်တော့ ပြီးတော့မှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒီနေ့အထိ ပြည့်စုံတယ်ဆိုတာလည်း မရှိတော့ဘူး။ တချို့နှုံး လိုနေတာပဲ။ သား၊ သမီးတွေ အရွယ်ရောက်လာတော့ ပိုဆိုးတော့တာပေါ့။ လိုအပ်ချက်တွေက များသထက် များလာတယ်။ ဆာကူရာ အထပ် (၂၀)မှာ ကပူချီနို (Cappuccino) သောက်ချင်တယ်။ မွန်ဆွန်း (Monsoon)မှာ ဝက်သား ပေါ်ချော့ (Pork chop) စားချင်တယ်။ ဖူးမန်းလုံကြို့ကျား တရုတ်စားသောက်ဆိုင်သစ်က သိပ်ကောင်းတယ်။ အဲဒီက နံရိုးကြော်စားချင်တယ်။ ပြောမဆုံးပေါင် တောသုံးတောင်ပဲ။ တယ်လီဖုန်းထဲက ချစ်(ပ်) (Chip) အပြားလေးကို 125 MB ကနေ 512 ကို ပြောင်းတယ်။ ဝမ်းဂစ် (one gig) အပြားလေးတွေ ပေါ်နေပြီ လာပြောတော့ ထပ်လဲချင်ပြန်တယ်။ ဂြိုဟ်တုစလောင်း UBC တပ်ထားတာကနေ MRTV - 4 ပေါ်လာတော့ ထပ်တပ်ချင်တယ်။ T.V ကလည်း အပြား ဖလက် (Flat) ကြီးတွေ ပေါ်လာပြီဆိုတော့ ပြောင်းချင်တယ်။ ကားကို ၇/ခ လဲချင်တယ်။ "မာစီးဒီးစ် (Mercedes) မှာ S က အမြင့်ဆုံး အဖေရဲ့ S 600 ဝယ်ချင်တယ်။" သားကတစ်မျိုး၊ သမီးလေး က "အဖေ မျက်မှန်မတက်ရအောင်

လေဆာရောင်ခြည်နဲ့. ကုတာ ပေါ်နေပြီ၊ စျေးတော့ ကြီးတယ် သမီး လုပ်ချင်တယ်။" သမီးကြီးက "စက်ံဝပူမှာ နေရတာ ကားမရှိလို့. မဖြစ်ဘူး အဖေ။ သမီး ကားဝယ်လိုက်တော့မယ်နော်။" မိန်းမက "ဟိုတစ်နေ့က မင်္ဂလာဆောင်မှာ အမျိုးသမီး တစ်ယောက် ဝတ်လာတာ စိန်တုံးကြီးက ကျောက်တုံး ကြီးလောက်ကြီးတယ်။ ဆွဲလိုက်ရင်တော့ သိပ်ကောင်းမှာပဲ" ပြောတယ်။ ကျွန်တော် ကိုယ်တိုင်ကလည်း ဂေါက်သီးရိုက်တဲ့ ဂေါက်တံ Callaway Big Bertha Fusion FT3 driver အသစ်ထွက်တယ်လို့. အင်တာနက်မှာတွေ့တာနဲ့. ချက်ချင်းဝယ်ပြီး အဟောင်းနဲ့လဲချင်တယ်။ တကယ့် ဖြစ်ရပ်မှန်တွေကို ပြောပြနေတာပါ။ ဘယ်တော့မှ ပြီးပြည့်စုံတော့မှာ မဟုတ်တဲ့ ဘဝကြီးပါ။ သောက်လေသောက်လေ ငတ်မပြေတဲ့ တဏှာဆိုတဲ့ စွဲလန်းမှုတွေ တပ်မက်မှုတွေနဲ့. နေနေကြတဲ့ ဘဝကြီးပါ။ အဲလိုဆိုရင် လိုချင်တာတွေရအောင် လုပ်နေရင်းနဲ့. စုံသထက်စုံမြင့်သထက်မြင့်လာတဲ့ ရူပဝတ္ထုတွေ များများတိုးတက်လာတဲ့ ဘဝဟာ ပြီးပြည့်စုံတဲ့ ဘဝလား၊ အနှစ်သာရနဲ့. ပြည့်စုံနေတဲ့ ဘဝလား၊ အဓိပ္ပါယ်ရှိတဲ့ ဘဝလား။ လိုတာတွေ အကုန်ရနေပြီဆိုတာနဲ့. စိတ်ချမ်းသာနေပြီ၊ သာယာနေပြီ၊ ပျော်ရွှင်နေပြီဆိုတဲ့ ဘဝကို ရနေပြီလား။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မေးကြည့်ကြစမ်းပါ။ ရူပဝတ္ထု ပတ်ဝန်းကျင်လိုပဲ အရေးကြီးတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်လောက ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း လှည့်ကြည့်လိုက်ပါဦး။ ကိုယ့်ဘဝကို ဆန်းစစ်ကြည့်ပါဦး။ ပစ္စည်း၊ ဥစ္စာ၊ ပြည့်စုံနေတာနဲ့. စိတ်ချမ်းသာ၊ လောကချမ်းသာ၊ ပြည့်စုံနေတဲ့ ဘဝကို ရပြီလို့. မဆိုနိုင်ပါဘူးလို့. ပြောချင်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေတွေကို မေးကြည့်တယ်။ "အခုလက်ရှိလုပ်ကိုင်နေရတဲ့ ဘဝကို ဘယ်လိုမြင်သလဲ၊ ဘယ်လိုဘဝမျိုးကို လိုချင်သလဲ" ဆိုတော့ အဖြေအားလုံးကတော့ အေးအေးချမ်းချမ်းပဲ နေချင်တယ်ဗျာ။ တည်ငြိမ်အေးဆေးတဲ့ ဘဝမျိုးနဲ့ပဲ ရပ်တည်ချင်တယ်လို့. ပြောကြတယ်။ အဲသလို နေမှလဲ အသက်ရှည်မယ်၊ နုပျိုမယ်၊ လန်းဆန်းမယ်ဆိုတာလည်း သိကြတယ်။ စိတ်အာရုံတွေ အပြည့်နဲ့. စိတ်ဖိစီးမှု စထရက်စ် (Stress) တွေအပြည့်နဲ့. အလုပ်တွေလုပ်၊ ငွေတွေရှာနေကြရတော့ လူ့ရဲ့ ကျန်းမာရေး ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်း အားလုံးကို ထိတာပေါ့။ Stress ဟာ နှလုံးသွေးကြောတွေ၊ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းတွေ အားလုံးကို ထိမှာပဲ။ လူတွေ မသိကြတဲ့ အချက်တစ်ခုက Stress စိတ်ဖိစီးမှုဟာ လူရဲ့ ကိုယ်ခံအားကိုလည်း ကျစေတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် စထရက်စ် (Stress) များရင် ရောဂါပေါင်းစုံ ဝင်လာတတ်ပါတယ်။ အလုပ်တွေကလည်း ရပ်မရ၊ စိတ်တွေကလည်း ရှုပ်တယ် ဒါနဲ့. ရိပ်သာဝင်၊ ယောဂီဝတ်တယ်။ ဒါပေမယ့် စွဲလန်းမှုတွေကလည်း အပြည့်နဲ့. ဆိုတော့ စိတ်ဆိုတဲ့ စိတ်က တော်တော်လေး ထိန်းရခက်သား။ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ ပါမောက္ခကြီး တစ်ယောက်ကပြောတယ်။ "ကျွန်တော်တို့.ကလည်း ကျွန်တော်တို့.ပဲဗျ။ အေးအေးချမ်းချမ်းနေနိုင်တယ်၊ ဂေါက်သီးလေးရိုက်၊ ကြိုက်တဲ့ ဆိုင်လေးသွား၊ ကြိုက်တာ စားနေလို့.ရတဲ့ အဆင့်ကို ရောက်နေရဲ့သားနဲ့. ဒီတဏှာတွေကို မဖြတ်နိုင်ပဲ

အလုပ်တွေကို တိုးတိုးပြီး လုပ်နေမိတယ်။" သူလည်း တကယ့် ခံစားချက်နဲ့ ပြောတာပါ။ ဘယ်သူကမှတော့ အခုလို အလုပ်တွေလုပ်၊ ပိုက်ဆံတွေရှာ၊ ရှုန်းကန်လှုပ်ရှားနေတဲ့ ဘဝပုံစံကို နေဖို့ လုပ်ခိုင်းနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်ဘာသာရွေးထားတဲ့ လမ်းကြောင်း၊ ကိုယ်ဖန်တီးထားတဲ့ ဘဝပါ။ ကိုယ့်ဘာသာ လုပ်နေကြတာပါ။ ကျွန်တော့်ပတ်ဝန်းကျင်က တွေ့တဲ့ လူတိုင်းကို မေးလိုက်ရင် ဘဝကို အရှိန်လျှော့ချပြီး အေးအေးဆေးဆေး နေချင်တဲ့ လူချည်းပါပဲ။ ဒါပေမယ့် အခြေအနေက နေလို့ မရတော့ဘူး၊ ရပ်မရတဲ့ ဘဝဖြစ်နေပြီ။ ကိုယ်ရွေးထားတဲ့ ပုံစံက၊ အရှိန် ပြင်းပြင်းနဲ့ သွားနေတဲ့ ဘဝဖြစ်နေပြီ။ ဒီအရှိန်ကို ဖြုန်းကနဲရပ်လို့ မဖြစ်ပြန်ဘူး၊ ရပ်လိုက်တာနဲ့ အားလုံး ကျွမ်းထိုးမှောက်ခုံ ဖြစ်သွားမယ်။ ရပ်တာနဲ့ ဘဝပျက်သွားမယ့် အခြေအနေ။ "ကျွန်တော်တော့ အေးအေးလေးပဲ နေချင်တော့တယ်" ဆိုတာ ပြောတော့သာ လွယ်တာ။ ကိုယ်ဖန်တီးလာတဲ့ ကိုယ့်ဘဝ ဝက်အူက တစ်ရစ်ပြီး တစ်ရစ် တက်လာပြီး သားဖြစ်နေပြီ။ ဘဝလှေကားက တစ်ဆင့်ပြီး တစ်ဆင့် တက်လာတာ အမြင့်ကို ရောက်နေပြီ။ ပြန်ဆုတ်လို့ မရတော့ဘူး။ ပြန်ဆင်းလို့ မရတော့ဘူး။

အဲလိုဆိုရင် ဘယ်လိုလုပ်ကြမလဲ။ ကိုယ်ရွေးတဲ့ ဘဝ၊ ရပ်မရတဲ့ ဘဝမှာဆက်လက် ရှင်သန်နေကြရမှာပါ။ ဒီလို ပြဿနာတွေ ရှိတယ်ဆိုလို့ ဘဝကို အရှုံးပေးလို့လည်း မရဘူး။ ဒီပတ်ဝန်းကျင်ကြီးက ထွက်ပြေးလို့လည်း မရဘူး။ နေတတ်အောင် နေရမှာပါ။ အဲလို နေတတ်ဖို့ အရေးအကြီးဆုံးကတော့ စိတ်ပတ်ဝန်းကျင်ကို သာယာအောင် လုပ်ပေးဖို့က အဓိကပါပဲ။ ကိုယ့်ရဲ့ဘဝ၊ ရုပ်ရော၊ စိတ်ပါ လိုအပ်ချက်တွေ ပြည့်စုံအောင် ဖြည့်ဆည်းရမှာပါ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကို မေ့ထားလို့ မရပါဘူး၊ စိတ်အာဟာရတွေ ပြည့်စုံမှ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာ နုပျိုလန်းဆန်းမှာပါ။ လက်ရှိဘဝ ရထားကြီးစီးသွားပြီး ခရီးသွားနေတဲ့ ဘဝခရီးသည် ကျွန်တော်တို့ တတွေဟာ တိုးတက်တဲ့ ၊ ပိုမြင့်တဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဘဝကို ရဖို့ အမြဲကြိုးစားနေရမှာပါ။ ဒါပေမယ့် စိတ်လောက ပတ်ဝန်းကျင်ကြီးကို မေ့မထားပဲ သာယာအောင် ပြည့်စုံအောင်ပြုပြင်ပြီး၊ အသက်ရှည်ကျန်းမာ၊ နုပျိုလန်းဆန်းနေမှသာ ဘဝခရီးရဲ့ ပန်းတိုင် လမ်းဆုံး ဘူတာကြီးကို ရောက်မှာပါ။ ကျွန်တော်တို့တတွေ ဘဝရဲ့၊ ရုပ်၊ စိတ် ပတ်ဝန်းကျင် နှစ်ခုလုံးကို ပြည့်စုံနိုင်သရွေ့ ပြည့်စုံအောင် ဖန်တီးပြီး သက်တမ်းစေ့ နုပျိုလန်းဆန်းပြီး နေနိုင်အောင် ကြိုးစားကြပါစို့။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဦးခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

၁၈-၈-၂၀၀၅

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၁၁)

လူတစ်ယောက် နွမ်းမသွား၊ ပန်းမသွားဖို့ ၊ လန်းဆန်းနေဖို့ နုပျိုနေဖို့ ဆိုတာမှာ အဓိကဟာ စိတ်ပါပဲလို့ ပြောချင်ပါတယ်။ ဒီအတွေးအခေါ်အယူအဆတွေကို ပြင်သစ်တွေဆီက ရခဲ့တာပါ။ ကျွန်တော်ဟာ အဆင့်မြင့် အသည်းရောဂါ ပညာလေ့လာရေး သင်တန်း အနေနဲ့ ပြင်သစ်နိုင်ငံ၊ ပဲရစ်မြို့၊ ဟင်နရီမွန်ဒိုး ဆေးရုံကြီးမှာ ၁နှစ်ကြာ တာဝန် ထမ်းဆောင်ခဲ့ဘူးပါတယ်။ ပြင်သစ်တွေနဲ့ နီးနီးကပ်ကပ် ရင်းရင်းနှီးနှီး ပေါင်းသင်းဆက်ဆံ နေထိုင်ခဲ့တော့ ကျွန်တော် သူတို့ရဲ့ အတွေးအခေါ် အယူအဆတွေကို တော်တော်လေး နားလည် သဘောပေါက်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီပြင်သစ်စိတ်ဓါတ် ခံယူချက်တွေဟာ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဘဝအပေါ် ခံယူချက်တွေပေါ်မှာ တော်တော်လေး လွှမ်းမိုးပြီး ကျွန်တော့်ရဲ့ အတွင်းစိတ်တွေထဲကို စိမ့်ဝင်ခဲ့ပါတယ်။ ဘယ်လို ပြင်သစ်အတွေးအခေါ်တွေ၊ ဘာအယူအဆတွေ ဝင်ခဲ့တာလည်း ဆိုတာကို ခြုံပြီးပြောရရင်တော့ "ကောင်းကောင်းလုပ်မယ်၊ ကောင်းကောင်းနားမယ်၊ ကောင်းကောင်းစားမယ်၊ နေမယ်" ဆိုတဲ့ သဘောတရားတွေလို့ဆိုရပါမယ်။ ဒါ့အပြင် သူတို့ တတွေရဲ့ အရေးတကြီးထားတဲ့ အချက်ကတော့ "လူမနားရင်နေပါ၊ စိတ်တော့ နားရမယ်" ဆိုတဲ့ ဆောင်ပုဒ်ပါပဲ။ စိတ်ကို အနားပေးဖို့ဆိုတာကို သိပ် ဦးစားပေးပါတယ်။ ဥပမာ ပြောရရင် ပြင်သစ်ကျောင်းတွေဟာ စနေ၊ တနင်္ဂနွေပိတ်တဲ့ အပြင် ကြားတစ်ရက် ပုဒ္ဓဟူးကိုပါ ထပ်ပိတ်ပေးတယ်။ ကျွန်တော် အလုပ်လုပ်တဲ့ ဆေးရုံကြီးမှာဆိုရင် ပုဒ္ဓဟူးနေ့တိုင်း ဆေးရုံဝန်ထမ်းတွေက သူတို့ ကလေးတွေကို ခေါ်လာကြတော့ တရုံးရုံးနဲ့ပါ။ အလုပ်ခွင်လည်း မပျက်အောင် ဝန်ထမ်းတွေရဲ့ကလေးတွေထိန်းပေးတဲ့ ဌာနတစ်ခုကို ဆေးရုံက ဖွင့်ပေးထားပါတယ်။ ဒီလိုကျောင်းပိတ်ရက် စနစ်ကြောင့် ပြင်သစ်ကလေးတွေဟာ တနလ်၁၊ အဂၤါ ကျောင်းနှစ်ရက် တက်ပြီးရင် ပုဒ္ဓဟူး တစ်ရက်နားမယ်၊ ပြီးတော့ ကြာသပတေး၊ သောကြာ နှစ်ရက်ကျောင်းပြန်တက်မယ်။ ပြီးတော့ စနေ၊ တနင်္ဂနွေ နှစ်ရက်နားမယ်။ သူတို့ကို "မင်းတို့ ကျောင်းတွေက ဘာလို့ အဲလိုပိတ်ရတာလဲ" လို့ မေးကြည့်တော့ " အဲဒီလို နားပေးမှ ဒို့ကလေးတွေ စိတ်အနားရပြီး ပိုကောင်းတဲ့ အကြံဉာဏ်၊ အတွေးအခေါ်တွေ ထွက်လာမှာပေါ့" လို့ ပြောပါတယ်။ တော်တော်လေးကို စိတ်ကို အနားပေးတဲ့ နိုင်ငံပါ။ ကျွန်တော် အင်္ဂလန် နိုင်ငံမှာလည်း ၂နှစ် အလုပ်လုပ်ဘူး၊ နေဘူးပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်တွေ ပြင်သစ်တွေလောက် မနားပါဘူး။ အင်္ဂလိပ်တွေမှာ ၁နှစ်ကို ၁လ ခွင့်ယူလို့တော့ ရတယ်။ ဒါပေမယ့် မယူမနေရတော့ မဟုတ်ဘူး။ ပြင်သစ်နိုင်ငံမှာက နွေမှာ ဝန်ထမ်းအားလုံး ခွင့် ၁လကို အပြည့်ယူကြတယ်။ သူတို့ရဲ့ နွေရာသီကတော့ ဇူလိုင်၊ ဩဂုတ် ၂လ ပေါ့။

အဲဒီ၂လ အတွင်း ပြင်သစ်ကို သွားလို့ကတော့ ရုံးအားလုံး၊ ဌာနအားလုံး ဆေးရုံတွေ အပါအဝင် လူနည်းနည်းလေးပဲ ရှိပါမယ်။ အလှည့်ကျ ခွင့်သွားကြတာပါ။ အဆင့်အတန်းမရွေး ဟောလီးဒေး (Holiday)သွားကြပါတယ်။ များသောအားဖြင့် ပြင်သစ်ပြည် တောင်ပိုင်းက ပင်လယ်ကမ်းစပ်မှာ သွားအနားယူကြတယ်။ ပိုက်ဆံ တတ်နိုင်တဲ့ သူက နိုင်ငံခြားသွားပြီး ပင်လယ်ကမ်းစပ်မှာ နေကြတယ်။ အသားဖြူတဲ့ လူတွေဆိုတော့ နေရောင်ထိပြီး အသားညိုတာလေးကို အရမ်းဂုဏ်ယူကြတယ်။ အဲဒီလိုအသားလေးညိုနေမှ ဟော်လီးဒေး သွားအနားယူခဲ့တယ်ဆိုတာလူသိမှာပေါ့။ နွေရာသီမှာ ဘယ်ကို သွားပြီး ဘာလုပ်မယ်ဆိုတာကို ဇလလောက် ကြိုပြီး စီစဉ်ကြတယ်။ မင်း ဘယ်အပတ်သွား၊ ငါ ဘယ်အပတ်သွား၊ ရှုပ်ယှက်ခတ်နေတာပဲ။ ဟောလီးဒေးသွားမယ့် ရက်နီးလေ ပိုရှုပ်လေပဲ။ အင်္ဂလန်နဲ့ လုံးဝမတူတဲ့ ယဉ်ကျေးမှု စရိုက် တစ်ခုပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့ဆီက သင်္ကြန်နားနီးလို့ လူငယ်တွေ ပြင်ကြဆင်ကြလုပ်တဲ့ ပုံစံပဲ။ ဟောလီးဒေး အချိန်မှာ ဌာနအလုပ်တွေ မပျက်ရုံ၊ လူနည်းနည်းလေးပဲ ချန်ထားခဲ့ပြီး သွားကြတာ။ မယုံကြည်နိုင်လောက်အောင်ကို ဟောလီးဒေးကို မက်မောကြတယ်။ ဟောလီးဒေးက ပြန်လာပြီဆိုရင်လည်း ဟောလီးဒေးအကြောင်း ၁လလောက်ကို ပြောလို့ မပြီးနိုင်ဘူး။ "ငါက အီတလီက ကမ်းခြေကို သွားတာ၊ ပိုက်ဆံ တော်တော်ကြီး သုံးခဲ့ တယ်။ ငါတို့ ရိုက်ခဲ့တဲ့ ဓါတ်ပုံတွေ ကြည့်စမ်း" အဲလိုပြောတော့ နောက်တစ်ယောက်ကလည်း အားကျမခံ "ငါက စပိန်က မရောကားကျွန်းကို သွားတာ၊ ငါတို့ မိသားစုအရမ်းပျော်ဖို့ ကောင်းတယ်။ ငါ့ အသားကြည့်စမ်း မင်းထက်ညိုတယ်" အဲလိုတွေ ပြောကြ၊ ဂုဏ်ယူကြ၊ ကြွားကြပါတယ်။ အသားညိုတာ (Tan) ဖြစ်တာဟာ တကယ့် နေပူတဲ့ အရပ်အထိ ဟောလီးဒေးသွားနိုင်တယ် ဆိုတဲ့ လူနေမှု အဆင့်အတန်း တစ်ရပ်ကို ပြတဲ့ သင်္ကေတ တစ်ရပ်ဖြစ်တယ်လို့ ယူဆကြပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ သူတို့တတွေဟာ အေးတဲ့ အရပ်၊ နေမထွက်တဲ့အရပ်မှာ နေတဲ့ သူတွေပါ။ အဲဒီတော့ နေရှိတဲ့အရပ်ကို သွားနိုင်တာ၊ နေခြစ်ခြစ်တောက်ပူတဲ့ အရပ်ကို ရောက်ခဲ့တာဟာ တကယ့်ကို ဂုဏ်ယူရမယ့်၊ အဆင့်အတန်းမြင့်တဲ့လူတွေသာ လုပ်နိုင်တဲ့ အနေအထားလို့ ဆိုတဲ့ သဘောပါ။ ပိုက်ဆံနည်းနည်းပဲ တတ်နိုင်ရင် ပြင်သစ်နိုင်ငံ တောင်ပိုင်း (South of France) လောက်ကိုသွား၊ ပိုတတ်နိုင်ရင် အနီးအနား ပြည်ပနိုင်ငံတွေ ဖြစ်တဲ့ အီတလီ၊ စပိန်ကို သွား၊ ဒီထက်တတ်နိုင်ရင် ဟိုးအရှေ့ဖျားက အပူပိုင်းနိုင်ငံတွေ (Tropical Countries)တွေ အထိသွား၊ ငပလီမှာနား၊ ဖူးကတ်မှာ နေလှုံ၊ စကီးပူမှာ စျေးဝယ်၊ နေထိတဲ့ အသားတွေ မဲချိတ်နေလေ၊ ဂုဏ်ရှိလေပဲ။ ဒါဟာ ပြင်သစ်တွေရဲ့ ဟောလီးဒေးရောဂါပဲ။ ကြုံလို့ ပြောရဦးမယ်။ အင်္ဂလိပ်တွေက ရုံးပိတ်ရက်ကိုလည်း ဟောလီးဒေး(Holiday) လို့ ခေါ်တယ်။ ရက်ရှည် အနားယူ ခရီးတွေ ထွက်တာကိုလည်း ဟောလီးဒေးလို့ပဲခေါ်တယ်။ အမေရိကန်က

ရုံးပိတ်ရက်ကို ဟောလီးဒေးလို့ ခေါ်တယ်။ ခွင့်နဲ့ အနားယူ လုပ်ချင်ရာလုပ်၊ သွားချင်ရာသွားတာကို ဗကေးရှင်း (Vacation) လို့ ခေါ်တယ်။ ပြင်သစ်တွေကတော့ ဒီလို အနားယူ ရုံးပိတ်တာကို ဗားကွန်း(နှ်) (Vacance)လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီလို အနားယူ ဟောလီးဒေးတွေ သိပ်ခေတ်ထတဲ့နိုင်ငံမှာနေကြတဲ့ မြန်မာတွေရဲ့ကလေးတွေ ကျောင်းပြန်ဖွင့်ရင် ပြဿနာပဲ။ "မင်းတို့ ဘယ်သွားလဲ၊ ဘယ်မြို့မှာ လည်ခဲ့လဲ" အဲဒီ လဲတွေအများကြီးနဲ့ မေးတဲ့မေးခွန်းတွေ ရင်ဆိုင်ဖို့ မြန်မာကလေးတွေ တော်တော်ကြောက်ပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ မြန်မာတွေက ကျောင်းပိတ်ရင် အိမ်မှာပဲနေ၊ နောက်နှစ်အတွက် စာတွေကြိုဖတ်၊ ဂဏန်းတွေကြိုတွက်၊ ကျူရှင်ကိုသွား၊ မြန်မာစာတွေသင်ပေးနဲ့ ဘယ်ဟောလီးဒေးမှ မရောက်ကြ၊ ပင်လယ်ကမ်းစပ်မှာ နေလည်းမလှုံရတော့ ကျောင်းဖွင့်လို့ပြန်လာရင် အသားအရောင်ကလည်းမပြောင်းဆိုတော့ ဟောလီးဒေးအကြောင်းမေးတဲ့ပြင်သစ်တွေကို တော်တော်လေး ဖြေရှင်းရတယ်။ "မင်းတို့နဲ့ ငါတို့နဲ့ စရိုက်လည်း မတူဘူး၊ အကျင့်လည်း မတူဘူး၊ တို့က ခရီးရက်ရှည်လည်း သွားပြီး အကြာကြီး အနားယူလေ့ မရှိဘူး" ဆိုတာ သူတို့ နားလည်အောင် ပြောရတာပေါ့။ သူတို့ရဲ့ အတွေးအခေါ်ကတော့ ၁နှစ်ကိုတစ်ခါ ၁လ အနားယူမှ ဦးနှောက်ဥာဏ် ရွှင်လာမယ်၊ ဥာဏ်ပွင့်လာမယ်၊ ပိုမိုတိုးတက်တဲ့ အတွေးအခေါ်တွေ ပေါ်လာမယ်၊ တွေးလာနိုင်မယ်လို့ ထင်တယ်။ သူတို့မှားတယ်လည်း သွားပြောလို့မရပြန်ဘူး၊ သူတို့က တိုးတက်နေတာကိုး။

ပြင်သစ်တွေ အနားယူတဲ့အကြောင်း ဆက်ပြောရအုံးမယ်။ ကျွန်တော့် ဆေးရုံမှာလုပ်တဲ့ ပြင်သစ်ပါမောက္ခတိုင်းမှာ တောအိမ် (Country House) ရှိကြပါတယ်။ ပဲရစ်မြို့နဲ့ မလှမ်းမကမ်း နီးစပ်ရာရွာလေးတွေမှာ ခြံကျယ်ကျယ်နဲ့ အိမ်လေးတွေ ဝယ်ထားကြတယ်။ အိမ်လေးတွေ ဆိုပေမယ့်လည်း တချို့အိမ်တွေကတော့ အကြီးကြီးတွေပါ။ တောအိမ်တွေက ဘာလုပ်ဖို့လည်းဆိုတော့ စနေ၊ တနင်္ဂနွေမှာ မိသားစုနဲ့ အတူ သွားအနားယူဖို့ပါ။ သောကြာနေ့ဆိုရင် ကားလေးတွေကိုယ်စီနဲ့ပဲရစ်မြို့ကြီးကနေ တောအိမ်တွေဆီကို ထွက်သွားကြပြီး၊ တနင်္ဂနွေညနေစောင်းလောက်မှပဲ ပြန်လာကြတော့တယ်။ တောအိမ်မှာ တစ်နေကုန်နေ၊ ခြံထဲလမ်းလျှောက်၊ စာဖတ်၊ မြင်းရှိတဲ့လူက ရွာထဲ မြင်းလျှောက်စီး၊ စနေ၊ တနင်္ဂနွေကို ဒီလိုပဲ အချိန်ဖြုန်း အနားယူကြတယ်။ များသောအားဖြင့် တီဗီ (TV)ဆိုတာလည်း မဖွင့်ကြဘူး။ ဖုန်းတွေလည်း တဝှမ်းဝှမ်းမမြည်ဘူး။ ရွာဆိုပေမယ့် ရှိသင့်တဲ့ ရေ၊ မီး အပြည့်အစုံ အကုန်ရှိတယ်။ လုံခြုံရေးအတွက်လည်း စိတ်ချရတယ်။ အဲဒီလိုရွာရောက်လို့ဆိုပြီး ရွာကလူတွေနဲ့ မိတ်ဆက်စကားတွေ လျှောက်ပြောနေကြတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ဘာသာ ကိုယ့်ခြံထဲမှာနေ ကိုယ်စားချင်တာလေးချက်ပြုတ် စားပြီး ကောင်းကောင်းကို အနားယူကြပါတယ်။ အဲဒီလို စနေ၊ တနင်္ဂနွေမှာ ပဲရစ်မြို့သားတွေ တောမှာ သွားအနားယူကြလွန်းလို့

ဘယ်လိုတောင် တင်စားပြီး ပြောကြလည်း ဆိုရင် "စနေ၊ တနင်္ဂနွေမှာ ပဲရစ်မြို့ကြီးဟာ ပေါ့နေတယ်တဲ့" လူတွေအကုန် မြို့ပြင် ရောက်ကုန်လို့လေ။ အနားယူလိုက်ကြတဲ့ ပြင်သစ်တွေ။

ဒါတောအိမ်ပဲရှိသေးတယ်။ ပိုက်ဆံတတ်နိုင်တဲ့ လူတွေ ရောက်တော့ တောအိမ်အပြင် ကမ်းစပ်အိမ် (Beach House)ဆိုတာပါ ရှိသေးတယ်။ ကျွန်တော့်ဆေးရုံက ဆရာဝန်ကြီးတိုင်းလိုလိုမှာ ကမ်းစပ်အိမ်တွေ ရှိပါတယ်။ ကမ်းစပ်အိမ် (Beach House)ဆိုတာက ပြင်သစ်နိုင်ငံ တောင်ပိုင်းက ကမ်းခြေတွေမှာ ရှိကြသလို တချို့ရောက်တော့လည်း စပိန်၊ ပေါ်တူဂီ၊ အီတလီ စတဲ့နိုင်ငံတွေမှာ ဝယ်ထားကြတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ အဲဒီနိုင်ငံတွေမှာ အိမ်တွေက ပြင်သစ်ကမ်းခြေက အိမ်တွေထက် ဈေးချိုလို့ပဲ။ သူတို့ အဖို့ကလည်း ဥရောပဇုံ (EU) အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံတွေ ဖြစ်နေတော့ တစ်နိုင်ငံနဲ့ တစ်နိုင်ငံ ကူးရတာ ဘာမှ ခဲယဉ်းတာမဟုတ်ဘူး။ ဥပမာ ပဲရစ်မြို့ကနေ ဘယ်လ်ဂျီယမ်နိုင်ငံ ဘရပ်ဆဲလ်မြို့ကို အမြန်ရထား (TGV)နဲ့ သွားရင် ၁နာရီ ၁၀မိနစ်ပဲကြာတယ်။ TGV ဆိုတာက ဂျပန်နိုင်ငံက ကျည်ဆံရထား (Bullet Train) လိုရထားမျိုးပေါ့။ ၁နာရီကို ကီလို ၂၅၀ကျော်လောက် ပြေးတယ်။ အဲဒီတော့ ပဲရစ်ကနေ ဘရပ်ဆဲလ် သွားတာက ကျွန်တော်တို့ ရန်ကုန်ကနေ ပဲခူးသွားသလိုပဲပေါ့။ အဲဒီတော့ သူတို့ တတွေဟာ နွေမှာ ရက်ရှည်သွား အနားယူဖို့ (Beach House)တွေကို ပြင်သစ်မှာရော တခြားနိုင်ငံတွေမှာပါ နေရာအနှံ့အပြား ဝယ်ထားကြတာပေါ့။ ကျွန်တော့်ဆရာ ပါမောက္ခ၊ ဌာနမှူးက ပိုက်ဆံပိုရှိတဲ့သူဆိုတော့ (Beach House)အပြင် ဆောင်းအိမ်(Winter House)ပါ ရှိပါတယ်။ ဆွစ်ဇာလန်နိုင်ငံနဲ့ နယ်စပ် ရေခဲတောင်တွေ ခြေရင်းမှာ ဝယ်ထားတယ်လေ။

ပြန်ပြောရရင်တော့ ပြင်သစ်တွေဟာ စနေ၊ တနင်္ဂနွေမှာ နေဖို့ တောအိမ် (Country House) ဆောင်းရာသီမှာ ၁ပတ်လောက် သွားနေဖို့ ဆောင်းအိမ် (Winter House) နဲ့ နွေရာသီမှာ ရက်ရှည်နားဖို့ ကမ်းစပ်အိမ် (Beach House) တွေရှိကြပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ ရှိတဲ့ ပိုက်ဆံ အနေအထားအရ အနားယူဖို့ အမျိုးမျိုးစဉ်းစားပြီး ပြင်ဆင်နေထိုင်ကြတဲ့ လူမှုရေး စနစ်ပါ။ ကိုယ်နားတာထက် စိတ်နားဖို့ပါ။ စိတ်နားမှ အသက်ရှည်မယ် နုပျိုမယ် ဆိုတဲ့ ခံယူချက်ထားတဲ့ ပြင်သစ်အယူအဆတွေဟာ အတုခိုးရမယ့် ကောင်းတဲ့ စရိုက်တွေပါ။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဦးခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

	
(၁၉၉၁)ခုနှစ် ပဲရစ်	(၁၉၉၁)ခုနှစ် ပြင်သစ်တောင်ပိုင်း (South of France)
	
(၁၉၉၁)ခုနှစ် ပြင်သစ်ပင်လယ်ကမ်းခြေ	(၂၀၀၅)ခုနှစ် ပဲရစ်အီဖယ်မျှော်စင်

၁၅-၉-၂၀၀၅

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၁၂)

(ကျွန်တော် ၁၉၉၁ခုနှစ်က ပြင်သစ်နိုင်ငံ ပဲရစ်မြို့ အသည်းအစားထိုးကုဆေးရုံကြီးမှာ (၁)နှစ်တာ ပညာသင်တုန်းက တွေ့ခဲ့ရတဲ့ ပြင်သစ်တွေ စိတ်အနားယူ စိတ်ကျန်းမာအောင် ဘယ်လို နေကြတယ်ဆိုတာ ပြောခဲ့ပါတယ်။)

ပြင်သစ်နိုင်ငံက ပြန်လာကတည်းက ပြင်သစ်တွေ အလုပ်လုပ်ချိန်မှာ အလုပ်တွေလုပ်၊ အနားယူတဲ့အချိန်မှာ အနားယူကြတာကို ကျွန်တော် တော်တော်လေး သဘောကျလာခဲ့ပါတယ်။ ရန်ကုန်ကို ပြန်ရောက်လာတဲ့အချိန်မှာ ပြင်သစ်တွေလို တောအိမ် (Country House) တစ်လုံးလိုချင်တာ ရူးမတတ်ပဲ။ စိတ်ထဲမှာ ဖျောက်လို့ကို မရဘူး။ စနေ၊ တနင်္ဂနွေရောက်တိုင်း ပြင်သစ်ပါမောက္ခလင်မယားနဲ့လိုက်ပြီး သူတို့ တောအိမ်ကိုလိုက်သွားပြီး အနားယူခဲ့တာကို သိပ်သတိရတယ်။ သူတို့တတွေ ရုံးပိတ်ရက်မှာ စိတ်ရော၊ ကိုယ်ပါ ဘယ်လို နားကြတယ်ဆိုတာ ပြောပြချင်ပါတယ်။ ပြင်သစ်တွေဟာ အဓိက စိတ်ကို အနားပေး တာပဲ၊ ကိုယ်ကတော့ သိပ်မနားဘူးလို့ပဲ ပြောရမှာပေါ့။ ပြင်သစ်တွေ တောအိမ်ကိုရောက်တာနဲ့ ခြံထဲက အလုပ်တွေလုပ်၊ တောတွေကြားထဲ စက်ဘီးလျှောက်စီး၊ လယ်ကွင်းတွေထဲလျှောက်သွား၊ ခြံထဲမှာ မွေးထားတဲ့ ကြက်ချေး၊ ဝက်ချေးတွေကျုံးနဲ့ နားကို မနားလိုက်ရဘူး။ မြင်းမွေးတဲ့လူက မြင်းစီးတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်သာ မနားရတာလေ၊ စိတ်ကတော့ အပြည့်နားကြတယ်။ ပြင်သစ်ပါမောက္ခ ကျွန်တော့်ဆရာဟာ တောအိမ်မှာ T.V လုံးဝမဖွင့်ဘူး။ ဘယ်ဆေးရုံ၊ ဘယ်သူ့ဆီကမှလည်း ဖုန်းမလာဘူး၊ နားတုန်းကို လုံးဝနားတယ်။ ဘယ်သူကမှလည်း သူတို့ဆီ ဖုန်းမဆက်ဘူး၊ မနှောက်ယှက်ဘူး။ ကျွန်တော်တို့ဆီမှာကတော့ တနင်္ဂနွေဆို ဖုန်းကလာပြီ၊ "ဟေ့ ခင်မောင်ဝင်း၊ ဒီနေ့ ငါအားနေလို့ ဖုန်းဆက်လိုက်တာ၊ မင်းနဲ့အေးအေးဆေးဆေး စကားလေးဘာလေး လာပြောချင်လို့"၊ သူနဲ့ကိုယ်နဲ့လည်း တအားကြီး ရင်းနှီးတာလည်းမဟုတ်၊ သူ အားနေလို့ စကားလာပြောချင်တာတဲ့၊ ဒါနဲ့ ကျွန်တော်က "ခင်ဗျား၊ ဘာအထူး ကိစ္စရှိလို့လဲ" လို့ မေးလိုက်တော့ "ဘာမှ အကြောင်းထူး မရှိပါဘူးကွာ၊ မင်းနဲ့ မတွေ့တာကြာလို့ သက်သက် လာစကားပြောမှာကွ"။ အဲဒါ ပြဿနာပဲ၊ ကိုယ်ကလည်း ဒီတစ်ရက်ပဲ နားရတာ။ ဒီနေရာမှာ ပြင်သစ်တွေနဲ့ ကျွန်တော်တို့နဲ့ကွာကုန်ပြီ။ သူတို့က သိပ်အရေးပေါ် ကိစ္စမရှိဘဲ ရုံးပိတ်ရက်မှာ ဘယ်တော့မှ ဖုန်းဆက်လေ့ မရှိပါဘူး။ ဒါ သူတို့ရဲ့အကျင့် ထင်ပါရဲ့။ ကျွန်တော့်ကို သူတို့ အနားယူတိုင်း ခေါ်သွားလေ့ရှိတာဟာ အတော်ရင်းနှီးပြီး မိသားစုလို သတ်မှတ်လို့သာပါ။ စိတ်ရဲ့လွတ်လပ်မှုကို တော်တော်အလေးပေးတဲ့လူတွေ။ သူတို့အနားယူတဲ့ တောအိမ် ရောက်တာနဲ့ ကိုယ်စားချင်တာလေး ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် စားဖို့ ဟင်းချက် နည်း

စာအုပ်တွေကြည့်ပြီး ချက်ကြတယ်။ ဒါလည်း နားတာတစ်မျိုးပဲ။ ကျွန်တော့် ဆရာကတော့ ပိုက်ဆံရှိတဲ့လူဆိုတော့ အိမ်မှာ ထမင်းချက်တဲ့ သူရှိတယ်။ အဲဒီတော့ ထမင်းမစားခင်မှာ ရှန်ပိန်တို့၊ဝိုင်တို့ အကောင်းစားတွေကို နည်းနည်းလေး ထမင်းစားကောင်းရုံပဲ သောက်၊ မိသားစုနဲ့ စကားတပြောပြောနဲ့ တဖြည်းဖြည်း ထမင်းစားကြတယ်။ ပြီးတော့ မှ အချိုပွဲ၊ ဒါမှမဟုတ် Cheese ပွဲလေးတွေစား။ ဒါနဲ့ ပြောရဦးမယ် ပြင်သစ်အိမ်တွေမှာ ညစာ စားတယ်ဆိုတာက အစောဆုံး (၈)နာရီပဲ။ အဲဒီလောက်ကမှ စစားပြီး ဇိမ်နဲ့ အချိန်ယူပြီး တကယ့်ကို အရသာခံ အနားယူပြီး စားကြတော့ (၁၁)နာရီလောက်မှ ပြီးတယ်။ ပြီးတော့ ဖတ်ချင်တဲ့ စာအုပ်ဖတ်၊ ငြိမ့်ငြိမ့်ညောင်းညောင်း ဂန္ဓဝင် ဂီတလေးတွေနားထောင် ညဉ့်နက်အထိ အဲဒီလို စိတ်လွတ်ကိုယ်လွတ် အနားယူ၊ ဇိမ်ယူပြီး နေကြတာ။

ပြင်သစ်တွေနဲ့လိုက်သွားပြီး အဲဒီလို ရုံးပိတ်ရက်၊ အနားယူတယ်ဆိုရင် မနက်ကို (၉)နာရီထက် စောထဖို့ မကြံနဲ့လို့ ပြောပါရစေ။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ပြင်သစ်တွေနဲ့ (၁)နှစ်နေခဲ့တဲ့ အတွေ့အကြုံကို ပြောပြနေတာပါ။ မနက်ဆို ငြိမ်ပြီး တုတ်တုတ်မှ မလှုပ်ကြ၊ မထကြဘူး။ ကျွန်တော့် မျက်စိကလည်း (၇)နာရီလောက်ဆို ဆက်အိပ်မရတော့ဘူး၊ အဲဒါပြဿနာပဲ။ (၉)နာရီလောက် မရောက်မချင်းဟာ အိပ်ယာထဲမှာ အသာလေး အသံမထွက်အောင် လှဲနေရတာ၊ တော်တော်လေးကို စိတ်ဆင်းရဲဖို့ကောင်းတယ်။ မနေနိုင်လို့ အပေါ့အပါးသွားချင်ရင် ခြေလှမ်းကို ဖွဖွလေးနဲ့ တွိုင်းလက် (Toilet) ဆီကို သွား၊ အသာလေး ကိုယ့်ကိစ္စကိုယ်ရှင်း။ အိမ်သာ ရေတိုင်ကီများ ဆွဲချလိုက်ဖို့ စိတ်မကူးလိုက်နဲ့၊ တောအိမ်၊ အနားယူတဲ့ အိမ်တစ်အိမ်လုံး ရေကျသံနဲ့ ဆူညံသွားလိမ့်မယ်။ Toilet သွားပြီးရင် ရေမဆွဲဘဲ အသာလေး အဖုံးကို ပြန်ဖုံးထားခဲ့။ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ ပါမောက္ခကြီးတစ်ဦး သူ့ဇနီးရှိရာ ဆွစ်ဇာလန်နိုင်ငံကို လိုက်သွားတော့၊ သူတို့နေတဲ့ တိုက်တစ်တိုက်လုံးမှာ ဘယ်အခန်းမှ ည (၁၁)နာရီကျော်ရင် Toilet ရေကို မဆွဲရဘူးလို့ စည်းကမ်းရှိတယ်လို့ ပြောဘူးပါတယ်။ တိုက်ထဲမှာ အခန်းလေးတွေက ဆက်နေတော့ တစ်ခန်းက ရေဆွဲလိုက်ရင် တစ်တိုက်လုံး ဝေါဆို ကြားရတော့ အိပ်ရတာ၊ တခြားလူတွေအတွက် အနှောက်အယှက်ဖြစ်လို့တဲ့။ ပြင်သစ် တောအိမ်ကိစ္စပြောရရင် မနက်နိုးလို့ ဟိုထသွား၊ ဒီထသွားလုပ်လို့လည်း ဘယ်လိုမှ မရဘူး။ အိမ်တွေက ကျွန်တော်တို့ဆီက အိမ်တွေလို ကျွန်း၊ ပျဉ်းကတိုးနဲ့ အခိုင်အခန့် ကြမ်းတွေ၊ တံခါးတွေလုပ်ထားတာ မဟုတ်ဘူး။ ထင်းရူးသားပဲ ဆောက်ထားတာများတော့ ကြမ်းတွေကလည်း နင်းလိုက်ရင် တကွိကွိနဲ့ ဘာမှကို နင်းလို့၊ သွားလို့ မရတာ၊ တံခါးတွေကလည်း နည်းနည်းလေး ဖွင့်လိုက်ရင် အသံတွေက မြည်မယ်။ နိုင်ငံခြားက အိမ်တွေဟာ ဒီလိုပဲ ဘာလုပ်လုပ် တစ်အိမ်လုံးကကြားတာ၊ လှုပ်လို့ကို မရတာ။ အင်္ဂလန်မှာ နေတုန်းကလည်း ဒီလိုပဲ အချိန်မတော် ညဉ့်နက်ရင် ဘာမှမလှုပ်တော့နဲ့၊ မထတော့နဲ့၊ လှုပ်လိုက်တာနဲ့ တစ်အိမ်လုံးကြားမယ်။ တော်တော်ကို စိတ်ညစ်ဖို့ကောင်းပါတယ်။ ဒါ သူတို့ နေထိုင်ကြတဲ့ စနစ်ပဲ၊ မနက်အစော နိုးနေရက်နဲ့လည်း မလှုပ်ရဲ၊

မထရဲ၊ မသွားရဲ အခြေအနေ ဘယ်လိုမှ မလှုပ်ရဲဘူးလို့ ဘာလို့ ပြောရတာလဲဆိုတော့ ကုတင်ပေါ်မှာ လှုပ်လည်း အသံကမြည်တာပဲ။ အဲဒီတော့ စိတ်ကို ဒုံးဒုံးချပြီး အိမ်ရှင်တွေ ထသံ ကြားလောက်မှ ကိုယ်လည်းရောပြီး ထရပါတယ်။ များသောအားဖြင့်တော့ (၉)နာရီကျော်မှ ထပြီး အေးအေးဆေးဆေးနဲ့ breakfast စားဖို့ ပြင်ကြတယ်၊ နွားနို့ခွက်ကြီးတစ်ခွက် အပြည့်၊ ကော်ဖီပြင်းပြင်း တစ်ခွက်၊ အသီးဖျော်ရည် အအေးတစ်ခွက်၊ ပေါင်မုန့်နဲ့ထောပတ်ကို အဝ ဇိမ်နဲ့စားကြတယ်။ ဥရောပ မှာကတော့ နံနက်စာမှာ အသားတွေ ဝက်အူချောင်းတွေ စားလေ့မရှိဘူး။ breakfast ပြီးတော့ (၁၁) နာရီ လောက်ဖြစ်နေပြီ၊ သူတို့တတွေဟာ အဲဒီလိုကို နားကြတာ။ ကောင်းကောင်းကြီးကို ရေရေလည်လည် နားတယ်။ နေ့လယ်စာကို တစ်နာရီခွဲ လောက်မှ စားတယ်။ ရုံးပိတ်ရက်၊ စနေ၊ တနင်္ဂနွေ ဟောလီးဒေးတွေမှာ ဖြည်းဖြည်းဆေးဆေး အေးအေးလေးပဲ၊ ဘာမှ အလောတကြီးမလုပ်ဘဲ နားတယ်။ ကျွန်တော်တို့နဲ့သူတို့ ကွာတာ ပြောချင်သေးတယ်။ ကျွန်တော့်ညီမတွေ "ဒီတနင်္ဂနွေ နင်တို့ ဘာလုပ်မလဲ" လို့ မေးလိုက်ရင် "ကိုဝင်း ကျွန်မတို့ မနက် (၇)နာရီ --------အိမ်မှာ ဆွမ်းကျွေးသွားမယ်။ အဲဒီကနေ (၁၁) နာရီရောက်တော့ ------- ကလေးမွေးနေ့ပွဲကို သွားရမယ်၊ (၁) နာရီလောက်မှ ပြီးမှာ။ အဲဒီတော့ ညနေ ---------- အသုဘနဲ့ ဆက်သွားရော။ ညနေ (၅) နာရီလောက် အိမ်ပြန်ရောက်ပြီး ခဏပဲနားရမှာ။ ---------- အိမ်က ဘုရားကိုးဆူ ညနေ (၆)နာရီ အရောက်လာပါ ဖိတ်ထားတယ်"။ ဒါက ကျွန်တော့်ညီမတွေ ရုံးပိတ်ရက်မှာ အနားယူတဲ့ ပုံစံ။ သူတို့ကို စနေ၊ တနင်္ဂနွေတိုင်း ဒီအပတ်ဘာလုပ်မလဲ မေးလိုက်ရင် အပတ်တိုင်းအဖြေတွေက ဒီလို ခပ်ဆင်ဆင်ပဲ။ တစ်ပတ်နဲ့တစ်ပတ် နည်းနည်းမတူတာလေးတွေတော့ ရှိတယ်၊ မွေးနေ့နဲ့ ရက်လည် လွဲရင် လွဲမယ်။ ဆွမ်းကျွေးနဲ့ဗေဒင်သွားမေးတာ ကွာရင်ကွာ သွားမယ်၊ အသုဘနဲ့ နေမကောင်းလို့ ဆေးရုံသွားမေးတာ မတူဘဲ ဖြစ်ရင်ဖြစ်မယ်၊ စနေ၊ တနင်္ဂနွေတိုင်းမှာတော့ သူတို့တတွေ အမြဲတမ်း မနက် မိုးလင်းကနေ ညနေအထိ ဇယ်ဆက်သလို အစီအစဉ်တွေက ဆက်တိုက်ပါပဲ၊ နားရတယ် မရှိပါဘူး၊ မြန်မာ့ဓလေ့လို့ ပြောရမလားတောင် မသိပါဘူး။ အဲလိုဆိုတော့ ပြင်သစ်တွေနဲ့ ကျွန်တော်တို့နဲ့ကွာတာက ဘယ်လိုဆိုတာ ပြောရမှန်းတောင် မသိဘူး။ ပြင်သစ်တွေ နားတဲ့အကြောင်း ပြောပြီး ပြင်သစ်တွေ အလုပ်လုပ်တဲ့ အကြောင်းလည်း ပြောရဦးမှာပေါ့။ ပြင်သစ်တွေဟာ အလုပ်လုပ်ပြီ ဟေ့ဆိုတာနဲ့ မနားတမ်းပဲ။ ဆေးရုံမှာ မနက် (၈) နာရီ ဆေးရုံရောက်တာကနေ ညနေ အလုပ် မပြီးမချင်းပဲ။ အစောဆုံး ညနေအိမ်ပြန်တာကတော့ ည (၆) နာရီပဲ၊ အဆင်မသင့်ရင် (၈) နာရီလောက်အထိ ရောက်သွားတယ်။ အလုပ်ချိန်အတွင်းမှာ နားတယ်၊ အားတယ်ဆိုတာ လုံးဝမရှိ၊ ဟိုယောင်ယောင်၊ ဒီယောင်ယောင် အလုပ်လုပ်တယ်ဆိုတာ မမြင်ရ။ ပြန်ပြီးသုံးသပ်ရရင်တော့ သူတို့တတွေက တစ်ပတ်ကို (၅)ရက် မရပ်မနား အလုပ်လုပ်တယ်၊ စနေ၊ တနင်္ဂနွေကို လုံးလုံးကြီး နားတယ်။ ကျွန်တော့်ညီမတွေက ရုံးဖွင့်ရက် (၅)ရက်မှာလည်း ဟိုနားသွား လက်ဖက်သုပ် စားလိုက်၊ လက်ဖက်ရည်လေးတွေ သောက်လိုက်၊ ဟိုတို့တို့

ဒီတို့တို့နဲ့ သိပ်အပြင်းအထန်ကြီး အလုပ်လုပ်တယ်ဆိုတာ မရှိဘူး။ အဲဒီတော့ စနေ၊ တနင်္ဂနွေမှာလည်း သိပ်ကြီးနားဖို့ မလိုဘူးလေ။ လူမှုရေး တာဝန်ခံတွေဖြစ်ပြီး ဘယ်နားမှာ၊ ဘယ်သူ့အိမ်မှာ ဘာအခမ်းအနား ရှိတယ်ဆိုရင်ကို မဖြစ်မနေလိုက်ကြ၊ သွားကြတယ်။ တစ်ပတ်တလေ ဘာမှ ဖိတ်စာ မရဘူးဆိုရင် သူတို့တတွေ ပျားတုပ်ပြီ။ တောင်မေး၊ မြောက်မေး ဖုန်းတွေဆက် မေးကြပြီ။ "ဟေ့၊ နင်တို့ ဒီတစ်ပတ် ဆွမ်းကျွေး တရားနာ မရှိဘူးလား၊ ဘုရားတွေ ဘာတွေ ပင့်ထားသေးလား၊ ဒါထက် ဗေဒင်ဆရာ ကောင်းကောင်းတွေ့ရင်လည်း ပြောပါဦး၊ ငါ ဒီအပတ် သွားစရာ ဘာမှ မရှိဘဲ ဖြစ်နေလို့"။ ကျွန်တော့် ညီမများဟာ သွားစရာတစ်နေရာရာ မတွေ့မချင်းအိမ်တကာကို ဖုန်းနဲ့လိုက်ဆက်ပြီး နောက်ဆုံး တစ်ယောက် ယောက်မိသွားပြီးတော့၊ သွားစရာကိစ္စတွေ့ပြီဆိုမှ သက်ပြင်းချပြီး "ဟင်း တော်ပါသေးရဲ့၊ ဒီတစ်ပတ် သွားစရာလေး ရှားရှားပါးပါးတွေ့လို့၊ မနက်က ငါ့မှာ ဖုန်းဆက်မေးလိုက်ရတာ အမောပဲအေ" ဆိုပြီး ညီအစ်မ အချင်းချင်း ပြောကြလေရဲ့။ သူတို့နဲ့မတူ ကျွန်တော့်လို တစ်ပတ်လုံး များများအလုပ်လုပ်တဲ့ လူရောက်တော့ စိတ်ကို များများနားပေးရပါမယ်၊ ကျွန်တော့် ညီမတွေလို ဘာမှ မိမိရရ သိပ်အလုပ်မလုပ်တဲ့သူတွေ ရောက်တော့လည်း သိပ်ပြီး စိတ်တွေ၊ ကိုယ်တွေ နားဖို့ မလိုဘူးထင်ပါရဲ့။ သူ့ဘာသာသူ လောကကြီးက လူတွေ စိတ်တွေကို အနားပေးတဲ့ စနစ်တွေနဲ့ အသက်ရှည်ကျန်းမာအောင် ဖန်တီးထားတာထင်ပါရဲ့။ ကျွန်တော်တို့ ခန္ဓာကိုယ်ဆိုတာ အားပြန် သွင်းလို့ရတဲ့ ရီချက်ဂျေးဘဲလ်ဘက်ထရီ (Rechargeable battery) လိုပါပဲ။ သုံးချင်သလောက်သုံး၊ ကုန်သွားရင် အားပြန်ဖြည့်ပေး၊ ဒါမှ ဆက်အလုပ်လုပ်နိုင်မှာပေါ့။ မရပ်မနား ခိုင်းနေရင်တော့ ဘက်ထရီ ဒေါင်းသွားမှာပေါ့။ အလုပ် တွေလုပ်ကြတယ်၊ ကောင်းပါတယ်၊ မအိပ်မနေ ပင်ပင်ပန်းပန်း အလုပ်လုပ်တယ်၊ လုပ်နိုင်တုန်း လုပ်ရတာလေ။ ဒါပေမယ့် ခန္ဓာကိုယ်ကြီး နုပျိုလန်းဆန်း ကျန်းမာနေဖို့ဆိုတာက ရီချက်ဂျေးဘဲလ်ဘက်ထရီကို အားပြန်သွင်းသလို စိတ်ရော၊ ကိုယ်ပါ ပြန်နားပေးမှဖြစ်ပါမယ်။ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ ပါမောက္ခကြီး တစ်ယောက်ဆို ည ဆေးခန်းတွေပြီးရင် (၁၂)နာရီကျော်နေပြီ၊ မနက် (၅)နာရီပြန်ထ၊ ဂေါက်သီးရိုက်၊ အံ့မခန်းနိုင်အောင် အလုပ်လုပ်ပါ တယ်။ သူ့ကြည့်ရင်လည်း အမြဲပဲ ပြုံးရွှင်လန်းဆန်းနေလို့ အဲဒါ ဘာလို့လဲ၊ သူနားပေးလို့ပေါ့။ စနေ တစ်ရက် နေ့ဝက် နားတယ်၊ ဂေါက်သီးရိုက်ရင်း စိတ်ကို အနားပေးတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့တတွေ ရေရှည်ဆက်ပြီး အလုပ်တွေ လုပ်သွားနိုင်အောင် နုပျိုကျန်းမာ လန်းဆန်းနေအောင် ပြင်သစ်တွေလောက် မနားတောင် တစ်ပတ် တစ်ရက်တော့ နားဖို့ လိုပါမယ်လို့ ပြောချင်ပါတယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

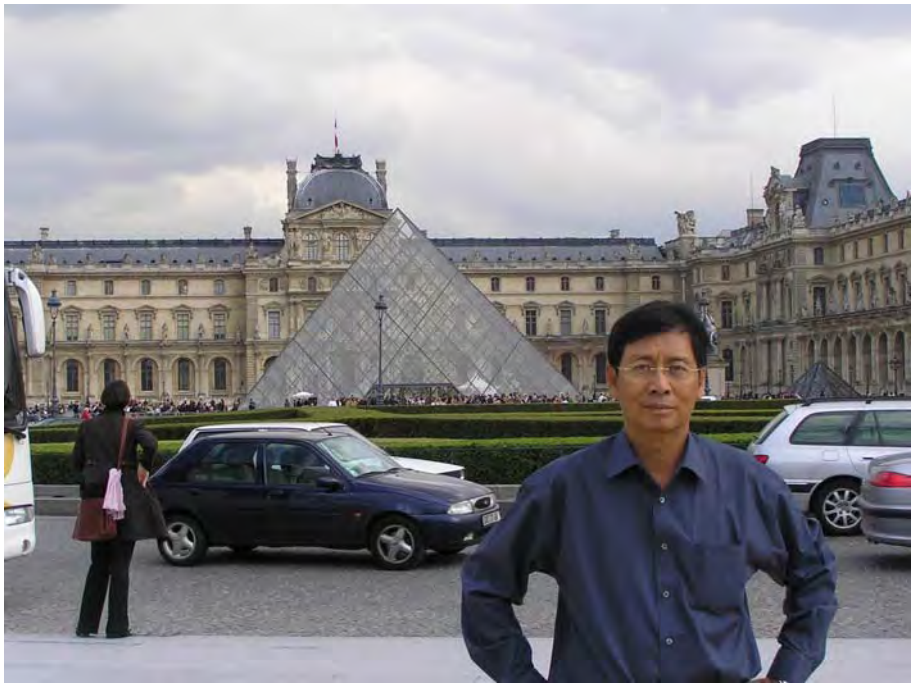
ပါမောက္ခဦးခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)



၁၉၉၁ ခုနှစ် စာရေးသူနှင့် ပြင်သစ်မိသားစု ရုံးပိတ်ရက်ခရီးထွက်ပုံ



၁၉၉၁ ခုနှစ် စာရေးသူနှင့် ပြင်သစ်မိသားစု ရုံးပိတ်ရက်ခရီးထွက်ပုံ



၂၀၀၅ ခုနှစ် ဧပြီလ စာရေးသူ ပဲရစ်မြို့ နာမည်ကျော် "လူ့" ပြတိုက်ရှေ့မှာ

၁၅-၁၀-၂၀၀၅

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၁၃)

(ကျွန်တော် ၁၉၉၁ခုနှစ်က ပြင်သစ်နိုင်ငံ ပဲရစ်မြို့ အသည်းအစားထိုးကုဆေးရုံကြီးမှာ (၁)နှစ်တာ ပညာသင်တုန်းက တွေ့ခဲ့ရတဲ့ ပြင်သစ်တွေ စိတ်အနားယူ စိတ်ကျန်းမာအောင် ဘယ်လို နေကြတယ်ဆိုတာ ပြောခဲ့ပါတယ်။)

စိတ်ရဲ့အာဟာရကို ဂရုစိုက်ပေးမှသာ နုပျိုလန်းဆန်းမှာဆိုတာ ထပ်ပြီးပြောပါရစေ။ စိတ်ကိုလိုအပ်တဲ့ အာဟာရတွေကျွေးပြီး လိုသလို မြေတောင်မြောက်ပေးပြီး ဂရတစိုက်ပြုစုပေးနေမှ ကျန်းမာလန်းဆန်းတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ရနိုင်မှာပါ။ ဒါပေမယ့် စိတ်နဲ့တင် ပြီးပြီလား၊ လူ့ဘဝကြီးမှာ ရုပ်ကရောဘယ်လောက် အရေးကြီးလို့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးနဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့ ရုပ်လောကပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ အရေးပါပုံကိုလည်းဆန်းစစ်ဖို့ လိုပါသေးတယ်။ ကျွန်တော်က ပြင်သစ်တွေနဲ့ အနီးကပ်နေခဲ့ဘူးတော့ ပြင်သစ်တွေကိုပဲ စံထားပြီးပြောရပါဦးမယ်။ ပြင်သစ်တွေ ဘယ်လို စိတ်ကိုအနားပေးပြီး၊ စိတ်ကျန်းမာရေးကို ဘယ်လိုဦးစားပေးကြတယ်ဆိတာ ပြောပြီးတဲ့နောက် ရုပ်နဲ့ကိုယ်ကိုရော ဘယ်လိုဂရစိုက်သလဲဆိုတာ ဆက်ပြောချင်ပါသေးတယ်။ ပြင်သစ်လူမျိုးတွေဟာ စိတ်နဲ့ကိုယ် ဂရုစိုက်မှု၊ အရေးပါမှုဟာ မျှရမယ်ဆိုတာ သဘောပေါက်ပြီးသား လို့တောင် ပြောရပါမယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွေ၊ အရေးကြီးတာတွေ၊ တသီကြီးပြောနေပြီး စိတ်ကပဲ အရေးအကြီးဆုံးလို့ တစ်ချိန်လုံးပြောနေတော့ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို မေ့ထားလို့ရမလား။ စိတ်ချမ်းသာရင် ပြီးရော၊ စိတ်ကြည်ရင်ပြီးရော၊ စိတ်သာလျှင် အဓိက၊ စိတ်ကိုပဲ ဂရစိုက်မယ်ဗျာ၊ ကျွန်တော်ကတော့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာကို လှည့်မကြည့်တော့ဘူးလို့ ပြောပြန်ရင်လည်း တစ်ဖက်စွန်း ရောက်သွားမှာပေါ့။ စိတ်ကိုအစာကျွေးသလို ကိုယ်ကိုလည်း အစာကျွေးရမှာပဲ။ ကိုယ်ဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်တင် မကဘူးပေါ့။ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ဆက်နွယ်နေတဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်ကြီးနဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့ ကဏ္ဍတွေကို ဆိုလိုတာ။ စိတ်မှာ ကြည်နေရင် ပြီးရောဆိုပြီး ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အာဟာရတွေကို မေ့ထားလို့မရပါဘူး။ ဥပမာပြောရရင် စိတ်ပျော်နေရင် ပြီးတာပဲ၊ ဘာနဲ့စားစားရတယ်ဆိုပြီး ထမင်းကြမ်းကိုစား၊ စိတ်ချမ်းသာရင် ပြီးတာပဲဆိုပြီး စွတ်ကျယ်စုတ် ကိုဝတ်၊ စိတ်ကအဓိကပဲဆိုပြီး ခွေးတလုံးလုံးနဲ့ အဲယားကွန်းမတပ်၊ ဘာပဲလုပ်လုပ် စိတ်ကြည်ရင် ပြီးတာပဲဆိုပြီး၊ ဟိုဟာလည်းမဝယ်၊ ဒီဟာလည်းမဝယ်၊ စျေးကြီးတာဆိုဘာမှမစား၊ ဘာမှမသုံး၊ ဒီလို နေမှာလား။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလောကကြီးကို ပစ်ထားလို့ မရဘူးလေ။ ဒါ ကျွန်တော့်အမြင် ပြောပြနေတာပါ၊ မှားချင်မှားမယ်၊ မှန်ချင်မှန်မယ်။ ကျွန်တော်ကိုယ်ပိုင် အယူအဆကတော့ စိတ်ရော၊ ကိုယ်ရောနှစ်ခုလုံးကို အစာကျွေးရမှာပါ။ စိတ်အရေးကြီးတယ်ဆိုတာ လက်ခံတယ်။ ဒါပေမယ့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကို မေ့လို့မရပါဘူး၊

ဒီလိုအတွေးအခေါ်တွေ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ကျွန်တော်ကို သက်ဝင်သွားအောင ဘာတွေက လုပ်သွားတာလဲဆိုတော့ ကျွန်တော့်ရဲ့ ငယ်စဉ်ဘဝ အင်္ဂလန်မှာ(၂)နှစ်နေခဲ့ရတာ၊ ပြင်သစ်မှာ (၁)နှစ် နေခဲ့ရတာ၊ ဒီဘဝအတွေ့အကြုံ သုံးခုအပေါ် အခြေခံပြီး၊ ကျွန်တော့်အယူအဆတွေဟာ စိတ်နဲ့ရပ် မျှတရမယ်ဆိုတာ တွေးခေါ်မိတာပါ။ ကျွန်တော် မူလတန်း၊ အလယ်တန်း ကျောင်းသားဘဝမှာတော့ အဖေရဲဝန်ထောက်ဆိုတော့ ငွေကြေး လိုလေးသေးမရှိ၊ အပူအပင်ကင်းပြီး နေထိုင်ခဲ့ရပါတယ်။ ငယ်တုန်းဆိုတော့ ဘာမှလည်း သပ်မတွေးမိဘူး။ ဒါပေမယ့် အထက်တန်းကျောင်းသားနဲ့ တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားဘဝမှာ အဖေ ပင်စင်ယူထားပြီးပြီ။ ညီအစ်ကိုသုံးယောက် တက္ကသိုလ် တပြိုင်နက်တည်း တက်တာဆိုတော့ ချို့တဲ့မှုဒဏ်တွေကို ခံရပြီပေါ့။ စိတ်ချမ်းသာရင်ပြီးရော၊ တဲအိုပျက်မှာ ထမင်းကြမ်းခဲစားပြီး နေရလည်း ရတယ်ဆိုပေမယ့ သိပ်ပြီး ချို့တဲ့တဲ့ဘဝဟာ တော်တော်ကြီး နေရခက်ပါတယ်။ ရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကိစ္စတွေကို လုံးပမ်းနေရတော့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွေးဖို့ အလှည့်ကို ရောက်ကိုမရောက်ဘူး၊ တော်တော်လေး တရားကျဖို့ ကောင်းပါတယ်။ အငယ် (၃)တန်းလောက် အဖေ တိုက်ကြီးမြို့မှာ ရဲတိုက်ပိုင် အိုင်ပီ IP (inspector of police) လုပ်တုန်းကဆိုရင် တရတ်နှစ်ကူးဆိုလည်း အိမ်မှာ လက်ဆောင်ထားစရာ အပြည့်၊ အိမ်ကိုလာကြတဲ့ ဧည့်သည်တွေကလည်း ကျွန်တော်တို့ ညီအစ်ကိုတွေကို သားလေး မုန့်ဖိုးယူဦးဆိုပြီး ပေးလိုက်ရင် ဟိုတုန်းက (၁၀)ကျပ်၊ အဲဒီတုန်းက ခေါက်ဆွဲကြော်တစ်ပွဲ ပြား(၅၀) နော်။ တိုက်ကြီးကနေ ရန်ကုန်ကို အဖေသွားရင် ရှေ့ပြေးအစောင့် အက်စကော့ (escort) ကားပါတယ်။ နွေကျောင်းပိတ်လို့ ကျွန်တော်တို့ မိသားစု အညာကိုပြန်ရင် ရထားတွဲ အဖြူကြီး တစ်တွဲလုံးရတယ်။ အဖေ အိုင်ပီ IP ဘဝမှာ ကျွန်တော်တို့တတွေ ကြီးပွားခဲ့တာ၊ ကလေးဘဝဆတော့ မိုးမမြင် လေမမြင်ဘဲပေါ့။ အဲဒီကနေ အဖေ အသက်(၅၅)နှစ်ပြည့်လို့ ပင်စင်လည်း ယူလိုက်ရော ဝုန်းဆို ရတ်တရက်ကြီး ကျွန်တော်တို့ မိသားစုမှာ အာဏာ ပါဝါ ဝင်ငွေ ဘာမှမရှိတော့ဘူး။ အဲဒီအချိန်မှာ ကျွန်တော်တို့ ညီအစ်ကိုသုံးယောက်ကလည်း တက္ကသိုလ်အရောက်၊ တော်တော်ကို စိတ်ပျက်ဖို့ ကောင်းပါတယ်။ အဖေကဘာမှ စီးပွားရေးမလုပ်တတ်၊ ဘာကစလို့ ဘယ်လိုလုပ်ရမှာလဲဆိုတာ အမေကပဲ စဉ်းစားပြီး ရှိတာ ချရောင်းပြီး ကျွန်တော်တို့ကို ကျောင်းထားခဲ့တာ။ စိတ်ချမ်းသာအောင်ဆိုပြီး စိတ် စိတ် စိတ် ဆိုပြီးအော်နေလို့မရဘူးလေ။ နေ့စဉ်ထမင်းစားဖို့က ပြဿနာ၊ စားဖို့တင်မကဘူး၊ ဝတ်ဖို့၊ နေဖို့၊ စာသင်ဖို့၊ ကျောင်းတက်ဖို့၊ သွားဖို့လာဖို့၊ အို- ကုန်ကုန်ပြောရရင် ဘာလုပ်လုပ်ငွေကလိုနေတော့ ရပ်ဝတ္တု ပတ်ဝန်းကျင်ကြီးတစ်ခုလုံးမှာ အားလုံးချို့တဲ့နေတဲ့ ဘဝ။ အဲဒီအခါမှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကို လှည့်ကိုမကြည့်နိုင်တ အဖြစ်မျိုးလည်းရှိတယ် ဆိုတာကို ပြောချင်တာပါ။ အဲဒီလိုတွေးကြည့်ရင်တော့လည်း တစ်ခါတလေ စဉ်းစားကြည့်တော့ ထမင်းစားစရာမရှိရင် စိတ်ဆိုတာ ဘာလဲလို့ မေးရမလိုဖြစ်နေတယ်။ ဒီလိုပြောလို့ လူတိုင်းဟာ အရမ်းချမ်းသာပြီး သူဌေးကြီးတွေ ဖြစ်ရမယ်ပြောတာလည်း မဟုတ်ဘူး။

ဘာကိုပဲလုပ်လုပ် ဘုရားဟော တရားတော်မှာပါတဲ့အတိုင်း မဇ္ဈိမပဋိပဒါလမ်းစဉ်ကို လိက်ရမှာပါ။ လောကကြီးမှာ စိတ်လည်းချမ်းသာ ကိုယ်လည်းချမ်းသာ၊ နှစ်ခုလုံးချမ်းသာမှ တကယ့်ချမ်းသာခြင်းကိုရပြီး စိတ်ပျိုကိုယ်နု၊ နုပျိုလန်းဆန်းတဲ့ဘဝကို ရမှာပါ။

ဒါကြောင့် ပြင်သစ်တွေ စိတ်အနားပေးတာ၊ စိတ်အစာကျွေးတာတွေအရင်လကပြောပြီးတဲ့နောက်၊ ပြင်သစ်တွေ ဘယ်လို ရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ပြုစုတယ်၊ ယုယတယ်၊ အစာကျွေးတယ်ဆိုတာ ဆက်ပြောမှာပါ။ ရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို အစာကျွေးတယ်ဆိုတာက တစ်နည်းပြောရရင် ဇိမ်ခံတာကို ဆိုတာပေါ့။ ပြင်သစ်တွေဟာ အလုပ်ကိုကုန်းရန်းလုပ်တယ်၊ စိတ်ကိုအနားပေးတယ်၊ ပြီးတော့ တော်တော်လေး ဇိမ်ခံကြတယ်။ ဇိမ်ခံတယ်ဆိုတာက စိတ်ကော၊ ရပ်ကောပါတယ်။ ရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဇိမ်ခံတယ်ဆိုတာက အစားအသောက်၊ အနေအထိုင်၊ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင် သာယာအောင်လုပ်တာ၊ အသုံးအဆောင်တွေနဲ့ ကိုယ့်ကိုပြုစုတာ အားလုံးဟာ ဇိမ်ခံတာပဲပေါ့။ ဒီလိုပြောလို့ ဇိမ်ခံတယ်ဆိုတာ လွယ်လွယ်လေးလို့ မအောက်မေ့နဲ့၊ ဇိမ်ခံတယ်ဆိုတာလည်း ခက်တာပဲ။

လူတိုင်းဟာ ဇိမ်မခံတတ်ဘူးလို့ ကျွန်တော်ပြောချင်ပါတယ်။ တစ်နေ့တစ်နေ့ကို သိန်းချီပြီး ငွေတွေဝင်နေပေမယ့်လို့ ရေထဲကျမှာစိုးလို့ ဂေါက်သီးအသစ် ထုတ်ပြီးမရက်ရဲ၊ အဟောင်းလေးတွေပဲ ချရက်နေတာ လူတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ဆေးကျောင်းတက်တုန်းက အတန်းထဲက ဆေးကျောင်းသူတစ်ယောက်ရဲ့ အဖေသူဌေးကြီးဟာ သူသမီး ကားနဲ့ညနေ အိမ်ပြန်လာလို့ ကားတံခါးဖွင့်ပြီး ထွက်လာပြီးရင် တံခါးကိုပြန်ပြီး အဲဒီသူဌေးကြီးက ကားတံခါးကိုပြန်မပိတ်ရဘူး၊ ဖွဖွလေး စေတယ်ဆိုရပဲ စေ့ထားရတယ်။ ဘာလို့လည်းဆိုတော့ မနက်ရောက်တော့လည်း ဒီတံခါးပြန်ဖွင့်ရမှာပဲတဲ့။ ညနေမှာ ကားတံခါးကို ''ချောက်''ကနဲ ပိတ်လိုက်ရင် မနက်တစ်ခါ ပြန်ဖွင့်ရတာနဲ့ တံခါးနာမယ်ဆိုပြီး အိမ်ပြန်ရောက်တိုင်း ကားတံခါးကို ဒီတိုင်းလေးပဲ စေ့ထားရတယ်။ ဒါဟာ တကယ့်ဖြစ်ရပ်မှန်ပါ။ ဒီလိုဖြစ်ရပ်တွေကိုပြောရတာက ရပ်ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပြုပြင်ဖို့၊ အစာကျွေးဖို့၊ ဇိမ်ခံဖို့ဆိုတာ မလွယ်ဘူး လူတိုင်း ဇိမ်မခံတတ်ဘူးဆိုတဲ့အကြောင်းကို ပြောချင်လို့ပါ။ ကျွန်တော့်ပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာ ဇိမ်မခံတတ်ကြတဲ့သူတွေ အများကြီးပါ။ စိတ်ကိုလည်း အစာမကျွေး၊ ရပ်ကိုလည်း မပြုစု၊ တစ်နေ့တစ်နေ့ အသက်ရှင်လှုပ်ရှားပြီး၊ စီးပားရှာ၊ ငွေရှာ အဓိပ္ပါယ်မရှိတဲ့ဘဝကြီးမှာ ရပ်တည်နေတဲ့ သူတွေက အများကြီးပါ။ ကြီးပွားရာကြီးပွားကြောင်း စီးပွားအရှာကြီးရှာပြီး၊ ပိုက်ဆံတွေကတော့ အများကြီး ရှိတယ်။ အသက်က (၄၀)၊ ရှုပ်ကို၊ လူကို ကြည့်လိုက်ရင် ဆံပင်တွေဖြူပြီး၊ မျက်နှာတွေကျပြီး (၆၀)ကျော်လို့ ထင်ရမယ်။ ဒလိုလူတွေအများကြီးပါ။

ဒါကြောင့် ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ ပြင်သစ်တွေ ဘယ်လိုဇိမ်ခတယ်ဆိုတာ ပြောရဦးမှာပေါ့။ သူတို့တတွေဟာ နေတာ ထိုင်တာကိုက တော်တော်ကို ဇိမ်ခံပြီး နေကြတာ။ ပိုက်ဆံရှိတာချင်းအတူတူ၊

အင်္ဂလိပ်တွေ နေရတာနဲ့စာရင် အိမ်ရဲ့အနေအထား၊ ပစ္စည်းအထားအသို၊ အဆင်အပြင် တောတော်လေးကို ကွာတယ်။ ဒီနေရာမှာ ကြီလို့ ပြောပါရစေ။ ပြင်သစ်နဲ့ အင်္ဂလိပ်ဆိုတာ (၂၁)မိုင်လည်း ဝေးတဲ့ ရေလက်ကြားလေးပဲခြားထားတယ်။ ဒါပေမယ့် အယူအဆ၊ အတွေးအခေါ်တွေက တခြားစီပဲ။ အင်္ဂလိပ်က မြင်းဆိုရင် သိပ်ချစ်တယ်၊ သူတို့သူငယ်ချင်း တစ်ယောက်၊ လူတစ်ယောက်လို ပေါင်းတယ်။ ပြင်သစ်က မြင်းသားကို စားတယ်၊ ပြင်သစ်နိုင်ငံက စူပါမားကက်တွေမှာ မြင်းသားရောင်းတယ်၊ အင်္ဂလိပ်က ဖားဆိုရင် ရွံစရာလို့မြင်တယ်၊ စားဖို့ဆိုတာ ဝေလာဝေး၊ ထိတောင်မထိရဲ၊ မကိုင်ရဲ။ ပြင်သစ်က ဖားကို အထူးဇိမ်ခံစားစရာတစ်ခုအနေနဲ့ စားတယ်။ ပဲရစ်မြို့လယ်ခေါင်က နာမည်ကြီး ရှောင်စီလီလမ်းမကြီးဘေးကဆိုင်တွေမှာဆိုရင် ဖားသားကို အမြဲတမ်းရောင်းတယ်၊ ဒီလို ဖားကိုစားလို့ အင်္ဂလိပ်တွေက ပြင်သစ်တွေကို ဖားတွေ ဖရော့ဂီ (froggy) လို့ ခေါ်တယ်။ အင်္ဂလိပ်က ကျွန်တော်တို့လို ခေါင်းအုံးကိုအရှည်ချုပ်တယ်။ ပြင်သစ်ကခေါင်းအုံးဆိုရင် လေးထောင့်ကျကျ၊ အင်္ဂလိပ်က ရေချိုးခန်း၊ အိမသာတွဲလျက်ကို (bath room) လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီထဲမှာ အိမ်သာလည်း ပါတယ်၊ ရေချိုးခန်းလည်းပါတယ်၊ ရောလျက်ပဲ။ ပြင်သစ်က အိမ်သာဆိုတဲ့ (toilet)က သတ်သတ်၊ ရေချိုးခန်းဆိုတဲ့တကယ့် ရေချိုးတဲ့ (bath room) ကသတ်သတ်၊ လုံးဝ ရောမထားဘူး။ စားတာသောက်တာမှာ အင်္ဂလိပ်က စနစ်တွေနဲ့၊ ပြင်သစက ဘာစနစ်မှ မရှိဘူး၊ စားချင်သလို စားတယ်၊ ပန်းကန်ကိုပြောင်နေအောင် ပေါင်မုန့်နဲ့ တို့စားတယ်၊ လက်နဲ့ကိုင်စားတယ်၊ အင်္ဂလိပ်က နက်ကတိုင် (neck-tie) ကို သိပ်အားပေးတယ်။ နက်ကတိုင် မပါဘဲ အင်္ဂလိပ် ဆေးရုံမှာ အလုပ်ဆင်းလို့ မရဘူး။ ကျွန်တော် ပြင်သစ် ဆေးရုံသွားလို့ နက်ကတိုင စီးသွားရင်ကို ပြင်သစ်သူငယ်ချင်းတွေက နောက်တယ်၊ ပြောင်တယ်၊ များသောအားဖြင့် ပြင်သစ်ဆေးရုံမှာ ပါမောက္ခ၊ ဌာနမှူးကလွဲလို့ ဘယ်သူမှ နက်ကတိုင်မစီးဘူး၊ အင်္ဂလိပ်နဲ့ ပြင်သစ် ကွာတာတွေ။ ဇိမ်ခံတဲ့အပိုင်း ပြန်ပြောရရင် အင်္ဂလိပ်အစားအစာတွေဟာ များသောအားဖြင့် အရသာမရှိဘူး၊ ရေလုံပြုတ်တွေပဲများတယ်။ ညတယ်၊အရွက်တွေ၊ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင် တွေနဲ့ စားခဲတယ်။ ပြင်သစ်တွေက အစားအသောက်ကို အရသာအရှိဆုံးဖြစ်အောင် နည်းမျိုးစုံနဲ့ ချက်တယ်။ ပြင်သစ်ဟင်းချက်နည်းတွေကို ဖရက်(ခ်)ကွိဆင်း (french cuisine) လို့ ခေါ်တယ်။ ဖရင့်(ခ်)ကွိဆင်းဟာ ကမ္ဘာပေါ်မှာ နာမည်ကြီးပေါ့။ ဘယ်လိုလည်းဆိုတာ ကျွန်တော် အသေအချာတော့ မပြောတတ်ဘူး။ ဟင်းပွဲတိုင်းကို အရသာရှိအောင် နည်းမျိုးစုံနဲ့ ပြင်ပြီး ချက်ပြုတ်ထားတယ်။ ကျွန်တော် အင်္ဂလန်မှာ (၂)နှစ် နေဘူးတယ်။ အင်္ဂလိပ်ဆေးရတွေက ကင်တင်း (canteen) တွေမှာ၊ မြို့ထဲက စားသောက်ဆိုင်တွေမှာ စားဘူးတယ်၊ အဂလိပ်တွေက အရက်ကို တအားနွမ်းသွားအောင် ရေနဲ့ပြုတ်ပစလိုက်တယ်။ အသားတွေကိုလည်း ရေလုံပြုတ်နီးပါးပဲ လုပ်စားတယ။ အင်္ဂလိပ်ကွိဆင်း အဓိက ကပြုတ်တာပဲ။ အင်္ဂလန်မှာ နာမည်ကြီးတဲ့ ကျောက်ကပ်ချက် ကစ်ဒနီပိုင်း (kidney pie) ဆိုတာဆိုရင် သေးစော်ကိုနံပြီး ကျွန်တော်တော့

လုံးဝစားမရဘး။ သိုးသား (lamb) ဆိုရင် ဘေးနားက အဆီပြား ပတ်ပတ်လည်လည်အဝိုင်းလေးပါတယ်။ အဲဒါကို (rim of fat) လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီအဆီဝိုင်းလေးဟာ အင်္ဂလိပ်တွေအတွက်တော့ တကယ့်ကို ဇိမ်ခံစားရတဲ့ဟာပေါ့။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်တို့အတွက်တော့ တော်တော်ကိုနတဲ့ သိုးသား အဆီပြင်ပဲ။ ပြင်သစ်တွေက အဲဒီလိုမပြုမပြင် မချက်ဘူး။ အရသာရှိအောင် ဟိုအရွက်ထည့်၊ ဒီအရွက်ထည့်၊ ဝိုင်တွေထည့်ချက်နဲ့ စားကောင်းအောင် မျိုးစုံလုပ်ပြီးမှ အရသာရှိရှိ ဇိမ်ခံစားတယ်။ ပြင်သစ်တွေ ဇိမ်ခံပြီးစားတာကတော့ အံ့မခနးဘဲ။ ဥပမာတစ်ခုပြောရရင် ထောပတ်သီးလေးကိုခြမ်း၊ ပုဇွန်ပေါင်းပြီး ထောပတ်လေးနဲ့ အဲဒီအသီးခြမ်းလေးထဲထည့်၊ ချိစ်နဲ့တို့စား၊ စားတာကလည်း မျိုးစုံ ကျွန်တော်တို့လိုအကုန်စားတာပဲ၊ မြင်း၊ ယုန်၊ တောဝက် ဘာမဆိုစားတယ်။ ပြင်သစ်တွေ ကိုယ်ခန္ဓာကြီးကို ဘယ်လောက်ပြုစုပြီး လျှာကို အရသာခံပြီး၊ အလိုလိုက်ပြီး အံ့မခန်း စားကြသလဲဆိုတာ တစ်ခုပြောပြချင်ပါသေးတယ်။ ဘဲကို နေ့တိုင်း အဆီတွေ၊ အစားတွေ နှုတ်သးထဲကနေ အတင်းထည့်ကျွေး၊ တစ်လလောက် အမှောင်ထဲမှာ ကြိုးချည်ထားတယ်၊ နေ့စဉ်အစားတွေကလည်း မတန်တဆ ကျွေးတယ်၊ လူပ်ရှားမှုလည်း မရှိ၊ အဲဒီတော့ ဒီဘဲ ဘယ်ခံနိုင်တော့မလဲ၊ အဝကြီး ဝပြီး၊ အသည်းအဆီဖုံးတာပေါ့။ အသည်းကြီးဟာ အကြီးကြီး ကြီးလာတာ၊ အဲဒလို အဆီတွေ အစားတွေ ဇွတ် မရမက ဘဲကို တစ်လလောက်ကျွေးပြီးမှ ဘဲကိုသတ်ပြီး၊ အသည်းကြီးကို ထုတ်လိုက်ရင် အသည်းကြီးဟာ အဆီတွေဖးပြီး တအားကြီးကြီးနေတယ်။ အဲဒီအသည်းကို ပြင်သစ်တွေက ဇိမ်ခံပြီး အမြတ်တနိုး စားကြတယ်။ ဖွားဂရား (foie-gras)လို့ခေါ်တယ်။ foie ဖွား ဆိုတာက ပြင်သစ်လို အသည်း၊ ဂရား (gras) ဆိုတာက အဆီ၊ အသည်းအဆီဖုံးတယ်လို့ ယူဆရမှာပေါ့။ အဲဒီ ဘဲ၊ ဒါမှမဟုတ် ဘဲငန်းရဲ့အဆီဖုံးနေတဲ့ အသည်းဟာ ပြင်သစ်တွေအတွက်တော့ တကယ့်ကို ဒယ်လီကေစီ (delicacy) ပါပဲ။ ဒယ်လီကေစီဆိုတာကတော့ ဇိမ်ခံပြီးစားရမယ့် စားစရာတစ်ခုပေါ့။ ဖွားဂရားကို ယခု ရန်ကုနက လာပလင်တာ (la planter) စားသောက်ဆိုင်မှာ ရပါတယ်။ တော်တောကို စျေးလည်းကြီးတယ်၊ စားလို့လည်းကောင်းတယ်၊ ကျွန်တော်လေ စာရေးရင်း အတွေးက ပြနကုန်လို့ စာဖတ်ပရိသတ်ကို အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဗဟုသုတတွေ ရစေချင်လို့ ကျွန်တော် သိခဲ့ နားလည်ခဲ့သမျှတွေကို ပြောပြနေတာပါ။ ဒါပေမယ့် အဓိက ပြောချင်တာက စိတ်ဟာ လူတစ်ယောက် နုပျိုလန်းဆန်းဖို့ အရေးကြီးသလို ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခန္ဓာကိုယ်ဟာလည်း မေ့ထားလို့ မရဘူးဆိုတာ ကျွန်တော် ဆက်ရေးသွားပါဦးမယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဦးခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)



စာရေးသူ ပါရီမြို့က အီဖယ်မျှော်စင်ရှေ့မှာ(၂၀၀၅ခုနှစ်)



စာရေးသူနှင့်သားဖြစ်သူထူးခိုင်ဝင်း ပါရီမြို့ရှောင်စီလီစီလမ်းမကြီးပေါ်က
စားသောက်ဆိုင်တစ်ခုမှာ(၂၀၀၅ခုနှစ်)

၁-၁၁-၂၀၀၅

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၁၄)

(စိတ်နဲ့ကိုယ်ရှိတာမှာ စိတ်ကိုဂရစိုက်ဖို့ အရေးကြီးသလို ကိုယ်ကိုလည်း ပစ်ထားလို့မရတဲ့အကြောင်းတွေ ရေးနေပါတယ်။ ပြင်သစ်နိုင်ငံမှာ တစ်နှစ်နေခဲ့စဉ်က တွေ့ခဲ့ရတဲ့ ပြင်သစ်တွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အလိုလိုက်မှု၊ ခန္ဓာကိုယ်လိုအပ်ချက်တွေကို ဘယ်လိုမျှားဖြည့်ဆည်းပြီး စိတ်တင်မကဘဲ ရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကိုလည်း အလေးထားတယ်၊ ဇိမ်ခံကြတယ်ဆိုတာ ရေးနေပါတယ်။)

လောကကြီးမှာ လူတွေဟာ အရေးမရှိတဲ့ အသားပျော့နှစ်ခုအလိုကို လိုက်နေလို့ ဒုက္ခတွေ ရောက်နေကြတယ်လို့ ရှေးလူကြီးတွေ မိန့်ဆိုဖူးပါတယ်။ အဲဒီထဲမှာ အရေးမရှိတဲ့ အသားပျော့တစ်ခုဖြစ်တဲ့ လျှာရဲ့အလိုကို လိုက်တဲ့နေရာမှာတော့ ပြင်သစ်တွေဟာ နံပါတ်တစ်လို့ ပြောရပါမယ်။ အစားအသောက တွေကို မျိုးစုံလုပ်စားပြီး ဇိမ်ခံကြတယ်။ ပြင်သစ်နိုင်ငံရဲ့ နာမည်အကြီးဆုံး လျှာအရသာခံတဲ့ အချက်ကတော့ ဝိုင်သောက်တာပေါ့။ ပြင်သစ်နဲ့ဝိုင်ဟာ ခွဲခြားလို့ မရပါဘူး။ ဘယ်နိုင်ငံမှာ ဘာဝိုင်တွေထုတ်ထုတ်၊ ပြင်သစ်ဝိုင် (French Wine)ကတော့ ကမ္ဘာပေါ်မှာ ထိပ်တန်းကပါတာပါပဲ။ တကယ်လည်း ကောင်းအောင် နှစ်ပေါင်းများစွာ သုတေသနလုပ်ပြီး ကောင်းသည်ထက်ကောင်းအောင် ပြုပြင်ပြီး ထုတ်လုပ်ထားတဲ့ ဝိုင်တွေပါ။ နောက်ပြီးတော့ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ ဘယ်သူတွေဝိုင်ဘယ်လိုပဲ၊ ဘယ်လောက်ပဲ သောက်သောက်၊ ပြင်သစ်တွေဝိုင်ကို မြတ်မြတ်နိုးနိုး ခုံခုံမင်မင် သောက်ကြတာကိုတော့ မီမှာမဟုတ်ပါ။ နုပျိုလန်းဆန်းတဲ့ အကြောင်းတွေ ရေးရင်းကနေ ဘယ့်နှယ် ပြင်သစ်ဝိုင်အကြောင်း ရောက်သွားပါလိမ့်လို့ တွေးမိကြပါလိမ့်မယ်။ ဘာဖြစ်လို့ ပြင်သစ်တွေရဲ့ဝိုင်က ကိုးကွယ်မှု၊ လေးစားမှု၊ အရသာခံမှုတွေကို ရေးရတာလဲဆိုတော့ သူတို့ဝိုင်သောက်တာကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ပြင်သစ်တွေဟာ စိတ်တင်မကဘဲ ရပ်ခန္ဓာကိုပါ အလိုလိုက်လွန်းတယ်ဆိုတာ သိပ်ကို သရုပ်ပေါ်နေလို့ပါ။ ဒီလို ရုပ်ကိုလည်း ပစ်မထားဘဲ ယုယပေးရမယ်၊ စိတ်ပိုင်းကို ဂရုစိုက်သလို ရုပပိုင်းကိုလည်း အလိုလိုက်ပေးရမယ်ဆိုတာ နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ အရေးပါတဲ့အချက်တစ်ချက်ပါ။ ဒါကြောင့် စိတ်တင်မက ရပ်ကိုလည်း သိပ်ဂရစိုက်တဲ့၊ စံနမူနာယူသင့်တဲ့ ကမ္ဘာကျော် ပြင်သစ်တွေနဲ့ ဝိုင်အကြောင်းကို ဆက်ပြောပါရစေ။ ပြင်သစ်နိုင်ငံမှာ တစ်နှစ်နေခဲ့တဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ အတွေ့အကြုံအရ ပြင်သစ်တွေရဲ့စိတ်ဓါတ်၊ သူတို့ရဲ့ဘဝအပေါ် ခံယူချက်အပေါ်မှာ ကျွန်တော် သဘောပေါက်တာ၊ နားလည်တာ တစ်ခုရှိပါတယ်။ အဲဒါကတော့ ပြင်သစ်တွေဟာ စိတ်ဇိမ်ခံသလို၊ ရပ်ဒါမှမဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်း တော်တော် ဇိမ်ခံပါတယ် ဆိုတာပါပဲ။ ပြောရရင်တော့ ပြင်သစ်တွေဟာ

စိတ်နဲ့ရပ်ကို မျှမျှတတ ဇိမ်ခံကြပါတယ်။ ဒီလို စာဖတ်ပရိသတ်ကို နုပျိုလန်းဆန်းတဲ့အကြောင်း၊ စိတ်နဲ့ရပ်နှစ်ပိုင်းလုံး ဇိမ်ခံဖို့လိုတဲ့အကြောင်း ပြောနေတဲ့တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ ကျွန်တော် ရေးနေတဲ့အကြောင်းအရာနဲ့ တိုက်ရက် မသက်ဆိုင်တဲ့ အင်္ဂလိပ်စကားလုံး အခေါ်အဝေါ်တွေနဲ့ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာနဲ့ပတ်သက်တဲ့၊ သိသင့်တဲ့ အချက်အလက်တွေကို ဗဟုသုတတွေ တိုးပွားသိစေချင်လို့ နုပျိုလန်းဆန်းတင်မကဘဲ အစုံလျှောက်ပြီး ကျွန်တော်စာတွေထဲမှာ ထည့်ရေးနေပါတယ်။ စာဖတ်ပရိသတ်အပေါ်မှာ "မြန်မာတွေ သိပါစေတော့"ဆိုတဲ့ စေတနာအပြည့်အဝနဲ့ ဗဟုသုတဖြစ်မယ်ထင်တဲ့၊ သိသင့်တယ်လို့ထင်တဲ့ အချက်အလကတွေ အကုန်လုံး ပြောပြနေတာပါ။ ကျွန်တော်ရေးနေတဲ့ ပြင်သစ်တွေ စားပုံ၊ နေပုံ၊ ဆက်ဆံပြုမူပုံ ဆိုတာတွေကိုလည်း သိထားမယ်ဆိုရင် စာဖတ်သူတွေဟာ နိုင်ငံခြားသားတွေနဲ့ ဆက်ဆံတာ၊ ပေါင်းသင်းတာမှာ တော်တော်လေး အထောက်အကူပြုမှာပါလို့ ကျွန်တော်ထင်မိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပြင်သစ်တွေနဲ့ ဝိုင်အကြောင်းဟာလည်း နုပျိုလန်းဆန်းတင်မက အထွေထွေဗဟုသုတရဖို့ အကြောင်းအရာတွေ အများကြီးပါတာဖြစ်ပြီး အားလုံး သိသင့်တာမို့လို့ အသေးစိတ် ဆက်ပြောချင်ပါသေးတယ်။ ဝိုင်ဟာ ပြင်သစ်တွေအတွက် ဘုရား ကျမ်းစာလိုပဲလို့ ပြောကြတယ်။ "The art of wine is like a bible to French" လို့ အင်္ဂလိပ်လို တင်စားပြောကြပါတယ်။ ကျွန်တော့်ကို ပြင်သစ်တွေက ထမင်းစားဖိတ်ကျွေးလို့ သွားတဲ့အခါ ရေသောက် ချင်တယ်လို့ ပြောလိုက်ရင် ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ ပြင်သစ်တွေက ခပ်နောက်နောက်နဲ့ "In France, we use water only for washing" လို့ ပြောပါတယ်။ တိုက်ရိုက်ဘာသာပြန်လိုက်ရင် အဓိပ္ပါယ်ကတော့ ပြင်သစ်နိုင်ငံမှာ ငါတို့ရေကို ဆေးကြောဖို့ပဲ သုံးတယ်ပေါ့။ နောက်နောက်ပြောင်ပြောင်နဲ့ ပြောချင်တာကတော့ ငါတို့ဟာ ရေကိုဆေးဖို့ပဲ သုံးတယ်။ သောက်ဖို့ဆိုရင် ဝိုင်ပဲ သောက်တယ်ပေါ့။ ဝိုင်ရဲ့အရေးပါမှုကို အလွန်အကျွံတင်စားပြီး ပြောတဲ့သဘောပါ။ အဲဒီလောက်တောင် ပြင်သစ်တွေဟာ ဝိုင်ကို အလေးထားကြတယ်။ ဝိုင်ကိုနည်းနည်းလေး ခွက်ထဲမှာထည့်ပြီး ခပ်ညင်ညင် သာသာလေး ဝက်ပြီး လှုပ်ကြည့်၊ ခွက်ပေါ်ကို နှာခေါင်းနဲ့ ကပ်ကြည့်ပြီး အနံ့လေး ခံကြည့်တယ်။ အဲဒါဟာ ဝိုင်ရဲ့အနံ့ ဘူကေး (bouquet) လို့ ခေါ်တယ်။ ဒီဝိုင်ရဲ့အနံ့ဟာ ဘာပန်းနဲ့တူတယ်၊ ဘာအရွက်နဲ့ရောထားပုံရတယ်၊ ဘာဘာညာညာ ဘယ်လိုဆိုပြီး ဝိုင်အနံ့ဘူကေးရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို ဖွင့်ဆကြပါတယ်။ ဘူကေးလေးကတော့ ကောင်းတယ်၊ မကောင်းဘူးဆိုတာ ပြောပြီးတော့မှ ဝိုင်နည်းနည်းလေး ပါးစပ်ထဲကိုထည့် လျှာပေါ်တင်ပြီး ပလုပ်ကျင်းသလိုလေး တမြုံ့မြုံ့လုပ်ကြည့်ပြီး တစိမ့်စိမ့် အရသာခံကြည့်တယ်။ အဲဒီတော့မှ ဝိုင်ရဲ့ တကယ့်အရသာ အနှစ်သာရကို သိတယ်။ အဲဒါကို ဝိုင်ရဲ့ဘော်ဒီ (body) လို့ ခေါ်တယ်။ ဝိုင်မှာ ဘော်ဒီဆိုတာက ပြင်းတယ်၊ ပျော့တယ်၊ ချို့တယ်၊ ချဉ်တယ၊ နှစ်ချို့တယ်၊ ကောင်းတယ်၊ နှစ်နုသေးတယ်၊ ဖော့ဆို့မလုံလို့ ဝိုင်ပျက်နေတယ်၊ ဘာလိုတယ်၊ အခါးဓါတများတယ်ဆိုပြီး

ဝိုင်ရဲ့ ဘော်ဒီလို့ခေါ်တဲ့ အရသာကို လျှာပေါ်တင်ပြီး အမျိုးမျိုးပြောဆိုနိုင်ကြတယ်။ ပြီးတော့မှ "ဘူကေးလည်းကောင်းတယ်၊ ဘော်ဒီလည်း ကောင်းတယ်" ဒါမှမဟုတ် "ဘူကေးလေးကတော့ သိပ်မဆိုးဘူး၊ ဒါပေမယ့် ဘော်ဒီက ထင်သလောက် မကောင်းဘူး" စသဖြင့် ဘူကေးနဲ့ ဘော်ဒီ ကောင်းမကောင်းပေါ်မူတည်ပြီး အဲဒီ ဝိုင်အပေါ်မှာ ဝေဖန်ကြတယ်၊ အဆင့်အတန်းသတ်မှတ်ကြတယ်။ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ဇိမ်ခံလိုက်ကြတဲ့ ပြင်သစ်တွေ။ အဲဒီထက်ပိုဆိုးတာက ဝိုင်တွေကို နှစ်အလိုက် ခွဲခြားကြတာဟာ ပြင်သစ်တွေအတွက် သိပ်ကိုနက်နဲတဲ့ အဓိပ္ပါယ်တွေရှိတယ်။ ဥပမာ- ၁၉၉၁ခုနှစ်က ဝိုင်လို့ ပြောလိုက်ရင် အဲဒီနှစ်က မိုးကဘယ်လမျှားတယ်၊ နည်းတယ်၊ ဆောင်းတွင်းမှာ နှင်းမျှားတယ်၊နှင်းသိပ်မကျဘူးတဲ့၊ လေတိုက်ဆန်းက ဘယ်လို၊ အဲဒါတွေပေါ်မူတည်ပြီး အဲဒီနှစ်က စပျစ်သီးတွေ ကောင်းတယ်၊ မကောင်းဘူးလို့ ပြောကြတယ်။ ဝိုင်ကောင်းမကောင်း စပျစ်သီးပေါ် မူတည်တာကိုး။ ဘယ်လို လေ၊ မး၊ နှင်းစတဲ့ ရာသီဥတုမှာ သီးတဲ့ စပျစ်သီးဟာ ဝိုင်လုပ်ဖို့ အကောင်းဆုံးဆိုတာကို သူတို့လေ့လာပြီး မှတ်ထားကြတယ်။ သူတို့ကြိုက်တဲ့နှစ်၊ မိုး၊ လေ၊ နင်း အားလုံး အဆင်ပြေတယ်ဆိုရင် အဲဒီနှစ်မှာထွက်တဲ့ ဝိုင်တွေကို အကုန်သိမ်းကြုံး ဝယ်တော့တာပဲ။ ဒီလိုပြောတော့ ကျွန်တော်တို့တတွေ ရတတရက် လက်ခံနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး၊ မဖြစ်နိုင်ပါဘူးကွာ၊ ဒီကောင်တွေ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ဝိုင်လေးလျှာပေါ်တင် သောက်ကြည့်တာနဲ့ လေတွေ၊ မိုးတွေ၊ နှင်းတွေအကြောင်းကို ဒလောက်သိမလဲလို့ ထင်မိကြလိမ့်မယ်။ မယုံမရှိပါနဲ့၊ ပြင်သစ်တွေဟာ တကယ့်ကို ဝိုင်နဲ့ပတ်သက်လို့ အထူးကျွမ်းကျင်ပြီး အကုန်ကို သိကြတဲ့သူတွေပါ။

ကျွန်တော်တို့တတွေအမျှားစုကတော့ ဝိုင်ဟာ နှစ်ကြာလေကောင်းလေလို့ ယူဆကြတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဆီမှာ ဝိုင်တွေကို ရောင်းကြတဲ့သူတွေကလည်း ဝိုင်စျေးကို နှစ်ရင့် နှစ်နုပေါ်မူတည်ပြီး သတ်မှတ်ကြတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် ၁၉၉၉ ခုနှစ်က ဝိုင်ဆိုရင် စျေးက တအားတင်ထားပြီး၊ ၂၀၀၃ ဆိုရင် စျေးနည်းနည်းချိုသွားပြီ။ နှစ်နဲ့လိုက်ပြီး စျေးတွေကို အတိုးအလျှော့ လုပ်ထားကြတယ်။ ရှေ့မှာပြောထားသလို စပျစ်သီးတွေအတွက်၊ ဝိုင်တွေအတွက် အကောင်းဆုံးနှစ်ဟာ ဘယ်နှစ်လဲ၊ ရာသီဥတုအနေအထားနဲ့ တွက်ချက်ပြီး အရသာအရှိဆုံး၊ အကောင်းဆုံး ဝိုင်ထွက်တဲ့နှစ်ဟာ ဘယ်နှစ်လဲဆိုတာ၊ ဘယ်လို ရွေးရမယ်ဆိုတာ ပြင်သစ်တွေလို ကျွန်တော်တို့ မသိကြဘူး။ သူတို့ဆီက ရာသီဥတုတွေ နှစ်တွေကိုမှ မသိကြတာကိုး။ သူများတွေ ဝိုင်သောက်တယ်ဆိုလို့သာ သောက်လိုက်ကြ ရတာလေ။ ဝိုင်ရဲ့ တကယ့်အနှစ်သာရကို ပြင်သစ်တွေတန်ဘိုးထားသလို နားမလည်ဘးလို့ပဲပြောရပါမယ်။ ဒါဟာ ကျွန်တော်တို့အပြစ်၊ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ညံ့ဖျင်းမှု မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ယဉ်ကျေးမှု၊ ကိုယ့်ရဲ့စရိုက်မှ မဟုတ်တာကိုး။ နောက်တစ်ခုက ဝိုင်တွေကို နှစ်ကြာလေ၊ ကောင်းလေလို့ ယူဆထားတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပြောချင်ပါသေးတယ်။ ဝိုင်ပုလင်းဆိုတာ သိမ်းထားချင်သလို သိမ်းထားလို့မရပါဘူး။ သတ်မှတ်တဲ့ အနေအထားပုံစံ၊ သတ်မှတ်တဲ့အပူချိန် (Temperature)၊ ရေငွေ့ဓါတ် (Humidity) တွေနဲ့ စနစ်တကျ

သိမ်းထားရမှာပါ။ အဲဒီလို မထားနိုင်ဘူးဆိုရင် ဝိုင်ဟာ ခဏလေးနဲ့ ပျက်သွားပြီး၊ ဘူကေးရော ဘော်ဒီပါ လုံးဝ မကောင်းနိုင်တော့ဘူးပေါ့။ "ဒီဝိုင်က ငါသိမ်းထားတာ (၆)နှစ်ရှိပြီကွ၊ သိပ်ကောင်းမှာပဲ" လို့ ပြောတဲ့ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေတချို့ တွေ့ဘူးပါတယ်။ (၆)နှစ်မကလို့ (၁၀)နှစ်ပဲ သိမ်းထားထား သူ့နည်းစနစ်အတိုင်းမသိမ်းရင် အဲဒီဝိုင်ဟာ အပျက်ကြီးပဲ နေမှာပေါ့။ ကျွန်တော်နဲ့အတူ အလုပ်လုပ်တဲ့ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ ပြင်သစ် အသည်းပါမောက္ခ တစ်ယောက် ဟာ သူ့အိမ်နဲ့ မိုင်(၃၀)လောက်ဝေးတဲ့နေရာမှာ တိုက်ခန်းလေးတစ်ခု ဝယ်ထားပြီး၊ အဲဒီတိုက်ခန်းရဲ့ အောက်ထပ်က မြေအောက်အခန်းလေးမှာ ဝိုင်ထားတဲ့အခန်း ဝိုင်ဆဲလာ (wine cellar) ဆိုတာ တစ်ခုထားပါတယ်။ အဲဒီအခန်းရဲ့ အပူချိန်၊ ရေငွေ့ခါတ်၊ လေဝင်လေထွက်တွေ မျှတအောင် လုပ်ထားပါတယ်။ ဒအချက်အလက်တွေအားလုံးကို တိုင်းတာတဲ့ ကိရိယာတွေလည်း တပ်ထားပါတယ်။ အဲဒီမြေအောက် ဝိုင်ခန်းမှာ ဝိုင်ပုလင်းတွေတင်ဖို့ စင်တွေလည်း ရှိပါတယ်။ ဝိုင်ပုလင်းတွေကို ရာနဲ့ချီပြီး သိမ်းနိုင်အောင် လုပ်ထားပါတယ်။ စိတ်တိုင်းကျ ကြိုက်တဲ့နှစ်က ထွက်တဲ့ ဝိုင်တွေရရင် အဲဒီဝိုင် ဆလာတွေထဲမှာ သေသေချာချာ သိမ်းထားတယ်။ သူ့နှစ်နဲ့သူပေါ့၊ အကောင်း၊ အလတ်၊ အသင့် ဆိုပြီး ဝိုင်မျိုးစုံပေါ့။ အဲဒီတော့မှ နေ့စဉ်သောက်ဖို့၊ ကိုယ့်မိသားစုနဲ့ သောက်မယ်ဆိုရင် ဘယ်ဝိုင်၊ သူငယ်ချင်းတွေကိုဖိတ်ထားရင် ဘယ်ဝိုင်၊ အရေးကြီးတဲ့ ဧည့်သည်လာရင်တော့ အကောင်းဆုံးဝိုင်ဆိုပြီး ရွေးလို့ရကြတာပေါ့။ ပိုက်ဆံရှိတဲ့ သူတွေကျတော့ ဒီလို ဝိုင်ဆဲလာတွေကို ကိုယ်နေတဲ့အိမ်မှာပဲ တစ်ခါတည်း လုပ်ထားတယ်။ သိပ်မတတ်နိုင်တဲ့လူတွေရောက်တော့ အိမ်မှာ ဝိုင်ဆဲလာမထားနိုင်တော့ တခြားတစ်နေရာမှာ သွားပြီး လုပ်ထားရတယ်။ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ ပြင်သစ် အသည်းပါမောက္ခကြီးကတော့ သူ့အိမ်က ပဲရစ်မြို့လယ်ခေါင်မှာရှိပြီး၊ အိမ်ကသိပ်အကြီးကြီး မဟုတ်တော့ ဝိုင်ဆဲလာကို မြို့ပြင်က တိုက်ခန်းလေးတစ်ခုမှာ သွားလုပ်ထားရတယ်။ အဲဒီလို ဝိုင်ဆဲလာတွေနဲ့ သိမ်းမထားနိုင်တာတောင် ပြင်သစ်အိမ်တိုင်းမှာတော့ သာမန်အားဖြင့် နေ့စဉ်သောက်ဖို့ ဝိုင်နဲ့ သူ့ထက် နည်းနည်းကောင်းတဲ့ ဝိုင်တွေ အမြဲတန်း ထားလေ့ရှိပါတယ်။ ဝိုင်ဆဲလာရှိတဲ့သူတွေကတော့ အရေးကြီးတဲ့ဧည့်သည်တွေကို ဖိတ်ထားတဲ့ ညစာစားပွဲလိုဟာမျိုးရှိမှ ဝိုင်ဆဲလာထဲက အကောင်းဆုံး ဝိုင်တွေကို ထုတ်ပြီး တိုက်ကြပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ဝိုင်ဆိုတဲ့ သဘောတရားကို ပြောချင်ပါသေးတယ်။ မေမြို့က မက်မန်းဝိုင်၊ စပျစ်ဝိုင်လို့ ကျွန်တော်တို့ သိထားတဲ့ ဝိုင်တွေနဲ့ ပြင်သစ်ဝိုင်၊ ဒါမှမဟုတ် အနောက်တိုင်းကဝိုင်တွေဟာ အခြေခံအားဖြင့် လုံးဝ ကွာခြားပါတယ်။ ပြင်သစ်ဝိုင်တွေက ဖွင့်ထားပြီး လေနဲ့တွေ့တာနဲ့ ရှာလကာရည် (Acetic Acid) ဖြစ်သွားပြီး၊ ဘာမှ အရသာ မရှိတော့ပါဘူး။ ပြင်သစ်ဝိုင်တင် မကပါဘူး။ အနောက်တိုင်းက ဝိုင်မှန်သမျှဟာ ဒီအတိုင်းပါပဲ။ ဒါကြောင့် ပြင်သစ်၊ ဂျာမန်၊ အမေရိကန်၊ ဩစတြေးလျ ဘာဝိုင်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လေနဲ့တွေ့ရင် ပျက်မှာမို့လို့ လေလုံဖို့က အရမ်း အရေးကြီးပါတယ်။ ဝိုင်ပုလင်းကို သံအပိတ်ခွံနဲ့ ပတ်လို့ မရပါဘူး၊

သံပတ်က လေမလုံပါ။ ဝိုင်ကို ဖော့ဆို့နဲ့ လေလုံနေအောင် ပိတ်ထားရပါတယ်။ လေမလုံလိုက်တာနဲ့ အဲဒီဝိုင်ဟာ ပျက်သွားပြီး ဘာမှကို သောက်လို့အရသာ မရှိတော့ဘူးသာမှတ်။ ဒါကြောင့် ဝိုင်တွေကသိမ်းရင် ဖော့ဆို့ ခြောက်မသွားအောင် ဖော့ဆို့ကို ဝိုင်နဲ့ အမြဲထိပြီး စိုနေအောင် ဝိုင်ပုလင်းကို ဖော့ဆို့ပါတဲ့ ခေါင်းပိုင်းလေးအောက်ဘက်ကို နည်းနည်းစိုက်ပြီး တစောင်းလေး သိမ်းရပါတယ်။ ဖော့ဆို့ခြောက်တာနဲ့ ဝိုင်ပုလင်းထဲ လေဝင်ပြီး ဝိုင်လည်း ပျက်ရော။ အဲဒီလို ဖော့ဆို့ကို ဝိုင်စိုနေအောင် ဝိုင်ပုလင်းထားတဲ့ စင်ကလေးတွေကို စောင်းပြီး လုပ်ထားရတယ်။ အဲဒီတော့မှ ဝိုင်ပုလင်းကို တစောင်းပေါ် စိုက်တင်လိုက်တော့ ဖော့ဆို့လေး အမြဲစိုနေမှာ၊ ဖော့စိုနေတော့မှ ပုလင်းထဲလေမဝင်ဘဲ ဝိုင်မပျက်မှာပေါ့။ အဲဒီလိုဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ မေမြို့ဝိုင်တွေ ရောက်တော့ ဖွင့်ထားပြီး လေနဲ့ပဲတွေ့တွေ့၊ ဘာလို့ အကြာကြီးထားလို့ ရတာလဲ။ ကျွန်တော်တို့ ဝိုင်တွေက အားဖြည့်ထားတဲ့ဝိုင် (Fortified Wine) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဝိုင်ဖောက်တဲ့၊ ဝိုင်လုပ်တဲ့ နည်းစနစ်ချင်း မတူပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဒီဝိုင်တွေက ပုလင်းဖွင့်ပြီး ဘယ်လောက်ထားထား ရပါတယ်။ နိုင်ငံခြားက မာတီနီ၊ ပို့ဝိုင် (Port Wine) တို့ဟာလည်း အားဖြည့်ဝိုင်တွေပါ။ သူတို့ကိုလည်း ဖွင့်ပြီး ဘယလောက်ထားထား ရပါတယ်။ ပြင်သစ်ဝိုင်လို အနောက်တိုင်း ဝိုင်တွေကတော့ ဖွင့်ပြီး (၂၄)နာရီအတွင်း သောက်နိုင်ရင်သောက်၊ ဒါမှမဟုတ်ရင် သွန်သာပစ်လိုက်တော့လို့ ပြောရမလို ဖြစ်နေပါတယ်။ ဝိုင်ပုလင်းကိုဖွင့်ထားပြီးရင် ကြာလေ ဝိုင်အရသာပျက်လေပါပဲ။ ပြင်သစ်တွေရဲ့ အရှိုးမရှိတဲ့ အသားပျော့လျှာကို အလိုလိုက်ကြပုံ၊ ဒီလောက်တောင် ဝိုင်ကို အရသာခံကြတဲ့ အကြောင်းတွေကို ဆက်ပြီး ပြောချင်ပါတယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဦးခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)



ဝိုင်ဆဲလာ





ပြင်သစ်ဝိုင်တွေ



ဝိုင်ပုလင်းလေးတွေ စောင်းတင်ထားတာ




MÉTRO
passage public
RÉSEAU EXPRESS RÉGIONAL
RÉSEAU MÉTROPOLITAIN LIGNES N°
STOP

၁၄-၁၂-၂၀၀၅

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၁၅)

(လူတစ်ယောက် နုပျိုလန်းဆန်းဖို့ရာ ဆိုတာမှာ စိတ်နဲ့ကိုယ်ရှိတဲ့အထဲက စိတ်ကိုဂရစိုက်ဖို့ အရေးကြီးသလို ကိုယ်ကိုလည်း ပစ်ထားလို့မရတဲ့အကြောင်းတွေ ရေးနေပါတယ်။ ပြင်သစ်နိုင်ငံမှာ တစ်နှစ်နေခဲ့စဉ်က တွေ့ခဲ့ရတဲ့ ပြင်သစ်တွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အလိုလိုက်မှု၊ ခန္ဓာကိုယ်လိုအပ်ချက်တွေကို ဘယ်လိုမျှားဖြည့်ဆည်းပြီး စိတ်တင်မကဘဲ ရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကိုလည်း အလေးထားတယ်၊ ဇိမ်ခံကြတယ်ဆိုတာ ရေးနေပါတယ်။)

ကျွန်တော် ပြင်သစ်မှာ တစ်နှစ်တာ အသည်းရောဂါဘာသာရပ် လေ့လာရင်း ပဲရစ်မြို့ရဲ့ ဆင်ခြေဖုံး ရပ်ကွက် တစ်ခုဖြစ်တဲ့ ခရီတဲ (Creteil) မှာရှိတဲ့ အွန်နရီမွန်ဒးဆေးရုံကြီး (Hopital Henri Mondor) မှာ အလုပ်လုပ်ခဲ့ပါတယ်။ (Hopital) လို့ စာလုံးပေါင်းရေးလိုက်ရင် ကျွန်တော့်ရဲ့ ပြင်သစ်မဟုတ်တဲ့ မိတ်ဆွေတွေက မင်းဆေးရ hospital ကို စာလုံးပေါင်းတာ (s) ကျန်ခဲ့တယ်၊ မှားနေပြီလို့ အမြဲပြောကြတယ်။ တကယ်တော့ ပြင်သစ်လို ဆေးရုံကို ဟော်ပီတယ် လို့ခေါ်ပြီး hospital လို့ပဲ စာလုံးပေါင်းပါတယ်။ လူတွေအများစုက ပြင်သစ်တွေဟာ ပေါင်းသင်းရတာခက်တယ်၊ နှမြောတယ်ဆိုပြီး မျိုးစုံပြောထားတာကို အင်္ဂလန်မှာ နှစ်နှစ်ကြာ နေတုန်းက ကြားခဲ့ရတယ်။ အင်္ဂလိပ်အသိုင်းအဝိုင်းမှာ (၂)နှစ် အလုပ် လုပ်ခဲ့တာဆို တော့ အင်္ဂလိပ်တွေ၊ ပြင်သစ် မကောင်းကြောင်း ပြောနေတာကို အမြဲလိုနားထောင်ခဲ့ရတယ်။ ပြင်သစ်နိုင်ငံ ကိုသွားရမယ်။ ပညာလည်းသင်၊ အလုပ်လည်း လုပ်၊ တစ်နှစ်တောင် နေရမယ်ဆိုတာလည်း သိရော တွေးတွေးပြီး တော်တော်လေး ရင်လေးမိတယ်။ ပြင်သစ်တွေဟာ သူတို့ ဘာသာရပကို မတတ်တဲ့လူ၊ အင်္ဂလိပ်လို ပြောတဲ့လူဆိုရင် မကြိုက်ဘူး၊ အင်္ဂလိပ်လိုပြောရင် ပြန်မပြောဘူး ဆိုတာလည်း ဟိုလူပြော၊ ဒီလူပြောနဲ့ သိနေရတော့ သူတို့ပြောတာတွေ တကယ်ဟုတ်၊ မဟုတ် မသိဘဲ ပြင်သစ်သွားရမှာ၊ ပြင်သစ်တွေနဲ့ပေါင်းရမှာက လန့်နေတယ်။ တကယ်တန်း ပြင်သစ်နိုင်ငံမှာ ပြင်သစတွေနဲ့ တစ်နှစ်နေလိုက်တော့ အရင်က ပြင်သစ်တွေအကြောင်း ကြားထားတာတွေဟာ မဟုတ်ဘူး ဆိုတာသိလာရတယ်။ တကယ်တော့ ပြင်သစ်တွေဟာ ခင်ဖို့ ကောင်းတယ်ဆိုတာ သိလာရတယ်။ ပြီးတော့ ပြင်သစ်တွေဟာ စိတ်ရော၊ ကိုယ်ပါ နုပျိုလန်းဆန်းဖို့ အထူးဂရုစိုက်ပြီး ပြုပြင်နေထိုင်ကြတယ်၊ ဘဝကို အရသာရှိရနဲ့ ဇိမ်လည်းခံတယ်၊ ဆိုတာ အနီးကပ်အတူနေ လက်တွေ့ဖြစ်ရပ်အနေနဲ့ သိလာခဲ့တယ်။ ဒါကြောင့် ပြင်သစ်တွေ နေထိုင်၊ စားသောက်ကြပုံကို ပြန်ပြီး ဖောက်သည်ချ အတွေ့အကြုံတွေ မျှဝေခံစားပေးနေတာပါ။ ကျွန်တော် ပြင်သစ်ကို သွားဖြစ်တာကတော့ အဲဒီ အွန်နရီမွန်ဒိုး ဆေးရုံက အသည်းရောဂါ ဌာန ပါမောက္ခဌာနမှူးဖြစ်တဲ့

ဒင်နီရယ်ဒူးမိုး (Daniel Dheumeaux) ဟာ မြန်မာနိုင်ငံကို လာဘူးလို့ သူနဲ့ဆက်သွယ်ပြီး ကမ္ဘာကျန်းမာရေးဌာနရဲ့ အကြီးတန်းသုတေသနဆ၊ အထောက်အပံ့နဲ့ သွားခဲ့တာပါ။

ကျွန်တော် ပဲရစ်ကို သွားခဲ့တာဟာ ၁၉၉၁ ခုနှစ်ကပါ။ အဲဒီတုန်းက e-mail ဆိုတာလည်း မရှိ၊ နိုင်ငံခြား တယ်လီဖုန်းဆက်ရတာလည်း တော်တော်လေးကို ခက်သေးတဲ့ခေတ်၊ တဲလက်(စ်) Telex ဆိုတာကိုပဲ သုံးကြသေးတယ်။ တဲလက်(စ်)ကနေ စာတွေ ရိုက်လိုက်ပြီး ပို့ချင်တဲ့နေရာကို ပို့လိုက်ရင် လက်ခံတဲ့ အခြားတစ်ဖက်က Telex machine မှာ တတီတီမြည်ပြီး စာလုံးတွေရိုက်ပြီး စာထွက်လာတယ်။ အဲဒီလို Telex မျိုးနဲ့ ပါမောက္ခ ဒူးမိုးဆီကို ပြင်သစ်ကိုလာမယ့် လေကြောင်းနံပါတ်၊ အချိန်တွေ မြန်မာပြည်ကနေ ပို့လိုက်ပြီး တထိတ်ထိတ်နဲ့ ထိုင်းလေယာဉ်ကြီးစီးပြီး ပဲရစ်လေဆိပ်ကြီးကို ရောက်ခဲ့တယ်။ ပဲရစ်လေဆိပ်ရဲ့အမည်က (Charles de Galulle) လို့ရေးထားပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ချာလ်စ်ဒီကောလ် လို့ အသံမထွက်ရပါဘူး။ ပြင်သစ်လို ရားဒဂေါ် လို့ခေါ်ရပါတယ်။

ကျွန်တော် နောက်ဆုံး ရှားဒဂေါလေဆိပ်ရောက်ခဲ့ဖးတာက ၁၉၈၃ခုနှစ်။ ကျွန်တော် ၁၉၉၁ ခုနှစ် ထပ်ရောက်သွားတော့ အဲဒီလေဆိပ်က အသစ်ကြီးဖြစ်နေပြီ။ တော်တော်ကိုကြီးတဲ့ လေဆိပ်ကြီးပါ။ ရှုပ်ရှုပ်ထွေးထွေးနဲ့ လေယာဉ်ဆိုက်တဲ့နေရာကနေ အီမီဂရေးရှင်း(Immigration) ရောက်အောင်ကို တော်တော်လေးသွားရတယ်။ ပစ္စည်းတွေရေးပြီး အပြင်လည်း ထွက်လိုက်ရော၊ meeting point ဆုံဆည်းရာ နေရာမှာ ကျွန်တော့်ဆရာ ပါမောက္ခဒူးမိုး လာစောင့်နေတာတွေ့ရတော့ တော်တော်လေးကို အားတက်သွားတယ်။ ကျွန်တော့်ကို သ.အိမ် ခေါ်သွားပြီး (၁)ရက် နေခိုင်းတယ်။ ကျွန်တော် ပြင်သစ်မှာနေထိုင်ဖို့ လိုတဲ့ ပစ္စည်းတွေကို အသေးအမွှားကအစ လိုလေသေးမရှိ ထုတ်ပေးပြီး နောက်တစ်နေ့ ရောက်တော့မှ ကျွန်တော်နေရမယ့် တက္ကသိုလ်အဆောင်ကို လိုက်ပို့တယ်။ ဒါတွေကို ဘာလို့ရေးနေတာလ ဆိုတော့ ပြင်သစ်တွေနဲ့ ကျွန်တော် ဘယ်လောက် ရင်းရင်းနှီးနှီး ပေါင်းခဲ့တယ်ဆိုတာ ပြောချင်လို့ပါ။ ဒီလို နေခဲ့လို့လည်း ပြင်သစ်တွေ ဘယ်လောက်အထိ ဇိမ်ခံတယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အလိုကို လိုက်ကြတယ်ဆတာ ပြန်ပြောပြနိုင်တာပါ။ ဘယ်သူတွေ ဘယ်လ ပြင်သစ်တွေနဲ့ အဆင်မပြေခဲ့သလဲ ဆိုတာတော့ မသိ၊ ကျွန်တော်နဲ့ကတော့ ပလဲနံပသင့် အဆင်ပြေလွန်းတော့ အမျိုးတွေလိုတောင် ရင်းနှီးသွားတယ်။ ကျွန်တော့် ဆရာဒူးမိုးရဲ့ဇနီး မာတင်း ကလည်း မျက်စိပါရဂူပါ။ တကယ်ကိုပဲ ခင်ရှာပါတယ်။ ကျွန်တော် ပြင်သစ်မှာနေတဲ့ တစ်နှစ်အတွင်း အပတ်စဉ် သူတို့နဲ့ သူတို့တောအိမ် (Country House) ကို လိုက်ပြီး ညအိပ်ရပါတယ်။ သူတ.အိမ်ကလုပ်တဲ့ ဒင်နာပွဲတိုင်း ကျွန်တော်တက်ရတယ်။ နွေရာသီ၊ ဟောလီးဒေး ရောက်တော့ ကျွန်တော် သူတို့ မိသားစုနဲ့အတူ သူတို့ရဲ့ ဟော်လီးဒေးအပန်းဖြေအိမ်ရတဲ့ မြေထဲပင်လယ်ထဲက ကော်စီကာကျွန်းကို လိုက်ရတယ်။ အဲဒီကော်စီကာကျွန်းမှာ သူတို့နဲ့အတူနေ၊ အတူစား (၂)ပတ် လောက်နေတယ်။ ဘာမှမလုပ်ဘဲ အပန်းဖြေ အနားယူ မနက် (၉)နာရီ၊ (၁၀)နာရီထ၊ ပင်လယ်ထဲဆင်း၊

တောင်တက်၊ ရေငုပ်၊ သောင်ပြင်မှာပြေး၊ တကယ့် နိဗ္ဗန်ဘုံပါပဲ။ အဲဒီလောက် သူတို့နဲ့ ရင်းနှီးတာ။ နောက် ပါမောက္ခတစ်ယောက်ကလည်း ကျွန်တော့်ကို ပဲရစ်မြို့လယ်ခေါင်က ဂေါ်ဘလန် (Goblin) ရုပ်ကွက်မှာ အိမ်ခန်းတစ်ခန်းကို အလကားပေးထားတယ်။ ဒါကြောင့် ပဲရစ်မြို့မှာ တစ်နှစ်တိတိ အခန်းခ မပေးဘဲ နေခဲ့ရတယ်။ နောက်ပြီးတော့ ကျွန်တော်နဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် အဆင့်တူ ပြင်သစ် အသည်းပါရဂူ Jean Rosenbaum (ဂျွန်ရိုဆင်ဘုန်းလို့ အသံထွက်ရပါတယ်)၊ သူ့ဇနီး ကက်သရင်းနဲ့ တစ်မိသားစု လုံးကလည်း ကျွန်တော့်ကို တော်တော်လေးခင်ကြတယ်။ ကျွန်တော့်ကို သူတို့ အနောက်တိုင်း စနစ်အတိုင်း "Khin" လို့ပဲခေါ်ကြတယ်။ "Khin၊ မင်းဒီလို ပြင်သစ်မှာ လာနေတာ သိပ်ပိန်လွန်းတယ်၊ ငါတို့နဲ့ တစ်ပတ် တစ်ခါလာပြီး ညစာ စားရမယ်" ဆိုလို့ ပဲရစ်မှာနေတဲ့ တစ်နှစ်လုံး ကြာသပတေး ညတိုင်း ဂျွန်တို့ မိသားစုနဲ့အတူ ညစာ စားရပါတယ်။ ညစာဆိုတာကတော့ အထူးအထွေကြီး မဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့ စားသလိုစားရတာပေါ့။ ပြင်သစ် မိသားစု ပုံမှန် ညစာစားကြတဲ့အတိုင်းပေါ့။ ဂျွန်တို့ကတော့ ကျွန်တော့် ဆရာပါမောက္ခဒူးမိုးလို အရမ်းချမ်းသာတဲ့ မိသားစု မဟုတ်ဘူး။ ကျွန်တော်ကို သူတို့ မိသားစု ညစာစားတာမှာ ကြာသပတေးတိုင်း တစ်နှစ်လုံး ခေါ်စားခိုင်းတယ်ဆိုတာ သူတို့ရဲ့ ကျွန်တော့်အပေါ် ခင်မင်မှု အတိုင်းအတာကို ပြတာပေါ့။

ဒီလိုပြင်သစ်သွားတဲ့အကြောင်းတွေ ကျွန်တော်ရေးနေတဲ့ စာမူကြမ်းကို ကျွန်တော့် အစ်ကိုကြီးက ဖတ်ပြီး "ဟေ့ မင်းရေးနေတာ နုပျို့ လန်းဆန်းလား"၊ "ခရီးသွားမှတတမ်းလား" ၊ တော်ကြာ ရေးနေတာတွေ လွဲနေဦးမယ်၊ ကြည့်လည်းလုပ်ပါဦးလို့ ပြောတယ်။ အစ်ကိုကြီးပြောမယ်ဆိုလည်း ပြောလောက်ပါတယ်။ ဘယ်နှယ့်ဗျာ၊ နုပျို့လန်းဆန်း၊ စိတ်နဲ့ကိုယ်အကြောင်း ရေးနေတာကနေ ပြင်သစ်တွေအကြောင်း လျှောက်ရေးနေတာ (၃)လတောင် ရှိသွားပြီ။ အရင်လတွေမှာ ကျွန်တော် စကားခံခဲ့သလိုပဲ နုပျို့ဖို့ဆိုတာ စိတ်ကအရေးကြီးတယ်ဆိုတာ ဟုတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် စိတ်တစ်ခုထဲကို ဂရုစိုက်၊ လန်းဆန်းအောင် လုပ်နေလို့ မရပါဘူး။ စိတ်ချမ်းသာရင်ပြီးရော ဆိုပြီး ကိုယ်ပိုင်း၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွေကို မေ့ထားလို့ မဖြစ်ပါဘူး ဆိုတာ ကျွန်တော်ပြောခဲ့ပါတယ်။ လူတွေ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘယ်လို ယုယကြတယ်၊ ပြုစုကြတယ်၊ ဇိမ်ခံကြတယ် ဆိုတာတွေကို ကျွန်တော့်ရဲ့ နိုင်ငံခြား အတွေ့အကြုံတွေ မူတည်ပြီး ရေးနေတာပါ။ အထူးသဖြင့် ပြင်သစ်တွေကို စံနမူနာထားပြီး ရုပ်ပျို၊ ကိုယ်နုဖို့ရာ ဘယ်လိုရုပ်ပိုင်းကို ဂရုစိုက် အလေးထား ဇိမ်ခံကြတယ်ဆိုတာ ရေးတာပါ။ အဲဒလို ရေးရင်းကနေ စာဖတ်ပရိတ်သတ် ဗဟုသုတရအောင် နိုင်ငံခြား အကြောင်းတွေကို ရေးတာ နည်းနည်းများသွားပါတယ်။ ကျွန်တော့်မှာ "မြန်မာတွေ နိုင်ငံခြားသွားရင် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ နည်းစနစ်တွေနဲ့ နေတတ်၊ ထိုင်တတ်၊ စားတတ်၊ ပေါင်းသင်းတတ်၊ ကမ္ဘာနဲ့ ရင်ပေါင်တန်း လိုက်နိုင်ရမယ်ဆိုတဲ့" စိတ်က အမြဲရှိနေတယ်။ ငါတို့မြန်မာတွေဟာ ဦးနှောက်ကောင်းတဲ့

လူတွေ၊ အခြေခံ စိတ်ဓါတ်တွေကလည်း ကောင်းတယ်၊ ယဉ်ကျေးပြီး စာတတ်၊ ပေတတ်၊ လူမျိုးတွေ၊ မြန်မာဆိုတာလည်း မြန်မာအစ မြန်မာကလို့ ဆိုရအောင်ကို ကျောက်ခေတ်၊ သံခေတ်၊ ကြေးခေတ်၊ ခေတ်အားလုံး မြန်မာနိုင်ငံမှာ ရှိခဲ့တယဆိုတာ အထောက်အထားတွေအပြည့်နဲ့ ကိုယ့်ထီးကိုယ့်နန်း ကိုယ့်ကြင့်နန်းနဲ့ နေခဲ့ကြတာ။ စာပေ၊ ယဉ်ကျေးမှုအပြည့်အဝနဲ့ ငါတို့မြန်မာတွေဟာ အဆင့်ရှိတဲ့ နိုင်ငံကြီးသားတွေဖြစ်ရမယ်ဆိုတဲ့စိတ်က အမြဲရှိနေတော့ ဘာအကြောင်းရေးရေး ကမ္ဘာ့စနစ်တွေအကြောင်းပညာပေးချင်တာများပြီး ဗဟုသုတပိုင်းဆိုင်ရာတွေရေးတာ များများသွားတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မူလရေးနေတဲ့ အချက်အလက်အကြောင်းအရာ (Theme)တော့ ပျောက်မသွားအောင် ထိန်းထားပြီး ရေးပါတယ်။ ဒီကိစ္စနဲ့ပတ်သက်လို့ ပြီးခဲ့တဲ့လက ကျွန်တော့်ဆီကို အာရောဂျံ မဂ္ဂဇင်းကနေတစ်ဆင့် စာတစ်စောင် ရောက်လာပါတယ်။ အောင်လံမြို့က ဒေါက်တာဟန်မြင့်က ရေးလိုက်တာပါ။ သူရေးလိုက်တဲ့ တစ်မျက်နှာရှိတဲ့စာဟာ ကျွန်တော့်အတွက် တစ်အားတက်စရာပါ။ ဒေါက်တာဟန်မြင့်ရဲ့စာက ကျွန်တော် ရေးတဲ့အာရောဂျံထဲက နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ ဆောင်းပါးနဲ့ပတ်သတ်တဲ့ သူ့ရဲ့ခံစားချက်၊ အကြံပြုချက်တွေရေးထားတာပါ။ ဒေါက်တာ ဟန်မြင့်ရဲ့ စာကို အနှစ်ချုပ်ပြီး ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ ကျွန်တော့်စာတွေကို ဖတ်ရတာ ကျွန်တော်ပြောချင်တဲ့၊ ပေးချင်တဲ့ Massage ကို သူအပြည့်အဝ ခံစားရပါတယ်တဲ့။ ကျွန်တော် ရေးတဲ့ စာထဲမှာ အတွေ့အကြုံတွေ၊ အားကျစရာ နမူနာယူစရာ၊ တွေးတောစဉ်းစားစရာ ဗဟုသုတတွေပါတဲ့ အကြောင်းရေးရင်းကနေ အတွေးတွေပျံ့နှံ့ကုန်လို့ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဗဟုသုတတွေ အကြောင်းတွေ ရောက်ကုန်ပြီး ရေးပြနေတာကို ကြိုဆိုပါတယ်တဲ့။ အဲဒီလို ရေးသာရေးပါတဲ့။ ပြီးတော့ ဒေါက်တာဟန်မြင့်က အကြံပြုထားတာကတော့ ကျွန်တော့်အနေနဲ့ မြန်မာတွေ တိုးတက်တဲ့နိုင်ငံက လူတွေလို လူနေမှုအဆင့်အတန်းမြင့်မားလာအောင် အခြေခံ ရေကောင်း၊မြေကောင်းတွေ ဖြစ်လာဖို့ အတွက် ဘယ်လို စွမ်းဆောင်သင့်တယ် ဆိုတာမျိုးတွေလည်း ရေးပေးပါတဲ့။ ထပ်ပြီး အကြံပြုတာကတော့ ကျွန်တော့်ရဲ့ ခရီးသွားမှတ်တမ်း အတွေ့အကြုံတွေကို ရေးလာမယ်ဆိုရင်လည်း စိတ်ဝင်တစားနဲ့ ကြိုတင် မျှော်လင့်နေပါမယ်တဲ့။ သူ့ရဲ့ စာထဲမှာနောက်ဆုံးရေးတဲ့ စာပိုဒ်ကတော့ ကျွန်တော်ခံစားနေရတဲ့ ကျွန်တော်ခံယူထားတဲ့ အတွေးအခေါ်နဲ့ သိပ်ကိုကိုက်ညီနေလို့ အထူးပဲကျေနပ်မိပါတယ်။ အဲဒီစာပိုဒ်မှာ ဆရာဟန်မြင့်က ဘယ်လို ရေးလိုက်သလဲဆိုတော့ ဆရာဟာ ကျော်ကြားဖို့အတွက် စာရေးနေတာမဟုတ်ဘဲ၊ စာဖတ်သူကို ကောင်းသော အသိအမြင်၊ အတွေးအခေါ်နဲ့ ဗဟုသုတတွေ မျှဝေပေးချင်နေတာသာဖြစ်ကြောင်း၊ ဆရာ့ရဲ့စေတနာ အရင်းအမှန်ကို နားလည်းခံစားမိပါတယ်လို့ ပြောထားပါတယ်။ ဒီလိုဆရာဟန်မြင့် ပြောထားတာ သိပ်ကို မှန်ပါတယ်လို့ ပြောချင်ပါတယ်။ ဒီအကြောင်း ပြောပြချင်ပါသေးတယ်။ နုပျိုလန်းဆန်းနေဖို့ဆိုတာ အိပ်ချိန်တစ်နေ့ကို အနည်းဆုံး(၇)နာရီလောက်တော့ ရှိဖို့လိုမယ်လို့ ကျွန်တော်အကြမ်းဖျင်းနားလည်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်စိတ်ထဲက ခံစားချက်တွေကများ၊ ပြည်သူတွေကို သိစေချင်တာ ပြောချင်တာတွေကများ

ဆိုတော့ ကျွန်တော်အိပ်ချိန်တွေထဲက ဖဲ့ပြီးစာရေးဖို့ အချိန်တွေယူရတယ်။ စာတွေရေးရတာ အချိန်တွေ ယူလွန်းလို့ ကျွန်တော့်အိပ်ချိန်ဟာ တစ်နေ့ကို (၄)နာရီပတ်ဝန်းကျင်ပဲ ရှိတော့ပါတယ်။ စာရေးတာတင် မဟုတ်ဘူးပေါ့၊ ဂေါက်သီးရိုက်တာကလည်း အိပ်ချိန်ထဲက နာရီနဲ့နဲ့ခိုးယူသေးတာကိုး။ ကျွန်တော့်အိပ်ချိန်ခမျာ သနားစရာပါ။ ဟိုကတောင်း၊ ဒီကတောင်းနဲ့ ဟိုနဲ့နဲ့ဒီနဲ့နဲ့ပေးလိုက်ရတော့ ဘာမှမကျန်တော့ဘူး။ ကျွန်တော် အဓိက ပြောချင်တာကတော့ စာတွေရေးနေရတာဟာ ဘာကိုမှမမျှော်လင့်လို့ လုပ်တာမဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ အချိန်၊ ကျန်းမာရေး၊ လူမှုရေးတွေကို အနစ်နာခံပြီး ရေးရတာပါ။ အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်ရင် ငွေကြေး၊ ကျော်ကြားမှု၊ အဲဒါတွေကို ဘာဆိုဘာမှ မျှော်လင့်ချက် မထားပဲ လုပ်ရတဲ့အခါ စိတ်ထဲမှာ ပီတိတော အပြည့်နဲ့ ကြည်နူးမှုတွေ အတိုင်းအတာမဲ့ ခံစားရပါတယ်။ ငွေကြေးအတွက် လုပ်ရတယ်ဆိုရင် ရှုံးမလား၊ မြတ်မလား တထိတ်ထိတ်နဲ့ စိတ်တွေပူရ၊ သောကတွေရောက်ရမယ်။ ကျော်ကြားမှုအတွက် နာမည်ရဖို့ ရေးတာ ဆိုရင်လည်း ဖြစ်မှဖြစ်ပါမလား၊ ပရိတ်သတ်ကြိုက်မှ ကြိုက်ပါ့မလား၊ ငါလုပ်တာ အောင်မြင်ပါမလားဆိုပြီး အတွေး၊ အကြောင်းစုံ ခံစားပြီး စိတ်မှာ ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာရဖို့ခဲယဉ်းမှာပါ။ တစ်စုံတစ်ခု ကိုယ်ကျိုးရဖို့ ဆိုပြီး လုပ်ရရင် ကြည်နူးဖို့ မကောင်းပါဘူး။ ကိုယ့်အတွက်ဆိုတာ မပါဘဲ၊ တခြားတစ်ယောက် ဒါမှမဟုတ် အများအတွက် အများအကျိုးရဖို့ ဆိုပြီး နှောင်ကြိုးမဲ့လုပရရင် သိပ်စိတ်ချမ်းသာဖို့ ကောင်းပါတယ်။ ကိုယ်က ဘာပဲ အနစ်နာခံလိုက်ရ၊ ခံလိုက်ရ တစ်စုံ တစ်ယောက်အတွက် အကျိုးရှိသွားဖို့ ဆိုတာကို လုပ်ရတာဟာ စိတ်အတွက် အထူးလိုအပ်တဲ့ အာဟာရ တစ်ခုပါ။ စိတ်ကို ချမ်းသာနေအောင်၊ ပီတိတွေ ရနေအောင် အများအကြိုး လုပ်ပေးရပါမယ်။ ကိုယ်ကျိုးစွန့်ပေးရပါမယ်။ ဒါ ကျွန်တော့် ခံယူချက်ပါ။ ကျွန်တော် စာရေးတဲ့ အကြောင်းပြန်ပြောရရင် ဆရာဟန်မြင့် ပြောသလိုပဲ ဘာအကျိုးအမြတ် ဆိုတာကိုမှ ထည့်မတွက်ဘဲ ပြည်သူတွေကို ကျွန်တော့်အတွေ့အကြုံတွေကို မျှဝေခစားပြီး၊ ကျွန်တော်တွေ့ကြုံခံစားခဲ့တဲ့၊ သိတဲ့၊ နားလည်ထားတဲ့၊ ကျန်းမာရေး၊ ပညာရေး၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ နည်းစနစ် ခရီးသွားနေထိုင်မှု အလေ့အကျင့်တွေကို ပြည်သူတွေ ပညာဗဟုသုတ ရစေဖို့ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ကျွန်တော် အသက်ရှင် နေသရွေ့ကာလပတ်လုံး ရေးသွားမယ်ဆိုတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်နဲ့ ရေးနေတာပါ။ ဒီလို ကျွန်တော့်ရဲ့ ရင်တွင်း ခံစားချက်ကို စာဖတ်သူတစ်ဦးဖြစ်တဲ့ ဆရာဟန်မြင့်က နားလည်သဘောပေါက်တယ်ဆိုတော့ ကျွန်တော် အထူးပဲ ဝမ်းသာမိပါတယ်။ ရှေ့လည်းဆက်ပြီး အရှိန်အဟုန်မြင့်ပြီး စာတွေရေးဖို့ အားမာန်ပိုပြီး ရသွားပါ တယ်လို့ ပြောလိုက်ချင်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ စာတွေဟာ ပြည်သူတွေ နုပျိုလန်းဆန်း ကျန်းမာစေဖို့ အကျိုးပြု၊ အထောက်အကူ ပြုတယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်ကျေနပ်ပါပြီ။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဦးခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)



စာရေးသူနှင့်သမီးများ စက််ာပူရောက်စဉ်က



ပါမောက္ခဒူးမိုး၊ စာရေးသူနှင့် ဆရာကတော် မာတင်း

၁၆-၁-၂၀၀၆

နုပျို့လန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၁၆)

(လူတစ်ယောက် နုပျို့လန်းဆန်းဖို့ရာ ဆိုတာမှာ စိတ်နဲ့ကိုယ်ရှိတဲ့အထဲက စိတ်ကိုဂရစိုက်ဖို့ အရေးကြီးသလို ကိုယ်ကိုလည်း ပစ်ထားလို့မရတဲ့အကြောင်းတွေ ရေးနေပါတယ်။ ပြင်သစ်နိုင်ငံမှာ တစ်နှစ်နေခဲ့စဉ်က တွေ့ခဲ့ရတဲ့ ပြင်သစ်တွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အလိုလိုက်မှု၊ ခန္ဓာကိုယ်လိုအပ်ချက်တွေကို ဘယ်လိုမျှားဖြည့်ဆည်းပြီး စိတ်တင်မကဘဲ ရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကိုလည်း အလေးထားတယ်၊ ဇိမ်ခံကြတယ်ဆိုတာ ရေးနေပါတယ်။)

ပြင်သစ်တွေ ခန္ဓာကိုယ်အပိုင်းကို ဘယ်လောက်တောင် ယုယပြုစုပြီး ဇိမ်ခံကြတယ်ဆိုတာတွေ ရေးခဲ့ပြီးပါပြီ။ ရှေ့မှာပြောခဲ့သလိုပဲ လူတစ်ယောက် နုပျို့လန်းဆန်းဖို့ရာမှာ စိတ်အရေးကြီးတယ်ဆိုတာ လက်ခံပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ခန္ဓာကိုယ်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကိုလည်း မေ့ထားလို့မရပါဘူး။ ဒါကြောင့် ပြင်သစ်တွေဟာ စိတ် ရောကိုယ်ပါ မျှတအောင်နေထိုင်ပြီး နုပျို့လန်းဆန်းနေကြတာပါ။ ဒါနဲ့ပတ်သက်လို့ ပြင်သစ်တွေပြီးတော့ နင်ငံတကာအတွေ့အကြုံတွေနဲ့ ကျန်းမာရေး ဆက်စပ်တဲ့အကြောင်း ဆက်ရေးချင်ပါတယ်။ နုပျို့လန်းဆန်းတာတွေအကြောင်း ရေးနေရင်း မြန်မာတွေ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဗဟုတုတတွေရပြီး နိုင်ငံကြီးသားတွေလို နေတတ်ထိုင်တတ်အောင်လည်း ကြုံသလို ထည့်ရေးသွားချင်ပါ တယ်။

ကျွန်တော် ၂၀၀၅ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလက ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနခွင့်ပြုချက်နဲ့ အမေရိကန်နိုင်ငံ အသည်းရောဂါလေ့လာရေးအဖွဲ့ (American Association for the Study of Liver Diseases AASLD) အစည်းအဝေးကို သွားတက်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်ကို အမေရိကန်အသည်းရောဂါလေ့လာရေးအဖွဲ့ဝင်အဖြစ် AASLD ကလက်ခံခဲ့တာ (၄)နှစ်ရှိပါပြီ။ ဒါကြောင့် နှစ်စဉ် ဒီအမေရိကန် အသည်းရောဂါ အစည်းအဝေးကို သွားတက်ပါတယ်။ တကမ္ဘာလုံးက အသည်းရောဂါပညာရှင်တွေ တစ်နှစ်ကို တစ်သောင်းကျော် လာတက်ပါတယ်။ ကမ္ဘာပေါ်မှာ အကြီးဆုံး အသည်းရောဂါအစည်းအဝေးကြီးပါ။ ဒီအစည်းအဝေးတက်လိုက်ရင် ပညာတော်တော်ကို ရပါတယ်။ နောက်ဆုံးပေါ်အသည်းရောင် အသားဝါဘီရောဂါ၊ စီရောဂါ ကုထုံးတွေနဲ့ တခြားအသည်းရောဂါမျိုးစုံ ဘယ်လို ကုမလဲဆိုတာတွေပါစုဝေးပြီး ဆုံးဖြတ်ကြလို့ ပညာသိပ်ရတဲ့ မတက်မဖြစ် အစည်းဝေးကြီးတစ်ခုပါ။ အမေရိကန်ကို ဒီအစည်းအဝေး နှစ်စဉ်သွားတက်ရတဲ့အတွက် အသည်းရောဂါ ပညာရပ်တွေ ခေတ်မီကုနည်း၊ ကုထုံးတွေလည်း သိရပြီး ပညာရပ်ဆိုင်ရာ ဗဟုသုတတွေ ရပါတယ်။ ပြီးတော့ ဒီအစည်းအဝေးသွားရလို့ နိုင်ငံတကာ နေထိုင် သွားလာနည်းစနစ်၊ အထွေထွေ ပြောင်းလွဲချက်တွေကိုလည်း သိပြီး ဗဟုသုတတွေ ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီခရီးစဉ် အတွေ့အကြုံတွေပေါ်

မူတည်ပြီး နုပျိုလန်းဆန်းဖို့ ဘယ်လို နေထိုင်ရမယ်ဆိုတာ သိလာခဲ့ရတာတေ၊ တွေ့ကြုံ ခဲ့ရတာတွေကို ပြောပြချင်ပါတယ်။

၂၀၀၅ ခုနှစ် နိုဝင်ဘာ (၉)ရက်နေ့ ညနေ (၇)နာရီမှာ ရန်ကုန်ကနေ ထိုင်းလေယာဉ်နဲ့ ဘန်ကောက်ကို သွားခဲ့ပါတယ်။ ဘန်ကောက်ရောက်တော့ (၄)နာရီနားပြီး အဲဒီညမှာပဲ နံမည်ကြီး ဂျပန်လေ ကြောင်းလိုင်းတစ်ခုဖြစ်တဲ့ အောလ်နီပွန်အဲယားလိုင်း (All-Nippon Airline) အတိုခေါ်တော့ အင်နာ (ANA) လေကြောင်းနဲ့ ဂျပန်နိုင်ငံ တိုကျိုမြို့ကို ဆက်ပြီး လေယာဉ်စီးရပါတယ်။ ဒီလို အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ခရီးရှည်တွေသွားရင် ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ရပါမယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာကို မထိခိုက်အောင် နုပျိုလန်းဆန်းနေဖို့ အသက်ရှည်ဖို့ဆိုတာ ဒီလ ခရီးစဉ်တွေမှာ အထူးအရေးကြီးပါတယ်။ အသက်ကို ဥာဏ်စောင့် ဆိုသလိုပဲ ခရီးရှည်တွေ အများကြီးသွားခဲ့တဲ့ အတွေ့အကြုံတွေပေါ် မူတည်ပြီး ပြည်ပသွားကြတဲ့ မြန်မာတွေကို အကြံပြုချင်တာတွေ ရှိပါတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ဆရာ မြန်မာနိုင်ငံမှာ အသည်းရောဂါ အထူးကုပညာရပ် ဆိုတာကို စတင်တည်ထောင်ပေးခဲ့တဲ့ အသည်းရောဂါဘာသာရပ်ရဲ့ ဖခင်ကြီးတောင် ခေါ်ရမယ့် ဒေါက်တာ ဦးခင်မောင်တင်ဟာ အမေရိကန်ကိုသွား၊ အမေရိကန်မှာ ခရီးတွေလည်၊ အမေရိကန်က ရန်ကုန်ကို နေ့လည်ပြန်ရောက်၊ ရောက်တဲ့ည သန်းခေါင်မှာပဲ ဆုံးသွားပါတယ်။ ဒီလိုပဲ ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်က ပါမောက္ခ တစ်ဦးဟာ လွန်ခဲ့တဲ့ (၁၅)နှစ်လောက်တုန်းက အစိုးရခွင့်ပြုချက်နဲ့ အမေရကန်ကို အစည်းအဝေး သွားတက်ရင်း အခန်းထဲမှာ ဆေးပြားလေးတွေ လက်ထဲကိုင်ပြီး သေနေတာတွေ့ရတယ်။ ကျွန်တော့် အဒေါ်တစ်ယောက်ဟာ မြန်မာပြည်ကနေ အင်္ဂလန်မှာရှိတဲ့ သူ့သမီးဆီ သွားလည်တယ်။ အဲဒီကနေ ဆက်ပြီး အမေရိကန်က သူ့သမီးတစ်ယောက်ဆ ဆက်သွားတယ်။ နည်းတဲ့ခရီး မဟုတ်ဘူး။ မိုင်ပေါင်း သောင်းနဲ့ချီပြီး ခရီးသွားခဲ့တယ်။ အမေရိကန်ရောက်ပြီး မကြာဘူး၊ အိမ်သာထဲမှာ သေနေတာတွေ့ရတယ်။ ဒီလို ဇာတ်လမ်းမျိုးတွေ မကြာခဏ ကြားခဲ့ဘူးပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပြည်ပခရီးရှည်သွားတယ်ဆိုတာ သွားချင်သလို သွားလို့ မရပါဘူး။ ကျန်းမာရေးက ဂရုစိုက်ရမယ်၊ ကိုယ့်ရဲ့အသက်ကို စောင့်ရှောက်ရမယ့် အချက်အလက်တွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကျွန်တော်တို့ မြန်မာတွေမှာ အသက်အာမခံစနစ်၊ ကျန်းမာရေးအာမခံစနစ်ဆိုတာ မရှိဘူး၊ ကျွန်တော်တို့ဟာ ကျန်းမာရေးအာမခံစနစ် မရှိဘ ခရီးသွားကြတဲ့ သူတွေဖြစ်တဲ့အတွက် ပြည်ပရောက်နေတုန်း နေကောင်းဖို့ဆိုတာ သိပ်ကိုအလေးပေးရမယ့် အချက်ပါ။ ဒီလိုပဲ ခရီးတွေ သွားနေကြတာပဲ ဘာမှလည်း မဖြစ်ကြဘူးဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့တစ်တွေ ပေါ့နေကြတယ်။ ဒါပေမယ့် ခေတ်ကပြောင်းလာပြီ။ လူနေမှုပုံစံ Life style တွေက လည်း စိတ်ဖိစီးမှု စထရက်စ် (stress) တွေ သိပ်များတဲ့ဘက်ကို ပြောင်းနေပြီ။ ရုတ်တရက် လူတစ်ယောက်ကို သေစေနိုင်တဲ့ သွေးတိုး၊ နှလုံးရောဂါ ဖြစ်နှုန်းတွေကလည်း များလာပြီ။ ပြီးတော့ ဟိုတုန်းကတော့ နိုင်ငံခြားသွားတဲ့ လေယာဉ်ပေါ်မှာ ကြည့်လိုက်ရင မြန်မာဆိုလို့ လေး၊ ငါးယောက်ပဲရှိတယ်။ အခုတော့ ပြည်ပသွားလေယာဉ် တစ်ဝက်

လောက်ဟာ မြန်မာတွေ၊ နိုင်ငံခြားသွားတဲ့မြန်မာတွေ သိပ်များလာပြီ။ ဒါကြောင့် ခရီးသွားဆေးပညာ (Travel Health Medicine) ဆိုတဲ့ ဘာသာရပ်ကို လေ့လာကြဖို့၊ ပညာပေးဖို့၊ စတင်အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ လိုလာပြီ။ ပိုဆိုးတာက အရင်တုန်းကတော့ မြန်မာတွေဟာ ဘန်ကောက်၊ စင်္ကာပူပဲသွားတာ။ အခုတော့ မြန်မာတွေ နိုင်ငံစုံ သွားနေကြပြီ။ အစိုးရဝန်ထမ်း၊ စီးပွားရေး သမားတွေ၊ ကမ္ဘာလှည့်ချင်တဲ့ မြန်မာတွေ၊ ဗုဒ္ဓဂါယာ၊ မက္ကာဘုရားဖူးတွေ၊ ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂ လက်အောက်ခံ ဌာနအသီးသီးမှာ တာဝန်ထမ်းဆောင်ဖို့ ကမ္ဘာပေါ်မှာရှိတဲ့ နိုင်ငံပေါင်းစုံ၊ အာဖရိက၊ အမေရိက၊ ပစိဖိတ်သမုဒ္ဒရာထဲက ကျွန်းပေါ် စုံလို့ပဲ။ နေရာတကာ သွားမယ့် မြန်မာတွေ၊ မလေး၊ ကိုးရီးယား၊ ဆော်ဒီမှာ အလုပ်သွားလုပ်မယ့် မြန်မာတွေ၊ စင်္ကာပူမှာ ပိလီတက်မယ့် မြန်မာတွေ၊ အင်္ဂလန်မှာ၊ ဩစတေးလျားမှာ၊ အမေရိကန်မှာ ကျောင်းတက်မယ့် မြန်မာတွေ စုံလို့ပဲ။ ကျွန်တော်သိသလောက် ဘယ်သူမှ ကျန်းမာရေး အာမခံ (Health Insurance) မရှိကြဘူး။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော် ၂၀၀၅ခုနှစ် ဧပြီလတုန်းက ဥရောပ အသည်းရောဂါ လေ့လာရေးအဖွဲ့ (European Association for the Study of Liver) အတိုကောက် အီဆဲလ် (EASL) အစည်းအဝေး၊ ပြင်သစ်နိုင်ငံ ပဲရစ်မြို့ကို သွားတက်ဖို့ ပြင်သစ်ဗီဇာ ယူတော့ ပြင်သစ်ဗီဇာယူတဲ့လူတိုင်းဟာ အနည်းဆုံး ရက်တို တစ်လခံ ကျန်းမာရေးအသက်အာမခံကို ဝယ်ရပါတယ်။ အဲဒီ တစလခံ ကျန်းမာရေး အာမခံလက်မှတ်ကိုပြမှ ပြင်သစ်ဗီဇာ တင်လို့ရပါတယ်။ လူတစ်ယောက်ကို ဗီဇာပေးလိုက်ပြီး သူ့နိုင်ငံမှာ နေတုန်း တစ်ခုခု အရေးပေါ် ဖြစ်ရင် သူတို့ကုပေးရမှာလေ။ အရေးပေါ်လူနာကိုတော့ ကျန်းမာရေး အာမခံ မရှိလို့ဆိုပြီး ကုမပေးဘူးလို့ ငြင်းလို့မရဘူး။ အဲလို ကုပေးရရင် သူတ့နိုင်ငံရဲ့ပိုက်ဆံတွေ ကုန်မှာပေါ့။ အဲဒီတော့ တစ်ခါတည်း ဗီဇာလျှောက်ကတည်းက ကျန်းမာရေးအာမခံကို ဝယ်ခိုင်းတယ်။ နေထိုင်ခွင့် ပေးလိုက်တဲ့ဗီဇာပေါ် မူတည်ပြီး ကျန်းမာရေးအာမခံကို ဝယ်ခိုင်းပါတယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ အစည်းအဝေး တစ်ပတ်ပဲတက်မှာဆိုတော့ တစ်လခံ ကျန်းမာရေးအာမခံကို ဝယ်ရပါတယ်။ အဲလိုဝယ်တာ အမေရိကန် ဒေါ်လာ (၁၀၀) ကျော်လောက် ကျပါတယ်။ အာမခံပေါ်လစီလို့ခေါ်တဲ့၊ ဝယ်လိုက်တဲ အာမခံစာရွက်ထဲမှာ စည်းကမ်းချက်တွေ အကုန်ပါပါ တယ်။ ဘာရောဂါဖြစ်ရင် ဘယ်လို၊ ဘယ်လောက်အထိ စရိတ်အကန့်ခံပြီး ကုပေးမယ်ဆိုတာတွေပေါ့။ ဒေါ်လာ(၁၀၀)ကျော်လောက် ပေးလိုက်ရတော့ ရုတ်တရက်ကြည့်ရင် များလိုက်တာလို့ ထင်ကောင်းထင်မိမယ်။ ဒါပေမယ့် သေချာတွေးကြည့်တော့ ပြည်ပမှာ တစ်ခုခုများ နေမကောင်း ဖြစ်ရင် သူများနိုင်ငံမှာ သိပ်ခက်ပြီ၊ သိပ်ကြီးအရေးပေါ်ရောဂါကိုသာ အလကား ကုပေးမှာ၊ သာမန်ရောဂါ တွေကို အခမဲ့ ကုပေးမှာ မဟုတ်ဘူး။ နိုင်ငံခြားမှာ တစ်ခုခု ဖြစ်လိုက်ရင် ကျွန်တော်တို့တွေ တော်တော်လေး ဒုက္ခရောက်မယ့် ဇာတ်လမ်း။ ကျွန်တော့်တို့တတွေ ဘာမှ မတွေးဘဲ သွားနေကြ တာ၊ ကြောက်ရမှန်းမသိ၊ လန့်ရမှန်းမသိနဲ့။ ကျန်းမာရေးအာမခံရှိမှ ပြည်ပခရီးသွားသင့်တယ်ဆတဲ့ စနစ်ကို မစဉ်းစားကြလို့။ နိုင်ငံခြားမှာတော့ ဘာကိုမဆို အာမခံထားရတယ်။ ကား၊ အခန်း၊ စက်ပစ္စည်း၊ အကုန်လုံးပါပဲ။

အဆိုတော်တွေဆိုရင် အသံကို အာမခံထားတယ်။ ကျွန်တော် အမေရိကန်မှာ ဂေါက်တံဝယခဲ့လို့ စာတိုက်က ပို့တော့လည်း၊ အာမခံနဲ့ပဲ ပို့ခိုင်းတယ်။ အာမခံကြေးဒေါ်လာ (၃၀)ကျော်လောက်တော့ ပေးရတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်ရဲ့ ဒေါ်လာ (၅၀၀)ကျော်တန်တဲ့ ဂေါက်တံကြီး ပျောက်သွားရင် ဘယ်နဲ့လုပ်မလဲ။ မဖြစ်နိုင်တာ တွေကို တွေးကြောက်ပြီး၊ မိုးပြိုမှာကိုကြောက်လို့ လျှောက်လုပ်နေတာလို့ ပြောတဲ့သူ ရှိချင်ရှိမယ်။ ဒါပေမယ့် မြန်မာစကားပုံ ရှိတယ်လေ။ မိုးမပြို၊ ပြိုခဲ့သော် ဆိုတာလိုပဲ ဖြစ်နိုင်တာတွေကို တွေးပြီး ကာကွယ်ရမယ်၊ အာမခံထား ရမယ်ပေါ့။ အာမခံကုမ္ပဏီအနေနဲ့ကလည်း တွက်ခြေကိုက်တယ်။ ဆိုပါစို့ ပြည်ပခရီးသွား အာမခံကြေး တစ်ယောက်ဆီက ဒေါ်လာ (၁၀၀)ကျော်ရတယ်။ တစ်နှစ်၊ တစ်နှစ် သွားတဲ့လူက နည်းတာ မဟုတ်ဘူး။ အလကားနေရင်း ရနေတာ၊ (၃)နှစ်နေမှ တစ်ယောက်တလေ နေမကောင်းဖြစ်ရင် ဆေးကုပေးလိုက်ရုံပေါ့။ ခရီးသွားသူဖက်က တွက်ပြန်တောလည်း တန်တယ်။ အကြောင်းတစ်စုံတစ်ရာနဲ့ ဆေးရုံတက်ကုလိုက်ရလို့ ဒေါ်လာ (၅၀၀၀)လောက် ကုန်တယ် ဆိုပါစို့။ ကိုယ်က အာမခံကြေး ဒေါ်လာ (၁၀၀)လောက်ပဲ ပေးထားရတာ၊ သိပ်တန်တာပေါ့။ ဒါကြောင့ ပြည်ပခရီး သွားတွေအတွက် ကျန်းမာရေးက သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ ခရီးသွားမယ်ဆိုရင် ခရီးသွား ကျန်းမာရေး အာမခံဆိုတာ ရှိသင့်တာပေါ့။ အဲလို ခရီးသွား ကျန်းမာရေးအာမခံ မရှိသေးခင်မှာ ပြည်ပခရီးတွေ သွားရင် အထူးသဖြင့် ခရီးရှည်တွေသွားရင် ဘယ်လို ကိုယ့်ရဲ့ကျန်းမာရေးကို ကိုယ်စောင့်ရှောက်ရမယ်ဆိုတာ ကျွန်တော်ရဲ့ ပြည်ပခရီး အတွေ့အကြုံတွေ မူတည်ပြီး ဆက်ရေးသွားပါမယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဦးခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)


ANA


Departure
Keberangkatan
出発
Have A Nice Trip
楽しい旅行をどうぞ
இனிதே அமைவதாக

၁၄-၂-၂၀၀၆

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၁၇)

(လူတစ်ယောက် နုပျိုလန်းဆန်းဖို့ရာ ဆိုတာမှာ စိတ်နဲ့ကိုယ်ရှိတဲ့အထဲက စိတ်ကိုဂရစိုက်ဖို့ အရေးကြီးသလို ကိုယ်ကိုလည်း ပစ်ထားလို့မရတဲ့အကြောင်းတွေ ရေးနေပါတယ်။ အဲလိုရေးနေရင်းကနေ ကျွန်တော့်ရဲ့ နိုင်ငံခြားခရီးသွားအတွေ့အကြုံတွေပေါ် မူတည်ပြီး နိုင်ငံခြားသွားမယ်ဆိုရင် ကျန်းမာရေးကို ဘယ်လို အာရုံစိုက်ရမယ်ဆိုတာတွေကို ဆက်ရေးနေပါတယ်။ အဲလိုရေးရင်းလည်း မြန်မာတွေ သိသင့်တဲ့ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အထွေထွေဗဟုသုတတွေလည်း ထည့်ရေးသွားပါမယ်)။

နိုင်ငံခြားခရီးသွားမယ့် မြန်မာတွေ ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်လို့ တောတော်လေး ပေါ့တယ်လို့ပဲ ကျွန်တော် ပြောချင်ပါတယ်။ ဘာလို့ ဒီလိုပြောတာလည်းဆိုတော့ ကျန်းမာရေးထက် ဒို့ပြင်ကိစ္စတွေက အရေးကြီးနေလို့ပဲ။ ကျွန်တော်တို့ မြန်မာတွေ အများစုအဖို့ရာမှာ နိုင်ငံခြားသွားတယ်ဆိုတာ လကမ္ဘာကို သွားရသလိုပါပဲ။ နိုင်ငံခြားကလူတွေ အဖို့ရာမှာတော့ တခြားတစနိုင်ငံကိုသွားတာနဲ့ သူတို့ပြည်တွင်းသွားတာ ဘာမှ မထူးခြားပါဘူး ပြည်ပသွားတယ်ဆိုတာ ရိုးနေပါပြီ။ ဆိုကြပါစို့၊ ပြင်သစ်ကနေပြီး ဘယ်လဂျီယံသွားမယ်ဆိုတာ ရန်ကုန်က ပဲခူးသွားသလိုပဲ။ လန်ဒန်ကနေ နယူးယောက်ကို သွားတယ်ဆိုတာကလည်း ရန်ကုန်ကနေ မန္တလေးသွားသလောက်ပဲ သူတို့မှာခံစားရတယ။ ဆိုလိုတာက အခုခေတ်မှာ ခရီးတွေ သွားလာတာတွေ၊ ဆက်သွယ်တာတွေ သိပ်များလာတော့ ကမ္ဘာကြီးဟာ ကျဉ်းသလိုဖြစ်လာတယ်။ အင်္ဂလိပ်လို ပြောတော့ (The world is getting smaller) လို့ တင်စားလေ့ရှိပါတယ်။ ဟုတ်ပါတယ်။ အခုခေတ်မှာ အပြည်ပြည် ဆိုင်ရာ ဆက်သွယ်မှု နယ်ပယ်တွေက တအားကို ကျယ်ပ့ါလာနေပါပြီ။ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ သိပ္ပံနည်းပညာ ကဏ္ဍမျိုးစုံမှာ နိုင်ငံအချင်းချင်း တိုးတက်ဆက်ဆံလာနေပြီ။ ဟိုရှေးတုန်းကလို "ဂျပန်နိုင်ငံ တံခါးပိတ်ဝါဒ" ခေတ် စနစ်တွေကို ကျင့်သုံးလို့ မရတော့ပါဘူး။ ကျယ်ပ့ါသထက် ကျယ်ပ့ါလာတဲ့ နိုင်ငံတကာ ဆက်ဆံရေးနယပယ်ကြီးထဲကို ကျွန်တော်တို့ မြန်မာတွေ ဖြတ်သန်းရတော့မယ်။ ဒါပေမယ့် ခုနက ပြောထားသလိုပဲ ကျွန်တော်တို့ မြန်မာတွေ အများစုဟာ ဒီအပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ခရီးသွားစနစ်ကြီးထဲကို အပြည့်အဝ ရင်ဆိုင်ဖို့ အသင့် မဖြစ်သေးပါဘူး။ အထူးသဖြင့် ကျွန်တော်တို့ ဝန်ထမ်းလောကက မြန်မာတွေအတွက် ပိုပြား ဆိုးပါသေးတယ်။ ခရီးသွားရင် ကျန်းမာရေးကရုစိုက်ဖို့ ဝေလာဝေး။ မြန်မာပြည်ကနေ ချောချောမောမောထွက်ဖို့ လုပ်ရတာ၊ လူမော၊ စိတ်မော၊ ငွေမျောပဲ။ ကုန်လိုက်တဲ့ ပိုက်ဆံ သောက်သောက်လဲ၊ သေမတတ် ပင်ပန်းတယ်။ တစ်သက်လုံး နိုင်ငံခြားဆိုတာကို မသွားတော့ဘူးလို့ ဆုံးဖြတ်ချင်တဲ့အထိ စတ်ပင်ပန်းတယ်။ အငယ်တန်း ဝန်ထမ်းတွေ ဘဝမှာ နိုင်ငံခြား

သွားရတယ်ဆိုတာ တစ်သက်မှာ တစ်ခါကြုံရတဲ့ အခွင့်အရေးမျိုးပါ။ နယ်ကနေလာပြီး နိုင်ငံခြားသွားဖို့ လုပ်ရတဲ့ ဝန်ထမ်းလေးတွေမှာ စရိတ်ကလည်းထောင်း၊ ဟိုရုံး ဒီရုံး၊ ဟိုအခန်း ဒီအခန်း၊ ဟိုလူတွေ့ရ ဒီလူတွေ့ရ၊ လိုက်လုပ်ပေးတ ပွဲစားလိုလူ ပြောသမျှကို အားကိုးတကြီး နားထောင်ပြီး အဆင်မသင့်ရင် ရန်ကုန်ကို အခေါက်ခေါက်လာရတဲ့အခါ၊ တည်းရတဲ့မိတ်ဆွေ၊ ဒါမှမဟုတ် အမျိုးအိမ် ကိုလည်း အားနာရနဲ့၊ နိုင်ငံခြားဆို အသံတောင်မကြားချင်တော့ဘူး။ နိုင်ငံခြားသွားဖို့က မသေချာသေးဘူး။ ကုတ်အင်္ကျီနဲ့ ဘောင်းဘီချုပရတယ်၊ရှူးဝယ်ရတယ်၊ ခါးပတ်ဝယ်ရတယ်၊ ဘာလို့တုန်းဆိုတော့ အရင်တုန်းက ဘောင်းဘီတစ်ခါမှ မဝတ်ဘူးတာကိုး။ အောက်ခြေသိမ်း အနောက်တိုင်းဝတ်စုံ အခြေခံလိုအပ်ချက်တွေ အကုန်ဖြည့်ရတာ။ နက်ကတိုင်လေးကလည်း လိုပြန်ရော။ ဟိုလူပြော ဒီလူပြောနဲ့ နက်ကတိုင်ညှပ်တဲ့ ကလစ်လေးကလည်း မဝယ်လို့ မဖြစ်ဘူးဆိုပြီး စိတ်ထဲမှာ ခ်ီတုံခ်တုံနဲ့ ကလစ်တပ်ဖို့ လို၊မလို စဉ်းစားရပြန်ရော။ ပြီးတော့ မြန်မာဝန်ထမ်းတွေ နိုင်ငံခြားသွားရင် လက်ထဲမှာ အတက်ခ်ီကေ့စ် (attache case) ဆိုတာလေးလည်း ကိုင်မှ နိုင်ငံခြားသွားတဲ့ပုံပေါက်တာဆိုတော့ ဝယ်ရပြန်ရော။ နိုင်ငံခြားကပြန်လာရင် ငွေဘယ်လောက်ကျန်လို့ ဘယ်လောက် အမြတ်ထွက်မလဲ မသိဘူး။ မသွားခင်မှာတော့ တော်တော်လေး ပိုက်ဆံကုန်နေပြီ။ ပြီးတော့ "မင်း နိုင်ငံခြား သွားရင်တော့ ငါတို့လည်း လေဆိပ်ရောက်ဘူးအောင် လိုက်ပို့မှ ဖြစ်မှာကွ" လို့ပြောပြီး လိုက်လာတဲ့ ယောကျ်ားမကြီးမိသားစု၊ အဲတော့ ကိုယ့်အဖေနဲ့အမေလည်း မခေါ်လို့မဖြစ်ပြန်၊ ညီမလေးတွေ မျက်နှာငယ်မယ်၊ လေဆိပ်လိုက်ပို့ဖို့ ရန်ကုန်ခေါ်ရမှာပဲ။ ဒါနဲ့ စာရင်းချုပ်လိုက်တော့ နိုင်ငံခြားလိုက်ပို့သူတေဟာ (၂၀)ကျော် လောက်ဖြစ်သွားရော၊ အဲတော့ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ပျော်နိုင်မှာလဲ။ နဂိုကမျှား နှလုံးရောဂါအခံရှိရင် ဒီစထရက် (stress) တွေနဲ့ကို သေလောက်တယ်။ ခရီးသွားတုန်း၊ နိုင်ငံခြားရောက်တုန်း၊ ကျန်းမာရေးကို ဘယ်လို ကရုစိုက်ရမယ်ဆိုတာ ဘာမှမစဉ်းစားနိုင်တော့ဘူး။ ဒီကျန်းမာရေးဆိုတဲ့အတွေးဟာ ခေါင်းထဲကို ဝင်မလာနိုင်တော့ဘူး။ ကျွန်တော်တို့ အငယ်တုန်းက ပိုတောင်ဆိုးသေး။ နင်ငံခြားသွားဖို့ အားလုံးလုပ်ပြီး၊ ဝတ်စုံချုပ်ပြီးမှ စာရင်းကပယ်လိုက်တာတို့၊ လေယာဉ်ပေါ်ရောက်မှ ပြန်ခေါ်တယ် ဆိုတဲ့သတင်းမှန်ရော၊ သတင်း မမှန်ရော၊ ကောလဟာလတွေက ပျံ့နှံ့နေတော့ နိုင်ငံခြား မသွားခင်ကာလမှာ စိတ်သောကတွေ တော်တော်ကိုရောက်ရပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကျွန်တော်ခုနက ပြောခဲ့တဲ့ နိုင်ငံခြားသွားရင် ကရုစိုက်ရမယ့် ကျန်းမာရေးဆိုတာကို လုံးလုံးကို မစဉ်းစားနိုင်ကြပါဘူး။ ခုနကပြောသလိုပဲ နိုင်ငံခြားမသွားခင်ကိုက စိတ်ရောကိုယ်ပါ ထိခိုက်နေပြီ။ နုပျိုလန်းဆန်းဖို့ဆိုတာ အဝေးကြီး၊ နိုင်ငံခြား တစ်ခေါက်သွားလိုက်တိုင်း ဆံဖြူ အရေတွန့်ပြီး အိုစာသွားမယ်။ နှလုံးရောဂါ၊ အိပ်မပျော်တဲ့ စိတ်ရောဂါတွေ ဝင်လာနိုင်သေးတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ဒုက္ခ မျိုးစုံကို ဖြတ်သန်းပြီး ကသုတ်ကရက်နဲ့ အတာရှိကေ့စ်က တစ်ဖက်၊ အိမ်ကနေပြီး နိုင်ငံခြားရောက်ရင်

ပိုက်ဆံကုန်သက်သာအောင်လို့ စားဖို့ထည့်ပေးလိုက်တဲ့ ငါးခြောက်၊ ပုဇွန်ခြောက်၊ အခြောက်အခြမ်း မျိုးစုံ ထည့်ထားတဲ့ အိတ်ကြီးကို တစ်ဖက်ကလွယ်ပြီး လေယာဉ်ပေါ်တက်တဲ့ လှေကားကို တစ်လှမ်းခြင်း တက်လာခဲ့မိတယ်။ လေယာဉ်ပေါ်ရောက်တော့ အမောဆို့နေလို့ အပြုံးနဲ့ ကြိုဆိုနေတဲ့ လေယာဉ်မယ်လေးတွေရဲ့ မျက်နှာကိုကြည့်ပြီး မကြည်နူးနိုင်ဘူး။ အထုတ်ကြီး မနိုင်တနိုင် ဆွဲပြီး ကိုယ့်ထိုင်ခုံ ရောက်အောင်သွား၊ အပေါ်က အကန့်လေး အဖုံးကို ဖွင့်ပြီး အထုတ်ကြီးကို အားစိုက်ပြီး ၁.၂.၃ လို့ မအော်ယုံ တမယ်ပဲ ဆွဲမတင်လိုက်၊ အကန့်သေးလေးထဲ အထုပကြီးဝင်အောင် မဟားဒယား ဖိနှိပ်သွင်း၊ အဲဒီမှာတင် အမြင်မတော်တဲ့ လေယာဉ်မယ်လေးရောက်လာပြီး "No sir the bag is too big for the overhead cabin, I will keep it at the back" "မရပါဘူးရှင်၊ အိတ်ကြီးက အပေါ်ကန့်လေးနဲ့ မဆန့်ပါဘူး။ ကျွန်မသယ်သွားပြီး ဟိုးနောက်မှာ သွားပြီးသိမ်းထားပေးမယ်" ဆိုပြီး ယူသွားရော။ အဲတော့မှ ဇာတ်လမ်းပြတ်တယ်။ လေယာဉ်မှုန်နှာကြက်က ရေငွေ့၊ ရေမှုန်တွေ ထအောင်မှုတ်နေတဲ့ အဲယားကွန်း (air-con) အအေးဓါတ်ရှိနေရက်နဲ့ ချွေးတွေက တပြိုက်ပြိုက်ကျနေတယ်။ ဟင်းကနဲ သက်ပြင်းချပြီး ထိုင်ခုံမှာ ဝင်ထိုင်လိုက်တယ်။ ဒါပေမယ့် အိမ်နားက သူငယ်ချင်းချည်ပေးလိုက်တဲ့ နက်ကတိုင်ပြေသွားမှာလည်း စိုးရိမ်ရသေးတယ်။ အဲတော့ ထိုင်တာကအစ ဂရုတစိုက်လေး နက်ကတိုင်မထိအောင် သတိထားရတယ်။ ပြီးတော့ ထိုင်ခုံ ခါးပတ်ကို ပတ်ရတာမှာလည်း ခါးပတ်နဲ့ နက်တိုင်နဲ့ မငြအောင်၊ မထိအောင် တော်တော်လေးဂရုစိုက်ပြီး ခါးပတ်သံကွင်းလေးတွေကို ချိတ်ပြီး ထိုးထည့်ရတယ်။ ထိုင်လိုက်ပြီးတော့မှ တောင်ကြည့်မြောက်ကြည့် ဘာဆက်လုပ်ရမှန်း မသိသေးဘူး။ ပတ်ဝန်းကျင်လေ့လာရေး လုပ်ရတယ်၊ လက်တန်းဘေးက ခလုတ်လေးတွေ လေယာဉ်ခေါင်မိုးပေါ်က ခလုပ်လေးတွေ ကြည့်ပြန်တောလည်း မျိုးစုံ၊ ကျွန်တော့်အစ်ကို လျှပ်စစ်အင်ဂျင်နီယာနဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် အင်ဂျင်နီယာတစ်စု၊ နိုင်ငံခြားကို ပထမဆုံး ခေါက် ပညာတော်သင်သွားကြတော့ ဖြစ်ခဲ့တဲ့ဖြစ်ရပ်မှန်လေးတွေ ပြောပြချင်တယ်၊ အစ်ကိုတို့တတွေ လေယာဉ်ပေါ် ထိုင်ပြီးတာနဲ့ ခလုတ်တွေကို လေ့လာကြတော့ ဘိုမရုပ်လေးတွေ့တယ်။ အဲဒီတော့ ဘာခလုတ်လေးမှန်း မသိဘူးဆိုပြီး နှိပ်လိုက်တော့ ခေါင်းပေါ်မှာ မီးနီလေးလင်းပြီး ခဏနေတော့ လေယဉ်မယလေးရောက်လာပြီး ဘာများအလိုရှိပါသလဲလို့ အမေးခံရသတဲ့။ အဲတော့မှ ဩော် ဒါ လေယာဉ်မယ်ခေါ်တဲ့ခလုတ်ပါလားလို့ သိတယ်တဲ့။ ဒါနဲ့ အစ်ကိုသူငယ်ချင်း အင်ဂျင်နီယာတစ်ယောက်က "ခင်မောင်တင့် မင်းက လယ်လယ်ဝယ်ဝယ် ရှိတယ်၊ အင်္ကလိပ်စာလည်း ငါတို့ထက်ပိုတတ်တယ်။ ငါတို့ အိမ်သာသွားချင်တယ်ကွ၊ မင်းရှာပေးစမ်း" လို့ ပြောတယ်။ ကျွန်တော့် အစ်ကိုကြီးက ဟိုးရှေ့က လိုက်ကာလေးကာထားတာ အိမ်သာနေမာပဲဆိုပြီး ထင်ခုံကနေထသွားပြီး အဲဒီလိုက်ကာလေး ဘေးဖယလိုက်တယ်။ ပြီးတော့ ရှေ့သွားမယ်လို့လည်း လုပ်လိုက်ရော လေယာဉ်မယ်တစ်ယောက်က "No. No. This is business class. What do you want?" ဆိုလိုတာက "မလုပ်နဲ့ ရှင်ဝင်လို့မရဘူး၊ ဒါ

အထက်တန်းခရီးသည်တွေ စီးတဲ့နေရာ'' လို့ပြောတာပေါ့။ အထက်တန်း လေယာဉ်ခရီးသည်စီးတဲ့နေရာနဲ့ အိမ်သာနဲ့လွဲတယ်ဆိုတဲ့ အဖြစ်ကတော့ တော်တော်ဆိုးပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့တတွေရဲ့ ခရီးသွား အတွေ့အကြုံတွေ နည်းပါးတာတွေကို ပြောနေတာပါ။ အစ်ကိုတို့ ခရီးစဉ်အကြောင်း ဆက်ပြောရရင် ရန်ကုန်ကနေ လေယာဉ်ထွက်ပြီး မိနစ် (၂၀)လောက် ကြာတော့ သူ့သူငယ်ချင်း အင်ဂျင်နီယာတစ်ယောက်က သူဆွဲလာတဲ့ အတက်ခ်ျကေ့စ်လေးထဲက ပလပ်စတစ်ထမင်းဘူး လေးထုတ်ပြီး စားဖို့ပြင်တယ်။ ကျွန်တော့်အစ်ကိုက ''ဟေ့ မင်းဘာလုပ်တာတုန်း'' ဆိုတော့ သူ့ သူငယ်ချင်းက ''အိမ်ကမိန်းမက လေယာဉ်ပေါ်မှာ ပိုက်ဆံကုန်သက်သာအောင်လို့ ပဲပြုတ်နဲ့ ထမင်းကြော် ထည့်ပေးလိုက်တာ စားမလို့ကွ'' လို့ဖြေတယ်။ ကျွန်တော့်တို့ အစ်ကို အကြီးဆုံးက လေယာဉ်မောင်း (Pilot) လုပ်ဘူးတော့ နိုင်ငံခြားလေယာဉ်ပေါ်မှာ အစားအသောက်တွေကျွေးတယ်ဆိုတာ ကြားဘူးနားဝရှိတ ကျွန်တော့်အစ်ကို အင်ဂျင်နီယာက ''ငါ ဒီလောက်တော့ နားလည်တယ်ပြောဦးမှ ဖြစ်မယ်ဆိုပြီး''၊ ''ဟေ့ကောင် ခဏနေရင် အစားအသောက် အလကား ကျွေးမှာကွလို့'' ပြောတော့ သူငယ်ချင်းက ''မင်းဟာက ဟုတ်မှလဲ လုပ်ပါကွာ၊ တော်ကြာ လေယာဉ်မယ်က ပိုက်ဆံတောင်းနေရင် ငါ့ ပါတာလေး ကုန်သွားပါမယ်'' လို့ပြန်ပြောတယ်တဲ့။ အင်ဂျင်နီယာတွေတင်လားဆိုတော့ မဟုတ်သေးဘူး၊ ကျွန်တော်တို့ ဆရာဝန်တွေလည်း ပထမဆုံး နိုင်ငံခြားထွက်တော့ ဒီလိုဖြစ်တာပဲ။ ရန်ကုန်က လေယာဉ်ထွက်တော့ လေယာဉ်ပေါ်မှာ ပထမဆုံး အချိုရည်၊ အအေး၊ ဘီယာနဲ့ သောက်စရာမျိုးစုံ တွန်းလှည်းကြီးလာတော့ လူတကာက ကိုကာကိုလာ၊ ဘီယာ၊ ဝီစကီ အသီးသီး တောင်းသောက်လိုက်ကြတာ။ တွန်းလှည်း ကျွန်တော်တို့နားလည်း ရောက်ရော ကျွန်တော်တို့က ဘာမှ တောင်းမသောက်ရဲဘူး။ ပိုက်ဆံပေးရမှာ ကြောက်လို့။ လေယာဉ်မယ်လေးက "Would you care for a drink sir" လို့ပြုံပြီး ဘာများသုံးဆောင်ချင်ပါသလဲလို့ မေးလိုက်တိုင်း ကျွန်တော်တို့က "Water please" ရေပဲပေးပါဆိုပြီး ရေကို အားပါးတရ တောင်းသောက်ကြတယ်။ နောက်တစ်ခေါက်လေယာဉ်မယ်လေး တွန်းလှည်းနဲ့လာပြန်ရော၊ ကျွန်တော်တို့က သုံးယောက်လုံး ရေပဲ သောက်နေတော့ လေယာဉ်မယ်လေး အားမလိုအားမရဖြစ်တယ် ထင်ပါရဲ့၊ ဒါနဲ့သူက "Coca cola, Beer or Whiskey, any drinks sir" ''ကိုကာကိုလာ၊ ဘီယာ၊ ဝီစကီကြိုက်ရာသုံးဆောင်ပါရှင်'' လို့ ထပ်မေးတယ်။ ကျွန်တော်တ့်လည်း "No No No Water O.K" ရပါတယ်၊ ရပါတယ်၊ ရေပဲပေးပါဆိုပြီး ဇတ်မှိတ်ပြီး ရေကို တွင်တွင် သောက်တော့တယ်။ သနားစရာ ကျွန်တော်တို့တတွေပါ။ ကျွန်တော်တို့ အတွေ့အကြုံတွေ မရှိလို့ နိုင်ငံခြားတစ်ခေါက်သွားဖို့ ဒီလို ပြဿနာပေါင်းစုံကို ရင်ဆိုင်ရတာပါ။ ဒါကြောင့် နိုင်ငံခြားသွားမယ်ဆိုရင် ကျန်းမာရေးဟာ အဓိက မဟုတ်တော့ဘူး။ နိုင်ငံခြားလေယာဉ်ကြီးပေါ် ကို ချောချောမောမော ရောက်သွားဖို့က အဓိက။ ဒီဆောင်းပါး မရေးခင်လေးတင်ကပဲ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ ဓါတ်မှန်ပါရဂူကြီးက ညည်းညည်းညူညူနဲ့ ပြောရှာတယ်။

“အခုဘွဲ့ရပြီးတဲ့ ကျွန်တော့်သား ဆရာဝန်က ဩစတေးလျားသွားဖို့ စာမေးပွဲ ဖြေမလို့တဲ့။ ဒါပေမယ့် ဒီကောင်တွေကလည်း ဘာမှ လေ့လာမထားတော့ ဗဟုသုတကလည်း ခေါင်းပါးတယ်။ ဒီကောင် ဆရာဝန်ဖြစ်နေပြီး ပါတ်စပို့ (passport) နဲ့ ဗီဇာ (visa) ၊ မကွဲသေးဘူးဗျာ” တဲ့။ ရှေးတုန်းက ဖြစ်ရပ် မဟုတ်ဘူးနော်၊ (၂၀၀၆)ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလမှာ ဖြစ်နေတဲ့ ပါတ်စပို့၊ ဗီဇာ မကွဲတဲ့ ဆရာဝန်ဇာတ်လမ်း။ ဒါကြောင့် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အတွေ့အကြုံတွေ ရင့်ကျက်လာမှသာ မြန်မာတွေ ခရီးသွားတုန်း ကျန်းမာရေးကို ဘယ်လိုကရုစိုက်ရမယ်ဆိုတာတွေ ဆက်စဉ်းစားနိုင်မယ်လို့ပြောချင်ပါတယ်။





ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဦးခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

၂၂-၃-၂၀၀၆

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၁၉)

<u>ခရီးသွားတယ်ဆိုတာ</u>

လေယာဉ်ခရီးရှည်ကြီးတွေကို ရိုးရိုးတန်းကနေစီးတိုင်း ပြွတ်သိပ်ကြပ်ပြီး ခြေဒူးမဆန့်သာအောင် စီးရတော့ ကျွန်တော်အငယ်က ကျွန်တော်တို့ရဲ့ မြို့လေး ဝမ်းတွင်းကနေ မနှလေးကို ငါးပိ ငါးချဉ်သိပ် ဘတ်စ်ကားကြီးတွေစီးပြီး ခြေလက်၊ ကိုယ် ဘာဆိုဘာမှ မလှည့်သာ မလှုပ်သာ၊ မဆန့်သာ (၄)နာရီလောက် ကြာအောင် ခရီးသွားရတာကို သတိရမိတယ်လို့ ပြီးခဲ့တဲ့လက ရေးခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီဆောင်းပါး ရေးပြီးတဲ့နောက် ၂၀၀၆ ခုနှစ် မတ်လ(၁၇)ရက်နေ့မှာ ကျင်းပတဲ့ ပုသိမ်ဆရာဝန်အသင်း နှစ်ပတ်လည် ညီလာခံမှာ ပါဝင်ပြီး အသည်းရောင် အသားဝါဘီရောဂါ နောက်ဆုံးပေါ် ကုထုံးတွေ ဟောပြော ပို့ချပေးဖို့ ဖိတ်တဲ့အတွက် ပုသိမ်မြို့ကို ဘတ်စ်ကားကြီးနဲ့ ခရီးထွက်ခဲ့ပါတယ်။ ဘတ်စ်ကားပေါ်မှာ ကျွန်တော်နဲ့အတူ ဟောပြောပို့ချမယ့် ပါမောက္ခဦးစောနိုင်၊ ဆီးချိုနဲ့ အထွေထွေရောဂါသမားတော်ကြီး တွဲဖက်ပါမောက္ခ ဦးတင့်ဆွေလတ်တို့နဲ့ အတူ မိသားစုများ၊ ဆေးကုမ္ပဏီကလူငယ်များနဲ့ တပျော်တပါးကြီး နံနက်(၂း၀၀)နာရီမှာ ရန်ကုန်ကနေ စထွက်ခဲ့ပါတယ်။ ကားပေါ်မှာ စထိုင်လိုက်ကတည်းက "ငါတော့မှားပြီ" ဆိုတာသိလိုက်ပါတယ်။ မှားပြီဆိုတာက အကြောင်းရှိပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ (၇)နှစ်လောက်က ကျွန်တော် မှော်ဘီမှာ ပိုက်ကျော်ခြင်း ကစားရင်းနဲ့ ပြုတ်ကျပြီး ခါးတော်တော်နာသွားလို့ လူ(၆)ယောက် ပွေ့ခေါ်လာခဲ့ရတာ ၊ တစ်သက်လုံးတောင် လမ်းပြန်မလျှောက်နိုင်တော့ဘူး အောက်မေ့ခဲ့ပါတယ်။ အကြောအဆစ် ရူပဗေဒ ဆေးကုဌာနက ပါမောက္ခ ဦးသန်းတိုးကိုယ်တိုင် အိမ်ကိုလာပြီး စမ်းသပ်စစ်ဆေး ကုသပေးရတယ်။ ပြီးတော့ သူ့တပည့် အကြောဆရာမ (Physiotherapist) မာလာ ကိုယ်တိုင် နေ့တိုင်း အိမ်လာပြီး ကိရိယာမျိုးစုံနဲ့ လုပ်ပေးလို့ နှစ်ပတ်လောက် အကြာမှာ ပြန်လမ်းလျှောက်လာနိုင်တာ။ အဲဒီနောက် (၆)လလောက်အကြာမှာ နည်းနည်းပုံမှန် ပြန်လမ်းလျှောက်နိုင်တယ်။ ဒါပေမယ့် ခါးကတော့ အဲဒီကစပြီး ဘယ်တော့မှ နဂိုကလို ပြန်မကောင်းတော့ဘူး၊ မကုန်နိုင်ဘူး၊ ပစ္စည်းကောက်မယူနိုင်ဘူး။ ဆေးရုံမှာ ရောင်း(round) လှည့်ရင် စာရွက်စာတန်း၊ ဓါတ်မှန်တွေကို ကောက်ပြီး မယူနိုင်ဘူး။ တပည့်ဆရာဝန်၊ ဆရာမတွေက ကောက်ယူပေးရတယ်။ ဒါကြောင့် ဆရာဝန်အသစ်လေးတွေ ရောက်ခါစဆိုရင် ပြောရတယ်။ "ဆရာက ကြီးကျယ်လို့ မဟုတ်ဘူးနော်၊ ခါးမကုန်းနိုင်လို့ ကြည့်စရာ လူနာမှတ်တမ်းတွေဆိုရင် လူနာကုတင်ပေါ်ကနေ ကောက်ယူပြီး ဆရာ့ကိုပေး" အဲလို ရှင်းပြရတယ်။

ထမင်းစားရင် ဟင်းချိုခက်ကို ကုန်းပြီး မသောက်နိုင်ဘူး။ ဟင်းချိုခွက်ကို မပြီး သောက်ရတယ်။ ရုတ်တရက် အကြောင်းမသိတဲ့ လူတွေက ကြည့်ရင်တော့ ခွက်ကြီးမပြီး ပါးစပ်နားတေ့သောက်တာ ရိုင်းလိုက်တာလို့ ထင်ကောင်းထင်မယ်။ ကိုယ့်အကြောင်းနဲ့ ကိုယ်ပါ။ အဲလို ခါးနာသွားပြီးတဲ့နောက်မှာ နှစ်ပေါင်းများစွာ ကစားလာတဲ့ ပိုက်ကျော်ခြင်း ကစားတာကို စွန့်လွှတ်လိုက်ရပါတယ်။ ကြုံတုန်း ဗဟုသုတအနေနဲ့ ပြောချင်ပါသေးတယ်။ ပိုက်ကျော်ခြင်းကစားတာကို ဆေးပါတာကရော့ (Sepaktakraw) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်မလေးရှားရောက်လို့ မလေးတွေကို မေးကြည့်တော့ ဆေးပါတာကရော့ဟာ သူတို့ထွင်တဲ့ အားကစားနည်းတ။ ဆေးပါတာကရော့ ဆိုတာလည်း မလေးစကားတဲ့။ ထိုင်နိုင်ငံရောက်လို့ ထိုင်းလူမျိုးတွေကို မလေးတွေ အဲလိုပြောတဲ့အကြောင်း ပြောပြတော့ ထိုင်းတွေ ဆပ်ဆပ်ခါနာတယ်၊ စိတ်ဆိုးတယ်။ "အလကားပြောတာ၊ ဆေးပါတာကရော့ဆိုတာ ထိုင်းစကား၊ ဒါငါတို့ စထွင်ခဲ့တဲ့ ငါတို့ရဲ့ အမျိုးသား အားကစားစစ်စစ်ပဲ" လို့ ပြောပါတယ်။ ဒါ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ အဆင့်မြင့် မလေးနဲ့ ထိုင်းဆရာဝန်၊ အင်ဂျင်နီယာ၊ စီးပွားရေးသမားတွေ လူမျိုးစုံကို မေးခဲ့၊ စုံစမ်းခဲ့၊ လေ့လာခဲ့တဲ့ ဆေးပါတာကရော့ အကြောင်းပါ။ ကျွန်တော့်ခါးနာတဲ့အကြောင်း ပြန်ပြောရရင် ဆေးပါတာကရော့ မကစားနိုင်တော့မှ ကျွန်တော့်ဂေါက်သီးရိုက်တာကို စခဲ့တာ။ အခုတော့ ဂေါက်ရိုက်သက် (၅)နှစ် ရှိပါပြီ။ ဒါပေမယ့် ဂေါက်သီးဘောလုံးကို ကိုယ်တိုင်ကုန်းပြီး မကောက်နိုင်ပါဘူး။ ဂရင်းပေါ်မှာ ဆောင့်ကြောင့် ထိုင်ပြီး ဘောလုံးကို မကြည့်နိုင်ပါဘူး။ ကျွန်တော်ဂေါက်သီးရိုက်ရင် ထီးမိုး ကယ်ဒီတစ်ယောက်၊ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဂေါက်ဝေယျာဝစ္စကို လုပ်ပေးဖို့ ကယ်ဒီတစ်ယောက်၊ ကယ်ဒီနှစ်ယောက် အမြဲခေါ်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်ခါး ဘယ်လို ဒုက္ခပေးတယ်ဆိုတာ ပြောချင်တာပါ။ ဒါကြောင့် ခရီးသွားရမှာကို အရမ်းကြောက်ပါတယ်။ လေယာဉ်၊ ကား ဘာကိုပဲစီးစီး တော်တော်လေး ဂရုစိုက်ပါတယ်။ လေယာဉ်လည်း ခရီးရှည်မှန်သမျှ ဖြစ်နိုင်ရင် အထက်တန်း ဘိစ်စနက်စ်ကလပ်စ်ပဲ စီးပါတယ်။ ဆေးပညာဟောပြောပွဲအတွက် နယ်ထွက်ရမယ် ဆိုရင်လည်း အိမ်က ကိုယ့်ရဲ့ လင်ကရူဆာကားနဲ့ ကျယ်ကျယ်ဝန်ဝန်း နောက်မှာ တစ်ယောက်တည်း ကျောနောက်က ခေါင်းအုံးတွေစု၊ မွေ့ယာတစ်ခုပေါ်မှာ ထိုင်ပြီး တောင်ဝှေ့၊ သထုံ၊ ပျဉ်းမနား အနှံ့အပြား သွားခပါတယ်။ အဲလို ခရီးတွေ သွားပေမယ့် ခါးကို ဂရုစိုက်ဖို့ အဓိကပဲ။ ခါးကို သိပ်ဂရုစိုက်ရပါတယ်။ ကျွန်တော် အကြောက်ဆုံးက ခါးနာပြီး ဂေါက်သီးမရိုက်နိုင်ဘဲ ဖြစ်သွားမှာစိုးလို့ပါ။ ဒီလိုနဲ့ပဲ (၅)နှစ်ကျော် ခါးနာဒုက္ခသည်ဘဝကို ဘာမှ အထူးပြဿနာမရှိဘဲ ဖြတ်သန်းလာနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

ရှေ့မှာ ပြောနေတဲ့ ပုသိမ်ဆရာဝန်အသင်း ခရီးစဉ်အကြောင်း ပြန်ပြောရရင် (၁၇-၃-၀၆) ရက်နေ့ မနက် (၂)နာရီ အိမ်ရှေ့ ဘတ်စ်ကားလာခေါ်လို့ ကားပေါ်ကို ကျွန်တော်နဲ့ ကျွန်တော့်ဇနီး တက်ပြီး နေရာယူ ထိုင်လိုက်ပြီးတာနဲ့ ငါတော့မှားပြီဆိုတာကို သိလိုက်ပါပြီ။ ဘာလို့လည်းဆိုတော့ ထိုင်လိုက်ကတည်းက ကျွန်တော့်ဒူးနှစ်ချောင်းဟာ ရှေ့ထိုင်ခုံနဲ့ထိပြီး ထောင်နေတယ်။ လုံးဝဆန့်လို့ မရဘူး။ နှစ်ယောက်တန်း

ထိုင်ခုံမှာ ကျွန်တော့်ဇနီးနဲ့ ကျွန်တော် နှစ်ယောက်သား မလှုပ်သာဘဲ ဖြစ်နေပါတယ်။ ကျောနောက်က ခေါင်းအုံးခံဖို့ဆိုတာတော့ အဝေးကြီးပါ။ ဘာနေရာမှ မရှိဘူး။ ခေါင်းအုံးသာ ကျောနောက်ထိုးလိုက်ရင် ကျွန်တော့်ရင်ဘတ်နဲ့ ရှေ့ထိုင်ခုံ သွားထိမယ်ထင်တယ်။ ဒါနဲ့ မပြီးသေးဘူး၊ ကျွန်တော့်ဇနီးက ပြူတင်းပေါက်နဲ့ ကပ်လျက်ထိုင်ခုံမှာ ထိုင်တယ်။ ကျွန်တော်က အတွင်းခုံမှာ။ ခဏနေတော့ ကျွန်တော်ရဲ့ ဘယ်ဘက်အတွင်းက လက်တင်တဲ့ခုံလေးကို ဖြန့်ပြီး ကြားခုံအနေနဲ့ ဖင့်ချပြီး လူငယ်တစ်ယောက် လာထိုင်တယ်။ ကျွန်တော်ဘယ်လိုမှ ဘေးဘယ်ညာ၊ ရှေ့နောက် တုတ်တုတ်မျှမလှုပ်နိုင်၊ အသေကို ခိုင်နေအောင် ချုပ်ထားသလို ဖြစ်တာပေါ့။ ဒီလို ဘတ်စ်ကားကြီးနဲ့ တဖြည်းဖြည်း ဝေဒနာခရီး ထွက်လာခဲ့တော့ တစ်စထက်တစ်စ ကျွန်တော့်ခါးတွေ ခံစားရပြီး တင်ပါးတွေ၊ စအိုဝတေအထိပါ ဆောင့်တိုင်းနာတယ်။ အသက်အရွယ်နဲ့ ဝေဒနာတွေက စကားပြောလာတာပေါ့လေ။ ဆေးကျောင်းသားဘဝ ဆရာဝန်ပေါက်စ ငယ်ငယ်တုန်းကတော့ ဝမ်းတွင်းနဲ့ မန္တလေးကို ရွှေကိုင်းမန်း၊ ထီလာမန်း ဘတ်စ်ကားတွေပေါ် လွှားကနဲ၊ လွှားကနဲ တက်ပြီး ခေါင်မိုးပေါ်ကလည်း စီးတယ်၊ ကြားတကားကြား ညပ်သိပ်နေတဲ့ နေရာက လိုက်ပြီး မိတ္ထီလာနဲ့ မန္တလေး မိုင်(၁၀၀)လောက်ကို တအိအိသွားနေတဲ့ ဘတ်စ်ကားကြီးနဲ့ (၅)နာရီကြာလည်း စီးနိုင်တယ်။ ရထားလမ်းရေကြီးလို့ ညဉ့်နက်သန်းခေါင်မှာ (၂)မိုင်လောက် ရှိတဲ့ ရေထဲမှာ ပစ္စည်းမျိုးစုံသယ်လို့၊ လွယ်လို့လည်း လမ်းလျှောက်နိုင်တယ်။ မေမြို့၊ မန္တလေး၊ ကျောက်သယ်ကားတွေပေါ်လည်း လိုက်ဖူးတယ်။ ဖေါင်ကြီး၊ ရန်ကုန် လူစီးကားကုန်လို့ နွားလှည်းနဲ့လည်း သွားဖူးတယ်။ နိုင်ငံခြားတစ်ခေါက်သွားရင် အပြန်မှာ သယ်လာလိုက်တဲ့ ပစ္စည်း စာအုပ်မျိုးစုံ၊ ညပ်ရိုးကျိုးနေတောင် လေယာဉ်ပေါ်ကနေ အထုတ်တွေကို လွယ်လို့၊ ဆွဲလို့ ပြုံးပြုံးလေးပဲ ဆင်းလာနိုင်ခဲ့တယ်။ တွေ့ရာအိမ်သာ၊ ရေချိုးခန်း ဘာမဆို သုံးနိုင်တယ်။ အိမ်သာမရှိတောင် တောထဲမှာ သွားပြီး တောထဲက လူတွေလို တောထိုင်ပြီး ကျင်ကြီးကျင်ငယ် စွန့်နိုင်တယ်။ ဆေးတက္ကသိုလ် ပထမနှစ်တုန်းက တက္ကသိုလ်အရန်တပ်ရင်း ယူတီစီ (University Training Corp) ယူနီဗာစီတီထရိမ်နင်ကိုး (Corp ကို ကိုးလို့ အသံထွက်ရပါတယ်) ထဲကို ဝင်ပြီး မေမြို့တခွင်မှာ ခရီးရှည် ချီတက်တဲ့ LRP (Long Range Penetration) လျှောက်တုန်းကဆိုရင် တစ်နေ့ထဲနဲ့ မိုင်(၂၀)ကျော် လျှောက်ရတာ။ (၁၉၆၆)ခုနှစ်ဆိုတော့ မေမြို့ပတ်ဝန်းကျင်ဟာ အညိုရောင်နယ်မြေ၊ ကျွန်တော်တို့တတွေ ရိုင်ဖယ် (Rifle) သေနတ်တွေကို လိုက်ဗရောင်း (Live round) ကျည်ဆံအစစ်တွေထည့်ပြီး တကယ့်ကို သည်းထိတ်ရင်ဖို ခရီးရှည် ချီတက်ရတာ။ ကိုယ်မှာလည်း လိုအပ်တဲ့ စစ်ပစ္စည်း၊ အီကွစ်ပ်မင့် (equipment) အပြည့်အစုံ သယ်လာရတာ။ သေနတ်ကြီးရယ်၊ ကျည်ဆံတွေရယ်၊ အီကွစ်ပ်မင့်တွေရယ် ထမ်းလာရတာ၊ မနက်အိပ်ယာထမှာ စစ်မတ်ခွက် အစိမ်းရောင်နဲ့ တပ်ရင်းက ဖျော်ပေးတဲ့ လွှက်ရည်တစ်ခွက်ပဲသောက်ပြီး ထွက်လာခဲ့ရတာ၊ လမ်းတစ်ဝက်ရောက်တော့ သူငယ်ချင်းတွေ တော်တော်ထိကုန်ကြပြီ။ ခရီးရှည်၊ နေပူ၊

ဆာတဲ့ဒဏ်တွေကြောင့် သေနတ်က ကျောက်တုံးကြီးလို လေးလာပြီ။ ညည်းကြ၊ ညူကြ၊ ဆက်မလျှောက်နိုင်တော့ဘး ပြောကြနဲ့။ ဒါပေမယ့် ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ရပ်လို့ ရမလဲ။ ယူတီစီဆိုတဲ့ တက္ကသိုလ် အရှန်တပ်ရင်းဆိုတာ ဆေးကျောင်းသားတွေချည်း မဟုတ်ဘူးလေ။ မန္တလေး ဝိဇ္ဇာသိပ္ပံ တက္ကသိုလ်က ကျောင်းသားတွေက အများကြီးပါသေးတာ။ ဆေးကျောင်းသားတွေ ပျော့တယ်၊ ဘယ်အပြောခံလို့ ရမလဲ။ အဲတော့ သေနတ်မသယ်နိုင်ဘူး ပြောတဲ့ သူငယ်ချင်းရဲ့ သေနတ်ကိုယူပြီး ကိုယ့်သေနတ်ရော၊ သူ့သေနတ်ပါ နှစ်လက်စလုံး သယ်ပြီး အားမာန်အပြည့်နဲ့ လျှောက်နိုင်ခဲ့တာ။ မိုင် (၂၀)ကျော် ခရီးပေါက်ခဲ့ပြီး သတ်မှတ်နေရာ စခန်းရောက်တော့ ထမင်းဆာလို့ဆိုပြီး အော်ကြ၊ ဟစ်ကြ၊ ဒါပေမယ့် အညိုရောင်နယ်မြေ စစ်စည်းကမ်းအရ ကျွန်တော်တို့တတွေ တဲထိုး၊ ထမင်းချက်လို့ မရသေးပါဘူး။ စစ်ကြောင်းမှူးရဲ့ အမိန့်နဲ့ ကျွန်တော်တို့ နယ်မြေပတ်ဝန်းကျင်ကို ရန်သူရှိမရှိ ရှင်း၊ ကင်းပုံးတွေ အရင်နေရာယူပြီးမှ နေရာချ၊ ပစ္စည်းတွေစင်လို့ ရတောတာ။ ကိုယ့်တပ်စုနဲ့ ကိုယ် တဲထိုး ၊ ဆန်အိတ်ဖြေ၊ ထမင်းဟင်းစချက်ရတာ၊ နေ့လည် (၂း၀၀)နာရီလောက်မှ စားရတယ်။ ဟင်းဆိုလို့ ကြက်သား၊ ဝက်သား၊ ငါးမြင်း၊ ငါးကြင်းတွေ မထင်ပါနဲ့၊ ကုလားပဲဟင်း ခပ်ပြစ်ပြစ်တစ်ခွက်ပါ။ စတီးပုံစံခွက်ပြားနဲ့ ကိုင်ပြီး တန်းစီရင်း ထမင်းတစ်ဇလုံ ခပ်ပေးပြီး အပေါ်က ပဲဟင်းရေလောင်းပေးလိုက်တယ်။ ပြီးတော့ ငါးပိရည်တစ်ဇွန်း မောက်မောက် ဖျန်းပေးတယ်။ ဘယ်လိုစားလို့ ကောင်းမှန်းမသိ၊ နတ်သုဒ္ဓါနဲ့ မလဲနိုင်ဘူးလို့တောင် ပြောရမယ်။ ခဏနားပြီးတာနဲ့ ညနေပိုင်း စစ်ပညာ၊ ကာယလေ့ကျင့်ရေးလုပ်၊ ပြီးတော့ ရေချိုးခွင့်ပေးတယ်။ အနီးမှာ ရှိတဲ့ စမ်းချောင်းထဲမှာ အဝတ်မပါ တစ်ဘွမ်းဘွမ်းနဲ့ ရေစိမ်ချိုးကြပြီး ညစာစား၊ ညအိပ်၊ ညကင်းစောင့်တော့ ခြင်တွေ၊ ဖြုတ်တွေနဲ့ တောကြီးမျက်မည်းထဲမှာ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်း တကယ့်သေနတ်၊ တကယ့် ကျည်ဆန်နဲ့ အညိုရောင်နယ်မြေမှာ ကင်းချတော့ မအိပ်ရဲဘူး။ ဘယ်အချိန်မှာ ရန်သူဘယ်နားက လာမလဲဆိုတာ မျက်လုံးကို ပြူးနေအောင်လုပ်ပြီး အရပ်ပေါင်းစုံကို စူးစိုက်ကြည့်ရတာ။ ညနေတန်းစီတုန်းက စကားဝှက်ကိုလည်း မေ့မသွားအောင် ကျက်ထားရသေးတယ်။ လူရိပ်တွေ့ရင် "ရပ်၊ ဘယ်သူလဲ" လို့ မေးရမယ်။ ကိုယ့်ရဲဘော်ရဲဘက်ဆိုရင် ဥပမာ "မိတ်ဆွေ" ဆိုပြီး စကားဝှက်ကို ပြောရမယ်။ အဲလို မပြောနိုင်ရင် ဘာကိုမှ မစောင့်တော့နဲ့ တန်းပစ်ဆိုတော့ သေနတ်မောင်းလေးကို လက်နဲ့ ကိုင်ထားပြီး ဘယ်အချိန်မောင်းဆွဲရမလဲဆိုတာ ရင်မောစွာ စောင့်ရင်းနဲ့ ကင်းစောင့်ချိန် (၄)နာရီဟာ ဘယ်လိုကုန်မှန်းမသိ ကုန်သွားတယ်။ အခုဒါတွေ ပြောနေတာက အငယ်တုန်းက ဘယ်လို ဘယ်လောက်အထိ ဒုက္ခတွေကို ကြံ့ကြံ့ခိုင်နိုင်တယ်ဆိုတာကို ပြောပြနေတာပါ။ အခုတော့ ဒီလိုမဟုတ်တော့ဘူ။ နုပျိုရွှင်လန်းမှုဆိုတာလည်း အမြဲမရှိနိုင်ဘူး။ အနိစ္စဆိုတဲ့ မမြဲတဲ့သဘောနဲ့ တစ်စတစ်စ ချို့ယွင်းလာတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးရဲ့ သဘောတရားကို နားလည်လည်ရတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ဆိုတာရှိရင် ဝေဒနာဆိုတာ ရှိနေမှာပဲ။ ဒါကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ပြုပြင်နေရမယ်၊ ယုယနေရမယ်၊ ပြုစုနေရမယ်။ အခုတော့ ပုသိမ်ခရီးစဉ်မှာ

ကျွန်တော့်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို သေချာမစောင့်ရှောက်နိုင်တော့ ခရီးဆုံးငွေဆောင်လည်း ရောက်ရော ကျွန်တော့်ခါးနာပြီး အိပ်ယာက မထနိုင်တော့ပါဘူး။ အငယ်တုန်းက ဘယ်လိုပဲ ဘယ်လောက်ပဲ ကျန်းမာသန်စွမ်းခဲ့ပေမယ့်လည်း အသက်လေးရလာရင် ကျန်းမာရေးအတွက် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ပို၍ပို၍ ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်ဖို့ လိုပါမယ်။ အထူးသဖြင့် ခရီးသွားရင်၊ ကျန်းမာရေးဆိုတဲ့ အရာကို လုံးဝမမေ့ပါနဲ့လို့ ပြောလိုက်ချင်ပါတယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဦးခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)



၉-၃-၂၀၀၆

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၁၈)

နိုင်ငံခြားကို ခရီးရှည်သွားတယ်ဆိုတာ ရောဂါအခံရှိတဲ့လူတွေ၊ အသက်ကြီးတဲ့လူတွေအတွက် အသက်အန္တရာယ်ရှိတယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။ အထူးသဖြင့် လေယာဉ်ခရီးရှည်ကို ရိုးရိုးတန်းကနေ စီးသွားရမယ်ဆိုရင် ကျန်းမာရေးအတွက် တကယ့်အန္တရာယ်တွေရှိနိုင်ပါတယ်။ ရိုးရိုးတန်းလို့ခေါ်တဲ့ အီကော်နော်မီ (Economy class) အတန်းမှာ လေးယောက်ကိုတစ်တွဲ ထိုင်ခုံတွေ စီထားပါတယ်။ အဲဒီ ထိုင်ခုံလေးတွေကလည်း သေးသေး ကျဉ်းကျဉ်းလေးတွေ၊ ခြေထောက်ကလည်း အပြည့်ဆန့်လို့မရ၊ သယ်လာတဲ့ အထုပအပိုးတွေကလည်းများတဲအခါ ဒူးအောက်မှာ ချထားရဆိုတော့ ထိုင်ရတာ၊ နေရတာ ကျဉ်းကျပ်သထက် ကျဉ်းကျပ်တာပေါ့။ အဲလို ကျဉ်းကျဉ်းကျပ်ကျပ် အီကော်နော်မီအတန်းမှာ လေယာဉ်စီးရတော့ အငယ်တုန်းက ကျွန်တော်တို့မြို့လေး ဝမ်းတွင်းကနေ မန္တလေးကိုသွားရင် လိုင်းကား၊ ဘတ်စ်ကား တွေစီးရသလို ခံစားရပါတယ်။ ဝမ်းတွင်းက မန္တလေးကို (၅)နာရီလောက်ကြာအောင် ဘတ်စ်ကားစီးရပါတယ်။ ဘတ်စကား ထိုင်ခလေးတွေက သိပ်ကိုကျဉ်းတာဆိုတော့ ကျွန်တော့် အရပ်နဲ့ဆိုရင် ဒူးဆန့်ဖို့နေနေသာသာ ဒူးထောင်ရက်တောင် ခြေထောက်ကို မနည်းချယူရတယ်။ ခြေထောက်အောက်မှာ၊ ခြေထောက်ဘေးမှာ၊ ထိုင်ခံတွေကြားက အလယ်တန်းမှာ အထုပတွေ အထပတွေ။ ကုန်မျိုးစုံ၊ ငါးခြောက်၊ ငရုတ်သီး၊ ဆန်၊ ဆီ၊ ဆား အစုံပါပဲ။ အခုကျွန်တော် ပြောနေတာ ကုန်ကား မဟုတ်ဘူး။ ဝမ်းတွင်း မန္တလေး လူစီးခရီးသည်တင် ဘတ်စကားကို ပြောတာပါ။ လေယာဉ်စီးရင်း အဲလိုအငယ်က ဘတ်စ်ကားစီးရတာ သတိရတော့ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ လေယာဉ်ကြီးပေါ်က အီကော်နော်မီအတန်းနဲ့ ခရီးသွားရတာကလည်း ဒို့မြို့က လိုင်းကားလိုပါပဲလားလို့ တွေးမိပါတယ်။ အဲလို လေးယောက်တွဲထိုင်ခုံမှာ အလယ်ခုံကသာ ထိုင်လိုက်ရလို့တော့ ဒုက္ခလှလှကြီးရောက်ပြီသာ အောက်မေ့တော့။ နာရီ (၂၀)လောက် လေယာဉ်စီးရတာမှာ ကိုယ်က အတွင်းကဖြစ်ပြီး ဘေးလူက အိပ်နေရင် အပြင်ထွက်ချင်တဲ့အခါ၊ အိမ်သာသွားချင်တဲ့အခါ တော်တော်လေးကို ခက်ပါတယ်။ ဘေးလူက နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်နေပြီး နိးရခက်နေရင် ပိုဆိုးပါတယ်။ တစ်ခါက နှစ်ခါလည်း မနိးချင်၊ ဆီးသွားချင် စိတ်ကလည်းမျှား၊ ဆီးအိမ်ပေါက်ထွက်တော့မယ့်အခြေအနေမျိုး၊ ဘာမှလည်း လုပ်မရဆိုတဲ့အခါ လေယာဉ်ကြီးပေါ်မှာ အော်ချင်ရာအော်ပစ်လိုက်ချင်ပါတော့တယ်။ လေးယောက်တွဲထိုင်ခုံမှာ အပြင်တန်းက ထိုင်ရရင တော်ပါသေးတယ်။ အဲလို အပြင်ဖက်ဆုံးထိုင်ခုံ၊ လမ်းနဲ့ကပ်လျက် ထိုင်ခုံကို အိုင်းလ်ဆီ(ထ်) (ailse seat) လို့ခေါ်ပါတယ်။ ထိုင်ခုံအတန်းတွေကြားက လျှောက်တဲ့လမ်းလေးကို အိုင်းလ် (ailse) လို့ခေါ်တော့ အိုင်းလ်နဲ့ကပ်နေတဲ့ထိုင်ခုံကို အိုင်းလ်ဆီ(ထ်)လို့ခေါ်တာပါပဲ။ လေယာဉ်

မှန်ပြတင်းပေါက်နဲ့ကပ်လျက် အတွင်းကထိုင်ခုံကိုတော့ ဝင်းဒိုးဆိ(ထ) (window seat) လို့ခေါ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ ခုနကပြောခဲ့တဲ့ ဒီလို အတွင်းခမှာထိုင်ရတဲ့ ဒုက္ခတွေကိုသိလို့ လေယာဉ်စီးဖို့ check-in လုပ်တိုင်း ငါ့ကို အပြင်ထိုင်ခုံ အိုင်းလ်ဆိ(ထ်) ပေးပါလို့ အမြဲတောင်းလေ့ရှိပါတယ်။ အဲလို ကျပ်ကျပ်တည်းတည်းနဲ့ ကိုယ်၊ လက်၊ ခြေ၊ ခါး မဆန့်ရဘဲ ခရီးရှည်ကြီးသွားရတော့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ လည်ပတ်တဲ့သွေးကြောတွေကလည်း ပုံမှန် အလုပ်မလုပ်တော့ဘူး။ သွေးတွေလေးကုန်ပြီ၊ အီကုန်ပြီ။ အဲဒီမှာတင် ခြေထောက်သွေးကြောတွေ၊ နှလုံးသွေးကြောတွေ၊ ဦးနှောက်သွေးကြောတွေ ပိတ်ကုန်နိုင်တော့ တာပေါ့။ လေယာဉ်ပေါ်မှာ စားစရာလာ ကျွေးပြီဆိုရင် ကျဉ်းကျပ်တဲ့အခြေအနေက ပိုတောင်ဆိုးသွားသေးတယ်။ လေယာဉ်မယ်လေးတွေက ထိုင်ခုံလကတန်းလေးထဲကနေ ယာယီခေါက်စားပလေး ထုတ်ပြီး ကိုယ့်ရှေ့မှာ ဖြန့်လိုက်တော့ ကိုယ့်ရင်ဘတ်၊ ဗိုက်နဲ့ ရှေ့ကထိုင်ခုံကြားမှာ နေရာအပြည့်ယူသွားတာပေါ့။ လူလည်း လုံးဝမလှုပသာတော့ဘူး။ အဲဒီခေါက်စားပွဲလေးပေါ်မှာ စားစရာတွေ အပြည့်တင်ထားတဲ့ လင်ပန်းကြီး လာချတော့ အခြေအနေက ဆိုးသထက်ဆိုးပေါ့။ လင်ပန်းထမှာကလည်း ဝိုင်ခွက်၊ ကော်ဖီခွက်၊ ရေခွက်မျိုးစုံနဲ့ဆိုတော့ ရှေ့ထိုင်ခနဲ့ ကိုယ်ကြားမှာ နေရာတစက်မှမကျန်တော့ပဲ လုံးလုံးကိုပြည့်နေပြီး လှုပ်လို့မရတော့ဘူး။ ခြေထောက်လည်း ဆန့်မရ၊ ကိုယ်လည်း လှုပ်မရပေါ့။ အီကော်နော်မီ အတန်းမှာ ခရီးသည်က (၁၅၀-၂၀၀)၊ လေယာဉ်မယ်လေးတွေက လေး ငါးယောက်နဲ့ စားစရာတွေ လိုက်ချရတာ။ စားပွဲတွေထုတ်၊ စားစရာထည့်တဲ့ လင်ပန်းတွေကို တစ်စုံပြီးတစ်စုံ၊ တစ်တန်းပြီး တစ်တန်းချရတာ နာရီဝက်နဲ့ ပြန်လာပြီး ကိုယ့်ရှေ့က လင်ပန်းကို မသိမ်းနိုင်တော့ပါဘူး။ အဲဒီတော့ ကျွန်တော်တို့ အီကော်နော်မီ ခရီးသည်တွေဟာ အစားတစ်ခါကျွေးပြီးတိုင်း ဝင့်ခံရသလိုပါပဲ။ လေယာဉ်မယ်တွေ နောက်ထပ်ပြန်လာပြီး လင်ပန်းတွေ မသိမ်းမချင်း ထိုင်ခုံမှာ မလှုပ်မပြုနဲ့ နေကြရတာ။ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တော့မလဲ။ ဆီးချုပ်၊ ဝမ်းချုပ်၊ အိပ်ရေးပျက်၊ သွေးလေမလည့်၊ ပြီးတော့ လေယာဉ်ပျံကြီးက တစ်နာရီ မိုင်ငါးရာကျော် သားနေတော့ ကိုယ်ခန္ဓာကိုယ်က အသိအမှတ်ပြုထားခဲ့တဲ့ မူလလေယာဉ်ထွက်ခဲ့တဲ့ ဒေသစံတော်ချိန်တွေနဲ့ လေယာဉ်ခရီးပေါက်လို့ ရောက်တဲ့နေရာက အချိန်တွေနဲ့က လုံးဝမကိုက်ညီတော့ပဲ ကန့်လန့်၊ ကသိကအောင် နေ့ကညဖြစ်၊ ညကနေ့ဖြစ်ကုန်ရော။ အဲဒီမှာတင် ဂျက်လက် (jet lag) ဆိုတာ ခံစားရတာပေါ့။ (jet) ဆိုတာတော့ ဂျက်လေယာဉ်။ လက် (lag) ဆိုတာက ကျန်ခဲ့တာ။ အဲဒီတော့ ဂျက်လက်ဆိုတာ ဂျက်လေယာဉ်စီးလို့၊ ကိုယ်လေယာဉ်စစီးခဲ့တဲ့ အချိန်တွေ၊ နေ့တွေ ကျန်နေခဲ့ပြီး ပြောင်းဆန်အောင် လွဲကုန်တော့ ခန္ဓာကိုယ် ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားတဲ့ ဇီဝကမ ဖြစ်စဉ်တွေ မမှန်တော့ဘဲ ရောဂါလက္ခဏာတွေ ခံစားရတာကို ခေါ်တာပါ။ ဒါကြောင့် ခရီးရှည် လေယာဉ်စီးပြီးရင် လေယာဉ်ကဆင်းလိုက်တာနဲ့ ခရီးသည်တွေဟာ ဂယောင်ဂရင်တွေဖြစ်နေတာပေါ့။ အဲဒ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်တွေ ကချွတ်ကချော်လိုဖြစ်နိုင်တာကြောင့် သွေးတိုးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါလို ရောဂါအခံရှိတဲ့လူတွေ၊ အသက်

သိပ်ကြီးတဲ့လူတွေအတွက် အီကော်နော်မီအတန်းနဲ့ ခရီးရှည်ကြီးတွေ၊ လေယာဉ်စီးသွားရတာဟာ ကျန်းမာရေးကို တော်တော်လေး ထိခိုက်နိုင်ပြီး အသက်အန္တရာယ်ရှိတဲ့အထိ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်လို့ ထင်မိပါတယ်။ လေယာဉ်ကုမ္ပဏီတွေကလည်း လူတွေအများကြီး တင်နိုင်သရွေ့တင်ပြီး သူတို့အဖို့ အမြတ်အစွန်း ကျန်နိုင်သရွေ့ ကျန်အောင် ထိုင်ခုံတွေ ကျပကျပ်လေး စီပြီး နေရာချထားတာပေါ့။ ဒါပေမယ့်လည်း လေယာဉ်ကုမ္ပဏီတွေဟာ လူပါးတွေ၊ အီကော်နော်မီ ခရီးသည်တန်းကိုသာ ပေါချောင်ကောင်း လုပ်ထားတာ။ ဈေးတအားတင်ထားတဲ့ ဘိစ်နက်စ်ကလပ်(စ်) (Business class) လို့ခေါ်တဲ့ အထက်တန်းရောက်တော့ လေယာဉ်စီးရတာ ဇာတ်လမ်းက လုံးဝ တစ်မျိုးဖြစ်သွားပြန်ပါရော။ ဘိစ်နက်စ်အတန်းမှာ ထိုင်ခုံအတွဲဟာ (၂)ခုံပဲ ထားတယ်။ ထိုင်ခုံတွေက အကြီးကြီး၊ အကျယ်ကြီး။ ခြေထောက်ကိုလည်း အပြည့်ဆန့်လို့ရတယ်။ နောက်ကိုလည်း (၄၅)ဒီဂရီလောက်မက လှဲချလို့ရတယ်။ အစားအသောက်လင်ပန်းတွေကို ကိုယ့်ရှေ့လာချပြီးရင်လည်း သူတို့ကိုခေါ်ပြီး အချိန်မရွေး သိမ်းခိုင်းလို့ရတယ်။ လမ်းလျှောက်ပြီး အညောင်းပြေ အညာပြေ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားဖို့နေရာလည်းရှိတယ်။ ထိုင်ခုံက (၂)ယောက်ထဲပဲ တွဲထားတာဆိုတော့ ထိုင်မယ်၊ ထမယ်၊ တွိုင်းလက်သွားမယ်ဆိုလည်း ဘေးလူကို အနှောင့်အယှက် မဖြစ်ဘူး။ လေယာဉ်မယ်လေးတွေကလည်း ဘာအကူအညီပဲတောင်းတောင်း၊ ဘာပဲ လုပ်ခိုင်းလုပ်ခိုင်း ပြုံးလို့၊ မညည်းမညူ လုပ်ပေးရှာတယ်။ အီကော်နော်မီမှာ ဒီလို မဟုတ်ဘူး။ တစ်ခါက နှစ်ခါခိုင်းရင် သိပ်မကြည်တော့ဘူး။ ထိုင်ခုံကြီးတွေကလည်း တကယ့်အိပ်ရာလောက်နီးပါး လှဲချလို့ရတော့ အိပ်ရေးကို ဝဝလင်လင်၊ အနှောက်အယှက်မရှိဘဲ အိပ်နိုင်တယ်။ ဘိစနက်(စ်)အတန်းကစီးပြီး ဘန်ကောက်ကနေ အိပ်လိုက်လို့ နိးရင် ပဲရစ်ကို ရောက်နေရော။ ဒါမှမဟုတ် ဘန်ကောက်က တိုကျိုသွားမယ်ဆိုရင်လည်း လေဆိပ်ဆင်းခါနီးမှာ လေယာဉ်မယ်က နးပြီး ထိုင်ခုံပြန်တည့်ဖို့ လာပြောမှ မျက်စိပွင့်လာရော။ အဲဒီလို အိပ်ရတော့ လူက အိပ်ရေးလည်း ဝလို့ လန်းဆန်းနေတော့ ဘာဂျက်လက်မှ မခံစားရဘးပေါ့။ အီကော်နော်မီမှာ ဒုက္ခတွေ ရောက်သလောက်၊ အထက်တန်း ဘိစနက်(စ်)ကလပ်စ်မှာတော့ ခရီးသည်တွေ တော်တော်လေးကို ဇိမ်ခံဖို့ရာ လုပ်ထားပါတယ်။ ကျွန်တော် အခုနောက်ဆုံးအခေါက် အမေရိကန်ကို အသည်းရောဂါအစည်းအဝေး တက်ဖို့သွားတန်းက အထက်တန်း နဲ့စီးသွားတော့ တော်တောလေးကို ဇိမ်ခံပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကိုပြုစုဖို့ လုပ်ထားတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ထိုင်ခုံကလည်း တကယ့် သားရေလယ်သာ (leather) နဲ့လုပ်ထားပြီး ထိုင်ခုံနောက်မှီ၊ ခေါင်းမှီ၊ ခြေတင်တာ၊ အပေါ်မြင့်၊ အောက်နှမ့်၊ ရွေ့ထိုး၊ နောက်ငင်လုပ်ရတာ၊ အားလုံးဟာ မော်တာနဲ့ လုပ်ထားတာ ဖြစ်နေပါပြီ။ အရင်ကလို ခလုပ်လေးနှိပ်ပြီး ထိုင်ခုံကြီးကို နောက်လှန် ခြေစုံကန်ပြီး ရှေ့တိုး နောက်ငင်တွေ မလုပ်ရတောပါဘူး။ ခလုပ်လေးကိုလက်နဲ့ သာသာလေးတို့လိုက်ရင် သူ့ဘာသာထိုင်ခုံ အစိတ်အပိုင်းတွေ ရွေ့ပြီး သက်သက်သာသာနဲ့ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ပုံစံဖြစ်သွားတာ၊ ဇိမ်ကြလိုက်တာ။ ပြီးတော့ T.V ကြည့်ချင်ရင်လည်း အီကော်နော်မီမှာလို လူ(၁၀၀)ကျော်အတွက် တပ်ထားတဲ့ တစ်လုံးထဲ T.V ကို ဇက်ကြောပြုတ်

မတတ် ငေးမောကြည့်စရာ မလိုတော့ပါဘူး။ ထိုင်ခုံ လက်တန်းထဲက ဆွဲထုတ်လိုက်ရင် T.V အသေးလေး ထွက်လာပြီး ကိုယ့်ဘာသာ ကိုယ်တစ်ယောက်ထဲ ကြည့်ချင်တဲ့ရုပ်ရှင်၊ သတင်း၊ ဇာတ်လမ်း ကြိုက်တာရွေးပြီး ကြည့်လို့ရပါတယ်။ နောက်တစ်ခုပြောရဦးမယ်။ ဟိုအရင်က လည်းရှိတယ်၊ ဒါပေမယ့် အခုခေတ်မှာ ပိုတိုးတက်လာတာကတော့ ကမ္ဘာမြေအထက် ပေသုံးသောင်း (၃၀၀၀၀)ကျော်မှာ ပျံနေတဲ့ လေယာဉ်ပေါ်ကနေ ဘိစ်နက်စ် အထက်တန်းစီးခရီးသည်တွေ တယ်လဖုန်းဆက်လို့ ရအောင်လုပ်ထားတာပါပဲ။ ဖုန်းဆက်ချင်ရင် လွယ်လွယ်လေးပါ။ သူတို့ဆီက လူတိုင်းလိုလိုမှာ ရှိကြတဲ့ခရက်ဒစ်ကဒ်ဆိုတဲ့ ပိုက်ဆံသုံးစွဲခွင့် ကဒ်လေးကို ထည့်ပြီး တစ်ကမ္ဘာလုံး ကိုယ်ပြော ချင်တဲ့နေရာကို ဖုန်းပြောလို့ရပါတယ်။ အကြမ်းဖျင်းတော့ (၁)မိနစ်ကို (၇)ဒေါ်လာလောက် ကျပါတယ်။ ဆိုလိုတာကတော့ ဘိစ်နက်စ်အထက်တန်းကနေ လေယာဉ်စီးသွားရင် ထိုင်တာ၊ စားတာ၊သောက်တာတွေကို မိသားစု အပမ်းဖြေဖို့ရာ၊ လုပ်ငန်း၊ စီးပွားရေး၊ ဆက်သွယ်မှုတွေ လုပ်ဖို့ရာ အားလုံး အစစအရာရာ ပြင်ဆင် စီစဉ်ထားပေးပါတယ်။ ကျန်းမာရေးလည်း ဂရုစိုက်နိုင်အောင် လုပ်ထားပါတယ်။

နောက်ပြီးတော့ ဘိစ်နက်စ်အထက်တန်းနဲ့ အီကော်နော်မီ ရိုးရိုးတန်းစီးတာ ကွာတဲ့အကြောင်း ပြောချင်ပါသေးတယ်။ လေယာဉ်တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ပြောင်းစီးရတဲ့ (Flight connection) မှာ နောက်လေယာဉ် မစီးခင် (၂)နာရီလောက် နားရတဲ့အခါ ရှိသလို တစ်ခါတလေရောက်တော့ (၁၀)နာရီလောက်အထိ နားရတာ ရသေးတယ်။ အဲလို အချိန်အကြာကြီးနားပြီး စောင့်ရတဲ့အခါမျိုးမှာ ဘိစ်နက်စ်နဲ့ အီကော်နော်မီ ကွာသွားပြီ။ နောက်လေယာဉ်ပြောင်းစီးဖို့ နားပြီဆိုရင် အီကော်နော်မီ စီးတဲ့သူတွေက သူတို့ အိတ်တွေကို မနိုင်မနင်း သယ်လာပြီး လေယာဉ်ထဲမှာ ထိုးသိပ်ထားတဲ့ပစ္စည်းတွေကို ဇတ်အတင်းဆွဲချ၊ အလွန်လေးတဲ့အိတ်တွေကို လက်ကျိုးမတတ် မနိုင့်တနိုင်ဆွဲပြီး လေယာဉ်အပြင်ဖက်ကို ထွက်ကြတယ်။ လေဆိပ်ကြီးထဲရောက်တော့ ယောင်လည်လည်နဲ့ ဘယ်သွားရမှန်းမသိ၊ ဟိုလျှောက် ဒီလျှောက်နဲ့ ထိုင်ခုံလေးတွေတွေ့ရင် ဝင်ထိုင်ပြီး နောက်လေယာဉ်ထွက်ချိန်ကို စောင့်ပေတော့ပဲ။ (၁၀)နာရီလောက် စောင့်ရမယ်ဆိုရင်လည်း လေဆိပ်ထဲက ထိုင်ခုံပေါ်မှာပဲ အချိန်ဖြုန်းနေပေတော့။ တစ်ယောက်ထဲ ခရီးသွားတာဆိုရင် အိတ်အလေးကြီးတွေကို သွားလေရာ ဆွဲသွားရတာ တော်တော်ပင်ပန်းတယ်။ (၁၀)နာရီလောက် ခုံသေးလေးပေါ်မှာ ထိုင်နေပြီး အိပ်လို့ကလည်းမရ၊ နောက်ပြောင်းမယ့် လေယာဉ်ထွက်သွားမှာကိုလည်း စိုးရိမ်ဆိုတော့ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး လန်းဆန်းတော့မလဲ။ နောက်လေယာဉ်ပေါ်ကိုတက်တဲ့အခါမှာ တော်တော်ကို ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေပြီ။ ခုနက ပြောခဲ့သလို အသက်ကြီးကြီး ဒါမှမဟုတ် ရောဂါအခံရှိတဲလူတွေမှာ ဒီလိုပုံစံနဲ့ ခရီးသွားလိုက်ရရင် ကျန်းမာရေးအခြေအနေ တော်တော်ဆိုးသွား နိုင်စရာရှိပါတယ်။ အီကော်နော်မီစီးတဲ့သူတွေ အဲဒီလိုတွေ ဖြစ်တတ်တယ်၊ နေရတတ်တယ်ဆိုတော့ ဘိစ်နက်စ် အထက်တန်းစီးခရီးသည်တွေကော ဘယ်လိုဖြစ်သလဲ ပြောချင်ပါတယ်။ ဘိစ်နက်စ်ခရီးသည်တွေက အဲလို လေယာဉ်ဆက်စီးဖို့ နားရတယ်ဆိုတာနဲ့ နားဖို့

ဘိစ်နက်စ်လောင့်(ခ်ျ) (Business Lounge) ဆိုတာ ရှိပါတယ်။ လေယာဉ်ပေါ်က ဆင်းပြီး လေဆိပ်ထဲကို ရောက်တာနဲ့ အထက်တန်း ခရီးသည် နားနေခန်း ဘိစ်နက်စ်လောင့်(ခ်ျ)ကို လိုက်ရှာပြီး ဘိစ်နက်စ်ခရီးသည် လေယာဉ်လက်မှတ်ကို ပြလိုက်ရင် အဲဒီအခန်းထဲကို ဝင်ခွင့်ရပါတယ်။ အဲဒီနားနေခန်းထဲမှာတော့ ဘီယာ၊ ဝိစကီ၊ ကော့ညက်၊ ဝိုင် သောက်စရာအစုံပါပဲ။ ကောဖီ၊ လှ့က်ရည်၊ အချိုရည်မျိုးစုံလည်း ရှိတယ်။ စားစရာ ဆင်းဒွစ်၊ ပီဇာ စတဲ့မုန့်ကလည်းမျိုးစုံ အဲဒီနားခိုခန်းထဲမှာ ရှိတဲ့ ဘာမဆိုလုံးဝပိုကဆံပေးစရာမလိုဘဲ အခမဲ့ ကြိုက်သလောက်ယူပြီး စားလို့ သောက်လို့ ရပါတယ်။ ထိုင်စရာ ထိုင်ခုံကြီးတွေကလည်း ဇိမ်နဲ့လဲ့အိပ်ချင် စိတ်ပေါ်လာလောက်တဲ့အထိ ကောင်းပါတယ်။ အီးမေး (e-mail) အင်တာနက် (Internet) ကလည်း အခမဲ့ပါ။ ပစ္စည်းတွေအပ်ပြီး ထားခဲ့လို့ရတဲ့ နေရာလည်း ရှိပါတယ်။ ယိုးဒယားနိုင်ငံ ဘန်ကောက်မြို့က ဘိစ်နက်စ်နားနေခန်းကတော့ သူများထက် ပိုတာရှိပါတယ်။ အဲဒါကတော့ အနှိပ်ခံလို့ရတာပါ။ ကိုယ်အပေါ် ပိုင်း ဒါမှမဟုတ် အောက်ပိုင်းကို စိတ်တိုင်းကျ အခမဲ့နှိပ်ပေးပြီး အညောင်းအညာ ပြေစေနိုင်ပြီး ကျန်းမာရေးနဲ့လည်း ညီညွတ်ပါတယ်။ အဲလိုဆိုတော့ ခရီးဆက်ဖို့ ဘယ်နှစ်နာရီပဲ နားနေ နားနေ ဇိမ်လေးနဲ့ ကြိုက်သလောက် အိပ်နေလို့ရပါတယ်။ ပျင်းရင် T.V ထကြည့်လိုက်။ လေယာဉ်လွတ်သွားမှာလည်း ပူစရာမလို၊ စိတ်သောကရောက်ရမှာ မဟုတ်ပါ။ ဘာလို့လည်းဆိုတော့ အဲဒီနားနေခန်းထဲမှာ ခရီးစဉ်တွေပြတဲ့ T.V မော်နီတာတွေရှိတော့ ကိုယ့်လေယာဉ်ထွက်ချိန်ကို သေချာသိနိုင်၊ ကြည့်နိုင်ပါတယ်။ ဆာလာရင် ကြိုက်တာ ထစား၊ သောက်ချင်တာရွေးသောက်ဆိုတော့ ဇိမ်မှဇိမ်ပဲ။

ဒီလောက်ဆိုရင် လေယာဉ်ခရီးရှည်စီးတာမှာ အီကော်နော်မီနဲ့ဘိစ်နက်စ် ဘယ်လောက်ကွာတယ် ဆိုတာ သိရောပေါ့။ ဘိစ်နက်စ်မှာ ဇိမ်ကြသလောက်၊ အီကော်နော်မီမှာ ဒုက္ခတွေတစ်သီကြီးနဲ့ အသက် အန္တရာယ်ရှိတဲ့အထိ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အမေရိကန်၊ အင်္ဂလန် ရပ်ဝေးရောက် သားသမီးတွေက အသက်ကြီးအဖေ၊ အမေတွေကို နိုင်ငံခြားရောက်ဘူးအောင် ခေါ်ချင်တယ်။ အဖေတို့၊ အမေတို့ကို သားတို့ သမီးတို့ ဘယ်လိုနေတာပြချင်တယ်။ လေယာဉ်လက်မှတ်ပို့ပြီး ခေါ်လိုက်မယ်လို့ စိတ်ကူးရင် စဉ်းစားကြပါလို့။ ကိုယ်က ဘိစ်နက်စ်လက်မှတ် ဝယ်ပို့နိုင်ရင်တော့ ကောင်းတာပေါ့။ ဒါမှမဟုတ်၊ အီကော်နော်မီနဲ့ပဲ အမေ၊ အဖေတွေကို အမေရိကန်လို ဝေးတဲ့နိုင်ငံတွေကို လေယာဉ်စီးပြီး လာဖို့ခေါ်မယ် ဆိုရင် အမေ၊ အဖေတေကို နှိပ်စက်သလို ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။ သူတို့ရဲ့ အသက်အန္တရာယ်တောင် ရှိနိုင် ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ခရီးရှည် လေယာဉ်စီး ကျန်းမာရေး အန္တရာယ် တွေကို သတိ ပြုမိအောင် ဒီဆောင်းပါးကို ရေးလိုက်ရပါတယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဦးခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)



၆-၅-၂၀၀၆

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၂၀)

<u>အနှိပ်ခံတာ</u>

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြုစုယုယကြတဲ့နည်းလမ်းတွေထဲမှာ အနှိပ်ခံတာဟာ အလွန်ကို ကောင်းတဲ့ နည်းတစ်နည်းလို့ ပြောချင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်ကြီးပြင်းလာတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အနှိပ်ခံ အနင်းခံတာဟာ ယဉ်ကျေးမှုစရိုက်တစ်ခုလိုဖြစ်နေတော့ ကျွန်တော် ငယ်ငယ်လေးကတည်းက အနှိပ်ခံတာကို သိပ်ကြိုက်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်အမေနဲ့ အမေကြီး (အမေရဲ့အမေကို အညာအခေါ်) တို့ရဲ့ ဇာတိဖြစ်တဲ့ မိတ္ထီလာခရိုင် ဝမ်းတွင်းမြို့နယ်ထဲက တောင်ဘိုရွာမှာ ရွာဦးဘုန်းကြီးဟာ တကယ့်ကို တန်ခိုးအာဏာ ပြည့်စုံပါတယ်။ တစ်ရွာလုံးက ဖိန့်ဖိန့်တုန်အောင် ကြောက်ကြရတယ်။ ဒါယိကာတွေ၊ ကပ်ဒိယတွေ၊ ဘုန်းကြီးကျောင်းသားတွေဟာ ရွာဦးကျောင်းကိုယ်တော် ဘုန်းကြီးကို နင်းပေးရမှာ တော်တော်လန့်ကြပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဆရာတော် ဘုန်းကြီးကို ည (၉း၀၀)နာရီ၊ (၁၀း၀၀)နာရီလောက်က နင်းပေးလိုက်လို့ ဆရာတော် အိပ်ပျော်သွားရင် နင်းနေတဲ့လူ ဘယ်သူမှ နင်းတာရပ်ပြီး ဆရာတော်ကြီးကိုယ်ပေါ်က ဆင်းမသွားရဲကြဘူး၊ ဆက်နင်းနေကြရတာ။ မနက် (၃း၀၀)နာရီလောက်မှ ဆရာတော်ကြီး တစ်ရေးနိုးလာပြီး "ဟေ့ မင်း နင်းနေတုန်းပဲလားကွ၊ သွားကြတော့" ဆိုမှ နင်းတာ ရပ်လို့ရတာ။ အဲဒီလောက်တောင် အနင်းအနှိပ်ကြိုက်တဲ့ အညာကလူတွေပါ။ အောက်ပြည်အောက်ရွာမှာတော့ ကျွန်တော်တို့ဆီလောက် နင်းတယ်၊ နှိပ်တယ်ဆိုတာ သိပ်မကြားဖူးဘူး။ အမေကြီးဆိုရင် "ဟဲ့ လာစမ်း၊ ငါ့နင်းပေးစမ်း၊ မုန့်ဘိုးပေးမယ်" ဆိုပြီး ခဏ ခဏ နင်းခိုင်း နှိပ်ခိုင်းတယ်။ အမေလည်း ဒီလိုပဲ။ အားတဲ့သားသမီးတွေက နင်းပေးရတယ်။ မှောက်လျက်၊ ပက်လက် ဘယ်လို နင်းနင်းခံနိုင်တယ်။ ကျွန်တော့်အမေဆို ပိန်ပိန်လေး၊ ဒါပေမယ့် ပက်လက်အိပ်ပြီး ကျွန်တော်တို့တတွေ ပေါင်ပေါ်တက်နင်းတာကို ကောင်းကောင်းကြီးခံနိုင်တယ်။ အဖေလည်း အနင်းခံ၊ အနှိပ်ခံတာ ကြိုက်တာပဲ။ ကျွန်တော်တို့တတွေ နေမကောင်းဘူး၊ ဖျားတယ်ဆိုရင် အမေက ပရုပ်ဆီလိမ်းပေးပြီး ပေါင်၊ ဒူး၊ ဝုတ်၊ အကုန်နှိပ်ပေးတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ကလေးဘဝကတည်းက အနှိပ်ခံတာကို သဘောကျလာခဲ့တာ၊ အနှိပ်ခံရတာ တော်တော်လေးကို ဇိမ်ကျတယ်။ ကလေးကနေ လူကြီးဖြစ်လာတော့ အနှိပ်ခံရုံတင်မကဘူး၊ ပေါင်ပေါ်၊ ကိုယ်ပေါ် တက်နင်းတာလည်း ခံနိုင်လာပြီး ကြိုက်လည်း ကြိုက်လာတယ်။ ကျွန်တော်အငယ်တုန်းက အမေတို့ အနင်းခံတာကို ကြည့်ပြီး ဘာလို့များ ဒီလောက်တောင် အနင်းခံ ချင်ကြတာတုန်းလို့ တွေးမိပြီး အဖြေမပေါ်ခဲ့ဘူး။ ကိုယ့်အလှည့်ကျတော့မှ အနင်းခံတာလည်း တော်တော်ကောင်းတာပါလား ဆိုပြီး

အရသာခံတတ်လာတယ်။ ဒီလိုနဲ့ အမေကြီးကနေ အမေ၊ အမေကနေ ကျွန်တော့်ဆီ အနင်း အနှိပ်ခံတဲ့ အမွေဆက်ပေးလာခဲ့တာ၊ ခုဆို ကျွန်တော့် သားသမီးတွေအထိ လက်ဆင့်ကမ်းပေးခဲ့နိုင်ပါပြီ။ ကျွန်တော့် သမီးကြီး ဒေါက်တာမင်းမင်းဝင်းဟာ ငယ်ငယ်လေးကတည်းက နှိပ်တာကို တော်တော် အရသာခံတယ်။ သမီးလေး နှင်းနှင်းဝင်းလည်း ဒီလိုပ။ အခုဆို စက််ပူမှာ အင်ဂျင်နီယာသင်တန်းတက်ပြီး အလုပ်လုပ်နေပြီ။ ဟိုမှာရောက်တာတောင် (၇)နှစ်ကြာသွားပြီ။ အနင်း အနှိပ်ခံချင်တဲ့ ရောဂါကတော့ မပျောက်ဘူး။ ကျွန်တော့် သားလေး ထူးခိုင်ဝင်းလည်း (၇)တန်းလောက် ကတည်းက အနှိပ်ခံတတ်တာ။ အခုတော့ (၁၀)တန်း ကျောင်းသားဘဝကတည်းက အနှိပခံတာ စွဲတဲ့ အကျင့်ရောက်သွားပါပြီ။ ကျွန်တော့် အမျိုးသမီး ဒေါက်တာခင်လေးရီကတော့ အနှိပ်ခံတာကို ဘိန်းစွဲသလိုကို စွဲနေပါပြီ။ မနက်မိုးလင်း အိပ်ရာထကတည်းက အရက်သမားတွေ အရက်မသောက်ရရင် ကတုန်ကယင် ဖြစ်သလိုပဲ နည်းနည်းလေး ဇက်ကြောဆွဲပေးလိုက်မှ အိပရာထဲက ထနိုင်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေဆို နေ့ခင်းကြောင်တောင်မှာကို ဘိန်းဖြူသမားတွေ ဆေးမသုံးရလို့ ယင်းထသလို အနှိပ်မခံရရင် တအင်းအင်း ညည်းပြီး (၂)မိနစ်၊ (၃)မိနစ်လောက် တက်နင်းရင်နင်း၊ ကြောပေါ်၊ ဂုတ်ပေါ် လက်တင်နှိပ်ပေးရင် နှိပ်ပေးလိုက်မှ သက်ပြင်းချပြီး အလုပ်ဆက်လုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါဟာ ကျွန်တော့် ဇနီးရဲ့ အနှိပ်စွဲနေတဲ့ အဖြစ်မှန် အခြေအနေပါ။ တစ်ခါတလေ အိမ်က ကောင်မလေး (၃)ယောက်လောက် ကျိုက်ထီးရိုးပြန် ဝါးလုံး တွေ ကိုကိုင်ပြီး တပြိုင်ထဲ သူ့ပေါင်ပေါ်တက်ရပ်နေလည်း တုတ်တုတ်မှ မဖြုံဘူး။ "နင်တို့ပဲ နင်းနိုင်မလား၊ ငါပဲ အနင်းခံနိုင်မလား ပြိုင်ကြတာပေါ့" လို့ ထုတ်မပြောရပဲ။ တက်နင်းဖို့ ဆင်ရှာပေးရမလား၊ လမ်းကြိတ်စက် ငှားပေးရမလား ဆိုပြီး ကျွန်တော် အမြဲ ပြောလေ့ရပါတယ်။

ကျွန်တော့်မိသားစုရဲ့ အနှိပ်ခံ ကြိုက်ကြပုံပြောပြီး ကျွန်တော့်အကြောင်း ပြောပါဦးမယ်။ အခုဆိုရင် ကျွန်တော်ဟာ အချိန်မရွေးအနှိပ်ခံချင်တယ်၊ ခံနိုင်တယ်လို့ ပြောရပါမယ်။ အနှိပ်မခံရရင် ပခုံးကြွက်သားတွေ တအားကြီးတက်သလို ခံစားရတယ်။ တစ်ခါတလေရောက်ရင် ခြေသလုံးကြွက်သားတွေကလည်း တောင့်တင်းပြီးတော့ နည်းနည်းလေးမှ အနှိပ်မခံလိုက်ရဘူးဆိုရင် နေလို့မပျော်ဘူး။ အနှိပ်မခံရဘဲ အလုပ်သာ ဆက်လုပ်နေရတယ် စိတ်မပါတော့ဘူး။ ပခုံးပေါ်လာပြီး တစ်ယောက်ယောက်က ခဏလေး နှိပ်ပေးလိုက်မှ အကြောအချင်တွေပြေ၊ ပေါ့ပါးသွက်လက်သွားပြီး အလုပ်တွေ ဆက်လုပ်နိုင်တယ်။ အထူးသဖြင့် ဂေါက်သီးရိုက်တာက ပြန်လာရင် အိပ်ရာထဲလှဲချလိုက်ပြီး အနင်းအနှိပ် တစ်နာရီလောက် ခံလိုက်ရရင် သာယာတာ၊ ဇိမ်ကြတာဟာ ဘာစည်းစိမ်နဲ့မှ မတူဘူးလို့ ပြောရပါမယ်။

<u>မြနမာရိုးရာအနှိပ်ပညာ</u>

မြန်မာတွေဟာ ရိုးရာအနှိပ်ပညာဆိုပြီး နှစ်ပေါင်းများစွာ သမရိုးကျ ဒီလိုပဲနှိပ်လာခဲ့ပါတယ်။ ဆန်းသစ်မှု၊ တီထွင် မှုမရှိဘူးလို့ ကျွန်တော်ပြောချင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့အငယ်တုန်းက နှိပ်တာနဲ့ ဒီနေ့မြန်မာတွေ နှိပ်နေတာဟာ ဘာမှ ပြောင်းလွဲမှု မရှိဘူး။ တစ်ပံစံထဲပဲနှိပ်တယ်။ ဟိုတလောက ယိုးဒယားထမင်းဆိုင်တစ်ဆိုင်ကို ကျွန်တော်တို့ မိသားစု သွားစားပါတယ်။ အဲဒီဆိုင်ကို ဖွင့်ထားသူက ကျွန်တော့် မိတ်ဆွေ မြန်မာလူမျိုးပါပဲ။ သူက ကျွန်တော်တို့ ရောက်တာနဲ့ ထိုင်းဟင်းမျိုးစုံပါတဲ့ မီးနူးကဒ်ကို ပြပါတယ်။ ဟင်းတစ်မျိုးစီဘယ်လိုချက်ထားတယ်ဆိုတာကို ရှင်းပြပါတယ်။ "ဒါလေးက ပုဇွန်ကို အရွက်နဲ့ ငြုတ်သီးစိမ်းလေးထည့်ပြီး ဘယ်လိုပေါင်းတယ်၊ နောက်တစ်မျိုးက အမဲသားကို တောက်တောက်စင်းပြီး ပင်စိမ်းရွက်လေး၊ ငရုတ်ကောင်းလေး၊ ငြုတ်သီးစိမးလေးနဲ့ ဆီပါလေကာ လေးထည့်ပြီး လှိမ့်ထားတာ" ၊ အဲဒီလို သူ့ဆိုင်မှာရှိတဲ့ ထိုင်းဟင်းလျာတစ်ခုစီအကြောင်းကို စုံနေအောင် ရှင်းပြတယ်။ နောက်ဆုံးရောက်တော့ သူက ပြောတယ်။ "ကျွန်တော်တို့ မြန်မာထမင်းဟင်းက တစ်သက်လုံး ဒီလိုပဲ ချက်တဲ့ပုံစံ လုံးဝ မပြောင်းဘူးဗျ၊ ကျွန်တော့် အဖွားလက်ထက်တုန်းကလည်း ဒီလိုချက်တာပဲ။ အမေကလည်း အဖွားချက်တဲ့အတိုင်း ဆက်ပြုးချက်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ အလှည့်ရောက်တော့လည်း ဒီတိုင်းပဲ ချက်စားကြတယ်။ မြန်မာဟင်းချက်နည်းက တစ်သက်လုံး ဒီအတိုင်းပဲ။ ဘာမှ အသစ်မထွင်ဘူး။ ခုနက ကျွန်တော်ပြောသွားတဲ့ ထိုင်းဟင်းတွေက ထိုင်းလူမျိုးတွေ တစ်သက်လုံး မိရိုးဖလာချက်စားလာတဲ့ ဟင်းတွေ ဘယ်မဟုတ်မလဲဗျာ၊ အခုခေတ်ရောက်တော့မှ ဟိုထွင် ဒီထွင် ဟိုပြောင်း ဒီပြောင်း လျှောက်လုပ်တာပေါ့။ အထူးသဖြင့် ကမ္ဘာလှည့်ခရီးသည်တွေပေါ်မိပြီး စီးပွားရှာရတဲ့နိုင်ငံဖြစ်လာတော့ ထိုင်းလူမျိုးတွေက သူတို့စားနေကျ၊ ချက်နေကျဟင်းတွေကို ဟိုလိုလေးပြောင်းလိုက်၊ ဒီလိုလေးပြောင်းလိုက်န တိုးရစ် (Tourist) တွေ စိတ်ဝင်စားလာအောင်၊ ကြိုက်လာအောင် လုပ်ကြရတာပေါ့။ ဒါကြောင့် အခုခေတ် ထိုင်းမီနူးဆိုတာတွေဟာ တီထွင်ဖန်တီးထားတာတွေဗျ။ တိုးရစ်ဆင် (Tourism) လို့ခေါ်တဲ့ ခရီးသွားလုပ်ငန်းကြောင့် ထိုင်းနင်ငံမှာ အများကြီး ပြောင်းကုန်တယ်။ ဆိတ်ကို ဆင်ဖြစ်အောင် သူတို့တတွေ ပြောတတ်လာတယ်။ တိုးရစ်တွေဆီက ငွေကို ရနိုင်သရွေ့ ရအောင်ယူဖို့ တိုးရစ်တွေရဲ့ စိတ်ဝင်စားမှုကို ဆွဲဆောင်နိုင်အောင် လုပ်တတ်၊ ပြောတတ်လာကြတယ်။ ကျွန်တော်တို့တတွေ အတုယူစရာ၊ နမူနာ ယူစရာပါဗျာ" လို့ပြောတယ်။ သူပြောတာလည်း ဟုတ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်အငယ်က အမေချက်တဲ့ ဟင်းနဲ့ အခု ကျွန်တော့်ညမတွေချက်ပေးတဲ့ဟင်းက တစ်ပုံစံထဲပဲ။ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ဖြူ ဂျင်း၊ ဆီ၊ အသား၊ ငါးရောပြီးချက်လိုက်တော့တာပဲ။ ကျွန်တော်တို့က ပြောင်းလတီထွင်မှုနည်းတယ်ဆိုတာ အမှန်ပဲလို့ ထင်မိပါတယ်။ ထိုင်းတွေ ဘယ်လို ထွင်ကြတယ်ဆိုတာ ကိုယ်တွေ့တစ်ခု ထပ်ပြောရရင် မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က ကျွန်တော်တို့ မိသားစုကို သူ့အိမ်မှာ ထမင်းဖိတ်ကျွေးတော့ ပေါက်ပန်းဖြူပွင့်လှလှလေးတွေကို ဆနမှုန့်နဲ့ကြက်ဥခေါက်ထားတဲ့ အနှစ်ထဲမှာစိမ်ပြီး ကြော်ပြီးကျွေးတယ်။

ဒါနဲ့ တစ်ခုယူပြီး ကောက်စားကြည့်လိုက်တော့ ခါးသက်သက်လေးနဲ့ တော်တော်လေး စားလို့ ကောင်းတယ်။ အိမ်ရှင်က "ဆရာ၊ ဒါ ယိုးဒယားစတိုင် ကြော်တာလေ" တဲ့။ ကျွန်တော်တို့က အညာမှာ တစ်သက်လုံး ပေါက်ပန်းဖြူပွင့်ကို ပြုတ်ပြီး ငံပြာရည်ချက်နဲ့ တို့စားလာခဲ့တယ်။ ပေါက်ပန်းဖြူပွင့်ကိုလည်း ကြီးကြီးလှလှ အဆင့်အထိ မစောင့်ဘူး၊ နုနုသေးသေးလေးမှ တို့လို့ကောင်းတယ်ဆိုပြီး ပန်းပွင့်သိပ်မကြီးခင် ခူးပြီး ရိုးရိုးစင်းစင်းပဲ ရေနွေးနဲ့ ပြုတ်တို့ကြတယ်။ ထမင်းဖိတ်ကျွေးတဲ့ အိမ်ရှင်က ထိုင်းနိုင်ငံကို အိမ်ဦးနဲ့ကြမ်းပြင် အမြဲ သွားနေတဲ့သူဆိုတော့ ထိုင်းတွေဆီက ဟင်းချက်နည်းအသစ်မျိုးစုံက အတုယူပြီး ကျွန်တော်တို့ကို ညစာစားဖို့ ဖိတ်တိုင်း ချက်ကျွေးလေ့ရှိတယ်။ နောက်တစ်ခေါက် ထမင်းဖိတ်ကျွေးပြန်တော့ ထိုင်းအစာ အသစ်အဆန်း တစ်ခါကျွေးပြန်ရော။ ဝက်သားကို တောက်တောက်စင်း၊ ဂျင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ ဆားနဲ့ ရောမွှေပြီး ဟင်းငြုတ်ပွင့်ထဲကို အစာသွတ်လိုက်တယ်။ ပြီးတော့ ဟင်းငြုတ်ပွင့်ထိပ်လေးကို လိမ်ပြီး စည်းလိုက်ပြီး ဆီပူလေးနဲ့လမ်းကြော်ထားတယ။ အဲလိုလုပ်ထားတာ စားလို့ ဘယ်လို ကောင်းမှန်းမသိဘူး။ ဒါနဲ့ ကျွန်တော်က "ခင်ဗျား အခုဒီလို ဟင်းငြုတ်ပွင့် ဝက်သားအစာသွတ်ကြော်တာ ထိုင်းစတိုင်ပဲလား" လို့မေးလိုက်တော့ "ဟုတ်ပါတယ်" လို့ ဖြေပါတယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ စိုင်းစိုင်းခမ်းလှိုင် Live-show Hip-Hop သီချင်းထဲကလို "သေပြီဆရာ" လို့သာ အော်လိုက်ချင်တော့တယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ဟင်းငြုတ်ပွင့်ဆိုတာ ကျွန်တော်တို့ဆီမှာ ပေါမှပေါ။ ဒညင်းကုန်းက ရန်ကုန်ဂေါက်ကွင်းထဲမှာဆိုရင် ဟင်းငြုတ်ပွင့်တွေ ကောက်လို့တောင် မနိုင်ဘူး။ ဂေါက်သီးရိုက်ရင်း ကယ်ဒီတွေ ထည့်ထည့်ပေးလိုက်တာ တစ်ပုံတခေါင်းကြီး၊ အမ်ကို ပါပါလာတတ်တာ။ ကျွန်တော်တို့က ဟင်းငြုတ်ပွင့်ကို ပြုတ်ပြီးတို့စား၊ ဒါမှမဟုတ် အခြောက်ခံပြီး အသားနဲ့ချက်၊ ဒါပဲ လုပ်စားလေ့ရှိတယ်။ နှစ်ပေါင်းများစွာ တစ်သက်လုံးဒီလိုပဲ ဟင်းငြုတ်ပွင့်ကို စားလာကြတယ်။ ဟင်းငြုတ်ပွင့်ထဲကို အသားနဲ့ အစာသွတ်ကြော်ဖို့ မတွေးမိဘူး၊ ဆန်းသစ်ပြီး ပြောင်းလွဲ ချက်မယ့်၊ စားမယ့် အကြံအစည်တွေ မပေါ်ခဲ့ကြဘူး။ ကျွန်တော်ကနေ "အမေ ကျွန်တော်အုန်းနို့နဲ့ အမဲသား ချက်စားချင်တယ်" လို့ပြောကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် အမေကနေ "ဟဲ့ ကောင်လေး တောက်တီး တောက်တဲ့ မဟုတ်တာတွေ လာပြောမနေနဲ့ သွားစမ်း၊ လျှာကို ရှည်တယ်။ ခါတိုင်းလိပဲ အမဲသား၊ ငြုတ်သီးချက်လေး နှင့်အဖေကို တစ်သက်လုံးချက်ကျွေးလာသလို အညာကောက်စိုက်မချက် ချက်ပေးမယ်" ဆိုပြီး အမေက ပြန်ပြောပါလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ပုံစံ၊ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စရိုက်ပါ။ ကမ္ဘာလှည့်တွေ ရောက်လာပြီး တံခါးဖွင့် စီးပွားရေးဝါဒ ကျင့်သုံးလာတော့ ပြီးခဲ့တဲ့ လေး၊ ငါးနှစ်အတွင်းမှာ မြန်မာတွေ တစ်စတစ်စ ပုံစံပြောင်းလာတာကို တွေ့လာနေရပါပြီ။ အတွေ့အကြုံတစ်ခုကို ပြောရမယ်ဆိုရင် လွန်ခဲ့တဲ့တစ်နှစ်လောက်က မြန်မာစားသောက်ဆိုင် တစ်ဆိုင်ကိုရောက်တော့ ဟင်းမီနူး တစ်ခုကိုတွေ့လို့ စိတ်ဝင်တစား ဖတ်ကြည့်လိုက်မိတယ်။ ရေးထားတာက "Myanmar style sun-dried roasted beef" တဲ့။ အဲဒါနဲ့ ဘာလဲမသိဘူး

စားကြည့်ဦးမှပဲဆိုပြီး မှာလိုက်တော့ အမဲခြောက်ကြော်နှစ်ချင်း လာချပေးပါတယ်။ အဲတော့ ဟုတ်သားပဲ အညာမှာ အမြဲတန်း အမဲသားကို အချောင်းလေးတွေ ညှင်းပြီးတော့ အခြောက်လှမ်းလေ့ရှိတော့ ဒါ မြန်မာစတိုင်ပေါ့။ နေလှမ်းတာဆိုတော့ Sun-dried လို့ပြောရမှာပဲ။ ဆီပါးပါးလေးနဲ့ ကြော်ထားတော့ ရို့စတက် roasted လို့ခေါ်နိုင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်ပြောချင်တာက ချက်တာ ပြုတ်တာ ပြောင်းလွဲတီထွင်သလို ပြောတာဆိုတာ ရေးတာတွေလည်း ပြောင်းရမှာပေါ့၊ တစ်သက်လုံး စားလာတဲ့အမဲခြောက်ကို ခုနကလို အင်္ဂလိပ်လို ပြောလက်၊ ရေးလိုက်တော့ လူတွေ စိတ်ဝင်စားသွားတာပေါ့။ စမ်းကြည့်၊ စားကြည့်ချင် လာတာပေါ့။ တိုးရစ်တွေမျှားလာတာနဲ့အမျှ ခေတ်နဲ့အညီ ပြောတတ် ဆိုတတ် နေတတ် စီးပွားရေး လုပ်တတ်ဖို့ လိုလာပါပြ။ ကိုယ့်အိမ်နီးနားချင်းနိုင်ငံတွေကို ကြည့်ရမယ်၊ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံတွေကို ကြည့်ရမယ်၊ အထူးသဖြင့် ကမ္ဘာလှည့်လုပ်ငန်းနဲ့ စီးပွားရေးလုပ်ကိုင် စားသောက်နေတဲ့ ထိုင်းနိုင်ငံမှာ နေထိုင် စားသောက်မှု၊ အစစအရာရာ အခြေခံတည်ဆောက်မှု (Infrastructure) ကနေ ထိပ်ပိုင်းအထိ ပြောင်းကုန်ပါပြီ။ သူတို့တတွေ ဘယ်လိုပြောင်းသလဲဆိုတာ တစ်စေ့တစ်စောင်းကြည့်ရင်းနဲ့ လိုသလို အတုခိုးရမယ်။ အဲလိုပြောလို့ သူတို့လုပ်သလို အကုန်လိုက်လုပ်ရမယ် မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယတိုင်းပြည်၊ ကိုယ့်လူမျိုး၊ ကိုယ့်စနစ်နဲ့ ကိုက်ညီအောင် ပုံစံပြောင်းတီထွင်ရမယ်။ မြန်မာ့ရိုးရာယဉ်ကျေးမှု အမွေအနှစ်တွေကို ထိန်းသိမ်းထားရမယ်။ ပြန်ပြောရမယ်ဆိုရင် မြန်မာ့ရိုးရာ အနှိပ်ပညာဟာ လူတွေရဲ့ နုပျိုလန်းဆန်း ကျန်းမာရေးအတွက် အထူး အထောက်အကူပြုနိုင်တဲ့ ကထုံးတစ်ရပ်ဖြစ်တဲ့အတွက် ရပ်တန့်နေတဲ့ပညာရပ်တစ်ခု ဖြစ်မနေဘဲ သမရိုးကျ မိရိုးဖလာ အိမ်တွင်း အနှိပ်သည် အနှိပ်ခံအဆင့်ကနေ အဆပေါင်းများစွာ တိုးတက်အောင်မြင်လာအောင် ခေတ်နဲ့အညီ သိပ္ပံနည်းကျ ဆန်းသစ်တီထွင်မှုတွေ လုပ်သွားသင့်ပါပြီလို့ ပြောချင်ပါတယ်။ (နောက်အပတ်မှာ အနှိပ်ခံတာနဲ့ ပတ်သက်လို့ ကျန်းမာရေးရှုထောင့်ကအမြင်တွေကို ဆက်ရေးသွားပါမယ်။)

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဦးခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)








SAMPLE
SAMPLE

၁၉-၆-၂၀၀၆

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၂၁)

<u>အနှိပ်ခန်းတွေ</u> (massage parlours)

လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်တွေအတွင်းမှာ အနှိပ်ခန်းဆိုပြီး အနှိပ်နှိပ်ပေးတဲ့နေရာလေးတွေ ပေါ်လာပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်လိုတော့ မဆပ်(ချ)ပါလာ (massage parlour) ပေါ့။ ဟိုတယ်တွေ အနှိပ်ခန်းတွေမှာလုပ်တဲ့ တစ်ချို့လူငယ်တွေ၊ ဝန်ထမ်းတွေက မာဆပ်(ချ်)ဆိုပြီး အသံထွက်ကြတယ်။ တကယ်တော့ မဆပ်(ချ်)လို့ပဲခေါ်ရမှာပါ။ ပါလာ (Parlour) ဆိုတာကတော့ လုပ်ငန်းတစ်ခုခုအတွက် သီးသန့်ထားတဲ့နေရာကို ပြောတာပေါ့။ မဆပ်(ချ်)ပါလာကို မြန်မာလိုပြန်လိုက်တော့ အနှိပ်ခန်းဖြစ်သွားတာပေါ့။ အနှိပ်ခန်းဆိုတဲ့နာမည်က သိပ်မကောင်းပါဘူး။ အတန်းတို့၊ အခန်းတို့ဆိုတာ ကောင်းတဲ့အဓိပါယ်ကိုမဆောင်ဘဲ အဲဒီအသံတွေ ကြားလိုက်တာနဲ့ ရှုပ်ရှုပ်ရှက်ရှက်ဆိုတဲ့ သဘောနဲ့ပဲတွေးကြတယ်။ အနှိပ်ခန်းကို ဒီထက်ကောင်းအောင် ဘယ်လိုခေါ်ရမလဲဆိုတာတော့ ကျွန်တော်လည်း မသိဘူး လက်ရှိအနေအထားအရတော့ ကျွန်တော် အနှိပ်ခန်းသွားတယ်လို့ပြောလိုက်ရင် လူတွေက ပြုံးစိစိနဲ့ မျက်နှာပေးမျိုးစုံနဲ့ ဝိုင်းကြည့်ကြတယ်။ အနှိပ်ခန်းအားလုံးဟာ မတော်တရော် လုပ်တဲ့နေရာတွေလို့ အများစုကယူဆကြတယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ အနှိပ်ခန်းတိုင်း၊ နှိပ်တဲ့နေရာတိုင်းဟာ လူတွေထင်သလို ဆိုးဆိုးဝါးဝါးနေရာတွေ မဟုတ်ပါဘူးလို့ ပြောချင်ပါတယ်။ အနှိပ်ခံတယ်ဆိုတာ တကယ့်ကို ကျန်းမာရေးအတွက်ကောင်းပြီး နုပျိုလန်းဆန်းမှုကို အထောက်အကူပြုတဲ့ ကုထုံးတစ်ခုလို့တောင် ပြောချင်ပါတယ်။ ရန်ကုန်မြို့မှာ တော်တော်လေးကို သပ်သပ်ရပ်ရပ် သန့်သန့်ပြန့်ပြန့်. မိသားစုအတူသွားပြီး အနှိပ်ခံလို့ရတဲ့နေရာတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ ဒီလို ပြောလို့ ဒီဆရာကတော့ အနှိပ်ခန်းဌာနကြီးဖွင့်ပြီး ကျမ်းကြီးပြုစုနေပြီလို့တော့ မထင်လိုက်ပါနဲ့။ အနှိပ်ခံတာသိပ်ကိုကောင်းပြီး လူကို လန်းဆန်းသွားစေတဲ့အကြောင်းတွေ ပြောချင်လို့၊ ကောင်းတဲ့၊ သန့်တဲ့အနှိပ်ခန်းတွေ ရန်ကုန်မှာ ရှိတယ်ဆိုတာကို ပြောရတာပါ။ ကျွန်တော် အနှိပ်ခံတဲ့အကြောင်း ပြောပါရစေ။ တနင်္ဂနွေ ဂေါက်သီး (၁၈)ကျင်း ရိုက်ရင် (၅)နာရီလောက် လမ်းလျှောက်၊ ဂေါက်တံကြီးကို အကြိမ် (၂၀၀)လောက်လွှဲ၊ ချွေးတွေသံတွေနဲ့ ပင်ပမ်းလာတာ၊ ခြေကုန် လက်ပန်းကျ၊ ကြွက်တက်ချင် သလိုဖြစ်၊ တစ်ကိုယ်လုံး ညောင်းညာကိုက်ခဲနေတာ။ ဂေါက်ကွင်းကအပြန် အဲလို ညောင်းကိုက်နေတဲ့ အခါမျိုးမှာ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေတွေနဲ့ အနှိပ်ခန်းသွားပြီး တစ်ဆက်ရှင် (one session) လောက် အနှိပခံလိုက်ရရင် လောကနိဗ္ဗာန်ပဲ။ တစ်ဆက်ရှင်ဆိုတာ တစ်နာရီကိုပြောတာ။ ခြေလက်၊ ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ရှေ့၊ နောက် သူ့စနစ်နဲ့သူနှိပ်တာ၊ နှိပ်တဲ့ပုံစံကသွင်းပြီးသား။

များသောအားဖြင့် အနှိပ်ခန်းတွေမှာ မြန်မာ့ရိုးရာ အနှိပ်လို့ မပြောကြပါဘူး။ အဲလို မြန်မာအနှိပ်နည်းလို့ပြောရင် ဂုဏ်ငယ်ပုံပေါ်လို့ထင်ပါရဲ့၊ ဘယ်အနှိပ် ခန်းသွားသွား၊ ထိုင်း မဆပ်(ချ်) (Thai massage) လို့ပဲ ပြောကြပါတယ်။ ထိုင်းအနှိပ်နည်းနဲ့ နှိပ်ပါတယ်ဆိုပြီး ဂုဏ်ယဝံ့ကြွားစွာ ပြောလေ့ရှိပါတယ်။ အဲလိုပြောမှ လူတွေကလည်း စိတ်ဝင်စားကြမယ် ထင်ပါရဲ့။ မြန်မာအနှိပ်ဆိုတော့လည်း ပိုက်ဆံသိပ်ယူလို့ မကောင်းဘူးပေါ့။ ထိုင်း မဆပ်(ချ်)လို့ ပြောလိုက်ရင် ဟုတ်သော်ရှိ၊ မဟုတ်သော်ရှိ နှိပ်ခ ဈေးတင်ပြီး တောင်းလို့ရတယ်လေ။ မြန်မာပဲဖြစ်ဖြစ် ထိုင်းပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကြိုက်တဲ့အနှိပ်နည်းကိုသုံး၊ အနှိပ်ခံရရင် ကျွန်တော်ကတော့ ကြိုက်တာပဲ။ များသောအားဖြင့် မဆပ်(ခ)ပါလာတွေမှာ သားရေထိုင်ခုံကြီးတွေ ထားထားပါတယ်။ သားရေတွေကလည်း တကယ့်သားရေအစစ် (Real Leather) နဲ့လုပ်ထားတဲ့ ကျယ်ကျယ်ဝန်းဝန်းခကြီးတွေ ခြေထောက်တင်စရာနဲ့ ဆန့်ထုတ်လို့လည်းရတယ်။ ကြောမှီဖို့ အနိမ့်အမြင့် ဒီဂရီမျိုးစုံ အပြောင်းအရွေ့ လည်း လုပ်လို့ရတယ်။ ဘာအနှိပ်မှမခံပဲ ဒီအတိုင်း လဲအိပ်လိုက်ရင်ကို အိပ်ပျော်သွားမယ့် သိပ်ကိုဇိမ်ကျတဲ့ ထိုင်ခုံကြီးတွေပါ။ (၂)ယောက်ခန်း၊ (၅)ယောက်ခန်း ဆိုပြီးရှိပါတယ်။ ခုံကြီးတွေပေါ် လဲအိပ်လို့ နေရာယူလိုက်ပြီးကတည်းက ခြေဖဝါးက စနှိပ်တော့တာပဲ။ နောက်တော့ သူတို့ နည်းစနစ်နဲ့ တစ်ကိုယ်လုံး အကြောအချင်ပြေသွားအောင် စနစ်တကျ ဆက်ပြီးနှိပ်ပါတယ်။ အနှိပ်ခံရတာဟာ သိပ်ကို ဇိမ်ကျပြီး သွေးလေလှုပ်ရှားမှုတွေကို တဖျင်းဖျင်းနဲ့ ခံစားရပါတယ်။ တစ်မနက်ခင်းလုံး ဂေါက်ကွင်းမှာ ပင်ပန်းလာသမျှ လုံးဝကို ပျောက်သွားတော့တာပဲ။ ကျွန်တော်တို့ကတော့ တစ်ဆက်ရှင် (၁)နာရီပဲ အနှိပ်ခံပါတယ်။ တစ်ချို့ ကျွန်တော့် မိတ်ဆွေကြီးတွေကတော့ နှစ်ဆက်ရှင် (၂)နာရီ ဆက်တိုက် အနှိပ်ခံကြပါတယ်။ အညောင်းအညာ ပြေပြီးတော့ စိတ်ရော၊ ကိုယ်ပါ ကျန်းမာလန်းဆန်း နုပျို သွားစေတဲ့ အနှိပ်ပညာပါ။ ဟိုတစ်နေ့က ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ ထိုင်းနိုင်ငံကလာလို့ ဂေါက်အတူတူ ရိုက်ကြရင်း အနှိပ်ခံတဲ့အကြောင်း ပြောကြတော့ သူတို့ရဲ့ တချို့ဂေါက်ကွင်းတွေမှာ ဂေါက်ရိုက်၊ ရေချိုးပြီးတာနဲ့ တန်းပြီး အနှိပ်ခံလို့ရအောင် စီစဉ်ထားပေး တယ်တဲ့။ ကျွန်တော်ကတော့ ဂေါက်သီးရိုက်ပြီး ပြန်လာရင် အနှိပ်ခံရတာကို သိပ်သဘောကျပါတယ်။ သိပ်အနှိပ်ခံလို့ ကောင်းတဲ့အချိန်တစ်ခု ပြောပြဦးမယ်။ လေယာဉ်ခရီးရှည်ကြီးတွေ စီးလာပြီး အနှိပ်ခံလိုက် ရရင် အကြောအချင်ပြေပြီး လန်းဆန်းသွားပါတယ်။ အဲလိုအချိန်မျိုးမှာ အနှိပ်ခံလိုက်ရတာ တကယ်ကို အရသာရှိပါတယ်။ အမေရိကန်ကအပြန် ဘန်ကောက်ရောက်အောင် လေယာဉ်ကို နာရီ (၂၀) လောက်စီး ရတာ၊ ရိုးရိုးတန်းက စီးမယ်ဆိုရင် ထိုင်ခုံကလည်း သေးသေးလေး၊ ကြပ်ညပ်ပြီးတော့ မလှုပ်သာ မလှည့်သာ၊ လေးယောက်တန်း ထိုင်ခမှာ ထိုင်ရရင် ပိုတောင်ဆိုးသေးတယ်။ အိပ်ရေးကလည်း ကောင်းကောင်း မဝ၊ ဘိုစာတွေ တစ်လမ်းလုံး ကျွေးလာတော့ ထောပတ်နံ့တွေညီပြီး ဘာမှကို မစားချင်၊ မသောက်ချင်၊ ကိုယ်လက်ညောင်းညာ နုံးကိုက်ပြီး ကိုယ့်လက် ကိုယ့်ခြေထောက် မနိုင့်တနိုင် လှမ်းလျှောက်နေရတဲ့ အခြေအနေမျိုး။ အဲလိုဖြစ်နေတုန်း

ဘန်ကောက်လေဆိပ်ထဲက မဆပ်(ချ်)ပါလာမှာဝင်ပြီး တစ်နာရီလောက် အနှိပ်ခံလိုက်ရရင် လေယာဉ်ခရီးရှည် ခံစားနေရတာတွေ တော်တော်လေးကို ပျောက်သွားပြီး လန်းဆန်းသွားပါတယ်။ ဒါကြောင့် အနှိပ်ခန်းဆိုတာ လူအများစု တွေးသလို မဟုတ်တရုတ်တွေ လုပ်နေတဲ့ နေရာချည်း မဟုတ်ပါဘူး၊ တကယ့်ကို ကျန်းမာရေး အထောက်အကူပြုတဲ့နေရာတွေလည်း ဖြစ်ပါတယ်ဆိုတာ ပြောချင်တာပါ။ ဘန်ကောက်လေဆိပ် အလည်ခေါင်မှာရှိတဲ့ မဆပ်(ချ်)ပါလာမှာ တစ်နာရီ အနှိပ်ခံရင် ဒေါ်လာ (၂၀) ပေးရပါတယ်။ ကုတင်အနိမ့်လေးတွေ အစီအရီချထားပြီး အနှိပ်ခံနေလိုက်ကြတဲ့ လူတွေ တသီကြီး။ လေယာဉ်စီးလာကြပြီး ပင်ပန်းလာကြတဲ့ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ခရီးသွားတဲ့သူတွေပေါ့။ အာရှတိုက်သားတွေချည်း မဟုတ်ပါ။ အနောက်တိုင်းသား အဖြူတွေ၊ ယောကျ်ား၊ မိန်းမ အပြည့်ပါ။ တစ်ခါတလေ အဆင်မသင့်ရင် အနှိပ်ခံဖို့ အလှည့်မရလို့ တန်းစီရပါသေးတယ်။ ခြေထောက်နဲ့ခေါင်းကို အမျိုးသမီး အနှိပ်သည် နှစ်ယောက်ကို ပြိုင်တူနှိပ်ခိုင်းလည်း ရပါတယ်။ ထိုင်းတွေကတော့ အမြဲတမ်း ကိုယ့်ရိုးရာဓလေ့တွေကို ပြုပြင်တိုးတက အောင်လုပ်နေသတွေဆိုတော့ ရိုးရိုးတန်းတန်း တစ်သက်လုံးဒီလိုပဲ နှိပ်နေတာကို ကြီးကျယ်သထက် ကြီးကျယ်အောင် ဇာခွဲ၊ ထိုင်း မဆပ်(ချ်) လို့ခေါ်ပြီး တွင်တွင်ကျယ်ကျယ် လုပ်လာတာပါ။ ရိုးရိုးနှိပ်မယ်၊ ဆီတွေနဲ့နှိပ်မယ်၊ အဲဒါဆို ရင် ဆီနှိပ် (Oil massage) လို့ခေါ်ပါတယ်။ ခြေသလး၊ ကိုယ် ဆီလိမ်းပြီး ညင်ညင်သာသာနှိပ်ပါတယ်။ အနှိပ်ဆီတွေကလည်း ဟိုအရွက် ဒီအရွက်ကလုပ်တာဆိုပြီး နာမည်မျိုးစုံ ၊ ဟိုဆီ ဒီဆီနဲ့ စုံနေတာပဲ။ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့အနံ့၊ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ဆီကို ရွေးပြီး နှိပ်ခိုင်းလို့ရပါတယ်။ ဒါက ဘန်ကောက်လေဆိပ်ကြီးထဲက အများသုံးအနှိပ်ခန်း (Public massage parlour) ပေါ့။ လေယာဉ်ကို အထက်တန်း၊ ဘီစနက်(စ်)ကလပ်(စ်) (Business class) က စီးသွားမယ်ဆိုရင်တော့ ဘန်ကောက်လေဆိပ်ထဲမှာ ဘီစနက်(စ်)ကလပ်(စ်) လောင့်(ချ်) (Business class lounge) ဒါမှမဟုတ် စီအိုင်ပီလောင့်(ချ) CIP lounge လို့ခေါ်တဲ့ အခန်းထဲမှာ နားခွင့်ရှိပါတယ်။ စီအိုင်ပီရဲ့အရှည်ကတော့ ကော်မာရှယ်လီးအင်ပေါ့တင့်ပါဆင် (Commercially Important Person) ဆိုလိုတာက စီးပွားရေးလုပ်ငန်းအရ အရေးကြီးပုဂ္ဂိုလ်တွေပေါ့။ ပိုက်ဆံ (၂)ဆ ပိုပေးပြီး အထက်တန်း ဘီစနက်(စ်)ကလပ်(စ်)ကို စီးတဲ့လူတွေဟာ စီအိုင်ပီတွေပေါ့။ ကျွန်တော်ဟာ လေယာဉ်ခရီးရှည်တွေသွားရင် ဘီစနက်(စ်) ကလပ်(စ်)နဲ့ပဲ သွားလေ့ရှိတော့ လေယာဉ်အကူးအပြောင်းမှာ စီအိုင်ပီအခန်းတွေမှာ နားလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် စီအိုင်ပီအခန်းတွေအကြောင်း နည်းနည်းပြောပြချင်ပါတယ်။ စီအိုင်ပီအခန်းတွေဟာ လူတိုင်း ဝင်နားလို့မရပါဘူး။ ပိုက်ဆံပေးဝင်လည်း မရပါဘူး။ ဘီစနက(စ်) အတန်းစီးတဲ့ ဘီစနက်(စ်)ကလပ်(စ်) လေယာဉ်လက်မှတ် ကိုင်ထားတဲ့သူတွေပဲ ဝင်နားခွင့်ရှိပါတယ်။ လေကြောင်းလိုင်းတွေက ကိုယ့်လေကြောင်းနဲ့ ကိုယ်သီးသန့် စီအိုင်ပီအခန်းတွေ လုပ်ထားပါတယ်။ ထိုင်းလေယာဉ်လက်မှတ်နဲ့ ခရီးသည်ဟာ ထိုင်းလေကြောင်း စီအိုင်ပီအခန်းမှာပဲ နားလို့ရတယ်။ အဲလိုနဲ့

လေကြောင်းအလိုက် စီအိုင်ပီအခန်းတွေ ရှိတာပါ။ ကျွန်တော်ကတော့ ထိုင်းလေယာဉ်နဲ့ပဲ အမြဲတန်း သွားလေ့ရှိတော့ ထိုင်းစီအိုင်ပီအခန်းတွေမှာ အမြဲနားပါတယ်။ စီအိုင်ပီအခန်းတွေထဲမှာ စားစရာသောက်စရာ အပြည့်အစုံရှိတယ်။ စားစရာက မုန့်မျိုးစုံ၊ ဝက်အူချောင်း၊ ဆင်းဒွစ်(ချ်)တွေ၊ ကော်ဖီ၊ လွှက်ရည်၊ အအေးမျိုးစုံ၊ ကြိုက်ရာစား ဖရီးပဲ။ ဝိုင်၊ ဝီစကီ၊ ကော့ညက်၊ ဘီယာ စတဲ့ သောက်စရာ အရက်၊ အချို၊ အပြင်းအားလုံးကိုလည်း ဖရီးရပါတယ်။ ကြိုက်သလောက်သောက်ပေါ့။ သောက်တတ်၊ စားတတ်တဲ့လူဆိုရင် စီအိုင်ပီအခန်းမှာ နားရတာ အရမ်းတန်တယ်။ အင်တာနက်၊ အီးမေးလ်လည်း အလကားသုံးလို့ရပါတယ်။ ဖတ်စရာ၊ မဂ္ဂဇင်း၊ ဂျာနယ်၊ သတင်းစာက အပြည့်။ ပြီးတော့ စီအိုင်ပီအခန်းထဲမှာ လေယာဉ်ဆိုက်တဲ့ အချိန်တွေ၊ တကတဲ့အချိန်တွေ ပြတဲ့ တီဗီ၊ မော်နီတာတွေလည်း ရှိတယ်ဆိုတော့ ခရီးသည်တွေအတွက် အဆင်ပြေတာပေါ့။ စီအိုင်ပီအခန်းနဲ့ အနှိပ်ခံတာ ဘယ်လိုဆက်စပ်လည်းဆတာ ပြောရပါဦးမယ်။ ဘန်ကောက်လေဆိပ်မှာရှိတဲ့ ထိုင်းလေကြောင်း စီအိုင်ပီအခန်းတွေမှာ အနှိပ်ခံတာကို ဖရီးရပါတယ်။ စီအိုင်ပီခန်းထဲမှာတင်ရှိတဲ့ အနှိပ်ခန်းအဝမှာ သွားပြီး နာမည်၊ စီးလာတဲ့လေယာဉ်အမှတ် စတဲ့အချကအလက်တွေ သွားဖြည့်လိုက်ပြီး အနှိပ်ခံဖို့ စာရင်းပေးရပါတယ်။ အလှည့်ကျပြီဆိုတာနဲ့ မဆပ်(ချ်)ပါလာထဲဝင်သွားရုံပဲ။ နှိပ်မယ့် ထိုင်းအမျိုးသမီးလေးတွေဟာလည်း ထိုင်းဝတ်စုံကို ဝတ်ထားပြီး လှလှလေးတွေပါ။ ယူနီဖောင်းကလည်း ဖဲစနဲ့ချုပ်ထားတာ အရမ်းကိုသပ်ရပ်ပြီး ကြည့်လို့သိပ်ကောင်းပါတယ်။ အကျီပေါ်မှာ ထိုင်းလေကြောင်းတံဆိပ်ကို ထိုးထားပါတယ်။ အနှိပ်ခံမယ့် ထိုင်ခုံပေါ် ထိုင်လိုက်တာနဲ့ ခြေထောက် အနှိပ်ခံမှာလား၊ အပေါ်ပိုင်း အနှိပ်ခံမှာလားလို့ မေးပါတယ်။ ခြေထောက်လို့ ပြောလိုက်ရင် အနှိပ်ခံတဲ့အဆီ (massage oil) နှစ်မျိုး သုံးမျိုး ထုတ်ပြပါတယ်။ ဘာ ဆီနဲ့လိမ်းမလဲပေါ့။ နောက်ဆုံးကိုယ်ကြိုက်တဲ့ အဆီရွေးပေးလိုက်ရင် သူတို့က ခြေထောက်ကို နှိပ်ဖို့စပြင်ပါတယ်။ ရှူးဖိနပ်၊ ခြေအိတ်၊ အကုန်လုံးချွတ်ပေးပါတယ်။ ပြီးတော့မှ ကျွန်တော့်ခြေထောက်ကို ဆန့်ခိုင်းပြီး ခုံလေးပေါ်မှာ တင်ပေးပါတယ်။ နှိပ်တဲ့ထိုင်းအမျိုးသမီးလေးဟာ လှပသပ်ယပ်တဲ့ ယူနီဖောင်းအပြည့်အစုံဝတ်ထားပြီး ကျွန်တော့်ခြေထောက် ဘေးကြမ်းပေါ်မှာ ဒူးထောက်ပြီး ကျွန်တော့်ဘောင်းဘီကို ဒူးအထက်ကျော့တဲ့အထိ လိပ်တင်ပေးပါတယ်။ ကျွန်တော့်စိတ်ထဲမှာ တမျိုးကြီးတော့ ခံစားရတာပေါ့။ လေယာဉ်မယ်တစ်ယောက်လို ဝတ်စားဆင်ယင်ထားတဲ့အမျိုးသမီးလေးက ကြမ်းပေါ်မှာ ဒူးထောက်ပြီး ကျွန်တော့်ကို နှိပ်ပေးဖို့ ပြင်ဆင်နေတာကို ကြည့်ပြီး အားနာသလို၊ စိတ်မကောင်းသလို ဖီလင်တွေပေါ့။ ဒါပေမယ့် ဒီအမျိုးသမီးလေးဟာ ကြမ်းပေါ်မှာ ဒူးထောက်ရတာကို ရှက်စရာလို့ မယူဆဘူး၊ သူ့အလုပ် သူလုပ်တာပဲလို့ ခံယူထားပုံပေါ်ပါရဲ့။ ကြဲလို့ပြောရဦးမယ်။ ထိုင်းစတိုင်က ဟိုတယ်တွေမှာဆိုရင် စားပွဲအနိမ့်မှာထိုင်နေတုန်း ပန်းကန်လာချတယ်ဆိုရင်လည်း ဒီလိုပဲ ကြမ်းပေါ်မှာ ဒူးထောက်ပြီးမှပဲ ချရပါတယ်။ ဒီအလေ့အကျင့်ကို ရန်ကုန်က ဆီဒိုးနားဟိုတယ်မှာ တွေ့နိုင် ပါတယ်။ ထိုင်းသင်တန်းဆရာတွေက ပို့ချထားတယ်ထင်ပါတယ်။

အနှိပ်ခံတဲ့အကြောင်း ဆက်ပြောပါဦးမယ်။ ဘောင်းဘီလည်း လိပ်တင်ပြီးရော၊ ကျွန်တော် ရွေးထားတဲ့ အနှိပ်ဆီကို သူ့လက်ဖဝါးပေါ်မှာ ခွဲနေအောင် လောင်းထည့်ပြီး ခြေဖဝါးကနေစပြီး ဒူးဆစ်အထိ ပယ်ပယ် နယ်နယ်ကို ပွတ်ပြီး လိမ်းတော့တာပဲ။ ခြေထောက်တစ်ဖက်စီကို အကြာကြီးလိမ်းတယ်။ လက်ချောင်းလေး တွေနဲ့ဖိပြီး အသားထဲဝင်အောင် နှိပ်ပြီး ဆွဲတယ်။ ပင်ပန်းလာတဲ့ကျွန်တော်ဟာ မေးကနည်းတောင် အိပ်ပျော်သွားလိုက်ပါသေးတယ်။ မဆပ်(ချ်) ဆီတွေနဲ့ နာရီဝက်လောက်ကြာအောင် လိမ်းပြီးမှ စနှိပ်တော့ တာပါ။ တော်တော်လေးကို အနှိပ်ခံလို့ ကောင်းပါတယ်။ အနှိပ်ခံတဲ့လူကို လံးဝမနာအောင်၊ အနှိပ်ခံရတာဟာ ဇိမ်ကျအောင်၊ သွေးလေလှည့်ပတ် အောင်ဆိုတဲ့ပုံစံမျိုးဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်သင်တန်း ပေးထားတယ်ထင်ပါရဲ့။ တော်တော်ကို အနှိပ်ခံရတာ အရသာ ရှိပါတယ်။ မြန်မာပြည်မှာ အနှိပ်သည်တွေ အိမ်မှာခေါ်ပြီး တစ်ခါတလေ အနှိပ်ခံဘူးပါတယ်။ မြန်မာအနှိပ်သည်တွေက သူတို့ရဲ့အယူအဆ၊ သူတို့ခံယူချက်တွေနဲ့ အပူထုတ်မယ်၊ အကြောဖြေမယ်ဆိုတဲ့ အပြောတွေနဲ့ သူတို့ထင်ရာမြင်ရာ ဆပ်ကြတာများတယ်။ အနှိပ်ခံရတဲ့သူ ဘယ်လိုနေမယ်ဆိုတာကို သိပ်မတွေးတော့ဘူး။ ဆရာ အပူနည်းနည်း ကျန်နေသေးတယ်၊ ဆရာ့အကြောတွေက တင်းလွန်းတယ်ဆိုပြီး အသားကုန် နှိပ်တာပဲ။ "အား မခံနိုင်တော့ဘူး" ဆိုမှဘဲ သူတို့ ကျေနပ်ကြတဲ့သဘောရှိတယ်။ ကျွန်တော်လည်း ရုန်ကုန်၊ မန္တလေး၊ ဝမ်းတွင်းနေရာတော်တော်များများမှာ မြန်မာအနှိပ်သည်တွေနဲ့ အနှိပ်ခံဘူးတယ်။ ခုနက ပြောခဲ့ သလိုပဲ မြန်မာအနှိပ်သည်တွေဟာ အနှိပ်ခံတဲ့သူ ဘယ်လို လိုချင်တယ်၊ ဘယ်လိုအနှိပ်ခံချင်တယ်ဆိုတာကို ညှိနှိုင်းလို့ မရဘူး။ ဥပမာ "ခြေသလုံးက တော်တော်ညောင်းတယ်" လို့ပြောလိုက်ရင် "အဲဒါ ခါးကြောကနေ သေးမလှည့်လို့" ဆိုပြီး သူထင်တာ မျိုးစုံလုပ်တော့တာပဲ။ ထိုင်းမဆပ်(ချ)ကတော့ ညင်သာပြီး အနှိပ်ခံရတဲ့သူမှာ နာတယ်ဆိုတာ မခံစားရအောင် နှိပ်တယ်။ စီအိုင်ပီခန်းထဲက ထိုင်းအနှိပ် အမျိုးသမီးလေးဟာ ခြေထောက်ကို သေချာနှိပ်သလို ခြေဖဝါးကိုလည်း ဂရုတစိုက် နှိပ်တယ်။ ခြေဖဝါးကို ဘေး၊ အလယ်၊ ခြေချောင်းလေးတွေ တစ်ခုစီ၊ ခြေချောင်းလေးတွေကြား၊ စုံလို့ပဲ။ ဟိုလုပ် ဒီလုပ်နဲ့ ခြေဖဝါးနှိပ်တာတင် နာရီဝက်နီးပါးကြာတယ်။ ဒါကို ထိုင်း ခြေဖဝါးနှိပ်ပညာ ဖွတ်(တ်)မဆပ်(ချ) (Thai foot massage) ဆိုပြီး ခေါ်ပြန်ရော။ ခြေဖဝါး၊ ခြေသလုံးကို တစ်နာရီလောက်ကြာအောင် နှိပ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်လည်း အိပ်လက်၊ နိုးလိုက်နဲ့ ပြီးပါပြီဆိုတော့မှ ခြေအိပ်၊ ရှူးဖိနပ်ပြန်စီးပြီး အဲဒီနှိပ်တဲ့အမျိုးသမီးလေးကို ဘတ် (၅၀) တစ်(ပ်) (tips) ပေးလိုက်ပါတယ်။ သူလည်း ကျေနပ်ပြီး ထွက်သွားပါတယ်။ ကျွန်တော် သဘောပေါက်သွားတာကတော့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ မြန်မာရိုးရာ အကြောအနှိပ်ပညာကိုလည်း ထိုင်းတွေလိုပဲ စနစ်တကျပြုပြင်ပြောင်းလွဲ ပြင်ဆင်ပြီး တိုးထက်သထက် တိုးတက်အောင် လုပ်သွားရမယ်ဆိုတာပါပဲ။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဦးခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)





၁၅-၇-၂၀၀၆

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၂၂)

<u>အနှိပ်ခံတယ်ဆိုတာဘာလဲ</u>

အနှိပ်ခံတယ်ဆိုတာ ဘာလဲလို့ မေးရင် ဘယ်လိုဖြေရမလဲဆိုတာ ကျွန်တော်တစ်ခါမှ သေချာစဉ်းစားမထားမိပါဘူး။ "ဟ- အနှိပ်ခံတယ်ဆိုတာ အနှိပ်ခံတာပေါ့ကွ" လို့ ဖြေရမလိုဖြစ်နေပါတယ်။ လေဖြတ်လို့၊ အကြောသေလို့၊ လက်တစ်ဖက်မမြောက်နိုင်လို့ စတဲ့ရောဂါတွေကြောင့် အနှိပ်ခံတာတွေရှိပေမယ့်လည်း ကျွန်တော် ရှေ့မှာပြောခဲ့သလိုပဲ အနှိပ်ခံတယ်ဆိုတာဟာ ဇိမ်ခံတာတစ်မျိုးလို့ပဲလို့ အများစုကယူဆကြတယ်။ လူတွေ တော်တော်များများကတော့ အနှိပ်ခံချင်လို့ အနှိပ်ခံတာပဲ၊ ဘာရယ် ညာရယ် သိပ်မတွေးမိကြဘူး။ အင်္ဂလိပ် စွယ်စုံကျမ်းတစ်ခုက အနှပ်ခံတာကို အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ထားတာလေး ပြောချင်ပါသေးတယ်။ " Massage is the practice of applying structured pressure, tension, motion or vibration—manually or with mechanical aids—to the soft tissues of the body, including muscles, connective tissues, tendons, ligaments and joints, to achieve a beneficial response. " လို့ မဆပ်(ချ်)ကို ရှင်းလင်းပြောထားပါတယ်။ အဲဒီ ဒက်ဖနီးရှင်းဟာ သိပ်ကို ပြည့်စုံပါတယ်။ ဘာသာပြန်ပြီး ပြောရမယ်ဆိုရင် " အနှိပ်ခံတယ်ဆိုတာ စနစ်တကျ သေချာ ပုံသွင်းစီစဉ်ထားပြီး နှိပ်မယ်၊ ဆွဲမယ်၊ လှုပ်မယ်၊ တုန်အောင်လုပ်မယ်ဆိုတဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေပါ။ အဲလိုလုပ်တာကို လက်နဲ့ ဒါမှမဟုတ် စက်တွေနဲ့ လုပ်ချင်လုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဘယ်နေရာတေကို လုပ်မှာလဲဆိုတော့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ပျော့ပျောင်းတဲ့နေရာတွေဖြစ်တဲ့ ကြွက်သားတွေ၊ အကြော၊ အရွတ်၊ အဆစ်အမြစ်တွေကို နှိပ်မှာပါ။ နှိပ်ရတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် တစ်ခုခု အကျိုးရှိဖို့ဖြစ်တယ်"လို့ အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်။ တော်တော်လေးကို ထောင့်ပေါင်းစုံကပြည့်ပြည့်စုံစုံ စဉ်းစားပြီး အနှိပ်ခံတာ ဘာလဲဆိုတာကို ရှင်းထားတာပါ။ ပထမဆုံးပြောတာက စနစ်ကျရမယ်တဲ့၊ ဟုတ်ပါတယ်။ Structured ဆိုတာဟာ စည်းစနစ်ပုံစံလုပ်ပြီးသားလို့အဓပ္ပါယ်ရပါတယ်။ နှိပ်ချင်သလို အရမ်းနှိပ်နေလို့ မရပါဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ကူးနဲ့ ဟိုအကြောလျှော့တယ်၊ ဒီအကြောဖြေတယ်လည်း လုပ်လို့မရပါဘူး။ နှိပ်တာရဲ့ အဓိကရည်ရွယ်ချက်ဖြစ်တဲ့ အနှိပ်ခံတဲ့ လူရဲ့ ခန္ဓာကိုယ အကျိုးရှိဖို့ဆိုတာကို မေ့လို့မရပါဘူး။ ထိုင်းအနှိပ်တွေဟာ ခြေဖဝါးကနေစပြး အကြောလျှော့ကြွက်သားတွေ ပျော့သွားအောင် အရင်နှိပ်တယ်။ နောက်မှ လက်ဖဝါး၊ လက်ဖျံ၊ လက်မောင်း၊ ပခုံး၊ ဇက်ကြောသွားမယ် စသဖြင့် Structured လုပ်ထားပြီးသားပါ။ ပြီးတော့ ဘယ်လိုနှိပ်မှာလဲဆိုတာ ရှိပါသေးတယ်။ ကျွန်တော့်အိမ်က တပည့်ကျော် မောင်စိန်ရွှေလည်း

ကျွန်တော့်ကို တချိန်လုံးနှိပ်ပေးနေတာပဲ။ ဒါပေမယ့် မဆပ်(ချ်)ပါလာကသူတွေ နှိပ်တာနဲ့ရောက်တော့ သိပ်ကွာပါတယ်။ နှိပ်တဲ့ပုံစံ၊ နှိပ်တဲ့ဖိအား၊ ဆွဲအားတွေကို လိုသလိုသုံးပြီး နှိပ်သွားတဲ့ ထိုင်းမဆပ်(ချ်)ဟာ တပည့်ကျော် မောင်စိန်ရွှေ အိပ်ချင်မူးတူးနဲ့. ကြုံသလို ဖိနှိပ်၊ ရောက်ချင်ရာရောက် နှိပ်တယ ဆိုပြီးရော ဆိုပြီး နှိပ်သလိုမဟုတ်ပါဘူး။ လက်ဖဝါးကို သုံးမလား၊ လက်ချောင်းထိပ်လေးတွေနဲ့. နှိပ်မလား ပရက်ရှာ အနည်းအများ၊ ဘယ်လောက်ဖိပြီး နှိပ်မှာလဲ အနှိပ်ခံတဲ့ လူအခြေအနေပေါ်မူတည်ပြီး နှိပ်လိုက်လို့. တွန့်သွားလား၊ မျက်နှာရှုံ့သွားလား၊ "အား" လို့တောင် အသံထွက်သွားလား၊ ဒါမှမဟုတ် မင်းနှိပ်တာလောက်တော့ လုံးဝမဖြုံဘူးဆိုတဲ့ ပုံစံမျိုးလား၊ အခြေအနေကို ကြည့်ပြီး လိုသလိုနှိပ်တဲ့ ဖိအား အနည်းအများကို ချိန်ဆသုံးရမှာပါ။ ဖိပြီးနှိပ်ရုံသက်သက်လားဆိုတော့ မဟုတ်သေးပါဘူး။ ကြွက်သားတွေကို နှိပ်ရင်း နည်းနည်းလေးပရက်ရှာပေးရင်း ဆွဲတာလည်း ရှိပါသေးတယ်။ ပြီးတော့ လက်နဲ့ဖြစ်ဖြစ်၊ စက်နဲ့ဖြစ်ဖြစ် ကြွက်သားတွေကို နှိပ်ရင်းနဲ့. တုန်အောင်လုပ်ပေးကြသေးတယ်။ ဘယ်လိုပဲလုပ်လုပ် ဒီလိုလုပ်တာတွေဟာ Structured စံနစ် တကျလုပ်ထားတဲ့ နှိပ်တာတွေပါပဲ။ အဲလိုနှိပ်တာတော ဟုတ်ပြီ၊ ဘယ်နားကို နှိပ်မှာလဲဆိုတော့ ကြွက်သားတွေပေါ် နှိပတာကတော့ အဓိကပေါ့။ ဒါပေမယ့် နှိပ်တဲ့သူတွေဟာ အနှိပ်ခံတဲ့ သူရဲ့ လိုအပ်ချက်ပေါ်မူတည်လို့. အဆစ်အမြစ်၊ အကြောအချင်၊ အရွတ်တွေပေါ်လည်း နှိပ်ကြသေးတယ်။ အဲလိုနေရာတွေကို နှိပ်တာရောက်တော့ ပညာပါလာပြီ၊ ပိုခက်လာပြီ။ နှိပ်ချင်သလိုရမ်းနှိပ်လို့မရတော့ဘူး။ စွယ်စုံကျမ်းရဲ့ မဆပ်(ချ်) အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်မှာ နောက်ဆုံးပြောထားတာကတော့ နှိပ်တာရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ပါပဲ။ မဆပ်(ချ်)ဆိုတာ အနှိပ်ခံရတဲ့သူ ကောင်းအောင်၊ အကျိုးရှိအောင် လုပ်ပေးတာလို့ ဆိုပါတယ်။ အနှိပ်ခံတဲ့သူ ဒုက္ခရောက်အောင်လုပ်ရမှာမဟုတ်ဘူး။ အဲတော့ နှိပ်တယ်ဆိုတာ ဘာလဲဆိုတာကို အကျဉ်းချုပ်ပြန်ပြောရရင် အနှိပ်ခံတဲ့သူတစ်ယောက် တစ်နည်းနည်းအကျိုးရှိအောင် စနစ်တကျစီစဉ်ထားတဲ့ လက်နဲ့ ဒါမှမဟုတ် စက်နဲ့ ကြွက်သား၊ အဆစ်အမြစ်၊ အကြောအရွတ်တွေကို လိုသလို ဖိဆွဲ၊ တုန်ခါ အောင်လုပ်ပေးတာလို့ ပြောရပါမယ်။

<u>ဘာလို့အနှိပ်ခံကြတာလဲ</u>

အနှိပ်ခံတာကောင်းလို့. လူတွေ အနှိပ်ခံနေကြတာပေါ့။ အဲလိုဆိုရင် ဘာတွေကောင်းတာလဲဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်ကြရအောင်။ အနှိပ်ခံတဲ့ အကျင့် လုံးဝမရှိဘူးလို့. ပြောတဲ့သူတွေရှိသလို၊ အနှိပ်ခံတာကို လုံးဝစွဲနေပြီလို့.ပြောတဲ့သူတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ကျွန်တော့်မိသားစုဆိုရင် အမေ့အမေ၊ အမေ၊ ကျွန်တော့် ညီအစ်ကို မောင်နှမတစ်တွေ၊ ကျွန်တော့်ဇနီး၊ ကျွန်တော့် သားသမီးအားလုံးလည်း အနှိပ်ခံကြပါတယ်။ အဲတော့ အနှိပ်ခံတာကောင်းလို့. အနှိပ်ခံတာဖြစ်သလို နီးစပ်မှု အတုမြင် အတတ်သင်လို့လား၊ မျိုးရိုးလိုက်လို့. အနှိပ်ခံတာလားလို့. တွေးစရာဖြစ်လာပါတယ်။ မိရိုးဖလာ၊ မိသားစုဓလေ့အနေနဲ့. သားသမီး၊ မြေးမြစ်

အစဉ်ဆက် အနှိပ်ခံတဲ့ အကျင့်ဆင်းသက်လာတာလည်းဖြစ်နိုင်တာပဲ။ ဘာကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ် ကျွန်တော့် ပတ်ဝန်းကျင်ကြီးတစ်ခုလုံးကတော့ အနှိပ်ခံတဲ့သူတွေချည်းပါပဲ။ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ ဂေါက်သီး ရိုက်ဖက် ပါမောက္ခကြီးတွေကို ကြည့်လိုက်ပြန်ရင်လည်း အနှိပ်ခံတာ ကြုံက်တဲ့သူချည်းပဲ။ အနှိပ်မခံတတ်ဘူးလို့ ပြောတဲ့သူတစ်ယောက်တလေကိုတော့ ရှားရှားပါးပါးတွေ့ဘူးတယ်၊ သိပ်ကိုရှားပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ မြန်မာပြည်မှာတင်မဟုတ်ပါဘူး။ ထိုင်း၊ မလေး ရှား၊ အင်ဒိုနီးရှား၊ စင်္ကာပူ၊ ဟောင်ကောင်၊ တရုတ်ပြည် တွေမှာလည်း အနှိပ်ခံတာဟာ တော်တော် ခေတ်စားပါတယ်။ ဒါက ကျွန်တော် ကိုယ်တွေ့ပါ။ အဲဒီ နိုင်ငံတွေ ကိုရောက်တိုင်း မိတ်ဆွေတွေဟာ ကျွန်တော့်ကို မဆပ်(ချ်)ပါလာတွေစီ ခေါ်သွားပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် ကျွန်တော် သူတို့စီမှာ အနှိပ်ခံတာ ဘယ်လောက်တောင် ခေတ်စားတယ်၊ ဘယ်လောက်သန့်ရှင်းတယ်၊ စံနစ်ကျတယ်ဆိုတာ ကိုယ်တွေ့ တွေ့ခဲ့ရတာပါ။ အနှိပ်ခံတာဟာ သူတို့စီမှာ တော်တော်က တွင်ကျယ်ပါတယ်။ ဟိုတယ်တိုင်း၊ နေရာတိုင်းမှာ မဆပ်(ချ်)ပါလာတွေ ရှိပါတယ်။ စင်္ကာပူက မဆပ်(ချ်)ပါလာတွေ အကြောင်း ပြောပါဦးမယ်။ ကျွန်တော့် သမီးကြီး ဒေါက်တာ မင်းမင်းဝင်းဟာ အခု စင်္ကာပူ အထွေထွေ ဆေးရုံကြီးမှာ အလုပ်လုပ်နေပါတယ်။ သူဟာ ရန်ကုန်မှာ တစ်ချိန်လုံး အနှိပ်ခံလာတသူဆိုတော့ စင်္ကာပူရောက်ရင်တော့ ဒုက္ခပဲလို့ တွေးမိပါတယ်တဲ့။ ဒါပေမယ့် တကယ်တော့ အနှိပ်ခံတာအကျင့်ရှိတဲ့ သူတစ်ယောက်အဖို့ရာ စင်္ကာပူမှာက မြန်မာပြည်ထက်တောင် ပိုကောင်းတာတဲ့။ ထိုင်း၊ မလေး၊ အင်ဒိုနီးရှား မဆပ်(ချ်) မျိုးစုံရှိတယ်၊ စျေးလည်း သိပ်မကြီးဘူး၊ သန့်ရှင်းသပ်ရပ်ပြီး တကယ့်ကို ဒီဆင့် (decent) ဖြစ်တယ်၊ အဆင့်ရှိတယ်လို့ ပြောပါတယ်။ ပြီးတော့ သမီးကြီးကပြောသေးတယ်။ "အဖေရေ ရန်ကုန်အိမ်မှာ တုန်းက မလှမြိုင်နှိပ်ပေးတာနဲ့ ဒီက မဆပ်(ချ်)တွေ တော်တော် ကွာတယ်။ ဒီကအနှိပ်တွေက သိပ်ခံလို့ ကောင်းတာ၊ သမီးတော့ နိုက်ဂျူတီအထွက် သိပ်ပင်ပန်းရင် ဒါမှမဟုတ် အအေးမိပြီး အကြောတွေတက်၊ နေမကောင်းသလိုဖြစ်ရင် မဆပ်(ချ်) ကိုပြေးလိုက်တာပဲ။ တကယ်ကောင်းတယ် အဖေရဲ့" လို့ပြောပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့တစ်တွေလည်း သမီးကြီးလိုပါပဲ။ အနှိပ်ခံရတာ သိပ်အရသာရှိတယ်၊ အနှိပ်ခံရလို့ ရှိရင် သိပ်နေကောင်းတယ်၊ အနှိပ်ခံတာကို စွဲစွဲလန်းလန်းက တမ်းတနေမိတယ်။ ဒါပေမယ့် အနှိပ်ခံရင် ဘာတွေကောင်းတာလဲ၊ ဘာတွေအကျိုးရှိမလဲ ဆိုတာတော့ တစ်ခါမှတော့ သေချာ မစဉ်းစားမိပါဘူး။

<u>အနှိပ်ခံရင်ဘာတွေကောင်းမှာလဲ</u>

ကျွန်တော်ဟာ ငယ်ငယ်ကလေးထဲက အညာမှာ အမေကြီးတွေနှိပ်ပေးတာကစပြီး အနှိပ်ခံလာတဲ့ သူဆိုတော့ အနှိပ်ခံလို့ ဘာတွေကောင်းတယ်ဆိုတာ ကျွန်တော့်အတွေး ကျွန်တော့်အမြင်နဲ့ ကျွန်တော် ရေးပြချင်ပါတယ်။

အညောင်းပြေတယ်

အနှိပ်ခံရင် ဘာလဲလို့မေးရင် ပထမဆုံး ကျွန်တော်ပြောရမှာကတော့ အညောင်းပြေတယ်။ သိပ်ကို ညောင်းလာရင် အနှိပ်မခံရ မနေနိုင်အောင်ကို ဖြစ်လာတာပါ။ အနှိပ်ခံတာဟာ ညောင်းတာအတွက် ဖြေဆေးဒါမှမဟုတ် ကုထုံး တစ်ခုလို့ ပြောရပါမယ်။ညောင်းတယ်ဆိုတာကို အင်္ဂလိပ်လို ဘယ်လိုခေါ်မလဲ ကျွန်တော်မသိပါ။ ၁၉၉၃ ခုနှစ်ထုတ် မြန်မာစာအဖွဲ့က ထုတ်တဲ့ မြန်မာ-အင်္ဂလိပ် အဘိဓါန်မှာတော့ ညောင်းဆိုတာကို (of muscle) be stiff လို့ ဘာသာပြန်ပေးထားပါတယ်။ ဒါပေမယ့် stiff ဆိုတာကို Oxford Dictionary က ဘယ်လိုပြောပြန်သလဲဆိုတော့ muscles: When a person is stiff, their muscles hurt when they move them. တဲ့ ဆိုလိုတာက stiff ဖြစ်တယ်ဆိုတာက ကြွက်သားတွေတောင့်တင်းနေတာ လှုပ်လိုက်ရင်နာတယ်တဲ့။ အဲလိုဆိုတော့ stiff ဆိုတာ မြန်မာတွေပြောတဲ့၊ ကျန်တော်ခံစားရတဲ့ ညောင်းတယ်ဆိုတာနဲ့ အဓိပ္ပါယ်မကိုက်ဘူး။ ညောင်းတယ်ဆိုတာက ကြွက်သားတွေကို လှုပ်လို့ ရှားလို့ အကုန်ရတယ်။ မနာဘူး၊ တောင့်မနေဘူး။ ကြွက်သားထဲကကိုညောင်းတယ်ဆိုတာကို ခံစားရတာ။ ကျွန်တော်သဘောနဲ့ကျွန်တော် အနီးစပ်ဆုံး ဘာသာပြန်ရမယ်ဆိုရင်တော့ ဖတိ(ဂ်) (fatigue) လို့ပဲခေါ်ရမှာ လို့ ထင်ပါတယ်။ ဒါလဲ သိပ်တော့ အဓိပ္ပါယ်အတူကြီးမဟုတ်ဘူး။ တကယ်တော့ ညောင်းတာကို အင်္ဂလိပ်လို ဘယ်လိုဘာသာပြန်ရမယ်ဆိုတာ ကျွန်တော် သေချာမသိပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်ကတော့ မြန်မာလူမျိုး တစ်ယောက်အနေနဲ့ ညောင်းတယ်ဆိုတာကို သေသေချာခံစားဘူးပါတယ်။ ခံစားတတ်ပါတယ်။ ညောင်းတယ်၊ အကြောတွေတအားတက်နေတယ်၊ ကြွက်သားတွေကိုက မာနေတာပဲလို့ ပြောလေ့ရှိကြပါတယ်။ ဂေါက်သီး (၁၈) ကျင်းရိုက်ပြီးရင် (၄)မိုင် ကျော်လမ်းလျှောက်ပြီး ဂေါက်တံကြီးတွေကိုလည်း အချက် (၂၀၀)လောက် လွှဲပြီးပြီဆိုတော့ ညောင်းပြီးပေါ့။ တကိုယ်လုံးမှာရှိတဲ့ ကြွက်သားတွေ ညောင်းညာနေပြီ။ ညောင်းတာနဲ့ ပတ်သက်လို့ ကျွန်တော် မန္တလေး ဆေးတက္ကသိုလ်မှာ ဒုတိယနှစ် 2nd MB သင်တန်းမှာ ကျွန်တော်ရဲ့ ဇီဝကမ္မဗေဒ (physiology) ပါမောက္ခ ဌာနမှူး ဆရာကြီး ပါမောက္ခ ဦးဖေသိန်း စာသင်တုန်းက ညောင်းတဲ့ အကြောင်းပြောတာကို မှတ်မိနေပါသေးတယ်။ ဆရာကြီးက "ညောင်းတယ်ဆိုတာ ပြေးမယ်၊ ဂေါက်ရိုက်မယ် တနည်းနည်းနဲ့ ကြွက်သားတွေကို သုံးပြီး အလုပ်တွေ လုပ်ခိုင်းမယ်ဆိုရင် ကြွက်သားတွေဟာ ခိုင်းတဲ့ အလုပ်ပေါ်မူတည်ပြီး အောက်စီဂျင်တွေကို အနည်းအများ လိုသလိုသုံးပြီး အင်နာဂျီဆိုတဲ့ စွမ်းအား ရအောင်လုပ်ရတယ်။ ကြွက်သားတွေကို များများခင်းရင် အောင်စီဂျင် များများသုံးရပါမယ်။ အဲလို အောက်စီဂျင်တွေကို တအားယူသုံးလိုက်ရင်တော့ ဇီဝဖြစ်စဉ်တွေရဲ့ အကျိုးဆက်အနေနဲ့ ကြွက်သားတွေ ထဲမှာ လက်တစ်အက်ဆစ် (Lactic acid) ဆိုတာတွေ ထွက်လာတယ်။ အဲဒီလက်တစ်အက်ဆစ်တွေ အများကြီး ကြွက်သားထဲရောက်ပြီးစုပုံနေတာက မငးတို့ ညောင်းတယ်ဆိုတဲ့ ဖီလင်ကိုပေးတာ။ အနှိပ်ခံတယ် ဆိုတာက ကြွက်သားတွေကို ဖိလိုက်၊ လွှတ်လိုက်လုပ်တော့ ကြွက်သားတွေထဲကို သွေးတွေ ပို့ပြီး စီးဝင်

စီးထွက် ဖြစ်လာပြီး သွေးလှည့်ပတ်မှု၊ သွေးစီးဆင်းမှု ကောင်းလာမယ်။ အဲလို နှိပ်လိုက်လို့၊ အနှိပ်ခံလိုက်လို့ ကြွက်သားထဲမှာ သွေးတွေလှည့်ပတ်စီးဝင်မှု ကောင်းသွားရင်တော့ ခုနကပြောတဲ့ အလုပ်တွေ တအား လုပ်ထားရလို့ ကြွက်သားတွေထဲမှာ ပုံနေတဲ့ လက်တစ်အက်ဆစ်နဲ့ ဇီဝဓါတုအညစ်အကြေးတွေဟာ ကြွက်သားတွေထဲကနေ သွေးကြောတွေထဲ စီးပါသွားတော့တာပေါ့။ ရေမြောင်းတွေထဲမှာ ရေစီးရေလာ ကောင်းရင် ပိတ်နေတဲ့အမှိုက်သရိုက်တွေ ပါသွားသလိုပဲလေ။ အဲဒီမှာတင် မင်းတို့ အညောင်းပြေ သွားတာ ပေါ့" လ. သင်ကြားခဲ့တာကို မှတ်သားဘူးပါတယ်။ ဒါကြောင့် အနှိပ်ခံရင် သွေးလှည့်ပတ်မှုကောင်းပြီး အညောင်းပြေတယ်လို့ထင်ပါတယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဒင်မောင်ဝင်း (အသည်း)





၂၁-၈-၂၀၀၆

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၂၃)

(လူတစ်ယောက် နုပျိုလန်းဆန်းဖို့ရာ ဆိုတာမှာ စိတ်နဲ့ကိုယ်ရှိတဲ့အထဲက စိတ်ကိုဂရစိုက်ဖို့ အရေးကြီးသလို ကိုယ်ကိုလည်း ပစ်ထားလို့မရတဲ့အကြောင်းတွေ ရေးနေပါတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့အပတ်က ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ပြုစုဖို့၊ ယုယဖို့ အနှိပ်ခံတဲ့အကြောင်း ရေးနေပါတယ်။)

၂၀၀၆ ဩဂုတ်လဆန်းလောက်မှာကျွန်တော့်ဇနီး ဒေါက်တာခင်လေးရီ ဆေးကုသမှုခံယူဖို့အတွက် စင်္ကာပူကိုသွားရာမှာ ကျွန်တော် လိုက်ပို့ဖြစ်ပါတယ်။ လေယာဉ်ကတော့ စီးနေကြဖြစ် နေတဲ့ Silk Air လေကြောင်းနဲ့ပဲသွားဖြစ်ပါတယ်။ ကြုံလို့ပြောရပါဦးမယ်၊ Silk Air ဆိုတာ Singapore Airline နဲ့ အတူတူပဲလို့သိရပါတယ်။ အာဆီယံဒေသအတွင်းမှာ ပျံသန်းတဲ့ ခရီးတိုသွားတဲ့ လေကြောင်းလိုင်းကို Silk Air လို့ အမည်ပေးထားပြီး အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ခရီးဝေးတွေသွားတဲ့ လေယာဉ်အုပ်စုကိုတော့ Singapore Airline လို့ ခေါ်တာပါတဲ့။ တကယ်တော့ အဲဒီလေကြောင်းလိုင်း နှစ်ခုလုံးဟာပိုင်ရှင် အတူတူပါပဲတဲ့။ ဒါနဲ့ စင်္ကာပူသွားတဲ့အကြောင်း ဆက်ပြောရမယ်ဆိုရင် လေယာဉ်ထွက်ပြီး ခဏကြာတော့ ခပ်ပျင်းပျင်းရှိတာနဲ့ Silk Air က ချထားပေးတဲ့ လေယာဉ်ပေါ်က Silkwinds လို့ နာမည်ပေးထားတဲ့ လေယာဉ်စီးတုန်း ဖတ်ဖို့ပေးထားတဲ့ Inflight Magazine ကို ဟိုလှန် ဒီလန် ကောက်လှန်မိပါတယ်။ အဲလိုကြည့်ရင်းက မဂ္ဂဇင်းရဲ့တစ်နေရာမှာ lifesense ဆိုတဲ့ လူနေမှုအသုံးအဆောင်တွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ ထူးခြားတဲ့ ကမ္ဘာကျော် ဒါမှမဟုတ် ဆန်းသစ်တီထွင်ထားတဲ့ ပစ္စည်းတွေအကြောင်း ရေးထားတ ကဏ္ဍကို အမှတ်မထင် ဖတ်မိပါတယ်။ အဲဒီအထဲမှာ ထူးထူးဆန်းဆန်း MBT shoe ဖနပ် ဆိုပြီးထူးခြားတဲ့ shoe ဖိနပ် အကြောင်း ရေးထားတာတွေ့ရပါတယ်။ MBT ဆိုတာက Masai Barefoot Technology ကို အတိုရေးထားတာတဲ့။ မဆိုင်း ဖိနပ်မပါ နည်းစနစ် လို့ တိုက်ရိုက်ဘာသာပြန်ရမှာပါ။ မဆိုင်းဆိုတာက အရှေ့အာဖရိက ဖြစ်တဲ့ Kenya နိုင်ငံတို့ Tanzania နိုင်ငံတို့တွေက ကျေးလက်ဒေသမှာနေတဲ့ အဖရိကလူမျိုးစု တစ်ခုရဲ့ နာမည်ပါ။ အဲဒီ မဆိုင်းတွေဟာ ဖိနပ်မပါဘဲ မိုင်းပေါင်းများစွာ ပြေးနိုင်ပါတယ်။ တောထဲက မဆိုင်းတွေကို မြို့ပေါ်က မာရသွန်ပွဲတွေမှာ ဝင်ပြေးခိုင်းရင် ထိပ်ဆုံးကချည်းဖြစ်နေတယ်။ တောတွေ တောင်တွေထဲမှာ ဖိနပ်မပါဘဲ ခရီးဝေးတွေကို အံမခန်းလောက်အောင် မရပ်မနားပြေးနိုင်တဲ့သူတွေပါ။ ဒါကြောင့် မဆိုင်းတွေဟာ ကမ္ဘာ့အားကစားပွဲတွေမှာ ထူးချွန်တဲ့ အားကစားသမားတွေပါ။ အဲဒီနဲ့ တဆက်တည်းပြောရရင် ဆွစ်ဇလန်နိုင်ငံက Karl Muller ဆိုတဲ့ အင်ဂျင်နီယာသုတေသီတစ်ယောက်က ကွင်းပြင်တွေထဲ၊ လယ်ကွက်တွေထဲမှာ ဖိနပ်မပါပဲ သူလျှောက်သွားရင် ခါးနာသက်သာတယ်ဆိုတာ သူသတိပြုမိတယ်တဲ့။ အဲတော့ ဖိနပ်မပါဘဲ

ခြေဖဝါးနဲ့ မြေကြီးထိတာဟာ ခြေဖဝါးက ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးတဲ့ ပရက်ရှာပွိုင့်တွေကို ဖိမိပြီး ခါးနာသက်သာတာလားဆိုတာကို စဉ်းစားမိတယ်။ ဒါနဲ့ Karl Muller မဆိုင်းတွေ ဖိနပ်မပါဘဲ ပြေးတာကို သတိရမိပြီး သူတို့တွေ ဘယ်လို ပြေးသလဲဆိုတာ နှစ်ပေါင်းများစွာလေ့လာတယ်။ ပြီးတော့ မဆိုင်းတွေ ဖိနပမပါဘဲ ပြေးတဲ့နည်းစနစ်ကို အသုံးချပြီး ခြေထောက်ပုံစံ ဂွင်ကျအောင် လုပ်ထားတဲ့ walking shoe ကို ထွင်တယ်။ ဖိနပ်ရဲ့ပုံစံကလေးကလည်း ခြေထောက်လေးလိုပဲ။ အဲဒီဖိနပ်ကို အတို MBT shoe လို့ခေါ်တာပါ။ MBT shoe ကိုစီးပြီး လမ်းလျှောက်ရင်၊ ပြေးရင် ခါးနာရောဂါပျောက်တယ်၊ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တယ်လို့ ယူဆပြီး တီထွင်ခဲ့တယ်လို့ ပြောတယ်။ MBT ဖိနပ်ရဲ့ ဈေးနှုန်းကိုကြည့်လိုက်တော့ တော်တော် မျက်လုံးပြူးသွားပါတယ်။ ဘာလို့တုန်း ဆိုတော့ စက်ာပူဒေါ်လာ (၃၆၅) ဖြစ်နေလို့ပါ။ နိုက်ကီ (Nike) လို အကောင်းစား walking shoe တောင်မှပဲ စက်ာပူဒေါ်လာ (၁၀၀) ပတ်ဝန်းကျင်လောက်ပဲရှိတာ။ MBT shoe ရောက်တော့မှ ဒေါ်လာ(၃၀၀) ကျော်ဖြစ်နေတယ်။ ထူးတော့ထူးလို့ နေမှာပေါ့လေ။ MBT shoe အကြောင်း ပြောထားတာကတော့ ခြေဖဝါးရဲ့ အဓိကကျတဲ့ ပရက်ရှာ (pressure) နေရာတွေကို ချိန်ဆတွက်ချက်ပြီး လုပ်ထားတဲ့ အတွက် MBT shoe ဟာ ပြေးတဲ့လူတွေ၊ လမ်းလျှောက်တဲ့လူတွေအတွက် အသုံးကျတယ်၊ ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းတယ်ပေါ့။ MBT shoe အကြောင်း ဖတ်ရင်းနဲ့ ဒီလောက်တောင် ဈေးကြီးပြီး သူပြောသလောက် ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းတယ်ဆိုတာ ဟုတ်ကော ဟုတ်ပါ့မလားလို့ တွေးမိပါတယ်။ ပြီးတော့ MBT shoe ကို စက်ာပူမှာ ဝယ်ရနိုင်တဲ့ နေရာတွေကိုလည်း လိပ်စာ၊ ဖုန်းနံပါတ်နဲ့ အဲဒီ Silk winds မဂ္ဂဇင်းထဲမှာ အတိအကျရေးထားပါတယ်။ မဂ္ဂဇင်းက ပြောထားတဲ့ ဆိုင်နာမည်၊ လိပ်စာတွေကို သေချာဖတ်ကြည့်လိုက်တော့ Paragon တို့ OG တို့လို တကယ့်ဆိုင်ကြီး၊ စူပါမတ်ကက်ကြီးတွေ ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒါနဲ့ MBT shoe အကြောင်းကို တော်တော်လေး စိတဝင်စားသွားမိပါတယ်။ စက်ာပူရောက်တော့ ဇနီးသည်ကို SGH လို့ခေါ်တဲ့ စက်ာပူ အထွေထွေဆေးရုံကြီး (Singapore General Hospital) မှာလိုက်ပို့ပြီး ဆေးစစ်ပါတယ်။ SGH ပါရဂူက ကျွန်တော့်ဇနီးမှာ ဘာမ ထူးထူးခြားခြားရောဂါ မတွေ့ပါဘူး၊ ပါးတစ်ခြမ်းမှာရှိတဲ့ အာရုံကြောလေးတွေ နည်းနည်းထိသွားပြီး အားနည်းသွားတာပါ၊ ဘာမှအထူးဆက်လုပ်စရာ မလိုပါဘူး၊ (၂)လကြာမှ တစ်ခါ ပြန်လာခဲ့ပါလို့ ပြောလိုက်တော့ ကျွန်တော်တို့ လုပ်စရာမရှိဘဲ အားသွားတာပေါ့။ ဒါနဲ့ ကျွန်တော်လည်း အားနေတဲ့အချိန်မှာ စူပါမတ်ကက်ကြီးတွေကို ဈေးတန်း လျှောက်ကြည့်တော့တာပဲ။ အဲလိုသွားရင်းလာရင်းနဲ့ MBT shoe ကို သတိရလို့ရှာကြည့်တော့ ဆိုင်ကြီးတွေမှာ အဲဒီ shoe တွေကို တကယ်တွေ့ရပါတယ်။ MBT shoe ဟာ တကယ်ကောင်းလို့သာ ဒီလို နာမည်ကြီး စူပါမတ်ကက်ကြီးတွေက လက်ခံပြီး ရောင်းတာပေါ့ ဆိုတာ သဘောပေါက်မိပါတယ်။ အဲတော့မှ အော် Silk Air လေယာဉ်ပေါ်က မဂ္ဂဇင်းထဲမှာ ရေးထားတဲ့ MBT shoe ဟာ တကယ်ကို လူ့ခြေဖဝါးရဲ့ ပုံသဏ္ဌာန်နဲ့ သဘောသဘာဝကို အခြေခံပြီး ကျန်းမာရေး အတွက်

လုပ်ထားတာဟာ အမှန်ပဲ အသုံးဝင်လို့ဖြစ်မှာပါဆိုတာ သလာပါတယ်။ ဒါနဲ့တဆက်ထဲ ဖိနပ်တွေ ကို ဆက်ကြည့်ရင်းနဲ့ နိုက်ကီ Nike တို့ အဒီဒတ် Addidas တို့လို နာမည်ကြီး ဖိနပ်တန်းကို ရောက်သွား ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ကတော့ walking shoe လို ဖိနပ်ပုံစံတူတွေ အားလုံးဟာ အတူတူပဲလို့ ယူဆကြတာ။ အားလုံးကို သိမ်းကျုံးပြီးတော့ walking shoe လို့ခေါ်တာ။ ဒါပေမယ့် အဲဒီစက်ဘူ ဖိနပ်ဆိုင်ကြီးက ဖိနပ်တန်းမှာ ကြည့်လိုက်တော့ ရှူးတွေဟာ သူ့ဟာနဲ့သူ ခွဲခြားထားတာ တွေ့ရပါတယ်။ လမ်းလျှောက်ဖို့ walking shoe၊ ဘတ်စကတ်ဘော ကစားဖို့ basket ball shoe၊ တင်းနစ်စ်ရိုက်ဖို့ tennis shoe၊ ဂေါက်သီးရိုက်ဖို့ golf shoe ဆိုပြီး အားလုံးခွဲခြားထားတယ်။ ပြီးတော့ ကျန်းမာရေးအတက် အသင့်တော်ဆုံး ခြေညှပ်ဖိနပ်၊ ကွင်းထိုးဖိနပ်တစ်မျိုးကို ကြော်ငြာထားတာ တွေ့ရပါသေးတယ်။ အဲဒီဖိနပ်ကတော့ ဖိနပ်မျက်နှာပြင်တစ်ခုလုံး မှာ အဖုကလေးတွေ၊ ဖိနပ်ကို စီးလိုက်ရင် ခြေဖဝါးကို အဲဒီအဖုလေးတွေ ဖိမိပြီး ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းတယ်ပေါ့။ ဆိုလိုတာက MBT shoe မှာရော၊ အခုပြောခဲ့တဲ့ ကွင်းထိုးညှပ်ဖိနပ်တွေမှာပါ ခြေဖဝါးဟာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် တော်တော်လေး အရေးပါပါလား။ ခါးအတွက်ရော၊ လူတစ်ကိုယ်လုံး အတွက်ပါ အရေးကြီးတဲ့ နေရာတစ်ခုအဖြစ် သတ်မှတ်ထားတယ်ဆိုတာ သိလာရပါတယ်။

Foot ဆိုတာဘာလဲ

Foot massage ဆိုတဲ့ နှိပ်တဲ့အကြောင်းမပြောခင် Foot ဆိုတာ ဘာကိုခေါ်တာလဲဆိုတာ အရင်ဆုံး ရှင်းပြဖို့လိုပါမယ်။ Foot ကို အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ရမယ်ဆိုရင်တော့ The lower extremity of the leg below the ankle, on which a person or animal stands or walks တဲ့။ ဆိုလိုတာက လူ ဒါမှမဟုတ် တိရိစ္ဆာန်တွေရဲ့ ခြေထောက်ရဲ့အစွန်ဆုံး ခြေမျက်စေ့အောက်က အစိတ်အပိုင်းကို foot လို့ ခေါ်ပါတယ်ပေါ့။ အဲဒီ foot ဆိုတာနဲ့ ရပ်ကြတယ်၊ လမ်းလျှောက်ကြတယ်၊ ဒါ အင်္ဂလိပ်လို foot ရဲ့အဓိပ္ပါယ်ပါ။ ဒါပေမယ့် foot ကို မြန်မာလို ဘယ်လိုခေါ်ရမှန်းမသိဘူး။ အင်္ဂလိပ်နဲ့ မြန်မာ အခေါ်အဝေါ်တွေမှာ ဟိုဘာသာမှာ ဒီအခေါ်မရှိ၊ ဒီဘာသာမှာ ဟိုအခေါ်မရှိ၊ သူကလိုကိုယ်ကလို လိုနေကြသေးတာပဲ။ ဘာလို့ဒီလိုပြောရတုန်းဆိုတော့ အင်္ဂလိပ်လိုက leg နဲ့ မြန်မာခြေထောက်ဆိုတာ တူတယ်။ ပေါင်ကနေ ခြေဖဝါးအထိကို leg လို့ အင်္ဂလိပ်လိုခေါ်တယ်။ မြန်မာလိုခြေထောက်လို့ ဘာသာပြန်ထားတယ်။ ဒီအထိတော့ ဟုတ်ပြီ။ ဒါပေမယ့် ခြေမျက်စေ့ (ankle) ရဲ့အောက်မှာ ပြဿနာတက်တော့တာပဲ။ ankle ရဲ့အောက်ကို အင်္ဂလိပ်လိုကရှင်းတယ်၊ foot ပေါ့။ မြန်မာလက ဘယ်လိုခေါ်ရမလဲ ကျွန်တော် မသိ။ အင်္ဂလိပ်အခေါ် foot ထဲမှာ အောက်ခြေနင်းတာကို sole မြန်မာလို ခြေဖဝါးပေါ့။ မြန်မာလို ခြေဖမိုးဆိုတာကို အင်္ဂလိပ်လို instep လို့

ခေါ်တယ်။ အဲတော့ အင်္ဂလိပ်လို foot ဆိုတာကို မြန်မာလို ခြေဝါး၊ ခြေဖမိုးလို့ ခေါ်ရမလား မသိပါဘူး။ ဘာသစကားဆိုတာလည်း ရှုပထွေးသားပဲ။

<u>ခြေဖမိုး ခြေဖဝါးအနှိပ် (Foot massage)</u>

Foot လို့ခေါ်တဲ့ ခြေထောက်ကိုနှိပ်တဲ့ မဆပ်(ချ်) ဆိုပေမယ်လို့ အနောက်တိုင်းရော အရှေ့တိုင်းမှာပါ ခြေထောက်တစ်ခုလုံးထက် ခြေဖဝါးကို တော်တော်လေးအရေးပါတဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု လို့သတ်မှတ်ထားကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ခြေဖဝါးမှာ နှိပ်မယ်ဆိုရင် လူတစ်ယောက်ရဲ့ ကျန်းမာရေး အတွက် သိပ်ကို အသုံးကျမယ်လို့ ယူဆကြပြီး ခြေဖဝါးကို နှိပ်နည်းမျိုးစုံနဲ့ နှိပ်ကြတယ်။ အဲလို ခြေဖဝါးကို အဓိက နှိပ်ကြပေမယ့်လို့ ခြေထောက်တစ်ခုလုံး နှိပ်တာကိုတော့ foot massage လို့ခေါ်ပါတယ်။ အဲလို ခြေဖမိုး၊ ခြေဖဝါးကို နှိပ်တာကို နောက်တစ်မျိုး ရီဖလက်ဆိုလိုဂျီ (Reflexology) လို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။ ရီဖလက်ဆိုလိုဂျီလို့ ပြောလိုက်ရင် ခြေထောက် ခြေဖဝါးကို နှိပ်တကိုပဲ အဓိက ပြောကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လို့ ရီဖလက်ဆိုလိုဂျီဆိုတာ ခြေထောက်တင်မကဘူး လက်မှာရှိတဲ့ အရေးကြီးတဲ့ နေရာလေးတွေကို နှိပ်နယ်ပြီး ကျန်းမာရေးအတွက် ပြုပြင်ပေးတာကိုလည်း ခေါ်ပါတယ်။ နိုင်ငံခြားမှာ အထူးသဖြင့် ထိုင်း၊ စင်္ကာပူ၊ မလေးရှားလ နိုင်ငံတွေမှာနှိပ်တာကို ကြော်ငြာတဲ့ နေရာတော်တော်များများမှာ Reflexology လို့ ဆိုင်းဘုတ်တင်ထားတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ခြေဖမိုးနဲ့ ခြေဖဝါးကို နှိပ်တာက တစ်ကိုယ်လုံးရဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးပါတဲ့ နှိပ်နည်းတစ်မျိုး ဖြစ်တယ်လို့ ယူဆကြပါတယ်။ ခြေဖမိုး၊ ခြေဖဝါး တစ်လျှောက်ကို ဘယ်လို နှိပ်တယ်ဆိုတဲ့ နည်းစနစ်လေးတွေကို ပြောပြချင်ပါတယ်။

ခြေဖမိုး၊ ခြေဖဝါးတစ်လျှောက်လုံးကို လက်နဲ့ဖိပြီး သပ်ချတာကို အင်္ဂလာရပ်(ခ) Effleurage လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ခြေမျက်စေ့ကနေကိုင်ပြီး ခြေထောက်ကိုလည်း လှည့်ပါသေးတယ်။ အဲဒါရောက်တော့ (ankle rotation) လို့ခေါ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ခြေဖဝါးလေးကို လက်နဲ့ဖွပြီးဖြဲပေးတာရောက်တော့ (foot stretch) လို့ခေါ်တယ်။ အဲလို နည်းမျိုးစုံနဲ့ ခြေထောက်ကို နေသာအောင် လုပ်ပေးမယ်၊ ခြေဖဝါးကို ပွတ်ပေးမယ်၊ ခြေကျင်းဝတ်၊ ခြေမျက်စေ့၊ ခြေဖမိုး၊ ခြေဖဝါးတွေကို နှိပ်နယ်၊ ပွတ်ချေပြီး ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းအောင်လုပ်တာကို foot massage ဒါမှမဟုတ် reflexology လို့ခေါ်တာပါ။ မြန်မာတွေကတော့ ခြေထောက်တစ်ခုလုံးထက် ခြေဖဝါးကိုပဲ အဓိကထားတယ်။ အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းရင် အသက်ရှည်တယ်လို့ ယူဆကြတယ်။ အဲလိုအယူအဆဟာ ကျန်းမာဖို့ဆိုတာမှာ ခြေဖဝါးဟာ အထူးအရေးပါတယ်လို့ မြန်မာတွေရဲ့ ခံယူချက်ကို ဖော်ထုတ်တဲ့ ဖြစ်ရပ်တစ်ခုပ။ ခုနကပြောခဲ့တဲ့ MBT shoe ဟာလည်း ကျွန်တော်တို့ မြန်မာတွေလိုပဲ ခြေဖဝါးရဲ့ အဓိကျတဲ့အချက်ကို အသုံးပြုပြီး ထုတ်လုပ်ထားတာလေ။ ကျွန်တော့်အမြင်ကို ပြောရမယ်ဆိုရင်လည်း ခြေဖဝါးကို နှိပ်တာဟာ သိပ်ကို ခံလို့ကောင်းပြီး စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာတယ်လို့

ယူဆပါတယ်။ ဒီလို ခြေဖဝါးကို အသုံးပြုပြီး ကျန်းမာရေး အတွက်လုပ်ရမယ်ဆိုရင် စျေးကြီးလှတဲ့ MBT shoe မလဘဲ မြန်မာအုန်းမှုတ်ခွက်ပဲ နင်းကြပါစို့လို့။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဒေါက်တာမောင်ဝင်း (အသည်း)



Silk Winds မဂ္ဂဇင်း



Silk Air လေယာဉ်ကြီး



MBT shoe



MBT shoe



၁၅-၉-၂၀၀၆

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၂၄)

<u>အကြောတက်တယ်</u>

မြန်မာတွေဟာ အကြောတက်တယ်ဆိုတဲ့စကားကို တော်တော်လေးသုံးကြပါတယ်။ ဇက်ကြောတက်တယ်၊ ခါးကြောတက်တယ်၊ ခြေသလုံးကြွက်သားတွေ အကြောတက်တယ်၊ စုံလို့ပဲ။ အကြောတက်မျိုးစုံကို အဓိပ္ပါယ်တွေ အဖုံဖုံဖွင့်ဆိုကြတယ်၊ အကြောတက်ရတဲ့အကြောင်းရင်းကိုလည်း အစားအသောက်၊ အနေအထိုင်၊ ရာသီဥတု၊ အစစအရာရာပေါ်မှာ အပြစ်ပုံချကြတယ်။ "ဒီကောင်မလေး အကြောတက်မှာပဲ့၊ ငါးသလောက်တွေစားတာ၊ ပိုဆိုးတာက ကြက်ဟင်းခါးသီးကြော်ပါ ထပ်စားလိုက်သေးတယ်လေ" ဆိုပြီး အကြောတက်ရခြင်းအကြောင်းကို ရှင်းလင်းကြတယ်။ နောက်ပြီးတော့ ပန်ကာလေမိသွားလို့၊ ရေချိုးနောက်ကျသွားလို့၊ ခေါင်းလျှော်လိုက်လို့၊ အပူထဲကနေ အအေးထဲ ရုတ်တရက်ဝင်လို့၊ ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ ကျွန်တော်တို့ယူဆထားတဲ့ အကြောတက်ခြင်းအကြောင်းရင်းတွေက အများကြီးပါ။ အကြောတက်တယ်ဆိုတာကို ဘယ်လိုအဓိပ္ပါယ်ဖော်ထုတ်လို့ ဘယ်လိုခံစားရတယ်ဆိုတာ တခြားလူတစ်ယောက် နားလည်အောင် ဘယ်လို ပြောရမှန်းမသိလောက်အောင် ခက်ပါတယ်။ အကြောတက်တာဟာ ညောင်းတာနဲ့လည်း မတူသေးပါဘူး။ အကြောတက်တာ ဘယ်လိုဆိုတာကို လူတွေပြောပြကြပုံကတော့ "သပ်ကြီးလျှို့ထားသလိုပဲ၊ တောင့်တင်းပြီး ဇက်ကြောထဲကနေ ထိုးနေတာပ" အမျိုးစုံကို ပြောကြတယ်။ ညောင်းတာနဲ့ အကြောတက်တာဟာ ခံစားရတာခြင်း လုံးဝမတူပါဘူး၊ ကိုယ်တိုင်ခံစားဖူးမှ အကြောတက်တယ်ဆိုတာက ဘယ်လိုဆိုတာ အကြောတက်တာနဲ့ညောင်းတာ ဘယ်လိုကွာတယ်ဆိုတာ သိမှာပါ။ ကျွန်တော်ကတော အလုပ်တွေ တအားလုပ်ပြီး အကြောတက်တာကို အမြဲလိုခံစားနေရတဲ့သူတစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး ကိုယ်တွေ့အတွေ့အကြုံ ရှိနေလို့ လူတစ်ယောက်က "အကြောတွေ တအားတက်နေတယ်" ဆိုရင် သူဘယ်လို ခံစားနေရတယ်ဆိုတာ ကိုယ်ချင်းစာနားလည် သဘောပေါက်ပါတယ်။ အကြောတက်တာကို ဘယ်လို ခံစားရသလဲဆိုတာကို ကျွန်တော် ကိုယ်တွေ့ပေါ်မူတည်ပြီး ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ ကြွက်သားတွေ တောင့်တင်းပြီး အထဲမှာ ညစ်ထားသလို ခစားရတာ တော်တော်လေးကို အနေရဆိုးတယ်၊ ကျွန်တော်အခံရဆုံးကတော့ ဇက်ကြောနဲ့ ပခုံးကြောပဲ။ muscle stiffness လို့ခေါ်တဲ့ ကြွက်သားတွေ တောင့်နေတာနဲ့ မာဆယ်စပတ်စမ် muscle spasm ကြွက်သားတွေ ညစ်ထားတာ နှစ်ခုပေါင်းထားလို့ အကြောတက်တာလို့ ထင်မိပါတယ်။

ကြွက်သားတွေကို ဆက်တိုက် တောင့်ထားညစ်ခိုင်းထား၊ မရပ်မနား တစ်နေရာထဲမှာ သုံးထားတာ ကြာသွားတော့ ကြွက်သားတွေ အားစိုက်ရတာ သိပ်ကြာသွားပြီး ကြွက်သားတွေညစ်ထား (contract) လုပ်ထားတာ ပြန်မပြေဘဲ စပတ်စမ် (spasm) လို့ခေါ်တဲ့ ကြွက်သား ကျုံ့နေတာကို အကြောတက်တယ်လို့ ခေါ်တယ်လို့ ထင်မိပါတယ်။ ဇက်ကြောကြီးထဲမှာ ဂုတ်သား၊ ပခုံးသားတစ်လျှောက် အကြောတက်ပြီး ထိုးနေရင် ဘာအလုပ်မှကို လုပ်လို့ မရပါဘူး။ အလုပ်ကို စိတ်မဝင်စားတော့ဘဲ အာရုံစိုက်လို့မရဘူး။ နောက်ကြောတစ်လျှောက်လုံး ထိုးနေတော့တာဆိုတော့ အလုပ်ကို စိတ်ဝင်တစား လုပ်လို့မရဘူး။ အကြောတက်တာ သိပ်ဆိုးသွားတဲ့အဆင့်ရောက်ပြီဆိုရင် ကြွက်သားတွေနာပြီး မလှုပ်နိုင် မပြုနိုင် ရောဂါကြီးအဆင့်တောင်ရောက်သွားနိုင်ပါတယ်။ ဆေးပညာ စာအုပ်တွေ ဖတတော့လည်း အကြောတက်တာ ဆိုတဲ့ ရောဂါအကြောင်းက မပါဘူး။ အနောက်တိုင်း ဆေးပညာ စာအုပ်တွေထဲမှာ မပါပေမယ့်လို့ အကြောတက်တာဟာ ကျွန်တော်တို့တစ်တွေ နေ့စဉ် ခံစားနေရတဲ့ မေထုန်လို့ မရတဲ့၊ ဂရုစိုက်ရမယ့် ဖြစ်ရပ်တစ်ခုပါ။ ရှေ့မှာ ပြောခဲ့သလိုပဲ အထူးသဖြင့် ဇက်ကြော၊ ပခုံး၊ ခါးက ကြွက်သားတွေရဲ့ သဘောသဘာဝဟာ နေရာတစ်နေရာထဲမှာ မလှုပ်မရှား ကျုံ့ထား တောင့်ထားရတဲ့ အလုပ်မျိုးတွေ လုပ်ရတာပါ။ ဒါကြောင့် အဲဒီလို နေရာတွေက ကြွက်သားတွေဟာ အကြောအတက်ဆုံးပါ။ လက်၊ ခြေသလုံး၊ ပေါင်၊ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းတွေကတော့ အမြဲတန်း လှုပ်ရှားသွားလာနေရတာ။ အဲတော့ အဲလိုနေရာမှာရှိတဲ့ ကြွက်သားတွေကတော့ တစ်နေရာထဲမှာ တောင့်တင်းထားရတယ်ဆိုတာမရှိဘူး။ ဒီတော့ လက်၊ ခြေ၊ ပေါင်တွေမှာ အကြောတက်တယ်ဆိုတာ သိပ်မရှိပါဘူး။ အဲဒီလို လှုပရှားမှုအပြည့်ရှိတဲ့ ခြေ၊ လက်၊ ကြွက်သားတွေကို ခိုင်းတာသိပ်မျှားသွားရင် အဲဒီကြွက်သားတွေထဲမှာ Lactic acid တွေ စုမိပြီး ညောင်းတယ်ဆိုတာကိုပဲ ခံစားရပါမယ်၊ ဒါပေမယ့်လို့ စပါတ်စမ်ဖြစ်တဲ့ အကြောတက်တာမျိုးတော့ သိပ်မဖြစ်ဘူးပေါ့။ ဇက်၊ ပခုံး၊ ခါး၊ ကြွက်သားတွေရောက်တော့ ခြေ၊ လက်တွေလ အပြင်းအထန် လှုပ်တယ် ရွှေ့လျားရတယ်၊ တအားကြီး ရွှေ့လျားမှုတွေဆိုတာမျိုးတွေအတွက် အသုံးချရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ နည်းနည်းလေးပဲ ငြိမ်ထား၊ ထိန်းထား၊ တောင့်ထားရတာမျိုးလိုပဲ လုပ်ရတာ။ ဥပမာပြောရရင် ခေါင်းလေးကို ဒီဘက်စောင်းပြီး စာဖတ်လိုက်မယ်၊ ဇက်လေးနည်းနည်း ငုံ့ထားပြီး စာရင်းဇယားတွေ တွက်လိုက်၊ ပခုံးစောင်းပြီး စာအုပ်တစ်အုပ် ဖတ်လိုက်မယ်၊ ခါးရှေ့ကုန်းပြီး ကိုးရိုးကားရား (position) နဲ့ တီဗီထိုင်ကြည့်လိုက်မယ်၊ အဲလို ကြွက်သားတွေကို သုံးပြီးတော့ (position) တစ်နေရာထဲမှာ အကြာကြီးနေအောင် လုပ်ထားရတိုင်း သက်ဆိုင်တဲ့ ကြွက်သားတွေဟာ တောက်လျှောက်တောင့်ထားရတာ မျိုးလောက်ပဲ လုပ်ရပါတယ်။ ပြောရမယ်ဆိုရင် ဇက်၊ ပခုံးကြောက ကြွက်သားတွေဟာ ခြေလက်တွေက ကြွက်သားလ တအားကြီး မကြာခန မလှုပ်ရဘူး၊ တစ်နေရာမှာ အကြာကြီးတောင့်ထားရတာ၊ အဲဒီတော့ ဒီကြွက်သားတွေဟာ ပင်ပန်းပြီး ပြန်မလျော့နိုင်တော့ဘူး၊ တောင့်တောင့် ကြီးဖြစ်ပြီး စပါတ်စမ်တွေ ဝင်ပြီပေါ့။

ဥပမာပြောရရင် ခေါင်းလေးတစ်ဖက်စောင်းပြီး တစ်နာရီလောက် စာဖတ်တယ်ဆိုပါစို့။ ခေါင်းရဲ့အလေးချိန်ဟာ အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် (၁၂)ပေါင်လောက် လေးတယ်။ ဆိုလိုတာက လည်ပင်းနဲ့ဂုတ်ကြွက်သားတွေဟာ (၁၂)ပေါင်လောက်လေးတဲ့ ပစ္စည်းတစ်ခုကို တစ်နာရီ တောင့်ပြီး တစ်နေရာထဲမှာငြိမပြီး ထမ်းထားရတဲ့သဘောပဲ။ အဲဒီလို တအားကျုံ့ထားရတော့ ကြွက်သားတွေ စပါတ်စမ် ရပြီး ပြန်မလျှော့၊ ပြန်မပြေတော့ဘူး။ စပါတ်စမ်ရပြီဆိုတော့ အကြောတက်ပြီပေါ့။ ဒါကြောင့် အကြောတက်တာဟာ ကြွက်သားတစ်ခုကို မတန်တဆ သူ့ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲနဲ့ ခိုင်းလို့ဖြစ်တာလို့ ကောက်ချက်ချရပါမယ်။ မတန်တဆခိုင်းတယ်ဆိုလို့ ဆန်အိတထမ်းတာမျိုးကိုလုပ်မှ မတန်တဆ လုပ်ရတာလို့တော့ မတွေးလိုက်ပါနဲ့။ ဘယ်လောက်အလုပ်ပဲ လုပ်ရလုပ်ရ ကိုယ်အတိုင်းအတာထက် ကျော်လုပ်ရရင် ပြင်းပြင်းထန်ထန် လုပ်ရတယ်လို့ ခေါ်ရမှာပါ။ ကြွက်သားကြီးကြီး သေးသေး သူတို့လုပ်ရမယ့် အလုပ် သူတို့ လုပ်သင့်တာထက် ပိုလုပရရင် အဲဒါဟာ အဲဒီကြွက်သားအတွက် မတန်တဆလုပ်ရတာလို့ ပြောရမှာပါ။ ဥပမာ မျက်လုံးကြွက်သား သေးသေးလေးတွေဆိုပါစို့ တစ်နေရာထဲကို စိုက်ကြည့်ပြီး စာကို အကြာကြီး ဖတ်မယ် နှစ်နာရီ၊ သုံးနာရီလောက် ကြာသွားမယ်ဆိုရင် မျက်လုံး ကြွက်သားသေးသေးလေးတွေအဖို့တော့ တော်တော်လေးကို တောင့်ထား တင်းထားပြီး အလုပ်တွေကို မတန်တဆ လုပ်လိုက်ရတာ အိုင်းစထရိန်း (eye strain) ပေါ့။ အဲဒီအခါမှာ မျက်လုံးကြွက်သားတွေ တောင့်တင်း တင်းရှင်း (tension) ရပြီး အကြောတက်ပြီပေါ့။ ဒါကြောင့် ဘယ်ကြွက်သားကိုမဆို တစ်နေရာထဲမှာအကြာကြီး ကွန်ထရက် (contract) လုပ်ညှစ်ခိုင်းထား၊ တောင့်ထားရရင် စပါတ်စမ်ရပြီး အကြောတက်မယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ စာတွေဖတ်ပြီး မျက်စေ့ အကြောတက်မယ်၊ ကိုးရီးယားနှစ်ခွေလောက် ဆက်တိုက်ကြည့်ပြီးရင် ဇက်ကြောတက်မယ်၊ တစောင်းကြီးအိပ်မိပြီး ခါးကြောတက်မယ်၊ ကိုယ့်ရဲ့ အနေအထိုင်၊ အလုပ်အကိုင် ပိုစရှင်း (Position) ပေါ်မူတည်ပြီး အဲလအကြောတက်မျိုးစုံ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်ဆိုတာ သတိပေး ပြောလိုက်ချင်ပါတယ်။

<u>အကြောဘယ်လိုဖြေမလဲ</u>

ကြွက်သားတွေ စပါတ်စမ်ရပြီး အကြောတက်မယ်၊ သိပ်ဆိုးရင် အကြောတက်တာကနေ နာတယ်ဆိုတဲ့အဆင့်ကို ရောက်မယ်။ ခါးနာတယ်ဆိုတာ ခါးနားမှာရှိတဲ့ ကြွက်သားတွေက တအားညှစ်ကျုံ့ထားပြီး စပါတ်စမ်ရနေလို့ဖြစ်တာ။ အဲဒီအခါမျိုးမှာ အနောက်တိုင်းဆေးပညာကတော့ အနာသက်သာစေတဲ့ ဆေး (pain-killer) တွေပေးမယ်။ စပါတ်စမ်ကို လျော့သွားစေတဲ့ ကြွက်သားလျှော့ဆေး (muscle relaxant) တွေပေးမယ်။ အဲလိုဆေးတွေကို အဓိက အခြေခံပြီး ကုမယ်ပေါ့။ သိပ်ပြီးဆိုးလာရင်တော့ အကြောဌာနမှာ သွားပြီး ဖီဆီယိုသရပီ (Physiotherapy) သွားလပ်မယ်။ ရောင်ခြည်လေးတွေနဲ့ကုမယ်။ လျှပ်စစ်နဲ့တိုပြီး ကြွက်သားတွေ တင်းတာလျှော့အောင် လုပ်ပေးမယ်။ အဲလို စက်တွေမျိုးစုံကို သုံးပြီး ကြွက်သားတွေ

စပါတ်စမ်ကို လျှော့ပြီး အကြောတက်တာ ပြေအောင်ကုမယ်ပေါ့။ ဒါပေမယ့် လွယ်လွယ်ကူကူ အိမ်မှာတင်ပြီး သွားနိုင်တဲ့ အကြောဖြေနည်းကတော့ နှိပ်တာပဲပေါ့။ မဆာ့(ခ်)် (massage) က အကြောလျော့အောင် ပြေအောင်လုပ်တာမှာ အသုံးအကျဆုံးပါ။ သိပ်ဆိုးမှ၊ ရောဂါတွေဖြစ်မှ နှိပ်ရမှာ။ အနှိပ်ကို သုံးပြီး ကုရမှာမဟုတ်ပါဘူး။ တစ်နေ့တာသုံးနေတဲ့ ကြွက်သားတွေ ပင်ပမ်းမသွားအောင် နွမ်းမသွား၊ နုံးမသားအောင် စပါတ်စမ် အကြောတက်အဆင့်ကနေပြီးတော့ ရောဂါအဆင့်ရောက်မသွားအောင်ပုံမှန် အနှိပ်ခသင့်တယလို့ ကျွန်တော်ထင်ပါတယ်။ ရှေးမြန်မာမင်းတွေလက်ထက်ကတည်းက အနှိပ်ဆိုတာရှိခဲ့လို့ အနှိပ်တော်ရပ်ဆိုတာတောင် ရှိတယ်။ မြန်မာတင်မကဘူး တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ အနှိပ်ဆိုတာကို ပိုပိုပြီး လက်ခံလာကြတယ်။ မနှစ်က အမေရိကန် အသည်းရောဂါအစည်းအဝေးတက်ပြီး အပြန် ထိုင်းနိုင်ငံ ဘန်ကောက်မြို့မှာ တစ်ည နားပါတယ်။ မိတ်ဆွေတွေ လာခေါ်ပြီး ဘန်ကောက်မြို့လည်က စားသောက်ဆိုင် အကြိုးကြီးမှာ ထမင်းလိုက်ကျွေးပါတယ်။ ထမင်းစားရင်း တွိုင်းလက် (toilet) သွားချင်တာနဲ့သွားပြီး မတတပ်ရပ် အပေါ့သွားနေတုန်း ပခုံးနဲ့ ဂုတ်ပေါ်မှာ ပူကနဲ ဖြစ်သွားတော့ ရုတ်တရက် တော်တော်လေး လန့်သွားမိပါတယ်။ လှည့်ကြည့်လိုက်တော့ စားသောက်ဆိုင် ဝန်ထမ်းတစ်ယောက်ဟာ ရေနွေးငွေ့နဲ့ ပူနေတဲ့ မျက်နှာသုတ်ပဝါလေး ကျွန်တော့် ဂုတ်ပေါ်တင်လိုက်တာကိုး။ သူက ကျွန်တော့်ကို ပြုံးပြပြီး ရေနွေးအပ အဝတ်လေးပေါ်ကနေ ဂုတ်နဲ့ပခုံးကို ညင်ညင်သာသာလေး နှိပ်ပေးပါတယ်။ ကျွန်တော်လည်း အမေရိကန်က လေယာဉ်ခရီးရှည်ကြီး စီးလာရတာဆိုတော့ တော်တော်လေး အကြောတွေတက်နေတာနဲ့ အဲဒီ ယိုးဒယားလူငယ်လေး နှိပ်ပေးတာ အတော်ပဲ ဖြစ်သွားပါတယ်။ အပေါ့သွားပြီးပေမယ့်လည်း အနှိပ်ခံလို့ ကောင်းတာနဲ့ ကျွန်တော် ဆက်ရပ်နေတော့ အဲဒီလူငယ်လေးကလည်း ဆက်နှိပ်ပေးနေပါတယ်။ ခနနေတော့ ကျွန်တော်ကလက်ပြပြီး နှိပ်တာရပ်ခိုင်းလိုက်တော့မှ နှိပ်တာရပ်သွားပါတယ်။ အဲတော့မှ သူ့ကို တစ်(ပ) tip ဘတ် (၂၀)ပေးလိုက်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်ကို ထိုင်းပုံစံ လက်အုပ်ချီ ကန်တော့ပြီး ထွက်သားပါတယ်။ ဒါနဲ့ တွိုင်းလက်ထဲမှာ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်ကို ကြည့်လိုက်တော့ ကျွန်တော်တင် မဟုတ်ပါဘူး အပေါ့လာသွားတဲ့ လူတိုင်းကို အဲလို ဇက်ကြော၊ ဂုတ်ကြောဆွဲနှိပ်ပေးနေတာကိုး။ ကျွန်တော့် ထိုင်းမိတ်ဆွေကို အဲလို တွိုင်းလက်ထဲမှာ နှိပ်တဲ့အကြောင်း ပြောပြတော့ "ဒို့ဆီမှာ အခုဒီလိပဲလေတဲ့၊ စားသောက်ဆိုင်၊ ကာရာအိုကေခပ်ကြီးကြီး ခမးခမးနားနားဆိုင်တွေက တွိုင်းလက်ထဲမှာ အမြဲနှိပ်ပေးလေ့ ရှိတယ်" တဲ့။ မှတ်သားအတုယူရမယ့် အလေ့အကျင့်တစ်ခုပါ။ ကျွန်တော်ကတော့ သိပ်သဘောကျမိပါတယ်။ တစ်နေကုန် အလုပ်တွေလုပ်ပြီး ပင်ပန်းငြီးငွေ့၊ အကြောတက်လာတဲ့ သူတွေအတွက ဇက်ကြောလေးဆွဲပေးလိုက်တာဟာ တော်တော်လေးကို အပန်းပြေ၊ အကြောပြေ သွားစေပါတယ်။ နှိပ်တဲ့အကြောင်း ဆက်ပြော ရမယ်ဆိုရင် သာမန်ရိုးရိုးအကြောအခြင် အညောင်းအညာပြေဖို့ နှိပ်တယ်ဆိုတာကနေ ရောဂါတွေ ကုတဲ့အဆင့်အထိ နှိပ်တဲ့နည်းတွေက မျိုးစုံလာပါတယ်။ အိမ်တွင်းမှာ ကြုံသလို အနှိပ်ခံကြသလို စနစ်တကျ မဆာ့(ခ်)်ပါလာ

တွေမှာလည်း အနှိပ်လာခံကြပါတယ်။ လေဖြတ်လို့၊ မျက်ကြောကိုက်လို့၊ အံုးလွဲလို့ဆိုပြီး ရောဂါတွေကို ကုတဲ့သဘောနဲ့လည်း အနှိပ်ခံကြတယ်။ အဲလိုရည်ရွယ်ချက်မျိုးစုံနဲ့ နေရာမျိုးစုံမှာ လူမျိုးစုံနဲ့ လူတွေ တော်တော်လေး အနှိပ်ခံတတ်လာကြပါပြီ။ အရင်တုန်းကတော့ အနှိပ်ခံတယ်ဆိုတာဟာ အာရှတိုက်သားတွေ ပတ်ဝန်းကျင်မှာပဲ နာမည်ကြီး လက်ခံကြတာ။ အခုတော့ အနောက်တိုင်းသားတွေပါ အနှိပ်ခံ လာကြပါပြီ။ ကြုံတုန်းအနှိပ်ပညာတတ်လို့ နိုင်ငံခြားမှာကြီးပွားတဲ့ မြန်မာနိုင်ငံသားတစ်ယောက်အကြောင်း ပြောပြချင်ပါတယ်။ လပွတ္တာနယ်သား မြန်မာတစ်ယောက်ဟာ ဟိုလူ့နှိပ်၊ ဒီလူ့နှိပ်ရင်းနဲ့ အတွေ့အကြုံ တော်တော်ရလာပါတယ်။ အဲဒီနောက် သူဟာ သာမန်ညောင်းလို့ အကြောတက် လို့ဆိုတဲ့ လူတွေကို နှိပ်ရာကနေ တစ်ဆင့်တက်ပြီး ရောဂါသည်တွေကိုပါ နှိပ်ပေးတယ်။ ဒီလိုနဲ့ သူနာမည် တော်တော်ရလာတယ်။ အထူးသဖြင့် လေဖြတ်တဲ့လူတွေ၊ ဦးနှောက်အာရုံကြောရောဂါသည်တွေ၊ စိတ်ဓါတ်ကျ နေတဲ့သူတွေ၊ ဦးနှောက်စားနေတဲ့ သူဌေးတွေကို အဲလို နှိပ်ရင်းနှိပ်ရင်းနဲ့ ဒီလူနှိပ်တာ ရောဂါ တော်တော် ပျောက်တယ်ဆိုတဲ့သတင်းထွက်လာပါတယ်။ နောက်တော့ ဘယ်လိုကဘယ်လို အဆက်အသွယ် ရသွားတယ် မသိဘူး၊ အဲဒီလူ ဟောင်ကောင်ကို ရောက်သွားတယ်။ သူ့ရဲ့ အနှိပ်ပညာ၊ သူ့ရဲ့ဆက်ဆံရေးနဲ့ အဆက်အသွယ်တွေကလည်း ကောင်းလို့နေမှာပေါ့လေ။ ဒီလူဟာ ချက်ခြင်းကို ဟောင်ကောင်မှာ နာမည်ရသွားပြီး ဟောင်ကောင်ရဲ့ တကယ့်လူချမ်းသာ အီလ (elite) တေကြားထဲမှာ ဖေါက်သည်တွေ ဝိုင်းဝိုင်းလည် ဖြစ်သွားပြီး အရမ်းကို ကြီးပွားသွားပါတယ်။ အခုတော့ သူ့မှာ အလုပ်က လက်မလည် တော့ဘူး။ ဟိုကလာ ဒီကလာ ဘီလျံနာသူဌေးတွေရဲ့ လက်စွဲ အနှိပ်ဆရာဖြစ်နေတဲ့ အဆင့်မှာပါ။ ကားကြီး ကားငယ် အသွယ်သွယ်နဲ့ သူ့ဆီလာကြတာ။ အိမ်ကို လိုက်နှိပ်ရတယ်ဆိုရင်တော့ ပိုက်ဆံကို နင့်နေအောင်ကို ရပါတယ်။ မြန်မာပြည်က သူ့မိတ်ဆွေတွေ ဟောင်ကောင်ကိုလာရင် လိုလေသေးမရှိ သူက ပြုစုကျွေးမွေးပါတယ်။ သူက တော်တော်လေး ချမ်းသာနေပြီကိုး။ အနှိပ်ပညာကြောင့် ကြီးပွားသွားတဲ့ မြန်မာတစ်ယောက်ပါ။ အကြောတက်တဲ့အကြောင်း ပြန်ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ အကြောတက်တယ်ဆိုတာ လူတစ်ယောက်အတွက်ကောင်းတာလို့ ကျွန်တော် မြင်မိပါတယ်။ ဇက်ကြောတွေ သိပ်တက်လို့ စာမဖတ်နိုင်ဘူး၊ အလုပ်လုပ်လို့ မရဘူး၊ နားလိုက်ရ တယ်ဆိုတာက ဘာနဲ့တူသလဲဆိုတော့ အိမ်မှာ လျှပ်စစ် ကားရင့် (current) သိပ်များလို့ ဖြူစ် (fuse) ကနေ မီးကို ဖြတ်ချပစ်လိုက်သလိုပါပဲ။ ဖြူစ်ပြတ်သွားလို့ မီးမှောင်မဲသွားတာဟာ အိမ်အတွက် မကောင်းတာ မဟုတ်ဘူး၊ ကောင်းတာ။ ဖြူစကသာ မီးကို ဖြတ်မပစ်ရင် ကားရင့်တွေများပြီး မီးချောင်းတွေ၊ တီဗီတွေ လောင်သွားမယ်။ အဲတော့ ဖြူစ်ပြတ်ပြီး မီးငြိမ်းမှောင်မဲသွားတာဟာ အိမ်အတွက် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးတာ။ ဒီလိုပဲပေါ့။ အကြောတက်တယ်ဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ကောင်းအောင် လုပ်ပေးတာလို့ ယူဆရမယ်။ ခုနက ပြောခဲ့သလိုပဲ ကြွက်သားတွေ ဆက်ပြီးဒဏ်မရအောင်၊ ရောဂါဖြစ်တဲ့ အဆင့်ထိရောက်မသွားအောင်၊ လုပ်လက်စအလုပ် တွေရပ်သွားအောင်၊ အကြောက တက်ပေးရတာ။ ဒီလို

အကြောတက်လိုက်တော့မှ "ငါတော့ အလုပ်ဆက်လုပ်လို့ မရတော့ဘူး၊ ခန နားဦးမှပဲ၊ အညောင်းပြေအညာပြေအနှိပ်လေးခံလိုက်ဦးမှပဲ" "ပရုပ်ဆီလိမ်းမယ၊ ဆေးလိမ်းမယ်" စတဲ့အတွေးတွေဝင်ပြီး ပင်ပမ်းနွမ်းနယ်နေတဲ့ ကြွက်သားတွေကို ဆက်မခိုင်းတော့ဘဲ အနားပေးလိုက်တာ။ အဲလိုမှ မရပ်လိုက် မနားလိုက်ဘဲ ဆက်လုပ်နေရင်တော့ ကြွက်သားတွေနာတယ်၊ ကိုက်တယ် ဆိုတာတွေဖြစ်ပြီး အကြောတွေ ရွဲ့ကုန်မယ်၊ ကြွက်သားတွေ ပျက်ကုန်ပြီး ရောဂါဆိုတဲ့ အဆင့်ကို ရောက်သွားမယ်။ ဒါကြောင့် အကြောတက်တယ်ဆိုတာဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို သတိပေးတာ။ ဖြူစင်က လျှပ်စစ်ဖြတ်ပစ်လိုက်သလိုပဲ၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက ကြွက်သားတွေကို ဆက်မခိုင်းအောင်၊ နားလိုက်အောင် အကြောလျော့အောင် လုပ်ပေးပါလို့ သတိပေးအလမ်း (alarm) မြည်တာပါ။ ဒီလိုအကြောတက် သတိပေး (alarm)ကို ဂရုမစိုက်ဘဲ အလုပ်တွေ ဆက်လုပ်ကြွက်သားတွေကို ဆက်ခိုင်းနေရင်တော့ ကိုယ်ပဲ ဒုက္ခရောက်တော့မှာ။ ပြီးတော့ အကြောတက်လို့ဆိုပြီး အလုပ်လုပ်နေတာကို ရပ်ရုံနဲ့လည်း မရသေးဘူး။ အဲဒီတက်နေတဲ့ အကြောတွေကို ဖြေပေးရမယ်လေ။ ဘယ်လိုဖြေပေးရမလဲဆိုတော့ အလွယ်ဆုံးက အနှိပ်ခံတာပဲပေါ့။ အကြောတက်တာလေး ဆိုပြီး ဂရုမစိုက်ဘဲ နေလို့မရပါဘူး။ "ဟာကွာ အကြောတက်တာများ ရေးကြီး ခွင်ကျယ်လုပ်လို့" ဆိုပြီး ယူဆမိတယ်ဆိုရင် မှားပါလိမ့်မယ်။ ကြွက်သားလေးတွေမှာ စပါတ်စမ်တွေဟာ တဖြည်းဖြည်းတင်းတင်းလာပြီး နေ့ရက် လတွေကြာတော့ မာဆယ်တင်ရှင် (muscle tension) တွေ တအားများလာပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအခါမှာ ကြွက်သားတွေဟာ ပျော့ပြောင်းမနေတော့ဘဲ ဂျပ်ပြားအမာပြင်လိုက်ကြီးဖြစ်နေပြီး လူကို ဒုက္ခပေးဖို့ တိုင်းပုံးထောင်ထားသလို အချိန်ကောင်းကိုစောင့်နေတော့မယ်။ စျေးခြင်းဆွဲလိုက်၊ ပန်းပင်ကုန်းစိုက်လိုက်စတဲ့ အားစိုက်အလုပ်တွေ လုပ်ရင်းလုပ်ရင်းကနေ တဖြည်းဖြည်းတော့ ကိုယ်က ဘာမှမသိဘဲ ခါးထဲ ကြောထဲ က ကြွက်သားတွေဟာ စပါတ်စမ်တွေရပြီး တင်ရှင်းတွေ စုမိလာမယ်။ အဲလိုဖြစ်နေတဲ့အနေမျိုးမှာ ရုတ်တရက် အမှတ်မထင် စားပွဲပေါ်က လွင့်ကျသွားတဲ့ စက္ကူလေးကို ကုန်းကောက်လိုက်တာမျိုးလို ဘာမှမဖြစ်လောက်တဲ့ လှုပ်ရှားမှုလေးနဲ့ ခါးတအားနာသွားပြီး လန့်ချီပြီး အိပ်ယာထဲ လဲသွားနိုင်ပါတယ်။ ကျွန်တော် ပြောချင်တာကတော့ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ကြွက်သားတွေထဲမှာ ညစ်ထား၊ ကျဲ့ထား စပါတ်စမ်ရထားပြီး စုဆောင်းမိနေတဲ့ တက်ရှင်းတွေ ကို လိုသလိုအတိုင်းအတာနဲ့ နေ့စဉ် အနှိပ်ခံပြီး အကြောလျှော့ပါ။ အကြောတက်ပြေအောင် ကာကွယ်ရေး အနှိပ်ခံ (preventive massage) ဆိုတာကို သင့်တော်သလို စဉ်ဆက်မပြတ် လုပ်သင့်ပါတယ်လို့ ကျွန်တော်ထင်ပါတယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဦးခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)



၁၆-၁၀-၂၀၀၆

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၂၅)

(လူတစ်ယောက် နုပျိုလန်းဆန်းဖို့ရာ ဆိုတာမှာ စိတ်နဲ့ကိုယ်ရှိတဲ့အထဲက စိတ်ကိုဂရစိုက်ဖို့ အရေးကြီးသလို ကိုယ်ကိုလည်း ပစ်ထားလို့မရတဲ့အကြောင်းတွေ ရေးနေပါတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့အပတ်က ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ပြုစုဖို့၊ ယုယဖို့အကြောင်းနဲ့ဆက်စပ်ပြီး အနှိပ်ခံတဲ့အကြောင်း ရေးနေပါတယ်။)

<u>သွေးလည်ပတ်မှုကောင်းမယ်</u>

လူတစ်ယောက်အသက်ရှည်ဖို့ရာ အဓိကကျတဲ့အချက်တစ်ချက်က တစ်ကိုယ်လုံးမှာရှိတဲ့ သွေးကြောတွေ ပုံမှန်လည်ပတ်နေဖို့ပါ။ လူတစ် ကိုယ်လုံးမှာ ရှိတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေဟာ ပုံမှန်သွေးလည်ပတ်မှု ရှိနေရပါမယ်။ ဦးနှောက်၊ နှလုံး၊ ကြွက်သား၊ ကျောက်ကပ်၊ မျက်လုံး၊ အကုန်လုံးမှာ သွေးလည်ပတ်တာ မှန်နေရမှာပါ။ ဒါမှသာ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းအား လုံး ပုံမှန်အလုပ်လုပ်နိုင်မာပေါ့။ သွေးလည်ပတ်မှုလို့ ပြောလိုက်တိုင်း ကျွန်တော် ငယ်ငယ်က အတွေ့အကြုံ တစ်ခုကို အမြဲ သတိရပါတယ်။ ကျွန်တော် အငယ်တန်းက ကျောင်းသားဘဝ ဝမ်းတွင်းမြို့မှာ အိမ်ရှေ့ အိမ်က ကားအုံနာ ဦးဟနမူအိမ်ကို သွားသွားပြီး သူကားပြင်တာကို ကြည့်လေ့ရှိပါတယ်။ အဲဒီတုန်းက မိတ္ထီလာမြို့ကို ထွက်တဲ့ကားက ဝမ်းတွင်းတမြို့လုံးမှာ (၃)စီးပဲ ရှိတယ်။ ဦးဟနမူ ကားဟာ အဲဒီ (၃) စီးထဲက နာမည်ကြီး ကားတစ်စီးပါ။ သူ့ကားဟာ ဒုတိယ ကမ္ဘာစစ်တုန်းက ဒေါ်ဂျစ်ကားအင်ဂျင်နဲ့ သံဖရိန်ပေါ်ကို ဝမ်းတွင်းမြို့မှာလုပ်တဲ့ သစ်သားဘော်ဒီ တင်ထားတာပါ။ သစ်သားဘော်ဒီကတော့ ခပ်ရိုးရိုးရှင်းရှင်းပါပဲ။ လူတစ်ယောက်အရုပ် မလွတ်တလွတ်အမြင့်၊ ဘေးမှာ တန်းတွေစီပြီး အမိုးနဲ့ဘော်ဒီစပ်ထားတယ်။ ဘော်ဒီရဲ့ ဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက် မှာ ထိုင်ခုံနှစ်တန်းပါတယ်။ ဦးဟန်မူဟာ သူ့ကားကို သူအမြဲသနေပြီး သူ့ဖာသာသူ ကားပြင်တယ်၊ အင်ဂျင်ကိုင်တယ်။ မနက်လင်းရင် ကားကို တန်းမနိုးဘူး၊ ဂေါက်တံနဲ့အင်ဂျင်ကို သုံး၊ လေးပတ်လောက် လှည့်ပေးတယ်။ "ဦးဟန်မူ အဲဒါ ဘာလုပ်တာတုန်း" လို့မေးတော့ ဦးဟန်မူက "စက်ကို တစ်ခါထ တန်းနိုးလိုက်ရင် အင်ဂျင်စလည်တဲ့အခါ အင်ဂျင်ဝိုင်က အင်ဂျင်အစိတ်အပိုင်းအားလုံးမှာ မရောက်သေးတော့ အင်ဂျင နာမှာကွ၊ ဒီလိုလေကွာ ကားက တစ်ညလုံး စက်ရပ်ထားတော့ အင်ဂျင်ဝိုင်တွေက အင်ဂျင်တုံးကြီးရဲ့ ဟိုး အောက်ထဲမှာ သွားစုနေတာ၊ အဲတော့ မနက်လင်းလို့ စက်ကို တစ်ခါထဲ နိုးလိုက်ရင် အင်ဂျင်ဝိုင်တွေ အနှံ့မရောက်ခင် ပစ်တင်တွေလည်ရတော့ အင်ဂျင်နာမှာပေါ့ကွာ။ အခုလို စက်မနိုးခင် ဂေါက်တံကို သုံး လေး ပတ်လှည့်ပေးလိုက်တော့ အင်ဂျင်ဝိုင်တွေ အကုန်အနှံ့ ပျံ့သွားရော။ အဲတော့မှ

စက်လည်းနေးလိုက်တော့ အင်ဂျင်ဝိုင်တွေက ရယ်ဒီရောက်ပြီးသား ဖြစ်နေပြီ။ ဒီလိုဆိုတော့ အင်ဂျင် မနာဘူးပေါ့ကွာ။ ဘာနဲ့တူသလဲ ဆိုတော့ မင်းတို့တစ်ညလုံး အိပ်နေမယ်၊ သွေးတွေက လည်ပတ်မှုမရှိဘူး၊ အိုင်နေမယ်၊ အီနေမယ်၊ အဲဒါကို မင်းတို့က အိပ်ရာထထခြင်း သွေးပူအောင်မလုပ်ဘဲ ရုတ်တရက် ထပြေးရင် သွေးလည်ပတ်မှုမမှန်ဘဲ ဒုက္ခရောက်မှာပေါ့ကွ။ အဲဒါကြောင့် ကားစက်မနှိုးခင် ငါ ဂေါက်တံလှည့်ပြီး အင်ဂျင်ဝိုင်တွေ အင်ဂျင်တစ်ခုလုံး ပျံ့အောင်လုပ်တာ။ မင်းတို့လည်း ကြွက်သားတွေကို တအားသုံးရတဲ့ ပြေးတာမျိုး မလုပ်ခင် ခြေသလုံးနဲ့ ပေါင်က ကြွက်သားတွေကို နှိပ်ပေးပြီး သွေးကြောလေးတွေ ပွင့်သွားအောင် သွေးလျှောက်အောင် လုပ်ပေးပြီးတော့မှ ပြေးရင်ကောင်းတာပေါ့ကွ၊ အဲလိုနှိပ်နယ်ပြီးမှ ပြေးရင် ကြွက်သားတွေ မနာဘူးပေါ့ကွာ။ မင်းတို့ ပြောပြောနေတဲ့ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း လုပ်တယ်ဆိုတာ မျိုးပေါ့" လို့ စိတ်ရှည်လက်ရှည် ရှင်းပြပါတယ်။ ဦးဟန်မူဟာ အတန်းစာ သိပ်မတတ် ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ဒုတိယကမ္ဘာစစ်မတိုင်ခင်ကတည်းက အင်္ဂလိပ်တွေ ဂေါ်ရာတွေနဲ့ဆက်ဆံပြီး အလုပ်က သင်္ဘောဆိုတော့ မော်တော်ကား တစ်စီးလုံးကို တစ်စစီ ဖြုတ်နိုင်တပ်နိုင်တယ်။ အင်ဂျင်ဝိုင် လည်ပတ်ပုံနဲ့ အင်ဂျင်ဘယ်လို အလုပ် လုပ်တယ်ဆိုတာတွေကို ကောင်းကောင်း သဘောပေါက်တယ်။ သူဟာ (၅)တန်း ကျောင်းသားပေါက်စ ကျွန်တော် နားလည်အောင် စက်မနိုးခင် ဂေါက်လှည့်ပြီး အင်ဂျင်ဝိုင် ပျံ့သွားအောင် လပ်တာနဲ့ အသားကုန် မပြေးခင် ပြေးတဲ့အခါ သုံးရမယ့် ကြွက်သားတွေကို နှိပ်ပေးထားပြီး သွေးလှည့်ပတ်မှု ကောင်းအောင် လုပ်ပေးတာနဲ့ ယှဉ်ပြောသွားတယ်။ ဦးဟန်မူရှင်းပြတာဟာ ကျွန်တော်မျက်စေ့ထဲမှာ ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း ပေါ်လာပါတယ်။ ဦးဟန်မူရဲ့ အင်ဂျင်ဝိုင်နဲ့သွေးလှည့်ပတ်မှုသီအိုရီဟာ ကျွန်တော် ကလေးဘဝကထဲက ခေါင်းထဲမှာ စွဲနေတာပါ။ (၁၀)တန်းရောက်တော့ ကျွန်တော်တို့ သဲတောဝမ်းတွင်း (အထက)မှာ (၁၀)တန်းကျောင်းသား (၂၀)မပြည့်လို့ (၁၀)တန်းစင်တာ မဖွင့်နိုင်ဘူး။ ဒါနဲ့ ကျွန်တော် မိတ္ထီလာ အမှတ်(၁)အထကမှာ သွားတက်ရပါတယ်။ အဲဒီမှာ ကြက်ခြေနီသင် တန်းတက်ရတော့ မိတ္ထီလာ စစ်ဆေးရုံက ဗိုလ်ကြီးဒေါ်မြမြလာပြီး နှလုံး၊ သွေးလတ်ကြော၊ သွေးပြန်ကြော၊ သွေးလှည့်ပတ်ပုံတွေကို ရှင်းပြတအခါ ပိုပြီးတော့ သွေးလည်ပတ်မှုကို နားလည်လာပြီး အတန်းစာမတတ်တဲ့ ကားအနာ မကွင်းနစ် ဦးဟန်မူ ရှင်းပြခဲ့တာတွေကို ပိုပြီး သဘောပေါက်လာပါတယ်။ နောက် မန္တလေးဆေးကျောင်းရောက်ပြီး အမ်ဘီဘီအက်စ်ဘွဲ့ရလာတော့ ဦးဟန်မူ ရှင်းပြခဲ့တာနဲ့ ကျွန်တော်သင်ခဲ့ရတဲ့ သွေးလည်ပတ်မှုက အတူတူ ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာ သဘောပေါက်လာပါတယ်။ သွေးလွှတ်ကြောတွေ၊ သွေးပြန်ကြောတွေ သူနားမလည် ပေမယ့်လို့ ဦးဟန်မူက အနှိပခံတဲ့ သဘောတရားအခြေခံနဲ့ သွေးလည်ပတ်ပုံကို နမူနာပေးပြီး ကားအင်ဂျင် ဝိုင်လည်ပတ်တာကို သေသေချာချာ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ရှင်းပြခဲ့တာကိုး။ သူပြောခဲ့တဲ့ အချက်အလက်တွေကို အခြေခံပြီး ကျွန်တော်တို့ လူ့ခန္ဓာကိုယ် ထဲမှာ သွေးတွေ ဘာလို့ ဘယ်လိုလှည့်လည်နေတာလဲဆိုတာကို စဉ်းစားကြည့်ကြရအောင်။ ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့အပြားမှာရှိတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်သျှူးတွေ၊ ဆဲလ်တွေဟာ

အာဟာရတွေလိုမယ်၊ အာဟာရတွေကို ထမင်းဟင်းချက်ပြုတ်စားသလို၊ အင်နာဂျီသုံးပြီး စားသုံးဖို့ လောင်စာ အောက်စီဂျင်လိုမယ်၊ အဲလို မရှိမဖြစ် နယူးထရီရင့် (Nutrients) တွေနဲ့လောင်စာ အင်နာဂျီ အောက်ဆီဂျင်တွေ ဘယ်ကရသလဲဆိုတာ ရှင်းပြပါမယ်။ လူတစ်ယောက်စားလိုက်တဲ့ အာဟာရအားလုံးဟာ အူထဲက စုပ်ယူပြီး သွေးကြောကတဆင့် အသည်းကို ရောက်တယ်။ အသည်းထဲမှာ အာဟာရတွေကို လိုသလို ခဲခြား စိပ်ဖြာပေးတယ်။ သူ့နေရာနဲ့သူ အာဟာရအချိုးအစားလိုက်လို့ ခွဲတန်းချပြီး နောက်မှ ရလာတဲ့အာဟာရတွေက သွေးပြန်ကြောကတဆင့် နှလုံးကိုရောက်မယ်။ ပြီးမှ နှလုံးညှစ်အားနဲ့ pump လုပ်ပြီး တစ်ကိုယ်လုံး လိုအပ်တဲ့ နေရာတွေဆီကို ပို့ပေးတယ်။ အဲဒီအာဟာရတွေကို ဆဲလ်တွေက စားသုံးကြတာပေါ့။ ဒါပေမယ့် ခုနကပြောသလို အသီးအရွက်၊ အသားတွေရှိပြီး ဂျက်(စ်) မီးဖိုမှာ ဂျက်(စ်) မရှိရင် ချက်ပြုတ်လို့ မရဘူးလေ။ အဲတော့ ဂျက်(စ်)နဲ့ တူတဲ့ အောက်စီဂျင်လည်း ရဖို့လိုပါလိမ့်မယ်။ အောက်စီဂျင်ကိုတော့ လေထဲက ရှူသွင်းလိုက်ပြီး အဆုတ်ထဲကနေ သွေးကြောတွေထဲကို စိမ့်ဝင်ယူလိုက်တယ်။ ပြီးတော့မှ အောက်စီဂျင်ဟာ သွေးကြောကတဆင့် နှလုံးထဲကို ရောက်သွားပြန်တယ်။ နှလုံးဆိုတဲ့ ပန့် (pump)ကြီးဟာ အောက်စီဂျင်ပါတဲ့ သွေးတွေကို ညှစ်ထုတ်ပြီး တစ်ကိုယ်လုံးကို ပို့ပြန်ပါတယ်။ အဲတော့ ပြန်စဉ်းစားကြည့်ရင် နှလုံးပန့်ကနေ အာဟာရနဲ့ အောက်စီဂျင်တွေကို တစ်ကိုယ်လုံးရောက်အောင်ပို့ရတာ။ ဘယ်လွယ်မလဲ။ နှလုံးညှစ်အား တစ်ခုထဲနဲ့ ခြေဖျား၊ လက်ဖျား အစွန်အဖျားအထ သွေးတွေ ဘယ်ရောက်ပါ့မလဲ။ ဘာနဲ့တူလဲ ပြောရမယ် ဆိုရင် ဂျိုးဖြူကန်ကြီးကနေ ရေတွေကို ပိုက်လုံးကြီးနဲ့ ရန်ကုန်ပို့တအခါ၊ ဂျိုးဖြူကန်က ပန့်တစ်ခုထဲနဲ့ ရေတွေ ရန်ကုန်ကို ဘယ်ရောက်နိုင်မှာလဲ။ ကြားမှာ ပန့်တွေထပခံပြီး တပ်ထားရသေးတာပေါ့။ ရေတွန်းအားစက်တွေပေါ့။ တစ်နေရာက ပန့် နဲ့ညှစ်ပို့လိုက်လို့ အရှိန်ကုန်သွားမယ့် နေရာရောက်ရင် နောက်ပန့်တစ်ခုထား ထားပြီး ရေတွေကို ထပ်တွန်းတင်၊ ဆက်ပို့ ရတာပေါ့။ ဒီလို သဘောနဲ့ ပြောရရင် နှလုံးဆိုတဲ့ ဂျိုးဖြူကန်ရေပန့်ကနေ အလှမ်းဝေးတဲ့ ရန်ကုန်မြို့န. တူတဲ့ ခြေဖျား၊ လက်ဖျားတွေကိုရောက်အောင် နှလုံးပန့် တစ်ခုထဲနဲ့ ဘယ်လိုပို့နိုင်မလဲ။ သွေးလွှတ်ကြောလေးတွေရဲ့ နံရံတွေဟာ ပျော့ပျောင်းတဲ့ အီလက်စတစ်သားတွေဆိုတော့ နှလုံးက တွန်းလွှတ်လိုက်ရင် သွေးလွှတ်ကြောလေးတွေ ဖောင်းသွားမယ်၊ ပြီးတော့မှ ဖေါင်းသွားတဲ့သွေးကြောတွေ အီလက်စတစ်ညှစ်အားနဲ့ ပြန်ပိန်သွားပြီး ထပ်ညှစ်ရင်း ထပညှစ်ရင်းနဲ့ သွေးတွေ ရှေ့ကို ဆက်သွားတော့တာပေါ့။ ဒီလိုနဲ့ အာဟာရနဲ့ အောက်စီဂျင်တွေ တစ်ကိုယ်လုံး ရောက်သွားတော့တာပေါ့။ ပြန်ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ နှလုံးညှစ်လိုက်တာ တစ်ခုထဲမဟုတ်ဘဲ သွေးကြောနံရံတွေရဲ့ အီလက်စတစ်ညှစ်အားတွေကိုပါသုံးပြီး အာဟာရနဲ့ အောက်ဆီဂျင်တွေဟာ နှလုံးကနေ ဝေးလံတဲ့ အစွန်အဖျား အစိတ်အပိုင်းတွေအထိ ရောက်သွားတာပါ။

အခုပြောခဲ့တာဟာ သွေးလွှတ်ကြောထဲမှာ သွေးတွေ သွားတာကို ပြောတာ။ သွေးလွှတ်ကြောကို အာထရီ (artery) လို့ခေါ်တယ်။ နှလုံးကနေ သွေးတွေကို အစွန်အဖျားရောက်အောင် အာထရီထဲမှာ

သယ်သွားတာ။ အာထရီထဲ မှာရှိတဲ့ သွေးတွေဟာ သန့်နေပြီး အာဟာရနဲ့အောက်ဆီဂျင်အပြည့်ပါတယ်။ အာထရီထဲက သွေးမရဘူး ဆိုတာနဲ့ ဆဲလ်တွေ အာဟာရမရတော့ဘဲ ပျက်ပြီး သေကုန်မှာပါ။ အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် အာထရီတွေ ကနေ ဆဲလ်တွေကို သွေးမပေးနိုင်ဘူး၊ ဆဲလ်တွေဟာ သွေးထဲက အာဟာရနဲ့အောက်ဆီဂျင်တွေ မရတဲ့ အခြေအနေမျိုးကို အစ်(စ်)ခးမီးယား (ischaemia) လို့ခေါ်ပါတယ်။ အစ်(စ်)ခို ischo ဆိုတာ မပေးဘူး၊ မရဘူးလို့ အဓိပ္ပါယ်ရပြီး အမီးယား aemia ကတော့ သွေးပေါ့။ အစ်(စ်)ခီးမီးယားဆိုတော သွေးမရဘူးဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ပေါ့။ နှလုံး သွေးကြောပိတ်ရောဂါဆိုရင် အစ်(စ်)ခီးမစ်ဟတ်(တ်)ဒီဆိ(စ်) Ischaemic Heart Disease လို့ခေါ်ပါတယ်။ အတိုခေါ်ရမယ်ဆိုရင်တော့ အိုင်အိတ်(ဂျ်) ဒီ IHD ပေါ့။ အဲလို အစ်(စ်)ခီးမီးယားဖြစ်ပြီဆိုရင် ဆဲလ်တွေမှာ အောက်ဆီဂျင်နဲ့ အာဟာရမရတော့ ဆဲလ်တွေသေမယ်။ နှလုံး ကြွက်သားဆဲလ်တွေထဲကို သွေးမရောက်ရင် နှလုံးကြွက်သား ဆဲလ်တွေသေမယ်။ အဲဒါဟာ ကြောက်စရာ အကောင်းဆုံးရောဂါ တစ်ခုပ။ တကယ်လို့များ နှလုံးကြွက်သား ကို ပေးတဲ့အာထရီ ရာခိုင်နှုန်း တော်တော်များများ တစ်ပြိုင်နက် ပိတ်သွားရင် ဟက်(တ်)အတက် (Heart Attack) ရပြီး လူတစ်ယောက်ဟာ တစ်ခါထဲ သေသွားနိုင်ပါတယ်။ သွေးထဲမှာ အဆီတွေ များမယ်၊ သွေးတိုးကြောင့် နှလုံးကြွက်သားတွေ ကြီးလာပြီး လိုအပ်တဲ့သွေးပမာဏ မရဘူး၊ သွေးကြောနံရံတွေ အဆီဖုံးလို့ ပျကပြီး အဆီအိတ်တွေ ပိတ်မယ်၊ စတဲ့အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် နှလုံးဆဲလ်တွေကို သွေးအလုံအလောက် မရောက်ရင် ပထမဆုံး နှလုံးကြွက်သားတွေ နည်းနည်းပါးပါးပဲ ထိမယ်။ အဲဒီမှာ ရင်ဘတ်အောင့်မယ်၊ အထူးသဖြင့် ဘယ်ဘက်နှလုံးနေရာမှ အောင့်ပြီး ဘယ်ဘက်လက်အတွင်း တစ်လျှောက်လုံးကို ထိုးသွားတယ်ဆိုရင် ဂရူသာစိုက်ပေတော့။ ဒါ ဝမ်နင်ပေးတာပဲ။ နှလုံးမှာ အစ်(စ်)ခီးမီးယားရနေပြီပေါ့။ အဲဒါကို ဂရူမစိုက်ဘဲ လိုအပ်သလို ကုသမှုမခံရင် နှလုံးကြွက်သားတွေ အများကြီး အစ်(စ်)ခီးမီးယားရသွားပြီး ဟတ်(တ်)အတက်ရပြီး သေသွားနိုင်ပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ (၂)နှစ်လောက် က ဆရာဝန်ပါမောက္ခကြီးတစ်ယောက် ညနေ (၆း၀၀)နာရီလောက်မှာ ရင်ဘတ်အောင့်တယ်၊ အဲဒါကို ဂရူမစိုက်ဘဲ အလုပ်တွေ ဆက်လုပ်တယ်၊ မနက် (၂း၀၀)နာရီရောက်တော့ သိပ်နာလာပြီး ရှော့ရတယ်၊ ဆေးရုံ ကို (၄း၀၀)နာရီရောက်တယ်၊ မနက် (၇း၀၀)နာရီလောက်ရောက်တော့ ဆုံးရော။ ဒီလိပဲ ဆရာဝန်ကြီးတွေ ဂေါက်သီးရိုက်နေကြရင်း အဲဒီထဲက တစ်ယောက်က ရင်ဘတ်အောင်တယ်၊ "လေထိုးတာ နေမှာပါကွာ၊ ဂျဲလ် မက်သောက်" ဆိုပြီး ဂေါက်ဆက်ရိုက်ကြတာ၊ နောက်တစ်ကျင်းလည်း ရောက်ရော သေရော။ ဆိုလိုတဲ့ သဘောက အာထရီတွေကနေ ဆဲလ်တွေကို သွေးရောက်နေဖို့ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ ဘာလို့တုန်းဆိုတော့ အာထရီထဲမှာပါတဲ့ သွေးတွေဟာ ဆဲလ်တွေအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ အာဟာရနဲ့ လောင်စာ အောက်ဆီဂျင်ပါလို့၊ အာဟာရနဲ့အောက်ဆီဂျင်မရရင် ဆဲလ်တွေ သေကုန်မယ်။ ဆဲလ်တွေ သေတယ် ဆိုတာမှာ အရေးကြီးတဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းတွေက ဆဲလ်တွေကိုသွေးမရောက်ရင် အသက်ဆုံးတဲ့ အထိဖြစ်သွားမယ်။ ဥပမာ

နှလုံးတို့၊ ဦးနှောက်တို့ပေါ့။ အဲဒီ ဆဲလ်တွေကို ထိရင် အဲဒီဆဲလ်တွေသေရင် အသက်အန္တရာယ် ရှိလာမယ်။ အာထရီကနေ သွေးမရလို့ ဆဲလ်တွေ သေတာကို အင်ဖတ် infarct လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အင်ဖတ်ရပြီဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေ အလုပ်မလုပ်တော့ဘဲ ပုတ်ပွသွားတော့တာပါ။ အခုပြောခ တာဟာ သွေးလွှတ်ကြော အာထရီတွေ ရဲ့ အရေးပါပုံနဲ့ အာထရီတွေထဲမှာ သွေးစီးဆင်းလှည့်ပတ်တဲ့ အကြောင်းပါ။ သွေးလည်ပတ်မှုကို ဆက်ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ အာထရီတွေဟာ နှလုံးကနေဝေးသွားရင် တဖြည်းဖြည်း သေးသေးသွားပြီး နောက်ဆုံးဆဲလ်တွေနားရောက်တော့ ဆံချည်မျှင်လောက်သေးတဲ့ အာထရီလေးတွေ ဖြစ်သွားပါမယ်။ ဆံချည်မျှင် သွေးကြောဆိုတာကို မိုက်ခရိုဆာကူလေးရှင်း (microcirculation) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီဆံချည်မျှင်သွေးလေးတွေဟာ သွေးလည်ပတ်နိုင်အောင် သွေးပြန်ကြောလို့ခေါ်တဲ့ ဗိန်း (vein) လေးတွေနဲ့ သွားဆက်ရပါတယ်။ ဗိန်းတွေဟာ အာထရီနဲ့ ပြောင်းပြန်လည်ပတ်ပါတယ်။ ဆိုလိုတာက အာထရီက နှလုံးက သွေးသန့်တွေကို အစွန်အဖျားကို ပို့ပေးတယ်။ ဗိန်းတွေက အစွန်အဖျားက အညစ်အကြေးတွေကို နှလုံးဆီကို ပြန်သယ် သွားတယ်။ အာထရီကယူလာတဲ့ အာဟာရနဲ့ အောက်ဆီဂျင်ကို ဆဲလ်တွေက စုပ်ယူလိုက်ပြီးတော့ လောင်စာအောက်ဆီဂျင်ကို အသုံးပြုလိုက်တယ်။ အဲဒီအခါမှာ ကာဘွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ် (carbon dioxide) တွေ ထွက်လာတယ်။ ကာဘွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်တွေဟာ မီးရှို့လိုက်လို့ ထွက်လာတဲ့ မီးခိုးတွေလိုပဲပေါ့။ ဆဲလ်တွေထဲက အာဟာရတွေ အသုံးပြုစားသုံးလိုက်ပြီး တခြား လက်တစ်အက်ဆစ် (lactic acid)တို့လို ဇီဝအညစ်အကြေးတွေလည်း ထွက်လာသေးတယ်။ အဲလို ထွက်လာတဲ့ အညစ်အကြေးတွေနဲ့ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်တွေကို သွေးပြန်ကြောကနေ နှလုံးဆီကို ပြန်သယ်သွားရ ပါတယ်။ ဗိန်းတွေကတော့ အစွန်ဖျားမှာ သေးသေးလေးကနေ နှလုံးနားရောက်လေ ကြီးလာလေပဲ။ မြစ်လက်တက်လေးတွေစုစည်းပြီး မြစ်မကြီးဖြစ်သလိုပဲ ဗိန်းသေးသေးတွေပေါင်းပေါင်းပြီး ဗိန်းကြီးတွေ ဖြစ်လာပြး နှလုံးထဲကို အညစ်အကြေးတွေပါတဲ့ သွေးတွေပြန်ပြီး စီးဝင်သွားတယ်။ သွေးပြန်ကြောတွေ ရောက်တော့ အစွန်အဖျားကနေ နှလုံးဆီပြန် စီးဆင်းလှည့်ပတ်သွားတာမှာ ညှစ်ပေးမယ့် ပန့်မရှိဘူး။ ပြီးတော့ သွေးပြန့်ကြောဗိန်းတွေထဲမှာ အာထရီတွေမှာလို အီလတ်စ်တစ်တွေ မပါဘူး။ အဲတော့ သွေးပြန်ကြောထဲက သွေးတွေ ဘယ်လို နှလုံးဆီကို ပြန်စီးသလဲ။ ဘာညစ်အားနဲ့ စီးသလဲဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်ကြရအောင်။ သွေးပြန်ကြော ဗိန်းတွေဟာ ကြွက်သားတွေ ညှစ်အားကို အသုံးချပြီး ဗိန်းထဲမှာသွေးတွေ လှည့်ပတ်စီးဆင်းအောင်လုပ်ပါတယ်။ ဗိန်းတွေ ထဲမှာ ငါးဖမ်းရင် မြှုံးထောင်သလို ဝင်ပြီး ပြန်ထွက်လို့မရတဲ့ ဘား (valve) တွေ ရှိပါတယ်။ တစ်ခါ ကြွက်သားညှစ်လိုက်တိုင်း သွေးတွေဟာ ဗိန်းတစ်လျှောက်စီးသွားပြီး ရှေ့တိုးသွားတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ဗိန်းတွေထဲမှာ ဝင်ပြီး ပြန်ထွက်မရတဲ့ ဘားတွေက နောက်ကို သွေးပြန်မစီးအောင် တားဆီးထားတယ်။ ဆိုကြပါစို့၊ ခြေသလုံးထဲမှာရှိတဲ့ သွေးတွေ လမ်းလျှောက်လိုက်တော့ ခြေသလုံး ကြွက်သားတွေ ညှစ်အားနဲ့ သွေးတွေ ဗိန်းတစ်လျှောက်

အပေါ်တက်သွားတယ်။ ဘားတွေကြောင့် သွေးတွေဟာ အောက်ကို ပြန်မကျဘူး၊ တစ်ခါပေါင်က ကြွက်သား က ညှစ်လိုက်တယ်၊ အဲဒီမှာတင် သွေးတွေ ပေါင်ရင်းရောက် သွားတယ်၊ ဒီလိုနဲ့ တစ်ဆင့် တစ်ဆင့် ကြွက်သားတွန်းအားန့် သွေးတွေ နှလုံးထဲကို ရောက်သွားပါတယ်။ နှလုံးထဲ ရောက်တော့မှ အညစ်အကြေးနဲ့ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်ပါလာတဲ့သွေးတွေကို ပထမဆုံး နှလုံးက အဆုတ်ဆီ ပ့ပေးတယ်၊ အဆုပ်ထဲမှာ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်ကို ထုတ်ပစ်ပြီး ရှူသွင်းလိုက်တဲ့လေကပါလာတဲ့ အောက်ဆီဂျင်ကို စုပ်ယူလိုက်တယ်။ ဇီဝဓါတု အညစ်အကြေးတွေရောက်တော့ ကျောက်ကပ်ဆီပို့ပေးလိုက်ပြီး ဆီးထဲကနေ စွန့်ပစ်လိုက်တယ်။ အဲဒီမှာတင် သွေးထဲမှာ အညစ်အကြေးတွေလည်း မရှိ၊ အောက်စီဂျင်လည်း ဖြည့်ပြီးပြီ အဲဒီ သွေးသန့်တွေကို နှလုံးက သွေးပြန်ကြော အာထရီကနေ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းတွေကို ပို့ပြန်တယ်။ ဒီလိုနဲ့ သွေးလွှတ်ကြော၊ သွေးပြန်ကြောသွေးတွေ လည်ပတ်နေတော့တာပေါ့။ ပြန်ပြီး အနှစ်ချုပ်ပြောရမယ်ဆိုရင် တော့ နှလုံးဟာ အာဟာရနဲ့ အောက်ဆီဂျင်ပါတဲ့ သွေးသန့်တွေကို သွေးလွှတ်ကြောအာထရီတွေက တစ်ကိုယ်လုံး ရောက်အောင ဖြန့်တယ်။ ဆဲလ်တွေက အဲဒါတွေကိုသုံးပြီး အညစ်အကြေးတွေနဲ့ ကာဘွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်ကို ပြန်စွန့် ထုတ်တယ်။ အဲဒ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းတွေကို သွေးပြန်ကြောကယူပြီး နှလုံးကို ပြန်ပို့တယ်။ ဒီလိုနဲ့ သွေးတွေဟာ စဉ်ဆက်မပြတ လည်ပတ် နေတာပါ။ အဲလို သွေးလည်ပတ်မှု တစ်နေရာရာမှာ ချို့ယွင်းရင် လူတွေမှာ ရောဂါရမှာပါ။ သွေးလည်ပတ်မှုကြီး မှန်နေအောင် ရေမြောင်းမှာ ရေတွေတသွင်သွင် စီးသလို စီးနေအောင် စောင့်ရှောက် ပေးနေရမှာပါ။ မြောင်းထဲမှာ အမှိုက်သရိုက်တွေ မပိတ်အောင် အမြဲ ဂရုစိုက်နေရသလို အာထရီ တွေမပိတ်အောင် သွေးကြောကို ပျက်ဆီးမယ့် ထိခိုက်မယ့် ပိတ်ဆို့မယ့် ကိုလက်စ်ထရောအဆီတွေကို ရှောင်ပြီး နေရမှာပါ။ ကားတွေရပ်ထားတာကြာရင် အင်ဂျင်ထဲမှာ ဆီလိုင်းတွေ ပိတ်ကုန်မှာပါ။ ဒါကြောင့် အိမ်မှာ ရပ်ထားပြီး တစ်ပါတ်မှတစ်ခါ ဆီသွားထုတ်တဲ့ ကားတွေကို တစ်နေ့တစ်ခါတော့ စက်လေးနှိုးထား ပေးပြီး လီဗာလေးကို တစ်ချက်နှစ်ချက်နင်းပေးပြီး ဝူးဝူးနဲ့ အင်ဂျင်သံလေးမြည်အောင် စက်ရှိန်လေးတော့ မြှင့်ပေးရပါတယ်။ ဒီလိုပဲ ကျွန်တော်တို့တတွေ တစ်နေကုန် ထိုင်နေတဲ့ အလုပ်ပဲလုပ်နေပြီး ဘာလေ့ကျင့်ခန်းမှ မလုပ်မပြု၊ မလှုပ်မရှား နေမယ်ဆိုရင် သွေးတွေ အီပြီး သွေးကြောမျှင်လေးတွေ ပိတ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကားစက်နှိုးပြီး လီဗာလေး နင်းပေးသလို တစ်နေ့ နာရီဝက်လောက် နဲနဲလေး မောတဲ့ အဆင့်ရောက်အောင် ပြင်းပြင်းလေး လေ့ကျင့်ခန်း တစ်ခုခုလုပ်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။ အဲတော့မှ နှလုံးဟာ အရှိန်ပြင်းပြင်းလေး ညှစ်ရမယ်။ နှလုံးခုန်နှုန်းမြန်ပြီး သွေးတွေကို တအားပန့်လုပ်ပစ်လိုက်တော့မှ ဝေးလံပြီး ဆဲလ်လေးနားမှာရှိတဲ့ ဆံချည်မျှင်သွေးကြောလေးတွေ ပွင့်သွားမယ်။ ကားအင်ဂျင် တစ်ဝူးဝူးမြည်သလ ဖြစ်သွားမယ်။ အောက်ခြေဆဲလ်တွေအတွက် အနီးကပ် သွေးကြောမျှင်လေး မိုက်ခရိုဆာကူလေးရှင်းတွေဟာ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ နှလုံးနဲ့လည်း သိပ်ဝေးသွားပြီ ဆိုတော့ နှလုံးပန့်ရဲ့ ညှစ်အားနဲ့ အလှမ်းဝေးလွန်းသွားပြီ။ ဒါကြောင့် မိုက်ခရိုဆာကူလေးရှင်းဟာ သိပ်ကို

ပိတ်နိုင်တဲ့ အန္တရာယ်ရှိပါတယ်။ သူတို့လေးတွေပွင့်နေအောင် နှလုံးပန့်ကို အရှိန်ပြင်းပြင်း တစ်နေ့ နာရီဝက်လောက်တော့ မောင်းပေးမှ ဖြစ်မယ်။ အဲလိုလုပ်ဖို့ဆိုတာက အင်းလျားကန်ဘောင်မှာ အကြော်လေးဝါးလိုက်၊ စကားလေးပြောလိုက်နဲ့ တစ်နာရီ (၁)မိုင်နှုန်းလောက်နဲ့ (၃)နာရီလောက် ကြာအောင် လမ်းလျှောက်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းမျိုးတွေ လုပ်လို့မရပါဘူး။ နှလုံးခုန်နှုန်းကို တစ်မိနစ် (၁၀၀)ကျော် လောက်ရောက်အောင် ပြင်းပြင်းထန်ထန် လှုပ်ရှားမှုတွေ လုပ်ပေးမယ့်၊ အေရိုးဗစ် (aerobics) လေ့ကျင့်ခန်းမျိုးကို လုပ်သင့်တာပါ။ ဒါမှ မိုင်ခရိုဆာကူလေးရှင်း ပွင့်ပြီး လေဖြတ်တာတို့ နှလုံးသေးကြောပိတ ဟတ်အတက် ဖြစ်တာတို့ကို ကာကွယ်မှာပါ။ သွေးလည်ပတ်မှုအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းဟာ အဓိကပါ။ အဲလို သွေးကြော လည်ပတ်မှုနဲ့ မိုင်ခရိုဆာကူလေးရှင်းအတွက် အထောက်အကူပြုမှာ တစ်ခုကို ပြောရဦးမယ် ဆိုရင်တော့ အနှိပ်ခံတာပါပဲ။ စနစ်တကျသာ အနှိပ်ခံလိုက်ရင် သွေးလွှတ်ကြော၊ သွေးပြန်ကြောတွေထဲမှာ သွေးတွေ လည်ပတ်စီးဆင်းသွား ပြီး ရောဂါတွေကို အတော်အသင့် ကာကွယ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်အတွက် တော်တော်လေး အကျိုးရှိမှာပါ။ အထူးသဖြင့် ဘာလေ့ကျင့်ခန်းမှ မလုပ်နိုင်ဘူးဆို ညည်းညူ အော်ဟစ် နေတဲ့သူတွေအတွက် အနှိပ်ခံတာလေးလောက်တော့ လုပ်ပေးနိုင်ရင် သွေးလည်ပတ်မှုကောင်းပြီး ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်စေမှာပါ။ ပြီးတော့ ကျွန်တော်တို့ တစ်တွေ အားကစားတစ်ခု ပြင်းပြင်းထန်ထန် မလုပ်ခင် သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ရင်လုပ်၊ ဒါမှမဟုတ် ကြွက်သားတွေလည်း တင်းနေတာကလျှော့၊ သွေးကြောလည်ပတ်မှုလည်း မှန်သွားအောင် အဲလို အပြင်းအထန်မလုပ်ခင် အနှိပ်လေး အရင်ခံလိုက်ရင် သိပ်ကောင်းမှာပါ။ ဝမ်းတွင်းမြို့က မက္ကင်းနစ် ဦးဟန်မူ ပြောသလို အင်ဂျင်ကြီးမနိုးခင် အင်ဂျင်ဝိုင ပြန့်အောင်လုပ်ဆသလို ကျွန်တော်တို့ ကြွက်သားတွေကို တအား မခိုင်းခင် သွေးလည်ပတ်အောင် အနှိပ်ခံပြီး မှလုပ်ရင် ကောင်းမလား ဆိုတာ တွေးစရာပါ။ ကျွန်တော် ဂေါက်သမားကတော့ မနက် ဂေါက် မရိုက်ခင် အိမ်မှာ (၁၅)မိနစ်လောက် အနှိပ်ခံပြီးမှ ဂေါက်ကွင်းကို သွားလေ့ရှိတယ်။ ဂေါက်ရိုက်ပြီး ပြန်လာရင်၊ ကြွက်သားတွေမှာ ထွက်နေတဲ့ ဇီဝအညစ်အကြေးတွေ ဖယ်ထုတ်ပစ်ဖို့ တစ်နာရီလောက်တော့ အနှိပ်ခံတယ်။ ကိုယ့်အယူအဆ နဲ့ကိုယ် လုပ်တယ်ဆိုပေမယ့်လို့ သိပ္ပံနည်းကျ နောက်ဆုံးပေါ်အယူအဆတွေပေါ် အခြေခံပြီး ကျင့်သုံးနေတဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ အနှိပ်ခံတဲ့ သဘောသဘာဝစံနစ်တွေကို ဖေါက်သယ်ချ ပြောပြလိုက်ရတာပါ။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)


Textbook of Pediatrics

၂၅-၁၁-၂၀၀၆

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၂၆)

(လူတစ်ယောက် နုပျိုလန်းဆန်းဖို့ရာ ဆိုတာမှာ စိတ်နဲ့ကိုယ်ရှိတဲ့အထဲက စိတ်ကိုဂရစိုက်ဖို့ အရေးကြီးသလို ကိုယ်ကိုလည်း ပစ်ထားလို့မရတဲ့အကြောင်းတွေ ရေးနေပါတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့အပတ်က ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ပြုစုဖို့၊ ယုယဖို့အကြောင်းနဲ့ဆက်စပ်ပြီး အနှိပ်ခံတဲ့အကြောင်း ရေးနေပါတယ်။)

<u>နိုင်ငံခြားမှာအနှိပ်ခံတာ</u>

<u>သုဝဏ္ဏဘူမိထိုင်းလေဆိပ်အသစ်ကြီး</u>

ကျွန်တော် ရန်ကုန်ကနေ စင်္ကာပူကိုသွားတိုင်း ထိုင်း လေကြောင်းကို စီးပြီး ထိုင်းနိုင်ငံ ဘန်ကောက် လေဆိပ်ကနေတစ်ဆင့် သွားလေ့ရှိပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ကျွန်တော်ဟာ စတားအလိုင်းယင့်(စ်) (Star Alliance) လို့ခေါ်တဲ့ ကမ္ဘာ့လေကြောင်းကုမ္ပဏီ (၁၅)ခုလောက်ပေါင်းပြီး ဖွဲ့ထားတဲ့ ခရီးသွားကလပ်အဖွဲ့ဝင်ထားတော့ အဲဒီ ကျွန်တော်ရဲ့ မင်းဘားကဒ်လေးထဲမှာ ခရီးသွားမိုင်တွေ တက်အောင်လို့ပါ။ ဒီနေရာမှာ နည်းနည်းလေးရှင်းပြချင်ပါတယ်။ ဒီလေကြောင်းကုမ္ပဏီအုပ်စုရဲ့ စည်းမျဉ်းကတော့ သူတို့အဖွဲ့ဝင်လေကြောင်းထဲက လေကြောင်းတစ်ခုခုက စီးမှ မင်းဘားတွေရဲ့ ခရီးသွားမှတ်တမ်းမိုင် တက်ပါမယ်။ ဥပမာ ရန်ကုန်ကနေ စင်္ကာပူကို မြန်မာ့လေကြောင်း ဒါမှမဟုတ် (Silk Air) ဆစ်(ခ်)အဲယားကို စီးတယ်ဆိုရင် ကျွန်တော ခရီးသွားကဒ်မာ မိုင်မတက်ပါဘူး။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ဒီလေကြောင်း နှစ်ခုလုံးဟာ စတားအလိုင်းယင့်(စ်) ကလပ်အဖွဲ့ဝင် မဟုတ်လို့ပါ။ အဲလို ခရီးသွားမိုင်တွေတက်ရင် ဘာဖြစ်လဲဆိုတော့ ကဒ်ရဲ့ အဆင့်မြင့်သွားတာပေါ့။ ကျွန်တော်ကတော့ နှစ်စဉ် ဥရောပ၊ အမေရိကန်နင်ငံတွေကို အသည်းရောဂါ အစည်းအဝေးတွေ တက်တာဆိုတော့ ကျွန်တော့်ကဒ်မှာ နှစ်စဉ် မိုင်လေးသောင်းလောက်တက်တယ်။ အဲဒီတော့ ကျွန်တော့်ရဲ့ ထိုင်းလေကြောင်းရွှိုင်အော်ခစ် (Royal Orchid) မင်းဘားခရီးသွားကဒ်ပြားလေးဟာ ရိုးရိုးအဆင့်ကနေ ငွေကဒ် (Silver Card) အဆင့်ကို ရောက်နေပါပြီ။ ခရီးသွားမိုင် ထပ်များလို့ရှိရင် တစ်ဆင့်တက်ပြီး ရွှေကဒ် (Gold Card) ဖြစ်သွားပါမယ်။ ငွေနဲ့ရွှေကဒ်တွေမှာ သူတို့သတ်မှတ်ထားတဲ့ အခွင့်အရေးတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ငွေကဒ်ရပြီးသား ကျွန်တော်ဟာ ရွှေကဒ်ရဖို့ ကြိုးစားနေတာဆိုတော့ မိုင်တက်အောင် စင်္ကာပူကို တိုက်ရိုက်မသွားဘဲ ထိုင်းလေကြောင်းစီးပြီး ဘန်ကောက်ကလှည့်သွားတာပါ။ ဒီတစ်ခါ ဘန်ကောက်ကလှည့်သွားတော့ လေဆိပ်အသစ်ကြီးကို ဖြတ်သွားရမှာ ဆိုတာကိုတွေးပြီး ပီတိဖြစ်မိပါတယ်။ ဒီလေဆိပ်က ဘန်ကောက်မြို့ရဲ့ အရှေ့ဘက် (၁၆)မိုင်လောက် ဝေးတဲ့နေရာမှာ

ရှိပါတယ်။ မြန်မာလိုခေါ်ရင် လေဆိပ်နာမည်က သုဝဏ္ဏဘူမိပေါ့။ အင်္ဂလိပ်လို ပေါင်းတောလည်း Suvarnabhumi စူဗနာဘူမိပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ထိုင်းလူမျိုးတွေကတော့ အင်္ဂလိပ်လို နောက်ဆုံး mi နဲ့ ပေါင်းထားတာကို မိလို့ အသံမထွက်ကြပါဘူး။ စူဗနာဗွန်လို့ပဲ အသံထွက်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ထိုင်းလူမျိုး တစ်ယောက်ကို "မင်းတို့ သုဝဏ္ဏဘူမလေဆိပ်အသစ်ကြီး" လို့ပြောရင် သူတို့ နားလည်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့က "လေဆိပ်နာမည်ကို အင်္ဂလိပ် စကားလုံးပေါင်းထားတာ မှားတယ်၊ ငါတို့က စူဗနာဗွန်လို့ပဲ အသံထွက်တာကို ဘာလို့ အင်္ဂလိပ်လို mi နဲ့ ပေါင်းသလဲ ဒို့ နားမလည်ဘူး" တဲ့။ အဲလိုပဲ ထိုင်းဝန်ချုပ် အဟောင်း သက်ဆင်ဆိုရင် အင်္ဂလိပ်လို (Thaksin Shinawatra) လို့ပေါင်းတယ်။ အဲလိုပေါင်းထားတာကို ကျန်တော်တို့ အသံထွက်ရမယ်ဆိုရင် သက်ဆင်ရှင်နာဝါတရာလို့ အသံထွက်မိမှာပေါ့။ ဒါပေမယ့် ထိုင်းလို အသံထွက်အမှန်က သက်ဆင်ရှင်ဝါနတ်ပါပဲ။ ဒါဟာ ထိုင်းနိုင်ငံရဲ့ ထူးခြားတဲ့ အသံထွက်လေးတွေမို့လို့ ပြောပြရတာပါ။ လူတွေအမျိုးမျိုး ပြောကြ၊ ဝေဖန်နေကြတဲ့ စူဗနာဗွန် လေဆိပ်ကြီးကို သတင်းကြားကတည်းက ကျွန်တော်ရောက်ချင် လေ့လာချင်နေတာပါ။ ဘာလို့တုန်းဆိုတော့ သတင်းစာ၊ ဂျာနယ်တွေထဲမှာ လူပေါင်းစုံက ဘက်ပေါင်းစုံကကြည့်ပြီး လေဆိပ်အသစ်ကြီးကို ဝေဖန်နေကြတာ ကြားနေရလို့ပါ။ လေဆိပ်ကြီးဟာ အောက်တိုဘာလဆန်းကမှ ဖွင့်လိုက်တာပါ။ လေဆိပ် စပြီး ဆောက်တာကနေ ပြီးတဲ့အထိ အနှစ် (၄၀)ကျော် ကြာတယ်လို့ ပြောပါတယ်။ ဝေဖန်ရေးသမားတွေက ပထမဆုံး စပြောတာကတော့ လေဆိပ်ကြီး နေရာရွေးတာကစပြီး လေဆိပ်ဖွင့်တဲ့အထိ စ၊ လယ်၊ ဆုံး တည်ဆောက်ရေးလုပ်ငန်းတွေမှာ မှားယွင်းမှုတွေ အဂတိလိုက်စားမှုတွေ သိပ်များတယ်လို့ ပြောပါတယ်။ ကျွန်တော့် မိတ်ဆွေ ထိုင်းလူမျိုးတစ်ယောက်က ပြောတာကတော့ "ဒီလေဆိပ်ကြီးဆောက်တာမှာ စီးပွားရေးသမားတွေ ပိုက်ဆံကို မတန်တဆယူကြတယ်။ စီးပွားရှာကြတာကို ငါ နားလည်ပါတယ်၊ လူတွေဟာ ပိုက်ဆံကို လိုချင်ကြတာပဲ။ ဒါပေမယ့် ပစ္စည်းတွေ ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းတွေကိုတော့ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် လပ်ပေးခဲ့ဖို့ ကောင်းတာပေါ့ကွာ။ အခုတော့ ဒို့နိုင်ငံရဲ့ ပိုက်ဆံတွေ မတန်တဆ လာဘ်စားသုံးစွဲပစ်လိုက်ပြီး လေဆိပ်ကြီးက ထင်သလို မကောင်းဘူး" တဲ့။ တစ်ချို့ဂျာနယ်တွေမှာပါတာက လေဆိပ်အသစ်ကြီးထဲက တွိုင်းလက်တွေ ရေပတ်၊ ရေလျှံဖြစ်နေတယ်၊ ခရီးသည်ပစ္စည်းတွေ ကျန်နေခဲ့တယ်၊ ဟိုဟာ အဆင်မပြေ၊ ဒီဟာအဆင်မပြေ ရေးကြ၊ ပြောကြတာ စုံနေတာပဲ။ ကောင်းတယ်လို့ ပြောတာနည်းတယ်။ ဒါပေမယ့် လေဆိပ်ကြီးရဲ့ကြော်ငြာတွေကို ဖတ်လိုက်မယ် ဆိုရင်တော့ အရှေ့တောင်အာရှရဲ့ ဗဟိုအချက်အချာဖြစ်လာမယ့်လေဆိပ်ကြီး၊ အနာဂတ်ရဲ့လေဆိပ်ကြီး ကမ္ဘာ့ခေတ် အမီဆုံးဒီဆိုင်းတွေကိုသုံးပြီး ဆောက်ထားတယ်လို့ လည်းပြောကြတယ။ ဒီတော့ ကျွန်တော် စီးလာတဲ့ ထိုင်းလေယာဉ်ကြီး ပြေးလမ်းပေါ်ကို ဆင်းလိုက်ပြီး လေဆိပ်အသစ်ကြီးကို အဝေးက လှမ်းမြင်လိုက်ရကတည်းက တော်တော်လေး စိတ်လှုပ်ရှားမိပါတယ်။ သိပ္ပံကား ရုပ်ရှင်တွေထဲမှာ တွေ့ရတဲ့ အာကာသထဲမှာ

ဒုံပျံတွေ၊ ဂြိုလ်တုတွေရုပ်နားတဲ့ အာကာသစခန်းပုံစံမျိုး အခွန်အတက် အကွက်တွေနဲ့ လေဆိပ် အဆောက်အဦးတွေကို စတွေ့ရပါတယ်။ လေယာဉ်ကြီးလည်း ရုပ်လိုက်လို့ ဘာတွေ ဘယ်လိုတွေများတွေ့ရမလဲ စောင့်ကြည့် နေတာ။ ခါတိုင်းလိုပဲ တံခါးဖွင့် လှေကားကြီးကနေ ဆင်းရတယ်၊ ပြီးတော့ ဘတ်စ်ကားကြီး ပေါ်တက်ပြီး လေဆိပ်ဆီ သွားရတာပါပဲ။ အရင်လေဆိပ်ထက် ထူးတာက ဒီအခေါက်လေယာဉ်ကနေ ဘတ်စ်ကားစီးရတာ အဝေးကြီး (၁၅)မိနစ်လောက် စီးရတယ်။ အလုအယက် တိုးဝှေ့မထိုင်ချင်တော့ မတ်တပ်ရပ်၊ ကားအမိုးသံကွင်းကို လက်ကိုင်ပြီး စီးလိုက်သွားရတော့ အဲလောက် ကြာကြာကြီးစီးရတာ အဆင်မပြေပါဘူး။ လေဆိပ်ကြီးရောက်တော့ ဘတ်စ်ကားရပ်တနေရာကနေ အပေါ်ကို တက်တဲ့ လှေကားထစ်ဆယ်ထစ်လောက်ကို လက်ဆွဲအိတ မပြီး တက်ရတယ်။ စက်လှေကား အက်စ်ကလေတာ မရှိဘူး။ ဆယ်ထစ်လောက်ဆိုတာ ဒီအတိုင်းတက်ရင်တော့ ဘာပြဿနာမှ မရှိဘူး။ အိတ်တစ်အတ်ကို ဆွဲပြီးတက်ရတော့ လှေကားဆယ်ထစ်ဟာ တော်တော်လေးကို ခံစားရတဲ့ ခရီးရှည်ကြီးလို့ အောက်မေ့ရပါတယ်။ လေဆိပ်ကြီးထဲ ရောက်သွားတော့ မျက်နှာကြက်အမြင့်ကြီးနဲ့ အလင်းရောင်တွေ အများကြီး ရအောင် လုပ်ထားတဲ့ မှန်ကွက် ဒီဆိုင်းမျိုးစုံပုံဖော်ထားတဲ့ အမိုးကြီးအောက်ကို ရောက်သွားပါတယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ စက်ံပူကို ခရီးဆက်ဖို့ ဘို့ဒင်းပါတ်စ် လေယာဉ်တက်ခွင့် လက်မှတ်ဖြတ်ခံရမယ့် ထိုင်းကောင်တာကို ခရီးဆက်ရပါတယ်။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာခရီးဆက်ရန် International Transfer ဆိုတဲ့ မြားနောက်ကို လိုက်ရပါတယ်။ လမ်းလျှောက်လိုက်၊ မြေညီမှာ ရွှေ့လျားသွားနေတဲ့ အက်စကလေတာ အရှည်ကြီးတွေပေါ်ကနေ သွားလိုက်နဲ့ တော်တော်ကို အဝေးကြီးသွားရပါတယ်။ နောက်ဆုံးတော့မ လေဆိပ်ကြီးရဲ့ အလယ်ဗဟို ငါးထပ် အဆောက်အဦကြီး မှာရှိတဲ့ ထိုင်းလေကြောင်း ကောင်တာကို ရောက်သွားပါတယ်။ အဲဒီမှာ လေယာဉ်လက်မှတ်ပြ၊ စက်ံပူသွားဖို့ ဘို့ဒင်းပါတ်စ်ထုတ်ပါတယ်။ ပြီးတော့မှ "ငါ ရန်ကုန်ကနေ စက်ံပူကို ချက်သရူး (check-through) သယ်လာတဲ့ ငှါရဲ့ပစ္စည်း ဘကဂိတ်ချ baggage ပါရဲ့လား စစ်ပေးပါ" ဆိုပြီး စစ်ခိုင်းရတယ။ ကိစ္စအဝဝ အားလုံးပြီးစီးသွားတဲ့အခါ စက်ံပူကို လေယာဉ် ထွက်ဖို့ လေးနာရီလောက် စောင့်ရဦးမှာဆိတော့ ကျွန်တော် လေဆိပ်ထဲမှာ လေ့လာရေးခရီးစပါတယ်။ လေဆိပ်ရဲ့ အောကဆုံးအထပ်ဟာ ခရီသည်တွေအတွက် မဟုတ်ပါဘူး။ လျှပ်စစ်၊ ဆက်သွယပို့ဆောင်ရေး ကုန်တင်ကုန်ချ လုပ်ငန်းတွေအတွက်ပါ။ ဒုတိယထပ်က ကျွန်တော်တို့လို လေယာဉ်တွေဆိုက်လာတဲ့ ခရီးသည်တွေအတွက် အရိုက်ဘယ်လောင့်ခ်ျ (Arrival Lounge) ပါ။ အပေါ်ဆုံးထပ်ငါးထပ်ကတော့ ခရီးသည်တွေ ခရီးသွားဖို့ ပထမဆုံး ချက်အင် လုပ်ရတဲ့ ဒီပါတ်ချာလောင့်ခ်ျ (Departure Lounge) ပါ။ အလယ်နှစ်ထပ်ကတော့ လေယာဉ်ထွက်မယ့်ဂိတ် (Departure Gate) တွေပါ။ ဘန်ကောက်မြို့ထဲကနေ စူဗနာဘွန်လေဆိပ်ကိုလာရင် အပေါ်ဆုံး ငါးထပ်မှာ ကားရပ်၊ ပစ္စည်းချပြီး ဒီပါတ်ချာလောင့်ခ်ျ မှာ check-in လုပ်ရပါတယ်။ ပြီးတော့မှ လေယာဉ်ဂိတ်တွေရှိတဲ့ လေးထပ်နဲ့သုံးထပ် အောက်ကိုဆင်းပြီး လေယာဉ်ပေါ်

ကိုတက်ရပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့လို ခရီးဆက်မယ့် ထရန်စစ်ခရီးသည် (Transit passenger) တွေ လေယာဉ်မတက်ခင် လျှောက်ကြည့်ဖို့က တတိယနဲ့စတုတ္ထနှစ်ထပ်ပါ။ အခု စူဇနာဗွန်လေဆိပ်ကြီးက အပြည့်အစုံမပြီးသေးလို့လားတော့ မသိဘူး၊ အရင်လေဆိပ်လောက် ကြည့်စရာ၊ ငေးစရာ စျေးဝယ်စရာဆိုင်တွေ၊ စားစရာနေရာတွေ မရှိပါဘူး။ အကောက်မဲ့ ဂျူတီဖရီးဆိုင်ကလည်း သေးသေးလေးတစ်ဆိုင်ပဲတွေ့ရပါတယ်။ ခရီးသည်တွေက အလုအယက်ဝယ်နေရတယ်။ အရင်လေဆိပ်တုန်းကတော့ ဂျူတီဖရီးဆိုင်တွေက အများကြီး ရွှေတဂဘုရားဆောင်းတန်းက ပန်းသည်တွေလိုပဲ၊ ဟိုဟာဝယ်ပါ၊ ဒီဟာဝယ်ပါ၊ ပြောကြဆိုကြ လက်ဆွဲမခေါ်ရုံတမယ်ပါ။ အခုတော့ လေဆိပ်အသစ်မှာတော့ ပြောင်းပြန်၊ ဝယ်ချင်တာလည်း ဝယ်လို့ခက်၊ ငွေချေဖို့လည်း မလွယ်၊ တန်းအရှည်ကြီးစီရပြီး ဒုက္ခပေါင်းစုံနဲ့ တော်တော်ကိုဆိုးပါတယ်။ တွိုင်းလက်လေးတွေက သေးသေးလေးတွေလုပ်ထားပြီး လေဆိပ်ရဲ့ နေရာအနှံ့ ဖြန့်ထားပါတယ်။ အဲလို တွိုင်းလက်အခန်းသေးသေးလေး တစ်ခန်းမှာ အိမ်သာကမုတ် သုံးခုနဲ့ အပေါ့သွားဖို့ ယူရင်နယ်လ် (urinal) က သုံးခုပဲရှိတယ်။ ခရီးသည်က အများကြီးဆိုတော့ တွိုင်းလက် သေးသေးလေးတွေနဲ့ တော်တော်လေးကို အဆင်မပြေပါဘူး။ လေဆိပ် အဟောင်းတုန်းက တွိုင်းလက်ခန်းတစ်ခုမှာ ယူရင်နယ်လ် အနည်းဆုံး (၁၀)ခုလောက် ရတယ်။ ပြီးတော့ ဒီ စူဇနာဗွန်လေဆိပ်အသစ်ကြီးမှာ တယ်လီဖုန်း၊ အီးမေးလ်၊ အင်တာနက်စင်တာက တစ်ခုထဲပဲရှိတယ်။ အဲဒီစင်တာက နှစ်ထပ် အရိုက်ဗယ်အောက်ဆုံးမှာဆိုတော့ ခရီးသည်တွေက ဆက်သွယ်ရေး အသုံးပြုချင်တိုင်း သုံးထပ်နဲ့လေးထပ်ကနေ အောက်ကို ပြန်ပြန်ဆင်းရတာ အဆင်မပြေပြန်ဘူး။ လေဆိပ်အသစ်မကောင်းတာ နောက်တစ်ခုပြောရမယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်က အထက်တန်းဘိစ်စနက်စ်ကလပ်နဲ့ (business class) နဲ့သွားတာဆိုတော့ ခရီးဆက်ဖို့ နားတဲ့အချိန်မှာ သီးသန့်နားလို့ရတဲ့ အဲဒီလေဆိပ်အသစ်ထဲက ဘိစ်စနက်စ်ကလပ်လောင့်ချ် အခန်းမှာ သွားနားပါတယ်။ အရင်လေဆိပ် အဟောင်းတန်းက ဘိစ်စနက်စ်ကလပ်လောင့်ချ်ဟာ ငြိမ်သက် အေးချမ်းပြီး ကြိုက်တာယူစား၊ သောက်ချင်တာကို ဇိမ်နဲ့သောက်၊ email, internet က ဖရီး၊ ပြီးတော့ အနှိပ်ခန်းထားပေးတယ်၊ ဘွတ်ကင်သွားလုပ်ပြီး ခြေဖဝါး၊ ခြေထောက်၊ လက်၊ ဂုတ် ကြိုက်ရာရွေးပြီး အခမဲ့ အနှိပ်ခံလို့ ရပါတယ်။ ဘယ်သူမှလည်း စကားတွေ ကျယ်ကျယ်လောင်လောင်ပြောမနေဘူး။ ပြီးတော့ လေယာဉ်ထွက်မယ့်အချိန်ပြ တီဗွီမော်နီတာရှိတော့ ကိုယ့်လေယာဉ်ဘယ်အချိန်ထွက်မှာလဲ၊ နောက်ကျလား၊ ပုံမှန်လားဆိုတာကြည့်ပြီး ကိုယ်သွားရမယ့် အချိန်ကို ချင့်ချိန်လို့ရပါတယ်။ အစားအသောက်တွေကလည်း ဟီတာလေးတွေနဲ့ ပူပူနွေးနွေး အမျိုးပေါင်းစုံနေအောင် ရပါတယ်။ အသီးအစုံ၊ ကော်ဖီမျိုးစုံ၊ အချိုရည်၊ ဝိုင်၊ ယမကာ ကြိုက်ရာ ယူသောက်လို့ရပါတယ်။ အခု စူဇနာဗွန်လေဆိပ်အသစ်က ဘိစ်စနက်စ်ကလပ် လောင့်ချ်ကတော့ စိတ်ညစ်စရာပါ။ လူတွေက ချက်အင် လုပ်ပြီးတဲ့နေရာကနေ လေယာဉ်ဂိတ်တွေကိုသွားတဲ့ ဖြတ်လမ်း ကော်ရစ်တာကြားထဲမှာ လုပ်ထားတာပါ။ လုံးဝကို သီးသန့်ခံစားမှု၊ ပရိုက်ဗေဆီ မရှိပါဘူး။ တခြားတစ်ဖက် ကော်ရစ်တာမှာ

လူတွေသွားနေတာကို ဒိုးယိုပေါက်မြင်နေရပြီး ဆူညံနေတဲ့ အသံပေါင်းစုံကိုလည်း ကြားနေရပါတယ်။ ဖြတ်လမ်းလိုဖြစ်နေတော့ ခရီးသည်တိုင်း ဖြတ်သွားလို့မရပေမယ့် လေယာဉ်လေဆိပ်ဝန်ထမ်းတေက တောက်လျှောက်ဖြတ်သန်းသွားလာနေတာကို တွေ့ရပါတယ်။ အစားအသောက်တွေကြပြန်တော့လည်း အပူပေး နွေးစက်တွေနဲ့ ထားမပေးတော့ အေးတိအေးစက် မုန့်တွေကို စားရပါတယ်။ အမျိုးအမည်ကလည်း မစုံ၊ သောက်စရာတွေကလည်း ရွေးစရာသိပ်မရှိ၊ ကော်ဖီက အရင်လိုမကောင်း၊ တွိုင်းလက်က အဝေးကြီး၊ ယူရင်နယ်လက နှစ်ခုပဲ ပါတယ်။ အနှိပ်ခန်းလည်း မပါ၊ အင်တာနက်၊ အီးမေးလ်ကလည်း အလုံအလောက် မရှိ၊ တန်းစီနေရတယ်။ ပြီးတော့ ခရီးစဉ် လေယာဉ် အချိန်ပြ တီဗီမော်နီတာ ဤအခန်းတွင် မရှိပါဆိုတာ ဆိုင်းဘုတ်အကြီးကြီး ရေးထားပါတယ်။ ဆိုလိုတာက ခရီးသည်က ကိုယ့်လေယာဉ်ထွက်မယ့် အချိန်ကို သိချင်ရင် ဒအခန်း အပြင်ကိုထွက်၊ အဝေးကြီး လမ်းလျှောက်ပြီး လေဆိပ်ထဲက တီဗီကို သွားကြည့်ရမယ်။ လုံးဝ လုံးဝကို မကောင်းတဲ့ လေဆိပ်သစ်က ဘိစ်စနက်စ်ကလပ်လောင်ချ်ပါ။ အဲလို အဆင်မပြေတာတွေ များတော့ ကျွန်တော်လည်း တော်တော်လေးကို စိတ်ကုန်သွားတာနဲ့ အပြင်ကို ထွက်လာခဲ့မိပါတယ်။ ညကလည်း အိပ်ရေးပျက်ခဲ့၊ လက်ဆွဲအိပ်ကို အက်စကလေတာမရှိလို့ လေဆိပ်အဝင်မှာ ဆွဲလာခဲ့ရ၊ ပင်ပမ်းနွမ်းနယ်နေတဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ပြုစုပေးဖို့ လိုနေပါပြီ။ အနှိပ်လေးခံ၊ အနားယူလိုက်ရရင် တော်တော်လေး လန်းဆန်းသွားမှာပါ။ ဒါပေမယ့် စူဗနာဗွန် လေဆိပ်ရဲ့ အထက်တန်း နားနေခန်းက အေးချမ်းငြိမ်သက်ပြီး၊ အထက်တန်းခရီးသည်တွေ အပမ်းဖြေ နားနေဧင် မယ့်အနေအထားမျိုးကို ဖန်တီးပေးမထားပါဘူး။ ရုတ်ရုတ် ရုတ်ရုတ်နဲ့ စိတ်ရှုပ်စရာ။ အနှိပ်ခန်းလည်း မရှိ။ ငါတော့ ငါ့ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြုစုဖို့ ထိုင်းမဆပ်ချ် အနှိပ်တော့ခံဦးမှပဲဆိုပြီး လေဆိပ်ကြီးထဲသွားပြီး အနပ်ခံရမယ့်နေရာကို လိုက်ရှာပါတယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ ပြီးခဲ့တဲ့လတွေမှာ ရေးခဲ့သလိုပဲ အနှိပ်ခံတယ်ဆိုတာ စိတ်ရောကိုယ်ပါ လန်းဆန်းတက်ကြွလာဖို့ တော်တော်လေးကို ဟန်ကျတဲ့ ကျန်းမာရေးကုထုံးတစ်ခုလို့ ယူဆလို့ (၄)နာရီ ကြာစောင့်နေရတဲ့ အချိန်အတွင်းမှာ မဖြစ်မနေ ငါ အနှိပ်ခံရမယ်လ့ တွေးမိပါတယ်။ တတိယထပ်လည်း ရောက်ရော အနှိပ်ခံလို့ ရမယ့်ရီဖလက်ဆိုလိုချိန်နဲ့ ထိုင်းရိုးရာအနှိပ် (Reflexology and Traditional Thai Massage) လို့ ဆိုင်းဘုတ် ရေးထားနေရာကိုသွားတွေ့လိုက်တဲ့အခါပျော်ပြီး ဝင်သွားမိပါတယ်။

(ထိုင်းမဆပ်(ချ်) အနှိပ်ခံတဲ့အကြောင်း နောက်လမှာ ဆက်ရေးသွားပါမယ်။)





ထိုင်းနိုင်ငံက သုဝဏ္ဏဘုမ္မိလေဆိပ်အသစ်ကြီး



စာရေးသူနဲ့တူမလေး နီကိုး



စာရေးသူနဲ့ညီ မောင်ဌေးကို

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဒေါက်တာမောင်ဝင်း (အသည်း)

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၂၇)

(လူတစ်ယောက် နုပျိုလန်းဆန်းဖို့ရာ ဆိုတာမှာ စိတ်နဲ့ကိုယ်ရှိတဲ့အထဲက စိတ်ကိုဂရစိုက်ဖို့ အရေးကြီးသလို ကိုယ်ကိုလည်း ပစ်ထားလို့မရတဲ့အကြောင်းတွေ ရေးနေပါတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့အပတ်က ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ပြုစဖို့၊ ယုယဖို့အကြောင်းနဲ့ဆက်စပ်ပြီး အနှိပ်ခံတဲ့အကြောင်း ရေးနေပါတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့လက ထိုင်းနိုင်ငံ သုဝဏ္ဏဘုမိလေဆိပ်အသစ်ကြီးထဲမှာ ခရီးဆကဖို့ စောင့်ရင်းနဲ့ ထိုင်းမဆပ(ချ်) အနှိပ်ခန်းလိုက်ရှာရင်း တွေ့တဲ့အကြောင်းရေးခဲ့ပါတယ်။)

<u>ထိုင်းမဆပ်(ချ်)</u>

နိုင်ငံခြားခရီးသွားတဲ့ မြန်မာတွေရဲ့ ထုံးစံအတိုင်း အထုပအပိုး အကြီးအသေး အလေးအပင်မျိုးစုံကို ဆွဲသယ်လာပြီး ရန်ကုန်ကနေ ဘန်ကောက်ကို ကျွန်တော် ခရီးထွက်လာခဲ့ရတာပါ။ ထိုင်းနိုင်ငံ သုဝဏ္ဏဘုမိ လေဆိပ်အသစ်ကြီးကို လေယာဉ်ဆိုက်တော့ လေယာဉ်ကြီးပေါ်ကနေ အိတ်တွေဆွဲပြီး လှေကားထစ်တွေ တလျှောက်ဆင်းလာပြီးတာနဲ့ လေယာဉ်အောက်ခြေမှာ စောင့်နေတဲ့ ဘတ်စ်ကားကြီးပေါ်ကို အထုပတွေဆွဲ အပြေးအလွှား၊ အလုအယက် တက်ခဲ့ရတာ။ ဘတ်စ်ကားပေါ်ကဆင်းပြီးတော့လည်း အဲဒီအထုတ်တွေ၊ အိတ်အလေးကြီးတွေဆွဲပြီး လေဆိပ်ထဲအဝင် လှေကားထစ်တွေပေါ်ကို ပြန်တက်ရ၊ လေဆိပ်ကြီးထဲ ရောက်တော့လည်း ထိုင်းကောင်တာရောကအောင် အဝေးကြီး လမ်းလျှောက်ခဲ့ရတာ။ ပြီးတော့ လေဆိပ် အသစ်ကြီးရဲ့ အထပ်လေးထပ်ကို အပေါ်တက်၊ အောက်ဆင်းနဲ့ တော်တော်လေးကို ညောင်းလည်း ညောင်း ပင်ပန်းလည်း ပင်ပန်းတာ။ ဒီလိုနဲ့ နွမ်းနယ်၊ ညောင်း၊ စိတ်ရောကိုယ်ပါ မလှုပ်ချင်မရှားချင်ဖြစ်နေ တဲ့ ကျွန်တော်ဟာ လေဆိပ်ကြီးရဲ့ ဒုတိယထပ်မှာ Reflexology and Traditional Thai Massage ဆိုတဲ့ ဆိုင်းဘုတ်ကိုတွေ့တော့ တော်တော်လေးကို စိတ်ချမ်းသာသွားပါတယ်။ ရီဖလက်ဆိုလိုဂျီ (Reflexology) ဆိုတာက A system of massage used to relieve tension and treat illness, based on the theory that there are reflex points on the feet, hands and head linked to every part of the body လို့ ဆိုပါတယ်။ အဓိပ္ပါယ်ကတော့ ရီဖလက်ဆိုလိုဂျီဆိုတာ အကြောတွေလျော့ဖို့ ရောဂါတွေကို ကုဖို့ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ခြေ၊ လက်၊ ခေါင်းတွေမှာရှိတဲ့ ရီဖလက်ပွိုင့်လို့ခေါ်တဲ့ တစ်ကိုယ်လုံးနဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့ အကြောပွိုင့်လေးတွေပေါ် အခြေခံပြီး စနစ်တကျနှိပ်တဲ့ ပညာလို့ ဆိုလိုတာပါ။ အဲဒီဆိုင်းဘုတ်က ထိုင်းရိုးရာအနှိပ်နဲ့ ရီဖလက်ဆိုလိုဂျီ တွဲထားတဲ့ အနှိပ်ခန်းလို့ အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်။ ဒါနဲ့ ကျွန်တော်လည်း အနှိပ်ခံချင်ဇောနဲ့ အထုပ်တွေဆွဲပြီး

အဲဒီအခန်းထဲကို တစ်ခါတည်း ဝင်လိုက်ပါတယ်။ လေဆိပ်အသစ်ကြီးထဲမှာ ဖွင့်ထားတဲ့ အနှိပ်ခန်းအသစ် စက်စက်ဆိုတော့ အခမ်းအနား အဆင်အပြင်က အရမ်းကို သားနားပါတယ်။ ခေတ်မီမော်ဒန် အနုပညာ ပန်းချီ၊ ကာလာဒီဇိုင်းတွေနဲ့ တန်ဆာဆင်ထားတဲ့ ဧည့်ခန်းမကြီးလ တွေ့ရပါတယ်။ ကောင်တာမှာ ထိုင်နေတဲ့ ထိုင်းအမျိုးသမီးငယ်လေးတွေဟာ အကျီပွ၊ ဘောင်းဘီပွ ယူနီဖောင်းတွေနဲ့ဆိုတော့ ကြည့်လို့တကယ် ကောင်းပါတယ်။ သူတို့တတွေက ပြုံးပြီးလှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ နှုတ်ခွန်းဆက်ကြဆိုပါတယ်။ ပြီးတော့ အနှိပ်ပုံစံ မျိုးစုံနဲ့ စျေးနှုန်းတွေရေးထားတဲ့ ကဒ်ပြားလေး ထိုးပေးပါတယ်။ နောက်တော့မှ ဘာအနှိပ်ခံ ချင်တာလဲဆိုတာ မေးပါတယ်။ အဲဒအနှိပ်ခန်းမှာရှိတဲ့ နှိပ်တဲ့ပုံစံ နည်းစနစ်တွေကို ဖတ်ကြည့်ပြီး ကျွန်တော်ကတော့ တစ်ကိုယ်လုံးကို နှိပ်ပေးတဲ့ ထိုင်းရိုးရာ မဆပ်(ခ်)ပဲ အနှိပ်ခံမယ်လို့ ပြောလိုက်ပါတယ်။ စျေးနှုန်းကို ကြည့်တော့ ၄၅ မိနစ်ကို ဘတ် (၅၀၀) ကျပါတယ်။ ဒါနဲ့ ငွေချေပြီး ဘောက်ချာဖြတ်လိုက်ပါတယ်။ ပြီးတာနဲ့ ကျွန်တော့်ကို နှိပ်ပေးမယ့် ထိုင်းအမျိုးသမီးငယ်လေးက ခြေဟန်လက်ဟန်နဲ့ သူ့နောက်ကို လိုက်ခဲ့ဖို့ ခေါ်သွားပါတယ်။ ထိုင်းလူမျိုး တော်တော်များများဟာ အင်္ဂလိပ်စာအခြေခံက သိပ်ကို ညံ့ပါတယ်။ ကုန်တိုက်ကြီးတွေ၊ ဟိုတယ်ကြီးတွေမှာ လုပ်တဲ့သူတွေတောင် ထမင်းစား၊ ရေသောက်အဆင့်လောက် အင်္ဂလိပ်စကားကို မပြောတတ်ကြပါဘူး။ ဒါကြောင့် ထိုင်းအမျိုးသမီးအနှိပ်သည်လေးက ခြေတွေ လက်တွေ သုံးပြီး ကျွန်တော့်ကို ခေါ်သွားတာပါ။ ကျွန်တော်လည်း ပစ္စည်းတွေကို ဒီအတိုင်း အပြင်မှာ မထားခဲ့ရဲတော့ အကုန်လုံး တွန်းဆွဲပြီး အနှိပ်ခံရမယ့်နေရာအထိ ယူသွားပါတယ်။ အနှိပ်ခံရမယ့် နေရာလေးတွေဟာ ကွပ်ပျစ်လို အမြင့်နေရာ ခုံအရှည်ကြီးပေါ်မှာ တစ်ယောက်စာ မွေ့ယာတင်ထားတဲ့ အကန့်လေးတွေ လုပ်ထားတာပါ။ အဲလို အကန့် တစ်ကန့်မှာ တစ်ယောက်အိပ်မွေ့ရာတစ်ခုစာနဲ့ ဘေးမှာ လေးပေလောက် နေရာအကျယ်လေးလုပ်ထားပါတယ်။ ဒီနေရာလေး တစ်နေရာနဲ့တစ်နေရာကို နံရံလေးတွေ ခြားထားပါတယ်။ မွေ့ရာခြေရင်းမှာတော့ လိုက်ကာလေးဆွဲပြီး ပိတ်လို့ရအောင် လုပ်ထားပါတယ်။ ကျွန်တော် အဲဒီ အနှိပ်ခံရမယ့် နေရာရောက်သွားတော့ ထိုင်းကောင်မလေးက "you change" မင်းအဝတ်လဲလိုက်ပါ ဆိုပြီး ညဝတ်အကျီနဲ့ ဘောင်းဘီ ပဂျားမား (pyjamas) တစ်စုံကိုထုတ်ပေးပြီး သူက လိုက်ကာဆွဲပေးပြီး အပြင်ထွက်သွားပါတယ်။ အဲတော့မှ ကျွန်တော်လည်း အထုပ်တွေ အိတ်တွေကို မွေ့ရာဘေးနားမှာချလိုက်ပြီး ကျွန်တော် ရုန်ကုန်က ဝတ်လာတဲ့ ရှပ်အကျီနဲ့ ဘောင်းဘီရှည်ကို ချွတ်၊ သူတို့ထုတ်ပေးတဲ့ ပဂျားမားကို ဝတ်လိုက်ရပါတယ်။ ပဂျားမားဆိုတာ အကျီ၊ ဘောင်းဘီ အပွပါ။ ကျား မ မရွေးဝတ်လို့ ရပါတယ်။ ပဂျားမားအကျီလို့ ပြောလိုက်ရင် သူ့ရဲ့ချုပ်နည်းစနစ် ရှိပါတယ်။ ကော်လာချိုးပုံ၊ လက်မောင်းကလနားမှာ အဖတ် ထည့်ထားတာ၊ အကျီအိတ်ကပ်ရဲ့အပေါ်မှာ အဖတ်လေး ထည့်ထားတာ၊ သူ့ဖာသာသူ ပဂျားမား စတိုင် ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကြည့်လိုက်တာနဲ့ ဒါ ပဂျားမား အကျီဆိုပြီး တန်းသိနိုင်တယ်။ ပဂျားမားဘောင်းဘီကလည်း ဒီအတိုင်းပါပဲ။ ပဂျားမားဆိုတာ အူရဒူ (Urdu) နဲ့ ပါရှင်း (Persian) စကားက

ဆင်းသက်လာတာပါ။ Pay ပေ ဆိုတာ ခြေထောက်၊ Jama ဂျာမားဆိုတာက အဝတ်အစား၊ ပဂျားမားဆိုတော့ အူရဒူတွေလို ခြေထောက်တွေ ပွယောင်းယောင်းနဲ့ ခါးစည်း အဝတ်လိုဟာမျိုးကို ခေါ်တာပါ။ အင်္ဂလိပ်တွေကတော့ ပဂျာမားကို pyjamas လို့ စာလုံးပေါင်းတယ်။ အမေရိကန်တွေက pajamas လို့ ပေါင်းတယ်။ အခုတော့ အူရဒူနဲ့ပါရှင်းစကားကဆင်းသက်လာတဲ့ ညဝတ်အင်္ကျီ ဘောင်းဘီအစုံ ပဂျားမား(စ်) ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို အင်္ဂလိပ်တွေရော အမေရိကန်တွေပါ တွင်တွင်ကျယ်ကျယ် လက်ခသုံးစွဲနေပါပြီ။ ဒါနဲ့ ထိုင်းမဆပ်(ခ်)အကြောင်း ဆက်ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ ကျွန်တော်လည်း သူတို့ပေးတဲ့ ပဂျားမား(စ်) ဝတ်စုံက လဲဝတ်လိုက်ရတဲ့အခါ တော်တော်လေးကို ချောင်ချောင်ချိချိနဲ့ နေသာထိုင်သာ ရှိသွားပါတယ်။ အဲလို အဝတ်လဲပြီးတော့မှ လိုက်ကာကို ဆွဲဖွင့်ပြီး အပြင်မှာ ရပ်စောင့်နေတဲ့ ကောင်မလေးကို ငါ ရယ်ဒီ ဖြစ်ပြီလို့ ပြောပြီး ခေါ်လိုက်ရပါတယ်။ ပထမဆုံး သူက ကျွန်တော့်ကို မွေ့ရာပေါ်မှာ ပက်လက်အိပ်ခိုင်းလိုက်ပါတယ်။ မွေ့ရာပေါ်မှာ ခင်းထားတဲ့ အိပ်ရာခင်းဟာ ဖြူဖွေးသန့်ရှင်းနေပြီး ထရက်စရာမရှိပါဘူး။ ခေါင်းအုံးနဲ့ ခေါင်းအုံးစွပ်ကလည်း ဒီလို သန့်ရှင်းနေတာပါပဲ။ ရန်ကုန်က Traders တို့ ဆီဒိုးနားတို့လို ဟိုတယ်ကြီးတွေက အခန်းတွေထဲမှာ ခင်းကျင်းထားတဲ့ မွေ့ရာခေါင်းအုံးစွပ်တွေလိုလိုပဲ သန့်ပါတယ်။ တကယ့်ကို အထူး သန့်ပြီး အိပ်ရက် ထိရက်စရာ မရှိဘူးလို့တောင် ပြောချင်ပါတယ်။ အဲဒီ မွေ့ရာပေါ်မှာ ကျွန်တော် အိပ်ချလိုက်တော့မှ ကလေးမလေးက ခေါင်းရင်းက မီးလေးကို မှိန်အောင် လုပ်လိုက်ပါတယ်။ အဲတော့ ပက်လက်အိပ်နေတဲ့ ကျွန်တော် မျက်စေ့ မစူးတော့ဘူးပေါ့။ အဲလို အချိန်မှာ အရမ်းကို နူးညံ့သိမ်မွေ့ပြီး သာယာနာပျော်ဖွယ်ကောင်းတဲ့ ထိုင်းဂီတသံစဉ်လေးကိုလည်း ဖွင့်ပေးထားတော့ ဘာမှ အနှိပ်မခံရဘဲကို တော်တော်လေး နေလို့ထိုင်လို့ ဟုတ်နေပြီ။ လူက ပျော့ပျောင်းပြီး အကြောတွေအားလုံး ရီလက်(စ်) relax ဖြစ်သွားတာ။ အဲတော့မှ ထိုင်းအနှိပ်သည်မလေးက ကျွန်တော့် ခြေဖဝါးတွေက စနှိပ်ပါတယ်။ သူတို့ နှိပ်တာဟာ လုံးဝ မနာပါဘူး။ အရသာကို တော်တော်လေးရှိတယ်၊ ဇိမ်ကျတယ်လို့ ပြောရပါမယ်။ တချို့ မြန်မာအနှိပ်ဆရာတွေကတော့ ခြေဖဝါးကို ကိုင်ပြီဆိုရင် အကြောတွေ မိအောင်ဆိုပြီး အနှိပ်ခံတဲ့သူ မအော်မချင်း တထုတ်ထုတ်နဲ့ အသေနှိပ်တော့တာပဲ။ ယနေ့ခေတ် ထိုင်းမဆပ်(ခ်)ရဲ့ သဘောတရား ကတော့ အနှိပ်ခံတဲ့သူ အရသာရှိဖို့ သာသာယာယာနဲ့ ခံစားနိုင်ဖို့ဆိုတာ အဓိကပဲလ့ ပြောရပါမယ်။ ထိုင်းမကလေး ကျွန်တော့် ခြေဖဝါးနှိပ်တာတင်ကို အတော်ကြာသွားပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ကျွန်တော် မျက်လုံးတွေလည်း မှေးလာပါပြီ။ ခရီးမထွက်ခင်ညက သန်းခေါင်ကျော် မိုးလင်းထိ ထုပကြိုးကြ အိတ်တွေ ပြင်ရဆင်ရနဲ့ သုံးနာရီလောက်ပဲ အိပ်ရပြီး လေဆိပ်ကို ဆင်းခဲ့ရတာ။ ပြီးတော့ ရန်ကုန်လေဆိပ် လေယာဉ်ကြီးပေါ်တက်ကတည်းက ဆွဲလိုက်ရတဲ့အထုပတွေက နည်းတဲ့အလေးပေါင်ချိန် မဟုတ်ဘူး။ ခရီးစဉ်တလျှောက် ပင်ပမ်းလာခဲ့တာ။ အဲတော့ အလွန်ကို သန့်ရှင်းသန့်ပြန့်တဲ့နေရာမှာ ပွပွလျော့လျော့ ပဂျားမားကို ဝတ်ထားပြီး အိပ်ချလိုက်၊ နောက်တော့ မီးမှိန်မှန်မှာ သာယာနာပျော်ဖွယ်ရာ တေးဂီတကို

နားထောင်ရင်းနဲ့ ခြေဖဝါးက အကြောတွေကို ထိုင်းအနှိပ်သည်လေးရဲ့ လက်ဖဝါးနုနုလေးနဲ့ညင်ညင်သာသာ အကြောလျှော့ နှိပ်နယ်ပေးနေတော့ ကျွန်တော့်ရဲ့ မျက်လုံးတွေ တဖြည်းဖြည်းစင်းလာပြီး နောက်ဆုံးတော့ ကျွန်တော် အိပ်ပျော်သွားပါတော့တယ်။ ထိုင်းအနှိပ်သည်မလေးက လှုပ်နိုးလို့ ကျွန်တော် ပြန်နိုးလာတဲ့ အချိန်မှာ ပက်လက်အနှိပ်ခံတာ ပြီးသွားပါပြီ။ သူက ကျွန်တော့်ကို မှောက်ပေးဖို့ သရုပ်ပြ ပြောဆိုနေတာကို တွေ့ရပါတယ်။ အကြောတွေလည်းလျော့ တော်တော်လေးလည်း အိပ်ရေးဝသွားပြီး လန်းဆန်းသွာတော့ မျက်လုံးတွေကျယ်ပြီး မအိပ်ချင်တော့ပါဘူး။ အတော့ မှောက်ရက်အနေအထားမှာ အနှိပခံရတာကို အိပ်ပျော်မသွားဘဲ အပြည့်အဝ ခံစားနိုင်ပါတယ်။ ပက်လက်အနှိပ်ခံတုန်းကလို အိပ်ပျော်မသွားအောင်လည်း တော်တော်လေးတော့ သတိလေးထားနေရပါတယ်။ ထိုင်း အနှိပ်သမလေးဟာ အင်္ဂလိပ်စာလည်း ဘာမှ သိပ်မပြောတတ်တော့ ဘာစကားမှ မပြောဘဲ နှိပ်တာကိုပဲ တစက်မတ်မတ် စိတ်ပါလက်ပါနဲ့ လုပ်နေပါတယ်။ ဒီထိုင်း အနှိပ်သမလေးတွေဟာ နီညိုရောင် အင်္ကျီအပွ၊ ဘောင်းဘီအပွ ဝတ်စုံတွေကို ဝတ်ထားပြီး အသက်အရွယ်ကလည်း ၂၀ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ နှိပ်တာကိုလည်း တော်တော်ကို ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင် ရှိလှပါတယ်။ မှောက်ရက်နှိပ်တာမှာလည်း ခြေဖဝါးကပဲ စပြီး ခြေသလုံး၊ ပေါင် တင်ပါးခွက် တစ်စတစ်စစီ တဖြည်းဖြည်းတက်လာပြီး စိတ်ရှည်လက်ရှည် နှိပ်ပါတယ်။ လူငယ်သလောက် သူတို့ရဲ့လက်တွေက တော်တော်ကို ပေါက်ပါတယ်။ ကျွန်တော်ကလည်း အငယ်ကတည်းက အနှိပ်ခံတာ ကိုစွဲပြီး တော်တော်ကြိုက်တဲ့သူတစ်ယောက်ဆိုတော့ တော်တော်ပြင်းပြင်းလေး နှိပ်တာကို ခံနိုင်ပါတယ်။ တော်ရုံတန်ရုံလက်ပေါက်ရုံလောက်နဲ့တော့ ကျွန်တော် မဖြုံပါဘူး။ ထိုင်းအနှိပ်သမလေးကလည်း ကျွန်တော် အနှိပ်ခံနိုင်မှန်းသိတော့ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ သူ့ရဲ့ လက်အနှိပ်အား ဖိအားကိုမြှင့်ပြီး သုံးလာပါတယ်။ အဲလို နှိပ်အား ဖိအားပြင်းလာပေမယ့်လို့ တချို့ မြန်မာအနှပ်ဆရာတွေလို အကြောတွေကို တအားဖိပြီးနာအောင် တထုတ်ထုတ် နှိပ်တာမျိုးတော့ မလုပ်ပါဘူး။ နှိပ်ရင်နာနိုင်တဲ့ လက်ချောင်းထိပ်တွေနဲ့လည်း မနှိပ်ပါဘူး။ တကယ့်ကို ညင်သာတဲ့ လက်ဖမိုး လက်ဖဝါး သုံးပြီး နှိပ်သွားတဲ့ အနှိပ်နည်းစနစ်ပါ။ သူတို့ဟာ တော်တော်လေးကို လေ့ကျင့်သင်တန်းပေးထားတဲ့သူတွေ ဖြစ်ပုံရပါတယ်။ ဘာလို့လည်းဆိုတော့ သူ့တို့ နှိပ်တာက စနစ်ရှိပါတယ်။ ရမ်းနှိပ်တဲ့ ပုံစံမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ ညာဘက်ပေါင်နှိပ်ပြီးလို့ ဘယ်ဘက်ပေါင်ကို ပြောင်းသွားတယ်ဆိုရင်လည်း တပုံစံ တစနစ်ထဲပဲ နှိပ်တာပါ။ ဒါကြောင့် သူတို့ဟာ အနှိပ်ဆရာနဲ့ သေချာ သင်တန်းတက်ထားတဲ့ စနစ်ရှိတဲ့ အနှိပ်သမလေးတွေလို့ ကျွန်တော် ယူဆတာပါ။ ခြေဖမိုး၊ ခြေသလုံး၊ ပေါင်၊ တင်ပါးခွက် စနစ်ကို ညာဘက်၊ ဘယ်ဘက် တလှည့်စီနှစ်ဖက်လုံးကို နှိပ်ပါတယ်။ ပြီးတော့မှ ခါးနဲ့ကျောကို နှိပ်ပါတယ်။ ခါးရိုး၊ ကျောရိုးအမြောင်းလိုက်၊ ကြွက်သားရှိတဲ့ နေရာတွေကို နှိပ်ပါတယ်။ ပြီးတော့မှ ပခုံး၊ ဂုတ်သားတွေ ဖြည်းဖြည်းချင်း ကြွက်သား တမြောင်းစီ နှိပ်ပါတယ်။ အဲဒီနောက် လက်တွေကို လက်ဖဝါးကနေ လက်ဖျံ၊ လက်မောင်း၊ လက်မောင်းအိုး နှိပ်ပါတယ်။ တော်တော်လေးကို အရသာလည်းရှိ ခံလို့လည်းကောင်း၊ ကျန်းမာရေးနဲ့လည်း

ကိုက်ညီညွတ်တဲ့ ထိုင်း အနှိပ်စနစ်ပါ။ နောက်ဆုံး နှိပ်တဲ့အဆင့်မှာတော့ ခေါင်းပေါ်က ဆံပင်လေးတွေကို ဖွဖွလေးဆွဲလိုက် ကိုင်လိုက်နဲ့ ခေါင်းကြောတွေကို လျှော့ပေးပါတယ်။ အဲလိုနှိပ်နေတာ (၄၅)မိနစ်လည်း ပြည့်ရော ပြီးပါပြီလို့ပြောတော့ မထချင် ထချင်နဲ့ ကျွန်တော် ထလိုက်ရပါတယ်။ ထိုင်း မဆပ်(ချ်) အနှိပ်ခံလိုက်ရတာ ကျွန်တော်လည်း တော်တော်လေးကို အကြောလျော့သွားပြီး စိတ်ရော၊ ကိုယ်ရော လန်းဆန်းသွားပါတယ်။ ဒါနဲ့ ပဂျားမား ချွတ်၊ ကျွန်တော အဝတ်ပြန်လဲလိုက်ပြီး ကောင်မလေးကို တစ်(ပ်) tip ဘတ် ၅၀ ပေးလိုက်ပါတယ်။ ကလေးမလေးလည်း တော်တော် ပျော်သွားပုံပေါ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ကျွန်တော့် အထုပ်အပိုးတွေသယ်ပြီး မဆပ်(ချ်)ပါလာအပြင်ကို ထွက်လာခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ကျွန်တော် ဘာတွေးမိသလဲဆိုတော့ ထိုင်း မဆပ်(ချ်)ဆိုတာ ငါတို့တတွေ ထင်ထား တွေးထားကြသလို မဟုတ်ပါလား၊ အဲဒါ ငါ ပြောရဦးမယ်ဆိုတာပါ။ ထိုင်းနိုင်ငံမှာ အနှိပ်ခံခဲ့တယ်လို့ ပြောလိုက်ရင် ဆန်းဆန်းပြားပြား ရှုပ်ရှုပ ထွေးထွေး မဖွယ်မရာတွေလုပ်တယ်လို့ ထင်ထားကြတဲ့သူတွေကို "အဲလို မဟုတ်ပါဘူး။ ထိုင်းနိုင်ငံမှာ တကယ့်ကို ကျန်းမာရေးအတွက် သက်သက်နှိပ်ပေးတဲ့ ရိုးရိုးသားသား ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မိသားစုနဲ့အတူ သွားလို့ရတဲ့ ထိုင်းမဆပ်(ချ်)အနှိပ်ခန်းတွေလည်း ရှိပါတယ်" ဆိုတာ ပြောလိုက်ချင်ပါတယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဒင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

အာရောဂျံ ၁၆-၁-၂၀၀၇

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၂၈)

လူတစ်ယောက် နုပျိုလန်းဆန်းဖို့ရာ ဆိုတာမှာ စိတ်နဲ့ကိုယ်ရှိတဲ့အထဲက စိတ်ကိုဂရစိုက်ဖို့ အရေးကြီးသလို ကိုယ်ခန္ဓာကြီးကိုလည်း ပစ်ထားလို့မရတဲ့အကြောင်းတွေ ရေးနေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ပြုစုဖို့၊ ယုယဖို့၊ ဂရုစိုက်ဖို့ လုပ်ပေးတဲ့ နည်းလမ်းတွေအထဲမှာ အနှိပ်ခတာဟာ အရေးပါတဲ့ ကုထုံးကုနည်း ပြုပြင်နည်းတစ်ခုဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။ အနှိပ်ခံတာနဲ့ပတ်သက်လို့ ကျွန်တော်ရဲ့ ထိုင်းနိုင်ငံသွားခရီးစဉ်အတွေ့အကြုံတွေပေါ်မူတည်ပြီး ထိုင်း မဆပ်(ချ်)တွေအကြောင်း ရေးနေပါတယ်။

ထိုင်းမဆပ်(ချ်) (အဆက်)

စက််ာပူကအပြန်မှာ ထိုင်းမိတ်ဆွေ မစ္စတာ သာဝဆပ်(ခ်)က ဖိတ်လို့ ဘန်ကောက်မှာ (၁)ရက် ဝင်နားပါတယ်။ ကျွန်တော်နဲ့ ကျွန်တော့်ညီ မောင်ဌေးကိုတို့ စက််ာပူကနေ ထိုင်းလေယာဉ်ကြီး စီးပြီး ဘန်ကောက် သုဝဏ္ဏဘမလေဆိပ်ကို ဆိုက်တဲ့အချိန်မှာ ညနေ (၅း၀၀)နာရီထိုးနေပါပြီ။ လေဆိပ်ထဲက ထွက်လာတော့ ကြိုတဲ့လူတွေဟာ အပေါက်ဝမှာ တန်းစီပြီး ကြိုရမယ့်လူနာမည် ဒါမှမဟုတ် ဟိုတယ် နာမည်၊ ဆိုင်းဘုတ်လေးတွေကိုင်ပြီး စောင့်နေကြပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ တည်းမယ့် ဂရင်းဟိုက်ရပ် ဧရာဝဏ် Grand Hyatt Arawon ဟိုတယ်က လာကြိုမယ့်သူ ဟိုတယ်ဆိုင်းဘုတ်လေးကို ကိုင်ပြီးနေမလား၊ ဒါမှမဟုတ် ကျွန်တော်နာမည်နဲ့ပဲရေးပြီး ကြိုမလားဆိုပြီး လိုက်ရှာတော့ ဘယ်မှာမှ ဘာနာမည်နဲ့မှ မတွေ့ဘူး။ ဒါနဲ့ ဒီပြင် ဟိုတယ်နာမည်တစ်ခုရဲ့ဆိုင်းဘုတ်ကို ကိုင်ထားတဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ကို "ဂရင်းဟိုင်းရပ်" ဟိုတယ်က လူများ တွေ့မိသလားလို့ မေးလိုက်ပါတယ်။ အဲဒီအမျိုးသမီးက ပျူပျူငှာငှာနဲ့ပဲ အခုနကလေးတင် ဟိုင်းရပ်ကလူကို ဒီနားမှာ တွေ့သေးတယ်၊ လိုက်ရှာပေးမယ်ဆိုပြီး ကျွန်တော်တို့ကို ခေါ်သွားပါတယ်။ နည်းနည်းလျှောက်လိုက်တော့ အမျိုးသားတစ်ယောက်ကို လှမ်းမြင်မြင်ခြင်း အဲဒီလူ ဟိုင်းရပ်ဟိုတယ်ကပဲ လို့ပြောပြီး ထိုင်းလို သူ့ကို လှမ်းပြောလိုက်ပါတယ်။ ဟိုလူက ချက်ခြင်းပဲ သူ ဟိုင်းရပ်ဟိုတယ်ကပါ၊ PROF WIN ကို လာကြိုတာပါဆိုပြီး သူ့ကိုင်ထားတဲ့ဆိုင်းဘုတ်လေးကို ထောင်ပြပါတယ်။ သူပြောတဲ့အတိုင်း ဆိုင်းဘုတ်လေးပေါ်မှာ ကျွန်တော့်နာမည်ရေးထားတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ကျွန်တော်နဲ့ မောင်ဌေးကိုတ့ အဲဒီလူ ခေါ်တဲ့နောက်ကို လိုက်သွားတော့ ကားပါကင်နေရာကို ရောက်သွားပြီး သူရဲ့ မာစေးဒီး(စ်) (Mercedes) ကားအနက် အသစ်စက်စက်ကြီးကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ကြုံတုန်း ပြောချင်ပါသေးတယ်။ Mercedes ကားကို မြန်မာတွေအများစုက မာစီးဒီးလို့ အသံထွက်ကြပါတယ်။ တကယ့်အသံထွက်

အမှန်ကတော့ မာစေးဒီး(စ်)ပါ။ ကျွန်တော့်ညကတော့ မာစေးဒီး(စ်)အသစ်ကြီး နောကဆုံးပေါ်မော်ဒယ် တကယ့်သားရေအစစ် ထိုင်ခုံတွေနဲ့တွေ့တော့ တအံ့တသြဖြစ်နေပြီး "ကိုဝင်း ဒီတက္ကစီက သားနားလှချီလား" လို့ပြောတယ်။ဒါနဲ့ကျွန်တော်က "ဒီဟာ တက္ကစီမဟုတ်ဘူးကွ၊ လင်မဆင်း (Limousine) လို့ခေါ်တယ်။ လင်မဆင်းဆိုတာက ကားအသန့်စားကြီးတပေါ့ကွာ၊ ပြီးတော့ ဒီလို လင်မဆင်းကို မောင်းတဲ့လူတွေဟာ ယူနီဖေါင်းနဲ့ ဦးထုပ်နဲ့ သူတို့ကို ဒရိုင်ဗာလို့မခေါ်ဘူး၊ ရှောဖါ (Chauffer) လို့ခေါ်တယ်။ အဲလို ရှောဖါမောင်းတဲ့ကားကို Chaufffer-driven car လို့ခေါ်တယ်။ လင်မဆင်းတွေဟာ အရမ်းသားနားတယ်ကွ။ ပိုက်ဆံတော်တော်ရှိတဲ့လူတွေမှ စီးနိုင်တာ။ တက္ကစီနဲ့ရောက်တော့ ဈေးတော်တော်ကွာတယ်။ လေဆိပ်ကနေ ဟိုတယ်ကို တက္ကစီစီးရင် ဘတ်သုံးလေးရာပေါ့ကွ၊ အခု ဒို့စီးမယ့် လင်မဆင်းက ဘတ် (၂၀၀၀) အထက်ပေးရမှာ။ ငါ့မိတ်ဆွေက ငါ့အတက် စပါယ်ရှယ်ငှားပေးထားလို့သာ စီးဖြစ်တာ။ လာ ဒို့ လင်မဆင်း ပေါ်တက်ကြရအောင်" ဆိုပြီး ညီတော်မောင်ကို ရှင်းပြရတယ်။ ကျွန်တော်တို့လည်း ကားနားရောက်သွားရော လင်မဆင်းရှောဖါက ပြေးလာပြီး တံခါးဖွင့်ပေးပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ပစ္စည်းတွေလည်း သူကိုယ်တိုင် စိတ်ရှည်လက်ရှည် ကားနောက်က ပစည်းထည့်တဲ့ ဘူ(တ်) boot ထဲကို ထည့်ပေးပါတယ်။ (ဆလွန်းကားတွေရဲ့ နောက်က အခန်းဖွင့်ပြီး ပစ္စည်းထည့်တဲ့ အခန်းကို boot လို့ ခေါ်ပါတယ်)။ ကားပေါ် တက်လိုက်တာနဲ့ ရှောဖါက (Sir) ချင်းမိုးမွန်အောင်နဲ့ "သောက်ရေပါပါတယ်၊ အင်္ကလိပ် သတင်းစာ ရှိပါတယ်၊ လိုတာရှိလည်းပြောပါ" ဆိုပြီး အထူးကို ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေးနဲ့ စကားတွေ ပြောပါတယ်။ စကားတွေပြောတယ်ဆိုပေမယ့်လို့ ခရီးသည် စိတ်ရှုပ်အောင် မရပ်မနားပြောတာမျိုးတော့ မဟုတ်ဘူး။ အလိုက်အထိုက် လိုသလောက်ပဲပြောတာပါ။ ခရီးသည်က စမေးလို့ စကားစပြောရင်လည်း အင်္ကလိပ်လို ပီပီသသကောင်းကောင်းမွန်မွန် ပြန်ပြောပါတယ်။ ထိုင်းတွေ အင်္ကလိပ်စာ ညံ့တယ်ဆိုပေမယ် လင်မဆင်း မောင်းတဲ့သူတွေကတော့ စပါယ်ရှယ်ရွေးထားတဲ့ သူတွေဆိုတော့ အင်္ကလိပ်စကားပြော ကျွမ်းကျင်ကြပါတယ်။ ခနနေတော့ ကားစထွက်ပါတယ်။ ကားသာသွားနေတယ်စက်သံတစ်ချက်မကြားပါဘူး။ ကားကလည်းကောင်း လေဆိပ်ကနေ ဘန်ကောက်သွားတဲ့ ဟိုင်းဝေးလမ်းမကြီးကလည်း အပျဲစားဆိုတော့ ကားစီးရတာငြိမ်နေပြီး တုတ်တတ်မှ မလှုပ်ပါဘူး။ မောင်ဌေးကိုကတော့ နိုင်ငံခြားမရောက်တာ နည်းနည်း ကြာသွားပြီဆိုတော့ ဘန်ကောက် ဟိုင်းဝေး ဘေးဘယ်ညာကို လေ့လာရင်း တအံ့တသြနဲ့ ဘာစကားမှ မပြောဘဲ ထိုင်လိုက်လာပါတယ်။ နာရီဝက်လောက်ကြာတော့ ဘန်ကောက်မြို့ထဲ စဝင်ပါတယ်။ အဒီမှာ စိတ်ညစ်ဖို့ ကောင်းတော့တာပါပဲ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ နာမည်ကြီးလှတဲ့ ဘန်ကောက်ရဲ့လမ်းပိတ်ဆို့မှု (Bangkok Traffic) နဲ့ ရင်ဆိုင်ရလို့ပါ။ ကားတွေဟာ ရွေ့တယ်ဆိုရုံလေး သွားတယ်။ ရွေ့လိုက် ရပ်လိုက်နဲ့ နောက်ဆုံး ဟိုတယ်ရောက်သွားတော့ (၆း၃၀) နာရီ ဖြစ်နေပါပြီ။ ဟိုတယ်ရှေ့ရောက်တာနဲ့ ရှောဖါက ပစ္စည်းတွေ

အားလုံးချပြီး ဟိုတယ်က ပစ္စည်း သယ်တဲ့သူတွေ လက်ထဲကို အပ်ပါတယ်။ နောက် သူက ဘောက်ချာလေး ကျွန်တော့်ရှေ့ကိုလာပြီး လက်မှတ် ထိုးခိုင်းတာနဲ့ ကြည့်လိုက်တော့ လေဆိပ်ကနေ ဟိုတယ်ကို လင်မဆင်း စီးခဟာ ဘတ်(၂၅၀၀) ဖြစ်နေပါတယ်။ ကျွန်တော်က ဘောက်ချာမှာ လက်မှတ်ထိုးပေးလိုက်တော့ Thank you လို့ပြောပြီး ယိုးဒယားစတိုင် လက်အုပ်ချီကန်တော့ပါတယ်။ ဒါနဲ့ ကျွန်တော်လည်း သူတို့ တစ်ပ် (tip) ဘတ် (၁၅၀)ပေးလိုက်ပါတယ်။ အဲတော့ တစ်ခါ ထပ်ပြီး ကန်တော့ပြီး ထွက်သွားပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ပစည်းတွေ သယ်သွားတဲ့ပေါ်တာတွေက ကျွန်တော်တို့ကို ပစ္စည်းကူပွန်လေးတွေ ပေးလိုက်ပါတယ်။ မင်းအခန်းနံပါတ်သိရင် လာပြောပါတဲ့။ အခန်း ထဲကို ပစ္စည်းတွေ ပို့ပေးပါမယ်တဲ့။ ပြီးတော့ ကျွန်တော်တို့ ဟိုတယ်ထဲဝင်ပြီး ချက်ကင် check-in လုပ်ဖို့ ရဆက်(ပ်)ရှင် ဧည့်ကြိုကောင်တာကို ရောက်သွားတာနဲ့ ကျွန်တော့်နာမည် ပြောလိုက်ပါတယ်။ ဧည့်ကြိုရဆက်(ပ)ရှင်က ဟိုတယ်ဝန်ထမ်းလေးဟာ ကွန်ပျူတာထဲက ကျွန်တော့်နာမည်ကို ရှာကြည့်လိုက်ပြီး နာမည်တွေ့တာနဲ့ ကျွန်တော့်ကို အထူး လေးလေးစားစား ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေးနဲ့ "Sir" ဆိုပြီး လက်ခံစကား စပြောတော့တာပါပဲ။ သူပြောတာက ကျွန်တော်ဟာ ကလပ်အထပ် (Club Floor) မှာ တည်းတဲ့ ဧည့်သည်ပါတဲ့။ ဒါကြောင့် ဒီနေရာမှာ ချက်ကင်လုပ်ရမှာ မဟုတ်ပါဘူးတဲ့။ (၂၄)ထပ်အထက်မှာရှိတဲ့ ကလပ်အထပ်မှာ ချက်ကင်လုပ်ရပါမယ်တဲ့။ သူကိုယ်တိုင် လိုက်ပို့ပေးပါမယ်ဆိုပြီး ခါတ်လှေကားနဲ့ (၂၄)ထပ် ကလပ်အထပ် ချက်ကင်နေရာကို ခေါ်သွားပါတယ်။ ကလပ် ချက်ကင်နေရာဟာ တော်တော်ကြီးကို ကျယ်ပြီး ဆက်တီတွေ အများကြီးချထားပါတယ်။ အစားအသောက ဘူဖေးတွေ ပြင်ဆင်ထားတာလည်း တွေ့ရပါတယ်။ ထိုင်နေတဲ့ လူတွေမှာ လည်း အဖျော်ယမကာခွက်ကိုယ်စီနဲ့။ ကျွန်တော်တို့ကိုလည်း ဆက်တီတွေပေါ်မှာ ထိုင်ခိုင်းထားပြီး ချက်ကင် ကိစ္စ သူအကုန်လိုက်လုပ်ပေးပါမယ်လို့ ဟိုတယ်ဝန်ထမ်းလေးကပြောပြီး ထွက်သွားပါတယ်။ ခနနေတော့ စားပွဲထိုး (၂)ယောက်ရောက်လာပြီး စားချင်တာ သောက်ချင်တာကို ပြောပါတဲ့၊ အားလုံး ကွန်ပလီမင်ထရီ (complimentary) ပါတဲ့။ ကွန်ပလီမင်ထရီဆိုတာ "အခမဲ့ပေးတာ ကျွေးတာ" ကို ပြောတာပါ။ ကျွန်တော့်ညီက ဘီယာမှာ လိုက်ပြီး ကျွန်တော်ကတော့ ရေပဲသောက်ချင်တယ်လို့ ပြောပါတယ်။ အစားအသောက်ကတော့ ကိုယ်ကြိုက်တာ ကိုယ်ထယူလို့ ရပါတယ်။ မကြာခင်မှာ ဟိုတယ်ဝန်ထမ်းလေး ပြန်လာပြီး "Sir, Please sign here" ဒီနေရာမှာ ကျေးဇူးပြုပြီး လက်မှတ်လေးထိုးပေးပါလို့၊ တရိုတသေပြောပါတယ်။ ခါတိုင်း ဟိုတယ်လော်ဘီမှာ ချက်ကင်လုပ်ရင်လုပ်ရသလို ဟိုတယ်ချက်ကင်ပုံစံတွေ ဘာတွေ ကျွန်တော် လုံးဝဖြည့်နေစရာမလိုပါဘူး။ သူတို့အကုန်ဖြည့်ပြီးသားပါ။ လက်မှတ်လေးထိုးလိုက်ရုံပါပဲ။ "Your room key Sir, Your Room No. is 2627" "ခင်ဗျားရဲ့တံခါးသော့၊ ခင်ဗျားအခန်းနံပါတ်က ၂၆၂၇" ပါလို့ ပြောပြီး "I will show you the room" ဆိုပြီး အခန်းပြဖို့ ခေါ်သွားပါတယ်။ အခန်းထဲရောက်တာနဲ့ မီးခလုတ်တွေကို အကုန်ပြတယ်၊ တီဗီဖွင့်ပြတယ်၊ မီနီဘားနဲ့ အာမခံသေတ္တာတွေကို ပြတယ်၊ ပြီးတော့မှ

ဟိုတယ်မှာနေရတာ စိတ်ချမ်းသာပါစေ Enjoy your stay ဆိုပြောပြီး ထွက်သွားပါတယ်။ ဒါနဲ့ ကမန်းကတန်းလိုက်ပြီး သူ့ကို တစ်ပ် ဘတ် (၅၀)လိုက်ပေးလိုက်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ အခန်းအကြောင်း ဆက်မပြောခင် ကလပ်ဖလိုး (club floor) ဆိုတာကို ရှင်းပြ ပြောပြချင်ပါတယ်။ four star, five star ဟိုတယ်ကြီးတွေမှာ ဟိုတယ်ရဲ့အပေါ်ဆုံး သုံးလေးထပ်ကို ကလပ်အထပ်တွေလို့ သတ်မှတ်ထားပါတယ်။ အဲဒီ ကလပ်ဖလိုးတွေဟာ ကျန်တဲ့ အထပ်တွေထက် ဒေါ်လာ (၅၀)ကျော်ကျော်လောက် စျေးပိုကြီး လေ့ရှိပါတယ်။ ကလပ်ဖလိုးတွေဟာ ဒီပြင် အခန်းတွေနဲ့ ဘာကွာသလဲဆိုတော့ မနက် ဘရိတ်ဖတ်ကို အလကားကျွေးပါတယ်။ မနက် (၆း၀၀)နာရီကနေ တစ်နေကုန် ည (၁၀း၀၀)နာရီအထိ အချိုရည်နဲ့အစားအသောက်မျိုးစုံ စနက် (snack) တွေကိုလည်း အလကားစားလို့ရပါတယ်။ ဟက်ပီးအာဝါ (Happy hour) လို့ခေါ်တဲ့ အထူးအခြိန်ကတော့ များသောအားဖြင့် ညနေ (၅း၀၀)နာရီကနေ (၇း၀၀)နာရီ အထိ သတ်မှတ်ထားပါတယ်။ ကလပ်ဖလိုးတွေမှာ ဟက်ပီးအာဝါအတွင်း ဝီစကီ၊ ဝိုင်၊ ကော့ညက်၊ ကြိုက်ရာကို ကွန်ပလီမင်ထရီ အခမဲ့ သောက်လို့ရပါတယ်။ ပြီးတော့ ကလပ်ဖလိုးဧည့်ခန်းမှာ အင်တာနက်၊ အီးမေးလ်ကို စိတ်ကြိုက် ဘာမှပေးစရာမလိုဘ သုံးလို့ရပါတယ်။ အဲဒါတွေကြောင့် စျေးပိုယူတော့တာ လည်းမပြောနဲ့၊ ကလပ်ဖလိုးတွေမှာ အဲလို အခွင့်အရေးတွေမျိုးစုံ ဖစီလတီစ် (facilities) တွေကို ပေးထားတာ။ ကျွန်တော်ကတော့ ကလပ်ဖလိုးတွေမှာ တည်းဖူးတော့ အထူးအဆန်းအတွေ့အကြုံ မဟုတ်တော့ပါဘူး။ မောင်ဌေးကိုအဖို့ကတော့ ဂရင်းဟိုင်းရပ်ဧရာဝဏ်ဟိုတယ်ကြီးကိုမြင်တာနဲ့ တော်တော်လေး သားနားလှုပ်ပြီဆိုပြီး ကျေနပ်နေတာ။ ကလပ်ဖလိုးဆိုတာကိုပါ တွေ့လိုက်ရတော့ သူ့အတွက် သိပ်ကို စိတ်လှုပ်ရှားစရာကောင်းနေတာပေါ့။ အခန်းထဲလည်း ဝင်လိုက်ရော၊ မောင်ဌေးကို မနေတတ် မထိုင်တတ်ဖြစ်ပြီ။ ဘာလို့တုန်းဆိုတော့ နှစ်ယောက်အိပ်မေ့ယာကြီးပေါ်မှာ ခင်းထားတဲ့ အိပ်ရာခင်းက ထိရက်စရာ မရှိအောင် ဖြူဖွေးသားနားပြီး စာရေးစားပွဲခုံ၊ မှန်တင်ခုံ၊ ရေချိုးခန်း၊ အိမ်သာအားလုံးဟာ ရှယ်တွေဖြစ်နေတော့ သူ ဘယ်လိုနေရထိုင်ရမှန်းမသိဘဲ ဒုက္ခရောက်တော့တာပေါ့။ ခနနေတော့ တိန်ဆို ဘဲလ်မြည်ပြီး သွားဖွင့်ကြည့်လိုက်တော့ ကျွန်တော်တို့ ပစ္စည်းတွေ ရောက်လာပါရော၊ ဒါနဲ့ ပစ္စည်း သယ်လာတဲ့ ဘဲလ်ဘွိုင် (bell boy) လေးကို တစ်(ပ်)ပေးပြီး ပစ္စည်းတွေ နေရာချနေတုန်း ဖုန်းကမြည်လာတော့ သွားနားထောင်လိုက်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေကြီး မစ္စတာနာတာပန် လော်ဘီထဲမှာ ရောက်နေပြီတဲ့၊ စက််ပူက မထွက်ခင်ကတည်းက လေဆိပ်ကဆိုက်ပြီးတာနဲ့ (၇း၀၀)နာရီမှာ ဒင်နာသွားစားမယ်လို့ ချိန်းထားတာ။ ဒါနဲ့ ကမန်းကတန်း မျက်နှာသစ်၊ အဝတ်လဲပြီး လော်ဘီကို ဆင်းလာခဲ့ကြတယ်။ ဟိုတယ်တွေမှာ အခေါ်အဝေါ်တွေနဲ့ပတ်သက်လို့ ဗဟုသုတအနေနဲ့ ပြောရမယ်ဆိုရင် လော်ဘီ (Lobby) ဆိုတာ မြေညီထပ် ဟောအခန်းအကျယ် အပြန့်ကြီးကို ပြောတာပါ။ မင်ဇနင်း (mezzanine) ဆိုတာက များသောအားဖြင့် ပထမထပ်စားသောက်ဆိုင်တွေရှိတဲ့ လယ်ဗယ်ကို ခေါ်တာပါ။

ဟိုတယ်မှာ မင်ဇနင်းလယ်ဗယ်ဆိုရင် ပထမထပ်ကို သွားပါ။ နာတာပန်က မစ္စတာသာဝဆပ်နဲ့ ဂျပန်ဧည့်သည်တို့ စားသောက်ဆိုင်မှာ ရောက်နေပြီ၊ ဒို့ သွားကြရအောင် ဆိုပြီး သူ့ကားနဲ့ ကျွန်တော်တို့ကို ခေါ်သွားပါတယ်။ ည (၇း၃၀) နာရီ လောက်အထိ ဘန်ကောက်မြို့ကြီးမှာ ကားတွေဟာ ပိတ်နေတုန်းပါပဲ။ စားသောက်ဆိုင်ရောက်အောင် တစ်နာရီနီးပါး မောင်းရပါတယ်။ ဟိုရောက်တော့ ဂျပန်ကြီးရယ်၊ မစ္စတာသာဝဆပ်ရယ် ရောက်နှင့်နေပြီး ဒင်နာစားဖို့ ကျွန်တော်တို့ကို စောင့်နေပါတယ်။ ခနနေတော့ ဝိတ်တာတွေက ဝိုင်တွေချပေးပြီး ဝိုင်သောက်နေတုန်း မင်းတို့ကြိုက်တာမှာစားကြ ဒါ ဘန်ကောက်မှာ အကြီးဆုံးပင်လယ်စာ ဆီးဖုဒ်ဆိုင်ကြီးပဲလို့" ဂျပန်ကြီးက ပြောပါတယ်။ ဟုတ်လည်းဟုတ်ပါတယ်။ ဆီးဖုဒ်ဆိုင်ကြီးကတော့ အံ့မခန်းလောက်အောင်ကို ကြီးလှပါတယ်။ စားပွဲ ဝိုင်းတွေက ရာနဲ့ချီပြီး ရှိနေပါတယ်။ သူ့ရဲ့စနစ်ကတော့ ပင်လယ်ငါး၊ ဂဏန်း၊ ပုဇွန်၊ ပင်လယ်သတ္တဝါမျိုးစုံ အရှင်တွေ၊ ထားထားပါတယ်။ ခဲပြီး ဖရိုးဇင်းလုပ်ထားတာတွေလည်း ရှိပါတယ်။ အဲဒီလို စားစရာ အစိမ်း၊ အရှင်တွေကို စူပါမတ်ကက်ကြီးလို တန်းစီစဉ်ပြီးပြထားပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့က စူပါမတ်ကက်ကလို တွန်းလှည်းတွေကို တွန်းပြီး ကြိုက်တဲ့အကောင်တွေကို ထည့်ထားပြီး ငွေချေခဲ့။ ပြီးတော့မှ အဲဒီတွန်းလှည်းကြီးကို စားပွဲနားပြန်တွန်းခဲ့။ ကိုယ့်စားပွဲနားရောက်မှ အော်ဒါယူမယ့် ဆိုင်ဝန်ထမ်း ရောက်လာမယ်။ သူ့ကို ကိုယ့်လှည်းထဲက အကောင်ဘလောင်မျိုးစုံကို တစ်ခုစီပြ၊ ဒီအကောင်ကို ဘယ်လိုချက်၊ ဒီငါးကို ကြော်၊ အရွက်နဲ့ပြန်ချက်၊ ဒီပုဇွန်အရှင်ကြီးကို အကောင်လိုက်ချ၊ အစိမ်းစားမယ်၊ အဲလို မျိုးစုံမှာရတာပေါ့။ ဆိုင်ဝန်ထမ်းလေးက ကျွန်တော်တို့ပြောသမျှ ချက်ရမယ့်နည်းတွေ အကုန်ရေးမှတ်သွားပြီး ခနနေတော့ ဟင်းပွဲ တစ်ပွဲပြီး တစ်ပွဲရောက်လာပါတယ်။ ကယ်ပြောထားတဲ့အတိုင်းကို ချက်လာပါတယ်။ လူတွေများပေမယ့် ချက်တာကလည်း သိပ်မကြာပါဘူး။ လတ်လတ်ဆပ်ဆပ် ပုဇွန်၊ ဂဏန်းစတဲ့ ဆီးဖုဒ် အကောင်အရှင်တွေကို ချက်ထားတာဆိုတော့ စားလို့ကလည်း တကယ်ကောင်းပါတယ်။ ဆိုင်ကြီးက သိပ်ကိုကြီးလွန်းတော့ ညီမောင်ဌေးကို လန့်နေပုံပေါ်ပါတယ်။ ထိုင်းမိတ်ဆွေတွေက မင်းတို့ အကောင်အရှင်တွေနဲ့ ဓါတ်ပုံရိုက်ဆိုပြီး ပုဇွန်ထုပ်အရှင်ကြီးတွေ လှုပ်နေတဲ့ ဂဏန်းကြီးတွေနဲ့တွဲပြီး ကျွန်တော်တို့ ညီအစ်ကိုနှစ်ယောက်ကို ဓါတ်ပုံမျိုးစုံ ရက်ပေးရှာပါတယ်။ သူတို့နိုင်ငံက ဆီးဖုဒ်ဆိုင်အကြီးကြီးကို ကျွန်တော်တို့ မြန်မာနှစ်ယောက် သပ်ပြီး တအံ့တသြဖြစ်နေတာ သူတို့ သိပ်ကို သဘောကျကျေနပ်ပုံပေါ်ပါတယ်။ ဆီးဖုဒ်တွေ စားကောင်းကောင်းနဲ့စားရင်း ကျွန်တော် ဝိုင်နှစ်ခွက်လောက် သောက်ဖြစ်သွားပါတယ်။ မောင်ဌေးကိုကတော့ ဘီယာတစ်မျိုးပဲ သောက်ပါတယ်။ တစ်နာရီကျော် လောက်ကြာတော့ ကျွန်တော်တို့ မြိန်ရေယှက်ရေစားလိုက်တာ ဟင်းပွဲတွေထဲမှာ ဘာဟင်းမှကို မကျန်သလောက်ဖြစ်သွားပါတယ်။ အားလုံးစားသောက်ပြီးတော့ ည (၁၁း၀၀)နာရီကျော်နေပါပြီ။ အဲဒီအချိန်မှာ ဂျပန်မိတ်ဆွေကြီးက "ငါ ဒီမြန်မာမိတ်ဆွေ နှစ်ယောက်ကို နိုက်ကလပ်ခေါ်သွားဦးမယ်၊

မင်းတို့ ပြန်ချင်ပြန်ကြ" ဆိုပြီး ပြောလိုက် တော့ ထိုင်းမိတ်ဆွေတွေက "ငါတို့လည်း မလိုက်နိုင်တော့ပါဘူး Prof. Khin ကို မင်းပဲ ခေါ်သွားပါတော့" ဆိုပြီး လမ်းခွဲသွားကြပါတယ်။ ဒါနဲ့ ဂျပန်မိတ်ဆွေကြီးရယ် ကျွန်တော်တို့ညီအစ်ကို နှစ်ယောက်ရယ် နိုက်ကလပ် ကိုသွားဖို့ ဂျပန်ကြီးကားနဲ့ဆက်ထွက်ခဲ့ကြပါတယ်။ (နောက်လမှာဆက်ပြီး ထိုင်း မဆပ်ချိအကြောင်း ဆက်ရေးသွားပါမယ်။)

<u>မှတ်သားဖို့ရာ</u>

-	Limousine	လင်မဆင်း	ဒရိုင်ဗာနဲ့သီးသန့်မောင်းပို့ပေးတဲ့ မော်တော်ကား အကောင်းစားကြီး။
-	Chauffer	ရှောဖါ	အဝတ်အစားယူနီးဖောင်းဝတ်ထားတဲ့ စပါယ်ရှယ် ယာဉ်မောင်း။
-	Mercedes	မာစေးဒီး(စ်)	(မာစီဒီးမဟုတ်ပါ)
-	Lobby	လော်ဘီ	ဟိုတယ်မြေညီထပ်ခန်းမကျယ်ကြီး။
-	Mazzanine	မင်ဇနင်း	ဟိုတယ်ရဲ့ ပထမထပ်၊ မျှားသောအားဖြင့် စားသောက်ခန်း ရက်(စ်)တရော့(န)တွေရှိတယ်။
-	Club floor	ကလပ်အထပ်	ဟိုတယ်ကြီးတွေရဲ့အပေါ်ဆုံးအထပ်တွေ၊ သီးသန့်အခွင့် အရေးတွေ ပေးထားတဲ့အထပ်တွေ။
-	Facilities	ဖစီလီတီး(စ်)	အထူးစပါယ်ရှယ်အသုံးချလို့ရတဲ့ အဆောက်အဦ၊ ပစ္စည်း ကိရိယာ၊ အခွင့်အရေး။
-	Happy hour	ဟက်ပီအာဝါ	အထူးသီးသန့်အခွင့်အရေးပေးထားတဲ့အချိန်
-	Complimentary	ကွန်ပလီမင်ထရီ	အခမဲ့။ ပိုက်ဆံပေးစရာမလိုတာ။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဒေါက်တာမောင်ဝင်း (အသည်း)



အာရောဂျံ ၁၄-၂-၂၀၀၇

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၂၉)

လူတစ်ယောက် နုပျိုလန်းဆန်းဖို့ရာ ဆိုတာမှာ စိတ်နဲ့ကိုယ်ရှိတဲ့အထဲက စိတ်ကိုဂရစိုက်ဖို့ အရေးကြီးသလို ကိုယ်ခန္ဓာကြီးကိုလည်း ပစ်ထားလို့မရတဲ့အကြောင်းတွေ ရေးနေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ပြုစုဖို့၊ ယုယဖို့၊ ဂရုစိုက်ဖို့ လုပ်ပေးတဲ့ နည်းလမ်းတွေအထဲမှာ အနှိပ်ခတာဟာ အရေးပါတဲ့ ကုထုံးကုနည်း ပြုပြင်နည်းတစ်ခုဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။ အနှိပ်ခံတာနဲ့ပတ်သက်လို့ ကျွန်တော်ရဲ့ ထိုင်းနိုင်ငံသွားခရီးစဉ်အတွေ့အကြုံတွေအကြောင်း ရေးနေပါတယ်။

<u>ထိုင်းမဆပ်(ခ်ျ)</u> (အဆက်)

မိတ်ဆွေ ဂျပန်ကြီးရယ် ကျွန်တော်နဲ့ ညီ မောင်ဌေးကိုတို့ ဘန်ကောက်က အကြီးဆုံးဆီးဖုဒ် ဆိုင်ကြီးမှာ ညစာစားပြီး နိုက်ကလပ် (night club) ကို သွားကြပါတယ်။ နိုက်ကလပ်ဆိုတော့ ဘာတွေများတွေ့မလဲ၊ ဘယ်လိုဟာတွေ မြင်ရမလဲဆိုတဲ့ လဲပေါင်းများစွာနဲ့။ ပြီးတော့ ဘန်ကောက်က နိုက်ကလပတွေဟာ နာမည်ကလည်း ကြီးကြီးနဲ့ဆိုပြီး စိတ်တွေလှုပ်ရှားလို့ ဂျပန်ကြီးခေါ်တဲ့ နောက်ကို တထိတ်ထိတ်နဲ့ ကျွန်တော်တို့ ညီအစ်ကိုနှစ်ယောက်ပါသွားကြပါတယ်။ နိုက်ကလပ်က ဘန်ကောက်မြို့အလယ်ခေါင်လူစည်ကားတဲ့ရပ်ကွက်မှာပါ။ ခြံကျယ် တိုက်အမြင့်ကြီး၊ ခြံဝင်းအဝရောက်တော့ ဂျပန်ကြီးက လုံခြုံရေးဝန်ထမ်းတွေကို သူ့ရဲ့နိုက်ကလပ်မင်ဘာကဒ်ပြားကို ထုတ်ပြလိုက်တော့မှ ကားဝင်လို့ ရပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ကားက အဆောက်အဦကြီးရဲ့အောက်ထဲက ကားပါတ်ကင်ထဲကို တစ်ခါတည်းဝင်သွားလိုက်ပြီး ခါတ်လှေကားရှေ့မှာ ကားရပ်လိုက်ပါတယ်။ ဒရိုင်ဗာက ကားဆက်မောင်းသွားပြီး ကျွန်တော်တို့က ခါတ်လှေကားနဲ့ ဂျပန်ကြီးရဲ့ နိုက်ကလပ်အထပ်ကို တက်ခဲ့ကြပါတယ်။ အဆောက်အဦတစ်ခုလုံးမှာ နိုက်ကလပ်တွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ ကိုယ့်မင်ဘာတွေနဲ့ကိုယ် သီးသန့်ဖွဲ့ထားတဲ့ နိုက်ကလပ်တွေလို့ ဂျပန်ကြီးက ရှင်းပြပါတယ်။ လူတိုင်းကြုံလို့ဝင်တာမျိုး ဝေါ့(က)အင် (walk in) လုပ်လို့မရပါဘူး၊ မင်ဘာပါမှပဲ ဝင်လို့ရပါတယ်တဲ့။ ဂျပန်ကြီးရဲ့ နိုက်ကလပ်အထပ်ကို ကျွန်တော်တို့ ရောကသွားလို့ ခါတ်လှေကားတံခါးလည်းဖွင့်ရော အနက်ရောင် ဝတ်စုံတွေနဲ့ သပ်သပ်ရပ်ရပ်သားသားနားနား ဝတ်ဆင်ထားတဲ့ မိန်းကလေးငယ်လေးတွေ တစ်ဖက်ကို (၄) ယောက်လောက်တန်းစီပြီး ကြိုနေကြပါတယ်။ တော်တော်လေးကို လှတဲ့ ထိုင်းအမျိုးသမီးလေးတွေပါ။ အဝင်ဝမှာ ဆိုင်းဘုတ်အကြီးကြီးနဲ့ အဂလိပ်လိုရေးထားတဲ့ စာတမ်းကို

တွေ့ရတော့ ထိုင်းတွေရဲ့ အင်္ဂလိပ်စာ မကျွမ်းတဲ့အဖြစ်ကိုတွေ့ရလို့ ဟာသဖြစ်မိပါသေးတယ်။ ဘယ်လို ရေးထားသလဲဆိုတော့ "Take out cannot" တဲ့။ ဆိုလိုတာက ဒီနိုက်ကလပ်က ကောင်မလေးတွေကို အပြင်ခေါ်လို့မရဘူးလို့ ပြောချင်တာပေါ့။ နိုက်ကလပ်ဆိုရင် ပေါ့ပျက်ပျက်အမျိုးသမီးတွေ ရှိတဲ့နေရာလို့ ထင်ပြီးလာကြတဲ့ နိုင်ငံခြားသားတိုးရစ်တွေကို ဒီနိုက်ကလပ်က အမျိုးသမီးလေးတွေဟာ အပြင်ကို ခေါ်သွားလို့ မရဘူးဆိုတာ ပြောထားတဲ့သဘောပါ။ စဉ်းစားကြည့်ကြည်တော့လည်း Take out cannot ဆိုတော့ ရေးထားတဲ့ အင်္ဂလိပစာဟာ မကောင်းဘူး အသုံးအနှုန်းမမှန်ဘူး ပြောပြော ဖတ်ကြည့်တဲ့သူက နားတော့လည်တာပဲ။ ကျွန်တော့်တပည့် ဆရာဝန် MO တွေလည်း ဒီလို အင်္ဂလိပ်စာမျိုးတွေ သုံးကြတာပဲလို့ တွေးမိပါတယ်။ သူတို့တတွေ လူနာအကြောင်း ပြောချင်လို့ ကျွန်တော့်ကို ဖုန်းဆက်တာမရဘူးဆိုရင် ဆေးရုံက ချတ်(တ်)စာရွက်ထဲမှာ "Prof Khin Maung Win contact no get" လို့ရေးကြတယ်။ သူတို့ဖာသာသူတို့တော့ ဟုတ်နေတာပဲ။ အင်္ဂလိပ်စာကို ကိုယ့် အသုံးအနှုန်း၊ ကိုယ့်အဓိပ္ပါယ်နဲ့ ကိုယ်ရေးကြတာ၊ နားတော့လည်နေကြတာပဲ။ MO တွေရဲ့ အင်္ဂလိပ်စာရေးနည်းကို ဆက်ပြောရမယ်ဆိုရင် တစ်ခါက တပည့် ဆရာဝန် MO တစ်ယောက် အူအတက်ဖြတ်ဖို့ဆိုပြီး လူနာတစ်ယောက်ကို ခွဲတာ အူအတက်ရှာလို့ မတွေ့ဘူး။ အဲတော့ သူက "Appendix don't find" လို့ ရေးလိုက်တယ်။ ရှင်းနေတာပဲ။ အင်္ဂလိပ်စာ ဂရမ်မာ မှားတာမှန်တာ နောက်ထား၊ သူ အူအတက်ရှာမတွေ့ဘူးဆိုတာကို တခြား MO တွေ နားလည် အောင်သူ့စတိုင်နဲ့သူ အင်္ဂလိပ်လို ရေးလိုက်တာလေ။ အဲလိုစံနစ်နဲ့ မူလ ပင်မ အင်္ဂလိပ်စာ ဘာသာရပ်ကို ကိုယ့်ရဲ့လူမျိုး၊ ဒေသ၊ အယူအဆတွေ၊ ကိုယ့်ရဲ့ဘာသာစကား၊ သဒ္ဒါ အယူအဆ၊ နာမ်၊ နာမဝိသေသန၊ ကြိယာအသုံးအနှုန်းနဲ့ ရောစပ်လိုက်တော့ ဒေသသုံးအင်္ဂလိပ်စာတွေ ပေါ်လာတာပေါ့။ ကမ္ဘာပေါ်မှာ အသိအမှတ်ပြုထားတဲ့ ဒေသသုံး အင်္ဂလပ်စာ ပုံစံအသစ်တစ်ခုကို ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ စင်္ကာပူမှာသုံးတဲ့ အင်္ဂလိပ်စာပါပဲ။ အင်္ဂလိပ်စာဘာသာရပ်ကို အခြေခံပြီး စင်္ကာပူစကားလုံးတွေ ရောနှော ပြောကြလို့ စင်္ကာပူနဲ့အင်္ဂလိပ်ရောထားတဲ့ ဆင်းဂလစ်(ရှ်) Singlish လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဆင်းဂလစ်(ရှ်) ဆိုရင် လူတိုင်းသိပါတယ်။ စင်္ကာပူနိုင်ငံသားတွေဟာ ဆင်းဂလစ်(ရှ်)နဲ့ စကားပြောပြီး ကမ္ဘာပတ်နေတာပါ။ သူတို့ရဲ့ Singlish နမူနာတစ်ခုကို ပြောရမယ်ဆိုရင် စင်္ကာပူနိုင်ငံသားတွေ စကားပြောရင် နောက်ဆုံးမှာ "လား" ထည့်ပြောလေ့ရှိကြပါတယ်။ ဥပမာ ပြောပြပါမယ်။ မဟုတ်ဘူးဆိုရင် "No Lar" လို့ ပြောပါတယ်။ နောက်ပြီးတော့ စင်္ကာပူမှာ Can နဲ့ No can ပြောတတ်ရင် တော်တော်လေး အလုပ်ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ ပစ္စည်းတစ်ခုကို စင်္ကာပူဒေါ်လာ (၂၀)နဲ့ ဈေးဆိုတယ်ဆိုပါစို့။ ကိုယ်က (၁၀)ဒေါ်လာထားပါလို့ ဈေးဆစ်လိုက်ရင် ဆိုင်ရှင်က မဖြစ်နိုင်ဘူးဆိုတာကို စင်္ကာပူလေသံ ဆွဲဆွဲငင်ငင်နဲ့ "No Lar" လို့ စဖြေပါလိမ့်မယ်။ ပြီးတော့ တစ်ခါဆက်ပြီး "How can 10 dollars. No can" သူ ဘယ်လိုလုပ် (၁၀)ဒေါ်လာနဲ့ ရောင်းရမလဲ၊ မဖြစ်နိုင်ဘူးဆိုတဲ့ သဘောကို ပြောမယ်။ အဲလိုဆိုရင် ကိုယ်က Can, Yes can

လို့ ပြန်ပြောရပါတယ်။ (၁၀)ဒေါ်လာပဲ ထားလိုက်ပါ ဖြစနိုင်ပါတယ်ဆိုပြီး စျေးထပ်ဆစ်တဲ့ သဘောပေါ့။ ဒါနဲ့ နောက်ဆုံးတော့ Can, No can နဲ့အလပ်ဖြစ်ပြီး အရောင်းအဝယ် စျေးတဲ့သွားပါလေရော။ ဒါဟာ Singlish ရဲ့ သဘောတရားပဲ။ ဒါကြောင့် ဘန်ကောက်က နိုက်ကလပ်က အင်္ဂလိပ်စာတမ်းလေးတွေ့တော့ ဒါလည်း ထိုင်းနဲ့အင်္ဂလိပ်စာရောထားတဲ့ ထိုင်းဂလစ်(ရှ်) Thaiglish လို့ခေါ်ရမှာလား မသိဘူးလို့ တွေးမိပါတယ်။ ဘယ်လိုရေးထားရေးထား ထိုင်းတွေဟာ ကိုယ်ရေးတဲ့ အင်္ဂလိပ်စာကို ကိုယ့်ဖာသာကိုယ်တော့ နားလည်နေကြတာပါပဲ။ နိုက်ကလပ်ထဲကို ဝင်လိုက်တော့ မီးရောင်ခပ်ဖျော့ဖျော့လေးနဲ့ တော်တော်လေးကို သားနားတဲ့ အခမ်းအနား အဆင်အပြင်ကို တွေ့ရပါတယ်။အရမ်းကောင်းတဲ့ လဲသား (Leather) ဆိုဖါကြီးတွေနဲ့ ခင်းကျင်းထားတာ ထိုင်ရက်စရာတောင် မရှိဘူး။ နိုက်ကလပ်ရဲ့ထိပ်ရှေ့မှာလဲ စန္ဒယားတစ်လုံးနဲ့ သာယာငြိမ့်ညောင်းတဲ့ ဂီတသံတွေ ထွက်နေပါတယ်။ ပြီးတော့အဆိုတော်တစ်ယောက်က တကယ့်အင်္ဂလိပ်အစစ် အဆိုတော်တစ်ယောက်လို အသံထွက်ပီပီသသန့် တော်တော်လေး နားထောင်ကောင်းတဲ့ အင်္ဂလိပ် သီချင်းတစ်ပုဒ်ကိုဆိုပြီး ဖျော်ဖြေနေပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ကလပ်ထဲဝင်လိုက်တာနဲ့ မါတ်လျှေကားထိပ်မှာတွေ့တဲ့ အမျိုးသမီးလေး တွေထက် နည်းနည်းလေး အသက်ပိုကြီးတဲ့ ခေါင်းဆောင်အမျိုးသမီး တစ်ယောက်က အင်္ဂလိပ်စကားပြော ကောင်းကောင်းနဲ့ ဆီးကြိုပြီးတော့ ကျွန်တော်တို့ကို နေရာချပေးပါတယ်။ ဒါနဲ့ ကြုံတုန်းပြောရဦးမယ်ဆိုရင် အဲလို အမျိုးသမီး ခေါင်းဆောင်မျိုးကို ကျွန်တော်တို့ အာရှတဝိုက်မှာ မာမာစံ Ma Ma San လို့ခေါ်လေ့ရှိပါတယ်။ ဂျပန်ဂေရှားမယ်တွေရဲ့ ခေါင်းဆောင်အမျိုးသမီးတွေကို ခေါ်တာကို အစွဲပြုပြီး ခေါ်တာထင်ပါရဲ့။ မာမာစံဟာ ကျွန်တော်တို့ (၃)ယောက်ကို နေရာချထားပြီးတာနဲ့ အမျိုးသမီးလေး (၃)ယောက်ကို ခေါ်လာပြီး ကျွန်တော်တို့ တစ်ယောက်စီဘေးနားမှာ ဝင်ထိုင်ခိုင်းပါတယ်။ အမျိုးသမီးလေးတွေဟာ အနက်ရောင် ဝတ်စုံဒရက်စ်လေးတွေကို ဝတ်ထားပါတယ်။ မလုံမလဲဝတ်စားထား တာမျိုးဲ့ လုံးဝ မဟုတ်ပါဘူး။ ရုပ်ရည်သန့်ပြန့်ပြီး ဝတ်စားထားတာက အတော်လေး သားနားပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်စကားပြောကလည်း ထိုင်းနိုင်ငံ အဆင့်အတန်းနဲ့ ပြောရင်တော့ တော်တော်လေး ကောင်းတယ် ခေါ်ရမှာပေါ့။ ကလေးမလေးတွေက ကျွန်တော်တို့ကို ဘာစားမလဲ၊ ဘာသောက်မလဲ မေးပါတယ်။ ညီတော်မောင်ကတော့ ဘီယာသောက်မယ်ပြောတော့ သူ့အတွက် ဘီယာခွက်လာချပါတယ်။ ဂျပန်မိတ်ဆွေကြီးက သူ့ရဲ့ ကော့ညက် (Cognac) ပုလင်း ကလပ်မှာရှိတယ်တဲ့။ "မင်း ကော့ညက် သောက်ပါလား" လို့ ကျွန်တော်ကိုပြောတာနဲ့ "ကော့ညက် သောက်မယ်လို့" ပြောလိုက်ပါတယ်။ ကိုယ့်ပုလင်းကို ကလပ်မှာထားတဲ့စံနစ်ရှိရင် အဲဒီကလပ်ဟာ အဆင့်မြင့်တယ်လို့ ပြောရပါမယ်။ ရန်ကုန်က ထရိတ်ဒါးဟိုတယ်က ဂလာရီဘားမှာလည်း အဲလို ကိုယ့်ပုလင်းကို သိမ်းထားလို့ရပါတယ်။ ဒီလို ကိုယ့်ပုလင်းကို ဘားမှာ ကလပ်မှာ ထားတယ်ဆိုတာ ယုံကြည်မှုနဲ့ ထားတဲ့စံနစ်ပါ။ အဆင့်မြင့်တဲ့ နေရာတွေမှာပဲ အဲလို ကိုယ့်ပုလင်းကို သိမ်းထားလို့ ရပါတယ်။

ပုလင်းပေါ်မှာ ကိုယ့်နာမည်ရေးထားပြီး ကလပ်က သိမ်းထားပေးတာပါ။ ကိုယ့်ပုလင်းထဲမှာ ဘယ်လောက် ကျန်တယဆိုတာ မှတ်နေစရာ မလိုတဲ့ နေရာမျိုးတွေပါ။ ကျွန်တော်တို့ ရောက်နေတဲ့ နိုက်ကလပ်ကလည်း အဆင့်တော်တော်လေးမြင့်တဲ့ ကလပ်ဆိုတော့ ကျွန်တော့် မိတ်ဆွေကြီး သူ့ကော့ညက်ပုလင်းကို ကလပ်မှာ သိမ်းထားသလိုပဲ မင်ဘာတွေ တော်တော် များများဟာ သူတို့ပုလင်းတွေ အစီအရီ ကလပ်က ဘားမှာ သိမ်းထားကြပါတယ။ ကိုယ်ရောက်တဲ့ အချိန်ရောက်မှ ကိုယ့်ပုလင်းကိုယ်ယူသောက်ပေါ့။ ကလပ်က ပုလင်းကို ပုလင်းလိုက်ဝယ်သောက်ပြီး ပိုတဲ့ဟာကို ကလပ်မှာ သိမ်းခိုင်းထားတာရှိသလို အပြင်ကနေ ကိုယ့်ပုလင်း ကိုယ်ယူလာပြီး သောက်၊ ပိုတာကို ကလပ်မှာ သိမ်းထားတာလည်း ရှိပါတယ်။ အဲလို အပြင်က ပုလင်းကို ယူလာရင်တော့ အပြင်က ပုလင်း ယူလာတဲ့အတွက် ကလပ်က ပိုက်ဆံတောင်းပါတယ်။ အဲဒါကို ကော့ကိတ်(ချ်) (Corkage) လို့ခေါ်ပါတယ်။ ကော့(ခ်) cork ဆိုတာ ဖေါ့ဆို့၊ ကော့ကိတ်(ချ်)ဆိုတော့ ဖေါ့ဆို့အခပေါ့။ ရှေးတုန်းက အပြင်က ယူလာတဲ့ ဝိုင်ပုလင်းတွေကို ဖေါ့ဆို့ဖွင့်ခ တောင်းရင်းကနေ အစွဲပြုလာပြီး အခုခေတ်မှာတော့ ဝိုင်ရယ် မဟုတ်ဘူး၊ ဘာပုလင်း ယူလာယူလာ ပုလင်းဖွင့်ခကို ကော့ကိတ်(ချ်)လို့ပြောပြီး တောင်းတဲ့သဘောပါ။ ဒါနဲ့ ဆက်ပြောရရင် ဂျပန်မိတ်ဆွေကြီးရဲ့ ကော့ညက်ပုလင်းကို အမျိုးသမီးလေး တစ်ယောက်က ယူလာပြီး စားပွဲပေါ်မှာ တင်လိုက်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ဖန်ခွက်ထဲကို ကော့ညက်နည်းနည်း လေးထည့်၊ ရေခဲ (၃)တုံး ထပ်ထည့်ပြီး ဆော်ဒါကို ဖန်ခွက်နဲ့အပြည့် ဖြည့်ပေးပါတယ်။ သေချာကြည့်လိုက်တော့ ကော့ညက်က အဲလိုရောလိုက်တဲ့အခါ ပါးပါးလေးဖြစ်သွားတာပေါ့။ ဒါထက် တချို့ တပည့်တွေက "ဆရာကြီး မွေးနေ့ ဘာဝယ်ပေးရမလဲ" လို့ မေးတဲ့အခါ "ငါအတွက် ကော့ညက် တစ်ပုလင်းဝယ်ပေး" လို့ ပြောလိုက်ရင် " မသိလို့နော် ဆရာ ကော့ညက်ဆိုတာ ဘာလဲဟင်" လို့ မေးကြတယ်။ အဲဒါကြောင့်ကော့ညက်ဆိုတာ ဘာလဲဆိုတာလေး နည်းနည်းပြောချင်ပါ သေးတယ်။ နုပျိုလန်းဆန်း အနှိပ်ခံတဲ့အကြောင်းပြောရင်းကနေ ကော့ညက်အကြောင်း ရောက်သွားပြန်ပြီ။ စာဖတ်ပရိသတ်ကို ပြောချင်တာတွေ သိစေချင်တာတွေ များလွန်းလို့ ဟိုရောက်ဒီရောက် တွေ့ရာကြဲရာ ပညာပေးတွေ ရေးနေတာကို ခွင့်လွှတ်နားလည်ပေးပါလို့ ပြောချင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကော့ညက်အကြောင်းလေးပြောခွင့်ပြုပါ။ တကယ်အမှန်အတိုင်း ကော့ညက် Cognac ဆိုတာ ဘာလဲလို့ ပြောမယ်ဆိုရင်တော့ ကော့ညက်ဆိုတာ ပြင်သစ်နိုင်ငံတောင်ပိုင်း Cognac ပြည်နယ်က ထွက်တဲ့ ဘရန်ဒီ Brandy အရက်အကောင်းစားတွေကို ခေါ်တာပါ။ ဘရန်ဒီဆိုတာကတော့ ဝိုင်ကို ထပ်ချက်ထားတဲ့ အရက်တစ်မျိုးပေါ့။ အခုနက ပြောခဲ့သလို တကယ့်အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက် စံနစ်အတိုင်းဆိုရင်တော့ ဘရန်ဒီတိုင်းကို ကော့ညက်လို့ ခေါ်လို့မရပါဘူး။ ကော့ညက်ပြည်နယ်ကထွက်တဲ့ ဘရန်ဒီကိုမှပဲ ကော့ညက်လို့ ခေါ်ရမှာပါ။ ဒါကြောင့် ပြောလေ့ရှိတာက All cognacs are brandies. But not all brandies are cognacs တဲ့။ ဆိုလိုတာက ကော့ညက်မှန်သမျှကတော့ ဘရန်ဒီတွေပါ။ ဒါပေမယ့် ဘရန်ဒီတိုင်းကတော့

ကော့ညက်မဟုတ်ပါဘူး။ အဲလိုသဘောတရားရှိပေမယ့်လည်း အခုခေတ်မှာတော့ ကော့ညက်နဲ့ဘရန်ဒီကို ရောထွေးပြီး သုံးနှုန်း ခေါ်ဝေါ်နေကြတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ကော့ညက်တွေထဲမှာကို အဆင့်ဆင့်တွေ ထပ်ခွဲပါသေးတယ်။ V S O ဆိုရင် Very Special Old ပေါ့။ ဒါ အနိမ့်ဆုံး ကော့ညက်ပါ။ (၁၀)နှစ်အောက်သက်တန်းရှိတဲ့ ကော့ညက်ပေါ့။ V S O P (Very Special Old Pale) ဆိုတဲ့ ကော့ညက်က ဒုတိယတန်းစား ကော့ညက်ပါ။ (၁၀)နှစ်နဲ့ အနှစ် (၂၀)ကြား သက်တန်းရှိတဲ့ ကော့ညက်ပါ။ XO ဆိုမှ အဆင့်အမြင့်ဆုံး ကော့ညက်ပါ။ အနှစ် (၂၀)ကျော်ပြီပေါ့။ ဒီလို (၁၀)နှစ် အနှစ် (၂၀)ဆိုတာ ပုလင်း ကိုဝယ်ပြီး ကိုယ့်အိမ်မှာထားတဲ့ သက်တနးကို ပြောတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ပုလင်းမသွင်းခင် ဝက်သစ်ချစည် (Oak barrels) တွေထဲမှာ ထားတဲ့သက်တန်းကို ပြောတာပါ။ ဝက်သစ်ချစည်ထဲမှာ ကြာကြာထားလေ အရက်ထဲက အဆိပ်အတောက်တွေက သစ်သားတွေထဲကို စိမ့်ဝင်သွားပြီး အရက်ဟာ ပိုပိုပြီးကောင်းလာမယ်၊ အဆင့်မြင့်လာမယ်။ အဂလိပ်လိုတော့ မကြူးဝါး mature ဖြစ်လာမယ်ပေါ့။ ဒီလို အဆင့်မြင့် ကော့ညက်တွေကို သောက်ရင် တော်တော်နဲ့ မမူးဘူး၊ မကြူးဝါးဖြစ်နေပြီး ယဉ်နေတဲ့သဘောပေါ့။ သောက်တာများသွားတောင် နောက်တစ်နေ့ ဘာမှမခံစားရဘူး။ ဒါကြောင့် ရိုင်းတဲ့အရက်နဲ့ ယဉ်တဲ့အရက် စျေးကလည်း တော်တော်လေးကို ကွာပါတယ်။ X O နဲ့ V S O P စျေးဟာ သုံးလေးဆလောက်ကွာပါတယ်။ ကာလပေါက်စျေး XO ပုလင်းကြီး တစ်ပုလင်းကို တစ်သိန်းခွဲ အထက် ပေးရပါတယ်။ ပြီးတော့ ဒီကော့ညက်ဆိုတာဟာ ထမင်းစားပြီးရင် သတ်မှတ်ထားတဲ့ ကော့ညက်ခွက် (Cognac glass) နဲ့ နည်းနည်းလေးထည့်ပြီး ဘာနဲ့မှမရောဘဲ နည်းနည်းချင်း တစ်ငုံချင်း သောက်ရတာပါ။ အခုတော့ ကျွန်တော်နဲ့ မိတ်ဆွေ ဂျပန်ကြီးဟာ ကော့ညက်ကို ရေခဲနဲ့လည်း ရောတယ်၊ ဆော်ဒါလည်း ထပ်စပ်သေးတယ်။ ပြင်သစ်တွေ မြင်ရင်တော့ ကျွန်တော်တို့ ကော့ညက်သောက် နေပုံကိုကြည့်ပြီး တောသားတွေလို့ ပြောမှာပဲ။ မြန်မာပြည်မှာ ကျွန်တော် ကော့ညက်ကို ရေခဲဆော်ဒါရော သောက်တာ မြင်ရင်လည်း မိတ်ဆွေတချို့က ကျွန်တော့်ကို ဒါလောက်မှ မသိဘူးလားဆိုပြီး အထင်သေးတဲ့ အကြည့်နဲ့ ကြည့်တတ်ကြပါတယ်။ အဲဒါဆိုရင် ကျွန်တော်က ပြန်ပြောရတယ်။ "ဟေ့လူ ကော့ညက် ရေခဲဆော်ဒါနဲ့ သောက်တယ်ဆပြီး လာကြည့်မနေနဲ့၊ ကိုယ့်ဖာသာကိုယ်ကြိုက်လို့သောက်တာ။ ကျုပ်က ပြင်သစ်မှာ တစ်နှစ်နေခဲ့တဲ့လူ။ ကော့ညက်သောက်နည်း မသိလို့ ဒီလို သောက်တာ မဟုတ်ဘူး" အဲလိုပြောလိုက်တော့မှ ငြိမ်သွားကြတယ်။ ကျွန်တော်အဲလို ပြောပေမယ့်လို့ သံရုံးဧည့်ခံပွဲ နိုင်ငံခြားသားတွေနဲ့ ပွဲတွေမှာတော့ ကော့ညက်ကို ဘာနဲ့မှ ရောမသောက်ရဲပါဘူး။ ပြင်သစ်တွေက ကော့ညက်ကို တစ်ခုခုနဲ့ရောသောက်တာကို လုံးဝလက်မခံနိုင်ပါဘူး။ ကော့ညက်ရေရောတာဟာ ပြင်သစ်ကို စော်ကားတာလိုပဲ ယူဆကြပါတယ်။ ကျွန်တော်လည်း ပြင်သစ်မှာ နေတုန်းက ကော့ညက်ကို ဘာမှမရောပဲ ဒီအတိုင်းပဲ သောက်ရတာပါ။ ရောမမှာနေရင ရောမသားတွေလို ကျင့်ကြံရတာပေါ့။ အာရှတိုက်သားတွေနဲ့ပေါင်းတော့မှ ကျွန်တော့်ရဲ့

ကော့ညက်သောက်နည်း ပျက်ဆီးသွားတာပါ။ စက််ပူ ဟောင်ကောင်ကို ခဏခဏသွားတော့ အဲဒီနိုင်ငံတွေမှာက ကော့ညက်ကို ရေခဲနဲ့ရေ ရောသောက်တာဟာ တရုတ်တွေရဲ့ ပုံမှန်သောက်နည်း ဖြစ်နေပြီး အဲဒီရောဂါ ကျွန်တောကို ကူးစက်သွားတာပါ။ အဂလိပ်နဲ့ ပြင်သစ်တွေကတော့ အာရှတိုက်သားတွေ ကော့ညက် ရေရောသောက်နည်းကို နားမလည်နိုင်ကြပါဘူး။ ကျွန်တော့်အမြင် ပြောရရင်တော့ သူတို့ နိုင်ငံတွေမှာ အရမ်းအေးပြီး အပူချိန်က တစ်ခါတလေ သုည ဒါမှမဟုတ် သုညအောက်ကို ရောက်လောက်အောင်အေးတော့ ကော့ညက်ရဲ့အပူဒဏ်လေးနဲ့ အအေးဓါတ်ကို ကာကွယ်ရတာ၊ ဘယ်မှာ ရေခဲရောပါ့မလဲ။ အဲလို သိပ်အေးနေတဲ့အချိန်မှာ ရေမရော ကော့ညက် ဗိုက်ထဲကို ပူဆင်းသွားတော့ နေသာထိုင်သာရှိသွားတာပေါ့။ ကျွန်တော်တို့ အာရှတိုက်သား တွေကတော့ ရာသီဥတုက ပူလောင်အိုက်စပ်နေတာ လူတစ်ကိုယ်လုံး ပူစပ်ပူလောင်ဖြစ်နေတုန်း ကော့ညက်အပူကြီး အာခေါင်ထဲ စီးသွားတာ ဘယ်ကြိုက်ပါ့မလဲ။ အဲတော့ အဝင်ကောင်းအောင် ရေခဲဆော်ဒါ ရေနဲ့ရောပြီး ခပ်အေးအေးလေး သောက်ရတာကို အရသာ တွေ့ကြတာထင်ပါရဲ့။ ဒါကြောင့် ပြင်သစ်တွေ ဘာပဲပြောပြော ကျွန်တော့်ရဲ့မိတ်ဆွေ ဂျပန်ကြီးတို့ ကော့ညက်ကို ခပ်ပါးပါး ဆော်ဒါ ရေခဲရောထားတဲ့ ခွက်လေး တစ်ယောက်တစ်ခွက်စီနဲ့ ဆိုဖါကြီးပေါ်မှာ ညိမ့်နေရင်း အဂလိပ်သီချင်းရဲ့ စာသားလေးတွေက အရသာခံ နိုက်ကလပ်ထဲမှာ နှပ်နေလိုက်ကြတာ ည (၁၂း၀၀)နာရီထိုးသွားပါတယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)



အာရောဂျံ ၂၁-၃-၂၀၀၇

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၃၀)

လူတစ်ယောက် နုပျိုလန်းဆန်းဖို့ရာ ဆိုတာမှာ စိတ်နဲ့ကိုယ်ရှိတဲ့အထဲက စိတ်ကိုဂရစိုက်ဖို့ အရေးကြီးသလို ကိုယ်ခန္ဓာကြီးကိုလည်း ပစ်ထားလို့မရတဲ့အကြောင်းတွေ ရေးနေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ပြုစုဖို့၊ ယုယဖို့၊ ဂရုစိုက်ဖို့ လုပ်ပေးတဲ့ နည်းလမ်းတွေအထဲမှာ အနှိပ်ခတာဟာ အရေးပါတဲ့ ကုထုံးကုနည်း ပြုပြင်နည်းတစ်ခုဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။ အနှိပ်ခံတာနဲ့ပတ်သက်လို့ ကျွန်တော်ရဲ့ ထိုင်းနိုင်ငံသွားခရီးစဉ်အတွေ့အကြုံတွေအကြောင်း ရေးနေပါတယ်။

<u>ထိုင်းမဆပ်(ခ်ျ)</u> (အဆက်)

ည(၁၂း၀၀)နာရီထိုးတော့ နိုက်ကလပ်ပိတ်ပါပြီ။ ကျွန်တော် မိတ်ဆွေ ဂျပန်ကြီးက ကျွန်တော်တို့စားတာသောက်တာ ဘယ်လောက်ကျတယ်ဆိုတာကို ဘေ(လ်) (Bill) တောင်းပြီးရှင်းလိုက်ပါတယ်။ သူတို့ဆီမှာတော့ ပိုက်ဆံကို ကိုင်ပြီးသုံးလေ့မရှိတော့ ဂျပန်ကြီးငွေရှင်းတယ်ဆိုတာ ဘေလ် စာရွက်လေးလာပြတာနဲ့ သူ့ရဲ့ခရက်ဒစ်ကဒ် (credit card) လေးထုတ်ပေးပြီးရှင်းလိုက်တာပါ။ အဲလို ကဒ်လေးထုတ်ပေးလိုက်တော့ ဆိုင်က မိန်းကလေးက ကဒ်လေးကို ယူသွားပြီး ခရက်ဒစ်ကဒ်လေးကို ဆွဲစက်ကလေးတစ်ခုထဲမှာ ဖြတ်လိုက်တဲ့အခါ ကဒ်လေးရဲ့ နံပါတ်တွေပါတဲ့ စာရွက်လေးထွက်လာပါတယ်။ အဲဒါလေးကို ယူလာပြီး ဂျပန်ကြီးပြတော့ ဂျပန်ကြီးက စာရွက်လေးပေါ်မှာပါတဲ့ ကျသင့်ငွေကို ကြည့်ပြီးသဘောတူတယ်၊ ဟုတ်တယ်လို့ ယူဆတယ်ဆိုတော့ လက်မှတ်ထိုးပေးလိုက်တာပါပဲ။ နောက်မှ ကျသင့်ငွေကို ဆိုင်ကနေ ဂျပန်ကြီးရဲ့ ခရက်ဒစ်ကဒ် ကုမ္ပဏီကနေ ပိုက်ဆံကို ပြန်တောင်းယူလိုက်တဲ့ စနစ်ပါ။ ကြုံတုန်း အဲလို ခရက်ဒစ်ကဒ်လေးတွေနဲ့ ကိုင်ပြီး ပိုက်ဆံကို သုံးကြတဲ့ စနစ်အကြောင်းနည်းနည်းပြောပြချင်ပါတယ်။ ခရက်ဒစ် (credit) ဆိုတာက ငွေလက်ငင်းမချေဘဲ ကြွေးနဲ့ ဝယ်တာကို ပြောတာပါ။ အင်္ဂလိပ်လိုရှင်းပြရမယ်ဆိုရင်တော့ the ability of a customer to obtain goods or services before payment, based on the trust that payment will be made in the future တဲ့။ ဆိုလိုတာက ဝယ်သူတစ်ယောက်ဟာ ပိုက်ဆံလက်ငင်းမရှင်းသေးပဲနဲ့ ဂွဒ(စ်) (goods) လို့ ခေါ်တဲ့ ကုန်ပစ္စည်းတွေ ဆာဗစ်(စ်) (service) လို့ခေါ်တဲ့ ဝန်ဆောင်မှုတွေကို ယူခွင့် သုံးခွင့်ပြုတဲ့ စနစ်ပါ။ နောက်နောင်တော့ ပြန်ပေးမှာပဲ ဆပ်မှာပဲဆိုတဲ့ ယုံကြည်မှုနဲ့ ကြိုတင်သုံးခွင့်ပြုတာကို ခရက်ဒစ်လို့ ခေါ်တာပေါ့။ ဒီလို

ခရက်ဒစ်ကို အင်္ဂလိပ်လို ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ပြောနေပေမယ့်လို့ မြန်မာလို လွယ်လွယ်ပြောရရင်တော့ ကြွေးနဲ့ ဝယ်တယ်၊ ကြွေးနဲ့သုံးခွင့်ပြုတယ်ဆိုတဲ့ စနစ်ပေါ်။ အဲတော့ ခရက်ဒစ်ကဒ်ဆိုတာက လူတစ်ယောက်ဟာ ပိုက်ဆံလက်ငင်းပေးစရာမလိုဘဲ ဒီလိုကဒ်ပြားလေး ပြပြီးလက်မှတ်ထိုးပေးလိုက်ရုံနဲ့ ဘာသုံးသုံး၊ သုံးလို့ ရတဲ့စနစ်ရှိတဲ့ ကဒ်ပြားလေးပါ။ အဲလို ခရက်ဒစ်ကဒ်လေးနဲ့ တစ်လလုံးလျှောက်သုံးထားပြီး လကုန်တော့မှ ကိုယ့်ဆီကို ခရက်ဒစ်ကဒ် ကုမ္ပဏီကနေ မင်းဒီလအတွင်းမှာ ဘယ်လောက်သုံးတယ်ဆိုတဲ့ဘေ(လ်) ရောက်လာမယ်။ ဘေလ်ကို ကိုယ့်ဘဏ်ထဲကနေ ငွေချေပေးလိုက်ရုံပဲ။ ကိုယ်က ငွေမချေနိုင်သေးရင် ခရက်ဒစ်ကဒ်ကုမ္ပဏီက ငွေမချေနိုင်မချင်း အဲဒီ အကြွေးရှိသလောက်အပေါ်မှာ ကိုယ့်ဆီ အတိုးယူပါလိမ့်မယ်။ ခရက်ဒစ်ကဒ်ကိုင်ထားတဲ့၊ ရထားတဲ့ သကို ခရက်ဒစ်ကဒ်ဟိုးလ်ဒါ (Credit card holder) လို့ခေါ်ရမှာပေါ့။ ပြီးတော့ ဒီခရက်ဒစ်ကဒ်နဲ့ တစ်နေ့ ဒါမှမဟုတ် တစ်လမှာ ဘယ်လောက်သုံးနိုင်သလဲဆိုတဲ့ အကန့်အသတ် သတ်မှတ်ထားတာကို ခရက်ဒစ်လစ်မစ် (credit limit) လို့ခေါ်ပါတယ်။ ခရက်ဒစ်ကဒ်တွေကို ဘဏ်တွေက အာမခံပြီး ထုတ်ပေးလေ့ရှိပါတယ်။ အဲတော့ ဘဏ်ကို ခရက်ဒစ်ကဒ်သွားလျှောက်လိုက်ပြီဆိုရင် ဘဏ်မန်နေဂျာက ခေါ်ပြီး မေးခွန်းတွေ မေးလေ့ရှိပါတယ်။ ပြီးတော့မှ မန်နေဂျာက ယုံကြည်တယ်ဆိုရင် ခရက်ဒစ်ကဒ်ထုတ်ပေးမယ်၊ မယုံကြည်ဘူးဆိုရင် ခရက်ဒစ်ကဒ် ထုတ်မပေးဘူးပေါ့။ ကျွန်တော် အင်္ဂလန်မှာ နေတုန်းက ဘဏ်မှာ ခရက်ဒစ်ကဒ်လျှောက်လိုက်တော့ ဘဏ်က လာတွေ့ပါဆိုလို့ သွားတွေ့ရပါတယ်။ မေးခွန်းမျိုးစုံမေးပါတယ်။ ဘယ်ဆေးရုံ၊ ဘယ်ဌာနကလဲ၊ ဆေးရုံအလုပ်စာချုပ်က သတ်တမ်းဘယ်လောက်ရှိသလဲ၊ လစာက ဘယ်လောက်ရသလဲ မင်းရဲ့ဆရာ ပါမောက္ခက ဘယ်သူလဲ ဆိုတာတွေ အကုန်မေးပြီးမှ "မင်းကို ခရက်ဒစ်ကဒ်ထုတ်ပေးဖို့ သဘောတူလက်ပြီ၊ မင်း ခရက်ဒစ်လစ်မစ် ဘယ်လောက်လိုချင်သလဲ၊ တစ်လ ဘယ်လောက်သုံးချင်သလဲ" ဆိုပြီး မေးပါတယ်။ အဲဒီတုန်းက ကျွန်တော်ကလည်း ပညာသင်ကျောင်းသား၊ သိပ်လည်း ပိုက်ဆံမသုံးနိုင်တဲ့ အခြေအနေဆိုတော့ "ငါတစ်လ ပေါင်(၅၀၀)လောက် သုံးလို့ရရင်တော်ပါပြီ" လို့ ပြောလိုက်တော့ "ကောင်းပြီ၊ မင်းဆီကို တစ်ပတ်အတွင်း စာတိုက်ကနေ ခရက်ဒစ်ကဒ်ပို့လိုက်မယ်။ နောက်တစ်ခုမင်းကိုမေးချင်သေးတာက တစ်လအတွင်း မင်းခရက်ဒစ်ကဒ်နဲ့ သုံးသွားတဲ့ ပိုက်ဆံတွေကို မင်းရဲ့ ဘဏ်အကောင့်ထဲက တစ်ခါတည်း နှုတ်ယူခွင့်ပေးထားမလား၊ ဒါမှမဟုတ်ရင် မင်းဆီ ခရက်ဒစ်ကဒ်ရဲ့ ဘေလ်လာမှ မင်းကိုယ်တိုင် ချက်နဲ့ ပို့ပြီးရှင်းမလား" ဆို ထပ်မေးပြန်ပါတယ်။ ကျွန်တော်က တွေးလိုက်တာက ငါ့ဆီကို ဘေလ်လာတော့မှ ဘဏ်ကိုငွေရှင်းဖို့ ချက်လက်မှတ်ပြန်ပို့ဆိုရင် စာရင်းရှုပ်ပါတယ်၊ တစ်ခါတည်းပဲ ငါ့အကောင့်ထဲက နှုတ်ယူခွင့် အသော်ရတီ (authority) ကိုပေးထားတာ ကောင်းပါတယ်ပေါ့။ ဒါနဲ့ "ငါ့ အကောင့်ထဲကပဲ နှုတ်ယူလိုက်" လို့ပြောလိုက်ပါတယ်။ တစ်ခါ ဘဏ်မန်နေဂျာက ထပ်မေးပြန်ပါသေးတယ်။ "ခရစ်ဒစ်ကဒ်မှာ

မင်းက သုံးတာများပြီး မင်းအကောင့်ထဲမှာ ပိုက်ဆံက နည်းနေရင် ပြဿနာရှိနိုင်သေးတယ်၊ အဲတော့ မင်း ဘဏ်ထဲမှာ ရှိတာအပြင် ငွေပိုသုံးခွင့် အိုဗာဒရပ်ဖ် overdraft ဘယ်လောက်လိုချင်သေးလဲ" လို့ ထပ်မေးပါတယ်။ ဒရပ်ဖ် draft ဆိုတာက ငွေပေးဖို့ ချက်လက်မှတ်ရေးပေးတာကို ပြောတာပါ။ ကိုယ့်အကောင့်ထဲမှာ ပိုက်ဆံမရှိပေမယ်လည်း ချက်လက်မှတ်ရေးပေးလိုက်ရင် ဘဏ်ကနေ ခွင့်ပြုတာကို အိုဗာဒရပ်ဖ်လို့ခေါ်ပါတယ်။ သူတို့ဆီမှာ ဘဏ်တွေဟာ အပြိုင်အဆိုင် ကိုယ့်ဘဏ်မှာသုံးချင်အောင် မြှူဆွယ်ထားတဲ့စနစ်တွေပါ။ ခရစ်ဒစ်ကဒ်တွေထဲမှာ တကမ္ဘာလုံး နေရာတော်တော်များများမှာ သုံးလို့ရတာ နာမည်ကြီး ကဒ်(၃)ခုလောက်ရှိပါတယ်။ အဲဒါတွေကတော့ ဗီဇာ (VISA)၊ အမေရိကန်အိတ်စပရက်စ် (American Express) အတိုခေါ်တော့ အင်းမက်စ် (AMAX)၊ နောက်တစ်ခုက ဒိုင်းနားကဒ် (Diners) တွေဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဗီဇာနဲ့ အင်းမက်စ်ကတော့ နာမည်အကြီးဆုံးပေါ့။ ဘဏ်တွေက အဲဒီ ခရက်ဒစ်ကဒ် ကုမ္ပဏီတွေထဲမှာ ကိုယ်နဲ့ အဆင်ပြေတဲ့ ကဒ်ကုမ္ပဏီနဲ့တွဲထားကြတယ်။ ခရက်ဒစ်ကဒ်နဲ့ ကိုယ်သုံးလိုက်လို့ ကိုယ်က ကဒ်သုံးခပိုက်ဆံဆိုပြီး ကဒ်ကုမ္ပဏီကို လုံးဝမပေးရပါဘူး။ ဒါဆိုရင် ခရက်ဒစ်ကဒ်ကုမ္ပဏီတွေ ဘယ်ကဘယ်လို ပိုက်ဆံရပြီးမြတ်နေသလဲ၊ ဘယ်ကနေ ဝန်ဆောင်ခတွေ ရနေသလဲဆိုတာ အကြမ်းတွေးကြည့်ကြရအောင်။ ပထမဆုံး ခရက်ဒစ်ကဒ် လုပ်ပြီဆိုကတည်းက ကဒ်ဟိုလ်ဒါ ကဒ်ကိုင်ဆောင်တဲ့သူက ကဒ်လုပ်ခ (card fees) ပေးရပါတယ်၊ နောက်ပြီးကဒ်နှစ်စဉ်ကြေးပေးရပါတယ်။ အဲဒီနောက် ဆိုင်တစ်ဆိုင်မှာ ခရက်ဒစ်ကဒ်ကိုသုံးပြီး ဈေးဝယ်တယ်၊ ပစ္စည်းတစ်ခုကို ဝယ်လိုက်တယ်ဆိုပါစို့။ ပစ္စည်းက ဒေါ်လာ (၅၀)တန်တယ်ဆိုရင် နောက်ဘေလ်လာလို့ ပိုက်ဆံရှင်းရင် ဈေးဝယ်တဲ့သူကတော့ ဒေါ်လာ (၅၀)ပပေးရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ခရက်ဒစကဒ်ကိုသုံးပြီး လက်ခံရတဲ့အတွက် ဆိုင်ရှင်မှာတော့ ဈေးဝယ်တဲ့သူ သုံးတဲ့ပိုက်ဆံ အနည်းအများပေါ်မူတည်ပြီး ခရက်ဒစ်ကဒ်ကုမ္ပဏီကို ပါဆင်းတိတ်ချနဲ့ ကဒ်သုံးခ ပေးရပါတယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင်ဆိုင်ကြီးတွေ စူပါမတ်ကက်တွေက ဘာလို့ ခရက်ဒစ်ကဒ်ကို လက်ခံရတာလဲလို့ တွေးစရာရှိမယ်။ အပြိုင်အဆိုင်စီးပွားရေးလောကကြီးထဲမှာ ကိုယ့်ဆိုင်မှာ ဈေးဝယ်ချင်အောင် ဗီဇာကဒ်လည်းသုံး လို့ရတယ်၊ ဟကဒ် ဒီကဒ် ကဒ်တွေ အစုံသုံးလို့ရတယ်ဆိုပြီး ကဒ်ရဲ့ လိုဂလေးတွေကို ဆိုင်အဝင် မှန်တံခါးဝ မှာ တပ်ထားပြီးကြော်ငြာလေ့ရှိပါတယ်။ အဲတော့ လူတစ်ယောက်ဟာ ဘာမှဝယ်ဖို့ စိတ်ကူးမရှိဘဲ ဆိုင်ကြီးတစ်ဆိုင်ထဲ ဝင်လိုက်ပြီး ဗီဇာကဒ လိုဂိုလေးကပ်ထားတာ တွေ့တာနဲ့ "ဒီဆိုင်က ဗီဇာကဒ် လက်ခံသားပဲ၊ ငါတော့ ပစ္စည်းတွေ ဝယ်လိုက်ဦးမှပဲ" ဆိုတဲ့ လိုလိုမလိုလို တွေ့ရာ ဈေးဝယ်ချင်တဲ့ စိတ်တွေပေါ်လာပြီး မဟားဒရား ပစ္စည်းစုံဝယ်မိကြတဲ့ သဘောရှိပါတယ်။ သူတို့နိုင်ငံရဲ့ စီးပွားရေး မတ်ကက်တင်း (marketing) ပုံစံကိုက လူတွေကို ပစ္စည်းတွေဝယ်အောင် ပိုက်ဆံဖြုန်းအောင် နည်းမျိုးစုံနဲ့ မြှူဆွယ်ထားတာပါ။ အဲတော့ ခရက်ဒစ်ကဒ်ကလည်း လူတွေ ဟိုတယ်တွေမှာတည်းချင်အောင်၊ လေယာဉ်လက်မှတ်တွေဝယ်အောင်၊ ပစ္စည်းတွေ မဖြစ်မနေဝယ်မိအောင် လုပ်ထားတဲ့ နည်းတစ်ခုပဲလို့

မြင်မိပါတယ်။ ခရက်ဒစ်ကဒ်ဟာ တကယ်လည်း အသးတော့ ကျပါတယ်။ ငွေတွေ တစ်ထပ်ကြီး ကိုင်စရာမလိုဘဲ ကဒ်လေးပြပြီး သုံးရပြုရတာ အရမ်းကိုအဆင်ပြေအောင် လုပ်ထားတာပါ။ ဒါပေမယ့်လည်း အဲဒီလို အသုံးကျတဲ့ ခရက်ဒစ်ကဒ်စနစ်ကို အခွင့်ကောင်းယူပြီး စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်တွေက မတ်ကက်တင်းတွေမှာ သုံးကြတာလည်း ရှိတာပေါ့လေ။ ခုနက ပြောလက်စကို ဆက်ပြောရမယ်ဆိုရင် ဆိုင်တွေက ခရက်ဒစ်ကဒ်သုံးပြီး ဝယ်သူရှိတိုင်း ရှိတိုင်း ဆိုင်ကနေ ခရက်ဒစ်ကုမ္ပဏီကို ပါဆင်းတတ်ချပေးရတယ်ဆိုတာ ပြောခဲ့ပါတယ်။ အဲတော့ ငွေသားနဲ့ တိုက်ရိုက်ငွေချေ မဝယ်ဘဲ ခရက်ဒစ်ကဒ်ကိုသုံးပြီးဝယ်တိုင်း ဆိုင်ကြီးတွေမှာ နာတာပေါ့။ ဒါကြောင့် စကာပူမှာဆိုရင် စတိုးဆိုင်ကြီးတွေတချို့မှာ ခရက်ဒစ်ကဒ်နဲ့ဝယ်ရင် ဈေးတစ်မျိုး၊ ကက်ရှ် (cash) နဲ့ဝယ်ရင် တစ်မျိုးရောင်းပါတယ်။ ကက်ရှ်နဲ့ပေးမယ်ဆိုရင် ဈေးသက်သာအောင်လုပ်တာပေါ့။ ကက်ရှ် (cash) ဆိုတာရ့ တိုက်ရိုက်အဓိပ္ပါယ်က money in coins or notes တဲ့။ ဆိုလိုတာက ကက်ရှ်ဆိုတာ ငွေစက္ကူ ဒါမှမဟုတ် အနုတ်ကွိုင်ပြားတွေ၊ ငွေးသားတွေကို ခေါ်တာပေါ့။ ကက်ရှ်ဆိုတာကို အဲလိုသဘောနားလည်ထားတဲ့ ကျွန်တော်နဲ့ ကျွန်တော့်သမီးကြီး စက်ဘူက ဖူနန် (Funan)စင်တာကြီးက ချဲလင်ချာ (Challenger) စတိုးဆိုင်ကြီးမှာ ကန်ပျူတာဝယ်ကြတော့ ဆိုင်ကအရောင်းကောင်မလေးက "ခရက်ဒစ်ကဒ်နဲ့ပေးမှာလား၊ ကက်ရှ်ပေးမှာလား" လို့မေးပြီးတော့မှ "မင်းတို့ ဘာနဲ့ပေးမှာလဲပေါ်မူတည်ပြီး ဈေးနှုန်းမျိုးကွဲတယ်" လို့ ပြောပါတယ်။ ကက်ရှ်နဲ့ရှင်းမယ်ဆိုရင်တော့ ပိုသက်သာမယ်ပေါ့။ ဒါနဲ့ ကျွန်တော်တို့က ကက်ရှ်နဲ့ရှင်းမယ်လို့ ပြောလိုက်ပါတယ်။ သမီးကြီးမှာလည်း ကွန်ပျူတာဝယ်ဖို့ ဘဏ်က ပိုက်ဆံထုတ်ပြီးသား အလုံအလောက် မရှိတော့ ဆိုင်ကအရောင်းကောင်မလေးကို "ခနနေဦး ငါတို့ ATM စက်ကနေ ပိုက်ဆံ သွားထုတ်လိုက်ဦးမယ်" ဆိုပြီး အဲဒီ ဖူနမ အီလက်ထရောနစ်စူပါမတ်ကက်ကြီးထဲမှာ ငွေထုတ်တဲ့ အေတီအမ် ATM စက်ကို လိုက်ရှာကြတယ်။ ATM ဆိုတာ Automatic Teller Machine ကို အတိုခေါ်တာပါ။ တဲလား (Teller) ဆိုတာကတော့ ဘဏ်မှာ ငွေသွင်းငွေထုတ် လက်ခံပေးတဲ့လူကို ခေါ်တာပါ။ အင်္ဂလိပ်လို ရှင်းပြရမယ်ဆိုရင် Teller is a person who deals with a customer's transaction in a bank တဲ့။ ATM ဆိုတော့ လူကငွေသွင်းငွေထုတ်လုပ်ပေးတာ မဟုတ်ဘဲ အလိုလိုထုတ်ပေးတဲ့ စက်ဖြစ်နေတာပါ။ ATM စက်က နှစ်မျိုးရှိပါတယ်၊ ငွေထတ်တဲ့စက်နဲ့ ငွေသွင်းတဲ့စက်ပေါ့။ ငွေထုတ်စက် ATM တွေထဲက ငွေထုတ်မယ်ဆိုရင် ပထမဆုံးဘဏ်က ထုတ်ပေးထားတဲ့ကဒ်လေးကို စက်ထဲ ထိုးထည့်လိုက်ရပါတယ်။ အဲတော့ စက်က မင်းရဲ့ ကိုယ်ပိုင် ပင် PIN နံပါတ်ကို ရိုက်ထည့်ပေးပါလို့ ပြောပါတယ်။ PIN ဆိုတာ Personal Indentification Number ဆိုတဲ့ ဘဏ်က လျို့ဝှက်ပေးထားတဲ့ နံပါတ်ပါ။ ဆိုလိုတာက ဘဏ်ကဒ်ပျောက်သွားလည်း အရေးမကြီးဘူး၊ ကဒ်ရသွားတဲ့ သူက PIN နံပါတ်မသိရင် အဲဒီကဒ်ကို သုံးလို့

မရပါဘူး။ PIN နံပါတ်ကို နှိပ်ပြီး အင်တား (Enter) နှိပ်လိုက်တော့မှ စက်ရဲ့ ဖန်သားပြင်ပေါ်မှာ မင်းဘာလုပ်ချင်တာလဲလို့ စက်ကမေးပါတယ်၊ ငွေထုတ်ချင်တာလား၊ ငွေလွှဲချင်တာလား၊ ငွေစာရင်းလက်ကျန် သိချင်တာလားပေါ့။ ကိုယ်ကငွေထုတ်ချင်တာလို့ပြောတော့ ဘယ်လောက်လဲတဲ့။ ၅၀/၁၀၀/ ၅၀၀/၁၀၀၀လား ဆိုပြီးဂဏန်းတွေပေါ်လာပါတယ်။ အဲတော့ကိုယ်ထုတ်ချင်သလောက်ကို နှိပ်လိုက်ရင် စက်ရဲ့အောက်နားက အပေါက်ထဲကနေ အသံတွေမြည်ပြီး ကိုယ်ပြောသလောက်ပိုက်ဆံအထပ်လိုက် ထွက်လာပါလိမ့်မယ်။ ငွေသွင်းချင်ရင်လည်း ဒီလိုပါပဲ။ ငွေသွင်းစက်အပေါက်ထဲမှာ ကိုယ်သွင်းချင်သလောက် ပိုက်ဆံတွေစီပြီး ထည့်လိုက်ရင် ငွေတွေကို စက်က သူ့ဖာသာသူ ရေပြီး ကိုယအကောင့်ထဲကို အလိုလို သွင်းပေးသွားပါတယ်။ ပြောလက်စကို ဆက်ပြောရမယ်ဆိုရင် သမီးကြီးနဲ့ကျန်တော်ဟာ ATM စက်ထဲကနေ ကက်ရှ်လို့ခေါ်တဲ့ ပိုက်ဆံတွေ တစ်ထပ်ကြီးထုတ်သွားပြီး ချဲလင်ချာဆိုင်မှာ ကွန်ပျူတာဖိုး ငွေသွားရှင်း လိုက်ကြပါတယ်။ ငါတို့ ကွန်ပျူတာကို ငွေသားကက်ရှ်နဲ့ဝယ်တော့ သက်သာတာပေါ့ဆိုပြီး တော်တော်ကို ကျေနပ်ပြီး ဖူနန်ကနေ ကွန်ပျူတာကြီးပိုက်ပြီး ထွက်လာကြတယ်။ အဲဒီတုန်းက ချဲလင်ချာ ဆိုင်ကလည်း ကျွန်တော်တို့ပိုက်ဆံပေးတော့ ဘာမှမပြောဘူး၊ ငွေစက္ကူတွေကို တစ်ရွက်ချင်း ရေပြီး ယူထားလိုက်ပါတယ်။ ဒါ ကျွန်တော် နားလည်ထားတဲ့ ကက်ရှ်ပေါ့။ မနှစ်က စက်ာပူရောက်လို့ ဖူနနစင်တာကြီးကို သွားပြီးတော့ ဆိုနီဆိုင်ကြီးကိုသွားပြီး ဗီဒီယိုကင်မရာဝယ်မယ်လုပ်တော့ ဒီ ခရက်ဒစ်ကဒ် နဲ့ကက်ရှ်ပြဿနာပေါ်ပြန်ပါရော။ ဆိုနီဗီဒီယိုကင်မရာက စက်ာပူဒေါ်လာ (၁၅၀၀)လောက် ကျတယ်။ အဲဒီဆိုနီဆိုင်ကြီးမှာ ဗီဇာကဒ်လက်ခံတယ်ဆတော့ သမီးကြီးက သူ့မှာ ဗီဇာကဒ်ရှိတယ်၊ အဲဒါနဲ့ ရှင်းလိုက်မယ်လို့ပြောတဲအခါ ဆိုင်က ကောင်မလေးက ပြောတယ်၊ ဗီဇာကဒ်နဲ့ပေးမယ်ဆိုရင် စျေးပိုသွားလိမ့်မယ် တဲ့၊ ကက်ရှ်နဲ့ ပေးရင်စျေးသက်သာမယ်တဲ့။ အဲလိုပြောလိုက်တော့ ဟိုတစ်ခါ ချဲလင်ချာမှာ ကွန်ပျူတာဝယ်သလိုပဲ ကျွန်တော်တို့ သားအဖ ဆိုင်ပြင်ထွက် ATM စက်ရှာပြီး ကက်ရှ်ပိုက်ဆံတွေ ထုတ်မယ်လို့ပြောလိုက်တယ်။ အဲတော့ ဆိုင်က ကောင်မလေးက သမီးကြီးကို "မင်းမှာ ဘဏ်က ထုတ်ပေးထားတဲ့ နက်တ်(စ်) Nets ကဒ်မရှိဘူးလား"တဲ့။ သမီးကြီးက "ရှိတယ်လေ၊ ငါ့မှာ HSBC ဘဏ်က Nets ကဒ်ရှိတာပေါ့။ မင်းက ကက်ရှ်နဲ့ပေးပါဆိုလို့ ငါက ပိုက်ဆံတွေ သွားထုတ်မလို့" လို့ ပြောတော့ သူက ပြန်ပြောတယ် "Nets နဲ့ပေးတာကိုလည်း ကက်ရှ်လို့ပဲ သတ်မှတ်တယ်လေ။ မင်း ငွေစက္ကူတွေနဲ့ပေး ပေး၊ ဘဏ်ကဒ်နဲ့ပေးပေး၊ ချက်လက်မှတ်နဲ့ပေးပေး ပစ္စည်းဝယ်တာကို ငွေတစ်ခါတည်းချေရင် အဲဒါကို ကက်ရှ်နဲ့ပေးတယ်လို့ခေါ်တယ်။ မင်းကအဲလိုဘယ်နည်းနဲ့ဖြစ်ဖြစ် ခရက်ဒစ်ဆိုတဲ့ ကြိုတင်သုံးခွင့် ကြွေးစနစ်ကဒ်နဲ့ ပေးတာမဟုတ်ဘဲ ဘာနဲ့ဖြစ်ဖြစ်ပေးပြီး လက်ငင်းကက်ရှ်နဲ့ ငွေချေရင် တို့က စရိတ် သက်သာတာပေါ့။ မင်းက ခရက်ဒစ် ကဒ်နဲ့ဝယ်ရင်တော့ ငါတို့ဆိုင်က မင်းရဲ့ ဗီဇာကဒ် ကုမ္ပဏီကို ပါဆင်းတိတ်ချ် ပေးရမှာ။ လာ မင်းတို့

ငွေစကျတွေ သွားထုတ်နေစရာမလိုဘူး၊ မင်းရဲ့ ဘဏ နက်(စ်)ကဒ်နဲ့ပဲပေး၊ အဲဒါ ကက်ရှ်နဲ့ ပေးတာပဲပေါ့" လို့ ပြောလိုက်တော့မှ ကျွန်တော်တို့ ကက်ရှ်ရဲ့ သဘောတရားကို ရှင်းသွားပါတော့တယ်။ ဩော် ကက်ရှ်ဆိုတာ ငွေစက္ကူတွေကိုမှ ခေါ်တာမဟုတ်ဘူး။ money in any form as an available resource လို့ ကက်ရှ်ရဲ့အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက် နောက်တစ်မျိုးထဲမှာ ပြောထားသလို ဘယ်လိုနည်းနဲ့ပေးပေး ပိုက်ဆံကို တိုက်ရိုက်ပေးလို့ရတဲ့ နည်းစနစ်တွေလည်း ကက်ရှ်လို့ ခေါ်ပါလားလို့ သဘောပေါက်မိပါတယ်။ ဂျပန်ကြီး ဘေလ်ကို ခရက်ဒစ်ကဒ်နဲ့ ရှင်းတာကမြင်တာနဲ့ အတွေးတွေ ပျံသွားလိုက်တာ၊ ကျွန်တော်တို့မြန်မာတွေ ဒီအပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ငွေကြေးသုံးစွဲမှုစနစ်တွေတော့ သိဦးမှဖြစ်မှာပဲဆိုပြီး ကိုယ်အလှမ်းမီသလောက် သိသလောက်လေးကို ရေးပြလိုက်ရတာပါ။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဒင်မောင်ဝင်း (အသည်း)



နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၃၁)

လူတစ်ယောက် နုပျိုလန်းဆန်းဖို့ရာဆိုတာမှာ စိတ်နဲ့ကိုယ်ရှိတဲ့အထဲက စိတ်ကိုဂရစိုက်ဖို့ အရေးကြီးသလို ကိုယ်ခန္ဓာကြီးကိုလည်း ပစ်ထားလို့မရတဲ့အကြောင်းတွေ ရေးနေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ပြုစုဖို့၊ ယုယဖို့၊ ဂရုစိုက်ဖို့ လုပ်ပေးတဲ့ နည်းလမ်းတွေအထဲမှာ အနှိပ်ခတာဟာ အရေးပါတဲ့ ကုထုံးကုနည်း ပြုပြင်နည်းတစ်ခုဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။ အနှိပ်ခံတာနဲ့ပတ်သက်လို့ ကျွန်တော်ရဲ့ ထိုင်းနိုင်ငံသွားခရီးစဉ်အတွေ့အကြုံတွေအကြောင်း ရေးနေပါတယ်။

<u>ထိုင်းမဆပ်(ခ်ျ)</u> (အဆက်)

ကျွန်တော်နဲ့ညီမောင်ဌေးကို ဟိုတယ်ကို ပြန်ရောက်တော့ ည တစ်နာရီထိုးနေပါပြီ။ ကျွန်တော်တို့တည်းတဲ့ ဂရင်းဟိုင်းရပ်ဧရာဝဏ် (Grand Hyatt Arawon) ဟိုတယ်ဆိုတာ ဘန်ကောက်မြို့အလယ် ခေါင်မှာ ရှိတာပါ။ တကယ့်ကို ကြီးကျယ်ခမ်းနားတဲ့ ဟိုတယ်ကြီးပါ။ ဟိုတယ်ထဲ ဝင်လိုက်တော့ လော်ဘက ဘားက ဖွင့်ထားပါသေးတယ်။ ဒါပေမယ့် ဟိုတယ်ထဲမှာရှိတဲ့ တခြား စားသောက်ဆိုင် ရက်စထရောင့် တွေကတော့ ပိတ်ကုန်ပါပြီ။ ဘန်ကောက်မြို့က အကြီးဆုံး ဆီးဖုဒ်ဆိုင်ကြီးမှာ ည(၇း၀၀)နာရီလောက်က အားရပါးရ ညစာစားခတယ်ဆိုပေမယ့် ကျွန်တော်တို့ ဟိုတယ်ပြန်ရောက်တဲ့အချိန်က ညတစ်နာရီလောက် ဖြစ်နေပြီဆိုတော့ မောင်ဌေးကို နည်းနည်းပြန်ဆာပုံပေါ်ပါတယ်။ "ကျွန်တော် အပြင်ထွက်ပြီး လမ်းလေးဘာလေး လျှောက် ရင်းနဲ့ တစ်ခုခု သွားစားလိုက်ဦးမယ်" လို့ သူက ပြောပါတယ်။ ကျွန်တော်က "မောင်ဌေးကိုရယ် ဒီအချိန်မှတော့ ဘန်ကောက်မြို့ကြီးမှာ မင်းအပြင်မထွက်ပါတော့နဲ့။ လွန်ခဲ့တဲ့ ငါးနှစ်လောက်က ငါ ဒီဟိုတယ်ကြီးရှေ့ မနက် ဆယ့်တစ်နာရီ နေ့ခင်းကြောင်တောင်ကြီးမှာ ကားထဲဆွဲအသွင်းခံရဖူးတယ်ကွ" လို့ ပြောပြီး သူ့ကို အပြင်မသွားဖို့ တားလိုက်ရပါတယ်။ အဲလို ကျွန်တော် ကားထဲဆွဲအသွင်းခံရတာ ဖြစ်ရပ်လေးကို ပြောပြချင်ပါသေးတယ်။ အဲဒီတုန်းက ကျွန်တော် လက်ထဲမှာ ဗီဒီယိုကင်မရာနဲ့ ရိုးလက်နာရီပတ်ထားပြီး ခရီးသွား အိတ်လေးလွယ်လို့ မနက် ဆယ့်တစ်နာရီလောက် World Trade Center နဲ့ မာပူခရောင်းစျေးကြီးကိုသွားဖို့ ဧရာဝဏ်ဟိုတယ်ထဲကနေ ထွက်လာပြီး ဇိမ်လေးနဲ့ ပလက်ဖောင်းပေါ်မှာ လမ်းလျှောက်သွားနေတာပါ။ အဲဒီတုန်း ရုတ်တရက် ကားတစ်စီး ကျွန်တော့်နား ထိုးရပ်လိုက်ပြီး အမျိုးသမီးတစ်ယောက် ကားထဲက ထွက်လာပါတယ်။ သူက အဂလိပ်လို

သွက်သွက်လက်လက် နဲ့ "ငါ့ကို ကူညီပါ ငါ လေဆိပ် ဘယ်လိုသွားရမှန်း မသိဘူး။ ငါ ဒုက္ခရောက်နေလို့ပါ" လို့ ပြောတယ်။ ကျွန်တော်က "ငါလည်း မသိဘူး၊ မကူညီနိုင်ဘူး" ဆိုတော့ အဲဒီအမျိုးသမီးက ရုတ်တရက် ကျွန်တော့်ကို တံခါးဖွင့်ထားတဲ့ ကားထဲဆွဲသွင်းပြီး "ငါ မင်းကို စာရေးပြီး ရှင်းပြမယ်၊ မင်းမှာ ဘောလ်ပင်နဲ့စာရွက် တစ်ရွက်လောက် ပါသလား" ဆိုပြီး ကျွန်တော်လွယ်ထားတဲ့ အိတ်ရဲ့ဇစ်တွေကို တစ်ခုချင်း တဖျင်းဖျင်း ဆွဲဖွင့်ပြီး ကြည့်တော့တာပဲ။ ကျွန်တော့်အိတ်ထဲမှာ ပိုက်ဆံတို့ အဖိုးတန်တာတို့ ဘာမှ မတွေ့တော့ အဲဒီအမျိုးသမီး တော်တော် စိတ်ပျက်သွားပုံပေါ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်လည်း ရုတ်တရက်ကြောင်ပြီး အဲဒီအမျိုးသမီးက ကားအထဲ ဆွဲသွင်းတာခံရ၊ ကိုယ့်အိတ်ဇစ်တွေ ဆွဲဖွင့်ခံနေရတာကနေ သတိလေး ပြန်ဝင်လာပြီးတော့ "ငါ ဘာမှ မင်းကို ကူညီမပေးနိုင်ဘူး" လို့ ပြောပြီး ကားအပြင်ကို အမြန် ပြန်ထွက်လိုက်ရတယ်။ အဲဒီနောက် ကျွန်တော် ကားနဲ့ ဝေးရာပြေးလိုက်တော့မှ အမျိုးသမီးဟာ ကားတံခါး ဆွဲပိတ် ကားထဲပြန်ဝင်ပြီး အမြန် မောင်းထွက်ပြေးသွားပါတော့တယ်။ အဲလိုဖြစ်တုန်းက နိုင်ငံခြားရောက်လို့ ဟိုတယ်တည်းတိုင်း ကျွန်တော့်ရဲ့ လုပ်လေ့လုပထ အကျင့်လေးတစ်ခုက ကျွန်တော့်ကို ဘာမှမဖြစ်အောင် ကယ်သွားတာပါ။ ဘယ်လိုလဲဆိုတာ ကျွန်တော် ရှင်းပြပါမယ်။ ကျွန်တော် နိုင်ငံခြားက ဟိုတယ်တွေမှာတည်းရင် ဟိုတယ်အခန်းထဲ ရောက်ပြီဆိုတာနဲ့ ပထမဆုံး အာမခံသေတ္တာ safe deposit box ကို လိုက်ရှာပါတယ်။ ဒီ အာမခံ သေတ္တာလေးတွေက ကိုယ်ပင်လျှို့ဝှက်နံပါတ်နဲ့ ပိတ်တာပါ။ တံခါးလေးကို စေ့လိုက် ကိုယ်နှိပ်ချင်တဲ့ နံပါတ်လေးလုံး နှိပ်ပြီးတာနဲ့ close ဆိုတဲ့ ခလုပ်လေးနှိပ်လိုက်ရင် ပိတ်သွားရော၊ ကိုယ့်လျှို့ဝှက်နံပါတနဲ့မှ သေတ္တာတံခါး ပြန်ဖွင့်လို့ရတာ။ ကိုယ့်နံပါတ် လေးလုံး ပြန်နှိပ်ပြီးတော့ open ဆိုတဲ့ ခလုပ်နှိပ်လိုက်၊ တံခါးလေး ပြန်ပွင့်သွားရော၊ ကိုယ့် လျှို့ဝှက်နပါတ်ကို မမေ့အောင် ဘယ်လို လုပ်ရသလဲဆိုတော့ ကျွန်တော့် အိမ်က တယ်လီဖုန်းနံပါတ်ရဲ့ ရှေ့ဆုံးလေးလုံးကို လျှို့ဝှက်နံပါတ်လုပ်ပြီး သုံးထားလိုက်ပါတယ်။ အဲတော့ လျှို့ဝှက်ဂဏန်းနံပါတ်တွေကို မမေ့တော့ဘူးပေါ့။ အဲလိုအဖိုးတန်ပစ္စည်းတွေကို အာမခံသေတ္တာထဲမှာ သိမ်းရတာဟာ သိပ်ကို လွယ်ပြီး နိုင်ငံခြားရောက်ရင် အမြဲလုပ်သင့်တ အကျင့်တစ်ခုပါ။ ကျွန်တော်ကတော့ Passport၊ လေယာဉ်လက်မှတ်နဲ့ ပိုက်ဆံတွေ အားလုံးကို အဲဒီ အာမခံ သေတ္တာလေးထဲမှာ သိမ်းထားလေ့ရှိပါတယ်။ ဟိုသွားဒီသွား နည်းနည်းပါးပါးသုံးဖို့ ဒေါ်လာ (၅၀)လောက်ပဲ အိတ်ကပ်ထဲမှာ ထည့်ထားတတ်ပါတယ်။ အဲလို အရေးကြီးပစ္စည်းတွေနဲ့ ပိုက်ဆံတွေကို အာမခံသေတ္တာထဲ ထည့်သိမ်းခဲ့တော့ ခုနက ပြောခဲ့တဲ့ ဘန်ကောက်မှာ ကျွန်တော့်ကို ကားထဲသွင်းပြီး အိတ်ကဇစ်တွေ ဖွင့်ရှာတုန်းက ကျွန်တော့်အိတ်ထဲမှာ အဖိုးတန်တာ ဘာမှ မတွေ့ဒါကြောင့် ဘာပစ္စည်းမှ အလုမခံရဘဲ ကျွန်တော် အန္တရာယ်နဲ့ ဝေးခဲ့ရတာပါ။ ဘန်ကောက်မှာ ဒီလို ဖြစ်ရပ်ကို ကြုံခဲ့ဖူးလို့ ကျွန်တော်က ညီတော်မောင်ကို ဒီလို

ညအချိန်မတော်ကြီး အပြင်ထွက်မစားဖို့ ပြောပြီး ဟိုတယ်က အခန်းထဲကိုပဲ ကျွန်တော်တို့ ပြန်ခဲ့ကြပါတယ်။ တကယ်တော့ ဟိုတယ်မှာ (၂၄)နာရီအတွင်း ဘယ်အချိန်ဖြစ်ဖြစ် အခန်းထဲအရောက်ပို့တဲ့ 24 hour room service နဲ့ သူတို့ပေးထားတဲ့ မီနူးထဲက ဘာမှာစားစား စားလို့ ရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မောင်ဌေးကိုရဲ့ ပါးစပ်ကလည်း အညာဒေသ ဝမ်းတွင်းကပုံစံ မပျောက်သေးတော့ ဟိုတယ်က ဘိုစာလိုဟာမျိုးတွေကို မစားချင်ဘ လမ်းဘေးက ဆီချကခေါက်ဆွဲလိုဟာမျိုးကိုပဲ ကြိုက်ပုံပေါ်ပါတယ်။ အခန်းထရောက်တော့ ဟိုတယ်ကနေ လက်ဆောင် လာချပေးထားတဲ့ ကွန်ပလီမင်ထရီ (complimentary) အသီးတွေထည့်ထားတဲ့ ကြိမ်လင်ပန်းကြီးက ဆီးကြိုနေပါတယ်။ လင်ပန်းထဲမှာ ပန်းသီး၊ စပျစသီး၊ လိမ္မော်သီး၊ ငှက်ပျောသီး စုံလို့ပဲ။ ပြီးတော့ ကုတင်ပေါ်က မွေ့ရာဖုံးတွေကိုလည်း လှန်ပေးထားပြီး ခေါင်းအုံးနားမှာ ဂွတ်နိုက် ချောကလက်ပြားလေးတွေလည်း ချထားတာတွေ့ရပါတယ်။ အဲဒီ အသီးတွေမြင်တော့ မောင်ဌေးကိုက "ကျွန်တော် ဒါတွေပဲ စားလိုက်တော့မယ်။ room service မမှာတော့ဘူး" လို့ ပြောပါတယ်။ ဒါဆိုလည်း ဒို့ အေးအေးဆေးဆေး နားရတာပေါ့ကွာလို့ပြောပြီး ပစ္စည်းတွေချ၊ အဝတ်အစားလဲပါတယ်။ ကြုံတုန်းပြောရဦး မယ်ဆိုရင် ဘယ်နိုင်ငံသွားသွား ည ပေါ့ပေါ့ပါးပါး တီရှပ်ပွပွလေး ဝတ်၊ မြန်မာလုံချည်လေးနဲ့နေပြီး အိပ်ရတာကို သဘောကျပါတယ်။ ကျွန်တော်က ပဂျားမား (Pyjamas) ဝတ်အိပ်ရတာကို လုံးဝမကြိုက်ပါဘူး။ ပဂျားမားနဲ့ နေလည်းမနေတတ်ဘူး။ လုံချည်ဝတ်အိပ်ရတာ အရသာအရှိဆုံးပါ။ ဒါကြောင့် ဟိုတယ်အခန်းထဲမှာ လုံချည်လဲပြီးတာနဲ့ တော်တော်လေး နေသာထိုင်သာရှိသွားပြီး အနှိပ်ခံချင်စိတ် ပေါ်လာပါတယ်။ တစ်နေကုန် တစ်ညနေလုံး ပင်ပမ်းလာလို့ အကြောတွေ လျော့သွားအောင် အနှိပ်ခံချင်တာပါ။ ဒါနဲ့ အခန်းထဲခေါ်ပြီး အနှိပ်ခံမလားလို့ စိတ်ကူးရတာနဲ့ ရဆက်ပရှင် (reception) ကို လှမ်းမေးလိုက်တော့ မဆပ်(ချ်)က ည ဆယ့်တစ်နာရီ နောက်ဆုံးပါတဲ့။ မနက် ဆယ်နာရီကနေ ည ဆယ့်တစ်နာရီအထိ အခန်းထဲမှာ မဆပ်(ချ်)ကို ခေါ်လို့ရပါတယ်တဲ့။ အရင်တခေါက်တွေ ဘန်ကောက်ရောက်တုန်းကလည်း အခန်းထဲမှာ အနှိပ်ခဖူးပါတယ်။ တော်တော်လေးကို ဇိမ်ကျတယ်လို့ ပြောရမှာပေါ့။ အထူးသဖြင့် အမေရိကန်က ပြန်လာတဲ့အခါ နာရီနှစ်ဆယ်ကျော် လေယာဉ်စီးပြီး ပင်ပမ်းလာတာ အခန်းထဲမှာ တစ်နာရီလောက် အနှိပ်ခံလိုက်ရရင် တော်တော်လေးကို နေလို့ထိုင်လို့ ကောင်းသွားတာ။ ကျွန်တော်ကလည်း ညအိပ်ယာဝင်ခါနီး အနှိပ်ခတာကို အကျင့်ပါပြီး စွဲသလိုဖြစ်နေတော့ အဝတ်အစားလဲပြီး အိပ်ယာပေါ်လှဲလိုက် ပြီးတာနဲ့ "မောင်ဌေးကို ငါ့ခြေသလုံးတွေ ပေါက်ဆိန်လိမ်းပြီး နှိပ်စမ်းကွာ" လို့ ပြောလိုက်ရပါတယ်။ မောင်ဌေးကိုလည်း ပေါက်ဆိန်တွေ သူ့လက်ပေါ် အားရပါးရလောင်းချပြီး ကျွန်တော့်ခြေသလုံးနဲ့ ပေါင်တွေကို လိမ်းတော့တာပဲ။ ခြေသလုံး ကြွက်သားတွေပေါ်ကို ပေါက်ဆိန်တွေလိမ်းပြီး သူ့လက်ထိပ်လေးတွေနဲ့ဖိပြီး ဆွဲတာ အရမ်းခံလို့ကောင်းပါတယ်။ ဒါထက် ပေါက်ဆိန်ဆိုတာက စက်ဘူက ထုတ်တဲ့ AXE ဆိုတဲ့ ပရူပ်ပါတဲ့ လိမ်းဆေးပါ။

မြန်မာလိုခေါ်လိုက်ကြတော့ ပေါက်ဆိန်ပေါ့။ ရန်ကုန်မှာတော့ ပေါက်ဆိနဆိုရင လူတွေ တော်တော်များများ သိကြပါတယ်။ ပေါက်ဆိန်ထဲမှာ အက်စပရင် (aspirin) လို့ခေါ်တဲ့ Methyl salicylate ၁၅% လောက်ပါပါတယ်။ Aspirin ဆိုတာက ကျွန်တော်တို့ ခေတ်ကလူတွေ ဘတ်စ်ပရိ လို့ သိကြတဲ့ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးပေါ့။ အကစပရင်ဟာ အကိုက်အခဲပျောက် ဆေးဆိုပေမယ့်လို့ နလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါကို ထိထိရောက်ရောက် ကာကွယ်ဆိုတာကို ဆေးလောကက လက်ခံထားပါတယ်။ အသက် (၄၀)ကျော်ရင် လူတိုင်း သောက်သင့်တယ်လို့တောင် ပြောကြတာ။ အဲလို နှလုံးရောဂါကာကွယ်တဲ့ အသက်ရှည်မယ်ဆိုတဲ့ ဆေးတွေကို ကျွန်တော် သိပ်စိတ်ဝင်စားတာ။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်က အသက်ရှည်မယ် ကျန်းမာမယဆိုတာတွေ အကုန်လုပ်တယ်။ ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းတယ်ဆိုတဲ့ ဆေးတွေကို အားလုံးသောက်တယ်။ ဖေါလစ်အက်ဆစ် (folic acid) ဟာ နှလုံး ရောဂါ ကာကွယ်တယ်ဆိုလို့ သောက်တယ်။ အတိုဗာစတက်တင် (Atorvastatin) လို့ခေါ်တဲ့ အဆီချဆေးဟာ သွေးကြောပိတ်တာတွေကို ကာကွယ်တယ်၊ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင် လုပ်ပေးတယ်၊ နှလုံးရောဂါ လေဖြတ်တာတွေ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်တယ်၊ အမေရိကန်မှာ အသက် (၅၀)ကျော်ရင် လူတိုင်း သောက်ရေထဲတောင် ထည့်သောက်သင့်တယ်လို့ ပြောတယ်ဆိုတော့ Lipitor လို့လည်းခေါ်တဲ့ Atorvastatin ဆေးကို ကျွန်တော်သောက်ရတော့တာပေါ့။ ပြီးတော့ ACEI ခေါ်တဲ့ ဆေးအုပ်စုဝင် သွေးကျဆေး တွေဟာလည်း သွေးတိုးမရှိတဲ့ လူတွေမှာတောင် နှလုံးသွေးကြောရောဂါတွေကို ကာကွယ်ပေးတယ်လို့ သိရတယ်။ အဲတော့ ACEI အုပ်စုဝင်ဆေးတစ်ခုဖြစ်တဲ့ ကာဗာဆိုင်းလ် Coversyl လို့ခေါ်တဲ့ ဆေးတစ်မျိုးကို သောက်တယ်။ ပျက်ဆီးနေတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကြီးထဲမှာနေတဲ့ ကျွန်တော်တို့တတွေ မီးခိုးတွေ ယူဇီရောင်ခြည်တွေကြောင့် ကိုယ်ထဲက ဆဲလ်တွေမှာ အောက်ဆီဒေးတစ်ဒဏ်ရာတွေရပြီး ထိခိုက်နေတာတွေကို ကာကွယ်ဖို့ အင်တီအောက်ဆီဒင့်တွေကို သောက်ပေးရတယ်လို့ ပြောပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် စပျစ်သီးစေ့က ထုတ်ထားတဲ့ အင်တီအောက်ဆီဒင့်တစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ Protec ကို သောက်တယ်။ ပြီးတော့ ကျွန်တော်က နေ့စဉ် နေ့တိုင်း ဂေါက်သီးရိုက်နေတာဆိုတော့ အရိုးတွေ ခိုင်မာသန်စွမ်းအောင် အရိုးအားတိုးဆေး အော်စတီရိုကဲ (Osteocare) ဆိုတဲ့ ဆေးသောက်တယ်။ ဗီတာမင်တွေရအောင် ဗင်မီနိုဗာ (Viminova) ဆိုတဲ့ multivitamin ဆေးပြားကို သောက်တယ်။ ကျွန်တော်သောက်နေတဲ့ ဆေးတွေကို ဆေးနာမည်တွေနဲ့ ထုတ်ပြောနေလို့ ဆေးကြော်ငြာသလို ဖြစ်သွားရင် ခွင့်လွှတ်ပါ။ သက်ရှည်ကျန်းမာ နုပျိုလန်းဆန်းနိုင်တယ်လို့ ပြောသမျှဆေးတွေထဲက ကျွန်တော် အမှန်တကယ် နေ့စဉ် ဘာဆေးတွေ သောက်နေတယ်ဆိုတာကို ပြည်သူတွေသိအောင် စိတ်ရင်းစေတနာအပြည့်နဲ့ ပြောပြနေတာပါ။ ကျွန်တော်မှာ ဘာရောဂါမှ မရှိပေမယ့်လို့ ကျန်းမာဖို့၊ နုပျိုဖို့ ကျွန်တော် သောက်နေတဲ့ဆေးတွေက အများကြီးပါ။ အသက်ရှည်ဖို့ ကျန်းမာဖို့ဆိုတာ လူတိုင်း သေချာဂရုစိုက်လုပ်ရမှာပါ။ ဒါကြောင့် ရောဂါတွေမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ဖို့

တစ်နေ့တစ်နေ့ ကျွန်တော်ဆေးတွေ လက်တကုတ်ကြီး သောက်နေတာပါ။ အဲလိုဆေးတွေ အများကြီးကို သောက်နေပေမယ့်လို့ လူတွေအတွက်သိပ်ကို ကောင်းတယ်၊ ဦးနှောက် နှလုံးသွေးကြောရောဂါတွေကို ကာကွယ်ပေးတယ်ဆိုတဲ့ aspirin ကို ကျွန်တော် သိပ်သောက်ချင်ပေမယ့် သောက်လို့မရပါဘူး။ ဘာလို့တုန်းဆိုတော့ ကျွန်တော့်မှာ အစာအိမ်ရောဂါ အခံရှိလို့ပါ။ အဲလို အစာအိမ်ရောဂါရှိတော့ အက်စပရင်ခေါ် ဘတ်စ်ပရို ဆေးပြားကို သောက်လိုက်တာနဲ့ အဲဒီ ဆေးပြားထဲမှာပါတဲ့ ဓါတုဗေဒဖွဲ့စည်းပုံ အချွန်တွေ အတက်တွေနဲ့ အစာအိမ်ကို ထိပြီး ဘုန်းဘုန်းလဲ အစာအိမ်ရောဂါသည်ကြီးလို ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော် အက်စပရင် မသောက်ရဲတာပါ။ ကျွန်တော့်အနေနဲ့ ဒီလိုကောင်းတဲ့ဆေး အသက်ရှည် အက်စပရင်ဆေးကို ငါမသောက်နိုင်ဖြစ်ရလေခြင်းဆိုပြီးတော့ တော်တော်လေး စိတ်မကောင်းဖြစ်မိတယ်။ ဒါပေမယ့် အက်စပရင်ပါတဲ့ AXE လို့ခေါ်တဲ့ ပေါက်ဆိန်လိမ်းဆေးပေါ်လာတော့ ကျွန်တော့်မှာ ဟန်ကိုကျလို့၊ ညအိပ်ယာ မဝင်ခင် ဆိုဖါပေါ်ထိုင်၊ CNN သတင်းလေးကြည့်ပြီး ခြေထောက်နှစ်ချောင်းဆန့်၊ ခွေးခြေလေးပေါ် တင်လိုက်တာနဲ့ တပည့်ကျော် မောင်စိန်ရွှေတို့တတွေ ပေါက်ဆိန်ပုလင်းတွေ ဖွင့်ပြီး ကျွန်တော့် ခြေသလုံးတွေ ပေါင်တွေကို ပေါက်ဆိန်နဲ့ အသားကုန်လိမ်းကြတော့တာပဲ။ ခြေထောက်တွေ ပြီးတော့ လက်ဖျံ၊ လက်မောင်း၊ ပခုံး ပေါက်ဆန်နဲ့လိမ်းပြီး ကျွန်တော် အိပ်မပျော်မချင်း နှိပ်ကြတော့တာ။ ကျွန်တော်ဆိုဖါကြီးပေါ်မှာ အိပ်ပျော်နေပြီဆိုတော့မှ မောင်စိန်ရွှေက "ဦးဝင်း ကုတင်ပေါ် ပြောင်းအိပ်တော့မလား" လို့ပြောပြီး ကုတင်ပေါ်မှာ ရွှေ့အိပ်လိုက်တော့တာ။ တစ်နေ့တစ်နေ့ ကျွန်တော့်ကို လိမ်းပေးနေတဲ့ ပေါက်ဆိန်တွေက နည်းတာ မဟုတ်ဘူး။ ကျွန်တော့်ကို ပေါက်ဆိန်လိမ်းနေတဲ့ အချိန်ဆိုရင် ပေါက်ဆိန်နံ့တွေ ကမန်းပြီး တော်ရုံတန်ရုံလူ ပေါက်ဆိန်အနံ့မခံနိုင်လို့ အခန်းထဲ ဝင်လို့မရဘူး။ ကျွန်တော် ပေါက်ဆိန်တွေ အဲလို လိမ်းနေတာမြင်ရင် ကျွန်တော့်ညီ မောင်တင့်လွင် (အင်ဂျင်နီယာချုပ်၊ မြန်မာ့ဆက်သယ်ရေးလုပ်ငန်း) က "ကိုဝင်းရယ် ဒီဆေးတွေ နေ့တိုင်း အဲလောက်တောင် လိမ်းနေရင် အရေပြားတွေ မထိခိုက်ကုန်ဘူးလား" လို့ ပြောပါတယ်။ ကျွန်တော်က "ဟေ့ ငါ အဲလို ညတိုင်း ပေါက်ဆိန်လိမ်းပြီး အနှိပ်ခံနေတာ (၅)နှစ်ကျော်ပြီကွ၊ မင်းပြောတဲ့ အရေပြားထိခိုက်မယ်ဆိုရင်လည်း ငါ့မှာ အရေပြားရောဂါတွေ ဖြစ်တာကြာလှပြီ။ အခုငါ့မှာ ဘာမှ မဖြစ်ပါဘူးကွ" လို့ ပြန်ပြောရပါတယ်။ ပေါက်ဆိန်ကို ကျွန်တော် ဘာလို့ အဲလောက်တောင် လိမ်းနေရသလဲဆိုတော့ ခုနက ပြောခဲ့သလို လူ့ကျန်းမာရေးအတွက် အထူးအသုံးဝင်တဲ့ အက်စပရင်ကို ကျွန်တော် ပါးစပ်က စားလို့မရဘူး။ အက်စပရင်ဟာ အစာအိမ် နံရံကို တိုက်ရိုက်ထခိုက်တော့ စားလိုက်ရင် အစာအိမကို တန်းထိပြီး တော်တော်အခြေအနေဆိုးတယ်။ အဲတော့ အက်စပရင်ကို ပါးစပ်ကမစားပဲ အက်စပရင် ၁၅% ပါတဲ့ ပေါက်ဆိန်ကို ညတိုင်း အားရပါးရအရေပြားကိုလိမ်းပြီး နှိပ်နယ်နေတော့

အက်စပရင်တွေ ကျွန်တော့်ကိုယ်ထဲကို အရေပြားကတဆင့် စိမ့်ဝင်ပြီး ကျွန်တော့်ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးရှိနေပြီပေါ့။ အရေပြားကနေ ကိုယ်ထဲ ဝင်တာဆိုတော့ အက်စရင်ဟာ အစာအိမ်ကိုလည်း တိုက်ရိုက်မထိခိုက်တော့ဘူးပေါ့။ အဲလို အရေပြားကနေ သွေးထဲကို ဝင်သွားတယ်ဆိုရင် အက်စပရင်ဟာ အစာအိမ်ကို ထိခိုက်မှု အရမ်းနည်းသွားပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပေါက်ဆိန်လိမ်းပြီး အနှိပ်ခံလိုက်တော့ ကျွန်တော် သောက်ချင်ရက်နဲ့ မသောက်ရတဲ့ အက်စပရင်တွေ အရေပြားထဲကနေတဆင့် ကျွန်တော့်သွေးထဲကို ရောက်ပြီး ကျွန်တော် ကျန်းမာဖို့ နှလုံးရောဂါ ကာကွယ်ပြီး အသက်ရှည်ဖို့ဖြစ်နေတာပေါ့လို့ တွေးပြီး စိတ်ကြည်နူးမိတယ်။ ကျွန်တော့်အတွေးတွေ အဲလို ပြန့်လွင့်ပြီးနေတဲ့ အချိန်မှာ မောင်ဌေးကိုဟာ ကျွန်တော့်ကို ပေါက်ဆိန်တွေ လိမ်း၊ ခြေသလုံးတွေ ပေါင်တွေကို မရပ်မနား နှိပ်နေပါတယ်။ မောင်ဌေးကိုရဲ့ အနှိပ်ကို တစိမ့်စိမ်အရသာခံရင်းနဲ့ ကျွန်တော်လည်း အိပ်ပျော်သွားပါတော့တယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

အာရောဂျံ ၉-၅-၂၀၀၇

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၃၂)

လူတစ်ယောက် နုပျိုလန်းဆန်းဖို့ရာဆိုတာမှာ စိတ်နဲ့ကိုယ်ရှိတဲ့အထဲက စိတ်ကိုဂရစိုက်ဖို့ အရေးကြီးသလို ကိုယ်ခန္ဓာကြီးကိုလည်း ပစ်ထားလို့မရတဲ့အကြောင်းတွေ ရေးနေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ပြုစုဖို့၊ ယုယဖ့၊ ဂရုစိုက်ဖို့ လုပ်ပေးတဲ့ နည်းလမ်းတွေအထဲမှာ အနှိပ်ခတာဟာ အရေးပါတဲ့ ကုထုံးကုနည်း ပြုပြင်နည်းတစ်ခုဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။ အနှိပ်ခံတာနဲ့ပတ်သက်လို့ ကျွန်တော်ရဲ့ ထိုင်းနိုင်ငံသွားခရီးစဉ်အတွေ့အကြုံတွေအကြောင်း ရေးနေပါတယ်။

အဲဒီထိုင်းနိုင်ငံသွား ခရီးစဉ်မှာ ကျွန်တော်နဲ့ အတူ ကျွန်တော့်ရဲ့ ညီအငယ်ဆုံး မောင်ဌေးကိုလည်း ပါပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ညီအစ်ကို နှစ်ယောက် ဗန်ကောက်မြို့မှာ သွားလာနေတဲ့အကြောင်းတွေ ရေးနေတာပါ။ ဒီ ဗန်ကောက်ခရီးသွား အခန်းဆက်ဆောင်းပါးတွေ ရေးနေတာမပြီးခင်မှာပဲ ကျွန်တော့်ရဲ့ ညီငယ် မောင်ဌေးကိုဟာ ၅-၄-၂၀၀၇ နေ့မှာ မမျှော်လင့်ပဲ ရုတ်တရက် နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါနဲ့ ကွယ်လွန်သွားပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ညီအစ်ကို မောင်နှမ မိသားစုအားလုံး ယူကြုံးမရ ဝမ်းနည်းကြေကွဲရပါတယ်။ ကျွန်တော့်အဖို့ကတော့ အဆိုးဆုံးပေါ့၊ ဘာလို့တုန်းဆိုတော့ မောင်ဌေးကိုနဲ့ အတူနေ အတူစားသောက်၊ တစ်ခန်းထဲ တည်း၊ သွားလာနေတာတွေကို အသေးစိတ်ရေးနေတုန်းမှာ အခုလို မမျှော်လင့်ပဲ ခွဲခွာသွားတာကိုး။ ပြီးခဲ့တဲ့လကဆောင်းပါးထဲမှာ ဆိုရင် ဗန်ကောက်က ဂရင်းဟိုင်းရပ် ဧရာဝဏ်ဟိုတယ်အခန်းထဲမှာ မောင်ဌေးကို ကျွန်တော့်ကို ပုဆိန်လိမ်းဆေးနဲ့ လိမ်းပေးနေတာကို အသေးစိတ်ပြောနေရင်း အဆုံးသတ်ခဲ့တာပါ။ မောင်ဌေးကို ဟာ အသက် (၄၅)နှစ်ပဲ ရှိပါသေးတယ်။ လူဆိုတာ သေမျိုး၊ ဘယ်လူမဆို တစ်နေ့သေရမှာပဲ ဆိုတာ ကျွန်တော် နားလည်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ညီမောင်ဟာ (၄၅)နှစ်နဲ့ ဘဝတပါးပြောင်းသွားတာဆိုတော့ သက်တမ်း အရပြောရမယ်ဆိုရင် သိပ်ကို စောလွန်းတယ်လို့ တွေးမိပြီး ကျွန်တော့်ရင်ထဲမှာ မီးလောင်သလို ပူပင်ခံစားရပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ဆရာဝန်တစ်ယောက်ဖြစ်တဲ့ ကျွန်တော်ဟာ "ငါ့ညီကို မကယ်လိုက်နိုင်ခြင်း" ဆိုပြီး ဝမ်းနည်းလို့ မဆုံးပါဘူး။ မောင်ဌေးကိုမှာ ဇနီး နီနီသန်း (အင်ဂျင်နီယာ၊ သဘာဝဓါတ်ငွေ့ လျှပ်စစ်ဓါတ်အားပေးစက်ရုံ၊ သာကေတ)၊ သမီး နှင်းအိခိုင်နဲ့ သားလေး မင်းထူးကိုတို့ ကျန်ခဲ့ပါတယ်။ ၂၀၀၇ ဇန်နဝါရီ (၁၆)ရက်နေ့မှာ မိခင်ကြီး ဒေါ်ခင်ခင်ဆုံးတာ (၆)နှစ်ပြည့် အထိမ်းအမှတ်အနေနဲ့ မောင်ဌေးကိုဟာ အမေ့အလွမ်း ကဗျာတစ်ပုဒ်ကို ကိုယ်တိုင်စပ်ပြီး

ရေဝေးသုဿန်က အမေ့ရဲ့ ဂူမှာ သွားကပ်ထားခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ အငယ်တုန်းက မိခင်ကြီး ဒေါ်ခင်ခင်ဟာသူ့ သားသမီးတွေ ကျောင်းထားဖို့ ဇာတိဖြစ်တဲ့ ဝမ်းတွင်းမြို့နယ် တောင်ဘိုရွာကို သွားပြီး ယာလုပ်ငန်းတွေ လုပ်ရတာကို အမှတ်တရ အလွမ်းပြေအနေနဲ့ မောင်ဌေးကို သူနောက်ဆုံး စပ်သွားခဲ့တဲ့ အဲဒီကဗျာလေးကို ထည့်သွင်းဖော်ပြလိုက်ချင်ပါတယ်။

အမေသွားတဲ့ခရီး



အမေ့ဇာတိရွာလေးကို သွားတဲ့ခရီးဟာ
ဖုန်တထောင်းထောင်းထနေတဲ့
သဲချောင်းကြီးကို လှည်းမောင်းပြီး
သွားရတဲ့ ခရီးပါ။
အမေပြန်လာရင်
သားသမီးတွေ အတွက်
ပဲ၊ ပြောင်း၊ နှမ်း၊ ဝါ
အကုန်ပါအောင် သယ်လာခဲ့။

ဒီတစ်ခါ အမေသွားတဲ့ခရီးဟာ
ဖုန်မထူ၊ သဲချောင်းမရှိ
လှည်းမလိုဘဲ သွားရတဲ့ခရီး
သားသမီးတွေ မျှော်နေပေမယ့်လည်း
ပဲ၊ ပြောင်း၊ နှမ်း၊ ဝါလည်းမပါ
အမေလည်း ပြန်မလာတော့။

ဌေးကို

ထိုင်းမဆပ်(ခ်) (အဆက်)

နောက်တစ်နေ့မနက် (၅)နာရီ ဟိုတယ်ကန္တီးတဲ့ ဝိတ်အပ်ကောလ် (wake-up call) ဖုန်းမည်တော့ ကျွန်တော်နဲ့ ညီငယ် မောင်ဌေးကိုတို့ နိုးလာပါတယ်။ ဝိတ်အပ်ကောလဖုန်းကို ကိုင်လိုက်တော့ စက်နဲ့ တွေ့ပါတယ်။ စက်မှာ အသံသွင်းထားတဲ့ အမျိုးသမီးလေး တစ်ယောက် စကားပြောပြီး နှိုးနေတဲ့ အသံကို ကြားရပါတယ်။ "Good morning. Your wake up call" လို့ အရမ်းကို ချိုသာနူးညံ့နှစ်လိုဖွယ်ကောင်းတဲ့ အသံလေးနဲ့ နှိုးပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ အနှစ်နှစ်ဆယ်လောက်က နိုင်ငံခြားသွားတုန်းကတော့ အဲလို တယ်လီဖုန်းမြည်လို့ ကိုင်လိုက်ရင် စက်နဲ့ နှိုးမှန်းမသိတော့ ကိုယ်က ပြန်ပြီး "Good morning. Thank you" တွေဘာတွေ ပြန်ပြောမိတယ်။ နောက်ကြာလာတော့မှ " သြော် ဒါစက်ထဲမှာ ကြိုပြီး အသံသွင်းထားတဲ့

recorded message ပါလား" ဆိုတာကို သိလာတယ်။ ကြုံတုန်း wake-up call အကြောင်း ပြောရဦးမယ်ဆိုရင် ကမ္ဘာပေါ်က ဟိုတယ်မျိုးစုံမှာ ဝိတ်အပ်ကောလ် မျိုးစုံကို တွေ့ခဲ့ဘူးပါတယ်။ အလွယ်ဆုံး အရှိုးဆုံးကတော့ ဟိုတယ် အခန်းထဲက ဖုန်းကနေ အော်ပရေတာကိုလှမ်းပြောပြီး နှိုးခိုင်းတာပါ။ ဟိုတယ် တော်တော်များများမှာ အော်ပရေတာကို ခေါ်ချင်ရင် ဇီးရိုး (၀) ကို နှိပ်ခေါ်ရပါတယ်။ ကိုယ့်အခန်းထဲက ဖုန်းနဲ့ အော်ပရေတာကို ခေါ်လိုက်တာနဲ့ အော်ပရေတာက သူ့ရဲ့ဖုန်းပေါ်မှာ ကိုယ့်လိုင်းခွဲ နံပါတ်ပေါ်လာပြီး တစ်ခါတည်း နှုတ်ခွန်းဆက်ရင်းမေးပါလိမ့်မယ်။ ဥပမာ- "Good evening Prof. Win. Can I help you" ပေါ့။ ကောင်းသော ညနေခင်းပါ ပရော်ဖက်ဆာဝင်း ပေါ့။ Help ဆိုလို့ အကူအညီပေးတာဆိုပြီး၊ မင်းကို ဘာများ ကူညီရပါမလဲလို့ ဘာသာပြန်ရင် သဘောတရားအရတော့ မှန်တယ်။ ဒါပေမယ့် အဲလိုတိုက်ရိုက် ဘာသာပြန်လိုက်ရင် စကားထောင့်မှာပေါ့။ တကယ်တော့ ဘာများလုပ်ပေးရပါမလဲရှင်လို့ အဓိပ္ပါယ်ရတာပါ။ အော်ပရေတာက အဲလို ပြောလိုက်တော့မှ ကိုယ်က ဘယ်အချိန်ကိုယ့်ကို နှိုးစေချင်တယ် wake-up call လိုချင်တယ် ဆိုတာကို ပြောရမှာပါ။ ဥပမာ- "Can I have a wake-up call at 5:30 am" လို့ပြောလိုက်ရုံပါပဲ။ "ငါ့ကိုမနက် ၅း၃၀ နှိုးပေးပါ" "Can I have" ဆိုတာကို ငါများရနိုင်မလားလို့ ဘာသာပြနလို့ မသင့်တော်ပါဘူး။ ငါ့ကို လုပ်ပေးပါ။ နှိုးပေးပါ။ ငါ့ကို wake-up call လုပ်ပေးပါလို့ပဲ ဘာသာပြန်ရပါမယ်။ ယဉ်ကျေးအောင် "Can I have" လို့ သုံးတာပါ။ အဲလို ကိုယ်လိုချင်တဲ့ wake-up call အချိန် အော်ပရေတာကိုပြောလိုက်တော့မှ သူက "OK Sir" လို့ပြန်ပြောပါလိမ့်မယ်။ ကိုယက "Thank you. Bye bye" လို့ ပြောပြီး နောက်ဆုံး နှုတ်ဆက် ဖုန်းချလိုက်ရုံပါပဲ။ မနက်ရောက်တော့ ကိုယ်ပြောတဲ့အချိန်မှာ ဖုန်းမြည်ပြီး wake-up call လာပါလိမ့်မယ်။ ဒါကတော့ ဟိုတယ်တွေမှာ အရှင်းဆုံး အလွယ်ဆုံး wake-up call စီစဉ်တဲ့ နည်းစနစ်ပေါ့။ တဆက်တည်း wake-up call တွေအကြောင်း ဆက်ပြောချင်ပါသေးတယ်။ အဆင့်မြင့်လာတဲ့ ဟိုတယ်တွေရောက်တော့ နည်းနည်းရှုပ်လာတဲ့ wake-up call စနစ်တွေ ရှိလာပါတယ်။ အဲလို ဟိုတယ်တွေမှာ ခလုပ်အားလုံးပါတဲ့ control panel အပြားလေး ကိုယ့်အိပ်ရာဘေးက စားပွဲလေးပေါ်မှာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအပြားလေးပေါ်မှာ တစ်ခန်းလုံးရဲ့ ကွန်ထရိုးခလုပ် ပေါင်းစုံပါတယ်။ ပင်နယ်အပြားဟာ ခပ်သေးသေးပြားပြားလေး အိပ်ရာဘေးက ဗရိုလေးပေါ်မှာ ထောင်ထားတာပါ။ ပင်နယ်ပေါ်မှာ နှိပ်ရမယ့် ခလုပ်နေရာလေးတွေရှိတယ်။ အဲဒီနေရာလေးတွေကို လက်နဲ့နှိပ်ရတာပါ။ Touch screen လို့ခေါ်ပါ တယ်။ ပင်နယ်ပေါ်မှာ ခလုပ်နေရာတွေက အများကြီးပဲ ဘယ်ခလုပ်က ဘာဆိုတာ ရေးထားပါတယ်။ မီးလုံးအပိတ်အဖွင့်တွေ၊ ရေချိုးခန်း၊ တံခါး အဝင်၊ မျက်နှာကျက်၊ စာကြည့်စားပွဲဘေးက မီးတိုင်၊ အိပ်ရာဘေးက မီးတိုင်၊ ညအိပ်လို့ တစ်ခန်းလုံးမှောင် မသွားစေချင်ရင် နံရံအောက်ခြေကနေ မီးမှိန်မှိန်လေးထွန်းထားစေချင်တဲ့ မီးလုံး၊ စာကြည်မီး အဲလို မီးအားလုံးကို

နာမည်လေးတွေတပ်ထားပြီး ပင်နယ်အပြားပေါ်မှာ နှိပ်ရမယ့်နေရာလေးတွေရှိတယ်။ မီးလုံး ခလုပ်တွေအပြင် တီဗီ အဖွင့်အပိတ်၊ တီဗီအသံ အတိုးအကျယ်၊ နောက် ရေဒီယို အဖွင့် အပိတ် အတိုးအကျယ်ခလုပ်တွေပါတယ်။ နောက် wake-up call လုပ်တဲ့စနစ်လည်း အဲဒီ ကွန်ထရိုးပင်နယ်ပေါ်မှာပါတယ်။ ကိုယ်ထချင်တဲ့အချိန် wake-up call လိုချင်တဲ အချိန်ကို ကိုယ့်ဖာသာ ကိုယ်ပင်နယ်ပေါ်က ကွန်ထရိုးမှာ set လပ်ရင် ပြီးရော၊ သူ့အချိန်ကျရင် ပင်နယ်လေးက wake up call ထမြည်လိမ့်မယ်။ ဒါကတော့ ရှုပ်ထွေးတဲ့ ပင်နယ်ထဲကနေ wake-up call လုပ်တဲ့စနစ်ပါ။ ကျွန်တော်ပြောဖို့ ကျန်သွားတဲ့ wake-up call လုပ်နည်းတစ်ခုရှိပါသေးတယ်။ အဲဒါက အခန်းထဲက တယ်လီဖုန်းမှာပဲ ခလုပ်တွေနဲ့ wake-up call လုပ်ဖို့ ညွှန်ကြားချက်တွေပါတယ်။ ဘယ်ခလုပ်ကို နှိပ်ပြီးတော့ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ နံပါတ်ကို ဆက်နှိပ် ဆိုတာမျိုး ပြောထားတာပေါ့။ တယ်လီဖုန်းပေါ်မှာ နံပါတတွေပေါ်တဲ့ စကရင် (screen) သေးသေးလေးပါတယ်။ အဲဒါကို ကြည့်ပြီး wake-up call လုပ်လို့ရပါတယ်။ wake-up call အချိန်ကျရင် တယ်လီဖုန်းက ထမြည်ပါမယ်။ အရမ်းရှုပ်ထွေးလွန်းတဲ့ wake-up call စနစ်တချို့ကိုလည်း ဟောင်ကောင်က ဟိုတယ်တွေမှာ တွေ့ခဲ့ဘူးပါတယ်။ ဘယ်လိုလဲဆိုတော့ ဟောင်ကောင်က ဟိုတယ်အခန်းတွေထဲက တီဗီတွေဟာ တီဗီကြည့်ယုံသက်သက်မဟုတ်ပဲ၊ မျိုးစုံအသုံးချလို့ ရအောင်လုပ်ထားပါတယ်၊ ကွန်ပြူတာလိုသုံးလို့ရတယ်၊ ကိုယ်နဲ့ဆိုင်တဲ့ အချက်အလက်တွေ ကိုကြည့်လို့ရတယ်၊ ကမ္ဘာ့သတင်းထူးတွေ ကြည့်လို့ရတယ်။ ဟိုတယ်နဲ့ ပတ်သက်လို့ သိချင်တာတွေလည်း အကုန်ကြည့်လို့ရတယ်။ တီဗီမှာ မီနူး (menu)လို့ ခေါ်တဲ့ ဘာတွေရှိလဲဆိုတဲ့ ခလုပ်လေးကို နှိပ်လိုက်ရင် အလကားရတဲ့ ရုပ်ရှင်၊ ပိုက်ဆံပေးကြည့်ရတဲ့ ရုပ်ရှင်၊ ရေဒီယို၊ ဟိုတယ်အကြောင်း၊ ကိုယ့်အကြောင်း၊ စတဲ့ ခေါင်းစဉ်ကြီးတွေ အများကြီးပေါ်လာလိမ့်မယ်။ အဲဒီခေါင်းစဉ်ထဲက ကိုယ် ရွေးချင်တာကို ရွေးဖို့ စီလက် (select)ဆိုတာကို နှိပ်လိုက် ဥပမာ ဟိုတယ်ဆိုတာကို နှိပ်လိုက်ရင် ဒီဟိုတယ်ရဲ့ အခန်းခ၊ စားသောက်ဆိုင်၊ အားကစားလေ့ကျင့်ခန်းဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်အသေးလေးတွေ ထပ်ပေါ်လာမယ်။ အဲဒီကနေ ကိုယ်ကြိုက်တာ ရွေးလိုက်ပေါ့။ ကိုယ့်ရဲ့အကြောင်းဆိုရင် guest information လို့ ပေါ်လာလိမ့်မယ်။ ဂက်စ်(တ်) guest ဆိုတာ ဒီနေရာမှာ ဧည့်သည်လို့ အဓိပ္ပါယ်မရပါဘူး။ ဟိုတယ်မှာ တည်းနေတဲ့သူလို့ ဆိုလိုတာပါ။ guest information ဆိုတော့ ကိုယ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေပေါ့။ အဲဒါလေးကို စီလက်လုပ်ပြီးနှိပ်လိုက်ရင် ကိုယ့်ရဲ့ အခန်းခ ဘေလ် bill၊ မက်ဆိတ်ချ် message တစ်ယောက်ယောက်ကများ ကိုယ့်ဆီကို ခေါ်ထားလား၊ စာရေးထားခဲလား ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်လေး ပေါ်လာလိမ့်မယ်။ ကိုယ်က ဘေလ် ဆိုတာကို နှိပ်လိုက်ရင် ကိုယ့်အခန်းခတွေ ဘယ်လောက် ကျနေပြီဆိုတာ ပေါ်နေလိမ့်မယ်။ ကြုံတုန်း ဘေလ်ဆိတာကို ရှင်းပြချင်ပါတယ်။ ဟိုတယ်တစ်ခုမှာ ချက်အင်လုပ်တအခါမှာ ကိုယ့်ပိုက်ဆံနဲ့ ကိုယ်တည်းတာဆိုရင်တော့ ဘေလ်က အရေးမကြီးဘူး ဟိုတယ်က ချက်အောက်လုပ်ရင် ကျသင့်ငွေအားလုံး

ကိုယ်ကပဲ အားလုံးရှင်းရမှာ။ ဒါပေမယ့် တစ်ခါတလေကိုယ်တည်းတဲ့ ဟိုတယ်စရိတ်ကို အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုခု၊ ကုမ္ပဏီတစ်ခုခုက ကုန်ကျခံတယ် (sponsor) လုပ်တယ်ဆိုရင် ချက်အင်လုပ်ကတည်းက ကိုယ့်အတွက် ဟိုတယ်မှာ ဘာစရိတ်တွေကို စပွန်ဆာက ရှင်းပေးမှာလဲဆိုတာ ရီဆက်ရှင်မှာ တစ်ခါတည်းမေးထားရပါမယ်။ ပြောရမယ်ဆိုရင် "ငါ့ကို ကုမ္ပဏီက စပွန်ဆာလုပ်တာပါ။ ငါ့စပွန်ဆာက ငါ့အတွက် ဟိုတယ်မှာ ဘယ်စရိတ်တွေကိုရှင်းပေးမှာလဲ" လို့ တစ်ခါတည်း ရှင်းအောင်မေးထားရပါမယ်။ အဲဒီအခါမှာ ပြန်ပြောပါလိမ့်မယ် ဥပမာ " Room only sir. You will have to pay all other expenses " "စပွန်ဆာက အခန်းခပဲ ပေးထားပါတယ်။ ကျန်တဲ့ စရိတ်တွေ မင်းအကုန်လုံး ပေးရပါလိမ့်မယ်" လို့ ဖြေချင်ဖြေမယ်။ ဒါမှမဟုတ် " Room and breakfast will be paid by the company. You will have to pay incidental expenses sir" "အခန်းခနဲ့ နံနက်စာ ဘရိတ်ဖတ်စ်တော့ ကုမ္ပဏီက ပေးပါတယ်။ တခြားကုန်ကျစရိတ်ကိုတော့ ကိုယ့်ဘာသာ ကိုယ်ရှင်းရမှာပါလို့" ပြောချင်ပြောမယ်။ အင်ဆီဒင်တယ် အိတ်စ်ပင့်ဆစ်စ် incidental expenses ဆိုတာက တယ်လီဖုန်းခ၊ ရေခဲသေတ္တာ မီနီဘားထဲက ယူစားတာ သောက်တာ၊ အခန်းထဲကို အစာတွေ မှာစားတာတွေပေါ့။ များသောအားဖြင့် ဟိုတယ်တွေမှာ ချက်အင်လုပ်ရင် မင်းရဲ့ ခရက်ဒစ်ကဒ်ပေးပါဆိုပြီး တောင်းလေ့ရှိပါတယ်။ ကိုယ်က "ငါ့အခန်းခတွေကို ကုမ္ပဏီက ပေးမှာလေ" လို့ ပြောရင် "ဟုတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် incidental expenses တွေ အတွက်မင်းရဲ့ ကဒ်နံပါတ်ကိုလည်း ယူထားရမှာပါ" လို့ ပြောပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်တော်တို့ မြန်မာတွေရဲ့ ပြဿနာက အဲလိုဟိုတယ်မှာ ချက်ကင်လုပ်တဲ့အခါမှာ ခရက်ဒစ်ကဒ်မရှိတဲ့ ပြဿနာပါ။ ခရက်ဒစ်ကဒ် မရှိရင် ဒီပို့ဆစ် (deposit) ဆိုပြီး ပိုက်ဆံတောင်းလေ့ရှိပါတယ်။ စင်္ကာပူက ဟိုတယ်တွေကတော့ အမေရိကန် ဒေါ်လာ (၁၀၀)တောင်းပြီး အဲဒီ ဒေါ်လာ (၁၀၀)တန်အရွက်ကို ကိုယ့်ရှေ့တင် စာအိတ်ထဲပိတ်၊ ကိုယ့်နာမည်ရေးပြီး သိမ်းထားပါတယ်။ ဘန်ကောက်က တချို့ဟိုတယ်တွေက ဒီပို့ဆစ်ကို ဒေါ်လာ (၅၀၀)လောက်အထိ တောင်းတတ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဟိုတယ်က ချက်အောက်လုပ်မှ ကိုယ်သုံးတာ ရှိခဲ့ရင် အဲဒီ ပိုက်ဆံထဲက နုတ်ယူတယ်။ ကိုယ်က ဘာမှ မသုံးခဲ့ဘူးဆိုရင်တော့ ကယ့်ပိုက်ဆံ ပြန်ပေးပါတယ်။ တချို့အစည်းအဝေးတွေ ရောက်တော့ စပွန်ဆာက ကိုယ့်ရဲ့ ဟိုတယ်မှာ နေတဲ့၊ သုံးတဲ့စရိတ်အားလုံးရှင်းပေးတဲ့ အခါမျိုးလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို အခါမျိုးမှာဆိုရင် "All your expenses will be paid by the sponsor sir" လို့ ပြောပါလိမ့်မယ်။ အဲလိုပြောရင်တော့ ဟိုတယ်မှာ စိတ်အေးလက်အေး စားချင်ရာစား၊ ကော်ဖီသောက်ချင်ရင်သောက်၊ လုပ်ချင်တာလုပ်ပေတော့။ ဒါပေမယ့် ကိုယ်က အလိုက်သိရမှာ ရှိပါသေးတယ်။ အဲဒါကတော့ ကုမ္ပဏီက စရိတ် အကုန်လုံးရှင်းပေးတယ်ဆိုပြီး IDD လို့ခေါ်တဲ့

နိုင်ငံခြားဖုန်းတွေ မတန်တဆ လျှောက်မဆက်ပစ်ဖို့ပါပဲ။ နိုင်ငံခြားဖုန်းကို ဟိုတယ်ကနေ ပြောရင် ဈေးအရမ်းကြီးပါတယ်။ ဥပမာ စက်ံပူကနေ ရန်ကုန်ကို နာရီဝက်လောက် ဟိုတယ်ဖုန်းနဲ့ ပြောပစ်ရင် ဒေါ်လာ လေး၊ ငါးရာလောက်ကြသွားမှာပေါ့။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်အတွက် စရိတ်အားလုံးကို ခံတယ်ဆိုပေမယ့် ကိုယ့်ဘက်က လိုက်နာရမယ့် ပရိုတိုကော စည်းကမ်းတွေ ရှိပါသေးတယ် ဆိုတာ ပြောချင်ပါတယ်။ ခုနကပြောနေတဲ့တဗီထဲမှာ ကိုယ့်ဘေလ်ကြည့်တာအကြောင်း ပြန်ပြောရရင် ကိုယ့်ဖာသာ ပိုက်ဆံပေး တည်းတယ်ဆိုရင် တီဗီပေါ်မှာ အခန်းခ တစ်ရက်ကို ဘယ်လောက်၊ အခု မင်းပေးရမယ့် ပိုက်ဆံတွေဟာ ဘယ်လောက်ရှိနေပြီဆိုတာ ပေါ်ပါတယ်။ ပြီးတော့မှ ကိုယ်ဘယ်မှာ ဘာတွေ သုံးထားတယ်ဆိုတာကိုလည်း တစ်ခါတည်း ပြပါတယ်။ ဥပမာ- မင်းစားသောက်ခန်းထဲမှာ ဘယ်နေ့က နေ့လည်စာစားတယ်ပေါ့။ ကိုယ့်အခန်းခကို စပွန်ဆာက ပေးတယ်ဆိုရင် ဘေလ်ထဲမှာ အခန်းခတွေ မပေါ်ဘဲ ကိုယ်သုံးတာတွေပဲ ပေါ်မှာပါ။ ကိုယ်သုံးသမျှကို ချက်ချင်း ကွန်ပျူတာကတဆင့် တိုက်ရိုက်အွန်လိုင်း (on-line) တီဗီနဲ့ ဆက်ထားတာ။ ဥပမာ-ဖုန်းတစ်ခါခေါ်ပြီးလိုက်တာနဲ့ ဖုန်းပြောခဟာ တီဗီမှာပေါ်နေပြီ၊ နေ့လည်စာစားလိုက်ပြီး ဘေလ်မှာ လက်မှတ်ထိုးပြီး အခန်းထဲပြန်ရောက်လို့ တီဗီမှာကြည့်လိုက်ရင် အဲဒီဘေလ်ဟာ ပေါ်နေပြီ။ ကိုယဘယ်လောက်တွေ သုံးပြီးနေပြီဆိုတာ ကိုယ့်ဖာသာ ချက်လုပ်လို့ ရတဲ့စနစ်ပါ။ ကြုံတုန်း ဟိုတယ်က ရုပ်ရှင်တွေ အကြောင်းပြောချင်ပါသေးတယ်။ ဂြိုလ်တု စလောင်းက လာတာမဟုတ်ဘဲနဲ့ ကိုယ့်ဖာသာ ဟိုတယ်ကပြတဲ့ ရုပ်ရှင်တွေကို အင်ဟောက်စ်မူဗီ (in-house movie) လို့ခေါ်ပါတယ်။ မူဗီကို စီလက်လပ်လိုက်တော့မှ ပိုက်ဆံပေးရမယ့် ပေးမူဗီ (pay movie) ဆိုတာ ပေါ်လာပါမယ်။ ပေးမူဗီကို နှိပ်လိုက်တော့မှ ဟောလီဝုဒ် နာမည်ကြီး Hollywood hits လား၊ နာမည်ကြီးဇာတ်ကား all time favorite လား၊ လူကြီးကြိုက်၊ ဒါမှမဟုတ် အပြာမူဗီ Adult movie တွေလားဆိုတာ ထပ်ပေါ်လာမယ်။ အဲဒါတွေထက တစ်ခုခုကို ရွေးလိုက်တော့မှ အဲဒီ ခေါင်းစဉ်အောက်က ရုပ်ရှင်ကားနဲ့ နာမည်တွေပေါ်ပါလိမ့်မယ်။ ပြီးတော့ စာတန်းလည်း ပေါ်လာပါသေးတယ်၊ မင်းကြည့်တဲ့ ဇာတ်ကားရဲ့နာမည်ဟာ ဟိုတယ်ဘေလ်ထဲမှာ မပေါ်ပါဘူးတ။ ကြည့်ချင်တဲ့ ဇာတ်ကားကို အခန်းထဲမှာ လူမသိအောင် တိတ်တိတ်ကြည့်လို့ရတယ်ဆိုတာကို ပြောတာပါ။ ပြီးတော့မှ ဒီဇာတ်ကားကြည့်ရင် မင်း ဒေါ်လာ ------ ပေးရမှာ၊ ကြည့်မှာ သေချာရဲ့လား၊ သေချာရင် စီလက်ခလုပ်ကို နှိပ်လိုက် ပါပေါ့။ ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကား မကြည့်ခင် ဒီကားကြည့်ရင် ပိုက်ဆံပေးရမယ်နော်လို့ သတိထပ်ပေးတဲ့ သဘောပါ။ အဲလို နှိပ်လိုက်တာနဲ့ ကိုယဘေလ်ထဲကို ရုပ်ရှင်ဖိုး ဝင်သွားပြီပေါ့။ ကိုယ့်အခန်းထဲက တီဗီကို အသုံးပြုပြီး ဘာတွေလုပ်လို့ ရတယ်၊ မျိုးစုံသုံးလို့ရအောင် လုပ်ထားတယ် ဆိုတာကို ကျွန်တော် အခုပြောပြနေတာပါ။ အဲလို တီဗီကို သုံးလို့ ရတဲ့အထဲမှာ နောက်အသုံးကျတာတစ်ခုက တီဗီကို ကွန်ပျူတာ မော်နီတာလိုအသုံးပြုသွားလို့ရတာပါ။ ကိုယ့်မှာ လက်တော့ (lap-top) ကွန်ပျူတာ ပါမသွားဘူးဆိုရင်

အခန်းထဲက တီဗီကို ကွန်ပျူတာလ အသုံးချလို့ ရတာပေါ့။ အခုခေတ် ဟိုတယ်တွေမှာ တည်းတဲ့သူတွေပိုပြီး အဆင်ပြေသထက်ပြေလာအောင် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ လုပ်ပေး၊ တီထွင်လာတဲ့စနစ်တွေကို ပြောပြ နေတာပါ။ အစတုန်းက ပြောခဲ့တ wake-up call အကြောင်း ပြန်ပြောရမယ်ဆိုရင် အခန်းထဲမှာ တီဗီကို သုံးပြီး wake-up call လည်း လုပ်လို့ရပါတယ်။ တီဗီထဲမှာ wake-up call ကို set လုပ်ပြီး တီဗီပါဝါကို လုံးဝပိတ်မပစ်ပဲ အရံ စတင်းဘိုင် standby မှာထားရင် ကိုယ် wake-up call set လုပ်ထားတဲ့အချိန်ရောက်တဲ့အခါ တီဗီက ပွင့်လာ၊ ရုပ်ရောအသံပါပေါ်ပြီး ကိုယ့်ကို ဘယ်နှစ်နာရီထိုးပါပြီဆိုတာပြော နိုးပါလိမ့်မယ်။ wake-up call ဆိုတဲ့ အိပ်ယာကနှိုးပေးတဲ့ ရိုးရိုးလေးက တိုးတက်လာတဲ့ခေတ်မှာ တဖြည်းဖြည်း ဘယ်လိုတိုးချဲ့၊ ဆန်းပြားအောင် တီထွင်လာတယ်ဆိုတာ အံ့မခန်းစရာပါ။ Wake-up call တေအကြောင်း ပြောနေရင်း ကျွန်တော် (၁၉၉၂) ခုနှစ်က ဂျာမနီနိုင်ငံ ဖရန့်ဖွတ်လေဆိပ်က အတွေ့အကြုံလေးကို သတိရလို့ ပြောချင်ပါသေးတယ်။ အဲဒီတုန်းက ကျွန်တော်က အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အသည်းရောင်အသား၀ါ ဘီရော၀ါကာကွယ်ဆေးထိုးစီမံကိန်း (International Task Force on Hepatitis B Vaccination) အဖွဲ့၀င် တစ်ယောက်ပါ။ ကျွန်တော်တို့အဖွဲ့မှာ တစ်ကမ္ဘာလုံးက အသည်းရောင် အသား၀ါဘီရော၀ါနဲ့ပတ်သက်တဲ့ နာမည်ကြီး ထိပ်သီး အထူးကုတွေ၊ ပါရဂူတွေ၊ သိပ္ပံပညာရှင်တွေ ပါပါတယ်။ (၁၉၉၂) ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလမှာ ကျွန်တော်တို့ Task Force အဖွဲ့ရဲ့ အာဖရိကတိုက် ကင်မရွန်းနိုင်ငံ ဒိုဟာလာမြို့မှာ လုပ်တဲ့ အစည်းအဝေးမှာ ကျွန်တော်ကို အဖွဲ့၀င်တစ်ယောက်အနေနဲ့ အစည်းအဝေးတက်ဖို့ အဖိတ်ခံ ရပါတယ်။ ကျွန်တော့်ခရီးစဉ်က ရန်ကုန် ဘန်ကောက်၊ ဖရန့်ဖွတ်၊ ဒိုဟာလာပါ။ ဘန်ကောက်ကနေ ဂျာမနီ အဲယားလိုင်း လုဖသန်ဆာစီးပြီး ဂျာမနီနိုင်ငံ ဖရန့်ဖွတ်ကို ရောက်သွားပါတယ်။ အဲဒမှာ ခြောက်နာရီနားပြီးမှ ကင်မရွန်းနိုင်ငံ ဒိုဟာလာကို လေယာဉ်ဆက်စီးရမှာပါ။ ဖရန့်ဖွတ်လေဆိပ်ကြီးဟာ အကြီးကြီးပါ။ နိုင်ငံတကာ လေယာဉ်တွေ ခရီးဆက်ဖို့ နားကြတဲ့ ဥရောပရဲ့ ထရန်ဆစ် (transit)လေဆိပ်ကြီးဆိုတော့ လေယာဉ် ခရီးဆက်ဖို့ စောင့်ရင်းအိပ်နေကြတဲ့ ခရီးသည်တွေ အများကြီးတွေ့ရပါတယ်။ စိတ်၀င်စား အံ့ဩဖို့ ကောင်းတာကတော့ လေဆိပ်ထဲမှာ လူတစ်ယောက်ဟာ နာရီတစ်လုံးနဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ကိုင်ပြီး လျှောက်သွားနေတာပါ။ သူက လေဆိပ်က ခန့်ထားတဲ့ ဝန်ထမ်းပါ။ သူ့တာ၀န်က ခရီးသည်တွေကို wake-up call ပေးတာပါ။ ခရီးသည်တစ်ယောက်ဟာ ခရီးဆက် ရမယ့်လေယာဉ်ကို စောရင်းနဲ့ ခဏအိပ်မယ်ဆိုရင် သူ့ကို ခေါ်ပြီး ကိုယ်ထိုင်နေတဲ့ ခုံနေရာ နံပါတ်နဲ့ နှိုးစေချင်တဲ့ wake-up call ပေးစေချင်တဲ့အချိန်ကို ပြောလိုက်ရုံပဲ။ အချိန်တန်ရင် သူက လာနှိုးပေးပါတယ်။ အဲလိုစနစ်ရှိတော့ အိပ်ပျော်သွားလို့ လေယာဉ် လက်သွားတယ်ဆိုတာ မဖြစ်တော့ဘူးပေါ့။ အတုယူဖွ့ကောင်းတဲ့ လေဆိပ်ထဲက wake-up call စနစ်ပါ။ ဘန်ကောက်မှာ ညီငယ်မောင်ဌေးကိုနဲ့ ခရီးသွားနေတဲ့အကြောင်း ပြန်ပြောရရင် အခန်းထဲကဖုန်း wake-up

call မြည်တာနဲ့. ကျွန်တော်တို့. ညီအစ်ကိုနှစ်ယောက် နိုးလာပြီး ဂေါက်သးရိုက်သွားဖို့ပြင်ကြဆင် ကြ၊ ပြီးတာနဲ့. လာခေါ်မယ် မိတ်ဆွေ နာတာပန်ကို စောင့်ဖို့. ဟိုတယ် လော်ဘီထဲကို ဆင်းလိုက်ကြပါတယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)





အာရောဂျံ ၁၃-၆-၂၀၀၇

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၃၃)

လူတစ်ယောက် နုပျိုလန်းဆန်းဖို့ရာဆိုတာမှာ စိတ်နဲ့ကိုယ်ရှိတဲ့အထဲက စိတ်ကိုဂရစိုက်ဖို့ အရေးကြီးသလို ကိုယ်ခန္ဓာကြီးကိုလည်း ပစ်ထားလို့မရတဲ့အကြောင်းတွေ ရေးနေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ပြုစုဖို့၊ ယုယဖို့၊ ဂရုစိုက်ဖို့ လုပ်ပေးတဲ့ နည်းလမ်းတွေထဲမှာ အနှိပ်ခတာဟာ အရေးပါတဲ့ ကုထုံးကုနည်း ပြုပြင်နည်း တစ်ခုဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။ အနှိပ်ခံတာနဲ့ပတ်သက်လို့ ကျွန်တော်ရဲ့ ထိုင်းနိုင်ငံသွားခရီးစဉ် အတွေ့အကြုံတွေအကြောင်း ရေးနေပါတယ်။

<u>ထိုင်းမဆပ်(ခ်ျ)</u> (အဆက်)

ကျွန်တော်တို့ ညီအစ်ကို နှစ်ယောက် အိပ်ယာထ၊ ရေချိုးပြီးတာနဲ့ ဗန်ကောက်မြို့လယ်ခေါင်မှာရှိတဲ့ ဂရင်းဟိုင်းရပ် အေရာဝမ် (Grand Hyatt Arawon) ဟိုတယ်လောဘီထဲကို ဆင်းပြီး ဂေါက်သီးရိုက်ဖို့ လာခေါ်မယ့် ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ ထိုင်းလူမျိုး မစ္စတာ နာတာပန်ကို စောင့်နေကြပါတယ။ အဲဒီအချိန်ဟာ မနက်(၅း၃၀)နာရီလောက်ပဲ ရှိပါသေးတယ်။ ဒါပေမယ့် လော်ဘီထဲမှာ ဟိုတယ်တည်းတဲ့ သူတွေ ဝန်ထမ်းတွေ သွားလိုက်လာလိုက် ရှုပ်ယှက်ခပ လူတွေအပြည့်ပါပဲ။ အဲဒီလို မနက်အစောအချိန်မျိုးမှာ ဗန်ကောက် လေဆိပ်ကို အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ လေယာဉ်ကြီးတွေ ဆိုက်တတ်ပါတယ်။ အမေရိကန် ဘကကလာလာ၊ ဥရောပနဲ့ အင်္ဂလန်ကလာလာ၊ ကမ္ဘာ အရှေ့ အနောက် ဘယ်ကလာလာ အဲဒီလေယာဉ်တွေက ည (၁၂း၀၀)နာရီလောက်မှာ နိုင်ငံအသီးသီးက ထွက်လာကြပြီး ဗန်ကောက်ကို မနက်အစော ရောက်ကြတာကိုး။ အဲလို လေယာဉ်နဲ့ ဗန်ကောက်လေဆိပ်မှာ မနက်အစောကြီးရောက်လာတဲ့ ခရီးသည်တွေဟာ ဗန်ကောက်မြို့ပေါ်က ဟိုတယ်တွေမှာ တည်းကြတာဆိုတော့ မနက်အစောဖြစ်ပေမယ်လို့ ဟိုတယ်တွေမှာ ချက်ကင်လုပ်မယ့်လူတွေက အပြည့်ပဲဖြစ်နေတာပေါ့။ ဟိုတယ်မှာ ချက်ကင်လုပ်တဲ့ လူတွေ ရှိနေသလို မနက်အစော လေဆိပ်ဆင်းဖို့ ချက်အောက်လုပ်တဲ့လူတွေကလည်း အများကြီးပါ။ ချက်ကင်ချက်အောက် သမားတွေနဲ့ မနက်ဝေလီဝေလင်း ဟိုတယ် ကောင်တာမှာ လူတွေစည်ကားပြီး အလုပ်တွေရှုပ်လို့။ ကြုံလို့ ပြောရဦးမယ်၊ ဟိုတယ်တစ်ခုမှာ စဝင်ပြီး တည်းတာကို ချက်ကင် (check-in) လုပ်တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဟိုတယ်ကနေ ထွက်တာကိုတော့ ချက်ကောက် (checkout) ပေါ့။ ချက်ကင်ဆိုတဲ့စကားလုံးမှာ ချက်နဲ့ အင်ကြားမှာ (-) ဟိုင်ဖင် (hyphen)လေး ပါပါတယ်။ ချက်ကောက်မှာ ရောက်တော့ ချက်နဲ့ အောက်ကို

ဆက်ရေးထားတဲ့ တဆက်တည်း စကားလုံးပါ။ ဒါလေးတွေဟာ အသေးအဖွဲလေးတွေ အရေးမကြီးဘူးလို့ ထင်ပေမယ့်လို့ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ နည်းစနစ်တွေနဲ့အညီ မြန်မာတွေ ကမ္ဘာကို စကြာဖြန့် ခရီးထွက်သွားလာ၊ နိုင်ငံခြားသားတွေနဲ့ ဆက်ဆံရပြီဆိုရင် အင်္ဂလိပ်စာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ စာလုံးတွေရဲ့ အဓိပ္ပါယ်တွေ၊ အသုံးအနှုန်းတွေ၊ အသံထွက်တွေကို အမှန်အကန်အတိုင်း သိထားနားလည်ဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော် ဘာအကြောင်းရေးရေး၊ အင်္ဂလိပ်စာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သိသင်တဲ့ အချက်လေးတွေကို စာဖတ်ပရိသတ် ဗဟုသုတရအောင် ကြုံသလိုထည့်ရေးရတာပါ။ အထူးသဖြင့် နိုင်ငံခြားကို သွားအလုပ်လုပ်ကြမယ့်၊ ပညာသင်ကြမယ့်၊ စီးပွားရေးကိစ္စတွေ ဆွေးနွေးကြမယ့် လူငယ်တွေ အတွက် ရည်ရွယ်ပြီး ပညာပေးတွေ ရေးချင်ဇောနဲ့ ရေးရတာပါ။ တစ်ခါတလေရောက်တော့ အဲလို ပညာပေး ဗဟုသုတတွေ ရေးရင်း ရေးရင်းနဲ့ ကိုယ်ရေးနေတဲ့ သိုင်းမ် (theme) လို့ခေါ်တဲ့ အကြောင်းအရာ ရည်ရွယ်ချက်တွေတောင် ပျောက်မလို ဖြစ်ဖြစ်သွားလို့ မနည်းပြန်ထိန်းရတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ခရီးသွားအတွေ့အကြုံတွေ၊ ကမ္ဘာအနှံ့လူပေါင်းစုံနဲ့ နေခဲ့ပြောခဲ့ဘူးတာတွေထဲကနေ အင်္ဂလိပ်စာနဲ့ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အချက်အလက်ပညာပေးတွေကို ဆောင်းပါးတွေထဲမှာ ကျွန်တော် အလျင်းသင့်သလို ထည့်ရေးနေတာပါ။ ခုနကပြောသလို တစ်ခါတလေရေးနေရင်း စျာန်ဝင်သွားပြီး အထွေထွေဗဟုသုတ၊ အင်္ဂလိပ်စာ၊ ပညာပေးတွေ သိပ်များသွားတယ်ဆိုရင် စာဖတ်ပရိသတ်ပေါ်မှာထားတဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ စေတနာကို နားလည်လက်ခံပြီး ဖတ်ပေးကြပါလို့ တောင်းပန်ချင်ပါတယ်။ ကျွန်တော် နိုင်ငံခြားမှာ နေခဲ့စားခဲ့တာတွေကို ရေးနေတာဟာ ကြွားဖို့ ဝါဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်တွေ့ခဲ့ကြုံခဲ့ရတဲ့ အခက်အခဲတွေ၊ သိနားလည်လာခဲ့တဲ့ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အတွေ့အကြုံတွေကို ပြည်သူတွေနဲ့အတူ မျှဝေခံစားပေးဖို့၊ ကျွန်တော့်ရဲ့ အချိန်တွေ အထူးသဖြင့် အိပ်ချိန်တွေကို ဖဲ့ယူပြီး လူငယ် မြန်မာတွေအတွက် စေတနာအပြည့်နဲ့ ဒီစာတွေကို ရေးနေတာပါလို့ ပြောချင်ပါတယ်။ ခုနကပြောခဲ့တဲ့ check-in အကြောင်းပြန်ပြောရရင် ချက်နဲ့အင် ပေါင်းထားပေမယ့် အသံကို နှစ်ခုပေါင်းပြီး ဆက်ထွက်လိုက်တော့ ချက်ကင်လို့ ခေါ်ရပါတယ်။ Checkout မှာလည်း ချက်နဲ့ အောက်နဲ့ တွဲရေးထားပေမယ့် အသံထွက်ဟာ ချက်ကောက်လို့ တဆက်ထဲရှေ့နောက် စာလုံးပေါင်းညီပြီး အသံထွက်ရပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်စာမှာ အဲလို စာလုံးပေါင်းထားတဲ့ အက္ခရာတွေကို တွဲပြီး နှစ်ခုပေါင်း အသံထွက်တာ ဥပမာတစ်ခု ပေးချင်ပါသေးတယ်။ အဲဒါကတော့ ဆေးပညာဝေါဟာရတစ်ခု ဖြစ်ပေမယ်လို့ သာမာန် အရပ်သုံး အင်္ဂလိပ်စာလုံးတစ်ခုလ လက်ခံသုံးစွဲတဲ့ အနယ်လ်ဂျီးဆစ် (Analgesic) ဆိုတစကားလုံးပါ။ An အင်ဆိုတာ မရှိတာ၊ algesic အယ်ဂျီးဆစ်ဆိုတာ နာတာ။ တိုက်ရိုက်ဘာသာပြန်ရမယ်ဆိုရင် နာတာကို မရှိအောင်လုပ်ပေးတဲ့ အရာပေါ့။ မြန်မာလိုပြောရရင်တော့ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးပေါ့။ အဲဒီစကားလုံးမှာပါတဲ့ အင်နဲ့ အယ်လ်ဂျီးဆစ်ကို အသံပေါင်း ပြီးတဆက်တည်းထွက်လိုက်တော့ အနယ်လ်ဂျီးဆစ်လို့ အသံထွက်ရပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်စာမှာတင်

မဟုတ်ဘူး၊ ပြင်သစ်စာမှာလည်း ဒီလိုပဲ ရှေ့နောက်ဆက်နေတဲ့ စကားလုံးတွေကို အသံပေါင်းထွက်တတ်ပါတယ်။ ဥပမာပြောဦးမယ်ဆိုရင် ခါတ်ပုံတွေ၊ ရုပ်ရှင်တွေထဲမှာတွေ့ရင် ဒါ ပဲရစ် လို့ တစ်ခါတည်း တန်းသိနိုင်တဲ့ နာမည်ကျော် လမ်းမကြီး ရှိပါတယ်။ အဲဒီလမ်းမကြီးကို ရှောင်ဆလီဆေးလမ်းမကြီး လို့ ခေါ်ပါတယ်။ သစ်ပင်တွေ တစ်ဖက်တစ်ချက် တန်းစီပြီး ပလက်ဖောင်းအကျယ်ကြီးမှာ စားသောက်ဆိုင်၊ ကော်ဖီဆိုင် စတိုးဆိုင်တွေ အပြည့်နဲ့၊ ပဲရစ်ကို ရောက်တဲ့ တိုးရစ်တိုင်း မဖြစ်မနေ သွားရမယ့် လမ်းမကြီးပါ။ လမ်းထိပ်မှာ ပြင်သစ်ဘုရင် စစ်ပွဲနိုင်တဲ့ အထိမ်းအမှတ်နဲ့ တည်ဆောက်ထားခဲ့တဲ့ အပ်ဒါထရိုင်ရမ်ပ Arc de Triumph မုခဦးကြီးရှိပါတယ်။ ဒီအမှတ်အသား အထိမ်းအမှတ်တွေဟာ ပဲရစ်မြို့ရဲ့ မှတ်တိုင်လင်းမတ် (landmark) တွေပါ။ ခုနကစကားကိုဆက်ပြောရရင် အဲဒီ ရှောင်ဆလီဆေး လမ်းမကြီးဟာ ပဲရစ်ရဲ့ ကမ္ဘာကျော်ရှုခင်းထဲမှာ မပါမဖြစ် ပုံတစ်ပုံပါ။ အသံက ရှောင်ဆလီဆေးလို့ ထွက်ပေမယ့်လို့ စာလုံးပေါင်းကတော့ Champs- Elysees ပါ။ Champs က အဆုံးစာလုံး s လေးနဲ့ Elysees ရဲ့ ပထမဆုံး E ကို ပေါင်းပြီး အသံထွက်လိုက်တော ရှောင်ဆလီဆေး လို့ အသံထွက်ရပါတယ်။ ကင်းဝန်မင်းကြီးကတော့ ရှောင်ဆီလီဈေး လမ်းမကြီးလို့ ရေးသားခေါ်ဆို သွားပါတယ်။ အဲဒီ လမ်းမကြီးကိုရော ဘေးကဈေးဆိုင်တွေကိုပါ မြန်မာအဓိပ္ပါယ် ပါသွားအောင် မြန်မာမှုပြုပြီး အသံထွက်သွားသလားတော့ မသိပါ။ အဲဒီလို နိုင်ငံခြားစကားလုံးတွေမှာ အက္ခရာတွေ ဆက်ပြီး အသံထွက်ကြတယ်ဆိုတာ ကြုံလို့ ပြောပြတာပါ။ ခုနက ပြောနေတဲ့ ဟိုတယ်မှာ မနက်အစောကြီး ချက်ကင်ချက်ကောက လုပ်ကြတဲ့လူတွေအကြောင်း ပြန်ပြောရမယ်ဆိုရင် ဗန်ကောက်မြို့က ဟိုတယ်တွေမှာ ဒီလိုမနက်အစောကြီး လေယာဉ်ဆိုက်လာလို့ ဟိုတယ်မှာ တည်းမယ့်သူတွေ ချက်ကင်လုပ်ကြတာဟာ အံ့ဩစရာ မဟုတ်ပါဘူး။ ရန်ကုန်၊ စက်ာပူ၊ ကွာလာလမ်ပူ၊ တိုကျို၊ ပဲရစ်၊ လန်ဒန် စတဲ့ ကျွန်တော်ရောက်ဖူးသမျှ၊ တည်းဖူးသမျှ ဟိုတယ်တွေမှာလည်း မနက်အစော ဘယ်အချိန်ရောက်ရောက် ရောက်ရင် တစ်ခါတည်း ဟိုတယ်မှာ ချက်ကင်လုပ်လို့ ရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တစ်ခါက အမေရိကန်မှာ ထူးထူးခြားခြား ဟတယ်မှာ အစောကြီး ချက်ကင်လုပ်မရလို့ ဒုက္ခရောက်ရတဲ့အကြောင်း ညီငယ်မောင်ဌေးကို ကို ပြောပြမိပါတယ်။ အဲလိုအခက်အခဲကတော့ ကျွန်တော့်ဘဝမှာ ပထမဆုံး အကြိမ်တွေ့ဖူးတာလို့ ဘဝနဲ့ ချီပြီး ပြောရမလိုတောင် ဖြစ်နေပါတယ။ ၂၀၀၅ခုနှစ်မှာ အမေရိကန်နိုင်ငံ ဆန်ဖရန်စစ္စကိုမြို့မှာ လုပ်တဲ့ အမေရိကန် အသည်းရောဂါအဖွဲ့ နှစ်ပတ်လည် အစည်းအဝေးကြီး သွားတက်တုန်းက ကြုံခဲ့ရတာပါ။ ကျွန်တော် ဗန်ကောက်က ညသန်းခေါင်ကျော် စီးသွားတဲ့ ထိုင်းလေယာဉ်ကြီးဟာ ဆန်ဖရန်စစ္စကို လေဆိပ်ကြီးကို မနက် (၉း၃၀)နာရီ လောက် ဆိုက်ပါတယ်။ လေယာဉ်ပေါ်ကဆင်း၊ ပစ္စည်းတွေ ရွှေး၊ တက္ကစီခေါ်ပြီး ဟိုတယကိုထွက်ခဲ့ပါတယ်။ နာရီ ၂၀ နီးပါး လေယာဉ်စီးခဲ့ရတာ တော်တော်လေး ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေတာ။ ဟိုတယ်ရောက်ရင်တော့ အညောင်းအညာပြေအောင် ပထမဆုံး ဘတ်သ်တပ်ထဲမှာ ရေနွေးနဲ့ အားရပါးရစိမ်၊

ဇိမ်ခံပြီး ကောင်းကောင်းကြီးကို နေပြစ်လိုက်ဦးမယ်၊ ပြီးတော့မှ ဟိုတယ်အခန်းထဲက မွေ့ရာကြီးပေါ်မှာ တဝကြီး အိပ်လိုက်မယ်လို့ စိတ်ကူးတွေအပြည့်နဲ့ တက္ကစီပေါ်မှာ မှိန်းပြီး လိုက်လာခဲ့ ပါတယ်။ နာရီဝက်လောက်ကြာတော့ ကျွန်တော်တည်းမယ့် ဟိုတယ်ကို ရောက်ပါတယ်။ အစည်းအဝေး လုပ်မယ့် ခန်းမကြီးနဲ့ သိပ်မဝေးတဲ့ ဆန်ဖရန်စစ္စကို မြို့လည်က ဟိုတယ်ကြီးတစ်ခုပါ။ တစ်နေ့ကို ဟိုတယ်တည်းခ အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၃၀၀ ကျော် ပေးရပါတယ်။ မြန်မာငွေနဲ့ တွက်ကြည့်မယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်တစ်ယောက်ထဲ တစ်နေ့ တည်းတာကို ဟိုတယ်အခန်းခ သုံးသိန်းကျော်လောက် ကျပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့က တနေကုန် အစည်းအဝေးသွားရပြီး ညအိပ်ရုံလေး အိပ်တာဆိုတော့ အခန်းခတွေ ပေးရတာ နှမြောစရာကြီးပါ။ ဒီလိုနဲ့ ဟိုတယ်ရောက် ပစ္စည်းတွေချပြီး ကောင်တာကို သွား ချက်ကင်လုပ်ပါတယ်။ ရီဆက်ပ်ရှင် ဒက်စ်က် (Reception desk) က လူမည်းအမျိုးသမီး ကောင်တာ ဝန်ထမ်းက အသံမာမာနဲ့ "မင်း အခု ချက်ကင်လုပ်လို့မရဘူး။ ညနေ (၃း၀၀)နာရီမှ လုပ်လို့ရမယ်" တဲ့။ ကျွန်တော်က သိပ်ကိုအံ့ဩသွားပြီး "ဘာဖြစ်လဲ့တုန်း" လို့ မေးတော့ "ဒါ ဒို့ ဟိုတယ်ရဲ့ စည်းကမ်းပဲ၊ မင်းဟိုမှာ ကြည့်လိုက်ပါ" ဆိုပြီး သူ့နောက်က နံရံပေါ်မှာ စာလုံးအကြီးကြီးနဲ့ ရေးထားတဲ့ "Check-in Time 3:00pm" ဆိုတဲ့ စာတန်းကြီးကို လက်ညှိုးထိုးပြပါတယ်။ သူ အသံမာမာနဲ့ ပြောမယ်ဆိုလည်း ပြောလောက်ပါတယ်။ တကယ်ကို သူပြောသလို စာလုံးအကြီးတွေနဲ့ အဝေးကြီးကမြင်အောင်ကို ရေးထားတာပါ။ ကျွန်တော့်အဖို့ကတော့ ဒီလိုအချိန်မှာ ဟိုတယ်ကို ဘွတ်ကင်လုပ်ထားတဲ့သူတစ်ယောက် ရောက်လာပြီး ချက်ကင်လုပ်လို့မရဘူးဆိုတာကို ဘယ်လိုမှ နားမလည်နိုင်ဘူး။ ကျွန်တော်လည်း ကမ္ဘာအနှံ့ နိုင်ငံပေါင်းစုံ တော်တော်လေးကို ခရီးသွားဘူးတဲ့သူ တစ်ယောက်ပါ။ ဘယ်ဟိုတယ်မှာမှ ဒီလိုအဖြစ်မျိုးကို ကျွန်တော် မတွေ့ဖူးဘူး။ ချက်ကင်တိုင်း ညနေ ၃း၀၀နာရီ လို့ရေးထားတာကတော့ တွေ့ဘူးဖို့ နေနေသာသာ ကြားတောင် မကြားဘူးဘူး။ "ဟ ဘယ်လိုနိုင်ငံပါလိမ့်" လို့လည်း တွေးမိပါတယ်။ ကိုယ်တည်းမယ့် အခန်းက လူ မထွက်သေးလ့ အခန်း မအားသေးလို့ ခနစောင့်ပါဦးဆိုတာတော့ တွေ့ဘူးကြဲ့ ဘူးပါတယ်၊ နားလည်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ချက်ကင်တိုင်း ညနေ (၃း၀၀)နာရီ ဆိုတာက လွန်လွန်းတယ်လို့ ထင်ပါတယ်၊ ဘယ်လိုမှစဉ်းစားလို့လည်း မရနိုင်ဘူး။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်ကလည်း လွယ်လွယ်တော့ မလျှော့ဘူး "လေယာဉ်အကြာကြီးစီးရလို့၊ ငါအခု သိပ်ပင်ပန်းနေလို့ပါ။ ငါပိုက်ဆံပိုပေးပါမယ်။ အခုချက်ချင်း express check-in လုပ်လို့ မရဘူးလား" လို့ ထပ်မေးတော့ သူက "မရဘူး၊ မင်းတစ်ရက်စာ ပိုပေးလည်း မရဘူး။ အခန်းတွေ အားလုံးအပြည့်၊ မင်းရှေ့က လူထွက်သွားမှ ဒို့က မင်းတည်းမယ့်အခန်းကို စပြင်ရမှာ။ ဒို့ဟိတယ်က ချက်ကောက်တိုင်းက နေ့လည် (၁း၀၀)နာရီဆိုတော့ မင်းရှေ့က ဧည့်သည် (၁း၀၀)နာရီထွက်သွားပြီးမှ၊ အဲဒီအခန်းကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီး ပြင်ဆင်ရ၊ လုပ်ရမှာပါ။ အဲတော့

မင်းအခန်းဟာ ညနေ(၃း၀၀)နာရီရောက်မှ ရယ်ဒီဖြစ်မှာ။ မင်းအခန်းတင်မဟုတ်ဘူး။ အခန်းတိုင်းမှာ ဒီလိုစနစ်ပဲ။ ဒါပေမယ့် မင်းသိပ်နုံးတယ်၊ ပင်ပန်းတယ်ဆိုရင် (၁း၀၀)နာရီလောက်ရောက်ရင် တစ်ခါလာမေးကြည့်။ မင်းနေမယ့်အခန်းက ဧည့်သည် စောစော ချက်ကောက်လုပ် သွားမယ်ဆိုရင်တော့ မင်းလည်း နည်းနည်းစောပြီး ချက်ကင် လုပ်လို့ရအောင် ငါတို့ စဉ်းစားစီစဉ်ပေးမှာပေါ့။ ဒီလို အကြောင်းကြောင်းတွေကြောင့် ဒ့ဟိုတယ်ရဲ့ ချက်ကင်တိုင်းဟာ ညနေ (၃း၀၀)နာရီ လုပ်ထားထားရတာ။ ဒို့ဟိုတယ်ဟာ ဆန်ဖရန်စစ္စကို မြို့လယ်ခေါင်က ဟိုတယ်ဆိုတော့ လူအမြဲပြည့်နေတာ။ တည်းတဲ့သူတွေ တစ်ယောက်ထွက်မှ တစ်ယောက်ဝင်လို့ရတာ။ ဒါ ဒို့ရဲ့စနစ်" လို့ အရှည်ကြီး ရှင်းပြပါတယ်။ သူပြောတော့လည်း ဟုတ်သားပဲ ဆိုပြီး နားလည်လက်ခံ ရတာပေါ့။ ဒါနဲ့" အဲလိုဆို ငါ့ပစ္စည်းတွေ ဘယ်မှာ သွားထားရမလဲ" လို့ ကျွန်တော်ကမေးလိုက်ပါတယ်။ သူက "အဲဒါအတွက်တော့ မပူနဲ့ ဒို့ဟိုတယ် ကွန်ဆီရာ့ချ် Concierge က မင်းပစ္စည်းတွေ အားလုံးကို သိမ်းထားပေးမယ်" လို့ ပြောပါတယ်။ ကွန်ဆီရာ့ချ်ဆိုတာကတော့ ဟိုတယ်မှာ လာတည်းတဲ့ သူတွေရဲ့ ကိစ္စအဝဝကို ဆောင်ရွက်ပေးတဲ့ ကောင်တာဌာနပေါ့။ ဟိုတယ်တွေမှာ တည်းမယ့် ဧည့်သည်က ကြိုက်တာမေး၊ စျေးဘယ်နားမှာလဲ၊ မြို့ကို လျှောက်ကြည့်ချင်တယ်၊ စီတီတိုး (city tour) က ဘယ်လောက်ကျမလဲ၊ လေယာဉ်လက်မှတ် reconfirm လုပ်ပေးပါ၊ ပစ္စည်းတွေ သိမ်းထားပေးပါစတဲ့ ဘာမဆိုစုံစမ်းမေးမြန်းပြီး လုပ်ခိုင်းလို့ရတဲ့ ဌာနလေးကို ကွန်ဆီရာ့ချ် လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဆက်ပြောရမယ်ဆိုရင် ချက်ကင်လုပ်မရဘူးဆိုတော့ ကျွန်တော်လည်း စိတ်ပျက်လက်ပျက်နဲ့ ပစ္စည်းတွေ ကွန်ဆီရာ့ချ် သွားအပ်တော့ သူတို့က ကူပွန်(coupon) ကဒ်ပြားလေးပေါ်မှာ ကျွန်တော့်နာမည်ရေးပြီး ပြန်ပေးပါတယ်။ ပစ္စည်းတွေပြန်ရွေးဖို့ ဒီကဒ်ပြားလေးကို မပျောက်ပါစေနဲ့လို့လည်း မှာလိုက်ပါသေးတယ်။ အဲဒီကူပွန်ကဒ်လေးယူပြီး လက်ဆွဲအိတ်ကိုကိုင ဘယ်သွားရရင်ကောင်းမလဲဆိုပြီး စိတ်ပျက်လက်ပျက်နဲ့ ထွက်လာခဲ့ပါတယ်။ လူကလည်း လေယာဉ်ခရီးရှည်ကြီးစီးလာတော့ တော်တော်ကို ပင်ပန်းနေတာ။ အဲဒီတုန်းက ပစိဖိတ်သမုဒ္ဒရာကြီးကို ဖြတ်ပြီး ဗန်ကောက်ကနေ LA ကိုလေယာဉ်စီးတာဆိုတော့ ပစိဖိတ်သမုဒ္ဒရာ အလယ်မှာ ကမ္ဘာကြီးရဲ့ အရှေ့နဲ့ အနောက် ခွဲခြားသတ်မှတ် ရေးဆွဲထားတဲ့ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဒိတ်လိုင်း "International date line" ကို ဖြတ်ရပါတယ်။ အရှေ့ဘက် အမေရိကန်သွားတဲ့ ခရီးစဉ်တွေမှာ အဲဒီလိုင်းလေးကို ကျော်လိုက်တာနဲ့ ရက်စွဲအရ တစ်ရက်စောပြီး LA ကို ရောက်လာတယ်။ ကိုယ်က တစ်ရက်ပိရလိုက်တယ်ပေါ့။ One day gain ဖြစ်လာတယ်လို့ ပြောကြပါတယ်။ အဲလို အရှေ့ဘက်ကို ဦးတည်သွားတဲ့ ခရီးစဉ်ကို Eastbound အိစ်တ်ဘောင်းလို့ ခေါ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ အမေရိကန်ကနေ ဗန်ကောက်ကို သွားတာဆိုရင်တော့ အနောက်ဘက်ကို သွားတာမို့လို့ Westbound ဝက်စ်တ်ဘောင်းလို့

ခေါ်ပါတယ်။ ဝက်စ်တ်ဘောင်းခရီးနဲ့ အနောက်ဘက်ကိုသွားရင်တော့ အင်တာနေရှယ်နယ်ရက်စွဲ ဒိတ်လိုင်းကို ကျော်လိုက်တာနဲ့ တစ်ရက်ရှုံးသွားပါတယ်။ One day loss ပေါ့။ ဥပမာ LA ကနေ ဗန်ကောက်ကို (၁၅-၆-၂၀၀၇)မှာ ထွက်လာတယ်ဆိုပါစို့။ အဲဒီ ဒိတ်လိုင်းကို ကျော်လိုက်တာနဲ့ (၁၆-၆-၂၀၀၇) ဖြစ်သွားရော၊ One day loss ပေါ့။ အဲလို အချိန်တွေ ကိုးလို့ကန့်လန့်၊ နေ့ညပြောင်းပြန်တွေ ဖြစ်နေတာဆိုတော့ ကျွန်တော်ဟာ ဂျက်လက် "jet lag" ကို ခံစားနေရပါတယ်။ ဂျက် jet ဆိုတာက ဂျက်လေယာဉ်ကို ပြောတာ။ လကခ် lag ဆိုတာက ကျန်နေခဲ့တာ၊ ဂျက်လေယာဉ်ကြီးက တအားပျံသန်းပြီး ခရီးသွားလိုက်တော့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ မူလလေယာဉ် စစီးတဲ့နေရာကနေ မိုင်တွေ ထောင်သောင်းရှေ့ကို ခရီးရောက်သွားတယ်။ နေ့စွဲရက်စွဲ အချိန်တွေဟာ ရုတ်တရက် ပြောင်းသွားတယ်။ ဒါပေမယ့် ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ဇဝဖြစ်စဉ်တွေကတော့ မူလနေရာမှာပဲ ကျန်နေခဲ့သေးတယ်။ လက်ခ် lag ဖြစ်နေသေးတယ်။ အဲတော့ ဇီဝဖြစ်စဉ် ဘိုင်အိုရမ်သမ် biorhythm နဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ရောက်နေတဲ့ နေရာအချိန်ကာလဟာ မကိုက်ညီဘဲ စိတ်အာရုံ သွေးလေလှည့်ပတ် ရစ်သမ်တွေပျက်နေပြီး ဖြစ်လာတဲ့ အကျိုးဆက်ခံစားနေရတာတွေကို ဂျက်လက်လ. ခေါ်တာပါ။ ဂျက်လက်ရဲ့ လက္ခဏာတွေကတော့ နေ့နဲ့ ညတွေမှား၊ အိပ်မပျော်၊ စားမဝင်၊ စိတ်တွေတို၊ စိတ်မါတ်ကျနဲ့ တစ်ခါတလေ တော်တော်ဆိုးပါတယ်။ အဆင်မသင့်ရင် သုံးလေး ငါးရက်အထိ ဂျက်လက်မပျောက်ဘဲ နေတတ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်လည်း နာရီ (၂၀)လောက် ဗန်ကောက်နဲ့ ဆန်ဖရန်စစ္စကို လေယာဉ်ကြီးကို တိုက်ရိုက်စီးလိုက်ရတော့ ဂျက်လက် ဖြစ်တော့တာပေါ့။ အဲဒီအချိန်မှာ တဝကြီးအိပ်လိုက်မယ်ဆိုပြီး စိတ်ကူးလာတာ check-in time 3:00 pm နဲ့ ထိပ်တိုက်တွေ့တော့ ပက်လက်လန်တာပဲ။ ပစ္စည်းအပ်တဲ့နေရာကနေ လော်ဘီထဲကို သွားပြီး ဆိုဖာမှာထိုင်ရင်းနဲ့ ဘာလုပ်ရင် ကောင်းမလဲ စဉ်းစားနေတုန်းမှာ ကြော်ငြာဝင်တော့တာပဲ။ ဘယ်လိုကြော်ငြာဝင်တာလည်းဆိုတာ ပြောပြပါမယ်။ ကျွန်တော်နဲ့ ဘဝတူ ချက်ကင်လုပ်လို့မရတဲ့ ထိုင်းဆရာဝန်တစ်ဖွဲ့နဲ့ တခြားဧည့်သည်တွေ လော်ဘီထဲမှာ အဲလိုထိုင်နေတုန်း၊ အချန်တွေပိုနေတုန်း ဟိုဟာလုပ်ပါလား၊ ဒီဟာလုပ်ပါလား၊ ဆန်ဖရန်စစ္စကို မြို့တစ်ပတ် လျှောက်ကြည့်မလားဆိုတာမျိုး စီတီတိုး (city tour) ကြော်ငြာလေးတွေ လာကမ်းပါတယ်။ ပြီးတော့ စားသောက်ဆိုင် ကြော်ငြာတွေ၊ ဟိုကြော်ငြာ ဒီကြော်ငြာ စိတ်ဝင်စား စရာလေးတွေကို ကျွန်တော့်လို ချက်ကင်လုပ်လို့မရဘဲ စိတ်ပျက်လက်ပျက် ထိုင်နေကြတဲ့ သူတွေကို လိုက်ဝေတာပါ။ ထိုင်နေကြတဲ့ ဧည့်သည်တွေကလည်း လုပ်စရာမရှိ၊ ဟိုတယ်လော်ဘီထဲမှာ တစ်နေကုန် ညနေ(၃း၀၀)နာရီအထိ ထိုင်နေမယ့်အတူတူတော့ မထူးတော့ဘူးဆိုပြီး သူတို့ ကြော်ငြာတွေအတိုင်း ဟိုသွားဒီသွား တစ်ယောက်ပြီး တစ်ယောက် ထသွားလိုက်ကြတာ နောက်ဆုံး ကျွန်တော် တစ်ယောက်ပဲ ကျန်ခဲ့တယ်။ ဒါနဲ့ "ဩော် ဒီဟိုတယ်က ဒီလိုစီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွေနဲ့များ ချိတ်ဆက်လုပ်ထားပြီး ချက်ကင်တိုင်း ညနေ(၃း၀၀)နာရီ လုပ်ထားသလား" လို့တောင် တွေးမိပါတယ်။ ကျွန်တော်လည်း အလျှိုလျှို ထွက်သွားတဲ့လူတွေကို

အားကျမခံ၊ ငါလည်းလျှောက်သွားဦးမှပဲဆိုပြီး အိတ်လေးဆွဲပြီး ဟိုတယ်ကထွက်၊ ဆန်ဖရန်စစ္စကို လမ်းမကြီးပေါ်ကို တစ်ယောက်ထဲ ခြေဦးတည့်ရာသွား၊ လေ့လာရေးခရီးထွက်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်ကအဲလို ကျွန်တော့်ရဲ့ ဆန်ဖရန်စစ္စကို ချက်ကင်တိုင်း အတွေ့အကြုံကို ပြောပြတော့ ညီငယ်မောင်ဌေးကိုက မယုံကြည်နိုင်အောင်ဖြစ်ပြီး ဘာဖြစ်လို့ ဗန်ကောက်ဟိုတယ်တွေရောက်တော့ အစောကြီး ချက်ကင်လုပ်လို့ ရသလဲလ့ မေးပါတယ်။ "အဲဒါတော့ ငါလည်းသေချာတော့မသိဘူး၊ အာရှတိုက်က ဟိုတယ်တွေကတော့ နှစ်စဉ်တိုးရစ်တွေ ထောင်သောင်းချီပြီး လာနေတာဆိုတော့ မနက် (၆း၀၀)နာရီမှာ လေယာဉ်ဆိုက်လာတဲ့သူတွေကို ချက်ကင်လုပ်လို့မရဘူးဆိုပြီး ပြန်လွှတ်လို့တော့ ဘယ်ရမလဲကွာ။ အဲတော့ ဟိုတယ်အခန်းပိုတွေ အမြဲတန်းရှိအောင် လုပ်ထားမှာပေါ့။ အဲဒီ ဆန်ဖရန်စစ္စကို ဟိုတယ်ကိစ္စ ဖြစ်ပြီးကတည်းက ငါ သင်ခန်းစာ ရသွားတယ်။ နောက်နောင် ပြည်ပခရီးသွားလို့ ဟိုတယ်ဘွတ်ကင်လုပ်ရင် ချက်ကင်တိုင်းနဲ့ ချက်ကောကတိုင်းကို အမြဲမေးတယ်။ တစ်ကျောင်းတစ်ဂါထာ တစ်ရွာတစ်ပုဒ်ဆန်း ဆိုသလို ဟိုတယ်တွေက တစ်နေရာနှ့တစ်နေရာ စံနစ်ချင်းမတူကြဘူးလေ။ ဒါဟာ ဒို့သိထားသင့်တဲ့ အချက်တစ်ခုပေါ့ကွာ" လို့ ပြောလိုက်ရပါတယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)



အာရောဂျံ ၂၁-၇-၂၀၀၇

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၃၄)

လူတစ်ယောက် နုပျိုလန်းဆန်းဖို့ရာဆိုတာမှာ စိတ်နဲ့ကိုယ်ရှိတဲ့အထဲက စိတ်ကိုဂရစိုက်ဖို့ အရေးကြီးသလို ကိုယ်ခန္ဓာကြီးကိုလည်း ပစ်ထားလို့မရတဲ့အကြောင်းတွေ ရေးနေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ပြုစုဖို့၊ ယုယဖို့၊ ဂရုစိုက်ဖို့ လုပ်ပေးတဲ့ နည်းလမ်းတွေထဲမှာ အနှိပ်ခတာဟာ အရေးပါတဲ့ ကုထုံးကုနည်း ပြုပြင်နည်း တစ်ခုဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။ အနှိပ်ခံတာနဲ့ပတ်သက်လို့ ကျွန်တော်ရဲ့ ထိုင်းနိုင်ငံသွားခရီးစဉ် အတွေ့အကြုံတွေအကြောင်း ရေးနေပါတယ်။

<u>ထိုင်းမဆပ်(ခ်ျ) (အဆက်)</u>

ကျွန်တော် နဲ့ ညီမောင်ဌေးကိုတို့ ဂရင်းဟိုင်းရပ် ဧရာဝဏ် ဟိုတယ်လော်ဘီထဲမှာ ထိုင်စောင့်နေရင်း သိပ်မကြာခင်မှာပဲ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ နာတာပန် ရောက်လာပါတယ်။ ကျွန်တော်နဲ့ နာတာပန်သိတာ (၁၀)နှစ်ကျော်ပါပြီ။ အရမ်းကို ခင်ဖို့ ရင်းနှီးဖို့ကောင်းတဲ့ ထိုင်းမိတ်ဆွေတစ်ယောက်ပါ။ ကျွန်တော်ရယ်၊ သူရယ်၊ နောက် ကျွန်တော်ရဲ့ ထိုင်းမိတ်ဆွေ တစ်ယောက်ဖြစ်တဲ့ သူ့အထက်ကအရာရှိ မစ္စတာသာဝီဆပ်နဲ့ သုံးယောက်သား ဂေါက်သီးရိုက်ဖို့ ချိန်းထားကြတာပါ။ ကျွန်တော့်ညီ မောင်ဌေးကိုကတော့ ဂေါက်ကွင်းထဲလိုက်ပြီး လမ်းလျှောက်မှာပါ။ ကျွန်တော်က အမေရိကန်နိုင်ငံဘော်စတွန်မှာ လပ်တဲ့ အမေရိကန် အသည်းရောဂါ အဖွဲ့ အစည်းအဝေးတက်ပြီး ပြန်လာတာဆိုတော့ ဂေါက်အိတ်ပါမလာပါဘူး။ နာတာပန်ကပဲ ကျွန်တော် ဂေါက်သီးရိုက်ဖို့ အစစအရာရာ စီစဉ်ပေးထားတာပါ။ နာတာပန်က ကျွန်တော်တို့ ညီအစ်ကို နှစ်ယောက် ကားပေါ်တင်ပြီး ဂေါက်ကွင်းကို ခေါ်သွားပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ တည်းတာက ဗန်ကောက်မြို့လယ်ခေါင်မှာ ဂေါက်ကွင်းက မြို့အရှေ့ဘက် မှာပါ။ သုဝဏ္ဏဘမိ လေဆိပ်အသစ်ကြီးနဲ့ နီးပါတယ်။ ဟိုတယ်ကနေ ဂေါက်ကွင်းကို (၁)နာရီလောက် ကားမောင်းရပါတယ်။ ပြောရမယ်ဆိုရင် ရန်ကုန်နဲ့ ထောက်ကြန့်လောက်ဝေးတာပေါ့။ ကျွန်တော်တို့ သွားတဲ့အချိန်က မနက်အစောဆိုတော့ ကားရှင်းလ. တော်ပါသေးတယ်။ ဗန်ကောက်မြို့ရဲ့ ယာဉ်ပိတ်ဆို့မှု ထရာဖစ်ဂျမ်းဟာ တော်တော်ကို နာမည်ကြီးပါတယ်။ ပိတ်ပြီဟေ့ဆိုရင် ကားက လုံးဝ မရွေ့တော့ဘူးသာ မှတ်ပေတော့။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်ဗန်ကောက်သွားတိုင်း လေဆိပ်ဆင်းမယ်ဆိုရင် ကားကို (၄)နာရီ လောက်ကြိုမှာပါတယ်။ ဒါမှ စိတ်အေးလက်အေး လေဆိပ်ကို သွားလို့ရမှာပါ။ အခုနက ပြောသလိုပဲ ကျွန်တော်တို့ ဂေါက်ကွင်းဆင်းတဲ့

အချိန်ကတော့ မနက် (၆း၃၀)နာရီ ကားရှင်းတဲ့ အချိန်ဖြစ်နေတော့ (၁)နာရီ မပြည့်တပြည့်လောက်အကြာမှာ ဂေါက်ကွင်းကို ရောက်သွားပါတယ်။ ဂေါက်ကွင်းကြီး နာမည်က ဝင်းမေးလ် (Windmill) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ မြနမာလို ဘာသာပြန်ရမယ်ဆိုရင်တော့ လေရဟတ်စက်ရုံပေါ့။ လေရဟတ်စက်ရုံဝင်းမေးလ်ဆိုတာ ဟော်လန်နိုင်ငံမှာ ဟိုးရှေးရှေးတုန်းက ကြက်ခြေနီ ကြက်ခြေခတ်လို လေရဟတ်အကြီးကြီးတွေကို တတ်ထားပြီး အထဲက စက်တွေကို လည်အောင်လုပ်ထားတဲ့ စက်ရုံလိုလို အိမ်လိုလို အဆောက်အဦမျိုးတွေကို ခေါ်တာပါ။ ဂေါက်ကွင်းထဲကိုဝင်တော့ ဂေါက်ကွင်းထိပ်မှာအဲဒီဟော်လန် ဝင်းမေးလ်ပုံစံမျိုး အဆောက်အဦ တစ်ခုကို သရုပ်ဖော်ဟန်ပြဆောက်ထားတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဂေါက်ကွင်းထဲကို ဝင်လိုက်တော့ တော်တော်ကြီးကို ကြီးတဲ့ ကလပ်အဆောက်အဦ (club house) ကြီးကို တွေ့ရပါတယ်။ ကလပ်ဟောက်စ် ဘေးကပ်လျက်မှာ ကားပါကင်ကို တွေ့ရပါတယ်။ ကားအစီး ၂၀၀ကျော်လောက်ရပ်လို့ရတဲ့ (၂)ထပ်ကားပါကင် အဆောက်အဦပါ။ ကျွန်တော်တို့ကားကို အောက်ထပ်ကားပါကင်မှာ ရပ်လိုက်ပါတယ်။ အဲလို ကားရပ်လိုက်တာနဲ့ အိတ်သယ်မယ့် ကယ်ဒ (caddy)တွေပြေးပြီးလိုက်လာပါတယ်။ ကားရပ်ပြီး ကားအနောက်အဖုံးဖွင့် ဂေါက်အိတ်တေချလိုက်တာနဲ့ ကယ်ဒတွေက တခါတည်း ယူသွားပါတယ်။ အဲလို ကားပါကင်ထဲလာပြီး ဂေါက်အိတ်သယ်ပေးတာကတော့ နည်းနည်းလေး ထူးခြားတဲ့ အစီအစဉ်ပါလို့ ပြောရပါမယ်။ ကျွန်တော်တို့ စက်ဘူး၊ မလေးရှားနဲ့ ရန်ကုန်က ဂေါက်ကွင်းတွေမှာတော့ bag drop ဆိုတဲ့ အိတ်ချတဲ့နေရာကို ကားမောင်းသွားပြီး ဂေါက်အိတ်ကိုချရပါတယ်။ အဲလို bag drop မှာ ဂေါက်အိတ်ချပြီးမှ ကားကို ကားပါကင်မှာ သွားရပ်ရပါတယ်။ အခု ဝင်းမေးလ ဂေါက်ကွင်းကြီးကတော့ ကားပါကင်ထဲ ကားရပ်တဲ့နေရာကိုလိုက်ပြီး ကယ်ဒတွေက ဂေါက်အိတ်တွေကို သယ်ပေးတာဟာ သိပ်ကို ထူးခြားတဲ့ စနစ်ပါ။ နာတာပန်က ကျွန်တော့်အတွက် ဂေါက်အိတ်တစ်အိတ်ယူလာပေးပါတယ်။ အဲဒီ ကျွန်တော့်အတွက်ဂေါက်အိတ်ရယ်၊ သူ့အိတ်ရယ်ကို ကယ်ဒတွေ လက်ထဲကို အပ်လိုက်ပြီး ကျွန်တော်တို့ ကလပ်ဟောက်စ်ကြီးထဲကို ဝင်လိုက်တော့ သာဝီဆပ်ရောက်နှင့်နေပါပြီ။ သူက ကျွန်တော်တို့ကို ကြိုပြီး "လာ ဘရိတ်ဖက်စ်စားကြရအောင်"ဆိုပြီး ဒိုင်းနင်းရွန်းထဲ ခေါ်သွားပါတယ်။ ဒိုင်းနင်းရွန်းကြီးက အကြီးကြီးပါ။ ကျွန်တော်တို့ လေးယောက်စားပွဲတစ်ခုမှာ နေရာယူ ဝင်ထိုင်လိုက်ကြပါတယ်။ ပြီးတော့ မီနူးကဒ်ကို ကြည့်လိုက်တော့ အရှေ့တိုင်း၊ အနောက်တိုင်း အစားအစာမျိုးစုံရတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ ဆန်ပြုတ်တစ်ခွက်မှာပါတယ်။ နာတာပန်နဲ့ သာဝီဆပ်ကလည်း ဆန်ပြုတ်ပဲမှာပါတယ်။ မောင်ဌေးကိုကတော့ ခေါက်ဆွဲကြော်မှာပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ကြုံလို့ပြောရရင် ကျွန်တော်တို့ဆီမှာ အများအားဖြင့် ဆန်ပြုတ်ဆိုတာ လူမမာစားတဲ့ အစားအစာလို့ ယူဆကြတယ်။ ဆန်ပြုတ်ကို ဘယ်သူကမှ လေးလေးစားစား အရေးထားရမယ့် အစားအစာလို့ မယူဆကြပါဘး။ ဒါပေမယ့် စက်ဘူး၊ ထိုင်း၊ ဟောင်ကောင်လို နေရာမျိုးမှာ ရောက်တော့ ဆန်ပြုတ်ကို တော်တော်လေးနေရာပေးပါတယ်။ ဆန်ပြုတ်ကို အချို့ဟိုတယ်တွေက ပေါရတ်(ခ်) porridge

လို့ ဘာသာပြန်ရေးကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အင်္ဂလိပ်တွေပြောတဲ့ ပေါ့ရစ်(ချ်) ဆိုတာဟာ ကျွန်တော်တို့ အရှေ့တိုင်းက ဆန်ပြုတ်နဲ့ပုံစံမတူဘဲ သဘောသဘာဝ နည်းနည်းကွဲပြားပါတယ်။ ပေါရစ်(ချ်)ဆိုတာက ဂျူစ့၊ ဘာလီစေ့တွေကို နွားနို့နဲ့ပြုတ်သောက်တာမျိုးကို ပြောတာပါ။ ကျွန်တော်တို့ ဆန်ပြုတ်ကတော့ ဆန်ကိုရေနဲ့ ပြုတ်ထားတာဆိုတော့ boiled rice လို့ပဲခေါ်တာ အမှန်ဆုံးပဲထင်ပါတယ်။ စက်ာပူ၊ ထိုင်း၊ ဟောင်ကောင်က ဟိုတယ်တွေတော်တော်များများမှာတော့ ဆန်ပြုတ်ကို ကွန်ဂျီး congee လို့ မီနူးကဒ်တွေထဲမှာ ရေးထားတာတွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ကွန်ဂျီးဆိုတာ တမီးလ် (Tamil) စကားက ဆင်းသက်လာတာပါ။ အဲဒီ ကွန်ဂျီးဆိုတဲ့ ဆန်ပြုတ်ဟာ ဟောင်ကောင်မှာ အထူးအရေးပေးအလေးထားတဲ့ အစားအစာတစ်ခုပါ။ အထူးသဖြင့် ဘရိတဖတ်(စ်)မှာ စားလေ့ရှိပါတယ်။ ဟောင်ကောင်ဘရိတ်ဖတ်စ်မှာ ဆန်ပြုတ်မှာစားမယ်ဆိုရင် ဟောင်ကောင်ဒေါ်လာ (၆)ဒေါ်လာလောက် ပေးရပါတယ်။ ဟောင်ကောင်က ဆန်ပြုတ်ဆိုတာဟာလည်း ဆန်ပြုတ်ထဲထည့်စားစရာ အဆာပလာက အများကြီးပါတာပါ။ ကြက်သား၊ ဝက်သားတောက်တောက်စင်း အမှုန့်သေးသေးလေးတွေ၊ ငါး၊ ဘဲဥရိုးရိုး၊ ဘဲဥဆားငံစိမ်၊ မြေပဲတောင့် အကြီးကြီးတွေ၊ နံနံပင်၊ ကြက်သွန်ဖြူဆီချက်၊ ကြက်သွန်နီအကြော်၊ နှမ်း၊ စုံလို့ပဲ။ ဒါ ကျွန်တော် မှတ်မိသလောက် ပြောတာ။ တကယ်တော့ ဟောင်ကောင်က ဆန်ပြုတ်ထဲထည့်စားစရာတွေက အဲလောက်မကဘူး၊ အများကြီးပါ။ ထည့်လို့ မကုန်နိုင်အောင်ကို များပြားလှပါတယ်။ ဟောင်ကောင်ကလူတွေဟာ ဆန်ပြုတ်ဆိုတာကို တကယ့်အမြတ်တနိုး စားစရာလို့ သတ်မှတ်ကြတာပါ။ ကျွန်တော်တို့ကတော့ ဆန်ပြုတ်ဟာ ဆန်နဲ့ရေနဲ့ပြုတ်တာပဲ၊ ဘာဆန်းလို့တုန်းလို့ သဘောထား ယူဆကြပါတယ်။ သူတို့တတွေ အထူးသဖြင့် တရုတ်တွေကတော့ ဆန်ပြုတ်ဟာ ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တယ်၊ အသက်ရှည်စေတယ်လို့ ယူဆကြပြီး အရေးတယူသောက်ကြတာပါ။ နေ့စဉ်ပုံမှန်စားကြတဲ့ ဘရိတ်ဖတ်(စ်)ပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့မြန်မာတွေ မနက်အစောမုန့်ဟင်းခါးစားကြသလို သူတို့က ဘရိတ်ဖတ်(စ်)မှာ ဆန်ပြုတ်ကို သောက်ကြတာပါ။ ဆန်ပြုတ်ကို မြန်မာအများစုက နေမကောင်းမှ စားကြတဲ့အစားအစာလို့ ယူဆကြတယဆိုပေမယ့်လည်း မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ တချို့အရပ်တွေမှာတော့ ဆန်ပြုတ်ကို တော်တော်လေး အသားပေးပြီး အထူး အစားအစာအဖြစ် စားကြတာရှိပါတယ်။ အဲလို နာမည်ကြီး ဆံပြုတ်တွေနဲ့ပတ်သက်လို့ ကျွန်တော့် မိတ်ဆွေကြီး နှလုံးခွဲစိတ ပါမောက္ခ ဒေါက်တာခင်မောင်အေး ပြောဘူးတဲ့ မုံရွာက မောင်သန်းဆပြုတ် အကြောင်း ပြောပြချင်ပါသေးတယ်။ မိတ်ဆွေကြီး ဆရာခင်မောင်အေး အဆိုအရ သူတို့ အငယ်တုန်းက မုံရွာမြို့မှာ မောင်သန်းဆန်ပြုတ်ဆိုတာ တော်တော်နာမည်ကြီးတယ်ဆိုပဲ။ ဘုရားပွဲတစ်ပွဲပြီးပြီဆိုတိုင်း မောင်သန်း ဆေးရုံအမြဲတက်ရတယ်တဲ့။ ဘာလို့တုန်းဆိုတော့ ဘုရားပွဲတွင်းမှာ မောင်သန်း ဆန်ပြုတ်ဆိုင်ဖွင့်တော့ ဆန်ပြုတ်ဝယ်ချင်တဲ့ သူတွေက သိပ်များပြီး အလုအယက် အပြိုင်အဆိုင် ဆံပြုတ်ဝယ်တဲ့ လူတွေ မောင်သန်းဆိုင်ရှေ့မှာ တိုးကြ၊ ဝှေ့ကြရန်ဖြစ်ကြနဲ့ ဆန်ပြုတ်ချက်ချင်းမရလို့

မကျေနပ်တဲ့လူတွေက "မှတ်ပြီလားကွ၊ ဒီလောက်တောင်စောင့်ရတဲ့ဆန်ပြုတ်" ဆိုပြီး မကျေမနပ်နဲ့ မောင်သန်းခေါင်းကို တစ်ယောက်ပြီးတစ်ယောက် ထုသွားကြ၊ ရိုက်သွားကြတာ၊ ဘုရားပွဲလည်းပြီးရော မောင်သန်းဆေးရုံတက်ရတော့တာပဲတဲ့။ မောင်သန်းဆန်ပြုတ်ဟာ အဲလောက်ကောင်းလွန်းတော့ ဘယ်ပွဲလုပ်လုပ် ပွဲပြီးတာနဲ့ မောင်သန်းဟာ ခေါင်းဒဏ်ရာတွေနဲ့အမြဲပဲ ဆေးရုံတက်ရပါတယ်တဲ့။ အဲဒီလောက်တောင် နာမည်ကြီးတဲ့မုံရွာက မောင်သန်းဆန်ပြုတ်ပါလို့ ဆရာခင်မောင်အေးက ပြောပါတယ်။ ဆရာအေးက သူကိုယ်တိုင် ဆန်ပြုတ်လုံးဝမကြိုက်လို့ ဆန်ပြုတ်ဆိုရင် တို့တောင်မတို့ဘူးလို့ ပြောပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တစ်နေ့တော့ ကျွန်တော့်အိမ်နီးနားချင်းမိတ်ဆွေ မြောင်းမြသား ကိုမျိုးအောင်ရဲ့ဇနီး ပုသိမ်သူမမြအေးက ပုသိမ်စတိုင်ပြုတ်ပေးတဲ့ ဆန်ပြုတ်ကို ဂေါက်ကွင်းကို ယူသွားတဲ့အခါမှာ ဆရာအေး နည်းနည်းမြည်းကြည့်တယ်။ နောက်ကြိုက်တယ်ဆိုပြီး အားရပါးရသောက်ရှာပါတယ်။ မမြအေးရဲ့ ပုသိမ်ဆန်ပြုတ်နည်းက ဆန်ကောင်းပေ့ဆိုတာကို ရွေး၊ ရေစိမ် ပြီးတော့မှ နည်းနည်းလှော်လိုက်တယ်။ ပြီးတော့ ဆန်ပြုတ်ထဲမှာ ငါးရဲ့အကောင်ခပ်ကြီးကြီးကို သေချာဆေးကြောပြီး စပါးလင်တွေနဲ့ စည်းပတ်ပြီး ကြက်သွန်ဖြူထောင်းထည့်၊ ငရုတ်ကောင်း ပါလေခါနဲ့ ပြုတ်တာ။ တော်တော်လေးကို သောက်လို့ကောင်းတဲ့ မမြအေး ဆန်ပြုတ်ပါ။ ဆန်နို့ဆီတစ်ဗူးကို ငါးရဲ့ (၅၀)သားလောက် ထည့်ထားတာဆိုတော့ ဟင်းချိုမှုန့်လည်းမလို စပါလင်၊ ကြက်သွန်ဖြူငရုတ်ကောင်းတွေနဲ့ ထိန်းလိုက်တော့ ငါးညှီနံ့လုံးဝမရှိ တော်တော်ကို အရသာရှိတာ။ ဆန်ပြုတ်ဆိုရင် ကမ္ဘာပေါ်မှာ မုံရွာမောင်သန်း ဆန်ပြုတ်အကောင်းဆုံးလို့ ထင်ခဲ့တဲ့ ဆရာခင်မောင်အေးဟာ "ဒီ ဆန်ပြုတ်တော်တော်ကောင်းတယ်ဗျ၊ မောင်သန်းဆန်ပြုတ် နီးပါးကောင်းတယ်" လို့ ပြောပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ဂေါက်ကွင်းမှာ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေတွေ ဆန်ပြုတ် သောက်ရတာ ကြိုက်ကြတယ်ဆိုတာနဲ့ ကျွန်တော်က နောက်တစ်ခါရောက်တော့ "ဒါးက" ဆန်ပြုတ်ကို ယူသွားပါတယ်။ ကျွန်တော့်ညီမောင်ဌေးကိုရဲ့ ဇနီး နီနီသန်း (လထ အင်ဂျင်နီယာ၊ သာကေတ သဘာဝဓါတ်ငွေ့သုံး လျှပ်စစ်ဓါတ်အားပေးစက်ရုံ)ဟာ ပုသိမ်နဲ့ မိုင် (၅၀) လောက်ဝေးတဲ့ ဒါးကရွာသူပါ။ ဒါးကဆိုတာ အရင်တုန်းက ရန်ကုန်၊ ပုသိမ်ကားလမ်းမှာ ကားနဲ့ ရထားတစ်ခုထဲသွားရတဲ့ တံတားကြီးရှိတဲ့ရွာပါ။ နီနီသန်းရဲ့ ဒါးကဆန်ပြုတ်ဟာလဲ မမြအေးရဲ့ ပုသိမ်ဆန်ပြုတ်နဲ့ ခပ်ဆင်ဆင်ပါ။ နီနီသန်းကတော့ ဆန်ကို ရေမစိမ်ပဲ အရင် နည်းနည်းလှော်လိုက်တယ်။ ဒါကြောင့် သူ့ဆန်ပြုတ်ဖတ်လေးတွေဟာ ပေါကပေါက်လှော်တွေလို နည်းနည်းလေးဖွာပြီး ခပ်ညိုညိုလေးတွေ ဖြစ်နေတယ်။ သူက စပါးလင်နဲ့ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ငရုတ်ကောင်းကို ရောထောင်းပြီးတော့မှ အဲဒီအနှစ်ကို ငါးရဲ့ဗိုက်ထဲ အစာသွတ၊ အစာတွေမထွက်အောင် စပါးလင်အရိုးနဲ့ ငါးရဲ့ကိုစည်းပြီးတော့မှ ပြုတ်တာပါ။ ပုသိမ်ဆန်ပြုတ်နဲ့ ဒါးကဆန်ပြုတ်ဟာ ခပ်ဆင်ဆင်ပါ။ သူ့ဟာနဲ့သူ ကောင်းတာပါပဲ။

အရသာနည်းနည်းလေးတော့ ကွဲတာပေါ့။ နီနီသန်းရဲ့ အဆိုအရတော့ ဒီဆန်ပြုတ်ပြုတ်နည်းဟာ ဒါးကဆန်ပြုတ်လို့ မခေါ်နိုင်ဘူးတဲ့။ ဧရာဝတီဆန်ပြုတ်လို့ခေါ်ရင် ပိုမှန်မယ်တဲ့။ ဘာလို့တုန်းဆိုတော့ သူရောက်ဖူးတဲ့ ဧရာဝတီတိုင်း မြို့တွေမှာ ဆန်ပြုတ် ပြုတ်တဲ့ပုံစံဟာ အခြေခံကတော့ ဒါးကဆန်ပြုတ်အတိုင်းပဲတဲ့။ အဆာပလာထည့်တာ၊ ပြုတ်တာ နည်းနည်းပါးပါးပဲ ကွာကြတာတဲ့။ ကျွန်တော်သတိပြုမိတာကတော့ ဧရာဝတီဆန်ပြုတ်နဲ့ ကျွန်တော့်ညီမနှစ်ယောက် ဝေဝေခင်နဲ့ အေးအေးခိုင် ပြုတ်တဲ့ အညာဝမ်းတွင်းဆန်ပြုတ်ဟာ ကွာလွန်းပါတယ်။ ညီမတွေကတော့ ဆန်ပြုတ်ပြုတ်တယ်ဆိုရင် ရေနဲ့ဆန်နဲ့ရောပြီး မီးဖိုပေါ်မှာ တည်လိုက်တာပါပဲ။ ကျွန်တော်နေမကောင်းဘူးဆိုရင် ကျွန်တော့်ညီမတွေ အဲလို ဆန်နဲ့ရေပြုတ်ပြီး အိမ်ကို လာပို့ကြပါတယ်။ ဘန်ကောက်က ဝင်းမေးလ်ဂေါက်ကလပ်မှာ ဆန်ပြုတ်သောက်နေရင်း မြန်မာပြည်မှာ ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ကျွန်တော့်ညီမတွေလို ဆန်နဲ့ရေပြုတ်တဲ့ ဆန်ပြုတ်တွေရှိသလို ဆရာအေးပြောတဲ့ နာမည်ကြီးမုံရွာမောင်သန်းဆန်ပြုတ်၊ သိပ်ကိုစားလို့ကောင်းတဲ့ မမြအေးရဲ့ ပုသိမ်ဆန်ပြုတ်၊ အရသာအထူးရှတဲ့ နီနီသန်းရဲ့ ဒါးကဆန်ပြုတ်တွေလည်း ရှိပါသေးတယ်ဆိုတာ သတိရလိုက်မိပါတယ်။

အစားအသောက်တွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ လူမျိုးတစ်မျိုးနဲ့တစ်မျိုး၊ ဒေသတစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဘယ်လိုအတွေးအခေါ်အယူအဆတွေ ကွာခြားကြတယ်ဆိုတာကို ဆက်ပြောချင်ပါသေးတယ်။ ကျွန်တော်အင်္ဂလန်ရောက်တော့ ကျွန်တော့်ကို အင်္ဂလိပ်မိတ်ဆွေတွေက မေးပါတယ်။ "မင်းတို့နိုင်ငံမှာ မနက်ဘရိတ်ဖတ်(စ်) ဘာစားကြလဲ" တဲ့။ အဲတော့ ကျွန်တော်က "We usually take fish soup with vermicelli " လို့ ပြောလိုက်ပါတယ်။ Fish soup ဆိုတာ ငါးနဲ့ချက်ထားတဲ့၊ မုန့်ဟင်းခါးဟင်းရည်ကို အနီးစပ်ဆုံး အင်္ဂလိပ်လို ပြောလိုက်တာပါ။ ဗာမီဆယ်လီဆိုတာက အီတလီ ပါတ်စတာ (pasta) တစ်မျိုးပါ။ မြန်မာမုန့်ဟင်းခါးဖတ်နဲ့ တော်တော်လေး တူပါတယ်။ ဒါကြောင့် မုန့်ဟင်းခါးဆိုတာကို အင်္ဂလိပ်တစ်ယောက်နားလည်ဖို့ fish soup with vermicelli လို့ ပြောလိုက်ရတာပါ။ ဒါပေမယ့် အင်္ဂလိပ်လို ဘယ်လိုပဲပြောပြော မုန့်ဟင်းခါးရဲ့ တကယ်ပုံစံ ပေါ်အောင်တော့ မပြောနိုင်ဘူးလို့ ထင်ပါတယ်။ မုန့်ဟင်းခါးကို အင်္ဂလိပ်လို ဘာသာပြန်လို့ မရပါဘူး။ အာရှတိုက်ဆိုတာကို လုံးဝမရောက်ဘူးတဲ့ အင်္ဂလိပ်တစ်ယောက်ကို မုန့်ဟင်းခါးဆိုတာ ဘာလဲ နားလည်အောင်ပြောရတာ မလွယ်ပါဘူး။ ခုနကပြောနေတာကို ဆက်ပြောရရင် ကျွန်တော်က မြန်မာတွေ ဘရိတ်ဖတ်စ်မှာ မုန့်ဟင်းခါးစားတယ်ဆိုတာကို အဲလို အနီးစပ်ဆုံး ဘာသာပြန်ပြောလိုက်တော့ မိတ်ဆွေအင်္ဂလိပ်က " What! Fish soup at the breakfast?" လို့ ပြောပါတယ်။ ဆိုလိုတာက "ဘာပြောတယ်၊ မနက်အစောဘရိတ်ဖတ်(စ်)မှာ ငါးပြုတ်ရည်စားတယ်" လို့ တအံ့တသြ ပြောလိုက်တာပါ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့

ကျွန်တော်က မုန့်ဟင်းခါးဟင်းရည်ကို fish soup လို့ အနီးစပ်ဆုံး ဘာသာပြန်လိုက်ပေမယ်လို့ သူတို့မျက်စိထဲမှာ အာရုံထဲမှာ fish soup ဆိုတာ အင်္ဂလိပ်တွေ စားနေကြ ငါးပြုတ်ရည် ခပ်ညီညီတွေကို မြင်မိတွေးမိမှာပေါ့။ အဲတော့ မနက်စောမှာ ကြက်ဥကြော်၊ ဝက်အူချောင်းကြော် နဲ့ ပေါင်မုန့်မီးကင်စားနေတဲ့ အင်္ဂလိပ်က မြန်မာတွေ ဒီလို အိပ်ယာထမှာ ငါးပြုတ်ရည်တွေထဲကို ဗာမီဆယ်လီတွေ ထည့်စားနေလားဆိုပြီး အထူးအဆန်းဖြစ်နေတာပေါ့။ ကျွန်တော်က မုန့်ဟင်းခါးကောင်းတဲ့အကြောင်း ဘယ်လိုပြောပြော မိတ်ဆွေ အင်္ဂလိပ်တွေ နားမလည်နိုင်ပါဘူး။ နိုင်ငံအလိုက်၊ လူမျိုးအလိုက် အစားအစာတွေ သဘောတွေကွာတယ်ဆိုတာကို ပြောချင်တာပါ။ ကျွန်တော်တို့တတွေ အဲလိုစားသောက်နေတုန်းမှာ စားပွဲထိုးအမျိုးသမီးငယ်လေးတစ်ယောက် ကျွန်တောတို့နားကို ရောက်လာပြီးတော့ ကျွန်တော့်ညီကို မသိမသာ ခပ်တိုးတိုး "ခွန်ဗမာ"လို့ ပြောလိုက်ပါတယ်။ ညီ မောင်ဌေးကိုက ချက်ချင်းပဲ "ဟတ်တယ်၊ ကျွန်တော်တို့ ဗမာတွေ" လို့ပြောလိုက်တော့ "ဝမ်းသာလိုက်တာ အစ်ကိုတို့ရယ်၊ ကျွန်မ ထိုင်းနိုင်ငံကိုရောက်တာ (၆)လရှိပြီ၊ ဒါ ပထမဆုံးအကြိမ် မြန်မာစကားပြောရတာပဲ။ ကျွန်မက ကျိုင်းတုံဘက်ကပါ၊ ဗမာလူမျိုးပါပဲ။ အဲဒီမှာနေတုန်းက ထိုင်းလိုကတော့ နည်းနည်းပါးပါး ထမင်းစားရေသောက် ပြောတတ်တာနဲ့ ဒီမှာလာပြီး အလုပ်လုပ်တာပါ။ အခု ကျွန်မရတဲ့လခလည်း ကောင်းပါတယ်။ နေစရာ အိမ်ခန်းလည်းပေးထားတယ်၊ ဒီဂေါက်ကွင်းနဲ့သိပ်မဝေးဘူး။ လုပ်ရကိုင်ရတာလည်း အဆင်ပြေပါတယ်။ ကိုယ့်အလုပ်နဲ့ ကိုယ် ဘယ်မှလည်း မသွားဖြစ်ဘူးဆိုတော့ ဘယ်ဗမာနဲ့မှ မတွေ့ဘူးပေါ့လေ။ အဲလိုဗမာမတွေ ဗမာစကားမပြောရ၊ ဗမာစာ မစားရတာဟာ တော်တော်ဒုက္ခရောက်ပါတယ်။ အစ်ကိုတို့နဲ့ တွေ့ရတာ စိတ်ထဲမှာ တအားပျော်သွားတာပဲ" ဆိုပြီး ကျွန်တော်တို့ စားပွဲနားမှာ လာပြီးတော့ အကြာကြီးစကားတွေပြောနေပါတယ်။ သူ့အဖြစ်ကို ကိုယ်ချင်းစာမိပါတယ်။ ကျွန်တော် ယူကေရောက်သွားခါစတုန်းက ပထမဆုံးကျွန်တော် စအလုပ်လုပ်ရတာ စကော့တလန်နိုင်ငံ အီဒင်ဘာရာမြို့နားက ကာကောဒီလို့ခေါ်တဲ့ ခရိုင်မြို့လေးတစ်မြို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီတုန်းက ဗမာဆိုတာက ယူကေမှာ ရှားမှရှား၊ စကော့တလန်မှာဆိုတော့ ပိုဆိုးသေး၊ မြန်မာဆိုတာ လုံးဝမရှိသလောက်ပါ။ ကာကောဒီကိုရောက်ပြီး နှစ်ပတ်လောက် မြနမာစကား မပြောရတော့ ဟိုအော်ဒီအော် လျှောက်အော်ပြီး ရူးမလိုတောင် ခံစားရတယ်။ အဲဒီတုန်းက မြန်မာပြည်ကို တယ်လီဖုန်းဆက်ဖို့ဆိုတာလည်း သိပ်ခက်တဲ့ကာလပေါ့။ ပြောချင်လိုက်တဲ့မြန်မာစကား၊ ဘယ်လိုက ဘယ်လို ကိုယ့်နိုင်ငံ၊ ကိုယ့်လူမျိုး၊ ကိုယ့်ဘာသာစကား၊ အစားအစာ ဆိုတာကို လွမ်းမှန်းမသိဘူး။ ဒါဟာ ကျွန်တော်တို့ မြန်မာတွေရဲ့ ထူးခြားချက်တစ်ရပ်လို့ပြောချင်ပါတယ်။ ဘယ်လူမျိုးနဲ့မှမတူအောင်ကိုယ့်နိုင်ငံကိုယ့်လူမျိုးကို ချစ်ကြတဲ့ လူတွေပါ။ နိုင်ငံတကာမှာ တရုတ်၊ ကုလားလူမျိုးခြား မျိုးစုံကို ကျွန်တော်တွေ့ဘူးပါတယ်။ ကိုယ့်နိုင်ငံကို လွမ်းနေတယ်၊ သတိရတယ်ဆိုတဲ့လူက သိပ်ရှားပါတယ်။ သူတို့တတွေ နိုင်ငံခြားမှာရောက်နေတာဟာ

သူတို့ဘဝတိုးတက်ဖို့ "for better life" ဆိုတာပဲ ခေါင်းထဲမှာရှိနေတယ် ထင်ပါရဲ့။ ကျွန်တော်တို့မြန်မာတွေကတော့ "ဆားနဲ့စားပါရစေကွာ၊ ကိုယ့်နိုင်ငံမှာပဲကိုယ် ပျော်တယ်" ဆိုတ စိတ်ဓါတ်မျိုးရှိပါတယ်။ မြန်မာတွေဟာ သူများနိုင်ငံမှာ မပျော်၊ လုံးဝမပျော်ကြတဲ့သူတွေပါ။ နိုင်ငံခြားကလို အဆန်းအပြား စက်ကိရိယာ၊ တန်ဆာပလာ၊ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ ကိုယ့်နိုင်ငံမှာ ရှိရှိ၊ မရှိရှိ၊ ကိုယ့်နိုင်ငံပေါ်မှာ မကောင်းတဲ့ ဆိုးတဲ့အမြင်တွေ မရှိတတ်ကြပါဘူး။ နိုင်ငံခြားမှာ ဘယ်လောက်ကောင်းတဲ့ ရာထူးတွေကိုပဲ ရရ၊ နိုင်ငံခြားမှာနေတာ ဘယ်လောက်ပဲကြာကြာ၊ နိုင်ငံခြားမှာနေဖို့ အခွင့်အရေးတွေ ဘယ်လိုပဲရရ၊ အသက်ကြီး ပင်စင်ယူပြီးတဲ့အခါ မြန်မာပြည်ကိုပဲ ပြန်လာကြတာပါပဲ။ ဒါကြောင့် မြန်မာတွေ ကိုယ့်နိုင်ငံကို ချစ်တယ်၊ မချစ်ဘူးဆိုတာက ကိုယ်နိုင်ငံခြားမှာ အဆင်မပြေလို့၊ ဒါမှမဟုတ် ကြီးပွားနေလို့ဆိုတဲ့ အချက်အလက်တွေနဲ့ မဆိုင်ဘူးလို့ ထင်မိပါတယ်။ ကိုယ်က မြန်မာမှမြန်မာဆိုတဲ့ စိတ်က သွေးထဲမှာကို ပါနေတာ။ ဘယ်နိုင်ငံရောက်ရောက်၊ ဒေါ်လာတွေ ဘယ်လောက်ပဲ ဝင်နေနေ၊ အဆင်တွေ ဘယ်လိုပဲ ပြေနေနေ၊ ဖျောက်လို့မရတဲ့၊ ကိုယ့်လူမျိုးကိုယ့်နိုင်ငံ ကို ချစ်စတ်အပြည့်ရှိနေတဲ့ ကျွန်တော်တို့မြန်မာတွေပါ။ ကျွန်တော် အင်္ဂလန်မှာရောက်နေတုန်းက အဒီရောက်နေတာ နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာပြီဖြစ်တဲ့ မြန်မာဆရာဝန်တွေနဲ့ တွေ့ဘူးပါတယ်။ သူတို့တတွေဟာ အင်္ဂလန်မှာ အခြေကျပြီး အိမ်ကြီးတွေပိုင်၊ ကိုယ်ပိုင်ကား သုံးလေးစီးနဲ့ သားသမီးတွေကလည်း တက္ကသလ်တွေရောက်၊ အဆင်ကိုပြေလို့၊ ဒါပေမယ့် အိမ်ကို သိပ်သတိရကြ၊ အမိမြေ အမေ့အိမ်ကို ပြန်ချင်ကြတဲ့သူတွေချည်းပါပဲ။ အဲဒီဆရာဝန်တွေထဲက တစ်ယောက်ပြောတာလေးကို သတိရမိလို့ ပြန်ပြောပြချင်ပါတယ်။ "ကျွန်တော် အခုအင်္ဂလန်မှာ ဘယ်လိုအဆင်ပြေပြေ ဆေးကျောင်းသားဘဝ ရန်ကုန်မှာနေရတာကို သိပသတိရတယ်ဗျာ။ အဲဒီတုန်းက ကမ်းနားလမ်းက နန်းသီတာစားသောက်ဆိုင်ကိုသွား၊ ဆေးကျောင်းသားဆိုတော့ ပိုက်ဆံလည်း သိပ်မတတ်နိုင်တော့ ဘီယာတစ်ပုလင်းနဲ့ တင်လဲဖြူတစ်ပက်လောက် မှာ၊ ရောပြီးသောက်၊ ဆက်ရက်မင်း စည်းစိမ်လေးရပြီးတော့ ခပ်ယိုင်ယိုင်နဲ့ ကမ်းနားလမ်းဘက်ထွက်လာ၊ ဆိုက်ကားတွေ့ရင် "ဆိုက်ကားလာစမ်း" ဆိုပြီး ခပ်ထွေထွေနဲ့ တက်ထိုင်လိုက်ရော။ ဆိုက်ကားသမားက "ဘယ်သွားမှာလဲ ဆရာ" လို့မေးရင် "ဘယ်မှ မသွားဘူး၊ မင်းကမ်းနာလမ်းကို အရှေ့အနောက် ခေါက်တုန့်ခေါက်ပြန် (၅)ကျပ်ဖိုး နင်း" လို့ ပြောလိုက်ပြီး ဇိမ်နဲ့ ဆိုက်ကားပေါ် ထိုင်လိုက်တယ်။ တင်လဲဖြူ ဘီယာအရှိန်လေးရပြီ၊ ဆေးပေါ့လိပ်ဖွာပြီး မြစ်ပြင်ကိုဖြတ်လာတဲ့ လေတဝူးဝူးလေးနဲ့ ကမ်းနားမှာ ဆိုက်ကားစီးတာကို သိပ်သတိရတာပဲဗျာ၊ ဘယ်တော့မှ မမေ့ဘူး" လို့ တော်တော်ကို လွမ်းလွမ်းဆွေးဆွေးပြောခဲ့တဲ့ အင်္ဂလန်က မိတ်ဆွေ ဆရာဝန်ကြီးကို သတိရမိပြီး သြော် ငါတို့မြန်မာတွေဟာ အိုင်စီအခွေထဲက ဝိုင်ဝိုင်းရဲ့ သီချင်းထဲမှာ ပါသလို "အိမ်လွမ်းသူ" တွေပါလားလို့ တွေးလိုက်မိပါတယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဒင်မောင်ဝင်း (အသည်း)



အာရောဂျံ ၁၇-၈-၂၀၀၇

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၃၅)

လူတစ်ယောက် နုပျိုလန်းဆန်းဖို့ရာဆိုတာမှာ စိတ်နဲ့ကိုယ်ရှိတဲ့အထဲက စိတ်ကိုဂရစိုက်ဖို့ အရေးကြီးသလို ကိုယ်ခန္ဓာကြီးကိုလည်း ပစ်ထားလို့မရတဲ့အကြောင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျွန်တော်နဲ့ ညီမောင်ဌေးကို တို့ထင်းနိုင်ငံသွားတုန်းက အနှိပ်ခံတဲ့အကြောင်းတွေ ရေးနေပါတယ်။

<u>ထိုင်းမဆပ်(ချ်) (အဆက်)</u>

ပြီးခဲ့တဲ့လက ကျွန်တော်တို့ ဗန်ကောက်က Windmill ဂေါက်ကလပ်ထဲမှာ ဘရိတ်ဖတ်(စ်)(Breakfast)စားတဲ့ အကြောင်း ရေးထားတာကို ဖတ်ပြီး ကျွန်တော့်တပည့် တစ်ယောက်က "ဆရာကြီးက breakfast ကို ဘာလို့ ဘရိတ်ဖတ်(စ်)လို့ မြန်မာလိုရေးတာတုန်း၊ နံနက်အစောစာလို့ ရေးရင်ပြီးတာပဲ၊ မြန်မာလို ရေးလို့ရတဲ့ စကားလုံးတွေကို ဘာလို့ အင်္ဂလိပ်အသံထွက်နဲ့ မြန်မာလိုတွေ ရေးနေတာတုန်း" လို့ ပြောပါတယ်။ သူက တော်တော်လေးကို မကျေမနပ်ဖြစ်နေပုံပေါ်ပါတယ်။ တစ်ခါကလည်း ကျွန်တော်က ဆေးရုံမှာ သုံးတဲ့ Mask ကို မာ(စ်)(ခ်)လို့ ရေးတော့ အဲလိုပဲ အင်္ဂလိပ်စကားလုံးတွေကို မြန်မာလိုရေးလို့ ဆိုပြီး ပြောဘူးပါသေးတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ မာ(စ်)(ခ်)လို့ ရေးတာလဲတဲ့၊ မြန်မာလို နှာခေါင်းစွပ် ဒါမှမဟုတ် မျက်နှာဖုံးဆိုရင် နားလည်တာပဲတဲ့။ အဲဒီတုန်းက ကျွန်တော်က ရှင်းပြရပါတယ။ "သာမန် အင်္ဂလိပ်စာလုံး mask ရဲ့ မျက်နှာဖုံးဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို ဆေးပညာ ဆေးလောက ဆရာဝန် သူနာပြုဆရာမတွေ ဝတ်တဲ့ mask နဲ့ အတူတူ သုံးလို့ မရဘူး။ ဆရာဝန်တွေ ဝတ်တဲ့ mask က နှာခေါင်းနဲ့ ပါးစပ်ကိုပဲ ဖုံးတာ။ အဲဒီလို ဆေးလောကမှာသုံးတဲ့ mask ကိုဘာသာပြန်လို့ရတဲ့ မြန်မာစကားလုံးမရှိဘူးလို့ သူ့ကို ပြောပြီး "ကဲလာ အခုတွေ့သမျှ ဆရာဝန် ဆရာမတွေကို mask ကို မြန်မာလို ဘယ်လိုခေါ်မလဲ တစ်ယောက်စီ လျှောက်မေးကြည့်ရအောင်" ဆိုပြီး ဆေးရုံမှာ လျှောက်သွားရင်း လမ်းမှာတွေ့တဲ့ သူတွေကို တစ်ယောက်စီ မေးသွားကြည့်ပါတယ်။ mask ကို တစ်ယောက်တစ်ပေါက် ဘာသာပြန်ကြ၊ ပြောကြပါတယ်။ မျက်နှာဖုံး၊ နှာခေါင်းစွပ၊ ပါးစပ်ဖုံး စုံလို့ပါပဲ။ အဲလိုတွေ တစ်ယောက်တစ်မျိုး လျှောက်ပြောနေတယ် ဆိုတာက mask ဆိုတာနဲ့ တိုက်ရိုက်အဓိပ္ပါယ်တူတဲ့ မြန်မာတွေ အားလုံးလက်ခံထားတဲ့ မြန်မာစကားလုံး မရှိသေးဘူးဆိုတာကို သက်သေပြတသဘောပါ။ movie မူဗီဆိုတာကို ရုပရှင်လို့ ဘာသာပြန်ထားတာဟာ မြန်မာပရိသတ်က

လက်ခံသွားတဲ့ မြန်မာစကားလုံးဖြစ်သွားပါပြီ။ ဒါကြောင့် movie ကို မူဗီလို့ ရေးနေစရာမလိုဘူး၊ ရုပ်ရှင်လို့ ပြောလိုက်ရင် အားလုံးနားလည်တယ်။ mask ကို ရောက်တော့ သင်တော်အောင် ဆီလျော်အောင်၊ မြန်မာတွေ အားလုံးလက်ခံသုံးစွဲတဲ့ အဆင်အထိရောက်အောင် ဘာသာပြန်ထားတဲ့ မြန်မာစကားလုံး မရှိသေးပါဘူးလို့ ပြောချင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် mask ကို မာ(စ်)(ခ်)လို့ ရေးမိတာလို့ ကျွန်တော့်တပည့်ကို ရှင်းပြရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သူသိပ်တော့ ကျေနပ်ပုံမပေါ်ပါဘူး။ နဂိုကတည်းက ကျွန်တော် စာတွေထဲမှာ အင်္ဂလိပ်စာလုံးတွေကို မြန်မာလိုတွေ ရေးနေတာကို သူ့စိတ်ထဲမှာ အနှောက်အယှက် ဖြစ်နေပုံပေါ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အခု ဘရိတ်ဖတ်(စ်)လို့ ကျွန်တော်ရေးတာကိုလည်း ဝေဖန်ပြန်တာပေါ့။ Breakfast ကို ဘာသာပြန်ရမယ်ဆိုရင် ဘရိတ် break ဆိုတာ ချိုးဖျက်သည် ဖတ်(စ်) fast ဆိုတာအစာမစားပဲ နေတာ ဥပုသ်စောင့်တာလို့ အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်။ အဲတော့ တစ်ညလုံးအစာမစားပဲ ဖတ်(စ်)လုပ်ထားတာကို ချိုးဖျက်ပြီး အိပ်ယာထ မနက်အစောမှာ စားလိုက်တာကို ဘရိတ်ဖတ်(စ်)လို့ ခေါ်တာပါ။ အဲဒီလို ဘရိတ်ဖတ်စ်ရဲ့ သဘောမျိုးရှိတဲ့ မြန်မာစကားလုံးမရှိဘူးလို့ ကျွန်တော်ထင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဘရိတ်ဖတ်စ် လို့ ကျွန်တော် ရေးမိတာပါ။ ဒါပေမယ့် တပည့်က ကျွန်တော့်ကို ဘယ်လိုပြောသလဲဆိုတော့ "မြန်မာတွေလည်း မနက်အိပ်ယာထမှာ တစ်ခုခု စားကြတာပဲ အညာမှာဖြစ်ဖြစ် အောက်ပြည်မှာ ဖြစ်ဖြစ် မနက်အစောတော့ စားကြတာပဲလေ။ ပဲပြုတ်နဲ့ ထမင်း၊ အကြော်နဲ့ ထမင်း မုန့်ဟင်းခါး၊ ကောက်ညှင်းပေါင်းနဲ့ အကြော်၊ မုန့်စိမ်းပေါင်းနဲ့ ရေနွေးကြမ်းစုံလို့ပဲ။ မနက်အစောမှာ စားလိုက်ကြတဲ့ မြန်မာတွေ၊ အဲတော့ အဲဒါ breakfast ပေါ့။ မနက် အစောစာလို့ ရေးပေါ့ ဆရာကြီးရဲ့" လို့ ပြောပါတယ်။ သူပြောတဲ့ သူထောက်ပြတဲ့ အချက်တွေကလည်း ဟုတ်ပါတယ်။ မြန်မာတွေ မနက်အစောမှာ တစ်ခုခုတော့ စားကြတာပဲ။ အဲတော့ breakfast ဟာ မနက် အစောစာလို့ ပြောရမှာပေါ့။ ဒါပေမယ့် လူတွေက ဘရိတ်ဖတ်စ်ကို မနက်အစောစာလို့ ဘယ်သူမှ မပြောကြဘူး။ စာအုပ်ထဲမှာ breakfast လို့ သင်တော်အောင် မြန်မာလိုပြန်ပြီး မနက်အစောစာလို့ ရေးလို့တော့ရတယ်။ အဲတော့ ဘရိတ်ဖတ်စ်ကို လူတွေ ဘယ်လိုပြောကြသလဲဆိုတာ သိအောင် ပြည်သူလူထုထဲကို ဆင်းကြည့်စမ်းပါ။ အရပ်ထဲမှာ လူတွေက "ဟေ့ မင်းမနက် အစောစာ စားပြီးပြီလား" "လာကွာ ဒို့ စိတ်တိုင်းကျ သွားပြီး မနက်အစောစာ စားကြရအောင်" "ဒို့ Feel မှာ မနက်အစောစာ စားတာ တော်တော်ကောင်းတယ်ကွ" အဲလိုပြောကြသလား။ တပည့်ကို ကျွန်တော့်က အဲလို ပြောပြ၊ ရှင်းပြ၊ ငြင်းပြပါတယ်။ အဲလိုပြောလိုက်တော့ သူက တစ်ခါ "မနက်အစောစာ" လို့ မသုံးကြဘူးဆိုရင် breakfast ကို မနက်စာလို့ ဘာသာပြန်၊ lunch ကို နေ့လည်စာလို့ ခေါ်လိုက်ရင် ပြီးနေတာပဲ၊ ဆရာကြီးကလဲ" ဆိုပြီး ထပ်ငြင်းပါတယ်။ ဒါနဲ့ ကျွန်တော်ကလည်း ပြန်ပြောရတာပေါ့။ အဲလိုစဉ်းစားလိုက်တော့ သိပ်လွယ် ရှင်းနေတာပဲ။ ဒါပေမယ့် တကယ့်လက်တွေ့မှာ စကားလုံးတွေကို

လူတွေအသုံးပြုပုံက ရှုပ်ထွေးတယ်ဆိုတာ ပြောရဦးမယ်။ လူတစ်ယောက်ကို မနက် (၁၀)နာရီလောက်မှာ တွေ့လို့ ကိုယ်က breakfast ကို မနက်စာလို့ ဘာသာပြန်အဓိပ္ပါယ်နဲ့ "ဟေ့ ခင်ဗျား မနက်စာစားပြီးပြီလား" လို့ မေးရင် အဲဒီလူက "အခုမှ မနက် (၁၀)နာရီပဲ ရှိသေးတယ်၊ မဆာသေးပါဘူး။ မနက်စာကို ကျွန်တော်က နေ့လည် (၁၂)နာရီလောက်မှ စားတာ" လို့ ပြန်ပြောလိမ့်မယ်။ ဆိုလိုတာက မနက်စာလို့သုံးရင် အရပ်ထဲကလူတွေက lunch လို့ပဲ အဓိပ္ပါယ် ပေါက်ပါလိမ့်မယ်။ lunch ကို ဆီလျော်အောင် ဘာသာပြန်ပြီး မြန်မာလို နေ့လည်စာလို့သာ သုံးကြတာ၊ မြန်မာတွေက lunch က မနက်စာလို့ပဲ ခေါ်ကြပြောကြပါတယ်။ မနက်ထမင်း၊ ညစာထမင်း ဒီလိုပဲ ပြောကြတာ၊ ဒါကြောင့် breakfast ကို မနက်စာလို့ ဘာသာပြန်လို့ မရဘူးလို့ ပြောချင်တာပါ။ တစ်နေ့နေ့တော့ breakfast နဲ့ အသင့်တော်ဆုံး ဘာသာပြန်ထားတဲ့ မြန်မာစကားလုံးပေါ်လာပြီး မြန်မာတစ်နိုင်ငံလုံး မြို့ကြီးပြကြီး တောရွာမကျန် လက်ခံ သုံးစွဲလာတဲ့ စကားလုံး ပေါ်လာမှာပါ။ အင်္ဂလိပ်စကားလုံး တစ်လုံးကို ပညာတတ်အသိုင်းအဝိုင်းမှာ အဓိပ္ပါယ် ကိုက်အောင် ဘာသာပြန် မြို့ကလူတွေလက်ခံသုံးနေရုံနဲ့ မြန်မာစကားလုံး မဖြစ်သေးပါဘူး။ ရန်ကုန်၊ မန္တလေး မြို့ကြီးတွေမှာ နေတဲ့ လူဦးရေဟာ မြန်မာတစ်နိုင်ငံလုံးရဲ့ ၂၀%လောက်ပဲ ရှိတယ်လို့ မှတ်သားဘူးပါတယ်။ မြန်မာပြည် လူဦးရေရဲ့ ၈၀%လောက်ဟာ တောတွေရွာတွေမှာ နေတာပါ။ စကားလုံး တစ်လုံးကို မြန်မာအများစု တောရော၊ မြို့ပါ လက်ခံသုံးစွဲမှ မြန်မာစကားလုံး ဖြစ်မှာပါ။ ဒါကြောင့် အခု လောလောဆယ် တော့ breakfast ကို မြန်မာတွေ အားလုံးလက်ခံသုံးစွဲနိုင်အောင် ဘာသာပြန်ထားတဲ့ စကားလုံးမရှိသေးဘူး ယူဆလို့ breakfast ကို ဘရိတ်ဖတ်စ်လို့ပဲ ရေးလိုက်မိတာပါ။ သဘောထားမတိုက်ဆိုင်ရင်တော့ ခွင့်လွှတ်ကြပါလို့ ပြောရင်း ကျွန်တော့်တပည့်ကို ကျွန်တော့်ရဲ့ ဘာသာပြန်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဒဿနအရှည်ကြီးကို ရှင်းပြလိုက်ပါတယ်။ တပည့်ဆိုတော့ သိပ်လည်းပြန်ပြောဖို့၊ ခံငြင်းဖို့ရာ ခက်လို့လားတော့ မသိဘူး။ သူဘာမှ ဆက်မပြောတော့ပါဘူး။ ဘာပဲပြောပြော ကျွန်တော်ရေးထားတဲ့ ဗန်ကောက် ဂေါက်ကလပ်ထဲက ဘရိတ်ဖတ်(စ်)အကြောင်းကို အာရောဂျ မဂ္ဂဇင်းထဲမှာ ဖတ်ကြပြီး အခုလို ဝေဖန်တယ်၊ ဆွေးနွေးကြတယ်ဆိုတော့ ရေးရကျိုးနပ်ပြီဆိုပြီး ပီတိဖြစ်မိပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ တတွေ အဲလို ဘရိတ်ဖတ်စ် စားပြီး ဂေါက်သီးရိုက်ဖို့ စထွက်ကြပါတယ်။ ကျွန်တော်၊ သာဝီဆပ်နဲ့ နာတာပန်တို့ ဘပ်ဂီ (Buggy) တစ်ယောက်တစ်စီးစီနဲ့ပါ။ ကြုံတုန်း ပြောရမယ်ဆိုရင် အဲလို ဂေါက်ကွင်းထဲမှာ စီးတဲ့ကားလေးတွေကို အာရှတိုက်နဲ့ အင်္ဂလိပ်အခေါ်ကတော့ ဘပ်ဂီပေါ့။ ကျွန်တော် အမေရိကန် ဆန်ဖရန်စစ္စကိုကို ရောက်သွားပြီး ဂေါက်သီးရိုက်တော့ ဘပ်ဂီလို့ ပြောတော့ နားမလည်ကြဘူး။ သူတို့က ကတ်(တ်) cart လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ သုံးယောက်အတွက်လည်း ဂေါက်သီးရိုက်တာမှာ ကူညီပေးမယ့် ကယ်ဒီ (caddy or caddie) အမျိုးသမီးလေး တစ်ယောက်စီလည်း ပါပါတယ်။ကျွန်တော်တို့

ရှိက်တဲ့ ဂေါက်ကွင်းက buggy on the track course ပါ။ ဆိုလိုတာက ဘပ်ဂီဟာ ထရုကလို့ ခေါ်တဲ့ ဘပ်ဂီလမ်းပေါ်မှာပဲ စီးလို့ ရတယ်။ ဂေါက်ကွင်းမြက်တွေ နာမှာစိုးလို့ ကွင်းထဲကို မောင်းခွင့်မပေးပါဘူး။ တချို့ဂေါက်ကွင်းတွေရောက်တော့လည်း ဘပ်ဂီ ကို ကွင်းထဲအထိကြိုက်ရာနေရာကို မောင်းခွင့်ပြုပါတယ်။ အခု Windmill ဂေါက်ကလပ်ကတော့ ဘပ်ဂီကို ဘပ်ဂီလမ်းပေါ်မှာပဲ မောင်းခွင့်ပြုတာဆိုတော့ တော်တော်ဒုက္ခရောက်ပါတယ်။ ဘယ်လိုလဲ ဆိုတာ ပြောပြပါမယ်။ ကျွန်တော်တို့ ဂေါက်သီးလေးကို စပြီး ရိုက်လိုက်ရော၊ ပြီးတော့ ဘပ်ဂီလေးပေါ်မှာ ကိုယ်နဲ့ ကယ်ဒီကောင်မလေးစီးပြီး ဘောလုံးနောက်ကို ဘပ်ဂီမောင်းပြီး လိုက်သွားရော၊ ဘောလုံးနဲ့ တည့်တည့်နေရာလောက်မှာ ဘပ်ဂီကို လမ်းပေါ်မှာရပ်။ အဲဒီဘောလုံးကို ဘာဂေါက်ဒုတ်နဲ့ ရိုက်ရမှန်းမသိတော့ ဂေါက်တံ (၃)ချောင်းလောက်ကိုယူ ကိုင်ပြီး ဘောလုံးရှိတဲ့နေရာကို လမ်းလျှောက်သွားရတယ်။ ပြီးတော့ ကြိုက်ရာဒုတ်တစ်ချောင်းကို ရွေးပြီးရိုက်၊ ဒုတ်တွေ အားလုံးကိုင်ပြီး ဘပ်ဂီဆီပြန်လမ်းလျှောက်သွားပြီးတော့ တစ်ခါ ဘပ်ဂီကို ရှေ့ဆက်မောင်းပေါ့။ တကယ်လို့ ကယ်ဒီက ဘပ်ဂီမောင်းတတ်တယ်ဆိုရင်တော့ ကိုယ်က ဘပ်ဂီဆီပြန်လျှောက်မသွားပဲ ဘောလုံးနောက်ကို လိုက်သွားပြီး ကယ်ဒီကို "မင်း ဘပ်ဂီမောင်းလိုက်ခဲ့" လို့ ပြောပြီး မောင်းခိုင်းခဲ့ရင် သက်သာတာပေါ့။ နိုင်ငံခြား ဂေါက်ကွင်းတွေမှာတော့ ကယ်ဒီအားလုံးဟာ ဘပ်ဂီမောင်းတတ်ပါတယ်။ မြန်မာပြည်ဂေါက်ကွင်းတွေမှာတော့ ကယ်ဒီတိုင်း ဘပ်ဂီမမောင်းတတ်ပါဘူး။ တချို့ပဲ မောင်းတတပါတယ်။ အကြောင်းစုံလာလို့ ရန်ကုန်က ဂေါက်ကွင်းတွေထဲမှာ ကျွန်တော်တို့ ဘပ်ဂီမောင်းကြတဲ့အကြောင်း နည်းနည်းပြောပြချင်ပါတယ်။ ကျွန်တော် ရန်ကုန်ပန်းလှိုင်ဂေါက်ကွင်းမှာ ဂေါက်သီးရိုက်ရင် ကျွန်တော့် ကိုယ်ပိုင် ဘပ်ဂီလေးကို ယူသွားလေ့ရှိပါတယ်။ ကိုယ်ပိုင် ဘပ်ဂဘာလို့ ဝယ်ထားတာလဲဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့ ဂေါက်သီးရိုက်အဖွဲ့ထဲက မိတ်ဆွေကြီး ပါမောက္ခဦးစောနိုင်က ဒူးနာနေလို့ သူစီးဖို့အဓိက ရည်ရွယ်ပြီး ဝယ်ထားတာပါ။ ကျွန်တော်က ရန်ကုန်မှာ ဂေါက်သီးရိုက်ရင် ကယ်ဒီတစ်ယောက်၊ ထီးမိုး တစ်ယောက်၊ ပြီးတော့ ကျွန်တော့်တပည့် မောင်စိန်လွင်နဲ့ မောင်စိန်ရွှေကို ခေါ်သွားလေ့ရှိပါတယ်။ ဘပ်ဂီလေးရလာတော့ ဂေါက်သီးရိုက်ရတာ အစစအရာရာ အားလုံးပိုအဆင်ပြေသွားမယ်လို့ အောက်မေ့တာ တကယ်ရောက်တော့ ဘပ်ဂီစီး ဂေါက်သီးရိုက်တဲ့ အခါမှာ တပည့်တွေအတွက် ဒုက္ခရောက်ပြီး ပိုပင်ပန်းပါတယ်။ ဘယ်လိုလဲဆိုတော့ မိုးတွင်းဖြစ်နေတော့ ပန်းလှိုင်ဂေါက်ကွင်းမှာ ဘပ်ဂီတွေကို ကွင်းထဲ မောင်းခွင့်မပေးဘဲ လမ်းပေါ်မှာပဲ ရပ်ထားရတာပါ။ အဲတော့ ကျွန်တော်က တပည့်ကယ်ဒီ ကျော့ကျော့ ယူလာတဲ့ ဒုတ်ကိုမကြိုက်ဘူး၊ နောက်နံပါတ်မတူတဲ့ ဒုတ်တစ်ခုနဲ့ ပြောင်းရိုက်ချင်တယ်လို့ ပြောလိုက်ရင် တပည့်ကျော်မောင်စိန်ရွှေ ဖင်ကြီးတကားကားနဲ့ ဘပ်ဂီဆီ လိမ်ဖယ်လိမ်ဖယ်ကြီး ပြန်ပြေး၊ ကျွန်တော့် စိတ်ကြိုက် ဒုတ်ကိုပြန်ယူလာခဲ့၊ ကျွန်တော်ရိုက်ပြီးတော့ ဒုတ်တွေကို ဘပ်ဂီဆီပြန်ပြေးပို့၊ ပြီးတော့ သူက ဘပ်ဂီမမောင်းတတ်တော့ တကယ့်ပြဿနာပေါ့။ ကျွန်တော်ဒုတ်တစ်ချောင်း နောက်တစ်ခါ တောင်းရင်

ဘပ်ဂီကို ကျွန်တော်နဲ့ အနီးဆုံးနေရာကို သူပြန်မောင်းမလာနိုင်ဘူး။ အဲတော့တစ်ခါအဝေးကြီး ပြန်ပြေးရပြန်ရော။ တပည့် မောင်စိန်လွင်ကတော့ ကားမောင်းနေတဲ့သူဆိုတော့ ဘပ်ဂီမောင်းရတာ သူ့အတွက် ဘာပြဿနာမမရှိဘူး။ ပန်းလှိုင်က ကယ်ဒီလေးတွေကလည်း ဘပ်ဂီမောင်းတတ်ကြတယ်။ အဲဒီမှာတင် ဘပ်ဂီမမောင်းတတ်တဲ့ ကျွန်တော့်တပည့်ကျော် ရေနံချောင်းမြို့နယ် ဝက်ခေါင်းရွာသား ဘွဲ့ရ မောင်စိန်ရွှေ နည်းနည်းစိတ်ထဲမှာ ကလိကလိဖြစ်ပြီပေါ့။ ဝက်ခေါင်းရွာမွေး၊ ဝက်ခေါင်းရွာကြီး ဆိုပေမယ်လို့ ရန်ကုန်ရောက်တာ (၅)နှစ်ကျော်သွားပြီး ဓါတုဗေဒနဲ့လည်း B.Sc ဘွဲ့ကို ရထားတာဆိုတော့ တဖြေးဖြေးနဲ့ မောင်စိန်ရွှေဟာ မြို့ကြီးသားဆန်လာပါတယ်။ သူ ဘယ်လို ရွာအကြောင်းမေ့၊ မြို့ဆန်သွားတယ်ဆိုတာ ပြောပြချင်ပါသေးတယ်။ မောင်စိန်ရွှေဟာ တသက်လုံး မွေးကတည်းက စားလာခဲ့တဲ့ ပဲကို အခု "လုံးဝ မကြိုက်တော့ဘူး" လို့ ပြောပါတယ်။ ခရီးသွားရင်လည်း ကျွန်တော်နဲ့ အတူတူ ကြယ်ငါးပွင့်ဟိုတယ်တွေမှာ တည်းနေကြဖြစ်သားပြီဆိုတော့ ဟိုတယ်မှာရေချိုးရင် ရေပန်းရှာဝါ (shower) နဲ့ မချိုးတတ်တော့ပါဘူး။ ဆီဒိုးနား၊ ထရိတ်ဒါးမှာ လိုက်တည်းနေကျ ဖြစ်နေတော့ ရေချိုးကန် ဘတ်သ်တပ် bathtub နဲ့ပဲ ချိုးတတ်ပါတော့တယ်။ တစ်ခါတလေ ကျွန်တော် နယ်တွေကို ပညာပေး ဟောပြောပွဲ ခရီးထွက်လို့ နယ်ကတည်းခိုခန်းမှာ တည်းရလို့ ဘတ်သ်တပ်မရှိဘူးဆိုရင် မောင်စိန်ရွှေ မျက်နှာပျက်ပါတယ်။ ဟိုတယ်မှာ စားလို့ ဓါးနဲ့ခက်ရင်းချမထားဘဲ ဇွန်း၊ ခက်ရင်းပဲ ချထားတယ်ဆိုရင် ကျွန်တော့်ဘက်ကိုလှည့်ပြီး "ဦးဝင်း ဒီဟိုတယ်က ညံ့တယ်နော်၊ ဓါးတောင်ချပေးမထားဘူး" လို့ ပြောတတ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ သူ ဘရိတ်ဖတ်စ် စားတာမှာ မြန်မာအစာတွေ သိပ်မစားတတ်တော့ဘူးဆိုတဲ့ အဖြစ်မျိုး ဖြစ်လာပါတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့နှစ်က ကျွန်တော် မော်လမြိုင် ဆရာဝန်အသင်း ညီလာခံသွားတက်တော့ ကားနဲ့ မော်လမြိုင်အသွား ပဲခူးအလွန် ဘုရားကြီးရွာမှာ ကျွန်တော့်လူနာ ကြည်ကြည်ဝင်းက ကျွန်တော်တို့ကို ကောက်ညှင်းပေါင်း၊ အကြော်၊ ငါးကြော်၊ ဆီထမင်း၊ ရေနွေးကြမ်းနဲ့ ဧည့်ခံပါတယ်။ ကျွနတော်လည်း ဒီလို မြန်မာအစားအစာ စစ်စစ်တွေ မစားရတာကြာပြီဆိုပြီး အားရပါးရ စိတ်တိုင်းကျ ခေါင်းမဖော်နိုင်အောင် စားလိုက်မိပါတယ်။ ခနနေလို့ ဘေးကိုကြည့်လိုက်တော့ တပည့်မောင်စိန်ရွှေကို မတွေ့ဘူးဖြစ်နေတော့ "ဟဲ့ ကြည်ကြည်ဝင်း၊ ငါ့တပည့် မောင်စိန်ရွှေကို ခေါ်ပါဦးဟဲ့ သူ့ကိုလည်း ကျွေးဦးလေ" လို့ပြောလိုက်တော့ ကြည်ကြည်ဝင်းက မောင်စိန်ရွှေကို သွားခေါ်ပြီး ကျွန်တော်တို့ မြန်မာ ဘရိတ်ဖတ်စ်ဝိုင်းကို ခေါ်လာပါတယ်။ ကျွန်တော်က မောင်စိန်ရွှေကို "မင်းစားလေကွာ၊ ကြည်ကြည်ဝင်းလုပ်ထားတာ တကယ့်မြနမာအစားအစာ စစ်စစ်တွေကွ၊ ရန်ကုန်မှာစားရခဲတယ်" ဆိုတော့ သူက "ကျွန်တော် ဒါမျိုးတွေမကြိုက်ဘူး၊ ဘရိတ်ဖတ်စ်မှာ ဒါမျိုးတွေ မစားတတ်ဘူး။ ဆင်းဒွစ်(ချ်)လေး ဘာလေးရှိရင်တော့ စားချင်တယ်" တဲ့။ မြန်မာမှုမေ့၊ သိပ်ကိုဘိုဆန်သွားတဲ့

မောင်စိန်ရွှေပါ။ မောင်စိန်ရွှေရဲ့ ဖြစ်ရပ်ကို ကြည့်ပြီး လူတွေရဲ့ ပြောင်းလွဲတတ်တဲ့ သဘော သဘာဝကို ကျွန်တော် တော်တော်လေး နားလည် သဘောပေါက်သွားပါတယ်။ အညာ ရေနံချောင်းမြို့နယ် ဝက်ခေါင်းရွာမှာ ကြီးခဲ့ပေမယ့်လို့ ရန်ကုန်ရောက် ဘွဲ့ရ ဟိုတယ်တကာမှာတည်း၊ ဟိုတယ်စာစားဆိုတော့ စိတ်ဓါတ်၊ အပြုအမူ၊ လျှာအရသာခံတာက အစ လုံးလုံးကို ပြောင်းသွားတာကိုး၊ မောင်စိန်ရွှေရဲ့ စိတ်ဓါတ်ပြောင်းလွဲမှုကို ပိုပြီး ဆိုးသွားအောင်ဖြစ်သွားတာက မောင်စိန်ရွှေကို ပြီးခဲ့တဲ့သုံးနှစ်လောက်က ကျွန်တော်က မူဆယ်ကနေတစ်ဆင့် တရုတပြည်ထဲကို ခေါ်သွားမိတာပါ။ မူဆယ်ကနေ မြန်မာတရုတ် နယ်စပ်ကို ဖြတ်ပြီး တရုတ်ပြည်ထဲမှာ (၃)နာရီလောကနေပြီး ပြန်လာတာနဲ့ မောင်စိန်ရွှေဟာ နိုင်ငံခြားပြန်ဖြစ်သွားပါတယ်။ အဲဒီမှာတင် သူ့ရဲ့နာမည်အပြည့်အစုံကိုက ဘွဲ့ရနိုင်ငံခြားပြန် မောင်စိန်ရွှေ ဖြစ်သွားတာကိုး။ သူတရုတ်ပြည်ကပြန်လာတယ်လို့ သတင်းကြားတော့ ရွာကဘုန်းကြီးက မောင်စိန်ရွှေဆီကို စာရေးလိုက်တာ၊ ဘုန်းကြီးရဲ့စာကို သူလာပြလို့ ဖတ်လိုက်ရပါသေးတယ်။ "ဒကာတော် မောင်စိန်ရွှေ၊ မင်း အခုလိုနိုင်ငံခြားက ပြန်လာပြီး နိုင်ငံခြားပြန်ဖြစ်သွားတယ်ဆိုတာ သိရလို့ ဆရာတော်နဲ့တကွ ဝက်ခေါင်းတစ်ရွာလုံး မင်းအတွက် ဂုဏ်ယူမိပါတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ ရွာသားတစ်ယောက် နိုင်ငံခြားပြန် ဖြစ်သွားတယ်ဆိုတာဟာ ဝက်ခေါင်းရွာရဲ့ ဂုဏ်ဟာ အတိုင်းမသိ မိုးထိတက်ပြီလို့ပြောရမှာပေါ့ကွယ် --------" အစချီတဲ့ နိုင်ငံခြားပြန် မောင်စိန်ရွှေ ဂုဏ်ပြုရတုပိုဒ်စုံ စာရှည်ကြီးဟာ အံ့မခန်းပါ။ အဲလို ဘွဲ့ရ နိုင်ငံခြားပြန်ဆိုတဲ့ ဂုဏ်ထူးဘွဲ့ထူးတွေနဲ့ ပြည့်စုံပြီး ကြယ်ငါးပွင့် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအဆင့်မီ ဟိုတယ်အတွေ့အကြုံတွေရှိတဲ့ မောင်စိန်ရွှေဟာ ပန်းလှိုင်ဂေါက်ကွင်းထဲရောက်တော့ ဘပ်ဂီမမောင်းတတ်ပဲ ဖြစ်နေတာဟာ သူ့အတွက် သိပ်ကိုရှက်စရာဖြစ်နေပါတယ်။ ရွာတုန်းက ငါ လှည်းမောင်းနေကြပဲ၊ ဒီကယ်ဒီလေးတွေ ဘပ်ဂီမောင်းနေတာ ကြည့်ရတာလွယ်လွယ်လေးပဲ။ လှည်းမောင်းတာကမှ အမျှားကြီး ပိုခက်တယ်။ ဟိုဘက်နွားထိန်းရ ဒီဘက်နွားထိန်းရနဲ့ နွားတွေကို ချော့ရ၊ ခြောက်ရလည်း လုပ်ရသေးတယ်။ ဘပ်ဂီမောင်းတာက ဘာမှ လုပ်စရာမလိုဘူး။ ဒီအတိုင်း လေးမောင်းရတာ စတီယာတိုင်ကို ဟိုလှည့် ဒီလှည့်လုပ်ပြီး ကိုင်မောင်းရတာ၊ လွယ်လွယ်လေးနေမှာပါ။ ဝက်ခေါင်းရွာမှာ လှည်းမောင်းအကျွမ်းဆုံးငါဟာ ရန်ကုန်က ဘပ်ဂီမောင်းတာလောက်တော့ အပျော့ပေါ့လို့ တွေးမိပုံပေါ်တယ် ထင်ပါတယ်။ ဒါနဲ့ တစ်နေ့တော့ ကျွန်တော်ဂေါက်ရိုက်နေတုန်း မောင်စိန်လွင်နဲ့ ကျွန်တော့်အလစ်မှာ လီဗာ၊ ဘရိတ်ဆိုတာ ဘာဆိုဘာမှန်းမသိတဲ့ မောင်စိန်ရွှေဟာ ကျွန်တော့်ဘပ်ဂီကို တက်ပြီးမောင်းလိုက်တာ ဘပ်ဂလေးလည်း တဟုန်ထိုးပြေးထွက်သွားပါတယ်။ မောင်စိန်ရွှေ ကြောက်အား လန့်အား ဆွဲမိဆွဲရာဆွဲ၊ နင်းမိနင်းရာနင်းမိနဲ့ ဘရိတ်နဲ့ လီဗာ မှားနင်းလိုက်တော့ ဘပ်ဂီလေး လမ်းပေါ်ကဆင်း၊ မြက်ခင်းထဲပြေးပြီး ဒုန်းဆို အုန်းပင်ကြီးကို တိုက်ပြီး ရပ်သွားပါတော့တယ်။ ဗန်ကောက် Windmill ဂေါက်ကွင်းမှာ ဘပ်ဂီစီးတဲ့ အကြောင်းရေးနေရင်း

ဝက်ခေါင်းရွာသား ပဲမကြိုက်တော့တဲ့ အညာသား ဘွဲ့ရ နိုင်ငံခြားပြန် အင်တာနေရှင်နယ် မောင်စိန်ရွှေ ပန်းလှိုင်ဂေါက်ကွင်းမှာ ဘပ်ဂီမောင်းတဲ့အကြောင်း ဖြစ်ရပ်မှန်လေးကို သတိရမိလို့ ပြောပြရတာပါ။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)



နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၃၆)

လူတစ်ယောက် နုပျိုလန်းဆန်းဖို့ရာ စိတ်နဲ့ ကိုယ် ရှိတဲ့အထဲက စိတ်ကိုဂရုစိုက်ဖို့ အရေးကြီးသလို ကိုယ်ခန္ဓာကြီးကိုလည်း ပစ်ထားလို့မရတဲ့အကြောင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျွန်တော်နဲ့ ညီမောင်ဌေးကိုတို့ ထိုင်းနိုင်ငံသွားတုန်းကအကြောင်းတွေ ရေးနေပါတယ်။

<u>ဂေါက်ကွင်းထဲမှာ</u>

ဘရိတ်ဖတ်(စ်)စားပြီးတာနဲ့ ကျွန်တော်၊ သာဝီဆပ်၊ နာတာပန်နဲ့ ညီမောင်ဌေးကိုတို့ ဘန်ကောက်က Windmill ဂေါက်ကွင်းကြီးထဲကို ဆင်းခဲ့ကြပါတယ်။ ကျွန်တော်နဲ့ ယိုးဒယားမိတ်ဆွေနှစ်ယောက်က ဂေါက်သီးရိုက်ကြတယ်။ မောင်ဌေးကိုကတော့ နောက်ကလမ်းလိုက်လျှောက်မယ်ပေါ့။ ဂေါက်ကွင်း တီခုံအစနားကို ရောက်တော့ ကျွန်တော်တို့ ဂေါက်သမား(၃)ယောက်အတွက် ဘပ်ဂီ (buggy) ကားလေးသုံးစီး အဆင်သင့်ရောက်နေပါပြီ။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဂေါက်အိတ်တွေကို ဘပ်ဂီလေးတွေရဲ့ နောက်မှာ တင်ပြီးသားပါ။ ဂေါက်သမားတစ်ယောက်ကို ကယ်ဒီ (caddie/ caddy) ကောင်မလေးတစ်ယောက် စီစဉ်ထားပေးပါတယ်။ ကယ်ဒီဆိုတာက ဂေါက်ကွင်းမှာ ဂေါက်အိတ်ကို လိုက်သယ်ပေးတယ်။ ပြီးတော့ ဂေါက်သီးရိုက်တာကိုလည်း အစစအရာရာကူညီအကြံဉာဏ်ပေးတယ်။ ကယ်ဒီတွေဟာ အဲလို အထောက်အကူတွေပေးလေ့ရှိပါတယ်။ များသောအားဖြင့်တော့ ဂေါက်ကွင်းတွေမှာ ကယ်ဒီတွေဟာ မိန်းကလေးတွေကိုပဲ ထားတာများပါတယ်။ ကျွန်တော်ဆို ဂေါက်ကွင်းတော်တော်များများမှာ ကိုယ်ပိုင်ကယ်ဒီထားပါတယ်။ ကယ်ဒီနဲ့ ကိုယ်နဲ့ဟာ ၁၈ကျင်းရှိက်တဲ့ (၅)နာရီလောက်ကြာအောင် အတူနေ အတူသွား အတူစား တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပြီး ဂေါက်သီးနိုင်အောင် လုပ်ကြရတာ။ ပန်းလှိုင်ဂေါက်ကွင်းမှာဆို ကျွန်တော့်ရဲ့ ကယ်ဒီ ကျော့ကျော့၊ ဆရာဦးစောနိုင်ကယ်ဒီ မဌေး၊ ဆရာဦးခင်မောင်အေးကယ်ဒီ လေးလေး ဆိုပြီး ကိုယ်ပိုင်၊ ကိုယ်နဲ့ ရင်းနှီးပြီးသား တစ်ယောက်သဘော တစ်ယောက် ကောင်းကောင်းနားလည်၊ အပေးအယူရှိပြီးသားဆိုတဲ့ ကယ်ဒီတွေရှိပါတယ်။ သူတို့တတွေနဲ့ နှစ်ပေါင်းများစွာ အတူတူသားလာ၊ ဂေါက်ကွင်းထဲမှာ နေသားကျလာတာဆိုတော့ ကိုယ်ပိုင်ကယ်ဒီနဲ့ ဂေါက်သီးရိုက်ရတာ သိပ်အဆင်ပြေတာပေါ့။ အဲလို ကိုယ့်ကို အထောက်အကူပြုတာကြောင့် ကယ်ဒီလို့ခေါ်တာလေ။ ဒါပေမယ့် တခါတလေ အချို့ကယ်ဒီတွေဟာ နောက်ကသာလိုက်နေတယ်။ ကိုယ်ရဲ့ဆရာ ဂေါက်သမား ဂေါက်ရိုက်တာကို လုံးဝစိတ်ပါ ဝင်စားမှုမရှိဘဲ

နောက်ကနေ ဂေါက်အိတ်ဆွဲလိုက်ရုံနဲ့ တောင်းတဲ့ဒုတ်ကို ပေးရုံပဲယူပေးတာမျိုးဆိုရင် ကျွန်တော်တို့က ဟာသဆန်ဆန်နဲ့ ဒီကောင်မလေးက ကယ်ဒီမဟုတ်ဘူးကွ၊ ကယ်ရီ (carry) လေ၊ ဂေါက်အိတ်နဲ့ ဂေါက်တံကို သယ်ပေးတဲ့သူပဲလို့ ပြောလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါနဲ့ ဆက်ပြောရမယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်၊ သာဝီဆပ်၊ နာတာပန်တို့ကို ကယ်ဒီလေးတွေက ဆီးကြိုနှုတ်ဆက်ပြီး ကျွန်တော်တို့ ဘပ်ဂီလေးပေါ် တက်ထိုင်လိုက်ကြတာနဲ့ ကယ်ဒီလေးတွေက သူတို့ဖာသာ ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင်ပဲ ကားလေးတွေကို မောင်းသွားပြီး တီခုံဆီကို ရောက်သွားကြတယ်။ တီခုံဆိုတာက မြေကြီးနည်းနည်းလေး၊ အမြင့်လုပ်၊ ခုံလိုထားပြီး မြက်တွေစိုက်ထားတဲ့ ဂေါက်သီးစရိုက်တဲ့ နေရာကိုခေါ်တာ။ အင်္ဂလိပ်လို တီ(tee) ဆိုတာကနေ မြန်မာလို တီခုံဆိုပြီး ခေါ်ထားတာပါ။ tee ဆိုတာက အဲလို ဂေါက်သီးစရိုက်တဲ့နေရာကို ခေါ်သလို ဂေါက်သီးဘော်လုံးတင်ရိုက်တဲ့ တုတ်တံသေးသေးလေးကိုလည်း tee လို့ ပဲ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီ တီခနားမှာ ကျွန်တော်တို့ဂေါက်သမားတွေကို ဂေါက်သီးရိုက်လို့မရသေးဘူး၊ စရိုက်လို့ရပြီ၊ စသဖြင့် လိုသလို တားမယ့်၊ ရိုက်လို့ ရရင်ရပြီလို့ ခွင့်ပြုသတ်မှတ်ပေးမယ့် ဂေါက်ကွင်းက ဝန်ထမ်းရှိပါတယ်။ စပြီးရိုက်ခွင့်ပေးတဲ့သူမို့လို့ အဲလိုလူကို (starter)လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်ဘာလို့ ဒီဂေါက်ကွင်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အသုံးအနှုန်းတွေကို အသေးစိတ် ရေးနေပြောနေရတာလဲ ဆိုတော့ လူအများနဲ့ ဆက်ဆံပေါင်းသင်းမယ်၊ နိုင်ငံခြားသားတွေနဲ့ စကားပြောမယ်၊ ပေါင်းသင်းမယ်ဆိုရင် ဒီလို အထွေထွေဗဟုသုတတွေကို သိထားဖို့လိုပါတယ်။ ဘာလို့ ကျွန်တော် ဂေါက်သီးကို ဇာချဲ့နေရသလဲဆတာကိုလည်း ပြောပြပါမယ်။ ဟိုတလောက ပင်လုံဆေးရုံကြီးက ကျွန်တော့် တပည့် ဆရာဝန်မလေး နှစ်ယောက်ကို "ပြီးခဲ့တဲ့အပတ်ကတိုက်ဂါးဝုဒ် အရေးကြီးတဲ့ အမေရိကန် ပီဂျီအော့ပဲ နိုင်သွားတယ်နော်" လို့ပြောလိုက်တော့ သူတို့က ဘယ်လိုပြန်ပြောသလဲဆိုတော့ "ဆရာ ကျွန်မတို့က ဂေါက်သီးလည်းမရိုက်ဘူး၊ ဂေါက်သီးလည်းစိတ်မဝင်စားဘူး"လို့ ပြန်ဖြေပါတယ်။ ဒါနဲ့ ကျွန်တော်က "ဟဲ့ ကိုယ်ဂေါက်သီးရိုက်တာ၊ မရိုက်တာနဲ့ မဆိုင်ဘူးလေ၊ အထွေထွေဗဟုသုတဆိုတာ သိထားရမှာလေ။ ဒါနဲ့ အခုဂျပန်ဝန်ကြီးချုပ်ဟာ ဘာဖြစ်နေသလဲ" လို့ ဆက်မေးလိုက်တော့ ပိုဆိုးသွားတယ်၊ "ကျွန်မတို့က သတင်းမကြည်ဘူး" တဲ့။ မှတ်ကရော တပည့်ကျော်တွေလို့ အော်အော်ပြီး ငိုလိုက်ချင်တဲ့ စိတ်တွေ ပေါ်လာပါတယ်။ ဘာလို့လည်းဆိုတော့ သူတို့တတွေအတွက် အားမလိုအားမရဖြစ်မိလို့ပါ။ တပည့်တွေ ဒီလို ဗဟုသုတအရမ်းချို့တဲ့တာကို တွေ့ရလို့ ကျွန်တော့်တပည့်တွေကို ကျွန်တော်က မင်းတို့ဟာ "Global paucity of general knowledge ဖြစ်နေပြီကွ" လို့ ပြောလေ့ရှိပါတယ်။ အဲလိုပြောပြီးရင် ကျွန်တော်က သူတို့ကို "ဂလိုဘယ်လ် global ဆိုတာ သိလား" လို့မေးပါတယ်။ အဲလိုမေးလိုက်ရင် သူတို့က "တကမ္ဘာလုံးနဲ့ သက်ဆိုင်သောလို့ ဆိုတာပေါ့ ဆရာရယ်"လို့ ဖြေပါတယ်။ အဲတော့ ကျွန်တော်က ဂလိုဘယ်လ်မှာ

ကမ္ဘာကြီးဆိုတာမဟုတ်ဘဲ ဒီပြင် အဓိပ္ပါယ်ရှိသေးတယ်၊ ဂလိုဘယ်လ်ဆိုတာ အကြောင်းအရာတစ်ခုခုရဲ့ ဘက်ပေါင်းစုံ အရာရာအားလုံး ဆိုတဲ့သဘောကိုလည်း ပြောလို့ရတယ်။ ဆက်ပြောရမယ်ဆိုရင် ပေါ့စတီ paucity ဆိုတာက နည်းပါးတာ၊ ချို့တဲ့တာ၊ ဂျင်နရယ်လ်နောလိပ်(ခ်)ဆိုတာက အထွေထွေဗဟုသုတ။ အဲတော့ ငါပြောချင်တာက မင်းတို့ဟာ အထွေထွေဗဟုသုတမှာ နိုင်ငံရေး၊ အားကစား၊ အနုပညာ၊ စာပေ၊ သိပ္ပံ စတဲ့ ဘက်ပေါင်းစုံမှာ ချို့တဲ့နေပြီ။ ဒါကြောင့် မင်းတို့ကို ဂလိုဘယ်လ်ပေါ့စတီအော့(ဖ်)၊ ဂျင်နရယ်နောလိပ်(ခ်) ဖြစ်နေပြီလို့ပြောတာ။ မင်းတို့ဂေါက်သီးရိုက်ရိုက်၊ မရိုက်ရိုက် ဂေါက်သီးနဲ့ပတ်သက်လို့ သိသင့်သိထိုက်တဲ့ဟာတွေကို သိရမယ်။ ဂေါက်သီးနဲ့ဆိုင်တဲ့ နာမည်ကြီးဖြစ်ရပ်တွေကို သိရမယ်၊ ဂေါက်သီးမို့လို့ကိုယ်နဲ့ မဆိုင်ဘူး ဆိုပြီး ပစ်ထားလို့မရဘူး။ ဒါက ဥပမာပြောတာပေါ့ကွ။ ဂေါက်သီး တင် မကဘူး၊ စာပေ၊ ရုပ်ရှင်စတဲ့ တခြားဘာသာရပ်တွေမှာလည်း ကိုယ်နဲ့လုံးဝမဆိုင်ပေမယ့်လို့ သိထားရမယ့် အချက်လေးတွေကို အစစအရာရာ လေ့လာထားသင့်တာပေါ့" လို့ပြောလိုက်ရပါတယ်။ ကြုံလို့ ဂေါက်သီးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အချက်အလက်တွေကို မသိလို့ ဒုက္ခရောက်ခဲ့ရတဲ့ ကျွန်တော့်သမီးကြီး ဇာတ်လမ်းလေးကိုလည်း ပြောပြချင်ပါသေးတယ်။ တစ်နေ့တော့ သမီးကြီးက အင်္ဂလိပ်သတင်းစာ ဖတ်နေရင်းကနေ "အဖေကြီး ဂေါက်ကွင်းမှာ ရုတ်တရက် လူသေသလားမသိဘူး၊ Sudden death at Santosa Golf course လို့ ရေးထားတယ်" လို့ အလန့်တကြား လှမ်းအော်လိုက်ပါတယ်။ ဒါနဲ့ ကျွန်တော်က မနည်း လှမ်းတားလိုက်ရတယ်။ "သမီးကြီး ရှူးတိုးတိုး သူများကြားသွားမယ်။ sudden death ဆိုတာ ရုတ်တရက် လူသေတာကို ပြောတာမဟုတ်ဘူး၊ ဂေါက်သီးပြိုင်ပွဲမှာ (၁၈)ကျင်းပြီးလို့ ဂေါက်သမားနှစ်ယောက် အမှတ် တိုက်နေတယ်ဆိုရင် ဂေါက်သီးဆက်ရိုက်ပြီး ပြိုင်ရတယ်။ အဲလိုပြိုင်တဲ့အခါမှာ (၁၈)ကျင်းလုံးအပြည့် ပြန်ရိုက်စရာမလိုဘူး၊ ပြန်ရိုက်နေရင်းနဲ့ တစ်ကျင်းကျင်းမှာ တစ်ယောကယောက်က နိုင်လိုက်တာနဲ့ ချက်ချင်းပွဲရပ်ပြီး နိုင်တဲ့လူကို အနိုင်ပေးလိုက်ရတယ်။ အဲဒါကို sudden death လို့ ခေါ်တယ်" လို့ မနည်းကြီး ရှင်းပြလိုက်ရပါတယ်။ ဒီလိုအခေါ်အဝေါ်တွေက မျိုးစုံရှိလို့ တဆက်တည်း ပြောချင်တာက ဂေါက်ကွင်း တွေမှာ shot gun လို့ ပြောရင် သေနတ်ကို ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ ဂေါက်သီးပြိုင်ပွဲတစ်ခုမှာ ဂေါက်ရိုက်သမား တွေကို ကျင်းတွေအနှံ့မှာ ပို့ထားပြီး သေနတ်ဖောက်လိုက်ရင်၊ ဒါမှမဟုတ် ဥဩဆွဲလိုက်ရင် တပြိုင်နက်တည်း စရိုက်ကြတာကို shout gun ပြိုင်ပွဲလို့ ခေါ်ပါတယ်။ အထွေထွေဗဟုသုတမရှိရင် ဒုက္ခရောက်နိုင်ကြတဲ့ အတွက် အခုခေတ်လူငယ်တေကို ကြိုးစားကြပါ၊ လေ့လာကြပါလို့ ပြောချင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော် ဘာစာရေးရေး လူငယ်တွေ ဗဟုသုတရဖို့ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်လေးက အမြဲပါပါနေလို့ ကြုံရင် ကြုံသလို သိသင့်တာလေးတွေကို ထည့်ရေးသွား၊ ပြောသွားတာပါ။ ဂေါက်သီးရိုက်တာနဲ့ ပတ်သက်လို့ ကျွန်တော့်ရဲ့ ကိုယ်တွေ့ဖြစ်ရပမှန်လေးကိုပဲ အမှန်အတိုင်း မရှက်မကြောက် ထုတ်ဖော်ပြောချင်ပါသေးတယ်။ ကျွန်တော်

ဂေါက်သီးမရိုက်ခင်တုန်းက ဂေါက် golf ဆိုတာ အလကား၊ အချိန်ပိုတဲ့သူတွေ ကစားတဲ့ ကစားနည်းပဲ။ Game Of Lazy Fellows ဆိုတဲ့ လူပျင်းတွေကစားတဲ့ ကစားနည်းကို GOLF လို့ အတိုခေါ်ထားတာလို့ ဂေါက်သီးရက်တာကို ဟာသလုပ်ပြီး ပြောလေ့ရှိပါတယ်။ "ငါ တသက်လုံးဘယ်တော့မှ ဂေါက်သီးမရိုက်ဘူး" လို့လည်း ကြွေးကြော်ခဲ့ပါတယ်။ ဂေါက်ကွင်းထဲတစ်ခါမှ မရောက်ဖူးဘူး၊ ဂေါက်သီးရိုက်တဲ့ အကြောင်းလည်း လုံးဝ နားမလည်၊ ဂေါက်နဲ့ပတ်သက်တာဆိုတာကို မသိ၊ အဲလိုနေခဲ့တဲ့ကျွန်တော်ဟာ ၁၉၉၁ ခုနှစ်မှာ ပြင်သစ်နိုင်ငံ ပဲရစ်မြို့မှာ အသည်းရောဂါပညာ တစ်နှစ်သင်ကြား ခဲ့ပြီး မြန်မာပြည်ကိုအပြန် ဘန်ကောက်မှာ တစ်ရက် ဝင်နားပါတယ်။ ဘန်ကောက်မှာရောက်နေတဲ့ ကျွန်တော့်တူ အောင်သန်းဦးက လာကြိုပြီး သူနဲ့အတူ ဘန်ကောက်မြို့ထဲမှာ ဈေးဝယ်သွားကြပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ဘန်ကောက်မြို့လည်ခေါင်က ရော်ဘင်ဆင် စူပါမားကက်ကြီးကို ရောက်တော့ ပစ္စည်းတွေက ဟိုကြည့်ဒီကြည့် ကြည့်ရင်းကနေ ကျွန်တော့်တူမောင်ကို "ဟေ့ ငါ့မိတ်ဆွေကြီး အီးပီစီက ဦးအောင်ကျော်ထွန်းက ဂေါက်သီးရိုက်ဖို့လက်အိတ် မှာထားတယ်ကွ၊ လာသွားကြည့်ရအောင်" ဆိုပြီး ဂေါက်သီးပစ္စည်းရောင်းတဲ့နေရာဘက်ကူ လျှောက်သွားကြပါတယ်။ အဲဒီလည်း ရောက်ရော ဂေါက်လက်အိတ်တွေကို တွေ့ပါတယ်။ ဒါနဲ့ ကောင်တာက ထိုင်းအမျိုးသမီးကို "ငါ့မိတ်ဆွေအတွက် ဝယ်ချင်လို့ ဂေါက်လက်အိတ်တွေပြပါ" ဆိုတော့ အဲဒီ အရောင်းဈေးသည် ကောင်မလေးက "မင်းရဲ့မိတ်ဆွေ ဂေါက်သမားက ဘယ်သန်လား၊ ညာသန်လား " လို့မေးပါတယ်။ ကျွန်တော်က "ငါ့မိတ်ဆွေက ညာသန်ပါ" လို့ပြောတော့ သူက "အဲဒါဆို ဒီလက်အိတ်ပဲ" ဆိုပြီး ဂေါက်လက်အိတ်တစ်ဖက်ကို ထုတ်ပြပါတယ်။ အဲတော့ ကျွန်တော်က နားမလည်နိုင်ဘူး ဖြစ်နေပါတယ်။ ငါက လက်အိတ်ဝယ်ချင်တယ်ပြောတာကို လက်အိတ်တစ်လုံး ထုတ်မပေးဘဲ တစ်ဖက်တည်းပဲ ထုတ်ပေးတယ်၊ ဒီအမျိုးသမီး ငါတို့ကိုများ ကလိမ်ကကျစ်လုပ်နေသလား၊ ဒါပေမယ့် အခုဟာကလည်း ရော်ဘင်ဆင်စူပါမားကက်အကြီးကြီးမှာလေ၊ ဒို့ကိုတော့ မဟုတ်တရုတ်တော့ လုပ်မှာ မဟုတ်ပါဘူးလေလို့ပဲ စိတ်ထဲမှာ တွေးနေမိတယ်။ ကျွန်တော်က တူတော်မောင်ဘက်ကို လှည့်ကြည့်ပြီး မြန်မာလို "ဟေ့ ဒို့ကိုတော့ ဒီအမျိုးသမီးက လက်အိတ်တစ်ဘက်တည်း ထုတ်ပြနေပါလားကွ၊ ဘာသဘောလဲ" လို့ လှမ်းမေးလိုက်ပါတယ်။ အဲဒီမှာတင် အရောင်းဈေးသည်ကောင်မလေးက ရိုပ်မိသွားပုံ ပေါ်ပါတယ်။ သူက ဘယ်လိုပြောလဲဆိုတော့ "ဂေါက်လက်အိတ်ဆိုတာ တစ်ဘက်တည်းပဲ စွတ်ရတယ်၊ ညာသန်ဆို ဘယ်ဘက်မှာ စွတ်ရိုက်တယ်၊ ဘယ်သန်ဆိုရင် ညာဘက်လက်မှာ လက်အိတ်စွတ် ရိုက်ရတယ်။ ဂေါက်သီးရိုက်ဖို့ လက်အိတ်တစ်ခုပဲလိုတယ်" လို့ ပြောလိုက်တော့မှ ကျွန်တော်တို့ တူအရီးနှစ်ယောက်ရှင်းလင်းသွားပြီး မိတ်ဆွေကြီး ညာသန် ဦးအောင်ကျော်ထွန်းအတွက် ဘယ်ဘက်လက်ကို စွတ်တဲ့ ဂေါက်လက်အိတ်တစ်ဘက်

တစ်ခုပဲဝယ်ပြီး စူပါးမားကက်ကြီးထဲက ထွက်ခဲ့ကြပါတယ်။ ဂေါက်သီးရိုက်တာမှာ လက်အိတ်တစ်ဖက်တည်း ပဲ ဝတ်တယ်ဆိုတာကိုတောင် မသိခဲ့တဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ဘဝပါ။ ဒါကြောင့် ဘယ်အရာနဲ့ ပတ်သက်ပတ်သက်၊ ကိုယ်နဲ့မဆိုင်ဘူး၊ သိစရာမလိုဘူးဆိုတဲ့ အတွေးတွေဟာ မှားတယ်၊ ဗဟုသုတဆိုတာ ဘာဖြစ်ဖြစ် မှတ်သား လေ့လာသင့်တယ်၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာနဲ့ ကမာနဲ့ ပတ်သက်လာရင် မသိလို့ မဖြစ်ပါဘူး။ ဂေါက်သီးရိုက်တယ် ဆိုတာ ကမ္ဘာမှာ အကျော်ကြားဆုံး၊ နာမည်အကြီးဆုံး အားကစားတွေထဲမှာ တစ်ခုအပါအဝင် ဖြစ်တယ်။ အထူးသဖြင့် အမေရိကန်မှာ ဂေါက်သီးရိုက်တဲ့အကြောင်း မသိလို့မဖြစ်ဘူး။ ဂေါက်သီးရိုက်အားကစား စနစတွေဟာ သိထားမှသာ လူပုံအလယ်မှာပါ စကားဝိုင်းမှာပါ ဆင်နွှဲလို့ရမှာပါ။ လူအများနဲ့ ပေါင်းသင်း တဲ့အခါမှာ ဟိုဟာပြောလိုက်လည်း ကိုယ်ကမသိ၊ ဒီဟားလည်းမသိဆိုတော့ လူတွေပြောနေတဲ့ စကား ရေစီးကြောင်းထဲကို ကိုယ်ဝင်လို့မရဘူးဖြစ်တော့မှာပေါ့။ ဒါကြောင့် ဒီဆောင်းပါးထဲမှာ ဂေါက်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ အသုံးအနှုန်းအချို့က ကြဲသလို ထည့်သွင်းရှင်းလင်းရေးသွား ချင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ဘန်ကောက် Windmill ဂေါက်ကွင်းမှာ ဂေါက်ရိုက်ကွင်း အကြောင်း ဆက်ပြောရမယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့တတွေ တီခုံပေါ်မှာ ကိုယ်လက် အကြောလျှော့ ပြီးတော့ ဂေါက်တံတွေကို လေထဲမှာ တရှိုးရှိုးနဲ့ မြည်အောင် ဖရီးဆွင်း (free swing) လို့ခေါ်တဲ့ ဂေါက်ရိုက်တာမဟုတ်ဘဲ ဒုတ်ချည်းသက်သက် အလွတ်တွေလွှဲ၊ လေ့ကျင့်ခန်းတွေလုပ်၊ နောက်ဆုံး ရယ်ဒီဖြစ်ပြီဆိုတော့မှ ဂေါက်သီး ဘောလုံးလေးကို တီ (tee) အချောင်းလေးပေါ်တင်ပြီး တစ်ယောက်တစ်လှည့်ရိုက်ကြပါတော့တယ်။ သာဝီဆပ်ကတော့ အသက်ကြီး ပေမယ့်လို့ တကယ်ကို ရိုက်အားပါဝါရှိတဲ့သူပါ။ နာတာပန်ကလည်း လူငယ်ဆိုတော့ ရိုက်အားရှိပါတယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ ရိုက်သက်ကလည်းနု၊ စနစ်လည်းသိပ်မကျသေးတော့ ရိုက်အားပါဝါ အနည်းဆုံးပေါ့။ ကျွန်တော်တို့တတွေ အားရပါးရ ရိုက်လိုက်ကြတာ၊ ဂေါက်သီးဘောလုံးလေးတွေ လေထဲမှာ မြောက်တက် သွားပြီး ဂေါက်ကွင်းကြီးထဲမာ ဟိုကျဒီကျ ကျသွားပါတော့တယ်။ ဂေါက်ကွင်းရဲ့ သဘောသဘာဝက တီခုံကနေ မျှော်ကြည့်လိုက်ရင် အဝေးမှာမြင်ရတဲ့ ဂရင်းဆိုတဲ့နေရာကိုရောက်အောင် ရိုက်ရမှာပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ ရည်မှန်းချက် ဖြစ်တဲ့ နောက်ဆုံးဘောလုံးဝင်သွားရမယ့် hole လို့ ခေါ်တဲ့ ကျင်းလေးဟာ အဲဒီဂရင်းလို့ခေါ်တဲ့ မြက်ခင်းစိမ်းစိမ်းလေး အပေါ်မှာ ရှိပါတယ်။ တီခုံတစ်ခုကနေ ကျင်းရှိတဲ့ ဂရင်းအထိ သွားရတဲ့ အကွာအဝေးကို တစ်ကျင်း၊ အင်္ဂလိပ်လို one hole လို့ ခေါ်ပါတယ်။ တီခုံကနေ ဂရင်းအထိ လျှောက်သွားရတဲ့ လမ်းကြောင်းအလယ်မှာ မြက်တွေကို ပြောင်နေအောင် ရိတ်ပြီး ညီထားတဲ့ နေရာကို ဖဲယားဝေး (fair way) လို့ခေါ်ပါတယ်။ သာယာဖြောင့်ဖြူးတဲ့ လမ်းလေးလို့ အဓိပ္ပါယ်ရတယ်။ ဂေါက်သီးရိုက်ရင် ကိုယ့်ဘောလုံးကို အဲဒီ ဖဲယားဝေးထဲ ရောက်အောင် ရိုက်ရမှာပါ။ ဖဲယားဝေးထဲမှာ ဂေါက်သီးလေးကို ရိုက်ရတာ လွယ်တာပေါ့။ ဖဲယားဝေးရဲ့ အပြင်ဘက်မှာ မြက်တွေကို မရိတဲ့ မြက်ရှည်လေးတွေအတိုင်းထားပါတယ်။ အဲဒါကို ရပ်(ဖ်) (rough) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ကြမ်းတမ်းတဲ့နေရာလို့

အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်။ ရပ်(ဖ်)ထဲမှာ ဂေါက်သီးရိုက်ရရင် ခက်ပြီပေါ့။ အဲဒီရပ်(ဖ်)ရဲ့ အပြင်မှာရှိတဲ့ နေရာ ချုံပုတ်တွေ ရေတွေရှိတဲ့ နေရာကိုတော့ ဟတ်ဇတ် (hazard)လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အန္တရာယ်ရှိတဲ့နေရာလို့ အဓိပ္ပါယ်ရှိပါတယ်။ ကွန်တော်တို့ ဂေါက်သီးရိုက်တုန်း ဆရာကြီးဦးစောနိုင်ရိုက်တာ သူ့ဂေါက်သီးဘောလုံးဟာ အဲလို ဝါးတားဟတ်ဇတ် (water hazard) ရေထဲကို မကျပဲ ဖဲယားဝေးအလယ်ခေါင်မှာ ကျရင် နောက်ပြောင်ပြီးတော့ "ဆရာကြီးကတော့ ရေဝေးပဲနော" လို့ ပြောလေ့ရှိပါတယ်။ (ရေဝေးဆိုတာ ရန်ကုန်မှာရှိတ သခ္ဂြိုင်းတခုရဲ့ နာမည်ပါ။) ဂေါက်သီးဆိုတာကလည်း စိတ်ဝင်စားဖို့ကောင်းသား ကွန်တော်တို့တတွေ ဂေါက်သီး ဘောလုံးလေးကို ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ် ဖဲယားဝေးထဲရောက်အောင် ရိုက်၊ ဒီလိုနဲ့ ဘော်လုံးလေး နောက်လိုက်ပြီး လမ်းလျှောက်လိုက်၊ ရိုက်လိုက်နဲ့ (၁၈)ကျင်းလို့ ခေါ်တဲ့ (၅)မိုင်လောက်ကို (၅)နာရီကြာအောင် ဘယ်လိုဘယ်လို လျှောက်လိုက်မှန်း ရောက်သွားမှန်းမသိဘဲ စိတ်က ဂေါက်ဇောကပ်ပြီး တတောက်တော်နဲ့ လျှောက်ကြတာ အံ့မခန်းပါ။ ကွန်တော့်ကို "မင်းကျန်းမာအောင် မနက် (၅း၀၀)နာရီထ၊ (၁)နာရီ လမ်းလျှောက်" လို့ လာပြောရင် လုပ်မှာမဟုတ်ဘူး။ "မနက်အစောကြီး မထနိုင်ဘူး၊ လမ်းလျှောက်ရမှာ ပင်ပန်းတယ်" ဆိုတဲ့ ဆင်ခြေမျိုးစုံပေးပြီး လုပ်ဖြစ်မှာကို မဟုတ်ဘူး။ ဟောအခု ဂေါက်သီးရိုက်ဖို့ရောက်တော့ (၅)နာရီ မထိုးခင်ကတည်းက နိုးနေပြီး (၅)နာရီလောက် လမ်းလျှောက်လိုက်ရတာ ဘယ်လို အခွံန်ကုန် သွားမှန်းမသိဘူး။ ဂေါက်ဆိုတဲ့ဟာ တော်တော်လေးကို စွဲမက်ပြီး စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတဲ့ အားကစားနည်းပါ။ ဘောလုံးလေးကို ဂေါက်ဒုတ်မျိုးစုံနဲ့ တီခုံကနေ တဖြေးဖြေးရိုက်လာတာ နောက်ဆုံး ဂရင်းပေါ်အထိ ဘောလုံးလေး ရောက်သွားပြီးတော့ ပါတ်တာ Putter လို့ခေါ်တဲ့ ကျင်းစိမ်တုတ်နဲ့ သွင်းလိုက် ပါတ်(တ်) putt လုပ်လိုက်တော့ ဘောလုံးလေး ကျင်းထဲဝင်သွားမှ ဇာတ်လမ်းက ပြီးတော့တာပဲ။ အဲလို ဂေါက်သီးရိုက်တာမှာ ကျင်းတွေကို သတ်မှတ်ထားတာတွေရှိပါတယ်။ ပါသရီး par 3 ကျင်းကို ၃ချက်နဲ့ဝင်ရင် ပါ (Par) ရတယ်ပေါ့။ Par 5 ကို ငါးချက်နဲ့ဝင်ရင် ဒါလည်း ပါပဲပေါ့။ သတ်မှတ်ချက်ထက် တစ်ချက်လျှော့ပြီးဘောလုံး ကျင်းထဲဝင်သွားရင ဘာဒီ birdie လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဥပမာ Par 4ကို 3ချက်နဲ့ဝင်ရင် ဘာဒီပေါ့။ သတ်မှတ်ချက် ပါထက် ၂ချက်လျှော့ပြီးဝင်ရင် အီဂဲလ် eagle လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ပြောရမယ်ဆိုရင် Par5 ကို ၂ချက်လျှော့ပြီး ၃ချက်နဲ့ ဝင်ရင် အီဂဲလ်ပေါ့။ ပါထက် ၁ချက်ပိုပြီး ၅ချက်ရိုက်ရင် blgey ဘိုဂီပေါ့။ ပါထက်၂ချက်ပိုရိုက်ရင် ဒါဘယ်(လ်)ဘိုဂီ (double bogey)ပေါ့။ ဥပမာ Par3 ကို၂ချက်ပိုပြီး ၅ချက်ရိုက်ရင် ဒါဘယ်(လ်)ဘိုဂီပေါ့။ အဲလို ဘောလုံးကျင်းထဲဝင်တဲ့ ကိစ္စမှာ မသိမဖြစ် သိထားရမှာက မကြာခဏ သတင်းစာထဲမှာ တွေ့ရတဲ့ "တစ်ချက်ထဲ ကျင်းထဲဝင်လို့ ခေါ်တဲ့ ဟိုးလ်အင်ဝမ်း hole-in-one ပါ။ ဟိုးလ်အင်ဝမ်း ဆိုတာက Par3 ကျင်းကို တီခုံကနေ ရိုက်လိုက်ရင် ဘောလုံးဟာ တစ်ခါတည်း ကျင်းထဲဝင်သွားတာကို ခေါ်တာ။ တစ်ချက်တည်းနဲ့ ကျင်းဝင်တယ်ပေါ့။ နှစ်ပေါင်းများစွာ

ဂေါက်သီးရိုက်နေပေမယ့်လည်း တစ်ချက်တည်း ကျင်းဝင်တာ ရချင်မှရတာ။ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ ဂေါက်သမား MOGE က ဦးသက်ဝေဆိုရင် ဂေါက်သီးရိုက်နေတာ အနှစ်(၃၀)ကျော်ပြီ တစ်ခါမှ ဟိုးလ်အင်ဝမ်း မရဖူးဘူး။ ပြီးခဲ့တဲ့ (၂)နှစ် ကျွန်တော်နဲ့ အတူရိုက်တော့မှ ပန်းလှိုင်မှာ ဟိုးလ်အင်ဝမ်းရပါတယ်။ ဟိုးလ်အင်ဝမ်း ရတယ်ဆိုရင် ရတဲ့ ဂေါက်သမားအဖို့ မသက်သာပါဘူး။ ဟိုးလ်အင်ဝမ်းရတယ်ဆိုပြီး အသိမိတ်ဆွေ ဂေါက်သမားတွေကို ကျွေးရမွေးရ ပြုစုရနဲ့ ပိုက်ဆံတော်တော်ကုန်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် လူအများစုကတော့ ပိုက်ဆံကုန်တာ အရေးမကြီးဘူး။ ဘဝမှာ တစ်ချက်တည်း ကျင်းဝင်တယ်ဆိုတာ တကယ့်ကို ကြုံတောင့်ကြုံခဲ ရခဲတဲ့ အောင်မြင်မှု ဖြစ်ရပ်မို့လို့ အရမ်းကို လိုချင်ကြတာ။ ကျွန်တော် ဂေါက်ရိုက်နေတာ (၆)နှစ်ကျော်ပြီ ဟိုးလ်အင်ဝမ်းမရသေးပါဘူး။ ဒညင်းကုန်း ရန်ကုန်ဂေါက်ကလပ်မှာ ဂျပန်တစ်ယောက်ဟာ ဟိုးလ်အင်ဝမ်းရလို့ ဆိုပြီး လွန်ခဲ့တဲ့ (၅)နှစ်လောက်က သိန်း(၃၀)လောက် အကုန်ခံပြီး နားနေစရာ အဆောက်အဦး တစ်ခုကို ဟိုးလ်အင်ဝမ်း အမှတ်တရ ဆောက်ထားတာကို ဒီနေ့အထိ တွေ့နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဂျပန်နိုင်ငံမှာ ရောက်တော့ ဟိုးအင်ဝမ်းရရင် မိတ်ဆွေ အပေါင်းအသင်းတွေကို ကျွေးမွေးတဲ့အပြင် လက်ဆောင်တွေ အားလုံးလိုက်ပေးရတဲ့ စနစ်ရှိတယ်တဲ့။ အဲဒါကြောင့် ဟိုးအင်ဝမ်း ရရင် တချို့ ရာထူးကြီးတဲ့ ဂျပန်ဂေါက်သမားတွေဟာ ဒေါ်လာသောင်းနဲ့ ချီပြီးတော့တောင် ကုန်နိုင်တယ်တ။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်မိတ်ဆွေ ဂျပန်ပါမောက္ခ တစ်ယောက်ဟာ ဟိုးအင်ဝမ်း အာမခံ (hole-in-one) ဆိုပြီး ထားပါတယ်တဲ့။ မှတ်သားစရာမယ့် (hole-in-one)ပါ။ အခု ကျွန်တော်ပြောသွားတဲ့ ဂေါက်အကြောင်း အသေးစိတ်တွေ ရေးထားတာလေးတွေကို လေ့လာထား၊ မှတ်သားထားပါ။ အဲဒါဆိုရင် နောက်နောင် သူများတွေ ဂေါက်အကြောင်း စကားပြောရင် ဝင်ပြောလို့ရတယ်။ တီဗီကြည့်ရင် သတင်းမှာ တိုက်ဂါးဝုဒ်အကြောင်း ပြောရင် နားလည်လာမယ်။ တကယ်တော့ ကျွန်တော်ပြောချင်တာက ဂေါက်ရယ် မဟုတ်ပါဘူး။ နင်ငံတကာအသိုင်းအဝိုင်းနဲ့ ဆက်နွယ်နေတဲ့ ကိစ္စတွေကို ကိုယ်နဲ့ မဆိုင်ဘူးလို့ ဘယ်တော့မှ သဘောမထားနဲ့ တတ်နိုင်သရွေ့ ကျွန်တော်တို့မြန်မာလူငယ်တွေ လေ့လာကြပါ။ ဒါမှ မြန်မာတွေ ကမ္ဘာလှည့်ခရီးသွား၊ နိုင်ငံခြားသားတွေနဲ့ ဆက်ဆံ၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းမှာ ဝင်ဆံ့တဲ့အခါမှာ သူများနဲ့တန်းတူ ပြောနိုင် ဆိုနိုင်မှာပါ။ ကမ္ဘာမှာ မြန်မာဟေ့လို့ ကြွေးကြောနိုင်ဖို့ရာ ဗဟုသုတဘက်ပေါင်းစုံကို လေ့လာစူးစမ်း မှတ်သားကြပါလို့ ပြောလိုက်ချင်ပါတယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဒင်မောင်ဝင်း (အသည်း)



နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၃၇)

လူတစ်ယောက် နုပျိုလန်းဆန်းဖို့ရာဆိုတာမှာ စိတ်နဲ့ကိုယ်ရှိတဲ့အထဲက စိတ်ကိုဂရစိုက်ဖို့ အရေးကြီးသလို ကိုယ်ခန္ဓာကြီးကိုလည်း ပစ်ထားလို့မရတဲ့အကြောင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျွန်တော်နဲ့ ညီမောင်ဌေးကို တို့ထိုင်းနိုင်ငံသွားတုန်းက အနှိပ်ခံတဲ့အကြောင်းတွေ ရေးနေပါတယ်။

<u>ဂေါက်ရှိုက်တယ်ဆိုတာ</u>

ကျွန်တော်၊ သာဝီဆပ်နဲ့ နာတာပန်တို့ဟာ ဘပ်ဂီကားလေးတွေပေါ်မှာ ကယ်ဒီကောင်မလေး တစ်ယောက်စီနဲ့ ဂေါက်ရှိုက်ဖို့ ဗန်ကောက်လေဆိပ်နားက ဝင်းမေး(လ်)ဂေါက်ကွင်းထဲကို မောင်းသွားကြပါတယ်။ ညီမောင်ဌေးကိုကတော့ ဗီဒီယိုကင်မရာတစ်လုံးကိုင်ပြီး နောက်က ခြေလျင်လိုက်လာပါတယ်။ သူက ကျွန်တော် စက်ဘူက ဝယ်လာတဲ့ ဆိုနီဗီဒီယိုကင်မရာအသစ်နဲ့ ကျွန်တော်တို့တတွေ ဂေါက်ရှိုက်တာကို မှတ်တမ်းတင်၊ ဂေါက်ကွင်းကြီးကိုရှိုက်၊ တွေ့ရာကို ဗီဒီယိုရှိုက်နေပါတယ်။ ဘာလို့လည်းဆိုတော့ ကင်မရာအသစ်ကို သူစမ်းချင်တာကိုး။ အခုဝယ်လာတဲ့ ဆိုနီဗီဒီယိုကင်မရာက ဗီဒီယိုရှိုက်ဖို့ တိတ်ခွေလည်းမလို၊ ကင်မရာထဲမှာ ထည့်ရတဲ့ မင်မရီစတစ်လည်းမပါ၊ ကိုယ်ရှိုက်သမျှကို ကင်မရာထဲက ကွန်ပျူတာထဲမှာပဲ သိမ်းထားတာပါ။ ကင်မရာထဲမှာလည်း မင်မရီက ၆၀ တောင်ပါတာဆိုတော့ (၁၇)နာရီလောက် ဆက်တိုက်ရှိုက်လို့ရပါတယ်။ ပြီးတော့ ရှိုက်ပြီးသား ဗီဒီယိုမှတ်တမ်းတွေကို ကွန်ပျူတာနဲ့ ကင်မရာကြိုးလေး ဆက်ပြီး ခလုပ်နှိပ်လိုက်ရင် ကိုယ့်ရဲ့မှတ်တမ်းဗီဒီယိုခွေစီဒီ၊ ဒါမှမဟုတ် ဒီဗီဒီထဲ တစ်ခါထဲ ထွက်လာပါတယ်။ ရှိုက်လို့လည်း အရမ်းလွယ်ပါတယ်။ အခွေထုတ်ရတာလည်း သိပ်လွယ်တယ်ဆိုတော့ တကယ်ကို အသုံးဝင်တဲ့ နောက်ဆုံးပေါ် ဗီဒီယိုကင်မရာပါ။ ကင်မရာတွေတင် အသစ်ပေါ်နေတာမဟုတ်ပါဘူး။ ဘာကိုပဲကြည့်လိုက်ကြည့်လိုက် အသစ်အသစ်တွေ တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုး ပေါ်နေတာပါ။ တစ်နေ့နဲ့တစ်နေ့ လိုက်မမီနိုင်အောင် ပြောင်းလဲပြီး တကယ်လို့ တစ်ရှိန်ထိုး တိုးတက်နေတဲ့ခေတ်ပါ။ သိပ္ပံပညာတိုးတက်မှုကြောင့် အရာရာတိုင်းမှာ အကုန်လုံး ဆန်းသစ်တီထွင်နေတာကို မျက်ဝါးထင်ထင်တွေ့နိုင်ပါတယ်။ အဲလို အသစ်အဆန်းတွေပေါ်နေတဲ့ အကြောင်းပြောရင်း ကျွန်တော်နဲ့ ဆိုင်တဲ့ ကိစ္စကို ပြောရမယ်ဆိုရင် ဂေါက်သီးရှိုက်တဲ့ ပစ္စည်းကိရိယာတွေဟာလည်း တိုးတက်ပြောင်းလွဲအသစ်တွေ ပေါ်ပြီးရင်းပေါ် ဖြစ်နေပါတယ်လို့ ပြောရမှာပါ။ လွန်ခဲ့တဲ့ အနှစ် ၄၀၀လောက်က စကော့တလန်နိုင်ငံမှာ ကြက်တောင်မွေးတွေကိုလုံးပြီး ဂေါက်သီးဘောလုံးလုပ်၊ သစ်သားဒုတ်တွေကို ဂေါက်တံအဖြစ်နဲ့ ရိုက်နေရာကနေ ဒီနေ့ခေတ် ပလပ်စတစ်ကူရီသိန်းအလွှာတွေ

အထပ်ထပ်နဲ့လုပ်ထားတဲ့ ဂေါက်သီးရိုက်တဲ့ အမျိုးမျိုးအထိ တိုးတက်လာတာဟာ အံ့မခန်းပါ။ ဒါကြောင့် ဂေါက်သီးရိုက်တဲ့တွေ ဘယ်လို တိုးတက်ပြောင်းလဲလာတယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းပြောပြချင်ပါတယ်။ ဂေါက်တဲ့တွေအဆင်ဆင့် ဘယ်လိုတိုးတက်တီထွင်လာတယ်ဆိုတာ မပြောခင် ဂေါက်တဲ့တွေရဲ့ သဘောသဘာဝ၊ ဂေါက်တဲ့ဆိုတာ ဘယ်လိုဆိုတာကို အရင်ဆုံးပြောပြပါဦးမယ်။ ဂေါက်တတွေမှာ သံဒုတ်လို့ခေါ်တဲ့ အိုင်းရွန်း (Iron) နဲ့ သစ်သားဒုတ်ခေါင်းကြီးတွေနဲ့ လုပ်ထားတဲ့ ဝုဒ်(wood)ဒုတ်ဆိုပြီး အဓိက နှစ်မျိုးခွဲခြားထားပါတယ်။ ဝုဒ်လို့ ဘာလို့ခေါ်သလဲဆိုတော့ တကယ်ကို သစ်သားခေါင်းကြီးနဲ့ လုပ်ထားတဲ့ ဂေါက်ဒုတ်တွေဖြစလို့ပါ။ ယခုခေတ်မှာတော့ ဒုတ်ခေါင်းတွေကို သစ်သားနဲ့မလုပ်တော့ဘဲ တိုင်တင်နီယမ် အခြေခံတဲ့ သတ္တုကာဗွန် အရောအနှောတွေနဲ့ပဲ လုပ်ထားပါတယ်။ အဲလို ခေါင်းကြီးကြီး ဂေါက်တဲကြီးတွေကို သစ်သားခေါင်းနဲ့ မလုပ်တော့ပေမယ့်လို့ အရင်အခေါ်အဝေါ်အတိုင်း ဝုဒ်လို့ပဲ ဆက်ခေါ်တုန်းပါပဲ။ ဝုဒ်ဂေါက်တံအကြောင်းနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဂေါကသီးသမားလူထူးလူဆန်း တစ်ယောက်အကြောင်း ပြောပြချင်ပါသေးတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ သုံးနှစ်လောကကအထိ မန္တလေးဆေးရုံကြီးက အသည်းရောဂါပါမောက္ခ ဒေါက်တာသံစစ်ဟာ ဂေါက်သီးရိုက်ရင် တကယ့်သစ်သားဒုတ်ခေါင်းကြီးနဲ့ လုပ်ထားတဲ့ ဝုဒ်ဂေါက်ဒုတ်နဲ့ ရိုက်နေတုန်းပါ။ ဦးသံစစ်ဟာ တိုက်တေနီယမ်ဂေါက်ဒတ်ဝယ်ဖို့ ငွေကြေးမတတ်နိုင်တဲ့ သူလည်းမဟုတ် ဘာလို့ သူအဲလို သစ်သားဝုဒ်ဂေါက်တံကြီးနဲ့ ရိုက်နေတယ်ဆိုတာ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းတွေ စဉ်းစားလို့ မရနိုင်ကြပါ။ ဂေါက်သမားတွေအားလုံး တိုင်တင်နီယမ်ဒုတ်ခေါင်းတွေနဲ့ ရိုက်နေတဲ့ခေတ်မှာ တကယ့်သစ်သားတုံးဒုတ်ခေါင်းကြီးနဲ့ ရိုက်နေတဲ့ အသည်းပါမောက္ခကြီး ဦးသံစစ်ကိုကြည့်ပြီး အမြင်မတော်တဲ့ မိတ်ဆွေတွေက နောက်ဆုံးတော့ မနေနိုင်ကြတော့ပဲ "ဒေါက်တာသံစစ် တိုင်တင်နီယမ်ဒုတ်ခေါင်းဝယ်ယူရေးအဖွဲ့" ကိုဖွဲ့ပြီး ခေတ်ပေါ် တိုင်တင်နီယမ် ဒုတ်တစ်ချောင်း ဝယ်ပေးလိုက်ပြီး တိုင်တင်နီယမ်ဒုတ်နဲ့ ရိုက်ပါလို့ ဝိုင်းတောင်းပန်ကြမှ ဒေါက်တာသံစစ်ဟာ သူ့ရဲ့သစ်သားဒုတ်ကြီးကို နှမြောတသနဲ့ စွန့်လွှတ်လိုက်ပြီး တိုင်တင်နီယမ်ဒုတ်ကို ပြောင်းကိုင်တယ်လို့ မှတ်သားဘူးပါတယ်။ တကယ်ဟုတ်မဟုတ်တော့ မသိပါ။ သေချာတာကတော့ အခု ဒေါက်တာသံစစ် သစ်သားဒုတ်ကြီးကို မကိုင်တော့ပါဘူး။ တိုင်တင်နီယမ် ဝုဒ်ဂေါက်ဒတ်တွေနဲ့ ရိုက်နေပါပြီ။ ဝုဒ်တွေအကြောင်းပြောပြီး သံဒုတ် (Iron) ဆိုတာကို ဆက်ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ သံခါတ်တွေဟာ ခေါင်းထိပ်နေရာမှာ သံပြားသေးသေးလေးတွေနဲ့ လုပ်ထားတာဆိုတော့ ဘောလုံးကို တိတိကျကျသွားအောင် ရိုက်လို့ရပါတယ်။ ဝုဒ်လို့ခေါ်တဲ့ ဒုတ်တွေကတော့ ဒုတ်ခေါင်းအကြီးကြီးတွေနဲ့ ဘောလုံးကို ဝေးဝေးပြေးအောင် ရိုက်ရတာဆိုတော့ ဘေးဘယ်ညာ ဟိုထွက်ဒီထွက် ထွက်တတ်ပါတယ်။ ဝုဒ်တွေထဲမှာ ခေါင်းအကြီးဆုံးဒုတ်ကိုတော့ ဒရိုင်ဗာ (driver) လို့ခေါ်ပါတယ်။ တီခုံက စအထွက်မှာ ဒရိုင်ဗာနဲ့ အဝေးကြီးရောက်အောင် ဂိုက် ၂၀ဝကျော်လောက် ပြေးသွားအောင် ရိုက်ရပြီး နောက်မှ လိုသလို သင့်တော်တဲ့ ဒုတ်ကို ရွေးပြီး ဆက်ရိုက်ရတာပါ။ ဂရင်းလို့ခေါ်တဲ့ ကျင်းအပေါက်လေးရှိတဲ့ မြက်ခင်းပြင်ပေါ်

ဘောလုံးရောက်အောင် တင်ပြီး နောက်ဆုံးဂရင်းပေါ်မှာ ဂေါက်သီးဘောလုံးလေး ကျင်းထဲဝင်အောင် သွင်းတာကို ပတ် (putt)လုပ်တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲလိုကျင်းထဲဝင်အောင် ပတလုပ်တဲ့ ဂေါက်တံလေးကို ပတ်တာ (putter)လို့ ခေါ်ပါတယ်။ သံဒုတ်အိုင်းရွှမ်းတွေထဲမှာ နံပါတ် ၂ကနေ နံပါတ် ၁၀ အထိရှိပြီး ဝုဒ်တွေမှာတော့ နံပါတ် ၁ ကနေ နံပါတ် ၁၀ အထိ ရှိပါတယ်။ ဝုဒ်နံပါတ် ၁ ဆိုတာက ဒရိုင်ဗာကို ပြောတာပါ။ တကယ်ဂေါက်သီးရိုက်ပြီဆိုတော့ ကိုယ်ရောက်ချင်တဲ့ အကွာအဝေး အနေအထားကိုကြည့်ပြီး ဘယ်ဒုတ်နဲ့ ရိုက်မယ်ဆိုတာကို တော်တော်လေး စဉ်းစားပြီး ရွေးရပါတယ်။ ကျွန်တော်ဂေါက်သီး စရိုက်ခါစတုန်းကတော့ ဂေါက်သမားတွေ ဂေါက်သီးဘောလုံးကို မရိုက်ခင် ဘာလို့ ဟိုဒုတ်ရွေးလိုက် ဒီဒုတ်ပြောင်းလိုက် လုပ်ကြတယ်ဆိုတာကို ကျွန်တော် နားမလည်ခဲ့ပါဘူး။ နောက်တကယ် ကိုယ်တိုင် ရိုက်တတ်လာတော့မှ ဂေါက်သီးရိုက်တာရဲ့ သိမ်မွေ့တဲ့ အတတ်ပညာကို နားလည်လာပြီး အကွာအဝေး၊ မြက်အထူအပါး၊ လေဆန်လေစုန်၊ ခုံးအတက်အဆင်းတွေကို မူတည်ပြီး ဒုတ်တွေကို လိုသလို ရွေးပြီး ရိုက်ရတယ်ဆိုတာ သိလာပါတယ်။ အဲလိုဂေါက်တံမျိုးစုံကိုရွေးပြီး ရိုက်ရတယ်ဆိုတယ် ဆိုပေမယ့် ဂေါက်တံတွေကို ကိုယ်ကြိုက်သလောက် သယ်သွားပြီး ရိုက်ချင်သလို ရိုက်ခွင့်တော့ မရှိပါဘူး။ ဂေါက်ကွင်းထဲဆင်းရင် ဂေါက်အိတ်ထဲမှာ ဂေါက်ဒုတ် (၁၄)ချောင်းထက် မပိုရဘူးဆိုတဲ့ ဥပဒေတော့ ရှိပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ဆရာဝန်ကြီးတွေအုပ်စုရိုက်ရင်တော့ အဲလောက်ထိ တိတိကျကျ စည်းကမ်းမထားပဲ ဂေါက်အိတ်ထဲမှာ ဂေါက်တံတွေ ကိုယ်အဆင်ပြေသလောက် ထည့်လာတတ်ကြပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ဂေါက်သီးရိုက်တာက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဂေါက်သီးပညာတွေ တိုးတက်ပြီး ဂေါက်သီးရိုက်ချက်တွေ ကောင်းလာအောင်ဆိုတာ အဓိကရည်ရွယ်ချက်တွေ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့အချင်းချင်း လူခွဲပြီးရိုက်ကြ၊ တစ်ဖွဲ့နဲ့တစ်ဖွဲ့ အနိုင်ရဖို့၊ စဖို့နောက်ဖို့၊ စကားနိုင်ပြောဖို့ဆိုတဲ့ အပျော်သဘောတွေနဲ့ ဂေါက်ရိုက်ကြတာပါ။ တချို့လူတွေဂေါက်ရိုက်ရင် တစ်ကျင်းကို သိန်းနဲ့ချီပြီး လောင်းကြ၊ ဂေါက်သီး(၁၈)ကျင်းရိုက်ပြီးရင် အနှုံးအနိုင်သိန်း ရာနဲ့ချီပြီးရှိတာလို့ ပြောကြပါတယ်။ အဲဒီလို စီးပွားဖြစ်ဂေါက်လောကသားတွေလည်း ရှိချင်ရှိနိုင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ကတော့ တစ်ကျင်းမှ ကျပ်တစ်ထောင်ကြေးရိုက်တာ အများဆုံးအနှုံးအနိုင် သုံးလေးထောင်ပေါ့။ ဒါပေမယ့် ငွေကြေးလောင်းကြေးဟာ အဓိကမဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်ဂေါက်ကွင်းထဲမှာ စကားပြော၊ လမ်းအတူတူလျှောက် တစ်ပတ်တစ်ခါ ဒီမိတ်ဆွေတွေ ဆုံကြတဲ့အခါ ဝိုင်လေးဘီယာလေး ဘာလေးသောက်၊ စိတ်ကူးရရင် ဆိုင်တစ်ဆိုင်ဆိုင်သွားပြီး စားကြ၊ အဲလို လုပ်ရတာဟာ လောကရဲ့ အရသာအရှိဆုံးအရာပဲလို့ ခံယူထားကြတာ၊ ဂေါက်ကွင်းထဲမှာ နောက်ကြ၊ ပြောင်ကြ၊စကြနဲ့ ပါမောက္ခဆိုတဲ့ ဘဝကိုမေ့သွားပြီး မူလတန်းကျောင်းသားလေးတွေလိုဖြစ်၊ ဟိုပြောဒီပြော စိတ်လွတ်ကိုယ်လွတ် တကယ့်ကို စထရက်စ်ဖရီး ပျော်ရတဲ့ ဂေါက်ကွင်းထဲက အချိန်လေးပါ။

<u>မြန်မာပြည်က တိုက်ဂါးဝုဒ်</u>

ကျွန်တော့်ညီ မောင်ဌေးကိုဟာ ဂေါက်သီးကို တော်တော်လေး စိတ်ပါလက်ပါရိုက်တဲ့သူပါ။ သူဂေါက်သီးရိုက်တာဟာ တော်တော်လေးကောင်းတယ်လို့ သူ့ဘာသာသူပြောပါတယ်။ "ကိုဝင်းရာ ဟိုနေ့က တညင်မှာ သွားရိုက်တာ ကျွန်တော့်ရိုက်ချက် တော်တော်ပြင်းတယ်၊ ကျွန်တော်က ဒရိုက်ဗာ ရိုက်လိုက်ရင် ဂိုက် ၂၀၀ကို အေးအေးဆေးဆေးကျော်တယ်" စသဖြင့်လည်း ပြောတတ်ပါတယ်။ သူပြောသမျှ နားထောင်လို့သာ နေရတာ၊ တကယ်တော့ သူဂေါက်သီးရိုက်တာ သုံးနှစ်လောက်ပဲ ရှိသေးတယ်။ သူ့ရိုက်ချက်တွေ ဒီလောက်တောင်ကောင်းသလားဆိုပြီး ကျွန်တော့်အတွက် တွေးစရာဖြစ်နေပါတယ်။ သူက ဆက်ပြောသေးတယ်၊ "ကျွန်တော်က ဒရိုက်ဗင်းရိမ့်(ခ်)် (Driving range) ကိုလည်း မှန်မှန်သွားပြီး လေ့ကျင့်တယ်" တဲ့။ ဒါကြောင့်သူ့ရိုက်ချက်တွေ ကောင်းတယ်လို့ အဆိုရှိပါတယ်။ ကြုံတုန်း ဒရိုက်ဗင်းရိမ့်(ခ်)်ဆိုတာကို ပြောပြချင်တယ်။ ဒရိုက်ဗင်းရိမ့်(ခ်)်တွေဟာ နှစ်ထပ်တွေပါ။ ဂေါက်လေ့ကျင့်ကွင်းတွေမှာ လူတစ်ယောက် ဂေါက်သီးရိုက်ဖို့ နေရာလေးတွေ သတ်မှတ်ထားပြီး ဂေါက်သီးဝင်ရိုက်ဖို့ မက်(တ်) (mat)လို့ခေါ်တဲ့ ပလပ်စတစ်အမျှင်တွေနဲ့ လုပ်ထားတဲ့ မြက်ခင်းလို အစိမ်းရောင် အပြားကြီးရှိပါတယ်။ အဲဒီဒရိုက်ဗင်းရိမ့်(ခ်)်ကို ကားဆိုက်လိုက်တာနဲ့ လေ့ကျင့်ရေးကွင်းက ဝန်ထမ်း မိန်းကလေးတစ်ယောက် ပြေးထွက်လာပြီး ကိုယ့်အိတ်ကိုထမ်းသွားမယ်။ ခုနကပြောတဲ့ သတ်မှတ်နေရာလေး တစ်နေရာမှာ ဂေါက်အိတ်ကိုချမယ။ ပြီးတော့ ဂေါက်သီးက အဟောင်း၊ အသစ်၊ ရှယ်ဆိုပြီး သုံးမျိုးတောင်ရှိတယ်ဆိုတော့ ဘာဂေါက်သီးယူမှာလဲလို့ မေးကြပါတယ်။ အသစ်နဲ့ရှယ်ဆိုတာက ကွာသေးတယ်တဲ့။ အဲလိုပြောတော့ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ ဂေါက်သီးရိုက်ဖက် ဆီးချိုပါမောက္ခ ဒေါက်တာဦးတင့်ဆွေလတ်ကို သတိရမိပါတယ်။ တစ်နေ့တော့ ပန်းလှိုင်ဂေါက်ကွင်းမှာ ဂေါက်သီးရိုက်ရင်း ဦးတင့်ဆွေလတ်က သူ့ရဲ့ ကယ်ဒီကို "ဂေါက်သီးအဟောင်းတစ်လုံးယူခဲ့" လို့ပြောပါတယ်။ အဲတော့ သူ့ကယ်ဒီက သူပြောတဲ့အတိုင်း ဝါန္ဓမ်နေတဲ့ ဂေါက်သီးအဟောင်းတစ်လုံးကို ယူလာပါတယ်။ အဲဒီမှာတင် ဆရာလတ်က သူ့ကယ်ဒီကို "ငါက အဟောင်းယူခဲ့လို့ပြောတာဟာ ဘောလုံးအသစ်ကို ပြောတာ" လို့ အော်ဟစ်ဆူညံပြီး ပြောပါတယ်။ ဒါနဲ့ ကျွန်တော်တို့ကလည်း မနေနိုင်တော့တာနဲ့ "ဆရာလတ် အဟောင်းဆိုတာ အသစ်ဆိုရင် ဘောလုံးအသစ်ဆိုတာ ဘာကို ပြောလဲရှင်းပြပါဦးဗျာ" လို့ ပြောတော့ သူက ခပ်တည်တည်နဲ့ "ကျွန်တော်အဟောင်းလို့ ပြောရင် ဘောလုံးအသစ်ကို ဆလိုတာ၊ အသစ်လို့ပြောရင် နိုင်ငံခြားကမှာထားပြီး မြန်မာပြည်ကို မရောက်သေးတဲ့ ဘောလုံးတွေကို ခေါ်တာ" လို့ရှင်းပြပါတယ်။ အဲတော့မှ ကျွန်တော်လည်း ဟံသာဝတီဂေါက်ကွင်းက အသစ်နဲ့ရှယ်ဆိုတဲ့ ဂေါက်သီးဘောလုံးတွေ ခွဲခြားတာဟာလည်း ဆရာလတ်ရဲ့ ဘောလုံးအဟောင်းနဲ့အသစ်

ရှင်းလင်းချက်လိုနေမှာပဲလို့ သဘောပေါက်မိပါတယ်။ ဒီလိုနားလည်အောင် လုပ်ပေးတဲ့ ဆရာလတ်ကို ကျေးဇူးတင်ရမှာပါ။ ဒရိုက်ဗင်းရိမ့်(ခ)အကြောင်းဆက်ပြောရမယ်ဆိုရင် ကိုယ်ရိုက်ရမယ့် နေရာမှာ ဂေါက်အိတ်ချပြီးတာနဲ့ အမျိုးသမီးလေးတွေက ကိုယ်မှာတဲ့ ဂေါက်သီးဘောလုံးတွေကို သွားယူပါတယ်။ လေ့ကျင့်ကွင်းမှာ လာရိုက်တဲ့ သူတွေများသောအားဖြင့် ဘောလုံး ၁၀၀ ကနေ ၃၀၀ လောက်ပဲ မှာရိုက်လေ့ရှိပါတယ်။ အဲလို ကိုယ်မှာတဲ့ ဂေါက်သီးဘောလုံးတွေ ရောက်ပြီဆိုတဲနဲ့ ကလေးမလေးတွေ မက်(တ်) ပလပ်စတစ် မြက်ဖျာဘေးမှာ ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်ပြီး ဘောလုံးလေးတွေ တစ်လုံးပြီးတစ်လုံး မက်(တ်)ပေါ်မှာ တည်ပေးပါတယ်။ ဂေါက်သမားတွေက တစ်လုံးရိုက်လိုက်တာနဲ့ နောက်တစ်လုံး တည်ပေးလိုက်နဲ့ပေါ့။ မြန်မာပြည်က ဒရိုက်ဗင်းရိမ့်(ခ)မှာ လေ့ကျင့်ဂေါက်သီးရိုက်ရတဲ့ သူတွေဟာ တော်တော်ကို ဇိမ်ကျတယ်လို့ ပြောရမှာပါ။ တစ်လုံးရိုက်လိုက် ကောင်မလေးတွေက တစ်လုံးတည်ပေးလိုက်နဲ့ ကိုယ်က စတိုင်မပျက် လေ့ကျင့်ရေးဘောလုံး တွေကို တစ်လုံးပြီးတစ်လုံး ရိုက်ရုံပဲ။ ဘာမှ လုပ်စရာမလိုဘူး။ ကိုယ်ကျင့်ချင်တဲ့ ဒုတ်ရွေးယူပြီး ရိုက်ရုံပဲ။ ကျွန်တော် စက််ပူနိုင်ငံက ဒရိုက်ဗင်းရိမ့်(ခ)တွေမှာ ဂေါက်သီးရိုက်လေ့ကျင့်ဘူးပါတယ်။ စက််ပူမှာ အစအဆုံး ကိုယ့်ဖာသာ လုပ်ရတာ လုံးဝဇိမ်မကျပါဘူး။ စက််ပူမှာက ဒရိုက်ဗင်းရိမ့်(ခ)ရောက်ပြီဆိုတာနဲ့ ဘောလုံးဘယ်လောက်ယူမယ်ဆိုတာ ကဒ်ပြားလေးကို ဝယ်ရတယ်။ များသောအားဖြင့် ဘောလုံး တစ်ထောင်တန် ကဒ်လေးကိုဝယ်ကြတယ်။ အဲလို ဝယ်ပြီးတော့မှာ ဘောလုံးတစ်ထောင်တန်ကဒ်လေး ထည့်ပြီး ဘောလုံးဝယ်လို့ရတဲ့ ဗင်းဒင်းမရှင်း (vending machine) စက်ဆီကို သွားရတယ်။ အဲဒီစက်က အပေါက်လေးထဲကို ကိုယ်ဝယ်လာတဲ့ ဘောလုံးတစ်ထောင်ကဒ်ကို ထိုးထည့်ပြီး နှိပ်ရမယ့် ခလုပ်လေးတွေမှာ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ အရေအတွက်ကို နှိပ်လိုက်ရုံပဲ။ ဘောလုံးတွေ တဝေါဝေါကျလာပါတယ်။ ကိုယ်က ၁၀၀ လို့နှိပ်လိုက်ရင် ဘောလုံး ၁၀၀ပေါ့။ ၂၀၀ ဆရင် ၂၀၀ပေါ့။ အဲလို နှိပ်လိုက်ပြီးရင် အနားမှာ ရှိတဲ့ ပလပ်စတစ်ပုံးတစ်လုံးကို အောက်မှာ ခံထားလိုက်ရုံပဲ။ အဲဒီမှာတင် ဘောလုံးတွေက ပုံးထဲကို ကျလာမှာပေါ့။ အဲလို ဘောလုံးတွေကျလာပြီးရင် ကိုယ့်ရဲ့ ဘောလုံးတစ်ထောင် ကဒ်ပြားလေးကို စက်ထဲက ပြန်ထုတ်လိုက်ရုံပါပဲ။ အဲဒီကဒ်လေးကို ဘောလုံးတစ်ထောင်မပြည့်မချင်း သုံးလို့ရပါတယ်။ အဲလိုဘောလုံးတွေ ပလပ်စတစ်ပုံးလေးထဲကျလာပြီးနောက် ကိုယ့်ဖာသာ ဘောလုံးပုံးကြီးကို ဆွဲ၊ လွတ်နေတဲ့နေရာကို သွားပြီး လေ့ကျင့်ရေးဘောလုံးလေးတွေကို မြက်ဖျာပေါ်မှာ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် တည်ပြီး ရိုက်ရပါတယ်။ မြန်မာပြည်မှာလို မြက်ဖျာနားမှာ ငုတ်တုတ်လေးထိုင်ပြီး ဘောလုံးတည်ပေးမယ့် မိန်းကလေးတွေ မရှိပါဘူး။ ဘောလုံးတစ်ရာရိုက်မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ဖာသာ အကြိမ်တစ်ရာ ခါးကုန်းပြီး ဘောလုံးတည်ရမှာပါ။ ပိုက်ကျော်ခြင်းခတ်ရင်း ပြုတ်ကျပြီး ခါးနာထားတဲ့ ကျွန်တော့်အဖို့ အဲလို ခါးကုန်းပြီး ဘောလုံးတည်ရတာဟာ တကယ်ပြဿနာပါ။ ဒရိုက်ဗင်းရိမ့်(ခ)တွေအကြောင်း ဆက်ပြောရမယ်ဆိုရင် ဘယ်ဒရိုက်ဗင်းရိမ့်(ခ)မှာမဆို အစားအသောက် စားစရာမျိုးစုံရှိတဲ့ ဆိုင်တွေနဲ့ တွဲထားပါတယ်။

ဒရိုက်ဗင်းရိမ့်(ခ၌)အကြီးအသေးပေါ်မူတည်လို့ လက်ဘက်ရည်၊ ကော်ဖီ၊ ဘီယာ၊ တရုတ်၊ကုလား၊ မြန်မာ စားစရာအစုံရှိပါတယ်။ အတော့်ဒရိုက်ဗင်းရိမ့်(ခ၌)မှာ လာပြီး လေ့ကျင့်ရေးဘောလုံးတွေ ရိုက်ကြတဲ့ ဂေါက်သမားတွေဟာ စားသောက်ဆိုင်က အစားအသောက်တွေကို အားပေးလေ့ရှိပါတယ်။ ကျွန်တော်က တော့် ဘယ်ဒရိုက်ဗင်းရိမ့်(ခ၌)မှာ ရိုက်ရိုက်၊ ဂေါက်သီးဘောလုံး၂၀၀မှာ၊ တစ်လုံးပြီးတစ်လုံး မနားတန်း အလုံး၂၀၀ ကုန်အောင်ရိုက်၊ ရိုက်နေတုန်း ရေတစ်ပုလင်းမှာသောက်၊ တစ်နာရီလောက်ကြာလို့ ဘောလုံးကုန်ရင် ပြန်တာပဲ။ ဒါပေမယ့် တချို့ရောက်တော့ အဲလိုမဟုတ်ပါဘူး။ ဘောလုံးအလုံး ၂၀လောက် ရိုက်လိုက်၊ ခေါက်ဆွဲပြုတ်လေး မှာစားလိုက်၊ အေးအေးဆေးဆေးနားပြီး ခဏနေတော့ လက်ဘက်ရည်မှာ၊ ဘူးသီးကြော်၊ ဘရာကြော၊ အကြော်စုံမှာစားလိုက်၊ ဘေးနားက လေ့ကျင့်နေတဲ့ မိတ်ဆွေတွေဆီ သွားစကားပြောလိုက်နဲ့ ဂေါက်သီးအလုံး ၁၀၀ ကုန်ဖို့ သုံးလေးနာရီလောက်ကြာတဲ့ သူတွေတွေ့ဘူးပါတယ်။ အခုပြောတာ မနက်ပိုင်းပေါ့။ ညနေပိုင်းမှာလာပြီး ဂေါက်ရိုက်လေ့ကျင့်ကြတဲ့သူတွေ ရောက်တော့ လက်ဘက်ရည်၊ ကော်ဖီမဟုတ်တော့ဘဲ ဘီယာ၊ ဝီစကီ၊ အဖျော်ယမကာလေးတွေ သုံးစွဲလာကြပါပြီ။ ကျွန်တော်တစ်ခါက စက််ပူက ဒရိုင်ဗင်းရိမ့်(ခ၌ဝမှာ သွားရိုက်တုန်းက စက််ပူမှာ ဘွဲ့လွန်သင်တန်းတက်နေတဲ့ ဒေါက်တာမျိုးမင်းနဲ့ ကျွန်တော်ညီ မောင်ဌေးကိုတို့ လိုက်လာပါတယ်။ ဘီယာလေးနည်းနည်းလောက် သောက်ပြီးတော့ မောင်ဌေးကိုက ဒေါက်တာမျိုးမင်းကို "ကျွန်တော်က ရန်ကုန်မှာဆိုရင် တိုက်ဂါးဝုဒ်စနစ်နဲ့ရိုက်တာ" လို့ပြောပါတယ်။ တကယ့်ကို ဂေါက်ရိုက်တော်တဲ့ ဒေါက်တာမျိုးမင်းဟာ ဂေါက်သီးရိုက်တာ သုံးနှစ်လောက်ပဲရှိတဲ့ မောင်ဌေးကိုက တိုက်ဂါးဝုဒ်စနစ်နဲ့ ရိုက်နေပြီဆိုတော့ သိပ်ကို အံ့သြသွားပါတယ်။ ဒါနဲ့ ကိုမျိုးမင်းက "ကိုဌေးကို ခင်ဗျား ဘယ်လို တိုက်ဂါးဝုဒ်စနစ်နဲ့ ရိုက်တာလဲ ပြောပါဦးဗျာ၊ ကျွန်တော် ဂေါက်သီးရိုက်နေတာ (၈)နှစ်ကျော်ပြီ၊ တိုက်ဂါးဝုဒ်လိုတော့ မရိုက်နိုင်သေးဘူး။ ခင်ဗျားက ဂေါက်သက် (၃)နှစ်နဲ့ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး တိုက်ဂါးဝုဒ်စနစ်နဲ့ ရိုက်နေနိုင်တာလဲ" လို့ စိတ်ဝင်တစား မေးရှာပါတယ်။ မောင်ဌေးကိုက "ကျွန်တော် ရန်ကုန်မှာ ဒရိုက်ဗင်းရိမ့်(ခ၌)သွားမယ်ဆိုရင် ဘုရင့်နောင် ဒရိုက်ဗင်းရိမ့်(ခ၌)ကို သွားလေ့ရှိတယ်။ အဲဒီမှာ ရောက်တာနဲ့ တိုက်ဂါးဘီယာနဲ့ ဝုဒ်ဂေါက်တံ ပေါင်းလိုက်တာ ဟာ ကျွန်တော့်ရဲ့ တိုက်ဂါးဝုဒ်စနစ်ပေါ့ဗျ" လို့ ပြောလိုက်တော့ ကိုမျိုးမင်း ပက်လက်လန် တော့တာပေါ့။ ဒရိုက်ဗင်းရိမ့်(ခ၌)တွေ ဂေါက်ကွင်းတွေထဲမှာ မောင်ဌေးကိုလို မြန်မာတိုက်ဂါးဝုဒ်တွေ အများကြီးတွေ့ဘူးပါ တယ်။ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတဲ့ မြန်မာပြည်က တိုက်ဂါးဝုဒ်တွေပါ။

ခွေးအိုကြီး လက်ပေးသင်လို့မရပါ။

ဂေါက်သီးရိုက်သင်တယ်ဆိုတာ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ် အရိုးတွေတောင့်တင်း၊ ကြွက်သားတွေ၊ အကြောတွေ ပျော့ပျောင်းတဲ့အချိန်မှာ စနစ်တကျသင်ရတာဟာ သိပ်ကိုကောင်းပါတယ်။ နည်းမှန် စနစ်မှန်တွေနဲ့ ရိုက်တော့ ဂေါက်သီးရိုက်တာ ကြည့်လို့လည်းသိပ်ကောင်းပြီး ရိုက်ချက်တွေကလည်း တကယ်ကို ကောင်းပါတယ်။ ကျွန်တော့်သားလေး ထူးခိုင်ဝင်းဟာ ငါးတန်းကတည်းက ဂေါက်သီးစရိုက်ပြီး သူကိုးတန်းမှာ မလေးရှားနိုင်ငံ အာရှကြေးစားဂေါက်သီးရိုက်အဖွဲ့ (APGA) သင်တန်းကျောင်းမှာ သွားပြီးသင်ထားတော့ သူဂေါက်သီးရိုက်တာဟာ သိပ်ကိုကြည့်ကောင်းပြီး နည်းစနစ်လည်း တကယ်ကိုမှန်ပါတယ်။ ကျွန်တော်က တော့ အသက်(၅၀)ကျော်မှ ဂေါက်သီးစရိုက်တာ၊ အရိုးတွေက ကြီးပေါင်းထွက်၊ ကြွက်သားတွေ၊ အရိုး၊ အရွတ်တွေက တောင်းတင်းနေပြီဆိုတော့ ဂေါက်သီးရိုက်တဲ့ ပုံစံတွေက သိပ်မဟုတ်တော့ဘူး။ ရိုက်ချက်တွေကလည်းမကောင်း၊ သိပ်လည်းမပြေး၊ ကိုယ်နှစ်ချက်ရိုက်မှ သားလေးတစ်ချက်ရိုက်တာလောက်ပဲ ရှိတယ်။ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ ပါမောက္ခကြီးတွေရဲ့ ဂေါက်ရိုက်စနစ်ဟာလည်း ကျွန်တော့်လို ခပ်ဆင်ဆင် ရိုက်ချက်တွေပါပဲ။ ကြီးမှ ဂေါက်သီးရိုက်သင်လို့ သိပ်မဟန်တော့ပါဘူး။ သိပ်ကြီး ရည်ရွယ်ချက်ကြီးမားလို့ မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူး။ အဲဒါကြောင့် ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေကြီး သွေးရောဂါအထူးကုပါမောက္ခကြီး ဦးရဲမြက "ကျွန်တော် ဥက္ကလာကွင်းမှာ သွားပြီး အမြဲလေ့ကျင့်တယ်" လို့ ပြောရင် ကျွန်တော်က "ခင်ဗျား ဘယ်လောက်သွားလေ့ကျင့်လေ့ကျင့် နည်းစနစ်ပုံစံ အလွဲတွေ သွားလေ့ကျင့်နေတော့ ဘာထူးမှာလဲ။ အင်္ဂလိပ်စကားပုံ မကြားဘူးဘူးလား၊ "You can not teach new tricks to an old dog" "ခွေးအိုကြီးကိုနည်းသစ်တွေ သင်နေလို့ မရဘူးလေ၊ ခင်ဗျား ဒီအသက်အရွယ်ရောက်မှ ဂေါက်သီးရိုက်နည်းတွေကို ဟိုပြင်ဒီပြင် လေ့ကျင့်ခန်း စနစ်သစ်တွေနဲ့ သိပ်ကြီး တော်လာအောင် လျှောက်လေ့ကျင့်နေလို့ မရတော့ဘူးဗျ" လို့ ပြောလိုက်တော့ မိတ်ဆွေ နှလုံးခွဲစိတ်ပါမောက္ခ ဒေါက်တာဦးခင်မောင်အေးက ထောက်ခံပြီး ဝင်ပြောပါတယ်။ "ဟုတ်တယ်လေ ဆရာရဲ့ရယ်၊ မြန်မာစကားပုံ ရှိတယ်လေ၊ ခွေးအိုကြီးကို လက်ပေးသင်လို့ မရဘူးဆိုတာ" လို့ ဝင်ပြီး ကျွန်တော့်ကို ထောက်ခံပြီးပြောရှာပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့တတွေ အဲလိုပြောနေတော့ ဂေါက်ပါတနာ ပါမောက္ခကြီး ဦးစောနိုင်က "ခင်ဗျားတို့တတွေ ဘာပြောနေပြောနေ ကျန်တော်ကတော့ ဒရိုက်ဗင်းရိမ့်(ခ်)လည်းမသွား၊ ခင်ဗျားတို့ပြောတဲ့ စနစ်သစ်တွေနဲ့ လည်းမကျင့်တော့ဘူး၊ တစ်သက်လုံး ကိုယ်ရိုက်နေကျ အရိုးစွဲနေတဲ့ ပုံစံနဲ့ပဲ ရိုက်ပြီး မြန်မာတိုက်ဂါးဝုဒ်ပဲ လုပ်တော့မယ်ဗျာ" လို့ ပြောရှာပါတယ်။ ဟုတ်တော့ဟုတ်ပါတယ်၊ ပြောရတာ နည်းနည်းရိုင်းပေမယ့်လို့ ကြီးမှ ဂေါက်သီးရိုက်ကြတဲ့ ကျွန်တော်တို့တတွေဟာ တကယ့်ကို ခွေးအိုကြီးတွေလို ဖြစ်နေပါပြီလို့ ထင်ပါတယ်။ ဒီအသက်အရွယ်ရောက်မှ လက်ပေးသင်နေလို့ မရတော့ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့တတွေ

ဂေါက်ရိုက်နည်းအသစ်တွေ သင်နေမယ့်အစား ကိုယ်ရိုက်တတ်သလို ရိုက်၊ ကိုယ့်သူငယ်ချင်း အပေါင်းအသင်းတွေနဲ့ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်လေးထဲမှာပဲ ပျော်သလိုနေ၊ စိတ်လွတ်ကိုယ်လွတ် တစ်ပတ်လုံး စုထားသမျှ စထရက်စ်တွေ ဂေါက်ကွင်းထဲမှာ ဖျောက်ဖျက်ပစ်လိုက်ပြီး စိတ်ရောကိုယ်ပါ နုပျိုလန်းဆန်းနေအောင် နေကြတာပဲ ကောင်းမယ်လို့ ထင်မိပါတယ်။ ဒီလိုတွေးနေရင်းနဲ့ ကျွန်တော်ရယ်၊ သာဝီဆပ်ရယ်၊ နာတာပန်ရယ်၊ ဗန်ကောက် ဝင်းမေး(လ်)ဂေါက်ကွင်းကြီးရဲ့ ပထမတီခုံကနေ စရိုက်ကြပါတော့တယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)



နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၃၈)

လူတစ်ယောက် နုပျိုလန်းဆန်းဖို့ရာဆိုတာမှာ စိတ်နဲ့ကိုယ်ရှိတဲ့အထဲက စိတ်ကိုဂရစိုက်ဖို့ အရေးကြီးသလို ကိုယ်ခန္ဓာကြီးကိုလည်း ပစ်ထားလို့မရတဲ့အကြောင်းနဲ့ ပတ်သကပြီး ကျွန်တော်နဲ့ ညီမောင်ဌေးကိုတို့ ထင်းနိုင်ငံသွားတုန်းက ဂေါက်သီးရိုက်ခဲ့ကြတဲ့အကြောင်းတွေ ရေးနေပါတယ်။

<u>နိုင်ငံခြားမှာဂေါက်ရိုက်တာ</u>

ဂေါက်သီးစရိုက်ခါစတုန်းကတော့ နိုင်ငံခြားက ဂေါက်ကွင်းတွေမှာ ဂေါက်ရိုက်ရတာကို သိပ်မျှော်လင့်တမ်းတမိပါတယ်။ ဗန်ကောက်သွားသွား၊ စင်္ကာပူသွားသွား ဂေါက်သီးရိုက်ဖို့ ကြိုးစားတယ်။ အမေရိကန်ရောက်တုန်းကလည်း ဂေါက်သီးရိုက်တယ်။ ခပရိုင်းရိုင်းပြောရရင် အဲဒီတုန်းက ဂေါက်သီးရိုက်တတ်ခါစ ကျွန်တော် သိပ်ကို ဂေါက်ရူး ရူးနေတဲ့ အချိန်ပေါ့။ ဂေါက်သီး ရိုက်တတ်တယ်လို့သာ ပြောရတယ်။ ကျွန်တော် ဂေါက်လက်သင်ဟာ ဂေါက်သီးရိုက်ရင် ဘယ်နားမှာ ဘာဒတ်နဲ့ ဘယ်လိုရိုက်ရတယ် ဆိုတာလည်း သေချာမသိ၊ တီခုံ၊ ဂရင်း၊ ဖဲယားဝေးတွေ ကောင်းလား၊ မကောင်းဘူးလားဆိုတာလည်း မကြည့်တတ်၊ ကယဒီကောင်မလေးတွေ ကိုယ့်ကိုအထောက်အကူပြုလား မပြုဘူးလားဆိုတာလည်း မဆုံးဖြတ်နိုင်၊ ဂေါက်ဒတ်တွေဟာ ကောင်းလား၊ မကောင်းလား၊ အဆင့်မီလား၊ မမီလားဆိုတာလည်း မခွဲခြားတတ်ပါဘူး။ ပြောရမယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်ဟာ ဂေါက်သီးရိုက်ချင်တာ ဆိုတာပဲသိတယ်။ ဂေါက်သီးရိုက်တာရဲ့ တကယ့်အနှစ်သာရတွေကို နားမလည် မခံစားတတ်သေးပါဘူး။ ဘာဆိုဘာမှ ဂေါက်အကြောင်း မသိသေးဘဲနဲ့ နိုင်ငံခြားမှာ ဂေါက်သီးရိုက်ခဲ့တယ် ဆိုတာ ကြွားချင်တာပဲရှိတယ်။ နိုင်ငံတကာလှည့် ဂေါကရိုက်ခဲ့တယ်ဆိုတာ ပြောချင်တဲ့စိတ်က သိပ်များနေတော့ နိုင်ငံခြားမှာ ဂေါက်ရိုက်ရရင်ပြီးရောဆိုတဲ့ သဘောပါ။

နောက်တော့ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကျွန်တော်ဂေါက်သီးရိုက်တာ လေးငါးနှစ်ကျော်လာပြီး ဂေါက်သမ္အာရင့်လာတော့ ဂေါက်သီးရိုက်မယ်ဆိုရင် တွေ့ရာကွင်းမှာ တွေ့ရာဒုတ်နဲ့ မရိုက်ချင်တော့ဘူး။ ကိုယ့်လက်ရွေးစင် ကိုယ်ပိုင်ဒုတ်တွေနဲ့ ရိုက်ရမှ ဂေါက်ရိုက်ရတာ အဆင်ပြေတယ်၊ အရသာရှိတယ်။ နိုင်ငံခြားရောက်လို့ မိတ်ဆွေတွေက သူတို့ဂေါက်အိတ် အပိုရှိလို့ ယူလာလို့ သူများဒုတ်တွေနဲ့ ရိုက်ရတဲ့အခါ ဂေါက်သီးရိုက်တာရဲ့ ကြည်နူးမှုကို မခံစားရဘူး။ အဲလို သူတို့ယူလာပေးတဲ့ ဒုတ်တွေက ကိုယ်ရိုက်နေကျ

ဒုတ်တွေထက် မော်ဒယ်နိမ့်နေတယ် အဆင့်မမီဘူးဆိုရင် ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ရိုက်လို့ ကောင်းတော့မလဲ။ ဒီထက်ဆိုးတာက ဂေါက်ကွင်းက ဒုတ်တွေကို ငှါးရိုက်ရတာပါ။ ဂေါက်ကွင်းမှာ လာသမျှ လူတကာ ငှါးရိုက်ဖို့ထားတဲ့ အငှါးဒုတ်တွေဟာ ဘယ်ကောင်းနိုင်ပါ့မလဲ။ နိုင်ငံခြားမှာ ဂေါက်သီးရိုက် ရတယ်ဆိုတဲ့ နာမည်ပဲရှိတယ်။ ကပေါက်တိကပေါက်ချာ အငှားဒုတ်စုံနဲ့ရိုက်ရတော့ စိတ်ညစ်တော့တာပေါ့။ အဲလို နိုင်ငံခြားသွားပြီး ဂေါက်ရိုက်မယ်ဆိုရင် ဂေါက်ကလပ်တွေမှာက ဂေါက်ဒုတ်တွေတင် မကဘူး၊ ဂေါက်ရှူး၊ ဂေါက်လက်အိတ် အကုန်ငှားလို့ ရသေးတယ်။ ကျွန်တော်လို နိုင်ငံခြားကိုခဏရောက်တုန်း ဂေါက်ပစ္စည်း ဘာမှ ပါမလာဘဲ ဂေါက်ရိုက်ချင်တဲ့သူတွေအတွက် စီစဉ်ထားတာပါ။ ဒါပေမယ့် ခုနကပြောသလို ငှားဖို့ထားတဲ့ပစ္စည်းတွေဆိုတော့ အဆင့်မြင့်မြင့်ကောင်းကောင်း ပစ္စည်းတွေ မထားနိုင်ကြပါဘူး။ ဂေါက်ရိုက်ဖို့လာတဲ့ တိုးရစ်တွေကတော့ ကိုယ့်အိတ်ကို သယ်လာကြတာ။ တချို့ဂေါက်ရိုက်ဖို့ သက်သက်စီစဉ်ထားတဲ့ (Golf tour) ဂေါက်သီး တိုးရစ်တွေအတွက် ခရီးစဉ်တွေလည်း ရှိပါသေးတယ်။ မြို့တကာ ရောက်ရာအရပ်မှာလိုက်ပြီး ဂေါက်ရိုက်ဖို့စီစဉ်ထားတဲ့ ဂေါက်သီးခရီးစဉ်တွေပါ။ အဲလို ခရီးစဉ်မျိုးမှာက ဂေါက်သီးရိုက်တာကို တကယ်စိတ်ဝင်စားတဲ့ ကမ္ဘာလှည့် ဂေါက်ခရီးသည်တွေ ကိုယ့်ဂေါက်အိတ် ကိုယ်သယ်လာပြီး တစ်ကွင်းပြီးတစ်ကွင်း လိုက်ရိုက်ကြတော့တာပဲ။ တရုတ်ပြည် ရှင်ဆင်းနယ်က မစ်ရှင်ဟေး(လ်) Mission Hill ဂေါက်ကလပ်ဟာ အဲလို ကမ္ဘာလှည့်ဂေါက်သီးခရီးသည်တွေအတွက် အရမ်းနာမည်ကြီးတာပါ။ မစ်ရှင်ဟေးလ်ဂေါက်ကလပ်မှာ ဂေါက်ကွင်း(၁၀)ခုကျော်ရှိပါတယ်။ တိုက်ဂါးဝုဒ်ကို ဖိတ်ပြီး ပြိုင်ပွဲတွေလုပ်တဲ့ နာမည်ကြီး ဂေါက်ကလပ်ပါ။ ခုနက ပြောခဲ့သလိုပဲ ဂေါက်သီးခရီးသည်တွေဟာ မစ်ရှင်းဟေးလ်လို နာမည်ကြီးဂေါက်ကွင်းတွေကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု လှည့်ရိုက်လေ့ရှိပါတယ်။

ဂေါက်တိုးရစ်တွေကတော့ ခရီးထွက်ကတည်းက ဂေါက်သးရိုက်ဖို့ ဆိုပြီး သေချာပြင်ဆင်လာကြတာပါ။ ကျွန်တော့်လို နိုင်ငံခြားမှာ ကြုံလို့ ခဏဝင်ပြီး ဂေါက်သီးရိုက်တဲ့သူရောက်တော့ အဲလို ကြုံတင် စီစဉ်လာတာ မဟုတ်တအခါ ပြဿနာတွေ တက်တော့တာပေါ့။ ခုနကပြောခဲ့သလို ဂေါက်အိတ်၊ ဂေါက်သီးရိုက်ဒုတ်တွေ၊ ဂေါက်ရှူး၊ လက်အိတ် အကုန်လုံး ကိုယ့်မှာ ပါမလာလို့ ငှါးပြီး ဂေါက်သီးရိုက်ရတာ ဆိုတော့ ဘယ်မှာကောင်းပါ့မလဲ။ ဘယ်ကွင်းမှာ ရိုက်မလဲဆိုပြီး ဂေါက်ကွင်းရွေးတာ ရောက်တော့လည်း ကျွန်တော်တို့ ကြုံလို့ ရိုက်တဲ့ လူရောက်တော့ ကိုယ်တည်းတဲ့ဟိုတယ်နဲ့ လမ်းသင့်တဲ့၊ နီးတဲ့ ဂေါက်ကွင်းကို ရွေးရတာလေ။ ကောင်းတယ်၊ မကောင်းတယ် ဦးစားပေးရွေးတာ မဟုတ်ဘူး။ ခဏလေး အားတုန်း အချိန်လေးရတုန်း လေဆိပ်သွားဖို့ အစည်းအဝေးတက်ဖို့၊ လမ်းကြုံအဆင်ပြေတဲ့ ဂေါက်ကွင်းကို ရွေးပြီး ဂေါက်ရိုက်ရတာ။ ဂေါက်တိုးရစ်တွေကတော့ အဲလိုမဟုတ်ဘူး။ ကောင်းပေ့၊ နာမည်ကြီးပေ့ဆိုတဲ့ ဂေါက်ကွင်းတွေကို ရွေးပြီး လိုက်ရိုက်တာ၊ ကိုယ်နဲ့သူတို့နဲ့က တခြားစီပဲလေ။

ကျွန်တော်နဲ့. သာဝီဆပ်တို့. ဗန်ကောက်ဝင်းမေးလ် (Windmill) ဂေါက်ကလပ်မှာ ဂေါက်သီး ရိုက်ကြတာကို ဆက်ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ ဝင်းမေးလ်ဂေါက်ကွင်းဟာ နာမည်ကြီးဂေါက်ကွင်းပါ။ ဒါပေမယ့် အဲဒီကွင်းမှာရိုက်ဖို့. ရွေးရတဲ့ အဓိကအကြောင်းကတော့ ဝင်းမေးလ်ဟာ လေဆိပ်သွားတဲ့လမ်းကြော သင့်လို့ပါ။ ကျွန်တော် ဂေါက်အိတ်ပါမလာဘူးဆိုတာနဲ့. နာတာပန်က သူ့အိမ်က အိတပိုတစ်ခုကို ယူလာခဲ့တယ်။ ကျွန်တော့်မှာ ဂေါက်ချူးကလည်း ပါမလာဘူး။ ဒါနဲ့. ဂေါက်ကလပ်မှာ သူများစီးထားတဲ့ ဂေါက်ချူးကို မငှားချင်တာနဲ့. ဂေါက်ချူးအသစ်တစ်ရံကို ဝယ်လိုက်ပါတယ်။ လက်အိတ်လည်း မပါတော့ အသစ်ပဲ ဝယ်လိုက်ရပြန်ပါရော။ အားလုံး ဂေါက်ရိုက်ပစ္စည်းကိရိယာ စုံလင်ပြီဆိုတာနဲ့. ပိုက်ဆံတွေ ဘာတွေ သွင်းပြီးတော့ ဂေါက်ကွင်းထဲမှာ သွားတဲ့ ဘပ်ဂီလေးတွေ တစ်ယောက် တစ်စီးနဲ့. ကယ်ဒီကောင်မလေးတွေကို တင်ပြီး စရိုက်မယ့် နေရာ နံပါတ်(၁)ကျင်းကို ထွက်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ကြုံလို့ပြောရရင် နိုင်ငံခြားဂေါက်ကွင်းတွေမှာ ကိုယ့်အိတ်ကိုယ်ထမ်းပြီး ရိုက်တဲ့ ဂေါက်သမားဆိုတာ တော်တော်ရှားပါတယ်။ ဂေါက်သမား အားလုံး လိုလိုဟာ ဘပ်ဂီတွေ ကိုယ်စီနဲ့. ရိုက်ကြတဲ့ သူတွေပါ။ ကျွန်တော်တို့. ညီအစ်ကို မလေးရှားမှာ သွားရိုက်ခဲ့တဲ့ ဂေါက်ကွင်းကြီး တစ်ခုကတော့ တောင်တက် တောင်ဆင်းတွေနဲ့. ဘပ်ဂီ မပါမဖြစ်ကွင်းဆိုတော့ အနည်းဆုံး (၂)ယောက်ကို တစ်စီး ဘပ်ဂီ ငှားကို ငှားရပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့. မြန်မာပြည်မှာဂေါက်သီးရိုက်တယ် ဆိုရင် ပါတနာ လေးယောက် စကားလေး တပြောပြော လမ်းလေးလျှောက်ပြီး စိတ်အေး လက်အေး ဂေါက်ရိုက်ကြတာဆိုတော့ ဒီလို ဘပ်ဂီကြီးတွေ စီးလိုက်၊ ဘပ်ဂီပေါ်က ဆင်း ဒုတ်တွေကို ကိုင်၊ လမ်းလျှောက်လိုက်ရိုက်ရတာကို သဘောမကျဖြစ်နေပါတယ်။ ဘပ်ဂီနဲ့. ဂေါက်သီးရိုက်လို့. လူသက်သာမယ် မထင်ပါနဲ့။ နိုင်ငံခြားက ဂေါက်ကွင်းတော်တော်များများဟာ (Buggy on the track course) လို့. ခေါ်တဲ့ ဘပ်ဂီလမ်းပေါ်မှာပဲ ဘပ်ဂီမောင်းရတဲ့ ကွင်းတွေပါ။ ဘပ်ဂီကို ကွင်းထဲ မောင်းခွင့်မပြုပါဘူး။ အဲတော့ ကျွန်တော်တို့.က တီခုံပေါ်ကနေ ဂေါက်သီးကို ရိုက်လိုက်တယ်၊ ပြီးတော့ ဘပ်ဂီလေး မောင်းပြီး ဘောလုံးစီကို လိုက်သွားရရော။ ဘောလုံးနဲ့. တည့်တည့်နေရာ လမ်းပေါ်မှာ ဘပ်ဂီကိုရပ်လိုက်တော့ ဘပ်ဂီနဲ့. ကိုယ့်ဘောလုံးက အဝေးကြီး ဖြစ်နေရော။ ဒါပေမယ့် ကိုယ့်အလုပ်က ဂေါက်သီးနေရာကို သွားရမှာဆိုတော့ ဘပ်ဂီပေါ်ကနေဆင်း ဂေါက်ဒုတ်တွေ သယ်ပြီး ဘောလုံးနေရာကို သွားရတယ်။ ဘပ်ဂီနဲ့. ဘောလုံးက အတော်လေးလှမ်းတော့ ဘာဒုတ်နဲ့. ရိုက်ရမယ်ဆိုတာ မသေချာသေး၊ မဆုံးဖြတ်နိုင်သေးပဲ အဲဒီမှာတင ဂေါက်ဒုတ သုံးလေးချောင်းကို ဘောလုံးနား သယ်သွားရတယ်။ အနားရောက်တော့မှာ ကိုယ့်စိတ်ကြိုက် ဒုတ်ကို ရွေးပြီး ကျန်ဒုတ်တွေကို မြေကြီးပေါ် ချထားပြီး ရွေးထားတဲ့ ဒုတ်နဲ့. ဂေါက်သီးကို ရိုက်၊ ပြီးတာနဲ့. ကျန်တဲ့ ဒုတ်တွေကို ပြန်ကောက်၊ ဒုတ်တွေသယ်ပြီးတော့ လမ်းပေါ်မှာ ရပ်ထားခဲ့တဲ့ ဘပ်ဂီလေးဆီ ပြန်လျှောက်သွားရတယ်။ ပြီးတာနဲ့. ဘပ်ဂီမောင်း တစ်ခါ ဘောလုံးနောက် လိုက်ရနဲ့. တော်တော်ကို ပင်ပန်းပါတယ်။ ရန်ကုန်က ပန်းလှိုင်ဂေါက်ကွင်းဟာလည်း Buggy on the track

course ပါပဲ။ ဘပ်ဂီဟာ လမ်းပေါ်မှာပဲ မောင်းလို့ ရပြီး ကွင်းထဲကို ဆင်းမောင်းလို့ မရပါဘူး။ အဲတော့ ဘပ်ဂီနဲ့ ရိုက်ရတာဟာ လမ်းလျှောက်ပြီး ဂေါက်သီးရိုက်တာထက်တောင် ပင်ပန်းသလို ဖြစ်နေပါတယ်။ ကျွန်တော့် မိတ်ဆွေ ဂေါက်သီးရိုက်ဖက် ပါမောက္ခကြီး တစ်ယောက်ဟာ ဒူးတွေနာနေတော့ ပန်းလှိုင်ဂေါက်ကွင်းမှာ ဘပ်ဂီစီးပြီး ဂေါက်သီးရိုက်ပါတယ်။ သူထင်တာက ဘပ်ဂီစီးပြီး ရိုက်မယ်ဆိုရင် သသိပ်လမ်းမလျှောက်ရဘာ ဒူးသက်သာမယ်ပေါ့။ ဒါပေမယ့် တကယ်တမ်း ဘပ်ဂီစီးပြီး ဂေါက်သီးရိုက်တော့ သူထင်သလို မဟုတ်ဘဲ ဖြစ်နေတယ်။ ဘပ်ဂီမစီးပဲ လမ်းလျှောက်ရိုက်ကြတဲ့ ကျွန်တော်တို့က ဂေါက်သီးရိုက်လိုက်မယ် ပြီးတော့ ဂေါက်သီးသွားရာနေရာကို လမ်းလျှောက်သွားရုံပဲ။ ဘပ်ဂီစီးပြီး ရိုက်တဲ့ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ ပါမောက္ခကြီးကတော့ ခုနက ပြောခဲ့သလိုပဲ ဂေါက်သီးကို ရိုက်လိုက်ပြီးရင် ဘပ်ဂီပေါ်ကဆင်း ဒုတ်တွေကိုင် ဘောလုံးရှိတဲ့ နေရာကို အဝေးကြီး လမ်းလျှောက်သွားပြီးတော့ ဒုတ်တွေ ပြန်သယ်၊ ဘပ်ဂီစီကို ပြန်လာ၊ ဘပ်ဂီမောင်းပြီး ဂေါက်သီးဘောလုံးနောက်ကိုလိုက်၊ တစ်ခါပြနဆင်း ဘောလုံးနားကို လျှောက်သွား ရိုက်ရပြန်နဲ့ တွေးကြည့်တော့ သူ့အစားရင်မောစရာကြီးပါ။ သက်သာမယ်ထင်လို့ ဘပ်ဂီစီးရိုက်ကာမှ ပိုပင်ပန်းသလို ဖြစ်နေပါတယ်။ အဲဒီမှာ ကျွန်တော်တို့ ဂေါက်ရိုက်အဖွဲ့ထဲက နောက်ပါမောက္ခ တစ်ယောက်က ကိုယ့်ဆရာကြီး ဘပ်ဂီစီးပြီး အဲလို ဒုက္ခတွေ ရောက်နေတာ မြင်တော့ သူမနေနိုင်တော့ဘူး။ "ဆရာကြီး ဘပ်ဂီစီးပြီး ဂေါက်သီးရိုက်တာ သိပ်ပင်ပန်းနေတာ အမြင်မတော်ဖြစ်နေပြီ။ ကျွန်တော် ဆရာကြီးကို ပြောစရာရှိတာပြောဦးမှပဲ" ဆိုပြီး ရွှတ်နောက်နောက်နဲ့ ဆရာကြီးကို ပြောပါတော့တယ်။ "ဆရာကြီး အခုဘပ်ဂီစီးပြီးရိုက်တာ ဘပ်ဂီကလမ်းပေါ်မှာပဲ ရပ်ထားခဲ့ရပြီး ဘောလုံးနောက်ကို ဆရာကြီး လိုက်လိုက်နေရတော့ သိပ်ပင်ပန်းပါတယ်။ အဲတော့ ဆရာကြီးကို ကျွန်တော် အကြံတစ်ခုပေးချင်ပါတယ်။ ဒီပန်းလှိုင်ကွင်းက ကွင်းထဲကို ဘပ်ဂီမောင်းရင် ကွင်းပျက်မှာစိုးလို့ ဘပ်ဂီမောင်းခွင့်မပြုတာပါ။ ဒါပေမယ့် ဂေါက်ကွင်းထဲမှာ လူတွေလမ်းလျှောက်သလို၊ တိရစ္ဆာန်တွေ လမ်းလျှောက်မယ်ဆိုရင် ခွင့်ပြုမယ်ထင်တယ်။ အဲတော့ ဆရာကြီး ဘပ်ဂီကနေပြီး ဘောလုံးလေးရှိတဲ့နေရာကို လျှောက်လျှောက်သွားနေရတာ ကြည့်ပြီး ကျွန်တော်တို့ တော်တော်လေး စိတ်ဆင်းရဲတာနဲ့ ဘာလုပ်ရင် ကောင်းမလဲ ဆိုပြီး ဝိုင်းစဉ်းစားထားတာ တစ်ခုရှိပါတယ်။ ဆရာကြီး ဘပ်ဂကနေ ဘောလုံးဆီသွားဖို့ ဆရာကြီး အကောင် တစ်ကောင်ကောင် စီးသွားရင် ကောင်းမယ်။ ဘာကောင်ဝယ်ရမယ်ဆိုတာ ကျွန်တော်တို့ တိုင်ပင်ကြတယ် ဆရာကြီးရယ်၊ ပထမဆုံး ဆရာကြီးစီးဖို့ မြင်းတစ်ကောင်ဝယ်ထားရင်ကောင်းမယ်လို့ တွေးမိကြတယ်။ ဆရာကြီး ဘပ်ဂီကနေ ဘောလုံးစီကို မြင်းစီးသွားပြီးတာပဲ လို့ စဉ်းစားလိုက်တယ်။ ဒါပေမယ့် နောက် သေချာတွေးကြည့်တော့ မြင်းဆိုရင် ဆရာကြီး တက်စီးဖို့ မြင့်လွန်းတယ်။ ဒါနဲ့ ဆရာကြီး မြည်းစီးရင် ကောင်းမလားလို့ တွေးမိကြပြန်တယ်။ ဒါပေမယ့် မြည်းရောက်တော့လည်း ဆရာကြီးစီးဖို့ နိမ့်လွန်းတယ်လို့ ထင်ကြတယ်။ အဲလိုနဲ့ ဆရာကြီးစီးဖို့ ဘာကောင်ရွေးရရင်ကောင်းမလဲ မသိဘူး

ဖြစ်နေတယ်။ ဆရာကြီးစီးဖို့ မြင်းလည်းမဟုတ် မြည်းလည်းမဟုတ် သင့်တော်တဲ့အကောင် စဉ်းစားကြတာပေါ့ဆရာကြီးရာ။ ဆရာကြီး အတွက် မနေနိုင်လွန်းလို့ ကျွန်တော်တို့ ဝိုင်းပြီး တိုင်ပင်ကြရတာပါ။ ဘာမှ စိတ်မပူပါနဲ့ ဆရာကြီးရာ ဆရာကြီးစီးဖို့ အသင့်တော်ဆုံးအကောင်ရမှာပါ" လို့ ဂေါက်ကွင်းဟာသက အားရပါးရ ပြောရှာပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ဆရာကြီး ဘပ်ဂီကနေ ဘောလုံးစီ လမ်းအဝေးကြီး လျှောက်နေရတာဟာ တကယ်လည်း တကယ့်ကို ဘပ်ဂီနဲ့ ရိုက်ရတာ ဟန်မကျတသဘောပါ။ ဒါကြောင့် နိုင်ငံခြားကွင်းတွေမှာ ဘပ်ဂီစီး ဂေါက်သီးရိုက်ရတာကို ကျွန်တော် မကြည်နူးနိုင်တော့တာပါ။ ဘပ်ဂီကြီးစီးပြီး ဂေါက်သီးရိုက်နေလို့ တော်ကြာ ကျွန်တော်တို့ ဆရာကြီး စီးရမယ့် အကောင်မျိုးစီးပြီး ဘပ်ဂီကနေ ဂေါက်သီးဘောလုံးစီ သွားနေရရင် ဒုက္ခလို့ တွေးပြီး ပြုံးမိပါတယ်။

နိုင်ငံခြားဂေါက်ကွင်းတွေမှာ ဂေါက်ရိုက်ရတာ ဇိမ်မကျတဲ့ နောက်တစ်ခုရှိပါသေးတယ်။ ကျွန်တော်တို့က မြန်မာပြည်မှာ ကယ်ဒီနှစ်ယောက်နဲ့ ဂေါက်ရိုက်တာဆိုတော့ ဘာမှကို လိုလေသေးမရှိ ပြုစုပေး၊ လုပ်ကိုင်ပေးတာ။ ကယ်ဒီမရှိတဲ့ စက််ပူလို နေရာမျိုးမှာ ဂေါက်သီးရိုက်တဲ့ ကိစ္စအဝဝ ကိုယ်ဖာသာကိုယ် လုပ်ပဲ။ ဂေါက်သီးကို ရိုက်လိုက်ပြီးရင် ကိုယ့်ဖာသာပဲ ကိုယ့်ဂေါက်သီးဘောလုံး ကိုယဖာသာရေဆေး၊ ဂေါက်သီးရိုက်လိုက်ပြီးတာနဲ့ ဂေါက်ဒုတ်တွေကို တစ်ခါ ဖုန်သုတ်၊ ရွှံ့သုတ်၊ အကုန်လုံး ကိုယ့်အလုပ်ချည်းပဲ ဆိုတော့ ဂေါက်သီးရိုက်ရတာ အရသာဘယ်တွေ့တော့မလဲ။ ဂေါက်ကွင်းထဲမှာ ကိုယ်လုပ်နေတာ က ဂေါက်သီးရိုက်တာနဲ့ မဆိုင်တဲ့ဟာတွေ အများကြီးကို လုပ်နေရတာ။ နိုင်ငံခြားမှာ ဂေါက်ရိုက်တာ ဂေါက်ကွင်းထဲမှာ ကိုယ်လုပ်နေရတာရဲ့ ၃၀%လောက်ဟာ ကိုယ်တကယ်ဂေါက်ရိုက်တာနဲ့ တိုက်ရိုက် မပတ်သက်တာတွေ ဖြစ်နေတယ်။ သဲဖာ၊ ဒုတ်သုတ်၊ ဘောလုံးဆေး ဆိုတာမျိုးတွေပေါ့။ မြန်မာပြည်မှာ ဂေါက်သီးရိုက်ရင် ကျွန်တော်တို့က ဂေါက်သီးရိုက်တာ သက်သက်ပ လုပ်ရတယ်။ အပိုဆာဒါး ဒိပြင်အလုပ်တွေ ကိုယ်က မလုပ်ရဘူး၊ ကယ်ဒီတွေက လုပ်တယ်။ မြန်မာပြည်မှာ ဂေါက်သီးဘောလုံးကျင်းစိမ်၊ ပတ်တင် လုပ်ရင်တောင် ကယ်ဒီက ထီးနဲ့ မိုးထားပေးသေးတယ်။ ညောင်းရင် ဂုတ်နှိပ်ပေးမယ့် တပည့်တွေကလည်း ပါသေးတယ်။ ဒါတင်မကသေးဘူး။ လက်ကိုဆေးလိမ်းပေး၊ ရေတိုက်၊ ချွေးသုတ်ပေးတာပါ လုပ်ပေးသေးတယ်။ ကျွန်တော်တို့တတွေဟာ မြန်မာပြည်မှာ ဂေါက်သီးရိုက်ရတာ သိပ်ကို ဇိမ်ကျပြီး ပျက်စီးနေတဲ့ ဂေါက်သမားတွေ ဖြစ်နေပါပြီ။ အဲတော့ ဇိမ်ခံ ဂေါက်သီးရိုက်သမား ကျွန်တော်ဟာ နိုင်ငံခြားမှာ ဂေါက်သီးရိုက်ရတာကို မပျော်နိုင်၊ သဘောမကျနိုင ဖြစ်နေပါပြီ။ ပြီးတော့ ဂေါက်ကွင်းတွေကို ယှဉ်ကြည့်မယ်ဆိုရင် နိုင်ငံခြားမှာ ပန်းလှိုင်ဂေါက်ကွင်းလောက် အဆင့်မီတဲ့ ဂေါက်ကွင်းဟာ ရှားပါတယ်။

ကယ်ဒီတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ ပြောရဦးမယ်ဆိုရင်တော့ ကျွန်တော် ရိုက်ဖူးတဲ့ အမေရိကန် စက််ပူက ဂေါက်ကွင်းတွေမှာ ကယ်ဒီမရှိပါဘူး။ ဂေါက်ဝေယျာဝစ္စ အားလုံး ကိုယ့်ဖာသာကိုယ် လုပ်ပဲ။

ဂေါက်သီးရိုက်ရတာ လုံးဝကို ဇီမ်မကျတဲ့ နိုင်ငံတွေပါ။ မလေးရှားနဲ့ ထိုင်းနိုင်ငံမှာတော့ ကယ်ဒီတွေ ရှိပါတယ်။ ဒုတ်ယူပေး၊ သုတ်ပေး၊ သဲဖို့ပေး ဘောလုံးဆေးပေးတာလောက်တော့ သုံးလို့ရတယ်။ ဒါပေမယ့် ကယ်ဒီတွေက အင်္ဂလိပ်စကား တစ်လုံးမှ မတတတအခါ ကိုယ်ဂေါက်သီးရိုက်ဖို့ရောက်တော့ အထောက်အကူ မပြုနိုင် ပြန်ပါဘူး။ ဒီကစနဲ့ပတ်သက်လို့ ပြောချင်ပါသေးတယ်။ ကျွန်တော်တို့အဖွဲ့ ဂေါက်သီးရိုက်နေတာဟာ တချို့နေရာတွေမှာ ဂေါက်စည်းကမ်းနဲ့ မကိုက်ဘူးလို့ ပြောရမှာပါ။ ဥပမာ ကျွန်တော်တို့ ဂေါက်သီးဘောလုံး ကျင်းထဲ ရိုက်ထည့်မယ်၊ ပတ်တင်လုပ်မယ်ဆိုရင် ကယ်ဒီက ကိုယ့်နောက်ကနေပြီး ပတ်တာကိုဘယ်ရွှေ့၊ ကိုယ်ကို ညာရွှေ့လိုက်ဆိုပြီး ပြောရတာအမော၊ သူကိုယ်တိုင် ဝင်မရိုက်ရုံပဲ။ အဲသလောက် မြန်မာကယ်ဒီတွေဟာ ဂေါက်သမားကို အထောက်အကူပြုတာ။ ထိုင်းကယ်ဒီတွေကတော့ Yes နဲ့ No တောင် သေချာ မပြောတတ်တာဆိုတော့ ဂေါက်ရိုက်တာကို ကူဖို့ နေနေသာ သာမန်ဆက်သွယ်ဖို့ကို တော်တော်လေး ခဲယဉ်းတာ။ စိတ်ပျက်စရာ နိုင်ငံခြားက ဂေါက်သီးရိုက် အတွေ့အကြုံတွေပါ။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)



နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၃၉)

လူတစ်ယောက် နုပျိုလန်းဆန်းဖို့ရာဆိုတာမှာ စိတ်နဲ့ကိုယ်ရှိတဲ့အထဲက စိတ်ကိုဂရစိုက်ဖို့ အရေးကြီးသလို ကိုယ်ခန္ဓာကြီးကိုလည်း ပစ်ထားလို့မရတဲ့အကြောင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျွန်တော်နဲ့ ညီမောင်ဌေးကိုတို့ ထင်းနိုင်ငံသွားတုန်းက ဂေါက်သီးရိုက်ခဲ့ကြတဲ့အကြောင်းတွေ ရေးနေပါတယ်။

မစ္စတာသာဝီဆပ်နဲ့ ကျွန်တော်

ကျွန်တော်နဲ့အတူ ဂေါက်သီးရိုက်တဲ့ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ သာဝီဆပ်ဟာ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဆေးကုမ္ပဏီကြီး တစ်ခုရဲ့ အရှေ့တောင်အာရှမှာ အကြီးဆုံး တာဝန်ခံပုဂ္ဂိုလ်ကြီးပါ။ သူ့ရာထူးဟာ တော်တော်ကြီးပေမယ့် သူ့မှာ မာနဆိုတာတော့ မရှိပါဘူး။ ကျွန်တော်နဲ့ သူသိတာ (၁၀)နှစ်နီးပါးရှိပါပြီ။ ပထမအကြိမ် စတွေ့ကတည်းက အလိုလိုနေရင်း သူ့ကို ခင်မင်သွားမိပါတယ်။ သူနဲ့ကျွန်တော် တွေ့တိုင်း ကျွန်တော်တို့တတွေ ဆေးပညာရပ်တွေအကြောင်း ပြောပြီးလို့ရှိရင် ထွေရာလေးပါး ရောက်တတ်ရာရာကို စကားပြောကြပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ သာဝီဆပ်ရော သူ့ဇနီးဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေဖြစ်ပြီး ဘာသာရေးကို ကိုင်းရှိုင်း ရိုသေကိုးကွယ်တဲ့ သူတွေဖြစ်တယ်ဆိုတာ သိရပါတယ်။ ကျွန်တော် သူ့အပေါ်မှာ လေးစားတဲ့ အချက်တစ်ချက်ကတော့ သူဟာ စိတ်ကောင်းစေတနာရှိပြီး လူတွေအပေါ်မှာ မေတ္တာတရားအပြည့်ထားနိုင်တဲ့ သူတစ်ယောက်ဖြစ်လို့ပါ။ ဘယ်ဘာသာကို ကိုးကွယ်ကိုးကွယ်၊ ခဏတာနေရတဲ့ ဘဝလေးမှာ ဘုရားသခင်တွေရဲ့ ဆုံးမဩဝါဒနဲ့ အညီလိုက်နာပြီး လူလူချင်း စေတနာ၊ မေတ္တာတွေ ထားနိုင်ဖို့ဆိုတာ သိပ်ကို အရေးကြီးတဲ့ အချက်လို့ ကျွန်တော်က ခံယူထားပါတယ်။ အဲတော့ သာဝီဆပ်ဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ဖြစ်လ့ ခင်မင်တယ်။ လေးစားတယ်ဆိုတာထက် သူ့ရဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့ စိတ်နေသဘောထားကို ကြည်ညိုပြီး လေးစားမိတာပါ။ ဆက်ပြီး ကျွန်တော်တို့ စကားပြောကြတော့ သူဟာ လူတွေအပေါ်မှာ မေတ္တာတရား ထားရုံမကပဲ အဲဒီမေတ္တာစိတ်ဓါတ်ကို လက်တွေ့ အကောင်အထည်ဖော်ပြီး လူတွေအတွက် ကုသိုလ်ကောင်းမှု၊ လှူဒါန်းချက်လုပ်ရပ်တွေကို သူအများကြီး လုပ်ထားတယ်ဆိုတာလည်း သိလာရပါတယ်။ အဲတော့ ကျွန်တော် သူ့အပေါ် ပိုပြီးလေးစားသွားတာပေါ့။ ဒီလိုနဲ့ သူနဲ့ ကျွန်တော်သိပ်ကို ရင်းနှီးသွားပြီး ကျွန်တော် ဘန်ကောက်ရောက်တိုင်း သူလာတွေ့တယ်၊ ကျွန်တော့်ကို ထမင်းဖိတ်ကျွေးတယ်၊ ပြီးတော့ သူနဲ့ကျွန်တော် ဂေါက်သီးအတူတူရိုက်ကြပါတယ်။ သူနဲ့ ကျွန်တော် စိတ်တူကိုယ်တူဆိုတော့

ပေါင်းလို့သင်းလို့ကောင်းပြီး တစ်ဦးမေတ္တာတစ်ဦးမှာ ဆက်သွယ်မှုဝေခံစားကြရတဲ့ သဘောပါ။ ကျွန်တော်နဲ့ သူ အဲလိုတွေ ခံယူချက်ခြင်း၊ သဘောထားခြင်း ကိုက်ညီလွန်းကြပြီး ဘယ်လိုရေစက်ဆုံခဲ့တယ်ဆိုတာ တိုက်တိုက်ဆိုင်ဆင် ဖြစ်ရပ်တစ်ခုကို ပြောပြချင်ပါသေးတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ လေးနှစ်လောက်က ကျွန်တော် အမေရိကန် အသည်းရောဂါအဖွဲ့ နှစ်ပတ်လည်အစည်းအဝေး သွားတက်ပြီး အပြန်မှာ စင်္ကာပူက လှည့်ပြီး ထိုင်းလေယာဉ်နဲ့ စင်္ကာပူ-ဘန်ကောက်-ရန်ကုန် ခရီးစဉ်လေယာဉ်ကို စီးပြီးပြန်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီတုန်းက ဘိစ်နက်(စ်)ကလပ်(စ်) အထက်တန်းလေယာဉ်လက်မှတ် ဝယ်စီးပြီး ပြန်တာဆိုတော့ လိုက်ပို့တဲ့ သမီးနှစ်ယောက်နဲ့ စိတ်အေးလက်အေး စကားတွေပြောပြီး နောက်ဆုံး လေယာဉ်ထွက်ခါနီးမှ ကပ်ပြီး ချက်ကင်လုပ်၊ လေဆိပ်ထဲကို ဝင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ကြုံတုန်း ရိုးရိုးတန်းအီကော်နော်မီနဲ့ ဘိစ်နက်(စ်)ကလပ်(စ်) အထက်တန်းခရီးသည်တွေ လေဆိပ်ထဲကိုဝင်တာ ချက်ကင်နောက်ကျတာချင်းအတူတူ အခွင့်အရေး ဘယ်လိုကွာခြားတယ်ဆိုတာ ပြောချင်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်တပည့်တစ်ယောက် မနှစ်က စင်္ကာပူကို Silk Air လေယာဉ်နဲ့ သွားဖို့လုပ်ထားတာ သူမင်္ဂလာဒုံလေဆိပ်ကို နာရီဝက်လောက် နောက်ကျပြီး ရောက်တော့ ကောင်တာပတ်သွားပါပြီ၊ Counter closed ဆိုပြီး ချက်ကင်လုပ်လို့ မရတော့ဘူး။ လေဆိပ်မှာရှိတဲ့ Silk Air မန်နေဂျာက သူ့ကို "ကောင်တာပိတ်သွားပြီ၊ ဒါပေမယ့် မင်းဒေါ်လာ ၁၅၀ထပ်ပေးရင်တော့ မင်းရဲ့ အီကော်နော်မီလက်မှတ်ကို ဘိစ်နက်(စ်)ကလပ်(စ်)အဖြစ် အဆင့်မြှင့် Upgrade လုပ်ပြီးတော့ မင်းဒီလေယာဉ်နဲ့ လိုက်သွားလို့ ရမယ်"လို့ ပြောတော့ ကျွန်တော့်တပည့်က ဒေါ်လာ၁၅၀ ပေးမယ်၊ အခုလိုက်မယ်လို့ ပြောလိုက်ပြီးတော့မှ ကျွန်တော့်ဆီကို အဲဒီအဖြစ်အပျက်တွေကို ဖုန်းလှမ်းဆက်ပြီး ပြောပါတယ်။ ကျွန်တော်လည်း ဘာလို့ ဒေါ်လာ၁၅၀ ထပ်ပေးရင် စီးလို့ရတယ်ဆိုတာကို နားမလည်နိုင်ဘူး။ ကောင်တာဟာ ပိတ်တယ်ဆိုရင် ပိတ်တယ်ပေါ့။ ဘာလို့ ဒေါ်လာ၁၅၀ ထပ်ပေးရင် ကောင်တာဖွင့်ပေးမယ် လုပ်လို့ရတယ် ပြောတာလဲ၊ သူတို့တတွေ ပိုက်ဆံလိုချင်လို့ လုပ်တာလားဆိုပြီး တွေးမိပါတယ်။ အဲဒါနဲ့ ကျွန်တော်က "ဒေါ်လာ၁၅၀ မပေးနဲ့၊ ဒီနေ့မလိုက်လည်း ဘာမှဖြစ်တာမှ မဟုတ်ဘဲ၊ မနက်ဖြန်မှပဲ လိုက်တော့" လို့ ပြန်ပြောလိုက်မိပါတယ်။ နောက်တော့ ဘာလို့ ဒီလိုဖြစ်ရတာလဲ ဆိုတာ သိပ်သိချင်တာနဲ့ မနေနိုင်ပဲ ချက်ချင်း လေဆိပ်က Silk Air မန်နေဂျာကို ဖုန်းဆက်ပြီး အကျိုးအကြောင်း မေးရတော့တာပေါ့။ မကျေမနပ် ကွန်ပလိန်းလုပ်တဲ့ သဘောနဲ့ "မင်းတို့ ကောင်တာပိတ်ပြီပြောပြီးတော့ ဒေါ်လာ၁၅၀ ပေးရင်တော့ ဘိစ်နက်(စ်)ကလပ်(စ်)နဲ့ လိုက်လို့ ရတယ်ဆိုပြီး ဘာလို့ချက်ကင်လုပ်လို့ ရတာလဲ၊ ကောင်တာ ပိတ်တယ်ဆိုရင် ပိတ်ပြီမဟုတ်လား" လို့မေးတော့ အဲဒီမန်နေဂျာ စင်္ကာပူသားက ပြန်ပြောပါတယ်။ "မင်းတပည့်က ငါပြောတာကို သဘောမပေါက်လို့ပါ၊ ငါကသေချာရှင်းပြပါတယ်။ အီကော်နော်မီနဲ့ ဘိစ်နက်(စ်)ကလပ်(စ်)တွေ ကောင်တာပိတ်ချိန်ချင်း မတူဘူး၊ အီကော်နော်မီက စောပိတ်တယ်၊

ဘိစ်နက်(စ်)တို့ ဖတ်စ်ကလပ်(စ်) (First Class)တို့ရောက်တော့ တို့က ခရီးသည်တွေကို တော်တော်ကြာကြာ စောင့်ပြီး ကောင်တာပိတ်ချိန်ကို နောက်ကို တော်တော်ရွှေ့ထားတာ။ ဒါကြောင့် မင်တပည့်ကို အီကော်နော်မီ လက်မှတ်နဲ့ဆိုရင် ချက်ကင်လုပ်လို့မရတော့ဘူး၊ အီကော်နော်မီ ကောင်တာပိတ်သွားပြီ၊ ဘိစ်နက်(စ်)ကလပ်(စ်)ကောင်တာကတော့ ဖွင့်ထားသေးတယ်လို့ပြောတာ။ အဲတော့ သူ့အီကော်နော်မီ လက်မှတ်ကို ဒေါ်လာ၁၅၀ ထပ်ပေးလိုက်ပြီး ဘိစ်နက်(စ်)ကလပ်(စ်)လက်မှတ် လုပ်လိုက်ရင် အဲတော့ ဘိစ်နက်(စ်)ကလပ်(စ်)ကောင်တာကဖွင့်ထားသေးတော့ ချက်ကင်လုပ်ပြီး လေယာဉ်စီးလို့ ရသေးတာပေါ့" လို့ သူကအရှည်ကြီး ရှင်းပြပြီး ပြန်ဖြေပါတယ်။ ကျွန်တော်လည်း အဲတော့မှ နားလည်သဘောပေါက်သွားပြီး သင်ခန်းစာရ နားလည်သဘောပေါက်သွားပါတယ်။ နောက်ဆိုရင် မြန်မာတွေ လေဆိပ်ရောက်တာ နောက်ကျလို့ ရိုးရိုးတန်း ကောင်တာပိတ်သွားပြီဆိုတဲ့ အခြေအနေမျိုးမှာ မဖြစ်မနေ သွားရမယ့် ခရီးစဉ်ဆိုရင် "ငါ့လက်မှတ်ကို ဘိစ်နက်(စ်)ကလပ်(စ်)ကို ကစ်မနေ လုပ်ပြီး ချက်ကင်လုပ်လို့ ရသေးလား" လို့ မေးကြည့်ရမှာပါ။ ခုနကပြောတဲ့ စက််ပူလေဆိပ်မှာ ကျွန်တော်ချက်ကင်လုပ်တဲ့ အကြောင်း ဆကပြောပါဦးမယ်။ ကျွန်တော် ဂိတ်ဝရောက်သွားတော့ final call ဆိုပြီး နောက်ဆုံးခေါ်တာ ဖြစ်နေပါပြီ။ ဒါပေမယ့် လေကြောင်းလိုင်း ဝန်ထမ်းလေးတွေက နောက်ကျနေပြီ၊ မြန်မြန်လုပ်ပါ ဘာညာဆိုပြီး လုံးဝမပြောပဲ ပြုံးရွှင်ချိုသာတဲ့ စကားတွေနဲ့ ကြိုဆိုနှုတ်ဆက်ပြီးချက်ကင်လုပ်ပေးလိုက်ပါတယ်။ တကယ်လို့ First Class ဘိစ်နက်(စ်)ကလပ်စ် ခရီးသည် တစ်ယောက်ယောက် သိပ်နောက်ကျနေတောင် လေကြောင်းတွေဟာ တော်တော်လေး စောင့်ပြီးမှ လေယာဉ်ထွက်ပါတယ်။ ဘာလို့လည်းဆိုတော့ ဘိစ်နက်(စ်)ကလပ်(စ်) လက်မှတ်ဖိုးဟာ အီကော်နော်မီထက် ၂ဆများပါတယ်။ First class ကတော့ ရိုးရိုးတန်းထက် ၃ဆလောက်များတယ်ဆိုတော့ ဒီလို ပထမတန်း အထက်တန်းစီးတဲ့ ခရီးသည်တွေကို လေကြောင်းလိုင်းတွေက သိပ်ဂရုစိုက်ကြရတာပေါ့။ ဒီလိုနဲ့ ကျွန်တော်လည်း လေယာဉ်ကြီးဆီ အပြေးအလွှားရောက်သွားတော့ ကျွန်တော်က နောက်ဆုံးခရီးသည် ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒါနဲ့ ကျွန်တော့် ဘိုးဒင်းပါတ်စ်လေးကို ပြလိုက်တော ကျွန်တော့်ထိုင်ခုံနံပါတ်ကို ကြည့်ပြီး လေယာဉ်မယ်လေးက ထိုင်ခုံအရောက် လိုက်ပို့ရှာပါတယ်။ ကျွန်တော်လည်း လက်ဆွဲပစ္စည်းကို ခေါင်းပေါ်က သေတ္တာလေးထဲထည့်၊ ဂျက်ကက်(မြန်မာတွေက coat ကုတ်အင်္ကျီလို့ ခေါ်တာကို နိုင်ငံခြားမှာ ဂျက်ကက် jacket လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဂျက်ကက်ပေါ်က ထပ်ဝတ်တဲ့ မိုးကာအင်္ကျီလို ဒူးလောက်ရောက်တဲ့ အင်္ကျီကြီးကိုမှ ကုတ coat လို့ ခေါ်ပါတယ်။) ကိုချွတ်ပြီး သိမ်းထားပေးဖို့ လေယာဉ်မယ်လေးကို ပေးလိုက်ပါတယ်။ အားလုံးပြီးတော့မှ စိတ်အေးလက်အေး ခုံပေါ်ထိုင်ချ၊ ထိုင်ခုံခါးပတ် ပတ်လိုက်ပါတယ်။ ဘိစ်နက်(စ်)မှာ ထိုင်ခုံတွေဟာ နှစ်ယောက်တစ်တွဲပါ။ အတော့ ထိုင်လိုက်ပြီးတော့မှ ကိုယ့်ဘေးက ထိုင်နေတဲ့ လူကို နှုတ်လေးဘာလေးဆက်ဖို့ လှည့်ကြည့်လိုက်တော့ သာဝီဆပ်ဖြစ်နေပါတယ်။ သူကလည်း "Prof,Khin"၊ ကျွန်တော်ကလည်း

"သာဝီဆပ်" ဆိုပြီး အော်ကျယ် ဟစ်ကျယ်နဲ့ ဘေးကလူတွေ လှည့်ကြည့်လောက်အောင် တအံ့တသြ ဖက်လဲတကင်း နှုတ်ဆက်ကြပါတော့တယ်။ သူက ဘာပြောလဲဆိုရင် "စက််ပူနဲ့ ဘန်ကောက်ဆိုတာ တစ်နေ့ တစ်နေ့ သွားနေတဲ့ လေယာဉ်တွေ နည်းတာမဟုတ်ဘူး။ အဲလို လေယာဉ်တွေ အများကြီး ရှိတဲ့အထဲက မင်းနဲ့ ငါနဲ့ လေယာဉ်တစ်စင်းထဲပေါ်မှာ လာဆုံတယ်၊ ဘယ်လောက်တိုက်ဆိုင်သလဲ၊ ဒီထက် အံ့သြဖို့ ကောင်းတာက မင်းလေယာဉ်ထဲဝင်မလာခင် ငါးမိနစ်လောက်ကမှ လေယာဉ်မယ်ကို ခွင့်တောင်းပြီး ငါပထမထိုင်နေတဲ့ အလယ်တန်းခုံကနေ ဒီနေရာကို ရွှေ့လိုက်တာ။ ဘာလို့လည်းဆိုတော့ ငါထင်တာ ငါတို့ လေယာဉ်ပေါ်မှာ ထိုင်စောင့်နေတာ တော်တော်ကြာပြီ အဲတော့ လေယာဉ်လည်း ထွက်တော့မယ် ဒီနှစ်ယောက်ခုံမှာ လူမရောက်သေးဘူးဆိုတော့ ခရီးသည်လာတော့မာ မဟုတ်ဘူး။ ငါတစ်ယောက်တည်း ထိုင်ရအောင် ပြောင်းဦးမှပဲဆိုပြီး ပြောင်းလိုက်တာ။ အဲတော့ အခု ဏမသ်. နဲ့ လာတွေ့ရတယ်" ဆိုပြီး အားရပါးရ ပြောရှာပါတယ်။ ကျွန်တော်ကလည်း ဓငါလည်း နောက်ဆုံး Last passenger လို ဖြစ်နေတော့ ကောင်တာမှာ ချက်ကင်လုပ်တော့ နေရာလွတ်တွေ ရှိလား၊ ရှိတယ်ဆိုရင် ငှ်ကို တစ်ယောက်တည်း ထိုင်ရအောင် လုပ်ပေးပါဆိုပြီး ဒီနေရာကို တောင်းခဲ့တာ၊ မင်းနဲ့ ငှ်ရဲ့ ရေစက်ကတော့ တော်တော့်ကို အံ့သြဖို့ ကောင်းတယ်လို့ ပြောမိပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ နှစ်ယောက် အဲလို တအံ့တသြ နှုတ်ဆက်စကားတွေ ပြောကြပြီးတဲ့နောက် စက််ပူကနေ ဘန်ကောက် ၂နာရီခွဲကျော်ကျော် ခရီးစဉ်တလျှောက်လုံးမှာ အေးအေးဆေးဆေး စကားတွေ ဆက်ပြောကြပါတော့တယ်။ ဘဝနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အယူအဆတွေ ဘာသာရေးအတွေးအခေါ်တွေ လူလူချင်း မေတ္တာရှေ့ထား ဆက်ဆံရေးတွေ ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ စုံလို့ပဲ။ နောက်ဆုံးရောက်တော့ ဂေါက်သီးရိုက်တဲ့ အကြောင်းရောက်သွားပါတယ်။ ကျွန်တော်က သူ့ကို မြန်မာနိုင်ငံ ဆရာဝန်အသင်း ဂေါက်သီးရိုက်အဖွဲ့အကြောင်း ပြောဖြစ်သွားပါတယ်။ ကျွန်တော် ဂေါက်သီး စရိုက်ခါစ ၂၀၀၀ ခုနှစ်လောက်တုန်းက ကျွန်တော့်မှာ အတွေးတစ်ခုပေါ်လာပါတယ်။ ငါတို့ ဆရာဝန်တွေ ဂေါက်သီးတွေ တစ်ယောက်တစ်နေရာစီ ရိုက်နေကြတာ၊ ကွင်းပေါင်းစုံ နေရာအမျိုးမျိုး ဟိုလူဒလူတွေ လျှောက်တွဲပြီး ဂေါက်ရိုက်နေကြတာ။ ဆရာဝန်တွေ စုစုစည်းစည်းလေး ရင်းရင်းနှီးနှီး ချစ်ချစ်ခင်ခင် ဆုံစည်းလို့ ရတဲ့ အနေအထားလေးဖြစ်အောင် လုပ်ကြရရင်ကောင်းမယ်လို့ စဉ်းစားမိပါတယ်။ ဒါနဲ့ မြန်မာနိုင်ငံ ဆရာဝန်အသင်း ဗဟိုဦးစီးအဖွဲ့ အစည်းအဝေးမှာ မြန်မာနိုင်ငံဆရာဝန်အသင်း ဂေါက်သီးရိုက်အဖွဲ့ကို ဖွဲ့ခွင့်ပြုပါဆိုပြီး တင်ပြပါတယ်။ အဲဒီမှာတင် ဗဟိုဦးစီးအဖွဲ့က အဲဒီ ဂေါက်ရိုက်အဖွဲ့ကို ဖွဲ့ခွင့်ပြုတယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပေးပါတယ်။ ဒါနဲ့ ကျွန်တော်တို့ ရင်းနှီးတဲ့ ဂေါက်ရိုက်တဲ့ ဆရာဝန်တစ်စု ဂေါက်ရိုက်အဖွဲ့အစည်း အမှုဆောင်ကော်မတီအီးစီဖွ့ကြပါတယ်။ နှလုံးခွဲစိတ်ပါမောက္ခဦးခင်မောင်အေးက ဥက္ကဋ္ဌ၊ ကျွန်တော်က ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ၊ စက်မှု(၁)ဝန်ကြီးဌာန ဆေးမှူးချုပ် ဒေါက်တာစိန်သောင်းက အထွေထွေအတွင်းရေးမှူးနဲ့ ကျန်တဲ့ အီးစီအဖွဲ့ဝင်တွေ ဖွဲ့ပြီး မြန်မာနိုင်ငံ ဆရာဝန်အသင်း ဂေါက်ရိုက်အဖွဲ့

Myanmar Medical Associations Golfer's Club – MMAGC ဆိုပြီး ဖွဲ့ခဲ့ပါတယ်။ အီးစီအဖွဲ့ရဲ့ ပထမဆုံး အစည်းအဝေးမှာ ဂေါက်သီးရိုက်အဖွဲ့ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်၊ စည်းမျဉ်း၊ စည်းကမ်း၊ ရှေ့လျှောက်ဆောင်ရွက်သွားမယ့် လမ်းစဉ်တွေကို ဆွေးနွေးကြပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့တတွေဟာ ကိုယ့်အလုပ်နဲ့. ကိုယ်ရှုပ်နေကြတော့ အလုပ်ထဲမှာပဲ နစ်မြုပ်နေပြီး ကိုယ့်ဆရာသမားတွေ ကိုယ့်သူငယ်ချင်းတွေ တပည့်တွေနဲ့. တော်ရုံတန်ရုံ မတွေ့ဖြစ်ကြပါဘူး။ အဲတော့ ကျွန်တော်တို့ အသင်းရဲ့ အဓိကရည်ရွယ်ချက်ကတော့ ဆရာဝန်တွေ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အနည်းဆုံး တစ်လတစ်ခါလောက် ဆုံဖြစ်တွေ့ဖြစ်ကြအောင် လုပ်ရမှာပါလို့. ဆုံးဖြတ်ကြပါတယ်။ တချို့ အီးစီအဖွဲ့ဝင်တွေက ထူးချွန်တဲ့ ဆရာဝန်ဂေါက်သီးရိုက်သမားတွေ ထွက်ပေါ်လာရေးဆိုတာ ရည်ရွယ်ချက်ထဲမှာ ထည့်ပါလားလို့. တင်ပြပါကြတယ်။ အများစုက အဲဒီရည်ရွယ်ချက်ကို လက်မခံကြပါဘူး။ ဒီအဖွဲ့က ဆရာဝန်တွေ ချစ်ခင်ရင်းနှီးစွာနဲ့. စုပေါင်းဂေါက်သီးရိုက်ဖို့. ဆိုတာကိုပဲ လုပ်ဖို့. သဘောတူကြတာပါ။ ပြီးတော့ ဆရာဝန်တွေ ဆုံကြရအောင်၊ တွေ့ကြရအောင် မြန်မာနိုင်ငံ ဆရာဝန်အသင်း ဂေါက်သီးရိုက်အဖွဲ့က တစ်လတစ်ခါ ဂေါက်သီးရိုက်ပြိုင်ပွဲ ကျင်းပပေးရမယ်လို့. ဆုံးဖြတ်ကြပါတယ်။ အဲလို ဂေါက်ပြိုင်ပွဲကိစ္စပေါ်လာတဲ့အခါမှာ ပြိုင်ပွဲမှာ ဆုပေးဖို့. ကိစ္စ အကြီးအကျယ် အငြင်းပွားရပါသေးတယ်။ ဘယ်လိုလဲဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့. အီးစီအဖွဲ့ဝင်ထဲက သမားတော်ကြီ ဒေါက်တာကြည်စိုးက ဆုတွေကို တန်ဖိုးရှိတာ လုံးဝမပေးသင့်ပါဘူးလို့. တင်ပြတယ်။ အဲဒီမှာတင် ကျွန်တော်တို့. အီးစီတစ်ဖွဲ့လုံးက နားမလည်နိုင်ဘူး ဖြစ်ကြရပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့. ပထမဆု၊ ဒုတိယဆုတွေကို ထိုက်ထိုက်တန်တန်ကို ဆုမချရမှာလဲ။ ပြိုင်ပွဲဆိုတာ လုပ်မှတော့ ကောင်းတဲ့၊ တန်ဖိုးကြီးတဲ့ ဆုပဲ ပေးရမှာပေါ့လို့. ဝိုင်းပြောကြပါတယ်။ ဒေါက်တာကြည်စိုးက ဘာကြောင့် တန်ဖိုးကြီးတဲ့ဆုတွေ မပေးသင့်ကြောင်း ပြန်ပြီး ရှင်းပြပါတယ်။ "ဆရာတို့. ဂေါက်အသင်းရဲ့ အဓိကရည်ရွယ်ချက်က ဆရာဝန်တွေ ချစ်ခင်ရင်းနှီးပျော်ရွှင်ဖို့. မို့လား။ ဆရာတို့က ပထမဆု ၂သိန်းတန်၊ ဒုတိယဆု ၁သိန်းတန် အဲလို စျေးကြီး၊ အဖိုးကြီးတာတွေကို ဆုအနေနဲ့. ပေးလိုက်တာနဲ့. ဆရာဝန်တွေ အငြင်းပွားကြ၊ သဘောကွဲလွဲကြ၊ ဂေါက်သီးဘောလုံးတွေကို ဟိုရွှေ့ဒီရွှေ့ ပြဿနာမျိုးစုံနဲ့. ရင်ဆိုင်ကြရလိမ့်မယ်။ အဲဒီမှာတင် ကျွန်တော်တို့. အဖွဲ့ရဲ့ ဆရာဝန်ချင်း ရင်းနှီးချစ်ကြည်ဖို့. ဆိုတဲ့. ရည်ရွယ်ချက် ပျက်သွားပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်တော် ဆရာဝန်အသင်း ဂေါက်ပြိုင်ပွဲတွေ တော်တော်များများ စီစဉ်ပေးဘူးပါတယ်။ အဲလို အခက်အခဲမျိုးစုံ ကြုံခဲ့ဘူးပါတယ်။ ပြီးတော့ ဆရာတို့. ဂေါက်သီးရိုက်ပြိုင်ပွဲက လစဉ် ပုံမှန် ဆက်လုပ်သွားမှာနော်။ အဲတော့ အခု ပထမဆုံးပွဲမှာ ဒီလို စျေးသိပ်ကြီးတဲ့ ပစ္စည်းတွေကို ဆုပေးမယ်ဆိုတာကတော့ လွယ်တယ်။ လုပ်လို့လည်းဖြစ်ဦးမယ်။ ဆရာတို့လပေါင်းများစွာ၊ နှစ်ပေါင်းများစွာ ဆက်လုပ်သွားမယ့် ပြိုင်ပွဲတွေရဲ့ ကိစ္စကို ရေရှည်ကို စဉ်းစားရပါလိမ့်မယ" လို့. ရှင်းပြတော့ ကျွန်တော်တို့. အီးစီအဖွဲ့. တော်တော်လေးနားလည်သဘောပေါက်သွားပြီး ဒေါက်တာကြည်စိုးရဲ့ တင်ပြချက်ကို လက်ခံကြတဲ့

အတွက် ပထမ၊ ဒုတိယ စတဲ့ ဆုရတဲ့သူတွေကို အဖိုးတန်ပစ္စည်းတွေ မပေးတော့ဘဲ ဂေါက်သီးပြိုင်ပွဲမှာ နိုင်သွားတယ် ဆိုတာကို ဂုဏ်ပြုတဲ့ သဘောနဲ့ ဒိုင်းတို့၊ ဖလားတို့လို ဆုအထိမ်းအမှတ်တွေပဲ ပေးမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ပြီး ဒီနေ့အထိ အဲလို ပေါ်လစီနဲ့ပဲ ဆုပေးခဲ့ကြပါတယ်။ မှတ်မိသလောက် ပြောမယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ အီးစီအဖွဲ့ထဲမှာ တက်တက်ကြွကြွ ပါဝင်လုပ်ဆောင်ခဲ့ကြတဲ့ သူတွေကတော့ မျက်စိအထူးကု ပါမောက္ခနှစ်ယောက်ဖြစ်တဲ့ ဒေါက်တာစိုးညွန့်၊ ဒေါက်တာကံညွန့်၊ မျက်စိဆေးရုံအုပ်ကြီး ဒေါက်တာဂျာနော်နဲ့ အရိုးအထူကု ဆရာဝန်ကြီး ပါမောက္ခဒေါက်တာသစ်လွင်၊ ဒေါက်တာမျိုးမင်းတို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ဆရာဝန် ဂေါက်သီးရိုက်အဖွဲ့ရဲ့ လစဉ်ပြိုင်ပွဲတွေကို လတစ်လရဲ့ နောက်ဆုံး တနင်္ဂနွေမှာ လုပ်လေ့ရှိပါတယ်။ ဆေးကုမ္ပဏီတွေရဲ့ ပံ့ပိုးမှုကို အခြေခံပြီး ပြိုင်ပွဲလုပ်ရတာပါ။ ကိုးမိုင်မြန်မာဂေါက်ကွင်း၊ ဒဂုံ၊ ဥက္ကလာ၊ သန်လျင်နဲ့ ဒညင်းကုန်း ရန်ကုန်ဂေါက်ကလပ်တွေမှာ လှည့်ပြီး ပြိုင်ပွဲတွေ လုပ်ကြတာပါ။ တစ်ခါတလေ စိတ်ကူးရရင် ရန်ကုန်မြို့အပြင်ထွက် တိုက်ကြီးဘက်က ဥတိုဂေါက်ကွင်း၊ လှည်းကူက ရဲမွန်နဲ့ ပဲခူး ဆယ်မိုင်ကုန်းက ဟံသာဝတီဂေါက်ကွင်းတွေကို လှည့်ရိုက်ပါတယ်။ အဲလို ပြိုင်ပွဲတွေမှာ အသင်းဝင် ဂေါက်သီးရိုက်သမားတွေကို မနက်အစော၊ တစ်ခုခုကျွေးတယ်။ ၉ ကျင်းပြီးလို့ ပြန်ဝင်လာရင် စားစရာတစ်ခု ထပ်ကျွေးပါသေးတယ်။ ၁၈ ကျင်းပြီးရင် နေ့လည်စာကျွေးပါတယ်။ အဖျော်ယမကာသောကတတ်တဲ့ သူဆိုရင် ဘီယာတိုက်ပါတယ်။ ဒီလို ဂေါက်သီးပြိုင်ပွဲ ပထမဆုံးအကြိမ် လုပ်လိုက်တော့ နှစ်ပေါင်းများစွာ မတွေ့ရတဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဆရာကြီးတွေ၊ ကျောင်းတုန်းက သူငယ်ချင်းတွေ တပည့်တွေ အားလုံးနဲ့ ပြန်ဆုံကြပါတယ်။ ပျော်ပျော်ပါးပါး နောက်လိုက်၊ ပြောင်လိုက်၊ ကလေးလေးတေလို ဖြစ်ကုန်ပြီး ပျော်နေလိုက်ကြတာ။ အဲဒီမြင်ကွင်းကြီးကို မြင်ရတာ သိပ်ကို စိတ်ထဲမှာ ကြည်နူးစရာကောင်းပြီး အီးစီတစ်ဖွဲ့လုံး ပီတိဖြစ်မိပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ရန်ကုန်မှာ လစဉ် ဂေါက်သီးရိုက်ပြိုင်ပွဲတွေ အောင်အောင်မြင်မြင် တစ်နှစ်ကျော် ကျင်းပလာပြီးတဲ့နောက် ကျွန်တော်တို့ အင်ဒီယာအသစ် ရလာပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ မြန်မာနိုင်ငံ ဆရာဝန်အသင်း ဂေါက်သီးရိုက်အဖွဲ့ဆိုတာ တစ်နိုင်ငံလုံးနဲ့ ဆိုင်ပေမယ့်လည်း ပြိုင်ပွဲလုပ်တဲ့အခါ ရန်ကုန်က ဆရာဝန်တွေပဲ ရိုက်နေကြတယ်။ အဲတော့ ဒီထက်တိုးချဲ့ပြီး အောက်မြန်မာပြည်နဲ့ အထက်မြန်မာပြည် ဆရာဝန်များ ဂေါက်သီးရိုက်ပြိုင်ပွဲ လုပ်ရင် ကောင်းမလား မသိဘူးဆိုပြီး တွေးမိကြပါတယ်။ ကျွန်တော်ကလည်း မန္တလေးသားဆိုတော့ ဒီလို အထက်နဲ့အောက် ဂေါက်သီးပြိုင်ပွဲ လုပ်မယ်ဆိုတာ ကောင်းတဲ့ အကြံဥာဏ်ပဲလို့ တွေးမိပါတယ်။ အောက်မြန်မာပြည်နဲ့ အထက်မြန်မာပြည် ဆရာဝန်တွေ ဂေါက်သီးရိုက်ကြတယ်ဆိုပေမယ့် အဓိက ကတော့ ရန်ကုန်နဲ့ မန္တလေး ဂေါက်သီးရိုက်ပြိုင်ကြမှာ ဆိုတော့ မန္တလေးသား မိတ်ဆွေရောင်းရင်း အပေါင်းအသင်းတွေနဲ့ ပြန်တွေ့ရတော့မှာပဲဆိုတာ စဉ်းစားမိလို့ပါ။ ကျွန်တော်တို့ ရန်ကုန် မန္တလေး ဂေါက်အီးစီတွေ အကြိမ်ကြိမ်ဆွေးနွေးကြပြီး နောက်ဆုံး ရန်ကုန်မြို့တော့်ဃီဃ ဂေါက်ကွင်းမှာ ပထမဆုံးပြိုင်ပွဲ

စလုပ်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ကြပါတယ်။ မန္တလေးက လူတွေက ကိုယ့်စရိတ်နဲ့ကိုယ် ရန်ကုန်လာကြ၊ ကျွန်တော်တို့ ရန်ကုန်ဂေါက်သီးရိုက်အဖွဲ့က သူတို့တတွေ ရန်ကုန်မှာနေဖို့ စားဖို့ တာဝန်ယူမယ်လို့ စီစဉ်လိုက်ကြပါတယ်။ မန္တလေးဂေါက်သမားတွေ နေဖို့ကို ရန်ကုန်က ကျွန်တော့်ရဲ့ လမ်း(၃၀)ဆေးခန်း တတိယထပ်မှာ ပြင်ဆင်ထားပါတယ်။ ချက်ချင်းပဲ အဲယားကွန်း ၁ ကောင်အားကြီးတွေ တပ်၊ တွိုင်းလက် ကမုတ်အသစ်တွေဆင် အားချင်းပဲ အကုန်စီစဉ်ပါတယ်။ မန္တလေးအသင်းကြီး ရန်ကုန်ကို ကားနဲ့ခ်ီတက်လာတော့ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် ထောက်ကြ့် ရွှေညောင်ပင်မှာ သွားကြိုပြီး ခေါ်လာပါတယ်။ မန္တလေးဂေါက်သမားတွေကို လိုလေသေးမရှိ ပြုစု၊ လမ်း(၃၀)ဆေးခန်းရဲ့ ဒုတိယထပ်မှာ ကာရာအိုကေနဲ့ ဘားကို ၂၄နာရီ ဖွင့်ပေးထားပါသေးတယ်။ ကျွန်တော်က ကိုယ်ကသာ ဂေါက်သီးရိုက်တာမကောင်းတာ ဂေါက်သီးကိုတော့ သိပ်စိတ်ဝင်စားပြီး ဝါသနာကို ပါတဲ့သူဆိုတော့ ရန်ကုန်မန္တလေး ဂေါက်ပြိုင်ပွဲကြီး အောင်အောင်မြင်မြင်ဖြစ်ဖို့ စိတ်ရောကိုယ်ပါ အစွမ်းကုန် ကြိုးစာလုပ်ကိုင်ပါတယ်။ မန္တလေး ဂေါက်သီးရိုက်အဖွဲ့တွေ ရောက်တဲ့နေ့မှာ ရန်ကုန်အဖွဲ့က သိမ်ဖြူလမ်း မြန်မာနိုင်ငံဆရာဝန်အသင်းတိုက်မှာ ညစာစားပွဲနဲ့ ဧည့်ခံပါတယ်။ ဂေါက်သမားတွေ ပျော်မှပျော်ပဲ။ "ဟဲ့ကောင်ကြီး" ချင်း မိုးမွန်အောင် ပြောကြရင်း ယမကာခွက်လေးတွေကိုင် ဟိုဝိုင်းကူး၊ ဒီဝိုင်းကူး မြူးလိုက်ကြတာ၊ ကျေနပ်အားရစရာကြီးပါ။ အဲဒီညမှာ ဒင်နာစားပြီးတာနဲ့ ရန်ကုန်နဲ့မန္တလေးအသင်း ကပွတိန်တွေ လူစာရင်းညှိ၊ ပြိုင်ပွဲစည်းမျဉ်း၊ စည်းကမ်းတွေဆွဲ၊ တကယ့်ကို စီးရီးရပ်စ် (serious) ပဲ။ ဥရောပနဲ့ အမေရိကန် ဂေါက်ပြိုင်ပွဲထက်တောင် ကဲဦးမယ်။ နောက်ဆုံးတော့ ရန်ကုန် ၁၀ တွဲပေး၊ မန္တလေးကလည်း ၁၀တွဲရွေး၊ အဲဒီနှစ်ယောက်တွဲတွေကို ရန်ကုန်နဲ့ မန္တလေး မဲနှိုက်ကြပါတော့တယ်။ ပျော်စရာကြီးပါ။ ပထမ ရန်ကုန်အသင်းတစ်တွဲ မဲနှိုက်ပါတယ် ဆိုပြီး နှိုက်လိုက်ရော၊ အဲဒီအတွဲနာမည်တွေကို ကြေညာပေးပါတယ်။ ဥပမာပြောရရင် ဒေါက်တာစိန်သောင်း၊ ပါမောက္ခဦးစိုးညွှန့်. ဆိုကြပါစို့. နောက် မန္တလေးက နောက်တစ်တွဲ မဲနှိုက်လိုက်တော့ ဒေါက်တာအောင်ကျော်ညွှန့်၊ ပါမောက္ခဦးဝင်းမြင့် တို့လို့ ဖြစ်ရင် ပြိုင်ပွဲမှာ အဲဒီ ရန်ကုန်မန္တလေးနှစ်ယောက်၊ နှစ်ယောက်တွဲပြီး (၁၈) ကျင်းလုံး ရိုက်၊ အမှတ်ပြိုင်ပေါ့။ ဒီလိုနဲ့ ပြိုင်ပွဲဝင်မယ့် အတွဲ (၁၀)တွဲရဲ့ နာမည်တွေကို ရအောင် မဲနှိုက်ရတော့ ဆူညံနေအောင် အော်ကြ၊ လက်ခုပ်တီးကြ၊ ဝီစီတွေမှုတ်၊ လက်ဖြောက်တွေတီး၊ အလွန်ပျော်စရာကောင်းတဲ့ တကယ့်ပြိုင်ပွဲ အကြိုညကြီးပါ။ ပြီးတော့မှ နောက်တစ်နေ့မှာ မနက်(၅း၀၀)ကတည်းက ကွင်းကိုရောက်ကြပြီး အသဲအသန် ပြိုင်ရိုက်ကြတာ၊ ပထမဆုံးပြိုင်ပွဲမှာ ရန်ကုန်အသင်းက အနိုင်ရပြီး ဒိုင်းဆုကြီးကို ရသွားပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ နောက်နှစ်တွေမှာ ပြိုင်ပွဲကို နှစ်စဉ်ဆက်လုပ်သွားတာ ရန်ကုန်မှာ တလှည့်၊ မန္တလေးမှာ တလှည့် ပြိုင်ကြတာပါ။ ရန်ကုန်မှာ ရိုက်ရင် ရန်ကုန်အသင်းက နိုင်တယ်။ မန္တလေးမှာရိုက်ရင် မန္တလေးအသင်းက နိုင်ပါတယ်။ အခုထက်ထိ အနိုင်အရှုံးမပြတ်သေးတဲ့ ရန်ကုန်မန္တလေး ဆရာဝန်တွေ ဂေါက်ရိုက်ပြိုင်ပွဲပါ။ ကျွန်တော်တို့ တည်ထောင်ခဲ့တဲ့

မြန်မာနိုင်ငံ ဆရာဝန်အသင်း ဂေါက်သီးပြိုင်ပွဲတွေကိုတော့ လစဉ်မပျက် မကွက် ကျင်းပနိုင်ခဲ့တာ အခုဆိုရင် အကြိမ် (၆၀)ကျော်သွားပါပြီ။ သာဝီဆပ်နဲ့ မြန်မာနိုင်ငံဆရာဝန်အသင်း ဂေါက်သီးရိုက်အဖွဲ့အကြောင်း လေယာဉ်ပေါ်မှာ ပြောတဲ့အကြောင်းရေးရင်းနဲ့ တဆက်တည်း (MMAGC) ရဲ့ သမိုင်းကြောင်းကို မှတ်တမ်းတင် ရေးမိသွားပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ သာဝီဆပ်နဲ့ ကျွန်တော် မြန်မာနိုင်ငံဆရာဝန်အသင်း ဂေါက်အဖွဲ့ လစဉ်ဂေါက်ရိုက်ကြတဲ့ အကြောင်းပြောတာ သိပ်များသွားတော့ သာဝီဆပ်က သိပ်စိတ်ပါသွားပြီး "မင်းတို့ လုပ်တာ သိပ်ကောင်းတယ်၊ ဆရာဝန်အချင်းချင်း စည်းရုံးရေး၊ ညီညွတ်ရေးအတွက် ဂေါက်သီးဒီပလိုမေစီပေါ့။ အဲတော့ ငါလည်း ဖေဖော်ဝါရီလတိုင်း လုပ်တဲ့ မင်းတို့ ပြိုင်ပွဲကို စပွန်ဆာယူမယ်" ဆိုပြီး ကတိပြုတဲ့အဆင့်အထိ ဖြစ်သွားပါတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဂေါက်ဝါသနာ ဂေါက်စေတနာတွေကို ဂေါက်သမားဆရာဝန်တွေ နားလည်ပါလိမ့်မယ်လို့ ယူဆမိပါတယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)



နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၄၀)

လူတစ်ယောက် နုပျိုလန်းဆန်းဖို့ရာဆိုတာမှာ စိတ်နဲ့ကိုယ်ရှိတဲ့အထဲက စိတ်ကိုဂရစိုက်ဖို့ အရေးကြီးသလို ကိုယ်ခန္ဓာကြီးကိုလည်း ပစ်ထားလို့မရတဲ့အကြောင်းနဲ့ ပတ်သကပြီး ကျွန်တော်နဲ့ ညီမောင်ဌေးကိုတို့ ထင်းနိုင်ငံသွားတုန်းက ဂေါက်သီးရိုက်ခဲ့ကြတဲ့အကြောင်းတွေ ရေးနေပါတယ်။

<u>စထရုက်(စ်)နဲ့ဂေါက်ကွင်း</u>

သာဝီဆပ်၊ နာတာပန်နဲ့ ကျွန်တော်တို့ သုံးယောက် ဘပ်ဂီဂေါက်ကားလေးတွေ တစ်စီးစီနဲ့ ဘန်ကောက် သုဝဏ္ဏဘုံမိလေဆိပ်နားက ဝင်းမေးလ်ဂေါက်ကွင်းကြီးထဲကို ထွက်ခဲ့ကြပါတယ်။ ဂေါက်ကွင်းတေဟာ လူ့ရဲ့စိတ်ကို စိမ်းစိုလန်းဆန်းစေပါတယ်။ ဘယ်ကို ကြည့်လိုက်ကြည့်လိုက် စိမ်းလန်းတဲ့ မြက်ခင်းတွေ၊ သစ်ပင်တွေနဲ့ ရေကန်တွေကို တွေ့နေရတာကိုး။ အထူးသဖြင့် မနက်အစောဆိုရင် ပိုတောင် သာယာပြီး ကြည့်လို့ကောင်းပါတယ်။ သာဝီဆပ်နဲ့ ကျွန်တော် တစ်ခါက ပန်းလှိုင်ဂေါက်ကွင်းမှာ ဂေါက်ရိုက်ကြပါတယ်။ အဲဒီတုန်းက ဇန္နဝါရီလဆိုတော့ ရန်ကုန်ရဲ့ ဆောင်းပေါ့။ ဒီလိုရာသီမျိုးမှာ ပန်းလှိုင်ဂေါက်ကွင်းက မြူတွေဟာ စိတ်ဝင်စားစရာပါ။ တစ်ခါတစ်လေ မနက်(၇)နာရီလောက်အထိ မြူတွေဆိုင်းနေပြီး ဘာမှမမြင်ရပါဘူး။ သာဝီဆပ်နဲ့ ကျွန်တော် အဲဒီနေ့က ဂေါက်သီးရိုက်တုန်းကတော့ မြူတွေက တအားကြီးပိတ်မနေဘူး။ တီခုံကနေ ဂေါက်သီးကို ရိုက်လိုက်ပြီး ဂေါက်ကွင်းထဲကို လမ်းလျှောက်သွားတော့ ကျွန်တော်တို့ ခါးလောက်အထိ မြေကြီးနားကပ်ပြီး မြူတွေဖုံးနေပါတယ်။ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက်ကြည့်လိုက်ရင် ခြေထောက်တွေ မမြင်ရပဲ ကျွန်တော်တို့တတွေ တိမ်တွေထဲမှာ လမ်းလျှောက်သလ ဖြစ်နေပါတယ်။ သာဝီဆပ်ဟာ တိမ်ထဲမှာလမ်းလျှောက်တာလို့ အဓိပ္ပါယ်ရတဲ့ "Walking in the clouds" နံမည်ကြီး ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားကို သတိရတယ်လို့ ပြောပါတယ်။ အဲလို ဆောင်းတွင်းနံနက် ဂေါက်ကွင်းထဲမှာ လမ်းလျှောက်ရတဲ့ အရသာဟာ ဘယ်လိုကောင်းမှန်းမသိဘူး၊ ပြောပြလို့ မရနိုင်လောက်အောင်ကို စိတ်ကြည်နူးမှုအရသာကို ခံစားရပါတယ်။ ရန်ကုန်ဂေါက်ကလပ်က ဂေါက်ကွင်းမှာဆိုရင် ဆောင်းနံနက်ဂေါက်ကွင်းရဲ့ အလှအပတွေကို စိမ်းစိုနေတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကြီးပေါ်မှာ မြူတွေတင်မကဘဲ သဘာဝကျေးငှက်မျိုးစုံက ပါဝင်ပြီး သရုပ်ဖော်ထားပါတယ်။ ရန်ကုန်ဂေါက်ကွင်းမှာ ဗျိုင်း၊ ရေဘဲ၊ ကြက်တူရွေး၊ တစ်တီတူး၊ စာကလေး၊ ကျီးကန်း၊ ဆက်ရက်၊ စတဲ့ငှက်အစုံအလင်တွေပါ တွေ့ရတော့ ပိုပြီး

သာယာစေတာပေါ့။ အဲလိုဆောင်းတွင်းနံနက် ဂေါက်သီးရိုက်ရင်း ပတ်ဝန်းကျင်သဘာဝရဲ့ သာယာကြည်နူးစရာတွေကို ခံစားရင်း စိတ်အေးလက်အေး လမ်းလျှောက်လာတုန်း မိတ်ဆွေပါမောက္ခကြီး တစ်ယောက်က "ဒီအချိန်မှာ အိပ်ယာထဲအိပ်နေကြတဲ့လူတွေကို သနားတယ်ဗျာ၊ They don't know what they are missing" တဲ့။ အဲဒီအင်္ဂလိပ်စကားရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကတော့ သူတို့တတွေ ဘာတွေကို ဆုံးရှုံးနေတယ်ဆိုတာ မသိဘူးဆိုတဲ့ သဘောပါ။ သူက ဆက်ပြောသေးတယ်။ "ကျွန်တော်တို့ မနက်အစော (၂)နာရီလောက် ဂေါက်ရိုက်တဲ့အချိန်မှာ အိပ်နေတဲ့သူတွေက ဘာမှလည်း အကျိုးမရှိ၊ ဒီအခန်းလေးက ကုတင်ပေါ်မှာ အိပ်နေရတာ၊ တစ်ဖက်လှည့်ကြည့်လိုက်ရင် နံရံ၊ နောက်တစ်ဖက်စောင်းလိုက်တော့ ကိုယ့်ရဲ့ဇနီး၊ ဒါပဲတွေ့မယ်။ အပေါ်မော့ကြည့်လိုက်ရင် မျက်နှာကျက်၊ ဒီအိပ်နေတဲ့လူတွေရဲ့ ဘဝဟာ သနားစရာပါဗျာ၊ နံရံ၊ မျက်နှာကျက်၊ ဇနီး၊ ဒီသုံးခုပဲ ဟိုဘက်လှည့်၊ ဒီဘက်လှည့် ကြည့်စရာရှိတယ်။ ကျွန်တော်တို့က မြက်ခင်း၊ အပင်၊ ရေကန်၊ မြူတွေနဲ့ မျက်စေ့အရသာခံဖို့ ကယ်ဒီလေးတွေ အစုံအလင် တော်တော့်ကို မျိုးစုံရှိတာ" လို့ ဟာသလေးနှောပြီး ပြောရှာပါတယ်။ ဒီလို ဂေါက်ကွင်းမှာ သာယာတဲ့ ရှုခင်းတွေကို မြင်နေရုံတင်မဟုတ်ပဲ၊ ဂေါက်သမားတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ပြောကြဆိုကြတာကလည်း အရသာတစ်မျိုး၊ ဂေါက်ကွင်းမှာဆိုရင် ကျွန်တော်တို့တတွေ အတင်းအဖျင်း၊ သတင်းတွေ ဖလှယ်ကြ၊ နှီးနှောကြ၊ ပါတယ်။ "ဟေ့လူ ခင်ဗျား စိုင်းစိုင်းခမ်းလှိုင်ရဲ့ အိုးလေးလှုပ်ပါဦး နားထောင်ပြီးပြီလား၊ အရမ်းမိုက်တယ်ဗျာ၊ ကျန်တော့်မွေးနေ့ပွဲမှာ စိုင်းစိုင်းဆိုလိုက်တာ ကောင်မလေးတွေ ထိန်းမနိုင်သိမ်းမရ စတိတ်ခုံပေါ်အထိ တက်ကခုန်ကြတဲ့အဖြစ် ရောက်သွားတယ်"။ "ဟုတ်လား၊ စိုင်းစိုင်းကတော့ ပရိသတ် တကယ်ထိန်းတယ်ဗျာ။ အမျိုးသမီးအဆိုတော်ထဲမှာဆိုရင် ရေဗင်္ကာ၊ ဖြူဖြူကျော်သိန်း၊ ဆုန်သင်းပါ(ရ)၊ အဲဒါ ကျွန်တော့်စိတ်ကြိုက်ပဲ။" အဲလိုတွေ ဟိုပြောဒီပြော ပြောကြတဲ့ကြားထဲ ပါမောက္ခကြီးတစ်ယောက်က "ခင်ဗျားတို့ ဟိုပုံတွေကြည့်ပြီးပြီလား၊ ကျွန်တော့် ဟန်းဖုန်းထဲကနေ ဘလူးတု(သ်) နဲ့ ပို့ပေးလိုက်မယ်" ပြောလို့ပြော၊ အဲဒီတုန်းမှာ နောက် ပါမောက္ခကြီးတစ်ယောက်က အမေရိကန်က သူဝယ်လာတဲ့ဖုန်းကိုပြပြီး "အခုကျွန်တော် နောက်ဆုံးဝယ်လာတဲ့ ဖုန်းလေ၊ အိုင်ဖုန်း T Apple ကုမ္ပဏီကထုတ်တာ၊ အမေရိကန်မှာ နောက်ဆုံးပေါ်ဗျ၊ အိုင်ဖုန်းကို ATT ကုမ္ပဏီတစ်ခုတည်းပဲ ရောင်းခွင့်ရှိတယ်၊ အိုင်ဖုန်းဟာ ဖုန်းဆိုပေမယ့် ကွန်ပြူတာပါပဲဗျာ။ အင်တာနက်၊ အီးမေးလ်၊ အကုန်သုံးလို့ရတယ်။ ရာသီဥတု၊ အချိန်၊ တကမ္ဘာလုံး ဘယ်ကိုသွားသွား လမ်းညွှန်ရှိတယ်။။ ဥပမာဗျာ အမေရိကန် LA ပါဆာဒီးနားမြို့မှာရောက်နေတုန်း PCC ကောလိပ်ကနေ မေစီဆိုတဲ့ စတိုးဆိုင်ကို သွားမယ်ဆိုပါစို့၊ ဟန်းဖုန်းထဲက Search ဆိုတာကိုသွား၊ From ဆိုတဲ့ စထွက်တဲ့နေရာမှာ PCC ကိုရိုက်လိုက်၊ သွားမယ့်နေရာ To ဆိုတဲ့ အကွက်ထဲမှာ မေစီကို သွင်းလိုက်၊

တစ်ခါတည်း မြေပုံနဲ့အကွာအဝေး လမ်းပြလမ်းညွှန်ပေါ်လာရော။ ကားကိုဘယ်လမ်းကနေ ဘယ်လို မောင်းရမယ် ဆိုတာကို တစ်ဆင့်ခြင်း စာနဲ့လည်းရေးပြီး ပေါ်လာတယ်။ ဒါ ကွန်တော် သိသလောက် ပြောတာနော်။ ပြီးတော့ အိုင်ဖုန်းနဲ့ရိုက်ထားတဲ့ ပုံတွေကို ဖုန်းမျက်နှာပြင်ပေါ်မှာ အကြီးချဲ့ချင်ရင် လက်နှစ်ချောင်းကို ဖုန်းမျက်နှာပြင်နဲ့ထိပြီး အဲဒီလက်နှစ်ချောင်း ချဲလိုက်ရင် ပုံကြီး ကြီးလာရော။ လက်နှစ်ချောင်းစေ့လိုက်ရင် ပုံပြန်သေးသွားရော။ နောက်ပုံတစ်ပုံကို ပြောင်းချင်ရင် လက်ချောင်းနဲ့ ဆွဲရွှေ့လိုက်ရုံပဲ"လို့ ပြောပါတယ်။ သူပြောတာနဲ့ ဝိုင်းကြည့်ကြတော့ အိုင်ဖုန်း အကြောင်းသိသွားတယ်။ ဂေါက်ကွင်းထဲမှာ ဂေါက်သမားတွေ ဘာပြောကြတယ်ဆိုတာ သဘောပေါက်အောင် နမူနာလေးတွေ ပြောပြတာပါ။ ပြီးတော့ ရွှတ်နောက်၊ ဟာသပုံပြင် အမျိုးမျိုးကလည်း စုံလို့ပဲ။ တစ်နေ့နေ့တော့ ဂေါက်ကွင်းမှ ပုံပြင်များကိုရေးပြီး စာအုပ်ထုတ်ဦးမယ်လို့ စိတ်ထဲမှာ အားခဲထားပါတယ်။ ဘာလို့ ဂေါက်ကွင်းထဲက သာယာမှုတွေ၊ စိတ်ကြည်နူးရတာတွေ အကြောင်း ပြောနေတာလည်းဆိုတော့ လူတစ်ယောက် ကျန်းမာဖို့ဆိုတာ၊ နုပျိုလန်းဆန်းဖို့ဆိုတာ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာချမ်းသာရမှာပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာကြီး ဘယ်လောက် ကျန်းမာကျနေးမာ စိတ်ချမ်းသာမှ နုပျိုလန်းဆန်းမှာပါ။ ဂေါက်သီးမရိုက်ခင်တုန်းက ကွန်တော် တနင်္ဂနွေနေ့တွေတိုင်း မှောဘီက ကွန်တော့်ရဲ့တောအိမ် (Country home) ကို သွားလေ့ရှိပါတယ်။ အဲလိုသွားရင် အမေက ဘယ်လိုပြောလဲဆိုတော့ "မင်းမှာလည်း တစ်ပတ်လုံးလည်း ကုန်းရုန်း နေ့ရောညရော ဆေးရုံဆေးခန်းအလုပ်တွေ လုပ်ရ၊ တနင်္ဂနွေလေးတစ်ရက်ကို ဘာမှမလုပ်ဘဲ အိမ်မှာနားဖို့ကောင်းတယ်၊ အခုတော့ မင်းက နားရမယ့်ရက်မှာ မှော်ဘီသွားတယ်၊ မင်းသနားဖို့ကောင်းတယ်" ဆိုပြီး ညည်းညည်းညူညူ ပြောရှာပါတယ်။ အမေကတော့ ရှေးတုန်းက သူတို့ခေတ်က အတွေးအခေါ်အယူအဆနဲ့ အကြံပေးပြီး ကွန်တော့်ကို ဝေဖန်တာပေါ့။ တကယ်တော့ ဒီနေ့ခေတ် ဒီနေ့အခါမှာ အမေတို့တုန်းကနဲ့ မတူ၊ အပြိုင်အဆိုင်လောကကြီး၊ စထရက်စ် (stress) တွေအပြည့်နဲ့၊ အခုခေတ် မြို့ပြလူသားတွေမှာ ကိုယ်ခန္ဓာနွမ်းနယ်မှု ဖိဆီကယ်ဖတစ်(ခ်) (physical fatigue) တွင် မကဘဲ မင်တယ်လ်ဖတစ်(ခ်) (mental fatigue) လို့ခေါ်တဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နွမ်းနယ်အားကုန်မှုတွေ ရနေကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီခေတ်ကြီးကို အင်္ဂလိပ်လို ရက်ရေ့(စ်) (ratrace) လို့ ပြောပါတယ်။ ဘယ်လိုအဓိပ္ပါယ်နဲ့ ဘယ်လိုစကားလုံးက ဆင်းသက်ပြီး (ratrace) လို့ ခေါ်သလဲတော့ မသိပါ။ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုတာကတော့ ratrace is way of life in which people are caught up in a fiercely competitive struggle for wealth or power တဲ့။ ဆိုလိုတာက ရက်ရေ့စ်ဆိုတာဟာ လူတွေ ကြောက်မက်စရာကောင်းလောက်အောင် တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ကိုယ့်ဖာသာ ပါဝါ၊ ပိုက်ဆံတွေရအောင် အပြိုင်အဆိုင်လုပ်နေကြတဲ့ လူမှုရေးစနစ်ကြီးပါပဲ။ ကြိုက်ကြိုက်၊ မကြိုက်ကြိုက် ကွန်တော်တို့တတွေဟာ အခုခေတ် ရက်ရေ့စ် လူနေမှုစနစ်မှာ နေနေကြရတာ ဆိုတော့

စိတ်ဖိစီးမှုတွေ၊ စထရက်စ်တွေ အများကြီးနဲ့ နေနေကြရပါတယ်။ ဒီလိုအချိန်မှာ ဘုရား၊ တရား၊ ဆိုတာလည်း အပြည့်အဝမလုပ်နိုင်ကြ၊ တရားရဖို့ နေနေသာသာ ရာထူးတွေ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် တကအောင ပိုက်ဆံတွေ ချမ်းသာသည်ထက် ချမ်းသာအောင် လုပ်နေကြတယ်။ ဒီလိုနေကြရတဲ့ ဘဝမှာ ကျွန်တော့် အမြင်ကတော့ စိတ်နွမ်းနယ်ပင်ပန်းမှု မင်တယ်လ်ဖတစ်(ခ်)ကို သက်သာအောင် လုပ်ဖို့က ခန္ဓာကိုယ် နွမ်းနယ်မှုသက်သာအောင် အနားယူတာထက် ပိုအရေးကြီးတယ်လို့ထင်ပါတယ်။ အဲတော့ အမေပြောသလို တစ်ပတ်လုံး ကိုယ်ခန္ဓာတွေ နွမ်းနယ်ပင်ပန်းလို့ သက်သာရာရအောင် မလှုပ်မရှား အနားယူမယ့်အစား ကိုယ်ခန္ဓာထက် အရေးကြီးတဲ့ စိတ်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်တာ သက်သာအောင် မော်ဘီတောခြံကိုသွား၊ စိတ်ကို အနားပေးတာက ပိုပြီးလုပ်သင့်တာလို့ ထင်မိပါတယ်။ ဒါနဲ့ အမေ့ကို ပြန်ပြောရတယ် "အမေ၊ လူပင်ပန်းလို့ ခြေထောက်တွေ လက်တွေ နာနေလည်းအရေးမကြီးဘူး အမေရ။ ခန္ဓာကိုယ်ထက်အရေးကြီးတာက စိတ်၊ စိတ်ချမ်းသာဖို့ အဓိက ၊ လူခန္ဓာကြီးကျန်းမာဖို့က ဒုတိယလို့တောင် ပြောလိုက်ချင်တယ်အမေရာ" လို့ အမေ့ကို ခံငြင်းမိပါတယ်။ စိတ်က ဘယ်လောက်အရေးကြီး လည်းဆိုတော့ ဝေဒနာခံစားနေရတဲ့ အချိန်မှာတောင စိတ်ကနေ ဝေဒနာကို မှတ်ပြီး ဖျောက်ပစ်လို့ ရတယ်။ အဲလောက်တောင် အရေးပါတဲ့ စိတ်ပါ။ စိတ်ဖိစီးမှု လျော့အောင် လုပ်ပေးတာဟာ ဘာနဲ့တူတာလည်းဆိုတော့ ပေါင်းအိုးမှာ သိပ်ပရက်ရှာ များရင် ပရက်ရှာတွေ ထုတ်ပစ်ဖို့ ထွက်ပေါက်ထည့်ထားသလိုပါပဲ။ အင်္ဂလိပ်လို ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ Safety-valve mechanism ပေါ့။ အန္တရာယ်ကာကွယ်ရေး လုပ်ဆောင်ချက် မကနစ်ဆင်တွေပေါ့။ ပေါင်းအိုးထဲမှာ ပရက်ရှာသိပ်များလာရင် ပေါင်းအိုးကြီး ပေါက်ကွဲ ထွက်မသွားအောင် ရေနွေးငွေ့တွေ ထွက်နိုင်ဖို့ လေပေါက် ဗင့်(တ်) Vent လေးတွေရှိရမှာပါ။ လူတိုင်းမှာ စိတ်ဖိစီးမှု စထရက်(စ်) လျော့အောင် လုပ်ထားတဲ့ ပရက်ရှာထွက်ပေါက် ဗင့်(တ်)လေးတွေ ရှိသင့်ပါတယ်။ ကျွန်တော်အဖို့ ဂေါက်ကွင်းဟာ အရေးအကြီးဆုံး ပရက်ရှာထွက်ပေါက်ပါ။ တစ်ပတ်လုံး လူနာတွေနဲ့ထိတွေ့၊ ပြဿနာပေါင်းစုံကို ဖြေရှင်းပြီး ရုန်းကန်လှုပ်ရှားခဲ့လို့ ပေါင်းအိုးထဲမှာ တရိပ်ရိပ်တက်လာတဲ့ ပရက်ရှာနဲ့တူတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေဟာ ဂေါက်ကွင်းထဲရောက်တာနဲ့ လေပေါက်ကနေ ပရက်ရှာတွေ ရှူးဆိုပြီး ထွက်သွားသလိုပဲ၊ ဂေါက်ကွင်းရဲ့ ကြည်နူးစရာ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ပရက်ရှာတွေ လွင့်မျောပျောက်ကွယ်သွားပါတယ်။ စိတ်ရဲ့အရေးပါပုံ၊ စထရက်(စ်)တွေ အရေးကြီးပုံနဲ့ ပတ်သက်လို့ အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ စထရက်(စ်)ပြဿနာတွေကို ဆက်ပြောချင်ပါသေးတယ်။ စထရက်(စ်)ရဲ့ အရေးပါ အရာရောက်ပုံတွေကို အခွင့်အရေးယူပြီးလူတွေက အလွဲသုံးစားလုပ်တဲ့ ဖြစ်ရပ်တွေ အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ အများကြီးရှိပါတယ်။ ဥပမာတစ်ခုပြောရမယ်ဆိုရင် စည်သွပ်ဗူးထုတ်တဲ့ စက်ရုံတစ်ရုံက အလုပ်သမားအမျိုးသမီးတစ်ယောက် စက်ရုံကို ဒေါ်လာတစ်သန်း ရလိုမှု တရားစွဲပါတယ်။ တရားစွဲရတဲ့ အကြောင်းရင်းကတော့ သူ့ရဲ့အလုပ်ဟာ နေ့စဉ် စည်သွပ်ဗူးတွေစပြီး ကွန်ဗေယာခါးပတ်ကြိုးပေါ်မှာ လှည့်လာတာကို ထိုင်ကြည့်နေရပြီး အနာအဆာရှိတဲ့ ဗူးလေးတွေကို

ဖယ်ထုတ်ရပါတယ်။ သူဟာ အဲဒီအလုပ်ကို (၁၀)နှစ်တိတိ လုပ်ရလ စထရက်(စ်)တွေများပြီး သူ့ရဲ့ အိမ်ထောင်ရေးဟာ ပျက်စီးသွားတဲ့အတွက် စက်ရုံကနေ လျော်ကြေး ဒေါ်လာတစ်သန်း လိုချင်တာဆိုပြီး တရားစွဲတာပါ။ ဒါဟာ တကယ့်ဖြစ်ရပ်မှန်တစ်ခုပါ။ ဒီလိုဖြစ်ရပ်တွေကြောင့် အမေရိကန်က လုပ်ငန်းကြီးတွေမှာ တစ်လတစ်ခါ စထရက်(စ်)တွေ လျော့အောင်လုပ်တဲ့ သင်တန်းတွေပေးတယ်။ ပြီးတော့ သူသတ်မှတ်တဲ့ အချိန်တိုင်းမှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အထူးကု ဆရာဝန်တွေနဲ့ ပြသစစ်ဆေးပြီး ဝန်ထမ်းတွေဟာ စထရက်(စ်)မရှိပါဘူးဆိုတဲ့ ဂတိဝန်ခံချက်တွေ လက်မှတ်ထိုးရတယ်။ အဲ့မခန်းအမေရိကန်နိုင်ငံပါ။ ကျွန်တော်တို့ဆီမှာ စထရက်(စ်)ပြဿနာဟာ ဒီလောက်မဆိုးသေးဘူးလို့ ပြောရမှာပါ။ ဒါပေမယ့်လည်း မြို့ကြီးပြကြီးမှာ နေကြတဲ့ သူတွေမှာ လူနေမှုစံနစ် တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးလာတာနဲ့ အမျှ စထရက်(စ်)တွေဟာ တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ များလာမှာပါ။ ဒါကို သတိလက်လွတ်ဖြစ်ပြီး မပြုမပြင် မပြောင်းမလဲ သမရိုးကျ နေရိုးနေစဉ်ပုံစံအတိုင်းနေနေရင်တော့ စထရက်(စ်) ရဲ့ဒဏ်ကို ခံရမှာပါ။ စထရက်(စ်)ဆိုတာဟာ တိတ်တခိုးလူသတ်သမား (Silent killer) ပါ။ စထရက်(စ်)ဟာ အပေါ်ရဲမှာ ဘာမှ မပေါ်လွင်ပဲ လူရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းကို လှိုက်စားနေတဲ့ အရာပါ။ ဒါကို မေ့ထားလို့မရပါဘူး။ စထရက်(စ်)ရဲ့ ရောဂါလက္ခဏာတွေကတော့ မျိုးစုံရှိပါတယ်။ ပေါင်းအိုးကြီးပေါက်ကွဲ ထွက်သလိုပဲ စထရက်(စ်)များတဲ့ လူတွေဟာ ဆူညံ၊ အော်ဟစ်၊ ငေါက်ငမ်းတဲ့ ပေါက်ကွဲနည်းမျိုးရှိသလို ဘယ်သူ့ကို ဘာမှမပြောပဲ ကိုယ့်ဘာသာပဲ လည်စင်းခံစိတ်ဓါတ်ကျ၊ စိတ်ညစ်၊ ထိန်းမနိုင်သိမ်းမရ စိတ်ကျတဲ့ ပုံစံမျိုးတွေလည်းရှိပါသေးတယ်။ တစ်ခါက မှတ်သားဖူးတဲ့ စထရက်(စ်)နဲ့ ပတ်သက်တ အင်္ဂလိပ်လို ပြောထားတာလေးတွေ ရှိပါသေးတယ်။ " The day you are tired of what you are doing , that is the beginning of nervous breakdown " ဆိုလိုတာက လူတစ်ယောက်ဟာကိုယ်လုပ်နေရတဲ့ အလုပ်ကို ပျင်းရိညည်းငွေ့လာပြီး မလုပ်ချင်တော့ဘူး ဆိုရင် အဲဒါဟာ အဲဒီလူရဲ့ စိတ်ဘုးဘုးကျဘဝပျက်တော့မယ့် လမ်းစပဲတဲ့။ အလုပ်ထဲမှာ စထရက်(စ်) တွေ သိပ်ဖိစီးလာရင်လူတွေဟာ အလုပ်ကို သွားရမှာ ကြောက်လာမယ်။ ကိုယ့်အလုပ်ကို ကြောက်စရာတစ်ခုလို့ မြင်လာမယ်။ အဲဒါဆိုရင် ဘဝပျက်ပြီပဲ။ တစ်ခါက စီးပွားရေးသိပ်အောင်မြင်နေတဲ့ ကျွန်တော်လူနာတစ်ယောက်က ကျွန်တော်ကို ပြောဘူးပါတယ်။ "ဆရာ ဆရာ့လုပ်ငန်းတွေချဲ့ချဲ့ပြီး အလုပ်တွေတိုးလုပ်နေတာနဲ့ ပတ်သက်လို့ ကျွန်တော်တစ်ခု ပြောချင်ပါတယ်။ အလုပ်တွေ ချဲ့တာကတော့ ကောင်းပါတယ်။ လူဆိုတာ ကိုယ့်အလုပ်ကို တိုးတက်အောင် လုပ်နေမှာပဲ။ ဒါပေမယ့် တစ်ချိန်ချိန်မှာ အလုပ်တွေ လုပ်ရင်းနဲ့ ဆရာ မပျော်တော့ဘူးဆရင် လုပ်ငန်းတွေကို ဆက်မချဲ့တော့နဲ့၊ လုပ်နေတဲ့ အလုပ်တွေကို ရပ်တန်းက ရပ်ပစ်လိုက်တော့။ အဲဒါကတော့ ကျွန်တော့်မူပဲ ဆရာ။ စိတ်ကိုပျော်အောင်ထားဖို့ သိပ်အရေးကြီးတယ် စိတ်ပျော်မှ ဘဝမှာ အောင်မြင်မှာ" လို့ ပြောသွားခဲ့ဘူးပါတယ်။ သူပြောတာကို

ကျွန်တော် လုံးဝလက်ခံပါတယ်။ လောကကြီးမှာ နေရတာ ပျော်နေတယ်ဆိုရင် စထရက်(စ်) မရှိလို့ပေါ့။ စထရက်(စ်)ကင်းဖို့ ဆိုတာ လူတစ်ယောက်အတွက် သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ စထရက်(စ်) လျော့အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဆိုတာကတော့ နည်းမျိုးစုံပေါ့။ "စထရက်(စ်) ကင်းအောင် နေနည်း" ဆိုတဲ့ စာအုပ်ကြီး ဖတ်ပြီး စထရက်(စ်)တွေ လျော့အောင် လုပ်လို့ရတာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ လူတစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ကွဲပြားမှုတွေ မူတည်ပြီး စထရက်(စ်) လျော့နည်းတွေ အများကြီးရှိမှာပါ။ ပညာအရည်အချင်း၊ လုပ်ငန်းခွင်၊ ဘဝအပေါ်ခံယူချက်၊ ဘုရား၊ တရား ကြည်ညိုမှု စတဲ့ပြောလို့ မပြီးလောက်အောင် ကွဲပြားမှုတွေကြောင့် လူတွေဟာ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မတူကြပါဘူး။ ဒါကြောင့် စထရက်(စ်)လျော့အောင် လုပ်နည်းလို့ လူတိုင်းအတွက် ပုံသေပြောလို့ မရပါဘူး။ လူတွေဟာ ကိုယ့်အခြေအနေနဲ့ ကိုယ် အသင့်တော်ဆုံး၊ အကိုက်ညီဆုံး နည်းလမ်းကို ရွေးပြီး စထရက်(စ်) လျော့အောင် လုပ်ရမှာပါ။ ကျွန်တော့်အတွက်ကတော့ ရှေ့မှာပြောခဲ့သလိုပဲ ဂေါကသီးရိုက်တာဟာ အကောင်းဆုံး စထရက်(စ်)လျော့နည်းပါ။ ဂေါက်သီးရိုက်တယ်ဆိုတာထက် ဂေါက်ကွင်းရဲ့ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ လူမှုဆက်ဆံရေးပတ်ဝန်းကျင်ဟာ ကျွန်တော့်အတွက် ပရက်ရှာတွေ ပျောက်သွားအောင် လုပ်ပေးတဲ့ စထရက်(စ်)တွေ ကင်းစင်အောင် လုပ်ပေးတဲ့ အရေးကြီးဆုံး အရာတွေပါ။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)



အာရောဂျံ ၁၆-၂-၂၀၀၈

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၄၁)

လူတစ်ယောက် နုပျိုလန်းဆန်းဖို့ရာဆိုတာမှာ စိတ်နဲ့ကိုယ်ရှိတဲ့အထဲက စိတ်ကိုဂရစိုက်ဖို့ အရေးကြီးသလို ကိုယ်ခန္ဓာကြီးကိုလည်း ပစ်ထားလို့မရတဲ့အကြောင်းနဲ့ ပတ်သကပြီး ကျွန်တော်နဲ့ ညီမောင်ဌေးကိုတို့ ထင်းနိုင်ငံသွားတုန်းက ဂေါက်သီးရိုက်ခဲ့ကြတဲ့အကြောင်းတွေ ရေးနေပါတယ်။

<u>ဂေါက်ကွင်းတွေရဲ့ သဘောသဘာဝ</u>

သာဝီဆပ်နဲ့ ကျွန်တော်တို့ ဂေါက်ကွင်းထဲရောက်တာနဲ့ တီခုံပေါ်ကို တက်ပြီး စရိုက်ကြပါတော့တယ်။ သာဝီဆပ်ကတော့ တော်တော်လေးကို ပါဝါရှိပြီး သူရိုက်လိုက်တဲ့ ဂေါက်သီးက ကျွန်တော်ရိုက်ထားတဲ့ ဂေါက်သီးဘောလုံးရှေ့ ဂိုက် ၅၀ လောက်ကို ကျော်ပြီး ရောက်နေပါတယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ အသက် (၅၀)ကျော်မှ စပြီး ဂေါက်သီးရိုက်တာဆိုတော့ ကျွန်တော့်ရဲ့ဂေါက်ရိုက်တဲ့ ပုံစံနည်းတွေက စနစ်မကျတော့ဘူး။ အဲတော့ ကျွန်တော်ရိုက်တဲ့ ဂေါက်သီးဘောလုံးတွေက သိပ်ဝေးဝေးမပြေးဘူးပေါ့။ ပြီးတော့ ကျွန်တော်က "ဆေးပါတာကရော့"လို့ ခေါ်တဲ့ ပိုက်ကျော်ခြင်းကို (၁၀)နှစ်လောက်ကစားလာတာကနေ တစ်နေ့တော့ ခုန်ပြီး ခြင်းလုံးကို ခတ်လိုက်တာ မြေကြီးပေါ်ကို ပြုတ်ကျသွားလို့ ခါးဒဏ်ရာရထားဘူးတော့ ဂေါက်သီးရိုက်တဲ့အခါ ခါးသိပ်မလှည့်နိုင်ဘူး။ အဲလိုဖြစ်နေတော့ ကျွန်တော်ရိုက်လိုက်တဲ့ ဂေါက်သီးဘောလုံးက ပိုပြီးမပြေးပဲ ဖြစ်တော့တာပေါ့။ ကျွန်တော် ခါးနာတာက တော်တော်လေးကို ဆိုးပါတယ်။ လုံးဝကို မကုန်းနိုင်လောက်အောင်ကို နာတာပါ။ ထမင်းစားပွဲမှာတောင် ထမင်းပန်းကန်ပေါ်ကို ပါးစပ်ရောက်အောင် သေချာမကုန်းနိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်ထမင်းစားရင် လက်သုတ်ပုဝါအကြီးကြီးကို ရင်ဘတ်ပေါ်မှာ တင်ထားရပါတယ်။ အဲတော့မှ ခါးမကုန်းနိုင်လို့ ထမင်းလုံး၊ ဟင်းလုံးတွေ ရင်ဘတ်ပေါ်ကျမယ် ဖိတ်မယ်ဆိုရင် အကြီတွေမပေမှာပေါ့။ လေယာဉ်ပေါ်မှာ အစားစားရင် ပိုတောင်ဆိုးသေးတယ်။ ထိုင်ခုံနဲ့ စားပွဲသေးသေးလေးကြားမှာ ကျဉ်းကျဉ်းကျပ်ကျပ်နဲ့ ကိုယ့်ရေ့က စားပွဲလေးပေါ်ကို ခေါင်းရောက်အောင် ကုန်းပြီးမစားနိုင်တော့ အကြီ၊ ဘောင်းဘီတွေပေါ်ကို ဟင်းတွေ၊ ထမင်းတွေ ဖိတ်ကျနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် လေယာဉ်ပေါ်မှာ အစာစားတိုင်း ရင်ဘတ တစ်ခုလုံးပေါ်ကို ဖုံးနေအောင် လက်သုတ်ပုဝါကြီး လည်ပင်းမှာ ညှပ်ထားရပါတယ်။ အဲလောက်တောင် ခါးမကုန်းနင်တော့ ဂေါက်သီးရိုက်တဲ့အခါ ပြဿနာတက်တော့တာပေါ့။ ဥပမာပြောရမယ်ဆိုရင် တီခုံပေါ်မှာ ဂေါက်သီးဘောလုံး

ကို ကုန်းပြီးတည်ဖို့ဆိုတာ ကျွန်တော့်အတွက် လုံးဝမဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ အဲလောက် ကျွန်တော်ဘယ်လိုမှ မကုန်းနိုင်တော့ပါဘူး။ အဲဒါကြောင့် ကျွန်တော်ရိုက်မယ့် ဂေါက်သီးဘောလုံးက ကျွန်တော့်ကယ်ဒီက အမြဲတည်ပေးရပါတယ်။ ခုနကပြောခဲ့သလိုပဲ ဂေါက်သီးရိုက်ဖို့ ဆိရင်လည်း ခါးကိုသိပ်မလှည့်နိုင်တော့ လက်နဲ့ပဲအဓိကအားထားပြီး လွှဲရိုက်ရပါတယ်။ ဂေါက်ကွင်းထဲမှာ လမ်းလျှောက်ရင်း ချိုင့်၊ ခလုပ်ကျင်းတွေ့ရင် ဖြတ်ကျော်လျှောက်ဖို့ တွဲပေးမယ့် တပည့်ကျော် မောင်စန်လွင်နဲ့ မောင်စိန်ရွှေနှစ်ယောက်ကို ဂေါက်သီးရိုက်တိုင်း အမြဲခေါ်ရပါတယ်။ တော်တော်ကို ဆိုးတဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ ခါးက ဒဏ်ရာပါ။ အဲလောက်ဆိုးဝါးတဲ့ ခါးဒဏ်ရာဘယ်လိုရခဲ့တယ် ဆိုတာ ကျွန်တော့်ရဲ့ ခါးဇာတ်လမ်းလေးကို နည်းနည်းလေး ပြောပြချင်ပါ သေးတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ တနင်္္ဂနွေနေ့တိုင်း မှော်ဘီက ကျွန်တော့်ရဲ့တောအိမ်လေးကို သွားပြီး ပိုက်ကျော်ခြင်းခတ်လေ့ရှိပါတယ်။ ခါးအကြောင်းပြောရင်းကနေ တဆက်တည်း ဟိုရောက်ဒီရောက် စိတ်ကူး ရှိတာတွေကို ပြောရဦးမယ်ဆိုရင် မှော်ဘီမှာ ကျွန်တော် ဘာလို့ တောအိမ်ဝယ်တာလဲဆိုတာ စပြောရပါမယ်။ ၁၉၉၁ ခုနှစ်မှာ ကျွန်တော် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ရဲ့ အဆင့်မြင့် သုတေသနပညာရှင် ဖဲလိုးရှစ်ဆုရလို့ ပဲရစ်မြို့က ဟော်ပီတယ် အွန်နရီမွန်ဒိုး ဆေးရုံကြီးမှာ (၁)နှစ်ကြာ အသည်းရောဂါပညာ သင်ကြားခဲ့ဘူး ပါတယ်။ အဲဒီလို ပဲရစ်မှာပညာသင်တုန်းက ကျွန်တော့်ရဲ့ ဆရာ အသည်းရောဂါ ပါမောက္ခ ဒင်နီရယ်ဒူးမိုးနဲ့ သိပ်ရင်းနှီး ခင်မင်သွားပြီး အပတ်စဉ် စနေ၊ တနင်္္ဂနွေနေ့တိုင်း သူတို့ရဲ့ တောအိမ် (country house) ကို လိုက်ရပါတယ်။ ပြင်သစ်တွေရဲ့ သဘောသဘာဝက အလုပ်လုပ်ချိန်မှာ တအားလုပ်သလောက် နားရမယ့် အချိန်မှာ နားပေးပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပဲရစ်မြို့ပေါ်က ငွေကြေးတတနိုင်တဲ့သူ တော်တော်များများဟာ တောအိမ်လေးတွေ ဝယ်ထားလေ့ရှိပြီး သောကြာညနေဆိုရင် ပဲရစ်က ထွက်၊ တောအိမ်မှာ သွားနေပြီး အပန်းဖြေလေ့ရှိပါတယ်။ တနင်္္ဂနွေညနေလောက်မှ ပြန်လာကြတာပါ။ ဒါကြောင့် စနေ၊ တနင်္္ဂနွေမှာ လူတွေမရှိလို့ ပဲရစ်မြို့ကြီးဟာ ပေါ့သွားတယ်လို့တောင် တင်စားပြောကြပါတယ်။ အဲဒီလို တောအိမ်မှာ စနေ၊ တနင်္္ဂနွေသွား၊ စိတ်ရောကိုယ်ပါ နားပေးလိုက်တော့ လန်းဆန်းသွားပြီး တပတ်လုံးမရပ်မနား အလုပ် လုပ်နိုင်တာလို့ ပြင်သစ်တွေက ယူဆပါတယ်။ ဒါက ပြင်သစ်တွေရဲ့ ဦးနှောက်အနားပေးတဲ့ စနစ်ပါ။ ကျွန်တော့်ဆရာ ပရော်ဖက်ဆာ ဒူးမိုးဟာ ကျွန်တော့်ကို သူ့မိသားစုနဲ့အတူ တစ်နှစ်လုံး အပတ်စဉ်သူတို့ရဲ့ တောအိမ်ကို ခေါ်သွားလေ့ရှိပါတယ်။ မိသားစုလွတ်လွတ်လပ်လပ် အနားယူတဲ့အချိန်မှာ ကျွန်တော့်ကို အမြဲခေါ်သွားတယ်ဆိုတာက ကျွန်တော့်ကို သိပ်ရင်းနှီးလွန်းလို့ပါ။ ကျွန်တော်ပါလာတာဟာ သူတို့ မိသားစုအတွက စိတ်အနှောက်အယှက် လုံးဝမဖြစ်ဘဲ သူတို့ရဲ့အမျိုးအဆွေလပဲ ကျွန်တော့်ကို သတ်မတ်ထားလို့ပါ။ သူတို့ရဲ့ သားသမီးတွေနဲ့လည်း ကျွန်တော်က ခင်နေပြီး သူတို့အားလုံးက ကျွန်တော့်ကို သိပ်ချစ်ကြပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ တောအိမ်က ပဲရစ်မြို့ရဲ့ အပြင်ဘက် ကီလို ၅၀ လောက်ရှိတဲ့ ရွာလေးမှာ ရှိတာပါ။ တောအိမ်လို့သာ ပြောရတယ်၊ တကယ့်ကို

အကျအနဆောက်ထားတဲ့ နှစ်ထပ်တိုက်အကြားကြီးပါ။ အိပ်ခန်းလေးခန်း၊ ထမင်းစားခန်း၊ ဧည့်ခန်းနဲ့ မီးဖိုချောင်တွေပါရှိတဲ့ ခမ်းခမ်းနားနားအိမ်ကြီးပါ။ ခြံဝန်းကြီးကလည်း အကျယ်ကြီး (၅)ဧကလောက်ရှိပါမယ်။ ခြံထောင့် တစ်နေရာမှာ မြင်းတစ်ကောင်ရှိပါတယ်။ မြင်းကို ခြံလေးသီးသန့်ကာထားပြီး မြင်းဇောင်းတဲလေးနဲ့ မြင်းစားဖွ့ ကောက်ရိုးတွေကို အထပ်လိုက်ပုံထားတယ်။ နောက်တစ်နေရာမှာတော့ ရေကန်သေးသေးလေးတစ်ခုနဲ့ မန်ဒါလီဘဲအုပ်ကို တွေ့ရပါတယ်။ ပြီးတော့ သိုးအကောင်(၂၀)လောက်ကိုလည်း တစ်နေရာမှာသပသပ ခြံလုပ်ပြီး မွေးထားပါသေးတယ်။ အဲဒီသိုးခြံထဲမှာပဲ သိုးတွေ နားဖို့ခိုဖို့ တဲလေးထိုးထားပါတယ်။ အ့ဩဖို့ကောင်းတာကတော့ ကျွန်တော့်ဆရာ ပါမောက္ခဒူးမိုး မိသားစုဟာ စနေ၊ တနင်္ဂနွေမှာပဲ အဲဒီတောအိမ်ကို လာပြီး ကြားရက်တွေမှာ အိမ်ကြီးသော့ခတ်ပြီး တိရိစ္ဆာန်တွေကို ဒီလိုပဲ ထားခဲ့တာပါ။ ခိုးတယ် ဝှက်တယ်ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ အတော်ကို လုံခြုံစိတ်ချရတဲ့ အေးချမ်းတဲ့ ပြင်သစ်က ရွာလေးပါ။ တိရိစ္ဆာန်တွေ အတွက်ကတော့ ခြံထဲမှာ ကောက်ရိုးတွေ စားစရာတွေ အလုံအလောက် ထားခဲ့ပေးပါတယ်။ စနေ၊ တနင်္ဂနွေ ပြန်လာမှ မြင်းတို့ သိုးတို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ ဖြည့်စွက်စာကျွေး၊ ခြံအပြင်လွှတ်ပေးပါတယ်။ တော်တော်ကို စိတ်ဝင်စားဖို့ကောင်းတဲ့ ပြင်သစ်တောအိမ်မလေ့ပါ။ ပြင်သစ်တွေဟာ လူတန်းစားအလွှာ အသီးသီးကို လိုက်လို့ ကိုယ်တတနိုင်သရွေ့ ခြံအသေး၊ အကြီး၊ သစ်သားအိမ်၊ တိုက်ဆိသလို တောအိမ်မျိုးစုံ ကို ပိုင်ဆိုင်ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တောအိမ်တွေ ကို ကြားရက်မှာ ဒီတိုင်းထား စနေ၊ တနင်္ဂနွေနေ့မှာပဲ သွားကြတဲ့ စနစ်ကတော့ အခုပြောပြခဲ့သလို ပြင်သစ်တိုင်း လုပ်ကြတဲ့ တောအိမ်သွားအကျင့်ပါပဲ။ တောအိမ် ဆိုတာ တစ်ပတ်လုံးပိတ်ထားပြီး ရုံးပိတ်ရက်၊ စနေ၊ တနင်္ဂနွေမှ နေတဲ့ အိမ်တွေပါ။ အင်္ဂလိပ်လို ပြောရမယ် ဆိုရင်တော့ သူတို့ရဲ့ (country house) တောအိမ်တွေဟာ စနေ၊ တနင်္ဂနွေ အပန်းဖြေအိမ် (weekend house) လေးတွေပါ။ ဆင်းရဲချမ်းသာမရွေး ကိုယ့်အထွာနဲ့ကိုယ် တောအမ်လေးတွေ ရှိတတ်ကြပါတယ်။ ပြင်သစ်တွေဟာ သောကြာညတောအိမ်ရောက်ရင် ဒင်နာကို ကောင်းကောင်းစား၊ ကောင်းကောင်းနားပြီး မနက်ကို နေမြင့်အောင်အိပ်တယ်။ နိုးလာတော့ Late breakfast ကို စား၊ ခြံထဲလမ်းလျှောက်၊ တိရိစ္ဆာန်တွေ အစာကြွေး၊ အပင်တွေလိုက်ကြည့်၊ ပေါင်းနတ်၊ မြက်နတ်၊ အသီးလေးတွေခူး၊ နေ့လည် (၁း၀၀)နာရီလောက်မှ နေ့လည်စာစား၊ နေ့ခင်းမှာ အနားယူပြီး အိပ်တဲ့ ဆီရာစတာ (siesta) လို့ခေါ်တဲ့ တရေးတမောအိပ်တဲ့ ပုံစံမျိုးအိပ်မယ်။ ညနေရောက်တော့ ခြံပြင်ထွက်၊ ဂျုံခင်းတွေထဲလမ်းလျှောက်၊ ပြန်လာတော့ ကိုယ်ဖတ်ချင်တဲ့ စာလေးဖတ်၊ တီဗီလုံးဝမကြည့်၊ တောအိမ်မှာ တကယ့်ကို စိတ်ရောကိုယ်ပါ နားကြတာပါ။ ကျွန်တော်ဟာ အဲဒီပြင်သစ် တောအိမ်လေးတွေကို သဘောကျလွန်းလို့ ငါ မြန်မာပြည် ပြန်ရောက်ရင်တော့ အဲလို တောအိမ်မျိုး တစ်လုံးတော့ရှိအောင် လုပ်ရမယ်ဆိုပြီး စိတ်ထဲမှာ ဆုံးဖြတ်ချက်ချ အကြိမ်ကြိမ်လည်း ကြိမ်ဝါးမိ၊ စိတ်ကူးလည်းယဉ်မိပါတယ်။ ပြင်သစ်မှာ ပညာသင် (၁)နှစ်ပြီးလို့ ရန်ကုန်လည်း ပြန်ရောက်ရော

တောအိမ်ရှာတဲ့ ဇာတ်လမ်း စတော့တာပါပဲ။ ပဲခူး၊ လှည်းကူး၊ မှော်ဘီ၊ တိုက်ကြီး နယ်စုံလိုက်ပြီး တောအိမ်ဆောက်ဖို့ ခြံလိုက်ရှာပါတယ်။ နောက်ဆုံး မှော်ဘီတပ်ကြီးကုန်းရွာက (၂) ဧကခွဲ ရှိတဲ့ ခြံလေးတစခြံကိုတွေ့တော့ သိပ်ပြီး ကြိုက်သွားပါတယ်။ ခြံကလည်း သရက်ပင်တွေ ကျွဲကောပင်တွေနဲ့ စိမ်းစိမ်းစိုစို၊ ဝါးရုံတွေက ခြံစည်းရိုးပတ်ချာလည်မှာ လှမှလှ၊ ခြံအလယ်မှာ ဒညင်းပင်ကြီး အကြီးကြီးက အုပ်ဆိုင်းနေပြီး အရွက်တွေမြေကြီးထိနေတယ်။ သစ်ပင်တဲကြီးလို ဖြစ်နေပြီး အရွက်တွေကြား ခေါင်းငုံ့ပြီး ဝင်လိုက်ရင် အပြင်ကမမြင်ရတော့ဘဲ သစ်ပင်ကြီးအောက်ကို ရောက်သွားပါတယ်။ ခြံစောင့်လင်မယားစိုက်ထားတဲ့ ကန်စွန်းဥမြေပုံလေးတွေကလည်း စိတ်ဝင်စားစရာ၊ ခရမ်းသီးခင်းကလေး ကလည်း ပြွတ်နေအောင် သီးနေတာ။ ပြောရမယ်ဆိုရင် မျက်စေ့ထဲကမထွက်အောင်ကို သာယာကြည်နူးဖို့ ကောင်းတဲ့ မှော်ဘီတောခြံပါ။ ခြံရှင်က (၅)သိန်းရရင် ရောင်းမယ်လို့ စျေးဆိုပါတယ်။ ခြံကိုကြည့်ပြီး ပြန်လာတော့ အဲဒီခြံကို လိုချင်လွန်းလို့ ညအိပ်တောင် မပျော်ဘူး။ ခြံရှင်ကိုတော့ ကျွန်တော် ဒီခြံကို ဝယ်မယ်၊ နောက် တနင်္ဂနွေနေ့ ငွေလာချေမယ်လို့ ပြောခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လည်း (၅)သိန်းဆိုတဲ့ ပေးစရာပိုက်ဆံကမရှိ၊ အဲဒီတုန်းက အဲလောက်ပိုက်ဆံ ကျွန်တော့်မှာ လုံးဝကို မရှိပါဘူး။ ပိုက်ဆံမရှိရင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ ခြံရှင်ကိုလည်း ငွေချေဖို့ ချိန်းထားပြီးပြီ၊ ခြံရှင်နဲ့ဘယ်လိုရင်ဆိုင်ရမလဲဆိုတာတွေကို ကျွန်တော် ဆက် မတွေးတော့ဘူး၊ ငါဒီလို ရမ်းလုပ်တာတွေ နောက်ဆုံးတော့ အဆင်ပြေသွားမှာပဲလို့ စိတ်ထဲမှာ တွေးထားလိုက်တယ်။ ဆရာဝန်ဖြစ်ခါစက ကားဝယ်တုန်း ကလည်း ပိုက်ဆံတစ်ပြားမှ မရှိ၊ ကျွန်တော့်မြို့ ဝမ်းတွင်းသွားရင်း တွေ့လို့ တစ်ခါတည်း ဝယ်ခဲ့တာ။ ဝမ်းတွင်းကနေ ကားဝယ်ပြီး တစ်ခါထဲမောင်းလာတာ မန္တလေးကို ည(၁၂း၀၀)နာရီ ရောက်တော့ ကျွန်တော့်ဇနီး ဒေါက်တာခင်လေးရီက အိပ်နေတာက ထမကြည့်ဘူး။ ဘာလို့တုန်းဆိုတော့ ဒီကားဖး ပိုက်ဆံ သုံးသောင်းကို ဘယ်ကရလို့ ဘယ်ကို သွားချေ မှာလဲဆိုတာ တွေးပြီး စိတ်ပျက်လွန်းလို့တဲ့။ (၁)လအတွင်း အကျချေမယ်ဆိုပြီး ပြောဝယ်ခဲ့တာ။ လက်ထဲမှာ ပိုက်ဆံကလုံးဝမရှိ၊ (၁)ပတ်လောက်ကြာတော့ အဒီတုန်းက နမ်းခမ်းမှာ လက်ထောက်ဆရာဝန်လုပ်နေတဲ့ ဝမ်းတွင်းသား ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်း ဒေါက်တာစောလွင် (ယခု ပါမောက္ခ၊ ဌာနမှူး၊ မီးယပ်သားဖွားပညာဌာန၊ မန္တလေး ဆေးတက္ကသိုလ်) ရောက်လာပြီး "ခင်မောင်ဝင်း နမ်းခမ်းမှာ စိတ်မချလို့ ငါ့ပိုက်ဆံသုံးသောင်းမင်းခဏာ သိမ်းထားပေးစမ်းပါ"ဆိုပြီး လာအပ်တော့ ကားဖိုးချေဖို့အဆင်ပြေသွားတာပေါ့။ မှောဘီခြံဝယ်ဖို့လည်း ဒီလိုပဲ ဖြစ်သွားမှာပါဆိုပြီး စိတ်ကိုလျှော့ပြီး နေလိုက်တယ်။ ဒီလိုနဲ့ နောက်တစ်ရက်နှစ်ရက်လောက် အကြာမှာ ကျွန်တော့်ဆရာမကြီး ပါမောက္ခဒေါ်မြင့်မြင့်ခင်က ကျွန်တော့်ကိုခေါ်ပြီး "မောင်ခင်မောင်ဝင်း ငါ့မှာ ပိုက်ဆံငါးသိန်းပိုနေလို့ မင်းဆီခဏာ အပ်ထားချင်တယ်" ဆိုပြီးပြောပါတယ်။ ခြံဖိုး (၅)သိန်းလိုနေတာဆိုတာ သိလို့များ တမင်

ခေါ်ပေးသလား အောက်မေ့ရပါတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ကုသိုလ်ကံ တကယ်ကောင်းပါတယ်။ တကယ်ကို (၅)သိန်း ကွက်တိ ရတာနဲ့ နောက်တနင်္ဂနွေနေ့ မှော်ဘီ တပ်ကြီးကုန်းရွာကို သားပြီး ကျွန်တော် သိပ်လိုချင်နေတဲ့ ခြံကို ငွေအပြည့်ချေ၊ စာချုပ်ချုပ်ပြီး ဝယ်လိုက်ပါတယ်။ ခြံရှိပြီဆိုတော့ ပဲရစ်မှာ နေကတည်းက စိတ်ထဲမှာ ရူးမတတစွဲလမ်းနေတဲ့ တောအိမ်ဆောက်ဖို့ ဇာတ်လမ်းစရတော့တာပေါ့။ ကျွန်တော်ရဲ့ မှော်ဘီခြံကလေးထဲမှာ မိတ်ဆွေကြီး အာခီတက် ကိုပါစီ ဒီဇင်းဆွဲပေးတဲ့ တောစတိုင် အိမ်လေးကို အုတ်နဲ့သစ်ရောပြီး ခြံအလယ်မှာ ဆောက်လိုက်ပါတယ်။ တောအိမ်လေးရခါစတော့ တော်တော် လေးကို တက်တက်ကြွကြွနဲ့ စနေညနေဆေးခန်းပြီးရင် ပစ္စည်းတွေ အားလုံး တင်၊ ပါဗလီကာ ကားလေးနဲ့ မှော်ဘီခြံကို မိသားစုလိုက် ခရီတက်သွားပြီး အိပ်ကြပါတယ်။ တပ်ကြီးကန်းရွာမှာ စအိပ်ခါစက လုံခြုံရေး သိပ်စိတ်မချတာနဲ့ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ကို အကူအညီတောင်းပြီး ရဲတပ်ရင်းက ရဲတွေ ခေါ်ပြီးအိပ်ပါတယ်။ တနင်္ဂနွေ တနေကုန်နေပြီး၊ ညနေစောင်းမှ ပြန်လာကြတာပါ။ ပဲရစ်ကပြန်လာပြီး တစ်နှစ်လောက်တော့ အဲလို တောအိမ်လေးမှာ စနေညသွားသွားအိပ်ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ရောက်တော့ အသက်လေးရ၊ ရာထူးလေး ရလာတာနဲ့အမျှ ဆေးခန်းတွေ၊ လူမှုရေးတွေနဲ့ အလုပ်တွေ တအားရှုပ်လာပါရော။ ဒါနဲ့မှော်ဘီ တောအိမ်လေးမှာ ညသွားမအိပ်ဖြစ်တော့ပါဘူး။ တနင်္ဂနွေတစ်ရက်ပဲ မနက်သွား၊ ညနေပြန် ပုံစံမျိုးသွားဖြစ် ပါတော့တယ်။ အစကတော့ တောအိမ်လေးကို ကိုယ်တစ်ယောက်ထဲ သွားရာကနေ နောက်တော့ မိတ်ဆွေတွေလိုက်ကြပါတယ်။ ဦးကင်းစိန် (ယခုကနေဒါ) ၊ ဦးပါစီမျိုးမြင့် (အာခီတက်)၊ ဦးမျိုးလွင် (ယခုအမေရိကန်)တို့ ကျွန်တော်နဲ့အတူ ပုံမှန် လိုက်ကြပါတယ်။ ဒါနဲ့ သူတို့ပါလာတော့ တောခြံမှာ အေးအေးဆေးဆေးနား၊ ယမကာလေးသုံးဆောင်၊ စကားထိုင်ပြော၊ ထမင်းစား၊ အချိန်ဖြုန်းကြပါတယ်။ အဲဒီကနေ နောက်တော့ ဘယ်သူက ဘယ်လို စလိုက်တာလဲ သေချာမမှတ်မိတော့ဘူး၊ ကျွန်တော်တို့ ပိုက်ကျော်ခြင်းကွင်းလေးဆောက်၊ ဝါလုံးတိုင်ထောင်၊ တန်းလေးဆွဲ၊ ပိုက်လေးတန်းပြီး ပိုက်ကျော်ခြင်း ခတ်ကြ ပါတော့တယ်။ ပိုက်ကျော်ခြင်းကို ထိုင်းနိုင်ငံနဲ့ မလေးရှားနိုင်ငံတွေမှာ တွင်တွင်ကျယ်ကျယ် ကစားကြပါတယ်။ "ဆေးပါတာကရော့"လို့ခေါ်ပါတယ်။ မလေးတွေက ဆေးပါးတာကရော့ဆိုတာ မလေးစကားလို့ ပြောပါတယ်။ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ ထိုင်းလူမျိုးတွေကလည်း အဲဒါ ယိုးဒယားစကားလို့ ပြောပါတယ်။ ဘယ်သူ၊ ဘယ်လိုပြောပြော ကျွန်တော်တို့ကတော့ အသင့်တော်ဆုံးစကားလုံးဖြစ်တဲ့ ပိုက်ကျော်ခြင်းလို့ မြန်မာလို နာမည်ပေးလိုက်ပါတယ်။ ပိုက်ကျော်ခြင်းနဲ့ မြန်မာ့ခြင်းလုံး ခတ်နည်းဟာ သဘောသဘာဝခြင်း တော်တော်လေးကို ကွာပါတယ်။ မြန်မာ့ခြင်းလုံးကတော့ ကစားတဲ့ လူတွေ ဝိုင်းဖွဲ့ပြီး ခြင်းလုံး မြေကြီးမကျအောင် ခြင်းကစားတဲ့ သူတွေ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်ဖေးမကူညီပြီး ကစားကြတာပါ။ အလှပြနိုင်တဲ့ လူတွေက ခြင်းလုံးခတ်ပုံစံ အနုအလှတွေနဲ့ ခတ်ပြကြတယ်။ ခြင်းကစားကြတဲ့ သူတွေတစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ပြိုင်ကြတာမဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် အနိုင်ယူလိုစိတ်၊

အာဃာတတွေ၊ မာနစိတ်တွေ၊ အငြိုးတွေ မရှိပါဘူး။ မြန်မာ့ခြင်းလုံးရဲ့ အနှစ်သာရဟာ စည်းလုံးညီညာ ဝိုင်းဝန်းကူညီပြီးတော့ ခြင်းလုံးမြေမကျပဲ ကြာကြာခတ်နိုင်လေ ခြင်းဝိုင်းအဖွဲ့ကြီးဂုဏ်ရှိလေပါပဲ။ အဲလိုခြင်းလုံးမြေမကျအောင် ခြင်းခတ်တော်တဲ့ တစ်ယောက်တည်း ခတ်နေရင်လည်း ခြင်းဝိုင်းကြီးတော်တယ်လို့ မခေါ်ပါဘူး။ ခြင်းလုံးလေးကို ခြင်းဝိုင်းထဲမှာ ပါတဲ့ ခြင်းခတ်သမားလူတိုင်းဆီကို ရောက်အောင်ခတ်ပေးပြီး ကစားရတာပါ။ ခြင်းဝိုင်းထဲမှာပါတဲ့ ကစားသမားအားလုံး အနည်းဆုံး တစ်ယောက်တစ်ချက်စီ ခတ်ပြီးမှသာ ခြင်းဝိုင်း တစ်ပတ်ရတယ်လို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။ နောက်တစ်ခါ အဲလိုပဲ လူတိုင်းစေ့တစ်ခါခတ်လိုက်ရင် နောက်ထပ်တစ်ဝိုင်း ရတယ်ပေါ့။ အဲလိုနဲ့ ခြင်းခတ်ဝိုင်းတွေ များနိုင်သရွေ့ များအောင် အားလုံး ပါဝင်ကစားရတာပါ။ ခြင်းကစားတဲ့ အားကစားသမား အားလုံးပါဝင်ပြီး ခတ်လိုက်မ တစ်ဝိုင်းရတဲ့စည်းလုံးညီညာပြီး စုပေါင်းလုပ်ဆောင်မှ အောင်မြင်တဲ့ အားကစားနည်းပါ။ တစ်ယောက်တည်း တော်နေလို့ မရပါဘူး။ ဘောလုံးမှာ ဆိုရင် မန်ယူက ရော်နယ်ဒို ကောင်းတယ် သူတစ်ယောက်တည်း တိုက်စစ်ဆင်ကစားသွားတယ် ဆိုတာမျိုးပြောကြတာ ရှိသေးတယ်။ မြန်မာခြင်းဝိုင်းစနစ်က အဲဒါမျိုးမဟုတ်၊ ခုနက ပြောခဲ့သလိုအားလုံးပါမှ ပြီးတဲ့ ကစားနည်းပါ။ ဆေးပါတာကရော့ ပိုက်ကျော်ခြင်းကစားနည်းကတော့ အဲလိုမဟုတ်ပါဘူး။ တဘက်မှာ လူသုံးယောက်စီပါတဲ့ နှစ်ဖွဲ့ဟာ အလယ်ခေါင်မှာ ထားထားတဲ့ ပိုက်လေးကို ကျော်ပြီး ခြင်းလုံးလေးကို တစ်ဖက်နဲ့ တစ်ဖက် ခြေထောက်နဲ့ ခတ်ပြီး ကစားရတာပါ။ ကွင်းရဲ့ ဆိုက်(ဒ်)ကို အနည်းစပ်ဆုံးပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ ကြက်တောင်ကွင်းလောက် အရွယ်အစားပါ။ အဲဒီကွင်းလေးမှာ တစ်ဖက်နဲ့ တစ်ဖက် အပြန်အလှန တစ်ဖက်ဖက်ကို ခြင်းလုံးပြန်မခတ်နိုင်အောင်၊ ကျဆုံးသွားအောင် အသေသတ်ရတာပါ။ ခြင်းလုံးလေးကို ဟိုဘက် ဒီဘက်ပို့ပြီး ကစားကြတာမှာ ခြေထောက်တင်မဟုတ်ပဲ ခေါင်းနဲ့ပါ ကစားလို့ ရပါတယ်။ ကစားတဲ့နည်းစနစ်ကတော့ ဘော်လီဘော ကစားတာနဲ့ နည်းနည်းတူတယ်။ စပြီး ခြင်းဆာဗင် (serving) ပေးကတည်းက တစ်ဘက်က လူတွေပြန်ပြီး မခတ်နိုင်အောင် အရှိန်ပြင်းပြင်းနဲ့ စိုက်ချပြီးပေးရတာပါ။ ဆာဗင်ပေးရင် ခြင်းလုံးကို လေထဲမြောက်လိုက်ပြီးတော့ တစ်ဖက်ကို ခြင်းလုံး စိုက်ကျသွားအောင် ခုန်ပြီး အားရပါးရခတ်ချရတာပါ။ အဲလို ဆေးပါတာကရော့ ကစားကြတာမှာ ကွင်းနောက်နားမှာ နောက်ခံတစ်ယောက်နဲ့ ခုတ်ချဖို့ ခုခံဖို့ ပိုက်နားမှာ တစ်ဖက်တစ်ချက်စီမှာ နှစ်ယောက်နေရပါတယ်။ ဒါဟာ ဘော်လီဘောကစားတာနဲ့ တူပါတယ်။ တစ်ဖက်က ဆာဗင်ပေးလိုက်ရင် နောက်ခံလူက ထောင်ပေးပါတယ်။ အဲလို မြောက်လာတဲ့ ခြင်းလုံးကို ပိုက်နားမှာ ရှိတဲ့ လူကခုန်ပြီး ခြေထောက်နဲ့ ခုတ်ချပါတယ်။ အဲလို တစ်ဘက်ကခုတ်ချရင် ကျန်တဲ့ ဘက်က ပိုက်နားက လူနှစ်ယောက်က ခုန်ပြီးတော့ ခြေထောက်တွေနဲ့ ပိတ်ပါတယ်။ ဘော်လီဘောမှာ ဘလော့(block) လုပ်သလိုပဲပေါ့။ ဒါကြောင့် ဆေးပါတာကရော့ဟာ တစ်ဘက်နဲ့ တစ်ဘက် ဟိုလူတွေ ရှုံးပါစေ၊ ငါတို့ ပေးလိုက်တဲ့ ခြင်းလုံးကို ပြန်မထောင်ပါစေနဲ့၊ ဒီလူတေ ထိပါစေဆိုတဲ့ မာန်တွေ၊ အကုသိုလ် စိတ်တွေ အပြည့်နဲ့

တစ်ဘက်သားပျက်စီးပါစေဆိုပြီး အပိုင်အနိုင်ရအောင် ကစားရတာပါ။ ကြုံတုန်း မြန်မာ့ခြင်းနဲ့ ဆေးပါတာကရော့ ထိုင်း၊ မလေးရှား ခြင်းကစားနည်းရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ အနှစ်သာရတွေ ကွာတာကို ပြောပြနေတာပါ။ နောက်ဒီလို ဆေးပါတာကရော့ကစားနည်းရဲ့ အကြောင်းအသေးစိတ်တွေ ဘာလို့ ပြောနေရသလဲဆရင် ဒီကစားနည်းဟာ လက်၊ ခေါင်း၊ ခြေထောက်စတဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းတွေကို တော်တော်ကြီး၊ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ကစားနည်းဖြစ်တယ်ဆိုတာကို သိစေချင်လို့ပါ။ အဲလို မှော်ဘီတောခြံမှာ ကျွန်တော်တို့ ဆေးပါတာကရော့ ကစားနေတုန်းက ကျွန်တော်နဲ့ ကိုပါစီက အသက် (၅၀)နီးပါး၊ ဦးကင်းစိန်နဲ့ ဦးမျိုးလွင်က (၆၀)ကျော်တွေပါ။ တကယ်တော့ ကျွန်တော်တို့ အသက်အရွယ်တွေနဲ့ ဒီလိုပြင်းထန်လှတဲ့ ကစားနည်းကို မကစားသင့်ပါဘူး။ အရိုးတွေလည်း ကြီးပေါင်းတက်၊ အကြောတွေ အဆစ်တွေလည်း မာနေတဲ့ အသက်အရွယ်မှာ ကျွန်တော်တို့တတွေ မဆင်မခြင် ပြင်းပြင်းထန်ထန် စိတ်ရောကိုယ်ပါ ဆေးပါတာကရော့ကို နှစ်တွေ အကြာကြီး ကစားခဲ့တာပါ။ ပိုဆိုးတာက ကျွန်တော်တို့ လူကြီးအဖွဲ့က လူငယ်တွေဖြစ်တဲ့ ကျွန်တော့်ညီ ဝမ်းကွဲ မောင်ချစ်ကို၊ မောင်ချိုတို့ အဖွဲ့နဲ့ အပတ်စဉ် အပြိုင်အဆိုင် သတ်ကြ၊ ကစားကြတာပါ။ လူကြီးကလည်း လူကြီးတေ အတွေ့အကြုံရှိတယ်ဆိုတဲ့ အတွေးလေးရှိတယ်။ ကျွန်တော်ဆိုရင် အငယ်တုန်းက ဝမ်းတွင်း ကျွန်တော်တို့ တိုက်နားက ဆံပင်ညှပ်တဲ့ ကိုအေးမောင် ခေါင်းဆောင်တဲ့ ခြင်းဝိုင်းမှာ ညနေတိုင်း ခတ်ဖူးပါတယ်။ အဲလို ခြင်းခတ်ဖူးတာကြောင့် ငါက ခြေထောက်နဲ့ ခြင်းခတ်တာ တော်တယ်ဆိုတဲ့ မာနစိတ်လေး ကျွန်တော့်မှာ ရှိတယ်။ လူငယ်တွေကလည်း ငါတို့က လူငယ်ပဲ၊ သန်တုန်းမြန်တုန်း သူတို့ အဖိုးကြီးတွေကို နိုင်ရမှာပေါ့ ဆိုတဲ့ မာန်တွေရှိတယ်။ ဒီလိုနဲ့ နှစ်တွေတော်တော်ကြာကြာ နေပူ၊ မိုးရွာမရွောင် တနင်္ဂနွေတိုင်း၊ မှော်ဘီခြံမှာ ပိုက်ကျော်ခြင်းလုံးကို အားရပါးရ ခတ်လိုက်တာ ကျွန်တော် ခြင်းခတ်ရင်း ပြုတ်ကျသွားတော့မှ ဆေးပါတာကရော့ ဇာတ်လမ်းရပ်သွားပါတော့တယ်။ ကျွန်တော်ပြုတ်ကျပြီး မြေကြီးပေါ်လဲသွားတာ လုံးဝကို မထနိုင်ပဲ လူလေးယောက်ပွေ့ခေါ်ပြီး ရန်ကုန်ကို ပြန်ခဲ့ရပါတယ်။ အိမ်ရောက်တော့ ချက်ချင်းပဲ အရိုးအကြော ပါမောက္ခ ဒေါက်တာဦးသန်းတိုးကို ဖုန်းဆက်လိုက်တော့ သူကိုယ်တိုင် အိမ်လာကြည့်၊ ကုသမှုပေးပါတယ်။ (၁)လလောက်ကြာတော့ လမ်းပြန်လျှောက်နိုင်ပါတယ်။ ဆေးခန်းထိုင်ရင် မတ်တပ်ရပ်၊ ကုန်းပြီး လူနာကို မစမ်းနိုင်ပါဘူး။ ထိုင်လျက်ပဲ လူနာကြည့်ရပါတယ်။ တစ်နှစ်လောက်ကြာတော့မှ ပိုက်ကျော်ခြင်း အားကစားသမားဟောင်း ကျွန်တော်ဟာ ဂေါက်သီးရိုက်တဲ့ လိုင်းကို ပြောင်းလိုက်ပါတယ်။ ရှေ့မှာ ပြောခဲ့သလို အခုအထိ ခါးက အမြဲတန်းလို နာလျက်ပါပဲ။ ဒါပေမယ့် မကုန်းနိုင်၊ မလှည့်နိုင် အခြေအနေမှာ ဂေါက်သီးရိုက်တာကိုတော့ လုံးဝမလျှော့၊ တစ်ပတ်ကို အနည်းဆုံး သုံးရက်တော့ ရိုက်နေဆဲပါ။ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာနုပျူစေတဲ့ ဒီအားကစားနည်းကိုတော့ လက်လွှဲနေနိုင်သရွေ့ ဘယ်တော့မှာ မစွန့်လွှတ်၊ မဆုတ်သောဇွဲနဲ့ ကစားသွားမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ထားပါတယ်။

၁၆-၁၁-၀၄

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၂)

ကျွန်တော်ရဲ့ဆရာဖြစ်တဲ့ မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ ပထမဦးဆုံး အသည်းအထူးကုဆရာဝန်ကြီး ဒေါက်တာဦးခင်မောင်တင်ဟာ ဆေးသုတေသနဦးစီးဌာန ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်ကနေ အငြိမ်းစားယူတဲ့နေ့မှာ တပည့်တွေကို နှုတ်ခွန်းဆက်စကားပြောပါတယ် "ဆရာကတော့လေ မင်းတို့က အသက်(၆၀)ပြည့်တယ် ပြောလို့သာ အငြိမ်းစားယူလိုက်ရတယ်။ ဆရာ့ကိုယ်ဆရာ လုံးဝမယုံနိုင်ဘူး" တဲ့၊ ဆရာပင်စင်ယူဘို့ တစ်လလောက် အလိုမှာ ဌာနအသီးသီးက နှုတ်ဆက်ပွဲ (Farewell) လုပ်ဖို့ သွားပြီးရက်တောင်းရင် စောပါသေးတယ်လို့ပဲ ပြောတယ်။ ဆရာဟာ အသက်(၆၀)ပြည့်လို့ ပင်စင်ယူရမယ်ဆတဲ့အချက်ကို လက်မခံနိုင်အောင် ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါဟာ ဘာကိုပြတာလည်းဆိုတော့ မွေးသက္ကရာဇ်အရ နှစ်အပိုင်းအခြားသတ်မှတ်လို့ ဆရာ့ကို အသက်(၆၀)လို့ သတ်မှတ်ပေမယ့် ဆရာဟာ သန်တုန်းမြန်တုန်း လုပ်နိုင်တုန်း၊ စိတ်ဓါတ်ကနုပျိုတုန်းပဲရှိသေးတယ်။ မွေးသက္ကရာဇ်ကနေ စတင်သတ်မှတ်တဲ့ လူတစ်ဦးရဲ့အသက်ကို ကာလအသက် (Chronological age) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ ဇီဝကမ္မလုပ်ဆောင်မှုတွေအရ သွားနိုင်လာနိုင်၊ လှုပ်ရှားနိုင်မှု မှတ်ဉာဏ်၊ အသားအရေစိုပြေတာ၊ ကာမစွမ်းရည် (Sexual performance) စိတ်ဓါတ်နုပျိုလန်းဆန်းမှု စတဲ့အချက်အလက်တွေပေါ်မူတည်ပြီး သတ်မှတ်တဲ့ ဇဝအသက် (Biological age) ဆိုတာလည်း ရှိပါသေးတယ်။ အဲဒီတော့ လူတွေမှာ ကာလအသက်နဲ့ ဇီဝအသက် ကွာခြားမှုတွေ ရှိပါတယ်။ ကျွန်တော်တွေ့ဘူးတဲ့လူငယ်တစ်ချို့၊ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ် အသက်(၄၀)လောက်ပဲ ရှိသေးတယ်၊ ဟိုမေ့ဒီမေ့နဲ့ တက်တက်ကြွကြွလည်းမရှိ၊ အမြဲတန်းလေးလံထိုင်းမှိုင်းနေတယ်။ ကာလအသက်က (၄၀) ဒါပေမယ့် ဇီဝအသက်က (၆၀)လောက် ဖြစ်နေတယ်။ ကျွန်တော့်ဆရာ ဦးခင်မောင်တင်ကျတော့ ကာလအသက် (၆၀)၊ ဇီဝအသက်က (၄၀) လောက်ပဲဖြစ်နေတယ်။ သူ့ရဲ့စိတ်ဓါတ်ဟာ နုပျိုနေတယ်၊ တက်ကြွနေသေးတယ်၊ အလုပ်လုပ်ချင်နေသေးတယ်။ ကျွန်တော်ရဲ့ မိတ်ဆွေ ဝန်ကြီးတစ်ဦးရဲ့ အဖေဟာ အသက်(၈၀)ကျော်နေပြီး ရန်ကုန်ဂေါက်ကွင်းမှာ တစ်ပတ်သုံးရက် (၁၈)ကျင်း ဂေါက်သီးရိုက်နေတယ်။ ဒါလည်းပဲ ကာလ အသက်ထက် ဇီဝအသက်က အများကြီး ပိုငယ်နေတယ် ဆိုတာကို ပြတာပါ။ ဇီဝအသက်က နုပျိုနေတုန်း၊ လန်းဆန်းနေတုန်း ပေါ့။ တရားသဘောအရ ဘယ်သူမဆို အိုနာသေခြင်းနဲ့မကင်းနိုင်ကြဘူး။ ဆန့်သောလက်မကွေးမီ၊ ကွေးသောလက်မဆန့်မီ သေနိုင်တယ်ဆိုတာကို နားလည်ကြတယ်၊ သဘောပေါက်ကြတယ်။ ဒါပေမယ့် ဘယ်သူမဆို သူသူကိုယ်ကိုယ် နုပျိုချင်ကြတယ်၊ အသက်ရှည်ချင်ကြတယ်။ ကာလအသက်မွေးသက္ကရာဇ်နဲ့ တွက်ချက်သတ်မှတ်တာကို လက်မခံချင်ကြဘူး၊ ဇီဝအသက် ငယ်ငယ်လေးနဲ့ပဲ နေချင်နေကြတယ်။

ဇီဝအသက်ကိုလုံးဝမကြီးချင်ကြဘူး၊ ဆံပင်မဖြူချင်ဘူး၊ ပါးရည်မတွန့်ချင်ဘူး၊ ပိုက်မစူချင်ဘူး၊ ရင်သား၊ တင်ပါး လှချင်တယ်၊ ဒါလူ့သဘော၊ လူ့သဘာဝပဲ။ ရှေးမြန်မာဘုရင်များ လက်ထက်ကတည်းက "မအို" တဲ့ ဆေးဆိုရင် အကုန်စားကြတာပဲ။ တရုတ်ပြည်မှာပိုဆိုးတာပေါ့။ ကျွန်တော် တရုတ်ပြည် ကွန်ကျူး၊ ရှင်ဇင်းပြည်နယ်တွေနဲ့ ဟောင်ကောင်အနှံ့အပြားကို ရောက်ဖူးပြီး ချမ်းသာတဲ့ တရုတ်တွေနဲ့ တော်တော် သွားဘူးလာဘူးပါတယ်။ ကျွန်တော့်အထင်တော့ အဲဒီကလူတွေဟာ ကမ္ဘာပေါ်မှာ မအိုချင်ဆုံးလူတွေလို့ပဲ ပြောလိုက်ချင်ပါတယ်။ မအိုယုံတင်မကဘူး၊ နုချင်တယ်၊ ပျိုချင်တယ်၊ ယောကျ်ားတွေက အဆိုးဆုံး၊ ယောကျ်ားကာမစွမ်းရည်ကိုလည်း တော်တော်အလေးထားကြတယ်။ အဲဒီတော့ရှိသမျှ အပင်တွေ ရဲ့ အရွက်၊ အမြစ်၊ ပင်စည်၊ အခေါက်တွေကို ဂုဏ်သတ္တိတွေဖော်ညွှန်းပြီး စားကြတယ်။ မြင်မြင်သမျှ ကုန်းနေ၊ ရေနေသတ္တဝါတွေရဲ့ အစိတ်အပိုင်းအားလုံးကိုလည်း ဟိုဟာကောင်းတယ်၊ ဒီဟာကောင်းတယ်၊ ဟိုဟာ အားပေးတယ်၊ ဒီဟာအားပေးတယ်ဆိုပြီး မျိုးစုံကြံဖန်သုံးဆောင်ကြတယ်။

လူတွေဟာ မွေးတဲ့နေ့ကစပြီး သေဖို့ ခြေလှမ်းစပြင်တာပဲလို့ ပြောနိုင်ပေမယ့်လည်း မွေးပြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ကြီးထွားလာကာ တစ်ချိန်ချိန်ရောက်တော့မှစပြီး ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းတွေရဲ့ တာဝန် လုပ်ဆောင်မှုတွေဟာ ကျဆင်းလာမှသာ အိုတယ်ဆိုတဲ့ (Aging) ဇာတ်လမ်းက စပါတယ်။ ပြန်လည် သုံးသပ်လိုက်တော့ လူတွေရဲ့ဆန္ဒဟာ နှစ်ခုရှိပါတယ်။ အသက်ရှည်ချင်တယ်၊ မအိုချင်ဘူး၊ အသက်ရှည် တာကိုတော့ အင်္ဂလိပ်လို လောင်ဂျဗတီ (Longevity) လို့ခေါ်ပြီး၊ မအိုချင်တာကိုတော့ အင်တီအိတ်ဂျင်း (Anti-aging) လို့ ပြောရမှာပေါ့။ ကျွန်တော်ပြောခဲ့တဲ့ ကျွန်တော့်ဆရာ ဒေါက်တာဦးခင်မောင်တင်ကတော့ မအိုချင်တဲ့စိတ်ဆန္ဒတွေ တော်တော်များတယ်။ ဒါပေမယ့် ဆရာသတိလက်လွတ်ဖြစ်တာကတော့ အသက်ရှည်ရေး (Longevity) ပေါ့။ ဒါကြောင့် ပင်စင်ယူပြီး အသက်(၆၀)ကျော်လေးမှာပဲ နှလုံးရောဂါနဲ့ ကွယ်လွန်ခဲ့ရတယ်။ မြန်မာ့ရှေးရိုးဆိုစကားကတော့ "အသက်ရှည်ရာ အနာမဲ့ကြောင်း" ဆိုပြီး ပြောလေ့ ရှိပါတယ်။ ဒီစကားဟာ အထူးမှန်ကန်ပါတယ်၊ အသက်ရှည်ယုံတင် မကဘူး အနာမဲ့ရမယ်၊ မဲ့ရမယ်ဆိုတာ အနာမရှိဘူးပေါ့၊ ဒီနေရာမှာ အနာဆိုတာ ရောဂါကိုပြောတာ၊ အဲဒီလို ဆိုရင် အိုတာ (Aging) ဆိုတာ ရောဂါမှမဟုတ်ပဲလို့ တွေးကြလိမ့်မယ်၊ စောစောကပြောခဲ့သလို အိုတယ် ဆိုတာ မွေးတဲ့နေ့ကစတာပဲ။ ပုံမှန်ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် ဇီဝဖြစ်ရပ် (Normal physiological process) လို့ သမရိုးကျယူဆထားရင် မှားလိမ့်မယ်၊ လူဆိုတာအသက်ကြီးလာရင် အိုလာတာ၊ ဒါဘာဆန်းသလဲ၊ ပုံမှန်ပဲလို့ ပြောလေ့ရှိကြတယ်။ ဒါပေမယ့် ၁၉၉၃ ခုနှစ်ကစပြီး အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ ဒေါက်တာကလပ်(စ်) (Dr. Klatz) နဲ့ ဒေါက်တာ ဂိုးမင်း (Dr. Goldman) တို့ကနေ တင်ပြဆွေးနွေးလာတာကတော့၊ သမရိုးကျလက်ခံထားတဲ့ အိုတာ (Aging) နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အယူအဆတွေကို လုံးဝ ပြောင်းသွားစေတယ်။ အိုတယ် (Aging) ဆိုတာ ပုံမှန် ဇီဝဖြစ်စဉ် (Normal

physiological process)မဟုတ်ပါဘူး။ အိုတယ်ဆိုတာ ပုံမှန်ဇီဝဖြစ်စဉ်တွေ စတင်ချို့ယွင်းလို့ဖြစ်တာ (Dysfunctions of physiology) လို့ဆိုပါတယ်။ အဲဒီတော့ အိုတာကို ပုံမှန်ဖြစ်ရပ်အနေနဲ့ မယူဆပဲ ရောဂါတစ်ခုအနေနဲ့ သတ်မှတ်ရမယ်၊ ကုရမယ်၊ ကုနိုင်သရွေ့ကုပြီး အိုတဲ့ဖြစ်စဉ်တွေ၊ ရောဂါတွေကို တားဆီးပြီး မအိုအောင် တားဆီးရမယ်ပေါ့။ အိုတာဟာလည်း ကင်ဆာလိုပဲပေါ့၊ ကင်ဆာတိုင်းကို လုံးဝပျောက် အောင်တော့မကုနိုင်သေးဘူး၊ ဒါပေမယ့် တားဆီးလို့ရတဲ့ ကင်ဆာဆေး တွေသုံးပြီး အစွမ်းကုန် ကုရမယ်၊ တားနိုင်သရွေ့ တားထားမယ်၊ ကင်ဆာအများစုမှာ ပျောက်အောင် မကုနိုင်ပေမယ်လို့ တချို့ကင်ဆာတွေမှာ လုံးဝပျောက်ကင်းအောင် ကုသနိုင်တဲ့ ဆေးတွေပေါ်လာပြီ။ ဒီလိုပဲပေါ့၊ အိုတယ်ဆိုတာ လူ့ကိုယ်ထဲမှာရှိတဲ့ ဇီဝဖြစ်စဉ်ပေါင်းများစွာမှာ နည်းနည်းစီ စတင်ချို့ယွင်းလာလို့ ဖြစ်တာဆိုတော့ အိုတာရဲ့ဖြစ်စဉ်တွေ ဒီဇီဝဖြစ်စဉ်တွေရဲ့ ချို့ယွင်းမှု (Aging process) ကိုပိုပြီးနားလည် လာတာနဲ့အမျှ ဘယ်လိုကုရမယ်ဆိုတာလည်း သိလာရမှာပဲ။ အိုတဲ့ဖြစ်စဉ်အားလုံးကို မပျောက်နိုင်ပေမယ့် တချို့ဖြစ်စဉ် တွေကို တားဆီးမယ်၊ ကုသမယ်ပေါ့။ ဒါကြောင့် အိုတာကို ကုလို့ရပြီ၊ မအို ဆေးပညာ လို့ခေါ်ရမယ့် (Anti-aging medicine) ဟာ တော်တော်လေးကို ခေတ်စားလာတယ်၊ ခေတမီတိုးတက်လာတယ်၊ ကုထုံး နည်းသစ်တွေလည်းပေါ်လာတယ်။

အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ ၂၀၀၁ခုနှစ်က မအို ဆေးပညာတွေအတွက် သုံးစွဲမှုစရိတ်ဟာ ဒေါ်လာဘီလီယံ (၃၀)လောက်ရှိပြီး ၂၀၀၆ခုနှစ်မှာတော့ ဒေါ်လာဘီလီယံ (၆၀)လောက်ထိရောက်မယ်လို့ ခန့်မှန်း ထားတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ခေတ်တစ်ခေတ်အယူအဆ တစ်ရပ်ကို ပြောင်းလဲပစ်လိုက်တဲ့သဘောပေါ့၊ အိုတယ်ဆိုတာ မလွမသွေဖြစ်ကိုဖြစ်ရမယ်၊ အသက် (၆၀)ကျော်ရင် ပါးရည်တွန့်ရမယ်၊ ကာမစွမ်းရည် ကျရမယ်၊ စသဖြင့် ကာလအသက်(Chronological age)နဲ့ သတ်မှတ်ပြီး ဇီဝဖြစ်စဉ်တွေကို ပုံသေဖြစ်ရပ်တွေလို့ ယူဆရင် မှားလိမ့်မယ်၊ ကာလအသက်နဲ့ ဇီဝအသက် (Biological age) ဟာ ထပ်တူပဲကျရမယ်ဆိုတဲ့ အတွေးအခေါ်ဟာ လွဲမှား သွားပါပြီ။ အိုတယ်ဆိုတာ အချိန်အတိအကျနဲ့ မလွဲမသွေဖြစ်ရမယ့် ဖြစ်ရပ်တစ်ခုမဟုတ်တော့ပါဘူး၊ အင်္ဂလိပ်လိုပြောရရင်တော့၊ (Aging is NOT inevitable) လို့ ဖော်ပြရမှာပေါ့။

မြန်မာစကားလုံးတွေဟာ တော်တော်လေးပြည့်စုံပါတယ်၊ အသက်ကြီးတယ်၊ အိုစာတယ်၊ ရင့်တယ်၊ ဆိုပြီးပြောလေ့ရှိပါတယ်။ အသက်ကြီးတယ်ဆိုတာတော့ (Chronological age) ကိုပြောတာပေါ့၊ အိုစာတယ် ဆိုတာကတော့၊ ဇီဝအသက် (Biological age) ကိုဆိုလိုတာပါ။ လူတစ်ယောက်ရဲ့အသက်နဲ့မလိုက် အောင် လုပ်ဆောင်မှုတွေကျ၊ ရုပ်ရည်တွေရင့်နေရင် ဇီဝအသက် (Biological age) ဟာသိပ်များနေတယ်၊ ကာလအသက်ထက် ပိုနေတယ်ပေါ့၊ ဒီလူကအသက်သာကြီးတယ် မအိုစာဘူးဆိုရင် အဲဒီလူရဲ့ ဇီဝအသက်ဟာ ကာလအသက်ထက် နုပျိုနေသေးတယ်လို့ ပြောတာပေါ့။ အိုစာတယ်ဆိုတာက ရုပ်ရည်တစ်ခုတည်းကို ပြောတာမဟုတ်ဘူး၊ အပြောအဆအနေအထိုင် လုပ်ဆောင်မှုတွေ မှတ်ဉာဏ်တွေ၊ ဒါအားလုံးကို ချုံပြီးတော့

အိုစာတယ်လို့ဆိုတာ။ ကျွန်တော်တို့ မြန်မာစကား၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာအယူအဆတွေဟာ အဓိပ္ပါယ်ပြည့်စုံပြီးသားပါ။ အခုခေတ် သိပ္ပံနည်းကျ အတွေးအခေါ်တွေနဲ့ တော်တော်လေးကိုက်ညီနေတယ်ဆိုတာ တွေ့ရပါတယ်၊ အားလုံးခြုံပြီး အရေးကြီးတဲ့အချက်တွေ ပြန်ပြောချင်ပါတယ်။

(၁) ပထမဦးဆုံးအရေးအကြီးဆုံး အယူအဆတစ်ရပ်ကတော့ အိုခြင်း (Aging) ဆိုတာဟာ ပုံမှန်ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် ဖြစ်ရပ်တစ်ခု (Normal physiological process) မဟုတ်ပါဘူး။

(၂) အိုတယ်ဆိုတာ တစ်ကိုယ်လုံးမှာရှိတဲ့ ဆဲလ်တွေရဲ့ ပုံမှန်လှုပ်ရှားဖြစ်နေတဲ့ ဇီဝဖြစ်စဉ်တွေ ပျက်ကုန်လို့ ဖြစ်တဲ့ ဖြစ်ရပ်တွေ (Dysfunctions of normal physiology of human body) ပါ။ အိုတယ် (Aging) ဆိုတာ ရောဂါတစ်ခုလို့တောင်ပြောနိုင်ပါတယ်။

(၃) လူတစ်ယောက်မှာ အသက်နှစ်ခုရှိပါတယ်၊ ကာလအပိုင်းအခြားနဲ့ မွေးတဲ့အချိန်ကစပြီး သတ်မှတ်ထားတဲ့ ကာလအသက် (Chronological age) နဲ့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဇီဝဖြစ်စဉ်တွေပေါ်မူ တည်ပြီး လှုပ်ရှားမှု၊ တက်ကြွမှု၊ နုပျိုမှု၊ ကာမစွမ်းဆောင်မှု၊ စတဲ့ အချက်အလက်တွေနဲ့ သတ်မှတ် ထားတဲ့ ဇီဝအသက် (Biological age) ဖြစ်ပါတယ်။

(၄) အိုတယ်ဆိုတာ ရောဂါဆိုရင် မအိုအောင် ကုရမှာပေါ့၊ အိုတာကို နည်းမျိုးစုံနဲ့ တားဆီးရမှာပေါ့။ အဲဒီလို တားဆီးကုတဲ့ ပညာရပ်ကို "မအိုဆေးပညာ" (Anti-aging medicine) လို့ခေါ်ပြီး အခုအခါမှာ ဒီဘာသာရပ်ဟာ တွင်ကျယ်ပြီး တော်တော်လေး အသုံးချလာပါပြီ။

(၅) "မအို" ဆေးပညာရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ ကာလအသက်ကို ရှည်နိုင်သရွေ့ ရှည်အောင်လုပ်ပြီး ဇီဝအသက်ကို ငယ်နိုင်သရွေ့ငယ်အောင် လုပ်ရမှာပါ။ အသက်ရှည်ဖို့ (Longevity) နဲ့ မအိုဖို့ (Anti-aging) ပဲပေါ့။

ကျွန်တော်တို့အားလုံးအသက်ရှည်ဖို့နဲ့ အသက်ကြီးပေမယ့် မအိုစာဖို့ နည်းမျိုးစုံသုံးပြီး ကြိုးစားကျင့်ကြံ နေထိုင်ကြရမှာပါ။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဒေါက်တာမောင်ဝင်း (အသည်း)





ဆရာကြီးဦးခင်မောင်တင်နှင့် စာရေးသူ

၁၇-၁၂-၀၄

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၃)

ကျွန်တော့်ရဲ့ ဆရာမကြီး ပါမောက္ခ ဒေါ်မြင့်မြင့်ခင်ရဲ့ အသက် (၈၀) ပြည့်မွေးနေ့ကို ဒီဇင်ဘာလဆန်းက မန္တလေးမြို့မှာ တော်တော်စည်စည်ကားကား တပည့်တပန်းများနဲ့ ကျင်းပခဲ့ပါတယ်။ တကယ့် မွေးနေ့ကတော့ ဒီဇင်ဘာ(၁၅)ရက်နေ့ပါ။ ဒါပေမယ့် မန္တလေးတက္ကသိုလ် ရွှေရတုပွဲနဲ့ ဆုံပြီး မန္တလေးဆေးတက္ကသိုလ် ကျောင်းသားဟောင်းတွေဆုံတုန်း သိုက်သိုက်ဝန်းဝန်း၊ မိတ်ဆွေ၊ တပည့်အားလုံးနဲ့ တွေ့ရအောင် စီစဉ်ခဲ့တာပါ။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဆရာရင်း၊ မိဘသဖွယ် ကိုးကွယ်နေတဲ့ အထူးလည်း လေးစားခဲ့တဲ့ လေးစားလျက်၊ တစ်သက်လုံးလေးစားသွားမဲ့ စံပြနမူနာယူရမယ့် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဖြစ်လို့ ဒီ (၈၀)ပြည့် မွေးနေ့ပွဲကိုသွားဖို့ အားခဲပေမယ့် အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ကျွန်တော် မသွားနိုင်ခဲ့ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ဆရာမကြီးမွေးနေ့ပွဲပြန် မိတ်ဆွေအပေါင်းကို "ဘယ်လိုလဲဗျ" လို့ မေးလိုက်ရင် အဖြေကတော့ တစ်မျိုးတည်းပါပဲ။ "မာမီကြီးကတော့ တက်ကြွတုန်းပဲဗျာ၊ ကျွန်တော်တို့ ငယ်ငယ်တုန်းက အတိုင်းပဲ အသက်သာ (၈၀)ပြည့်တယ် သူလုပ်နေတဲ့၊ သူလုပ်ချင်တဲ့ စီမံကိန်း (Project) တွေကလည်း အများကြီးပဲ" လို့ ပြောကြတယ်။ ကျွန်တော်တို့ တပည့်အားလုံးက တလေးတစား ချစ်ခင်မှုအပြည့်နဲ့ ဆရာမကြီးကို မာမီကြီးလို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ (၃)လလောက်ကလည်း အင်္ဂလန်သွားတယ်။ တပည့်တွေနဲ့ တရုန်းရုန်းပဲတဲ့။ အားလုံးကို သူစိတ်တိုင်းမကျဖြစ်ပြီး အော်ငေါက်နေလေရဲ့တဲ့။ မာမီကြီးရဲ့ တပည့်၊ ကျွန်တော့် မိတ်ဆွေ ပါမောက္ခတစ်ဦးနဲ့ မကြာသေးခင်ကတွေ့လို့သူက ပြောတာကတော့ မာမီကြီးနဲ့ တွေ့ရမှာကို ကြောက်တယ်တဲ့ ဘာလို့လည်းဆိုတော့ တွေ့ရင် "မင်းအခုဘာလုပ်နေလဲ" လို့မေးတာကို ရင်ဆိုင်ရမှာ ကြောက်လို့တဲ့။ မာမီကြီးဟာ လောကကြီးမှာ လူရယ်လို့ဖြစ်လာပြီး အသက်ရှင်ရပ်တည်နေရင် လူသားတွေနဲ့ ကမ္ဘာလောကကြီးကို တစ်နည်းနည်းတော့ အကျိုးပြုနေမှ အဓိပ္ပါယ်ရှိရှိနေတာကိုမှ ကြိုက်တယ်တဲ့။ အဲတော့ ကိုယ်လုပနေတဲ့ အလုပ်တွေဟာ ဆရာမကြီးရဲ့ သတ်မှတ်တဲ့ စံချိန်ကို မီမှမီပါ့မလားဆိုတာ စိုးရိမ်နေရတော့ ကျွန်တော်တို့တစ်တွေဟာ ဆရာမကြီးရဲ့ "မင်းအခု ဘာလုပ်နေလဲ" မေးခွန်းကို ဖြေရမှာ ကြောက်ကြတာပေါ့။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဆရာမကြီးအကြောင်းဘာလို့ရေးရတာလည်းဆိုတော့ ဆရာမကြီးရဲ့ ကာလအသက် (Chronological age) ဟာ (၈၀)ပြည့်ပေမယ်လို့ ဇီဝအသက် (Biological age) ဟာတော့ (၄၀)လောက်ပဲ

ရှိနေပါသေးတယ် ဆိုတာ ပြောချင်လို့ပါ။ ကာလအသက်နဲ့ ဇီဝအသက် ကွာခြားတာတွေအကြောင်း ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။ ဒီလိုကွာခြားမှုရှိတာကို ပိုပြီး သရုပ်ပေါ်အောင်လို့ ဆရာမကြီးရဲ့ ဖြစ်စဉ်နဲ့ ဘဝအပေါ်ခံယူချက်ကို ပြောပြရတာပါ။ ဆရာမကြီးဟာ စိတ်ရောကိုယ်ပါ မအိုဖို့ (Anti-aging) ဆိုတဲ့ အယူအဆကို လက်ကိုင်ထားသလို ကျန်းမာအသက်ရှည်ရေး (Longevity) ကိုလည်း ဂရုစိုက်ထားပြီး အမြဲတမ်း တက်ကြွ လန်းဆန်းနေပြီး စိတ်ပျို ကိုယ်နုအောင် အမြဲနေသူတစ်ဦးပါ။ ကျွန်တော့်ဆရာမကြီးဟာ အသက်ကြီးတာနဲ့ စိတ်ကျသွားတာ ဘာမှမဆိုင်ဘူးဆိုတဲ့ အချက်ကို အမြဲပြောလေ့ရှိပါတယ်။

မွေးနေ့ပွဲတွေလုပ်တယ်ဆိုတာက ကာလအသက် (Chronological age) ဘယ်လောက်ရှိပြီ ဆိုတာ သတ်မှတ်တဲ့ အခမ်းအနားတွေပါ။ အသက် ငယ်ငယ်တုန်းက လုပ်တဲ့မွေးနေ့ပွဲတွေဟာ သန်တုန်း၊ မြန်တုန်း၊ လန်းဆန်းတုန်း၊ စိတ်ရောကိုယ်ရော နုပျိုနေတုန်းမှာ လုပ်တာဆိုတော့ တက်ကြွစည်ကားပြီး နေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် (၆၀) ကျော်လာလို့လုပ်တဲ့ မွေးနေ့ပွဲတွေမှာတော့ ဒီလိုမဟုတ်တော့ဘူး။ တရား၊ ဓမ္မရိပ်လွှမ်းလာပြီး "မင်းဘာမှ သိပ်မလုပ်တော့နဲ့ ၊ ငြိမ်ငြိမ်နေတော့၊ အသက်ကြီးလာပြီ" ဆိုတဲ့ သဘောတွေ ပါလာပါတယ်။ ကိုယ်ကိုတိုင်ကလည်း စိတ်ကကျစပြုလာတယ်။ မွေးနေ့ပွဲလာတဲ့ လူတိုင်းကလည်း စိတ်ပုတီး၊ တရားစာအုပ်တွေ လက်ဆောင်ပေး။ မင်းဘဝကတော့ သွားပါပြီလို့ မပြောယုံတမယ်ပဲ။ (၆၅)နှစ်ကျော်လာရင်တော့ သွားပြီ၊ သွားပြီ၊ လုံးဝသွားပြီ၊ ကျောင်းပဲ။ ဘာမှကို သုံးမရတဲ့ သဘောပဲထားကြတော့တယ်။ ဒီအရွယ်ကျော်တဲ့ လူအများစုဟာအိမ်ထဲမှာ တစ်နေကုန်၊ တစ်နေခမ်း ထိုင်ပဲနေကြတော့တာပဲ များတယ်။ ဘာမှ မလုပ် ငုတ်တုတ်ပဲ။

အသက်ကြီးတဲ့ လူတွေ ဘာလုပ်ကြသလဲလို့ ကျွန်တော် စိတ်ဝင်စားလို့ ဆေးခန်းမှာ လာတဲ့လူနာတွေ အသက်(၇၀)ကျော်တွေကို တစ်နေ့တစ်နေ့ ဘာတွေလုပ်နေလည်းဆိုတာ မေးကြည့်တယ်။ အများစုဟာ ဘာမှကို မလုပ်ကြတော့ဘူး။ စာလည်း မဖတ်၊ အလုပ်လည်း မလုပ်၊ တစ်နေကုန် တစ်နေခန်း စကားပြောမယ့် လူလည်း မရှိ၊ အိမ်မှာ ဒီလိုပဲ ထိုင်နေကြရတယ်။ မနက်မိုးလင်းတာနဲ့ သား၊ သမီး၊ မြေးမြစ်တွေက အလုပ်၊ ကျောင်း ကိုယ်စီကိုယ်စီ ထွက်သွားကြပြီ။ တစ်နေ့လုံးအိမ်မှာ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းပဲ တကယ့်ကို ဘာမှ အဓိပ္ပါယ်မရှိတဲ့ ဘဝပဲ။ ကျွန်တော်လုံးဝ နားမလည်နိုင်တဲ့ မခံစားတတ်တဲ့ ဘဝပဲ။ ဘဝလို့တောင် မခေါ်နိုင်ဘူး။ ဘာမှ ပြန်လည် မသုံးသပ်၊ မဆန်းစစ်ပဲ နေနေတာဟာ ဘဝမဟုတ်ဘူး။ အသက်ရှင်ယုံရှင်နေတာပဲလို့ ပြောရမယ်။ အင်္ဂလိပ်လိုဆိုတော့ (Unexamined life is just existence)လို့ မှတ်သားဘူးပါတယ်။ ကျွန်တော့် ဆရာမကြီး၊ မာမီကြီးကတော့ အသက် (၁၀၀)ပြည့် မွေးနေ့လုပ်လည်း ဒီလိုပဲ တက်ကြွပြီး တပည့်တွေလုပ်နေတာကို အားမလို အားမရ စိတ်တိုင်းမကြပဲ အော်ငေါက်နေဦးမှာပါပဲ။ဘယ်တော့မှ မလှုပ်မရှား၊ မသွက်လက် သေနေတဲ့ အသက်ရှင်မှုကို

လက်ခံမှာမဟုတ်ဘူး။ အဓိပ္ပါယ်ရှိတဲ့ ဘဝနဲ့ပဲ တစ်သက်လုံး တက်တက်ကြွကြွ နေသွားမယ့် ကျွန်တော့် မာမီကြီးကို ကျွန်တော် အရမ်းပဲ လေးစားမိပါတယ်။ သူအမြဲပြောခဲ့တဲ့ အသက်နဲ့ တက်ကြွမှုဆိုတဲ့ အချက်အလက်တွေဟာ လက်ရှိအမေရိကန်နိုင်ငံမှာ သိပ်ခေတ်စားနေတဲ့ ကာလအသက်နဲ့ ဇီဝအသက် အယူအဆတွေ နဲ့ အတူတူပါပဲ။ ဆရာမကြီးရဲ့ အတွေးအမြင်တွေက ခေတ်ရှေ့ပြေး အတွေးအခေါ်တွေပါ။

ပြန်ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာဆိုတာ ကာလအသက်ဘယ်လိုပဲကြီးကြီး၊ဇီဝအသက် ငယ်နေဖို့ပဲ။ ဇီဝအသက်ဆိုတာမှာ (၂)ပိုင်းရှိပါတယ်။ စိတ်ရယ်၊ ကိုယ်ရယ်ပေါ့၊ စိတ်ကနုပျိုသလို ကိုယ်ခန္ဓာကလည်း ရောဂါကင်း အရွယ်တငရမယ်။ အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ ၁၉၃၀ ခုနှစ်လောက်က အသက် (၆၅)နှစ်အထိနေရတဲ့ လူဟာ တော်တော်ရှားတယ်။ ဒါကြောင့် (၆၅)နှစ်ကျော်ရင် ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်လို့ အထူးအခွင့်အရေးတွေ ရတယ်။ အခုတော့ အမေရိကန်မှာ (၆၅)နှစ် ပြည့်ပြီးတဲ့ လူတွေက တစ်ပုံကြီး။ ၁၉၉၆ ခုနှစ်မှာ အမေရိကန်မှာ ပျမ်းမျှအသက်ဟာ (၈၀)နား နီးလာပြီ၊ ၂၀၅၀ ခုနှစ်မှာ အသက် (၁၂၀) နဲ့ (၁၅၀) အထိ ရှည်ဖို့ ရည်ရွယ်မှန်းဆထားပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ မြန်မာ့ရိုးရာ ဓလေ့တွေမှာတော့ "အသက် (၁၂၀) ရှည်စေသော်" လို့ ရေးလေ့ရှိပါတယ်။ မဖြစ်နိုင်တဲ့ အသက်လို့ ပြောချင်တာပေါ့။ အခုတော့ အသက် (၁၀၀) ကျော်တဲ့ အမေရိကန်တွေအများကြီးဖြစ်နေပြီ။ သူတို့တွေ အသက် (၁၅၀) အထိ ရှည်ဖို့ မှန်းနေကြတဲ့ အဆင့်ကို ရောက်နေပါပြီ။

မအို ဆေးပညာ (Anti-aging Medicine) ဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်လို့ အယူအဆ လွဲမှားနေတာ ရှိပါသေးတယ်။ မအိုဆေးဆိုတာက အသက်ရှည်ယုံရှည်ပြီး အသက်ကြီးနေတဲ့ လူအိုကြီး ဘဝကို ရောက်အောင် လုပ်ပေးမယ့် ပညာရပ်မဟုတ်ပါဘူး။ အသက်ရှည်ပြီး လူပျိုလေးလို ဇီဝအသက်နဲ့ နေနိုင်အောင် ဘယ်လိုနည်းလမ်းတွေနဲ့ လုပ်ပေးနိုင်မယ်ဆိုတဲ့ ဆေးပညာကို ပြောတာပါ။ တီဗီမှာ လာတဲ့ တရုတ်ဇာတ်ကားထဲက တရုတ်မင်းသားဟာ သူ့မိန်းမကို ပြောတာမှာ "ငါ့ရဲ့ အကောင်းဆုံး အချိန်တွေ မင်းကို ပေးခဲ့ပြီပဲ၊ အခု ငါ့ရဲ့ ကျနေတဲ့ အချိန်မှာ လာပြီးရန်တွေ့ မနေပါနဲ့" လို့ ပြောပါတယ်။ အဲဒီတော့ မအိုဆေးပညာ (Anti-aging Medicine)ဟာ လူတွေကို တရုတ်ကားထဲက အသက်ကြီးလာလို့ ကျဆုံးမသွားပဲ တရုတ်မင်းသားပြောတဲ့ အကောင်းဆုံး အချိန်တွေကို ကုန်ဆုံးမသွားအောင် ဆက်ထိန်းထားနိုင်အောင် လုပ်ပေးနိုင်မယ့် နည်းစနစ်တွေပါ။

မအိုဆေးပညာကို သုံးလို့ ရောဂါ၊ အနာ၊ ကိုယ်ခန္ဓာချို့ယွင်းတာတွေကို ကာကွယ်မယ်၊ ပျောက်ကင်းစေမယ်၊ အသက်အရွယ် ကြီးလာလို့ ဖြစ်လာမယ့် စိတ်ဆင်းရဲမှု ကိုယ်ဆင်းရဲမှုတွေ မခံစားရအောင် လုပ်ပေးနိုင်မယ့် အစွမ်း သတ္တိ ရှိမယ့် ကျင့်စဉ် ကုထုံးတွေပေါ့။ ဘယ်လိုနည်းတွေနဲ့

လုပ်မှာလည်း။ ဟော်မုန်းဓါတ်တွေဖြည့်စည်းပေးမယ်၊ အာဟာရဓါတ်တွေ ပံ့ပိုးပေးမယ်၊ အင်တီအောင်ဆီဒင့် (Antioxidant) ဆေးတွေပေးပြီး ဆဲလ်တွေပျက်စီးမှုကို ကာကွယ်မယ်။ ဗီတာမင်တွေ မျိုးစုံစားမယ်။ လူတစ်ဦးချင်းစီအတွက် သေချာစီစဉ်ထားတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေ ပြန်လည်သန်စွမ်းမှု အစီအစဉ်တွေ အားလုံးပေါင်းစည်း ဆောင်ရွက်ပြီး ကာလအသက် ဘယ်လောက်ပဲကြီးကြီး အမြဲတမ်း လန်းဆန်းကျန်းမာ နုပျိုနေတယ် ဇီဝအသက်ကို ရနေအောင် လုပ်ပေးနိုင်မှာပေါ့။

ဒီလိုပြောတော့ ဟုတ်မှ ဟုတ်ပါရဲ့လား၊ မအိုဆေးပညာရပ် (Anti-aging Medicine) ဟာ ဒီလောက်တောင် တိုးတက်နေပြီလား အပြောကောင်းလှချည်လား ယုံဖို့တောင် ခပ်ခက်ခက်ပဲလို့ တွေးကြလိမ့်မယ်။ ဒီလိုစွမ်းတဲ့ ဆေးပညာတွေက နောင် အနှစ် (၅၀) လောက်မှ ပေါ်မှာလား၊ "ငါမသေခင် မီပါဦးမလား၊ ငါအသက်ရှိနေတုန်း ဒီပညာတွေ ထွန်းကားပါ့မလား" လို့ တွေးကြ၊ မေးကြတဲ့ လူတွေလည်း ရှိလိမ့်မယ်။ ဆေးပညာရဲ့ တိုးတက်မှုဟာ အံ့မခန်းပါ။ ဒီဘက် ခေတ်မှာ သိပ်ကို မြန်မြန် ဆန်ဆန်နဲ့ မယုံကြည်နိုင်လောက်အောင် ပြောင်းလဲလာတယ်လို့ ပြောပါရစေ။ ဥပမာ ပြောရရင် အာရုံကြောဆဲလ် (Nerve Cell) ဆိုတာ ဘယ်တော့မှာပြန်လည် ကြီးထွားမလာနိုင်ဘူးလို့ ယူဆခဲ့တယ်။ အောက်ပိုင်းသေတယ်ဆိုရင် ဘယတော့မှ ပြန်မကောင်းဘူးလို့ပဲ ယူဆလာခဲ့တယ်။ အခုတော့ တိရစ္ဆာန်တွေမှာ စမ်းသပ်ပြီး အာရုံကြောဆဲလ်တွေ ပြန်လည်ကြီးထွားလာအောင် လှုံ့ဆော်နိုင်လာပြီ။ ဒီလိုပဲ အသက်ကြီးလာလို့ အဆစ်ထဲက အရိုးနုလေးတွေ ကျိုးပဲ့သွားတာကို ပြန်ပြီး အရိုးနုဆဲလ် အသစ်လေးတွေနဲ့ အစားထိုးပြီး ပြင်လာနိုင်ပြီ။ တစ်နည်း ပြောရမယ်ဆိုရင် စိတ်နဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းတွေကို နုပျိုအောင် လုပ်နိုင်တဲ့ နည်းစနစ်အသစ်တွေ အများကြီး ပေါ်လာပါပြီ။ ကျွန်တော်တို့ တတွေ မအိုဆေး ပညာရပ်ရဲ့ အသီးအပွင့်တွေကို ခံစားဖို့ အကြာကြီး မစောင့်ရတော့ပါဘူး။ သိပ္ပံပညာ ထွန်းကားမှု၊ မအိုဆေးပညာရပ် တိုးတက်မှုတို့ကြောင့် ကာလအသက်ကြီးရင့်လာပေမယ့်လည်း

- ကိုယ်ခံအားတွေမြင့်လာမယ်။
- မှတ်ဉာဏ်တွေတိုးတက်လို့ ဉာဏ်ရည်စွမ်းအားတွေမြင့်လာမယ်။
- ကိုယ်ခန္ဓာကြွက်သားတွေ ကျစ်ကျစ်လစ်လစ်ရှိသင့်တဲ့ နေရာမှာ ဖွံ့ဖြိုးပြီး အဆီတွေကင်းလာမယ်။
- ကာမ စွမ်းဆောင်မှုတွေ ကောင်းမွန်လာမယ်။
- အနာ၊ ဒဏ်ရာ ကျက်လွယ်လာမယ်။
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု သွက်လက်ပျော့ပြောင်းလာမယ်။

ဒါ့ကြောင့် ကျွန်တော်တို့ မြန်မာတွေ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အသက်ကြီးပြီ၊ ဘာမှ မလုပ်တော့ဘူးဆိုပြီး အိမ်တွင်းပုန်း အဘိုးကြီး၊ အဘွားကြီးလို မနေကြပါနဲ့။ ခေတ်နဲ့ အညီ မအို ဆေးပညာရပ် (Anti-aging Medicine) ကို

လေ့လာလိုက်နာ ကျင့်သုံးပြီး "မအိုသေးတဲ့ အပျိုလေး" နဲ့တူဆိုတဲ့ ဆောင်ပုဒ်ကို တက်ကြွလန်းဆန်းစွာနဲ့ အသက်ရာကျော်ရှည်နေနိုင်ပြီး ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ လူ့လောကကြီးကို တက်နိုင်တဲ့ နေရာကနေ တစ်တပ်တစ်အား ဘယ်လောက်ပဲ ဖြစ်ဖြစ် အကျိုးပြုပေးနိုင်တဲ့ "အဓိပ္ပါယ်ရှိတဲ့ လူ"၊ "အဓိပ္ပါယ်ရှိတဲ့ ဘဝ" ဖြစ်အောင် ကြိုးစားကြပါစို့လို့ တိုက်တွန်းလိုက်ပါရစေ။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဒေါက်တာမောင်ဝင်း (အသည်း)



၁၃-၁-၂၀၀၅

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၄)

<u>အသက်ရာကျော်ရှည်ဖို့</u>

အသက်ရှည်ဖို့၊ နုပျိုဖို့တွေ ရေးနေတော့ ကျွန်တော်တို့ ဘယ်လောက်အထိ အသက်ရှည်ရှည် နေနိုင်အောင် မှန်းရမှာလဲ၊ ကြိုးစားရမှာလဲဆိုတာ စဉ်းစားစရာဖြစ်လာပါပြီ။ သီတင်းကျွတ်ကန်တော့ရင် လူကြီးတွေက ထုံးစံ ဆပေးလေ့ရှိတာတွေထဲမှာ ပါလေ့ရှိတာတစ်ခုကတော့ အသက်ရာကျော် နေရပါစေ ဆိုတာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် တကယ်တော့ ကျွန်တော်တို့ မြန်မာတွေဟာ အသက်ရာကျော် နေရဖို့ဆိုတာ ဘယ်သူမှ မျှော်လင့်မထားကြပါဘူး။ ရယ်စရာ အနေနဲ့ နောက်ပြောင်ပြီးပဲ ပြောလေ့ရှိပါတယ်။ ကျွန်တော် ကိုယ်တိုင်လည်း လူနာတွေက "ဆရာ ထောပတ်တို့၊ ချီ(စ်)တို့ကို ဘယ်လောက်ကြာကြာ ရှောင်ရမှာလဲ" လို့ မေးတိုင်း "ခင်ဗျား အသက် (၉၅)နှစ်ကျော်ရင် ကြိုက်တာစားပေါ့ဗျာ" လို့ ခပ်နောက်နောက်လေး ပြောလေ့ရှိပါတယ်။ ဆိုလိုတာက ခင်ဗျား အသက် (၉၅)အထိ နေရမှာ မဟုတ်ပါဘူး လို့ မပြောယုံ တမယ် အဓိပ္ပါယ် သက်ရောက်နေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အခု ကျွန်တော် ဒီ သက်ရှည် နုပျို ဆေးပညာ (Antiaging Medicine) တွေကို လေ့လာ လိုက်စား ဆည်းပူး လာတော့မှ ကျွန်တော့် အတွေးအခေါ် မှားနေပြီဆိုတာသိရတယ်။ ရှေ့မှာ ပြောခဲ့သလိုပဲ အိုတယ်ဆိုတာ မလွဲမသွေ ဖြစ်ကိုဖြစ်ရမယ့် ဇီဝလမ်းစဉ် တစ်ခုမဟုတ်ပါဘူး။ အိုတယ်ဆိုတာ ဖျားတယ်၊ ရင်ကြပ်တယ်၊ အသည်းရောင်တယ်ဆိုသလို ရောဂါတွေထဲက ရောဂါတစ်ခုပါ။ ဒီအိုတဲ့ (Aging) ရောဂါကို ကုနိုင်မယ်ဆိုရင် အသက်တွေရှည်လာမှာပေါ့။ မြန်မာတွေ (၉၅) အထိ နေဖို့ ခဲယဉ်းတယ် လို့ ကျွန်တော်တွေးခဲ့တာ မှားနေပါပြီ။ သိပ္ပံနည်းကျ ခေတ်မီကုသနည်းတွေနဲ့ ပြုပြင်သွားမယ်၊ ကုသသွားမယ်ဆိုရင် အသက (၉၅) မက ရာကျော်အထိ နေနိုင်ရမှာပါ။ သက်ရှည် နုပျို ဆေးပညာရဲ့ အရေးပါတဲ့ ခံယူချက် အတွေးအခေါ် ကျင့်စဉ်တွေကို ကျွန်တော်တို့ ပိုပြီး နားလည်ဖို့ လိုလာပါတယ်။ တိုးတက်ပြောင်းလဲလာတဲ့ ခေတ်မီ အယူအဆတွေ နားလည်ရမှာပါ။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့တွေ အသက်ရာကျော် ရှည်ဖို့ဆိုတာ ပေါ့ပျက်ပျက် သမာရိုးကျ ပြောနေတာကနေ တကယ်ကို ရာကျော်နေနိုင်အောင် မှန်းပြီး၊ ရည်ရွယ်ပြီး "သက်ရှည်၊ နုပျို" ဆေးပညာ လမ်းစဉ်တွေကို လိုက်နာရမှာပါ။

ဘာတွေလုပ်ရမှာလဲ

အဓိပ္ပါယ်ရှိတဲ့ အသက်ရာကျော်ဖို့ လုပ်ရမှာကတော့

(က) မသေဖို့

(ခ) ရောဂါကင်းဖို့

(ဂ) စိတ်ရော ကိုယ်ပါကျမသွားဖို့၊ အိုမသွားဖို့ပါပဲ။

ဒါကြောင့် ပထမဦးဆုံး မသေအောင် အရင်လုပ်ရမယ်၊ ပြီးတော့ မသေရုံတင် မကဘူး ရောဂါတွေ မရှိပဲ စိတ်ရောကိုယ်ပါ နုပျိုလန်းဆန်းတဲ့ ဘဝကို ရဖို့ ကြိုးစားရမယ်။

အခုပြောခဲ့တဲ့ အချက်တွေထဲမှာ အရေးပါတဲ့ အချက်က အသက်ရှည်နေရုံနဲ့ မပြီးဘူးဆိုတာကို ထပ်ပြောပါရစေ။ အဓိပ္ပါယ်ရှိတဲ့ စိတ်ရောကိုယ်ပါ နုပျိုနေဖို့ ဆိုတာဟာ အထူးအရေးကြီးပါတယ်။ အသက်ကြီးကြီးလူနာတွေ ကျွန်တော် ခဏခဏ တွေ့ဖူးပါတယ်။ တညည်းညည်း တညူညူ နဲ့ "မထူးပါဘူး၊ သေချင်ပါပြီ။ ဒီလောက်အသက်ရှည်ပြီး ဘာမှလည်း သုံးမရဘူး။ အသက်ရှည်လို့ကော ဘာလုပ်မှာတုန်း၊ ဘာထူးမှာတုန်း၊ အိမ်ကလူတွေက ဆေးကုရမယ် ပြောလို့သာ ဆေးခန်းလိုက်ခဲ့ရတာ မကုချင်တော့ဘူး" လို့ ပြောကြပါတယ်။ အဲဒီလို လူနာတွေကို တွေ့ရင် ကျွန်တော် အရမ်းပဲ စိတ်မကောင်းဖြစ်မိတယ်။ အခုတော့ ကျွန်တော်သိသမျှ၊ နားလည်သမျှတွေ ရေးပြီး ပြည်သူလူထုထဲမှာ အသက်ရှည် နုပျို အယူအဆတွေ ပျံ့နှံ့အောင လုပ်ပေးရလို့ ဝမ်းသာမိပါတယ်။

အလုပ်ရှုပ်တာနဲ့ စထရက်စ် (Stress)

လူတစ်ယောက် စိတ်ရောကိုယ်ပါ အိုမသွားဖို့၊ ကျမသွားဖို့မှာ စိတ်ဟာ တော်တော်လေး အရေးကြီးပါတယ်။ စိတ်ထောင်းလို့ ကိုယ်ကြေ ဆိုတဲ့ မြန်မာ စကားပုံလည်း ရှိပါတယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင် စိတ်ကဘယ်လိုဖြစ်သွားလို့ လူကို ထိခိုက်တာလဲ။ အင်္ဂလိပ်လိုတော့ စထရက်(စ်) (Stress)၊ မြန်မာလိုတော့ စိတ်အာရုံဖိစီးမှုလို့ ခေါ်ရမှာပေါ့။ ဒီတော့ (Stress) ဆိုတာ ဘာလဲလို့ သေချာသိဖို့လိုလာပြီ။

(Stress) နဲ့ပတ်သက်လို့ ကျွန်တော့်အယူအဆကို ပြောပါရစေ။ လူတွေအယူအဆလွဲမှားနေတာက အလုပ်များတာကို (Stress) လို့ထင်ကြတယ်။ အလုပ်များတာနဲ့ စထရက်စ်နဲ့ကို ကွဲကွဲပြားပြားမသိကြဘူးလို့ ကျွန်တော်ထင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ မနက်(၅)နာရီကနေ ညသန်းခေါင်အထိ နေ့တိုင်းနီးပါး အလုပ်လုပ တဲ့သူပါ။ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေတွေက "ခင်ဗျားလည်း စထရက်စ်တော်တော်များတယ်နော်" လို့ ပြောကြတယ်။ ကျွန်တော် ပြုံးပြီးပဲ နေလိုက်ပါတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ အလုပ်တော်တော်လေးလည်းရှုပ်တယ်။ အလုပ်လည်း

တော်တော်လုပ်တယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော့်မှာ စထရက်စ် တော်တော်လေးနည်းပါးတယ်လို့ ပြောရပါမယ်။ ဒါကြောင့် ပထမဦးဆုံး စထရက်စ်ဆိုတာ ဘာလဲလို့ပြောကြည့်ရအောင်။ Oxford Advanced Learner's Dictionary အဘိဓါန်မှာ စထရက်စ် (stress) ကို ဘယ်လိုအဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ထားသလဲဆိုတော့ "Pressure or worry caused by the problems in somebody's life" ဆိုလိုတာက စထရက်စ်ဆိုတာ လူတစ်ဦး၊ တစ်ယောက်ရဲ့ ဘဝမှာ ကြုံတွေ့ရတဲ့ ပြဿနာတွေကြောင့် ပူပင်သောကရောက်ပြီး စိတ်အာရုံဖိစီးမှုလို့ ပြောတာပါ။

အဒီလိုဆိုတော့ ကျွန်တော့်ရဲ့ အလုပ်များတဲ့ အဖြစ်ကို ပြန်စဉ်းစားကြည့်ရအောင်။ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ တော်တော် များများက ကျွန်တော်ကို အလုပ်တွေ ရှုပ်ပြီး စထရက်စ်တွေ တော်တော်များတယ်လို့ ထင်နေကြတဲ့ ကိစ္စပေါ့။ လောကကြီးမှာ အလုပ်တွေ လုပ်ပြီ ဆိုကတည်းက ပြဿနာတွေ ဆိုတာ အမြဲ ရင်ဆိုင်ကြုံကြရမှာပါ။ ဒါပေမယ့် ဒီပြဿနာတွေကို ဘယ်လို စဉ်းစား ကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းမှာလည်း ဆိုတာအပေါ် မူတည်ပြီး စိတ်အာရုံ ဖိစီးမှု စထရက်စ်တွေ ရလား၊ မရလားဆိုတာ ဖြစ်လာမယ်။ ဥပမာ ဆိုပါစို့ တစ်နေ့တစ်နေ့ကို ကျွန်တော် လူနာတွေ အများကြီး စမ်းသပ်ဆေးကုတယ်၊ ဒါကို လူနာတွေ များလို့ တစ်ယောက်ကြည့်ပြီးတိုင်း "မပြီးနိုင်သေးဘူး၊ နေ့တိုင်းလူနာတွေပဲ ကြည့်နေရတာပ" ဆိုပြီး တစိမ့်စိမ့် တွေးနေရင်တော့ ဒါ စထရက်စ်ဆိုတဲ့ စိတ်အာရုံဖိစီးမှုကို ခံရပြီပဲ။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်က ဒီလိုမတွေးဘူး။ တစ်ပြည်လုံးက ရောဂါပေါင်းစုံ၊ ပြဿနာပေါင်းစုံနဲ့ လာကြတဲ့ လူနာတွေ၊ လူနာအသစ်တွေလာပြကြသလို တခြား ဆရာဝန်တွေ ကြည့်ပြီးသား မသက်သာလို့ လာပြတဲ့ လူနာတွေလည်းပါတယ်။ အဲဒီတော့ ကျွန်တော်က လူနာတစ်ယောက် ဝင်လာတိုင်း ဖြေရှင်းရမယ့် ပုဒ်စာ ပဟေဠိတစ်ပုဒ်နဲ့ ရင်ဆိုင်ရတယ်လို့ ယူဆတယ်။ လူနာတစ်ယောက်က ကြည့်ရပြန်ပြီဆိုတဲ့ အတွေးကိုမထားဘူး၊ ခုနကပြောသလို ပြဿနာတစ်ခုကို ဖြေရှင်းရတယ်လို့ သဘောထားတယ်၊ အဲဒီတော့ ပျော်တယ်။ သူများတွေ ဘာများ ကျန်ခဲ့ပါလိမ့်၊ ဘယ်လိုများ ကုတာ လိုနေလို့ မသက်သာတာလဲ စတဲ့ အတွေးမျိုးစုံနဲ့ စဉ်းစားရတာကို ပျော်တယ်။ သူများတွေကို အပြစ်တင်ဖို့ ပြောတာမဟုတ်ပါဘူး။ သူများတွေ သတိလက်လွတ်ဖြစ်ပြီး ဘာများလိုသွားလို့ပါလိမ့်ဆိုတဲ့ စဉ်းစားနည်းပါ။ အဲဒီတော့ လူနာတစ်ယောက်ကို ကြည့်ရတာဟာ ကျွန်တော့်အတွက် စထရက်စ် မဟုတ်တော့ဘူးပေါ့။ ပျော်ရွှင်စရာပြဿနာရှင်းတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုပဲပေါ့။ ဒီလိုပဲ နောက်ဥပမာ တစ်ခုပြောရရင် ကျွန်တော် စာဖတ်တော်တော်လေး ဝါသနာပါပြီး စာလည်း တော်တော်ဖတ်ပါတယ်။ ရသမျိုးစုံကို ဖတ်ပါတယ်။ လေးတန်းလောက် ကတည်းက ဆရာကြီး မြစကြာစုန်းကဝေဝတ္ထုတွေ ဖတ်ပြီးနေပါပြီ။ ၅တန်း၊ ၆တန်းမှာ တက္ကသိုလ်ဘုန်းနိုင်၊ တင့်တယ်၊ ဒဂုန်ရွှေမျှား၊ ဒဂုန်ခင်ခင်လေး၊ မဟာဆွေ၊ ဗန်းမော်တင်အောင်၊ မြသန်းတင့် အားလုံးပါပဲ၊ အကုန်လုံးဖတ်ပြီးနေပါပြီ၊

စာဖတ်ရတာ ပျော်တယ်၊ ဒါပေမယ့် စာမေးပွဲလို့ဆိုလိုက်တာနဲ့ စာဖတ်မရတော့ဘူး၊ အဲဒါ စထရက်စ်ပဲ။ နောက်ဥပမာတစ်ခု ထပ်ပြောပါဦးမယ်၊ ကျန်းမာအောင်လို့ဆိုပြီး ကျောပိုးအိတ်ထဲမှာ ကျောက်ခဲ ထည့်ပြီး အင်းလျားလမ်းမှာ ပြေးနေတဲ့ နိုင်ငံခြားသားကြီးကိုကြည့်ပြီး ကျွန်တော်မပျော်ဘူး၊ သူ့ကိုကြည့်ရတာ ကျွန်တော့်အတွက်တော့ စထရက်စ်ပဲ။ ဒါပေမယ့် သူ့အတွက်တော့ စထရက်စ်ဟုတ်ချင်မှဟုတ်မယ်၊ သူဒီလိုပြေးရတာကို သူစိတ်ချမ်းသာချင် ချမ်းသာနေမှာပေါ့။ ဒီတော့ ပြဿနာတစ်ခုကို ဘယ်လိုရင်ဆိုင်တွေးခေါ်သလဲ၊ မြင်သလဲ၊ ယူဆသလဲ ဆိုတာပေါ်မှာ မူတည်ပြီး စထရက်စ်က်ရှိမရှိ၊ စိတ်အာရုံဖိစီးမှု ရှိမရှိ ဖြစ်လာမှာပေါ့။ ပြန်ပြော ရရင် အလုပ်များတိုင်း၊ ပြဿနာရှိတိုင်း စထရက်စ်ရှိတာမဟုတ်ပါဘူးလို့။ အလုပ်တွေကို သူ့ဖာသာသူ နိုင်နိုင်နင်းနင်းနဲ့ အယူအဆမှန်မှန်ကန်ကန် လုပ်နိုင်ရင် ပြဿနာတွေကို အယူအဆမှန်မှန်နဲ့ ရင်ဆိုင်နိုင်ရင် စထရက်စ်မရှိပါဘူး၊ လူ့ဘဝကြီးမာ ပြဿနာတွေက တွေ့နေမှာပဲ။ အဲဒီပြဿနာတွေကို ဘယ်လိုရင်ဆိုင် ခံယူရမှာလဲ၊ စထရက်စ် နည်းနိုင်သ၍နည်းအောင် ဘယ်လိုနေထိုင်ကျင့်ကြံရမှာလဲဆိုတာက သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ ဒီလို တွေးခေါ် ကျင့်ကြံ စဉ်းစားမှုနည်းစနစ်တွေကို ကျွန်တော် ဘယ်သူ ဆီကရတာလဲဆိုတော့ ကျွန်တော့်ရဲ့ဆရာ ပါမောက္ခ ဦးအောင်သန်းဘတူ ဆီကပါပဲ။ ဆရာကြီးဟာ ဆေးတက္ကသိုလ် (၂) ဆေးပညာပါမောက္ခကနေ ဆေးသုတေသနဦးစီးဌာနမှာ (၁၀)နှစ်ကြာ လုပ်ခဲ့ပါတယ်။ နောက်တော့ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှာ ညွှန်ကြားရေးမှူးအဖြစ် နှစ်အတော်ကြာလုပ်ခဲ့ပြီးမှ အငြိမ်းစား ယူခဲ့တာပါ။ အခုလည်း အသက် (၇၀) ကျော်ပေမယ့် အလုပ်တရှုပ်ပြီး မနားမနေ သူလုပ်စရာတွေ၊ လုပ်သင့်တာတွေကို ဆက်တိုက်မရပ်မနား လုပ်နေတုန်းပါ။ ဒါပေမယ့် ဆရာကြီးမှာ စထရက်စ်နည်းပါတယ်။ ကျွန်တော် ဆေးသုတေသန စမ်းသပ်ဆေးပညာဌာနခွဲမှာ တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့တုန်းက ဆရာကြီးနဲ့ (၅)နှစ် ကြာ ဆုံခဲ့ရပါတယ်၊ ဆရာကြီးရဲ့ အတွေးအခေါ်အယူအဆ ဆောင်ရက်ချက်တွေဟာ ကျွန်တော့်ရဲ့ အတွေးအခေါ်နဲ့ သုတေသနလုပ်ငန်းတွေလုပ်ရာမှာ အတော်ကို လွှမ်းမိုးခဲ့ပါတယ်။ ဆရာကြီးဟာ ကျွန်တော့်ရဲ့ စထရက်စ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ ခံယူချက် တွေကို ပြောင်းလွဲစေခဲ့ပါတယ်။ နမူနာယူစံထားရမယ့် ဆရာကြီးပါ။ ဆရာကြီးက "မောင်ခင်မောင်ဝင်း၊ မင်းပြဿနာတွေကို ဘယ်လိုရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရမယ်" ဆိုပြီး သင်တန်းကြီးပေး၊ လက်ချာပေးပြီး သင်ခဲ့တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဆရာကြီးရဲ့ ပြောတာဆိုတာ လုပ်တာ ကိုင်တာ တွေကို မြင်နေရတာ ကြားနေရတာတွေဟာ ကျွန်တော့်အတွက် စံနမူနာယူစရာ အတုယူစရာ ဖြစ်နေခဲ့တာပါ။ ဆရာကြီးဟာ သုတေသနမှာ အထူးစိတ်ဝင်တစားနဲ့ လုပ်ဆောင်ခဲ့ပြီး အထူးပြောင်မြောက် ထူးချွန်တဲ့ သုတေသန ပညာရှင်တစ်ဦးပါ။ အဲဒီတော့ အရာရာတိုင်းကို ပြဿနာအနေနဲ့ သုတေသနပုစ္ဆာတစ် ခုအနေနဲ့မြင်ပြီး ဘယ်လိုဖြေရှင်းရမလဲဆိုတာ စဉ်းစားနေတော့ ဆရာကြီးအတွက် ပြဿနာတွေဟာ စထရက်စ်တွေ မဟုတ်တော့ပဲ စဉ်းစားရမယ့် စိတ်အာရုံ ကွန့်မြူးစရာ၊

စိတအစာကျွေးတဲ့သဘောမျိုးတောင် ဖြစ်နေလို့ ပြဿနာနဲ့တွေ့တိုင်း ပိုပြီးနုပျိုလန်းဆန်းတဲ့စိတ်ဓါတ်တွေ မွေးဖွားပေးသလိုဖြစ်နေပါတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့ (၂)ပါတ် လောက်က "မင်းနဲ့ အသည်းရောင်၊ အသားဝါ (E) အကြောင်း စကားပြောချင်တယ်" ဆိုပြီး ကျွန်တော့်ဆီ ရောက်လာပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ အသည်းရောင် အသားဝါ (E) ရောဂါအခြေအနေကို သုတေသနရှုထောင့် မျိုးစုံကတွေးခေါ်ပြီးဆွေးနွေးသွားလိုက်တာ။ ဆရာကြီးကိုကြည့်ပြီး "ဩော် လူတွေသတ်မှတ်တဲ့ အသက်ဆိုတာ အဓိက မဟုတ်ပါလား" စိတ်ပျို့ ကယ်နုဖို့ အရေးကြီးဆုံးပါဆိုတာကို ပိုပြီး သဘောပေါက်မိပါတယ်။ အဲဒီလို အသက်ရှည် စိတပျို့ကိုယ်နုနေဖို့ရာမှာ စိတ်အာရုံဖိစီးမှု စထရက်စ်ဒဏ် မခံရအောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကာကွယ်ထားဖို့ အထူးအရေးကြီးပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူ့ဘဝကြီးမှာ ကြုံတွေ့ရတဲ့ ပြဿနာတွေအပေါ်မှာ အတွေးအခေါ်အမြင်မှန်နဲ့ စထရက်စ် (Stress) မရှိအောင် ကြည့်ရှု ကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းကြပါလို့။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)



(11-1-2005) စာရေးသူ၏ မွေးနေ့ပွဲ



ဆရာကြီး ပါမောက္ခ ဦးအောင်သန်းဘတူ



၁၄-၂-၂၀၀၅

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၅)

(ကျွန်တော်တို့တတွေဟာ အသက်ရှည်ကျန်းမာအောင် နေထိုင်ကျင့်ကြံဖို့လိုပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အသက်ရှည်နေရုံနဲ့ မပြီးပါဘူး။ အနှစ်သာရမရှိတဲ့ဘဝနဲ့ အသက်ရှည်နေတဲ့လူအိုကြီးဘဝကို ရနေရင် အသက်ရှည်တာဟာ အဓိပ္ပါယ်မရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့် အသက်ရှည်ကျန်းမာရုံမက စိတ်ရောကိုယ်ပါ "နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ" လိုပါတယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း၊ အိုတယ်ဆိုတာ မလွဲမသွေဖြစ်ကို ဖြစ်ရမယ့် ဇီဝလမ်းစဉ် မဟုတ်ဘဲ ရောဂါတွေထဲက ရောဂါတစ်ခုသာဖြစ်တဲ့အကြောင်း၊ သိပ္ပံနည်းကျ ပြုပြင်နေထိုင်သွားဖို့ရာ သက်ရှည်နုပျိုဆေးပညာ (Anti-aging medicine) အယူအဆတွေကို ရေးနေပါတယ်။)

<u>အဋ္ဌားခန္ဓာကိုယ်ကြီး</u>

ဆေးခန်းမှာလူနာကြည့်ရင်း ကျွန်တော့်စိတ်ထဲမှာ အသက်ကြီးကြီးလို့ ပုံစံပေါက်နေတဲ့ လူနာတစ်ယောက်ကိုတွေ့တော့ ဒီအဖိုးကြီး အသက်မေးကြည့်ဦးမှပဲဆို မေးလိုက်တော့၊ သူပြောတဲ့ အသက်က ကိုယ့်အသက်လောက်ဖြစ်နေတယ်။ တော်တော်လေးလန့်သွားမိတယ်။ ဒီလိုပဲ သူငယ်ချင်းတွေ ပြန်ဆုံကြတဲ့ ညစာစားပွဲတွေ သွားလိုက်ရင် တချို့သူငယ်ချင်းတွေကို လုံးဝမမှတ်မိဘူး။ ကိုယ်နဲ့ သက်တူရွယ်တူ သူငယ်ချင်းတွေ တကယ့် အဖိုးကြီး၊ အဖွားကြီးတွေလို ဖြစ်နေတာ တွေ့ရတယ်။ သူငယ်ချင်းတချို့ဟာ တော်တော်ကို အိုစာကုန်ကြတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော် နောက်ပြီး၊ ပြောလေ့ရှိတာကတော့ "ခင်ဗျားတို့ တရားရချင်တယ်၊ အိုတယ်၊ နာတယ်ဆိုတာတွေ တရားမှတ်ချင်တယ်၊ မြင်ချင်တယ်ဆိုရင် ရိပ်သာသွားစရာတောင် မလိုဘူး။ ၁၉၆၅ ခုနှစ် ဆေးတက္ကသိုလ် ရောက် ဆေးကျောင်းသားများ မိတ်ဆုံစားပွဲဆိုတာမျိုးလို ပြန်လည်ဆုံတွေ့ပွဲ ရီယူနီယံ(reunion)တွေကိုသွား၊ အဲဒီရောက်တော့ လွန်ခဲ့တဲ့ အနှစ် (၂၀)၊ (၃၀) လောက်ကတွေ့ခဲ့တဲ့ မိတ်ဆွေဟောင်းကြီးတွေ၊ နှစ်ပေါင်းများစွာ မတွေ့ရပဲ ကွဲကွာနေတဲ့ ရင်းနှီးတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေကို ပြန်တွေ့လိမ့်မယ်။ ဆေးကျောင်းရောက်ခါစကပုံနဲ့ အခုပုံနဲ့ ဘယ်လို တွေပြောင်းလွဲခြားနားတယ်ဆိုတာ တွေ့ရရင် တရား တစ်ခါတည်း ရသွားမယ်" လို့ ပြောလေ့ရှိပါတယ်။ တကယ်လည်း တကယ်ပါပဲ။ သူငယ်ချင်းတွေက ပံစံမျိုးစုံ တွေ့ရတော့မှ အိုခြင်းတရားရဲ့သဘောတွေကို ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း မြင်လာတယ်။ သူငယ်ချင်းတချို့က ဆေးကျောင်းရောက်စကပုံစံနဲ့ သိပ်မပြောင်းလွဲဘူး။ တချို့က လုံးလုံးကို အဖိုးကြီး၊ အဖွားကြီးလိုပုံစံ၊ အိုစာသွားလိုက်တာ၊ ကျသွားလိုက်တာ၊ တချို့က စိတ်ရော

ကိုယ်ပါ ထောင်းထောင်းကြေအောင် ကျသွားတယ်။ တချို့က လူကအိုစာပေမယ့် တက်တက်ကြွကြွ ရယ်ရယ်မောမောရှိသေးတယ်။ စိတ်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလွဲတာကို ပုံစံမျိုးစုံတွေ့ရတယ်။ ဒါကြောင့် ရီယူနီယံ (reunion) ပြန်လည်ဆုံတွေ့ပွဲ တွေကိုသွားရင် မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းတွေကို တရားသဘောနဲ့ ကြည့်ကြည့်ပါ။ ဆေးပညာရှုထောင့်နဲ့ ကြည့်ကြည့်ပါ၊ အတွေးအခေါ်ပိုင်းနဲ့ ကြည့်ကြည့်ပါ။ လူ့လောကကြီးရဲ့ လူတွေအပေါ် မှာ ပုံစံမျိုးစုံနဲ့ အကျိုး သက်ရောက်မှုတွေကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ။ ဒါပေမယ့် လူအများစုဟာ နှစတွေကြာလို့ ကိုယ်ဘယ်လို ပြောင်းသွားတယ်ဆတာ သတိမပြုမိဘူး။ ကိုယ်ရဲ့စိတ်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်နှစ်ခုလုံးကို အရာရာတိုင်းက လွှမ်းမိုးစေတယ်၊ ပြောင်းလွဲလာစေတယ် ဆိုတာကို မသိကြဘူး။ သတိမမူ ဂူမမြင်၊ ကြော့ကြောမော့မော့၊ မေ့မေ့လျော့လျော့နဲ့ပဲ နေကြပြီး တဖြည်းဖြည်း ခေါင်းဖြူစွယ်ကျူး လူအိုကြီးဘဝကို အချိန်မတန်ဘဲ ရောက်သွားတော့တာပ။ ကျွန်တော်တို့ဆီမှာ အိုစာတာကိုတားဖို့ (Anti-aging) ဆိုတာကို သဘောမပေါက်ကြသေးပါဘူး။ လိုအပ်တယ်လို့လည်း အများစုက မယူဆကြပါဘူး။ တရားသဘောပေါက်ပြီး၊ အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်းဟာ သဘာဝပဲ၊ အချိန်တန်ရင် ဖြစ်ရမယ့်ကိစ္စပဲလ့ယူဆပြီး ဒီလိုပဲ နေလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အချိန်မတန်ခင် အိုနာသေကုန်ကြတာက အများကြီးပဲ။ တရားသဘောနဲ့ ပတ်သက်လို့ ကျွန်တော် ကြားဘူးနားဝ မတောက်တခေါက် သိထားတဲ့ "အဌားခန္ဓာကိုယ်တရား"ကို ပြောပါရစေ။ ကျွန်တော်တို့ ရထားတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ အဌား ခန္ဓာကိုယ်ကြီးပါတဲ့။ တစ်နေ့ ပြန်ပေးရမှာလို့ဆိုပါတယ်။ ဒေါက်တာခင်မောင်ဝင်းဆိုတာ သတ်မှတ်ချက်ပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော့်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကတော့ ဌားထားတာလို့ မှတ်ရမယ်တဲ့။ ဒေါက်တာခင်မောင်ဝင်းလို့ ထင်တာဟာ အဌားခန္ဓာကိုယ်ကြီးပါတဲ့၊ ကိုယ်အမြဲ မပိုင်ဘူး။ ဆွဲထားလို့လည်း မရ၊ ဘယ်လိုပဲ တွယ်ကပ်နေချင်နေချင် မရပါဘူး။ ပြန်ပေးရမယ့် ခန္ဓာကိုယ်ဆိုတာ တရားသဘောကို နားလည်ထားရမှာပါ။ ဒါပေမယ့် ကံ၊ ဥာဏ်၊ ဝိရိယ ဆိုတဲ့ အတွေးအခေါ် အယူအဆက ရှိပါသေးတယ်။ ခေတ္တခဏရထားတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ပြန်ပေးရမယ်ဆိုပေမယ်လို့ အချိန်မတန်ပဲ ပြန်မပေးလိုက်ရအောင် ပြုပြင်ပေးဖို့တော့ လိုတာပေါ့။ လူသားတွေအတွက် လောကကြီးအတွက် အကျိုးရှိတဲ့အလုပ်တွေ လုပ်နိုင်အောင်၊ စာတွေရေး၊ ပညာတွေပေးနိုင်အောင်၊ တရားမမွေတွေ လေ့လာနိုင်အောင်၊ သာသနာပြုနိုင်အောင်၊ သာသနာ့အလုပ်တွေ တိုးတက် လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်နိုင်အောင်၊ ဒီအဌား ခန္ဓာကိုယ်ကြီး အချိန်မတန်ပဲ ယိုယွင်း ပျက်စီးမသွားအောင်၊ လုပ်သင့်တာလုပ်၊ စစ်သင့်တာစစ်၊ ပြင်သင့်တာပြင်၊ လုပ်ပေးရမှာပေါ့။ ဒါနဲ့ ပတ်သက်လို့ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ တစ်ဦးရဲ့ ဟာသလေးကို ပြောချင်ပါသေးတယ်။ ‘‘ဟေ့-ဆရာဝင်း၊ ဆရာဝင်းဆိုတာကြီးဟာ ခင်ဗျားပိုင်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးမဟုတ်ဘူး၊ တစ်နေ့ပြန်ပေးရမယ့် အဌားခန္ဓာကိုယ်ကြီးလေ။ အချိန်ရတုန်း ပြန်မပေးရခင် ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို သုံးပစ်လေ၊ ဒီဝိစကီခွက်ကိုကြည့်ပြီး သောက်သင့်၊ မသောက်သင့် စဉ်းစားမနေနဲ့လေ၊

မြန်မြန်သောက်လိုက်၊ လုပ်စရာရှိတာလုပ၊ အချိန်တွေဖြုန်းမပစ်နဲ့ အဌားခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို မိမိရရ အသုံးချပစ်ရတယ်ဗျ။” ဒါက နောက်ပြောင်ပြောတယ် ဆိုပေမယ်လ့ ဒီလို အတွေးအခေါ်ဝင်နေတဲ့ သူတွေက အများကြီး။ အဌားခန္ဓာကိုယ်ကြီးလို့ ထုတ်မပြောယုံပဲ။ လူဘဝလေးရတုန်း ယမကာအဖုံဖုံနဲ့ ပျော်စရာအစုံ၊ လောကီစည်းစိမ် အကုန်ခံစားပြီးမှ သေမယ်လို့ တွေးခေါ်ပြီး သင့်မသင့်၊ မချင့်ချိန်တော့ပဲ အကုန်လုပ်တဲ့ လူတွေ တစ်ပုံကြီးပါ။ အဲဒီမှာအချိန်မတန်ပဲ အဌားခန္ဓာကိုယ်ကြီး ယိုယွင်းမယ်၊ စောပြီးပြန်ပေးရမယ်ပေါ့။ ဒါကြောင့် “နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ” ဆိုတဲ့ အယူအဆဟာ မဖျိမပဋ္ဌိပဒါ ဆိုတဲ့ အလယ်အလတ်လမ်းစဉ်ကို လိုက်ရမယ်ဆိုတာ ပြောပြနေပြီ။ ပြန်ပေးရမယ့် အဌားခန္ဓာကိုယ်ပဲ သုံးသာပစ်ဆိုပြီး မဆင်မခြင် နေချင်သလိုနေ၊ စားချင်သလိုစား၊ သွားချင်သလိုသွားလို့ တော့ မဖြစ်သေးဘူး။ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ ရွှေမန်းတင်မောင်ရဲ့ ရွဲကုန်သည် ပြဇာတ်ထဲကလို “ပေးပေး ငါ့ရွှေခွက်ပေး” ဆိုပြီး ရူးသွပ်အော်ဟစ်နေပြီ၊ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီး ပြန်မပေးနိုင်ဘူးဆိုပြီး၊ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို အရိပ်ကြည့်ပြီး၊ ဂရုစိုက်ပြီး၊ စားလည်း ဒီစိတ်၊ သွားလည်း ဒီစိတ်နဲ့ နေ့ဖို့တောလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ အဌားခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို အလယ်အလတ်လမ်းစဉ် သင့်တော်သလိုချင့်ချိန်ပြီး လိုသလိုတော့ ပြုပြင်ပေးဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။

<u>အိုစာတယ်ဆိုတာ</u>

ကျွန်တော်တို့ မြန်မာအယူမှာ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ကို အထိခိုက်နိုင်ဆုံးဟာ စိတ်ပဲ။ “စိတ်ထောင်းလို့ ကိုယ်ကြေ” ဆိုတဲ့ ပြောစကားရှိသလို ရင်ကွဲနာကျသေတယ်ဆိုတာလည်း ရှိပါတယ။ စိတ်ဟာ လူတစ်ယောက်ကို သေအောင်သတ်နိုင်တဲ့ အဆင့်အထိ ရှိပါတယ်။ စိတ်ကျသွားပြီဆိုရင် လူလည်း ကျသွားပြီး အိုစာသွားပြီ။ ဒါဟာ ကျွန်တော်တို့ လက်ခံထားတဲ့ အယူအဆတွေပါ။ ကျွန်တော်တို့တွေတင် မကပါဘူး။ နိုင်ငံတကာမှာလည်း ဒီလိုစိတ်ကြောင့် လူကို ထိခိုက် စေနိုင်တယ်၊ စိတ်အာရုံဖိစီးမှုတွေရှိရင် လူအိုစာနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အတွေးအခေါ် အယူအဆတွေ ရှိပါတယ်။ ဒါဟာ နှစ်ပေါင်းများစွာ မိရိုးဖလာ လက်ဆင့်ကမ်းခန့်မှန်းလာတဲ့ အယူအဆပါ။ ဒီနောက်ပိုင်းမှာ ဆေးပညာ လေ့လာချက်တွေအရ ဘာတွေ့လာလည်းဆိုတော့ စိတ်ဖိစီးမှုများရင် နှလုံးရောဂါရတယ်၊ နှလုံးသွေးကြောတွေ ပိတ်တယ်ဆိုတာ တွေ့လာတယ်။ ဒါပေမယ့်လို့ စိတ်ဖိစီးမှုများရင် အိုစာသွားလား၊ အရွယ်မရောက်သေးပဲနဲ့ ဆံပင်ဖြူလာ၊ သွားကျိုးလာသလား။ စိတ်ကြောင့် ပိုပြီး စောစော ပိုအိုလာနိုင်တယ်၊ စိတ်ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေကို ထိခိုက်နိုင်တယ်ဆိုတာကိုတော့ သိပ္ပံပညာနဲ့ အရင်က သက်သေ မပြနိုင်ခဲ့ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ ပြောနေကြသလို တကယ့်ကို စိတ်ထောင်းလို့ ကိုယ်ကြေသွားသလား၊ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းတွေကို ထိခိုက်ပြီး စောစောပိုပြီး ပျက်စီးကုန်သလား

ဆိုတာတွေ အရင်က မသိရှိခဲ့ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် မကြာသေးခင်က အမေရိကန်နိုင်ငံ ကယ်လီဖိုးနီးယား တက္ကသိုလ် (University of California) က သိပပညာရှင်နှစ်ဦးက စိတ်ဖိစီးမှု (stress) များတဲ့လူတွေနဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုနည်းတဲ့လူတွေရဲ့ ဆဲလ်တွေကို နှိုင်းယှဉ်လေ့လာပြီး သုတေသနစာတမ်းတစ်ခုကို ပြုစုခပါတယ်။ ၄င်းစာတမ်းကို ကမ္ဘာမှာ အထူးကျော်ကြားနာမည်ရပြီး အဆင့်မြင့်တစ်ခုဖြစ်တဲ့ အမေရိကန်အမျိုးသား သိပံပညာရှင်အဖွဲ့ရဲ့ ဂျာနယ်ကြီး ဖြစ်တဲ့ (Proceeding of the National Academy of Sciences) ထဲမှာ ထည့်သွင်းရေးသားခဲ့ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ အဓိက တွေ့ရှိချက်ကတော့ စိတ်အာရုံဖိစီးမှုများတဲ့ လူတွေရဲ့ ကိုယ်ထဲက ဆဲလ် (cell) တွေဟာ ဆဲလ်ပွားနှုန်း ကျလာပြီး ဆဲလ်ပွားတဲ့နည်းစနစ်တွေ ချို့ယွင်းနေတယ် ဆိုတာကို တွေ့ရတယ်။ ဒီတွေ့ရှိချက်ကတော့ စိတ်အာရုံဖိစီးမှုများရင် လူတွေက ပိုပြီး စောစောအိုလွယ်တယ် ဆိုတာကို အရပ်ပြောစကား မိရိုးဖလာ အယူအဆတင် မဟုတ်ပါဘူး။ တကယ်ကို စိတ်ကြောင့်ကိုယ်ခန္ဓာကို ထိခိုက်တယ်ဆိုတဲ့အချက်ဟာ မှန်တယ်ဆိုတာ သိပံနည်းကျ သက်သေပြချက် တစ်ခုပါပဲ။ နောက်နောင်လည်း ဆက်လက် သုတေသန လုပ်ရင် လူတွေဘာကြောင့် အိုစာကုန်သလဲဆိုတာ ပိုပြီး နားလည်လာမှာပေါ့။ ဒီလို သိပံပညာရှင်တွေရဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ ဆဲလ်တွေပျက်စီးတဲ့ ဆက်စပ်မှု တွေ့ရှိချက်တွေဟာ ဘာထူးမှာလဲ၊ လူသားတွေကို ဘာတွေ အကျိုးရှိမှာလဲလို့ မေးစရာရှိပါတယ်။ စိတ်ကြောင့် ခန္ဓာထိခိုက်မှုတွေ သိလာလို့ အကျိုးရှိတာဟာ နှစ်ပိုင်း ရှိပါတယ်။ ပထမတစ်ပိုင်းကတော့ လူတွေ ဘာတွေကြောင့် အိုစာလာတာလဲ ဆိုတာကို တိတိကျကျသိလာရင် မအိုစာအောင် ကာကွယ်လို့ရတဲ့ နည်းလမ်းတွေကို ရှာလို့ရတာပေါ့။ ဥမမာပြောရရင် စိတ်အာရုံဖိစီးလို့ အိုစာလာတယ်ဆိုတာ သေချာပေါက်သိရင် စိတ်အာရုံတွေ လျှော့နည်းအောင်၊ မရှိအောင် လုပ်ရမှာပေါ့။ အိပ်ရေးတွေသိပ်ပျက်ရင် ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ဆဲလ်တွေကို ထိခိုက်တယ်ဆိုတာ သိပံနည်းကျ သက်သေပြနိုင်ရင် မအိုစာအောင် ပိုပြီး အိပ်ခိုင်းပေးရမှာပေါ့။ ဒါကြောင့် အိုစာစေတတ်တဲ့အချက်တွေကို ပိုပြီးသိလာအောင် လေ့လာရမယ်။ အဲဒီအချက်တွေကို ရှောင်ပေးရမယ်၊ ဒါမှ မအိုစာမှာပေါ့။

ဒုတိယအသုံးဝင်ပုံကတော့ စိတ်အာရုံဖိစီးမလို တခြား ဘာအကြောင်းအချက်တွေက ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘယ်လိုထိခိုက်စေတာလဲ ဆိုတာတွေသိလာရင်၊ ဆဲလ်တွေ ဘယ်လိုပျက်စီးနိုင်တယ်ဆိုတာ အသေးစိတ် သိလာရင်၊ ဘယ်လိုပြင်ရမယ်ဆိုတာလည်း တခါတည်း သိလာမှာပေါ့။ အဲဒီလိုပြင်ပေးရင် အိုစာတာ (Aging process) ကို တားနိုင်မှာပေါ့။ ဒါမှ နုပျိုလန်းဆန်းစေတဲ့နည်းတွေ တွေ့လာမှာပေါ့။

ဒီနေ့ခေတ် သိပံပညာ၊ ဆေးပညာတွေရဲ့ တိုးတက်မှုကြောင့် တွေ့ရှိလာတဲ့၊ ရလာတဲ့ ကုထုံးတွေနဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အဌားခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို အချိန်မတန်ခင် ယိုယွင်းမသွားအောင် တားဆီးပြုပြင်လာနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေ အများကြီး ရှိနေပါပြီ။ တရားလက်မလွတ်ဘဲ မဇ္ဈိမပဋိပဒါ အတွေးအခေါ်ကျင့်သုံးပြီး

အိုစာမသွားအောင်၊ နုပျိုလန်းဆန်းနေအောင်၊ အဌားခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို အစဉ်အမြဲ သိပနည်းကျ ခေတ်မီနည်းစနစ်တွေကိုသုံးပြီး ပြုပြင်သွားဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဒင်မောင်ဝင်း (အသည်း)



စာရေးသူလွန်ခဲ့တဲ့ (၁၄)နှစ်က ပြင်သစ်နိုင်ငံမှာ အသည်းရောဂါပညာသင်ဘဝ ရုံးပိတ်အပျော်ခရီးထွက်စဉ်က




hp LaserJet 1010
JANUARY 2005



၂၀-၃-၂၀၀၅

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၆)

(ကျွန်တော်တို့တတွေဟာ အသက်ရှည်ကျန်းမာအောင် နေထိုင်ကျင့်ကြံဖို့လိုပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အသက်ရှည်နေရုံနဲ့ မပြီးပါဘူး။ အနှစ်သာရမရှိတဲ့ဘဝနဲ့ အသက်ရှည်နေတဲ့လူအိုကြီးဘဝကို ရနေရင် အသက်ရှည်တာဟာ အဓိပ္ပါယ်မရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့် အသက်ရှည်ကျန်းမာရုံမက စိတ်ရောကိုယ်ပါ "နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ" လိုပါတယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း၊ အိုတယ်ဆိုတာ မလွဲမသွေဖြစ်ကို ဖြစ်ရမယ့် ဇီဝလမ်းစဉ် တစ်ခုမဟုတ်ဘဲ သာမန် ရောဂါတစ်ခုသာဖြစ်တဲ့အကြောင်း၊ အိုတယ် (aging) ဆိုတဲ့ ရောဂါကို ကုလို့ရတဲ့ အကြောင်း၊ သိပ္ပံနည်းကျ ပြုပြင်နေထိုင်သွားဖို့ရာ သက်ရှည်နုပျိုဆေးပညာ (Anti-aging medicine) အယူအဆတွေကို ရေးနေပါတယ်။)

<u>စိတ်ပျိုကိုယ်နု</u>

စိတ်အာရုံဖိစီးမှုများရင် အသက်တိုမယ် အာရုံကြောတွေ ဆဲလ်တွေကို ထိခိုက်မယ်ဆိုတာ ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။ ဒါပေမယ့် စိတ်အာရုံဖိစီးမှုကင်းရုံနဲ့ အသက်ရှည်ဖို့ နုပျိုဖို့ မလုံလောက်သေးပါဘူး။ စိတ်ချမ်းသာဖို့ စိတ်မှာ ရွှင်လန်းတက်ကြွပြီး စိတ်ပျိုနေဖို့လည်း အရေးကြီးပါသေးတယ်။ စိတ်မှာ ပျော်နေမှ၊ ကျေနပ်နေမှ လောကကြီးမှာ နေရတာ အဓိပ္ပါယ်ရှိပြီး နုပျိုလန်းဆန်းနေမှာပေါ့။ ဒါကြောင့် ဒီအပတ်မှာ စိတ်ချမ်းသာတယ်၊ ပျော်တယ်ဆိုတဲ့ (Happiness) အကြောင်းရေးပါမယ်။

<u>စိတ်ချမ်းသာတယ်ဆိုတာ</u>

ကျွန်တော့် မိတ်ဆွေ အထူးကုပါမောက္ခ ဆရာဝန်ကြီး တစ်ယောက်ရှိပါတယ်။ မနက် (၄)နာရီထပြီး ခွဲစိတ်၊ ဆေးရုံသွား၊ အလုပ်ဆက်တိုက်လုပ်၊ ညနေ ဆေးခန်းထိုင်၊ ည (၁၁)နာရီကျော် အိမ်ပြန်ရောက်၊ ရန်ကုန်လာရင်လည်း ရောက်တာနဲ့ "ပြန်မှ ဖြစ်မယ်၊ အလုပ်တွေရှိသေးတယ်" ပြောပြီး မန္တလေးကို အမြန်ဆုံး ပြန်ဖို့ ကြိုးစားတော့တာပဲ။ "မင်း အလုပ်လုပ်ရတာ အဆင်ပြေရဲ့လား" လို့ မေးတော့ " ငါ့မှာ ဘာ စထရက် stress (စိတ်ဖိစီးမှု)မှ မရှိဘူး၊ နေ့စဉ် ဒီလိုပဲ ငါ အလုပ်လုပ်နေတာပဲ" လို့ ဖြေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ရှေ့မှာ ပြောခဲ့သလို စိတ်အာရုံဖိစီးမှုမရှိတာနဲ့ မပြီးသေးဘူး။ စိတ်မှာ ပျော်ဖို့၊ စိတ်ချမ်းသာဖို့

လိုသေးတယ်။ ကျွန်တော့် မိတ်ဆွေကြီး ဒီလောကကြီးထဲမှာ နေရ ထိုင်ရတာ စထရက်စ် (stress) တော့ ကင်းပါရဲ့၊ ဒါပေမယ့် ပျော်မှ ပျော်ရဲ့လားလို့ ကျွန်တော် တွေးမိပါတယ်။

ရှေးခေတ်က ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စိတ်ပညာ အယူအဆတွေက စိတ်ရောဂါတွေပေါ်မှာ အလေးပေးပြီး၊ လေ့လာကြတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိတ်ကျရောဂါ၊ ပူပင်သောက လွန်ကဲတာ၊ ကယောင်ချောက်ချား ထင်ရောင်ထင်မှား စိတ်ရောဂါ၊ စတဲ့ စိတ်ဝေဒနာတွေကိုပဲ အလေးပေးပြီးပြောကြတယ်၊ လေ့လာကြတယ်၊ ရေးသားကြတယ်။ ဒါပေမယ့် စိတ်ရောဂါလုံးဝ မရှိပေမယ်လို့ လူတွေဟာ စိတ်ချမ်းသာမှုရောရှိရဲ့လား၊ စိတ်မှာပျော်ရဲ့လား ဆိုတာကို ဒီဘက်ခေတ်မှာမှ အထူး လေ့လာလိုက်စား လာကြပါတယ်။ လူတွေဟာ စိတ်အာရုံဖိစီးမှုကင်းရုံနဲ့၊ စိတ်မှာ ဘာဝေဒနာမှ မရှိရုံနဲ့ မပြီးဘူးဆိုတာ ပိုပြီး သဘောပေါက်လာကြပါတယ်။ စိတ်ရောဂါကင်းစင်ပြီး ပုံမှန်စိတ်အခြေရှိတဲ့ လူတွေရဲ့ စိတ်ပျော်ရွှင်မှု၊ စိတ်ချမ်းသာမှု (Happiness) အခြေအနေတွေကို ပိုပြီး သိချင်လာကြတယ်။ ၁၉၉၈ ခုနှစ်မှာ အမေရိကန်နိုင်ငံ ပင်ဆယ်လ်ဗေးနီးယား တက္ကသိုလ်က ဒေါက်တာ ဆဲလစ်မင်း (Dr. Seligman) ခေါင်းဆောင်တဲ့ အဖွဲ့ဟာ စိတ်ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ ပတ်သက်တာတွေကို အထူး လေ့လာလိုက်စားသုတေသနပြုကြတော့ ဟတ်ပီးနက်စ် (Happiness)လို့ ခေါ်တဲ့ စိတ်ပညာဆိုင်ရာ ဘာသာရပ်တစ်ခု ထွက်ပေါ်လာခဲ့ပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်လို (Happiness)ကို တိုက်ရိုက် ဘာသာပြန်မယ်ဆိုရင်တော့ ပျော်ရွှင်မှုလို့ ဆိုပေမယ့် ကျွန်တော်ကတော့ စိတ်ချမ်းသာမှုလို့ ခေါ်ချင်ပါတယ်။ စိတ်ချမ်းသာတယ် ဆိုတာက အဓိပ္ပါယ်ပိုပြီး ကျယ်ပြန့်ပါတယ်။ ပျော်တယ်၊ စိတ်မှာ တက်ကြွတယ်၊ မျှော်လင့်ချက်၊ ရည်ရွယ်ချက်တွေနဲ့ စိတ်ရဲ့ ကျန်းမာမှုကို အပြည့်အဝ အဓိပ္ပါယ်ဖော်ဆောင်ပါမယ်။ ကျွန်တော်ပြောခဲ့တဲ့ ကျွန်တော့် သူငယ်ချင်းကြီးလို ဘဝမှာ နေ့စဉ်လုပ်နေကျ အလုပ်တွေကို မနက်မိုးလင်းကနေ မိုးချုပ် တကုတ်ကုတ်နဲ့ လုပ်နေပေမယ့်လို့ စိတ်ချမ်းသာတယ်ဆိုတဲ့ အနှစ်သာရတွေရှိရဲ့လား ဆိုတာကျွန်တော်တို့တတွေ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ဆန်းစစ်ဖို့ လိုပါပြီ။ စိတ်ပညာရဲ့ ခေတ် တစ်ခေတ်ကိုဖွင့်လိုက်တာပါပဲ။ စိတ်ရောဂါ မရှိရုံနဲ့ စိတ်အာရုံ ဖိစီးမှု မရှိရုံနဲ့ မပြီးဘဲ ဘဝကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်ပြီး စိတ်ချမ်းသာမှုတွေရှိမရှိစစ်၊ လိုတာတွေပြင်ပြီး စိတ်ပျော်ရွှင်ချမ်းသာတဲ့ အခြေအနေကို ရောက်အောင်လုပ်ရပါမယ်။ (Happiness)ဆိုတာရှိရပါမယ်။ ဒါမှသာ အသက်ရှင်နေရတာ အပြည့်အဝ ခံစားပြီး အဓိပ္ပါယ်ရှိတဲ့ ရှင်သန်ခြင်းဖြစ်ပါမယ်။

<u>စိတ်ချမ်းသာမယ့်ဟာတွေ</u>

လောကကြီးမှာ ဘာတွေကြောင့် စိတ်ချမ်းသာမှာလဲ ဆိုတာလဲ တွေးစရာပါ။ လူတစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး စိတ်ချမ်းသာဖို့ လိုအပ်ချက်တွေက ကွာခြားမှာပါ။ သူနဲ့ ကိုယ်နဲ့ သွားနှိုင်းယှဉ်ပြီး "ငါသာဆိုရင်တော့"

ဆိုတဲ့. အတွေးတွေနဲ့. စိတ်ချမ်းသာမှုကို တိုင်းတာလို့. မရပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့. ငယ်ငယ်တုန်းက သင်ခဲ့ရ ဘူးတဲ့ မြန်မာစာ ဖတ်စာထဲက ပုံပြင်လေးတစ်ခုထဲမှာ သူဌေးကြီး တစ်ယောက်ဟာ သူ့အိမ်ဘေးက ပန်းပဲဖို့ က ပန်းပဲသမားလေးကို သိပ်သဘောကျတယ်။ ဘာလို့လဲ ဆိုတော့ ပန်းပဲသမားလေးဟာ ဆင်းရဲပေမယ့် နေ့စဉ် မနက်ကတည်းက သီချင်းတကြော်ကြော်နဲ့. တစ်နေကုန်အလုပ်တွေကို လုပ်နေတာကို ကြားရပြီး ငါ့မှာတော့ ပိုက်ဆံတွေ အများကြီးရှိပြီး သူ့လိုမပျော်ရဘူး။ သူဘာလို့. ဒီလောက်တောင် ပျော်နေပါလိမ့်ဆိုပြီး တွေးလို့. မရ ဖြစ်ရတယ်ဆိုတဲ့. ဇာတ်လမ်းပါပဲ။ လူတွေဟာ ဘယ်နေရာမှာ ဘာပဲ လုပ်နေရလုပ်နေရ စိတ်ချမ်းသာပြီး ပျော်နေမယ်ဆိုရင် တက်ကြွလန်းဆန်းနေမှာပါ။ အဲဒီတော့ စိတ်ချမ်းသာဖို့. ဘာတွေလိုတာလဲ ဥပမာ တချို့နဲ့. စဉ်းစားကြည့်ကြရအောင်။

<u>ပိုက်ဆံ</u>

ပိုက်ဆံရှိရင် ချမ်းသာရင် ပျော်မှာလား၊ စိတ်ချမ်းသာမှာလား။ မဟုတ်ပါဘူး။ ပိုက်ဆံရှိပြီး မပျော်တဲ့ လူတွေအများကြီးပါ။ လူ့လောကမှာ အတိုင်းအတာ တစ်ခုအထိ လောကကြီးရဲ့. လိုအပ်ချက်တွေရရှိဖို့. လုံလောက်တဲ့ ပိုက်ဆံရှိပြီးရင် အတော်အတန် စိတ်ချမ်းသာပြီဆိုပါစို့။ ဒီထက်ပိုက်ဆံတွေပိုရှိလာလို့. ပိုပိုပြီး စိတ်ချမ်းသာ မလာပါဘူး။ ဥပမာ ပြောရရင် ငွေ (၁၀)သိန်းရှိလို့. စိတ်ချမ်းသာမယ်၊ ငွေသိန်း(၂၀) ရှိရင် ၂ဆ ပိုပြီး စိတ်ချမ်းသာမယ်၊ သိန်း(၃၀) ရှိရင် ၃ဆ ပိုပြီး စိတ်ချမ်းသာမယ်၊ ဒီလိုလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ လောကကြီးမှာ ပိုက်ဆံရှိလို့. ဆိုပြီး အဆတွေတိုးတိုးလာပြီး စိတ်တော့ ပိုပိုချမ်းသာ မလာဘူး။ ပိုက်ဆံဟာ စိတ်ချမ်းသာဖို့. အဆတွေတိုးပြီး လုပ်ပေးနိုင်တဲ့ အရာတစ်ခုမဟုတ်ပါဘူး။ ပိုက်ဆံတွေ ဆထက်ထမ်းပိုး ရှိလာလို့. စိတ်ချမ်းသာတဲ့ ပျော်ရွှင်တဲ့ (Happiness) အတိုင်းအတာလည်း တဟုန်ထိုးကြီး တက်လာမှာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။

<u>ပညာရေး</u>

ပညာတွေသိပ်တတ်ရင် လူတစ်ယောက်ဟာ ပိုပြီး ပျော်လာမှာလား။ ပိုပြီး စိတ်ချမ်းသာမှာလား။ ဒါလဲမဟုတ်သေးဘူး။ MBBS ဘွဲ့ရတာထက် MSc ဘွဲ့ရတာက ၂ဆပိုပြီး စိတ်ချမ်းသာမယ်။ PhD ရရင် (၁၀)ဆ ပိုစိတ်ချမ်းသာမယ်၊ ဒီလိုတွက်လို့. မရသေးဘူး။ ဒါပေမယ့် ပညာရှိရင်တော့ အတွေးအခေါ် မြင့်မားလာပြီး စိတ်ချမ်းသာမှုဆိုတဲ့၊ အဓိပ္ပါယ်ကို ပိုသဘောပေါက်လာနိုင်ပြီး၊ ပိုပြီး ပျော်ရွှင်မှုရှိအောင် နေတတ်ဖို့. လမ်းကို ပိုသိလာနိုင်မယ်။ အခုနက ပြောခဲ့သလို တက္ကသိုလ်ကရတဲ့ ဘွဲ့. တစ်ခု၊ တစ်ခု တိုးတိုင်း တိုးတိုင်း ပိုပြီး စိတ်ပျော်ပျော်လာမယ်၊ (Happiness)တွေပိုတက်လာမယ်တော့ မဟုတ်ဘူး။

အသက်ငယ်ရင်

ငယ်တုန်းမှာ ပျော်စရာကောင်းတယ်၊ အသက်ကြီးလာရင် တဖြည်းဖြည်း စိတ်မှာ မပျော်တော့ဘူးလို့ ပြောတဲ့လူတွေ အများကြီး တွေ့ဘူးပါတယ်။ ဒါလည်းပဲ မဟုတ်သေးပါဘူး။ စိတ်ချမ်းသာဖို့ ပျော်ဖို့ ရွှင်လန်းဖို့ဆိုတာ အသက်ငယ်တာ ကြီးတာနဲ့ မဆိုင်ပါဘူး။ ဘဝအပေါ် ဘယ်လိုခံယူလဲ၊ ဘယ်လိုမြင်သလဲ ဆိုတာပေါ် မူတည်ပါတယ်။ အသက်ငယ်တဲ့ သူတွေမှာ လိုအပ်ချက်တွေများပြီး လက်တွေ့ဘဝနဲ့ မတင်းတိမ်နိုင်ရင် ပိုပြီးတော့တောင် မပျော်တာတွေများနိုင်ပါတယ်။ အသက်ကြီးလာလို့ အတွေးအခေါ် ရင့်ကျက်လာပြီး၊ ဘဝကို ပုံမှန်မြင်လာရင် ပိုပြီးတောင် စိတ်ချမ်းသာမှု (Happiness)ကို ရနိုင်ပါမယ်။

အိမ်ထောင်ပြုရင်

အတွဲမရှိ တစ်ယောက်တည်း နေရတာနဲ့စာရင် အိမ်ထောင်ပြုလိုက်တာ ပိုများ စိတ်ချမ်းသာစရာကောင်းမလားလို့ တွေးစရာရှိပါတယ်။ အိမ်ထောင်ပြုလိုက်မှ စိတ်ဆင်းရဲသွားတဲ့သူတွေ တစ်ပုံကြီး တွေ့ဖူးပါတယ်။ ကျွန်တော့် တပည့်တစ်ယောက် အိမ်ထောင်ပြုပြီး ယောကျ်ားလေးအိမ် လိုက်နေရတော့ သိပ်မကြာခင်မှာပဲ "ဆရာရယ်၊ ယောကျ်မကြီးကို မာမား၊ မာမားနဲ့ တစ်ချိန်လုံး ပြုံးပြနေရတာ ပါးတွေတောင်ညောင်းတယ်။ ယောကျ်ားကလည်း ဟိုမသွားရ၊ ဒီမသွားရ၊ Dinner တွေလိုက်ဖို့ Permit မပေးနဲ့ စိတ်ညစ်လိုက်တာ" လို့ ညည်းရှာပါတယ်။ အိမ်ထောင်ပြုတဲ့ လူတိုင်း ဒီလိုဖြစ်မယ်လို့ ပြောတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အိမ်ထောင်မပြုခင်က အိမ်ထောင်ပြုလိုက်ရင်တော့ စိတ်ချမ်းသာမှာပဲဆိုတဲ့ အထင်နဲ့ လက်တွေ့ဘဝ အမြင်ကွဲလွဲမှု သဘောတရားတွေကို တင်ပြတာပါ။ စင်ကာပူနိုင်ငံမှာ အိမ်ထောင်ပြုရင် တွေ့ရမယ့် ရင်ဆိုင်ရမယ့် ဒီလို ပြဿနာတွေကို ကြောက်ကြလွန်းလို့၊ လူငယ်တွေ အိမ်ထောင်မပြုကြလို့ စက််ာပူအစိုးရက လူငယ်တွေ အိမ်ထောင်ပြုချင်အောင် အကြိုးအကျယ် စည်းရုံးပါတယ်။ စီမံကိန်းတစ်ရပ် အနေနဲ့ကို ဆောင်ရွက်ပါတယ်။ ဒီလိုဆို အိမ်ထောင်ပြုတာလည်း စိတ်ချမ်းသာမှုအပြည့်အဝတော့ပေးနိုင်တဲ့ အရာတစ်ခု မဟုတ်သေးဘူး။

တီဗီကြည့်မယ်ဆိုရင်

အဲဒီလိုဆိုရင် နောက်တစ်ခု စဉ်းစားကြည့်ရအောင်။ စိတ်ပြေလက်ပျောက်နဲ့ စိတ်ချမ်းသာလာအောင် ဆိုပြီး တီဗီကြည့်မလား။ ဒါလည်း စိတ်ပျော်ရွှင်မှုရဖို့တော့ သိပ်ကြီးမဟုတ်ပြန်သေးဘူးလို့ ထင်တယ်။ ကိုရီးယားကား၊ တရုတ်ကား၊ ဂျပန်ကား၊ မြန်မာကား ဇာတ်လမ်းတွဲစုံအောင် ကြည့်တော့ ဇာတ်လမ်းတွေ၊

ဖြစ်ရပ်တွေက ရင်မှာလာပြီး လှိုင်းခတ်တော့ ခံစားရတာပေါ့။ တီဗီကြည့်ရင် ငိုတဲ့ လူက ငို၊ မျက်ရည်တရွဲရွဲ၊ နှာရည်တရှဲရှဲနဲ့. စိတ်သောကတွေကို တီဗီထဲက ဇာတ်ကောင်တွေနဲ့. အတူတူမျှဝေခံစားရလို့. အိပ်မပျော်တဲ့လူက အိပ်မပျော်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဇနီးဆိုရင် ဂျပန် အိုးရှင်းဇာတ်လမ်းတွဲ ကြည့်ရင် "ဇာတ်ကောင်တွေကလည်း အားလုံး ဆင်းရဲ၊ ဒုက္ခ၊ သောကတွေ ဝေနေလိုက်ကြတာ၊ အိုးရှင်းကြည့်ပြီး ကိုယ်လည်း တော်တော်လေး စိတ်ဆင်းရဲရတယ်"လို့ ပြောရှာတယ်။ ဒီလိုပြောပေမယ့် အဲဒီဇာတ်လမ်းတွေ လာလို့ကြည့်နေရင်တော့ ဘယ်ဖုန်းမှ မလာနဲ့၊ လာရင်မဖြေဘူးသာမှတ်။ စကၠာပူက သမီးဆီက ဖုန်းလာတာတောင် "သမီးရေ နောက်မှ ပြန်ဆက်နော် အမေဇာတ်လမ်းကြည့်နေလို့." ပြောပြီး ဂွက်ဆို ဖုန်းကို တစ်ခါတည်း ချပစ်လိုက်တယ်။ ဆိုလိုတာကတော့ တီဗီကြည့်တာဟာလည်း အမြဲတမ်း စိတ်ပျော်အောင် လုပ်မပေးနိုင်ပါဘူး။

အခုပြောခဲ့တဲ့ ဥပမာတွေကတော့ ကောင်းမယ်လို့. ထင်တဲ့ စိတ်ချမ်းသာအောင် လုပ်ပေးမယ်လို့. ထင်တဲ့ ဟာတွေက တကယ်တော့ လူတိုင်းကို ပျော်စေတာ မဟုတ်ဘူးလို့. ပြောချင်တာပါ။ အဲဒီလိုဆိုရင် လူတွေကို ဘာတွေက စိတ်ချမ်းသာအောင် လုပ်ပေးနိုင်မှာလဲ။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)







၇-၄-၂၀၀၅

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၇)

ပြီးခဲ့တဲ့ အပတ်ကသက်ရှည်နုပျိုလန်းဆန်းဖို့ အဓိကလိုအပ်ချက်တစ်ခုဖြစ်တဲ့ စိတ်ချမ်းသာ ပျော်ရွှင်မှု (Happiness) အကြောင်းရေးခဲ့ပါတယ်။ စိတ်ချမ်းသာတယ်၊ ပျော်တယ်ဆိုတာ ဘာလဲဆိုတဲ့အကြောင်း စပြီးပြောခဲ့ပါတယ်။

<u>စိတ်ချမ်းသာတယ်၊ ပျော်တယ် (Happiness)</u>

လူ့စိတ်ဆိုတာ အစိုးမရပါဘူး။ အခုပျော်လိုက်၊ အခုဝမ်းနည်းလိုက်၊ အခုစိတ်ညစ်လိုက်နဲ့ စက္ကန့်ပိုင်းအတွင်းမှာကို စိတ်က ကျလိုက်တက်လိုက်၊ လောကကြီးမှာ အမြန်ဆုံးအရာဟာ စိတ်ပဲ၊ ရန်ကုန်က နေ မန္တလေး၊ တိုကျို၊ လန်ဒန် ဘယ်လောက်ပဲ ဝေးဝေး၊ ဘယ်လောက်ပဲ နီးနီး၊ ဘယ်ကိုပဲဖြစ်ဖြစ် တမဟုတ် ချက်ချင်းရောက်နိုင်တယ်။ အနှိုင်းအဆ၊ အတိုင်းအတာမရှိအောင်ကို မြန်လွန်းတယ်။ အဲဒီတော့ လူတစ်ယောက် စိတ်ချမ်းသာတယ်၊ ပျော်တယ် ဆိုတာလည်း တဒဂ်ဖြစ်ရပ်တွေဆိုတော့ အဲဒီလူရဲ့ ဘဝကြီး တစ်ခုလုံးအပေါ် ကျေနပ်မှု၊ ပျော်ရွှင်မှု၊ စိတ်ချမ်းသာမှုတွေ ရရဲ့လားဆိုတာကို သိနိုင်ဖို့၊ တိုင်းတာဖို့ဆိုတာ တော်တော်မလွယ်တဲ့ အလုပ်ပါ။ ဒါပေမယ့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သိပ္ပံပညာရှင်တွေကတော့ တတ်နိုင်သရွေ့ ကြိုးစားပြီး (လူတွေပျော်ရဲ့လား၊ စိတ်ချမ်းသာမှုရှိရဲ့လားဆိုတာကို လေ့လာဖို့) သုတေသနတွေလုပ်၊ အမှတ်ပေးစနစ်တွေထွင် လူတွေကိုတွေ့ မေးခွန်းတွေမေးပြီး ပျော်ရွှင်မှုတိုင်းတာ အမှတ်ပေးစနစ်တွေ ထွင်ကြပါတယ်။ သူတို့အဓိကထားပြီး ပျော်ရွှင် စိတ်ချမ်းသာတာကို တိုင်းတာတဲ့အချက်တွေကတော့-

(၁) ငါ့ဘဝဟာ ငါလိုချင်တဲ့၊ ဖြစ်ချင်တဲ့ပုံစံအတိုင်း ဖြစ်လာရဲ့လား။

(၂) ငါ့ဘဝဟာ တော်တော်လေး ပြည့်စုံကောင်းမွန်တဲ့ဘဝ ဟုတ်ရဲ့လား။

(၃) ငါ့ဘဝကိုကော ငါတကယ်ကျေနပ်ရဲ့လား။

(၄) အခုဆိုရင် ဘဝမှာ ငါလိုချင်တဲ့၊ အရေးကြီးတဲ့ဟာတွေ အကုန်လုံးရပြီလား။

(၅) အခုလောက် အနေအထားတွေ သိပြီးပြီဆိုတော့ ဘဝကို တစ်ကသာပြန်စမယ်ဆိုရင် ငါပြောင်းဦးမှာလား၊ ငါ့ဘဝကို ကျေနပ်ပြီး ဒီအတိုင်းပဲထားမှာလား။

အခုပြောသွားတဲ့ "လား ၅ လား" နဲ့ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် မေးကြည့်ကြပေါ့။ မေးကြည့်ရင်တော့ ကိုယ့်ဘဝရဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှု၊ ပျော်ရွှင်မှု၊ ကျေနပ်မှုအတိုင်းအတာတွေ ပေါ်လာမှာပေါ့။ တစ်နည်းပြောရရင် တော့ ကိုယ့်ဘဝရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ပေါ်လွင်လာမှာပေါ့။ ဒီ"လား"တွေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သုံးသပ်ကြည့်တာဟာ လည်း ကိုယ့်ရဲ့နုပျိုလန်းဆန်းမှုကို အထူးပဲ အထောက်အကူပြုပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုဆို မေးစရာရှိပါတယ်။ "ဆရာကသာ ဒီလိုဘဝ စိတ်ချမ်းသာတာ၊ ပျော်ရွှင်တာတွေ ပြောနေတယ်။ ကျွန်တော်သိတဲ့ လူအများစု ကတော့ ဘာမှမတွေးကြဘူး၊ နေ့စဉ် ဒီလိုပဲ မိုးလင်းတာနဲ့ အလုပ်လုပ်၊ ထမင်းစား၊ အိမ်ပြန်၊ ညစာ စားပြီးအိပ်၊ မနက်ထ၊ ဒီဒွန်းနယားကြီးထဲမှာပဲ လည်ပတ်နေပြီး ဘာမှသိတာမဟုတ်ဘဲ"၊ ဒါလည်း ဟုတ်ပါတယ်၊ ကျွန်တော့် အိမ်နားက ကျွန်တော်နဲ့ရင်းနှီးတဲ့ အသက် (၈၀)ကျော် တရုတ်အဖိုးကြီး တစ်ယောက် ဟာ အသက် (၁၃)နှစ်မှာ တရုတ်ပြည်က ခြေလျှင်လျှောက်ပြီး မြန်မာပြည်ထဲကို ရောက်လာ တယ်။ မြစ်ဝကျွန်းပေါ်က တောမြို့သေးသေးလေးတစ်ခုမှာ အခြေချအိမ်ထောင်ကျ၊ ထမင်းဆိုင်ကလေးဖွင့်ပြီး ကြီးပွားချမ်းသာ တိုးတက်လာတယ်။ ကျွန်တော်နဲ့လွန်ခဲ့တဲ့ အနှစ် (၂၀)မှာ စတွေ့တော့ သူအတော်ကို ချမ်းသာတဲ့အခြေအနေ ရောက်ပြီ။ ကြိမ်ပွဲရုံကြီးနဲ့ တိုက်(၃)လုံးလောက်ပိုင်နေပါပြီ။ ဒါပေမယ့် သူနေ့တိုင်း နေတဲ့ပုံစံကတော့ စွပ်ကျယ်ချိုင်းပြတ်အဟောင်းလေးနဲ့၊ လုံချည်ခပ်နွမ်းနွမ်းကို ခပ်တိုတိုဝတ်ပြီး ခုံဖိနပ်ကြီး တခွမ်းခွမ်းနဲ့လမ်းလျှောက်တယ်။ ပြီးတော့ အလုပ်သမားတွေနဲ့ အတူတူရောထိုင်ပြီး ကြိမ်တွေကို တနေကုန်စည်းတော့တာပဲ။ ဒါ သူရဲ့ နေ့စဉ် အလုပ်ပဲ။ ညစာစားပြီး (၈)နာရီဆို အိပ်ပြီ။ လွန်ခဲ့တဲ့ အနှစ် (၂၀)အတွင်းမှာ သူ့ရဲ့ နေထိုင်၊ စား၊ သွားလာမှု ပုံစံဟာ အပြောင်းအလွဲ လုံးဝမရှိပါဘူး။ ကျွန်တော့် အထင်ကတော့ သူ့ဘဝကိုသူ ဘယ်တော့မှလည်း ဆန်းစစ်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ပျော်လား၊ မပျော်လား၊ စိတ်ချမ်းသာ၊ မချမ်းသာဘူးလားလည်း သူသိမှာလည်း မဟုတ်ဘူး။ သူ့ဘဝကို ကျွန်တော်တို့တတွေ ဘယ်လို မြင်မလဲ၊ သူ့ဘဝကို သူ့ဘာသာသူ ဘယ်လိုမြင်မလဲ၊ စဉ်းစားကြည့်ကြရအောင်။

စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်တယ်ဆိုတာကို အနောက်တိုင်းသုတေသီတွေရဲ့တွေ့ရှိချက်နဲ့ အဓိပ္ပါယ် ဖွင့်ရမယ်ဆိုရင်တော့ အဓိကအချက် (၃)ချက်ပါတယ်လို့ ပြောရပါမယ်။ အဲဒါတွေကတော့

(က) စိတ်ပျော်ကိုယ်ပျော် အပျော်အပါးတွေ (Pleasures)

(ခ) စိတ်ပါဝင်စားလုပ်ဆောင်မှုတွေ (Engagements)

(ဂ) အဓိပ္ပါယ်ရှိတဲ့လုပ်ရပ်တွေ (Meaningful deeds)

(က) <u>စိတ်ပျော်ကိုယ်ပျော်အပျော်အပါးတွေ (Pleasures)</u>

ကျွန်တော့် မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ဟာ အမြဲတန်း ဖြတ်လတ်သွက်လက်ပြီး ပြုံးရွှင်နေပါတယ်၊ လူတွေကလည်း သူ့ကို လူပျော်တစ်ယောက်လို့ သတ်မှတ်ကြတယ်၊ ဒီလူ တော်တော်ပျော်တတ်တဲ့လူပဲလို့ အားလုံးကထင်ကြတယ်။

ဒါတင်မကသေးဘူး၊ ကျွန်တော့် မိတ်ဆွေကြီးဟာ လူ့လောကကြီးမှာရှိတဲ့ သာယာမှုတွေမှန်သမျှကို လည်းအကုန်လုပ်တယ်၊ အရက်သောက်တယ်၊ ညဆိုရင် ကလပ် (night club) တွေကိုသွား၊ ကာရာအိုကေမှာ ပန်းကုံးစွပ်၊ အနှိပ်ခန်းသွား၊ ပြောရရင်တော့ အကုန်၊ အကုန်လုံးကို လုပ်တယ်ပေါ့။

လူကလည်းပျော်တတ်ပြီး ပျော်စရာ၊ သာယာတာတွေကို အကုန်လုပ်လို့ ဒီလူမှာ (happiness) လို့ခေါ်တဲ့ စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုတွေရနေပြီလား။ မဟုတ်သေးပါဘူး၊ ပျော်ပျော်နေတတ်တာ၊ အပျော်အပါးတွေလိုက်စားတာက အင်္ဂလိပ်လို ပလဲရှား (pleasure) တွေပါ။ စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှု (happiness) နဲ့ ပတ်သက်လို့ ဘာမှ အရေးမပါတဲ့ တစ်စိတ်တစ်ဒေသ ကာလလေးတစ်ခုပဲဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုကို ရစေမယ့် လမ်း (၃) သွယ်ထဲက၊ အရေးမပါတဲ့ လမ်းသွယ်လေးတစ်ခုပဲဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ဘဝကို နေရတာတန်အောင်၊ စိတ်ချမ်းသာ ပျော်ရွှင်မှုတွေရအောင်ဆိုပြီး အပျော်အပါး၊ ပလဲရှား (pleasure) တွေနောက်ကို တကောက်ကောက်လိုက်နေ ရင်တော့ မှားလိမ့်မယ်ဆိုတာ ပြောပါရစေ။

(ခ) <u>စိတ်ပါဝင်စားလုပ်ဆောင်မှုတွေ (Engagements)</u>

အပျော်အပါးတွေထက် အရေးကြီးတာကတော့ ကိုယ့်ဘဝမှာ အရေးပါပြီး တကယ် လုပ်ရမယ့် အလုပ်တွေပါ။ အဲဒါတွေကို စိတ်ဝင်တစားဇောက်ချပြီး လုပ်ရမှာပါ၊ ဥပမာပြောရရင်တော့ ကိုယ့်မိသားစုပေါ့။ အပျော်အပါးတွေ လိုက်စားပြီး မိသားစုကို မေ့နေတဲ့လူတွေ အများကြီးပါ။ ကျွန်တော့် အတွေ့အကြုံ အရ ပြောရရင်တော့ ဂေါက်သမားတချို့ပဲ။ တစ်နေ့တော့ ကျွန်တော့်လူနာ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်က ဆေးခန်းလာပြရင်းနဲ့ သူ့ယောကျ်ားအကြောင်းထည့်ပြောတယ်။ "ဆရာ၊ ဆရာ့တပည့်လည်းကြည့်ပြောပါဦး၊ သူ နေ့လည် ဂေါက်သီးသွားရိုက်လိုက်ရင် ညသန်းခေါင်ကျော်မှ အိပ်ပြန်ရောက်တာ" လို့ပြောတော့ "ဟဲ့၊ နင်တို့ဟာက ဘယ်လိုဖြစ်ကြတာတုန်း၊ ပြောစမ်းပါဦး၊ ငါလဲ ဂေါက်သီးရိုက်နေတာပဲ" လို့ပြောပြီး အသေးစိတ်စစ်ဆေးလိုက် တော့ လူနာအမျိုးသမီးပြောတာ အပိုမပါဘူး၊ အမှန်ပဲ။ ဂေါက်ရိုက်ထွက်လိုက်တာ မွန်းတည့်ကနေ သန်းခေါင် ဆိုက်တဲ့ဇာတ်လမ်းပဲ၊ ဘယ်လိုဖြစ်လို့ သန်းခေါင်ကျော်သွားတာလဲဆိုတာ ပြောပါမယ်။ နေ့လည် (၁၂)နာရီမှာ ဂေါက်သီးစရိုက်တယ်တဲ့။ ညနေ (၆)နာရီ ဂေါက်သီးရိုက်ပြီးတော့

ရေချိုးဂေါက်ကွင်းမှာတင် ဘီယာလေးဘာလေးသောက်၊ ထမင်းစား၊ ည (၈) နာရီလောက်ရောက်သွားရောတဲ့၊ ပြီးတော့ ကာရာအိုကေကိုဆက်၊ (၁၁)နာရီလောက်ရောက်တော့ အနှိပ်ခန်း ဝင်၊ အိမ်ပြန်ရောက်တော့ သန်းခေါင်ကျော်နေပြီတဲ့ ဟုတ်တာပဲ။ ဂေါက်သမားတွေရဲ့ မိသားစုကို မေ့တဲ့ ဖြစ်ရပ်တွေဟာ စိတ်ချမ်းသာမှု၊ ပျော်ရွှင်မှုလမ်းစဉ်နဲ့ ဖြောင့်ဖြောင့်ကြီးကို ဆန့်ကျင်နေတော့တာပဲ။ ပလဲရှား အပျော်အပါးဘက်ကို သွားနေတာကိုး။ မိသားစုတင်မကပါဘူး။ လုပ်ငန်းခွင်၊ ဘာသာရေး ဘာကိုပဲ ဖြစ်ဖြစ် ဘဝအတွက် လိုအပ်ချက် အရေးကြီးတဲ့ လုပ်ငန်းတွေကို စွဲစွဲမြဲမြဲ ယုံယုံကြည်ကြည်နဲ့ စိတ်ဝင်တစား လုပ်တာဟာ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့တဲ့ဘဝကိုရဖို့ အရေးပါတဲ့ လမ်းမကြီးတစ်ခုလို့ပဲ ခေါ်ရပါမယ်။

(၈) <u>အဓိပ္ပါယ်ရှိတဲ့လုပ်ရပ်တွေ (Meaningful deeds)</u>

ကိုယ့်မှာရှိတဲ့အစွမ်းအစ၊ စွမ်းရည်အားလုံးကိုသုံးပြီး လူအများကို အကျိုးရှိစေမယ့်လုပ်ငန်းတွေကို လုပ်တာဟာလည်း ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့တဲ့ဘဝကို ရစေမှာပါ။ ကျွန်တော်တို့ အင်္ဂလန်နိုင်ငံမှာ ပညာသင်တုန်းက တွေ့ခဲ့ရတာဆိုရင် အသက်ကြီးကြီးလူတွေဟာ အိမ်မှာထိုင်မနေဘူး။ တစ်ချို့က ညနေကျောင်းဆင်းချိန်မှာ ကျောင်းရှေ့ကိုသွားပြီး ကလေးတွေလမ်းကူးလို့ရအောင် ကားတားပေးတယ်။ တစ်ချို့က ကင်ဆာရောဂါ ရံပုံငွေရှာဖို့ဖွင့်ထားတဲ့ လှေကျရည်ဆိုင်မှာ အခမဲ့ သွားလုပ်ပေးတယ်။ ဘာကိုပဲဖြစ်ဖြစ် လူသားတွေအတွက် အကျိုးရှိတာလုပ်ပေးတာ။ အဓိပ္ပါယ်ရှိတဲ့အလုပ်တွေကိုလုပ်တာဟာ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့တဲ့ဘဝကို ရစေမှာပါ။ မြန်မာနိုင်ငံမှာလည်း လုပ်နိုင်တာတွေအများကြီးပါ၊ ဘာသာရေးအတွက်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘာကိုပဲဖြစ်ဖြစ် လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တဲ့ အနှစ်သာရ အပြည့်အဝရှိတဲ့အလုပ်တွေ အများကြီးပါ။ ဥပမာတစ်ခုပြောရရင် ကျွန်တော်နဲ့ကွန်ပြူတာလူငယ်တစ်စုတို့ မဟာစည် နဂါဟအဖွဲ့နဲ့ပေါင်းပြီးတော့ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ တရားတော်တွေကို အင်တာနက်ပေါ်မှာ တင်တဲ့လုပ်ငန်း အောင်အောင်မြင်မြင်ကို ဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီလုပ်ငန်းမှာ ဘာအကျိုးကိုမှ မမျှော်လင့်ဘဲ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာရှိတဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာကို စိတ်ဝင်စားတဲ့ လူအားလုံး အင်္ဂလိပ်၊ မြန်မာနှစ်ဘာသာနဲ့ ရောက်တဲ့နေရာက ဖတ်နိုင်အောင် တရားတော်တွေကို ဘာသာ (၉)မျိုးနဲ့ နာနိုင်အောင် စာရော၊ အသံရော၊ အင်တာနက်ပေါ်မှာတင်တာ ကျွန်တော့်စိတ်မှာ ဘာနဲ့မှ တိုင်းတာလို့မရတဲ့အထိ ကြည်နူးမှု၊ စိတ်ချမ်းသာမှုကို ရခဲ့တယ်။ လူသားတွေအတွက် အကျိုးရှိတာတစ်ခုကို လုပ်ပေးနိုင်ခဲ့တာကိုး။

ပြန်ခြုံပြီးပြောရရင်တော့ happiness ဆိုတဲ့ ချမ်းမြေ့ပျော်ရွှင်မှုကိုရဖို့ အဓိကလမ်းမကြီး (၃) သွယ် ရှိပါတယ်။ အဲဒီအထဲမှာ အပျော်အပါးဆိုတဲ့၊ ဘာမှအရေးမပါတဲ့ လမ်းငယ်လေးတွေကို လိုက်စားတာမျှားရင်

ကိုယ်လိုချင်တဲ့ ချမ်းမြေ့ပျော်ရွှင်မှုကို မရဘဲ စိတ်ဆင်းရဲစရာပဲ ရင်ဆိုင်ရလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ပျိုကိုယ်နု ၊ နုပျိုလန်းဆန်းဖို့ရာအတွက် အပျော်အပါးကိုလျှော့၊ ဘဝမှာ ကိုယ့်အတွက်လုပ်သင့်တာကို စိတ်ဝင်တစားနဲ့ လုပ်၊ လူအများကို အကျိုးပြုမယ့်လုပ်ငန်းတွေကိုပဲ အဓိပ္ပါယ်ရှိရှိ လုပ်ကြဖို့လိုပါလိမ့်မယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)





၁၃-၅-၂၀၀၅

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၈)

<u>စိတ်ပျိုမှကိုယ်နု</u>

နုပျိုဖို့၊ လန်းဆန်းဖို့၊ တက်ကြွဖို့ဆိုတာ စိတ်ချမ်းသာပြီး စိတ်ထဲမှာ ပျော်နေမှ ဖြစ်မယ်ဆိုတာ ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။ စိတ်ဓါတ်ကျသွားတဲ့ လူတစ်ယောက်ကို ကြည့်မယ်ဆိုရင် သိပ်ကိုအိုစာပြီးတော့ အဖိုးကြီးတစ်ယောက်လို မြင်ရမှာပါပဲ။ စိတ်ချမ်းသာတဲ့ လူတစ်ယောက်ကိုကြည့်ရင် လန်းဆန်းပြီး လူကလည်းနုပြီး မြင်ရတဲ့လူတိုင်းမှာကို ပျော်ရွှင်မှုရောင်ပြန်တွေ ဟပ်နေပါတယ်။ အဲဒီတော့ ကျွန်တော်တို့တတွေ နုပျိုလန်းဆန်းဖို့ စိတ်ချမ်းသာပြီး ပျော်နေအောင် လုပ်ရမယ်။ ဒါပေမယ့် ဘယ်လောက်အထိ ပျော်ရမှာလဲ၊ စိတ်ချမ်းသာရမှာလဲဆိုတာ စဉ်းစားစရာပါ။

<u>ပျော်သထက်ပျော် အကုန်ပျော်</u>

လူတစ်ယောက်ပျော်တယ်၊ စိတ်ချမ်းသာတယ်ဆိုတာကို ပိုပျော်အောင်၊ လျော့ပျော်အောင်ဆိုပြီး ထိန်းလို့ရသလား။ လူတိုင်းဟာ စိတ်ချမ်းသာတာ၊ ပျော်တာကို ဆထက်ထမ်းပိုး တိုးလို့ လိုချင်တာပေါ့။ ပိုစိတ်ချမ်းသာလေ ပိုပြီး နုပျိုလေပေါ့။ ဒါကြောင့် လူတွေဟာ ပိုပြီး စိတ်ချမ်းသာချင်၊ ပိုပြီး ပျော်ရွှင်ချင်ကြတယ်။ အဲဒီတော့ လူတစ်ယောက်ရဲ့စိတ်ချမ်းသာမှု ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ အတိုင်းအတာရှိသလား၊ ဘယ်လောက်ဆိုရင် ပျော်တာ၊ စိတ်ချမ်းသာတာ ဒစ်ကုန်ပြီ၊ ရပ်ပြီဆိုတဲ့ အကန့်အသတ်များ ရှိသလား၊ တချို့ သိပ္ပံပညာရှင်တွေကတော့ ပျော်တယ်၊ စိတ်ချမ်းသာတယ်ဆိုတာ အဓိကက မျိုးရိုး၊ ဗီဇ၊ လူတစ်ဦးရဲ့ မွေးရာပါဝိသေသတွေပဲလို့ ဆိုပါတယ်။ ဘဝကို ကျေနပ်ရောင့်ရဲလွယ်တယ်၊ စိတ်ချမ်းသာလွယ်တယ်၊ စိတ်ဆင်းရဲလွယ်တယ်၊ ပြဿနာတစ်ခုကို ဘယ်လို ကိုင်တွယ်တတ်တယ်၊ ဘယ်လို မြင်တတ်တယ်ဆိုတာလည်း လူတစ်ယောက်ရဲ့ မျိုးရိုးဗီဇနဲ့ အဓိက ဆိုင်တယ်လို့ ပြောပါတယ်။ ပိုက်ဆံရှိတယ်၊ ဘွဲ့တွေရတယ်၊ ကားတွေ၊ အိမ်တွေရှိတယ်၊ စတဲ့ ပြင်ပလောကရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုတွေဟာ တကယ်တော့ လူ့ဘဝမှာ ကျေနပ်စိတ်ချမ်းသာ ပျော်ရွှင်မှုရဲ့ (၈%) လောက်ပဲ ဆိုင်ပါတယ် လို့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာရှင်တွေက ဆိုပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ မျိုးရိုးဗီဇဟာ ပျော်ရွှင် စိတ်ချမ်းသာမှုကို အတိုင်းအတာတစ်ခု သတ်မှတ်ပြီး ထိန်းချုပ်၊ ကန့်သတ်တယ်လိုခံယူထားတာ အယူအဆ (Set point theory) တွေရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဝမ်းနည်းစရာဘေးဒုက္ခတွေ တွေ့လည်း ခဏစိတ်ဆင်းရဲပြီးရင် ပြန်ပြီးတော့ နဂိုစိတ်ချမ်းသာတဲ့ (level) ကို

ပြန်ရောက်သွားတာပါ။ ပိုပြီးတော့ စိတ်ချမ်းသာ ပျော်မနေပါဘူး။ ဒုက္ခတစ်ခုတွေ့တိုင်းလည်း အမြဲတမ်းကြီးတော့ စိတ်ညစ်နေမှာ မဟုတ်ဘူး၊ အချိန်တန်တော့ မျိုးဗီဇ (Gene) နဲ့ သတ်မှတ်ထားတဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှု အခြေအနေ (Set point) ကို ပြန်ရောက်ပြီး ပျော်သင့်သလောက်၊ စိတ်ချမ်းသာသင့်သလောက်တော့ ပြန်စိတ်ချမ်းသာသွားမှာပဲ။ သိပ်ပျော်စရာတွေတွေ့လို့လည်း အမြဲတမ်းကြီး အကြီးအကျယ်ပျော်ပြီး စိတ်ချမ်းသာနေမှာမဟုတ်ဘူး၊ အချိန်တန်ရင် အပျော်လွန်တာကရပ်ပြီး နဂိုစိတ်အခြေအနေကို ပြန်ရောက်သွားမှာပဲတဲ့၊ ဒါက (Set point theory) အယူအဆတွေပေါ့။ ဒီလိုစိတ်ပဲညစ်ညစ်၊ သိပ်ပျော်ပျော်၊ ခဏနေပြီးရင် မူလအခြေအနေကို ပြန်ရောက်တာပဲ ဆိုတာကို သက်သေပြတဲ့အနေနဲ့ အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ သုတေသနတွေ လုပ်ခဲ့ပါတယ်၊ သိန်းထီဆုကြီးတွေ ပေါက်ထားတဲ့လူတွေနဲ့ သာမန်လူတွေရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကို ယှဉ်ကြည့်တဲ့ အခါမှာ ထီပေါက်ထားတဲ့လူတွေဟာ သိပ်ပြီး ထူးထူးခြားခြားကြီး ပျော်မနေဘူးဆိုတာ တွေ့ရပါတယ်။ အဲဒီလိုပဲ အောက်ပိုင်းသေနေတဲ့လူတွေကို လေ့လာတဲ့အခါမှာ (၂)လလောက်တော့ ခဏစိတ်ညစ်ပြီး နောက်တော့လည်း နဂိုလိုပဲ ပုံမှန်ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ပြန်ဖြစ်သွားပါတယ်တဲ့။

ဒါကြောင့် လူတွေရဲ့စိတ်မှာ ဘယ်လောက်ပဲ စိတ်ညစ်စရာတွေ့တွေ့၊ ဘယ်လောက်ပဲ ပျော်စရာတွေ့တွေ့ အခြေခံပျော်ရွှင် စိတ်ချမ်းသာမှုဆိုတာ လူတွေမှာ ပုံသေသတ်မှတ်ပြီးသား၊ ဘာပဲလုပ်လုပ် သတ်မှတ်ချက်ထက်ပိုပြီး စိတ်မချမ်းသာနိုင်ဘူးလို့ ယူဆခဲ့ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် အခုနောက်ပိုင်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သုတေသနလုပ်ဆောင်ချက်တွေအရ တွေ့ရှိချက်တွေကတော့ ဒီလိုမဟုတ်ဘူး။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ပျော်ရွှင်စိတ်ချမ်းသာမှု အခြေအနေ (level) ဟာ မျိုးရိုးဗီဇက ထိန်းချုပ်ထားလို့ ပုံသေဖြစ်နေတယ်ဆိုတာ မဟုတ်ဘူးလို့ တွေ့လာတယ်။ ဆိုလိုတာက လူ့ရဲ့ပျော်ရွှင်ချမ်းသာမှုတွေကို မြှင့်တင် ပေးလို့ရတယ်။ ပိုပြီး စိတ်ချမ်းသာအောင် လုပ်ပေးလို့ရတယ်၊ အမြဲတမ်းပိုပြီး ပျော်သထက်ပျော်အောင်၊ စိတ်ချမ်းသာသထက် ချမ်းသာအောင် လုပ်ပေးလို့ ရနိုင်ပါတယ်။ လုပ်သင့်တာတွေကို တိုးပြီးလုပ်၊ ဘဝမှာ လူသားတွေအတွက်၊ လောကကြီးအတွက် တစ်နည်းနည်း အကျိုးပြုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ရှိတဲ့ အလုပ်တွေကိုလုပ်ရင် လောကကြီးမှာ လူအဖြစ်ရှင်သန်နေတာဟာ ပိုပြီး ပျော်ရွှင်စရာ၊ စိတ်ချမ်းသာစရာ ဖြစ်လာမှာပေါ့။ ဒါဆိုရင်အဲဒီလိုပိုပြီး စိတ်ချမ်းသာလာအောင် ဘာတွေလုပ်မှာလဲ၊ လုပ်စရာတွေကတော့ အများကြီးပဲ။ အဲဒီတော့ ပိုပြီး စိတ်ချမ်းသာလာအောင် အထိရောက်ဆုံး လုပ်ရမယ့် လုပ်သင့်တာတွေကို စဉ်းစားကြည့်ရအောင်။

ဂဲသုံးဂဲ

မနှစ်က ကျွန်တော် ဥက္ကဋ္ဌအဖြစ် ခေါင်းဆောင်ပြီး မြန်မာနိုင်ငံဆရာဝန်အသင်း အသည်းနှင့် အစာအိမ်၊ အူလမ်းကြောင်းအဖွဲ့.နဲ့. နယ်လှည့်ဆေးကုပညာပေးခရီးစဉ်အနေနဲ့. မြိတ်မြို့.ကို သွားခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီရောက်ပြီး ပညာပေးဟောပြောပွဲအစီအစဉ်ပြီးတော့ မြိတ်ဆရာဝန်အသင်း အတွင်းရေးမှူးက အပိတ် မိန့်.ခွန်း ပြောပါတယ်။ ဘိတ်သံလေးဝဲတဲ့နဲ့. သူကပြောသွားတာကတော့ လောကကြီးမှာ ဂဲသုံးဂဲ ရှိပါတယ်တဲ့။ ပထမဂဲကတော့ လူတွေဟာ တစ်ယောက်ယောက်က ကိုယ့်အတွက် တစ်ခုခုလုပ်ပေးခဲ့ရင် အဲဒီလုပ်ပေးခဲ့တယ်ဆိုတဲ့ ကျေးဇူးကို သိဖို့. ခဲယဉ်းပါတယ်တဲ့။ အဲဒါက (စကားပြောနဲ့. အသံထွက်လိုက်တော့) တစ်ဂဲပါတဲ့။ ပြီးတော့ နောက်တစ်ဂဲကတော့ လူတစ်ယောက်ဟာ ကိုယ့်အတွက်လုပ်ပေးတာ ကျေးဇူးရှိခဲ့ဘူး တယ်ဆိုတာကို သိတော့သိတယ်၊ ဒါပေမယ့် အဲဒီလို ကျေးဇူးရှိတယ်ဆိုတာကို လူကြားထဲ ထုတ်ဖော်ပြောဖို့. တော်တော်လေး ခဲယဉ်းတယ်တဲ့။ ဒါဟာလည်း တော်တော်လေး မှန်ပါတယ်။ ကိုယ်စာသင် ပေးလိုက်တဲ့ တပည့်တစ်ချို့. ဆရာဝန်ကြီးတွေဖြစ်လာတော့ လူကြားထဲမှာ ဒါ ကျွန်တော့်ဆရာပါ၊ ကျွန်တော့်ကို စာသင်ပေး ဘူးပါတယ်လို့.ပြောဖို့. တော်တော်လေးခဲယဉ်းကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒါက ဒုတိယဂဲ။ တတိယဂဲကတော့ ကျေးဇူးရှိမှန်းလည်းသိတယ်၊ လူကြားထဲမှာ ကျေးဇူးရှိပါတယ်လို့.လည်း ဝန်ခံပြောတယ်၊ ဒါပေမယ့် အဲဒီ ကျေးဇူးကို ပြန်ဆပ်ဖို့. ခဲယဉ်းပါတယ်တဲ့။ ပြန်ပြောရရင် ဂဲသုံးဂဲဟာ ကျေးဇူးရှိတယ်ဆိုတာ သိဖို့.တစ်ဂဲ၊ ကျေးဇူးရှိတယ်ဆိုတာကို ထုတ်ဖော်ပြောဖို့. တစ်ဂဲ၊ အဲဒီ ကျေးဇူးကို ပြန်ဆပ်ဖို့. ခဲယဉ်းတာက တစ်ဂဲ၊ ဂဲသုံးဂဲ ပဲပေါ့။ နိဂုံးအနေနဲ့. သူပြောသွားတာကတော့ "ကျွန်တော်တို့. မြိတ်ဆရာဝန်အသင်းက အသင်းသားတွေ ကတော့ ဆရာကြီးတို့. အသည်းနဲ့.အစာအိမ်၊ အူလမ်းကြောင်းအဖွဲ့.က မြိတ်ကိုလာပြီး ဟောပြောပို့.ချတဲ့ အတွက် ကျေးဇူးရှိတယ်ဆိုတာလည်း သိပါတယ်။ ကျေးဇူးအထူးတင်တယ်ဆိုတာကိုလည်း ဒီနေရာကနေ အားလုံးသိအောင် ထုတ်ဖော်ပြောပါရစေ။ ပြီးတော့ ဒီကျေးဇူးကိုဆပ်တဲ့အနေနဲ့. လက်ဆောင်ပစ္စည်းလေး တွေပေးပါရစေ" မှတ်လောက်သားလောက်အောင် ပြောသွားတဲ့ ဘိတ်သားတွေရဲ့.စကား။ ကျွန်တော် အညာသား ဘာမှ ပြန်မပြောနိုင်အောင် ဖြစ်သွားပါတယ်။

ကျေးဇူးဆပ်ပါ

ဒီ ဂဲသုံးဂဲဟာ စိတ်ချမ်းသာတာနဲ့. ဘယ်လို ပတ်သက်တာလဲဆိုတာ ဆက်ပြောချင်ပါတယ်၊ အမေရိကန်နိုင်ငံရဲ့. ကမ္ဘာအဝန်းမှာ လေ့လာတွေ့ရှိချက်တွေကတော့ လူတစ်ယောက်ရဲ့.စိတ်ကို ပိုပိုပြီး ချမ်းသာစေတဲ့၊ စိတ်ကြည်စေတဲ့ အထိရောက်ဆုံး လုပ်ရမယ့်ဟာကတော့ ကိုယ့်အပေါ်မှာ ကျေးဇူးရှိခဲ့ဘူးတဲ့

သူတွေကို အောက်မေ့သတိရပြီး၊ အဲဒီ ကျေးဇူးတရားကို ပွားများအာရုံပြုပြီး၊ ကျေးဇူးရှိကြောင်း အဲဒီ လူတွေဆီကို အကြောင်းကြား ထုတ်ဖော်ပြောပြီး ဆပ်နိုင်သရွေ့ အဲဒီ ကျေးဇူးတွေ ဆပ်ပါတဲ့။ ဒါဟာ လူ့ရဲ့စိတ်ကို ဆထက်ထမ်းပိုးတိုးလို့ ပိုပြီး ကြည်နူးချမ်းသာမယ့် လုပ်ရမယ့် အလုပ်တစ်ခုပါတဲ့။

အများအကျိုးဆောင်

ဘဝမှာ အဓိပ္ပါယ်ရှိတဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုကို အရှိန်အဟုန်မြှင့်ပေးမယ့် အကျိုးရှိတဲ့ နောက်လုပ်သင့်တဲ့ အလုပ်တစ်ခုကတော့ ကိုယ်ကျိုးကိုစွန့်ပြီး သူများအကျိုးရှိစေမယ့် အလုပ်တွေကို လိုက်လုပ်ပေးရမယ်။ ကိုယ့်အတွက် ဘာအကျိုးမှကိုမရှိနိုင်ဘဲ သူများအတွက် သက်သက်လုပ်ပေးတဲ့ လုပ်ငန်းတွေကို လုပ်ပေးပါ၊ ဒီလို လုပ်ရတာဟာ စိတ်ကို အရမ်းပဲ ကြည်နူးအောင် လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်၊ စိတ်ပျို ကိုယ်နုလာပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်တော် အင်္ဂလန်မှာပညာသင်တုန်းက အတွေ့အကြုံလေးပြောချင်ပါတယ်၊ ကျောင်းတက်၊ကျောင်းဆင်းချိန်ဆိုရင် အဖိုးကြီး၊ အဖွားကြီးတွေ ကျောင်းနားကို လာပြီးတော့ ရပ်(Stop) ဆိုတဲ့ ဆိုင်းဘုတ်ကြီးတွေကိုင်ပြီး ကလေးတွေ လမ်းကူးတာကို အန္တရာယ်မဖြစ်အောင် ကားတားပြီး စောင့်ရှောက် ပေးတယ်။ သူတို့အလုပ်နဲ့ သူတို့ လုပ်ရတာကို ပျော်လို့။ ဘာလခမှလည်း မရဘူး၊ ကိုယ်ကျိုးမပါ၊ သူများအတွက် အလုပ်တွေပါ။ ဒီလို အလေ့အထတွေ ကျွန်တော်တို့ မြန်မာနိုင်ငံမှာလည်း ရှိပါတယ်။ ကိုယ်ကျိုးစွန့်ပြီး သူများအတွက် လုပ်ရတာဟာ ပီတိပါ၊ အဲဒီပီတိဟာ ဘာနဲ့မှ ယှဉ်လို့မရအောင် စိတ်ကိုကြည်နူးစေပါတယ်။

ပျော်ပျော်နေသေခဲ

မြန်မာတွေမှာ စိတ်ပျော်ရင် စိတ်နုကိုယ်နုလို့ သေဖို့ခဲယဉ်းတယ်၊ အသက်ရှည်မယ်ဆိုတဲ့ အယူအဆ ဟာရှိပြီးသားပါ။ ဒါကြောင့် စိတ်ကို ပျော်အောင်၊ စိတ်ချမ်းသာအောင်၊ ကြည်နူးနေအောင်၊ ပီတိတွေရှိနေအောင် စိတ်ကို အစာကျွေးရမယ်။ စိတ်ကို အစာကျွေးတယ်ဆိုတာကတော့ ကိုယ့်ဘာသာ ကိုယ်လုပ်ရမှာပါ။ လောကကြီးမှာ ဘယ်သူက ဘာပြောပြော ဘာပဲဝေဖန်ဝေဖန် ကြောက်စရာမလိုပါဘူး။ ကြောက်စရာအကောင်းဆုံးက ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ပဲ၊ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်က ကိုယ့်ကိုပြန်ပြီး ဝေဖန်တာဟာ ခံရအခက်ဆုံး ကြောက်စရာအကောင်းဆုံးပါ။ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကကိုယ့်ကို ပြန်ပြီးခြိမ်းမွမ်းမယ်ဆိုရင်လည်း အဲဒါဟာ ဘာနဲ့မှလဲလို့မရတဲ့ ပီတိ၊ စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုပါ။ ဒါကြောင့် ကိုယ်လုပ်ရမယ့်၊ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်က ကိုယ်လုပ်တာကို ချီးမွမ်းခံရမယ့် အလုပ်တွေထဲမှာ အရေးအကြီးဆုံးတစ်ခုကတော့ သူတစ်ပါးကျေးဇူးတွေကို သိ၊ ပြော၊ ဆပ်ပါ။ နောက်တစ်ခုကတော့ ကိုယ့်အတွက် ဘာမှမပါ သူများအတွက်သက်သက် သူများအကျိုးရှိတဲ့ဟာတွေကို လုပ်ပါ။ ဒါဟာ

စိတ်ကြည်နူး၊ ပိုပြီးစိတ်ချမ်းသာလာပြီး လူတစ်ကိုယ်လုံးမှာရှိတဲ့ အရေပြား၊ ဆံပင်၊ မျက်လုံးကနေ ဆဲလ်အားလုံး ကို နုပျိုကျန်းမာလာစေပြီး အသက်လည်း ရှည်စေမှာပါ။

ဒါကြောင့် အသက် ကြီးကြီးငယ်ငယ် ငါတော့ ပင်စင်ယူပြီးပြီ၊ ငါတော့ အငြိမ်းစားပြီ၊ ငါမှာ ဘာမှလည်း လုပ်စရာမရှိဘူးဆိုပြီး ဘာအလုပ်မှ မလုပ်ဘဲနဲ့. အသက်ရှင်မနေကြပါနဲ့။ ဒါဟာ ဘဝ မဟုတ်ပါ၊ အဓိပ္ပါယ်ရှိတဲ့ဘဝကိုရဖို့၊ ပိုပြီး ပျော်ရွှင်ကြည်နူးစရာကောင်းတဲ့ဘဝကိုရဖို့. အသက်ရှည်နုပျိုကျန်းမာဖို့. ကျိုးစားကြပါစို့။



ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဦးခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

၁၉-၆-၂၀၀၅

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၉)

<u>ရယ်တယ်ဆိုတာဘာလဲ</u>

စိတ်ရောကိုယ်ပါ ပျော်နေတဲ့ သူ တစ်ယောက်ဟာ နုပျိုပြီး အရွယ်လည်း တင်၊ အသက်လည်း ရှည်မှာပါ။ ပျော်နေတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ တမိုင်မှိုင်၊ တတွေတွေနဲ့ ရှိနေမှာတော့ မဟုတ်ဘူး။ တဝါးဝါးနဲ့ ရယ်နေမှာပါ။ ပျော်နေတဲ့ လူတိုင်း ရယ်နေမှာလား။ စိတ်ထဲမှာ ပျော်နေတဲ့ လူဟာ မရယ်ရင်တောင် ပြုံးတော့ နေမှာပါ။ ရယ်တယ်၊ ပြုံးတယ်ဆိုတာ ပျော်ရွှင်တာကို ဖော်ပြတဲ့ သင်္ကေတ တစ်ခုအဖြစ် လူတိုင်းလက်ခံထားပါတယ်။

<u>ပျော်လို့ ရယ်တာလား၊ ရယ်လို့ ပျော်တာလား</u>

ပျော်လို့ရယ်တယ်ဆိုတာတော့ ဟုတ်ပါပြီ။ ဒါပေမယ့် ပျော်လို့ ရယ်တာမဟုတ်ပဲ၊ ရယ်လိုက်လို့နဂိုက ပျော်မနေတဲ့လူဟာ ပျော်လာတာလား။ ဝါးဟားဟားဆိုပြီး အားရပါးရ ရယ်လိုက်လို့ လူတွေပျော်လာတာလား ဆိုတာ စဉ်းစားစရာပါ။ နဂိုတုန်းက စိတ်ညစ်နေတယ်၊ မှိုင်နေတယ်၊ ဒါပေမယ့်သူများပြောတဲ့ ဟာသတွေကို နားထောင်ပြီး တဖြည်းဖြည်း ပျော်လာတယ်၊ ပြုံးလာတယ်၊ ရယ်လာတယ် ဆိုတာတွေလည်းတွေ့ရပါတယ်။ ဒီလိုဆိုရင် ရယ်တာကိုက အသက်ရှည်ဆေးတစ်ခုပေါ့။ ရယ်တာကနေပြီး စိတ်ပျော်လာမယ်၊ တစ်ကိုယ်လုံးမှာရှိတဲ့ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကောင်းကျိုးတွေကို ရစေမယ်လို့ပြောရမှာပေါ့။ ဒီလိုပဲ ကျွန်တော်တော့ ထင်တယ်။ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ နှလုံးခွဲစိတ် ပါမောက္ခကြီး တစ်ဦးဟာ တစ်ချိန်လုံး တဝါးဝါးနဲ့ ရယ်နေတာပဲ။ လူကို ကြည့်လိုက်ရင်လည်း သူ့အသက်နဲ့ လုံးဝကို မထင်ရတဲ့ နုပျိုလန်းဆန်းမှုကို တွေ့ရတယ်။ အမျိုးသမီးငယ်လေးတွေရဲ့ စိတ်ဝင်စားမှုကို ရလောက်အောင်ကို နုပျိုတယ်၊ အရွယ်တင်တယ်။ သူ တစ်ချိန်လုံးရယ်နေလို့များ ဒီလို ကျန်းမာပြီး ရွှင်လန်းနေတာလား။ တွေးစရာပါ။ တစ်ချိန်ထဲမှာလည်း ကျွန်တော့် မိတ်ဆွေ ပါမောက္ခကြီးတစ်ယောက်ကတော့ အမြဲတမ်း မျက်နှာသေကြီးနဲ့ လမ်းတွေ့လည်း လူတွေကို နှုတ်ဆက်ချင်မှ ဆက်တယ်၊ မဆက်ချင် မဆက်ဘူး၊ စကားကို နှစ်လုံး၊ သုံးလုံးထက် ပိုမပြော၊ ဘာပြောလိုက်ပြောလိုက် "အင်း" တစ်လုံးပဲပြောတယ်။ သူ ရောက်တော့ ရောဂါတွေမျိုးစုံဝင်၊ အဆစ်နာ၊ အဆုတ်ရောင်၊ ဟိုဟာဖြစ်၊ ဒီဟာဖြစ်နဲ့၊ ဒီမိတ်ဆွေ နှစ်ယောက်အကြောင်း စဉ်းစားမိပြီး ကျွန်တော့် အတွေးတွေပျံ့လွင့်သွားတယ်။ ရယ်တယ်ဆိုတာ တော်တော်ကောင်းတဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် ဆေးတစ်ခွက်များဖြစ်နေမလား၊ ရယ်တယ်ဆိုတာ သဘာဝတရားကြီးကနေ လူတွေကို အသက်ရှည်ကျန်းမာဖို့ ဖန်တီး

ပေးထားခဲ့တဲ့ မရှိမဖြစ် အရာ တစ်ခုလို့ပဲ ပြောလိုက်ချင်ပါတယ်။ ပျော်လို့ ရယ်တာရှိသလို၊ မကြာမကြာ ရယ်ရလျှင်ကို လူ့စိတ်က အလိုလို ပျော်လာမလားလို့တွေးမိလာတယ်။ ရယ်တာနဲ့ ပျော်တာ၊ ဘယ်ဟာက အကျိုး၊ ဘယ်ဟာက အကြောင်းဆိုတာ တွေးစရာဖြစ်လာပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ရယ်လို့ ပျော်တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ပျော်လို့ ရယ်တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ရယ်တာဟာ နုပျိုဖို့ အတွက်၊ အသက်ရှည်ဖို့ အတွက် ကောင်းတယ်ဆိုတာတော့ အငြင်းပွားစရာမလိုပါဘူး။

<u>ဂေါက်ကွင်းထဲက ဟာသတွေ</u>

ရယ်တာနဲ့ အသက်ရှည်တဲ့ အကြောင်း ပြောမယ်ဆိုရင် ဂေါက်ကွင်းထဲက ဟာသတွေ အကြောင်းမပါဘဲ မပြီးနိုင်ပါဘူး။ ပြီးတော့ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် ဂေါက်သမား၊ ကိုယ်တွေ့လည်း ကိုယ်တွေ့ဆိုတော့ သေချာပြောနိုင်တာပေါ့။ ဂေါက်သမားတွေ အသက်ရှည်ပြီး ကျန်းမာနေတာဟာ လူပ်ရှားမှုတွေရှိလို့ လမ်းတွေလျှောက်၊ ဂေါက်တံတွေလွှဲ၊ လေကောင်းလေသန့်တွေရှု၊ ဒါကြောင့်များ ဒီလူတွေ နေကောင်း၊ နုပျိုသက်ရှည် နေကြတာလား။ လူပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းအပြင် ဂေါက်သီးရိုက်တာမှာ ဒီပြင် ဘာကောင်းတာတွေ ရှိသေးလဲ။ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ ဂေါက်သမားကလေး၊ အထူးကု ပါမောက္ခကြီး တစ်ယောက်နဲ့ တစ်မနက် ဂေါက်အတူတူ ရိုက်ရင်း သူက ဘယ်လိုပြောလိုက်သလဲဆိုတော့ "ဆရာဝင်းရယ်၊ ကြည့်ပါဦး၊ မနက်စောစော၊ မြင်ကွင်းကလည်း သာယာ၊ လေကလည်းသန့်၊ ကျွန်တော် ကျန်းမာရေးနဲ့ ဘယ်လောက် ညီညွတ်နေတယ်ဆိုတာ ကျွန်တော့် မိန်းမမြင်စေချင်တယ်။ ဒါပေမယ့် သူ့ကို ဂေါက်ကွင်းတော့ လိုက်မလာစေချင်ဘူးဗျ" တကယ်ကို ဖီလင် အပြည့်နဲ့ ပြောတာပါ။ ဂေါက်ကွင်းမှာ ဟာသတွေ အဲလိုကစတာပါ။ ဂေါက်ကွင်းမှာ စိတ်ကြည်နူးပြီး ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ကျန်းမာနေတယ်။ ဒါပေမယ့် မိန်းမလိုက်လာရင်တော့ ဒီသာယာမှုတွေ ပျက်စီးသွားလိမ့်မယ်လို့ ပြောချင်တာပါ။ နောက် နှလုံး ပါမောက္ခကြီး တစ်ယောက်က ပြောတာရှိသေးတယ်။ "ကျွန်တော် ဂေါက်သီးရိုက်တာရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကို ပြောချင်တယ်။ ကျန်းမာရေးတွေ ဘာတွေ နောက်ထားဗျာ၊ မိန်းမနဲ့ (၅)နာရီလောက်ဝေးနေရတာကို တော်တော်လေး စိတ်ချမ်းသာပြီး ဟုတ်နေပြီဗျ။" ဟာသက မျိုးစုံ။ အိမ်က အမျိုးသမီးတွေကို စော်ကားလိုစိတ်နဲ့ ပြောတာ မဟုတ်။ သူ့ဟာသူ အလိုလို ဟာသဥာဏ်တွေ ကွန့်မြူးပြီး ပျော်ရ၊ ရယ်ရအောင်ကြံဖန်ပြောကြတာ။ ဂေါက်သမားတွေ ဂေါက်ရိုက်လို့ရတဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးကျေးဇူးတွေကတော့ လေကောင်းလေသန့်ရပြီး၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစား တစ်ရပ်ဖြစ်လို့ သွေးကြောတွေလည်ပတ်မှု ကောင်းတယ်၊ နှလုံးတွေ၊ အဆုတ်တွေလည်း ကောင်းကောင်း အလုပ်လုပ်တော့ အသက်ရှည်မှာပေါ့။ ဒါပေမယ့် ဂေါက်သမားတွေ ဂေါက်သီးရိုက်တာဟာ ကိုယ်လက်

လူပ်ရှား ကျန်းမာဖို့.တင်မကဘဲ အခုနက ပြောခဲ့သလို ဂေါက်သီးရိုက်တာအပြင် တခြားကောင်းတဲ့ ဂေါက်သမားတွေ စွဲလန်းတဲ့ အရေးကြီး အချက်တစ်ချက် ရှိသေးတယ်။ အဲဒါကတော့ ဂေါက်ကွင်းက ဟာသတွေပါပဲ။ ဂေါက်သမား တော်တော်များများဟာ ဂေါက်ရိုက်ရင်းနဲ့. ဟာသပုံပြင်မျိုးစုံကိုပြောကြတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့.တစ်ယောက် ဟာသပုံပြင်တွေကို ဖလှယ်ကြတယ်၊ ဟာသတွေက အလွမ်း၊ အဆွေး၊ အချစ်၊ သဘာဝ၊ အိမ်ထောင်ရေး၊ အနေအထိုင်နဲ့.အတွေးအခေါ် တော်တော်လေးကို ထောင့်မျိုးစုံကပါတဲ့ ဟာသတွေ၊ "ဂေါက်ကွင်းက ဟာသများဆိုပြီး" စာအုပ်ထုတ်ဖို့.တောင် ကောင်းတယ်။ တချို့.ဟာသတွေကလည်း နည်းနည်းလေး ညစ်ညမ်းတာလေးတွေပါတာပေါ့၊ ဒါပေမယ့် ဒီဟာသတွေရဲ့သဘောတရားက ညစ်ညမ်းတာ နည်းနည်းပါပေမယ့်လို့. ရှုန့်ရင်းကြမ်းတမ်းတဲ့ စရိုက်ကို မဆောင်ဘူး။ အတွေးအခေါ်တွေ အများကြီးပါတယ်၊ ဂေါက်သီး (၁၈)ကျင်းသာပြီးသွားတယ်၊ ဟာသတွေက မဆုံးဘူး၊ (၅)နာရီလောက် ကောင်းကောင်း ရယ်လိုက်ရတယ်။ ဂေါက်သီးရိုက်ပြီးတော့ ဂေါက်ကလပ်မှာထိုင်ပြီး အစားလေးစား၊ အဖျော်ယမကာလေးတွေ သုံးဆောင်ပြီး ဆက်ပြောကြ၊ ရယ်ကြနဲ့. အဲဒီလို ထိုင်တာက တစ်ခါတလေ ဂေါက်သီး (၁၈)ကျင်း ရိုက်တာ ထက်တောင် ပိုကြာတယ်။ ဒါကြောင့် (၁၈)ကျင်းရိုက်ပြီး ထိုင်တာကို တင်စားပြီး (၁၉)ကျင်း လို့.တောင် ခေါ်ကြတယ်။ ဂေါက်သမားတွေရဲ့မိန်းမတွေ အကြောက်ဆုံးကတော့ နံပါတ် (၁၉)ကျင်းပဲတဲ့။ ကျွန်တော်က ဂေါက်ရိုက်တဲ့အဖွဲ့.ထဲက မဟုတ်တဲ့ တခြားမိတ်ဆွေတစ်ယောက်ယောက်နဲ့.တွေ့လို့. "ကျွန်တော်တို့.အဖွဲ့. ဂေါက်သီးရိုက်တာက မနက်အစောကြီး (၆)နာရီ စရိုက်တာ၊ (၁၈)ကျင်းလည်းအရောက် မနက် ဆယ်နာရီခွဲ ဆိုရင် ထိုင်း လေယာဉ်ကြီးလည်း အတက်၊ မနက် (၁၁)နာရီမထိုးခင် ဂေါက်သီးရိုက်တာပြီးတော့ နေ့.လယ်ပိုင်းတစ်ခုလုံး မိသားစု အတွက် အချိန်ပေးလို့. ရတာပေါ့ဗျာ" လို့.ပြောရင် ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေကြီး ဂေါက်ပါတနာ၊ နှလုံးခွဲစိတ် ဆရာဝန်ကြီးက အမြဲဝင်ပြောလေ့ရှိတယ်။ "ဟေ့လူ၊ ခင်ဗျားက ထိုင်းလေယာဉ်ကြီး တက်တာနဲ့. ဂေါက်သီးရိုက်တာ ပြီးပြီ ပြောတာတော့ ဟုတ်ပါရဲ့၊ ခင်ဗျားအိမ်ကို ညနေ (၃)နာရီမှ ပြန်ရောက်တာလည်း ပြောဦးလေ"လို့. လှမ်းပြီးအော်လေ့ရှိပါတယ်။ သူပြောတာလည်း ဟုတ်ပါတယ်၊ ကျွန်တော်တို့.အဖွဲ့. တစ်ခါတလေ (၁၉)ကျင်းထိုင်မိလို့. အရှိန်ရသွားရင် နေ့.လယ်စာ စားတာနဲ့. ဘာနဲ့. ညနေ (၃)နာရီလောက်အထိ ရောက်သွားတတ်တယ်။ တချို့.မိန်းမတွေက သူတို့. ယောကျ်ားတွေကို နားမလည်ဘူး။ "ရှင်တို့. ဆေးရုံမှာလည်း နေ့.တိုင်းတွေ့၊ ဂေါက်ကွင်းမှာလည်း အပတ်စဉ် တွေ့နေတာ ဘာတွေများပြောစရာရှိလို့. ဒီလောက်ကြာအောင် ထိုင်ပြီး စကားတွေ ပြောနေကြ သလဲ" လို့. မေးတယ်။ မေးမယ်ဆို မေးလောက်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့.တတွေ ဟာသ တစ်ခုပြီး တစ်ခု ပြောပြီး ရယ်လို့. မဆုံး၊ ပြုံးလို့. မကုန် အချိန်တွေ ဘယ်လို လွန်သွားမှန်း မသိ၊ ရယ်ရတာ ပါးတွေညောင်းလို့။ ဒီလိုတနင်္ဂနွေ

ဂေါက်ဟာသဝိုင်းကို ဘာနဲ့. မှ မလဲနိုင်ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့. အဖွဲ့. လေးယောက်ပေါင်းပြီး ဟာသမျိုးစုံ ပြောရတဲ့ အရသာဟာလည်း ဘာနဲ့.မှ မတူပါဘူး။ ဂေါက်သီးရိုက်တာကို စွဲတာလား၊ ဂေါက်ကွင်းက ဟာသဝိုင်းကို စွဲတာလားဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သေချာ လေ့လာကြည့်တော့ ကျွန်တော် ထင်တာကတော့ အပေါင်းအသင်းနဲ့. ဂေါက်ဟာသတွေ ပြောပြီး ရယ်ရတာကို ဖြတ်မရနိုင်အောင်ကို တမ်းတမ်းတတ စွဲလမ်းမိနေတယ် ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သိလာရပါတယ်။ နိုင်ငံခြားကဧည့်သည်တို့. ဘာတို့. ရောက်လို့. ကိုယ့်မိတ်ဆွေကြီးတွေနဲ့. မတွဲရဘဲ၊ ဧည့်သည်တွေနဲ့. ဂေါက်သီးရိုက်ရရင် ဘယ်လိုမှ အရသာမရှိဘူး။ ဂေါက်သီးရိုက်ရတာလည်း ပျော်ဖို့. မကောင်းဘူး။ ကျွန်တော် ဒီအပေါင်းအသင်း မိတ်ဆွေတွေ၊ ပါမောက္ခကြီး (၃)ယောက်နဲ့. တွဲရိုက်ပြီး ဟာသတွေ အပြည့်နဲ့. ရယ်နေရတာကို ဘယ်လောက်အထိ စွဲလန်းသလဲဆိုတာနဲ့. ပတ်သက်လို့. ကျွန်တော့်ရဲ့. ဖြစ်ရပ်မှန် တစ်ခုကို ပြောချင်ပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ (၂)နှစ်လောက်က ကျွန်တော့်အဒေါ်ဆုံးတော့ တနင်္ဂနွေနေ့. အသုဘ ချရမှာ အခမ်းအနား ဘယ်အချိန်လုပ်ချင်သလဲဆိုပြီး ကျွန်တော့်မောင်နှမတွေက ကျွန်တော့်ကို ရေဝေးသုသာန်ကနေ ဖုန်းလှမ်းပြီး ဆက်တယ်။ ကျွန်တော်လည်း စဉ်းစားလိုက်တော့ မနက်ပိုင်းဆိုရင် ဂေါက်သီးရိုက်တာ ပျက်လိမ့်မယ်၊ အသုဘကို နေ့လည်မှာ လုပ်ရင်တောင် ကတိုက်ကရိုက်နဲ့. ဂေါက်သီးရိုက်ရလိမ့်မယ်၊ အဲဒါနဲ့. "လူတွေ အားလုံး အဆင်ပြေအောင် ညနေပိုင်းလုပ်ပါလားကွာ၊ ဘယ်နှစ်နာရီ နောက်ဆုံး လုပ်လို့ရသလဲ။" လို့. မေးလိုက်တော့ "နောက်ဆုံး ညနေ (၅)နာရီမှာ လုပ်လို့ရတယ် အစ်ကို" လို့. ပြောတယ်။ ဒါနဲ့.ပဲ "အဲလို ဆိုရင်လည်းကွာ ညနေ (၅)နာရီ လုပ်လိုက်ပေါ့ကွာ" လို့. ပြောလိုက်တယ်။ စိတ်ထဲမှာလည်း အတော်ပေါ့ သွားတယ်။ ငါတို့ရဲ့. တနင်္ဂနွေဂေါက်ဟာသဝိုင်းကိုတော့ မထိခိုက်တော့ဘူးဆိုပြီးတော့ သွားလေသူ အဒေါ်အပေါ်မှာ မရှိမသေ၊ မလေးမစား၊ ပေါ့ပေါ့လုပ်တာ မဟုတ်ပါ။ ကျွန်တော့်ရဲ့. ဒီ တစ်ပတ်တစ်ရက် ဂေါက်ဟာသတွေကို မလွှတ်ချင်တဲ့စိတ်နဲ့.လုပ်မိတာပါ။ ဒီစွဲလန်းမှုဟာ ဘယ်လောက်တောင် ကြီးမားသလဲ ဆိုတာကို ပြောပြတာပါ။ ဒီလိုပဲ ဂေါက်ကို စွဲလန်းတဲ့အကြောင်း တင်စားပြောတဲ့ အနောက်တိုင်း ဟာသပုံပြင် တစ်ခု ပြောပြချင်ပါသေးတယ်။ တစ်နေ့.တော့ မိတ်ဆွေ တစ်စု ဂေါက်သီးရိုက်နေတာ ဘေးက အသုဘချတဲ့ ယာဉ်တန်းတစ်ခု ဖြတ်သွားတော့ ဂေါက်သမားတစ်ယောက်က ဦးထုပ်ကလေး ချွတ်ပြီး ခဏလေး ငြိမ်နေပြီး အလေးပြုတယ်တဲ့။ ကျန်တဲ့ဂေါက်သမားတွေက အဲဒီလူကို တော်တော်လေး ၊ လေးစားသွားပြီး "ခင်ဗျားဟာ ယဉ်ကျေးမှုနဲ့. တော်တော်ပြည့်ဝတဲ့ လူပဲ။ အသုဘယာဉ်တန်းတွေ့တာနဲ့. ကွယ်လွန်တဲ့ လူကို လေးစားတဲ့ အနေနဲ့. အလေးပြုတယ်။ ကျွန်တော်တို့.တောင် အဲဒီလို ဂါရဝ ပြုရမယ်ဆိုတာ သတိမရမိဘူး" လို့. ဝိုင်းပြောကြတယ်။ အဲဒီတော့ အလေးပြုတဲ့ ဂေါက်သမားက ပြန်ပြောတယ်။ "အဲဒီယာဉ်တန်းက ကျွန်တော့်

အမျိုးသမီးရဲ့ အသုဘဗျ၊ ကျွန်တော်က ခင်ဗျားတို့နဲ့ ဂေါက်ရိုက်ဖို့ ချိန်းထားလို့ လိုက်မပို့နိုင်တာ" လို့ ပြောလိုက်တယ်တဲ့၊ မှတ်ကရောပဲ။ ဂေါက်သမားတွေရဲ့ ဂေါက်ကွင်း ပတ်ဝန်းကျင်ကြီးကို အလွန်အကျွံ စွဲလန်းကြတာကို သရုပ်ဖော်တဲ့ ဟာသတွေက အများကြီးပါ။ ကျွန်တော်ပြောခဲ့ သလိုပဲ ဂေါက်သမားတွေဟာ ဂေါက်သီးရိုက်ရတာထက် ဂေါက်ကွင်း၊ ဂေါက်ကလပ်၊ လူမှုရေး အပေါင်းအသင်း ပတ်ဝန်းကျင်ကြီးနဲ့ ဂေါက်ကွင်းဟာသတွေ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ပြောပြီး တဝါးဝါးနဲ့ရယ်ရတာကို စွဲလန်းကြတာ ထင်ပါရဲ့။ ဘာပဲပြောပြော ဂေါက်ကွင်းမှာ စိတ်လွတ်ကိုယ်လွတ် ရယ်နေရရင်တော့ စိတ်ပျော်မယ်၊ ကျန်းမာမယ်၊ အသက်ရှည်မယ်၊ စိတ်ပျို ကိုယ်နုပါလိမ့်မယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဦးခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

၁၇-၇-၂၀၀၅

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၁၀)

<u>စိတ်လောက ပတ်ဝန်းကျင်</u>

အသက်ရှည်ဖို့ နုပျိုလန်းဆန်းဖို့ဆိုတာမှာ ပတ်ဝန်းကျင်ကြီးဟာ အရေးကြီးဆုံးပါပဲ။ ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုတာ စားတဲ့ အစာ၊ သောက်တဲ့ ရေ၊ ရှူတဲ့ လေ ဆိုတဲ့ ရုပ်ဝတ္ထုပတ်ဝန်းကျင် အကြောင်းအချက်တွေ ရှိသလို၊ စိတ်အာရုံခံစားမှုပတ်ဝန်းကျင်လည်း ရှိပါသေးတယ်။ လူတွေ ကျန်းမာ အသက်ရှည်ရေးအတွက် ရုပ်ဝတ္ထု ပတ်ဝန်းကျင်ဖြစ်တဲ့ စားတဲ့ အစာတွေသန့်ဖို့၊ သောက်တဲ့ရေတွေ သန့်ဖို့၊ ရှူတဲ့ လေတွေသန့်ဖို့ရာ အရေးကြီးသလိုပဲ၊ စိတ်အာရုံဖိစီးမှုတွေ ကင်းတဲ့၊ စိတ်ရဲ့ပြည့်စုံမှုတွေရှိတဲ့ သန့်ရှင်းလတ်ဆက်တဲ့ စိတ် ပတ်ဝန်းကျင်ကြီး ရှိဖို့ရာလည်း လိုအပ်ပါတယ်။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်အာရုံခံစားမှု၊ စိတ်ပတ်ဝန်းကျင်ကလည်း လူတစ်ယောက်ကို အိုဇာသွားမလား၊ နုပျိုနေမလား၊ အသက်ရှည်မလား၊ တိုမလား ဆိုတာအတွက် သိပ်ကို အရေးပါတဲ့ အချက်တစ်ခုပါ။ ရုပ်ဝတ္ထုပတ်ဝန်းကျင်ကြီးကို ကောင်းသထက်ကောင်းအောင်၊ တိုးတက်သထက် တိုးတက်အောင် လုပ်ပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပတ်ဝန်းကျင်ကို လျစ်လျူရှုထားမယ် ဆိုရင်တော့ မှားပါလိမ့်မယ်၊ ဒါကို သဘောပေါက်ဖို့ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။

<u>ဘဝရထားကြီး</u>

မိတ်ဆွေတစ်ဦးက ပြောဘူးတယ်၊ ဘဝဆိုတာ ရန်ကုန်က မန္တလေးကို ရထားစီးရသလိုပဲတဲ့။ ရထားလက်မှတ်ရအောင်၊ နေရာကောင်းကောင်းရအောင်၊ အထက်တန်းတွဲ၊ အိပ်စင်တွေရအောင် ကြိုးစားရင်း ရုန်းကန်လှုပ်ရှားပြီး ရထားစီးကြရတယ်။ ရထားပေါ်မှာ နေရာကို ကောင်းသထက်ကောင်းအောင်၊ ရအောင်၊ ပြိုင်ဆိုင် အားထုတ်ပြီး ခရီးသွားကြရတယ်။ အိမ်သာနားမှာ ထိုင်စီးနေရရင်လည်း မဟန်သေးဘူး၊ နေရာကောင်းရအောင်တော့ အမြဲလှုပ်ရှား ကြိုးစားနေရမှာပဲ။ တချို့ရောက်တော့လည်း ရောင့်ရဲတင်းတိမ်ပြီး ရရာနေရာမှာပဲ အေးအေးဆေးဆေး ရထားကို စီးလိုက်ကြတော့တယ်။ ရထားကြီးရဲ့ နေရာပေါင်းစုံဖြစ်တဲ့ ထိုင်ခုံမဲ့၊ ရိုးရိုးတန်း၊ အထက်တန်း၊ အိပ်စင်ဆိုတဲ့ အဆင့်အတန်းမျိုးစုံကို စီးပြီး ရန်ကုန်ကနေ မန္တလေးကို သွားကြတာ။ လူတွေကလည်း စိတ်အာရုံမျိုးစုံ၊ ခံစားချက် အယူအဆမျိုးစုံ၊ အခုနက ပြောခဲ့သလို ကြဲသလိုစီးမယ့် လူတွေရှိသလို၊ တချိန်လုံး ပိုကောင်းမယ့် နေရာကိုရဖို့ အားထုတ်နေတဲ့ လူတွေလည်း ရှိတယ်။ ဒီလိုနဲ့ပဲ ရထားကြီးကို စီးလာလိုက်ကြတာ လူတွေ ဖြုတ်ခနဲ၊ ဖြုတ်ခနဲဟိုဘူတာမှာ ဆင်းသွားလိုက်၊ ဒီဘူတာမှာ ဆင်းသွားလိုက်၊ အိပ်စင်မှာ စီးတဲ့လူလည်း တောင်ငူမှာ ဆင်းရင် ဆင်းသွားမယ်၊

အထက်တန်းစီးပြီး ပျဉ်းမနားမှာ ဆင်းသွားတဲ့ လူလည်း ရှိမယ်၊ တချို့လည်း မန္တလေးအထိ ရောက်အောင် စီးသွားမယ်။ ဘယ်နေရာမှာ ဘယ်လို ထိုင်စီးစီး နေနေ၊ အချိန်တန်ရင် ကိုယ်သွားရမယ့်၊ ဆင်းရမယ့် ဘူတာမှာ ဆင်းသွားကြရတာပဲတဲ့။ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေရဲ့ ဒဿနတရားတွေကို ကျွန်တော် သိပ်သဘော ကျသွားတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ရန်ကုန်၊ မန္တလေး ရထားစီးတဲ့ အကြောင်းကို ပြောပြီးမှ ဘဝနဲ့ ရထားကို နှိုင်းယှဉ်ပြီး ဆက်ပြောတယ်။ လူ့ဘဝဟာလည်း ရထားစီးသလိုပဲတဲ့။ လူတွေဟာ ဘဝမှာ တိုးတက် သထက် တိုးတက်အောင် ကြိုးစားကြတာပဲ။ တချို့လည်း ကိုယ့်ဘဝနဲ့ ကိုယ် ကျေနပ်နေတယ်။ တချို့လည်း အငြိမ်မနေနိုင်ဘူး၊ မြင့်သထက် မြင့်အောင်ဆိုပြီး အကြံတွေထုတ်၊ မရပ်မနားစဉ်းစားခြင်မရှိပဲ အလုပ်တွေ လုပ်ကြတယ်တဲ့။ အသက်(၅၀) ပတ်ဝန်းကျင် ဖြစ်နေတဲ့ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ ဆက်ပြောတာကတော့ "ကျွန်တော်တို့ တတွေလည်း ဘဝဆိုတဲ့ ရန်ကုန်၊ မန္တလေး ရထားကြီးကို စီးလာကြတာ ဘာလိုလိုနဲ့ ပျဉ်းမနားတော့ ရောက်နေပြီတဲ့၊ လမ်းဆုံးဖြစ်တဲ့ မန္တလေးကို ဖြောင့်ဖြောင့် ဖြူးဖြူးရောက်ဖို့လည်း လိုသေးတယ်။ တော်ကြာ နေရာကောင်းရဖို့ ရုန်းကန်ကြိုးစားရင်းနဲ့ ဖြတ်ခနဲဆို ကြားဘူတာမှာ ဆင်းသွားရဦးမယ်" တဲ့။ ဘဝနဲ့ရထား ဥပမာပေးပြီး သိပ်အလုပ် လုပ်လွန်းတဲ့ ကျွန်တော့်ကို သတိပေးတာပါ။ ရထားလမ်းဆုံး မရောက်ပဲ ကြားမှာ ဆင်းသွားရတယ်ဆိုတာ သေတာကို တင်စားပြောတာပေါ့။ လမ်းဆုံး မန္တလေး ရောက်တယ်၊ ဆိုတာကတော့ သက်တမ်းစေ့နေရမှာကို ဆိုလိုတာပေါ့။ ရထားစီးတာမှာ နေရာကောင်း ရအောင် အမြဲကြိုးစားနေသလို ဘဝမှာလည်း အဆင့်တွေ တက်သထက် တက်အောင် ကြိုးစားကြရတယ်။ တချို့ထဲမှာပဲ ရထားမှာ လမ်းဆုံးရောက်အောင် စီးဖို့ဆိုတာ မမေ့ရသလို၊ ဘဝမှာလည်း သက်တမ်းစေ့ နုပျိုလန်းဆန်း ကျန်းမာပြီး နေနိုင်သွားရမယ်ဆိုတဲ့ အချက်ကိုလည်း မေ့လို့ မရပါဘူး။ မျှမျှတတ တွေးခေါ် ကျင့်ကြံကြိုးစားရမှာပါ။ ဘဝမှာ ကြီးပွားတိုးတက် ချမ်းသာလာအောင်တော့ ကြိုးစားရမှာပါ။ ဒါပေမယ့် အသက်ရှည်ဖို့ဆိုတာလည်း မမေ့ရပါဘူး။ အလယ်အလတ်လမ်းစဉ်ကို လိုက်ပြီး၊ အစွန်းထွက်တာတွေကို ရှောင်ပြီး သက်ရှည်ကျန်းမာအောင် နေတတ်ရမှာပါ။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဆရာကြီး တစ်ယောက်တော့ ပင်စင်ယူပြီး တစ်နှစ်အကြာ အသက် (၆၁)နှစ်မှာ နှလုံးရောဂါနဲ့ ရုတ်တရက် ကွယ်လွန်သွားခဲ့တယ်။ လူတွေက ပြောကြ တယ်။ ဆရာကြီးဟာ အလုပ်သိပ်လုပ်တာတဲ့။ အပုံအကြီးကြီးပုံနေတာ၊ အပုံကြီးသိပ်ကြီးသွားရင် အပုံပေါ်မှာ ထိုင်ပြီး စားတော့မယ်ဆိုပြီး ကြိုးစားလိုက်တာ အခုတော့ အကြိုးစား လွန်သွားပြီး အပုံကြီးပေါ်မှာ မထိုင်လိုက်ရတော့ဘူးတဲ့။ အလုပ်တအားလုပ်ကြတဲ့ ကျွန်တော်တို့တတွေ တရားတွေ ရစရာပါ။

ပြည့်စုံပြီလား

ကိုယ့်ကိုယ်ကို မေးကြည့်ကြစမ်းပါ။ ကိုယ့်ဘဝမှာ ဘာတွေလိုနေသလဲ။ ပြည့်စုံပြီလား။ ကိုယ့်ဘဝကို ဆန်းစစ်ကြည့်ကြစမ်းပါ။ ဘယ်သူ့ကို ကြည့်လိုက်ကြည့်လိုက်၊ ဘဝမှာ ပြည့်စုံသွားပြီဆိုတဲ့ လူကို မတွေ့ရဘူး။ လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ အမြဲတမ်း တစ်ခုခုတော့လိုနေတာပါ။ ရုပ်ဝတ္ထုပိုင်းက လိုရင်လိုမယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုချင်လိုမယ်။ ပြည့်စုံတယ်ဆိုတာ၊ ရောင့်ရဲတယ်ဆိုတာ မရှိတော့တဲ့ လူဘဝကြီး၊ ဒီနေ့ခေတ်ကြီးမှာ အဆိုးဆုံးပေါ့။ ဟိုအရင် အဖိုး၊ အဖွားတွေ လက်ထက်ကနဲ့ ကျွန်တော်တို့ လက်ရှိဘဝပတ်ဝန်းကျင်တွေက မတူတော့ပါဘူး။ တိုးတက်တယ်ဆိုတဲ့ ဒီနေ့ခေတ်ကြီးမှာ လူတွေရဲ့ ဘဝဟာ တရှိန်တိုး ရွေ့ကို သွားနေပြီး ရပ်မရတဲ့ အခြေအနေမျိုးပါ။ ရပ်လိုက်ရင် ဒိုင်းခနဲ လဲသွားမှာပဲ။ ဘဝပျက်သွားမှာပဲ။ အထက်တန်းကျောင်းသား ဘဝတုန်းကတော့ အိမ်ကလူတွေ နေမကောင်းလို့ မြို့နယ် ဆရာဝန်ကြီးသွားပင့်ပြီး ဆရာဝန်ကြီး အိမ်ကို ကြွလာတယ်ဆိုရင် ငေးမောပြီး သူ့ဘဝကို အားကျမိတယ်။ ဆရာဝန်ကြီးလောက်ဖြစ်ရင် ငါ့ဘဝမှာ ကျေနပ်ပြီလို့ခံစားမိတယ်။ နောက်ကျွန်တော်ဆရာဝန်ဖြစ်လာတော့ ဆရာဝန်ပေါက်စ မန္တလေးမြို့မှာ စက်ဘီးတစ်စီးနဲ့ ဆေးခန်းသွား၊ ဆေးရုံသွား၊ ငါ့မှာ ကားလေးတစ်စီးလောက်ရှိရင် တော်ပါပြီလို့ တွေးမိတယ်။ နောက် ကားအစုတ်လေး တစ်စီးဝယ်ပြီး စီးနိုင်လာတော့ သူများအိမ်ဌားနေရတဲ့ ဘဝက လွတ်ချင်လာပြန်ပြီ၊ ကိုယ်ပိုင်အိမ်နဲ့ နေရရင်တော့ ငါ့ဘဝပြည့်စုံပြီလို့ ထင်မိပြန်တယ်။ နောက်အင်္ဂလန်မှာ ဘွဲ့လွန်ယူလာပြီး ပြန်လာတော့ တိုက်ခန်းပိုင်၊ ကားပိုင် ဖြစ်လာတယ်။ ရန်ကုန်ရောက်လာပြီး အိမ်ခန်းနဲ့ ကားတော့ရှိပြီ၊ ရန်ကုန်မှာ လိုတာ တယ်လီဖုန်းပဲ ဆိုပြီး ကြိုးစားရပြန်တယ်၊ အိမ်ခန်း၊ ကား၊ တယ်လီဖုန်းရှိပြီဆိုတော့ တိုက်ခန်းနဲ့ နေရတဲ့ ဘဝကနေ ခြံနဲ့ လုံးချင်းတိုက်နဲ့ နေချင်ပြန်လာတယ်၊ ဘဝမှာ လိုတာတွေပြောရင်တော့ ပြီးတော့မှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒီနေ့အထိ ပြည့်စုံတယ်ဆိုတာလည်း မရှိတော့ဘူး။ တချို့နှုံး လိုနေတာပဲ။ သား၊ သမီးတွေ အရွယ်ရောက်လာတော့ ပိုဆိုးတော့တာပေါ့။ လိုအပ်ချက်တွေက များသထက် များလာတယ်။ ဆာကူရာ အထပ် (၂၀)မှာ ကပူချီနို (Cappuccino) သောက်ချင်တယ်။ မွန်ဆွန်း (Monsoon)မှာ ဝက်သား ပေါ်ချော့ (Pork chop) စားချင်တယ်။ ဖူးမန်းလုံကြို့ကျား တရုတ်စားသောက်ဆိုင်သစ်က သိပ်ကောင်းတယ်။ အဲဒီက နံရိုးကြော်စားချင်တယ်။ ပြောမဆုံးပေါင် တောသုံးတောင်ပဲ။ တယ်လီဖုန်းထဲက ချစ်(ပ်) (Chip) အပြားလေးကို 125 MB ကနေ 512 ကို ပြောင်းတယ်။ ဝမ်းဂစ် (one gig) အပြားလေးတွေ ပေါ်နေပြီ လာပြောတော့ ထပ်လဲချင်ပြန်တယ်။ ဂြိုဟ်တုစလောင်း UBC တပ်ထားတာကနေ MRTV - 4 ပေါ်လာတော့ ထပ်တပ်ချင်တယ်။ T.V ကလည်း အပြား ဖလက် (Flat) ကြီးတွေ ပေါ်လာပြီဆိုတော့ ပြောင်းချင်တယ်။ ကားကို ၇/ခ လဲချင်တယ်။ "မာစီးဒီးစ် (Mercedes) မှာ S က အမြင့်ဆုံး အဖေရဲ့ S 600 ဝယ်ချင်တယ်။" သားကတစ်မျိုး၊ သမီးလေး က "အဖေ မျက်မှန်မတက်ရအောင်

လေဆာရောင်ခြည်နဲ့. ကုတာ ပေါ်နေပြီ၊ စျေးတော့ ကြီးတယ် သမီး လုပ်ချင်တယ်။" သမီးကြီးက "စက်ံဝပူမှာ နေရတာ ကားမရှိလို့. မဖြစ်ဘူး အဖေ။ သမီး ကားဝယ်လိုက်တော့မယ်နော်။" မိန်းမက "ဟိုတစ်နေ့က မင်္ဂလာဆောင်မှာ အမျိုးသမီး တစ်ယောက် ဝတ်လာတာ စိန်တုံးကြီးက ကျောက်တုံး ကြီးလောက်ကြီးတယ်။ ဆွဲလိုက်ရင်တော့ သိပ်ကောင်းမှာပဲ" ပြောတယ်။ ကျွန်တော် ကိုယ်တိုင်ကလည်း ဂေါက်သီးရိုက်တဲ့ ဂေါက်တံ Callaway Big Bertha Fusion FT3 driver အသစ်ထွက်တယ်လို့. အင်တာနက်မှာတွေ့တာနဲ့. ချက်ချင်းဝယ်ပြီး အဟောင်းနဲ့လဲချင်တယ်။ တကယ့် ဖြစ်ရပ်မှန်တွေကို ပြောပြနေတာပါ။ ဘယ်တော့မှ ပြီးပြည့်စုံတော့မှာ မဟုတ်တဲ့ ဘဝကြီးပါ။ သောက်လေသောက်လေ ငတ်မပြေတဲ့ တဏှာဆိုတဲ့ စွဲလန်းမှုတွေ တပ်မက်မှုတွေနဲ့. နေနေကြတဲ့ ဘဝကြီးပါ။ အဲလိုဆိုရင် လိုချင်တာတွေရအောင် လုပ်နေရင်းနဲ့. စုံသထက်စုံမြင့်သထက်မြင့်လာတဲ့ ရူပဝတ္ထုတွေ များများတိုးတက်လာတဲ့ ဘဝဟာ ပြီးပြည့်စုံတဲ့ ဘဝလား၊ အနှစ်သာရနဲ့. ပြည့်စုံနေတဲ့ ဘဝလား၊ အဓိပ္ပါယ်ရှိတဲ့ ဘဝလား။ လိုတာတွေ အကုန်ရနေပြီဆိုတာနဲ့. စိတ်ချမ်းသာနေပြီ၊ သာယာနေပြီ၊ ပျော်ရွှင်နေပြီဆိုတဲ့ ဘဝကို ရနေပြီလား။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မေးကြည့်ကြစမ်းပါ။ ရူပဝတ္ထု ပတ်ဝန်းကျင်လိုပဲ အရေးကြီးတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်လောက ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း လှည့်ကြည့်လိုက်ပါဦး။ ကိုယ့်ဘဝကို ဆန်းစစ်ကြည့်ပါဦး။ ပစ္စည်း၊ ဥစ္စာ၊ ပြည့်စုံနေတာနဲ့. စိတ်ချမ်းသာ၊ လောကချမ်းသာ၊ ပြည့်စုံနေတဲ့ ဘဝကို ရပြီလို့. မဆိုနိုင်ပါဘူးလို့. ပြောချင်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေတွေကို မေးကြည့်တယ်။ "အခုလက်ရှိလုပ်ကိုင်နေရတဲ့ ဘဝကို ဘယ်လိုမြင်သလဲ၊ ဘယ်လိုဘဝမျိုးကို လိုချင်သလဲ" ဆိုတော့ အဖြေအားလုံးကတော့ အေးအေးချမ်းချမ်းပဲ နေချင်တယ်ဗျာ။ တည်ငြိမ်အေးဆေးတဲ့ ဘဝမျိုးနဲ့ပဲ ရပ်တည်ချင်တယ်လို့. ပြောကြတယ်။ အဲသလို နေမှလဲ အသက်ရှည်မယ်၊ နုပျိုမယ်၊ လန်းဆန်းမယ်ဆိုတာလည်း သိကြတယ်။ စိတ်အာရုံတွေ အပြည့်နဲ့. စိတ်ဖိစီးမှု စထရက်စ် (Stress) တွေအပြည့်နဲ့. အလုပ်တွေလုပ်၊ ငွေတွေရှာနေကြရတော့ လူ့ရဲ့ ကျန်းမာရေး ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်း အားလုံးကို ထိတာပေါ့။ Stress ဟာ နှလုံးသွေးကြောတွေ၊ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းတွေ အားလုံးကို ထိမှာပဲ။ လူတွေ မသိကြတဲ့ အချက်တစ်ခုက Stress စိတ်ဖိစီးမှုဟာ လူရဲ့ ကိုယ်ခံအားကိုလည်း ကျစေတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် စထရက်စ် (Stress) များရင် ရောဂါပေါင်းစုံ ဝင်လာတတ်ပါတယ်။ အလုပ်တွေကလည်း ရပ်မရ၊ စိတ်တွေကလည်း ရှုပ်တယ် ဒါနဲ့. ရိပ်သာဝင်၊ ယောဂီဝတ်တယ်။ ဒါပေမယ့် စွဲလန်းမှုတွေကလည်း အပြည့်နဲ့. ဆိုတော့ စိတ်ဆိုတဲ့ စိတ်က တော်တော်လေး ထိန်းရခက်သား။ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ ပါမောက္ခကြီး တစ်ယောက်ကပြောတယ်။ "ကျွန်တော်တို့.ကလည်း ကျွန်တော်တို့.ပဲဗျ။ အေးအေးချမ်းချမ်းနေနိုင်တယ်၊ ဂေါက်သီးလေးရိုက်၊ ကြိုက်တဲ့ ဆိုင်လေးသွား၊ ကြိုက်တာ စားနေလို့.ရတဲ့ အဆင့်ကို ရောက်နေရဲ့သားနဲ့. ဒီတဏှာတွေကို မဖြတ်နိုင်ပဲ

အလုပ်တွေကို တိုးတိုးပြီး လုပ်နေမိတယ်။" သူလည်း တကယ့် ခံစားချက်နဲ့ ပြောတာပါ။ ဘယ်သူကမှတော့ အခုလို အလုပ်တွေလုပ်၊ ပိုက်ဆံတွေရှာ၊ ရှုန်းကန်လှုပ်ရှားနေတဲ့ ဘဝပုံစံကို နေဖို့ လုပ်ခိုင်းနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်ဘာသာရွေးထားတဲ့ လမ်းကြောင်း၊ ကိုယ်ဖန်တီးထားတဲ့ ဘဝပါ။ ကိုယ့်ဘာသာ လုပ်နေကြတာပါ။ ကျွန်တော့်ပတ်ဝန်းကျင်က တွေ့တဲ့ လူတိုင်းကို မေးလိုက်ရင် ဘဝကို အရှိန်လျှော့ချပြီး အေးအေးဆေးဆေး နေချင်တဲ့ လူချည်းပါပဲ။ ဒါပေမယ့် အခြေအနေက နေလို့ မရတော့ဘူး၊ ရပ်မရတဲ့ ဘဝဖြစ်နေပြီ။ ကိုယ်ရွေးထားတဲ့ ပုံစံက၊ အရှိန် ပြင်းပြင်းနဲ့ သွားနေတဲ့ ဘဝဖြစ်နေပြီ။ ဒီအရှိန်ကို ဖြုန်းကနဲရပ်လို့ မဖြစ်ပြန်ဘူး၊ ရပ်လိုက်တာနဲ့ အားလုံး ကျွမ်းထိုးမှောက်ခုံ ဖြစ်သွားမယ်။ ရပ်တာနဲ့ ဘဝပျက်သွားမယ့် အခြေအနေ။ "ကျွန်တော်တော့ အေးအေးလေးပဲ နေချင်တော့တယ်" ဆိုတာ ပြောတော့သာ လွယ်တာ။ ကိုယ်ဖန်တီးလာတဲ့ ကိုယ့်ဘဝ ဝက်အူက တစ်ရစ်ပြီး တစ်ရစ် တက်လာပြီး သားဖြစ်နေပြီ။ ဘဝလှေကားက တစ်ဆင့်ပြီး တစ်ဆင့် တက်လာတာ အမြင့်ကို ရောက်နေပြီ။ ပြန်ဆုတ်လို့ မရတော့ဘူး။ ပြန်ဆင်းလို့ မရတော့ဘူး။

အဲလိုဆိုရင် ဘယ်လိုလုပ်ကြမလဲ။ ကိုယ်ရွေးတဲ့ ဘဝ၊ ရပ်မရတဲ့ ဘဝမှာဆက်လက် ရှင်သန်နေကြရမှာပါ။ ဒီလို ပြဿနာတွေ ရှိတယ်ဆိုလို့ ဘဝကို အရှုံးပေးလို့လည်း မရဘူး။ ဒီပတ်ဝန်းကျင်ကြီးက ထွက်ပြေးလို့လည်း မရဘူး။ နေတတ်အောင် နေရမှာပါ။ အဲလို နေတတ်ဖို့ အရေးအကြီးဆုံးကတော့ စိတ်ပတ်ဝန်းကျင်ကို သာယာအောင် လုပ်ပေးဖို့က အဓိကပါပဲ။ ကိုယ့်ရဲ့ဘဝ၊ ရုပ်ရော၊ စိတ်ပါ လိုအပ်ချက်တွေ ပြည့်စုံအောင် ဖြည့်ဆည်းရမှာပါ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကို မေ့ထားလို့ မရပါဘူး၊ စိတ်အာဟာရတွေ ပြည့်စုံမှ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာ နုပျိုလန်းဆန်းမှာပါ။ လက်ရှိဘဝ ရထားကြီးစီးသွားပြီး ခရီးသွားနေတဲ့ ဘဝခရီးသည် ကျွန်တော်တို့ တတွေဟာ တိုးတက်တဲ့ ၊ ပိုမြင့်တဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဘဝကို ရဖို့ အမြဲကြိုးစားနေရမှာပါ။ ဒါပေမယ့် စိတ်လောက ပတ်ဝန်းကျင်ကြီးကို မေ့မထားပဲ သာယာအောင် ပြည့်စုံအောင်ပြုပြင်ပြီး၊ အသက်ရှည်ကျန်းမာ၊ နုပျိုလန်းဆန်းနေမှသာ ဘဝခရီးရဲ့ ပန်းတိုင် လမ်းဆုံး ဘူတာကြီးကို ရောက်မှာပါ။ ကျွန်တော်တို့တတွေ ဘဝရဲ့၊ ရုပ်၊ စိတ် ပတ်ဝန်းကျင် နှစ်ခုလုံးကို ပြည့်စုံနိုင်သရွေ့ ပြည့်စုံအောင် ဖန်တီးပြီး သက်တမ်းစေ့ နုပျိုလန်းဆန်းပြီး နေနိုင်အောင် ကြိုးစားကြပါစို့။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဦးခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

၁၈-၈-၂၀၀၅

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၁၁)

လူတစ်ယောက် နွမ်းမသွား၊ ပန်းမသွားဖို့ ၊ လန်းဆန်းနေဖို့ နုပျိုနေဖို့ ဆိုတာမှာ အဓိကဟာ စိတ်ပါပဲလို့ ပြောချင်ပါတယ်။ ဒီအတွေးအခေါ်အယူအဆတွေကို ပြင်သစ်တွေဆီက ရခဲ့တာပါ။ ကျွန်တော်ဟာ အဆင့်မြင့် အသည်းရောဂါ ပညာလေ့လာရေး သင်တန်း အနေနဲ့ ပြင်သစ်နိုင်ငံ၊ ပဲရစ်မြို့၊ ဟင်နရီမွန်ဒိုး ဆေးရုံကြီးမှာ ၁နှစ်ကြာ တာဝန် ထမ်းဆောင်ခဲ့ဘူးပါတယ်။ ပြင်သစ်တွေနဲ့ နီးနီးကပ်ကပ် ရင်းရင်းနှီးနှီး ပေါင်းသင်းဆက်ဆံ နေထိုင်ခဲ့တော့ ကျွန်တော် သူတို့ရဲ့ အတွေးအခေါ် အယူအဆတွေကို တော်တော်လေး နားလည် သဘောပေါက်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီပြင်သစ်စိတ်ဓါတ် ခံယူချက်တွေဟာ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဘဝအပေါ် ခံယူချက်တွေပေါ်မှာ တော်တော်လေး လွှမ်းမိုးပြီး ကျွန်တော့်ရဲ့ အတွင်းစိတ်တွေထဲကို စိမ့်ဝင်ခဲ့ပါတယ်။ ဘယ်လို ပြင်သစ်အတွေးအခေါ်တွေ၊ ဘာအယူအဆတွေ ဝင်ခဲ့တာလည်း ဆိုတာကို ခြုံပြီးပြောရရင်တော့ "ကောင်းကောင်းလုပ်မယ်၊ ကောင်းကောင်းနားမယ်၊ ကောင်းကောင်းစားမယ်၊ နေမယ်" ဆိုတဲ့ သဘောတရားတွေလို့ဆိုရပါမယ်။ ဒါ့အပြင် သူတို့ တတွေရဲ့ အရေးတကြီးထားတဲ့ အချက်ကတော့ "လူမနားရင်နေပါ၊ စိတ်တော့ နားရမယ်" ဆိုတဲ့ ဆောင်ပုဒ်ပါပဲ။ စိတ်ကို အနားပေးဖို့ဆိုတာကို သိပ် ဦးစားပေးပါတယ်။ ဥပမာ ပြောရရင် ပြင်သစ်ကျောင်းတွေဟာ စနေ၊ တနင်္ဂနွေပိတ်တဲ့ အပြင် ကြားတစ်ရက် ပုဒ္ဓဟူးကိုပါ ထပ်ပိတ်ပေးတယ်။ ကျွန်တော် အလုပ်လုပ်တဲ့ ဆေးရုံကြီးမှာဆိုရင် ပုဒ္ဓဟူးနေ့တိုင်း ဆေးရုံဝန်ထမ်းတွေက သူတို့ ကလေးတွေကို ခေါ်လာကြတော့ တရုံးရုံးနဲ့ပါ။ အလုပ်ခွင်လည်း မပျက်အောင် ဝန်ထမ်းတွေရဲ့ကလေးတွေထိန်းပေးတဲ့ ဌာနတစ်ခုကို ဆေးရုံက ဖွင့်ပေးထားပါတယ်။ ဒီလိုကျောင်းပိတ်ရက် စနစ်ကြောင့် ပြင်သစ်ကလေးတွေဟာ တနလ်၁၊ အဂၤါ ကျောင်းနှစ်ရက် တက်ပြီးရင် ပုဒ္ဓဟူး တစ်ရက်နားမယ်၊ ပြီးတော့ ကြာသပတေး၊ သောကြာ နှစ်ရက်ကျောင်းပြန်တက်မယ်။ ပြီးတော့ စနေ၊ တနင်္ဂနွေ နှစ်ရက်နားမယ်။ သူတို့ကို "မင်းတို့ ကျောင်းတွေက ဘာလို့ အဲလိုပိတ်ရတာလဲ" လို့ မေးကြည့်တော့ " အဲဒီလို နားပေးမှ ဒို့ကလေးတွေ စိတ်အနားရပြီး ပိုကောင်းတဲ့ အကြံဉာဏ်၊ အတွေးအခေါ်တွေ ထွက်လာမှာပေါ့" လို့ ပြောပါတယ်။ တော်တော်လေးကို စိတ်ကို အနားပေးတဲ့ နိုင်ငံပါ။ ကျွန်တော် အင်္ဂလန် နိုင်ငံမှာလည်း ၂နှစ် အလုပ်လုပ်ဘူး၊ နေဘူးပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်တွေ ပြင်သစ်တွေလောက် မနားပါဘူး။ အင်္ဂလိပ်တွေမှာ ၁နှစ်ကို ၁လ ခွင့်ယူလို့တော့ ရတယ်။ ဒါပေမယ့် မယူမနေရတော့ မဟုတ်ဘူး။ ပြင်သစ်နိုင်ငံမှာက နွေမှာ ဝန်ထမ်းအားလုံး ခွင့် ၁လကို အပြည့်ယူကြတယ်။ သူတို့ရဲ့ နွေရာသီကတော့ ဇူလိုင်၊ ဩဂုတ် ၂လ ပေါ့။

အဲဒီ၂လ အတွင်း ပြင်သစ်ကို သွားလို့ကတော့ ရုံးအားလုံး၊ ဌာနအားလုံး ဆေးရုံတွေ အပါအဝင် လူနည်းနည်းလေးပဲ ရှိပါမယ်။ အလှည့်ကျ ခွင့်သွားကြတာပါ။ အဆင့်အတန်းမရွေး ဟောလီးဒေး (Holiday)သွားကြပါတယ်။ များသောအားဖြင့် ပြင်သစ်ပြည် တောင်ပိုင်းက ပင်လယ်ကမ်းစပ်မှာ သွားအနားယူကြတယ်။ ပိုက်ဆံ တတ်နိုင်တဲ့ သူက နိုင်ငံခြားသွားပြီး ပင်လယ်ကမ်းစပ်မှာ နေကြတယ်။ အသားဖြူတဲ့ လူတွေဆိုတော့ နေရောင်ထိပြီး အသားညိုတာလေးကို အရမ်းဂုဏ်ယူကြတယ်။ အဲဒီလိုအသားလေးညိုနေမှ ဟော်လီးဒေး သွားအနားယူခဲ့တယ်ဆိုတာလူသိမှာပေါ့။ နွေရာသီမှာ ဘယ်ကို သွားပြီး ဘာလုပ်မယ်ဆိုတာကို ဇလလောက် ကြိုပြီး စီစဉ်ကြတယ်။ မင်း ဘယ်အပတ်သွား၊ ငါ ဘယ်အပတ်သွား၊ ရှုပ်ယှက်ခတ်နေတာပဲ။ ဟောလီးဒေးသွားမယ့် ရက်နီးလေ ပိုရှုပ်လေပဲ။ အင်္ဂလန်နဲ့ လုံးဝမတူတဲ့ ယဉ်ကျေးမှု စရိုက် တစ်ခုပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့ဆီက သင်္ကြန်နားနီးလို့ လူငယ်တွေ ပြင်ကြဆင်ကြလုပ်တဲ့ ပုံစံပဲ။ ဟောလီးဒေး အချိန်မှာ ဌာနအလုပ်တွေ မပျက်ရုံ၊ လူနည်းနည်းလေးပဲ ချန်ထားခဲ့ပြီး သွားကြတာ။ မယုံကြည်နိုင်လောက်အောင်ကို ဟောလီးဒေးကို မက်မောကြတယ်။ ဟောလီးဒေးက ပြန်လာပြီဆိုရင်လည်း ဟောလီးဒေးအကြောင်း ၁လလောက်ကို ပြောလို့ မပြီးနိုင်ဘူး။ "ငါက အီတလီက ကမ်းခြေကို သွားတာ၊ ပိုက်ဆံ တော်တော်ကြီး သုံးခဲ့ တယ်။ ငါတို့ ရိုက်ခဲ့တဲ့ ဓါတ်ပုံတွေ ကြည့်စမ်း" အဲလိုပြောတော့ နောက်တစ်ယောက်ကလည်း အားကျမခံ "ငါက စပိန်က မရောကားကျွန်းကို သွားတာ၊ ငါတို့ မိသားစုအရမ်းပျော်ဖို့ ကောင်းတယ်။ ငါ့ အသားကြည့်စမ်း မင်းထက်ညိုတယ်" အဲလိုတွေ ပြောကြ၊ ဂုဏ်ယူကြ၊ ကြွားကြပါတယ်။ အသားညိုတာ (Tan) ဖြစ်တာဟာ တကယ့် နေပူတဲ့ အရပ်အထိ ဟောလီးဒေးသွားနိုင်တယ် ဆိုတဲ့ လူနေမှု အဆင့်အတန်း တစ်ရပ်ကို ပြတဲ့ သင်္ကေတ တစ်ရပ်ဖြစ်တယ်လို့ ယူဆကြပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ သူတို့တတွေဟာ အေးတဲ့ အရပ်၊ နေမထွက်တဲ့အရပ်မှာ နေတဲ့ သူတွေပါ။ အဲဒီတော့ နေရှိတဲ့အရပ်ကို သွားနိုင်တာ၊ နေခြစ်ခြစ်တောက်ပူတဲ့ အရပ်ကို ရောက်ခဲ့တာဟာ တကယ့်ကို ဂုဏ်ယူရမယ့်၊ အဆင့်အတန်းမြင့်တဲ့လူတွေသာ လုပ်နိုင်တဲ့ အနေအထားလို့ ဆိုတဲ့ သဘောပါ။ ပိုက်ဆံနည်းနည်းပဲ တတ်နိုင်ရင် ပြင်သစ်နိုင်ငံ တောင်ပိုင်း (South of France) လောက်ကိုသွား၊ ပိုတတ်နိုင်ရင် အနီးအနား ပြည်ပနိုင်ငံတွေ ဖြစ်တဲ့ အီတလီ၊ စပိန်ကို သွား၊ ဒီထက်တတ်နိုင်ရင် ဟိုးအရှေ့ဖျားက အပူပိုင်းနိုင်ငံတွေ (Tropical Countries)တွေ အထိသွား၊ ငပလီမှာနား၊ ဖူးကတ်မှာ နေလှုံ၊ စကီးပူမှာ စျေးဝယ်၊ နေထိတဲ့ အသားတွေ မဲချိတ်နေလေ၊ ဂုဏ်ရှိလေပဲ။ ဒါဟာ ပြင်သစ်တွေရဲ့ ဟောလီးဒေးရောဂါပဲ။ ကြုံလို့ ပြောရဦးမယ်။ အင်္ဂလိပ်တွေက ရုံးပိတ်ရက်ကိုလည်း ဟောလီးဒေး(Holiday) လို့ ခေါ်တယ်။ ရက်ရှည် အနားယူ ခရီးတွေ ထွက်တာကိုလည်း ဟောလီးဒေးလို့ပဲခေါ်တယ်။ အမေရိကန်က

ရုံးပိတ်ရက်ကို ဟောလီးဒေးလို့ ခေါ်တယ်။ ခွင့်နဲ့ အနားယူ လုပ်ချင်ရာလုပ်၊ သွားချင်ရာသွားတာကို ဗကေးရှင်း (Vacation) လို့ ခေါ်တယ်။ ပြင်သစ်တွေကတော့ ဒီလို အနားယူ ရုံးပိတ်တာကို ဗားကွန်း(နှ်) (Vacance)လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီလို အနားယူ ဟောလီးဒေးတွေ သိပ်ခေတ်ထတဲ့နိုင်ငံမှာနေကြတဲ့ မြန်မာတွေရဲ့ကလေးတွေ ကျောင်းပြန်ဖွင့်ရင် ပြဿနာပဲ။ "မင်းတို့ ဘယ်သွားလဲ၊ ဘယ်မြို့မှာ လည်ခဲ့လဲ" အဲဒီ လဲတွေအများကြီးနဲ့ မေးတဲ့မေးခွန်းတွေ ရင်ဆိုင်ဖို့ မြန်မာကလေးတွေ တော်တော်ကြောက်ပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ မြန်မာတွေက ကျောင်းပိတ်ရင် အိမ်မှာပဲနေ၊ နောက်နှစ်အတွက် စာတွေကြိုဖတ်၊ ဂဏန်းတွေကြိုတွက်၊ ကျူရှင်ကိုသွား၊ မြန်မာစာတွေသင်ပေးနဲ့ ဘယ်ဟောလီးဒေးမှ မရောက်ကြ၊ ပင်လယ်ကမ်းစပ်မှာ နေလည်းမလှုံရတော့ ကျောင်းဖွင့်လို့ပြန်လာရင် အသားအရောင်ကလည်းမပြောင်းဆိုတော့ ဟောလီးဒေးအကြောင်းမေးတဲ့ပြင်သစ်တွေကို တော်တော်လေး ဖြေရှင်းရတယ်။ "မင်းတို့နဲ့ ငါတို့နဲ့ စရိုက်လည်း မတူဘူး၊ အကျင့်လည်း မတူဘူး၊ တို့က ခရီးရက်ရှည်လည်း သွားပြီး အကြာကြီး အနားယူလေ့ မရှိဘူး" ဆိုတာ သူတို့ နားလည်အောင် ပြောရတာပေါ့။ သူတို့ရဲ့ အတွေးအခေါ်ကတော့ ၁နှစ်ကိုတစ်ခါ ၁လ အနားယူမှ ဦးနှောက်ဥာဏ် ရွှင်လာမယ်၊ ဥာဏ်ပွင့်လာမယ်၊ ပိုမိုတိုးတက်တဲ့ အတွေးအခေါ်တွေ ပေါ်လာမယ်၊ တွေးလာနိုင်မယ်လို့ ထင်တယ်။ သူတို့မှားတယ်လည်း သွားပြောလို့မရပြန်ဘူး၊ သူတို့က တိုးတက်နေတာကိုး။

ပြင်သစ်တွေ အနားယူတဲ့အကြောင်း ဆက်ပြောရအုံးမယ်။ ကျွန်တော့် ဆေးရုံမှာလုပ်တဲ့ ပြင်သစ်ပါမောက္ခတိုင်းမှာ တောအိမ် (Country House) ရှိကြပါတယ်။ ပဲရစ်မြို့နဲ့ မလှမ်းမကမ်း နီးစပ်ရာရွာလေးတွေမှာ ခြံကျယ်ကျယ်နဲ့ အိမ်လေးတွေ ဝယ်ထားကြတယ်။ အိမ်လေးတွေ ဆိုပေမယ့်လည်း တချို့အိမ်တွေကတော့ အကြီးကြီးတွေပါ။ တောအိမ်တွေက ဘာလုပ်ဖို့လည်းဆိုတော့ စနေ၊ တနင်္ဂနွေမှာ မိသားစုနဲ့ အတူ သွားအနားယူဖို့ပါ။ သောကြာနေ့ဆိုရင် ကားလေးတွေကိုယ်စီနဲ့ပဲရစ်မြို့ကြီးကနေ တောအိမ်တွေဆီကို ထွက်သွားကြပြီး၊ တနင်္ဂနွေညနေစောင်းလောက်မှပဲ ပြန်လာကြတော့တယ်။ တောအိမ်မှာ တစ်နေကုန်နေ၊ ခြံထဲလမ်းလျှောက်၊ စာဖတ်၊ မြင်းရှိတဲ့လူက ရွာထဲ မြင်းလျှောက်စီး၊ စနေ၊ တနင်္ဂနွေကို ဒီလိုပဲ အချိန်ဖြုန်း အနားယူကြတယ်။ များသောအားဖြင့် တီဗီ (TV)ဆိုတာလည်း မဖွင့်ကြဘူး။ ဖုန်းတွေလည်း တဝှမ်းဝှမ်းမမြည်ဘူး။ ရွာဆိုပေမယ့် ရှိသင့်တဲ့ ရေ၊ မီး အပြည့်အစုံ အကုန်ရှိတယ်။ လုံခြုံရေးအတွက်လည်း စိတ်ချရတယ်။ အဲဒီလိုရွာရောက်လို့ဆိုပြီး ရွာကလူတွေနဲ့ မိတ်ဆက်စကားတွေ လျှောက်ပြောနေကြတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ဘာသာ ကိုယ့်ခြံထဲမှာနေ ကိုယ်စားချင်တာလေးချက်ပြုတ် စားပြီး ကောင်းကောင်းကို အနားယူကြပါတယ်။ အဲဒီလို စနေ၊ တနင်္ဂနွေမှာ ပဲရစ်မြို့သားတွေ တောမှာ သွားအနားယူကြလွန်းလို့

ဘယ်လိုတောင် တင်စားပြီး ပြောကြလည်း ဆိုရင် "စနေ၊ တနင်္ဂနွေမှာ ပဲရစ်မြို့ကြီးဟာ ပေါ့နေတယ်တဲ့" လူတွေအကုန် မြို့ပြင် ရောက်ကုန်လို့လေ။ အနားယူလိုက်ကြတဲ့ ပြင်သစ်တွေ။

ဒါတောအိမ်ပဲရှိသေးတယ်။ ပိုက်ဆံတတ်နိုင်တဲ့ လူတွေ ရောက်တော့ တောအိမ်အပြင် ကမ်းစပ်အိမ် (Beach House)ဆိုတာပါ ရှိသေးတယ်။ ကျွန်တော့်ဆေးရုံက ဆရာဝန်ကြီးတိုင်းလိုလိုမှာ ကမ်းစပ်အိမ်တွေ ရှိပါတယ်။ ကမ်းစပ်အိမ် (Beach House)ဆိုတာက ပြင်သစ်နိုင်ငံ တောင်ပိုင်းက ကမ်းခြေတွေမှာ ရှိကြသလို တချို့ရောက်တော့လည်း စပိန်၊ ပေါ်တူဂီ၊ အီတလီ စတဲ့နိုင်ငံတွေမှာ ဝယ်ထားကြတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ အဲဒီနိုင်ငံတွေမှာ အိမ်တွေက ပြင်သစ်ကမ်းခြေက အိမ်တွေထက် ဈေးချိုလို့ပဲ။ သူတို့ အဖို့ကလည်း ဥရောပဇုံ (EU) အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံတွေ ဖြစ်နေတော့ တစ်နိုင်ငံနဲ့ တစ်နိုင်ငံ ကူးရတာ ဘာမှ ခဲယဉ်းတာမဟုတ်ဘူး။ ဥပမာ ပဲရစ်မြို့ကနေ ဘယ်လ်ဂျီယမ်နိုင်ငံ ဘရပ်ဆဲလ်မြို့ကို အမြန်ရထား (TGV)နဲ့ သွားရင် ၁နာရီ ၁၀မိနစ်ပဲကြာတယ်။ TGV ဆိုတာက ဂျပန်နိုင်ငံက ကျည်ဆံရထား (Bullet Train) လိုရထားမျိုးပေါ့။ ၁နာရီကို ကီလို ၂၅၀ကျော်လောက် ပြေးတယ်။ အဲဒီတော့ ပဲရစ်ကနေ ဘရပ်ဆဲလ် သွားတာက ကျွန်တော်တို့ ရန်ကုန်ကနေ ပဲခူးသွားသလိုပဲပေါ့။ အဲဒီတော့ သူတို့ တတွေဟာ နွေမှာ ရက်ရှည်သွား အနားယူဖို့ (Beach House)တွေကို ပြင်သစ်မှာရော တခြားနိုင်ငံတွေမှာပါ နေရာအနှံ့အပြား ဝယ်ထားကြတာပေါ့။ ကျွန်တော့်ဆရာ ပါမောက္ခ၊ ဌာနမှူးက ပိုက်ဆံပိုရှိတဲ့သူဆိုတော့ (Beach House)အပြင် ဆောင်းအိမ်(Winter House)ပါ ရှိပါတယ်။ ဆွစ်ဇာလန်နိုင်ငံနဲ့ နယ်စပ် ရေခဲတောင်တွေ ခြေရင်းမှာ ဝယ်ထားတယ်လေ။

ပြန်ပြောရရင်တော့ ပြင်သစ်တွေဟာ စနေ၊ တနင်္ဂနွေမှာ နေဖို့ တောအိမ် (Country House) ဆောင်းရာသီမှာ ၁ပတ်လောက် သွားနေဖို့ ဆောင်းအိမ် (Winter House) နဲ့ နွေရာသီမှာ ရက်ရှည်နားဖို့ ကမ်းစပ်အိမ် (Beach House) တွေရှိကြပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ ရှိတဲ့ ပိုက်ဆံ အနေအထားအရ အနားယူဖို့ အမျိုးမျိုးစဉ်းစားပြီး ပြင်ဆင်နေထိုင်ကြတဲ့ လူမှုရေး စနစ်ပါ။ ကိုယ်နားတာထက် စိတ်နားဖို့ပါ။ စိတ်နားမှ အသက်ရှည်မယ် နုပျိုမယ် ဆိုတဲ့ ခံယူချက်ထားတဲ့ ပြင်သစ်အယူအဆတွေဟာ အတုခိုးရမယ့် ကောင်းတဲ့ စရိုက်တွေပါ။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဦးခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

	
(၁၉၉၁)ခုနှစ် ပဲရစ်	(၁၉၉၁)ခုနှစ် ပြင်သစ်တောင်ပိုင်း (South of France)
	
(၁၉၉၁)ခုနှစ် ပြင်သစ်ပင်လယ်ကမ်းခြေ	(၂၀၀၅)ခုနှစ် ပဲရစ်အီဖယ်မျှော်စင်

၁၅-၉-၂၀၀၅

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၁၂)

(ကျွန်တော် ၁၉၉၁ခုနှစ်က ပြင်သစ်နိုင်ငံ ပဲရစ်မြို့ အသည်းအစားထိုးကုဆေးရုံကြီးမှာ (၁)နှစ်တာ ပညာသင်တုန်းက တွေ့ခဲ့ရတဲ့ ပြင်သစ်တွေ စိတ်အနားယူ စိတ်ကျန်းမာအောင် ဘယ်လို နေကြတယ်ဆိုတာ ပြောခဲ့ပါတယ်။)

ပြင်သစ်နိုင်ငံက ပြန်လာကတည်းက ပြင်သစ်တွေ အလုပ်လုပ်ချိန်မှာ အလုပ်တွေလုပ်၊ အနားယူတဲ့အချိန်မှာ အနားယူကြတာကို ကျွန်တော် တော်တော်လေး သဘောကျလာခဲ့ပါတယ်။ ရန်ကုန်ကို ပြန်ရောက်လာတဲ့အချိန်မှာ ပြင်သစ်တွေလို တောအိမ် (Country House) တစ်လုံးလိုချင်တာ ရူးမတတ်ပဲ။ စိတ်ထဲမှာ ဖျောက်လို့ကို မရဘူး။ စနေ၊ တနင်္ဂနွေရောက်တိုင်း ပြင်သစ်ပါမောက္ခလင်မယားနဲ့လိုက်ပြီး သူတို့ တောအိမ်ကိုလိုက်သွားပြီး အနားယူခဲ့တာကို သိပ်သတိရတယ်။ သူတို့တတွေ ရုံးပိတ်ရက်မှာ စိတ်ရော၊ ကိုယ်ပါ ဘယ်လို နားကြတယ်ဆိုတာ ပြောပြချင်ပါတယ်။ ပြင်သစ်တွေဟာ အဓိက စိတ်ကို အနားပေး တာပဲ၊ ကိုယ်ကတော့ သိပ်မနားဘူးလို့ပဲ ပြောရမှာပေါ့။ ပြင်သစ်တွေ တောအိမ်ကိုရောက်တာနဲ့ ခြံထဲက အလုပ်တွေလုပ်၊ တောတွေကြားထဲ စက်ဘီးလျှောက်စီး၊ လယ်ကွင်းတွေထဲလျှောက်သွား၊ ခြံထဲမှာ မွေးထားတဲ့ ကြက်ချေး၊ ဝက်ချေးတွေကျုံးနဲ့ နားကို မနားလိုက်ရဘူး။ မြင်းမွေးတဲ့လူက မြင်းစီးတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်သာ မနားရတာလေ၊ စိတ်ကတော့ အပြည့်နားကြတယ်။ ပြင်သစ်ပါမောက္ခ ကျွန်တော့်ဆရာဟာ တောအိမ်မှာ T.V လုံးဝမဖွင့်ဘူး။ ဘယ်ဆေးရုံ၊ ဘယ်သူ့ဆီကမှလည်း ဖုန်းမလာဘူး၊ နားတုန်းကို လုံးဝနားတယ်။ ဘယ်သူကမှလည်း သူတို့ဆီ ဖုန်းမဆက်ဘူး၊ မနှောက်ယှက်ဘူး။ ကျွန်တော်တို့ဆီမှာကတော့ တနင်္ဂနွေဆို ဖုန်းကလာပြီ၊ "ဟေ့ ခင်မောင်ဝင်း၊ ဒီနေ့ ငါအားနေလို့ ဖုန်းဆက်လိုက်တာ၊ မင်းနဲ့အေးအေးဆေးဆေး စကားလေးဘာလေး လာပြောချင်လို့"၊ သူနဲ့ကိုယ်နဲ့လည်း တအားကြီး ရင်းနှီးတာလည်းမဟုတ်၊ သူ အားနေလို့ စကားလာပြောချင်တာတဲ့၊ ဒါနဲ့ ကျွန်တော်က "ခင်ဗျား၊ ဘာအထူး ကိစ္စရှိလို့လဲ" လို့ မေးလိုက်တော့ "ဘာမှ အကြောင်းထူး မရှိပါဘူးကွာ၊ မင်းနဲ့ မတွေ့တာကြာလို့ သက်သက် လာစကားပြောမှာကွ"။ အဲဒါ ပြဿနာပဲ၊ ကိုယ်ကလည်း ဒီတစ်ရက်ပဲ နားရတာ။ ဒီနေရာမှာ ပြင်သစ်တွေနဲ့ ကျွန်တော်တို့နဲ့ကွာကုန်ပြီ။ သူတို့က သိပ်အရေးပေါ် ကိစ္စမရှိဘဲ ရုံးပိတ်ရက်မှာ ဘယ်တော့မှ ဖုန်းဆက်လေ့ မရှိပါဘူး။ ဒါ သူတို့ရဲ့အကျင့် ထင်ပါရဲ့။ ကျွန်တော့်ကို သူတို့ အနားယူတိုင်း ခေါ်သွားလေ့ရှိတာဟာ အတော်ရင်းနှီးပြီး မိသားစုလို သတ်မှတ်လို့သာပါ။ စိတ်ရဲ့လွတ်လပ်မှုကို တော်တော်အလေးပေးတဲ့လူတွေ။ သူတို့အနားယူတဲ့ တောအိမ် ရောက်တာနဲ့ ကိုယ်စားချင်တာလေး ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် စားဖို့ ဟင်းချက် နည်း

စာအုပ်တွေကြည့်ပြီး ချက်ကြတယ်။ ဒါလည်း နားတာတစ်မျိုးပဲ။ ကျွန်တော့် ဆရာကတော့ ပိုက်ဆံရှိတဲ့လူဆိုတော့ အိမ်မှာ ထမင်းချက်တဲ့ သူရှိတယ်။ အဲဒီတော့ ထမင်းမစားခင်မှာ ရှန်ပိန်တို့၊ဝိုင်တို့ အကောင်းစားတွေကို နည်းနည်းလေး ထမင်းစားကောင်းရုံပဲ သောက်၊ မိသားစုနဲ့ စကားတပြောပြောနဲ့ တဖြည်းဖြည်း ထမင်းစားကြတယ်။ ပြီးတော့ မှ အချိုပွဲ၊ ဒါမှမဟုတ် Cheese ပွဲလေးတွေစား။ ဒါနဲ့ ပြောရဦးမယ် ပြင်သစ်အိမ်တွေမှာ ညစာ စားတယ်ဆိုတာက အစောဆုံး (၈)နာရီပဲ။ အဲဒီလောက်ကမှ စစားပြီး ဇိမ်နဲ့ အချိန်ယူပြီး တကယ့်ကို အရသာခံ အနားယူပြီး စားကြတော့ (၁၁)နာရီလောက်မှ ပြီးတယ်။ ပြီးတော့ ဖတ်ချင်တဲ့ စာအုပ်ဖတ်၊ ငြိမ့်ငြိမ့်ညောင်းညောင်း ဂန္ဓဝင် ဂီတလေးတွေနားထောင် ညဉ့်နက်အထိ အဲဒီလို စိတ်လွတ်ကိုယ်လွတ် အနားယူ၊ ဇိမ်ယူပြီး နေကြတာ။

ပြင်သစ်တွေနဲ့လိုက်သွားပြီး အဲဒီလို ရုံးပိတ်ရက်၊ အနားယူတယ်ဆိုရင် မနက်ကို (၉)နာရီထက် စောထဖို့ မကြံနဲ့လို့ ပြောပါရစေ။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ပြင်သစ်တွေနဲ့ (၁)နှစ်နေခဲ့တဲ့ အတွေ့အကြုံကို ပြောပြနေတာပါ။ မနက်ဆို ငြိမ်ပြီး တုတ်တုတ်မှ မလှုပ်ကြ၊ မထကြဘူး။ ကျွန်တော့် မျက်စိကလည်း (၇)နာရီလောက်ဆို ဆက်အိပ်မရတော့ဘူး၊ အဲဒါပြဿနာပဲ။ (၉)နာရီလောက် မရောက်မချင်းဟာ အိပ်ယာထဲမှာ အသာလေး အသံမထွက်အောင် လှဲနေရတာ၊ တော်တော်လေးကို စိတ်ဆင်းရဲဖို့ကောင်းတယ်။ မနေနိုင်လို့ အပေါ့အပါးသွားချင်ရင် ခြေလှမ်းကို ဖွဖွလေးနဲ့ တွိုင်းလက် (Toilet) ဆီကို သွား၊ အသာလေး ကိုယ့်ကိစ္စကိုယ်ရှင်း။ အိမ်သာ ရေတိုင်ကီများ ဆွဲချလိုက်ဖို့ စိတ်မကူးလိုက်နဲ့၊ တောအိမ်၊ အနားယူတဲ့ အိမ်တစ်အိမ်လုံး ရေကျသံနဲ့ ဆူညံသွားလိမ့်မယ်။ Toilet သွားပြီးရင် ရေမဆွဲဘဲ အသာလေး အဖုံးကို ပြန်ဖုံးထားခဲ့။ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ ပါမောက္ခကြီးတစ်ဦး သူ့ဇနီးရှိရာ ဆွစ်ဇာလန်နိုင်ငံကို လိုက်သွားတော့၊ သူတို့နေတဲ့ တိုက်တစ်တိုက်လုံးမှာ ဘယ်အခန်းမှ ည (၁၁)နာရီကျော်ရင် Toilet ရေကို မဆွဲရဘူးလို့ စည်းကမ်းရှိတယ်လို့ ပြောဘူးပါတယ်။ တိုက်ထဲမှာ အခန်းလေးတွေက ဆက်နေတော့ တစ်ခန်းက ရေဆွဲလိုက်ရင် တစ်တိုက်လုံး ဝေါဆို ကြားရတော့ အိပ်ရတာ၊ တခြားလူတွေအတွက် အနှောက်အယှက်ဖြစ်လို့တဲ့။ ပြင်သစ် တောအိမ်ကိစ္စပြောရရင် မနက်နိုးလို့ ဟိုထသွား၊ ဒီထသွားလုပ်လို့လည်း ဘယ်လိုမှ မရဘူး။ အိမ်တွေက ကျွန်တော်တို့ဆီက အိမ်တွေလို ကျွန်း၊ ပျဉ်းကတိုးနဲ့ အခိုင်အခန့် ကြမ်းတွေ၊ တံခါးတွေလုပ်ထားတာ မဟုတ်ဘူး။ ထင်းရူးသားပဲ ဆောက်ထားတာများတော့ ကြမ်းတွေကလည်း နင်းလိုက်ရင် တကွိကွိနဲ့ ဘာမှကို နင်းလို့၊ သွားလို့ မရတာ၊ တံခါးတွေကလည်း နည်းနည်းလေး ဖွင့်လိုက်ရင် အသံတွေက မြည်မယ်။ နိုင်ငံခြားက အိမ်တွေဟာ ဒီလိုပဲ ဘာလုပ်လုပ် တစ်အိမ်လုံးကကြားတာ၊ လှုပ်လို့ကို မရတာ။ အင်္ဂလန်မှာ နေတုန်းကလည်း ဒီလိုပဲ အချိန်မတော် ညဉ့်နက်ရင် ဘာမှမလှုပ်တော့နဲ့၊ မထတော့နဲ့၊ လှုပ်လိုက်တာနဲ့ တစ်အိမ်လုံးကြားမယ်။ တော်တော်ကို စိတ်ညစ်ဖို့ကောင်းပါတယ်။ ဒါ သူတို့ နေထိုင်ကြတဲ့ စနစ်ပဲ၊ မနက်အစော နိုးနေရက်နဲ့လည်း မလှုပ်ရဲ၊

မထရဲ၊ မသွားရဲ အခြေအနေ ဘယ်လိုမှ မလှုပ်ရဲဘူးလို့ ဘာလို့ ပြောရတာလဲဆိုတော့ ကုတင်ပေါ်မှာ လှုပ်လည်း အသံကမြည်တာပဲ။ အဲဒီတော့ စိတ်ကို ဒုံးဒုံးချပြီး အိမ်ရှင်တွေ ထသံ ကြားလောက်မှ ကိုယ်လည်းရောပြီး ထရပါတယ်။ များသောအားဖြင့်တော့ (၉)နာရီကျော်မှ ထပြီး အေးအေးဆေးဆေးနဲ့ breakfast စားဖို့ ပြင်ကြတယ်၊ နွားနို့ခွက်ကြီးတစ်ခွက် အပြည့်၊ ကော်ဖီပြင်းပြင်း တစ်ခွက်၊ အသီးဖျော်ရည် အအေးတစ်ခွက်၊ ပေါင်မုန့်နဲ့ထောပတ်ကို အဝ ဇိမ်နဲ့စားကြတယ်။ ဥရောပ မှာကတော့ နံနက်စာမှာ အသားတွေ ဝက်အူချောင်းတွေ စားလေ့မရှိဘူး။ breakfast ပြီးတော့ (၁၁) နာရီ လောက်ဖြစ်နေပြီ၊ သူတို့တတွေဟာ အဲဒီလိုကို နားကြတာ။ ကောင်းကောင်းကြီးကို ရေရေလည်လည် နားတယ်။ နေ့လယ်စာကို တစ်နာရီခွဲ လောက်မှ စားတယ်။ ရုံးပိတ်ရက်၊ စနေ၊ တနင်္ဂနွေ ဟောလီးဒေးတွေမှာ ဖြည်းဖြည်းဆေးဆေး အေးအေးလေးပဲ၊ ဘာမှ အလောတကြီးမလုပ်ဘဲ နားတယ်။ ကျွန်တော်တို့နဲ့သူတို့ ကွာတာ ပြောချင်သေးတယ်။ ကျွန်တော့်ညီမတွေ "ဒီတနင်္ဂနွေ နင်တို့ ဘာလုပ်မလဲ" လို့ မေးလိုက်ရင် "ကိုဝင်း ကျွန်မတို့ မနက် (၇)နာရီ --------အိမ်မှာ ဆွမ်းကျွေးသွားမယ်။ အဲဒီကနေ (၁၁) နာရီရောက်တော့ ------- ကလေးမွေးနေ့ပွဲကို သွားရမယ်၊ (၁) နာရီလောက်မှ ပြီးမှာ။ အဲဒီတော့ ညနေ ---------- အသုဘနဲ့ ဆက်သွားရော။ ညနေ (၅) နာရီလောက် အိမ်ပြန်ရောက်ပြီး ခဏပဲနားရမှာ။ ---------- အိမ်က ဘုရားကိုးဆူ ညနေ (၆)နာရီ အရောက်လာပါ ဖိတ်ထားတယ်"။ ဒါက ကျွန်တော့်ညီမတွေ ရုံးပိတ်ရက်မှာ အနားယူတဲ့ ပုံစံ။ သူတို့ကို စနေ၊ တနင်္ဂနွေတိုင်း ဒီအပတ်ဘာလုပ်မလဲ မေးလိုက်ရင် အပတ်တိုင်းအဖြေတွေက ဒီလို ခပ်ဆင်ဆင်ပဲ။ တစ်ပတ်နဲ့တစ်ပတ် နည်းနည်းမတူတာလေးတွေတော့ ရှိတယ်၊ မွေးနေ့နဲ့ ရက်လည် လွဲရင် လွဲမယ်။ ဆွမ်းကျွေးနဲ့ဗေဒင်သွားမေးတာ ကွာရင်ကွာ သွားမယ်၊ အသုဘနဲ့ နေမကောင်းလို့ ဆေးရုံသွားမေးတာ မတူဘဲ ဖြစ်ရင်ဖြစ်မယ်၊ စနေ၊ တနင်္ဂနွေတိုင်းမှာတော့ သူတို့တတွေ အမြဲတမ်း မနက် မိုးလင်းကနေ ညနေအထိ ဇယ်ဆက်သလို အစီအစဉ်တွေက ဆက်တိုက်ပါပဲ၊ နားရတယ် မရှိပါဘူး၊ မြန်မာ့ဓလေ့လို့ ပြောရမလားတောင် မသိပါဘူး။ အဲလိုဆိုတော့ ပြင်သစ်တွေနဲ့ ကျွန်တော်တို့နဲ့ကွာတာက ဘယ်လိုဆိုတာ ပြောရမှန်းတောင် မသိဘူး။ ပြင်သစ်တွေ နားတဲ့အကြောင်း ပြောပြီး ပြင်သစ်တွေ အလုပ်လုပ်တဲ့ အကြောင်းလည်း ပြောရဦးမှာပေါ့။ ပြင်သစ်တွေဟာ အလုပ်လုပ်ပြီ ဟေ့ဆိုတာနဲ့ မနားတမ်းပဲ။ ဆေးရုံမှာ မနက် (၈) နာရီ ဆေးရုံရောက်တာကနေ ညနေ အလုပ် မပြီးမချင်းပဲ။ အစောဆုံး ညနေအိမ်ပြန်တာကတော့ ည (၆) နာရီပဲ၊ အဆင်မသင့်ရင် (၈) နာရီလောက်အထိ ရောက်သွားတယ်။ အလုပ်ချိန်အတွင်းမှာ နားတယ်၊ အားတယ်ဆိုတာ လုံးဝမရှိ၊ ဟိုယောင်ယောင်၊ ဒီယောင်ယောင် အလုပ်လုပ်တယ်ဆိုတာ မမြင်ရ။ ပြန်ပြီးသုံးသပ်ရရင်တော့ သူတို့တတွေက တစ်ပတ်ကို (၅)ရက် မရပ်မနား အလုပ်လုပ်တယ်၊ စနေ၊ တနင်္ဂနွေကို လုံးလုံးကြီး နားတယ်။ ကျွန်တော့်ညီမတွေက ရုံးဖွင့်ရက် (၅)ရက်မှာလည်း ဟိုနားသွား လက်ဖက်သုပ် စားလိုက်၊ လက်ဖက်ရည်လေးတွေ သောက်လိုက်၊ ဟိုတို့တို့

ဒီတို့တို့နဲ့ သိပ်အပြင်းအထန်ကြီး အလုပ်လုပ်တယ်ဆိုတာ မရှိဘူး။ အဲဒီတော့ စနေ၊ တနင်္ဂနွေမှာလည်း သိပ်ကြီးနားဖို့ မလိုဘူးလေ။ လူမှုရေး တာဝန်ခံတွေဖြစ်ပြီး ဘယ်နားမှာ၊ ဘယ်သူ့အိမ်မှာ ဘာအခမ်းအနား ရှိတယ်ဆိုရင်ကို မဖြစ်မနေလိုက်ကြ၊ သွားကြတယ်။ တစ်ပတ်တလေ ဘာမှ ဖိတ်စာ မရဘူးဆိုရင် သူတို့တတွေ ပျားတုပ်ပြီ။ တောင်မေး၊ မြောက်မေး ဖုန်းတွေဆက် မေးကြပြီ။ "ဟေ့၊ နင်တို့ ဒီတစ်ပတ် ဆွမ်းကျွေး တရားနာ မရှိဘူးလား၊ ဘုရားတွေ ဘာတွေ ပင့်ထားသေးလား၊ ဒါထက် ဗေဒင်ဆရာ ကောင်းကောင်းတွေ့ရင်လည်း ပြောပါဦး၊ ငါ ဒီအပတ် သွားစရာ ဘာမှ မရှိဘဲ ဖြစ်နေလို့"။ ကျွန်တော့် ညီမများဟာ သွားစရာတစ်နေရာရာ မတွေ့မချင်းအိမ်တကာကို ဖုန်းနဲ့လိုက်ဆက်ပြီး နောက်ဆုံး တစ်ယောက် ယောက်မိသွားပြီးတော့၊ သွားစရာကိစ္စတွေ့ပြီဆိုမှ သက်ပြင်းချပြီး "ဟင်း တော်ပါသေးရဲ့၊ ဒီတစ်ပတ် သွားစရာလေး ရှားရှားပါးပါးတွေ့လို့၊ မနက်က ငါ့မှာ ဖုန်းဆက်မေးလိုက်ရတာ အမောပဲအေ" ဆိုပြီး ညီအစ်မ အချင်းချင်း ပြောကြလေရဲ့။ သူတို့နဲ့မတူ ကျွန်တော့်လို တစ်ပတ်လုံး များများအလုပ်လုပ်တဲ့ လူရောက်တော့ စိတ်ကို များများနားပေးရပါမယ်၊ ကျွန်တော့် ညီမတွေလို ဘာမှ မိမိရရ သိပ်အလုပ်မလုပ်တဲ့သူတွေ ရောက်တော့လည်း သိပ်ပြီး စိတ်တွေ၊ ကိုယ်တွေ နားဖို့ မလိုဘူးထင်ပါရဲ့။ သူ့ဘာသာသူ လောကကြီးက လူတွေ စိတ်တွေကို အနားပေးတဲ့ စနစ်တွေနဲ့ အသက်ရှည်ကျန်းမာအောင် ဖန်တီးထားတာထင်ပါရဲ့။ ကျွန်တော်တို့ ခန္ဓာကိုယ်ဆိုတာ အားပြန် သွင်းလို့ရတဲ့ ရီချက်ဂျေးဘဲလ်ဘက်ထရီ (Rechargeable battery) လိုပါပဲ။ သုံးချင်သလောက်သုံး၊ ကုန်သွားရင် အားပြန်ဖြည့်ပေး၊ ဒါမှ ဆက်အလုပ်လုပ်နိုင်မှာပေါ့။ မရပ်မနား ခိုင်းနေရင်တော့ ဘက်ထရီ ဒေါင်းသွားမှာပေါ့။ အလုပ် တွေလုပ်ကြတယ်၊ ကောင်းပါတယ်၊ မအိပ်မနေ ပင်ပင်ပန်းပန်း အလုပ်လုပ်တယ်၊ လုပ်နိုင်တုန်း လုပ်ရတာလေ။ ဒါပေမယ့် ခန္ဓာကိုယ်ကြီး နုပျိုလန်းဆန်း ကျန်းမာနေဖို့ဆိုတာက ရီချက်ဂျေးဘဲလ်ဘက်ထရီကို အားပြန်သွင်းသလို စိတ်ရော၊ ကိုယ်ပါ ပြန်နားပေးမှဖြစ်ပါမယ်။ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ ပါမောက္ခကြီး တစ်ယောက်ဆို ည ဆေးခန်းတွေပြီးရင် (၁၂)နာရီကျော်နေပြီ၊ မနက် (၅)နာရီပြန်ထ၊ ဂေါက်သီးရိုက်၊ အံ့မခန်းနိုင်အောင် အလုပ်လုပ်ပါ တယ်။ သူ့ကြည့်ရင်လည်း အမြဲပဲ ပြုံးရွှင်လန်းဆန်းနေလို့ အဲဒါ ဘာလို့လဲ၊ သူနားပေးလို့ပေါ့။ စနေ တစ်ရက် နေ့ဝက် နားတယ်၊ ဂေါက်သီးရိုက်ရင်း စိတ်ကို အနားပေးတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့တတွေ ရေရှည်ဆက်ပြီး အလုပ်တွေ လုပ်သွားနိုင်အောင် နုပျိုကျန်းမာ လန်းဆန်းနေအောင် ပြင်သစ်တွေလောက် မနားတောင် တစ်ပတ် တစ်ရက်တော့ နားဖို့ လိုပါမယ်လို့ ပြောချင်ပါတယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

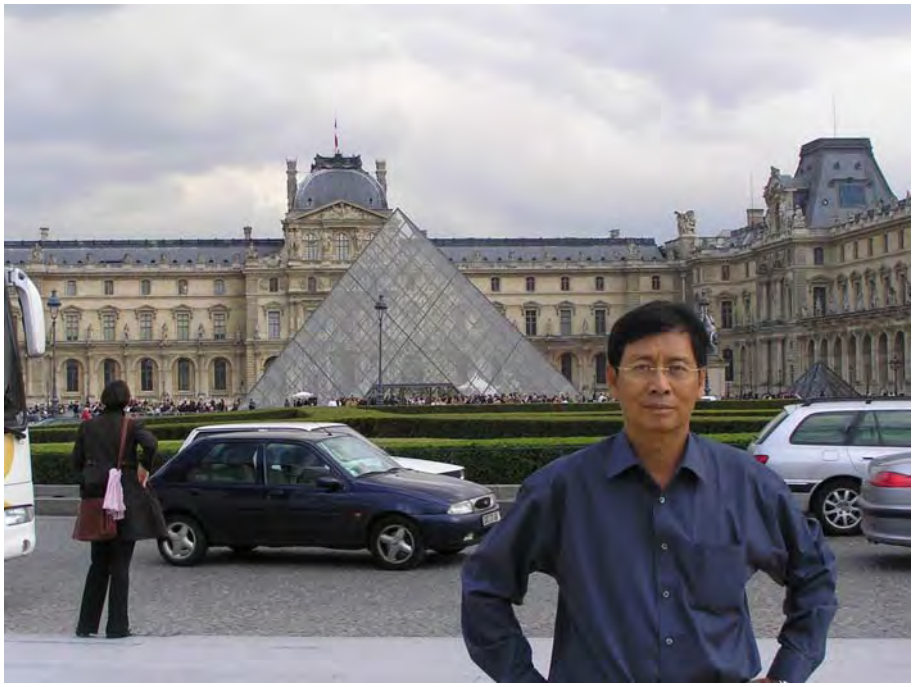
ပါမောက္ခဦးခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)



၁၉၉၁ ခုနှစ် စာရေးသူနှင့် ပြင်သစ်မိသားစု ရုံးပိတ်ရက်ခရီးထွက်ပုံ



၁၉၉၁ ခုနှစ် စာရေးသူနှင့် ပြင်သစ်မိသားစု ရုံးပိတ်ရက်ခရီးထွက်ပုံ



၂၀၀၅ ခုနှစ် ဧပြီလ စာရေးသူ ပဲရစ်မြို့ နာမည်ကျော် "လူ့" ပြတိုက်ရှေ့မှာ

၁၅-၁၀-၂၀၀၅

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၁၃)

(ကျွန်တော် ၁၉၉၁ခုနှစ်က ပြင်သစ်နိုင်ငံ ပဲရစ်မြို့ အသည်းအစားထိုးကုဆေးရုံကြီးမှာ (၁)နှစ်တာ ပညာသင်တုန်းက တွေ့ခဲ့ရတဲ့ ပြင်သစ်တွေ စိတ်အနားယူ စိတ်ကျန်းမာအောင် ဘယ်လို နေကြတယ်ဆိုတာ ပြောခဲ့ပါတယ်။)

စိတ်ရဲ့အာဟာရကို ဂရုစိုက်ပေးမှသာ နုပျိုလန်းဆန်းမှာဆိုတာ ထပ်ပြီးပြောပါရစေ။ စိတ်ကိုလိုအပ်တဲ့ အာဟာရတွေကျွေးပြီး လိုသလို မြေတောင်မြောက်ပေးပြီး ဂရတစိုက်ပြုစုပေးနေမှ ကျန်းမာလန်းဆန်းတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ရနိုင်မှာပါ။ ဒါပေမယ့် စိတ်နဲ့တင် ပြီးပြီလား၊ လူ့ဘဝကြီးမှာ ရုပ်ကရောဘယ်လောက် အရေးကြီးလို့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးနဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့ ရုပ်လောကပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ အရေးပါပုံကိုလည်းဆန်းစစ်ဖို့ လိုပါသေးတယ်။ ကျွန်တော်က ပြင်သစ်တွေနဲ့ အနီးကပ်နေခဲ့ဘူးတော့ ပြင်သစ်တွေကိုပဲ စံထားပြီးပြောရပါဦးမယ်။ ပြင်သစ်တွေ ဘယ်လို စိတ်ကိုအနားပေးပြီး၊ စိတ်ကျန်းမာရေးကို ဘယ်လိုဦးစားပေးကြတယ်ဆိတာ ပြောပြီးတဲ့နောက် ရုပ်နဲ့ကိုယ်ကိုရော ဘယ်လိုဂရစိုက်သလဲဆိုတာ ဆက်ပြောချင်ပါသေးတယ်။ ပြင်သစ်လူမျိုးတွေဟာ စိတ်နဲ့ကိုယ် ဂရုစိုက်မှု၊ အရေးပါမှုဟာ မျှရမယ်ဆိုတာ သဘောပေါက်ပြီးသား လို့တောင် ပြောရပါမယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွေ၊ အရေးကြီးတာတွေ၊ တသီကြီးပြောနေပြီး စိတ်ကပဲ အရေးအကြီးဆုံးလို့ တစ်ချိန်လုံးပြောနေတော့ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို မေ့ထားလို့ရမလား။ စိတ်ချမ်းသာရင် ပြီးရော၊ စိတ်ကြည်ရင်ပြီးရော၊ စိတ်သာလျှင် အဓိက၊ စိတ်ကိုပဲ ဂရစိုက်မယ်ဗျာ၊ ကျွန်တော်ကတော့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာကို လှည့်မကြည့်တော့ဘူးလို့ ပြောပြန်ရင်လည်း တစ်ဖက်စွန်း ရောက်သွားမှာပေါ့။ စိတ်ကိုအစာကျွေးသလို ကိုယ်ကိုလည်း အစာကျွေးရမှာပဲ။ ကိုယ်ဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်တင် မကဘူးပေါ့။ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ဆက်နွယ်နေတဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်ကြီးနဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့ ကဏ္ဍတွေကို ဆိုလိုတာ။ စိတ်မှာ ကြည်နေရင် ပြီးရောဆိုပြီး ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အာဟာရတွေကို မေ့ထားလို့မရပါဘူး။ ဥပမာပြောရရင် စိတ်ပျော်နေရင် ပြီးတာပဲ၊ ဘာနဲ့စားစားရတယ်ဆိုပြီး ထမင်းကြမ်းကိုစား၊ စိတ်ချမ်းသာရင် ပြီးတာပဲဆိုပြီး စွတ်ကျယ်စုတ် ကိုဝတ်၊ စိတ်ကအဓိကပဲဆိုပြီး ခွေးတလုံးလုံးနဲ့ အဲယားကွန်းမတပ်၊ ဘာပဲလုပ်လုပ် စိတ်ကြည်ရင် ပြီးတာပဲဆိုပြီး၊ ဟိုဟာလည်းမဝယ်၊ ဒီဟာလည်းမဝယ်၊ စျေးကြီးတာဆိုဘာမှမစား၊ ဘာမှမသုံး၊ ဒီလို နေမှာလား။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလောကကြီးကို ပစ်ထားလို့ မရဘူးလေ။ ဒါ ကျွန်တော့်အမြင် ပြောပြနေတာပါ၊ မှားချင်မှားမယ်၊ မှန်ချင်မှန်မယ်။ ကျွန်တော်ကိုယ်ပိုင် အယူအဆကတော့ စိတ်ရော၊ ကိုယ်ရောနှစ်ခုလုံးကို အစာကျွေးရမှာပါ။ စိတ်အရေးကြီးတယ်ဆိုတာ လက်ခံတယ်။ ဒါပေမယ့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကို မေ့လို့မရပါဘူး၊

ဒီလိုအတွေးအခေါ်တွေ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ကျွန်တော်ကို သက်ဝင်သွားအောင ဘာတွေက လုပ်သွားတာလဲဆိုတော့ ကျွန်တော့်ရဲ့ ငယ်စဉ်ဘဝ အင်္ဂလန်မှာ(၂)နှစ်နေခဲ့ရတာ၊ ပြင်သစ်မှာ (၁)နှစ် နေခဲ့ရတာ၊ ဒီဘဝအတွေ့အကြုံ သုံးခုအပေါ် အခြေခံပြီး၊ ကျွန်တော့်အယူအဆတွေဟာ စိတ်နဲ့ရပ် မျှတရမယ်ဆိုတာ တွေးခေါ်မိတာပါ။ ကျွန်တော် မူလတန်း၊ အလယ်တန်း ကျောင်းသားဘဝမှာတော့ အဖေရဲဝန်ထောက်ဆိုတော့ ငွေကြေး လိုလေးသေးမရှိ၊ အပူအပင်ကင်းပြီး နေထိုင်ခဲ့ရပါတယ်။ ငယ်တုန်းဆိုတော့ ဘာမှလည်း သပ်မတွေးမိဘူး။ ဒါပေမယ့် အထက်တန်းကျောင်းသားနဲ့ တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားဘဝမှာ အဖေ ပင်စင်ယူထားပြီးပြီ။ ညီအစ်ကိုသုံးယောက် တက္ကသိုလ် တပြိုင်နက်တည်း တက်တာဆိုတော့ ချို့တဲ့မှုဒဏ်တွေကို ခံရပြီပေါ့။ စိတ်ချမ်းသာရင်ပြီးရော၊ တဲအိုပျက်မှာ ထမင်းကြမ်းခဲစားပြီး နေရလည်း ရတယ်ဆိုပေမယ့ သိပ်ပြီး ချို့တဲ့တဲ့ဘဝဟာ တော်တော်ကြီး နေရခက်ပါတယ်။ ရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကိစ္စတွေကို လုံးပမ်းနေရတော့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွေးဖို့ အလှည့်ကို ရောက်ကိုမရောက်ဘူး၊ တော်တော်လေး တရားကျဖို့ ကောင်းပါတယ်။ အငယ် (၃)တန်းလောက် အဖေ တိုက်ကြီးမြို့မှာ ရဲတိုက်ပိုင် အိုင်ပီ IP (inspector of police) လုပ်တုန်းကဆိုရင် တရတ်နှစ်ကူးဆိုလည်း အိမ်မှာ လက်ဆောင်ထားစရာ အပြည့်၊ အိမ်ကိုလာကြတဲ့ ဧည့်သည်တွေကလည်း ကျွန်တော်တို့ ညီအစ်ကိုတွေကို သားလေး မုန့်ဖိုးယူဦးဆိုပြီး ပေးလိုက်ရင် ဟိုတုန်းက (၁၀)ကျပ်၊ အဲဒီတုန်းက ခေါက်ဆွဲကြော်တစ်ပွဲ ပြား(၅၀) နော်။ တိုက်ကြီးကနေ ရန်ကုန်ကို အဖေသွားရင် ရှေ့ပြေးအစောင့် အက်စကော့ (escort) ကားပါတယ်။ နွေကျောင်းပိတ်လို့ ကျွန်တော်တို့ မိသားစု အညာကိုပြန်ရင် ရထားတွဲ အဖြူကြီး တစ်တွဲလုံးရတယ်။ အဖေ အိုင်ပီ IP ဘဝမှာ ကျွန်တော်တို့တတွေ ကြီးပွားခဲ့တာ၊ ကလေးဘဝဆတော့ မိုးမမြင် လေမမြင်ဘဲပေါ့။ အဲဒီကနေ အဖေ အသက်(၅၅)နှစ်ပြည့်လို့ ပင်စင်လည်း ယူလိုက်ရော ဝုန်းဆို ရတ်တရက်ကြီး ကျွန်တော်တို့ မိသားစုမှာ အာဏာ ပါဝါ ဝင်ငွေ ဘာမှမရှိတော့ဘူး။ အဲဒီအချိန်မှာ ကျွန်တော်တို့ ညီအစ်ကိုသုံးယောက်ကလည်း တက္ကသိုလ်အရောက်၊ တော်တော်ကို စိတ်ပျက်ဖို့ ကောင်းပါတယ်။ အဖေကဘာမှ စီးပွားရေးမလုပ်တတ်၊ ဘာကစလို့ ဘယ်လိုလုပ်ရမှာလဲဆိုတာ အမေကပဲ စဉ်းစားပြီး ရှိတာ ချရောင်းပြီး ကျွန်တော်တို့ကို ကျောင်းထားခဲ့တာ။ စိတ်ချမ်းသာအောင်ဆိုပြီး စိတ် စိတ် စိတ် ဆိုပြီးအော်နေလို့မရဘူးလေ။ နေ့စဉ်ထမင်းစားဖို့က ပြဿနာ၊ စားဖို့တင်မကဘူး၊ ဝတ်ဖို့၊ နေဖို့၊ စာသင်ဖို့၊ ကျောင်းတက်ဖို့၊ သွားဖို့လာဖို့၊ အို- ကုန်ကုန်ပြောရရင် ဘာလုပ်လုပ်ငွေကလိုနေတော့ ရပ်ဝတ္တု ပတ်ဝန်းကျင်ကြီးတစ်ခုလုံးမှာ အားလုံးချို့တဲ့နေတဲ့ ဘဝ။ အဲဒီအခါမှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကို လှည့်ကိုမကြည့်နိုင်တ အဖြစ်မျိုးလည်းရှိတယ် ဆိုတာကို ပြောချင်တာပါ။ အဲဒီလိုတွေးကြည့်ရင်တော့လည်း တစ်ခါတလေ စဉ်းစားကြည့်တော့ ထမင်းစားစရာမရှိရင် စိတ်ဆိုတာ ဘာလဲလို့ မေးရမလိုဖြစ်နေတယ်။ ဒီလိုပြောလို့ လူတိုင်းဟာ အရမ်းချမ်းသာပြီး သူဌေးကြီးတွေ ဖြစ်ရမယ်ပြောတာလည်း မဟုတ်ဘူး။

ဘာကိုပဲလုပ်လုပ် ဘုရားဟော တရားတော်မှာပါတဲ့အတိုင်း မဇ္ဈိမပဋိပဒါလမ်းစဉ်ကို လိက်ရမှာပါ။ လောကကြီးမှာ စိတ်လည်းချမ်းသာ ကိုယ်လည်းချမ်းသာ၊ နှစ်ခုလုံးချမ်းသာမှ တကယ့်ချမ်းသာခြင်းကိုရပြီး စိတ်ပျိုကိုယ်နု၊ နုပျိုလန်းဆန်းတဲ့ဘဝကို ရမှာပါ။

ဒါကြောင့် ပြင်သစ်တွေ စိတ်အနားပေးတာ၊ စိတ်အစာကျွေးတာတွေအရင်လကပြောပြီးတဲ့နောက်၊ ပြင်သစ်တွေ ဘယ်လို ရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ပြုစုတယ်၊ ယုယတယ်၊ အစာကျွေးတယ်ဆိုတာ ဆက်ပြောမှာပါ။ ရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို အစာကျွေးတယ်ဆိုတာက တစ်နည်းပြောရရင် ဇိမ်ခံတာကို ဆိုတာပေါ့။ ပြင်သစ်တွေဟာ အလုပ်ကိုကုန်းရန်းလုပ်တယ်၊ စိတ်ကိုအနားပေးတယ်၊ ပြီးတော့ တော်တော်လေး ဇိမ်ခံကြတယ်။ ဇိမ်ခံတယ်ဆိုတာက စိတ်ကော၊ ရပ်ကောပါတယ်။ ရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဇိမ်ခံတယ်ဆိုတာက အစားအသောက်၊ အနေအထိုင်၊ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင် သာယာအောင်လုပ်တာ၊ အသုံးအဆောင်တွေနဲ့ ကိုယ့်ကိုပြုစုတာ အားလုံးဟာ ဇိမ်ခံတာပဲပေါ့။ ဒီလိုပြောလို့ ဇိမ်ခံတယ်ဆိုတာ လွယ်လွယ်လေးလို့ မအောက်မေ့နဲ့၊ ဇိမ်ခံတယ်ဆိုတာလည်း ခက်တာပဲ။

လူတိုင်းဟာ ဇိမ်မခံတတ်ဘူးလို့ ကျွန်တော်ပြောချင်ပါတယ်။ တစ်နေ့တစ်နေ့ကို သိန်းချီပြီး ငွေတွေဝင်နေပေမယ့်လို့ ရေထဲကျမှာစိုးလို့ ဂေါက်သီးအသစ် ထုတ်ပြီးမရက်ရဲ၊ အဟောင်းလေးတွေပဲ ချရက်နေတာ လူတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ဆေးကျောင်းတက်တုန်းက အတန်းထဲက ဆေးကျောင်းသူတစ်ယောက်ရဲ့ အဖေသူဌေးကြီးဟာ သူသမီး ကားနဲ့ညနေ အိမ်ပြန်လာလို့ ကားတံခါးဖွင့်ပြီး ထွက်လာပြီးရင် တံခါးကိုပြန်ပြီး အဲဒီသူဌေးကြီးက ကားတံခါးကိုပြန်မပိတ်ရဘူး၊ ဖွဖွလေး စေတယ်ဆိုရပဲ စေ့ထားရတယ်။ ဘာလို့လည်းဆိုတော့ မနက်ရောက်တော့လည်း ဒီတံခါးပြန်ဖွင့်ရမှာပဲတဲ့။ ညနေမှာ ကားတံခါးကို ''ချောက်''ကနဲ ပိတ်လိုက်ရင် မနက်တစ်ခါ ပြန်ဖွင့်ရတာနဲ့ တံခါးနာမယ်ဆိုပြီး အိမ်ပြန်ရောက်တိုင်း ကားတံခါးကို ဒီတိုင်းလေးပဲ စေ့ထားရတယ်။ ဒါဟာ တကယ့်ဖြစ်ရပ်မှန်ပါ။ ဒီလိုဖြစ်ရပ်တွေကိုပြောရတာက ရပ်ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပြုပြင်ဖို့၊ အစာကျွေးဖို့၊ ဇိမ်ခံဖို့ဆိုတာ မလွယ်ဘူး လူတိုင်း ဇိမ်မခံတတ်ဘူးဆိုတဲ့အကြောင်းကို ပြောချင်လို့ပါ။ ကျွန်တော့်ပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာ ဇိမ်မခံတတ်ကြတဲ့သူတွေ အများကြီးပါ။ စိတ်ကိုလည်း အစာမကျွေး၊ ရပ်ကိုလည်း မပြုစု၊ တစ်နေ့တစ်နေ့ အသက်ရှင်လှုပ်ရှားပြီး၊ စီးပားရှာ၊ ငွေရှာ အဓိပ္ပါယ်မရှိတဲ့ဘဝကြီးမှာ ရပ်တည်နေတဲ့ သူတွေက အများကြီးပါ။ ကြီးပွားရာကြီးပွားကြောင်း စီးပွားအရှာကြီးရှာပြီး၊ ပိုက်ဆံတွေကတော့ အများကြီး ရှိတယ်။ အသက်က (၄၀)၊ ရှုပ်ကို၊ လူကို ကြည့်လိုက်ရင် ဆံပင်တွေဖြူပြီး၊ မျက်နှာတွေကျပြီး (၆၀)ကျော်လို့ ထင်ရမယ်။ ဒလိုလူတွေအများကြီးပါ။

ဒါကြောင့် ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ ပြင်သစ်တွေ ဘယ်လိုဇိမ်ခတယ်ဆိုတာ ပြောရဦးမှာပေါ့။ သူတို့တတွေဟာ နေတာ ထိုင်တာကိုက တော်တော်ကို ဇိမ်ခံပြီး နေကြတာ။ ပိုက်ဆံရှိတာချင်းအတူတူ၊

အင်္ဂလိပ်တွေ နေရတာနဲ့စာရင် အိမ်ရဲ့အနေအထား၊ ပစ္စည်းအထားအသို၊ အဆင်အပြင် တောတော်လေးကို ကွာတယ်။ ဒီနေရာမှာ ကြီလို့ ပြောပါရစေ။ ပြင်သစ်နဲ့ အင်္ဂလိပ်ဆိုတာ (၂၁)မိုင်လည်း ဝေးတဲ့ ရေလက်ကြားလေးပဲခြားထားတယ်။ ဒါပေမယ့် အယူအဆ၊ အတွေးအခေါ်တွေက တခြားစီပဲ။ အင်္ဂလိပ်က မြင်းဆိုရင် သိပ်ချစ်တယ်၊ သူတို့သူငယ်ချင်း တစ်ယောက်၊ လူတစ်ယောက်လို ပေါင်းတယ်။ ပြင်သစ်က မြင်းသားကို စားတယ်၊ ပြင်သစ်နိုင်ငံက စူပါမားကက်တွေမှာ မြင်းသားရောင်းတယ်၊ အင်္ဂလိပ်က ဖားဆိုရင် ရွံစရာလို့မြင်တယ်၊ စားဖို့ဆိုတာ ဝေလာဝေး၊ ထိတောင်မထိရဲ၊ မကိုင်ရဲ။ ပြင်သစ်က ဖားကို အထူးဇိမ်ခံစားစရာတစ်ခုအနေနဲ့ စားတယ်။ ပဲရစ်မြို့လယ်ခေါင်က နာမည်ကြီး ရှောင်စီလီလမ်းမကြီးဘေးကဆိုင်တွေမှာဆိုရင် ဖားသားကို အမြဲတမ်းရောင်းတယ်၊ ဒီလို ဖားကိုစားလို့ အင်္ဂလိပ်တွေက ပြင်သစ်တွေကို ဖားတွေ ဖရော့ဂီ (froggy) လို့ ခေါ်တယ်။ အင်္ဂလိပ်က ကျွန်တော်တို့လို ခေါင်းအုံးကိုအရှည်ချုပ်တယ်။ ပြင်သစ်ကခေါင်းအုံးဆိုရင် လေးထောင့်ကျကျ၊ အင်္ဂလိပ်က ရေချိုးခန်း၊ အိမသာတွဲလျက်ကို (bath room) လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီထဲမှာ အိမ်သာလည်း ပါတယ်၊ ရေချိုးခန်းလည်းပါတယ်၊ ရောလျက်ပဲ။ ပြင်သစ်က အိမ်သာဆိုတဲ့ (toilet)က သတ်သတ်၊ ရေချိုးခန်းဆိုတဲ့တကယ့် ရေချိုးတဲ့ (bath room) ကသတ်သတ်၊ လုံးဝ ရောမထားဘူး။ စားတာသောက်တာမှာ အင်္ဂလိပ်က စနစ်တွေနဲ့၊ ပြင်သစက ဘာစနစ်မှ မရှိဘူး၊ စားချင်သလို စားတယ်၊ ပန်းကန်ကိုပြောင်နေအောင် ပေါင်မုန့်နဲ့ တို့စားတယ်၊ လက်နဲ့ကိုင်စားတယ်၊ အင်္ဂလိပ်က နက်ကတိုင် (neck-tie) ကို သိပ်အားပေးတယ်။ နက်ကတိုင် မပါဘဲ အင်္ဂလိပ် ဆေးရုံမှာ အလုပ်ဆင်းလို့ မရဘူး။ ကျွန်တော် ပြင်သစ် ဆေးရုံသွားလို့ နက်ကတိုင စီးသွားရင်ကို ပြင်သစ်သူငယ်ချင်းတွေက နောက်တယ်၊ ပြောင်တယ်၊ များသောအားဖြင့် ပြင်သစ်ဆေးရုံမှာ ပါမောက္ခ၊ ဌာနမှူးကလွဲလို့ ဘယ်သူမှ နက်ကတိုင်မစီးဘူး၊ အင်္ဂလိပ်နဲ့ ပြင်သစ် ကွာတာတွေ။ ဇိမ်ခံတဲ့အပိုင်း ပြန်ပြောရရင် အင်္ဂလိပ်အစားအစာတွေဟာ များသောအားဖြင့် အရသာမရှိဘူး၊ ရေလုံပြုတ်တွေပဲများတယ်။ ညတယ်၊အရွက်တွေ၊ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင် တွေနဲ့ စားခဲတယ်။ ပြင်သစ်တွေက အစားအသောက်ကို အရသာအရှိဆုံးဖြစ်အောင် နည်းမျိုးစုံနဲ့ ချက်တယ်။ ပြင်သစ်ဟင်းချက်နည်းတွေကို ဖရက်(ခ်)ကွိဆင်း (french cuisine) လို့ ခေါ်တယ်။ ဖရင့်(ခ်)ကွိဆင်းဟာ ကမ္ဘာပေါ်မှာ နာမည်ကြီးပေါ့။ ဘယ်လိုလည်းဆိုတာ ကျွန်တော် အသေအချာတော့ မပြောတတ်ဘူး။ ဟင်းပွဲတိုင်းကို အရသာရှိအောင် နည်းမျိုးစုံနဲ့ ပြင်ပြီး ချက်ပြုတ်ထားတယ်။ ကျွန်တော် အင်္ဂလန်မှာ (၂)နှစ် နေဘူးတယ်။ အင်္ဂလိပ်ဆေးရတွေက ကင်တင်း (canteen) တွေမှာ၊ မြို့ထဲက စားသောက်ဆိုင်တွေမှာ စားဘူးတယ်၊ အဂလိပ်တွေက အရက်ကို တအားနွမ်းသွားအောင် ရေနဲ့ပြုတ်ပစလိုက်တယ်။ အသားတွေကိုလည်း ရေလုံပြုတ်နီးပါးပဲ လုပ်စားတယ။ အင်္ဂလိပ်ကွိဆင်း အဓိက ကပြုတ်တာပဲ။ အင်္ဂလန်မှာ နာမည်ကြီးတဲ့ ကျောက်ကပ်ချက် ကစ်ဒနီပိုင်း (kidney pie) ဆိုတာဆိုရင် သေးစော်ကိုနံပြီး ကျွန်တော်တော့

လုံးဝစားမရဘး။ သိုးသား (lamb) ဆိုရင် ဘေးနားက အဆီပြား ပတ်ပတ်လည်လည်အဝိုင်းလေးပါတယ်။ အဲဒါကို (rim of fat) လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီအဆီဝိုင်းလေးဟာ အင်္ဂလိပ်တွေအတွက်တော့ တကယ့်ကို ဇိမ်ခံစားရတဲ့ဟာပေါ့။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်တို့အတွက်တော့ တော်တော်ကိုနတဲ့ သိုးသား အဆီပြင်ပဲ။ ပြင်သစ်တွေက အဲဒီလိုမပြုမပြင် မချက်ဘူး။ အရသာရှိအောင် ဟိုအရွက်ထည့်၊ ဒီအရွက်ထည့်၊ ဝိုင်တွေထည့်ချက်နဲ့ စားကောင်းအောင် မျိုးစုံလုပ်ပြီးမှ အရသာရှိရှိ ဇိမ်ခံစားတယ်။ ပြင်သစ်တွေ ဇိမ်ခံပြီးစားတာကတော့ အံ့မခနးဘဲ။ ဥပမာတစ်ခုပြောရရင် ထောပတ်သီးလေးကိုခြမ်း၊ ပုဇွန်ပေါင်းပြီး ထောပတ်လေးနဲ့ အဲဒီအသီးခြမ်းလေးထဲထည့်၊ ချိစ်နဲ့တို့စား၊ စားတာကလည်း မျိုးစုံ ကျွန်တော်တို့လိုအကုန်စားတာပဲ၊ မြင်း၊ ယုန်၊ တောဝက် ဘာမဆိုစားတယ်။ ပြင်သစ်တွေ ကိုယ်ခန္ဓာကြီးကို ဘယ်လောက်ပြုစုပြီး လျှာကို အရသာခံပြီး၊ အလိုလိုက်ပြီး အံ့မခန်း စားကြသလဲဆိုတာ တစ်ခုပြောပြချင်ပါသေးတယ်။ ဘဲကို နေ့တိုင်း အဆီတွေ၊ အစားတွေ နှုတ်သးထဲကနေ အတင်းထည့်ကျွေး၊ တစ်လလောက် အမှောင်ထဲမှာ ကြိုးချည်ထားတယ်၊ နေ့စဉ်အစားတွေကလည်း မတန်တဆ ကျွေးတယ်၊ လူပ်ရှားမှုလည်း မရှိ၊ အဲဒီတော့ ဒီဘဲ ဘယ်ခံနိုင်တော့မလဲ၊ အဝကြီး ဝပြီး၊ အသည်းအဆီဖုံးတာပေါ့။ အသည်းကြီးဟာ အကြီးကြီး ကြီးလာတာ၊ အဲဒလို အဆီတွေ အစားတွေ ဇွတ် မရမက ဘဲကို တစ်လလောက်ကျွေးပြီးမှ ဘဲကိုသတ်ပြီး၊ အသည်းကြီးကို ထုတ်လိုက်ရင် အသည်းကြီးဟာ အဆီတွေဖးပြီး တအားကြီးကြီးနေတယ်။ အဲဒီအသည်းကို ပြင်သစ်တွေက ဇိမ်ခံပြီး အမြတ်တနိုး စားကြတယ်။ ဖွားဂရား (foie-gras)လို့ခေါ်တယ်။ foie ဖွား ဆိုတာက ပြင်သစ်လို အသည်း၊ ဂရား (gras) ဆိုတာက အဆီ၊ အသည်းအဆီဖုံးတယ်လို့ ယူဆရမှာပေါ့။ အဲဒီ ဘဲ၊ ဒါမှမဟုတ် ဘဲငန်းရဲ့အဆီဖုံးနေတဲ့ အသည်းဟာ ပြင်သစ်တွေအတွက်တော့ တကယ့်ကို ဒယ်လီကေစီ (delicacy) ပါပဲ။ ဒယ်လီကေစီဆိုတာကတော့ ဇိမ်ခံပြီးစားရမယ့် စားစရာတစ်ခုပေါ့။ ဖွားဂရားကို ယခု ရန်ကုနက လာပလင်တာ (la planter) စားသောက်ဆိုင်မှာ ရပါတယ်။ တော်တောကို စျေးလည်းကြီးတယ်၊ စားလို့လည်းကောင်းတယ်၊ ကျွန်တော်လေ စာရေးရင်း အတွေးက ပြနကုန်လို့ စာဖတ်ပရိသတ်ကို အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဗဟုသုတတွေ ရစေချင်လို့ ကျွန်တော် သိခဲ့ နားလည်ခဲ့သမျှတွေကို ပြောပြနေတာပါ။ ဒါပေမယ့် အဓိက ပြောချင်တာက စိတ်ဟာ လူတစ်ယောက် နုပျိုလန်းဆန်းဖို့ အရေးကြီးသလို ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခန္ဓာကိုယ်ဟာလည်း မေ့ထားလို့ မရဘူးဆိုတာ ကျွန်တော် ဆက်ရေးသွားပါဦးမယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဦးခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)



စာရေးသူ ပါရီမြို့က အီဖယ်မျှော်စင်ရှေ့မှာ(၂၀၀၅ခုနှစ်)



စာရေးသူနှင့်သားဖြစ်သူထူးခိုင်ဝင်း ပါရီမြို့ရှောင်စီလီစီလမ်းမကြီးပေါ်က
စားသောက်ဆိုင်တစ်ခုမှာ(၂၀၀၅ခုနှစ်)

၁-၁၁-၂၀၀၅

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၁၄)

(စိတ်နဲ့ကိုယ်ရှိတာမှာ စိတ်ကိုဂရစိုက်ဖို့ အရေးကြီးသလို ကိုယ်ကိုလည်း ပစ်ထားလို့မရတဲ့အကြောင်းတွေ ရေးနေပါတယ်။ ပြင်သစ်နိုင်ငံမှာ တစ်နှစ်နေခဲ့စဉ်က တွေ့ခဲ့ရတဲ့ ပြင်သစ်တွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အလိုလိုက်မှု၊ ခန္ဓာကိုယ်လိုအပ်ချက်တွေကို ဘယ်လိုမျှားဖြည့်ဆည်းပြီး စိတ်တင်မကဘဲ ရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကိုလည်း အလေးထားတယ်၊ ဇိမ်ခံကြတယ်ဆိုတာ ရေးနေပါတယ်။)

လောကကြီးမှာ လူတွေဟာ အရေးမရှိတဲ့ အသားပျော့နှစ်ခုအလိုကို လိုက်နေလို့ ဒုက္ခတွေ ရောက်နေကြတယ်လို့ ရှေးလူကြီးတွေ မိန့်ဆိုဖူးပါတယ်။ အဲဒီထဲမှာ အရေးမရှိတဲ့ အသားပျော့တစ်ခုဖြစ်တဲ့ လျှာရဲ့အလိုကို လိုက်တဲ့နေရာမှာတော့ ပြင်သစ်တွေဟာ နံပါတ်တစ်လို့ ပြောရပါမယ်။ အစားအသောက တွေကို မျိုးစုံလုပ်စားပြီး ဇိမ်ခံကြတယ်။ ပြင်သစ်နိုင်ငံရဲ့ နာမည်အကြီးဆုံး လျှာအရသာခံတဲ့ အချက်ကတော့ ဝိုင်သောက်တာပေါ့။ ပြင်သစ်နဲ့ဝိုင်ဟာ ခွဲခြားလို့ မရပါဘူး။ ဘယ်နိုင်ငံမှာ ဘာဝိုင်တွေထုတ်ထုတ်၊ ပြင်သစ်ဝိုင် (French Wine)ကတော့ ကမ္ဘာပေါ်မှာ ထိပ်တန်းကပါတာပါပဲ။ တကယ်လည်း ကောင်းအောင် နှစ်ပေါင်းများစွာ သုတေသနလုပ်ပြီး ကောင်းသည်ထက်ကောင်းအောင် ပြုပြင်ပြီး ထုတ်လုပ်ထားတဲ့ ဝိုင်တွေပါ။ နောက်ပြီးတော့ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ ဘယ်သူတွေဝိုင်ဘယ်လိုပဲ၊ ဘယ်လောက်ပဲ သောက်သောက်၊ ပြင်သစ်တွေဝိုင်ကို မြတ်မြတ်နိုးနိုး ခုံခုံမင်မင် သောက်ကြတာကိုတော့ မီမှာမဟုတ်ပါ။ နုပျိုလန်းဆန်းတဲ့ အကြောင်းတွေ ရေးရင်းကနေ ဘယ့်နှယ် ပြင်သစ်ဝိုင်အကြောင်း ရောက်သွားပါလိမ့်လို့ တွေးမိကြပါလိမ့်မယ်။ ဘာဖြစ်လို့ ပြင်သစ်တွေရဲ့ဝိုင်က ကိုးကွယ်မှု၊ လေးစားမှု၊ အရသာခံမှုတွေကို ရေးရတာလဲဆိုတော့ သူတို့ဝိုင်သောက်တာကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ပြင်သစ်တွေဟာ စိတ်တင်မကဘဲ ရပ်ခန္ဓာကိုပါ အလိုလိုက်လွန်းတယ်ဆိုတာ သိပ်ကို သရုပ်ပေါ်နေလို့ပါ။ ဒီလို ရုပ်ကိုလည်း ပစ်မထားဘဲ ယုယပေးရမယ်၊ စိတ်ပိုင်းကို ဂရုစိုက်သလို ရုပပိုင်းကိုလည်း အလိုလိုက်ပေးရမယ်ဆိုတာ နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ အရေးပါတဲ့အချက်တစ်ချက်ပါ။ ဒါကြောင့် စိတ်တင်မက ရပ်ကိုလည်း သိပ်ဂရစိုက်တဲ့၊ စံနမူနာယူသင့်တဲ့ ကမ္ဘာကျော် ပြင်သစ်တွေနဲ့ ဝိုင်အကြောင်းကို ဆက်ပြောပါရစေ။ ပြင်သစ်နိုင်ငံမှာ တစ်နှစ်နေခဲ့တဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ အတွေ့အကြုံအရ ပြင်သစ်တွေရဲ့စိတ်ဓါတ်၊ သူတို့ရဲ့ဘဝအပေါ် ခံယူချက်အပေါ်မှာ ကျွန်တော် သဘောပေါက်တာ၊ နားလည်တာ တစ်ခုရှိပါတယ်။ အဲဒါကတော့ ပြင်သစ်တွေဟာ စိတ်ဇိမ်ခံသလို၊ ရပ်ဒါမှမဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်း တော်တော် ဇိမ်ခံပါတယ် ဆိုတာပါပဲ။ ပြောရရင်တော့ ပြင်သစ်တွေဟာ

စိတ်နဲ့ရပ်ကို မျှမျှတတ ဇိမ်ခံကြပါတယ်။ ဒီလို စာဖတ်ပရိသတ်ကို နုပျိုလန်းဆန်းတဲ့အကြောင်း၊ စိတ်နဲ့ရပ်နှစ်ပိုင်းလုံး ဇိမ်ခံဖို့လိုတဲ့အကြောင်း ပြောနေတဲ့တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ ကျွန်တော် ရေးနေတဲ့အကြောင်းအရာနဲ့ တိုက်ရက် မသက်ဆိုင်တဲ့ အင်္ဂလိပ်စကားလုံး အခေါ်အဝေါ်တွေနဲ့ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာနဲ့ပတ်သက်တဲ့၊ သိသင့်တဲ့ အချက်အလက်တွေကို ဗဟုသုတတွေ တိုးပွားသိစေချင်လို့ နုပျိုလန်းဆန်းတင်မကဘဲ အစုံလျှောက်ပြီး ကျွန်တော်စာတွေထဲမှာ ထည့်ရေးနေပါတယ်။ စာဖတ်ပရိသတ်အပေါ်မှာ "မြန်မာတွေ သိပါစေတော့"ဆိုတဲ့ စေတနာအပြည့်အဝနဲ့ ဗဟုသုတဖြစ်မယ်ထင်တဲ့၊ သိသင့်တယ်လို့ထင်တဲ့ အချက်အလကတွေ အကုန်လုံး ပြောပြနေတာပါ။ ကျွန်တော်ရေးနေတဲ့ ပြင်သစ်တွေ စားပုံ၊ နေပုံ၊ ဆက်ဆံပြုမူပုံ ဆိုတာတွေကိုလည်း သိထားမယ်ဆိုရင် စာဖတ်သူတွေဟာ နိုင်ငံခြားသားတွေနဲ့ ဆက်ဆံတာ၊ ပေါင်းသင်းတာမှာ တော်တော်လေး အထောက်အကူပြုမှာပါလို့ ကျွန်တော်ထင်မိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပြင်သစ်တွေနဲ့ ဝိုင်အကြောင်းဟာလည်း နုပျိုလန်းဆန်းတင်မက အထွေထွေဗဟုသုတရဖို့ အကြောင်းအရာတွေ အများကြီးပါတာဖြစ်ပြီး အားလုံး သိသင့်တာမို့လို့ အသေးစိတ် ဆက်ပြောချင်ပါသေးတယ်။ ဝိုင်ဟာ ပြင်သစ်တွေအတွက် ဘုရား ကျမ်းစာလိုပဲလို့ ပြောကြတယ်။ "The art of wine is like a bible to French" လို့ အင်္ဂလိပ်လို တင်စားပြောကြပါတယ်။ ကျွန်တော့်ကို ပြင်သစ်တွေက ထမင်းစားဖိတ်ကျွေးလို့ သွားတဲ့အခါ ရေသောက် ချင်တယ်လို့ ပြောလိုက်ရင် ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ ပြင်သစ်တွေက ခပ်နောက်နောက်နဲ့ "In France, we use water only for washing" လို့ ပြောပါတယ်။ တိုက်ရိုက်ဘာသာပြန်လိုက်ရင် အဓိပ္ပါယ်ကတော့ ပြင်သစ်နိုင်ငံမှာ ငါတို့ရေကို ဆေးကြောဖို့ပဲ သုံးတယ်ပေါ့။ နောက်နောက်ပြောင်ပြောင်နဲ့ ပြောချင်တာကတော့ ငါတို့ဟာ ရေကိုဆေးဖို့ပဲ သုံးတယ်။ သောက်ဖို့ဆိုရင် ဝိုင်ပဲ သောက်တယ်ပေါ့။ ဝိုင်ရဲ့အရေးပါမှုကို အလွန်အကျွံတင်စားပြီး ပြောတဲ့သဘောပါ။ အဲဒီလောက်တောင် ပြင်သစ်တွေဟာ ဝိုင်ကို အလေးထားကြတယ်။ ဝိုင်ကိုနည်းနည်းလေး ခွက်ထဲမှာထည့်ပြီး ခပ်ညင်ညင် သာသာလေး ဝက်ပြီး လှုပ်ကြည့်၊ ခွက်ပေါ်ကို နှာခေါင်းနဲ့ ကပ်ကြည့်ပြီး အနံ့လေး ခံကြည့်တယ်။ အဲဒါဟာ ဝိုင်ရဲ့အနံ့ ဘူကေး (bouquet) လို့ ခေါ်တယ်။ ဒီဝိုင်ရဲ့အနံ့ဟာ ဘာပန်းနဲ့တူတယ်၊ ဘာအရွက်နဲ့ရောထားပုံရတယ်၊ ဘာဘာညာညာ ဘယ်လိုဆိုပြီး ဝိုင်အနံ့ဘူကေးရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို ဖွင့်ဆကြပါတယ်။ ဘူကေးလေးကတော့ ကောင်းတယ်၊ မကောင်းဘူးဆိုတာ ပြောပြီးတော့မှ ဝိုင်နည်းနည်းလေး ပါးစပ်ထဲကိုထည့် လျှာပေါ်တင်ပြီး ပလုပ်ကျင်းသလိုလေး တမြုံ့မြုံ့လုပ်ကြည့်ပြီး တစိမ့်စိမ့် အရသာခံကြည့်တယ်။ အဲဒီတော့မှ ဝိုင်ရဲ့ တကယ့်အရသာ အနှစ်သာရကို သိတယ်။ အဲဒါကို ဝိုင်ရဲ့ဘော်ဒီ (body) လို့ ခေါ်တယ်။ ဝိုင်မှာ ဘော်ဒီဆိုတာက ပြင်းတယ်၊ ပျော့တယ်၊ ချို့တယ်၊ ချဉ်တယ၊ နှစ်ချို့တယ်၊ ကောင်းတယ်၊ နှစ်နုသေးတယ်၊ ဖော့ဆို့မလုံလို့ ဝိုင်ပျက်နေတယ်၊ ဘာလိုတယ်၊ အခါးဓါတများတယ်ဆိုပြီး

ဝိုင်ရဲ့ ဘော်ဒီလို့ခေါ်တဲ့ အရသာကို လျှာပေါ်တင်ပြီး အမျိုးမျိုးပြောဆိုနိုင်ကြတယ်။ ပြီးတော့မှ "ဘူကေးလည်းကောင်းတယ်၊ ဘော်ဒီလည်း ကောင်းတယ်" ဒါမှမဟုတ် "ဘူကေးလေးကတော့ သိပ်မဆိုးဘူး၊ ဒါပေမယ့် ဘော်ဒီက ထင်သလောက် မကောင်းဘူး" စသဖြင့် ဘူကေးနဲ့ ဘော်ဒီ ကောင်းမကောင်းပေါ်မူတည်ပြီး အဲဒီ ဝိုင်အပေါ်မှာ ဝေဖန်ကြတယ်၊ အဆင့်အတန်းသတ်မှတ်ကြတယ်။ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ဇိမ်ခံလိုက်ကြတဲ့ ပြင်သစ်တွေ။ အဲဒီထက်ပိုဆိုးတာက ဝိုင်တွေကို နှစ်အလိုက် ခွဲခြားကြတာဟာ ပြင်သစ်တွေအတွက် သိပ်ကိုနက်နဲတဲ့ အဓိပ္ပါယ်တွေရှိတယ်။ ဥပမာ- ၁၉၉၁ခုနှစ်က ဝိုင်လို့ ပြောလိုက်ရင် အဲဒီနှစ်က မိုးကဘယ်လမျှားတယ်၊ နည်းတယ်၊ ဆောင်းတွင်းမှာ နှင်းမျှားတယ်၊နှင်းသိပ်မကျဘူးတဲ့၊ လေတိုက်ဆန်းက ဘယ်လို၊ အဲဒါတွေပေါ်မူတည်ပြီး အဲဒီနှစ်က စပျစ်သီးတွေ ကောင်းတယ်၊ မကောင်းဘူးလို့ ပြောကြတယ်။ ဝိုင်ကောင်းမကောင်း စပျစ်သီးပေါ် မူတည်တာကိုး။ ဘယ်လို လေ၊ မး၊ နှင်းစတဲ့ ရာသီဥတုမှာ သီးတဲ့ စပျစ်သီးဟာ ဝိုင်လုပ်ဖို့ အကောင်းဆုံးဆိုတာကို သူတို့လေ့လာပြီး မှတ်ထားကြတယ်။ သူတို့ကြိုက်တဲ့နှစ်၊ မိုး၊ လေ၊ နင်း အားလုံး အဆင်ပြေတယ်ဆိုရင် အဲဒီနှစ်မှာထွက်တဲ့ ဝိုင်တွေကို အကုန်သိမ်းကြုံး ဝယ်တော့တာပဲ။ ဒီလိုပြောတော့ ကျွန်တော်တို့တတွေ ရတတရက် လက်ခံနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး၊ မဖြစ်နိုင်ပါဘူးကွာ၊ ဒီကောင်တွေ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ဝိုင်လေးလျှာပေါ်တင် သောက်ကြည့်တာနဲ့ လေတွေ၊ မိုးတွေ၊ နှင်းတွေအကြောင်းကို ဒလောက်သိမလဲလို့ ထင်မိကြလိမ့်မယ်။ မယုံမရှိပါနဲ့၊ ပြင်သစ်တွေဟာ တကယ့်ကို ဝိုင်နဲ့ပတ်သက်လို့ အထူးကျွမ်းကျင်ပြီး အကုန်ကို သိကြတဲ့သူတွေပါ။

ကျွန်တော်တို့တတွေအမျှားစုကတော့ ဝိုင်ဟာ နှစ်ကြာလေကောင်းလေလို့ ယူဆကြတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဆီမှာ ဝိုင်တွေကို ရောင်းကြတဲ့သူတွေကလည်း ဝိုင်စျေးကို နှစ်ရင့် နှစ်နုပေါ်မူတည်ပြီး သတ်မှတ်ကြတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် ၁၉၉၉ ခုနှစ်က ဝိုင်ဆိုရင် စျေးက တအားတင်ထားပြီး၊ ၂၀၀၃ ဆိုရင် စျေးနည်းနည်းချိုသွားပြီ။ နှစ်နဲ့လိုက်ပြီး စျေးတွေကို အတိုးအလျှော့ လုပ်ထားကြတယ်။ ရှေ့မှာပြောထားသလို စပျစ်သီးတွေအတွက်၊ ဝိုင်တွေအတွက် အကောင်းဆုံးနှစ်ဟာ ဘယ်နှစ်လဲ၊ ရာသီဥတုအနေအထားနဲ့ တွက်ချက်ပြီး အရသာအရှိဆုံး၊ အကောင်းဆုံး ဝိုင်ထွက်တဲ့နှစ်ဟာ ဘယ်နှစ်လဲဆိုတာ၊ ဘယ်လို ရွေးရမယ်ဆိုတာ ပြင်သစ်တွေလို ကျွန်တော်တို့ မသိကြဘူး။ သူတို့ဆီက ရာသီဥတုတွေ နှစ်တွေကိုမှ မသိကြတာကိုး။ သူများတွေ ဝိုင်သောက်တယ်ဆိုလို့သာ သောက်လိုက်ကြ ရတာလေ။ ဝိုင်ရဲ့ တကယ့်အနှစ်သာရကို ပြင်သစ်တွေတန်ဘိုးထားသလို နားမလည်ဘးလို့ပဲပြောရပါမယ်။ ဒါဟာ ကျွန်တော်တို့အပြစ်၊ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ညံ့ဖျင်းမှု မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ယဉ်ကျေးမှု၊ ကိုယ့်ရဲ့စရိုက်မှ မဟုတ်တာကိုး။ နောက်တစ်ခုက ဝိုင်တွေကို နှစ်ကြာလေ၊ ကောင်းလေလို့ ယူဆထားတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပြောချင်ပါသေးတယ်။ ဝိုင်ပုလင်းဆိုတာ သိမ်းထားချင်သလို သိမ်းထားလို့မရပါဘူး။ သတ်မှတ်တဲ့ အနေအထားပုံစံ၊ သတ်မှတ်တဲ့အပူချိန် (Temperature)၊ ရေငွေ့ဓါတ် (Humidity) တွေနဲ့ စနစ်တကျ

သိမ်းထားရမှာပါ။ အဲဒီလို မထားနိုင်ဘူးဆိုရင် ဝိုင်ဟာ ခဏလေးနဲ့ ပျက်သွားပြီး၊ ဘူကေးရော ဘော်ဒီပါ လုံးဝ မကောင်းနိုင်တော့ဘူးပေါ့။ "ဒီဝိုင်က ငါသိမ်းထားတာ (၆)နှစ်ရှိပြီကွ၊ သိပ်ကောင်းမှာပဲ" လို့ ပြောတဲ့ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေတချို့ တွေ့ဘူးပါတယ်။ (၆)နှစ်မကလို့ (၁၀)နှစ်ပဲ သိမ်းထားထား သူ့နည်းစနစ်အတိုင်းမသိမ်းရင် အဲဒီဝိုင်ဟာ အပျက်ကြီးပဲ နေမှာပေါ့။ ကျွန်တော်နဲ့အတူ အလုပ်လုပ်တဲ့ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ ပြင်သစ် အသည်းပါမောက္ခ တစ်ယောက် ဟာ သူ့အိမ်နဲ့ မိုင်(၃၀)လောက်ဝေးတဲ့နေရာမှာ တိုက်ခန်းလေးတစ်ခု ဝယ်ထားပြီး၊ အဲဒီတိုက်ခန်းရဲ့ အောက်ထပ်က မြေအောက်အခန်းလေးမှာ ဝိုင်ထားတဲ့အခန်း ဝိုင်ဆဲလာ (wine cellar) ဆိုတာ တစ်ခုထားပါတယ်။ အဲဒီအခန်းရဲ့ အပူချိန်၊ ရေငွေ့ခါတ်၊ လေဝင်လေထွက်တွေ မျှတအောင် လုပ်ထားပါတယ်။ ဒအချက်အလက်တွေအားလုံးကို တိုင်းတာတဲ့ ကိရိယာတွေလည်း တပ်ထားပါတယ်။ အဲဒီမြေအောက် ဝိုင်ခန်းမှာ ဝိုင်ပုလင်းတွေတင်ဖို့ စင်တွေလည်း ရှိပါတယ်။ ဝိုင်ပုလင်းတွေကို ရာနဲ့ချီပြီး သိမ်းနိုင်အောင် လုပ်ထားပါတယ်။ စိတ်တိုင်းကျ ကြိုက်တဲ့နှစ်က ထွက်တဲ့ ဝိုင်တွေရရင် အဲဒီဝိုင် ဆလာတွေထဲမှာ သေသေချာချာ သိမ်းထားတယ်။ သူ့နှစ်နဲ့သူပေါ့၊ အကောင်း၊ အလတ်၊ အသင့် ဆိုပြီး ဝိုင်မျိုးစုံပေါ့။ အဲဒီတော့မှ နေ့စဉ်သောက်ဖို့၊ ကိုယ့်မိသားစုနဲ့ သောက်မယ်ဆိုရင် ဘယ်ဝိုင်၊ သူငယ်ချင်းတွေကိုဖိတ်ထားရင် ဘယ်ဝိုင်၊ အရေးကြီးတဲ့ ဧည့်သည်လာရင်တော့ အကောင်းဆုံးဝိုင်ဆိုပြီး ရွေးလို့ရကြတာပေါ့။ ပိုက်ဆံရှိတဲ့ သူတွေကျတော့ ဒီလို ဝိုင်ဆဲလာတွေကို ကိုယ်နေတဲ့အိမ်မှာပဲ တစ်ခါတည်း လုပ်ထားတယ်။ သိပ်မတတ်နိုင်တဲ့လူတွေရောက်တော့ အိမ်မှာ ဝိုင်ဆဲလာမထားနိုင်တော့ တခြားတစ်နေရာမှာ သွားပြီး လုပ်ထားရတယ်။ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ ပြင်သစ် အသည်းပါမောက္ခကြီးကတော့ သူ့အိမ်က ပဲရစ်မြို့လယ်ခေါင်မှာရှိပြီး၊ အိမ်ကသိပ်အကြီးကြီး မဟုတ်တော့ ဝိုင်ဆဲလာကို မြို့ပြင်က တိုက်ခန်းလေးတစ်ခုမှာ သွားလုပ်ထားရတယ်။ အဲဒီလို ဝိုင်ဆဲလာတွေနဲ့ သိမ်းမထားနိုင်တာတောင် ပြင်သစ်အိမ်တိုင်းမှာတော့ သာမန်အားဖြင့် နေ့စဉ်သောက်ဖို့ ဝိုင်နဲ့ သူ့ထက် နည်းနည်းကောင်းတဲ့ ဝိုင်တွေ အမြဲတန်း ထားလေ့ရှိပါတယ်။ ဝိုင်ဆဲလာရှိတဲ့သူတွေကတော့ အရေးကြီးတဲ့ဧည့်သည်တွေကို ဖိတ်ထားတဲ့ ညစာစားပွဲလိုဟာမျိုးရှိမှ ဝိုင်ဆဲလာထဲက အကောင်းဆုံး ဝိုင်တွေကို ထုတ်ပြီး တိုက်ကြပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ဝိုင်ဆိုတဲ့ သဘောတရားကို ပြောချင်ပါသေးတယ်။ မေမြို့က မက်မန်းဝိုင်၊ စပျစ်ဝိုင်လို့ ကျွန်တော်တို့ သိထားတဲ့ ဝိုင်တွေနဲ့ ပြင်သစ်ဝိုင်၊ ဒါမှမဟုတ် အနောက်တိုင်းကဝိုင်တွေဟာ အခြေခံအားဖြင့် လုံးဝ ကွာခြားပါတယ်။ ပြင်သစ်ဝိုင်တွေက ဖွင့်ထားပြီး လေနဲ့တွေ့တာနဲ့ ရှာလကာရည် (Acetic Acid) ဖြစ်သွားပြီး၊ ဘာမှ အရသာ မရှိတော့ပါဘူး။ ပြင်သစ်ဝိုင်တင် မကပါဘူး။ အနောက်တိုင်းက ဝိုင်မှန်သမျှဟာ ဒီအတိုင်းပါပဲ။ ဒါကြောင့် ပြင်သစ်၊ ဂျာမန်၊ အမေရိကန်၊ ဩစတြေးလျ ဘာဝိုင်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လေနဲ့တွေ့ရင် ပျက်မှာမို့လို့ လေလုံဖို့က အရမ်း အရေးကြီးပါတယ်။ ဝိုင်ပုလင်းကို သံအပိတ်ခွံနဲ့ ပတ်လို့ မရပါဘူး၊

သံပတ်က လေမလုံပါ။ ဝိုင်ကို ဖော့ဆို့နဲ့ လေလုံနေအောင် ပိတ်ထားရပါတယ်။ လေမလုံလိုက်တာနဲ့ အဲဒီဝိုင်ဟာ ပျက်သွားပြီး ဘာမှကို သောက်လို့အရသာ မရှိတော့ဘူးသာမှတ်။ ဒါကြောင့် ဝိုင်တွေကသိမ်းရင် ဖော့ဆို့ ခြောက်မသွားအောင် ဖော့ဆို့ကို ဝိုင်နဲ့ အမြဲထိပြီး စိုနေအောင် ဝိုင်ပုလင်းကို ဖော့ဆို့ပါတဲ့ ခေါင်းပိုင်းလေးအောက်ဘက်ကို နည်းနည်းစိုက်ပြီး တစောင်းလေး သိမ်းရပါတယ်။ ဖော့ဆို့ခြောက်တာနဲ့ ဝိုင်ပုလင်းထဲ လေဝင်ပြီး ဝိုင်လည်း ပျက်ရော။ အဲဒီလို ဖော့ဆို့ကို ဝိုင်စိုနေအောင် ဝိုင်ပုလင်းထားတဲ့ စင်ကလေးတွေကို စောင်းပြီး လုပ်ထားရတယ်။ အဲဒီတော့မှ ဝိုင်ပုလင်းကို တစောင်းပေါ် စိုက်တင်လိုက်တော့ ဖော့ဆို့လေး အမြဲစိုနေမှာ၊ ဖော့စိုနေတော့မှ ပုလင်းထဲလေမဝင်ဘဲ ဝိုင်မပျက်မှာပေါ့။ အဲဒီလိုဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ မေမြို့ဝိုင်တွေ ရောက်တော့ ဖွင့်ထားပြီး လေနဲ့ပဲတွေ့တွေ့၊ ဘာလို့ အကြာကြီးထားလို့ ရတာလဲ။ ကျွန်တော်တို့ ဝိုင်တွေက အားဖြည့်ထားတဲ့ဝိုင် (Fortified Wine) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဝိုင်ဖောက်တဲ့၊ ဝိုင်လုပ်တဲ့ နည်းစနစ်ချင်း မတူပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဒီဝိုင်တွေက ပုလင်းဖွင့်ပြီး ဘယ်လောက်ထားထား ရပါတယ်။ နိုင်ငံခြားက မာတီနီ၊ ပို့ဝိုင် (Port Wine) တို့ဟာလည်း အားဖြည့်ဝိုင်တွေပါ။ သူတို့ကိုလည်း ဖွင့်ပြီး ဘယလောက်ထားထား ရပါတယ်။ ပြင်သစ်ဝိုင်လို အနောက်တိုင်း ဝိုင်တွေကတော့ ဖွင့်ပြီး (၂၄)နာရီအတွင်း သောက်နိုင်ရင်သောက်၊ ဒါမှမဟုတ်ရင် သွန်သာပစ်လိုက်တော့လို့ ပြောရမလို ဖြစ်နေပါတယ်။ ဝိုင်ပုလင်းကိုဖွင့်ထားပြီးရင် ကြာလေ ဝိုင်အရသာပျက်လေပါပဲ။ ပြင်သစ်တွေရဲ့ အရှိုးမရှိတဲ့ အသားပျော့လျှာကို အလိုလိုက်ကြပုံ၊ ဒီလောက်တောင် ဝိုင်ကို အရသာခံကြတဲ့ အကြောင်းတွေကို ဆက်ပြီး ပြောချင်ပါတယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဦးခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)



ဝိုင်ဆဲလာ





ပြင်သစ်ဝိုင်တွေ



ဝိုင်ပုလင်းလေးတွေ စောင်းတင်ထားတာ




MÉTRO
passage public
RÉSEAU EXPRESS RÉGIONAL
RÉSEAU MÉTROPOLITAIN LIGNES N°
STOP

၁၄-၁၂-၂၀၀၅

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၁၅)

(လူတစ်ယောက် နုပျိုလန်းဆန်းဖို့ရာ ဆိုတာမှာ စိတ်နဲ့ကိုယ်ရှိတဲ့အထဲက စိတ်ကိုဂရစိုက်ဖို့ အရေးကြီးသလို ကိုယ်ကိုလည်း ပစ်ထားလို့မရတဲ့အကြောင်းတွေ ရေးနေပါတယ်။ ပြင်သစ်နိုင်ငံမှာ တစ်နှစ်နေခဲ့စဉ်က တွေ့ခဲ့ရတဲ့ ပြင်သစ်တွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အလိုလိုက်မှု၊ ခန္ဓာကိုယ်လိုအပ်ချက်တွေကို ဘယ်လိုမျှားဖြည့်ဆည်းပြီး စိတ်တင်မကဘဲ ရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကိုလည်း အလေးထားတယ်၊ ဇိမ်ခံကြတယ်ဆိုတာ ရေးနေပါတယ်။)

ကျွန်တော် ပြင်သစ်မှာ တစ်နှစ်တာ အသည်းရောဂါဘာသာရပ် လေ့လာရင်း ပဲရစ်မြို့ရဲ့ ဆင်ခြေဖုံး ရပ်ကွက် တစ်ခုဖြစ်တဲ့ ခရီတဲ (Creteil) မှာရှိတဲ့ အွန်နရီမွန်ဒးဆေးရုံကြီး (Hopital Henri Mondor) မှာ အလုပ်လုပ်ခဲ့ပါတယ်။ (Hopital) လို့ စာလုံးပေါင်းရေးလိုက်ရင် ကျွန်တော့်ရဲ့ ပြင်သစ်မဟုတ်တဲ့ မိတ်ဆွေတွေက မင်းဆေးရ hospital ကို စာလုံးပေါင်းတာ (s) ကျန်ခဲ့တယ်၊ မှားနေပြီလို့ အမြဲပြောကြတယ်။ တကယ်တော့ ပြင်သစ်လို ဆေးရုံကို ဟော်ပီတယ် လို့ခေါ်ပြီး hospital လို့ပဲ စာလုံးပေါင်းပါတယ်။ လူတွေအများစုက ပြင်သစ်တွေဟာ ပေါင်းသင်းရတာခက်တယ်၊ နှမြောတယ်ဆိုပြီး မျိုးစုံပြောထားတာကို အင်္ဂလန်မှာ နှစ်နှစ်ကြာ နေတုန်းက ကြားခဲ့ရတယ်။ အင်္ဂလိပ်အသိုင်းအဝိုင်းမှာ (၂)နှစ် အလုပ် လုပ်ခဲ့တာဆို တော့ အင်္ဂလိပ်တွေ၊ ပြင်သစ် မကောင်းကြောင်း ပြောနေတာကို အမြဲလိုနားထောင်ခဲ့ရတယ်။ ပြင်သစ်နိုင်ငံ ကိုသွားရမယ်။ ပညာလည်းသင်၊ အလုပ်လည်း လုပ်၊ တစ်နှစ်တောင် နေရမယ်ဆိုတာလည်း သိရော တွေးတွေးပြီး တော်တော်လေး ရင်လေးမိတယ်။ ပြင်သစ်တွေဟာ သူတို့ ဘာသာရပကို မတတ်တဲ့လူ၊ အင်္ဂလိပ်လို ပြောတဲ့လူဆိုရင် မကြိုက်ဘူး၊ အင်္ဂလိပ်လိုပြောရင် ပြန်မပြောဘူး ဆိုတာလည်း ဟိုလူပြော၊ ဒီလူပြောနဲ့ သိနေရတော့ သူတို့ပြောတာတွေ တကယ်ဟုတ်၊ မဟုတ် မသိဘဲ ပြင်သစ်သွားရမှာ၊ ပြင်သစ်တွေနဲ့ပေါင်းရမှာက လန့်နေတယ်။ တကယ်တန်း ပြင်သစ်နိုင်ငံမှာ ပြင်သစတွေနဲ့ တစ်နှစ်နေလိုက်တော့ အရင်က ပြင်သစ်တွေအကြောင်း ကြားထားတာတွေဟာ မဟုတ်ဘူး ဆိုတာသိလာရတယ်။ တကယ်တော့ ပြင်သစ်တွေဟာ ခင်ဖို့ ကောင်းတယ်ဆိုတာ သိလာရတယ်။ ပြီးတော့ ပြင်သစ်တွေဟာ စိတ်ရော၊ ကိုယ်ပါ နုပျိုလန်းဆန်းဖို့ အထူးဂရုစိုက်ပြီး ပြုပြင်နေထိုင်ကြတယ်၊ ဘဝကို အရသာရှိရနဲ့ ဇိမ်လည်းခံတယ်၊ ဆိုတာ အနီးကပ်အတူနေ လက်တွေ့ဖြစ်ရပ်အနေနဲ့ သိလာခဲ့တယ်။ ဒါကြောင့် ပြင်သစ်တွေ နေထိုင်၊ စားသောက်ကြပုံကို ပြန်ပြီး ဖောက်သည်ချ အတွေ့အကြုံတွေ မျှဝေခံစားပေးနေတာပါ။ ကျွန်တော် ပြင်သစ်ကို သွားဖြစ်တာကတော့ အဲဒီ အွန်နရီမွန်ဒိုး ဆေးရုံက အသည်းရောဂါ ဌာန ပါမောက္ခဌာနမှူးဖြစ်တဲ့

ဒင်နီရယ်ဒူးမိုး (Daniel Dheumeaux) ဟာ မြန်မာနိုင်ငံကို လာဘူးလို့ သူနဲ့ဆက်သွယ်ပြီး ကမ္ဘာကျန်းမာရေးဌာနရဲ့ အကြီးတန်းသုတေသနဆ၊ အထောက်အပံ့နဲ့ သွားခဲ့တာပါ။

ကျွန်တော် ပဲရစ်ကို သွားခဲ့တာဟာ ၁၉၉၁ ခုနှစ်ကပါ။ အဲဒီတုန်းက e-mail ဆိုတာလည်း မရှိ၊ နိုင်ငံခြား တယ်လီဖုန်းဆက်ရတာလည်း တော်တော်လေးကို ခက်သေးတဲ့ခေတ်၊ တဲလက်(စ်) Telex ဆိုတာကိုပဲ သုံးကြသေးတယ်။ တဲလက်(စ်)ကနေ စာတွေ ရိုက်လိုက်ပြီး ပို့ချင်တဲ့နေရာကို ပို့လိုက်ရင် လက်ခံတဲ့ အခြားတစ်ဖက်က Telex machine မှာ တတီတီမြည်ပြီး စာလုံးတွေရိုက်ပြီး စာထွက်လာတယ်။ အဲဒီလို Telex မျိုးနဲ့ ပါမောက္ခ ဒူးမိုးဆီကို ပြင်သစ်ကိုလာမယ့် လေကြောင်းနံပါတ်၊ အချိန်တွေ မြန်မာပြည်ကနေ ပို့လိုက်ပြီး တထိတ်ထိတ်နဲ့ ထိုင်းလေယာဉ်ကြီးစီးပြီး ပဲရစ်လေဆိပ်ကြီးကို ရောက်ခဲ့တယ်။ ပဲရစ်လေဆိပ်ရဲ့အမည်က (Charles de Galulle) လို့ရေးထားပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ချာလ်စ်ဒီကောလ် လို့ အသံမထွက်ရပါဘူး။ ပြင်သစ်လို ရားဒဂေါ် လို့ခေါ်ရပါတယ်။

ကျွန်တော် နောက်ဆုံး ရှားဒဂေါလေဆိပ်ရောက်ခဲ့ဖးတာက ၁၉၈၃ခုနှစ်။ ကျွန်တော် ၁၉၉၁ ခုနှစ် ထပ်ရောက်သွားတော့ အဲဒီလေဆိပ်က အသစ်ကြီးဖြစ်နေပြီ။ တော်တော်ကိုကြီးတဲ့ လေဆိပ်ကြီးပါ။ ရှုပ်ရှုပ်ထွေးထွေးနဲ့ လေယာဉ်ဆိုက်တဲ့နေရာကနေ အီမီဂရေးရှင်း(Immigration) ရောက်အောင်ကို တော်တော်လေးသွားရတယ်။ ပစ္စည်းတွေရေးပြီး အပြင်လည်း ထွက်လိုက်ရော၊ meeting point ဆုံဆည်းရာ နေရာမှာ ကျွန်တော့်ဆရာ ပါမောက္ခဒူးမိုး လာစောင့်နေတာတွေ့ရတော့ တော်တော်လေးကို အားတက်သွားတယ်။ ကျွန်တော့်ကို သ.အိမ် ခေါ်သွားပြီး (၁)ရက် နေခိုင်းတယ်။ ကျွန်တော် ပြင်သစ်မှာနေထိုင်ဖို့ လိုတဲ့ ပစ္စည်းတွေကို အသေးအမွှားကအစ လိုလေသေးမရှိ ထုတ်ပေးပြီး နောက်တစ်နေ့ ရောက်တော့မှ ကျွန်တော်နေရမယ့် တက္ကသိုလ်အဆောင်ကို လိုက်ပို့တယ်။ ဒါတွေကို ဘာလို့ရေးနေတာလ ဆိုတော့ ပြင်သစ်တွေနဲ့ ကျွန်တော် ဘယ်လောက် ရင်းရင်းနှီးနှီး ပေါင်းခဲ့တယ်ဆိုတာ ပြောချင်လို့ပါ။ ဒီလို နေခဲ့လို့လည်း ပြင်သစ်တွေ ဘယ်လောက်အထိ ဇိမ်ခံတယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အလိုကို လိုက်ကြတယ်ဆတာ ပြန်ပြောပြနိုင်တာပါ။ ဘယ်သူတွေ ဘယ်လ ပြင်သစ်တွေနဲ့ အဆင်မပြေခဲ့သလဲ ဆိုတာတော့ မသိ၊ ကျွန်တော်နဲ့ကတော့ ပလဲနံပသင့် အဆင်ပြေလွန်းတော့ အမျိုးတွေလိုတောင် ရင်းနှီးသွားတယ်။ ကျွန်တော့် ဆရာဒူးမိုးရဲ့ဇနီး မာတင်း ကလည်း မျက်စိပါရဂူပါ။ တကယ်ကိုပဲ ခင်ရှာပါတယ်။ ကျွန်တော် ပြင်သစ်မှာနေတဲ့ တစ်နှစ်အတွင်း အပတ်စဉ် သူတို့နဲ့ သူတို့တောအိမ် (Country House) ကို လိုက်ပြီး ညအိပ်ရပါတယ်။ သူတ.အိမ်ကလုပ်တဲ့ ဒင်နာပွဲတိုင်း ကျွန်တော်တက်ရတယ်။ နွေရာသီ၊ ဟောလီးဒေး ရောက်တော့ ကျွန်တော် သူတို့ မိသားစုနဲ့အတူ သူတို့ရဲ့ ဟော်လီးဒေးအပန်းဖြေအိမ်ရတဲ့ မြေထဲပင်လယ်ထဲက ကော်စီကာကျွန်းကို လိုက်ရတယ်။ အဲဒီကော်စီကာကျွန်းမှာ သူတို့နဲ့အတူနေ၊ အတူစား (၂)ပတ် လောက်နေတယ်။ ဘာမှမလုပ်ဘဲ အပန်းဖြေ အနားယူ မနက် (၉)နာရီ၊ (၁၀)နာရီထ၊ ပင်လယ်ထဲဆင်း၊

တောင်တက်၊ ရေငုပ်၊ သောင်ပြင်မှာပြေး၊ တကယ့် နိဗ္ဗန်ဘုံပါပဲ။ အဲဒီလောက် သူတို့နဲ့ ရင်းနှီးတာ။ နောက် ပါမောက္ခတစ်ယောက်ကလည်း ကျွန်တော့်ကို ပဲရစ်မြို့လယ်ခေါင်က ဂေါ်ဘလန် (Goblin) ရုပ်ကွက်မှာ အိမ်ခန်းတစ်ခန်းကို အလကားပေးထားတယ်။ ဒါကြောင့် ပဲရစ်မြို့မှာ တစ်နှစ်တိတိ အခန်းခ မပေးဘဲ နေခဲ့ရတယ်။ နောက်ပြီးတော့ ကျွန်တော်နဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် အဆင့်တူ ပြင်သစ် အသည်းပါရဂူ Jean Rosenbaum (ဂျွန်ရိုဆင်ဘုန်းလို့ အသံထွက်ရပါတယ်)၊ သူ့ဇနီး ကက်သရင်းနဲ့ တစ်မိသားစု လုံးကလည်း ကျွန်တော့်ကို တော်တော်လေးခင်ကြတယ်။ ကျွန်တော့်ကို သူတို့ အနောက်တိုင်း စနစ်အတိုင်း "Khin" လို့ပဲခေါ်ကြတယ်။ "Khin၊ မင်းဒီလို ပြင်သစ်မှာ လာနေတာ သိပ်ပိန်လွန်းတယ်၊ ငါတို့နဲ့ တစ်ပတ် တစ်ခါလာပြီး ညစာ စားရမယ်" ဆိုလို့ ပဲရစ်မှာနေတဲ့ တစ်နှစ်လုံး ကြာသပတေး ညတိုင်း ဂျွန်တို့ မိသားစုနဲ့အတူ ညစာ စားရပါတယ်။ ညစာဆိုတာကတော့ အထူးအထွေကြီး မဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့ စားသလိုစားရတာပေါ့။ ပြင်သစ် မိသားစု ပုံမှန် ညစာစားကြတဲ့အတိုင်းပေါ့။ ဂျွန်တို့ကတော့ ကျွန်တော့် ဆရာပါမောက္ခဒူးမိုးလို အရမ်းချမ်းသာတဲ့ မိသားစု မဟုတ်ဘူး။ ကျွန်တော်ကို သူတို့ မိသားစု ညစာစားတာမှာ ကြာသပတေးတိုင်း တစ်နှစ်လုံး ခေါ်စားခိုင်းတယ်ဆိုတာ သူတို့ရဲ့ ကျွန်တော့်အပေါ် ခင်မင်မှု အတိုင်းအတာကို ပြတာပေါ့။

ဒီလိုပြင်သစ်သွားတဲ့အကြောင်းတွေ ကျွန်တော်ရေးနေတဲ့ စာမူကြမ်းကို ကျွန်တော့် အစ်ကိုကြီးက ဖတ်ပြီး "ဟေ့ မင်းရေးနေတာ နုပျို့ လန်းဆန်းလား"၊ "ခရီးသွားမှတတမ်းလား" ၊ တော်ကြာ ရေးနေတာတွေ လွဲနေဦးမယ်၊ ကြည့်လည်းလုပ်ပါဦးလို့ ပြောတယ်။ အစ်ကိုကြီးပြောမယ်ဆိုလည်း ပြောလောက်ပါတယ်။ ဘယ်နှယ့်ဗျာ၊ နုပျို့လန်းဆန်း၊ စိတ်နဲ့ကိုယ်အကြောင်း ရေးနေတာကနေ ပြင်သစ်တွေအကြောင်း လျှောက်ရေးနေတာ (၃)လတောင် ရှိသွားပြီ။ အရင်လတွေမှာ ကျွန်တော် စကားခံခဲ့သလိုပဲ နုပျို့ဖို့ဆိုတာ စိတ်ကအရေးကြီးတယ်ဆိုတာ ဟုတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် စိတ်တစ်ခုထဲကို ဂရုစိုက်၊ လန်းဆန်းအောင် လုပ်နေလို့ မရပါဘူး။ စိတ်ချမ်းသာရင်ပြီးရော ဆိုပြီး ကိုယ်ပိုင်း၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွေကို မေ့ထားလို့ မဖြစ်ပါဘူး ဆိုတာ ကျွန်တော်ပြောခဲ့ပါတယ်။ လူတွေ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘယ်လို ယုယကြတယ်၊ ပြုစုကြတယ်၊ ဇိမ်ခံကြတယ် ဆိုတာတွေကို ကျွန်တော့်ရဲ့ နိုင်ငံခြား အတွေ့အကြုံတွေ မူတည်ပြီး ရေးနေတာပါ။ အထူးသဖြင့် ပြင်သစ်တွေကို စံနမူနာထားပြီး ရုပ်ပျို၊ ကိုယ်နုဖို့ရာ ဘယ်လိုရုပ်ပိုင်းကို ဂရုစိုက် အလေးထား ဇိမ်ခံကြတယ်ဆိုတာ ရေးတာပါ။ အဲဒလို ရေးရင်းကနေ စာဖတ်ပရိတ်သတ် ဗဟုသုတရအောင် နိုင်ငံခြား အကြောင်းတွေကို ရေးတာ နည်းနည်းများသွားပါတယ်။ ကျွန်တော့်မှာ "မြန်မာတွေ နိုင်ငံခြားသွားရင် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ နည်းစနစ်တွေနဲ့ နေတတ်၊ ထိုင်တတ်၊ စားတတ်၊ ပေါင်းသင်းတတ်၊ ကမ္ဘာနဲ့ ရင်ပေါင်တန်း လိုက်နိုင်ရမယ်ဆိုတဲ့" စိတ်က အမြဲရှိနေတယ်။ ငါတို့မြန်မာတွေဟာ ဦးနှောက်ကောင်းတဲ့

လူတွေ၊ အခြေခံ စိတ်ဓါတ်တွေကလည်း ကောင်းတယ်၊ ယဉ်ကျေးပြီး စာတတ်၊ ပေတတ်၊ လူမျိုးတွေ၊ မြန်မာဆိုတာလည်း မြန်မာအစ မြန်မာကလို့ ဆိုရအောင်ကို ကျောက်ခေတ်၊ သံခေတ်၊ ကြေးခေတ်၊ ခေတ်အားလုံး မြန်မာနိုင်ငံမှာ ရှိခဲ့တယဆိုတာ အထောက်အထားတွေအပြည့်နဲ့ ကိုယ့်ထီးကိုယ့်နန်း ကိုယ့်ကြင့်နန်းနဲ့ နေခဲ့ကြတာ။ စာပေ၊ ယဉ်ကျေးမှုအပြည့်အဝနဲ့ ငါတို့မြန်မာတွေဟာ အဆင့်ရှိတဲ့ နိုင်ငံကြီးသားတွေဖြစ်ရမယ်ဆိုတဲ့စိတ်က အမြဲရှိနေတော့ ဘာအကြောင်းရေးရေး ကမ္ဘာ့စနစ်တွေအကြောင်းပညာပေးချင်တာများပြီး ဗဟုသုတပိုင်းဆိုင်ရာတွေရေးတာ များများသွားတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မူလရေးနေတဲ့ အချက်အလက်အကြောင်းအရာ (Theme)တော့ ပျောက်မသွားအောင် ထိန်းထားပြီး ရေးပါတယ်။ ဒီကိစ္စနဲ့ပတ်သက်လို့ ပြီးခဲ့တဲ့လက ကျွန်တော့်ဆီကို အာရောဂျံ မဂ္ဂဇင်းကနေတစ်ဆင့် စာတစ်စောင် ရောက်လာပါတယ်။ အောင်လံမြို့က ဒေါက်တာဟန်မြင့်က ရေးလိုက်တာပါ။ သူရေးလိုက်တဲ့ တစ်မျက်နှာရှိတဲ့စာဟာ ကျွန်တော့်အတွက် တစ်အားတက်စရာပါ။ ဒေါက်တာဟန်မြင့်ရဲ့စာက ကျွန်တော် ရေးတဲ့အာရောဂျံထဲက နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ ဆောင်းပါးနဲ့ပတ်သတ်တဲ့ သူ့ရဲ့ခံစားချက်၊ အကြံပြုချက်တွေရေးထားတာပါ။ ဒေါက်တာ ဟန်မြင့်ရဲ့ စာကို အနှစ်ချုပ်ပြီး ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ ကျွန်တော့်စာတွေကို ဖတ်ရတာ ကျွန်တော်ပြောချင်တဲ့၊ ပေးချင်တဲ့ Massage ကို သူအပြည့်အဝ ခံစားရပါတယ်တဲ့။ ကျွန်တော် ရေးတဲ့ စာထဲမှာ အတွေ့အကြုံတွေ၊ အားကျစရာ နမူနာယူစရာ၊ တွေးတောစဉ်းစားစရာ ဗဟုသုတတွေပါတဲ့ အကြောင်းရေးရင်းကနေ အတွေးတွေပျံ့နှံ့ကုန်လို့ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဗဟုသုတတွေ အကြောင်းတွေ ရောက်ကုန်ပြီး ရေးပြနေတာကို ကြိုဆိုပါတယ်တဲ့။ အဲဒီလို ရေးသာရေးပါတဲ့။ ပြီးတော့ ဒေါက်တာဟန်မြင့်က အကြံပြုထားတာကတော့ ကျွန်တော့်အနေနဲ့ မြန်မာတွေ တိုးတက်တဲ့နိုင်ငံက လူတွေလို လူနေမှုအဆင့်အတန်းမြင့်မားလာအောင် အခြေခံ ရေကောင်း၊မြေကောင်းတွေ ဖြစ်လာဖို့ အတွက် ဘယ်လို စွမ်းဆောင်သင့်တယ် ဆိုတာမျိုးတွေလည်း ရေးပေးပါတဲ့။ ထပ်ပြီး အကြံပြုတာကတော့ ကျွန်တော့်ရဲ့ ခရီးသွားမှတ်တမ်း အတွေ့အကြုံတွေကို ရေးလာမယ်ဆိုရင်လည်း စိတ်ဝင်တစားနဲ့ ကြိုတင် မျှော်လင့်နေပါမယ်တဲ့။ သူ့ရဲ့ စာထဲမှာနောက်ဆုံးရေးတဲ့ စာပိုဒ်ကတော့ ကျွန်တော်ခံစားနေရတဲ့ ကျွန်တော်ခံယူထားတဲ့ အတွေးအခေါ်နဲ့ သိပ်ကိုကိုက်ညီနေလို့ အထူးပဲကျေနပ်မိပါတယ်။ အဲဒီစာပိုဒ်မှာ ဆရာဟန်မြင့်က ဘယ်လို ရေးလိုက်သလဲဆိုတော့ ဆရာဟာ ကျော်ကြားဖို့အတွက် စာရေးနေတာမဟုတ်ဘဲ၊ စာဖတ်သူကို ကောင်းသော အသိအမြင်၊ အတွေးအခေါ်နဲ့ ဗဟုသုတတွေ မျှဝေပေးချင်နေတာသာဖြစ်ကြောင်း၊ ဆရာ့ရဲ့စေတနာ အရင်းအမှန်ကို နားလည်းခံစားမိပါတယ်လို့ ပြောထားပါတယ်။ ဒီလိုဆရာဟန်မြင့် ပြောထားတာ သိပ်ကို မှန်ပါတယ်လို့ ပြောချင်ပါတယ်။ ဒီအကြောင်း ပြောပြချင်ပါသေးတယ်။ နုပျိုလန်းဆန်းနေဖို့ဆိုတာ အိပ်ချိန်တစ်နေ့ကို အနည်းဆုံး(၇)နာရီလောက်တော့ ရှိဖို့လိုမယ်လို့ ကျွန်တော်အကြမ်းဖျင်းနားလည်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်စိတ်ထဲက ခံစားချက်တွေကများ၊ ပြည်သူတွေကို သိစေချင်တာ ပြောချင်တာတွေကများ

ဆိုတော့ ကျွန်တော်အိပ်ချိန်တွေထဲက ဖဲ့ပြီးစာရေးဖို့ အချိန်တွေယူရတယ်။ စာတွေရေးရတာ အချိန်တွေ ယူလွန်းလို့ ကျွန်တော့်အိပ်ချိန်ဟာ တစ်နေ့ကို (၄)နာရီပတ်ဝန်းကျင်ပဲ ရှိတော့ပါတယ်။ စာရေးတာတင် မဟုတ်ဘူးပေါ့၊ ဂေါက်သီးရိုက်တာကလည်း အိပ်ချိန်ထဲက နာရီနဲ့နဲ့ခိုးယူသေးတာကိုး။ ကျွန်တော့်အိပ်ချိန်ခမျာ သနားစရာပါ။ ဟိုကတောင်း၊ ဒီကတောင်းနဲ့ ဟိုနဲ့နဲ့ဒီနဲ့နဲ့ပေးလိုက်ရတော့ ဘာမှမကျန်တော့ဘူး။ ကျွန်တော် အဓိက ပြောချင်တာကတော့ စာတွေရေးနေရတာဟာ ဘာကိုမှမမျှော်လင့်လို့ လုပ်တာမဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ အချိန်၊ ကျန်းမာရေး၊ လူမှုရေးတွေကို အနစ်နာခံပြီး ရေးရတာပါ။ အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်ရင် ငွေကြေး၊ ကျော်ကြားမှု၊ အဲဒါတွေကို ဘာဆိုဘာမှ မျှော်လင့်ချက် မထားပဲ လုပ်ရတဲ့အခါ စိတ်ထဲမှာ ပီတိတော အပြည့်နဲ့ ကြည်နူးမှုတွေ အတိုင်းအတာမဲ့ ခံစားရပါတယ်။ ငွေကြေးအတွက် လုပ်ရတယ်ဆိုရင် ရှုံးမလား၊ မြတ်မလား တထိတ်ထိတ်နဲ့ စိတ်တွေပူရ၊ သောကတွေရောက်ရမယ်။ ကျော်ကြားမှုအတွက် နာမည်ရဖို့ ရေးတာ ဆိုရင်လည်း ဖြစ်မှဖြစ်ပါမလား၊ ပရိတ်သတ်ကြိုက်မှ ကြိုက်ပါ့မလား၊ ငါလုပ်တာ အောင်မြင်ပါမလားဆိုပြီး အတွေး၊ အကြောင်းစုံ ခံစားပြီး စိတ်မှာ ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာရဖို့ခဲယဉ်းမှာပါ။ တစ်စုံတစ်ခု ကိုယ်ကျိုးရဖို့ ဆိုပြီး လုပ်ရရင် ကြည်နူးဖို့ မကောင်းပါဘူး။ ကိုယ့်အတွက်ဆိုတာ မပါဘဲ၊ တခြားတစ်ယောက် ဒါမှမဟုတ် အများအတွက် အများအကျိုးရဖို့ ဆိုပြီး နှောင်ကြိုးမဲ့လုပရရင် သိပ်စိတ်ချမ်းသာဖို့ ကောင်းပါတယ်။ ကိုယ်က ဘာပဲ အနစ်နာခံလိုက်ရ၊ ခံလိုက်ရ တစ်စုံ တစ်ယောက်အတွက် အကျိုးရှိသွားဖို့ ဆိုတာကို လုပ်ရတာဟာ စိတ်အတွက် အထူးလိုအပ်တဲ့ အာဟာရ တစ်ခုပါ။ စိတ်ကို ချမ်းသာနေအောင်၊ ပီတိတွေ ရနေအောင် အများအကြိုး လုပ်ပေးရပါမယ်။ ကိုယ်ကျိုးစွန့်ပေးရပါမယ်။ ဒါ ကျွန်တော့် ခံယူချက်ပါ။ ကျွန်တော် စာရေးတဲ့ အကြောင်းပြန်ပြောရရင် ဆရာဟန်မြင့် ပြောသလိုပဲ ဘာအကျိုးအမြတ် ဆိုတာကိုမှ ထည့်မတွက်ဘဲ ပြည်သူတွေကို ကျွန်တော့်အတွေ့အကြုံတွေကို မျှဝေခစားပြီး၊ ကျွန်တော်တွေ့ကြုံခံစားခဲ့တဲ့၊ သိတဲ့၊ နားလည်ထားတဲ့၊ ကျန်းမာရေး၊ ပညာရေး၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ နည်းစနစ် ခရီးသွားနေထိုင်မှု အလေ့အကျင့်တွေကို ပြည်သူတွေ ပညာဗဟုသုတ ရစေဖို့ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ကျွန်တော် အသက်ရှင် နေသရွေ့ကာလပတ်လုံး ရေးသွားမယ်ဆိုတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်နဲ့ ရေးနေတာပါ။ ဒီလို ကျွန်တော့်ရဲ့ ရင်တွင်း ခံစားချက်ကို စာဖတ်သူတစ်ဦးဖြစ်တဲ့ ဆရာဟန်မြင့်က နားလည်သဘောပေါက်တယ်ဆိုတော့ ကျွန်တော် အထူးပဲ ဝမ်းသာမိပါတယ်။ ရှေ့လည်းဆက်ပြီး အရှိန်အဟုန်မြင့်ပြီး စာတွေရေးဖို့ အားမာန်ပိုပြီး ရသွားပါ တယ်လို့ ပြောလိုက်ချင်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ စာတွေဟာ ပြည်သူတွေ နုပျိုလန်းဆန်း ကျန်းမာစေဖို့ အကျိုးပြု၊ အထောက်အကူ ပြုတယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်ကျေနပ်ပါပြီ။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဦးခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)



စာရေးသူနှင့်သမီးများ စက််ာပူရောက်စဉ်က



ပါမောက္ခဒူးမိုး၊ စာရေးသူနှင့် ဆရာကတော် မာတင်း

၁၆-၁-၂၀၀၆

နုပျို့လန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၁၆)

(လူတစ်ယောက် နုပျို့လန်းဆန်းဖို့ရာ ဆိုတာမှာ စိတ်နဲ့ကိုယ်ရှိတဲ့အထဲက စိတ်ကိုဂရစိုက်ဖို့ အရေးကြီးသလို ကိုယ်ကိုလည်း ပစ်ထားလို့မရတဲ့အကြောင်းတွေ ရေးနေပါတယ်။ ပြင်သစ်နိုင်ငံမှာ တစ်နှစ်နေခဲ့စဉ်က တွေ့ခဲ့ရတဲ့ ပြင်သစ်တွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အလိုလိုက်မှု၊ ခန္ဓာကိုယ်လိုအပ်ချက်တွေကို ဘယ်လိုမျှားဖြည့်ဆည်းပြီး စိတ်တင်မကဘဲ ရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကိုလည်း အလေးထားတယ်၊ ဇိမ်ခံကြတယ်ဆိုတာ ရေးနေပါတယ်။)

ပြင်သစ်တွေ ခန္ဓာကိုယ်အပိုင်းကို ဘယ်လောက်တောင် ယုယပြုစုပြီး ဇိမ်ခံကြတယ်ဆိုတာတွေ ရေးခဲ့ပြီးပါပြီ။ ရှေ့မှာပြောခဲ့သလိုပဲ လူတစ်ယောက် နုပျို့လန်းဆန်းဖို့ရာမှာ စိတ်အရေးကြီးတယ်ဆိုတာ လက်ခံပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ခန္ဓာကိုယ်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကိုလည်း မေ့ထားလို့မရပါဘူး။ ဒါကြောင့် ပြင်သစ်တွေဟာ စိတ် ရောကိုယ်ပါ မျှတအောင်နေထိုင်ပြီး နုပျို့လန်းဆန်းနေကြတာပါ။ ဒါနဲ့ပတ်သက်လို့ ပြင်သစ်တွေပြီးတော့ နင်ငံတကာအတွေ့အကြုံတွေနဲ့ ကျန်းမာရေး ဆက်စပ်တဲ့အကြောင်း ဆက်ရေးချင်ပါတယ်။ နုပျို့လန်းဆန်းတာတွေအကြောင်း ရေးနေရင်း မြန်မာတွေ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဗဟုတုတတွေရပြီး နိုင်ငံကြီးသားတွေလို နေတတ်ထိုင်တတ်အောင်လည်း ကြုံသလို ထည့်ရေးသွားချင်ပါ တယ်။

ကျွန်တော် ၂၀၀၅ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလက ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနခွင့်ပြုချက်နဲ့ အမေရိကန်နိုင်ငံ အသည်းရောဂါလေ့လာရေးအဖွဲ့ (American Association for the Study of Liver Diseases AASLD) အစည်းအဝေးကို သွားတက်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်ကို အမေရိကန်အသည်းရောဂါလေ့လာရေးအဖွဲ့ဝင်အဖြစ် AASLD ကလက်ခံခဲ့တာ (၄)နှစ်ရှိပါပြီ။ ဒါကြောင့် နှစ်စဉ် ဒီအမေရိကန် အသည်းရောဂါ အစည်းအဝေးကို သွားတက်ပါတယ်။ တကမ္ဘာလုံးက အသည်းရောဂါပညာရှင်တွေ တစ်နှစ်ကို တစ်သောင်းကျော် လာတက်ပါတယ်။ ကမ္ဘာပေါ်မှာ အကြီးဆုံး အသည်းရောဂါအစည်းအဝေးကြီးပါ။ ဒီအစည်းအဝေးတက်လိုက်ရင် ပညာတော်တော်ကို ရပါတယ်။ နောက်ဆုံးပေါ်အသည်းရောင် အသားဝါဘီရောဂါ၊ စီရောဂါ ကုထုံးတွေနဲ့ တခြားအသည်းရောဂါမျိုးစုံ ဘယ်လို ကုမလဲဆိုတာတွေပါစုဝေးပြီး ဆုံးဖြတ်ကြလို့ ပညာသိပ်ရတဲ့ မတက်မဖြစ် အစည်းဝေးကြီးတစ်ခုပါ။ အမေရိကန်ကို ဒီအစည်းအဝေး နှစ်စဉ်သွားတက်ရတဲ့အတွက် အသည်းရောဂါ ပညာရပ်တွေ ခေတ်မီကုနည်း၊ ကုထုံးတွေလည်း သိရပြီး ပညာရပ်ဆိုင်ရာ ဗဟုသုတတွေ ရပါတယ်။ ပြီးတော့ ဒီအစည်းအဝေးသွားရလို့ နိုင်ငံတကာ နေထိုင် သွားလာနည်းစနစ်၊ အထွေထွေ ပြောင်းလွဲချက်တွေကိုလည်း သိပြီး ဗဟုသုတတွေ ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီခရီးစဉ် အတွေ့အကြုံတွေပေါ်

မူတည်ပြီး နုပျိုလန်းဆန်းဖို့ ဘယ်လို နေထိုင်ရမယ်ဆိုတာ သိလာခဲ့ရတာတေ၊ တွေ့ကြုံ ခဲ့ရတာတွေကို ပြောပြချင်ပါတယ်။

၂၀၀၅ ခုနှစ် နိုဝင်ဘာ (၉)ရက်နေ့ ညနေ (၇)နာရီမှာ ရန်ကုန်ကနေ ထိုင်းလေယာဉ်နဲ့ ဘန်ကောက်ကို သွားခဲ့ပါတယ်။ ဘန်ကောက်ရောက်တော့ (၄)နာရီနားပြီး အဲဒီညမှာပဲ နံမည်ကြီး ဂျပန်လေ ကြောင်းလိုင်းတစ်ခုဖြစ်တဲ့ အောလ်နီပွန်အဲယားလိုင်း (All-Nippon Airline) အတိုခေါ်တော့ အင်နာ (ANA) လေကြောင်းနဲ့ ဂျပန်နိုင်ငံ တိုကျိုမြို့ကို ဆက်ပြီး လေယာဉ်စီးရပါတယ်။ ဒီလို အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ခရီးရှည်တွေသွားရင် ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ရပါမယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာကို မထိခိုက်အောင် နုပျိုလန်းဆန်းနေဖို့ အသက်ရှည်ဖို့ဆိုတာ ဒီလ ခရီးစဉ်တွေမှာ အထူးအရေးကြီးပါတယ်။ အသက်ကို ဥာဏ်စောင့် ဆိုသလိုပဲ ခရီးရှည်တွေ အများကြီးသွားခဲ့တဲ့ အတွေ့အကြုံတွေပေါ် မူတည်ပြီး ပြည်ပသွားကြတဲ့ မြန်မာတွေကို အကြံပြုချင်တာတွေ ရှိပါတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ဆရာ မြန်မာနိုင်ငံမှာ အသည်းရောဂါ အထူးကုပညာရပ် ဆိုတာကို စတင်တည်ထောင်ပေးခဲ့တဲ့ အသည်းရောဂါဘာသာရပ်ရဲ့ ဖခင်ကြီးတောင် ခေါ်ရမယ့် ဒေါက်တာ ဦးခင်မောင်တင်ဟာ အမေရိကန်ကိုသွား၊ အမေရိကန်မှာ ခရီးတွေလည်၊ အမေရိကန်က ရန်ကုန်ကို နေ့လည်ပြန်ရောက်၊ ရောက်တဲ့ည သန်းခေါင်မှာပဲ ဆုံးသွားပါတယ်။ ဒီလိုပဲ ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်က ပါမောက္ခ တစ်ဦးဟာ လွန်ခဲ့တဲ့ (၁၅)နှစ်လောက်တုန်းက အစိုးရခွင့်ပြုချက်နဲ့ အမေရကန်ကို အစည်းအဝေး သွားတက်ရင်း အခန်းထဲမှာ ဆေးပြားလေးတွေ လက်ထဲကိုင်ပြီး သေနေတာတွေ့ရတယ်။ ကျွန်တော့် အဒေါ်တစ်ယောက်ဟာ မြန်မာပြည်ကနေ အင်္ဂလန်မှာရှိတဲ့ သူ့သမီးဆီ သွားလည်တယ်။ အဲဒီကနေ ဆက်ပြီး အမေရိကန်က သူ့သမီးတစ်ယောက်ဆ ဆက်သွားတယ်။ နည်းတဲ့ခရီး မဟုတ်ဘူး။ မိုင်ပေါင်း သောင်းနဲ့ချီပြီး ခရီးသွားခဲ့တယ်။ အမေရိကန်ရောက်ပြီး မကြာဘူး၊ အိမ်သာထဲမှာ သေနေတာတွေ့ရတယ်။ ဒီလို ဇာတ်လမ်းမျိုးတွေ မကြာခဏ ကြားခဲ့ဘူးပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပြည်ပခရီးရှည်သွားတယ်ဆိုတာ သွားချင်သလို သွားလို့ မရပါဘူး။ ကျန်းမာရေးက ဂရုစိုက်ရမယ်၊ ကိုယ့်ရဲ့အသက်ကို စောင့်ရှောက်ရမယ့် အချက်အလက်တွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကျွန်တော်တို့ မြန်မာတွေမှာ အသက်အာမခံစနစ်၊ ကျန်းမာရေးအာမခံစနစ်ဆိုတာ မရှိဘူး၊ ကျွန်တော်တို့ဟာ ကျန်းမာရေးအာမခံစနစ် မရှိဘ ခရီးသွားကြတဲ့ သူတွေဖြစ်တဲ့အတွက် ပြည်ပရောက်နေတုန်း နေကောင်းဖို့ဆိုတာ သိပ်ကိုအလေးပေးရမယ့် အချက်ပါ။ ဒီလိုပဲ ခရီးတွေ သွားနေကြတာပဲ ဘာမှလည်း မဖြစ်ကြဘူးဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့တစ်တွေ ပေါ့နေကြတယ်။ ဒါပေမယ့် ခေတ်ကပြောင်းလာပြီ။ လူနေမှုပုံစံ Life style တွေက လည်း စိတ်ဖိစီးမှု စထရက်စ် (stress) တွေ သိပ်များတဲ့ဘက်ကို ပြောင်းနေပြီ။ ရုတ်တရက် လူတစ်ယောက်ကို သေစေနိုင်တဲ့ သွေးတိုး၊ နှလုံးရောဂါ ဖြစ်နှုန်းတွေကလည်း များလာပြီ။ ပြီးတော့ ဟိုတုန်းကတော့ နိုင်ငံခြားသွားတဲ့ လေယာဉ်ပေါ်မှာ ကြည့်လိုက်ရင မြန်မာဆိုလို့ လေး၊ ငါးယောက်ပဲရှိတယ်။ အခုတော့ ပြည်ပသွားလေယာဉ် တစ်ဝက်

လောက်ဟာ မြန်မာတွေ၊ နိုင်ငံခြားသွားတဲ့မြန်မာတွေ သိပ်များလာပြီ။ ဒါကြောင့် ခရီးသွားဆေးပညာ (Travel Health Medicine) ဆိုတဲ့ ဘာသာရပ်ကို လေ့လာကြဖို့၊ ပညာပေးဖို့၊ စတင်အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ လိုလာပြီ။ ပိုဆိုးတာက အရင်တုန်းကတော့ မြန်မာတွေဟာ ဘန်ကောက်၊ စင်္ကာပူပဲသွားတာ။ အခုတော့ မြန်မာတွေ နိုင်ငံစုံ သွားနေကြပြီ။ အစိုးရဝန်ထမ်း၊ စီးပွားရေး သမားတွေ၊ ကမ္ဘာလှည့်ချင်တဲ့ မြန်မာတွေ၊ ဗုဒ္ဓဂါယာ၊ မက္ကာဘုရားဖူးတွေ၊ ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂ လက်အောက်ခံ ဌာနအသီးသီးမှာ တာဝန်ထမ်းဆောင်ဖို့ ကမ္ဘာပေါ်မှာရှိတဲ့ နိုင်ငံပေါင်းစုံ၊ အာဖရိက၊ အမေရိက၊ ပစိဖိတ်သမုဒ္ဒရာထဲက ကျွန်းပေါ် စုံလို့ပဲ။ နေရာတကာ သွားမယ့် မြန်မာတွေ၊ မလေး၊ ကိုးရီးယား၊ ဆော်ဒီမှာ အလုပ်သွားလုပ်မယ့် မြန်မာတွေ၊ စင်္ကာပူမှာ ပိလီတက်မယ့် မြန်မာတွေ၊ အင်္ဂလန်မှာ၊ ဩစတေးလျားမှာ၊ အမေရိကန်မှာ ကျောင်းတက်မယ့် မြန်မာတွေ စုံလို့ပဲ။ ကျွန်တော်သိသလောက် ဘယ်သူမှ ကျန်းမာရေး အာမခံ (Health Insurance) မရှိကြဘူး။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော် ၂၀၀၅ခုနှစ် ဧပြီလတုန်းက ဥရောပ အသည်းရောဂါ လေ့လာရေးအဖွဲ့ (European Association for the Study of Liver) အတိုကောက် အီဆဲလ် (EASL) အစည်းအဝေး၊ ပြင်သစ်နိုင်ငံ ပဲရစ်မြို့ကို သွားတက်ဖို့ ပြင်သစ်ဗီဇာ ယူတော့ ပြင်သစ်ဗီဇာယူတဲ့လူတိုင်းဟာ အနည်းဆုံး ရက်တို တစ်လခံ ကျန်းမာရေးအသက်အာမခံကို ဝယ်ရပါတယ်။ အဲဒီ တစလခံ ကျန်းမာရေး အာမခံလက်မှတ်ကိုပြမှ ပြင်သစ်ဗီဇာ တင်လို့ရပါတယ်။ လူတစ်ယောက်ကို ဗီဇာပေးလိုက်ပြီး သူ့နိုင်ငံမှာ နေတုန်း တစ်ခုခု အရေးပေါ် ဖြစ်ရင် သူတို့ကုပေးရမှာလေ။ အရေးပေါ်လူနာကိုတော့ ကျန်းမာရေး အာမခံ မရှိလို့ဆိုပြီး ကုမပေးဘူးလို့ ငြင်းလို့မရဘူး။ အဲလို ကုပေးရရင် သူတ့နိုင်ငံရဲ့ပိုက်ဆံတွေ ကုန်မှာပေါ့။ အဲဒီတော့ တစ်ခါတည်း ဗီဇာလျှောက်ကတည်းက ကျန်းမာရေးအာမခံကို ဝယ်ခိုင်းတယ်။ နေထိုင်ခွင့် ပေးလိုက်တဲ့ဗီဇာပေါ် မူတည်ပြီး ကျန်းမာရေးအာမခံကို ဝယ်ခိုင်းပါတယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ အစည်းအဝေး တစ်ပတ်ပဲတက်မှာဆိုတော့ တစ်လခံ ကျန်းမာရေးအာမခံကို ဝယ်ရပါတယ်။ အဲလိုဝယ်တာ အမေရိကန် ဒေါ်လာ (၁၀၀) ကျော်လောက် ကျပါတယ်။ အာမခံပေါ်လစီလို့ခေါ်တဲ့၊ ဝယ်လိုက်တဲ အာမခံစာရွက်ထဲမှာ စည်းကမ်းချက်တွေ အကုန်ပါပါ တယ်။ ဘာရောဂါဖြစ်ရင် ဘယ်လို၊ ဘယ်လောက်အထိ စရိတ်အကန့်ခံပြီး ကုပေးမယ်ဆိုတာတွေပေါ့။ ဒေါ်လာ(၁၀၀)ကျော်လောက် ပေးလိုက်ရတော့ ရုတ်တရက်ကြည့်ရင် များလိုက်တာလို့ ထင်ကောင်းထင်မိမယ်။ ဒါပေမယ့် သေချာတွေးကြည့်တော့ ပြည်ပမှာ တစ်ခုခုများ နေမကောင်း ဖြစ်ရင် သူများနိုင်ငံမှာ သိပ်ခက်ပြီ၊ သိပ်ကြီးအရေးပေါ်ရောဂါကိုသာ အလကား ကုပေးမှာ၊ သာမန်ရောဂါ တွေကို အခမဲ့ ကုပေးမှာ မဟုတ်ဘူး။ နိုင်ငံခြားမှာ တစ်ခုခု ဖြစ်လိုက်ရင် ကျွန်တော်တို့တွေ တော်တော်လေး ဒုက္ခရောက်မယ့် ဇာတ်လမ်း။ ကျွန်တော့်တို့တတွေ ဘာမှ မတွေးဘဲ သွားနေကြ တာ၊ ကြောက်ရမှန်းမသိ၊ လန့်ရမှန်းမသိနဲ့။ ကျန်းမာရေးအာမခံရှိမှ ပြည်ပခရီးသွားသင့်တယ်ဆတဲ့ စနစ်ကို မစဉ်းစားကြလို့။ နိုင်ငံခြားမှာတော့ ဘာကိုမဆို အာမခံထားရတယ်။ ကား၊ အခန်း၊ စက်ပစ္စည်း၊ အကုန်လုံးပါပဲ။

အဆိုတော်တွေဆိုရင် အသံကို အာမခံထားတယ်။ ကျွန်တော် အမေရိကန်မှာ ဂေါက်တံဝယခဲ့လို့ စာတိုက်က ပို့တော့လည်း၊ အာမခံနဲ့ပဲ ပို့ခိုင်းတယ်။ အာမခံကြေးဒေါ်လာ (၃၀)ကျော်လောက်တော့ ပေးရတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်ရဲ့ ဒေါ်လာ (၅၀၀)ကျော်တန်တဲ့ ဂေါက်တံကြီး ပျောက်သွားရင် ဘယ်နဲ့လုပ်မလဲ။ မဖြစ်နိုင်တာ တွေကို တွေးကြောက်ပြီး၊ မိုးပြိုမှာကိုကြောက်လို့ လျှောက်လုပ်နေတာလို့ ပြောတဲ့သူ ရှိချင်ရှိမယ်။ ဒါပေမယ့် မြန်မာစကားပုံ ရှိတယ်လေ။ မိုးမပြို၊ ပြိုခဲ့သော် ဆိုတာလိုပဲ ဖြစ်နိုင်တာတွေကို တွေးပြီး ကာကွယ်ရမယ်၊ အာမခံထား ရမယ်ပေါ့။ အာမခံကုမ္ပဏီအနေနဲ့ကလည်း တွက်ခြေကိုက်တယ်။ ဆိုပါစို့ ပြည်ပခရီးသွား အာမခံကြေး တစ်ယောက်ဆီက ဒေါ်လာ (၁၀၀)ကျော်ရတယ်။ တစ်နှစ်၊ တစ်နှစ် သွားတဲ့လူက နည်းတာ မဟုတ်ဘူး။ အလကားနေရင်း ရနေတာ၊ (၃)နှစ်နေမှ တစ်ယောက်တလေ နေမကောင်းဖြစ်ရင် ဆေးကုပေးလိုက်ရုံပေါ့။ ခရီးသွားသူဖက်က တွက်ပြန်တောလည်း တန်တယ်။ အကြောင်းတစ်စုံတစ်ရာနဲ့ ဆေးရုံတက်ကုလိုက်ရလို့ ဒေါ်လာ (၅၀၀၀)လောက် ကုန်တယ် ဆိုပါစို့။ ကိုယ်က အာမခံကြေး ဒေါ်လာ (၁၀၀)လောက်ပဲ ပေးထားရတာ၊ သိပ်တန်တာပေါ့။ ဒါကြောင့ ပြည်ပခရီး သွားတွေအတွက် ကျန်းမာရေးက သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ ခရီးသွားမယ်ဆိုရင် ခရီးသွား ကျန်းမာရေး အာမခံဆိုတာ ရှိသင့်တာပေါ့။ အဲလို ခရီးသွား ကျန်းမာရေးအာမခံ မရှိသေးခင်မှာ ပြည်ပခရီးတွေ သွားရင် အထူးသဖြင့် ခရီးရှည်တွေသွားရင် ဘယ်လို ကိုယ့်ရဲ့ကျန်းမာရေးကို ကိုယ်စောင့်ရှောက်ရမယ်ဆိုတာ ကျွန်တော်ရဲ့ ပြည်ပခရီး အတွေ့အကြုံတွေ မူတည်ပြီး ဆက်ရေးသွားပါမယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဦးခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)


ANA


Departure
Keberangkatan
出発
Have A Nice Trip
楽しい旅行をどうぞ
இனிதே அமைவதாக

၁၄-၂-၂၀၀၆

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၁၇)

(လူတစ်ယောက် နုပျိုလန်းဆန်းဖို့ရာ ဆိုတာမှာ စိတ်နဲ့ကိုယ်ရှိတဲ့အထဲက စိတ်ကိုဂရစိုက်ဖို့ အရေးကြီးသလို ကိုယ်ကိုလည်း ပစ်ထားလို့မရတဲ့အကြောင်းတွေ ရေးနေပါတယ်။ အဲလိုရေးနေရင်းကနေ ကျွန်တော့်ရဲ့ နိုင်ငံခြားခရီးသွားအတွေ့အကြုံတွေပေါ် မူတည်ပြီး နိုင်ငံခြားသွားမယ်ဆိုရင် ကျန်းမာရေးကို ဘယ်လို အာရုံစိုက်ရမယ်ဆိုတာတွေကို ဆက်ရေးနေပါတယ်။ အဲလိုရေးရင်းလည်း မြန်မာတွေ သိသင့်တဲ့ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အထွေထွေဗဟုသုတတွေလည်း ထည့်ရေးသွားပါမယ်)။

နိုင်ငံခြားခရီးသွားမယ့် မြန်မာတွေ ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်လို့ တောတော်လေး ပေါ့တယ်လို့ပဲ ကျွန်တော် ပြောချင်ပါတယ်။ ဘာလို့ ဒီလိုပြောတာလည်းဆိုတော့ ကျန်းမာရေးထက် ဒို့ပြင်ကိစ္စတွေက အရေးကြီးနေလို့ပဲ။ ကျွန်တော်တို့ မြန်မာတွေ အများစုအဖို့ရာမှာ နိုင်ငံခြားသွားတယ်ဆိုတာ လကမ္ဘာကို သွားရသလိုပါပဲ။ နိုင်ငံခြားကလူတွေ အဖို့ရာမှာတော့ တခြားတစနိုင်ငံကိုသွားတာနဲ့ သူတို့ပြည်တွင်းသွားတာ ဘာမှ မထူးခြားပါဘူး ပြည်ပသွားတယ်ဆိုတာ ရိုးနေပါပြီ။ ဆိုကြပါစို့၊ ပြင်သစ်ကနေပြီး ဘယ်လဂျီယံသွားမယ်ဆိုတာ ရန်ကုန်က ပဲခူးသွားသလိုပဲ။ လန်ဒန်ကနေ နယူးယောက်ကို သွားတယ်ဆိုတာကလည်း ရန်ကုန်ကနေ မန္တလေးသွားသလောက်ပဲ သူတို့မှာခံစားရတယ။ ဆိုလိုတာက အခုခေတ်မှာ ခရီးတွေ သွားလာတာတွေ၊ ဆက်သွယ်တာတွေ သိပ်များလာတော့ ကမ္ဘာကြီးဟာ ကျဉ်းသလိုဖြစ်လာတယ်။ အင်္ဂလိပ်လို ပြောတော့ (The world is getting smaller) လို့ တင်စားလေ့ရှိပါတယ်။ ဟုတ်ပါတယ်။ အခုခေတ်မှာ အပြည်ပြည် ဆိုင်ရာ ဆက်သွယ်မှု နယ်ပယ်တွေက တအားကို ကျယ်ပ့ါလာနေပါပြီ။ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ သိပ္ပံနည်းပညာ ကဏ္ဍမျိုးစုံမှာ နိုင်ငံအချင်းချင်း တိုးတက်ဆက်ဆံလာနေပြီ။ ဟိုရှေးတုန်းကလို "ဂျပန်နိုင်ငံ တံခါးပိတ်ဝါဒ" ခေတ် စနစ်တွေကို ကျင့်သုံးလို့ မရတော့ပါဘူး။ ကျယ်ပ့ါသထက် ကျယ်ပ့ါလာတဲ့ နိုင်ငံတကာ ဆက်ဆံရေးနယပယ်ကြီးထဲကို ကျွန်တော်တို့ မြန်မာတွေ ဖြတ်သန်းရတော့မယ်။ ဒါပေမယ့် ခုနက ပြောထားသလိုပဲ ကျွန်တော်တို့ မြန်မာတွေ အများစုဟာ ဒီအပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ခရီးသွားစနစ်ကြီးထဲကို အပြည့်အဝ ရင်ဆိုင်ဖို့ အသင့် မဖြစ်သေးပါဘူး။ အထူးသဖြင့် ကျွန်တော်တို့ ဝန်ထမ်းလောကက မြန်မာတွေအတွက် ပိုပြား ဆိုးပါသေးတယ်။ ခရီးသွားရင် ကျန်းမာရေးကရုစိုက်ဖို့ ဝေလာဝေး။ မြန်မာပြည်ကနေ ချောချောမောမောထွက်ဖို့ လုပ်ရတာ၊ လူမော၊ စိတ်မော၊ ငွေမျောပဲ။ ကုန်လိုက်တဲ့ ပိုက်ဆံ သောက်သောက်လဲ၊ သေမတတ် ပင်ပန်းတယ်။ တစ်သက်လုံး နိုင်ငံခြားဆိုတာကို မသွားတော့ဘူးလို့ ဆုံးဖြတ်ချင်တဲ့အထိ စတ်ပင်ပန်းတယ်။ အငယ်တန်း ဝန်ထမ်းတွေ ဘဝမှာ နိုင်ငံခြား

သွားရတယ်ဆိုတာ တစ်သက်မှာ တစ်ခါကြုံရတဲ့ အခွင့်အရေးမျိုးပါ။ နယ်ကနေလာပြီး နိုင်ငံခြားသွားဖို့ လုပ်ရတဲ့ ဝန်ထမ်းလေးတွေမှာ စရိတ်ကလည်းထောင်း၊ ဟိုရုံး ဒီရုံး၊ ဟိုအခန်း ဒီအခန်း၊ ဟိုလူတွေ့ရ ဒီလူတွေ့ရ၊ လိုက်လုပ်ပေးတ ပွဲစားလိုလူ ပြောသမျှကို အားကိုးတကြီး နားထောင်ပြီး အဆင်မသင့်ရင် ရန်ကုန်ကို အခေါက်ခေါက်လာရတဲ့အခါ၊ တည်းရတဲ့မိတ်ဆွေ၊ ဒါမှမဟုတ် အမျိုးအိမ် ကိုလည်း အားနာရနဲ့၊ နိုင်ငံခြားဆို အသံတောင်မကြားချင်တော့ဘူး။ နိုင်ငံခြားသွားဖို့က မသေချာသေးဘူး။ ကုတ်အင်္ကျီနဲ့ ဘောင်းဘီချုပရတယ်၊ရှူးဝယ်ရတယ်၊ ခါးပတ်ဝယ်ရတယ်၊ ဘာလို့တုန်းဆိုတော့ အရင်တုန်းက ဘောင်းဘီတစ်ခါမှ မဝတ်ဘူးတာကိုး။ အောက်ခြေသိမ်း အနောက်တိုင်းဝတ်စုံ အခြေခံလိုအပ်ချက်တွေ အကုန်ဖြည့်ရတာ။ နက်ကတိုင်လေးကလည်း လိုပြန်ရော။ ဟိုလူပြော ဒီလူပြောနဲ့ နက်ကတိုင်ညှပ်တဲ့ ကလစ်လေးကလည်း မဝယ်လို့ မဖြစ်ဘူးဆိုပြီး စိတ်ထဲမှာ ခ်ီတုံခ်တုံနဲ့ ကလစ်တပ်ဖို့ လို၊မလို စဉ်းစားရပြန်ရော။ ပြီးတော့ မြန်မာဝန်ထမ်းတွေ နိုင်ငံခြားသွားရင် လက်ထဲမှာ အတက်ခ်ီကေ့စ် (attache case) ဆိုတာလေးလည်း ကိုင်မှ နိုင်ငံခြားသွားတဲ့ပုံပေါက်တာဆိုတော့ ဝယ်ရပြန်ရော။ နိုင်ငံခြားကပြန်လာရင် ငွေဘယ်လောက်ကျန်လို့ ဘယ်လောက် အမြတ်ထွက်မလဲ မသိဘူး။ မသွားခင်မှာတော့ တော်တော်လေး ပိုက်ဆံကုန်နေပြီ။ ပြီးတော့ "မင်း နိုင်ငံခြား သွားရင်တော့ ငါတို့လည်း လေဆိပ်ရောက်ဘူးအောင် လိုက်ပို့မှ ဖြစ်မှာကွ" လို့ပြောပြီး လိုက်လာတဲ့ ယောကျ်ားမကြီးမိသားစု၊ အဲတော့ ကိုယ့်အဖေနဲ့အမေလည်း မခေါ်လို့မဖြစ်ပြန်၊ ညီမလေးတွေ မျက်နှာငယ်မယ်၊ လေဆိပ်လိုက်ပို့ဖို့ ရန်ကုန်ခေါ်ရမှာပဲ။ ဒါနဲ့ စာရင်းချုပ်လိုက်တော့ နိုင်ငံခြားလိုက်ပို့သူတေဟာ (၂၀)ကျော် လောက်ဖြစ်သွားရော၊ အဲတော့ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ပျော်နိုင်မှာလဲ။ နဂိုကမျှား နှလုံးရောဂါအခံရှိရင် ဒီစထရက် (stress) တွေနဲ့ကို သေလောက်တယ်။ ခရီးသွားတုန်း၊ နိုင်ငံခြားရောက်တုန်း၊ ကျန်းမာရေးကို ဘယ်လို ကရုစိုက်ရမယ်ဆိုတာ ဘာမှမစဉ်းစားနိုင်တော့ဘူး။ ဒီကျန်းမာရေးဆိုတဲ့အတွေးဟာ ခေါင်းထဲကို ဝင်မလာနိုင်တော့ဘူး။ ကျွန်တော်တို့ အငယ်တုန်းက ပိုတောင်ဆိုးသေး။ နင်ငံခြားသွားဖို့ အားလုံးလုပ်ပြီး၊ ဝတ်စုံချုပ်ပြီးမှ စာရင်းကပယ်လိုက်တာတို့၊ လေယာဉ်ပေါ်ရောက်မှ ပြန်ခေါ်တယ် ဆိုတဲ့သတင်းမှန်ရော၊ သတင်း မမှန်ရော၊ ကောလဟာလတွေက ပျံ့နှံ့နေတော့ နိုင်ငံခြား မသွားခင်ကာလမှာ စိတ်သောကတွေ တော်တော်ကိုရောက်ရပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကျွန်တော်ခုနက ပြောခဲ့တဲ့ နိုင်ငံခြားသွားရင် ကရုစိုက်ရမယ့် ကျန်းမာရေးဆိုတာကို လုံးလုံးကို မစဉ်းစားနိုင်ကြပါဘူး။ ခုနကပြောသလိုပဲ နိုင်ငံခြားမသွားခင်ကိုက စိတ်ရောကိုယ်ပါ ထိခိုက်နေပြီ။ နုပျိုလန်းဆန်းဖို့ဆိုတာ အဝေးကြီး၊ နိုင်ငံခြား တစ်ခေါက်သွားလိုက်တိုင်း ဆံဖြူ အရေတွန့်ပြီး အိုစာသွားမယ်။ နှလုံးရောဂါ၊ အိပ်မပျော်တဲ့ စိတ်ရောဂါတွေ ဝင်လာနိုင်သေးတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ဒုက္ခ မျိုးစုံကို ဖြတ်သန်းပြီး ကသုတ်ကရက်နဲ့ အတာရှိကေ့စ်က တစ်ဖက်၊ အိမ်ကနေပြီး နိုင်ငံခြားရောက်ရင်

ပိုက်ဆံကုန်သက်သာအောင်လို့ စားဖို့ထည့်ပေးလိုက်တဲ့ ငါးခြောက်၊ ပုဇွန်ခြောက်၊ အခြောက်အခြမ်း မျိုးစုံ ထည့်ထားတဲ့ အိတ်ကြီးကို တစ်ဖက်ကလွယ်ပြီး လေယာဉ်ပေါ်တက်တဲ့ လှေကားကို တစ်လှမ်းခြင်း တက်လာခဲ့မိတယ်။ လေယာဉ်ပေါ်ရောက်တော့ အမောဆို့နေလို့ အပြုံးနဲ့ ကြိုဆိုနေတဲ့ လေယာဉ်မယ်လေးတွေရဲ့ မျက်နှာကိုကြည့်ပြီး မကြည်နူးနိုင်ဘူး။ အထုတ်ကြီး မနိုင်တနိုင် ဆွဲပြီး ကိုယ့်ထိုင်ခုံ ရောက်အောင်သွား၊ အပေါ်က အကန့်လေး အဖုံးကို ဖွင့်ပြီး အထုတ်ကြီးကို အားစိုက်ပြီး ၁.၂.၃ လို့ မအော်ယုံ တမယ်ပဲ ဆွဲမတင်လိုက်၊ အကန့်သေးလေးထဲ အထုပကြီးဝင်အောင် မဟားဒယား ဖိနှိပ်သွင်း၊ အဲဒီမှာတင် အမြင်မတော်တဲ့ လေယာဉ်မယ်လေးရောက်လာပြီး "No sir the bag is too big for the overhead cabin, I will keep it at the back" "မရပါဘူးရှင်၊ အိတ်ကြီးက အပေါ်ကန့်လေးနဲ့ မဆန့်ပါဘူး။ ကျွန်မသယ်သွားပြီး ဟိုးနောက်မှာ သွားပြီးသိမ်းထားပေးမယ်" ဆိုပြီး ယူသွားရော။ အဲတော့မှ ဇာတ်လမ်းပြတ်တယ်။ လေယာဉ်မှုန်နှာကြက်က ရေငွေ့၊ ရေမှုန်တွေ ထအောင်မှုတ်နေတဲ့ အဲယားကွန်း (air-con) အအေးဓါတ်ရှိနေရက်နဲ့ ချွေးတွေက တပြိုက်ပြိုက်ကျနေတယ်။ ဟင်းကနဲ သက်ပြင်းချပြီး ထိုင်ခုံမှာ ဝင်ထိုင်လိုက်တယ်။ ဒါပေမယ့် အိမ်နားက သူငယ်ချင်းချည်ပေးလိုက်တဲ့ နက်ကတိုင်ပြေသွားမှာလည်း စိုးရိမ်ရသေးတယ်။ အဲတော့ ထိုင်တာကအစ ဂရုတစိုက်လေး နက်ကတိုင်မထိအောင် သတိထားရတယ်။ ပြီးတော့ ထိုင်ခုံ ခါးပတ်ကို ပတ်ရတာမှာလည်း ခါးပတ်နဲ့ နက်တိုင်နဲ့ မငြအောင်၊ မထိအောင် တော်တော်လေးဂရုစိုက်ပြီး ခါးပတ်သံကွင်းလေးတွေကို ချိတ်ပြီး ထိုးထည့်ရတယ်။ ထိုင်လိုက်ပြီးတော့မှ တောင်ကြည့်မြောက်ကြည့် ဘာဆက်လုပ်ရမှန်း မသိသေးဘူး။ ပတ်ဝန်းကျင်လေ့လာရေး လုပ်ရတယ်၊ လက်တန်းဘေးက ခလုတ်လေးတွေ လေယာဉ်ခေါင်မိုးပေါ်က ခလုပ်လေးတွေ ကြည့်ပြန်တောလည်း မျိုးစုံ၊ ကျွန်တော့်အစ်ကို လျှပ်စစ်အင်ဂျင်နီယာနဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် အင်ဂျင်နီယာတစ်စု၊ နိုင်ငံခြားကို ပထမဆုံး ခေါက် ပညာတော်သင်သွားကြတော့ ဖြစ်ခဲ့တဲ့ဖြစ်ရပ်မှန်လေးတွေ ပြောပြချင်တယ်၊ အစ်ကိုတို့တတွေ လေယာဉ်ပေါ် ထိုင်ပြီးတာနဲ့ ခလုတ်တွေကို လေ့လာကြတော့ ဘိုမရုပ်လေးတွေ့တယ်။ အဲဒီတော့ ဘာခလုတ်လေးမှန်း မသိဘူးဆိုပြီး နှိပ်လိုက်တော့ ခေါင်းပေါ်မှာ မီးနီလေးလင်းပြီး ခဏနေတော့ လေယဉ်မယလေးရောက်လာပြီး ဘာများအလိုရှိပါသလဲလို့ အမေးခံရသတဲ့။ အဲတော့မှ ဩော် ဒါ လေယာဉ်မယ်ခေါ်တဲ့ခလုတ်ပါလားလို့ သိတယ်တဲ့။ ဒါနဲ့ အစ်ကိုသူငယ်ချင်း အင်ဂျင်နီယာတစ်ယောက်က "ခင်မောင်တင့် မင်းက လယ်လယ်ဝယ်ဝယ် ရှိတယ်၊ အင်္ကလိပ်စာလည်း ငါတို့ထက်ပိုတတ်တယ်။ ငါတို့ အိမ်သာသွားချင်တယ်ကွ၊ မင်းရှာပေးစမ်း" လို့ ပြောတယ်။ ကျွန်တော့် အစ်ကိုကြီးက ဟိုးရှေ့က လိုက်ကာလေးကာထားတာ အိမ်သာနေမာပဲဆိုပြီး ထင်ခုံကနေထသွားပြီး အဲဒီလိုက်ကာလေး ဘေးဖယလိုက်တယ်။ ပြီးတော့ ရှေ့သွားမယ်လို့လည်း လုပ်လိုက်ရော လေယာဉ်မယ်တစ်ယောက်က "No. No. This is business class. What do you want?" ဆိုလိုတာက "မလုပ်နဲ့ ရှင်ဝင်လို့မရဘူး၊ ဒါ

အထက်တန်းခရီးသည်တွေ စီးတဲ့နေရာ'' လို့ပြောတာပေါ့။ အထက်တန်း လေယာဉ်ခရီးသည်စီးတဲ့နေရာနဲ့ အိမ်သာနဲ့လွဲတယ်ဆိုတဲ့ အဖြစ်ကတော့ တော်တော်ဆိုးပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့တတွေရဲ့ ခရီးသွား အတွေ့အကြုံတွေ နည်းပါးတာတွေကို ပြောနေတာပါ။ အစ်ကိုတို့ ခရီးစဉ်အကြောင်း ဆက်ပြောရရင် ရန်ကုန်ကနေ လေယာဉ်ထွက်ပြီး မိနစ် (၂၀)လောက် ကြာတော့ သူ့သူငယ်ချင်း အင်ဂျင်နီယာတစ်ယောက်က သူဆွဲလာတဲ့ အတက်ခ်ျကေ့စ်လေးထဲက ပလပ်စတစ်ထမင်းဘူး လေးထုတ်ပြီး စားဖို့ပြင်တယ်။ ကျွန်တော့်အစ်ကိုက ''ဟေ့ မင်းဘာလုပ်တာတုန်း'' ဆိုတော့ သူ့ သူငယ်ချင်းက ''အိမ်ကမိန်းမက လေယာဉ်ပေါ်မှာ ပိုက်ဆံကုန်သက်သာအောင်လို့ ပဲပြုတ်နဲ့ ထမင်းကြော် ထည့်ပေးလိုက်တာ စားမလို့ကွ'' လို့ဖြေတယ်။ ကျွန်တော့်တို့ အစ်ကို အကြီးဆုံးက လေယာဉ်မောင်း (Pilot) လုပ်ဘူးတော့ နိုင်ငံခြားလေယာဉ်ပေါ်မှာ အစားအသောက်တွေကျွေးတယ်ဆိုတာ ကြားဘူးနားဝရှိတ ကျွန်တော့်အစ်ကို အင်ဂျင်နီယာက ''ငါ ဒီလောက်တော့ နားလည်တယ်ပြောဦးမှ ဖြစ်မယ်ဆိုပြီး''၊ ''ဟေ့ကောင် ခဏနေရင် အစားအသောက် အလကား ကျွေးမှာကွလို့'' ပြောတော့ သူငယ်ချင်းက ''မင်းဟာက ဟုတ်မှလဲ လုပ်ပါကွာ၊ တော်ကြာ လေယာဉ်မယ်က ပိုက်ဆံတောင်းနေရင် ငါ့ ပါတာလေး ကုန်သွားပါမယ်'' လို့ပြန်ပြောတယ်တဲ့။ အင်ဂျင်နီယာတွေတင်လားဆိုတော့ မဟုတ်သေးဘူး၊ ကျွန်တော်တို့ ဆရာဝန်တွေလည်း ပထမဆုံး နိုင်ငံခြားထွက်တော့ ဒီလိုဖြစ်တာပဲ။ ရန်ကုန်က လေယာဉ်ထွက်တော့ လေယာဉ်ပေါ်မှာ ပထမဆုံး အချိုရည်၊ အအေး၊ ဘီယာနဲ့ သောက်စရာမျိုးစုံ တွန်းလှည်းကြီးလာတော့ လူတကာက ကိုကာကိုလာ၊ ဘီယာ၊ ဝီစကီ အသီးသီး တောင်းသောက်လိုက်ကြတာ။ တွန်းလှည်း ကျွန်တော်တို့နားလည်း ရောက်ရော ကျွန်တော်တို့က ဘာမှ တောင်းမသောက်ရဲဘူး။ ပိုက်ဆံပေးရမှာ ကြောက်လို့။ လေယာဉ်မယ်လေးက "Would you care for a drink sir" လို့ပြုံပြီး ဘာများသုံးဆောင်ချင်ပါသလဲလို့ မေးလိုက်တိုင်း ကျွန်တော်တို့က "Water please" ရေပဲပေးပါဆိုပြီး ရေကို အားပါးတရ တောင်းသောက်ကြတယ်။ နောက်တစ်ခေါက်လေယာဉ်မယ်လေး တွန်းလှည်းနဲ့လာပြန်ရော၊ ကျွန်တော်တို့က သုံးယောက်လုံး ရေပဲ သောက်နေတော့ လေယာဉ်မယ်လေး အားမလိုအားမရဖြစ်တယ် ထင်ပါရဲ့၊ ဒါနဲ့သူက "Coca cola, Beer or Whiskey, any drinks sir" ''ကိုကာကိုလာ၊ ဘီယာ၊ ဝီစကီကြိုက်ရာသုံးဆောင်ပါရှင်'' လို့ ထပ်မေးတယ်။ ကျွန်တော်တ့်လည်း "No No No Water O.K" ရပါတယ်၊ ရပါတယ်၊ ရေပဲပေးပါဆိုပြီး ဇတ်မှိတ်ပြီး ရေကို တွင်တွင် သောက်တော့တယ်။ သနားစရာ ကျွန်တော်တို့တတွေပါ။ ကျွန်တော်တို့ အတွေ့အကြုံတွေ မရှိလို့ နိုင်ငံခြားတစ်ခေါက်သွားဖို့ ဒီလို ပြဿနာပေါင်းစုံကို ရင်ဆိုင်ရတာပါ။ ဒါကြောင့် နိုင်ငံခြားသွားမယ်ဆိုရင် ကျန်းမာရေးဟာ အဓိက မဟုတ်တော့ဘူး။ နိုင်ငံခြားလေယာဉ်ကြီးပေါ် ကို ချောချောမောမော ရောက်သွားဖို့က အဓိက။ ဒီဆောင်းပါး မရေးခင်လေးတင်ကပဲ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ ဓါတ်မှန်ပါရဂူကြီးက ညည်းညည်းညူညူနဲ့ ပြောရှာတယ်။

“အခုဘွဲ့ရပြီးတဲ့ ကျွန်တော့်သား ဆရာဝန်က ဩစတေးလျားသွားဖို့ စာမေးပွဲ ဖြေမလို့တဲ့။ ဒါပေမယ့် ဒီကောင်တွေကလည်း ဘာမှ လေ့လာမထားတော့ ဗဟုသုတကလည်း ခေါင်းပါးတယ်။ ဒီကောင် ဆရာဝန်ဖြစ်နေပြီး ပါတ်စပို့ (passport) နဲ့ ဗီဇာ (visa) ၊ မကွဲသေးဘူးဗျာ” တဲ့။ ရှေးတုန်းက ဖြစ်ရပ် မဟုတ်ဘူးနော်၊ (၂၀၀၆)ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလမှာ ဖြစ်နေတဲ့ ပါတ်စပို့၊ ဗီဇာ မကွဲတဲ့ ဆရာဝန်ဇာတ်လမ်း။ ဒါကြောင့် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အတွေ့အကြုံတွေ ရင့်ကျက်လာမှသာ မြန်မာတွေ ခရီးသွားတုန်း ကျန်းမာရေးကို ဘယ်လိုကရုစိုက်ရမယ်ဆိုတာတွေ ဆက်စဉ်းစားနိုင်မယ်လို့ပြောချင်ပါတယ်။





ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဦးခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

၉-၃-၂၀၀၆

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၁၈)

နိုင်ငံခြားကို ခရီးရှည်သွားတယ်ဆိုတာ ရောဂါအခံရှိတဲ့လူတွေ၊ အသက်ကြီးတဲ့လူတွေအတွက် အသက်အန္တရာယ်ရှိတယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။ အထူးသဖြင့် လေယာဉ်ခရီးရှည်ကို ရိုးရိုးတန်းကနေ စီးသွားရမယ်ဆိုရင် ကျန်းမာရေးအတွက် တကယ့်အန္တရာယ်တွေရှိနိုင်ပါတယ်။ ရိုးရိုးတန်းလို့ခေါ်တဲ့ အီကော်နော်မီ (Economy class) အတန်းမှာ လေးယောက်ကိုတစ်တွဲ ထိုင်ခုံတွေ စီထားပါတယ်။ အဲဒီ ထိုင်ခုံလေးတွေကလည်း သေးသေး ကျဉ်းကျဉ်းလေးတွေ၊ ခြေထောက်ကလည်း အပြည့်ဆန့်လို့မရ၊ သယ်လာတဲ့ အထုပအပိုးတွေကလည်းများတဲအခါ ဒူးအောက်မှာ ချထားရဆိုတော့ ထိုင်ရတာ၊ နေရတာ ကျဉ်းကျပ်သထက် ကျဉ်းကျပ်တာပေါ့။ အဲလို ကျဉ်းကျဉ်းကျပ်ကျပ် အီကော်နော်မီအတန်းမှာ လေယာဉ်စီးရတော့ အငယ်တုန်းက ကျွန်တော်တို့မြို့လေး ဝမ်းတွင်းကနေ မန္တလေးကိုသွားရင် လိုင်းကား၊ ဘတ်စ်ကား တွေစီးရသလို ခံစားရပါတယ်။ ဝမ်းတွင်းက မန္တလေးကို (၅)နာရီလောက်ကြာအောင် ဘတ်စ်ကားစီးရပါတယ်။ ဘတ်စကား ထိုင်ခလေးတွေက သိပ်ကိုကျဉ်းတာဆိုတော့ ကျွန်တော့် အရပ်နဲ့ဆိုရင် ဒူးဆန့်ဖို့နေနေသာသာ ဒူးထောင်ရက်တောင် ခြေထောက်ကို မနည်းချယူရတယ်။ ခြေထောက်အောက်မှာ၊ ခြေထောက်ဘေးမှာ၊ ထိုင်ခံတွေကြားက အလယ်တန်းမှာ အထုပတွေ အထပတွေ။ ကုန်မျိုးစုံ၊ ငါးခြောက်၊ ငရုတ်သီး၊ ဆန်၊ ဆီ၊ ဆား အစုံပါပဲ။ အခုကျွန်တော် ပြောနေတာ ကုန်ကား မဟုတ်ဘူး။ ဝမ်းတွင်း မန္တလေး လူစီးခရီးသည်တင် ဘတ်စကားကို ပြောတာပါ။ လေယာဉ်စီးရင်း အဲလိုအငယ်က ဘတ်စ်ကားစီးရတာ သတိရတော့ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ လေယာဉ်ကြီးပေါ်က အီကော်နော်မီအတန်းနဲ့ ခရီးသွားရတာကလည်း ဒို့မြို့က လိုင်းကားလိုပါပဲလားလို့ တွေးမိပါတယ်။ အဲလို လေးယောက်တွဲထိုင်ခုံမှာ အလယ်ခုံကသာ ထိုင်လိုက်ရလို့တော့ ဒုက္ခလှလှကြီးရောက်ပြီသာ အောက်မေ့တော့။ နာရီ (၂၀)လောက် လေယာဉ်စီးရတာမှာ ကိုယ်က အတွင်းကဖြစ်ပြီး ဘေးလူက အိပ်နေရင် အပြင်ထွက်ချင်တဲ့အခါ၊ အိမ်သာသွားချင်တဲ့အခါ တော်တော်လေးကို ခက်ပါတယ်။ ဘေးလူက နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်နေပြီး နိးရခက်နေရင် ပိုဆိုးပါတယ်။ တစ်ခါက နှစ်ခါလည်း မနိးချင်၊ ဆီးသွားချင် စိတ်ကလည်းမျှား၊ ဆီးအိမ်ပေါက်ထွက်တော့မယ့်အခြေအနေမျိုး၊ ဘာမှလည်း လုပ်မရဆိုတဲ့အခါ လေယာဉ်ကြီးပေါ်မှာ အော်ချင်ရာအော်ပစ်လိုက်ချင်ပါတော့တယ်။ လေးယောက်တွဲထိုင်ခုံမှာ အပြင်တန်းက ထိုင်ရရင တော်ပါသေးတယ်။ အဲလို အပြင်ဖက်ဆုံးထိုင်ခုံ၊ လမ်းနဲ့ကပ်လျက် ထိုင်ခုံကို အိုင်းလ်ဆီ(ထ်) (ailse seat) လို့ခေါ်ပါတယ်။ ထိုင်ခုံအတန်းတွေကြားက လျှောက်တဲ့လမ်းလေးကို အိုင်းလ် (ailse) လို့ခေါ်တော့ အိုင်းလ်နဲ့ကပ်နေတဲ့ထိုင်ခုံကို အိုင်းလ်ဆီ(ထ်)လို့ခေါ်တာပါပဲ။ လေယာဉ်

မှန်ပြတင်းပေါက်နဲ့ကပ်လျက် အတွင်းကထိုင်ခုံကိုတော့ ဝင်းဒိုးဆိ(ထ) (window seat) လို့ခေါ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ ခုနကပြောခဲ့တဲ့ ဒီလို အတွင်းခမှာထိုင်ရတဲ့ ဒုက္ခတွေကိုသိလို့ လေယာဉ်စီးဖို့ check-in လုပ်တိုင်း ငါ့ကို အပြင်ထိုင်ခုံ အိုင်းလ်ဆိ(ထ်) ပေးပါလို့ အမြဲတောင်းလေ့ရှိပါတယ်။ အဲလို ကျပ်ကျပ်တည်းတည်းနဲ့ ကိုယ်၊ လက်၊ ခြေ၊ ခါး မဆန့်ရဘဲ ခရီးရှည်ကြီးသွားရတော့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ လည်ပတ်တဲ့သွေးကြောတွေကလည်း ပုံမှန် အလုပ်မလုပ်တော့ဘူး။ သွေးတွေလေးကုန်ပြီ၊ အီကုန်ပြီ။ အဲဒီမှာတင် ခြေထောက်သွေးကြောတွေ၊ နှလုံးသွေးကြောတွေ၊ ဦးနှောက်သွေးကြောတွေ ပိတ်ကုန်နိုင်တော့ တာပေါ့။ လေယာဉ်ပေါ်မှာ စားစရာလာ ကျွေးပြီဆိုရင် ကျဉ်းကျပ်တဲ့အခြေအနေက ပိုတောင်ဆိုးသွားသေးတယ်။ လေယာဉ်မယ်လေးတွေက ထိုင်ခုံလကတန်းလေးထဲကနေ ယာယီခေါက်စားပလေး ထုတ်ပြီး ကိုယ့်ရှေ့မှာ ဖြန့်လိုက်တော့ ကိုယ့်ရင်ဘတ်၊ ဗိုက်နဲ့ ရှေ့ကထိုင်ခုံကြားမှာ နေရာအပြည့်ယူသွားတာပေါ့။ လူလည်း လုံးဝမလှုပသာတော့ဘူး။ အဲဒီခေါက်စားပွဲလေးပေါ်မှာ စားစရာတွေ အပြည့်တင်ထားတဲ့ လင်ပန်းကြီး လာချတော့ အခြေအနေက ဆိုးသထက်ဆိုးပေါ့။ လင်ပန်းထမှာကလည်း ဝိုင်ခွက်၊ ကော်ဖီခွက်၊ ရေခွက်မျိုးစုံနဲ့ဆိုတော့ ရှေ့ထိုင်ခနဲ့ ကိုယ်ကြားမှာ နေရာတစက်မှမကျန်တော့ပဲ လုံးလုံးကိုပြည့်နေပြီး လှုပ်လို့မရတော့ဘူး။ ခြေထောက်လည်း ဆန့်မရ၊ ကိုယ်လည်း လှုပ်မရပေါ့။ အီကော်နော်မီ အတန်းမှာ ခရီးသည်က (၁၅၀-၂၀၀)၊ လေယာဉ်မယ်လေးတွေက လေး ငါးယောက်နဲ့ စားစရာတွေ လိုက်ချရတာ။ စားပွဲတွေထုတ်၊ စားစရာထည့်တဲ့ လင်ပန်းတွေကို တစ်စုံပြီးတစ်စုံ၊ တစ်တန်းပြီး တစ်တန်းချရတာ နာရီဝက်နဲ့ ပြန်လာပြီး ကိုယ့်ရှေ့က လင်ပန်းကို မသိမ်းနိုင်တော့ပါဘူး။ အဲဒီတော့ ကျွန်တော်တို့ အီကော်နော်မီ ခရီးသည်တွေဟာ အစားတစ်ခါကျွေးပြီးတိုင်း ဝင့်ခံရသလိုပါပဲ။ လေယာဉ်မယ်တွေ နောက်ထပ်ပြန်လာပြီး လင်ပန်းတွေ မသိမ်းမချင်း ထိုင်ခုံမှာ မလှုပ်မပြုနဲ့ နေကြရတာ။ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တော့မလဲ။ ဆီးချုပ်၊ ဝမ်းချုပ်၊ အိပ်ရေးပျက်၊ သွေးလေမလည့်၊ ပြီးတော့ လေယာဉ်ပျံကြီးက တစ်နာရီ မိုင်ငါးရာကျော် သားနေတော့ ကိုယ်ခန္ဓာကိုယ်က အသိအမှတ်ပြုထားခဲ့တဲ့ မူလလေယာဉ်ထွက်ခဲ့တဲ့ ဒေသစံတော်ချိန်တွေနဲ့ လေယာဉ်ခရီးပေါက်လို့ ရောက်တဲ့နေရာက အချိန်တွေနဲ့က လုံးဝမကိုက်ညီတော့ပဲ ကန့်လန့်၊ ကသိကအောင် နေ့ကညဖြစ်၊ ညကနေ့ဖြစ်ကုန်ရော။ အဲဒီမှာတင် ဂျက်လက် (jet lag) ဆိုတာ ခံစားရတာပေါ့။ (jet) ဆိုတာတော့ ဂျက်လေယာဉ်။ လက် (lag) ဆိုတာက ကျန်ခဲ့တာ။ အဲဒီတော့ ဂျက်လက်ဆိုတာ ဂျက်လေယာဉ်စီးလို့၊ ကိုယ်လေယာဉ်စစီးခဲ့တဲ့ အချိန်တွေ၊ နေ့တွေ ကျန်နေခဲ့ပြီး ပြောင်းဆန်အောင် လွဲကုန်တော့ ခန္ဓာကိုယ် ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားတဲ့ ဇီဝကမ ဖြစ်စဉ်တွေ မမှန်တော့ဘဲ ရောဂါလက္ခဏာတွေ ခံစားရတာကို ခေါ်တာပါ။ ဒါကြောင့် ခရီးရှည် လေယာဉ်စီးပြီးရင် လေယာဉ်ကဆင်းလိုက်တာနဲ့ ခရီးသည်တွေဟာ ဂယောင်ဂရင်တွေဖြစ်နေတာပေါ့။ အဲဒ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်တွေ ကချွတ်ကချော်လိုဖြစ်နိုင်တာကြောင့် သွေးတိုးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါလို ရောဂါအခံရှိတဲ့လူတွေ၊ အသက်

သိပ်ကြီးတဲ့လူတွေအတွက် အီကော်နော်မီအတန်းနဲ့ ခရီးရှည်ကြီးတွေ၊ လေယာဉ်စီးသွားရတာဟာ ကျန်းမာရေးကို တော်တော်လေး ထိခိုက်နိုင်ပြီး အသက်အန္တရာယ်ရှိတဲ့အထိ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်လို့ ထင်မိပါတယ်။ လေယာဉ်ကုမ္ပဏီတွေကလည်း လူတွေအများကြီး တင်နိုင်သရွေ့တင်ပြီး သူတို့အဖို့ အမြတ်အစွန်း ကျန်နိုင်သရွေ့ ကျန်အောင် ထိုင်ခုံတွေ ကျပကျပ်လေး စီပြီး နေရာချထားတာပေါ့။ ဒါပေမယ့်လည်း လေယာဉ်ကုမ္ပဏီတွေဟာ လူပါးတွေ၊ အီကော်နော်မီ ခရီးသည်တန်းကိုသာ ပေါချောင်ကောင်း လုပ်ထားတာ။ ဈေးတအားတင်ထားတဲ့ ဘိစ်နက်စ်ကလပ်(စ်) (Business class) လို့ခေါ်တဲ့ အထက်တန်းရောက်တော့ လေယာဉ်စီးရတာ ဇာတ်လမ်းက လုံးဝ တစ်မျိုးဖြစ်သွားပြန်ပါရော။ ဘိစ်နက်စ်အတန်းမှာ ထိုင်ခုံအတွဲဟာ (၂)ခုံပဲ ထားတယ်။ ထိုင်ခုံတွေက အကြီးကြီး၊ အကျယ်ကြီး။ ခြေထောက်ကိုလည်း အပြည့်ဆန့်လို့ရတယ်။ နောက်ကိုလည်း (၄၅)ဒီဂရီလောက်မက လှဲချလို့ရတယ်။ အစားအသောက်လင်ပန်းတွေကို ကိုယ့်ရှေ့လာချပြီးရင်လည်း သူတို့ကိုခေါ်ပြီး အချိန်မရွေး သိမ်းခိုင်းလို့ရတယ်။ လမ်းလျှောက်ပြီး အညောင်းပြေ အညာပြေ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားဖို့နေရာလည်းရှိတယ်။ ထိုင်ခုံက (၂)ယောက်ထဲပဲ တွဲထားတာဆိုတော့ ထိုင်မယ်၊ ထမယ်၊ တွိုင်းလက်သွားမယ်ဆိုလည်း ဘေးလူကို အနှောင့်အယှက် မဖြစ်ဘူး။ လေယာဉ်မယ်လေးတွေကလည်း ဘာအကူအညီပဲတောင်းတောင်း၊ ဘာပဲ လုပ်ခိုင်းလုပ်ခိုင်း ပြုံးလို့၊ မညည်းမညူ လုပ်ပေးရှာတယ်။ အီကော်နော်မီမှာ ဒီလို မဟုတ်ဘူး။ တစ်ခါက နှစ်ခါခိုင်းရင် သိပ်မကြည်တော့ဘူး။ ထိုင်ခုံကြီးတွေကလည်း တကယ့်အိပ်ရာလောက်နီးပါး လှဲချလို့ရတော့ အိပ်ရေးကို ဝဝလင်လင်၊ အနှောက်အယှက်မရှိဘဲ အိပ်နိုင်တယ်။ ဘိစနက်(စ်)အတန်းကစီးပြီး ဘန်ကောက်ကနေ အိပ်လိုက်လို့ နိးရင် ပဲရစ်ကို ရောက်နေရော။ ဒါမှမဟုတ် ဘန်ကောက်က တိုကျိုသွားမယ်ဆိုရင်လည်း လေဆိပ်ဆင်းခါနီးမှာ လေယာဉ်မယ်က နးပြီး ထိုင်ခုံပြန်တည့်ဖို့ လာပြောမှ မျက်စိပွင့်လာရော။ အဲဒီလို အိပ်ရတော့ လူက အိပ်ရေးလည်း ဝလို့ လန်းဆန်းနေတော့ ဘာဂျက်လက်မှ မခံစားရဘးပေါ့။ အီကော်နော်မီမှာ ဒုက္ခတွေ ရောက်သလောက်၊ အထက်တန်း ဘိစနက်(စ်)ကလပ်စ်မှာတော့ ခရီးသည်တွေ တော်တော်လေးကို ဇိမ်ခံဖို့ရာ လုပ်ထားပါတယ်။ ကျွန်တော် အခုနောက်ဆုံးအခေါက် အမေရိကန်ကို အသည်းရောဂါအစည်းအဝေး တက်ဖို့သွားတန်းက အထက်တန်း နဲ့စီးသွားတော့ တော်တောလေးကို ဇိမ်ခံပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကိုပြုစုဖို့ လုပ်ထားတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ထိုင်ခုံကလည်း တကယ့် သားရေလယ်သာ (leather) နဲ့လုပ်ထားပြီး ထိုင်ခုံနောက်မှီ၊ ခေါင်းမှီ၊ ခြေတင်တာ၊ အပေါ်မြင့်၊ အောက်နှမ့်၊ ရွေ့ထိုး၊ နောက်ငင်လုပ်ရတာ၊ အားလုံးဟာ မော်တာနဲ့ လုပ်ထားတာ ဖြစ်နေပါပြီ။ အရင်ကလို ခလုပ်လေးနှိပ်ပြီး ထိုင်ခုံကြီးကို နောက်လှန် ခြေစုံကန်ပြီး ရှေ့တိုး နောက်ငင်တွေ မလုပ်ရတောပါဘူး။ ခလုပ်လေးကိုလက်နဲ့ သာသာလေးတို့လိုက်ရင် သူ့ဘာသာထိုင်ခုံ အစိတ်အပိုင်းတွေ ရွေ့ပြီး သက်သက်သာသာနဲ့ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ပုံစံဖြစ်သွားတာ၊ ဇိမ်ကြလိုက်တာ။ ပြီးတော့ T.V ကြည့်ချင်ရင်လည်း အီကော်နော်မီမှာလို လူ(၁၀၀)ကျော်အတွက် တပ်ထားတဲ့ တစ်လုံးထဲ T.V ကို ဇက်ကြောပြုတ်

မတတ် ငေးမောကြည့်စရာ မလိုတော့ပါဘူး။ ထိုင်ခုံ လက်တန်းထဲက ဆွဲထုတ်လိုက်ရင် T.V အသေးလေး ထွက်လာပြီး ကိုယ့်ဘာသာ ကိုယ်တစ်ယောက်ထဲ ကြည့်ချင်တဲ့ရုပ်ရှင်၊ သတင်း၊ ဇာတ်လမ်း ကြိုက်တာရွေးပြီး ကြည့်လို့ရပါတယ်။ နောက်တစ်ခုပြောရဦးမယ်။ ဟိုအရင်က လည်းရှိတယ်၊ ဒါပေမယ့် အခုခေတ်မှာ ပိုတိုးတက်လာတာကတော့ ကမ္ဘာမြေအထက် ပေသုံးသောင်း (၃၀၀၀၀)ကျော်မှာ ပျံနေတဲ့ လေယာဉ်ပေါ်ကနေ ဘိစ်နက်စ် အထက်တန်းစီးခရီးသည်တွေ တယ်လဖုန်းဆက်လို့ ရအောင်လုပ်ထားတာပါပဲ။ ဖုန်းဆက်ချင်ရင် လွယ်လွယ်လေးပါ။ သူတို့ဆီက လူတိုင်းလိုလိုမှာ ရှိကြတဲ့ခရက်ဒစ်ကဒ်ဆိုတဲ့ ပိုက်ဆံသုံးစွဲခွင့် ကဒ်လေးကို ထည့်ပြီး တစ်ကမ္ဘာလုံး ကိုယ်ပြော ချင်တဲ့နေရာကို ဖုန်းပြောလို့ရပါတယ်။ အကြမ်းဖျင်းတော့ (၁)မိနစ်ကို (၇)ဒေါ်လာလောက် ကျပါတယ်။ ဆိုလိုတာကတော့ ဘိစ်နက်စ်အထက်တန်းကနေ လေယာဉ်စီးသွားရင် ထိုင်တာ၊ စားတာ၊သောက်တာတွေကို မိသားစု အပမ်းဖြေဖို့ရာ၊ လုပ်ငန်း၊ စီးပွားရေး၊ ဆက်သွယ်မှုတွေ လုပ်ဖို့ရာ အားလုံး အစစအရာရာ ပြင်ဆင် စီစဉ်ထားပေးပါတယ်။ ကျန်းမာရေးလည်း ဂရုစိုက်နိုင်အောင် လုပ်ထားပါတယ်။

နောက်ပြီးတော့ ဘိစ်နက်စ်အထက်တန်းနဲ့ အီကော်နော်မီ ရိုးရိုးတန်းစီးတာ ကွာတဲ့အကြောင်း ပြောချင်ပါသေးတယ်။ လေယာဉ်တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ပြောင်းစီးရတဲ့ (Flight connection) မှာ နောက်လေယာဉ် မစီးခင် (၂)နာရီလောက် နားရတဲ့အခါ ရှိသလို တစ်ခါတလေရောက်တော့ (၁၀)နာရီလောက်အထိ နားရတာ ရသေးတယ်။ အဲလို အချိန်အကြာကြီးနားပြီး စောင့်ရတဲ့အခါမျိုးမှာ ဘိစ်နက်စ်နဲ့ အီကော်နော်မီ ကွာသွားပြီ။ နောက်လေယာဉ်ပြောင်းစီးဖို့ နားပြီဆိုရင် အီကော်နော်မီ စီးတဲ့သူတွေက သူတို့ အိတ်တွေကို မနိုင်မနင်း သယ်လာပြီး လေယာဉ်ထဲမှာ ထိုးသိပ်ထားတဲ့ပစ္စည်းတွေကို ဇတ်အတင်းဆွဲချ၊ အလွန်လေးတဲ့အိတ်တွေကို လက်ကျိုးမတတ် မနိုင့်တနိုင်ဆွဲပြီး လေယာဉ်အပြင်ဖက်ကို ထွက်ကြတယ်။ လေဆိပ်ကြီးထဲရောက်တော့ ယောင်လည်လည်နဲ့ ဘယ်သွားရမှန်းမသိ၊ ဟိုလျှောက် ဒီလျှောက်နဲ့ ထိုင်ခုံလေးတွေတွေ့ရင် ဝင်ထိုင်ပြီး နောက်လေယာဉ်ထွက်ချိန်ကို စောင့်ပေတော့ပဲ။ (၁၀)နာရီလောက် စောင့်ရမယ်ဆိုရင်လည်း လေဆိပ်ထဲက ထိုင်ခုံပေါ်မှာပဲ အချိန်ဖြုန်းနေပေတော့။ တစ်ယောက်ထဲ ခရီးသွားတာဆိုရင် အိတ်အလေးကြီးတွေကို သွားလေရာ ဆွဲသွားရတာ တော်တော်ပင်ပန်းတယ်။ (၁၀)နာရီလောက် ခုံသေးလေးပေါ်မှာ ထိုင်နေပြီး အိပ်လို့ကလည်းမရ၊ နောက်ပြောင်းမယ့် လေယာဉ်ထွက်သွားမှာကိုလည်း စိုးရိမ်ဆိုတော့ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး လန်းဆန်းတော့မလဲ။ နောက်လေယာဉ်ပေါ်ကိုတက်တဲ့အခါမှာ တော်တော်ကို ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေပြီ။ ခုနက ပြောခဲ့သလို အသက်ကြီးကြီး ဒါမှမဟုတ် ရောဂါအခံရှိတဲလူတွေမှာ ဒီလိုပုံစံနဲ့ ခရီးသွားလိုက်ရရင် ကျန်းမာရေးအခြေအနေ တော်တော်ဆိုးသွား နိုင်စရာရှိပါတယ်။ အီကော်နော်မီစီးတဲ့သူတွေ အဲဒီလိုတွေ ဖြစ်တတ်တယ်၊ နေရတတ်တယ်ဆိုတော့ ဘိစ်နက်စ် အထက်တန်းစီးခရီးသည်တွေကော ဘယ်လိုဖြစ်သလဲ ပြောချင်ပါတယ်။ ဘိစ်နက်စ်ခရီးသည်တွေက အဲလို လေယာဉ်ဆက်စီးဖို့ နားရတယ်ဆိုတာနဲ့ နားဖို့

ဘိစ်နက်စ်လောင့်(ခ်ျ) (Business Lounge) ဆိုတာ ရှိပါတယ်။ လေယာဉ်ပေါ်က ဆင်းပြီး လေဆိပ်ထဲကို ရောက်တာနဲ့ အထက်တန်း ခရီးသည် နားနေခန်း ဘိစ်နက်စ်လောင့်(ခ်ျ)ကို လိုက်ရှာပြီး ဘိစ်နက်စ်ခရီးသည် လေယာဉ်လက်မှတ်ကို ပြလိုက်ရင် အဲဒီအခန်းထဲကို ဝင်ခွင့်ရပါတယ်။ အဲဒီနားနေခန်းထဲမှာတော့ ဘီယာ၊ ဝိစကီ၊ ကော့ညက်၊ ဝိုင် သောက်စရာအစုံပါပဲ။ ကောဖီ၊ လှ့က်ရည်၊ အချိုရည်မျိုးစုံလည်း ရှိတယ်။ စားစရာ ဆင်းဒွစ်၊ ပီဇာ စတဲ့မုန့်ကလည်းမျိုးစုံ အဲဒီနားခိုခန်းထဲမှာ ရှိတဲ့ ဘာမဆိုလုံးဝပိုကဆံပေးစရာမလိုဘဲ အခမဲ့ ကြိုက်သလောက်ယူပြီး စားလို့ သောက်လို့ ရပါတယ်။ ထိုင်စရာ ထိုင်ခုံကြီးတွေကလည်း ဇိမ်နဲ့လဲ့အိပ်ချင် စိတ်ပေါ်လာလောက်တဲ့အထိ ကောင်းပါတယ်။ အီးမေး (e-mail) အင်တာနက် (Internet) ကလည်း အခမဲ့ပါ။ ပစ္စည်းတွေအပ်ပြီး ထားခဲ့လို့ရတဲ့ နေရာလည်း ရှိပါတယ်။ ယိုးဒယားနိုင်ငံ ဘန်ကောက်မြို့က ဘိစ်နက်စ်နားနေခန်းကတော့ သူများထက် ပိုတာရှိပါတယ်။ အဲဒါကတော့ အနှိပ်ခံလို့ရတာပါ။ ကိုယ်အပေါ် ပိုင်း ဒါမှမဟုတ် အောက်ပိုင်းကို စိတ်တိုင်းကျ အခမဲ့နှိပ်ပေးပြီး အညောင်းအညာ ပြေစေနိုင်ပြီး ကျန်းမာရေးနဲ့လည်း ညီညွတ်ပါတယ်။ အဲလိုဆိုတော့ ခရီးဆက်ဖို့ ဘယ်နှစ်နာရီပဲ နားနေ နားနေ ဇိမ်လေးနဲ့ ကြိုက်သလောက် အိပ်နေလို့ရပါတယ်။ ပျင်းရင် T.V ထကြည့်လိုက်။ လေယာဉ်လွတ်သွားမှာလည်း ပူစရာမလို၊ စိတ်သောကရောက်ရမှာ မဟုတ်ပါ။ ဘာလို့လည်းဆိုတော့ အဲဒီနားနေခန်းထဲမှာ ခရီးစဉ်တွေပြတဲ့ T.V မော်နီတာတွေရှိတော့ ကိုယ့်လေယာဉ်ထွက်ချိန်ကို သေချာသိနိုင်၊ ကြည့်နိုင်ပါတယ်။ ဆာလာရင် ကြိုက်တာ ထစား၊ သောက်ချင်တာရွေးသောက်ဆိုတော့ ဇိမ်မှဇိမ်ပဲ။

ဒီလောက်ဆိုရင် လေယာဉ်ခရီးရှည်စီးတာမှာ အီကော်နော်မီနဲ့ဘိစ်နက်စ် ဘယ်လောက်ကွာတယ် ဆိုတာ သိရောပေါ့။ ဘိစ်နက်စ်မှာ ဇိမ်ကြသလောက်၊ အီကော်နော်မီမှာ ဒုက္ခတွေတစ်သီကြီးနဲ့ အသက် အန္တရာယ်ရှိတဲ့အထိ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အမေရိကန်၊ အင်္ဂလန် ရပ်ဝေးရောက် သားသမီးတွေက အသက်ကြီးအဖေ၊ အမေတွေကို နိုင်ငံခြားရောက်ဘူးအောင် ခေါ်ချင်တယ်။ အဖေတို့၊ အမေတို့ကို သားတို့ သမီးတို့ ဘယ်လိုနေတာပြချင်တယ်။ လေယာဉ်လက်မှတ်ပို့ပြီး ခေါ်လိုက်မယ်လို့ စိတ်ကူးရင် စဉ်းစားကြပါလို့။ ကိုယ်က ဘိစ်နက်စ်လက်မှတ် ဝယ်ပို့နိုင်ရင်တော့ ကောင်းတာပေါ့။ ဒါမှမဟုတ်၊ အီကော်နော်မီနဲ့ပဲ အမေ၊ အဖေတွေကို အမေရိကန်လို ဝေးတဲ့နိုင်ငံတွေကို လေယာဉ်စီးပြီး လာဖို့ခေါ်မယ် ဆိုရင် အမေ၊ အဖေတေကို နှိပ်စက်သလို ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။ သူတို့ရဲ့ အသက်အန္တရာယ်တောင် ရှိနိုင် ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ခရီးရှည် လေယာဉ်စီး ကျန်းမာရေး အန္တရာယ် တွေကို သတိ ပြုမိအောင် ဒီဆောင်းပါးကို ရေးလိုက်ရပါတယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဦးခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)



၂၂-၃-၂၀၀၆

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၁၉)

<u>ခရီးသွားတယ်ဆိုတာ</u>

လေယာဉ်ခရီးရှည်ကြီးတွေကို ရိုးရိုးတန်းကနေစီးတိုင်း ပြွတ်သိပ်ကြပ်ပြီး ခြေဒူးမဆန့်သာအောင် စီးရတော့ ကျွန်တော်အငယ်က ကျွန်တော်တို့ရဲ့ မြို့လေး ဝမ်းတွင်းကနေ မနှလေးကို ငါးပိ ငါးချဉ်သိပ် ဘတ်စ်ကားကြီးတွေစီးပြီး ခြေလက်၊ ကိုယ် ဘာဆိုဘာမှ မလှည့်သာ မလှုပ်သာ၊ မဆန့်သာ (၄)နာရီလောက် ကြာအောင် ခရီးသွားရတာကို သတိရမိတယ်လို့ ပြီးခဲ့တဲ့လက ရေးခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီဆောင်းပါး ရေးပြီးတဲ့နောက် ၂၀၀၆ ခုနှစ် မတ်လ(၁၇)ရက်နေ့မှာ ကျင်းပတဲ့ ပုသိမ်ဆရာဝန်အသင်း နှစ်ပတ်လည် ညီလာခံမှာ ပါဝင်ပြီး အသည်းရောင် အသားဝါဘီရောဂါ နောက်ဆုံးပေါ် ကုထုံးတွေ ဟောပြော ပို့ချပေးဖို့ ဖိတ်တဲ့အတွက် ပုသိမ်မြို့ကို ဘတ်စ်ကားကြီးနဲ့ ခရီးထွက်ခဲ့ပါတယ်။ ဘတ်စ်ကားပေါ်မှာ ကျွန်တော်နဲ့အတူ ဟောပြောပို့ချမယ့် ပါမောက္ခဦးစောနိုင်၊ ဆီးချိုနဲ့ အထွေထွေရောဂါသမားတော်ကြီး တွဲဖက်ပါမောက္ခ ဦးတင့်ဆွေလတ်တို့နဲ့ အတူ မိသားစုများ၊ ဆေးကုမ္ပဏီကလူငယ်များနဲ့ တပျော်တပါးကြီး နံနက်(၂း၀၀)နာရီမှာ ရန်ကုန်ကနေ စထွက်ခဲ့ပါတယ်။ ကားပေါ်မှာ စထိုင်လိုက်ကတည်းက "ငါတော့မှားပြီ" ဆိုတာသိလိုက်ပါတယ်။ မှားပြီဆိုတာက အကြောင်းရှိပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ (၇)နှစ်လောက်က ကျွန်တော် မှော်ဘီမှာ ပိုက်ကျော်ခြင်း ကစားရင်းနဲ့ ပြုတ်ကျပြီး ခါးတော်တော်နာသွားလို့ လူ(၆)ယောက် ပွေ့ခေါ်လာခဲ့ရတာ ၊ တစ်သက်လုံးတောင် လမ်းပြန်မလျှောက်နိုင်တော့ဘူး အောက်မေ့ခဲ့ပါတယ်။ အကြောအဆစ် ရူပဗေဒ ဆေးကုဌာနက ပါမောက္ခ ဦးသန်းတိုးကိုယ်တိုင် အိမ်ကိုလာပြီး စမ်းသပ်စစ်ဆေး ကုသပေးရတယ်။ ပြီးတော့ သူ့တပည့် အကြောဆရာမ (Physiotherapist) မာလာ ကိုယ်တိုင် နေ့တိုင်း အိမ်လာပြီး ကိရိယာမျိုးစုံနဲ့ လုပ်ပေးလို့ နှစ်ပတ်လောက် အကြာမှာ ပြန်လမ်းလျှောက်လာနိုင်တာ။ အဲဒီနောက် (၆)လလောက်အကြာမှာ နည်းနည်းပုံမှန် ပြန်လမ်းလျှောက်နိုင်တယ်။ ဒါပေမယ့် ခါးကတော့ အဲဒီကစပြီး ဘယ်တော့မှ နဂိုကလို ပြန်မကောင်းတော့ဘူး၊ မကုန်နိုင်ဘူး၊ ပစ္စည်းကောက်မယူနိုင်ဘူး။ ဆေးရုံမှာ ရောင်း(round) လှည့်ရင် စာရွက်စာတန်း၊ ဓါတ်မှန်တွေကို ကောက်ပြီး မယူနိုင်ဘူး။ တပည့်ဆရာဝန်၊ ဆရာမတွေက ကောက်ယူပေးရတယ်။ ဒါကြောင့် ဆရာဝန်အသစ်လေးတွေ ရောက်ခါစဆိုရင် ပြောရတယ်။ "ဆရာက ကြီးကျယ်လို့ မဟုတ်ဘူးနော်၊ ခါးမကုန်းနိုင်လို့ ကြည့်စရာ လူနာမှတ်တမ်းတွေဆိုရင် လူနာကုတင်ပေါ်ကနေ ကောက်ယူပြီး ဆရာ့ကိုပေး" အဲလို ရှင်းပြရတယ်။

ထမင်းစားရင် ဟင်းချိုခက်ကို ကုန်းပြီး မသောက်နိုင်ဘူး။ ဟင်းချိုခွက်ကို မပြီး သောက်ရတယ်။ ရုတ်တရက် အကြောင်းမသိတဲ့ လူတွေက ကြည့်ရင်တော့ ခွက်ကြီးမပြီး ပါးစပ်နားတေ့သောက်တာ ရိုင်းလိုက်တာလို့ ထင်ကောင်းထင်မယ်။ ကိုယ့်အကြောင်းနဲ့ ကိုယ်ပါ။ အဲလို ခါးနာသွားပြီးတဲ့နောက်မှာ နှစ်ပေါင်းများစွာ ကစားလာတဲ့ ပိုက်ကျော်ခြင်း ကစားတာကို စွန့်လွှတ်လိုက်ရပါတယ်။ ကြုံတုန်း ဗဟုသုတအနေနဲ့ ပြောချင်ပါသေးတယ်။ ပိုက်ကျော်ခြင်းကစားတာကို ဆေးပါတာကရော့ (Sepaktakraw) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်မလေးရှားရောက်လို့ မလေးတွေကို မေးကြည့်တော့ ဆေးပါတာကရော့ဟာ သူတို့ထွင်တဲ့ အားကစားနည်းတ။ ဆေးပါတာကရော့ ဆိုတာလည်း မလေးစကားတဲ့။ ထိုင်နိုင်ငံရောက်လို့ ထိုင်းလူမျိုးတွေကို မလေးတွေ အဲလိုပြောတဲ့အကြောင်း ပြောပြတော့ ထိုင်းတွေ ဆပ်ဆပ်ခါနာတယ်၊ စိတ်ဆိုးတယ်။ "အလကားပြောတာ၊ ဆေးပါတာကရော့ဆိုတာ ထိုင်းစကား၊ ဒါငါတို့ စထွင်ခဲ့တဲ့ ငါတို့ရဲ့ အမျိုးသား အားကစားစစ်စစ်ပဲ" လို့ ပြောပါတယ်။ ဒါ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ အဆင့်မြင့် မလေးနဲ့ ထိုင်းဆရာဝန်၊ အင်ဂျင်နီယာ၊ စီးပွားရေးသမားတွေ လူမျိုးစုံကို မေးခဲ့၊ စုံစမ်းခဲ့၊ လေ့လာခဲ့တဲ့ ဆေးပါတာကရော့ အကြောင်းပါ။ ကျွန်တော့်ခါးနာတဲ့အကြောင်း ပြန်ပြောရရင် ဆေးပါတာကရော့ မကစားနိုင်တော့မှ ကျွန်တော့်ဂေါက်သီးရိုက်တာကို စခဲ့တာ။ အခုတော့ ဂေါက်ရိုက်သက် (၅)နှစ် ရှိပါပြီ။ ဒါပေမယ့် ဂေါက်သီးဘောလုံးကို ကိုယ်တိုင်ကုန်းပြီး မကောက်နိုင်ပါဘူး။ ဂရင်းပေါ်မှာ ဆောင့်ကြောင့် ထိုင်ပြီး ဘောလုံးကို မကြည့်နိုင်ပါဘူး။ ကျွန်တော်ဂေါက်သီးရိုက်ရင် ထီးမိုး ကယ်ဒီတစ်ယောက်၊ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဂေါက်ဝေယျာဝစ္စကို လုပ်ပေးဖို့ ကယ်ဒီတစ်ယောက်၊ ကယ်ဒီနှစ်ယောက် အမြဲခေါ်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်ခါး ဘယ်လို ဒုက္ခပေးတယ်ဆိုတာ ပြောချင်တာပါ။ ဒါကြောင့် ခရီးသွားရမှာကို အရမ်းကြောက်ပါတယ်။ လေယာဉ်၊ ကား ဘာကိုပဲစီးစီး တော်တော်လေး ဂရုစိုက်ပါတယ်။ လေယာဉ်လည်း ခရီးရှည်မှန်သမျှ ဖြစ်နိုင်ရင် အထက်တန်း ဘိစ်စနက်စ်ကလပ်စ်ပဲ စီးပါတယ်။ ဆေးပညာဟောပြောပွဲအတွက် နယ်ထွက်ရမယ် ဆိုရင်လည်း အိမ်က ကိုယ့်ရဲ့ လင်ကရူဆာကားနဲ့ ကျယ်ကျယ်ဝန်ဝန်း နောက်မှာ တစ်ယောက်တည်း ကျောနောက်က ခေါင်းအုံးတွေစု၊ မွေ့ယာတစ်ခုပေါ်မှာ ထိုင်ပြီး တောင်ဝှေ့၊ သထုံ၊ ပျဉ်းမနား အနှံ့အပြား သွားခပါတယ်။ အဲလို ခရီးတွေ သွားပေမယ့် ခါးကို ဂရုစိုက်ဖို့ အဓိကပဲ။ ခါးကို သိပ်ဂရုစိုက်ရပါတယ်။ ကျွန်တော် အကြောက်ဆုံးက ခါးနာပြီး ဂေါက်သီးမရိုက်နိုင်ဘဲ ဖြစ်သွားမှာစိုးလို့ပါ။ ဒီလိုနဲ့ပဲ (၅)နှစ်ကျော် ခါးနာဒုက္ခသည်ဘဝကို ဘာမှ အထူးပြဿနာမရှိဘဲ ဖြတ်သန်းလာနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

ရှေ့မှာ ပြောနေတဲ့ ပုသိမ်ဆရာဝန်အသင်း ခရီးစဉ်အကြောင်း ပြန်ပြောရရင် (၁၇-၃-၀၆) ရက်နေ့ မနက် (၂)နာရီ အိမ်ရှေ့ ဘတ်စ်ကားလာခေါ်လို့ ကားပေါ်ကို ကျွန်တော်နဲ့ ကျွန်တော့်ဇနီး တက်ပြီး နေရာယူ ထိုင်လိုက်ပြီးတာနဲ့ ငါတော့မှားပြီဆိုတာကို သိလိုက်ပါပြီ။ ဘာလို့လည်းဆိုတော့ ထိုင်လိုက်ကတည်းက ကျွန်တော့်ဒူးနှစ်ချောင်းဟာ ရှေ့ထိုင်ခုံနဲ့ထိပြီး ထောင်နေတယ်။ လုံးဝဆန့်လို့ မရဘူး။ နှစ်ယောက်တန်း

ထိုင်ခုံမှာ ကျွန်တော့်ဇနီးနဲ့ ကျွန်တော် နှစ်ယောက်သား မလှုပ်သာဘဲ ဖြစ်နေပါတယ်။ ကျောနောက်က ခေါင်းအုံးခံဖို့ဆိုတာတော့ အဝေးကြီးပါ။ ဘာနေရာမှ မရှိဘူး။ ခေါင်းအုံးသာ ကျောနောက်ထိုးလိုက်ရင် ကျွန်တော့်ရင်ဘတ်နဲ့ ရှေ့ထိုင်ခုံ သွားထိမယ်ထင်တယ်။ ဒါနဲ့ မပြီးသေးဘူး၊ ကျွန်တော့်ဇနီးက ပြူတင်းပေါက်နဲ့ ကပ်လျက်ထိုင်ခုံမှာ ထိုင်တယ်။ ကျွန်တော်က အတွင်းခုံမှာ။ ခဏနေတော့ ကျွန်တော်ရဲ့ ဘယ်ဘက်အတွင်းက လက်တင်တဲ့ခုံလေးကို ဖြန့်ပြီး ကြားခုံအနေနဲ့ ဖင့်ချပြီး လူငယ်တစ်ယောက် လာထိုင်တယ်။ ကျွန်တော်ဘယ်လိုမှ ဘေးဘယ်ညာ၊ ရှေ့နောက် တုတ်တုတ်မျှမလှုပ်နိုင်၊ အသေကို ခိုင်နေအောင် ချုပ်ထားသလို ဖြစ်တာပေါ့။ ဒီလို ဘတ်စ်ကားကြီးနဲ့ တဖြည်းဖြည်း ဝေဒနာခရီး ထွက်လာခဲ့တော့ တစ်စထက်တစ်စ ကျွန်တော့်ခါးတွေ ခံစားရပြီး တင်ပါးတွေ၊ စအိုဝတေအထိပါ ဆောင့်တိုင်းနာတယ်။ အသက်အရွယ်နဲ့ ဝေဒနာတွေက စကားပြောလာတာပေါ့လေ။ ဆေးကျောင်းသားဘဝ ဆရာဝန်ပေါက်စ ငယ်ငယ်တုန်းကတော့ ဝမ်းတွင်းနဲ့ မန္တလေးကို ရွှေကိုင်းမန်း၊ ထီလာမန်း ဘတ်စ်ကားတွေပေါ် လွှားကနဲ၊ လွှားကနဲ တက်ပြီး ခေါင်မိုးပေါ်ကလည်း စီးတယ်၊ ကြားတကားကြား ညပ်သိပ်နေတဲ့ နေရာက လိုက်ပြီး မိတ္ထီလာနဲ့ မန္တလေး မိုင်(၁၀၀)လောက်ကို တအိအိသွားနေတဲ့ ဘတ်စ်ကားကြီးနဲ့ (၅)နာရီကြာလည်း စီးနိုင်တယ်။ ရထားလမ်းရေကြီးလို့ ညဉ့်နက်သန်းခေါင်မှာ (၂)မိုင်လောက် ရှိတဲ့ ရေထဲမှာ ပစ္စည်းမျိုးစုံသယ်လို့၊ လွယ်လို့လည်း လမ်းလျှောက်နိုင်တယ်။ မေမြို့၊ မန္တလေး၊ ကျောက်သယ်ကားတွေပေါ်လည်း လိုက်ဖူးတယ်။ ဖေါင်ကြီး၊ ရန်ကုန် လူစီးကားကုန်လို့ နွားလှည်းနဲ့လည်း သွားဖူးတယ်။ နိုင်ငံခြားတစ်ခေါက်သွားရင် အပြန်မှာ သယ်လာလိုက်တဲ့ ပစ္စည်း စာအုပ်မျိုးစုံ၊ ညပ်ရိုးကျိုးနေတောင် လေယာဉ်ပေါ်ကနေ အထုတ်တွေကို လွယ်လို့၊ ဆွဲလို့ ပြုံးပြုံးလေးပဲ ဆင်းလာနိုင်ခဲ့တယ်။ တွေ့ရာအိမ်သာ၊ ရေချိုးခန်း ဘာမဆို သုံးနိုင်တယ်။ အိမ်သာမရှိတောင် တောထဲမှာ သွားပြီး တောထဲက လူတွေလို တောထိုင်ပြီး ကျင်ကြီးကျင်ငယ် စွန့်နိုင်တယ်။ ဆေးတက္ကသိုလ် ပထမနှစ်တုန်းက တက္ကသိုလ်အရန်တပ်ရင်း ယူတီစီ (University Training Corp) ယူနီဗာစီတီထရိမ်နင်ကိုး (Corp ကို ကိုးလို့ အသံထွက်ရပါတယ်) ထဲကို ဝင်ပြီး မေမြို့တခွင်မှာ ခရီးရှည် ချီတက်တဲ့ LRP (Long Range Penetration) လျှောက်တုန်းကဆိုရင် တစ်နေ့ထဲနဲ့ မိုင်(၂၀)ကျော် လျှောက်ရတာ။ (၁၉၆၆)ခုနှစ်ဆိုတော့ မေမြို့ပတ်ဝန်းကျင်ဟာ အညိုရောင်နယ်မြေ၊ ကျွန်တော်တို့တတွေ ရိုင်ဖယ် (Rifle) သေနတ်တွေကို လိုက်ဗရောင်း (Live round) ကျည်ဆံအစစ်တွေထည့်ပြီး တကယ့်ကို သည်းထိတ်ရင်ဖို ခရီးရှည် ချီတက်ရတာ။ ကိုယ်မှာလည်း လိုအပ်တဲ့ စစ်ပစ္စည်း၊ အီကွစ်ပ်မင့် (equipment) အပြည့်အစုံ သယ်လာရတာ။ သေနတ်ကြီးရယ်၊ ကျည်ဆံတွေရယ်၊ အီကွစ်ပ်မင့်တွေရယ် ထမ်းလာရတာ၊ မနက်အိပ်ယာထမှာ စစ်မတ်ခွက် အစိမ်းရောင်နဲ့ တပ်ရင်းက ဖျော်ပေးတဲ့ လွှက်ရည်တစ်ခွက်ပဲသောက်ပြီး ထွက်လာခဲ့ရတာ၊ လမ်းတစ်ဝက်ရောက်တော့ သူငယ်ချင်းတွေ တော်တော်ထိကုန်ကြပြီ။ ခရီးရှည်၊ နေပူ၊

ဆာတဲ့ဒဏ်တွေကြောင့် သေနတ်က ကျောက်တုံးကြီးလို လေးလာပြီ။ ညည်းကြ၊ ညူကြ၊ ဆက်မလျှောက်နိုင်တော့ဘး ပြောကြနဲ့။ ဒါပေမယ့် ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ရပ်လို့ ရမလဲ။ ယူတီစီဆိုတဲ့ တက္ကသိုလ် အရှန်တပ်ရင်းဆိုတာ ဆေးကျောင်းသားတွေချည်း မဟုတ်ဘူးလေ။ မန္တလေး ဝိဇ္ဇာသိပ္ပံ တက္ကသိုလ်က ကျောင်းသားတွေက အများကြီးပါသေးတာ။ ဆေးကျောင်းသားတွေ ပျော့တယ်၊ ဘယ်အပြောခံလို့ ရမလဲ။ အဲတော့ သေနတ်မသယ်နိုင်ဘူး ပြောတဲ့ သူငယ်ချင်းရဲ့ သေနတ်ကိုယူပြီး ကိုယ့်သေနတ်ရော၊ သူ့သေနတ်ပါ နှစ်လက်စလုံး သယ်ပြီး အားမာန်အပြည့်နဲ့ လျှောက်နိုင်ခဲ့တာ။ မိုင် (၂၀)ကျော် ခရီးပေါက်ခဲ့ပြီး သတ်မှတ်နေရာ စခန်းရောက်တော့ ထမင်းဆာလို့ဆိုပြီး အော်ကြ၊ ဟစ်ကြ၊ ဒါပေမယ့် အညိုရောင်နယ်မြေ စစ်စည်းကမ်းအရ ကျွန်တော်တို့တတွေ တဲထိုး၊ ထမင်းချက်လို့ မရသေးပါဘူး။ စစ်ကြောင်းမှူးရဲ့ အမိန့်နဲ့ ကျွန်တော်တို့ နယ်မြေပတ်ဝန်းကျင်ကို ရန်သူရှိမရှိ ရှင်း၊ ကင်းပုံးတွေ အရင်နေရာယူပြီးမှ နေရာချ၊ ပစ္စည်းတွေစင်လို့ ရတောတာ။ ကိုယ့်တပ်စုနဲ့ ကိုယ် တဲထိုး ၊ ဆန်အိတ်ဖြေ၊ ထမင်းဟင်းစချက်ရတာ၊ နေ့လည် (၂း၀၀)နာရီလောက်မှ စားရတယ်။ ဟင်းဆိုလို့ ကြက်သား၊ ဝက်သား၊ ငါးမြင်း၊ ငါးကြင်းတွေ မထင်ပါနဲ့၊ ကုလားပဲဟင်း ခပ်ပြစ်ပြစ်တစ်ခွက်ပါ။ စတီးပုံစံခွက်ပြားနဲ့ ကိုင်ပြီး တန်းစီရင်း ထမင်းတစ်ဇလုံ ခပ်ပေးပြီး အပေါ်က ပဲဟင်းရေလောင်းပေးလိုက်တယ်။ ပြီးတော့ ငါးပိရည်တစ်ဇွန်း မောက်မောက် ဖျန်းပေးတယ်။ ဘယ်လိုစားလို့ ကောင်းမှန်းမသိ၊ နတ်သုဒ္ဓါနဲ့ မလဲနိုင်ဘူးလို့တောင် ပြောရမယ်။ ခဏနားပြီးတာနဲ့ ညနေပိုင်း စစ်ပညာ၊ ကာယလေ့ကျင့်ရေးလုပ်၊ ပြီးတော့ ရေချိုးခွင့်ပေးတယ်။ အနီးမှာ ရှိတဲ့ စမ်းချောင်းထဲမှာ အဝတ်မပါ တစ်ဘွမ်းဘွမ်းနဲ့ ရေစိမ်ချိုးကြပြီး ညစာစား၊ ညအိပ်၊ ညကင်းစောင့်တော့ ခြင်တွေ၊ ဖြုတ်တွေနဲ့ တောကြီးမျက်မည်းထဲမှာ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်း တကယ့်သေနတ်၊ တကယ့် ကျည်ဆန်နဲ့ အညိုရောင်နယ်မြေမှာ ကင်းချတော့ မအိပ်ရဲဘူး။ ဘယ်အချိန်မှာ ရန်သူဘယ်နားက လာမလဲဆိုတာ မျက်လုံးကို ပြူးနေအောင်လုပ်ပြီး အရပ်ပေါင်းစုံကို စူးစိုက်ကြည့်ရတာ။ ညနေတန်းစီတုန်းက စကားဝှက်ကိုလည်း မေ့မသွားအောင် ကျက်ထားရသေးတယ်။ လူရိပ်တွေ့ရင် "ရပ်၊ ဘယ်သူလဲ" လို့ မေးရမယ်။ ကိုယ့်ရဲဘော်ရဲဘက်ဆိုရင် ဥပမာ "မိတ်ဆွေ" ဆိုပြီး စကားဝှက်ကို ပြောရမယ်။ အဲလို မပြောနိုင်ရင် ဘာကိုမှ မစောင့်တော့နဲ့ တန်းပစ်ဆိုတော့ သေနတ်မောင်းလေးကို လက်နဲ့ ကိုင်ထားပြီး ဘယ်အချိန်မောင်းဆွဲရမလဲဆိုတာ ရင်မောစွာ စောင့်ရင်းနဲ့ ကင်းစောင့်ချိန် (၄)နာရီဟာ ဘယ်လိုကုန်မှန်းမသိ ကုန်သွားတယ်။ အခုဒါတွေ ပြောနေတာက အငယ်တုန်းက ဘယ်လို ဘယ်လောက်အထိ ဒုက္ခတွေကို ကြံ့ကြံ့ခိုင်နိုင်တယ်ဆိုတာကို ပြောပြနေတာပါ။ အခုတော့ ဒီလိုမဟုတ်တော့ဘူ။ နုပျိုရွှင်လန်းမှုဆိုတာလည်း အမြဲမရှိနိုင်ဘူး။ အနိစ္စဆိုတဲ့ မမြဲတဲ့သဘောနဲ့ တစ်စတစ်စ ချို့ယွင်းလာတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးရဲ့ သဘောတရားကို နားလည်လည်ရတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ဆိုတာရှိရင် ဝေဒနာဆိုတာ ရှိနေမှာပဲ။ ဒါကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ပြုပြင်နေရမယ်၊ ယုယနေရမယ်၊ ပြုစုနေရမယ်။ အခုတော့ ပုသိမ်ခရီးစဉ်မှာ

ကျွန်တော့်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို သေချာမစောင့်ရှောက်နိုင်တော့ ခရီးဆုံးငွေဆောင်လည်း ရောက်ရော ကျွန်တော့်ခါးနာပြီး အိပ်ယာက မထနိုင်တော့ပါဘူး။ အငယ်တုန်းက ဘယ်လိုပဲ ဘယ်လောက်ပဲ ကျန်းမာသန်စွမ်းခဲ့ပေမယ့်လည်း အသက်လေးရလာရင် ကျန်းမာရေးအတွက် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ပို၍ပို၍ ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်ဖို့ လိုပါမယ်။ အထူးသဖြင့် ခရီးသွားရင်၊ ကျန်းမာရေးဆိုတဲ့ အရာကို လုံးဝမမေ့ပါနဲ့လို့ ပြောလိုက်ချင်ပါတယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဦးခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)



၆-၅-၂၀၀၆

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၂၀)

<u>အနှိပ်ခံတာ</u>

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြုစုယုယကြတဲ့နည်းလမ်းတွေထဲမှာ အနှိပ်ခံတာဟာ အလွန်ကို ကောင်းတဲ့ နည်းတစ်နည်းလို့ ပြောချင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်ကြီးပြင်းလာတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အနှိပ်ခံ အနင်းခံတာဟာ ယဉ်ကျေးမှုစရိုက်တစ်ခုလိုဖြစ်နေတော့ ကျွန်တော် ငယ်ငယ်လေးကတည်းက အနှိပ်ခံတာကို သိပ်ကြိုက်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်အမေနဲ့ အမေကြီး (အမေရဲ့အမေကို အညာအခေါ်) တို့ရဲ့ ဇာတိဖြစ်တဲ့ မိတ္ထီလာခရိုင် ဝမ်းတွင်းမြို့နယ်ထဲက တောင်ဘိုရွာမှာ ရွာဦးဘုန်းကြီးဟာ တကယ့်ကို တန်ခိုးအာဏာ ပြည့်စုံပါတယ်။ တစ်ရွာလုံးက ဖိန့်ဖိန့်တုန်အောင် ကြောက်ကြရတယ်။ ဒါယိကာတွေ၊ ကပ်ဒိယတွေ၊ ဘုန်းကြီးကျောင်းသားတွေဟာ ရွာဦးကျောင်းကိုယ်တော် ဘုန်းကြီးကို နင်းပေးရမှာ တော်တော်လန့်ကြပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဆရာတော် ဘုန်းကြီးကို ည (၉း၀၀)နာရီ၊ (၁၀း၀၀)နာရီလောက်က နင်းပေးလိုက်လို့ ဆရာတော် အိပ်ပျော်သွားရင် နင်းနေတဲ့လူ ဘယ်သူမှ နင်းတာရပ်ပြီး ဆရာတော်ကြီးကိုယ်ပေါ်က ဆင်းမသွားရဲကြဘူး၊ ဆက်နင်းနေကြရတာ။ မနက် (၃း၀၀)နာရီလောက်မှ ဆရာတော်ကြီး တစ်ရေးနိုးလာပြီး "ဟေ့ မင်း နင်းနေတုန်းပဲလားကွ၊ သွားကြတော့" ဆိုမှ နင်းတာ ရပ်လို့ရတာ။ အဲဒီလောက်တောင် အနင်းအနှိပ်ကြိုက်တဲ့ အညာကလူတွေပါ။ အောက်ပြည်အောက်ရွာမှာတော့ ကျွန်တော်တို့ဆီလောက် နင်းတယ်၊ နှိပ်တယ်ဆိုတာ သိပ်မကြားဖူးဘူး။ အမေကြီးဆိုရင် "ဟဲ့ လာစမ်း၊ ငါ့နင်းပေးစမ်း၊ မုန့်ဘိုးပေးမယ်" ဆိုပြီး ခဏ ခဏ နင်းခိုင်း နှိပ်ခိုင်းတယ်။ အမေလည်း ဒီလိုပဲ။ အားတဲ့သားသမီးတွေက နင်းပေးရတယ်။ မှောက်လျက်၊ ပက်လက် ဘယ်လို နင်းနင်းခံနိုင်တယ်။ ကျွန်တော့်အမေဆို ပိန်ပိန်လေး၊ ဒါပေမယ့် ပက်လက်အိပ်ပြီး ကျွန်တော်တို့တတွေ ပေါင်ပေါ်တက်နင်းတာကို ကောင်းကောင်းကြီးခံနိုင်တယ်။ အဖေလည်း အနင်းခံ၊ အနှိပ်ခံတာ ကြိုက်တာပဲ။ ကျွန်တော်တို့တတွေ နေမကောင်းဘူး၊ ဖျားတယ်ဆိုရင် အမေက ပရုပ်ဆီလိမ်းပေးပြီး ပေါင်၊ ဒူး၊ ဝုတ်၊ အကုန်နှိပ်ပေးတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ကလေးဘဝကတည်းက အနှိပ်ခံတာကို သဘောကျလာခဲ့တာ၊ အနှိပ်ခံရတာ တော်တော်လေးကို ဇိမ်ကျတယ်။ ကလေးကနေ လူကြီးဖြစ်လာတော့ အနှိပ်ခံရုံတင်မကဘူး၊ ပေါင်ပေါ်၊ ကိုယ်ပေါ် တက်နင်းတာလည်း ခံနိုင်လာပြီး ကြိုက်လည်း ကြိုက်လာတယ်။ ကျွန်တော်အငယ်တုန်းက အမေတို့ အနင်းခံတာကို ကြည့်ပြီး ဘာလို့များ ဒီလောက်တောင် အနင်းခံ ချင်ကြတာတုန်းလို့ တွေးမိပြီး အဖြေမပေါ်ခဲ့ဘူး။ ကိုယ့်အလှည့်ကျတော့မှ အနင်းခံတာလည်း တော်တော်ကောင်းတာပါလား ဆိုပြီး

အရသာခံတတ်လာတယ်။ ဒီလိုနဲ့ အမေကြီးကနေ အမေ၊ အမေကနေ ကျွန်တော့်ဆီ အနင်း အနှိပ်ခံတဲ့ အမွေဆက်ပေးလာခဲ့တာ၊ ခုဆို ကျွန်တော့် သားသမီးတွေအထိ လက်ဆင့်ကမ်းပေးခဲ့နိုင်ပါပြီ။ ကျွန်တော့် သမီးကြီး ဒေါက်တာမင်းမင်းဝင်းဟာ ငယ်ငယ်လေးကတည်းက နှိပ်တာကို တော်တော် အရသာခံတယ်။ သမီးလေး နှင်းနှင်းဝင်းလည်း ဒီလိုပ။ အခုဆို စက််ပူမှာ အင်ဂျင်နီယာသင်တန်းတက်ပြီး အလုပ်လုပ်နေပြီ။ ဟိုမှာရောက်တာတောင် (၇)နှစ်ကြာသွားပြီ။ အနင်း အနှိပ်ခံချင်တဲ့ ရောဂါကတော့ မပျောက်ဘူး။ ကျွန်တော့် သားလေး ထူးခိုင်ဝင်းလည်း (၇)တန်းလောက် ကတည်းက အနှိပ်ခံတတ်တာ။ အခုတော့ (၁၀)တန်း ကျောင်းသားဘဝကတည်းက အနှိပခံတာ စွဲတဲ့ အကျင့်ရောက်သွားပါပြီ။ ကျွန်တော့် အမျိုးသမီး ဒေါက်တာခင်လေးရီကတော့ အနှိပ်ခံတာကို ဘိန်းစွဲသလိုကို စွဲနေပါပြီ။ မနက်မိုးလင်း အိပ်ရာထကတည်းက အရက်သမားတွေ အရက်မသောက်ရရင် ကတုန်ကယင် ဖြစ်သလိုပဲ နည်းနည်းလေး ဇက်ကြောဆွဲပေးလိုက်မှ အိပရာထဲက ထနိုင်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေဆို နေ့ခင်းကြောင်တောင်မှာကို ဘိန်းဖြူသမားတွေ ဆေးမသုံးရလို့ ယင်းထသလို အနှိပ်မခံရရင် တအင်းအင်း ညည်းပြီး (၂)မိနစ်၊ (၃)မိနစ်လောက် တက်နင်းရင်နင်း၊ ကြောပေါ်၊ ဂုတ်ပေါ် လက်တင်နှိပ်ပေးရင် နှိပ်ပေးလိုက်မှ သက်ပြင်းချပြီး အလုပ်ဆက်လုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါဟာ ကျွန်တော့် ဇနီးရဲ့ အနှိပ်စွဲနေတဲ့ အဖြစ်မှန် အခြေအနေပါ။ တစ်ခါတလေ အိမ်က ကောင်မလေး (၃)ယောက်လောက် ကျိုက်ထီးရိုးပြန် ဝါးလုံး တွေ ကိုကိုင်ပြီး တပြိုင်ထဲ သူ့ပေါင်ပေါ်တက်ရပ်နေလည်း တုတ်တုတ်မှ မဖြုံဘူး။ "နင်တို့ပဲ နင်းနိုင်မလား၊ ငါပဲ အနင်းခံနိုင်မလား ပြိုင်ကြတာပေါ့" လို့ ထုတ်မပြောရပဲ။ တက်နင်းဖို့ ဆင်ရှာပေးရမလား၊ လမ်းကြိတ်စက် ငှားပေးရမလား ဆိုပြီး ကျွန်တော် အမြဲ ပြောလေ့ရပါတယ်။

ကျွန်တော့်မိသားစုရဲ့ အနှိပ်ခံ ကြိုက်ကြပုံပြောပြီး ကျွန်တော့်အကြောင်း ပြောပါဦးမယ်။ အခုဆိုရင် ကျွန်တော်ဟာ အချိန်မရွေးအနှိပ်ခံချင်တယ်၊ ခံနိုင်တယ်လို့ ပြောရပါမယ်။ အနှိပ်မခံရရင် ပခုံးကြွက်သားတွေ တအားကြီးတက်သလို ခံစားရတယ်။ တစ်ခါတလေရောက်ရင် ခြေသလုံးကြွက်သားတွေကလည်း တောင့်တင်းပြီးတော့ နည်းနည်းလေးမှ အနှိပ်မခံလိုက်ရဘူးဆိုရင် နေလို့မပျော်ဘူး။ အနှိပ်မခံရဘဲ အလုပ်သာ ဆက်လုပ်နေရတယ် စိတ်မပါတော့ဘူး။ ပခုံးပေါ်လာပြီး တစ်ယောက်ယောက်က ခဏလေး နှိပ်ပေးလိုက်မှ အကြောအချင်တွေပြေ၊ ပေါ့ပါးသွက်လက်သွားပြီး အလုပ်တွေ ဆက်လုပ်နိုင်တယ်။ အထူးသဖြင့် ဂေါက်သီးရိုက်တာက ပြန်လာရင် အိပ်ရာထဲလှဲချလိုက်ပြီး အနင်းအနှိပ် တစ်နာရီလောက် ခံလိုက်ရရင် သာယာတာ၊ ဇိမ်ကြတာဟာ ဘာစည်းစိမ်နဲ့မှ မတူဘူးလို့ ပြောရပါမယ်။

<u>မြနမာရိုးရာအနှိပ်ပညာ</u>

မြန်မာတွေဟာ ရိုးရာအနှိပ်ပညာဆိုပြီး နှစ်ပေါင်းများစွာ သမရိုးကျ ဒီလိုပဲနှိပ်လာခဲ့ပါတယ်။ ဆန်းသစ်မှု၊ တီထွင် မှုမရှိဘူးလို့ ကျွန်တော်ပြောချင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့အငယ်တုန်းက နှိပ်တာနဲ့ ဒီနေ့မြန်မာတွေ နှိပ်နေတာဟာ ဘာမှ ပြောင်းလွဲမှု မရှိဘူး။ တစ်ပံစံထဲပဲနှိပ်တယ်။ ဟိုတလောက ယိုးဒယားထမင်းဆိုင်တစ်ဆိုင်ကို ကျွန်တော်တို့ မိသားစု သွားစားပါတယ်။ အဲဒီဆိုင်ကို ဖွင့်ထားသူက ကျွန်တော့် မိတ်ဆွေ မြန်မာလူမျိုးပါပဲ။ သူက ကျွန်တော်တို့ ရောက်တာနဲ့ ထိုင်းဟင်းမျိုးစုံပါတဲ့ မီးနူးကဒ်ကို ပြပါတယ်။ ဟင်းတစ်မျိုးစီဘယ်လိုချက်ထားတယ်ဆိုတာကို ရှင်းပြပါတယ်။ "ဒါလေးက ပုဇွန်ကို အရွက်နဲ့ ငြုတ်သီးစိမ်းလေးထည့်ပြီး ဘယ်လိုပေါင်းတယ်၊ နောက်တစ်မျိုးက အမဲသားကို တောက်တောက်စင်းပြီး ပင်စိမ်းရွက်လေး၊ ငရုတ်ကောင်းလေး၊ ငြုတ်သီးစိမးလေးနဲ့ ဆီပါလေကာ လေးထည့်ပြီး လှိမ့်ထားတာ" ၊ အဲဒီလို သူ့ဆိုင်မှာရှိတဲ့ ထိုင်းဟင်းလျာတစ်ခုစီအကြောင်းကို စုံနေအောင် ရှင်းပြတယ်။ နောက်ဆုံးရောက်တော့ သူက ပြောတယ်။ "ကျွန်တော်တို့ မြန်မာထမင်းဟင်းက တစ်သက်လုံး ဒီလိုပဲ ချက်တဲ့ပုံစံ လုံးဝ မပြောင်းဘူးဗျ၊ ကျွန်တော့် အဖွားလက်ထက်တုန်းကလည်း ဒီလိုချက်တာပဲ။ အမေကလည်း အဖွားချက်တဲ့အတိုင်း ဆက်ပြုးချက်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ အလှည့်ရောက်တော့လည်း ဒီတိုင်းပဲ ချက်စားကြတယ်။ မြန်မာဟင်းချက်နည်းက တစ်သက်လုံး ဒီအတိုင်းပဲ။ ဘာမှ အသစ်မထွင်ဘူး။ ခုနက ကျွန်တော်ပြောသွားတဲ့ ထိုင်းဟင်းတွေက ထိုင်းလူမျိုးတွေ တစ်သက်လုံး မိရိုးဖလာချက်စားလာတဲ့ ဟင်းတွေ ဘယ်မဟုတ်မလဲဗျာ၊ အခုခေတ်ရောက်တော့မှ ဟိုထွင် ဒီထွင် ဟိုပြောင်း ဒီပြောင်း လျှောက်လုပ်တာပေါ့။ အထူးသဖြင့် ကမ္ဘာလှည့်ခရီးသည်တွေပေါ်မိပြီး စီးပွားရှာရတဲ့နိုင်ငံဖြစ်လာတော့ ထိုင်းလူမျိုးတွေက သူတို့စားနေကျ၊ ချက်နေကျဟင်းတွေကို ဟိုလိုလေးပြောင်းလိုက်၊ ဒီလိုလေးပြောင်းလိုက်န တိုးရစ် (Tourist) တွေ စိတ်ဝင်စားလာအောင်၊ ကြိုက်လာအောင် လုပ်ကြရတာပေါ့။ ဒါကြောင့် အခုခေတ် ထိုင်းမီနူးဆိုတာတွေဟာ တီထွင်ဖန်တီးထားတာတွေဗျ။ တိုးရစ်ဆင် (Tourism) လို့ခေါ်တဲ့ ခရီးသွားလုပ်ငန်းကြောင့် ထိုင်းနင်ငံမှာ အများကြီး ပြောင်းကုန်တယ်။ ဆိတ်ကို ဆင်ဖြစ်အောင် သူတို့တတွေ ပြောတတ်လာတယ်။ တိုးရစ်တွေဆီက ငွေကို ရနိုင်သရွေ့ ရအောင်ယူဖို့ တိုးရစ်တွေရဲ့ စိတ်ဝင်စားမှုကို ဆွဲဆောင်နိုင်အောင် လုပ်တတ်၊ ပြောတတ်လာကြတယ်။ ကျွန်တော်တို့တတွေ အတုယူစရာ၊ နမူနာ ယူစရာပါဗျာ" လို့ပြောတယ်။ သူပြောတာလည်း ဟုတ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်အငယ်က အမေချက်တဲ့ ဟင်းနဲ့ အခု ကျွန်တော့်ညမတွေချက်ပေးတဲ့ဟင်းက တစ်ပုံစံထဲပဲ။ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ဖြူ ဂျင်း၊ ဆီ၊ အသား၊ ငါးရောပြီးချက်လိုက်တော့တာပဲ။ ကျွန်တော်တို့က ပြောင်းလတီထွင်မှုနည်းတယ်ဆိုတာ အမှန်ပဲလို့ ထင်မိပါတယ်။ ထိုင်းတွေ ဘယ်လို ထွင်ကြတယ်ဆိုတာ ကိုယ်တွေ့တစ်ခု ထပ်ပြောရရင် မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က ကျွန်တော်တို့ မိသားစုကို သူ့အိမ်မှာ ထမင်းဖိတ်ကျွေးတော့ ပေါက်ပန်းဖြူပွင့်လှလှလေးတွေကို ဆနမှုန့်နဲ့ကြက်ဥခေါက်ထားတဲ့ အနှစ်ထဲမှာစိမ်ပြီး ကြော်ပြီးကျွေးတယ်။

ဒါနဲ့ တစ်ခုယူပြီး ကောက်စားကြည့်လိုက်တော့ ခါးသက်သက်လေးနဲ့ တော်တော်လေး စားလို့ ကောင်းတယ်။ အိမ်ရှင်က "ဆရာ၊ ဒါ ယိုးဒယားစတိုင် ကြော်တာလေ" တဲ့။ ကျွန်တော်တို့က အညာမှာ တစ်သက်လုံး ပေါက်ပန်းဖြူပွင့်ကို ပြုတ်ပြီး ငံပြာရည်ချက်နဲ့ တို့စားလာခဲ့တယ်။ ပေါက်ပန်းဖြူပွင့်ကိုလည်း ကြီးကြီးလှလှ အဆင့်အထိ မစောင့်ဘူး၊ နုနုသေးသေးလေးမှ တို့လို့ကောင်းတယ်ဆိုပြီး ပန်းပွင့်သိပ်မကြီးခင် ခူးပြီး ရိုးရိုးစင်းစင်းပဲ ရေနွေးနဲ့ ပြုတ်တို့ကြတယ်။ ထမင်းဖိတ်ကျွေးတဲ့ အိမ်ရှင်က ထိုင်းနိုင်ငံကို အိမ်ဦးနဲ့ကြမ်းပြင် အမြဲ သွားနေတဲ့သူဆိုတော့ ထိုင်းတွေဆီက ဟင်းချက်နည်းအသစ်မျိုးစုံက အတုယူပြီး ကျွန်တော်တို့ကို ညစာစားဖို့ ဖိတ်တိုင်း ချက်ကျွေးလေ့ရှိတယ်။ နောက်တစ်ခေါက် ထမင်းဖိတ်ကျွေးပြန်တော့ ထိုင်းအစာ အသစ်အဆန်း တစ်ခါကျွေးပြန်ရော။ ဝက်သားကို တောက်တောက်စင်း၊ ဂျင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ ဆားနဲ့ ရောမွှေပြီး ဟင်းငြုတ်ပွင့်ထဲကို အစာသွတ်လိုက်တယ်။ ပြီးတော့ ဟင်းငြုတ်ပွင့်ထိပ်လေးကို လိမ်ပြီး စည်းလိုက်ပြီး ဆီပူလေးနဲ့လမ်းကြော်ထားတယ။ အဲလိုလုပ်ထားတာ စားလို့ ဘယ်လို ကောင်းမှန်းမသိဘူး။ ဒါနဲ့ ကျွန်တော်က "ခင်ဗျား အခုဒီလို ဟင်းငြုတ်ပွင့် ဝက်သားအစာသွတ်ကြော်တာ ထိုင်းစတိုင်ပဲလား" လို့မေးလိုက်တော့ "ဟုတ်ပါတယ်" လို့ ဖြေပါတယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ စိုင်းစိုင်းခမ်းလှိုင် Live-show Hip-Hop သီချင်းထဲကလို "သေပြီဆရာ" လို့သာ အော်လိုက်ချင်တော့တယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ဟင်းငြုတ်ပွင့်ဆိုတာ ကျွန်တော်တို့ဆီမှာ ပေါမှပေါ။ ဒညင်းကုန်းက ရန်ကုန်ဂေါက်ကွင်းထဲမှာဆိုရင် ဟင်းငြုတ်ပွင့်တွေ ကောက်လို့တောင် မနိုင်ဘူး။ ဂေါက်သီးရိုက်ရင်း ကယ်ဒီတွေ ထည့်ထည့်ပေးလိုက်တာ တစ်ပုံတခေါင်းကြီး၊ အမ်ကို ပါပါလာတတ်တာ။ ကျွန်တော်တို့က ဟင်းငြုတ်ပွင့်ကို ပြုတ်ပြီးတို့စား၊ ဒါမှမဟုတ် အခြောက်ခံပြီး အသားနဲ့ချက်၊ ဒါပဲ လုပ်စားလေ့ရှိတယ်။ နှစ်ပေါင်းများစွာ တစ်သက်လုံးဒီလိုပဲ ဟင်းငြုတ်ပွင့်ကို စားလာကြတယ်။ ဟင်းငြုတ်ပွင့်ထဲကို အသားနဲ့ အစာသွတ်ကြော်ဖို့ မတွေးမိဘူး၊ ဆန်းသစ်ပြီး ပြောင်းလွဲ ချက်မယ့်၊ စားမယ့် အကြံအစည်တွေ မပေါ်ခဲ့ကြဘူး။ ကျွန်တော်ကနေ "အမေ ကျွန်တော်အုန်းနို့နဲ့ အမဲသား ချက်စားချင်တယ်" လို့ပြောကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် အမေကနေ "ဟဲ့ ကောင်လေး တောက်တီး တောက်တဲ့ မဟုတ်တာတွေ လာပြောမနေနဲ့ သွားစမ်း၊ လျှာကို ရှည်တယ်။ ခါတိုင်းလိပဲ အမဲသား၊ ငြုတ်သီးချက်လေး နှင့်အဖေကို တစ်သက်လုံးချက်ကျွေးလာသလို အညာကောက်စိုက်မချက် ချက်ပေးမယ်" ဆိုပြီး အမေက ပြန်ပြောပါလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ပုံစံ၊ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စရိုက်ပါ။ ကမ္ဘာလှည့်တွေ ရောက်လာပြီး တံခါးဖွင့် စီးပွားရေးဝါဒ ကျင့်သုံးလာတော့ ပြီးခဲ့တဲ့ လေး၊ ငါးနှစ်အတွင်းမှာ မြန်မာတွေ တစ်စတစ်စ ပုံစံပြောင်းလာတာကို တွေ့လာနေရပါပြီ။ အတွေ့အကြုံတစ်ခုကို ပြောရမယ်ဆိုရင် လွန်ခဲ့တဲ့တစ်နှစ်လောက်က မြန်မာစားသောက်ဆိုင် တစ်ဆိုင်ကိုရောက်တော့ ဟင်းမီနူး တစ်ခုကိုတွေ့လို့ စိတ်ဝင်တစား ဖတ်ကြည့်လိုက်မိတယ်။ ရေးထားတာက "Myanmar style sun-dried roasted beef" တဲ့။ အဲဒါနဲ့ ဘာလဲမသိဘူး

စားကြည့်ဦးမှပဲဆိုပြီး မှာလိုက်တော့ အမဲခြောက်ကြော်နှစ်ချင်း လာချပေးပါတယ်။ အဲတော့ ဟုတ်သားပဲ အညာမှာ အမြဲတန်း အမဲသားကို အချောင်းလေးတွေ ညှင်းပြီးတော့ အခြောက်လှမ်းလေ့ရှိတော့ ဒါ မြန်မာစတိုင်ပေါ့။ နေလှမ်းတာဆိုတော့ Sun-dried လို့ပြောရမှာပဲ။ ဆီပါးပါးလေးနဲ့ ကြော်ထားတော့ ရို့စတက် roasted လို့ခေါ်နိုင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်ပြောချင်တာက ချက်တာ ပြုတ်တာ ပြောင်းလွဲတီထွင်သလို ပြောတာဆိုတာ ရေးတာတွေလည်း ပြောင်းရမှာပေါ့၊ တစ်သက်လုံး စားလာတဲ့အမဲခြောက်ကို ခုနကလို အင်္ဂလိပ်လို ပြောလက်၊ ရေးလိုက်တော့ လူတွေ စိတ်ဝင်စားသွားတာပေါ့။ စမ်းကြည့်၊ စားကြည့်ချင် လာတာပေါ့။ တိုးရစ်တွေမျှားလာတာနဲ့အမျှ ခေတ်နဲ့အညီ ပြောတတ် ဆိုတတ် နေတတ် စီးပွားရေး လုပ်တတ်ဖို့ လိုလာပါပြ။ ကိုယ့်အိမ်နီးနားချင်းနိုင်ငံတွေကို ကြည့်ရမယ်၊ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံတွေကို ကြည့်ရမယ်၊ အထူးသဖြင့် ကမ္ဘာလှည့်လုပ်ငန်းနဲ့ စီးပွားရေးလုပ်ကိုင် စားသောက်နေတဲ့ ထိုင်းနိုင်ငံမှာ နေထိုင် စားသောက်မှု၊ အစစအရာရာ အခြေခံတည်ဆောက်မှု (Infrastructure) ကနေ ထိပ်ပိုင်းအထိ ပြောင်းကုန်ပါပြီ။ သူတို့တတွေ ဘယ်လိုပြောင်းသလဲဆိုတာ တစ်စေ့တစ်စောင်းကြည့်ရင်းနဲ့ လိုသလို အတုခိုးရမယ်။ အဲလိုပြောလို့ သူတို့လုပ်သလို အကုန်လိုက်လုပ်ရမယ် မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယတိုင်းပြည်၊ ကိုယ့်လူမျိုး၊ ကိုယ့်စနစ်နဲ့ ကိုက်ညီအောင် ပုံစံပြောင်းတီထွင်ရမယ်။ မြန်မာ့ရိုးရာယဉ်ကျေးမှု အမွေအနှစ်တွေကို ထိန်းသိမ်းထားရမယ်။ ပြန်ပြောရမယ်ဆိုရင် မြန်မာ့ရိုးရာ အနှိပ်ပညာဟာ လူတွေရဲ့ နုပျိုလန်းဆန်း ကျန်းမာရေးအတွက် အထူး အထောက်အကူပြုနိုင်တဲ့ ကထုံးတစ်ရပ်ဖြစ်တဲ့အတွက် ရပ်တန့်နေတဲ့ပညာရပ်တစ်ခု ဖြစ်မနေဘဲ သမရိုးကျ မိရိုးဖလာ အိမ်တွင်း အနှိပ်သည် အနှိပ်ခံအဆင့်ကနေ အဆပေါင်းများစွာ တိုးတက်အောင်မြင်လာအောင် ခေတ်နဲ့အညီ သိပ္ပံနည်းကျ ဆန်းသစ်တီထွင်မှုတွေ လုပ်သွားသင့်ပါပြီလို့ ပြောချင်ပါတယ်။ (နောက်အပတ်မှာ အနှိပ်ခံတာနဲ့ ပတ်သက်လို့ ကျန်းမာရေးရှုထောင့်ကအမြင်တွေကို ဆက်ရေးသွားပါမယ်။)

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဦးခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)








SAMPLE
SAMPLE

၁၉-၆-၂၀၀၆

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၂၁)

<u>အနှိပ်ခန်းတွေ</u> (massage parlours)

လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်တွေအတွင်းမှာ အနှိပ်ခန်းဆိုပြီး အနှိပ်နှိပ်ပေးတဲ့နေရာလေးတွေ ပေါ်လာပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်လိုတော့ မဆပ်(ချ)ပါလာ (massage parlour) ပေါ့။ ဟိုတယ်တွေ အနှိပ်ခန်းတွေမှာလုပ်တဲ့ တစ်ချို့လူငယ်တွေ၊ ဝန်ထမ်းတွေက မာဆပ်(ချ်)ဆိုပြီး အသံထွက်ကြတယ်။ တကယ်တော့ မဆပ်(ချ်)လို့ပဲခေါ်ရမှာပါ။ ပါလာ (Parlour) ဆိုတာကတော့ လုပ်ငန်းတစ်ခုခုအတွက် သီးသန့်ထားတဲ့နေရာကို ပြောတာပေါ့။ မဆပ်(ချ်)ပါလာကို မြန်မာလိုပြန်လိုက်တော့ အနှိပ်ခန်းဖြစ်သွားတာပေါ့။ အနှိပ်ခန်းဆိုတဲ့နာမည်က သိပ်မကောင်းပါဘူး။ အတန်းတို့၊ အခန်းတို့ဆိုတာ ကောင်းတဲ့အဓိပါယ်ကိုမဆောင်ဘဲ အဲဒီအသံတွေ ကြားလိုက်တာနဲ့ ရှုပ်ရှုပ်ရှက်ရှက်ဆိုတဲ့ သဘောနဲ့ပဲတွေးကြတယ်။ အနှိပ်ခန်းကို ဒီထက်ကောင်းအောင် ဘယ်လိုခေါ်ရမလဲဆိုတာတော့ ကျွန်တော်လည်း မသိဘူး လက်ရှိအနေအထားအရတော့ ကျွန်တော် အနှိပ်ခန်းသွားတယ်လို့ပြောလိုက်ရင် လူတွေက ပြုံးစိစိနဲ့ မျက်နှာပေးမျိုးစုံနဲ့ ဝိုင်းကြည့်ကြတယ်။ အနှိပ်ခန်းအားလုံးဟာ မတော်တရော် လုပ်တဲ့နေရာတွေလို့ အများစုကယူဆကြတယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ အနှိပ်ခန်းတိုင်း၊ နှိပ်တဲ့နေရာတိုင်းဟာ လူတွေထင်သလို ဆိုးဆိုးဝါးဝါးနေရာတွေ မဟုတ်ပါဘူးလို့ ပြောချင်ပါတယ်။ အနှိပ်ခံတယ်ဆိုတာ တကယ့်ကို ကျန်းမာရေးအတွက်ကောင်းပြီး နုပျိုလန်းဆန်းမှုကို အထောက်အကူပြုတဲ့ ကုထုံးတစ်ခုလို့တောင် ပြောချင်ပါတယ်။ ရန်ကုန်မြို့မှာ တော်တော်လေးကို သပ်သပ်ရပ်ရပ် သန့်သန့်ပြန့်ပြန့်. မိသားစုအတူသွားပြီး အနှိပ်ခံလို့ရတဲ့နေရာတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ ဒီလို ပြောလို့ ဒီဆရာကတော့ အနှိပ်ခန်းဌာနကြီးဖွင့်ပြီး ကျမ်းကြီးပြုစုနေပြီလို့တော့ မထင်လိုက်ပါနဲ့။ အနှိပ်ခံတာသိပ်ကိုကောင်းပြီး လူကို လန်းဆန်းသွားစေတဲ့အကြောင်းတွေ ပြောချင်လို့၊ ကောင်းတဲ့၊ သန့်တဲ့အနှိပ်ခန်းတွေ ရန်ကုန်မှာ ရှိတယ်ဆိုတာကို ပြောရတာပါ။ ကျွန်တော် အနှိပ်ခံတဲ့အကြောင်း ပြောပါရစေ။ တနင်္ဂနွေ ဂေါက်သီး (၁၈)ကျင်း ရိုက်ရင် (၅)နာရီလောက် လမ်းလျှောက်၊ ဂေါက်တံကြီးကို အကြိမ် (၂၀၀)လောက်လွှဲ၊ ချွေးတွေသံတွေနဲ့ ပင်ပမ်းလာတာ၊ ခြေကုန် လက်ပန်းကျ၊ ကြွက်တက်ချင် သလိုဖြစ်၊ တစ်ကိုယ်လုံး ညောင်းညာကိုက်ခဲနေတာ။ ဂေါက်ကွင်းကအပြန် အဲလို ညောင်းကိုက်နေတဲ့ အခါမျိုးမှာ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေတွေနဲ့ အနှိပ်ခန်းသွားပြီး တစ်ဆက်ရှင် (one session) လောက် အနှိပခံလိုက်ရရင် လောကနိဗ္ဗာန်ပဲ။ တစ်ဆက်ရှင်ဆိုတာ တစ်နာရီကိုပြောတာ။ ခြေလက်၊ ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ရှေ့၊ နောက် သူ့စနစ်နဲ့သူနှိပ်တာ၊ နှိပ်တဲ့ပုံစံကသွင်းပြီးသား။

များသောအားဖြင့် အနှိပ်ခန်းတွေမှာ မြန်မာ့ရိုးရာ အနှိပ်လို့ မပြောကြပါဘူး။ အဲလို မြန်မာအနှိပ်နည်းလို့ပြောရင် ဂုဏ်ငယ်ပုံပေါ်လို့ထင်ပါရဲ့၊ ဘယ်အနှိပ် ခန်းသွားသွား၊ ထိုင်း မဆပ်(ချ်) (Thai massage) လို့ပဲ ပြောကြပါတယ်။ ထိုင်းအနှိပ်နည်းနဲ့ နှိပ်ပါတယ်ဆိုပြီး ဂုဏ်ယဝံ့ကြွားစွာ ပြောလေ့ရှိပါတယ်။ အဲလိုပြောမှ လူတွေကလည်း စိတ်ဝင်စားကြမယ် ထင်ပါရဲ့။ မြန်မာအနှိပ်ဆိုတော့လည်း ပိုက်ဆံသိပ်ယူလို့ မကောင်းဘူးပေါ့။ ထိုင်း မဆပ်(ချ်)လို့ ပြောလိုက်ရင် ဟုတ်သော်ရှိ၊ မဟုတ်သော်ရှိ နှိပ်ခ ဈေးတင်ပြီး တောင်းလို့ရတယ်လေ။ မြန်မာပဲဖြစ်ဖြစ် ထိုင်းပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကြိုက်တဲ့အနှိပ်နည်းကိုသုံး၊ အနှိပ်ခံရရင် ကျွန်တော်ကတော့ ကြိုက်တာပဲ။ များသောအားဖြင့် မဆပ်(ခ)ပါလာတွေမှာ သားရေထိုင်ခုံကြီးတွေ ထားထားပါတယ်။ သားရေတွေကလည်း တကယ့်သားရေအစစ် (Real Leather) နဲ့လုပ်ထားတဲ့ ကျယ်ကျယ်ဝန်းဝန်းခကြီးတွေ ခြေထောက်တင်စရာနဲ့ ဆန့်ထုတ်လို့လည်းရတယ်။ ကြောမှီဖို့ အနိမ့်အမြင့် ဒီဂရီမျိုးစုံ အပြောင်းအရွေ့ လည်း လုပ်လို့ရတယ်။ ဘာအနှိပ်မှမခံပဲ ဒီအတိုင်း လဲအိပ်လိုက်ရင်ကို အိပ်ပျော်သွားမယ့် သိပ်ကိုဇိမ်ကျတဲ့ ထိုင်ခုံကြီးတွေပါ။ (၂)ယောက်ခန်း၊ (၅)ယောက်ခန်း ဆိုပြီးရှိပါတယ်။ ခုံကြီးတွေပေါ် လဲအိပ်လို့ နေရာယူလိုက်ပြီးကတည်းက ခြေဖဝါးက စနှိပ်တော့တာပဲ။ နောက်တော့ သူတို့ နည်းစနစ်နဲ့ တစ်ကိုယ်လုံး အကြောအချင်ပြေသွားအောင် စနစ်တကျ ဆက်ပြီးနှိပ်ပါတယ်။ အနှိပ်ခံရတာဟာ သိပ်ကို ဇိမ်ကျပြီး သွေးလေလှုပ်ရှားမှုတွေကို တဖျင်းဖျင်းနဲ့ ခံစားရပါတယ်။ တစ်မနက်ခင်းလုံး ဂေါက်ကွင်းမှာ ပင်ပန်းလာသမျှ လုံးဝကို ပျောက်သွားတော့တာပဲ။ ကျွန်တော်တို့ကတော့ တစ်ဆက်ရှင် (၁)နာရီပဲ အနှိပ်ခံပါတယ်။ တစ်ချို့ ကျွန်တော့် မိတ်ဆွေကြီးတွေကတော့ နှစ်ဆက်ရှင် (၂)နာရီ ဆက်တိုက် အနှိပ်ခံကြပါတယ်။ အညောင်းအညာ ပြေပြီးတော့ စိတ်ရော၊ ကိုယ်ပါ ကျန်းမာလန်းဆန်း နုပျို သွားစေတဲ့ အနှိပ်ပညာပါ။ ဟိုတစ်နေ့က ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ ထိုင်းနိုင်ငံကလာလို့ ဂေါက်အတူတူ ရိုက်ကြရင်း အနှိပ်ခံတဲ့အကြောင်း ပြောကြတော့ သူတို့ရဲ့ တချို့ဂေါက်ကွင်းတွေမှာ ဂေါက်ရိုက်၊ ရေချိုးပြီးတာနဲ့ တန်းပြီး အနှိပ်ခံလို့ရအောင် စီစဉ်ထားပေး တယ်တဲ့။ ကျွန်တော်ကတော့ ဂေါက်သီးရိုက်ပြီး ပြန်လာရင် အနှိပ်ခံရတာကို သိပ်သဘောကျပါတယ်။ သိပ်အနှိပ်ခံလို့ ကောင်းတဲ့အချိန်တစ်ခု ပြောပြဦးမယ်။ လေယာဉ်ခရီးရှည်ကြီးတွေ စီးလာပြီး အနှိပ်ခံလိုက် ရရင် အကြောအချင်ပြေပြီး လန်းဆန်းသွားပါတယ်။ အဲလိုအချိန်မျိုးမှာ အနှိပ်ခံလိုက်ရတာ တကယ်ကို အရသာရှိပါတယ်။ အမေရိကန်ကအပြန် ဘန်ကောက်ရောက်အောင် လေယာဉ်ကို နာရီ (၂၀) လောက်စီး ရတာ၊ ရိုးရိုးတန်းက စီးမယ်ဆိုရင် ထိုင်ခုံကလည်း သေးသေးလေး၊ ကြပ်ညပ်ပြီးတော့ မလှုပ်သာ မလှည့်သာ၊ လေးယောက်တန်း ထိုင်ခမှာ ထိုင်ရရင် ပိုတောင်ဆိုးသေးတယ်။ အိပ်ရေးကလည်း ကောင်းကောင်း မဝ၊ ဘိုစာတွေ တစ်လမ်းလုံး ကျွေးလာတော့ ထောပတ်နံ့တွေညီပြီး ဘာမှကို မစားချင်၊ မသောက်ချင်၊ ကိုယ်လက်ညောင်းညာ နုံးကိုက်ပြီး ကိုယ့်လက် ကိုယ့်ခြေထောက် မနိုင့်တနိုင် လှမ်းလျှောက်နေရတဲ့ အခြေအနေမျိုး။ အဲလိုဖြစ်နေတုန်း

ဘန်ကောက်လေဆိပ်ထဲက မဆပ်(ချ်)ပါလာမှာဝင်ပြီး တစ်နာရီလောက် အနှိပ်ခံလိုက်ရရင် လေယာဉ်ခရီးရှည် ခံစားနေရတာတွေ တော်တော်လေးကို ပျောက်သွားပြီး လန်းဆန်းသွားပါတယ်။ ဒါကြောင့် အနှိပ်ခန်းဆိုတာ လူအများစု တွေးသလို မဟုတ်တရုတ်တွေ လုပ်နေတဲ့ နေရာချည်း မဟုတ်ပါဘူး၊ တကယ့်ကို ကျန်းမာရေး အထောက်အကူပြုတဲ့နေရာတွေလည်း ဖြစ်ပါတယ်ဆိုတာ ပြောချင်တာပါ။ ဘန်ကောက်လေဆိပ် အလည်ခေါင်မှာရှိတဲ့ မဆပ်(ချ်)ပါလာမှာ တစ်နာရီ အနှိပ်ခံရင် ဒေါ်လာ (၂၀) ပေးရပါတယ်။ ကုတင်အနိမ့်လေးတွေ အစီအရီချထားပြီး အနှိပ်ခံနေလိုက်ကြတဲ့ လူတွေ တသီကြီး။ လေယာဉ်စီးလာကြပြီး ပင်ပန်းလာကြတဲ့ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ခရီးသွားတဲ့သူတွေပေါ့။ အာရှတိုက်သားတွေချည်း မဟုတ်ပါ။ အနောက်တိုင်းသား အဖြူတွေ၊ ယောကျ်ား၊ မိန်းမ အပြည့်ပါ။ တစ်ခါတလေ အဆင်မသင့်ရင် အနှိပ်ခံဖို့ အလှည့်မရလို့ တန်းစီရပါသေးတယ်။ ခြေထောက်နဲ့ခေါင်းကို အမျိုးသမီး အနှိပ်သည် နှစ်ယောက်ကို ပြိုင်တူနှိပ်ခိုင်းလည်း ရပါတယ်။ ထိုင်းတွေကတော့ အမြဲတမ်း ကိုယ့်ရိုးရာဓလေ့တွေကို ပြုပြင်တိုးတက အောင်လုပ်နေသတွေဆိုတော့ ရိုးရိုးတန်းတန်း တစ်သက်လုံးဒီလိုပဲ နှိပ်နေတာကို ကြီးကျယ်သထက် ကြီးကျယ်အောင် ဇာခွဲ၊ ထိုင်း မဆပ်(ချ်) လို့ခေါ်ပြီး တွင်တွင်ကျယ်ကျယ် လုပ်လာတာပါ။ ရိုးရိုးနှိပ်မယ်၊ ဆီတွေနဲ့နှိပ်မယ်၊ အဲဒါဆို ရင် ဆီနှိပ် (Oil massage) လို့ခေါ်ပါတယ်။ ခြေသလး၊ ကိုယ် ဆီလိမ်းပြီး ညင်ညင်သာသာနှိပ်ပါတယ်။ အနှိပ်ဆီတွေကလည်း ဟိုအရွက် ဒီအရွက်ကလုပ်တာဆိုပြီး နာမည်မျိုးစုံ ၊ ဟိုဆီ ဒီဆီနဲ့ စုံနေတာပဲ။ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့အနံ့၊ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ဆီကို ရွေးပြီး နှိပ်ခိုင်းလို့ရပါတယ်။ ဒါက ဘန်ကောက်လေဆိပ်ကြီးထဲက အများသုံးအနှိပ်ခန်း (Public massage parlour) ပေါ့။ လေယာဉ်ကို အထက်တန်း၊ ဘီစနက်(စ်)ကလပ်(စ်) (Business class) က စီးသွားမယ်ဆိုရင်တော့ ဘန်ကောက်လေဆိပ်ထဲမှာ ဘီစနက်(စ်)ကလပ်(စ်) လောင့်(ချ်) (Business class lounge) ဒါမှမဟုတ် စီအိုင်ပီလောင့်(ချ) CIP lounge လို့ခေါ်တဲ့ အခန်းထဲမှာ နားခွင့်ရှိပါတယ်။ စီအိုင်ပီရဲ့အရှည်ကတော့ ကော်မာရှယ်လီးအင်ပေါ့တင့်ပါဆင် (Commercially Important Person) ဆိုလိုတာက စီးပွားရေးလုပ်ငန်းအရ အရေးကြီးပုဂ္ဂိုလ်တွေပေါ့။ ပိုက်ဆံ (၂)ဆ ပိုပေးပြီး အထက်တန်း ဘီစနက်(စ်)ကလပ်(စ်)ကို စီးတဲ့လူတွေဟာ စီအိုင်ပီတွေပေါ့။ ကျွန်တော်ဟာ လေယာဉ်ခရီးရှည်တွေသွားရင် ဘီစနက်(စ်) ကလပ်(စ်)နဲ့ပဲ သွားလေ့ရှိတော့ လေယာဉ်အကူးအပြောင်းမှာ စီအိုင်ပီအခန်းတွေမှာ နားလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် စီအိုင်ပီအခန်းတွေအကြောင်း နည်းနည်းပြောပြချင်ပါတယ်။ စီအိုင်ပီအခန်းတွေဟာ လူတိုင်း ဝင်နားလို့မရပါဘူး။ ပိုက်ဆံပေးဝင်လည်း မရပါဘူး။ ဘီစနက(စ်) အတန်းစီးတဲ့ ဘီစနက်(စ်)ကလပ်(စ်) လေယာဉ်လက်မှတ် ကိုင်ထားတဲ့သူတွေပဲ ဝင်နားခွင့်ရှိပါတယ်။ လေကြောင်းလိုင်းတွေက ကိုယ့်လေကြောင်းနဲ့ ကိုယ်သီးသန့် စီအိုင်ပီအခန်းတွေ လုပ်ထားပါတယ်။ ထိုင်းလေယာဉ်လက်မှတ်နဲ့ ခရီးသည်ဟာ ထိုင်းလေကြောင်း စီအိုင်ပီအခန်းမှာပဲ နားလို့ရတယ်။ အဲလိုနဲ့

လေကြောင်းအလိုက် စီအိုင်ပီအခန်းတွေ ရှိတာပါ။ ကျွန်တော်ကတော့ ထိုင်းလေယာဉ်နဲ့ပဲ အမြဲတန်း သွားလေ့ရှိတော့ ထိုင်းစီအိုင်ပီအခန်းတွေမှာ အမြဲနားပါတယ်။ စီအိုင်ပီအခန်းတွေထဲမှာ စားစရာသောက်စရာ အပြည့်အစုံရှိတယ်။ စားစရာက မုန့်မျိုးစုံ၊ ဝက်အူချောင်း၊ ဆင်းဒွစ်(ချ်)တွေ၊ ကော်ဖီ၊ လွှက်ရည်၊ အအေးမျိုးစုံ၊ ကြိုက်ရာစား ဖရီးပဲ။ ဝိုင်၊ ဝီစကီ၊ ကော့ညက်၊ ဘီယာ စတဲ့ သောက်စရာ အရက်၊ အချို၊ အပြင်းအားလုံးကိုလည်း ဖရီးရပါတယ်။ ကြိုက်သလောက်သောက်ပေါ့။ သောက်တတ်၊ စားတတ်တဲ့လူဆိုရင် စီအိုင်ပီအခန်းမှာ နားရတာ အရမ်းတန်တယ်။ အင်တာနက်၊ အီးမေးလ်လည်း အလကားသုံးလို့ရပါတယ်။ ဖတ်စရာ၊ မဂ္ဂဇင်း၊ ဂျာနယ်၊ သတင်းစာက အပြည့်။ ပြီးတော့ စီအိုင်ပီအခန်းထဲမှာ လေယာဉ်ဆိုက်တဲ့ အချိန်တွေ၊ တကတဲ့အချိန်တွေ ပြတဲ့ တီဗီ၊ မော်နီတာတွေလည်း ရှိတယ်ဆိုတော့ ခရီးသည်တွေအတွက် အဆင်ပြေတာပေါ့။ စီအိုင်ပီအခန်းနဲ့ အနှိပ်ခံတာ ဘယ်လိုဆက်စပ်လည်းဆတာ ပြောရပါဦးမယ်။ ဘန်ကောက်လေဆိပ်မှာရှိတဲ့ ထိုင်းလေကြောင်း စီအိုင်ပီအခန်းတွေမှာ အနှိပ်ခံတာကို ဖရီးရပါတယ်။ စီအိုင်ပီခန်းထဲမှာတင်ရှိတဲ့ အနှိပ်ခန်းအဝမှာ သွားပြီး နာမည်၊ စီးလာတဲ့လေယာဉ်အမှတ် စတဲ့အချကအလက်တွေ သွားဖြည့်လိုက်ပြီး အနှိပ်ခံဖို့ စာရင်းပေးရပါတယ်။ အလှည့်ကျပြီဆိုတာနဲ့ မဆပ်(ချ်)ပါလာထဲဝင်သွားရုံပဲ။ နှိပ်မယ့် ထိုင်းအမျိုးသမီးလေးတွေဟာလည်း ထိုင်းဝတ်စုံကို ဝတ်ထားပြီး လှလှလေးတွေပါ။ ယူနီဖောင်းကလည်း ဖဲစနဲ့ချုပ်ထားတာ အရမ်းကိုသပ်ရပ်ပြီး ကြည့်လို့သိပ်ကောင်းပါတယ်။ အကျီပေါ်မှာ ထိုင်းလေကြောင်းတံဆိပ်ကို ထိုးထားပါတယ်။ အနှိပ်ခံမယ့် ထိုင်ခုံပေါ် ထိုင်လိုက်တာနဲ့ ခြေထောက် အနှိပ်ခံမှာလား၊ အပေါ်ပိုင်း အနှိပ်ခံမှာလားလို့ မေးပါတယ်။ ခြေထောက်လို့ ပြောလိုက်ရင် အနှိပ်ခံတဲ့အဆီ (massage oil) နှစ်မျိုး သုံးမျိုး ထုတ်ပြပါတယ်။ ဘာ ဆီနဲ့လိမ်းမလဲပေါ့။ နောက်ဆုံးကိုယ်ကြိုက်တဲ့ အဆီရွေးပေးလိုက်ရင် သူတို့က ခြေထောက်ကို နှိပ်ဖို့စပြင်ပါတယ်။ ရှူးဖိနပ်၊ ခြေအိတ်၊ အကုန်လုံးချွတ်ပေးပါတယ်။ ပြီးတော့မှ ကျွန်တော့်ခြေထောက်ကို ဆန့်ခိုင်းပြီး ခုံလေးပေါ်မှာ တင်ပေးပါတယ်။ နှိပ်တဲ့ထိုင်းအမျိုးသမီးလေးဟာ လှပသပ်ယပ်တဲ့ ယူနီဖောင်းအပြည့်အစုံဝတ်ထားပြီး ကျွန်တော့်ခြေထောက် ဘေးကြမ်းပေါ်မှာ ဒူးထောက်ပြီး ကျွန်တော့်ဘောင်းဘီကို ဒူးအထက်ကျော့တဲ့အထိ လိပ်တင်ပေးပါတယ်။ ကျွန်တော့်စိတ်ထဲမှာ တမျိုးကြီးတော့ ခံစားရတာပေါ့။ လေယာဉ်မယ်တစ်ယောက်လို ဝတ်စားဆင်ယင်ထားတဲ့အမျိုးသမီးလေးက ကြမ်းပေါ်မှာ ဒူးထောက်ပြီး ကျွန်တော့်ကို နှိပ်ပေးဖို့ ပြင်ဆင်နေတာကို ကြည့်ပြီး အားနာသလို၊ စိတ်မကောင်းသလို ဖီလင်တွေပေါ့။ ဒါပေမယ့် ဒီအမျိုးသမီးလေးဟာ ကြမ်းပေါ်မှာ ဒူးထောက်ရတာကို ရှက်စရာလို့ မယူဆဘူး၊ သူ့အလုပ် သူလုပ်တာပဲလို့ ခံယူထားပုံပေါ်ပါရဲ့။ ကြဲလို့ပြောရဦးမယ်။ ထိုင်းစတိုင်က ဟိုတယ်တွေမှာဆိုရင် စားပွဲအနိမ့်မှာထိုင်နေတုန်း ပန်းကန်လာချတယ်ဆိုရင်လည်း ဒီလိုပဲ ကြမ်းပေါ်မှာ ဒူးထောက်ပြီးမှပဲ ချရပါတယ်။ ဒီအလေ့အကျင့်ကို ရန်ကုန်က ဆီဒိုးနားဟိုတယ်မှာ တွေ့နိုင် ပါတယ်။ ထိုင်းသင်တန်းဆရာတွေက ပို့ချထားတယ်ထင်ပါတယ်။

အနှိပ်ခံတဲ့အကြောင်း ဆက်ပြောပါဦးမယ်။ ဘောင်းဘီလည်း လိပ်တင်ပြီးရော၊ ကျွန်တော် ရွေးထားတဲ့ အနှိပ်ဆီကို သူ့လက်ဖဝါးပေါ်မှာ ခွဲနေအောင် လောင်းထည့်ပြီး ခြေဖဝါးကနေစပြီး ဒူးဆစ်အထိ ပယ်ပယ် နယ်နယ်ကို ပွတ်ပြီး လိမ်းတော့တာပဲ။ ခြေထောက်တစ်ဖက်စီကို အကြာကြီးလိမ်းတယ်။ လက်ချောင်းလေး တွေနဲ့ဖိပြီး အသားထဲဝင်အောင် နှိပ်ပြီး ဆွဲတယ်။ ပင်ပန်းလာတဲ့ကျွန်တော်ဟာ မေးကနည်းတောင် အိပ်ပျော်သွားလိုက်ပါသေးတယ်။ မဆပ်(ချ်) ဆီတွေနဲ့ နာရီဝက်လောက်ကြာအောင် လိမ်းပြီးမှ စနှိပ်တော့ တာပါ။ တော်တော်လေးကို အနှိပ်ခံလို့ ကောင်းပါတယ်။ အနှိပ်ခံတဲ့လူကို လံးဝမနာအောင်၊ အနှိပ်ခံရတာဟာ ဇိမ်ကျအောင်၊ သွေးလေလှည့်ပတ် အောင်ဆိုတဲ့ပုံစံမျိုးဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်သင်တန်း ပေးထားတယ်ထင်ပါရဲ့။ တော်တော်ကို အနှိပ်ခံရတာ အရသာ ရှိပါတယ်။ မြန်မာပြည်မှာ အနှိပ်သည်တွေ အိမ်မှာခေါ်ပြီး တစ်ခါတလေ အနှိပ်ခံဘူးပါတယ်။ မြန်မာအနှိပ်သည်တွေက သူတို့ရဲ့အယူအဆ၊ သူတို့ခံယူချက်တွေနဲ့ အပူထုတ်မယ်၊ အကြောဖြေမယ်ဆိုတဲ့ အပြောတွေနဲ့ သူတို့ထင်ရာမြင်ရာ ဆပ်ကြတာများတယ်။ အနှိပ်ခံရတဲ့သူ ဘယ်လိုနေမယ်ဆိုတာကို သိပ်မတွေးတော့ဘူး။ ဆရာ အပူနည်းနည်း ကျန်နေသေးတယ်၊ ဆရာ့အကြောတွေက တင်းလွန်းတယ်ဆိုပြီး အသားကုန် နှိပ်တာပဲ။ "အား မခံနိုင်တော့ဘူး" ဆိုမှဘဲ သူတို့ ကျေနပ်ကြတဲ့သဘောရှိတယ်။ ကျွန်တော်လည်း ရုန်ကုန်၊ မန္တလေး၊ ဝမ်းတွင်းနေရာတော်တော်များများမှာ မြန်မာအနှိပ်သည်တွေနဲ့ အနှိပ်ခံဘူးတယ်။ ခုနက ပြောခဲ့ သလိုပဲ မြန်မာအနှိပ်သည်တွေဟာ အနှိပ်ခံတဲ့သူ ဘယ်လို လိုချင်တယ်၊ ဘယ်လိုအနှိပ်ခံချင်တယ်ဆိုတာကို ညှိနှိုင်းလို့ မရဘူး။ ဥပမာ "ခြေသလုံးက တော်တော်ညောင်းတယ်" လို့ပြောလိုက်ရင် "အဲဒါ ခါးကြောကနေ သေးမလှည့်လို့" ဆိုပြီး သူထင်တာ မျိုးစုံလုပ်တော့တာပဲ။ ထိုင်းမဆပ်(ချ)ကတော့ ညင်သာပြီး အနှိပ်ခံရတဲ့သူမှာ နာတယ်ဆိုတာ မခံစားရအောင် နှိပ်တယ်။ စီအိုင်ပီခန်းထဲက ထိုင်းအနှိပ် အမျိုးသမီးလေးဟာ ခြေထောက်ကို သေချာနှိပ်သလို ခြေဖဝါးကိုလည်း ဂရုတစိုက် နှိပ်တယ်။ ခြေဖဝါးကို ဘေး၊ အလယ်၊ ခြေချောင်းလေးတွေ တစ်ခုစီ၊ ခြေချောင်းလေးတွေကြား၊ စုံလို့ပဲ။ ဟိုလုပ် ဒီလုပ်နဲ့ ခြေဖဝါးနှိပ်တာတင် နာရီဝက်နီးပါးကြာတယ်။ ဒါကို ထိုင်း ခြေဖဝါးနှိပ်ပညာ ဖွတ်(တ်)မဆပ်(ချ) (Thai foot massage) ဆိုပြီး ခေါ်ပြန်ရော။ ခြေဖဝါး၊ ခြေသလုံးကို တစ်နာရီလောက်ကြာအောင် နှိပ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်လည်း အိပ်လက်၊ နိုးလိုက်နဲ့ ပြီးပါပြီဆိုတော့မှ ခြေအိပ်၊ ရှူးဖိနပ်ပြန်စီးပြီး အဲဒီနှိပ်တဲ့အမျိုးသမီးလေးကို ဘတ် (၅၀) တစ်(ပ်) (tips) ပေးလိုက်ပါတယ်။ သူလည်း ကျေနပ်ပြီး ထွက်သွားပါတယ်။ ကျွန်တော် သဘောပေါက်သွားတာကတော့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ မြန်မာရိုးရာ အကြောအနှိပ်ပညာကိုလည်း ထိုင်းတွေလိုပဲ စနစ်တကျပြုပြင်ပြောင်းလွဲ ပြင်ဆင်ပြီး တိုးထက်သထက် တိုးတက်အောင် လုပ်သွားရမယ်ဆိုတာပါပဲ။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဦးခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)





၁၅-၇-၂၀၀၆

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၂၂)

<u>အနှိပ်ခံတယ်ဆိုတာဘာလဲ</u>

အနှိပ်ခံတယ်ဆိုတာ ဘာလဲလို့ မေးရင် ဘယ်လိုဖြေရမလဲဆိုတာ ကျွန်တော်တစ်ခါမှ သေချာစဉ်းစားမထားမိပါဘူး။ "ဟ- အနှိပ်ခံတယ်ဆိုတာ အနှိပ်ခံတာပေါ့ကွ" လို့ ဖြေရမလိုဖြစ်နေပါတယ်။ လေဖြတ်လို့၊ အကြောသေလို့၊ လက်တစ်ဖက်မမြောက်နိုင်လို့ စတဲ့ရောဂါတွေကြောင့် အနှိပ်ခံတာတွေရှိပေမယ့်လည်း ကျွန်တော် ရှေ့မှာပြောခဲ့သလိုပဲ အနှိပ်ခံတယ်ဆိုတာဟာ ဇိမ်ခံတာတစ်မျိုးလို့ပဲလို့ အများစုကယူဆကြတယ်။ လူတွေ တော်တော်များများကတော့ အနှိပ်ခံချင်လို့ အနှိပ်ခံတာပဲ၊ ဘာရယ် ညာရယ် သိပ်မတွေးမိကြဘူး။ အင်္ဂလိပ် စွယ်စုံကျမ်းတစ်ခုက အနှပ်ခံတာကို အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ထားတာလေး ပြောချင်ပါသေးတယ်။ " Massage is the practice of applying structured pressure, tension, motion or vibration—manually or with mechanical aids—to the soft tissues of the body, including muscles, connective tissues, tendons, ligaments and joints, to achieve a beneficial response. " လို့ မဆပ်(ချ်)ကို ရှင်းလင်းပြောထားပါတယ်။ အဲဒီ ဒက်ဖနီးရှင်းဟာ သိပ်ကို ပြည့်စုံပါတယ်။ ဘာသာပြန်ပြီး ပြောရမယ်ဆိုရင် " အနှိပ်ခံတယ်ဆိုတာ စနစ်တကျ သေချာ ပုံသွင်းစီစဉ်ထားပြီး နှိပ်မယ်၊ ဆွဲမယ်၊ လှုပ်မယ်၊ တုန်အောင်လုပ်မယ်ဆိုတဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေပါ။ အဲလိုလုပ်တာကို လက်နဲ့ ဒါမှမဟုတ် စက်တွေနဲ့ လုပ်ချင်လုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဘယ်နေရာတေကို လုပ်မှာလဲဆိုတော့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ပျော့ပျောင်းတဲ့နေရာတွေဖြစ်တဲ့ ကြွက်သားတွေ၊ အကြော၊ အရွတ်၊ အဆစ်အမြစ်တွေကို နှိပ်မှာပါ။ နှိပ်ရတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် တစ်ခုခု အကျိုးရှိဖို့ဖြစ်တယ်"လို့ အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်။ တော်တော်လေးကို ထောင့်ပေါင်းစုံကပြည့်ပြည့်စုံစုံ စဉ်းစားပြီး အနှိပ်ခံတာ ဘာလဲဆိုတာကို ရှင်းထားတာပါ။ ပထမဆုံးပြောတာက စနစ်ကျရမယ်တဲ့၊ ဟုတ်ပါတယ်။ Structured ဆိုတာဟာ စည်းစနစ်ပုံစံလုပ်ပြီးသားလို့အဓပ္ပါယ်ရပါတယ်။ နှိပ်ချင်သလို အရမ်းနှိပ်နေလို့ မရပါဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ကူးနဲ့ ဟိုအကြောလျှော့တယ်၊ ဒီအကြောဖြေတယ်လည်း လုပ်လို့မရပါဘူး။ နှိပ်တာရဲ့ အဓိကရည်ရွယ်ချက်ဖြစ်တဲ့ အနှိပ်ခံတဲ့ လူရဲ့ ခန္ဓာကိုယ အကျိုးရှိဖို့ဆိုတာကို မေ့လို့မရပါဘူး။ ထိုင်းအနှိပ်တွေဟာ ခြေဖဝါးကနေစပြး အကြောလျှော့ကြွက်သားတွေ ပျော့သွားအောင် အရင်နှိပ်တယ်။ နောက်မှ လက်ဖဝါး၊ လက်ဖျံ၊ လက်မောင်း၊ ပခုံး၊ ဇက်ကြောသွားမယ် စသဖြင့် Structured လုပ်ထားပြီးသားပါ။ ပြီးတော့ ဘယ်လိုနှိပ်မှာလဲဆိုတာ ရှိပါသေးတယ်။ ကျွန်တော့်အိမ်က တပည့်ကျော် မောင်စိန်ရွှေလည်း

ကျွန်တော့်ကို တချိန်လုံးနှိပ်ပေးနေတာပဲ။ ဒါပေမယ့် မဆပ်(ချ်)ပါလာကသူတွေ နှိပ်တာနဲ့ရောက်တော့ သိပ်ကွာပါတယ်။ နှိပ်တဲ့ပုံစံ၊ နှိပ်တဲ့ဖိအား၊ ဆွဲအားတွေကို လိုသလိုသုံးပြီး နှိပ်သွားတဲ့ ထိုင်းမဆပ်(ချ်)ဟာ တပည့်ကျော် မောင်စိန်ရွှေ အိပ်ချင်မူးတူးနဲ့. ကြုံသလို ဖိနှိပ်၊ ရောက်ချင်ရာရောက် နှိပ်တယ ဆိုပြီးရော ဆိုပြီး နှိပ်သလိုမဟုတ်ပါဘူး။ လက်ဖဝါးကို သုံးမလား၊ လက်ချောင်းထိပ်လေးတွေနဲ့. နှိပ်မလား ပရက်ရှာ အနည်းအများ၊ ဘယ်လောက်ဖိပြီး နှိပ်မှာလဲ အနှိပ်ခံတဲ့ လူအခြေအနေပေါ်မူတည်ပြီး နှိပ်လိုက်လို့. တွန့်သွားလား၊ မျက်နှာရှုံ့သွားလား၊ "အား" လို့တောင် အသံထွက်သွားလား၊ ဒါမှမဟုတ် မင်းနှိပ်တာလောက်တော့ လုံးဝမဖြုံဘူးဆိုတဲ့ ပုံစံမျိုးလား၊ အခြေအနေကို ကြည့်ပြီး လိုသလိုနှိပ်တဲ့ ဖိအား အနည်းအများကို ချိန်ဆသုံးရမှာပါ။ ဖိပြီးနှိပ်ရုံသက်သက်လားဆိုတော့ မဟုတ်သေးပါဘူး။ ကြွက်သားတွေကို နှိပ်ရင်း နည်းနည်းလေးပရက်ရှာပေးရင်း ဆွဲတာလည်း ရှိပါသေးတယ်။ ပြီးတော့ လက်နဲ့ဖြစ်ဖြစ်၊ စက်နဲ့ဖြစ်ဖြစ် ကြွက်သားတွေကို နှိပ်ရင်းနဲ့. တုန်အောင်လုပ်ပေးကြသေးတယ်။ ဘယ်လိုပဲလုပ်လုပ် ဒီလိုလုပ်တာတွေဟာ Structured စံနစ် တကျလုပ်ထားတဲ့ နှိပ်တာတွေပါပဲ။ အဲလိုနှိပ်တာတော ဟုတ်ပြီ၊ ဘယ်နားကို နှိပ်မှာလဲဆိုတော့ ကြွက်သားတွေပေါ် နှိပတာကတော့ အဓိကပေါ့။ ဒါပေမယ့် နှိပ်တဲ့သူတွေဟာ အနှိပ်ခံတဲ့ သူရဲ့ လိုအပ်ချက်ပေါ်မူတည်လို့. အဆစ်အမြစ်၊ အကြောအချင်၊ အရွတ်တွေပေါ်လည်း နှိပ်ကြသေးတယ်။ အဲလိုနေရာတွေကို နှိပ်တာရောက်တော့ ပညာပါလာပြီ၊ ပိုခက်လာပြီ။ နှိပ်ချင်သလိုရမ်းနှိပ်လို့မရတော့ဘူး။ စွယ်စုံကျမ်းရဲ့ မဆပ်(ချ်) အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်မှာ နောက်ဆုံးပြောထားတာကတော့ နှိပ်တာရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ပါပဲ။ မဆပ်(ချ်)ဆိုတာ အနှိပ်ခံရတဲ့သူ ကောင်းအောင်၊ အကျိုးရှိအောင် လုပ်ပေးတာလို့ ဆိုပါတယ်။ အနှိပ်ခံတဲ့သူ ဒုက္ခရောက်အောင်လုပ်ရမှာမဟုတ်ဘူး။ အဲတော့ နှိပ်တယ်ဆိုတာ ဘာလဲဆိုတာကို အကျဉ်းချုပ်ပြန်ပြောရရင် အနှိပ်ခံတဲ့သူတစ်ယောက် တစ်နည်းနည်းအကျိုးရှိအောင် စနစ်တကျစီစဉ်ထားတဲ့ လက်နဲ့ ဒါမှမဟုတ် စက်နဲ့ ကြွက်သား၊ အဆစ်အမြစ်၊ အကြောအရွတ်တွေကို လိုသလို ဖိဆွဲ၊ တုန်ခါ အောင်လုပ်ပေးတာလို့ ပြောရပါမယ်။

<u>ဘာလို့အနှိပ်ခံကြတာလဲ</u>

အနှိပ်ခံတာကောင်းလို့. လူတွေ အနှိပ်ခံနေကြတာပေါ့။ အဲလိုဆိုရင် ဘာတွေကောင်းတာလဲဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်ကြရအောင်။ အနှိပ်ခံတဲ့ အကျင့် လုံးဝမရှိဘူးလို့. ပြောတဲ့သူတွေရှိသလို၊ အနှိပ်ခံတာကို လုံးဝစွဲနေပြီလို့.ပြောတဲ့သူတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ကျွန်တော့်မိသားစုဆိုရင် အမေ့အမေ၊ အမေ၊ ကျွန်တော့် ညီအစ်ကို မောင်နှမတစ်တွေ၊ ကျွန်တော့်ဇနီး၊ ကျွန်တော့် သားသမီးအားလုံးလည်း အနှိပ်ခံကြပါတယ်။ အဲတော့ အနှိပ်ခံတာကောင်းလို့. အနှိပ်ခံတာဖြစ်သလို နီးစပ်မှု အတုမြင် အတတ်သင်လို့လား၊ မျိုးရိုးလိုက်လို့. အနှိပ်ခံတာလားလို့. တွေးစရာဖြစ်လာပါတယ်။ မိရိုးဖလာ၊ မိသားစုဓလေ့အနေနဲ့. သားသမီး၊ မြေးမြစ်

အစဉ်ဆက် အနှိပ်ခံတဲ့ အကျင့်ဆင်းသက်လာတာလည်းဖြစ်နိုင်တာပဲ။ ဘာကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ် ကျွန်တော့် ပတ်ဝန်းကျင်ကြီးတစ်ခုလုံးကတော့ အနှိပ်ခံတဲ့သူတွေချည်းပါပဲ။ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ ဂေါက်သီး ရိုက်ဖက် ပါမောက္ခကြီးတွေကို ကြည့်လိုက်ပြန်ရင်လည်း အနှိပ်ခံတာ ကြုံက်တဲ့သူချည်းပဲ။ အနှိပ်မခံတတ်ဘူးလို့ ပြောတဲ့သူတစ်ယောက်တလေကိုတော့ ရှားရှားပါးပါးတွေ့ဘူးတယ်၊ သိပ်ကိုရှားပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ မြန်မာပြည်မှာတင်မဟုတ်ပါဘူး။ ထိုင်း၊ မလေး ရှား၊ အင်ဒိုနီးရှား၊ စင်္ကာပူ၊ ဟောင်ကောင်၊ တရုတ်ပြည် တွေမှာလည်း အနှိပ်ခံတာဟာ တော်တော် ခေတ်စားပါတယ်။ ဒါက ကျွန်တော် ကိုယ်တွေ့ပါ။ အဲဒီ နိုင်ငံတွေ ကိုရောက်တိုင်း မိတ်ဆွေတွေဟာ ကျွန်တော့်ကို မဆပ်(ချ်)ပါလာတွေစီ ခေါ်သွားပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် ကျွန်တော် သူတို့စီမှာ အနှိပ်ခံတာ ဘယ်လောက်တောင် ခေတ်စားတယ်၊ ဘယ်လောက်သန့်ရှင်းတယ်၊ စံနစ်ကျတယ်ဆိုတာ ကိုယ်တွေ့ တွေ့ခဲ့ရတာပါ။ အနှိပ်ခံတာဟာ သူတို့စီမှာ တော်တော်က တွင်ကျယ်ပါတယ်။ ဟိုတယ်တိုင်း၊ နေရာတိုင်းမှာ မဆပ်(ချ်)ပါလာတွေ ရှိပါတယ်။ စင်္ကာပူက မဆပ်(ချ်)ပါလာတွေ အကြောင်း ပြောပါဦးမယ်။ ကျွန်တော့် သမီးကြီး ဒေါက်တာ မင်းမင်းဝင်းဟာ အခု စင်္ကာပူ အထွေထွေ ဆေးရုံကြီးမှာ အလုပ်လုပ်နေပါတယ်။ သူဟာ ရန်ကုန်မှာ တစ်ချိန်လုံး အနှိပ်ခံလာတသူဆိုတော့ စင်္ကာပူရောက်ရင်တော့ ဒုက္ခပဲလို့ တွေးမိပါတယ်တဲ့။ ဒါပေမယ့် တကယ်တော့ အနှိပ်ခံတာအကျင့်ရှိတဲ့ သူတစ်ယောက်အဖို့ရာ စင်္ကာပူမှာက မြန်မာပြည်ထက်တောင် ပိုကောင်းတာတဲ့။ ထိုင်း၊ မလေး၊ အင်ဒိုနီးရှား မဆပ်(ချ်) မျိုးစုံရှိတယ်၊ စျေးလည်း သိပ်မကြီးဘူး၊ သန့်ရှင်းသပ်ရပ်ပြီး တကယ့်ကို ဒီဆင့် (decent) ဖြစ်တယ်၊ အဆင့်ရှိတယ်လို့ ပြောပါတယ်။ ပြီးတော့ သမီးကြီးကပြောသေးတယ်။ "အဖေရေ ရန်ကုန်အိမ်မှာ တုန်းက မလှမြိုင်နှိပ်ပေးတာနဲ့ ဒီက မဆပ်(ချ်)တွေ တော်တော် ကွာတယ်။ ဒီကအနှိပ်တွေက သိပ်ခံလို့ ကောင်းတာ၊ သမီးတော့ နိုက်ဂျူတီအထွက် သိပ်ပင်ပန်းရင် ဒါမှမဟုတ် အအေးမိပြီး အကြောတွေတက်၊ နေမကောင်းသလိုဖြစ်ရင် မဆပ်(ချ်) ကိုပြေးလိုက်တာပဲ။ တကယ်ကောင်းတယ် အဖေရဲ့" လို့ပြောပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့တစ်တွေလည်း သမီးကြီးလိုပါပဲ။ အနှိပ်ခံရတာ သိပ်အရသာရှိတယ်၊ အနှိပ်ခံရလို့ ရှိရင် သိပ်နေကောင်းတယ်၊ အနှိပ်ခံတာကို စွဲစွဲလန်းလန်းက တမ်းတနေမိတယ်။ ဒါပေမယ့် အနှိပ်ခံရင် ဘာတွေကောင်းတာလဲ၊ ဘာတွေအကျိုးရှိမလဲ ဆိုတာတော့ တစ်ခါမှတော့ သေချာ မစဉ်းစားမိပါဘူး။

<u>အနှိပ်ခံရင်ဘာတွေကောင်းမှာလဲ</u>

ကျွန်တော်ဟာ ငယ်ငယ်ကလေးထဲက အညာမှာ အမေကြီးတွေနှိပ်ပေးတာကစပြီး အနှိပ်ခံလာတဲ့ သူဆိုတော့ အနှိပ်ခံလို့ ဘာတွေကောင်းတယ်ဆိုတာ ကျွန်တော့်အတွေး ကျွန်တော့်အမြင်နဲ့ ကျွန်တော် ရေးပြချင်ပါတယ်။

အညောင်းပြေတယ်

အနှိပ်ခံရင် ဘာလဲလို့မေးရင် ပထမဆုံး ကျွန်တော်ပြောရမှာကတော့ အညောင်းပြေတယ်။ သိပ်ကို ညောင်းလာရင် အနှိပ်မခံရ မနေနိုင်အောင်ကို ဖြစ်လာတာပါ။ အနှိပ်ခံတာဟာ ညောင်းတာအတွက် ဖြေဆေးဒါမှမဟုတ် ကုထုံး တစ်ခုလို့ ပြောရပါမယ်။ညောင်းတယ်ဆိုတာကို အင်္ဂလိပ်လို ဘယ်လိုခေါ်မလဲ ကျွန်တော်မသိပါ။ ၁၉၉၃ ခုနှစ်ထုတ် မြန်မာစာအဖွဲ့က ထုတ်တဲ့ မြန်မာ-အင်္ဂလိပ် အဘိဓါန်မှာတော့ ညောင်းဆိုတာကို (of muscle) be stiff လို့ ဘာသာပြန်ပေးထားပါတယ်။ ဒါပေမယ့် stiff ဆိုတာကို Oxford Dictionary က ဘယ်လိုပြောပြန်သလဲဆိုတော့ muscles: When a person is stiff, their muscles hurt when they move them. တဲ့ ဆိုလိုတာက stiff ဖြစ်တယ်ဆိုတာက ကြွက်သားတွေတောင့်တင်းနေတာ လှုပ်လိုက်ရင်နာတယ်တဲ့။ အဲလိုဆိုတော့ stiff ဆိုတာ မြန်မာတွေပြောတဲ့၊ ကျန်တော်ခံစားရတဲ့ ညောင်းတယ်ဆိုတာနဲ့ အဓိပ္ပါယ်မကိုက်ဘူး။ ညောင်းတယ်ဆိုတာက ကြွက်သားတွေကို လှုပ်လို့ ရှားလို့ အကုန်ရတယ်။ မနာဘူး၊ တောင့်မနေဘူး။ ကြွက်သားထဲကကိုညောင်းတယ်ဆိုတာကို ခံစားရတာ။ ကျွန်တော်သဘောနဲ့ကျွန်တော် အနီးစပ်ဆုံး ဘာသာပြန်ရမယ်ဆိုရင်တော့ ဖတိ(ဂ်) (fatigue) လို့ပဲခေါ်ရမှာ လို့ ထင်ပါတယ်။ ဒါလဲ သိပ်တော့ အဓိပ္ပါယ်အတူကြီးမဟုတ်ဘူး။ တကယ်တော့ ညောင်းတာကို အင်္ဂလိပ်လို ဘယ်လိုဘာသာပြန်ရမယ်ဆိုတာ ကျွန်တော် သေချာမသိပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်ကတော့ မြန်မာလူမျိုး တစ်ယောက်အနေနဲ့ ညောင်းတယ်ဆိုတာကို သေသေချာခံစားဘူးပါတယ်။ ခံစားတတ်ပါတယ်။ ညောင်းတယ်၊ အကြောတွေတအားတက်နေတယ်၊ ကြွက်သားတွေကိုက မာနေတာပဲလို့ ပြောလေ့ရှိကြပါတယ်။ ဂေါက်သီး (၁၈) ကျင်းရိုက်ပြီးရင် (၄)မိုင် ကျော်လမ်းလျှောက်ပြီး ဂေါက်တံကြီးတွေကိုလည်း အချက် (၂၀၀)လောက် လွှဲပြီးပြီဆိုတော့ ညောင်းပြီးပေါ့။ တကိုယ်လုံးမှာရှိတဲ့ ကြွက်သားတွေ ညောင်းညာနေပြီ။ ညောင်းတာနဲ့ ပတ်သက်လို့ ကျွန်တော် မန္တလေး ဆေးတက္ကသိုလ်မှာ ဒုတိယနှစ် 2nd MB သင်တန်းမှာ ကျွန်တော်ရဲ့ ဇီဝကမ္မဗေဒ (physiology) ပါမောက္ခ ဌာနမှူး ဆရာကြီး ပါမောက္ခ ဦးဖေသိန်း စာသင်တုန်းက ညောင်းတဲ့ အကြောင်းပြောတာကို မှတ်မိနေပါသေးတယ်။ ဆရာကြီးက "ညောင်းတယ်ဆိုတာ ပြေးမယ်၊ ဂေါက်ရိုက်မယ် တနည်းနည်းနဲ့ ကြွက်သားတွေကို သုံးပြီး အလုပ်တွေ လုပ်ခိုင်းမယ်ဆိုရင် ကြွက်သားတွေဟာ ခိုင်းတဲ့ အလုပ်ပေါ်မူတည်ပြီး အောက်စီဂျင်တွေကို အနည်းအများ လိုသလိုသုံးပြီး အင်နာဂျီဆိုတဲ့ စွမ်းအား ရအောင်လုပ်ရတယ်။ ကြွက်သားတွေကို များများခင်းရင် အောင်စီဂျင် များများသုံးရပါမယ်။ အဲလို အောက်စီဂျင်တွေကို တအားယူသုံးလိုက်ရင်တော့ ဇီဝဖြစ်စဉ်တွေရဲ့ အကျိုးဆက်အနေနဲ့ ကြွက်သားတွေ ထဲမှာ လက်တစ်အက်ဆစ် (Lactic acid) ဆိုတာတွေ ထွက်လာတယ်။ အဲဒီလက်တစ်အက်ဆစ်တွေ အများကြီး ကြွက်သားထဲရောက်ပြီးစုပုံနေတာက မငးတို့ ညောင်းတယ်ဆိုတဲ့ ဖီလင်ကိုပေးတာ။ အနှိပ်ခံတယ် ဆိုတာက ကြွက်သားတွေကို ဖိလိုက်၊ လွှတ်လိုက်လုပ်တော့ ကြွက်သားတွေထဲကို သွေးတွေ ပို့ပြီး စီးဝင်

စီးထွက် ဖြစ်လာပြီး သွေးလှည့်ပတ်မှု၊ သွေးစီးဆင်းမှု ကောင်းလာမယ်။ အဲလို နှိပ်လိုက်လို့၊ အနှိပ်ခံလိုက်လို့ ကြွက်သားထဲမှာ သွေးတွေလှည့်ပတ်စီးဝင်မှု ကောင်းသွားရင်တော့ ခုနကပြောတဲ့ အလုပ်တွေ တအား လုပ်ထားရလို့ ကြွက်သားတွေထဲမှာ ပုံနေတဲ့ လက်တစ်အက်ဆစ်နဲ့ ဇီဝဓါတုအညစ်အကြေးတွေဟာ ကြွက်သားတွေထဲကနေ သွေးကြောတွေထဲ စီးပါသွားတော့တာပေါ့။ ရေမြောင်းတွေထဲမှာ ရေစီးရေလာ ကောင်းရင် ပိတ်နေတဲ့အမှိုက်သရိုက်တွေ ပါသွားသလိုပဲလေ။ အဲဒီမှာတင် မင်းတို့ အညောင်းပြေ သွားတာ ပေါ့" လ. သင်ကြားခဲ့တာကို မှတ်သားဘူးပါတယ်။ ဒါကြောင့် အနှိပ်ခံရင် သွေးလှည့်ပတ်မှုကောင်းပြီး အညောင်းပြေတယ်လို့ထင်ပါတယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဒင်မောင်ဝင်း (အသည်း)





၂၁-၈-၂၀၀၆

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၂၃)

(လူတစ်ယောက် နုပျိုလန်းဆန်းဖို့ရာ ဆိုတာမှာ စိတ်နဲ့ကိုယ်ရှိတဲ့အထဲက စိတ်ကိုဂရစိုက်ဖို့ အရေးကြီးသလို ကိုယ်ကိုလည်း ပစ်ထားလို့မရတဲ့အကြောင်းတွေ ရေးနေပါတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့အပတ်က ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ပြုစုဖို့၊ ယုယဖို့ အနှိပ်ခံတဲ့အကြောင်း ရေးနေပါတယ်။)

၂၀၀၆ ဩဂုတ်လဆန်းလောက်မှာကျွန်တော့်ဇနီး ဒေါက်တာခင်လေးရီ ဆေးကုသမှုခံယူဖို့အတွက် စင်္ကာပူကိုသွားရာမှာ ကျွန်တော် လိုက်ပို့ဖြစ်ပါတယ်။ လေယာဉ်ကတော့ စီးနေကြဖြစ် နေတဲ့ Silk Air လေကြောင်းနဲ့ပဲသွားဖြစ်ပါတယ်။ ကြုံလို့ပြောရပါဦးမယ်၊ Silk Air ဆိုတာ Singapore Airline နဲ့ အတူတူပဲလို့သိရပါတယ်။ အာဆီယံဒေသအတွင်းမှာ ပျံသန်းတဲ့ ခရီးတိုသွားတဲ့ လေကြောင်းလိုင်းကို Silk Air လို့ အမည်ပေးထားပြီး အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ခရီးဝေးတွေသွားတဲ့ လေယာဉ်အုပ်စုကိုတော့ Singapore Airline လို့ ခေါ်တာပါတဲ့။ တကယ်တော့ အဲဒီလေကြောင်းလိုင်း နှစ်ခုလုံးဟာပိုင်ရှင် အတူတူပါပဲတဲ့။ ဒါနဲ့ စင်္ကာပူသွားတဲ့အကြောင်း ဆက်ပြောရမယ်ဆိုရင် လေယာဉ်ထွက်ပြီး ခဏကြာတော့ ခပ်ပျင်းပျင်းရှိတာနဲ့ Silk Air က ချထားပေးတဲ့ လေယာဉ်ပေါ်က Silkwinds လို့ နာမည်ပေးထားတဲ့ လေယာဉ်စီးတုန်း ဖတ်ဖို့ပေးထားတဲ့ Inflight Magazine ကို ဟိုလှန် ဒီလန် ကောက်လှန်မိပါတယ်။ အဲလိုကြည့်ရင်းက မဂ္ဂဇင်းရဲ့တစ်နေရာမှာ lifesense ဆိုတဲ့ လူနေမှုအသုံးအဆောင်တွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ ထူးခြားတဲ့ ကမ္ဘာကျော် ဒါမှမဟုတ် ဆန်းသစ်တီထွင်ထားတဲ့ ပစ္စည်းတွေအကြောင်း ရေးထားတ ကဏ္ဍကို အမှတ်မထင် ဖတ်မိပါတယ်။ အဲဒီအထဲမှာ ထူးထူးဆန်းဆန်း MBT shoe ဖနပ် ဆိုပြီးထူးခြားတဲ့ shoe ဖိနပ် အကြောင်း ရေးထားတာတွေ့ရပါတယ်။ MBT ဆိုတာက Masai Barefoot Technology ကို အတိုရေးထားတာတဲ့။ မဆိုင်း ဖိနပ်မပါ နည်းစနစ် လို့ တိုက်ရိုက်ဘာသာပြန်ရမှာပါ။ မဆိုင်းဆိုတာက အရှေ့အာဖရိက ဖြစ်တဲ့ Kenya နိုင်ငံတို့ Tanzania နိုင်ငံတို့တွေက ကျေးလက်ဒေသမှာနေတဲ့ အဖရိကလူမျိုးစု တစ်ခုရဲ့ နာမည်ပါ။ အဲဒီ မဆိုင်းတွေဟာ ဖိနပ်မပါဘဲ မိုင်းပေါင်းများစွာ ပြေးနိုင်ပါတယ်။ တောထဲက မဆိုင်းတွေကို မြို့ပေါ်က မာရသွန်ပွဲတွေမှာ ဝင်ပြေးခိုင်းရင် ထိပ်ဆုံးကချည်းဖြစ်နေတယ်။ တောတွေ တောင်တွေထဲမှာ ဖိနပ်မပါဘဲ ခရီးဝေးတွေကို အံမခန်းလောက်အောင် မရပ်မနားပြေးနိုင်တဲ့သူတွေပါ။ ဒါကြောင့် မဆိုင်းတွေဟာ ကမ္ဘာ့အားကစားပွဲတွေမှာ ထူးချွန်တဲ့ အားကစားသမားတွေပါ။ အဲဒီနဲ့ တဆက်တည်းပြောရရင် ဆွစ်ဇလန်နိုင်ငံက Karl Muller ဆိုတဲ့ အင်ဂျင်နီယာသုတေသီတစ်ယောက်က ကွင်းပြင်တွေထဲ၊ လယ်ကွက်တွေထဲမှာ ဖိနပ်မပါပဲ သူလျှောက်သွားရင် ခါးနာသက်သာတယ်ဆိုတာ သူသတိပြုမိတယ်တဲ့။ အဲတော့ ဖိနပ်မပါဘဲ

ခြေဖဝါးနဲ့ မြေကြီးထိတာဟာ ခြေဖဝါးက ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးတဲ့ ပရက်ရှာပွိုင့်တွေကို ဖိမိပြီး ခါးနာသက်သာတာလားဆိုတာကို စဉ်းစားမိတယ်။ ဒါနဲ့ Karl Muller မဆိုင်းတွေ ဖိနပ်မပါဘဲ ပြေးတာကို သတိရမိပြီး သူတို့တွေ ဘယ်လို ပြေးသလဲဆိုတာ နှစ်ပေါင်းများစွာလေ့လာတယ်။ ပြီးတော့ မဆိုင်းတွေ ဖိနပမပါဘဲ ပြေးတဲ့နည်းစနစ်ကို အသုံးချပြီး ခြေထောက်ပုံစံ ဂွင်ကျအောင် လုပ်ထားတဲ့ walking shoe ကို ထွင်တယ်။ ဖိနပ်ရဲ့ပုံစံကလေးကလည်း ခြေထောက်လေးလိုပဲ။ အဲဒီဖိနပ်ကို အတို MBT shoe လို့ခေါ်တာပါ။ MBT shoe ကိုစီးပြီး လမ်းလျှောက်ရင်၊ ပြေးရင် ခါးနာရောဂါပျောက်တယ်၊ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တယ်လို့ ယူဆပြီး တီထွင်ခဲ့တယ်လို့ ပြောတယ်။ MBT ဖိနပ်ရဲ့ ဈေးနှုန်းကိုကြည့်လိုက်တော့ တော်တော် မျက်လုံးပြူးသွားပါတယ်။ ဘာလို့တုန်း ဆိုတော့ စက်ာပူဒေါ်လာ (၃၆၅) ဖြစ်နေလို့ပါ။ နိုက်ကီ (Nike) လို အကောင်းစား walking shoe တောင်မှပဲ စက်ာပူဒေါ်လာ (၁၀၀) ပတ်ဝန်းကျင်လောက်ပဲရှိတာ။ MBT shoe ရောက်တော့မှ ဒေါ်လာ(၃၀၀) ကျော်ဖြစ်နေတယ်။ ထူးတော့ထူးလို့ နေမှာပေါ့လေ။ MBT shoe အကြောင်း ပြောထားတာကတော့ ခြေဖဝါးရဲ့ အဓိကကျတဲ့ ပရက်ရှာ (pressure) နေရာတွေကို ချိန်ဆတွက်ချက်ပြီး လုပ်ထားတဲ့ အတွက် MBT shoe ဟာ ပြေးတဲ့လူတွေ၊ လမ်းလျှောက်တဲ့လူတွေအတွက် အသုံးကျတယ်၊ ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းတယ်ပေါ့။ MBT shoe အကြောင်း ဖတ်ရင်းနဲ့ ဒီလောက်တောင် ဈေးကြီးပြီး သူပြောသလောက် ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းတယ်ဆိုတာ ဟုတ်ကော ဟုတ်ပါ့မလားလို့ တွေးမိပါတယ်။ ပြီးတော့ MBT shoe ကို စက်ာပူမှာ ဝယ်ရနိုင်တဲ့ နေရာတွေကိုလည်း လိပ်စာ၊ ဖုန်းနံပါတ်နဲ့ အဲဒီ Silk winds မဂ္ဂဇင်းထဲမှာ အတိအကျရေးထားပါတယ်။ မဂ္ဂဇင်းက ပြောထားတဲ့ ဆိုင်နာမည်၊ လိပ်စာတွေကို သေချာဖတ်ကြည့်လိုက်တော့ Paragon တို့ OG တို့လို တကယ့်ဆိုင်ကြီး၊ စူပါမတ်ကက်ကြီးတွေ ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒါနဲ့ MBT shoe အကြောင်းကို တော်တော်လေး စိတဝင်စားသွားမိပါတယ်။ စက်ာပူရောက်တော့ ဇနီးသည်ကို SGH လို့ခေါ်တဲ့ စက်ာပူ အထွေထွေဆေးရုံကြီး (Singapore General Hospital) မှာလိုက်ပို့ပြီး ဆေးစစ်ပါတယ်။ SGH ပါရဂူက ကျွန်တော့်ဇနီးမှာ ဘာမ ထူးထူးခြားခြားရောဂါ မတွေ့ပါဘူး၊ ပါးတစ်ခြမ်းမှာရှိတဲ့ အာရုံကြောလေးတွေ နည်းနည်းထိသွားပြီး အားနည်းသွားတာပါ၊ ဘာမှအထူးဆက်လုပ်စရာ မလိုပါဘူး၊ (၂)လကြာမှ တစ်ခါ ပြန်လာခဲ့ပါလို့ ပြောလိုက်တော့ ကျွန်တော်တို့ လုပ်စရာမရှိဘဲ အားသွားတာပေါ့။ ဒါနဲ့ ကျွန်တော်လည်း အားနေတဲ့အချိန်မှာ စူပါမတ်ကက်ကြီးတွေကို ဈေးတန်း လျှောက်ကြည့်တော့တာပဲ။ အဲလိုသွားရင်းလာရင်းနဲ့ MBT shoe ကို သတိရလို့ရှာကြည့်တော့ ဆိုင်ကြီးတွေမှာ အဲဒီ shoe တွေကို တကယ်တွေ့ရပါတယ်။ MBT shoe ဟာ တကယ်ကောင်းလို့သာ ဒီလို နာမည်ကြီး စူပါမတ်ကက်ကြီးတွေက လက်ခံပြီး ရောင်းတာပေါ့ ဆိုတာ သဘောပေါက်မိပါတယ်။ အဲတော့မှ အော် Silk Air လေယာဉ်ပေါ်က မဂ္ဂဇင်းထဲမှာ ရေးထားတဲ့ MBT shoe ဟာ တကယ်ကို လူ့ခြေဖဝါးရဲ့ ပုံသဏ္ဌာန်နဲ့ သဘောသဘာဝကို အခြေခံပြီး ကျန်းမာရေး အတွက်

လုပ်ထားတာဟာ အမှန်ပဲ အသုံးဝင်လို့ဖြစ်မှာပါဆိုတာ သလာပါတယ်။ ဒါနဲ့တဆက်ထဲ ဖိနပ်တွေ ကို ဆက်ကြည့်ရင်းနဲ့ နိုက်ကီ Nike တို့ အဒီဒတ် Addidas တို့လို နာမည်ကြီး ဖိနပ်တန်းကို ရောက်သွား ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ကတော့ walking shoe လို ဖိနပ်ပုံစံတူတွေ အားလုံးဟာ အတူတူပဲလို့ ယူဆကြတာ။ အားလုံးကို သိမ်းကျုံးပြီးတော့ walking shoe လို့ခေါ်တာ။ ဒါပေမယ့် အဲဒီစက်ဘူ ဖိနပ်ဆိုင်ကြီးက ဖိနပ်တန်းမှာ ကြည့်လိုက်တော့ ရှူးတွေဟာ သူ့ဟာနဲ့သူ ခွဲခြားထားတာ တွေ့ရပါတယ်။ လမ်းလျှောက်ဖို့ walking shoe၊ ဘတ်စကတ်ဘော ကစားဖို့ basket ball shoe၊ တင်းနစ်စ်ရိုက်ဖို့ tennis shoe၊ ဂေါက်သီးရိုက်ဖို့ golf shoe ဆိုပြီး အားလုံးခွဲခြားထားတယ်။ ပြီးတော့ ကျန်းမာရေးအတက် အသင့်တော်ဆုံး ခြေညှပ်ဖိနပ်၊ ကွင်းထိုးဖိနပ်တစ်မျိုးကို ကြော်ငြာထားတာ တွေ့ရပါသေးတယ်။ အဲဒီဖိနပ်ကတော့ ဖိနပ်မျက်နှာပြင်တစ်ခုလုံး မှာ အဖုကလေးတွေ၊ ဖိနပ်ကို စီးလိုက်ရင် ခြေဖဝါးကို အဲဒီအဖုလေးတွေ ဖိမိပြီး ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းတယ်ပေါ့။ ဆိုလိုတာက MBT shoe မှာရော၊ အခုပြောခဲ့တဲ့ ကွင်းထိုးညှပ်ဖိနပ်တွေမှာပါ ခြေဖဝါးဟာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် တော်တော်လေး အရေးပါပါလား။ ခါးအတွက်ရော၊ လူတစ်ကိုယ်လုံး အတွက်ပါ အရေးကြီးတဲ့ နေရာတစ်ခုအဖြစ် သတ်မှတ်ထားတယ်ဆိုတာ သိလာရပါတယ်။

Foot ဆိုတာဘာလဲ

Foot massage ဆိုတဲ့ နှိပ်တဲ့အကြောင်းမပြောခင် Foot ဆိုတာ ဘာကိုခေါ်တာလဲဆိုတာ အရင်ဆုံး ရှင်းပြဖို့လိုပါမယ်။ Foot ကို အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ရမယ်ဆိုရင်တော့ The lower extremity of the leg below the ankle, on which a person or animal stands or walks တဲ့။ ဆိုလိုတာက လူ ဒါမှမဟုတ် တိရိစ္ဆာန်တွေရဲ့ ခြေထောက်ရဲ့အစွန်ဆုံး ခြေမျက်စေ့အောက်က အစိတ်အပိုင်းကို foot လို့ ခေါ်ပါတယ်ပေါ့။ အဲဒီ foot ဆိုတာနဲ့ ရပ်ကြတယ်၊ လမ်းလျှောက်ကြတယ်၊ ဒါ အင်္ဂလိပ်လို foot ရဲ့အဓိပ္ပါယ်ပါ။ ဒါပေမယ့် foot ကို မြန်မာလို ဘယ်လိုခေါ်ရမှန်းမသိဘူး။ အင်္ဂလိပ်နဲ့ မြန်မာ အခေါ်အဝေါ်တွေမှာ ဟိုဘာသာမှာ ဒီအခေါ်မရှိ၊ ဒီဘာသာမှာ ဟိုအခေါ်မရှိ၊ သူကလိုကိုယ်ကလို လိုနေကြသေးတာပဲ။ ဘာလို့ဒီလိုပြောရတုန်းဆိုတော့ အင်္ဂလိပ်လိုက leg နဲ့ မြန်မာခြေထောက်ဆိုတာ တူတယ်။ ပေါင်ကနေ ခြေဖဝါးအထိကို leg လို့ အင်္ဂလိပ်လိုခေါ်တယ်။ မြန်မာလိုခြေထောက်လို့ ဘာသာပြန်ထားတယ်။ ဒီအထိတော့ ဟုတ်ပြီ။ ဒါပေမယ့် ခြေမျက်စေ့ (ankle) ရဲ့အောက်မှာ ပြဿနာတက်တော့တာပဲ။ ankle ရဲ့အောက်ကို အင်္ဂလိပ်လိုကရှင်းတယ်၊ foot ပေါ့။ မြန်မာလက ဘယ်လိုခေါ်ရမလဲ ကျွန်တော် မသိ။ အင်္ဂလိပ်အခေါ် foot ထဲမှာ အောက်ခြေနင်းတာကို sole မြန်မာလို ခြေဖဝါးပေါ့။ မြန်မာလို ခြေဖမိုးဆိုတာကို အင်္ဂလိပ်လို instep လို့

ခေါ်တယ်။ အဲတော့ အင်္ဂလိပ်လို foot ဆိုတာကို မြန်မာလို ခြေဝါး၊ ခြေဖမိုးလို့ ခေါ်ရမလား မသိပါဘူး။ ဘာသစကားဆိုတာလည်း ရှုပထွေးသားပဲ။

<u>ခြေဖမိုး ခြေဖဝါးအနှိပ် (Foot massage)</u>

Foot လို့ခေါ်တဲ့ ခြေထောက်ကိုနှိပ်တဲ့ မဆပ်(ချ်) ဆိုပေမယ်လို့ အနောက်တိုင်းရော အရှေ့တိုင်းမှာပါ ခြေထောက်တစ်ခုလုံးထက် ခြေဖဝါးကို တော်တော်လေးအရေးပါတဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု လို့သတ်မှတ်ထားကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ခြေဖဝါးမှာ နှိပ်မယ်ဆိုရင် လူတစ်ယောက်ရဲ့ ကျန်းမာရေး အတွက် သိပ်ကို အသုံးကျမယ်လို့ ယူဆကြပြီး ခြေဖဝါးကို နှိပ်နည်းမျိုးစုံနဲ့ နှိပ်ကြတယ်။ အဲလို ခြေဖဝါးကို အဓိက နှိပ်ကြပေမယ့်လို့ ခြေထောက်တစ်ခုလုံး နှိပ်တာကိုတော့ foot massage လို့ခေါ်ပါတယ်။ အဲလို ခြေဖမိုး၊ ခြေဖဝါးကို နှိပ်တာကို နောက်တစ်မျိုး ရီဖလက်ဆိုလိုဂျီ (Reflexology) လို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။ ရီဖလက်ဆိုလိုဂျီလို့ ပြောလိုက်ရင် ခြေထောက် ခြေဖဝါးကို နှိပ်တကိုပဲ အဓိက ပြောကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လို့ ရီဖလက်ဆိုလိုဂျီဆိုတာ ခြေထောက်တင်မကဘူး လက်မှာရှိတဲ့ အရေးကြီးတဲ့ နေရာလေးတွေကို နှိပ်နယ်ပြီး ကျန်းမာရေးအတွက် ပြုပြင်ပေးတာကိုလည်း ခေါ်ပါတယ်။ နိုင်ငံခြားမှာ အထူးသဖြင့် ထိုင်း၊ စင်္ကာပူ၊ မလေးရှားလ နိုင်ငံတွေမှာနှိပ်တာကို ကြော်ငြာတဲ့ နေရာတော်တော်များများမှာ Reflexology လို့ ဆိုင်းဘုတ်တင်ထားတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ခြေဖမိုးနဲ့ ခြေဖဝါးကို နှိပ်တာက တစ်ကိုယ်လုံးရဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးပါတဲ့ နှိပ်နည်းတစ်မျိုး ဖြစ်တယ်လို့ ယူဆကြပါတယ်။ ခြေဖမိုး၊ ခြေဖဝါး တစ်လျှောက်ကို ဘယ်လို နှိပ်တယ်ဆိုတဲ့ နည်းစနစ်လေးတွေကို ပြောပြချင်ပါတယ်။

ခြေဖမိုး၊ ခြေဖဝါးတစ်လျှောက်လုံးကို လက်နဲ့ဖိပြီး သပ်ချတာကို အင်္ဂလာရပ်(ခ) Effleurage လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ခြေမျက်စေ့ကနေကိုင်ပြီး ခြေထောက်ကိုလည်း လှည့်ပါသေးတယ်။ အဲဒါရောက်တော့ (ankle rotation) လို့ခေါ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ခြေဖဝါးလေးကို လက်နဲ့ဖွပြီးဖြဲပေးတာရောက်တော့ (foot stretch) လို့ခေါ်တယ်။ အဲလို နည်းမျိုးစုံနဲ့ ခြေထောက်ကို နေသာအောင် လုပ်ပေးမယ်၊ ခြေဖဝါးကို ပွတ်ပေးမယ်၊ ခြေကျင်းဝတ်၊ ခြေမျက်စေ့၊ ခြေဖမိုး၊ ခြေဖဝါးတွေကို နှိပ်နယ်၊ ပွတ်ချေပြီး ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းအောင်လုပ်တာကို foot massage ဒါမှမဟုတ် reflexology လို့ခေါ်တာပါ။ မြန်မာတွေကတော့ ခြေထောက်တစ်ခုလုံးထက် ခြေဖဝါးကိုပဲ အဓိကထားတယ်။ အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းရင် အသက်ရှည်တယ်လို့ ယူဆကြတယ်။ အဲလိုအယူအဆဟာ ကျန်းမာဖို့ဆိုတာမှာ ခြေဖဝါးဟာ အထူးအရေးပါတယ်လို့ မြန်မာတွေရဲ့ ခံယူချက်ကို ဖော်ထုတ်တဲ့ ဖြစ်ရပ်တစ်ခုပ။ ခုနကပြောခဲ့တဲ့ MBT shoe ဟာလည်း ကျွန်တော်တို့ မြန်မာတွေလိုပဲ ခြေဖဝါးရဲ့ အဓိကျတဲ့အချက်ကို အသုံးပြုပြီး ထုတ်လုပ်ထားတာလေ။ ကျွန်တော့်အမြင်ကို ပြောရမယ်ဆိုရင်လည်း ခြေဖဝါးကို နှိပ်တာဟာ သိပ်ကို ခံလို့ကောင်းပြီး စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာတယ်လို့

ယူဆပါတယ်။ ဒီလို ခြေဖဝါးကို အသုံးပြုပြီး ကျန်းမာရေး အတွက်လုပ်ရမယ်ဆိုရင် စျေးကြီးလှတဲ့ MBT shoe မလဘဲ မြန်မာအုန်းမှုတ်ခွက်ပဲ နင်းကြပါစို့လို့။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဒေါက်တာမောင်ဝင်း (အသည်း)



Silk Winds မဂ္ဂဇင်း



Silk Air လေယာဉ်ကြီး



MBT shoe



MBT shoe



၁၅-၉-၂၀၀၆

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၂၄)

<u>အကြောတက်တယ်</u>

မြန်မာတွေဟာ အကြောတက်တယ်ဆိုတဲ့စကားကို တော်တော်လေးသုံးကြပါတယ်။ ဇက်ကြောတက်တယ်၊ ခါးကြောတက်တယ်၊ ခြေသလုံးကြွက်သားတွေ အကြောတက်တယ်၊ စုံလို့ပဲ။ အကြောတက်မျိုးစုံကို အဓိပ္ပါယ်တွေ အဖုံဖုံဖွင့်ဆိုကြတယ်၊ အကြောတက်ရတဲ့အကြောင်းရင်းကိုလည်း အစားအသောက်၊ အနေအထိုင်၊ ရာသီဥတု၊ အစစအရာရာပေါ်မှာ အပြစ်ပုံချကြတယ်။ "ဒီကောင်မလေး အကြောတက်မှာပဲ့၊ ငါးသလောက်တွေစားတာ၊ ပိုဆိုးတာက ကြက်ဟင်းခါးသီးကြော်ပါ ထပ်စားလိုက်သေးတယ်လေ" ဆိုပြီး အကြောတက်ရခြင်းအကြောင်းကို ရှင်းလင်းကြတယ်။ နောက်ပြီးတော့ ပန်ကာလေမိသွားလို့၊ ရေချိုးနောက်ကျသွားလို့၊ ခေါင်းလျှော်လိုက်လို့၊ အပူထဲကနေ အအေးထဲ ရုတ်တရက်ဝင်လို့၊ ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ ကျွန်တော်တို့ယူဆထားတဲ့ အကြောတက်ခြင်းအကြောင်းရင်းတွေက အများကြီးပါ။ အကြောတက်တယ်ဆိုတာကို ဘယ်လိုအဓိပ္ပါယ်ဖော်ထုတ်လို့ ဘယ်လိုခံစားရတယ်ဆိုတာ တခြားလူတစ်ယောက် နားလည်အောင် ဘယ်လို ပြောရမှန်းမသိလောက်အောင် ခက်ပါတယ်။ အကြောတက်တာဟာ ညောင်းတာနဲ့လည်း မတူသေးပါဘူး။ အကြောတက်တာ ဘယ်လိုဆိုတာကို လူတွေပြောပြကြပုံကတော့ "သပ်ကြီးလျှို့ထားသလိုပဲ၊ တောင့်တင်းပြီး ဇက်ကြောထဲကနေ ထိုးနေတာပ" အမျိုးစုံကို ပြောကြတယ်။ ညောင်းတာနဲ့ အကြောတက်တာဟာ ခံစားရတာခြင်း လုံးဝမတူပါဘူး၊ ကိုယ်တိုင်ခံစားဖူးမှ အကြောတက်တယ်ဆိုတာက ဘယ်လိုဆိုတာ အကြောတက်တာနဲ့ညောင်းတာ ဘယ်လိုကွာတယ်ဆိုတာ သိမှာပါ။ ကျွန်တော်ကတော အလုပ်တွေ တအားလုပ်ပြီး အကြောတက်တာကို အမြဲလိုခံစားနေရတဲ့သူတစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး ကိုယ်တွေ့အတွေ့အကြုံ ရှိနေလို့ လူတစ်ယောက်က "အကြောတွေ တအားတက်နေတယ်" ဆိုရင် သူဘယ်လို ခံစားနေရတယ်ဆိုတာ ကိုယ်ချင်းစာနားလည် သဘောပေါက်ပါတယ်။ အကြောတက်တာကို ဘယ်လို ခံစားရသလဲဆိုတာကို ကျွန်တော် ကိုယ်တွေ့ပေါ်မူတည်ပြီး ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ ကြွက်သားတွေ တောင့်တင်းပြီး အထဲမှာ ညစ်ထားသလို ခစားရတာ တော်တော်လေးကို အနေရဆိုးတယ်၊ ကျွန်တော်အခံရဆုံးကတော့ ဇက်ကြောနဲ့ ပခုံးကြောပဲ။ muscle stiffness လို့ခေါ်တဲ့ ကြွက်သားတွေ တောင့်နေတာနဲ့ မာဆယ်စပတ်စမ် muscle spasm ကြွက်သားတွေ ညစ်ထားတာ နှစ်ခုပေါင်းထားလို့ အကြောတက်တာလို့ ထင်မိပါတယ်။

ကြွက်သားတွေကို ဆက်တိုက် တောင့်ထားညစ်ခိုင်းထား၊ မရပ်မနား တစ်နေရာထဲမှာ သုံးထားတာ ကြာသွားတော့ ကြွက်သားတွေ အားစိုက်ရတာ သိပ်ကြာသွားပြီး ကြွက်သားတွေညစ်ထား (contract) လုပ်ထားတာ ပြန်မပြေဘဲ စပတ်စမ် (spasm) လို့ခေါ်တဲ့ ကြွက်သား ကျုံ့နေတာကို အကြောတက်တယ်လို့ ခေါ်တယ်လို့ ထင်မိပါတယ်။ ဇက်ကြောကြီးထဲမှာ ဂုတ်သား၊ ပခုံးသားတစ်လျှောက် အကြောတက်ပြီး ထိုးနေရင် ဘာအလုပ်မှကို လုပ်လို့ မရပါဘူး။ အလုပ်ကို စိတ်မဝင်စားတော့ဘဲ အာရုံစိုက်လို့မရဘူး။ နောက်ကြောတစ်လျှောက်လုံး ထိုးနေတော့တာဆိုတော့ အလုပ်ကို စိတ်ဝင်တစား လုပ်လို့မရဘူး။ အကြောတက်တာ သိပ်ဆိုးသွားတဲ့အဆင့်ရောက်ပြီဆိုရင် ကြွက်သားတွေနာပြီး မလှုပ်နိုင် မပြုနိုင် ရောဂါကြီးအဆင့်တောင်ရောက်သွားနိုင်ပါတယ်။ ဆေးပညာ စာအုပ်တွေ ဖတတော့လည်း အကြောတက်တာ ဆိုတဲ့ ရောဂါအကြောင်းက မပါဘူး။ အနောက်တိုင်း ဆေးပညာ စာအုပ်တွေထဲမှာ မပါပေမယ့်လို့ အကြောတက်တာဟာ ကျွန်တော်တို့တစ်တွေ နေ့စဉ် ခံစားနေရတဲ့ မေထုန်လို့ မရတဲ့၊ ဂရုစိုက်ရမယ့် ဖြစ်ရပ်တစ်ခုပါ။ ရှေ့မှာ ပြောခဲ့သလိုပဲ အထူးသဖြင့် ဇက်ကြော၊ ပခုံး၊ ခါးက ကြွက်သားတွေရဲ့ သဘောသဘာဝဟာ နေရာတစ်နေရာထဲမှာ မလှုပ်မရှား ကျုံ့ထား တောင့်ထားရတဲ့ အလုပ်မျိုးတွေ လုပ်ရတာပါ။ ဒါကြောင့် အဲဒီလို နေရာတွေက ကြွက်သားတွေဟာ အကြောအတက်ဆုံးပါ။ လက်၊ ခြေသလုံး၊ ပေါင်၊ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းတွေကတော့ အမြဲတန်း လှုပ်ရှားသွားလာနေရတာ။ အဲတော့ အဲလိုနေရာမှာရှိတဲ့ ကြွက်သားတွေကတော့ တစ်နေရာထဲမှာ တောင့်တင်းထားရတယ်ဆိုတာမရှိဘူး။ ဒီတော့ လက်၊ ခြေ၊ ပေါင်တွေမှာ အကြောတက်တယ်ဆိုတာ သိပ်မရှိပါဘူး။ အဲဒီလို လှုပရှားမှုအပြည့်ရှိတဲ့ ခြေ၊ လက်၊ ကြွက်သားတွေကို ခိုင်းတာသိပ်မျှားသွားရင် အဲဒီကြွက်သားတွေထဲမှာ Lactic acid တွေ စုမိပြီး ညောင်းတယ်ဆိုတာကိုပဲ ခံစားရပါမယ်၊ ဒါပေမယ့်လို့ စပါတ်စမ်ဖြစ်တဲ့ အကြောတက်တာမျိုးတော့ သိပ်မဖြစ်ဘူးပေါ့။ ဇက်၊ ပခုံး၊ ခါး၊ ကြွက်သားတွေရောက်တော့ ခြေ၊ လက်တွေလ အပြင်းအထန် လှုပ်တယ် ရွှေ့လျားရတယ်၊ တအားကြီး ရွှေ့လျားမှုတွေဆိုတာမျိုးတွေအတွက် အသုံးချရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ နည်းနည်းလေးပဲ ငြိမ်ထား၊ ထိန်းထား၊ တောင့်ထားရတာမျိုးလိုပဲ လုပ်ရတာ။ ဥပမာပြောရရင် ခေါင်းလေးကို ဒီဘက်စောင်းပြီး စာဖတ်လိုက်မယ်၊ ဇက်လေးနည်းနည်း ငုံ့ထားပြီး စာရင်းဇယားတွေ တွက်လိုက်၊ ပခုံးစောင်းပြီး စာအုပ်တစ်အုပ် ဖတ်လိုက်မယ်၊ ခါးရှေ့ကုန်းပြီး ကိုးရိုးကားရား (position) နဲ့ တီဗီထိုင်ကြည့်လိုက်မယ်၊ အဲလို ကြွက်သားတွေကို သုံးပြီးတော့ (position) တစ်နေရာထဲမှာ အကြာကြီးနေအောင် လုပ်ထားရတိုင်း သက်ဆိုင်တဲ့ ကြွက်သားတွေဟာ တောက်လျှောက်တောင့်ထားရတာ မျိုးလောက်ပဲ လုပ်ရပါတယ်။ ပြောရမယ်ဆိုရင် ဇက်၊ ပခုံးကြောက ကြွက်သားတွေဟာ ခြေလက်တွေက ကြွက်သားလ တအားကြီး မကြာခန မလှုပ်ရဘူး၊ တစ်နေရာမှာ အကြာကြီးတောင့်ထားရတာ၊ အဲဒီတော့ ဒီကြွက်သားတွေဟာ ပင်ပန်းပြီး ပြန်မလျော့နိုင်တော့ဘူး၊ တောင့်တောင့် ကြီးဖြစ်ပြီး စပါတ်စမ်တွေ ဝင်ပြီပေါ့။

ဥပမာပြောရရင် ခေါင်းလေးတစ်ဖက်စောင်းပြီး တစ်နာရီလောက် စာဖတ်တယ်ဆိုပါစို့။ ခေါင်းရဲ့အလေးချိန်ဟာ အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် (၁၂)ပေါင်လောက် လေးတယ်။ ဆိုလိုတာက လည်ပင်းနဲ့ဂုတ်ကြွက်သားတွေဟာ (၁၂)ပေါင်လောက်လေးတဲ့ ပစ္စည်းတစ်ခုကို တစ်နာရီ တောင့်ပြီး တစ်နေရာထဲမှာငြိမပြီး ထမ်းထားရတဲ့သဘောပဲ။ အဲဒီလို တအားကျုံ့ထားရတော့ ကြွက်သားတွေ စပါတ်စမ် ရပြီး ပြန်မလျှော့၊ ပြန်မပြေတော့ဘူး။ စပါတ်စမ်ရပြီဆိုတော့ အကြောတက်ပြီပေါ့။ ဒါကြောင့် အကြောတက်တာဟာ ကြွက်သားတစ်ခုကို မတန်တဆ သူ့ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲနဲ့ ခိုင်းလို့ဖြစ်တာလို့ ကောက်ချက်ချရပါမယ်။ မတန်တဆခိုင်းတယ်ဆိုလို့ ဆန်အိတထမ်းတာမျိုးကိုလုပ်မှ မတန်တဆ လုပ်ရတာလို့တော့ မတွေးလိုက်ပါနဲ့။ ဘယ်လောက်အလုပ်ပဲ လုပ်ရလုပ်ရ ကိုယ်အတိုင်းအတာထက် ကျော်လုပ်ရရင် ပြင်းပြင်းထန်ထန် လုပ်ရတယ်လို့ ခေါ်ရမှာပါ။ ကြွက်သားကြီးကြီး သေးသေး သူတို့လုပ်ရမယ့် အလုပ် သူတို့ လုပ်သင့်တာထက် ပိုလုပရရင် အဲဒါဟာ အဲဒီကြွက်သားအတွက် မတန်တဆလုပ်ရတာလို့ ပြောရမှာပါ။ ဥပမာ မျက်လုံးကြွက်သား သေးသေးလေးတွေဆိုပါစို့ တစ်နေရာထဲကို စိုက်ကြည့်ပြီး စာကို အကြာကြီး ဖတ်မယ် နှစ်နာရီ၊ သုံးနာရီလောက် ကြာသွားမယ်ဆိုရင် မျက်လုံး ကြွက်သားသေးသေးလေးတွေအဖို့တော့ တော်တော်လေးကို တောင့်ထား တင်းထားပြီး အလုပ်တွေကို မတန်တဆ လုပ်လိုက်ရတာ အိုင်းစထရိန်း (eye strain) ပေါ့။ အဲဒီအခါမှာ မျက်လုံးကြွက်သားတွေ တောင့်တင်း တင်းရှင်း (tension) ရပြီး အကြောတက်ပြီပေါ့။ ဒါကြောင့် ဘယ်ကြွက်သားကိုမဆို တစ်နေရာထဲမှာအကြာကြီး ကွန်ထရက် (contract) လုပ်ညှစ်ခိုင်းထား၊ တောင့်ထားရရင် စပါတ်စမ်ရပြီး အကြောတက်မယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ စာတွေဖတ်ပြီး မျက်စေ့ အကြောတက်မယ်၊ ကိုးရီးယားနှစ်ခွေလောက် ဆက်တိုက်ကြည့်ပြီးရင် ဇက်ကြောတက်မယ်၊ တစောင်းကြီးအိပ်မိပြီး ခါးကြောတက်မယ်၊ ကိုယ့်ရဲ့ အနေအထိုင်၊ အလုပ်အကိုင် ပိုစရှင်း (Position) ပေါ်မူတည်ပြီး အဲလအကြောတက်မျိုးစုံ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်ဆိုတာ သတိပေး ပြောလိုက်ချင်ပါတယ်။

<u>အကြောဘယ်လိုဖြေမလဲ</u>

ကြွက်သားတွေ စပါတ်စမ်ရပြီး အကြောတက်မယ်၊ သိပ်ဆိုးရင် အကြောတက်တာကနေ နာတယ်ဆိုတဲ့အဆင့်ကို ရောက်မယ်။ ခါးနာတယ်ဆိုတာ ခါးနားမှာရှိတဲ့ ကြွက်သားတွေက တအားညှစ်ကျုံ့ထားပြီး စပါတ်စမ်ရနေလို့ဖြစ်တာ။ အဲဒီအခါမျိုးမှာ အနောက်တိုင်းဆေးပညာကတော့ အနာသက်သာစေတဲ့ ဆေး (pain-killer) တွေပေးမယ်။ စပါတ်စမ်ကို လျော့သွားစေတဲ့ ကြွက်သားလျှော့ဆေး (muscle relaxant) တွေပေးမယ်။ အဲလိုဆေးတွေကို အဓိက အခြေခံပြီး ကုမယ်ပေါ့။ သိပ်ပြီးဆိုးလာရင်တော့ အကြောဌာနမှာ သွားပြီး ဖီဆီယိုသရပီ (Physiotherapy) သွားလပ်မယ်။ ရောင်ခြည်လေးတွေနဲ့ကုမယ်။ လျှပ်စစ်နဲ့တိုပြီး ကြွက်သားတွေ တင်းတာလျှော့အောင် လုပ်ပေးမယ်။ အဲလို စက်တွေမျိုးစုံကို သုံးပြီး ကြွက်သားတွေ

စပါတ်စမ်ကို လျှော့ပြီး အကြောတက်တာ ပြေအောင်ကုမယ်ပေါ့။ ဒါပေမယ့် လွယ်လွယ်ကူကူ အိမ်မှာတင်ပြီး သွားနိုင်တဲ့ အကြောဖြေနည်းကတော့ နှိပ်တာပဲပေါ့။ မဆာ့(ခ်)် (massage) က အကြောလျော့အောင် ပြေအောင်လုပ်တာမှာ အသုံးအကျဆုံးပါ။ သိပ်ဆိုးမှ၊ ရောဂါတွေဖြစ်မှ နှိပ်ရမှာ။ အနှိပ်ကို သုံးပြီး ကုရမှာမဟုတ်ပါဘူး။ တစ်နေ့တာသုံးနေတဲ့ ကြွက်သားတွေ ပင်ပမ်းမသွားအောင် နွမ်းမသွား၊ နုံးမသားအောင် စပါတ်စမ် အကြောတက်အဆင့်ကနေပြီးတော့ ရောဂါအဆင့်ရောက်မသွားအောင်ပုံမှန် အနှိပ်ခသင့်တယလို့ ကျွန်တော်ထင်ပါတယ်။ ရှေးမြန်မာမင်းတွေလက်ထက်ကတည်းက အနှိပ်ဆိုတာရှိခဲ့လို့ အနှိပ်တော်ရပ်ဆိုတာတောင် ရှိတယ်။ မြန်မာတင်မကဘူး တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ အနှိပ်ဆိုတာကို ပိုပိုပြီး လက်ခံလာကြတယ်။ မနှစ်က အမေရိကန် အသည်းရောဂါအစည်းအဝေးတက်ပြီး အပြန် ထိုင်းနိုင်ငံ ဘန်ကောက်မြို့မှာ တစ်ည နားပါတယ်။ မိတ်ဆွေတွေ လာခေါ်ပြီး ဘန်ကောက်မြို့လည်က စားသောက်ဆိုင် အကြိုးကြီးမှာ ထမင်းလိုက်ကျွေးပါတယ်။ ထမင်းစားရင်း တွိုင်းလက် (toilet) သွားချင်တာနဲ့သွားပြီး မတတပ်ရပ် အပေါ့သွားနေတုန်း ပခုံးနဲ့ ဂုတ်ပေါ်မှာ ပူကနဲ ဖြစ်သွားတော့ ရုတ်တရက် တော်တော်လေး လန့်သွားမိပါတယ်။ လှည့်ကြည့်လိုက်တော့ စားသောက်ဆိုင် ဝန်ထမ်းတစ်ယောက်ဟာ ရေနွေးငွေ့နဲ့ ပူနေတဲ့ မျက်နှာသုတ်ပဝါလေး ကျွန်တော့် ဂုတ်ပေါ်တင်လိုက်တာကိုး။ သူက ကျွန်တော့်ကို ပြုံးပြပြီး ရေနွေးအပ အဝတ်လေးပေါ်ကနေ ဂုတ်နဲ့ပခုံးကို ညင်ညင်သာသာလေး နှိပ်ပေးပါတယ်။ ကျွန်တော်လည်း အမေရိကန်က လေယာဉ်ခရီးရှည်ကြီး စီးလာရတာဆိုတော့ တော်တော်လေး အကြောတွေတက်နေတာနဲ့ အဲဒီ ယိုးဒယားလူငယ်လေး နှိပ်ပေးတာ အတော်ပဲ ဖြစ်သွားပါတယ်။ အပေါ့သွားပြီးပေမယ့်လည်း အနှိပ်ခံလို့ ကောင်းတာနဲ့ ကျွန်တော် ဆက်ရပ်နေတော့ အဲဒီလူငယ်လေးကလည်း ဆက်နှိပ်ပေးနေပါတယ်။ ခနနေတော့ ကျွန်တော်ကလက်ပြပြီး နှိပ်တာရပ်ခိုင်းလိုက်တော့မှ နှိပ်တာရပ်သွားပါတယ်။ အဲတော့မှ သူ့ကို တစ်(ပ) tip ဘတ် (၂၀)ပေးလိုက်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်ကို ထိုင်းပုံစံ လက်အုပ်ချီ ကန်တော့ပြီး ထွက်သားပါတယ်။ ဒါနဲ့ တွိုင်းလက်ထဲမှာ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်ကို ကြည့်လိုက်တော့ ကျွန်တော်တင် မဟုတ်ပါဘူး အပေါ့လာသွားတဲ့ လူတိုင်းကို အဲလို ဇက်ကြော၊ ဂုတ်ကြောဆွဲနှိပ်ပေးနေတာကိုး။ ကျွန်တော့် ထိုင်းမိတ်ဆွေကို အဲလို တွိုင်းလက်ထဲမှာ နှိပ်တဲ့အကြောင်း ပြောပြတော့ "ဒို့ဆီမှာ အခုဒီလိပဲလေတဲ့၊ စားသောက်ဆိုင်၊ ကာရာအိုကေခပ်ကြီးကြီး ခမးခမးနားနားဆိုင်တွေက တွိုင်းလက်ထဲမှာ အမြဲနှိပ်ပေးလေ့ ရှိတယ်" တဲ့။ မှတ်သားအတုယူရမယ့် အလေ့အကျင့်တစ်ခုပါ။ ကျွန်တော်ကတော့ သိပ်သဘောကျမိပါတယ်။ တစ်နေကုန် အလုပ်တွေလုပ်ပြီး ပင်ပန်းငြီးငွေ့၊ အကြောတက်လာတဲ့ သူတွေအတွက ဇက်ကြောလေးဆွဲပေးလိုက်တာဟာ တော်တော်လေးကို အပန်းပြေ၊ အကြောပြေ သွားစေပါတယ်။ နှိပ်တဲ့အကြောင်း ဆက်ပြော ရမယ်ဆိုရင် သာမန်ရိုးရိုးအကြောအခြင် အညောင်းအညာပြေဖို့ နှိပ်တယ်ဆိုတာကနေ ရောဂါတွေ ကုတဲ့အဆင့်အထိ နှိပ်တဲ့နည်းတွေက မျိုးစုံလာပါတယ်။ အိမ်တွင်းမှာ ကြုံသလို အနှိပ်ခံကြသလို စနစ်တကျ မဆာ့(ခ်)်ပါလာ

တွေမှာလည်း အနှိပ်လာခံကြပါတယ်။ လေဖြတ်လို့၊ မျက်ကြောကိုက်လို့၊ အံုးလွဲလို့ဆိုပြီး ရောဂါတွေကို ကုတဲ့သဘောနဲ့လည်း အနှိပ်ခံကြတယ်။ အဲလိုရည်ရွယ်ချက်မျိုးစုံနဲ့ နေရာမျိုးစုံမှာ လူမျိုးစုံနဲ့ လူတွေ တော်တော်လေး အနှိပ်ခံတတ်လာကြပါပြီ။ အရင်တုန်းကတော့ အနှိပ်ခံတယ်ဆိုတာဟာ အာရှတိုက်သားတွေ ပတ်ဝန်းကျင်မှာပဲ နာမည်ကြီး လက်ခံကြတာ။ အခုတော့ အနောက်တိုင်းသားတွေပါ အနှိပ်ခံ လာကြပါပြီ။ ကြုံတုန်းအနှိပ်ပညာတတ်လို့ နိုင်ငံခြားမှာကြီးပွားတဲ့ မြန်မာနိုင်ငံသားတစ်ယောက်အကြောင်း ပြောပြချင်ပါတယ်။ လပွတ္တာနယ်သား မြန်မာတစ်ယောက်ဟာ ဟိုလူ့နှိပ်၊ ဒီလူ့နှိပ်ရင်းနဲ့ အတွေ့အကြုံ တော်တော်ရလာပါတယ်။ အဲဒီနောက် သူဟာ သာမန်ညောင်းလို့ အကြောတက် လို့ဆိုတဲ့ လူတွေကို နှိပ်ရာကနေ တစ်ဆင့်တက်ပြီး ရောဂါသည်တွေကိုပါ နှိပ်ပေးတယ်။ ဒီလိုနဲ့ သူနာမည် တော်တော်ရလာတယ်။ အထူးသဖြင့် လေဖြတ်တဲ့လူတွေ၊ ဦးနှောက်အာရုံကြောရောဂါသည်တွေ၊ စိတ်ဓါတ်ကျ နေတဲ့သူတွေ၊ ဦးနှောက်စားနေတဲ့ သူဌေးတွေကို အဲလို နှိပ်ရင်းနှိပ်ရင်းနဲ့ ဒီလူနှိပ်တာ ရောဂါ တော်တော် ပျောက်တယ်ဆိုတဲ့သတင်းထွက်လာပါတယ်။ နောက်တော့ ဘယ်လိုကဘယ်လို အဆက်အသွယ် ရသွားတယ် မသိဘူး၊ အဲဒီလူ ဟောင်ကောင်ကို ရောက်သွားတယ်။ သူ့ရဲ့ အနှိပ်ပညာ၊ သူ့ရဲ့ဆက်ဆံရေးနဲ့ အဆက်အသွယ်တွေကလည်း ကောင်းလို့နေမှာပေါ့လေ။ ဒီလူဟာ ချက်ခြင်းကို ဟောင်ကောင်မှာ နာမည်ရသွားပြီး ဟောင်ကောင်ရဲ့ တကယ့်လူချမ်းသာ အီလ (elite) တေကြားထဲမှာ ဖေါက်သည်တွေ ဝိုင်းဝိုင်းလည် ဖြစ်သွားပြီး အရမ်းကို ကြီးပွားသွားပါတယ်။ အခုတော့ သူ့မှာ အလုပ်က လက်မလည် တော့ဘူး။ ဟိုကလာ ဒီကလာ ဘီလျံနာသူဌေးတွေရဲ့ လက်စွဲ အနှိပ်ဆရာဖြစ်နေတဲ့ အဆင့်မှာပါ။ ကားကြီး ကားငယ် အသွယ်သွယ်နဲ့ သူ့ဆီလာကြတာ။ အိမ်ကို လိုက်နှိပ်ရတယ်ဆိုရင်တော့ ပိုက်ဆံကို နင့်နေအောင်ကို ရပါတယ်။ မြန်မာပြည်က သူ့မိတ်ဆွေတွေ ဟောင်ကောင်ကိုလာရင် လိုလေသေးမရှိ သူက ပြုစုကျွေးမွေးပါတယ်။ သူက တော်တော်လေး ချမ်းသာနေပြီကိုး။ အနှိပ်ပညာကြောင့် ကြီးပွားသွားတဲ့ မြန်မာတစ်ယောက်ပါ။ အကြောတက်တဲ့အကြောင်း ပြန်ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ အကြောတက်တယ်ဆိုတာ လူတစ်ယောက်အတွက်ကောင်းတာလို့ ကျွန်တော် မြင်မိပါတယ်။ ဇက်ကြောတွေ သိပ်တက်လို့ စာမဖတ်နိုင်ဘူး၊ အလုပ်လုပ်လို့ မရဘူး၊ နားလိုက်ရ တယ်ဆိုတာက ဘာနဲ့တူသလဲဆိုတော့ အိမ်မှာ လျှပ်စစ် ကားရင့် (current) သိပ်များလို့ ဖြူစ် (fuse) ကနေ မီးကို ဖြတ်ချပစ်လိုက်သလိုပါပဲ။ ဖြူစ်ပြတ်သွားလို့ မီးမှောင်မဲသွားတာဟာ အိမ်အတွက် မကောင်းတာ မဟုတ်ဘူး၊ ကောင်းတာ။ ဖြူစကသာ မီးကို ဖြတ်မပစ်ရင် ကားရင့်တွေများပြီး မီးချောင်းတွေ၊ တီဗီတွေ လောင်သွားမယ်။ အဲတော့ ဖြူစ်ပြတ်ပြီး မီးငြိမ်းမှောင်မဲသွားတာဟာ အိမ်အတွက် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးတာ။ ဒီလိုပဲပေါ့။ အကြောတက်တယ်ဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ကောင်းအောင် လုပ်ပေးတာလို့ ယူဆရမယ်။ ခုနက ပြောခဲ့သလိုပဲ ကြွက်သားတွေ ဆက်ပြီးဒဏ်မရအောင်၊ ရောဂါဖြစ်တဲ့ အဆင့်ထိရောက်မသွားအောင်၊ လုပ်လက်စအလုပ် တွေရပ်သွားအောင်၊ အကြောက တက်ပေးရတာ။ ဒီလို

အကြောတက်လိုက်တော့မှ "ငါတော့ အလုပ်ဆက်လုပ်လို့ မရတော့ဘူး၊ ခန နားဦးမှပဲ၊ အညောင်းပြေအညာပြေအနှိပ်လေးခံလိုက်ဦးမှပဲ" "ပရုပ်ဆီလိမ်းမယ၊ ဆေးလိမ်းမယ်" စတဲ့အတွေးတွေဝင်ပြီး ပင်ပမ်းနွမ်းနယ်နေတဲ့ ကြွက်သားတွေကို ဆက်မခိုင်းတော့ဘဲ အနားပေးလိုက်တာ။ အဲလိုမှ မရပ်လိုက် မနားလိုက်ဘဲ ဆက်လုပ်နေရင်တော့ ကြွက်သားတွေနာတယ်၊ ကိုက်တယ် ဆိုတာတွေဖြစ်ပြီး အကြောတွေ ရွဲ့ကုန်မယ်၊ ကြွက်သားတွေ ပျက်ကုန်ပြီး ရောဂါဆိုတဲ့ အဆင့်ကို ရောက်သွားမယ်။ ဒါကြောင့် အကြောတက်တယ်ဆိုတာဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို သတိပေးတာ။ ဖြူစင်က လျှပ်စစ်ဖြတ်ပစ်လိုက်သလိုပဲ၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက ကြွက်သားတွေကို ဆက်မခိုင်းအောင်၊ နားလိုက်အောင် အကြောလျော့အောင် လုပ်ပေးပါလို့ သတိပေးအလမ်း (alarm) မြည်တာပါ။ ဒီလိုအကြောတက် သတိပေး (alarm)ကို ဂရုမစိုက်ဘဲ အလုပ်တွေ ဆက်လုပ်ကြွက်သားတွေကို ဆက်ခိုင်းနေရင်တော့ ကိုယ်ပဲ ဒုက္ခရောက်တော့မှာ။ ပြီးတော့ အကြောတက်လို့ဆိုပြီး အလုပ်လုပ်နေတာကို ရပ်ရုံနဲ့လည်း မရသေးဘူး။ အဲဒီတက်နေတဲ့ အကြောတွေကို ဖြေပေးရမယ်လေ။ ဘယ်လိုဖြေပေးရမလဲဆိုတော့ အလွယ်ဆုံးက အနှိပ်ခံတာပဲပေါ့။ အကြောတက်တာလေး ဆိုပြီး ဂရုမစိုက်ဘဲ နေလို့မရပါဘူး။ "ဟာကွာ အကြောတက်တာများ ရေးကြီး ခွင်ကျယ်လုပ်လို့" ဆိုပြီး ယူဆမိတယ်ဆိုရင် မှားပါလိမ့်မယ်။ ကြွက်သားလေးတွေမှာ စပါတ်စမ်တွေဟာ တဖြည်းဖြည်းတင်းတင်းလာပြီး နေ့ရက် လတွေကြာတော့ မာဆယ်တင်ရှင် (muscle tension) တွေ တအားများလာပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအခါမှာ ကြွက်သားတွေဟာ ပျော့ပြောင်းမနေတော့ဘဲ ဂျပ်ပြားအမာပြင်လိုက်ကြီးဖြစ်နေပြီး လူကို ဒုက္ခပေးဖို့ တိုင်းပုံးထောင်ထားသလို အချိန်ကောင်းကိုစောင့်နေတော့မယ်။ စျေးခြင်းဆွဲလိုက်၊ ပန်းပင်ကုန်းစိုက်လိုက်စတဲ့ အားစိုက်အလုပ်တွေ လုပ်ရင်းလုပ်ရင်းကနေ တဖြည်းဖြည်းတော့ ကိုယ်က ဘာမှမသိဘဲ ခါးထဲ ကြောထဲ က ကြွက်သားတွေဟာ စပါတ်စမ်တွေရပြီး တင်ရှင်းတွေ စုမိလာမယ်။ အဲလိုဖြစ်နေတဲ့အနေမျိုးမှာ ရုတ်တရက် အမှတ်မထင် စားပွဲပေါ်က လွင့်ကျသွားတဲ့ စက္ကူလေးကို ကုန်းကောက်လိုက်တာမျိုးလို ဘာမှမဖြစ်လောက်တဲ့ လှုပ်ရှားမှုလေးနဲ့ ခါးတအားနာသွားပြီး လန့်ချီပြီး အိပ်ယာထဲ လဲသွားနိုင်ပါတယ်။ ကျွန်တော် ပြောချင်တာကတော့ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ကြွက်သားတွေထဲမှာ ညစ်ထား၊ ကျဲ့ထား စပါတ်စမ်ရထားပြီး စုဆောင်းမိနေတဲ့ တက်ရှင်းတွေ ကို လိုသလိုအတိုင်းအတာနဲ့ နေ့စဉ် အနှိပ်ခံပြီး အကြောလျှော့ပါ။ အကြောတက်ပြေအောင် ကာကွယ်ရေး အနှိပ်ခံ (preventive massage) ဆိုတာကို သင့်တော်သလို စဉ်ဆက်မပြတ် လုပ်သင့်ပါတယ်လို့ ကျွန်တော်ထင်ပါတယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဦးခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)



၁၆-၁၀-၂၀၀၆

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၂၅)

(လူတစ်ယောက် နုပျိုလန်းဆန်းဖို့ရာ ဆိုတာမှာ စိတ်နဲ့ကိုယ်ရှိတဲ့အထဲက စိတ်ကိုဂရစိုက်ဖို့ အရေးကြီးသလို ကိုယ်ကိုလည်း ပစ်ထားလို့မရတဲ့အကြောင်းတွေ ရေးနေပါတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့အပတ်က ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ပြုစုဖို့၊ ယုယဖို့အကြောင်းနဲ့ဆက်စပ်ပြီး အနှိပ်ခံတဲ့အကြောင်း ရေးနေပါတယ်။)

<u>သွေးလည်ပတ်မှုကောင်းမယ်</u>

လူတစ်ယောက်အသက်ရှည်ဖို့ရာ အဓိကကျတဲ့အချက်တစ်ချက်က တစ်ကိုယ်လုံးမှာရှိတဲ့ သွေးကြောတွေ ပုံမှန်လည်ပတ်နေဖို့ပါ။ လူတစ် ကိုယ်လုံးမှာ ရှိတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေဟာ ပုံမှန်သွေးလည်ပတ်မှု ရှိနေရပါမယ်။ ဦးနှောက်၊ နှလုံး၊ ကြွက်သား၊ ကျောက်ကပ်၊ မျက်လုံး၊ အကုန်လုံးမှာ သွေးလည်ပတ်တာ မှန်နေရမှာပါ။ ဒါမှသာ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းအား လုံး ပုံမှန်အလုပ်လုပ်နိုင်မာပေါ့။ သွေးလည်ပတ်မှုလို့ ပြောလိုက်တိုင်း ကျွန်တော် ငယ်ငယ်က အတွေ့အကြုံ တစ်ခုကို အမြဲ သတိရပါတယ်။ ကျွန်တော် အငယ်တန်းက ကျောင်းသားဘဝ ဝမ်းတွင်းမြို့မှာ အိမ်ရှေ့ အိမ်က ကားအုံနာ ဦးဟနမူအိမ်ကို သွားသွားပြီး သူကားပြင်တာကို ကြည့်လေ့ရှိပါတယ်။ အဲဒီတုန်းက မိတ္ထီလာမြို့ကို ထွက်တဲ့ကားက ဝမ်းတွင်းတမြို့လုံးမှာ (၃)စီးပဲ ရှိတယ်။ ဦးဟနမူ ကားဟာ အဲဒီ (၃) စီးထဲက နာမည်ကြီး ကားတစ်စီးပါ။ သူ့ကားဟာ ဒုတိယ ကမ္ဘာစစ်တုန်းက ဒေါ်ဂျစ်ကားအင်ဂျင်နဲ့ သံဖရိန်ပေါ်ကို ဝမ်းတွင်းမြို့မှာလုပ်တဲ့ သစ်သားဘော်ဒီ တင်ထားတာပါ။ သစ်သားဘော်ဒီကတော့ ခပ်ရိုးရိုးရှင်းရှင်းပါပဲ။ လူတစ်ယောက်အရုပ် မလွတ်တလွတ်အမြင့်၊ ဘေးမှာ တန်းတွေစီပြီး အမိုးနဲ့ဘော်ဒီစပ်ထားတယ်။ ဘော်ဒီရဲ့ ဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက် မှာ ထိုင်ခုံနှစ်တန်းပါတယ်။ ဦးဟန်မူဟာ သူ့ကားကို သူအမြဲသနေပြီး သူ့ဖာသာသူ ကားပြင်တယ်၊ အင်ဂျင်ကိုင်တယ်။ မနက်လင်းရင် ကားကို တန်းမနိုးဘူး၊ ဂေါက်တံနဲ့အင်ဂျင်ကို သုံး၊ လေးပတ်လောက် လှည့်ပေးတယ်။ "ဦးဟန်မူ အဲဒါ ဘာလုပ်တာတုန်း" လို့မေးတော့ ဦးဟန်မူက "စက်ကို တစ်ခါထ တန်းနိုးလိုက်ရင် အင်ဂျင်စလည်တဲ့အခါ အင်ဂျင်ဝိုင်က အင်ဂျင်အစိတ်အပိုင်းအားလုံးမှာ မရောက်သေးတော့ အင်ဂျင နာမှာကွ၊ ဒီလိုလေကွာ ကားက တစ်ညလုံး စက်ရပ်ထားတော့ အင်ဂျင်ဝိုင်တွေက အင်ဂျင်တုံးကြီးရဲ့ ဟိုး အောက်ထဲမှာ သွားစုနေတာ၊ အဲတော့ မနက်လင်းလို့ စက်ကို တစ်ခါထဲ နိုးလိုက်ရင် အင်ဂျင်ဝိုင်တွေ အနှံ့မရောက်ခင် ပစ်တင်တွေလည်ရတော့ အင်ဂျင်နာမှာပေါ့ကွာ။ အခုလို စက်မနိုးခင် ဂေါက်တံကို သုံး လေး ပတ်လှည့်ပေးလိုက်တော့ အင်ဂျင်ဝိုင်တွေ အကုန်အနှံ့ ပျံ့သွားရော။ အဲတော့မှ

စက်လည်းနေးလိုက်တော့ အင်ဂျင်ဝိုင်တွေက ရယ်ဒီရောက်ပြီးသား ဖြစ်နေပြီ။ ဒီလိုဆိုတော့ အင်ဂျင် မနာဘူးပေါ့ကွာ။ ဘာနဲ့တူသလဲ ဆိုတော့ မင်းတို့တစ်ညလုံး အိပ်နေမယ်၊ သွေးတွေက လည်ပတ်မှုမရှိဘူး၊ အိုင်နေမယ်၊ အီနေမယ်၊ အဲဒါကို မင်းတို့က အိပ်ရာထထခြင်း သွေးပူအောင်မလုပ်ဘဲ ရုတ်တရက် ထပြေးရင် သွေးလည်ပတ်မှုမမှန်ဘဲ ဒုက္ခရောက်မှာပေါ့ကွ။ အဲဒါကြောင့် ကားစက်မနှိုးခင် ငါ ဂေါက်တံလှည့်ပြီး အင်ဂျင်ဝိုင်တွေ အင်ဂျင်တစ်ခုလုံး ပျံ့အောင်လုပ်တာ။ မင်းတို့လည်း ကြွက်သားတွေကို တအားသုံးရတဲ့ ပြေးတာမျိုး မလုပ်ခင် ခြေသလုံးနဲ့ ပေါင်က ကြွက်သားတွေကို နှိပ်ပေးပြီး သွေးကြောလေးတွေ ပွင့်သွားအောင် သွေးလျှောက်အောင် လုပ်ပေးပြီးတော့မှ ပြေးရင်ကောင်းတာပေါ့ကွ၊ အဲလိုနှိပ်နယ်ပြီးမှ ပြေးရင် ကြွက်သားတွေ မနာဘူးပေါ့ကွာ။ မင်းတို့ ပြောပြောနေတဲ့ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း လုပ်တယ်ဆိုတာ မျိုးပေါ့" လို့ စိတ်ရှည်လက်ရှည် ရှင်းပြပါတယ်။ ဦးဟန်မူဟာ အတန်းစာ သိပ်မတတ် ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ဒုတိယကမ္ဘာစစ်မတိုင်ခင်ကတည်းက အင်္ဂလိပ်တွေ ဂေါ်ရာတွေနဲ့ဆက်ဆံပြီး အလုပ်က သင်္ဘောဆိုတော့ မော်တော်ကား တစ်စီးလုံးကို တစ်စစီ ဖြုတ်နိုင်တပ်နိုင်တယ်။ အင်ဂျင်ဝိုင် လည်ပတ်ပုံနဲ့ အင်ဂျင်ဘယ်လို အလုပ် လုပ်တယ်ဆိုတာတွေကို ကောင်းကောင်း သဘောပေါက်တယ်။ သူဟာ (၅)တန်း ကျောင်းသားပေါက်စ ကျွန်တော် နားလည်အောင် စက်မနိုးခင် ဂေါက်လှည့်ပြီး အင်ဂျင်ဝိုင် ပျံ့သွားအောင် လပ်တာနဲ့ အသားကုန် မပြေးခင် ပြေးတဲ့အခါ သုံးရမယ့် ကြွက်သားတွေကို နှိပ်ပေးထားပြီး သွေးလှည့်ပတ်မှု ကောင်းအောင် လုပ်ပေးတာနဲ့ ယှဉ်ပြောသွားတယ်။ ဦးဟန်မူရှင်းပြတာဟာ ကျွန်တော်မျက်စေ့ထဲမှာ ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း ပေါ်လာပါတယ်။ ဦးဟန်မူရဲ့ အင်ဂျင်ဝိုင်နဲ့သွေးလှည့်ပတ်မှုသီအိုရီဟာ ကျွန်တော် ကလေးဘဝကထဲက ခေါင်းထဲမှာ စွဲနေတာပါ။ (၁၀)တန်းရောက်တော့ ကျွန်တော်တို့ သဲတောဝမ်းတွင်း (အထက)မှာ (၁၀)တန်းကျောင်းသား (၂၀)မပြည့်လို့ (၁၀)တန်းစင်တာ မဖွင့်နိုင်ဘူး။ ဒါနဲ့ ကျွန်တော် မိတ္ထီလာ အမှတ်(၁)အထကမှာ သွားတက်ရပါတယ်။ အဲဒီမှာ ကြက်ခြေနီသင် တန်းတက်ရတော့ မိတ္ထီလာ စစ်ဆေးရုံက ဗိုလ်ကြီးဒေါ်မြမြလာပြီး နှလုံး၊ သွေးလတ်ကြော၊ သွေးပြန်ကြော၊ သွေးလှည့်ပတ်ပုံတွေကို ရှင်းပြတအခါ ပိုပြီးတော့ သွေးလည်ပတ်မှုကို နားလည်လာပြီး အတန်းစာမတတ်တဲ့ ကားအနာ မက္ကင်းနစ် ဦးဟန်မူ ရှင်းပြခဲ့တာတွေကို ပိုပြီး သဘောပေါက်လာပါတယ်။ နောက် မန္တလေးဆေးကျောင်းရောက်ပြီး အမ်ဘီဘီအက်စ်ဘွဲ့ရလာတော့ ဦးဟန်မူ ရှင်းပြခဲ့တာနဲ့ ကျွန်တော်သင်ခဲ့ရတဲ့ သွေးလည်ပတ်မှုက အတူတူ ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာ သဘောပေါက်လာပါတယ်။ သွေးလွှတ်ကြောတွေ၊ သွေးပြန်ကြောတွေ သူနားမလည် ပေမယ့်လို့ ဦးဟန်မူက အနှိပခံတဲ့ သဘောတရားအခြေခံနဲ့ သွေးလည်ပတ်ပုံကို နမူနာပေးပြီး ကားအင်ဂျင် ဝိုင်လည်ပတ်တာကို သေသေချာချာ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ရှင်းပြခဲ့တာကိုး။ သူပြောခဲ့တဲ့ အချက်အလက်တွေကို အခြေခံပြီး ကျွန်တော်တို့ လူ့ခန္ဓာကိုယ် ထဲမှာ သွေးတွေ ဘာလို့ ဘယ်လိုလှည့်လည်နေတာလဲဆိုတာကို စဉ်းစားကြည့်ကြရအောင်။ ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့အပြားမှာရှိတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်သျှူးတွေ၊ ဆဲလ်တွေဟာ

အာဟာရတွေလိုမယ်၊ အာဟာရတွေကို ထမင်းဟင်းချက်ပြုတ်စားသလို၊ အင်နာဂျီသုံးပြီး စားသုံးဖို့ လောင်စာ အောက်စီဂျင်လိုမယ်၊ အဲလို မရှိမဖြစ် နယူးထရီရင့် (Nutrients) တွေနဲ့လောင်စာ အင်နာဂျီ အောက်ဆီဂျင်တွေ ဘယ်ကရသလဲဆိုတာ ရှင်းပြပါမယ်။ လူတစ်ယောက်စားလိုက်တဲ့ အာဟာရအားလုံးဟာ အူထဲက စုပ်ယူပြီး သွေးကြောကတဆင့် အသည်းကို ရောက်တယ်။ အသည်းထဲမှာ အာဟာရတွေကို လိုသလို ခဲခြား စိပ်ဖြာပေးတယ်။ သူ့နေရာနဲ့သူ အာဟာရအချိုးအစားလိုက်လို့ ခွဲတန်းချပြီး နောက်မှ ရလာတဲ့အာဟာရတွေက သွေးပြန်ကြောကတဆင့် နှလုံးကိုရောက်မယ်။ ပြီးမှ နှလုံးညှစ်အားနဲ့ pump လုပ်ပြီး တစ်ကိုယ်လုံး လိုအပ်တဲ့ နေရာတွေဆီကို ပို့ပေးတယ်။ အဲဒီအာဟာရတွေကို ဆဲလ်တွေက စားသုံးကြတာပေါ့။ ဒါပေမယ့် ခုနကပြောသလို အသီးအရွက်၊ အသားတွေရှိပြီး ဂျက်(စ်) မီးဖိုမှာ ဂျက်(စ်) မရှိရင် ချက်ပြုတ်လို့ မရဘူးလေ။ အဲတော့ ဂျက်(စ်)နဲ့ တူတဲ့ အောက်စီဂျင်လည်း ရဖို့လိုပါလိမ့်မယ်။ အောက်စီဂျင်ကိုတော့ လေထဲက ရှူသွင်းလိုက်ပြီး အဆုတ်ထဲကနေ သွေးကြောတွေထဲကို စိမ့်ဝင်ယူလိုက်တယ်။ ပြီးတော့မှ အောက်စီဂျင်ဟာ သွေးကြောကတဆင့် နှလုံးထဲကို ရောက်သွားပြန်တယ်။ နှလုံးဆိုတဲ့ ပန့် (pump)ကြီးဟာ အောက်စီဂျင်ပါတဲ့ သွေးတွေကို ညှစ်ထုတ်ပြီး တစ်ကိုယ်လုံးကို ပို့ပြန်ပါတယ်။ အဲတော့ ပြန်စဉ်းစားကြည့်ရင် နှလုံးပန့်ကနေ အာဟာရနဲ့ အောက်စီဂျင်တွေကို တစ်ကိုယ်လုံးရောက်အောင်ပို့ရတာ။ ဘယ်လွယ်မလဲ။ နှလုံးညှစ်အား တစ်ခုထဲနဲ့ ခြေဖျား၊ လက်ဖျား အစွန်အဖျားအထ သွေးတွေ ဘယ်ရောက်ပါ့မလဲ။ ဘာနဲ့တူလဲ ပြောရမယ် ဆိုရင် ဂျိုးဖြူကန်ကြီးကနေ ရေတွေကို ပိုက်လုံးကြီးနဲ့ ရန်ကုန်ပို့တအခါ၊ ဂျိုးဖြူကန်က ပန့်တစ်ခုထဲနဲ့ ရေတွေ ရန်ကုန်ကို ဘယ်ရောက်နိုင်မှာလဲ။ ကြားမှာ ပန့်တွေထပခံပြီး တပ်ထားရသေးတာပေါ့။ ရေတွန်းအားစက်တွေပေါ့။ တစ်နေရာက ပန့် နဲ့ညှစ်ပို့လိုက်လို့ အရှိန်ကုန်သွားမယ့် နေရာရောက်ရင် နောက်ပန့်တစ်ခုထား ထားပြီး ရေတွေကို ထပ်တွန်းတင်၊ ဆက်ပို့ ရတာပေါ့။ ဒီလို သဘောနဲ့ ပြောရရင် နှလုံးဆိုတဲ့ ဂျိုးဖြူကန်ရေပန့်ကနေ အလှမ်းဝေးတဲ့ ရန်ကုန်မြို့န. တူတဲ့ ခြေဖျား၊ လက်ဖျားတွေကိုရောက်အောင် နှလုံးပန့် တစ်ခုထဲနဲ့ ဘယ်လိုပို့နိုင်မလဲ။ သွေးလွှတ်ကြောလေးတွေရဲ့ နံရံတွေဟာ ပျော့ပျောင်းတဲ့ အီလက်စတစ်သားတွေဆိုတော့ နှလုံးက တွန်းလွှတ်လိုက်ရင် သွေးလွှတ်ကြောလေးတွေ ဖောင်းသွားမယ်၊ ပြီးတော့မှ ဖေါင်းသွားတဲ့သွေးကြောတွေ အီလက်စတစ်ညှစ်အားနဲ့ ပြန်ပိန်သွားပြီး ထပ်ညှစ်ရင်း ထပညှစ်ရင်းနဲ့ သွေးတွေ ရှေ့ကို ဆက်သွားတော့တာပေါ့။ ဒီလိုနဲ့ အာဟာရနဲ့ အောက်စီဂျင်တွေ တစ်ကိုယ်လုံး ရောက်သွားတော့တာပေါ့။ ပြန်ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ နှလုံးညှစ်လိုက်တာ တစ်ခုထဲမဟုတ်ဘဲ သွေးကြောနံရံတွေရဲ့ အီလက်စတစ်ညှစ်အားတွေကိုပါသုံးပြီး အာဟာရနဲ့ အောက်ဆီဂျင်တွေဟာ နှလုံးကနေ ဝေးလံတဲ့ အစွန်အဖျား အစိတ်အပိုင်းတွေအထိ ရောက်သွားတာပါ။

အခုပြောခဲ့တာဟာ သွေးလွှတ်ကြောထဲမှာ သွေးတွေ သွားတာကို ပြောတာ။ သွေးလွှတ်ကြောကို အာထရီ (artery) လို့ခေါ်တယ်။ နှလုံးကနေ သွေးတွေကို အစွန်အဖျားရောက်အောင် အာထရီထဲမှာ

သယ်သွားတာ။ အာထရီထဲ မှာရှိတဲ့ သွေးတွေဟာ သန့်နေပြီး အာဟာရနဲ့အောက်ဆီဂျင်အပြည့်ပါတယ်။ အာထရီထဲက သွေးမရဘူး ဆိုတာနဲ့ ဆဲလ်တွေ အာဟာရမရတော့ဘဲ ပျက်ပြီး သေကုန်မှာပါ။ အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် အာထရီတွေ ကနေ ဆဲလ်တွေကို သွေးမပေးနိုင်ဘူး၊ ဆဲလ်တွေဟာ သွေးထဲက အာဟာရနဲ့အောက်ဆီဂျင်တွေ မရတဲ့ အခြေအနေမျိုးကို အစ်(စ်)ခးမီးယား (ischaemia) လို့ခေါ်ပါတယ်။ အစ်(စ်)ခို ischo ဆိုတာ မပေးဘူး၊ မရဘူးလို့ အဓိပ္ပါယ်ရပြီး အမီးယား aemia ကတော့ သွေးပေါ့။ အစ်(စ်)ခီးမီးယားဆိုတော သွေးမရဘူးဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ပေါ့။ နှလုံး သွေးကြောပိတ်ရောဂါဆိုရင် အစ်(စ်)ခီးမစ်ဟတ်(တ်)ဒီဆိ(စ်) Ischaemic Heart Disease လို့ခေါ်ပါတယ်။ အတိုခေါ်ရမယ်ဆိုရင်တော့ အိုင်အိတ်(ဂျ်) ဒီ IHD ပေါ့။ အဲလို အစ်(စ်)ခီးမီးယားဖြစ်ပြီဆိုရင် ဆဲလ်တွေမှာ အောက်ဆီဂျင်နဲ့ အာဟာရမရတော့ ဆဲလ်တွေသေမယ်။ နှလုံး ကြွက်သားဆဲလ်တွေထဲကို သွေးမရောက်ရင် နှလုံးကြွက်သား ဆဲလ်တွေသေမယ်။ အဲဒါဟာ ကြောက်စရာ အကောင်းဆုံးရောဂါ တစ်ခုပ။ တကယ်လို့များ နှလုံးကြွက်သား ကို ပေးတဲ့အာထရီ ရာခိုင်နှုန်း တော်တော်များများ တစ်ပြိုင်နက် ပိတ်သွားရင် ဟက်(တ်)အတက် (Heart Attack) ရပြီး လူတစ်ယောက်ဟာ တစ်ခါထဲ သေသွားနိုင်ပါတယ်။ သွေးထဲမှာ အဆီတွေ များမယ်၊ သွေးတိုးကြောင့် နှလုံးကြွက်သားတွေ ကြီးလာပြီး လိုအပ်တဲ့သွေးပမာဏ မရဘူး၊ သွေးကြောနံရံတွေ အဆီဖုံးလို့ ပျကပြီး အဆီအိတ်တွေ ပိတ်မယ်၊ စတဲ့အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် နှလုံးဆဲလ်တွေကို သွေးအလုံအလောက် မရောက်ရင် ပထမဆုံး နှလုံးကြွက်သားတွေ နည်းနည်းပါးပါးပဲ ထိမယ်။ အဲဒီမှာ ရင်ဘတ်အောင့်မယ်၊ အထူးသဖြင့် ဘယ်ဘက်နှလုံးနေရာမှ အောင့်ပြီး ဘယ်ဘက်လက်အတွင်း တစ်လျှောက်လုံးကို ထိုးသွားတယ်ဆိုရင် ဂရူသာစိုက်ပေတော့။ ဒါ ဝမ်နင်ပေးတာပဲ။ နှလုံးမှာ အစ်(စ်)ခီးမီးယားရနေပြီပေါ့။ အဲဒါကို ဂရူမစိုက်ဘဲ လိုအပ်သလို ကုသမှုမခံရင် နှလုံးကြွက်သားတွေ အများကြီး အစ်(စ်)ခီးမီးယားရသွားပြီး ဟတ်(တ်)အတက်ရပြီး သေသွားနိုင်ပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ (၂)နှစ်လောက် က ဆရာဝန်ပါမောက္ခကြီးတစ်ယောက် ညနေ (၆း၀၀)နာရီလောက်မှာ ရင်ဘတ်အောင့်တယ်၊ အဲဒါကို ဂရူမစိုက်ဘဲ အလုပ်တွေ ဆက်လုပ်တယ်၊ မနက် (၂း၀၀)နာရီရောက်တော့ သိပ်နာလာပြီး ရှော့ရတယ်၊ ဆေးရုံ ကို (၄း၀၀)နာရီရောက်တယ်၊ မနက် (၇း၀၀)နာရီလောက်ရောက်တော့ ဆုံးရော။ ဒီလိပဲ ဆရာဝန်ကြီးတွေ ဂေါက်သီးရိုက်နေကြရင်း အဲဒီထဲက တစ်ယောက်က ရင်ဘတ်အောင်တယ်၊ "လေထိုးတာ နေမှာပါကွာ၊ ဂျဲလ် မက်သောက်" ဆိုပြီး ဂေါက်ဆက်ရိုက်ကြတာ၊ နောက်တစ်ကျင်းလည်း ရောက်ရော သေရော။ ဆိုလိုတဲ့ သဘောက အာထရီတွေကနေ ဆဲလ်တွေကို သွေးရောက်နေဖို့ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ ဘာလို့တုန်းဆိုတော့ အာထရီထဲမှာပါတဲ့ သွေးတွေဟာ ဆဲလ်တွေအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ အာဟာရနဲ့ လောင်စာ အောက်ဆီဂျင်ပါလို့၊ အာဟာရနဲ့အောက်ဆီဂျင်မရရင် ဆဲလ်တွေ သေကုန်မယ်။ ဆဲလ်တွေ သေတယ် ဆိုတာမှာ အရေးကြီးတဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းတွေက ဆဲလ်တွေကိုသွေးမရောက်ရင် အသက်ဆုံးတဲ့ အထိဖြစ်သွားမယ်။ ဥပမာ

နှလုံးတို့၊ ဦးနှောက်တို့ပေါ့။ အဲဒီ ဆဲလ်တွေကို ထိရင် အဲဒီဆဲလ်တွေသေရင် အသက်အန္တရာယ် ရှိလာမယ်။ အာထရီကနေ သွေးမရလို့ ဆဲလ်တွေ သေတာကို အင်ဖတ် infarct လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အင်ဖတ်ရပြီဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေ အလုပ်မလုပ်တော့ဘဲ ပုတ်ပွသွားတော့တာပါ။ အခုပြောခ တာဟာ သွေးလွှတ်ကြော အာထရီတွေ ရဲ့ အရေးပါပုံနဲ့ အာထရီတွေထဲမှာ သွေးစီးဆင်းလှည့်ပတ်တဲ့ အကြောင်းပါ။ သွေးလည်ပတ်မှုကို ဆက်ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ အာထရီတွေဟာ နှလုံးကနေဝေးသွားရင် တဖြည်းဖြည်း သေးသေးသွားပြီး နောက်ဆုံးဆဲလ်တွေနားရောက်တော့ ဆံချည်မျှင်လောက်သေးတဲ့ အာထရီလေးတွေ ဖြစ်သွားပါမယ်။ ဆံချည်မျှင် သွေးကြောဆိုတာကို မိုက်ခရိုဆာကူလေးရှင်း (microcirculation) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီဆံချည်မျှင်သွေးလေးတွေဟာ သွေးလည်ပတ်နိုင်အောင် သွေးပြန်ကြောလို့ခေါ်တဲ့ ဗိန်း (vein) လေးတွေနဲ့ သွားဆက်ရပါတယ်။ ဗိန်းတွေဟာ အာထရီနဲ့ ပြောင်းပြန်လည်ပတ်ပါတယ်။ ဆိုလိုတာက အာထရီက နှလုံးက သွေးသန့်တွေကို အစွန်အဖျားကို ပို့ပေးတယ်။ ဗိန်းတွေက အစွန်အဖျားက အညစ်အကြေးတွေကို နှလုံးဆီကို ပြန်သယ် သွားတယ်။ အာထရီကယူလာတဲ့ အာဟာရနဲ့ အောက်ဆီဂျင်ကို ဆဲလ်တွေက စုပ်ယူလိုက်ပြီးတော့ လောင်စာအောက်ဆီဂျင်ကို အသုံးပြုလိုက်တယ်။ အဲဒီအခါမှာ ကာဘွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ် (carbon dioxide) တွေ ထွက်လာတယ်။ ကာဘွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်တွေဟာ မီးရှို့လိုက်လို့ ထွက်လာတဲ့ မီးခိုးတွေလိုပဲပေါ့။ ဆဲလ်တွေထဲက အာဟာရတွေ အသုံးပြုစားသုံးလိုက်ပြီး တခြား လက်တစ်အက်ဆစ် (lactic acid)တို့လို ဇီဝအညစ်အကြေးတွေလည်း ထွက်လာသေးတယ်။ အဲလို ထွက်လာတဲ့ အညစ်အကြေးတွေနဲ့ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်တွေကို သွေးပြန်ကြောကနေ နှလုံးဆီကို ပြန်သယ်သွားရ ပါတယ်။ ဗိန်းတွေကတော့ အစွန်ဖျားမှာ သေးသေးလေးကနေ နှလုံးနားရောက်လေ ကြီးလာလေပဲ။ မြစ်လက်တက်လေးတွေစုစည်းပြီး မြစ်မကြီးဖြစ်သလိုပဲ ဗိန်းသေးသေးတွေပေါင်းပေါင်းပြီး ဗိန်းကြီးတွေ ဖြစ်လာပြး နှလုံးထဲကို အညစ်အကြေးတွေပါတဲ့ သွေးတွေပြန်ပြီး စီးဝင်သွားတယ်။ သွေးပြန်ကြောတွေ ရောက်တော့ အစွန်အဖျားကနေ နှလုံးဆီပြန် စီးဆင်းလှည့်ပတ်သွားတာမှာ ညှစ်ပေးမယ့် ပန့်မရှိဘူး။ ပြီးတော့ သွေးပြန့်ကြောဗိန်းတွေထဲမှာ အာထရီတွေမှာလို အီလတ်စ်တစ်တွေ မပါဘူး။ အဲတော့ သွေးပြန်ကြောထဲက သွေးတွေ ဘယ်လို နှလုံးဆီကို ပြန်စီးသလဲ။ ဘာညစ်အားနဲ့ စီးသလဲဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်ကြရအောင်။ သွေးပြန်ကြော ဗိန်းတွေဟာ ကြွက်သားတွေ ညှစ်အားကို အသုံးချပြီး ဗိန်းထဲမှာသွေးတွေ လှည့်ပတ်စီးဆင်းအောင်လုပ်ပါတယ်။ ဗိန်းတွေ ထဲမှာ ငါးဖမ်းရင် မြှုံးထောင်သလို ဝင်ပြီး ပြန်ထွက်လို့မရတဲ့ ဘား (valve) တွေ ရှိပါတယ်။ တစ်ခါ ကြွက်သားညှစ်လိုက်တိုင်း သွေးတွေဟာ ဗိန်းတစ်လျှောက်စီးသွားပြီး ရှေ့တိုးသွားတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ဗိန်းတွေထဲမှာ ဝင်ပြီး ပြန်ထွက်မရတဲ့ ဘားတွေက နောက်ကို သွေးပြန်မစီးအောင် တားဆီးထားတယ်။ ဆိုကြပါစို့၊ ခြေသလုံးထဲမှာရှိတဲ့ သွေးတွေ လမ်းလျှောက်လိုက်တော့ ခြေသလုံး ကြွက်သားတွေ ညှစ်အားနဲ့ သွေးတွေ ဗိန်းတစ်လျှောက်

အပေါ်တက်သွားတယ်။ ဘားတွေကြောင့် သွေးတွေဟာ အောက်ကို ပြန်မကျဘူး၊ တစ်ခါပေါင်က ကြွက်သား က ညှစ်လိုက်တယ်၊ အဲဒီမှာတင် သွေးတွေ ပေါင်ရင်းရောက် သွားတယ်၊ ဒီလိုနဲ့ တစ်ဆင့် တစ်ဆင့် ကြွက်သားတွန်းအားန့် သွေးတွေ နှလုံးထဲကို ရောက်သွားပါတယ်။ နှလုံးထဲ ရောက်တော့မှ အညစ်အကြေးနဲ့ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်ပါလာတဲ့သွေးတွေကို ပထမဆုံး နှလုံးက အဆုတ်ဆီ ပ့ပေးတယ်၊ အဆုပ်ထဲမှာ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်ကို ထုတ်ပစ်ပြီး ရှူသွင်းလိုက်တဲ့လေကပါလာတဲ့ အောက်ဆီဂျင်ကို စုပ်ယူလိုက်တယ်။ ဇီဝဓါတု အညစ်အကြေးတွေရောက်တော့ ကျောက်ကပ်ဆီပို့ပေးလိုက်ပြီး ဆီးထဲကနေ စွန့်ပစ်လိုက်တယ်။ အဲဒီမှာတင် သွေးထဲမှာ အညစ်အကြေးတွေလည်း မရှိ၊ အောက်စီဂျင်လည်း ဖြည့်ပြီးပြီ အဲဒီ သွေးသန့်တွေကို နှလုံးက သွေးပြန်ကြော အာထရီကနေ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းတွေကို ပို့ပြန်တယ်။ ဒီလိုနဲ့ သွေးလွှတ်ကြော၊ သွေးပြန်ကြောသွေးတွေ လည်ပတ်နေတော့တာပေါ့။ ပြန်ပြီး အနှစ်ချုပ်ပြောရမယ်ဆိုရင် တော့ နှလုံးဟာ အာဟာရနဲ့ အောက်ဆီဂျင်ပါတဲ့ သွေးသန့်တွေကို သွေးလွှတ်ကြောအာထရီတွေက တစ်ကိုယ်လုံး ရောက်အောင ဖြန့်တယ်။ ဆဲလ်တွေက အဲဒါတွေကိုသုံးပြီး အညစ်အကြေးတွေနဲ့ ကာဘွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်ကို ပြန်စွန့် ထုတ်တယ်။ အဲဒ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းတွေကို သွေးပြန်ကြောကယူပြီး နှလုံးကို ပြန်ပို့တယ်။ ဒီလိုနဲ့ သွေးတွေဟာ စဉ်ဆက်မပြတ လည်ပတ် နေတာပါ။ အဲလို သွေးလည်ပတ်မှု တစ်နေရာရာမှာ ချို့ယွင်းရင် လူတွေမှာ ရောဂါရမှာပါ။ သွေးလည်ပတ်မှုကြီး မှန်နေအောင် ရေမြောင်းမှာ ရေတွေတသွင်သွင် စီးသလို စီးနေအောင် စောင့်ရှောက် ပေးနေရမှာပါ။ မြောင်းထဲမှာ အမှိုက်သရိုက်တွေ မပိတ်အောင် အမြဲ ဂရုစိုက်နေရသလို အာထရီ တွေမပိတ်အောင် သွေးကြောကို ပျက်ဆီးမယ့် ထိခိုက်မယ့် ပိတ်ဆို့မယ့် ကိုလက်စ်ထရောအဆီတွေကို ရှောင်ပြီး နေရမှာပါ။ ကားတွေရပ်ထားတာကြာရင် အင်ဂျင်ထဲမှာ ဆီလိုင်းတွေ ပိတ်ကုန်မှာပါ။ ဒါကြောင့် အိမ်မှာ ရပ်ထားပြီး တစ်ပါတ်မှတစ်ခါ ဆီသွားထုတ်တဲ့ ကားတွေကို တစ်နေ့တစ်ခါတော့ စက်လေးနှိုးထား ပေးပြီး လီဗာလေးကို တစ်ချက်နှစ်ချက်နင်းပေးပြီး ဝူးဝူးနဲ့ အင်ဂျင်သံလေးမြည်အောင် စက်ရှိန်လေးတော့ မြှင့်ပေးရပါတယ်။ ဒီလိုပဲ ကျွန်တော်တို့တတွေ တစ်နေကုန် ထိုင်နေတဲ့ အလုပ်ပဲလုပ်နေပြီး ဘာလေ့ကျင့်ခန်းမှ မလုပ်မပြု၊ မလှုပ်မရှား နေမယ်ဆိုရင် သွေးတွေ အီပြီး သွေးကြောမျှင်လေးတွေ ပိတ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကားစက်နှိုးပြီး လီဗာလေး နင်းပေးသလို တစ်နေ့ နာရီဝက်လောက် နဲနဲလေး မောတဲ့ အဆင့်ရောက်အောင် ပြင်းပြင်းလေး လေ့ကျင့်ခန်း တစ်ခုခုလုပ်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။ အဲတော့မှ နှလုံးဟာ အရှိန်ပြင်းပြင်းလေး ညှစ်ရမယ်။ နှလုံးခုန်နှုန်းမြန်ပြီး သွေးတွေကို တအားပန့်လုပ်ပစ်လိုက်တော့မှ ဝေးလံပြီး ဆဲလ်လေးနားမှာရှိတဲ့ ဆံချည်မျှင်သွေးကြောလေးတွေ ပွင့်သွားမယ်။ ကားအင်ဂျင် တစ်ဝူးဝူးမြည်သလ ဖြစ်သွားမယ်။ အောက်ခြေဆဲလ်တွေအတွက် အနီးကပ် သွေးကြောမျှင်လေး မိုက်ခရိုဆာကူလေးရှင်းတွေဟာ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ နှလုံးနဲ့လည်း သိပ်ဝေးသွားပြီ ဆိုတော့ နှလုံးပန့်ရဲ့ ညှစ်အားနဲ့ အလှမ်းဝေးလွန်းသွားပြီ။ ဒါကြောင့် မိုက်ခရိုဆာကူလေးရှင်းဟာ သိပ်ကို

ပိတ်နိုင်တဲ့ အန္တရာယ်ရှိပါတယ်။ သူတို့လေးတွေပွင့်နေအောင် နှလုံးပန့်ကို အရှိန်ပြင်းပြင်း တစ်နေ့ နာရီဝက်လောက်တော့ မောင်းပေးမှ ဖြစ်မယ်။ အဲလိုလုပ်ဖို့ဆိုတာက အင်းလျားကန်ဘောင်မှာ အကြော်လေးဝါးလိုက်၊ စကားလေးပြောလိုက်နဲ့ တစ်နာရီ (၁)မိုင်နှုန်းလောက်နဲ့ (၃)နာရီလောက် ကြာအောင် လမ်းလျှောက်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းမျိုးတွေ လုပ်လို့မရပါဘူး။ နှလုံးခုန်နှုန်းကို တစ်မိနစ် (၁၀၀)ကျော် လောက်ရောက်အောင် ပြင်းပြင်းထန်ထန် လှုပ်ရှားမှုတွေ လုပ်ပေးမယ့်၊ အေရိုးဗစ် (aerobics) လေ့ကျင့်ခန်းမျိုးကို လုပ်သင့်တာပါ။ ဒါမှ မိုင်ခရိုဆာကူလေးရှင်း ပွင့်ပြီး လေဖြတ်တာတို့ နှလုံးသေးကြောပိတ ဟတ်အတက် ဖြစ်တာတို့ကို ကာကွယ်မှာပါ။ သွေးလည်ပတ်မှုအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းဟာ အဓိကပါ။ အဲလို သွေးကြော လည်ပတ်မှုနဲ့ မိုင်ခရိုဆာကူလေးရှင်းအတွက် အထောက်အကူပြုမှာ တစ်ခုကို ပြောရဦးမယ် ဆိုရင်တော့ အနှိပ်ခံတာပါပဲ။ စနစ်တကျသာ အနှိပ်ခံလိုက်ရင် သွေးလွှတ်ကြော၊ သွေးပြန်ကြောတွေထဲမှာ သွေးတွေ လည်ပတ်စီးဆင်းသွား ပြီး ရောဂါတွေကို အတော်အသင့် ကာကွယ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်အတွက် တော်တော်လေး အကျိုးရှိမှာပါ။ အထူးသဖြင့် ဘာလေ့ကျင့်ခန်းမှ မလုပ်နိုင်ဘူးဆို ညည်းညူ အော်ဟစ် နေတဲ့သူတွေအတွက် အနှိပ်ခံတာလေးလောက်တော့ လုပ်ပေးနိုင်ရင် သွေးလည်ပတ်မှုကောင်းပြီး ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်စေမှာပါ။ ပြီးတော့ ကျွန်တော်တို့ တစ်တွေ အားကစားတစ်ခု ပြင်းပြင်းထန်ထန် မလုပ်ခင် သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ရင်လုပ်၊ ဒါမှမဟုတ် ကြွက်သားတွေလည်း တင်းနေတာကလျှော့၊ သွေးကြောလည်ပတ်မှုလည်း မှန်သွားအောင် အဲလို အပြင်းအထန်မလုပ်ခင် အနှိပ်လေး အရင်ခံလိုက်ရင် သိပ်ကောင်းမှာပါ။ ဝမ်းတွင်းမြို့က မက္ကင်းနစ် ဦးဟန်မူ ပြောသလို အင်ဂျင်ကြီးမနိုးခင် အင်ဂျင်ဝိုင ပြန့်အောင်လုပ်ဆသလို ကျွန်တော်တို့ ကြွက်သားတွေကို တအား မခိုင်းခင် သွေးလည်ပတ်အောင် အနှိပ်ခံပြီး မှလုပ်ရင် ကောင်းမလား ဆိုတာ တွေးစရာပါ။ ကျွန်တော် ဂေါက်သမားကတော့ မနက် ဂေါက် မရိုက်ခင် အိမ်မှာ (၁၅)မိနစ်လောက် အနှိပ်ခံပြီးမှ ဂေါက်ကွင်းကို သွားလေ့ရှိတယ်။ ဂေါက်ရိုက်ပြီး ပြန်လာရင်၊ ကြွက်သားတွေမှာ ထွက်နေတဲ့ ဇီဝအညစ်အကြေးတွေ ဖယ်ထုတ်ပစ်ဖို့ တစ်နာရီလောက်တော့ အနှိပ်ခံတယ်။ ကိုယ့်အယူအဆ နဲ့ကိုယ် လုပ်တယ်ဆိုပေမယ့်လို့ သိပ္ပံနည်းကျ နောက်ဆုံးပေါ်အယူအဆတွေပေါ် အခြေခံပြီး ကျင့်သုံးနေတဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ အနှိပ်ခံတဲ့ သဘောသဘာဝစံနစ်တွေကို ဖေါက်သယ်ချ ပြောပြလိုက်ရတာပါ။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)


Textbook of Pediatrics

၂၅-၁၁-၂၀၀၆

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၂၆)

(လူတစ်ယောက် နုပျိုလန်းဆန်းဖို့ရာ ဆိုတာမှာ စိတ်နဲ့ကိုယ်ရှိတဲ့အထဲက စိတ်ကိုဂရစိုက်ဖို့ အရေးကြီးသလို ကိုယ်ကိုလည်း ပစ်ထားလို့မရတဲ့အကြောင်းတွေ ရေးနေပါတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့အပတ်က ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ပြုစုဖို့၊ ယုယဖို့အကြောင်းနဲ့ဆက်စပ်ပြီး အနှိပ်ခံတဲ့အကြောင်း ရေးနေပါတယ်။)

<u>နိုင်ငံခြားမှာအနှိပ်ခံတာ</u>

<u>သုဝဏ္ဏဘူမိထိုင်းလေဆိပ်အသစ်ကြီး</u>

ကျွန်တော် ရန်ကုန်ကနေ စင်္ကာပူကိုသွားတိုင်း ထိုင်း လေကြောင်းကို စီးပြီး ထိုင်းနိုင်ငံ ဘန်ကောက် လေဆိပ်ကနေတစ်ဆင့် သွားလေ့ရှိပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ကျွန်တော်ဟာ စတားအလိုင်းယင့်(စ်) (Star Alliance) လို့ခေါ်တဲ့ ကမ္ဘာ့လေကြောင်းကုမ္ပဏီ (၁၅)ခုလောက်ပေါင်းပြီး ဖွဲ့ထားတဲ့ ခရီးသွားကလပ်အဖွဲ့ဝင်ထားတော့ အဲဒီ ကျွန်တော်ရဲ့ မင်းဘားကဒ်လေးထဲမှာ ခရီးသွားမိုင်တွေ တက်အောင်လို့ပါ။ ဒီနေရာမှာ နည်းနည်းလေးရှင်းပြချင်ပါတယ်။ ဒီလေကြောင်းကုမ္ပဏီအုပ်စုရဲ့ စည်းမျဉ်းကတော့ သူတို့အဖွဲ့ဝင်လေကြောင်းထဲက လေကြောင်းတစ်ခုခုက စီးမှ မင်းဘားတွေရဲ့ ခရီးသွားမှတ်တမ်းမိုင် တက်ပါမယ်။ ဥပမာ ရန်ကုန်ကနေ စင်္ကာပူကို မြန်မာ့လေကြောင်း ဒါမှမဟုတ် (Silk Air) ဆစ်(ခ်)အဲယားကို စီးတယ်ဆိုရင် ကျွန်တော ခရီးသွားကဒ်မာ မိုင်မတက်ပါဘူး။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ဒီလေကြောင်း နှစ်ခုလုံးဟာ စတားအလိုင်းယင့်(စ်) ကလပ်အဖွဲ့ဝင် မဟုတ်လို့ပါ။ အဲလို ခရီးသွားမိုင်တွေတက်ရင် ဘာဖြစ်လဲဆိုတော့ ကဒ်ရဲ့ အဆင့်မြင့်သွားတာပေါ့။ ကျွန်တော်ကတော့ နှစ်စဉ် ဥရောပ၊ အမေရိကန်နင်ငံတွေကို အသည်းရောဂါ အစည်းအဝေးတွေ တက်တာဆိုတော့ ကျွန်တော့်ကဒ်မှာ နှစ်စဉ် မိုင်လေးသောင်းလောက်တက်တယ်။ အဲဒီတော့ ကျွန်တော့်ရဲ့ ထိုင်းလေကြောင်းရွှိုင်အော်ခစ် (Royal Orchid) မင်းဘားခရီးသွားကဒ်ပြားလေးဟာ ရိုးရိုးအဆင့်ကနေ ငွေကဒ် (Silver Card) အဆင့်ကို ရောက်နေပါပြီ။ ခရီးသွားမိုင် ထပ်များလို့ရှိရင် တစ်ဆင့်တက်ပြီး ရွှေကဒ် (Gold Card) ဖြစ်သွားပါမယ်။ ငွေနဲ့ရွှေကဒ်တွေမှာ သူတို့သတ်မှတ်ထားတဲ့ အခွင့်အရေးတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ငွေကဒ်ရပြီးသား ကျွန်တော်ဟာ ရွှေကဒ်ရဖို့ ကြိုးစားနေတာဆိုတော့ မိုင်တက်အောင် စင်္ကာပူကို တိုက်ရိုက်မသွားဘဲ ထိုင်းလေကြောင်းစီးပြီး ဘန်ကောက်ကလှည့်သွားတာပါ။ ဒီတစ်ခါ ဘန်ကောက်ကလှည့်သွားတော့ လေဆိပ်အသစ်ကြီးကို ဖြတ်သွားရမှာ ဆိုတာကိုတွေးပြီး ပီတိဖြစ်မိပါတယ်။ ဒီလေဆိပ်က ဘန်ကောက်မြို့ရဲ့ အရှေ့ဘက် (၁၆)မိုင်လောက် ဝေးတဲ့နေရာမှာ

ရှိပါတယ်။ မြန်မာလိုခေါ်ရင် လေဆိပ်နာမည်က သုဝဏ္ဏဘူမိပေါ့။ အင်္ဂလိပ်လို ပေါင်းတောလည်း Suvarnabhumi စူဗနာဘူမိပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ထိုင်းလူမျိုးတွေကတော့ အင်္ဂလိပ်လို နောက်ဆုံး mi နဲ့ ပေါင်းထားတာကို မိလို့ အသံမထွက်ကြပါဘူး။ စူဗနာဗွန်လို့ပဲ အသံထွက်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ထိုင်းလူမျိုး တစ်ယောက်ကို "မင်းတို့ သုဝဏ္ဏဘူမလေဆိပ်အသစ်ကြီး" လို့ပြောရင် သူတို့ နားလည်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့က "လေဆိပ်နာမည်ကို အင်္ဂလိပ် စကားလုံးပေါင်းထားတာ မှားတယ်၊ ငါတို့က စူဗနာဗွန်လို့ပဲ အသံထွက်တာကို ဘာလို့ အင်္ဂလိပ်လို mi နဲ့ ပေါင်းသလဲ ဒို့ နားမလည်ဘူး" တဲ့။ အဲလိုပဲ ထိုင်းဝန်ချုပ် အဟောင်း သက်ဆင်ဆိုရင် အင်္ဂလိပ်လို (Thaksin Shinawatra) လို့ပေါင်းတယ်။ အဲလိုပေါင်းထားတာကို ကျန်တော်တို့ အသံထွက်ရမယ်ဆိုရင် သက်ဆင်ရှင်နာဝါတရာလို့ အသံထွက်မိမှာပေါ့။ ဒါပေမယ့် ထိုင်းလို အသံထွက်အမှန်က သက်ဆင်ရှင်ဝါနတ်ပါပဲ။ ဒါဟာ ထိုင်းနိုင်ငံရဲ့ ထူးခြားတဲ့ အသံထွက်လေးတွေမို့လို့ ပြောပြရတာပါ။ လူတွေအမျိုးမျိုး ပြောကြ၊ ဝေဖန်နေကြတဲ့ စူဗနာဗွန် လေဆိပ်ကြီးကို သတင်းကြားကတည်းက ကျွန်တော်ရောက်ချင် လေ့လာချင်နေတာပါ။ ဘာလို့တုန်းဆိုတော့ သတင်းစာ၊ ဂျာနယ်တွေထဲမှာ လူပေါင်းစုံက ဘက်ပေါင်းစုံကကြည့်ပြီး လေဆိပ်အသစ်ကြီးကို ဝေဖန်နေကြတာ ကြားနေရလို့ပါ။ လေဆိပ်ကြီးဟာ အောက်တိုဘာလဆန်းကမှ ဖွင့်လိုက်တာပါ။ လေဆိပ် စပြီး ဆောက်တာကနေ ပြီးတဲ့အထိ အနှစ် (၄၀)ကျော် ကြာတယ်လို့ ပြောပါတယ်။ ဝေဖန်ရေးသမားတွေက ပထမဆုံး စပြောတာကတော့ လေဆိပ်ကြီး နေရာရွေးတာကစပြီး လေဆိပ်ဖွင့်တဲ့အထိ စ၊ လယ်၊ ဆုံး တည်ဆောက်ရေးလုပ်ငန်းတွေမှာ မှားယွင်းမှုတွေ အဂတိလိုက်စားမှုတွေ သိပ်များတယ်လို့ ပြောပါတယ်။ ကျွန်တော့် မိတ်ဆွေ ထိုင်းလူမျိုးတစ်ယောက်က ပြောတာကတော့ "ဒီလေဆိပ်ကြီးဆောက်တာမှာ စီးပွားရေးသမားတွေ ပိုက်ဆံကို မတန်တဆယူကြတယ်။ စီးပွားရှာကြတာကို ငါ နားလည်ပါတယ်၊ လူတွေဟာ ပိုက်ဆံကို လိုချင်ကြတာပဲ။ ဒါပေမယ့် ပစ္စည်းတွေ ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းတွေကိုတော့ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် လပ်ပေးခဲ့ဖို့ ကောင်းတာပေါ့ကွာ။ အခုတော့ ဒို့နိုင်ငံရဲ့ ပိုက်ဆံတွေ မတန်တဆ လာဘ်စားသုံးစွဲပစ်လိုက်ပြီး လေဆိပ်ကြီးက ထင်သလို မကောင်းဘူး" တဲ့။ တစ်ချို့ဂျာနယ်တွေမှာပါတာက လေဆိပ်အသစ်ကြီးထဲက တွိုင်းလက်တွေ ရေပတ်၊ ရေလျှံဖြစ်နေတယ်၊ ခရီးသည်ပစ္စည်းတွေ ကျန်နေခဲ့တယ်၊ ဟိုဟာ အဆင်မပြေ၊ ဒီဟာအဆင်မပြေ ရေးကြ၊ ပြောကြတာ စုံနေတာပဲ။ ကောင်းတယ်လို့ ပြောတာနည်းတယ်။ ဒါပေမယ့် လေဆိပ်ကြီးရဲ့ကြော်ငြာတွေကို ဖတ်လိုက်မယ် ဆိုရင်တော့ အရှေ့တောင်အာရှရဲ့ ဗဟိုအချက်အချာဖြစ်လာမယ့်လေဆိပ်ကြီး၊ အနာဂတ်ရဲ့လေဆိပ်ကြီး ကမ္ဘာ့ခေတ် အမီဆုံးဒီဆိုင်းတွေကိုသုံးပြီး ဆောက်ထားတယ်လို့ လည်းပြောကြတယ။ ဒီတော့ ကျွန်တော် စီးလာတဲ့ ထိုင်းလေယာဉ်ကြီး ပြေးလမ်းပေါ်ကို ဆင်းလိုက်ပြီး လေဆိပ်အသစ်ကြီးကို အဝေးက လှမ်းမြင်လိုက်ရကတည်းက တော်တော်လေး စိတ်လှုပ်ရှားမိပါတယ်။ သိပ္ပံကား ရုပ်ရှင်တွေထဲမှာ တွေ့ရတဲ့ အာကာသထဲမှာ

ဒုံပျံတွေ၊ ဂြိုလ်တုတွေရုပ်နားတဲ့ အာကာသစခန်းပုံစံမျိုး အခွန်အတက် အကွက်တွေနဲ့ လေဆိပ် အဆောက်အဦးတွေကို စတွေ့ရပါတယ်။ လေယာဉ်ကြီးလည်း ရုပ်လိုက်လို့ ဘာတွေ ဘယ်လိုတွေများတွေ့ရမလဲ စောင့်ကြည့် နေတာ။ ခါတိုင်းလိုပဲ တံခါးဖွင့် လှေကားကြီးကနေ ဆင်းရတယ်၊ ပြီးတော့ ဘတ်စ်ကားကြီး ပေါ်တက်ပြီး လေဆိပ်ဆီ သွားရတာပါပဲ။ အရင်လေဆိပ်ထက် ထူးတာက ဒီအခေါက်လေယာဉ်ကနေ ဘတ်စ်ကားစီးရတာ အဝေးကြီး (၁၅)မိနစ်လောက် စီးရတယ်။ အလုအယက် တိုးဝှေ့မထိုင်ချင်တော့ မတ်တပ်ရပ်၊ ကားအမိုးသံကွင်းကို လက်ကိုင်ပြီး စီးလိုက်သွားရတော့ အဲလောက် ကြာကြာကြီးစီးရတာ အဆင်မပြေပါဘူး။ လေဆိပ်ကြီးရောက်တော့ ဘတ်စ်ကားရပ်တနေရာကနေ အပေါ်ကို တက်တဲ့ လှေကားထစ်ဆယ်ထစ်လောက်ကို လက်ဆွဲအိတ မပြီး တက်ရတယ်။ စက်လှေကား အက်စ်ကလေတာ မရှိဘူး။ ဆယ်ထစ်လောက်ဆိုတာ ဒီအတိုင်းတက်ရင်တော့ ဘာပြဿနာမှ မရှိဘူး။ အိတ်တစ်အတ်ကို ဆွဲပြီးတက်ရတော့ လှေကားဆယ်ထစ်ဟာ တော်တော်လေးကို ခံစားရတဲ့ ခရီးရှည်ကြီးလို့ အောက်မေ့ရပါတယ်။ လေဆိပ်ကြီးထဲ ရောက်သွားတော့ မျက်နှာကြက်အမြင့်ကြီးနဲ့ အလင်းရောင်တွေ အများကြီး ရအောင် လုပ်ထားတဲ့ မှန်ကွက် ဒီဆိုင်းမျိုးစုံပုံဖော်ထားတဲ့ အမိုးကြီးအောက်ကို ရောက်သွားပါတယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ စက်ံပူကို ခရီးဆက်ဖို့ ဘို့ဒင်းပါတ်စ် လေယာဉ်တက်ခွင့် လက်မှတ်ဖြတ်ခံရမယ့် ထိုင်းကောင်တာကို ခရီးဆက်ရပါတယ်။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာခရီးဆက်ရန် International Transfer ဆိုတဲ့ မြားနောက်ကို လိုက်ရပါတယ်။ လမ်းလျှောက်လိုက်၊ မြေညီမှာ ရွှေ့လျားသွားနေတဲ့ အက်စကလေတာ အရှည်ကြီးတွေပေါ်ကနေ သွားလိုက်နဲ့ တော်တော်ကို အဝေးကြီးသွားရပါတယ်။ နောက်ဆုံးတော့မ လေဆိပ်ကြီးရဲ့ အလယ်ဗဟို ငါးထပ် အဆောက်အဦကြီး မှာရှိတဲ့ ထိုင်းလေကြောင်း ကောင်တာကို ရောက်သွားပါတယ်။ အဲဒီမှာ လေယာဉ်လက်မှတ်ပြ၊ စက်ံပူသွားဖို့ ဘို့ဒင်းပါတ်စ်ထုတ်ပါတယ်။ ပြီးတော့မှ "ငါ ရန်ကုန်ကနေ စက်ံပူကို ချက်သရူး (check-through) သယ်လာတဲ့ ငှါရဲ့ပစ္စည်း ဘကဂိတ်ချ baggage ပါရဲ့လား စစ်ပေးပါ" ဆိုပြီး စစ်ခိုင်းရတယ။ ကိစ္စအဝဝ အားလုံးပြီးစီးသွားတဲ့အခါ စက်ံပူကို လေယာဉ် ထွက်ဖို့ လေးနာရီလောက် စောင့်ရဦးမှာဆိတော့ ကျွန်တော် လေဆိပ်ထဲမှာ လေ့လာရေးခရီးစပါတယ်။ လေဆိပ်ရဲ့ အောကဆုံးအထပ်ဟာ ခရီသည်တွေအတွက် မဟုတ်ပါဘူး။ လျှပ်စစ်၊ ဆက်သွယပို့ဆောင်ရေး ကုန်တင်ကုန်ချ လုပ်ငန်းတွေအတွက်ပါ။ ဒုတိယထပ်က ကျွန်တော်တို့လို လေယာဉ်တွေဆိုက်လာတဲ့ ခရီးသည်တွေအတွက် အရိုက်ဘယ်လောင့်ခ်ျ (Arrival Lounge) ပါ။ အပေါ်ဆုံးထပ်ငါးထပ်ကတော့ ခရီးသည်တွေ ခရီးသွားဖို့ ပထမဆုံး ချက်အင် လုပ်ရတဲ့ ဒီပါတ်ချာလောင့်ခ်ျ (Departure Lounge) ပါ။ အလယ်နှစ်ထပ်ကတော့ လေယာဉ်ထွက်မယ့်ဂိတ် (Departure Gate) တွေပါ။ ဘန်ကောက်မြို့ထဲကနေ စူဗနာဘွန်လေဆိပ်ကိုလာရင် အပေါ်ဆုံး ငါးထပ်မှာ ကားရပ်၊ ပစ္စည်းချပြီး ဒီပါတ်ချာလောင့်ခ်ျ မှာ check-in လုပ်ရပါတယ်။ ပြီးတော့မှ လေယာဉ်ဂိတ်တွေရှိတဲ့ လေးထပ်နဲ့သုံးထပ် အောက်ကိုဆင်းပြီး လေယာဉ်ပေါ်

ကိုတက်ရပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့လို ခရီးဆက်မယ့် ထရန်စစ်ခရီးသည် (Transit passenger) တွေ လေယာဉ်မတက်ခင် လျှောက်ကြည့်ဖို့က တတိယနဲ့စတုတ္ထနှစ်ထပ်ပါ။ အခု စူဇနာဗွန်လေဆိပ်ကြီးက အပြည့်အစုံမပြီးသေးလို့လားတော့ မသိဘူး၊ အရင်လေဆိပ်လောက် ကြည့်စရာ၊ ငေးစရာ စျေးဝယ်စရာဆိုင်တွေ၊ စားစရာနေရာတွေ မရှိပါဘူး။ အကောက်မဲ့ ဂျူတီဖရီးဆိုင်ကလည်း သေးသေးလေးတစ်ဆိုင်ပဲတွေ့ရပါတယ်။ ခရီးသည်တွေက အလုအယက်ဝယ်နေရတယ်။ အရင်လေဆိပ်တုန်းကတော့ ဂျူတီဖရီးဆိုင်တွေက အများကြီး ရွှေတဂဘုရားဆောင်းတန်းက ပန်းသည်တွေလိုပဲ၊ ဟိုဟာဝယ်ပါ၊ ဒီဟာဝယ်ပါ၊ ပြောကြဆိုကြ လက်ဆွဲမခေါ်ရုံတမယ်ပါ။ အခုတော့ လေဆိပ်အသစ်မှာတော့ ပြောင်းပြန်၊ ဝယ်ချင်တာလည်း ဝယ်လို့ခက်၊ ငွေချေဖို့လည်း မလွယ်၊ တန်းအရှည်ကြီးစီရပြီး ဒုက္ခပေါင်းစုံနဲ့ တော်တော်ကိုဆိုးပါတယ်။ တွိုင်းလက်လေးတွေက သေးသေးလေးတွေလုပ်ထားပြီး လေဆိပ်ရဲ့ နေရာအနှံ့ ဖြန့်ထားပါတယ်။ အဲလို တွိုင်းလက်အခန်းသေးသေးလေး တစ်ခန်းမှာ အိမ်သာကမုတ် သုံးခုနဲ့ အပေါ့သွားဖို့ ယူရင်နယ်လ် (urinal) က သုံးခုပဲရှိတယ်။ ခရီးသည်က အများကြီးဆိုတော့ တွိုင်းလက် သေးသေးလေးတွေနဲ့ တော်တော်လေးကို အဆင်မပြေပါဘူး။ လေဆိပ် အဟောင်းတုန်းက တွိုင်းလက်ခန်းတစ်ခုမှာ ယူရင်နယ်လ် အနည်းဆုံး (၁၀)ခုလောက် ရတယ်။ ပြီးတော့ ဒီ စူဇနာဗွန်လေဆိပ်အသစ်ကြီးမှာ တယ်လီဖုန်း၊ အီးမေးလ်၊ အင်တာနက်စင်တာက တစ်ခုထဲပဲရှိတယ်။ အဲဒီစင်တာက နှစ်ထပ် အရိုက်ဗယ်အောက်ဆုံးမှာဆိုတော့ ခရီးသည်တွေက ဆက်သွယ်ရေး အသုံးပြုချင်တိုင်း သုံးထပ်နဲ့လေးထပ်ကနေ အောက်ကို ပြန်ပြန်ဆင်းရတာ အဆင်မပြေပြန်ဘူး။ လေဆိပ်အသစ်မကောင်းတာ နောက်တစ်ခုပြောရမယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်က အထက်တန်းဘိစ်စနက်စ်ကလပ်နဲ့ (business class) နဲ့သွားတာဆိုတော့ ခရီးဆက်ဖို့ နားတဲ့အချိန်မှာ သီးသန့်နားလို့ရတဲ့ အဲဒီလေဆိပ်အသစ်ထဲက ဘိစ်စနက်စ်ကလပ်လောင့်ချ် အခန်းမှာ သွားနားပါတယ်။ အရင်လေဆိပ် အဟောင်းတန်းက ဘိစ်စနက်စ်ကလပ်လောင့်ချ်ဟာ ငြိမ်သက် အေးချမ်းပြီး ကြိုက်တာယူစား၊ သောက်ချင်တာကို ဇိမ်နဲ့သောက်၊ email, internet က ဖရီး၊ ပြီးတော့ အနှိပ်ခန်းထားပေးတယ်၊ ဘွတ်ကင်သွားလုပ်ပြီး ခြေဖဝါး၊ ခြေထောက်၊ လက်၊ ဂုတ် ကြိုက်ရာရွေးပြီး အခမဲ့ အနှိပ်ခံလို့ ရပါတယ်။ ဘယ်သူမှလည်း စကားတွေ ကျယ်ကျယ်လောင်လောင်ပြောမနေဘူး။ ပြီးတော့ လေယာဉ်ထွက်မယ့်အချိန်ပြ တီဗွီမော်နီတာရှိတော့ ကိုယ့်လေယာဉ်ဘယ်အချိန်ထွက်မှာလဲ၊ နောက်ကျလား၊ ပုံမှန်လားဆိုတာကြည့်ပြီး ကိုယ်သွားရမယ့် အချိန်ကို ချင့်ချိန်လို့ရပါတယ်။ အစားအသောက်တွေကလည်း ဟီတာလေးတွေနဲ့ ပူပူနွေးနွေး အမျိုးပေါင်းစုံနေအောင် ရပါတယ်။ အသီးအစုံ၊ ကော်ဖီမျိုးစုံ၊ အချိုရည်၊ ဝိုင်၊ ယမကာ ကြိုက်ရာ ယူသောက်လို့ရပါတယ်။ အခု စူဇနာဗွန်လေဆိပ်အသစ်က ဘိစ်စနက်စ်ကလပ် လောင့်ချ်ကတော့ စိတ်ညစ်စရာပါ။ လူတွေက ချက်အင် လုပ်ပြီးတဲ့နေရာကနေ လေယာဉ်ဂိတ်တွေကိုသွားတဲ့ ဖြတ်လမ်း ကော်ရစ်တာကြားထဲမှာ လုပ်ထားတာပါ။ လုံးဝကို သီးသန့်ခံစားမှု၊ ပရိုက်ဗေဆီ မရှိပါဘူး။ တခြားတစ်ဖက် ကော်ရစ်တာမှာ

လူတွေသွားနေတာကို ဒိုးယိုပေါက်မြင်နေရပြီး ဆူညံနေတဲ့ အသံပေါင်းစုံကိုလည်း ကြားနေရပါတယ်။ ဖြတ်လမ်းလိုဖြစ်နေတော့ ခရီးသည်တိုင်း ဖြတ်သွားလို့မရပေမယ့် လေယာဉ်လေဆိပ်ဝန်ထမ်းတေက တောက်လျှောက်ဖြတ်သန်းသွားလာနေတာကို တွေ့ရပါတယ်။ အစားအသောက်တွေကြပြန်တော့လည်း အပူပေး နွေးစက်တွေနဲ့ ထားမပေးတော့ အေးတိအေးစက် မုန့်တွေကို စားရပါတယ်။ အမျိုးအမည်ကလည်း မစုံ၊ သောက်စရာတွေကလည်း ရွေးစရာသိပ်မရှိ၊ ကော်ဖီက အရင်လိုမကောင်း၊ တွိုင်းလက်က အဝေးကြီး၊ ယူရင်နယ်လက နှစ်ခုပဲ ပါတယ်။ အနှိပ်ခန်းလည်း မပါ၊ အင်တာနက်၊ အီးမေးလ်ကလည်း အလုံအလောက် မရှိ၊ တန်းစီနေရတယ်။ ပြီးတော့ ခရီးစဉ် လေယာဉ် အချိန်ပြ တီဗီမော်နီတာ ဤအခန်းတွင် မရှိပါဆိုတာ ဆိုင်းဘုတ်အကြီးကြီး ရေးထားပါတယ်။ ဆိုလိုတာက ခရီးသည်က ကိုယ့်လေယာဉ်ထွက်မယ့် အချိန်ကို သိချင်ရင် ဒအခန်း အပြင်ကိုထွက်၊ အဝေးကြီး လမ်းလျှောက်ပြီး လေဆိပ်ထဲက တီဗီကို သွားကြည့်ရမယ်။ လုံးဝ လုံးဝကို မကောင်းတဲ့ လေဆိပ်သစ်က ဘိစ်စနက်စ်ကလပ်လောင်ချ်ပါ။ အဲလို အဆင်မပြေတာတွေ များတော့ ကျွန်တော်လည်း တော်တော်လေးကို စိတ်ကုန်သွားတာနဲ့ အပြင်ကို ထွက်လာခဲ့မိပါတယ်။ ညကလည်း အိပ်ရေးပျက်ခဲ့၊ လက်ဆွဲအိပ်ကို အက်စကလေတာမရှိလို့ လေဆိပ်အဝင်မှာ ဆွဲလာခဲ့ရ၊ ပင်ပမ်းနွမ်းနယ်နေတဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ပြုစုပေးဖို့ လိုနေပါပြီ။ အနှိပ်လေးခံ၊ အနားယူလိုက်ရရင် တော်တော်လေး လန်းဆန်းသွားမှာပါ။ ဒါပေမယ့် စူဗနာဗွန် လေဆိပ်ရဲ့ အထက်တန်း နားနေခန်းက အေးချမ်းငြိမ်သက်ပြီး၊ အထက်တန်းခရီးသည်တွေ အပမ်းဖြေ နားနေဧင် မယ့်အနေအထားမျိုးကို ဖန်တီးပေးမထားပါဘူး။ ရုတ်ရုတ် ရုတ်ရုတ်နဲ့ စိတ်ရှုပ်စရာ။ အနှိပ်ခန်းလည်း မရှိ။ ငါတော့ ငါ့ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြုစုဖို့ ထိုင်းမဆပ်ချ် အနှိပ်တော့ခံဦးမှပဲဆိုပြီး လေဆိပ်ကြီးထဲသွားပြီး အနပ်ခံရမယ့်နေရာကို လိုက်ရှာပါတယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ ပြီးခဲ့တဲ့လတွေမှာ ရေးခဲ့သလိုပဲ အနှိပ်ခံတယ်ဆိုတာ စိတ်ရောကိုယ်ပါ လန်းဆန်းတက်ကြွလာဖို့ တော်တော်လေးကို ဟန်ကျတဲ့ ကျန်းမာရေးကုထုံးတစ်ခုလို့ ယူဆလို့ (၄)နာရီ ကြာစောင့်နေရတဲ့ အချိန်အတွင်းမှာ မဖြစ်မနေ ငါ အနှိပ်ခံရမယ်လ့ တွေးမိပါတယ်။ တတိယထပ်လည်း ရောက်ရော အနှိပ်ခံလို့ ရမယ့်ရီဖလက်ဆိုလိုချိန်နဲ့ ထိုင်းရိုးရာအနှိပ် (Reflexology and Traditional Thai Massage) လို့ ဆိုင်းဘုတ် ရေးထားနေရာကိုသွားတွေ့လိုက်တဲ့အခါပျော်ပြီး ဝင်သွားမိပါတယ်။

(ထိုင်းမဆပ်(ချ်) အနှိပ်ခံတဲ့အကြောင်း နောက်လမှာ ဆက်ရေးသွားပါမယ်။)





ထိုင်းနိုင်ငံက သုဝဏ္ဏဘုမ္မိလေဆိပ်အသစ်ကြီး



စာရေးသူနဲ့တူမလေး နီကိုး



စာရေးသူနဲ့ညီ မောင်ဌေးကို

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဒေါက်တာမောင်ဝင်း (အသည်း)

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၂၇)

(လူတစ်ယောက် နုပျိုလန်းဆန်းဖို့ရာ ဆိုတာမှာ စိတ်နဲ့ကိုယ်ရှိတဲ့အထဲက စိတ်ကိုဂရစိုက်ဖို့ အရေးကြီးသလို ကိုယ်ကိုလည်း ပစ်ထားလို့မရတဲ့အကြောင်းတွေ ရေးနေပါတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့အပတ်က ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ပြုစဖို့၊ ယုယဖို့အကြောင်းနဲ့ဆက်စပ်ပြီး အနှိပ်ခံတဲ့အကြောင်း ရေးနေပါတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့လက ထိုင်းနိုင်ငံ သုဝဏ္ဏဘုမိလေဆိပ်အသစ်ကြီးထဲမှာ ခရီးဆကဖို့ စောင့်ရင်းနဲ့ ထိုင်းမဆပ(ချ်) အနှိပ်ခန်းလိုက်ရှာရင်း တွေ့တဲ့အကြောင်းရေးခဲ့ပါတယ်။)

<u>ထိုင်းမဆပ်(ချ်)</u>

နိုင်ငံခြားခရီးသွားတဲ့ မြန်မာတွေရဲ့ ထုံးစံအတိုင်း အထုပအပိုး အကြီးအသေး အလေးအပင်မျိုးစုံကို ဆွဲသယ်လာပြီး ရန်ကုန်ကနေ ဘန်ကောက်ကို ကျွန်တော် ခရီးထွက်လာခဲ့ရတာပါ။ ထိုင်းနိုင်ငံ သုဝဏ္ဏဘုမိ လေဆိပ်အသစ်ကြီးကို လေယာဉ်ဆိုက်တော့ လေယာဉ်ကြီးပေါ်ကနေ အိတ်တွေဆွဲပြီး လှေကားထစ်တွေ တလျှောက်ဆင်းလာပြီးတာနဲ့ လေယာဉ်အောက်ခြေမှာ စောင့်နေတဲ့ ဘတ်စ်ကားကြီးပေါ်ကို အထုပတွေဆွဲ အပြေးအလွှား၊ အလုအယက် တက်ခဲ့ရတာ။ ဘတ်စ်ကားပေါ်ကဆင်းပြီးတော့လည်း အဲဒီအထုတ်တွေ၊ အိတ်အလေးကြီးတွေဆွဲပြီး လေဆိပ်ထဲအဝင် လှေကားထစ်တွေပေါ်ကို ပြန်တက်ရ၊ လေဆိပ်ကြီးထဲ ရောက်တော့လည်း ထိုင်းကောင်တာရောကအောင် အဝေးကြီး လမ်းလျှောက်ခဲ့ရတာ။ ပြီးတော့ လေဆိပ် အသစ်ကြီးရဲ့ အထပ်လေးထပ်ကို အပေါ်တက်၊ အောက်ဆင်းနဲ့ တော်တော်လေးကို ညောင်းလည်း ညောင်း ပင်ပန်းလည်း ပင်ပန်းတာ။ ဒီလိုနဲ့ နွမ်းနယ်၊ ညောင်း၊ စိတ်ရောကိုယ်ပါ မလှုပ်ချင်မရှားချင်ဖြစ်နေ တဲ့ ကျွန်တော်ဟာ လေဆိပ်ကြီးရဲ့ ဒုတိယထပ်မှာ Reflexology and Traditional Thai Massage ဆိုတဲ့ ဆိုင်းဘုတ်ကိုတွေ့တော့ တော်တော်လေးကို စိတ်ချမ်းသာသွားပါတယ်။ ရီဖလက်ဆိုလိုဂျီ (Reflexology) ဆိုတာက A system of massage used to relieve tension and treat illness, based on the theory that there are reflex points on the feet, hands and head linked to every part of the body လို့ ဆိုပါတယ်။ အဓိပ္ပါယ်ကတော့ ရီဖလက်ဆိုလိုဂျီဆိုတာ အကြောတွေလျော့ဖို့ ရောဂါတွေကို ကုဖို့ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ခြေ၊ လက်၊ ခေါင်းတွေမှာရှိတဲ့ ရီဖလက်ပွိုင့်လို့ခေါ်တဲ့ တစ်ကိုယ်လုံးနဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့ အကြောပွိုင့်လေးတွေပေါ် အခြေခံပြီး စနစ်တကျနှိပ်တဲ့ ပညာလို့ ဆိုလိုတာပါ။ အဲဒီဆိုင်းဘုတ်က ထိုင်းရိုးရာအနှိပ်နဲ့ ရီဖလက်ဆိုလိုဂျီ တွဲထားတဲ့ အနှိပ်ခန်းလို့ အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်။ ဒါနဲ့ ကျွန်တော်လည်း အနှိပ်ခံချင်ဇောနဲ့ အထုပ်တွေဆွဲပြီး

အဲဒီအခန်းထဲကို တစ်ခါတည်း ဝင်လိုက်ပါတယ်။ လေဆိပ်အသစ်ကြီးထဲမှာ ဖွင့်ထားတဲ့ အနှိပ်ခန်းအသစ် စက်စက်ဆိုတော့ အခမ်းအနား အဆင်အပြင်က အရမ်းကို သားနားပါတယ်။ ခေတ်မီမော်ဒန် အနုပညာ ပန်းချီ၊ ကာလာဒီဇိုင်းတွေနဲ့ တန်ဆာဆင်ထားတဲ့ ဧည့်ခန်းမကြီးလ တွေ့ရပါတယ်။ ကောင်တာမှာ ထိုင်နေတဲ့ ထိုင်းအမျိုးသမီးငယ်လေးတွေဟာ အကျီပွ၊ ဘောင်းဘီပွ ယူနီဖောင်းတွေနဲ့ဆိုတော့ ကြည့်လို့တကယ် ကောင်းပါတယ်။ သူတို့တတွေက ပြုံးပြီးလှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ နှုတ်ခွန်းဆက်ကြဆိုပါတယ်။ ပြီးတော့ အနှိပ်ပုံစံ မျိုးစုံနဲ့ စျေးနှုန်းတွေရေးထားတဲ့ ကဒ်ပြားလေး ထိုးပေးပါတယ်။ နောက်တော့မှ ဘာအနှိပ်ခံ ချင်တာလဲဆိုတာ မေးပါတယ်။ အဲဒအနှိပ်ခန်းမှာရှိတဲ့ နှိပ်တဲ့ပုံစံ နည်းစနစ်တွေကို ဖတ်ကြည့်ပြီး ကျွန်တော်ကတော့ တစ်ကိုယ်လုံးကို နှိပ်ပေးတဲ့ ထိုင်းရိုးရာ မဆပ်(ခ်)ပဲ အနှိပ်ခံမယ်လို့ ပြောလိုက်ပါတယ်။ စျေးနှုန်းကို ကြည့်တော့ ၄၅ မိနစ်ကို ဘတ် (၅၀၀) ကျပါတယ်။ ဒါနဲ့ ငွေချေပြီး ဘောက်ချာဖြတ်လိုက်ပါတယ်။ ပြီးတာနဲ့ ကျွန်တော့်ကို နှိပ်ပေးမယ့် ထိုင်းအမျိုးသမီးငယ်လေးက ခြေဟန်လက်ဟန်နဲ့ သူ့နောက်ကို လိုက်ခဲ့ဖို့ ခေါ်သွားပါတယ်။ ထိုင်းလူမျိုး တော်တော်များများဟာ အင်္ဂလိပ်စာအခြေခံက သိပ်ကို ညံ့ပါတယ်။ ကုန်တိုက်ကြီးတွေ၊ ဟိုတယ်ကြီးတွေမှာ လုပ်တဲ့သူတွေတောင် ထမင်းစား၊ ရေသောက်အဆင့်လောက် အင်္ဂလိပ်စကားကို မပြောတတ်ကြပါဘူး။ ဒါကြောင့် ထိုင်းအမျိုးသမီးအနှိပ်သည်လေးက ခြေတွေ လက်တွေ သုံးပြီး ကျွန်တော့်ကို ခေါ်သွားတာပါ။ ကျွန်တော်လည်း ပစ္စည်းတွေကို ဒီအတိုင်း အပြင်မှာ မထားခဲ့ရဲတော့ အကုန်လုံး တွန်းဆွဲပြီး အနှိပ်ခံရမယ့်နေရာအထိ ယူသွားပါတယ်။ အနှိပ်ခံရမယ့် နေရာလေးတွေဟာ ကွပ်ပျစ်လို အမြင့်နေရာ ခုံအရှည်ကြီးပေါ်မှာ တစ်ယောက်စာ မွေ့ယာတင်ထားတဲ့ အကန့်လေးတွေ လုပ်ထားတာပါ။ အဲလို အကန့် တစ်ကန့်မှာ တစ်ယောက်အိပ်မွေ့ရာတစ်ခုစာနဲ့ ဘေးမှာ လေးပေလောက် နေရာအကျယ်လေးလုပ်ထားပါတယ်။ ဒီနေရာလေး တစ်နေရာနဲ့တစ်နေရာကို နံရံလေးတွေ ခြားထားပါတယ်။ မွေ့ရာခြေရင်းမှာတော့ လိုက်ကာလေးဆွဲပြီး ပိတ်လို့ရအောင် လုပ်ထားပါတယ်။ ကျွန်တော် အဲဒီ အနှိပ်ခံရမယ့် နေရာရောက်သွားတော့ ထိုင်းကောင်မလေးက "you change" မင်းအဝတ်လဲလိုက်ပါ ဆိုပြီး ညဝတ်အကျီနဲ့ ဘောင်းဘီ ပဂျားမား (pyjamas) တစ်စုံကိုထုတ်ပေးပြီး သူက လိုက်ကာဆွဲပေးပြီး အပြင်ထွက်သွားပါတယ်။ အဲတော့မှ ကျွန်တော်လည်း အထုပ်တွေ အိတ်တွေကို မွေ့ရာဘေးနားမှာချလိုက်ပြီး ကျွန်တော် ရုန်ကုန်က ဝတ်လာတဲ့ ရှပ်အကျီနဲ့ ဘောင်းဘီရှည်ကို ချွတ်၊ သူတို့ထုတ်ပေးတဲ့ ပဂျားမားကို ဝတ်လိုက်ရပါတယ်။ ပဂျားမားဆိုတာ အကျီ၊ ဘောင်းဘီ အပွပါ။ ကျား မ မရွေးဝတ်လို့ ရပါတယ်။ ပဂျားမားအကျီလို့ ပြောလိုက်ရင် သူ့ရဲ့ချုပ်နည်းစနစ် ရှိပါတယ်။ ကော်လာချိုးပုံ၊ လက်မောင်းကလနားမှာ အဖတ် ထည့်ထားတာ၊ အကျီအိတ်ကပ်ရဲ့အပေါ်မှာ အဖတ်လေး ထည့်ထားတာ၊ သူ့ဖာသာသူ ပဂျားမား စတိုင် ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကြည့်လိုက်တာနဲ့ ဒါ ပဂျားမား အကျီဆိုပြီး တန်းသိနိုင်တယ်။ ပဂျားမားဘောင်းဘီကလည်း ဒီအတိုင်းပါပဲ။ ပဂျားမားဆိုတာ အူရဒူ (Urdu) နဲ့ ပါရှင်း (Persian) စကားက

ဆင်းသက်လာတာပါ။ Pay ပေ ဆိုတာ ခြေထောက်၊ Jama ဂျာမားဆိုတာက အဝတ်အစား၊ ပဂျားမားဆိုတော့ အူရဒူတွေလို ခြေထောက်တွေ ပွယောင်းယောင်းနဲ့ ခါးစည်း အဝတ်လိုဟာမျိုးကို ခေါ်တာပါ။ အင်္ဂလိပ်တွေကတော့ ပဂျာမားကို pyjamas လို့ စာလုံးပေါင်းတယ်။ အမေရိကန်တွေက pajamas လို့ ပေါင်းတယ်။ အခုတော့ အူရဒူနဲ့ပါရှင်းစကားကဆင်းသက်လာတဲ့ ညဝတ်အင်္ကျီ ဘောင်းဘီအစုံ ပဂျားမား(စ်) ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို အင်္ဂလိပ်တွေရော အမေရိကန်တွေပါ တွင်တွင်ကျယ်ကျယ် လက်ခသုံးစွဲနေပါပြီ။ ဒါနဲ့ ထိုင်းမဆပ်(ခ်)အကြောင်း ဆက်ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ ကျွန်တော်လည်း သူတို့ပေးတဲ့ ပဂျားမား(စ်) ဝတ်စုံက လဲဝတ်လိုက်ရတဲ့အခါ တော်တော်လေးကို ချောင်ချောင်ချိချိနဲ့ နေသာထိုင်သာ ရှိသွားပါတယ်။ အဲလို အဝတ်လဲပြီးတော့မှ လိုက်ကာကို ဆွဲဖွင့်ပြီး အပြင်မှာ ရပ်စောင့်နေတဲ့ ကောင်မလေးကို ငါ ရယ်ဒီ ဖြစ်ပြီလို့ ပြောပြီး ခေါ်လိုက်ရပါတယ်။ ပထမဆုံး သူက ကျွန်တော့်ကို မွေ့ရာပေါ်မှာ ပက်လက်အိပ်ခိုင်းလိုက်ပါတယ်။ မွေ့ရာပေါ်မှာ ခင်းထားတဲ့ အိပ်ရာခင်းဟာ ဖြူဖွေးသန့်ရှင်းနေပြီး ထရက်စရာမရှိပါဘူး။ ခေါင်းအုံးနဲ့ ခေါင်းအုံးစွပ်ကလည်း ဒီလို သန့်ရှင်းနေတာပါပဲ။ ရန်ကုန်က Traders တို့ ဆီဒိုးနားတို့လို ဟိုတယ်ကြီးတွေက အခန်းတွေထဲမှာ ခင်းကျင်းထားတဲ့ မွေ့ရာခေါင်းအုံးစွပ်တွေလိုလိုပဲ သန့်ပါတယ်။ တကယ့်ကို အထူး သန့်ပြီး အိပ်ရက် ထိရက်စရာ မရှိဘူးလို့တောင် ပြောချင်ပါတယ်။ အဲဒီ မွေ့ရာပေါ်မှာ ကျွန်တော် အိပ်ချလိုက်တော့မှ ကလေးမလေးက ခေါင်းရင်းက မီးလေးကို မှိန်အောင် လုပ်လိုက်ပါတယ်။ အဲတော့ ပက်လက်အိပ်နေတဲ့ ကျွန်တော် မျက်စေ့ မစူးတော့ဘူးပေါ့။ အဲလို အချိန်မှာ အရမ်းကို နူးညံ့သိမ်မွေ့ပြီး သာယာနာပျော်ဖွယ်ကောင်းတဲ့ ထိုင်းဂီတသံစဉ်လေးကိုလည်း ဖွင့်ပေးထားတော့ ဘာမှ အနှိပ်မခံရဘဲကို တော်တော်လေး နေလို့ထိုင်လို့ ဟုတ်နေပြီ။ လူက ပျော့ပျောင်းပြီး အကြောတွေအားလုံး ရီလက်(စ်) relax ဖြစ်သွားတာ။ အဲတော့မှ ထိုင်းအနှိပ်သည်မလေးက ကျွန်တော့် ခြေဖဝါးတွေက စနှိပ်ပါတယ်။ သူတို့ နှိပ်တာဟာ လုံးဝ မနာပါဘူး။ အရသာကို တော်တော်လေးရှိတယ်၊ ဇိမ်ကျတယ်လို့ ပြောရပါမယ်။ တချို့ မြန်မာအနှိပ်ဆရာတွေကတော့ ခြေဖဝါးကို ကိုင်ပြီဆိုရင် အကြောတွေ မိအောင်ဆိုပြီး အနှိပ်ခံတဲ့သူ မအော်မချင်း တထုတ်ထုတ်နဲ့ အသေနှိပ်တော့တာပဲ။ ယနေ့ခေတ် ထိုင်းမဆပ်(ခ်)ရဲ့ သဘောတရား ကတော့ အနှိပ်ခံတဲ့သူ အရသာရှိဖို့ သာသာယာယာနဲ့ ခံစားနိုင်ဖို့ဆိုတာ အဓိကပဲလ့ ပြောရပါမယ်။ ထိုင်းမကလေး ကျွန်တော့် ခြေဖဝါးနှိပ်တာတင်ကို အတော်ကြာသွားပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ကျွန်တော် မျက်လုံးတွေလည်း မှေးလာပါပြီ။ ခရီးမထွက်ခင်ညက သန်းခေါင်ကျော် မိုးလင်းထိ ထုပကြိုးကြ အိတ်တွေ ပြင်ရဆင်ရနဲ့ သုံးနာရီလောက်ပဲ အိပ်ရပြီး လေဆိပ်ကို ဆင်းခဲ့ရတာ။ ပြီးတော့ ရန်ကုန်လေဆိပ် လေယာဉ်ကြီးပေါ်တက်ကတည်းက ဆွဲလိုက်ရတဲ့အထုပတွေက နည်းတဲ့အလေးပေါင်ချိန် မဟုတ်ဘူး။ ခရီးစဉ်တလျှောက် ပင်ပမ်းလာခဲ့တာ။ အဲတော့ အလွန်ကို သန့်ရှင်းသန့်ပြန့်တဲ့နေရာမှာ ပွပွလျော့လျော့ ပဂျားမားကို ဝတ်ထားပြီး အိပ်ချလိုက်၊ နောက်တော့ မီးမှိန်မှန်မှာ သာယာနာပျော်ဖွယ်ရာ တေးဂီတကို

နားထောင်ရင်းနဲ့ ခြေဖဝါးက အကြောတွေကို ထိုင်းအနှိပ်သည်လေးရဲ့ လက်ဖဝါးနုနုလေးနဲ့ညင်ညင်သာသာ အကြောလျှော့ နှိပ်နယ်ပေးနေတော့ ကျွန်တော့်ရဲ့ မျက်လုံးတွေ တဖြည်းဖြည်းစင်းလာပြီး နောက်ဆုံးတော့ ကျွန်တော် အိပ်ပျော်သွားပါတော့တယ်။ ထိုင်းအနှိပ်သည်မလေးက လှုပ်နိုးလို့ ကျွန်တော် ပြန်နိုးလာတဲ့ အချိန်မှာ ပက်လက်အနှိပ်ခံတာ ပြီးသွားပါပြီ။ သူက ကျွန်တော့်ကို မှောက်ပေးဖို့ သရုပ်ပြ ပြောဆိုနေတာကို တွေ့ရပါတယ်။ အကြောတွေလည်းလျော့ တော်တော်လေးလည်း အိပ်ရေးဝသွားပြီး လန်းဆန်းသွာတော့ မျက်လုံးတွေကျယ်ပြီး မအိပ်ချင်တော့ပါဘူး။ အတော့ မှောက်ရက်အနေအထားမှာ အနှိပခံရတာကို အိပ်ပျော်မသွားဘဲ အပြည့်အဝ ခံစားနိုင်ပါတယ်။ ပက်လက်အနှိပ်ခံတုန်းကလို အိပ်ပျော်မသွားအောင်လည်း တော်တော်လေးတော့ သတိလေးထားနေရပါတယ်။ ထိုင်း အနှိပ်သမလေးဟာ အင်္ဂလိပ်စာလည်း ဘာမှ သိပ်မပြောတတ်တော့ ဘာစကားမှ မပြောဘဲ နှိပ်တာကိုပဲ တစက်မတ်မတ် စိတ်ပါလက်ပါနဲ့ လုပ်နေပါတယ်။ ဒီထိုင်း အနှိပ်သမလေးတွေဟာ နီညိုရောင် အင်္ကျီအပွ၊ ဘောင်းဘီအပွ ဝတ်စုံတွေကို ဝတ်ထားပြီး အသက်အရွယ်ကလည်း ၂၀ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ နှိပ်တာကိုလည်း တော်တော်ကို ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင် ရှိလှပါတယ်။ မှောက်ရက်နှိပ်တာမှာလည်း ခြေဖဝါးကပဲ စပြီး ခြေသလုံး၊ ပေါင် တင်ပါးခွက် တစ်စတစ်စစီ တဖြည်းဖြည်းတက်လာပြီး စိတ်ရှည်လက်ရှည် နှိပ်ပါတယ်။ လူငယ်သလောက် သူတို့ရဲ့လက်တွေက တော်တော်ကို ပေါက်ပါတယ်။ ကျွန်တော်ကလည်း အငယ်ကတည်းက အနှိပ်ခံတာ ကိုစွဲပြီး တော်တော်ကြိုက်တဲ့သူတစ်ယောက်ဆိုတော့ တော်တော်ပြင်းပြင်းလေး နှိပ်တာကို ခံနိုင်ပါတယ်။ တော်ရုံတန်ရုံလက်ပေါက်ရုံလောက်နဲ့တော့ ကျွန်တော် မဖြုံပါဘူး။ ထိုင်းအနှိပ်သမလေးကလည်း ကျွန်တော် အနှိပ်ခံနိုင်မှန်းသိတော့ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ သူ့ရဲ့ လက်အနှိပ်အား ဖိအားကိုမြှင့်ပြီး သုံးလာပါတယ်။ အဲလို နှိပ်အား ဖိအားပြင်းလာပေမယ့်လို့ တချို့ မြန်မာအနှပ်ဆရာတွေလို အကြောတွေကို တအားဖိပြီးနာအောင် တထုတ်ထုတ် နှိပ်တာမျိုးတော့ မလုပ်ပါဘူး။ နှိပ်ရင်နာနိုင်တဲ့ လက်ချောင်းထိပ်တွေနဲ့လည်း မနှိပ်ပါဘူး။ တကယ့်ကို ညင်သာတဲ့ လက်ဖမိုး လက်ဖဝါး သုံးပြီး နှိပ်သွားတဲ့ အနှိပ်နည်းစနစ်ပါ။ သူတို့ဟာ တော်တော်လေးကို လေ့ကျင့်သင်တန်းပေးထားတဲ့သူတွေ ဖြစ်ပုံရပါတယ်။ ဘာလို့လည်းဆိုတော့ သူ့တို့ နှိပ်တာက စနစ်ရှိပါတယ်။ ရမ်းနှိပ်တဲ့ ပုံစံမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ ညာဘက်ပေါင်နှိပ်ပြီးလို့ ဘယ်ဘက်ပေါင်ကို ပြောင်းသွားတယ်ဆိုရင်လည်း တပုံစံ တစနစ်ထဲပဲ နှိပ်တာပါ။ ဒါကြောင့် သူတို့ဟာ အနှိပ်ဆရာနဲ့ သေချာ သင်တန်းတက်ထားတဲ့ စနစ်ရှိတဲ့ အနှိပ်သမလေးတွေလို့ ကျွန်တော် ယူဆတာပါ။ ခြေဖမိုး၊ ခြေသလုံး၊ ပေါင်၊ တင်ပါးခွက် စနစ်ကို ညာဘက်၊ ဘယ်ဘက် တလှည့်စီနှစ်ဖက်လုံးကို နှိပ်ပါတယ်။ ပြီးတော့မှ ခါးနဲ့ကျောကို နှိပ်ပါတယ်။ ခါးရိုး၊ ကျောရိုးအမြောင်းလိုက်၊ ကြွက်သားရှိတဲ့ နေရာတွေကို နှိပ်ပါတယ်။ ပြီးတော့မှ ပခုံး၊ ဂုတ်သားတွေ ဖြည်းဖြည်းချင်း ကြွက်သား တမြောင်းစီ နှိပ်ပါတယ်။ အဲဒီနောက် လက်တွေကို လက်ဖဝါးကနေ လက်ဖျံ၊ လက်မောင်း၊ လက်မောင်းအိုး နှိပ်ပါတယ်။ တော်တော်လေးကို အရသာလည်းရှိ ခံလို့လည်းကောင်း၊ ကျန်းမာရေးနဲ့လည်း

ကိုက်ညီညွတ်တဲ့ ထိုင်း အနှိပ်စနစ်ပါ။ နောက်ဆုံး နှိပ်တဲ့အဆင့်မှာတော့ ခေါင်းပေါ်က ဆံပင်လေးတွေကို ဖွဖွလေးဆွဲလိုက် ကိုင်လိုက်နဲ့ ခေါင်းကြောတွေကို လျှော့ပေးပါတယ်။ အဲလိုနှိပ်နေတာ (၄၅)မိနစ်လည်း ပြည့်ရော ပြီးပါပြီလို့ပြောတော့ မထချင် ထချင်နဲ့ ကျွန်တော် ထလိုက်ရပါတယ်။ ထိုင်း မဆပ်(ချ်) အနှိပ်ခံလိုက်ရတာ ကျွန်တော်လည်း တော်တော်လေးကို အကြောလျော့သွားပြီး စိတ်ရော၊ ကိုယ်ရော လန်းဆန်းသွားပါတယ်။ ဒါနဲ့ ပဂျားမား ချွတ်၊ ကျွန်တော အဝတ်ပြန်လဲလိုက်ပြီး ကောင်မလေးကို တစ်(ပ်) tip ဘတ် ၅၀ ပေးလိုက်ပါတယ်။ ကလေးမလေးလည်း တော်တော် ပျော်သွားပုံပေါ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ကျွန်တော့် အထုပ်အပိုးတွေသယ်ပြီး မဆပ်(ချ်)ပါလာအပြင်ကို ထွက်လာခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ကျွန်တော် ဘာတွေးမိသလဲဆိုတော့ ထိုင်း မဆပ်(ချ်)ဆိုတာ ငါတို့တတွေ ထင်ထား တွေးထားကြသလို မဟုတ်ပါလား၊ အဲဒါ ငါ ပြောရဦးမယ်ဆိုတာပါ။ ထိုင်းနိုင်ငံမှာ အနှိပ်ခံခဲ့တယ်လို့ ပြောလိုက်ရင် ဆန်းဆန်းပြားပြား ရှုပ်ရှုပ ထွေးထွေး မဖွယ်မရာတွေလုပ်တယ်လို့ ထင်ထားကြတဲ့သူတွေကို "အဲလို မဟုတ်ပါဘူး။ ထိုင်းနိုင်ငံမှာ တကယ့်ကို ကျန်းမာရေးအတွက် သက်သက်နှိပ်ပေးတဲ့ ရိုးရိုးသားသား ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မိသားစုနဲ့အတူ သွားလို့ရတဲ့ ထိုင်းမဆပ်(ချ်)အနှိပ်ခန်းတွေလည်း ရှိပါတယ်" ဆိုတာ ပြောလိုက်ချင်ပါတယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဒင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

အာရောဂျံ ၁၆-၁-၂၀၀၇

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၂၈)

လူတစ်ယောက် နုပျိုလန်းဆန်းဖို့ရာ ဆိုတာမှာ စိတ်နဲ့ကိုယ်ရှိတဲ့အထဲက စိတ်ကိုဂရစိုက်ဖို့ အရေးကြီးသလို ကိုယ်ခန္ဓာကြီးကိုလည်း ပစ်ထားလို့မရတဲ့အကြောင်းတွေ ရေးနေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ပြုစုဖို့၊ ယုယဖို့၊ ဂရုစိုက်ဖို့ လုပ်ပေးတဲ့ နည်းလမ်းတွေအထဲမှာ အနှိပ်ခတာဟာ အရေးပါတဲ့ ကုထုံးကုနည်း ပြုပြင်နည်းတစ်ခုဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။ အနှိပ်ခံတာနဲ့ပတ်သက်လို့ ကျွန်တော်ရဲ့ ထိုင်းနိုင်ငံသွားခရီးစဉ်အတွေ့အကြုံတွေပေါ်မူတည်ပြီး ထိုင်း မဆပ်(ချ်)တွေအကြောင်း ရေးနေပါတယ်။

ထိုင်းမဆပ်(ချ်) (အဆက်)

စက််ာပူကအပြန်မှာ ထိုင်းမိတ်ဆွေ မစ္စတာ သာဝဆပ်(ခ်)က ဖိတ်လို့ ဘန်ကောက်မှာ (၁)ရက် ဝင်နားပါတယ်။ ကျွန်တော်နဲ့ ကျွန်တော့်ညီ မောင်ဌေးကိုတို့ စက််ာပူကနေ ထိုင်းလေယာဉ်ကြီး စီးပြီး ဘန်ကောက် သုဝဏ္ဏဘမလေဆိပ်ကို ဆိုက်တဲ့အချိန်မှာ ညနေ (၅း၀၀)နာရီထိုးနေပါပြီ။ လေဆိပ်ထဲက ထွက်လာတော့ ကြိုတဲ့လူတွေဟာ အပေါက်ဝမှာ တန်းစီပြီး ကြိုရမယ့်လူနာမည် ဒါမှမဟုတ် ဟိုတယ် နာမည်၊ ဆိုင်းဘုတ်လေးတွေကိုင်ပြီး စောင့်နေကြပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ တည်းမယ့် ဂရင်းဟိုက်ရပ် ဧရာဝဏ် Grand Hyatt Arawon ဟိုတယ်က လာကြိုမယ့်သူ ဟိုတယ်ဆိုင်းဘုတ်လေးကို ကိုင်ပြီးနေမလား၊ ဒါမှမဟုတ် ကျွန်တော်နာမည်နဲ့ပဲရေးပြီး ကြိုမလားဆိုပြီး လိုက်ရှာတော့ ဘယ်မှာမှ ဘာနာမည်နဲ့မှ မတွေ့ဘူး။ ဒါနဲ့ ဒီပြင် ဟိုတယ်နာမည်တစ်ခုရဲ့ဆိုင်းဘုတ်ကို ကိုင်ထားတဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ကို "ဂရင်းဟိုင်းရပ်" ဟိုတယ်က လူများ တွေ့မိသလားလို့ မေးလိုက်ပါတယ်။ အဲဒီအမျိုးသမီးက ပျူပျူငှာငှာနဲ့ပဲ အခုနကလေးတင် ဟိုင်းရပ်ကလူကို ဒီနားမှာ တွေ့သေးတယ်၊ လိုက်ရှာပေးမယ်ဆိုပြီး ကျွန်တော်တို့ကို ခေါ်သွားပါတယ်။ နည်းနည်းလျှောက်လိုက်တော့ အမျိုးသားတစ်ယောက်ကို လှမ်းမြင်မြင်ခြင်း အဲဒီလူ ဟိုင်းရပ်ဟိုတယ်ကပဲ လို့ပြောပြီး ထိုင်းလို သူ့ကို လှမ်းပြောလိုက်ပါတယ်။ ဟိုလူက ချက်ခြင်းပဲ သူ ဟိုင်းရပ်ဟိုတယ်ကပါ၊ PROF WIN ကို လာကြိုတာပါဆိုပြီး သူ့ကိုင်ထားတဲ့ဆိုင်းဘုတ်လေးကို ထောင်ပြပါတယ်။ သူပြောတဲ့အတိုင်း ဆိုင်းဘုတ်လေးပေါ်မှာ ကျွန်တော့်နာမည်ရေးထားတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ကျွန်တော်နဲ့ မောင်ဌေးကိုတ့ အဲဒီလူ ခေါ်တဲ့နောက်ကို လိုက်သွားတော့ ကားပါကင်နေရာကို ရောက်သွားပြီး သူရဲ့ မာစေးဒီး(စ်) (Mercedes) ကားအနက် အသစ်စက်စက်ကြီးကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ကြုံတုန်း ပြောချင်ပါသေးတယ်။ Mercedes ကားကို မြန်မာတွေအများစုက မာစီးဒီးလို့ အသံထွက်ကြပါတယ်။ တကယ့်အသံထွက်

အမှန်ကတော့ မာစေးဒီး(စ်)ပါ။ ကျွန်တော့်ညကတော့ မာစေးဒီး(စ်)အသစ်ကြီး နောကဆုံးပေါ်မော်ဒယ် တကယ့်သားရေအစစ် ထိုင်ခုံတွေနဲ့တွေ့တော့ တအံ့တသြဖြစ်နေပြီး "ကိုဝင်း ဒီတက္ကစီက သားနားလှချီလား" လို့ပြောတယ်။ဒါနဲ့ကျွန်တော်က "ဒီဟာ တက္ကစီမဟုတ်ဘူးကွ၊ လင်မဆင်း (Limousine) လို့ခေါ်တယ်။ လင်မဆင်းဆိုတာက ကားအသန့်စားကြီးတပေါ့ကွာ၊ ပြီးတော့ ဒီလို လင်မဆင်းကို မောင်းတဲ့လူတွေဟာ ယူနီဖေါင်းနဲ့ ဦးထုပ်နဲ့ သူတို့ကို ဒရိုင်ဗာလို့မခေါ်ဘူး၊ ရှောဖါ (Chauffer) လို့ခေါ်တယ်။ အဲလို ရှောဖါမောင်းတဲ့ကားကို Chaufffer-driven car လို့ခေါ်တယ်။ လင်မဆင်းတွေဟာ အရမ်းသားနားတယ်ကွ။ ပိုက်ဆံတော်တော်ရှိတဲ့လူတွေမှ စီးနိုင်တာ။ တက္ကစီနဲ့ရောက်တော့ ဈေးတော်တော်ကွာတယ်။ လေဆိပ်ကနေ ဟိုတယ်ကို တက္ကစီစီးရင် ဘတ်သုံးလေးရာပေါ့ကွ၊ အခု ဒို့စီးမယ့် လင်မဆင်းက ဘတ် (၂၀၀၀) အထက်ပေးရမှာ။ ငါ့မိတ်ဆွေက ငါ့အတက် စပါယ်ရှယ်ငှားပေးထားလို့သာ စီးဖြစ်တာ။ လာ ဒို့ လင်မဆင်း ပေါ်တက်ကြရအောင်" ဆိုပြီး ညီတော်မောင်ကို ရှင်းပြရတယ်။ ကျွန်တော်တို့လည်း ကားနားရောက်သွားရော လင်မဆင်းရှောဖါက ပြေးလာပြီး တံခါးဖွင့်ပေးပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ပစ္စည်းတွေလည်း သူကိုယ်တိုင် စိတ်ရှည်လက်ရှည် ကားနောက်က ပစည်းထည့်တဲ့ ဘူ(တ်) boot ထဲကို ထည့်ပေးပါတယ်။ (ဆလွန်းကားတွေရဲ့ နောက်က အခန်းဖွင့်ပြီး ပစ္စည်းထည့်တဲ့ အခန်းကို boot လို့ ခေါ်ပါတယ်)။ ကားပေါ် တက်လိုက်တာနဲ့ ရှောဖါက (Sir) ချင်းမိုးမွန်အောင်နဲ့ "သောက်ရေပါပါတယ်၊ အင်္ကလိပ် သတင်းစာ ရှိပါတယ်၊ လိုတာရှိလည်းပြောပါ" ဆိုပြီး အထူးကို ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေးနဲ့ စကားတွေ ပြောပါတယ်။ စကားတွေပြောတယ်ဆိုပေမယ့်လို့ ခရီးသည် စိတ်ရှုပ်အောင် မရပ်မနားပြောတာမျိုးတော့ မဟုတ်ဘူး။ အလိုက်အထိုက် လိုသလောက်ပဲပြောတာပါ။ ခရီးသည်က စမေးလို့ စကားစပြောရင်လည်း အင်္ကလိပ်လို ပီပီသသကောင်းကောင်းမွန်မွန် ပြန်ပြောပါတယ်။ ထိုင်းတွေ အင်္ကလိပ်စာ ညံ့တယ်ဆိုပေမယ် လင်မဆင်း မောင်းတဲ့သူတွေကတော့ စပါယ်ရှယ်ရွေးထားတဲ့ သူတွေဆိုတော့ အင်္ကလိပ်စကားပြော ကျွမ်းကျင်ကြပါတယ်။ ခနနေတော့ ကားစထွက်ပါတယ်။ ကားသာသွားနေတယ်စက်သံတစ်ချက်မကြားပါဘူး။ ကားကလည်းကောင်း လေဆိပ်ကနေ ဘန်ကောက်သွားတဲ့ ဟိုင်းဝေးလမ်းမကြီးကလည်း အပျဲစားဆိုတော့ ကားစီးရတာငြိမ်နေပြီး တုတ်တတ်မှ မလှုပ်ပါဘူး။ မောင်ဌေးကိုကတော့ နိုင်ငံခြားမရောက်တာ နည်းနည်း ကြာသွားပြီဆိုတော့ ဘန်ကောက် ဟိုင်းဝေး ဘေးဘယ်ညာကို လေ့လာရင်း တအံ့တသြနဲ့ ဘာစကားမှ မပြောဘဲ ထိုင်လိုက်လာပါတယ်။ နာရီဝက်လောက်ကြာတော့ ဘန်ကောက်မြို့ထဲ စဝင်ပါတယ်။ အဒီမှာ စိတ်ညစ်ဖို့ ကောင်းတော့တာပါပဲ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ နာမည်ကြီးလှတဲ့ ဘန်ကောက်ရဲ့လမ်းပိတ်ဆို့မှု (Bangkok Traffic) နဲ့ ရင်ဆိုင်ရလို့ပါ။ ကားတွေဟာ ရွေ့တယ်ဆိုရုံလေး သွားတယ်။ ရွေ့လိုက် ရပ်လိုက်နဲ့ နောက်ဆုံး ဟိုတယ်ရောက်သွားတော့ (၆း၃၀) နာရီ ဖြစ်နေပါပြီ။ ဟိုတယ်ရှေ့ရောက်တာနဲ့ ရှောဖါက ပစ္စည်းတွေ

အားလုံးချပြီး ဟိုတယ်က ပစ္စည်း သယ်တဲ့သူတွေ လက်ထဲကို အပ်ပါတယ်။ နောက် သူက ဘောက်ချာလေး ကျွန်တော့်ရှေ့ကိုလာပြီး လက်မှတ် ထိုးခိုင်းတာနဲ့ ကြည့်လိုက်တော့ လေဆိပ်ကနေ ဟိုတယ်ကို လင်မဆင်း စီးခဟာ ဘတ်(၂၅၀၀) ဖြစ်နေပါတယ်။ ကျွန်တော်က ဘောက်ချာမှာ လက်မှတ်ထိုးပေးလိုက်တော့ Thank you လို့ပြောပြီး ယိုးဒယားစတိုင် လက်အုပ်ချီကန်တော့ပါတယ်။ ဒါနဲ့ ကျွန်တော်လည်း သူတို့ တစ်ပ် (tip) ဘတ် (၁၅၀)ပေးလိုက်ပါတယ်။ အဲတော့ တစ်ခါ ထပ်ပြီး ကန်တော့ပြီး ထွက်သွားပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ပစည်းတွေ သယ်သွားတဲ့ပေါ်တာတွေက ကျွန်တော်တို့ကို ပစ္စည်းကူပွန်လေးတွေ ပေးလိုက်ပါတယ်။ မင်းအခန်းနံပါတ်သိရင် လာပြောပါတဲ့။ အခန်း ထဲကို ပစ္စည်းတွေ ပို့ပေးပါမယ်တဲ့။ ပြီးတော့ ကျွန်တော်တို့ ဟိုတယ်ထဲဝင်ပြီး ချက်ကင် check-in လုပ်ဖို့ ရဆက်(ပ်)ရှင် ဧည့်ကြိုကောင်တာကို ရောက်သွားတာနဲ့ ကျွန်တော့်နာမည် ပြောလိုက်ပါတယ်။ ဧည့်ကြိုရဆက်(ပ)ရှင်က ဟိုတယ်ဝန်ထမ်းလေးဟာ ကွန်ပျူတာထဲက ကျွန်တော့်နာမည်ကို ရှာကြည့်လိုက်ပြီး နာမည်တွေ့တာနဲ့ ကျွန်တော့်ကို အထူး လေးလေးစားစား ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေးနဲ့ "Sir" ဆိုပြီး လက်ခံစကား စပြောတော့တာပါပဲ။ သူပြောတာက ကျွန်တော်ဟာ ကလပ်အထပ် (Club Floor) မှာ တည်းတဲ့ ဧည့်သည်ပါတဲ့။ ဒါကြောင့် ဒီနေရာမှာ ချက်ကင်လုပ်ရမှာ မဟုတ်ပါဘူးတဲ့။ (၂၄)ထပ်အထက်မှာရှိတဲ့ ကလပ်အထပ်မှာ ချက်ကင်လုပ်ရပါမယ်တဲ့။ သူကိုယ်တိုင် လိုက်ပို့ပေးပါမယ်ဆိုပြီး ခါတ်လှေကားနဲ့ (၂၄)ထပ် ကလပ်အထပ် ချက်ကင်နေရာကို ခေါ်သွားပါတယ်။ ကလပ် ချက်ကင်နေရာဟာ တော်တော်ကြီးကို ကျယ်ပြီး ဆက်တီတွေ အများကြီးချထားပါတယ်။ အစားအသောက ဘူဖေးတွေ ပြင်ဆင်ထားတာလည်း တွေ့ရပါတယ်။ ထိုင်နေတဲ့ လူတွေမှာ လည်း အဖျော်ယမကာခွက်ကိုယ်စီနဲ့။ ကျွန်တော်တို့ကိုလည်း ဆက်တီတွေပေါ်မှာ ထိုင်ခိုင်းထားပြီး ချက်ကင် ကိစ္စ သူအကုန်လိုက်လုပ်ပေးပါမယ်လို့ ဟိုတယ်ဝန်ထမ်းလေးကပြောပြီး ထွက်သွားပါတယ်။ ခနနေတော့ စားပွဲထိုး (၂)ယောက်ရောက်လာပြီး စားချင်တာ သောက်ချင်တာကို ပြောပါတဲ့၊ အားလုံး ကွန်ပလီမင်ထရီ (complimentary) ပါတဲ့။ ကွန်ပလီမင်ထရီဆိုတာ "အခမဲ့ပေးတာ ကျွေးတာ" ကို ပြောတာပါ။ ကျွန်တော့်ညီက ဘီယာမှာ လိုက်ပြီး ကျွန်တော်ကတော့ ရေပဲသောက်ချင်တယ်လို့ ပြောပါတယ်။ အစားအသောက်ကတော့ ကိုယ်ကြိုက်တာ ကိုယ်ထယူလို့ ရပါတယ်။ မကြာခင်မှာ ဟိုတယ်ဝန်ထမ်းလေး ပြန်လာပြီး "Sir, Please sign here" ဒီနေရာမှာ ကျေးဇူးပြုပြီး လက်မှတ်လေးထိုးပေးပါလို့၊ တရိုတသေပြောပါတယ်။ ခါတိုင်း ဟိုတယ်လော်ဘီမှာ ချက်ကင်လုပ်ရင်လုပ်ရသလို ဟိုတယ်ချက်ကင်ပုံစံတွေ ဘာတွေ ကျွန်တော် လုံးဝဖြည့်နေစရာမလိုပါဘူး။ သူတို့အကုန်ဖြည့်ပြီးသားပါ။ လက်မှတ်လေးထိုးလိုက်ရုံပါပဲ။ "Your room key Sir, Your Room No. is 2627" "ခင်ဗျားရဲ့တံခါးသော့၊ ခင်ဗျားအခန်းနံပါတ်က ၂၆၂၇" ပါလို့ ပြောပြီး "I will show you the room" ဆိုပြီး အခန်းပြဖို့ ခေါ်သွားပါတယ်။ အခန်းထဲရောက်တာနဲ့ မီးခလုတ်တွေကို အကုန်ပြတယ်၊ တီဗီဖွင့်ပြတယ်၊ မီနီဘားနဲ့ အာမခံသေတ္တာတွေကို ပြတယ်၊ ပြီးတော့မှ

ဟိုတယ်မှာနေရတာ စိတ်ချမ်းသာပါစေ Enjoy your stay ဆိုပြောပြီး ထွက်သွားပါတယ်။ ဒါနဲ့ ကမန်းကတန်းလိုက်ပြီး သူ့ကို တစ်ပ် ဘတ် (၅၀)လိုက်ပေးလိုက်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ အခန်းအကြောင်း ဆက်မပြောခင် ကလပ်ဖလိုး (club floor) ဆိုတာကို ရှင်းပြ ပြောပြချင်ပါတယ်။ four star, five star ဟိုတယ်ကြီးတွေမှာ ဟိုတယ်ရဲ့အပေါ်ဆုံး သုံးလေးထပ်ကို ကလပ်အထပ်တွေလို့ သတ်မှတ်ထားပါတယ်။ အဲဒီ ကလပ်ဖလိုးတွေဟာ ကျန်တဲ့ အထပ်တွေထက် ဒေါ်လာ (၅၀)ကျော်ကျော်လောက် စျေးပိုကြီး လေ့ရှိပါတယ်။ ကလပ်ဖလိုးတွေဟာ ဒီပြင် အခန်းတွေနဲ့ ဘာကွာသလဲဆိုတော့ မနက် ဘရိတ်ဖတ်ကို အလကားကျွေးပါတယ်။ မနက် (၆း၀၀)နာရီကနေ တစ်နေကုန် ည (၁၀း၀၀)နာရီအထိ အချိုရည်နဲ့အစားအသောက်မျိုးစုံ စနက် (snack) တွေကိုလည်း အလကားစားလို့ရပါတယ်။ ဟက်ပီးအာဝါ (Happy hour) လို့ခေါ်တဲ့ အထူးအခြိန်ကတော့ များသောအားဖြင့် ညနေ (၅း၀၀)နာရီကနေ (၇း၀၀)နာရီ အထိ သတ်မှတ်ထားပါတယ်။ ကလပ်ဖလိုးတွေမှာ ဟက်ပီးအာဝါအတွင်း ဝီစကီ၊ ဝိုင်၊ ကော့ညက်၊ ကြိုက်ရာကို ကွန်ပလီမင်ထရီ အခမဲ့ သောက်လို့ရပါတယ်။ ပြီးတော့ ကလပ်ဖလိုးဧည့်ခန်းမှာ အင်တာနက်၊ အီးမေးလ်ကို စိတ်ကြိုက် ဘာမှပေးစရာမလိုဘ သုံးလို့ရပါတယ်။ အဲဒါတွေကြောင့် စျေးပိုယူတော့တာ လည်းမပြောနဲ့၊ ကလပ်ဖလိုးတွေမှာ အဲလို အခွင့်အရေးတွေမျိုးစုံ ဖစီလတီစ် (facilities) တွေကို ပေးထားတာ။ ကျွန်တော်ကတော့ ကလပ်ဖလိုးတွေမှာ တည်းဖူးတော့ အထူးအဆန်းအတွေ့အကြုံ မဟုတ်တော့ပါဘူး။ မောင်ဌေးကိုအဖို့ကတော့ ဂရင်းဟိုင်းရပ်ဧရာဝဏ်ဟိုတယ်ကြီးကိုမြင်တာနဲ့ တော်တော်လေး သားနားလှုပ်ပြီဆိုပြီး ကျေနပ်နေတာ။ ကလပ်ဖလိုးဆိုတာကိုပါ တွေ့လိုက်ရတော့ သူ့အတွက် သိပ်ကို စိတ်လှုပ်ရှားစရာကောင်းနေတာပေါ့။ အခန်းထဲလည်း ဝင်လိုက်ရော၊ မောင်ဌေးကို မနေတတ် မထိုင်တတ်ဖြစ်ပြီ။ ဘာလို့တုန်းဆိုတော့ နှစ်ယောက်အိပ်မေ့ယာကြီးပေါ်မှာ ခင်းထားတဲ့ အိပ်ရာခင်းက ထိရက်စရာ မရှိအောင် ဖြူဖွေးသားနားပြီး စာရေးစားပွဲခုံ၊ မှန်တင်ခုံ၊ ရေချိုးခန်း၊ အိမ်သာအားလုံးဟာ ရှယ်တွေဖြစ်နေတော့ သူ ဘယ်လိုနေရထိုင်ရမှန်းမသိဘဲ ဒုက္ခရောက်တော့တာပေါ့။ ခနနေတော့ တိန်ဆို ဘဲလ်မြည်ပြီး သွားဖွင့်ကြည့်လိုက်တော့ ကျွန်တော်တို့ ပစ္စည်းတွေ ရောက်လာပါရော၊ ဒါနဲ့ ပစ္စည်း သယ်လာတဲ့ ဘဲလ်ဘွိုင် (bell boy) လေးကို တစ်(ပ်)ပေးပြီး ပစ္စည်းတွေ နေရာချနေတုန်း ဖုန်းကမြည်လာတော့ သွားနားထောင်လိုက်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေကြီး မစ္စတာနာတာပန် လော်ဘီထဲမှာ ရောက်နေပြီတဲ့၊ စက််ပူက မထွက်ခင်ကတည်းက လေဆိပ်ကဆိုက်ပြီးတာနဲ့ (၇း၀၀)နာရီမှာ ဒင်နာသွားစားမယ်လို့ ချိန်းထားတာ။ ဒါနဲ့ ကမန်းကတန်း မျက်နှာသစ်၊ အဝတ်လဲပြီး လော်ဘီကို ဆင်းလာခဲ့ကြတယ်။ ဟိုတယ်တွေမှာ အခေါ်အဝေါ်တွေနဲ့ပတ်သက်လို့ ဗဟုသုတအနေနဲ့ ပြောရမယ်ဆိုရင် လော်ဘီ (Lobby) ဆိုတာ မြေညီထပ် ဟောအခန်းအကျယ် အပြန့်ကြီးကို ပြောတာပါ။ မင်ဇနင်း (mezzanine) ဆိုတာက များသောအားဖြင့် ပထမထပ်စားသောက်ဆိုင်တွေရှိတဲ့ လယ်ဗယ်ကို ခေါ်တာပါ။

ဟိုတယ်မှာ မင်ဇနင်းလယ်ဗယ်ဆိုရင် ပထမထပ်ကို သွားပါ။ နာတာပန်က မစ္စတာသာဝဆပ်နဲ့ ဂျပန်ဧည့်သည်တို့ စားသောက်ဆိုင်မှာ ရောက်နေပြီ၊ ဒို့ သွားကြရအောင် ဆိုပြီး သူ့ကားနဲ့ ကျွန်တော်တို့ကို ခေါ်သွားပါတယ်။ ည (၇း၃၀) နာရီ လောက်အထိ ဘန်ကောက်မြို့ကြီးမှာ ကားတွေဟာ ပိတ်နေတုန်းပါပဲ။ စားသောက်ဆိုင်ရောက်အောင် တစ်နာရီနီးပါး မောင်းရပါတယ်။ ဟိုရောက်တော့ ဂျပန်ကြီးရယ်၊ မစ္စတာသာဝဆပ်ရယ် ရောက်နှင့်နေပြီး ဒင်နာစားဖို့ ကျွန်တော်တို့ကို စောင့်နေပါတယ်။ ခနနေတော့ ဝိတ်တာတွေက ဝိုင်တွေချပေးပြီး ဝိုင်သောက်နေတုန်း မင်းတို့ကြိုက်တာမှာစားကြ ဒါ ဘန်ကောက်မှာ အကြီးဆုံးပင်လယ်စာ ဆီးဖုဒ်ဆိုင်ကြီးပဲလို့" ဂျပန်ကြီးက ပြောပါတယ်။ ဟုတ်လည်းဟုတ်ပါတယ်။ ဆီးဖုဒ်ဆိုင်ကြီးကတော့ အံ့မခန်းလောက်အောင်ကို ကြီးလှပါတယ်။ စားပွဲ ဝိုင်းတွေက ရာနဲ့ချီပြီး ရှိနေပါတယ်။ သူ့ရဲ့စနစ်ကတော့ ပင်လယ်ငါး၊ ဂဏန်း၊ ပုဇွန်၊ ပင်လယ်သတ္တဝါမျိုးစုံ အရှင်တွေ၊ ထားထားပါတယ်။ ခဲပြီး ဖရိုးဇင်းလုပ်ထားတာတွေလည်း ရှိပါတယ်။ အဲဒီလို စားစရာ အစိမ်း၊ အရှင်တွေကို စူပါမတ်ကက်ကြီးလို တန်းစီစဉ်ပြီးပြထားပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့က စူပါမတ်ကက်ကလို တွန်းလှည်းတွေကို တွန်းပြီး ကြိုက်တဲ့အကောင်တွေကို ထည့်ထားပြီး ငွေချေခဲ့။ ပြီးတော့မှ အဲဒီတွန်းလှည်းကြီးကို စားပွဲနားပြန်တွန်းခဲ့။ ကိုယ့်စားပွဲနားရောက်မှ အော်ဒါယူမယ့် ဆိုင်ဝန်ထမ်း ရောက်လာမယ်။ သူ့ကို ကိုယ့်လှည်းထဲက အကောင်ဘလောင်မျိုးစုံကို တစ်ခုစီပြ၊ ဒီအကောင်ကို ဘယ်လိုချက်၊ ဒီငါးကို ကြော်၊ အရွက်နဲ့ပြန်ချက်၊ ဒီပုဇွန်အရှင်ကြီးကို အကောင်လိုက်ချ၊ အစိမ်းစားမယ်၊ အဲလို မျိုးစုံမှာရတာပေါ့။ ဆိုင်ဝန်ထမ်းလေးက ကျွန်တော်တို့ပြောသမျှ ချက်ရမယ့်နည်းတွေ အကုန်ရေးမှတ်သွားပြီး ခနနေတော့ ဟင်းပွဲ တစ်ပွဲပြီး တစ်ပွဲရောက်လာပါတယ်။ ကယ်ပြောထားတဲ့အတိုင်းကို ချက်လာပါတယ်။ လူတွေများပေမယ့် ချက်တာကလည်း သိပ်မကြာပါဘူး။ လတ်လတ်ဆပ်ဆပ် ပုဇွန်၊ ဂဏန်းစတဲ့ ဆီးဖုဒ် အကောင်အရှင်တွေကို ချက်ထားတာဆိုတော့ စားလို့ကလည်း တကယ်ကောင်းပါတယ်။ ဆိုင်ကြီးက သိပ်ကိုကြီးလွန်းတော့ ညီမောင်ဌေးကို လန့်နေပုံပေါ်ပါတယ်။ ထိုင်းမိတ်ဆွေတွေက မင်းတို့ အကောင်အရှင်တွေနဲ့ ဓါတ်ပုံရိုက်ဆိုပြီး ပုဇွန်ထုပ်အရှင်ကြီးတွေ လှုပ်နေတဲ့ ဂဏန်းကြီးတွေနဲ့တွဲပြီး ကျွန်တော်တို့ ညီအစ်ကိုနှစ်ယောက်ကို ဓါတ်ပုံမျိုးစုံ ရက်ပေးရှာပါတယ်။ သူတို့နိုင်ငံက ဆီးဖုဒ်ဆိုင်အကြီးကြီးကို ကျွန်တော်တို့ မြန်မာနှစ်ယောက် သပ်ပြီး တအံ့တသြဖြစ်နေတာ သူတို့ သိပ်ကို သဘောကျကျေနပ်ပုံပေါ်ပါတယ်။ ဆီးဖုဒ်တွေ စားကောင်းကောင်းနဲ့စားရင်း ကျွန်တော် ဝိုင်နှစ်ခွက်လောက် သောက်ဖြစ်သွားပါတယ်။ မောင်ဌေးကိုကတော့ ဘီယာတစ်မျိုးပဲ သောက်ပါတယ်။ တစ်နာရီကျော် လောက်ကြာတော့ ကျွန်တော်တို့ မြိန်ရေယှက်ရေစားလိုက်တာ ဟင်းပွဲတွေထဲမှာ ဘာဟင်းမှကို မကျန်သလောက်ဖြစ်သွားပါတယ်။ အားလုံးစားသောက်ပြီးတော့ ည (၁၁း၀၀)နာရီကျော်နေပါပြီ။ အဲဒီအချိန်မှာ ဂျပန်မိတ်ဆွေကြီးက "ငါ ဒီမြန်မာမိတ်ဆွေ နှစ်ယောက်ကို နိုက်ကလပ်ခေါ်သွားဦးမယ်၊

မင်းတို့ ပြန်ချင်ပြန်ကြ" ဆိုပြီး ပြောလိုက် တော့ ထိုင်းမိတ်ဆွေတွေက "ငါတို့လည်း မလိုက်နိုင်တော့ပါဘူး Prof. Khin ကို မင်းပဲ ခေါ်သွားပါတော့" ဆိုပြီး လမ်းခွဲသွားကြပါတယ်။ ဒါနဲ့ ဂျပန်မိတ်ဆွေကြီးရယ် ကျွန်တော်တို့ညီအစ်ကို နှစ်ယောက်ရယ် နိုက်ကလပ် ကိုသွားဖို့ ဂျပန်ကြီးကားနဲ့ဆက်ထွက်ခဲ့ကြပါတယ်။ (နောက်လမှာဆက်ပြီး ထိုင်း မဆပ်ချိအကြောင်း ဆက်ရေးသွားပါမယ်။)

<u>မှတ်သားဖို့ရာ</u>

-	Limousine	လင်မဆင်း	ဒရိုင်ဗာနဲ့သီးသန့်မောင်းပို့ပေးတဲ့ မော်တော်ကား အကောင်းစားကြီး။
-	Chauffer	ရှောဖါ	အဝတ်အစားယူနီးဖောင်းဝတ်ထားတဲ့ စပါယ်ရှယ် ယာဉ်မောင်း။
-	Mercedes	မာစေးဒီး(စ်)	(မာစီဒီးမဟုတ်ပါ)
-	Lobby	လော်ဘီ	ဟိုတယ်မြေညီထပ်ခန်းမကျယ်ကြီး။
-	Mazzanine	မင်ဇနင်း	ဟိုတယ်ရဲ့ ပထမထပ်၊ မျှားသောအားဖြင့် စားသောက်ခန်း ရက်(စ်)တရော့(န)တွေရှိတယ်။
-	Club floor	ကလပ်အထပ်	ဟိုတယ်ကြီးတွေရဲ့အပေါ်ဆုံးအထပ်တွေ၊ သီးသန့်အခွင့် အရေးတွေ ပေးထားတဲ့အထပ်တွေ။
-	Facilities	ဖစီလီတီး(စ်)	အထူးစပါယ်ရှယ်အသုံးချလို့ရတဲ့ အဆောက်အဦ၊ ပစ္စည်း ကိရိယာ၊ အခွင့်အရေး။
-	Happy hour	ဟက်ပီအာဝါ	အထူးသီးသန့်အခွင့်အရေးပေးထားတဲ့အချိန်
-	Complimentary	ကွန်ပလီမင်ထရီ	အခမဲ့။ ပိုက်ဆံပေးစရာမလိုတာ။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဒေါက်တာမောင်ဝင်း (အသည်း)



အာရောဂျံ ၁၄-၂-၂၀၀၇

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၂၉)

လူတစ်ယောက် နုပျိုလန်းဆန်းဖို့ရာ ဆိုတာမှာ စိတ်နဲ့ကိုယ်ရှိတဲ့အထဲက စိတ်ကိုဂရစိုက်ဖို့ အရေးကြီးသလို ကိုယ်ခန္ဓာကြီးကိုလည်း ပစ်ထားလို့မရတဲ့အကြောင်းတွေ ရေးနေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ပြုစုဖို့၊ ယုယဖို့၊ ဂရုစိုက်ဖို့ လုပ်ပေးတဲ့ နည်းလမ်းတွေအထဲမှာ အနှိပ်ခတာဟာ အရေးပါတဲ့ ကုထုံးကုနည်း ပြုပြင်နည်းတစ်ခုဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။ အနှိပ်ခံတာနဲ့ပတ်သက်လို့ ကျွန်တော်ရဲ့ ထိုင်းနိုင်ငံသွားခရီးစဉ်အတွေ့အကြုံတွေအကြောင်း ရေးနေပါတယ်။

<u>ထိုင်းမဆပ်(ခ်ျ)</u> (အဆက်)

မိတ်ဆွေ ဂျပန်ကြီးရယ် ကျွန်တော်နဲ့ ညီ မောင်ဌေးကိုတို့ ဘန်ကောက်က အကြီးဆုံးဆီးဖုဒ် ဆိုင်ကြီးမှာ ညစာစားပြီး နိုက်ကလပ် (night club) ကို သွားကြပါတယ်။ နိုက်ကလပ်ဆိုတော့ ဘာတွေများတွေ့မလဲ၊ ဘယ်လိုဟာတွေ မြင်ရမလဲဆိုတဲ့ လဲပေါင်းများစွာနဲ့။ ပြီးတော့ ဘန်ကောက်က နိုက်ကလပတွေဟာ နာမည်ကလည်း ကြီးကြီးနဲ့ဆိုပြီး စိတ်တွေလှုပ်ရှားလို့ ဂျပန်ကြီးခေါ်တဲ့ နောက်ကို တထိတ်ထိတ်နဲ့ ကျွန်တော်တို့ ညီအစ်ကိုနှစ်ယောက်ပါသွားကြပါတယ်။ နိုက်ကလပ်က ဘန်ကောက်မြို့အလယ်ခေါင်လူစည်ကားတဲ့ရပ်ကွက်မှာပါ။ ခြံကျယ် တိုက်အမြင့်ကြီး၊ ခြံဝင်းအဝရောက်တော့ ဂျပန်ကြီးက လုံခြုံရေးဝန်ထမ်းတွေကို သူ့ရဲ့နိုက်ကလပ်မင်ဘာကဒ်ပြားကို ထုတ်ပြလိုက်တော့မှ ကားဝင်လို့ ရပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ကားက အဆောက်အဦကြီးရဲ့အောက်ထဲက ကားပါတ်ကင်ထဲကို တစ်ခါတည်းဝင်သွားလိုက်ပြီး ခါတ်လှေကားရှေ့မှာ ကားရပ်လိုက်ပါတယ်။ ဒရိုင်ဗာက ကားဆက်မောင်းသွားပြီး ကျွန်တော်တို့က ခါတ်လှေကားနဲ့ ဂျပန်ကြီးရဲ့ နိုက်ကလပ်အထပ်ကို တက်ခဲ့ကြပါတယ်။ အဆောက်အဦတစ်ခုလုံးမှာ နိုက်ကလပ်တွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ ကိုယ့်မင်ဘာတွေနဲ့ကိုယ် သီးသန့်ဖွဲ့ထားတဲ့ နိုက်ကလပ်တွေလို့ ဂျပန်ကြီးက ရှင်းပြပါတယ်။ လူတိုင်းကြုံလို့ဝင်တာမျိုး ဝေါ့(က)အင် (walk in) လုပ်လို့မရပါဘူး၊ မင်ဘာပါမှပဲ ဝင်လို့ရပါတယ်တဲ့။ ဂျပန်ကြီးရဲ့ နိုက်ကလပ်အထပ်ကို ကျွန်တော်တို့ ရောကသွားလို့ ခါတ်လှေကားတံခါးလည်းဖွင့်ရော အနက်ရောင် ဝတ်စုံတွေနဲ့ သပ်သပ်ရပ်ရပ်သားသားနားနား ဝတ်ဆင်ထားတဲ့ မိန်းကလေးငယ်လေးတွေ တစ်ဖက်ကို (၄) ယောက်လောက်တန်းစီပြီး ကြိုနေကြပါတယ်။ တော်တော်လေးကို လှတဲ့ ထိုင်းအမျိုးသမီးလေးတွေပါ။ အဝင်ဝမှာ ဆိုင်းဘုတ်အကြီးကြီးနဲ့ အဂလိပ်လိုရေးထားတဲ့ စာတမ်းကို

တွေ့ရတော့ ထိုင်းတွေရဲ့ အင်္ဂလိပ်စာ မကျွမ်းတဲ့အဖြစ်ကိုတွေ့ရလို့ ဟာသဖြစ်မိပါသေးတယ်။ ဘယ်လို ရေးထားသလဲဆိုတော့ "Take out cannot" တဲ့။ ဆိုလိုတာက ဒီနိုက်ကလပ်က ကောင်မလေးတွေကို အပြင်ခေါ်လို့မရဘူးလို့ ပြောချင်တာပေါ့။ နိုက်ကလပ်ဆိုရင် ပေါ့ပျက်ပျက်အမျိုးသမီးတွေ ရှိတဲ့နေရာလို့ ထင်ပြီးလာကြတဲ့ နိုင်ငံခြားသားတိုးရစ်တွေကို ဒီနိုက်ကလပ်က အမျိုးသမီးလေးတွေဟာ အပြင်ကို ခေါ်သွားလို့ မရဘူးဆိုတာ ပြောထားတဲ့သဘောပါ။ စဉ်းစားကြည့်ကြည်တော့လည်း Take out cannot ဆိုတော့ ရေးထားတဲ့ အင်္ဂလိပစာဟာ မကောင်းဘူး အသုံးအနှုန်းမမှန်ဘူး ပြောပြော ဖတ်ကြည့်တဲ့သူက နားတော့လည်တာပဲ။ ကျွန်တော့်တပည့် ဆရာဝန် MO တွေလည်း ဒီလို အင်္ဂလိပ်စာမျိုးတွေ သုံးကြတာပဲလို့ တွေးမိပါတယ်။ သူတို့တတွေ လူနာအကြောင်း ပြောချင်လို့ ကျွန်တော့်ကို ဖုန်းဆက်တာမရဘူးဆိုရင် ဆေးရုံက ချတ်(တ်)စာရွက်ထဲမှာ "Prof Khin Maung Win contact no get" လို့ရေးကြတယ်။ သူတို့ဖာသာသူတို့တော့ ဟုတ်နေတာပဲ။ အင်္ဂလိပ်စာကို ကိုယ့် အသုံးအနှုန်း၊ ကိုယ့်အဓိပ္ပါယ်နဲ့ ကိုယ်ရေးကြတာ၊ နားတော့လည်နေကြတာပဲ။ MO တွေရဲ့ အင်္ဂလိပ်စာရေးနည်းကို ဆက်ပြောရမယ်ဆိုရင် တစ်ခါက တပည့် ဆရာဝန် MO တစ်ယောက် အူအတက်ဖြတ်ဖို့ဆိုပြီး လူနာတစ်ယောက်ကို ခွဲတာ အူအတက်ရှာလို့ မတွေ့ဘူး။ အဲတော့ သူက "Appendix don't find" လို့ ရေးလိုက်တယ်။ ရှင်းနေတာပဲ။ အင်္ဂလိပ်စာ ဂရမ်မာ မှားတာမှန်တာ နောက်ထား၊ သူ အူအတက်ရှာမတွေ့ဘူးဆိုတာကို တခြား MO တွေ နားလည် အောင်သူ့စတိုင်နဲ့သူ အင်္ဂလိပ်လို ရေးလိုက်တာလေ။ အဲလိုစံနစ်နဲ့ မူလ ပင်မ အင်္ဂလိပ်စာ ဘာသာရပ်ကို ကိုယ့်ရဲ့လူမျိုး၊ ဒေသ၊ အယူအဆတွေ၊ ကိုယ့်ရဲ့ဘာသာစကား၊ သဒ္ဒါ အယူအဆ၊ နာမ်၊ နာမဝိသေသန၊ ကြိယာအသုံးအနှုန်းနဲ့ ရောစပ်လိုက်တော့ ဒေသသုံးအင်္ဂလိပ်စာတွေ ပေါ်လာတာပေါ့။ ကမ္ဘာပေါ်မှာ အသိအမှတ်ပြုထားတဲ့ ဒေသသုံး အင်္ဂလပ်စာ ပုံစံအသစ်တစ်ခုကို ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ စင်္ကာပူမှာသုံးတဲ့ အင်္ဂလိပ်စာပါပဲ။ အင်္ဂလိပ်စာဘာသာရပ်ကို အခြေခံပြီး စင်္ကာပူစကားလုံးတွေ ရောနှော ပြောကြလို့ စင်္ကာပူနဲ့အင်္ဂလိပ်ရောထားတဲ့ ဆင်းဂလစ်(ရှ်) Singlish လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဆင်းဂလစ်(ရှ်) ဆိုရင် လူတိုင်းသိပါတယ်။ စင်္ကာပူနိုင်ငံသားတွေဟာ ဆင်းဂလစ်(ရှ်)နဲ့ စကားပြောပြီး ကမ္ဘာပတ်နေတာပါ။ သူတို့ရဲ့ Singlish နမူနာတစ်ခုကို ပြောရမယ်ဆိုရင် စင်္ကာပူနိုင်ငံသားတွေ စကားပြောရင် နောက်ဆုံးမှာ "လား" ထည့်ပြောလေ့ရှိကြပါတယ်။ ဥပမာ ပြောပြပါမယ်။ မဟုတ်ဘူးဆိုရင် "No Lar" လို့ ပြောပါတယ်။ နောက်ပြီးတော့ စင်္ကာပူမှာ Can နဲ့ No can ပြောတတ်ရင် တော်တော်လေး အလုပ်ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ ပစ္စည်းတစ်ခုကို စင်္ကာပူဒေါ်လာ (၂၀)နဲ့ ဈေးဆိုတယ်ဆိုပါစို့။ ကိုယ်က (၁၀)ဒေါ်လာထားပါလို့ ဈေးဆစ်လိုက်ရင် ဆိုင်ရှင်က မဖြစ်နိုင်ဘူးဆိုတာကို စင်္ကာပူလေသံ ဆွဲဆွဲငင်ငင်နဲ့ "No Lar" လို့ စဖြေပါလိမ့်မယ်။ ပြီးတော့ တစ်ခါဆက်ပြီး "How can 10 dollars. No can" သူ ဘယ်လိုလုပ် (၁၀)ဒေါ်လာနဲ့ ရောင်းရမလဲ၊ မဖြစ်နိုင်ဘူးဆိုတဲ့ သဘောကို ပြောမယ်။ အဲလိုဆိုရင် ကိုယ်က Can, Yes can

လို့ ပြန်ပြောရပါတယ်။ (၁၀)ဒေါ်လာပဲ ထားလိုက်ပါ ဖြစနိုင်ပါတယ်ဆိုပြီး စျေးထပ်ဆစ်တဲ့ သဘောပေါ့။ ဒါနဲ့ နောက်ဆုံးတော့ Can, No can နဲ့အလပ်ဖြစ်ပြီး အရောင်းအဝယ် စျေးတဲ့သွားပါလေရော။ ဒါဟာ Singlish ရဲ့ သဘောတရားပဲ။ ဒါကြောင့် ဘန်ကောက်က နိုက်ကလပ်က အင်္ဂလိပ်စာတမ်းလေးတွေ့တော့ ဒါလည်း ထိုင်းနဲ့အင်္ဂလိပ်စာရောထားတဲ့ ထိုင်းဂလစ်(ရှ်) Thaiglish လို့ခေါ်ရမှာလား မသိဘူးလို့ တွေးမိပါတယ်။ ဘယ်လိုရေးထားရေးထား ထိုင်းတွေဟာ ကိုယ်ရေးတဲ့ အင်္ဂလိပ်စာကို ကိုယ့်ဖာသာကိုယ်တော့ နားလည်နေကြတာပါပဲ။ နိုက်ကလပ်ထဲကို ဝင်လိုက်တော့ မီးရောင်ခပ်ဖျော့ဖျော့လေးနဲ့ တော်တော်လေးကို သားနားတဲ့ အခမ်းအနား အဆင်အပြင်ကို တွေ့ရပါတယ်။အရမ်းကောင်းတဲ့ လဲသား (Leather) ဆိုဖါကြီးတွေနဲ့ ခင်းကျင်းထားတာ ထိုင်ရက်စရာတောင် မရှိဘူး။ နိုက်ကလပ်ရဲ့ထိပ်ရှေ့မှာလဲ စန္ဒယားတစ်လုံးနဲ့ သာယာငြိမ့်ညောင်းတဲ့ ဂီတသံတွေ ထွက်နေပါတယ်။ ပြီးတော့အဆိုတော်တစ်ယောက်က တကယ့်အင်္ဂလိပ်အစစ် အဆိုတော်တစ်ယောက်လို အသံထွက်ပီပီသသန့် တော်တော်လေး နားထောင်ကောင်းတဲ့ အင်္ဂလိပ် သီချင်းတစ်ပုဒ်ကိုဆိုပြီး ဖျော်ဖြေနေပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ကလပ်ထဲဝင်လိုက်တာနဲ့ မါတ်လျှေကားထိပ်မှာတွေ့တဲ့ အမျိုးသမီးလေး တွေထက် နည်းနည်းလေး အသက်ပိုကြီးတဲ့ ခေါင်းဆောင်အမျိုးသမီး တစ်ယောက်က အင်္ဂလိပ်စကားပြော ကောင်းကောင်းနဲ့ ဆီးကြိုပြီးတော့ ကျွန်တော်တို့ကို နေရာချပေးပါတယ်။ ဒါနဲ့ ကြုံတုန်းပြောရဦးမယ်ဆိုရင် အဲလို အမျိုးသမီး ခေါင်းဆောင်မျိုးကို ကျွန်တော်တို့ အာရှတဝိုက်မှာ မာမာစံ Ma Ma San လို့ခေါ်လေ့ရှိပါတယ်။ ဂျပန်ဂေရှားမယ်တွေရဲ့ ခေါင်းဆောင်အမျိုးသမီးတွေကို ခေါ်တာကို အစွဲပြုပြီး ခေါ်တာထင်ပါရဲ့။ မာမာစံဟာ ကျွန်တော်တို့ (၃)ယောက်ကို နေရာချထားပြီးတာနဲ့ အမျိုးသမီးလေး (၃)ယောက်ကို ခေါ်လာပြီး ကျွန်တော်တို့ တစ်ယောက်စီဘေးနားမှာ ဝင်ထိုင်ခိုင်းပါတယ်။ အမျိုးသမီးလေးတွေဟာ အနက်ရောင် ဝတ်စုံဒရက်စ်လေးတွေကို ဝတ်ထားပါတယ်။ မလုံမလဲဝတ်စားထား တာမျိုးဲ့ လုံးဝ မဟုတ်ပါဘူး။ ရုပ်ရည်သန့်ပြန့်ပြီး ဝတ်စားထားတာက အတော်လေး သားနားပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်စကားပြောကလည်း ထိုင်းနိုင်ငံ အဆင့်အတန်းနဲ့ ပြောရင်တော့ တော်တော်လေး ကောင်းတယ် ခေါ်ရမှာပေါ့။ ကလေးမလေးတွေက ကျွန်တော်တို့ကို ဘာစားမလဲ၊ ဘာသောက်မလဲ မေးပါတယ်။ ညီတော်မောင်ကတော့ ဘီယာသောက်မယ်ပြောတော့ သူ့အတွက် ဘီယာခွက်လာချပါတယ်။ ဂျပန်မိတ်ဆွေကြီးက သူ့ရဲ့ ကော့ညက် (Cognac) ပုလင်း ကလပ်မှာရှိတယ်တဲ့။ "မင်း ကော့ညက် သောက်ပါလား" လို့ ကျွန်တော်ကိုပြောတာနဲ့ "ကော့ညက် သောက်မယ်လို့" ပြောလိုက်ပါတယ်။ ကိုယ့်ပုလင်းကို ကလပ်မှာထားတဲ့စံနစ်ရှိရင် အဲဒီကလပ်ဟာ အဆင့်မြင့်တယ်လို့ ပြောရပါမယ်။ ရန်ကုန်က ထရိတ်ဒါးဟိုတယ်က ဂလာရီဘားမှာလည်း အဲလို ကိုယ့်ပုလင်းကို သိမ်းထားလို့ရပါတယ်။ ဒီလို ကိုယ့်ပုလင်းကို ဘားမှာ ကလပ်မှာ ထားတယ်ဆိုတာ ယုံကြည်မှုနဲ့ ထားတဲ့စံနစ်ပါ။ အဆင့်မြင့်တဲ့ နေရာတွေမှာပဲ အဲလို ကိုယ့်ပုလင်းကို သိမ်းထားလို့ ရပါတယ်။

ပုလင်းပေါ်မှာ ကိုယ့်နာမည်ရေးထားပြီး ကလပ်က သိမ်းထားပေးတာပါ။ ကိုယ့်ပုလင်းထဲမှာ ဘယ်လောက် ကျန်တယဆိုတာ မှတ်နေစရာ မလိုတဲ့ နေရာမျိုးတွေပါ။ ကျွန်တော်တို့ ရောက်နေတဲ့ နိုက်ကလပ်ကလည်း အဆင့်တော်တော်လေးမြင့်တဲ့ ကလပ်ဆိုတော့ ကျွန်တော့် မိတ်ဆွေကြီး သူ့ကော့ညက်ပုလင်းကို ကလပ်မှာ သိမ်းထားသလိုပဲ မင်ဘာတွေ တော်တော် များများဟာ သူတို့ပုလင်းတွေ အစီအရီ ကလပ်က ဘားမှာ သိမ်းထားကြပါတယ။ ကိုယ်ရောက်တဲ့ အချိန်ရောက်မှ ကိုယ့်ပုလင်းကိုယ်ယူသောက်ပေါ့။ ကလပ်က ပုလင်းကို ပုလင်းလိုက်ဝယ်သောက်ပြီး ပိုတဲ့ဟာကို ကလပ်မှာ သိမ်းခိုင်းထားတာရှိသလို အပြင်ကနေ ကိုယ့်ပုလင်း ကိုယ်ယူလာပြီး သောက်၊ ပိုတာကို ကလပ်မှာ သိမ်းထားတာလည်း ရှိပါတယ်။ အဲလို အပြင်က ပုလင်းကို ယူလာရင်တော့ အပြင်က ပုလင်း ယူလာတဲ့အတွက် ကလပ်က ပိုက်ဆံတောင်းပါတယ်။ အဲဒါကို ကော့ကိတ်(ချ်) (Corkage) လို့ခေါ်ပါတယ်။ ကော့(ခ်) cork ဆိုတာ ဖေါ့ဆို့၊ ကော့ကိတ်(ချ်)ဆိုတော့ ဖေါ့ဆို့အခပေါ့။ ရှေးတုန်းက အပြင်က ယူလာတဲ့ ဝိုင်ပုလင်းတွေကို ဖေါ့ဆို့ဖွင့်ခ တောင်းရင်းကနေ အစွဲပြုလာပြီး အခုခေတ်မှာတော့ ဝိုင်ရယ် မဟုတ်ဘူး၊ ဘာပုလင်း ယူလာယူလာ ပုလင်းဖွင့်ခကို ကော့ကိတ်(ချ်)လို့ပြောပြီး တောင်းတဲ့သဘောပါ။ ဒါနဲ့ ဆက်ပြောရရင် ဂျပန်မိတ်ဆွေကြီးရဲ့ ကော့ညက်ပုလင်းကို အမျိုးသမီးလေး တစ်ယောက်က ယူလာပြီး စားပွဲပေါ်မှာ တင်လိုက်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ဖန်ခွက်ထဲကို ကော့ညက်နည်းနည်း လေးထည့်၊ ရေခဲ (၃)တုံး ထပ်ထည့်ပြီး ဆော်ဒါကို ဖန်ခွက်နဲ့အပြည့် ဖြည့်ပေးပါတယ်။ သေချာကြည့်လိုက်တော့ ကော့ညက်က အဲလိုရောလိုက်တဲ့အခါ ပါးပါးလေးဖြစ်သွားတာပေါ့။ ဒါထက် တချို့ တပည့်တွေက "ဆရာကြီး မွေးနေ့ ဘာဝယ်ပေးရမလဲ" လို့ မေးတဲ့အခါ "ငါအတွက် ကော့ညက် တစ်ပုလင်းဝယ်ပေး" လို့ ပြောလိုက်ရင် " မသိလို့နော် ဆရာ ကော့ညက်ဆိုတာ ဘာလဲဟင်" လို့ မေးကြတယ်။ အဲဒါကြောင့်ကော့ညက်ဆိုတာ ဘာလဲဆိုတာလေး နည်းနည်းပြောချင်ပါ သေးတယ်။ နုပျိုလန်းဆန်း အနှိပ်ခံတဲ့အကြောင်းပြောရင်းကနေ ကော့ညက်အကြောင်း ရောက်သွားပြန်ပြီ။ စာဖတ်ပရိသတ်ကို ပြောချင်တာတွေ သိစေချင်တာတွေ များလွန်းလို့ ဟိုရောက်ဒီရောက် တွေ့ရာကြဲရာ ပညာပေးတွေ ရေးနေတာကို ခွင့်လွှတ်နားလည်ပေးပါလို့ ပြောချင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကော့ညက်အကြောင်းလေးပြောခွင့်ပြုပါ။ တကယ်အမှန်အတိုင်း ကော့ညက် Cognac ဆိုတာ ဘာလဲလို့ ပြောမယ်ဆိုရင်တော့ ကော့ညက်ဆိုတာ ပြင်သစ်နိုင်ငံတောင်ပိုင်း Cognac ပြည်နယ်က ထွက်တဲ့ ဘရန်ဒီ Brandy အရက်အကောင်းစားတွေကို ခေါ်တာပါ။ ဘရန်ဒီဆိုတာကတော့ ဝိုင်ကို ထပ်ချက်ထားတဲ့ အရက်တစ်မျိုးပေါ့။ အခုနက ပြောခဲ့သလို တကယ့်အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက် စံနစ်အတိုင်းဆိုရင်တော့ ဘရန်ဒီတိုင်းကို ကော့ညက်လို့ ခေါ်လို့မရပါဘူး။ ကော့ညက်ပြည်နယ်ကထွက်တဲ့ ဘရန်ဒီကိုမှပဲ ကော့ညက်လို့ ခေါ်ရမှာပါ။ ဒါကြောင့် ပြောလေ့ရှိတာက All cognacs are brandies. But not all brandies are cognacs တဲ့။ ဆိုလိုတာက ကော့ညက်မှန်သမျှကတော့ ဘရန်ဒီတွေပါ။ ဒါပေမယ့် ဘရန်ဒီတိုင်းကတော့

ကော့ညက်မဟုတ်ပါဘူး။ အဲလိုသဘောတရားရှိပေမယ့်လည်း အခုခေတ်မှာတော့ ကော့ညက်နဲ့ဘရန်ဒီကို ရောထွေးပြီး သုံးနှုန်း ခေါ်ဝေါ်နေကြတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ကော့ညက်တွေထဲမှာကို အဆင့်ဆင့်တွေ ထပ်ခွဲပါသေးတယ်။ V S O ဆိုရင် Very Special Old ပေါ့။ ဒါ အနိမ့်ဆုံး ကော့ညက်ပါ။ (၁၀)နှစ်အောက်သက်တန်းရှိတဲ့ ကော့ညက်ပေါ့။ V S O P (Very Special Old Pale) ဆိုတဲ့ ကော့ညက်က ဒုတိယတန်းစား ကော့ညက်ပါ။ (၁၀)နှစ်နဲ့ အနှစ် (၂၀)ကြား သက်တန်းရှိတဲ့ ကော့ညက်ပါ။ XO ဆိုမှ အဆင့်အမြင့်ဆုံး ကော့ညက်ပါ။ အနှစ် (၂၀)ကျော်ပြီပေါ့။ ဒီလို (၁၀)နှစ် အနှစ် (၂၀)ဆိုတာ ပုလင်း ကိုဝယ်ပြီး ကိုယ့်အိမ်မှာထားတဲ့ သက်တနးကို ပြောတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ပုလင်းမသွင်းခင် ဝက်သစ်ချစည် (Oak barrels) တွေထဲမှာ ထားတဲ့သက်တန်းကို ပြောတာပါ။ ဝက်သစ်ချစည်ထဲမှာ ကြာကြာထားလေ အရက်ထဲက အဆိပ်အတောက်တွေက သစ်သားတွေထဲကို စိမ့်ဝင်သွားပြီး အရက်ဟာ ပိုပိုပြီးကောင်းလာမယ်၊ အဆင့်မြင့်လာမယ်။ အဂလိပ်လိုတော့ မကြူးဝါး mature ဖြစ်လာမယ်ပေါ့။ ဒီလို အဆင့်မြင့် ကော့ညက်တွေကို သောက်ရင် တော်တော်နဲ့ မမူးဘူး၊ မကြူးဝါးဖြစ်နေပြီး ယဉ်နေတဲ့သဘောပေါ့။ သောက်တာများသွားတောင် နောက်တစ်နေ့ ဘာမှမခံစားရဘူး။ ဒါကြောင့် ရိုင်းတဲ့အရက်နဲ့ ယဉ်တဲ့အရက် စျေးကလည်း တော်တော်လေးကို ကွာပါတယ်။ X O နဲ့ V S O P စျေးဟာ သုံးလေးဆလောက်ကွာပါတယ်။ ကာလပေါက်စျေး XO ပုလင်းကြီး တစ်ပုလင်းကို တစ်သိန်းခွဲ အထက် ပေးရပါတယ်။ ပြီးတော့ ဒီကော့ညက်ဆိုတာဟာ ထမင်းစားပြီးရင် သတ်မှတ်ထားတဲ့ ကော့ညက်ခွက် (Cognac glass) နဲ့ နည်းနည်းလေးထည့်ပြီး ဘာနဲ့မှမရောဘဲ နည်းနည်းချင်း တစ်ငုံချင်း သောက်ရတာပါ။ အခုတော့ ကျွန်တော်နဲ့ မိတ်ဆွေ ဂျပန်ကြီးဟာ ကော့ညက်ကို ရေခဲနဲ့လည်း ရောတယ်၊ ဆော်ဒါလည်း ထပ်စပ်သေးတယ်။ ပြင်သစ်တွေ မြင်ရင်တော့ ကျွန်တော်တို့ ကော့ညက်သောက် နေပုံကိုကြည့်ပြီး တောသားတွေလို့ ပြောမှာပဲ။ မြန်မာပြည်မှာ ကျွန်တော် ကော့ညက်ကို ရေခဲဆော်ဒါရော သောက်တာ မြင်ရင်လည်း မိတ်ဆွေတချို့က ကျွန်တော့်ကို ဒါလောက်မှ မသိဘူးလားဆိုပြီး အထင်သေးတဲ့ အကြည့်နဲ့ ကြည့်တတ်ကြပါတယ်။ အဲဒါဆိုရင် ကျွန်တော်က ပြန်ပြောရတယ်။ "ဟေ့လူ ကော့ညက် ရေခဲဆော်ဒါနဲ့ သောက်တယ်ဆပြီး လာကြည့်မနေနဲ့၊ ကိုယ့်ဖာသာကိုယ်ကြိုက်လို့သောက်တာ။ ကျုပ်က ပြင်သစ်မှာ တစ်နှစ်နေခဲ့တဲ့လူ။ ကော့ညက်သောက်နည်း မသိလို့ ဒီလို သောက်တာ မဟုတ်ဘူး" အဲလိုပြောလိုက်တော့မှ ငြိမ်သွားကြတယ်။ ကျွန်တော်အဲလို ပြောပေမယ့်လို့ သံရုံးဧည့်ခံပွဲ နိုင်ငံခြားသားတွေနဲ့ ပွဲတွေမှာတော့ ကော့ညက်ကို ဘာနဲ့မှ ရောမသောက်ရဲပါဘူး။ ပြင်သစ်တွေက ကော့ညက်ကို တစ်ခုခုနဲ့ရောသောက်တာကို လုံးဝလက်မခံနိုင်ပါဘူး။ ကော့ညက်ရေရောတာဟာ ပြင်သစ်ကို စော်ကားတာလိုပဲ ယူဆကြပါတယ်။ ကျွန်တော်လည်း ပြင်သစ်မှာ နေတုန်းက ကော့ညက်ကို ဘာမှမရောပဲ ဒီအတိုင်းပဲ သောက်ရတာပါ။ ရောမမှာနေရင ရောမသားတွေလို ကျင့်ကြံရတာပေါ့။ အာရှတိုက်သားတွေနဲ့ပေါင်းတော့မှ ကျွန်တော့်ရဲ့

ကော့ညက်သောက်နည်း ပျက်ဆီးသွားတာပါ။ စက််ပူ ဟောင်ကောင်ကို ခဏခဏသွားတော့ အဲဒီနိုင်ငံတွေမှာက ကော့ညက်ကို ရေခဲနဲ့ရေ ရောသောက်တာဟာ တရုတ်တွေရဲ့ ပုံမှန်သောက်နည်း ဖြစ်နေပြီး အဲဒီရောဂါ ကျွန်တောကို ကူးစက်သွားတာပါ။ အဂလိပ်နဲ့ ပြင်သစ်တွေကတော့ အာရှတိုက်သားတွေ ကော့ညက် ရေရောသောက်နည်းကို နားမလည်နိုင်ကြပါဘူး။ ကျွန်တော့်အမြင် ပြောရရင်တော့ သူတို့ နိုင်ငံတွေမှာ အရမ်းအေးပြီး အပူချိန်က တစ်ခါတလေ သုည ဒါမှမဟုတ် သုညအောက်ကို ရောက်လောက်အောင်အေးတော့ ကော့ညက်ရဲ့အပူဒဏ်လေးနဲ့ အအေးဓါတ်ကို ကာကွယ်ရတာ၊ ဘယ်မှာ ရေခဲရောပါ့မလဲ။ အဲလို သိပ်အေးနေတဲ့အချိန်မှာ ရေမရော ကော့ညက် ဗိုက်ထဲကို ပူဆင်းသွားတော့ နေသာထိုင်သာရှိသွားတာပေါ့။ ကျွန်တော်တို့ အာရှတိုက်သား တွေကတော့ ရာသီဥတုက ပူလောင်အိုက်စပ်နေတာ လူတစ်ကိုယ်လုံး ပူစပ်ပူလောင်ဖြစ်နေတုန်း ကော့ညက်အပူကြီး အာခေါင်ထဲ စီးသွားတာ ဘယ်ကြိုက်ပါ့မလဲ။ အဲတော့ အဝင်ကောင်းအောင် ရေခဲဆော်ဒါ ရေနဲ့ရောပြီး ခပ်အေးအေးလေး သောက်ရတာကို အရသာ တွေ့ကြတာထင်ပါရဲ့။ ဒါကြောင့် ပြင်သစ်တွေ ဘာပဲပြောပြော ကျွန်တော့်ရဲ့မိတ်ဆွေ ဂျပန်ကြီးတို့ ကော့ညက်ကို ခပ်ပါးပါး ဆော်ဒါ ရေခဲရောထားတဲ့ ခွက်လေး တစ်ယောက်တစ်ခွက်စီနဲ့ ဆိုဖါကြီးပေါ်မှာ ညိမ့်နေရင်း အဂလိပ်သီချင်းရဲ့ စာသားလေးတွေက အရသာခံ နိုက်ကလပ်ထဲမှာ နှပ်နေလိုက်ကြတာ ည (၁၂း၀၀)နာရီထိုးသွားပါတယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)



အာရောဂျံ ၂၁-၃-၂၀၀၇

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၃၀)

လူတစ်ယောက် နုပျိုလန်းဆန်းဖို့ရာ ဆိုတာမှာ စိတ်နဲ့ကိုယ်ရှိတဲ့အထဲက စိတ်ကိုဂရစိုက်ဖို့ အရေးကြီးသလို ကိုယ်ခန္ဓာကြီးကိုလည်း ပစ်ထားလို့မရတဲ့အကြောင်းတွေ ရေးနေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ပြုစုဖို့၊ ယုယဖို့၊ ဂရုစိုက်ဖို့ လုပ်ပေးတဲ့ နည်းလမ်းတွေအထဲမှာ အနှိပ်ခတာဟာ အရေးပါတဲ့ ကုထုံးကုနည်း ပြုပြင်နည်းတစ်ခုဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။ အနှိပ်ခံတာနဲ့ပတ်သက်လို့ ကျွန်တော်ရဲ့ ထိုင်းနိုင်ငံသွားခရီးစဉ်အတွေ့အကြုံတွေအကြောင်း ရေးနေပါတယ်။

<u>ထိုင်းမဆပ်(ခ်ျ)</u> (အဆက်)

ည(၁၂း၀၀)နာရီထိုးတော့ နိုက်ကလပ်ပိတ်ပါပြီ။ ကျွန်တော် မိတ်ဆွေ ဂျပန်ကြီးက ကျွန်တော်တို့စားတာသောက်တာ ဘယ်လောက်ကျတယ်ဆိုတာကို ဘေ(လ်) (Bill) တောင်းပြီးရှင်းလိုက်ပါတယ်။ သူတို့ဆီမှာတော့ ပိုက်ဆံကို ကိုင်ပြီးသုံးလေ့မရှိတော့ ဂျပန်ကြီးငွေရှင်းတယ်ဆိုတာ ဘေလ် စာရွက်လေးလာပြတာနဲ့ သူ့ရဲ့ခရက်ဒစ်ကဒ် (credit card) လေးထုတ်ပေးပြီးရှင်းလိုက်တာပါ။ အဲလို ကဒ်လေးထုတ်ပေးလိုက်တော့ ဆိုင်က မိန်းကလေးက ကဒ်လေးကို ယူသွားပြီး ခရက်ဒစ်ကဒ်လေးကို ဆွဲစက်ကလေးတစ်ခုထဲမှာ ဖြတ်လိုက်တဲ့အခါ ကဒ်လေးရဲ့ နံပါတ်တွေပါတဲ့ စာရွက်လေးထွက်လာပါတယ်။ အဲဒါလေးကို ယူလာပြီး ဂျပန်ကြီးပြတော့ ဂျပန်ကြီးက စာရွက်လေးပေါ်မှာပါတဲ့ ကျသင့်ငွေကို ကြည့်ပြီးသဘောတူတယ်၊ ဟုတ်တယ်လို့ ယူဆတယ်ဆိုတော့ လက်မှတ်ထိုးပေးလိုက်တာပါပဲ။ နောက်မှ ကျသင့်ငွေကို ဆိုင်ကနေ ဂျပန်ကြီးရဲ့ ခရက်ဒစ်ကဒ် ကုမ္ပဏီကနေ ပိုက်ဆံကို ပြန်တောင်းယူလိုက်တဲ့ စနစ်ပါ။ ကြုံတုန်း အဲလို ခရက်ဒစ်ကဒ်လေးတွေနဲ့ ကိုင်ပြီး ပိုက်ဆံကို သုံးကြတဲ့ စနစ်အကြောင်းနည်းနည်းပြောပြချင်ပါတယ်။ ခရက်ဒစ် (credit) ဆိုတာက ငွေလက်ငင်းမချေဘဲ ကြွေးနဲ့ ဝယ်တာကို ပြောတာပါ။ အင်္ဂလိပ်လိုရှင်းပြရမယ်ဆိုရင်တော့ the ability of a customer to obtain goods or services before payment, based on the trust that payment will be made in the future တဲ့။ ဆိုလိုတာက ဝယ်သူတစ်ယောက်ဟာ ပိုက်ဆံလက်ငင်းမရှင်းသေးပဲနဲ့ ဂွဒ(စ်) (goods) လို့ ခေါ်တဲ့ ကုန်ပစ္စည်းတွေ ဆာဗစ်(စ်) (service) လို့ခေါ်တဲ့ ဝန်ဆောင်မှုတွေကို ယူခွင့် သုံးခွင့်ပြုတဲ့ စနစ်ပါ။ နောက်နောင်တော့ ပြန်ပေးမှာပဲ ဆပ်မှာပဲဆိုတဲ့ ယုံကြည်မှုနဲ့ ကြိုတင်သုံးခွင့်ပြုတာကို ခရက်ဒစ်လို့ ခေါ်တာပေါ့။ ဒီလို

ခရက်ဒစ်ကို အင်္ဂလိပ်လို ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ပြောနေပေမယ့်လို့ မြန်မာလို လွယ်လွယ်ပြောရရင်တော့ ကြွေးနဲ့ ဝယ်တယ်၊ ကြွေးနဲ့သုံးခွင့်ပြုတယ်ဆိုတဲ့ စနစ်ပေါ်။ အဲတော့ ခရက်ဒစ်ကဒ်ဆိုတာက လူတစ်ယောက်ဟာ ပိုက်ဆံလက်ငင်းပေးစရာမလိုဘဲ ဒီလိုကဒ်ပြားလေး ပြပြီးလက်မှတ်ထိုးပေးလိုက်ရုံနဲ့ ဘာသုံးသုံး၊ သုံးလို့ ရတဲ့စနစ်ရှိတဲ့ ကဒ်ပြားလေးပါ။ အဲလို ခရက်ဒစ်ကဒ်လေးနဲ့ တစ်လလုံးလျှောက်သုံးထားပြီး လကုန်တော့မှ ကိုယ့်ဆီကို ခရက်ဒစ်ကဒ် ကုမ္ပဏီကနေ မင်းဒီလအတွင်းမှာ ဘယ်လောက်သုံးတယ်ဆိုတဲ့ဘေ(လ်) ရောက်လာမယ်။ ဘေလ်ကို ကိုယ့်ဘဏ်ထဲကနေ ငွေချေပေးလိုက်ရုံပဲ။ ကိုယ်က ငွေမချေနိုင်သေးရင် ခရက်ဒစ်ကဒ်ကုမ္ပဏီက ငွေမချေနိုင်မချင်း အဲဒီ အကြွေးရှိသလောက်အပေါ်မှာ ကိုယ့်ဆီ အတိုးယူပါလိမ့်မယ်။ ခရက်ဒစ်ကဒ်ကိုင်ထားတဲ့၊ ရထားတဲ့ သကို ခရက်ဒစ်ကဒ်ဟိုးလ်ဒါ (Credit card holder) လို့ခေါ်ရမှာပေါ့။ ပြီးတော့ ဒီခရက်ဒစ်ကဒ်နဲ့ တစ်နေ့ ဒါမှမဟုတ် တစ်လမှာ ဘယ်လောက်သုံးနိုင်သလဲဆိုတဲ့ အကန့်အသတ် သတ်မှတ်ထားတာကို ခရက်ဒစ်လစ်မစ် (credit limit) လို့ခေါ်ပါတယ်။ ခရက်ဒစ်ကဒ်တွေကို ဘဏ်တွေက အာမခံပြီး ထုတ်ပေးလေ့ရှိပါတယ်။ အဲတော့ ဘဏ်ကို ခရက်ဒစ်ကဒ်သွားလျှောက်လိုက်ပြီဆိုရင် ဘဏ်မန်နေဂျာက ခေါ်ပြီး မေးခွန်းတွေ မေးလေ့ရှိပါတယ်။ ပြီးတော့မှ မန်နေဂျာက ယုံကြည်တယ်ဆိုရင် ခရက်ဒစ်ကဒ်ထုတ်ပေးမယ်၊ မယုံကြည်ဘူးဆိုရင် ခရက်ဒစ်ကဒ် ထုတ်မပေးဘူးပေါ့။ ကျွန်တော် အင်္ဂလန်မှာ နေတုန်းက ဘဏ်မှာ ခရက်ဒစ်ကဒ်လျှောက်လိုက်တော့ ဘဏ်က လာတွေ့ပါဆိုလို့ သွားတွေ့ရပါတယ်။ မေးခွန်းမျိုးစုံမေးပါတယ်။ ဘယ်ဆေးရုံ၊ ဘယ်ဌာနကလဲ၊ ဆေးရုံအလုပ်စာချုပ်က သတ်တမ်းဘယ်လောက်ရှိသလဲ၊ လစာက ဘယ်လောက်ရသလဲ မင်းရဲ့ဆရာ ပါမောက္ခက ဘယ်သူလဲ ဆိုတာတွေ အကုန်မေးပြီးမှ "မင်းကို ခရက်ဒစ်ကဒ်ထုတ်ပေးဖို့ သဘောတူလက်ပြီ၊ မင်း ခရက်ဒစ်လစ်မစ် ဘယ်လောက်လိုချင်သလဲ၊ တစ်လ ဘယ်လောက်သုံးချင်သလဲ" ဆိုပြီး မေးပါတယ်။ အဲဒီတုန်းက ကျွန်တော်ကလည်း ပညာသင်ကျောင်းသား၊ သိပ်လည်း ပိုက်ဆံမသုံးနိုင်တဲ့ အခြေအနေဆိုတော့ "ငါတစ်လ ပေါင်(၅၀၀)လောက် သုံးလို့ရရင်တော်ပါပြီ" လို့ ပြောလိုက်တော့ "ကောင်းပြီ၊ မင်းဆီကို တစ်ပတ်အတွင်း စာတိုက်ကနေ ခရက်ဒစ်ကဒ်ပို့လိုက်မယ်။ နောက်တစ်ခုမင်းကိုမေးချင်သေးတာက တစ်လအတွင်း မင်းခရက်ဒစ်ကဒ်နဲ့ သုံးသွားတဲ့ ပိုက်ဆံတွေကို မင်းရဲ့ ဘဏ်အကောင့်ထဲက တစ်ခါတည်း နှုတ်ယူခွင့်ပေးထားမလား၊ ဒါမှမဟုတ်ရင် မင်းဆီ ခရက်ဒစ်ကဒ်ရဲ့ ဘေလ်လာမှ မင်းကိုယ်တိုင် ချက်နဲ့ ပို့ပြီးရှင်းမလား" ဆို ထပ်မေးပြန်ပါတယ်။ ကျွန်တော်က တွေးလိုက်တာက ငါ့ဆီကို ဘေလ်လာတော့မှ ဘဏ်ကိုငွေရှင်းဖို့ ချက်လက်မှတ်ပြန်ပို့ဆိုရင် စာရင်းရှုပ်ပါတယ်၊ တစ်ခါတည်းပဲ ငါ့အကောင့်ထဲက နှုတ်ယူခွင့် အသော်ရတီ (authority) ကိုပေးထားတာ ကောင်းပါတယ်ပေါ့။ ဒါနဲ့ "ငါ့ အကောင့်ထဲကပဲ နှုတ်ယူလိုက်" လို့ပြောလိုက်ပါတယ်။ တစ်ခါ ဘဏ်မန်နေဂျာက ထပ်မေးပြန်ပါသေးတယ်။ "ခရစ်ဒစ်ကဒ်မှာ

မင်းက သုံးတာများပြီး မင်းအကောင့်ထဲမှာ ပိုက်ဆံက နည်းနေရင် ပြဿနာရှိနိုင်သေးတယ်၊ အဲတော့ မင်း ဘဏ်ထဲမှာ ရှိတာအပြင် ငွေပိုသုံးခွင့် အိုဗာဒရပ်ဖ် overdraft ဘယ်လောက်လိုချင်သေးလဲ" လို့ ထပ်မေးပါတယ်။ ဒရပ်ဖ် draft ဆိုတာက ငွေပေးဖို့ ချက်လက်မှတ်ရေးပေးတာကို ပြောတာပါ။ ကိုယ့်အကောင့်ထဲမှာ ပိုက်ဆံမရှိပေမယ်လည်း ချက်လက်မှတ်ရေးပေးလိုက်ရင် ဘဏ်ကနေ ခွင့်ပြုတာကို အိုဗာဒရပ်ဖ်လို့ခေါ်ပါတယ်။ သူတို့ဆီမှာ ဘဏ်တွေဟာ အပြိုင်အဆိုင် ကိုယ့်ဘဏ်မှာသုံးချင်အောင် မြှူဆွယ်ထားတဲ့စနစ်တွေပါ။ ခရစ်ဒစ်ကဒ်တွေထဲမှာ တကမ္ဘာလုံး နေရာတော်တော်များများမှာ သုံးလို့ရတာ နာမည်ကြီး ကဒ်(၃)ခုလောက်ရှိပါတယ်။ အဲဒါတွေကတော့ ဗီဇာ (VISA)၊ အမေရိကန်အိတ်စပရက်စ် (American Express) အတိုခေါ်တော့ အင်းမက်စ် (AMAX)၊ နောက်တစ်ခုက ဒိုင်းနားကဒ် (Diners) တွေဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဗီဇာနဲ့ အင်းမက်စ်ကတော့ နာမည်အကြီးဆုံးပေါ့။ ဘဏ်တွေက အဲဒီ ခရက်ဒစ်ကဒ် ကုမ္ပဏီတွေထဲမှာ ကိုယ်နဲ့ အဆင်ပြေတဲ့ ကဒ်ကုမ္ပဏီနဲ့တွဲထားကြတယ်။ ခရက်ဒစ်ကဒ်နဲ့ ကိုယ်သုံးလိုက်လို့ ကိုယ်က ကဒ်သုံးခပိုက်ဆံဆိုပြီး ကဒ်ကုမ္ပဏီကို လုံးဝမပေးရပါဘူး။ ဒါဆိုရင် ခရက်ဒစ်ကဒ်ကုမ္ပဏီတွေ ဘယ်ကဘယ်လို ပိုက်ဆံရပြီးမြတ်နေသလဲ၊ ဘယ်ကနေ ဝန်ဆောင်ခတွေ ရနေသလဲဆိုတာ အကြမ်းတွေးကြည့်ကြရအောင်။ ပထမဆုံး ခရက်ဒစ်ကဒ် လုပ်ပြီဆိုကတည်းက ကဒ်ဟိုလ်ဒါ ကဒ်ကိုင်ဆောင်တဲ့သူက ကဒ်လုပ်ခ (card fees) ပေးရပါတယ်၊ နောက်ပြီးကဒ်နှစ်စဉ်ကြေးပေးရပါတယ်။ အဲဒီနောက် ဆိုင်တစ်ဆိုင်မှာ ခရက်ဒစ်ကဒ်ကိုသုံးပြီး ဈေးဝယ်တယ်၊ ပစ္စည်းတစ်ခုကို ဝယ်လိုက်တယ်ဆိုပါစို့။ ပစ္စည်းက ဒေါ်လာ (၅၀)တန်တယ်ဆိုရင် နောက်ဘေလ်လာလို့ ပိုက်ဆံရှင်းရင် ဈေးဝယ်တဲ့သူကတော့ ဒေါ်လာ (၅၀)ပပေးရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ခရက်ဒစကဒ်ကိုသုံးပြီး လက်ခံရတဲ့အတွက် ဆိုင်ရှင်မှာတော့ ဈေးဝယ်တဲ့သူ သုံးတဲ့ပိုက်ဆံ အနည်းအများပေါ်မူတည်ပြီး ခရက်ဒစ်ကဒ်ကုမ္ပဏီကို ပါဆင်းတိတ်ချနဲ့ ကဒ်သုံးခ ပေးရပါတယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင်ဆိုင်ကြီးတွေ စူပါမတ်ကက်တွေက ဘာလို့ ခရက်ဒစ်ကဒ်ကို လက်ခံရတာလဲလို့ တွေးစရာရှိမယ်။ အပြိုင်အဆိုင်စီးပွားရေးလောကကြီးထဲမှာ ကိုယ့်ဆိုင်မှာ ဈေးဝယ်ချင်အောင် ဗီဇာကဒ်လည်းသုံး လို့ရတယ်၊ ဟကဒ် ဒီကဒ် ကဒ်တွေ အစုံသုံးလို့ရတယ်ဆိုပြီး ကဒ်ရဲ့ လိုဂလေးတွေကို ဆိုင်အဝင် မှန်တံခါးဝ မှာ တပ်ထားပြီးကြော်ငြာလေ့ရှိပါတယ်။ အဲတော့ လူတစ်ယောက်ဟာ ဘာမှဝယ်ဖို့ စိတ်ကူးမရှိဘဲ ဆိုင်ကြီးတစ်ဆိုင်ထဲ ဝင်လိုက်ပြီး ဗီဇာကဒ လိုဂိုလေးကပ်ထားတာ တွေ့တာနဲ့ "ဒီဆိုင်က ဗီဇာကဒ် လက်ခံသားပဲ၊ ငါတော့ ပစ္စည်းတွေ ဝယ်လိုက်ဦးမှပဲ" ဆိုတဲ့ လိုလိုမလိုလို တွေ့ရာ ဈေးဝယ်ချင်တဲ့ စိတ်တွေပေါ်လာပြီး မဟားဒရား ပစ္စည်းစုံဝယ်မိကြတဲ့ သဘောရှိပါတယ်။ သူတို့နိုင်ငံရဲ့ စီးပွားရေး မတ်ကက်တင်း (marketing) ပုံစံကိုက လူတွေကို ပစ္စည်းတွေဝယ်အောင် ပိုက်ဆံဖြုန်းအောင် နည်းမျိုးစုံနဲ့ မြှူဆွယ်ထားတာပါ။ အဲတော့ ခရက်ဒစ်ကဒ်ကလည်း လူတွေ ဟိုတယ်တွေမှာတည်းချင်အောင်၊ လေယာဉ်လက်မှတ်တွေဝယ်အောင်၊ ပစ္စည်းတွေ မဖြစ်မနေဝယ်မိအောင် လုပ်ထားတဲ့ နည်းတစ်ခုပဲလို့

မြင်မိပါတယ်။ ခရက်ဒစ်ကဒ်ဟာ တကယ်လည်း အသးတော့ ကျပါတယ်။ ငွေတွေ တစ်ထပ်ကြီး ကိုင်စရာမလိုဘဲ ကဒ်လေးပြပြီး သုံးရပြုရတာ အရမ်းကိုအဆင်ပြေအောင် လုပ်ထားတာပါ။ ဒါပေမယ့်လည်း အဲဒီလို အသုံးကျတဲ့ ခရက်ဒစ်ကဒ်စနစ်ကို အခွင့်ကောင်းယူပြီး စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်တွေက မတ်ကက်တင်းတွေမှာ သုံးကြတာလည်း ရှိတာပေါ့လေ။ ခုနက ပြောလက်စကို ဆက်ပြောရမယ်ဆိုရင် ဆိုင်တွေက ခရက်ဒစ်ကဒ်သုံးပြီး ဝယ်သူရှိတိုင်း ရှိတိုင်း ဆိုင်ကနေ ခရက်ဒစ်ကုမ္ပဏီကို ပါဆင်းတတ်ချပေးရတယ်ဆိုတာ ပြောခဲ့ပါတယ်။ အဲတော့ ငွေသားနဲ့ တိုက်ရိုက်ငွေချေ မဝယ်ဘဲ ခရက်ဒစ်ကဒ်ကိုသုံးပြီးဝယ်တိုင်း ဆိုင်ကြီးတွေမှာ နာတာပေါ့။ ဒါကြောင့် စကာပူမှာဆိုရင် စတိုးဆိုင်ကြီးတွေတချို့မှာ ခရက်ဒစ်ကဒ်နဲ့ဝယ်ရင် ဈေးတစ်မျိုး၊ ကက်ရှ် (cash) နဲ့ဝယ်ရင် တစ်မျိုးရောင်းပါတယ်။ ကက်ရှ်နဲ့ပေးမယ်ဆိုရင် ဈေးသက်သာအောင်လုပ်တာပေါ့။ ကက်ရှ် (cash) ဆိုတာရ့ တိုက်ရိုက်အဓိပ္ပါယ်က money in coins or notes တဲ့။ ဆိုလိုတာက ကက်ရှ်ဆိုတာ ငွေစက္ကူ ဒါမှမဟုတ် အနုတ်ကွိုင်ပြားတွေ၊ ငွေးသားတွေကို ခေါ်တာပေါ့။ ကက်ရှ်ဆိုတာကို အဲလိုသဘောနားလည်ထားတဲ့ ကျွန်တော်နဲ့ ကျွန်တော့်သမီးကြီး စက်ဘူက ဖူနန် (Funan)စင်တာကြီးက ချဲလင်ချာ (Challenger) စတိုးဆိုင်ကြီးမှာ ကန်ပျူတာဝယ်ကြတော့ ဆိုင်ကအရောင်းကောင်မလေးက "ခရက်ဒစ်ကဒ်နဲ့ပေးမှာလား၊ ကက်ရှ်ပေးမှာလား" လို့မေးပြီးတော့မှ "မင်းတို့ ဘာနဲ့ပေးမှာလဲပေါ်မူတည်ပြီး ဈေးနှုန်းမျိုးကွဲတယ်" လို့ ပြောပါတယ်။ ကက်ရှ်နဲ့ရှင်းမယ်ဆိုရင်တော့ ပိုသက်သာမယ်ပေါ့။ ဒါနဲ့ ကျွန်တော်တို့က ကက်ရှ်နဲ့ရှင်းမယ်လို့ ပြောလိုက်ပါတယ်။ သမီးကြီးမှာလည်း ကွန်ပျူတာဝယ်ဖို့ ဘဏ်က ပိုက်ဆံထုတ်ပြီးသား အလုံအလောက် မရှိတော့ ဆိုင်ကအရောင်းကောင်မလေးကို "ခနနေဦး ငါတို့ ATM စက်ကနေ ပိုက်ဆံ သွားထုတ်လိုက်ဦးမယ်" ဆိုပြီး အဲဒီ ဖူနမ အီလက်ထရောနစ်စူပါမတ်ကက်ကြီးထဲမှာ ငွေထုတ်တဲ့ အေတီအမ် ATM စက်ကို လိုက်ရှာကြတယ်။ ATM ဆိုတာ Automatic Teller Machine ကို အတိုခေါ်တာပါ။ တဲလား (Teller) ဆိုတာကတော့ ဘဏ်မှာ ငွေသွင်းငွေထုတ် လက်ခံပေးတဲ့လူကို ခေါ်တာပါ။ အင်္ဂလိပ်လို ရှင်းပြရမယ်ဆိုရင် Teller is a person who deals with a customer's transaction in a bank တဲ့။ ATM ဆိုတော့ လူကငွေသွင်းငွေထုတ်လုပ်ပေးတာ မဟုတ်ဘဲ အလိုလိုထုတ်ပေးတဲ့ စက်ဖြစ်နေတာပါ။ ATM စက်က နှစ်မျိုးရှိပါတယ်၊ ငွေထတ်တဲ့စက်နဲ့ ငွေသွင်းတဲ့စက်ပေါ့။ ငွေထုတ်စက် ATM တွေထဲက ငွေထုတ်မယ်ဆိုရင် ပထမဆုံးဘဏ်က ထုတ်ပေးထားတဲ့ကဒ်လေးကို စက်ထဲ ထိုးထည့်လိုက်ရပါတယ်။ အဲတော့ စက်က မင်းရဲ့ ကိုယ်ပိုင် ပင် PIN နံပါတ်ကို ရိုက်ထည့်ပေးပါလို့ ပြောပါတယ်။ PIN ဆိုတာ Personal Indentification Number ဆိုတဲ့ ဘဏ်က လျို့ဝှက်ပေးထားတဲ့ နံပါတ်ပါ။ ဆိုလိုတာက ဘဏ်ကဒ်ပျောက်သွားလည်း အရေးမကြီးဘူး၊ ကဒ်ရသွားတဲ့ သူက PIN နံပါတ်မသိရင် အဲဒီကဒ်ကို သုံးလို့

မရပါဘူး။ PIN နံပါတ်ကို နှိပ်ပြီး အင်တား (Enter) နှိပ်လိုက်တော့မှ စက်ရဲ့ ဖန်သားပြင်ပေါ်မှာ မင်းဘာလုပ်ချင်တာလဲလို့ စက်ကမေးပါတယ်၊ ငွေထုတ်ချင်တာလား၊ ငွေလွှဲချင်တာလား၊ ငွေစာရင်းလက်ကျန် သိချင်တာလားပေါ့။ ကိုယ်ကငွေထုတ်ချင်တာလို့ပြောတော့ ဘယ်လောက်လဲတဲ့။ ၅၀/၁၀၀/ ၅၀၀/၁၀၀၀လား ဆိုပြီးဂဏန်းတွေပေါ်လာပါတယ်။ အဲတော့ကိုယ်ထုတ်ချင်သလောက်ကို နှိပ်လိုက်ရင် စက်ရဲ့အောက်နားက အပေါက်ထဲကနေ အသံတွေမြည်ပြီး ကိုယ်ပြောသလောက်ပိုက်ဆံအထပ်လိုက် ထွက်လာပါလိမ့်မယ်။ ငွေသွင်းချင်ရင်လည်း ဒီလိုပါပဲ။ ငွေသွင်းစက်အပေါက်ထဲမှာ ကိုယ်သွင်းချင်သလောက် ပိုက်ဆံတွေစီပြီး ထည့်လိုက်ရင် ငွေတွေကို စက်က သူ့ဖာသာသူ ရေပြီး ကိုယအကောင့်ထဲကို အလိုလို သွင်းပေးသွားပါတယ်။ ပြောလက်စကို ဆက်ပြောရမယ်ဆိုရင် သမီးကြီးနဲ့ကျန်တော်ဟာ ATM စက်ထဲကနေ ကက်ရှ်လို့ခေါ်တဲ့ ပိုက်ဆံတွေ တစ်ထပ်ကြီးထုတ်သွားပြီး ချဲလင်ချာဆိုင်မှာ ကွန်ပျူတာဖိုး ငွေသွားရှင်း လိုက်ကြပါတယ်။ ငါတို့ ကွန်ပျူတာကို ငွေသားကက်ရှ်နဲ့ဝယ်တော့ သက်သာတာပေါ့ဆိုပြီး တော်တော်ကို ကျေနပ်ပြီး ဖူနန်ကနေ ကွန်ပျူတာကြီးပိုက်ပြီး ထွက်လာကြတယ်။ အဲဒီတုန်းက ချဲလင်ချာ ဆိုင်ကလည်း ကျွန်တော်တို့ပိုက်ဆံပေးတော့ ဘာမှမပြောဘူး၊ ငွေစက္ကူတွေကို တစ်ရွက်ချင်း ရေပြီး ယူထားလိုက်ပါတယ်။ ဒါ ကျွန်တော် နားလည်ထားတဲ့ ကက်ရှ်ပေါ့။ မနှစ်က စက်ာပူရောက်လို့ ဖူနနစင်တာကြီးကို သွားပြီးတော့ ဆိုနီဆိုင်ကြီးကိုသွားပြီး ဗီဒီယိုကင်မရာဝယ်မယ်လုပ်တော့ ဒီ ခရက်ဒစ်ကဒ် နဲ့ကက်ရှ်ပြဿနာပေါ်ပြန်ပါရော။ ဆိုနီဗီဒီယိုကင်မရာက စက်ာပူဒေါ်လာ (၁၅၀၀)လောက် ကျတယ်။ အဲဒီဆိုနီဆိုင်ကြီးမှာ ဗီဇာကဒ်လက်ခံတယ်ဆတော့ သမီးကြီးက သူ့မှာ ဗီဇာကဒ်ရှိတယ်၊ အဲဒါနဲ့ ရှင်းလိုက်မယ်လို့ပြောတဲအခါ ဆိုင်က ကောင်မလေးက ပြောတယ်၊ ဗီဇာကဒ်နဲ့ပေးမယ်ဆိုရင် စျေးပိုသွားလိမ့်မယ် တဲ့၊ ကက်ရှ်နဲ့ ပေးရင်စျေးသက်သာမယ်တဲ့။ အဲလိုပြောလိုက်တော့ ဟိုတစ်ခါ ချဲလင်ချာမှာ ကွန်ပျူတာဝယ်သလိုပဲ ကျွန်တော်တို့ သားအဖ ဆိုင်ပြင်ထွက် ATM စက်ရှာပြီး ကက်ရှ်ပိုက်ဆံတွေ ထုတ်မယ်လို့ပြောလိုက်တယ်။ အဲတော့ ဆိုင်က ကောင်မလေးက သမီးကြီးကို "မင်းမှာ ဘဏ်က ထုတ်ပေးထားတဲ့ နက်တ်(စ်) Nets ကဒ်မရှိဘူးလား"တဲ့။ သမီးကြီးက "ရှိတယ်လေ၊ ငါ့မှာ HSBC ဘဏ်က Nets ကဒ်ရှိတာပေါ့။ မင်းက ကက်ရှ်နဲ့ပေးပါဆိုလို့ ငါက ပိုက်ဆံတွေ သွားထုတ်မလို့" လို့ ပြောတော့ သူက ပြန်ပြောတယ် "Nets နဲ့ပေးတာကိုလည်း ကက်ရှ်လို့ပဲ သတ်မှတ်တယ်လေ။ မင်း ငွေစက္ကူတွေနဲ့ပေး ပေး၊ ဘဏ်ကဒ်နဲ့ပေးပေး၊ ချက်လက်မှတ်နဲ့ပေးပေး ပစ္စည်းဝယ်တာကို ငွေတစ်ခါတည်းချေရင် အဲဒါကို ကက်ရှ်နဲ့ပေးတယ်လို့ခေါ်တယ်။ မင်းကအဲလိုဘယ်နည်းနဲ့ဖြစ်ဖြစ် ခရက်ဒစ်ဆိုတဲ့ ကြိုတင်သုံးခွင့် ကြွေးစနစ်ကဒ်နဲ့ ပေးတာမဟုတ်ဘဲ ဘာနဲ့ဖြစ်ဖြစ်ပေးပြီး လက်ငင်းကက်ရှ်နဲ့ ငွေချေရင် တို့က စရိတ် သက်သာတာပေါ့။ မင်းက ခရက်ဒစ် ကဒ်နဲ့ဝယ်ရင်တော့ ငါတို့ဆိုင်က မင်းရဲ့ ဗီဇာကဒ် ကုမ္ပဏီကို ပါဆင်းတိတ်ချ် ပေးရမှာ။ လာ မင်းတို့

ငွေစကျတွေ သွားထုတ်နေစရာမလိုဘူး၊ မင်းရဲ့ ဘဏ နက်(စ်)ကဒ်နဲ့ပဲပေး၊ အဲဒါ ကက်ရှ်နဲ့ ပေးတာပဲပေါ့" လို့ ပြောလိုက်တော့မှ ကျွန်တော်တို့ ကက်ရှ်ရဲ့ သဘောတရားကို ရှင်းသွားပါတော့တယ်။ ဩော် ကက်ရှ်ဆိုတာ ငွေစက္ကူတွေကိုမှ ခေါ်တာမဟုတ်ဘူး။ money in any form as an available resource လို့ ကက်ရှ်ရဲ့အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက် နောက်တစ်မျိုးထဲမှာ ပြောထားသလို ဘယ်လိုနည်းနဲ့ပေးပေး ပိုက်ဆံကို တိုက်ရိုက်ပေးလို့ရတဲ့ နည်းစနစ်တွေလည်း ကက်ရှ်လို့ ခေါ်ပါလားလို့ သဘောပေါက်မိပါတယ်။ ဂျပန်ကြီး ဘေလ်ကို ခရက်ဒစ်ကဒ်နဲ့ ရှင်းတာကမြင်တာနဲ့ အတွေးတွေ ပျံသွားလိုက်တာ၊ ကျွန်တော်တို့မြန်မာတွေ ဒီအပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ငွေကြေးသုံးစွဲမှုစနစ်တွေတော့ သိဦးမှဖြစ်မှာပဲဆိုပြီး ကိုယ်အလှမ်းမီသလောက် သိသလောက်လေးကို ရေးပြလိုက်ရတာပါ။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဒင်မောင်ဝင်း (အသည်း)



နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၃၁)

လူတစ်ယောက် နုပျိုလန်းဆန်းဖို့ရာဆိုတာမှာ စိတ်နဲ့ကိုယ်ရှိတဲ့အထဲက စိတ်ကိုဂရစိုက်ဖို့ အရေးကြီးသလို ကိုယ်ခန္ဓာကြီးကိုလည်း ပစ်ထားလို့မရတဲ့အကြောင်းတွေ ရေးနေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ပြုစုဖို့၊ ယုယဖို့၊ ဂရုစိုက်ဖို့ လုပ်ပေးတဲ့ နည်းလမ်းတွေအထဲမှာ အနှိပ်ခတာဟာ အရေးပါတဲ့ ကုထုံးကုနည်း ပြုပြင်နည်းတစ်ခုဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။ အနှိပ်ခံတာနဲ့ပတ်သက်လို့ ကျွန်တော်ရဲ့ ထိုင်းနိုင်ငံသွားခရီးစဉ်အတွေ့အကြုံတွေအကြောင်း ရေးနေပါတယ်။

<u>ထိုင်းမဆပ်(ခ်ျ)</u> (အဆက်)

ကျွန်တော်နဲ့ညီမောင်ဌေးကို ဟိုတယ်ကို ပြန်ရောက်တော့ ည တစ်နာရီထိုးနေပါပြီ။ ကျွန်တော်တို့တည်းတဲ့ ဂရင်းဟိုင်းရပ်ဧရာဝဏ် (Grand Hyatt Arawon) ဟိုတယ်ဆိုတာ ဘန်ကောက်မြို့အလယ် ခေါင်မှာ ရှိတာပါ။ တကယ့်ကို ကြီးကျယ်ခမ်းနားတဲ့ ဟိုတယ်ကြီးပါ။ ဟိုတယ်ထဲ ဝင်လိုက်တော့ လော်ဘက ဘားက ဖွင့်ထားပါသေးတယ်။ ဒါပေမယ့် ဟိုတယ်ထဲမှာရှိတဲ့ တခြား စားသောက်ဆိုင် ရက်စထရောင့် တွေကတော့ ပိတ်ကုန်ပါပြီ။ ဘန်ကောက်မြို့က အကြီးဆုံး ဆီးဖုဒ်ဆိုင်ကြီးမှာ ည(၇း၀၀)နာရီလောက်က အားရပါးရ ညစာစားခတယ်ဆိုပေမယ့် ကျွန်တော်တို့ ဟိုတယ်ပြန်ရောက်တဲ့အချိန်က ညတစ်နာရီလောက် ဖြစ်နေပြီဆိုတော့ မောင်ဌေးကို နည်းနည်းပြန်ဆာပုံပေါ်ပါတယ်။ "ကျွန်တော် အပြင်ထွက်ပြီး လမ်းလေးဘာလေး လျှောက် ရင်းနဲ့ တစ်ခုခု သွားစားလိုက်ဦးမယ်" လို့ သူက ပြောပါတယ်။ ကျွန်တော်က "မောင်ဌေးကိုရယ် ဒီအချိန်မှတော့ ဘန်ကောက်မြို့ကြီးမှာ မင်းအပြင်မထွက်ပါတော့နဲ့။ လွန်ခဲ့တဲ့ ငါးနှစ်လောက်က ငါ ဒီဟိုတယ်ကြီးရှေ့ မနက် ဆယ့်တစ်နာရီ နေ့ခင်းကြောင်တောင်ကြီးမှာ ကားထဲဆွဲအသွင်းခံရဖူးတယ်ကွ" လို့ ပြောပြီး သူ့ကို အပြင်မသွားဖို့ တားလိုက်ရပါတယ်။ အဲလို ကျွန်တော် ကားထဲဆွဲအသွင်းခံရတာ ဖြစ်ရပ်လေးကို ပြောပြချင်ပါသေးတယ်။ အဲဒီတုန်းက ကျွန်တော် လက်ထဲမှာ ဗီဒီယိုကင်မရာနဲ့ ရိုးလက်နာရီပတ်ထားပြီး ခရီးသွား အိတ်လေးလွယ်လို့ မနက် ဆယ့်တစ်နာရီလောက် World Trade Center နဲ့ မာပူခရောင်းစျေးကြီးကိုသွားဖို့ ဧရာဝဏ်ဟိုတယ်ထဲကနေ ထွက်လာပြီး ဇိမ်လေးနဲ့ ပလက်ဖောင်းပေါ်မှာ လမ်းလျှောက်သွားနေတာပါ။ အဲဒီတုန်း ရုတ်တရက် ကားတစ်စီး ကျွန်တော့်နား ထိုးရပ်လိုက်ပြီး အမျိုးသမီးတစ်ယောက် ကားထဲက ထွက်လာပါတယ်။ သူက အဂလိပ်လို

သွက်သွက်လက်လက် နဲ့ "ငါ့ကို ကူညီပါ ငါ လေဆိပ် ဘယ်လိုသွားရမှန်း မသိဘူး။ ငါ ဒုက္ခရောက်နေလို့ပါ" လို့ ပြောတယ်။ ကျွန်တော်က "ငါလည်း မသိဘူး၊ မကူညီနိုင်ဘူး" ဆိုတော့ အဲဒီအမျိုးသမီးက ရုတ်တရက် ကျွန်တော့်ကို တံခါးဖွင့်ထားတဲ့ ကားထဲဆွဲသွင်းပြီး "ငါ မင်းကို စာရေးပြီး ရှင်းပြမယ်၊ မင်းမှာ ဘောလ်ပင်နဲ့စာရွက် တစ်ရွက်လောက် ပါသလား" ဆိုပြီး ကျွန်တော်လွယ်ထားတဲ့ အိတ်ရဲ့ဇစ်တွေကို တစ်ခုချင်း တဖျင်းဖျင်း ဆွဲဖွင့်ပြီး ကြည့်တော့တာပဲ။ ကျွန်တော့်အိတ်ထဲမှာ ပိုက်ဆံတို့ အဖိုးတန်တာတို့ ဘာမှ မတွေ့တော့ အဲဒီအမျိုးသမီး တော်တော် စိတ်ပျက်သွားပုံပေါ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်လည်း ရုတ်တရက်ကြောင်ပြီး အဲဒီအမျိုးသမီးက ကားအထဲ ဆွဲသွင်းတာခံရ၊ ကိုယ့်အိတ်ဇစ်တွေ ဆွဲဖွင့်ခံနေရတာကနေ သတိလေး ပြန်ဝင်လာပြီးတော့ "ငါ ဘာမှ မင်းကို ကူညီမပေးနိုင်ဘူး" လို့ ပြောပြီး ကားအပြင်ကို အမြန် ပြန်ထွက်လိုက်ရတယ်။ အဲဒီနောက် ကျွန်တော် ကားနဲ့ ဝေးရာပြေးလိုက်တော့မှ အမျိုးသမီးဟာ ကားတံခါး ဆွဲပိတ် ကားထဲပြန်ဝင်ပြီး အမြန် မောင်းထွက်ပြေးသွားပါတော့တယ်။ အဲလိုဖြစ်တုန်းက နိုင်ငံခြားရောက်လို့ ဟိုတယ်တည်းတိုင်း ကျွန်တော့်ရဲ့ လုပ်လေ့လုပထ အကျင့်လေးတစ်ခုက ကျွန်တော့်ကို ဘာမှမဖြစ်အောင် ကယ်သွားတာပါ။ ဘယ်လိုလဲဆိုတာ ကျွန်တော် ရှင်းပြပါမယ်။ ကျွန်တော် နိုင်ငံခြားက ဟိုတယ်တွေမှာတည်းရင် ဟိုတယ်အခန်းထဲ ရောက်ပြီဆိုတာနဲ့ ပထမဆုံး အာမခံသေတ္တာ safe deposit box ကို လိုက်ရှာပါတယ်။ ဒီ အာမခံ သေတ္တာလေးတွေက ကိုယ်ပင်လျှို့ဝှက်နံပါတ်နဲ့ ပိတ်တာပါ။ တံခါးလေးကို စေ့လိုက် ကိုယ်နှိပ်ချင်တဲ့ နံပါတ်လေးလုံး နှိပ်ပြီးတာနဲ့ close ဆိုတဲ့ ခလုပ်လေးနှိပ်လိုက်ရင် ပိတ်သွားရော၊ ကိုယ့်လျှို့ဝှက်နံပါတနဲ့မှ သေတ္တာတံခါး ပြန်ဖွင့်လို့ရတာ။ ကိုယ့်နံပါတ် လေးလုံး ပြန်နှိပ်ပြီးတော့ open ဆိုတဲ့ ခလုပ်နှိပ်လိုက်၊ တံခါးလေး ပြန်ပွင့်သွားရော၊ ကိုယ့် လျှို့ဝှက်နပါတ်ကို မမေ့အောင် ဘယ်လို လုပ်ရသလဲဆိုတော့ ကျွန်တော့် အိမ်က တယ်လီဖုန်းနံပါတ်ရဲ့ ရှေ့ဆုံးလေးလုံးကို လျှို့ဝှက်နံပါတ်လုပ်ပြီး သုံးထားလိုက်ပါတယ်။ အဲတော့ လျှို့ဝှက်ဂဏန်းနံပါတ်တွေကို မမေ့တော့ဘူးပေါ့။ အဲလိုအဖိုးတန်ပစ္စည်းတွေကို အာမခံသေတ္တာထဲမှာ သိမ်းရတာဟာ သိပ်ကို လွယ်ပြီး နိုင်ငံခြားရောက်ရင် အမြဲလုပ်သင့်တ အကျင့်တစ်ခုပါ။ ကျွန်တော်ကတော့ Passport၊ လေယာဉ်လက်မှတ်နဲ့ ပိုက်ဆံတွေ အားလုံးကို အဲဒီ အာမခံ သေတ္တာလေးထဲမှာ သိမ်းထားလေ့ရှိပါတယ်။ ဟိုသွားဒီသွား နည်းနည်းပါးပါးသုံးဖို့ ဒေါ်လာ (၅၀)လောက်ပဲ အိတ်ကပ်ထဲမှာ ထည့်ထားတတ်ပါတယ်။ အဲလို အရေးကြီးပစ္စည်းတွေနဲ့ ပိုက်ဆံတွေကို အာမခံသေတ္တာထဲ ထည့်သိမ်းခဲ့တော့ ခုနက ပြောခဲ့တဲ့ ဘန်ကောက်မှာ ကျွန်တော့်ကို ကားထဲသွင်းပြီး အိတ်ကဇစ်တွေ ဖွင့်ရှာတုန်းက ကျွန်တော့်အိတ်ထဲမှာ အဖိုးတန်တာ ဘာမှ မတွေ့ဒါကြောင့် ဘာပစ္စည်းမှ အလုမခံရဘဲ ကျွန်တော် အန္တရာယ်နဲ့ ဝေးခဲ့ရတာပါ။ ဘန်ကောက်မှာ ဒီလို ဖြစ်ရပ်ကို ကြုံခဲ့ဖူးလို့ ကျွန်တော်က ညီတော်မောင်ကို ဒီလို

ညအချိန်မတော်ကြီး အပြင်ထွက်မစားဖို့ ပြောပြီး ဟိုတယ်က အခန်းထဲကိုပဲ ကျွန်တော်တို့ ပြန်ခဲ့ကြပါတယ်။ တကယ်တော့ ဟိုတယ်မှာ (၂၄)နာရီအတွင်း ဘယ်အချိန်ဖြစ်ဖြစ် အခန်းထဲအရောက်ပို့တဲ့ 24 hour room service နဲ့ သူတို့ပေးထားတဲ့ မီနူးထဲက ဘာမှာစားစား စားလို့ ရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မောင်ဌေးကိုရဲ့ ပါးစပ်ကလည်း အညာဒေသ ဝမ်းတွင်းကပုံစံ မပျောက်သေးတော့ ဟိုတယ်က ဘိုစာလိုဟာမျိုးတွေကို မစားချင်ဘ လမ်းဘေးက ဆီချကခေါက်ဆွဲလိုဟာမျိုးကိုပဲ ကြိုက်ပုံပေါ်ပါတယ်။ အခန်းထရောက်တော့ ဟိုတယ်ကနေ လက်ဆောင် လာချပေးထားတဲ့ ကွန်ပလီမင်ထရီ (complimentary) အသီးတွေထည့်ထားတဲ့ ကြိမ်လင်ပန်းကြီးက ဆီးကြိုနေပါတယ်။ လင်ပန်းထဲမှာ ပန်းသီး၊ စပျစသီး၊ လိမ္မော်သီး၊ ငှက်ပျောသီး စုံလို့ပဲ။ ပြီးတော့ ကုတင်ပေါ်က မွေ့ရာဖုံးတွေကိုလည်း လှန်ပေးထားပြီး ခေါင်းအုံးနားမှာ ဂွတ်နိုက် ချောကလက်ပြားလေးတွေလည်း ချထားတာတွေ့ရပါတယ်။ အဲဒီ အသီးတွေမြင်တော့ မောင်ဌေးကိုက "ကျွန်တော် ဒါတွေပဲ စားလိုက်တော့မယ်။ room service မမှာတော့ဘူး" လို့ ပြောပါတယ်။ ဒါဆိုလည်း ဒို့ အေးအေးဆေးဆေး နားရတာပေါ့ကွာလို့ပြောပြီး ပစ္စည်းတွေချ၊ အဝတ်အစားလဲပါတယ်။ ကြုံတုန်းပြောရဦး မယ်ဆိုရင် ဘယ်နိုင်ငံသွားသွား ည ပေါ့ပေါ့ပါးပါး တီရှပ်ပွပွလေး ဝတ်၊ မြန်မာလုံချည်လေးနဲ့နေပြီး အိပ်ရတာကို သဘောကျပါတယ်။ ကျွန်တော်က ပဂျားမား (Pyjamas) ဝတ်အိပ်ရတာကို လုံးဝမကြိုက်ပါဘူး။ ပဂျားမားနဲ့ နေလည်းမနေတတ်ဘူး။ လုံချည်ဝတ်အိပ်ရတာ အရသာအရှိဆုံးပါ။ ဒါကြောင့် ဟိုတယ်အခန်းထဲမှာ လုံချည်လဲပြီးတာနဲ့ တော်တော်လေး နေသာထိုင်သာရှိသွားပြီး အနှိပ်ခံချင်စိတ် ပေါ်လာပါတယ်။ တစ်နေကုန် တစ်ညနေလုံး ပင်ပမ်းလာလို့ အကြောတွေ လျော့သွားအောင် အနှိပ်ခံချင်တာပါ။ ဒါနဲ့ အခန်းထဲခေါ်ပြီး အနှိပ်ခံမလားလို့ စိတ်ကူးရတာနဲ့ ရဆက်ပရှင် (reception) ကို လှမ်းမေးလိုက်တော့ မဆပ်(ချ်)က ည ဆယ့်တစ်နာရီ နောက်ဆုံးပါတဲ့။ မနက် ဆယ်နာရီကနေ ည ဆယ့်တစ်နာရီအထိ အခန်းထဲမှာ မဆပ်(ချ်)ကို ခေါ်လို့ရပါတယ်တဲ့။ အရင်တခေါက်တွေ ဘန်ကောက်ရောက်တုန်းကလည်း အခန်းထဲမှာ အနှိပ်ခဖူးပါတယ်။ တော်တော်လေးကို ဇိမ်ကျတယ်လို့ ပြောရမှာပေါ့။ အထူးသဖြင့် အမေရိကန်က ပြန်လာတဲ့အခါ နာရီနှစ်ဆယ်ကျော် လေယာဉ်စီးပြီး ပင်ပမ်းလာတာ အခန်းထဲမှာ တစ်နာရီလောက် အနှိပ်ခံလိုက်ရရင် တော်တော်လေးကို နေလို့ထိုင်လို့ ကောင်းသွားတာ။ ကျွန်တော်ကလည်း ညအိပ်ယာဝင်ခါနီး အနှိပ်ခတာကို အကျင့်ပါပြီး စွဲသလိုဖြစ်နေတော့ အဝတ်အစားလဲပြီး အိပ်ယာပေါ်လှဲလိုက် ပြီးတာနဲ့ "မောင်ဌေးကို ငါ့ခြေသလုံးတွေ ပေါက်ဆိန်လိမ်းပြီး နှိပ်စမ်းကွာ" လို့ ပြောလိုက်ရပါတယ်။ မောင်ဌေးကိုလည်း ပေါက်ဆိန်တွေ သူ့လက်ပေါ် အားရပါးရလောင်းချပြီး ကျွန်တော့်ခြေသလုံးနဲ့ ပေါင်တွေကို လိမ်းတော့တာပဲ။ ခြေသလုံး ကြွက်သားတွေပေါ်ကို ပေါက်ဆိန်တွေလိမ်းပြီး သူ့လက်ထိပ်လေးတွေနဲ့ဖိပြီး ဆွဲတာ အရမ်းခံလို့ကောင်းပါတယ်။ ဒါထက် ပေါက်ဆိန်ဆိုတာက စက်ဘူက ထုတ်တဲ့ AXE ဆိုတဲ့ ပရူပ်ပါတဲ့ လိမ်းဆေးပါ။

မြန်မာလိုခေါ်လိုက်ကြတော့ ပေါက်ဆိန်ပေါ့။ ရန်ကုန်မှာတော့ ပေါက်ဆိနဆိုရင လူတွေ တော်တော်များများ သိကြပါတယ်။ ပေါက်ဆိန်ထဲမှာ အက်စပရင် (aspirin) လို့ခေါ်တဲ့ Methyl salicylate ၁၅% လောက်ပါပါတယ်။ Aspirin ဆိုတာက ကျွန်တော်တို့ ခေတ်ကလူတွေ ဘတ်စ်ပရိ လို့ သိကြတဲ့ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးပေါ့။ အကစပရင်ဟာ အကိုက်အခဲပျောက် ဆေးဆိုပေမယ့်လို့ နလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါကို ထိထိရောက်ရောက် ကာကွယ်ဆိုတာကို ဆေးလောကက လက်ခံထားပါတယ်။ အသက် (၄၀)ကျော်ရင် လူတိုင်း သောက်သင့်တယ်လို့တောင် ပြောကြတာ။ အဲလို နှလုံးရောဂါကာကွယ်တဲ့ အသက်ရှည်မယ်ဆိုတဲ့ ဆေးတွေကို ကျွန်တော် သိပ်စိတ်ဝင်စားတာ။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်က အသက်ရှည်မယ် ကျန်းမာမယဆိုတာတွေ အကုန်လုပ်တယ်။ ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းတယ်ဆိုတဲ့ ဆေးတွေကို အားလုံးသောက်တယ်။ ဖေါလစ်အက်ဆစ် (folic acid) ဟာ နှလုံး ရောဂါ ကာကွယ်တယ်ဆိုလို့ သောက်တယ်။ အတိုဗာစတက်တင် (Atorvastatin) လို့ခေါ်တဲ့ အဆီချဆေးဟာ သွေးကြောပိတ်တာတွေကို ကာကွယ်တယ်၊ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင် လုပ်ပေးတယ်၊ နှလုံးရောဂါ လေဖြတ်တာတွေ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်တယ်၊ အမေရိကန်မှာ အသက် (၅၀)ကျော်ရင် လူတိုင်း သောက်ရေထဲတောင် ထည့်သောက်သင့်တယ်လို့ ပြောတယ်ဆိုတော့ Lipitor လို့လည်းခေါ်တဲ့ Atorvastatin ဆေးကို ကျွန်တော်သောက်ရတော့တာပေါ့။ ပြီးတော့ ACEI ခေါ်တဲ့ ဆေးအုပ်စုဝင် သွေးကျဆေး တွေဟာလည်း သွေးတိုးမရှိတဲ့ လူတွေမှာတောင် နှလုံးသွေးကြောရောဂါတွေကို ကာကွယ်ပေးတယ်လို့ သိရတယ်။ အဲတော့ ACEI အုပ်စုဝင်ဆေးတစ်ခုဖြစ်တဲ့ ကာဗာဆိုင်းလ် Coversyl လို့ခေါ်တဲ့ ဆေးတစ်မျိုးကို သောက်တယ်။ ပျက်ဆီးနေတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကြီးထဲမှာနေတဲ့ ကျွန်တော်တို့တတွေ မီးခိုးတွေ ယူဇီရောင်ခြည်တွေကြောင့် ကိုယ်ထဲက ဆဲလ်တွေမှာ အောက်ဆီဒေးတစ်ဒဏ်ရာတွေရပြီး ထိခိုက်နေတာတွေကို ကာကွယ်ဖို့ အင်တီအောက်ဆီဒင့်တွေကို သောက်ပေးရတယ်လို့ ပြောပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် စပျစ်သီးစေ့က ထုတ်ထားတဲ့ အင်တီအောက်ဆီဒင့်တစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ Protec ကို သောက်တယ်။ ပြီးတော့ ကျွန်တော်က နေ့စဉ် နေ့တိုင်း ဂေါက်သီးရိုက်နေတာဆိုတော့ အရိုးတွေ ခိုင်မာသန်စွမ်းအောင် အရိုးအားတိုးဆေး အော်စတီရိုကဲ (Osteocare) ဆိုတဲ့ ဆေးသောက်တယ်။ ဗီတာမင်တွေရအောင် ဗင်မီနိုဗာ (Viminova) ဆိုတဲ့ multivitamin ဆေးပြားကို သောက်တယ်။ ကျွန်တော်သောက်နေတဲ့ ဆေးတွေကို ဆေးနာမည်တွေနဲ့ ထုတ်ပြောနေလို့ ဆေးကြော်ငြာသလို ဖြစ်သွားရင် ခွင့်လွှတ်ပါ။ သက်ရှည်ကျန်းမာ နုပျိုလန်းဆန်းနိုင်တယ်လို့ ပြောသမျှဆေးတွေထဲက ကျွန်တော် အမှန်တကယ် နေ့စဉ် ဘာဆေးတွေ သောက်နေတယ်ဆိုတာကို ပြည်သူတွေသိအောင် စိတ်ရင်းစေတနာအပြည့်နဲ့ ပြောပြနေတာပါ။ ကျွန်တော်မှာ ဘာရောဂါမှ မရှိပေမယ့်လို့ ကျန်းမာဖို့၊ နုပျိုဖို့ ကျွန်တော် သောက်နေတဲ့ဆေးတွေက အများကြီးပါ။ အသက်ရှည်ဖို့ ကျန်းမာဖို့ဆိုတာ လူတိုင်း သေချာဂရုစိုက်လုပ်ရမှာပါ။ ဒါကြောင့် ရောဂါတွေမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ဖို့

တစ်နေ့တစ်နေ့ ကျွန်တော်ဆေးတွေ လက်တကုတ်ကြီး သောက်နေတာပါ။ အဲလိုဆေးတွေ အများကြီးကို သောက်နေပေမယ့်လို့ လူတွေအတွက်သိပ်ကို ကောင်းတယ်၊ ဦးနှောက် နှလုံးသွေးကြောရောဂါတွေကို ကာကွယ်ပေးတယ်ဆိုတဲ့ aspirin ကို ကျွန်တော် သိပ်သောက်ချင်ပေမယ့် သောက်လို့မရပါဘူး။ ဘာလို့တုန်းဆိုတော့ ကျွန်တော့်မှာ အစာအိမ်ရောဂါ အခံရှိလို့ပါ။ အဲလို အစာအိမ်ရောဂါရှိတော့ အက်စပရင်ခေါ် ဘတ်စ်ပရို ဆေးပြားကို သောက်လိုက်တာနဲ့ အဲဒီ ဆေးပြားထဲမှာပါတဲ့ ဓါတုဗေဒဖွဲ့စည်းပုံ အချွန်တွေ အတက်တွေနဲ့ အစာအိမ်ကို ထိပြီး ဘုန်းဘုန်းလဲ အစာအိမ်ရောဂါသည်ကြီးလို ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော် အက်စပရင် မသောက်ရဲတာပါ။ ကျွန်တော့်အနေနဲ့ ဒီလိုကောင်းတဲ့ဆေး အသက်ရှည် အက်စပရင်ဆေးကို ငါမသောက်နိုင်ဖြစ်ရလေခြင်းဆိုပြီးတော့ တော်တော်လေး စိတ်မကောင်းဖြစ်မိတယ်။ ဒါပေမယ့် အက်စပရင်ပါတဲ့ AXE လို့ခေါ်တဲ့ ပေါက်ဆိန်လိမ်းဆေးပေါ်လာတော့ ကျွန်တော့်မှာ ဟန်ကိုကျလို့၊ ညအိပ်ယာ မဝင်ခင် ဆိုဖါပေါ်ထိုင်၊ CNN သတင်းလေးကြည့်ပြီး ခြေထောက်နှစ်ချောင်းဆန့်၊ ခွေးခြေလေးပေါ် တင်လိုက်တာနဲ့ တပည့်ကျော် မောင်စိန်ရွှေတို့တတွေ ပေါက်ဆိန်ပုလင်းတွေ ဖွင့်ပြီး ကျွန်တော့် ခြေသလုံးတွေ ပေါင်တွေကို ပေါက်ဆိန်နဲ့ အသားကုန်လိမ်းကြတော့တာပဲ။ ခြေထောက်တွေ ပြီးတော့ လက်ဖျံ၊ လက်မောင်း၊ ပခုံး ပေါက်ဆန်နဲ့လိမ်းပြီး ကျွန်တော် အိပ်မပျော်မချင်း နှိပ်ကြတော့တာ။ ကျွန်တော်ဆိုဖါကြီးပေါ်မှာ အိပ်ပျော်နေပြီဆိုတော့မှ မောင်စိန်ရွှေက "ဦးဝင်း ကုတင်ပေါ် ပြောင်းအိပ်တော့မလား" လို့ပြောပြီး ကုတင်ပေါ်မှာ ရွှေ့အိပ်လိုက်တော့တာ။ တစ်နေ့တစ်နေ့ ကျွန်တော့်ကို လိမ်းပေးနေတဲ့ ပေါက်ဆိန်တွေက နည်းတာ မဟုတ်ဘူး။ ကျွန်တော့်ကို ပေါက်ဆိန်လိမ်းနေတဲ့ အချိန်ဆိုရင် ပေါက်ဆိန်နံ့တွေ ကမန်းပြီး တော်ရုံတန်ရုံလူ ပေါက်ဆိန်အနံ့မခံနိုင်လို့ အခန်းထဲ ဝင်လို့မရဘူး။ ကျွန်တော် ပေါက်ဆိန်တွေ အဲလို လိမ်းနေတာမြင်ရင် ကျွန်တော့်ညီ မောင်တင့်လွင် (အင်ဂျင်နီယာချုပ်၊ မြန်မာ့ဆက်သယ်ရေးလုပ်ငန်း) က "ကိုဝင်းရယ် ဒီဆေးတွေ နေ့တိုင်း အဲလောက်တောင် လိမ်းနေရင် အရေပြားတွေ မထိခိုက်ကုန်ဘူးလား" လို့ ပြောပါတယ်။ ကျွန်တော်က "ဟေ့ ငါ အဲလို ညတိုင်း ပေါက်ဆိန်လိမ်းပြီး အနှိပ်ခံနေတာ (၅)နှစ်ကျော်ပြီကွ၊ မင်းပြောတဲ့ အရေပြားထိခိုက်မယ်ဆိုရင်လည်း ငါ့မှာ အရေပြားရောဂါတွေ ဖြစ်တာကြာလှပြီ။ အခုငါ့မှာ ဘာမှ မဖြစ်ပါဘူးကွ" လို့ ပြန်ပြောရပါတယ်။ ပေါက်ဆိန်ကို ကျွန်တော် ဘာလို့ အဲလောက်တောင် လိမ်းနေရသလဲဆိုတော့ ခုနက ပြောခဲ့သလို လူ့ကျန်းမာရေးအတွက် အထူးအသုံးဝင်တဲ့ အက်စပရင်ကို ကျွန်တော် ပါးစပ်က စားလို့မရဘူး။ အက်စပရင်ဟာ အစာအိမ် နံရံကို တိုက်ရိုက်ထခိုက်တော့ စားလိုက်ရင် အစာအိမကို တန်းထိပြီး တော်တော်အခြေအနေဆိုးတယ်။ အဲတော့ အက်စပရင်ကို ပါးစပ်ကမစားပဲ အက်စပရင် ၁၅% ပါတဲ့ ပေါက်ဆိန်ကို ညတိုင်း အားရပါးရအရေပြားကိုလိမ်းပြီး နှိပ်နယ်နေတော့

အက်စပရင်တွေ ကျွန်တော့်ကိုယ်ထဲကို အရေပြားကတဆင့် စိမ့်ဝင်ပြီး ကျွန်တော့်ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးရှိနေပြီပေါ့။ အရေပြားကနေ ကိုယ်ထဲ ဝင်တာဆိုတော့ အက်စရင်ဟာ အစာအိမ်ကိုလည်း တိုက်ရိုက်မထိခိုက်တော့ဘူးပေါ့။ အဲလို အရေပြားကနေ သွေးထဲကို ဝင်သွားတယ်ဆိုရင် အက်စပရင်ဟာ အစာအိမ်ကို ထိခိုက်မှု အရမ်းနည်းသွားပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပေါက်ဆိန်လိမ်းပြီး အနှိပ်ခံလိုက်တော့ ကျွန်တော် သောက်ချင်ရက်နဲ့ မသောက်ရတဲ့ အက်စပရင်တွေ အရေပြားထဲကနေတဆင့် ကျွန်တော့်သွေးထဲကို ရောက်ပြီး ကျွန်တော် ကျန်းမာဖို့ နှလုံးရောဂါ ကာကွယ်ပြီး အသက်ရှည်ဖို့ဖြစ်နေတာပေါ့လို့ တွေးပြီး စိတ်ကြည်နူးမိတယ်။ ကျွန်တော့်အတွေးတွေ အဲလို ပြန့်လွင့်ပြီးနေတဲ့ အချိန်မှာ မောင်ဌေးကိုဟာ ကျွန်တော့်ကို ပေါက်ဆိန်တွေ လိမ်း၊ ခြေသလုံးတွေ ပေါင်တွေကို မရပ်မနား နှိပ်နေပါတယ်။ မောင်ဌေးကိုရဲ့ အနှိပ်ကို တစိမ့်စိမ်အရသာခံရင်းနဲ့ ကျွန်တော်လည်း အိပ်ပျော်သွားပါတော့တယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

အာရောဂျံ ၉-၅-၂၀၀၇

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၃၂)

လူတစ်ယောက် နုပျိုလန်းဆန်းဖို့ရာဆိုတာမှာ စိတ်နဲ့ကိုယ်ရှိတဲ့အထဲက စိတ်ကိုဂရစိုက်ဖို့ အရေးကြီးသလို ကိုယ်ခန္ဓာကြီးကိုလည်း ပစ်ထားလို့မရတဲ့အကြောင်းတွေ ရေးနေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ပြုစုဖို့၊ ယုယဖ့၊ ဂရုစိုက်ဖို့ လုပ်ပေးတဲ့ နည်းလမ်းတွေအထဲမှာ အနှိပ်ခတာဟာ အရေးပါတဲ့ ကုထုံးကုနည်း ပြုပြင်နည်းတစ်ခုဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။ အနှိပ်ခံတာနဲ့ပတ်သက်လို့ ကျွန်တော်ရဲ့ ထိုင်းနိုင်ငံသွားခရီးစဉ်အတွေ့အကြုံတွေအကြောင်း ရေးနေပါတယ်။

အဲဒီထိုင်းနိုင်ငံသွား ခရီးစဉ်မှာ ကျွန်တော်နဲ့ အတူ ကျွန်တော့်ရဲ့ ညီအငယ်ဆုံး မောင်ဌေးကိုလည်း ပါပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ညီအစ်ကို နှစ်ယောက် ဗန်ကောက်မြို့မှာ သွားလာနေတဲ့အကြောင်းတွေ ရေးနေတာပါ။ ဒီ ဗန်ကောက်ခရီးသွား အခန်းဆက်ဆောင်းပါးတွေ ရေးနေတာမပြီးခင်မှာပဲ ကျွန်တော့်ရဲ့ ညီငယ် မောင်ဌေးကိုဟာ ၅-၄-၂၀၀၇ နေ့မှာ မမျှော်လင့်ပဲ ရုတ်တရက် နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါနဲ့ ကွယ်လွန်သွားပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ညီအစ်ကို မောင်နှမ မိသားစုအားလုံး ယူကြုံးမရ ဝမ်းနည်းကြေကွဲရပါတယ်။ ကျွန်တော့်အဖို့ကတော့ အဆိုးဆုံးပေါ့၊ ဘာလို့တုန်းဆိုတော့ မောင်ဌေးကိုနဲ့ အတူနေ အတူစားသောက်၊ တစ်ခန်းထဲ တည်း၊ သွားလာနေတာတွေကို အသေးစိတ်ရေးနေတုန်းမှာ အခုလို မမျှော်လင့်ပဲ ခွဲခွာသွားတာကိုး။ ပြီးခဲ့တဲ့လကဆောင်းပါးထဲမှာ ဆိုရင် ဗန်ကောက်က ဂရင်းဟိုင်းရပ် ဧရာဝဏ်ဟိုတယ်အခန်းထဲမှာ မောင်ဌေးကို ကျွန်တော့်ကို ပုဆိန်လိမ်းဆေးနဲ့ လိမ်းပေးနေတာကို အသေးစိတ်ပြောနေရင်း အဆုံးသတ်ခဲ့တာပါ။ မောင်ဌေးကို ဟာ အသက် (၄၅)နှစ်ပဲ ရှိပါသေးတယ်။ လူဆိုတာ သေမျိုး၊ ဘယ်လူမဆို တစ်နေ့သေရမှာပဲ ဆိုတာ ကျွန်တော် နားလည်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ညီမောင်ဟာ (၄၅)နှစ်နဲ့ ဘဝတပါးပြောင်းသွားတာဆိုတော့ သက်တမ်း အရပြောရမယ်ဆိုရင် သိပ်ကို စောလွန်းတယ်လို့ တွေးမိပြီး ကျွန်တော့်ရင်ထဲမှာ မီးလောင်သလို ပူပင်ခံစားရပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ဆရာဝန်တစ်ယောက်ဖြစ်တဲ့ ကျွန်တော်ဟာ "ငါ့ညီကို မကယ်လိုက်နိုင်ခြင်း" ဆိုပြီး ဝမ်းနည်းလို့ မဆုံးပါဘူး။ မောင်ဌေးကိုမှာ ဇနီး နီနီသန်း (အင်ဂျင်နီယာ၊ သဘာဝဓါတ်ငွေ့ လျှပ်စစ်ဓါတ်အားပေးစက်ရုံ၊ သာကေတ)၊ သမီး နှင်းအိခိုင်နဲ့ သားလေး မင်းထူးကိုတို့ ကျန်ခဲ့ပါတယ်။ ၂၀၀၇ ဇန်နဝါရီ (၁၆)ရက်နေ့မှာ မိခင်ကြီး ဒေါ်ခင်ခင်ဆုံးတာ (၆)နှစ်ပြည့် အထိမ်းအမှတ်အနေနဲ့ မောင်ဌေးကိုဟာ အမေ့အလွမ်း ကဗျာတစ်ပုဒ်ကို ကိုယ်တိုင်စပ်ပြီး

ရေဝေးသုဿန်က အမေ့ရဲ့ ဂူမှာ သွားကပ်ထားခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ အငယ်တုန်းက မိခင်ကြီး ဒေါ်ခင်ခင်ဟာသူ့ သားသမီးတွေ ကျောင်းထားဖို့ ဇာတိဖြစ်တဲ့ ဝမ်းတွင်းမြို့နယ် တောင်ဘိုရွာကို သွားပြီး ယာလုပ်ငန်းတွေ လုပ်ရတာကို အမှတ်တရ အလွမ်းပြေအနေနဲ့ မောင်ဌေးကို သူနောက်ဆုံး စပ်သွားခဲ့တဲ့ အဲဒီကဗျာလေးကို ထည့်သွင်းဖော်ပြလိုက်ချင်ပါတယ်။

အမေသွားတဲ့ခရီး



အမေ့ဇာတိရွာလေးကို သွားတဲ့ခရီးဟာ
ဖုန်တထောင်းထောင်းထနေတဲ့
သဲချောင်းကြီးကို လှည်းမောင်းပြီး
သွားရတဲ့ ခရီးပါ။
အမေပြန်လာရင်
သားသမီးတွေ အတွက်
ပဲ၊ ပြောင်း၊ နှမ်း၊ ဝါ
အကုန်ပါအောင် သယ်လာခဲ့။

ဒီတစ်ခါ အမေသွားတဲ့ခရီးဟာ
ဖုန်မထူ၊ သဲချောင်းမရှိ
လှည်းမလိုဘဲ သွားရတဲ့ခရီး
သားသမီးတွေ မျှော်နေပေမယ့်လည်း
ပဲ၊ ပြောင်း၊ နှမ်း၊ ဝါလည်းမပါ
အမေလည်း ပြန်မလာတော့။

ဌေးကို

ထိုင်းမဆပ်(ခ၌) (အဆက်)

နောက်တစ်နေ့မနက် (၅)နာရီ ဟိုတယ်ကန္တီးတဲ့ ဝိတ်အပ်ကောလ် (wake-up call) ဖုန်းမည်တော့ ကျွန်တော်နဲ့ ညီငယ် မောင်ဌေးကိုတို့ နိုးလာပါတယ်။ ဝိတ်အပ်ကောလဖုန်းကို ကိုင်လိုက်တော့ စက်နဲ့ တွေ့ပါတယ်။ စက်မှာ အသံသွင်းထားတဲ့ အမျိုးသမီးလေး တစ်ယောက် စကားပြောပြီး နှိုးနေတဲ့ အသံကို ကြားရပါတယ်။ "Good morning. Your wake up call" လို့ အရမ်းကို ချိုသာနူးညံ့နှစ်လိုဖွယ်ကောင်းတဲ့ အသံလေးနဲ့ နှိုးပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ အနှစ်နှစ်ဆယ်လောက်က နိုင်ငံခြားသွားတုန်းကတော့ အဲလို တယ်လီဖုန်းမြည်လို့ ကိုင်လိုက်ရင် စက်နဲ့ နှိုးမှန်းမသိတော့ ကိုယ်က ပြန်ပြီး "Good morning. Thank you" တွေဘာတွေ ပြန်ပြောမိတယ်။ နောက်ကြာလာတော့မှ " သြော် ဒါစက်ထဲမှာ ကြိုပြီး အသံသွင်းထားတဲ့

recorded message ပါလား" ဆိုတာကို သိလာတယ်။ ကြုံတုန်း wake-up call အကြောင်း ပြောရဦးမယ်ဆိုရင် ကမ္ဘာပေါ်က ဟိုတယ်မျိုးစုံမှာ ဝိတ်အပ်ကောလ် မျိုးစုံကို တွေ့ခဲ့ဘူးပါတယ်။ အလွယ်ဆုံး အရှိုးဆုံးကတော့ ဟိုတယ် အခန်းထဲက ဖုန်းကနေ အော်ပရေတာကိုလှမ်းပြောပြီး နှိုးခိုင်းတာပါ။ ဟိုတယ် တော်တော်များများမှာ အော်ပရေတာကို ခေါ်ချင်ရင် ဇီးရိုး (၀) ကို နှိပ်ခေါ်ရပါတယ်။ ကိုယ့်အခန်းထဲက ဖုန်းနဲ့ အော်ပရေတာကို ခေါ်လိုက်တာနဲ့ အော်ပရေတာက သူ့ရဲ့ဖုန်းပေါ်မှာ ကိုယ့်လိုင်းခွဲ နံပါတ်ပေါ်လာပြီး တစ်ခါတည်း နှုတ်ခွန်းဆက်ရင်းမေးပါလိမ့်မယ်။ ဥပမာ- "Good evening Prof. Win. Can I help you" ပေါ့။ ကောင်းသော ညနေခင်းပါ ပရော်ဖက်ဆာဝင်း ပေါ့။ Help ဆိုလို့ အကူအညီပေးတာဆိုပြီး၊ မင်းကို ဘာများ ကူညီရပါမလဲလို့ ဘာသာပြန်ရင် သဘောတရားအရတော့ မှန်တယ်။ ဒါပေမယ့် အဲလိုတိုက်ရိုက် ဘာသာပြန်လိုက်ရင် စကားထောင့်မှာပေါ့။ တကယ်တော့ ဘာများလုပ်ပေးရပါမလဲရှင်လို့ အဓိပ္ပါယ်ရတာပါ။ အော်ပရေတာက အဲလို ပြောလိုက်တော့မှ ကိုယ်က ဘယ်အချိန်ကိုယ့်ကို နှိုးစေချင်တယ် wake-up call လိုချင်တယ် ဆိုတာကို ပြောရမှာပါ။ ဥပမာ- "Can I have a wake-up call at 5:30 am" လို့ပြောလိုက်ရုံပါပဲ။ "ငါ့ကိုမနက် ၅း၃၀ နှိုးပေးပါ" "Can I have" ဆိုတာကို ငါများရနိုင်မလားလို့ ဘာသာပြနလို့ မသင့်တော်ပါဘူး။ ငါ့ကို လုပ်ပေးပါ။ နှိုးပေးပါ။ ငါ့ကို wake-up call လုပ်ပေးပါလို့ပဲ ဘာသာပြန်ရပါမယ်။ ယဉ်ကျေးအောင် "Can I have" လို့ သုံးတာပါ။ အဲလို ကိုယ်လိုချင်တဲ့ wake-up call အချိန် အော်ပရေတာကိုပြောလိုက်တော့မှ သူက "OK Sir" လို့ပြန်ပြောပါလိမ့်မယ်။ ကိုယက "Thank you. Bye bye" လို့ ပြောပြီး နောက်ဆုံး နှုတ်ဆက် ဖုန်းချလိုက်ရုံပါပဲ။ မနက်ရောက်တော့ ကိုယ်ပြောတဲ့အချိန်မှာ ဖုန်းမြည်ပြီး wake-up call လာပါလိမ့်မယ်။ ဒါကတော့ ဟိုတယ်တွေမှာ အရှင်းဆုံး အလွယ်ဆုံး wake-up call စီစဉ်တဲ့ နည်းစနစ်ပေါ့။ တဆက်တည်း wake-up call တွေအကြောင်း ဆက်ပြောချင်ပါသေးတယ်။ အဆင့်မြင့်လာတဲ့ ဟိုတယ်တွေရောက်တော့ နည်းနည်းရှုပ်လာတဲ့ wake-up call စနစ်တွေ ရှိလာပါတယ်။ အဲလို ဟိုတယ်တွေမှာ ခလုပ်အားလုံးပါတဲ့ control panel အပြားလေး ကိုယ့်အိပ်ရာဘေးက စားပွဲလေးပေါ်မှာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအပြားလေးပေါ်မှာ တစ်ခန်းလုံးရဲ့ ကွန်ထရိုးခလုပ် ပေါင်းစုံပါတယ်။ ပင်နယ်အပြားဟာ ခပ်သေးသေးပြားပြားလေး အိပ်ရာဘေးက ဗရိုလေးပေါ်မှာ ထောင်ထားတာပါ။ ပင်နယ်ပေါ်မှာ နှိပ်ရမယ့် ခလုပ်နေရာလေးတွေရှိတယ်။ အဲဒီနေရာလေးတွေကို လက်နဲ့နှိပ်ရတာပါ။ Touch screen လို့ခေါ်ပါ တယ်။ ပင်နယ်ပေါ်မှာ ခလုပ်နေရာတွေက အများကြီးပဲ ဘယ်ခလုပ်က ဘာဆိုတာ ရေးထားပါတယ်။ မီးလုံးအပိတ်အဖွင့်တွေ၊ ရေချိုးခန်း၊ တံခါး အဝင်၊ မျက်နှာကျက်၊ စာကြည့်စားပွဲဘေးက မီးတိုင်၊ အိပ်ရာဘေးက မီးတိုင်၊ ညအိပ်လို့ တစ်ခန်းလုံးမှောင် မသွားစေချင်ရင် နံရံအောက်ခြေကနေ မီးမှိန်မှိန်လေးထွန်းထားစေချင်တဲ့ မီးလုံး၊ စာကြည်မီး အဲလို မီးအားလုံးကို

နာမည်လေးတွေတပ်ထားပြီး ပင်နယ်အပြားပေါ်မှာ နှိပ်ရမယ့်နေရာလေးတွေရှိတယ်။ မီးလုံး ခလုပ်တွေအပြင် တီဗီ အဖွင့်အပိတ်၊ တီဗီအသံ အတိုးအကျယ်၊ နောက် ရေဒီယို အဖွင့် အပိတ် အတိုးအကျယ်ခလုပ်တွေပါတယ်။ နောက် wake-up call လုပ်တဲ့စနစ်လည်း အဲဒီ ကွန်ထရိုးပင်နယ်ပေါ်မှာပါတယ်။ ကိုယ်ထချင်တဲ့အချိန် wake-up call လိုချင်တဲ အချိန်ကို ကိုယ့်ဖာသာ ကိုယ်ပင်နယ်ပေါ်က ကွန်ထရိုးမှာ set လပ်ရင် ပြီးရော၊ သူ့အချိန်ကျရင် ပင်နယ်လေးက wake up call ထမြည်လိမ့်မယ်။ ဒါကတော့ ရှုပ်ထွေးတဲ့ ပင်နယ်ထဲကနေ wake-up call လုပ်တဲ့စနစ်ပါ။ ကျွန်တော်ပြောဖို့ ကျန်သွားတဲ့ wake-up call လုပ်နည်းတစ်ခုရှိပါသေးတယ်။ အဲဒါက အခန်းထဲက တယ်လီဖုန်းမှာပဲ ခလုပ်တွေနဲ့ wake-up call လုပ်ဖို့ ညွှန်ကြားချက်တွေပါတယ်။ ဘယ်ခလုပ်ကို နှိပ်ပြီးတော့ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ နံပါတ်ကို ဆက်နှိပ် ဆိုတာမျိုး ပြောထားတာပေါ့။ တယ်လီဖုန်းပေါ်မှာ နံပါတတွေပေါ်တဲ့ စကရင် (screen) သေးသေးလေးပါတယ်။ အဲဒါကို ကြည့်ပြီး wake-up call လုပ်လို့ရပါတယ်။ wake-up call အချိန်ကျရင် တယ်လီဖုန်းက ထမြည်ပါမယ်။ အရမ်းရှုပ်ထွေးလွန်းတဲ့ wake-up call စနစ်တချို့ကိုလည်း ဟောင်ကောင်က ဟိုတယ်တွေမှာ တွေ့ခဲ့ဘူးပါတယ်။ ဘယ်လိုလဲဆိုတော့ ဟောင်ကောင်က ဟိုတယ်အခန်းတွေထဲက တီဗီတွေဟာ တီဗီကြည့်ယုံသက်သက်မဟုတ်ပဲ၊ မျိုးစုံအသုံးချလို့ ရအောင်လုပ်ထားပါတယ်၊ ကွန်ပြူတာလိုသုံးလို့ရတယ်၊ ကိုယ်နဲ့ဆိုင်တဲ့ အချက်အလက်တွေ ကိုကြည့်လို့ရတယ်၊ ကမ္ဘာ့သတင်းထူးတွေ ကြည့်လို့ရတယ်။ ဟိုတယ်နဲ့ ပတ်သက်လို့ သိချင်တာတွေလည်း အကုန်ကြည့်လို့ရတယ်။ တီဗီမှာ မီနူး (menu)လို့ ခေါ်တဲ့ ဘာတွေရှိလဲဆိုတဲ့ ခလုပ်လေးကို နှိပ်လိုက်ရင် အလကားရတဲ့ ရုပ်ရှင်၊ ပိုက်ဆံပေးကြည့်ရတဲ့ ရုပ်ရှင်၊ ရေဒီယို၊ ဟိုတယ်အကြောင်း၊ ကိုယ့်အကြောင်း၊ စတဲ့ ခေါင်းစဉ်ကြီးတွေ အများကြီးပေါ်လာလိမ့်မယ်။ အဲဒီခေါင်းစဉ်ထဲက ကိုယ် ရွေးချင်တာကို ရွေးဖို့ စီလက် (select)ဆိုတာကို နှိပ်လိုက် ဥပမာ ဟိုတယ်ဆိုတာကို နှိပ်လိုက်ရင် ဒီဟိုတယ်ရဲ့ အခန်းခ၊ စားသောက်ဆိုင်၊ အားကစားလေ့ကျင့်ခန်းဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်အသေးလေးတွေ ထပ်ပေါ်လာမယ်။ အဲဒီကနေ ကိုယ်ကြိုက်တာ ရွေးလိုက်ပေါ့။ ကိုယ့်ရဲ့အကြောင်းဆိုရင် guest information လို့ ပေါ်လာလိမ့်မယ်။ ဂက်စ်(တ်) guest ဆိုတာ ဒီနေရာမှာ ဧည့်သည်လို့ အဓိပ္ပါယ်မရပါဘူး။ ဟိုတယ်မှာ တည်းနေတဲ့သူလို့ ဆိုလိုတာပါ။ guest information ဆိုတော့ ကိုယ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေပေါ့။ အဲဒါလေးကို စီလက်လုပ်ပြီးနှိပ်လိုက်ရင် ကိုယ့်ရဲ့ အခန်းခ ဘေလ် bill၊ မက်ဆိတ်ချ် message တစ်ယောက်ယောက်ကများ ကိုယ့်ဆီကို ခေါ်ထားလား၊ စာရေးထားခဲလား ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်လေး ပေါ်လာလိမ့်မယ်။ ကိုယ်က ဘေလ် ဆိုတာကို နှိပ်လိုက်ရင် ကိုယ့်အခန်းခတွေ ဘယ်လောက် ကျနေပြီဆိုတာ ပေါ်နေလိမ့်မယ်။ ကြုံတုန်း ဘေလ်ဆိတာကို ရှင်းပြချင်ပါတယ်။ ဟိုတယ်တစ်ခုမှာ ချက်အင်လုပ်တအခါမှာ ကိုယ့်ပိုက်ဆံနဲ့ ကိုယ်တည်းတာဆိုရင်တော့ ဘေလ်က အရေးမကြီးဘူး ဟိုတယ်က ချက်အောက်လုပ်ရင် ကျသင့်ငွေအားလုံး

ကိုယ်ကပဲ အားလုံးရှင်းရမှာ။ ဒါပေမယ့် တစ်ခါတလေကိုယ်တည်းတဲ့ ဟိုတယ်စရိတ်ကို အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုခု၊ ကုမ္ပဏီတစ်ခုခုက ကုန်ကျခံတယ် (sponsor) လုပ်တယ်ဆိုရင် ချက်အင်လုပ်ကတည်းက ကိုယ့်အတွက် ဟိုတယ်မှာ ဘာစရိတ်တွေကို စပွန်ဆာက ရှင်းပေးမှာလဲဆိုတာ ရီဆက်ရှင်မှာ တစ်ခါတည်းမေးထားရပါမယ်။ ပြောရမယ်ဆိုရင် "ငါ့ကို ကုမ္ပဏီက စပွန်ဆာလုပ်တာပါ။ ငါ့စပွန်ဆာက ငါ့အတွက် ဟိုတယ်မှာ ဘယ်စရိတ်တွေကိုရှင်းပေးမှာလဲ" လို့ တစ်ခါတည်း ရှင်းအောင်မေးထားရပါမယ်။ အဲဒီအခါမှာ ပြန်ပြောပါလိမ့်မယ် ဥပမာ " Room only sir. You will have to pay all other expenses " "စပွန်ဆာက အခန်းခပဲ ပေးထားပါတယ်။ ကျန်တဲ့ စရိတ်တွေ မင်းအကုန်လုံး ပေးရပါလိမ့်မယ်" လို့ ဖြေချင်ဖြေမယ်။ ဒါမှမဟုတ် " Room and breakfast will be paid by the company. You will have to pay incidental expenses sir" "အခန်းခနဲ့ နံနက်စာ ဘရိတ်ဖတ်စ်တော့ ကုမ္ပဏီက ပေးပါတယ်။ တခြားကုန်ကျစရိတ်ကိုတော့ ကိုယ့်ဘာသာ ကိုယ်ရှင်းရမှာပါလို့" ပြောချင်ပြောမယ်။ အင်ဆီဒင်တယ် အိတ်စ်ပင့်ဆစ်စ် incidental expenses ဆိုတာက တယ်လီဖုန်းခ၊ ရေခဲသေတ္တာ မီနီဘားထဲက ယူစားတာ သောက်တာ၊ အခန်းထဲကို အစာတွေ မှာစားတာတွေပေါ့။ များသောအားဖြင့် ဟိုတယ်တွေမှာ ချက်အင်လုပ်ရင် မင်းရဲ့ ခရက်ဒစ်ကဒ်ပေးပါဆိုပြီး တောင်းလေ့ရှိပါတယ်။ ကိုယ်က "ငါ့အခန်းခတွေကို ကုမ္ပဏီက ပေးမှာလေ" လို့ ပြောရင် "ဟုတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် incidental expenses တွေ အတွက်မင်းရဲ့ ကဒ်နံပါတ်ကိုလည်း ယူထားရမှာပါ" လို့ ပြောပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်တော်တို့ မြန်မာတွေရဲ့ ပြဿနာက အဲလိုဟိုတယ်မှာ ချက်ကင်လုပ်တဲ့အခါမှာ ခရက်ဒစ်ကဒ်မရှိတဲ့ ပြဿနာပါ။ ခရက်ဒစ်ကဒ် မရှိရင် ဒီပို့ဆစ် (deposit) ဆိုပြီး ပိုက်ဆံတောင်းလေ့ရှိပါတယ်။ စင်္ကာပူက ဟိုတယ်တွေကတော့ အမေရိကန် ဒေါ်လာ (၁၀၀)တောင်းပြီး အဲဒီ ဒေါ်လာ (၁၀၀)တန်အရွက်ကို ကိုယ့်ရှေ့တင် စာအိတ်ထဲပိတ်၊ ကိုယ့်နာမည်ရေးပြီး သိမ်းထားပါတယ်။ ဘန်ကောက်က တချို့ဟိုတယ်တွေက ဒီပို့ဆစ်ကို ဒေါ်လာ (၅၀၀)လောက်အထိ တောင်းတတ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဟိုတယ်က ချက်အောက်လုပ်မှ ကိုယ်သုံးတာ ရှိခဲ့ရင် အဲဒီ ပိုက်ဆံထဲက နုတ်ယူတယ်။ ကိုယ်က ဘာမှ မသုံးခဲ့ဘူးဆိုရင်တော့ ကယ့်ပိုက်ဆံ ပြန်ပေးပါတယ်။ တချို့အစည်းအဝေးတွေ ရောက်တော့ စပွန်ဆာက ကိုယ့်ရဲ့ ဟိုတယ်မှာ နေတဲ့၊ သုံးတဲ့စရိတ်အားလုံးရှင်းပေးတဲ့ အခါမျိုးလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို အခါမျိုးမှာဆိုရင် "All your expenses will be paid by the sponsor sir" လို့ ပြောပါလိမ့်မယ်။ အဲလိုပြောရင်တော့ ဟိုတယ်မှာ စိတ်အေးလက်အေး စားချင်ရာစား၊ ကော်ဖီသောက်ချင်ရင်သောက်၊ လုပ်ချင်တာလုပ်ပေတော့။ ဒါပေမယ့် ကိုယ်က အလိုက်သိရမှာ ရှိပါသေးတယ်။ အဲဒါကတော့ ကုမ္ပဏီက စရိတ် အကုန်လုံးရှင်းပေးတယ်ဆိုပြီး IDD လို့ခေါ်တဲ့

နိုင်ငံခြားဖုန်းတွေ မတန်တဆ လျှောက်မဆက်ပစ်ဖို့ပါပဲ။ နိုင်ငံခြားဖုန်းကို ဟိုတယ်ကနေ ပြောရင် ဈေးအရမ်းကြီးပါတယ်။ ဥပမာ စက်ံပူကနေ ရန်ကုန်ကို နာရီဝက်လောက် ဟိုတယ်ဖုန်းနဲ့ ပြောပစ်ရင် ဒေါ်လာ လေး၊ ငါးရာလောက်ကြသွားမှာပေါ့။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်အတွက် စရိတ်အားလုံးကို ခံတယ်ဆိုပေမယ့် ကိုယ့်ဘက်က လိုက်နာရမယ့် ပရိုတိုကော စည်းကမ်းတွေ ရှိပါသေးတယ် ဆိုတာ ပြောချင်ပါတယ်။ ခုနကပြောနေတဲ့တဗီထဲမှာ ကိုယ့်ဘေလ်ကြည့်တာအကြောင်း ပြန်ပြောရရင် ကိုယ့်ဖာသာ ပိုက်ဆံပေး တည်းတယ်ဆိုရင် တီဗီပေါ်မှာ အခန်းခ တစ်ရက်ကို ဘယ်လောက်၊ အခု မင်းပေးရမယ့် ပိုက်ဆံတွေဟာ ဘယ်လောက်ရှိနေပြီဆိုတာ ပေါ်ပါတယ်။ ပြီးတော့မှ ကိုယ်ဘယ်မှာ ဘာတွေ သုံးထားတယ်ဆိုတာကိုလည်း တစ်ခါတည်း ပြပါတယ်။ ဥပမာ- မင်းစားသောက်ခန်းထဲမှာ ဘယ်နေ့က နေ့လည်စာစားတယ်ပေါ့။ ကိုယ့်အခန်းခကို စပွန်ဆာက ပေးတယ်ဆိုရင် ဘေလ်ထဲမှာ အခန်းခတွေ မပေါ်ဘဲ ကိုယ်သုံးတာတွေပဲ ပေါ်မှာပါ။ ကိုယ်သုံးသမျှကို ချက်ချင်း ကွန်ပျူတာကတဆင့် တိုက်ရိုက်အွန်လိုင်း (on-line) တီဗီနဲ့ ဆက်ထားတာ။ ဥပမာ-ဖုန်းတစ်ခါခေါ်ပြီးလိုက်တာနဲ့ ဖုန်းပြောခဟာ တီဗီမှာပေါ်နေပြီ၊ နေ့လည်စာစားလိုက်ပြီး ဘေလ်မှာ လက်မှတ်ထိုးပြီး အခန်းထဲပြန်ရောက်လို့ တီဗီမှာကြည့်လိုက်ရင် အဲဒီဘေလ်ဟာ ပေါ်နေပြီ။ ကိုယဘယ်လောက်တွေ သုံးပြီးနေပြီဆိုတာ ကိုယ့်ဖာသာ ချက်လုပ်လို့ ရတဲ့စနစ်ပါ။ ကြုံတုန်း ဟိုတယ်က ရုပ်ရှင်တွေ အကြောင်းပြောချင်ပါသေးတယ်။ ဂြိုလ်တု စလောင်းက လာတာမဟုတ်ဘဲနဲ့ ကိုယ့်ဖာသာ ဟိုတယ်ကပြတဲ့ ရုပ်ရှင်တွေကို အင်ဟောက်စ်မူဗီ (in-house movie) လို့ခေါ်ပါတယ်။ မူဗီကို စီလက်လပ်လိုက်တော့မှ ပိုက်ဆံပေးရမယ့် ပေးမူဗီ (pay movie) ဆိုတာ ပေါ်လာပါမယ်။ ပေးမူဗီကို နှိပ်လိုက်တော့မှ ဟောလီဝုဒ် နာမည်ကြီး Hollywood hits လား၊ နာမည်ကြီးဇာတ်ကား all time favorite လား၊ လူကြီးကြိုက်၊ ဒါမှမဟုတ် အပြာမူဗီ Adult movie တွေလားဆိုတာ ထပ်ပေါ်လာမယ်။ အဲဒါတွေထက တစ်ခုခုကို ရွေးလိုက်တော့မှ အဲဒီ ခေါင်းစဉ်အောက်က ရုပ်ရှင်ကားနဲ့ နာမည်တွေပေါ်ပါလိမ့်မယ်။ ပြီးတော့ စာတန်းလည်း ပေါ်လာပါသေးတယ်၊ မင်းကြည့်တဲ့ ဇာတ်ကားရဲ့နာမည်ဟာ ဟိုတယ်ဘေလ်ထဲမှာ မပေါ်ပါဘူးတ။ ကြည့်ချင်တဲ့ ဇာတ်ကားကို အခန်းထဲမှာ လူမသိအောင် တိတ်တိတ်ကြည့်လို့ရတယ်ဆိုတာကို ပြောတာပါ။ ပြီးတော့မှ ဒီဇာတ်ကားကြည့်ရင် မင်း ဒေါ်လာ ------ ပေးရမှာ၊ ကြည့်မှာ သေချာရဲ့လား၊ သေချာရင် စီလက်ခလုပ်ကို နှိပ်လိုက် ပါပေါ့။ ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကား မကြည့်ခင် ဒီကားကြည့်ရင် ပိုက်ဆံပေးရမယ်နော်လို့ သတိထပ်ပေးတဲ့ သဘောပါ။ အဲလို နှိပ်လိုက်တာနဲ့ ကိုယဘေလ်ထဲကို ရုပ်ရှင်ဖိုး ဝင်သွားပြီပေါ့။ ကိုယ့်အခန်းထဲက တီဗီကို အသုံးပြုပြီး ဘာတွေလုပ်လို့ ရတယ်၊ မျိုးစုံသုံးလို့ရအောင် လုပ်ထားတယ် ဆိုတာကို ကျွန်တော် အခုပြောပြနေတာပါ။ အဲလို တီဗီကို သုံးလို့ ရတဲ့အထဲမှာ နောက်အသုံးကျတာတစ်ခုက တီဗီကို ကွန်ပျူတာ မော်နီတာလိုအသုံးပြုသွားလို့ရတာပါ။ ကိုယ့်မှာ လက်တော့ (lap-top) ကွန်ပျူတာ ပါမသွားဘူးဆိုရင်

အခန်းထဲက တီဗီကို ကွန်ပျူတာလ အသုံးချလို့ ရတာပေါ့။ အခုခေတ် ဟိုတယ်တွေမှာ တည်းတဲ့သူတွေပိုပြီး အဆင်ပြေသထက်ပြေလာအောင် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ လုပ်ပေး၊ တီထွင်လာတဲ့စနစ်တွေကို ပြောပြ နေတာပါ။ အစတုန်းက ပြောခဲ့တ wake-up call အကြောင်း ပြန်ပြောရမယ်ဆိုရင် အခန်းထဲမှာ တီဗီကို သုံးပြီး wake-up call လည်း လုပ်လို့ရပါတယ်။ တီဗီထဲမှာ wake-up call ကို set လုပ်ပြီး တီဗီပါဝါကို လုံးဝပိတ်မပစ်ပဲ အရံ စတင်းဘိုင် standby မှာထားရင် ကိုယ် wake-up call set လုပ်ထားတဲ့အချိန်ရောက်တဲ့အခါ တီဗီက ပွင့်လာ၊ ရုပ်ရောအသံပါပေါ်ပြီး ကိုယ့်ကို ဘယ်နှစ်နာရီထိုးပါပြီဆိုတာပြော နိုးပါလိမ့်မယ်။ wake-up call ဆိုတဲ့ အိပ်ယာကနှိုးပေးတဲ့ ရိုးရိုးလေးက တိုးတက်လာတဲ့ခေတ်မှာ တဖြည်းဖြည်း ဘယ်လိုတိုးချဲ့၊ ဆန်းပြားအောင် တီထွင်လာတယ်ဆိုတာ အံ့မခန်းစရာပါ။ Wake-up call တေအကြောင်း ပြောနေရင်း ကျွန်တော် (၁၉၉၂) ခုနှစ်က ဂျာမနီနိုင်ငံ ဖရန့်ဖွတ်လေဆိပ်က အတွေ့အကြုံလေးကို သတိရလို့ ပြောချင်ပါသေးတယ်။ အဲဒီတုန်းက ကျွန်တော်က အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အသည်းရောင်အသား၀ါ ဘီရော၀ါကာကွယ်ဆေးထိုးစီမံကိန်း (International Task Force on Hepatitis B Vaccination) အဖွဲ့၀င် တစ်ယောက်ပါ။ ကျွန်တော်တို့အဖွဲ့မှာ တစ်ကမ္ဘာလုံးက အသည်းရောင် အသား၀ါဘီရော၀ါနဲ့ပတ်သက်တဲ့ နာမည်ကြီး ထိပ်သီး အထူးကုတွေ၊ ပါရဂူတွေ၊ သိပ္ပံပညာရှင်တွေ ပါပါတယ်။ (၁၉၉၂) ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလမှာ ကျွန်တော်တို့ Task Force အဖွဲ့ရဲ့ အာဖရိကတိုက် ကင်မရွန်းနိုင်ငံ ဒိုဟာလာမြို့မှာ လုပ်တဲ့ အစည်းအဝေးမှာ ကျွန်တော်ကို အဖွဲ့၀င်တစ်ယောက်အနေနဲ့ အစည်းအဝေးတက်ဖို့ အဖိတ်ခံ ရပါတယ်။ ကျွန်တော့်ခရီးစဉ်က ရန်ကုန် ဘန်ကောက်၊ ဖရန့်ဖွတ်၊ ဒိုဟာလာပါ။ ဘန်ကောက်ကနေ ဂျာမနီ အဲယားလိုင်း လုဖသန်ဆာစီးပြီး ဂျာမနီနိုင်ငံ ဖရန့်ဖွတ်ကို ရောက်သွားပါတယ်။ အဲဒမှာ ခြောက်နာရီနားပြီးမှ ကင်မရွန်းနိုင်ငံ ဒိုဟာလာကို လေယာဉ်ဆက်စီးရမှာပါ။ ဖရန့်ဖွတ်လေဆိပ်ကြီးဟာ အကြီးကြီးပါ။ နိုင်ငံတကာ လေယာဉ်တွေ ခရီးဆက်ဖို့ နားကြတဲ့ ဥရောပရဲ့ ထရန်ဆစ် (transit)လေဆိပ်ကြီးဆိုတော့ လေယာဉ် ခရီးဆက်ဖို့ စောင့်ရင်းအိပ်နေကြတဲ့ ခရီးသည်တွေ အများကြီးတွေ့ရပါတယ်။ စိတ်၀င်စား အံ့ဩဖို့ ကောင်းတာကတော့ လေဆိပ်ထဲမှာ လူတစ်ယောက်ဟာ နာရီတစ်လုံးနဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ကိုင်ပြီး လျှောက်သွားနေတာပါ။ သူက လေဆိပ်က ခန့်ထားတဲ့ ဝန်ထမ်းပါ။ သူ့တာ၀န်က ခရီးသည်တွေကို wake-up call ပေးတာပါ။ ခရီးသည်တစ်ယောက်ဟာ ခရီးဆက် ရမယ့်လေယာဉ်ကို စောရင်းနဲ့ ခဏအိပ်မယ်ဆိုရင် သူ့ကို ခေါ်ပြီး ကိုယ်ထိုင်နေတဲ့ ခုံနေရာ နံပါတ်နဲ့ နှိုးစေချင်တဲ့ wake-up call ပေးစေချင်တဲ့အချိန်ကို ပြောလိုက်ရုံပဲ။ အချိန်တန်ရင် သူက လာနှိုးပေးပါတယ်။ အဲလိုစနစ်ရှိတော့ အိပ်ပျော်သွားလို့ လေယာဉ် လက်သွားတယ်ဆိုတာ မဖြစ်တော့ဘူးပေါ့။ အတုယူဖွ့ကောင်းတဲ့ လေဆိပ်ထဲက wake-up call စနစ်ပါ။ ဘန်ကောက်မှာ ညီငယ်မောင်ဌေးကိုနဲ့ ခရီးသွားနေတဲ့အကြောင်း ပြန်ပြောရရင် အခန်းထဲကဖုန်း wake-up

call မြည်တာနဲ့. ကျွန်တော်တို့. ညီအစ်ကိုနှစ်ယောက် နိုးလာပြီး ဂေါက်သးရိုက်သွားဖို့ပြင်ကြဆင် ကြ၊ ပြီးတာနဲ့. လာခေါ်မယ် မိတ်ဆွေ နာတာပန်ကို စောင့်ဖို့. ဟိုတယ် လော်ဘီထဲကို ဆင်းလိုက်ကြပါတယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)





အာရောဂျံ ၁၃-၆-၂၀၀၇

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၃၃)

လူတစ်ယောက် နုပျိုလန်းဆန်းဖို့ရာဆိုတာမှာ စိတ်နဲ့ကိုယ်ရှိတဲ့အထဲက စိတ်ကိုဂရစိုက်ဖို့ အရေးကြီးသလို ကိုယ်ခန္ဓာကြီးကိုလည်း ပစ်ထားလို့မရတဲ့အကြောင်းတွေ ရေးနေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ပြုစုဖို့၊ ယုယဖို့၊ ဂရုစိုက်ဖို့ လုပ်ပေးတဲ့ နည်းလမ်းတွေထဲမှာ အနှိပ်ခတာဟာ အရေးပါတဲ့ ကုထုံးကုနည်း ပြုပြင်နည်း တစ်ခုဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။ အနှိပ်ခံတာနဲ့ပတ်သက်လို့ ကျွန်တော်ရဲ့ ထိုင်းနိုင်ငံသွားခရီးစဉ် အတွေ့အကြုံတွေအကြောင်း ရေးနေပါတယ်။

<u>ထိုင်းမဆပ်(ခ်ျ)</u> (အဆက်)

ကျွန်တော်တို့ ညီအစ်ကို နှစ်ယောက် အိပ်ယာထ၊ ရေချိုးပြီးတာနဲ့ ဗန်ကောက်မြို့လယ်ခေါင်မှာရှိတဲ့ ဂရင်းဟိုင်းရပ် အေရာဝမ် (Grand Hyatt Arawon) ဟိုတယ်လောဘီထဲကို ဆင်းပြီး ဂေါက်သီးရိုက်ဖို့ လာခေါ်မယ့် ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ ထိုင်းလူမျိုး မစ္စတာ နာတာပန်ကို စောင့်နေကြပါတယ။ အဲဒီအချိန်ဟာ မနက်(၅း၃၀)နာရီလောက်ပဲ ရှိပါသေးတယ်။ ဒါပေမယ့် လော်ဘီထဲမှာ ဟိုတယ်တည်းတဲ့ သူတွေ ဝန်ထမ်းတွေ သွားလိုက်လာလိုက် ရှုပ်ယှက်ခပ လူတွေအပြည့်ပါပဲ။ အဲဒီလို မနက်အစောအချိန်မျိုးမှာ ဗန်ကောက် လေဆိပ်ကို အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ လေယာဉ်ကြီးတွေ ဆိုက်တတ်ပါတယ်။ အမေရိကန် ဘကကလာလာ၊ ဥရောပနဲ့ အင်္ဂလန်ကလာလာ၊ ကမ္ဘာ အရှေ့ အနောက် ဘယ်ကလာလာ အဲဒီလေယာဉ်တွေက ည (၁၂း၀၀)နာရီလောက်မှာ နိုင်ငံအသီးသီးက ထွက်လာကြပြီး ဗန်ကောက်ကို မနက်အစော ရောက်ကြတာကိုး။ အဲလို လေယာဉ်နဲ့ ဗန်ကောက်လေဆိပ်မှာ မနက်အစောကြီးရောက်လာတဲ့ ခရီးသည်တွေဟာ ဗန်ကောက်မြို့ပေါ်က ဟိုတယ်တွေမှာ တည်းကြတာဆိုတော့ မနက်အစောဖြစ်ပေမယ်လို့ ဟိုတယ်တွေမှာ ချက်ကင်လုပ်မယ့်လူတွေက အပြည့်ပဲဖြစ်နေတာပေါ့။ ဟိုတယ်မှာ ချက်ကင်လုပ်တဲ့ လူတွေ ရှိနေသလို မနက်အစော လေဆိပ်ဆင်းဖို့ ချက်အောက်လုပ်တဲ့လူတွေကလည်း အများကြီးပါ။ ချက်ကင်ချက်အောက် သမားတွေနဲ့ မနက်ဝေလီဝေလင်း ဟိုတယ် ကောင်တာမှာ လူတွေစည်ကားပြီး အလုပ်တွေရှုပ်လို့။ ကြုံလို့ ပြောရဦးမယ်၊ ဟိုတယ်တစ်ခုမှာ စဝင်ပြီး တည်းတာကို ချက်ကင် (check-in) လုပ်တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဟိုတယ်ကနေ ထွက်တာကိုတော့ ချက်ကောက် (checkout) ပေါ့။ ချက်ကင်ဆိုတဲ့စကားလုံးမှာ ချက်နဲ့ အင်ကြားမှာ (-) ဟိုင်ဖင် (hyphen)လေး ပါပါတယ်။ ချက်ကောက်မှာ ရောက်တော့ ချက်နဲ့ အောက်ကို

ဆက်ရေးထားတဲ့ တဆက်တည်း စကားလုံးပါ။ ဒါလေးတွေဟာ အသေးအဖွဲလေးတွေ အရေးမကြီးဘူးလို့ ထင်ပေမယ့်လို့ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ နည်းစနစ်တွေနဲ့အညီ မြန်မာတွေ ကမ္ဘာကို စကြာဖြန့် ခရီးထွက်သွားလာ၊ နိုင်ငံခြားသားတွေနဲ့ ဆက်ဆံရပြီဆိုရင် အင်္ဂလိပ်စာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ စာလုံးတွေရဲ့ အဓိပ္ပါယ်တွေ၊ အသုံးအနှုန်းတွေ၊ အသံထွက်တွေကို အမှန်အကန်အတိုင်း သိထားနားလည်ဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော် ဘာအကြောင်းရေးရေး၊ အင်္ဂလိပ်စာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သိသင်တဲ့ အချက်လေးတွေကို စာဖတ်ပရိသတ် ဗဟုသုတရအောင် ကြုံသလိုထည့်ရေးရတာပါ။ အထူးသဖြင့် နိုင်ငံခြားကို သွားအလုပ်လုပ်ကြမယ့်၊ ပညာသင်ကြမယ့်၊ စီးပွားရေးကိစ္စတွေ ဆွေးနွေးကြမယ့် လူငယ်တွေ အတွက် ရည်ရွယ်ပြီး ပညာပေးတွေ ရေးချင်ဇောနဲ့ ရေးရတာပါ။ တစ်ခါတလေရောက်တော့ အဲလို ပညာပေး ဗဟုသုတတွေ ရေးရင်း ရေးရင်းနဲ့ ကိုယ်ရေးနေတဲ့ သိုင်းမ် (theme) လို့ခေါ်တဲ့ အကြောင်းအရာ ရည်ရွယ်ချက်တွေတောင် ပျောက်မလို ဖြစ်ဖြစ်သွားလို့ မနည်းပြန်ထိန်းရတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ခရီးသွားအတွေ့အကြုံတွေ၊ ကမ္ဘာအနှံ့လူပေါင်းစုံနဲ့ နေခဲ့ပြောခဲ့ဘူးတာတွေထဲကနေ အင်္ဂလိပ်စာနဲ့ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အချက်အလက်ပညာပေးတွေကို ဆောင်းပါးတွေထဲမှာ ကျွန်တော် အလျင်းသင့်သလို ထည့်ရေးနေတာပါ။ ခုနကပြောသလို တစ်ခါတလေရေးနေရင်း စျာန်ဝင်သွားပြီး အထွေထွေဗဟုသုတ၊ အင်္ဂလိပ်စာ၊ ပညာပေးတွေ သိပ်များသွားတယ်ဆိုရင် စာဖတ်ပရိသတ်ပေါ်မှာထားတဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ စေတနာကို နားလည်လက်ခံပြီး ဖတ်ပေးကြပါလို့ တောင်းပန်ချင်ပါတယ်။ ကျွန်တော် နိုင်ငံခြားမှာ နေခဲ့စားခဲ့တာတွေကို ရေးနေတာဟာ ကြွားဖို့ ဝါဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်တွေ့ခဲ့ကြုံခဲ့ရတဲ့ အခက်အခဲတွေ၊ သိနားလည်လာခဲ့တဲ့ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အတွေ့အကြုံတွေကို ပြည်သူတွေနဲ့အတူ မျှဝေခံစားပေးဖို့၊ ကျွန်တော့်ရဲ့ အချိန်တွေ အထူးသဖြင့် အိပ်ချိန်တွေကို ဖဲ့ယူပြီး လူငယ် မြန်မာတွေအတွက် စေတနာအပြည့်နဲ့ ဒီစာတွေကို ရေးနေတာပါလို့ ပြောချင်ပါတယ်။ ခုနကပြောခဲ့တဲ့ check-in အကြောင်းပြန်ပြောရရင် ချက်နဲ့အင် ပေါင်းထားပေမယ့် အသံကို နှစ်ခုပေါင်းပြီး ဆက်ထွက်လိုက်တော့ ချက်ကင်လို့ ခေါ်ရပါတယ်။ Checkout မှာလည်း ချက်နဲ့ အောက်နဲ့ တွဲရေးထားပေမယ့် အသံထွက်ဟာ ချက်ကောက်လို့ တဆက်ထဲရှေ့နောက် စာလုံးပေါင်းညီပြီး အသံထွက်ရပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်စာမှာ အဲလို စာလုံးပေါင်းထားတဲ့ အက္ခရာတွေကို တွဲပြီး နှစ်ခုပေါင်း အသံထွက်တာ ဥပမာတစ်ခု ပေးချင်ပါသေးတယ်။ အဲဒါကတော့ ဆေးပညာဝေါဟာရတစ်ခု ဖြစ်ပေမယ်လို့ သာမာန် အရပ်သုံး အင်္ဂလိပ်စာလုံးတစ်ခုလ လက်ခံသုံးစွဲတဲ့ အနယ်လ်ဂျီးဆစ် (Analgesic) ဆိုတစကားလုံးပါ။ An အင်ဆိုတာ မရှိတာ၊ algesic အယ်ဂျီးဆစ်ဆိုတာ နာတာ။ တိုက်ရိုက်ဘာသာပြန်ရမယ်ဆိုရင် နာတာကို မရှိအောင်လုပ်ပေးတဲ့ အရာပေါ့။ မြန်မာလိုပြောရရင်တော့ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးပေါ့။ အဲဒီစကားလုံးမှာပါတဲ့ အင်နဲ့ အယ်လ်ဂျီးဆစ်ကို အသံပေါင်း ပြီးတဆက်တည်းထွက်လိုက်တော့ အနယ်လ်ဂျီးဆစ်လို့ အသံထွက်ရပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်စာမှာတင်

မဟုတ်ဘူး၊ ပြင်သစ်စာမှာလည်း ဒီလိုပဲ ရှေ့နောက်ဆက်နေတဲ့ စကားလုံးတွေကို အသံပေါင်းထွက်တတ်ပါတယ်။ ဥပမာပြောဦးမယ်ဆိုရင် ခါတ်ပုံတွေ၊ ရုပ်ရှင်တွေထဲမှာတွေ့ရင် ဒါ ပဲရစ် လို့ တစ်ခါတည်း တန်းသိနိုင်တဲ့ နာမည်ကျော် လမ်းမကြီး ရှိပါတယ်။ အဲဒီလမ်းမကြီးကို ရှောင်ဆလီဆေးလမ်းမကြီး လို့ ခေါ်ပါတယ်။ သစ်ပင်တွေ တစ်ဖက်တစ်ချက် တန်းစီပြီး ပလက်ဖောင်းအကျယ်ကြီးမှာ စားသောက်ဆိုင်၊ ကော်ဖီဆိုင် စတိုးဆိုင်တွေ အပြည့်နဲ့၊ ပဲရစ်ကို ရောက်တဲ့ တိုးရစ်တိုင်း မဖြစ်မနေ သွားရမယ့် လမ်းမကြီးပါ။ လမ်းထိပ်မှာ ပြင်သစ်ဘုရင် စစ်ပွဲနိုင်တဲ့ အထိမ်းအမှတ်နဲ့ တည်ဆောက်ထားခဲ့တဲ့ အပ်ဒါထရိုင်ရမ်ပ Arc de Triumph မုခဦးကြီးရှိပါတယ်။ ဒီအမှတ်အသား အထိမ်းအမှတ်တွေဟာ ပဲရစ်မြို့ရဲ့ မှတ်တိုင်လင်းမတ် (landmark) တွေပါ။ ခုနကစကားကိုဆက်ပြောရရင် အဲဒီ ရှောင်ဆလီဆေး လမ်းမကြီးဟာ ပဲရစ်ရဲ့ ကမ္ဘာကျော်ရှုခင်းထဲမှာ မပါမဖြစ် ပုံတစ်ပုံပါ။ အသံက ရှောင်ဆလီဆေးလို့ ထွက်ပေမယ့်လို့ စာလုံးပေါင်းကတော့ Champs- Elysees ပါ။ Champs က အဆုံးစာလုံး s လေးနဲ့ Elysees ရဲ့ ပထမဆုံး E ကို ပေါင်းပြီး အသံထွက်လိုက်တော ရှောင်ဆလီဆေး လို့ အသံထွက်ရပါတယ်။ ကင်းဝန်မင်းကြီးကတော့ ရှောင်ဆီလီဈေး လမ်းမကြီးလို့ ရေးသားခေါ်ဆို သွားပါတယ်။ အဲဒီ လမ်းမကြီးကိုရော ဘေးကဈေးဆိုင်တွေကိုပါ မြန်မာအဓိပ္ပါယ် ပါသွားအောင် မြန်မာမှုပြုပြီး အသံထွက်သွားသလားတော့ မသိပါ။ အဲဒီလို နိုင်ငံခြားစကားလုံးတွေမှာ အက္ခရာတွေ ဆက်ပြီး အသံထွက်ကြတယ်ဆိုတာ ကြုံလို့ ပြောပြတာပါ။ ခုနက ပြောနေတဲ့ ဟိုတယ်မှာ မနက်အစောကြီး ချက်ကင်ချက်ကောက လုပ်ကြတဲ့လူတွေအကြောင်း ပြန်ပြောရမယ်ဆိုရင် ဗန်ကောက်မြို့က ဟိုတယ်တွေမှာ ဒီလိုမနက်အစောကြီး လေယာဉ်ဆိုက်လာလို့ ဟိုတယ်မှာ တည်းမယ့်သူတွေ ချက်ကင်လုပ်ကြတာဟာ အံ့ဩစရာ မဟုတ်ပါဘူး။ ရန်ကုန်၊ စက်ာပူ၊ ကွာလာလမ်ပူ၊ တိုကျို၊ ပဲရစ်၊ လန်ဒန် စတဲ့ ကျွန်တော်ရောက်ဖူးသမျှ၊ တည်းဖူးသမျှ ဟိုတယ်တွေမှာလည်း မနက်အစော ဘယ်အချိန်ရောက်ရောက် ရောက်ရင် တစ်ခါတည်း ဟိုတယ်မှာ ချက်ကင်လုပ်လို့ ရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တစ်ခါက အမေရိကန်မှာ ထူးထူးခြားခြား ဟတယ်မှာ အစောကြီး ချက်ကင်လုပ်မရလို့ ဒုက္ခရောက်ရတဲ့အကြောင်း ညီငယ်မောင်ဌေးကို ကို ပြောပြမိပါတယ်။ အဲလိုအခက်အခဲကတော့ ကျွန်တော့်ဘဝမှာ ပထမဆုံး အကြိမ်တွေ့ဖူးတာလို့ ဘဝနဲ့ ချီပြီး ပြောရမလိုတောင် ဖြစ်နေပါတယ။ ၂၀၀၅ခုနှစ်မှာ အမေရိကန်နိုင်ငံ ဆန်ဖရန်စစ္စကိုမြို့မှာ လုပ်တဲ့ အမေရိကန် အသည်းရောဂါအဖွဲ့ နှစ်ပတ်လည် အစည်းအဝေးကြီး သွားတက်တုန်းက ကြုံခဲ့ရတာပါ။ ကျွန်တော် ဗန်ကောက်က ညသန်းခေါင်ကျော် စီးသွားတဲ့ ထိုင်းလေယာဉ်ကြီးဟာ ဆန်ဖရန်စစ္စကို လေဆိပ်ကြီးကို မနက် (၉း၃၀)နာရီ လောက် ဆိုက်ပါတယ်။ လေယာဉ်ပေါ်ကဆင်း၊ ပစ္စည်းတွေ ရွှေး၊ တက္ကစီခေါ်ပြီး ဟိုတယကိုထွက်ခဲ့ပါတယ်။ နာရီ ၂၀ နီးပါး လေယာဉ်စီးခဲ့ရတာ တော်တော်လေး ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေတာ။ ဟိုတယ်ရောက်ရင်တော့ အညောင်းအညာပြေအောင် ပထမဆုံး ဘတ်သ်တပ်ထဲမှာ ရေနွေးနဲ့ အားရပါးရစိမ်၊

ဇိမ်ခံပြီး ကောင်းကောင်းကြီးကို နေပြစ်လိုက်ဦးမယ်၊ ပြီးတော့မှ ဟိုတယ်အခန်းထဲက မွေ့ရာကြီးပေါ်မှာ တဝကြီး အိပ်လိုက်မယ်လို့ စိတ်ကူးတွေအပြည့်နဲ့ တက္ကစီပေါ်မှာ မှိန်းပြီး လိုက်လာခဲ့ ပါတယ်။ နာရီဝက်လောက်ကြာတော့ ကျွန်တော်တည်းမယ့် ဟိုတယ်ကို ရောက်ပါတယ်။ အစည်းအဝေး လုပ်မယ့် ခန်းမကြီးနဲ့ သိပ်မဝေးတဲ့ ဆန်ဖရန်စစ္စကို မြို့လည်က ဟိုတယ်ကြီးတစ်ခုပါ။ တစ်နေ့ကို ဟိုတယ်တည်းခ အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၃၀၀ ကျော် ပေးရပါတယ်။ မြန်မာငွေနဲ့ တွက်ကြည့်မယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်တစ်ယောက်ထဲ တစ်နေ့ တည်းတာကို ဟိုတယ်အခန်းခ သုံးသိန်းကျော်လောက် ကျပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့က တနေကုန် အစည်းအဝေးသွားရပြီး ညအိပ်ရုံလေး အိပ်တာဆိုတော့ အခန်းခတွေ ပေးရတာ နှမြောစရာကြီးပါ။ ဒီလိုနဲ့ ဟိုတယ်ရောက် ပစ္စည်းတွေချပြီး ကောင်တာကို သွား ချက်ကင်လုပ်ပါတယ်။ ရီဆက်ပ်ရှင် ဒက်စ်က် (Reception desk) က လူမည်းအမျိုးသမီး ကောင်တာ ဝန်ထမ်းက အသံမာမာနဲ့ "မင်း အခု ချက်ကင်လုပ်လို့မရဘူး။ ညနေ (၃း၀၀)နာရီမှ လုပ်လို့ရမယ်" တဲ့။ ကျွန်တော်က သိပ်ကိုအံ့ဩသွားပြီး "ဘာဖြစ်လဲ့တုန်း" လို့ မေးတော့ "ဒါ ဒို့ ဟိုတယ်ရဲ့ စည်းကမ်းပဲ၊ မင်းဟိုမှာ ကြည့်လိုက်ပါ" ဆိုပြီး သူ့နောက်က နံရံပေါ်မှာ စာလုံးအကြီးကြီးနဲ့ ရေးထားတဲ့ "Check-in Time 3:00pm" ဆိုတဲ့ စာတန်းကြီးကို လက်ညှိုးထိုးပြပါတယ်။ သူ အသံမာမာနဲ့ ပြောမယ်ဆိုလည်း ပြောလောက်ပါတယ်။ တကယ်ကို သူပြောသလို စာလုံးအကြီးတွေနဲ့ အဝေးကြီးကမြင်အောင်ကို ရေးထားတာပါ။ ကျွန်တော့်အဖို့ကတော့ ဒီလိုအချိန်မှာ ဟိုတယ်ကို ဘွတ်ကင်လုပ်ထားတဲ့သူတစ်ယောက် ရောက်လာပြီး ချက်ကင်လုပ်လို့မရဘူးဆိုတာကို ဘယ်လိုမှ နားမလည်နိုင်ဘူး။ ကျွန်တော်လည်း ကမ္ဘာအနှံ့ နိုင်ငံပေါင်းစုံ တော်တော်လေးကို ခရီးသွားဘူးတဲ့သူ တစ်ယောက်ပါ။ ဘယ်ဟိုတယ်မှာမှ ဒီလိုအဖြစ်မျိုးကို ကျွန်တော် မတွေ့ဖူးဘူး။ ချက်ကင်တိုင်း ညနေ ၃း၀၀နာရီ လို့ရေးထားတာကတော့ တွေ့ဘူးဖို့ နေနေသာသာ ကြားတောင် မကြားဘူးဘူး။ "ဟ ဘယ်လိုနိုင်ငံပါလိမ့်" လို့လည်း တွေးမိပါတယ်။ ကိုယ်တည်းမယ့် အခန်းက လူ မထွက်သေးလ့ အခန်း မအားသေးလို့ ခနစောင့်ပါဦးဆိုတာတော့ တွေ့ဘူးကြဲ့ ဘူးပါတယ်၊ နားလည်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ချက်ကင်တိုင်း ညနေ (၃း၀၀)နာရီ ဆိုတာက လွန်လွန်းတယ်လို့ ထင်ပါတယ်၊ ဘယ်လိုမှစဉ်းစားလို့လည်း မရနိုင်ဘူး။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်ကလည်း လွယ်လွယ်တော့ မလျှော့ဘူး "လေယာဉ်အကြာကြီးစီးရလို့၊ ငါအခု သိပ်ပင်ပန်းနေလို့ပါ။ ငါပိုက်ဆံပိုပေးပါမယ်။ အခုချက်ချင်း express check-in လုပ်လို့ မရဘူးလား" လို့ ထပ်မေးတော့ သူက "မရဘူး၊ မင်းတစ်ရက်စာ ပိုပေးလည်း မရဘူး။ အခန်းတွေ အားလုံးအပြည့်၊ မင်းရှေ့က လူထွက်သွားမှ ဒို့က မင်းတည်းမယ့်အခန်းကို စပြင်ရမှာ။ ဒို့ဟိတယ်က ချက်ကောက်တိုင်းက နေ့လည် (၁း၀၀)နာရီဆိုတော့ မင်းရှေ့က ဧည့်သည် (၁း၀၀)နာရီထွက်သွားပြီးမှ၊ အဲဒီအခန်းကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီး ပြင်ဆင်ရ၊ လုပ်ရမှာပါ။ အဲတော့

မင်းအခန်းဟာ ညနေ(၃း၀၀)နာရီရောက်မှ ရယ်ဒီဖြစ်မှာ။ မင်းအခန်းတင်မဟုတ်ဘူး။ အခန်းတိုင်းမှာ ဒီလိုစနစ်ပဲ။ ဒါပေမယ့် မင်းသိပ်နုံးတယ်၊ ပင်ပန်းတယ်ဆိုရင် (၁း၀၀)နာရီလောက်ရောက်ရင် တစ်ခါလာမေးကြည့်။ မင်းနေမယ့်အခန်းက ဧည့်သည် စောစော ချက်ကောက်လုပ် သွားမယ်ဆိုရင်တော့ မင်းလည်း နည်းနည်းစောပြီး ချက်ကင် လုပ်လို့ရအောင် ငါတို့ စဉ်းစားစီစဉ်ပေးမှာပေါ့။ ဒီလို အကြောင်းကြောင်းတွေကြောင့် ဒ့ဟိုတယ်ရဲ့ ချက်ကင်တိုင်းဟာ ညနေ (၃း၀၀)နာရီ လုပ်ထားထားရတာ။ ဒို့ဟိုတယ်ဟာ ဆန်ဖရန်စစ္စကို မြို့လယ်ခေါင်က ဟိုတယ်ဆိုတော့ လူအမြဲပြည့်နေတာ။ တည်းတဲ့သူတွေ တစ်ယောက်ထွက်မှ တစ်ယောက်ဝင်လို့ရတာ။ ဒါ ဒို့ရဲ့စနစ်" လို့ အရှည်ကြီး ရှင်းပြပါတယ်။ သူပြောတော့လည်း ဟုတ်သားပဲ ဆိုပြီး နားလည်လက်ခံ ရတာပေါ့။ ဒါနဲ့" အဲလိုဆို ငါ့ပစ္စည်းတွေ ဘယ်မှာ သွားထားရမလဲ" လို့ ကျွန်တော်ကမေးလိုက်ပါတယ်။ သူက "အဲဒါအတွက်တော့ မပူနဲ့ ဒို့ဟိုတယ် ကွန်ဆီရာ့ချ် Concierge က မင်းပစ္စည်းတွေ အားလုံးကို သိမ်းထားပေးမယ်" လို့ ပြောပါတယ်။ ကွန်ဆီရာ့ချ်ဆိုတာကတော့ ဟိုတယ်မှာ လာတည်းတဲ့ သူတွေရဲ့ ကိစ္စအဝဝကို ဆောင်ရွက်ပေးတဲ့ ကောင်တာဌာနပေါ့။ ဟိုတယ်တွေမှာ တည်းမယ့် ဧည့်သည်က ကြိုက်တာမေး၊ စျေးဘယ်နားမှာလဲ၊ မြို့ကို လျှောက်ကြည့်ချင်တယ်၊ စီတီတိုး (city tour) က ဘယ်လောက်ကျမလဲ၊ လေယာဉ်လက်မှတ် reconfirm လုပ်ပေးပါ၊ ပစ္စည်းတွေ သိမ်းထားပေးပါစတဲ့ ဘာမဆိုစုံစမ်းမေးမြန်းပြီး လုပ်ခိုင်းလို့ရတဲ့ ဌာနလေးကို ကွန်ဆီရာ့ချ် လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဆက်ပြောရမယ်ဆိုရင် ချက်ကင်လုပ်မရဘူးဆိုတော့ ကျွန်တော်လည်း စိတ်ပျက်လက်ပျက်နဲ့ ပစ္စည်းတွေ ကွန်ဆီရာ့ချ် သွားအပ်တော့ သူတို့က ကူပွန်(coupon) ကဒ်ပြားလေးပေါ်မှာ ကျွန်တော့်နာမည်ရေးပြီး ပြန်ပေးပါတယ်။ ပစ္စည်းတွေပြန်ရွေးဖို့ ဒီကဒ်ပြားလေးကို မပျောက်ပါစေနဲ့လို့လည်း မှာလိုက်ပါသေးတယ်။ အဲဒီကူပွန်ကဒ်လေးယူပြီး လက်ဆွဲအိတ်ကိုကိုင ဘယ်သွားရရင်ကောင်းမလဲဆိုပြီး စိတ်ပျက်လက်ပျက်နဲ့ ထွက်လာခဲ့ပါတယ်။ လူကလည်း လေယာဉ်ခရီးရှည်ကြီးစီးလာတော့ တော်တော်ကို ပင်ပန်းနေတာ။ အဲဒီတုန်းက ပစိဖိတ်သမုဒ္ဒရာကြီးကို ဖြတ်ပြီး ဗန်ကောက်ကနေ LA ကိုလေယာဉ်စီးတာဆိုတော့ ပစိဖိတ်သမုဒ္ဒရာ အလယ်မှာ ကမ္ဘာကြီးရဲ့ အရှေ့နဲ့ အနောက် ခွဲခြားသတ်မှတ် ရေးဆွဲထားတဲ့ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဒိတ်လိုင်း "International date line" ကို ဖြတ်ရပါတယ်။ အရှေ့ဘက် အမေရိကန်သွားတဲ့ ခရီးစဉ်တွေမှာ အဲဒီလိုင်းလေးကို ကျော်လိုက်တာနဲ့ ရက်စွဲအရ တစ်ရက်စောပြီး LA ကို ရောက်လာတယ်။ ကိုယ်က တစ်ရက်ပိရလိုက်တယ်ပေါ့။ One day gain ဖြစ်လာတယ်လို့ ပြောကြပါတယ်။ အဲလို အရှေ့ဘက်ကို ဦးတည်သွားတဲ့ ခရီးစဉ်ကို Eastbound အိစ်တ်ဘောင်းလို့ ခေါ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ အမေရိကန်ကနေ ဗန်ကောက်ကို သွားတာဆိုရင်တော့ အနောက်ဘက်ကို သွားတာမို့လို့ Westbound ဝက်စ်တ်ဘောင်းလို့

ခေါ်ပါတယ်။ ဝက်စ်တ်ဘောင်းခရီးနဲ့ အနောက်ဘက်ကိုသွားရင်တော့ အင်တာနေရှယ်နယ်ရက်စွဲ ဒိတ်လိုင်းကို ကျော်လိုက်တာနဲ့ တစ်ရက်ရှုံးသွားပါတယ်။ One day loss ပေါ့။ ဥပမာ LA ကနေ ဗန်ကောက်ကို (၁၅-၆-၂၀၀၇)မှာ ထွက်လာတယ်ဆိုပါစို့။ အဲဒီ ဒိတ်လိုင်းကို ကျော်လိုက်တာနဲ့ (၁၆-၆-၂၀၀၇) ဖြစ်သွားရော၊ One day loss ပေါ့။ အဲလို အချိန်တွေ ကိုးလို့ကန့်လန့်၊ နေ့ညပြောင်းပြန်တွေ ဖြစ်နေတာဆိုတော့ ကျွန်တော်ဟာ ဂျက်လက် "jet lag" ကို ခံစားနေရပါတယ်။ ဂျက် jet ဆိုတာက ဂျက်လေယာဉ်ကို ပြောတာ။ လကခ် lag ဆိုတာက ကျန်နေခဲ့တာ၊ ဂျက်လေယာဉ်ကြီးက တအားပျံသန်းပြီး ခရီးသွားလိုက်တော့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ မူလလေယာဉ် စစီးတဲ့နေရာကနေ မိုင်တွေ ထောင်သောင်းရှေ့ကို ခရီးရောက်သွားတယ်။ နေ့စွဲရက်စွဲ အချိန်တွေဟာ ရုတ်တရက် ပြောင်းသွားတယ်။ ဒါပေမယ့် ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ဇဝဖြစ်စဉ်တွေကတော့ မူလနေရာမှာပဲ ကျန်နေခဲ့သေးတယ်။ လက်ခ် lag ဖြစ်နေသေးတယ်။ အဲတော့ ဇီဝဖြစ်စဉ် ဘိုင်အိုရမ်သမ် biorhythm နဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ရောက်နေတဲ့ နေရာအချိန်ကာလဟာ မကိုက်ညီဘဲ စိတ်အာရုံ သွေးလေလှည့်ပတ် ရစ်သမ်တွေပျက်နေပြီး ဖြစ်လာတဲ့ အကျိုးဆက်ခံစားနေရတာတွေကို ဂျက်လက်လ. ခေါ်တာပါ။ ဂျက်လက်ရဲ့ လက္ခဏာတွေကတော့ နေ့နဲ့ ညတွေမှား၊ အိပ်မပျော်၊ စားမဝင်၊ စိတ်တွေတို၊ စိတ်မါတ်ကျနဲ့ တစ်ခါတလေ တော်တော်ဆိုးပါတယ်။ အဆင်မသင့်ရင် သုံးလေး ငါးရက်အထိ ဂျက်လက်မပျောက်ဘဲ နေတတ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်လည်း နာရီ (၂၀)လောက် ဗန်ကောက်နဲ့ ဆန်ဖရန်စစ္စကို လေယာဉ်ကြီးကို တိုက်ရိုက်စီးလိုက်ရတော့ ဂျက်လက် ဖြစ်တော့တာပေါ့။ အဲဒီအချိန်မှာ တဝကြီးအိပ်လိုက်မယ်ဆိုပြီး စိတ်ကူးလာတာ check-in time 3:00 pm နဲ့ ထိပ်တိုက်တွေ့တော့ ပက်လက်လန်တာပဲ။ ပစ္စည်းအပ်တဲ့နေရာကနေ လော်ဘီထဲကို သွားပြီး ဆိုဖာမှာထိုင်ရင်းနဲ့ ဘာလုပ်ရင် ကောင်းမလဲ စဉ်းစားနေတုန်းမှာ ကြော်ငြာဝင်တော့တာပဲ။ ဘယ်လိုကြော်ငြာဝင်တာလည်းဆိုတာ ပြောပြပါမယ်။ ကျွန်တော်နဲ့ ဘဝတူ ချက်ကင်လုပ်လို့မရတဲ့ ထိုင်းဆရာဝန်တစ်ဖွဲ့နဲ့ တခြားဧည့်သည်တွေ လော်ဘီထဲမှာ အဲလိုထိုင်နေတုန်း၊ အချန်တွေပိုနေတုန်း ဟိုဟာလုပ်ပါလား၊ ဒီဟာလုပ်ပါလား၊ ဆန်ဖရန်စစ္စကို မြို့တစ်ပတ် လျှောက်ကြည့်မလားဆိုတာမျိုး စီတီတိုး (city tour) ကြော်ငြာလေးတွေ လာကမ်းပါတယ်။ ပြီးတော့ စားသောက်ဆိုင် ကြော်ငြာတွေ၊ ဟိုကြော်ငြာ ဒီကြော်ငြာ စိတ်ဝင်စား စရာလေးတွေကို ကျွန်တော့်လို ချက်ကင်လုပ်လို့မရဘဲ စိတ်ပျက်လက်ပျက် ထိုင်နေကြတဲ့ သူတွေကို လိုက်ဝေတာပါ။ ထိုင်နေကြတဲ့ ဧည့်သည်တွေကလည်း လုပ်စရာမရှိ၊ ဟိုတယ်လော်ဘီထဲမှာ တစ်နေကုန် ညနေ(၃း၀၀)နာရီအထိ ထိုင်နေမယ့်အတူတူတော့ မထူးတော့ဘူးဆိုပြီး သူတို့ ကြော်ငြာတွေအတိုင်း ဟိုသွားဒီသွား တစ်ယောက်ပြီး တစ်ယောက် ထသွားလိုက်ကြတာ နောက်ဆုံး ကျွန်တော် တစ်ယောက်ပဲ ကျန်ခဲ့တယ်။ ဒါနဲ့ "ဩော် ဒီဟိုတယ်က ဒီလိုစီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွေနဲ့များ ချိတ်ဆက်လုပ်ထားပြီး ချက်ကင်တိုင်း ညနေ(၃း၀၀)နာရီ လုပ်ထားသလား" လို့တောင် တွေးမိပါတယ်။ ကျွန်တော်လည်း အလျှိုလျှို ထွက်သွားတဲ့လူတွေကို

အားကျမခံ၊ ငါလည်းလျှောက်သွားဦးမှပဲဆိုပြီး အိတ်လေးဆွဲပြီး ဟိုတယ်ကထွက်၊ ဆန်ဖရန်စစ္စကို လမ်းမကြီးပေါ်ကို တစ်ယောက်ထဲ ခြေဦးတည့်ရာသွား၊ လေ့လာရေးခရီးထွက်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်ကအဲလို ကျွန်တော့်ရဲ့ ဆန်ဖရန်စစ္စကို ချက်ကင်တိုင်း အတွေ့အကြုံကို ပြောပြတော့ ညီငယ်မောင်ဌေးကိုက မယုံကြည်နိုင်အောင်ဖြစ်ပြီး ဘာဖြစ်လို့ ဗန်ကောက်ဟိုတယ်တွေရောက်တော့ အစောကြီး ချက်ကင်လုပ်လို့ ရသလဲလ့ မေးပါတယ်။ "အဲဒါတော့ ငါလည်းသေချာတော့မသိဘူး၊ အာရှတိုက်က ဟိုတယ်တွေကတော့ နှစ်စဉ်တိုးရစ်တွေ ထောင်သောင်းချီပြီး လာနေတာဆိုတော့ မနက် (၆း၀၀)နာရီမှာ လေယာဉ်ဆိုက်လာတဲ့သူတွေကို ချက်ကင်လုပ်လို့မရဘူးဆိုပြီး ပြန်လွှတ်လို့တော့ ဘယ်ရမလဲကွာ။ အဲတော့ ဟိုတယ်အခန်းပိုတွေ အမြဲတန်းရှိအောင် လုပ်ထားမှာပေါ့။ အဲဒီ ဆန်ဖရန်စစ္စကို ဟိုတယ်ကိစ္စ ဖြစ်ပြီးကတည်းက ငါ သင်ခန်းစာ ရသွားတယ်။ နောက်နောင် ပြည်ပခရီးသွားလို့ ဟိုတယ်ဘွတ်ကင်လုပ်ရင် ချက်ကင်တိုင်းနဲ့ ချက်ကောကတိုင်းကို အမြဲမေးတယ်။ တစ်ကျောင်းတစ်ဂါထာ တစ်ရွာတစ်ပုဒ်ဆန်း ဆိုသလို ဟိုတယ်တွေက တစ်နေရာနှ့တစ်နေရာ စံနစ်ချင်းမတူကြဘူးလေ။ ဒါဟာ ဒို့သိထားသင့်တဲ့ အချက်တစ်ခုပေါ့ကွာ" လို့ ပြောလိုက်ရပါတယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)



အာရောဂျံ ၂၁-၇-၂၀၀၇

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၃၄)

လူတစ်ယောက် နုပျိုလန်းဆန်းဖို့ရာဆိုတာမှာ စိတ်နဲ့ကိုယ်ရှိတဲ့အထဲက စိတ်ကိုဂရစိုက်ဖို့ အရေးကြီးသလို ကိုယ်ခန္ဓာကြီးကိုလည်း ပစ်ထားလို့မရတဲ့အကြောင်းတွေ ရေးနေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ပြုစုဖို့၊ ယုယဖို့၊ ဂရုစိုက်ဖို့ လုပ်ပေးတဲ့ နည်းလမ်းတွေထဲမှာ အနှိပ်ခတာဟာ အရေးပါတဲ့ ကုထုံးကုနည်း ပြုပြင်နည်း တစ်ခုဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။ အနှိပ်ခံတာနဲ့ပတ်သက်လို့ ကျွန်တော်ရဲ့ ထိုင်းနိုင်ငံသွားခရီးစဉ် အတွေ့အကြုံတွေအကြောင်း ရေးနေပါတယ်။

<u>ထိုင်းမဆပ်(ခ်ျ) (အဆက်)</u>

ကျွန်တော် နဲ့ ညီမောင်ဌေးကိုတို့ ဂရင်းဟိုင်းရပ် ဧရာဝဏ် ဟိုတယ်လော်ဘီထဲမှာ ထိုင်စောင့်နေရင်း သိပ်မကြာခင်မှာပဲ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ နာတာပန် ရောက်လာပါတယ်။ ကျွန်တော်နဲ့ နာတာပန်သိတာ (၁၀)နှစ်ကျော်ပါပြီ။ အရမ်းကို ခင်ဖို့ ရင်းနှီးဖို့ကောင်းတဲ့ ထိုင်းမိတ်ဆွေတစ်ယောက်ပါ။ ကျွန်တော်ရယ်၊ သူရယ်၊ နောက် ကျွန်တော်ရဲ့ ထိုင်းမိတ်ဆွေ တစ်ယောက်ဖြစ်တဲ့ သူ့အထက်ကအရာရှိ မစ္စတာသာဝီဆပ်နဲ့ သုံးယောက်သား ဂေါက်သီးရိုက်ဖို့ ချိန်းထားကြတာပါ။ ကျွန်တော့်ညီ မောင်ဌေးကိုကတော့ ဂေါက်ကွင်းထဲလိုက်ပြီး လမ်းလျှောက်မှာပါ။ ကျွန်တော်က အမေရိကန်နိုင်ငံဘော်စတွန်မှာ လပ်တဲ့ အမေရိကန် အသည်းရောဂါ အဖွဲ့ အစည်းအဝေးတက်ပြီး ပြန်လာတာဆိုတော့ ဂေါက်အိတ်ပါမလာပါဘူး။ နာတာပန်ကပဲ ကျွန်တော် ဂေါက်သီးရိုက်ဖို့ အစစအရာရာ စီစဉ်ပေးထားတာပါ။ နာတာပန်က ကျွန်တော်တို့ ညီအစ်ကို နှစ်ယောက် ကားပေါ်တင်ပြီး ဂေါက်ကွင်းကို ခေါ်သွားပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ တည်းတာက ဗန်ကောက်မြို့လယ်ခေါင်မှာ ဂေါက်ကွင်းက မြို့အရှေ့ဘက် မှာပါ။ သုဝဏ္ဏဘမိ လေဆိပ်အသစ်ကြီးနဲ့ နီးပါတယ်။ ဟိုတယ်ကနေ ဂေါက်ကွင်းကို (၁)နာရီလောက် ကားမောင်းရပါတယ်။ ပြောရမယ်ဆိုရင် ရန်ကုန်နဲ့ ထောက်ကြန့်လောက်ဝေးတာပေါ့။ ကျွန်တော်တို့ သွားတဲ့အချိန်က မနက်အစောဆိုတော့ ကားရှင်းလ. တော်ပါသေးတယ်။ ဗန်ကောက်မြို့ရဲ့ ယာဉ်ပိတ်ဆို့မှု ထရာဖစ်ဂျမ်းဟာ တော်တော်ကို နာမည်ကြီးပါတယ်။ ပိတ်ပြီဟေ့ဆိုရင် ကားက လုံးဝ မရွေ့တော့ဘူးသာ မှတ်ပေတော့။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်ဗန်ကောက်သွားတိုင်း လေဆိပ်ဆင်းမယ်ဆိုရင် ကားကို (၄)နာရီ လောက်ကြိုမှာပါတယ်။ ဒါမှ စိတ်အေးလက်အေး လေဆိပ်ကို သွားလို့ရမှာပါ။ အခုနက ပြောသလိုပဲ ကျွန်တော်တို့ ဂေါက်ကွင်းဆင်းတဲ့

အချိန်ကတော့ မနက် (၆း၃၀)နာရီ ကားရှင်းတဲ့ အချိန်ဖြစ်နေတော့ (၁)နာရီ မပြည့်တပြည့်လောက်အကြာမှာ ဂေါက်ကွင်းကို ရောက်သွားပါတယ်။ ဂေါက်ကွင်းကြီး နာမည်က ဝင်းမေးလ် (Windmill) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ မြနမာလို ဘာသာပြန်ရမယ်ဆိုရင်တော့ လေရဟတ်စက်ရုံပေါ့။ လေရဟတ်စက်ရုံဝင်းမေးလ်ဆိုတာ ဟော်လန်နိုင်ငံမှာ ဟိုးရှေးရှေးတုန်းက ကြက်ခြေနီ ကြက်ခြေခတ်လို လေရဟတ်အကြီးကြီးတွေကို တတ်ထားပြီး အထဲက စက်တွေကို လည်အောင်လုပ်ထားတဲ့ စက်ရုံလိုလို အိမ်လိုလို အဆောက်အဦမျိုးတွေကို ခေါ်တာပါ။ ဂေါက်ကွင်းထဲကိုဝင်တော့ ဂေါက်ကွင်းထိပ်မှာအဲဒီဟော်လန် ဝင်းမေးလ်ပုံစံမျိုး အဆောက်အဦ တစ်ခုကို သရုပ်ဖော်ဟန်ပြဆောက်ထားတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဂေါက်ကွင်းထဲကို ဝင်လိုက်တော့ တော်တော်ကြီးကို ကြီးတဲ့ ကလပ်အဆောက်အဦ (club house) ကြီးကို တွေ့ရပါတယ်။ ကလပ်ဟောက်စ် ဘေးကပ်လျက်မှာ ကားပါကင်ကို တွေ့ရပါတယ်။ ကားအစီး ၂၀၀ကျော်လောက်ရပ်လို့ရတဲ့ (၂)ထပ်ကားပါကင် အဆောက်အဦပါ။ ကျွန်တော်တို့ကားကို အောက်ထပ်ကားပါကင်မှာ ရပ်လိုက်ပါတယ်။ အဲလို ကားရပ်လိုက်တာနဲ့ အိတ်သယ်မယ့် ကယ်ဒ (caddy)တွေပြေးပြီးလိုက်လာပါတယ်။ ကားရပ်ပြီး ကားအနောက်အဖုံးဖွင့် ဂေါက်အိတ်တေချလိုက်တာနဲ့ ကယ်ဒတွေက တခါတည်း ယူသွားပါတယ်။ အဲလို ကားပါကင်ထဲလာပြီး ဂေါက်အိတ်သယ်ပေးတာကတော့ နည်းနည်းလေး ထူးခြားတဲ့ အစီအစဉ်ပါလို့ ပြောရပါမယ်။ ကျွန်တော်တို့ စက်ဘူး၊ မလေးရှားနဲ့ ရန်ကုန်က ဂေါက်ကွင်းတွေမှာတော့ bag drop ဆိုတဲ့ အိတ်ချတဲ့နေရာကို ကားမောင်းသွားပြီး ဂေါက်အိတ်ကိုချရပါတယ်။ အဲလို bag drop မှာ ဂေါက်အိတ်ချပြီးမှ ကားကို ကားပါကင်မှာ သွားရပ်ရပါတယ်။ အခု ဝင်းမေးလ ဂေါက်ကွင်းကြီးကတော့ ကားပါကင်ထဲ ကားရပ်တဲ့နေရာကိုလိုက်ပြီး ကယ်ဒတွေက ဂေါက်အိတ်တွေကို သယ်ပေးတာဟာ သိပ်ကို ထူးခြားတဲ့ စနစ်ပါ။ နာတာပန်က ကျွန်တော့်အတွက် ဂေါက်အိတ်တစ်အိတ်ယူလာပေးပါတယ်။ အဲဒီ ကျွန်တော့်အတွက်ဂေါက်အိတ်ရယ်၊ သူ့အိတ်ရယ်ကို ကယ်ဒတွေ လက်ထဲကို အပ်လိုက်ပြီး ကျွန်တော်တို့ ကလပ်ဟောက်စ်ကြီးထဲကို ဝင်လိုက်တော့ သာဝီဆပ်ရောက်နှင့်နေပါပြီ။ သူက ကျွန်တော်တို့ကို ကြိုပြီး "လာ ဘရိတ်ဖက်စ်စားကြရအောင်"ဆိုပြီး ဒိုင်းနင်းရွန်းထဲ ခေါ်သွားပါတယ်။ ဒိုင်းနင်းရွန်းကြီးက အကြီးကြီးပါ။ ကျွန်တော်တို့ လေးယောက်စားပွဲတစ်ခုမှာ နေရာယူ ဝင်ထိုင်လိုက်ကြပါတယ်။ ပြီးတော့ မီနူးကဒ်ကို ကြည့်လိုက်တော့ အရှေ့တိုင်း၊ အနောက်တိုင်း အစားအစာမျိုးစုံရတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ ဆန်ပြုတ်တစ်ခွက်မှာပါတယ်။ နာတာပန်နဲ့ သာဝီဆပ်ကလည်း ဆန်ပြုတ်ပဲမှာပါတယ်။ မောင်ဌေးကိုကတော့ ခေါက်ဆွဲကြော်မှာပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ကြုံလို့ပြောရရင် ကျွန်တော်တို့ဆီမှာ အများအားဖြင့် ဆန်ပြုတ်ဆိုတာ လူမမာစားတဲ့ အစားအစာလို့ ယူဆကြတယ်။ ဆန်ပြုတ်ကို ဘယ်သူကမှ လေးလေးစားစား အရေးထားရမယ့် အစားအစာလို့ မယူဆကြပါဘး။ ဒါပေမယ့် စက်ဘူး၊ ထိုင်း၊ ဟောင်ကောင်လို နေရာမျိုးမှာ ရောက်တော့ ဆန်ပြုတ်ကို တော်တော်လေးနေရာပေးပါတယ်။ ဆန်ပြုတ်ကို အချို့ဟိုတယ်တွေက ပေါရတ်(ခ်) porridge

လို့ ဘာသာပြန်ရေးကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အင်္ဂလိပ်တွေပြောတဲ့ ပေါ့ရစ်(ချ်) ဆိုတာဟာ ကျွန်တော်တို့ အရှေ့တိုင်းက ဆန်ပြုတ်နဲ့ပုံစံမတူဘဲ သဘောသဘာဝ နည်းနည်းကွဲပြားပါတယ်။ ပေါရစ်(ချ်)ဆိုတာက ဂျူစ့၊ ဘာလီစေ့တွေကို နွားနို့နဲ့ပြုတ်သောက်တာမျိုးကို ပြောတာပါ။ ကျွန်တော်တို့ ဆန်ပြုတ်ကတော့ ဆန်ကိုရေနဲ့ ပြုတ်ထားတာဆိုတော့ boiled rice လို့ပဲခေါ်တာ အမှန်ဆုံးပဲထင်ပါတယ်။ စက်ာပူ၊ ထိုင်း၊ ဟောင်ကောင်က ဟိုတယ်တွေတော်တော်များများမှာတော့ ဆန်ပြုတ်ကို ကွန်ဂျီး congee လို့ မီနူးကဒ်တွေထဲမှာ ရေးထားတာတွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ကွန်ဂျီးဆိုတာ တမီးလ် (Tamil) စကားက ဆင်းသက်လာတာပါ။ အဲဒီ ကွန်ဂျီးဆိုတဲ့ ဆန်ပြုတ်ဟာ ဟောင်ကောင်မှာ အထူးအရေးပေးအလေးထားတဲ့ အစားအစာတစ်ခုပါ။ အထူးသဖြင့် ဘရိတဖတ်(စ်)မှာ စားလေ့ရှိပါတယ်။ ဟောင်ကောင်ဘရိတ်ဖတ်စ်မှာ ဆန်ပြုတ်မှာစားမယ်ဆိုရင် ဟောင်ကောင်ဒေါ်လာ (၆)ဒေါ်လာလောက် ပေးရပါတယ်။ ဟောင်ကောင်က ဆန်ပြုတ်ဆိုတာဟာလည်း ဆန်ပြုတ်ထဲထည့်စားစရာ အဆာပလာက အများကြီးပါတာပါ။ ကြက်သား၊ ဝက်သားတောက်တောက်စင်း အမှုန့်သေးသေးလေးတွေ၊ ငါး၊ ဘဲဥရိုးရိုး၊ ဘဲဥဆားငံစိမ်၊ မြေပဲတောင့် အကြီးကြီးတွေ၊ နံနံပင်၊ ကြက်သွန်ဖြူဆီချက်၊ ကြက်သွန်နီအကြော်၊ နှမ်း၊ စုံလို့ပဲ။ ဒါ ကျွန်တော် မှတ်မိသလောက် ပြောတာ။ တကယ်တော့ ဟောင်ကောင်က ဆန်ပြုတ်ထဲထည့်စားစရာတွေက အဲလောက်မကဘူး၊ အများကြီးပါ။ ထည့်လို့ မကုန်နိုင်အောင်ကို များပြားလှပါတယ်။ ဟောင်ကောင်ကလူတွေဟာ ဆန်ပြုတ်ဆိုတာကို တကယ့်အမြတ်တနိုး စားစရာလို့ သတ်မှတ်ကြတာပါ။ ကျွန်တော်တို့ကတော့ ဆန်ပြုတ်ဟာ ဆန်နဲ့ရေနဲ့ပြုတ်တာပဲ၊ ဘာဆန်းလို့တုန်းလို့ သဘောထား ယူဆကြပါတယ်။ သူတို့တတွေ အထူးသဖြင့် တရုတ်တွေကတော့ ဆန်ပြုတ်ဟာ ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တယ်၊ အသက်ရှည်စေတယ်လို့ ယူဆကြပြီး အရေးတယူသောက်ကြတာပါ။ နေ့စဉ်ပုံမှန်စားကြတဲ့ ဘရိတ်ဖတ်(စ်)ပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့မြန်မာတွေ မနက်အစောမုန့်ဟင်းခါးစားကြသလို သူတို့က ဘရိတ်ဖတ်(စ်)မှာ ဆန်ပြုတ်ကို သောက်ကြတာပါ။ ဆန်ပြုတ်ကို မြန်မာအများစုက နေမကောင်းမှ စားကြတဲ့အစားအစာလို့ ယူဆကြတယဆိုပေမယ့်လည်း မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ တချို့အရပ်တွေမှာတော့ ဆန်ပြုတ်ကို တော်တော်လေး အသားပေးပြီး အထူး အစားအစာအဖြစ် စားကြတာရှိပါတယ်။ အဲလို နာမည်ကြီး ဆံပြုတ်တွေနဲ့ပတ်သက်လို့ ကျွန်တော့် မိတ်ဆွေကြီး နှလုံးခွဲစိတ ပါမောက္ခ ဒေါက်တာခင်မောင်အေး ပြောဘူးတဲ့ မုံရွာက မောင်သန်းဆပြုတ် အကြောင်း ပြောပြချင်ပါသေးတယ်။ မိတ်ဆွေကြီး ဆရာခင်မောင်အေး အဆိုအရ သူတို့ အငယ်တုန်းက မုံရွာမြို့မှာ မောင်သန်းဆန်ပြုတ်ဆိုတာ တော်တော်နာမည်ကြီးတယ်ဆိုပဲ။ ဘုရားပွဲတစ်ပွဲပြီးပြီဆိုတိုင်း မောင်သန်း ဆေးရုံအမြဲတက်ရတယ်တဲ့။ ဘာလို့တုန်းဆိုတော့ ဘုရားပွဲတွင်းမှာ မောင်သန်း ဆန်ပြုတ်ဆိုင်ဖွင့်တော့ ဆန်ပြုတ်ဝယ်ချင်တဲ့ သူတွေက သိပ်များပြီး အလုအယက် အပြိုင်အဆိုင် ဆံပြုတ်ဝယ်တဲ့ လူတွေ မောင်သန်းဆိုင်ရှေ့မှာ တိုးကြ၊ ဝှေ့ကြရန်ဖြစ်ကြနဲ့ ဆန်ပြုတ်ချက်ချင်းမရလို့

မကျေနပ်တဲ့လူတွေက "မှတ်ပြီလားကွ၊ ဒီလောက်တောင်စောင့်ရတဲ့ဆန်ပြုတ်" ဆိုပြီး မကျေမနပ်နဲ့ မောင်သန်းခေါင်းကို တစ်ယောက်ပြီးတစ်ယောက် ထုသွားကြ၊ ရိုက်သွားကြတာ၊ ဘုရားပွဲလည်းပြီးရော မောင်သန်းဆေးရုံတက်ရတော့တာပဲတဲ့။ မောင်သန်းဆန်ပြုတ်ဟာ အဲလောက်ကောင်းလွန်းတော့ ဘယ်ပွဲလုပ်လုပ် ပွဲပြီးတာနဲ့ မောင်သန်းဟာ ခေါင်းဒဏ်ရာတွေနဲ့အမြဲပဲ ဆေးရုံတက်ရပါတယ်တဲ့။ အဲဒီလောက်တောင် နာမည်ကြီးတဲ့မုံရွာက မောင်သန်းဆန်ပြုတ်ပါလို့ ဆရာခင်မောင်အေးက ပြောပါတယ်။ ဆရာအေးက သူကိုယ်တိုင် ဆန်ပြုတ်လုံးဝမကြိုက်လို့ ဆန်ပြုတ်ဆိုရင် တို့တောင်မတို့ဘူးလို့ ပြောပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တစ်နေ့တော့ ကျွန်တော့်အိမ်နီးနားချင်းမိတ်ဆွေ မြောင်းမြသား ကိုမျိုးအောင်ရဲ့ဇနီး ပုသိမ်သူမမြအေးက ပုသိမ်စတိုင်ပြုတ်ပေးတဲ့ ဆန်ပြုတ်ကို ဂေါက်ကွင်းကို ယူသွားတဲ့အခါမှာ ဆရာအေး နည်းနည်းမြည်းကြည့်တယ်။ နောက်ကြိုက်တယ်ဆိုပြီး အားရပါးရသောက်ရှာပါတယ်။ မမြအေးရဲ့ ပုသိမ်ဆန်ပြုတ်နည်းက ဆန်ကောင်းပေ့ဆိုတာကို ရွေး၊ ရေစိမ် ပြီးတော့မှ နည်းနည်းလှော်လိုက်တယ်။ ပြီးတော့ ဆန်ပြုတ်ထဲမှာ ငါးရဲ့အကောင်ခပ်ကြီးကြီးကို သေချာဆေးကြောပြီး စပါးလင်တွေနဲ့ စည်းပတ်ပြီး ကြက်သွန်ဖြူထောင်းထည့်၊ ငရုတ်ကောင်း ပါလေခါနဲ့ ပြုတ်တာ။ တော်တော်လေးကို သောက်လို့ကောင်းတဲ့ မမြအေး ဆန်ပြုတ်ပါ။ ဆန်နို့ဆီတစ်ဗူးကို ငါးရဲ့ (၅၀)သားလောက် ထည့်ထားတာဆိုတော့ ဟင်းချိုမှုန့်လည်းမလို စပါလင်၊ ကြက်သွန်ဖြူငရုတ်ကောင်းတွေနဲ့ ထိန်းလိုက်တော့ ငါးညှီနံ့လုံးဝမရှိ တော်တော်ကို အရသာရှိတာ။ ဆန်ပြုတ်ဆိုရင် ကမ္ဘာပေါ်မှာ မုံရွာမောင်သန်း ဆန်ပြုတ်အကောင်းဆုံးလို့ ထင်ခဲ့တဲ့ ဆရာခင်မောင်အေးဟာ "ဒီ ဆန်ပြုတ်တော်တော်ကောင်းတယ်ဗျ၊ မောင်သန်းဆန်ပြုတ် နီးပါးကောင်းတယ်" လို့ ပြောပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ဂေါက်ကွင်းမှာ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေတွေ ဆန်ပြုတ် သောက်ရတာ ကြိုက်ကြတယ်ဆိုတာနဲ့ ကျွန်တော်က နောက်တစ်ခါရောက်တော့ "ဒါးက" ဆန်ပြုတ်ကို ယူသွားပါတယ်။ ကျွန်တော့်ညီမောင်ဌေးကိုရဲ့ ဇနီး နီနီသန်း (လထ အင်ဂျင်နီယာ၊ သာကေတ သဘာဝဓါတ်ငွေ့သုံး လျှပ်စစ်ဓါတ်အားပေးစက်ရုံ)ဟာ ပုသိမ်နဲ့ မိုင် (၅၀) လောက်ဝေးတဲ့ ဒါးကရွာသူပါ။ ဒါးကဆိုတာ အရင်တုန်းက ရန်ကုန်၊ ပုသိမ်ကားလမ်းမှာ ကားနဲ့ ရထားတစ်ခုထဲသွားရတဲ့ တံတားကြီးရှိတဲ့ရွာပါ။ နီနီသန်းရဲ့ ဒါးကဆန်ပြုတ်ဟာလဲ မမြအေးရဲ့ ပုသိမ်ဆန်ပြုတ်နဲ့ ခပ်ဆင်ဆင်ပါ။ နီနီသန်းကတော့ ဆန်ကို ရေမစိမ်ပဲ အရင် နည်းနည်းလှော်လိုက်တယ်။ ဒါကြောင့် သူ့ဆန်ပြုတ်ဖတ်လေးတွေဟာ ပေါကပေါက်လှော်တွေလို နည်းနည်းလေးဖွာပြီး ခပ်ညိုညိုလေးတွေ ဖြစ်နေတယ်။ သူက စပါးလင်နဲ့ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ငရုတ်ကောင်းကို ရောထောင်းပြီးတော့မှ အဲဒီအနှစ်ကို ငါးရဲ့ဗိုက်ထဲ အစာသွတ၊ အစာတွေမထွက်အောင် စပါးလင်အရိုးနဲ့ ငါးရဲ့ကိုစည်းပြီးတော့မှ ပြုတ်တာပါ။ ပုသိမ်ဆန်ပြုတ်နဲ့ ဒါးကဆန်ပြုတ်ဟာ ခပ်ဆင်ဆင်ပါ။ သူ့ဟာနဲ့သူ ကောင်းတာပါပဲ။

အရသာနည်းနည်းလေးတော့ ကွဲတာပေါ့။ နီနီသန်းရဲ့ အဆိုအရတော့ ဒီဆန်ပြုတ်ပြုတ်နည်းဟာ ဒါးကဆန်ပြုတ်လို့ မခေါ်နိုင်ဘူးတဲ့။ ဧရာဝတီဆန်ပြုတ်လို့ခေါ်ရင် ပိုမှန်မယ်တဲ့။ ဘာလို့တုန်းဆိုတော့ သူရောက်ဖူးတဲ့ ဧရာဝတီတိုင်း မြို့တွေမှာ ဆန်ပြုတ် ပြုတ်တဲ့ပုံစံဟာ အခြေခံကတော့ ဒါးကဆန်ပြုတ်အတိုင်းပဲတဲ့။ အဆာပလာထည့်တာ၊ ပြုတ်တာ နည်းနည်းပါးပါးပဲ ကွာကြတာတဲ့။ ကျွန်တော်သတိပြုမိတာကတော့ ဧရာဝတီဆန်ပြုတ်နဲ့ ကျွန်တော့်ညီမနှစ်ယောက် ဝေဝေခင်နဲ့ အေးအေးခိုင် ပြုတ်တဲ့ အညာဝမ်းတွင်းဆန်ပြုတ်ဟာ ကွာလွန်းပါတယ်။ ညီမတွေကတော့ ဆန်ပြုတ်ပြုတ်တယ်ဆိုရင် ရေနဲ့ဆန်နဲ့ရောပြီး မီးဖိုပေါ်မှာ တည်လိုက်တာပါပဲ။ ကျွန်တော်နေမကောင်းဘူးဆိုရင် ကျွန်တော့်ညီမတွေ အဲလို ဆန်နဲ့ရေပြုတ်ပြီး အိမ်ကို လာပို့ကြပါတယ်။ ဘန်ကောက်က ဝင်းမေးလ်ဂေါက်ကလပ်မှာ ဆန်ပြုတ်သောက်နေရင်း မြန်မာပြည်မှာ ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ကျွန်တော့်ညီမတွေလို ဆန်နဲ့ရေပြုတ်တဲ့ ဆန်ပြုတ်တွေရှိသလို ဆရာအေးပြောတဲ့ နာမည်ကြီးမုံရွာမောင်သန်းဆန်ပြုတ်၊ သိပ်ကိုစားလို့ကောင်းတဲ့ မမြအေးရဲ့ ပုသိမ်ဆန်ပြုတ်၊ အရသာအထူးရှတဲ့ နီနီသန်းရဲ့ ဒါးကဆန်ပြုတ်တွေလည်း ရှိပါသေးတယ်ဆိုတာ သတိရလိုက်မိပါတယ်။

အစားအသောက်တွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ လူမျိုးတစ်မျိုးနဲ့တစ်မျိုး၊ ဒေသတစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဘယ်လိုအတွေးအခေါ်အယူအဆတွေ ကွာခြားကြတယ်ဆိုတာကို ဆက်ပြောချင်ပါသေးတယ်။ ကျွန်တော်အင်္ဂလန်ရောက်တော့ ကျွန်တော့်ကို အင်္ဂလိပ်မိတ်ဆွေတွေက မေးပါတယ်။ "မင်းတို့နိုင်ငံမှာ မနက်ဘရိတ်ဖတ်(စ်) ဘာစားကြလဲ" တဲ့။ အဲတော့ ကျွန်တော်က "We usually take fish soup with vermicelli " လို့ ပြောလိုက်ပါတယ်။ Fish soup ဆိုတာ ငါးနဲ့ချက်ထားတဲ့၊ မုန့်ဟင်းခါးဟင်းရည်ကို အနီးစပ်ဆုံး အင်္ဂလိပ်လို ပြောလိုက်တာပါ။ ဗာမီဆယ်လီဆိုတာက အီတလီ ပါတ်စတာ (pasta) တစ်မျိုးပါ။ မြန်မာမုန့်ဟင်းခါးဖတ်နဲ့ တော်တော်လေး တူပါတယ်။ ဒါကြောင့် မုန့်ဟင်းခါးဆိုတာကို အင်္ဂလိပ်တစ်ယောက်နားလည်ဖို့ fish soup with vermicelli လို့ ပြောလိုက်ရတာပါ။ ဒါပေမယ့် အင်္ဂလိပ်လို ဘယ်လိုပဲပြောပြော မုန့်ဟင်းခါးရဲ့ တကယ်ပုံစံ ပေါ်အောင်တော့ မပြောနိုင်ဘူးလို့ ထင်ပါတယ်။ မုန့်ဟင်းခါးကို အင်္ဂလိပ်လို ဘာသာပြန်လို့ မရပါဘူး။ အာရှတိုက်ဆိုတာကို လုံးဝမရောက်ဘူးတဲ့ အင်္ဂလိပ်တစ်ယောက်ကို မုန့်ဟင်းခါးဆိုတာ ဘာလဲ နားလည်အောင်ပြောရတာ မလွယ်ပါဘူး။ ခုနကပြောနေတာကို ဆက်ပြောရရင် ကျွန်တော်က မြန်မာတွေ ဘရိတ်ဖတ်စ်မှာ မုန့်ဟင်းခါးစားတယ်ဆိုတာကို အဲလို အနီးစပ်ဆုံး ဘာသာပြန်ပြောလိုက်တော့ မိတ်ဆွေအင်္ဂလိပ်က " What! Fish soup at the breakfast?" လို့ ပြောပါတယ်။ ဆိုလိုတာက "ဘာပြောတယ်၊ မနက်အစောဘရိတ်ဖတ်(စ်)မှာ ငါးပြုတ်ရည်စားတယ်" လို့ တအံ့တသြ ပြောလိုက်တာပါ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့

ကျွန်တော်က မုန့်ဟင်းခါးဟင်းရည်ကို fish soup လို့ အနီးစပ်ဆုံး ဘာသာပြန်လိုက်ပေမယ်လို့ သူတို့မျက်စိထဲမှာ အာရုံထဲမှာ fish soup ဆိုတာ အင်္ဂလိပ်တွေ စားနေကြ ငါးပြုတ်ရည် ခပ်ညီညီတွေကို မြင်မိတွေးမိမှာပေါ့။ အဲတော့ မနက်စောမှာ ကြက်ဥကြော်၊ ဝက်အူချောင်းကြော် နဲ့ ပေါင်မုန့်မီးကင်စားနေတဲ့ အင်္ဂလိပ်က မြန်မာတွေ ဒီလို အိပ်ယာထမှာ ငါးပြုတ်ရည်တွေထဲကို ဗာမီဆယ်လီတွေ ထည့်စားနေလားဆိုပြီး အထူးအဆန်းဖြစ်နေတာပေါ့။ ကျွန်တော်က မုန့်ဟင်းခါးကောင်းတဲ့အကြောင်း ဘယ်လိုပြောပြော မိတ်ဆွေ အင်္ဂလိပ်တွေ နားမလည်နိုင်ပါဘူး။ နိုင်ငံအလိုက်၊ လူမျိုးအလိုက် အစားအစာတွေ သဘောတွေကွာတယ်ဆိုတာကို ပြောချင်တာပါ။ ကျွန်တော်တို့တတွေ အဲလိုစားသောက်နေတုန်းမှာ စားပွဲထိုးအမျိုးသမီးငယ်လေးတစ်ယောက် ကျွန်တောတို့နားကို ရောက်လာပြီးတော့ ကျွန်တော့်ညီကို မသိမသာ ခပ်တိုးတိုး "ခွန်ဗမာ"လို့ ပြောလိုက်ပါတယ်။ ညီ မောင်ဌေးကိုက ချက်ချင်းပဲ "ဟတ်တယ်၊ ကျွန်တော်တို့ ဗမာတွေ" လို့ပြောလိုက်တော့ "ဝမ်းသာလိုက်တာ အစ်ကိုတို့ရယ်၊ ကျွန်မ ထိုင်းနိုင်ငံကိုရောက်တာ (၆)လရှိပြီ၊ ဒါ ပထမဆုံးအကြိမ် မြန်မာစကားပြောရတာပဲ။ ကျွန်မက ကျိုင်းတုံဘက်ကပါ၊ ဗမာလူမျိုးပါပဲ။ အဲဒီမှာနေတုန်းက ထိုင်းလိုကတော့ နည်းနည်းပါးပါး ထမင်းစားရေသောက် ပြောတတ်တာနဲ့ ဒီမှာလာပြီး အလုပ်လုပ်တာပါ။ အခု ကျွန်မရတဲ့လခလည်း ကောင်းပါတယ်။ နေစရာ အိမ်ခန်းလည်းပေးထားတယ်၊ ဒီဂေါက်ကွင်းနဲ့သိပ်မဝေးဘူး။ လုပ်ရကိုင်ရတာလည်း အဆင်ပြေပါတယ်။ ကိုယ့်အလုပ်နဲ့ ကိုယ် ဘယ်မှလည်း မသွားဖြစ်ဘူးဆိုတော့ ဘယ်ဗမာနဲ့မှ မတွေ့ဘူးပေါ့လေ။ အဲလိုဗမာမတွေ ဗမာစကားမပြောရ၊ ဗမာစာ မစားရတာဟာ တော်တော်ဒုက္ခရောက်ပါတယ်။ အစ်ကိုတို့နဲ့ တွေ့ရတာ စိတ်ထဲမှာ တအားပျော်သွားတာပဲ" ဆိုပြီး ကျွန်တော်တို့ စားပွဲနားမှာ လာပြီးတော့ အကြာကြီးစကားတွေပြောနေပါတယ်။ သူ့အဖြစ်ကို ကိုယ်ချင်းစာမိပါတယ်။ ကျွန်တော် ယူကေရောက်သွားခါစတုန်းက ပထမဆုံးကျွန်တော် စအလုပ်လုပ်ရတာ စကော့တလန်နိုင်ငံ အီဒင်ဘာရာမြို့နားက ကာကောဒီလို့ခေါ်တဲ့ ခရိုင်မြို့လေးတစ်မြို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီတုန်းက ဗမာဆိုတာက ယူကေမှာ ရှားမှရှား၊ စကော့တလန်မှာဆိုတော့ ပိုဆိုးသေး၊ မြန်မာဆိုတာ လုံးဝမရှိသလောက်ပါ။ ကာကောဒီကိုရောက်ပြီး နှစ်ပတ်လောက် မြနမာစကား မပြောရတော့ ဟိုအော်ဒီအော် လျှောက်အော်ပြီး ရူးမလိုတောင် ခံစားရတယ်။ အဲဒီတုန်းက မြန်မာပြည်ကို တယ်လီဖုန်းဆက်ဖို့ဆိုတာလည်း သိပ်ခက်တဲ့ကာလပေါ့။ ပြောချင်လိုက်တဲ့မြန်မာစကား၊ ဘယ်လိုက ဘယ်လို ကိုယ့်နိုင်ငံ၊ ကိုယ့်လူမျိုး၊ ကိုယ့်ဘာသာစကား၊ အစားအစာ ဆိုတာကို လွမ်းမှန်းမသိဘူး။ ဒါဟာ ကျွန်တော်တို့ မြန်မာတွေရဲ့ ထူးခြားချက်တစ်ရပ်လို့ပြောချင်ပါတယ်။ ဘယ်လူမျိုးနဲ့မှမတူအောင်ကိုယ့်နိုင်ငံကိုယ့်လူမျိုးကို ချစ်ကြတဲ့ လူတွေပါ။ နိုင်ငံတကာမှာ တရုတ်၊ ကုလားလူမျိုးခြား မျိုးစုံကို ကျွန်တော်တွေ့ဘူးပါတယ်။ ကိုယ့်နိုင်ငံကို လွမ်းနေတယ်၊ သတိရတယ်ဆိုတဲ့လူက သိပ်ရှားပါတယ်။ သူတို့တတွေ နိုင်ငံခြားမှာရောက်နေတာဟာ

သူတို့ဘဝတိုးတက်ဖို့ "for better life" ဆိုတာပဲ ခေါင်းထဲမှာရှိနေတယ် ထင်ပါရဲ့။ ကျွန်တော်တို့မြန်မာတွေကတော့ "ဆားနဲ့စားပါရစေကွာ၊ ကိုယ့်နိုင်ငံမှာပဲကိုယ် ပျော်တယ်" ဆိုတ စိတ်ဓါတ်မျိုးရှိပါတယ်။ မြန်မာတွေဟာ သူများနိုင်ငံမှာ မပျော်၊ လုံးဝမပျော်ကြတဲ့သူတွေပါ။ နိုင်ငံခြားကလို အဆန်းအပြား စက်ကိရိယာ၊ တန်ဆာပလာ၊ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ ကိုယ့်နိုင်ငံမှာ ရှိရှိ၊ မရှိရှိ၊ ကိုယ့်နိုင်ငံပေါ်မှာ မကောင်းတဲ့ ဆိုးတဲ့အမြင်တွေ မရှိတတ်ကြပါဘူး။ နိုင်ငံခြားမှာ ဘယ်လောက်ကောင်းတဲ့ ရာထူးတွေကိုပဲ ရရ၊ နိုင်ငံခြားမှာနေတာ ဘယ်လောက်ပဲကြာကြာ၊ နိုင်ငံခြားမှာနေဖို့ အခွင့်အရေးတွေ ဘယ်လိုပဲရရ၊ အသက်ကြီး ပင်စင်ယူပြီးတဲ့အခါ မြန်မာပြည်ကိုပဲ ပြန်လာကြတာပါပဲ။ ဒါကြောင့် မြန်မာတွေ ကိုယ့်နိုင်ငံကို ချစ်တယ်၊ မချစ်ဘူးဆိုတာက ကိုယ်နိုင်ငံခြားမှာ အဆင်မပြေလို့၊ ဒါမှမဟုတ် ကြီးပွားနေလို့ဆိုတဲ့ အချက်အလက်တွေနဲ့ မဆိုင်ဘူးလို့ ထင်မိပါတယ်။ ကိုယ်က မြန်မာမှမြန်မာဆိုတဲ့ စိတ်က သွေးထဲမှာကို ပါနေတာ။ ဘယ်နိုင်ငံရောက်ရောက်၊ ဒေါ်လာတွေ ဘယ်လောက်ပဲ ဝင်နေနေ၊ အဆင်တွေ ဘယ်လိုပဲ ပြေနေနေ၊ ဖျောက်လို့မရတဲ့၊ ကိုယ့်လူမျိုးကိုယ့်နိုင်ငံ ကို ချစ်စတ်အပြည့်ရှိနေတဲ့ ကျွန်တော်တို့မြန်မာတွေပါ။ ကျွန်တော် အင်္ဂလန်မှာရောက်နေတုန်းက အဒီရောက်နေတာ နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာပြီဖြစ်တဲ့ မြန်မာဆရာဝန်တွေနဲ့ တွေ့ဘူးပါတယ်။ သူတို့တတွေဟာ အင်္ဂလန်မှာ အခြေကျပြီး အိမ်ကြီးတွေပိုင်၊ ကိုယ်ပိုင်ကား သုံးလေးစီးနဲ့ သားသမီးတွေကလည်း တက္ကသလ်တွေရောက်၊ အဆင်ကိုပြေလို့၊ ဒါပေမယ့် အိမ်ကို သိပ်သတိရကြ၊ အမိမြေ အမေ့အိမ်ကို ပြန်ချင်ကြတဲ့သူတွေချည်းပါပဲ။ အဲဒီဆရာဝန်တွေထဲက တစ်ယောက်ပြောတာလေးကို သတိရမိလို့ ပြန်ပြောပြချင်ပါတယ်။ "ကျွန်တော် အခုအင်္ဂလန်မှာ ဘယ်လိုအဆင်ပြေပြေ ဆေးကျောင်းသားဘဝ ရန်ကုန်မှာနေရတာကို သိပသတိရတယ်ဗျာ။ အဲဒီတုန်းက ကမ်းနားလမ်းက နန်းသီတာစားသောက်ဆိုင်ကိုသွား၊ ဆေးကျောင်းသားဆိုတော့ ပိုက်ဆံလည်း သိပ်မတတ်နိုင်တော့ ဘီယာတစ်ပုလင်းနဲ့ တင်လဲဖြူတစ်ပက်လောက် မှာ၊ ရောပြီးသောက်၊ ဆက်ရက်မင်း စည်းစိမ်လေးရပြီးတော့ ခပ်ယိုင်ယိုင်နဲ့ ကမ်းနားလမ်းဘက်ထွက်လာ၊ ဆိုက်ကားတွေ့ရင် "ဆိုက်ကားလာစမ်း" ဆိုပြီး ခပ်ထွေထွေနဲ့ တက်ထိုင်လိုက်ရော။ ဆိုက်ကားသမားက "ဘယ်သွားမှာလဲ ဆရာ" လို့မေးရင် "ဘယ်မှ မသွားဘူး၊ မင်းကမ်းနာလမ်းကို အရှေ့အနောက် ခေါက်တုန့်ခေါက်ပြန် (၅)ကျပ်ဖိုး နင်း" လို့ ပြောလိုက်ပြီး ဇိမ်နဲ့ ဆိုက်ကားပေါ် ထိုင်လိုက်တယ်။ တင်လဲဖြူ ဘီယာအရှိန်လေးရပြီ၊ ဆေးပေါ့လိပ်ဖွာပြီး မြစ်ပြင်ကိုဖြတ်လာတဲ့ လေတဝူးဝူးလေးနဲ့ ကမ်းနားမှာ ဆိုက်ကားစီးတာကို သိပ်သတိရတာပဲဗျာ၊ ဘယ်တော့မှ မမေ့ဘူး" လို့ တော်တော်ကို လွမ်းလွမ်းဆွေးဆွေးပြောခဲ့တဲ့ အင်္ဂလန်က မိတ်ဆွေ ဆရာဝန်ကြီးကို သတိရမိပြီး သြော် ငါတို့မြန်မာတွေဟာ အိုင်စီအခွေထဲက ဝိုင်ဝိုင်းရဲ့ သီချင်းထဲမှာ ပါသလို "အိမ်လွမ်းသူ" တွေပါလားလို့ တွေးလိုက်မိပါတယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဒင်မောင်ဝင်း (အသည်း)



အာရောဂျံ ၁၇-၈-၂၀၀၇

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၃၅)

လူတစ်ယောက် နုပျိုလန်းဆန်းဖို့ရာဆိုတာမှာ စိတ်နဲ့ကိုယ်ရှိတဲ့အထဲက စိတ်ကိုဂရစိုက်ဖို့ အရေးကြီးသလို ကိုယ်ခန္ဓာကြီးကိုလည်း ပစ်ထားလို့မရတဲ့အကြောင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျွန်တော်နဲ့ ညီမောင်ဌေးကို တို့ထင်းနိုင်ငံသွားတုန်းက အနှိပ်ခံတဲ့အကြောင်းတွေ ရေးနေပါတယ်။

<u>ထိုင်းမဆပ်(ချ်) (အဆက်)</u>

ပြီးခဲ့တဲ့လက ကျွန်တော်တို့ ဗန်ကောက်က Windmill ဂေါက်ကလပ်ထဲမှာ ဘရိတ်ဖတ်(စ်)(Breakfast)စားတဲ့ အကြောင်း ရေးထားတာကို ဖတ်ပြီး ကျွန်တော့်တပည့် တစ်ယောက်က "ဆရာကြီးက breakfast ကို ဘာလို့ ဘရိတ်ဖတ်(စ်)လို့ မြန်မာလိုရေးတာတုန်း၊ နံနက်အစောစာလို့ ရေးရင်ပြီးတာပဲ၊ မြန်မာလို ရေးလို့ရတဲ့ စကားလုံးတွေကို ဘာလို့ အင်္ဂလိပ်အသံထွက်နဲ့ မြန်မာလိုတွေ ရေးနေတာတုန်း" လို့ ပြောပါတယ်။ သူက တော်တော်လေးကို မကျေမနပ်ဖြစ်နေပုံပေါ်ပါတယ်။ တစ်ခါကလည်း ကျွန်တော်က ဆေးရုံမှာ သုံးတဲ့ Mask ကို မာ(စ်)(ခ်)လို့ ရေးတော့ အဲလိုပဲ အင်္ဂလိပ်စကားလုံးတွေကို မြန်မာလိုရေးလို့ ဆိုပြီး ပြောဘူးပါသေးတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ မာ(စ်)(ခ်)လို့ ရေးတာလဲတဲ့၊ မြန်မာလို နှာခေါင်းစွပ် ဒါမှမဟုတ် မျက်နှာဖုံးဆိုရင် နားလည်တာပဲတဲ့။ အဲဒီတုန်းက ကျွန်တော်က ရှင်းပြရပါတယ။ "သာမန် အင်္ဂလိပ်စာလုံး mask ရဲ့ မျက်နှာဖုံးဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို ဆေးပညာ ဆေးလောက ဆရာဝန် သူနာပြုဆရာမတွေ ဝတ်တဲ့ mask နဲ့ အတူတူ သုံးလို့ မရဘူး။ ဆရာဝန်တွေ ဝတ်တဲ့ mask က နှာခေါင်းနဲ့ ပါးစပ်ကိုပဲ ဖုံးတာ။ အဲဒီလို ဆေးလောကမှာသုံးတဲ့ mask ကိုဘာသာပြန်လို့ရတဲ့ မြန်မာစကားလုံးမရှိဘူးလို့ သူ့ကို ပြောပြီး "ကဲလာ အခုတွေ့သမျှ ဆရာဝန် ဆရာမတွေကို mask ကို မြန်မာလို ဘယ်လိုခေါ်မလဲ တစ်ယောက်စီ လျှောက်မေးကြည့်ရအောင်" ဆိုပြီး ဆေးရုံမှာ လျှောက်သွားရင်း လမ်းမှာတွေ့တဲ့ သူတွေကို တစ်ယောက်စီ မေးသွားကြည့်ပါတယ်။ mask ကို တစ်ယောက်တစ်ပေါက် ဘာသာပြန်ကြ၊ ပြောကြပါတယ်။ မျက်နှာဖုံး၊ နှာခေါင်းစွပ၊ ပါးစပ်ဖုံး စုံလို့ပါပဲ။ အဲလိုတွေ တစ်ယောက်တစ်မျိုး လျှောက်ပြောနေတယ် ဆိုတာက mask ဆိုတာနဲ့ တိုက်ရိုက်အဓိပ္ပါယ်တူတဲ့ မြန်မာတွေ အားလုံးလက်ခံထားတဲ့ မြန်မာစကားလုံး မရှိသေးဘူးဆိုတာကို သက်သေပြတသဘောပါ။ movie မူဗီဆိုတာကို ရုပရှင်လို့ ဘာသာပြန်ထားတာဟာ မြန်မာပရိသတ်က

လက်ခံသွားတဲ့ မြန်မာစကားလုံးဖြစ်သွားပါပြီ။ ဒါကြောင့် movie ကို မူဗီလို့ ရေးနေစရာမလိုဘူး၊ ရုပ်ရှင်လို့ ပြောလိုက်ရင် အားလုံးနားလည်တယ်။ mask ကို ရောက်တော့ သင်တော်အောင် ဆီလျော်အောင်၊ မြန်မာတွေ အားလုံးလက်ခံသုံးစွဲတဲ့ အဆင်အထိရောက်အောင် ဘာသာပြန်ထားတဲ့ မြန်မာစကားလုံး မရှိသေးပါဘူးလို့ ပြောချင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် mask ကို မာ(စ်)(ခ်)လို့ ရေးမိတာလို့ ကျွန်တော့်တပည့်ကို ရှင်းပြရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သူသိပ်တော့ ကျေနပ်ပုံမပေါ်ပါဘူး။ နဂိုကတည်းက ကျွန်တော် စာတွေထဲမှာ အင်္ဂလိပ်စာလုံးတွေကို မြန်မာလိုတွေ ရေးနေတာကို သူ့စိတ်ထဲမှာ အနှောက်အယှက် ဖြစ်နေပုံပေါ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အခု ဘရိတ်ဖတ်(စ်)လို့ ကျွန်တော်ရေးတာကိုလည်း ဝေဖန်ပြန်တာပေါ့။ Breakfast ကို ဘာသာပြန်ရမယ်ဆိုရင် ဘရိတ် break ဆိုတာ ချိုးဖျက်သည် ဖတ်(စ်) fast ဆိုတာအစာမစားပဲ နေတာ ဥပုသ်စောင့်တာလို့ အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်။ အဲတော့ တစ်ညလုံးအစာမစားပဲ ဖတ်(စ်)လုပ်ထားတာကို ချိုးဖျက်ပြီး အိပ်ယာထ မနက်အစောမှာ စားလိုက်တာကို ဘရိတ်ဖတ်(စ်)လို့ ခေါ်တာပါ။ အဲဒီလို ဘရိတ်ဖတ်စ်ရဲ့ သဘောမျိုးရှိတဲ့ မြန်မာစကားလုံးမရှိဘူးလို့ ကျွန်တော်ထင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဘရိတ်ဖတ်စ် လို့ ကျွန်တော် ရေးမိတာပါ။ ဒါပေမယ့် တပည့်က ကျွန်တော့်ကို ဘယ်လိုပြောသလဲဆိုတော့ "မြန်မာတွေလည်း မနက်အိပ်ယာထမှာ တစ်ခုခု စားကြတာပဲ အညာမှာဖြစ်ဖြစ် အောက်ပြည်မှာ ဖြစ်ဖြစ် မနက်အစောတော့ စားကြတာပဲလေ။ ပဲပြုတ်နဲ့ ထမင်း၊ အကြော်နဲ့ ထမင်း မုန့်ဟင်းခါး၊ ကောက်ညှင်းပေါင်းနဲ့ အကြော်၊ မုန့်စိမ်းပေါင်းနဲ့ ရေနွေးကြမ်းစုံလို့ပဲ။ မနက်အစောမှာ စားလိုက်ကြတဲ့ မြန်မာတွေ၊ အဲတော့ အဲဒါ breakfast ပေါ့။ မနက် အစောစာလို့ ရေးပေါ့ ဆရာကြီးရဲ့" လို့ ပြောပါတယ်။ သူပြောတဲ့ သူထောက်ပြတဲ့ အချက်တွေကလည်း ဟုတ်ပါတယ်။ မြန်မာတွေ မနက်အစောမှာ တစ်ခုခုတော့ စားကြတာပဲ။ အဲတော့ breakfast ဟာ မနက် အစောစာလို့ ပြောရမှာပေါ့။ ဒါပေမယ့် လူတွေက ဘရိတ်ဖတ်စ်ကို မနက်အစောစာလို့ ဘယ်သူမှ မပြောကြဘူး။ စာအုပ်ထဲမှာ breakfast လို့ သင်တော်အောင် မြန်မာလိုပြန်ပြီး မနက်အစောစာလို့ ရေးလို့တော့ရတယ်။ အဲတော့ ဘရိတ်ဖတ်စ်ကို လူတွေ ဘယ်လိုပြောကြသလဲဆိုတာ သိအောင် ပြည်သူလူထုထဲကို ဆင်းကြည့်စမ်းပါ။ အရပ်ထဲမှာ လူတွေက "ဟေ့ မင်းမနက် အစောစာ စားပြီးပြီလား" "လာကွာ ဒို့ စိတ်တိုင်းကျ သွားပြီး မနက်အစောစာ စားကြရအောင်" "ဒို့ Feel မှာ မနက်အစောစာ စားတာ တော်တော်ကောင်းတယ်ကွ" အဲလိုပြောကြသလား။ တပည့်ကို ကျွန်တော့်က အဲလို ပြောပြ၊ ရှင်းပြ၊ ငြင်းပြပါတယ်။ အဲလိုပြောလိုက်တော့ သူက တစ်ခါ "မနက်အစောစာ" လို့ မသုံးကြဘူးဆိုရင် breakfast ကို မနက်စာလို့ ဘာသာပြန်၊ lunch ကို နေ့လည်စာလို့ ခေါ်လိုက်ရင် ပြီးနေတာပဲ၊ ဆရာကြီးကလဲ" ဆိုပြီး ထပ်ငြင်းပါတယ်။ ဒါနဲ့ ကျွန်တော်ကလည်း ပြန်ပြောရတာပေါ့။ အဲလိုစဉ်းစားလိုက်တော့ သိပ်လွယ် ရှင်းနေတာပဲ။ ဒါပေမယ့် တကယ့်လက်တွေ့မှာ စကားလုံးတွေကို

လူတွေအသုံးပြုပုံက ရှုပ်ထွေးတယ်ဆိုတာ ပြောရဦးမယ်။ လူတစ်ယောက်ကို မနက် (၁၀)နာရီလောက်မှာ တွေ့လို့ ကိုယ်က breakfast ကို မနက်စာလို့ ဘာသာပြန်အဓိပ္ပါယ်နဲ့ "ဟေ့ ခင်ဗျား မနက်စာစားပြီးပြီလား" လို့ မေးရင် အဲဒီလူက "အခုမှ မနက် (၁၀)နာရီပဲ ရှိသေးတယ်၊ မဆာသေးပါဘူး။ မနက်စာကို ကျွန်တော်က နေ့လည် (၁၂)နာရီလောက်မှ စားတာ" လို့ ပြန်ပြောလိမ့်မယ်။ ဆိုလိုတာက မနက်စာလို့သုံးရင် အရပ်ထဲကလူတွေက lunch လို့ပဲ အဓိပ္ပါယ် ပေါက်ပါလိမ့်မယ်။ lunch ကို ဆီလျော်အောင် ဘာသာပြန်ပြီး မြန်မာလို နေ့လည်စာလို့သာ သုံးကြတာ၊ မြန်မာတွေက lunch က မနက်စာလို့ပဲ ခေါ်ကြပြောကြပါတယ်။ မနက်ထမင်း၊ ညစာထမင်း ဒီလိုပဲ ပြောကြတာ၊ ဒါကြောင့် breakfast ကို မနက်စာလို့ ဘာသာပြန်လို့ မရဘူးလို့ ပြောချင်တာပါ။ တစ်နေ့နေ့တော့ breakfast နဲ့ အသင့်တော်ဆုံး ဘာသာပြန်ထားတဲ့ မြန်မာစကားလုံးပေါ်လာပြီး မြန်မာတစ်နိုင်ငံလုံး မြို့ကြီးပြကြီး တောရွာမကျန် လက်ခံ သုံးစွဲလာတဲ့ စကားလုံး ပေါ်လာမှာပါ။ အင်္ဂလိပ်စကားလုံး တစ်လုံးကို ပညာတတ်အသိုင်းအဝိုင်းမှာ အဓိပ္ပါယ် ကိုက်အောင် ဘာသာပြန် မြို့ကလူတွေလက်ခံသုံးနေရုံနဲ့ မြန်မာစကားလုံး မဖြစ်သေးပါဘူး။ ရန်ကုန်၊ မန္တလေး မြို့ကြီးတွေမှာ နေတဲ့ လူဦးရေဟာ မြန်မာတစ်နိုင်ငံလုံးရဲ့ ၂၀%လောက်ပဲ ရှိတယ်လို့ မှတ်သားဘူးပါတယ်။ မြန်မာပြည် လူဦးရေရဲ့ ၈၀%လောက်ဟာ တောတွေရွာတွေမှာ နေတာပါ။ စကားလုံး တစ်လုံးကို မြန်မာအများစု တောရော၊ မြို့ပါ လက်ခံသုံးစွဲမှ မြန်မာစကားလုံး ဖြစ်မှာပါ။ ဒါကြောင့် အခု လောလောဆယ် တော့ breakfast ကို မြန်မာတွေ အားလုံးလက်ခံသုံးစွဲနိုင်အောင် ဘာသာပြန်ထားတဲ့ စကားလုံးမရှိသေးဘူး ယူဆလို့ breakfast ကို ဘရိတ်ဖတ်စ်လို့ပဲ ရေးလိုက်မိတာပါ။ သဘောထားမတိုက်ဆိုင်ရင်တော့ ခွင့်လွှတ်ကြပါလို့ ပြောရင်း ကျွန်တော့်တပည့်ကို ကျွန်တော့်ရဲ့ ဘာသာပြန်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဒဿနအရှည်ကြီးကို ရှင်းပြလိုက်ပါတယ်။ တပည့်ဆိုတော့ သိပ်လည်းပြန်ပြောဖို့၊ ခံငြင်းဖို့ရာ ခက်လို့လားတော့ မသိဘူး။ သူဘာမှ ဆက်မပြောတော့ပါဘူး။ ဘာပဲပြောပြော ကျွန်တော်ရေးထားတဲ့ ဗန်ကောက် ဂေါက်ကလပ်ထဲက ဘရိတ်ဖတ်(စ်)အကြောင်းကို အာရောဂျ မဂ္ဂဇင်းထဲမှာ ဖတ်ကြပြီး အခုလို ဝေဖန်တယ်၊ ဆွေးနွေးကြတယ်ဆိုတော့ ရေးရကျိုးနပ်ပြီဆိုပြီး ပီတိဖြစ်မိပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ တတွေ အဲလို ဘရိတ်ဖတ်စ် စားပြီး ဂေါက်သီးရိုက်ဖို့ စထွက်ကြပါတယ်။ ကျွန်တော်၊ သာဝီဆပ်နဲ့ နာတာပန်တို့ ဘပ်ဂီ (Buggy) တစ်ယောက်တစ်စီးစီနဲ့ပါ။ ကြုံတုန်း ပြောရမယ်ဆိုရင် အဲလို ဂေါက်ကွင်းထဲမှာ စီးတဲ့ကားလေးတွေကို အာရှတိုက်နဲ့ အင်္ဂလိပ်အခေါ်ကတော့ ဘပ်ဂီပေါ့။ ကျွန်တော် အမေရိကန် ဆန်ဖရန်စစ္စကိုကို ရောက်သွားပြီး ဂေါက်သီးရိုက်တော့ ဘပ်ဂီလို့ ပြောတော့ နားမလည်ကြဘူး။ သူတို့က ကတ်(တ်) cart လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ သုံးယောက်အတွက်လည်း ဂေါက်သီးရိုက်တာမှာ ကူညီပေးမယ့် ကယ်ဒီ (caddy or caddie) အမျိုးသမီးလေး တစ်ယောက်စီလည်း ပါပါတယ်။ကျွန်တော်တို့

ရှိက်တဲ့ ဂေါက်ကွင်းက buggy on the track course ပါ။ ဆိုလိုတာက ဘပ်ဂီဟာ ထရုကလို့ ခေါ်တဲ့ ဘပ်ဂီလမ်းပေါ်မှာပဲ စီးလို့ ရတယ်။ ဂေါက်ကွင်းမြက်တွေ နာမှာစိုးလို့ ကွင်းထဲကို မောင်းခွင့်မပေးပါဘူး။ တချို့ဂေါက်ကွင်းတွေရောက်တော့လည်း ဘပ်ဂီ ကို ကွင်းထဲအထိကြိုက်ရာနေရာကို မောင်းခွင့်ပြုပါတယ်။ အခု Windmill ဂေါက်ကလပ်ကတော့ ဘပ်ဂီကို ဘပ်ဂီလမ်းပေါ်မှာပဲ မောင်းခွင့်ပြုတာဆိုတော့ တော်တော်ဒုက္ခရောက်ပါတယ်။ ဘယ်လိုလဲ ဆိုတာ ပြောပြပါမယ်။ ကျွန်တော်တို့ ဂေါက်သီးလေးကို စပြီး ရိုက်လိုက်ရော၊ ပြီးတော့ ဘပ်ဂီလေးပေါ်မှာ ကိုယ်နဲ့ ကယ်ဒီကောင်မလေးစီးပြီး ဘောလုံးနောက်ကို ဘပ်ဂီမောင်းပြီး လိုက်သွားရော၊ ဘောလုံးနဲ့ တည့်တည့်နေရာလောက်မှာ ဘပ်ဂီကို လမ်းပေါ်မှာရပ်။ အဲဒီဘောလုံးကို ဘာဂေါက်ဒုတ်နဲ့ ရိုက်ရမှန်းမသိတော့ ဂေါက်တံ (၃)ချောင်းလောက်ကိုယူ ကိုင်ပြီး ဘောလုံးရှိတဲ့နေရာကို လမ်းလျှောက်သွားရတယ်။ ပြီးတော့ ကြိုက်ရာဒုတ်တစ်ချောင်းကို ရွေးပြီးရိုက်၊ ဒုတ်တွေ အားလုံးကိုင်ပြီး ဘပ်ဂီဆီပြန်လမ်းလျှောက်သွားပြီးတော့ တစ်ခါ ဘပ်ဂီကို ရှေ့ဆက်မောင်းပေါ့။ တကယ်လို့ ကယ်ဒီက ဘပ်ဂီမောင်းတတ်တယ်ဆိုရင်တော့ ကိုယ်က ဘပ်ဂီဆီပြန်လျှောက်မသွားပဲ ဘောလုံးနောက်ကို လိုက်သွားပြီး ကယ်ဒီကို "မင်း ဘပ်ဂီမောင်းလိုက်ခဲ့" လို့ ပြောပြီး မောင်းခိုင်းခဲ့ရင် သက်သာတာပေါ့။ နိုင်ငံခြား ဂေါက်ကွင်းတွေမှာတော့ ကယ်ဒီအားလုံးဟာ ဘပ်ဂီမောင်းတတ်ပါတယ်။ မြန်မာပြည်ဂေါက်ကွင်းတွေမှာတော့ ကယ်ဒီတိုင်း ဘပ်ဂီမမောင်းတတ်ပါဘူး။ တချို့ပဲ မောင်းတတပါတယ်။ အကြောင်းစုံလာလို့ ရန်ကုန်က ဂေါက်ကွင်းတွေထဲမှာ ကျွန်တော်တို့ ဘပ်ဂီမောင်းကြတဲ့အကြောင်း နည်းနည်းပြောပြချင်ပါတယ်။ ကျွန်တော် ရန်ကုန်ပန်းလှိုင်ဂေါက်ကွင်းမှာ ဂေါက်သီးရိုက်ရင် ကျွန်တော့် ကိုယ်ပိုင် ဘပ်ဂီလေးကို ယူသွားလေ့ရှိပါတယ်။ ကိုယ်ပိုင် ဘပ်ဂဘာလို့ ဝယ်ထားတာလဲဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့ ဂေါက်သီးရိုက်အဖွဲ့ထဲက မိတ်ဆွေကြီး ပါမောက္ခဦးစောနိုင်က ဒူးနာနေလို့ သူစီးဖို့အဓိက ရည်ရွယ်ပြီး ဝယ်ထားတာပါ။ ကျွန်တော်က ရန်ကုန်မှာ ဂေါက်သီးရိုက်ရင် ကယ်ဒီတစ်ယောက်၊ ထီးမိုး တစ်ယောက်၊ ပြီးတော့ ကျွန်တော့်တပည့် မောင်စိန်လွင်နဲ့ မောင်စိန်ရွှေကို ခေါ်သွားလေ့ရှိပါတယ်။ ဘပ်ဂီလေးရလာတော့ ဂေါက်သီးရိုက်ရတာ အစစအရာရာ အားလုံးပိုအဆင်ပြေသွားမယ်လို့ အောက်မေ့တာ တကယ်ရောက်တော့ ဘပ်ဂီစီး ဂေါက်သီးရိုက်တဲ့ အခါမှာ တပည့်တွေအတွက် ဒုက္ခရောက်ပြီး ပိုပင်ပန်းပါတယ်။ ဘယ်လိုလဲဆိုတော့ မိုးတွင်းဖြစ်နေတော့ ပန်းလှိုင်ဂေါက်ကွင်းမှာ ဘပ်ဂီတွေကို ကွင်းထဲ မောင်းခွင့်မပေးဘဲ လမ်းပေါ်မှာပဲ ရပ်ထားရတာပါ။ အဲတော့ ကျွန်တော်က တပည့်ကယ်ဒီ ကျော့ကျော့ ယူလာတဲ့ ဒုတ်ကိုမကြိုက်ဘူး၊ နောက်နံပါတ်မတူတဲ့ ဒုတ်တစ်ခုနဲ့ ပြောင်းရိုက်ချင်တယ်လို့ ပြောလိုက်ရင် တပည့်ကျော်မောင်စိန်ရွှေ ဖင်ကြီးတကားကားနဲ့ ဘပ်ဂီဆီ လိမ်ဖယ်လိမ်ဖယ်ကြီး ပြန်ပြေး၊ ကျွန်တော့် စိတ်ကြိုက် ဒုတ်ကိုပြန်ယူလာခဲ့၊ ကျွန်တော်ရိုက်ပြီးတော့ ဒုတ်တွေကို ဘပ်ဂီဆီပြန်ပြေးပို့၊ ပြီးတော့ သူက ဘပ်ဂီမမောင်းတတ်တော့ တကယ့်ပြဿနာပေါ့။ ကျွန်တော်ဒုတ်တစ်ချောင်း နောက်တစ်ခါ တောင်းရင်

ဘပ်ဂီကို ကျွန်တော်နဲ့ အနီးဆုံးနေရာကို သူပြန်မောင်းမလာနိုင်ဘူး။ အဲတော့တစ်ခါအဝေးကြီး ပြန်ပြေးရပြန်ရော။ တပည့် မောင်စိန်လွင်ကတော့ ကားမောင်းနေတဲ့သူဆိုတော့ ဘပ်ဂီမောင်းရတာ သူ့အတွက် ဘာပြဿနာမမရှိဘူး။ ပန်းလှိုင်က ကယ်ဒီလေးတွေကလည်း ဘပ်ဂီမောင်းတတ်ကြတယ်။ အဲဒီမှာတင် ဘပ်ဂီမမောင်းတတ်တဲ့ ကျွန်တော့်တပည့်ကျော် ရေနံချောင်းမြို့နယ် ဝက်ခေါင်းရွာသား ဘွဲ့ရ မောင်စိန်ရွှေ နည်းနည်းစိတ်ထဲမှာ ကလိကလိဖြစ်ပြီပေါ့။ ဝက်ခေါင်းရွာမွေး၊ ဝက်ခေါင်းရွာကြီး ဆိုပေမယ်လို့ ရန်ကုန်ရောက်တာ (၅)နှစ်ကျော်သွားပြီး ဓါတုဗေဒနဲ့လည်း B.Sc ဘွဲ့ကို ရထားတာဆိုတော့ တဖြေးဖြေးနဲ့ မောင်စိန်ရွှေဟာ မြို့ကြီးသားဆန်လာပါတယ်။ သူ ဘယ်လို ရွာအကြောင်းမေ့၊ မြို့ဆန်သွားတယ်ဆိုတာ ပြောပြချင်ပါသေးတယ်။ မောင်စိန်ရွှေဟာ တသက်လုံး မွေးကတည်းက စားလာခဲ့တဲ့ ပဲကို အခု "လုံးဝ မကြိုက်တော့ဘူး" လို့ ပြောပါတယ်။ ခရီးသွားရင်လည်း ကျွန်တော်နဲ့ အတူတူ ကြယ်ငါးပွင့်ဟိုတယ်တွေမှာ တည်းနေကြဖြစ်သားပြီဆိုတော့ ဟိုတယ်မှာရေချိုးရင် ရေပန်းရှာဝါ (shower) နဲ့ မချိုးတတ်တော့ပါဘူး။ ဆီဒိုးနား၊ ထရိတ်ဒါးမှာ လိုက်တည်းနေကျ ဖြစ်နေတော့ ရေချိုးကန် ဘတ်သ်တပ် bathtub နဲ့ပဲ ချိုးတတ်ပါတော့တယ်။ တစ်ခါတလေ ကျွန်တော် နယ်တွေကို ပညာပေး ဟောပြောပွဲ ခရီးထွက်လို့ နယ်ကတည်းခိုခန်းမှာ တည်းရလို့ ဘတ်သ်တပ်မရှိဘူးဆိုရင် မောင်စိန်ရွှေ မျက်နှာပျက်ပါတယ်။ ဟိုတယ်မှာ စားလို့ ဓါးနဲ့ခက်ရင်းချမထားဘဲ ဇွန်း၊ ခက်ရင်းပဲ ချထားတယ်ဆိုရင် ကျွန်တော့်ဘက်ကိုလှည့်ပြီး "ဦးဝင်း ဒီဟိုတယ်က ညံ့တယ်နော်၊ ဓါးတောင်ချပေးမထားဘူး" လို့ ပြောတတ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ သူ ဘရိတ်ဖတ်စ် စားတာမှာ မြန်မာအစာတွေ သိပ်မစားတတ်တော့ဘူးဆိုတဲ့ အဖြစ်မျိုး ဖြစ်လာပါတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့နှစ်က ကျွန်တော် မော်လမြိုင် ဆရာဝန်အသင်း ညီလာခံသွားတက်တော့ ကားနဲ့ မော်လမြိုင်အသွား ပဲခူးအလွန် ဘုရားကြီးရွာမှာ ကျွန်တော့်လူနာ ကြည်ကြည်ဝင်းက ကျွန်တော်တို့ကို ကောက်ညှင်းပေါင်း၊ အကြော်၊ ငါးကြော်၊ ဆီထမင်း၊ ရေနွေးကြမ်းနဲ့ ဧည့်ခံပါတယ်။ ကျွနတော်လည်း ဒီလို မြန်မာအစားအစာ စစ်စစ်တွေ မစားရတာကြာပြီဆိုပြီး အားရပါးရ စိတ်တိုင်းကျ ခေါင်းမဖော်နိုင်အောင် စားလိုက်မိပါတယ်။ ခနနေလို့ ဘေးကိုကြည့်လိုက်တော့ တပည့်မောင်စိန်ရွှေကို မတွေ့ဘူးဖြစ်နေတော့ "ဟဲ့ ကြည်ကြည်ဝင်း၊ ငါ့တပည့် မောင်စိန်ရွှေကို ခေါ်ပါဦးဟဲ့ သူ့ကိုလည်း ကျွေးဦးလေ" လို့ပြောလိုက်တော့ ကြည်ကြည်ဝင်းက မောင်စိန်ရွှေကို သွားခေါ်ပြီး ကျွန်တော်တို့ မြန်မာ ဘရိတ်ဖတ်စ်ဝိုင်းကို ခေါ်လာပါတယ်။ ကျွန်တော်က မောင်စိန်ရွှေကို "မင်းစားလေကွာ၊ ကြည်ကြည်ဝင်းလုပ်ထားတာ တကယ့်မြနမာအစားအစာ စစ်စစ်တွေကွ၊ ရန်ကုန်မှာစားရခဲတယ်" ဆိုတော့ သူက "ကျွန်တော် ဒါမျိုးတွေမကြိုက်ဘူး၊ ဘရိတ်ဖတ်စ်မှာ ဒါမျိုးတွေ မစားတတ်ဘူး။ ဆင်းဒွစ်(ချ်)လေး ဘာလေးရှိရင်တော့ စားချင်တယ်" တဲ့။ မြန်မာမှုမေ့၊ သိပ်ကိုဘိုဆန်သွားတဲ့

မောင်စိန်ရွှေပါ။ မောင်စိန်ရွှေရဲ့ ဖြစ်ရပ်ကို ကြည့်ပြီး လူတွေရဲ့ ပြောင်းလွဲတတ်တဲ့ သဘော သဘာဝကို ကျွန်တော် တော်တော်လေး နားလည် သဘောပေါက်သွားပါတယ်။ အညာ ရေနံချောင်းမြို့နယ် ဝက်ခေါင်းရွာမှာ ကြီးခဲ့ပေမယ့်လို့ ရန်ကုန်ရောက် ဘွဲ့ရ ဟိုတယ်တကာမှာတည်း၊ ဟိုတယ်စာစားဆိုတော့ စိတ်ဓါတ်၊ အပြုအမူ၊ လျှာအရသာခံတာက အစ လုံးလုံးကို ပြောင်းသွားတာကိုး၊ မောင်စိန်ရွှေရဲ့ စိတ်ဓါတ်ပြောင်းလွဲမှုကို ပိုပြီး ဆိုးသွားအောင်ဖြစ်သွားတာက မောင်စိန်ရွှေကို ပြီးခဲ့တဲ့သုံးနှစ်လောက်က ကျွန်တော်က မူဆယ်ကနေတစ်ဆင့် တရုတပြည်ထဲကို ခေါ်သွားမိတာပါ။ မူဆယ်ကနေ မြန်မာတရုတ် နယ်စပ်ကို ဖြတ်ပြီး တရုတ်ပြည်ထဲမှာ (၃)နာရီလောကနေပြီး ပြန်လာတာနဲ့ မောင်စိန်ရွှေဟာ နိုင်ငံခြားပြန်ဖြစ်သွားပါတယ်။ အဲဒီမှာတင် သူ့ရဲ့နာမည်အပြည့်အစုံကိုက ဘွဲ့ရနိုင်ငံခြားပြန် မောင်စိန်ရွှေ ဖြစ်သွားတာကိုး။ သူတရုတ်ပြည်ကပြန်လာတယ်လို့ သတင်းကြားတော့ ရွာကဘုန်းကြီးက မောင်စိန်ရွှေဆီကို စာရေးလိုက်တာ၊ ဘုန်းကြီးရဲ့စာကို သူလာပြလို့ ဖတ်လိုက်ရပါသေးတယ်။ "ဒကာတော် မောင်စိန်ရွှေ၊ မင်း အခုလိုနိုင်ငံခြားက ပြန်လာပြီး နိုင်ငံခြားပြန်ဖြစ်သွားတယ်ဆိုတာ သိရလို့ ဆရာတော်နဲ့တကွ ဝက်ခေါင်းတစ်ရွာလုံး မင်းအတွက် ဂုဏ်ယူမိပါတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ ရွာသားတစ်ယောက် နိုင်ငံခြားပြန် ဖြစ်သွားတယ်ဆိုတာဟာ ဝက်ခေါင်းရွာရဲ့ ဂုဏ်ဟာ အတိုင်းမသိ မိုးထိတက်ပြီလို့ပြောရမှာပေါ့ကွယ် --------" အစချီတဲ့ နိုင်ငံခြားပြန် မောင်စိန်ရွှေ ဂုဏ်ပြုရတုပိုဒ်စုံ စာရှည်ကြီးဟာ အံ့မခန်းပါ။ အဲလို ဘွဲ့ရ နိုင်ငံခြားပြန်ဆိုတဲ့ ဂုဏ်ထူးဘွဲ့ထူးတွေနဲ့ ပြည့်စုံပြီး ကြယ်ငါးပွင့် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအဆင့်မီ ဟိုတယ်အတွေ့အကြုံတွေရှိတဲ့ မောင်စိန်ရွှေဟာ ပန်းလှိုင်ဂေါက်ကွင်းထဲရောက်တော့ ဘပ်ဂီမမောင်းတတ်ပဲ ဖြစ်နေတာဟာ သူ့အတွက် သိပ်ကိုရှက်စရာဖြစ်နေပါတယ်။ ရွာတုန်းက ငါ လှည်းမောင်းနေကြပဲ၊ ဒီကယ်ဒီလေးတွေ ဘပ်ဂီမောင်းနေတာ ကြည့်ရတာလွယ်လွယ်လေးပဲ။ လှည်းမောင်းတာကမှ အမျှားကြီး ပိုခက်တယ်။ ဟိုဘက်နွားထိန်းရ ဒီဘက်နွားထိန်းရနဲ့ နွားတွေကို ချော့ရ၊ ခြောက်ရလည်း လုပ်ရသေးတယ်။ ဘပ်ဂီမောင်းတာက ဘာမှ လုပ်စရာမလိုဘူး။ ဒီအတိုင်း လေးမောင်းရတာ စတီယာတိုင်ကို ဟိုလှည့် ဒီလှည့်လုပ်ပြီး ကိုင်မောင်းရတာ၊ လွယ်လွယ်လေးနေမှာပါ။ ဝက်ခေါင်းရွာမှာ လှည်းမောင်းအကျွမ်းဆုံးငါဟာ ရန်ကုန်က ဘပ်ဂီမောင်းတာလောက်တော့ အပျော့ပေါ့လို့ တွေးမိပုံပေါ်တယ် ထင်ပါတယ်။ ဒါနဲ့ တစ်နေ့တော့ ကျွန်တော်ဂေါက်ရိုက်နေတုန်း မောင်စိန်လွင်နဲ့ ကျွန်တော့်အလစ်မှာ လီဗာ၊ ဘရိတ်ဆိုတာ ဘာဆိုဘာမှန်းမသိတဲ့ မောင်စိန်ရွှေဟာ ကျွန်တော့်ဘပ်ဂီကို တက်ပြီးမောင်းလိုက်တာ ဘပ်ဂလေးလည်း တဟုန်ထိုးပြေးထွက်သွားပါတယ်။ မောင်စိန်ရွှေ ကြောက်အား လန့်အား ဆွဲမိဆွဲရာဆွဲ၊ နင်းမိနင်းရာနင်းမိနဲ့ ဘရိတ်နဲ့ လီဗာ မှားနင်းလိုက်တော့ ဘပ်ဂီလေး လမ်းပေါ်ကဆင်း၊ မြက်ခင်းထဲပြေးပြီး ဒုန်းဆို အုန်းပင်ကြီးကို တိုက်ပြီး ရပ်သွားပါတော့တယ်။ ဗန်ကောက် Windmill ဂေါက်ကွင်းမှာ ဘပ်ဂီစီးတဲ့ အကြောင်းရေးနေရင်း

ဝက်ခေါင်းရွာသား ပဲမကြိုက်တော့တဲ့ အညာသား ဘွဲ့ရ နိုင်ငံခြားပြန် အင်တာနေရှင်နယ် မောင်စိန်ရွှေ ပန်းလှိုင်ဂေါက်ကွင်းမှာ ဘပ်ဂီမောင်းတဲ့အကြောင်း ဖြစ်ရပ်မှန်လေးကို သတိရမိလို့ ပြောပြရတာပါ။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)



နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၃၆)

လူတစ်ယောက် နုပျိုလန်းဆန်းဖို့ရာ စိတ်နဲ့ ကိုယ် ရှိတဲ့အထဲက စိတ်ကိုဂရုစိုက်ဖို့ အရေးကြီးသလို ကိုယ်ခန္ဓာကြီးကိုလည်း ပစ်ထားလို့မရတဲ့အကြောင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျွန်တော်နဲ့ ညီမောင်ဌေးကိုတို့ ထိုင်းနိုင်ငံသွားတုန်းကအကြောင်းတွေ ရေးနေပါတယ်။

<u>ဂေါက်ကွင်းထဲမှာ</u>

ဘရိတ်ဖတ်(စ်)စားပြီးတာနဲ့ ကျွန်တော်၊ သာဝီဆပ်၊ နာတာပန်နဲ့ ညီမောင်ဌေးကိုတို့ ဘန်ကောက်က Windmill ဂေါက်ကွင်းကြီးထဲကို ဆင်းခဲ့ကြပါတယ်။ ကျွန်တော်နဲ့ ယိုးဒယားမိတ်ဆွေနှစ်ယောက်က ဂေါက်သီးရိုက်ကြတယ်။ မောင်ဌေးကိုကတော့ နောက်ကလမ်းလိုက်လျှောက်မယ်ပေါ့။ ဂေါက်ကွင်း တီခုံအစနားကို ရောက်တော့ ကျွန်တော်တို့ ဂေါက်သမား(၃)ယောက်အတွက် ဘပ်ဂီ (buggy) ကားလေးသုံးစီး အဆင်သင့်ရောက်နေပါပြီ။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဂေါက်အိတ်တွေကို ဘပ်ဂီလေးတွေရဲ့ နောက်မှာ တင်ပြီးသားပါ။ ဂေါက်သမားတစ်ယောက်ကို ကယ်ဒီ (caddie/ caddy) ကောင်မလေးတစ်ယောက် စီစဉ်ထားပေးပါတယ်။ ကယ်ဒီဆိုတာက ဂေါက်ကွင်းမှာ ဂေါက်အိတ်ကို လိုက်သယ်ပေးတယ်။ ပြီးတော့ ဂေါက်သီးရိုက်တာကိုလည်း အစစအရာရာကူညီအကြံဉာဏ်ပေးတယ်။ ကယ်ဒီတွေဟာ အဲလို အထောက်အကူတွေပေးလေ့ရှိပါတယ်။ များသောအားဖြင့်တော့ ဂေါက်ကွင်းတွေမှာ ကယ်ဒီတွေဟာ မိန်းကလေးတွေကိုပဲ ထားတာများပါတယ်။ ကျွန်တော်ဆို ဂေါက်ကွင်းတော်တော်များများမှာ ကိုယ်ပိုင်ကယ်ဒီထားပါတယ်။ ကယ်ဒီနဲ့ ကိုယ်နဲ့ဟာ ၁၈ကျင်းရှိက်တဲ့ (၅)နာရီလောက်ကြာအောင် အတူနေ အတူသွား အတူစား တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပြီး ဂေါက်သီးနိုင်အောင် လုပ်ကြရတာ။ ပန်းလှိုင်ဂေါက်ကွင်းမှာဆို ကျွန်တော့်ရဲ့ ကယ်ဒီ ကျော့ကျော့၊ ဆရာဦးစောနိုင်ကယ်ဒီ မဌေး၊ ဆရာဦးခင်မောင်အေးကယ်ဒီ လေးလေး ဆိုပြီး ကိုယ်ပိုင်၊ ကိုယ်နဲ့ ရင်းနှီးပြီးသား တစ်ယောက်သဘော တစ်ယောက် ကောင်းကောင်းနားလည်၊ အပေးအယူရှိပြီးသားဆိုတဲ့ ကယ်ဒီတွေရှိပါတယ်။ သူတို့တတွေနဲ့ နှစ်ပေါင်းများစွာ အတူတူသားလာ၊ ဂေါက်ကွင်းထဲမှာ နေသားကျလာတာဆိုတော့ ကိုယ်ပိုင်ကယ်ဒီနဲ့ ဂေါက်သီးရိုက်ရတာ သိပ်အဆင်ပြေတာပေါ့။ အဲလို ကိုယ့်ကို အထောက်အကူပြုတာကြောင့် ကယ်ဒီလို့ခေါ်တာလေ။ ဒါပေမယ့် တခါတလေ အချို့ကယ်ဒီတွေဟာ နောက်ကသာလိုက်နေတယ်။ ကိုယ်ရဲ့ဆရာ ဂေါက်သမား ဂေါက်ရိုက်တာကို လုံးဝစိတ်ပါ ဝင်စားမှုမရှိဘဲ

နောက်ကနေ ဂေါက်အိတ်ဆွဲလိုက်ရုံနဲ့ တောင်းတဲ့ဒုတ်ကို ပေးရုံပဲယူပေးတာမျိုးဆိုရင် ကျွန်တော်တို့က ဟာသဆန်ဆန်နဲ့ ဒီကောင်မလေးက ကယ်ဒီမဟုတ်ဘူးကွ၊ ကယ်ရီ (carry) လေ၊ ဂေါက်အိတ်နဲ့ ဂေါက်တံကို သယ်ပေးတဲ့သူပဲလို့ ပြောလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါနဲ့ ဆက်ပြောရမယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်၊ သာဝီဆပ်၊ နာတာပန်တို့ကို ကယ်ဒီလေးတွေက ဆီးကြိုနှုတ်ဆက်ပြီး ကျွန်တော်တို့ ဘပ်ဂီလေးပေါ် တက်ထိုင်လိုက်ကြတာနဲ့ ကယ်ဒီလေးတွေက သူတို့ဖာသာ ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင်ပဲ ကားလေးတွေကို မောင်းသွားပြီး တီခုံဆီကို ရောက်သွားကြတယ်။ တီခုံဆိုတာက မြေကြီးနည်းနည်းလေး၊ အမြင့်လုပ်၊ ခုံလိုထားပြီး မြက်တွေစိုက်ထားတဲ့ ဂေါက်သီးစရိုက်တဲ့ နေရာကိုခေါ်တာ။ အင်္ဂလိပ်လို တီ(tee) ဆိုတာကနေ မြန်မာလို တီခုံဆိုပြီး ခေါ်ထားတာပါ။ tee ဆိုတာက အဲလို ဂေါက်သီးစရိုက်တဲ့နေရာကို ခေါ်သလို ဂေါက်သီးဘော်လုံးတင်ရိုက်တဲ့ တုတ်တံသေးသေးလေးကိုလည်း tee လို့ ပဲ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီ တီခနားမှာ ကျွန်တော်တို့ဂေါက်သမားတွေကို ဂေါက်သီးရိုက်လို့မရသေးဘူး၊ စရိုက်လို့ရပြီ၊ စသဖြင့် လိုသလို တားမယ့်၊ ရိုက်လို့ ရရင်ရပြီလို့ ခွင့်ပြုသတ်မှတ်ပေးမယ့် ဂေါက်ကွင်းက ဝန်ထမ်းရှိပါတယ်။ စပြီးရိုက်ခွင့်ပေးတဲ့သူမို့လို့ အဲလိုလူကို (starter)လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်ဘာလို့ ဒီဂေါက်ကွင်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အသုံးအနှုန်းတွေကို အသေးစိတ် ရေးနေပြောနေရတာလဲ ဆိုတော့ လူအများနဲ့ ဆက်ဆံပေါင်းသင်းမယ်၊ နိုင်ငံခြားသားတွေနဲ့ စကားပြောမယ်၊ ပေါင်းသင်းမယ်ဆိုရင် ဒီလို အထွေထွေဗဟုသုတတွေကို သိထားဖို့လိုပါတယ်။ ဘာလို့ ကျွန်တော် ဂေါက်သီးကို ဇာချဲ့နေရသလဲဆတာကိုလည်း ပြောပြပါမယ်။ ဟိုတလောက ပင်လုံဆေးရုံကြီးက ကျွန်တော့် တပည့် ဆရာဝန်မလေး နှစ်ယောက်ကို "ပြီးခဲ့တဲ့အပတ်ကတိုက်ဂါးဝုဒ် အရေးကြီးတဲ့ အမေရိကန် ပီဂျီအော့ပဲ နိုင်သွားတယ်နော်" လို့ပြောလိုက်တော့ သူတို့က ဘယ်လိုပြန်ပြောသလဲဆိုတော့ "ဆရာ ကျွန်မတို့က ဂေါက်သီးလည်းမရိုက်ဘူး၊ ဂေါက်သီးလည်းစိတ်မဝင်စားဘူး"လို့ ပြန်ဖြေပါတယ်။ ဒါနဲ့ ကျွန်တော်က "ဟဲ့ ကိုယ်ဂေါက်သီးရိုက်တာ၊ မရိုက်တာနဲ့ မဆိုင်ဘူးလေ၊ အထွေထွေဗဟုသုတဆိုတာ သိထားရမှာလေ။ ဒါနဲ့ အခုဂျပန်ဝန်ကြီးချုပ်ဟာ ဘာဖြစ်နေသလဲ" လို့ ဆက်မေးလိုက်တော့ ပိုဆိုးသွားတယ်၊ "ကျွန်မတို့က သတင်းမကြည်ဘူး" တဲ့။ မှတ်ကရော တပည့်ကျော်တွေလို့ အော်အော်ပြီး ငိုလိုက်ချင်တဲ့ စိတ်တွေ ပေါ်လာပါတယ်။ ဘာလို့လည်းဆိုတော့ သူတို့တတွေအတွက် အားမလိုအားမရဖြစ်မိလို့ပါ။ တပည့်တွေ ဒီလို ဗဟုသုတအရမ်းချို့တဲ့တာကို တွေ့ရလို့ ကျွန်တော့်တပည့်တွေကို ကျွန်တော်က မင်းတို့ဟာ "Global paucity of general knowledge ဖြစ်နေပြီကွ" လို့ ပြောလေ့ရှိပါတယ်။ အဲလိုပြောပြီးရင် ကျွန်တော်က သူတို့ကို "ဂလိုဘယ်လ် global ဆိုတာ သိလား" လို့မေးပါတယ်။ အဲလိုမေးလိုက်ရင် သူတို့က "တကမ္ဘာလုံးနဲ့ သက်ဆိုင်သောလို့ ဆိုတာပေါ့ ဆရာရယ်"လို့ ဖြေပါတယ်။ အဲတော့ ကျွန်တော်က ဂလိုဘယ်လ်မှာ

ကမ္ဘာကြီးဆိုတာမဟုတ်ဘဲ ဒီပြင် အဓိပ္ပါယ်ရှိသေးတယ်၊ ဂလိုဘယ်လ်ဆိုတာ အကြောင်းအရာတစ်ခုခုရဲ့ ဘက်ပေါင်းစုံ အရာရာအားလုံး ဆိုတဲ့သဘောကိုလည်း ပြောလို့ရတယ်။ ဆက်ပြောရမယ်ဆိုရင် ပေါ့စတီ paucity ဆိုတာက နည်းပါးတာ၊ ချို့တဲ့တာ၊ ဂျင်နရယ်လ်နောလိပ်(ခ်)ဆိုတာက အထွေထွေဗဟုသုတ။ အဲတော့ ငါပြောချင်တာက မင်းတို့ဟာ အထွေထွေဗဟုသုတမှာ နိုင်ငံရေး၊ အားကစား၊ အနုပညာ၊ စာပေ၊ သိပ္ပံ စတဲ့ ဘက်ပေါင်းစုံမှာ ချို့တဲ့နေပြီ။ ဒါကြောင့် မင်းတို့ကို ဂလိုဘယ်လ်ပေါ့စတီအော့(ဖ်)၊ ဂျင်နရယ်နောလိပ်(ခ်) ဖြစ်နေပြီလို့ပြောတာ။ မင်းတို့ဂေါက်သီးရိုက်ရိုက်၊ မရိုက်ရိုက် ဂေါက်သီးနဲ့ပတ်သက်လို့ သိသင့်သိထိုက်တဲ့ဟာတွေကို သိရမယ်။ ဂေါက်သီးနဲ့ဆိုင်တဲ့ နာမည်ကြီးဖြစ်ရပ်တွေကို သိရမယ်၊ ဂေါက်သီးမို့လို့ကိုယ်နဲ့ မဆိုင်ဘူး ဆိုပြီး ပစ်ထားလို့မရဘူး။ ဒါက ဥပမာပြောတာပေါ့ကွ။ ဂေါက်သီး တင် မကဘူး၊ စာပေ၊ ရုပ်ရှင်စတဲ့ တခြားဘာသာရပ်တွေမှာလည်း ကိုယ်နဲ့လုံးဝမဆိုင်ပေမယ့်လို့ သိထားရမယ့် အချက်လေးတွေကို အစစအရာရာ လေ့လာထားသင့်တာပေါ့" လို့ပြောလိုက်ရပါတယ်။ ကြုံလို့ ဂေါက်သီးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အချက်အလက်တွေကို မသိလို့ ဒုက္ခရောက်ခဲ့ရတဲ့ ကျွန်တော့်သမီးကြီး ဇာတ်လမ်းလေးကိုလည်း ပြောပြချင်ပါသေးတယ်။ တစ်နေ့တော့ သမီးကြီးက အင်္ဂလိပ်သတင်းစာ ဖတ်နေရင်းကနေ "အဖေကြီး ဂေါက်ကွင်းမှာ ရုတ်တရက် လူသေသလားမသိဘူး၊ Sudden death at Santosa Golf course လို့ ရေးထားတယ်" လို့ အလန့်တကြား လှမ်းအော်လိုက်ပါတယ်။ ဒါနဲ့ ကျွန်တော်က မနည်း လှမ်းတားလိုက်ရတယ်။ "သမီးကြီး ရှူးတိုးတိုး သူများကြားသွားမယ်။ sudden death ဆိုတာ ရုတ်တရက် လူသေတာကို ပြောတာမဟုတ်ဘူး၊ ဂေါက်သီးပြိုင်ပွဲမှာ (၁၈)ကျင်းပြီးလို့ ဂေါက်သမားနှစ်ယောက် အမှတ် တိုက်နေတယ်ဆိုရင် ဂေါက်သီးဆက်ရိုက်ပြီး ပြိုင်ရတယ်။ အဲလိုပြိုင်တဲ့အခါမှာ (၁၈)ကျင်းလုံးအပြည့် ပြန်ရိုက်စရာမလိုဘူး၊ ပြန်ရိုက်နေရင်းနဲ့ တစ်ကျင်းကျင်းမှာ တစ်ယောကယောက်က နိုင်လိုက်တာနဲ့ ချက်ချင်းပွဲရပ်ပြီး နိုင်တဲ့လူကို အနိုင်ပေးလိုက်ရတယ်။ အဲဒါကို sudden death လို့ ခေါ်တယ်" လို့ မနည်းကြီး ရှင်းပြလိုက်ရပါတယ်။ ဒီလိုအခေါ်အဝေါ်တွေက မျိုးစုံရှိလို့ တဆက်တည်း ပြောချင်တာက ဂေါက်ကွင်း တွေမှာ shot gun လို့ ပြောရင် သေနတ်ကို ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ ဂေါက်သီးပြိုင်ပွဲတစ်ခုမှာ ဂေါက်ရိုက်သမား တွေကို ကျင်းတွေအနှံ့မှာ ပို့ထားပြီး သေနတ်ဖောက်လိုက်ရင်၊ ဒါမှမဟုတ် ဥဩဆွဲလိုက်ရင် တပြိုင်နက်တည်း စရိုက်ကြတာကို shout gun ပြိုင်ပွဲလို့ ခေါ်ပါတယ်။ အထွေထွေဗဟုသုတမရှိရင် ဒုက္ခရောက်နိုင်ကြတဲ့ အတွက် အခုခေတ်လူငယ်တေကို ကြိုးစားကြပါ၊ လေ့လာကြပါလို့ ပြောချင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော် ဘာစာရေးရေး လူငယ်တွေ ဗဟုသုတရဖို့ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်လေးက အမြဲပါပါနေလို့ ကြုံရင် ကြုံသလို သိသင့်တာလေးတွေကို ထည့်ရေးသွား၊ ပြောသွားတာပါ။ ဂေါက်သီးရိုက်တာနဲ့ ပတ်သက်လို့ ကျွန်တော့်ရဲ့ ကိုယ်တွေ့ဖြစ်ရပမှန်လေးကိုပဲ အမှန်အတိုင်း မရှက်မကြောက် ထုတ်ဖော်ပြောချင်ပါသေးတယ်။ ကျွန်တော်

ဂေါက်သီးမရိုက်ခင်တုန်းက ဂေါက် golf ဆိုတာ အလကား၊ အချိန်ပိုတဲ့သူတွေ ကစားတဲ့ ကစားနည်းပဲ။ Game Of Lazy Fellows ဆိုတဲ့ လူပျင်းတွေကစားတဲ့ ကစားနည်းကို GOLF လို့ အတိုခေါ်ထားတာလို့ ဂေါက်သီးရက်တာကို ဟာသလုပ်ပြီး ပြောလေ့ရှိပါတယ်။ "ငါ တသက်လုံးဘယ်တော့မှ ဂေါက်သီးမရိုက်ဘူး" လို့လည်း ကြွေးကြော်ခဲ့ပါတယ်။ ဂေါက်ကွင်းထဲတစ်ခါမှ မရောက်ဖူးဘူး၊ ဂေါက်သီးရိုက်တဲ့ အကြောင်းလည်း လုံးဝ နားမလည်၊ ဂေါက်နဲ့ပတ်သက်တာဆိုတာကို မသိ၊ အဲလိုနေခဲ့တဲ့ကျွန်တော်ဟာ ၁၉၉၁ ခုနှစ်မှာ ပြင်သစ်နိုင်ငံ ပဲရစ်မြို့မှာ အသည်းရောဂါပညာ တစ်နှစ်သင်ကြား ခဲ့ပြီး မြန်မာပြည်ကိုအပြန် ဘန်ကောက်မှာ တစ်ရက် ဝင်နားပါတယ်။ ဘန်ကောက်မှာရောက်နေတဲ့ ကျွန်တော့်တူ အောင်သန်းဦးက လာကြိုပြီး သူနဲ့အတူ ဘန်ကောက်မြို့ထဲမှာ ဈေးဝယ်သွားကြပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ဘန်ကောက်မြို့လည်ခေါင်က ရော်ဘင်ဆင် စူပါမားကက်ကြီးကို ရောက်တော့ ပစ္စည်းတွေက ဟိုကြည့်ဒီကြည့် ကြည့်ရင်းကနေ ကျွန်တော့်တူမောင်ကို "ဟေ့ ငါ့မိတ်ဆွေကြီး အီးပီစီက ဦးအောင်ကျော်ထွန်းက ဂေါက်သီးရိုက်ဖို့လက်အိတ် မှာထားတယ်ကွ၊ လာသွားကြည့်ရအောင်" ဆိုပြီး ဂေါက်သီးပစ္စည်းရောင်းတဲ့နေရာဘက်ကူ လျှောက်သွားကြပါတယ်။ အဲဒီလည်း ရောက်ရော ဂေါက်လက်အိတ်တွေကို တွေ့ပါတယ်။ ဒါနဲ့ ကောင်တာက ထိုင်းအမျိုးသမီးကို "ငါ့မိတ်ဆွေအတွက် ဝယ်ချင်လို့ ဂေါက်လက်အိတ်တွေပြပါ" ဆိုတော့ အဲဒီ အရောင်းဈေးသည် ကောင်မလေးက "မင်းရဲ့မိတ်ဆွေ ဂေါက်သမားက ဘယ်သန်လား၊ ညာသန်လား " လို့မေးပါတယ်။ ကျွန်တော်က "ငါ့မိတ်ဆွေက ညာသန်ပါ" လို့ပြောတော့ သူက "အဲဒါဆို ဒီလက်အိတ်ပဲ" ဆိုပြီး ဂေါက်လက်အိတ်တစ်ဖက်ကို ထုတ်ပြပါတယ်။ အဲတော့ ကျွန်တော်က နားမလည်နိုင်ဘူး ဖြစ်နေပါတယ်။ ငါက လက်အိတ်ဝယ်ချင်တယ်ပြောတာကို လက်အိတ်တစ်လုံး ထုတ်မပေးဘဲ တစ်ဖက်တည်းပဲ ထုတ်ပေးတယ်၊ ဒီအမျိုးသမီး ငါတို့ကိုများ ကလိမ်ကကျစ်လုပ်နေသလား၊ ဒါပေမယ့် အခုဟာကလည်း ရော်ဘင်ဆင်စူပါမားကက်အကြီးကြီးမှာလေ၊ ဒို့ကိုတော့ မဟုတ်တရုတ်တော့ လုပ်မှာ မဟုတ်ပါဘူးလေလို့ပဲ စိတ်ထဲမှာ တွေးနေမိတယ်။ ကျွန်တော်က တူတော်မောင်ဘက်ကို လှည့်ကြည့်ပြီး မြန်မာလို "ဟေ့ ဒို့ကိုတော့ ဒီအမျိုးသမီးက လက်အိတ်တစ်ဘက်တည်း ထုတ်ပြနေပါလားကွ၊ ဘာသဘောလဲ" လို့ လှမ်းမေးလိုက်ပါတယ်။ အဲဒီမှာတင် အရောင်းဈေးသည်ကောင်မလေးက ရိုပ်မိသွားပုံ ပေါ်ပါတယ်။ သူက ဘယ်လိုပြောလဲဆိုတော့ "ဂေါက်လက်အိတ်ဆိုတာ တစ်ဘက်တည်းပဲ စွတ်ရတယ်၊ ညာသန်ဆို ဘယ်ဘက်မှာ စွတ်ရိုက်တယ်၊ ဘယ်သန်ဆိုရင် ညာဘက်လက်မှာ လက်အိတ်စွတ် ရိုက်ရတယ်။ ဂေါက်သီးရိုက်ဖို့ လက်အိတ်တစ်ခုပဲလိုတယ်" လို့ ပြောလိုက်တော့မှ ကျွန်တော်တို့ တူအရီးနှစ်ယောက်ရှင်းလင်းသွားပြီး မိတ်ဆွေကြီး ညာသန် ဦးအောင်ကျော်ထွန်းအတွက် ဘယ်ဘက်လက်ကို စွတ်တဲ့ ဂေါက်လက်အိတ်တစ်ဘက်

တစ်ခုပဲဝယ်ပြီး စူပါးမားကက်ကြီးထဲက ထွက်ခဲ့ကြပါတယ်။ ဂေါက်သီးရိုက်တာမှာ လက်အိတ်တစ်ဖက်တည်း ပဲ ဝတ်တယ်ဆိုတာကိုတောင် မသိခဲ့တဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ဘဝပါ။ ဒါကြောင့် ဘယ်အရာနဲ့ ပတ်သက်ပတ်သက်၊ ကိုယ်နဲ့မဆိုင်ဘူး၊ သိစရာမလိုဘူးဆိုတဲ့ အတွေးတွေဟာ မှားတယ်၊ ဗဟုသုတဆိုတာ ဘာဖြစ်ဖြစ် မှတ်သား လေ့လာသင့်တယ်၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာနဲ့ ကမာနဲ့ ပတ်သက်လာရင် မသိလို့ မဖြစ်ပါဘူး။ ဂေါက်သီးရိုက်တယ် ဆိုတာ ကမ္ဘာမှာ အကျော်ကြားဆုံး၊ နာမည်အကြီးဆုံး အားကစားတွေထဲမှာ တစ်ခုအပါအဝင် ဖြစ်တယ်။ အထူးသဖြင့် အမေရိကန်မှာ ဂေါက်သီးရိုက်တဲ့အကြောင်း မသိလို့မဖြစ်ဘူး။ ဂေါက်သီးရိုက်အားကစား စနစတွေဟာ သိထားမှသာ လူပုံအလယ်မှာပါ စကားဝိုင်းမှာပါ ဆင်နွှဲလို့ရမှာပါ။ လူအများနဲ့ ပေါင်းသင်း တဲ့အခါမှာ ဟိုဟာပြောလိုက်လည်း ကိုယ်ကမသိ၊ ဒီဟားလည်းမသိဆိုတော့ လူတွေပြောနေတဲ့ စကား ရေစီးကြောင်းထဲကို ကိုယ်ဝင်လို့မရဘူးဖြစ်တော့မှာပေါ့။ ဒါကြောင့် ဒီဆောင်းပါးထဲမှာ ဂေါက်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ အသုံးအနှုန်းအချို့က ကြဲသလို ထည့်သွင်းရှင်းလင်းရေးသွား ချင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ဘန်ကောက် Windmill ဂေါက်ကွင်းမှာ ဂေါက်ရိုက်ကွင်း အကြောင်း ဆက်ပြောရမယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့တတွေ တီခုံပေါ်မှာ ကိုယ်လက် အကြောလျှော့ ပြီးတော့ ဂေါက်တံတွေကို လေထဲမှာ တရှိုးရှိုးနဲ့ မြည်အောင် ဖရီးဆွင်း (free swing) လို့ခေါ်တဲ့ ဂေါက်ရိုက်တာမဟုတ်ဘဲ ဒုတ်ချည်းသက်သက် အလွတ်တွေလွှဲ၊ လေ့ကျင့်ခန်းတွေလုပ်၊ နောက်ဆုံး ရယ်ဒီဖြစ်ပြီဆိုတော့မှ ဂေါက်သီး ဘောလုံးလေးကို တီ (tee) အချောင်းလေးပေါ်တင်ပြီး တစ်ယောက်တစ်လှည့်ရိုက်ကြပါတော့တယ်။ သာဝီဆပ်ကတော့ အသက်ကြီး ပေမယ့်လို့ တကယ်ကို ရိုက်အားပါဝါရှိတဲ့သူပါ။ နာတာပန်ကလည်း လူငယ်ဆိုတော့ ရိုက်အားရှိပါတယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ ရိုက်သက်ကလည်းနု၊ စနစ်လည်းသိပ်မကျသေးတော့ ရိုက်အားပါဝါ အနည်းဆုံးပေါ့။ ကျွန်တော်တို့တတွေ အားရပါးရ ရိုက်လိုက်ကြတာ၊ ဂေါက်သီးဘောလုံးလေးတွေ လေထဲမှာ မြောက်တက် သွားပြီး ဂေါက်ကွင်းကြီးထဲမာ ဟိုကျဒီကျ ကျသွားပါတော့တယ်။ ဂေါက်ကွင်းရဲ့ သဘောသဘာဝက တီခုံကနေ မျှော်ကြည့်လိုက်ရင် အဝေးမှာမြင်ရတဲ့ ဂရင်းဆိုတဲ့နေရာကိုရောက်အောင် ရိုက်ရမှာပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ ရည်မှန်းချက် ဖြစ်တဲ့ နောက်ဆုံးဘောလုံးဝင်သွားရမယ့် hole လို့ ခေါ်တဲ့ ကျင်းလေးဟာ အဲဒီဂရင်းလို့ခေါ်တဲ့ မြက်ခင်းစိမ်းစိမ်းလေး အပေါ်မှာ ရှိပါတယ်။ တီခုံတစ်ခုကနေ ကျင်းရှိတဲ့ ဂရင်းအထိ သွားရတဲ့ အကွာအဝေးကို တစ်ကျင်း၊ အင်္ဂလိပ်လို one hole လို့ ခေါ်ပါတယ်။ တီခုံကနေ ဂရင်းအထိ လျှောက်သွားရတဲ့ လမ်းကြောင်းအလယ်မှာ မြက်တွေကို ပြောင်နေအောင် ရိတ်ပြီး ညီထားတဲ့ နေရာကို ဖဲယားဝေး (fair way) လို့ခေါ်ပါတယ်။ သာယာဖြောင့်ဖြူးတဲ့ လမ်းလေးလို့ အဓိပ္ပါယ်ရတယ်။ ဂေါက်သီးရိုက်ရင် ကိုယ့်ဘောလုံးကို အဲဒီ ဖဲယားဝေးထဲ ရောက်အောင် ရိုက်ရမှာပါ။ ဖဲယားဝေးထဲမှာ ဂေါက်သီးလေးကို ရိုက်ရတာ လွယ်တာပေါ့။ ဖဲယားဝေးရဲ့ အပြင်ဘက်မှာ မြက်တွေကို မရိတဲ့ မြက်ရှည်လေးတွေအတိုင်းထားပါတယ်။ အဲဒါကို ရပ်(ဖ်) (rough) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ကြမ်းတမ်းတဲ့နေရာလို့

အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်။ ရပ်(ဖ်)ထဲမှာ ဂေါက်သီးရိုက်ရရင် ခက်ပြီပေါ့။ အဲဒီရပ်(ဖ်)ရဲ့ အပြင်မှာရှိတဲ့ နေရာ ချုံပုတ်တွေ ရေတွေရှိတဲ့ နေရာကိုတော့ ဟတ်ဇတ် (hazard)လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အန္တရာယ်ရှိတဲ့နေရာလို့ အဓိပ္ပါယ်ရှိပါတယ်။ ကွန်တော်တို့ ဂေါက်သီးရိုက်တုန်း ဆရာကြီးဦးစောနိုင်ရိုက်တာ သူ့ဂေါက်သီးဘောလုံးဟာ အဲလို ဝါးတားဟတ်ဇတ် (water hazard) ရေထဲကို မကျပဲ ဖဲယားဝေးအလယ်ခေါင်မှာ ကျရင် နောက်ပြောင်ပြီးတော့ "ဆရာကြီးကတော့ ရေဝေးပဲနော" လို့ ပြောလေ့ရှိပါတယ်။ (ရေဝေးဆိုတာ ရန်ကုန်မှာရှိတ သခ္ဂြိုင်းတခုရဲ့ နာမည်ပါ။) ဂေါက်သီးဆိုတာကလည်း စိတ်ဝင်စားဖို့ကောင်းသား ကွန်တော်တို့တတွေ ဂေါက်သီး ဘောလုံးလေးကို ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ် ဖဲယားဝေးထဲရောက်အောင် ရိုက်၊ ဒီလိုနဲ့ ဘော်လုံးလေး နောက်လိုက်ပြီး လမ်းလျှောက်လိုက်၊ ရိုက်လိုက်နဲ့ (၁၈)ကျင်းလို့ ခေါ်တဲ့ (၅)မိုင်လောက်ကို (၅)နာရီကြာအောင် ဘယ်လိုဘယ်လို လျှောက်လိုက်မှန်း ရောက်သွားမှန်းမသိဘဲ စိတ်က ဂေါက်ဇောကပ်ပြီး တတောက်တော်နဲ့ လျှောက်ကြတာ အံ့မခန်းပါ။ ကွန်တော့်ကို "မင်းကျန်းမာအောင် မနက် (၅း၀၀)နာရီထ၊ (၁)နာရီ လမ်းလျှောက်" လို့ လာပြောရင် လုပ်မှာမဟုတ်ဘူး။ "မနက်အစောကြီး မထနိုင်ဘူး၊ လမ်းလျှောက်ရမှာ ပင်ပန်းတယ်" ဆိုတဲ့ ဆင်ခြေမျိုးစုံပေးပြီး လုပ်ဖြစ်မှာကို မဟုတ်ဘူး။ ဟောအခု ဂေါက်သီးရိုက်ဖို့ရောက်တော့ (၅)နာရီ မထိုးခင်ကတည်းက နိုးနေပြီး (၅)နာရီလောက် လမ်းလျှောက်လိုက်ရတာ ဘယ်လို အခွံန်ကုန် သွားမှန်းမသိဘူး။ ဂေါက်ဆိုတဲ့ဟာ တော်တော်လေးကို စွဲမက်ပြီး စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတဲ့ အားကစားနည်းပါ။ ဘောလုံးလေးကို ဂေါက်ဒုတ်မျိုးစုံနဲ့ တီခုံကနေ တဖြေးဖြေးရိုက်လာတာ နောက်ဆုံး ဂရင်းပေါ်အထိ ဘောလုံးလေး ရောက်သွားပြီးတော့ ပါတ်တာ Putter လို့ခေါ်တဲ့ ကျင်းစိမ်တုတ်နဲ့ သွင်းလိုက် ပါတ်(တ်) putt လုပ်လိုက်တော့ ဘောလုံးလေး ကျင်းထဲဝင်သွားမှ ဇာတ်လမ်းက ပြီးတော့တာပဲ။ အဲလို ဂေါက်သီးရိုက်တာမှာ ကျင်းတွေကို သတ်မှတ်ထားတာတွေရှိပါတယ်။ ပါသရီး par 3 ကျင်းကို ၃ချက်နဲ့ဝင်ရင် ပါ (Par) ရတယ်ပေါ့။ Par 5 ကို ငါးချက်နဲ့ဝင်ရင် ဒါလည်း ပါပဲပေါ့။ သတ်မှတ်ချက်ထက် တစ်ချက်လျှော့ပြီးဘောလုံး ကျင်းထဲဝင်သွားရင ဘာဒီ birdie လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဥပမာ Par 4ကို 3ချက်နဲ့ဝင်ရင် ဘာဒီပေါ့။ သတ်မှတ်ချက် ပါထက် ၂ချက်လျှော့ပြီးဝင်ရင် အီဂဲလ် eagle လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ပြောရမယ်ဆိုရင် Par5 ကို ၂ချက်လျှော့ပြီး ၃ချက်နဲ့ ဝင်ရင် အီဂဲလ်ပေါ့။ ပါထက် ၁ချက်ပိုပြီး ၅ချက်ရိုက်ရင် blgey ဘိုဂီပေါ့။ ပါထက်၂ချက်ပိုရိုက်ရင် ဒါဘယ်(လ်)ဘိုဂီ (double bogey)ပေါ့။ ဥပမာ Par3 ကို၂ချက်ပိုပြီး ၅ချက်ရိုက်ရင် ဒါဘယ်(လ်)ဘိုဂီပေါ့။ အဲလို ဘောလုံးကျင်းထဲဝင်တဲ့ ကိစ္စမှာ မသိမဖြစ် သိထားရမှာက မကြာခဏ သတင်းစာထဲမှာ တွေ့ရတဲ့ "တစ်ချက်ထဲ ကျင်းထဲဝင်လို့ ခေါ်တဲ့ ဟိုးလ်အင်ဝမ်း hole-in-one ပါ။ ဟိုးလ်အင်ဝမ်း ဆိုတာက Par3 ကျင်းကို တီခုံကနေ ရိုက်လိုက်ရင် ဘောလုံးဟာ တစ်ခါတည်း ကျင်းထဲဝင်သွားတာကို ခေါ်တာ။ တစ်ချက်တည်းနဲ့ ကျင်းဝင်တယ်ပေါ့။ နှစ်ပေါင်းများစွာ

ဂေါက်သီးရိုက်နေပေမယ့်လည်း တစ်ချက်တည်း ကျင်းဝင်တာ ရချင်မှရတာ။ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ ဂေါက်သမား MOGE က ဦးသက်ဝေဆိုရင် ဂေါက်သီးရိုက်နေတာ အနှစ်(၃၀)ကျော်ပြီ တစ်ခါမှ ဟိုးလ်အင်ဝမ်း မရဖူးဘူး။ ပြီးခဲ့တဲ့ (၂)နှစ် ကျွန်တော်နဲ့ အတူရိုက်တော့မှ ပန်းလှိုင်မှာ ဟိုးလ်အင်ဝမ်းရပါတယ်။ ဟိုးလ်အင်ဝမ်း ရတယ်ဆိုရင် ရတဲ့ ဂေါက်သမားအဖို့ မသက်သာပါဘူး။ ဟိုးလ်အင်ဝမ်းရတယ်ဆိုပြီး အသိမိတ်ဆွေ ဂေါက်သမားတွေကို ကျွေးရမွေးရ ပြုစုရနဲ့ ပိုက်ဆံတော်တော်ကုန်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် လူအများစုကတော့ ပိုက်ဆံကုန်တာ အရေးမကြီးဘူး။ ဘဝမှာ တစ်ချက်တည်း ကျင်းဝင်တယ်ဆိုတာ တကယ့်ကို ကြုံတောင့်ကြုံခဲ ရခဲတဲ့ အောင်မြင်မှု ဖြစ်ရပ်မို့လို့ အရမ်းကို လိုချင်ကြတာ။ ကျွန်တော် ဂေါက်ရိုက်နေတာ (၆)နှစ်ကျော်ပြီ ဟိုးလ်အင်ဝမ်းမရသေးပါဘူး။ ဒညင်းကုန်း ရန်ကုန်ဂေါက်ကလပ်မှာ ဂျပန်တစ်ယောက်ဟာ ဟိုးလ်အင်ဝမ်းရလို့ ဆိုပြီး လွန်ခဲ့တဲ့ (၅)နှစ်လောက်က သိန်း(၃၀)လောက် အကုန်ခံပြီး နားနေစရာ အဆောက်အဦး တစ်ခုကို ဟိုးလ်အင်ဝမ်း အမှတ်တရ ဆောက်ထားတာကို ဒီနေ့အထိ တွေ့နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဂျပန်နိုင်ငံမှာ ရောက်တော့ ဟိုးအင်ဝမ်းရရင် မိတ်ဆွေ အပေါင်းအသင်းတွေကို ကျွေးမွေးတဲ့အပြင် လက်ဆောင်တွေ အားလုံးလိုက်ပေးရတဲ့ စနစ်ရှိတယ်တဲ့။ အဲဒါကြောင့် ဟိုးအင်ဝမ်း ရရင် တချို့ ရာထူးကြီးတဲ့ ဂျပန်ဂေါက်သမားတွေဟာ ဒေါ်လာသောင်းနဲ့ ချီပြီးတော့တောင် ကုန်နိုင်တယ်တ။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်မိတ်ဆွေ ဂျပန်ပါမောက္ခ တစ်ယောက်ဟာ ဟိုးအင်ဝမ်း အာမခံ (hole-in-one) ဆိုပြီး ထားပါတယ်တဲ့။ မှတ်သားစရာမယ့် (hole-in-one)ပါ။ အခု ကျွန်တော်ပြောသွားတဲ့ ဂေါက်အကြောင်း အသေးစိတ်တွေ ရေးထားတာလေးတွေကို လေ့လာထား၊ မှတ်သားထားပါ။ အဲဒါဆိုရင် နောက်နောင် သူများတွေ ဂေါက်အကြောင်း စကားပြောရင် ဝင်ပြောလို့ရတယ်။ တီဗီကြည့်ရင် သတင်းမှာ တိုက်ဂါးဝုဒ်အကြောင်း ပြောရင် နားလည်လာမယ်။ တကယ်တော့ ကျွန်တော်ပြောချင်တာက ဂေါက်ရယ် မဟုတ်ပါဘူး။ နင်ငံတကာအသိုင်းအဝိုင်းနဲ့ ဆက်နွယ်နေတဲ့ ကိစ္စတွေကို ကိုယ်နဲ့ မဆိုင်ဘူးလို့ ဘယ်တော့မှ သဘောမထားနဲ့ တတ်နိုင်သရွေ့ ကျွန်တော်တို့မြန်မာလူငယ်တွေ လေ့လာကြပါ။ ဒါမှ မြန်မာတွေ ကမ္ဘာလှည့်ခရီးသွား၊ နိုင်ငံခြားသားတွေနဲ့ ဆက်ဆံ၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းမှာ ဝင်ဆံ့တဲ့အခါမှာ သူများနဲ့တန်းတူ ပြောနိုင် ဆိုနိုင်မှာပါ။ ကမ္ဘာမှာ မြန်မာဟေ့လို့ ကြွေးကြောနိုင်ဖို့ရာ ဗဟုသုတဘက်ပေါင်းစုံကို လေ့လာစူးစမ်း မှတ်သားကြပါလို့ ပြောလိုက်ချင်ပါတယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဒင်မောင်ဝင်း (အသည်း)



နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၃၇)

လူတစ်ယောက် နုပျိုလန်းဆန်းဖို့ရာဆိုတာမှာ စိတ်နဲ့ကိုယ်ရှိတဲ့အထဲက စိတ်ကိုဂရစိုက်ဖို့ အရေးကြီးသလို ကိုယ်ခန္ဓာကြီးကိုလည်း ပစ်ထားလို့မရတဲ့အကြောင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျွန်တော်နဲ့ ညီမောင်ဌေးကို တို့ထိုင်းနိုင်ငံသွားတုန်းက အနှိပ်ခံတဲ့အကြောင်းတွေ ရေးနေပါတယ်။

<u>ဂေါက်ရှိုက်တယ်ဆိုတာ</u>

ကျွန်တော်၊ သာဝီဆပ်နဲ့ နာတာပန်တို့ဟာ ဘပ်ဂီကားလေးတွေပေါ်မှာ ကယ်ဒီကောင်မလေး တစ်ယောက်စီနဲ့ ဂေါက်ရှိုက်ဖို့ ဗန်ကောက်လေဆိပ်နားက ဝင်းမေး(လ်)ဂေါက်ကွင်းထဲကို မောင်းသွားကြပါတယ်။ ညီမောင်ဌေးကိုကတော့ ဗီဒီယိုကင်မရာတစ်လုံးကိုင်ပြီး နောက်က ခြေလျင်လိုက်လာပါတယ်။ သူက ကျွန်တော် စက်ဘူက ဝယ်လာတဲ့ ဆိုနီဗီဒီယိုကင်မရာအသစ်နဲ့ ကျွန်တော်တို့တတွေ ဂေါက်ရှိုက်တာကို မှတ်တမ်းတင်၊ ဂေါက်ကွင်းကြီးကိုရှိုက်၊ တွေ့ရာကို ဗီဒီယိုရှိုက်နေပါတယ်။ ဘာလို့လည်းဆိုတော့ ကင်မရာအသစ်ကို သူစမ်းချင်တာကိုး။ အခုဝယ်လာတဲ့ ဆိုနီဗီဒီယိုကင်မရာက ဗီဒီယိုရှိုက်ဖို့ တိတ်ခွေလည်းမလို၊ ကင်မရာထဲမှာ ထည့်ရတဲ့ မင်မရီစတစ်လည်းမပါ၊ ကိုယ်ရှိုက်သမျှကို ကင်မရာထဲက ကွန်ပျူတာထဲမှာပဲ သိမ်းထားတာပါ။ ကင်မရာထဲမှာလည်း မင်မရီက ၆၀ တောင်ပါတာဆိုတော့ (၁၇)နာရီလောက် ဆက်တိုက်ရှိုက်လို့ရပါတယ်။ ပြီးတော့ ရှိုက်ပြီးသား ဗီဒီယိုမှတ်တမ်းတွေကို ကွန်ပျူတာနဲ့ ကင်မရာကြိုးလေး ဆက်ပြီး ခလုပ်နှိပ်လိုက်ရင် ကိုယ့်ရဲ့မှတ်တမ်းဗီဒီယိုခွေစီဒီ၊ ဒါမှမဟုတ် ဒီဗီဒီထဲ တစ်ခါထဲ ထွက်လာပါတယ်။ ရှိုက်လို့လည်း အရမ်းလွယ်ပါတယ်။ အခွေထုတ်ရတာလည်း သိပ်လွယ်တယ်ဆိုတော့ တကယ်ကို အသုံးဝင်တဲ့ နောက်ဆုံးပေါ် ဗီဒီယိုကင်မရာပါ။ ကင်မရာတွေတင် အသစ်ပေါ်နေတာမဟုတ်ပါဘူး။ ဘာကိုပဲကြည့်လိုက်ကြည့်လိုက် အသစ်အသစ်တွေ တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုး ပေါ်နေတာပါ။ တစ်နေ့နဲ့တစ်နေ့ လိုက်မမီနိုင်အောင် ပြောင်းလဲပြီး တကယ်လို့ တစ်ရှိန်ထိုး တိုးတက်နေတဲ့ခေတ်ပါ။ သိပ္ပံပညာတိုးတက်မှုကြောင့် အရာရာတိုင်းမှာ အကုန်လုံး ဆန်းသစ်တီထွင်နေတာကို မျက်ဝါးထင်ထင်တွေ့နိုင်ပါတယ်။ အဲလို အသစ်အဆန်းတွေပေါ်နေတဲ့ အကြောင်းပြောရင်း ကျွန်တော်နဲ့ ဆိုင်တဲ့ ကိစ္စကို ပြောရမယ်ဆိုရင် ဂေါက်သီးရှိုက်တဲ့ ပစ္စည်းကိရိယာတွေဟာလည်း တိုးတက်ပြောင်းလွဲအသစ်တွေ ပေါ်ပြီးရင်းပေါ် ဖြစ်နေပါတယ်လို့ ပြောရမှာပါ။ လွန်ခဲ့တဲ့ အနှစ် ၄၀၀လောက်က စကော့တလန်နိုင်ငံမှာ ကြက်တောင်မွှေးတွေကိုလုံးပြီး ဂေါက်သီးဘောလုံးလုပ်၊ သစ်သားဒုတ်တွေကို ဂေါက်တံအဖြစ်နဲ့ ရှိုက်နေရာကနေ ဒီနေ့ခေတ် ပလပ်စတစ်ကူရီသိန်းအလွှာတွေ

အထပ်ထပ်နဲ့လုပ်ထားတဲ့ ဂေါက်သီးရိုက်တဲ့ အမျိုးမျိုးအထိ တိုးတက်လာတာဟာ အံ့မခန်းပါ။ ဒါကြောင့် ဂေါက်သီးရိုက်တဲ့တွေ ဘယ်လို တိုးတက်ပြောင်းလဲလာတယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းပြောပြချင်ပါတယ်။ ဂေါက်တဲ့တွေအဆင်ဆင့် ဘယ်လိုတိုးတက်တီထွင်လာတယ်ဆိုတာ မပြောခင် ဂေါက်တဲ့တွေရဲ့ သဘောသဘာဝ၊ ဂေါက်တဲ့ဆိုတာ ဘယ်လိုဆိုတာကို အရင်ဆုံးပြောပြပါဦးမယ်။ ဂေါက်တတွေမှာ သံဒုတ်လို့ခေါ်တဲ့ အိုင်းရွန်း (Iron) နဲ့ သစ်သားဒုတ်ခေါင်းကြီးတွေနဲ့ လုပ်ထားတဲ့ ဝုဒ်(wood)ဒုတ်ဆိုပြီး အဓိက နှစ်မျိုးခွဲခြားထားပါတယ်။ ဝုဒ်လို့ ဘာလို့ခေါ်သလဲဆိုတော့ တကယ်ကို သစ်သားခေါင်းကြီးနဲ့ လုပ်ထားတဲ့ ဂေါက်ဒုတ်တွေဖြစလို့ပါ။ ယခုခေတ်မှာတော့ ဒုတ်ခေါင်းတွေကို သစ်သားနဲ့မလုပ်တော့ဘဲ တိုင်တင်နီယမ် အခြေခံတဲ့ သတ္တုကာဗွန် အရောအနှောတွေနဲ့ပဲ လုပ်ထားပါတယ်။ အဲလို ခေါင်းကြီးကြီး ဂေါက်တဲကြီးတွေကို သစ်သားခေါင်းနဲ့ မလုပ်တော့ပေမယ့်လို့ အရင်အခေါ်အဝေါ်အတိုင်း ဝုဒ်လို့ပဲ ဆက်ခေါ်တုန်းပါပဲ။ ဝုဒ်ဂေါက်တံအကြောင်းနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဂေါကသီးသမားလူထူးလူဆန်း တစ်ယောက်အကြောင်း ပြောပြချင်ပါသေးတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ သုံးနှစ်လောကကအထိ မန္တလေးဆေးရုံကြီးက အသည်းရောဂါပါမောက္ခ ဒေါက်တာသံစစ်ဟာ ဂေါက်သီးရိုက်ရင် တကယ့်သစ်သားဒုတ်ခေါင်းကြီးနဲ့ လုပ်ထားတဲ့ ဝုဒ်ဂေါက်ဒုတ်နဲ့ ရိုက်နေတုန်းပါ။ ဦးသံစစ်ဟာ တိုက်တေနီယမ်ဂေါက်ဒတ်ဝယ်ဖို့ ငွေကြေးမတတ်နိုင်တဲ့ သူလည်းမဟုတ် ဘာလို့ သူအဲလို သစ်သားဝုဒ်ဂေါက်တံကြီးနဲ့ ရိုက်နေတယ်ဆိုတာ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းတွေ စဉ်းစားလို့ မရနိုင်ကြပါ။ ဂေါက်သမားတွေအားလုံး တိုင်တင်နီယမ်ဒုတ်ခေါင်းတွေနဲ့ ရိုက်နေတဲ့ခေတ်မှာ တကယ့်သစ်သားတုံးဒုတ်ခေါင်းကြီးနဲ့ ရိုက်နေတဲ့ အသည်းပါမောက္ခကြီး ဦးသံစစ်ကိုကြည့်ပြီး အမြင်မတော်တဲ့ မိတ်ဆွေတွေက နောက်ဆုံးတော့ မနေနိုင်ကြတော့ပဲ "ဒေါက်တာသံစစ် တိုင်တင်နီယမ်ဒုတ်ခေါင်းဝယ်ယူရေးအဖွဲ့" ကိုဖွဲ့ပြီး ခေတ်ပေါ် တိုင်တင်နီယမ် ဒုတ်တစ်ချောင်း ဝယ်ပေးလိုက်ပြီး တိုင်တင်နီယမ်ဒုတ်နဲ့ ရိုက်ပါလို့ ဝိုင်းတောင်းပန်ကြမှ ဒေါက်တာသံစစ်ဟာ သူ့ရဲ့သစ်သားဒုတ်ကြီးကို နှမြောတသနဲ့ စွန့်လွှတ်လိုက်ပြီး တိုင်တင်နီယမ်ဒုတ်ကို ပြောင်းကိုင်တယ်လို့ မှတ်သားဘူးပါတယ်။ တကယ်ဟုတ်မဟုတ်တော့ မသိပါ။ သေချာတာကတော့ အခု ဒေါက်တာသံစစ် သစ်သားဒုတ်ကြီးကို မကိုင်တော့ပါဘူး။ တိုင်တင်နီယမ် ဝုဒ်ဂေါက်ဒတ်တွေနဲ့ ရိုက်နေပါပြီ။ ဝုဒ်တွေအကြောင်းပြောပြီး သံဒုတ် (Iron) ဆိုတာကို ဆက်ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ သံခါတ်တွေဟာ ခေါင်းထိပ်နေရာမှာ သံပြားသေးသေးလေးတွေနဲ့ လုပ်ထားတာဆိုတော့ ဘောလုံးကို တိတိကျကျသွားအောင် ရိုက်လို့ရပါတယ်။ ဝုဒ်လို့ခေါ်တဲ့ ဒုတ်တွေကတော့ ဒုတ်ခေါင်းအကြီးကြီးတွေနဲ့ ဘောလုံးကို ဝေးဝေးပြေးအောင် ရိုက်ရတာဆိုတော့ ဘေးဘယ်ညာ ဟိုထွက်ဒီထွက် ထွက်တတ်ပါတယ်။ ဝုဒ်တွေထဲမှာ ခေါင်းအကြီးဆုံးဒုတ်ကိုတော့ ဒရိုင်ဗာ (driver) လို့ခေါ်ပါတယ်။ တီခုံက စအထွက်မှာ ဒရိုင်ဗာနဲ့ အဝေးကြီးရောက်အောင် ဂိုက် ၂၀ဝကျော်လောက် ပြေးသွားအောင် ရိုက်ရပြီး နောက်မှ လိုသလို သင့်တော်တဲ့ ဒုတ်ကို ရွေးပြီး ဆက်ရိုက်ရတာပါ။ ဂရင်းလို့ခေါ်တဲ့ ကျင်းအပေါက်လေးရှိတဲ့ မြက်ခင်းပြင်ပေါ်

ဘောလုံးရောက်အောင် တင်ပြီး နောက်ဆုံးဂရင်းပေါ်မှာ ဂေါက်သီးဘောလုံးလေး ကျင်းထဲဝင်အောင် သွင်းတာကို ပတ် (putt)လုပ်တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲလိုကျင်းထဲဝင်အောင် ပတလုပ်တဲ့ ဂေါက်တံလေးကို ပတ်တာ (putter)လို့ ခေါ်ပါတယ်။ သံဒုတ်အိုင်းရွှမ်းတွေထဲမှာ နံပါတ် ၂ကနေ နံပါတ် ၁၀ အထိရှိပြီး ဝုဒ်တွေမှာတော့ နံပါတ် ၁ ကနေ နံပါတ် ၁၀ အထိ ရှိပါတယ်။ ဝုဒ်နံပါတ် ၁ ဆိုတာက ဒရိုင်ဗာကို ပြောတာပါ။ တကယ်ဂေါက်သီးရိုက်ပြီဆိုတော့ ကိုယ်ရောက်ချင်တဲ့ အကွာအဝေး အနေအထားကိုကြည့်ပြီး ဘယ်ဒုတ်နဲ့ ရိုက်မယ်ဆိုတာကို တော်တော်လေး စဉ်းစားပြီး ရွေးရပါတယ်။ ကျွန်တော်ဂေါက်သီး စရိုက်ခါစတုန်းကတော့ ဂေါက်သမားတွေ ဂေါက်သီးဘောလုံးကို မရိုက်ခင် ဘာလို့ ဟိုဒုတ်ရွေးလိုက် ဒီဒုတ်ပြောင်းလိုက် လုပ်ကြတယ်ဆိုတာကို ကျွန်တော် နားမလည်ခဲ့ပါဘူး။ နောက်တကယ် ကိုယ်တိုင် ရိုက်တတ်လာတော့မှ ဂေါက်သီးရိုက်တာရဲ့ သိမ်မွေ့တဲ့ အတတ်ပညာကို နားလည်လာပြီး အကွာအဝေး၊ မြက်အထူအပါး၊ လေဆန်လေစုန်၊ ခုံးအတက်အဆင်းတွေကို မူတည်ပြီး ဒုတ်တွေကို လိုသလို ရွေးပြီး ရိုက်ရတယ်ဆိုတာ သိလာပါတယ်။ အဲလိုဂေါက်တံမျိုးစုံကိုရွေးပြီး ရိုက်ရတယ်ဆိုတယ် ဆိုပေမယ့် ဂေါက်တံတွေကို ကိုယ်ကြိုက်သလောက် သယ်သွားပြီး ရိုက်ချင်သလို ရိုက်ခွင့်တော့ မရှိပါဘူး။ ဂေါက်ကွင်းထဲဆင်းရင် ဂေါက်အိတ်ထဲမှာ ဂေါက်ဒုတ် (၁၄)ချောင်းထက် မပိုရဘူးဆိုတဲ့ ဥပဒေတော့ ရှိပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ဆရာဝန်ကြီးတွေအုပ်စုရိုက်ရင်တော့ အဲလောက်ထိ တိတိကျကျ စည်းကမ်းမထားပဲ ဂေါက်အိတ်ထဲမှာ ဂေါက်တံတွေ ကိုယ်အဆင်ပြေသလောက် ထည့်လာတတ်ကြပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ဂေါက်သီးရိုက်တာက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဂေါက်သီးပညာတွေ တိုးတက်ပြီး ဂေါက်သီးရိုက်ချက်တွေ ကောင်းလာအောင်ဆိုတာ အဓိကရည်ရွယ်ချက်တွေ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့အချင်းချင်း လူခွဲပြီးရိုက်ကြ၊ တစ်ဖွဲ့နဲ့တစ်ဖွဲ့ အနိုင်ရဖို့၊ စဖို့နောက်ဖို့၊ စကားနိုင်ပြောဖို့ဆိုတဲ့ အပျော်သဘောတွေနဲ့ ဂေါက်ရိုက်ကြတာပါ။ တချို့လူတွေဂေါက်ရိုက်ရင် တစ်ကျင်းကို သိန်းနဲ့ချီပြီး လောင်းကြ၊ ဂေါက်သီး(၁၈)ကျင်းရိုက်ပြီးရင် အနှုံးအနိုင်သိန်း ရာနဲ့ချီပြီးရှိတာလို့ ပြောကြပါတယ်။ အဲဒီလို စီးပွားဖြစ်ဂေါက်လောကသားတွေလည်း ရှိချင်ရှိနိုင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ကတော့ တစ်ကျင်းမှ ကျပ်တစ်ထောင်ကြေးရိုက်တာ အများဆုံးအနှုံးအနိုင် သုံးလေးထောင်ပေါ့။ ဒါပေမယ့် ငွေကြေးလောင်းကြေးဟာ အဓိကမဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်ဂေါက်ကွင်းထဲမှာ စကားပြော၊ လမ်းအတူတူလျှောက် တစ်ပတ်တစ်ခါ ဒီမိတ်ဆွေတွေ ဆုံကြတဲ့အခါ ဝိုင်လေးဘီယာလေး ဘာလေးသောက်၊ စိတ်ကူးရရင် ဆိုင်တစ်ဆိုင်ဆိုင်သွားပြီး စားကြ၊ အဲလို လုပ်ရတာဟာ လောကရဲ့ အရသာအရှိဆုံးအရာပဲလို့ ခံယူထားကြတာ၊ ဂေါက်ကွင်းထဲမှာ နောက်ကြ၊ ပြောင်ကြ၊စကြနဲ့ ပါမောက္ခဆိုတဲ့ ဘဝကိုမေ့သွားပြီး မူလတန်းကျောင်းသားလေးတွေလိုဖြစ်၊ ဟိုပြောဒီပြော စိတ်လွတ်ကိုယ်လွတ် တကယ့်ကို စထရက်စ်ဖရီး ပျော်ရတဲ့ ဂေါက်ကွင်းထဲက အချိန်လေးပါ။

<u>မြန်မာပြည်က တိုက်ဂါးဝုဒ်</u>

ကျွန်တော့်ညီ မောင်ဌေးကိုဟာ ဂေါက်သီးကို တော်တော်လေး စိတ်ပါလက်ပါရိုက်တဲ့သူပါ။ သူဂေါက်သီးရိုက်တာဟာ တော်တော်လေးကောင်းတယ်လို့ သူ့ဘာသာသူပြောပါတယ်။ "ကိုဝင်းရာ ဟိုနေ့က တညင်မှာ သွားရိုက်တာ ကျွန်တော့်ရိုက်ချက် တော်တော်ပြင်းတယ်၊ ကျွန်တော်က ဒရိုက်ဗာ ရိုက်လိုက်ရင် ဂိုက် ၂၀၀ကို အေးအေးဆေးဆေးကျော်တယ်" စသဖြင့်လည်း ပြောတတ်ပါတယ်။ သူပြောသမျှ နားထောင်လို့သာ နေရတာ၊ တကယ်တော့ သူဂေါက်သီးရိုက်တာ သုံးနှစ်လောက်ပဲ ရှိသေးတယ်။ သူ့ရိုက်ချက်တွေ ဒီလောက်တောင်ကောင်းသလားဆိုပြီး ကျွန်တော့်အတွက် တွေးစရာဖြစ်နေပါတယ်။ သူက ဆက်ပြောသေးတယ်၊ "ကျွန်တော်က ဒရိုက်ဗင်းရိမ့်(ခ်)် (Driving range) ကိုလည်း မှန်မှန်သွားပြီး လေ့ကျင့်တယ်" တဲ့။ ဒါကြောင့်သူ့ရိုက်ချက်တွေ ကောင်းတယ်လို့ အဆိုရှိပါတယ်။ ကြုံတုန်း ဒရိုက်ဗင်းရိမ့်(ခ်)်ဆိုတာကို ပြောပြချင်တယ်။ ဒရိုက်ဗင်းရိမ့်(ခ်)်တွေဟာ နှစ်ထပ်တွေပါ။ ဂေါက်လေ့ကျင့်ကွင်းတွေမှာ လူတစ်ယောက် ဂေါက်သီးရိုက်ဖို့ နေရာလေးတွေ သတ်မှတ်ထားပြီး ဂေါက်သီးဝင်ရိုက်ဖို့ မက်(တ်) (mat)လို့ခေါ်တဲ့ ပလပ်စတစ်အမျှင်တွေနဲ့ လုပ်ထားတဲ့ မြက်ခင်းလို အစိမ်းရောင် အပြားကြီးရှိပါတယ်။ အဲဒီဒရိုက်ဗင်းရိမ့်(ခ်)်ကို ကားဆိုက်လိုက်တာနဲ့ လေ့ကျင့်ရေးကွင်းက ဝန်ထမ်း မိန်းကလေးတစ်ယောက် ပြေးထွက်လာပြီး ကိုယ့်အိတ်ကိုထမ်းသွားမယ်။ ခုနကပြောတဲ့ သတ်မှတ်နေရာလေး တစ်နေရာမှာ ဂေါက်အိတ်ကိုချမယ။ ပြီးတော့ ဂေါက်သီးက အဟောင်း၊ အသစ်၊ ရှယ်ဆိုပြီး သုံးမျိုးတောင်ရှိတယ်ဆိုတော့ ဘာဂေါက်သီးယူမှာလဲလို့ မေးကြပါတယ်။ အသစ်နဲ့ရှယ်ဆိုတာက ကွာသေးတယ်တဲ့။ အဲလိုပြောတော့ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ ဂေါက်သီးရိုက်ဖက် ဆီးချိုပါမောက္ခ ဒေါက်တာဦးတင့်ဆွေလတ်ကို သတိရမိပါတယ်။ တစ်နေ့တော့ ပန်းလှိုင်ဂေါက်ကွင်းမှာ ဂေါက်သီးရိုက်ရင်း ဦးတင့်ဆွေလတ်က သူ့ရဲ့ ကယ်ဒီကို "ဂေါက်သီးအဟောင်းတစ်လုံးယူခဲ့" လို့ပြောပါတယ်။ အဲတော့ သူ့ကယ်ဒီက သူပြောတဲ့အတိုင်း ဝါန္ဓမ်နေတဲ့ ဂေါက်သီးအဟောင်းတစ်လုံးကို ယူလာပါတယ်။ အဲဒီမှာတင် ဆရာလတ်က သူ့ကယ်ဒီကို "ငါက အဟောင်းယူခဲ့လို့ပြောတာဟာ ဘောလုံးအသစ်ကို ပြောတာ" လို့ အော်ဟစ်ဆူညံပြီး ပြောပါတယ်။ ဒါနဲ့ ကျွန်တော်တို့ကလည်း မနေနိုင်တော့တာနဲ့ "ဆရာလတ် အဟောင်းဆိုတာ အသစ်ဆိုရင် ဘောလုံးအသစ်ဆိုတာ ဘာကို ပြောလဲရှင်းပြပါဦးဗျာ" လို့ ပြောတော့ သူက ခပ်တည်တည်နဲ့ "ကျွန်တော်အဟောင်းလို့ ပြောရင် ဘောလုံးအသစ်ကို ဆလိုတာ၊ အသစ်လို့ပြောရင် နိုင်ငံခြားကမှာထားပြီး မြန်မာပြည်ကို မရောက်သေးတဲ့ ဘောလုံးတွေကို ခေါ်တာ" လို့ရှင်းပြပါတယ်။ အဲတော့မှ ကျွန်တော်လည်း ဟံသာဝတီဂေါက်ကွင်းက အသစ်နဲ့ရှယ်ဆိုတဲ့ ဂေါက်သီးဘောလုံးတွေ ခွဲခြားတာဟာလည်း ဆရာလတ်ရဲ့ ဘောလုံးအဟောင်းနဲ့အသစ်

ရှင်းလင်းချက်လိုနေမှာပဲလို့ သဘောပေါက်မိပါတယ်။ ဒီလိုနားလည်အောင် လုပ်ပေးတဲ့ ဆရာလတ်ကို ကျေးဇူးတင်ရမှာပါ။ ဒရိုက်ဗင်းရိမ့်(ခ)အကြောင်းဆက်ပြောရမယ်ဆိုရင် ကိုယ်ရိုက်ရမယ့် နေရာမှာ ဂေါက်အိတ်ချပြီးတာနဲ့ အမျိုးသမီးလေးတွေက ကိုယ်မှာတဲ့ ဂေါက်သီးဘောလုံးတွေကို သွားယူပါတယ်။ လေ့ကျင့်ကွင်းမှာ လာရိုက်တဲ့ သူတွေများသောအားဖြင့် ဘောလုံး ၁၀၀ ကနေ ၃၀၀ လောက်ပဲ မှာရိုက်လေ့ရှိပါတယ်။ အဲလို ကိုယ်မှာတဲ့ ဂေါက်သီးဘောလုံးတွေ ရောက်ပြီဆိုတဲနဲ့ ကလေးမလေးတွေ မက်(တ်) ပလပ်စတစ် မြက်ဖျာဘေးမှာ ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်ပြီး ဘောလုံးလေးတွေ တစ်လုံးပြီးတစ်လုံး မက်(တ်)ပေါ်မှာ တည်ပေးပါတယ်။ ဂေါက်သမားတွေက တစ်လုံးရိုက်လိုက်တာနဲ့ နောက်တစ်လုံး တည်ပေးလိုက်နဲ့ပေါ့။ မြန်မာပြည်က ဒရိုက်ဗင်းရိမ့်(ခ)မှာ လေ့ကျင့်ဂေါက်သီးရိုက်ရတဲ့ သူတွေဟာ တော်တော်ကို ဇိမ်ကျတယ်လို့ ပြောရမှာပါ။ တစ်လုံးရိုက်လိုက် ကောင်မလေးတွေက တစ်လုံးတည်ပေးလိုက်နဲ့ ကိုယ်က စတိုင်မပျက် လေ့ကျင့်ရေးဘောလုံး တွေကို တစ်လုံးပြီးတစ်လုံး ရိုက်ရုံပဲ။ ဘာမှ လုပ်စရာမလိုဘူး။ ကိုယ်ကျင့်ချင်တဲ့ ဒုတ်ရွေးယူပြီး ရိုက်ရုံပဲ။ ကျွန်တော် စက််ပူနိုင်ငံက ဒရိုက်ဗင်းရိမ့်(ခ)တွေမှာ ဂေါက်သီးရိုက်လေ့ကျင့်ဘူးပါတယ်။ စက််ပူမှာ အစအဆုံး ကိုယ့်ဖာသာ လုပ်ရတာ လုံးဝဇိမ်မကျပါဘူး။ စက််ပူမှာက ဒရိုက်ဗင်းရိမ့်(ခ)ရောက်ပြီဆိုတာနဲ့ ဘောလုံးဘယ်လောက်ယူမယ်ဆိုတာ ကဒ်ပြားလေးကို ဝယ်ရတယ်။ များသောအားဖြင့် ဘောလုံး တစ်ထောင်တန် ကဒ်လေးကိုဝယ်ကြတယ်။ အဲလို ဝယ်ပြီးတော့မှာ ဘောလုံးတစ်ထောင်တန်ကဒ်လေး ထည့်ပြီး ဘောလုံးဝယ်လို့ရတဲ့ ဗင်းဒင်းမရှင်း (vending machine) စက်ဆီကို သွားရတယ်။ အဲဒီစက်က အပေါက်လေးထဲကို ကိုယ်ဝယ်လာတဲ့ ဘောလုံးတစ်ထောင်ကဒ်ကို ထိုးထည့်ပြီး နှိပ်ရမယ့် ခလုပ်လေးတွေမှာ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ အရေအတွက်ကို နှိပ်လိုက်ရုံပဲ။ ဘောလုံးတွေ တဝေါဝေါကျလာပါတယ်။ ကိုယ်က ၁၀၀ လို့နှိပ်လိုက်ရင် ဘောလုံး ၁၀၀ပေါ့။ ၂၀၀ ဆရင် ၂၀၀ပေါ့။ အဲလို နှိပ်လိုက်ပြီးရင် အနားမှာ ရှိတဲ့ ပလပ်စတစ်ပုံးတစ်လုံးကို အောက်မှာ ခံထားလိုက်ရုံပဲ။ အဲဒီမှာတင် ဘောလုံးတွေက ပုံးထဲကို ကျလာမှာပေါ့။ အဲလို ဘောလုံးတွေကျလာပြီးရင် ကိုယ့်ရဲ့ ဘောလုံးတစ်ထောင် ကဒ်ပြားလေးကို စက်ထဲက ပြန်ထုတ်လိုက်ရုံပါပဲ။ အဲဒီကဒ်လေးကို ဘောလုံးတစ်ထောင်မပြည့်မချင်း သုံးလို့ရပါတယ်။ အဲလိုဘောလုံးတွေ ပလပ်စတစ်ပုံးလေးထဲကျလာပြီးနောက် ကိုယ့်ဖာသာ ဘောလုံးပုံးကြီးကို ဆွဲ၊ လွတ်နေတဲ့နေရာကို သွားပြီး လေ့ကျင့်ရေးဘောလုံးလေးတွေကို မြက်ဖျာပေါ်မှာ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် တည်ပြီး ရိုက်ရပါတယ်။ မြန်မာပြည်မှာလို မြက်ဖျာနားမှာ ငုတ်တုတ်လေးထိုင်ပြီး ဘောလုံးတည်ပေးမယ့် မိန်းကလေးတွေ မရှိပါဘူး။ ဘောလုံးတစ်ရာရိုက်မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ဖာသာ အကြိမ်တစ်ရာ ခါးကုန်းပြီး ဘောလုံးတည်ရမှာပါ။ ပိုက်ကျော်ခြင်းခတ်ရင်း ပြုတ်ကျပြီး ခါးနာထားတဲ့ ကျွန်တော့်အဖို့ အဲလို ခါးကုန်းပြီး ဘောလုံးတည်ရတာဟာ တကယ်ပြဿနာပါ။ ဒရိုက်ဗင်းရိမ့်(ခ)တွေအကြောင်း ဆက်ပြောရမယ်ဆိုရင် ဘယ်ဒရိုက်ဗင်းရိမ့်(ခ)မှာမဆို အစားအသောက် စားစရာမျိုးစုံရှိတဲ့ ဆိုင်တွေနဲ့ တွဲထားပါတယ်။

ဒရိုက်ဗင်းရိမ့်(ခ၌)အကြီးအသေးပေါ်မူတည်လို့ လက်ဘက်ရည်၊ ကော်ဖီ၊ ဘီယာ၊ တရုတ်၊ကုလား၊ မြန်မာ စားစရာအစုံရှိပါတယ်။ အတော့်ဒရိုက်ဗင်းရိမ့်(ခ၌)မှာ လာပြီး လေ့ကျင့်ရေးဘောလုံးတွေ ရိုက်ကြတဲ့ ဂေါက်သမားတွေဟာ စားသောက်ဆိုင်က အစားအသောက်တွေကို အားပေးလေ့ရှိပါတယ်။ ကျွန်တော်က တော့် ဘယ်ဒရိုက်ဗင်းရိမ့်(ခ၌)မှာ ရိုက်ရိုက်၊ ဂေါက်သီးဘောလုံး၂၀၀မှာ၊ တစ်လုံးပြီးတစ်လုံး မနားတန်း အလုံး၂၀၀ ကုန်အောင်ရိုက်၊ ရိုက်နေတုန်း ရေတစ်ပုလင်းမှာသောက်၊ တစ်နာရီလောက်ကြာလို့ ဘောလုံးကုန်ရင် ပြန်တာပဲ။ ဒါပေမယ့် တချို့ရောက်တော့ အဲလိုမဟုတ်ပါဘူး။ ဘောလုံးအလုံး ၂၀လောက် ရိုက်လိုက်၊ ခေါက်ဆွဲပြုတ်လေး မှာစားလိုက်၊ အေးအေးဆေးဆေးနားပြီး ခဏနေတော့ လက်ဘက်ရည်မှာ၊ ဘူးသီးကြော်၊ ဘရာကြော၊ အကြော်စုံမှာစားလိုက်၊ ဘေးနားက လေ့ကျင့်နေတဲ့ မိတ်ဆွေတွေဆီ သွားစကားပြောလိုက်နဲ့ ဂေါက်သီးအလုံး ၁၀၀ ကုန်ဖို့ သုံးလေးနာရီလောက်ကြာတဲ့ သူတွေတွေ့ဘူးပါတယ်။ အခုပြောတာ မနက်ပိုင်းပေါ့။ ညနေပိုင်းမှာလာပြီး ဂေါက်ရိုက်လေ့ကျင့်ကြတဲ့သူတွေ ရောက်တော့ လက်ဘက်ရည်၊ ကော်ဖီမဟုတ်တော့ဘဲ ဘီယာ၊ ဝီစကီ၊ အဖျော်ယမကာလေးတွေ သုံးစွဲလာကြပါပြီ။ ကျွန်တော်တစ်ခါက စက််ပူက ဒရိုင်ဗင်းရိမ့်(ခ၌ဝမှာ သွားရိုက်တုန်းက စက််ပူမှာ ဘွဲ့လွန်သင်တန်းတက်နေတဲ့ ဒေါက်တာမျိုးမင်းနဲ့ ကျွန်တော်ညီ မောင်ဌေးကိုတို့ လိုက်လာပါတယ်။ ဘီယာလေးနည်းနည်းလောက် သောက်ပြီးတော့ မောင်ဌေးကိုက ဒေါက်တာမျိုးမင်းကို "ကျွန်တော်က ရန်ကုန်မှာဆိုရင် တိုက်ဂါးဝုဒ်စနစ်နဲ့ရိုက်တာ" လို့ပြောပါတယ်။ တကယ့်ကို ဂေါက်ရိုက်တော်တဲ့ ဒေါက်တာမျိုးမင်းဟာ ဂေါက်သီးရိုက်တာ သုံးနှစ်လောက်ပဲရှိတဲ့ မောင်ဌေးကိုက တိုက်ဂါးဝုဒ်စနစ်နဲ့ ရိုက်နေပြီဆိုတော့ သိပ်ကို အံ့သြသွားပါတယ်။ ဒါနဲ့ ကိုမျိုးမင်းက "ကိုဌေးကို ခင်ဗျား ဘယ်လို တိုက်ဂါးဝုဒ်စနစ်နဲ့ ရိုက်တာလဲ ပြောပါဦးဗျာ၊ ကျွန်တော် ဂေါက်သီးရိုက်နေတာ (၈)နှစ်ကျော်ပြီ၊ တိုက်ဂါးဝုဒ်လိုတော့ မရိုက်နိုင်သေးဘူး။ ခင်ဗျားက ဂေါက်သက် (၃)နှစ်နဲ့ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး တိုက်ဂါးဝုဒ်စနစ်နဲ့ ရိုက်နေနိုင်တာလဲ" လို့ စိတ်ဝင်တစား မေးရှာပါတယ်။ မောင်ဌေးကိုက "ကျွန်တော် ရန်ကုန်မှာ ဒရိုက်ဗင်းရိမ့်(ခ၌)သွားမယ်ဆိုရင် ဘုရင့်နောင် ဒရိုက်ဗင်းရိမ့်(ခ၌)ကို သွားလေ့ရှိတယ်။ အဲဒီမှာ ရောက်တာနဲ့ တိုက်ဂါးဘီယာနဲ့ ဝုဒ်ဂေါက်တံ ပေါင်းလိုက်တာ ဟာ ကျွန်တော့်ရဲ့ တိုက်ဂါးဝုဒ်စနစ်ပေါ့ဗျ" လို့ ပြောလိုက်တော့ ကိုမျိုးမင်း ပက်လက်လန် တော့တာပေါ့။ ဒရိုက်ဗင်းရိမ့်(ခ၌)တွေ ဂေါက်ကွင်းတွေထဲမှာ မောင်ဌေးကိုလို မြန်မာတိုက်ဂါးဝုဒ်တွေ အများကြီးတွေ့ဘူးပါ တယ်။ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတဲ့ မြန်မာပြည်က တိုက်ဂါးဝုဒ်တွေပါ။

ခွေးအိုကြီး လက်ပေးသင်လို့မရပါ။

ဂေါက်သီးရိုက်သင်တယ်ဆိုတာ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ် အရိုးတွေတောင့်တင်း၊ ကြွက်သားတွေ၊ အကြောတွေ ပျော့ပျောင်းတဲ့အချိန်မှာ စနစ်တကျသင်ရတာဟာ သိပ်ကိုကောင်းပါတယ်။ နည်းမှန် စနစ်မှန်တွေနဲ့ ရိုက်တော့ ဂေါက်သီးရိုက်တာ ကြည့်လို့လည်းသိပ်ကောင်းပြီး ရိုက်ချက်တွေကလည်း တကယ်ကို ကောင်းပါတယ်။ ကျွန်တော့်သားလေး ထူးခိုင်ဝင်းဟာ ငါးတန်းကတည်းက ဂေါက်သီးစရိုက်ပြီး သူကိုးတန်းမှာ မလေးရှားနိုင်ငံ အာရှကြေးစားဂေါက်သီးရိုက်အဖွဲ့ (APGA) သင်တန်းကျောင်းမှာ သွားပြီးသင်ထားတော့ သူဂေါက်သီးရိုက်တာဟာ သိပ်ကိုကြည့်ကောင်းပြီး နည်းစနစ်လည်း တကယ်ကိုမှန်ပါတယ်။ ကျွန်တော်က တော့ အသက်(၅၀)ကျော်မှ ဂေါက်သီးစရိုက်တာ၊ အရိုးတွေက ကြီးပေါင်းထွက်၊ ကြွက်သားတွေ၊ အရိုး၊ အရွတ်တွေက တောင်းတင်းနေပြီဆိုတော့ ဂေါက်သီးရိုက်တဲ့ ပုံစံတွေက သိပ်မဟုတ်တော့ဘူး။ ရိုက်ချက်တွေကလည်းမကောင်း၊ သိပ်လည်းမပြေး၊ ကိုယ်နှစ်ချက်ရိုက်မှ သားလေးတစ်ချက်ရိုက်တာလောက်ပဲ ရှိတယ်။ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ ပါမောက္ခကြီးတွေရဲ့ ဂေါက်ရိုက်စနစ်ဟာလည်း ကျွန်တော့်လို ခပ်ဆင်ဆင် ရိုက်ချက်တွေပါပဲ။ ကြီးမှ ဂေါက်သီးရိုက်သင်လို့ သိပ်မဟန်တော့ပါဘူး။ သိပ်ကြီး ရည်ရွယ်ချက်ကြီးမားလို့ မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူး။ အဲဒါကြောင့် ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေကြီး သွေးရောဂါအထူးကုပါမောက္ခကြီး ဦးရဲမြက "ကျွန်တော် ဥက္ကလာကွင်းမှာ သွားပြီး အမြဲလေ့ကျင့်တယ်" လို့ ပြောရင် ကျွန်တော်က "ခင်ဗျား ဘယ်လောက်သွားလေ့ကျင့်လေ့ကျင့် နည်းစနစ်ပုံစံ အလွဲတွေ သွားလေ့ကျင့်နေတော့ ဘာထူးမှာလဲ။ အင်္ဂလိပ်စကားပုံ မကြားဘူးဘူးလား၊ "You can not teach new tricks to an old dog" "ခွေးအိုကြီးကိုနည်းသစ်တွေ သင်နေလို့ မရဘူးလေ၊ ခင်ဗျား ဒီအသက်အရွယ်ရောက်မှ ဂေါက်သီးရိုက်နည်းတွေကို ဟိုပြင်ဒီပြင် လေ့ကျင့်ခန်း စနစ်သစ်တွေနဲ့ သိပ်ကြီး တော်လာအောင် လျှောက်လေ့ကျင့်နေလို့ မရတော့ဘူးဗျ" လို့ ပြောလိုက်တော့ မိတ်ဆွေ နှလုံးခွဲစိတ်ပါမောက္ခ ဒေါက်တာဦးခင်မောင်အေးက ထောက်ခံပြီး ဝင်ပြောပါတယ်။ "ဟုတ်တယ်လေ ဆရာရဲ့ရယ်၊ မြန်မာစကားပုံ ရှိတယ်လေ၊ ခွေးအိုကြီးကို လက်ပေးသင်လို့ မရဘူးဆိုတာ" လို့ ဝင်ပြီး ကျွန်တော့်ကို ထောက်ခံပြီးပြောရှာပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့တတွေ အဲလိုပြောနေတော့ ဂေါက်ပါတနာ ပါမောက္ခကြီး ဦးစောနိုင်က "ခင်ဗျားတို့တတွေ ဘာပြောနေပြောနေ ကျန်တော်ကတော့ ဒရိုက်ဗင်းရိမ့်(ခ်)လည်းမသွား၊ ခင်ဗျားတို့ပြောတဲ့ စနစ်သစ်တွေနဲ့ လည်းမကျင့်တော့ဘူး၊ တစ်သက်လုံး ကိုယ်ရိုက်နေကျ အရိုးစွဲနေတဲ့ ပုံစံနဲ့ပဲ ရိုက်ပြီး မြန်မာတိုက်ဂါးဝုဒ်ပဲ လုပ်တော့မယ်ဗျာ" လို့ ပြောရှာပါတယ်။ ဟုတ်တော့ဟုတ်ပါတယ်၊ ပြောရတာ နည်းနည်းရိုင်းပေမယ့်လို့ ကြီးမှ ဂေါက်သီးရိုက်ကြတဲ့ ကျွန်တော်တို့တတွေဟာ တကယ့်ကို ခွေးအိုကြီးတွေလို ဖြစ်နေပါပြီလို့ ထင်ပါတယ်။ ဒီအသက်အရွယ်ရောက်မှ လက်ပေးသင်နေလို့ မရတော့ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့တတွေ

ဂေါက်ရိုက်နည်းအသစ်တွေ သင်နေမယ့်အစား ကိုယ်ရိုက်တတ်သလို ရိုက်၊ ကိုယ့်သူငယ်ချင်း အပေါင်းအသင်းတွေနဲ့ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်လေးထဲမှာပဲ ပျော်သလိုနေ၊ စိတ်လွတ်ကိုယ်လွတ် တစ်ပတ်လုံး စုထားသမျှ စထရက်စ်တွေ ဂေါက်ကွင်းထဲမှာ ဖျောက်ဖျက်ပစ်လိုက်ပြီး စိတ်ရောကိုယ်ပါ နုပျိုလန်းဆန်းနေအောင် နေကြတာပဲ ကောင်းမယ်လို့ ထင်မိပါတယ်။ ဒီလိုတွေးနေရင်းနဲ့ ကျွန်တော်ရယ်၊ သာဝီဆပ်ရယ်၊ နာတာပန်ရယ်၊ ဗန်ကောက် ဝင်းမေး(လ်)ဂေါက်ကွင်းကြီးရဲ့ ပထမတီခုံကနေ စရိုက်ကြပါတော့တယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)



နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၃၈)

လူတစ်ယောက် နုပျိုလန်းဆန်းဖို့ရာဆိုတာမှာ စိတ်နဲ့ကိုယ်ရှိတဲ့အထဲက စိတ်ကိုဂရစိုက်ဖို့ အရေးကြီးသလို ကိုယ်ခန္ဓာကြီးကိုလည်း ပစ်ထားလို့မရတဲ့အကြောင်းနဲ့ ပတ်သကပြီး ကျွန်တော်နဲ့ ညီမောင်ဌေးကိုတို့ ထင်းနိုင်ငံသွားတုန်းက ဂေါက်သီးရိုက်ခဲ့ကြတဲ့အကြောင်းတွေ ရေးနေပါတယ်။

<u>နိုင်ငံခြားမှာဂေါက်ရိုက်တာ</u>

ဂေါက်သီးစရိုက်ခါစတုန်းကတော့ နိုင်ငံခြားက ဂေါက်ကွင်းတွေမှာ ဂေါက်ရိုက်ရတာကို သိပ်မျှော်လင့်တမ်းတမိပါတယ်။ ဗန်ကောက်သွားသွား၊ စင်္ကာပူသွားသွား ဂေါက်သီးရိုက်ဖို့ ကြိုးစားတယ်။ အမေရိကန်ရောက်တုန်းကလည်း ဂေါက်သီးရိုက်တယ်။ ခပရိုင်းရိုင်းပြောရရင် အဲဒီတုန်းက ဂေါက်သီးရိုက်တတ်ခါစ ကျွန်တော် သိပ်ကို ဂေါက်ရူး ရူးနေတဲ့ အချိန်ပေါ့။ ဂေါက်သီး ရိုက်တတ်တယ်လို့သာ ပြောရတယ်။ ကျွန်တော် ဂေါက်လက်သင်ဟာ ဂေါက်သီးရိုက်ရင် ဘယ်နားမှာ ဘာဒတ်နဲ့ ဘယ်လိုရိုက်ရတယ် ဆိုတာလည်း သေချာမသိ၊ တီခုံ၊ ဂရင်း၊ ဖဲယားဝေးတွေ ကောင်းလား၊ မကောင်းဘူးလားဆိုတာလည်း မကြည့်တတ်၊ ကယဒီကောင်မလေးတွေ ကိုယ့်ကိုအထောက်အကူပြုလား မပြုဘူးလားဆိုတာလည်း မဆုံးဖြတ်နိုင်၊ ဂေါက်ဒတ်တွေဟာ ကောင်းလား၊ မကောင်းလား၊ အဆင့်မီလား၊ မမီလားဆိုတာလည်း မခွဲခြားတတ်ပါဘူး။ ပြောရမယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်ဟာ ဂေါက်သီးရိုက်ချင်တာ ဆိုတာပဲသိတယ်။ ဂေါက်သီးရိုက်တာရဲ့ တကယ့်အနှစ်သာရတွေကို နားမလည် မခံစားတတ်သေးပါဘူး။ ဘာဆိုဘာမှ ဂေါက်အကြောင်း မသိသေးဘဲနဲ့ နိုင်ငံခြားမှာ ဂေါက်သီးရိုက်ခဲ့တယ် ဆိုတာ ကြွားချင်တာပဲရှိတယ်။ နိုင်ငံတကာလှည့် ဂေါကရိုက်ခဲ့တယ်ဆိုတာ ပြောချင်တဲ့စိတ်က သိပ်များနေတော့ နိုင်ငံခြားမှာ ဂေါက်ရိုက်ရရင်ပြီးရောဆိုတဲ့ သဘောပါ။

နောက်တော့ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကျွန်တော်ဂေါက်သီးရိုက်တာ လေးငါးနှစ်ကျော်လာပြီး ဂေါက်သမ္အာရင့်လာတော့ ဂေါက်သီးရိုက်မယ်ဆိုရင် တွေ့ရာကွင်းမှာ တွေ့ရာဒုတ်နဲ့ မရိုက်ချင်တော့ဘူး။ ကိုယ့်လက်ရွေးစင် ကိုယ်ပိုင်ဒုတ်တွေနဲ့ ရိုက်ရမှ ဂေါက်ရိုက်ရတာ အဆင်ပြေတယ်၊ အရသာရှိတယ်။ နိုင်ငံခြားရောက်လို့ မိတ်ဆွေတွေက သူတို့ဂေါက်အိတ် အပိုရှိလို့ ယူလာလို့ သူများဒုတ်တွေနဲ့ ရိုက်ရတဲ့အခါ ဂေါက်သီးရိုက်တာရဲ့ ကြည်နူးမှုကို မခံစားရဘူး။ အဲလို သူတို့ယူလာပေးတဲ့ ဒုတ်တွေက ကိုယ်ရိုက်နေကျ

ဒုတ်တွေထက် မော်ဒယ်နိမ့်နေတယ် အဆင့်မမီဘူးဆိုရင် ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ရိုက်လို့ ကောင်းတော့မလဲ။ ဒီထက်ဆိုးတာက ဂေါက်ကွင်းက ဒုတ်တွေကို ငှါးရိုက်ရတာပါ။ ဂေါက်ကွင်းမှာ လာသမျှ လူတကာ ငှါးရိုက်ဖို့ထားတဲ့ အငှါးဒုတ်တွေဟာ ဘယ်ကောင်းနိုင်ပါ့မလဲ။ နိုင်ငံခြားမှာ ဂေါက်သီးရိုက် ရတယ်ဆိုတဲ့ နာမည်ပဲရှိတယ်။ ကပေါက်တိကပေါက်ချာ အငှားဒုတ်စုံနဲ့ရိုက်ရတော့ စိတ်ညစ်တော့တာပေါ့။ အဲလို နိုင်ငံခြားသွားပြီး ဂေါက်ရိုက်မယ်ဆိုရင် ဂေါက်ကလပ်တွေမှာက ဂေါက်ဒုတ်တွေတင် မကဘူး၊ ဂေါက်ရှူး၊ ဂေါက်လက်အိတ် အကုန်ငှားလို့ ရသေးတယ်။ ကျွန်တော်လို နိုင်ငံခြားကိုခဏရောက်တုန်း ဂေါက်ပစ္စည်း ဘာမှ ပါမလာဘဲ ဂေါက်ရိုက်ချင်တဲ့သူတွေအတွက် စီစဉ်ထားတာပါ။ ဒါပေမယ့် ခုနကပြောသလို ငှားဖို့ထားတဲ့ပစ္စည်းတွေဆိုတော့ အဆင့်မြင့်မြင့်ကောင်းကောင်း ပစ္စည်းတွေ မထားနိုင်ကြပါဘူး။ ဂေါက်ရိုက်ဖို့လာတဲ့ တိုးရစ်တွေကတော့ ကိုယ့်အိတ်ကို သယ်လာကြတာ။ တချို့ဂေါက်ရိုက်ဖို့ သက်သက်စီစဉ်ထားတဲ့ (Golf tour) ဂေါက်သီး တိုးရစ်တွေအတွက် ခရီးစဉ်တွေလည်း ရှိပါသေးတယ်။ မြို့တကာ ရောက်ရာအရပ်မှာလိုက်ပြီး ဂေါက်ရိုက်ဖို့စီစဉ်ထားတဲ့ ဂေါက်သီးခရီးစဉ်တွေပါ။ အဲလို ခရီးစဉ်မျိုးမှာက ဂေါက်သီးရိုက်တာကို တကယ်စိတ်ဝင်စားတဲ့ ကမ္ဘာလှည့် ဂေါက်ခရီးသည်တွေ ကိုယ့်ဂေါက်အိတ် ကိုယ်သယ်လာပြီး တစ်ကွင်းပြီးတစ်ကွင်း လိုက်ရိုက်ကြတော့တာပဲ။ တရုတ်ပြည် ရှင်ဆင်းနယ်က မစ်ရှင်ဟေး(လ်) Mission Hill ဂေါက်ကလပ်ဟာ အဲလို ကမ္ဘာလှည့်ဂေါက်သီးခရီးသည်တွေအတွက် အရမ်းနာမည်ကြီးတာပါ။ မစ်ရှင်ဟေးလ်ဂေါက်ကလပ်မှာ ဂေါက်ကွင်း(၁၀)ခုကျော်ရှိပါတယ်။ တိုက်ဂါးဝုဒ်ကို ဖိတ်ပြီး ပြိုင်ပွဲတွေလုပ်တဲ့ နာမည်ကြီး ဂေါက်ကလပ်ပါ။ ခုနက ပြောခဲ့သလိုပဲ ဂေါက်သီးခရီးသည်တွေဟာ မစ်ရှင်းဟေးလ်လို နာမည်ကြီးဂေါက်ကွင်းတွေကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု လှည့်ရိုက်လေ့ရှိပါတယ်။

ဂေါက်တိုးရစ်တွေကတော့ ခရီးထွက်ကတည်းက ဂေါက်သးရိုက်ဖို့ ဆိုပြီး သေချာပြင်ဆင်လာကြတာပါ။ ကျွန်တော့်လို နိုင်ငံခြားမှာ ကြုံလို့ ခဏဝင်ပြီး ဂေါက်သီးရိုက်တဲ့သူရောက်တော့ အဲလို ကြုံတင် စီစဉ်လာတာ မဟုတ်တအခါ ပြဿနာတွေ တက်တော့တာပေါ့။ ခုနကပြောခဲ့သလို ဂေါက်အိတ်၊ ဂေါက်သီးရိုက်ဒုတ်တွေ၊ ဂေါက်ရှူး၊ လက်အိတ် အကုန်လုံး ကိုယ့်မှာ ပါမလာလို့ ငှါးပြီး ဂေါက်သီးရိုက်ရတာ ဆိုတော့ ဘယ်မှာကောင်းပါ့မလဲ။ ဘယ်ကွင်းမှာ ရိုက်မလဲဆိုပြီး ဂေါက်ကွင်းရွေးတာ ရောက်တော့လည်း ကျွန်တော်တို့ ကြုံလို့ ရိုက်တဲ့ လူရောက်တော့ ကိုယ်တည်းတဲ့ဟိုတယ်နဲ့ လမ်းသင့်တဲ့၊ နီးတဲ့ ဂေါက်ကွင်းကို ရွေးရတာလေ။ ကောင်းတယ်၊ မကောင်းတယ် ဦးစားပေးရွေးတာ မဟုတ်ဘူး။ ခဏလေး အားတုန်း အချိန်လေးရတုန်း လေဆိပ်သွားဖို့ အစည်းအဝေးတက်ဖို့၊ လမ်းကြုံအဆင်ပြေတဲ့ ဂေါက်ကွင်းကို ရွေးပြီး ဂေါက်ရိုက်ရတာ။ ဂေါက်တိုးရစ်တွေကတော့ အဲလိုမဟုတ်ဘူး။ ကောင်းပေ့၊ နာမည်ကြီးပေ့ဆိုတဲ့ ဂေါက်ကွင်းတွေကို ရွေးပြီး လိုက်ရိုက်တာ၊ ကိုယ်နဲ့သူတို့နဲ့က တခြားစီပဲလေ။

ကျွန်တော်နဲ့. သာဝီဆပ်တို့. ဗန်ကောက်ဝင်းမေးလ် (Windmill) ဂေါက်ကလပ်မှာ ဂေါက်သီး ရိုက်ကြတာကို ဆက်ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ ဝင်းမေးလ်ဂေါက်ကွင်းဟာ နာမည်ကြီးဂေါက်ကွင်းပါ။ ဒါပေမယ့် အဲဒီကွင်းမှာရိုက်ဖို့. ရွေးရတဲ့ အဓိကအကြောင်းကတော့ ဝင်းမေးလ်ဟာ လေဆိပ်သွားတဲ့လမ်းကြော သင့်လို့ပါ။ ကျွန်တော် ဂေါက်အိတ်ပါမလာဘူးဆိုတာနဲ့. နာတာပန်က သူ့အိမ်က အိတပိုတစ်ခုကို ယူလာခဲ့တယ်။ ကျွန်တော့်မှာ ဂေါက်ချူးကလည်း ပါမလာဘူး။ ဒါနဲ့. ဂေါက်ကလပ်မှာ သူများစီးထားတဲ့ ဂေါက်ချူးကို မငှားချင်တာနဲ့. ဂေါက်ချူးအသစ်တစ်ရံကို ဝယ်လိုက်ပါတယ်။ လက်အိတ်လည်း မပါတော့ အသစ်ပဲ ဝယ်လိုက်ရပြန်ပါရော။ အားလုံး ဂေါက်ရိုက်ပစ္စည်းကိရိယာ စုံလင်ပြီဆိုတာနဲ့. ပိုက်ဆံတွေ ဘာတွေ သွင်းပြီးတော့ ဂေါက်ကွင်းထဲမှာ သွားတဲ့ ဘပ်ဂီလေးတွေ တစ်ယောက် တစ်စီးနဲ့. ကယ်ဒီကောင်မလေးတွေကို တင်ပြီး စရိုက်မယ့် နေရာ နံပါတ်(၁)ကျင်းကို ထွက်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ကြုံလို့ပြောရရင် နိုင်ငံခြားဂေါက်ကွင်းတွေမှာ ကိုယ့်အိတ်ကိုယ်ထမ်းပြီး ရိုက်တဲ့ ဂေါက်သမားဆိုတာ တော်တော်ရှားပါတယ်။ ဂေါက်သမား အားလုံး လိုလိုဟာ ဘပ်ဂီတွေ ကိုယ်စီနဲ့. ရိုက်ကြတဲ့ သူတွေပါ။ ကျွန်တော်တို့. ညီအစ်ကို မလေးရှားမှာ သွားရိုက်ခဲ့တဲ့ ဂေါက်ကွင်းကြီး တစ်ခုကတော့ တောင်တက် တောင်ဆင်းတွေနဲ့. ဘပ်ဂီ မပါမဖြစ်ကွင်းဆိုတော့ အနည်းဆုံး (၂)ယောက်ကို တစ်စီး ဘပ်ဂီ ငှားကို ငှားရပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့. မြန်မာပြည်မှာဂေါက်သီးရိုက်တယ် ဆိုရင် ပါတနာ လေးယောက် စကားလေး တပြောပြော လမ်းလေးလျှောက်ပြီး စိတ်အေး လက်အေး ဂေါက်ရိုက်ကြတာဆိုတော့ ဒီလို ဘပ်ဂီကြီးတွေ စီးလိုက်၊ ဘပ်ဂီပေါ်က ဆင်း ဒုတ်တွေကို ကိုင်၊ လမ်းလျှောက်လိုက်ရိုက်ရတာကို သဘောမကျဖြစ်နေပါတယ်။ ဘပ်ဂီနဲ့. ဂေါက်သီးရိုက်လို့. လူသက်သာမယ် မထင်ပါနဲ့။ နိုင်ငံခြားက ဂေါက်ကွင်းတော်တော်များများဟာ (Buggy on the track course) လို့. ခေါ်တဲ့ ဘပ်ဂီလမ်းပေါ်မှာပဲ ဘပ်ဂီမောင်းရတဲ့ ကွင်းတွေပါ။ ဘပ်ဂီကို ကွင်းထဲ မောင်းခွင့်မပြုပါဘူး။ အဲတော့ ကျွန်တော်တို့.က တီခုံပေါ်ကနေ ဂေါက်သီးကို ရိုက်လိုက်တယ်၊ ပြီးတော့ ဘပ်ဂီလေး မောင်းပြီး ဘောလုံးစီကို လိုက်သွားရရော။ ဘောလုံးနဲ့. တည့်တည့်နေရာ လမ်းပေါ်မှာ ဘပ်ဂီကိုရပ်လိုက်တော့ ဘပ်ဂီနဲ့. ကိုယ့်ဘောလုံးက အဝေးကြီး ဖြစ်နေရော။ ဒါပေမယ့် ကိုယ့်အလုပ်က ဂေါက်သီးနေရာကို သွားရမှာဆိုတော့ ဘပ်ဂီပေါ်ကနေဆင်း ဂေါက်ဒုတ်တွေ သယ်ပြီး ဘောလုံးနေရာကို သွားရတယ်။ ဘပ်ဂီနဲ့. ဘောလုံးက အတော်လေးလှမ်းတော့ ဘာဒုတ်နဲ့. ရိုက်ရမယ်ဆိုတာ မသေချာသေး၊ မဆုံးဖြတ်နိုင်သေးပဲ အဲဒီမှာတင ဂေါက်ဒုတ သုံးလေးချောင်းကို ဘောလုံးနား သယ်သွားရတယ်။ အနားရောက်တော့မှာ ကိုယ့်စိတ်ကြိုက် ဒုတ်ကို ရွေးပြီး ကျန်ဒုတ်တွေကို မြေကြီးပေါ် ချထားပြီး ရွေးထားတဲ့ ဒုတ်နဲ့. ဂေါက်သီးကို ရိုက်၊ ပြီးတာနဲ့. ကျန်တဲ့ ဒုတ်တွေကို ပြန်ကောက်၊ ဒုတ်တွေသယ်ပြီးတော့ လမ်းပေါ်မှာ ရပ်ထားခဲ့တဲ့ ဘပ်ဂီလေးဆီ ပြန်လျှောက်သွားရတယ်။ ပြီးတာနဲ့. ဘပ်ဂီမောင်း တစ်ခါ ဘောလုံးနောက် လိုက်ရနဲ့. တော်တော်ကို ပင်ပန်းပါတယ်။ ရန်ကုန်က ပန်းလှိုင်ဂေါက်ကွင်းဟာလည်း Buggy on the track

course ပါပဲ။ ဘပ်ဂီဟာ လမ်းပေါ်မှာပဲ မောင်းလို့ ရပြီး ကွင်းထဲကို ဆင်းမောင်းလို့ မရပါဘူး။ အဲတော့ ဘပ်ဂီနဲ့ ရိုက်ရတာဟာ လမ်းလျှောက်ပြီး ဂေါက်သီးရိုက်တာထက်တောင် ပင်ပန်းသလို ဖြစ်နေပါတယ်။ ကျွန်တော့် မိတ်ဆွေ ဂေါက်သီးရိုက်ဖက် ပါမောက္ခကြီး တစ်ယောက်ဟာ ဒူးတွေနာနေတော့ ပန်းလှိုင်ဂေါက်ကွင်းမှာ ဘပ်ဂီစီးပြီး ဂေါက်သီးရိုက်ပါတယ်။ သူထင်တာက ဘပ်ဂီစီးပြီး ရိုက်မယ်ဆိုရင် သသိပ်လမ်းမလျှောက်ရဘာ ဒူးသက်သာမယ်ပေါ့။ ဒါပေမယ့် တကယ်တမ်း ဘပ်ဂီစီးပြီး ဂေါက်သီးရိုက်တော့ သူထင်သလို မဟုတ်ဘဲ ဖြစ်နေတယ်။ ဘပ်ဂီမစီးပဲ လမ်းလျှောက်ရိုက်ကြတဲ့ ကျွန်တော်တို့က ဂေါက်သီးရိုက်လိုက်မယ် ပြီးတော့ ဂေါက်သီးသွားရာနေရာကို လမ်းလျှောက်သွားရုံပဲ။ ဘပ်ဂီစီးပြီး ရိုက်တဲ့ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ ပါမောက္ခကြီးကတော့ ခုနက ပြောခဲ့သလိုပဲ ဂေါက်သီးကို ရိုက်လိုက်ပြီးရင် ဘပ်ဂီပေါ်ကဆင်း ဒုတ်တွေကိုင် ဘောလုံးရှိတဲ့ နေရာကို အဝေးကြီး လမ်းလျှောက်သွားပြီးတော့ ဒုတ်တွေ ပြန်သယ်၊ ဘပ်ဂီစီကို ပြန်လာ၊ ဘပ်ဂီမောင်းပြီး ဂေါက်သီးဘောလုံးနောက်ကိုလိုက်၊ တစ်ခါပြနဆင်း ဘောလုံးနားကို လျှောက်သွား ရိုက်ရပြန်နဲ့ တွေးကြည့်တော့ သူ့အစားရင်မောစရာကြီးပါ။ သက်သာမယ်ထင်လို့ ဘပ်ဂီစီးရိုက်ကာမှ ပိုပင်ပန်းသလို ဖြစ်နေပါတယ်။ အဲဒီမှာ ကျွန်တော်တို့ ဂေါက်ရိုက်အဖွဲ့ထဲက နောက်ပါမောက္ခ တစ်ယောက်က ကိုယ့်ဆရာကြီး ဘပ်ဂီစီးပြီး အဲလို ဒုက္ခတွေ ရောက်နေတာ မြင်တော့ သူမနေနိုင်တော့ဘူး။ "ဆရာကြီး ဘပ်ဂီစီးပြီး ဂေါက်သီးရိုက်တာ သိပ်ပင်ပန်းနေတာ အမြင်မတော်ဖြစ်နေပြီ။ ကျွန်တော် ဆရာကြီးကို ပြောစရာရှိတာပြောဦးမှပဲ" ဆိုပြီး ရွှတ်နောက်နောက်နဲ့ ဆရာကြီးကို ပြောပါတော့တယ်။ "ဆရာကြီး အခုဘပ်ဂီစီးပြီးရိုက်တာ ဘပ်ဂီကလမ်းပေါ်မှာပဲ ရပ်ထားခဲ့ရပြီး ဘောလုံးနောက်ကို ဆရာကြီး လိုက်လိုက်နေရတော့ သိပ်ပင်ပန်းပါတယ်။ အဲတော့ ဆရာကြီးကို ကျွန်တော် အကြံတစ်ခုပေးချင်ပါတယ်။ ဒီပန်းလှိုင်ကွင်းက ကွင်းထဲကို ဘပ်ဂီမောင်းရင် ကွင်းပျက်မှာစိုးလို့ ဘပ်ဂီမောင်းခွင့်မပြုတာပါ။ ဒါပေမယ့် ဂေါက်ကွင်းထဲမှာ လူတွေလမ်းလျှောက်သလို၊ တိရစ္ဆာန်တွေ လမ်းလျှောက်မယ်ဆိုရင် ခွင့်ပြုမယ်ထင်တယ်။ အဲတော့ ဆရာကြီး ဘပ်ဂီကနေပြီး ဘောလုံးလေးရှိတဲ့နေရာကို လျှောက်လျှောက်သွားနေရတာ ကြည့်ပြီး ကျွန်တော်တို့ တော်တော်လေး စိတ်ဆင်းရဲတာနဲ့ ဘာလုပ်ရင် ကောင်းမလဲ ဆိုပြီး ဝိုင်းစဉ်းစားထားတာ တစ်ခုရှိပါတယ်။ ဆရာကြီး ဘပ်ဂကနေ ဘောလုံးဆီသွားဖို့ ဆရာကြီး အကောင် တစ်ကောင်ကောင် စီးသွားရင် ကောင်းမယ်။ ဘာကောင်ဝယ်ရမယ်ဆိုတာ ကျွန်တော်တို့ တိုင်ပင်ကြတယ် ဆရာကြီးရယ်၊ ပထမဆုံး ဆရာကြီးစီးဖို့ မြင်းတစ်ကောင်ဝယ်ထားရင်ကောင်းမယ်လို့ တွေးမိကြတယ်။ ဆရာကြီး ဘပ်ဂီကနေ ဘောလုံးစီကို မြင်းစီးသွားပြီးတာပဲ လို့ စဉ်းစားလိုက်တယ်။ ဒါပေမယ့် နောက် သေချာတွေးကြည့်တော့ မြင်းဆိုရင် ဆရာကြီး တက်စီးဖို့ မြင့်လွန်းတယ်။ ဒါနဲ့ ဆရာကြီး မြည်းစီးရင် ကောင်းမလားလို့ တွေးမိကြပြန်တယ်။ ဒါပေမယ့် မြည်းရောက်တော့လည်း ဆရာကြီးစီးဖို့ နိမ့်လွန်းတယ်လို့ ထင်ကြတယ်။ အဲလိုနဲ့ ဆရာကြီးစီးဖို့ ဘာကောင်ရွေးရရင်ကောင်းမလဲ မသိဘူး

ဖြစ်နေတယ်။ ဆရာကြီးစီးဖို့ မြင်းလည်းမဟုတ် မြည်းလည်းမဟုတ် သင့်တော်တဲ့အကောင် စဉ်းစားကြတာပေါ့ဆရာကြီးရာ။ ဆရာကြီး အတွက် မနေနိုင်လွန်းလို့ ကျွန်တော်တို့ ဝိုင်းပြီး တိုင်ပင်ကြရတာပါ။ ဘာမှ စိတ်မပူပါနဲ့ ဆရာကြီးရာ ဆရာကြီးစီးဖို့ အသင့်တော်ဆုံးအကောင်ရမှာပါ" လို့ ဂေါက်ကွင်းဟာသက အားရပါးရ ပြောရှာပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ဆရာကြီး ဘပ်ဂီကနေ ဘောလုံးစီ လမ်းအဝေးကြီး လျှောက်နေရတာဟာ တကယ်လည်း တကယ့်ကို ဘပ်ဂီနဲ့ ရိုက်ရတာ ဟန်မကျတသဘောပါ။ ဒါကြောင့် နိုင်ငံခြားကွင်းတွေမှာ ဘပ်ဂီစီး ဂေါက်သီးရိုက်ရတာကို ကျွန်တော် မကြည်နူးနိုင်တော့တာပါ။ ဘပ်ဂီကြီးစီးပြီး ဂေါက်သီးရိုက်နေလို့ တော်ကြာ ကျွန်တော်တို့ ဆရာကြီး စီးရမယ့် အကောင်မျိုးစီးပြီး ဘပ်ဂီကနေ ဂေါက်သီးဘောလုံးစီ သွားနေရရင် ဒုက္ခလို့ တွေးပြီး ပြုံးမိပါတယ်။

နိုင်ငံခြားဂေါက်ကွင်းတွေမှာ ဂေါက်ရိုက်ရတာ ဇိမ်မကျတဲ့ နောက်တစ်ခုရှိပါသေးတယ်။ ကျွန်တော်တို့က မြန်မာပြည်မှာ ကယ်ဒီနှစ်ယောက်နဲ့ ဂေါက်ရိုက်တာဆိုတော့ ဘာမှကို လိုလေသေးမရှိ ပြုစုပေး၊ လုပ်ကိုင်ပေးတာ။ ကယ်ဒီမရှိတဲ့ စက််ပူလို နေရာမျိုးမှာ ဂေါက်သီးရိုက်တဲ့ ကိစ္စအဝဝ ကိုယ်ဖာသာကိုယ် လုပ်ပဲ။ ဂေါက်သီးကို ရိုက်လိုက်ပြီးရင် ကိုယ့်ဖာသာပဲ ကိုယ့်ဂေါက်သီးဘောလုံး ကိုယဖာသာရေဆေး၊ ဂေါက်သီးရိုက်လိုက်ပြီးတာနဲ့ ဂေါက်ဒုတ်တွေကို တစ်ခါ ဖုန်သုတ်၊ ရွှံ့သုတ်၊ အကုန်လုံး ကိုယ့်အလုပ်ချည်းပဲ ဆိုတော့ ဂေါက်သီးရိုက်ရတာ အရသာဘယ်တွေ့တော့မလဲ။ ဂေါက်ကွင်းထဲမှာ ကိုယ်လုပ်နေတာ က ဂေါက်သီးရိုက်တာနဲ့ မဆိုင်တဲ့ဟာတွေ အများကြီးကို လုပ်နေရတာ။ နိုင်ငံခြားမှာ ဂေါက်ရိုက်တာ ဂေါက်ကွင်းထဲမှာ ကိုယ်လုပ်နေရတာရဲ့ ၃၀%လောက်ဟာ ကိုယ်တကယ်ဂေါက်ရိုက်တာနဲ့ တိုက်ရိုက် မပတ်သက်တာတွေ ဖြစ်နေတယ်။ သဲဖာ၊ ဒုတ်သုတ်၊ ဘောလုံးဆေး ဆိုတာမျိုးတွေပေါ့။ မြန်မာပြည်မှာ ဂေါက်သီးရိုက်ရင် ကျွန်တော်တို့က ဂေါက်သီးရိုက်တာ သက်သက်ပ လုပ်ရတယ်။ အပိုဆာဒါး ဒိပြင်အလုပ်တွေ ကိုယ်က မလုပ်ရဘူး၊ ကယ်ဒီတွေက လုပ်တယ်။ မြန်မာပြည်မှာ ဂေါက်သီးဘောလုံးကျင်းစိမ်၊ ပတ်တင် လုပ်ရင်တောင် ကယ်ဒီက ထီးနဲ့ မိုးထားပေးသေးတယ်။ ညောင်းရင် ဂုတ်နှိပ်ပေးမယ့် တပည့်တွေကလည်း ပါသေးတယ်။ ဒါတင်မကသေးဘူး။ လက်ကိုဆေးလိမ်းပေး၊ ရေတိုက်၊ ချွေးသုတ်ပေးတာပါ လုပ်ပေးသေးတယ်။ ကျွန်တော်တို့တတွေဟာ မြန်မာပြည်မှာ ဂေါက်သီးရိုက်ရတာ သိပ်ကို ဇိမ်ကျပြီး ပျက်စီးနေတဲ့ ဂေါက်သမားတွေ ဖြစ်နေပါပြီ။ အဲတော့ ဇိမ်ခံ ဂေါက်သီးရိုက်သမား ကျွန်တော်ဟာ နိုင်ငံခြားမှာ ဂေါက်သီးရိုက်ရတာကို မပျော်နိုင်၊ သဘောမကျနိုင ဖြစ်နေပါပြီ။ ပြီးတော့ ဂေါက်ကွင်းတွေကို ယှဉ်ကြည့်မယ်ဆိုရင် နိုင်ငံခြားမှာ ပန်းလှိုင်ဂေါက်ကွင်းလောက် အဆင့်မီတဲ့ ဂေါက်ကွင်းဟာ ရှားပါတယ်။

ကယ်ဒီတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ ပြောရဦးမယ်ဆိုရင်တော့ ကျွန်တော် ရိုက်ဖူးတဲ့ အမေရိကန် စက််ပူက ဂေါက်ကွင်းတွေမှာ ကယ်ဒီမရှိပါဘူး။ ဂေါက်ဝေယျာဝစ္စ အားလုံး ကိုယ့်ဖာသာကိုယ် လုပ်ပဲ။

ဂေါက်သီးရိုက်ရတာ လုံးဝကို ဇီမ်မကျတဲ့ နိုင်ငံတွေပါ။ မလေးရှားနဲ့ ထိုင်းနိုင်ငံမှာတော့ ကယ်ဒီတွေ ရှိပါတယ်။ ဒုတ်ယူပေး၊ သုတ်ပေး၊ သဲဖို့ပေး ဘောလုံးဆေးပေးတာလောက်တော့ သုံးလို့ရတယ်။ ဒါပေမယ့် ကယ်ဒီတွေက အင်္ဂလိပ်စကား တစ်လုံးမှ မတတတအခါ ကိုယ်ဂေါက်သီးရိုက်ဖို့ရောက်တော့ အထောက်အကူ မပြုနိုင် ပြန်ပါဘူး။ ဒီကစနဲ့ပတ်သက်လို့ ပြောချင်ပါသေးတယ်။ ကျွန်တော်တို့အဖွဲ့ ဂေါက်သီးရိုက်နေတာဟာ တချို့နေရာတွေမှာ ဂေါက်စည်းကမ်းနဲ့ မကိုက်ဘူးလို့ ပြောရမှာပါ။ ဥပမာ ကျွန်တော်တို့ ဂေါက်သီးဘောလုံး ကျင်းထဲ ရိုက်ထည့်မယ်၊ ပတ်တင်လုပ်မယ်ဆိုရင် ကယ်ဒီက ကိုယ့်နောက်ကနေပြီး ပတ်တာကိုဘယ်ရွှေ့၊ ကိုယ်ကို ညာရွှေ့လိုက်ဆိုပြီး ပြောရတာအမော၊ သူကိုယ်တိုင် ဝင်မရိုက်ရုံပဲ။ အဲသလောက် မြန်မာကယ်ဒီတွေဟာ ဂေါက်သမားကို အထောက်အကူပြုတာ။ ထိုင်းကယ်ဒီတွေကတော့ Yes နဲ့ No တောင် သေချာ မပြောတတ်တာဆိုတော့ ဂေါက်ရိုက်တာကို ကူဖို့ နေနေသာ သာမန်ဆက်သွယ်ဖို့ကို တော်တော်လေး ခဲယဉ်းတာ။ စိတ်ပျက်စရာ နိုင်ငံခြားက ဂေါက်သီးရိုက် အတွေ့အကြုံတွေပါ။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)



နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၃၉)

လူတစ်ယောက် နုပျိုလန်းဆန်းဖို့ရာဆိုတာမှာ စိတ်နဲ့ကိုယ်ရှိတဲ့အထဲက စိတ်ကိုဂရစိုက်ဖို့ အရေးကြီးသလို ကိုယ်ခန္ဓာကြီးကိုလည်း ပစ်ထားလို့မရတဲ့အကြောင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျွန်တော်နဲ့ ညီမောင်ဌေးကိုတို့ ထင်းနိုင်ငံသွားတုန်းက ဂေါက်သီးရိုက်ခဲ့ကြတဲ့အကြောင်းတွေ ရေးနေပါတယ်။

မစ္စတာသာဝီဆပ်နဲ့ ကျွန်တော်

ကျွန်တော်နဲ့အတူ ဂေါက်သီးရိုက်တဲ့ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ သာဝီဆပ်ဟာ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဆေးကုမ္ပဏီကြီး တစ်ခုရဲ့ အရှေ့တောင်အာရှမှာ အကြီးဆုံး တာဝန်ခံပုဂ္ဂိုလ်ကြီးပါ။ သူ့ရာထူးဟာ တော်တော်ကြီးပေမယ့် သူ့မှာ မာနဆိုတာတော့ မရှိပါဘူး။ ကျွန်တော်နဲ့ သူသိတာ (၁၀)နှစ်နီးပါးရှိပါပြီ။ ပထမအကြိမ် စတွေ့ကတည်းက အလိုလိုနေရင်း သူ့ကို ခင်မင်သွားမိပါတယ်။ သူနဲ့ကျွန်တော် တွေ့တိုင်း ကျွန်တော်တို့တတွေ ဆေးပညာရပ်တွေအကြောင်း ပြောပြီးလို့ရှိရင် ထွေရာလေးပါး ရောက်တတ်ရာရာကို စကားပြောကြပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ သာဝီဆပ်ရော သူ့ဇနီးဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေဖြစ်ပြီး ဘာသာရေးကို ကိုင်းရှိုင်း ရိုသေကိုးကွယ်တဲ့ သူတွေဖြစ်တယ်ဆိုတာ သိရပါတယ်။ ကျွန်တော် သူ့အပေါ်မှာ လေးစားတဲ့ အချက်တစ်ချက်ကတော့ သူဟာ စိတ်ကောင်းစေတနာရှိပြီး လူတွေအပေါ်မှာ မေတ္တာတရားအပြည့်ထားနိုင်တဲ့ သူတစ်ယောက်ဖြစ်လို့ပါ။ ဘယ်ဘာသာကို ကိုးကွယ်ကိုးကွယ်၊ ခဏတာနေရတဲ့ ဘဝလေးမှာ ဘုရားသခင်တွေရဲ့ ဆုံးမဩဝါဒနဲ့ အညီလိုက်နာပြီး လူလူချင်း စေတနာ၊ မေတ္တာတွေ ထားနိုင်ဖို့ဆိုတာ သိပ်ကို အရေးကြီးတဲ့ အချက်လို့ ကျွန်တော်က ခံယူထားပါတယ်။ အဲတော့ သာဝီဆပ်ဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ဖြစ်လ့ ခင်မင်တယ်။ လေးစားတယ်ဆိုတာထက် သူ့ရဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့ စိတ်နေသဘောထားကို ကြည်ညိုပြီး လေးစားမိတာပါ။ ဆက်ပြီး ကျွန်တော်တို့ စကားပြောကြတော့ သူဟာ လူတွေအပေါ်မှာ မေတ္တာတရား ထားရုံမကပဲ အဲဒီမေတ္တာစိတ်ဓါတ်ကို လက်တွေ့ အကောင်အထည်ဖော်ပြီး လူတွေအတွက် ကုသိုလ်ကောင်းမှု၊ လှူဒါန်းချက်လုပ်ရပ်တွေကို သူအများကြီး လုပ်ထားတယ်ဆိုတာလည်း သိလာရပါတယ်။ အဲတော့ ကျွန်တော် သူ့အပေါ် ပိုပြီးလေးစားသွားတာပေါ့။ ဒီလိုနဲ့ သူနဲ့ ကျွန်တော်သိပ်ကို ရင်းနှီးသွားပြီး ကျွန်တော် ဘန်ကောက်ရောက်တိုင်း သူလာတွေ့တယ်၊ ကျွန်တော့်ကို ထမင်းဖိတ်ကျွေးတယ်၊ ပြီးတော့ သူနဲ့ကျွန်တော် ဂေါက်သီးအတူတူရိုက်ကြပါတယ်။ သူနဲ့ ကျွန်တော် စိတ်တူကိုယ်တူဆိုတော့

ပေါင်းလို့သင်းလို့ကောင်းပြီး တစ်ဦးမေတ္တာတစ်ဦးမှာ ဆက်သွယ်မှုဝေခံစားကြရတဲ့ သဘောပါ။ ကျွန်တော်နဲ့ သူ အဲလိုတွေ ခံယူချက်ခြင်း၊ သဘောထားခြင်း ကိုက်ညီလွန်းကြပြီး ဘယ်လိုရေစက်ဆုံခဲ့တယ်ဆိုတာ တိုက်တိုက်ဆိုင်ဆင် ဖြစ်ရပ်တစ်ခုကို ပြောပြချင်ပါသေးတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ လေးနှစ်လောက်က ကျွန်တော် အမေရိကန် အသည်းရောဂါအဖွဲ့ နှစ်ပတ်လည်အစည်းအဝေး သွားတက်ပြီး အပြန်မှာ စင်္ကာပူက လှည့်ပြီး ထိုင်းလေယာဉ်နဲ့ စင်္ကာပူ-ဘန်ကောက်-ရန်ကုန် ခရီးစဉ်လေယာဉ်ကို စီးပြီးပြန်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီတုန်းက ဘိစ်နက်(စ်)ကလပ်(စ်) အထက်တန်းလေယာဉ်လက်မှတ် ဝယ်စီးပြီး ပြန်တာဆိုတော့ လိုက်ပို့တဲ့ သမီးနှစ်ယောက်နဲ့ စိတ်အေးလက်အေး စကားတွေပြောပြီး နောက်ဆုံး လေယာဉ်ထွက်ခါနီးမှ ကပ်ပြီး ချက်ကင်လုပ်၊ လေဆိပ်ထဲကို ဝင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ကြုံတုန်း ရိုးရိုးတန်းအီကော်နော်မီနဲ့ ဘိစ်နက်(စ်)ကလပ်(စ်) အထက်တန်းခရီးသည်တွေ လေဆိပ်ထဲကိုဝင်တာ ချက်ကင်နောက်ကျတာချင်းအတူတူ အခွင့်အရေး ဘယ်လိုကွာခြားတယ်ဆိုတာ ပြောချင်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်တပည့်တစ်ယောက် မနှစ်က စင်္ကာပူကို Silk Air လေယာဉ်နဲ့ သွားဖို့လုပ်ထားတာ သူမင်္ဂလာဒုံလေဆိပ်ကို နာရီဝက်လောက် နောက်ကျပြီး ရောက်တော့ ကောင်တာပတ်သွားပါပြီ၊ Counter closed ဆိုပြီး ချက်ကင်လုပ်လို့ မရတော့ဘူး။ လေဆိပ်မှာရှိတဲ့ Silk Air မန်နေဂျာက သူ့ကို "ကောင်တာပိတ်သွားပြီ၊ ဒါပေမယ့် မင်းဒေါ်လာ ၁၅၀ထပ်ပေးရင်တော့ မင်းရဲ့ အီကော်နော်မီလက်မှတ်ကို ဘိစ်နက်(စ်)ကလပ်(စ်)အဖြစ် အဆင့်မြှင့် Upgrade လုပ်ပြီးတော့ မင်းဒီလေယာဉ်နဲ့ လိုက်သွားလို့ ရမယ်"လို့ ပြောတော့ ကျွန်တော့်တပည့်က ဒေါ်လာ၁၅၀ ပေးမယ်၊ အခုလိုက်မယ်လို့ ပြောလိုက်ပြီးတော့မှ ကျွန်တော့်ဆီကို အဲဒီအဖြစ်အပျက်တွေကို ဖုန်းလှမ်းဆက်ပြီး ပြောပါတယ်။ ကျွန်တော်လည်း ဘာလို့ ဒေါ်လာ၁၅၀ ထပ်ပေးရင် စီးလို့ရတယ်ဆိုတာကို နားမလည်နိုင်ဘူး။ ကောင်တာဟာ ပိတ်တယ်ဆိုရင် ပိတ်တယ်ပေါ့။ ဘာလို့ ဒေါ်လာ၁၅၀ ထပ်ပေးရင် ကောင်တာဖွင့်ပေးမယ် လုပ်လို့ရတယ် ပြောတာလဲ၊ သူတို့တတွေ ပိုက်ဆံလိုချင်လို့ လုပ်တာလားဆိုပြီး တွေးမိပါတယ်။ အဲဒါနဲ့ ကျွန်တော်က "ဒေါ်လာ၁၅၀ မပေးနဲ့၊ ဒီနေ့မလိုက်လည်း ဘာမှဖြစ်တာမှ မဟုတ်ဘဲ၊ မနက်ဖြန်မှပဲ လိုက်တော့" လို့ ပြန်ပြောလိုက်မိပါတယ်။ နောက်တော့ ဘာလို့ ဒီလိုဖြစ်ရတာလဲ ဆိုတာ သိပ်သိချင်တာနဲ့ မနေနိုင်ပဲ ချက်ချင်း လေဆိပ်က Silk Air မန်နေဂျာကို ဖုန်းဆက်ပြီး အကျိုးအကြောင်း မေးရတော့တာပေါ့။ မကျေမနပ် ကွန်ပလိန်းလုပ်တဲ့ သဘောနဲ့ "မင်းတို့ ကောင်တာပိတ်ပြီပြောပြီးတော့ ဒေါ်လာ၁၅၀ ပေးရင်တော့ ဘိစ်နက်(စ်)ကလပ်(စ်)နဲ့ လိုက်လို့ ရတယ်ဆိုပြီး ဘာလို့ချက်ကင်လုပ်လို့ ရတာလဲ၊ ကောင်တာ ပိတ်တယ်ဆိုရင် ပိတ်ပြီမဟုတ်လား" လို့မေးတော့ အဲဒီမန်နေဂျာ စင်္ကာပူသားက ပြန်ပြောပါတယ်။ "မင်းတပည့်က ငါပြောတာကို သဘောမပေါက်လို့ပါ၊ ငါကသေချာရှင်းပြပါတယ်။ အီကော်နော်မီနဲ့ ဘိစ်နက်(စ်)ကလပ်(စ်)တွေ ကောင်တာပိတ်ချိန်ချင်း မတူဘူး၊ အီကော်နော်မီက စောပိတ်တယ်၊

ဘိစ်နက်(စ်)တို့ ဖတ်စ်ကလပ်(စ်) (First Class)တို့ရောက်တော့ တို့က ခရီးသည်တွေကို တော်တော်ကြာကြာ စောင့်ပြီး ကောင်တာပိတ်ချိန်ကို နောက်ကို တော်တော်ရွှေ့ထားတာ။ ဒါကြောင့် မင်တပည့်ကို အီကော်နော်မီ လက်မှတ်နဲ့ဆိုရင် ချက်ကင်လုပ်လို့မရတော့ဘူး၊ အီကော်နော်မီ ကောင်တာပိတ်သွားပြီ၊ ဘိစ်နက်(စ်)ကလပ်(စ်)ကောင်တာကတော့ ဖွင့်ထားသေးတယ်လို့ပြောတာ။ အဲတော့ သူ့အီကော်နော်မီ လက်မှတ်ကို ဒေါ်လာ၁၅၀ ထပ်ပေးလိုက်ပြီး ဘိစ်နက်(စ်)ကလပ်(စ်)လက်မှတ် လုပ်လိုက်ရင် အဲတော့ ဘိစ်နက်(စ်)ကလပ်(စ်)ကောင်တာကဖွင့်ထားသေးတော့ ချက်ကင်လုပ်ပြီး လေယာဉ်စီးလို့ ရသေးတာပေါ့" လို့ သူကအရှည်ကြီး ရှင်းပြပြီး ပြန်ဖြေပါတယ်။ ကျွန်တော်လည်း အဲတော့မှ နားလည်သဘောပေါက်သွားပြီး သင်ခန်းစာရ နားလည်သဘောပေါက်သွားပါတယ်။ နောက်ဆိုရင် မြန်မာတွေ လေဆိပ်ရောက်တာ နောက်ကျလို့ ရိုးရိုးတန်း ကောင်တာပိတ်သွားပြီဆိုတဲ့ အခြေအနေမျိုးမှာ မဖြစ်မနေ သွားရမယ့် ခရီးစဉ်ဆိုရင် "ငါ့လက်မှတ်ကို ဘိစ်နက်(စ်)ကလပ်(စ်)ကို ကစ်မနေ လုပ်ပြီး ချက်ကင်လုပ်လို့ ရသေးလား" လို့ မေးကြည့်ရမှာပါ။ ခုနကပြောတဲ့ စက််ပူလေဆိပ်မှာ ကျွန်တော်ချက်ကင်လုပ်တဲ့ အကြောင်း ဆကပြောပါဦးမယ်။ ကျွန်တော် ဂိတ်ဝရောက်သွားတော့ final call ဆိုပြီး နောက်ဆုံးခေါ်တာ ဖြစ်နေပါပြီ။ ဒါပေမယ့် လေကြောင်းလိုင်း ဝန်ထမ်းလေးတွေက နောက်ကျနေပြီ၊ မြန်မြန်လုပ်ပါ ဘာညာဆိုပြီး လုံးဝမပြောပဲ ပြုံးရွှင်ချိုသာတဲ့ စကားတွေနဲ့ ကြိုဆိုနှုတ်ဆက်ပြီးချက်ကင်လုပ်ပေးလိုက်ပါတယ်။ တကယ်လို့ First Class ဘိစ်နက်(စ်)ကလပ်စ် ခရီးသည် တစ်ယောက်ယောက် သိပ်နောက်ကျနေတောင် လေကြောင်းတွေဟာ တော်တော်လေး စောင့်ပြီးမှ လေယာဉ်ထွက်ပါတယ်။ ဘာလို့လည်းဆိုတော့ ဘိစ်နက်(စ်)ကလပ်(စ်) လက်မှတ်ဖိုးဟာ အီကော်နော်မီထက် ၂ဆများပါတယ်။ First class ကတော့ ရိုးရိုးတန်းထက် ၃ဆလောက်များတယ်ဆိုတော့ ဒီလို ပထမတန်း အထက်တန်းစီးတဲ့ ခရီးသည်တွေကို လေကြောင်းလိုင်းတွေက သိပ်ဂရုစိုက်ကြရတာပေါ့။ ဒီလိုနဲ့ ကျွန်တော်လည်း လေယာဉ်ကြီးဆီ အပြေးအလွှားရောက်သွားတော့ ကျွန်တော်က နောက်ဆုံးခရီးသည် ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒါနဲ့ ကျွန်တော့် ဘိုးဒင်းပါတ်စ်လေးကို ပြလိုက်တော ကျွန်တော့်ထိုင်ခုံနံပါတ်ကို ကြည့်ပြီး လေယာဉ်မယ်လေးက ထိုင်ခုံအရောက် လိုက်ပို့ရှာပါတယ်။ ကျွန်တော်လည်း လက်ဆွဲပစ္စည်းကို ခေါင်းပေါ်က သေတ္တာလေးထဲထည့်၊ ဂျက်ကက်(မြန်မာတွေက coat ကုတ်အင်္ကျီလို့ ခေါ်တာကို နိုင်ငံခြားမှာ ဂျက်ကက် jacket လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဂျက်ကက်ပေါ်က ထပ်ဝတ်တဲ့ မိုးကာအင်္ကျီလို ဒူးလောက်ရောက်တဲ့ အင်္ကျီကြီးကိုမှ ကုတ coat လို့ ခေါ်ပါတယ်။) ကိုချွတ်ပြီး သိမ်းထားပေးဖို့ လေယာဉ်မယ်လေးကို ပေးလိုက်ပါတယ်။ အားလုံးပြီးတော့မှ စိတ်အေးလက်အေး ခုံပေါ်ထိုင်ချ၊ ထိုင်ခုံခါးပတ် ပတ်လိုက်ပါတယ်။ ဘိစ်နက်(စ်)မှာ ထိုင်ခုံတွေဟာ နှစ်ယောက်တစ်တွဲပါ။ အတော့ ထိုင်လိုက်ပြီးတော့မှ ကိုယ့်ဘေးက ထိုင်နေတဲ့ လူကို နှုတ်လေးဘာလေးဆက်ဖို့ လှည့်ကြည့်လိုက်တော့ သာဝီဆပ်ဖြစ်နေပါတယ်။ သူကလည်း "Prof,Khin"၊ ကျွန်တော်ကလည်း

"သာဝီဆပ်" ဆိုပြီး အော်ကျယ် ဟစ်ကျယ်နဲ့ ဘေးကလူတွေ လှည့်ကြည့်လောက်အောင် တအံ့တသြ ဖက်လဲတကင်း နှုတ်ဆက်ကြပါတော့တယ်။ သူက ဘာပြောလဲဆိုရင် "စက််ပူနဲ့ ဘန်ကောက်ဆိုတာ တစ်နေ့ တစ်နေ့ သွားနေတဲ့ လေယာဉ်တွေ နည်းတာမဟုတ်ဘူး။ အဲလို လေယာဉ်တွေ အများကြီး ရှိတဲ့အထဲက မင်းနဲ့ ငါနဲ့ လေယာဉ်တစ်စင်းထဲပေါ်မှာ လာဆုံတယ်၊ ဘယ်လောက်တိုက်ဆိုင်သလဲ၊ ဒီထက် အံ့သြဖို့ ကောင်းတာက မင်းလေယာဉ်ထဲဝင်မလာခင် ငါးမိနစ်လောက်ကမှ လေယာဉ်မယ်ကို ခွင့်တောင်းပြီး ငါပထမထိုင်နေတဲ့ အလယ်တန်းခုံကနေ ဒီနေရာကို ရွှေ့လိုက်တာ။ ဘာလို့လည်းဆိုတော့ ငါထင်တာ ငါတို့ လေယာဉ်ပေါ်မှာ ထိုင်စောင့်နေတာ တော်တော်ကြာပြီ အဲတော့ လေယာဉ်လည်း ထွက်တော့မယ် ဒီနှစ်ယောက်ခုံမှာ လူမရောက်သေးဘူးဆိုတော့ ခရီးသည်လာတော့မာ မဟုတ်ဘူး။ ငါတစ်ယောက်တည်း ထိုင်ရအောင် ပြောင်းဦးမှပဲဆိုပြီး ပြောင်းလိုက်တာ။ အဲတော့ အခု ဏမသ်. နဲ့ လာတွေ့ရတယ်" ဆိုပြီး အားရပါးရ ပြောရှာပါတယ်။ ကျွန်တော်ကလည်း ဓငါလည်း နောက်ဆုံး Last passenger လို ဖြစ်နေတော့ ကောင်တာမှာ ချက်ကင်လုပ်တော့ နေရာလွတ်တွေ ရှိလား၊ ရှိတယ်ဆိုရင် ငှ်ကို တစ်ယောက်တည်း ထိုင်ရအောင် လုပ်ပေးပါဆိုပြီး ဒီနေရာကို တောင်းခဲ့တာ၊ မင်းနဲ့ ငှ်ရဲ့ ရေစက်ကတော့ တော်တော့်ကို အံ့သြဖို့ ကောင်းတယ်လို့ ပြောမိပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ နှစ်ယောက် အဲလို တအံ့တသြ နှုတ်ဆက်စကားတွေ ပြောကြပြီးတဲ့နောက် စက််ပူကနေ ဘန်ကောက် ၂နာရီခွဲကျော်ကျော် ခရီးစဉ်တလျှောက်လုံးမှာ အေးအေးဆေးဆေး စကားတွေ ဆက်ပြောကြပါတော့တယ်။ ဘဝနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အယူအဆတွေ ဘာသာရေးအတွေးအခေါ်တွေ လူလူချင်း မေတ္တာရှေ့ထား ဆက်ဆံရေးတွေ ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ စုံလို့ပဲ။ နောက်ဆုံးရောက်တော့ ဂေါက်သီးရိုက်တဲ့ အကြောင်းရောက်သွားပါတယ်။ ကျွန်တော်က သူ့ကို မြန်မာနိုင်ငံ ဆရာဝန်အသင်း ဂေါက်သီးရိုက်အဖွဲ့အကြောင်း ပြောဖြစ်သွားပါတယ်။ ကျွန်တော် ဂေါက်သီး စရိုက်ခါစ ၂၀၀၀ ခုနှစ်လောက်တုန်းက ကျွန်တော့်မှာ အတွေးတစ်ခုပေါ်လာပါတယ်။ ငါတို့ ဆရာဝန်တွေ ဂေါက်သီးတွေ တစ်ယောက်တစ်နေရာစီ ရိုက်နေကြတာ၊ ကွင်းပေါင်းစုံ နေရာအမျိုးမျိုး ဟိုလူဒလူတွေ လျှောက်တွဲပြီး ဂေါက်ရိုက်နေကြတာ။ ဆရာဝန်တွေ စုစုစည်းစည်းလေး ရင်းရင်းနှီးနှီး ချစ်ချစ်ခင်ခင် ဆုံစည်းလို့ ရတဲ့ အနေအထားလေးဖြစ်အောင် လုပ်ကြရရင်ကောင်းမယ်လို့ စဉ်းစားမိပါတယ်။ ဒါနဲ့ မြန်မာနိုင်ငံ ဆရာဝန်အသင်း ဗဟိုဦးစီးအဖွဲ့ အစည်းအဝေးမှာ မြန်မာနိုင်ငံဆရာဝန်အသင်း ဂေါက်သီးရိုက်အဖွဲ့ကို ဖွဲ့ခွင့်ပြုပါဆိုပြီး တင်ပြပါတယ်။ အဲဒီမှာတင် ဗဟိုဦးစီးအဖွဲ့က အဲဒီ ဂေါက်ရိုက်အဖွဲ့ကို ဖွဲ့ခွင့်ပြုတယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပေးပါတယ်။ ဒါနဲ့ ကျွန်တော်တို့ ရင်းနှီးတဲ့ ဂေါက်ရိုက်တဲ့ ဆရာဝန်တစ်စု ဂေါက်ရိုက်အဖွဲ့အစည်း အမှုဆောင်ကော်မတီအီးစီဖွ့ကြပါတယ်။ နှလုံးခွဲစိတ်ပါမောက္ခဦးခင်မောင်အေးက ဥက္ကဋ္ဌ၊ ကျွန်တော်က ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ၊ စက်မှု(၁)ဝန်ကြီးဌာန ဆေးမှူးချုပ် ဒေါက်တာစိန်သောင်းက အထွေထွေအတွင်းရေးမှူးနဲ့ ကျန်တဲ့ အီးစီအဖွဲ့ဝင်တွေ ဖွဲ့ပြီး မြန်မာနိုင်ငံ ဆရာဝန်အသင်း ဂေါက်ရိုက်အဖွဲ့

Myanmar Medical Associations Golfer's Club – MMAGC ဆိုပြီး ဖွဲ့ခဲ့ပါတယ်။ အီးစီအဖွဲ့ရဲ့ ပထမဆုံး အစည်းအဝေးမှာ ဂေါက်သီးရိုက်အဖွဲ့ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်၊ စည်းမျဉ်း၊ စည်းကမ်း၊ ရှေ့လျှောက်ဆောင်ရွက်သွားမယ့် လမ်းစဉ်တွေကို ဆွေးနွေးကြပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့တတွေဟာ ကိုယ့်အလုပ်နဲ့. ကိုယ်ရှုပ်နေကြတော့ အလုပ်ထဲမှာပဲ နစ်မြုပ်နေပြီး ကိုယ့်ဆရာသမားတွေ ကိုယ့်သူငယ်ချင်းတွေ တပည့်တွေနဲ့. တော်ရုံတန်ရုံ မတွေ့ဖြစ်ကြပါဘူး။ အဲတော့ ကျွန်တော်တို့ အသင်းရဲ့ အဓိကရည်ရွယ်ချက်ကတော့ ဆရာဝန်တွေ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အနည်းဆုံး တစ်လတစ်ခါလောက် ဆုံဖြစ်တွေ့ဖြစ်ကြအောင် လုပ်ရမှာပါလို့. ဆုံးဖြတ်ကြပါတယ်။ တချို့ အီးစီအဖွဲ့ဝင်တွေက ထူးချွန်တဲ့ ဆရာဝန်ဂေါက်သီးရိုက်သမားတွေ ထွက်ပေါ်လာရေးဆိုတာ ရည်ရွယ်ချက်ထဲမှာ ထည့်ပါလားလို့. တင်ပြပါကြတယ်။ အများစုက အဲဒီရည်ရွယ်ချက်ကို လက်မခံကြပါဘူး။ ဒီအဖွဲ့က ဆရာဝန်တွေ ချစ်ခင်ရင်းနှီးစွာနဲ့. စုပေါင်းဂေါက်သီးရိုက်ဖို့. ဆိုတာကိုပဲ လုပ်ဖို့. သဘောတူကြတာပါ။ ပြီးတော့ ဆရာဝန်တွေ ဆုံကြရအောင်၊ တွေ့ကြရအောင် မြန်မာနိုင်ငံ ဆရာဝန်အသင်း ဂေါက်သီးရိုက်အဖွဲ့က တစ်လတစ်ခါ ဂေါက်သီးရိုက်ပြိုင်ပွဲ ကျင်းပပေးရမယ်လို့. ဆုံးဖြတ်ကြပါတယ်။ အဲလို ဂေါက်ပြိုင်ပွဲကိစ္စပေါ်လာတဲ့အခါမှာ ပြိုင်ပွဲမှာ ဆုပေးဖို့. ကိစ္စ အကြီးအကျယ် အငြင်းပွားရပါသေးတယ်။ ဘယ်လိုလဲဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့. အီးစီအဖွဲ့ဝင်ထဲက သမားတော်ကြီ ဒေါက်တာကြည်စိုးက ဆုတွေကို တန်ဖိုးရှိတာ လုံးဝမပေးသင့်ပါဘူးလို့. တင်ပြတယ်။ အဲဒီမှာတင် ကျွန်တော်တို့. အီးစီတစ်ဖွဲ့လုံးက နားမလည်နိုင်ဘူး ဖြစ်ကြရပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့. ပထမဆု၊ ဒုတိယဆုတွေကို ထိုက်ထိုက်တန်တန်ကို ဆုမချရမှာလဲ။ ပြိုင်ပွဲဆိုတာ လုပ်မှတော့ ကောင်းတဲ့၊ တန်ဖိုးကြီးတဲ့ ဆုပဲ ပေးရမှာပေါ့လို့. ဝိုင်းပြောကြပါတယ်။ ဒေါက်တာကြည်စိုးက ဘာကြောင့် တန်ဖိုးကြီးတဲ့ဆုတွေ မပေးသင့်ကြောင်း ပြန်ပြီး ရှင်းပြပါတယ်။ "ဆရာတို့. ဂေါက်အသင်းရဲ့ အဓိကရည်ရွယ်ချက်က ဆရာဝန်တွေ ချစ်ခင်ရင်းနှီးပျော်ရွှင်ဖို့. မို့လား။ ဆရာတို့က ပထမဆု ၂သိန်းတန်၊ ဒုတိယဆု ၁သိန်းတန် အဲလို စျေးကြီး၊ အဖိုးကြီးတာတွေကို ဆုအနေနဲ့. ပေးလိုက်တာနဲ့. ဆရာဝန်တွေ အငြင်းပွားကြ၊ သဘောကွဲလွဲကြ၊ ဂေါက်သီးဘောလုံးတွေကို ဟိုရွှေ့ဒီရွှေ့ ပြဿနာမျိုးစုံနဲ့. ရင်ဆိုင်ကြရလိမ့်မယ်။ အဲဒီမှာတင် ကျွန်တော်တို့. အဖွဲ့ရဲ့ ဆရာဝန်ချင်း ရင်းနှီးချစ်ကြည်ဖို့. ဆိုတဲ့. ရည်ရွယ်ချက် ပျက်သွားပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်တော် ဆရာဝန်အသင်း ဂေါက်ပြိုင်ပွဲတွေ တော်တော်များများ စီစဉ်ပေးဘူးပါတယ်။ အဲလို အခက်အခဲမျိုးစုံ ကြုံခဲ့ဘူးပါတယ်။ ပြီးတော့ ဆရာတို့. ဂေါက်သီးရိုက်ပြိုင်ပွဲက လစဉ် ပုံမှန် ဆက်လုပ်သွားမှာနော်။ အဲတော့ အခု ပထမဆုံးပွဲမှာ ဒီလို စျေးသိပ်ကြီးတဲ့ ပစ္စည်းတွေကို ဆုပေးမယ်ဆိုတာကတော့ လွယ်တယ်။ လုပ်လို့လည်းဖြစ်ဦးမယ်။ ဆရာတို့လပေါင်းများစွာ၊ နှစ်ပေါင်းများစွာ ဆက်လုပ်သွားမယ့် ပြိုင်ပွဲတွေရဲ့ ကိစ္စကို ရေရှည်ကို စဉ်းစားရပါလိမ့်မယ" လို့. ရှင်းပြတော့ ကျွန်တော်တို့. အီးစီအဖွဲ့. တော်တော်လေးနားလည်သဘောပေါက်သွားပြီး ဒေါက်တာကြည်စိုးရဲ့ တင်ပြချက်ကို လက်ခံကြတဲ့

အတွက် ပထမ၊ ဒုတိယ စတဲ့ ဆုရတဲ့သူတွေကို အဖိုးတန်ပစ္စည်းတွေ မပေးတော့ဘဲ ဂေါက်သီးပြိုင်ပွဲမှာ နိုင်သွားတယ် ဆိုတာကို ဂုဏ်ပြုတဲ့ သဘောနဲ့ ဒိုင်းတို့၊ ဖလားတို့လို ဆုအထိမ်းအမှတ်တွေပဲ ပေးမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ပြီး ဒီနေ့အထိ အဲလို ပေါ်လစီနဲ့ပဲ ဆုပေးခဲ့ကြပါတယ်။ မှတ်မိသလောက် ပြောမယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ အီးစီအဖွဲ့ထဲမှာ တက်တက်ကြွကြွ ပါဝင်လုပ်ဆောင်ခဲ့ကြတဲ့ သူတွေကတော့ မျက်စိအထူးကု ပါမောက္ခနှစ်ယောက်ဖြစ်တဲ့ ဒေါက်တာစိုးညွန့်၊ ဒေါက်တာကံညွန့်၊ မျက်စိဆေးရုံအုပ်ကြီး ဒေါက်တာဂျာနော်နဲ့ အရိုးအထူကု ဆရာဝန်ကြီး ပါမောက္ခဒေါက်တာသစ်လွင်၊ ဒေါက်တာမျိုးမင်းတို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ဆရာဝန် ဂေါက်သီးရိုက်အဖွဲ့ရဲ့ လစဉ်ပြိုင်ပွဲတွေကို လတစ်လရဲ့ နောက်ဆုံး တနင်္ဂနွေမှာ လုပ်လေ့ရှိပါတယ်။ ဆေးကုမ္ပဏီတွေရဲ့ ပံ့ပိုးမှုကို အခြေခံပြီး ပြိုင်ပွဲလုပ်ရတာပါ။ ကိုးမိုင်မြန်မာဂေါက်ကွင်း၊ ဒဂုံ၊ ဥက္ကလာ၊ သန်လျင်နဲ့ ဒညင်းကုန်း ရန်ကုန်ဂေါက်ကလပ်တွေမှာ လှည့်ပြီး ပြိုင်ပွဲတွေ လုပ်ကြတာပါ။ တစ်ခါတလေ စိတ်ကူးရရင် ရန်ကုန်မြို့အပြင်ထွက် တိုက်ကြီးဘက်က ဥတိုဂေါက်ကွင်း၊ လှည်းကူက ရဲမွန်နဲ့ ပဲခူး ဆယ်မိုင်ကုန်းက ဟံသာဝတီဂေါက်ကွင်းတွေကို လှည့်ရိုက်ပါတယ်။ အဲလို ပြိုင်ပွဲတွေမှာ အသင်းဝင် ဂေါက်သီးရိုက်သမားတွေကို မနက်အစော၊ တစ်ခုခုကျွေးတယ်။ ၉ ကျင်းပြီးလို့ ပြန်ဝင်လာရင် စားစရာတစ်ခု ထပ်ကျွေးပါသေးတယ်။ ၁၈ ကျင်းပြီးရင် နေ့လည်စာကျွေးပါတယ်။ အဖျော်ယမကာသောကတတ်တဲ့ သူဆိုရင် ဘီယာတိုက်ပါတယ်။ ဒီလို ဂေါက်သီးပြိုင်ပွဲ ပထမဆုံးအကြိမ် လုပ်လိုက်တော့ နှစ်ပေါင်းများစွာ မတွေ့ရတဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဆရာကြီးတွေ၊ ကျောင်းတုန်းက သူငယ်ချင်းတွေ တပည့်တွေ အားလုံးနဲ့ ပြန်ဆုံကြပါတယ်။ ပျော်ပျော်ပါးပါး နောက်လိုက်၊ ပြောင်လိုက်၊ ကလေးလေးတေလို ဖြစ်ကုန်ပြီး ပျော်နေလိုက်ကြတာ။ အဲဒီမြင်ကွင်းကြီးကို မြင်ရတာ သိပ်ကို စိတ်ထဲမှာ ကြည်နူးစရာကောင်းပြီး အီးစီတစ်ဖွဲ့လုံး ပီတိဖြစ်မိပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ရန်ကုန်မှာ လစဉ် ဂေါက်သီးရိုက်ပြိုင်ပွဲတွေ အောင်အောင်မြင်မြင် တစ်နှစ်ကျော် ကျင်းပလာပြီးတဲ့နောက် ကျွန်တော်တို့ အင်ဒီယာအသစ် ရလာပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ မြန်မာနိုင်ငံ ဆရာဝန်အသင်း ဂေါက်သီးရိုက်အဖွဲ့ဆိုတာ တစ်နိုင်ငံလုံးနဲ့ ဆိုင်ပေမယ့်လည်း ပြိုင်ပွဲလုပ်တဲ့အခါ ရန်ကုန်က ဆရာဝန်တွေပဲ ရိုက်နေကြတယ်။ အဲတော့ ဒီထက်တိုးချဲ့ပြီး အောက်မြန်မာပြည်နဲ့ အထက်မြန်မာပြည် ဆရာဝန်များ ဂေါက်သီးရိုက်ပြိုင်ပွဲ လုပ်ရင် ကောင်းမလား မသိဘူးဆိုပြီး တွေးမိကြပါတယ်။ ကျွန်တော်ကလည်း မန္တလေးသားဆိုတော့ ဒီလို အထက်နဲ့အောက် ဂေါက်သီးပြိုင်ပွဲ လုပ်မယ်ဆိုတာ ကောင်းတဲ့ အကြံဥာဏ်ပဲလို့ တွေးမိပါတယ်။ အောက်မြန်မာပြည်နဲ့ အထက်မြန်မာပြည် ဆရာဝန်တွေ ဂေါက်သီးရိုက်ကြတယ်ဆိုပေမယ့် အဓိက ကတော့ ရန်ကုန်နဲ့ မန္တလေး ဂေါက်သီးရိုက်ပြိုင်ကြမှာ ဆိုတော့ မန္တလေးသား မိတ်ဆွေရောင်းရင်း အပေါင်းအသင်းတွေနဲ့ ပြန်တွေ့ရတော့မှာပဲဆိုတာ စဉ်းစားမိလို့ပါ။ ကျွန်တော်တို့ ရန်ကုန် မန္တလေး ဂေါက်အီးစီတွေ အကြိမ်ကြိမ်ဆွေးနွေးကြပြီး နောက်ဆုံး ရန်ကုန်မြို့တော့်ဃီဃ ဂေါက်ကွင်းမှာ ပထမဆုံးပြိုင်ပွဲ

စလုပ်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ကြပါတယ်။ မန္တလေးက လူတွေက ကိုယ့်စရိတ်နဲ့ကိုယ် ရန်ကုန်လာကြ၊ ကျွန်တော်တို့ ရန်ကုန်ဂေါက်သီးရိုက်အဖွဲ့က သူတို့တတွေ ရန်ကုန်မှာနေဖို့ စားဖို့ တာဝန်ယူမယ်လို့ စီစဉ်လိုက်ကြပါတယ်။ မန္တလေးဂေါက်သမားတွေ နေဖို့ကို ရန်ကုန်က ကျွန်တော့်ရဲ့ လမ်း(၃၀)ဆေးခန်း တတိယထပ်မှာ ပြင်ဆင်ထားပါတယ်။ ချက်ချင်းပဲ အဲယားကွန်း ၁ ကောင်အားကြီးတွေ တပ်၊ တွိုင်းလက် ကမုတ်အသစ်တွေဆင် အားချင်းပဲ အကုန်စီစဉ်ပါတယ်။ မန္တလေးအသင်းကြီး ရန်ကုန်ကို ကားနဲ့ခ်ီတက်လာတော့ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် ထောက်ကြ့် ရွှေညောင်ပင်မှာ သွားကြိုပြီး ခေါ်လာပါတယ်။ မန္တလေးဂေါက်သမားတွေကို လိုလေသေးမရှိ ပြုစု၊ လမ်း(၃၀)ဆေးခန်းရဲ့ ဒုတိယထပ်မှာ ကာရာအိုကေနဲ့ ဘားကို ၂၄နာရီ ဖွင့်ပေးထားပါသေးတယ်။ ကျွန်တော်က ကိုယ်ကသာ ဂေါက်သီးရိုက်တာမကောင်းတာ ဂေါက်သီးကိုတော့ သိပ်စိတ်ဝင်စားပြီး ဝါသနာကို ပါတဲ့သူဆိုတော့ ရန်ကုန်မန္တလေး ဂေါက်ပြိုင်ပွဲကြီး အောင်အောင်မြင်မြင်ဖြစ်ဖို့ စိတ်ရောကိုယ်ပါ အစွမ်းကုန် ကြိုးစာလုပ်ကိုင်ပါတယ်။ မန္တလေး ဂေါက်သီးရိုက်အဖွဲ့တွေ ရောက်တဲ့နေ့မှာ ရန်ကုန်အဖွဲ့က သိမ်ဖြူလမ်း မြန်မာနိုင်ငံဆရာဝန်အသင်းတိုက်မှာ ညစာစားပွဲနဲ့ ဧည့်ခံပါတယ်။ ဂေါက်သမားတွေ ပျော်မှပျော်ပဲ။ "ဟဲ့ကောင်ကြီး" ချင်း မိုးမွန်အောင် ပြောကြရင်း ယမကာခွက်လေးတွေကိုင် ဟိုဝိုင်းကူး၊ ဒီဝိုင်းကူး မြူးလိုက်ကြတာ၊ ကျေနပ်အားရစရာကြီးပါ။ အဲဒီညမှာ ဒင်နာစားပြီးတာနဲ့ ရန်ကုန်နဲ့မန္တလေးအသင်း ကပွတိန်တွေ လူစာရင်းညှိ၊ ပြိုင်ပွဲစည်းမျဉ်း၊ စည်းကမ်းတွေဆွဲ၊ တကယ့်ကို စီးရီးရပ်စ် (serious) ပဲ။ ဥရောပနဲ့ အမေရိကန် ဂေါက်ပြိုင်ပွဲထက်တောင် ကဲဦးမယ်။ နောက်ဆုံးတော့ ရန်ကုန် ၁၀ တွဲပေး၊ မန္တလေးကလည်း ၁၀တွဲရွေး၊ အဲဒီနှစ်ယောက်တွဲတွေကို ရန်ကုန်နဲ့ မန္တလေး မဲနှိုက်ကြပါတော့တယ်။ ပျော်စရာကြီးပါ။ ပထမ ရန်ကုန်အသင်းတစ်တွဲ မဲနှိုက်ပါတယ် ဆိုပြီး နှိုက်လိုက်ရော၊ အဲဒီအတွဲနာမည်တွေကို ကြေညာပေးပါတယ်။ ဥပမာပြောရရင် ဒေါက်တာစိန်သောင်း၊ ပါမောက္ခဦးစိုးညွှန့်. ဆိုကြပါစို့. နောက် မန္တလေးက နောက်တစ်တွဲ မဲနှိုက်လိုက်တော့ ဒေါက်တာအောင်ကျော်ညွှန့်၊ ပါမောက္ခဦးဝင်းမြင့် တို့လို့ ဖြစ်ရင် ပြိုင်ပွဲမှာ အဲဒီ ရန်ကုန်မန္တလေးနှစ်ယောက်၊ နှစ်ယောက်တွဲပြီး (၁၈) ကျင်းလုံး ရိုက်၊ အမှတ်ပြိုင်ပေါ့။ ဒီလိုနဲ့ ပြိုင်ပွဲဝင်မယ့် အတွဲ (၁၀)တွဲရဲ့ နာမည်တွေကို ရအောင် မဲနှိုက်ရတော့ ဆူညံနေအောင် အော်ကြ၊ လက်ခုပ်တီးကြ၊ ဝီစီတွေမှုတ်၊ လက်ဖြောက်တွေတီး၊ အလွန်ပျော်စရာကောင်းတဲ့ တကယ့်ပြိုင်ပွဲ အကြိုညကြီးပါ။ ပြီးတော့မှ နောက်တစ်နေ့မှာ မနက်(၅း၀၀)ကတည်းက ကွင်းကိုရောက်ကြပြီး အသဲအသန် ပြိုင်ရိုက်ကြတာ၊ ပထမဆုံးပြိုင်ပွဲမှာ ရန်ကုန်အသင်းက အနိုင်ရပြီး ဒိုင်းဆုကြီးကို ရသွားပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ နောက်နှစ်တွေမှာ ပြိုင်ပွဲကို နှစ်စဉ်ဆက်လုပ်သွားတာ ရန်ကုန်မှာ တလှည့်၊ မန္တလေးမှာ တလှည့် ပြိုင်ကြတာပါ။ ရန်ကုန်မှာ ရိုက်ရင် ရန်ကုန်အသင်းက နိုင်တယ်။ မန္တလေးမှာရိုက်ရင် မန္တလေးအသင်းက နိုင်ပါတယ်။ အခုထက်ထိ အနိုင်အရှုံးမပြတ်သေးတဲ့ ရန်ကုန်မန္တလေး ဆရာဝန်တွေ ဂေါက်ရိုက်ပြိုင်ပွဲပါ။ ကျွန်တော်တို့ တည်ထောင်ခဲ့တဲ့

မြန်မာနိုင်ငံ ဆရာဝန်အသင်း ဂေါက်သီးပြိုင်ပွဲတွေကိုတော့ လစဉ်မပျက် မကွက် ကျင်းပနိုင်ခဲ့တာ အခုဆိုရင် အကြိမ် (၆၀)ကျော်သွားပါပြီ။ သာဝီဆပ်နဲ့ မြန်မာနိုင်ငံဆရာဝန်အသင်း ဂေါက်သီးရိုက်အဖွဲ့အကြောင်း လေယာဉ်ပေါ်မှာ ပြောတဲ့အကြောင်းရေးရင်းနဲ့ တဆက်တည်း (MMAGC) ရဲ့ သမိုင်းကြောင်းကို မှတ်တမ်းတင် ရေးမိသွားပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ သာဝီဆပ်နဲ့ ကျွန်တော် မြန်မာနိုင်ငံဆရာဝန်အသင်း ဂေါက်အဖွဲ့ လစဉ်ဂေါက်ရိုက်ကြတဲ့ အကြောင်းပြောတာ သိပ်များသွားတော့ သာဝီဆပ်က သိပ်စိတ်ပါသွားပြီး "မင်းတို့ လုပ်တာ သိပ်ကောင်းတယ်၊ ဆရာဝန်အချင်းချင်း စည်းရုံးရေး၊ ညီညွတ်ရေးအတွက် ဂေါက်သီးဒီပလိုမေစီပေါ့။ အဲတော့ ငါလည်း ဖေဖော်ဝါရီလတိုင်း လုပ်တဲ့ မင်းတို့ ပြိုင်ပွဲကို စပွန်ဆာယူမယ်" ဆိုပြီး ကတိပြုတဲ့အဆင့်အထိ ဖြစ်သွားပါတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဂေါက်ဝါသနာ ဂေါက်စေတနာတွေကို ဂေါက်သမားဆရာဝန်တွေ နားလည်ပါလိမ့်မယ်လို့ ယူဆမိပါတယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)



နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၄၀)

လူတစ်ယောက် နုပျိုလန်းဆန်းဖို့ရာဆိုတာမှာ စိတ်နဲ့ကိုယ်ရှိတဲ့အထဲက စိတ်ကိုဂရစိုက်ဖို့ အရေးကြီးသလို ကိုယ်ခန္ဓာကြီးကိုလည်း ပစ်ထားလို့မရတဲ့အကြောင်းနဲ့ ပတ်သကပြီး ကျွန်တော်နဲ့ ညီမောင်ဌေးကိုတို့ ထင်းနိုင်ငံသွားတုန်းက ဂေါက်သီးရိုက်ခဲ့ကြတဲ့အကြောင်းတွေ ရေးနေပါတယ်။

<u>စထရုက်(စ်)နဲ့ဂေါက်ကွင်း</u>

သာဝီဆပ်၊ နာတာပန်နဲ့ ကျွန်တော်တို့ သုံးယောက် ဘပ်ဂီဂေါက်ကားလေးတွေ တစ်စီးစီနဲ့ ဘန်ကောက် သုဝဏ္ဏဘုံမိလေဆိပ်နားက ဝင်းမေးလ်ဂေါက်ကွင်းကြီးထဲကို ထွက်ခဲ့ကြပါတယ်။ ဂေါက်ကွင်းတေဟာ လူ့ရဲ့စိတ်ကို စိမ်းစိုလန်းဆန်းစေပါတယ်။ ဘယ်ကို ကြည့်လိုက်ကြည့်လိုက် စိမ်းလန်းတဲ့ မြက်ခင်းတွေ၊ သစ်ပင်တွေနဲ့ ရေကန်တွေကို တွေ့နေရတာကိုး။ အထူးသဖြင့် မနက်အစောဆိုရင် ပိုတောင် သာယာပြီး ကြည့်လို့ကောင်းပါတယ်။ သာဝီဆပ်နဲ့ ကျွန်တော် တစ်ခါက ပန်းလှိုင်ဂေါက်ကွင်းမှာ ဂေါက်ရိုက်ကြပါတယ်။ အဲဒီတုန်းက ဇန္နဝါရီလဆိုတော့ ရန်ကုန်ရဲ့ ဆောင်းပေါ့။ ဒီလိုရာသီမျိုးမှာ ပန်းလှိုင်ဂေါက်ကွင်းက မြူတွေဟာ စိတ်ဝင်စားစရာပါ။ တစ်ခါတစ်လေ မနက်(၇)နာရီလောက်အထိ မြူတွေဆိုင်းနေပြီး ဘာမှမမြင်ရပါဘူး။ သာဝီဆပ်နဲ့ ကျွန်တော် အဲဒီနေ့က ဂေါက်သီးရိုက်တုန်းကတော့ မြူတွေက တအားကြီးပိတ်မနေဘူး။ တီခုံကနေ ဂေါက်သီးကို ရိုက်လိုက်ပြီး ဂေါက်ကွင်းထဲကို လမ်းလျှောက်သွားတော့ ကျွန်တော်တို့ ခါးလောက်အထိ မြေကြီးနားကပ်ပြီး မြူတွေဖုံးနေပါတယ်။ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက်ကြည့်လိုက်ရင် ခြေထောက်တွေ မမြင်ရပဲ ကျွန်တော်တို့တတွေ တိမ်တွေထဲမှာ လမ်းလျှောက်သလ ဖြစ်နေပါတယ်။ သာဝီဆပ်ဟာ တိမ်ထဲမှာလမ်းလျှောက်တာလို့ အဓိပ္ပါယ်ရတဲ့ "Walking in the clouds" နံမည်ကြီး ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားကို သတိရတယ်လို့ ပြောပါတယ်။ အဲလို ဆောင်းတွင်းနံနက် ဂေါက်ကွင်းထဲမှာ လမ်းလျှောက်ရတဲ့ အရသာဟာ ဘယ်လိုကောင်းမှန်းမသိဘူး၊ ပြောပြလို့ မရနိုင်လောက်အောင်ကို စိတ်ကြည်နူးမှုအရသာကို ခံစားရပါတယ်။ ရန်ကုန်ဂေါက်ကလပ်က ဂေါက်ကွင်းမှာဆိုရင် ဆောင်းနံနက်ဂေါက်ကွင်းရဲ့ အလှအပတွေကို စိမ်းစိုနေတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကြီးပေါ်မှာ မြူတွေတင်မကဘဲ သဘာဝကျေးငှက်မျိုးစုံက ပါဝင်ပြီး သရုပ်ဖော်ထားပါတယ်။ ရန်ကုန်ဂေါက်ကွင်းမှာ ဗျိုင်း၊ ရေဘဲ၊ ကြက်တူရွေး၊ တစ်တီတူး၊ စာကလေး၊ ကျီးကန်း၊ ဆက်ရက်၊ စတဲ့ငှက်အစုံအလင်တွေပါ တွေ့ရတော့ ပိုပြီး

သာယာစေတာပေါ့။ အဲလိုဆောင်းတွင်းနံနက် ဂေါက်သီးရိုက်ရင်း ပတ်ဝန်းကျင်သဘာဝရဲ့ သာယာကြည်နူးစရာတွေကို ခံစားရင်း စိတ်အေးလက်အေး လမ်းလျှောက်လာတုန်း မိတ်ဆွေပါမောက္ခကြီး တစ်ယောက်က "ဒီအချိန်မှာ အိပ်ယာထဲအိပ်နေကြတဲ့လူတွေကို သနားတယ်ဗျာ၊ They don't know what they are missing" တဲ့။ အဲဒီအင်္ဂလိပ်စကားရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကတော့ သူတို့တတွေ ဘာတွေကို ဆုံးရှုံးနေတယ်ဆိုတာ မသိဘူးဆိုတဲ့ သဘောပါ။ သူက ဆက်ပြောသေးတယ်။ "ကျွန်တော်တို့ မနက်အစော (၂)နာရီလောက် ဂေါက်ရိုက်တဲ့အချိန်မှာ အိပ်နေတဲ့သူတွေက ဘာမှလည်း အကျိုးမရှိ၊ ဒီအခန်းလေးက ကုတင်ပေါ်မှာ အိပ်နေရတာ၊ တစ်ဖက်လှည့်ကြည့်လိုက်ရင် နံရံ၊ နောက်တစ်ဖက်စောင်းလိုက်တော့ ကိုယ့်ရဲ့ဇနီး၊ ဒါပဲတွေ့မယ်။ အပေါ်မော့ကြည့်လိုက်ရင် မျက်နှာကျက်၊ ဒီအိပ်နေတဲ့လူတွေရဲ့ ဘဝဟာ သနားစရာပါဗျာ၊ နံရံ၊ မျက်နှာကျက်၊ ဇနီး၊ ဒီသုံးခုပဲ ဟိုဘက်လှည့်၊ ဒီဘက်လှည့် ကြည့်စရာရှိတယ်။ ကျွန်တော်တို့က မြက်ခင်း၊ အပင်၊ ရေကန်၊ မြူတွေနဲ့ မျက်စေ့အရသာခံဖို့ ကယ်ဒီလေးတွေ အစုံအလင် တော်တော့်ကို မျိုးစုံရှိတာ" လို့ ဟာသလေးနှောပြီး ပြောရှာပါတယ်။ ဒီလို ဂေါက်ကွင်းမှာ သာယာတဲ့ ရှုခင်းတွေကို မြင်နေရုံတင်မဟုတ်ပဲ၊ ဂေါက်သမားတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ပြောကြဆိုကြတာကလည်း အရသာတစ်မျိုး၊ ဂေါက်ကွင်းမှာဆိုရင် ကျွန်တော်တို့တတွေ အတင်းအဖျင်း၊ သတင်းတွေ ဖလှယ်ကြ၊ နှီးနှောကြ၊ ပါတယ်။ "ဟေ့လူ ခင်ဗျား စိုင်းစိုင်းခမ်းလှိုင်ရဲ့ အိုးလေးလှုပ်ပါဦး နားထောင်ပြီးပြီလား၊ အရမ်းမိုက်တယ်ဗျာ၊ ကျန်တော့်မွေးနေ့ပွဲမှာ စိုင်းစိုင်းဆိုလိုက်တာ ကောင်မလေးတွေ ထိန်းမနိုင်သိမ်းမရ စတိတ်ခုံပေါ်အထိ တက်ကခုန်ကြတဲ့အဖြစ် ရောက်သွားတယ်"။ "ဟုတ်လား၊ စိုင်းစိုင်းကတော့ ပရိသတ် တကယ်ထိန်းတယ်ဗျာ။ အမျိုးသမီးအဆိုတော်ထဲမှာဆိုရင် ရေဗင်္ကာ၊ ဖြူဖြူကျော်သိန်း၊ ဆုန်သင်းပါ(ရ)၊ အဲဒါ ကျွန်တော့်စိတ်ကြိုက်ပဲ။" အဲလိုတွေ ဟိုပြောဒီပြော ပြောကြတဲ့ကြားထဲ ပါမောက္ခကြီးတစ်ယောက်က "ခင်ဗျားတို့ ဟိုပုံတွေကြည့်ပြီးပြီလား၊ ကျွန်တော့် ဟန်းဖုန်းထဲကနေ ဘလူးတု(သ်) နဲ့ ပို့ပေးလိုက်မယ်" ပြောလို့ပြော၊ အဲဒီတုန်းမှာ နောက် ပါမောက္ခကြီးတစ်ယောက်က အမေရိကန်က သူဝယ်လာတဲ့ဖုန်းကိုပြပြီး "အခုကျွန်တော် နောက်ဆုံးဝယ်လာတဲ့ ဖုန်းလေ၊ အိုင်ဖုန်း T Apple ကုမ္ပဏီကထုတ်တာ၊ အမေရိကန်မှာ နောက်ဆုံးပေါ်ဗျ၊ အိုင်ဖုန်းကို ATT ကုမ္ပဏီတစ်ခုတည်းပဲ ရောင်းခွင့်ရှိတယ်၊ အိုင်ဖုန်းဟာ ဖုန်းဆိုပေမယ့် ကွန်ပြူတာပါပဲဗျာ။ အင်တာနက်၊ အီးမေးလ်၊ အကုန်သုံးလို့ရတယ်။ ရာသီဥတု၊ အချိန်၊ တကမ္ဘာလုံး ဘယ်ကိုသွားသွား လမ်းညွှန်ရှိတယ်။။ ဥပမာဗျာ အမေရိကန် LA ပါဆာဒီးနားမြို့မှာရောက်နေတုန်း PCC ကောလိပ်ကနေ မေစီဆိုတဲ့ စတိုးဆိုင်ကို သွားမယ်ဆိုပါစို့၊ ဟန်းဖုန်းထဲက Search ဆိုတာကိုသွား၊ From ဆိုတဲ့ စထွက်တဲ့နေရာမှာ PCC ကိုရိုက်လိုက်၊ သွားမယ့်နေရာ To ဆိုတဲ့ အကွက်ထဲမှာ မေစီကို သွင်းလိုက်၊

တစ်ခါတည်း မြေပုံနဲ့အကွာအဝေး လမ်းပြလမ်းညွှန်ပေါ်လာရော။ ကားကိုဘယ်လမ်းကနေ ဘယ်လို မောင်းရမယ် ဆိုတာကို တစ်ဆင့်ခြင်း စာနဲ့လည်းရေးပြီး ပေါ်လာတယ်။ ဒါ ကွန်တော် သိသလောက် ပြောတာနော်။ ပြီးတော့ အိုင်ဖုန်းနဲ့ရိုက်ထားတဲ့ ပုံတွေကို ဖုန်းမျက်နှာပြင်ပေါ်မှာ အကြီးချဲ့ချင်ရင် လက်နှစ်ချောင်းကို ဖုန်းမျက်နှာပြင်နဲ့ထိပြီး အဲဒီလက်နှစ်ချောင်း ချဲလိုက်ရင် ပုံကြီး ကြီးလာရော။ လက်နှစ်ချောင်းစေ့လိုက်ရင် ပုံပြန်သေးသွားရော။ နောက်ပုံတစ်ပုံကို ပြောင်းချင်ရင် လက်ချောင်းနဲ့ ဆွဲရွှေ့လိုက်ရုံပဲ"လို့ ပြောပါတယ်။ သူပြောတာနဲ့ ဝိုင်းကြည့်ကြတော့ အိုင်ဖုန်း အကြောင်းသိသွားတယ်။ ဂေါက်ကွင်းထဲမှာ ဂေါက်သမားတွေ ဘာပြောကြတယ်ဆိုတာ သဘောပေါက်အောင် နမူနာလေးတွေ ပြောပြတာပါ။ ပြီးတော့ ရွှတ်နောက်၊ ဟာသပုံပြင် အမျိုးမျိုးကလည်း စုံလို့ပဲ။ တစ်နေ့နေ့တော့ ဂေါက်ကွင်းမှ ပုံပြင်များကိုရေးပြီး စာအုပ်ထုတ်ဦးမယ်လို့ စိတ်ထဲမှာ အားခဲထားပါတယ်။ ဘာလို့ ဂေါက်ကွင်းထဲက သာယာမှုတွေ၊ စိတ်ကြည်နူးရတာတွေ အကြောင်း ပြောနေတာလည်းဆိုတော့ လူတစ်ယောက် ကျန်းမာဖို့ဆိုတာ၊ နုပျိုလန်းဆန်းဖို့ဆိုတာ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာချမ်းသာရမှာပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာကြီး ဘယ်လောက် ကျန်းမာကျနေးမာ စိတ်ချမ်းသာမှ နုပျိုလန်းဆန်းမှာပါ။ ဂေါက်သီးမရိုက်ခင်တုန်းက ကွန်တော် တနင်္ဂနွေနေ့တွေတိုင်း မှောဘီက ကွန်တော့်ရဲ့တောအိမ် (Country home) ကို သွားလေ့ရှိပါတယ်။ အဲလိုသွားရင် အမေက ဘယ်လိုပြောလဲဆိုတော့ "မင်းမှာလည်း တစ်ပတ်လုံးလည်း ကုန်းရုန်း နေ့ရောညရော ဆေးရုံဆေးခန်းအလုပ်တွေ လုပ်ရ၊ တနင်္ဂနွေလေးတစ်ရက်ကို ဘာမှမလုပ်ဘဲ အိမ်မှာနားဖို့ကောင်းတယ်၊ အခုတော့ မင်းက နားရမယ့်ရက်မှာ မှော်ဘီသွားတယ်၊ မင်းသနားဖို့ကောင်းတယ်" ဆိုပြီး ညည်းညည်းညူညူ ပြောရှာပါတယ်။ အမေကတော့ ရှေးတုန်းက သူတို့ခေတ်က အတွေးအခေါ်အယူအဆနဲ့ အကြံပေးပြီး ကွန်တော့်ကို ဝေဖန်တာပေါ့။ တကယ်တော့ ဒီနေ့ခေတ် ဒီနေ့အခါမှာ အမေတို့တုန်းကနဲ့ မတူ၊ အပြိုင်အဆိုင်လောကကြီး၊ စထရက်စ် (stress) တွေအပြည့်နဲ့၊ အခုခေတ် မြို့ပြလူသားတွေမှာ ကိုယ်ခန္ဓာနွမ်းနယ်မှု ဖိဆီကယ်ဖတစ်(ခ်) (physical fatigue) တွင် မကဘဲ မင်တယ်လ်ဖတစ်(ခ်) (mental fatigue) လို့ခေါ်တဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နွမ်းနယ်အားကုန်မှုတွေ ရနေကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီခေတ်ကြီးကို အင်္ဂလိပ်လို ရက်ရေ့(စ်) (ratrace) လို့ ပြောပါတယ်။ ဘယ်လိုအဓိပ္ပါယ်နဲ့ ဘယ်လိုစကားလုံးက ဆင်းသက်ပြီး (ratrace) လို့ ခေါ်သလဲတော့ မသိပါ။ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုတာကတော့ ratrace is way of life in which people are caught up in a fiercely competitive struggle for wealth or power တဲ့။ ဆိုလိုတာက ရက်ရေ့စ်ဆိုတာဟာ လူတွေ ကြောက်မက်စရာကောင်းလောက်အောင် တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ကိုယ့်ဖာသာ ပါဝါ၊ ပိုက်ဆံတွေရအောင် အပြိုင်အဆိုင်လုပ်နေကြတဲ့ လူမှုရေးစနစ်ကြီးပါပဲ။ ကြိုက်ကြိုက်၊ မကြိုက်ကြိုက် ကွန်တော်တို့တတွေဟာ အခုခေတ် ရက်ရေ့စ် လူနေမှုစနစ်မှာ နေနေကြရတာ ဆိုတော့

စိတ်ဖိစီးမှုတွေ၊ စထရက်စ်တွေ အများကြီးနဲ့ နေနေကြရပါတယ်။ ဒီလိုအချိန်မှာ ဘုရား၊ တရား၊ ဆိုတာလည်း အပြည့်အဝမလုပ်နိုင်ကြ၊ တရားရဖို့ နေနေသာသာ ရာထူးတွေ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် တကအောင ပိုက်ဆံတွေ ချမ်းသာသည်ထက် ချမ်းသာအောင် လုပ်နေကြတယ်။ ဒီလိုနေကြရတဲ့ ဘဝမှာ ကျွန်တော့် အမြင်ကတော့ စိတ်နွမ်းနယ်ပင်ပန်းမှု မင်တယ်လ်ဖတစ်(ခ်)ကို သက်သာအောင် လုပ်ဖို့က ခန္ဓာကိုယ် နွမ်းနယ်မှုသက်သာအောင် အနားယူတာထက် ပိုအရေးကြီးတယ်လို့ထင်ပါတယ်။ အဲတော့ အမေပြောသလို တစ်ပတ်လုံး ကိုယ်ခန္ဓာတွေ နွမ်းနယ်ပင်ပန်းလို့ သက်သာရာရအောင် မလှုပ်မရှား အနားယူမယ့်အစား ကိုယ်ခန္ဓာထက် အရေးကြီးတဲ့ စိတ်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်တာ သက်သာအောင် မော်ဘီတောခြံကိုသွား၊ စိတ်ကို အနားပေးတာက ပိုပြီးလုပ်သင့်တာလို့ ထင်မိပါတယ်။ ဒါနဲ့ အမေ့ကို ပြန်ပြောရတယ် "အမေ၊ လူပင်ပန်းလို့ ခြေထောက်တွေ လက်တွေ နာနေလည်းအရေးမကြီးဘူး အမေရ။ ခန္ဓာကိုယ်ထက်အရေးကြီးတာက စိတ်၊ စိတ်ချမ်းသာဖို့ အဓိက ၊ လူခန္ဓာကြီးကျန်းမာဖို့က ဒုတိယလို့တောင် ပြောလိုက်ချင်တယ်အမေရာ" လို့ အမေ့ကို ခံငြင်းမိပါတယ်။ စိတ်က ဘယ်လောက်အရေးကြီး လည်းဆိုတော့ ဝေဒနာခံစားနေရတဲ့ အချိန်မှာတောင စိတ်ကနေ ဝေဒနာကို မှတ်ပြီး ဖျောက်ပစ်လို့ ရတယ်။ အဲလောက်တောင် အရေးပါတဲ့ စိတ်ပါ။ စိတ်ဖိစီးမှု လျော့အောင် လုပ်ပေးတာဟာ ဘာနဲ့တူတာလည်းဆိုတော့ ပေါင်းအိုးမှာ သိပ်ပရက်ရှာ များရင် ပရက်ရှာတွေ ထုတ်ပစ်ဖို့ ထွက်ပေါက်ထည့်ထားသလိုပါပဲ။ အင်္ဂလိပ်လို ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ Safety-valve mechanism ပေါ့။ အန္တရာယ်ကာကွယ်ရေး လုပ်ဆောင်ချက် မကနစ်ဆင်တွေပေါ့။ ပေါင်းအိုးထဲမှာ ပရက်ရှာသိပ်များလာရင် ပေါင်းအိုးကြီး ပေါက်ကွဲ ထွက်မသွားအောင် ရေနွေးငွေ့တွေ ထွက်နိုင်ဖို့ လေပေါက် ဗင့်(တ်) Vent လေးတွေရှိရမှာပါ။ လူတိုင်းမှာ စိတ်ဖိစီးမှု စထရက်(စ်) လျော့အောင် လုပ်ထားတဲ့ ပရက်ရှာထွက်ပေါက် ဗင့်(တ်)လေးတွေ ရှိသင့်ပါတယ်။ ကျွန်တော်အဖို့ ဂေါက်ကွင်းဟာ အရေးအကြီးဆုံး ပရက်ရှာထွက်ပေါက်ပါ။ တစ်ပတ်လုံး လူနာတွေနဲ့ထိတွေ့၊ ပြဿနာပေါင်းစုံကို ဖြေရှင်းပြီး ရုန်းကန်လှုပ်ရှားခဲ့လို့ ပေါင်းအိုးထဲမှာ တရိပ်ရိပ်တက်လာတဲ့ ပရက်ရှာနဲ့တူတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေဟာ ဂေါက်ကွင်းထဲရောက်တာနဲ့ လေပေါက်ကနေ ပရက်ရှာတွေ ရှူးဆိုပြီး ထွက်သွားသလိုပဲ၊ ဂေါက်ကွင်းရဲ့ ကြည်နူးစရာ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ပရက်ရှာတွေ လွင့်မျောပျောက်ကွယ်သွားပါတယ်။ စိတ်ရဲ့အရေးပါပုံ၊ စထရက်(စ်)တွေ အရေးကြီးပုံနဲ့ ပတ်သက်လို့ အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ စထရက်(စ်)ပြဿနာတွေကို ဆက်ပြောချင်ပါသေးတယ်။ စထရက်(စ်)ရဲ့ အရေးပါ အရာရောက်ပုံတွေကို အခွင့်အရေးယူပြီးလူတွေက အလွဲသုံးစားလုပ်တဲ့ ဖြစ်ရပ်တွေ အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ အများကြီးရှိပါတယ်။ ဥပမာတစ်ခုပြောရမယ်ဆိုရင် စည်သွပ်ဗူးထုတ်တဲ့ စက်ရုံတစ်ရုံက အလုပ်သမားအမျိုးသမီးတစ်ယောက် စက်ရုံကို ဒေါ်လာတစ်သန်း ရလိုမှု တရားစွဲပါတယ်။ တရားစွဲရတဲ့ အကြောင်းရင်းကတော့ သူ့ရဲ့အလုပ်ဟာ နေ့စဉ် စည်သွပ်ဗူးတွေစပြီး ကွန်ဗေယာခါးပတ်ကြိုးပေါ်မှာ လှည့်လာတာကို ထိုင်ကြည့်နေရပြီး အနာအဆာရှိတဲ့ ဗူးလေးတွေကို

ဖယ်ထုတ်ရပါတယ်။ သူဟာ အဲဒီအလုပ်ကို (၁၀)နှစ်တိတိ လုပ်ရလ စထရက်(စ်)တွေများပြီး သူ့ရဲ့ အိမ်ထောင်ရေးဟာ ပျက်စီးသွားတဲ့အတွက် စက်ရုံကနေ လျော်ကြေး ဒေါ်လာတစ်သန်း လိုချင်တာဆိုပြီး တရားစွဲတာပါ။ ဒါဟာ တကယ့်ဖြစ်ရပ်မှန်တစ်ခုပါ။ ဒီလိုဖြစ်ရပ်တွေကြောင့် အမေရိကန်က လုပ်ငန်းကြီးတွေမှာ တစ်လတစ်ခါ စထရက်(စ်)တွေ လျော့အောင်လုပ်တဲ့ သင်တန်းတွေပေးတယ်။ ပြီးတော့ သူသတ်မှတ်တဲ့ အချိန်တိုင်းမှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အထူးကု ဆရာဝန်တွေနဲ့ ပြသစစ်ဆေးပြီး ဝန်ထမ်းတွေဟာ စထရက်(စ်)မရှိပါဘူးဆိုတဲ့ ဂတိဝန်ခံချက်တွေ လက်မှတ်ထိုးရတယ်။ အဲ့မခန်းအမေရိကန်နိုင်ငံပါ။ ကျွန်တော်တို့ဆီမှာ စထရက်(စ်)ပြဿနာဟာ ဒီလောက်မဆိုးသေးဘူးလို့ ပြောရမှာပါ။ ဒါပေမယ့်လည်း မြို့ကြီးပြကြီးမှာ နေကြတဲ့ သူတွေမှာ လူနေမှုစံနစ် တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးလာတာနဲ့ အမျှ စထရက်(စ်)တွေဟာ တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ များလာမှာပါ။ ဒါကို သတိလက်လွတ်ဖြစ်ပြီး မပြုမပြင် မပြောင်းမလဲ သမရိုးကျ နေရိုးနေစဉ်ပုံစံအတိုင်းနေနေရင်တော့ စထရက်(စ်) ရဲ့ဒဏ်ကို ခံရမှာပါ။ စထရက်(စ်)ဆိုတာဟာ တိတ်တခိုးလူသတ်သမား (Silent killer) ပါ။ စထရက်(စ်)ဟာ အပေါ်ရဲမှာ ဘာမှ မပေါ်လွင်ပဲ လူရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းကို လှိုက်စားနေတဲ့ အရာပါ။ ဒါကို မေ့ထားလို့မရပါဘူး။ စထရက်(စ်)ရဲ့ ရောဂါလက္ခဏာတွေကတော့ မျိုးစုံရှိပါတယ်။ ပေါင်းအိုးကြီးပေါက်ကွဲ ထွက်သလိုပဲ စထရက်(စ်)များတဲ့ လူတွေဟာ ဆူညံ၊ အော်ဟစ်၊ ငေါက်ငမ်းတဲ့ ပေါက်ကွဲနည်းမျိုးရှိသလို ဘယ်သူ့ကို ဘာမှမပြောပဲ ကိုယ့်ဘာသာပဲ လည်စင်းခံစိတ်ဓါတ်ကျ၊ စိတ်ညစ်၊ ထိန်းမနိုင်သိမ်းမရ စိတ်ကျတဲ့ ပုံစံမျိုးတွေလည်းရှိပါသေးတယ်။ တစ်ခါက မှတ်သားဖူးတဲ့ စထရက်(စ်)နဲ့ ပတ်သက်တ အင်္ဂလိပ်လို ပြောထားတာလေးတွေ ရှိပါသေးတယ်။ " The day you are tired of what you are doing , that is the beginning of nervous breakdown " ဆိုလိုတာက လူတစ်ယောက်ဟာကိုယ်လုပ်နေရတဲ့ အလုပ်ကို ပျင်းရိညည်းငွေ့လာပြီး မလုပ်ချင်တော့ဘူး ဆိုရင် အဲဒါဟာ အဲဒီလူရဲ့ စိတ်ဘုးဘုးကျဘဝပျက်တော့မယ့် လမ်းစပဲတဲ့။ အလုပ်ထဲမှာ စထရက်(စ်) တွေ သိပ်ဖိစီးလာရင်လူတွေဟာ အလုပ်ကို သွားရမှာ ကြောက်လာမယ်။ ကိုယ့်အလုပ်ကို ကြောက်စရာတစ်ခုလို့ မြင်လာမယ်။ အဲဒါဆိုရင် ဘဝပျက်ပြီပဲ။ တစ်ခါက စီးပွားရေးသိပ်အောင်မြင်နေတဲ့ ကျွန်တော်လူနာတစ်ယောက်က ကျွန်တော်ကို ပြောဘူးပါတယ်။ "ဆရာ ဆရာ့လုပ်ငန်းတွေချဲ့ချဲ့ပြီး အလုပ်တွေတိုးလုပ်နေတာနဲ့ ပတ်သက်လို့ ကျွန်တော်တစ်ခု ပြောချင်ပါတယ်။ အလုပ်တွေ ချဲ့တာကတော့ ကောင်းပါတယ်။ လူဆိုတာ ကိုယ့်အလုပ်ကို တိုးတက်အောင် လုပ်နေမှာပဲ။ ဒါပေမယ့် တစ်ချိန်ချိန်မှာ အလုပ်တွေ လုပ်ရင်းနဲ့ ဆရာ မပျော်တော့ဘူးဆရင် လုပ်ငန်းတွေကို ဆက်မချဲ့တော့နဲ့၊ လုပ်နေတဲ့ အလုပ်တွေကို ရပ်တန်းက ရပ်ပစ်လိုက်တော့။ အဲဒါကတော့ ကျွန်တော့်မူပဲ ဆရာ။ စိတ်ကိုပျော်အောင်ထားဖို့ သိပ်အရေးကြီးတယ် စိတ်ပျော်မှ ဘဝမှာ အောင်မြင်မှာ" လို့ ပြောသွားခဲ့ဘူးပါတယ်။ သူပြောတာကို

ကျွန်တော် လုံးဝလက်ခံပါတယ်။ လောကကြီးမှာ နေရတာ ပျော်နေတယ်ဆိုရင် စထရက်(စ်) မရှိလို့ပေါ့။ စထရက်(စ်)ကင်းဖို့ ဆိုတာ လူတစ်ယောက်အတွက် သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ စထရက်(စ်) လျော့အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဆိုတာကတော့ နည်းမျိုးစုံပေါ့။ "စထရက်(စ်) ကင်းအောင် နေနည်း" ဆိုတဲ့ စာအုပ်ကြီး ဖတ်ပြီး စထရက်(စ်)တွေ လျော့အောင် လုပ်လို့ရတာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ လူတစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ကွဲပြားမှုတွေ မူတည်ပြီး စထရက်(စ်) လျော့နည်းတွေ အများကြီးရှိမှာပါ။ ပညာအရည်အချင်း၊ လုပ်ငန်းခွင်၊ ဘဝအပေါ်ခံယူချက်၊ ဘုရား၊ တရား ကြည်ညိုမှု စတဲ့ပြောလို့ မပြီးလောက်အောင် ကွဲပြားမှုတွေကြောင့် လူတွေဟာ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မတူကြပါဘူး။ ဒါကြောင့် စထရက်(စ်)လျော့အောင် လုပ်နည်းလို့ လူတိုင်းအတွက် ပုံသေပြောလို့ မရပါဘူး။ လူတွေဟာ ကိုယ့်အခြေအနေနဲ့ ကိုယ် အသင့်တော်ဆုံး၊ အကိုက်ညီဆုံး နည်းလမ်းကို ရွေးပြီး စထရက်(စ်) လျော့အောင် လုပ်ရမှာပါ။ ကျွန်တော့်အတွက်ကတော့ ရှေ့မှာပြောခဲ့သလိုပဲ ဂေါကသီးရိုက်တာဟာ အကောင်းဆုံး စထရက်(စ်)လျော့နည်းပါ။ ဂေါက်သီးရိုက်တယ်ဆိုတာထက် ဂေါက်ကွင်းရဲ့ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ လူမှုဆက်ဆံရေးပတ်ဝန်းကျင်ဟာ ကျွန်တော့်အတွက် ပရက်ရှာတွေ ပျောက်သွားအောင် လုပ်ပေးတဲ့ စထရက်(စ်)တွေ ကင်းစင်အောင် လုပ်ပေးတဲ့ အရေးကြီးဆုံး အရာတွေပါ။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)



အာရောဂျံ ၁၆-၂-၂၀၀၈

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၄၁)

လူတစ်ယောက် နုပျိုလန်းဆန်းဖို့ရာဆိုတာမှာ စိတ်နဲ့ကိုယ်ရှိတဲ့အထဲက စိတ်ကိုဂရစိုက်ဖို့ အရေးကြီးသလို ကိုယ်ခန္ဓာကြီးကိုလည်း ပစ်ထားလို့မရတဲ့အကြောင်းနဲ့ ပတ်သကပြီး ကျွန်တော်နဲ့ ညီမောင်ဌေးကိုတို့ ထင်းနိုင်ငံသွားတုန်းက ဂေါက်သီးရိုက်ခဲ့ကြတဲ့အကြောင်းတွေ ရေးနေပါတယ်။

<u>ဂေါက်ကွင်းတွေရဲ့ သဘောသဘာဝ</u>

သာဝီဆပ်နဲ့ ကျွန်တော်တို့ ဂေါက်ကွင်းထဲရောက်တာနဲ့ တီခုံပေါ်ကို တက်ပြီး စရိုက်ကြပါတော့တယ်။ သာဝီဆပ်ကတော့ တော်တော်လေးကို ပါဝါရှိပြီး သူရိုက်လိုက်တဲ့ ဂေါက်သီးက ကျွန်တော်ရိုက်ထားတဲ့ ဂေါက်သီးဘောလုံးရှေ့ ဂိုက် ၅၀ လောက်ကို ကျော်ပြီး ရောက်နေပါတယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ အသက် (၅၀)ကျော်မှ စပြီး ဂေါက်သီးရိုက်တာဆိုတော့ ကျွန်တော့်ရဲ့ဂေါက်ရိုက်တဲ့ ပုံစံနည်းတွေက စနစ်မကျတော့ဘူး။ အဲတော့ ကျွန်တော်ရိုက်တဲ့ ဂေါက်သီးဘောလုံးတွေက သိပ်ဝေးဝေးမပြေးဘူးပေါ့။ ပြီးတော့ ကျွန်တော်က "ဆေးပါတာကရော့"လို့ ခေါ်တဲ့ ပိုက်ကျော်ခြင်းကို (၁၀)နှစ်လောက်ကစားလာတာကနေ တစ်နေ့တော့ ခုန်ပြီး ခြင်းလုံးကို ခတ်လိုက်တာ မြေကြီးပေါ်ကို ပြုတ်ကျသွားလို့ ခါးဒဏ်ရာရထားဘူးတော့ ဂေါက်သီးရိုက်တဲ့အခါ ခါးသိပ်မလှည့်နိုင်ဘူး။ အဲလိုဖြစ်နေတော့ ကျွန်တော်ရိုက်လိုက်တဲ့ ဂေါက်သီးဘောလုံးက ပိုပြီးမပြေးပဲ ဖြစ်တော့တာပေါ့။ ကျွန်တော် ခါးနာတာက တော်တော်လေးကို ဆိုးပါတယ်။ လုံးဝကို မကုန်းနိုင်လောက်အောင်ကို နာတာပါ။ ထမင်းစားပွဲမှာတောင် ထမင်းပန်းကန်ပေါ်ကို ပါးစပ်ရောက်အောင် သေချာမကုန်းနိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်ထမင်းစားရင် လက်သုတ်ပုဝါအကြီးကြီးကို ရင်ဘတ်ပေါ်မှာ တင်ထားရပါတယ်။ အဲတော့မှ ခါးမကုန်းနိုင်လို့ ထမင်းလုံး၊ ဟင်းလုံးတွေ ရင်ဘတ်ပေါ်ကျမယ် ဖိတ်မယ်ဆိုရင် အကြီတွေမပေမှာပေါ့။ လေယာဉ်ပေါ်မှာ အစားစားရင် ပိုတောင်ဆိုးသေးတယ်။ ထိုင်ခုံနဲ့ စားပွဲသေးသေးလေးကြားမှာ ကျဉ်းကျဉ်းကျပ်ကျပ်နဲ့ ကိုယ့်ရေ့က စားပွဲလေးပေါ်ကို ခေါင်းရောက်အောင် ကုန်းပြီးမစားနိုင်တော့ အကြီ၊ ဘောင်းဘီတွေပေါ်ကို ဟင်းတွေ၊ ထမင်းတွေ ဖိတ်ကျနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် လေယာဉ်ပေါ်မှာ အစာစားတိုင်း ရင်ဘတ တစ်ခုလုံးပေါ်ကို ဖုံးနေအောင် လက်သုတ်ပုဝါကြီး လည်ပင်းမှာ ညှပ်ထားရပါတယ်။ အဲလောက်တောင် ခါးမကုန်းနင်တော့ ဂေါက်သီးရိုက်တဲ့အခါ ပြဿနာတက်တော့တာပေါ့။ ဥပမာပြောရမယ်ဆိုရင် တီခုံပေါ်မှာ ဂေါက်သီးဘောလုံး

ကို ကုန်းပြီးတည်ဖို့ဆိုတာ ကျွန်တော့်အတွက် လုံးဝမဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ အဲလောက် ကျွန်တော်ဘယ်လိုမှ မကုန်းနိုင်တော့ပါဘူး။ အဲဒါကြောင့် ကျွန်တော်ရိုက်မယ့် ဂေါက်သီးဘောလုံးက ကျွန်တော့်ကယ်ဒီက အမြဲတည်ပေးရပါတယ်။ ခုနကပြောခဲ့သလိုပဲ ဂေါက်သီးရိုက်ဖို့ ဆိရင်လည်း ခါးကိုသိပ်မလှည့်နိုင်တော့ လက်နဲ့ပဲအဓိကအားထားပြီး လွှဲရိုက်ရပါတယ်။ ဂေါက်ကွင်းထဲမှာ လမ်းလျှောက်ရင်း ချိုင့်၊ ခလုပ်ကျင်းတွေ့ရင် ဖြတ်ကျော်လျှောက်ဖို့ တွဲပေးမယ့် တပည့်ကျော် မောင်စန်လွင်နဲ့ မောင်စိန်ရွှေနှစ်ယောက်ကို ဂေါက်သီးရိုက်တိုင်း အမြဲခေါ်ရပါတယ်။ တော်တော်ကို ဆိုးတဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ ခါးက ဒဏ်ရာပါ။ အဲလောက်ဆိုးဝါးတဲ့ ခါးဒဏ်ရာဘယ်လိုရခဲ့တယ် ဆိုတာ ကျွန်တော့်ရဲ့ ခါးဇာတ်လမ်းလေးကို နည်းနည်းလေး ပြောပြချင်ပါ သေးတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ တနင်္္ဂနွေနေ့တိုင်း မှော်ဘီက ကျွန်တော့်ရဲ့တောအိမ်လေးကို သွားပြီး ပိုက်ကျော်ခြင်းခတ်လေ့ရှိပါတယ်။ ခါးအကြောင်းပြောရင်းကနေ တဆက်တည်း ဟိုရောက်ဒီရောက် စိတ်ကူး ရှိတာတွေကို ပြောရဦးမယ်ဆိုရင် မှော်ဘီမှာ ကျွန်တော် ဘာလို့ တောအိမ်ဝယ်တာလဲဆိုတာ စပြောရပါမယ်။ ၁၉၉၁ ခုနှစ်မှာ ကျွန်တော် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ရဲ့ အဆင့်မြင့် သုတေသနပညာရှင် ဖဲလိုးရှစ်ဆုရလို့ ပဲရစ်မြို့က ဟော်ပီတယ် အွန်နရီမွန်ဒိုး ဆေးရုံကြီးမှာ (၁)နှစ်ကြာ အသည်းရောဂါပညာ သင်ကြားခဲ့ဘူး ပါတယ်။ အဲဒီလို ပဲရစ်မှာပညာသင်တုန်းက ကျွန်တော့်ရဲ့ ဆရာ အသည်းရောဂါ ပါမောက္ခ ဒင်နီရယ်ဒူးမိုးနဲ့ သိပ်ရင်းနှီး ခင်မင်သွားပြီး အပတ်စဉ် စနေ၊ တနင်္္ဂနွေနေ့တိုင်း သူတို့ရဲ့ တောအိမ် (country house) ကို လိုက်ရပါတယ်။ ပြင်သစ်တွေရဲ့ သဘောသဘာဝက အလုပ်လုပ်ချိန်မှာ တအားလုပ်သလောက် နားရမယ့် အချိန်မှာ နားပေးပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပဲရစ်မြို့ပေါ်က ငွေကြေးတတနိုင်တဲ့သူ တော်တော်များများဟာ တောအိမ်လေးတွေ ဝယ်ထားလေ့ရှိပြီး သောကြာညနေဆိုရင် ပဲရစ်က ထွက်၊ တောအိမ်မှာ သွားနေပြီး အပန်းဖြေလေ့ရှိပါတယ်။ တနင်္္ဂနွေညနေလောက်မှ ပြန်လာကြတာပါ။ ဒါကြောင့် စနေ၊ တနင်္္ဂနွေမှာ လူတွေမရှိလို့ ပဲရစ်မြို့ကြီးဟာ ပေါ့သွားတယ်လို့တောင် တင်စားပြောကြပါတယ်။ အဲဒီလို တောအိမ်မှာ စနေ၊ တနင်္္ဂနွေသွား၊ စိတ်ရောကိုယ်ပါ နားပေးလိုက်တော့ လန်းဆန်းသွားပြီး တပတ်လုံးမရပ်မနား အလုပ် လုပ်နိုင်တာလို့ ပြင်သစ်တွေက ယူဆပါတယ်။ ဒါက ပြင်သစ်တွေရဲ့ ဦးနှောက်အနားပေးတဲ့ စနစ်ပါ။ ကျွန်တော့်ဆရာ ပရော်ဖက်ဆာ ဒူးမိုးဟာ ကျွန်တော့်ကို သူ့မိသားစုနဲ့အတူ တစ်နှစ်လုံး အပတ်စဉ်သူတို့ရဲ့ တောအိမ်ကို ခေါ်သွားလေ့ရှိပါတယ်။ မိသားစုလွတ်လွတ်လပ်လပ် အနားယူတဲ့အချိန်မှာ ကျွန်တော့်ကို အမြဲခေါ်သွားတယ်ဆိုတာက ကျွန်တော့်ကို သိပ်ရင်းနှီးလွန်းလို့ပါ။ ကျွန်တော်ပါလာတာဟာ သူတို့ မိသားစုအတွက စိတ်အနှောက်အယှက် လုံးဝမဖြစ်ဘဲ သူတို့ရဲ့အမျိုးအဆွေလပဲ ကျွန်တော့်ကို သတ်မတ်ထားလို့ပါ။ သူတို့ရဲ့ သားသမီးတွေနဲ့လည်း ကျွန်တော်က ခင်နေပြီး သူတို့အားလုံးက ကျွန်တော့်ကို သိပ်ချစ်ကြပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ တောအိမ်က ပဲရစ်မြို့ရဲ့ အပြင်ဘက် ကီလို ၅၀ လောက်ရှိတဲ့ ရွာလေးမှာ ရှိတာပါ။ တောအိမ်လို့သာ ပြောရတယ်၊ တကယ့်ကို

အကျအနဆောက်ထားတဲ့ နှစ်ထပ်တိုက်အကြားကြီးပါ။ အိပ်ခန်းလေးခန်း၊ ထမင်းစားခန်း၊ ဧည့်ခန်းနဲ့ မီးဖိုချောင်တွေပါရှိတဲ့ ခမ်းခမ်းနားနားအိမ်ကြီးပါ။ ခြံဝန်းကြီးကလည်း အကျယ်ကြီး (၅)ဧကလောက်ရှိပါမယ်။ ခြံထောင့် တစ်နေရာမှာ မြင်းတစ်ကောင်ရှိပါတယ်။ မြင်းကို ခြံလေးသီးသန့်ကာထားပြီး မြင်းဇောင်းတဲလေးနဲ့ မြင်းစားဖွ့ ကောက်ရိုးတွေကို အထပ်လိုက်ပုံထားတယ်။ နောက်တစ်နေရာမှာတော့ ရေကန်သေးသေးလေးတစ်ခုနဲ့ မန်ဒါလီဘဲအုပ်ကို တွေ့ရပါတယ်။ ပြီးတော့ သိုးအကောင်(၂၀)လောက်ကိုလည်း တစ်နေရာမှာသပသပ ခြံလုပ်ပြီး မွေးထားပါသေးတယ်။ အဲဒီသိုးခြံထဲမှာပဲ သိုးတွေ နားဖို့ခိုဖို့ တဲလေးထိုးထားပါတယ်။ အ့ဩဖို့ကောင်းတာကတော့ ကျွန်တော့်ဆရာ ပါမောက္ခဒူးမိုး မိသားစုဟာ စနေ၊ တနင်္ဂနွေမှာပဲ အဲဒီတောအိမ်ကို လာပြီး ကြားရက်တွေမှာ အိမ်ကြီးသော့ခတ်ပြီး တိရိစ္ဆာန်တွေကို ဒီလိုပဲ ထားခဲ့တာပါ။ ခိုးတယ် ဝှက်တယ်ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ အတော်ကို လုံခြုံစိတ်ချရတဲ့ အေးချမ်းတဲ့ ပြင်သစ်က ရွာလေးပါ။ တိရိစ္ဆာန်တွေ အတွက်ကတော့ ခြံထဲမှာ ကောက်ရိုးတွေ စားစရာတွေ အလုံအလောက် ထားခဲ့ပေးပါတယ်။ စနေ၊ တနင်္ဂနွေ ပြန်လာမှ မြင်းတို့ သိုးတို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ ဖြည့်စွက်စာကျွေး၊ ခြံအပြင်လွှတ်ပေးပါတယ်။ တော်တော်ကို စိတ်ဝင်စားဖို့ကောင်းတဲ့ ပြင်သစ်တောအိမ်မလေ့ပါ။ ပြင်သစ်တွေဟာ လူတန်းစားအလွှာ အသီးသီးကို လိုက်လို့ ကိုယ်တတနိုင်သရွေ့ ခြံအသေး၊ အကြီး၊ သစ်သားအိမ်၊ တိုက်ဆိသလို တောအိမ်မျိုးစုံ ကို ပိုင်ဆိုင်ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တောအိမ်တွေ ကို ကြားရက်မှာ ဒီတိုင်းထား စနေ၊ တနင်္ဂနွေနေ့မှာပဲ သွားကြတဲ့ စနစ်ကတော့ အခုပြောပြခဲ့သလို ပြင်သစ်တိုင်း လုပ်ကြတဲ့ တောအိမ်သွားအကျင့်ပါပဲ။ တောအိမ် ဆိုတာ တစ်ပတ်လုံးပိတ်ထားပြီး ရုံးပိတ်ရက်၊ စနေ၊ တနင်္ဂနွေမှ နေတဲ့ အိမ်တွေပါ။ အင်္ဂလိပ်လို ပြောရမယ် ဆိုရင်တော့ သူတို့ရဲ့ (country house) တောအိမ်တွေဟာ စနေ၊ တနင်္ဂနွေ အပန်းဖြေအိမ် (weekend house) လေးတွေပါ။ ဆင်းရဲချမ်းသာမရွေး ကိုယ့်အထွာနဲ့ကိုယ် တောအမ်လေးတွေ ရှိတတ်ကြပါတယ်။ ပြင်သစ်တွေဟာ သောကြာညတောအိမ်ရောက်ရင် ဒင်နာကို ကောင်းကောင်းစား၊ ကောင်းကောင်းနားပြီး မနက်ကို နေမြင့်အောင်အိပ်တယ်။ နိုးလာတော့ Late breakfast ကို စား၊ ခြံထဲလမ်းလျှောက်၊ တိရိစ္ဆာန်တွေ အစာကြွေး၊ အပင်တွေလိုက်ကြည့်၊ ပေါင်းနတ်၊ မြက်နတ်၊ အသီးလေးတွေခူး၊ နေ့လည် (၁း၀၀)နာရီလောက်မှ နေ့လည်စာစား၊ နေ့ခင်းမှာ အနားယူပြီး အိပ်တဲ့ ဆီရာစတာ (siesta) လို့ခေါ်တဲ့ တရေးတမောအိပ်တဲ့ ပုံစံမျိုးအိပ်မယ်။ ညနေရောက်တော့ ခြံပြင်ထွက်၊ ဂျုံခင်းတွေထဲလမ်းလျှောက်၊ ပြန်လာတော့ ကိုယ်ဖတ်ချင်တဲ့ စာလေးဖတ်၊ တီဗီလုံးဝမကြည့်၊ တောအိမ်မှာ တကယ့်ကို စိတ်ရောကိုယ်ပါ နားကြတာပါ။ ကျွန်တော်ဟာ အဲဒီပြင်သစ် တောအိမ်လေးတွေကို သဘောကျလွန်းလို့ ငါ မြန်မာပြည် ပြန်ရောက်ရင်တော့ အဲလို တောအိမ်မျိုး တစ်လုံးတော့ရှိအောင် လုပ်ရမယ်ဆိုပြီး စိတ်ထဲမှာ ဆုံးဖြတ်ချက်ချ အကြိမ်ကြိမ်လည်း ကြိမ်ဝါးမိ၊ စိတ်ကူးလည်းယဉ်မိပါတယ်။ ပြင်သစ်မှာ ပညာသင် (၁)နှစ်ပြီးလို့ ရန်ကုန်လည်း ပြန်ရောက်ရော

တောအိမ်ရှာတဲ့ ဇာတ်လမ်း စတော့တာပါပဲ။ ပဲခူး၊ လှည်းကူး၊ မှော်ဘီ၊ တိုက်ကြီး နယ်စုံလိုက်ပြီး တောအိမ်ဆောက်ဖို့ ခြံလိုက်ရှာပါတယ်။ နောက်ဆုံး မှော်ဘီတပ်ကြီးကုန်းရွာက (၂) ဧကခွဲ ရှိတဲ့ ခြံလေးတစခြံကိုတွေ့တော့ သိပ်ပြီး ကြိုက်သွားပါတယ်။ ခြံကလည်း သရက်ပင်တွေ ကျွဲကောပင်တွေနဲ့ စိမ်းစိမ်းစိုစို၊ ဝါးရုံတွေက ခြံစည်းရိုးပတ်ချာလည်မှာ လှမှလှ၊ ခြံအလယ်မှာ ဒညင်းပင်ကြီး အကြီးကြီးက အုပ်ဆိုင်းနေပြီး အရွက်တွေမြေကြီးထိနေတယ်။ သစ်ပင်တဲကြီးလို ဖြစ်နေပြီး အရွက်တွေကြား ခေါင်းငုံ့ပြီး ဝင်လိုက်ရင် အပြင်ကမမြင်ရတော့ဘဲ သစ်ပင်ကြီးအောက်ကို ရောက်သွားပါတယ်။ ခြံစောင့်လင်မယားစိုက်ထားတဲ့ ကန်စွန်းဥမြေပုံလေးတွေကလည်း စိတ်ဝင်စားစရာ၊ ခရမ်းသီးခင်းကလေး ကလည်း ပြွတ်နေအောင် သီးနေတာ။ ပြောရမယ်ဆိုရင် မျက်စေ့ထဲကမထွက်အောင်ကို သာယာကြည်နူးဖို့ ကောင်းတဲ့ မှော်ဘီတောခြံပါ။ ခြံရှင်က (၅)သိန်းရရင် ရောင်းမယ်လို့ စျေးဆိုပါတယ်။ ခြံကိုကြည့်ပြီး ပြန်လာတော့ အဲဒီခြံကို လိုချင်လွန်းလို့ ညအိပ်တောင် မပျော်ဘူး။ ခြံရှင်ကိုတော့ ကျွန်တော် ဒီခြံကို ဝယ်မယ်၊ နောက် တနင်္ဂနွေနေ့ ငွေလာချေမယ်လို့ ပြောခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လည်း (၅)သိန်းဆိုတဲ့ ပေးစရာပိုက်ဆံကမရှိ၊ အဲဒီတုန်းက အဲလောက်ပိုက်ဆံ ကျွန်တော့်မှာ လုံးဝကို မရှိပါဘူး။ ပိုက်ဆံမရှိရင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ ခြံရှင်ကိုလည်း ငွေချေဖို့ ချိန်းထားပြီးပြီ၊ ခြံရှင်နဲ့ဘယ်လိုရင်ဆိုင်ရမလဲဆိုတာတွေကို ကျွန်တော် ဆက် မတွေးတော့ဘူး၊ ငါဒီလို ရမ်းလုပ်တာတွေ နောက်ဆုံးတော့ အဆင်ပြေသွားမှာပဲလို့ စိတ်ထဲမှာ တွေးထားလိုက်တယ်။ ဆရာဝန်ဖြစ်ခါစက ကားဝယ်တုန်း ကလည်း ပိုက်ဆံတစ်ပြားမှ မရှိ၊ ကျွန်တော့်မြို့ ဝမ်းတွင်းသွားရင်း တွေ့လို့ တစ်ခါတည်း ဝယ်ခဲ့တာ။ ဝမ်းတွင်းကနေ ကားဝယ်ပြီး တစ်ခါထဲမောင်းလာတာ မန္တလေးကို ည(၁၂း၀၀)နာရီ ရောက်တော့ ကျွန်တော့်ဇနီး ဒေါက်တာခင်လေးရီက အိပ်နေတာက ထမကြည့်ဘူး။ ဘာလို့တုန်းဆိုတော့ ဒီကားဖး ပိုက်ဆံ သုံးသောင်းကို ဘယ်ကရလို့ ဘယ်ကို သွားချေ မှာလဲဆိုတာ တွေးပြီး စိတ်ပျက်လွန်းလို့တဲ့။ (၁)လအတွင်း အကျချေမယ်ဆိုပြီး ပြောဝယ်ခဲ့တာ။ လက်ထဲမှာ ပိုက်ဆံကလုံးဝမရှိ၊ (၁)ပတ်လောက်ကြာတော့ အဒီတုန်းက နမ်းခမ်းမှာ လက်ထောက်ဆရာဝန်လုပ်နေတဲ့ ဝမ်းတွင်းသား ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်း ဒေါက်တာစောလွင် (ယခု ပါမောက္ခ၊ ဌာနမှူး၊ မီးယပ်သားဖွားပညာဌာန၊ မန္တလေး ဆေးတက္ကသိုလ်) ရောက်လာပြီး "ခင်မောင်ဝင်း နမ်းခမ်းမှာ စိတ်မချလို့ ငါ့ပိုက်ဆံသုံးသောင်းမင်းခဏာ သိမ်းထားပေးစမ်းပါ"ဆိုပြီး လာအပ်တော့ ကားဖိုးချေဖို့အဆင်ပြေသွားတာပေါ့။ မှောဘီခြံဝယ်ဖို့လည်း ဒီလိုပဲ ဖြစ်သွားမှာပါဆိုပြီး စိတ်ကိုလျှော့ပြီး နေလိုက်တယ်။ ဒီလိုနဲ့ နောက်တစ်ရက်နှစ်ရက်လောက် အကြာမှာ ကျွန်တော့်ဆရာမကြီး ပါမောက္ခဒေါ်မြင့်မြင့်ခင်က ကျွန်တော့်ကိုခေါ်ပြီး "မောင်ခင်မောင်ဝင်း ငါ့မှာ ပိုက်ဆံငါးသိန်းပိုနေလို့ မင်းဆီခဏာ အပ်ထားချင်တယ်" ဆိုပြီးပြောပါတယ်။ ခြံဖိုး (၅)သိန်းလိုနေတာဆိုတာ သိလို့များ တမင်

ခေါ်ပေးသလား အောက်မေ့ရပါတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ကုသိုလ်ကံ တကယ်ကောင်းပါတယ်။ တကယ်ကို (၅)သိန်း ကွက်တိ ရတာနဲ့ နောက်တနင်္ဂနွေနေ့ မှော်ဘီ တပ်ကြီးကုန်းရွာကို သားပြီး ကျွန်တော် သိပ်လိုချင်နေတဲ့ ခြံကို ငွေအပြည့်ချေ၊ စာချုပ်ချုပ်ပြီး ဝယ်လိုက်ပါတယ်။ ခြံရှိပြီဆိုတော့ ပဲရစ်မှာ နေကတည်းက စိတ်ထဲမှာ ရူးမတတစွဲလမ်းနေတဲ့ တောအိမ်ဆောက်ဖို့ ဇာတ်လမ်းစရတော့တာပေါ့။ ကျွန်တော်ရဲ့ မှော်ဘီခြံကလေးထဲမှာ မိတ်ဆွေကြီး အာခီတက် ကိုပါစီ ဒီဇင်းဆွဲပေးတဲ့ တောစတိုင် အိမ်လေးကို အုတ်နဲ့သစ်ရောပြီး ခြံအလယ်မှာ ဆောက်လိုက်ပါတယ်။ တောအိမ်လေးရခါစတော့ တော်တော် လေးကို တက်တက်ကြွကြွနဲ့ စနေညနေဆေးခန်းပြီးရင် ပစ္စည်းတွေ အားလုံး တင်၊ ပါဗလီကာ ကားလေးနဲ့ မှော်ဘီခြံကို မိသားစုလိုက် ခရီတက်သွားပြီး အိပ်ကြပါတယ်။ တပ်ကြီးကန်းရွာမှာ စအိပ်ခါစက လုံခြုံရေး သိပ်စိတ်မချတာနဲ့ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ကို အကူအညီတောင်းပြီး ရဲတပ်ရင်းက ရဲတွေ ခေါ်ပြီးအိပ်ပါတယ်။ တနင်္ဂနွေ တနေကုန်နေပြီး၊ ညနေစောင်းမှ ပြန်လာကြတာပါ။ ပဲရစ်ကပြန်လာပြီး တစ်နှစ်လောက်တော့ အဲလို တောအိမ်လေးမှာ စနေညသွားသွားအိပ်ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ရောက်တော့ အသက်လေးရ၊ ရာထူးလေး ရလာတာနဲ့အမျှ ဆေးခန်းတွေ၊ လူမှုရေးတွေနဲ့ အလုပ်တွေ တအားရှုပ်လာပါရော။ ဒါနဲ့မှော်ဘီ တောအိမ်လေးမှာ ညသွားမအိပ်ဖြစ်တော့ပါဘူး။ တနင်္ဂနွေတစ်ရက်ပဲ မနက်သွား၊ ညနေပြန် ပုံစံမျိုးသွားဖြစ် ပါတော့တယ်။ အစကတော့ တောအိမ်လေးကို ကိုယ်တစ်ယောက်ထဲ သွားရာကနေ နောက်တော့ မိတ်ဆွေတွေလိုက်ကြပါတယ်။ ဦးကင်းစိန် (ယခုကနေဒါ) ၊ ဦးပါစီမျိုးမြင့် (အာခီတက်)၊ ဦးမျိုးလွင် (ယခုအမေရိကန်)တို့ ကျွန်တော်နဲ့အတူ ပုံမှန် လိုက်ကြပါတယ်။ ဒါနဲ့ သူတို့ပါလာတော့ တောခြံမှာ အေးအေးဆေးဆေးနား၊ ယမကာလေးသုံးဆောင်၊ စကားထိုင်ပြော၊ ထမင်းစား၊ အချိန်ဖြုန်းကြပါတယ်။ အဲဒီကနေ နောက်တော့ ဘယ်သူက ဘယ်လို စလိုက်တာလဲ သေချာမမှတ်မိတော့ဘူး၊ ကျွန်တော်တို့ ပိုက်ကျော်ခြင်းကွင်းလေးဆောက်၊ ဝါလုံးတိုင်ထောင်၊ တန်းလေးဆွဲ၊ ပိုက်လေးတန်းပြီး ပိုက်ကျော်ခြင်း ခတ်ကြ ပါတော့တယ်။ ပိုက်ကျော်ခြင်းကို ထိုင်းနိုင်ငံနဲ့ မလေးရှားနိုင်ငံတွေမှာ တွင်တွင်ကျယ်ကျယ် ကစားကြပါတယ်။ "ဆေးပါတာကရော့"လို့ခေါ်ပါတယ်။ မလေးတွေက ဆေးပါးတာကရော့ဆိုတာ မလေးစကားလို့ ပြောပါတယ်။ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ ထိုင်းလူမျိုးတွေကလည်း အဲဒါ ယိုးဒယားစကားလို့ ပြောပါတယ်။ ဘယ်သူ၊ ဘယ်လိုပြောပြော ကျွန်တော်တို့ကတော့ အသင့်တော်ဆုံးစကားလုံးဖြစ်တဲ့ ပိုက်ကျော်ခြင်းလို့ မြန်မာလို နာမည်ပေးလိုက်ပါတယ်။ ပိုက်ကျော်ခြင်းနဲ့ မြန်မာ့ခြင်းလုံး ခတ်နည်းဟာ သဘောသဘာဝခြင်း တော်တော်လေးကို ကွာပါတယ်။ မြန်မာ့ခြင်းလုံးကတော့ ကစားတဲ့ လူတွေ ဝိုင်းဖွဲ့ပြီး ခြင်းလုံး မြေကြီးမကျအောင် ခြင်းကစားတဲ့ သူတွေ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်ဖေးမကူညီပြီး ကစားကြတာပါ။ အလှပြနိုင်တဲ့ လူတွေက ခြင်းလုံးခတ်ပုံစံ အနုအလှတွေနဲ့ ခတ်ပြကြတယ်။ ခြင်းကစားကြတဲ့ သူတွေတစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ပြိုင်ကြတာမဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် အနိုင်ယူလိုစိတ်၊

အာဃာတတွေ၊ မာနစိတ်တွေ၊ အငြိုးတွေ မရှိပါဘူး။ မြန်မာ့ခြင်းလုံးရဲ့ အနှစ်သာရဟာ စည်းလုံးညီညာ ဝိုင်းဝန်းကူညီပြီးတော့ ခြင်းလုံးမြေမကျပဲ ကြာကြာခတ်နိုင်လေ ခြင်းဝိုင်းအဖွဲ့ကြီးဂုဏ်ရှိလေပါပဲ။ အဲလိုခြင်းလုံးမြေမကျအောင် ခြင်းခတ်တော်တဲ့ တစ်ယောက်တည်း ခတ်နေရင်လည်း ခြင်းဝိုင်းကြီးတော်တယ်လို့ မခေါ်ပါဘူး။ ခြင်းလုံးလေးကို ခြင်းဝိုင်းထဲမှာ ပါတဲ့ ခြင်းခတ်သမားလူတိုင်းဆီကို ရောက်အောင်ခတ်ပေးပြီး ကစားရတာပါ။ ခြင်းဝိုင်းထဲမှာပါတဲ့ ကစားသမားအားလုံး အနည်းဆုံး တစ်ယောက်တစ်ချက်စီ ခတ်ပြီးမှသာ ခြင်းဝိုင်း တစ်ပတ်ရတယ်လို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။ နောက်တစ်ခါ အဲလိုပဲ လူတိုင်းစေ့တစ်ခါခတ်လိုက်ရင် နောက်ထပ်တစ်ဝိုင်း ရတယ်ပေါ့။ အဲလိုနဲ့ ခြင်းခတ်ဝိုင်းတွေ များနိုင်သရွေ့ များအောင် အားလုံး ပါဝင်ကစားရတာပါ။ ခြင်းကစားတဲ့ အားကစားသမား အားလုံးပါဝင်ပြီး ခတ်လိုက်မ တစ်ဝိုင်းရတဲ့စည်းလုံးညီညာပြီး စုပေါင်းလုပ်ဆောင်မှ အောင်မြင်တဲ့ အားကစားနည်းပါ။ တစ်ယောက်တည်း တော်နေလို့ မရပါဘူး။ ဘောလုံးမှာ ဆိုရင် မန်ယူက ရော်နယ်ဒို ကောင်းတယ် သူတစ်ယောက်တည်း တိုက်စစ်ဆင်ကစားသွားတယ် ဆိုတာမျိုးပြောကြတာ ရှိသေးတယ်။ မြန်မာခြင်းဝိုင်းစနစ်က အဲဒါမျိုးမဟုတ်၊ ခုနက ပြောခဲ့သလိုအားလုံးပါမှ ပြီးတဲ့ ကစားနည်းပါ။ ဆေးပါတာကရော့ ပိုက်ကျော်ခြင်းကစားနည်းကတော့ အဲလိုမဟုတ်ပါဘူး။ တဘက်မှာ လူသုံးယောက်စီပါတဲ့ နှစ်ဖွဲ့ဟာ အလယ်ခေါင်မှာ ထားထားတဲ့ ပိုက်လေးကို ကျော်ပြီး ခြင်းလုံးလေးကို တစ်ဖက်နဲ့ တစ်ဖက် ခြေထောက်နဲ့ ခတ်ပြီး ကစားရတာပါ။ ကွင်းရဲ့ ဆိုက်(ဒ်)ကို အနည်းစပ်ဆုံးပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ ကြက်တောင်ကွင်းလောက် အရွယ်အစားပါ။ အဲဒီကွင်းလေးမှာ တစ်ဖက်နဲ့ တစ်ဖက် အပြန်အလှန တစ်ဖက်ဖက်ကို ခြင်းလုံးပြန်မခတ်နိုင်အောင်၊ ကျဆုံးသွားအောင် အသေသတ်ရတာပါ။ ခြင်းလုံးလေးကို ဟိုဘက် ဒီဘက်ပို့ပြီး ကစားကြတာမှာ ခြေထောက်တင်မဟုတ်ပဲ ခေါင်းနဲ့ပါ ကစားလို့ ရပါတယ်။ ကစားတဲ့နည်းစနစ်ကတော့ ဘော်လီဘော ကစားတာနဲ့ နည်းနည်းတူတယ်။ စပြီး ခြင်းဆာဗင် (serving) ပေးကတည်းက တစ်ဘက်က လူတွေပြန်ပြီး မခတ်နိုင်အောင် အရှိန်ပြင်းပြင်းနဲ့ စိုက်ချပြီးပေးရတာပါ။ ဆာဗင်ပေးရင် ခြင်းလုံးကို လေထဲမြောက်လိုက်ပြီးတော့ တစ်ဖက်ကို ခြင်းလုံး စိုက်ကျသွားအောင် ခုန်ပြီး အားရပါးရခတ်ချရတာပါ။ အဲလို ဆေးပါတာကရော့ ကစားကြတာမှာ ကွင်းနောက်နားမှာ နောက်ခံတစ်ယောက်နဲ့ ခုတ်ချဖို့ ခုခံဖို့ ပိုက်နားမှာ တစ်ဖက်တစ်ချက်စီမှာ နှစ်ယောက်နေရပါတယ်။ ဒါဟာ ဘော်လီဘောကစားတာနဲ့ တူပါတယ်။ တစ်ဖက်က ဆာဗင်ပေးလိုက်ရင် နောက်ခံလူက ထောင်ပေးပါတယ်။ အဲလို မြောက်လာတဲ့ ခြင်းလုံးကို ပိုက်နားမှာ ရှိတဲ့ လူကခုန်ပြီး ခြေထောက်နဲ့ ခုတ်ချပါတယ်။ အဲလို တစ်ဘက်ကခုတ်ချရင် ကျန်တဲ့ ဘက်က ပိုက်နားက လူနှစ်ယောက်က ခုန်ပြီးတော့ ခြေထောက်တွေနဲ့ ပိတ်ပါတယ်။ ဘော်လီဘောမှာ ဘလော့(block) လုပ်သလိုပဲပေါ့။ ဒါကြောင့် ဆေးပါတာကရော့ဟာ တစ်ဘက်နဲ့ တစ်ဘက် ဟိုလူတွေ ရှုံးပါစေ၊ ငါတို့ ပေးလိုက်တဲ့ ခြင်းလုံးကို ပြန်မထောင်ပါစေနဲ့၊ ဒီလူတေ ထိပါစေဆိုတဲ့ မာန်တွေ၊ အကုသိုလ် စိတ်တွေ အပြည့်နဲ့

တစ်ဘက်သားပျက်စီးပါစေဆိုပြီး အပိုင်အနိုင်ရအောင် ကစားရတာပါ။ ကြုံတုန်း မြန်မာ့ခြင်းနဲ့ ဆေးပါတာကရော့ ထိုင်း၊ မလေးရှား ခြင်းကစားနည်းရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ အနှစ်သာရတွေ ကွာတာကို ပြောပြနေတာပါ။ နောက်ဒီလို ဆေးပါတာကရော့ကစားနည်းရဲ့ အကြောင်းအသေးစိတ်တွေ ဘာလို့ ပြောနေရသလဲဆရင် ဒီကစားနည်းဟာ လက်၊ ခေါင်း၊ ခြေထောက်စတဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းတွေကို တော်တော်ကြီး၊ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ကစားနည်းဖြစ်တယ်ဆိုတာကို သိစေချင်လို့ပါ။ အဲလို မှော်ဘီတောခြံမှာ ကျွန်တော်တို့ ဆေးပါတာကရော့ ကစားနေတုန်းက ကျွန်တော်နဲ့ ကိုပါစီက အသက် (၅၀)နီးပါး၊ ဦးကင်းစိန်နဲ့ ဦးမျိုးလွင်က (၆၀)ကျော်တွေပါ။ တကယ်တော့ ကျွန်တော်တို့ အသက်အရွယ်တွေနဲ့ ဒီလိုပြင်းထန်လှတဲ့ ကစားနည်းကို မကစားသင့်ပါဘူး။ အရိုးတွေလည်း ကြီးပေါင်းတက်၊ အကြောတွေ အဆစ်တွေလည်း မာနေတဲ့ အသက်အရွယ်မှာ ကျွန်တော်တို့တတွေ မဆင်မခြင် ပြင်းပြင်းထန်ထန် စိတ်ရောကိုယ်ပါ ဆေးပါတာကရော့ကို နှစ်တွေ အကြာကြီး ကစားခဲ့တာပါ။ ပိုဆိုးတာက ကျွန်တော်တို့ လူကြီးအဖွဲ့က လူငယ်တွေဖြစ်တဲ့ ကျွန်တော့်ညီ ဝမ်းကွဲ မောင်ချစ်ကို၊ မောင်ချိုတို့ အဖွဲ့နဲ့ အပတ်စဉ် အပြိုင်အဆိုင် သတ်ကြ၊ ကစားကြတာပါ။ လူကြီးကလည်း လူကြီးတေ အတွေ့အကြုံရှိတယ်ဆိုတဲ့ အတွေးလေးရှိတယ်။ ကျွန်တော်ဆိုရင် အငယ်တုန်းက ဝမ်းတွင်း ကျွန်တော်တို့ တိုက်နားက ဆံပင်ညှပ်တဲ့ ကိုအေးမောင် ခေါင်းဆောင်တဲ့ ခြင်းဝိုင်းမှာ ညနေတိုင်း ခတ်ဖူးပါတယ်။ အဲလို ခြင်းခတ်ဖူးတာကြောင့် ငါက ခြေထောက်နဲ့ ခြင်းခတ်တာ တော်တယ်ဆိုတဲ့ မာနစိတ်လေး ကျွန်တော့်မှာ ရှိတယ်။ လူငယ်တွေကလည်း ငါတို့က လူငယ်ပဲ၊ သန်တုန်းမြန်တုန်း သူတို့ အဖိုးကြီးတွေကို နိုင်ရမှာပေါ့ ဆိုတဲ့ မာန်တွေရှိတယ်။ ဒီလိုနဲ့ နှစ်တွေတော်တော်ကြာကြာ နေပူ၊ မိုးရွာမရွောင် တနင်္ဂနွေတိုင်း၊ မှော်ဘီခြံမှာ ပိုက်ကျော်ခြင်းလုံးကို အားရပါးရ ခတ်လိုက်တာ ကျွန်တော် ခြင်းခတ်ရင်း ပြုတ်ကျသွားတော့မှ ဆေးပါတာကရော့ ဇာတ်လမ်းရပ်သွားပါတော့တယ်။ ကျွန်တော်ပြုတ်ကျပြီး မြေကြီးပေါ်လဲသွားတာ လုံးဝကို မထနိုင်ပဲ လူလေးယောက်ပွေ့ခေါ်ပြီး ရန်ကုန်ကို ပြန်ခဲ့ရပါတယ်။ အိမ်ရောက်တော့ ချက်ချင်းပဲ အရိုးအကြော ပါမောက္ခ ဒေါက်တာဦးသန်းတိုးကို ဖုန်းဆက်လိုက်တော့ သူကိုယ်တိုင် အိမ်လာကြည့်၊ ကုသမှုပေးပါတယ်။ (၁)လလောက်ကြာတော့ လမ်းပြန်လျှောက်နိုင်ပါတယ်။ ဆေးခန်းထိုင်ရင် မတ်တပ်ရပ်၊ ကုန်းပြီး လူနာကို မစမ်းနိုင်ပါဘူး။ ထိုင်လျက်ပဲ လူနာကြည့်ရပါတယ်။ တစ်နှစ်လောက်ကြာတော့မှ ပိုက်ကျော်ခြင်း အားကစားသမားဟောင်း ကျွန်တော်ဟာ ဂေါက်သီးရိုက်တဲ့ လိုင်းကို ပြောင်းလိုက်ပါတယ်။ ရှေ့မှာ ပြောခဲ့သလို အခုအထိ ခါးက အမြဲတန်းလို နာလျက်ပါပဲ။ ဒါပေမယ့် မကုန်းနိုင်၊ မလှည့်နိုင် အခြေအနေမှာ ဂေါက်သီးရိုက်တာကိုတော့ လုံးဝမလျှော့၊ တစ်ပတ်ကို အနည်းဆုံး သုံးရက်တော့ ရိုက်နေဆဲပါ။ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာနုပျူစေတဲ့ ဒီအားကစားနည်းကိုတော့ လက်လွှဲနေနိုင်သရွေ့ ဘယ်တော့မှာ မစွန့်လွှတ်၊ မဆုတ်သောဇွဲနဲ့ ကစားသွားမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ထားပါတယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဒင်မောင်ဝင်း (အသည်း)



အာရောဂျံ ၁၂-၃-၂၀၀၈

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၄၂)

လူတစ်ယောက် နုပျိုလန်းဆန်းဖို့ရာဆိုတာမှာ စိတ်နဲ့ကိုယ်ရှိတဲ့အထဲက စိတ်ကိုဂရစိုက်ဖို့ အရေးကြီးသလို ကိုယ်ခန္ဓာကြီးကိုလည်း ပစ်ထားလို့မရတဲ့အကြောင်းနဲ့ ပတ်သကပြီး ကျွန်တော်နဲ့ ညီမောင်ဌေးကိုတို့ ထင်းနိုင်ငံသွားတုန်းက ဂေါက်သီးရိုက်ခဲ့ကြတဲ့အကြောင်းတွေ ရေးနေပါတယ်။

အဲဒီလို နိုင်ငံခြားမှာ ဂေါက်ရိုက်တဲ့အတွေ့အကြုံတွေ ပြောပြရင်းနဲ့ ဂေါက်သီးရိုက်တာရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေ၊ ကောင်းတာတွေကို ကျွန်တော် အမြဲရေးနေပါတယ်။ ကိုယ်တိုင်လည်း ဂေါက်ရူးရောဂါစွဲကပ်ပြီး မြန်မာပြည်တစ်ပြည်လုံးက ဂေါက် ကွင်းမှန်သမျှ အကုန်လုံးနီးပါးလိုက်တယ်။ တစ်ပတ်ကိုလည်း (၅)ရက်လောက် ဂေါက်သီးရိုက်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အကြောင်းကိစ္စတစ်ခု ပေါ်လာတာကြောင့် ဂေါက်သီးရိုက်တာဟာ ၁၀၀%ကောင်းကျိုးပေးတာမဟုတ်ဘူး။ ဂေါက်ရဲ့ဆိုးကျိုး အန္တရာယ်တွေလည်း ရှိပါသေးတယ်ဆိုတဲ့ အတွေးတွေပေါ်လာပါတယ်။ အဲဒီဖြစ်ရပ်ကို ပြောပြပါမယ်။ ၂၀၀၈ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလ (၁၉)ရက်နေ့ မနက် ပန်းလှိုင်ဂေါက်ကွင်းမှာ ကျွန်တော်နဲ့ ခွဲစိတ်ပါမောက ဒေါက်တာဦးဝင်းမြင့်၊ အရိုးပါမောက္ခဒေါက်တာဦးသိန်းမြင့်ထွန်း၊ အရိုး လက်အထူးကု တွဲဖက်ပါမောက္ခ ဒေါက်တာဦးကျော်ဌေးတို့ အတူတူ ဂေါက်သီးရိုက်နေတုန်းမှာ ဆရာဦးဝင်းမြင့် ရိုက်လိုက်တဲ့ ဂေါက်သီးဘောလုံးဟာ ဘေးကိုချော်ထွက်ပြီး ကျွန်တော့်မျက်လုံးဆီကို တည့်တည့်ကြီးလာပါတယ်။ အဲဒီမှာ ကျွန်တော်က ရုတ်တရက် ဘယ်ဘက်လက်ကို မပြီးမျက်လုံးကို ကာလိုက်တော့ ဘောလုံးဟာ ကျွန်တော့်ဘယ်ဘက်လက်ဖဝါးကို ထိသွားပြီး လက်ဖဝါးက နံပါတ်ငါး အရိုးရှည် မက်တာကာပယ်အရိုး ကျိုးသွားပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီနေ့အထိ ကျွန်တော့ လက်ရောင်နေပြီး ဂေါက်သီး မရိုက်နိုင်သေးပါဘူး။ အဲတော့ ဂေါက်သီးရိုက်တာရဲ့ ကောင်းကျိုးတွေကို အမြဲပြောနေတဲ့ ကျွန်တော်ဟာ စိတ်နည်းနည်းပြောင်းသွားပါတယ်။ ဂေါက်သီးရက်တာရဲ့ မကောင်းတာတွေ၊ လူမှုရေးအန္တရာယ်တွေလည်း ပြောဦးမှ ဖြစ်မယ်လို့ စိတ်ကူးပေါ်လာပြီး ဂေါက်အန္တရာယ်တွေကို အကြမ်းဖျင်းလောက် နည်းနည်းလေးပြောလိုက်ချင် ပါတယ်။

<u>ဂေါက်သီးရဲ့ဆိုးကျိုးတွေ</u>

ဂေါက်သီးရိုက်ကြတာဟာ ဝါသနာကြောင့်ဖြစ်သလို ကျန်းမာရေးအတွက်ဆိုပြီးလည်း ရိုက်ကြပါတယ်။ ဂေါက်သီးရိုကတာဟာ စိတ်အာရုံဖိဆီးမှု စထရက်တွေလည်းလျော့စေတယ်၊ ဒါကြောင့် ဂေါက်သီးဟာ ကျန်းမာရေးအတွက် သိပ်ကို အကျိုးရှိတဲ့ အားကစားနည်းဖြစ်တယ်ဆိုပြီး ကျွန်တော်တို့တတွေ ဂေါက်သီးရိုက်

ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဂေါက်သီးရိုက်တာရဲ့ အကျိုးအာနိသင်တွေကိုပဲ တစ်ချိန်လုံး ပြောပြပြီး ဂေါက်ရိုက်တာရဲ့ မကောင်းတဲ့အချက်တွေ အန္တရာယ်တွေကို မေ့နေကြရင်တော့ မှားပါလိမ့်မယ်လို့ ပြောချင်ပါတယ်။ ဘာလို့တုန်းဆိုတော့ ဂေါက်သီးရဲ့ မကောင်းတာတွေကလည်း အများကြီးပါ။ လူတွေ တကယ်စကားပြောကြတော့ "ဂေါက်သီးရိုက်တာရဲ့ဆိုးကျိုးတွေ"လို့ မပြောဘဲ "ဂေါက်သီးရဲ့မကောင်းတာတွေ"လို့ပဲ ပြောကြတာမို့လို့ အဲလိုပဲ သုံးလိုက်ပါတယ်။ ဘာနဲ့တူသလဲဆိုရင် ဆီးချိုရောဂါသည်လို့ ပြောမယ့်အစား လူထဲကလူတွေ စကားပြောကြတော့ ဆီးချိုသမားတွေဆိုပြီးပဲ ပြောကြသလိုပေါ့။ ဒါကြောင့် စာစကားနဲ့ လူတွေပြောတဲ့ စကား အသုံးအနှုန်း နည်းနည်းကွဲပြားတယ်ဆိုတာလေး ကြုံတုန်းပြောလိုက်ရင်း ဂေါက်ရဲ့မကောင်းတာတွေကို ဆက်ပြောချင်ပါတယ်။

<u>ကိုယ့်အိမ်မှာ</u>

ဂေါက်သီးရဲ့ဆိုးကျိုးတွေဟာ ကိုယ့်အိမ်မှာစပြီး တိုက်ရိုက်ထိခိုက်တော့တာပါ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ဂေါက်သီး(၁၈)ကျင်း ရှိက်တယ်ဆိုတာ အိုးပစ်အိမ်ပစ် တစ်ခါရိုက်ရင် ခြောက်နာရီလောက် အချိန်ပေးရတာ။ အိမ်ကမိသားစုကို ဒလိုပဲဖြစ်ချင်ရာဖြစ်လို့ မပြောရုံတမယ်ပဲ ထားခဲ့ပြီး ကိုယ်ကမိတ်ဆွေတွေနဲ့ ပျော်ပျော်ပါးပါး ဂေါက်သီးရိုကကြတာ။ သနားစရာ ဇနီးနဲ့ သားသမီးတတွေပါ။ သူတို့တတွေရဲ့ လူမှုရေးမိသားစုအရေးတွေကို ဖြည့်ဆည်းပေးဖို့ စိတ်မှာ အစဉ်ရှိပေမယ့်လို့ ကိုယ့်ရဲ့ ဂေါက်ဇောက ကပ်နေ တော့ အားလးကို မေ့ပြီပေါ့။ ဒါကြောင့်လည်း ဂေါက်ဟာသတွေမှာ ဂေါက်သမားတွေရဲ့ဇနီးတွေကို ဂေါက်မုဆိုးမ (golf widow) လို့တင်စားပြီး ခေါ်ကြတာပါ။ ဂေါက်သီးကို သိပ်စိတ်သန်သွားတဲ့သူတွေ အဖို့မှာ ဖွတ်မေ့ပဒပ်မေ့ဆိုတာလ မိသားစုအရေးတွေကို အားလုံးမေ့ပြီပေါ့။ ကိုယ့်ဇနီးရဲ့မွေးနေ့ကို မေ့၊ သားလေးကျောင်းမှာ ဆုယူမှာလည်း မလိုက်ဖြစ်၊ သမီးကြီး ဘုရားတက်မှာကိုလည်း လိုက်မပို့နိုင်၊ သမီးလေးစက်ဘူပြန်တာလည်း ဟင်းဖုန်းနဲ့ပဲ ဘိုင်ဘိုင်လုပ်နိုင်တယ်။ ဘာဆို ဘာမှကို အိမ်ကကိစ္စတွေ မလုပ်ဖြစ်တော့ဘူး။ ပိုဆိုးတာက ကျွန်တော့်လို တစ်ပတ်ကို ဂေါက်သီး (၅)ရက် လောက်ရိုက်တယ်ဆိုတော့ ဂေါက်သီးရိုက်တဲ့နေ့တိုင်း မနက် (၅း၀၀)နာရီ ကျွန်တော်ထတယ်။ ကျွန်တော် ထပြီဆိုတာနဲ့ အိပ်ခန်းတစ်ခန်းလုံး မီးထိန်ထိန်လင်းတော့၊ ကျွန်တော့်ဇနီးနဲ့ အိမ်က ကလေးမလေးတွေ အားလုံး ထကြရ အဝတ်ထုတ်ပေး၊ ဂေါက်သီးဘောလုံးရှာပေးရ၊ ရှူးနဲ့ ခြေအိတ်ပြင်၊ ဂေါက်အိတ်ကားပေါ်တင်ဆိုတော့ အားလုံး အိပ်ရေးပျက်ရပြီ။ ကျွန်တော့်ဇနီးကတော့ သည်းခံနိုင်တဲ့သူဆိုတော့ ဂေါက်သီးနဲ့ ဘာမှ သိပ်ပြဿနာ မဖြစ်ဘူး။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေပါမောက္ခကြီးတစ်ယောကမှာတော့ ဂေါက်သီးစရိုက်တဲ့ ပထမဆုံး ကျင်းကနေ နောက်ဆုံးကျင်းအထိ သူ့အိမ်က ဖုန်း တတီတီနဲ့ တောက်လျှောက်လာတော့တာပါပဲ။ တစ်ခါတော့ ဖုန်းအကြာကြီးပြောပြီး စကားပြောတာရပ်သွားတာနဲ့ "တော်တော်နှောင့်ယှက်တယ်ဗျာ" ဆိုပြီး ဒေါနဲ့ မောနဲ့ပြောပါတယ်။ ဒီတော့

ကျွန်တော်ကလည်း လူနာတစ်ယောက်ယောက်က ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေပါမောက္ခကြီး ဂေါက်သီးရိုက်နေတုန်းကို ဖုန်းတွေဆက်ပြီး ဟိုမေးဒီမေး အနှောင့်အယှက်ပေးနေတယ်လို့ ထင်တာနဲ့ "ဘယ်ကလဲဆရာရဲ့" လို့ မေးလိုက်တော့ သူက "ကျွန်တော့်မိန်းမပေါ့ဗျာ တော်တော်လေးကို ဖုန်းတွေဆက်တယ်" လို့ ပြောပါတယ်။ အဲတော့မှ သူပြောတဲ့ "တော်တော်နှောင့်တဲ့သူ" ဆိုတာ သူ့ဇနီးကို ပြောတာကိုးလို့ သဘောပေါက်ပါတယ်။ တစ်နေ့လည်းမဟုတ် ဂေါကသီးရိုက်တဲ့နေ့တိုင်း အဲဒီပါမောက္ခကြီးဆီကို သူ့ဇနီးက ဖုန်းဆက်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေ သူက ဂေါက်သီးရိုက်ဖို့ ဒုတ်ကိုရွယ်ထားပြီ၊ အဲဒီအချိန်မှာ ဖုန်းက လာပြန်ပါရော။ တော်တော်ကို မလွယ်တဲ့ သူ့ဇနီးပါ။ ဒါပေမယ့် နှစ်ဦးနှစ်ဘက်ရှုထောင့်စုံက ကြည့်ရမှာပါ။ အဲဒီပါမောက္ခကြီးဟာ မနက်လင်းကတည်းက အိမ်ကနေ အလုပ်ကို ထွက်သွားတယ်၊ ညနေဆေးခန်းတကာလှည့်ပြီး ထိုင်တယ်၊ ညရောက်တဲ့အခါ ပုဂ္ဂလိကဆေးရုံကြီးတွေမှာ တင်ထားတဲ့ သူ့ရဲ့အတွင်းလူနာတွေကို လိုက်ကြည့်လိုက်တာ အိမ်ပြန်ရောက်တော့ မနက်အစော (၁း၀၀)နာရီ။ ဒီကြားထဲ တစ်ခါတလေ မိတ်ဆွေတွေခေါ်လို့ ကာရာအိုကေဆီ ပါသွားရင် မနက် (၃း၀၀)နာရီမှ ပြန်ရောက်တယ်။ အိပ်မယ်မှ မကျန်သေးဘူး၊ မနက် (၅း၀၀) နာရီထိုးတော့ ပြန်ထ၊ ဂေါက်ကွင်းကို သွားရရော။ အဲဒီတော့ ဇနီးဖြစ်တဲ့သူရဲ့ သည်းခံနိုင်တဲ့အတိုင်း အတာတွေ ကျော်ကုန်တာပေါ့။ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေကြီးဘက်က ကြည့်ပြန်တော့လည်း သူဟာမိသားစု အတွက် မိုးလင်းမိုးချုပ် ကုန်းရုန်းပြီး ပိုက်ဆံရှာရတယ်၊ အလုပ်ထဲမှာလည်း စထရက်စ်တွေက အများကြီး၊ ဆေးခန်းတွေမှာ လုပ်ရတာလည်း အမောသား၊ စိတ်ရောကိုယ်ပါ အပန်းဖြေဖို့ တစ်ခါတလေ ကာရာအိုကေဆီမှာ သီချင်းလေးသွားဆိုတာလေးကိုတောင် ခွင့်မလွှတ်နိုင်တဲ့ ငါမိန်းမလို့ တွေးမိမယ်၊ ပြီးတော့ ငါမှာ နှလုံး သွေးကြောကျဉ်းသလို ဖြစ်နေတာ စထရက်စ်တွေလည်း လျော့၊ အိုဗာဝိတ်ဖြစ်နေတဲ့ ငါ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲက အဆီတွေလျော့အောင် ငါလုပ်တဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစား ဂေါက်သီးရိုက်တာကိုလည်း ငြူစတယ်၊ တစပတ် (၂)ရက်ပဲ ရိုက်ရမယ် ပြောတယ်၊ ငါ့ပြဿနာတွေကို သူ အပြည့်အဝနားမလည်ပါဘူး ဆိုပြီး စိတ်ထဲမှာ ကွက်မယ်။ ဘယ်သူမှန်လို့ ဘယ်သူမှားတယ်ဆိုတာတော့ ကျွန်တော် မသိပါ။ ဒါကတော့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်နားလည်ပြီး သူ့အခက်အခဲ ကိုယ့် အခက်အခဲတွေကို လက်ခံညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်မှ ပြေလည်မယ့်ကိစ္စပါ။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် ဂေါက်ပြဿနာကို ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ ကျွန်တော်ဟာ တော်တော်ကိုလွန်တဲ့ ဂေါက်သမားလို့ထင်ပါတယ်။ ဘဝမှာ ဂေါက်ဟာ အရေးကြီးဆုံးပဲ၊ ဂေါက်မှဂေါက်လို့ထင်ပြီး အရာရာကို ဂေါက်နဲ့ပဲတိုင်း နှိုင်းယှဉ် လုပ်ဆောင်နေတဲ့ ကျွန်တော်ပါ။ ကျွန်တော့် ဇနီးက တော်တော်လေးကို သည်းခံနိုင်လွန်းလို့ ဂေါက်နဲ့ ဘာပြဿနာမှ မတက်တာပါ။ တကယ်တော့ ဂေါက်ဆိုတာ အံ့သြစရာကြီးပါ။ ဒီဂေါက်သီး အလုံး လေးကို လူတွေက ဒုတ်တွေနဲ့ လွှဲရိုက်လိုက်၊ ဘောလုံးလေးနောက်ကို လိုက်လမ်းလျှောက်နဲ့၊ အချိန်တွေ (၅း၀၀)နာရီလောက်ကုန်အောင် စိတ်ဝင်တစား သားပစ်မယားပစ် ကစားနိုင်တယ်။ ဂေါက်သီးကို စတ်ဝင်စားလို့ ဂေါက်နဲ့ညိသွားပြီဆိုရင် ရပ်မရတော့ဘူးသာ

မှတ်ပေတော့။ ဘဝတစ်ခုလုံးမှာ ဂေါက်သီးဟာ အဓိကပဲလို့ ယူဆတဲ့အဆင့်ကို ရောက်သွားပါမယ်။ မိန်းမက ငွေဆောင်သွားချင်တယ်ဆိုလည်း အဲဒီမှာ ဂေါက်ကွင်းမရှိလို့ မလိုက်ချင်၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှုရအောင် ကျိုက်ထီးရိုးသွားရအောင်ဆိုလည်း ဂေါက်ရိုက်ပျက်မှာစိုးလို့ အင်တင်တင်၊ ကျိုက်ထီးရိုးကို မဖြစ်မနေ လိုက်ရမယ်ဆိုရင်တောင် "ဒို့ ကျိုက်ထီးရိုးဘုရားအပြန် ကျိုက်ထိုဂေါက်ကွင်းမှာ ဂေါက်သီး ခဏဝင်ရက်မယ် နော်" ဆို စေ့းဆစ်၊ တော်တော်ကိုဆိုးတဲ့ ဂေါက်ပိုး။ မထိန်းနိုင် မသိမ်းနိုင်ဆိုရင် လင်မယား အငြင်းပွား အိမ်ထောင်ပျက်တဲ့ အဆင့်အထိ ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။

<u>ဂေါက်နဲ့လူမှုရေး</u>

ဂေါက်သီးစရိုက်တဲ့နေ့ကစပြီး လူမှုရေးအပိုင်းမှာ ကျွန်တော်က တော်တောလေးကို ချို့ယွင်းတယ်လို့ ရိုးသားစွာ ဝန်ခံပြီး ပြောရပါမယ်။ လိမ်ရ ညာရတာတွေလည်း အမောပါ။ ဘယ်လိုလဲဆိုတာ ပြောပြပါမယ်။ အလွန်ရင်းနှီးတဲ့ ငယ်သူငယ်ချင်းသမီး ဆီဒိုးနားမှာ မင်္ဂလာဆောင်တာ၊ သူငယ်ချင်းကိုယ်တိုင် လာဖိတ်တယ်။ တကယ်ကို မပျက်မကွက် သွားတက်သင့်တယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော် မသွားဘူး၊ ဇနီးကို လတ်လိုက်တယ်။ တနင်္ဂနွေ အရေးကြီး အစည်းအဝေးပေါ်လာလို့ဆိုပြီး ဘာဘာညာညာတွေ လျှောက်ပြောပြီး ခွင့်ပန်လိုက်တာပေါ့။ နောက်ဒီလိုပဲ မသွားမဖြစ် မင်္ဂလာဆောင်တစ်ခုပေါ်လာရင်လည်း နောက်ဆင်ခြေက တစ်မျိုးစဉ်းစား၊ ကားအသစ်ဝယ်တာ စာချုပ်ချုပ်မှာမို့လို့ ဆိုပြီးပြောပြန်ရော၊ ဂေါက်ရိုက်ရရင်ပြီးရော ဆင်ခြေဆင်လက်တွေ အကြောင်းပြချက်တွေကတော့ မျိုးစုံပဲ။ အိမ်တက်မှာမို့လို့၊ အဒေါ် နေမကောင်းလို့၊ ဟိုပြောဒီပြော လျှောက်ပြော၊ အလှူတွေမလိုက်၊ မွေးနေ့တွေ မသွား၊ အသုဘ လိုက်မပို့၊ ဘုရားအနေကဇာတင် မသွားဖြစ်၊ လူမှုရေး တွေအားလုံးကို ပျက်ကွက်တောတာပါပဲ။ တကယ့်ကို စွမ်းအင်ကြီးမားလှတဲ့ လူမှုရေး အဖျက်ပစ္စည်း ဂေါက်သီးပါ။

<u>ဂေါက်သီးနဲ့အလုပ်ခွင်</u>

ဂေါက်သီးဟာ မိသားစုအရေး၊ လူမှုရေးတွေကို ထိခိုက်ရုံမကဘဲ ကိယ့်ရဲ့အလုပ်ခွင် ကိုယ်လုပ်ရမယ့်အလုပ်တာဝန်ဝတ္တရားတွေကိုပါ အနှောက်အယှက်ပေးနိုင်တဲ့ အရာပါ။ အဆိုတော် ကိုချစ်ကောင်းရဲ့ အစ်ကို ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ ဒေါက်တာခင်မောင်ဦးဟာ တစ်ချိန်က ဂေါက်သီးကို အရူးအမူးစွဲခဲ့တဲ့သူပါ။ ကိုခင်မောင်ဦးအကြောင်း ပြောရမယ်ဆိုရင် သူဟာ ရန်ကုန်မာနေတယ်၊ မနက်(၄း၃၀)နာရီ လောက်ထပြီး လှည်းကူးကိုသွား၊ လှည်းကူးမှာ မနက် (၆း၃၀)နာရီလောက်ရောက်၊ နေ့လည် (၁း၀၀)နာရီလောက် အထိ ဆေးခန်းဖွင့်ပါတယ်။ သူ့ဆေးခန်းလေးကို "နီလာဦးဆေးခန်း" လို့နာမည်ပေးထားပါတယ်။ အခုဆိုရင် သူလှည်းကူးမှာ ဆေးခန်းဖွင့်နေတာ အနှစ် (၃၀)လောက်ရှိပါပြ။ သူ့ရဲ့နီလာဦးဆေးခန်းလေးဟာ

လှည်းကူးနယ်တစ်ခွင်မှာ နာမည်တော်တော်လေးရပြီး လူနာ အလာများတဲ့ ဆေးခန်းတစ်ခုပါ။ လွန်ခဲ့တဲ့ (၁၅)နှစ်လောက်က ကိုခင်မောင်ဦး ဂေါက်ရောဂါထနေတဲ့အချိန်မှာ သူဟာ ဆေးခန်းကို ဖွင့်တယ်ဆိုရုံလေး ဖွင့်၊ ရန်ကုန်ကိုပြန်လာ၊ အပေါင်းအဖော်တွေနဲ့ပျော်ပါးပြီး ဂေါက်သီးကို တစ်နေကုန်ရိုက်တော့တာပဲ။ သူများတွေ ဂေါက်သီးရိုက်တယ်ဆိုတာက (၁၈)ကျင်းဆိုတာ အာဏာကုန်ရိုက်တာ။ ကိုခင်မောင်ဦးက (၃၆) ကျင်းရိုက်တယ်။ ပြီးတော့ သူများတွေ ဂေါက်ကွင်းမှာ ပျော်ကြတယ်ဆိုတာက ဘီယာလေး၊ ယမကာလေးနဲ့ ဆက်ရက်မင်း စည်းစိမ်ခံကြတာ။ ကိုခင်မောင်ဦးက အရက်သေစာ၊ အပျော်အပါး လုံးဝ မလိုက်စားဘဲ ဂေါက်မှ ဂေါက်၊ ဆေးခန်းကိုပစ်၊ လူနာတွေကို ထားခဲ့၊ ငယ်တုန်းရွယ်တုန်း ပိုက်ဆံရှာရမယ့်အချိန်မှာ ကြိုးစားပြီး ပိုက်ဆံမရှာ၊ မိုးရွာတုန်းကို ရေမခံဘဲ ဂေါက်ကိုစွဲပြီး နေခဲ့တာ။ အခုရောက်တော့ သူ အလုပ်တွေ ကြိုးစားလုပ်၊ မနက်မှာ လည်းကူးသွား၊ ဆေးခန်းထိုင်၊ တစ်နေ့နေ့ လူနာ (၅၀)ကျော်ကြည့်၊ နေ့လည်ပြန်လာ၊ ထရိတ်ဒါးဟိုတယ်က MHC ဆေးခန်းမှာ ည (၈း၀၀)နာရီအထိ အလုပ်လုပ်၊ တော်တော်ကို ဟုတ်နေတဲ့ ဆရာ ခင်မောင်ဦး။ သူအပြောအတိုင်း ပြောရမယ်ဆိုရင် အခုလို အလုပ်တွေ တအားလုပ်နေတာကို "ကျွန်တော် အငယ်က ပျော်ပါးခဲ့တဲ့ ဂေါက်အကြွေးတွေကို ပေးဆပ်နေရတာပေါ့ ဆရာရယ်" လို့ ပြောရှာပါတယ်။ သူ ပြောတာ ဟုတ်ပါတယ်။ အလုပ်လုပ်ရမယ့်အချိန်၊ ပိုက်ဆံရှာရမယ့်အချိန်မှာ ရှာရမှာပါ။ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ ဂေါက်သမား ပါမောက္ခကြီးတစ်ယောက် ပြောဖူးပါတယ်။ မိုးရွာတုန်း၊ မိုးကောင်းတုန်း အိုးနဲ့ခံရမှာ မဟုတ်ဘူး ဆရာ၊ မိုးရွာတုန်းကို ကန်သင်းဖို့၊ ဆည်ဆောက်ပြီး ရေကို လှောင်ရမှာတဲ့။ အဲဒီ ဂေါက်သမား ပါမောက္ခကြီးဟာ ဒီလိုအတွေးအခေါ်နဲ့ အခုဆိုရင် ဂေါက်တွေလျှော့၊ ဆေးခန်းချိန်တွေကို တိုးပြီး မိုးကောင်းတုန်း ဂေါက်ကြောင့် အလုပ်မပျက်စေဘဲ အိုးနဲ့မခံ၊ တာတမံဖို့၊ ဆည်ဆောက်ပြီး ရေတွေ လှောင်နေပါပြီ။ ဒါကြောင့်ဂေါက်သီးဟာ ကိုယ့်ရဲ့ အလုပ်ကို မထိခိုက်ဖို့ သတိပြုရမှာပါ။

<u>ဂေါက်နဲ့ယမကာ</u>

ဂေါက်သီးရိုက်တာရဲ့မကောင်းတာတွေကို ဆက်ပြောရမယ်ဆိုရင် "ဂေါက်နဲ့ ယမကာ" လို့ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး ခေါင်းစဉ်တပ်ထားပေမယ့်လို့ တကယ့် စိတ်ထဲရှိတဲ့အတိုင်း ပြောလိုက်မယ်ဆိုရင်တော့ "ဂေါက်နဲ့ အရက်" ပေါ့။ ကျွန်တော်တစ်ခါက ပြောခဲ့သလို ကျွန်တော်တို့ ဂေါက်သမားတွေဟာ တိုက်ဂါးဝုဒ်တေဖြစ်ကုန်ကြတာ များပါတယ်။ တိုက်ဂါးဘီယာလေးသောက်လိုက်၊ ဝုဒ် (wood)ဂေါက်တံလေး ရိုက်လိုက်ဆိုတော့ "တိုက်ဂါးဝုဒ်"ပေါ့။ တချို့ကလည်း မြန်မာဘီယာသောက်ပြီး ရိုက်တော့ "မြန်မာဝုဒ" ဖြစ်တာပေါ့။ ရန်ကုန်ရာသီဥတုကလည်း အေးတယ်ဆိုတာ ရှားပါတယ်။ ပူတာပဲ များပါတယ်။ ဆောင်းတွင်းလည်း နေ့ခင်းဆို ပူတာပဲ။ ပူပူလောင်လောင် ဂေါက်သီး (၉)ကျင်းလောက်ရိုက်ပြီး ခဏနားရင် ဘီယာ အေးအေးလေး သောက်လိုက်ရတာဟာ ဘာနဲ့မှမတူအောင် အရသာရှိတယ်လို့ ကျွန်တော့်ဆရာ ပါမောက္ခ

ဂေါက်သမားတစ်ယောက်က ပြောဖူးပါတယ်။ ဂေါက်သီးရိုက်လို့ ပြီးခါနီး သူ့ကို ရေတိုက်ရင် သိပ်စိတ်ဆိုးတယ်။ ကျွန်တော့်ဆရာကြီး အဆိုအရတော့ အဲလို ရေ ကြိုသောက်လိုက်ရင် ဘီယာသောက်ရတာ အရသာပျက်တယ်တဲ့။ (၁၈)ကျင်းပြီးတဲ့အခါမှာတော့ ဆရာကြီးဟာ မောဟိုက်သွား၊ ပူလောင်အိုက်စပ်ဖြစ်သွားတော့ မြန်မာဘီယာအေးအေးလေးဟာ "very refreshing" လို့ ဆရာကြီးက မိန့်မှာဖူးပါတယ်။ မြန်မာဘီယာအေးအေးလေး ကို နာရီဝက်လောက် တစိမ့်စိမ့်သောက်ပြီး ခွေးလေးဘာလေးတိတ်၊ လူလည်း အေးသွား (cool down) ဖြစ်သွားပြီဆိုတော့မှ ဆရာကြီးဟာ ဝိုင်ကိုဆက်ပါတယ်။ အဖော်ကောင်းရင်တော့ ဝစကီလေး၊ ကော့ညက်လေးဆက်လိုက်တော့ မနက် (၅း၀၀)နာရီ အိမ်ကထွက်ခဲ့တာ ညနေ (၃း၀၀)နာရီမှာ စားကောင်းသောက်ကောင်း အဆင့်မှာ ပဲရှိနေသေးတဲ့ ဇာတ်လမ်းမျိုး ဖြစ်သွားပါတော့တယ်။

<u>ဂေါက်မိတ်ဆွေတွေ</u>

တရားသမားတွေ အချင်းချင်းဆိုရင် ဓမ္မမိတ်ဆွေ၊ ဂီတသမားတွေရောက်တော့ ဂီတမိတ်ဆွေ၊ ကျွန်တော်တို့ ဂေါက်သီးရိုက်တဲ့သူတွေကိုတော့ ဂေါက်မိတ်ဆွေတွေလို့ ခေါ်လိုက်ချင်ပါတယ်။ ဂေါက်မိတ်ဆွေတွေဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဆွေမျိုးအရင်းအချာတွေလို ဂရုစိုက်ကြတာပါ။ ပြီးတော့ ပိုဆိုးတာက အတွဲလိုက်ရိုက်တဲ့အခါ အဲဒီ ဂေါက်မိတ်ဆွေ ပါတနာအချင်းချင်းဆိုရင် ပိုတောင်ချစ်ကြ၊ ရင်းနှီးကြ သေးတာ။ ဘယ်လိုလဲဆိုတာ ဖြစ်ရပ်မှန်တွေ ကျွန်တော်ပြောပြပါမယ်။ ကျွန်တော်တို့ ဂေါက်သီးရိုက်ရင် ပန်းလှိုင်ဂေါက်ကွင်း မှာ လေးယောက်ရိုက်လေ့ရှိပါတယ်။ လေးယောက်ကို နှစ်ယောက် တစ်ဖွဲ့ ဖွဲ့ပြီး နှစ်ဖွဲ့အပြိုင်အဆိုင် ရိုက်ကြတာပါ။ ကျွန်တော်နဲ့ နှလုံးခွဲစိတပါမောက ဦးခင်မောင်အေး (ဆရာအေး)က တစ်တွဲ၊ ဆရာကြီး ပါမောက္ခဦးစောနိုင်နဲ့ ဆီးချိုပါရဂ ပါမောက္ခဦးတင့်ဆွေလတ် (ဆရာလတ်)က တစ်တွဲ၊ အဲဒီနှစ်တွဲ အပြိုင်အဆိုင် အနိုင်ရိုက်ကြတာပါ။ အဲဒီတော့ ကျွန်တော်ဟာ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဂေါက်မိတ်ဆွေပါတနာ ဆရာအေးကို သိပ်ဂရုစိုက်ရပါတယ်။ သူနေကောင်းမသာ ရိုက်တာ ကောင်းပြီး ကျွန်တော်တို့အတွဲက နိုင်မှာကိုး။ အဲဒီတော့ သူက လက်အဆစ်နာတတ်တာမို့လို့ မနက် ဂေါက်ကွင်းရောက်တာနဲ့ ကျွန်တောက "ဆရာအေးလက် ဆေးလိမ်းပြီးပြီလား၊ ဆေးကောသောက်ခဲ့ရဲ့ လား၊ လိုချင်တာပြောနော်၊ လိမ်းဆေးကော စားဆေးပါ ပါတယ်" လို့ပြောတော့ ဆရာအေးက ပြောပါတယ် "ဆရာဝင်းရာ ကျွန်တော့်မိန်းမတောင် ခင်ဗျားလောက် ကျွန်တော့်ကို ဂရုမစိုက်ဘူး" တဲ့။ အဲလိုပဲ ဆရာကြီးနဲ့ ဆရာလတ်တို့ကလည်း တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက်ကြည့်၊ ဂရုတွေစိုက်လိုက်ကြတာ၊ (၉)ကျင်းရိုက်ပြီး ခဏနားရင် ဆရာကြီးက "ဆရာလတ် စားထားနော်၊ ဗိုက်ဆာနေရင် ဂေါက်ရိုက်ရတာ ပျက်နေဦးမယ်၊ ခင်ဗျားက ဟိုက်ပိုရတတ်တယ်တဲ့"၊ ဆရာလတ်ကလည်း ဆရာကြီးကို "ဘီယာလေးသောက်နော်၊

ဆရာကြီးက ဘီယာသောက်မှ ရိုက်ချက်တွေက ကောင်းတာတဲ့"၊ ကျွန်တော်တို့ ဂေါက်မိတ်ဆွေတွေ ဂေါက်ကွင်းမှာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဂရုစိုက် နေလိုက်ကြတာ၊ အိမ်က မိန်းမတွေမြင်ရင် မနာလိုစရာပါ။ ဒါကြောင့် ဂေါက်ဟာ စွဲလန်းစရာ အားကစားတစ်မျိုးဆိုတာထက် ပိုလွန်ပြီး သီးသန့်ကမ္ဘာ၊ သီးသန့်ဘဝလေးတစ်ခုကို တည်ဆောက်ထားသလို ဖြစ်နေတတ်တာမို့လို့ ဂေါက်ကြောင့် အိမ်ထောင်ရေး၊ လူမှုရေး၊ လုပ်ငန်းခွင်နဲ့ ကျန်းမာရေးတွေကို မထိခိုက်ဖို့ရာ အထူးအရေးကြီး ပါတယ်လို့ သတိပေးလိုက်ပါရစေ။

(ဂေါက်ရဲ့ အန္တရာယ်တွေကို နောက်လမှာ ဆက်ရေးသွားပါဦးမယ်။)

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)



အာရောဂျံ ၀၉-၀၄-၂၀၀၈

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၄၃)

ဂေါက်သီးရိုက်တာဟာ လူတစ်ယောက်နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာအတွက် သိပ်ကို အကျိုးရှိတဲ့ အားကစားနည်းတစ်ရပ်လို့ တစ်သက်လုံးသတ်မှတ် လက်ခံပြီး ယူဆထားခဲ့တာပါ။ ဒါပေမယ့် ၁၉-၂-၂၀၀၈ နေ့က ပန်းလျှိုင်ဂေါက်ကွင်းမှာ ဂေါက်သီးရိုက်ရင်း ကျွန်တော့်ရဲ့ ပါတနာတစ်ယောက် ရိုက်လိုက်တဲ့ ဂေါက်သီးဘောလုံးမှန်ပြီး ကျွန်တော့်ရဲ့ ဘယ်ဘက်လက်က လက်ချောင်းလေးတစ်ချောင်း ကျိုးသွားလို့ အရိုးဆရာဝန် တွေနဲ့ ပြရ၊ ပတ်တီးတွေစီးရ ဖြစ်နေတော့မှ ဂေါက်သီးရိုက်တာရဲ့ ကောင်းတာတွေပဲ မြင်ခဲ့တဲ့ ကျွန်တော်ဟာ ဂေါက်ရဲ့ဆိုးကျိုးတွေ၊ မကောင်းတာတွေကို တဖြည်းဖြည်းမြင်လာပါတယ်။ အဲဒါနဲ့ ဂေါက်သီးရိုက်တာရဲ့ မကောင်းတဲ့အချက်အလက်တွေကိုလည်း ရေးပြဦးမှ ဖြစ်မယ်လို့ စဉ်းစားမိပြီး ရေးနေပါတယ်။

<u>ဂေါက်ရိုက်တာရဲ့ ဆိုးကျိုးတွေ(အဆက်)</u>

<u>မိသားစုစည်းလုံးညီညွတ်ရေးနဲ့ ဂေါက်သီး</u>

တစ်ခါက ပြည်ထောင်စုနေ့ ရုံးပိတ်ရက်မှာ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ ဆရာဝန်ကြီး တစ်ယောက်ကို ကျွန်တော်တို့နဲ့အတူ ဂေါက်သီးလိုက်ရိုက်ဖို့ ခေါ်ပါတယ်။ သူကလည်း မအားလို့ပါ၊ သူ့မိသားစုနဲ့သွားစရာရှိလို့ အဲဒီ ပြည်ထောင်စုနေ့ ပိတ်ရက်မှာ ဂေါက်သီးမရိုက်ပါရစေနဲ့လို့ အကြိမ်ကြိမ် တောင်းပန်ပါတယ်။ ဂေါက်သးရိုက်တယ်ဆိုတာ (၄)ယောက်ပြည့်သွားမှ အတွဲညီပြီး ရိုက်လို့ကောင်းတာပါ။ အဲဒီတုန်းက ကျွန်တော်တို့ဂေါက်အဖွဲ့ကလည်း (၃)ယောက်ထဲဖြစ်နေတာနဲ့ မိတ်ဆွေကြီးကို မပါပါအောင် လိုက်ရိုက်ဖို့ ဇွတ်ခေါ်ကြပါတယ်။ သူငြင်းကိုယ်ခေါ်နဲ့ တော်တော်လေးကြာသွားတော့ ကျွန်တော်တို့က ဟာသလေးနှောပြီး "ပြည်ထောင်စုနေ့မှာ တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်ရေးကို ဂုဏ်ပြုတဲ့အနေနဲ့ ကျွန်တော်တို့နဲ့လိုက်ပြီး ဂေါက်သီးလေး ရိုက်လိုက်ပါဗျာ"လို့ ဇွတ်ပြောကြပြန်ပါတယ်။ အဲတော့ သူက ဘယ်လိုပြန်ပြောလဲဆိုတော့ "တိုင်းရင်းသား စည်းလုံးညီညွတ်ရေးက အရေးကြီးသလို ကျွန်တော့်ရဲ့မိသားစု စည်းလုံးညီညွတ်ရေးကလည်း အရေးကြီးပါသေးတယ်ဆရာရယ်၊ ကျွန်တော် လိုက် မရိုက်ပါရစေနဲ့" တဲ့။ အဲလို တောင်းတောင်းပန်ပန် ပြောရှာတာနဲ့ သူ့မိသားစုမပြိုကွဲရေးအတွက် ငဲ့ညှာပြီးတော့ ဇွတ်ဆက်မပြောကြတော့ဘဲ "ခင်ဗျား မရိုက်ရင်လည်း မရိုက်ပါနဲ့တော့ဗျာ" ဆိုပြီး သူ့ကိုခွင့်လွှတ်ပြီး ထားခဲ့လိုက်ရပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ မိတ်ဆွေကြီးပြောတာကို အဲဒတုန်းကတော့ ဟာသလိုသဘောထားပြီး ရယ်လိုက်ကြခဲ့ပေမယ့်လို့ အခုသေချာပြန်စဉ်းစားကြည့်တော့လည်း သူပြောတာ ဟုတ်ပါလားလို့ တွေးမိပါတယ်။ ဂေါက်သီးရိုက်ဖို့ကိုပဲ လုံးပမ်းနေကြတဲ့ ကျွန်တော်တို့ ဂေါက်သမားတွေဟာ မိသားစုရဲ့ စည်းရုံးရေးကို မေ့နေကြသလို ဖြစ်နေပါတယ်။ အခုတော့ မိသားစုပေါ်သက်ရောက်မယ့် ဂေါက်သီးရဲ့ အန္တရာယ် အသွယ်သွယ်ကို နားလည်လာပြီး အဆင်မသင့်ရင် ဂေါက်သီးကြောင့် မိသားစုပြိုကွဲတဲ့အထိ ဖြစ်သွားနိုင်တယ် ဆိုတာ သဘောပေါက်လာပါပြီ။

ဂေါက်သီးဟာ ဂေါက်သမားတွေရဲ့ မိသားစုကို တော်တော်လေးမျိုးစုံဒုက္ခပေးတဲ့အရာလို့ ဆိုရပါမယ်။ ဂေါက်သီးဝါသနာရှင် တစ်ယောက်ရဲ့အိမ်မှာ ဂေါက်ဟာ အမြဲတမ်း ပထမ ဦးစားပေးနေရာမှာပဲ နေပါတယ်။ စီနီယာ တန်းစီဇယားဆွဲလိုက်မယ်ဆိုရင် ဂေါက်ပြီးမှ ဇနီးသားသမီးတွေ လာတာပါ။ အိမ်မှာ ကျွန်တော်တို့ဟာ ဂေါက်သီးရိုက်ဖို့ ဂေါက်သီးခြိုးဖို့ဆိုတဲ့ ဂေါက်သီးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အလုပ်တွေကိုပဲ ဦးစားပေးလုပ်ကြပါတယ်။ မိသားစု ကိစ္စတွေကို လုံးဝကို လစ်လျူရှုထားကြတဲ့သဘောမျိုးလို ဖြစ်နေပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ဂေါက်သမားတွေ ဘာလုပ်လဲဆိုတာ သဘောပေါက်အောင် နမူနာသဘောမျိုး ပြောရမယ်ဆိုရင် မနက်အစောဂေါက်ရိုက်ကြတဲ့ ကျွန်တော်တို့အဖွဲ့ဟာ မနက်(၅း၀၀) နာရီထ၊ ဂေါက်ကွင်းမှာ (၆း၀၀)နာရီ ဂေါက်စရိုက်၊ (၁၀း၀၀)နာရီခွဲကျော်ကျော်လောက်ဆိုရင် ဂေါက်သီးရိုက်တာပြီးပါတယ်။ အဲလို သဘောတရားရှိတော့ လူစုံရင် ကျွန်တော်က "ကျွန်တော်တို့ဟာ မိသားစုကို သိပဂရုစိုက်တဲ့သူတွေ၊ တနင်္ဂနွေဆို မနက်အစောကြီးထပြီး ပန်းလှိုင်ကွင်းမှာ ဂေါက်သီးအမြဲတမ်း ရိုက်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မနက် ၁၀နာရီကျော်ကျော် ထိုင်းလေယာဉ်ကြီး တက်လာပြီဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ ဂေါက်သီးရိုက်တာ နံပါတ်(၁၈)နောက်ဆုံးကျင်းကို ရောက်နေပြီ။ ၁၀နာရီခွဲလောက်ဆို ဂေါက်သီး ရိုက်တာ ပြီးသွားပြီ" လို့ပြောလေ့ရှိတယ်။ အဲလိုပြောတော့ ဘေးမှာထိုင်နေတဲ့ ဆရာအေး (နှလုံးခွဲစိတပါမောက္ခ ဦးခင်မောင်အေး)က "ဆရာဝင်းရာ ခင်ဗျားပြောနေတာကို နားထောင်နေရင် မသိတဲ့လူတွေက ဒီလူတော်တော် မိသားစု ဂရုစိုက်တဲ့ လူပဲ တနင်္ဂနွေလို ရက်အားမှာ ဂေါက်သီးရိုက်ပေမယ့်လို့ မနက်အစော ထိုင်းလေယာဉ်ကြီးတက်တာနဲ့ ဂေါက်သီးရိုက်တာပြီးသွားတယ်ဆတော့ အိမ်ကို မနက် (၁၁း၀၀)နာရီလောက် ပြန်ရောက်တယ်လို့ ထင်ကြမှာပေါ့။ အမှန်အတိုင်း ပြောလိုက်လေဗျာ။ ထိုင်းလေယာဉ်ကြီးက သူ့ဘာသာ သူတက်တာပဲ၊ ဂေါက်သီးရိုက်ပြီးတာကလည်း ရိုက်ပြီးတာပေါ့။ ဒါပေမယ့် ခင်ဗျားအိမ်ပြန်ရောက်တာက ညနေ (၄း၀၀)နာရီ လေ" လို့ ဝင်ပြောပါတယ်။ သူပြောမယ်ဆိုလည်း ပြောလောက်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့က မနက် (၅း၀၀)နာရီထပြီး အိမ်ကထွက်သွားလိုက်တာ ထိုင်းလေယာဉ်ကြီး တက်တဲ့အချိန်မှာ ဂေါက်သီးရိုက်တာပြီးပေမယ့် ကျွန်တော်တို့ အိမ်မပြန်ကြဘူးလေ။ ဝိုင်းဆက်ကြသေးတာဆိုတော့ ဆရာအေး ပြောသလိုပဲ တကယ် အိမ်ပြန်ရောက်တဲ့ အချိန်က ညနေ (၃း၀၀)နာရီ (၄း၀၀)နာရီဖြစ်သွားရော။

တနင်္ဂနွေအားရက်မှာ ဂေါက်နဲ့ တနေကုန်အချိန်တွေဖြုန်းလိုက်ပြီး မိသားစုနဲ့တွေ့ရမယ့် အချိန်တွေက နည်းသွားလိုက်တာ။ စနေ၊ တနင်္ဂနွေ ဂေါက်ရိုက်တယ်ဆိုတဲ့သူတွေအဖို့ ဒီလိုအားရက်လေး နှစ်ရက်မှာ ကိုယ့်ဇနီးနဲ့ ဈေးလေးဘာလေးသွား၊ စနေည မိသားစုနဲ့ ဘုရားတက်၊ တနင်္ဂနွေလို အားရက်လေးမှာ ကိုယ့်ကလေးတွေရဲ့ အိမ်စာ၊ ကျောင်းစာလေးတွေ ကူလုပ်ပေးဆိုတာမျိုးတွေ လုပ်ရမှာ၊ ကိုယ့်ကလေးတွေရဲ့ လူမှုရေး၊ ပညာရေးကိစ္စတွေကို ကူပေးရမှာလေ။ ပြောရမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ကလေးတွေ ကျောင်းတက်၊ စာတွေသင်ကြတာ အတန်းထဲမှာ အမှတ်ကောင်းလား၊ အဆင့်ကောင်းလား၊ ကျောင်းစာတွေကော လိုက်နိုင်ရဲ့လား၊ ဆရာမနဲ့ အဆင်ပြေ မပြေ ဆိုတာမျိုးတွေ အားရက်လေးမှာ မေးရမယ်။ ကလေးတွေကို ကျောင်းကို ကိုယ်တိုင်လိုက်မပို့နိုင်ဘူးဆိုရင် ဖယ်ရီနဲ့ သွားရတာက ပြဿနာရှိလားဆိုတာ စုံစမ်းရမယ်။ တကယ်တော့ ကလေးတွေဟာ မူလတန်း၊ အလယ်တန်း၊ အထက်တန်းလို အဆင့်တွေမှာ အဖေကြီးရဲ့ ဂရုစိုက် အားပေးမှုတွေ အထူးလိုတာပါ။ ဥပမာပြောရရင် ကိုယ့်ကလေးက (၅)တန်းကျောင်းသားလေးဆိုပါစို့။ သူ့ ကျောင်းက ပြဿနာတွေ သူ ပြောချင်တာတွေ ပြောစရာတွေ၊ သူ့ရဲ့ အားကစား၊ စာပေ၊ အောင်မြင်မှုတွေ၊ ကြွားစရာတွေ စတဲ့ သူ့ပတ်ဝန်းကျင်က အစစအရာရာ ကိစ္စတွေကို ကိယ့်အဖေကို ပြောချင်ရှာမှာပေါ့။ ရင်းရင်းနှီးနှီးပြောစရာ တိုင်ပင်စရာဆိုလို့ ကိုယ့်မိဘပဲ ရှိတာလေ။ တချို့ကိစ္စတွေရောက်တော့ ကလေးက အဖေကို တိုင်ပင်တယ်ရယ် မဟုတ်ဘူး၊ ပြောချင်တာတွေကို ရင်ဖွင့်ချင်ရှာမှာပေါ့။ ကလေးဘဝမှာ အဖေ စိတ်ဝင်စားတယ် မဝင်စားတယ်ဆိုတာ မတွက်ဘဲ ကလေးကိစတွေ သူတို့ပြောချင်တာတွေ အများကြီး တသီကြီးရှိမှာပေါ့။ ဥပမာထပ်ပြောရမယ်ဆိုရင် ကျောင်းမှာ ဘောလုံးကန်တော့ သူဘယ်လောက်တော်ပြီး ဘယ်နှစ်ဂိုးတောင် သွင်းလိုက်တယ် ဆိုတာမျိုးလို ကြွားစရာ ကိစ္စလေးတွေ၊ ကွန်ပျူတာ ဂိမ်းကစားတဲ့အကြောင်းတွေ၊ အသစ်ထွက်တဲ့ စိုင်းစိုင်းမွေးနေ့ ဗီစဒီ၊ စိုင်းစိုင်းရဲ့ 'တောဂေါ်လီ' သီချင်းထဲက အိုးလေး လှုပ်ပါဦးကို သိပ်ကြိုက်တာ ဆိုတာမျိုးတွေ အဖေကို သူက ပြောပြစရာတွေက အများကြီး။ နောက်ထပ်ပြီး စဉ်းစားကြည့်ကြပါစို့။ ကိုယ့်ကလေးက သားမဟုတ်ဘဲ သမီးလေးဆိုပြန်ရင်လည်း သူ ဇာထိုးတာ ဘယလောက်တော်တယ်၊ အဖေ့အတွက် ခြေအိတ်ထိုးပေးမယ်၊ ဆွယ်တာထိုးပေးမယ်ဆိုတာတွေ ပြောချင်ရှာမှာပါ။ အဲလိုပဲ ကလေးလူငယ်တွေဟာ သူတို့ဘဝ သူတို့အမြင်တွေကို မိဘတွေနဲ့အတူ မျှဝေခံစားချင်ကြရှာမှာပါ။ အဲဒါမျိုးကို အမေအဖေတွေကလည်း ဂရုတစိုက် နားထောင်ပေး စေချင်မှာပေါ့။ အင်္ဂလိပ်လိုပြောရမယ်ဆိုရင် ကလေးတွေဟာ သူတို့ အမေအဖေတေက သူတို့ကို lend an ear လို့ ပြောတဲ့ ဂရုတစိုက် စိတ်ဝင်တစားနားထောင်တာကို လိုချင်မှာပါ။ ကလေးတွေက အဲလို ဖြစ်စေချင်ပေမယ်လို့ အမေက အိမ်မှုကိစ္စနဲ့ အလုပ်ရှုပ်၊ အဖေကလည်း တနေကုန်အလုပ်တွေ နေ့မအား၊ ညမအားလုပ်ရဆိုတော့ ကလေးတွေအလိုကို မဖြည့်နိုင်ဘူးပေါ့လေ။ ဆရာဝန်တွေဆို ပိဆိုးတာပေါ့။ ဆေးခန်းတကာ လှည့်ထိုင်နေတာနဲ့ သားသမီးတွေကို တွေ့ချိန်က မရှိဘူး။

မနက်အစော ကိုယ့်အိမ်ကထွက်သားတော့ ကလေးတွေက မနိုးသေး၊ ည ဆေးခန်းပြီးခါနီ ပြန်လာတော့ ကလေးတွေက အိပ်နေပြီ။ ရုံးဖွင့်ရက် ကြားရက်တွေမှာ ကလေးတွေနဲ့ မတွေ့ရဘူးဆိုလို့ စနေ၊ တနင်္ဂနွေ ရုံးပိတ်ရကလေးများ ကလေးတွေနဲ့ တွေ့ရမလား ဆိုတော့လည်း မဟုတ်ပြန်ဘူး။ ကလေးတွေရဲ့ အဖေဂေါက်သမားဟာ စနေ၊ တနင်္ဂနွေ ရုံးပိတ်ရက် နှစ်ရက်စလုံး တနေကုန် ဂေါက်သီးရိုက်တော့ ရှိသမျှ ရုံးပိတ်ရက် အားလပ်ခွိန်တွေ ကုန်ပါလေ ရော။ မိုးလင်းကတည်းက ဂေါက်ရိုက်ဖို့ ထွက်သွားလိုက်တာကနေ ညနေစောင်း ဒါမမဟုတ် ညလောက်ရောက်မှ ဂေါက်ရိုက်တာကနေ အိမ်ပြန်ရောက်တာပါ။ အဲလို အိမ်ပြန်ရောက်လို့ ကလေးတွေ အဖေကြီးကို ပြောချင်တာတွေ ပြောတာတွေက အဖေကြီး နားထဲ မဝင်တော့ဘူး။ "အေး အဖေကြီးကို နောက်မပြောတော့ကွာ၊ ဒီနေ့ အဖေကြီး ဂေါက်သီး နှစ်ကော်နာရိုက်ပြီး ကာရာအိုကေနဲ့ ဆက်သွားတော့ သပ်ပင်ပန်းသွားပြီ၊ အိပ်လိုက်ဦးမယ်နော်" ဆိုပြီး အိပ်ယာပေါ် ခေါင်းလှဲချလိုက်တာနဲ့ တစ်ခါတည်း စက္ကန့်(၃၀)လောက်အတွင်းမှာ အိပ်ပျော်သွားရော။ ခုပြောခဲ့တာက ကလေးတွေနဲ့ ဂေါက်သမားကြားမှာ ရှိနေနိုင်တဲ့ နမူနာ ပြဿနာလေးတစ်ခုပါ။ တကယ်တော့ အဲဒီထက်မက ရှုပ်ထွေးတဲ့ မိဘ၊ သားသမီး လမ္မဆက်ဆံရေး ရှုပ်ထွေးမှုတွေ ရှိပါသေးတယ်။ ဆက်ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ အိမ်ထောင်ရဲ့အဓိကအကျဆုံး ကိုယ့်ဇနီးနဲ့ ကိုယ်ကြားမှာ ဂေါက်ဝင်နှောက်လို့ ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ အခက်အခဲ ရှုပ်ထွေးပွေလီမှုတွေကလည်း အများကြီး။ ကိုယ့်ဇနီးဟာ ဘဝလမ်းခရီးကို နှစ်ယောက်အတူတူ လျှောက်မယ်ဆိုပြီး ကိုယ်နဲ့ လက်တွဲခဲ့တာ။ ဘဝမှာ တိုင်ပင်ဖော်တိုင်ပင်ဘက် ဆိုလို့ လင်နဲ့မယားပဲရှိတာ။ ဒါပေမယ်လို့ တကယ်လက်တွေ့မှာတော့ မြန်မာပြည်ရဲ့ အိမ်ထောင်ဦးစီး ယောကျ်ားတွေရဲ့စနစ်က ကိုယ့်အိမ်က ကိစ္စဆိုတာတွေကို ဘာမှ သိပ်ပြီးအသေးစိတ်မသိဘဲ ဖြစ်နေပါတယ်။ အမျိုးသားတွေရဲ့ တာဝန်က ပိုက်ဆံရှာဖို့၊ ရလာတဲ့ပိုက်ဆံ ဇနီးထံအပ်ရင် ပြီးရော၊ အိမ်ထောင့်တာဝန် ကျေပြီဆိုတဲ့ သဘောမျိုး ဖြစ်နေပါတယ်။ ယောကျ်ားတာဝန်က မိုးလင်း မိုးချုပ်ပိုက်ဆံရှာမယ်ပေါ့။ အဲတော့ အိမ်ရောက်တဲ့အခါ မောနေပြီ။ အဲလိုဖြစ်နေတဲ့ မြန်မာအိမ်ထောင်ဦးစီးတွေရဲ့ ဘဝထဲကို ဂေါက်သီးဆိုတာက ဝင်လာတော ပိုရှုပ်တောတာပေါ့။ ယောကျ်ားဖြစ်တဲ့သူက အဲလို အလုပ်တွေ ရှုပ်နေတော့ အိမ်ထောင်မှုကိစ္စအဝဝကို ဇနီးဖြစ်တဲ့သူကသာ ခါးစည်းပြီး ဒိုင်ခံဖြေရှင်းရတဲ့ အဖြစ်မျိုးပါ။ ဒါပေမယ့် အိမ်ထောင်သည်တစ်ယောက်အနေနဲ့လည်း ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းမပြီးဘဲ လုပ်ရမယ့် ကိုင်ရမယ့် တိုင်ပင်စရာကိစ္စတေက အများကြီး။ အိမ်ကကား အင်ဂျင်သံမမှန်တော့ဘူး ဘာလုပ်မလဲ၊ ခေါင်မိုးက မိုးယိုနေတာ ဘယ်လိုလုပ်မလဲ၊ ရေမော်တာ ပျက်ချင်နေတာ ဘယ်တော့ဖြုတ်ပြင်မလဲ၊ အမှေ့နှလုံးရောဂါက ခွဲမှကောင်းမယ်တဲ့၊ သိန်း၃၀ လောက် ကုန်မယ် အဲဒါ ဘယ်လိုစဉ်းစားမလဲ စတဲ့ အိမ်ရှင်မတစ်ယောက်တည်းပဲ ရင်ဆိုင်ရတ ပြဿနာကပေါင်းစုံ။ ကိုယ့်ယောကျ်ားကို တိုင်ပင်မယ် လုပ်တော့လည်း မနက်အစောကြီး သုတ်သီးသုတ်ပျာ ထွက်သွား၊ ညမိုးချုပ်မှ ပြန်လာတော့ သူ့ကြည့်ရတာ

တစ်နေကုန် စထရက်စ်တွေနဲ့ တအား နွမ်းနယ်နေပြီ။ ငါရင်ဆိုင်နေရတဲ့ ပြဿနာတွေ ပြောလိုက်ရင်တော့ ငါ့ယောကျ်ား စထရက်စ်တွေ ပိုဆိုးတော့မှာပဲဆိုပြီး မပြောရက်၊ စနေ၊ တနင်္ဂနွေရောက်မှ ပြောပြတော့မယ်လို့ စဉ်းစားထားတာ၊ အဲဒီနှစ်ရက်လုံး မနက် နေမထွက်ခင်ကတည်းက ဂေါက်ရိုက်ထွက်သွားတာ၊ မိုးစုန်းစုန်းချုပ်မှ ခြေပစ်လက်ပစ်ပုံစံနဲ့ အိမ်ပြန်ရောက်လာတော့ ယောကျ်ားက သိပ်နားမထောင်နိုင်တော့ဘူး။ ဘာပြောပြော တ အင်းအင်းနဲ့ပဲ ဖြေနေတယ်။ ကိုယ်ပြောတာတွေကို လုံးဝစိတ်မဝင်စားတော့၊ အဲဒီမှာ ဂေါက်သမားရဲ့ဇနီး အကြိုက်ပြီ၊ ဒုက္ခရောက်ပြီပေါ့။ ဒါကြောင့် ဂေါက်သမားတွေရဲ့ မိန်းမတွေကို ဂေါက်မုဆိုးမ (golf widow) လို့ ခေါ်တာဟာ မမှားပါဘူး။

<u>အတ္တများတဲ့ ဂေါက်သမား</u>

ဂေါက်ဆိုတဲ့အရာကို စွဲလမ်းသွားပြီ၊ ခေတ်စကားနဲ့ ပြောရရင်တော့ ငြိသွားပြီဆိုရင်တော့ ဒုက္ခများပြီသာ အောက်မေ့ပေတော့။ တစ်ခါက ဂေါက်သမားတစ်ယောက်ဟာ ဂေါက်သီးရိုက်တာတွေ လေ့ကျင့်နေတာကို တွေ့တော့ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က "ခင်ဗျား ဘာမှားနေတယ်ထင်လဲ" လို့ မေးလိုက်ပါတယ်တဲ့။ အဲတော့ ဂေါက်သမားက "ငါ့ရဲ့ ဂေါက်ရိုက်တဲ့ပုံစံ ရိုက်နည်း ရိုက်ချက်တွေကတော့ လုံးဝ မမှားဘူး။ ငါ့ဘဝမှာ မှားတာက ငါ ဂေါက်သီးကို စရိုက်မိတာပဲ" လို့ပြန်ပြောတယ်တဲ့။ အဲဒီ ဟာသလေးကို သေချာတွေးကြည့်လိုက်ရင် တကယ်ကို မှန်တယ်လို့ ဂေါက်သမားတွေရဲ့ ဇနီးတွေက ပြောပါလိမ့်မယ်။ ဂေါက်ဆိုတာကို စလိုက်ကတည်းက ဂေါက်သမားဟာ ကိုယ်လိုချင်တာ ကိုယ်လုပ်ချင်တာကိုပဲ သိတော့တယ်။ တခြားဘာကိုမှ မတွက်တော့ဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့အတ္တ၊ ကိုယ့်ရဲ့လိုအင်ဆန္ဒတွေ အလိုတွေကိုပဲ လိုက်လျောပြီး ဂေါက်ရိုက်ဖို့ ဆိုတာကိုပဲ စဉ်းစားတွေးခေါ်တော့တယ်။ တခြားသူတွေကို ဘယ်လိုထိခိုက်မယ်၊ ဘယ်လိုတွေ နစ်နာနေစေမယ်ဆိုတာကို သိပ်မစဉ်းစားတော့ဘူး၊ ရုံးမှာနေနေ၊ အိမ်မှာနေနေ၊ ကားပေါ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ရုံးခန်းထဲမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ့်အကြောင်းကိုပဲ အဓိကထားစဉ်းစားပြီးတော့ ကိုယ့်ရဲ့ဂေါက်ရိုက်နည်းကို ဘယ်လိုတိုးတက်အောင် လုပ်မယ်ဆိုတာ နည်းမျိုးစုံ တွေးတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ပြိုင်ဘက်တွေကို နိုင်အောင် ဘယ်လရိုက်မယ်ဆိုတာကို စဉ်းစား၊ ဘယ်နေ့၊ ဘယ်ကွင်းမှာ ဘယ်လိုသွားပြီး ကစားမယ်ဆိုတာ ကြံမယ် ဖန်မယ်၊ တကယ်တမး စဉ်းစားလိုက်တော့ ကိုယ့်ရဲ့ အတွေးအခေါ် အကြံအစည်တွေဟာ ကိုယ့်အတွက်ပဲ ဖိုးကပ်စ် (focus) လုပ်နေမိတဲ့ အတ္တများတဲ့ ဂေါက်သမားဘဝပါ။

<u>အပြိုင်အဆိုင်နိုင်ချင်တဲ့စိတ်</u>

ဂေါက်ရိုက်တယ်ဆိုတာက အမြဲတမ်း စိတ်ထဲမှာ ပြိုင်နေတဲ့ အားကစားနည်းပါ။ အုပ်စုလိုက်၊ အတွဲလိုက် ရိုက်တယ်ဆိုရင်လည်း ကိုယ့်ပြိုင်ဘက်တွေကို နိုင်ချင်တယ်။ ဂေါက်ကွင်းမှာ လေ့လာကြည့်လိုက်ရင်

မနိုင်ချင်တဲ့ ဂေါက်သမားဆိုတာ မတွေ့ဖူးပါဘူး။ အင်မတန်မှ ရိုးတယ်၊ အေးတယ်၊ တရားအပြည်နဲ့၊ တရားစခန်းရိပ်သာ အမြဲဝင်တယ်ဆိုတဲ့ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ အရိုးအထူးကုဆရာဝန် ဒေါက်တာကျော်ဌေးလိုလူတောင် ဂေါက်ကွင်း ထဲရောက်တာနဲ့ နိုင်ချင်စိတ်တွေ တဖွားဖွားနဲ့ တရားတွေမေ့၊ ဂေါက်သမားလောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေ ဖုံးလွှမ်းသွားတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဂေါက်ဆိုတာက အဲလို သူများကို နိုင်ချင်တာတင်မကဘဲ ကိုယ့်ဖာသာ ကိုယ်လည်း နိုင်ချင်တယ်။ မနေ့က ရိုက်တဲ့ ကိုယ့်ရိုက်ချက်ကို ဒီနေ့ ကိုယ့်ရိုက်ချက်က ပိုသာစေချင်တယ်၊ ပိုနိုင်စေချင်တယ်။ ဂေါက်သီးစရိုက်ဖို့ ခွဲန်းလိုက်ပြီဆိုကတည်းက လောဘက အပြည့်နဲ့ပါ။ ငါ ရိုက်လိုက်တဲ့ ဂေါက်သီးဟာ အဝေးဆုံးကို ရောက်ရမယ၊ သူများရှေ့ကို ပြေးရမယ် ဆိုတဲ့စိတ်က အဓိက။ ဘေးမထွက်ရဘူး၊ အလယ်မှာနေအောင် အားလုံးထက်ကောင်းအောင် သာအောင် ရိုက်မယ်ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ရိုက်တယ်။ ဘယ်ဂေါက်သမားမှ "ငါ့ ရိုက်ချက်ဟာ သူ့ထက် ညံ့ပါစေ၊ ပျက်ပါစေ၊ မကောင်းပါစေနဲ့" လို့ ဆုမတောင်း ပါဘူး။ အဲလိုပြောလို့ ဂေါက်သမားတွေဟာ ဂေါက်ရိုက်တိုင်း နိုင်ချင်နေတယ်ဆိုတာ အမြဲတမ်းတော့လည်း မမှန်ပါဘူး။ ချွင်းချက်တော့ ရှိပါသေးတယ်။ ဂေါက်ရိုက်ရင် မနိုင်ချင်တဲ့ ရှုံးချင်တယ်ဆိုတဲ့ အခါလေးတွေ ရှိတယ်ဆိုတာ ပြောချင်ပါသေးတယ်။ ကိုယ့်ဌာနက လူကြီးနဲ့တွဲပြီး ဂေါက်ရိုက်တဲ့အခါ၊ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်ကနေ အောက်ကျို့ပြီး ရာထူးကြောင့်၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းကြောင့် ကိုယ့်ထက်မြင့်တဲ့သူနဲ့ ဂေါက်ရိုက်ရတဲ့အခါရောက်တော့လည်း ကိုယ့်ရိုက်ချက်တွေ လွဲပါစေ၊ ကိုယ်နဲ့ တွဲရိုက်ပြီး ကိုယ်က အဲဒီ ဖားနေရမယ့် လူကြီးထက် ညံ့ပါစေလို့ ဆုတောင်းရတယ်။ ဘယ်လိုမှ မလွဲနိုင်တဲ့ကျင်းနဲ့ ၂ပေလောက်ဝေးတဲ့ ဂေါက်သီးလေးကို ကျင်းစိမ်မယ်ဆိုတောင် လွဲသွားအောင် ရိုက်ပြရတယ်။ ပြီးတော့ အကယ်ဒမီ သရုပ်ဆောင် ရှုံးလောက်အောင် "ဟာ နာလိုက်တာ ဆရာရယ်၊ လွဲကို မလွဲသင့်တာ၊ ဘယ်လိုများဖြစ်သွားလဲ မသိပါဘူး၊ ရှုံးပါပြီ" ဆိုပြီးတော့ အော်ဟစ်ပြရမယ်။ လိမ်တာညာတာ မုသာဝါဒါတွေကို မကြာမကြာပြောမိတဲ့ ဂေါက်လောကပါ။

<u>ဂေါက်ကွင်းမစ္ဆရိယစိတ်</u>

ဂေါက်စရိုက်ပြီဆိုကတည်းက ကိုယ့်ရိုက်ချက်ကောင်းဖို့၊ သူများထက်သာဖို့၊ ဆိုတဲ့ စိတ်တွေရှိသလို ကိုယ့်ပြိုင်ဘက်ရဲ့ရိုက်ချက်တွေ မကောင်းပါစေနဲ့ ပျက်ပါစေဆိုတဲ့ မနာလို မစ္ဆရိယစိတ်တွေကလည်း ရင်ထဲမှာအပြည့်ပါ။ ကိုယ့်ပြိုင်ဘက်ရဲ့ဘောလုံး ရေထဲကျသွားရင် ဟန်ဆောင်ပန်ဆောင် "နာလိုက်တာဗျာ၊ ရေထဲမကျဘဲ တည့်တည့်လေးသာသွားရင် ခင်ဗျားဘောလုံး အခု ဂရင်းပေါ် အွန် (on) သွားလောက်ပြီ" ဆိုပြီး ဘေးက မှတ်ချက်ပေး လေပြေလေး ထိုးပေးတတ်ပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်လို ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ "crocodile tears" လို့ ခေါ်ရမှာပါ။ အဓိပ္ပါယ်ကတော့ မိကျောင်းဟာ သူ့ရဲ့သားကောင်ကို စားခါနီးမှ

မျက်ရည်ကျတယ်တဲ့၊ တကယ်သနားလို့ ဝမ်းနည်းလို့ မဟုတ်တာကို မျက်ရည်ကျတာလို့ တင်စားပြီးပြောတာပေါ့။ အင်္ဂလိပ်လိုပြန်ပြီး အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်မယ်ဆိုရင် If somebody sheds crocodile tears, he pretends to be sad about something, but he is not really sad at all တဲ့။ လူတစ်ယောက်ဟာ ကိစ္စတစ်ခုခုအတွက် ဝမ်းနည်းလို့ မိကျောင်းမျက်ရည်မျိုး ကျတယ်ဆိုရင် အဲဒီလူဟာ တကယ်ဝမ်းနည်းတာ မဟုတ်ဘဲ ဟန်ဆောင်မျက်ရည်ကျတာတဲ့။ ဂေါက်သမားတွေကလည်း အဲလိုပါ၊ ကိုယ့်ပြိုင်ဘက်ရဲ့ ရိုက်ချက် ပျက်သွားရင် ဟန်ဆောင်ပန်ဆောင် "နာလိုက်တာဗျာ ၊ စိတ်မကောင်းပါဘူး" လို့ ပြောတာဟာ crocodile tears ပါ။ မြန်မာလို ဟာသနှောပြီး ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ "စိတ်လည်းမကောင်းဘူး၊ ဝမ်းလည်းသာတယ်ပေါ့" တကယ်ကို ရှုပ်ထွေးလှတဲ့ ဂေါက်လောက ဂေါက်သမားတွေရဲ့ မစ္ဆရိယစိတ် အထွေထွေပါ။ တရားသဘောနဲ့ ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ ဂေါက်သီးရိုက်တာဟာ တော်တော်ကို အကုသိုလ်များတဲ့ အားကစားနည်းတစ်နည်းပါ။

<u>စထရက်စ်တွေ များတဲ့ ဂေါက်သမား</u>

ဂေါက်သီးရိုက်တာဟာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ စထရက်စ်တွေကို လျော့စေတယ်၊ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ပျော့ပျောင်းညင်သာပြီး လူတစ်ယောက်ကို သက်ရှည်ကျန်းမာအောင်လုပ်ပေးတဲ့ အားကစားနည်းဆိုပြီး ကျွန်တော် တလျှောက်လုံး ပြောခဲ့ရေးခဲ့ပါတယ်။ အခုတော့ ဂေါက်ကို အတွေးတစ်မျိုး အမြင်တစ်မျိုးနဲ့ စဉ်းစားကြည့်ကြရအောင်။ အင်္ဂလိပ်လို ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ "The other side of the coin" လို့ ခေါ်ရမှာပေါ့။ ပိုက်ဆံအပြားတစ်ခုကို ခေါင်းဘက်က ကြည့်ပြီးတော့ ပန်းဘက်က ပြန်ကြည့်တယ်ဆိုတဲ့ သဘောပေါ့။ "The aspect of a situation that is the opposite of or contrast with the one you have been talking about" တဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကတော့ ကိုယ်ပြောနေတဲ့ အကြောင်းအရာ အခြေအနေတစ်ခုရဲ့ ပြောင်းပြန် ဒါမှမဟုတ် လုံးဝကို ကွာခြားနေတဲ့ အခြေအနေ၊ အနေအထား၊ အယူအဆ၊ အတေးအမြင်ဘက်တဲ့။ ဂေါက်ကို ကောင်းကြောင်းတွေ ရေးနေ ပြောနေတာကနေ the other side of the coin ဖြစ်တဲ့ ဂေါက်ရဲ့ဆိုးတာတွေ မကောင်းတာတွေကို ပြောနေတာပါ။ ဂေါက် ရိုက်တာဟာ စထရက်စ် လျော့စေတယ်လို့ ပြောနေတာကနေ ဂေါက်ရိုက်တာဟာ စထရက်စ်တွေ သိပ်များစေတဲ့ အားကစားနည်းလို့ လုံးဝကို ဆန့်ကျင်တဲ့အတွေးအခေါ် the other side of the coin ကို ပြောချင်ပါသေးတယ်။ ဂေါက်သီးတောင် မရိုက်ရသေးဘူး၊ ဂေါက်ကွင်းပေါ် ရောက်ပြီဆိုကတည်းက စထရက်စ်က အပြည့်ပါ။ ဥပမာပြောရရင် ဘယ်သူနဲ့တွဲရိုက်မလဲ ဆိုတာကိုက စထရက်စ်ဖြစ်နေပြီ။ ဖြစ်ရပ်မှန်ကို ပြောရမယ်ဆိုရင် အင်္ဂါနေ့တိုင်း ပန်းလှိုင်ဂေါက်ကွင်းမှာ ကျွန်တော်၊ အရိုးပါမောက္ခ ဒေါက်တာဦးသိန်းမြင့်ထွန်း၊ အရိုးအထူးကု တွဲဘက်ပေါမောက္ခဒေါက်တာကျော်ဌေး၊ ခွဲစိပ် ပါမောက္ခ ဒေါက်တာဝင်းမြင့်တို့ (၄)ယောက်၊ အလှည့်ကျ

ကြုံသလိုတွဲပြီး ရိုက်ကြပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ အပတ်တိုင်း ဘယ်သူနဲ့ ဘယ်လိုတွဲရမလဲဆိုတာ ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးပါတယ်။ အဲဒါ စထရက်စ်ပါပဲ။ စထရက်စ်မှ တကယ့် စထရက်စ်ပါ။ ဘာလို့တုန်းဆိုတော့ ဘယ်သူနဲ့တွဲရင် ငါ နိုင်မလဲဆိုတာကို စဉ်းစားရတာကိုး။ ကျွန်တော်တို့ အရင်တုန်းက ပုံသေတွဲရိုက်နေတာကနေ မျှတအောင် တစ်ပတ်တစ်ခါ လူပြောင်း၊ အတွဲပြောင်းပြီး လှည့်တွဲရိုက်ကြရမယ်ဆိုပြီး ဆုံးဖြတ်လိုက်ကြပါတယ်။ အဲတော့ ပြဿနာပေါ်တာပေါ့။ ဂေါက်သီးရိုက်ရင် သိပ်နိုင်ချင်တဲ့ ဆရာဦးသိန်းမြင့်ထွန်းအတွက် တွဲရမယ့် ပါတနာ ရွေးရတာ စထရက်စ် အကြီးစားကြီးပါ။ တစ်သက်လုံး တွဲလာတဲ့ ဆရာဦးဝင်းမြင့်နဲ့တွဲရမှာ သူကြောက်နေတယ်။ ဘာလို့ တုန်းဆိုတော့ ဦးဝင်းမြင့် လက်က တစ်နေ့ ရွှေ၊ တစ်နေ့ငွေ၊ သိပ်မှန်တာမဟုတ်ဘူး၊ ကိုကျော်ဌေးလေးကလည်း အခုတလော လက်ပျက်နေတယ်၊ ဆရာဝင်းကလည်း ခါးနာနေပြီးတော့ လက်ဆစ်တွေနာလို့ ဆေးတွေ လိမ်းထားလိုက်တာ အနံ့တွေနံလွန်းလို့ တီခုံပေါ်မှာ သူ့နားတောင် မကပ်နိုင်ဘူး။ အဲတော့ ဒီလူ့လက်က ဟန်မှဟန်ပဲ့မလား၊ ငါ ဘယ်သူ နဲ့တွဲရရင် ကောင်းမလဲ ဆိုပြီး ဆရာသိန်းမြင့်ထွန်း တစ်ယောက် ဒွိဟတွေများ၊ စိတ်တွေကစား စထရက်စ်တွေ တအားရတယ်။ ဒီလို စထရက်စ်တွေ များလိုက်တဲ့ ဂေါက်သီးအားကစားနည်းပါ။ ဂေါက်သီးတောင် စမရိုက်ရသေးဘူး၊ စထရက်စ်အပြည့်နဲ့စတာ။ သနားစရာကောင်းတဲ့ ဂေါက်ကွင်းက စထရက်စ်ဒဏ်တွေခံနေရတဲ့ ဂေါက်သမားတွေပါ။

(နောက်လမှာ ဂေါက်ကွင်းက စထရက်စ်တွေအကြောင်း ဆက်ရေးပါဦးမယ်)။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)


Club Car

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၄၄)

<u>ဂေါက်ရိုက်တာရဲ့ ဆိုးကျိုးတွေ(အဆက်)</u>

<u>ဂေါက်ကွင်းက စထရက်စ်တွေ</u>

ကျွန်တော်တို့တတွေဟာ ကျန်းမာဖို့၊ နုပျိုလန်းဆန်းဖို့၊ စထရက်စ်တွေ လျော့ဖို့ ဆိုပြီး ဂေါက်သီးရိုက်ကြပါတယ်။ ဂေါက်ကွင်းထဲရောက်ရင် စိတ်ရော၊ ကိုယ်ပါ ကြည်သွားတာပဲလို့ ယူဆကြတယ်။ ဂေါက်သီးရိုက်တာဟာ အကြောအခြင် အားလုံးလျော့ပြီး တကယ်ကို အသက်ရှည်မယ့် အားကစားနည်းလို့ ထင်ခဲ့ကြပါတယ်။ အခု ကျွန်တော် ဂေါက်သီးရိုက်သက် (၇)နှစ်ထဲရောက်လာပြီး ၁၉.၂.၂၀၀၈ နေ့က ပန်းလှိုင်ဂေါက်ကွင်းမှာ ဂေါက်သီးရိုက်နေရင်း ဂေါက်သီးမှန်လို့ လက်ချောင်းလေး ကျိုးသွားတာနဲ့ (၃)လတိတိ ဂေါက်သီးမရိုက်ဘ နားနေရတဲ့အခါမှာ ဂေါက်သီးရိုက်တာရဲ့ ကောင်းတာတွေကိုပဲ တစ်သက်လုံး မြင်လာရာကနေ ဂေါက်သီးရဲ့ ဆိုးကျိုးတွေကို တစိမ့်စိမ့် တွေးမိလာပါတယ်။ ဂေါက်သီးရိုက်တဲ့ အကြောင်းတွေကို သေသေချာချာအချိန်ယူပြီး စဉ်းစားမိလာပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်လို ပြောရရင်တော့ reflect upon the downside of golf. လို့ပြောရမှာပေါ့။ Reflect ဆိုတာဟာ ဒီနေရာမှာ ရောင်ပြန်ဟပတယ်လို့ ဆိုလိုတာ မဟုတ်ပါဘူး၊ think deeply or carefully about လို့ ဆိုလိုတဲ့ လေးလေးနက်နက်စဉ်းစားမိတဲ့ သဘောပါ။ ဒေါင်းဆိုက်(ဒ်) downside ဆိုတာကတော့ negative aspect of something လို့ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ရပါမယ်၊ ပြောရမယ်ဆိုရင် ဒေါင်းဆိုက်ဆိုတာ အကြောင်းအရာတစ်ခုရဲ့ မကောင်းတဲ့ အချက်ပေါ့။ ဒီလို ဂေါက်သီးရိုက်တာရဲ့ မကောင်းတာတွေကို စဉ်းစားတွေးကြည့်လိုက်မိတဲ့အခါမှာ ဂေါက်ကွင်းက စထရက်(စ်)တွေဟာ ဂေါက်ရဲ့ ဆိုးကျိုးတွေထဲမှာ ထိပ်တန်းကပါနေတယ်ဆိုတာ သဘောပေါက်လာပါတယ်။ တကယ်တမ်းတွက်ကြည့်မယ်ဆိုရင် ဂေါက်ရိုက်တာဟာ စထရက်(စ်) တော်တော်ကိုများတဲ့ အသက်တိုစေနိုင်တဲ့ အားကစားနည်းလို့ ကျွန်တော် မြင်လာပါတယ်။ ဒီလိုပြောလို့ ဂေါက်သမားတိုင်းဟာ ဂေါက်ကွင်းမှာ စထရက်(စ်)တွေနဲ့ ရနေမယလို့တော့ ဆိုလိုတာမဟုတ်ပါ။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ကိုယ်တွေ့ ကျွန်တော့် ဂေါက်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ မြင်တွေ့နေရတာတွေကို ခြုံပြီး ကျန်တော့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အမြင်ကို ပြောရရင် ဂေါက်သမား အများစုဟာ ဂေါက်ကွင်းထဲမှာ တော်တော်လေး စထရက်(စ်)ရဲ့ဒဏ်ကို ခံရပါတယ်လို့ ပြောရပါမယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ဂေါက်ကွင်းမှာ ဂေါက်သမားတွေ ဂေါက်ရိုက်ရင်းနဲ့ သေတာကို ကြားဘူးနေရတာပါ။ အဲဒီလို ဂေါက်ကွင်းက ဂေါက်သမားတွေရဲ့ ဆိုးဝါးလှတဲ့ စထရက်(စ်) တချို့ကို ပြောပြချင်ပါတယ်။

<u>စရိုက်ကတည်းက စထရက်စ်</u>

တီခုံပေါ်မှာ တီလေးနဲ့ ဘောလုံးတည်ပြီး ပထမဆုံး ဒရိုင်ဘာဂေါက်ဒုတ်ကြီးနဲ့ စရိုက်ပြီ ဆိုကတည်းက ဂေါက်သမားတွေအတွက် စထရက်(စ်)ကစတာပါ။ ဒီနေရာမှာ ဒရိုင်ဘာ (driver) ဆိုတာက ယာဉ်မောင်းကို ပြောတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဂေါက်ရိုက်တဲ့နေရာမှာ တီခုံကစအထွက် အဝေးဆုံး ရောက်အောင် ရိုက်တဲ့ ဒုတ်ဂေါင်းအကြီးဆုံး နံပါတ်တစ် ဂေါက်ဒုတ်ကို ဒရိုင်ဘာလို့ခေါ်တာပါ။ အဲလို ဒရိုင်ဘာနဲ့ ရိုက်တဲ့နေရာမှာ ဘယ်လို စထရက်(စ်)တွေရှိကြသလဲဆိုတော့ ကိုယဘာသာ ကိုယ်ပေးတဲ့ စထရက်(စ်)တွေပါ။ ဂေါက်သီးဘောလုံးကို စပြီးရိုက်လိုက်ရင် ကိုယ့်ဘောလုံးဟာ ဖြောင့်ဖြောင့်တန်းတန်း ကွင်းအလယ် ဖဲယားဝေးထဲမှာပဲ ရှိနေစေချင်တယ်၊ ကွင်းဘေးက ချုံတွေ ရေတွေထဲကို မရောက်အောင် ရိုက်ရမယ်ဆိုတဲ့ ပြင်းပြတဲ့ ဆန္ဒတွေ စထရက်(စ်)တွေအပြည့်နဲ့ စရိုက်ပါတယ်။ စရိုက်တဲ့ ဂေါက်ဒုတ်တံကို လွှဲလိုက်ကတည်းက စိတ်ထဲမှာ ဂါထာပေါင်းစုံ မရွတ်ရုံတမယ်နဲ့ ရိုက်ချလိုက်ရတာ။ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ ပါမောက္ခကြီးတစ်ဦးဟာ အဲလို ဂေါက်သီး စရိုက်မယ်ဆိုရင် တကယ့်ကို ပါးစပ်ကနေ "လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေ ထိန်း၊ စိတ်ကို ငြိမ်ငြိမ် ထား" ဆိုပြီး အကျယ်ကြီး ရွတ်တော့တာပဲ။ စိတ်ပါ၊ လက်ပါ၊ အားရပါးရ အဲလို စကားတွေကို ရွတ်ပြီး ဂေါက်ကွင်းက တီခုံဘေးတဝိုက်လုံးကြားအောင်ကို အော်တော့တာပါပဲ။ သေချာ စဉ်းစားကြည့်မယ် ဆိုရင် သူအဲလို ရွတ်နေတာဟာ သူ့မှာ စထရက်(စ်)တေရှိတယ်ဆိုတာကို ပြတာပါ။ အဲလိုအခြေအနေမျိုးစုံကြားကနေ ဂေါက်တံကြီးလွှဲပြီး ရိုက်လိုက်တဲ့အခါမှာ ဘောလုံးဟာ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ဖြောင့်ဖြောင့်တန်းတန်း ထွက်သွားနိုင်သလို သာမန်ဂေါက်သမားတွေရဲ့ ဒရိုင်ဘာရိုက်ချက် တော်တော်များများမှာတော့ ဝုတ်ဝတနဲ့ ထွက်ချင်ရာထွက် သွားချင်ရာသွားတတ်ပါတယ်။ အဲလို အကြောင်းကြောင်းတွေကြောင့် တီခုံပေါ်မှာ ဘောလုံးတည်ပြီး ဒရိုင်ဘာစရိုက်ရတာဟာ တော်တော်ကို စထရက်စ်များတ အခြေအနေလို့ ပြောချင်ပါတယ်။ ပိုပြီးဆိုးတာက ကိုယ်ရိုက်မယ့်အချိန်မှာ သဂလာရီ the gallery လို့ခေါ်တဲ့ တီခုံဘေးနားမှာ လူတွေအများကြီး ဝိုင်းအုံကြည့်နေရင် ရိုက်တဲ့အခါ စထရက်စတွေ တအားများပြီး ရိုက်လို့မရအောင်ကို ဖြစ်တာတွေ ကြုံဖူးပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံ ဆရာဝန်အသင်း လစဉ် ပြုိင်ပွဲတွေမှာ ဆိုရင် ဆေးကုမ္ပဏီတွေက အမြဲတမ်း စပွန်ဆာလုပ်လို့ ဆေးကိုယ်စားလှယ် ကောင်မလေးတွေဟာ ဂေါက်သမားတွေနောက်ကို တကောက်ကောက် လိုက်လေ့ရှိပါတယ်။ ဒီလို ကလေးမလေးတွေ တပြုံတခေါင်းကြီး တီခုံမှာ ဝိုင်းကြည့်နေတုန်းမှာ ရိုက်ရရင် ပိုဆိုးသေးတာပေါ့။ ကလေးမလေးတွေရဲ့ တိုးတိုးတွတ်ထိုးသံတွေကိုလည်း ကြားနေရတော့ စပြီး ရိုက်လိုက်ကတည်းက ရိုက်ချက်တွေက မမှန်တော့ဘူးလေ။ တစ်ခါတလေ ဘောလုံးကို မရိုက်မိပဲ အပေါ်က ထိပ်ထုလိုက်သလိုဖြစ်ပြီး ဘောလုံးက ရေကို သုံးပေလောက်ထွက်ပြီး ကိုယ့်ခြေထောက်နားတင် ပြန်ကျတတ်ပါတယ်။ အဲဒီမှာ ကောင်မလေးတွေက ဝေါကနဲဆို ဝိုင်းရယ်ကြရော။ စထရက်စ်တွေတက်ပြီပေါ့။ အဲဒါနဲ့ ခပ်ရှက်ရှက်နဲ့ ကိုယ့်မျက်နှာကို ကလေးမလေးတွေ မမြင်အောင် တဖက် လှည့်ပြီး ဘောလေးလေးကို

ကောက်လိုက်ရပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ကိုယ့်အတွဲထဲက ရိုက်ဖော်တွေက "ရပါတယ် ဆရာ၊ နောက်တစ်လုံး ထပ်ရိုက်ပါ၊ အချက် မပေးပါနဲ့၊ မာလကင် (mulligan) ယူပါ" ဆိုပြီး ဝိုင်းပြောတော့ ပိုဆိုးသထက် ဆိုးပြန်ရော။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ မာလကင်ဆိုတာက လက်ညှိုးတဲ့သူတွေကို ညှာတာသနားတဲ့အနေနဲ့ ပျက်သွားတဲ့ ဂေါက်သီးရိုက်ချက်ကို ထည့်မတွက်ပဲ နောက်တစ်ချက် ပြန်ရိုက်ခွင့် ပေးတာကို ခေါ်တာပါ။ ဂေါက်သမားတစ်ယောက်ဟာ မာလကင် အပေးခံရတယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ကို လက်ညှိုးတဲ့ လူလို့ သတ်မှတ်ပြီး ကျန်တဲ့လူတွေက အထူး အခွင့်အရေးပေးတာ ဆိုတော့ ကိုယ့်ရဲ့ ဂေါက်အခြေအနေ အဆင့်အတန်းဟာ သိပ်မဟန်သေးဘူးပေါ့။ အဲလိုနဲ့ ရှေ့မျက်နှာ နောက်ထားပြီး မိန်းကလေးတွေရှေ့မှာ "Thank you နော် ဒီတစ်ချက် မာလကင်ယူလိုက်ပြီ" လို့ ပြောပြီး နောက်တစ်ချက်ထပ်ရိုက်လိုက်ပြန်ပါရော ။ အဲဒီမှာ မာလကင် ရိုက်ချက်ကလည်း မကောင်းပြန်တာနဲ့ ပျက်သွားပြီ ဆိုပါစို့။ အဲဒါဆိုရင် မိတဆွေ အပေါင်းအသင်းများက "ဆရာရယ် တကင်ဆို တော်လောက်ပါပြီ၊ နောက်တကင် မယူတော့နဲ့နော်" ဆိုပြီး နောက်သလိုပြောင်သလို အတည်လိုလိုနဲ့ နောက်ထပ် မာလကင်မယူဖို့ ဝိုင်းအောကြပါလိမ့်မယ်။ ဆိုလိုတာက မာလကင် တစ်ခါ ပေးပြီးလို့ ဒီအချက်ကတော့ မရတော့ဘူးနော်၊ ရိုက်ချက်တစ်ချက်လို့ ထညတွက်ရတော့မယ် ဆိုတဲ့ သဘောပေါ့။ အဲလို ပြောကြလေ ကိုယ့်မှာ စထရက်စ် ပိုများလေပေါ့။ ဂေါက်သမားတွေ ဂေါက်ကွင်းမှာ ဒရိုင်ဘာရိုက်ခါနီး တကယ်ခံစားရတဲ့ စထရက်စ်ဟာ အခု ကျန်တော် ပြောတာထက်တောင် ပိုဆိုးမယ်လို့ ယူဆမိပါတယ်။ အဲဒီလို ဒရိုင်ဘာရိုက်ခါနီး စထရက်စ်ပေါင်းစုံကို နည်းနည်းလေး အသေးစိတ်ပြီး ထပ်ပြော ချင်ပါသေးတယ်။

<u>စထရက်စ်မျိုးစုံ</u>

ဒရိုင်ဘာစရိုက်ခါနီးမှာ ဂေါက်သမားတွေ ရကြတဲ့ နောက်စထရက်စ်တစ်မျိုး ပြောပါဦးမယ်။ တီခုံပေါ်မှာ ဂေါက်သမားတွေ ဒရိုင်ဘာကြီး တကားကားနဲ့ သွားလာနေကြတဲ့ အချိန်မှာ ပြဿနာတက် စထရက်စ်က ရကြပြန်ရော။ ဘယ်လိုလည်းဆိုတော့ သူများတွေက ခေတ်ပေါ် (460)˚cc ရှိတဲ့ ခေါင်းလုံး အကြီးကြီး ဒရိုင်ဘာကြီးတွေကိုင်ပြီး ဟိုပြဒိုပြကြွားဝါနေကြတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ရဲ့ ဒရိုင်ဘာက (360)˚cc လောက်ပဲရှိတဲ့ ခပ်သေးသေးလေးဖြစ်နေတယ်ဆိုပါစို့။ အားလုံးကဝင်းပြီး "ဆရာ့ ဒရိုင်ဘာက ပဲမြစ်လောက်လေးကိုး၊ ဒါကြောင့် ကယ်ဒီတွေ တိုးတိုးနဲ့ ရယ်နေကြတာ" ဆိုပြီး စကြပါလိမ့်မယ်။ တချို့ မိတ်ဆွေတွေ ပြောတာတွေ ဟာ နောက်ပြောင်ပြောမှန်း သိပေမယ့်လို့ အားလုံးရဲ့ရှေ့မှာ ကိုယ့်ကို သိပ်ကို နှိမ်လွန်းတယ်လို့ မြင်လာနိုင်ပြီး စထရက်စ်ရလာနိုင်ပါတယ်။ အချင်းချင်း ရန်ဖြစ်မှာ စိုးလို့သာ ပြန်မပြောတယ်၊ ကိုယ့်ဒရိုင်ဘာရဲ့ ချို့ယွင်းချက်ကို ဟာသလုပ် ချီးနှိမ်ပြောတာကို စိတ်ထဲမှာ လုံးဝမခံချင်ပဲ ကလိကလိနဲ့ နားထင်ကြောတွေတောင်

ထောင်လာတယ်။ မခံချင်တဲ့ စထရက်စ်တွေက တရှိန်ရှိန်တက်လာပါလိမ့်မယ်။ နောက်တစ်ခါ ဘယ်လို တွေးမိလာပြန်လဲဆိုတော့ "သူတို့ ပြောမယ်ဆိုလည်း ပြောလောက်တယ်၊ သူတို့ ဂေါက်တံ ဒရိုင်ဘာခေါင်းကြီးတေက အကြီးကြီးတွေ၊ ငါ့ ဒရိုင်ဘာခေါင်းက သေးသေးလေး၊ သိပ်လည်း ပြေးမှာမဟုတ်ဘူး" ဆိုပြီး ဘာမှ မရိုက်ရသေးခင်ကတည်းမှာကို အားငယ်စိတ် စထရက်စ်တွေ ထပ်ဝင်လာပြန်ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ဒရိုင်ဘာတွေစရိုက်ကြတော့ (460)° cc ခေါင်းကြီး ဒရိုင်ဘာကြီးတွေ ရိုက်ချက်အားက အားပြင်းထန်ပြီး ချွင်ကနဲအသံကြီးနဲ့ သူတို့ ဂေါက်ဘောလုံးတွေက ဂိုက် (၂၀၀)ကျော်ပြေးသွားလိုက်တာ မြင်လိုက်ရင် ပိုပြီး တပူပေါ်တပူဆင့် ကြောက်စိတ် စထရက်စ်တွေ များသထက်များလာတော့တာပေါ့။ ဒီကြားထဲမှာ ခပ်ကြွားကြွား ဂေါက်သမားမိတ်ဆွေတစ်ယောက် တလေက "ဒါ ကျွန်တော့် သားလေး အမေရိကားက ပို့လိုက်တာလေ၊ နောက်ဆုံးပေါ် ကောလဝေးဒရိုင်ဘာပေါ့၊ ဒုတ်ဂေါင်းဆိုဒ်က (460)°cc ရှိရုံတင်မကဘဲ ဒုတ်ဂေါင်းပုံစံက လေးထောင့်ကြီး၊ စကွဲယား square ဒရိုင်ဘာ ခေါ်တယ်ဗျ၊ ဒီဒရိုင်ဘာရဲ့ အားသာချက်က ရိုက်ချင်သလို ရိုက်ဘယ်လိုမှမလွဲဘူး၊ တည့်တည့်ပဲသွားပြီး ပြေးလည်းတအား ပြေးတယ်ဗျာ။ ကျွန်တော် ရိုက်ဖူးသမျှ ဒရိုင်ဘာအထဲမှာ အကောင်းဆုံးပဲ" ဆိုပြီး အမေရိကန်ကပို့တဲ့ သူ့ ဒရိုင်ဘာရဲ့ အရည်အချင်းတွေကိုမွှမး၊ ဦးကာဖွင့်တော့ သူပြောသလို သူ့ဒရိုင်ဘာက သိပ်များကောင်းနေမလား ဆိုပြီး ကြောက်စိတ် စထရက်စ်တွေ ထပ်ပြီးဝင်လာမယ်။ နောက်တစ်ခါ စိတ်ထဲကလည်း ကြိတ်ပြီး "တော်တော်လေကြီးတဲ့လူ၊ ကြွားလိုက်တာကလည်း လွန်ရော။ ဂေါက်ကွင်းမှာ ဂေါက်သီးရိုက်တာတောင် သူ့သား အမေရိကားမှာ ကျောင်းတက်တာ ပါအောင် ပြောသွားသေးတယ်" ဆိုပြီးတော့ တွေးမိမယ်။ မကျေနပ်တဲ့ စထရက်စ်တွေက ဝင်လာဦးမယ်။ သူ့ ဒရိုင်ဘာကြီး ကောင်းသလောက် ဂေါက်ဆိုင်က ဝယ်ထားတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ဂေါက်တံမော်ဒယ် အဟောင်းလေး၊ ဂေါင်းသေး ဒရိုင်ဘာသေးသေးလေးကို ကင်လိုက်ရင်းနဲ့ တစိမ့်စိမ့် အားငယ် စထရက်စ်တွေ စိမ့်ထွက်လာမယ။ ဒီတော့ မကျေမနပ်၊ ဒေါပွ၊ အားငယ်ဆိုတဲ့ စထရက်စ်ပေါင်းစုံ လျှံတက်လာပြီး ဂေါက်သီးဆက်ရိုက်ဖို့တောင် မနည်းစိတ်ပြန်ထိန်းရတဲ့ အဆင့် ဖြစ်သွားမယ်။ ကိုယ်ရိုက်ရမယ့် အလှည့် မရောက်ခင်မှာကို တီခုံပေါ်မှာ ဟိုဟဒီဒီ စထရက်စ်ပေါင်းစုံကို ခံစားရပြီး အသက် ထွက်သွားနိုင်လောက်ပါတယ်။

<u>ဂေါက်ဘောလုံးစထရက်စ်</u>

ဂေါက်သမားတွေ ဂေါက်စရိုက်မယ်ဆိုရင် ဘယ်ဘောလုံးနဲ့ ရိုက်ရမလဲဆိုတာ ရွေးရတာလဲ စထရက်စ်တစ်ခုပါ။ ဘောလုံးအဟောင်းနဲ့ ရိုက်ရမှာလား၊ အသစ်စက်စက်ကို သုံးရမှာလား၊ တပတ်ရစ်လေး နဲ့ရိုက်ရင် ကောင်းမလားဆိုပြီး လားပေါင်းများစွာ စဉ်စားရတဲ့ ဂေါက်သမား စထရက်စ်ပါ။ ဂေါက်သမားတွေဟာ ဂေါက်ကွင်းမှာ ဘီယာသောက်၊ ဟိုဟာမှာစား၊ ဒီဟာမှာစားနဲ့ ငွေကို သုံးချင်သလို သုံးပေမယ့်လို့ ဂေါက်သီးဘောလုံးရောက်တော့ တော်တော်လေးနှမြောကြပြီး ဂေါက်ဘောလုံးနဲ့ကို စထရက်စ်တွေ တော်တော်များ

ကြတယ်ဆိုတာ တွေ့ရပါတယ်။ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ မြန်မာဘီလီယံနာတစ်ယောက်ဆိုရင် ဂေါက်ကွင်းမှာ ဘောလုံးအဟောင်းတွေ ရောင်းနေတာ တွေ့တာနဲ့ ဘောလုံးတွေကို လိုက်ကြည့်၊ လတ်တာလေးတွေ ရွေးပြီး ဝယ်တော့တာပဲ။ စဉ်းစားကြည့်မယ်ဆိုရင် သူဟာ ဂေါက်သီး တစ်ချက် ရိုက်တိုင်း ဂေါက်သီးအသစ်တစ်လုံး ရိုက်မယ်ဆိုရင်လဲ တတ်နိုင်တဲ့ သူပါ။ ဒါပေမယ့် သူဟာ ဘောလုံးအဟောင်း လတ်လတ်လေးတွေ ပလပ်စတစ်နဲ့ ထုပထားတာတွေ့ရင် ဂေါက်သမား စိတ်ရောဂါကြောင့် မနေနိုင်မထိုင်နိုင် ဖြစ်ပြီး "ဒီ အထုပလေး ဘယ်လောက်လဲ" ဆို မေးပြီး ဝယ်တော့တာပဲ။ ဒီလိုပဲ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ ပါမောက္ခကြီးတွေလည်း ပန်းလှိုင်ဂေါက်ကွင်းက ဂေါက်ဆိုင်လေး ရောက်ရင် ဘောလုံးအဟောင်းလေးတွေ တိုးဝှေ့ဝယ်ကြတော့တာပဲ။ သူတို့ အိမ်မှာ လက်ဆောင်ရထားတဲ့ ဂေါက်ဘောလုံးတွေဟာ တစ်သက်လုံးရိုက်လည်း ကန်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမယ့် အဲဒီဘောလုံးအသစ်လေးတွေကို မရိုက်ရက် မသုံးရက်နဲ့ ဘောလုံး အဟောင်းလေးတွေ ဝယ်ပြီး ရိုက်ကြတဲ့ ဂေါက်သမားတွေပါ။ အဲလို ဘောလုံးအဟောင်းလေးတွေ ရိုက်တာတောင် ခပ်လတလတလေး သုံးရမလား၊ ဘောလုံးအန္တမ်းလေးပဲ ထုတ်ရိုက်ရမလားဆိုတဲ့ ဘောလုံးရွေးရတဲ့ စထရက်စ်တွေ ဝင်ပြန်ရော။ ပထမဆုံး စရိုက်မယ့်နေရာက မျှော်ကြည့်လိုက်လို့ တစ်ဖက်တစ်ချက်မှာ ရေမြောင်းတွေ တွေ့တယ် ဆိုရင် ကယ်ဒီလေးကို "သမီးရေ ဆရာ့ကို ဘောလုံးအဟောင်းလေး ထုတ်ပေးနော်" ဆိုလှမ်းပြောလိုက်တယ်။ အဲဒီမှာ ကယ်ဒီက ဘောလုံး ပြန်လဲပြီး အဟောင်းတစ်လုံး ထပ်ပေးလိုက်လို့ နည်းနည်းလေးသစ်နေသေးတယ်ဆိုရင် "သမီးရေ ဒီဘောလုံးကလည်း သစ်လွန်းတယ် ဘေးမှာ water hazard ရေတွေ ရှိနေတယ်လေ။ ဒီထက်ဟောင်းတာ လေး ပေးပါဦး၊ ဆရာ ဟိုတစ်နေ့က တစ်လုံး (၂၀၀)နဲ့ ဝယ်လာတာ ရှိတယ်လေ၊ အဲဒါလေး ထုတ်ပေး" ဆိုပြီး မရိုက်ခင်မှာကို ဘောလုံးအဟောင်းရွေးရတဲ့ စထရက်စ်က တော်တော်များနေပါပြီ။

<u>ရိုက်ဖို့ပြင်ရတဲ့ စထရက်စ်</u>

ဒီလိုနဲ့ ဘောလုံးရွေး၊ လက်အိတ်ဝတ်၊ ဒရိုင်ဘာကြီး တကားကားနဲ့ ဂေါက်ဖါကြီး ရိုက်ဖို့ အသင့်ဖြစ်နေပါပြီ။ အဲတော့ အားလုံးမြင်သာအောင် ဟိုအကြောလျှော့၊ ဒီအကြောလျှော့နဲ့ ဟန်ရေးပြနေတာဟာ ဘာနဲ့တူလဲဆိုတော့ မြန်မာလက်ဝှေ့သမားတွေ ကြိုးဝိုင်းထဲမှာ လက်သီးလက်မောင်း တန်း အားမာန်ပြနေသလိုပါပဲ။ ဘောလုံး မတည်ခင်မှာ ဒရိုင်ဘာကြီးကို တရွှမ်းရွှမ်းနဲ့ လေးငါးချက်လောက် လွှဲပြပြီးတဲ့အခါ ရယ်ဒီဖြစ်ပြီပေါ့။ အဲတော့ မှ တီအချောင်းလေး မြက်ထဲစိုက်၊ ဂေါက်ဘောလုံးလေးတင်၊ အနိမ့်အမြင့် ကြိုက်သလိုချိန်ပြီးတဲ့နောက်မှာ ဖရီးဆွင်း (free swing) လို့ခေါ်တဲ့ ပရိုက်တစ်(စ်) လွှဲချက်တွေ သုံးလေးချက် လွှဲတည၊ ပြုးတော့မှ ဂေါက်တံချပြီး "ငါ ဘယ်ဘက်ကို ချိန်ရိုက်ရမလဲ၊ သမီး

နောက်ကနေကြည့်စမ်း"လို့ ကယ်ဒီကို လှမ်းမေးလေ့ ရှိကြတယ်။ အဲလို ပြောလိုက် တော့ တပည့်ကျော် ကယ်ဒီလေးက "ဆရာ ဘယ်ဘက်နည်းနည်းတိုးလိုက်ပါဦး၊ ညာဘက်ရွှေ့လိုက်ပါဦး၊ ခြေထောက်လေး နည်းနည်းကားလိုက်၊ ခါးနည်းနည်းစောင်းပါဦး၊ ခေါင်းလေးမော့၊ ဟုတ်ပြီ" ဆိုပြီး ကယ်ဒီရဲ့ လမ်းညွှန်တွက်ယူ ပိုစစ်ရှင်ပြင်ပြီးတဲ့အခါမှာ ရိုက်ဖို့ပြင်လိုက်ပြီပေါ့။ အဲလို အစစအရာရာ ပြီးစီးသွားပြီး ရိုက်ဖို့ချိန်ထားပြီဆိုတဲ့ အနေအထားကို အဒရက်စ် (address) လုပ်တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ Prepared to hit ဆိုတဲ့သဘောပေါ့။ အဒရက်စ်လုပ်ပြီးတော့မှ တစ်ခါပြန်ပြီး ကိုယ့်ကိုကိုယ်ပြန်လေ့လာ၊ ရိုက်ခါနီး စထရက်စ်တွေကို လျော့အောင်လုပ်တဲ့လူက လုပ်သေးတယ်။ ဘုရားစာ ရွတ်တဲ့လူက ရွတ်၊ ကြွက်သားတေ လျော့အောင်ဆိုပြီး တစ်ကိုယ်လုံးတုန်ခါတဲ့ ဝစ်ဂဲလ်အန်ဝက်ဂဲလ် (wiggle and waggle) လုပ်ကြတယ်။ ဝစ်ဂဲလ် (wiggle) ဆိုတာကလည်း ဒီသဘောတရားလှုပ်ရှားမှုပါပဲ။ move with short movements up and down or from side to side ခြေထောက်ကနေ ခေါင်းအထိ တစ်ကိုယ်လုံးကို နည်းနည်းလေးတွေ အထက် အောက် ဘေးဘယ်ညာ ခေါင်း၊ ခါး၊ ကိုယ်လက်၊ ခြေထောက်ကြွက်သားလေးတွေကို ခါပြီး လှုပ်ပေးတာပေါ့။ ဝက်ဂဲလ (waggle) ဆိုတာက to move with short, quick motions တဲ့။ နည်းနည်း လေးတွေ လှုပ်ပေးတဲ့သဘောပေါ့။ တချို့ရောက်တော့ လည်း ရိုက်ဖို့အသင့်ပြင် အားလုံးချိန်ပြီးမှ မရိုက်သေး ဘဲ ဝစ်ဂဲလ်ဝက်ဂဲလ်လုပ်နေလိုက်တာ မပြီးနိုင်တော့ဘူး၊ ရိုက်မှ ရိုက်ပါဦးမလားလို့ ထင်ရတယ်။ အဲလိုပြင်ဆင် နေတုန်း ကိုယ့်ခါးမှာ ချိတ်ထားတဲ့ ဟန်းဖုန်းက ထပြီး မြည်လိုက်ရင် ဂေါက်သီးရိုက်ဖို့ အစအဆုံး သေချာ ပြင်ထားတာ ပျက်ရော။ ဒါနဲ့ ဂေါက်ရေးပြင်တာ ခဏရပ်၊ မိတ်ဆွေကို လှည့်ကြည့်လိုက်ပြီး "Sorry နော်" လို့ပြော၊ ဟန်းဖုန်းကို ကောက်ဖြေလိုက်ရပြန်ပါတယ်။ ဒီဖုန်းနဲ့တော့ ငါရိုက်ဖို့ ပြင်ထားတာ ပျက်ပါပြီဆိုပြီး စိတ်ထဲမှာလည်း တော်တော်လေး အနှောင့်အယှက် စထရက်စ်တွေ ဖြစ်သွားရော။ ဖုန်းကိုဖြေလိုက်လို့ အိမ်က ဇနီးမယားဖုန်းဖြစ်နေရင် ပိုတောင်ဆိုးမယ်။ "မင်းကလည်းကွာ၊ ဒီလောက် အသေးအမွှား ကိစ္စကို နောက်မှပြော၊ ငါအခု ဒရိုင်ဘာရိုက်ဖို့ အားလုံးပြင်ထားပြီးသား ဖြစ်နေတာ၊ မင်းဖုန်းလာလို့ အခု ငါ ဂေါက်ရိုက်တာ ပျက်တော့မယ်" ဆိုပြီး ထပ်အော်မိပါလေရော။ အဲတော့ မိန်းမကလည်း "ရှင်က မိုးလင်း မိုးချုပ် လမ်းမှာပဲ ရှိတာကိုး၊ အိမ်ကိစ္စတွေ ဒီအချိန်မပြောလို့ ဘယ်အချိန်ပြောမလဲ၊ ဒါလေးပြောတာနဲ့ ဒီလို မအော်စမ်းပါ နဲ့၊ ရှင့်မှာ မိန်းမ ရှိတယ်ဆိုတာကော သိသေးရဲ့လား၊ ရှင်သိတာ ဂေါက်တစ်ခုပဲ ရှိတယ်လေ" လို့ ပြန်ပြောမှာပေါ့။ အချေ အတင် ငြင်းကြ ခုံကြနဲ့ ဂေါက်အရသာ ဘယ်ရောက်သွားမှန်းမသိတော့ဘူး။ ဒါနဲ့ပဲ ကိုယ်ရိုက်တာကို စောင့်နေရမယ့် လူတွေကို အားနာတာနဲ့ ဖုန်းကို ချက်ချင်းပိတ်လိုက်ပြီး ဂေါက်မိတ်ဆွေတွေ ကို "Sorry" တစ်ခါ ထပ် ပြောပြီး စောစောကပြောခဲ့သလို ဒရိုင်ဘာရိုက်ဖို့ အစအဆုံးပြန်ချိန်ပြန်ရော။ စိတ်ထဲမှာလည်း "ငါဒီနေ့ ဂေါက်ရိုက်တာတော့ ကောင်းတော့မှာ မဟုတ်ဘူး၊

မိန်းမနှောင့်ယှက်တာနဲ့ ပျက်ပါပြီ၊ ဟိုအပတ်က ဒီလူတွေကို ရှုံးထားတာ ဒီနေ့နိုင်မှဖြစ်မှာ၊ ငါကြိုးစားဦးမှ" ဆိုပြီး စထရက်စ်တွေပေါ်လာပြန်ရော။

<u>ရှိုက်ချက် စထရက်စ်</u>

ဒီလိုနဲ့အားတင်းပြီး ရိုက်လိုက်လို့ ကိုယ့်ဘောလုံးဟာ ကွင်းအလယ်တည့်တည့်မသွားဘဲ ရေထဲ ချထဲကို ကျသွားပြီဆိုပါစို့၊ အဲဒီမှာတင် တရားခံရှာရတော့မယ်။ ဂေါက်သမားတွေဟာ သူများကို အပြစ်ပုံချတဲ့နေရာမှာ ထိပ်တန်းကပဲ။ အားလုံးရှေ့မှာ ကိုယ်ရိုက်တာ ညံ့လို့ဆိုတာမျိုး မဖြစ်စေရဘဲ အပြစ်ပုံချပြီး အကြောင်း တစ်စုံ တစ်ခုခုကြောင့် ဘောလုံးဒီလို ဘေးထွက်သွားရတယ်ဆိုတာကို စထရက်စ်တွေအပြည့်နဲ့ ဖြေရှင်းချက် ထုတ်ပေးရပါတော့မယ်။ ပထမဆုံး အလွယ်ဆုံးအပြစ်ပြောလို့ ရတာကတော့ ကိုယ့်ကယ်ဒီပါ။ "ငါ့ဟာငါ ချိန်ထားတာ အကောင်းသားနဲ့ ညည်းပြောလိုက်လို့ ငါနည်းနည်း ရွှေ့လိုက်တာ ရေထဲကျသွားတာပေါ့!" ဆို ပြီး စပြောမယ်။ နောက်ပြီး ပြောတတ်ပါသေးတယ်၊ "ညက အိပ်ရေးလည်း မဝခဲ့ဘူးဗျာ၊ တိုက်ဂါးဝုဒ် ထိုင်ကြည့်နေတာ၊ မနက် (၂း၀၀) နာရီထိုးသွားတယ" ပေါ့။ ဒါနဲ့မှ ဂေါက်သီးဘောလုံး ဘေးထွက်သွားရတဲ့ အကြောင်းအချက် မလုံလောက်သေးရင် "ကျွန်တော် ဒီနေ့ နည်းနည်းလည်း ဖျားနေတယ်၊ ညကဆေးသောက်ထားရတယ်" ဆိုပြီး အဲလို ဟုတ်တာရော မဟုတ်တာရော နည်းနည်းလေးခွဲ့ပြော၊ ကိုယ့်ရိုက် ချက် မကောင်းလို့ ဘောလုံးဘေးထွက်ရတာကို ဖုံးကွယ်ဖို့ ကြိုးစားရတာကလည်း စထရက်စ်အကြီးစားပါ။

နောက်ဆုံးပြောချင်တာကတော့ စထရက်စ်လျော့ဖို့ ရိုက်တဲ့ ဂေါက်သီးရိုက်တာဟာ တကယ်တော့ စထရက်စ်မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းကြီးလို ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာပါ။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)




Callaway
GOLF

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၄၅)

<u>ဂေါက်ရိုက်တာရဲ့ ဆိုးကျိုးတွေ</u>

<u>ဂေါက်ကွင်းက စထရက်စ်တွေ (အဆက်)</u>

<u>ဂေါက်ရိုက်တော့မယ်ဆိုရင်</u>

ဂေါက်သမားတွေဟာ သူတို့ရဲ့ဂေါက်သီးရိုက်ချက်တွေကို ကောင်းစေချင်ကြတယ်။ ဝေးဝေးပြေး၊ တည့်တည့်သွား၊ ရေရှောင်၊ ချုံရှောင်၊ အလယ်ကောင်တည့်တည့်မှာရှိအောင် ကြိုးစားရိုက်ကြတယ်။ အဲလို အာရုံတွေစိုက် ကောင်းသည်ထက်ကောင်းအောင် ဂေါက်ရိုက်တဲ့အခါမှာ စထရက်စ်တွေအပြည့် ပေါ်လာပြီပေါ့။ ဂေါက်သီးလေးကိုစိုက်ကြည့်၊ eyes on the ball ဆိုပြီး အကြာကြီးစိုက်ကြည့်၊ ပြီးတော့မှ မရိုက်သေးဘဲ တစ်ခါ ဂေါက်တံကို ပြန်လွှဲလိုက်၊ ရှေ့ကြည့်လိုက် နောက်ကြည့်လိုက်၊ ဂေါက်တံကြီးကို ကိုင်လိုက် ချလိုက်နဲ့များလိုက်တဲ့ စထရက်စ်တွေ၊ အထူးသဖြင့် ကိုယ့်တီခုံရှေ့မှာ ရေကန်ကြီး အကြီးကြီးခံနေရင် ဘောလုံးရေကျမှာစိုးလို့ တစ်ခါတည်း မရိုက်ရဲတာနဲ့ ချီတုံချတုံ လုပ်နေတာနဲ့ ပိုတောင်ဆိုးသေး။ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေကြီး အရိုးအထူးကု ပါမောက္ခဒေါက်တာဦးသိန်းမြင့်ထွန်းဆိုရင် ဂေါက်တစ်ခါရိုက်မယ် ဟန်ပြင်နေတာ တော်တော်နဲ့ကိုမပြီးနိုင်ဘူး။ သူဟာ ဂေါက်သီးရိုက်ရမယ့် ဒါရိုက်ရှင်ကိုကြည့်၊ ဒစ်စတင့်ခ် အကွာအဝေးကိုဆ၊ သင့်တော်မယ်ထင်တဲ့ တတ်ကိုရွေး၊ ကယ်ဒီကောင်မလေးကို လှည့်လှည့်မေး၊ အခုပဲ ရိုက်တော့မလိုနဲ့ တတ်ပြန်ချ၊ နောက်တတ်တစ်ချောင်းပြန်ရွေး၊ ဘယ်တော့မျှားရိုက်ပါမလဲဆိုပြီး စိတ်မောကြရတာ။ ဆရာကြီးတော့ အဲလို ရိုက်ဖို့ တွက်ရ၊ ချက်ရ၊ ဘယ်လောက်တောင် စိတ်ဖိစီး စထရက်စ်တွေရမလဲတော့ မသိဘူး။ ဘေးကနေ စောင့်ကြည့်နေရတဲ့ ကျွန်တော်တို့တတွေတောင် ဆရာကြီး ဦးသိန်းမြင့်ထွန်း ဘယ်တော့ရိုက်မလဲဆိုပြီး တော်တော်ကြီးကို စိတ်တွေမောပြီး နှလုံးရောဂါဖြစ်မတတ စထရက်စ်တွေ ရကုန်ကြပါတယ်။ ဒါနဲ့ ကျွန်တော်တို့တတွေက ဆရာကြီးဂေါက်ရိုက်တာ ဘာနဲ့တူလဲဆိုတာ စိတ်ပြေလက်ပျောက် အပျော်အပြက် ဟာသပုံပြင်လေး ဘာလေးနဲ့ ဝင်ပြောကြရပါတယ်။ "ဆရာဂေါက်သီးရိုက်ဖို့ ပြင်နေတာဟာ ဘာနဲ့တူလဲဆိုတော့ ဂျီး(ချေး)သိပ်များတဲ့ လူပျိုကြီး အိမ်ထောင်ကျတာနဲ့ တစ်ပုံစံထဲပဲ" လို့ ကျွန်တော်တို့ အဖွဲ့သားတစ်ယောက်က ပြောလိုက်ပါတယ်။ အဲတော့ ဆရာကြီးက "ဘယ်လိုလဲဗျ ကျွန်တော်ဂေါက်သီးရိုက်တာနဲ့ အဲဒီလူပျိုကြီး အိမ်ထောင်ကျတာ ဘယ်လိုတူတာလဲဆိုတာ ရှင်းပြကြပါဦး"

လို့ ပြောပါတယ်။ ဒါနဲ့ ကျွန်တော်တို့က လူပျိုကြီးပုံပြင်ကို ပြောပြရပါတယ်။ "တစ်ခါတုန်းက ဘာလုပ်လုပ် သိပ်ကို ဂျီး(ချေး)များ၊ ဇီဇာကြောင်တတ်တဲ့ လူပျိုကြီး တစ်ယောက်ရှိတယ်တဲ့၊ တစ်နေ့တော့ အဲဒီလူပျိုကြီးဟာ အသက်ခပငယ်ငယ် အမျိုးသမီးတစ်ယောက်နဲ့ လက်ထပ်လိုက်ပါတယ။ လက်ထပ်တဲ့ ညမှာ အိပ်ဖို့ သတို့သား၊ သတို့သမီး သူတို့စုံတွဲ အိပ်ဖို့ရာ အိပ်ခန်းကို အကျအန သေသေချာချာပြင်ဆင်ထားပါတယ်တဲ့။ နှစ်ယောက်အိပ် ခတင် အသစ်စက်စက်၊ မွေ့ယာအကောင်းစား၊ ရှယ်အိပ်ယာခင်း၊ နူးညံ့အိနေတဲ့ ခေါင်းအုံး၊ ဖက်လုံး၊ ကောင်းပေဆိုတဲ့ ခန်းဝင်ပစ္စည်းတွေနဲ့ ပြင်ဆင်ထားလိုက်တယ်၊ အိပ်ရုံပဲ လိုတော့တယ်တဲ့။ ဒါနဲ့ မင်္ဂလာဦးညရောက်လာပြီး ကြိုးတားတဲ့ သူတွေ၊ သူငယ်ချင်းတွေ၊ ဆွေမျိုး မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းတွေ ပြန်သွားကြတော့ သတို့သမီး မိန်းကလေးက လူပျိုကြီးကို လက်ဆွဲပြီး အခန်းထဲ ခေါ်သွားပြီး တံခါးကို အတွင်းကနေ သေချာပိတ်လိုက်တယ်တဲ့။ အမျိုးသမီးငယ်လေးဆိုတော့ စိတ်တွေလှုပ်ရှားပြီး အဝတ်အစားတွေ အမြန်လဲ၊ အိပ်ယာပေါ်ပစ်လဲလိုက်ပြီး လူပျိုကြီးနဲ့အိပ်ဖို့ စောင့်နေလိုက်ပါတယ်။ သူထင်တာကတော့ သူ့ရဲ့ ကြင်ဖော် လူပျိုကြီး လည်း သူ့လိုပဲ ရင်တုန်ပန်းတုန်ဖြစ်ပြီး တံခါးပိတ်လိုက်တာနဲ့ အိပ်ယာပေါ် တစ်ခါတည်း ခုန်တက် သူ့ကို ပြေးဖက်တော့မယ်လို့ ထင်တာပေါ့။ ဒါပေမယ့် လူပျိုကြီးက အဝတ်အစားလဲပြီး ခတင်ပေါ် တက်မလို လုပ်ရာကနေ ခတင်နား ရောက်မှ "အော် မေ့နေလို့ ရေမွှေးဆွတ်လိုက်ဦးမယ်နော် ခဏလေးစောင့်" ဆိုပြီး ခုတင်နားကနေ ပြန်ထွက်သွား၊ မှန်တင်ခုံရှေ့မှာ ရပ်ပြီး စီထားတဲ့ ရေမွှေးပုလင်း (၁၀)ခုလောက်ထဲကနေ ဘယ်ရေမွှေး သုံးရမလဲစဉ်းစားနေတာ (၁၅)မိနစ် လောက်ကြာတယ်တဲ့၊ မိန်းကလေးက အစ်ကိုကြီး ဘာတွေကြာနေတာလဲ လာခဲ့တော့လေဆိုတော့မှ ဖြတ်ခနဲ တွေ့ရာ ရေမွှေးပုလင်းတစ်ခုကို ကောက်ယူပြီး ရွှီးရွှီးဆို ဆွတ်လိုက်တယ်။ ပြီးတာနဲ့ ခတင်နားရောက်သွားပြန်တယ်။ သတို့သမီးလေးကတော့ ဒီတစ်ခါတော့ လူပျိုကြီး ခတင်ပေါ် တက်လာတော့မှာပဲလို့ ထင်လိုက်တယ်။ ဒါပေမယ့် လူပျိုကြီးက ခတင်နားရောက်မှ "ဟာ ငါ သီချင်းလေးဖွင့်ဖို့ မေ့သွားတယ်"။ တ.အတူအိပ်တုန်း နားထောင်ဖို့ အချစ်သီချင်းလေး တစ်ပုဒ်လောက်တော့ ဖွင့်ထားမှပေါ့ ဆပြီး ခတင်နားကနေ တစ်ခါ လှည့်ထွက်သွား ပြန်ပါလေရော။ အဲဒါနဲ့ လူပျိုကြီးဟာ ခတင်နားကခွာ ဗီစီဒီပလေရာ နားရောက်ပြီး သီချင်းရွေးနေတာ အတော်ကြာသွားပါတယ်တဲ့။ အဲတော့ တစ်ခါ ခတင်ပေါ်မှာ အိပ်ရင်းနဲ့ စိတ်မရှည်ပဲ စောင့်နေရတဲ့ အမျိုးသမီးလေးက ခပ်ခွဲခွဲနဲ့ "အစ်ကို လာတော့လေ" လို့ ထပ်ပြောပြန်ပါရော။ အဲတော့မှ လူပျိုကြီးလည်း ကမန်းကတန်း တွေ့ရာ ဗီစီဒီတစ်ချပ်ကို ရွေးဖွင့်ပြီး ခတင်ပေါ်တက်အိပ်ဖို့ ခတင်နားကို တစ်ခါကပ်လာ ပြန်ပါလေရော။ ကလေးမလေး က ဒီတစ်ခါတော့ လူပျိုကြီး ငါနဲ့အတူ လာအိပ်တော့မှာ သေချာတယ်ဆိုပြီး အိပ်နေရာကနေ သူ့နားလာဖို့ လက်ကမ်းပေးလိုက်တယ်တဲ့၊ အဲဒီမှာ လူပျိုကြီးက "ဟာ ငါ မီးတွေပိတ်ဖို့ မေ့ပြန်ပြီဆိုပြီး ခတင်နားကနေ ထက်သွားပြန်ပါရောတဲ့။ တံခါးဝက နံရံနားရောက်တော့ သူတို့ အိပ်ခန်းထဲမှာ မီးချောင်းတစ်ချောင်း၊ နံရံကပ် မီးနှစ်ပွင့်၊ စာကြည့်စားပွဲပေါ်က စာဖတ်တဲ့ မီးပွင့်လေး၊

ညအိပ်ရင် ဖွင့်ထားဖို့ မီးလုံးမှိန်မှိန်လေး မျက်နှာကြက်က မီးအဝိုင်းကြီးဆိုတဲ့ မီးတွေကို ပိတ်ဖို့ မီးခလုတ်တွေအများကြီးကို တွေ့ရတော့ "ငါဘယ်ခလုတ်ပိတ်ရမလဲ"ဆိုပြီး ဟိုခလုတ်စမ်းပိတ်ကြည့်လိုက်၊ ဒီခလုတ်စမ်းပိတ်ကြည့် တစ်ဂျောက်ဂျောက်နဲ့ လုပ်နေပါတယ်တဲ့။ ခလုတ်တစ်ခုပိတ်လိုက် မကြိုက်သေးဘူး ဒီမီးပိတ်လည်း သိပ်လင်းလွန်းသေးတယ်၊ နောက်ခလုတ်ကို ပိတ်လိုက်တော့ ၊ ဟင် ဒါ သိပ်မှောင်သွားပြီ ဆိုပြီး ဘယ်ခလုတ်ကို ပိတ်ရမှန်းမသိ မဆုံးဖြတ်နိုင်ပဲ စိတ်တွေ ဇဝေဇဝါဖြစ်၊ ဒွိဟတွေ များပြီး ခလုတ်တစ်ခုကနေ တစ်ခုလက်တွေ ပြောင်းနေလိုက်တာ တော်တော်ကြီးက ကြာသွားတော၊ သတို့သမီးလေးကလည်း မင်္ဂလာဦးည ရင်ခုန်လှုပ်ရှား၊ သတို့သားနဲ့ အတူအိပ်ရမယ့် စိတ်တွေကုန်သွားပြီး စိတ်လုံးဝမရှည်နိုင် စထရက်စ်အပြည့်နဲ့ အစ်ကိုကြီး၊ အစ်ကို ဆိုတဲ့ ညုတုတုအသံတွေ မပါတော့ပဲ ဒေါနဲ့ မောနဲ့ "ရှင် ဒီနေ့ည ကျွန်မနဲ့အတူ အိပ်ဦးမှာလား" လို့ အသံကုန် အော်ဟစ်မေးလိုက်တော့မှ လူပျိုကြီးလည်း လုပ်နေတာတွေ အကုန်ရပ်၊ ဝုန်းကနဲ ခတင်ပေါ် ခုန်တက် လိုက်ပါတော့တယ်တဲ့။ ဆရာလည်း အဲဒီ လူပျိုကြီးလို ဖြစ်နေပြီ။ ဂေါက်သီးတစ်ချက်ရိုက်ဖို့ တွက်ရ၊ ချက်ရ၊ တတ်ရွေးရနဲ့ ဆရာ့ကယ်ဒီက စိတ်မရှည်တော့ပဲ "ဆရာဒီနေ့ ရိုက်ဦးမှာလား လို့ အမေးခံရလိမ့်မယ်လို့" ပြောလိုကပါတယ်။ အဲဒီတော့မှ ကျွန်တော်တို့ ဂေါက်သမားတစ်သိုက် ဝါးခနဲ ရယ်လိုက်ကြပြီး ဆရာဦးသိန်းမြင့်ထွန်း ဂေါက်ရေး ဟန်ပြင်တာ စောင့်နေရတဲ့ စထရက်စ်တွေ ချေဖျက်လိုက်ကြရပါတယ်။

<u>ဂေါက်သီးရိုက်ချက်ကောင်းအောင်</u>

ဂေါက်သမားတွေ ဂေါက်ရိုက်ကြရင် ကိုယ့်ရိုက်ချက်ကောင်းအောင်ဆိုပြီး နည်းမျိုးစုံလုပ်ကြပါတယ်။ ဂေါက်သီး လေ့ကျင့်ကွင်း ဒရိုက်ဗင်းရိန်(ခ်ျ) (driving range) ကို သွားကျင့်ကြပါတယ်။ မနက် အစော ဒုက္ခခံ အိပ်ရေးပျက်ပျက်နဲ့ လေ့ကျင့်ရေးကွင်းတွေကို သွားပြီး ကိုယ့်ရဲ့ ရိုက်ချက်တွေ ကောင်းလာအောင် နည်းမျိုးစုံနဲ့ ကျင့်ကြပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ တစ်ခု ပြောချင်တာက ဂေါက်သမား ကျွန်တော်တို့ တတွေဟာ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် အပြိုင်အဆိုင် ဂေါက်သီး ရိုက်ချက်ကောင်းအောင် လုပ်ကြတဲ့ နေရာမှာ ခိုးဝှက်ပြီး လေ့ကျင့်လေ့ရှိကြပါတယ်။ ဂေါက်သမားတွေရဲ့ အတ္တစိတ် အီဂို (ego) က ဘာမှ မလေ့ကျင့်လည်း အလိုလို ရိုက်ချက်တွေ ကောင်းသယောင်ယောင်၊ ကြွားဝါပြီး ဟန်ဆောင် ပြောချင်ကြတာကိုး။ အချင်းချင်းတွေ အတူတူ ဂေါက်သီးရိုက်ကြလို့ ကိုယ်က ရိုက်ချက်ကောင်းနေတယ်ဆိုရင် သွားပြီး လေ့ကျင့်ထားလို့ ကောင်းနေတယ် ဆိုတာကို အဖြစ်မခံအပြောမခံနိုင်ကြဘူး။ အဲလောက်တောင် ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ ဂေါက်သမားတွေရဲ့ အပြိုင်အဆိုင် အနိုင်ယူချင်တဲ့ စိတ်ဓါတ်ပါ။ ကိုယ်က ဂေါက်ရိုက်တာ နိုင်လိုက်လို့ တစ်ဖက်က ကိုယ့်ရဲ့ ပြိုင်ဘက်တွေကနေ "ခင်ဗျားက နိုင်မှာပေါ့ဗျာ၊ မနက်တိုင်း ဒရိုင်းဗင်းရိန်(ခ်ျ) သွားပြီး လေ့ကျင့်နေတာကို" ဆိုတာကိုး လို့ အပြောခံရမှာကို ဂေါက်သမားတွေ

သိပ်ကြောက်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဂေါက်သမားတွေ လေ့ကျင့်ရေးကွင်းသွားပြီး ဂေါက်သီးရိုက်လေ့ကျင့်မယ်ဆိုရင် ကိုယ်နဲ့ အတူ ဂေါက်ရိုက်ဖော် ရိုက်ဘက်တွေ သွားလေ့မရှိတဲ့ ဒရိုင်းဗင်းရိန့်(ခ်)မျိုးကို သွားတယ်။ ပြီးတော့ ကိုယ့်အသိတွေနဲ့ မတွေ့နိုင်တဲ့ အခြိန်မျိုးတွေကိုသွားတယ်။ မနက်အစော (၅း၀၀)နာရီ၊ ညနေ (၆း၀၀)နာရီ ဆိုတဲ့ အခြိန်မျိုးတွေကို ရွေးပြီး လေ့ကျင့်ရေးကွင်း ဒရိုင်းဗင်းရိန့်(ခ်)ကို ဆင်းတယ်။ ဒရိုင်းဗင်းရိန့်(ခ်)ရောက်လို့ ကားရပ်လိုက်ပြီ ဆိုကတည်းက ကိုယ့်အသိမိတ်ဆွေ၊ ဂေါက်သမားတွေရဲ့ ကားတွေများ ရှိနေလားဆိုတာကို ပထမဆုံး ထောက်လှမ်းလေ့လာ ကြည့်ရှုပါတယ်။ ပြီးတော့မှ ရုပ်ရှင်ကားထဲမှာ ရဲအရာရှိတွေ သူခိုးဖမ်းဖို့ အိမ်ထဲ ဝင်သလို ဟိုကြည့်ဒီကြည့် ဘေးဘယ်ညာ အကုန်လေ့လာပြီးမှ တစ်လှမ်းချင်း လေ့ကျင့်ရေးကွင်းထဲကို ဝင်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ခဏလေး ရပ်ကြည့်၊ ကိုယ်သိတဲ့လူ ဘယ်သူမှ မတွေ့ဘူးဆိုမှ သက်ပြင်းချ၊ ဂေါက်သီးဘောလုံးမှာ၊ ဂေါက်ကွင်းက လေ့ကျင့်ရေးဆရာကိုခေါ်၊ လျှို့ဝှက်စစ်ဆင်ရေး ဂေါက်လေ့ကျင့်မှုတွေကို လုပ်ပါတယ်။ "မနက်ဖြန် ကျွန်တော် နိုင်ကို နိုင်မှ ဖြစ်မှာ၊ ဦးသိန်းမြင့်ထွန်းနဲ့ ဦးသန်းချိုအတွဲကို ဒီအပတ်ရှုံးလို့ မဖြစ်ဘူး။ ပြီးခဲ့တဲ့ အပတ်က တစ်ကျင်းတည်း ကပ်ရှုံးထားတာ၊ ဒီအပတ် နိုင်အောင် ဆရာကြည့်ပြီး ကျွန်တော့်ရိုက်ချက်တွေကို ပြင်ပေးပါဦး။ ကျွန်တော် ဒီမှာ လာပြီး လေ့ကျင့်တာ၊ ဆရာနဲ့ သင်တာတွေ ဘယ်သူ့မှ မပြောနဲ့နော်။ ကျွန်တော်က သုံးရက် အတွဲမျိုးစုံနဲ့ရိုက်နေရတာဆိုတော့ အနည်းဆုံး နှစ်ရက်လောက်တော့ နိုင်မှ ဖြစ်မှာ။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ပါမစ်နှင့် ပါတနာကြီး ပါမောက္ခ ဦးဝင်းမြင့်က ကောင်းတော့ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သူဟာ တစ်နေ့ရွှေ၊ တစ်နေ့ငွေဆိုသလို ပျက်မိရင်လည်း တအားပျက်တတ်တာ။ ကျွန်တော်ကောင်းထားမှ ဖြစ်မှာ။ အင်္ဂါနေ့ အတွဲမှာ ပါမောက္ခ ဦးသိန်းမြင့်ထွန်းနဲ့ အရှိုးအထူးကု ဦးကျော်ဌေးအတွဲနဲ့ ရိုက်ရတာ သိပ်မချောင်ဘူး ဆရာရေ့။ ဒီနှစ်ယောက်က ရိုက်ခါနီးရင် တကျိတ်ကျိတ်နဲ့ တိုင်ပင်ကြတာ။ ဒီအရှိုးနှစ်ယောက် သိပ်စည်းရုံးကြတာ။ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ ရိုက်တာရောက်တော့ ကျွန်တော့်တွဲဘက်ကြီးက ပါမောက္ခ ဦးတင့်ဆွေလတ် ဖြစ်သွားရော။ သူကတော့ ဗလကြီးလည်း ရှိတယ်၊ လက်ချိုးပြီး ရိုက်တာလည်း ကောင်းတော့ အားကိုးရတယ်။ ဒါပေမယ့် ဂေါက်သီးရိုက်တာထက် သူ့ရဲ့ အားသာချက်က ဂုဏ်တော်ဂါထာပဲ။ ရိုက်ခါနီးရင် ဂုဏ်တော်ကို တအားရွတ်တော့တာပဲ။ အဲဒီမှာ ကိုယ့်ရဲ့ ပြိုင်ဘက်အပိုနှင့် (opponent) တွေ တောင်ရိုက်၊ မြောက်ရိုက် ပျက်ကုန်ရော။ သူ့ဂါထာက အဲလောက်တောင် စွမ်းတာ၊ အဲဒီ ဗုဒ္ဓဟူး အတွဲမှာ ကျွန်တော်နဲ့ ဆရာလတ်က ပသေတွဲပြီး တစ်ဖက်က ဦးရှောစိန် (ကျောက်ကျီရှီ) နဲ့ ခွဲစိတ်ပါရဂူ ဒေါက်တာ ဥာဏ်သိန်းတို့က တစ်တွဲ တွဲထားတာ။ ဦးရှောစိန်ကတော့ ကောင်းပါတယ်။ ပျက်ခဲတယ်။ ဒေါက်တာ ဥာဏ်သိန်းက ပါဝါသမား၊ ဆရာရဲ့ သူ့ကို ကြောက်ရတယ်။ ဘယ်လောက်အထိ ရိုက်အားကောင်းသလဲဆိုရင် ဒရိုင်းဗင်းရိန့်(ခ်)မှာ ကျင့်တာ ဘောလုံးကို မထိပဲ မြက်ဖျာကိုရိုက်မိပြီး နံရိုးသုံးချောင်းတောင် ကျိုးဖူးတယ်။ ဒါပေမယ့် လောလောဆယ်တော့ သူက တံတောင်ဆစ်ကြီး ရောင်ပြီး နာနေလို့ တစ်ပတ်တစ်ရက်ပဲ ရိုက်နိုင်တယ်ဆိုတော့ သူက သိပ်ပြီး ကြောက်စရာမလိုဘူး။ ဆရာကို ဒီလိုတွေ ဘာလို့ ပြောပြနေရတာလဲ

ဆိုတော့ ကျွန်တော် ဒီလူတွေကို နိုင်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဆိုတာ ဆရာ လိုသလို အကြံပေး၊ ကျွန်တော့်ရိုက်ချက်ကို ပြင်ပေးနိုင်အောင်လို့ပါ။ ဂေါက်သမားတွေဟာ သိပ်ကို နိုင်ချင်လွန်းလို့ အဲလို လောဘ၊ မောဟ၊ ဒေါသတွေ အပြည့်နဲ့ ဂေါက်ရိုက်ချက်ကောင်းအောင် ကြံစီ ပြင်ဆင်ပြီး စထရက်စ်တွေ ရင်မှာပိုက် ဂေါက်သီးရိုက်ကြတာပါ။ ကျွန်တော်တို့တတွေ ဂေါက်သီးရိုက်တာကြောင့် လူပ်ရှားမှုတွေရ၊ ကျန်းမာရေးတွေ ကောင်းပြီး၊ အသက်ရှည်မလား၊ ဂေါက်ကွင်းထဲက စထရက်စ်တွေကြောင့် အသက်တိုမလား ကျွန်တော်လည်း စဉ်းစားလို့ မရတော့ပါဘူး။

<u>ဂေါက်သီးကို ပါးစပ်နဲ့ရိုက်တာ</u>

ဂေါက်သီးရိုက်တာဟာ လက်ကိုအားကိုးပြီး လက်နဲ့ပဲ ရိုက်ကြတယ်လို့ ထင်ရင် မှားပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်တော်တို့ ဂေါက်ရိုက်အဖွဲ့တွေ ဂေါက်ကွင်းထဲမှာ ဂေါက်သီးပြိုင်ရိုက်ကြတာမှာ ဂေါက်သီးနိုင်ဖို့ဆိုတာ လက်ချည်းအားကိုးလို့ မရပါဘူး၊ ပါးစပ်နဲ့ပါ ဝင်ရိုက်ကြရပါတယ်။ ပါးစပ်နဲ့ဘယ်လိုဂေါက်သီးရိုက်တယ်ဆိုတာကို ရှင်းပြပါမယ်။ တစ်ခါက ကျွန်တော့်ပါတနာမိတ်ဆွေကြီး ပါမောက္ခဦးဝင်းမြင့် ရိုက်လိုက်တဲ့ ဂေါက်သီးဟာ ရေကန်ထဲ ကျသွားပါတယ်။ ရေကန်ထဲကျတယ်ဆိုပေမယ့်လို့ ဂေါက်သီး ဘောလုံးဟာ ရေထဲကိုတန်းပြီး နစ်သွားတာမဟုတ်ပါဘူး၊ ရေထဲမကျခင် နှစ်ခါသုံးခါလောက် ရေထဲမှာ ရှပ်ပြေးလိုကပါသေးတယ်။ အဲလိုဖြစ်သွားတာကို ကျွန်တော်တို့နဲ့ ပြိုင်ဘက်အဖွဲ့ထဲက လက်အထူးကု အရိုးပါရဂူ ဒေါက်တာကျော်ဌေးက "ဆရာ ဦးဝင်းမြင့်တို့မျှား ရိုက်ချက်ဘယ်လောက် ပြင်းသလဲဆိုရင် ဂေါက်သီးက မြေကြီးပေါ်တင်လိမ့်တာမဟုတ်ဘူး၊ ရေထဲမှာကို ပြေးနေလိုက်တာ အတော်ကြာတာပဲ" ဆိုပြီး ဦးဝင်းမြင့် ရေကျတာကို ဟာသလုပ် ရှုံ့ချပြောလေ့ရှိပါတယ်။ ဒေါက်တာကျော်ဌေးဟာ အဲလိုဦးဝင်းမြင့် ရေကျတဲ့ အကြောင်းပြောတာကို ဘယ်လိုအချိန်မျိုးမှာ ပြောလေ့ရှိသလဲဆိုတော့ ဦးဝင်းမြင့် ဂေါက်သီးရိုက်ဖို့ ချိန်နေပြီဆိုတဲ့အခါမျိုးမှာ ရွေးပြီး တဝါးဝါးနဲ့ "ဦးဝင်းမြင့်တို့ ရိုက်ချကပြင်းချက်ကတော့ဗျာ ---" ဆိုပြီး ဦးဝင်းမြင့်ဘောလုံး ရေကျတာကို ပြောလေ့ရှိပါတယ်။ အဲလိုပြောတာမျိုးကို ဂေါက်သမားတွေ အသုံးအနှုန်းနဲ့ဆိုရင် ပါးစပ်နဲ့ရိုက်တယ်လို့ ပြောလေ့ရှိပါတယ်။ ဘယ်လိုလဲဆိုတာရှင်းပြပါမယ်။ ပန်းလှိုင်ဂေါက်ကွင်းမှာ ဘယ်ဘက်ညာဘက် အရှေ့ ဘယ်နားကြည့်ကြည့် ချောင်းတွေမြောင်းတွေ ရေကန်တွေ အများကြီးရှိတာပါ။ အဲလို အခြေအနေမျိုးမှာ ဆရာဦးဝင်းမြင့် ဂေါက်သီးရိုက်ခါနီး သူရေကျခဲ့တာကို သတိရလာအောင် ဒေါက်တာကျော်ဌေးက ရေကျဇာတ်လမ်းကို တမင်ပြောတာပါ။ အဲလို ဦးဝင်းမြင့်ကြီး ဂေါက်ရိုက်ဖို့ ဟန်ပြင်၊ ဂေါကတတ်ကို တရွှီးရွှီးလွှဲနေတုန်း ဦးကျော်ဌေးရဲ့ ဦးဝင်းမြင့် ဂေါက်ဘောလုံးရေကျဖြစ်ရပ်ကို ဦးဝင်းမြင့်ပြန်သတိရလာပြီး ခေါင်းထဲမှာ ငါ့ဘောလုံး ရေမျှားကျမလား ဆိုတဲ့ စိတ်ဓါတ် ပေါ်လာအောင် လုပ်ပေးလိုက်တဲ့သဘောပါ။ အဲတော့ ဂေါက်သီးရိုက်မယ့် ဆရာဦးဝင်းမြင့်

အလိုလိုနေရင်း ငါ့ဘောလုံးတော့ ရေထဲကျမလားဆိုတ စိုးရိမ်စိတ် စထရက်စ်တွေခေါင်းထဲကို တရှိန်ထဲတိုးဝင်လာပြီး ရိုက်လိုက်တာနဲ့ အလိုလိုကို လက်ကရေရှိတဲ့ဘက်ကို ဆွဲပစ်လိုက်ပြီး ဘောလုံး ရေကျသွားပါလေရော။ အဲဒီမှာ ဒေါက်တာကျော်ဌေးက သဘောတွေသိပ်ကျသွားပြီး "အဲဒါကြောင့် ပြောတာပေါ့၊ ဆရာဦးဝင်းမြင့် ရိုက်ချက် ဘယ်လောက် ပြင်းလဲဆိုရင် -------" ဆိုပြီး အော်ကျယ်ဟစ်ကျယ် "ရေကျဇာတ်လမ်း" ပြန်စပါလေရော။ ဒါက ဂေါက်သမားတွေရဲ့ပါးစပ်နဲ့ ဂေါက်ရိုက်နည်းပါ။ လက်နဲ့မနိုင်တော့ ပါးစပ်နဲ့ပါ ကူပြီးရိုက်တယ်ဆိုတာ ဒေါက်တာကျော်ဌေးပြောတဲ့ ပုံစံမျိုးကို ပြောတာပါ။ ဒေါက်တာကျော်ဌေးတင် ဒီလိုလုပ်တာလားဆိုတော မဟုတ်ပါဘူး၊ ဂေါက်သမားတွေအကုန်လုံးဟာ ကိုယ်နိုင်ရင်ပြီးရောဆိုပြီး လောဘ မောဟစိတ်တွေနဲ့ ပါးစပ်ကိုသုံးပြီး တွင်တွင်ကူပြီး ရိုက်လေ့ရှိပါတယ်။ အရှိုးပါမောက္ခ ဒေါက်တာဦးသန်းချိုဆိုရင်လည်း ပါးစပ်နဲ့တော်တော်ကို ဂေါက်ရိုက်တဲ့သူတစ်ယောက်ပါ။ ကျွန်တော့် ပါတနာဦးဝင်းမြင့် ပထမသုံးကျင်းလောက် အရမ်းကောင်းနေပြီဆိုရင် ဦးသန်းချိုပါးစပ်နဲ့ ဂေါက်ရိုက်တော့တာပါပဲ။ ဘယ်လိုပါးစပ်နဲ့ရိုက်သလဲဆိုတော့ "ဗိုလ်ဝင်းမြင့်တို့များ ပထမကျင်းမှာ "ပါ၊" ဒုတိယကျင်းလည်း ကောင်း၊ တတိယကျင်းလည်း နိုင် လိုက်တာ။ တကယ်ကို ကောင်းလိုက်တဲ့ လက်ဗျာ။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်ကတော့ လုံးဝမကြောက်ဘူး၊ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ကျွန်တော် ဗိုလ်ဝင်းမြင့်အကြောင်း ကောင်းကောင်းသိတယ်၊ သူက ပထမသုံးကျင်းလောက်ပဲ စတင်မီနာ (stamina) ရှိတာ၊ သုံးကျင်းပြီးရင် သူလက်ကျသွားပြီး တဂုတ်ဂုတ်နဲ့ ဖြစ်လိုက်၊ တဖွတ်ဖွတ်နဲ့ရိုက်လိုက်၊ ဒီလူကြီး သွားတော့တာပဲ၊ စောင့်ကြည့်လေ" လို့ ပြောလိုက်တော့ ပထမသုံးကျင်းကို လှလှပပ အနိုင်ရိုက် ရှယ်ကောင်းလာတဲ့ ဗိုလ်ဝင်းမြင့် အခေါ်ခံရတဲ့ ပါမောက္ခဦးဝင်းမြင့်ဟာ စတုတ္ထကျင်းရိုက်ဖို့ ပြင်နေတာကနေ တွန့်သွားပါတော့တယ်။ ရိုက်ဖို့ရယ်ဒီဖြစ်နေတဲ့ ဦးဝင်းမြင့်ဟာ "သုံးကျင်းပြီးရင် ဒီလူကြီးသွားတော့တာပါပဲ" လို့ ပြောတဲ့ ဦးသန်းချိုဘက် တစ်ချက်လှည့်ကြည့်ပြီး ရိုက်လည်းရိုက်လိုက်ရော "ဟာ" ဆိုတဲ့အသံ ကြားလိုက်ရပြီး

ဦးဝင်းမြင့်ဘောလုံးဟာ ဂုတ်ကနဲအသံမြည်ပြီး ရှေ့(၁၀)ပေလောက် မြက်ဖုတ်ထဲမှာ ရောက်သွားပါတော့တယ်။ တကယ့်ကို ထိရောက်တဲ့ ဦးသန်းချိုရဲ့ ပါးစပ်နဲ့ရိုက်တဲ့ဂေါကရိုက်ချက်ပါ။

အခုလိုပြောခဲ့တဲ့ ဖြစ်ရပ်မှန် ဂေါက်သီးသမားတွေရဲ့ အတွင်းဇာတ်လမ်း (inside story) တွေ နောက်အပတ်တွေမှာ ဆက်ရေးသွားပြီး အပေါ်ယံကြည့်ရင် စိတ်လွတ်ကိုယ်လွတ် (relax) ဖြစ်ပြီး စထရက်စ်ကင်းဝေးအောင် လုပ်နေတယ်ဆိုတဲ့ ဂေါက်သမားတွေရဲ့ အတွင်းစိတ်မှာ လောဘ မောဟ ဒေါသစိတ် အပြည့်ရှိနေတဲ့ အကြောင်းတွေကို ဖော်ထုတ်သွားပါဦးမယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)



နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၄၆)

<u>ဂေါက်ရိုက်တာရဲ့ ဆိုးကျိုးတွေ (အဆက်)</u>

<u>ဂေါက်ကွင်းက ဖြစ်ရပ်မှန်တွေ</u>

ရှေ့မှာကျွန်တော်ပြောခဲ့သလို စထရက်စ်လျော့အောင်ဆိုပြီး ဂေါက်ရိုက်နေကြတဲ့ ကျွန်တော်တို့ တတွေဟာ တကယ်တော့ ဂေါက်ကွင်းမှာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေအပြည့်နဲ့ စိတ်တွေရှုပ်ပြီး တင်းရှင်း (tension) တွေများ၊ တကယ့်လောဘသားတွေဖြစ်နေပါတယ်။ ကျွန်တော်ဒီလိုပြောလို့ "ဒီဆရာပြောသလို ဟုတ်မှာမဟုတ်ပါဘူး၊ ဂေါက်ဆိုတာ သိပ်ကို ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့ပြီး စထရက်စ်ကို တကယ်လျော့စေတဲ့ အားကစားနည်းပဲ" လို့ထင်ရင် တက်တက်စင် မှားပါလိမ့်မယ်။ အခုဆိုရင် ကျွန်တော် ဂေါက်ရိုက်သက် (၈)နှစ်ကျော်လာပါပြီ။ အဲဒီ (၈)နှစ်ကာလ ကျွန်တော့်ကိုယ်တွေ့ ဂေါက်ကွင်းထဲက ဂေါက်သမားတွေရဲ့ အတွင်းစိတ်တွေ ဘယ်လိုရှိတယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း ပြောပြနေတာဟာ တကယ်ဖြစ်ရပ်မှန်တွေပါ။ ဂေါက်ကွင်းက အတွေ့အကြုံတွေ အကြောင်းရေးမယ်ဆိုတိုင်း အမြဲတမး ခေါင်းထဲမှာ ပေါ်လာတာကတော့ အရှိုးအထူးကု ပါမောက္ခ ဆရာကြီး ဦးသိန်းမြင့်ထွန်းပါ။ ဆရာဝန်တွေနဲ့ လူနာတွေ အသိုင်းအဝိုင်းမှာ ဆရာကြီးဟာ ပြောတာဆိုတာ အရမ်းယဉ်ကျေးပြီး very diplomatic ဖြစ်တယ်လို့ နာမည်ကြီးတဲ့ သတစ်ယောက်ပါ။ ဒစ်ပလိုမက်တစ် (diplomatic) ဖြစ်တယ်ဆိုတာ လူတွေနဲ့ဆက်ဆံတဲ့နေရာမှာ tactful ဖြစ်တယ်လို့ဆိုတဲ့ ပါးပါးနပ်နပ် ပြောတတ်ဆိုတတ်တာကို ပြောတာပါ။ ဆရာကြီးဟာ အဲလိုစကားအရာမှာ အထူးကျွမ်းကျင်ပါတယ်။ တောင်တွင်းကြီးသား ဆရာကြီးဟာ ဂေါက်ကွင်းထဲမှာ စကားပြောတော့လည်း မှတ်လောက် သားလောက်အောင် ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ အတွင်းစိတ်ထဲမှာ ရှိတဲ့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟစိတ်တွေနဲ့ ပြောချင်တာတွေ တစ်ဖက်သားကို သူပေးချင်တဲ့ စိတ်ရိုင်းမက်ဆိတ်(ချ်) message တွေကို သာသာလေး မသိမသာ စကားလုံးအလှလေးတွေနဲ့ ဖုံးကာပြီး အလှအပတန်ဆာဆင်ပြီး ပြောတတ်တဲ့ သူတစ်ယောက်ပါ။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော် စာရေးမယ် လုပ်တိုင်း ဒီဆရာကြီးဂေါက်ကွင်းထဲမှာ ပြောတတ်တာလေးတွေက သတိရ ခေါင်းထဲမှာ အမြဲပေါ်ပေါ်လာတော့ ကျွန်တော်ဂေါက်အကြောင်း ဆောင်းပါးရေးလိုက်တိုင်းလိုလိုမှာ ဆရာကြီးအကြောင်းတွေ ပါနေတာကို နားလည်ခွင့်လွှတ်ပေးပါလို့ ဆရာကြီးကို အနှူးအညွှတ် တောင်းပန်လိုက်ပါရစေ။ အထူးသဖြင့် ကျွန်တော့်ရဲ့ အာရောဂျံ ဂေါက်ဆောင်းပါးတွေကို စောင့်ဖတ်နေတဲ့ ဆရာကြီး ဦးသိန်းမြင့်ထွန်းရဲ့ အစ်မကြီးကို ဒီနေရာကနေ ပြောလိုက်ချင်တာရှိပါတယ်။ အဲဒါကတော့ ကျွန်တော် ရေးနေတာတွေဟာ တကယ့်ဖြစ်ရပ်မှန်တွေပါ ဆိုတာကို ယုံပါလို့ ပြောချင်တာပါ။ အစ်မကြီးကို ဘာလို့ဒီလိုပြောရတာလည်း ဆိုတော့ ဆရာကြီး

ဦးသန်းမြင့်ထွန်း ပြန်ပြောလို့ သိရတာက ဆရာအစ်မကြီးနဲ့ ဆရာတို့ အာရောဂျံမဂ္ဂဇင်းမှာပါတဲ့ ဆောင်းပါးတွေထဲက ဆရာ့အကြောင်းပါတာတွေကို ဘယ်လိုအပြန်အလှန် ပြောကြတယ်ဆိုတာက သိရလို့ပါ။ ဆရာနဲ့ အစ်မကြီး ဘယ်လို ပြောကြလဲဆိုတော့ ဆရာ့အစ်မကြီးက အာရောဂျံ မဂ္ဂဇင်းထဲမှာပါတဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဂေါက်သီးရိုက်တဲ့အကြောင်း ဆောင်းပါး တွေထမှာ ဆရာဦးသိန်းမြင့်ထွန်း ဂေါက်သီးရိုက်ရင် သိပ်နိုင်ချင်တ အကြောင်းတွေ ရေးထားတာကို ဖတ်ပြီးရင် အစ်မကြီးက "မင်း ဒီလောက်တောင်ပဲ ဂေါက်သီးကို နိုင်ချင်နေလား"လို့ ဆရာ ဦးသိန်းမြင့်ထွန်းကို ပြောပါတယ်တဲ့။ အဲလိုပြောရင် ဆရာကြီးက အမြဲဘယ်လို ပြန်ပြောလေ့ရှိသလဲ ဆိုတော့ "အစ်မကြီးရာ ကျွန်တော်က ဆရာခင်မောင်ဝင်းဆောင်းပါးထဲမှာ ပါသလောက် မဆိုးပါဘူး၊ အဲဒဆောင်းပါးထဲကဟာတွေဟာ စာရေးသူရဲ့ အာဘော်တွေပါ" လို့ ပြန်ပြောလေ့ရှိတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဆိုလိုတာက ကျွန်တော်က ဆောင်းပါးထဲမှာ ဂေါက်ကွင်းက ဖြစ်ရပ်တွေကို နည်းနည်းပုံကြီးချဲ့ပြီး ရေးထားတဲ့သဘော အစ်မကြီးကို ပြန်ရှင်းပြတာပါ။ ဂေါက်ကွင်းထဲမှာ အဲလောက် မဆိုးဘူးပေါ့။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော့်ရဲ့ ဆောင်းပါးတွေအကြောင်း အစ်မကြီးကို ရှင်းပြဖို့တော့လိုနေပြီဆိုတာ သိလို့ ဒီလိုပြောရတာပါ။ အစ်မကြီးကို ကျွန်တော်ထပ်ပြီး ပြောချင်တာက ကျွန်တော်ရေးတာတွေဟာ ဂေါက်ကွင်းက ဖြစ်ရပ်မှန် တွေပါ။ ဘာမှကို ပြုပြင်တီထွင်ထားတဲ့ မှတ်တမ်းမှတ်ရာ ဆောင်းပါးတွေ မဟုတ်ပါဘူးဆိုတာ ဆရာ့အစ်မကြီးကို ထပ်တလဲလဲ ပြောလိုက်ချင်ပါတယ်။ အစ်မကြီးရဲ့ မောင်ငယ် ဆရာဦးသိန်းမြင့်ထွန်း အပါအဝင် ကျွန်တော်တို့ ဂေါကသမားတွေဟာ ဂေါက်ကွင်း ရောက်ကြပြီ ဆိုတာနဲ့ တကယ့်ကို လောဘ ဒေါသ မောဟ စိတ်တွေ အပြည့်ဝလျှံ စီးကျလောက်အောင်ကို များလှ ပါတယ်။ အမကြီး မယုံရင် တစ်ရက်လောက် မောင်လေးနဲ့အတူ ဂေါက်ကွင်းမှာ လမ်းလျှောက်ရင်းနဲ့ ကျွန်တော်တို့အကြောင်း တစေ့တစောင်း လေ့လာကြည့်ပါလို့ ဖိတ်ခေါ်လိုက်ပါရစေ။ ဒါမှ ကျွန်တော ဆောင်းပါးထဲက အချက်အလက်တွေဟာ အစ်မကြီးမောင်ငယ်ပြောသလို ပိုကဲပြီး ရေးထားတာလား၊ အမှန်တရားတွေလားဆိုတာကို သိရမှာပါ။ နောက်ပြီး အဲလို ကိုယ်တိုင်လိုက်ကြည့် လေ့လာမယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ ဂေါက်သမားတွေအကြောင်း အစ်မကြီး ပိုပြီး သဘောပေါက်လာပါမယ်။ ကျွန်တော်ဆက်ပြီး ဂေါက်ကွင်းထဲ ရောက်တာနဲ့ လူသားတွေရဲ့ အတွင်းစိတ်ဓါတ်အမှန်တွေ အပြည့်အဝ ပေါ်လာကြတဲ့ ဂေါက်သမားတွေ အကြောင်း ပြောချင်တာလေးတွေ ဆက်ပြောပါရစေ။

<u>ဂေါက်ကွင်းထဲက စကားလုံးလှလှလေးတွေ</u>

ဂေါက်ကွင်းထဲမှာ ဂေါက်သမားတွေဟာ အစစအရာရာ လောဘ ဒေါသ မောဟတွေနဲ့ ပြုမူလုပ်ဆောင ပြောဆိုကြပါတယ်။ ဒါပေမယ်လို့ မသိတဲ့လူတစ်ယောက် ကျွန်တော်တို့နဲ့အတူ ဂေါက်ရိုက်တာကို (၁၈)ကျင်းလုံး လမ်းလျှောက် လိုက်ရင်းနဲ့ ကျွန်တော်တို့ ပြောတာဆိုတာတွေကို

နားထောင်ကြည့်မယ်ဆိုရင် ဒီဂေါက်သမားတွေဟာ အရမ်းကို ယဉ်ကျေးတဲ့လူတစ်စုပဲ၊ ပြောလိုက်ဆိုလိုက်ကြတဲ့ စကားပြောတွေကလည်း နုလို့လှလို့၊ ညွှန့်ပေ့ ဆိုတဲ့ အသုံးအနှုန်းတွေနဲ့လို့ တွေးမိထင်မိမှာပါ။ တကယ်တော့ ဂေါက်သမားတွေဟာ (၁၈)ကျင်းလုံး တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဂေါက်ရိုက်ပျက်အောင် မစ္ဆရိယ စိတ်အပြည့်နဲ့ ပြောကြဆိုကြခဲ့တယ်ဆိုတာကို အဲဒီလမ်းလျှောက်သမား သိသွားမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်တ့ ဂေါက်သမားတွေ ပြောကြတာကို အပေါ်ယံ နားထောင်ရုံနဲ့ ဂေါက်သမားတွေရဲ့ အတွင်းစိတ်ကို ဘယ်လိုမှ သိနိုင်စရာ အကြောင်းရှိမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘာလို့တုန်းဆိုတော့ ခုနကပြောသလိုပဲ ကျွန်တော်တို့ဂေါက်သမားတွေ ပြောကြသုံးကြတဲ့ စကားလုံးတွေကို ရုတ်တရက်နားထောင်မယ်ဆိုရင် လှလှလေးတွေ ဖြစ်နေပေမယ် အဲဒီ စကားလုံးတွေက လှသလောက် နောက်ကွယ်ကအဓိပ္ပါယ်တွေက တခြားစီ၊ တစ်မျိုးစီ ဖြစ်နေလို့ပါ။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်တို့ အတွင်းသိ အစင်းသိ ဂေါက်သမားချင်းကတော့ ဘယ်သူဘယ်လို စကားပြောလိုက်တယ်ဆိုရင် ဘာကိုဆိုလိုတယ် ဆိုတာ ပါးစပ်ဟလိုက် တာနဲ့ သဘောပေါက်ပြီးသားပါ။ ဂေါက်သမားတွေ ဂေါက်ကွင်းထဲမှာ ဘယ်လို ပြောကြဆိုကြတယ်ဆိုတာ နမူနာလေးတွေ ပြောပြချင်ပါတယ်။ ဥပမာပြောရမယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့အထဲမှာ ဂေါက်သီးကိုပထမဆုံး စရိုက်တဲ့ ဒရိုက်ဗာ (driver) ရိုက်ချက်အပြေးဆုံးဟာ ခွဲစိတ်ပါရဂူကြီး ပါမောက္ခဦးဝင်းမြင့်ပါ။ ဒါပေမယ့် ဆရာ ဦးဝင်းမြင့်ဟာ တစ်ခါတလေ ဒုတိယ၊ တတိယ ရိုက်ချက်တွေမှာ ပျက်တတ်ပါတယ်။ အဲတော့ ဆရာဦးဝင်းမြင့် ဒရိုက်ဗာရိုက်လိုက်ပြီး သူ့ဂေါက်သီးဘောလုံးဟာ အဝေးဆုံးကိုရောက်ပြီး ဂေါက်ကွင်းအလယ်မှာ လှလှပပ လေး ရောက်သွားတယ် ဆိုပါစို့။ အဲဒီအခါမျိုးမှာ အရိုးအထူးကု ဒေါကတာ ဦးကျော်ဌေးက "ဆရာ ဦးဝင်းမြင့်တို့များဗျာ ဒရိုက်ဗာကတော့ တော်တော်ကောင်းတာပဲ" လို့ ပြောတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုပြောတာကို ရုတ်တရက် နားထောင်လိုက်ရတဲ့ လူစိမ်းတစ်ယောက်အဖို့ နားလည်မိမှာက "ဟာ ဒီဆရာ ဦးကျော်ဌေးဟာ တော်တော်ကို စိတ်ကောင်းရှိတာပဲ၊ သူနဲ့ပြိုင်ဘက် ဂေါက်သမား ဆရာဦးဝင်းမြင့် ဒရိုက်ဗာရိုက်ချက ကောင်းတာကိုတောင် တော်တော်ချီးမွမ်းတယ်" ပေါ့။ ဦးကျော်ဌေးပြောတာကို အပေါ်ယံတွေးမိရင် အဲဒီလို စိတ်ကောင်း စေတနာအပြည့်နဲ့ ပြောတယ်လို့ပဲ ထင်မိမှာပါ။ ဒါပေမယ့် တကယ် ဆိုလိုတာက အဲလိုမဟုတ်ပါဘူး။ ဆရာ ဦးကျော်ဌေးပြောတဲ့ အထဲမှာပါတဲ့ "ဒရိုက်ဗာကတော့" ဆိုတဲ့ စကားလုံးဟာ သိပ်ကို အဓိပ္ပါယ်ပါပါတယ်။ "ဒရိုက်ဗာကတော့" ကောင်းတယ်လို့ ပြောလိုက်တာဟာ တခြားရိုက်ချက်တွေ သုံးမရဘူးလို့ ပြောချင်တာပါ။ ဒါကြောင့် ဦးကျော်ဌေးရဲ့ အဲလို "ဒရိုက်ဗာကတော့" လို့ ပြောလိုက်တာဟာ ဒရိုက်ဗာရိုက်ချက် ကောင်းကောင်းရိုက်ပြီး ခေါင်းမော့ထွက်လာတဲ့ ဆရာဦးဝင်းမြင့်ကို "ခင်ဗျား ရိုက်တာတွေထဲမှာ ဒရိုက်ဗာပဲ ကောင်းတာ၊ ကျန်တဲ့ အချက်တွေဟာ ပျက်တော့မယ်" လို့ဆိုပြီး သတိပေးတဲ့သဘောပါ။ ဒါကြောင့်

ကျွန်တော်တို့ အချင်းချင်း စကားပြောတဲ့အခါ "ကတော့" လို့ ထည့်ပြောရင် ဘာဆိုလိုတယ်ဆိုတာ ကောင်းကောင်းကြီး သဘောပေါက် ကြပါတယ်။ ဂေါက်ကွင်းထဲမှာ ဆရာဦးကျော်ဌေးရဲ့ "ကတော့" ဆိုတဲ့ အသုံးအနှုန်းကို ကြားတိုင်း ကျွန်တော့်အဖေ ရဲဝန်ထောက် ဦးဘချမ်း အင်္ဂလိပ်စာသင်ပေးသွားတာကို သတိရမိပါတယ်။ အဖေက ဘယ်လိုပြောသွားဘူးလဲ ဆိုတော့ "အင်္ဂလိပ်စာမှာ မင်းရေးချင်တာကို အရှည်ကြီး ရေးကောင်းတာတွေရေး၊ ချီးမွမ်းတာတွေရေး၊ ဘာတွေပဲ ရေးခဲ့ရေးခဲ့ နောက်ဆုံးမှာ (However) ဆိုတာ ခံလိုက်ရင် ရှေ့ကရေးခဲ့တာ အကုန်ပျက်ရောကွ" တဲ့။ အဲလိုပဲ ဆရာဦးဝင်းမြင့် ဒရိုက်ဗာရိုက်တာကို ဘယ်လိုပဲ ချီးမွမ်းခဲ့ ချီးမွမ်းခဲ့ပေမယ့် သူပြောတဲ့စကားထဲမှာ "ကတော့" ထည့်လိုက်တာနဲ့ ကျန်တဲ့ဟာ အားလုံးဟာ ပျက်သွားပါတယ်။ "ခင်ဗျား ဂေါကသီးရိုကတာမှာ ဒရိုက်ဗာတစ်ခုပဲ ကောင်းတာ၊ ကျန်တာ သုံးမရဘူး" လို့ ဆိုလိုတဲ့သဘော ဖြစ်သွားပါတယ်။ ဒီလိုပဲ ဂေါက်ကွင်းမှာသုံးတဲ့ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး စကားလုံး အလှလေးတွေဟာ မူလအဓိပ္ပါယ်အတိုင်း မဟုတ်ပါဘူး။ ပြောတဲ့ ပုံစံက တခြား ရည်ရွယ်ချက်တွေက တစ်မျိုးတမည်တွေပါ။

ဂေါက်သမားတွေဟာ အဲလို ယဉ်ယဉ်လေးနဲ့ မကောင်းတာကို ပြောတတ်ကြတဲ့ နောက်ဥပမာ တစ်ခုကို ပြောရမယ်ဆိုရင် ဂေါက်သီးကစားနေတုန်း ကျင်းတစ်ကျင်းကျင်းမှာ ကျွန်တော် ဂေါက်သီးဟာ ရေထဲကျ၊ သဲထဲကျနဲ့ ရိုက်ချက်တွေသိပ်များသွားပြီး ကျွန်တော်ဟာ ပြိုင်ဘက်အတွဲတွေနဲ့ ယှဉ်နိုင်တဲ့အထဲမှာ မပါတော့ဘူးဆပါစို့။ အဲလိုအခါမျိုးမှာ ကျွန်တော်ကလည်း အလိုက်သိစွာ ဂေါက်သီးရိုက်နေတာကို ရပ်မပစ်ပဲ ဂေါက်သီးကို ဆက်ရိုက် ဂေါက်ကွင်းဂရင်းပေါ်မှာ ပတ်တင် (putting) လုပ်ပြီး၊ ကျင်းစိမ်လိုက် လုပ်နေတယ်ဆိုပါစို့။ အဲလို ကျွန်တော့်ဘောလုံးဟာ ကျင်းထဲမဝင်ဘဲနဲ့ ကျင်းနဲ့ လေးပေလောက် အကွာမှာ ရောက်သွားပါရော။ အဲလောက်ဝေးနေတဲ့နေရာကနေ ကျွန်တော် ကျင်းစိမ်မယ်ဆိုရင် အများကြီးကို လွဲနိုင်ပါသေးတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ပြိုင်ဘက် opponent ဆရာ ပါမောက္ခ ဦးသန်းချို့က "ကျွန်တော်တို့က သဘောကောင်း စိတ်ထားပြည့်ဝတသတွေပါ ဗျာ၊ ဆရာဝင်း ဘောလုံးအဝေးကြီးကို given ပေးပါပြီဗျာ၊ အဝင်ပေးလိုက်ပါပြီ၊ ဆရာဝင်း putt လုပ်မနေပါနဲ့တော့၊ ဘောလုံး ကောက်ယူလိုက်ပါတော့" လို့ ပြောတတ်ပါတယ်။ ဂေါက်သမားတွေ diplomatic ဖြစ်ပြီး စကားကို လှအောင် ဝေ့ဝိုက်ပြီး ပြောတတ်တယ်ဆိုတာ ရှေ့မှာပြောခဲ့ပါတယ်။ ဒီသဘောတရားကို မသိပဲနဲ့ ဆရာဦးသန်းချို့ပြောတာက ရူတ်တရက် နားထောင်မယ်ဆိုရင် "ဒီဆရာသန်းချို့ဟာ တော်တော်ကို သဘောကောင်း စိတ်ဓါတ်ပြည့်ဝတဲ့ လူပါလား။ ဂေါက်သီးဘောလုံးက ဒီလောက်အဝေကြီး လေးပေလောက်မှာ ရှိနေသေးတာတောင် ဆရာဝင်းကို putt မလုပ်ခိုင်းပဲ given အဝင်ပေးတယ်နော" လို့ ထင်မိကြပါမယ်။ တကယ်တော့ ဆရာသန်းချို့က ကျွန်တော့်ကို given ပေးတာဟာ အကောင်းပေးတာ မဟုတ်ပါဘူး။ "ဆရာဝင်း ခင်ဗျား

ရိုက်ချက်တွေက သိပ်များနေပြီ၊ သုံးမရတော့ဘူး၊ ဒီပြိုင်ပွဲမှာ ခင်ဗျား မပါတော့ဘူး၊ ခင်ဗျား ဒီဟာ putt လုပ်လို့လည်း ခင်ဗျားရိုက်ချက်တွေ တွက်လို့ ဘာမှထူးမှာမဟုတ်တော့ဘူး။ ခင်ဗျား putt လုပ်နေရင် ကျွန်တော်တို့အချိန်တွေ ကုန်နေဦး မယ်။ ခင်ဗျား putt လုပ်မနေပါနဲ့တော့ဗျာ" လို့ မပြောပဲနဲ့ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေးလေး "ဆရာဝင်းကို အဝင်ပေးပါဗြီ" လို့ ပြောလိုက်တာပါ။ ဒါကြောင့် ဂေါက်သမားတွေ ပြောတာနဲ့ စိတ်ထဲမှာ တကယ်ပြောချင်တာက လုံးဝ တခြားစီဖြစ်နေတယ်ဆိုတာသတိပြုမိကြဖို့လိုပါတယ်။

ဆရာ ဦးသန်းချိုလိုပဲ ဆရာဦးသိန်းမြင့်ထွန်းကလည်း ယဉ်ယဉ်လေးနဲ့ သရော်ပြော ပြောတတ်ပါတယ်။ တစ်ခါက သူ ဆရာဦးဝင်းမြင့်ကို ပြောခဲ့တာလေးကို သတိရနေပါသေးတယ်။ တစ်ရက် ပန်းလှိုင်ဂေါက်ကွင်းမှာ ကျွန်တော်တို့ ဂေါက်သီးရိုက်နေတုန်း ဆရာဦးဝင်းမြင့် ဒရိုက်ဗာရိုက်လိုက်တာဟာ ထိခက်မမှန်ပဲ အားပျော့ သွားပြီး ဂေါက်ဘောလုံးက သိပ်မပြေးဘဲနဲ့ သဲကျင်း (bunker) ထဲကို ကျသွားပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ဆရာဦးသိန်းမြင့်ထွန်းက ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေးလေးနဲ့ "ဆရာဦးဝင်းမြင့် ဘန်ကာကျသွားတာ နာလိုက်တာနော်၊ ဒါတောင် နောက်လေက တော်တော်ပြင်းတာ" လို့ပြောပါတယ်။ ဆရာဦးသိန်းမြင့်ထွန်းဟာ ရုပ်ရည်ကလည်း ဖြောင့်၊ လေသံကလည်း ညင်သာပြောတတ်တဲ့ သူတစ်ယောက်ဆိုတော့ ဦးဝင်းမြင့်ကို သူက အဲလို တော်တော်လေးကို သနားတဲ့ ကိုယ်ချင်းစာတဲ့ အမူအယာ လေသံအပြည့်နဲ့ ပြောတာကို ဘေးကကြည့်ပြီး နားထောင်မယ်ဆိုရင် ဆရာ ဦးသိန်းမြင့်ထွန်းဟာ တကယ်ကို ကိုယ်ချင်းစာ၊ ညာတာတတ်တဲ့ လူတစ်ယောက်လို့ ထင်မိကြမှာပါ။ တကယ်တော့ ဦးသိန်းမြင့်ထွန်း ပြောလိုက်တာက အမြဲတမး ဒရိုက်ဗာရိုက်တာမှာ အပြေးဆုံးဆိုပြီး နာမည်ကြီးလှတဲ့ ဦးဝင်းမြင့်ကြီး ဒီလို ရုပ်ပျက်ဆင်းပျက် ရိုက်ချက်လွဲပြီး သဲကျင်းဘန်ကာကျတုန်း နှိပ်ကွပ်ဦးမှပဲဆိုပြီး ကဲ့ရဲ့သရော်တဲ့ သဘောနဲ့ပြောတဲ့ စကားပါ။ ဘယ်လိုလဲဆိုတာ ရှင်းပြပါမယ်။ "ဒါတောင် နောက်လေက တော်တော်ပြင်းတယ်နော်" လို့ လေသံခွဲခွဲလေးနဲ့ ဦးဝင်းမြင့်ကို သိပ်သနားတဲ့ပုံစံနဲ့ ပြောတာဟာ တကယ်တော့ နှိပ်ကွပ်တာပါပဲ။ အကောင်း ပြောတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘယ်လိုလဲဆိုတော့ ဒီလောက် နောက်ကနေ လေပြင်းပြင်းတိုက်နေတာတောင် ဦးဝင်းမြင့်ဘောလုံးက လုံးဝကို မပြေးလို့ ဘန်ကာထဲကျတာပေါ့လို့ ဆိုလိုတာပါ။ ဦးဝင်းမြင့်ရဲ့ ရိုက်ချက်က သိပ်ကိုပျော့လွန်းတယ် လို့ ပြောချင်တာပေါ့။ နောက်လေတော်တော်ဝင် ကူတာတောင် ဘာမှကို သိပ်မရောက်လောက်အောင် ပျော့လွန်းပြီး သဲကျင်းကျရတဲ့ ရိုက်ချက်လ့ ပြောချင်တာပါ။ မှတ်လောက်သားလောက် ဆရာဦးသိန်းမြင့်ထွန်းရဲ့ စကားလုံးလေးတွေပါ။

ကျွန်တော်တို့ထဲမှာ စကားနည်းပြီး အေးတယ်လို့ နာမည်ရတဲ့ ခွဲစိတ်ပါမောက္ခ ဦးဝင်းမြင့်တောင် နည်းနည်းရိုက်ချက်ကောင်းလို့ နိုင်လာရင် ပြောတဲ့ဆိုတဲ့ စကားလုံးလေးတွေမှာ မာနနဲ့ ဟာသလေးတွေပါပြီး တင်စားပြောတတ်လာပါတယ်။ ဘယ်လိုတုန်းဆိုတော့ ကျွန်တော်နဲ့ ဆရာဦးဝင်းမြင့်အတွဲဟာ

ဦးသိန်းမြင့်ထွန်း၊ ဦးသန်းချိုအတွဲကို တစ်ကျင်းရှုံးနေတာကနေ နောက်ကျင်းမှာ ဦးဝင်းမြင့်ရိုက်ချက်က အရမ်းကောင်းပြီး ပါတွေဘာတွေရ၊ နိုင်သွားပြီး ချက်ချင်းပဲ အရှုံးကျင်းကို ပြန်ချေနိုင်တယ်ဆိုပါစို့။ အဲဒီအခါမျိုးမှာ ဆရာဦးဝင်းမြင့်က "ဆရာခင်မောင်ဝင်းရေ ကျွန်တော်တို့ကတော့ ရှုံးတဲ့ကျင်း ပြန်ချေတာ ဘယ်လောက်မြန်သလဲ ဆိုတော့ ခေါင်းကို တစ်ဖက်လှည့်ပြီး ထွီ ဆို တံတွေး ထွေးလိုက်တာ၊ တံတွေးထွေးလို့ မပြီးခင်မှာပဲ ကျွန်တော်တို့က အရှုံးကျင်းကို ပြန်ချေပြီးနေပြီဗျာ" လို့ ပြောပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့က ချက်ချင်းပဲ ပြန်ချေနိုင်တယ်ဆိုတာကို ဂုဏ်ယူဝင့်ကြွားပြောလိုက်တာပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ အနိုင်ရတဲ့ ရိုက်ချက်တွေကို အားရ၊ မာနတွေတက်ပြီး အလွန်အကျွံ တင်စားပြောတဲ့ အပြောလေးတွေပါ။

ဟိုလူက ဟိုလိုပြောတယ်၊ ဒီလူက ဒီလိုပြောတယ် ဆိုပြီး သူများတွေ အကြောင်း လျှောက်ရေးပြီး ကျွန်တော်က ဘယ်လိုပြောတယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းမပါရင် မတရားပဲဖြစ်နေပါမယ်။ ကျွန်တော်လည်း သူတို့လိုပဲ ဂေါက်မာန်တွေ၊ မာနတွေတက်ပြီး ဟိုပြော ဒီပြော ဂေါက်သမားသဘောနဲ့ စကားတွေကို ဂေါက်ကွင်းထဲမှာ ပြောတတ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်ပြောတဲ့ နမူနာတစ်ခုကို ပြောပြပါဦးမယ်။ ကျွန်တော်နဲ့ ဦးဝင်းမြင့်အတွဲဟာ ကျန်တဲ့ အတွဲတွေကို နိုင်တဲ့အကြိမ်များလာတော့ ကျွန်တော်တို့က ကျန်တဲ့အတွဲက ဂေါက်သမား မိတ်ဆွေတွေကို ဘယ်လိုပြောသလဲဆိုတော့ "ကျွန်တော်တို့ ဂေါက်သီးရိုက်ကြတာမှာ ဘတပြန်ကျားတပြန် ဆိုတာမမှန်တော့ဘူးဗျ။ ဘာလို့လည်း ဆိုတော့ အခုကျွန်တော်တို့ ဂေါက်သီးအပတ်စဉ်ရိုက်နေတာ ခင်ဗျားတို့က အမြဲရှုံးနေပြီလေ၊ ကျွန်တော်တို့ 'ဘ' က ပြန်နေတယ်။ ခင်ဗျားတို့ 'ကျား'က မပြန်တော့ဘူးလို့ ပြောရမလို ဖြစ်နေပြီ၊ ခင်ဗျားတို့ ကျား ပြန်အောင် လုပ်ကြဦးလေ" ဆိုပြီး နောက်နောက်ပြောင်ပြောင် ပြောလေ့ရှိပါတယ်။ အဲဒီထက် ပိုဆိုးအောင် ပြောတတ်တာက ကျွန်တော့်ရဲ့ မာနအပြည့်နဲ့ တစ်ဖက်သားကို နှိမ်ပြီးပြောတဲ့ အပြောပါ။ ကျွန်တော်တို့ နိုင်တာအကြိမ်ရေ များနေတာကို ပီတိတွေဖြစ်၊ မာနတွေတက်ပြီး ဘယ်လို ပြောသလဲဆိုတော့ "ဆရာဦးဝင်းမြင့်ရယ် ကျွန်တော်တို့ ဒီလောက်တောင် သူတို့ကို နိုင်နေတာ လူတစ်ယောက်လောက်ငှားပြီး ခြံအကွယ်ကနေ ထွက်လာပြီး၊ ကျွန်တော့်လက်ကို ရိုက်ချိုးခိုင်းပေးစမ်းပါ။ အဲလိုမဟုတ်ပဲ ဒီတိုင်း ဆက်ရိုက်နေလို့ကတော့ ကျွန်တော်တို့ပဲ အမြဲနိုင်နေမှာ။ အဲလို ကျွန်တော့်လက်ကို ရိုက်ချိုးလိုက်မှ ဒီဆရာတွေ ကျွန်တော်တို့ကို နိုင်တော့မှာဗျ၊ ကျွန်တော်တို့ ဒီလက်နဲ့ ဒီလိုပဲ ဆက်ရိုက်နေလို့ကတော့ ကျွန်တော်က ရှုံးအောင်ရိုက်ချင်လည်း ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဂေါက်ပညာက မနေဘူးလေ။ သူတို့ကို အမြဲနိုင်နေတော့မှာပဲ၊ လုပ်စမ်းပါ ဆရာဦးဝင်းမြင့်ရယ်၊ ကျွန်တော်တို့ ရှုံးအောင် ကျွန်တော့်လက်ကို တစ်နည်းနည်းနဲ့ ရိုက်ချိုးပေးစမ်းပါ" လို့ ဟာသ အကြိမ်ကြိမ်ပြောခဲ့ပါတယ်။ အမေသာ ရှိခဲ့ရင်တော့ ကျွန်တော် ဒီလိုပြောတာမျိုးကို လုံးဝလက်ခံမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အမေက ဘယ်တော့မှ မင်္ဂလာမရှိတဲ့ စကား၊ မကောင်းတာတွေ ပြောတာမျိုးကို လုံးဝ

လက်မခံပါဘူး။ မကြိုက်ပါဘူး။ အခုပြောခဲ့သလို ကျွန်တော့်လက်ကျိုးအောင် လုပ်ပေးစမ်းပါဗျာလို့ ပြောသံများကြားရင် အမေထတောင် ခုန်ပါလိမ့်မယ်။ ပြီးတော့ "ဟ ကောင်လေး မဟုတ်တရုတ်တွေ လျှောက်ပြောမနေနဲ့၊ ဖွဟဲ့၊ လွဲပါစေ၊ ဖယ်ပါစေ" ဆိုပြီး အော်ပါလိမ့်မယ်။ အမေဟာ ကျွန်တော့်ကို ကလေးလေးပဲ အောက်မေ့နေပြီး ပြောတာ၊ ဆိုတာ၊ နေတာ၊ ထိုင်တာ စိတ်တိုင်းမကျရင် အောငေါက်၊ ဆူဆုံးမပါတယ်။ ဆရာဦးသိန်းမြင့်ထွန်းရဲ့ အစ်မကြီးက ဆရာဦးသိန်းမြင့်ထွန်းကို ကလေးပေါက်စလေးလို ပြောဆိုစောင့်ရှောက်အုပ်ချုပ်ပေးနေတဲ့ သဘောလိုပါပဲ။ ဒီလိုနဲ့ အမေမကြိုက်တဲ့ အမင်္ဂလာစကားတွေဖြစ်တဲ့ "ဒီဆရာတွေ ကျွန်တော်တို့ကို နိုင်အောင် ကျွန်တော့်လက် ရိုက်ချိုးပေးစမ်းပါ ဆရာဦးဝင်းမြင့်ရယ်" လို့ ကျွန်တော်က ပြောခဲ့ ဆိုခဲ့တာဟာ တကယ်ကို ဖြစ်တော့တာပါပဲ။ ဘယ်လိုလဲဆိုတော့ (၂၀၀၈)ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ၊ (၁၉)ရက်နေ့ ပန်းလှိုင်ဂေါက်ကွင်းမှာ ကျွန်တော်နဲ့ ပါတနာဦးဝင်းမြင့်တို့အတွဲဟာ ဆရာဦးသိန်းမြင့်ထွန်း၊ ဒေါက်တာကျော်ဌေးတို့ အတွဲနဲ့ ယှဉ်ကစားနေတုန်း ပါတနာဦးဝင်းမြင့် ရက်လိုက်တဲ့ ဂေါက်သီးဘောလုံးဟာ ချော်ထွက်သွားပြီး ဘေးမှာ ရပ်ကြည့်နေတဲ့ ကျွန်တော့်မျက်လုံးတည့်တည့်ဆီကို ပြေးလာပါတယ်။ ဒါနဲ့ ကျွန်တော်က ရုတ်တရက် ဘယ်လက်ကို မ ပြီး မျက်လုံးကို ကာလိုက်တော့ ဂေါက်သီးဘောလုံးက ကျွန်တော့်လက်ကို ထိပြီး ဘယ်ဘက်လက်ရိုးလေး ကျိုးသွားပါတယ်။ ကျွန်တော် သုံးလလောက် ဂေါက်သီးမရိုက်နိုင်ပဲ ဖြစ်သွားပါတယ်။ ဒီလို အကျိုးဘဝကနေ သက်သာလာပြီး ဂေါက်သီးပြန်စရိုက်တဲ့ ပထမဆုံး နေ့မှာ (၉)ကျင်းရိုက်တာမှာ ကျွန်တော်နဲ့ ဦးဝင်းမြင့်ဟာ ဦးသိန်းမြင့်ထွန်း၊ ဦးသန်းချို့တို့ကို (၇)ကျင်း ရှုံးပါတယ်။ မပြောသင့် မပြောထိုက်၊ အမင်္ဂလာစကားတွေကို အနိုင်ရှိန်မာနတွေ တက်ပြီး "ကျွန်တော့်လက်ကို ရိုက်ချိုး ပေးစမ်းပါ ဗျာ" လို့ ပြောခဲ့တဲ့ ကျွန်တော်ဟာ တကယ့်ကို လက်ကျိုးပြီး ဂေါက်သီးတွေ ခွက်ခွက်လန်အောင် ရှုံးတဲ့ အဆင့်အထိရောက်သွားပါတယ်။ ဂေါက်သမားတွေရဲ့ လောဘ၊ မောဟအမှိုက်တွေဖုံးပြီး ကျွန်တော်တို့ ပြောကြတာဟာ စကားတွေ လွန်၊ စကားတွေ ကျဲ၊ သူများကို စော်ကားမော်ကားတွေပြော၊ တော်တော်ကို ဆိုးတဲ့ ဂေါက်သမားတွေလို့ ပြောလိုက်ချင်ပါတယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)


FLOWER GARDEN

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၄၇)

လူတစ်ယောက်ဟာ နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာဖို့လိုသလို စိတ်လည်း ကြည်လင်လန်းဆန်းပြီး စထရက်စ်တွေ ကင်းနေဖို့လိုပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဂေါက်သီးရိုက်ရင် လေ့ကျင့်ခန်းလည်း လုပ်ပြီးသားဖြစ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအတွက် အထောက်အကူဖြစ်မယ်၊ ပြီးတော့ အပေါင်းအသင်းတွေနဲ့ ဂေါက်ကွင်းထဲမှာ စိတ်လွတ်ကိုယ်လွတ်နေရတော့ စထရက်စ်ဖရီး (stress free)ဖြစ်မှာပဲဆိုပြီး ဂေါက်သီးကို ရိုက်ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဂေါက်သီးရိုက်တဲ့အခါမှာ ပုထုဇဉ်လူသား ကျွန်တော်တို့ ဂေါက်သမားတွေမှာ အနည်းနဲ့အများဆိုသလို လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ စထရက်စ်လေးတွေ ရှိတယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း ရေးနေပါတယ်။

<u>လူထဲက လူသား ဂေါက်ရိုက်သမားတွေ</u>

ကျွန်တော့် မိတ်ဆွေကြီး ခွဲစိတ်ပါရဂူဒေါက်တာဦးဥာဏ်သိန်းက အာရောဂျံမဂ္ဂဇင်းထဲမှာ ကျွန်တော် ရေးနေတဲ့ နုပျိုလန်းဆန်းစေဖ့ရာ လစဉ်ဆောင်းပါးတွေထဲက ဂေါက်ရိုက်တာရဲ့ ဆိုးကျိုးတွေဆိုပြီး ဂေါက်သမားတွေ ဂေါက်ကွင်းမှာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေရှိကြတဲ့ အကြောင်း ရေးထားတာကို ဖတ်ပြီး "ဆရာရေးနေသလိုဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ ဂေါက်သမား အားလုံးဟာ စိတ်ထဲမှာ ကိုယ့်ရဲ့ ပြိုင်ဘက် ဂေါက်သီးရိုက်တဲ့သူတွေအပေါ်မှာ မကောင်းတဲ့စိတ်ဓါတ်တွေရှိတဲ့ မသူတော်တွေလို ဖြစ်နေတာပေါ့" လို့ ပြောပါတယ်။ ဆရာဥာဏ်ပြောတာလည်း ဟုတ်ပါတယ်။ အာရောဂျံမဂ္ဂဇင်းထဲမှာ ဂေါက်သမားတွေအကြောင်း ကျွန်တော် ရေးနေတာတွေကို ဖတ်လိုက်ပြီး ရုတ်တရက်တွေးလိုက်မယ် ဆိုရင်တော့ ဆရာဥာဏ် ပြောသလို ကျွန်တော်တို့ ဂေါက်သမားတွေဟာ စိတ်ထားမကောင်းတဲ့ လူတွေလို ဖြစ်နေတာပေါ့။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော် ရေးနေတာ၊ ကျွန်တော် ပြောချင်နေတာကတော့ ကျွန်တော်တို့ လူသားတွေဟာ ဘယ်လောက်ပဲ စိတ်သဘောထား ကောင်းတဲ့သူ၊ နူးညံ့တဲ့သူ၊ တရားရှိတဲ့သူလို့ သတ်မှတ်ထားတာပဲ ဖြစ်ဖြစ် ပထုဇဉ် လူသားတွေပဲ ဖြစ်နေသေးတဲ့ ကျွန်တော်တို့တတွေဟာ စိတ်ထဲမှာ လောဘလေးတွေ၊ ဒေါသလေးတွေ အနည်းအကျဉ်း ဆိုသလို ရှိနေကြသေးတယ်ဆိုတာ ကျွန်တော်တို့ ဂေါက်သမားတွေကို နမူနာထားပြီး ပြောပြနေတာပါ။ ကျွန်တော်ရေးနေတာတွေကို ဖတ်ပြီး ကျွန်တော်တို့ ဂေါက်သမားတွေမှာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟစိတ်တွေ ရှိနေလို့ မသူတော်တွေ ဖြစ်နေတယ်လို့ မထင်လိုက်ပါနဲ့။ ဂေါက်သမားရယ် မဟုတ်ပါဘူး၊

လူသားအားလုံးဟာ လောကီသားတွေဆိုတော့ ဒါတွေနဲ့ မကင်းနိုင်ကြသေးပါဘူး။ ဂေါက်သီးရိုက်ကြတာမှာ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်၊ တစ်ဖွဲ့နဲ့တစ်ဖွဲ့ အပြိုင်ရိုက် ကြတာဆိုတော့ လူ့သဘောအရ နိုင်ချင်ကြတာပါ။ ဒါဟာလည်း လူ့သဘာဝတစ်ခုပါပဲ။ လူထဲကလူတေဖြစ်တဲ့ ဂေါက်သမားတေဟာ ဂေါက်ကွင်းမှာ ဂေါက်ရိုက်ကြတော့ ပြိုင်တယ်ဆိုတဲ့ စထရက်စ် (stress) တွေ ရှိတာနဲ့အမျှ ရင်ထဲမှာ၊ စိတ်ထဲမှာ ရှိတာတွေ၊ တိတ်တခိုး တွေးမိတာတွေဟာ တစ်ခါတစ်လေ မထိန်းချုပ်နိုင်တော့ပဲ ကိုယ်နှုတ်အမူအရာနဲ့ အပြင်ကို လျှံထွက်၊ အန်ထွက်လာပြီး ပေါ်လာတဲ့ ဖြစရပ်လေးတွေကို ကျွန်တော် မြင်မိ တွေ့မိတာလေးတွေ ရေးပြနေတဲ့ သဘောပါ။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော် ရေးနေတဲ့ စာတွေဟာ အရှေ့မှာ အကြိမ်ကြိမ် ပြောခဲ့သလိုပဲ ကျန်းမာရေးနဲ့ ကိုက်ညီပြီး စထရက်စ် နည်းအောင် ဆိုပြီး ဂေါက်ရိုက်နေကြတဲ့ ကျွန်တော်တို့တတွေဟာ တကယ်တမ်း ဂေါက်ရိုက်ကြပြီဆိုတော သူသူ ငါငါ တခြားလူသားတွေလိုပဲ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟစိတ်တွေ အနည်းနဲ့အများ ဆိုသလို ရှိကြတယ်ဆိုတာပြောချင်တာပါ။ ကျွန်တော်တို့တတွေဟာ ဂေါက်သမား ဟုတ်ဟုတ်၊ မဟုတ်ဟုတ် ပုထုဇဉ်လူသားတွေပဲ ဆိုတော့ တဏှာဆိုတဲ့ စွဲလန်းမှုတွေလည်း မကုန်ကြသေးဘူးလေ။ သင်္ကာယဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့ ငါစွဲ အစွဲတွေလည်း မကျွတ်သေးပါဘူး။ ပြီးတော့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေလည်း မကင်းနိုင်ကြသေးပါဘူး။ ရင်ထဲမှာလည်း တရားက အမြဲတမ်း မရှိနိုင်သေးပါဘူး။ ဒီသံသရာကြီးထဲမှာ လည်ပတ်နေသရွေ့ ဒီလိုပဲ တမ်းတမ်းတတ အစွဲအလမ်းတွေ၊ မရှိသင့်တဲ့စိတ်ဓါတ်တွေနဲ့ သွားလာကျင်လည် ရှင်သန်နေရဦးမှာပေါ့။ ဒါတွေအားလုံးကင်းမှ နိဗ္ဗာန်ဆိုတ အပူကင်းပြီး အေးချမ်းတဲ့ အရပ်ကို ရောက်မှာပါ။ လောကီလူသားတွေဟာ ဘယ်လောက်များဘဝ တဏှာအစွဲတွေ ကြီးမားနေကြသလဲ ဆိုတော့ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာကို အခုပို့မယ် ဆိုတောင် ချက်ချင်းမသွားနိုင်ကြတဲ့အဖြစ်မှာ နေနေကြရတဲ့ သူတွေလို့ ပြောရပါမယ်။ ဒီလိုပြောလို့ ကျွန်တော့်ကို သိပ်ကိုအလွန်၊ အကျွံပြောတယ်လို့ ထင်ကြပါမယ်။ တကယ်တော့ ကျွန်တော်ပြောတာဟာ မလွန်ပါဘူး။ ခုနကပြောသလို လူသားတွေဟာ အစွဲအလန်း၊ တပမက်မှု တဏှာတွေ အပြည့်နဲ့ ရှင်သန်နေကြတဲ့ သူတွေပါ။ အပြိုင်အဆိုင် အနိုင်ယူလိုတဲ့စိတ်တွေပြည့်ဝနေတဲ့ အခုခေတ် ပတ်ဝန်းကျင်ကြီးထဲမှာ လူပ်ရှားနေကြတဲ့ တရားမပြည့်သေးတဲ့ တရားမရသေးတဲ့ ပုထုဇဉ်လူသားတွေပါ။ အဲလို စွဲလန်းမှုတွေ၊ တဏှာတွေ၊ လောဘတွေက အပြည့်နဲ့ဆိုတော့ ခုနကပြောခဲ့သလို နိဗ္ဗာန်ကို အခုပို့မယ် ဆိုရင်တောင် ချက်ခြင်းမသွားနိုင်ကြတဲ့ ဘဝမျိုးမှာ ကျင်လည်နေကြတဲ့ မျက်မှောက်ခေတ်လူသားတွေလို့ ပြောတာပါ။ ဒီကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်လို့ တစ်ခါက ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ ပါမောက္ခကြီးတစ်ဦးက ဟာသပြော ပြောပြတာလေး တစ်ခုကို ပြန်ပြောပြချင်ပါတယ်။ မိတ်ဆွေကြီးက "ကျွန်တော့်ကိုသာ ဆရာတော်ကြီး တစ်ပါးပါးက 'ဒကာကြီး လာစမ်း၊ ဒကာကြီးကို အခု နိဗ္ဗာန်ရောက်အောင် ပို့ပေးမယ်ဆို သွားမလား'လို့ မေးမယ်ဆိုရင် အဖြေရ တော်တော် ခက်မှာဗျ"လို့ ပြောပါတယ်။ အဲဒီ မိတ်ဆွေပါမောက္ခကြီးဟာ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ရှင်းရှင်းသမားတစ်ယောက်ပါ။ ဘယ်တော့မှ ဟိုဒီမပြောပဲ တဲ့တိုး ပြောတတ်သူတစ်ယောက်၊

မဟုတ်တာကိုလည်း မပြောတတ်၊ မလိမ်မညာအမှန်ကိုပဲ ပြောတဲ့ သဘောထား ရှိတယ်လို့ အရမ်း နာမည်ကြီးတဲ့သူ တစ်ယောက်ပါ။ မိတ်ဆွေကြီး ပြောတာကို ဆက်ပြောရမယ်ဆိုရင် "ဆရာတော်ကြီးကသာ အဲလိုမေးလိုက်ရင်တော့ ကျွန်တော်ကလည်း မညာချင်ဘူးလေ၊ ကျွန်တော့်စိတ်ထဲမှာ ရှိတဲ့အတိုင်း အမှန်ကိုပဲ ပြောပြီး ဖြေလိုက်မှာပဲ၊ ဆရာတော်ကြီးမေးခွန်းကို ကျွန်တော် ဘယ်လိုဖြေလိုက်မလ ဆိုတော့ 'တပည့်တော်ကို ခချက်ချင်း နိဗ္ဗာန်လိုက်ပို့မယ်ဆိုတော့ လောလောဆယ် မသွားနိုင်သေးပါဘူး ဘုရာ့' လို့ ပြန်လျှောက်လိုက်မိတော့မှာပဲဗျာ"တဲ့။ ပြီးတော့ မိတ်ဆွေကြီးက ဆက်ပြောပါသေးတယ် "ကျွန်တော်က အခုပြောသလို နိဗ္ဗာန်ကို မသွားနိုင်သေးပါဘူးဘုရာ့ လို့ ဖြေရုံတင်မကဘူး၊ တကယ်တမ်း ဆက်ပြောလိုက်ချင်တာကတော့ 'တပည့်တော် သမီးလေးက အခု ဒစ်ပလိုမက်တစ်ကျောင်း (Diplomatic School)မှာ တက်နေတာ (၈)တန်းပဲ ရှိပါသေးတယ် ဘုရား၊ သူ့ကျောင်းစရိတ်ကလည်း တစ်နှစ်ကို တော်တော်ကုန်ပါတယ် ဘုရား၊ တပည့်တော် သူ့အတွက် ပိုက်ဆံတော်တော်လေးရှာပေးရဦးမှာပါ။ သမီးလေး ဘွဲ့ရပြီးချိန်လောက်ရောကရင်တော့ တပည့်တော် တစ်မျိုးပြောင်းပြီး စဉ်းစားပါမယ် ဘုရား' လို့ ပြောလိုက်ချင်တာဗျ"တဲ့။ သူ့စိတ်ထဲမှာ ရှိတဲ့အတိုင်း အမှန်တွေကို ထုတ်ပြောလိုတဲ့ မိတ်ဆွေကြီး စကားတွေဟာ အခုခေတ်မြို့ပြလူသားတွေရဲ့ ဘဝအခြေအနေကို ထင်ဟပ်နေတယ်လို့ ပြောရပါမယ်။ တစ်နေ့တစ်နေ့ သတိမရှိပဲ သွားလာနေကြတဲ့၊ တရားလက်မဲ့ဖြစ်ပြီး ဘဝတဏှာနွံကြီးထဲမှာ နစ်နေပြီး နိဗ္ဗာန်နဲ့ သိပ်ဝေးနေကြတဲ့ လူသားတွေပါ။ ကျွန်တော်တို့တတွေဟာ သားသမီးတွေအတွက် ကိုယ့်မိသားစုအတွက် ရုန်းရကန်ရ၊ ကိုယ့်ဘဝ၊ ကိုယ့်လုပ်ငန်း၊ ကိုယ့်ရာထူးအတွက်လည်း စိုးရိမ်ပူပန်ရတာတွေက တစ်ပုံတစ်ခေါင်း၊ တကယ့်ကို ရုန်းကန် လှုပ်ရှားနေကြရတဲ့ အခြေအနေမှာ ကျွန်တော်တို့ ရှင်သန်နေရတာပါ။ အင်္ဂလိပ် စကားလုံး ရက်(တ်)ရေ့(စ်) rat race ဆိုတာဟာ အဲလိုဘဝမျိုးကို ပြောတာပါ။ Rat race ကို တိုက်ရိုက် ဘာသာပြန်ရမယ်ဆိုရင်တော့ ကြွက်ပြိုင်ပွဲလို့ အဓိပ္ပါယ်ရမှာပေါ့။ ဒီစကားလုံးဟာ (၁၉၃၅) နဲ့ (၁၉၄၀) ပတ်ဝန်းကျင်လောက်မှာ အမေရိကန်တွေ သုံးလာတဲ့ ခေတ်ပေါ်စကားလုံးတစ်ခုပါ။ ဒီနေ့ခေတ် အပြိုင်အဆိုင် ရုန်းကန်လှုပ်ရှားပြီး ရှင်သန်ဖို့ ကြိုးစားနေရတဲ့ ဘဝကို ရက်(တ်)ရေ့(စ်)လို့ အမည်ပေး တင်စားပြီး ခေါ်လိုက်တာပါ။ ဘယ်လိုက ဘယ်လို အပြိုင်အဆိုင်ရှင်သန်နေရတဲ့ ဘဝကို rat race ဆိုပြီး နှိုင်းယှဉ်ပြောသလဲတော့ မသိပါဘူး။ Rat race ဆိုတာဟာ any exhausting, unremitting and usually competitive activity or routine especially a pressured urban working life spent trying to get ahead with little time left for leisure, contemplation etc. လို့ အမေရိကန် Random House အဘိဓာန်က အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုပြီး ပြောပါတယ်။ အခုလို အင်္ဂလိပ်လို အဓိပ္ပါယ် ဖွင့်ထားတာကို မြန်မာလို ဘာသာပြန်ရမယ်ဆိုရင်တော့ ရက်(တ်)ရေ့(စ်)ဆိုတာဟာ အားအင်ကုန်ခမ်းနွမ်းနယ်တဲ့အထိ မလျှော့တမး၊ မနားတမး အပြိုင်အဆိုင် လုပ်ရတဲ့ အခြေနေမျိုးပါ။ အထူးသဖြင့် မြို့ပြမှာနေထိုင် လုပ်ငန်း လုပ်ကိုင်နေရတဲ့ဘဝပါ။ တစ်ချိန်လုံး သူများထက်သာအောင် ကြိုးစားနေရပြီး

ကိုယ့်ဘဝကို ပြန်လည်သုံးသပ်စဉ်းစားချိန်မရှိ၊ အနားယူ အပန်းဖြေ ချိန်မရှိ ဆိုတဲ့ ဘဝမျိုးကို ရက်(တ်)ရေ့(စ်) လို့ ဆိုလိုတာပါ။ အင်္ဂလိပ် Oxford အဘိဓာန်က ရက်(တ်)ရေ့(စ်)ကို အဓိပ္ပါယ်နှစ်မျိုး ဖွင့်ဆိုပါတယ်။ Rat race ကို ပထမ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်တာက a way of life in which people are caught up in a fiercely competitive struggle for wealth ဆိုလိုတာက ပစ္စည်း ဥစ္စာကြွယ်ဝချမ်းသာဖို့ လူတွေဟာ တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး ရက်ရက်စက်စက် ကြောက်စရာကောင်းလောက်အောင် ပြိုင်ဆိုင်ရုန်းကန်နေရတဲ့ ဘဝလို့ ဆိုလိုပါတယ်။ Oxford အဘိဓာန်ထဲမှာ ရက်(တ်)ရေ့(စ်) ကို ဒုတိယတစ်မျိုးပြောထားတာ ရှိပါသေးတယ်။ အဲဒါကတော့ ရှေ့က The ခံပြီး rat နဲ့ race ကို ဆက်လျက်ပေါင်းထားတဲ့ The ratrace ဆိုတဲ့ စကားလုံးတစ်ခုပါ။ အဲဒါရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်ကတော့ (disapproving) the way of life of people living and working in a large city where people compete in an aggressive way with each other in order to be more successful, earn more money, etc. ဆိုလိုတာက သည်ရက်(တ်)ရေ့(စ်) the ratrace ဆိုတာဟာ ဒစ်(စ်)အပလူးဗင်း (disapproving) လို့ ခေါ်တဲ့ မကောင်းတဲ့ မကြိုက်တဲ့ အသုံးအနှုန်းနဲ့ သုံးတဲ့စကားပါတဲ့။ မြို့ကြီးတွေမှာ နေတဲ့လူတွေဟာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး အပြင်းအထန် အနိုင်ကြဲ ပြိုင်ဆိုင်ပြီးတော့ တစ်ယောက်ထက်တစ်ယောက် ပိုပြီးအောင်မြင်အောင် ပိုပြီး ကြီးပွားချမ်းသာအောင်ဆိုပြီး လှုပ်ရှားနေကြရတဲ့ ဘဝကို ရက်(တ်)ရေ့(စ်)လို့ ခေါ်တာပါတဲ့။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့ ဒီနေ့ရှင်သန်နေရတဲ့ဘဝဟာ အင်္ဂလိပ်အသုံးအနှုန်း ရက်(တ်)ရေ့(စ်) နဲ့ တကယ့်ကို ကိုက်ညီပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ သတိပြုဖို့ ပြောရမယ်ဆိုရင် ရက်(တ်)ရေ့(စ်)ကို the ratrace ဆို ဆက်ပြီးရေးထားတာနဲ့ rat race လို့ စာလုံးကို ခွဲရေးတာဟာ အဓိပ္ပါယ် နည်းနည်းလေး မသိမသာ ကွဲပြားတာကို တွေ့ရပါတယ်။

ဒီလို ရက်(တ်)ရေ့(စ်) ဘဝမှာ နေနေကြရတဲ့ ကျွန်တော်တို့ဟာ ရှေ့မှာ ပြောခဲ့တဲ့ ရင်တွင်းအပူခါတ တွေ အပြည့်နဲ့ပါ။ အဲတော့ ဂေါက်ကွင်းထဲမှာ ဂေါက်ရိုက်ကြတဲ့အခါမှာ အတွင်းက ပူလောင်နေတဲ့ စိတ်ခါတ် တွေ မထိန်းနိုင်တော့ပဲ အပြင်ကိုပေါ်ထွက်လာတော့ ဟိုပြောဒီပြော အတွင်းသဘောတွေကို ထုတ်ဖော် ပြောကြ၊ ဆိုကြနဲ့ တရားအပြည့်မရသေးတဲ့ သာမန်လူသား ဂေါက်သမား ကျွန်တော်တို့တတွေရဲ့ အတွင်း စိတ်ခါတ်အမှန်တွေ ပေါ်လာကြတော့တာပေါ့။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်ရေးနေတဲ့ စာတွေဟာ ဂေါက်သမား တွေဟာ စိတ်ခါတ်မကောင်းတဲ့ လူတွေလို့ ပြောနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဂေါက်သမားတွေဟာလည်း ပုံမှန် လူသားတွေ အတိုင်းပါပဲလို့ ပြောချင်တာပါ။

ကျွန်တော်တို့ ဂေါက်သမားတွေရဲ့ အိမ်သူ၊ အိမ်သားတွေက ကျွန်တော့်စာတွေကို ဖတ်ကြတဲ့အခါ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဆိုလိုရင်း အဓိပ္ပါယ်ဖြစ်တဲ့ ဂေါက်သမားတွေဟာလည်း လူတွေဆိုတော့ သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်မှစလို့ အနာဂါမ်၊ ရဟန္တာတွေအဖြစ် မရောက်သေးသမျှ စိတ်ထဲမှာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ အပူခါတ် တွေ မကင်းနိုင်သေးဘူးလို့ ပြောနေတာကို အပြည့်အဝ သဘောပေါက် နားလည်ကြပုံမပေါ်ပါဘူး။

ဒါကြောင့် ဂေါက်သမားတွေရဲ့ အိမ်သူအိမ်သားတတွေဟာ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ ဂေါက်သမားတွေကို မျိုးစုံဝေဖန် ပြောဆိုကြပါတယ်။

ဆရာဦးသိန်းမြင့်ထွန်း (အရှိုးအထူးကု ပါမောက္ခ)ရဲ့ အစ်မကြီးဆိုရင် ကျွန်တော့်စာတွေ ဖတ်ပြီးတိုင်း သူ့မောင်ကို "မင်းကလည်း အဲလောက်တောင် ဂေါက်နိုင်ချင်တဲ့ စိတ်တွေ လောဘ၊ မောဟတွေ များနေလား" လို့ ပြောပါတယ်တဲ့။ အဲဒါကြောင့် ဆရာခမျာ သူဟာ အဲလို လောဘတွေ၊ မောဟတွေ မများတဲ့အကြောင်း အကြိမ်ကြိမ် ရှင်းပြနေရရှာပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော့်စာတွေကို နှစ်လ၊ သုံးလ ဆက်ဖတ်ပြီးတဲ့အခါမှာ ဆရာ့အစ်မကြီးဟာ ဆရာရှင်းပြတာကို လုံးဝမယုံတော့ပဲ ကျွန်တော်ရေးထားတ စာတွေထဲက အပေါ်ယံ အချက်အလက်တွေကို မှတ်ယူ ကောက်ချက်ချပြီး ကျွန်တော်တို့ ဂေါက်သမားတွေ အပေါ်မှာ အထင်မှား၊ အမြင်မှား၊ တလွဲတွေ ထင်လာပုံပေါ်ပါတယ်။ နောက်ဆုံးတော့ အစ်မကြီးက "ငါလည်း ဂေါက်ကွင်း လိုက်ပြီး မင်းတို့ ဂေါက်ရိုက်တာ လိုက်ကြည့်မနေနိုင်ပါဘူး။ မင်းတို့တတွေဟာ စာအုပ်ထဲမှာ ဆရာခင်မောင်ဝင်း ရေးထားတဲ့ အတိုင်းကိုပဲ ဖြစ်နေကြမှာပါ။ ငါက မင်းမိတ်ဆွေတွေ ဂေါက်သမားတေကို မတွေ့ဖူးပေမယ်လို့ ဒီဆရာ ဆောင်းပါးတွေ ဖတ်ပြီး သူတို့ အားလုံးနဲ့ တစ်ဦးချင်းကို ရင်းနှီးသလိုဖြစ်နေပြီ။ သူတို့ တစ်ယောက်စီမှာ ဘယ်လိုစိတ်ဓါတ်တွေ ရှိတယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းပါ သိနေပြီ လေ" လို့ ဆရာဦးသိန်းမြင့်ထွန်းကို ပြောပါတယ်တဲ့။ အဲလို သတင်းတွေ ကြားတော့ ကျွန်တော်လည်း မဖြစ်တော့ဘူး "ငါ ဘာတွေကို ဘယ်လို ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ရေးနေတယ်ဆိုတာကို သေချာ ရှင်းလင်းပြဦးမှ ဖြစ်မယ်။ နို့မဟုတ်လို့ရှိရင် ငါ့မိတ်ဆွေကြီးတွေ မသူတော် စာရင်းထဲ ဝင်ကုန်လိမ့်မယ်" လို့ တွေးမိလာပါတယ်။

ဆရာဦးဝင်းမြင့် (ခွဲစိတ် ပါမောက္ခ) ရဲ့ ဇနီး ပါမောက္ခ ဒေါ်ခင်သိန်းဦး (မီးယပ်ပါရဂူ) ကတော့ အာရောဂျံမဂ္ဂဇင်း ထွက်တာနဲ့ ကျွန်တော့်ဆောင်းပါးကို ပထမဆုံး တန်းဖတ်ပါတယ်တဲ့။ ပြီးတာနဲ့ ဘယ်လို ပြောလဲဆိုတော့ "ဆရာဝင်း စာတွေဖတ်ပြီး ရှင်တို့ အကြောင်းတွေ အကုန်သိနေတော့ အခု ကျွန်မကို ရှင် ဘယ်လိုမှ လာညာလို့ မရတော့ဘူး" လို့ပြောတယ်တဲ့။ ဒုက္ခပါပဲ အစ်မကြီး ဒေါ်ခင်သိန်းဦး ဘာတွေကို ဖတ်လို့ ဘယ်လိုတွေ သဘောပေါက်ကုန်သေးလည်း မသိဘူး။ ငါတော့ ရှင်းကိုရှင်းမှ ဖြစ်တော့မှာပဲလို့ တွေးမိပါတယ်။

ဆရာဦးကျော်ဌေး (အရှိုးအထူးကု) ရဲ့ ဇနီး မုန်းမုန်းကတော့ "ဦးကျော်ဌေးနော ရှင်ပြောတော့ဖြင့် ရှင့်ကိုယ်ရှင် အဘိဓမ္မာသမား၊ ရိပ်သာမှန်မှန်ဝင်တဲ့ တရားသမားတဲ့။ ဂေါက်ကွင်းထဲမှာ ရှင်ဘယ်လောက် သူများအပေါ် မနာလို မစ္ဆရိယ စိတ်တွေ ရှိတယ်ဆိုတာ ဦးဝင်း ဆောင်းပါးထဲမှာ ဖတ်ရတယ်" လို့ ပြောပါတယ်တဲ့။ အဲလိုပြောတော့ ဆရာဦးကျော်ဌေးကလည်း ရှက်ကိုး၊ ရှက်ကန်းနဲ့ "ဟ ဒါက

အပျော်အပျက် လျှောက်ပြောနေတာပါ။ စိတ်ထဲမှာ အဲလို ဘယ်ရှိပါ့မလဲ" လို့ ဖြေရှင်းပါတယ်တဲ့။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော့်အမြင်ကို ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ ဒေါက်တာကျော်ဌေးဟာ အဘိဓမ္မာ သင်တန်းတွေ တက်၊ ဝါတွင်း တစ်တွင်းလုံး တနင်္ဂနွေနေ့တိုင်း ဂေါက်ကို စွန့်ပြီး ရိပ်သာ သွားနေပေမယ်လို့ ခုနကပြောသလို အရိယ ပုဂ္ဂိုလ်မဟုတ်သေးသရွေ့တော့ သူဟာ သာမာန် ပုထုဇဉ်လူသား တစ်ယောက်ပဲဖြစ်နေဦးမှာပါ။ ဒါကြောင့် ဂေါက်ကွင်းရောက်ပြီး ဂေါက်သီးရိုက်တော့တာနဲ့ သူ့ရဲ့ အတွင်းစိတ်ထဲက ပူလောင်ပြင်းပြတဲ့ မီးလျံတွေ အပေါ်ယံကို လျှံတက်လာတာကို တွေ့ရတာလို့ ကျွန်တော် မြင်မပါတယ်။ ဒေါက်တာ ကျော်ဌေး တစ်ယောက် သောတာပန် ဖြစ်တဲ့နေ့မှာတော့ သူဂေါက်လာရိုက်တော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ပါမောက္ခ ဦးသန်းချို (အရိုး အထူးကု)ရဲ့ ဇနီး ဒေါက်တာ ဆွေဆွေထွန်းဟာ ကျွန်တော့်ရဲ့ စာဖတ်ပရိသတ် တစ်ဦးပါ။ ကျွန်တော်ရေးတဲ့ စာတွေကို မှန်မှန်ဖတ်တဲ့ သူတစ်ယောက်ပါ။ ဒါပေမယ်လို့ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဂေါက်ဆောင်းပါးတွေထဲမှာ သူ့အကြောင်း ကျွန်တော်ရေးထားတာကို သူ့ဇနီး ဘယ်လို ဝေဖန်၊ ဘယ်လို မှတ်ချက် ပေးတယ်ဆိုတာ ဆရာဦးသန်းချိုက လုံးဝ ပြန်ပြောမပြပါဘူး။ ကြည့်ရတာ သူ့ဇနီး ကလည်း ကျွန်တော့်ဆောင်းပါးထဲမှာ ပါတဲ့ တခြားဂေါက်သမားတွေရဲ့ မိသားစုတွေက ဝေဖန်သလ သူ့ကို "ရှင်လည်း ဆရာဝင်း ဆောင်းပါးထဲက အတိုင်းပဲလား" ဆိုပြီး မေးလို့များ မကျေမနပ် ဖြစ်နေလား မသိပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ ဂေါက်သီးရိုက်ရင် ဆရာသန်းချိုဟာ အမြဲတမ်း အစစအရာရာကို ဆူဆူညံညဝေဖန် ပြောဆိုတတ်တဲ့ သူ တစ်ယောက်ပါ။ အဲလို ပြောတတ်တာကြောင့် ဆရာဦးသိန်းမြင့်ထွန်းက ဆရာဦးသန်းချို ပြောတာတွေကို Voice of Than Cho လို့ တင်စားပြီး ခေါ်လေ့ရှိပါတယ်။ Voice of Than Cho ဟာ ကိစ္စတိုင်းကို ပြောပေမယ်လို့ သူ့အကြောင်းကို ကျွန်တော မဂ္ဂင်းထဲမှာ ရေးထည့်တာကို သူ့အမျိုးသမီးနဲ့ သူ့သားသမီးတွေ ဘယ်လို ဝေဖန်ကြတယ်ဆိုတာကိုတော့ မကြေငြာပါဘူး။

သူများတွေအကြောင်းပြောပြီး ကိုယ့်အကြောင်း ကိုယ်ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ ကျွန်တော်ရေးတာတွေကို ဖတ်ပြီး ကျွန်တော့်ဇနီး ဒေါက်တာ ခင်လေးရီက "ကိုဝင်းတို့တတွေကတော့ တကယ့်ကို ဂေါက်သီးနိုင်ချင်ကြတဲ့ သူတွေကိုး" လို့ မယုတ်မလွန် ဝေဖန်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သူ့စိတ်ထဲမှာတော့ ကျွန်တော်တ့တတွေဟာ တရားနဲ့ တော်တော်ဝေးတဲ့ သူတွေလို့ အတွေးရောက်ပုံပေါ်ပါတယ်။

တကယ်တမ်းပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ ဆရာဦးကျော်ဌေး ပြောသလို "ဒို့က ပျော်စေ၊ ပျက်စေဆိုတဲ့ သဘောနဲ့ ပြောကြတာ" ဆိုပေမယ်လို့ ဂေါက်ရိုက်ကြပြီ ဆိုကတည်းက ကိုယ့်အတွဲနိုင်ဖို့ ကိုယ်နိုင်ဖို့ ဆိုတာဟာ ကျွန်တော်တို့ စိတ်တွေထဲမှာ အဓိကပါ။ ဘယ်လိုပဲ အဘိဓမ္မာသင်တန်း တက်တယ်၊ ရိပ်သာ သွားတယ်၊ တရားမှတ်တယ် ဆိုပေမယ့်လည်း ဂေါက်သီးရိုက်တဲ့အခါ ဂေါက်သမားတွေဟာ တစ်ဘက်လူ ပြိုင်ဘက် ဂေါက်သီးရိုက်သမားတွေရဲ့ ရိုက်ချက်ပျက်ဖို့ကို စိတ်ထဲက တိတ်တခိုး မျှော်လင့်မိကြပါတယ်။ တစ်ဘက်လူ၊ ပြိုင်ဘက ဂေါက်သီးရိုက်လိုက်ပြီဆိုရင် အဲဒီဂေါက်ဘောလုံး ရေထဲကျစေချင်တဲ့ စိတ်လေးက

မသိမသာပေါ်လာတတ်တယ်။ ပြိုင်ဘက်တွေရဲ့ ဘောလုံး တောထဲရောက်သွားပြီဆိုရင်၊ ဘောလုံးပျောက်ဖို့ ဆုမတောင်းမိယုံ တမယ်ပဲ။ ပြိုင်ဘက်တွေ ကျင်းစိမ်၊ ပါတ်တင် လုပ်မယ်ဆိုရင်လည်း လွဲသွားရင် သိပ်ကောင်းမှာပဲ ဆိုတဲ့ စိတ်ကလေးတွေ ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အပျော်အပျက်ဆိုပေမယ်လို့ ကိုယ့်ပြိုင်ဘက်ရဲ့ ရိုက်ချက်ပျက်သွားဖို့၊ လွဲသွားဖို့ ဆုတောင်းမိသလို သဘောလေးတွေ စိတ်ထဲမှာ ပေါ်လာ မိတာကတော့ တကယ်ပါလို့ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ဝန်ခံပြောရပါမယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီလိုစိတ်တွေ အနည်းနဲ့ အများ ပေါ်လာတာဟာ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့ဟာ ခုနက ပြောသလိုပဲ အနာဂါမ်၊ ရဟန္တာဆိုတာနဲ့ အဝေးကြီး၊ သောတာပန်ဆိုတာကိုတောင် အဝေးက မမြင်နိုင်သေးတဲ့ဘဝမှာ နေနေကြရတဲ့ သူတွေ ဖြစ်နေတာကိုး။ ဒါဟာ ရှုက်စရာမဟုတ်ပါဘူး။ ခုနက ပြောခဲ့သလို ဂေါက်သမားဆိုတာလည်း လူတစ်ယောက်ပဲ ဆိုတော့ သာမန်လူသားတစ်ယောက်မှာ ရှိရိုးရစဉ်၊ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် လောဘစိတ်တွေ ပေါ်လာတတ်တာဟာ မဆန်းပါဘူး။ ဂေါက်ကွင်းထဲမှာ ကျွန်တော်တို့ မိတ်ဆွေဂေါက်သမားတွေဟာ ရင်းရင်းနှီးနှီး ခင်ခင်မင်မင် ချစ်ချစ်ခင်ခင် စကားတွေပြောကြ ပုခုံးပုတ်၊ ကျောသပ၊ ချစ်မှချစ်ဆိုတဲ့ မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းတွေပါ။ ဒါပေမယ့် ဂေါက်သီးဘောလုံးကို စရိုက်ပြီ ဆိုတာနဲ့ ပြိုင်ဖက်ဆိုတဲ့ စိတ်တွေ ဝင်လာပြီး နိုင်ချင်တဲ့ စိတ်တွေဟာ ထိန်းမနိုင်၊ သိမ်းမရ ထင်ထင်ရှားရှား ပြလာကြတော့တာပါပဲ။ ခုနက ပြောသလိုပဲ ဂေါက်သမားတွေမှာ အဲလိုစိတ်တွေ ရှိကြတယ်ဆိုတာကို အမှန်အတိုင်း ဝန်ခံနိုင်ဖို့ ခယဉ်းပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အုပ်စုထဲမှာပါတဲ့ ဂေါက်ရိုကသမား ကျောက်ကျီရီ (ဦးရှောစိန်)ကတော့ ဘာကိုပြောပြော အမှန်အတိုင်း တတိုးပြောတတ်သူတစ်ယောက်ပါ။ ယူနန်တရုတ်ဆိုတော့ ပိုဆိုးတာပေါ့။ သူဟာ စကားလုံးတွေကို အတုံးလိုက်၊ အတစ်လိုက် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဘွင်းဘွင်းပဲ ပြောတတ်ပါတယ်။ သူက ဂေါက်ရိုက်တာကို ဘယ်လို ပြောသလဲဆိုတော့ "ဂေါက်ကွင်းဟာ စစ်မြေပြင်ပဲ၊ ဂေါက်ကွင်းမှာ ငြိမ်းချမ်းရေးဆိုတာ မရှိဘူး။ ပြိုင်ဖက်မှန်သမျှဟာ ရန်သူပဲ။ ပါတနာ နိုင်အောင်ရိုက်နော်" တဲ့။ ဒီလိုပြောလို့ သူ့ကို လူဆိုးလို့ ပြောလို့ မရပါဘူး။ သူဟာ တကယ့်ကို စိတ်ရင်းစေတနာ အပြည့်ရှိတဲ့ လူကောင်းတစ်ယောက်ပါ။ ဒါပေမယ့် ဂေါက်လောဘရဲ့ သဘောတရားကြောင့် ဂေါက်ကွင်းမှာ ဂေါက်စကားတွေ ပြောကြတဲ့အခါ အဲလိုနိုင်လိုတဲ့ လောဘတွေ ပါသွားတဲ့သဘောပါ။ ကျောက်ကျီရီဟာ ဂေါက်စရိုက်ပြီ ဆိုကတည်းက နိုင်ဖို့ပဲအဓိက တစိုက်မတ်မတ် တစ်ဘက်အဖွဲ့ကို ထိုးနှက် တိုက်ခိုက် အပြတ်အသတကို ဂေါက်သီးရိုက်တော့တာပါပဲ။ စိတ်ထဲမှာ ရှိတဲ့အတိုင်း အမှန်တွေကို ထုတ်ပြောပေမယ့်လို့ သဘောထားသိပ်ကို ပြည့်ဝတဲ့ ကျောက်ကျီရီပါ။

ဒီလို အကြောင်းကြောင်းတွေ၊ သဘောတရားတွေ ရှိတာကြောင့် သောတာပန်နဲ့ လှမ်းသေးတဲ့ လောကီသား ဂေါက်သမားတွေကလည်း လူထဲက လူတွေဖြစ်တဲ့အတွက်ပဲ ဂေါက်ရိုက်တဲ့အခါ ဒီလို အပူလောဘစိတ်လေးတွေ ပေါ်လာတယ်ဆိုတာ ရှုက်စရာမဟုတ်ပါဘူး။ လူတိုင်းမှာရှိကြသလို

ဂေါက်သမားတွေမှာလည်း ဒီလို အယူတွေ ရှိတယ်ဆိုတာ အကြိမ်ကြိမ်ပြောခဲ့ပြီးတဲ့နောက် အဲဒီ စိတ်ဓါတ် အပူတွေအကြောင်း နည်းနည်းတော့ ရှင်းပြချင်ပါသေးတယ်။

အပူဓါတ

အပူဓါတ် ဆိုတာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မညှာတာနိုင်အောင် ဖြစ်နေတဲ့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာန်မာနနှင့် ဣဿာ၊ မစ္ဆရိယ စတာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ဂေါက်သမားတွေမှာ အဲဒီ အပူ စိတ်ဓါတ်တွေ အပြည့်ရှိပါတယ်လို့ ပြောချင်ပါတယ်။ ဒီအပူတွေရဲ့ သဘောသဘာဝကို ကျွန်တော် နားလည်သလို အပူ တစ်ခုစီအကြောင်း ရှင်းပြပါမယ်။

လောဘ

ဂေါက်သမားတွေမှာ နိုင်ချင်စိတ် လောဘတွေ ရှိကြလွန်းလို့ လောဘ ဆိုတာကို နည်းနည်းလေး ရှင်းပြချင်ပါတယ်။

- လိုချင်မှုဆိုတာတွေ အားလုံးကို လောဘ လို့ ခေါ်ရမှာပါ။ ဂေါက်သီးနိုင်ချင်တာလည်း လောဘပါ။
- ဒါပေမယ်လို့ ကောင်းတဲ့ လိုချင်မှုတွေဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကိုရောက်ချင်တယ်၊ စာပေတတ်ချင်တယ်၊ ဆင်းရဲသားတွေကို လှူချင်လို့ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ လိုချင်တာဆိုတဲ့ လိုချင်မှုမျိုးတွေကတော့ ကောင်းတဲ့ လိုချင်မှုတွေပါ။ ဒီလို လိုချင်မှုတွေဟာ လောဘမဟုတ်ပါဘူး။
- လောဘဆိုတာကို ထပ်ပြီးအမျိုးအစားခွဲရမယ်ဆိုရင် 'ပေမ'၊ 'တဏှာ'၊ 'ရာဂ'၊ 'သမုဒယ' ဆိုပြီး အမည်အမျိုးမျိုးနဲ့ ခွဲခြား ခေါ်ကြပါတယ်။
    - ပေမ ဆိုတဲ့ အမည်ကို သားသမီး၊ မောင်နှမ၊ ညီအစ်ကို၊ ဇနီး၊ ခင်ပွန်း စတဲ့ ဆွေမျိုးသားချင်းတွေ အချင်းချင်း ချစ်ခင်မှုကို ဖော်ပြဖို့ပဲ သုံးပါတယ်။ ပေမဟာ ချစ်ခင်တယ်လို့ အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်။ သံယောဇဉ်လို့လည်း ခေါ်ပါသေးတယ်။ သံယောဇဉ် ဆိုတာဟာ ကြိုးလို့လည်း အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်။ တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် မခွဲနိုင် မခွာရက်နိုင်အောင် ကြိုးလို ချည်နှောင် ထားတာလို့ ဆိုလိုတာပါ။
    - တဏှာ ဆိုတဲ့ စကားဟာ တပ်မက်တယ်၊ ငတ်တယ်လို့ အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်။ ကာမဂုဏ် ငါးပါးလို့ ခေါ်တဲ့ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့ စတာတွေကို ထမင်းဆာ ရေတ်သလို ကတ်ကတ် သတ်သတ်ငတ်တာကို တဏှာ လို့ သုံးစွဲပါတယ်။
    - ရာဂ ဆိုတာ ငြိကပ်ခြင်း၊ စွဲလမ်းခြင်း လို့ အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်။ ကာမဂုဏ်ငါးပါးမှာ အတွေ့အာရုံ မေထုန်မှုကို အလွန်လိုလားတယ်ဆိုရင် ရာဂ လ့ သုံးစွဲပါတယ်။

○ <u>သမုဒယ</u> ဆိုတာ ဒုက္ခဖြစ်စေတတ်တဲ့ ဒုက္ခလောင်းလ့ အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်။

- အဲလို ပေမ၊ တဏှာ၊ ရာဂ၊ သမုဒယ လို့ခေါ်တဲ့ လောဘတွေမကင်းနိုင်တာတွေကြောင့် ကျွန်တော်တို့ တတွေ ဒီသံသရာမှာ ဆင်းရဲဒုက္ခနဲ့ ယှဉ်တွဲပြီး တဝဲလည်လည် ဖြစ်နေကြရတာပါ။ ဂေါက်သမားတွေပေါ်မှာ ဒီလို လောဘတွေ ရှိကြတယ်ဆိုတာ သတိပြုပြီး တရားမှတ်ဖို့လိုပါမယ်။
- လောဘကြီးရင ဒုက္ခကြီးတယ်၊ လောဘငယ်ရင် ဒုက္ခငယ်တယ်၊ လောဘမရှိရင် ဒုက္ခမရှိတော့ပါဘူး။ လောဘနှင့်အတူဖြစ်ရတဲ့ စိတ်ကို လောဘစိတ်၊ တဏှာစိတ်၊ သံယောဇဉ်စိတ် လို့ခေါ်ပြီး အဲလို စိတ်တွေရှိတဲ့ လူတွေကို လောဘကြီးတဲ့သူ၊ တဏှာကြီးတဲ့သူ၊ ရာဂကြီးတဲ့သူ၊ သံယောဇဉ်ကြီးတဲ့သူ လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။
- လောဘ ဆိုတာကို သာမန် လူပြိန်းတွေ နားလည်ဖို့ ပြောရမယ်ဆိုရင် - လိုချင်တပ်မက်တာလို့ပဲ လွယ်လွယ်လေး ပြောရမှာပါ။ ကျွန်တော်တို့လူသားတွေမှာ တကယ့်ကို လိုချင်တပ်မက်မှုတွေ အပြည့်ရှိတယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ ဂေါက်တံအသစ်ပေါ်တာနဲ့ လိုချင်တယ်။ ကားအသစ်ကိုလည်း စီးချင်တယ်။ ကင်မရာအသစ်ကို ဝယ်ချင်တယ်။ Smile detector ပါတဲ့ ကင်မရာလေးပေါ်လာတာနဲ့ လိုချင်တာကို ရူးမတတပါ။ အဲဒီကင်မရာလေးက အရှိုက်ခံတဲ့သူ မပြုံးရင် လုံးဝကို နှိပ်မရဘူးတဲ့။ စက်ာပူက သမီးတွေကို ဝယ်ပို့ခိုင်းဦးမှပဲ။ အိုင်ဖုန်း i Phone အသစ်ပေါ်ပြီတဲ့။ အမေရိကားက သားလေးကို ဝယ်ပေးဖို့ လှမ်းမှာဦးမှပဲ။ ဒီလို လိုချင်တယ်ဆိုတဲ့ လောဘတွေက ပြောရမယ်ဆိုရင် ပြောလို့ကုန်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဂေါက်သမားရယ် မဟုတ်ပါဘူး၊ လူသားတွေမှာ တပ်မက်မှု၊ လိုချင်မှုတွေ အများကြီးရှိကြတာပါ။
- လူတွေဟာ တရားတယ်၊ မတရားတယ်လို့ မစိစစ်နိုင်တော့ပဲ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ ဂုဏ်ပကာသန စတာတေကို မရမက ရှာကြဖေကြပါတယ်။ ရပြန်တော့လည်း မတင်းတိမ်နိုင်ပြန်ဘူး။ အဲလို 'ရလေလိုလေ အိုတစေ' ဖြစ်တာတွေဟာ လောဘတွေပေါ့။ ကိုယ့်မှာ မရှိတဲ့ ဂုဏ်ကို ရှိချင်ယောင်ဆောင်တတ်တာ ဆိုတဲ့ လောဘကိုကျတော့ 'သာဒ္ဓေယျ' လ့ခေါ်ပါတယ်။

ဒီလိုလောဘရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုပြောထားတာတွေ ရှင်းလင်းထားတာတွေကို ကြည့်လိုက်တော့ ဂေါက်သမားတွေမှ မဟုတ်ပါဘူး။ လူတွေအားလုံးရဲ့ သဘောကို သေချာလေ့လာ သဘောပေါက်ပြီး ဟောကြားထားတဲ့ တရားတော်လာ စကားတွေပါ။ အခုပြောခဲ့သလို လူတိုင်းမှာ လောဘရှိကြသလို ဂေါက်သမားတွေမှာလည်း လောဘလို့ ခေါ်တဲ့ လိုချင်တပ်မက်မှုတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ ရိုက်ချက်တွေ ကောင်းစေချင်တယ်၊ ပါတ်တင်ကောင်းဖို့ ကြိုးစားတယ်၊ ရိုက်တိုင်း နိုင်ချင်တယ်၊ ပြောရမယ်ဆိုရင် ဂေါက်ကွင်းမှာ လိုချင်တယ်ဆိုတဲ့ လောဘတွေ အများကြီးတွေ့နိုင်ပါတယ်။ တကယ်တော့

ဒီလောဘလိုချင်မှုတွေကို ထိန်းသိမ်းဖျောက်ဖျက်ပြီး တရားအပြည့်အဝရှိတဲ့ ဂေါက်သမားတွေ ဖြစ်လာအောင် ကြိုးစားကြရမှာပါ။ ကျွန်တော်တို့ ဂေါက်သမားတွေရင်ထဲမှာ တရားအမြဲရှိအောင် တတနိုင်သရွေ့ တရားကို လေ့လာ၊ ရိပ်သာသွား၊ အချိန်ရှိတုန်း တရားနဲ့ မဝေးအောင် လုပ်ကြပါလို့ ပြောလိုက်ချင်ပါတယ်။

(နောက်လမှာ ဆက်ပြီးတော့ ဒေါသနဲ့ မောဟအကြောင်း ဆက်ပြောသွားပါမယ်။)

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဒင်မောင်ဝင်း (အသည်း)



နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၄၈)

လူတစ်ယောက်ဟာ နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာဖို့လိုသလို စိတ်လည်း ကြည်လင်လန်းဆန်းပြီး စထရက်စ်တွေ ကင်းနေဖို့လိုပါတယ်။

အဲလိုစိတ်ဟာ လူတစ်ယောက်အတွက် အရေးကြီး၊ အရေးပါဆုံး ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ဂေါက်ကွင်းမှာ ဂေါက်ရိုက်ရင်း ဂေါက်သမားတွေကို အနီးကပ် လေ့လာရင်းနဲ့ ပိုမိုသိနားလည်လာတယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းတွေ ရေးနေပါတယ်။

<u>စိတ်ဆိုတဲ့ စိတ်</u>

စိတ်ဆိုတာဟာ တော်တော်ကို ဆန်းကျယ်ပြီး နားမလည်နိုင်လောက်အောင်ကို အံ့ဩဖို့ကောင်းပါတယ်။ ကျွန်တော်နားလည်သလို ပြောပြရမယ်ဆရင် စိတ်ဆိုတာ ထိန်းချုပ်ဖို့ ထိန်းကွပ်ဖို့ အလွန်ကို ခက်ခဲတဲ့ အရာပါ။ အဲလို ထိန်းချုပ်ဖို့ သိပ်ခက်တဲ့ စိတ်ကို အောင်မြင်အောင် ထိန်းသိမ်းနိုင်လို့ ဘဝမှာ ကြီးပွားချမ်းသာ အောင်မြင်တိုးတက်တဲ့ လူတွေ ရှိသလို၊ အဲလိုမထိန်းနိုင်ပဲ စိတ်ရဲ့ အလိုကို လိုက်ရင်းလိုက်ရင်းန့် တချို့လူတွေ ဘဝပျက်ကုန်တာကိုလည်း တွေ့ရဖူးပါတယ်။ ဂေါက်ကွင်းထဲမှာလည်း စိတ်ကိုနိုင်လို့ ဂေါက်သီးရိုက်တာတွေ ကောင်းလာကြတာရှိသလို စိတ်တွေ ပျံ့လွင့်ကုန်ပြီး ဂေါက်သီးတွေကို တောင်ရိုက်၊ မြောက်ရိုက် သုံးမရအောင် ပျက်ကုန်ကြတာမျိုး ကြုံရဖူးပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ကမာကျော် ဂေါက်ရိုက်သမား တိုက်ဂါးဝုဒ်ဆိုရင် သူ့အတွက် အားကစားဘက်ဆိုင်ရာ စိတ်ပညာရှင် (sport psychologist) ဆိုတာ သီးသန့်ခန့်ထားပြီး သူဂေါက်ရိုက်လေရာ ပွဲတကာကို ခေါ်သွားလေ့ရှိပါတယ်။ အဲဒီစိတ်ပညာရှင်ဟာ တိုက်ဂါးဝုဒ်ဂေါက်သီးနိုင်ဖို့ စိတ် ဘယ်လိုထားရမယ်၊ ဘယ်ဟာတွေကို မေ၊ ဘယ်ဟာတွေကို သတိရ၊ ဘာတွေတွေးလို့ ဘာတွေလုပ်ရမယ်ဆိုတာ လမ်းပြညွှန်ကြားပေးပါတယ်။ စိတ်ဟာ ဒီလောက်တောင် အရေးကြီးတာပါ။ ဒါကြောင့် ဂေါက်သီးရိုက် ကစားနည်းကို half-skill, half-mental game လို့ တိုက်ဂါးဝုဒ်က ပြောခဲ့ပါတယ်။ ဆိုလိုတာက ဂေါက်သီးရိုက်တော်ဖို့ဆိုတာဟာ ကျွမ်းကျင်မှု၊ ဒါမှမဟုတ် ဂေါက်သီး ရိုက်တဲ့နည်းစနစ် မှန်ကန်ဖို့က အရေးကြီးသလို စိတ်ဓါတ်ရေးရာကလည်း တန်းတူအရေးကြီးပါတယ်လို့ ပြောတာပါ။ တိုက်ဂါးဝုဒ် တစ်ခါက ပြောခဲ့တာလေးကို ပြန်ပြောပါဦးမယ်။ ဂေါက်သီးရိုက်တဲ့အခါမှာ သူဘယ်လို စိတ်ဓါတ်မျိုးရှိအောင် လုပ်ထားတယ် ဆိုတာကို တိုကဂါးဝုဒ်က ဘယ်လို ပြောသလဲဆိုတော့ တကယ့်အရေးကြီးတဲ့ ဒေါ်လာ သန်းနဲ့ ချီပြီး ရနိုင်တဲ့ ဂေါက်ပြိုင်ပွဲကြီးတွေမှာ သူဟာ ဘယ်တော့မှ

ကြောက်တယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကို မထားဘူး၊ ကြောက်စိတ်ဆိုတာ မရှိအောင်လုပ်တယ်၊ ကြောက်စိတ်ကို ဖျောက်တယ်တဲ့။ အဲဒါကြောင့် ဂေါက်သီးပြိုင်ပွဲဘယ်လောက်ပဲ ကြီးကြီး သူဟာ ဘယ်တော့မှ မကြောက်ဘူးတဲ့။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုတာတော့ ရှိတာပေါ့တဲ့။ စိတ်လှုပ်ရှားတာနဲ့ ကြောက်တယ်ဆိုတာက တခြားစီပဲတဲ့။ ဂေါက်သီးရိုက်တာမှာ အောင်မြင်ဖို့ အဓိကလိုအပ်ချက်ဟာ သူ့လို မကြောက်ဖူးဆိုတဲ့ စိတ်ရှိနေဖို့ပဲလို့ ပြောသွားခဲ့ဖူးပါတယ်။ အတုယူလောက်တဲ့ တိုက်ဂါးဝုဒ်ရဲ့ စိတ်ဓါတ်ပါ။

<u>စိတ်ကိုအောင်နိုင်ရေးနည်းလမ်း (How to master the mind)</u>

တိုက်ဂါးဝုဒ်ရေးထားတဲ့ သူဂေါက်သီးကို ဘယ်လိုကစားတယ်ဆိုတဲ့ နည်းစနစ်စာအုပ် How I Play Golf ထဲမှာစိတ်ကိုအောင်နိုင်ရေး ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်ထိန်းချုပ်နိုင်ရေးလို့ အဓိပ္ပါယ်ရတဲ့ How to master the mind ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်နဲ့ရေးထားတဲ့ စာစုလေးတွေထဲမှာ တိုက်ဂါးဝုဒ်ရဲ့ စိတ်ကို ထိန်းချုပ်ရေး နည်းစနစ်တွေပါ ပါတယ်။

သူက အဲဒီစာစုတွေကို Winning Psychology ဆိုပြီး ခေါင်းစဉ်ထပ်ပေးထားပါတယ်။ အဓိပ္ပါယ်ပြန်ရမယ် ဆိုရင်တော့ အောင်နိုင်ရေး စိတ်ဓါတ်ပေါ့။ သူက ဂေါက်သမားတစ်ယောက်အတွက် စိတ်ဟာ ဘယ်လောက် အရေးကြီးတယ်ဆိုတာကို သူ့ရဲ့ အမြင်၊ သူ့ရဲ့ အတွေးတွေနဲ့ ရေးထားပါတယ်။

<u>အောင်နိုင်ရေး စိတ်ဓါတ် (Winning Psychology)</u>

တိုက်ဂါးဝုဒ်ရဲ့ အောင်နိုင်ရေး စိတ်ဓါတ်အတွေးအခေါ်တွေဟာ တော်တော်ကို လေ့လာဖို့၊ အတုယူဖို့ကောင်းပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကျွန်တော်တို့ ဂေါက်သမားတွေအတွက် မသိမဖြစ် စိတ်ဓါတ်ရေးရာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အချက်အလက်တွေပါ။ ဒါကြောင့် တိုက်ဂါးဝုဒ်ရဲ့ စိတ်ဓါတ်ရေးရာ အတွေးအမြင်တွေကို နည်းနည်းလေး ပြောပြပြီး ကျွန်တော် တွေ့မြင်ရတဲ့ လက်တွေ့အခြေအနေတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြချင်ပါတယ်။

<u>ဂေါက်သီးရိုက်တာမှာ ဇင်ဖို့ အဓိကကျတာဟာ ကိုယ်ရတဲ့ အခွင့်အရေးတွေကို အပြည့်အဝ အသုံးချရယူနိုင်အောင် လုပ်ဆောင်ခြင်းပါ။</u>

ဒီကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်လို့ ကျွန်တော့် ကိုယ်တွေ့လေးတွေကို ပြောချင်ပါတယ်။ ဂေါက်သီး (၁၈)ကျင်းရိုက်တာမှာ တစ်ကျင်းနိုင်ဖို့ ဆိုတာဟာ တော်တော်ကို ခဲယဉ်းတာပါ။ ကိုယ်ရရမယ့် အခွင့်အရေး တွေကို လုံးဝ အဆုံးအရှုံးမခံရပါဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ ပေါ့ဆမှု၊ မသေချာမှုတွေကြောင့် ကိုယ်ရသင့်တဲ့ အခွင့်အရေးကို မယူလိုက်နိုင်ရင် သိပ်ကို နစ်နာတာပါ။ နစ်နာတယ်ဆိုတာက ကိုယ်နိုင်သင့်တဲ့ ဂေါက်တစ်ကျင်းကို မနိုင်လိုက်တာ နာသွားသလို ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ဓါတ်မှာလည်း တော်တော်လေး ရိုက်ခတမှု ဒဏ်ရာက ရသွားပါတယ်။ အဲလို အခွင့်အရေး လွတ်သွားပြီး ဂေါက်ဆက်ရိုက်တဲ့အခါမှာ ငါဒကျင်းလေးကို မရလိုက်၊

မနိုင်လိုက်လေခြင်းဆိုတဲ့ အတွေးဟာ ခေါင်းထဲက ဖျောက်လို့ မရပဲ အကြိမ်ကြိမ်အခါခါ အတွေးထဲမှာ လာပြီး ထင်ဟပ်နေမှာပါ။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ရသင့်တဲ့ အခွင့်အရေးကို ကိုယ်မယူလိုက်နိုင်တာဟာ မိအေး နှစ်ခါနာ ဆိုသလို ကစားနေတဲ့ game မှာလည်း နာ၊ စိတ်ကိုလည်း ထိတာပါ။

ဒီကိစ္စနဲ့ပတ်သက်လို့ ကိုယ်တွေ့လေး တစ်ခုကို ပြောပြချင်ပါတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့အပတ်က အရှိုးအထူးကု ဆရာဝန်ကြီး ဒေါက်တာ ဦးသိန်းမြင့်ထွန်းနဲ့ ကျွန်တော်က ပါတ်တနာတစ်တွဲ၊ အရှိုးအထူးကု ဒေါက်တာ သန်းချိုနဲ့ ခွဲစိတပါရဂူ ဒေါက်တာ ဦးဝင်းမြင့်တို့ကတစ်တွဲ တွဲပြီး ကျွန်တော်တို့ ပန်းလှိုင်ဂေါက်ကွင်းမှာ ဂေါက်သီးရိုက်ကြပါတယ်။ စရိုက်ပြီး ပထမကျင်းမှာ ကျွန်တော့် ပါတ်တနာ ဒေါက်တာ ဦးသိန်းမြင့်ထွန်း ရိုက်ချက်သိပ်ကောင်းတော့ သူ့ ဘောလုံးဟာ ၂ ချက်နဲ့ ဂရင်းပေါ် ရောက်သွားပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ဒေါက်တာသန်းချိုနဲ့ ဒေါက်တာ ဦးဝင်းမြင့်တို့က ရိုက်ချက်တွေ ပျက်၊ သဲဘန်ကာထဲကျပြီး ၄ ချက်ရိုက်ပြီးမှ သူတို့ ဘောလုံးတွေ ဂရင်းပေါ်မှာ ရောက်ပါတယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ ၃ချက်မှာ ဂရင်းနားကို ရောက်နေပါတယ်။ ဒီလို အနေအထားမျိုးဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ အတွဲက တစ်ဖက်အဖွဲ့ထက် သိပ်ကို အားသာနေတယ်လို့ပြောရမှာပါ။ ကျွန်တော်တို့က နိုင်ကို နိုင်တော့မှာ သေချာနေသလောက်ပါ။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်က ရိုက်လိုက်တော့ ကျွန်တော့်ဘောလုံးက ကျင်းနဲ့ တအားဝေးသွားပါတယ်။ စောစောစီးစီး ၂ ချက်ထဲနဲ့ ဂရင်းပေါ်မှာ ဘောလုံးရောက်နေတဲ့ သိပ်ကို အသာရနေတဲ့ ဦးသိန်းမြင့်ထွန်းရိုက်လိုက်တာကတော့ သိပ်ကို ရင်နာဖို့ ကောင်းပါတယ်။ သူက ကျင်းနားကပ်အောင်ဆိုပြီး ပါတ်တာ (putter) နဲ့ ဘောလုံးကို ရိုက်ပြီး ပါတ် (putt) လုပ်လိုက်တာဟာ ရိုက်အားသိပ်ပျော့သွားပြီး သူ့ဘောလုံးဟာ ကျင်းနဲ့ သိပ်ကိုဝေးသွားပါတယ်။ အဲတော့ သူ ၃ ချက် ရိုက်ပြီးသားဖြစ်သွားပြီပေါ့။ ဒါနဲ့ အဲလို သူ့ရိုက်ချက် ပျက်သွားတာကို မကျေမနပ်နဲ့ သူ့ကိုယ်သူ အပြစ်မတင်ပဲ လမ်းကြောင်း ပြောပေးတဲ့ ကယ်ဒီကိုပဲ မြည်တွန်တောက်တီးတဲ့ သဘောနဲ့ "သမီးက အတက်လေးရှိတယ်ဆိုတာမှ သေချာ မပြောပဲကိုး၊ အဲတော့ ဆရာရိုက်တ ပါတ်တာ ရိုက်ချက်က ပျော့သားတာပေါ့။ ပြီးတော့ သမီးက ဘယ်ညာ သေချာမပြောတော့ ဆရာ့ဘောလုံးက ဘယ်ဘက်ကြီးကို ကျသွားပြီး ကျင်းနဲ့ ဝေးသွားတာ ပေါ့" ဆိုပြီးပြောပါတယ်။ ပါတ်တနာဖြစ်တဲ့ ကျွန်တော့်ဘက်ကိုလည်း လှမ်းကြည့်လိုက်ပြီး "ဆရာဝင်းရယ် ကျွန်တော်ရိုက်တာကိုလည်း လိုင်းလေးဘာလေး ကြည့်ပြီး နည်းနည်း ကူပြောပါဦး" ဆိုပြီး ပြောလိုက်ပါသေးတယ်။ ဆိုလိုတာက ခင်ဗျားမပြောလို့ ကျွန်တော့်ဘောလုံး ဒီလို ကျင်းနဲ့ ဝေးသွားတယ်လို့ ပြောချင်တာပေါ့။ သူ့ရဲ့ ရိုက်ချက်လွဲသွားတာကို တွေးမိပြီး စိတ်တော်တော်နာနာနဲ့ ဟတ်ထိသွားတယ်ထင်ပါရဲ့။ ဒါနဲ့ သူ ဟိုပြော ဒီပြော ပြောချင်ရာတွေ လျှောက်ပြောရင်း အတွင်းစိတ်တွေ ဗလောင်ဆူပြီး စိတ်ဓါတ်တွေ မတည်မငြိမ် ဖြစ်နေပါတယ်။ တွေးကြည့်မယ်ဆိုရင် သူ့ဘောလုံးဟာ ဂရင်းပေါ်ကို ၂ ချက်နဲ့ ရောက်ထားတာ ဂေါက်အခေါ်အဝေါ်နဲ့ "2 on" အဆင့်မှာ ရှိနေတာ၊ သူသာ ပါတ်တာ ရိုက်တာလေးကို ပုံမှန်ရိုက်လိုက်လို့

ကျင်းနားကို ဘောလုံးကပ်တယ်ဆိုတာန့် သူဟာ ပါ (par) လို့ ခေါ်တဲ့ သတ်မှတ်ချက် ရိုက်ချက်ရသွားပြီး ဒေါက်တာဝင်းမြင့်၊ ဒေါက်တာ သန်းချိုတို့ကို နိုင်သွားမယ် အနေအထားပါ။ အဲလိုသာ သူရိုက်နိုင်ရင် သူက ပါ ရသွားမှာ ဆိုတော့ တစ်ဖက်အတွဲက လူတွေ ဆီက တစ်ယောက်ကို ပါ လောင်းကြေး ၅၀၀/- စ ရဦးမယ်။ တကယ်လို့ ဒီထက ကံကောင်းပြီး အဲလို "2 on" ကနေ ရိုက်လိုက်တာ သိပ်ကောင်းသွားပြီး တစ်ခါတည်း ဝင်သွားရင် ပါ ရရုံတင်မကပဲ ပါ ထက် သာတဲ့ ဘာဒီ (birdie) ဆိုတာ ရပြီး တစ်ဖက် အသင်းသားတွေစီက တစ်ယောက်ကို ၁၀၀၀/-စီရမယ်။ အဲလို အခွင့်အရေးတွေ မျိုးစုံရှိနေတာကနေ အခုတော့ ဆရာဦးသိန်းမြင့်ထွန်းတစ်ယောက် နိုင်ပြီဆိုပြီး ခပ်ပေါ့ပေါ့နဲ့ ရိုက်လိုက်တာ ရိုက်ချက်တ သွားပြီး သူ့ဘောလုံးဟာ ကျင်းနဲ့ သိပ်ဝေးသွားတာကို ယက်ုံးမရ ဖြစ်နေပါတယ်။ အခုလို တတိယ ရိုက်ချက် လွဲသွားတာကနေ စတုတ္ထရိုက်ချက်ကောင်းသွားပြီး ကျင်းနား ကပ်လိုက်ရင်လည်း သူနိုင်ဦးမှာပါ။ ဒါပေမယ့် ခုနက ပြောသလို ပထမဆုံး ရသင့်တဲ့ အခွင့်အရေးကို လွတ်သွားတာနဲ့ စိတ်တွေ လှုပ်ရှားနေတဲ့ ဆရာဦးသိန်းမြင့်ထွန်းဟာ စတုတ္ထရိုက်ချက်ကို ရိုက်လိုက်တော့ ကျင်းထဲ မဝင်ပဲ ဖြစ်သွားပြီး နောက်ဆုံး စုစုပေါင်းရိုက်ချက်ဟာ ၅ ချက်ဖြစ်သွားပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ဒေါက်တာဦးသန်းချိုက လေးချကနဲ့ ကျင်းပေါ်ရောက်နေတာကနေ ပါတ်တင် လုပ်လိုက်တော့ ၅ ချက်နဲ့ ဝင်သွားပါတယ်။ အဲတော့ နောက်ဆုံး ကောက်ချက်ချ စာရင်းရှင်းလိုက်တော့ ၂ ချက်နဲ့ ဂရင်းပေါ်မှာ စောစောစီးစီး on နေတဲ့ ဦးသိန်းမြင့်ထွန်းဟာ ၃ ချက် ပါတ် လုပ်ပြီးမှ ကျင်းထဲ ဘောလုံးဝင်တော့ စုစုပေါင်း ရိုက်ချက် ၅ ချက် ဖြစ်သွားပါတယ်။ ဆရာဦးသန်းချိုက ဘန်ကာထဲ ကျနေတာကနေ ရိုက်လိုက်ပြီး ၄ ချက်နဲ့ on နေတာကနေ ပါတ်လိုက်တာ ဝင်သွားပြီး ၅ ချက်ပဲဆိုတော့ ဆရာဦးသိန်းမြင့်ထွန်းနဲ့ တိုက်သွားပါတယ်။ ပြောရမယ်ဆိုရင် ဒေါက်တာ ဦးသိန်းမြင့်ထွန်းဟာ ဘယ်လိုပဲ ဖြစ်ဖြစ် သေချာပေါက်နိုင်ရမယ်ဆိုတ အဆင့်ကနေ ပြုတ်ကျသွားလိုက်တာ၊ ဘန်ကာကျတဲ့ ဆရာဦးသန်းချိုနဲ့ တန်းတူဖြစ်ပြီး တိုက်သွားပါတယ်။ နိုင်ရမယ့် ကျင်းလည်း မနိုင်၊ ပါရ ရမှာလည်း မရပဲ ကိုယ့်ရဲ့ ပြိုင်ဘက်တွေစီက တစ်ယောက် ၅၀၀ ကျပ်ရရမှာလည်း မရလိုက်ဆိုတော့ ဆရာဦးသိန်းမြင့်ထွန်း တကယ်ကို ဟတ်ထိတော့တာပေါ့။ ဒါကြောင့် တတိယရိုက်ချက် မှားတာပြီးတဲ့နောက် စိတ်မတည်ငြိမ်မှုကြောင့် စတုတ္ထရိုက်ချက်ပါ ဆကမှားတော့တာပေါ့။

အဲဒီမှာတင် သူ တော်တော်လေးကို တဖျစ်တောက်တောက် ပြောလို့မပြီး ညည်းပြီးရင်း ညည်းတော့ တာပါပဲ။ " ဆရာဝင်းရာ sorry ဗျာ၊ ကျွန်တော် နိုင်ရမယဟာ ဘယ်လို ဖြစ်သွားလဲ မသိပါဘူး၊ ပါတ်တနာရာ တကယ်ကို sorry ဗျာ နောက်ကျင်း နိုင်အောင် ရိုက်မယ်" လို့ ပြောပြီး ဒုတိယကျင်း စလည်း ရိုက်လိုက်ရော သူ့ဘောလုံးဟာ လုံးဝကို ဘယ်ဘက်ကြီး ထွက်သွားပြီး ရပ်(ဖ) rough လို့ ခေါ်တဲ့ မြက်ရှည်ပင်တွေ ကြားမှာ နစ်သွားပါတော့တယ်။ ဒါနဲ့ သူ့ဘောလုံးကို လိုက်ရှာတာ တော်တော်နဲ့ မတွေ့ပါဘူး။ သူ့ကယ်ဒရော၊ သူပါ လိုက်ရှာကြတာ ၅ မိနစ်လည်း မက ကြာသည်ထက် ကြာလာတော့

တစ်ဖက်အဖွဲ့သားတွေဖြစ်တဲ့ ဆရာဦးဝင်းမြင့်ကတော့ ဘာမှ မပြောပေမယ်လို့ အရိုးဆရာ ဦးသန်းချိုကတော့ ဘောလုံးရှာတာ သိပ်ကြာနေတာကို သည်းမခံနိုင်တော့ပဲ "ကျွန်တော်တော့ ရိုက်တော့မယ်ဗျာ" ဆိုပြီး သူ့ဘောလုံးကို ရိုက်ချလိုက်ပါတယ်။ ဒါနဲ့ ကျွန်တော်လည်း မနေနိုင်တော့ပဲ ပါတ်တနာ ဆရာဦးသိန်းမြင့်ထွန်း ဘောလုံးကျလောက်တဲ့နေရာကို သွား၊ ခြေထောက်နဲ့ မြက်တွေကို ဟိုကန် ဒီကန်နဲ့ ဆရာ ဘောလုံးကို လိုက်ရှာရပါတော့တယ်။ ဒီလိုနဲ့ ရှာရင်း တော်တော်နဲ့ ဆရာ့ဘောလုံးက မတွေ့တော့ ကျွန်တော်နဲ့ အတူ လမ်းလျှောက် (walker not player) လိုက်လာတဲ့ တပည့်ကျော် မောင်စိန်လွင်နဲ့ မောင်စိန်ရွှေတို့လည်း မနေသာတော့ပဲ မြက်တောကြီးထဲမှာ ဆရာဦးသိန်းမြင့်ထွန်း ဘောလုံးကို ဝိုင်း ရှာကြရပါတော့တယ်။ နောက်ဆုံးမှာတော့ ကျွန်တော့်ကယ်ဒ ကျော့ကျော့ပါ ရပ်နေလို့ မရတော့ပဲ ဝိုင်းရှာကြရပါတော့တယ်။ ဆရာ ဦးဝင်းမြင့်လည်း ဆရာဦးသိန်းမြင့်ထွန်း ဘောလုံးရှာမတွေ့ရင် စောင့်နေရပြီး သူမရိုက်ရမှာ စိုးလို့ ထင်ပါရဲ့ ဘောလုံး ရှာဖွေရေးလုပ်ငန်းမှာ ပါဝင်လာပါတော့တယ်။ ကျွန်တော်တို့ တတွေ "အရိုးပါမောက္ခ ဒေါက်တာ ဦးသိန်းမြင့်ထွန်းရဲ့ ဂေါက်ဘောလုံး ရှာဖွေရေး ကော်မတီ" ဆိုပြီး ဖွဲ့ရမယ့် အနေအထား ဖြစ်နေတုန်းမှာ ဘောလုံးရှာရတဲ့ အချိန်တွေလည်း သိပ်ကြာ၊ နောက်အဖွဲ့က ကျွန်တော်တို့ ဘောလုံးရှာလို့ ကြာနေတာကို သည်းမခံပ ရိုက်ချလိုက်တဲ့ ချွင်ဆိုတဲ့ အသံကို ကြားလိုက်ရတဲ့အခါ ပါမောက္ခ ဦးသိန်းမြင့်ထွန်းဟာ တော်တော်လေး အားနာနေပါပြီ။ အဲဒီအချိန်မှာ ကျွန်တော့်တပည့် မောင်စိန်လွင်က "ဆရာ ဦးသိန်းမြင့်ထွန်း၊ ဆရာ့ဘောလုံးတွေ့ပြီ" ဆိုပြီး ကျွန်တော်တို့ ဘောလုံး ရှာနေတဲ့ နေရာရဲ့ နောက် ဂိုက် (၅၀) လောက်ကနေ လှမ်းအော်ပါတယ်။ ဆရာဦးသိန်းမြင့်ထွန်းနဲ့ သူ့ကယ်ဒဟာ ဆရာဘောလုံး ရိုက်ချက် တော်တော်ပြင်းတယ်ဆိုတော့ ရှေ့ကို အဝေးကြီး သွားမှာပဲ ဆိုပြီး ဟိုရှေ့မှာ ဘောလုံးသွားရှာ နေတာ။ တကယ်တော့ ဆရာ့ရဲ့ ဘောလုံးဟာ သူထင်သလို အဝေးကြီး မပြေးပဲ သူရှာနေတဲ့ နေရာရဲ့ နောက်ဂိုက် (၅၀) လောက်မှာ ကျသွားတာဆိုတော့ သူ့ဘောလုံးကို လုံးဝ ရှာမတွေ့ပဲ ဖြစ်နေတာပေါ့။ အဲဒီအချိန်မှာ မောင်စိန်လွင်က အားရပါးရ လှမ်းအော်လိုက်တော့ ဆရာ ဦးသိန်းမြင့်ထွန်းဟာ စိတ်ပျက်လက်ပျက်နဲ့ အနောက်ကို ပြန်လျှောက်ပြီး သူ့ဘောလုံးဆကို သွားရပါတယ်။ ဒီလိုသွားနေတုန်း အလိုက်မသိတတ်တဲ့ မောင်စိန်လွင်က "ဆရာ့ဘောလုံးက သိပ်မှ မပြေးပဲ၊ ဆရာတို့က ရှေ့မှာ သွားရှာနေတော ဘောလုံးကို ဘယ်တွေ့မလဲ" ဆိုပြီး လူသိရှင်ကြား ဂေါက်ကွင်း တစ်ကွင်းလုံး ကြားရမတတ်အောင် ပြောလိုက်ပါတယ်။ အဲတော့ ဆရာကလည်း အရှက်ပြေ "မောင်စိန်လွင်ရယ် ဆရာ ဒီတစ်ခါ ရိုက်တာ အပြည့်ရိုက်တာ မဟုတ်ဘူး၊ တမင်ကို ဆွဲး (swing) အပြည့်မဆွဲပဲ လျှော့ရိုက်လိုက်တာ" လို့ ပြောလိုက်ပါတယ်။ ဆရာဦးသိန်းမြင့်ထွန်း သူ့ဘောလုံးနားကို ရောက်လာပြီး ဘောလုံးကို ကြည့်လိုက်တော့ သူတော်တော်လေးကို စိတ်ဓါတ်ကျသွားပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ သူ့ဘောလုံး ဟာ ရွှံ့တွေထဲမှာ လုံးဝကို နစ်နေပါတယ်။ ဂေါက်အခေါ်အဝေါ်နဲ့ ပြောရမယ် ဆိုရင်တော့ ပလပ် (plugged)

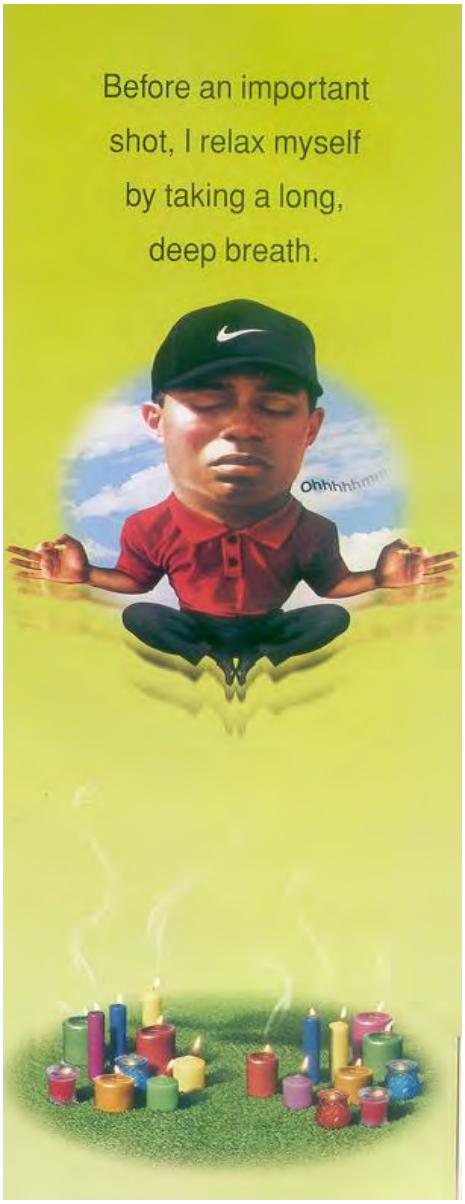
ဖြစ်နေတယ်ပေါ့။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ သာမန်ဂေါက်ကွင်း ဥပဒေ အရပြောရမယ်ဆိုရင် ဂေါက်ဘောလုံးရဲ့ တစ်ဝက်(၅၀%)ကျော်ဟာ ရွံ့ထဲ မြေကြီးထဲမှာ နစ်နေတယ်ဆိုရင် အဲဒါကို ပလပ် ဘော (plugged ball) လို့ သတ်မှတ်ပြီး ပြစ်ဒဏ်မပေးရပဲ ဘောလုံးကို ဖော်ယူပြီး ပြန်တည်ခွင့်ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တချို့ ဂေါက်သမားတေက ရွံ့ထဲက ဖော်ခွင့်ရတာကို အခွင့်ကောင်းယူပြီး ဘောလုံးတွေကို နေရာတအား ရှေ့ကြွလွန်းလို့ ပန်းလှိုင်ဂေါကကွင်းမှာ ကျွန်တော်တို့ ရိုက်တဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့ အုပ်စုရဲ့ ဥပဒေသ (local rule) ကို ပြောရမယ်ဆိုရင် ဘောလုံးရပ်(ဖ်) (rough) မြက်တောထဲရောက်သွားရင် လုံးဝကိုင်ခွင့် ၊ ဖယ်ခွင့်၊ ရွှေ့ခွင့် မပေးပါဘူး။ ဂေါက်ဘောလုံး တစ်လုံးဟာ ဖဲယားဝေး (fairway) လို့ ခေါ်တဲ့ ကွင်းအလယ်ခေါင်က မြက်ခင်းပြင်ထဲမှာ ကျရင်တော့ ဘောလုံး အနေအထား အဆင်မပြေရင် ရွှေ့ခွင့်ပေးပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဂေါက်သမားတစ်ယောက်ရဲ့ ရိုက်ချက်လွဲမှားပြီး ဘောလုံးဟာ ကွင်းအပြင်ဘက် ရပ်(ဖ်) rough လို့ ခေါ်တဲ့ မြက်ရှည်တွေထဲကို ရောက်သွားရင်တော့ ဂေါက်ဘောလုံးကို လုံးဝ ကိုင်ခွင့်၊ ရွှေ့ခွင့်မပေးပါဘူး။ အဲလို ရပ်(ဖ်) ဘက်ကို ဝင်သွားရင် ဘောလုံးဟာ ဘပ်ဂီကားလေးတွေ မောင်းတဲ့ လမ်းပေါ် ဒါမှမဟုတ် သံပြားလေးတွေနဲ့ လုပ်ထားတဲ့ ရေစီး၊ ရေဝင်၊ အပေါက် အဖုံးတွေပေါ် ရောက်ရင်သာ အပြစ်ဒဏ်ရိုက်ချက် အပိုပေးစရာ မလိုပဲ ရွှေ့ခွင့်ပေးပါတယ်။ ဒါဟာ ကျွန်တော်တို့ အဖွဲ့ရဲ့ သတ်မှတ်ချက် စည်းကမ်းပါ။ အဲလို စည်းကမ်းရှိထားတော့ သူ့ဘောလုံးဟာ ရွံ့ တွေထဲမှာ စားစားမြုပ် နစ်နေတာကို ကြည့်ပြီး ဆရာဦးသိန်းမြင့်ထွန်း အဲဒီဘောလုံးကို ဘယ်လိုရိုက်ရမလဲ ဆိုတာ စဉ်းစားရတော့တာပေါ့။ နဂိုကမှ သာမန်အနေအထား ရှိတဲ့ ဘောလုံး တစ်လုံးကို ရိုက်ဖို့ အတော်ကြာ စဉ်းစား အချိန်ယူ ထုတ်ရွေးရတဲ့ ဆရာဦးသိန်းမြင့်ထွန်းဟာ ရွံ့ထဲမှာ တစ်ဝက်ကျော် နစ်တဲ့ ဘောလုံးကို ရိုက်ဖို့ဆိုတာ ရောက်တော့ စဉ်းစားလို့ကို မပြီးနိုင်တော့ပါဘူး။ နောက်ဆုံးတော့ "သမီး ငါ့ကို ဝုဒ် (Wood) တုတ်နံပါတ် (၅)ပေး" လို့ ပြောလိုက်ပါတယ်။ ဒါဟာ လူတွေရဲ့ မလျော့နိုင်တဲ့ စိတ်ဓါတ်ကို ဖော်ပြတဲ့ သဘောပါ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ဒီလောက် ရွံ့ထဲ နစ်ရတဲ့ ဘောလုံးဟာ ဝုဒ်လို့ ခေါ်တဲ့ တုတ်တွေနဲ့ လုံးဝ ရိုက်လို့ မရဘူး ဆိုတာကို သိရပါမယ်။ ဒါပေမယ့် အရိုးဆရာဝန် ဒေါက်တာဦးကျော်ဌေးက "ဆရာ ဦးသိန်းမြင့်ထွန်းဟာ ရပ်(ဖ်) မြက်ထဲ ရောက်တာတောင် သူ့ဘောလုံးကို ဝုဒ်နဲ့ ရိုက်တတ်တယ" လို့ မြှောက်ပြီး ပြောနေကြ စကားတွေကို ဆရာ သတိရပုံပေါ်ပါတယ်။ ဆရာဦးသိန်းမြင့်ထွန်းဟာ လူရိုးကြီးဆိုတော့ ကိုကျော်ဌေးက မြှောက်ပြောတာကို တကယ်ထင်ပြီး သူဟာ "ရပ်(ဖ်) ထဲရောက်လည်း ဝုဒ်နဲ့ ရိုက်တတ်တ တော်တော်ကို တော်တဲ့ငါပဲ" ဆိုတဲ့ ငါစွဲစိတ်က ဝင်နေပါတယ်။ အဲတော့ ရွံ့ထဲက ဘောလုံးကို ရိုက်သင့်တဲ့ သံတုတ်နဲ့ မရိုက်ပဲ ဆရာကျော်ဌေး မြှောက်ပင့်ပြောထားတဲ့ မြက်ရှည်ထဲမှာ ဝုဒ်နဲ့ ရိုက်တတ်တဲ့ အစွဲကို စွဲနေပြီး ဝုဒနဲ့ ပဲရိုက်ဖို့ ပြင်ဆင်ပါတယ်။ ဆရာဟာ ဒီလို မြေကြီးထဲ မြုပနေတဲ့ ဘောလုံးကို ရိုက်ဖို့ ဟိုတုတ် ရွေးလိုက်၊ ဒီတုတ်ရွေးလိုက် ကယ်ဒီလေးနဲ့ တိုင်ပင်စကားတွေ ပြော၊ တုတ်တွေ ဂေါက်အိတ်ထဲ ပြန်ထည့်၊ ပြန်ထုတ်နဲ့ နောက်ဆုံး စိတ်ကြိုက် ဂေါက်တုတ်လေး

ကို ရသွားပါတယ်။ အဲဒီ တုတ်လေးကိုကိုင် ရွှီးဆို တစ်ခါလလိုက်၊ တုတ်လေး ပြန်ချ၊ ရိုက်ရမယ့် ဒါရိုက်ရှင်ကိုကြည့်၊ တစ်ခါလွှဲပြန်ရော။ ဘောလုံးရှာတာကြာလို့ စိတ်မရှည်ပဲဖြစ်နေတာ အခု ဂေါက်တုတ်ရွေး၊ ဂေါက်တုတ်လွှဲ၊ ဟိုကြည့်ဒီကြည့် လုပ်နေတော့ ဂေါက်ရိုက်တဲ့အဖွဲ့သားတွေ တော်တော်လေး စိတ်ဓါတ်ကျ နေကြပါပြ။ နောက်ဆုံးတော့ ဆရာဟာ ဂေါက်တုတ်ကို လွှဲပြီး တအားရိုက်လိုက်ပါတယ်။ ရိုက်ပြီးတာနဲ့ သူဟာ ဟိုးအဝေးကြီး တမျှော်တစ်ခေါ် ဂေါက်ကွင်းဆီကို ငေးပြီးကြည့်နေပါတယ်။ ဒါနဲ့ ကျွန်တော်တို့လည်း သူကြည့်တဲ့ဒါရိုက်ရှင်ဘက်ကို လိုက်ကြည့်ကြရင်း "ဆရာ ဆရာ့ဘောလုံး ဘယ်ရောက်သွားလဲ ကျွန်တော်တို့တော့ မမြင်လိုက်ဘူး" လို့ မေးလိုက်ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ဆရာဦးသိန်းမြင့်ထွန်းရဲ့ ကယ်ဒီလေးက "ဆရာ ဆရာ၊ ဆရာ့ဘောလုံးက ဘယ်မှရောက်မသွားဘူး၊ မြေကြီးထဲကို ပက္ကျံဝင်သွားပြီး ဒီနေရာမှာပဲ ရှိတယ်ဆရာ" လို့ အော်ဟစ်ဆူညံပြောရှာပါတယ်။ ဆရာလည်း နည်းနည်းတော့ရှက်သွားပြီး "ငါသိပါတယ်ဟ၊ ငါ နောက်တစ်ချက်ရိုက်ရမယ့် ဒါရိုက်ရှင်ကို ကြည့်နေတာပါ" လို့ ပြောလိုက်ပါတယ်။ တကယလည်း တကယ်ပဲ စကားပြောတတတဲ့ ဆရာပါ။ ဆရာဦးသိန်းမြင့်ထွန်းဟာ ပထမကျင်းမှာ အခွင့်အရေးဆုံးရှုံးတာကို စိတ်ထဲ မဖျောက်ပစ်ပဲ ရွှံ့ထဲမြုပ်နေတဲ့ဘောလုံးကို ရိုက်သင့်တဲ့ သံတတ်နဲ့မရိုက်ပဲ ဝုဒ်နဲ့ရိုက်လိုက်တော့ ဘောလုံးဟာ တုတ်တုတ်မှမရွေ့၊ အဲဒီနေရာမှာပဲ မြေကြီးထဲကို ဝင်သည်ထက်ဝင်သွားတော့တာပါ။ ဒါကြောင့် ဂေါက်သီး ရိုက်တာမှာဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်နေရာမှာဖြစ်ဖြစ် အခွင့်အရေးဆိုတာ ရရင် ဘယ်တော့မှ လက်မလွတ်စေပါနဲ့။ ရသင့်တဲ့ အခွင့်အရေးကို မယူလိုက်နိုင်ရင် စိတ်ရောကိုယ်ပါ ထိမယ်။ အဲလို ဟတ်ထိသွားရင် နောက်နောင် လုပ်ဆောင်ချက်၊ ဂေါက် ရိုက်ချက်တွေဟာ လွဲကုန်ပါလိမ့်မယ်။ Don't miss the golden opportunity လို့ ပြောလိုက်ချင်ပါတယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)




Before an important
shot, I relax myself
by taking a long,
deep breath.
Ohhhhhhmm

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၄၉)

လူတစ်ယောက်ဟာ နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာဖို့လိုသလို စိတ်လည်း ကြည်လင်လန်းဆန်းပြီး စထရက်စ်တွေ ကင်းနေဖို့လိုပါတယ်။

အဲလိုစိတ်ဟာ လူတစ်ယောက်အတွက် အရေးကြီး၊ အရေးပါဆုံး ဖြစ်တယ်ဆိတာကို ဂေါက်ကွင်းမှာ ဂေါက်ရိုက်ရင်း ဂေါက်သမားတွေကို အနီးကပ် လေ့လာရင်းနဲ့ ပိုမိုသိနားလည်လာတယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းတွေ ရေးနေပါတယ်။

- တကယ်တမး ပြောရမယ်ဆိုရင် ဂေါက်သီးရိုက်တာဟာ အဓိကအားဖြင့် အတွေးအခေါ်ရှိတဲ့ လူတွေရဲ့ ကစားနည်း တစ်ခုဖြစ်နေတယ်လို့ ပြောချင်ပါတယ်။
- ဂေါက်သးသမား တစ်ယောက်ရဲ့ အကောင်းဆုံး အောင်နိုင်ရေး လက်နက်တစ်ခုကတော့ စဉ်းစားတီထွင်နိုင်တာပါ။ အဲလို စဉ်းစား တီထွင်တွေးခေါ်နိုင်တဲ့ ခရီအေးတီဗီတီ (Creativity) ဆိုတာကို အလွယ်ဆုံး ရှင်းပြရမယ်ဆိုရင် သူများတွေ မမြင်နိုင်တဲ့ ရိုက်ကွက် ကစားနည်းတွေကို မြင်နိုင်တဲ့ အတွင်းအား စိတ်တန်ခိုးပါပဲ။ ဥပမာ ပြောရမယ်ဆိုရင် ဂေါက်သီးကိုခွုပုတ်တွေထဲက ထွက်ဖို့၊ လွတ်နေတဲ့ နေရာတစ်ခုကနေ ဘယ်လို ဘယ်နည်းရိုကထုတ်ရမယ်ဆိုတဲ့ နည်းလမ်းကို ရှာတာမျိုးပေါ့။
- အဲလို စိတ်က အရေးကြီးတယ် ဆိုပေမယ့်လည်း ကိုယ်ခန္ဓာကလည်း ပါဦးမှ ဖြစ်မှာလေ။ ဂေါက်သမား တစ်ယောက်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းမှု ရှိမှသာ သူ့ရဲ့ စိတ်ထဲမှာ တွေးသလို မြင်သလို စဉ်းစားထားတဲ့ ရိုက်ချက်တွေကို ရိုက်နိုင်မှာပါ။ ဒါကြောင့် ထပပြီး ပြောချင်တာက ခန္ဓာကိုယ် ဖွံ့ဖြိုးသန်စွမ်းမှုနဲ့ စိတ်ရဲ့ တီထွင်စဉ်းစားမှုနှစ်ခု ပေါင်းစပ်လိုက်မှသာ အောင်မြင်တဲ့ ဂေါက်သမား တစယောက် ဖြစလာမှာပါ။ ဒါကြောင့် ပြန်ပြောရမယ်ဆိုရင် ဂေါက်ဆိတာ စိတ်က (၅၀)% နဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာ (၅၀%) ပေါင်းစပ်ထားတာပါ။

- ဂေါက်သီးရိုက်တာကို ကောင်းဖို့ ကြိုးစားပြီး ရိုက်နေတဲ့ ကွင်းထဲ တလျှောက်လုံးမှာ ကိုယ့်ရဲ့ အခြေအနေတွေကို အမြဲတမ်း ဆန်းစစ်နေဖို့ လိုပါမယ်။ ဥပမာ ပြောရမယ်ဆိုရင် ဂေါက်ကွင်းရဲ့ ပြောင်းလွဲနေတဲ့ နေရာ အနေအထား အခြေအနေတွေ၊ ကိုယ့်ရဲ့ ရိုက်ချက်တွေ၊ ကိုယ်စွန့်စားမှုတွေ ယူပြီး ရိုက်နေလား၊ သေချာတဲ့ ရိုက်နည်းမျိုးနဲ့ ရိုက်နေလားဆိုတာတွေကို စဉ်ဆက်မပြတ် ကိုယ့်ဘာသာ ကိုယ်လေ့လာနေရမှာပါ။ ဒီနေရာမှာ စိတ်ရဲ့ အရေးပါပုံကို ထပ်ပြောရမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ကို တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ဖြစ်အောင် ထိန်းသိမ်းထားဖို့ ဆိုတာက ဂေါက်ကွင်းထဲမှာ ရိုက်တာတွေကို စီမံခန့်ခွဲတဲ့ (course management) ထက် ပိုအရေးကြီးပါတယ်လို့ ထင်မိပါတယ်။ ဂေါက်ကွင်းထဲမှာ ထားရမယ့် စိတ်အခြေခံ အချက်အလက်တွေကို ပြောရမယ်ဆိုရင်

- စိတ်ဓါတ်ကြံ့ကြံ့ခိုင်တောင့်ထားနိုင်ဖို့၊ မင်တယ်(လ်) တပ်(ဖ်)နက်(စ်) (mental toughness)
- မိမိကိုယ် မိမိယုံကြည်မှု၊ ဆဲလ်ဖ်ကွန်ဖိဒင့်(စ်) (self confidence)
- ကိုယ့်ရဲ့ ပြိုင်ဖက်တွေကို ခြိမ်းခြောက်နိုင်ဖို့၊ အင်တီမီဒေးရှင်း (intimidation)
- အားကစား စိတ်ဓါတ် အပြည့်အဝနဲ့ ဂဏ်သိက္ခာ ရှိရှိ ကစားနိုင်ဖို့၊ ဂိမ်းမင်းရှစ် (gamesmanship)
- အတွင်းစိတ် မကောင်းဆိုးဝါးတွေကို ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ဖို့၊ ကွန်ကားရင်းအင်းနားဒီမွန် (conquering inner demon)
- အရင်တုန်းက အောင်နိုင်မှု၊ ကိုယ့်ရဲ့ ရိုက်ချက်ကောင်းတာတွေကို ပြန်ပြီး မှတ်မိ သတိရနေအောင် လုပ်နိုင်ရမယ (instant recall of past successes)
- ကိုယရဲ့ အမှားတွေကို အမြန်ဆုံး မေ့ပစ်နိုင်ရမယ် being able to quickly purge failures

ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ ဂေါက်ရိုက်တာမှာ <u>ဂေါက်ရိုက်တယ်ဆိုတဲ့ ကစားနည်း စနစ်ကို ကစားနေတုန်းမှာပဲ စိတ်ရဲ့ အတွင်းစိတ်ကစားနည်းကို</u> သုံးပြီး ကစားမှ အောင်မြင်မှာပါ။ အင်္ဂလိပ်လို ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ It is the game within the game.

အဲလောက်တောင် ဂေါက်သီးရိုက်တဲ့နေရာမှာ စိတ်ဟာ အရေးကြီးတယ်ဆိုတာကို ကိုယ်တွေ့ မြင်နေကြုံနေရပါတယ်။ အဲဒီစိတ်ထဲမှာ ကောင်းတဲ့စိတ်နဲ့ မကောင်းတဲ့စိတ် နှစ်မျိုးရှိတယ်ဆိုတာ နည်းနည်း ရှင်းပြချင်ပါတယ်။

<u>ကောင်းတဲ့စိတ်နဲ့ မကောင်းတဲ့စိတ်</u>

ကျွန်တော်ငယ်ငယ်တုန်းက အဖေကပြောဘူးပါတယ်။ စိတ်ဆိုတာမှာ ကောင်းတဲ့စိတ်နဲ့ မကောင်းတဲ့စိတ်ဆိုတာ ရှိတယ်တဲ့။ အချိန်တစ်ချိန်ချိန်မှာ စိတ်ဟာ တစ်မျိုးပဲရတယ်လို့ အဖေက ပြောပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် လူတစ်ယောက်ဟာ စိတ်ကောင်းရှိနေတဲ့အခါမှာ ကုသိုလ်ရနေပြီး၊ မကောင်းတဲ့စိတ

ရှိနေတဲ့ အခါမှာ အကုသိုလ်တွေရနေမယ်တဲ့။ ဆိုလိုတာက လူတစ်ယောက်ဟာ အချိန်တစ်ချိန်မှာ ကုသိုလ် ရနေမလား၊ အကုသိုလ်ရနေမလား တစ်မျိုးမျိုးကိုပဲ ရနေမယ်တဲ့။ ညအိပ် နေတဲ့အခါမှာတောင် အိမ်မက်ထဲမှာ ဘာအတွေးတွေ ရှိနေလဲ ဆိုတာပေါ် မူတည်လို့ ကုသိုလ်စိတ်လား၊ အကုသိုလ်စိတ်လား ဆိုတာ ဖြစ်နေမှာလို့ ပြောပါတယ်။ လုံးဝအိပ်ပျော်နေပြီး ဘာမှမတွေး၊ ဘာမှမလုပ်ဖြစ်နေလို့ အကုသိုလ်တွေကို မလုပ်ဖြစ်မတွေးဖြစ်ပဲ ဖြစ်နေရင် အဲဒါဟာ ကုသိုလ်ရနေမယ်လို့ အဖေကပြောပါတယ်။ အဖေပြောတာတွေ ဘယ်လောက်အထိ မှန်လဲ၊ မှားလဲတော့မသိပါဘူး။ ဒါပေမယ့် အခုတွေးကြည့်တော့ ကျွန်တော့်အနေနဲ့ အဖေရှင်းပြတဲ့ ကောင်းတဲ့စိတ်နဲ့ မကောင်းတဲ့စိတ်၊ ကုသိုလ်စိတ်နဲ့ အကုသိုလ်စိတ် ဆိုတာတွေကို ကျွန်တော် ကောင်းကောင်း လက်ခံနိုင်ပါတယ်။ လူတွေရဲ့စိတ်ထဲမှာ ကောင်းတဲ့စိတ်နဲ့ မကောင်းတဲ့စိတ်ဟာ အမြဲတမး ဒွန်တွဲရှိနေမှာပါ။ အဲလို ရောယှက်နေတဲ့ စိတ်ဆိုး စိတ်ကောင်းတွေကို ဘယ်လိုထိန်းကျောင်းနိုင်တယ် ဆိုတာပေါ် မူတည်ပြီး လူကောင်းလူဆိုးဆိုတာ ဖြစ်ပေါ် လာတာပါ။ ကျွန်တော် အင်္ဂလန်မှာတုန်းက မိတ်ဆွေတစ်ယောက် ပြောဖူးတာလေးကို ပြန်ပြောရမယ်ဆိုရင် "Everybody has beast inside" တဲ့။ လူတိုင်း လူတိုင်းရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ရိုင်းစိုင်းတဲ့ တိရစ္ဆာန်စိတ်ခါတ်ဆိုတာ ရှိတယ်တဲ့။ "Everybody tries to keep the beasts inside so to be a good person" တဲ့။ လူတိုင်းဟာ လူကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ အဲဒီတိရစ္ဆာန်စိတ်ကို အပြင်ကဖေါ်ထုတ်မပြဖို့ ထိန်းသိမ်းထားရတယ်တဲ့။ Never let the beast out. အဲဒီတိရစ္ဆာန်စိတ်ကြီးကို အပြင်ကို မရောက်စေနဲ့တဲ့။ လူတွေရဲ့ကိုယ်ထဲ အတွေးထဲမှာရှိတဲ့ စိတ်ရိုင်းတိရိစ္ဆာန်ကြီး အပြင်ရောက်သွားပြီဆရင်တော့ ဒုက္ခရောက်ပြီသာ အောက်မေ့ပေတော့။ ဒီလိုအတွင်းစိတ် သဏ္ဌာန်တွေကို မထိန်းနိုင်ပဲ ကိုယ်နှုတ်အမူအရာနဲ့ ထုတ်ဖော်ပြောလို့ ဒက္ခရောက်ကြရတဲ့ သူတွေ အများကြီးပါ။ ဒီလိုပြောလို့ ပညာမတတ်တဲ့ သူတွေ အဆင့်အတန်း နိမ့်တဲ့ သူတွေသာ စိတ်တွေ မထိန်းပဲ ပြုမူဆောင်ရွက်ပြီး တိရစ္ဆာန်စိတ်တွေ အပြင်ရောက်မယ်လို့ မထင်လိုက်ပါနဲ့။ အမေရိကန် သမ္မတ ဂျင်မီကာတာဟာ သတင်းစာရှင်းလင်းပွဲတစ်ခုမှာ သူ့ရဲ့ စိတ်ထဲမှာရှိတဲ့ အတိုင်း Playboy magazine ထဲက အမျိုးသမီးပုံတွေအကြောင်း ပြောချလိုက်တာဟာ အံ့မခန်းစရာပါ။ ဂျင်မီကာတာ အဲဒီကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်လို့ တော်တော်လေး နာမည်ပျက်ခဲ့ပါတယ်။ စဉ်းစားကြည့်စမ်းပါ။ အမေရိကန်နိုင်ငံရဲ့ သမ္မတကြီး တစ်ယောက်လုံးဟာ မစဉ်းစားမဆင်ခြင်ပဲ လူပုံအလယ် သတင်းစာ ရှင်းလင်းပွဲမှာ သူ့စိတ်ထဲမှာ ရှိတဲ့ အမျိုးသမီးတွေပေါ်မှာထားတဲ့ သဘောထား ဆန္ဒအတွင်းစိတ် တိရစ္ဆာန်ကြီးကို ထုတ်ဖော်လိုက်တဲ့အထိ ဖြစ်သွားပါတယ်။ မထိန်းနိုင် မသိမ်းနိုင် လူ့ရဲ့ စိတ်တွေပါ။

<u>စိတ်နဲ့ ကိုယ်</u>

ခုနက ပြောခဲ့သလို စိတ်ထဲမှာ ရှိတဲ့ အတွေးတွေကို စိတ်ထဲမှာပဲ ထားနိုင်တယ်ဆိုတောင် အတွေးတွေ စိတ်တွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဆောင်ရွက်ပြုမူမှုတွေကို ထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။ ဒီလို စိတ်ရဲ့ အရေးပါပုံတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ ကိုယ်တွေ့ဂေါက်ကွင်းက ဖြစ်ရပ်တွေကို ပြောပြချင်ပါတယ်။ ဥပမာ တစ်ခု ပြောပြရမယ်ဆိုရင်

ကျွန်တော် အရေးကြီး ပါတ်တင် ကျင်းစိမ်ခါနီး ပြင်ဆင်နေချိန်မှာ တစ်ယောက်ယောက်က "ဆရာဝင်း ခင်ဗျား ဒါဝင်မှ တိုက်မှာနော်၊ မဝင်ရင်တော့ ရှုံးပြီ" လို့ ကပ်ပြောလိုက်ရင် အဲဒါဟာ ကိုယ့်အတွက် တကယ့်ကို စိတ်အနှောက်အယှက်ဖြစ်စရာ ဖြစ်သွားပါပြီ။ ကျင်းနဲ့ဘောလုံး နီးနီးလေးပဲ ဖြစ်နေပါစေ၊ စိတ်ထဲမှာ အဲလို ဖြစ်လိုက်တာနဲ့ ပါတ်တင်လွဲချော်ပြီး ကစဉ့်ကလျားဖြစ်တော့တာပါပဲ။ စိတ်ထဲ တစ်ခုခု ထစ်ခနဲ ဖြစ်သွားလိုက်တာနဲ့ ဂေါက်ရဲ့ ရိုက်ချက်ဟာ လုံးလုံးကို ပျက်တော့တာပါ။

<u>မထိန်းနိုင်တဲ့ စိတ်</u>

စိတ်တွေကို မထိန်းနိုင်ကြလို့ ဂေါက်သမားတွေဟာ ဂေါက်ကွင်းမှာ သရုပ်ပျက် ပြောကြဆိုကြတာတွေကို တွေ့ရမှာပါ။ တစ်ယောက်ယောက်က ဂေါက်သီးရိုက်တာ သိပ်ကောင်းနေရင် ကျန်ဂေါက်သမား တစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်ထဲမှာ လုံးဝ သည်းမခံနိုင်ဘူး။ "ခင်ဗျား ဒီနေ့ ရိုက်တာ သိပ်ကောင်းတာပဲဗျာ" လို့ မပြောနိုင်ဘူး။ "ခင်ဗျား ဒီနေ့ ပျက်သင့်သလောက် မပျက်ဘူးနော်" လို့ ပြောပါတယ်။ လူ့ရဲ့ စိတ်ဟာ တော်တော်ကို နားမလည်နိုင်အောင်ပါ။

<u>အနိုင်မခံ အရှုံးမပေးတဲ့စိတ်</u>

စတ်တွေထဲမှာ ထူးခြားတာတွေကို ပြောရမယ်ဆိုရင် ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ ပါမောက္ခကြီး တစ်ဦး ပြောခဲ့တဲ့ အနိုင်မခံအရှုံးမပေး စိတ်ဓါတ်ဆိုတာကို ရှင်းပြချင်ပါတယ်။ သူက ဘယ်လိုပြောသလဲဆိုတော့ "ဂေါက်သမားတွေရဲ့ စိတ်ဓါတ်ထဲမှာ အနိုင်မခံဆိုတာတော့ သဘောပေါက် နားလည်နိုင်ပါတယ်ဗျာ ဒါပေမယ့် အရှုံးမပေးနိုင်တဲ့ စိတ်ဓါတ်ကတော့ ဘာမှန်းကို မသိတာပါ" တဲ့။
(ကျွန်တော်ဟာ အင်္ဂလန်မှာ အသည်းရောဂါပညာတွေ နှစ်နှစ်ကြာ သင်ပြီး ၁၉၈၅ ခုနှစ်မှာ ရန်ကုန်ကို ပြန်ရောက်လာပြီး တရုတ်တန်းမှာ ဒီနေ့အထိ နေခဲ့တာပါ။ ဒါကြောင့် တရုတ်တွေရဲ့ အတွေးအခေါ်တွေ အယူအဆတွေကို တော်တော်များများ ကြားခဲ့ဖူးပါတယ်။ တရုတ်တွေက ဘယ်လို ပြောသလဲဆိုတော့ "သိန်း ၂၀ နဲ့ မဝယ်မိတာကိုတွေးပြီး ယူကြုံးမရ ဖြစ်မနေနဲ့" တဲ့။)

ပြီး အမှားဆိုတာကို နည်းနိုင်သမျှ နည်းအောင် လုပ်ရမှာပါ။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဒင်မောင်ဝင်း (အသည်း)



အာရောဂျံ ၁၅-၁၂-၂၀၀၈

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၅၀)

<u>တောင်းပန်လွှာ</u>

(အမေရိကန်အသည်းရောဂါပညာရှင်အဖွဲ့ဝင် တစ်ဦးဖြစ်တဲ့ ကျွန်တော်ဟာ အမေရိကန်နိုင်ငံ ဆန်ဖရန်စစ္စကိုမြို့မှာ (၃၀-၁၀-၀၈)နေ့ကနေ (၉-၁၁-၀၈)အထိ ကျင်းပတဲ့ (၅၉)ကြိမ်မြောက် အမေရိကန် အသည်းရောဂါပညာရှင်အဖွဲ့ နှစ်ပတ်လည်အစည်းအဝေးကို သွားရောက်တက်ရင်းနဲ့ တဆက်တည်း စက််ာပူ နိုင်ငံမှာ အာရှပစိဖိတ်အသည်းကင်ဆာလေ့လာရေးအဖွဲ့ အစည်းအဝေးပါ ဆက်တက်လိုက်တဲ့အတွက် ပြည်ပ ခရီးသွားတာ ၃ပတ်ကြာသွားပါတယ်။ ဒါကြောင့ ပြီးခဲ့တဲ့လက အာရောဂျံမဂ္ဂဇင်းမှာ လစဉ်ပါနေကျ ဆောင်းပါး မရေးနိုင်ခဲ့တာကို ခွင့်လွှတ်ဖို့ အနှုးအညွှတ် တောင်းပန်ပါတယ်။)

လူတွေကို စိတ်ရောကိုယ်ပါ နုပျိုလန်းဆန်းအောင် လုပ်ပေးနိုင်တယ်လို့ ယူဆထားတဲ့ ဂေါက်သီးရိုက်တဲ့အကြောင်းကို ရေးနေပါတယ်။ အဲလိုရေးရင်းကနေ ဂေါက်သီးရိုက်တဲ့အကြောင်း၊ ဂေါက်ကွင်းရဲ့စည်းကမ်းတွေ၊ ဂေါက်ကွင်းထဲမှာ တွေ့ရတဲ့ ကျွန်တော်နဲ့အတူ ရိုက်ဖော်ရိုက်ဖက် ပါမောက္ခကြီး တွေရဲ့အကြောင်းလည်း ပြောမိပါတယ်။ အထူးသဖြင့် မိတ်ဆွေကြီးတွေရဲ့ ဖိနှိပ်ထားတဲ့ အတွင်းစိတ်သန္တာန်တွေဟာ ဂေါက်ကွင်းထဲရောက်တော့ ပင့်လျှံထွက်လာပြီး ကောင်းတာတွေရော မကောင်းတာတွေရော အကုန် ပေါ်လာတဲ့အကြောင်းတွေ ပါလာပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ဂေါက်ကွင်းအကြောင်း၊ ဂေါက်ရိုက်တဲ့အကြောင်း၊ ဂေါကသီးတွေအကြောင်း ရေးနေရင်းက ၂၀၀၈ခုနှစ် နိုင်ဝင်ဘာလထဲမှာ အမေရိကန်နိုင်ငံ၊ ဆန်ဖရန်စစ္စကို မြို့မှာ လုပ်တဲ့ (၅၉)ကြိမ်မြောက် အမေရိကန် အသည်းရောဂါအစည်းအဝေးသွားတက်ခဲ့ပါတယ်။ အစည်းအဝေးတက်ရင်း အမေရိကန်မှာ ကျောင်းတက်နေတဲ့ ကျွန်တော့် သားလေး ထူးခိုင်ဝင်းနဲ့ ဆန်ဖရန်စစ္စကိုမြို့၊ LA မြို့တွေတဝိုက်က ဂေါက်ကွင်းတွေမှာ သားအဖ နှစ်ယောက် ဂေါက်သီးတွေ လှည့်ရိုက်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီလို အမေရိကန်မှာ ဂေါက်ရိုက်ခဲ့တာကြောင့် အခုဆက်ပြီး အမေရိကန် ခရီးစဉ်အတွေ့အကြုံတွေနဲ့ အမေရိကန်မှာ ဂေါက်သီးရက်တဲ့ အတွေ့အကြုံလေးတွေ ရေးပြချင်ပါသေးတယ်။ အမေရိကန်မှာ ကျွန်တော်နဲ့ သားလေး ထူးခိုင်ဝင်း ဂေါက်သီးရိုက်တဲ့အကြောင်းတွေ မပြောခင်မှာ ကျွန်တော်နဲ့ ဂေါက်သမားလေး ထူးခိုင်ဝင်းရဲ့ ဂေါက်သီးရိုက်သမိုင်းကို စပြောချင်ပါတယ်။

ဂေါက်သမားကျွန်တော်

ကျွန်တော်ဟာ နှစ်ပေါင်းများစွာ စိတ်ပါလက်ပါ ပိုက်ကျော်ခြင်း ခတ်ခဲ့တဲ့ ပိုက်ကျော်ခြင်းသမား တစ်ယောက်ပါ။ အဲလို ကစားနေရင်းကနေ လွန်ခဲ့တဲ့ (၈)နှစ်လောက် တစ်နေ့မှာ ခုန်ပြီး ခြင်းခတ်လိုက်တာ မြေကြီးပေါ်ပြုတ်ကျသွားပြီး ခါးကို ထိသွားပါတယ်။ အဲဒီ မှာတင် (၆)လလောက် လုံးဝမလှုပ်နိုင်သလောက် ဖြစ်သွားပြး ခြင်းကစားဖို့ လုံးဝ စိတ်မကူးတော့တဲ့အပြင် အားကစားကို စိတ်ကုန်သွားပြီး ဘာအားကစားမှ လုပ်ချင်စိတ် မရှိတော့ဘဲ ဖြစ်သွားပါတယ်။ ပြုတ်ကျတဲ့ဒဏ်ရာ သက်သာလာတဲ့အချိန်မှာလည်း ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုတွေကို စိတ်မဝင်စား အားကစားကို စိတ်ကုန်နေပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ တိုက်တိုက်ဆိုင်ဆိုင် ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ နှလုံးခွဲစိတပါမောက္ခ ဒေါက်တာဦးခင်မောင်အေး (ဆရာအေး) က ဘယ်လိုကနေ ဘယ်လို စိတ်ကူးပေါက်သွားလဲမသိဘူး၊ ဂေါက်ကွင်းဆိုတာကို တစ်ခါမှ မရောက်ဖူးတဲ့ ကျွန်တော့်ကို ဂေါက်ရိုက်ဖို့ ဇွတ်တရွတ် ခေါ်ပါတော့တယ်။

ပြောရမယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်ဟာ ဂေါက်ဆိုတာ "Game Of Lazy Fellows" လူပြင်းတွေရဲ့ ကစားနည်း ဆိုတာကို အတို (GOLF) လို့ ခေါ်တာလို့ အမြဲသာသာပြောလေ့ရှိတဲ့သူတစ်ဦးပါ။ တသက်လုံးက ငါ့မှာ အလုပ်ဒီလောက်များတာ၊ ဂေါက်ကို လုံးဝမကစားဘူးလို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချထားတဲ့သူပါ။ ဒါပေမယ့် ဆရာအေးကတော့ လုံးဝမလျှော့ဘဲ ကျွန်တော့်ကို ဂေါကရိုက်ဖို့ တရှိုရှိုနဲ့ ပြောပါတယ်။

တစ်မနက်မှာ မိတ်ဆွေကြီး ဆရာအေးဟာ ကျွန်တော့်အိမ်အထိ ရောက်လာပြီး ကျွန်တော့်ကို ဥက္ကလာဂေါက်ကွင်းကို ခေါ်သွားပါတယ်။ ဂေါက်ကွင်း ရောက်တော့ ဂေါက်ချူးဘိနပ်တစ်ရံနဲ့ ဂေါက်လက်အိတ်တစ်ခု ဝယ်ပေးပါတယ်။ ပြီးတော့ "ဂေါက်သီးရိုက်တဲ့ လက်အိတ်ဆိုတာ လက်တစ်ဘက်တည်းပဲ စွပ်ရတယ်၊ လက်အိတ်ကို ဘယ်ဘက်လက်မှာ စွပ်၊ ဒါက ထိပ်က ဖုလုံးအကြီးကြီးနဲ့ ဂေါက်ရိုက်တဲ့ကြီး ဒရိုင်ဘာ (driver) လို့ခေါ်တယ်၊ ဒီလို တတ်ခေါင်းက ဖုနေတဲ့ တတ်ကိုတော့ ဝုဒ် (wood) ၊ ခေါင်းပိုင်းမှာ သံပြားလေးတွေနဲ့ တတ်ကို အိုင်းယွန်း (iron)" ဆိုပြီး ဂေါက်တံတွေအကြောင်း အသေးစိပ် ရှင်းပြပါတယ်။ တစ်ဆက်တည်းပဲ "ဂေါက်စရိုက်တဲ့နေရာကို တီခုံ၊ အလယ်က မြက်ရိတ်ထားတဲ့ လမ်းလျှောက်တဲ့နေရာကို ဖဲယားဝေး၊ ဘေးက မြက်ဖုတ်ထူကြီးတွေကို ရပ်ဖ် (rough)၊ ဘောလုံးလေး ရိုက်တင်ရမယ့် နေရာလေးကို ဂရင်း (green)" ဆိုပြီး ဂေါက်ကွင်းမှာ သိသင်တာတွေကို ဆက်ပြောပြန်ပါတယ်။ ဂေါက်သီးပညာ ဒီပလိုမာ သင်တန်းတက်နေတယ်လို့ ထင်ရလောက်အောင်ကို ဂေါက်သင်ခန်းစာ ဂေါက်အချက်အလက်တွေကို ဆရာအေးဟာ တစ်နာရီအတွင်းမှာ မရပ်မနား တရစပ် ပြောတော့ပါတယ်။

အဲလိုပြောပြီးနောက်မှာ ကျွန်တော့်လက်ကို ဆွဲ၊ ဥက္ကလာဂေါက်ကွင်းထဲခေါ်သွားပြီး ဂေါက်သီးဆိုတာနဲ့ အစိမ်းသက်သက် ကျွန်တော့်ကို ဇွတ်ကြီး ဂေါက်ရိုက်ခိုင်းပါတော့တယ်။ ကျွန်တော်

ပထမဆုံး စရိုက်လိုက်တော့ ဂေါက်သီးဘောလုံးလေးဟာ ကျွန်တော်ရဲ့ ဘာမှန်းညာမှန်းမသိ ရိုက်ချက်ကြောင့် (၃)ပေလောက် လွင့်သွား ပါတယ်။ ဒီမှာတင် ဆရာအေးက "ခင်ဗျား မဆိုးဘူးဗျ၊ သူများတွေဆိုရင် ဂေါက်သီးစရိုက်ရင် ရေထဲကျ၊ ချုံထဲကျနဲ့ ခင်ဗျားက ဘေးတွေ ဘာတွေလည်း မထွက်ဘူး၊ အလည်တည့်တည့်မှာပဲ၊ ဆက်လုပ်ဗျာ" လို့ပြောပါတယ်။ တကယ်တော့ ကျွန်တော် ရိုက်လိုက်တဲ့ ဂေါက်သီးဘောလုံးက (၃)ပေလောက်ပဲ ရွေ့တာဆိုတော့ သူပြောသလို ကက် (၁၀၀)လောက် ဝေးတဲ့ ရေတွေ၊ ချုံတေထဲ မကျဘူးပေါ့။ ဖြစ်ရပ်မှန်က ဘယ်လိုပဖြစ်ဖြစ် လူဆိုတာ မြှောက်ပြောရင် ကြိုက်တတ်တာဆိုတာကိုသိတော့ ဆရာအေးဟာ ကျွန်တော့်ကို အလွန်ကို မဟုတ်တာတွေ မြှောက်ပင့်ပြော၊ ပြီးတော့ ဂေါက်ရိုက်တာကို ကျွန်တော် စိတ်ပျက်မသွားအောင် ဆွဲဆောင်ဖို့ နည်းမျိုးစုံနဲ့ ကြိုးစားနေတယ်ဆိုတာ ကျွန်တော် သိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်ကလည်း သိသိကြီးနဲ့ "ဆရာအေး ပြောတာ ဟုတ်သားပဲ၊ ငါ့ဘောလုံးဟာ ဖဲယားဝေးမြောက်ပေါ်မှာပဲ ရှိနေတယ်" ဆိုပြီး တော်တော်လေး ကျေနပ်သွားပါတယ်။ ဒါနဲ့တင် မပြီးသေးဘူး၊ ဆရာအေးက ဆက်ပြောပါသေးတယ်၊ "ဆရာဝင်း ခင်ဗျား တော်တော် တော်တယ်ဗျ၊ တချို့လူတွေဆိုရင် ဂေါက်ရိုက်မှာ တုတ်တွေ ဘာတွေတောင် ကျိုးတာ၊ ခင်ဗျားက ဘာမှ မဖြစ်ဘူး" တဲ့။ တကယ်တော့ ကျွန်တော်က ဂေါက်တုတ်ကို နောက် တစ်ပေလောက်ပဲ လွှဲရိုက်တာ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ကျွန်တော့် တတ်က ကျိုးမလဲ။ ဒါပေမယ့် ဆရာအေး ခင်ဗျားရိုက်လိုက်တာ တုတ် ဘာမှမဖြစ်ဘူးလို့ ပြောတာနဲ့ ကိယ့်ကိုကိုယ် တော်တော်ကြီး ဟုတ်ပြီလို့ ထင်သွားပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ ပထမဆုံး ဂေါက်သီးရိုက်ချက်တွေဟာ သိပ်မဆိုးပါလားလို့ တွေးလိုက်မိပြီး တော်တော်လေး ကျေနပ်အားတက် သွားပါတယ်။ ဒါနဲ့ နောက်တစ်နေ့မှာ မြို့မကျောင်းလမ်းက ချန်ပီယံ ဂေါက်ဆိုင်ကိုသွားပြီး အပေါစား ထိုင်ဝမ်လုပ် ဂေါက်ဆက် တစ်ဆက် ဝယ်လိုက်ပါတယ်။ ငါဂေါက်သီး စရိုက်တာပဲလေ ဂေါက်ဆက်အကောင်း မလိုပါဘူဆိုပြီး ထိုင်ဝမ်ဆက်ကို ဝယ်လိုက်တာပါ။ အရောင်းစာရေးမလေးကို MOB ဘဏ်က ခရက်စ်ဒစ် ကဒ်ပေးပြီး ထိုင်ဝမ်ဆက်ကို သုံးသိန်းခွဲနဲ့ ငွေချေ လိုက်ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ကျွန်တော့် မိတ်ဆွေကြီး ဖြစ်တဲ့ ချန်ပီယံ ဂေါက်ဆိုင်ပိုင်ရှင် ကိုမျိုးခင် ရောက်လာပြီး "ဆရာ ဘာလာလုပ်တာလဲ" လို့ မေးပါတယ်။ ကျွန်တော်က "ဂေါက်သီးစရိုက်မလို့၊ စလေ့ကျင့်ဖို့ဆိုတော့ ခပ်ပေါပေါ ထိုင်ဝမ်ဂေါက်ဆက် တစ်ဆက် လာဝယ်တာ" လို့ ပြောလိုက်ပါတယ်။ ကိုမျိုးခင်က ချက်ခြင်း ဘယ်လိုပြန်ပြောလိုက်သလဆိုတော့ "ဆရာရယ် အဲလို ခပ်ပေါပေါ ဆက်ဝယ်ရင် မှားတော့မှာပေါ့၊ ဆရာ ဝယ်ထားတဲ့ အပေါစား ဂေါက်ဆက်ကို လေးစားမှုမရှိဘဲ ဆရာ စိတ်ပျက်မှေ့လျော့သွားပြီး ဂေါက်ကို ဆက်မရိုက်ဖြစ်တော့ဘဲ နေမှာပေါ့။ ဈေးကြီး ဂေါက်ဆက်ကို ဝယ်ထားမှ အဲဒီ ဂေါက်ဆက်ကို ဆရာ အားနာမယ်၊ ဆရာ့မှာ ဒီဂေါက်ဆကကို တာဝန်ကျေအောင် လုပ်ပေးရမယ့် စိတ်ရှိမယ်၊ အဲတော့မှ ဆရာ ဂေါက်ဆက်ရိုက်ဖြစ်တော့မှာပေါ့" လို့

ပြောပါတယ်။ ကိုမျိုးခင်ပြောတာကို ကျွန်တော် စဉ်းစားကြည့် လိုက်တော့ ဟုတ်တာပဲလို့ တွေးမိပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ကျွန်တော့်ဘဝရဲ့ ပထမဆုံး ဂေါက်ဆက် ခပ်ညံ့ညံ့တစ်ခုကို ဂေါက်သးစမရိုက်ခင် (၃)နှစ်လောက်က မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ဆီကနေ ဝယ်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ အဲဒီ ဂေါက်ဆက်ကို ကျွန်တော် မလေးစားခဲ့ဖူးပေါ့။ ခပ်ပေါပေါ ဂေါက်ဆက်ပဲ၊ ငါလည်း ရိုက်ဖြစ်တာ မဟုတ်ဘူးဆိုပြီး အဲဒီဂေါက်ဆက်ကို ကျွန်တော့်အစ်ကို ရွာမ သဘာဝဓါတ်အားပေး လျှပ်စစ်စက်ရုံမှူး ဦးခင်မောင်တင့်ကို ပေးလိုက်မိပါတယ်။ နောက်တစ်ခါ (၁)နှစ်လောက်ကြာတော့ ကျွန်တော့်ရဲ့ တူတော်မောင် အောင်သန်းဦး ဂျပန်က ပြန်လာတော့ ကျွန်တော့်အတွက် သာမန်အဆင့်လောက်ရှိတဲ့ ဂေါက်ဆက်တစ်ဆက် ပေးပြန်ပါတယ်။ ကျွန်တော်လည်း အဲဒီဂေါက်ဆက်အသစ်ကို သိပ်လည်း အဖိုးတန်တာ မဟုတ်ဖူးဆိုပြီး ဒီလိုပဲ မရိုက်ဖြစ်ဘဲ ပစ်ထားလိုက်ပါတယ်။ တစ်နေ့မှာ ကျွန်တော်နဲ့ ညီအစ်ကိုလို ရင်းနှီးတဲ့ မိတ်ဆွေ ဗိုလ်မှူး တစ်ယောက် ကျိုင်းတုံကို တပ်မှူးအနေနဲ့ ပြောင်းရမယ် ဆိုပြီး လာနှုတ်ဆက်ပါတယ်။ အဲဒီမှာတင် သူ့ကို ဘာလက်ဆောင်ပေးရမလဲ စဉ်းစားရင်း ဂေါက်အိတ်ကို သွားမြင်ပြီး "ဗိုလ်မှူး ကျိုင်းတုံရောက်တော့ ရိုက်ဖို့ တူတော်မောင် ဂျပန်က ဝယ်လာတဲ့ ဂေါက်ဆက် ယူသွားဗျာ" ဆိုပြီး လက်ဆောင်ထည့်ပေးလိုက်ပါတယ်။ ပြန်စဉ်းစားကြည့်လိုက်တော့ တန်ဖိုးမရှိတဲ့ ဂေါက်အိတ်ရောက်တော့ တန်ဖိုးမရှိသလိုဘဲ ဆက်ဆံပြီး တွေ့ရာလူ ပေးပစ်လိုက်တယ်။ ကိုမျိုးခင်ပြောသလို စျေးကြီးကြီး ဂေါက်ဆက် ဝယ်ထားရင်တော့ သူများကိုပေးဖြစ်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ငါ ကိုယ်တိုင် ရိုက်ဖြစ်မှာပဲလို့ တွေးလိုက်မိပါတယ်။ အဲဒီလိုတွေးနေတဲ့အချိန်မှာပဲ ကိုမျိုးခင်က "ဆရာ လာ၊ ကျွန်တော် ဆရာ့အတွက် ဂေါက်တံတွေ ရွေးပေးမယ်ဆိုပြီး အဲဒီတုန်းက နောက်ဆုံးပေါ် စျေးအကြီးဆုံး Callaway ဂေါက်တံတေကို ဟိုကကောက်၊ ဒီက ကောက်ယူပြီး ဂေါက်အိတ်ကြီးထဲ ထည့်၊ ဂေါက်ဆက်တစ်ဆက် လုပ်လိုက်ပါတော့တယ်။ ဂေါက်အိတ်နဲ့ဂေါက်တံတွေ ပိုက်ဆံရှင်းဖို့ တွက်လိုက်တော့ (၁၁)သိန်း ကျသွားပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ (၁၀)နှစ်လောက်က (၁၁)သိန်းဆိုတာ နည်းတဲ့ ပိုက်ဆံ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော့်ရဲ့ MOB ခရက်ဒစ်ကဒ်တစ်ခုတည်းနဲ့ မလောက်တာနဲ့ ကမ္ဘောဇဘဏ်က ကဒ်နဲ့ပါတွဲပြီး ရှင်းရပါတယ်။ အဲလောက်တောင်စျေးကြီးတဲ့ ဂေါက်ဆက်ကြီး ဝယ်လာပြီးတဲ့နောက် ကိုမျိုးခင် ပြောသလိုပဲ ဂေါက်ဆက်ကြီးကို အားနာတာနဲ့ ကျွန်တော် ဂေါက်သီး စရိုက်ဖြစ်ခဲ့တာပါ။ ကျွန်တော် ဂေါက်သီး စရိုက်ပြီး (၃)လလောက်အကြာမှာ (၁၀)ချက်လောက် ရိုက်လိုက်ရင် (၅)ချက်လောက် ဂေါက်သီးဘောလုံးကို ထိလာပါတယ်။ အဲဒီတုန်းကတော့ အဲလောက် ဂေါက်သီးထိတာ ရိုက်နိုင်လာတာကို အတော်ကျေနပ်ပြီး တော်တော်ကို အထင်ကြီးပြီး ကိုယ့်ကိုကိုယ် တကယ့်ဂေါက်သမားကြီးလို့ကို ထင်လာမိပါတယ်။

ဒီလိုနဲ့တစ်သက်လုံး ဂေါက်မရိုက်ဘူးလို့ ကြွေးကြော်ခဲ့တဲ့ ကျွန်တော်ဟာ တကယ့်ကို ဂေါက်သီးကို အရူးအမူး စွဲလန်းတဲ့ ဂေါက်ရူးကြီး ဖြစ်သွားပါတော့တယ်။ ဒီနေရာမှာ ကြုံတုန်း မန္တလေးက ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေကြီး အရေပြားအထူးကုဆရာဝန်ကြီး ဒေါက်တာညွှန့်တင်ကို သတိပေးစကား ပြောလိုက်ချင်ပါတယ်။ ဘယ်လိုလဲဆိုတော့ ကျွန်တော် ပြီးခဲ့တဲ့လက မန္တလေးဆီဒိုးနားဟိုတယ်မှာ နောက်ဆုံးပေါ် ဝိတ်လျှော့နည်းတွေအကြောင်း ဆေးပညာဟောပြောပွဲလေးတစ်ခု သွားလုပ်တော့ ကျွန်တော်က ဂေါက်ရက်တာဟာ ဝိတ်လုံးဝမကျနိုင်ပါဘူး၊ ဂေါက်ရိုက်လို့ သုံးလိုက်တဲ့ ကယ်လိုရီဟာ နည်းနည်းလေး၊ ဂေါက်ကွင်းမှာ စားလိုက်လို့ ဝင်သွားတဲ့ ကယ်လိုရီက အများကြီး၊ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ဂေါက်ရိုက်လို့ ဝိတ်ကျမလဲ ဆိုတာကို ပြောပြပြီး ဂေါက်သမားတွေ ဂေါက်ကွင်းမှာ ကယ်လိုရီအဝင်အထွက်ကို သေသေချာချာ တွက်ချက်ရှင်းပြခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီမှာတင် ကျွန်တော့်ဟောပြောပွဲလည်းပြီးရော မိတ်ဆွေကြီး ဒေါက်တာညွှန့်တင်က ထပြီး "ဆရာ အခုလိုပြောလိုက်တာ ကျွန်တော် သိပ်ကို ဝမ်းသာပါတယ်၊ ကျွန်တော်က ဂေါက်ရိုက်တဲ့သူတွေကို ဂေါက်ရိုက်ရင် ဝိတ်ဘယ်တော့မှ မကျဘူးဆိုတာ အမြဲပြောခဲ့တဲ့သူပါ။ ဂေါက်ရိုက်တဲ့သူတွေကို ကျွန်တော်နားမလည်ဘူး၊ ဒီဘောလုံးလေးကို တုတ်တံနဲ့ ရိုက်တယ်၊ -----" အစချီပြီး ဂေါက်ရိုက်တာမကောင်းတဲ့အကြောင်း ဦကာကြီး ဖွင့်ပြောပါတယ်။ သူလည်း ဘယ်တော့မှ ဂေါက်မရိုက်ဘူးဆိုတာ အကြိမ်ကြိမ်ပြောခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီတုန်းကတော့ အချိန်မရလို့ ဒေါက်တာညွှန့်တင်ကို ပြန်ရှင်းမပြခဲ့ရပါဘူး။ ဒါပေမယ့် "ဆရာညွှန့်တင်ရေ ကျွန်တော်လည်း ဒီလိုပဲ ဂေါက်သီးမကောင်းကြောင်း ပြောရင်းပြောရင်းနဲ့ အခုတော့ ဂေါက်ရူးကြီးဖြစ်နေပြီ" လို့ သတိပေးပြောလိုက်ချင်ပါတယ်။

<u>ဂေါက်သမားလေးထူးခိုင်ဝင်း</u>

ကျွန်တော်ဂေါက်သီးရိုက်နေရင်း ကျွန်တော်နဲ့ဂေါက်ရိုက်ဖော်ရအောင် ကျွန်တော့်သားလေး (၅)တန်းကျောင်းသား ထူးခိုင်ဝင်းကိုပါ ဂေါက်ရိုက်ဖို့ ကျွန်တော်က ဇွတ်ပြောပါတော့တယ်။ အဲဒအချိန်မှာ သားလေး ထူးခိုင်ဝင်းဟာ ရွက်လှေအသင်း (Yachting Club) ရော့တင်းကလပ်မှာ အသင်းဝင်အဖြစ်နဲ့ ရွက်လှေတွေကို စိတ်ပါလက်ပါ ရွက်လွှင့်နေတဲ့အချိန်ပါ။

(ကြုံတုန်းမှာ ရွက်လှေ yacht ရော့(တ်) ဆိုတဲ့ အကြောင်းနည်းနည်း ပြောပြချင်ပါတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့ နှစ်က နိုင်ငံခြားမှာ နှစ်ပေါင်းအတော်ကြာကြာ အလုပ်လုပ်နေတဲ့ ကျွန်တော့်တပည့် လင်မယား ကျွန်တော့်ဆီ လာလည်ရင်းနဲ့ ဘယ်က ဘယ်လို စကားစ၊ ရောက်မိရောက်ရာ ရောက်သွားလည်း မသိ၊ သူတို့က "ကျွန်တော်တို့လည်း ရက်ချင်ကို သိပ်စိတ်ဝင်စားတာပဲ" လို့ပြောပါတယ်။ ပထမတော့ ကျွန်တော်လည်း သူတို့ ဘာပြောတယ်ဆိုတာ နားမလည်ဘူး၊ နောက်မှ သူတို့ပြောနေတ ရက်ချင်ဆိုတာ ရော့တင်း လို့ခေါ်တဲ့ yachting ကို ပြောနေတာဆိုတာ သဘောပေါက်လာပါတယ်။ သူတို့အဲလို ရက်ချင်လို့ အသံထွက်တာကို

ကြည့်ပြီး ကျွန်တော် တကယ်ကို အံ့သြမိပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ကျွန်တော် သဲတော ဝမ်းတွင်း အထက ဆိုတဲ့ နယ်ကျော်၊ အစိုးရကျောင်းလေးမှာ (၆)တန်းလောက်ကတည်းက yacht ဆိုတဲ့ ရွက်လှေကို ရော့(တ်)လို့ အသံထွက်ရတယ်ဆိုတာ သိပါတယ်။ ရွက်တိုက်တယ်၊ ရွက်လှေစီးတယ်ဆိုရင် yachting ရော့တင်းလို့ ခေါ်ရမှာပေါ့။ အင်းလျားလမ်းက လှေလှော်ရွက်တိုက်အသင်းကို yachting club ရော့တင်းကလပ်လို့ အသံထွက်ရမှာပါ။ အဲဒီ ဇနီးမောင်နှံရဲ့ ရက်ချင် အသံထွက်ကို ကြားပြီးတဲ့နောက် ကျွန်တော့်ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ လေ့လာလိုက်တော့ တပည့် တော်တော်များများဟာ ရွက်လှေ yacht ကို ရော့(တ်)လို့ အသံထွက်ရတယ်ဆိုတာ မသိကြပါလားဆိုတာ သိလာပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီနေရာမှာ yacht ကို ရော(တ်)၊ yachting ကို ရော့တင်းလို့ အသံထွက်ရတယ်ဆိုတာ လူငယ်တွေအတွက် သတိပေး ပညာပေး ပြောလိုက်ချင်ပါတယ်။)

ကျွန်တော်က အဲလိုဂေါက်သီးရိုက်ဖို့ ပြောလိုက်တော့ သားလေးကလည်း လိုလိုလားလားပဲ သူလည်း ဂေါက်သီးရိုက်မယ်လို့ ပြောပါတယ်။ ဒါနဲ့ သူ့ကို ဂေါက်ကွင်းခေါ်သွားတော့ (၅)တန်းကျောင်းသားလေး ထူးခိုင်ဝင်းဟာ ကျွန်တော့်ရဲ့ လူကြီးရိုက် ဂေါက်တံတွေကို မနိုင်မနင်းနဲ့ ကိုင်ပြီး ဟိုရိုက် ဒီရိုက် စရိုက်ပါ တော့တယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ သားလေးက ဂေါက်လက်သင်၊ ကျွန်တော်ကတော့ ဂေါက်သီးရိုက်သင်တန်းနည်းပြ အင်ဆထရပ်တာ (instructor) ဆရာကြီးပေါ့။ ကျွန်တော်ဟာ ဂေါက်သီးရိုက်နည်းစာအုပ်တွေဖတ်၊ ဂေါက်သီးဗီဒီယိုတွေ ကြည့်ထားတာဆိုတော့ ဂေါက်သီးကို ဘာမှ ရေရေရာရာ မရိုက်တတ်ပေမယ့်လို့ ဂေါက်ရိုက်နည်း သီအိုရီတွေကို သိနေပြီး လက်ခုပ် စာတွေ့သင်တန်းကိုတော့ ကောင်းကောင်းပေးတတ်နေပါပြီ။ ကိုယ်တိုင် ရိုက်တာထက် အဲလို သူများကို သင်တန်းပေး၊ ဆရာလုပ်ရတာဟာ တော်တော်ကို လွယ်ပါတယ်။ ဥပမာပြောရမယ်ဆိုရင် သားလေးထူးခိုင်ဝင်းကို "မင်းဘယ်ခြေထောက်ကို နည်းနည်းရွှေ့ ညာခြေကို ဖွင့်ထား၊ ဘယ်လက်နဲ့ချည်းမရိုက်နဲ့၊ ဘယ်ညာလက်နှစ်ဘက်လုံးတွဲပြီး ရိုက်" ဆိုတာမျိုးတွေ၊ ဟိုပြော ဒီပြော မရပ်မနား ပြောပြီး သားလေးဂေါက်ရိုက်တာကို ကြည့်ပြီး ဆရာကြီးလုပ်ရတာဟာ တကယ့်ကို အရသာရှိပါတယ်။

သားလေးဟာ ရိုက်ခါစမှာ ဘယ်လိုပဲ ရိုက်ချက်တွေ မကောင်းပေမယ့်လည်း ဇွဲလျော့မသွားဘဲ အဖေနဲ့အမြဲလိုက်ပြီး ဂေါက်သီးရိုက်ပါတယ်။ သူလည်း ကျွန်တော့်လို့ပဲ ဒရိုင်းဗင်းရိန့်(ခ်)် (Driving range) လို့ခေါ်တဲ့ လေ့ကျင့်တဲ့နေရာကို သွားမကျင့်ဘဲ ဂေါက်ကင်းထဲ တန်းဆင်း ဂေါက်တန်းရိုက်တဲ့သူပါ။ ဒီလိုနဲ့ ဂေါက်သီးဆိုတာ ဘာမှန်း သေချာမသိဘဲ ရိုက်နေရင်း သားလေးဟာ (၁)လလောက် ကြာတဲ့အခါမှာ ဂေါက်ကိုစိတ်ဝင်စားသွားပြီး ကျွန်တော်နဲ့ အမြဲလိုက်ပြီး ဂေါက်သီးလိုက်ရိုက်ပါတော့တယ်။ အဲဒီမှာတင် ကျွန်တော် သူ့ရဲ့ဂေါက်စိတ်ဓါတ်လေးကို သဘောကျပြီး သားလေးက တကယ်ဂေါက်သီးရိုက်မယ့်သူပဲ သူ့ကို ကလေးဂေါက်ဆက် (junior golf set)လေး ဝယ်ပေးရမယ် ဆိုတဲ့အတွေး ပေါ်လာပါတယ်။ အဲလို ကျွန်တော်

သားလေးကို ဂေါက်ဆက်ဝယ်ပေးချင်တယ်ဆိုတာကို ကျွန်တော့် အမေ ဒေါ်ခင်ခင် ကြားသွားတော့ သားလေး မွေးနေ့မှာ အမေက သူ့မြေးလေးအတွက် မွေးနေ့လက်ဆောင်ဂေါက်ဆက် ဝယ်ပေးပါဆိုပြီး ကျွန်တော့်ကို ပိုက်ဆံ ချစ်သောင်းထုတ်ပေးပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ (၈)နှစ်လောက်က ပိုက်ဆံ ချစ်သောင်းဆိုတာ နည်းတဲ့ပိုက်ဆံ မဟုတ်ပါဘူး။ အမေဟာ ပိုက်ဆံကို သိပ်ချွေတာတတ်တဲ့သူပါ။ ဒါပေမယ့် သူ့မြေးအတွက်ရောက်တော့ ပိုက်ဆံကို လုံးဝ မတွန့်တို မချွေတာဘဲ သူ့မြေးလေးအတွက် ဂေါက်ဆက် ဝယ်ပေးဖို့ ပိုက်ဆံကို ရက်ရက်ရောရော ထုတ်ပေးတာပါ။ ဒါနဲ့ အမေပေးတဲ့ ပိုက်ဆံနဲ့ သားလေးအတွက် ကလေး ဂေါက်ဆက်တစ်စုံ ဝယ်ပေးလိုက်ပါတယ်။ ခြောက်သောင်းပေးရပါတယ်။ သားလေးဟာ ကလေး ဂေါက်ဆက်လေးရပြီးတော့ တော်တော်လေးကို ဂေါက်ရိုက်ဖြစ်ပါတော့တယ်။ သူ့ကိုယ်ပိုင် ဂေါက်ဆက်နဲ့ ဆိုတော့ ဂေါက်ရိုက်ရတာလည်း အီဂိုတွေမြင့်ပြီး အားတက်သွားပုံပေါ်ပါတယ်။ (၁)နှစ်လောက်ကြာတော့ သားလေး ဟာ ဂေါက်ရိုကတာ တော်တော်လေး ကျွမ်းကျင်လာပြီးတော့ တကယ့်လူကြီးတစ်ယောက်လိုကို ရိုက်နိုင် လာပါတယ။ အဲဒီနောက်တော့ သူက ဂေါက်ရိုက်တာ သိပ်ကို တိုးတက်တော်လာပါတယ်။ အဲလို ဂေါက်ရိုက်နေတဲ့ (၁)နှစ်အတွင်းမှာ သူ့အရပ်ကတော်တော်လေးထွက်လာတော့ သူဟာ ကလေး ဂေါက်တုတ်တွေ မသုံးတော့ပဲ လူကြီး ဂေါက်တုတ်တွေကို ကိုင်ပြီး ရိုက်လာပါတယ်။ အဲဒီတုန်းက သူ့ကို ကလေးလေးပဲဆိုပြီး အကြောပေး သူနဲ့ဂေါက်သီးကို လောင်းကြေးစားကြေးရိုက်တဲ့လူတွေဟာ သူ့ရဲ့ ဂေါက်သီးစွမ်းရည် ထူးချွန်လှတာကြောင့် အားလုံး ဒုက္ခရောက်ကုန်ကြပါတော့တယ်။ အချိန်တိုတိုအတွင်းမှာ အဲလောကကို သူဂေါက်သီးရိုက်တာ တော်လာတာဟာ သူ့ရဲ့ မွေးရာပါ ပါရမီ တဲလင့် (talent) ကြောင့်ပဲလို့ ထင်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ အဲဒီ ပါရမီတဲလင့်ကြောင့် သူ ဂေါက်သီးရိုက်တာဟာ လူကြီး ပရိုတွေနီးပါး တော်သည်ထက် တော်လာပါတယ်။

သူ့သူငယ်ချင်း အပေါင်းအသင်းတွေထဲမှာ သူဟာ တစ်ပုံစံ ကွဲထွက်လာပြီး သူ့အရွယ်တူတွေနဲ့ မပေါင်းဘ DG၊ MD၊ Professor ဆိုတဲ့ လူကြီးတွေနဲ့ တွဲပြီး ဂေါက်ရိုက်တဲ့ လူငယ်လေးတစ်ယောက် ဖြစ်လာပါတယ်။ ကျွန်တော်က ဂေါက်ရိုက်သင်ပေးခဲ့တာ ခံခဲ့ရတဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ သင်တန်းသားလေး ထူးခိုင်ဝင်းဟာ အဲလို ဂေါက်ရိုက်တော်လာတော့ တဖြည်းဖြည်း ကျွန်တော်နဲ့ ဂေါက်လက်ရည် တူလာပြီး နောက်တော့ ကျွန်တော့်ထက် အများကြီးကောင်းသွားပါတော့တယ်။ သူက လက်တက်လာပြီး အသက် (၅၀)ကျော်မှ စရိုက်တဲ့ ကျွန်တော့်လက်က ကျလာတယ်လို့ ပြောရမှာပါ။ ဒါနဲ့ ကျွန်တော့် မိတ်ဆွေကြီးကိုအေးကို "ကျွန်တော်လည်း အသက်လေး ရလာမှ ဂေါက်သီး စရိုက်တော့ ဂေါက်ရိုက်တာ လက်ကျ လာတယ်ဗျာ" လို့ ပြောမိပါတယ်။ အဲတော့ ကိုအေးက "လက်ကျတယ် ပြောရအောင် ကဝင်းလက်က ဘယ်တုန်းက တက်သေးလို့တုန်း" လို့ ဟာသပြောလေ့ရှိပါတယ်။ ဟုတ်ပါတယ်။ အသက်ကြီးမှ ဂေါက်သီးစရိုက်တဲ့ ကျွန်တော့် လက်ဟာ တက်မှ မတက်ရသေးဘူး လက်က ကျနေပြီ။

အဲဒီမှာတင် တစ်ရှိန်ထိုး ကိုယ်ခန္ဓာ ကြီးထွား၊ အရပ်တွေမြင့်၊ လက်တွေ ကြီးလာ၊ ရိုက်ချက်တွေမှာ တအားကို သာလာတဲ့ ကျွန်တော့်သားလေး ထူးခိုင်ဝင်းက ကျွန်တော်တို့ လူကြီး Professor တစ်သိုက်ကို တစ်ကျင်း တစ်ချက်အသာပေးပြီး ရိုက်ပါတော့တယ်။ ဘယ်လိုပဲ အကြောပေး ရိုက်ရိုက် ကျွန်တော်တို့၊ ကိုအေးတို့၊ ဆရာကြီး ဦးစောနိုင်တို့ကို သူက အမြဲနိုင်ပါတယ်။ ပန်းလှိုင်၊ YCDC နဲ့ ဥက္ကလာကွင်းတစ်ခွင်မှာလည်း ထူးခိုင်ဝင်း ဂေါက်ရိုက်တာ သိပ်ကို တော်တယ်၊ ကောင်းတယ်၊ ထူးချွန်တယ်လို့ နာမည်ကြီးလာပါတယ်။ သူဟာ gifted ဂစ်ဖ်တက်ဖြစ်တယ်လို့ ပြောရမှာပေါ့။ ဂစ်ဖတက်ဆိုတာက ပါရမီရှိတယ်၊ မွေးရာပါ အရည်အချင်းတစ်ခုလို့ ပြောရမှာပေါ့။ Gifted ကို Oxford Dictionary က ဘယ်လို အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်သလဲဆိုတော့ having exceptional talent or ability လို့ဆိုပါတယ်။ ဆိုလိုတာက ဂစ်ဖတက်ဆိတာ အရမ်းကို ထူးထူးချွန်ချွန် သူမတူအောင် အစွမ်းတွေ အရည်အချင်းတွေ ရှိတယ်လို့ ဆိုလိုတာပေါ့။ Htoo Khine Win is gifted in golf လို့ ဆိုရင် ထူးခိုင်ဝင်းဟာ ဂေါက်သီးရိုက်တာမှာ သူမတူအောင်ကို ပါရမီရှင် ထားခန်တဲ့သူတစ်ယောက်လို့ ဆိုလိုတာပါ။

ဒီနေရာမှာ ကြုံတုန်း Gifted နဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဖြစ်ရပ်မှန်တစ်ခုကို ပြောပြချင်ပါသေးတယ်။တစ်ခါက အဆင်မြင့်ဘွဲ့တစ်ခု သင်တန်းတက်ခွင့်အတွက် အင်္ဂလိပ်စာ အရည်အချင်းစစ် စာမေးပွဲတစ်ခုမှာ Gifted child လို့ ခေါင်းစဉ်ပေးပြီး essay စာစီစာကုံးရေးခိုင်းပါတယ်တဲ့။ Gifted child ရဲ့ တကယ့် အဓိပ္ပါယ်ကတော့ ပါရမီရှင် ထူးခွန်တဲ့ကလေးလေးလို့ ဆိုချင်တာပါ။ ဒါပေမယ့် အရည်အချင်းစစ် ဝင်ခွင့်တွေ ဖြေတဲ့သူတွေအားလုံး ကတော့ gift ဂစ်ဖ်တဆိုတာကို လက်ဆောင်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကိုပဲ ယူပြီးတော့ Gifted child ဆိုတာကို ကလေးလေးအတွက် လက်ဆောင်ပစ္စည်းဆိုပြီး အဓိပ္ပါယ်ကောက်မှားဖြေကြပါတယ်တဲ့။ "ကလေးလေးဟာ သူ့အတွက် ရတဲ့ လကဆောင်တွေကို ကြိုက်မှာပဲ၊ လက်ဆောင်တွေက အများကြီးပဲ" ဆိုပြီး gifted ကို လက်ဆောင်ရတယ်လို့ အဓိပ္ပါယ်ဖော်ဘာသာပြန်ပြီး အက်ဆေးတွေ ရေးကြတယ်တဲ့။ အားလုံးထဲမှာ ဖြေဆိုသူ ကင်ဒဒိတ်တစ်ယောက်ပဲ gifted ဟာ ထူးချွန်သူ ပါရမီရှင်ဆိုတဲ့ အဓိပါယ်က နားလည်ပြီး ဖြေနိုင်ပါတယ်တဲ့။ ဒီလိုဖြစ်ရပ်တွေကြောင့် မြန်မာလူငယ်တွေ အင်္ဂလိပ်စာကို တော်တော်လေး ကြိုးစားလေ့လာကြပါလို့ ပြောလိုက်ချင်ပါတယ်။

သားလေးထူးခိုင်ဝင်းအကြောင်း ဆက်ပြောရမယ်ဆိုရင် သူဟာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ဂေါက်ရိုက်ချက်တွေဟာ ကြေးစားပရိုတွေနီးပါး လက်တက်လာပါတယ်။ သူ့ကိုကြည့်ပြီး ကျွန်တော် တော်တော်လေး အားရမိပါတယ်။ မိတ်ဆွေ အပေါင်းအသင်းတွေက "ဘယ်လိုလဲ ဆရာဝင်း၊ ခင်ဗျားသားလေး ဂေါက်သီးရိုက်တာ သိပ်ကောင်းတာပဲဗျာ" လို့ပြောရင် ကျွန်တော်က ဘယ်လို ပြန်ပြောလဲဆိုတော "သားလေးက ဂေါက်သီးရိုက်တာ ကောင်းမှာပေါ့ဗျာ၊ လက်ဦးဆရာကောင်းတာကိုး" လို့ ဆိုပြီး ပြန်ပြောလေ့ရှိပါတယ်။ အဲဒီကနေ တဆင့်တက်ပြီး မိတ်ဆွေတွေက "နေပါဦး ဆရာဝင်းရဲ့ သူ့လက်ဦး

ဆရာက ဘယ်သူလဲ" လို့ မေးရင် "ဥက္ကလာ ဆရာဝင်းလေဗျာ" လို့ ခပ်တည်တည် ဖြေလိုက်ပါတယ်။ သူတို့ကတစ်ခါ "ဥက္ကလာဆရာဝင်းက ဘယ်မှာနေလဲ၊ ဘယ်လိုဆက်သွယ်ရမလဲ ပြောစမ်းပါဦးဗျာ၊ ကျွန်တော်တို့လည်း အဲလို ဆရာကောင်းနဲ့ သွားသင်ချင်လိုက်တာ၊ ဒါမှ ထူးခိုင်ဝင်းလိုတော်မှာ" လို့ ပြောကြပါတယ်။ အဲတော့မှ ကျွန်တော်က "ဥက္ကလာဆရာဝင်းဆိုတာ ကျွန်တော်ပဲလေ၊ ဥက္ကလာကွင်းမှာ ဂေါက်ရိုက်ရင်းနဲ့ ထူးခင်ဝင်းကို သင်ပေးတဲ့ ကျွန်တော် ဥက္ကလာဆရာဝင်းပေါ့ဗျ၊ ကျွန်တော့် သားလေးကို ကျွန်တော်က ပထမဦးဆုံး စပြီး ဂေါက်သီးရိုက် သင်ပေးခဲ့တာ။ အဲဒီလို လက်ဦးဆရာကောင်းလို့ သားလေးလည်း ဒီလောက် တော်နေတာပေါ့ဗျာ" လို့ မှင်သေသေနဲ့ ဟာသလုပ်ပြီး ပြောလိုက်တော့ မေးတဲ့သူတွေ မှတ်ကရောပဖြစ်သွားတာပေါ့။ သားလေးဂေါက်သီးရိုက်တော်တာနဲ့ပတ်သက်လို့ ကျွန်တော် ပြောချင်တာလေး တစ်ခုရှိပါသေးတယ်။ အဲဒါကတော့ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက် ယောက်က လာပြီး "ဟေ့ ငါနဲ့မင်း ဂေါက်သီးပြိုင်ရိုက်မလားလို့" လာပြောရင် ကျွန်တော်က ခပ်တည်တည်နဲ့ "သွား ငါနဲ့ အရင် မရိုက်နဲ့ဦး၊ ငါ့သားနဲ့ အရင်သွားရိုက်ကြည့်ဦး၊ ငါ့သားကို နိုင်မှ ငါနဲ့ လာရိုက်လှည့်" လို့ ဟာသလေးနှောပြီး ပြောလေ့ရှိပါတယ်။ အဲလိုကို အားကိုးရလောက်အောင် ဂေါက်ရိုက် ထူးချွန်တဲ့ Gifted ထူးခိုင်ဝင်းပါ။

(နောက်အပတ်မှာ ထူးခိုင်ဝင်း မလေးရှားမှာ ရှိတဲ့ Asian PGA Golf Academy မှာ ဂေါက်သင်တန်း သွားတက်တဲ့အကြောင်း ဆက်ရေးသွားပါဦးမယ်။)

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)



အမေရိကန် LA ဂေါက်ကွင်းမှာ သားအဖနှစ်ယောက်



ခေတ္တ LA ရောက် ဂေါက်သမားလေး ထူးခိုင်ဝင်း

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၅၁)

ကျွန်တော်နဲ့ ကျွန်တော့်သားလေး ထူးခိုင်ဝင်းတို့ ဂေါက်သီးရိုက်ကြတဲ့အကြောင်းတွေ ရေးနေပါတယ်။

<u>အပျော်တမ်းနဲ့ ကြေးစားဂေါက်သမားတွေ</u>

သားလေးထူးခိုင်ဝင်း ဂေါက်ရိုက်တဲ့အကြောင်း မပြောခင်မှာ ဂေါက်သီးရိုက်သမား ဘယ်နှစ်မျိုး ရှိတယ်ဆိုတာကို ပထမဆုံး ရှင်းပြချင်ပါတယ်။

ဂေါက်ရိုက်သမား ဂေါ့ဖာ(golfer)တွေမှာ amateur နဲ့ pro ဆိုပြီးရှိပါတယ်။ မြန်မာလို ဘာသာပြန်လိုက်တော့ အပျော်တမ်းဂေါက်သမား နဲ့ ကြေးစားဂေါက်သမားပေါ့။

Amateur ကို အမေချာ ဒါမှမဟုတ် အမတာလို့ အသံထွက်လို့ရပါတယ်။ မြန်မာပြည်မှာတော့ အမေချာလို့ အသံထွက်ကြတာများပါတယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ အင်္ဂလန်မှာနေတုန်းက အင်္ဂလိပ်တွေ အမတာလို့ ပြောကြတာကို မကြာမကြာကြားခဲ့ရလို့ အမတာလို့ အသံထွက်ရတာကို သဘောကျပြီး amateur အမတာလို့ပဲ ပြောလေ့ရှိပါတယ်။ အမတာရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကတော့ A person who engages in a pursuit especially a sport, on an unpaid basis လို့ Oxford English Dictionary က အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုပါတယ်။ ဆိုလိုတာကတော့ အမတာဆိုတာ အခကြေးငွေမယူပဲ အားကစားတစ်ခုခုကို လုပ်တဲ့ သူလို့ ဆိုလိုပါတယ်။ အဲတော့ အမတာဂေါ့ဖာ ဆိုရင် ဒီလူဟာ အပျော်တန်း ဂေါက်ရိုက်သမားပေါ့။ ပိုက်ဆံကြောင့် ဂေါက်သီးရိုက်တာ မဟုတ်ဘူး၊ ဂေါက်ကို ရိုက်ချင်လို့ ရိုက်တဲ့လူ လို့ ပြောရမှာပေါ့။

ပရို pro ဆိုတာကတော့ ပရော်ဖက်ရှင်နယ် professional ကို အတိုခေါ်ပြီး ပြောလေ့ရှိတာပါ။ ပရော်ဖက်ရှင်နယ်ကို ဘယ်လိုပြောထားလည်းဆိုတော့ Engaged in an activity as a paid occupation rather than as an amateur လို့ ပြောပါတယ်။ ပြောချင်တာကတော့ ပရော်ဖက်ရှင်နယ်ဆိုတာက အလုပ်တစ်ခုခုကို အမတာလို ပိုက်ဆံမယူပဲ လုပ်တာမဟုတ်ပဲ အခကြေးငွေယူပြီး အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းတစ်ခုအနေနဲ့ လုပ်တဲ့သူလို့ ပြောတာပါ။ အဲတော့ ပရိုဆိုတာကို မြန်မာလို ကြေးစားသမားလို့ ပြောလိုက်တာပါ။ ဒါကြောင့် ပရိုဂေါ့ဖာ ဆိုရင် အဲဒီလူဟာ ဂေါက်ရိုက်တာကို အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း တစ်ခုအနေနဲ့ လုပ်နေတယ်ဆိုတဲ့သဘော ရှိပါတယ်။ သူ့မှာ အဓိက ပိုက်ဆံရဖို့ စီးပွားရေး လုပ်ငန်းဟာ ဂေါက်ရိုက်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ မြန်မာလိုတော့ ကြေးစားဂေါက်ရိုက်သမားပေါ့။

ပရိုဂျဲဖာအကြောင်းပြောရင်းနဲ့ ပရိုရှော့ (pro shop)ဆိုတာကို ဆက်ပြောချင်ပါသေးတယ်။ ပရိုရှော့ဆိုတာကတော့ ဂေါက်ကွင်းမှာ ဂေါက်သီးရိုက်တာနဲ့ ဆိုင်တဲ့ ပစ္စည်းတွေရောင်းတဲ့ ဆိုင်ကိုခေါ်တာပါ။ အင်္ဂလိပ်အဘိဓါန်မှာ Proshop is a shop that is operated in connection with a golf club တဲ့။ ဂေါက်ကလပ်တစ်ခုမှာ တွဲလျက်ဖွင့်ထားတဲ့ ဂေါက်ပစ္စည်းဆိုင်လို့ ပြောရမှာပေါ့။

PGA အဖွဲ့

အဲလို ပရိုကြေးစားတွေအဖွဲ့အစည်းကို Professional Golfer's Association ပီဂျီအေ (PGA)လို့ ခေါ်ပါတယ်။ မြန်မာပြည်က ပီဂျီအေဆိုရင် Myanmar PGA လို့ ခေါ်တာပေါ့။ အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ ရောက်တော့ အမျိုးသမီး ပီဂျီအေကို LPGA (Ladies' PGA) အသက်ကြီးတဲ့သူတွေရိုက်တဲ့ ပီဂျီအေအဖွဲ့ကို Senior PGA ဆိုပြီး ပီဂျီအေအမျိုးအမျိုး ထပ်ခွဲထားပြန်ပါတယ်။ အမေရိကန်နိုင်ငံမှာတော့ ကြေးစားဂေါက်သမားအဖွဲ့ PGA ဟာ နှစ်စဉ်တစ်မြို့နဲ့တစ်မြို့ တစ်ကွင်းစီပြောင်းပြီး ပြိုင်ပွဲတွေ ရိုက်လေ့ရှိပါတယ်။ အဲဒါကို PGA Tour ပီဂျီအေတိုးလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ၂၀၀၈ခုနှစ်မှာ ရိုက်တဲ့ ပွဲစဉ်တွေဆိုရင် 2008 PGA tour လို့ ခေါ်တာပေါ့။ ဘာလို့ ဒီလိုတွေပြောပြနေရသလဲ ဆိုတော့ ကျွန်တော့်သားလေး ထူးခိုင်ဝင်းကို အာရှကြေးစားဂေါက်ရိုက်အဖွဲ့ Asia PGA သင်တန်းကျောင်းကို ပို့တဲ့အကြောင်း ပြောချင်လို့ ပရိုနဲ့အမတာ ဘယ်လိုတွေကွာတယ်ဆိုတာကို ကြိုပြီးတော့ ရှင်းပြနေတာပါ။

အာရှကြေးစားဂေါက်ရိုက်အဖွဲ့သင်တန်းကျောင်း

Asia PGA Golf Academy ဆိုတာကို အာရှကြေးစားဂေါက်ရိုက်အဖွဲ့သင်တန်းကျောင်းလို့ ဘာသာပြန်လိုက်ပါတယ်။ ထူးခိုင်ဝင်းအတွက နွေရာသီကျောင်းပိတ်ရက်မှာ ဂေါက်ရိုက်သင်တန်းကျောင်းတစ်ခုကို လိုက်စုံစမ်းရင်း ဒီကျောင်းကို သိလာတာပါ။ သားလေးက တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ဂေါက်ရိုက်တာ တော်သည်ထက် တော်လာတော့ သူ့ကို စံနစ်တကျ ဂေါက်ရိုက်သင်ပေးချင်စိတ်တွေ ပေါ်လာပါတယ်။ ဘာလို့တုန်းဆိုတော့ ကျွန်တောတို့ မိသားစုလက် ဆီဒိုးနားမှာ ရေကူးသင်တန်းက ဖိုးသားလေးကို ရေကူးနည်း စနစ်တကျ သင်ပေးထားတော့ သားလေးရေကူးတာဟာ သိပ်ကို ကြည့်လို့ကောင်းပါတယ်။ တဖက်မှ အားစိုက်ရပုံမပေါ် ရေကူးကန်ကြီးကို အပြန်ပြန်အလှန်လှန်ကူးနေတာ၊ မောပုံလဲ မပေါ်ပါဘူး။ သူကူးတာက သိပ်ကို ညင်သာပြီး သက်သာပါတယ်။ အဲလို စနစ်တကျသင်ထားတာနဲ့ ကြုံသလိုသင်ပြီး ရေကူးတာ ဘယ်လိုကွာလဲ ဆိုတာ ပြောပြပါမယ်။ တစ်ရက်မှာ ကျွန်တော့်ညီဝမ်းကွဲ မောင်ချစ်ညို ကျွန်တော်တို့ ဆီဒိုးနားမှာ ရေကူးဖို့သွားတာကို လိုက်လာပြီး အားရပါးရ ဆီဒိုးနားရေကန်ထဲမှာ ရေကူးပါတယ်။ သူကူးတာဟာ တောကူးခေါ်ခေါ်၊ ခွေးကူးခေါ်ခေါ် ခေါ်ရမယ့်ကူးတဲ့ပုံစံမျိုးပါ။ တပွမ်းပွမ်းနဲ့အားရပါးရ ရေကူးနေတာ သူ့ကိုကြည့်ရတာ အားရစရာကြီးပါ။ ဝမ်းတွင်းမြို့

သုံးမြောင့်ဆုံချောင်းထဲမှာ ရေထဲခုန်ချပြီး ဖြစ်သလို ကူးရင်းက ရေကူးတက်လာခဲ့တဲ့ မောင်ချစ်ညိုဟာ လက်တွေကို အားရပါးရ တအားကြီး မြွောက်ရေထဲကို ရိုက်ချ အသံတွေတအားမြည်ပြီး ရေတွေဘေးဘယ်ညာ အကုန်စင်၊ ကုန်းပေါ်ကလူတွေကို ရေတွေ စင်ပြီး သူရေကူးတာဟာ တကယ့်ကို အော်ဟစ်ဆူညံပြီး ရေထဲကို ကျွဲတွေ၊ နွားတွေ မဟားဒရားဖြတ်ကူးကြတဲ့ အတိုင်းပါ။ အဲလို သံစုံမြည် နွားရိုက်၊ ကျွဲရိုက် အားတွေစိုက်ပြီး ကူးနေပေမယ်လို့ ရေထဲမှာ သူ့ရွေ့တာကတော့ တစ်ခါလကခက်လိုက်ရင် နှစ်ပေလောက်ပဲရေ့ပါတယ်။ စနစ်တကျရေကူးသင်ထားတဲ့ ဖိုးသားလေး ရေကူးတာရောက်တော့ လက်လေးရေပေါ် အသာလေးတက်လာလိုက် ရေအောက်ထဲစိုက်ချလိုက်၊ နှစ်ချက်လောက်ကူးပြီးရင် ခေါင်းလေးမော့လာ အသက်လေးရှူလိုက် ဘာမှ ရေသံလေသံတွေမကြား၊ ရေလှိုင်းလေးထတယ်ဆိုရုံပဲ ထပြီး တရွှမ်းရမ်းနဲ့ ကူးသွားတာ ကြည့်လို့အရမ်းကောင်းပါတယ်။ နှစ်ချက်လောက်ပဲ လက်ပစ်လိုက်ရင် (၁၅)ပေ လောက်ရွေ့သွားတာကို တွေ့ရပါတယ်။ အဲဒီလို အားကစားတစ်ခုကို စံနစ်တကျသင်တဲ့ လူနဲ့ တော်သလို ကြံုသလို အလုပ်တစ်ခုခုကို စခဲ့တဲ့လူတွေ ဘယ်လိုကွာတယ်ဆိုတာကို ဖိုးသားနဲ့ မောင်ချစ်ညိုကွာတာက ကြည့်ပြီး သိဘူး၊ တွေ့ဘူး၊ ကြံုဘူး၊ ကိုယ်တိုင်မြင်ခဲ့ဘူးပါတယ်။

ဒါကြောင့် သားလေးဂေါက်ရိုက်တာကိုလည်း စံနစ်တကျပဲ သင်စေချင်ပါတယ်။ သားလေးက Australia က ဂေါက်သီးသင်တန်းတက်မယ်၊ ထိုင်းက သင်တန်းသွားမယ်၊ ဂေါက်ရိုကပြီး ပရိုပဲလုပ်တော့မယ်၊ တစ်ချိန်လုံးကြွေးကြော်နေတော့ သူကျောင်းစာတွေကို မသင်တော့မှာ စိတ်ပူလာမိပါတယ်။ ဒါနဲ့ သားလေးရာမင်းတက်နေတဲ့ အင်တာနေရှင်နယ်စကူးလ်က (၁၂)တန်းပြီးရင် အမေရိကန်တက္ကသိုလ်တစ်ခုခုမှာ ဘွဲ့တစ်ခုရအောင် မင်းဆက်တက်၊ အမေရိကန်တက္ကသိုလ်ဘွဲ့ရပြီးရင်တော့ မင်းကြိုက်တာလုပ်လို့ ပြောရပါတယ်။ အဲတော့ သူက ဘာပြန်ပြောလဲဆိုရင် ဘွဲ့ရပြီး အလုပ်လုပ်တော့ကော ပိုက်ဆံတယ်လောက်ရမှာတုန်း၊ သား ခုကြိုးစားပြီး ဂေါက်ရိုက်လိုက်လို့ အာရှပရို (Asia pro) လက်ရည်စစ် စာမေးပွဲအောင်သွားလို့ Asia PGA Tour ထဲမှာ ရိုက်ခွင့်ရသွားပြီဆိုရင် အဖေထက်ဝဝဆလောက် ပိုချမ်းသာမှာလို့ ပြောပါတယ်။ ဘာလို့ သူ အဲလိုပြောတာလဲဆိုတော့ တစ်ခါတုန်းက စက်ာပူမှာနေတဲ့ မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ ဂေါက် ဟီးရိုးကမ္ဘာကျော်စံပြ ဂေါက်ရိုက်သမား အာရှပရို ကိုကြည်လှဟန်က ထမင်းဖိတ်ကျွေးလို့ စက်ာပူမှာရှိတဲ့ ကိုကြည်လှဟန်အိမ်ကို ရောက်ဘူးတုန်းက ကိုကြည်လှ ဘယ်လိုနေတယ်ဆိုတာကို တွေ့ခဲ့ရတော့ ကိုကြည်လှကို သိပ်အားကျသွားမိလို့ ထင်ပါတယ်။ အဲဒီတုန်းက ကိုကြည်လှဟန်ရဲ့ အိမ်မှာ ဧည့်ခန်းအလယ်ခေါင်မှာကို ရေကူးကန်ခပ်သေးသေး တစ်ခုရှိပါတယ်။ အဲဒီအိမ်ကြီးထဲမှာ ဧည့်ခန်းတွေ ထမင်းစားခန်းတွေဟာ သိပ်ကိုများ သိပ်ကို အားကျဖို့ ကောင်းလောက်အောင်ကို ကြီးကျယ်ခမ်းနားပါတယ်။ ထူးခိုင်ဝင်းဟာ ကကြည်လှဟန်ရဲ့ အိမ်ကိုကြည့်ပြီး တော်တော်လေးကို ဂေါက်ရိုက်ရင် ကြီးပွားမှာပဲဆိုပြီး ဂေါက်ရိုက်ချင်စိတ်တွေ ပြင်းထန်၊

ဂေါက်ပရိုဖြစ်ချင်တာနဲ့ တူပါတယ်။ သူ့ရဲ့ ဂေါက်ပရိုဖြစ်ချင်စိတ်က သိပ်လွန်ကဲနေပြီး (Asia PGA Tour)မှာလည်း သိပ်ဝင်ရိုက်ချင်နေပုံပေါ်ပါတယ်။

ဒါနဲ့ ကျွန်တော်က မင်း အဲလို နိုင်ငံတကာအဆင့်မီ ဂေါက်သမားပရိုဖြစ်ချင်ရင် အခုလိုအဖေသင်တာနဲ့ အခြေခံပြီး တောင်ရိုက်မြောက်ရိုက် လျှောက်ရိုက်နေလို့တော့ မဖြစ်ဘူး၊ မင်း စနစ်တကျ သင်ရမယ်ဆိုပြီး Asia PGA ရဲ့ ဥက္ကဋ္ဌဖြစ်တဲ့ ကိုကြည်လှဟန်ရဲ့ ညီမ စူစီဆီမှာ အကူအညီတောင်းရပါတယ်။ အဲတောမှ သူတို့ စုံစမ်းပေးလို့ မလေးရှားနိုင်ငံ ဂျဟိုး (Johore) မြို့မှာ Asia PGA ရဲ့ golf Academy ရှိတယ်ဆိုတာ သိရပါတယ်။ ဂျဟိုးမှာ ရှိတဲ့ Palm Beach Villa ဆိုတဲ့ ဂေါက်အပန်းဖြေစခန်း Golf Resort မှာ အာရှကြေးစားဂေါက်ရိုက်အဖွဲ့ရဲ့ ဂေါက်သီးသင်တန်းကျောင်းကို ဖွင့်ထားတာပါ။ အဲဒီသင်တန်းကျောင်းမှာ ကိုကြည်လှဟန်ရဲ့ညီ ကိုချမ်းဟန်လည်း ပရိုနည်းပြဆရာ လုပ်ခဲ့ဘူးတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ကမ္ဘာကျော် ဂေါက်သမား ဗီဂျေဆင်းဟာ အဲဒီဂေါက်သင်တန်းကျောင်းမှာပဲ ကိုချမ်းဟန်ရဲ့ တပည့်ဖြစ်ခဲ့ဘူးတယ်လို့ ပြောပါတယ်။ အဲတော့ ဒီကို အစဉ်အလာရှိတဲ့ ဂေါက်သင်တန်းကျောင်းကို စိတ်ဝင်စားသွားတာပေါ့။

အဲဒီကျောင်းမှာ လောလောဆယ်လည်း မြန်မာနိုင်ငံက ကိုဘဝင်းဆိုတာ ဂေါက်သင်တန်းနည်းပြလုပ်နေတယ် လို့ စူစီကပြောတာနဲ့ ကျွန်တော်တို့လည်း ဖိုးသားလေးအတွက် တော်တော်လေး စိတ်ချမ်းသာသွားပြီး ကိုဘဝင်းဆီကို အီးမေးလ်ပို့ပြီး မေးရပါတယ်။ ကိုဘဝင်းကလည်း ချက်ချင်းပဲ စာပြန်ပါတယ်။ သင်တန်းကြေးက (၁) လ ကို ဘယ်လောက်၊ နေဖို့ထိုင်ဖို့က သူနဲ့အတူနေမယ်ဆိုရင် ဘယ်လောက်ပေးရမယ်။ တပတ်ကို တစ်ခါ စက််ပူကို ပြန်ပို့ပေးမယ် ကားနဲ့လာကြိုပေးမယ်ပေါ့။ ဒီလိုမှ မနေချင်လို့ ကိုယ့်ဘာသာငှားနေချင်ရင် စီစဉ်ပေးနိုင်ပါတယ်ပေါ့။ အဲဒီတုန်းက သားလေးထူးခိုင်ဝင်းက (၉) တန်း ပဲ ရှိသေးတာဆိုတော့ ငယ်လွန်းသေးလို့ အဆောင်မှာ တစ်ယောက်တည်းမထားချင်ဘူး၊ ကိုကိုဝင်းပဲ အိမ်မှာ ခေါ်ထားပေးပါလို့ ပြောလိုက်ရပါတယ်။

ဂေါက်သင်တန်းနဲ့ ပတ်သက်လို့လည်း ဘာတွေသင်ပေးမယ်ဆိုတာ အသေးစိတ် အီးမေးလ်ပို့ထားပါတယ်။ ဂေါက်သင်တန်းကျောင်းဆိုတော့ စနစ်ကျပါတယ်။ သင်ရမှာ တက်ရမယ့် လက်ချာတွေ ကလည်း အပြည့်၊ စာတွေ၊ လက်တွေ့ ဂေါက်ကို သင်ပေးပါတယ်။ ပြီးတော့ အပိုတက်ချင် သေးရင် Yoga လို့ခေါ်တဲ့ တရားထိုင် တရားမှတ်နည်းပါ ပါပါသေးတယ်။ Yoga လုပ်ရင် စိတ်ကြည်ပြီးတော့ ဂေါက်သီးရိုက်တာမှာ ပိုပြီး တည်ငြိမ်မယ်၊ ရိုက်ချက်မှန်မယ်၊ အမှားနည်းမယ်ပေါ့။ နောက်တစ်ခုက အဲဒီကျောင်းမှာ အာရှတိုက်သား နည်းပြတွေ ရှိသလို ဩစတေးလျက သင်တန်းနည်းပြဆရာတွေလည်း ရှိပါတယ်။ နိုင်ငံခြားသားတွေနဲ့သင်မယ်ဆိုရင်တော့ ဈေးက တော်တော်လေးကို ကြီးပါတယ်။ သင်တန်းမှာလည်း တနေ့ကို ဘယ်နှစ်နာရီ သင်မယ် ပြီးရင် ဂေါက်ကွင်းထဲမှာ ဘယ်လောက်ရိုက်ရမယ်

ဆိုတာတွေလည်း ပါပါသေးတယ်။ တော်တော်ကို စိတ်ဝင်စားဖို့ကောင်းတဲ့ အာရှ ကြေးစားအဖွဲ့ ဂေါက်သင်တန်းကျောင်းပါ။

ထူးခိုင်ဝင်းရဲ့ ဂေါက်သင်တန်း

ဒါနဲ့ ကိုဘိုဝင်းနဲ့ ညှိလိုက်ပြီး ဘယ်နေ့ထူးခိုင်ဝင်းစက်ဘူက သူ့အစ်မတွေ အိမ်ကို ရောက်မယ်ဆိုတာပြောလိုက်တော့ ကိုဘဝင်းက သူကိုယ်တိုင်ကားနဲ့ စက်ဘူကို လာကြိုပေးပါမယ်လို့ ပြောပါတယ်။ မလေးရှားနိုင်ငံ ဂျဟိုးမြို့ကနေ စက်ဘူအထိ လာကြိုပေးတယ်ဆိုလို့ သိပ်ခရီးဝေးကြီးကို လာပြီး ကြိုရတယ်လို့ မတွေးလိုက်ပါနဲ့။ စက်ဘူဆိုတာကိုက အရှေ့အနောက် တောင်မြောက် အကျယ်ဆုံးက (၁၆) မိုင် လောက်ပဲ ရှိတာ၊ ဂျဟိုးကနေ စက်ဘူမြို့ထဲကို လာကြိုတယ်ဆိုတာ မင်္ဂလာဒုံကနေ ရန်ကုန်ထဲလာသလောက်ပဲ ဝေးတာပါ။ ဒါကြောင့် ကိုဘိုဝင်းက သောကြာနေ့ညနေမှာ ဖိုးသားကို စက်ဘူပြန်ပို့ပေးမယ်၊ တနင်္ဂနွေညဆို ပြန်လာခေါ်မယ်လို့ ပြောတာပါ။ ကိုဘိုဝင်းရဲ့ အမျိုးသမီးကလည်း မလေးရှားနိုင်ငံ ကေအယ်လ်(ကွာလာလမ်ပူမြို့)မှာ နေတာဆိုတော့ စနေ၊ တနင်္ဂနွေဆိုရင် ဖိုးသားကို စက်ဘူပြန်ပို့ပြီး သူက ကေအယ်လ်ကို တိုက်ရိုက်မောင်းတော့တာပေါ့။ စက်ဘူကေအယ်လ်ဆိုတာ ရန်ကုန် မန္တလေးလောက်ဝေးတာပါ။ ဒါပေမယ့် သူတို့ရဲ့ဟိုင်းဝေးကြီးတွေက ကောင်းတော့ အဲဒီခရီးကို (၆)နာရီလောက်ပဲ မောင်းပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုဘိုဝင်းဟာ တနင်္ဂနွေညနေရောက်တော့ ကေအယ်လ်ကနေ စက်ဘူကို တိုက်ရိုက်ပြန်မောင်းလာပြီး ဖိုးသားကို ဝင်ခေါ်ပြီးတာနဲ့ ဂျဟိုးကိုပြန်မောင်းသွားတာပါ။ နောက်တစ်နေ့ တနလ်ာမနက်ရောက်တော့ သင်တန်းစပေါ့။

ဖိုးသားလေးကို ကိုဘိုဝင်း ပထမဆုံးလာခေါ်သွားတဲ့ညတုန်းက ကျွန်တော်တို့တတွေရော၊ သူ့အစ်မတွေပါ တော်တော်လေးစိတ်မကောင်းဖြစ်ကြပါတယ်။ (၉)တန်းကျောင်းသားလေး ပိုက်ဆံတွေလည်း အပြည့်ထည့်ပေးလိုက်တယ်၊ ကိုဘိုဝင်းလာခေါ်တာက ည(၇)နာရီ၊ အဲဒီတုန်းက ကိုဘိုဝင်းဖုန်းလည်း မမေးမိဆိုတော့ ကျွန်တော်နဲ့ ကျွန်တော့်ဇနီးဒေါက်တာခင်လေးရီက ရန်ကုန်ကနေ စိတ်ပူ၊ သူ့အစ်မ နှစ်ယောက်ဖြစ်တဲ့ မင်းမင်းဝင်းနဲ့ နှင်းနှင်းဝင်းက စက်ဘူက စိတ်ပူ၊ ကျွန်တော်တို့က ရန်ကုန်ကနေ သမီးတွေဆီကို ဖုန်းဆက်လိုက်တော့ သမီးကြီးက "အဖေ ဖိုးသားလေး ဦးဘိုဝင်းနဲ့ လိုက်သွားပြီ" ဆိုပြီး ငိုသံပါကြီးနဲ့ ပြောပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့လည်း စိတ်လည်းမကောင်း စိတ်လည်းပူပေါ့။ ဒါပေမယ့်လည်း ဘာတတ်နိုင်မလဲ။ ဒီလိုနဲ့ပဲ လူငယ်တွေ သွားတတ်လာတတ် နေတတ်ထိုင်တတ်မှာပေါ့ဆိုပြီး စိတ်ကိုလျှော့၊ ပူတာတွေပျောက်သွားအောင် အားတင်းနေရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တကယ်တွေးကြည့်လိုက်တော့ ကိုဘိုဝင်းဆိုတာလည်း teaching pro လို့ခေါ်တဲ့ ပရအဆင့်ရှိတဲ့ဆရာ၊ မြန်မာတစ်ယောက် ကိုလှကြည်ဟန်နဲ့ စူစီကိုယ်တိုင်လည်း မိတ်ဆက်ပေးထားတာ၊ ဘာမှပူစရာမရှိပါဘူးဆိုပြီး တွေးရတာပေါ့။ အဲဒီညက

ကိုဘိုဝင်းအိမ် ဖုန်းကဆက်လို့မရပါဘူး။ နောက်တစ်နေ့မနက်ရောက်တော့မှ ဖိုးသားလေးနဲ့ ဖုန်းကွန်တက်ရပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့က စိတ်ပူနေသလောက် သူကတော့ ခပ်အေးအေးပါပဲ။ "အဖေ သားအားလုံးအဆင်ပြေပါတယ်" လို့ ပြောပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့တစ်ပတ်ကုန်သွားပြီး သောကြာနေ့ရောက်တော့ ကိုဘိုဝင်းက ဖိုးသားကို စက်ဘူက သမီးတွေဆီကို ပြန်ပို့ပေးပါတယ်။ သူဂေါက်သီးရိုက်တာ ဘယ်လိုသင်ရတယ်ဆိုတာကို အားရပါးရပြောရှာပါတယ်။

ပထမဆုံးဂေါက်သးရိုက်တာရဲ့ အခြေခံခေတ်ပေါ်နည်းစံနစ်တွေကို သီအိုရီအနေနဲ့ရှင်းပြပြီး သင်ပေးပါတယ်တဲ့။ ခေတ်ပေါ်လို့ ဘာလို့ပြောရတာလည်းဆိုတော့ ဂေါက်သီးရိုက်နည်းဆိုတာကလည်း တစ်သက်လုံးပုံသေ မပြောင်းမလွဲ ရိုက်ကြရတာမဟုတ်ပါဘူး။ ခေတ်အလိုက် ဂေါက်ရိုက်နည်း အတွေးအခေါ် အယူအဆတွေက ပြောင်းနေတာပါ။ ဥပမာပြောရမယ်ဆိုရင် လွန်ခဲ့တဲ့ အနှစ်(၂၀)လောက်က ကျွန်တော့်အစ်ကို ဦးခင်မောင်တင့် သထုံလျှပ်စစ်ဓါတ်အားပေးစက်ရုံမှူးဘဝမှာ စက်ရုံနောက်မှာ ဂေါက်ကွင်းဖောက်၊ ဂေါက်ရူး ရူးနေကြတုန်းအချိန်မှာ သူ ဂေါက်သီးရိုက် စသင်ပါတယ်။ အဲဒီတုန်းက ဂေါက်နည်းပြဆရာက ဂေါက်တံကို နောက်ကိုလွှဲရင် ညာဘက်လက်မောင်းက ကိုယ်နဲ့မကွာရဘူး၊ ဘယ်ဘက်ချိုင်းက စိနေရမယ်ဆိုပြီးတော့ ညာဘက်ချိုင်းထဲမှာ လက်သုတ်ပုဝါညှပ်ထားပေးပြီး ဂေါက်တံကို လွှဲခိုင်းပါတယ်တဲ့။ တကယ်လို့ ဂေါက်တံလွှဲလိုက်လို့ ဘယ်ဘက်ချိုင်းဟသွားမယ်၊ ညာဘက်လက်ဟာကိုယ်နဲ့ ကွာသွားမယ်ဆိုရင် ချိုင်းမှာ ညှပ်ထားတဲ့ လက်သုတ်ပုဝါဟာ ပြုတ်ကျသွားမှာပေါ့။ အဲဒီခေတ်က အဲလောက်တောင် ညာလက်က ကိုယ်ကိုကပ်ပြီးဂေါက်တံလွှဲရတဲ့ နည်းစံနစ်ပါ။ အခုခေတ် ဂေါက်ရိုက်နည်းရောက်တော့ ညာဘက်လက်မောင်းကို ကိုယ်နဲ့နည်းနည်းလေးခွာထားပေးရမယ်တဲ့။ တော်တော်ကို ကွာခြား ပြောင်းလွဲသွားတဲ့ ဂေါက်ရိုက်နည်းစနစ်တွေပါ။ ကျွန်တော်ရဲ့ ကိုယ်တွေ့ကို ပြောရမယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်က ဂေါက်သီးစရိုက်ကတည်းက ခေတ်ပေါ်ဂေါက်ရိုက်တဲ့ နည်းတွေကို ဖတ်ပါတယ်။ အဓိကထားပြီး ဖတ်တာတော့ တိုက်ဂါးဝုဒ် Tiger Wood ရဲ့ How I Play Golf ဆိုတဲ့ သူဂေါက်သီး ဘယ်လို ကစားတယ်ဆိုတဲ့ သူ့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် အတွေးအခေါ် နည်းစနစ်တွေကို ရေးထားတဲ့ စာအုပ်ပါ။ အဲဒီစာအုပ်ထဲမှာ တိုက်ဂါးက ဘယ်လိုပြောလဲဆိုတော့ ဂေါက်တံကို ရိုက်ဖို့ နောက်ကိုလွှဲတဲ့ အခါမှာ ဂေါက်တံကို ညာဘက်အတွင်းကို ယူရမယ်၊ ဒါမှ ဂေါက်သီးဘောလုံးကို ရိုက်လိုက်တဲ့ အခါမှာ အတွင်းကနေ အပြင် (Inside out) ကို ရိုက်ဖြစ်မှာတဲ့။ အဲလို အင်ဆိုက်အောက် ရိုက်မှပဲ ဂေါက်သီးဘောလုံးဟာ တည့်တည့် သွားမယ်တဲ့။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်က ဂေါက်သီးဆရာ တစ်ယောက်နဲ့ သင်တော့ တိုက်ဂါးပြောတဲ့အတိုင်း ဂေါက်တံကို အတွင်းကို ဆွဲလိုက်ရင်အဲဒီဆရာက "ဆရာ ဂေါက်တံနောက်ကို ဆွဲတာ မှားနေပြီ၊ ဂေါက်တံကို နောက်ကိုဆွဲတဲ့အခါ၊ နောက်တည့်တည့်ကို ဆွဲဆရာ။ ဆရာက ဂေါက်တံကြီးကို အတွင်းကို ဆွဲဆွဲပြစ်နေတာကိုး" လို့ ပြောပါတယ်။ အဲဒီဆရာက

တစ်ချိန်တစ်ခါကတော့ နာမည်ကြီး ပရိုဂေါက်ဖာ တစ်ယောက်ပါ။ ဒါပေမယ့် သူနားလည်ခဲ့သင်ခဲ့ရတဲ့ ဂေါက်ရိုက်နည်းစနစ်တွေဟာ ရှေးကျပြီး ကျန်ခဲ့ပါပြီ။ ဂေါက်ဖာ ကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ ဆိုတာ အမြဲပြောင်းလဲနေတဲ့ ခေတ်မီဂေါက်နည်းစနစ်တွေကို အမြဲသိနေဖို့ လိုမှာပါ။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော့်သားလေး ထူးခိုင်ဝင်းကို ဂျဟိုးက Asia PGA Golf Academy ကို ခေတ်မီ ဂေါက်သီးရိုက်နည်းတွေ စနစ်တကျသင်ဖို့ လွှတ်လိုက်ရတာပါ။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)



အမေရိကန် LA ဂေါက်ကွင်းမှာ သားအဖနှစ်ယောက်



ခေတ္တ LA ရောက် ဂေါက်သမားလေး ထူးခိုင်ဝင်း

အာရောဂျံ ၁၈-၀၂-၂၀၀၉

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၅၂)

လူတစ်ယောက် နုပျိုလန်းဆန်းဖို့ရာ လုပ်ရမယ့်နည်းတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ အဲဒီလို နုပျိုလန်းဆန်းအောင်လုပ်တဲ့နည်းတွေထဲမှာ ဂေါက်သီးရိုက်တာဟာလည်း အသုံးကျတဲ့နည်းလမ်းတစ်ခုဆိုတာ ပြောပြရင်းနဲ့ ကျွန်တော်နဲ့ ကျွန်တော့်သားလေး ထူးခိုင်ဝင်းတို့ ဂေါက်ရိုက်ကြတဲ့ အကြောင်းတွေ ပြောပြနေပါတယ်။

<u>မလေးရှားပြန် ထူးခိုင်ဝင်း</u>

သားလေးထူးခိုင်ဝင်း မလေးရှားမှာ ဂေါက်သင်တန်းတက်ပြီး ပြန်လာတော့ ကျွန်တော် ဒုက္ခရောက်တော့တာပေါ့။ ဘယ်လိုလည်းဆိုတော့ ဂေါက်ကွင်းမှာ ကျွန်တော်နဲ့အတူတူ ဂေါက်ရိုက်ရင် သူကမလေးရှားပြန်ဆိုတော့ ဆရာကြီးဖြစ်နေပြီလေ။ ဂေါက်သီးစရိုက်တုန်းက ကျွန်တော်က စသင်ပေးခဲ့တာ။ အခုတော့ သူက ကျွန်တော့်ဂေါက်သီး ရိုက်ချက်တွေကို မျိုးစုံဝေဖန်ပါတော့တယ်။ "အဖေက နောက်ကိုလက်ဆွဲတာလိုတယ်၊ ခါးမလှည့်ဘူး၊ ပခုံးကျန်နေခဲ့တယ်၊ အဖေ့ဟာက လကကြီးလိမ်နေပြီး ဘယ်လိုကြီး ရိုက်တာတုန်း" စတဲ့ ဝေဖန်ချက်မျိုးစုံကို ကြားရပါတယ်။ သူက မလေးရှားမှာ အာရှ PGA ဂေါက်အကယ်ဒမီမှာ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ နည်းစနစ်တွေနဲ့ သင်လာတာဆိုတော့ သူပြောတာမှန်သမျှကို ဘာမှ ပြန်မပြောနိုင်ပဲ နားထောင်ရတော့တာပေါ့။ သားလေးက ကျွန်တော်ကို မရပမနား ဂေါက်ဝေဖန်ရေးတွေ လုပ်နေတာ ဘာမှ ပြန်ပြောလို့လည်း မရဆိုတော့ ကျွန်တော်က "သားလေး၊ You cannot teach new tricks to the old dogs" လို့ပြန်ပြောရပါတယ်။ ဆိုလိုတာက ခွေးအိုကြီးတွေကို အခုမှလက်ပေးသင်လို့ မရဘူးဆိုတဲ့ သဘောကို ပြောလိုက်တာပေါ့။ သားလေးကတော့ စေတနာအပြည့်နဲ့ သူတတ်လာတဲ့ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ နည်းစနစ်မှန် ဂေါက်သီရိုက်နည်းတွေနဲ့ ကျွန်တော်ကို သင်ပေးချင်လွန်းလို့ ဝေဖန်ရေးတွေလုပ်၊ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဂေါက်သီးရိုက်နည်းစနစ်တွေကို ပြောင်းခိုင်း၊ ပြင်ခိုင်း အားတက်မာန်တက်လုပ်နေတာပါ။ ဒါပေမယ့် သူသဘောမပေါက်သေးတာက လူငယ်၊ လူကြီးကွာခြားချက်ပါ။ လူငယ်တေရဲ့ အကြောအခြင်တွေက ပျော့ပျောင်းနေတာဆတော့ ဘယ်လိုသင်သင် သင်လို့ရတယ်၊ ရိုက်ချက်တွေကို ပြင်လို့ပြောင်းလို့ရတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရောက်တော့ အသက်အရွယ်က ရလာတော့ အရိုး၊ အဆစ်အမြစ်တေက မာကြောပြီး လက်မချိုးနိုင်၊ ခါးမလှည့်နိုင် ပခုံးမလှည့်နိုင်နဲ့

စိတ်သွားတိုင်း ကိုယ်မပါနိုင်တော့ဘူးပေါ့။ ဇရာရဲ့ သဘောတရားတွေပေါ့။ ဒါပေမယ့်လည်း မာန်ဆိုတာလေးရှိနေတော့ စိတ်က မလျှော့နိုင်ဘူး။ ခွေးအိုကြီး နမူနာထားပြီး မင်းသင်ချင်တိုင်း အဖေက လိုက်မလုပ်နိုင်တော့ဘူးလို့ ပြောလိုက်ပေမယ့် သားလေးပြောသလို လိုက်လုပ်ချင်နေတဲ့ စိတ်က ရှိနေသေးတယ်။ သားလေးရိုက်တဲ့ ပုံစံအတိုင်း ဖြစ်အောင် ဂေါက်သီးကို လိုက်ရိုက်ကြည့် ချင်နေသေးတယ်။ အဲတော့ သားလေးနဲ့အတူ ဂေါက်သီးရိုက်ပြီဆိုရင် သူပြောသလို ဖြစ်မလားဆိုပြီး ကိုယ့်ရဲ့ ရိုက်ချက်တွေကို လိုက်ပြင်ပြီးရိုက်ကြည့်တာနဲ့ ကွန်တော့်ရိုက်ချက်တွေ ပျက်ကုန်ပါရော။ ဒါကြောင့် ကွန်တော် သားလေးနဲ့အတူတူတွဲပြီး တခြားဂေါက်သမားတွေနဲ့ အပြိုင်အဆိုင်ဂေါက်ရိုက်တော့မယ်ဆိုရင် ကွန်တော်တို့နဲ့ယှဉ်ပြိုင်မယ့်သူတွေက "ဒီနေ့တော့ ဆရာဝင်းကို မကြောက်တော့ဘး၊ ဘာလို့တုန်းဆိုတော့ သူ့သားက သူ့ကအကုန်သင်၊ အကုန်ပြင်မှာလေ။ အဲတော့ ဆရာဝင်း သူ့သားပြောသလို လိုက်ပြင်ရင်းနဲ့ သူ့ရိုက်ချက်တွေ ပျက်တော့မှာပဲ။ အဲတော့ ဒီနေ့ ဒို့နိုင်မှာ သေချာတယ်ကွ"လို့ ပြောကြပါတယ်။ ဒါနဲ့ နောက်ရောက်တော့ ကွန်တော်လည်း အားမတန် မာန်လျှော့ပြီး သေချာစဉ်းစားလိုက်တော့မှ ကိုယ့်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အသက်အရွယ်အခြေအနေမှန်တွေကို တဖြည်းဖြည်း သဘောပေါက်လာပါတယ်။ ငါဟာ ဒီအသက်အရွယ်ရောက်မှ အကုန်လုံး လိုက်ပြင်နေလို့မရတော့ဘူး၊ တော်ရုံသင့်ရုံ နည်းနည်းပါးပါးလောက်ပဲ ဟိုပြောင်းဒီပြောင်း ဂေါက်သီးရိုက်တဲ့ ပုံစံလေးတွေပြောင်းလို့ရတော့မယ် ဆိုတာကို သေသေချာချာကြီး သိလာပါတော့တယ်။ ဒါနဲ့ "သားလေး မင်းအဖေကြီးကို တအားကြီး မပြင်ခိုင်းနဲ့၊ မရတော့ဘူးက။ အဖေ့အသက်နဲ့ သားအသက်က ကွာလွန်းတယ်၊ မင်းပြင်ခိုင်းသလို အဖေလိုက်ပြင်လို့ဘယ်လိုမှ မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး။ အဖေ့ကို အရေးကြီးတဲ့ ဂေါက်ပုံစံတချို့ကို နည်းနည်းလောက်ပဲ ပြောင်းခိုင်း၊ ပြင်ခိုင်းနော်" လို့ ပြောလိုက်တော့မှ မလေးရှားပြန် သားလေး ကွန်တော့်ကို ဂေါက်သီး ရိုက်နည်းစနစ်တွေ သင်တာအရှိန်လျော့သွားပါတော့တယ်။ အဲဒီနောက်မှ ကွန်တော်တို့ သားအဖနှစ်ယောက် အားလုံးအဆင်ပြေသွားပါတော့တယ်။

<u>အရွယ်ရလေ ငယ်ချင်လေ</u>

ဇရာရဲ့သဘောကို လက်ခံနိုင်ဖို့ဆိုတာ တော်တော်လေးကို ခက်ပါတယ်။ ကိုယ့်အသက် ဘယ်လောက်ဖြစ်ဖြစ် (၁၆)နှစ်သားလောက်ပဲထင်နေသေးတာ။ ကွန်တော် တစ်ယောက်တည်း ဒီလို ဖြစ်တာလားဆိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကွန်တော့်မိတ်ဆွေကြီးတွေမှာလည်း ဒီလိုသဘောအတိုင်းပါပဲ။ အသက်ရလို့ အိုသွားပြီ ဆိုတာကို လက်မခံနိုင်ကြတဲ့ စိတ်တွေကတော့ လူတိုင်းမှာ ရှိကြတာပါပဲ ထင်ပါတယ်။ ကွန်တော်နဲ့ အရမ်းရင်းနှီးတဲ့ ပါမောက္ခ ခွဲစိတ်ဆရာဝန်ကြီး မိတ်ဆွေကြီး တစ်ဦးဆိုရင် ဒီလို

အသက်ငယ်ချင်တဲ့ ကိစ္စမှာ ကျွန်တော့်ထက်တောင် ပိုဆိုးပါသေးတယ်။ သူကိုယ်သူ အသက်(၆၀)ကျော်ပြီ ဆိုတာကို လုံးဝ လက်မခံနိုင်သေးပါဘူး။ သူဟာ ကာရာအိုကေမှာ သီချင်းဆိုမယ်ဆိုရင်လည်း ငယ်ငယ်နုနု ခေတ်ပေါ် အချစ်သီချင်းလေးတွေပဲ ရွေးဆိုတတ်ပါတယ်။ ကိုသန်းလင်၊ ကိုမြကြီးတို့ ဆိုခဲ့တဲ့ ရွှေတုန်းက သီချင်းတွေမျိုးကို လုံးဝမဆိုပါဘူး။ အဲလိုရွေးသီချင်းတွေဆိုလိုက်ရင် သူ့အသက် သိပ်ကြီးတယ်လဲ့ တခြားလူတွေက ထင်သွားမှာကို စိုးရိမ်တယ်ထင်ပါတယ်။ နောက်ပြီးတော့ သူ့ရဲ့ ငယ်ချင်တဲ့ စိတ်ဓါတ်ကို ပြောရဦးမယ်ဆိုရင် အဲဒီ မိတ်ဆွေ ခွဲစိတ်ဆရာဝန်ကြီးဟာ စကားပြောတိုင်း ခေတ်လူငယ်တွေ ပြောကြတဲ့ စကားအသုံးအနှုန်းတွေကိုလည်း အမြဲလိုက်သုံးပါတယ်။ "ကျွန်တော်တော့ဗျာ၊ ဒီနေ့ တစ်နေကုန် ခွဲလိုက်ရတာ တော်တော်ပြုံးသွားတယ်" ဆိုတဲ့ အသုံးအနှုန်းမျိုးတွေ သူ့ဆီက အမြဲကြားရပါတယ်။ တစ်ခါတလေ ကျွန်တော်တို့ ဘယ်တုန်းကမှ မသိခဲ့တဲ့ မကြားခဲ့တဲ့ ခေတ်လူငယ်စကားတွေကိုတောင် သူကပြောပါတယ်။ အဲလို စကားလုံးတွေကို ပြောလိုက်ရမှ သူဟာလည်း တကယ့်လူငယ်တစ်ယောက်လို စိတ်ပျိုကိုယ်နု သွားတယ်လို့ ခံစားရတယ်ထင်ပါရဲ့။ ကာရာအိုကေ သီချင်း ဟစ်ပ်ဟော့(ပ်) အခွေသစ်တွေ ထွက်ရင်လည်း သူအမြဲဝယ်တယ်။ ခေတ်ပေါ်လူငယ်အကြိုက်စာအုပ်၊ ခေတ်ရှေ့ပြေးဂျာနယ်မှန်သမျှလည်း သူအကုန် ဖတ်ရှုပါတယ။ ကုန်ကုန်ပြောရမယ်ဆိုရင် အသက်ငယ်တာနဲ့ ပတ်သက်တာမှန်သမျှကို အကုန်လိုက်လုပ်တယ်။ တစ်နည်းပြောရရင် လူငယ်တွေလုပ်တာကို အကုန် လုပ်တယ်လို့ ပြောရမှာပါ။ သူက အဲလို တရားသဘောမပေါက် ငယ်ချင်တဲ့ စိတ်တွေနဲ့ နုမယ်၊ ပျိုမယ်ဆိုရင် ပြီးရောဆိုပြီးလုပ်နေတယ်လို့ ကျွန်တော်က ပြောနေရင်းနဲ့ ကိုယ့်ကိုကိုယ်လည်း ပြန်ပြီး ဝေဖန်မိပါတယ်။ ငါကရော ဘာတွေကို ဘယ်လိုလုပ်နေလဲဆိုတာ ဝေဖန်ပြီး ပြန်စဉ်းစားကြည့်တဲ့အခါ ကိုယ်လည်း သူနဲ့ သိပ်မကွာ၊ ဒီလိုပဲ နုမယ်၊ ပျိုမယ် ဆိုတာတွေကိုပဲ လုပ်နေတာပါလားဆိုတာ သိလာပါတယ်။ ကျွန်တော် ၁၁-၁-၂၀၀၉ မှာ အသက်(၆၀)ပြည့်ပါပြီ။ အသက်(၆၀)ကျော်ပြီဆိုကတည်းက ဆတ်ဆတ်လူးပြီး အသက်(၆၀)ကျော်ဆိုတဲ့ အတွေးဒဏ်ကို မခံနိုင်ပဲ အသက်ငယ်ချင်ယောင်ဆောင် ပျိုအောင်နုအောင် ဘယ်လိုတွေလုပ်နေတာလဲဆိုတာ တွေထဲက ဥပမာတစ်ခုပြောပြပါမယ်။

<u>ဖေရှယ်သိပ်ဂရုစိုက်တဲ့ကျွန်တော်</u>

ကျွန်တော်ဂေါက်ကွင်းထဲမှာ ဂေါက်သီးရိုက်ရင် ကျွန်တော့်ကယ်ဒီလေးကို ဘယ်လို ပြောထားသလဲဆိုတော့ "နင်အလုပ်က ငါဂေါက်သီးစရိုက်ပြီဆိုကတည်းက ငါ့မျက်နှာကို နေမထိုးအောင် လုံးဝ တာဝန်ယူထားပေတော့" လို့ပြောပြီး သူ့ကို တာဝန်သတ်မှတ် ပေးထားလိုက်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ပန်းလှိုင်ဂေါက်ကွင်းမှာ ဂေါက်ရိုက်ကြတယ်ဆိုတာက မနက်(၆)နာရီ ဝေလီဝေလင်းနေမထွက်ခင် စရိုက်ကြတာပါ။ အဲတော့ (၆)နာရီခွဲလောက် အလင်းရောင်လေးစပေါ်လာပြီဆိုတာနဲ့ ကျွန်တော့် ကယ်ဒီက

ထီးဖွင့်ပြီး ကျွန်တော့်ကို ဆောင်းပေးပါတော့တယ်။ တကယ်တော့ အဲဒီအချိန်မှာ နေရောင်ဆိုတာ လုံးဝ မထိုးသေးပါဘူး။ အဲတော့ မနက်(၆)နာရီခွဲ နေရောင်မရှိသေးခင်မှာ ကျွန်တော့်ကို ကယ်ဒီလေးက ထီးဖွင့်ဆောင်းနေတာ တွေ့ရတော့ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေကြီး အရိုးအထူးကု ပါမောက္ခဦးသိန်းမြင့်ထွန်းက မနေနိုင်တော့ပဲ "သမီးရယ်၊ မနက်(၆)နာရီခွဲပဲ ရှိပါသေးတယ်၊ ဆရာဝင်းကို ထီးကြီးဆောင်းပေးထားတာ မလွန်လွန်းဘူးလား" လို့ ကျွန်တော့်ကယ်ဒီကို မေးပါတယ်။ ကျွန်တော့်ကယ်ဒီကလည်း "ဆရာကြီးရယ်၊ ကျွန်မဆရာက သူမျက်နှာကို နေရောင် လုံးဝမထိရဘူးလို့ အမိန့်ပေးထားလို့ နေမထွက်ခင်ကတည်းက အလင်းရောင်ပေါ်ပြီဆိုတာနဲ့ ဆရာ့ကို ထီးဆောင်းပေးထားရတာပါ" လို့ ဖြေပါတယ်။ အဲလို မနက် နေမထွက်ခင် ကျွန်တော့်ကို ထီးဆောင်းပေးထားတော့ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေကြီးတွေက ကျွန်တော်ဟာ ပန်းလှိုင်ဂေါက်ကွင်းမှာ မနှစက ဂေါက်ဘောလုံးမှန်၊ လက်ကျိုးပြီးကတည်းက နောက်ထပ် ဘောလုံးထိမှာကြောက်လို့ ထီးကြီးဆောင်းထားတယ်လို့ ထင်ကြပါတယ်။

သူတို့ ဘာလို့ အဲလိုထင်ကြတယ်ဆိုတာ ပြောပြချင်ပါသေးတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့(၅)နှစ်လောက်တုန်းက ကျွန်တော်နဲ့ တွဲပြီး YCDC ဂေါက်ကွင်းမှာ ဂေါက်သီး အတူတူရိုက်ဖူးတဲ့ ကိုးရီးယားဆရာဝန် ဒေါက်တာခွိုင်းဟာ မနက် (၅း၄၅) နာရီ YCDC ဂေါက်ကွင်း ရောက်ကတည်းက ထီးဖွင့်ဆောင်းတော့တာပါပဲ။ "ဒေါက်တာခွိုင်း မနက်အစောကြီး ဘာလို့ ထီးဆောင်း တာလဲ"လို့မေးတော့ သူက ဘယ်လို ပြောလဲဆိုရင် "ဒို့က ပရိုဂေါက်သမားတွေ မဟုတ်ဘူး၊ ပရို ဂေါက်ပြိုင်ပွဲတွေမှာတော့ ဂေါက်သီးရိုက်တဲ့သူရဲ့ ဘေး ၃၅ဒီဂရီလောက်မှာ ရပ်နေရင်ကို အန္တရာယ်ကင်းတယ်၊ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ပရိုတွေက ဂေါက်သီးရိုက်ရင် ဘေးကို သိပ်လွဲပြီးထွက်တယ်ဆိုတာ မရှိဘူး၊ လွဲတောင် နည်းနည်းပါးပါးပဲ။ ဒို့လို အမတာ အပျော်တမ်းဂေါက်သမားတွေရောက်တော့ ဂေါက်သီးကို ရိုက်ချင်သလိုရိုက်ကြတာဆိုတော့ လွဲချင်ရာလွဲ၊ ဂေါက်သီးဘောလုံးက သွားချင်ရာကိုသွားကြတာ၊ ဂေါက်ရိုက်နေတဲ့ သူရဲ့ဘေး ၉၀ဒီဂရီလောက် ရှောင်နေတောင် သေချာတာမဟုတ်ဘူး၊ တစ်ခါတလေဆိုရင် ဒီဘကကျင်းကရိုက်တာ ဟိုဘက်ကျင်း ကိုရောက်၊ ဟိုဘက်ကျင်းက ဘောလုံးက ဒီဘက် လာမှန်ဆိုတာတွေလည်းရှိတတ်လို့ ငါ့ရဲ့မူကတော့ ဂေါက်ကွင်းထဲမှာ နေသရွေ့ နေထွက်ထွက် မထွက်ထွက်၊ နေပူပူ မပူပူ ဂေါက်သီးမမှန်အောင်ဆိုပြီး ထီးဆောင်းတာ" လို့ပြောပါတယ်။ အဲလိုပြောခဲ့တဲ့ ဒေါက်တာခွိုင်းတစ်ယောက် YCDC ဂေါက်ကွင်းထဲမှာ ဝေလီဝေလင်း ထီးကြီးတကားကားနဲ့ သွားနေတာကို မြင်ယောင်မိပါသေးတယ်။ အဲဒီလို ဒေါက်တာခွိုင်း နေမထွက်ခင် ထီးဆောင်းတဲ့အကြောင်း ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေကြီးတွေကို ကျွန်တော်က ပြောထားဖူးတော့ သူတို့က ကျွန်တော် ဝေလီဝေလင်းကြီး ထီးဆောင်းတာဟာလည်း ဒေါက်တာခွိုင်းလိုပဲ ဂေါက်သီးဘောလုံးမှန်မှာစိုးလို့ ဆောင်းတာလို့ ထင်ကြပါတယ်။ တကယ်တော့ ကျွန်တော်ထီးဆောင်းတာဟာ

ဂေါက်သီးဘောလုံးကြောက်လို့ မဟုတ်ပါဘူး။ အသက်လေးရလာတော့ မျက်နှာအသားအရေ နုချင်လှချင်လွန်းလို့ မျက်နှာကို နေမထိုးစေချင်လို့ထီးဆောင်းတာပါ။

အခုလို အသက်ရလာတဲ့ အချိန်မှာ ကျွန်တော်ဟာ နုချင်၊ ပျိုချင်လာတော့ မျက်နှာကို သိပ်ဂရုစိုက်လာရပါတယ်။ ကျွန်တော်က တစ်ပတ်ကို ငါးရက်လောက် ဂေါက်သီးရိုက်နေတာဆိုတော့ မျက်နှာကို နေအမြဲထိုးနေရင် မသနေတဲ့ ဂေါက်သမား မျက်နှာမျိုးဖြစ်သွားမှာကို သိပ်စိုးရိမ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်က ဂေါက်သီးရိုက်တာကို ဝါသနာပါလို့သာ ရိုက်တာ၊ 'မျက်နှာမ ဂေါက်သီးသမား' ဘဝတော့ မရောက်ချင်ဘူး။ မျက်နှာအသားအရေကိုတော့ ဖြူဖြူစင်စင် နုနုဖတ်ဖတ် နုပျိုနေတဲ့ပုံ ပေါက်ချင်တဲ့စိတ်က အမြဲရှိနေပါတယ်။ အဲလိုမျက်နှာအသားလှဖို့ရာကတော့ ဖေရှယ်ကူမှ ဖြစ်တော့မယ်ဆိုတာကို သဘောပေါက်လာပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပြီးခဲ့တဲ့ သုံးလလောက်ကစပြီး မနက်အိပ်ယာထရင် တစ်ခါ၊ ည အိပ်ယာဝင်ခါနည်းရင် တစ်ခါ ဖေရှယ် (facial) လုပ်တယ်လို့ ခေါ်တဲ့ မျက်နှာပြုပြင်ဆေး ကရင် cream တွေ၊ အရည်တွေလိမ်းတော့တာပါ။

ကြိုတုန်း ဖေရှယ် (facial) အကြောင်းပြောပြချင်ပါသေးတယ်။ အင်္ဂလိပ်လို facial ဖေရှယ်ဆိုတဲ့ စကားလေးဟာ အဓိပ္ပါယ်နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ ပထမအဓိပ္ပါယ်ကတော့ face ဖေ့စ်လို့ခေါ်တဲ့ မျက်နှာနဲ့ ပတ်သက်တာ၊ မျက်နှာကို ထိခိုက်နိုင်တာလို့ အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်။ ဖေရှယ်ရဲ့ ဒုတိယအဓိပ္ပါယ်ကတော့ a beauty treatment for the face မျက်နှာကို လှပအောင် လုပ်ပေးတာလို့ ပြောရမှာပါ။

ကျွန်တော်ပြောနေတဲ့ ဖေရှယ်ဆိုတာကတော့ ဒုတိယအဓိပ္ပါယ် မျက်နှာကို လှပအောင်လုပ်တဲ့ ဖေရှယ်ပါ။ လွန်ခဲ့တဲ့ (၇)နှစ်လောက်က ဂေါက်သီးစရိုက်ခါစတုန်းကတော့ ကျွန်တော်ဟာ အလှအပဆိုတာကို ဘာမှ ဂရုမစိုက်ပဲ နေ့စဉ်နေပူမိုးရွာမရွှောင် ဂေါက်ကို ရိုက်ခဲ့တာ။ မျက်နှာကို နေထိုးရင် ဘာဖြစ်မယ်ဆိုတာကိုလည်း မတွေးမိ၊ ကိုယ်ခန္ဓာအလှအပအတွက် ဘာဆိုဘာမှကို မတွေးမဲ့ ဂေါက်သီးရိုက်တာကိုသာ စွဲလမ်းပြီး သဲသဲမဲမဲ နေ့စဉ်လို ရိုက်တာဆိုတော့ နဂိုက ဖြူဖွေးနေတဲ့ကျွန်တော့်မျက်နှာဟာ မဲပြောင်ပြီး တကယ့်ကို အညာသားစစ်စစ် ပုံစံကြီးလိုကို ဖြစ်သွားပါတော့တယ်။

ကျွန်တော်ဟာ အညာသားဆိုပေမယ့်လို့ အမေနဲ့တူလို့ထင်ပါရဲ့၊ ကျွန်တော့်အသားဟာ ဖြူဖွေးနေပြီး ကျွန်တော့်ကို တရုတ်စပ်လားလို့ အမြဲတမ်းမေးကြပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ (၁၀)နှစ်လောက်က ရွှေတောင်တန်းက ကျွန်တော့်ဆေးခန်းကို လာပြတဲ့ လူနာတစ်ယောက်က "ဆရာ တရုတ်လား"လို့ မေးပါတယ်။ ကျွန်တော်က "ကျွန်တော် တရုတ်မဟုတ်ပါဘူး။ အညာသားစစ်စစ်ပါ။ မင်းမျိုးမင်နွယ်လို့တောင် ပြောရမှာ" လို့

ပြောလိုက်တော့ အဲဒီလူနာက "ဝမ်းသာလိုက်တာ ဆရာရယ်၊ ရွှေတောင်တန်းလို တရုတ်တွေနေတဲ့ ကြားထဲမှာ ဆရာလို မြန်မာတစ်ယောက်လာပြီး နေလည်းနေတယ်၊ ဆေးခန်းလည်း ဖွင့်တယ်ဆိုတာ ကျွန်တော် သိပ်ဝမ်းသာတာပဲ။ ဆရာ က မြန်မာစစ်စစ်ဖြစ်လျက်နဲ့ တော်တော်လေး အသားဖြူတယ်နော်" လို့တောင် ပြောဖူးပါတယ်။ အဲလို အသားဖြူတဲ့အညာသား ကျွန်တော်ဟာ တရုတ်ပုံစံပေါက်နေတာကနေပြီး ဂေါက်ကွင်းလယ် ပြောင်တလင်းမှာ နေရောင်ထိုး၊ နေပူလောင်တာကို ဂရုမစိုက်ပဲ သုံးလေးနှစ်ဆက်တိုက် ဂေါက်ရိုက်နေလိုက်တာ ဂေါက်ကွင်းက နေနဲ့လေ ပေါင်းပြီး နှိပ်စက်လိုက်လို့ ကျွန်တော့်အသားတွေလုံးလုံးကို ညိုမဲသွားတော့တာပါ။ အသားမဲသွားတာအပြင် ကိုယ့်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ပုံပျက်သွားတာကို ပြောပြချင်ပါသေးတယ်။ ဘယ်လိုလဲဆိုတော့ ကျွန်တော်က ငါဂေါက်ရိုက်နေတာပဲ၊ လူပ်ရှားမှုရှိတယ်ဆိုပြီး ဂေါက်ရိုက်အပြန် ပဲပြုတ်ထမင်းကြော်၊ ကြက်ဥကြော် နေ့တိုင်းစားလိုက်တော့ ဂေါက်သီးရိုက်နေရင်းကနေ ဝိတ်တွေ တအားတက်ပြီး အသားမဲ ဗိုက်ပူ ပုံပျက်ပန်းပျက်ကြီးကို ဖြစ်သွားတော့တာပေါ့။

အခုလို အသက်လေးရလာတော့ အရင်ကလို ငါပစ်စလက်ခတ်မနေသင့်တော့ဘူး၊ အထူးသဖြင့် မျက်နှာကို ဂရုစိုက်ရမယ်၊ နေရောင်ထဲမှာ ပါလာတဲ့ ယူဗီရောင်ခြည်တွေ မျက်နှာကိုထိရင် မျက်နှာပျက်တော့မယ် ဆိုတဲ့ အတွေးတွေ ဝင်လာပါတော့တယ်။ နေထိရင် အသားမဲတာတင်မဟုတ်ဘူး၊ အသားတွေပြုတ်တွေထ၊ အဖြူကွက်တွေပေါ်ပြီး အသားအရေ ပျက်စီးလာနိုင်တယ်ဆိုတာ သဘောပေါက်လာပါတော့တယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ သမီးငယ်လေး နှင်းနှင်းဝင်းကလည်း "အဖေရေ၊ ဖေကြီး နေ့တိုင်းလို ဂေါက်ရိုက်နေတာ ဖေကြီးမျက်နှာကို ဂရုမစိုက်ပဲ လုပ်ချင်သလိုလုပ်နေလို့ မဖြစ်တော့ဘူး၊ နေရောင်တွေထိတာမျှားရင် မျက်နှာအသားအရေတွေ ပျက်စီးပြီး ဖေကြီးမျက်နှာရင့်သွားလိမ့်မယ်၊ အဖေ facial ဖေရှယ်လုပ်တော့လေ၊ အဖေ မျက်နှာကို ခရင်(မ်)တစ်မျိုးမျိုးတော့ လိမ်းမှဖြစ်မယ်" လို့ ပြောပါတယ်။

ဒီလိုနဲ့ ဟိုလူပြော၊ ဒီလူပြောနဲ့ အသက်ရလာရင် မျက်နှာကို တော်တော်လေးပိုပြီး ဂရုစိုက်ရမယ်ဆိုတာ တဖြေးဖြေးနဲ့ သဘောပေါက်လာပါတယ်။ ကိုယ်ကလည်း တကယ့်ကို နုချင်၊ လှချင်လာတာဆိုတော့ ကိုယ်တိုင်ကလည်း ဖေရှယ်လုပ်ချင်စိတ်တွေ ပေါ်လာပါတော့တယ်။ ဒါနဲ့ ပြီးခဲ့တဲ့(၃)လလောက်က စက်ဘူကို ခဏသွားတော့ သမီးငယ်နှင်းနှင်းဝင်းနဲ့ အတူအလှကုန်ပစ္စည်းတွေ ရောင်းတဲ့ ဆိုင်တွေကိုသွားပြီး Nivea တံဆိပ် အမျိုးသားများ မျက်နှာအဆီများတဲ့သူတွေသုံးရန်လို့ ရေးထားတဲ့ ဖေရှယ်ကရင်ကို ဝယ်လိုက်ပါတယ်။ အဲဒီကရင် (cream) ဘူးလေးပေါ်က အညွှန်းကို ဖတ်လိုက်တော့ ဒီကရင်လိမ်းလိုက်ရင် အရေပြားရဲ့ ချွေးပေါက်လေးတွေနဲ့ အရေပြားအောက်ထဲမှာရှိတဲ့ အညစ်အကြေးတွေပါ သန့်ရှင်းအောင် လုပ်ပေးတဲ့ deep cleaning effect ရှိတယ်လို့ ပြောပါတယ်။ မနက်တစ်ခါ၊ ညတစ်ခါ ကရင်မ်နဲ့ မျက်နှာသစ်ရင် အသားအရည် သိပ်ချောမွေ့လာမယ်လို့ ပြောပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ သာမန် မျက်နှာသစ်တယ်ဆိုတာက မျက်နှာကို ဆပ်ပြာလေးနဲ့ တစ်ခါလောက်ပွတ်လိုက်ပြီး ပြီးသွားတာပါ။ ကျွန်တော်တို့ အငယ် ဝမ်းတွင်းမှာ နေတုန်းက မျက်နှာသစ်တယ်ဆိုတာ၊ ရေနဲ့ပဲ သစ်တာပါ။ ဆပ်ပြာမသုံးခဲ့ကြရပါဘူး။ မနက်အစော ရေနဲ့ လက်ဖဝါးလေးပေါ်တင် တစ်ခါလောက်သုတ်လိုက်ပြီး အညာချည် မျက်နှာသုတ်ပုဝါနဲ့ ဖျတကနဲဆိုပြီး သုတ်လိုက်တာဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ မျက်နှာသစ်တာပေါ့။ အဲဒီလို မျက်နှာသစ်တာကနေ ဆေးတက္ကသိုလ် ရောက်ပြီး မန္တလေးမြို့ကြီးမှာ နေရတော့ ဆပ်ပြာခဲလေးနဲ့ မျက်နှာကိုပွတ်ပြီး မျက်နှာသစ်ပါတယ်။ နောက် တဖြည်းဖြည်းတိုးတက်လာတော့ ဆပ်ပြာရည်လေးနဲ့ မျက်နှာသစ်တဲ့ အဆင့်ကို ရောက်ပါတယ်။ အဲလို မျက်နှာသစ်တာဟာ မျက်နှာအပေါ်ရံက ဆီတွေ၊ (ချေး)ဂျီးတွေပဲ ပြောင်သွားမှာပေါ့။ သာမန်ကာလျှံကာ မျက်နှာသစ်လို့ကတော့ မျက်နှာအသားရဲ့ အောက်ခြေထဲကို ဝင်နေတဲ့ (ချေး)ဂျီးတွေနဲ့ ချွေးပေါက်တွေထဲမှာ ဝင်နေတဲ့ အရေပြားကို အန္တရာယ်ပေးမယ့် မကောင်းတဲ့ ဟာတွေဟာ ဒီအတိုင်းပဲ ကျန်ခဲ့တော့မှာပေါ့။ ဖေရှယ်လုပ်ဖို့အတွက် ပြုပြင်စီမံထားတဲ့ ခရင်(မ်)တွေရောက်တော့ မျက်နှာကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ဖို့ အထူးစီမံထားတာပါ။ အရေပြားအောက်က (ချေး)ဂျီးတွေပါဖယ်ပစ်လိုက်ပြီး မျက်နှာကို ပြုပြင်ပေးတဲ့ ဓါတုဗေဒပစ္စည်းတွေလည်းပါတော့ အသားချောမယ်၊ နုလာမယ်ပေါ့။ ဒါနဲ့ကျွန်တော်လည်း ဖေရှယ်လုပ်ဖို့ ကရင်တွေကို သုံးဖြစ်သွားတာပါ။

(နောက်လမှာ ဖေရှယ်အကြောင်း ဆက်ရေးသွားပါမယ်။)

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)



အမေရိကန် LA ဂေါက်ကွင်းမှာ သားအဖနှစ်ယောက်



နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၅၃)

လူတစ်ယောက် နုပျိုလန်းဆန်းဖို့ရာ လုပ်ရမယ့်နည်းတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ အဲဒီလို နုပျိုလန်းဆန်းအောင်လုပ်တဲ့နည်းတွေထဲမှာ ဂေါက်သီးရိုက်တာဟာလည်း အသုံးကျတဲ့နည်းလမ်းတစ်ခုဆိုတာ ပြောပြရင်းနဲ့ ဂေါက်ရက်တဲ့ သူတွေ ဂေါက်ကွင်းထဲမှာ အကြာကြီး မျက်နှာနဲ့ တစ်ကိုယ်လုံး နေရောင်ထိရင် အန္တရာယ်တွေရှိတဲ့ အကြောင်းကို ပြောပြနေပါတယ်။

<u>နေရောင်နဲ့ဂေါက်သမား</u>

ဂေါက်ရိုက်တဲ့လူတွေဟာ မျက်နှာ၊ လက်တွေနဲ့တစ်ကိုယ်လုံး နေရောင်ထိပါတယ်။ ကျွန်တော့်လို ဘောင်းဘီတို၊ အင်္ကျီတို ဝတ်ပြီး ဂေါက်ရိုက်တဲ့သရောက်တော့ ခြေထောက်တွေပါနေပူမိတော့တာပေါ့။ (၂)ကော်နာ (၁၈)ကျင်း ဂေါက်ရိုက်တယ်ဆိုရင် ဂေါက်ကွင်းနေပူပူထဲမှာ (၅)နာရီလောက် လမ်းလျှောက်ရတာ။ နွေရာသီမှာ ဂေါက်သီးရိုက်ရင် ပိုဆိုးတာပေါ့။ နေပူပူ၊ လေပူပူနဲ့ဆိုတော့ တစ်ကိုယ်လုံးကို နေရှိန်တွေထိပြီး အမဲခြောက်ဖုတ်ထားသလို ကြေပ်တိုက်ထားသလို ခံစားရပါတယ်။ အဲဒီမှာတင် ဂေါက်ကွင်းထဲက လေပူတွေတိုးပြီး နေရောင်တွေထိုးတော့ အသားရောင်တွေ မဲပြောင်ပြီးတော့ နေလောင်ဂေါက်သမားဖြစ်တော့တာပေါ့။

နေပူမိလို့ အသားအရေမဲတာက အကြောင်းမဟုတ်ဘူး။ အဲလို အရေပြားကို နေရောင်တွေ အကြာကြီးထားတော့ နေရောင်ခြည်ထဲက ယူဗီရောင်ခြည်တွေ အရေပြားကိုယူဗီဒဏ်ရာတွေရတာက ပိုလို့ အန္တရာယ်ရှိပါတယ်။ ယူဗီထိရင် အရေပြားဟာ မဲခြောက်ခြောက် အရောင်ပြောင်းသွားပြီး အဖြူအပြောက် အပြောက်တွေ အရေပြားပေါ်မှာ ဟိုကထွက် ဒီကထွက်လာနဲ့ တော်တော်လေးကို စိတ်ပျက်စရာကောင်းပါတယ်။ ဒါထက်ဆိုးတာက ယူဗီရောင်ခြည် ထိုးတာများရင် အရေပြားကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်တယ်လို့တောင် ပြောပါတယ်။ ဒီလောက်တောင် ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ ယူဗီရောင်ခြည်အကြောင်းကို နည်းနည်းလောက်တော့ ပြောပြချင်ပါတယ်။

<u>ယူဗီရောင်ခြည်</u>

အာလ်ထရာ (ultra) ဆိုတာက အလွန်၊ ဗိုင်အိုလက် (violet) ဆိုတာက ခရမ်းရောင်ဆိုတော့ အာလထရာဗိုင်အိုလက် ယူဗီရောင်ခြည် (Ultraviolet)ကို ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်လို့ မြန်မာလို ဘာသာပြန်ကြပါတယ်။ ဘာလို့လည်းဆိုတော့ Ultraviolet ဆိုတာကို Denoting electromagnetic rays at higher

frequency than the violet end of the visible spectrum လို့ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုထားတော့ ယူဗီဆိုတာဟာ မျက်စိနဲ့မြင်နိုင်တဲ့ အရောင်တွေရဲ့ အဆုံးစွန်ဖြစ်တဲ့ ခရမ်းရောင်ထက် အရောင်လိုင်းပိုတဲ့ရောင်ခြည်လို့ ဆိုတာပေါ့။ အဲတော့ ယဗီကို မြန်မာလို ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်လို့ ဘာသာပြန်တာဟာ ဆီလျော်ပါတယ်။ ဘယ်လိုပဲ ဘာသာပြန်ပြန် ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်လို့ ခေါ်ရတာဟာ တော်တော်လေး ထောက်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ယူဗီလို့ခေါ်ရတာက အလွယ်ကူဆုံးပါ။ နိုင်ငံခြားဘာသာစကားလုံးတစ်ခုကို သုံးမယ်ဆိုရင် ထရန်စလေးရှင်း (translation) ဘာသာပြန်မယ်၊ အဒက်ပတေးရှင်း (adaptation) ဆီလျော်အောင် ပြုပြင်သုံးစွဲမယ်၊ အဒေါ့ပရှင်း (adoption) တစ်ခါတည်း မွေးစားသုံးစလိုက်မယ် ဆိုပြီး နည်းသုံးမျိုးနဲ့ သုံးစွဲနိုင်တယ်လို့ ပြောပါတယ်။ Ultraviolet (UV) Ray ကိုတော့ အဒေါ့ပရှင်း (adoption) လုပ် မွေးစားပြီး car ကို ကားလို့ ခေါ်သလိုပဲ UV ကို ယူဗီလို့ပဲ ခေါ်လိုက်ချင်ပါတယ်။

ဒီယူဗီရောင်ခြည် တွေဟာ လူအတွက် သိပ်ကို အန္တရာယ်ရှိပါတယ။ အထူးသဖြင့် ကျွန်တော်တို့လို နေရောင်အမြဲထိနေတဲ့ ဂေါက်သမားတွေအတွက် တကယ့်ကို ကြောက်စရာကောင်းလောက်အောင် အန္တရာယ်များတဲ့ ယူဗီ ရောင်ခြည်ပါ။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ယူဗီရောင်ခြည်အကြောင်းကို နည်းနည်းပါးပါး ဆက်ပြီး ပြောပြချင်ပါ သေးတယ်။

ယူဗီရောင်ခြည် (Ultraviolet Ray) နဲ့ အိုဇုန်းအပေါက်

လူတွေကို နေရောင်ခြည်ထိပြီး ဒုက္ခရောက်အောင်လုပ်တဲ့ ယူဗီအကြောင်း ပြောမယ်ဆိုရင်တော့ ပထမဆုံး ယူဗီရောင်ခြည်တွေက ကမ္ဘာပေါ်ကို ဘယ်ကနေ ရောက်လာလဲဆိုတာ ပြောပြပါမယ်။ ပြောရမယ်ဆိုရင် ယူဗီနဲ့ အိုဇုန်းလွှာပေါက်တာ ဆက်စပ်တဲ့ အကြောင်းက စရပါမယ်။ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ကမ္ဘာကို လွှမ်းခြုံကာကွယ် စောင့်ရှောက်ထားတဲ့ အိုဇုန်းအလွှာကြီးပေါက်သွားပြီး အဲဒီ အိုဇုန်းအပေါက်ထဲက နေပြီးတော့ နေရောင်ခြည်ထဲမှာ ပါလာတဲ ယူဗီရောင်ခြည်တွေဟာ ကမ္ဘာပေါ်ကို ရောက်လာပါတယ်။ ပုံမှန်အတိုင်းဆိုရင်တော့ အိုဇုန်းအလွှာကြီးဟာ ကမ္ဘာကြီးတစ်ခုလုံးကို လမ်းခြုံ ကာထားပြီး နေရောင်ထဲက ယူဗီရောင်ခြည်တွေ ကမ္ဘာပေါ်ကို မရောက်အောင်ကို စစ်ယူ ဖီလ်တာ (filter) လုပ်ထားပေးတာပါ။ ဒီနေ့ခေတ်လူသားတွေရဲ့ လုပ်ရပ်တွေကြောင့် အိုဇုန်းလွှာကြီး ပေါက်သွားပြီဆိုတော့ အဲဒီအိုဇုန်းအပေါက်ထဲကနေ ယူဗီရောင်ခြည်တွေ ကမ္ဘာပေါ်ကို ပိုထးတော့တာပေါ့။ အဲလို ကျွန်တော်တို့ ကမ္ဘာပေါ်ကို နေရောင်ခြည်ထဲမှာပါပြီး ရောက်လာတဲ့ ယူဗီရောင်ခြည်ဟာ သူနဲ့ တိုက်ရိုက်တွေ့တဲ့ အရေပြားတင် ထိခိုက်တာမဟုတ်ပါဘူး။ ယူဗီနဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ထိလိုက်တာနဲ့ အရေပြားအောက်အထဲ ယူဗီတွေရောက်သွားပြီး မျက်စေ့နဲ့ မမြင်နိုင်တဲ့ ဖရီးရယ်ဒကယ်လို့ခေါ်တဲ့ လူ့အနရာယ် ဓါတ်ပြုမော်လီကျူးတွေ ကိုယ်ခန္ဓာထဲမှာ ထွက်လာစေပြီး လူကို နည်းမျိုးစုံနဲ့ ထိခိုက်နိုင်ပါသေးတယ်။

ယူဗီနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အတွေ့အကြုံလေးတစ်ခု ပြောပြချင်ပါတယ်။ တစ်နေ့တော့ ကျွန်တော့် သားလေး ဂေါက်သမား ထူးခိုင်ဝင်းက "ဖေဖေ သားလက်မှာ အဖြူအကွက်၊ အကွက်လေးတွေ ပေါ်နေတယ် ဘာဖြစ်တာလည်းလို့" မေးပါတယ်။ ကျွန်တော့်သားလေးက အသက် (၁၀)နှစ်သား အရွယ်ကတည်းကနေ ဂေါက်သီးကို နေ့တိုင်း ရိုက်တဲ့သူ တစ်ယောက် ဖြစ်ပါတယ်။ သူအဲလို လက်ကအကွက်တွေကို ပြတဲ့အချိန်မှာ သူ (၁၆)နှစ်သားဖြစ်နေပြီဆိုတော့ ဂေါက်သီးရိုက်သက် (၆)နှစ်ရှိနေပါပြီ။ ယူဗီအန္တရာယ်လည်း နားမလည်၊ ဘာခရင် (cream) မှ မလိမ်း၊ အဲလို (၆)နှစ်လောက် နေ့တိုင်းလိုလို ဂေါက်ရိုက်တော့ ဂေါက်ကွင်းဟင်းလင်းပြင်ထဲမှာ နေရောင်ခြည်တွေ ထိတော့တာပေါ့။ အဲဒီမှာတင် နေရောင်ခြည်ထဲမှာ ပါလာတဲ့ ယူဗီရောင်ခြည် ဒဏ်ရာ (UV Injury) တွေရပြီး အရေပြားအပေါ်မှာ အဖြူကွက်တွေ ပေါ်လာတော့တာပေါ့။

ကျွန်တော် အပါအဝင် မြန်မာပြည်မှာ ဂေါက်သီးရိုက်ကြတဲ့ သူအများစုဟာ ဂေါက်ကွင်းထဲကို ဆင်းတဲ့အခါ အသားအရေတွေကို ယူဗီရောင်ခြည်ကာကွယ်ဖို့ ဂေါက်သီးမကစားခင်မှာ ယူဗီကာကွယ် လိမ်းဆေးကရင် (UV cream)တွေ လိမ်းလေ့မရှိကြပါဘူး။ ပန်းလှိုင်ဂေါက်ကွင်းမှာ ဂေါက်ရိုက်တဲ့သူတေကို ကြည့်မယ်ဆိုရင် မြန်မာဂေါက်သမားတွေ အများစုကတော့ ဂေါက်ကွင်းထဲ တန်းဆင်း၊ ဂေါက်ရိုက်ကြတော့ တာပါ။ ဒါပေမယ့် ကိုးရီးယား၊ ဂျပန်ဂေါက်သမား အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးတွေကတော့ ဂေါက်မရိုက်ခင်မှာ လိမ်းလိုက်ကြတဲ့ ခရင်တွေ၊ မျက်နှာကြီးကို ဖြူဖွေးအောင်ကို လိမ်းကြပြီးမှ ဂေါကကွင်းထဲ ဆင်းကြတာပါ။ ပြီးတော့လည်း ခေါင်းမြီးခြုံ မျက်လုံးပေါက်ပေါ်ရုံလောက်ပဲ ချန်ထားပြီး တစ်ကိုယ်လုံးကို အဝတ်တွေနဲ့ ကာကွယ်ဝတ်ထားလိုက်ကြတာလည်း အလွန်အကျွံပါ။

ကျွန်တော် ဘန်ကောက်မှာ ဂေါက်သီးရိုက်တုန်းက တွေ့ခဲ့ဖူးတာ ပြောရမယ်ဆိုရင် ထိုင်းက ဂေါက်ကလပ်တွေမှာ ဂေါက်သီးရိုက်မယ်ဆိုရင် လူတိုင်းလိုလို ဂေါက်ကွင်းထဲ မဆင်းခင် အဝတ်လဲခန်းထဲမှာ လိမ်းလိုက်ကြတဲ့ ယူဗီခရင် (UV cream)တွေ အသားပေါ်မှာ ခရင်တွေ ဖုံးပြီး ဖြူဖွေးနေတာပါ။ သူတို့တတွေဟာ ယူဗီဒဏ် ကာကွယ်ဖို့ တော်တော်လေးကို ဂရုစိုက်ကြတယ်။ ကျွန်တော်တို့ မြန်မာဂေါက်သမားတွေဟာလည်း နိုင်ငံခြားက လူတွေလိုပဲ အရေပြားကို ယူဗီဒဏ်ရာမရဖို့ ကာကွယ် စောင့်ရှောက်သင့်တယ်လို့ ပြောချင်ပါတယ်။ ဒါမှ ကျွန်တော်တို့တတွေအသားချောပြီး အလှမပျက်မှာပေါ့။ အမျိုးသမီးတွေဆို ပိုပြီး ဂရုစိုက်ဖို့ လမ္ဘာပါ။

ကျွန်တော် (UV cream) မလိမ်းတာကတော့ အဲဒီ ကရင်တွေလိမ်းရင် စေးကပ် စေးကပ်နဲ့ နေရတာ မကြိုက်လို့ပါ။ ဒါပေမယ့် အခုခေတ်ပေါ်တဲ့ ခရင်တွေကတော့ ခရင်လို့တောင် မခေါ်နိုင်တော့ပါဘူး။ အဆီနဲ့ အခြေမခံပလုပ်တဲ့နည်း ရလာလို့ အခုခေတ် ခရင်တွေဟာ လိမ်းရင် စိုစိုလေးပါပဲ။ တကယ့်ကို လိမ်းသင့်တဲ့ ယူဗီခရင်တွေပါ။

ဂေါက်သီးကစားတုန်း မျက်နှာနဲ့ လက်ကိုတော ယူဗီခရင်(မ်)နဲ့ ကာကွယ်ထားပြီး၊ ကိုယ်ခန္ဓာကိုရော ယူဗီရောင်ခြည် မထိခိုက်အောင် ဘာနဲ့ကာကွယ်မလဲဆိုတာ ဆက်ပြောပါဦးမယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ (၅)နှစ်လောက်ကတည်းက နိုင်ငံခြားက ဂေါက်သီးရိုက်ပစ္စည်းရောင်းတဲ့ဆိုင်တွေကို သွားရင် ဂေါက်ဝတ်စုံတွေမှာ ယူဗီကာကွယ်ထားပါသည်ဆိုတဲ့ အင်္ကျီတွေ၊ ဘောင်းဘီတွေ၊ ထီးတွေ အများကြီးတွေ့ရပါတယ်။ (UV Protected) ဆိုတဲ့ စာတန်းပါရင် သာမန်ဂေါက်အဝတ်တွေထက် ဈေးပိုကြီးပါတယ်။ ယူဗီကာကွယ်ထားတဲ့ အဝတ်ဆိုတာဟာ ယူဗီရောင်ခြည်တွေ အင်္ကျီစပို့ရှပ်အဝတ်သားကို ဖေါက်ပြီး မဝင်နိုင်အောင် အဝတ်သား ပေါ်မှာ ဓါတုဗေဒနည်းနဲ့ ယူဗီကာကွယ်ဆေးထည်ထားတဲ့ အဝတ်တွေပါ။ အဲလို အဝတ်တွေကို လျှော်ပြီးရင် နေရောင်ထဲမှာ အကြာကြီးမလှန်းရပါဘူး။ နေရောင်ခြည်နဲ့ထိတာ အချိန်ကြာသွားရင် ယူဗီကာကွယ် ဓါတုဗေဒ အာနိသင်တွေ ပျက်ကုန်မှာမလို့ပါ။ ပြီးတော့ ယူဗီကာကွယ်အဝတ်အစားတစ်ခုမှာ ဘယ်နှစ်ကြိမ် လျှော်ပြီးရင် ယူဗီကာကွယ်တာ အာနိသင်ပျယသွားနိုင်ပါတယ်လို့လည်း အင်္ကျီပေါ် မှာရေးထားပါတယ်။

နေကာမျက်မှန်တွေ ကြည့်ပြန်လည်း UV Protected ဆိုပြီး UV ကာကွယ်တဲ့ နေကာမျက်မှန်တွေဟာ ရိုးရိုးမျက်မှန်တွေထက် ဈေးပိုကြီးပါတယ်။ ယူဗီမျက်မှန်တွေမှာ အလင်းအရောင်ကို ဘယ်လောက် ဖစ်လ်တာ (filter) လုပ်တယ်ဆိုတာလည်း ရေးထားပါသေးတယ်။ နေရာတကာမှာ ယူဗီကာကွယ်တဲ့ ခေတ်ဆိုတော့ အခုခေတ်ကားတွေရဲ့ ကားမှန်တွေဟာလည်း ယူဗီကာကွယ်တဲ့ မှန်တွေဖြစ်နေပါပြီ။ ဆိုလိုတဲ့သဘောက တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ UV အန္တရာယ်ကို ကြောက်နေကြပြီ။ ဘာလို့တုန်းဆိုတော့ ကိုယ်ခန္ဓာကို UV ထိရင် ဖရီးရယ်ဒီကယ်အောက်ဆီဒင့်တွေ ထွက်ပြီး လူ့ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းအားလုံးကို ထိခိုက်စေတယ်ဆိုတာ သဘောပေါက်လာကြလို့ပဲ။ ကျွန်တော်တို့ ဂေါက်သမားတွေလည်း ဂေါက်သီးရိုက်ရင်း နေရောင်ထိပြီး နေရောင်ထဲက ပါလာတဲ့ ယူဗီရောင်ခြည်တွေကြောင့် ကိုယ်ထဲမှာ ဖရီးရယ်ဒီကယ် ပေါ်လာပြီး ကျန်းမာရေး ကို ထိခိုက်နိုင်တဲ့အတွက် UVကို ကြောက်စရာအန္တရာယ် တစ်ခုလို မြင်လာဖို့ လိုပါပြီ။

<u>အခုခေတ်နေရောင်ခြည်</u>

ယူဗီရောင်ခြည်နဲ့ပတ်သက်လို့ မပြောမဖြစ်ပြောရမယ့်အချက်တစ်ခုကတော့ ရှေးကနဲ့ အခုခေတ် နေရောင်ခြည်တွေဟာ သိပ်ကို ကွာသွားတယ်ဆိုတာပါ။ ကျွန်တော့်အမေတို့ရဲ့ခေတ်က နေရောင်နဲ့ အခုခေတ်နေရောင် မတူတော့ပါဘူး။ နေရောင်ခြည်ခြင်းအတူ ရှေးတုန်းကနဲ့အခု ကွာတာ ဘာလို့လဲ၊ ရှေးတုန်းကလည်း ဒီနေရောင်ပဲ အခုလည်း ဒီနေရောင်ပဲ ဘာတွေဖြစ်ကုန်လို့ မတူတော့တာလဲလို့ မေးစရာရှိပါတယ်။ တကယ်တော့ ရှေးတုန်းကနဲ့ အခုခေတ် နေရောင်ခြည်တွေ လုံးဝ မတူတော့ပါဘူးလို့ ပြောချင်ပါတယ်။ ဘာလို့ အဲလို နေရောင်ခြည်ခြင်း မတူတော့တာလဲဆိုတော့ ဒီလိုခေတ်နှစ်ခေတ်က နေရောင်ခြည်တွေထဲမှာပါတဲ့ ယူဗီရောင်ခြည်ပမာဏတွေ ကွဲပြားကုန်လို့ပါပ။ အခုခေတ်မှာ ကမ္ဘာကို လွှမ်းခြုံ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ထားတဲ့ အိုဇုန်းလေယာ (Ozone layer) အိုဇုန်းအလွှာကြီးဟာ ပေါက်နေတာကြောင့်

စကြာဝဠာထဲက နေရောင်ခြည်ထဲမှာ ပါလာတဲ့ ယူဗီရောင်ခြည်တွေကို အိုဇုန်းအလွှာက အပြည့်အဝ မကာကွယ်နိုင်တော့ပါဘူး။

ဘာလို့တုန်းဆိုတော့ အဲဒီ အိုဇုန်းလွှာအပေါက်ကြီးထဲကနေ နေရောင်ထဲမှာပါလာတဲ့ ယူဗီရောင်ခြည်တေဟာ ကမ္ဘာမြေပေါ်ကို ကျရောက်ပါတော့တယ်။ အဲဒီမှာတင် နေရောင်ထဲမှာ ပါလာတဲ့ယူဗီရောင်ခြည်တွေက ကမ္ဘာပေါ်ကလူသားတွေကို ထိခိုက်ပြီပေါ့။ ဒါကြောင့် ရှေးတုန်းကနေရောင်နဲ့ အခုခေတ်နေရောင်တွေ ကွာခြားနေပြီလို့ပြောတာပါ။ အခုခေတ် နေရောင်ထဲမှာ ပါလာတဲ့ ယူဗီရောင်ခြည်တွေဟာ ဒီနေ့ ခေတ်လူသားတွေကို ထိခိုက်နေပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကျွန်တော်တို့ ဂေါက်သမားတွေလို နေထဲမှာ အကြာကြီး သွားလာလပ်ရှားနေတဲ့ သူတွေဟာ နေရောင်ထဲက ယူဗီရောင်ခြည် ဒဏ်ကို ခံရတော့မှာပေါ့။ ရှေ့မှာပြောခဲ့သလိုပဲ ယူဗီရောင်ခြည်ထိပြီဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ဂေါက်သမားတွေရဲ့ အသားအရေတွေပြောင်းလွဲ ထိခိုက်ကုန်ပါမယ်။ ဒါတင်မကသေးပါဘူး။ အိုဇုန်းလွှာအပေါက်ရဲ့အကျိုးဆက် အနေနဲ့ ယူဗီဒဏ်ရာတွေကြောင့် ကိုယ်ထဲမှာ ဖရီးရယ်ဒီကယ်တွေ ထွက်လာပြီး လူ့တစ်ကိုယ်လုံး အနှံ့အပြား နေရာအလပ်မကျန် ထိခိုက်ပါလိမ့်မယ်။ နောက်ဆုံးရလဒ်ကတော့ ဂေါက်သမားတွေ ကျန်းမာအောင် အသက်ရှည်အောင် ဂေါက်ရိုက်တာမှာ ယူဗီနဲ့ဖရီးရယ်ဒီကယ်ကြောင့် ရုပ်တွေ အိုစာရင့်ရော၊ ဆံပင်ဖြူလွယ်၊ သွားကျိုးမယ်၊ ပြီးတော့ အသက်တိုမယ်ပေါ့။ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကြီးရဲ့ ပြောင်းလွဲမှုတွေဟာ လူတိုင်းကို ထိခိုက်နိုင်တယ်ဆိုတာ ဂေါက်သမားတွေ သတိပြုဖို့ လိုလာပါပြီ။

ဒီလို ယူဗီရောင်ခြည်တွေ နေရောင်ထဲမှာ များလာစေတဲ့ အဓိက တရားခံကတော့ အိုဇုန်းလွှာ ပေါက်လို့ပေါ့။ ဒီလိုဆိုရင် အိုဇုန်းလွှာအကြောင်းက ကျွန်တော်တို့ သိဖို့ လိုပြီပေါ့။

<u>အကောင်းအဆိုးနှစ်မျိုးဖြစ်နိုင်တဲ့အိုဇုန်း</u>

အိုဇုန်းအလွှာ (Ozone Layer) ပေါက်လို့ဆိုတဲ့ စကားလုံးကိုတော့ မကြာမကြာ ကြားလည်းကြားရတယ်၊ ပြောလည်းပြောကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်တို့တစ်တွေ အိုဇုန်းအလွှာ အကြောင်းကို သေသေချာချာ သိသင်တယ်ထင်လို့ နည်းနည်းလေးတော့ ပြောပြချင်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့နေထိုင်တဲ့ကမ္ဘာပေါ်မှာ သာမန်မျက်စေ့နဲ့ မိုးကောင်းကင်ပေါ်ကို မျှော်ကြည့်လိုက်ရင်တော့ တမျှော်တခေါ် မျက်စေ့အဆုံးမှာ တိမ်တွေပဲတွေ့ပြီး ဘာမှ မထူးခြားသလိုပါပဲ။ ဒါပေမယ့် လေထုကြီးဟာ သူ့အလွှာနဲ့သူ ရှိနေပါတယ်။

ကမာမြေပြင်အထက် အမြင့်အဆင့်ဆင့်မှာရှိတဲ့ လေတွေထဲမှာ ဓါတုဗေဒ ဓါတ်ငွေ့ပစ္စည်းတွေ ဘာတွေ ဘယ်အမျိုးအစားနဲ့ ပါသလဲဆိုတာပေါ်မူတည်ပြီးတော့ သိပ္ပံပညာရှင်ကြီးတွေက လေထုကြီးကို သတ်မှတ်ချက်တွေနဲ့ အလွှာတွေ သတ်မှတ်ပြီး ခွဲထားပါတယ်။ အဲလို လေထုအလွှာတွေ အများကြီးရှိတဲ့အထဲမှာ ကျွနတော်တို့ အကြမ်းအားဖြင့် သိထားသင်တဲ့ လေထုအလွှာ နှစ်လွှာကို

ပြောရမယ်ဆိုရင် ကမ္ဘာမြေပြင်ကနေ (၁၀)မိုင်လောက် အထိကို ထရိုပိုစဖီးယား (Troposphere) အလွှာလို့ ခေါ်ပါတယ်။ (၁၀)မိုင် အထက်မှာတော့ လေထုဟာ စထရာတိုစဖီးယား (Stratosphere) လို့ခေါ်တဲ့ နောက်အလွှာတစ်ခုဖြစ်သွားပါတယ်။ အဲဒီ စထရာတိုစဖီးယားအလွှာဟာ ထရိုပိုစဖီးယားအဆုံးကနေ စပြီး ကမ္ဘာမျက်နှာပြင်အထက် မိုင် (၃၀) လောက်ထိ ကျယ်ပါတယ်။ ဒီအလွှာနှစခုနဲ့ အိုဇုန်းနဲ့ ဘယ်လိုဆိုင်လဲဆိတာ ပြောပြပါမယ်။

မြေကြီးနဲ့ကပ်လျက် (၁၀)မင်အတွင်းမှာရှိတဲ့ ထရိုပိုစဖးယား အလွှာအတွင်းက အိုဇုန်းတွေဟာ မကောင်းတဲ့အိုဇုန်း (bad Ozone) တွေပါ။ (၁၀)မိုင်နဲ့ မိုင် (၃၀)ကြားရှိတဲ့ စထရာတိုစဖီးယားအလွှာထဲက အိုဇုန်းတွေကတော့ ကောင်းတဲ့အိုဇုန်း (good Ozone) တွေပါ။ ဆိုလိုတဲ့သဘောက အိုဇုန်းဆိုတိုင်း ဆိုးတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အိုဇုန်းအလွှာဆိုတာမှာ အကောင်းနဲ့အဆိုး အလွှာ(၂)လွှာရှိတာပါ။ ကျွန်တော်တို့ လူသားတွေနဲ့နီးနီး ကမ္ဘာမြေပြင်နဲ့ကပ်လျက်မှာရှိတဲ့ ထရိုပိုစဖးယားအလွှာထဲက အိုဇုန်းတွေက မကောင်းဘူး။ ကမ္ဘာကြီးနဲ့လူသားတွေအတွက် ဆိုးကျိုးတွေပေးပါတယ်။ မြေကြီးနဲ့ ခပ်ဝေးဝေး ဟိုးအမြင့်ကြီးက စထာရာတိုစဖးယားအလွှာထဲက အိုဇုန်းတွေကတော့ ကောင်းပြီး၊ လူတွေကို အကျိုးပြုပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ အဲလို အမြင့်ကြီးမှာ ရှိတဲ့ အိုဇုန်းအလွှာကြီးက တစ်ကမ္ဘာလုံးကို လွှမ်းခြုံကာထားပြီးတော့ ကမ္ဘာကြီးနဲ့ လူသားတွေကို နေရောင်ထဲက ယူဗီရောင်ခြည်တွေ မထိအောင် ကာကွယ်ပေးထားလို့ပါ။ အင်္ဂလိပ်လို ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ Ozone: Good up high, Bad nearby ပေါ့။ အိုဇုန်း၊ ဟိုးအမြင့်က ကောင်း၊ အနီးအနားမှာ ဆိုးလို့ ဆိုလိုတာပါ။

<u>ဆိုးတဲ့အိုဇုန်း</u>

ကျွန်တော်တို့ နေထိုင်လှုပ်ရှားသွားလာပြီး ရှူနေရတဲ့လေတွေဟာ မြေကြီးနဲ့ကပ်လျက် ထရိုပိုစဖီးယားအလွှာထဲက လေတွေပါ။ အဲဒီ ကျွန်တော်တို့နေ့စဉ် ရှူနေရတဲ့လေထုထဲမှာ ရှိတဲ့ အိုဇုန်းတွေဟာ ကျွန်တော်တို့အတွက် ဆိုးပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့လူသားတွေရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အန္တရာယ်ပေးမယ့် ဆိုးတဲ့အိုဇုန်းတွေ ရှိနေတာပါ။ ကျွန်တော်တို့နေ့စဉ် ထိတွေ့ခံစား ရှူရှိုက်နေရတဲ့ လေထုညစ်ညမ်းတယ်ဆိုတဲ့ မီးခိုးအမှုန်စမ့ော(ခ်) (smog) တွေထဲမှာ ဆိုးတဲ့အိုဇုန်းတွေဟာ အဓိက ပါပါတယ်။ (ကားတွေ၊ စက်ရုံတွေကထွက်တဲ့ မီးခိုးတွေနဲ့ ညစ်ညမ်းတဲ့ အငွေ့တွေပေါင်းစပ်ပြီး မြို့ကြီးတွေပေါ်မှာ မှုန်မှိုင်းနေတဲ့ လေထုကြီးကို မီးခိုး စမုတ်(ခ) (smoke) နဲ့ ဖွဲ(ဂ်) (fog) လို့ခေါ်တဲ့ မြူ စကားလုံးနှစ်လုံးကို ပေါင်းစပ်ပြီး စမော့(ဂ်) (smog) လို့ခေါ်တာပါ။) အဲဒီစမော့(ဂ)တွေထဲမှာ အဓိကပါတဲ့ဓါတ်ငွေ့ဟာ ဆိုးတဲ့အိုဇုန်းတွေပါ။ ဒီလို ကျွန်တော်တို့နဲ့ နီးစပ် ထိတွေ့နေရတဲ့ ရှူရှိုက်သွင်းနေရတဲ့ အနီးကပ်အိုဇုန်းတွေဟာ ကျွန်တော်တို့ ကျန်းမာရေးအတွက် လုံးဝ မကောင်းပါဘူးလို့ ပြောရပါမယ်။ သူတို့တစ်တွေဟာ လူသားတွေနဲ့ ကမ္ဘာမြေကြီးကို ကောင်းကျိုးမပေးပဲ ဒုက္ခမျိုးစုံ

ရောက်စေပါတယ်။ ဒီ အနီးကပ်အိုဇုန်းဟာ လူတွေရဲ့ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေတယ်။ အသီးအနှံ၊ သစ်ပင်တွေကို ပျက်ဆီးစေတယ်။ သတ္တဝါတွေအားလုံးကို ထိခိုက်စေတယ်။ လေထဲက အိုဇုန်းတွေကို ရှူလိုက်မိရင် အသက်ရှူကြပ်မယ်၊ အဆုတတွေကို ထိခိုက်မယ်၊ ပြီးတော့ အောက်ဆီဒေးတစ်ဒဏ်ရာတွေရစေပြီး ဖရီးရယ်ဒီကယ်တေ ထွက်လာတော့ လူတစ်ကိုယ်လုံးကို ထိခိုက်တော့တာပဲ။ အိုဇုန်းကြောင့် လူတွေကို ထိခိုက်စေတာဟာ အဆုပ်၊ ရင်ခေါင်းရောဂါတေကို သိသိသာသာကြီး ရနိုင်စေသလို မမြင်သာတဲ့ အောက်ဆီဒေးတစ် အတွင်းကြေဒဏ်ရာတွေလည်း ရနိုင်စေပါတယ်လို့ ပြောချင်ပါတယ်။

<u>ကမာပေါ်မှာ အိုဇုန်း ဘာလို့ရှိတာလဲ</u>

ဒီလိုဆိုရင် ဒီလောက်တောင် လူတွေကို ဒုက္ခရောက်စေနိုင်တဲ့ အိုဇုန်းတွေ ကမ္ဘာလောကကြီးမှာ ဘာလို့ရှိနေရတာလဲဆိုတာ သိဖို့လိုပါမယ်။ ပုံမှန်အားဖြင့်တော့ ကျွန်တော်တို့နားမှာရှိတဲ့ အနီးကပ် လေထုလွှာထဲမှာ အိုဇုန်းဓါတ်ငွေ့ဟာ နည်းနည်းလေးပဲရရမယ့် ထရေ့စ် ဓါတ်ငွေ့ (trace gas) တစ်ခုပါ။ သဘာဝကြီးက မရှိမဖြစ် လူသားတွေနဲ့ ကမ္ဘာကြီးကောင်းဖို့အတွက် လိုအပ်လို့ အိုဇုန်းဆိုတဲ ဓါတ်ငွေ့တွေ သူ့ဖာသာသူ သဘာဝအလျောက် ထွက်ပေါ်ပြီး လိုသလောက် နည်းနည်းလေးပဲ ရှိနေအောင် ဖန်တီးပေးထားတာပါ။ ထရေ့စ်ဓါတ်ငွေ့ဆိုတာတွေထဲမှာ ရေငွေ့ (water vapor) ၊ ကာဘွန်ဒိုင် အောက်ဆိုဒ်၊ မီသိန်း၊ နိုက်ထရပ်စ်အောက်ဆိုဒ်နဲ့ အိုဇုန်းတို့ပါပါတယ်။

ဒီလို အိုဇုန်းပါတဲ့ ထရေ့(စ်)ဓါတ်ငွေ့တွေ ပေါင်းစပ်ထားတဲ့ လေထုအလွှာလေးဟာ ကမ္ဘာမြေကြီးကို အနီးကပ် လွှမ်းခြုံထားရပါတယ်။ ဒီလေထုအလွှာဟာ ကမာမြေကြီးကို စောင့်ရှောက်ဖို့ ကာကွယ်ဖို့ဆိုတဲ့ တာဝန်တွေဆောင်ရွက်ဖို့ တည်ရှိလာရတာပါ။ အဲဒီတာဝန်တွေထဲမှာ ဒီကမ္ဘာအနီးကပ် အိုဇုန်းလေထုအလွှာရဲ့ အရေးကြီး ဆောင်ရွက်ပေးရတတာဝန်တစ်ခုကတော့ ကမ္ဘာကြီးကို အနွေးဓါတ်၊ အပူဓါတ်ရအောင် လုပ်ပေးရတာပါ။ အထူးသဖြင့် ထရေ့စ် ဓါတ်ငွေ့ထဲမှာပါတဲ့ အိုဇုန်းဟာ အနွေးဓါတ်ကို ထိန်းပေးတဲ့နေရာမှာ သိပ်ကို အသုံးဝင်ပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ တခြားဓါတ်ငွေ့တွေဟာ အပူဓါတ်ကို မထိန်းနိုင်ဘဲ အိုဇုန်းကပဲ အပူကို ထိန်းထား နိုင်တာပါ။ ဒီလို ကမ္ဘာနဲ့အနီးကပ် အိုဇုန်းအလွှာသာ မရှိဘူးဆိုရင် နေရောင်ကွယ်ပျောက်သွားတဲ့ ညချမ်းအချိန်မှာ ကမ္ဘာကြီးဟာ သပ်အေးသွားမှာပါ။ အပူချိန်ဟာ သုံညအောက်အထိ ကျသွားမှာပါ။ အဲလို နေရောင်မရှိတဲ့ညအချိန်မှာ ကမ္ဘာကြီး တအားအေးမသွားအောင် အိုဇုန်းထရေ့(စ်)ဓါတ်ငွေ့အလွှာခြုံပြီး ဖန်ပေါင်းချောင်နဲ့လျှောင်ပြီး အပူဓါတ်ထိန်းသလို (Greenhouse effect) နဲ့ ကမ္ဘာကြီးရဲ့အပူချိန်ကို ထိန်းပေးထားရတာပါ။

အိုဇုန်းမျှားသွားရင်

ဒါပေမယ့်လည်း တန်ဆေးလွန်ဘေး ဆိုသလိုပဲ ရှိသင့်သလောက် နည်းနည်းလေးပဲရှိရမယ့် ထရေ့စ်ဓါတ်ငွေ့ အိုဇုန်းတွေ သိပ်မျှားသွားရင်တော့ လူတွေနဲ့ ကမ္ဘာမြေကြီးကို ဘက်ပေါင်းစုံက ထိခိုက်တော့တာပါပဲ။ ခုနက ပြောခဲ့သလိုပဲ ကမ္ဘာကြီး အေးမသွားအောင် လူတွေ နေထိုင်ကောင်းအောင် အပူဓါတ် ထိန်းထားဖို့ရာမှာ အိုဇုန်းက နည်းနည်းလေးပဲလိုတာ။ ဒါပေမယ့် အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ကမ္ဘာအနီးကပ်လေထုအလွှာထဲမှာ အိုဇုန်းတွေ သိပ်မျှားသွားတော့ Greenhouse effect အပူဓါတ်ထိန်းတာ သိပ်မျှားသွားပြီး မကောင်းတဲ့ရလဒ်ဖြစ်တဲ့ ဂလိုဘယ်ဝမ်းမင်း (global warming) လို့ခေါ်တဲ့ ကမ္ဘာကြီး ပူလာတော့တာပေါ့။

(နောက်လမှာ ကမ္ဘာပေါ်မှာ အိုဇုန်းတွေ ဘာလို့မျှားလာသလဲဆိုတာနဲ့ အိုဇုန်းမျှားတဲ့အတွက် ဂေါက်သမားတွေရဲ့ ကျန်းမာရေးကို ဘယ်လို ထိခိုက်နိုင်တယ်ဆိုတာ ဆက်ရေးသွားပါမယ်။)

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)



နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၅၄)

လူတစ်ယောက် နုပျိုလန်းဆန်းဖို့ရာ လုပ်ရမယ့်နည်းတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ အဲဒီလို နုပျိုလန်းဆန်းအောင်လုပ်တဲ့နည်းတွေထဲမှာ ဂေါက်သီးရိုက်တာဟာလည်း အသုံးကျတဲ့နည်းလမ်းတစ်ခုဆိုတာ ပြောပြရင်းနဲ့ ဂေါက်ရက်တဲ့ သူတွေ ဂေါက်ကွင်းထဲမှာ အကြောကြီး မျက်နှာနဲ့ တစ်ကိုယ်လုံး နေရောင်ထိရင် အန္တရာယ်တွေရှိတဲ့ အကြောင်းကို ပြောပြနေပါတယ်။

<u>နွေရာသီနဲ့ဂေါက်သမားတွေ</u>

ကျွန်တော်တို့ ဂေါက်သမားတွေကတော့ မိုးလည်းမကြောက်၊ နွေလည်းမကြောက်၊ ဆောင်းတွင်းလည်း မရှောင် ဂေါက်ရိုက်ကြတဲ့သူတွေပါ။ စွဲမိစွဲရာ ဂေါက်ကို တမ်းတမ်းစွဲ စွဲလန်းနေတော့ ဘာဆိုဘာကိုမှ ဂရု မစိုက်ကြပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့တတွေ အဲလို ရာသီဥတုသုံးပါး ဘာပဲဖြစ်နေဖြစ်နေ မပျက်မကွက် ဂေါက်ရိုက်ကြတာကို တွေးမိတော့ ကျွန်တော် အငယ်တုန်းက ဝမ်းတွင်းမြို့မှာ မြင်းလှည်းလေးနဲ့ ရုပ်ရှင်ကြော်ငြာဝေတာက သတိရမိပါတယ်။ ဝမ်းတွင်းမြို့ အလယ်ခေါင်မှာရှိတဲ့ တစ်ခုတည်းသော ကတ္တရာလမ်းမကြီးမှာ တစ်ဘက်တစ်ချက် ရုပ်ရှင်ပိုစတာနှစ်ခုကပ်ထားတဲ့ မြည်းလှည်းလေးပေါ်မှာ ခြောက်လုံးပတ်ဗုံတိုလေးကို တတုံတခေါက်ရင်းနဲ့ "ယနေ့ ဝမ်းတွင်းမြို့ အောင်ရတနာရုပ်ရှင်ရုံကြီးမှာ တကယ်ချတဲ့ ကိုရောဘရု့ တစ်ကိုယ်တော် လူစွမ်းကောင်းဇာတ်ကားကို မိုးပဲရွာရွာ၊ လေပဲတိုက်တိုက် ပြတော့မှာမို့လို့ မပျက်မကွက် လာရောက်ရှုစားအားပေးတော်မူကြပါခင်ဗျား" လို့အော်ပြီး ကြော်ငြာတွေကို လက်တစ်ဆုပ်ကြီး ပစ်ကြဲပြီး ချထားခဲ့တာကို ကျွန်တော်တို့ ကလေးတစ်သိုက် အပြေးအလွှားလိုက်ပြီး ကောက်ရပါတယ်။ အဲဒီတုန်းက ကြော်ငြာဝေတဲ့လူ သုံးတဲ့ "မိုးပဲရွာရွာ လေပဲတိုက်တိုက်" ဆိုတဲ့အသုံးအနှုန်းလေးကို ဒီနေ့အထိ မှတ်မိနေပြီး "ငါ တို့ဂေါက်သမားတွေလည်း မိုးပဲရွာရွာ လေပဲတိုက်တိုက် မပျက်မကွက် ဂေါက်ရိုက်ကြမယ့် သူတွေပါလား" လို့ တွေးမိတာပါ။ မိုးတွင်းမှာ ဂေါက်ရိုက်တာကတော့ မိုးရေတွေစိုတာကလွဲလို့ ဘာမှသိပ်ပြီး အန္တရာယ် မရှိပါဘူး။ ဒါပေမယ့် နွေခေါင်ခေါင်မှာ ဂေါက်သီးရိုက်တာကတော့ တကယ့်ကို ဂေါက်သမားတွေအတွက် အန္တရာယ်များ ပါတယ်။ ဘယ်လိုအန္တရာယ်တွေလဲဆိုတော့ အရိပ်မရှိ ကွင်းခေါင်ခေါင်အလယ်မှာ ပူလိုက်တဲ့ ဖြစ်ချင်း၊ ဒီကြားထဲ လေပူက ဂေါက်ကွင်းလေဟာပြင်ကြီးကို ဖြတ်တိုက်လာတော့ မခံမရပ်နိုင်အောင်ကို ပူတဲ့အပူဒဏ်တွေကို ဂေါက်သမားတွေခံရပါတယ်။ ချွေးတွေထွက်၊ ရေတွေငတ်နဲ့ အဆင်မသင့်ရင် အပူလှိုင်းရိုက်ဒဏ် (Heat-Stroke) ရပြီး အသက်ဆုံးတဲ့အထိဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင် အဲလိုနေပူပူထဲမှာ ဂေါက်ရိုက်တာကနေ ချွေးတိတ်အောင် မစောင့်ပဲ တစ်ခါတည်းတန်းပြီး ရေချိုးလိုက်ရင် ချွေးငုတ်သွားပြီး

Heat-Stroke ရနိုင်တာပါ။ အပူထဲကလာပြီး ချွေးမတိတ်ခင် ရေချိုးရင် အသက်အန္တရာယ်ရှိတယ်ဆိုတာကို ဂေါက်သမားတွေ သိပ်သိကြပုံ၊ ဂရုစိုက်ကြပုံမပေါ်ပါဘူး။ ဂေါက်ကွင်းထဲက တက်လာပြီးရင် ရေချိုးခန်းထဲ တန်းဝင်သွားပြီး ရေချိုးကြတဲ့သူတေကို အများကြီးတွေ့ဖူးပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကြုံတုန်း အခုလို နေပူပူ လတွေမှာ ဂေါက်ရိုက်ကြတဲ့သူတွေ အပူဒဏ်တွေရဲ့အန္တရာယ်တွေ ဘယ်လိုရှိတယ်ဆိုတာနဲ့အတူ အပူဒဏ်ကို ဘယ်လို ကာကွယ်ရမယ် ဆိုတာကို ပြောပြချင်ပါသေးတယ်။

<u>အပူဒဏ်အန္တရာယ်တွေ</u>

၈ပြီ၊ မေ၊ ဇွန်လတွေဟာ တော်တော်ကိုပူတဲ့လတွေပါ။ အထူးသဖြင့် အညာဒေသတွေမှာတော့ နှစ်စဉ်ဒီအပူဒဏ်ကို ရည်ရည်လည်လည် ခံစားရပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ငယ်ငယ်တုန်းက မိတ္တီလာခရိုင် ဝမ်းတွင်းမြို့မှာ နွေရာသီကျောင်းပိတ်မှာကို အထူးပကြောက်မိပါတယ်။ ပူတယ်ဆိုတာက လေကလည်းပူ၊ ဟိုဟာထိလည်းပူ၊ ဒီဟာထိလည်းပူ၊ ယပ်ခပ်လည်း လေပူကြီးပလာတာပ။ မီးဖိုကြီးထဲ ဝင်နေရသလိုကို ပူပါတယ်။ အဲဒီလို ပူပူလောင်လောင်မှာ ကျွန်တော့်ဖခင်ကြီးနဲ့ အစ်ကိုကြီးက နေ့လည်မှာ ဖတ်ဖို့စာအုပ်တွေ သတ်မှတ်ပေးထားပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အင်္ဂလိပ်စာအုပ်တွေပေါ့။ ပူကလည်းပူဆိုတော့ အမေကလည်း အပြင်မှာထွက်ပြး ဆော့ခွင့်၊ ကစားခွင့် မပေးဘူး။ အဲဒီတုန်းကတော့ ပူတာပသိတယ်။ ပူလို့အပြင်မထွက်ရ၊ မဆော့ရလို့ စိတ်ညစ်တာပရှိတယ်။ အပူဒဏ်ဟာ လူတွေကို ဘယ်လောက်တောင် ဒုက္ခပေးနိုင်တယ်၊ သေစေနိုင်တယ်ဆိုတာကို ငယ်ငယ်တုန်းကတော့ မသိဘူးပေါ့။ ဆေးကျောင်းနောက်ဆုံးနှစ်ရောက်တော့မှ ကျွန်တော့်ဆရာတစ်ဦးဖြစ်တဲ့ ဆရာကြီး ပါမောက္ခ ဦးထွန်းသင်က စာသင်ရင်း အပူအန္တရာယ်တွေ အကြောင်းပြောတော့မှ တဖြည်းဖြည်းသိလာပါတယ်။ ဆရာကြီးကပြောတဲ့အတိုင်း ပြောရရင်တော့ “ငါအင်္ဂလန်မှာ ပညာသွားသင်ပြီး ပြန်ရောက်ရောက်ခြင်း မန္တလေးဆေးရုံကြီးကို အထူးကုဆရာဝန်ကြီး ရာထူးနဲ့ ပို့လိုက်တယ်။ ငါကလည်း အောက်သားစစ်စစ် အညာမှာ တစ်ခါမှ မနေဖူးတဲ့သူ။ မန္တလေးဆေးရုံကြီးမှာ အလုပ်ဝင်ပြီး နွေလည်းရောက်ရော အတော်ပူတဲ့ ၈ပြီ၊ မေ၊ ဇွန်လတွေရောက်တော့ ငါ့လူနာတွေ တဖြုတ်ဖြုတ်သေတော့တာဘဲ။ တစ်ချို့လည်း နှလုံး၊ ဆီးချို စတဲ့ ရောဂါတွေရှိလို့၊ တစ်ချို့လည်း ဘာရောဂါမှ မရှိပဲ အကောင်းကြီးကနေ သတိလစ်လို့ဆိုခေါ်လာ ဆေးရုံလည်းရောက်ရော သေရော။ နောက်မှ သဘောပေါက်တာကွ၊ ဒါဆေးအခေါ် (heat-stroke) မြန်မာလို အပူလေသင်တုံး၊ ဒါမှမဟုတ် အညာအခေါ် အပူရှပ်သွားတာပေါ့။ သေတယ်ဟေ ပူရင်သေတတ်တယ်ဆိုတာ မင်းတို့ ဘယ်တော့မှ မမေ့ကြနဲ့။ (heat-stroke) အပူမရှပ်ခင်က ကြိုတင်ကာကွယ်ရမယ်။ ဖြစ်ပြီဆိုတော့ မလွယ်ဘူး” လို့ ပြောပြီး ကုထုံးကုနည်းတွေ သင်ပေးခဲ့တာကို ဒီနေ့အထိ မမေ့ပါ။

ဆရာဝန်ဖြစ်လာလို့ အလုပ်စဝင်တော့လည်း မန္တလေးဆေးရုံကြီးမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီတော့မှ အပူရှပ်တာတွေကို နဖူးတွေ့၊ ဒူးတွေ့ ကိုယ်တိုင်စတွေ့တော့တာဘဲ။ မှတ်မိပါသေးတယ်၊ မန္တလေးတက္ကသိုလ်က ပထမနှစ်ကျောင်းသူလေး ညနေ ဘတ်စကက်ဘော ကစားတယ်၊ ပြီးတော့ရေချိုးတယ်၊ ည(၇)နာရီလောက် ရောက်တော့ ကယောင်ကတမ်းပြောတယ်၊ ပယောဂထင်ပြီး ပယောဂဆရာနဲ့ကုတယ်။ အပူတွေ တက်လာတယ်။ ဆေးရုံကို ည(၈)နာရီရောက်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ကတော့ (heat-stroke) အပူရှပ်မှန်း သိပါတယ်။ နည်းမျိုးစုံနဲ့ကုပေမယ့် နောက်ကျသွားပါပြီ။ ဆေးရုံရောက်ပြီး နာရီဝက်အတွင်းမှာ ဆုံးသွားပါတယ်။

ကွန်တော် အခုလို အပူအန္တရာယ်တွေ အရေးကြီးကြောင်း ထပ်ပြီး သတိပေးနေရတာက ပြည်သူတွေနဲ့ ကျွန်တော့်လို နွေမှာ ဂေါက်ရိုက်တဲ့ ဂေါက်သမားတွေ သတိထားဖို့ပါ။ အခုလို အိုဇုန်းလွှာပေါက်ဂရင်းဟောက်စ် (Green House) မှန်လုံအိမ်လို ဖြစ်ပြီး ကမ္ဘာကြီးပူနေတဲ့ (global worming) ကာလကြီးမှာ အပူဒဏ်ဟာ အညာမှာတင် မကတော့ပါဘူး။ ရန်ကုန်မှာလည်း အပူချိန်တွေ မြင့်ပြီးတအားပိုနေတော့ မြန်မာတစ်နိုင်ငံလုံး ဘယ်မှာနေနေ သိပ်ပူတဲ့ နွေကာလမှာ အပူဒဏ် အန္တရာယ်ရှိနိုင်တယ်၊ သေနိုင်တယ် ဆိုတာကို သတိပေးချင်လို့ပါ။

ကမ္ဘာ့ဖြစ်ရပ်တွေကို ကြည့်လိုက်ရင် ၂၀၀၃ ခုနှစ်မှာ အပူလှိုင်းဖြတ်ပြီး ပြင်သစ်နိုင်ငံမှာ အပူဒဏ်ကြောင့် လူထောင်ပေါင်းများစွာ အသက်ဆုံးရှုံးခဲ့ရတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ အဆိုးဝါးဆုံး အတွေ့အကြုံကို ပြောရမယ်ဆိုရင် ၁၉၈၈ ခုနှစ်မှာ ပခုက္ကူမြို့နယ်မှာ အပူလှိုင်းဖြတ်ပြီး နှစ်ပတ်အတွင်းမှာ လူ၂၀၀ကျော် သေခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီတုန်းက ကျွန်တော်ဆေးသုတေသနမှာ အသည်းအထူးကု ဆရာဝန်ကြီးနဲ့ အထက်တန်းသုတေသနအရာရှိ ရာထူးနှစ်ခုကို တွဲဖက်ပြီး တာဝန်ထမ်းဆောင်နေရတော့ ဆေးသုတေသနညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်ဖြစ်တဲ့ ဒေါက်တာ ခင်မောင်တင်က “ခင်ဗျားအဖွဲ့ခေါင်းဆောင်လုပ်ပြီး ပခုက္ကူကိုသွား။ ဘယ်လိုဖြစ်လို့ ဒီလောက် အပူဒဏ်ကြောင့် ပခုက္ကူမှာ လူတွေသေကုန်ရတာလဲ၊ သွားစုံစမ်းပါ” ဆိုလို့ ကျွန်တော်အပူဒဏ် သုတေသနလုပ်ဖို့ ပခုက္ကူကို သွားခဲ့ဖူးပါတယ်။ မြို့နယ်အုပ်ချုပ်ရေး အာဏာပိုင်၊ ကြက်ခြေနီ၊ မြနမာနိုင်ငံ ဆရာဝန်အသင်း၊ ဆေးရုံတို့နဲ့ ပူးပေါင်းပြီး ပခုက္ကူတစ်မြို့လုံး အိမ်တိုင်းကိုသွားပြီး အပူဒဏ်နဲ့ ပတ်သက်လို့ သုတေသနစစ်တမ်း ထုတ်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ဘာကြောင့်ဒီလိုတွေ သေကုန်ကြရသလဲ ဆိုတာကို ဆန်းစစ်လိုက်တော့ နေထိုင်၊ စားသောက်၊ ဝတ်စားမှုနဲ့ ကုသမှုတွေ နည်းလမ်းလွဲလို့ ဖြစ်ကုန်ရတာပါ။

မြန်မာတွေဟာ နှစ်ပေါင်းများစွာ အလွန်ပူတဲ့ အညာဒေသမှာ နေထိုင်ခဲ့ကြတာပါ။ အရင်တုန်းက ဆိုရင် မိုးခေါင်ရေရှားရပ်ဝန်းဒေသလို့တောင် အခေါ်ခံခဲ့ရတဲ့ မန္တလေး၊ မိတ္ထီလာ၊ မကွေး၊ ပခုက္ကူ ဒေသတွေမှာ မြန်မာတွေ ဘိုးစဉ်ဘောင်ဆက် အပူဒဏ်အန္တရာယ်တွေ မခံရအောင် ဘယ်လိုနေထိုင်လာခဲ့တယ်ဆိုတဲ့ မြန်မာ အညာဓလေ့တွေကိုနည်းနည်း ပြောပြချင်ပါတယ်။ အဲဒီလို ပူပူလောင်လောင်ထဲမှာ အပူဒဏ်ကြောင့် အန္တရာယ်မဖြစ်အောင် ဘယ်လိုနေရမယ်၊ ဘယ်လိုစားသောက်ရမယ်၊ ဘယ်လို

ဝတ်စားရမယ်ဆိုတာ ကျွန်တော့် အမေကြီး (အညာအခေါ် ဖြစ်ပါတယ်၊ မိခင်ရဲ့ အမေကိုခေါ်တာပါ)က ဆုံးမသွန်သင်ခဲ့တာတွေကို အခုလို ပူလှတဲ့ လတွေတိုင်းမှာ သတိရမိ ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကျွန်တော်တို့ ဂေါက်ကွင်းမှာ (၁၈)ကျင်းကို (၅)နာရီလောက် နေပူထဲမှာ ကစားပြီး ဂေါက်ကလပ်ထဲ ရောက်ရောကခုံး နည်းနည်းလေးမှ မနားပဲ ရေတန်းခိုးလေ့ရှိတဲ့ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ ဆရာဝန်လူငယ်တစ်ဦးကိုတွေ့တိုင်း အပူနဲ့ ရေခိုးတာ ဘယ်လိုဆင်ခြင်ရမယ်ဆိုတာ အမေကြီး ပြောခဲ့တာတွေကို သတိရမိပါတယ်။

အညာကလူတွေရဲ့ အပူဒဏ်ကာကွယ်နည်းအကြောင်းကို ပြောရမယ်ဆိုရင် အဝတ်အစားကနေ စပြီးပြောရပါမယ်။ အညာဒေသရွာတွေမှာ ဟိုတုန်းက လက်ယက်ဖျင်သား အကျီကိုပဝတ်ကြပါတယ်။ ဒီအကျီတွေကတော့ အခုခေတ် အမေရိကန်၊ အင်္ဂလန်နိုင်ငံခြားမှာ ဝယ်မယ်ဆိုရင် စျေးအရမ်းကြီးတဲ့ ချည်သားစစ်စစ် (pure cotton) တွေလို လက်လုပ်ချည်စစ်စစ်နဲ့ ရွာမှာယက်ထားတဲ့ ဖျင်စတွေကို ချုပ်ထားတာပါ။ အကျီ အရောင်ကလည်းဘယ်တော့မှ မရင့်ဘူး၊ ခပ်ဖျော့ဖျော့လေးတွေ ချည်းဘဲ၊ အဲလိုအရောင်ဖျော့တော့ အပြင်က အပူကို မစုပ်တော့ဘူးပေါ့၊ ဖျင်သားအစဟာ ဝတ်လိုက်ရင် အသားနဲ့ ထိရတာအေးနေပါတယ်။ လက်နဲ့ယက်ထားတော့ အသားဟာကျစ်မနေပ၊ ပွနေပြီး လေဝင်လေထွက်ကောင်းပြီး အပူဒဏ်ကို ကာကွယ်တဲ့ (insulation effect) အကျိုးကျေးဇူးရတာပေါ့။ လုံချည်တွေကလည်း ချည်သားလုံချည်ပ၊ အခုခေတ်မှာတော့ အဝတ်အထည်တေကို နိုင်လွန် (nylon)၊ ရေရွန် (rayon) အစရှိတဲ့ သဘာဝမဟုတ်တဲ့ (synthetic) လို့ခေါ်တဲ့ ဓါတုဗေဒနည်းနဲ့ လုပ်ထားတဲ့ချည်တွေနဲ့ ယက်တော့ ပူတာပေါ့။ နွေရာသီပူပူကြီးမှာ အဲဒီလို နိုင်ငံခြားလုပ် အကျီ အရောင်ရင်ရင့်ကြီးတွေ၊ မည်းမည်းကြီးတွေ ဝတ်တော့၊ အပူတွေကို လျှောင်ထားပြီး ကိုယ်ထဲကို အပူဓါတ်တွေ စုပ်ယူတော့တာပေါ့။ အညာမှာဆိုရင် ရွာသားတွေဟာ နေပူထဲကိုထွက်ရင် မျက်နှာသုတ်ပုဝါအဖြူနဲ့ ခေါင်းပေါင်းအမြဲပေါင်းလေ့ရှိတယ်၊ ဒါလည်း အပူဒဏ်ကာကွယ်နည်းတစ်ခုပေါ့။ ဒါကြောင့် နွေခေါင်ခေါင်ဂေါက်ကွင်းထဲမှာ အကျီအမဲ၊ ဘောင်းဘီအမဲတွေ ဝတ်ထားတဲ့ ဂေါက်သမားတွေကို တွေ့ရင် "အညာက လူတွေ အပူဒဏ်ကာကွယ်ဖို့ နွေဆိုရင် ခပ်ဖျော့ဖျော့၊ ခပ်ဖြူဖြူတွေ ဝတ်ကြတယ်ဗျ" လို့ ပြောချင်စိတ်တွေ ပေါ်လာပါတယ်။

အညာကလူတွေ ရာသီဥတုပူတုန်းမှာဆိုရင် အကြောက်ဆုံးအရာက အအေးဓါတ်ပ၊ အေးလို့ ရှိရင် ချွေးငုပ်တယ်လို့ အယူရှိတယ်၊ အပူထဲကလာပြီး ရေခိုးမယ်၊ ရေခဲရေသောက်မယ်၊ ရေခဲမုန့်စားမယ်၊ လေအေးစက် (air con) တပ်ထားတဲ့ အခန်းထဲကို ရုတ်တရက်ဝင်မယ်ဆိုတာတွေဟာ ကျွန်တော့အမေကြီးနဲ့ အညာသူ အညာသားတွေ သိပ်ကြောက်တဲ့အရာတွေပါ။ ကိုယ်ကလည်းကလေးဆိုတော့ ပြေးလွှားဆော့ပြီး ပြန်လာရင် ရေအေးအေးသောက်ချင်တာ။ လူကြီးတွေက လုံးဝခွင့်မပြုပါဘူး။ အညာလက်စွဲကတော့ နွေရာသီမှာ ရေနွေးကြမ်း ခပ်နွေးနွေးပ တခိုနိ်လုံးသောက်ကြပါတယ်။

လူကြီးတွေကြောက်တာ တစ်ခုရှိပါသေးတယ်။ အဲဒါကတော့ ပန်ကာလေပါဘဲ။ နွေရာသီမှာ ပန်ကာလေခံရင် သေတတ်တယ် ဆိုတဲ့အယူဟာ ကျွနတော်ငယ်စဉ်က တစ်ခိုနိ်လုံးကြားခဲ့ရတာပါ။

အအေးနဲ့ပတ်သက်လာရင် ရေခဲဆိုတာ ဝေလာဝေး၊ လုံးဝမသုံးရတဲ့ အရာပါဘဲ။ မနက် (၁၀) နာရီကျော်ရင် ရေမချိုးရပါဘူး၊ ညနေဆိုရင်လည်း နေအေးပြီး (၅) နာရီ၊ (၆) နာရီကျော်မှ ရေချိုး ခွင့်ပေးပါတယ်။ မျက်စိထဲမှာမြင်ကြည့်စမ်းပါ။ အညာမှာ ရွာသားတစ်ယောက် လက်ယက်ဖျင်အကျီအရောင်ဖျော့ဖျော့လေး ကို ဝတ်ပြီး ချည်လုံချည်နဲ့ ရေနွေးကြမ်း ခပ်နွေးနွေးလေးသောက်လို့ ခွေးလေးတစိုစိုနဲ့ ထန်းရွက် ယပ်တောင်လေး ခတ်ပြီး တင်ပြင်ခွေထိုင်နေတဲ့ပုံပေါ့။ ဒါဟာ ကျန်းမာရေးနဲ့အထူးညီညွတ်ပြီး အညာရဲ့ အပူဒဏ်အန္တရာယ်ကို ကာကွယ်နိုင်တယ်ဆိုတာ တဖြည်းဖြည်းမှ ကျွန်တော် သဘောပေါက်ခဲ့ပါတယ်။ ငယ်ငယ်တန်းကတော့ အမေကြီးတို့လူကြီးတွေဟာ အရမ်းအယူသည်းတာဘဲ၊ အဓိပ္ပါယ်မရှိ ရေခဲကိုကြောက်၊ ရေခဲရေမသောက်ရ၊ ရေအေးပတ် မတင်ရနဲ့၊ ဘာတွေမှန်းလည်းမသိဘူး၊ ခေတ်နောက်ကျလိုက်တာလို့ တွေးခဲ့မိပါတယ်။ အခုတော့ဆရာဝန်လည်းဖြစ်ပြီ၊ သိပ္ပံပညာလည်း လေ့လာပြီးပါပြီ။ အပူဓါတ် ဘယ်လို ကူးတယ် (transmission of heat) အပူဒဏ်အန္တရာယ် ဘယ်လိုကာကွယ်ရမလဲ ဆိုတာတွေကို ခေတ်မီ နည်းစနစ်တွေနဲ့ လေ့လာကြည့်လိုက်တော့ အမေကြီးပြောခဲ့တာတွေဟာ အကုန်မှန်နေပါလား ဆိုတာ သိလာရပါတယ်။ မြန်မာအညာဒလေ့ထုံးစံနဲ့ သိပ္ပံပညာပေါင်းစပ်ပြီး စနစ်တကျ နေထိုင်ကြမယ် ဆိုရင်တော့ အပူဒဏ်အန္တရာယ် ရလာစရာမရှိပါဘူး။ အဲဒါကြောင့် ကျွန်တော်ငယ်စဉ်တုန်းက အညာမှာလူကြီးတွေက နွေရာသီရောက်ရင် သွန်သင်ဆုံးမ ပြောကြားခဲ့တဲ့ အပူဒဏ်ကာကွယ်နည်း အညာဒလေ့တွေဟာ၊ အတွေးအခေါ်အယူအဆတွေဟာ၊ အခုခေတ် ဆေးပညာရှုထောင့်က ကြည့်ရင် ဘယ်လိုမှန်ကန်တယ်ဆိုတာ သိပ္ပံနည်းစနစ်နဲ့ရှင်းပြချင်ပါတယ်။ အဲ့လို ရှင်းမပြခင်မှာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ကိုယ်ထဲကအပူတွေကို အပြင်ကိုဘယ်လိုနည်းတွေနဲ့ ထုတ်ပစ်နေတယ်ဆိုတဲ့ အပူအကြောင်း သိကောင်းစရာတွေကို ပထမဆုံး စပြောချင်ပါတယ်။

<u>အပူ (Heat) အကြောင်း သိကောင်းစရာ အချက်အလက်တွေ</u>

လူတွေမှာ နေ့စဉ်လှုပ်ရှားလို့ အစာစားလို့ ဆဲလ်တွေထဲမှာ အပူ (heat) တွေထွက်နေတယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာမလှုပ်ရှားပဲ ထိုင်နေနေ၊ အိပ်နေနေ၊ လူ့ကိုယ်ထဲမှာရှိတဲ့ ဆဲလ် (cell) တွေ လူတစ်ယောက် အသက်ရှင်သန်နေဖို့ တာဝန်တွေ ဆောင်ရွက်နေရပြီး လူတွေမှာ အလိုလိုနေရင်း ကိုယ်ထဲက အပူဓါတ်တွေဟာ ထွက်နေပါတယ်။ ဒါပေမယ်လို့ ထွက်သမျှအပူတွေကို ကိုယ်ခန္ဓာက အမြဲထုတ်ပစ်နေရပြီး လူတစ်ယောက်အပူချိန်ကို ၃၇ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်၊ ဖာရင်ဟိုက်နဲ့ ပြောရရင် ၉၈.၄ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက် မကျော်အောင် ထိန်းထားရပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ သိပ်ပြီးအပူတွေများသွားရင် ဥပမာ ၁၀၇ ဒီဂရီ ဖာရင်ဟိုက်လောက်အထိ တက်သွားမယ်ဆိုရင် ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းတွေ၊ ဆဲလ် (cell) တေဟာ အလုပ်မလုပ်နိုင်တော့ပဲ အဲဒီလူဟာ သေသွားပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင် ကိုယ်ထဲက တောက်လျှောက် ထွက်နေတဲ့ အပူတွေကို ဘယ်လိုများ ထုတ်ပစ်နေသလဲဆိုတာ ပြောပြပါမယ်။

အပူတွေကို ကိုယ်ထဲက အပြင်ထုတ်တဲ့နည်းက အဓိက (၃)မျိုး ရှိပါတယ်။

- တိုက်ရက်အထိအတွေ့ကနေ အပူထုတ်တဲ့နည်း (conduction)။ ဥပမာ ရေခဲတုံးနဲ့ထိလို့ အရေပြားထဲကအပူဟာ ရေခဲတုံးထဲကို စီးဝင်သွားတာလိုဟာမျိုးပေါ့။ သိပ်ထိရောက်တဲ့ အပူထုတ်နည်း မဟုတ်ဘူး။
- နောက်တစ်နည်းကတော့ လေကနေတစ်ဆင့် အပူထုတ်တာ (convection) လို့ခေါ်တယ်။ ပန်ကာဖွင့်ထားရင် ပန်ကာလေကတစ်ဆင့် ကိုယ်ထဲက အပူထွက်သွားတာမျိုးပေါ့။ ဒီနည်းကလည်း နည်းနည်းပါးပါးပဲ ကိုယ်ထဲက အပူထုတ်ပေးနိုင်တယ်။
- အရေးအကြီးဆုံးနဲ့ အဓိက အကျဆုံး ကိုယ်ထဲက အပူထုတ်နည်းကတော့ အရေပြားပေါ်မှာရှိတဲ့ ချွေးစက်ကလေးတွေ အငွေ့ပျံပြီး ငွေ့ပျံအောင်းပလို့ခေါ်တဲ့ (latent heat of evaporation) ပါ။ သိပ်ကို အဓိကကျ အရေးပါတဲ့ ကယ်ထဲမှာအောင်းနေတဲ့ အပူတွေကို စုတ်ယူစွန့်ထုတ်ပစ်တဲ့ နည်းဘဲ။

ဒါကြောင့် လူတွေမှာ ချွေးဆိုတာရှိနေပြီး ချွေးစက်ကလေးတွေ သူ့ဖာသာ အငွေ့ပျံပြီး ခြောက်သွားရမယ်။ ချွေးကနေ အပူထုတ်တဲ့နည်းဟာ ကိုယ်ခန္ဓာထဲက ပိုနေတဲ့ အပူဓါတ်တွေ စွန့်ထုတ်ရာမှာ အသုံးအကျဆုံးနဲ့ မရှိမဖြစ်နည်းတစ်ခု ဖြစ်တယ်လို့ သိပ္ပံနည်းကျဆေးပညာကဆိုတယ်။

အပူထုတ်ဖို့ အဓိက သော့ချက်ကတော့ ချွေးထွက်ဖို့၊ ချွေးငုပ်မသွားပဲ ချွေးအငွေ့ပျံသွားဖို့လို့ ဆိုလိုတာဖြစ်တယ်။ ဒီလိုဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့ မြန်မာအညာ အပူဒဏ်ကာကွယ်တဲ့နည်းတွေမှာ အဓိက ယူဆချက်၊ ခံယူချက်ဖြစ်တဲ့ ချွေးဟာ အရေးကြီးဆုံးပဆိုတာဟာ သိပ္ပံနည်းကျအယူအဆနဲ့ ကိုက်နေတာပေါ့။

မြန်မာအယူအဆ ဖြစ်တဲ့ ချွေးစိုစိုလေးထွက်နေဖို့၊ ချွေးမတိတ်ဖို့၊ ချွေးမငုပ်ဖို့ ဆိုတာဟာ အပူရှပ် (heat stroke) အန္တရာယ်က ကာကွယ်ဖို့ အထူးအရေးကြီးပါတယ်ဆိုတာ မှန်နေတာပေါ့။

နေပူထဲက ပြန်လာပြီး ရေချိုးတာ၊ ရေခဲရေသောက်တာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ မြန်မာအယူအဆတွေမှန်မမှန်ဆိုတာကို တစ်ဆက်တည်း စဉ်းစားကြည့်ရအောင်။ အညာ အယူအဆဖြစ်တဲ့ နေပူပူထဲကပြန်လာရင် ဘယ်တော့မှ ရူတ်တရက် ရေမချိုးရ၊ ရေခဲရေ မသောက်ရ၊ ဆိုတာတွေ မှန်သလား ဆိုတော မှန်တာပေါ့။ အအေးဓါတ်နဲ့ ရူတ်တရက်တွေ့လိုက်ရင် အရေပြားမှာရှိတဲ့ သွေးကြောတွေ ချက်ခြင်း ကျုံ့သွားတတ်ပါတယ်။ ဗေဆိုကွန်စထရစ်ရှင်း (vasoconstriction) လို့ခေါ်တဲ့ အရေပြားထဲမှာ သွေးကြောတွေ ကျုံ့သွားရင် ချွေးမထွက်တော့ဘူးပေါ့၊ ချွေးငုပတာပေါ့။ ဒီလိုဖြစ်တတ်တာကို သိပ္ပံနည်းကျ စမ်းသပ်မှုတွေလုပ်ပြီး သက်သေပြထားတဲ့ စမ်းသပ်မှုတွေရှိပါတယ်။ လက်ညှိုးတစ်ချောင်းကို ရေခဲရေထဲမှာ ၈စ်လိုက်ရင်

ကျန်တဲ့လက်တစ်ဘက်မှာ ချက်ခြင်းကိုဘဲ သွေးကြောတွေကျုံ့သွားပြီး သွေးလျှောက်နှုန်း ကျသွားတာကို တွေ့ရတယ်။ ရေခဲရေမနှစ်တဲ့လက်မှာ အလိုလို သွေးကြောကျုံ့သွားတာကိုပြောတာနော်။ ဒလိုပ ရေခဲရေ သောက်ခိုင်းပြီး လက်တွေမှာ သွေးလျှောက်နှုန်းတိုင်းရင်လည်း ချက်ခြင်းသွေးလျှောက်နှုန်း ကျသွားတာကို တွေ့ရတယ်။ ဒီလိုဖြစ်တာဟာ ရတ်တရက် အအေးဓါတ်နဲ့တွေ့လိုက်ရင် (reactive vasoconstriction) လို့ခေါ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့အပြားမှာရှိတဲ့ သွေးကြောတွေ ကျုံ့သွားလို့ပါပ။ အရေပြားမှာရှိတဲ့ သွေးကြောတွေ ကျုံ့သွားတော့ ချွေးရပ်သွားမယ်၊ ချွေးငုပသွားမယ်။ ဒီသဘောတရားနဲ့စဉ်းစားကြည့်ရင် အပူထဲမှာ အကြာကြီးနေပြီး၊ အားကစားတွေ လှုပ်ရှားပြီး ချွေးတိတ်အောင် မနားပဲ ချက်ချင်း ရေချိုးလိုက်ရင်၊ ရေခဲရေသောက်လိုက်ရင် အရေပြားသွေးကြောတွေ ကျုံ့သွားပြီး ချွေးထွက်ရပ်သွားမှာပေါ့။ အဲလို ချွေးမရှိတော့ရင် ချွေးမထွက်တော့ရင် ကိုယ်ထဲမှာ ထွက်နေတဲ့အပူတွေ အပြင်ကို မထွက်နိုင်တော့ဘူး။ ဒါဆိုရင် ကိုယ်ထဲမှာ အပူတွေ လျှောင်သလို ဖြစ်သွားပြီး ဆဲလ်တွေ အားလုံးကို ထိခိုက်မယ်။ အဲတော့ အပူရှပ် (heat stroke) ဖြစ်တော့မှာပေါ့။ မြန်မာအညာအယူတွေ မှန်နေပြန်ပြီ။

အမေကြီးတို့ အမေတ့ဟာ ရေခဲကို သိပ်ကြောက်တာပါ။ ကျွန်တော်အငယ်က ဖျားလို့ ရှိရင် အမေကြီးတို့ အမေတို့က ရေခဲရေနဲ့ ရေဖတ်တိုက်တာကို မလုပ်ဖို့ အမြဲပ တတွတ်တွတ် ပြောလေ့ရှိတယ်။ အခုပြန်စဉ်းစားကြည့်တော့ နည်းနည်းပါးပါးဖျားတာလောက်ကို ရေခဲရေနဲ့ရေဖတ်တိုက်တော့ ကိစ္စမရှိဘူး။ ဒါပေမဲ့ အပူချိန် ၁၀၇ ဒီဂရီလောက် ဖြစ်နေတုန်း ရေခဲရေနဲ့တိုက်လိုက်ရင် သွေးကြောတွေကျုံ့ (vasoconstriction) သွားပြီး၊ ချွေးလုံးဝရပ်သွားပြီး၊ အပူငုပ်သွားတော့မှာပေါ့။ အပူရှပ်ပြီး အသက်အန္တရာယ် ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မလို့ နွေရာသီ ပူပူလောင်လောင်မှာ အညာလူကြီးတွေ ရေခဲရေသောက်တာ၊ ရေခဲရေနဲ့ ရေဖတ်တိုက်တာကို ကြောက်ကြတာဟာ မှန်တာပေါ့လို့ သိလာရပါတယ်။

အားလုံးကို ခြုံပြီးပြောရရင် နှစ်စဉ် အပူလှိုင်းကျရာ အညာဒေသမှာ နေကြတဲ့ မြန်မာတွေ ဘိုးစဉ်ဘောင်ဆက် မိရိုးဖလာ အပူဒဏ် အန္တရာယ်ကာကွယ်ဖို့ တွေးခေါ်ယူဆကျင့်ကြံလာကြတဲ့ အနေအထိုင် နည်းစနစ်တွေဟာ မျက်မှောက်ခေတ် ဆေးပညာ အယူအဆတွေနဲ့ ကိုက်ညီတယ် ဆိုတာပြောပါရစေ။ ဒီဆောင်းပါးကို ဖတ်ပြီးနောက်ဆုံး ခေါင်းထဲမှာ စွဲကျန်နေခဲ့ရမယ့် အချက်အလက်တွေ အင်္ဂလိပ်လိုပြောရရင် (take-home message) လို့ခေါ်တဲ့ အနှစ်ချုပ်တွေကတော့

၁။ ပူပြင်းလှတဲ့ နွေရာသီမှာ ဂရုတစိုက် မနေထိုင်ဘူးဆိုရင် ချွေးငုပ်၊ အပူရှပ် (heat stoke) ဖြစ်ပြီး သေနိုင်ပါတယ်။

၂။ အထူးသဖြင့် သတိပြုရမှာကတော့ အပူရှပ် (heat stoke) အဆင့်ကို ရောက်သွားရင် ကုရတာ ခက်ခဲပြီး အသက်အန္တရာယ်များလှတဲ့ အတွက် မဖြစ်ခင်ကကာကွယ်တာဟာ အကောင်းဆုံးပါ။ ကာကွယ်ဖို့ နည်းလမ်းတွေ ပြောပါရစေ။

(က) ပေါ့ပေါ့ပါးပါး၊ ခပ်ပွပွ၊ ချည်ထည် အင်္ကျီတွေကို ဝတ်ပါ။ အရောင်ဖျော့တဲ့ အဝတ်တွေကို ပဲဝတ်ပါ။

(ခ) နေ့လည် နေသိပ်ပူတဲ့ အချိန်မှာ ဖြစ်နိုင်ရင် နေပူထဲမှာ ပြင်းပြင်းထန်ထန် လှုပ်ရှားရမယ့် အလုပ်တွေ၊ အားကစားတွေ မလုပ်ပါနဲ့. မတတ်သာလို့ ဒီလိုအနေအထားမျိုးမှာ လှုပ်ရှားနေရမယ်ဆိုရင် ရေကို များများသောက်ပေးပါ။ ရေတော်အောင် မစောင့်ပါနဲ့၊ ရေတော်မှ သောက်တယ်ဆိုရင် နောက်ကျနေပြီ။ နွေရာသီမှာ ဂေါက်သီးရိုက်ရင် ၂ကျင်းရိုက်ပြီးတိုင်း ရေတစ်ခါသောက်ပါလို့. အကြံပြုပါရစေ။

(ဂ) အဲဒီလို နေပူထဲသွားလှုပ်ရှား၊ ကစား၊ပြန်လာရင် ရူတ်တရက်ချကခင်း ဘယ်တော့မှ ရေမချိုးလိုက်ပါနဲ့၊ သိပ်အေးတဲ့ ရေခဲရေတွေ၊ ရေအေးတွေနဲ့. ရေပတ်မတိုက်လိုက်ပါနဲ့၊ ချွေးငုပ်သွား တတ်တယ်။ လှုပ်ရှားထားလို့. ကိုယ်ထဲက တရှိန်ရှိန်ထွက်နေတဲ့အပူတွေ အပြင်ကို မထွက်နိုင်တော့ဘူးပေါ့။ အဲဒီလို ချွေးငပ်ပြီး ကိုယ်ထဲကအပူတွေ မထွက်နိုင်ပဲ ကိုယ်တအားပူလာပြီး သတိလစ်၊ ကယောင်ချောက်ချား ဖြစ်တာကို အပူရှုပ်တယ် (heat-stroke) ဖြစ်တယ်လ. ခေါ်ပါတယ်။ သေနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် နေပူပူမှာဂေါက်ရိုက်ပြီးရင် အနည်းဆုံး နာရီဝက်၊တစ်နာရီ နားပြီး ချွေးတိတ်မှ ရေချိုးပါ ဆိုတာကို သတိပေး ပြောပါရစေ။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဒင်မောင်ဝင်း (အသည်း)


SONY

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၅၅)

လူတစ်ယောက် နုပျိုလန်းဆန်းဖို့ရာ လုပ်ရမယ့်နည်းတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ အဲဒီလို နုပျိုလန်းဆန်းအောင်လုပ်တဲ့နည်းတွေထဲမှာ ဂေါက်သီးရိုက်တာဟာလည်း အသုံးကျတဲ့နည်းလမ်းတစ်ခုဆိုတာ ပြောပြရင်းနဲ့ နွေရာသမှာဂေါက်ရိုက်တဲ့ သူတွေ ဂေါက်ကွင်းထဲမှာ မျက်နှာနဲ့ တစ်ကိုယ်လုံး နေရောင်အကြာကြီးထိရင် အပူဒဏ်အန္တရာယ်တွေရှိတဲ့ အကြောင်းကို ပြောပြနေပါတယ်။ တဆက်တည်း အပူဒဏ်ကို ရှောင်နည်း၊ ကုနည်းတွေနဲ့ အညာဓလေ့ထုံးစံ အပူဒဏ်ကာကွယ်နည်းတွေကို ပြောနေပါတယ်။

<u>အပူဒဏ်ရှောင်နည်းတွေ (အဆက်)</u>

ဂေါက်သမားတွေ အပူဒဏ်ရှောင်ဖို့ အပူဒဏ်ကာကွယ်ဖို့၊ ဂရုစိုက်ဖို့ အချက်အလက်တွေကို ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။ ကျွန်တော် ပြောချင်တာကတော့ အပူဒဏ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ကျန်းမာရေးပညာပေးတဲ့ နည်းစနစ်တွေအကြောင်းပါပ။ အပူဒဏ်ရှောင်ဖို့ ကာကွယ်ဖို့ နည်းလမ်းတွေ မျိုးစုံပြော၊ ပညာပေးဆောင်းပါးတွေ ရေး၊ ဟောပြောပွဲတွေလုပ်တဲ့နေရာမှာ ကျန်းမာရေးပညာ ပေးတယ်ဆိုတာ တော်တော်လေးခက်ပြီး သိမ်မွေ့လှတဲ့ ပညာရပ်တစ်ခုဆိုတာ သတိမမေ့ဖို့ပါပဲ။ အပူအန္တရာယ်ကာကွယ်ဖို့ အေးတဲ့နေရာမှာနေပါ၊

လေအေးစက် (Air Con) အခန်းထဲက မထွက်ပါနဲ့၊ ဓါတ်ဆားရည်တွေများများသောက်ပါ၊ နံနက်(၁၀)နာရီကနေ ညနေ(၅)နာရီ အတွင်း နေပူထဲ မထွက်ပါနဲ့လို့ ပြောရင် လူတိုင်း ဘယ်လိုက်နာနိုင်မလဲ။ အခြေခံလူတန်းစားဖြစ်တဲ့ အများပြည်သူလူထုမှာ နေ့စဉ်လုပ်ကိုင်စားသောက်နေရတာဆိုတော့ သူတို့ကို နေ့လည် နေပခြိန်မှာ အပြင်မထွက်ပါနဲ့လ့ ပြောရင် ဘယ်ဖြစ်ပါ့မလဲ၊ ကျန်းမာရေးပညာပေးတာတွေဟာ အောက်ခြေ ပြည်သူလူထု အထိ လက်တွေ့လိုက်နာဆောင်ရွက်နိုင်မယ့် အချက်အလက်တွေဖြစ်သင့်ပါတယ်။ ဓါတ်ဆားရည်တစ်ထုပ် ဆိုတာကလည်း စျေးခြိုခြိုရတဲ့ ပစ္စည်းမှ မဟုတ်ပဲ။ တစ်ထုပ်ကို ၄၀၀ကျပ်လောက် ပေးရတာ။ တစ်နေ့လုပ်မှ တစ်နေ့စားရတဲ့ ပြည်သူတွေအတွက် တစ်ထုပ် ၅၀၀ပေးပြီး ဓါတ်ဆားရည်သောက်ဖို့ လွယ်တာမဟုတ်ဘူး။

ကျန်းမာရေး ပညာပေးတဲ့အခါမှာ ပြည်သူလူထုနဲ့ထိတွေ့တဲ့ အတွေ့အကြုံရှိပြီး လူထုထဲမှာပြောတဲ့ စကားလုံးတွေ၊ အသုံးအနှုန်းတွေကို သိရမယ်၊ နားလည်သင့်ပါတယ်။ ပညာပေးတဲ့အခါမှာ သူတို့တွေရဲ့အခြေခံလူမှုစီးပွားရေးစနစ် (Socio-Economic Structure) ကိုလည်းမေ့ထားလို့မရဘူး။ ကိုယ်က

ခေတ်မခေတ်ပညာအတွေးအခေါ်တွေ နားလည်ထားတဲ့ သိပ္ပံသမား (Science) ပ။ နောက်ဆုံးပေါ် အနောက်တိုင်း ဆေးပညာစာအုပ်တွေကို ဖတ်ထားတာ ဆိုပြီးတော့ အနောက်တိုင်း သိပ္ပံပညာကို အထင်ကြီးအများပြည်သူလူထုထဲမှာ အရိုးစွဲနေတဲ့ မြန်မာ့ရိုးရာ မိရိုးဖလာ အတွေးအခေါ် အယူအဆတွေဟာ ရှေးကျနေပြီ၊ ငါ့ရဲ့သိပ္ပံအတွေးအခေါ်တွေ ပြန့်ပွားအောင် မြန်မာတွေ ရှေးရိုးအယူအဆတွေ ပျောက်သွားအောင် အနောက်တိုင်း သိပဆေးပညာတွေ တဝကြီး ပညာပေးလိုက်မယ်လို့ တွေးလိုက်ရင်တော့ မှားလိမ့်မယ်။

သိပ္ပံ (science) အနောက်တိုင်းဆေးပညာ နဲ့ ရိုးရာ (tradition) ပေါင်းစပ်ကျင့်သုံးသင့်တယ်။ မြန်မာ့ရိုးရာ အယူအဆတွေထဲမှာ လွဲမှားတဲ့ အချက်အလက်တွေ ရှိသလို ဘိုးစဉ်ဘောင်ဆက် အတွေ့အကြုံတွေပေါ်မှာ မူတည်ပြီး တွေးခေါ်ယူဆလာခဲ့တဲ့ တကယ့်ကို အဖိုးတန်၊ မှန်ကန်ပြီး လက်တွေ့ကျင့်သုံးသွားနိုင်တဲ့ အယူအဆအတွေးအခေါ်တွေလည်း အများကြီးရှိပါတယ်။ သိပ္ပံပညာနဲ့ ယှဉ်ပြီး စဉ်းစားလက်ခံနိုင်တဲ့ မြန်မာ့ဓလေ့ ထုံးစံတွေ ရှိတယ်ဆိုတာကို မေ့လို့မရပါဘူး။ ဒါကြောင့် အဲဒီလို အဖိုးတန် မြန်မာ့ရိုးရာ အကျင့်တွေကို အခြေခံပြီး ကျန်းမာရေး ဘက်ပေါင်းစုံ ရှုထောင့်မျိုးစကြည့်ပြီး ပညာပေး သင့်ပါတယ။

သိပ္ပံ နဲ့ ရိုးရာ ပေါင်းစပ်ထားတဲ့ မှန်ကန်တ အချက်အလက်တွေကို အများပြည်သူလူထုလက်ခံပြီး လက်တွေ့ လိုက်နာ ကျင့်သုံးနိုင်အောင် ဆောင်ရွက်ရမယ်ဆိုတာ လွယ်မလိုလိုနဲ့ တကယ်တော့ ခက်ခဲသိမ်မွေ့လှတဲ့ လုပ်ငန်းကြီးတစ်ရပ်ပါ။ ခပ်ပေါ့ပေါ့တွေးလို့ ရေးလို့၊ ပညာပေးလို့ မရပါဘူး။ အနောက်တိုင်းစာအုပ် စာစောင်တစ်ခုခုထဲက စာပိုဒတွေကို အတုံးလိုက် အတစ်လိုက် တိုက်ရိုက် ဘာသာပြန်ပြီး ပညာပေးရေးလိုက်မယ်ဆိုရင်တော ရန်ကုန် မန္တလေးမြို့ကြီးတွေမှာနေတဲ့ လူနည်းနည်းလေးပဲ နားလည်နိုင်တဲ့ ကျန်းမာရေးပညာပေးဖြစ်မှာပေါ့၊ ပညာပေးလုပ်ငန်းမှာ အဓကအကျဆုံး အချက်တစ်ချက် ကတော့ ပြည်သူတွေ အလွယ်တကူ နားလည်နိုင်ပြီး လက်တွေ့ကျဖို့ပဲဖြစ်တယလို့ ကျွန်တော်ထင်မိပါတယ်။

ဥပမာပြောရရင် ကျွန်တော်တို့ မန္တလေးမြို့ကြီးမှာ ၁၉၇၆ခုနှစ် အသည်းရောင်အသားဝါ ကပ်ရောဂါပုံစံနဲ့ လူလေးသောင်းကျော် အသားဝါရောဂါရခဲ့ ပါတယ်။ အဲဒီတုန်းက မန္တလေးပြည်သူ့ ဆေးရုံကြီးမှာ အသည်းရောင်အသားဝါ ဖြစ်တဲ့ လူနာ တစ်နေ့ကို (၇၀)လောက် လာပြကြပါတယ်။ ဆေးရုံကြီးရဲ့ ဖျားနာဆောင်တွေထမှာ အသည်းရောင်အသားဝါ ရောဂါသည်တွေပြည့်လို့ပါပဲ။ အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါသည်တွေဟာ လုံလောက်တဲ့ အာဟာရဓာတ် (calorie) ရဖို့အထူးအရေးကြီး ပါတယ်။ အဲဒီတော့ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဆရာမကြီး ပါမောက္ခ ဒေါ်မြင့်မြင့်ခင်က လူနာတိုင်းကို နေ့တိုင်း ထန်းလျက်ရည် ဖျော်ပြီး သောက်ခိုင်းပါတယ်။

အဲဒီတုန်းက ဆရာမကြီး ပြောခဲ့တဲ့ စကားတွေကို ဒီနေ့အထိ မမေ့ပါဘူး။ "မင်းတို့တွေ ပညာပေးတယ်ဆိုတာ လူနာတွေ တကယ်လုပ်နိုင်တာ ဖြစ်ရမယ်။ အခုလို အသည်းရောင်အသားဝါ လူနာတွေ ထောင်နဲ့သောင်းနဲ့ ဖြစ်နေတုန်းမှာ ဂလူးကို့စ် (Glucose) တစ်နေ့ တစ်ထုပ်ဖျော်သောက်ပါလို့ ပြောလို့ဘယ်ဖြစ်မလဲ၊ ဂလူးကို့စ် (Glucose) တစ်နေ့တစ်ထုပ် မတတ်နိုင်တဲ့သူက အများကြီးဘဲ။ ထန်းလျက်ရည်က လူတိုင်းသောက်နိုင်တယ်" ဆိုပြီးတော့ ရေ့က ကျွန်တော်ပြောခဲ့တဲ့ ကျန်းမာရေးပညာပေးတာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ နက်နဲသိမ်မွေ့လှတဲ့ အချက်အလက်တွေကို ပြောတော့တာပ။ အဲဒီလို ဆရာမကြီး သင်ကြားပေးခဲ့တဲ့ ကျန်းမာရေးပညာပေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အယူအဆတွေဟာ ကျွန်တော့်ခေါင်းထဲမှာ အစဉ်အမြဲဘဲ စွဲကျန်နေခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော့်ဆရာမကြီးက ဆေးကျောင်းသားတွေ စာမေးပွဲဖြေတဲ့ နေရာမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သူ့လက်ထောက်ဆရာဝန်တွေ လူနာတွေကို ကုရင်းပဖြစ်ဖြစ် လက်တွေ့မကျဘဲ အနောက်တိုင်းအတွေး အနောက်တိုင်းအရေးတွေနဲ့ ပြောမယ်၊ လုပ်မယ်ဆိုရင် "မင်းတို့ ဒီလို အနောက်တိုင်း အယူအဆတွေကို ပုံသေကားကျ ကူးယူလို့ ဘယ်ဖြစ်မလဲကွ၊ ကိုယ့်ရဲ့ မြန်မာလူနာတွေက ဘယ်လိုနေလို့ ဘယ်လိုစားကြသလဲဆိုတာကို သေချာသိမှပေါ့ကွာ၊ ဥပမာပြောရရင် မြန်မာလူနာတစ်ယောက်ကို ပရိုတိန်းဓါတ်ရအောင် မင်းတို့က လူနာတေကို အားရှိအောင် တစ်နေ့ ကြက်တစ်ကောင်၊ ပန်းသီးတစ်လုံး စားပါပြောလို့ ဘယ်ဖြစ်မလဲ၊ လက်တွေ့မကျလို့ လူနာမလုပ်နိုင်တာ ဖြစ်နေပြီလေ၊ မြန်မာပြည်မှာ ပေါတဲ့ ပဲမျိုးစုံ၊ ပရိုတိန်းဓါတ်များပြီး စျေးပေါတဲ့ ငါးနုတ်လေးတွေ၊ အာဟာရပြည့်အောင် အရွက်မျိုးစုံကိုစား ဆိုတာမျိုး ပြောရမှာပေါ့ကွ" လို့ အမြဲတမ်းပ ရှင်းပြ သင်ကြားလေ့ ရှိပါတယ်။ ကျွန်တော့်ဆရာမကြီးရဲ့ စိတ်စေတနာ ဆန္ဒကတော့ လူနာတစ်ဦးရဲ့ အခြေခံ အတွေးအခေါ်၊ အယူအဆ လူမှုစီးပွားရေးကို နားလည်ပြီး လက်တွေ့ကျတဲ့ မှန်ကန်တဲ့ ကုထုးတွေ ပညာပေးတွေနဲ့ ကုသ စောင့်ရှောက်နိုင်တဲ့ မြန်မာဆရာဝန်တွေကို မြင်တွေ့ချင်တာပါ။

အပူဒဏ် ပညာပေးတာနဲ့ ပတ်သက်လို့ တစ်ခုပြောချင်ပါသေးတယ်။ နေ့စဉ် လယ်ယာလုပ်ငန်းတွေ ကွင်းပြင်ထဲမှာ လုပ်ကိုင်စားသောက်နေရတဲ့ အများပြည်သူလူထု လယ်သမားအများစုကြီးဟာ မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ ပူပြင်းလှတဲ့ နွေရာသီကာလ (၃)လ လုံးမှာ ဓါတ်ဆားထုပတွေကို နေ့တိုင်း ဘယ်ဝယ်သောက် နိုင်ပါ့မလဲ။ ဒီနေရာမှာ ကြံကြိုက်တုန်း ပြောရမယ်ဆိုရင် ဓါတ်ဆားရည်ဟာ ဝမ်းသွားတဲ့လူတွေအတွက်ဆိုပြီး ဝမ်းထဲမှာပါတဲ့ ဓါတ်ဆား အလက်ထရိုလိုက် (Electrolyte) တွေနဲ့ ကိုက်ညီအောင် ထုတ်လုပ်ထားတာပါ။ ဝမ်းထဲမှာ ပါတဲ့ ဓါတ်ဆားနဲ့ ချွေးထဲမှာပါတဲ့ ဓါတ်ဆား အမျိုးအစား ပမာဏတွေက ကွဲလွဲကွာခြားပါတယ်။ အဲတော့ အပူဒဏ်ခံနိုင်အောင် (heat stroke) မဖြစ်အောင်ဆိုပြီး ချွေးထွက်တဲ့လူတွေဟာ ဝမ်းသွားတဲ့လူတွေအတွက် ပြုပြင်ထုတ်လုပ်ထားတဲ့ ဓါတ်ဆားရည်ကို သောက်ကြတော့ အဆင်မသင့်ရင်

အနရာယ်ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဘယ်လိုလည်းဆိုတော့ ချွေးထဲမှာ ဆားဓါတ် ဆိုဒီယမ်က နည်းနည်းလေး လျော့ပါသွားတာပါ။ ချွေးတွေ သိပ်ထွက်တယ်ဆိုပြီးတော့ ဓါတ်ဆားရည်တွေ မဟားဒယား မတန်တဆ သောက်လိုက်ရင် ကိုယ်ထဲကို ဆိုဒီယမ်ဓါတ်တွေ အများကြီး ရုတ်တရက်ဝင်သွားပြီး ဦးနှောက်ကို ထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။ ပြီးတော့လည်း မလိုအပ်ပဲ ဓါတ်ဆားထုပ်ဖိုး ပိုက်ဆံကုန်ပါတယ်။ ချွေးထဲမှာ အဓိကပါသွားကုန်တာ ဆားဓါတ် ဆိုဒီယမ် (Sodium) ပါ။ အဲတော့ ချွေးသိပ်ထွက်ရင် ရိုးရိုးရှင်းရှင်းလေး အိမ်မှာကြိုချက်ထားတဲ့ ရေတစ်ပုလင်းထဲကို လက်ဘက်စားဇွန်းသေးလေးနဲ့ တစ်ဇွန်းစာလောက်ထည့် နာနာလှုပ်သောက်ရင် ပြီးသောက်ပေါ့။ အမေရိကန် ကြေးစားဂေါက်ရိုက်အဖွဲ့ US PGA ရဲ့ အသိအမှတ်ပြု ဂေါက်ဆရာဝန်က အမေရိကန် ဂေါက်သမားတွေကို ဘယ်လိုပြောလည်းဆိုတော့ "ဂေါက်သီးရိုက်၊ နေပူထဲသွားရင် လူ့ကိုယ်ထဲကနေ အဓိကထွက်ကုန်တာဟာ ရေပဲ၊ ပြီးတော့ ဆားဓါတ် ဆိုဒီယမ်လည်း နည်းနည်းပါးပါး ထွက်ကုန်တယ်။ အဲဒါကြောင့် ရေတစ်ဘူးထဲကို ဆားလေးပါလေကာ ထည့်ပြီး၊ ဂေါက်သီးနှစ်ကျင်း ရိုက်ပြီးရင် အဲလို ဆားလေးနည်းနည်းပါတဲ့ ရေကို တစ်ခါသောက်ပါ" တဲ့။ အမေရိကန်ကလူတွေအတွက် ပြောတာဟာ မြန်မာပြည်ကလူတွေ ဘယ်လိုသွားပြီး လိုက်နာလို့ရမှာလဲ၊ အမေရိကန်ဆိုတာ ရေတွေခဲနေတဲ့ အအေးနိုင်ငံပဲလို့ တွေးလိုက်ရင် မှားမှာပေါ့။ အမေရိကန်မှာ တစ်နှစ်ကို ခြောက်လလောက် ရေတွေ ခဲနေတဲ့ နေရာတွေရှိသလို အမေရိကန် အလယ်ပိုင်းမှာ သိပ်ကို ခြစ်ခြစ်တောက်ပူတဲ့ သဲကန္တာရကြီးတွေလည်း ရှိပါတယ်။ တစ်နှစ် တစ်နှစ်ကို အပူဒဏ်မိပြီး (heat stroke) ဖြစ်တဲ့ အမေရိကန်တွေ အများကြီးပါ။ ဒါကြောင့် အဲလို အပူဒဏ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သိပ်ကို အတွေ့အကြုံရှိတဲ့ အမေရိကန်လို နိုင်ငံမျိုးမှာတောင် နွေရာသီမှာ အပူဒဏ်ကာကွယ်ဖို့ ရေနဲ့ ဆားပါးပါးလေး ထည့်သောက်ခိုင်းတယ် ဆိုတာလေး ပြောလိုက်ချင်ပါတယ်။

ရေသောက်ခိုင်းတဲ့ ကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်လို့လည်း ပြောချင်ပါသေးတယ်။ ကွင်းထဲမာနေတဲ့ လယ်သမားကို ရေ တစ်နေ့ကို တစ်လီတာ (1 liter)၊ နှစ်လီတာ (2 liter) သောက်ပါလို့ ပြောလို့ ဘယ်ဖြစ်မလဲ။ လီတာဆိုတာ ဘာမှန်းမသိ၊ နားမလည်တဲ့လူတွေ အများကြီးရှိတယ်။ နေပူထဲမှာ သွားလာနေမယ် ဆိုရင် တစ်နေ့ကို အနည်းဆုံး ရေတစ်ပုလင်းခွဲလောက် သောက်ပါလို့ ပြောရမယ်။ အချိန်ကြာမယဆိုရင် နှစ်ပုလင်းလောက်သောက်ပါလို့ ပြောရင် လူတွေနားလည်မှာပေါ့။ မြန်မာတွေဟာ ရေကို ပုလင်းနဲ့ချိန်ပြီးပြောရင် သိကြတယ်။ ဘာလီရည်ပုလင်းဆိုရင်လည်း နားလည်တယ်။

ရေဆိုတာမှာလည်း ရေသန့်ဘူး၊ ရေခဲသေတ္တာထဲက ရေခဲရေမှ မဟုတ်ပါဘူး။ အိမ်မှာတင် ကြိုချက်ထားတဲ့ သန့်တဲ့ရေဆိုရင် ပြီးတာပါဘဲ။ ရေသန့်ဘူးဝယ်သောက်ရမယ်ဆိုရင် ပိုက်ဆံကုန်နေဦးမှာပါ။ ရေသန့်ဘူးခွံထဲကို အဲလို အိမ်မှာရှိတဲ့ သန့်တဲ့ရေထည့် ဆားလေးနည်းနည်းရောပြီး သောက်ရင် အပူဒဏ်ကာကွယ်ပြီးသား ရပါတယ်။ ခုနကပြောခဲ့သလိုပဲ ချွေးသိပ်ထွက်တဲ့ အခါမျိုးမှာ ဓါတ်ဆားရည်ရယ်

မဟုတ်ပါဘူး။ ရေတစ်ပလင်းထဲကို ဒါမှ မဟုတ် ရေတစ်ဘူးထဲကို အိမ်မှာ ရှိတဲ့ ရိုးရိုးဆား ဇွန်းသေးသေးလေး တစ်ဝက်လောက် ထည့်ဖျော်ပြီး သောက်ရင် လုံလောက်ပါတယ်ဆိုတာ အကြိမ်ကြိမ် ထပ်ပြောပါရစေ။

သိပ်ပူတဲ့ နေ့လည်နေ့ခင်းမှာ နေပူထဲကို မထွက်ပါနဲ့. အရိပ်ထဲမှာနေပါလို့ပြောတာ တခြားလူတွေ မပြောနဲ့. ကျွန်တော်တောင် မလိုက်နာနိုင်ဘူး။ နွေရာသီနေ့လည်နေပူပူမှာ ကျွန်တော့် မိတ်ဆွေ ပါမောက္ခ ဆရာဝန်ကြီး (၃) ဦးနှင့် တွဲပြီး ဂေါက်သီးရိုက်လေ့ရှိပါတယ်။ အဲလို နွေခေါင်ခေါင်နေ့လည် (၁၂) နာရီ နေခြစ်ခြစ်တောက် ပူနေတုန်းမှာ ဂေါက်သီး ရိုက်နေရင်း ဟာသ ပုံပြင်တစ်ခုကို သတိရမိပါတယ်။ နွေရာသီ ပူပူလောင်လောင် နေ့တစ်နေ့မှာ ရွာက တက်လာတဲ့ ဆရာတော် ဘုန်းကြီးကို မြို့က ဒကာက ဘုရားဖူး လိုက်ပို့ရင်း ဂေါက်ကွင်းနား ဖြတ်သွားပြီးတော့ နေပူပူလောင်လောင်ထဲမှာ ဂေါက်သမားတွေ ဂေါက်သီးရိုက်နေတာကို တွေ့ရတယ်။ ဆရာတော်က "ဟဲ့ ဒကာ ဒီလို နေပူပုံမျိုးနဲ့. ဒီလို အခိုန်မျိုးဆို အပူဒဏ် မခံနိုင်လို့. ဒို့ရွာမှာ ဆိုရင် ကျွဲတွေ နွားတွေတောင် အပြင်မထွက်ဘူး၊ ဟိုလူတွေ ဒီလောက် နေပူပူထဲမှာ တုတ်ချောင်းတွေ ကိုင်ပြီး ဘာလုပ်နေတာလဲကွ" လို့ ဒကာ ကို မေးတယ်။ ဒကာက "အရှင် ဘုရား ဒါ ဂေါက်သီးရိုက်တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ် ဘုရား၊ မြို့ကလူတွေ ကျန်းမာရေးအတက် ဆိုပြီး ကစားကြတာပါ ဘုရား" လို့ လျှောက်လိုက်တော့ ဆရာတော် ဘုန်းကြီးက "မင်းတို့ မြို့ကဟာတွေ ဘာတွေမှန်းလည်း မသိဘူး။ ငါနားမလည်နိုင်ဘူးကွာ၊ ကျန်းမာရေး ကျန်းမာရေး ပြောပြီး လုပ်နေတယ်ဆိုပေမယ်လည်း ဒီလူတွေ ကြည့်ရတာ နေပူပူထဲမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သေအောင်သတ်သလို ဖြစ်နေတယ်က" လို့ မိန့်လိုက်ပါတယ်တဲ့။

အဲဒီပုံပြင်လေးကို သတိရပေမယ့် ဂေါက်သီးကလည်း မရိုက်ပဲ မနေနိုင်၊ နေပူထဲ မထွက်မဖြစ် ထွက်ရ တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အပူအန္တရာယ် မထိအောင် ကာကွယ်ရတော့တာပေါ့။ ကျွန်တော့်ရဲ့ အပူဒဏ်ကာကွယ် နည်းစနစ်တွေကတော့

- ချည်သား အင်္ကျီ၊ ဘောင်းဘီ အဖြူရောင် ခပ်ဖျော့ဖျော့၊ ခပ်ပွပွတွေကို ဝတ်။
- ဆားလေးပါလေကာ ထည့်ထားတဲ့ ရေကို အဝသောက်။
- ဂေါက်သီးနှစ်ကျင်း ရိုက်ပြီးတိုင်း (အကြမ်းပြောရရင် နာရီဝက်တစ်ခါ) ဆားပါတဲ့ ရေသောက်ပေး ရတယ်။ ရေငတ်အောင် မစောင့်ရဘူး၊ ရေငတ်မှ ရေသောက်ရင် နောက်ကျနေပြီ။ ကိုးကျင်းရိုက်ပြီး (နှစ်နာရီကျော်ကြာရင်) ဆီးတစ်ခါသွားအောင် ရေသောက်တယ်။ အဲလို ဆီးမသွားသေးဘူးဆိုရင် မဟုတ်သေးဘူး။ ဆားရည်ကို ပိုပြီးသောက်၊ ဆီးရွှင်ရွှင်သွားတဲ့အထိ ဆားရည်ကို သောက်၊ ဆီးထဲမှာ အပူဓါတ်တွေ ပါသွားလိမ့်မယ်။ ဆီးတွေ သွားနေသရွေ့ အပူဒဏ်မထိဘူး၊ မခံရဘူးလို့သာ တွက်လိုက်တော့။ ဒါ ကျွန်တော့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အယူအဆပါ။

- ထီးဆောင်းပြီး ဂေါက်ရိုက်ရပါတယ်။
- အနောက်နိုင်ငံသားတွေ ကျင့်သုံးတဲ့ အရေပြားကို ကာကွယ်တဲ့ လိမ်းဆေး ကရင်မ် (Cream) တွေလဲ အရမ်းလိမ်းလို့ မဖြစ်ဘူး။ အရေပြားပေါ်မှာ အဲဒီလို ကရင်မ်တွေ လိမ်းထားရင် ချွေးပေါက်ပိတ်၊ ချွေးသိပ်ရင် အပူငုပ်လိမ့်မယ်။ အခုခေတ နောက်ဆုံးပေါ် ခရင်တွေကတော့ oil-based ဆီနဲ့ လုပ်တာမဟုတ်ပဲ water-based ရေကို အခြေခံလုပ်တော့ ပြစ်ပြစ်ကြီးမဖြစ်ပဲ ခပ်ကျဲကျဲနဲ့ ချွေးပေါက်မပိတ်ဘူးပေါ့။
- (၁၈)ကျင်း ဂေါက်သီးရိုက်ပြီးတော့ ရေတန်းမချိုးဘူး၊ ရေပတ်မသုတ်ဘူး၊ မတိုက်ဘူး၊ အနည်းဆုံး တစ်နာရီလောက်နားပြီးမှ ရေချိုးတယ်၊

ဒါဟာ ကျွန်တော်နွေရာသီမှာ ဂေါက်ရိုက်တိုင်း လက်တွေ့ကျင့်သုံး နေတဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ သိပ္ပံနဲ့ရိုးရာ ပေါင်းစပ်ထားပြီး လက်တွေ့ကျ အပူဒဏ် အန္တရာယ်ကာကွယ်တဲ့ နည်းစနစ်ပါ။ အဲဒီလို ကျွန်တော့်ရဲ့ အပူဒဏ်ကာကွယ်နည်းစနစ်တွေကြောင့် ထင်ပါရဲ့၊ ဒီနေ့အထိတော့ ကျွန်တော်ဟာ နေပူပူထဲမှာ ကျန်းကျန်းမာမာနဲ့ ဂေါက်သီးရိုက်နိုင်လျက်ပါပ။

ပြည်သူလူထုအနေနဲ့လည်း မြန်မာ့ရိုးရာ အပူဒဏ်ကာကွယ်တဲ့ အလေ့အကျင့်တွေကို အခြေခံပြီး ကိုယ့်ရဲ့ လုပ်ငန်းအလုပ်အကိုင် အခြေအနေပေါ်မူတည်လို့ လက်တွေ့ကျတဲ့ ကိုယ်နဲ့ကိုက်ညီတဲ့စနစ်ကို ကျင့်သုံးပြီး ပူပြင်းလှတဲ့ နွေရာသီရဲ့ အပူဒဏ် အန္တရာယ်တွေကို ကာကွယ်ကြပါလို့ တိုက်တွန်းလိုက်ရပါတယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဒင်မောင်ဝင်း (အသည်း)


Club Car

နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၅၆)

လူတစ်ယောက် နုပျိုလန်းဆန်းဖို့ရာ လုပ်ရမယ့်နည်းတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ အဲဒီလို နုပျိုလန်းဆန်းအောင်လုပ်တဲ့နည်းတွေထဲမှာ ဂေါက်သီးရိုက်တာဟာလည်း အသုံးကျတဲ့နည်းလမ်းတစ်ခုဆိုတာ ပြောပြရင်းနဲ့ ဂေါက်သးရိုက်ရင်းနဲ့ ရတတ်တဲ့၊ ဖြစ်တတ်တဲ့ အန္တရာယ်တွေကို ပြောပြနေပါတယ်။ ဒီအပတ်မှာတော့ ဂေါက်သမားတွေ ဂေါက်ရိုက်တဲ့ အခါမှာ အရိုးအကြောအဆစ်တွေကို ဂရုစိုက်သင့်တဲ့ အကြောင်း ပြောပြချင်ပါတယ်။

ပထမဆုံး ပြောချင်တာကတော့ ဂေါက်သမားတွေဟာ ဂေါက်ရိုက်တဲ့ အခါမှာ နေ့စဉ်အသုံးချနေရတဲ့ အရိုးတွေ အကြောတွေ အဆစ်တွေ အကြောင်းကို သိထားသင့်တယ်လို့ ထင်ပါတယ်။

အဲလို သိထားမှာသာ နုပျိုလန်းဆန်းဖို့ရာ ဂေါက်သီးရိုက်နေကြတဲ့ ဂေါက်သမားတွေ ကိုယ့်ရဲ့ အရိုးအကြောအဆစ်တွေကို လိုအပ်သလို ရေရှည် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်နိုင်ပြီးတော့ တစ်သက်တာ အသက် (၈၀)ကျော်တဲ့ အထိ စွဲစွဲလန်းလန်း တမ်းတမ်းတတနဲ့ ကျကျနပ်နပ်ကြီး ဂေါက်သီးရိုက်သွားနိုင်မှာပါ။

အရိုးအကြောအဆစ်တွေကို ဘယ်လိုထိခိုက်နိုင်တယ် ဘယ်လိုကာကွယ်ရမယ်ဆိုတာတွေကို မပြောခင်မှာ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲမာ အရိုးတွေ ဘယ်လိုတည်ဆောက်ထားတယ်ဆိုတာကို အရင်ဆုံး ပြောပြချင်ပါတယ်။ ဒါမှသာ နောက်နောင်မှာ အရိုးအကြောအဆစ်အမြစ် ရောဂါတွေ အကြောင်းပြောပြတော့ အပြည့်အဝ နားလည်မှာပါ။

<u>အရိုးစု (Skeleton)</u>

အရိုးတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ ပထမဆုံး စပြောရမယ့် စကားလုံးကတော့ စကယ်လ်တန် လို့ ခေါ်တဲ့ အရိုးစုပါပဲ။ ဘုန်း (bone) လို့ပြောရင် အရိုးတစ်ခုလို့ပဲ အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်။ ဥပမာ- လက်မောင်းရိုး၊ လက်ဖျံရိုးစတဲ့ အရိုးတစ်ခုချင်း၊ တစ်ချောင်းချင်းကို ဘုန်းလို့ခေါ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးမှာရှိတဲ့ အရိုးတွေအားလုံးကို စုပြီး ခေါ်မယ်ဆိုရင်တော့ စကယ်လ်တန် (skeleton) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဂရိဘာသာရပ်မှာ စကယ်လ်တိုစ် (skeletos) ဆိုတာ ခြောက်နေတယ် ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကနေ စကယ်လ်တန် ဆိုပြီး ဆင်းသက်လာတာပါ။

အရိုးတွေ (Bones)

အရိုးဘာသာရပ်၊ အော်စတီယိုလော်ဂျီ (Osteology)

အရိုးတွေကို လေ့လာတဲ့ ဘာသာရပ်ကို အော်စတီယိုလော်ဂျီလို့ခေါ်ပါတယ်။ ဂရိလို အော်စတီရုံး (osteon) ဆိုတာ အရိုးပါ၊ logy က လေ့လာတာ၊ ဒီတော့ အော်စတီယိုလော်ဂျီဆိုတာ အရိုးဘာသာရပ်လို့ အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်။

စကယ်လ်တန်နဲ့ အရိုးတွေရဲ့ အလုပ်ဝတ္တရားတွေ

(က) လူတစ်ယောက်ရဲ့ပုံသဏ္ဌာန်ပေါ်နေအောင် လုပ်ပေးတယ်။

- အရပ်ရှည်တယ်၊ ပုတယ်၊ ပခုံးကျယ်တယ်၊ ကျဉ်းတယ်

(ခ) လူရဲ့ကြွက်သားတွေ၊ ကလီစာတွေကို ဒေါက်တိုင်တွေ၊ ငြမ်းတွေလို ထောက်ကူပေးထားတယ်။

- ခြေထောက်၊ လက်ရိုးတွေ၊ ခါးရိုးတွေ

(ဂ) ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေကို ကာကွယ်ပေးတယ်။

- ဥပမာ- ဦးခေါင်းခွံ

လူ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အရိုးတွေဘယ်နှခုရှိလဲ

- လူတစ်ကိုယ်လုံးမှာ အရိုး (၂၀၆)ခု ရှိပါတယ်။ ဒီအရိုးတွေကို အရိုးနုတွေ၊ အရွတ်တွေက အထောက်အကူပြုထားပေးပါတယ်။
- အိုက်ဆီရယ် စကယ်လ်တန် (axial skeleton) လို့ ခေါ်ရတဲ့ ခေါင်းကနေ မီးညှောင့်ရိုးအထိ အလယ်တည့်တည့်အတန်းလိုက်မှာ ရှိတဲ့ ခေါင်းခွံ၊ လည်ပင်းရိုး၊ ကျောရိုးနဲ့ နံရိုးတွေမှာ အရိုးပေါင်း (၈၀) ပါပါတယ်။ ဦးနှောက်၊ အဆုတ်၊ နှလုံးနဲ့ အာရုံကြောမကြီးတွေကို ကာကွယ်ပေးထားပါတယ်။
- အပင်ဒီကူလာ စကယ်လ်တန် (appendicular skeleton) လို့ခေါ်တဲ့ အပိုအရံ အစွန်အဖျားလို ဖြစ်နေတဲ့ ခြေထောက်နဲ့ လက်က အရိုးစုတွေမှာ (၁၂၆)ရိုးရှိပါတယ်။

အရိုးတွေရဲ့ တည်ဆောက်ထားပုံ

အရိုးတွေရဲ့ အပြင်ဘက်ဆုံး နံရံဟာ ကွန်ပက်ဘုန်း (compact bone) အရိုးမာပါ။ အတွင်းသားကတော့ အရိုးပွ (spongy bone) စပွန်ဂျီဘုန်းပါ။ အရိုးရဲ့ အလယ်ခေါင်မှာ ဟောင်းလောင်းပြင်

နေရာရှိပါတယ်။ အဲဒါကို မဒါလာရီ ကယ်ဗီတီ (medullary cavity) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အလယ်ခေါင်က အပေါက်နေရာလို့ အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်။ အဲဒီ ကယ်ဗီတီအခေါင်းထဲမှာ ရိုးတွင်းချဉ်ဆီလို့ခေါ်တဲ့ ဘုန်းမဲရိုး (bone marrow) ရှိပါတယ်။

ရိုးတွင်းချဉ်ဆီ

ရိုးတွင်းချဉ်ဆီ ဘုန်းမဲရိုး (bone marrow) နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။

(က) အနီရောင်ချဉ်ဆီ (red marrow)

အနီရောင်ချဉ်ဆီတွေဟာ တက်တက်ကြွကြွ အလုပ်လုပ်ပြီး သွေးနီဥ၊ သွေးဖြူဥတွေကို ထုတ်လုပ်ပေးပါတယ်။ ဒါကြောင့် နီနေတာပါ။ သွေးတွေထုတ်ပေးတဲ့ အလုပတာဝန် ဟေမိုပွိုင်အီဆစ်(စ်) (Haemopoiesis) အလုပ်ကို လုပ်ပါတယ်။

(ခ) အဝါရောင်ချဉ်ဆီ (yellow marrow)

အဝါရောင်ချဉ်ဆီကတော့ အလုပ်မလုပ်၊ သွေးဆဲလ်တွေကို မထုတ်တော့ဘဲ အနားယူနေပြီး အဆီတွေနဲ့ပြည့်နေတဲ့ ချဉ်ဆီပါ။

အရိုးအမျိုးအစား (Classification of Bones)

အရိုးတွေကို သူတို့ရဲ့ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံ ဒါမှမဟုတ် အရိုးတွေရဲ့ ပုံစံတွေကိုလိုက်ပြီး အမျိုးတွေခွဲခြားထားပါတယ်။

ဖွဲ့စည်း တည်ဆောက်ပုံကို မူတည်ပြီး အရိုးအမျိုးအစား (၂)မျိုး ခွဲပြောနိုင်ပါတယ်။

၁. စပွန်ဂျီဘုန်း (spongy bone)

အရိုးပွ

၂. ကွန်ပက်ဘုန်း (compact bone)

အရိုးအမာ

အဲလို အရိုးအမျိုးအစားကို ခွဲပြောထားပေမယ်လို့ တကယ်တော့ စပွန်ဂျီဘုန်းနဲ့ ကွန်ပက်ဘုန်းဟာ ရောနေပါတယ်။

အရိုးပုံစံကို မူတည်ပြီး အရိုးအမျိုးအစား ခွဲထားပုံ

၁။ Long bones

အရိုးရှည်တွေလို့ အဓိပ္ပါယ်ရတဲ့ long bones တွေဟာ ခြေထောက်တို့ လက်တို့မှာ တွေ့ရ ပါတယ်။ ရည်သွယ်ပြီးတော့ အစွန်းနှစ်ဖက်မှာ ဖောင်းပြီးဖုလေးတွေလို ဖြစ်နေပါတယ်။ အဲဒီလို အရိုးရှည်တွေ ရဲ့ ထိပ်ဖုလေးတွေဟာ တခြား အရိုးတွေနဲ့ သွားဆက်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် တခြားဆက်မယ့် အရိုးရဲ့ ပုံသဏ္ဌာန်ပေါ်မူတည်ပြီး အဲဒီ အရိုးရှည်ထိပ်လေးတွေဟာ ဖောင်းချင်ဖောင်းနေမယ်၊ ခွက်ချင်ခွက်နေပါမယ်။ အရိုးရှည်တွေရဲ့အလယ်မှာ ဟောင်းလောင်းပေါက်အခေါင်းဖြစ်နေပါတယ်။

၂။ Short bones

အရိုးတိုတိုလေးတွေဟာ လေးထောင့်ပုံလေးတွေဖြစ်နေပါတယ်။ လက်တွေ ခြေထောက်တွေမှာ ရှိပါတယ်။

၃။ Flat bones

အရိုးအပြားတွေ၊ ခေါင်းခွံက အရိုးတွေဟာ အရိုးအပြားတွေပါ။ နံရိုးတွေကလည်း အရိုးပြားတွေပါ။ အရိုးပြား တွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ဖို့ အပြင်ကနေကာရန်ထားတဲ့ သဘောပါ။ အရိုးပြားတွေမှာ အပြင်က အရိုးမာနှစ်လွှာနဲ့ အလယ်ခေါင်မှာ ရိုးတွင်းချဉ်ဆီနဲ့ အရိုးပွတွေ ပါဝင် တည်ဆောက်ထားပါတယ်။

၄။ Irregular bones

မညီမညာအရိုးလို့ ဘာသာပြန်ရမယ့် အရဲဂူလာဘုန်း (irregular bone) တွေကိုတော့ မျက်နှာမှာ တွေ့နိုင်ပါတယ်။

အရိုးတွေရဲ့ အလုပ်တာဝန်

လူ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲက အရိုးတွေအားလုံးဟာ သတ္တုဓါတ်တွေဖြစ်တဲ့ ကယ်လဆီယမ်၊ မဂ္ဂနီဆီယမ်တွေကို သိုလှောင်တယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေကို ကာကွယ်တယ်၊ လူရဲ့ပုံသဏ္ဌာန်ဖော်ပေးပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အရိုးရှည် (long bone) နဲ့ ကျန်တဲ့ အရိုးတွေ အလုပ်တာဝန် ကွာခြားတာတွေ ရှိပါသေးတယ်။ အဲဒါကတော့ သွေးနီဥ၊ သွေးဖြူဥနဲ့ သွေးမွှားဆိုတဲ့ သွေးဆဲလ်တွေကို ထုတ်တာပါ။ ဒီလို သွေးဆဲလ်တွေကို သာမန်အားဖြင့်

ခြေ လက် အရိုးရှည်တွေကပဲ ထုတ်ပေးပါတယ်။ တခြားအရိုးတွေက သာမန်အားဖြင့် သွေးဆဲလ်တွေကို ထုတ်ပေးလေ့ မရှိပါဘူး။

အရိုးရှည်တွေက သွေးဆဲလ်တွေ ထုတ်ပေးတာနဲ့မနိုင်တော့ဘူး၊ မလုံလောက်တော့ဘူးဆိုမှ တခြားအရိုးတွေက သွေးဆဲလ်တွေကို ထုတ်ပါတယ်။ ဥပမာ သာလာဆေးမီးယားရောဂါမှာ သွေးနီဥတွေ ပေါက်ကွဲနှုန်းက သိပ်များတော့ အရိုးရှည်တွေကနေပြီး သွေးဆဲလ်တွေ ထုတ်တာ မလုံလောက်တော့ပါဘူး။ အဲဒီအခါမှာ တခြားအရိုးတွေဖြစ်တဲ့ မျက်နှာအရိုး၊ ခါးရိုး တွေကလည်း သွေးဆဲလ်တွေကို ထုတ်ပေးရပါတယ်။

<u>အရိုးမှာဘာတွေပါသလဲ</u>

အရိုးဆိုတာထဲမှာ အရိုးဆဲလ် (bone cell) တွေနဲ့ မက်ထရစ်(စ်) (matrix) လို့ခေါ်တဲ့ ဆဲလ်မဟုတ်တဲ့ (extra cellular) အရာတွေပါပါတယ်။

<u>အရိုးဆဲလ်တွေ</u>

အရိုးဆဲလ် (bone cell) သုံးမျိုးရှိပါတယ်။

<u>၁။ အော်စတီယိုဘလတ်စ်(တ်)</u> (Osteoblast)

အရိုးဆဲလ်ရဲ့ ပထမဆုံးအဆင့်ပါ။ သူကနေပြီး အရွယ်ရောက်တဲ့ အရိုးဆဲလ်တွေအဖြစ် ပြောင်းလွဲသွားမှာပါ။

<u>၂။ အော်စတီယိုဆိုက်</u> (Orteocytes)

အော်စတီယိုဘလတ်(စ်) ပမာဏအဆင့် အရိုးဆဲလ်တွေကနေ ကြီးပြင်းလာတော့ အော်စတီယိုဆိုက်တွေဖြစ်သွားပါတယ်။ အော်စတီယိုဆိုက်တွေဟာ အရိုးရဲ့ မက်ထရက်စ်(စ်) (matrix) ထဲမှာ မြှုပ်ဝင်ပြီး ရပ်တည်နေပါတယ်။

<u>၃။ အော်စတီယိုကလတ်(စ်)</u> (Osteoclasts)

အော်စတီယိုကလတ်(စ်) ဆဲလ်တွေကတော့ အရိုးထဲကမလိုတဲ့ မက်ထရက်စ်(စ်)တွေကို ဖယ်ရှားပစ်ပါတယ်။

<u>အရိုးတွေဘယ်လိုဖြစ်လာသလဲ</u>

အရိုးတွေ ဘယ်လိုဖြစ်လာတယ်ဆိုတာ ပြောရမယ်ဆိုရင် အရိုးတစ်ခုရဲ့ဖွဲ့စည်းပုံကို အကြမ်းပြန်ပြီး ပြောပြချင် ပါသေးတယ်။ အရိုးတွေမှာ အပြင်ကကာထားပေးတဲ့ ကျစ်လစ်နေအောင် ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ အရိုးမာ ကောတီကယ်ဘုန်း (cortical bone) တွေရှိပါတယ်။ အဲဒီ ကော်တီကယ်ဘုန်းရဲ့ အတွင်းပိုင်းမှာတော့ အရိုးပွကင်ဆဲလ်လပ်စ်ဘုန်း (cancellous bone) တွေရှိပါတယ်။ အလယ်မှာ ရိုးတွင်းခြင်ဆီရှိတဲ့ မဲရိုးကယ်ဗတီ (marrow cavity) ရှိပါတယ်။

အရိုးတွေရဲ့ အသေးစိတ်တည်ဆောက်တဲ့အကြောင်းကို ဆက်ပြောရမယ်ဆိုရင် အရိုးဆဲလ် (bone cell) နဲ့ ဆဲလ်မဟုတ်တဲ့ အမျိုးအစား ဘုန်းမကထရစ်(စ်)(စ်) (bone matrix) ဆိုပြီး ရှိပါတယ်။

<u>မကထရစ်(စ်)(စ်) (Matrix)</u>

အရိုးဆဲလ်သုံးမျိုးရှိတဲ့အထဲမှာ အော်စတီယိုဘလတ်(စ်) (osteoblasts) လို့ ခေါ်တဲ့ ဆဲလ်တွေက အရိုးရဲ့မကထရစ်(စ်) (matrix) အသားတွေကို ထုတ်ပေးပါတယ်။ ပြန်ပြီးပြောရမယ် ဆိုရင် အရိုးထဲမှာ ဆဲလ်မဟုတ်တဲ့အရာတွေအားလုံးကို မကထရစ်(စ်)(စ်)လို့ခေါ်တာပါ။ မကထရစ်(စ်)ရဲ့ ၉၀% လောက်ဟာ ကိုလာဂျင် (collagen) တွေပါ။ သတ္တုဓါတ်တွေနဲ့ ရောနေပါတယ်။ ကျန်တဲ့ ၁၀% လောက်ကတော့ ပရိုတိန်းမျိုးစုံပါပါတယ်။ ဒီပရိတိန်းတွေဟာ အရိုးရဲ့အလုပ်တာဝန်တွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အချက်ပေး စနစ်တွေမှာ အသုံးကျတယ်လို့ ယူဆရပါတယ်။

<u>ကိုလာဂျင် (Collagen)</u>

ကိုလာဂျင်ဆိုတာ အရိုးအတွက် အရေးအကြီးဆုံး ပရိုတိန်းတစ်ခုပါ။ အထူးသဖြင့် ကိုလာဂျင် I ဟာ အရိုးအတွက် အရေးကြီးတဲ့ ပရိုတိန်းပါ။ ကိုလာဂျင်အမျှင်တွေက အော်စတီယိုဘလတ်(စ်)တွေက ထုတ်ပေး ပြီး အမျှင်လိုက် အမျှင်လိုက်တွေ ဟိုဆက်ဒီဆက်နဲ့ အရိုးအတွက် အမာခံပစ္စည်းတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။ နောက်တော့မှ ကိုလာဂျင်တွေ ပိုခိုင်ခန့်တောင့်တင်းလာအောင် ကိုလာဂျင်တွေထဲကို ကယ်လ်စီယမ်နဲ့ ဖော့စဖိတ်သတ္တုဓါတ်ဖြည့်ဆည်းပေးပါတယ်။ အဲလို သတ္တုဓါတ်တွေ ကိုလာဂျင်ထဲ ဝင်လာတာကို မင်နရယ်လိုက်စေးရှင်း(mineralization) လို့ခေါ်ပါတယ်။ ပုံမှန် ရှိသင့်တဲ့အတိုင်း ကယ်လ်စီယမ်နဲ့ ဖော့စဖော့ရပ်စ် သတ္တုဓါတ်တွေရှိမှ အရိုးတွေဟာ ခိုင်မာတောင့်တင်း ဒဏ်တွေခံနိုင်ပြီး မကျိုးမှာပါ။ မကထရစ်(စ်)ဟာ ဘိလပ်မြေဖျော်ထားတာနဲ့တူပါတယ်။ ဒီဘိလပ်မြေတွေကို အားဖြည့်ဖို့ ကျောက်စရစ်တွေ၊ သဲချည်သဲကွေးတွေ ထပ်ထည့်တာက အရိုးမက်ထရစ်(စ်)ထဲကို သတ္တုဓါတ်တွေ ဝင်တာနဲ့တူပါတယ်။ သတ္တုဓါတ်တွေနည်းတာနဲ့ အရိုးဟာ အားနည်းသွားပြီး ပွလာပြီး ခပ်လွယ်လွယ်လေးနဲ့ ကျိုးသွားတတ်ပါတယ်။ ဒီမက်ထရစ်(စ်)တွေကို အော်စတီယိုကလတ်စ် (osteoclasts) တွေက စားပစ်ပါတယ်။

<u>အရိုးဆဲလ်တွေဘာလုပ်သလဲ</u>

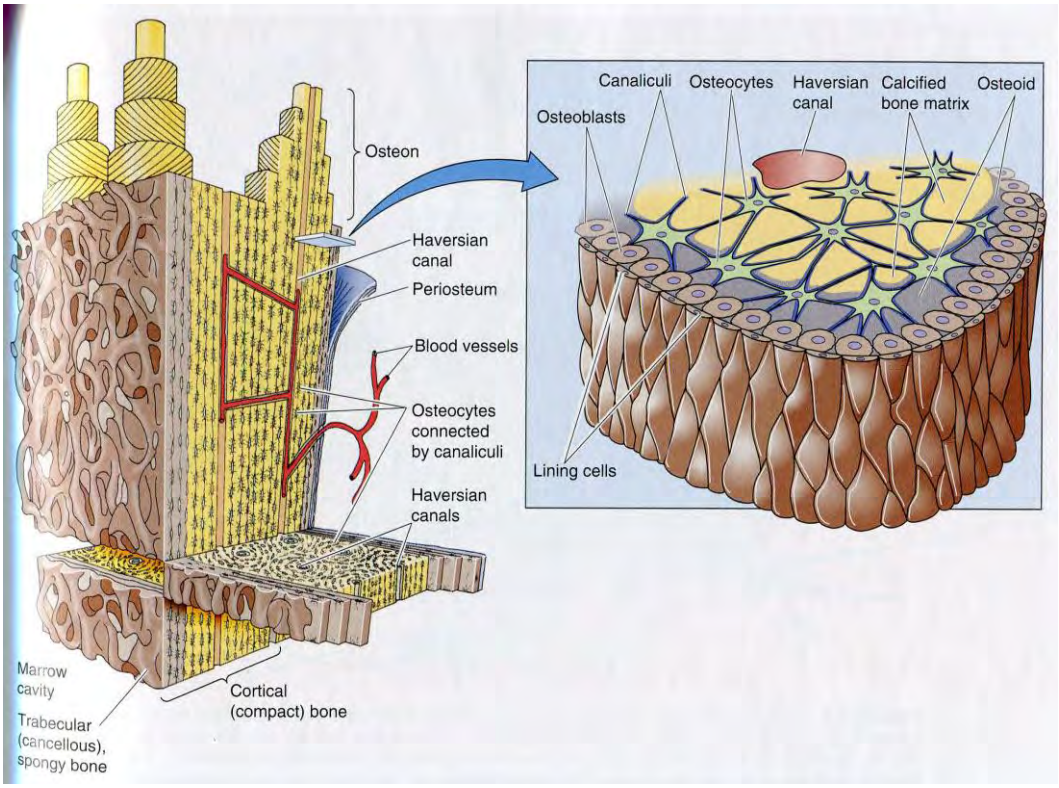
အရိုးတစ်ခုရဲ့ ရှင်သန်နေမှုဟာ အရိုးဆဲလ်တွေမှာ အဓိကမူတည်နေပါတယ်။ အော်စတီယိုဘလတ်စ်လို့ ခေါ်တဲ့ အရိုးဆဲလ်တွေဟာ အရိုးတွေအတွက် လိုအပ်တဲ့ မက်ထရစ်(စ်)တွေကို ထုတ်ပေးပါတယ်။ ဒါကြောင့် အရိုးအဆစ်တွေ တည်ဆောက်တဲ့နားမှာ အော်စတယိုဘလတ်စ်တွေကို တွေ့ရမှာပါ။ အဲလို ထုတ်လိုက်တဲ့ မက်ထရစ်(စ်)ထဲကို ကယ်လ်စီယမ်နဲ့ ဖော့စဖေ့ရပ်(စ်) သတ္တုဓါတ်တွေ ဝင်ပြီးတာနဲ့ အော်စတီယိုဘလတ်စ်တွေဟာ မက်ထရစ်(စ်) ဆက်မထုတ်တော့ပဲ လှုပ်ရှားတက်ကြွတဲ့ ဆဲလ်ကနေ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် ဖြစ်တဲ့ အော်စတီယိုဆိုက် (osteocyte) တွေအဖြစ် ပြောင်းသွားပါတယ်။

အော်စတီယိုဆိုက်တွေဟာ အရိုးရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေကို သုံးသပ်လေ့လာကြည့်ရှုပြီး လိုသလို အချက်ပေးပြီး လုပ်ဆောင်ပေးတာပါ။ အရိုးတွေမှာ ဒဏ်တွေသိပ်ပိနေလား၊ အရိုးအသစ်တွေ လုပ်ပေးဖို့လိုလား စတဲ့ အချက်အလက်တွေကို သူကမှတ်သားပြီး လိုသလို သတင်းပို့ပေးတာပါ။ ဒါကြောင့် မက်ကင်နိုဆင်ဆာ (mechanosensor) လို့ ခေါ်နိုင်ပါတယ်။

အော်စတီယိုကလတ်(စ်)(osteoclasts) ဆိုတဲ့ ဖျက်ဆီးရေး အရိုးဆဲလ်တွေကတော့ ဘယ်ကနေ ဘယ်လိုဖြစ်လာသလဲ မသိဘူး။ ဒါပေမယ့် သူတို့က အရိုးရဲ့ မက်ထရစ်(စ်)တွေကို စားပြီး ဖျက်ဆီးပစ်ရတာပါ။ အော်စတီယိုကလတ်စ်တွေဟာ အက်ဆစ်တွေလိုဟာမျိုးတွေ ထုတ်ပြီး မက်ထရစ်(စ်)တွေကို စားပစ်တာပါ။ လူ့ရဲ့ အကျိုးရှိဖို့ မလိုတဲ့ အရိုးမက်ထရစ်(စ်)တွေကို ဖယ်ရှားပစ်ရတဲ့ အလုပ်ကို အော်စတီယိုကလတ်(စ်)တွေက လုပ်ဆောင်ရတာပါ။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)


Osteon
Haversian canal
Periosteum
Blood vessels
Osteocytes connected by canaliculi
Haversian canals
Marrow cavity
Trabecular (cancellous), spongy bone
Cortical (compact) bone
Canaliculi
Osteocytes
Haversian canal
Calcified bone matrix
Osteoid
Osteoblasts
Lining cells



နုပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၅၇)

ပြီးခဲ့တဲ့လက ဂေါက်သမားတွေ ဂေါက်တွေ ရိုက်ကြရင်းနဲ့ အရိုးအဆစ်၊ အမြစ်တွေကို ဘယ်လို ထိခိုက်နိုင်တယ်ဆိုတာ ပြောပြနေပါတယ်။

ကျွန်တော်ဟာ တစ်ပတ်ကို ဂေါက်သီး ငါးရက် ရိုက်ပါတယ်။ ကျွန်တော်အဲလို ဂေါက်သးတွေ မတန်တဆရိုက်နေတာကို ကြည့်ပြီး ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေကြီးတစ်ဦး ဖြစ်တဲ့ အရိုးအထူးကု ဆရာဝန်ကြီး ပါမောက္ခဦးသန်းချိုက ဘယ်လိုပြောလဲဆိုတော့ "ဆရာဝင်း ခင်ဗျား ကြည့်လည်း လုပ်ဦးလေ၊ ဒီအသက်အရွယ်ကြီးနဲ့ ဂေါက်သီးတွေ နေ့တိုင်းရိုက်နေတာ မဟုတ်သေးဘူး။ ဆရာဝင်း ခင်ဗျားတစ်နေ့တော့ အရိုးတွေ အကြောတွေ ထိလိမ့်မယ်" လို့ ပြောပြီး ကျွန်တော့်ကို အမြဲသတိပေးပါတယ်။ သူ့ရဲ့ "ခင်ဗျား အသက်အရွယ်ကြီးနဲ့" ဇာတ်လမ်း စပြောတိုင်း ကျွန်တော့်စိတ်ထဲမှာတော့ "သူပြောချင်သလောက် ပြောပါစေ၊ ငါဘယ်တော့မှ ဘာမှ ဖြစ်မှာမဟုတ်ဘူး" လို့ အမြဲ ထင်ခဲ့ပါတယ်။

ဒီလိုနဲ့ ကျွန်တော်ဟာ မိတ်ဆွေကြီးတွေဖြစ်တဲ့ ပါမောက္ခ ဦးသန်းချို၊ ပါမောက္ခဦးဝင်းမြင့်၊ ပါမောက္ခဦးသိန်းမြင့်ထွန်း၊ ပါမောက္ခဦးကျော်ဌေး၊ ဒေါက်တာဥာဏ်သိန်း တို့နဲ့ အတူ ဂေါက်သီးကစားလာခဲ့တာ (၃)နှစ်ကျော်လာခဲ့ပါပြီ။ စဉ်းစားကြည့်မယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်ဟာ အရိုးပါမောက္ခ (၃)ယောက်၊ အထေထွေ ခွဲစိတ်ပါမောက္ခ (၁)ယောက်နဲ့တွဲပြီး ဂေါက်သီးရိုက်လာခဲ့တာဆိုတော့ အရိုး၊ အကြော၊ အဆစ်၊ အမြစ် ကိစ္စတွေ၊ ခွဲစိတ်စရာနဲ့ လိုတဲ့ပြဿနာတွေ ရှိရင် လုံးဝကို ပူပင်စရာမရှိပဲ အနီးကပ် စောင့်ရှောက်မယ့်သူတွေ အပြည့်နဲ့ ဂေါက်သီးတွေ ရိုက်ခဲ့တာပါ။

အဲလို အရိုးဆရာဝန်တွေအပြည့်နဲ့ ဂေါက်သီးရိုက်နေပေမယ့်လည်း ကျွန်တော်တို့နဲ့ တစ်ပတ်တစ်ခါ ဂေါက်သီး အတူတူ ရိုက်တဲ့ ဦးကျောက်ကျိရီ ခေါ် ဦးရှောစိန်အတွက်တော့ အဆင်မပြေပြန်ပါဘူး။ ဘယ်လိုလည်းဆိုတော့ တစ်နေ့မှာ ဦးကျောက်ကျိရီ ဂေါက်သီးရိုက်ရင်းနဲ့ လက်မောင်းအုံကြီးနာလို့ ကျွန်တော်တို့နဲ့ ဂေါက်သီးအတူတရိုက်တဲ့ အရိုးပါမောက္ခကြီးတစ်ယောက် ဆေးခန်းကို သွားပြတဲ့အခါ အဲဒီအရိုးပါမောက္ခကြီးကနေပြီး သောက်ဆေးတွေညွှန်တယ်။ ပြီးတော့ သူ့ကို ဂေါက်သီးရိုက်တာလည်း တစ်လ နားရမယ်လို့ ပြောပါတယ်။ အဲဒီမှာတင် မိတ်ဆွေကြီး ဦးကျောက်ကျိရီ လုံးဝစိတ်ညစ်သွားပါတယ်။ အဲတော့ ဦးကျောက်ကျိရီတစ်ယောက် "မဖြစ်ဘူး၊ မဖြစ်ဘူး၊ ဂေါက်သီးရိုက်တာကို တစ်လနားလို့ ဘယ်ဖြစ်ပါ့မလဲ" လို့ ဆူညံအော်ဟစ်ပြီး အရိုး ပါမောက္ခကြီး ဘာပဲပြောပြော ဂေါက်သီးရိုက်တာက လုံးဝမနားပဲ၊ ပခုံးနာ ခါးနာနဲ့ ဂေါက်သီးဆက်ရိုက်နေတာ ဒီနေ့အထိပါပဲ။

တခါတလေ အဲလိုအဖြစ်အပျက်တွေကို မြင်ရတော့ ဆရာဝန်တွေ စာအုပ်တွေ ဖတ်ပြီး အနောက်တိုင်း ဆေးပညာတွေ သင်ခဲ့ပြီး အဲဒီကုထုံးကုနည်းတွေနဲ့ လူနာတွေကို ပြောနေတာတွေဟာ မှန်မှန်ရဲ့လား၊ အနောက်တိုင်း ဆရာတွေ သူတို့အမြင် သူတို့အတွေးအခေါ်နဲ့ ပြောတာတွေဟာ လက်တွေ့နဲ့ ကွာဟမှုတွေ ရှိနိုင်တယ်ဆိုတာလေးကို ကျွန်တော်ပြောချင်ပါတယ်။

ကျွန်တော့်အကြောင်းကို ဆက်ပြောရမယ်ဆိုရင် ဦးသန်းချိုက ဘယ်လိုပဲ သတိပေးပေး ကျွန်တော့်ရဲ့ တစ်ပတ် ငါးရက် ဂေါက်ရိုက်တာကို မရပ်နိုင်ပဲ ဖြစ်နေပါတယ်။ မနက်တိုင်း (၄း၄၅)နာရီထ၊ ဂေါက်ကွင်းကို (၅း၄၅)ရောက်၊ (၆း၀၀)နာရီ ဂေါက်သီး စရိုက်၊ တစ်နေ့ကို (၃)နာရီ ကျော်ကျော်ပဲ အိပ်ပြီး ဂေါက်သီးတွေ ရိုက်နေတာ ဘယ်နေ့မှာ ဘာတွေ ဖြစ်ကုန်မလဲ မသိ၊ ကျွန်တော်အဲလို မဆင်မခြင်တွေ လုပ်နေတာဟာ အသက်ရှည်မလား တိုမလား ဆတာလည်း စဉ်းစားမရ၊ နောင်ခါလာ နောင်ခါစျေးပဲ၊ ငါအခု ဂေါက်သီးရိုက်တာတော့ မလျော့နင်တော့ဘူးလို့ တွေးလိုက်မိပြီး ဂေါက်ရိုက်မြဲ ရိုက်နေပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ အဲလို ဂေါက်ရိုက်နေတဲ့ ထဲမှာ အသက်အကြီးဆုံးဖြစ်တဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ မိတ်ဆွေကြီး အရိုးအကြော အဆစ်အမြစ် အထူးကုဆရာဝန်ကြီး ပါမောက္ခဒေါက်တာဦးသိန်းမြင့်ထွန်းကတော့ ဂေါက်ရိုက်တာမှာ အတက်ကြွဆုံးနဲ့ ပါဝါအများဆုံးပါ။ သူ့ရဲ့ ဂေါက်သီးရိုက်ချက်ဟာ ကျွန်တော်တို့ထက သိပ်ပြီး ပိုပြင်းလွန်းတော့ သူရိုက်လိုက်တဲ့ ဂေါက်သီးဘောလုံးဟာ ကျွန်တော်တို့ ဘောလုံးတွေရဲ့ ရှေ့မှာ ကိုက် (၅၀)လောက် ပိုရောက်ပါတယ်။ သူဟာ CNN မှာ business report သတင်းပို့တဲ့ Richard Quest နဲ့ ပုံစံချင်း အရမ်းတူပါတယ်။ ဘောင်းဘီတိုနဲ့ ဆလင်းဘော်ဒီ အကျီအရောင်လှလှလေးတွေ ဝတ်ထားတဲ့ ဆရာဦးသိန်းမြင့်ထွန်းကို ကျွန်တော့်တပည့် စိန်ရွှေဟာ သိပ်ကို သဘောကျပါတယ်။ ဒါထက် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ မိတ်ဆွေကြီး ဆရာဦးသိန်းမြင့်ထွန်းရဲ့ ထူးခြားတဲ့အကြောင်းကို သူ့ကွယ်ရာမှာ ကျွန်တော်အပါအဝင် သူ့မိတ်ဆွေ၊ သူ့လူနာတွေက ပါမောက္ခဒေါက်တာဦးသိန်းမြင့်ထွန်း အရေးအကြောအဆစ်အမြစ် အရစ် အထူးကုဆရာဝန်ကြီးလို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ ဘာလို့ခေါ်ကြတာလည်းဆိုတာတော့ ကျွန်တော်မသိပါဘူး။ ဂေါက်သီးရိုက်တော်လို့ ခေါ်တာလား၊ ဘာကိုအစွဲပြုပြီး ခေါ်ကြသလဲ မသိပါဘူး။

သူကတော့ သူများတွေလို အရိုးအကြောအဆစ်အမြစ် အထူးကုတင် မကပဲ အရစ်အထူးကု ဆိုတာလေးပါ အပိုပါ ရှိပါသေးတယ်။ ဒါကြောင့် အရိုးအကြောအဆစ်အမြစ် အရစ် အထူးကုဆရာဝန်ကြီးလို့ သူ့ကို ချစ်စနိုးခေါ်ကြတယ် ထင်ပါတယ်။ ပန်းလှိုင်ဆေးရုံကြီးက ကောင်တာတွေမှာ အရစ်အထူးကု ဆရာဝန်ကြီး လာပြီလားဟေ့လို့ မေးလိုက်ရင် “ဆရာကြီး ဦးသိန်းမြင့်ထွန်း မလာသေးပါဘူး”လို့ ဖြေပါတယ်။ အရစ်အထူးကု လို့ ပြောလိုက်တာနဲ့ ဆရာကြီးဦးသိန်းမြင့်ထွန်း လို့ ဘယ်လိုလုပ် သိလဲဆိုတာတော့ ကျွန်တော်မသိပါဘူး။ သိပ်ကို ထူးခြားတဲ့ အရစ်အထူးကု ဆရာဝန်ကြီးပါ။

ဒီနေရာမှာ ကြုံတုန်း ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ အရိုးဆရာဝန်ကြီးတွေရဲ့ ထူးခြားမှုတွေကို နည်းနည်းစီ ပြောပြချင်ပါသေးတယ်။ အရိုးအကြောအဆစ်အမြစ် အရစ်အထူးကု ဆရာဝန်ကြီး ဦးသိန်းမြင့်ထွန်း အကြောင်း ပြောပြီး အရိုးအထူးကုဆရာဝန်ကြီး နောက်တစ်ယောက်အကြောင်းကိုပြောရမယ်ဆိုရင် ပါမောက္ခ ဦးသန်းချိုပါပဲ။ သူဟာ တကယ့်လူထူးလူဆန်းထဲမှာ တစ်ယောက်အပါအဝင်ပါ။ စိတ်သဘောထား အထူးရိုးသား ဖြောင့်မတ်ပြီးတော့ မဟုတ်မခံ ပင့်ပင့်လင်းလင်း ဘွင်းဘင်းကြီးပြောတတ်တဲ့သူပါ။ သူမှန်တယ်ထင်ရင်တော့ ဘာကိုမှ ဂရုမစိုက်တော့ပဲ ပြောစရာရှိတာတွေကို ပြောတော့တာပါပဲ။ ပြောသင့်လား မပြောသင့်လား ဆိုတာကို လုံးဝကို လုံးဝမစဉ်းစားပဲ သူမှန်တယ်ထင်တာကို ပြောလေ့ရှိပါတယ်။ စကားတွေကို အဲလိုပြောတတ်လွန်းလို့ သူဇနီး ဒေါက်တာဆွေဆွေထွန်းက သူ့ယောကျ်ားကို ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်း စကားပြောဖို့ အမြဲတမ်း ဆုံးမသြဝါဒ ပေးလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တစ်နေ့တော့ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေကြီး ဦးသန်းချိုက ဘယ်လိုပြောလဲဆိတော့ “ဒီနေ့ ကျွန်တော်တို့ လက်ထပတာ အနှစ် (၂၀) ပြည့်တဲ့နေ့ ဗျ။ ကျွန်တော့်အမျိုးသမီးက ကျွန်တော့်ကို ဘယ်လိုပြောလဲဆိုရင် ‘ယူ့ကို စကားတွေ ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်းပြောဖို့ ကိယ်ပြောလာတာ အနှစ် (၂၀)ကျော်ပြီ၊ ယူ ကိုယ်ပြောတာကို လုံးဝနားမထောင်ဘူး။ အဲတော့ ယူပြောချင်တာသာ ပြောတော့ ကိုယ်ဘာမှ ယူ့ကို မပြောတော့ဘူး’လို့ ပြောလိုက်တယ်ဗျ” လို့ ပြောပါတယ်။ အဒီလို ဒေါ်ဆွေဆွေထွန်း လက်လျှော့လိုက်တဲ့ နေ့ကစပြီး ဆရာဦးသန်းချိုဟာ စကားတွေကို မရပ်မနားပြောပြီး စကားပြောတဲ့ နေရာမှာ အမှန်တရားဘက်က အမြဲရပ်တည်နေမယ်ဆိုတဲ့ ပုံစံမျိုးဖြစ်သွားပါတော့တယ်။

ဆရာသန်းချိုဟာ တကယ့်ကိုစိတ်ဝင်စားဖို့ ချစ်ဖို့ကောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးပါ။ သူ့ရဲ့အတွေးအခေါ်တွေဟာလည်း တကယ့်ကိုထူးခြားပြီး အတော်ကို ခေတ်ရှေ့ပြေးတွေးတတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးပါ။ ဥပမာတစ်ခုကို ပြောရမယ်ဆိုရင် သူဟာ ပြည်တွင်းပြည်ပ ဘောလုံးပွဲမှန်သမျှကို စိတ်ဝင်တစား ကြည့်တတ်တဲ့သူ တစ်ယောက်ပါ။ အခုကာလ ဘောလုံးအဖွဲ့ချုပ်ပွဲတွေ မစခင် လွန်ခဲ့တဲ့ တစ်နှစ်လောက်ကတည်းက “ဆရာဝင်း ခင်ဗျား ဘောလုံးအသင်းထောင်ပါလားဗျ၊ ကြီးပွားမှာ၊ ခင်ဗျားစိတ်ကြိုက် ဘောလုံးသမားတွေကို ရွေးပြီး ဝယ်ထားပေတော့၊ နောက်တစ်နှစ်လောက်ဆိုရင် ခင်ဗျား ဒီလိုဘောလုံးသမားတွေကို ပိုင်ထားရင် တကယ်ထောပြီဗျ” ဆိုပြီး ဘောလုံးအသင်းထောင်ဖို့ ကျွန်တော့်ကို တတွတ်တွတ်တိုက်တွန်းပါတယ်။

ပြီးတော့ သူက လက်ပတ်နာရီလုံးဝ မပတ်ပါဘူး။ ဘာလို့ နာရီမပတ်တာလဲ ဆိုတာကို သူရှင်းပြတာကတော့ “ကျွန်တော့်မှာ လွန်ခဲ့တဲ့ (၅)နှစ်လောက်ကတည်းက အချိန်ဆိုတဲ့ ကန့်သတ်ချက် မရှိတော့ဘူး၊ ကျွန်တော့်ကို အချိန်တွေလာမပြောနဲ့၊ ကျွန်တော်လုပ်ချင်တာကို လုပ်ချင်တဲ့အချိန်မှာ လုပ်တယ်၊ ဆန္ဒရှိတဲ့အခါမှာ လုပ်စရာထလုပ်တယ်၊ နာရီဆိုတာလေးက ကန့်သတ်ပေးတဲ့အချိန်တွေနဲ့ ကျွန်တော်မလုပ်တတ်တော့ဘူး” လို့ ပြောပါတယ်။ လူတွေပေါ်မှာ အကဲဖြတ်မှတ်သားတဲ့နေရာမှာလည်း

အတော် တော်တဲ့လူလို့ ပြောရပါမယ်။ သူဟာ လူတစ်ယောက်က လူကောင်းလား၊ လူဆိုးလားဆိုတာက မြင်တာနဲ့ အတော်အသင့် ခွဲခြားတတ်တဲ့သူပါ။ ပြောစရာရှိရင်တော့ တကယ့်ကို အားမနာတမ်းပဲ ပြောတတ်ပါတယ်။ ပညာရပ်ဆိုင်ရာနဲ့ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ သူဟာ တကယ့်ကိုတော်တဲ့ အရိုးအထူးကု ဆရာဝန်တစ်ယောက်ပါ။ တင်ပါးခွက် အရိုးအဆစ်တွေ ဒူးဆစ်တွေလဲတာကို နိုင်ငံခြားကလူတွေနဲ့တန်းတူ အကုန် လဲနိုင်တပ်နိုင်တဲ့သူတစ်ယောက်ပါ။ အခွင့်အရေးရမယ်ဆိုရင် တကယ့်ကို ခွဲနိုင်စိတ်နိုင်တဲ့ သူပါ။

သူ မန္တလေးမှာ တာဝန်ကြတုန်းက ရင်ချင်းဆက်အမွာ ခွဲစိတ်ကုတဲ့အဖွဲ့ထဲမှာ ပါဝင်ခွဲစိတ်ခဲ့ရပါတယ်။ အဲဒတုန်းက ဆရာသန်းချိုက ကလေးတွေရဲ့ခြေထောက်ကို ခွဲရပါတယ်။ အဲဒီကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်လ့ သူပြောတာကို ပြောရမယ်ဆိုရင် 'ကျွန်တော်က အမွာလေးတွေ ခြေထောက်ကို ခွဲတာဆိုတော့ ကျွန်တော့်ကို foot surgeon လို့ ခေါ်ကြတယ်။ ဒါပေမယ့်ဗျာ အင်္ဂလိပ်လိုအသံထွက်က သိပ်မဗီကြတော့ ကျွန်တော် ဖွတ်ဆာဂျင်လို့ ခေါ်ကြတော့ နေရင်းထိုင်ရင်း ကျွန်တော် ဖွတ်ဆာဂျင်ဖြစ်သွားတာပေါ့ဗျာ' လို့ ပြောပါတယ်။

ထူးခြားတဲ့ နောက်ဂေါက်မိတ်ဆွေ တစ်ယောက်ကတော့ အရိုး ပါမောက္ခဒေါက်တာ ကျော်ဌေးပါ။ သူဟာ လက်အထူးကုပါ။ ရန်ကုန် ကြည့်မြင်တိုင် အရိုးအထူးကုဆေးရုံကြီးက လက်အရိုးအထူးကု ဌာနက ပါမောက္ခဌာနမှူးပါ။ ဘယ်လိုထူးခြားတာလည်းဆိုတော့ သူဟာ အရိုးအထူးကုဘွဲ့ အောင်ပြီးတော့ ကြည့်မြင်တိုင် ဆေးရုံက လက်အထူးကုဌာနမှာ သူ့ရဲ့အစ်ကို အရင်း လက်အထူးကု ဒေါက်တာ သန့်ဇင်ဆီမှာ လုပ်ပါတယ်။ ဦးသန့်ဇင်က အသက်ပြည့်ပြီး Extension တွေ ဆက်လုပ်နေလို့ အဲလဇာက်ဘုရင်မကြီး နန်းဆင်းမပေးလို့ စောင့်နေရတဲ့ အိမ်ရှေ့မင်းသား ချာလ်စ်လို သူဟာ ဌာနမှူး ရာထူးရဖို့ တော်တော်လေးကို စောင့်လုပ်ရပါတယ်။

ဦးကျော်ဌေးဟာ တရားစခန်းဝင်၊ ရိပ်သာဝင်နဲ့ သူ့ရဲ့ဇနီး မုန်းမုန်း လမ်းညွှန်တဲ့အတိုင်း တရားမမွတွေ ဆည်းပူးလိုက်နာရတဲ့ သူတစ်ယောက်ပါ။

သူဟာ ဘာကိုမှ သိပ်မက်မောလှတယ်လို့ မရှိလှပဲ ရောင့်ရဲ တင်းတိမ်လွယ်တဲ့ သူတစ်ယောက်ပါ။ ကျွန်တော်တို့ အပ်စုထဲမှာ တရားအရဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်ကြီးလို့ ခေါ်ရမှာပေါ့။ ဒါပေမယ့် ဂေါက်ကွင်းထဲမှာ ရောက်ရင်တော့ ဘုရားပျောက် တရားပျောက် ဂေါက်သီးနိုင်သူ့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေနဲ့ အပြည့် တကယ့်သာမန် လူသားတစ်ယောက်ဖြစ်သွားပါတယ်။ သူ့ကိုတော့ "မောင်ရင်ခြေထောက် ကျိုးတာတွေ ဘာတွေ ကုတတ်သေးလား" လို့ မေးရင် အရမ်းကို စိတ်ဆိုးတတ်ပါတယ်။ စက်ထဲပါသွားလို့ ဓါးခုတ်မိလို့ ပြတ်သွားတဲ့ လက်တွေကို ပြန်ဆက်တဲ့နေရာမှာ expert ပါ။ ဒါနဲ့ ပန်းလှိုင်မှာ ဂေါက်သီးစရိုက်တော့ ကျွန်တော်ကနေပြီး ဒေါက်တာကျော်ဌေးကို ပန်းလှိုင် front desk က အမျိုးသမီးလေးတွေနဲ့ ပထမဆုံး မိတ်ဆက်ပေးပါတယ်။ ကျွန်တော်ကနေ သူငယ်ချင်းကြီးရဲ့ အရည်အချင်းတွေကို အမွှမ်းတင်ပြီး "ဒီဆရာကြီး လက်ပြတ်တာကို ပြန်ဆက်တာ" လို့ ပြောလိုက်တာမှာ အမျိုးသမီးလေးတွေက အဓိပ္ပါယ်နားလည်လွဲသွားပြီး

တအံ့တသြနဲ့ ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်းကြီးကို ကြည့်ပြီး “ဆရာက လက်ပြန်ဆက်ထားတာကိုတောင် ဂေါက်သီးပြန်ရိုက်နိုင်တယ်နော်” လို့ ပြောကြပါတယ်။ ဒါနဲ့ ကျွန်တော်က မနဲရှင်းပေးရပါတယ်။ “ဟဲ့ သမီးတို့ကလည်း ဆရာလက်ပြတ်လို့ ပြန်ဆက်ထားတာ မဟုတ်ဘူး၊ သူက လက်အထူးကု ဆရာဝန်ကြီး၊ လက်ပြတ်တဲ့လူတွေကို သူကပြန်ဆက်ပေးတာ” လို့ ပြောလိုက်တော့မှ ကလေးမလေးတွေ သက်ပြင်းချ၊ စိတ်အေးသွားကြပါတော့တယ်။ ဒါဟာ တကယ့်ဖြစ်ရပ်မှန်ပါ။

(နောက်လမှ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဂေါက်မိတ်ဆွေတွေ အကြောင်း ဆက်ပြောပြပါမယ်။)

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဒင်မောင်ဝင်း (အသည်း)



ပါမောက္ခဦးသိန်းမြင့်ထွန်း၊ ပါမောက္ခဦးဝင်းမြင့်၊ စာရေးသူ၊ ဒေါက်တာဥာဏ်သိန်း



စာရေးသူ၊ ပါမောက္ခဦးကျော်ဌေး၊ ဒေါက်တာဦးဝင်းမြင့်၊ ပါမောက္ခဦးသိန်းမြင့်ထွန်း၊