



# သုတပဒေသာနှင့် လူငယ်ရေးရာစာစောင်

၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ မေလ၊ အတွဲ (၄၉)၊ အမှတ် (၅)

## လူငယ်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးအန္တရာယ်





စာပေဗိမာန်က လစဉ်ထုတ်ဝေသည်။

၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ မေလ၊ အတွဲ (၄၉)၊ အမှတ် (၅)

ပြန်ကြားရေးဝန်ကြီးဌာန

စာအုပ်အမှတ်စဉ် ( ၂၈ / ၂၀၂၂ )

# သုတပဒေသာ နှင့် လူငယ်ရေးရာစာစောင်

စာတည်းမှူးချုပ်

ဦးတိုးကျော်

စာတည်းမှူး

ဒေါ်လင်မာထွေး (ရှင်စောဖြူ)

စာတည်းအဖွဲ့

ဒေါ်ရီဝေဝေလှိုင် (ရဲရင့်နဒီ)

ဒေါ်ဝင်းယုသူဇာ

စာမျက်နှာဖွဲ့၊ ဒီဇိုင်းနှင့် ကွန်ပျူတာစာမီ

စန်စန်းဌေး၊ မြတ်နိုးသူ

အတွင်းပန်းချီ

ဆောင်းဝင်းလတ်

ပန်းချီ အောင်နိုင်လတ်

ကာတွန်း ထွန်းထွန်းဝင်း

မျက်နှာရုံးစာတံပုံ - Internet ကို Credit ငွေပါသည်။

ပုံနှိပ်ရေးနှင့် ထုတ်ဝေရေးဦးစီးဌာန

စာတည်းမှူးချုပ်က

ပုံနှိပ်သူမှတ်ပုံတင်အမှတ် (၀၇၄၉၂) ဖြင့် ဗဟိုပုံနှိပ်စက်ရုံတွင်

ပုံနှိပ်ပြီး ထုတ်ဝေသူမှတ်ပုံတင်အမှတ် (၀၀၉၆၁) ဖြင့် ထုတ်ဝေသည်။

# သုတပဒေသာနှင့် လူငယ်ရေးရာစာစောင်

## အတွဲ (၄၉)၊ အမှတ် (၅)

### ၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ မေလ

#### မာတိကာ

#### လူငယ်ရေးရာကဏ္ဍ

- ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တတ်သော ပညာ	နေညိုယဉ်	၄
- နစ်နပ်စ်အစ်ချစ် သို့မဟုတ် ကမ္ဘာကျော် စိတ်ခွန်အားပေးသူတစ်ဦး	ကောင်းသန့်	၉
- သင့်သဘောထားသည်သာ	မောင်ဒီပ (ပညာရေး)	၁၃
- ယနေ့တိုင် မမေ့နိုင်သေးသူများ	ညီမော်သိမ်း	၂၀
- လူသားတို့အတွက် ဒုတိယကမ္ဘာ (၁)	ပါမောက္ခကိုကိုအောင်	၂၃
- ကျွတ်မပါသော တာယာ	တွဲဖက်ပါမောက္ခ ဦးလွင်မြင့်	၂၇
- ရုံးနိမ့်သူရဲ့ အောင်နိုင်ခြင်း	သန့်ဝင်းသော်	၃၂
- လူငယ်များနှင့် ရည်မှန်းချက်	မောင်မောင်မြင့်သိန်း (စက်မှုတက္ကသိုလ်)	၃၇
- ဒီမိုကရေစီဆိုတာ အမြဲတမ်း စမ်းသပ်ခံနေရတာပါ	K. M. A	၄၀

#### လူငယ်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးအန္တရာယ် (မျက်နှာဖုံးဆောင်းပါး)

- မူးယစ်ဆေးအန္တရာယ်	ဒေါက်တာ ခင်မောင်ညို	၄၇
- လူငယ်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးအန္တရာယ် တားဆီးကာကွယ်	ထက်ဝေအောင် (စစ်ကိုင်း)	၅၃

#### ကဗျာ

- မွန်မြတ်သော သဘာဝတရား	ဦးဘသန်း (မဟာဝိဇ္ဇာ)	၆၉
------------------------	---------------------	----

#### အတွေးအခေါ်နှင့် တက်ကျမ်းဆိုင်ရာ

- အကောင်းထက် အကောင်းဆုံးကို မှန်းပါ	မောင်ပေါ်ထွန်း	၉၀
-------------------------------------	----------------	----

#### သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ရှုထောင့်ဆိုင်ရာ

- ရေကိုချွေတာပါ	ကိုဇော်ဌေး (ယဉ်ကျေးမှု)	၁၁၃
-----------------	-------------------------	-----

### နိုင်ငံတကာဆိုင်ရာ

- ဘာသာစကားများအားလုံး၏ ထက်ဝက်ကျော် ပျောက်ကွယ်	မြဲသိန်း	၁၁၀
---	----------	-----

### ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ

- ဆန်းသစ်ဖွဲ့စည်းဆေးပညာ (၂၄၅)	ဒေါက်တာ မြင့်သန်း	၈၂
- ဗီတာမင် စီ ဖြည့်စွက်စာစားခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ	ဝင်းထွဋ်ဦး	၁၀၃
- သတိပြုဖွယ် အားဖြည့်အချို့ရည်	အေးထွန်းမင်း	၁၄၃
- ကျန်းမာရေးကို ဒုက္ခပေးသော ကွမ်းစားခြင်း	ဒေါက်တာ မြင့်သန်းထွန်း (ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး)	၁၅၁

### မသန်စွမ်းသူများဆိုင်ရာ

- မသန်စွမ်းသူများ၏ အခွင့်အရေး	ဦးလွင်အောင် (မဟာဝိဇ္ဇာ)	၅၉
-------------------------------	-------------------------	----

### ကလေးအလုပ်သမားဆိုင်ရာ

- ကလေးသူငယ်အလုပ်သမားပပျောက်ရေး	သန့်လွင်ထွန်း (MPA)	၉၅
--------------------------------	---------------------	----

### အကြမ်းဖက်မှုဆိုင်ရာ

- အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှု ပပျောက်ဖို့ အားပေးကူညီမှုဖြင့် စတင်ဖို့	စံမြတ်ဘုန်း (စစ်ကိုင်း)	၇၇
--	-------------------------	----

### စီးပွားရေးဆိုင်ရာ

- တရုတ်နဂါး၏ ဒဏ်လျှူတီအို အနှစ် ၂၀ အလွန်	စောနိုင် (အသုံးချဘောဂဗေဒ)	၇၁
--	---------------------------	----

### ဖြစ်ရပ်မှန်

- သူ သို့မဟုတ် မင်နီ	စိုးစိုး (ပန်းတောင်း)	၁၁၇
----------------------	-----------------------	-----

### ဝတ္ထုတို

- အဝါရောင်ကြယ်သီးတစ်လုံး	ဆောင်းဝင်းလတ်	၁၂၅
- လျှို့ဝှက်ထားသည့် သူ့ဘဝ	နိုင်သောင်းထွဋ်	၁၅၅

### အထွေထွေ

- ငါးမျှားထွက်ခြင်း	စိန်ဝင်းနွယ်	၁၃၀
- အချိန် (၂)	ဒေါက်တာ စန်းဦး	၁၃၈
- ဟာသ	မော် (သန်လျင်)	-



# ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တတ်သော ပညာ နေညီယဉ်



လူသည် တစ်ဦးတည်း နေထိုင်၍မရကြောင်း၊ အများနှင့် လိုက်လျောညီထွေ နေထိုင်တတ်ရမည် ဖြစ်ကြောင်းနှင့် အနာဂတ်၏ ခေါင်းဆောင်များ ဖြစ်လာမည့် ကလေးသူငယ်များကို ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်ခြင်းကြောင့် အောင်မြင်မှု ရရှိပုံများအကြောင်း နားလည်သဘောပေါက်အောင် လမ်းညွှန်သင်ကြားပေးကြရမည် ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တတ်ခြင်းကို Collaboration လို့ခေါ်တယ်။ အားနည်းတဲ့လူတွေဟာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် အင်အားကြီးလာကာ သတ္တလောကတစ်ခုလုံးရဲ့ အရှင်သခင် ဖြစ် လာလေတယ်။ ဒီလိုဆောင်ရွက်နိုင်မှုအတွက် ကျောင်းတွေမှာ ငယ်စဉ်ကတည်းက လေ့ကျင့်ထားဖို့ လိုပါတယ်။

ဆရာမဒေါ်မှတ်ကသူတို့ရဲ့မူ/လယ်ကျောင်းလေးမှာပါဖောင်းမင်း (Performance) လုပ်သွားတာကို ဒီဆောင်းပါးမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

\*\*\*\*\*

ဆရာမကြီး ဒေါ်မှတ်ဟာ စတုတ္ထတန်းထဲကို ဝင်လာတယ်။

“ကဲ...သားတို့၊ သမီးတို့ ဒီနေ့ လူမှုရေးပညာကို လက်တွေ့ပြသမယ်။ ဒီကိုလာကြ”

ဆရာမကြီးဟာ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူတွေကို အားကစားရုံထဲကို ခေါ်သွားတယ်။

“သားတို့၊ သမီးတို့ရေ ဟောဒီအိတ်ထဲမှာ တင်းနစ်ဘောလုံးတွေရှိတယ်။ ဆရာမကတင်းနစ်ကွင်းက အစောင့်ဆီသွားပြီး အမွေးကျွတ်ပြီး ရိုက်လို့မရတဲ့ ဘောလုံး ၃၀ ကို တောင်းခဲ့တယ်။ တစ်လုံးစီယူကြ”

ကျောင်းသူက ၁၅ ယောက်၊ ကျောင်းသားက ၁၄ ယောက်ရှိတဲ့ အတွက် အိတ်ကြီးထဲမှာ တင်းနစ်ဘောလုံးတစ်လုံးသာ ကျန်တော့တယ်။ ဒေါ်မှတ်က အိတ်ထဲမှာနောက်ဆုံးကျန်တဲ့တင်းနစ်ဘောလုံးလေးတွေကို ထုတ်ယူလိုက်တယ်။

“တစ်ယောက်တစ်လုံး ရပြီလား”

“ရပါပြီ ဆရာမ”

“ကောင်းပြီ၊ ဘောလုံးပေါ်မှာ ကိုယ့် နာမည်ကို ရေးကြ။ အတိုကောက် ရေးပေါ့။ ခင်မေသက် ဆို KMTThet လို့ ရေးပေါ့”

“KMT လို့ရော ရေးလို့မရဘူးလား ဆရာမ”

“KMT ဆိုရင် ခင်မောင်ထွန်းနဲ့ရောသွားမှာပေါ့။ သမီးလက်ရေး သမီးမှတ်မိရင် ပြီးတာပဲ”

“ဟုတ်ကဲ့ ဆရာမ”

\*\*\*\*\*



“ဘာနဲ့ ရေးရမလဲ ဆရာမ”

“အင်း... ဆရာမ မေ့နေလို့၊ ဒီလိုလုပ် ၊ ဆရာမစားပွဲပေါ်မှာ Marker Pen တွေရှိတယ်။ ခင်မောင်ထွန်းက Marker Pen နှစ်ချောင်း ယူလာခဲ့”

ခင်မောင်ထွန်းက Marker Pen တွေကို သွားယူခဲ့တယ်။

“ဒီမှာ ဆရာမကြီး”

“မိန်းကလေး တစ်တန်း၊ ယောက်ျားလေး တစ်တန်း တန်းစီကြ”

သူတို့ တန်းစီကြတယ်။

“ဟုတ်ပြီ။ မင်းတို့ ကိုယ့်နာမည် ကိုယ်ရေးကြ။ အတိုကောက်တွေရေးပေါ့” မိန်းကလေး ၁၅ ယောက်က ဘောလုံးပေါ် တစ်လှည့်စီ သူတို့နာမည် အတိုကောက်ကို ရေးကြသလို ယောက်ျားလေး ၁၄ ယောက်ကလည်း သူတို့ နာမည်တွေကို ရေးကြတယ်။ ဒေါ်မှတ်က အိတ်တစ်လုံးယူပြီး မိန်းကလေးတွေရဲ့ ဘောလုံး ၁၅ လုံးကို ထည့်လိုက်တယ်။

ပြီးတော့ နောက် အိတ် တစ်လုံးမှာ ယောက်ျားလေးတွေရဲ့ ဘောလုံး ၁၄ လုံးကို ထည့်လိုက်ပြီး အမည်မပါတဲ့ မိမိဆီမှာရှိတဲ့ ဘောလုံးကို ထည့်လိုက်တယ်။ ပြီးတော့ ဆရာမကြီး

ဟာ အားကစားရုံအရှေ့ဘက်မှာ ထားထားတဲ့ တောင်းထဲမှာ မိန်းကလေးတွေရဲ့ ဘောလုံးတွေကို သွန်ထည့်လိုက်တယ်။ နောက် အားကစားရုံအနောက်ဘက်မှာ ထားတဲ့ တောင်းထဲကို ယောက်ျားလေးတွေရဲ့ ဘောလုံးတွေ သွန်ထည့်လိုက်တယ်။

\*\*\*\*\*

“ကဲ..တပည့်တို့ မိန်းကလေးတွေရဲ့ ဘောလုံးတွေဟာ ဟိုအရှေ့ဘက်က တောင်းထဲမှာရှိတယ်။ ယောက်ျားလေးတွေရဲ့ ဘောလုံးတွေကိုတော့ အနောက်ဘက်က တောင်းထဲမှာ ထည့်ထားတယ်။ အဲဒီထဲမှာရှိတဲ့ ဘောလုံးကို သွားရွေးရမယ်။ ကိုယ့်ဘောလုံးကို ရွေးပြီး ဒီကိုပြန်ခဲ့ရမယ်။ အချိန်ဘယ်လောက် ကြာကြမလဲကို ဆရာမက ဒီနေရာကနေ Stopwatch နဲ့ အချိန်မှတ်မယ်”

ဒေါ်မှတ်ဟာ Stopwatch နှစ်လုံးကို လက်မှာကိုင်ပြီး နှိပ်ကာ “စတော့”လို့ ပြောကာ ဝီစီကိုလည်း မှတ်လိုက်တယ်။ ကလေးတွေဟာ သက်ဆိုင်ရာတောင်းတွေဆီကိုသွားပြီး ဘောလုံးတွေကို ရွေးကြတယ်။ ဘောလုံးတစ်လုံး ကောက်ကိုင်လိုက်၊ ငါ့ဟာမဟုတ်ဘူး ဆိုပြီး ပြန်ချလိုက်နဲ့။

မိန်းကလေးတွေအရင်ပြီးကာ ဆရာမရှေ့ကို အရင်ရောက်လာတယ်။ အချိန်ကိုကြည့်လိုက်တော့ လေးမိနစ်လောက် ဖြစ်တယ်။ ယောက်ျားလေးတွေရောက်လာတော့ ငါးမိနစ်လောက် ကြာတယ်။ ဆရာမကြီးက ပြုံးပြီး ပြောတယ်။

“ကိုယ့်ဘောလုံး ကိုယ်ရလား”  
“ရပါတယ်”

“ပြပါဦး”

သူတို့ဘောလုံးတွေကို မြှောက်ပြကြတယ်။

“မင်းတို့ အတော်ကြာအောင် ရွေးရတာပဲ။

ဒါပေမဲ့ စုပေါင်းဆောင်ရွက်တတ်ရင် နှစ်မိနစ်ထက် ပိုမကြာဘူး”

ကျောင်းသူ၊ ကျောင်းသားများ တိတ်နေကြတယ်။ ဆရာမကြီးက-

“သားတို့၊ သမီးတို့ကို ဆူနေတာမဟုတ်ဘူး၊ သားတို့၊ သမီးတို့ အကောင်းဆုံး လုပ်သွားတာကို သဘောကျပါတယ်။

**Collaboration ဆိုတဲ့**

**ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း**

**သင်ခန်းစာဟာ**

**တန်ဖိုးကြီးလှပါတယ်။**

**လူတွေဟာ**

**အထီးတည်းနေလို့**

**မရပါ။**

**စုပေါင်းနေရပါတယ်။**

**ဒီလို အတူတကွ...**

ဒါပေမဲ့ နည်းလမ်းရှိတယ်။ အဲဒါက ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း (Collaboration) ပါပဲ။ မင်းတို့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရင် ဒီထက်ပိုမြန်နိုင်တယ်။ ဆရာမ လက်တွေ့ပြမယ်”

“ယောက်ျားလေးတွေ မင်းတို့ ဘောလုံးတွေကို အနောက်ဘက်တောင်းထဲသွားပြန်ထည့်လိုက်”

ကျောင်းသားတွေက သူတို့ဘောလုံးတွေကို တောင်းထဲ ထည့်လိုက်ကြတယ်။

“ကဲ..ဆရာမကြီးပါ ပါဝင်ပြီး ဆောင်ရွက်မယ်။ နာမည် မထိုးထားတာ ဆရာမကြီး ဘောလုံးပဲ”

“စမယ်”

ဆရာမကြီးက ဝီစီကို မှတ်လိုက်တယ်။ Stopwatch ကိုဖိလိုက်တယ်။ ဆရာမကြီးရှေ့က ပြေးသွားတယ်။ ယောက်ျားလေးတွေအားလုံး ဆရာမကြီးနောက်ကနေ ပြေးကာ တောင်းဆီကို သွားကြတယ်။ ဆရာမကြီးက ဘောလုံးကို ကောက်ယူကာ -

“ဘသန်းအေး”

“တင်မောင်မောင်ကျော်”

“OE ဒါက”

“ကျွန်တော်ပါ။ အုန်းအေးပါ ဆရာမ”

“ဟုတ်ပေသားပဲ”

“ဇော်ဇော်လင်း..”

ဆရာမကြီးက သူ့ရဲ့ အမည်မပါတဲ့ဘောလုံးကိုပါ ယူခဲ့တယ်။ စုစုပေါင်း နှစ်မိနစ် နီးပါးသာ ကြာတယ်။

“မြန်တယ်မဟုတ်လား”

“မြန်ပါတယ် ဆရာမ”

“မိန်းကလေးတွေ လုပ်ကြမယ်”

မိန်းကလေးတွေရဲ့ဘောလုံးတွေကို စုပြီး တောင်းထဲ သွားထည့်တယ်။ သူတို့နေရာကို ပြန်လာကြတယ်။

“စမယ်”

ဆရာမကြီးက ဝီစီကို မှတ်လိုက်တယ်။ Stopwatch ကိုဖိလိုက်တယ်။

မိန်းကလေးများ တောင်းဆီကို ပြေးသွားကြတယ်။ သူတို့က ဘောလုံး တစ်ယောက်တစ်လုံး ကောက်ကိုင်ကာ ပြန်ပြေးလာကြတယ်။ ဆရာမကြီးရှေ့ရောက်မှ သူတို့အချင်းချင်း အမည်ခေါ်ကာ ပေးလိုက်တယ်။

“ခက်အေးသက်”

“မြမြမူ”



သူတို့ဟာ ရထားတဲ့ဘောလုံးနာမည်ကို တစ်ယောက်ချင်းဖတ်လိုက်တဲ့အခါ သက်ဆိုင်ရာ မိန်းကလေးက လှမ်းယူလိုက်တယ်။

“ဖြိုးဖြိုး”

ဆရာမကြီး အချိန်ကို မှတ်လိုက်တယ်။ တစ်မိနစ်ခွဲသာ ကြာတယ်။ “သမီးတို့က ပိုမြန်တယ်။ ဘယ်သူက ဒီနည်းကို ပေးတာလဲ”

“ခင်အေးသက်ပါ”

“သမီးတို့ စဉ်းစားအဖြေရှာကြတာပါ”



“တော်ကြတယ်၊ ဒါက ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း (Collaboration) ပါပဲ။ ဘာလုပ်လုပ် Collaboration ဟာ ချစ်ခင်ရင်းနှီးကြပြီး အကျိုးထူးတာကို တွေ့ရမှာပါ”

နိဂုံး

ဒေါ်မှတ်ဟာ ကျောင်းသူကျောင်းသားတွေကို ဦးဆောင်ကာ အတန်းထဲကို ပြန်ဝင်ကြတယ်။ သူတို့အားလုံး စိတ်လက်ပေါ့ပါး သွက်လက်လို့ နေပါတယ်။

ကာယပညာအတွက်လည်း ပြေးလွှားကစားပြီးပြီပဲ။ Collaboration ဆိုတဲ့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း သင်ခန်းစာဟာ တန်ဖိုးကြီးလှပါတယ်။ လူတွေဟာ အထီးတည်းနေလို့မရပါ။ စုပေါင်းနေရပါတယ်။ ဒီလို အတူတကွ ပူးတွဲနေရင်း ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပါက ပိုပြီး အကျိုးထူးရနိုင်ကြောင်း နားလည်တဲ့ လူငယ်များကို မွေးဖွားနိုင်ကြပါစေ။

နေညီယဉ်

ပြန်ကြားရေးဝန်ကြီးဌာန ပုံနှိပ်ရေးနှင့် ထုတ်ဝေရေးဦးစီးဌာန  
စာပေဗိမာန် က လစဉ်ထုတ်ဝေလျက်ရှိသော  
သုတပဒေသာ စာစောင်ကို ၂၀၂၁ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလမှစ၍  
သုတပဒေသာနှင့် လူငယ်ရေးရာ စာစောင်ဟု အမည်ပြောင်းလဲကာ  
အနှစ်သာရ ပိုမိုပေါ်လွင်အောင် အသွင်သစ်၊ အမြင်သစ်၊  
ဒီဇိုင်းသစ်ဖြင့် ပြောင်းလဲထုတ်ဝေလျက်ရှိပါသည်။

**သုတပဒေသာ**  
လူငယ်ရေးရာစာစောင်

**တမူများပေးပို့နိုင်**

**စာတည်းအဖွဲ့၊ စာပေဗိမာန် အမှတ် (၅၂၉-၅၃၁)၊ ကုန်သည်လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့၊ ဖုန်း ၀၉-၄၂၀၇၂၆၄၂၇**

မြန်မာစာဖတ်ပရိသတ်များအတွက် ကမ္ဘာ့စာပေအသီးသီးမှ သုတ၊ ရသဖြစ်ဖွယ် ဘာသာပြန်ဆောင်းပါး၊ ကဗျာ၊ ဝတ္ထုတိုများကို သုတပဒေသာနှင့် လူငယ်ရေးရာစာစောင်သို့ ရေးသားပေးပို့နိုင်ပါသည်။  
ထိုသို့ပေးပို့ရာတွင် . . . .

- (၁) ကိုယ်တိုင်ပြန်ဆိုသည့် စာမူဖြစ်ရပါမည်။
- (၂) မူရင်းစာမူ သို့မဟုတ် မိတ္တူကို ဘာသာပြန်စာမူနှင့်အတူ ပူးတွဲပေးပို့ရပါမည်။
- (၃) ဘာသာပြန်စာမူသည် မည်သည့်စာနယ်ဇင်းတွင်မှ ဖော်ပြခဲ့ဖူးခြင်းမရှိကြောင်း ဝန်ခံချက်ပါရှိရပါမည်။
- (၄) ဘာသာပြန်စာမူတွင် အမည်ရင်း၊ ကလောင်အမည်၊ မှတ်ပုံတင် သို့မဟုတ် နိုင်ငံသားစိစစ်ရေးအမှတ်၊ ဖုန်းနံပါတ်၊ နေရပ်လိပ်စာတို့ကို ပြည့်စုံစွာ ဖော်ပြရပါမည်။
- (၅) ရွေးချယ်ဖော်ပြခြင်းခံရသော စာမူများအတွက် ဉာဏ်ပူဇော်ခများကို စာစောင်ထုတ်ဝေသည့်လအတွင်း စာတည်းအဖွဲ့က ချီးမြှင့်ပေးပါမည်။
- (၆) ဘာသာပြန်စိတ်ဝင်စားသော ကလောင်သစ်များကိုလည်း စာမူများပေးပို့ရန် ဖိတ်ခေါ်အပ်ပါသည်။

# နစ်နိဗ္ဗိဒ်အစ်ချစ် သို့မဟုတ် ကမ္ဘာကျော် စိတ်ခွန်အားပေးသူတစ်ဦး

ကောင်းသန့်



လက်မပါ ခြေမပါဘဲ မသန်စွမ်းသူအဖြစ် မွေးဖွားကြီးပြင်းလာသော်လည်း စိတ်ဓာတ်  
မကျဘဲ သာမန်လူတစ်ယောက်လို အားလုံးကို လုပ်ကိုင်နိုင်ပြီး ကမ္ဘာကျော် စိတ်ခွန်အား  
ပေးသူတစ်ဦး ဖြစ်လာသည့် စာရေးဆရာ နစ်နိဗ္ဗိဒ်အစ်ချစ်အကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ပညာကလည်း တစ်ပိုင်းတစ်စ၊ အလုပ်ကလည်း လူလျှော့ခံရ၊ စိတ်ကူးအိပ်မက်တွေလည်း  
ပြိုပျက်၊ အသက်ဆက်မရှင်ချင်လောက်အောင် စိတ်ဓာတ်က မြေကြီးထဲဝင်သွားသလို ခံစားနေရ  
ပါတယ် ဆရာဖေဖေ...။

တပည့်လေးတစ်ယောက် လှမ်းပြောတာ ကြားရပြီး စိတ်မကောင်းဖြစ်မိတယ်။ ငယ်ငယ် ကတည်းက ခက်ခက်ခဲခဲရုန်းထခဲ့ရသူ မဟုတ်တဲ့ အတွက် ခပ်ပြင်းပြင်းရိုက်ခတ်လိုက်တဲ့ လောကဓံ မုန်တိုင်းဒဏ်ကို မခံနိုင်ဖြစ်နေရှာပုံရတယ်။ သူ့ကို မွေးကတည်းက လက်နှစ်ဖက် ခြေနှစ်ဖက်မပါတဲ့ နစ်နာမှုအစချစ်(Nick Vujicic)အကြောင်း ပြောပြ ချင်မိတယ်။ လက်မပါ ခြေမပါတဲ့ နစ်နာဟာ Life Without Limits ဆိုတဲ့စာအုပ်ကို ရေးခဲ့ပါတယ်။ ကန့်သတ်ထားမှုမရှိတဲ့ ဘဝလို့ နစ်နာက ရေးခဲ့ တာပါ။

သူ့ဘဝကို ဘယ်အရာကမှ ကန့်သတ် ထားလို့မရပါဘူး။ သူက သာမန်လူတစ်ယောက် လိုပဲ အားလုံးလုပ်နိုင်ပါတယ်။



မသန်စွမ်းဖြစ်လို့ မသွားနိုင်၊ မလာနိုင်၊ မလုပ်နိုင်ဘူး မထင်ပါနဲ့။ သူ စကိတ်စီးပါတယ်။

ပင်လယ်ထဲသွားပြီး လှိုင်းတွေနဲ့အတူ ရေလွှာ လျှောစီးပါတယ်။ ဂေါက်သီး ရိုက်ပါတယ်။ ဘောလုံးကန်ပါတယ်။ စာရေးပါတယ်။ ပရိသတ် ကို ဟောပြောပါတယ်။

သူ့လို

လက် ခြေ မရှိတဲ့

မသန်စွမ်းသူတစ်ယောက်ဟာ

ဝင်ငွေကောင်းတဲ့

ကမ္ဘာကျော်တစ်ယောက်

ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင်

သင့်လို

ခြေလက်အင်္ဂါအစုံရှိတဲ့

လူတစ်ယောက်အနေနဲ့

ဘာလို့

အောင်မြင်တဲ့ဘဝတစ်ခု

မတည်ဆောက်နိုင်ရမှာလဲလို့

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်...



ပရိသတ်ပေါင်း သောင်းကျော်ရှိတဲ့ ခန်းမကြီးမှာ သူ ဟောပြောပါတယ်။ အဲဒီ စင်ပေါ်မှာ သူ လဲကျသွားတဲ့အခါ ပြန်ထတဲ့ပြကွက်ကို ပရိသတ်တွေက အထူး နှစ်သက်ပါတယ်။

လက်မရှိခြေမရှိတော့ဘဲလဲကျသွားတဲ့အခါ သူများလို အလွယ်တကူ မထနိုင်ပါဘူး။ ခေါင်းနဲ့ တွန်းထိုးပြီး မတ်မတ် ပြန်ရပ်ရပါတယ်။ လွယ်လွယ်ကူကူ မဟုတ်ပါဘူး။ ခက်ခက်ခဲခဲလုပ်ပြီး ထရတာပါ။

ကံကောင်းတာတစ်ခုက သူ့မှာ ခြေချောင်းလေး နှစ်ချောင်းပါတဲ့ ခြေထောက်တိုလေး တစ်ချောင်း ပါလာတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီ ခြေချောင်းတိုလေးနဲ့ စာရေးတယ်။ ကွန်ပျူတာရိုက်နိုင်တယ်။ ဂူဂဲလ်ကြည့်နိုင်တယ်။ ကမ္ဘာကြီးနဲ့ ဆက်သွယ်နိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီခြေချောင်းလေးနဲ့ စာရေးနိုင်ဖို့ ကွန်ပျူတာ နှိပ်နိုင်ဖို့ဆိုတာ အကြိမ်ပေါင်းများစွာ အားထုတ် ကြိုးပမ်းနိုင်မှ ဖြစ်လာတာပါ။ သူ့ဘဝမှာ ဘာတစ်ခုမှ လွယ်လွယ်မရပါဘူး။

အသက် နှစ်နှစ်ခွဲအရွယ်မှာ ပထမဆုံး ဘီးတပ်ခုံကို မောင်းနှင်နိုင်ဖို့ ကြိုးပမ်းအားထုတ်

ရပါတယ်။ ဒီဘီးတပ်ခုံနဲ့ပဲ သူ့ဘဝကို ရုန်းကန် ဖြတ်သန်းခဲ့ရတာပါ။ နောက်တော့ သူ့အတွက် သီးသန့်ထုတ်ထားတဲ့ အီလက်ထရွန်းနစ်ဘီးတပ် ထိုင်ခုံကို အသုံးပြုလာနိုင်တဲ့အခါ ပိုအလုပ် ဖြစ်လာပါတယ်။

ဘဝကို အရှုံးမပေးဘဲ အသေအကျေ ရုန်းကန်နိုင်ခဲ့လို့ဘီကွန်း (B.Com) ဘွဲ့ရပါတယ်။ ဟောပြောပွဲသွားရင်းနဲ့ ဖူးစာရှင်နဲ့တွေ့ပြီး မိန်းမ ရခဲ့ပါတယ်။ ချစ်စရာကောင်းတဲ့ သားလေး တစ်ယောက်ကိုလည်း ပိုင်ဆိုင်ခဲ့ပါတယ်။ သူ့ဘဝရဲ့ အောင်မြင်ရေး လျှို့ဝှက်ချက်ကတော့ ဘုရားသခင်ကို နက်ရှိုင်းစွာ ယုံကြည်ခြင်းပါပဲ။ ဘုရားသခင်က သူ့ကို သူများနဲ့မတူတဲ့ စိတ်ကူးနဲ့ ဖန်ဆင်းခဲ့တာဖြစ်ပြီး အဲဒီဖန်ဆင်းမှုက သူ့ဘဝကို အောင်မြင်ကျော်ကြားတဲ့ လူတစ်ယောက် ဖြစ်စေခဲ့ပါတယ်။



ဘုရားပေးတဲ့ ခွန်အားကို ယုံယုံကြည်ကြည် လက်ခံရယူပြီး ဇွဲလုံ့လဝီရိယနဲ့ ကျားကုတ်ကျားခဲ ကြိုးပမ်းအားထုတ်နိုင်ခဲ့လို့ အောင်မြင်ထင်ရှားတဲ့ စိတ်ခွန်အားပေးသူတစ်ယောက် ဖြစ်လာခဲ့ပါ



တယ်။ သူဟာ ဘဝကို အကောင်းမြင်စိတ်နဲ့ ကြည့်တတ်ပြီး လူကောင်းတစ်ယောက်လို ဘာမဆို လုပ်နိုင်တယ်ဆိုတာ ယုံကြည်တယ်။ အားငယ်စိတ် မဝင်အောင်လည်း သူ့စိတ်ဓာတ်ကို ကြံ့ခိုင်အောင် လေ့ကျင့်ထားနိုင်ခဲ့တယ်။



သူဟာ ဟာသညာဏ်ရွှင်ပြီး သူ့ဟောပြောပွဲလာတဲ့ သူတွေကို ရယ်စရာ အရွန်းဖောက်ပြီး ပြောတတ်လို့ သူ့ကို ခြေလက်မရှိတဲ့ ဒုက္ခိတလို့ မမြင်တတ်တော့တဲ့ အထိပါပဲ။ အခုတော့ သူဟာ စာရေးခြင်း၊ ဟောပြောခြင်း၊ အင်တာဗျူးလုပ်ခြင်း၊ ဟောပြောခြင်းကရတဲ့ ဝင်ငွေတွေနဲ့



တင့်တောင့်တင့်တယ် နေနိုင်တဲ့သူတစ်ယောက် ဖြစ်နေပါပြီ။



သူ့လိုဘဝတူတွေနဲ့ ကင်ဆာရောဂါခံစားနေရတဲ့ ကလေးငယ်တွေကို သွားရောက်အားပေး ကူညီခြင်းဖြင့် သူ့ဘဝရဲ့ အချိန်တွေကို အကျိုးရှိရှိ အသုံးပြုနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ သူ့လို လက်ခြေမရှိတဲ့ မသန်စွမ်းသူတစ်ယောက်ဟာ ဝင်ငွေကောင်းတဲ့ ကမ္ဘာကျော်တစ်ယောက် ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် သင့်လို ခြေလက်အင်္ဂါအစုံရှိတဲ့ လူတစ်ယောက် အနေနဲ့ ဘာလို့ အောင်မြင်တဲ့ဘဝတစ်ခု မတည်ဆောက်နိုင်ရမှာလဲလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေးခွန်း ပြန်ထုတ်ကြည့်သင့်ပါတယ်။

တစ်ခုတော့ရှိတယ်။ သူ့လို အားငယ်စိတ်ဖယ်ထုတ်၊ အကောင်းမြင်စိတ်ထားနဲ့ သာမန် လူတစ်ယောက်လို ဘာမဆိုလုပ်နိုင်တယ် ဆိုတဲ့ ယုံကြည်ချက် အားမာန်အပြည့်နဲ့ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ကြိုးစားနိုင်တယ်ဆိုရင်တော့ သင်လည်း သူ့လို အောင်မြင်သူတစ်ယောက် ဖြစ်မှာပါပဲ။

ကောင်းသန့်

# သင့်သဘောထားသည်သာ မောင်ဒီပ (ပညာရေး)



ဘဝတွင် ဒုက္ခအခက်အခဲများ၊ စိတ်မကျေနပ်စရာများ ကြုံတွေ့လာရပါက ဒေါသဖြစ် ပေါက်ကွဲမနေဘဲ အရာရာတိုင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်လာရန် အခွင့်အရေးပေးခြင်းဟု မှတ်ယူရမည်ဖြစ်ကြောင်းနှင့် မိမိ၏ အတွေးအမြင် သဘောထားသည်သာ အဓိကဖြစ် ကြောင်း နားလည်စေရန် ဥပမာများဖြင့် ရေးသားထားသည်။

အတွေးတစ်ခုကို ပျိုးထောင်ပါ။ အပြုအမူ ဆိုတဲ့ အသီး သီးမည်။  
အပြုအမူ တစ်ခုကို ပျိုးထောင်ပါ။ အလေ့အထ ဆိုတဲ့ အသီး သီးမည်။  
အလေ့အထ တစ်ခုကို ပျိုးထောင်ပါ။ အကျင့်စရိုက် ဆိုတဲ့ အသီး သီးမည်။  
အကျင့်စရိုက် တစ်ခုကို ပျိုးထောင်ပါ။ ဘဝကြံ့ခိုင် ဆိုတဲ့ အသီး သီးမည်။

\* \* \*

တော်တော်ကောင်းတဲ့ အဆိုအမိန့်လို့ ပြောချင်ပါတယ်။ ဘယ်သူပြောခဲ့တာလဲ ဆိုတာ မောင်ဒီပ အသေအချာ မသိတာအမှန်ပါ။ အတွေးတစ်ခုဆိုတာ အတွေးအခေါ်၊ တစ်နည်းအားဖြင့် သဘောထားတစ်ခုကို ဆိုလိုတာပါ။ သဘောထားတစ်ခု ကိုယ့်မှာ စွဲကပ်လာပြီဆိုရင် အဲဒီသဘောထားအတိုင်း ပြုမူလုပ်ဆောင်တတ်တာ သဘာဝပါပဲ။ အဲဒီအပြုအမူတစ်ခုကို ထပ်တလဲလဲလုပ်နေရင် အလေ့အထ ဖြစ်သွားမှာပါ။ အလေ့အထ ဖြစ်ပြီဆိုမှတော့ ထပ်တလဲလဲလုပ်ဖြစ်မှာ အသေအချာပါပဲ။

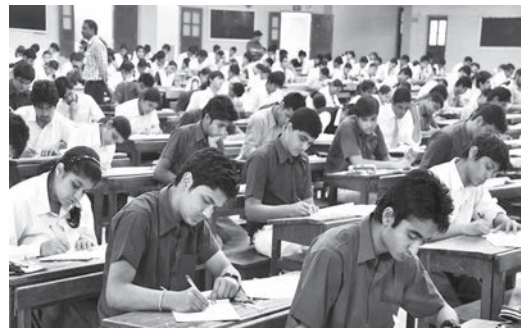
အဲဒီအလေ့အထက ကြာတော့ အကျင့်စရိုက် ဖြစ်သွားပါမယ်။ အကျင့်စရိုက်ဆိုတာ အကျင့်စာရိတ္တပါပဲ။ အကျင့်စာရိတ္တဆိုတာ စွဲမြဲနေတဲ့ စရိုက်ပေါ့။ တော်ရုံနဲ့ဖျက်ဖို့ မလွယ်တော့ပါဘူး။ စရိုက်ကောင်းဆိုရင်တော့ ကောင်းတဲ့အကျိုးတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဆိုးတဲ့စရိုက်ဆိုရင်တော့ ဘဝမှာ ဆိုးကျိုးတွေ ထပ်တလဲလဲခံစားရပြီပေါ့။ ကိုယ့်စရိုက်ကပဲ ကိုယ့်ဘဝရဲ့ ကံကြမ္မာကို ဖြစ်စေတာပဲလေ။

အဲတော့ အကျင့်စရိုက်တစ်ခုဖြစ်လာဖို့အစကတော့ အတွေးအခေါ် သဘောထားတစ်ခုကနေစတာပါပဲ။ မောင်ဒီပမှာလည်း သဘောထားတစ်ခုကြောင့် ဘဝလမ်းကြောင်း မယိမ်းယိုင်ဘဲ ဖြောင့်တန်းခဲ့ရတဲ့ ဖြစ်စဉ်လေးတွေ ရှိခဲ့ပါတယ်။ လူငယ်လေးတွေ လေ့လာနိုင်ကြဖို့ တင်ပြလိုက်ပါတယ်။

### ဖြစ်စဉ် (၁)

မောင်ဒီပအထက်တန်းပြဆရာစုဖြစ်တော့ အသက်ကလည်း ၂၀ ကျော်ပဲ ရှိပါသေးတယ်။

ပထမနှစ်မှာ အတန်းပိုင် တာဝန်ပေး မခံရပါဘူး။ နောက်တစ်နှစ်ရောက်မှ အတန်းပိုင်ဆရာအဖြစ် တာဝန်ပေးခံရပါတယ်။ စ၊စချင်းနှစ်မှာ (A) ခန်းကို ရပါတယ်။ သိတယ်မို့လား၊ (A) ခန်းကလေးတွေဆိုတာ များသောအားဖြင့် လူကောင်ကလည်းသေး၊ စာလည်းတော်၊ လိမ္မာလည်းလိမ္မာကြပါတယ်။ မောင်ဒီပကလည်း တံမြက်စည်းအသစ်တို့ရဲ့ ထုံးစံအတိုင်း အားကြိုးမာန်တက်လှည်းတာပေါ့။



ကလေးတွေနဲ့ မောင်ဒီပနဲ့ အတော်လေး အဆင်ပြေပါတယ်။ ကလေးဆိုးဆိုးတဲ့ကျောင်းသားလေး သုံးလေးယောက်လောက်ရှိပေမဲ့ ပြဿနာဖြစ်လောက်အောင်တော့ ဘာမှ မဖြစ်ခဲ့ပါဘူး။ သူတို့လည်း လိမ္မာသွားကြပါတယ်။ နှစ်ကုန်တော့ ခါတိုင်းနှစ်တွေထက် အောင်ချက်ကလည်း အတော်ကောင်း၊ ဂုဏ်ထူးတွေကလည်း ဝေဝေဆာဆာနဲ့၊ ဒီတော့ မောင်ဒီပလည်း အတန်းပိုင်ဆရာတစ်ယောက်အနေနဲ့ အတော်မျက်နှာပွင့်ခဲ့သေးလား။ “Congratulations” ဆိုတာတွေလည်း မနည်းရခဲ့သေးပေါ့။

ဒါနဲ့ပဲ နောက်တစ်နှစ် ပညာသင်နှစ်အတွက် အတန်းပိုင်စာရင်းတွေထွက်တဲ့အချိန်ရောက်ပြန်

ပါရော။ (A)ခန်းကိုင်ပြီး ဂုဏ်ထူးတွေနဲ့ အောင်ချက်ကောင်းစေခဲ့တဲ့မောင်ဒီပက (D)ခန်းအတန်းပိုင်ဖြစ်သွားပါရောလား။ မောင်ဒီပနဲ့အတူ ဆရာဆရာမအတော်များများ အံ့အားသင့်ကုန်ကြတာပေါ့။ မျှော်လင့်မထားကြဘူးကိုး။ မောင်ဒီပကတော့ အံ့ဩရုံမျှမက အထိတ်တလန့်ပါ ဖြစ်သွားရပါတယ်။ (A)တန်းကို အောင်မြင်စွာ ကိုင်တွယ်နိုင်ခဲ့တာကြောင့် ဒီနှစ်လည်း (A)ခန်းကိုပဲ ဆက်ကိုင်ရဦးမယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် “ထင်”တစ်လုံးနဲ့ သွေးကြီးချင်သလိုလို ဖြစ်နေရတာကိုး။ ခုတော့ (D)ခန်းအတန်းပိုင်ဆိုတော့ စိတ်ထွက်ရမလိုလို၊ စိတ်ပျက်ရမလိုလိုနဲ့ ဘာလုပ်လို့လုပ်ရမှန်း မသိဖြစ်သွားပါတယ်။ စာရှုသူတွေကတော့ (A) ခန်းအတန်းပိုင်ဖြစ်တာနဲ့ (D)ခန်းအတန်းပိုင်ဖြစ်တာ ဘာများထူးခြားလို့လဲလို့ တွေးကောင်းတွေးကြမှာပါ။ ထူးပါတယ်။ ထူးပုံကို ပြောပြပါ့မယ်။

မောင်ဒီပတို့ကျောင်းမှာတော့ (D)ခန်းဆိုတာ နှစ်ကျ (တစ်နှစ်ကျပြီး ကျောင်းပြန်တက်တဲ့သူ) တွေနဲ့ နှစ်တက်တွေထဲက လူကောင်ကြီးကြီး၊ ပြဿနာများများ၊ ဉာဏ်ရည်ပါးပါး သမားတွေကို စုထားတဲ့အခန်းပါ။ တခြားအခန်းတွေထက် ကျောင်းသားဦးရေလည်း များလေ့ရှိပါတယ်။ ကျောင်းတွင်းမှာဖြစ်ဖြစ်သမျှ ပြဿနာအများစုရဲ့ ဖန်တီးရှင်တွေလည်း ဖြစ်လေ့ရှိကြပါတယ်။ အောင်စာရင်းထွက်ရင်တော့ အောင်မြင်သူ အနည်းဆုံးအခန်းပေါ့။

ဒါ့ကြောင့် အဲဒီအခန်းကို အတန်းပိုင်ယူဖို့ ဆရာ၊ ဆရာမ အများစုက လက်တွန့်လေ့ရှိကြပါတယ်။ သင်ကြားရတာလည်း လက်ဝင်၊

ကျေးဇူးရှင်လေးတွေကြောင့်မို့လို့ ကျောင်းအုပ်ကြီး ရုံးခန်းကိုလည်း မကြာမကြာရောက်ပြီး ပြဿနာရှင်းရ၊ ကျောင်းသားမိဘတွေနဲ့လည်း မျက်နှာမရ၊ အောင်စာရင်းထွက်ပြန်တော့လည်း မျက်နှာမလှ၊ ဒီအခန်းကို ဘယ်ဆရာ၊ ဆရာမက လိုလိုလားလားအတန်းပိုင်ယူချင်ပါ့မလဲ။ မောင်ဒီပလည်း ထိုနည်းလည်းကောင်းထဲကပါပဲ။

မောင်ဒီပက

အလုပ်တာဝန်တွေ

လာသမျှကို

အခွင့်အရေးရတာ၊

စွမ်းရည်မြှင့်ခွင့်ရတာလို့ပဲ

သဘောထားပြီး

အလုပ်တွေကို

လိုလိုချင်ချင်နဲ့

လုပ်ဆောင်ခဲ့ပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့်ပဲ

ဝန်ထမ်းဘဝတစ်လျှောက်လုံး ...



မမျှော်လင့်တာ ဖြစ်လာတော့ မောင်ဒီပလည်း အတော်တော့ စိတ်ပျက်သွားသား။ ကျောင်းအုပ်ကြီးကိုလည်း စိတ်ထဲခိုးလိုင်းခုလု ဖြစ်နေပါတယ်။ မပြောမဆိုနဲ့ (D)ခန်းကို ပို့ချ လိုက်ရလားပေါ့။ ကိုယ့်ကိုများ တမင် ဒုက္ခပေး လိုက်တာလားစသဖြင့် သံသယတွေ ပွားနေမိ ပါရော။ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် တချို့ကလည်း ပြော ကြပြန်တယ်။ မင်း..ကျောင်းအုပ်ကြီးနဲ့ ဘာဖြစ် ထားလဲ။ မင်းမနှစ်က (A)ခန်းမှာ ဒီလောက် အောင် မြင်အောင် ကြိုးစားပြထားတာ၊ ခု (D)ခန်းကို ပို့ လိုက်တယ်။ မင်းရဲ့အောင်မြင်မှု အညွန့်ချိုး ခံရတာပဲ။

(D)ခန်းမှာ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ဒီလိုအောင်မြင် တော့မှာလဲ။ မင်းတော့ တစ်နှစ်လုံးပြဿနာတွေ နဲ့ လုံးထွေးပြီး ဒုက္ခရောက်တော့မယ်။ ကျောင်း အုပ်ကြီးနဲ့ သွားတွေ့ပြီး မင်းကို ဘာကြောင့် (D) ခန်းကို ပို့တယ်ဆိုတာ မေးကြည့်ပြီး အခန်းပြန် ရွှေ့ပေးဖို့ တင်ပြပါလားဆိုတာမျိုးတွေ ပြော လာကြပါတယ်။ သူတို့တွေရဲ့အပြောကြောင့် မောင်ဒီပမှာ ရှိပြီးသား ဒေါမနုဿစိတ်တို့ ပေါင်း စပ်ပြီး မကျေမချမ်းတွေ ဖြစ်လာပါတော့တယ်။ အဲဒီလိုတွေဖြစ်နေတုန်းမှာပဲ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် စီနီယာအစ်ကိုကြီးတစ်ယောက် ရောက်ချလာ ပြန်ပါရော။ သူက တစ်မျိုးဗျ။

“ညီလေး.. မင်း ဒီနှစ် (D) ခန်း အတန်းပိုင် ပေးခံရတယ်နော် ‘Congratulation’ ကွာ ဆိုပြီး မောင်ဒီပကို အတင်းလက်ဆွဲ နှုတ်ဆက်ပြီး ဖက်လဲတကင်းတွေ လုပ်နေပြန်တယ်။ မောင်ဒီပ မှာ စိတ်တွေ ကယောက်ကယက် ဖြစ်နေရတဲ့ ကြားထဲ တမင် လာလှောင်တာလားလို့ ထင်မိပြီး

လိုလိုလားလား မတုံ့ပြန်မိဘူး။ အစ်ကိုကြီး က သမ္ဘာရင့်ကြီး။ မောင်ဒီပရဲ့ အနေအထားကို ချက်ချင်း သဘောပေါက်သွားတယ်။

“ညီလေးကြည့်ရတာ (D)ခန်းပေးလို့ ဘဝင် မကျဖြစ်နေပုံရတယ်။ ဆရာကြီးကိုလည်း စိတ်ကွက်နေတာလား။ မင်းဘယ်လို သဘော ပေါက်နေသလဲ။ ဆရာကြီးက မင်းကို ဒုက္ခပေး လိုက်တယ်လို့ ထင်နေလား။ အဲဒီလိုထင်ရင်တော့ မင်းမှားသွားမယ်။ ဆရာကြီးက မင်းကို ယုံကြည် လို့၊ အားကိုးလို့ (D)ခန်းကိုပို့တာ။ အဲဒီအခန်းက ကိုင်တွယ်ရခက်တယ်၊ ပြဿနာများတယ်။ တော်ရုံဆရာမကိုင်နိုင်ဘူး။ မင်းကတော့ ကိုင်နိုင် မယ်လို့ ယုံကြည်လို့ပို့တာ။ ဒါဂုဏ်ယူရမယ့်ကိစ္စ ကွ။ ဆရာကြီးက မင်းကိုယုံသလို မင်းကလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုအပြည့်နဲ့အစွမ်း အစကို ပြလိုက်စမ်းပါကွာ” လို့ ပြောပါတယ်။

မောင်ဒီပလည်း ပြောစကားတွေကြားမှာ နားဝေတိမ်တောင်ဖြစ်ပြီး ဘယ်သူ့စကားကို အတည်ယူသင့်လဲဆိုတာ မဆုံးဖြတ်နိုင်ဖြစ်သွား ပါတယ်။ အများစုကတော့ အဆိုးမြင်ဘက်ကနေ ပြောကြတယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကလည်း အကောင်းမမြင်နိုင် ဖြစ်နေတယ်။ နောက်ဆုံး အစ်ကိုကြီးကတော့ အကောင်းမြင်ဘက်ကနေ ပြောသွားတယ်။ အတော်ကြာကြာ ချီတုံချတုံဖြစ် နေပါသေးတယ်။ နောက်ဆုံးတော့ အပြုသဘော ဆောင်ပြီး ပြောသွားတဲ့ စီနီယာအစ်ကိုကြီးရဲ့ စကားကိုပဲ အတည်ပြု လက်ခံလိုက်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကို ယုံကြည်အားကိုးလို့ ဆိုတာကိုပဲ ယုံယုံကြည်ကြည်နဲ့ စိတ်ပိုင်းဖြတ်ပြီး အကောင်း ဆုံး ကြိုးစား ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါတယ်။ တိုတိုပြော

ရရင် အောင်မြင်တယ်လို့ပြောရပါမယ်။စိတ်အား လူအားတွေတော့ အများကြီးထည့်ပြီး ရင်းနှီး ခဲ့ရပါတယ်။အဓိကအားဖြင့်တော့ “ကောင်းလာ စေရမယ်ဆိုတဲ့သဘောထားအခြေခံ”ကို မလျှော့ငြိ ထားပြီးဆောင်ရွက်ခဲ့တာပါ။ကျောင်းသားတွေရဲ့ ပြဿနာတွေလည်း နည်းသွားပါတယ်။ အဲဒီလို အခြေအနေမှာ ရှိတဲ့ကလေးတွေကို ဘယ်လို ဆက်ဆံ ကိုင်တွယ်ထိန်းကျောင်းရတယ် ဆို တာကိုလည်း နားလည်သွားခဲ့ပါတယ်။



အောင်ချက်လည်း အထိုက်အလျောက် တိုးလာပါတယ်။အဲဒီနှစ်ရဲ့အောင်မြင်မှုကမောင်ဒီပ အလယ်တန်းကျောင်းအုပ်ရာထူးတိုးတဲ့အထိငါး နှစ်ဆက်တိုက် (X.D) ခန်း အတန်းပိုင်အဖြစ် တာဝန်ယူခဲ့ရပါတယ်။ “အပြုသဘောဆောင်တဲ့ သဘောထား”ကို ကိုင်စွဲခဲ့မိလို့ အောင်မြင်မှု ရခဲ့တာဟာ နောက်ပိုင်းတာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့တဲ့ ဝန်ထမ်းဘဝတစ်လျှောက်လုံးလည်းအောင်မြင် ခဲ့ပါတယ်။“အဆိုးမြင်သဘောထား”ရဲ့နောက်ကို သာ လိုက်မိခဲ့ရင် မောင်ဒီပရဲ့ လက်ရှိဘဝက တစ်မျိုးတစ်မည် ဖြစ်နေမှာ။

## ဖြစ်စဉ် (၂)

ဒီအဖြစ်ကလည်း တာဝန် ထမ်းဆောင်တဲ့ ကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်တာပါပဲ။ မောင်ဒီပရဲ့ ဇာတာပဲ ပြောရမလား၊ဘာလားတော့မသိပါဘူး။ မောင်ဒီပ ရဲ့ဝန်ထမ်းဘဝတစ်လျှောက်လုံး အလုပ်တာဝန် တွေနဲ့ အတော်ကို ရေစက်ဆုံတယ်လို့ ပြောရ မှာပါ။ မောင်ဒီပရဲ့ ဆရာလုပ်သက်က လေးနှစ် ကျော်ကျော်လောက်ရှိပါသေးတယ်။ထမ်းဆောင် ရတဲ့တာဝန်တွေကတော့ များမှများပဲ။မိဘ၊ဆရာ အသင်း အတွင်းရေးမှူး၊ ကျောင်းအားကစား အဖွဲ့ အတွင်းရေးမှူး၊ ကျောင်းတွင်းစာမေးပွဲ စစ်ဆေးရေးဘုတ်အဖွဲ့ဝင်၊ ကျောင်းစည်းကမ်း ထိန်းသိမ်းရေးအဖွဲ့ဝင်၊ ဆယ်တန်းမှာ အတန်း ပိုင်ဆရာ၊ ဆယ်တန်းခန်းအားလုံးရဲ့ အင်္ဂလိပ် ဘာသာပြဆရာ၊ ကျောင်းကောင်စီအသင်းလေး သင်းမှာတစ်သင်းသင်းရဲ့တာဝန်ခံ(ခေါင်းဆောင်)၊ နေ့ကြီးရက်ကြီးတွေမှာ ကျောင်းတွင်း အခမ်း အနား ကျင်းပတိုင်း မောင်ဒီပက ဟောပြောသူ သို့မဟုတ် အခမ်းအနားမှူး၊ စုံလို့ပါပဲ။

အဲဒီအဖွဲ့တွေမှာ မည်ကာမတ္တ ပါရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ထဲထဲဝင်ဝင်ကို တာဝန်ခံပြီး ဆောင်ရွက်ရတာပါ။တကယ်ကိုပင်ပန်းပါတယ်။ စနေ၊ တနင်္ဂနွေ ကျောင်းပိတ်ရက်တွေမှာလည်း ကျောင်းက အလုပ်တွေနဲ့ မအားရတာက များ ပါတယ်။ မောင်ဒီပ ကျောင်းက အလုပ်တွေနဲ့ လုံးချာလိုက်နေတာကိုမြင်ပြီးမိခင်ကြီးကပြောဖူး ပါတယ်။ “ငဲ့သားရယ်၊သူများ ကျောင်းဆရာတွေ ဒီလောက် အလုပ်ရှုပ်တာ မတွေ့ဖူးပါဘူး။ ငဲ့သားကျမှပဲ အားပဲမအားရပါလား” လို့ပြောဖူး ပါတယ်။ အပြစ်ပြောတဲ့သဘောတော့ မဟုတ်

ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ တစ်နေ့မှာတော့ အပြစ်ပြောတဲ့ အဆင့်ကို ရောက်လာပါတယ်။ ဖြစ်ပုံက ဒီလိုပါ။

မောင်ဒီပအမေရဲ့မောင်အငယ်နှစ်ယောက်က မန္တလေးမှာနေကြပါတယ်။ သူတို့အလုပ်အားလို့ ရေကြည်ကို အလည်အပတ်ပြန်လာကြပါတယ်။ သူတို့မန္တလေးကို ပြန်ခါနီးစနေနေ့တစ်နေ့မှာ နှုတ်ဆက်ရင်း ဆွေမျိုးတွေစုပြီး ထမင်းစားကြမယ်လို့ အမေက စီစဉ်ပါတယ်။ “အဲဒီစနေနေ့တော့ အလုပ်အားအောင်လုပ်ထား”လို့ မောင်ဒီပရဲ့အမေက ကြိုပြောထားပါတယ်။



ဖြစ်ချင်တော့ကျောင်းအုပ်ကြီးက မောင်ဒီပကို စနေ၊ တနင်္ဂနွေ နှစ်ရက် ပုသိမ်မြို့မှာဖွင့်တဲ့ ရုံးအကူသင်တန်းကို သွားတက်ခိုင်းပါတယ်။ မောင်ဒီပကတော့ မတက်ချင်ဘူး။ ဘယ့်နှယ်ဗျာ အထက်တန်းပြဆရာရင့်မာကြီးတစ်ယောက်ကို ရုံးအကူသင်တန်း တက်ခိုင်းရတယ်လို့။ ဒါပေမဲ့ သင်တန်းတက်ရမယ့် အမိန့်စာကတော့ မောင်ဒီပလက်ထဲ ရောက်လာပါပြီ။ သောကြာနေ့ ညနေရထားနဲ့ ပုသိမ် ကို သွား ရမှာ ပါ။ ဒါနဲ့ ပဲ ကြာသပတေးနေ့ညနေကျ အိမ်မှာသင်တန်း သွားရမယ့်ကိစ္စ ပြောပြလိုက်ပါတယ်။ အဲဒီမှာ အကျယ်အကျယ်တွေ ဖြစ်လာတော့တာပါပဲ။ အစပိုင်းမှာတော့အမေနဲ့ဦးလေးတွေကမောင်ဒီပ

သင်တန်းတက်ရမယ်လို့ သာမန်ပဲ သိကြတာပါ။

ဒါပေမဲ့မောင်ဒီပရဲ့အစ်မဝမ်းကွဲတစ်ယောက်က “ဘာ..ငါ့မောင်တက်ရမယ့် သင်တန်းက ရုံးအကူသင်တန်း၊ ဟုတ်လား။ အထက်တန်းပြဆရာနဲ့ ရုံးအကူသင်တန်း ဘာဆိုင်လို့လဲ၊ ကျောင်းရုံးက စာရေးတို့၊ ရုံးဝန်ထမ်းတို့ပဲ တက်ရတာ မဟုတ်ဘူးလား။ ဒါကတော့ ကျောင်းအုပ်ကြီးက ငါ့မောင်ကို နှိမ်တာပဲ၊ မတရားဘူး မတက်နဲ့” ဆိုပြီး ဝင်ထောက်လိုက်မှ အမေနဲ့ ဦးလေးတွေပါသိပြီး သင်တန်းမသွားဖို့ ဝိုင်းလို့ ကန့်ကွက်ကြပါရော။ သူတို့အမြင်မှာမောင်ဒီပကို ကျောင်းက အာဏာပိုင်တွေကနှိမ်ပြီး အနိုင်ကျင့်နေတဲ့သဘော ခံစားသွားကြတာကြောင့်ပါ။

မောင်ဒီပလည်း ဒီသင်တန်းကို မတက်ချင်တာတော့အမှန်ပါ။ အမေနဲ့ဦးလေးတွေ၊ အစ်မတွေကလည်း ကန့်ကွက်နေကြတယ်။ ဒီတော့ သင်တန်း မတက်ရအောင် ဘယ်လိုငြင်းကြမလဲ ဆိုတာကို ဝိုင်းပြီး ဆွေးနွေးကြပါရော။ အဖြေကတော့ မထွက်လာပါဘူး။ ဒီတော့မှ အမေက တစ်ချိန်လုံးငြိမ်ပြီး နားထောင်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ကို အကြံပေးပါဦးဆိုပြီး ဖိတ်ခေါ်လိုက်ပါတယ်။ သူက အစိုးရဝန်ထမ်းဖြစ်ပြီး မောင်ဒီပ ဦးလေးတွေရဲ့ သူငယ်ချင်းပါ။

သူက “ကျွန်တော့်အနေနဲ့ အကြံပေးတဲ့ သဘောတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ စဉ်းစားစရာလေး ပဲပြောချင်တာပါ။ ခုအားလုံးရဲ့အမြင်မှာကျောင်းအုပ်ကြီးက ညစ်ပြီး ဒုက္ခပေးထားတာလို့ တွေးနေကြတယ်၊ မြင်နေကြတယ်။ တကယ်ညစ်တာ ဟုတ်ချင်လဲ ဟုတ်မယ်၊ ဟုတ်ချင်မှလဲ ဟုတ်

မယ်။ အတွေးဆိုတာက ဖြစ်နိုင်တယ်လို့ ထင်တာ ကိုပဲတွေးကြတာမို့လား။ ဒီတော့ဖြစ်နိုင်တာတွေ က အဆိုးလဲ ဖြစ်နိုင်သလို အကောင်းလဲ ဖြစ်နိုင် တာပါပဲ။ အဆိုးမြင်ခြင်းက ဒုက္ခရဲ့ ရှေ့ပြေးနိမိတ် ဖြစ်တတ်သလို၊ အကောင်းမြင်ခြင်းဟာလဲ သုခရဲ့ ရှေ့ပြေးနိမိတ်ပါတဲ့။

အဲဒီတော့ နောက်တစ်မျိုး တွေးကြည့်လို့ မရဘူးလား။ ဒီကိစ္စကို ကျောင်းအုပ်ကြီးက ဆရာလေး(မောင်ဒီပ)ကို အခွင့်အရေး ပေးတာ၊ ဆရာလေးက အခွင့်အရေးရတာလို့ ပြောင်းပြီး စဉ်းစားကြည့်ပါလား။ အခွင့်အရေးတွေ အနေနဲ့ အစိုးရစရိတ်နဲ့ ပုသိမ်ကိုသွားခွင့်ရတယ်။ တည်းခို နေထိုင် စားသောက်စရိတ်တွေလဲ ငြိမ်းတယ်။ အကြီးအကဲတွေနဲ့လည်း သိကျွမ်းခင်မင်ခွင့်ရမယ်။

မိတ်ဆွေ အပေါင်းအသင်းသစ်တွေလည်း တိုးမယ်။ အသိပညာ အတတ်ပညာတွေလည်း တိုးမယ်။ ပုသိမ်မြို့မှာ ဘုရားတွေလည်း လည်ပူ။ မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းတွေရဲ့ အိမ်တွေကိုလည်း လည်ပတ်နိုင်မယ်။ ခရီးသွားခြင်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူး တွေလည်း ရဦးမယ်။ ဘယ်လောက်တောင် ကောင်းလိုက်သလဲ။ ဆရာလေး ဝန်ထမ်းဘဝမှာ ဆက်ပြီး အများကြီး ကျင်လည်ရဦးမှာ။ အလုပ် တာဝန်တွေအပေါ်မှာ အခွင့်အရေးရတာလို့ သဘောထားနိုင်ရင် အကောင်းဆုံးပဲ။

အလုပ်တစ်ခုခုကို လုပ်လိုက်တိုင်း ကိုယ့်ရဲ့ အရည်အချင်း တိုးတက်တယ်။ စွမ်းရည်တိုး တက်တယ်။ အတွေ့အကြုံတွေတိုးတက်တယ်။ အတွေးသစ်အမြင်သစ်တွေ ရတယ်။ အလုပ်ကို အခွင့်အရေးလို့ သဘောထားနိုင်ရင် ဘာပြဿနာ မှ သိပ်မရှိနိုင်တော့ဘူး။ အားလုံးလဲ စဉ်းစား

ကြည့်ကြပေါ့ ” လို့ ပြောပြီး ထပြန်သွားပါလေ ရော။

သူက မောင်ဒီပတို့တစ်တွေ လွတ်လွတ် လပ်လပ် ဆွေးနွေးနိုင်အောင်လို့ ထပြန်သွားတာ ပါ။ မောင်ဒီပကတော့ သူ့ရဲ့အတွေးအခေါ်ကို အတော် သဘောကျသွားပါတယ်။ တိုတိုပြော ရရင် မောင်ဒီပ ရုံးအကူသင်တန်းကို လိုလိုလား လားပဲ သွားရောက်တက်ခဲ့ပါတယ်။ ကျောင်း အုပ်ကြီးအပေါ်လည်း ကျေးဇူးတင်တဲ့ဘက်ကို အမြင်ပြောင်းသွားပါတယ်။



အဲဒီ အဖြစ်အပျက်ရဲ့ ကောင်းကျိုးကတော့ နောက်ပိုင်းမှာ မောင်ဒီပက အလုပ်တာဝန်တွေ လာသမျှကို အခွင့်အရေးရတာ၊ စွမ်းရည်မြှင့်ခွင့် ရတာလို့ပဲ သဘောထားပြီး အလုပ်တွေကို လိုလိုချင်ချင်နဲ့ လုပ်ဆောင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့်ပဲ ဝန်ထမ်း ဘဝတစ်လျှောက်လုံး အဆင်ပြေပြေနဲ့ အောင်မြင်မှုတွေ ရခဲ့ပါတယ်။

ရုံးအကူသင်တန်းတက်ထားလို့ ရထားတဲ့ ဗဟုသုတတွေက ကျောင်းအုပ်ဖြစ်သွားတဲ့အခါ မှာလည်း အများကြီး အထောက်အကူ ဖြစ်ခဲ့ပါ တယ်။ ဒါ့ကြောင့်လည်း သင့်ဘဝကြံမ္မာကောင်း ဖို့အတွက် “သင့်သဘောထားသည်သာ” လို့ပြော တာပါ။ ကြံမ္မာကောင်းတွေ ဖန်တီးနိုင်ကြပါစေ။

**မောင်ဒီပ ( ပညာရေး )**



## ယနေ့တိုင် မမေ့နိုင်သေးသူများ ညီမော်သိမ်း



လေယာဉ်တစ်စီးဖြင့် ကမ္ဘာပတ် ပျံသန်းလာသည့် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရှိ အမျိုးသမီး  
လေယာဉ်မှူး အားဟတ်နှင့် တွဲဖက်လေယာဉ်မှူးတို့ နီကူမာရီရိုကျွန်းတစ်ဝိုက်တွင်  
ပျောက်ဆုံးခဲ့သည်ကို ယနေ့တိုင် ဆက်လက်စုံစမ်းနေဆဲဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

၁၉၃၇ခုနှစ်၊ ဇွန်လ ၁ ရက်။ ထိုနေ့တွင် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှ အမျိုးသမီးလေယာဉ်မှူး  
“Amelia Earhart” သည် လေယာဉ်တစ်စီးဖြင့် ကမ္ဘာကြီးကို တစ်ပတ်ခရီး ပတ်နိုင်ရန်အတွက်  
စတင်မောင်းနှင် ထွက်ခွာခဲ့၏။ ပစိဖိတ်သမုဒ္ဒရာကြီးကို ဖြတ်သန်းနေစဉ်မှာပင် မြေပြင်နှင့်

အဆက်အသွယ် လုံးဝ မရတော့ဘဲ လေယာဉ်  
ရော လူပါ ပျောက်ခြင်းမလှ ပျောက်ဆုံးခဲ့ရလေ  
သည်။ ဘာကြောင့်များ ခုလိုဖြစ်ပျက်ခဲ့တာလဲ။  
အားလုံး၏ ရင်ထဲဝယ် မေးခွန်းတွေ၊ ပုစ္ဆာတွေ  
တသိကြီးဖြင့် မျှော်တလင့်လင့် ရှိခဲ့ကြ၏။

သို့ပါသော်လည်း သတင်းအစအနမျှပင်  
မရတော့ဘဲ နှစ်ကာလတွေလည်း ရှည်ကြာခဲ့ရ  
လေသည်။ ဤသို့ဖြင့် အနေကြာလာခဲ့သည်နှင့်  
အမျှ သဲလွန်စလေး တစ်စွန်းတစ်စက တစ်နေရာ  
ဆီမှ ဘွားခနဲ ပေါ်လာခဲ့ပြန်သည်။ “International Group For Historic Air Carft Recovery”  
အဖွဲ့မှ အဖွဲ့ဝင်များဆီက သတင်းတစ်ခု ထွက်ပေါ်  
လာခဲ့သည်။

“လေယာဉ်မှူးနဲ့ သူ့ရဲ့ တွဲဖက်လေယာဉ်မှူး  
Fred Noonan တို့ဟာ Nikumaroro ကျွန်း  
ကလေးပေါ်ကို လေယာဉ်ပျက်ကျပြီး သေဆုံး  
ခဲ့ရတာပါ”ဟု အသံထွက်လာခဲ့သည်။ သူတို့  
ပြောသော နီကူမာရိုရို ကျွန်းကလေးမှာ နယူးဂီနီ  
တိုင်းပြည်နှင့် အနီးစပ်ဆုံးနေရာ၌ ရှိနေလေ  
သည်။ နိုင်ငံတကာ သမိုင်းဝင်လေယာဉ် ရှာဖွေ  
ရေးအဖွဲ့မှ ပြောရေးဆိုခွင့်ရှိသူ ရစ်ချက်ဂျေ  
လက်စ်ပီ (Richard Gilliespie) ၏ အဆိုအရ  
လေယာဉ်မှူးအနေဖြင့် အဆိုပါ ကျွန်းကလေး  
ဘက်သို့ ဦးတည်ပျံသန်းခဲ့သလို မြေပြင်ကို  
လည်း နောက်ဆုံးအနေနှင့် ရေဒီယိုအဆက်  
အသွယ် ပြုသွားခဲ့ရာသေးကြောင်း ဆိုပါသည်။

သတင်းစုံစမ်း ရှာဖွေရေးအဖွဲ့သည်လည်း  
အဆိုပါ ကျွန်းငယ်ဆီသို့ ရောက်ရှိသွားကြရာမှ  
“အလူမီနီယံ” သတ္တု အပိုင်းအစလေးတစ်ခုကို  
ပါ ကျွန်းပေါ်တွင် တွေ့ရှိခဲ့ကြသည်ဟု ဆို၏။

“လေယာဉ်ဟာ မုန်တိုင်းမိပြီး ကျွန်းပေါ်ကို  
အရေးပေါ် ထိုးဆင်းခဲ့ရပုံရပါတယ်” ဟုလည်း  
ထင်မြင်ချက်ပေးကြသည်။

“ပိုပြီး အရေးကြီးတဲ့ သက်သေအထောက်  
အထားတစ်ခုကိုလည်း ရခဲ့ပါသေးတယ်။ ၁၉၃၀  
ပြည့်နှစ်များတုန်းက ထုတ်လုပ်ခဲ့တဲ့ အစာအိမ်  
ရောဂါသက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်တဲ့ သောက်  
ဆေးဘူးလေးတစ်ဘူးကို ကျွန်းရဲ့ တစ်နေရာမှာ  
တွေ့ခဲ့ကြတာပါ”ဟု ပြောခဲ့ကြ၏။

**အမျိုးသမီးလေယာဉ်မှူးနှင့်**

**သူ၏**

**တွဲဖက်လေယာဉ်မှူးတို့၏**

**အဖြစ်မှန်ကို**

**သိရှိနိုင်စေရန်**

**မည်မျှပင်**

**ကာလတွေရှည်ကြာပါစေ**

**မိမိတို့အဖွဲ့ကြီးအနေဖြင့်**

**ဆက်လက်စုံစမ်းနေကြ...**

လေယာဉ်မောင်းနှင်ခဲ့သူမှာ အစာအိမ်  
အတွက် ဆေးဘူးလေးကို ဆောင်ထားခဲ့ပုံရ

ကြောင်းလည်း ထင်မြင်ချက်ပေးကြသည်။ အမျိုးသမီးဝတ် ဖိနပ်တစ်ရံ၏ အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုလည်း တွေ့မြင်ကြရသေးသည် ဆို၏။ မလှမ်းမကမ်းတွင် နောက်ထပ် အပိုင်းအစကို လည်း တွေ့ရကြောင်း ပြောခဲ့ကြသည်။ အဆိုပါ ဖိနပ် အပိုင်း အစမှာ တွဲဖက်လေယာဉ်မှူး “ဖရန်နိုနန်းနန်း” ၏ ဖိနပ်မှ ဖြစ်နိုင်ကြောင်း လည်း ပြောခဲ့ကြသည်။

အဆက်အသွယ် ပြတ်တောက်ခဲ့ရပြီး တစ်ပတ်အကြာ နောက်ပိုင်းတွင် အမေရိကန် ရေတပ်မှ ဆက်လက် ရှာဖွေခဲ့ကြသေးရာ နီကု မာရီရီကျွန်းကလေးကို ငုံ့ကြည့်ရင်း ကျွန်းပေါ် တွင် လူနေထိုင်ခဲ့သည့် အနေအထားမျိုး တွေ့ရ ကြောင်း ရေတပ်မှ လေယာဉ်မှူးတစ်ဦး၏ သတင်းပို့ခဲ့မှုကိုလည်း မစ္စတာဂျေလက်စပီက ပြောခဲ့ပါသည်။ သို့သော်လည်း ရေတပ်မှ လေယာဉ်အနေဖြင့် ကျွန်းပေါ်တွင်မူ လူ တစ်ယောက်တလေကိုမှ မမြင်ခဲ့ဘဲ ပြန်လာခဲ့ ကြကြောင်းကိုလည်း သိရပါသည်။



“အမျိုးသမီးလေယာဉ်မှူး “အားဟတ်” နဲ့ သူ့ရဲ့ လက်ထောက်နွန်းနန်း” တို့ဟာ ရေငန်ပိုင်း

နေတဲ့ ကျွန်းကလေးပေါ်မှာ ရေချိုမရဘဲ ရေငတ် တဲ့ဒဏ်ကြောင့် အသက်ဆက်ရှင်သန်ဖို့ ခက်ခဲ ခဲ့ကြရရှာပုံရပါတယ်”ဟုလည်း ထင်မြင်ချက် ပေးသူက ရှိသေး၏။



ဝါရင့်လေယာဉ် တည်ဆောက်ရေးသမား တွေထဲမှအငြိမ်းစားယူခဲ့ကြပြီဖြစ်သောပညာရှင် နှစ်ဦးကတော့ ကျွန်းပေါ်မှ သတ္တုအပိုင်းအစ လေးမှာ ပျောက်ဆုံးသွားသော လေယာဉ်နှင့် မည်သို့မျှ ဆက်စပ်၍ မရနိုင်သော သတ္တုအပိုင်း အစလေးဟု တိတိကျကျ ယူဆပြောဆိုခဲ့ကြ ကြောင်းလည်း သိရပါသည်။

အမျိုးသမီးလေယာဉ်မှူးနှင့် သူ၏ တွဲဖက် လေယာဉ်မှူးတို့၏ ဖြစ်စဉ်အမှန်ကို သိရှိနိုင်ရန် မည်မျှပင် ကာလတွေ ရှည်ကြာပါစေ မိမိတို့အဖွဲ့ ကြိုးအနေဖြင့် ဆက်လက်စုံစမ်းနေကြပါဦးမည် ဟုလည်း အဖွဲ့၏ ပြောရေးဆိုခွင့်ရှိသူက ပြောခဲ့ ပါသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ဤဖြစ်ရပ် ဖြစ်စဉ်မှာ လျှို့ဝှက်ဆန်းကြယ်နေဆဲပင် ဖြစ်ပါသည်။

ညီမော်သိမ်း

Ref: New Clue in Amelia Earhart's  
Disappearance Mystery

## လူသားတို့အတွက် ဒုတိယကမ္ဘာ အပိုင်း(၁) ပါမောက္ခကိုကိုအောင်



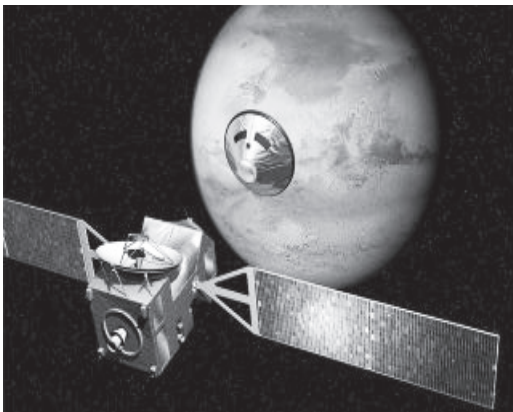
အာကာသ စူးစမ်းလေ့လာရေး သိပ္ပံပညာရှင်တို့သည် ကမ္ဘာကြီးကို လှည့်ပတ်နေသည့် ဂြိုဟ်များ အကြောင်းကို စဉ်ဆက်မပြတ် စူးစမ်းလေ့လာနေကြကြောင်း၊ ကမ္ဘာမြေနှင့် အနီးစပ်ဆုံးဖြစ်သည့် အင်္ဂါဂြိုဟ်သည် အနာဂတ်တွင် လူသားတို့ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ခွင့် ရနိုင်ဖွယ်ရှိကြောင်းနှင့် ပညာရှင်တို့၏ အဓိကလုပ်ငန်းစဉ်များအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

သိပ္ပံပညာရှင်တို့သည် အာကာသ စူးစမ်းလေ့လာမှုများကို လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၅၀ ကျော် ကတည်းကပင် စိုက်လိုက်မတ်တတ် လုပ်ဆောင်လာခဲ့ကြရာ ၁၉၆၂ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လအတွင်း ကမ္ဘာ့ ပထမဦးဆုံးသော ဆက်သွယ်ရေးဂြိုဟ်တုကို ကမ္ဘာပတ်လမ်းကြောင်းအတွင်း၌ အောင်မြင်စွာ



နေရာချထားနိုင်ခဲ့ကြသည်။ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ၊ ဒေသတစ်ခုတွင် ဖြစ်ပွားနေသော ဖြစ်ရပ်များကို ဆက်သွယ်ရေး ဂြိုဟ်တု၏ အကူအညီဖြင့် ကမ္ဘာအရပ်ရပ်ရှိ ပြည်သူများက ရုပ်မြင်သံကြားမှ တစ်ဆင့် မျက်ဝါးထင်ထင် ကြည့်ရှုနိုင်ခဲ့ကြသည်။

ထိုစဉ်ကာလကတည်းက အာကာသစူးစမ်းလေ့လာရေး သိပ္ပံပညာရှင်များသည် ကမ္ဘာကြီးကို လှည့်ပတ်လျက်ရှိနေသော လပေါ်သို့ အရောက်သွားနိုင်ရန် ကြံဆခဲ့ကြသလို အင်္ဂါဂြိုဟ်၊ ကြာသပတေးဂြိုဟ်၊ စနေဂြိုဟ် အစရှိသော ဂြိုဟ်များ၏အကြောင်းကိုလည်း စိတ်ဝင်တစားဖြင့် စဉ်ဆက်မပြတ် စူးစမ်းလေ့လာခဲ့ကြသည်။



ဤသို့ဖြင့် ၁၉၆၉ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ ၂၀ ရက်က အပိုလို ၁၁ အာကာသယာဉ်ဖြင့် လိုက်ပါသွားသော အမေရိကန် အာကာသယာဉ်မှူး နီးလ် အမ်းစထရောင်းနှင့် အော်လ်ဒရင်တို့က လမျက်နှာပြင်ပေါ်သို့ ပထမဦးဆုံး ဆင်းသက်ခြေချနိုင်ခဲ့သည်။

ကမ္ဘာ့လူသားတို့က လမျက်နှာပြင်ပေါ်သို့ ပထမဦးဆုံးအကြိမ် ဆင်းသက်ခြေချပြီး လမ်းလျှောက်နေသည်ကို ဆက်သွယ်ရေးဂြိုဟ်တုနှင့် ရုပ်မြင်သံကြားစက်များ၏အကူအညီဖြင့် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းရှိ သန်းပေါင်းများစွာသော ပြည်သူတို့က စိတ်လှုပ်ရှားစွာ တအံ့တဩ ကြည့်ရှုနိုင်ခဲ့ကြသည်။

ယင်းသို့ လမျက်နှာပြင်ပေါ်သို့ ဆင်းသက်ခြေချနိုင်သော အောင်မြင်မှုကြီးသည် အာကာသစူးစမ်းလေ့လာရေး ဘက်စုံလုပ်ငန်းများကို တိုးမြှင့်ဆောင်ရွက်သွားရန် အဓိက တွန်းအားကြီးတစ်ရပ် ဖြစ်ခဲ့သည်။ ကမ္ဘာ့လူသားတို့က လမျက်နှာပြင်ပေါ်သို့ ဆင်းသက်ခြေချခဲ့ပြီးနောက် နှစ်ပေါင်း ၃၀ ကျော်အကြာတွင် အင်္ဂါဂြိုဟ် စူးစမ်းလေ့လာရေး သိပ္ပံဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းများသည် ပိုမိုလေးနက် ကျယ်ပြန့်လာကာ တစ်နေ့နေ့ တစ်ချိန်ချိန်တွင် အင်္ဂါဂြိုဟ်ပေါ်သို့ အရောက်သွားပြီး အခြေချနေထိုင်နိုင်အောင် စီမံကိန်းများ ချမှတ်၍ လုပ်ဆောင်လာသည်အထိ ရှေ့တန်းသို့ ရောက်ရှိခဲ့သည်။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အာကာသစူးစမ်းလေ့လာရေး လုပ်ငန်းများထဲတွင် အဓိကအခန်းကဏ္ဍက ပါဝင်ခဲ့သော အင်္ဂါဂြိုဟ်သည် နေစကြဝဠာအတွင်းရှိ ဂြိုဟ်များအားလုံးထဲတွင် ကမ္ဘာမြေနှင့် နီးစပ်ဆင်တူသော ဂြိုဟ်ကြီးတစ်လုံးဖြစ်ကြောင်း သိရှိလာခဲ့ကြသောကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။ လူတို့နေထိုင်ရာ ကမ္ဘာကြီးသည် မိမိ၏ဝင်ရိုးပေါ်တွင် လည်ပတ်ရင်း နေလုံးကြီးကို မှန်မှန် လှည့်ပတ်လျက်ရှိနေသလို အင်္ဂါဂြိုဟ်ကြီးကလည်း မိမိဝင်ရိုးပေါ်တွင် လည်ပတ်နေ

အောက်ဆီဂျင်  
လုံးဝမရှိသော  
အင်္ဂါဂြိုဟ်၏  
ပါးလွှာလွန်းသည့်  
လေထုကို  
ပိုမိုထူထဲအောင်ပြုလုပ်ရင်း  
အသက်ရှူနိုင်အောင်  
ဖန်တီးရမည့်  
လုပ်ငန်းစဉ်ဖြစ်သည်။

ရင်း နေလုံးကြီးကို ပုံမှန် လှည့်ပတ်လျက် ရှိနေသည်။

ကမ္ဘာက မိမိ၏ ဝင်ရိုးပေါ်တွင် တစ်ပတ် ပြည့်အောင် လည်ပတ်ရန် ၂၄ နာရီ ကြာမြင့်ပြီး အင်္ဂါဂြိုဟ်ကမူ မိမိ၏ ဝင်ရိုးပေါ်တွင် တစ်ပတ် ပြည့်အောင် လည်ပတ်ရန်အတွက် ၂၄ နာရီနှင့် ၃၇ မိနစ်ကြာမြင့်သည်။ ကမ္ဘာက နေကို တစ်ပတ် ပတ်ရန် ၃၆၅ ရက်သာ ကြာမြင့်ပြီး အင်္ဂါဂြိုဟ်ကမူ နေလုံးကြီးကို တစ်ပတ်ပြည့်အောင် လှည့်ပတ် ရန် ရက်ပေါင်း ၆၈၇ ရက် ကြာမြင့်သည်။

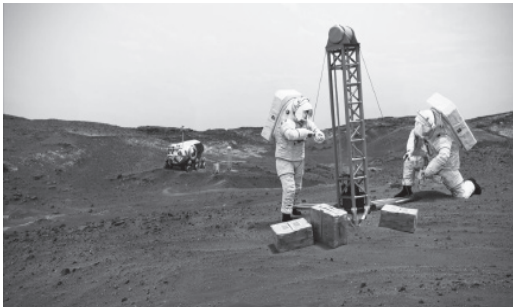
ကမ္ဘာမြေ၏ မိုးကောင်းကင်သည် အပြာ ရောင် သမ်းနေသော်လည်း မီးတောင်များဖြင့် ပြည့်နှက်နေသော အင်္ဂါဂြိုဟ်၏ မိုးကောင်းကင် ကမူ ပန်းရောင်သမ်းလျက် ရှိနေသည်။ အင်္ဂါဂြိုဟ် ကို အလွန်ပါးလွှာသော လေထုက ဖုံးလွှမ်းရစ်ခြုံ ထားပြီး ယင်းလေထုထဲတွင် ကာဗွန်ဒိုင်အောက် ဆိုက်က ဇွဲ ရာခိုင်နှုန်း ပါဝင်လျက် ရှိနေသည်။

လူတို့၏ မြေကမ္ဘာကြီး၌ မြစ်၊ ချောင်း၊ အင်း၊ အိုင်နှင့် ပင်လယ်၊ သမုဒ္ဒရာများ ပေါများ ကြွယ်ဝ သော်လည်း အင်္ဂါဂြိုဟ်၌မူ မြစ်၊ ချောင်း၊ ပင်လယ် များ လုံးဝ မရှိပေ။ သို့ရာတွင် အင်္ဂါဂြိုဟ်ပေါ် ၌ ရေရှိနေသည့် အထောက်အထားများကို အာကာသ သိပ္ပံပညာရှင်တို့က တွေ့ရှိထားကြ သလို အဆိုပါရေများသည် ရေအသွင်ဖြင့်လည်း ကောင်း၊ ရေခဲအသွင်ဖြင့်လည်းကောင်း အင်္ဂါ ဂြိုဟ်၏ အလွန်နက်ရှိုင်းသော မြေလွှာအောက် နှင့် တောင်ဝင်ရိုးစွန်း၊ မြောက်ဝင်ရိုးစွန်းများတွင် ရှိနေသည်ဟု ယုံကြည်ထားကြသည်။

ဤသို့အားဖြင့် အင်္ဂါဂြိုဟ်သည် အနာဂတ် ကာလတွင် ကမ္ဘာလူသားတို့ ပြောင်းရွှေ့ အခြေချ နေထိုင်ခွင့် ရနိုင်ဖွယ်ရှိသော ဂြိုဟ်ကြီးတစ်လုံး အဖြစ် ထင်ရှားပေါ်လွင်လာခဲ့သည်။ တစ်နည်းဆို ရသော် အင်္ဂါဂြိုဟ်သည် လူသားတို့ ရှင်သန် နေထိုင်မှုအတွက် မျှော်လင့်အားထားရာ ဒုတိယ ကမ္ဘာ ဖြစ်လာခဲ့သည်။

သံနှင့်သံချေးများ ၁၃ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ပါဝင် နေသော အင်္ဂါဂြိုဟ်၏ မြေမျက်နှာပြင်သည် ပန်းဆီရောင်နှင့် နီညိုရောင်များ သမ်းနေသော သဲပြင်ကျယ်ကြီးများဖြင့် ပြည့်နှက်နေပြီး ယင်း အပေါ်တွင် ကာဗွန်နိုတ် ကျောက်တုံး၊ ကျောက်

စိုက်ကြီးများက နေရာအနှံ့ ပြန့်ကျဲလျက် ရှိနေသည်။ အင်္ဂါဂြိုဟ်၏ လေထုသည် အလွန်ပါးလွှာလွန်းသည့်အတွက် လတ်တလော အခြေအနေတွင် အင်္ဂါဂြိုဟ်ပေါ်၌ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး စကားစမြည် ပြောခဲ့လျှင်လည်း ကမ္ဘာမြေပေါ်မှာကဲ့သို့ ကြားရမည် မဟုတ်ပေ။ ပါးလွှာလွန်းလှသော လေထုသည် စကားသံများကို သယ်ဆောင်သွားနိုင်ခြင်း မရှိသောကြောင့် ဖြစ်သည်။



အာကာသ သိပ္ပံပညာရှင်တို့သည် ၂၀၃၀ ပြည့်နှစ်မတိုင်မီ အင်္ဂါဂြိုဟ်သို့ အရောက်သွားပြီး သုတေသနပညာရှင်အချို့ကို အထူးစီမံ ဖန်တီးထားသည့် အသင့်နေထိုင်နိုင်သော အဆောက်အအုံငယ်အတွင်း၌ စမ်းသပ်နေထိုင်နိုင်စေရန် ရည်မှန်းလုပ်ဆောင်လျက် ရှိသည်။ သို့ရာတွင် ယင်းသို့စမ်းသပ်နေထိုင်နိုင်သည်မှစ၍ လူအများ နေထိုင်နိုင်သော အဆင့်သို့ ရောက်ရှိရန် အခြေခံ လုပ်ငန်းစဉ်ကြီး သုံးရပ်ကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရဦးမည် ဖြစ်သည်။

ပထမ လုပ်ငန်းစဉ်ကြီးမှာ ညအပူချိန် အလွန်အမင်း ကျဆင်းနေသည့် အင်္ဂါဂြိုဟ်ကို ပူနွေးလာအောင် ဖန်တီးရန် ဖြစ်သည်။ အဆိုပါ လုပ်ငန်းစဉ်ကြီးကို ၂၀၃၀ ပြည့်နှစ်တွင် စတင်နိုင်မည်ဆိုပါက နောင်နှစ်ပေါင်း ၅၀ အကြာ၊ ၂၀၈၀

ပြည့်နှစ်ရောက်မှသာ ပြီးဆုံးနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ တစ်နည်းဆိုရသော် ပထမအဆင့် လုပ်ငန်းစဉ်ကြီးသည် အထစ်အငေါ့ မရှိခဲ့လျှင်သော်မှ ရာစုနှစ်ဝက်မျှ ကြာမြင့်လိမ့်မည် ဖြစ်သည်။

ဒုတိယ လုပ်ငန်းစဉ်ကြီးမှာ အောက်ဆီဂျင် လုံးဝမရှိသော အင်္ဂါဂြိုဟ်၏ ပါးလွှာလွန်းသည့် လေထုကို ပိုမိုထူထဲအောင် ပြုလုပ်ရင်း အသက်ရှူနိုင်အောင် ဖန်တီးရမည့် လုပ်ငန်းစဉ်ဖြစ်သည်။ အဆိုပါ လုပ်ငန်းစဉ်သည် နှစ်ပေါင်း ၃၅ နှစ် ကြာမြင့်မည်ဖြစ်ပြီး ၂၀၈၀ ပြည့်နှစ်မှ စတင်လျှင် ၂၁၁၅ ခုနှစ်ရောက်မှ ပြီးဆုံးနိုင်ဖွယ် ရှိသည်။

တတိယ လုပ်ငန်းစဉ်ကြီးသည်ကား အင်္ဂါဂြိုဟ်ပေါ်၌ ရှင်သန်နေထိုင်နိုင်အောင် ဖန်တီးပြုလုပ်ရမည့် လုပ်ငန်းစဉ်ဖြစ်သည်။ အဆိုပါ လုပ်ငန်းစဉ်ကြီးသည်လည်း ၃၅ နှစ်ကြာ စီမံကိန်းကြီး ဖြစ်ပြီး ၂၁၁၅ ခုနှစ်မှ စတင်လုပ်ဆောင်ခဲ့လျှင် ၂၁၅၀ ပြည့်နှစ်ရောက်မှ ပြီးဆုံးနိုင်ဖွယ် ရှိသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် အင်္ဂါဂြိုဟ်ပေါ်သို့ အရောက်သွားပြီး စမ်းသပ် အခြေချနေထိုင်နိုင်သည့် အချိန်မှ စတင်ရေတွက်လျှင်ပင် ကမ္ဘာလူသားတို့ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်နိုင်ရေးအတွက် လုပ်ဆောင်ရမည့် အချိန်ကာလမှာ နှစ်ပေါင်း ၁၂၀ ကြာမြင့်ဦးမည် ဖြစ်သည်။

ထိုသို့နှစ်ပေါင်း ၁၂၀ ကြာမြင့်သည့် အင်္ဂါဂြိုဟ် စီမံကိန်းကြီး၏ လုပ်ငန်းစဉ်များထဲတွင် ညအပူချိန် အလွန်အမင်း ကျဆင်းနေသော အင်္ဂါဂြိုဟ်ကြီးကို အတိုင်းအတာတစ်ရပ်အထိ ပူနွေးလာအောင် လုပ်ဆောင်ရန်မှာ အဓိကကျသော လုပ်ငန်းကြီး ဖြစ်သည်။

ပါမောက္ခကိုကိုအောင်

## ကျွတ်မပါသော တာယာ တွဲဖက်ပါမောက္ခ ဦးလွင်မြင့်



ဘီးပေါက်ခြင်း၊ လေလျော့နည်းခြင်းတို့ဖြစ်နိုင်ခြေနည်းသော ကျွတ်မပါသည့် တာယာကို ပြီးပြည့်စုံသည့် အဆင့်ရောက်အောင် ဆုံးဖြတ်ချက်ခိုင်ခိုင်မာမာဖြင့် ကြိုးစားခဲ့သည့် လူငယ်အင်ဂျင်နီယာလေးတစ်ယောက်၏ စွမ်းဆောင်မှုများအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

များမကြာမီက ကားမောင်းသမားတစ်ယောက်ဟာ သူ့ရဲ့ကားကို အမဲဆီထိုးဖို့ ကားဝပ်ရှော့တစ်ခုမှာရပ်ခဲ့ပါတယ်။ ကားကိုဝန်ချီစက်နဲ့ မပြီးမြင့်ထားတဲ့အချိန်မှာစက်ပြင်ဆရာက ကားသမားကိုခေါ်ပြီး သူ့ကားရဲ့ တာယာတစ်လုံးမှာ သံချောင်းတစ်ချောင်း စူးဝင်နေတာကို ပြခဲ့ပါတယ်။ ပြီးတော့



သူက “တာယာအသစ်နဲ့ လဲချင်ပါသလား” လို့ မေးခဲ့ပါတယ်။

ကားသမားက “ခင်ဗျားရဲ့ ပလာယာကို ခဏလောက်ငှားနိုင်ပါသလား” လို့ ပြန်မေးခဲ့ပြီး ပလာယာနဲ့ သံချောင်ရှည်ကြီးကို ဆွဲနုတ်ခဲ့ပါတယ်။ စက်ပြင်ဆရာက လေတွေ ရှူခနဲ ပန်းထွက်လာမလားလို့ စောင့်ကြည့်ခဲ့ပေမဲ့ လေက လုံးဝ ထွက်မလာခဲ့ပါဘူး။ တကယ်တော့ ကားသမားရဲ့ တာယာက ဘီးပေါက်ခြင်းကို ခံနိုင်ရည်ရှိပြီး အပေါက်ကို အလိုအလျောက် ပိတ်စေတဲ့ ကျွတ်မပါတဲ့ တာယာအသစ် ဖြစ်ပါတယ်။



တာယာအသစ် ပုံသွန်းလောင်းခြင်းက နောက်ဆုံးမှာ တာယာထုတ်လုပ်မှုကို ပုံစံပြောင်းလဲသွားစေလိမ့်မည်လို့ တာယာအသစ် ဖန်တီးသူတွေက မျှော်လင့်ခဲ့ကြပါတယ်။

သတင်းဓာတ်ပုံသမားတစ်ယောက်အတွက် သတင်းကောင်းတစ်ခုရစေဖို့ ကားတာယာအသစ်တစ်လုံးကို သံချောင်းခြောက်ချောင်းစိုက်ထားတဲ့ ဘုတ်ပြားပေါ်ကို အကြိမ် ၅၀ ဖြတ်ပြီး လှိမ့်စေခဲ့ပါတယ်။ သာမန်တာယာတစ်လုံးမှာ အပေါက်ပေါင်းများစွာ ပေါက်စေမှာ ဖြစ်ပေမဲ့

တာယာအသစ်မှာ လေတောင် စိမ့်မထွက်ခဲ့ပါဘူး။

ဂျာမနီနဲ့  
ပြင်သစ်  
နှစ်နိုင်ငံလုံးက  
ရော်ဘာရေမြှုပ်နဲ့  
ဖြည့်ထားတဲ့  
တာယာကို  
ပြုလုပ်ခဲ့ကြပါတယ်။  
၎င်းအပေါ်ကိုအခြေခံပြီး  
ဗြိတိသျှက  
မိုင် ၅၀ အထိ  
ကြာရှည်ခံမယ့်  
ခိုင်ခံ့ပြီး  
လေဖြည့်ထားတဲ့  
တာယာရဲ့  
ဘေးဘက်နံရံတွေကို  
ရော်ဘာအပိုနှင့်...

ကျွတ်မပါတဲ့ တာယာတပ်ဆင်ထားတဲ့ ကားကို မောင်းပြီး ရဲတစ်ယောက်က လူဆိုးနောက်ကိုလိုက်နေပါတယ်။ ကားလမ်းနဲ့ တစ်ခုခု

ရိုက်ခတ်မိပြီး “တောက် တောက် တောက်”  
မြည်သံကျယ်ကျယ် ထွက်လာတဲ့ အချိန်မှာ  
သူဟာ လီဗာကို အဆုံးထိ နင်းချလိုက်ပါတယ်။  
သူဟာကားကိုအရှိန်လျှော့ရမည့်အစားသို့မဟုတ်  
ရပ်ပစ်ရမည့်အစား ကားကို ဆက်မောင်းပြီး  
လူဆိုးကို ရအောင် ဖမ်းနိုင်ခဲ့ပါတယ်။



အဲဒီနောက် သူက ကားကို စစ်ဆေးကြည့်  
တဲ့အခါမှာတော့ မူလီကြီးတစ်လုံးက ကား  
ရှေ့ဘီးတာယာထဲမှာ စိုက်ဝင်နေတာကို တွေ့  
ရပါတယ်။ သူက အဲဒီမူလီကြီးကို ဆွဲထုတ်ပြီး  
ကားကို သူ့ဌာနချုပ်ကို ပြန်မောင်းသွားခဲ့တယ်။

ကျွတ်မပါတဲ့တာယာအခွံဟာ ပျက်စီးနိုင်  
ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလိုပျက်စီးဖို့ ခက်ပါတယ်။  
ထက်ပိုင်းကျိုးနေတဲ့ ဘီယာပုလင်းအခွံက ၎င်း  
ကို နှစ်လက်မလောက် အပေါက်ပေါက်စေပြီး  
ပျက်စီးသွားစေနိုင်ပါတယ်။ ကြေးဝါပြန်ချောင်း  
အပိုင်းအစတစ်ခုက ၎င်းကို ထိုးဖောက်ပြီး  
လက်မဝက်လောက် လေထွက်ပေါက် ဖြစ်သွား  
စေတဲ့အခါမှာတော့ ၎င်းဟာ ပြားသွားခဲ့ပါ  
တယ်။ ဒါပေမဲ့ ရုတ်တရက် ကားဘီးပေါက်  
နိုင်တဲ့ အန္တရာယ်တော့ မဖြစ်စေနိုင်ပါဘူး။

ကားဘီးပေါက်တဲ့အန္တရာယ်ကို ကြိုတင်  
ကာကွယ်လိုရမယ့် နည်းလမ်းတွေကိုတော့ နှစ်  
ပေါင်းအတော်ကြာကြာ ကြိုးစားရှာဖွေခဲ့ကြ  
ပြီးပါပြီ။

၁၉၃၀ ပြည့်နှစ်များကတည်းက Goodyear  
Tyre and Rubber Company က သက်စောင့်  
( Lifeguard ) လို့ခေါ်တဲ့ အတွင်းခံ ( Lining ) နှစ်  
ထပ်ပါတဲ့ တန်ဖိုးမြင့် အတွင်းဘက်ကျွတ်ကို  
ဈေးကွက်တင်ပြီးပါပြီ။ လွန်ခဲ့တဲ့ ၁၀ နှစ်က  
နယူးယောက်ကမ္ဘာ့ကုန်စည်ပြပွဲမှာကျွတ်မပါတဲ့  
တာယာတွေပြုလုပ်တဲ့ B.F Goodrich Company  
က မည်သည့်သေးငယ်သော အပေါက်ကိုမဆို  
ချက်ချင်းပိတ်သွားစေနိုင်တဲ့ နူးညံ့ပျော့ပျောင်း  
သော အပေါက်ပိတ် ရော်ဘာအလွှာပါတဲ့ ကျွတ်  
တွေကို ပြသခဲ့ပါတယ်။

ရန်သူရဲ့ပစ်ခတ်မှုကြားမှာ စစ်လေယာဉ်  
တွေကို သယ်တဲ့ ဓာတ်ဆီကားတွေကလည်း  
အဲဒီနည်းကို သုံးခဲ့ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သာမန်  
တာယာတွေထက် လေးဆလောက် ဈေးကြီး  
တဲ့ လုံခြုံရေးကျွတ်တွေရဲ့ ကြီးမားတဲ့ ကုန်ကျ  
စရိတ်တွေကြောင့် ၎င်းတို့ဟာ နောက်မှာ ကျန်ခဲ့  
ရပါတယ်။ ခုတော့ ကျွတ်မပါတဲ့ တာယာတွေရဲ့  
ဈေးနှုန်း အတားအဆီးကို ကျော်လွှားနိုင်ခဲ့  
ပါပြီ။

Goodrich မှ ငယ်ရွယ်တဲ့အင်ဂျင်နီယာလေး  
ဖရန့်ဟာဇက်ရဲ့ တီထွင်ဉာဏ်နဲ့စွမ်းဆောင်မှုက  
တာယာ အသစ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေခဲ့ပါတယ်။  
စစ်အတွင်းက တိုက်ခိုက်ရေးသုံး တာယာတွေရဲ့  
လိုအပ်ချက်တွေကိုလေ့လာရင်းကစိတ်ကူးဉာဏ်  
ပေါ်ပေါက်လာခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

စစ်ပွဲမတိုင်မီကတည်းက အမေရိကန် အစိုးရက ကျည်ဆန် သို့မဟုတ် ဗုံးဆန်တွေ ထိမှန်ထားလို့ ဆန်ခါပေါက်ဖြစ်ပြီး ပြားနေတဲ့ တာယာနဲ့ အနည်ဆုံး ၇၅ မိုင်အထိ ဆက်ပြီး မောင်းတာကို ခံနိုင်တဲ့ တိုက်ပွဲဝင်တာယာမျိုး ထုတ်လုပ်ပေးဖို့ တာယာထုတ်လုပ်သူတွေကို တောင်းဆိုခဲ့ပါတယ်။



ဂျာမနီနဲ့ ပြင်သစ် နှစ်နိုင်ငံလုံးက ရော်ဘာ ရေမြှုပ်နဲ့ ဖြည့်ထားတဲ့ တာယာကို ပြုလုပ်ခဲ့ ကြပါတယ်။ ၎င်းအပေါ်ကို အခြေခံပြီး ဗြိတိသျှ က မိုင် ၅၀ အထိ ကြာရှည်ခံမယ့် ခိုင်ခံ့ပြီး လေဖြည့်ထားတဲ့ တာယာရဲ့ ဘေးဘက်နံရံတွေ ကို ရော်ဘာအပိုနဲ့ ထပ်ပြီး အားဖြည့်ပေးထား ခဲ့ပါတယ်။

နောက်ဆုံးမှာတော့ ဘေးဘက်နံရံတွေကို ပိုကောင်းတဲ့ ရော်ဘာဒြပ်ပေါင်းနဲ့ အားဖြည့်ပြီး မိုင် ၁၅၀ အထိ တာယာအပြားနဲ့ မောင်းနိုင်တဲ့ တာယာများကို အမေရိကန် လက်တွေ့ စမ်းသပ် သူတွေက ရရှိသွားခဲ့ကြပါတယ်။ ပြင်သစ်ကနေ ဂျာမနီအထိ သူ့ရဲ့ အားရစရာ အကောင်းဆုံး မောင်းနှင်ခြင်းမှာဗိုလ်ချုပ်ပတ်တွန်ရဲ့အောင်မြင်

မှုဟာတစ်စိတ်တစ်ဒေသအားဖြင့် တိုက်ခိုက်ရေး တာယာအသစ်ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

ထိုတိုက်ခိုက်ရေးတာယာတွေ အသုံးပြုတဲ့ လိုင်နင်တွေဟာ ဟာဇက်ကို စိတ်ကူးတစ်ခု ပေးခဲ့ပါတယ်။ “လိုင်နင်က တာယာရဲ့ အတွင်း ဘက်ပတ်ပတ်လည်အားလုံးအထိ ဆန့်ထားပြီး လေကို Fabric ရဲ့ အပြင်ဘက်မှာ ထိန်းပေး ထားတယ်ဆိုရင်၊ တာယာကို ဘီးခွေအနား ကွပ်မှာ တင်းတင်းကျပ်ကျပ် တပ်ဆင်ထားမယ် ဆိုရင် ကျွတ်မလိုဘဲ ဘာကြောင့် လေကို အထဲမှာ ထိန်းမထားနိုင်ရမှာလဲ” လို့ သူက အခိုင်အမာ ယုံကြည်ခဲ့ပါတယ်။

သူ့ရဲ့ အချိန်ကို ဖြုန်းတီးနေရသလို ဦးဆောင် တာယာကျွမ်းကျင်သူ အများစုရဲ့ ဆန့်ကျင်တဲ့ ဆန္ဒသဘောထားနဲ့ ရင်ဆိုင်ကြုံ တွေ့နေရသော်လည်းပဲ ဟာဇက်ဟာ သူ့ရဲ့ လက်တွေ့စမ်းသပ်ချက်ကို ဇွဲနဲ့ ဆက်လုပ်ခဲ့ ပါတယ်။ ထူထဲသော တိုက်ခိုက်ရေးတာယာ ရဲ့ အတွင်းခံ (လိုင်နင်)တွေအစား အပူနဲ့ အခြေ အနေအပြောင်းအလဲ အားလုံးအောက်မှာ တာယာအတွင်းဘက်မှာသေချာစွာကပ်နေမယ့် ပါးလွှာသော လိုင်နင်တစ်ခုရဖို့ ရာပေါင်းများ စွာသော ရော်ဘာဒြပ်ပေါင်းအမျိုးမျိုးနဲ့ စမ်းသပ် လုပ်ကိုင်ခဲ့ရပါတယ်။

နောက်ဆုံးမှာတော့ Butyle ရော်ဘာက လိုချင်တဲ့ အဖြေဆိုတာကို သက်သေပြနိုင်ခဲ့ ပါတယ်။ တစ်လက်မရဲ့ ၁၀ ပုံ တစ်ပုံသာထူတဲ့ ဖြူတိုင်းလိုင်နင်က တစ်လက်မ အပြည့်ရှိတဲ့ သာမန်ရော်ဘာလိုပဲ လေကို ထိန်းနိုင်ခဲ့ ပါတယ်။

လေလုံဖို့ အဝင်ခွင်ကျဖြစ်နေတာ သေချာစေဖို့ ဘီးခွေအနားကို မြဲအောင်ချုပ်ထားတဲ့ ဘီးတင်အပြင်ဘက်တစ်လျှောက်ကို ရော်ဘာခေါင်ချုပ် (ပန်း ) ဖြင့် တာယာကို အုပ်ပိုးထားပါတယ်။

Gum Rubber အပိုတစ်လွှာက တာယာကို အပေါက်ဖာစေပါတယ်။ ပုံမှန် အတွင်းကျွတ်များမှာ သုံးသကဲ့သို့ ရိုးရိုးဘား (Valve) တစ်ခုကို ဘီးခွေအနားအပေါက်မှာတပ်ဆင်ကာ ဝါရှာနှစ်ခုခံပြီး တင်းကျပ်နေအောင် ဝက်အူကျပ်ထားပါတယ်။ သာမန်တာယာတွေလိုပဲ တာယာအသစ်ကို တူညီတဲ့ဖိအားနဲ့ လေထိုးရပါတယ်။

၁၉၄၂ ခုနှစ်ကတည်းက ဟာဇက်ကိုယ်တိုင်လည်း သူ့ကားမှာ အတွင်းကျွတ်ကို မသုံးတော့ပါဘူး။ သို့သော် လွန်ခဲ့တဲ့ ဖေဖော်ဝါရီလတိုင်အောင် ကျွတ်မပါတဲ့ တာယာတွေကို စမ်းသပ်စေရိယာတွေမှာပဲ ရောင်းခဲ့ရပါတယ်။

ဒါကြောင့် ထုတ်လုပ်မှုကို ကန့်သတ်ထားခဲ့ရပါတယ်။

ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ စက်ရုံဝန်ဆောင်ခန့် ဝန်ဆောင်စရိတ်ကို အသေအချာ လေ့လာဖို့ လိုအပ်လို့ပါပဲ။ အကယ်၍ ဘီးခွေအနားက ကွေးနေရင်၊ သံချေးတက်ပြီး ချိုင့်နေရင် လေစိမ့်ထွက်လိမ့်မယ်ဆိုတာကို ဆီဆိုင်က လက်ထောက်တွေကလည်း သိဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

Goodrich ကုမ္ပဏီကလည်း မကြာမီမှာ ၎င်းတာယာအရေအတွက် အလုံအလောက် ထုတ်လုပ်ဖို့ စီစဉ်ထားပါတယ်။ အနည်းဆုံး အခြားကုမ္ပဏီ သုံးခုကလည်း သူတို့ကိုယ်ပိုင် ကျွတ်မပါတဲ့တာယာတွေကို ပိုကောင်းအောင် ပြုလုပ်ပြီး ထုတ်လုပ်နေကြပါတယ်။

တွဲဖက်ပါမောက္ခ ဦးလွင်မြင့်

Ref: At Last, Tyres Without Tubes

By Myron stearns

R.D, Jan, 2022



### ရပါတယ်

ခရီးသွားတစ်ဦးက လယ်သမားတစ်ဦးကို “သုံးနာရီထွက်မယ့်ရထား မီအောင် လယ်ကွင်းထဲက ဖြတ်သွားရင် ရနိုင်ပါလား” ဟု မေးသည်။

“ရပါတယ်၊ နွားသိုးကြီးသာ ခင်ဗျားကို မြင်ရင် ခင်ဗျား နှစ်နာရီ အမြန်ရထားကိုတောင် မီနိုင်တယ်” ဟု လယ်သမားက ပြောသည်။

မော်(သန်လျင်)





## ရှုံးနိမ့်သူရဲ အောင်နိုင်ခြင်း

သန့်ဝင့်သော်



အနည်းငယ်သော အောင်မြင်မှုလေးများအတွက် အလွန်ပျော်ရွှင်ကြည်နူးနေသည့် သားကို ကြည့်ကာ ဝမ်းသာပီတိဖြစ်ရုံနှင့် အားကစားတွင် မထူးချွန်သည့် သားကို ထူးချွန်လာအောင်၊ စိတ်ဓာတ်ရဲရင့်လာအောင် ပြုစုပျိုးထောင်ပေးရသည့် မိခင်တစ်ဦးအနေဖြင့် ဂုဏ်ယူမိပုံများ အကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ကျွန်မသား ဂျော်နီ တတိယတန်းကို ရောက်တော့ သူနိုင်ကိုယ်နိုင် ယှဉ်ပြိုင်ရသော ပြေးခုန်ပစ် အားကစားနည်းတွင် ပါဝင်ကစားခဲ့သည်။ သူက ရင်ဆိုင်ယှဉ်ပြိုင်ပြီး အစမ်းသပ်ခံရန် အဆင်သင့် ဖြစ်နေပါပြီ။ ကျွန်မကတော့ အဆင်သင့် မဖြစ်သေးပါ။ ကျွန်မက သူ့ကို ထိလွယ်ရှလွယ် အန္တရာယ်ကျ ရောက်လွယ်သည့် လူမမည်အရွယ် ကလေးငယ်တစ်ဦးလိုသာ ထင်မြင်နေဆဲ ဖြစ်သည်။

“ဒီနေ့ ကျောင်းဆင်းရင် ကျောင်းမှာပဲ ဆက်နေပြီး ပြေးခုန်ပစ် လေ့ကျင့်ရဦးမယ်” တစ်နေ့မှာ သူက ပြောလာသည်။ အသံက သူ့လို ကလေးငယ်တစ်ယောက်အတွက် အံ့ဩရလောက်အောင် လေးနက်နေသည်။

“သားကစားတာ မေမေလာကြည့်ပါလား”  
ကျွန်မသွားခဲ့သည်။ သူကစားတာကိုကြည့်ခဲ့ပါသည်။ ပြီးတော့ ကျွန်မ ရင်နှင့်ခဲ့ရပါသည်။ အကြောင်းမှာ သူက အပြင်းအထန် ကြိုးစားနေပြီး ရလဒ်များက စိတ်ပျက်အားငယ်စရာကောင်းနေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ သူက ပိန်လီသော ခြေထောက်များကို ဒလက်လှည့်သလို အပြင်းအထန် အားထည့်ပြီး စွန့်စွန့်စားစား ပြေးခဲ့သည်။ တခြားကလေးများက အလွယ်တကူ ပြေးပြီး သူ့ထက် ပိုမြန်ကြသည်။

သူကအမြင့်ခုန်ရာတွင်လည်း သိပ်မကောင်းလှပါ။ သူ့ကိုယ်သူ လေထဲပစ်ပြီး ခုန်လိုက်တိုင်း မကြာခဏ ဘားတန်းပေါ် သွားကျနေသည်။ ထပ်လဲလဲ အစွမ်းကုန် ကြိုးစားအားထုတ်ရာမှ မကြာမီ သူ ထိခိုက်အနာတရ ဖြစ်လာသည်။

“သားကပြေးခုန်ပစ်မှာ သိပ်မကောင်းဘူး”  
ရက်သတ္တပတ် အတန်ကြာ ဤသို့ဖြစ်ပြီး နောက် သူ ဝန်ခံလာသည်။

“အငယ်တန်း ဘေ့စ်ဘော့စမ်းကစားကြည့်မှ ထင်တယ်။ သားက ဘေ့စ်ဘော့မှာ ကောင်းတဲ့သူမျိုး ဖြစ်ချင်ဖြစ်နေမှာပေါ့”

သူက ဘေ့စ်ဘော့မှာလည်း မကောင်းပါ။ အကြောင်းက ဘောလုံးကို သူ မမြင်ရသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ သူက အဝေးမှန်သူဖြစ်သည်။ မျက်မှန်ပါလျှင်ပင် အဝေးကို သူ မမြင်ရပါ။ သူက ဘေ့စ်ဘော့နှင့်လည်း အဆင်ပြေသူမဟုတ်ပါ။ ဒီတော့ ညနေတိုင်း ပင်ပန်းအားငယ်စွာ ကျွန်မဆီသို့ သူပြန်လာတတ်သည်။

တစ်ညနေတွင် သူသည် ခါတိုင်းထက်ပင် ပို၍ စိတ်ဓာတ်ကျနေပုံရသည်။ သူ၏ မသပ်မရပ်

အညိုရောင်ဆံပင်များက ချွေးစိုနေသော နေရာလေးများတွင် ထိုးထိုးထောင်ထောင် ဖြစ်နေပြီး ချွေးပေါက်များက နဖူးပေါ်ရှိ ဖုန်မှုန့်များနှင့် လူးကာ ရွံ့ရာများ ထင်နေသည်။

“သားဆီကို လွင့်ပျံလာတဲ့ ဘောလုံးတိုင်း အကုန်လွဲတယ်။ ပြီးတော့ သားနှစ်ခါ အလှည့်သေတယ်” သူက ပြောသည်။

“အဲဒါ သိပ်ဆိုးတာပေါ့။ မနက်ဖြန်ကျရင် တော့ ပိုကောင်းချင်ကောင်းလာမှာပါ”

ကျွန်မ က ရုဏာသက်စွာ ပြောလိုက်သည်။

သူက မရေမရာနှင့် ခေါင်းခါသည်။ ကျွန်မ နှစ်သိမ့်သည့်အနေနှင့် သူ့ပခုံးကို ကိုင်လိုက်သော်လည်း သူက ကိုယ်ကိုတိမ်းပြီး ရှောင်လိုက်သည်။ ထို့နောက် သူ့ရင်ဘတ်ပေါ်က အကြည့်ရဆိုးသော အနီရောင် အစွန်းအထင်းများကို ကျွန်မ သတိပြုလိုက်မိသည်။

“ဒီ အနီကွက်တွေက ဘာတွေလဲ”

ကျွန်မ မေးလိုက်သည်။ သူက ငုံ့ကြည့်ပြီး ပြောသည်။

“အို..ဒါတွေပေါ့။ အဲဒါသားကို ဘောလုံးမှန်တဲ့ နေရာတွေလေ”

“အမလေးကွယ်၊ သားက ဘောလုံးမှန်ခါနီးတော့ ငုံ့မရှောင်လိုက်ဘူးလား”

သူ မျက်လုံးပြူးပြီး အထိတ်တလန့် ဖြစ်သွားသည်။

“အဲဒီလိုလုပ်လို့ မရဘူးလေ။ ကွင်းလယ်သမားအလှည့်ကျတဲ့အခါ ဘောလုံးကို ဘယ်တော့မှ ရှောင်လို့မရဘူး။ သူ့အလုပ်က ဘောလုံးကို ဖမ်းရမှာ”

ယောက်ျားလေးတစ်ယောက် ဖြစ်ရသည် မှာ မလွယ်ပါလားဟု ကျွန်မ သိလာခဲ့ရသည်။ သို့သော် သူ့ကို လေ့ကျင့်ရေးကွင်းမှ ပြန်ကြိုလာ ပြီး အားကစားအင်္ကျီအသစ်ရလာသော နေ့လို ကောင်းသော အခိုက်အတန့်များလည်း ရှိပါသေး သည်။ သူက အဖြူနှင့် အစိမ်းရောင် အားကစား အင်္ကျီကို ပခုံးပေါ်လွယ်လွယ်တင်ပြီး ကားဆီကို ပြေးလာသည်။ သူ့မျက်နှာပေါ်မှာ အပြုံးက အမေရိကတိုက် တစ်တိုက်လုံးရှိ ဘေ့စ်ဘော ကွင်းတိုင်းကို လင်းထိန်သွားနိုင်လောက်ပါ သည်။

“သား အားကစားအင်္ကျီတစ်ထည်ရတယ်။ တချို့ကောင်တွေ မရဘူး။ ဒါနောက်ဆုံးတစ်ထည် ပဲ။ နည်းပြဆရာက ဒါသားကိုပေးတာ။ ဆရာက ပြောတယ်။ ဒါ သားနဲ့ ထိုက်တန်တယ်တဲ့”

“ဂုဏ်ယူပါတယ်ကွာ” ကျွန်မ ပြောလိုက် သည်။



သူက ရွှင်မြူးစွာ ပင့်သက်ရှိုက်ရင်း ကျွန်မ ဘေးကနေရာတွင် နေသားတကျ ဝင်ထိုင်လိုက် ပြီး အားကစားအင်္ကျီကို နောက်ကျောက နာမည်

အောင်နိုင်သူတစ်ယောက်၏

မိခင်ဖြစ်ရသည်မှာ

ဂုဏ်ယူစရာ

ကောင်းပါသည်။

သို့သော်

ကျွန်မ

စိတ်ပိုင်းဖြတ်လိုက်ပါသည်။

ရဲရင့်သော

အရိုးသမားကလေးတစ်ဦးကို

ပြုစုပျိုးထောင်ရသော

မိခင်ဖြစ်ရခြင်းသည်လည်း ...

နှင့် နံပါတ်တွေ ဖတ်လို့ရအောင် သူ့ပေါင်ပေါ် တွင် ဖြန့်လိုက်သည်။

“ဒီဟာရဖို့ အကြိမ်ကြိမ် ချွေးအိုးကွဲခဲ့ရ တာ မောင်”

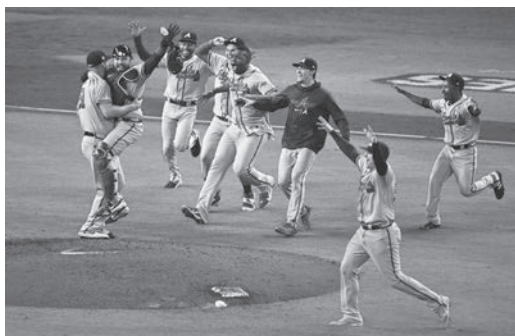
သူ ခဏ နားလိုက်သည်။ ပြီးမှ ကျွန်မ နားလည်အောင် ထပ်ရှင်းပြသည်။

“ချွေးအိုးကွဲတယ်ဆိုတာက အပြင်းအထန် ကြိုးစားကစားရတဲ့အခါ သားတို့သူငယ်ချင်း တွေပြောတဲ့ စကားလေ”

သူ သိပ်ပျော်နေတာကို မြင်ရတာ ကြည်နူး စရာကောင်းလှပါသည်။

ထို့နောက် ထိုင်ခုံပူအောင် ထိုင်ရသော ကာလ စတင်ခဲ့သည်။ တစ်နေ့တွင် သူ့ကို ဘွေစံ ဘောလွေကျင့်ရေးကွင်းသို့ ကျွန်မ ခေါ်လာခဲ့ သည်။ သူက လိမ္မော်ရောင် အားကစားအင်္ကျီနှင့် အောက်ပိုင်းဖြတ်ထားသော ဂျင်းဘောင်းဘီ ကို ဝတ်ထားသည်။ ကျွန်မ သူ့ကို ထားခဲ့ပြီး တစ်နေ့တာ အလုပ်များ အပြီးသတ်ရန် အနီး အနားသို့ဆက်သွားခဲ့သည်။ ပြီးမှကျွန်မလွေကျင့် ရေးကွင်းသို့ ပြန်လာခဲ့သည်။

ကွင်းနှင့် တစ်ဘလောက်ခန့်အလိုသို့ ရောက်သောအခါ လိမ္မော်ရောင်အင်္ကျီဝတ်ထား သော လူသဏ္ဌာန်ကလေးတစ်ခု ကွင်းထဲတွင် လဲကျပြီး မလှုပ်မယှက် ဖြစ်နေသည်ကို လှမ်း မြင်လိုက်ရသည်။ လူတိုင်းကလည်းသူ့ပတ်လည် တွင် စုရုံးနေကြသည်။ ကျွန်မ ကားကို ဖြစ်သလို ရပ်ထားခဲ့ပြီး ကစားကွင်းထဲ ဖြတ်ပြေးသွားခဲ့ သည်။



သူပြင်းပြင်းထန်ထန် မထိခိုက်မိပါ။ တခြား ကစားသမားတစ်ဦးနှင့် တိုက်မိခြင်း ဖြစ်သည်။ သူ မူးမေ့သွားပြီး စိုးရိမ်စရာကောင်းလောက် အောင် နှာခေါင်းသွေးများ ထွက်နေသည်။ သို့သော် ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်းဖြင့် ခဏမျှ ပြုစု ပြီးသောအခါ မတ်တတ်ထရပ်ပြီး ကားဆီသို့ အကူအညီမပါဘဲ လမ်းလျှောက်သွားခဲ့သည်။ နောက်တစ်နေ့တွင် သူ့မျက်လုံးတွေ နှစ်ဖက် စလုံး ညိုမည်းနေသည်။

“သား ဒီညနေ အားကစားကွင်း မသွားရင် ပိုကောင်းမယ်နော်။ မင်းကိုကြည့်ရတာ ပုံစံက သိပ်မကောင်းဘူး” ဟု ကျွန်မ ပြောလိုက်သည်။

“ဪ...မေမေရယ်၊ ပွဲကြည့်စင်မှာ ထိုင် ကြည့်ဖို့အရေး ပုံစံသိပ်ကောင်းစရာ မလိုပါဘူး” သူက ငြင်းသည်။

သို့သော် ထိုညနေက ပွဲကြည့်စင်တွင် သူ မထိုင်ရပါ။ သူ၏ မဆုတ်မနစ် ကြိုးစားအား ထုတ်မှုကို အဆုံးတွင် နည်းပြဆရာက အသိ အမှတ်ပြုခဲ့သည်။ နောက်ပိုင်းတွင်ဆရာကသူ့ကို တစ်ပွဲစီတွင် အလှည့်ကျ ထည့်သုံးသွားခဲ့ပါ သည်။ နည်းပြဆရာသည် အောင်နိုင်ရေးထက်



တခြားအကြောင်းများကိုလည်း အလေးထား စဉ်းစားတတ်သော ဆရာမျိုးဖြစ်သည်မှာ ထင်ရှားပါသည်။

ဂျော်နီ ဘောလုံးနှင့် လွဲချော်မှုတွေ များနေသည်။ ဘောလုံးပစ်ရာတွင်လည်း စိတ်လောကြီးနေပြီးအလှည့်သေတာတွေရှိနေသည်။ ပြီးတော့သူ့အမှားများအားလုံးကိုအသံချဲ့စက်မှကြေညာနေသည်။ မိခင်တစ်ယောက်အနေနှင့် သားအတွက်ကျွန်မစိတ်မကောင်းဖြစ်ရပါသည်။

ထို့နောက် တစ်ညနေမှာတော့ အရေးကြီးသောဘောလုံးသည်သူ့ဆီသို့တန်းတန်းမတ်မတ်ဝင်လာသည်။ နည်းပြဆရာသည် မျက်နှာရှုံ့မဲ့ပြီး မျက်လုံးများ အုပ်ထားလိုက်သည်ကို ကျွန်မမြင်လိုက်ရသည်။ ဘောလုံးက ဂျော်နီ၏လက်အိတ်ထဲ ဝင်လာပြီး လက်အိတ်ထဲတွင် မိနေသည်။

ကျွန်မတို့ ကားမောင်းပြီး အိမ်အပြန်တွင် ဂျော်နီ၏ထံပါးဝယ် အောင်မြင်မှု အငွေ့အသက်များ သင်းထုံမွေးပျံ့နေသည်မှာ အမှန်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

“လမ်းမှာ ကားရပ်ပြီး မိသားစုတစ်စုလုံး အတွက် မုယောနို့ ဝင်ဝယ်သွားရအောင်လေ” သူက အခန့်သား အကြံပြုသည်။

“ဝယ်ရမှာပေါ့ရှင်” ကျွန်မသဘောတူလိုက်သည်။ တကယ်တော့ အောင်မြင်မှုဟူသည် အကြောင်းအကျိုး ဆက်စပ်နေသော အရာပင် ဖြစ်သည်။

ယခုတော့ ဂျော်နီ အိပ်မောကျနေပါပြီ။ သူသည် ပက်လက်အနေအထားဖြင့် အိပ်နေသည်။ သူ့လက်များက ဘေးသို့ ဆန့်ထုတ်ထား

ပြီး ပျော့ဖပ်နေသည်။ သူ၏ ဘေ့စ်ဘောလက် အိတ်က သူ့ခေါင်းအုံးဘေးတွင် အကျအနစ် ရှိနေသည်။ နူးညံ့ဖောင်းမို့နေသော သူ၏ ကလေး ပါးပြင်လေးကို ကျွန်မ ငုံ့နမ်းလိုက်သည်။ ထိုစဉ် ကျွန်မ အတွေးတစ်ခုပေါ်လာသည်။



ကျွန်မသိသော အမေများအကြောင်းကို ကျွန်မ စဉ်းစားကြည့်သည်။ ထိုအမေများသည် ပွဲကြည့်စင်တွင် ထိုင်ပြီး ပန်းတိုင်ရောက်၍ ဆုတံဆိပ်များ ဆွတ်ခူးသွားသောသူတို့သားများကို အော်ဟစ် အားပေးနေကြသည်။

အောင်နိုင်သူ တစ်ယောက်၏မိခင် ဖြစ်ရသည်မှာ ဂုဏ်ယူစရာကောင်းပါသည်။ သို့သော် ကျွန်မ စိတ်ပိုင်းဖြတ်လိုက်ပါသည်။ ရဲရင့်သော အရှုံးသမား ကလေးတစ်ဦးကို ပြုစုပျိုးထောင်ရသော မိခင်ဖြစ်ရခြင်းသည်လည်း ထပ်တူရင်ခုန်ကြည်နူးရသော အတွေ့အကြုံပါလား ဟူ၍သာ။ ။

သန့်ဝင့်သော်

Ref: A Loser Wins Out  
By Pat Van Ruskirk  
R.D, April, 1971.

# လူငယ်များနှင့် ရည်မှန်းချက်

## မောင်မောင်မြင့်သိန်း (စက်မှုတက္ကသိုလ်)



အောင်မြင်ပျော်ရွှင်သော ဘဝကိုပိုင်ဆိုင်နိုင်စေရန် ရည်မှန်းချက် ကြီးကြီးထားရမည် ဖြစ်ကြောင်း၊ မိမိ၏စိတ်ဓာတ်ကိုလည်း အကောင်းဘက်သို့ ရောက်ရှိအောင် ပြုပြင်ပေးရမည် ဖြစ်ကြောင်း နှင့် အကောင်းမြင်စိတ် မွေးမြူရန် အထောက်အကူဖြစ်စေသည့် အကြံပြုချက်များအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ရည်မှန်းချက် (ပြင်းပြသောဆန္ဒ) သည် အကျိုးပြု အကောင်းမြင် အသွင်ဆောင်သည်။ ယင်းသည် သန္ဓေပါဗီဇစိတ်ဖြစ်ပြီး တစ်စုံတစ်ရာကို လက်ဆုပ်လက်ကိုင် ပိုင်နိုင်လိုသောဆန္ဒ တစိုက်မတ်မတ်ရှိခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ရည်မှန်းချက် (ပြင်းပြသောဆန္ဒ) ကို ပျိုးထောင်ရယူနိုင်သည်။ အောက်ပါတို့သည် အထောက်အကူ ပြုနိုင်သည့် အကြံပြုချက်လေးများ ဖြစ်သည်-

ကျန်းမာရေးနှင့် စွမ်းအားကောင်းကောင်း ထိန်းသိမ်းထားပါ။

လူ့စိတ်သည် ခန္ဓာကိုယ်အခြေအနေ ဆင့်ခံရရှိရသည်။

ရည်မှန်းချက် ကြီးမားသူတစ်ဦးကဲ့သို့ တွေးခေါ်ကျင့်ဆောင်ပါ။ ရည်မှန်းချက် ကြီးမားသူတို့နှင့် ပေါင်းသင်းပါ။



ရည်မှန်းချက် ကြီးမားသူတစ်ဦးကဲ့သို့ တွေးခေါ်ကာ ရည်မှန်းချက်ကြီးမားသူတို့နှင့် ပေါင်းသင်းပါက မကြာခင်မှာပင် သင် အပြောင်းအလဲတစ်ခု တွေ့ကြုံခံစားရမည်မှာ မလွဲဧကန်ပင် ဖြစ်ပါမည်။

**သင်၏စွမ်းဆောင်ရည်ကို သိပါ။**

သင့်အားသာချက်များနှင့် အားနည်းချက်များကို သိရှိနားလည်သဘောပေါက်ရန် လေ့လာရမည်။

**တစ်ပါးသူတို့ကို မနာလို မဖြစ်ပါနှင့်။**

မနာလိုမှုက ရည်မှန်းချက်၏ စွမ်းအားကို ကွယ်ပျောက်ပျက်ပြားစေပြီး သင့်စွမ်းအင်ကို လျော့ပါးစေမည်။ သင့်စိတ်သည် တည်ငြိမ်ချမ်းမြေ့နေရမည်။ မနာလိုမှုက ခက်ထန်စေမည့် အပြင် စိတ်မချမ်းမမြေ့ ဖြစ်စေမည်။

**ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးအောင် လုပ်ပါ။**

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုမရှိဘဲနှင့် လူတစ်ဦးတစ်ယောက်သည် ရည်မှန်းချက် မကြီးနိုင်ချေ။

အတိတ်နှင့် ပစ္စုပ္ပန်ကို စေ့စေ့စပ်စပ် လေ့လာပါ။

အတိတ်တွင် ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည်ကို သိရှိထားခြင်းနှင့် မျက်မှောက်ကာလ ဖြစ်ပျက်နေခြင်းကို သိရှိထားခြင်းဖြင့် သင်သည် အနာဂတ်တွင် အသစ်အဆန်းတစ်ခုကို ရရှိအောင်မြင်ရန် စိတ်ကူးစိတ်သန်း ထက်မြက်စေလိမ့်မည်။ အသိဉာဏ်ပညာ ဗဟုသုတကင်းမဲ့သော စိတ်သည် ရည်မှန်းချက် မကြီးမားနိုင်ချေ။

**တတ်နိုင်သမျှ ခရီးထွက်ပါ။**



ပုံမှန်လုပ်ထုံးလုပ်နည်းမှ ခွဲထွက်ပြီး ပတ်ဝန်းကျင်အသစ်နှင့် စိတ်ကူးအသစ်တို့ ခံစားတွေ့ကြုံခြင်းဖြင့် စိတ်သည် ကြီးကျယ်သော ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည့် ကိစ္စရပ်များကို တွေးခေါ်စိတ်ကူးလာနိုင်သည်။ ဤသည်ကြောင့်ပင် ကုမ္ပဏီများသည် အသိပညာဖလှယ်ရေး အစီအစဉ်များ ဆောင်ရွက်၍ နည်းစနစ်အသစ်များ လေ့လာရန်အတွက် သူတို့၏ ဝန်ထမ်းများကို ပံ့ပိုးပေးလေ့ရှိသည်။

ဤသို့ ဆောင်ရွက်ခြင်းက ဝန်ထမ်းများကို ယင်းတို့၏ လုပ်ငန်းထဲသို့ အမြင်သစ်များနှင့် ထက်သန်တက်ကြွမှုများ ဖြည့်စွမ်းပေးလာစေနိုင်သည်။

အနုပညာ၊ ဓာတ်ပုံပညာ  
စသည်ဖြင့်  
ဝါသနာတစ်ခုခုကို မွေးပါ။  
ယင်းဝါသနာက သင့်ကို  
စိတ်ဖြေခွင့်၊ သာယာခွင့်ပေးရန်  
ဖြည့်ဆည်းကူညီလိမ့်မည်။  
ယင်းသည်  
သင့်စိတ်ကို  
ပုံမှန်တာဝန်နှင့်  
ဝတ္တရားများမှ  
လွတ်မြောက်စေလိမ့်မည်။

အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းနှင့် ဆက်သွယ်သည့်အဖွဲ့အစည်းများသို့ဝင်ရောက်ပါ။

သင့်လုပ်ငန်း၊ သင့်အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း မှုနှင့် နှိယံယက်နေသော သူတို့နှင့် ပေါင်းသင်း ဆွေးနွေးပြောဆိုခြင်းဖြင့် သင့်စိတ်ကူးစိတ်သန်း တို့ အလိုလို ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးလာမည်။

သင်၏ အောင်မြင်မှုကို ထက်သန်သကဲ့သို့ တစ်ပါးသူတို့၏ အောင်မြင်မှုနှင့် ပတ်သက်၍ ထက်သန်မှုရှိပါ။

ဤအလေ့အကျင့်သည် သင့်စိတ်တိုးတက် စေရန်ထောက်ကူမှုပြုသကဲ့သို့သင့်ရည်မှန်းချက် ကို အားဖြည့်ကူညီပေးသည်။ အခြားသူတို့၏ အောင်မြင်မှုနှင့် ပတ်သက်၍ အကောင်းမြင် သဘောဆောင် ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် သူတို့၏ အောင်နိုင်ရေး မဟာဗျူဟာများမှ သင် ပညာ ရရှိလိမ့်မည် ဖြစ်သည်။

ဝါသနာတစ်ခုမွေးပါ။

အနုပညာ၊ ဓာတ်ပုံပညာစသည်ဖြင့် ဝါသနာ တစ်ခုခုကိုမွေးပါ။ ယင်းဝါသနာက သင့်ကိုစိတ်ဖြေ ခွင့်၊ သာယာခွင့်ပေးရန် ဖြည့်ဆည်းကူညီလိမ့် မည်။ ယင်းသည် သင့်စိတ်ကို ပုံမှန်တာဝန်နှင့် ဝတ္တရားများမှ လွတ်မြောက်စေလိမ့်မည်။

ရည်မှန်းချက်နှင့်ပတ်သက်၍ ရေးသားထားသော စာအုပ်များကို ဖတ်ရှုပါ။

ဒေါက်တာဒေးဗစ်ရှပ်စ် (Dr. David Swartz) ရေးသားသော ကြီးကြီးမားမား တွေးတော စဉ်းစားပါ (Think Big) စာအုပ်သည် ဖတ်သင့် သော စာအုပ်တစ်အုပ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ရည်မှန်းချက်ကြီးမားခြင်းသည်အောင်မြင်မှု အတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်ချက်ပင် ဖြစ်သည်။ သင့်ကိုယ်သင် ရည်မှန်းချက် မကြီးမားသူ တစ်ဦး အဖြစ်ယူဆ၍စိတ်ဓာတ်မကျပါနှင့်။ ရည်မှန်းချက် ကို မည်သူမဆို မွေးမြူပျိုးထောင်၍ ရပါသည်။

မောင်မောင်မြင့်သိန်း (စက်မှုတက္ကသိုလ်)

Ref: Ambition, By MS Reddy



## ဒီမိုကရေစီဆိုတာ အမြဲတမ်း စမ်းသပ်ခံနေရတာပါ

K. M. A



အရှေ့ဥရောပရှိ ထိပ်သီးနိုင်ငံကြီးဖြစ်သည့် ရုရှားနိုင်ငံ၏ ဒီမိုကရေစီစနစ်အကြောင်းနှင့် ကမ္ဘာ့ခေါင်းဆောင်ကြီးများ၏ ဒီမိုကရေစီဆိုင်ရာ သဘောထားအမြင်များအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

အမေရိကန်နဲ့ အနောက်ဥရောပနိုင်ငံတွေရဲ့ ဒီမိုကရေစီစနစ်ကို ရေးသားဆွေးနွေးကြတာ များပေမဲ့ အရှေ့ဥရောပနိုင်ငံတွေရဲ့ ဒီမိုကရေစီစနစ်နဲ့ ပတ်သက်ရင် ဆွေးနွေးရေးသားကြတာတွေ နည်းနေလို့ အရှေ့ဥရောပက ထိပ်သီးနိုင်ငံကြီးဖြစ်တဲ့ ရုရှားနိုင်ငံရဲ့ ဒီမိုကရေစီစနစ်ကို ဆွေးနွေးတင်ပြ ချင်ပါတယ်။

ရုရှားနိုင်ငံရဲ့ ရှေးဟောင်းအကျဆုံးမြို့တော် တွေထဲက တစ်ခုဖြစ်တဲ့ ဟာရီစလတ်ဗဲရဲ့ နှစ် ၁၀၀၀ ပြည့် အခမ်းအနားနဲ့ တိုက်ဆိုင်ပြီး ကျင်းပ ခဲ့တဲ့ ဒီမိုကရေစီဆွေးနွေးပွဲကို ကမ္ဘာတစ်ဝန်းက နိုင်ငံရေးခေါင်းဆောင်တွေ၊ နိုင်ငံရေးသိပ္ပံပညာရှင် တွေ၊ စီးပွားရေးပညာရှင်တွေနဲ့ ပြည်သူ့ရေးရာ ဝန်ထမ်းအရာရှိကြီးတွေ တက်ရောက်ခဲ့ကြပါ တယ်။

ဂလိုဘယ်ပေါ်လစီဖိုရမ်လို့ခေါ်တဲ့ဒီဆွေးနွေး ပွဲကိုတစ်ချိန်ကအီတလီဝန်ကြီးချုပ်ဘာလူစကိုနီ နဲ့ ကိုရီးယားသမ္မတ လီမြောင်ဘတ်တို့လည်း တက်ရောက်ခဲ့ကြတယ်။ ဒီဆွေးနွေးပွဲမှာ ရုရှား သမ္မတက ဒီမိုကရေစီဆိုတာ လူမှုအဖွဲ့အစည်း အသွင်သဏ္ဌာန်တစ်ရပ်ဖြစ်ပြီးအမြဲတမ်းစမ်းသပ် ခံနေရတာမျိုး ဖြစ်တယ်လို့ ပြောခဲ့ဖူးပါတယ်။

ဆိုလိုတာက ဒီမိုကရေစီဆိုတာ ပြီးပြည့်စုံ တဲ့ စနစ်တစ်ရပ်၊ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုမဟုတ်တဲ့ အတွက် အမြဲလေ့လာ စိစစ်သုံးသပ်နေရမယ် ဆိုတဲ့ သဘောပါပဲ။ အာဏာရှင်အစိုးရတွေနဲ့ မတူတာကတော့ ဒီမိုကရေစီက အကာအကွယ် မဲ့ ပိုပြီး ဖြစ်တတ်တယ်လို့လည်း သူက ပြောပါ တယ်။ ဒါကြောင့် သူက ဒီမိုကရေစီအဖွဲ့အစည်း တစ်ရပ်ကို အကြမ်းဖက်တိုက်ခိုက်ခံရမှုကနေ ဘယ်လိုအကာအကွယ်ပေးရမလဲဆိုတဲ့နည်းလမ်း တွေကို ရှာဖွေရမယ်လို့လည်း ပြောပါတယ်။

ဒီဖိုရမ်ကြီးမှာ တွေ့ဆုံဆွေးနွေးမှုရဲ့ ရလဒ် အနေနဲ့ နိုင်ငံတကာရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု (ရည်မှန်း ချက်တွေကို) ပိုမိုထိရောက်စွာ အကောင်အထည် ဖော်လာနိုင်မယ်၊ အစိုးရစနစ်တွေကို ပြောင်းလဲ လာနိုင်မယ်၊ ပြီးတော့ တတိယထောင်စုနှစ်ရဲ့

စိန်ခေါ်မှုတွေကို ပိုပြီး ထိထိရောက်ရောက် တုံ့ပြန်လာနိုင်မယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ မှတ်သားထိုက်တာကတော့ ရုရှားသမ္မတကြီးက ဒီမိုကရေစီဟာ အစိုးရတစ်ဖွဲ့ ရဲ့ တိုင်းပြည်အုပ်ချုပ်ပုံ အသွင်သဏ္ဌာန်တစ်ရပ်၊ နိုင်ငံရေးအစိုးရတစ်ရပ်အဖြစ် ယုံကြည်ရုံသာ မကဘဲ ဒီမိုကရေစီကို ကျင့်သုံးတာဟာ ကမ္ဘာ တစ်ဝန်းမှာဖြစ်နေတဲ့ ဆင်းရဲတွင်းနက်နေတာ ကနေ ဆယ်မ၊ ကယ်တင်နိုင်တယ် ဆိုတာကိုပါ ယုံကြည်တယ်လို့ အတိအလင်း ပြောကြားခဲ့ပြန် ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်က အီတလီဝန်ကြီးချုပ် ကလည်း ကမ္ဘာတစ်ဝန်းမှာ ဒီမိုကရေစီစနစ် ထွန်းကားဖို့ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကြဖို့အရေးကြီး ကြောင်းကို ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

တကယ်တော့ ဒီမိုကရေစီစနစ်ကို ကျင့်သုံး ကြတာက တစ်နိုင်ငံနဲ့တစ်နိုင်ငံမှာမတူညီနိုင်ကြ ပါဘူး။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ သမိုင်းကြောင်း နောက်ခံတွေကလည်း တူမှမတူဘဲကိုး။ ဒါပေမဲ့ ဒီမိုကရေစီမှာရှိနေတဲ့ တူညီတဲ့ တန်ဖိုးတွေ ကြောင့် နိုင်ငံတွေဟာ ဒီမိုကရေစီအရေးမှာ ပေါင်းစည်းလို့ရနေကြတာပါ။ ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂ အဖွဲ့ကြီးရဲ့ ထောင်စုနှစ် ကြေညာစာတမ်းမှာ ဒီမိုကရေစီ တိုးတက်ရရှိရေးနဲ့ တရားဥပဒေ စိုးမိုးရေးအတွက် အစွမ်းကုန် ကြိုးပမ်းသွားကြ မယ်လို့ သန္နိဋ္ဌာန် ချမှတ်ထားခဲ့တဲ့အပြင် နိုင်ငံ တကာက အသိအမှတ်ပြုထားတဲ့ လူ့အခွင့် အရေးမှန်သမျှကို လေးစားကြဖို့လည်း အတိ အလင်း ပြောထားပြီးသား ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဒီနေရာမှာ ပြဿနာက ဘာလဲဆို တော့ နိုင်ငံတကာက လက်ခံအသိအမှတ်ပြု

ထားတဲ့ လူ့အခွင့်အရေး ‘စံ’ တွေက ဘာတွေလဲ၊ ဒီမိုကရေစီ ‘စံ’ တွေက ဘာတွေလဲဆိုတဲ့ကိစ္စပါ။ ဒါကြောင့် ရုရှားသမ္မတကြီးက အဲဒီဖိုရမ်မှာ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းက လက်ခံနိုင်တဲ့ ‘စံ’ တွေကို အားလုံးကဝိုင်းဝန်းဆွေးနွေးပေးကြဖို့တောင်းဆို ခဲ့တာပါ။ ဒီနေရာမှာ သူ ပြောတာက ရုရှားနိုင်ငံ ဟာ ဒီမိုကရေစီနိုင်ငံပါတဲ့။ ရုရှားမှာ ဒီမိုကရေစီ ရှိပါတယ်တဲ့။ ဒါပေမဲ့ သက်တမ်းနုတယ်၊ အတွေ့အကြုံ မကြွယ်ဘူး၊ ဘာပြောပြော သူတို့ရဲ့နိုင်ငံ ဟာ လွတ်လပ်ပါတယ်တဲ့။ ပြီးတော့ ဒီမိုကရေစီရဲ့ နိုင်ငံတကာ ‘စံ’ ဆိုတာမှ မရှိသေးတာတဲ့။ ဒါကြောင့်လည်း အဲဒီဖိုရမ်ကို ကျင်းပပြီးဆွေးနွေးနေကြတာ မဟုတ်ဘူးလားလို့ဆိုပြီး သူက သူ့အမြင် ဒီမိုကရေစီ ‘စံ’ ငါးရပ်ကို ချပြပါတယ်။

ပထမဆုံး ‘စံ’ ကတော့ လူသားဆန်တဲ့ တန်ဖိုးတွေနဲ့ အကောင်းဆုံးအယူအဆတွေကို နိုင်ငံတွေရဲ့ ဥပဒေတွေမှာ ထည့်သွင်းပြဋ္ဌာန်းပေးသင့်တယ်တဲ့။ ဒီ ‘စံ’ တန်ဖိုးတွေကို အပြောသက်သက် လူကြားကောင်းအောင် ပြောတာမျိုး မဟုတ်ဘဲ ဥပဒေကြောင်းအရ အရေးယူဆောင်ရွက်နိုင်အောင် လုပ်ကြရမယ်တဲ့။ လူမှုဆက်ဆံရေးကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေမယ်၊ ပြီးတော့ လူမှုဘဝဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးရဲ့ အဓိကပန်းတိုင်ကို ချမှတ်ပေးမယ့် ‘စံ’ မျိုးကိုလည်း ဥပဒေအဖြစ် ပြဋ္ဌာန်းပေးရမယ်တဲ့။

ဒုတိယ ‘စံ’ ကတော့ နိုင်ငံတော်အနေနဲ့ နည်းပညာဖွံ့ဖြိုးတက်မှုအဆင့်မြင့်မားအောင် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်စွမ်းရှိဖို့ပါပဲ။ သုတေသနလုပ်ငန်းတွေ တိုးတက်မှ၊ တီထွင်ကြံဆလိုစိတ်တွေရှိအောင် မက်လုံးပေးနိုင်မှ နိုင်ငံသားတွေအနေနဲ့ တင့်တယ်

လျောက်ပတ်တဲ့ လူနေမှုအဆင့်အတန်းကို ရရှိခံစားနိုင်ပါမယ်တဲ့။

တတိယ ‘စံ’ ကတော့ ဒီမိုကရေစီနိုင်ငံတွေဟာ မိမိတို့နိုင်ငံသားတွေကို ရာဇဝတ်သားတွေရဲ့ တိုက်ခိုက်မှုဘေးအန္တရာယ်ကနေ ကာကွယ်ပေးနိုင်ရမယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ အကြမ်းဖက်အန္တရာယ်လည်းပါသလို အကတိလိုက်စားမှု၊ မူးယစ်ဆေးဝါးရောင်းဝယ်မှု၊ တရားမဝင် ပြောင်းရွှေ့သွားလာမှုနဲ့ လူနေမှုဘဝကို အန္တရာယ်ပြုခြိမ်းခြောက်နေတဲ့ တခြားဘေးအန္တရာယ်တွေ ကနေပြီးတော့ နိုင်ငံသားတွေကို ကာကွယ်နိုင်စွမ်းရှိတဲ့ ဒီမိုကရေစီနိုင်ငံလည်း ဖြစ်ရမယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ တစ်ချိန်က ကိုရီးယားသမ္မတကြီး လီမြောင်ဘတ်က လူ့အခွင့်အရေးနဲ့ လွတ်လပ်မှုကို ဘယ်နည်းနဲ့မဆို အကာအကွယ်ပေးရမယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဘယ်နည်းနဲ့မဆို ဆိုတာက ဘယ်လိုသော အဖိုးအခကိုမဆို ပေးဆပ်ရမယ်လို့ ဆိုတာပါ။



စတုတ္ထ ‘စံ’ ကတော့ ယဉ်ကျေးမှုအဆင့်အတန်း၊ ပညာရေး အဆင့်အတန်းနဲ့ သတင်းဆက်သွယ် ဖလှယ်ရေးအဆင့်အတန်းတွေမြင့်မား

ဖို့ပါပဲ။ ပြည်သူတွေဟာ ပညာတတ်လေလေ၊  
ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့လေလေ၊ လွတ်လပ်ပြီး အမှီ  
အခိုကင်းတဲ့ ရပ်တည်ချက်တွေကို အကဲခတ်  
ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်း ရှိလေပါတဲ့။ လွတ်လပ်တဲ့ ဒီမို  
ကရေစီ လူ့အဖွဲ့အစည်းမှာ ကောင်းစွာလေ့ကျင့်  
သင်ကြားထားတဲ့ ပညာရည်မြင့်မားတဲ့ ယဉ်ကျေး  
မှု အဆင့်အတန်း မြင့်မားတဲ့ ပြည်သူတွေပဲ  
ကျန်ခဲ့မှာပါတဲ့။

ဒီမိုကရေစီစနစ်

ထွန်းကားဖို့ဆိုတာ

ဒီမိုကရေစီရဲ့

အသီးအပွင့်တွေကို

ခံစားရမယ့်

ပြည်သူတွေကိုယ်တိုင်က

နိုးကြားထက်ကြွပြီး

အင်တိုက်အားတိုက်

ပါဝင်ဆောင်ရွက်ကြမှာပါ။

ညီညွတ်ကြမှာပါ။

ပဉ္စမနဲ့ နောက်ဆုံး ‘စံ’ ကတော့ နိုင်ငံသား  
တွေအနေနဲ့ ငါတို့ဟာ ဒီမိုကရေစီနိုင်ငံမှာ နေထိုင်  
ကြတယ်ဆိုတဲ့ ယုံကြည်ချက်ပါ။ ဒီ ယုံကြည်ချက်  
ဟာ လူတစ်ဦးချင်းစီရဲ့ ယုံကြည်ချက်ဖြစ်နိုင်  
ပေမဲ့ အလွန်အရေးကြီးတယ်လို့ ရုရှားသမ္မတကြီး  
က ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

တကယ်တမ်း ကျတော့ လွတ်လပ်မှုနဲ့  
တရားမျှတမှုဆိုတာ နိုင်ငံရေးဆောင်ပုဒ်တွေ  
မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါတွေက အတွေးအခေါ်နဲ့ဆိုင်ပြီး  
လူမှုရေးကိစ္စတွေပါ။ လူသားတွေရဲ့ ခံစားချက်  
ကနေ ပေါက်ဖွားလာတာမျိုးပါ။ ဒီဝေါဟာရ  
နှစ်ရပ်ကို နိုင်ငံတွေရဲ့ ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေ  
မှာပဲဖြစ်ဖြစ် ထည့်သွင်းပြီး ပြဋ္ဌာန်းထားလို့ရ  
ပါတယ်။ ပညာရပ်ဆိုင်ရာ နှီးနှောဖလှယ်ပွဲတွေ  
မှာလည်း ဆွေးနွေးငြင်းခုံကြလို့ရပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ လူတစ်ဦးချင်းစီရဲ့ အကန့်အသတ်  
တွေရှိနေတယ်။ မတရားမှုတွေ ရှိနေတယ်လို့  
မြင်နေကြသရွေ့တော့ ဒီမိုကရေစီဆိုတာ မရှိပါ  
ဘူး။ ရှိရင်လည်း ပြဿနာဖြစ်နေတဲ့ ဒီမိုကရေစီ  
ပဲ ဖြစ်မှာပါ။

ဘယ်နိုင်ငံပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်ဒီမိုကရေစီအဖွဲ့  
အစည်းပဲဖြစ်ဖြစ် စင်းလုံးချောတော့ မဖြစ်နိုင်  
ပါဘူး။ အဲဒီတော့ ရုရှားရဲ့ ဒီမိုကရေစီဆိုတာ  
ကလည်း ပြီးပြည့်စုံတဲ့ ဒီမိုကရေစီ မဖြစ်နိုင်ပါ  
ဘူး။ ဒီတော့ ရုရှားသမ္မတကြီး ပြောသလိုပါပဲ  
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လွတ်လပ်ပြီလို့ နိုင်ငံသားတွေ  
က ယုံကြည်ချက်ရှိမှ ဒီမိုကရေစီဆိုတာ ‘စံ’  
ပါတယ်ဆိုတဲ့ အယူအဆကို ဘဝင်ကျမိပါတယ်။

ကျွန်တော့်အမြင်အရတော့ ဒီမိုကရေစီစနစ်  
မှာ အမြင်မတူခွင့်၊ သဘောကွဲလွဲခွင့်တွေက



ရှိပြီးသားဖြစ်တဲ့အတွက် အယူအဆမတူကြသူများကလည်း စည်းစည်းလုံးလုံး နေလိုရနိုင်တယ်ဆိုတာပါပဲ။ အာဆီယံကို ကြည့်မယ်ဆိုရင် Unity Within Diversity ဆိုတဲ့ ဆောင်ပုဒ်ကို လက်ကိုင်ထားတာ တွေ့ရမှာပါ။ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံဆိုတာကလည်း မိသားစု၊ အိမ်ထောင်စုတွေကို ပေါင်းစည်းတာပါ။ ဒီတော့ တစ်အူထုံဆင်းညီအစ်ကိုမောင်နှမအရင်းတွေဟာ အယူအဆမတူကြပေမဲ့ ပြိုကွဲသွားတဲ့ မိသားစု၊ အိမ်ထောင်စုဆိုတာက အနည်းစုပါ။

မိသားစုဝင်တွေဟာ ဒီမိုကရေစီရဲ့အခြေခံမူတွေကို ကျင့်သုံးကြလို့ ငြိမ်းချမ်းစွာ အတူယှဉ်တွဲနေနိုင်ကြတာပါ။ အငြင်းပွားဖွယ်ကိစ္စတွေ ပေါ်ပေါက်လာတဲ့အခါ မိသားစုဝင်အများစုရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်နဲ့ပဲ ဖြေရှင်းကြတယ်။ ပြီးတော့ မိသားစုဝင် အနည်းစုရဲ့ ဆန္ဒသဘောထားကိုလည်း နားထောင်ပေးကြတယ်။ အလေးထားကြတယ်။ စဉ်းစားပေးကြတယ်။ အဲဒီလို နေထိုင်ကြရင်း စည်းလုံးညီညွတ်ကြတဲ့ မိသားစုတွေဖြစ်ကြတာပါ။

အလားတူပါပဲ လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ရပ်၊ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံကိုလည်း အများဆန္ဒနဲ့ အုပ်ချုပ်မယ်။ တိုင်းရင်းသား လူနည်းစုတွေရဲ့ သဘောထားအမြင်တွေကို နားထောင်ပေးမယ်။ အလေးအနက်ထားပြီး စဉ်းစားပေးမယ်ဆိုရင် ဒီလူ့အဖွဲ့အစည်းဟာ စည်းလုံးညီညွတ်တဲ့ အဖွဲ့အစည်းပါပဲ။

ဒါပေမဲ့ ဒီနေရာမှာ အရေးကြီးတာတစ်ခုက စေ့စပ်တယ်၊ ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းတယ်၊ အပေးအယူအလျှော့အတင်း လုပ်တယ်၊ ရင်ကြားစေ့တယ်ဆိုတာတွေမှာ အခြေခံမူတွေ ရှိဖို့လိုပါတယ်။

ပြဿနာတွေကို စိစစ်သုံးသပ် ဝေဖန်စဉ်းစားရာမှာ ပြဿနာတွေရဲ့ အရင်းခံအကြောင်းတရားတွေ၊ သမိုင်းကြောင်းနောက်ခံတွေနဲ့ ဘာကြောင့် ဆွေးနွေးဖို့လိုအပ်တယ်ဆိုတာတွေကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရပါမယ်။

နောက်ပြီး ဒီမိုကရေစီ အစိုးရတစ်ရပ်အဖို့ မှန်ကန်တဲ့အရာတွေ၊ တရားဥပဒေစိုးမိုးရေးအခြေခံမူတွေကို ဆုပ်ကိုင်ထားပြီးမှ အဲဒီအခြေခံမူတွေအရ ဘယ်ဟာကအမှား၊ ဘယ်ဟာကအမှန်၊ ဘယ်ဟာက အဆိုး၊ ဘယ်ဟာက အကောင်းဆိုတာကို စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ရပါမယ်။



ရင်ကြားစေ့တယ်ပဲ ပြောပြော၊ ပြန်လည်သင့်မြတ်ရေးပဲဆိုဆို အဓိပ္ပာယ်ကတော့ စည်းလုံးညီညွတ်စွာ နေကြမယ်လို့ သဘောတူကြတာပါ။ ဒီစကားလုံးကို သုံးလိုက်ပြီဆိုတာနဲ့ အပြန်အလှန် နားလည်မှုတိုးပွားဖို့၊ မတူကွဲပြားတာတွေရှိနေတယ်ဆိုတာကို လက်ခံဖို့၊ သီးခြားစီရှိနေတဲ့ စရိုက်လက္ခဏာတွေကို အသိအမှတ်ပြုကြဖို့၊ ယုံကြည်မှုထားပေးကြဖို့နဲ့ ပြီးတော့ စိတ်ဝမ်းကွဲစေမယ့်၊ မကျေမလည်ဖြစ်စေမယ့်၊ အမုန်းပွားစေမယ့် အပြုအမူ၊ အပြောအဆို၊ အနေအထိုင်တွေကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်ကြရပါမယ်။

အမျိုးသားပြန်လည်သင့်မြတ်ရေးကိုတကယ်ပဲလိုချင်ကြတယ်ဆိုရင် အမျိုးသားရေး အကျိုးစီးပွားကို ရှေ့တန်းတင်ကြဖို့ လိုပါတယ်။ အမျိုးသားနိုင်ငံရေးအမြင်နဲ့ ချဉ်းကပ်ကြဖို့ လိုပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ကိုယ့်ပါတီရဲ့ အကျိုးစီးပွားကို ရှေ့တန်းတင်မိတတ်ကြလို့ပါ။ ဒါမျိုးတွေဟာ ဘယ်နိုင်ငံမဆို ရှိပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ညှိနှိုင်းတယ်၊ ဆွေးနွေးတယ်၊ ရင်ကြားစေတယ်ဆိုတဲ့ ကိစ္စတွေမှာ အခြေခံမူဟာ အရေးကြီးပါတယ်။ အတိုက်အခံတွေရဲ့ အကျိုးစီးပွားသက်သက်ကိုရစေမယ့် ဒါမှမဟုတ် လက်ရှိအစိုးရကိုအာဏာတည်မြဲစေရုံသက်သက်ပဲ ဖြစ်စေမယ့် အခြေခံမူတွေ မဖြစ်ရပါဘူး။ အမျိုးသားအကျိုးစီးပွားကို အခြေခံထားတဲ့ ‘မူ’မျိုးပဲ ဖြစ်ရပါမယ်။ အနီးစပ်ဆုံး ဥပမာပြောရရင် ‘အရေးသုံးပါး’ လိုမျိုးပေါ့ဗျာ။

ပြီးတော့ အမျိုးသားပြန်လည်သင့်မြတ်ရေးကို တည်ဆောက်ရာမှာ၊ အဖြေရှာကြရာမှာ အကြမ်းဖက်တဲ့နည်းနဲ့ မင်းမဲ့စရိုက်တွေနဲ့ အဖြေရှာကြမယ့်အစား ‘စနစ်’တစ်ရပ်နဲ့ ဖြေရှင်းကြရမယ်။ ဥပမာ ဒီမိုကရေစီတို့၊ လူ့အခွင့်အရေးတို့ စတဲ့ ‘စံ’ တွေနဲ့ပေါ့။ နောက်တစ်ခုပြောချင်တာကတော့ ‘ဘ’ သုံးလုံးပါ။ ‘ဘာ’ ကို ‘ဘယ်သူ’ က ‘ဘယ်လို’ အကောင်အထည်ဖော်မှာလဲဆိုတဲ့ ပြဿနာပါ။

‘ဘာ’ ကိုလဲဆိုတော့ ဒီမိုကရေစီစနစ်ကို၊ ‘ဘယ်သူ’ ကလဲဆိုတော့ ဒီမိုကရေစီစနစ်ရဲ့ အကျိုးစီးပွားပါဝင်ပတ်သက်သူ (Stakeholder) အားလုံးက၊ ‘ဘယ်လို’ အကောင်အထည်ဖော်မှာလဲဆိုတာကတော့ အခုဖြစ်နေတဲ့ ပြဿနာပါ။

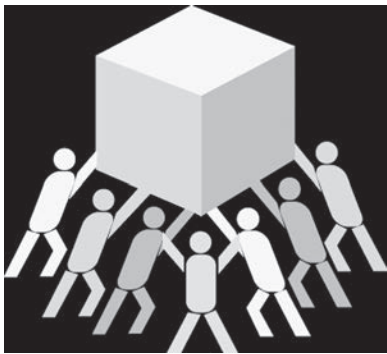
ဒီမိုကရေစီသက်တမ်း နုနယ်သေးတဲ့ ဒီမိုကရေစီအလေ့အထတွေနဲ့ ကျင့်သားမရသေးတဲ့ ပြဿနာပါ။ တကယ်တမ်းကျတော့ ဒီပြဿနာက အသစ်တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ဆိုရှယ်လစ်စနစ်ကို ကျင့်သုံးခဲ့စဉ်တုန်းကလည်း ပါတီတွင်း ဒီမိုကရေစီ၊ ပြည်သူတွင်း ဒီမိုကရေစီဆိုတာ ရှိခဲ့တာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်မှုမှာ အားနည်းခဲ့တယ်။



၁၉၇၄ ခုနှစ်မှာမောင်ဝံသကဗိုလ်တထောင်သတင်းစာရဲ့ အယ်ဒီတာ့အာဘော်မှာ ‘ဆိုရှယ်လစ် ဒီမိုကရေစီပန်းတို့ ပွင့်လန်းရာမြေ တဝေဝေ’ ဆိုပြီးရေးခဲ့ဖူးတယ်။ ဒါပေမဲ့ တကယ်လက်တွေ့မှာတော့ သူ့ဇာတိဖြစ်တဲ့ ပဲခူးတိုင်း၊ ဝေါမြို့နယ်၊ မြစ်ကျိုးကျေးရွာမှာတော့ တကယ်ပဲ ဒီမိုကရေစီက ထွန်းကားခဲ့ပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ မြစ်ကျိုးရွာသားတွေက နိုင်ငံရေးမှာ တက်ကြွနိုးကြားကြတယ်။

ဒီမိုကရေစီစနစ်က ပေးအပ်ထားတဲ့ အခွင့်အရေးမှန်သမျှ အပြည့်အဝ အသုံးပြုခဲ့ကြတယ်။ ပဲခူးတိုင်းဒေသ ပါတီကော်မတီက ဝေါမြို့နယ် ပါတီယူနစ်နဲ့ မညှိနှိုင်းဘဲ၊ တစ်ခါ ပါတီယူနစ်ကလည်း မြစ်ကျိုးရွာက ပါတီစိတ်မှူးတွေနဲ့ မညှိ

နှိုင်းဘဲ ပါတီကိုယ်စားလှယ်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ပြည်သူ့  
ကိုယ်စားလှယ်ပဲဖြစ်ဖြစ် အထက်က တိုက်ရိုက်  
လျာထားပြီး အောက်ကိုချပေးလိုက်ရင် အဲဒီ  
ကိုယ်စားလှယ်ဟာ ဘယ်တော့မှ 'မဲ' မရခဲ့ပါဘူး။  
ရွေးကောက်ပွဲမှာ သေချာပေါက် ရှုံးပါတယ်။



မြစ်ကျိုးရွာသားတွေက သဘောတူထား  
တဲ့လူပဲ ကိုယ်စားလှယ်ရွေးကောက်ပွဲမှာ အနိုင်ရ  
ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဝမ်းနည်းစရာကောင်းတာက  
နိုင်ငံတော် တစ်နံတစ်လျားမှာ ပြည်သူတွေဟာ  
နိုင်ငံရေးက သူတို့နဲ့မဆိုင်သလိုပဲ နေခဲ့ကြလို့  
ဆိုရှယ်လစ်ဒီမိုကရေစီက ကျဆုံးခဲ့ရတာပါ။

ရပ်ကွက်ထဲမှာ စားသုံးသူ သမဝါယမ  
အသင်းရဲ့ သင်းလုံးကျွတ်ညီလာခံတွေကို  
ကြည့်လိုက်ရင်လည်း ကလေးတွေနဲ့ဆင်းရဲသား  
တွေက အစည်းအဝေး လာတက်ကြတာများ  
ပါတယ်။ ရည်ရွယ်ချက်က ဆပ်ပြာတို့၊  
ဖယောင်းတိုင်တို့စတဲ့ လက်ဆောင်ပစ္စည်းရရေး  
ပါပဲ။ ဒီအသင်းကြီးရဲ့ အနာဂတ်ကို ဘယ်စားသုံး  
သူကမှလည်း စိတ်မဝင်စားပါဘူး။ ဒါကြောင့်  
စားသုံးသူ သမဝါယမအသင်းတွေကလည်း  
မအောင်မြင်ခဲ့ပါဘူး။ ခွဲတမ်းချပေးတဲ့ပစ္စည်းတွေ  
ကို ပြန်ပြီးဝေငှပေးတဲ့ အဆင့်ပဲ ရှိပါတယ်။

ပြောချင်တာကတော့ ဒီမိုကရေစီစနစ်  
ထွန်းကားဖို့ဆိုတာ ဒီမိုကရေစီရဲ့ အသီးအပွင့်  
တွေကို ခံစားရမယ့် ပြည်သူတွေကိုယ်တိုင်က  
နိုးကြားတက်ကြွပြီး အင်တိုက်အားတိုက်ပါဝင်  
ဆောင်ရွက်ကြရမှာပါ။ ညီညွတ်ကြရမှာပါ။  
စည်းလုံးကြရမှာပါ။ ဒီနေရာမှာ အရေးကြီးဆုံး  
အချက်ကတော့ သဘောထားကွဲလွဲတယ်ဆို  
တာက လူသဘာဝပဲဆိုတာကို မမေ့ကြဖို့ပါ။  
အားလုံးဟာ တစ်သဘောတည်းပဲရှိရမယ်လို့  
အတင်းအကျပ်လုပ်ယူလို့ မရစကောင်းပါဘူး။

ဒီတော့ကား အယူအဆမတူကြတာက  
သဘာဝ၊ အတူနေကြရတာက ရှေးရေစက်၊  
မကောင်းတဲ့ရေစက်ဆိုရင်တော့ ဝဋ်ကြွေး။  
ဒါပေမဲ့ ဒီဝဋ်ကြွေးမကုန်သရွေ့ လည်စဉ်းခံ  
ဆပ်မယ်ဆိုတာက တရားနဲ့လုံးသွင်းလည်း  
ဖြစ်နိုင်ပေမဲ့ သွေးထိုးစကားလည်း ဖြစ်နိုင်လို့  
ဒီလိုသွေးထိုးစကားတွေကို နားမယောင်ကြဖို့  
က ဒီမိုကရေစီကို လိုလားတဲ့ ပြည်သူတွေရဲ့  
တာဝန်၊ ပြေလည်အောင် ဖြေရှင်းကြရမှာက  
နိုင်ငံရေးပါတီတွေနဲ့အစိုးရအလယ်ကနေသမာ  
သမတ်ကျကျရေးသားတင်ပြရမှာမီဒီယာညီလာခံ  
က ချမှတ်ခဲ့တာက ငြိမ်းချမ်းစွာ အတူယှဉ်တွဲ  
နေထိုင်ရေး စတဲ့ အကြောင်းအရာများစွာထဲမှာ  
သူ့ကြောင့်၊ ငါ့ကြောင့်လို့ လက်ညှိုးထိုးနေကြ  
မယ့်အစား အတိတ်က ဖြစ်ရပ်တွေကို ခွင့်လွှတ်  
မေ့ပျောက် သင်ပုန်းချေလို့ အမျိုးသား ရင်ကြား  
စေ့ရေးပန်းတိုင်ကိုလက်တွဲညီညီနဲ့အောင်မြင်စွာ  
လျှောက်လှမ်းကြပါစို့လား ခင်ဗျား။

K. M. A

## မူးယစ်ဆေးအန္တရာယ်

### ဒေါက်တာ ခင်မောင်ညို



မူးယစ်ဆေးဝါးသည် လူသားမျိုးနွယ်တစ်ခုလုံးကို ပြုန်းတီးစေနိုင်ကြောင်း၊ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းကြောင့် လူငယ်လူရွယ်တို့၏ဘဝ ဆုံးရှုံးခဲ့ရကြောင်းများကို ဥပမာများဖြင့် ရေးသားထားသည်။

မူးယစ်ဆေးအန္တရာယ်အကြောင်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဟောပြောပွဲတစ်ခုကို နားထောင်ဖူးတယ်။ သူ ဟောပြောတာ တစ်နာရီလောက် ကြာပေမဲ့ ကျွန်တော် အကျဉ်းချုံးကာ တင်ပြပါမယ်။ "ပရိသတ်များခင်ဗျား"လို့ သူ အစချီပါတယ်။



မူးယစ်ဆေးဝါးဆိုတာ တကယ်တော့ ကျွန်တော်တို့က ဘိန်းဖြူတို့၊ ဟီရိုးအင်းတို့၊ မက်တာအက်ဖက်ဒမင်းတို့လောက်ပဲ သိတယ်။ တကယ်တော့ မူးယစ်ဆေးဝါးထဲမှာ အရက်ကစပြီး အခြားပစ္စည်းအမျိုး ၂၀ ကျော် ပါဝင်ပြီး လူတွေရဲ့စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေပါတယ်။ ဒီအတွက် သူ့ကိုယ်သူလည်း ဒုက္ခပေးသလို ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း ဒုက္ခပေးပါတယ်။ အမှန်တော့ သူ ဒုက္ခပေးတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုတာ မိသားစုသာမက ပါဘူး။ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုလုံး သာမက အင်မတန် ကျယ်ပြန့်ပါတယ်။ မူးယစ်ဆေးဝါးဟာ နိုင်ငံတစ်ခုကို ကျွန်ပြုနိုင်ပါတယ်။

\* \* \*

ကျွန်တော် သမိုင်းကို ပြောချင်ပါတယ်။ သမိုင်းမှာမာကိုပိုလို (ခရစ်နှစ် ၁၂၅၄-၁၃၂၄) ဟာ တရုတ် (တာတာ -မွန်ဂို) တွေနဲ့အတူ မြန်မာပြည်ကိုရောက်ဖူးကြောင်းရေးထားတဲ့မှတ်တမ်းရှိပါတယ်။ အဲဒီအချိန်ကပုဂံယဉ်ကျေးမှုတိုးတက်နေပုံကို ရေးခဲ့သလို ပုဂံရဲ့ချမ်းသာကြွယ်ဝမှုကိုလည်း ရေးခဲ့ပါတယ်။



သူ့ရဲ့စာထဲမှာ တရုတ်နိုင်ငံရဲ့ကြီးကျယ်မှုကတော့ ပိုများတာပေါ့။ သူ့ရဲ့စာအုပ်ကို

ဥရောပကလူတွေဖတ်ပြီးမယုံနိုင်ကြဘူး။ တရုတ်ဒီလောက်တောင် တိုးတက်နေတာကို လက်မခံနိုင်ကြဘူး။ ဒါပေမဲ့ တရုတ်ရဲ့ပိုးထည်တွေ၊ စားစရာတွေ၊ ခေါက်ဆွဲတွေ၊ ယမ်းမှုန့်တွေကို သူတို့တွေ့လာရတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ဥရောပတိုက်သားတွေက တရုတ်ကိုကုန်သွယ်ကြတယ်။ ဒီလိုကုန်သွယ်တဲ့လမ်းကို ပိုးလမ်းမကြီးလို့ ခေါ်ခဲ့ကြတယ်။

(ယနေ့ခေတ်တရုတ်ဟာ အဲဒီပိုးလမ်းမကို (One Belt One Road)ဆိုပြီး ပြန်လည်ဆန်းသစ်ဖို့ ကြိုးစားနေတာပဲ) ဒီလိုကုန်သွယ်တဲ့အခါ ကုန်သွယ်မှု မညီမျှတာတွေ ဖြစ်ကုန်တယ်။ တရုတ်တွေဟာသူတို့ရဲ့ကုန်တွေကိုငွေသို့မဟုတ်ရွှေနဲ့သာ ရောင်းတယ်။

ပုဂံမှာလည်း ဒီလို ကုန်သွယ်ရေးစနစ်ရှိတာကို မာကိုပိုလိုမှတ်တမ်းထဲမှာ တွေ့ရတယ်။ ပုဂံရဲ့ သုံးရက်တစ်ဈေးကို မာကိုပိုလိုက ရေးပြသွားတယ်။ ပုဂံက ရွှေတွေကို တိုင်းပြည်အပြင်ဘက်သို့ ယူဆောင်ခွင့် မပြုပါ။ သို့သော် ငွေနဲ့လဲလှယ်ပါကသယ်ယူခွင့်ပြုထားတယ်။ ပုဂံခေတ်က ရွှေဈေးနှုန်းက ငွေဒင်္ဂါး ၁၀ ပြား = ရွှေဒင်္ဂါး ငါးပြား ဖြစ်ပါတယ်။

အနောက်တိုင်းကလူတွေက ဒီစနစ်ကို လက်မခံချင်ပါဘူး။ သူတို့မှာ ရွှေလည်း လုံလုံလောက်လောက် မရှိကြဘူး။ ဒီတော့ သူတို့ဟာ တရုတ်တွေကို မူးယစ်ဆေးဝါး(ဘိန်း)စွဲအောင် လုပ်လိုက်တော့တာပါပဲ။ ဘိန်းစွဲအောင်လုပ်ရတာ လွယ်ပါတယ်။ ပထမ ဘိန်းကို နည်းနည်းပေးလိုက်တယ်။ အခမဲ့ ပေးတာပေါ့။ နောက် အဲဒီလူ မနေနိုင်အောင် ဘိန်းစွဲလာတော့မှ ရောင်းချတော့တာပဲပေါ့။

ဒီတော့ ဘိန်းဟာ ငွေကြေးစနစ်ထဲ အရေးပါလာတော့တယ်။ တရုတ်ပြည်ကြီး ဘိန်းစွဲသွားတော့ အနောက်တိုင်းက နယ်ချဲ့တွေနဲ့ ဂျပန်တွေဟာ တရုတ်ပြည်ကို ဖရဲသီးလို ခွဲစိတ်ပြီး ကိုလိုနီပြုလိုက်တော့တာပဲ။ ကျွန်ပြုတာပဲပေါ့။ ဒါကို တရုတ်ပြည်ဖရဲသီးခွဲစားခြင်းလို့သမိုင်းမှတ်တမ်းတင်ခဲ့ပါတယ်။ မူးယစ်ဆေးဆိုတာ အင်မတန်ကြောက်စရာကောင်းပါတယ်။ တရုတ်က ယနေ့တိုးတက်တဲ့နိုင်ငံ ဖြစ်လာပြီ။

မူးယစ်ဆေးဝါး ပြဿနာကို အမြစ်ကတွန်းလှန်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ မူးယစ်ဆေးဝါးနဲ့ နိုင်ငံကိုကျွန်ပြုတဲ့အကြောင်းပါ။ ဒါကိုသင်ခန်းစာမယူဘဲ မူးယစ်ဆေးတွေဟာ အရှေ့တောင်အာရှတစ်ခွင်မှာ ပြဿနာအများကြီး ဖြစ်နေပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံမှာ မူးယစ်ဆေးဝါးသားကောင်တွေ အများကြီးကို တွေ့နေရတယ်။ ပထမဆုံး မိဘတွေကို သိစေချင်ပါတယ်။ တို့နဲ့ မဆိုင်ဘူးဆိုပြီး မနေကြစေချင်လို့ ကျွန်တော်ပြောနေတာပါ။



ကျွန်တော်ပြောတဲ့အတိုင်း မူးယစ်ဆေးဝါးရောင်းတဲ့သူတွေဟာ ပထမ အလကားပေးပါ

တယ်။ သူတို့ရဲ့ပစ်မှတ်ကတော့ လူငယ်တွေပါပဲ။ ချမ်းသာပြီး တက်ကြွနေတဲ့ ကျောင်းသားလူငယ်တွေကို သူတို့ သဘောကျတာပေါ့။ ပထမ အလကားပေးတယ်။ ဒီကလေး စွဲသွားပြီဆိုရင်တော့ ဈေးကြီးကြီးနဲ့ ရောင်းတော့တာပဲ။ သူက ဆေးမရရင် မနေနိုင်တော့ဘူး။ ကိုယ်ခန္ဓာက ဆေးမရရင် ဇောချွေးတွေ ပြန်လာမယ်။ ငိုချင်သလို ရယ်ချင်သလို ဖြစ်လာမယ်။ ဒေါသကြီးလာမယ်။ ဆေးစွဲနေတဲ့သူဟာ ဘာမဆိုလုပ်တာပါပဲ။

\* \* \*

ကျွန်တော်က အကြောင်းအရာတစ်ခုနဲ့ ကြံတော့ကို ရောက်သွားတာပါ။ အရင်က လူသေတွေကို မြှုပ်တဲ့ ကြံတော့သုသာန်ကို သတိရကြမှာပါ။ လွန်ခဲ့တဲ့ ၂၅ နှစ်လောက်က ကျွန်တော့် နိုင်ငံခြားသားမိတ်ဆွေတစ်ယောက်က မြန်မာတွေရဲ့ အသုဘပုံစံကို လေ့လာချင်တယ်ဆိုလို့ ရောက်သွားတာပါ။



ကျွန်တော်က သူ့ကို အခေါင်းတွေရောင်းပြီး အသုဘတာဝန်ကို အစအဆုံးယူတဲ့ သူ (Funeral Director) နဲ့ တွေ့ဆုံပေးပါတယ်။ တကယ်တော့ အသုဘအခေါင်းတွေ ပြင်ဆင်ထားလိုက်တာ အင်မတန် လှတာပဲ။ သာမန်လူတစ်ယောက်



မေလသတင်းရင်းမြစ်  
May - 2022

ကိုတောင် သေချင်လာအောင် ဆွဲဆောင်  
သလို ဖြစ်နေပါတယ်။ (ပရိသတ်တွေ ရယ်ကြ  
တယ်)

မူးယစ်ဆေးဝါးကြောင့်

ဘဝပေါင်းများစွာ

ဆုံးရှုံးကြရသလို

ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း

ဒုက္ခပေးပါတယ်။

သူတို့ရဲ့

လုပ်အားတွေ၊

အကြံဉာဏ်တွေလည်း

ဆုံးရှုံးရတဲ့အတွက်

မူးယစ်ဆေးဝါးကို

သတိကြီးကြီးထားကာ

အန္တရာယ်

မရှိစေရေးအတွက် ...

ဆိုင်ထဲဝင်သွားတော့ “ဘာကိစ္စလဲရှင်”  
ဆိုပြီး ဧည့်ကြိုအမျိုးသမီးက မေးပါတယ်။

သူက ကျွန်တော်တို့ဟာ အခေါင်းလာ  
ဝယ်တဲ့သူ မဟုတ်မှန်း ခန့်မှန်းမိဟန် တူပါတယ်။  
(စာပေဟောပြောသူက ရယ်ပါတယ်)

“လူကြီးအခေါင်းဝယ်ရင် ကလေးအခေါင်း  
လက်ဆောင်ပေးလား”ဆိုတော့ သူက မျက်နှာ  
ပျက်သွားပြီး -

“ဒါက မနောက်သင့်တာတွေပါတော်။ ဖွဲ့ဖွဲ့  
ဖယ်ဟ သွားဟ” ဆိုပြီး ပြောပါတယ်။

“ကျွန်တော်ကရယ်စရာပြောတာပါ။ ခင်ဗျား  
တို့ ဒီလိုအစွဲအလမ်းတွေ ရှိတာကို ဟောဒီက  
နိုင်ငံခြားသားက လေ့လာချင်တာပါ။ ခင်ဗျားတို့  
က မျိုးနဲရိုးနဲ့ ဒီမှာ ရောက်နေတာလား”

“မဟုတ်ပါဘူးတော်။ ဒီက လူတွေက  
စီးပွားရေးအတွက် ရောက်နေတာပါ”

“ဟုတ်လား၊ ဟိုဘက်ကရော မျိုးရိုးကြောင့်  
ရောက်တာလား”

“ဒီသင်္ချိုင်းထဲမှာ မျိုးရိုးနဲ့ရောက်နေတာတွေ  
မရှိသလောက် ရှားပါတယ်ဆရာကြီးရယ်”

“ဒါဆိုဟိုဘက်က ကုဋ္ဌနူနာတွေကရော”

“သူတို့လည်း ရောဂါသည်တွေပါ။ သူတို့က  
အရက်ရောင်းတယ်၊ ဆေးရောင်းတယ်၊ ဆရာကြီး  
ည ၁၀ နာရီလောက် လာခဲ့ပါလား”

အခေါင်းရောင်းသူက ကျွန်တော်တို့ကို ည  
၁၀ နာရီ ချိန်းနေတယ်။ (ပရိသတ်တွေ ရယ်ကြ  
တယ်)

“ဘာလို့ ည ၁၀ နာရီ ချိန်းတာလဲ”

“ဒီမှာ ကားကြီးကားငယ်တွေနဲ့ လာကြ  
တယ်။ လူကြီးတွေက သူတို့သားသမီးတွေကို

စားစရာလာပို့တာတို့၊ ငွေကြေးထောက်ပံ့တာတို့ကို လာလုပ်ကြတယ်။ သူတို့က လူမြင်မခံဝံ့ဘူး”

ကျွန်တော်လည်း အတော်စိတ်ဝင်စားသွားတာပေါ့။ “အဲဒီအကြောင်း ပြောပြပါလား” လို့ မေးတော့ သူက ပြောပြတယ်။

“ဟိုဘက်မှာ ဆေးလိပ်သောက်နေတဲ့ သူငယ်ကို တွေ့လား”

“လက်ညှိုးတစ်ဖက်မရှိတဲ့ သူလား။ မျက်နှာမှာလည်း အကွက်တွေနဲ့”

ဆိုင်ထဲက သူ့ကို မြင်နေရတယ်။ သူက ပုဆိုးခြုံပြီး ထိုင်နေတယ်။ သူ့ဘေးမှာ ကလေးတစ်ယောက် ကစားနေတယ်။

“သူက ဒီဘက်အင်းလျား မြိုင်ထဲက သူဌေးသားပဲ။ သူ့နာမည်က ဟန်ချစ်အောင်တဲ့”

“နာမည်တောင် မှတ်မိနေပါကလား”

“သူ ပြောပြတာပါ။ သူက ဦးဘဟန်၊ ဒေါ်ခင်ချစ်တို့ရဲ့ သားပါပဲ။ အောင်အောင်လို့ ခေါ်တယ်ဆိုတော့ ကျွန်မက ဟန်ချစ်အောင်ဆိုတာကို မှတ်မိနေတာပေါ့။ သူက တီတီစီမှာ ၁၀ တန်းတက်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ရပ်ကွက်ထဲက ကလေးတွေနဲ့ပေါင်းပြီး ဆေးစွဲသွားတယ်။ သူ့အိမ်က ပစ္စည်းတွေ ခိုးရောင်းတော့ အဖေက အိမ်ပေါ်က မောင်းချလိုက်တယ်”

“အင်း၊ ဒါတွေက ဒီလိုဖြစ်ပျက်နေကျပဲ”

“ဒါပေမဲ့ သူ့အမေက ပြန်ရှာခိုင်းပြီး အိမ်ကိုခေါ်လိုက်ပါတယ်။ သူ့ကို ဒီကြံတောမှာ ရှာတွေ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ သူဟာ အဲဒီရောဂါစွဲသွားတယ်”

“ဘာလို့လဲ”

“အဲဒီကကောင်မလေးနဲ့ အတူနေတာကိုး”

“ဘာလို့ အတူနေတာလဲ”

“သူကဆေးသမားလေ။ ဆေးမရှိရင် အဆင်မပြေဘူး။ ဒီကြံတောက ဂိုဏ်းနဲ့ ပေါင်းပြီး ဆေးရအောင် လုပ်ရတယ်။ ကောင်မလေးက မူးယစ်ရာဇာရဲ့သမီးပဲ။ သူတို့အားလုံး နူနာရောဂါတွေ ရှိနေကြတယ်”

“သူ အိမ်ကိုရောက်တော့ မိဘတွေ မသိဘူးလား”

“သိတာပေါ့။ သူ့ကိုမော်လမြိုင်ကိုပို့ပြီး ဆေးကုတယ်”

“တောင်ဝိုင်းက ဆေးရုံကိုလား”

“ဟုတ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ ထွက်ပြေးပြီး ဒီကိုပြန်လာတာပဲ။ မိဘတွေလည်း သိပေမဲ့ မတတ်နိုင်တော့ဘူး။ ဒီမှာ သူ သားနဲ့မယားနဲ့ ဖြစ်ကုန်ပြီ”

“ဒေါ်ခင်ချစ်တို့၊ ဦးဘဟန်တို့က သူတို့မြေးလေးကို လာမခေါ်ဘူးလား”

“အနားတောင် မကပ်ကြဘူး”

“ပရိသတ်များခင်ဗျား...။ သူတို့မျိုးရိုးတစ်ခုလုံး အဲဒီအနုမျိုးရိုးတွေ ဖြစ်ကုန်တော့တာပေါ့။ သူတို့လည်း သားတို့ရုပ်ရည် သိတာ မည်သားဆိုတဲ့အတိုင်း လာရောက်ထောက်ပံ့ ပေးကမ်းပေမဲ့ ဒီအနုအရွဲ့ကိုကျတော့ အိမ်မခေါ်နိုင်၊ အမျိုးမတော်နိုင်တော့ဘူး”

ဟောပြောပွဲမှာ ဘာတွေ ဆက်ပြောလဲဆိုတာတော့ ကျွန်တော် သတိမထားမိတော့ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သေချာတာက မျိုးဆက်တစ်ခုလုံး ပျက်စီးသွားတာကို ကျွန်တော်တို့ သတိထားမိကြတာပါပဲ။



နိဂုံး

တကယ်တော့ မူးယစ်ဆေးဝါးတွေဟာ အဖြူရောင်မှုန့်လေးတွေ၊ ကြည်လင်တဲ့အရည်တွေ၊ လှပတဲ့ဆေးပြားတွေ၊ တောက်ပတဲ့ခရစ္စတယ်လေးတွေအဖြစ် မြင်ရတာပါပဲ။

ဒါပေမဲ့ အဲဒီမူးယစ်ဆေးဟာ မိမိဘဝကို ဖျက်ဆီးရုံမျှမကပါဘူး။ တိုင်းပြည်နဲ့လူမျိုးကိုပါ ပျက်စီးစေတတ်ပါတယ်။ နည်းနည်းစမ်းကြည့်ရုံနဲ့ တွင်းဆုံးထဲ ကျသွားသလို ဆွဲယူမျိုချခံရပါတယ်။ သူဟာ တစ်မျိုးသားလုံးရဲ့ ရန်သူပါ။



ယနေ့ကမ္ဘာကြီးမှာ ကြောက်စရာကောင်းလောက်အောင်မူးယစ်ဆေးဝါးမျိုးစုံကိုအသုံးပြုနေကြတယ်။ မူးယစ်ဆေးဝါးကြောင့် ဘဝပေါင်းများစွာ ဆုံးရှုံးကြရသလို ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း ဒုက္ခပေးပါတယ်။ သူတို့ရဲ့လုပ်အားတွေအကြံဉာဏ်တွေလည်း ဆုံးရှုံးရတဲ့အတွက် မူးယစ်ဆေးဝါးကို သတိကြီးကြီးထားကာ အန္တရာယ်မရှိစေရေးအတွက် နိုင်ငံအများက ကြိုးပမ်းကြပါတယ်။

မူးယစ်ဆေးဝါးကို ဘီနန်း(ဘီနန်းနဲ့ဆက်စပ်ဆေးဝါး)၊ ကိုကင်း၊ ဆေးခြောက်၊ မူးယစ်ဆေးပြားများ( Methamphetamine စသည်) တို့ဆိုပြီး နားလည်ကြတယ်။

တကယ်တော့ အောက်ပါအမျိုးအစားတွေဟာ ဆေးစွဲတာမျိုးကို ဖြစ်စေတဲ့အတွက် အန္တရာယ်ဖြစ်စေတဲ့ မူးယစ်ဆေးဝါးပစ္စည်းတွေအနေနဲ့ လက်ခံထားကြတယ်။



အဲဒါတွေကတော့ အရက် (Alcohol)၊ အမ်ဖီတမင်း (Amphetamines)၊ ဘာဘီကျူးရိတ် (Barbiturates)၊ ဘင်ဇိုဒိုင်ရာဗီပင် (Benzodiazepines)၊ ဆေးခြောက် (Cannabis)၊ ကိုကင်း (Cocaine)၊ ဟော်လူစီနီဂျင် (Hallucinogens)၊ မီသာကွာလုံး (Methaqualone) နဲ့ ဘီနန်းဆက်စပ်ပစ္စည်း အိုပီရတ် (Opioids) တို့ပဲ ဖြစ်တယ်။

သူတို့ဟာ လူသားတစ်ရပ်လုံးရဲ့ရန်သူပါ။ သတိထား ရှောင်ကြဉ်ဆင်ခြင်ကြဖို့ တင်ပြလိုက်ရပါတယ်။

ဒေါက်တာ ခင်မောင်ညို

# လူငယ်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးအန္တရာယ် တားဆီးကာကွယ် ထက်ဝေအောင် (စစ်ကိုင်း)



ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအသီးသီးတွင် ဆောင်ရွက်နေသည့် မူးယစ်ဆေးဝါးနှိမ်နင်းမှုများအကြောင်း၊ မူးယစ်ဆေး၏ သားကောင်များမှာ လူငယ်များပင် ဖြစ်နေကြောင်းနှင့် နိုင်ငံ၏အနာဂတ်ကို ဦးဆောင်မည့် လူငယ်များ လမ်းမှားမရောက်စေရေး ပူးပေါင်းကာကွယ်ကြရမည် ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

လူတို့ဖန်တီးကြသည့် လူမှုစီးပွား မလုံခြုံမှု ပြဿနာများစွာ၊ ဘေးအန္တရာယ်များစွာရှိသည့် အနက် မူးယစ်ဆေးဝါးပြဿနာသည် အကြီးမားဆုံးစိန်ခေါ်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံအပါအဝင် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအသီးသီးတွင် မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် စိတ်ကို ပြောင်းလဲစေသော ဆေးဝါးအန္တရာယ် တားဆီး ကာကွယ်ရေးအစီအစဉ်များကို အနု၊ အကြမ်း အသွင်သဏ္ဌာန်မျိုးစုံ၊ ကာကွယ်ရေး နည်းလမ်းမျိုးစုံ

အသုံးပြု တိုက်ထုတ်နေကြသည့်တိုင် မူးယစ်ဆေးဝါး ပြဿနာများက ယနေ့ထက်တိုင် ခေါင်းထောင် မင်းမူနေဆဲ ဖြစ်သည်။

ထိုကဲ့သို့ ဆိုးဝါးရက်စက် မူးယစ်ဆေးဝါး ဂယက်အတွင်း အနာဂတ် ပန်းကလေးများ မရောက်ရှိရေး၊ လူငယ်များ မူးယစ်သားကောင်ဘဝ မရောက်စေရေးမှာ ပြည်သူတစ်ရပ်လုံး၏ အမျိုးသားရေးတာဝန်တစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ လူငယ်သည် လူသားရင်းမြစ်၏ အဓိကမဏ္ဍိုင်တစ်ခု ဖြစ်ပြီး နိုင်ငံအနာဂတ်နှင့် လူငယ်တို့၏ အခန်းကဏ္ဍသည် တွဲစပ်လျက်ရှိသည်။



လူငယ်သည် ရိုးသားပွင့်လင်းပြီး တက်ကြွ နိုးကြားသူများ ဖြစ်ကြသည်။ ရိုးသားမှု အစွန်းရောက်ပါက သူတစ်ပါး၏ အမြတ်ထုတ်ခြင်း ခံရနိုင်သည်။ ထို့အတူ ပွင့်လင်းရဲတင်းမှု အဆင့် ကျော်လာပါက ကိုယ်ပိုင်ယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့ထုံးစံများ ကွယ်ပျောက်သွားနိုင်သည်။ ယနေ့ခေတ်တွင် လူငယ်များ လမ်းမှား မရောက်ရှိရေးက အရေးကြီးလှသည်။

အလားတူပင် လူငယ်များ၏ ပညာရည် မြင့်မားရေး၊ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး၊ အကျင့်စာရိတ္တ ကောင်းမွန်ရေးနှင့် အတွေးအခေါ်ကောင်းများ

ပိုင်ဆိုင်ရေးအတွက် မိဘအုပ်ထိန်းသူ ပတ်ဝန်းကျင်မှ ပံ့ပိုးဖော်ဆောင်ပေးကြရမည်။

မူးယစ်ဆေးဝါးတိုက်ဖျက်ရေးဆောင်ရွက်ရာတွင် သာမန်အသိစိတ်၊ ကိုယ်နှင့်မဆိုင်ဘေးထိုင် နေရုံမျှ မရနိုင်ဘဲ ပြည်သူလူထုတစ်ရပ်လုံးက ဘက်ပေါင်းစုံ၊ ရှုထောင့်ပေါင်းစုံမှ အတူတကွ ပါဝင်တိုက်ဖျက်ပေးမှသာ အမြစ်ဖြုတ် ချေမှုန်းနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

ပညာရှိပင် သတိလွတ်ပြီး မှားတတ်သည့် ခေတ်တွင် လူငယ်လူရွယ်များ မူးယစ်ဆေးဝါးကို လက်တည့်စမ်း မသုံးစွဲမိစေရန် လိုအပ်သည်။ မိမိတို့ရရှိထားသောဘဝကို တန်ဖိုးထားပြီး မိဘနှင့်အတူ အေးအတူ ပူအမျှ နေထိုင်သွားကြရပါမည်။ မိဘစကား အလေးထားရန် လိုအပ်ပါသည်။



မိဘဟူသည် သားသမီးများ၏ လက်ဦးဆရာများ ဖြစ်ကြပြီး အမှားအမှန်ကို နည်းမှန်လမ်းပြ တည့်မတ်ပေးသူများ ဖြစ်သည်။ အပြစ်ပေးဆူပူကြိမ်းမောင်းခြင်းထက်ကောင်းမွန်သော နည်းလမ်းကို ရွေးချယ်စဉ်းစားသင့်ပြီး သားသမီးများ၏ လိုအပ်ချက်ကို လမ်းညွှန်ပြသခြင်း၊ အပေါင်းအသင်း အခြေအနေ၊ ငွေကြေးသုံးစွဲမှု၊ အသွားအလာ၊ အနေအထိုင်တို့ကို နှိပ်စပ်သေချာစူးစမ်း လေ့လာထားခြင်းက မူးယစ်အန္တရာယ်

ကာကွယ်ပေးရေးအတွက်တစ်ထောင့်တစ်နေရာမှ အကူအညီ ပေးနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

မိဘနှင့်သားသမီးများအကြား နည်းလမ်းမှန်ကန်သော ဆုံးမပွဲပြင်မှုမှာ အမြဲတစေ လိုအပ်နေပြီး မိဘ၏ ဖေးမကူညီ စောင့်ရှောက်မှုများ ရရှိနေပါက လူငယ်များအားလုံး မူးယစ်ဆေးဝါး အန္တရာယ်နှင့် အဝေးဆုံးခရီးသို့ ချီတက်ရောက်ရှိနေမည် ဖြစ်သည်။

“ဦးစွာနားထောင်ပါ”ဆိုသည့် စကားရပ်သည် သာမန်ထက် လေးနက်မှုများစွာပါဝင်ပြီး ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးတွင် မူးယစ်ဆေးကြောင့် ဖြစ်ပွားနေကြရသည့် အခြေအနေဆိုးများကို သိရှိရန် မီးမောင်းထိုးပြနေခြင်းလည်း ဖြစ်သည်။

ဖိလစ်ပိုင်သမ္မတ၏မူးယစ်ဆေးဝါးနှိမ်နင်းမှု၊ အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံ၏ မူးယစ်ဆေးဝါးရောင်းဝယ် ဖြန့်ဖြူးသူများကို သေဒဏ်ပေးအရေးယူမှု၊ ဗြိတိန်နိုင်ငံ၏ အွန်လိုင်းအသုံးပြုပြီး မူးယစ်ဆေးဝါး ရောင်းဝယ်မှု၊ သီရိလင်္ကာနိုင်ငံတွင် လက်ရှိကျင့်သုံးနေသောမူးယစ်ဆေးရောင်းဝယ် ထုတ်လုပ်မှု ပြစ်ဒဏ်ချမှတ်မှု၊ ဂျပန်၊ မလေးရှား၊ ထိုင်းနိုင်ငံတွင် မူးယစ်ဆေးစွဲသူဦးရေ မြင့်တက်နေမှုတို့ကို နေ့စဉ် ထုတ်လွှင့်နေသည့် မီဒီယာ သတင်း ရင်းမြစ်များအရ သိရှိခွင့်ရပေသည်။

လူငယ်များသည်တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးကွန်ရက်သဖွယ်ချိတ်ဆက်ပေါင်းသင်းနေကြလေ့ရှိသည်။ ဆွေမျိုးထက် အပေါင်းအသင်း သူငယ်ချင်းကို ပိုမိုခင်တွယ်ကြပြီး အပေါင်းအသင်း၏စကားကို မိဘစကားထက် ပိုမိုနားယောင်တတ်ကြသည်။ ယနေ့ခေတ် အမှားဘက်တွင် ကျော်ကြားနံ့စပ်

လွန်းသည့် အပေါင်းအသင်း လူငယ်များစွာ ရှိနေကြသည်။ ထိုသူများနှင့် ပေါင်းသင်းမိပါက လူကောင်းပင် လူဆိုးဖြစ်တတ်သဖြင့် အပေါင်းအသင်း ရွေးချယ်ပေါင်းသင်းရန် လိုအပ်သည်။

**မူးယစ်ဆေးဝါးပြဿနာသည်**

**နယ်ချဲ့တို့ချန်ရစ်ခဲ့သည့်**

**ဆိုးမွေတစ်ခုဖြစ်ပြီး**

**မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှု**

**ဓလေ့စရိုက်၊ သွင်ပြင်လက္ခဏာတို့နှင့်**

**ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်ရုံမျှမက**

**အမျိုး၊ ဘာသာ၊ သာသနာကို**

**ဖျက်ဆီးရန်**

**အခြေပြုနေသော**

**အချိန်မရွေး**

**ပေါက်ကွဲမည့်**

**ဗုံးတစ်လုံးပမာ ...**

မိတ်ဆွေ၊ သူငယ်ချင်းကို အားနာခြင်း၊ လူပျော့လူညံ့အဖြစ် အထင်မခံလိုခြင်း၊ မြှောက်ပင့်စကားကို ယုံလွယ်ခြင်း အစရှိသောစိတ်ခံစားချက်များစွာက မူးယစ်ဆေးဝါးကို စတင်စမ်းသပ်



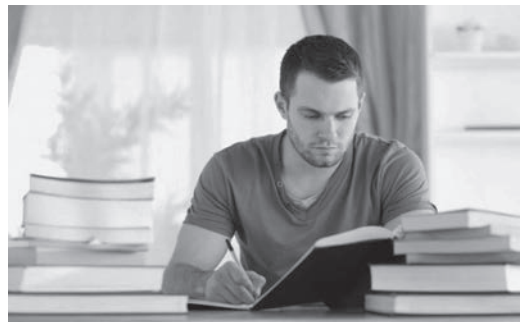
သုံးစွဲမိကြစေသည်။ တဒင်္ဂဖြစ်ပေါ်လာသောစိတ် ခံစားချက်မှ အစပြု၍ လူ့ဘဝတစ်ခုလုံးကို ဖျက်ဆီးပစ်နိုင်စွမ်း ရှိသည်။ လူငယ်အများစုတွင် စူးစမ်းလိုစိတ်၊ လက်တွေ့စမ်းသပ်လိုစိတ် ရှိနေကြပြီး မိဘ၊ အုပ်ထိန်းသူများ တားမြစ်ထားသည့်ကြားက ဆေးလိပ်၊ ကွမ်းယာ၊ အရက်တို့ကို စမ်းသပ်သုံးစွဲနေမှုကို ကြည့်လျှင် သိနိုင်ပါသည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် မူးယစ်ဆေး၏ သားကောင် ဖြစ်သွားနိုင်သည်။



မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲသူ အများစုကို ကြည့်လျှင် လူငယ်များ ဖြစ်နေသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။ လူငယ်များအနေဖြင့် မူးယစ်ဆေးကို စတင်ရင်းနှီးရန် မကြိုးစားသင့်ပေ။ တစ်ဖက်က တန်ဖိုးရှိသော အချိန်၊ ငွေကြေးဥစ္စာများ ပျက်စီးနိုင်သကဲ့သို့ တစ်ဖက်တွင်လည်း ဥပဒေကြောင်းအရ အရေးယူခံရနိုင်ပေသည်။ မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် စိတ်ကို ပြောင်းလဲစေသော ဆေးဝါးများဆိုင်ရာ ဥပဒေပုဒ်မ ၁၆(ဂ) အရ မူးယစ်ဆေးဝါး လက်ဝယ်တွေ့ရှိလျှင် ထောင်ဒဏ် ငါးနှစ်မှ ၁၀ နှစ်အထိ ချမှတ်ခံရသည်ဟု ဖော်ပြထားရှိသည်။

မူးယစ်ဆေးဝါး ပပျောက်ရေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ရာတွင် ကြိုတင်ကာကွယ်အသိပညာ

ပေးခြင်းသည် ကုသခြင်းထက် အကောင်းဆုံးနှင့် အထိရောက်ဆုံး ဆောင်ရွက်ချက်တစ်ရပ် ဖြစ်သည်။ နိုင်ငံ၏ ရင်သွေးရတနာများ စုဝေးရာ စာသင်ကျောင်းများတွင် မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် သက်ဆိုင်သော ပြခန်းများ၊ အလွယ်တကူ ရယူနိုင်သော ရုပ်ပုံပါ လက်ကမ်းစာစောင်များဖြင့် အသိပညာပေး ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ကျောင်းသားလူငယ်များအား မူးယစ်ဆေးဝါးဆိုင်ရာ ဆိုးကျိုးများကို ဟောပြောခြင်း၊ မြို့တွင်း၊ ကျောင်းတွင်း မူးယစ်ဆေးဝါးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာ စာစီစာကုံးပြိုင်ပွဲများ၊ အလွတ်တန်း စာပေပြိုင်ပွဲများ ကျင်းပပြုလုပ်ပေးခြင်းမှာ အညွှတ်ထွက်လာမည့် မူးယစ်ပျိုးပင်ကို ဖျက်ဆီးနုတ်ပစ်ရာ ရောက်သည့်အပြင် မူးယစ်ဆေးဝါး တားဆီးကာကွယ်ရေးအတွက် ထိရောက်ကောင်းမွန်သော အသိပညာပေးလုပ်ငန်းများလည်း ဖြစ်သည်။



လူငယ်များ၏ အသိပညာဗဟုသုတ၊ အတွေ့အကြုံနှင့် ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းအားများ အချိန်နှင့်အမျှ တိုးတက်ရေး စာကောင်းပေမွန်များ ရွေးချယ် ဖတ်မှတ်ကြရန် လိုအပ်ပါသည်။

“စာဖတ်ပါ” ဟူသော စကားရပ်မှာ မူးယစ်ဆေးဝါးအကြောင်း ကနဦး စူးစမ်းလေ့လာခြင်း ဖြစ်သည်။ စာပေလေ့လာဖတ်ရှုခြင်းဖြင့် မူးယစ်

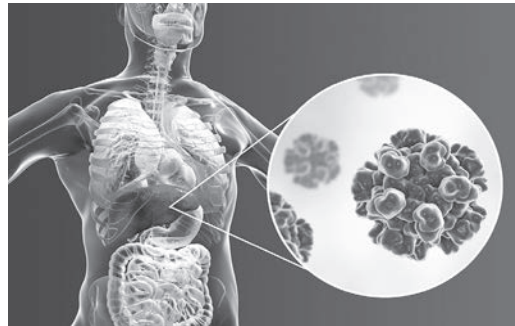
ဆေး၏ ဆိုးကျိုးအဝဝကို သိရှိနိုင်သည်။ စာဖတ်ခြင်းမှရရှိသည့် တွေးခေါ်မြော်မြင်နိုင်စွမ်းဖြင့် အသိပညာနှင့် အတတ်ပညာများ ပိုမိုတိုးပွားရရှိနိုင်သည်။ မူးယစ်ဆေးဝါးကဲ့သို့ စိတ်ကို ပြောင်းလဲစေသော ဆေးဝါးများကို အပျော်သဘောမျိုးပင်မသုံးစွဲဘဲဝေးဝေးရှောင်ကြဉ်ခြင်း အသိအမြင် ဖြစ်ထွန်းလာပါက အာဟာရပြည့်ဝ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော လူမှုဘဝ ရရှိလာမည်သာ ဖြစ်သည်။

စာဖတ်ခြင်းသည် စိတ်လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခု ဖြစ်ပြီး စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် စာဖတ်ရန် သင့်ပြီး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် ကိုယ်လက် လှုပ်ရှား အားကစားတစ်ခုခု ပြုလုပ်သွားရန် လိုအပ်သည်။ စာဖတ်ခြင်းနှင့် ကိုယ်ကာယ လေ့ကျင့်ခြင်းသည် မူးယစ်ဟူသော အဖျက်အမှောင့်အန္တရာယ်ကို ကာကွယ်နိုင်စွမ်းရှိပြီး တွဲဖက်လုပ်ဆောင် နိုင်သော အမူအကျင့် ကောင်းများ ဖြစ်သည်။

မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲသူ၏ အသိ၊ အမြင်၊ အကြား၊ အရသာ၊ အနံ့ အာရုံအသီးသီးကို ပြောင်းလဲပစ်နိုင်စွမ်း ရှိပေသည်။ ဆေးခြောက်တွင် စိတ်ကို ကြွစေသည့် သဘာဝဓာတုပစ္စည်း ပါဝင်သဖြင့် သောက်သုံးမိပါက ရယ်မောပျော်ရွှင်ခြင်း၊ စိတ်အတွင်း တင်းကျပ်ပိတ်ဆို့မှုများနှင့် စိုးရိမ်စိတ်များကို ဖယ်ဖျောက်နိုင်စွမ်းရှိသည်ဟု အထင်မှားစေသည်။

မူးယစ်ဆေးဝါးကို ရှူရှိုက်ခြင်း၊ သွေးကြောထဲထိုးသွင်းခြင်း၊ စားသောက်ခြင်းစသည်ဖြင့် ပုံစံအမျိုးမျိုး သုံးစွဲကြသည့်အနက် မူးယစ်ဆေးဝါးများ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း သွတ်သွင်း ရှူရှိုက်ခြင်း

ဖြစ်စဉ်တွင် မီးခိုးအငွေ့လေးများသည် အဆုတ်နှင့် သွေးကြောတို့ကို ဖြတ်သန်းစီးဝင်လျက် နှလုံးနှင့် ဦးနှောက်သို့ ပို့ဆောင်လေ့ရှိသဖြင့် အာနိသင်မှာ မိနစ်အနည်းငယ်အတွင်း ဖြစ်ပေါ်နိုင်သကဲ့သို့ ဆေးသုံးစွဲမှု အချိုးအဆ မှားယွင်းသွားသည်နှင့် အသက်ပင်သေဆုံးနိုင်ကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိရပါသည်။



မူးယစ်ဆေးဝါးတစ်ခုခုစွဲစွဲမြဲမြဲသုံးစွဲမိပါက HIV ပိုး၊ B ပိုး၊ C ပိုး၊ ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောများကို ဆိုးရွားစွာ ထိခိုက်ပုံ၊ ဆေးလွန်သတိမေ့ခြင်း၊ ထုံနာကျဉ်နာ အကြောသေရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ အဆုတ်ရောဂါအမျိုးမျိုး၊ အသည်းရောင်ရောဂါ၊ သွေးကြောပိတ်ရောဂါနှင့် ကိုယ်အနံ့ အနာစိမ်းများ ပေါက်ပြီး သွေးဆိပ်တက်ရောဂါများ ဖြစ်ပွားတတ်ခြင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအနေဖြင့် စိတ်ရောဂါအမျိုးမျိုးနှင့် စိတ်ကျရောဂါရရှိခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို သေကြောင်းကြံစည်ခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှု၊ လက်ဝယ်တွေ့ရှိမှုဖြင့် ဥပဒေကြောင်းအရ အရေးယူခံရခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးရလို့မှုဖြင့် ရာဇဝတ်မှုများစွာကို လက်ရဲဇက်ရဲ ပြုလုပ်နိုင်စွမ်းရှိသဖြင့် ကြောက်စရာကောင်းလှသည့် မူးယစ်ဆေးဝါးအမျိုးမျိုးကို လူငယ်အားလုံး ပညာမျက်စိ ရှေ့သို့ကြည့်လျက် မူးယစ်ဆေးဝါး

အစွမ်း လက်တည့်မစမ်းကြရန် လိုအပ်လှသည်။

ပြည်ထောင်စုကြီး ငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးပပျောက်ရေး အသွင်သဏ္ဌာန်နှစ်ခုသည် ပြည်သူအားလုံး လိုလားတောင့်တနေသော ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်ချက်များ ဖြစ်သည်။ မူးယစ်ဆေးသည် တရားဥပဒေစိုးမိုးသော နေရာဒေသ၊ နယ်မြေမအေးချမ်းသည့် ဒေသမခွဲခြားတစ်သားတည်း ဝင်ရောက်ပျံ့နှံ့လွယ်သော အဖျက်အမှောင့်အန္တရာယ် ဖြစ်သည်။

မူးယစ်ဆေးဝါး ဆိုင်ရာ ပြဿနာများ ချုပ်ငြိမ်းသွားမည်ဆိုပါက နိုင်ငံ၏နေရာအကြား အလပ်မရှိ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအလုံးစုံ အသွေးအရောင် စုံလင်သော ပြည်ထောင်စု ပန်းဥယျာဉ်ကြီးတစ်ခုသဖွယ် ကမ္ဘာ့အလယ်တွင် ဝင်ထည့်နိုင်မည်ဖြစ်သဖြင့် “ပြည်ထောင်စုကြီး ငြိမ်းချမ်းဖို့ မူးယစ်ရန်မီး ငြိမ်းသတ်ဖို့”ဆိုသည့် ဆောင်ပုဒ်စကားလက်ကိုင်ထားပြီး ငြိမ်းချမ်းသာယာသော အနာဂတ်ဘဝများစွာ ဖန်တီးတည်ဆောက်သွားကြရမည် ဖြစ်သည်။



ယနေ့နိုင်ငံတော်အစိုးရသည် မူးယစ်ဆေးဝါး အန္တရာယ် တားဆီးကာကွယ်ရေး၊ ထိန်းချုပ်ရေး

ဆိုင်ရာမူဝါဒအသစ် ချမှတ်ရာတွင် လူငယ်ရေးရာ မူဝါဒနှင့်အညီ လူငယ်များ၏ အခန်းကဏ္ဍ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး၊ မူးယစ်ဆေးဝါးအန္တရာယ်နှင့် ကာကွယ်တိုက်ဖျက်ရေး အစီအမံများ ထည့်သွင်း အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်နေသည်ကို တွေ့ရပါသည်။

လူငယ်များ ပညာရည်မြင့်မားရေး၊ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး၊ အသိအမြင် ကြွယ်ဝရေးမှာ ထာဝစဉ် လိုအပ်နေပြီး လူငယ်များ အရည်အချင်း ပြည့်စုံစွမ်းရည်မြင့်မားစေမှုကို နှောင့်ယှက် ဟန့်တားနေသော နံပါတ်တစ် အန္တရာယ် မူးယစ်ဆေးဝါးရန်စွယ်ကို ကာကွယ်တိုက်ဖျက်ရေး က အမျိုးသားရေး တာဝန်တစ်ရပ်ပမာ ရှိလာပြီ ဖြစ်သည်။

မူးယစ်ဆေးဝါး ပြဿနာသည် နယ်ချဲ့တို့ ချန်ရစ်ခဲ့သည့် ဆိုးမွေတစ်ခုဖြစ်ပြီး မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့စရိုက်၊ သွင်ပြင်လက္ခဏာတို့နှင့် ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်ရုံမျှမက အမျိုး၊ ဘာသာ၊ သာသနာကို ဖျက်ဆီးရန် အခြေပြုနေသော အချိန်မရွေး ပေါက်ကွဲမည့် ဗုံးတစ်လုံးပမာ တူလှခြင်းကြောင့် “အနာဂတ်ပန်းများ ပွင့်လန်းဖို့ မူးယစ်အန္တရာယ် ကာကွယ်ဖို့” ဟူသော ကြွေးကြော်သံတစ်ရပ်နှင့်အတူ ပြည်သူတစ်ရပ်လုံးမှ နိုင်ငံတော်အစိုးရနှင့် လက်တွဲညီညီ ပူးပေါင်းကာကွယ်သွားကြရမည် ဖြစ်ပါကြောင်း မူးယစ်ကင်းစင်အတွေးအမြင်ဖြင့် ရေးသားတင်ပြလိုက်ရပါသည်။

ထက်ဝေအောင် (စစ်ကိုင်း)

# မသန်စွမ်းသူများ၏ အခွင့်အရေး ဦးလွင်အောင် (မဟာဝိဇ္ဇာ)



မသန်စွမ်းသူ ဟူသည့် အဓိပ္ပာယ်နှင့် ဖွင့်ဆိုပုံများအကြောင်း ၊ မသန်စွမ်းသူ၏ ရသင့်သည့် အခွင့်အရေးများအကြောင်းနှင့် စာနာထောက်ထားစိတ်နှင့်အတူ လူမှုအသိုက်အဝန်းကြား လွယ်ကူစွာ ဝင်ရောက်လှုပ်ရှား ခံစားခွင့်ရရှိရေး ကူညီဆောင်ရွက်ကြရမည့်အကြောင်း ရေးသားထားသည်။

မသန်စွမ်းသူဟု မည်သူတို့ကို ခေါ်ပါသနည်း။ ယင်းတို့နှင့် သက်ဆိုင်သူများက မသန်စွမ်းသူ ဆိုသည့် အဓိပ္ပာယ်ကို ရှုထောင့်အမျိုးမျိုးမှ ဖော်ထုတ်ကြသည်။ ယင်းတို့ကို ကနဦး တင်ပြပြီးမှ ၎င်းတို့၏ ရသင့်သည့် အခွင့်အရေးကို တင်ပြပါမည်။



မြန်မာနိုင်ငံ၊ လူမှုဝန်ထမ်းဦးစီးဌာနက “မသန်စွမ်းသူဆိုသည်မှာ မမှန်ကန်သော သဘောထားအမြင်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင် အတားအဆီးများကြောင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း အများနည်းတူ ဝင်ဆံ့ အသက်ရှင်နိုင်ရန် အခွင့်အရေးဆုံးရှုံးနေသည့် သို့မဟုတ် ကန့်သတ်ခံရသည့် ရုပ်၊ စိတ်နှင့် သိမှုပိုင်းဆိုင်ရာ အားနည်းချက်ရှိသူများကို ဆိုလိုသည်” ဟု အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုသည်။

UNICEF က “ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်း၊ အသိဉာဏ် ပညာပိုင်း သို့မဟုတ် ခံစားမှု အာရုံပိုင်းဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းအားနည်းချက်များကို ရေရှည်ခံစားနေရကာ အဆိုပါ ချို့ယွင်းအားနည်းချက်များကြောင့် အခြားသူများနည်းတူ လူ့အသိုက်အဝန်းတွင် အပြည့်အဝ ထိရောက်စွာ ပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်ရေးအတွက် အမျိုးမျိုးသော အဟန့်အတားများ တွေ့ကြုံခံစားနေကြရသူများ” ဟု အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုသည်။



မြန်မာနိုင်ငံ မသန်စွမ်းရေဆောင်အဖွဲ့က “လူ့အသိုင်းအဝိုင်း၏ မသန်စွမ်းသူများအပေါ် ထားရှိသည့် လွဲမှားသည့်သဘောထားကြောင့်

လည်းကောင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင် အတားအဆီးများကြောင့်လည်းကောင်းအခြားသူများနည်းတူ အပြည့်အဝ ပါဝင်ခွင့် မရရှိခြင်းပင် ဖြစ်သည်” ဟု ဖွင့်ဆိုသည်။

ကမ္ဘာ့လူဦးရေစုစုပေါင်း၏ ၁၅ ရာခိုင်နှုန်း ဖြစ်သောသန်းပေါင်း ၁,၀၀၀ ကျော်မှာမသန်စွမ်းသူများ ဖြစ်နေကြသည်ဟု ဆိုသည်။ ၎င်းတို့၏ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့်သည် ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများတွင် နေထိုင်လျက်ရှိသည်ဟု သိရသည်။ ကမ္ဘာပေါ်တွင်လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခများကြောင့်လူတစ်ဦးသေဆုံးတိုင်း အခြားလူ သုံးဦးမှာ မသန်စွမ်းဖြစ်သွားကြရသည်ဟု ဆိုသည်။ မသန်စွမ်းသူများသည် အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များအရ လက်တွေ့ မျက်မြင် ကြုံတွေ့နေကြရသည့်အတိုင်း အများစုမှာခွဲခြားဆက်ဆံခံရခြင်း၊ ဥပေက္ခာပြု ခံရခြင်း၊ အထီးကျန်စေခြင်း၊ အလွဲသုံးစား အပြုခံရခြင်းများကြောင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း ဝင်ဆံ့ပေါင်းစည်းနေထိုင်ရေး အခက်အခဲများ ဖြစ်နေကြရသည်။

မသန်စွမ်းသူဟုဆိုရာတွင်-

- (၁) အမြင်အာရုံ ချို့ယွင်းအားနည်းသူများ (Visual Impairment)၊
- (၂) အကြားအာရုံ ချို့ယွင်းအားနည်းသူများ (Hearing Impairment)၊
- (၃) ကိုယ်အင်္ဂါမသန်စွမ်းသူများ (Physical Impairment)၊
- (၄) သင်ကြားမှု ခက်ခဲသောသူများ (အသိဉာဏ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချို့တဲ့သူများ) (Intellectual Impairment)

(၅) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာချို့ယွင်းအားနည်းသူများ  
(Mental Impairment) ပါဝင်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ၂၀၁၀-၂၀၁၂ ခုနှစ်အမျိုးသား အဆင့် လုပ်ငန်းစီမံချက်မတိုင်မီ ကောက်ယူ သော စစ်တမ်းအရ မသန်စွမ်းသူဦးရေမှာ နိုင်ငံ လူဦးရေ၏ ၂ ဒသမ ၃၂ ရာခိုင်နှုန်း ဖြစ်သော ၁ ဒသမ ၃ သန်းခန့် ရှိသည်ဟု ဆိုသည်။ မသန်စွမ်း သူများ၏ ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းအောက်သာ အလုပ် အကိုင် ရရှိကြသည်ဟု သိရသည်။ ကျန် ၈၅ ရာခိုင်နှုန်းမှာ အလုပ်အကိုင် ရရှိရန် ခက်ခဲနေဆဲ ဟု ဆိုသည်။

ပညာသင်ကြားနိုင်မှုအခြေအနေကိုလေ့လာ ရာတွင် (က) မူလတန်းအဆင့် ပြီးစီးသည့် မသန်စွမ်းသူရာနှုန်း - ၃၇ ဒသမ ၄ ရာခိုင်နှုန်း၊ (ခ) အလယ်တန်းအဆင့် ပြီးစီးသည့် မသန်စွမ်း သူရာနှုန်း- ၁၁ ဒသမ ၃ ရာခိုင်နှုန်း၊ (ဂ) အထက် တန်းအဆင့် ပြီးစီးသည့် မသန်စွမ်းသူရာနှုန်း - ၅ ဒသမ ၄ ရာခိုင်နှုန်းသာ ရှိသည်ဟု သိရ သည်။

အဆိုပါအခြေအနေများကြောင့် မသန်စွမ်း သူ အများစုသည် ဆင်းရဲဒုက္ခ ကြုံတွေ့ရသည်။ မသန်စွမ်းသည့်လူမှုအသိုက်အဝန်း၌သာ နေထိုင် ကျင်လည်နေကြရသည်။ အတန်းပညာနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပညာ သင်ကြားနိုင်မှု အခွင့်အလမ်း နည်းပါးနေဆဲ ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ အလုပ်အကိုင် အခွင့်အလမ်းမှာလည်း နည်းပါးနေသည်။ ပစ္စည်းဥစ္စာပိုင်ဆိုင်ခွင့်နှင့် ပတ်သက်၍ ညီအစ်ကို မောင်နှမများ အတွင်း ၌ပင် တန်းတူအခွင့်အရေးရရှိမှု နည်းပါးကြ သည်။



ဆုံးဖြတ်ချက်များချမှတ်ရာတွင် မသန်စွမ်း သူများကိုယ်တိုင်ပါဝင်ခွင့် ပိုမိုတိုးမြှင့်ပေးရန် လိုအပ်နေဆဲဖြစ်သည်။ ခြုံငုံသုံးသပ်တင်ပြရပါက မသန်စွမ်းသူများသည် ခွဲခြားဆက်ဆံခံရမှုများ ရှိနေဆဲ ဖြစ်သည်ဟု ဆိုရမည်။

စာရေးသူအနေဖြင့် မသန်စွမ်းသူများသည် အခြားသူများနည်းတူလူ့အခွင့်အရေးနှင့်အခြေခံ လွတ်လပ်ခွင့်များကို တန်းတူညီမျှ အပြည့်အဝ ရရှိခံစားခွင့်ရှိကြောင်း ပိုမိုသိရှိလာစေရန်၊ မသန်စွမ်းသူအခွင့်အရေးကာကွယ်စောင့်ရှောက် ရေးကိုတိုးမြှင့်လုပ်ဆောင်နိုင်စေရန်နှင့်မသန်စွမ်း သူများ၏မွေးရာပါဂုဏ်သိက္ခာကိုပိုမိုလေးစားမှု ရှိလာစေရန်၊ မသန်စွမ်းသူများသည် လူမှုအသိုက် အဝိုင်းအတွင်း ပိုမိုဝင်ဆံ့လာပြီး ဘဝဖွံ့ဖြိုးတိုး တက်လာခြင်းဖြင့် မသန်စွမ်းသူများ အကျိုးဝင် သည့် ဖွံ့ဖြိုးမှုကိုအထောက်အကူပြုစေရန်စသည့် ရည်ရွယ်ချက်များဖြင့် ဤဆောင်းပါးကိုရေးသား ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

မသန်စွမ်းသူများ၏ ရရှိရန်ခက်ခဲနေသော သို့မဟုတ်လိုအပ်နေဆဲဖြစ်သော အခွင့်အရေးများ တန်းတူညီမျှ အပြည့်အဝ ရရှိခံစားခွင့်ရှိစေရေး အတွက် ဖြေရှင်းနည်းများမှာ-



မသန်စွမ်းသူများကို  
ပညာသင်ကြားနိုင်ရေးနှင့်  
သက်မွေးပညာများ၊  
လုပ်ငန်းခွင်  
ကျွမ်းကျင်မှုသင်တန်းများ  
သင်ကြားခွင့်ရရှိအောင်  
ဖန်တီးပေးသည့်အပြင်  
၎င်းတို့  
ကျွမ်းကျင်တတ်မြောက်သည့်  
ပညာရပ်နှင့်  
လိုက်လျောညီထွေသည့်  
အလုပ်အကိုင်  
ရရှိစေရန်ကိုလည်း  
ဝိုင်းဝန်းကူညီ ...

- (၁) ကရုဏာကို အခြေခံသည့်နည်းလမ်း၊  
(၂) အခွင့်အရေးအခြေပြုချဉ်းကပ်သည့်  
နည်းလမ်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

### ကရုဏာကိုအခြေခံသည့် နည်းလမ်း

သာမန်အားဖြင့် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော ကုစားမှုတစ်ရပ် ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် စိတ်ဆန္ဒ ပေါ် မူတည်ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်၍ ရေရှည် ဆောင်ရွက်ရန်ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။ စိတ်ပါချိန်တွင် လုပ်ပြီး၊ စိတ်မပါချိန်တွင် မလုပ်ဖြစ်တော့ပါ။ စိတ်ပါသူက လုပ်ပြီး စိတ်မပါသူက မလုပ်တော့ ပါ။ ပြင်ပမှ ထိန်းချုပ်မှုရှိနေသဖြင့် လွတ်လပ်စွာ လုပ်ဆောင်ခွင့် မရှိပါ။ အားနည်းချက်ဖြင့် နှောင်တွယ်လေ့ရှိသည်။ အကန့်အသတ်ဖြင့်သာ လှုပ်ရှားနိုင်သည်။

မသန်စွမ်းသူအများစုအတွက် လွှမ်းခြုံမှု မရှိပါ။ ကူညီခံရသူမှာ သိမ်ငယ်မှုဖြစ်စေနိုင်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် သိမ်ငယ်စိတ် ပျောက်မသွား နိုင်ပါ။ ထို့ပြင် ကူညီခံရသော မသန်စွမ်းသူကို မှီခိုလိုစိတ် ရှိနေစေသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ခွဲခြားခံရနေဆဲ ဖြစ်သည်။ သနားစိတ်ဖြင့် ကူညီ ခြင်း ဖြစ်သည့်အတွက် ကူညီသူမှာလည်း မသိ စိတ်တွင် ခွဲခြားနေဆဲ ဖြစ်သည်။ မသန်စွမ်း အဖွဲ့ အစည်း၊ အသိုက်အဝန်းတွင်သာ ကျင်လည်နေရ ဆဲ ဖြစ်တတ်သည်။ သာမန်အသိုက်အဝန်းတွင် ဝင်ဆံ့ရန် ခက်ခဲနေဆဲ ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ သီးသန့်ခွဲ ထုတ် ဆက်ဆံခံရခြင်း တစ်မျိုးဖြစ်နေတတ် သည်။ ဤနည်းလမ်းသည် လတ်တလောအနေ ဖြင့် ကူညီခံရသူသည် အဆင်ပြေကောင်းပြေနိုင် မည် ဖြစ်သော်လည်း ရေရှည်အတွက် ကူညီရာ မရောက်ဟု ယူဆနိုင်ပါသည်။

### အခွင့်အရေးအခြေပြု ချဉ်းကပ်နည်းလမ်း

တာဝန်ဝတ္တရားရှိမှုအပေါ် အခြေခံသည်။ မသန်စွမ်းသူကိုယ်တိုင် ဆောင်ရွက်နိုင်ခွင့်ရှိ

သည်။ ဥပမာ-လေ့ကားထစ်ကြောင့် အပေါ်ဆင့် သို့တက်ရန် အခက်အခဲ ကြုံတွေ့နေရသော ဘီးတပ်ကုလားထိုင်လှည်းဖြင့် သွားလာနေရ သည့် မသန်စွမ်းသူတစ်ဦးအား လှည်းကို ဝိုင်းဝန်း မတင်၍ အပေါ်ဆင့်သို့ ရောက်စေခြင်းသည် ကရုဏာအခြေခံသော ကုစားနည်း ဖြစ်သည်။



ဤနည်းသည် မသန်စွမ်းသူကို အားငယ်စိတ် ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ကူညီမည့်သူကိုသာ မျှော်လင့် နေလိမ့်မည်။ ကူညီမည့်သူသာ မရှိပါက ခက်ခဲ လိမ့်မည်ဟု ခံစားနေရလိမ့်မည်။ ကူညီရန် စိတ် စေတနာရှိသူက ကူညီပြီး ကူညီလိုစိတ်မရှိသူနှင့် ကြုံတွေ့ရပါက အခက်အခဲ ဆက်လက် ကြုံတွေ့ နေရဆဲ ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ အပေါ်ဆင့်သို့တက်ရန် လေ့ကားအစား လျှောစောင်းအတက်ကို ပြုလုပ် ပေးခြင်း၊ လျှောစောင်းအတက် ရှိသည့်နေရာကို ပြသလမ်းညွှန်ပေးခြင်း စသည့်နည်းလမ်းဖြင့် ကူညီပါက မသန်စွမ်းသူသည် ၎င်းကိုယ်တိုင် ကြိုးပမ်းခြင်းဖြင့် အပေါ်ဆင့်သို့ ရောက်ရှိသွား လိမ့်မည်။ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှု၊ အားကိုးမှု ပိုမို ဖြစ်ပေါ်စေလိမ့်မည်။ လိုအပ်နေသည်မှာ မသန်စွမ်းသူအတွက် အဆင်ပြေမှုကို ရရှိစေ ခြင်းသည် ၎င်း၏အခွင့်အရေး ဖြစ်သည်။

ယင်းသို့ ပြုလုပ်ပေးပါက လွတ်လပ်စွာ လုပ်ဆောင်ခွင့် ရှိသွားမည် ဖြစ်သည်။ မသန်စွမ်း သူသည် ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အဝင်ခွင့်ကျ ဖြစ်သွား ပါလိမ့်မည်။ အလွယ်တကူ လှုပ်ရှားနိုင်မည် ဖြစ် သည်။ ၎င်းအနေဖြင့် ဂုဏ်သရေရှိမှုနှင့် မှီခို ကင်းမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ အခြား သာမန် လူတို့နှင့် တန်းတူညီမျှ ရှိသည်ဟု ခံစားရစေ မည် ဖြစ်သည်။ ဘီးတပ်ကုလားထိုင်လှည်းဖြင့် သွားလာလှုပ်ရှားနေကြရသော မသန်စွမ်းသူ အားလုံး အကျုံးဝင် ပါဝင်မှုရှိစေသည့် ကူညီမှုမျိုး ဖြစ်သည်။ လျှောစောက်အတက်များကို အခြား နေရာအားလုံးတွင် ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် အခြား သူများလည်း ပေါင်းစည်းပါဝင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ကုလသမဂ္ဂ မသန်စွမ်းသူများ အခွင့်အရေး ဆိုင်ရာ ကွန်ဗင်းရှင်းကို ကုလသမဂ္ဂ အထွေထွေ ညီလာခံက ၂၀၀၆ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ ၁၃ ရက်က အတည်ပြုချမှတ်ခဲ့ပြီး ၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ မေလ ၃ ရက် တွင် စာချုပ် စတင်အာဏာသက်ဝင်ခဲ့သည်။ ကုလသမဂ္ဂ မသန်စွမ်းသူများ ဆယ်စုနှစ်ဟု ခေါ်သည့် ၁၉၈၁ မှ ၁၉၉၂ ခုနှစ် ကာလကိုလည်း သတ်မှတ်ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။

ယင်းကွန်ဗင်းရှင်းကို မြန်မာနိုင်ငံက ၂၀၁၁ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ ၇ ရက်က ပါဝင် လက်မှတ် ရေးထိုးခဲ့သည်။ ယခုအခါ ကွန်ဗင်းရှင်း အဖွဲ့ဝင် နိုင်ငံပေါင်း ၁၄၅ နိုင်ငံ ရှိပြီဟု သိရသည်။ ယင်း ကွန်ဗင်းရှင်း အပိုဒ်(၁) ဖြစ်သည့် ရည်ရွယ်ချက် တွင် “မသန်စွမ်းသူတိုင်းလူ့အခွင့်အရေး အားလုံး နှင့် အခြေခံလွတ်လပ်ခွင့်များ ညီမျှစွာ အပြည့် အဝရရှိရေးကို မြှင့်တင်ကာကွယ်စောင့်ရှောက် ရန်နှင့် မသန်စွမ်းသူများ၏ မွေးရာပါဂုဏ်သိက္ခာ



ကိုပိုမိုလေးစားမှုရှိစေရန်” ဟု ဖော်ပြထားသည်။ သို့ဖြစ်၍ ကရုဏာစိတ်ဖြင့် ကူညီခြင်းထက်ရသင့်သည့် အခွင့်အရေးကို ရရှိခံစားနိုင်စေရန် ဦးတည်ချက်ဖြင့် ကူညီဆောင်ရွက်ပေးခြင်းကသာ ယင်းရည်ရွယ်ချက်ကို ထမြောက်စေလိမ့်မည် ဖြစ်သည်။



ကွန်ဗင်းရှင်းအပိုဒ်(၃) အခြေခံမူများတွင် မသန်စွမ်းသူများ၏ လွတ်လပ်ခွင့်နှင့် မွေးရာပါ ဂုဏ်သိက္ခာကို လေးစားရန် ဟု ဖော်ပြထားသည့် အပြင် ယင်းတို့အပေါ် ခွဲခြားဆက်ဆံမှု မရှိစေရဘဲ လူ့အသိုက်အဝန်းတွင် အပြည့်အဝ ပါဝင်ခွင့်ရှိရန် ဟုလည်း ဖော်ပြထားသည်။ မသန်စွမ်းသူ၏ အခြားသူများနှင့် မတူကွဲပြားမှု၊ ခြားနားမှုကို လေးစားရန်နှင့် စာနာလက်ခံရန် လိုအပ်ပြီး ယင်းတို့သည် အခြားသူများနှင့် တန်းတူအခွင့်အရေးရရှိရန် လိုအပ်သည်ဟုလည်း ဖော်ပြထားသည်။

သို့ဖြစ်၍ ၎င်းတို့အတွက် အဆင်ပြေစေမှုများကို အလွယ်တကူ လက်လှမ်းမီ ရရှိအသုံးပြုနိုင်စေရန် ဆောင်ရွက်ပေးရမည်။ ဥပမာအားဖြင့် ဆွီဒင်နိုင်ငံတွင် တုတ်ဖြင့်ထောက်ကာလမ်းသွားနေကြသော မျက်မမြင် မသန်စွမ်းသူများအတွက်

လမ်းဖြတ်ကူးမီးပွိုင့်များတွင် အသံမြည်ကိရိယာများ တပ်ဆင်ပေးထားပြီး အခြားသူများအတွက် လမ်းဖြတ်ကူးရန် မီးစိမ်းပြချိန်တွင် အသံမြည်စေခြင်းဖြင့် မျက်မမြင်သူများအဆင်ပြေစွာ အန္တရာယ်ကင်းစွာ အခြားသူများ၏ အကူအညီမလိုဘဲ ဖြတ်သန်းသွားလာနိုင်သည်ကို တွေ့မြင်ခဲ့ရဖူးသည်။



ထို့ပြင် အခြေခံမူများတွင် အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးတို့အကြား တန်းတူညီမျှမှု ရှိစေရန် ဟု ဖော်ပြထားသည်ကိုလည်းကောင်း၊ မသန်စွမ်းကလေးငယ်များ၏ အစွမ်းအစများ ဖြစ်ထွန်းလာမှုနှင့် ကိုယ်ပိုင်ဂုဏ်အင်္ဂါများ ထိန်းသိမ်းခွင့်ကို လေးစားရန် ဟုလည်းကောင်း ဖော်ပြထားသည်ကို တွေ့ရသည်။

ကွန်ဗင်းရှင်း အပိုဒ်(၇) ၌ မသန်စွမ်းသူကလေးသူငယ်များ၏ အခွင့်အရေးနှင့် ပတ်သက်ပြီး မသန်စွမ်းသူကလေးသူငယ်များသည် အခြားကလေးများနှင့် တူညီသော အခွင့်အရေးရရှိပြီး တန်းတူညီမျှ ဆက်ဆံမှုရရှိစေရေး ဆောင်ရွက်ပေးရန် ဖော်ပြပါရှိသည်။ ကလေးငယ်များသည်

တိုင်းပြည်၏ အနာဂတ်ဖြစ်သည်ဟု အားလုံးက ခံယူကြသော်လည်း မသန်စွမ်းကလေးငယ်များ ကိုမူ မေ့လျော့ထားလေ့ ရှိကြသည်။ အမှန်မှာ ယင်းမသန်စွမ်း ကလေးငယ်တစ်ဦးတွင်လည်း ပင်ကိုအစွမ်းအစများရှိနေပြီး ကိုယ်ပိုင်ဂုဏ်အင်္ဂါ များ ရှိနေသည်ကို သတိပြုကြရမည်။



ယင်း၏ပင်ကိုအစွမ်းအစများကိုဖော်ထုတ် မြေတောင်မြှောက်ပေးခြင်းဖြင့် အဆိုပါမသန်စွမ်း ကလေးငယ်၏ ကိုယ်ပိုင်ဂုဏ်အင်္ဂါများ ထင်ရှား ပေါ်လွင်လာမည်။ ယင်းကလေးသည်လည်း တိုင်းပြည်၏အားကိုးရသော အနာဂတ် ဖြစ်လာ ပေလိမ့်မည်။ အထူးသဖြင့် ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူ များ၏ မသန်စွမ်းကလေးများကိုနိုင်ငံတော်အစိုးရ က တာဝန်ယူ မြေတောင်မြှောက်ပေးရမည် ဖြစ် သည်။

ကွန်ဗင်းရှင်း အပိုဒ်(၆) တွင် မသန်စွမ်းသူ အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးငယ်များသည် အများနည်းတူ လွတ်လပ်သောဘဝ အပြည့်အဝ ရရှိစေရေးဆောင်ရွက်ပေးရန်ဟုဖော်ပြပါရှိသည်။ သာမန်အားဖြင့် အမျိုးသမီး၏ခွန်အားနည်း မှုကိုအခွင့်ကောင်းယူ၍ အမြတ်ထုတ်ကာအပေါ်

စီးမှ နှိမ့်ချဆက်ဆံခြင်း၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိပါး စော်ကားခြင်းများ ပြုလုပ်လေ့ရှိကြသည်။ ထိုသူတို့သည် မသန်စွမ်းသူ အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးငယ်များအပေါ်ပို၍ပင် အမြတ်ထုတ် ဆက်ဆံခြင်း၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာစော်ကားခြင်းများ ပြုလုပ်ရန် ကြိုးစားလေ့ရှိကြသည်။



ယင်းကို အပြည့်အဝ ကာကွယ်နိုင်ရေး စီမံ ဆောင်ရွက်ပေးရမည် ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ထိပါးစော်ကားမှုများ ရှိလာပါကလည်း ဥပဒေ နှင့်အညီ ထိရောက်သော ပြစ်ဒဏ်ပေး အရေး ယူမှုများ ပြုလုပ်ရန် အစိုးရက တာဝန်ယူ ကူညီ ဖြည့်ဆည်း ဆောင်ရွက်ပေးရမည်။ ငွေများ တရားနိုင်သည့် အဖြစ်မျိုး၊ အာဏာနှင့် လုပ်ပိုင် ခွင့်ရှိသူက ကျူးလွန်ခဲ့ပါက ပြစ်မှုကို လျစ်လျူ ရှုသည့်ဖြစ်ရပ်မျိုး မဖြစ်စေရေး ကြပ်မတ် ဆောင်ရွက်ပေးရန် အထူးလိုအပ်သည်။

အပိုဒ်(၉) တွင် မသန်စွမ်းသူများသည်ဘဝ နယ်ပယ်အားလုံးတွင် အပြည့်အဝ ပါဝင် ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်နှင့် အမှီအခိုကင်းစွာ နေထိုင် နိုင်ရန် ပတ်သက်ဆက်နွှယ်နေသော ပစ္စည်း၊ အသုံးအဆောင်များနှင့် အကူအညီများကို ပိုမို လွယ်ကူစွာ ရယူအသုံးပြုနိုင်စေရေး ဆောင်ရွက် ပေးရန် ဖော်ပြပါရှိသည်။

ဥပမာ-နားမကြားသူများအတွက်သင်္ကေတ အချက်ပြ ဘာသာစကားကို တစ်ပြည်လုံး တစ်ပြေးညီဖြစ်စေရေး ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း၊ မျက်မမြင်များအတွက် လက်ဖြင့် စမ်းသပ်သော စာလုံးဖြင့်သင်ကြားခြင်း အပါအဝင် အခြား အဆင်ပြေစေမှုများ ဖန်တီးပေးခြင်း၊ လက်မရှိသူ သို့မဟုတ် လက်မသန်စွမ်းသူများအတွက် ခြေဖြင့် လူမှုဘဝ နေ့စဉ် လုပ်ဆောင်မှုများ (ခြေဖြင့် အိမ်သာရေဆွဲခလုတ်ကို ဆွဲချနိုင်ရေး စသည်) ပြုလုပ်နိုင်ရေး စီမံပေးခြင်း၊ ခြေမရှိသူ သို့မဟုတ် ခြေမသန်စွမ်းသူများအတွက်ဘီးတပ်ကုလားထိုင် လှည်းများနှင့် ၎င်းတို့ကို လွယ်ကူစွာ သွားလာ၊ တက်ဆင်းနိုင်စေမည့် လမ်းကြောင်းများကို အဆောက်အဦတိုင်းတွင် ပါဝင်တည်ဆောက်ရန် မြို့တော်စည်ပင်ဥပဒေတွင် ထည့်သွင်းရေးဆွဲ ခြင်း၊ ဘတ်စ်ကားများတွင် ဘီးတပ်ကုလားထိုင် လှည်းများ တက်ဆင်းစေနိုင်ရန်အတွက် စီစဉ် ပေးခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်သည်။

အလားတူအပိုဒ်(၂၀)တွင်လည်း မသန်စွမ်း သူများ လွတ်လပ်၍ အမှီအခိုကင်းစွာ သွားလာ လှုပ်ရှားနိုင်စေရန်အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများ၊ အဆောက်အဦများကို အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများက စီမံ ဆောင်ရွက်ပေးရန် ဖော်ပြပါရှိသည်။

ကွန်ဗင်းရှင်းအပိုဒ်(၁၁)တွင်လူသားအားလုံး ကြုံတွေ့ရနိုင်သည့် အရေးပေါ် ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်သည့်အခြေအနေမျိုးတွင်မသန်စွမ်းသူများ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးအတွက် အကာအကွယ်နှင့် လိုအပ်သော အစီအမံများ ဆောင်ရွက်ပေးရန် ဖော်ပြပါရှိသည်။ အပိုဒ်(၁၂) ဥပဒေအရတန်းတူ အခွင့်အရေးရှိရန်လိုအပ်ကြောင်းဖော်ပြထားသည်။

မသန်စွမ်းသူများသည်အခြားသူများနည်းတူ ဥပဒေအရာတွင် တန်းတူအခွင့်အရေး ရှိသည်။ မသန်စွမ်းသူများ၏ အခွင့်အရေး၊ ဆန္ဒနှင့် ဦးစားပေးမှုတို့ကို အလေးထားရမည် ဖြစ် ကြောင်း ဖော်ပြပါရှိသည်။ အပိုဒ်(၁၃) တွင် တရားမျှတမှု ရရှိပိုင်ခွင့်ကို ဖော်ပြထားသည်။ မသန်စွမ်းသူများသည် အများနည်းတူ တရားရုံး များသို့ သွားရောက်ရာတွင် သက်သေအဖြစ် လိုက်ပါဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ရှေးဦးစုံစမ်းမှုနှင့် စုံစမ်း စစ်ဆေးမှုအဆင့်များတွင် ပါဝင်ခွင့်ရှိသည်။ ယင်းတို့အတွက် တရားရေးဝန်ထမ်း၊ ရဲနှင့် ထောင်ဝန်ထမ်းများအား သင်တန်းပေးမှုများ ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်ကြောင်းဖော်ပြပါရှိသည်။

ကွန်ဗင်းရှင်း အပိုဒ် (၁၅) တွင် လူသား မဆန်သော ပြုမူခြင်းသို့မဟုတ်ပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်း မှလွတ်ကင်းစေခြင်းကိုဖော်ပြထားသည်။ အမှန် တကယ်တွင် လူသားအားလုံးအပေါ် ထိုကဲ့သို့ လူသားမဆန်သော ပြုမူခြင်းသို့မဟုတ်ပြစ်ဒဏ် ပေးခြင်း မပြုလုပ်ရန် ကမ္ဘာ့လူ့အခွင့်အရေး ကြေညာစာတမ်း၌ ဖော်ပြထားပြီး ဖြစ်သည်။ ဤကွန်ဗင်းရှင်းတွင် မသန်စွမ်းသူများအတွက် သီးသန့် အထူးဖော်ပြ ထားခြင်း ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့ကို နှိပ်စက် ညှဉ်းပန်းခြင်း၊ လူမဆန်စွာ ဆက်ဆံပြုမူခြင်း သို့မဟုတ် လူ့ဂုဏ်သိက္ခာ ညှိုးနွမ်းအောင် ပြုလုပ်ခြင်းသို့မဟုတ်အပြစ်ပေး ခြင်းမပြုလုပ်ရန်ဖော်ပြပါရှိသည်။ အကြောင်းမှာ မသန်စွမ်းသူများအပေါ် ထိုကဲ့သို့ ပြုမူရန် ပိုမို လွယ်ကူနေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ အထူးသတိပြု ရှောင်ရှားကြရန်နှင့် သက်ဆိုင်ရာ တာဝန်ရှိသူများကလည်း ဥပဒေ၊ နည်းဥပဒေများ

ရေးဆွဲတားမြစ်ကာကွယ်ခြင်း၊ ထိရောက်စွာအပြစ်ပေး အရေးယူခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သည်။

အပိုဒ်(၁၆) တွင် မသန်စွမ်းသူများအပေါ် ခေါင်းပုံဖြတ်ခြင်း၊ အကြမ်းဖက်ခြင်းနှင့် အလွဲသုံးစားပြုခြင်းတို့မှ ကင်းလွတ်စေရန် ဖော်ပြထားသည်။ မသန်စွမ်းသူများအား ခေါင်းပုံဖြတ်ခြင်း၊ အကြမ်းဖက်ခြင်းနှင့် အလွဲသုံးစားပြုခြင်းတို့မှ အကာအကွယ်ပေးရန် နည်းလမ်းများနှင့် ယင်းဖြစ်ရပ်တစ်မျိုးမျိုးနှင့် တွေ့ကြုံခံစားရသည့် မသန်စွမ်းသူများအား ပြန်လည်ထူထောင်ရေး အစီအမံများ ဆောင်ရွက်ပေးရန် လိုအပ်ကြောင်း ဖော်ပြပါရှိသည်။

ကွန်ဗင်းရှင်းအပိုဒ်(၂၂) တွင် မသန်စွမ်းသူ၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးကိစ္စ၊ မိသားစု၊ စာပေးစာယူနှင့် အခြားနည်း ဆက်သွယ်ရေးကိစ္စများကို စွက်ဖက်ခြင်း၊ ဂုဏ်သတင်းထိခိုက်စေခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးနှင့် ပြန်လည်ထူထောင်ရေးဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်တို့ကို ကာကွယ်ပေးရန်၊ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးကိစ္စများ ဝင်ရောက်စွက်ဖက်ခြင်းအား ဥပဒေ၏ အကာအကွယ် ရပိုင်ခွင့်များကို ဖော်ပြပါရှိသည်။

အပိုဒ်(၂၃) တွင် မသန်စွမ်းသူများ လက်ထပ်ထိမ်းမြားခွင့်၊ မိသားစု ထူထောင်ခွင့်တို့ အခြားသူများနည်းတူရရှိစေရေးဆောင်ရွက်ပေးရန် လိုအပ်ကြောင်း ဖော်ပြထားသည်။ အပိုဒ်(၂၄) တွင် မသန်စွမ်းသူများသည် ပညာသင်ကြားခွင့်ရှိပြီး လူတိုင်းအကျုံးဝင် ပညာရေးနှင့် ဘဝတစ်သက်တာသင်ယူနိုင်ရေးတို့အတွက် အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများက ဆောင်ရွက်ပေးရန် ဖော်ပြပါရှိသည်။

အပိုဒ်(၂၅) တွင် မသန်စွမ်းသူများသည် အရည်အသွေးမီ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုကို

ခံစားခွင့်ရှိပြီး အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများမှ မသန်စွမ်းဖြစ်မှု လျော့ချ ကာကွယ်ရေး အစီအမံများ ရေးဆွဲရန်၊ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများ ဆောင်ရွက်ပေးရန်ဟု ဖော်ပြပါရှိသည်။



အပိုဒ်(၂၇) တွင် မသန်စွမ်းသူများသည် အများနည်းတူ အလုပ်လုပ်ပိုင်ခွင့်ရှိပြီး အလုပ်တွင် တန်းတူညီမျှ ရပိုင်ခွင့်ရှိအောင် ဆောင်ရွက်ပေးရန်ဟု ဖော်ပြပါရှိသည်။ မသန်စွမ်းသူများကို ပညာသင်ကြားနိုင်ရေးနှင့် သက်မွေးပညာများ၊ လုပ်ငန်းခွင် ကျွမ်းကျင်မှုသင်တန်းများ သင်ကြားခွင့်ရရှိအောင် ဖန်တီးပေးသည့်အပြင် ၎င်းတို့ ကျွမ်းကျင်တတ်မြောက်သည့် ပညာရပ်နှင့် လိုက်လျောညီထွေသည့် အလုပ်အကိုင် ရရှိစေရန်ကိုလည်း ပိုင်းဝန်းကူညီ ဆောင်ရွက်ပေးရမည်။

မသန်စွမ်းသူများကို အလုပ်ခန့်ထားပေးရမည့် ရာခိုင်နှုန်း သတ်မှတ်ပေးပြီး သတ်မှတ်ရာခိုင်နှုန်းပြည့်မီကျော်လွန်သည်ထိ ခန့်ထားပေးသော လုပ်ငန်းရှင်များအား လိုအပ်သည့် အသိအမှတ်ပြုပေးခြင်း၊ အခွန်လျော့ပေါ့ပေးခြင်း စသည့် ချီးမြှင့်မှုများ ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် မသန်စွမ်းသူများ အလုပ်အကိုင်ရရှိရေးကို ဖန်တီးပေးရမည်။ ထို့ပြင် အပိုဒ်(၂၈) ၌ မသန်စွမ်းသူများ လုံလောက်သော





စားဝတ်နေရေးနှင့် လူနေမှုအဆင့်အတန်းများ တိုးတက်မြင့်မားစေရေးအတွက် လူမှုအကာ အကွယ်ပေးရေး၊ ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှု လျှော့ချရေး လုပ်ငန်းတို့တွင် ပါဝင်ခွင့် ရရှိရေးကိုလည်း ဆောင်ရွက်ပေးရမည်ဟု ဖော်ပြပါရှိသည်။

အပိုဒ်(၂၉) တွင် မသန်စွမ်းသူများသည် နိုင်ငံရေးနှင့်ပြည်သူ့ရေးရာလုပ်ငန်းများ၌ အများ နည်းတူ မဲပေးခွင့်၊ ရွေးချယ်ခံပိုင်ခွင့်တို့ရရှိစေရန် နှင့် အဖွဲ့အစည်းများတွင်ပါဝင်ခြင်း၊ ဆက်သွယ် ဆောင်ရွက်ခြင်းများကို အားပေးရန်ဟုလည်း ဖော်ပြပါရှိသည်။ ကွန်ဗင်းရှင်း အပိုဒ် (၃၀) ၌ မသန်စွမ်းသူများသည် အခြားသူများနည်းတူ ယဉ်ကျေးမှု၊ အားကစားနှင့် အားလပ်ချိန် အပန်း ဖြေမှုများတွင် ပါဝင်နိုင်စေရေးအတွက် ၎င်းတို့ အလွယ်တကူ အသုံးပြုနိုင်သော စာအုပ်စာတမ်း များ ဖန်တီးစီစဉ်ပေးခြင်း၊ ပြဇာတ်ရုံ၊ ပြတိုက်၊ ရုပ်ရှင်ရုံ၊ အားကစားကွင်း စသည်တို့တွင် မသန်စွမ်းသူများ ဝင်ထွက်သွားလာ လွယ်ကူ စေရေး စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးရန် လိုအပ်ကြောင်း ဖော်ပြပါရှိသည်။

အပိုဒ်(၃၁) ၌ မသန်စွမ်းသူများဆိုင်ရာ သတင်းများ၊ စာရင်းအင်း၊ သုတေသန အချက် အလက်များ စုဆောင်း၍ မသန်စွမ်းသူများ၏ အခွင့်အရေးများ ရရှိစေရန် အကောင်အထည် ဖော်ရာတွင် ယင်းတို့၏ ကိုယ်ရေးအချက် အလက်များကို ဥပဒေနှင့်အညီ အကာအကွယ် ပေးရန် လိုအပ်ကြောင်းနှင့် ယင်းအချက်အလက် များကို မသန်စွမ်းသူများ အပါအဝင် အခြား အကူအညီပေးလိုသူများပါ အလွယ်တကူ အသုံး ပြုနိုင်ရေး စီစဉ်ပေးရန်ဟု ဖော်ပြပါရှိသည်။

နိဂုံးချုပ်အားဖြင့် တင်ပြလိုသည်မှာ မသန်စွမ်းသူများအနက် မွေးရာပါ မသန်စွမ်း သူများ ရှိသကဲ့သို့ ရောဂါဘယတစ်ခုခုကြောင့် ဖြစ်စေ၊ မတော်တဆ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှု ကြောင့်ဖြစ်စေ၊ လက်နက်ကို ပဋိပက္ခများ ကြောင့်ဖြစ်စေ မသန်စွမ်းဘဝသို့ ရောက်ကြ ရခြင်း ဖြစ်သည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ဗုဒ္ဓဘာသာ ၏ အဆုံးအမအရ ဘဝကံအကျိုးပေးကြောင့် ဖြစ်ကြရသည်ဟု မှတ်ယူရမည်။

သို့ဖြစ်ရာ မသန်စွမ်းသူတစ်ဦးကို တွေ့မြင် သည်နှင့် အထင်သေးခြင်း၊ မထိမဲ့မြင် ပြုခြင်း၊ ဥပေက္ခာပြုခြင်းများ မပြုလုပ်သင့်ပေ။ မိမိသည် လည်း အထက်ပါအကြောင်း အမျိုးမျိုးကြောင့် မသန်စွမ်းဘဝသို့ အချိန်မရွေး ရောက်သွားနိုင် သည်ဟု နှလုံးသွင်းကာ စာနာထောက်ထားစိတ် မွေးမြူသင့်လှပေသည်။

စာနာထောက်ထားစိတ်နှင့်အတူ ၎င်းတို့ကို လူ့လောကအသိုက်အဝန်း၌ အခြားသူများနည်းတူ လွယ်ကူစွာ ဝင်ရောက် လှုပ်ရှား ခံစားခွင့်ရရှိရေး ကူညီဆောင်ရွက်ပေးရန်မှာ အစိုးရနှင့်အဖွဲ့အစည်း အားလုံးတွင်လည်းကောင်း၊ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း တစ်ရပ်လုံးတွင်လည်းကောင်း၊ လူသားတိုင်း တွင်လည်းကောင်း တာဝန်ရှိပါကြောင်း တင်ပြ အပ်ပါသည်။

ဦးလွင်အောင် (မဟာဝိဇ္ဇာ)

## The Noble Nature



- It is not growing like a tree  
In bulk, doth make man better be;  
Or standing long an oak, three hundred years,  
To fall a log at last, dry, bald, and sere:
- A lily of a day  
Is fairer far in May  
Although it fall and die that night!  
It was the plant and flowers of light.  
In small proportions we just beauties see;  
And in short measures life may perfect be.

Bee Johnson (1573–1637)

## မွန်မြတ်သော သဘာဝတရား

- သစ်ကြီးတစ်ပင်ပမာ ရှင်သန်လေသော်ငြား  
လူ့ဘဝတာ ဂုဏ်ရည်မြင့် တင့်သည်မဆိုသာ  
ကျွန်းညီပင်လို နှစ်သုံးရာ ရှည်ကြာကြာပေငြား  
ထာဝရပင် မြဲတည်ချင် ဖြစ်နိုင်ပျံ့မလား  
သစ်ခေါက်တွေတုံး ရေတွေပြုန်း  
တုံးတုံးလဲမည်သာ ။ ။
- တစ်နေ့တာတဒင်္ဂ ပွင့်ရှာသည့်တောပန်းလေး  
အလှတွင် အယဉ်ဆင့် တင့်လှသည်သာ၊  
ကြည့်ရင်းပင် ညရောက်လျှင် ကြွေလွင့်လေသော်ငြား  
လျှပ်တစ်ပြက်နေအခါ လင်းလက်ဖြာဝေသွား  
အလှတရား သင့်တင့်စွာ ခံစားတတ်ပါစေ  
ဘဝဖြစ်စဉ်သစ္စာတင် ရှုမြင်တတ်ပါစေ။ ။



ဦးဘသန်း (မဟာဝိဇ္ဇာ)

## တရုတ်နဂါး၏ ဒဗလျူတီအို အနှစ် ၂၀ အလွန် စောနိုင် (အသုံးချဘာဝဗေဒ)



ကမ္ဘာ့ကုန်သွယ်ရေးအဖွဲ့ (WTO) ၏ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုများအကြောင်း၊ တရုတ်နိုင်ငံက WTO အဖွဲ့သို့ ဝင်ရောက်လာခြင်းနှင့် အံ့မခန်း တိုးတက်မှုများအကြောင်းနှင့် WTO ၏ ဥပဒေ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ဒဗလျူတီအို (WTO) ဆိုသည်မှာ ကမ္ဘာ့ကုန်သွယ်ရေးအဖွဲ့ (World Trade Organization) ၏ အင်္ဂလိပ်ဘာသာအမည်ကို အတိုကောက်ခေါ်ဝေါ်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။ မူလက အဖွဲ့ဝင် ၂၃ နိုင်ငံသာ ရှိသည့် GATT ဟု အတိုကောက်ခေါ်သော အကောက်အခွန်နှင့် ကုန်သွယ်မှုဆိုင်ရာ အထွေထွေ သဘောတူညီချက် (General Agreement on Tariffs and Trade) သည် ၁၉၄၅ ခုနှစ်အရောက်တွင်





ကမ္ဘာ့ကုန်သွယ်ရေး အဖွဲ့ကြီးအဖြစ်သို့ အသွင်ပြောင်းလဲ ဖွဲ့စည်းခဲ့သည်။ ထို့နောက် အဖွဲ့၏ မူဘောင်များ၊ အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများ လိုက်နာရမည့် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းမူဘောင်များ၊ သတ်မှတ်ချက်များ၊ သဘောတူညီချက်များ ရေးဆွဲလျက် အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများကြား စနစ်တကျဖြင့် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ကုန်သွယ်မှုများ ပြုလုပ်နိုင်ရေး အားထုတ်ခဲ့ကြသည်။

အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံသည် ဒဗလျူတီအို စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ၊ သဘောတူညီမှုများကို လိုက်နာမှုမရှိခြင်း၊ ငြင်းဆန် ပျက်ကွက်ခြင်းများ ရှိပါက အဖွဲ့ကြီးသို့ တင်ပြနိုင်ပြီး လိုက်နာမှုမရှိသည့်နိုင်ငံကို စည်းကမ်းများထပ်မံတင်းကြပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ကုန်သွယ်ရေးဆိုင်ရာ ပိတ်ဆို့မှုများ အရေးယူချမှတ်နိုင်သည်။

ဒဗလျူတီအို ခေါ် ကမ္ဘာ့ကုန်သွယ်ရေး အဖွဲ့ကြီးသည် အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများကြား ကုန်သွယ်မှုတွင် ခွဲခြားမှုမရှိစေရေး၊ ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးမှုများ ဖြင့် လွတ်လပ်စွာ ကုန်သွယ်မှု အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ရေး၊ ကုန်သွယ်မှု လုပ်ငန်းစဉ်များနှင့် ပတ်သက်၍ ပွင့်လင်းမြင်သာမှု ရှိစေရေး၊ အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများကြားမျှတစွာ ယှဉ်ပြိုင်ကုန်သွယ်ရေးကို အားပေးရေးနှင့် အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ဖြစ်စေသည့် စီးပွားရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုကို အားပေးရေးတို့ကို အခြေခံမှုအဖြစ် သဘောထား ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။

အဖွဲ့ကြီး၏ လုပ်ငန်းတာဝန်များအဖြစ် ကုန်သွယ်မှုဆိုင်ရာ သဘောတူညီချက်များကို အကောင်အထည်ဖော် စီမံခန့်ခွဲပေးနိုင်ရေး၊ ကုန်သွယ်မှုဆိုင်ရာ ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးမှုများ

ဆောင်ရွက်ပေးရေးနှင့် အငြင်းပွားမှု ဖြေရှင်းပေးနိုင်ရေး၊ အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများ၏ ကုန်သွယ်မှု မူဝါဒများကို ဆန်းစစ်ပေးရေး၊ ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများအတွက် ကုန်သွယ်မှုဆိုင်ရာ၊ နည်းပညာဆိုင်ရာ အကူအညီပေးရေးနှင့် အခြားနိုင်ငံတကာ အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နိုင်ရေး တို့ကိုလည်း လုပ်ဆောင်လျက်ရှိသည်။

၂၀ ရာစုအကုန်ကာလများတွင် စီးပွားရေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အရှိန်အဟုန်ဖြင့် ကြီးထွားလာသော တရုတ်နိုင်ငံသည် ဒဗလျူတီအို ခေါ် ကမ္ဘာ့ကုန်သွယ်ရေးအဖွဲ့သို့ ဝင်ရောက်နိုင်ရေးအတွက် စိတ်အားထက်သန်စွာ အားထုတ်ခဲ့၏။ ၂၀၀၁ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ ၁၁ ရက်တွင် တရုတ်နိုင်ငံ၏ အားထုတ်မှု လက်တွေ့ အကောင်အထည် ပေါ်လာခဲ့သည်။ နှစ်များစွာအားထုတ်၍ မျှော်လင့်စောင့်စားခဲ့ရသည့် ဒဗလျူတီအို ခေါ် ကမ္ဘာ့ကုန်သွယ်ရေးအဖွဲ့ကြီး၏ ၁၄၃ နိုင်ငံမြောက် အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံအဖြစ် လုံးလုံးလျားလျား ဝင်ခွင့်ရခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ ယခု ၂၀၂၁ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ ဆိုလျှင် နှစ်ပေါင်း ၂၀ ရှိခဲ့ပြီ။

အမှန်တွင် တရုတ်နိုင်ငံသည် ဒဗလျူတီအို အဖွဲ့ဝင်အဖြစ် လွယ်လွယ်ကူကူ ဖြစ်ခဲ့သည် မဟုတ်ပေ။ အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများကြား သဘောတူညီမှု ရရှိရေး၊ ရှုပ်ထွေးခက်ခဲသော ကတိကဝတ်များ၊ ညှိနှိုင်းမှုများအတွက် အချိန်ကာလ ၁၅ နှစ် ကြာမြင့်ခဲ့သည်။ တရုတ်နိုင်ငံ ဒဗလျူတီအို အဖွဲ့ဝင်ဖြစ်လာခါစ ကမ္ဘာ့ကုန်သွယ်ရေးအတွက် မျှော်လင့်ချက်များ ရှိခဲ့ကြသော်လည်း ယခု အချိန်တွင် ဒဗလျူတီအိုတွင် တရုတ်နိုင်ငံ ပါဝင်မှု၊ ကမ္ဘာ့ကုန်သွယ်ရေးစနစ်အတွင်း တရုတ်နိုင်ငံ၏

ကျယ်ပြန့်လာသော အခန်းကဏ္ဍနှင့်ပတ်သက်၍ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံကြီးအချို့အကြား သောကများ ပွားလာနေကြသည်။

အထူးသဖြင့် အမေရိကန်နိုင်ငံ၏ အခြေအနေသည် ပိုမိုပေါ်လွင်နေသည်။ သမ္မတ ဒေါ်နယ်ထရန်လက်ထက် ကုန်သွယ်ရေးဆိုင်ရာ အစီရင်ခံစာတစ်ခု၌ ဒဗလ္လူတီအိုသို့ တရုတ်နိုင်ငံ ဝင်ခွင့်ရရှိရေး အမေရိကန်နိုင်ငံ ထောက်ခံပေးခဲ့ခြင်းသည် မှားယွင်းသောဆုံးဖြတ်ချက်ဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြထားသည်ကိုတွေ့ရသည်။ လက်ရှိ သမ္မတ ဂျိုးဘိုင်ဒင်လက်ထက်တွင် အလားတူသုံးသပ်ချက်မျိုး ရှိမရှိမူမှန်းဆ၍ မရနိုင်သေးပေ။



တရုတ်နိုင်ငံ ဒဗလ္လူတီအိုအဖွဲ့သို့ ဝင်ရောက်လာခြင်းသည် တရုတ်နိုင်ငံအတွက်သာမက အခြားသော ဒဗလ္လူတီအို အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများအတွက်လည်း အရေးကြီးသကဲ့သို့ နှစ်ဖက်အကျိုးအမြတ် ဖြစ်ထွန်းရေးအတွက်လည်း အရေးပါလျက်ရှိပေသည်။ ဒဗလ္လူတီအိုအဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများ တရုတ်နိုင်ငံနှင့် ကုန်သွယ်မှု ပိုမိုပြုလုပ်ခွင့် ရရှိနိုင်ရေးသည်လည်းကောင်း၊ ဒဗလ္လူတီအိုအဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများ၏ ကုန်စည်နှင့် ဝန်ဆောင်မှုများကို တရုတ်နိုင်ငံ ဈေးကွက်ထဲသို့ ဝင်ရောက်နိုင်ရေး

အတွက်လည်းကောင်း ဒဗလ္လူတီအို၏ အခန်းကဏ္ဍသည် လွန်စွာအရေးကြီး၏။

ထို့အတွက် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအများစုသည် ကမ္ဘာ့စက်ရုံကြီးသဖွယ် ဖြစ်နေသည့် တရုတ်နိုင်ငံ၏ ဒဗလ္လူတီအို စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို မည်မျှလိုက်နာဆောင်ရွက်နေသည်ကို ပိုမိုအလေးထားစောင့်ကြည့်နေကြသည်။ ဈေးကွက်စီးပွားရေး ပီပီပြင်ပြင် မဟုတ်သော၊ တစ်ခါတစ်ရံ ဈေးကွက်လည်ပတ်မှုကို ပျက်စီးစေတတ်သော အပြုအမူများဖြင့် လည်ပတ်နေသည့် တရုတ်နိုင်ငံအနေဖြင့်လည်း ဒဗလ္လူတီအို၏ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို လိုက်နာနိုင်ရေးမှာ လွယ်ကူလွန်းသော အခြေအနေ မဟုတ်ပေ။

ထို့ပြင် ခက်ခဲစေနိုင်သည့် မမျှော်မှန်းနိုင်သော အခြေအနေများလည်း ရှိလာနိုင်သေးသည်။ ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်နေသော ကုန်သွယ်မှုဆိုင်ရာ အငြင်းပွားမှုနှင့်အတူ တရုတ်နိုင်ငံ၏အားကောင်းနေသော ကုန်ထုတ်လုပ်မှုများ၏ အကျိုးဆက်ဖြစ်သည့် ပုံအောရောင်းချရမည့် ကုန်ပစ္စည်းများ အနေဖြင့် မြင့်မားသော အခွန်စည်းကြပ်ခြင်းများ ရင်ဆိုင်လာရနိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်။

တရုတ်နိုင်ငံသည် လူ့သမိုင်းတစ်လျှောက် မမြင်ခဲ့ဖူးသော စက်မှုအသွင်ကူးပြောင်းမှုကို သရုပ်ဖော်နေသကဲ့သို့ ကမ္ဘာ့အကြီးဆုံးကုန်သွယ်မှု နိုင်ငံအဖြစ်သို့ အသွင်သဏ္ဌာန် ပြောင်းလဲလျက် ရှိနေသည်။ လွန်ခဲ့သော ရာစုနှစ် ကာလများက စိတ်ကူးကြည့်ရန်ပင် မဖြစ်နိုင်သည့် အခြေအနေမှသည် ယခုအချိန်၌ ကမ္ဘာ့စီးပွားရေးတစ်ခုလုံးသို့ ပေါင်းစည်းပေးနိုင်သည့် အခြေအနေမျိုးအထိ ဖွံ့ထွားလာနေခဲ့ပေသည်။



မေလလဆန်း လူ့အခွင့်အရေးလမ်းညွှန်  
May - 2022

ထို့ကြောင့် ကုန်သွယ်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ ကမ္ဘာ့  
အကျယ်ပြန့်ဆုံးနှင့် နိုင်ငံများ အားထားရသည့်  
ဒဗလျူတီအိုအဖွဲ့ကြီး၏ အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံအဖြစ်  
တရုတ်နိုင်ငံ ဝင်ရောက်လာနိုင်ခြင်းသည်လည်း  
အံ့ဩဖွယ်ရာတော့ မဟုတ်ပေ။

လွန်ခဲ့သော

နှစ်ပေါင်း ၂၀ ခန့်က

အမေရိကန်နှင့်

အခြားသော

ဒဗလျူတီအို အဖွဲ့ဝင်များသည်

ဒဗလျူတီအို အဖွဲ့ကြီးအနေဖြင့်

တရုတ်နိုင်ငံမပါဝင်ဘဲနှင့်

အမှန်တကယ်

ကမ္ဘာ့ကုန်သွယ်ရေးအဖွဲ့ကြီးတစ်ခု

မဖြစ်နိုင်ကြောင်း

ဆုံးဖြတ်ခဲ့ကြဖူး၏။

ယနေ့အချိန်တွင်...

တရုတ်နိုင်ငံ၏ ဒဗလျူတီအိုအဖွဲ့သို့  
ဝင်ရောက်ခြင်းနှင့် အံ့မခန်း ဖြစ်ထွန်းတိုးတက်

မှုများသည်အပြန်အလှန်ဆက်စပ်ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သည်  
ဟုဆိုရမည်။ ဒဗလျူတီအိုအဖွဲ့ကြီးသို့ဝင်ရောက်  
နိုင်ရေးအတွက် အဖွဲ့ကြီးက လက်ခံမှုရှိလာစေ  
ရန် တင်းကြပ်ခဲ့သော အခြေအနေများ၊ ခက်ခဲမှု  
များကြားမှ အားထုတ်ခဲ့ရခြင်း ဖြစ်သည်။  
ထိုသို့ အားထုတ်မှုများသည် တရုတ်နိုင်ငံကို  
ဝမ်းစာဖူလုံသော စိုက်ပျိုးရေးနိုင်ငံအဆင့်မှ  
စက်မှုထွန်းကားသော နိုင်ငံကြီးဖြစ်လာစေရန်  
အဓိက တွန်းအားများ ဖြစ်လာစေခဲ့သည်။

ထိုအခြေအနေများအလွန်တွင်တရုတ်နိုင်ငံ  
သည် ကမ္ဘာ့စီးပွားရေး အဆောက်အအုံကြီး  
အတွင်းမည်သို့မျှမငြင်းနိုင်သောကမ္ဘာ့စက်ရုံကြီး  
ဟူသော ဂုဏ်ပုဒ်ကို ရလာစေခဲ့သည်။ ဖွံ့ဖြိုး  
တိုးတက်မှုများသည် လျင်မြန်လွန်း၍ အံ့မခန်း  
ဟု ဆိုရလောက်သည်။ နိုင်ငံသားတစ်ဦးချင်း၏  
တစ်ဦးကျပ်ငွေဆိုလျှင် ၂၀၀၁ ခုနှစ်တွင် ရှိခဲ့  
သောအခြေအနေ၏လေးဆကျော်မျှမြင့်မားလာ  
ခဲ့သည်။

တရုတ်နိုင်ငံ၏ ကုန်ထုတ်လုပ်မှုကဏ္ဍ  
အားကောင်းလာခြင်းသည် ကမ္ဘာ့စီးပွားရေး  
ကို ကြီးမားသော အပြောင်းအလဲ ဖြစ်စေခဲ့ပြီး  
စိန်ခေါ်မှုများစွာကိုလည်း ဖန်တီးခဲ့သည်။ ကမ္ဘာ့  
ကုန်ကြမ်းများ ဝယ်လိုအားကို ကြီးမားစေခဲ့  
၏။ အခြားသောနိုင်ငံများမှ စက်မှုလက်မှု  
လုပ်ငန်းများကို စိန်ခေါ်မှုများ ဖြစ်စေခဲ့၏။  
ပထဝီနိုင်ငံရေးအခြေအနေ ချိန်ညှိမှုတွင်လည်း  
ကြီးမားသော အပြောင်းအရွှေ့ ဖြစ်လာခဲ့ရာ  
ယခင်က ဗဟိုပြုခဲ့သည့် အမေရိက၊ ဥရောပ  
ဒေသများမှ အာရှဒေသသို့ သိသိသာသာ  
ပြောင်းလဲလာခဲ့သည်။ ထိုအခြေအနေသည်

ကမ္ဘာ့နိုင်ငံကြီးများ အထူးသဖြင့် အမေရိကန်နှင့် မိတ်ဖက်နိုင်ငံများ၏ အထူးဂရုပြုစရာ ဖြစ်လာ ခဲ့ပြန်သည်။



တရုတ်နိုင်ငံတွင် ဒဗလ္လူတီအို၏ ဥပဒေ စည်းမျဉ်းများကိုလိုက်နာသည့်မှတ်တမ်းကောင်း များ ရှိနေခဲ့သည်။ သို့သော် ထိုအခြေအနေများမှာ အမြဲတမ်းမဖြစ်နိုင်ခဲ့ပေ။ ပြီးခဲ့သည့်အောက်တိုဘာ လက ဒဗလ္လူတီအိုသည် တရုတ်နိုင်ငံ၏ ရှစ်ကြိမ် မြောက် ကုန်သွယ်မှုဝါဒဆန်းစစ်ခြင်းကို ပြုလုပ် ခဲ့ပြီးနောက် ဩစတြေးလျ၊ အမေရိကန်၊ ဂျပန်နှင့် အိန္ဒိယအပါအဝင် နိုင်ငံအများအပြားက တရုတ် နိုင်ငံ၏ ကုန်သွယ်ရေး စည်းမျဉ်းစည်းကမ်း လိုက်နာမှုများအပေါ် ယခင်ကထက် ပိုမိုစိုးရိမ်မှု များ ရှိလာခဲ့သည်ကို တွေ့ရသည်။ ဒဗလ္လူတီအို ၏ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို လိုက်နာမှုတွင် တရုတ်နိုင်ငံသည် နောက်ပြန်ဆုတ်နေသည့် အခြေအနေတွင် ရှိနေသည်ဟု ဆိုသည်။

နိုင်ငံပိုင်စီးပွားရေး လုပ်ငန်းများကိစ္စ၊ ပွင့်လင်းမြင်သာမှု မရှိသော အကောက်ခွန် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ၊ ပြည်တွင်းစက်မှုလုပ်ငန်း များအတွက် ကြီးမားကျယ်ပြန့်သော ထောက်ပံ့ ပေးမှုများ၊ ကုန်သွယ်မှု တားမြစ်ခြင်းများလည်း

ပါဝင်နေသည်။ အမေရိကန်-တရုတ် စီးပွားရေး လုပ်ငန်းများ ကောင်စီကလည်း တရုတ်သည် ဒဗလ္လူတီအိုနှင့် သဘောတူထားသော သီးခြား တာဝန်ဝတ္တရားအများစုကို ဖြည့်ဆည်းပေးခဲ့ သော်လည်း အရေးကြီးသောကတိကဝတ်များစွာ ကိုအကောင်အထည်မဖော်ခဲ့ဟု ထောက်ပြထား သည်။



လက်ရှိအခြေအနေတွင် ကိုဗစ်ကပ်ရောဂါ ကြောင့် နိုင်ငံအားလုံးသည် ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ စီးပွားရေးမရေရာမှုနှင့်အတူ ကမ္ဘာ့ကုန်သွယ်မှု သည်လည်း အခက်အခဲပေါင်းများစွာနှင့် ရင်ဆိုင် နေရသည်။ တစ်နိုင်ငံချင်း အကျိုးစီးပွားထက် နိုင်ငံများအားလုံးစီးပွားရေး၊ ကုန်သွယ်ရေး နာလန် ပြန်ထလာစေမည့် အားလုံးအကျိုးဖြစ်ထွန်းစေ သော အခြေအနေမျိုးကိုသာ ဦးတည်လျှောက် လှမ်းရမည့် အချိန်ဖြစ်သည်။

အမေရိကန်နှင့်တရုတ်နိုင်ငံကဲ့သို့စီးပွားရေး အင်အားကြီးနိုင်ငံကြီးများကြား တစ်နိုင်ငံချင်း အတ္တကို အလွန်အမင်း ဗဟိုပြုသည့် အပြုအမူ များ၊ စိတ်ထားများ ဖြင့် ငွေကြေးစစ်ပွဲ၊ ကုန်သွယ်ရေးစစ်ပွဲကဲ့သို့ အခြေအနေမျိုး မဖြစ် လာစေရေး သတိပြုရှောင်ရှားနိုင်ရန် လိုအပ်ပေ



သည်။ ဒဗလူတီအို အဖွဲ့ကြီး၏ ထိန်းကျောင်းမှု အောက်တွင် နှစ်ဖက်အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေသည့် စည်းမျဉ်းအခြေခံကုန်သွယ်ရေးမျိုး ဆက်လက် ဖြစ်ထွန်းလာစေရန် ရည်ရွယ်လုပ်ဆောင်နိုင် ရေးကိုသာ အလေးထားသင့်ပေသည်။

လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်း ၂၀ က အမေရိကန်နှင့် အခြားသော ဒဗလူတီအို အဖွဲ့ဝင်များသည် ဒဗလူတီအို အဖွဲ့ကြီးအနေဖြင့် တရုတ်နိုင်ငံ မပါဝင်ဘဲနှင့် အမှန်တကယ် ကမ္ဘာ့ကုန်သွယ်ရေး အဖွဲ့ကြီးတစ်ခု မဖြစ်နိုင်ကြောင်း ဆုံးဖြတ်ခဲ့ကြ ဖူး၏။ ယနေ့အချိန်တွင် စဉ်းစားပုံ ပြောင်းလဲ သွားသည်။ တရုတ်နိုင်ငံသည် ဒဗလူတီအို အဖွဲ့ကြီးနှင့် ဆက်လက်ဖြစ်နိုင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ အတွေးဝင်လာခဲ့ကြသည်။



သေချာပေါက်အဖြေမှာ “ဖြစ်နိုင်ပါသည်” ဟူ၍သာ။ သို့သော် ထိုအဖြေအတိုင်း လက်တွေ့ ကျကျ ဖြစ်နိုင်ရန် ပြင်ဆင်လုပ်ဆောင်စရာ များ ရှိလာသည်။ တရုတ်နိုင်ငံ၏ ကုန်သွယ်မှု အလေ့အထများနှင့် ပတ်သက်၍ ကုန်သွယ်ဖက် ဒဗလူတီအို အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများ၏ စိုးရိမ်ပူပန်မှု များအပေါ် အလေးထား ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းဖို့ လိုသည်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် ဒဗလူတီအို

အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများနှင့် ပတ်သက်၍ တရုတ်နိုင်ငံ၏ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကိုလည်း အဖြေရှာပေးရမည် ဖြစ်သည်။



စိုးရိမ်စရာများအားလုံးသည်စေ့စပ်ညှိနှိုင်းမှု များ၏ဗဟိုချက်မတွင်ရှိနေရမည်။ ဒဗလူတီအို အဖွဲ့ကြီး၏ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကိုလည်း အခြေအနေ၊ အချိန်အခါနှင့်အညီ ပြန်လည် ပြင်ဆင်သင့်သည်။ ပြီးလျှင် ရှုထောင့်ပေါင်းစုံမှ ထည့်သွင်းစဉ်းစားထားပြီး ဒဗလူတီအို၏ ဥပဒေများ၊ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းဘောင်အတွင်း မှာသာ အဖြေရှာဖို့ ဖြစ်သည်။ သို့မှသာ တရုတ် နိုင်ငံ ဒဗလူတီအို အဖွဲ့ဝင်ဖြစ်ပြီး နှစ် ၂၀ အလွန် ကာလများ၌ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံများအားလုံး ဒဗလူတီ အို စည်းမျဉ်းအခြေခံ ကုန်သွယ်မှုစနစ်ထဲ၌ ဆက်လက်လှုပ်ရှားရင်း ကမ္ဘာ့စီးပွားရေး နာလန် ပြန်ထူနိုင်ရေး မျှော်လင့်ချက်ကို ဖြည့်ဆည်းနိုင် ကြပေလိမ့်မည်။

စောနိုင် (အသုံးချဘောဂဗေဒ)

Ref: <https://www.eastasiaforum.org>

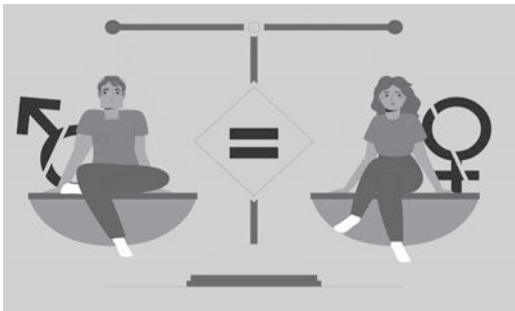
# အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှု ပပျောက်ဖို့ အားပေးကူညီမှုဖြင့် စတင်ဖို့ စံမြတ်ဘုန်း (စစ်ကိုင်း)



အသက်အရွယ်မရွေးအမျိုးသမီးတိုင်းသည် ကျား/မတန်းတူညီမျှအခွင့်အရေးကိုလွတ်လပ်စွာ ခံစားပိုင်ခွင့်ရှိကြောင်း၊ လူကုန်ကူးမှု ပြဿနာများသည် တဖြည်းဖြည်း တိုးတက်လာ ကြောင်းနှင့် အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုကို အာဏာတည်သော ဥပဒေတစ်ရပ်ဖြင့် ကာကွယ်ပေးရန် လိုကြောင်း ရေးသားထားသည်။

နိုင်ငံ၏ကုန်ထုတ်စွမ်းအား တိုးတက်သောဈေးကွက်စီးပွားရေးစနစ်တစ်ရပ်ဖော်ဆောင်ရာတွင် စက်ရုံ၊ အလုပ်ရုံများ၏ လည်ပတ်မှုအခန်းကဏ္ဍမှာ အရေးပါသည်။ ကုန်ထုတ်စွမ်းအား တိုးတက်ရေး သည် နိုင်ငံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးကို ကိုယ်စားပြုပြီး ရေရှည်ကောင်းမွန်သော စီးပွားရေးအသွင်သဏ္ဌာန်

ကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ စက်ရုံ၊ အလုပ်ရုံများ ကောင်းမွန်စွာလည်ပတ်နိုင်ရေးလူ၊စက်ပစ္စည်း၊ ငွေကြေးအရင်းအနှီးများ လိုအပ်သည်ကို တွေ့ရသည်။ စက်ပစ္စည်းနှင့် ငွေကြေးအရင်းအနှီးသည် ငွေကြေး ဓနအင်အား ပြည့်စုံသည်နှင့် အခက်အခဲ မဖြစ်နိုင်သော်လည်း လူဟူသော လူ့စွမ်းအား အရင်းအမြစ်သည် အရေးပါ တန်ဖိုးကြီးမားလှသည်။ အဆိုပါလူ့စွမ်းအား အရင်းအမြစ်တစ်ရပ် လုံးတွင် အမျိုးသားများနှင့်အတူ ရင်ပေါင်တန်း လုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်းသော အမျိုးသမီးများလည်း ပါဝင်ကြသည်။



နိုင်ငံတကာတွင် ကျား/မ တန်းတူညီမျှ အခွင့်အရေးရရှိမှုကို ဆန်းစစ်ကြည့်ပါက နိုင်ငံရေး၊ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ ပညာရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ဘာသာရေးဆိုင်ရာ အခန်းကဏ္ဍ များတွင် အမျိုးသားများနည်းတူ အမျိုးသမီးများ ပါဝင်ခွင့်ရရှိရေးအားနည်းခဲ့သည်။ အသက်အရွယ် မရွေး အမျိုးသမီးတိုင်းတွင် လွတ်လပ်စွာ ခံစား ပိုင်ခွင့်များရှိသည်။ အမျိုးသမီးများအပေါ် မဖိနှိပ် ရေး၊ အကာအကွယ်ပြုရေး တောင်းဆိုမှုသည် လူ့အခွင့်အရေးအရ တရားနည်းလမ်းကျသည်။

ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့ကြီး၏ ပဋိညာဉ်ပါ သာတူညီမျှရှိစေရေး၊ ခွဲခြားဆက်ဆံခံရမှု မရှိစေ

ရေး၊ ဖိနှိပ်ချုပ်ချယ်မှု ကင်းစင်ရေး ဟူသော ဘုံသဘောတူညီမှု ရည်မှန်းချက်များဖြင့် အမျိုး သမီးများဖိနှိပ်ခံရမှုမှ လွတ်မြောက်ရေးကို အကာ အကွယ် ပြုပေးထားသည်။ လူမှုနယ်ပယ်သီးသီး တွင်အမျိုးသမီးများစိတ်ဓာတ်ခွန်အားမြှင့်တင်ပေး နိုင်ရေး၊ ထောက်ပံ့ဖြည့်ဆည်းပေးရေး၊ ကျား/မ တန်းတူအခွင့်အရေးရရှိရေးနှင့် အရာအားလုံးကို တန်းတူညီမျှဖန်တီးနိုင်ခွင့်သည် “အမျိုးသမီး များအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုကို တွန်းလှန်စို့၊ ဖိနှိပ် အကြမ်းဖက်မှုကို အတူတကွ ပူးပေါင်းတိုက်ထုတ် စို့” ဟူသော ကြွေးကြော်သံများပမာ အမျိုးသမီး များ၏ နေ့စဉ်ဘဝကို လှုပ်နှိုးပေးလျက်ရှိသည်။



အမျိုးသမီးများအပေါ် ကျူးလွန်ပြုမူကြ သည့် မှုခင်းဖြစ်ရပ်များကို လေ့လာကြည့်လျှင် အမျိုးသမီးများ ကာယိန္ဒြေ ပျက်စီးစေရန် ကြံရွယ် မှု၊ အရွယ်မရောက်သေးသော မိန်းကလေးများကို ခိုးယူ ပေါင်းသင်းမှု၊ အတင်းအကျပ် ထိမ်းမြားရန် ခိုးယူမှု၊ အလိုမတူသော အဓမ္မပြုကျင့်ခံရမှု၊ အဓမ္မ ပြုကျင့်ရန် အားထုတ်မှု၊ ဓမ္မတာနှင့် ဆန့်ကျင် သည့် ကာမစပ်ယှက်မှု၊ ကာမလိမ်လည်ရယူမှု၊ အမျိုးသမီးများ ကာယိန္ဒြေ ပျက်ပြားစေရန် စော်ကားမှု၊ ကိုယ်အမူအရာဖြင့် ပြုလုပ်မှု၊ ကိုယ်ဝန် ပျက်ကျစေရန်အကြံနှင့် ပြုလုပ်မှုဖြင့် သေစေမှု၊

အမျိုးသမီးများ လူကုန်ကူးခံရမှုကဲ့သို့ အကြမ်း  
ဖက်မှုများစွာ တွေ့ရှိနိုင်သည်။

**အကြမ်းဖက်ခံရသူသည်**

**လူမှုအသိုက်အဝန်းမှ**

**ပစ်ပယ်ခြင်းခံရလျှင်**

**စိတ်ဓာတ်ခွန်အားပါ**

**အားနည်းသွားနိုင်သဖြင့်**

**ယိုင်နဲ့သွားသော**

**စိတ်ဓာတ်များကို**

**မြှင့်တင်ပေးနိုင်သည့်**

**အားပေးနှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှု**

**လုပ်ငန်းများက**

**အရေးကြီးသည်။**

လူကုန်ကူးမှုပြဿနာမှာ ပင်လယ်ဒီရေ  
အလား တရိပ်ရိပ် မြင့်တက်လာခဲ့ပေသည်။  
မှတ်တမ်းများအရ နှစ်စဉ် ပျမ်းမျှ လူကုန်ကူးမှု  
ဖြစ်ပွားမှု ၁၃၀ ခန့် ရှိခဲ့ပြီး ကာကွယ်တားဆီးခြင်း၊  
လူကုန်ကူးခံရသူများထံမှ အချက်အလက် ရယူ

ခြင်း၊ ပိတ်ဆို့ထောက်လှမ်း ဖမ်းဆီးမှုများ  
ပြုလုပ်နေသည့်တိုင် လူကုန်ကူးမှုပြဿနာမှာ  
ခေါင်းထောင် တိုးပွားနေဆဲ ဖြစ်သည်။ လူကုန်  
ကူးမှု၏ ပင်မရည်ရွယ်ချက်များကို လေ့လာ  
ကြည့်ပါက ထိုင်းနိုင်ငံ၊ အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံများတွင်  
အလုပ်သမားများအဖြစ် ဖမ်းဆီးခေါ်ဆောင်  
လျက် လုပ်အားခေါင်းပုံဖြတ်ခြင်း၊ တရုတ်နိုင်ငံ  
တွင် ဇနီးမယားအဖြစ် ရောင်းစားခြင်းများပြုလုပ်  
လာကြသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။

အဆိုပါဖြစ်ရပ်များသည် အသက်ငယ်ရွယ်  
သူ အမျိုးသမီးများအတွက် လွန်စွာ ရင်နင့်ဖွယ်  
ကောင်းလှသည်။ အချို့မှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်  
ကလေးမွေးပေးရခြင်း၊ အိမ်မှုကိစ္စများစွာ ခိုင်းစေ  
ခံရခြင်းတို့ဖြင့် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်ခံရလျက်  
ရှိသည်။ တချို့မှာ ပြည့်တန်ဆာလုပ်ငန်းများတွင်  
အရိုက်နှက်ခံ၊ အထိုးအကြိတ် ခံရလျက် နေ့စဉ်  
ငရဲကျနေကြရသည်။ အကြမ်းဖက်ခံ၊ အနှိပ်စက်ခံ၊  
အဆိုးရွားဆုံး၊ အကျဉ်းကျပ်ဆုံး အခြေအနေ  
တစ်ခုသို့ တွန်းပို့ပေးသည့် လူကုန်ကူးမှုဖြစ်စဉ်  
များ ပပျောက်ရေး အမြစ်ဖြတ် တွန်းလှန်ရမည်  
မှာ အမျိုးသားရေးတာဝန် ဖြစ်သည်။

မျက်မှောက်ကာလတွင် အမျိုးသမီးများ  
အပေါ် အကြမ်းဖက်လုပ်ဆောင်မှုများသည်  
အိမ်တွင်းအိမ်ပြင်နေရာမရွေး ခပ်စိပ်စိပ်တွေ့လာ  
ရသည်။ ရိုက်နှက်ထိုးကြိတ်မှုကဲ့သို့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ  
အကြမ်းဖက်မှုများလည်း တစ်နေ့တခြား တိုးပွား  
လာသည်။ သက်ငယ်မုဒိမ်းမှုကဲ့သို့ လိင်ပိုင်းဆိုင်  
ရာအကြမ်းဖက်မှုများလည်း လူမဆန်စွာ ပြုမူလာ  
သည်။ သို့ဖြစ်ရာ အကြမ်းဖက်မှုမှန်သမျှ ခါးခါး  
သီးသီး ရှုတ်ချရမည်သာ ဖြစ်သည်။





ဥပဒေအရ ထိရောက်သော ထိန်းချုပ်မှုမရှိလျှင် အမျိုးသမီးများ၏ အခွင့်အရေးဟူသမျှ တိုးတက်နေမည်သာ ဖြစ်သည်။ အားနည်းချက်က ခြိမ်းခြောက်ခံရမှု ဖြစ်သွားနိုင်သည်။ မဝံ့မရဲစိုးရိမ်စိတ်က ကြောက်လန့်မှုအသွင် ပြောင်းနိုင်သည်။ အဆိုပါဖိအားများသည် အမျိုးသမီးများ၏ နေ့စဉ်ဘဝရှင်သန်မှုကို အမြဲခြောက်လှန့်နေမည်သာ ဖြစ်သည်။



အမျိုးသမီးများအတွက် အရင်းရှင်စနစ်ကို ဗဟိုပြုသော ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများ၊ ခေါင်းပုံဖြတ် အမြတ်ထုတ်မှုများ၊ တန်ဖိုးမထား နှိပ်ကွပ်မှုများ အစရှိသည့် အကြမ်းဖက်လုပ်ရပ်များ ရပ်တန့်ချိန် တန်ပြီ ဖြစ်သည်။ တန်းတူညီမျှ အခွင့်အရေး ဟူသမျှ အမျိုးသမီးများလည်း ရသင့်သည်။ အမျိုးသမီးများ၏ ရပိုင်ခွင့်များအဖြစ် ပညာရပ်ဆိုင်ရာ သင်ကြားမှု၊ ထိုက်တန်သော အလုပ်ရရှိရေး၊ ပစ္စည်းဥစ္စာပိုင်ဆိုင်မှု၊ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်ခံရမှုမှ အကာအကွယ်ပေးသည့် တရားရေးဆိုင်ရာ ဥပဒေအကာအကွယ်များ ရရှိရန်လိုအပ်ပေသည်။

အမျိုးသမီးထုအား အကြမ်းဖက်သော လုပ်ရပ်သည် ငြိမ်းချမ်းရေးလုပ်ငန်းစဉ်ကို အစဉ်

ခြိမ်းခြောက်လျက်ရှိသည်။ အမျိုးသမီးများ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လွတ်လပ်ခွင့်များကို ပိတ်ပင်ခြင်းနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာများကို ထိခိုက်နစ်နာစေသည့် နိုင်ငံထက်စီးနင်း ပြုမူခြင်းသည် အရပ်ဆိုးလွန်းသည်။

ဥပမာအားဖြင့် အိန္ဒိယနိုင်ငံ၏ နေရာတချို့တွင် အမျိုးသမီးဘဝများ လုံခြုံမှုမဲ့လျက် အမျိုးသမီးများအပေါ် နည်းလမ်းမျိုးစုံ အသုံးပြု၍ အကြမ်းဖက်ခြင်း၊ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းကဲ့သို့ လူ့အခွင့်အရေးဆုံးရှုံးမှုဆိုင်ရာ ပြဿနာများ နေ့စဉ် ကြုံတွေ့နေရမှုကို မီဒီယာ သတင်းရင်းမြစ်များတွင် တွေ့ရှိရသည်။



ထို့အတူ အမျိုးသမီးငယ်များ၏ ဘဝလုံခြုံရေးကို စဉ်ဆက်မပြတ် ခြိမ်းခြောက်နေသည့် သက်ငယ်မှုဒိမ်းမှုကဲ့သို့ အကြမ်းဖက်မှု ဖြစ်စဉ်များအတွက် ထိရောက်သောဥပဒေ၊ ထိုက်သင့်သော ပြစ်ဒဏ်များ ချမှတ်နိုင်သည့် ထိရောက်သော ဥပဒေ အကာအကွယ် ရှိသင့်သည်။ နိုင်ငံတကာတွင်လည်း အဆိုပါ သက်ငယ်မှုဒိမ်းမှုကို လက်မခံဘဲ ပြင်းထန်စွာ ကန့်ကွက်နေဆဲဖြစ်သည်။

အမျိုးသမီးများ လုံခြုံရေးအတွက် အကွက်စေ့အောင် တွေးရန် လိုအပ်လာသည်။ ထိုအတွေး

များကို အခြေခံ၍ ဥပဒေပြုမည်။ ဥပဒေ အကာအကွယ်ဖြင့် အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုကို အဆုံးသတ်ရမည် ဖြစ်သည်။ အကြမ်းဖက်သူတိုင်းကို ထိရောက်သော အပြစ်ပေးနိုင်ရေးမှာ အဓိကကျသည်။ အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှု ကာကွယ်ရေးဥပဒေတစ်ရပ် ခိုင်မာစွာ ထွက်ပေါ်လာပါက အိမ်တွင်းအကြမ်းမှုဖြစ်စဉ်၊ လုပ်ငန်းခွင်နှင့် အများပြည်သူနှင့် သက်ဆိုင်သော နေရာများတွင် ထိပါးစော်ကားခံရမှုများကို ပြည်သူတစ်ရပ်လုံး ဟန့်တားကူညီပေးနိုင်လိမ့်မည် ဖြစ်ပါသည်။



အမျိုးသမီးထုတစ်ရပ်လုံး ဂုဏ်သိက္ခာရှိရှိ ရှင်သန်ရပ်တည်နိုင်ရေးအတွက် အခက်အခဲပြဿနာများကို နည်းလမ်းမျိုးစုံဖြင့် ကူညီဖြေရှင်းပေးခြင်း၊ အကြမ်းဖက်ခံရသူများ၏ ကိုယ်ရောစိတ်ပါစွဲကပ်နေသည့် ဒဏ်ရာဒဏ်ချက်များကို ကုသပေးခြင်း၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်း၊ ညှိနှိုင်းနှစ်သိမ့်ပေးခြင်း လုပ်ငန်းများကို ကရုဏာရှေ့ထား ကူညီဆောင်ရွက်ပေးခြင်းဖြင့် အမျိုးသမီးများ ကြုံတွေ့နေရသည့် အနာဂတ်အရေး သွေးလန့်မှုပြဿနာများ၊ လူပွဲစားများ၏ လူလူချင်း ရောင်းချသည့် မနှစ်မြို့

ဖွယ် ဖြစ်ရပ်များနှင့် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု ပြဿနာများစွာသည် တစ်မူဟုတ်ချင်း ကွယ်ပျောက်သွားပေလိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်မိသည်။



အကြမ်းဖက်ခံရသူသည် လူမှုအသိုက်အဝန်းမှ ပစ်ပယ်ခြင်းခံရလျှင် စိတ်ဓာတ်ခွန်အားပါ အားနည်းသွားနိုင်သဖြင့် ယိုင်နဲ့သွားသော စိတ်ဓာတ်များကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်သည့် အားပေးနှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှု လုပ်ငန်းများက အရေးကြီးသည်။ အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုကို အာဏာတည်သော ဥပဒေတစ်ရပ်ရပ်ဖြင့် အကာအကွယ်ပေးရန်လည်း လိုအပ်သည်။ လူမှုအသိုက်အဝန်းတွင် အမျိုးသမီးများခံစားရသည့် ရိုက်နှက်ခံရမှု၊ စော်ကားခံရမှုများသည် ယဉ်ကျေးသော လူ့အသိုက်အဝန်းကို အမြဲခြိမ်းခြောက်နေသည်။ အဆိုပါအကြမ်းဖက်လုပ်ရပ်များကို လူမဆန်သောလုပ်ရပ်အဖြစ် ရှုမြင်ပြီး ဝိုင်းဝန်းအဖြေရှာ ကာကွယ်သွားကြရမည်သာ ဖြစ်ပါကြောင်း ဆန္ဒပြုရေးသားတင်ပြလိုက်ရပါသည်။

**စံမြတ်ဘုန်း (စစ်ကိုင်း)**

# ဆန်းသစ်ဖွေရှာ ဆေးပညာ (၂၄၅)

## ဒေါက်တာ မြင့်သန်း



ဗီဇမွမ်းမံထားသည့် ဝက်၏ကျောက်ကပ်ကို လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင် စမ်းသပ်အစားထိုးကြည့်ခြင်း နှင့် ဗီဇမွမ်းမံထားသည့် ဝက်၏နှလုံးကို ရှင်သန်ဆဲလူနာတွင် အစားထိုးကြည့်ခြင်းအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

မွမ်းမံထားသည့် ဝက်ကျောက်ကပ်ကို လူတွင် စမ်းသပ်အစားထိုးကြည့်ခြင်း

အစားထိုးရမယ့် အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း မလောက်တော့အတွက် အခြားသတ္တဝါရဲ့ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း များကို ရယူအစားထိုးနိုင်ဖို့ ကြိုးစားလာခဲ့ကြတာ ကြာခဲ့ပါပြီ။ ပညာရှင်တွေရဲ့ ဉာဏ်ကွန့်မြူးရာ တိရစ္ဆာန်အစိတ်အပိုင်းများကို အသုံးပြု အစားထိုးကြည့်ခဲ့ကြတယ်။ အအောင်မြင်ဆုံးနဲ့ အများဆုံး

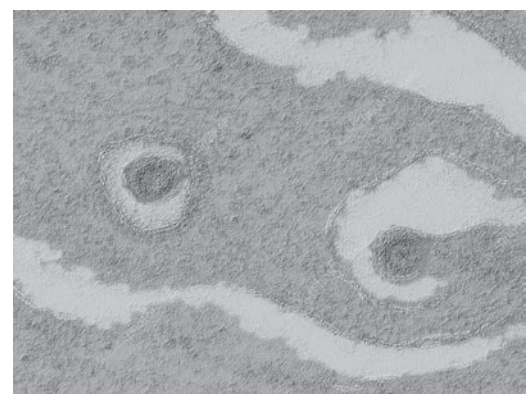
အစားထိုးနိုင်တာက သွေးပါ။ သွေးသွင်းကုသ တယ်လို့ သိထားကြပေမဲ့ သွေးအစားထိုးခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အစားထိုးအင်္ဂါ ရွေးချယ်ရာမှာ လူနဲ့ မျိုးနွယ်နီးစပ်တဲ့ မျောက်ရဲ့အစိတ်အပိုင်းကို စမ်း အသုံးပြုခဲ့ကြတယ်။

စမ်းသပ် အစားထိုးကြည့်ခဲ့ကြတိုင်း ကိုယ်ခံအားအဖွဲ့ရဲ့ တိုက်ခိုက်ဖျက်ဆီးတာ ကို ခံကြရတယ်။ အချို့ဆို ခွဲစိတ်စဉ် မိနစ် အနည်းငယ်အတွင်း ကိုယ်ခံအားရဲ့ တိုက်ခိုက် ဖျက်ဆီးတာ ခံရတတ်ပါတယ်။ ဒါ့ပြင် တိရစ္ဆာန်မှ လူဆီကူးစက်လာနိုင်တဲ့ ရောဂါပိုးမွှားအန္တရာယ် ကလည်း ရှိပြန်ပါသေးတယ်။ အခုနောက်ပိုင်း ဝက်ရဲ့အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းကို သုံးစွဲဖို့ ကြိုးစား လာခဲ့ကြတယ်။ ဝက်နှလုံးအဆိုရှင် အစားထိုးမှု မှာတော့ အောင်မြင်လာခဲ့ပါတယ်။

အစားထိုးအင်္ဂါအတွက် ဝက်ကိုရွေးချယ် ရခြင်းက ဝက်တို့ဟာ မွေးမြူရလွယ်ကူခြင်း၊ တစ်ကြိမ်တွင် ရှစ်ကောင်အထိ သားပေါက်နိုင် ခြင်း၊ တစ်နှစ်သားမတိုင်မီမှာပင် သားဖောက်နိုင် ခြင်း၊ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတို့ရဲ့ ပုံပန်းသဏ္ဌာန် အရွယ်အစားဟာ လူအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများနဲ့ နီးနီးစပ်စပ် တူညီခြင်း စတာတွေကြောင့် ဝက်ရဲ့ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတို့ကို အသုံးပြုဖို့ တွေးမိကြ တာဖြစ်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ လူ့ကိုယ်ခံအားအဖွဲ့က အခြား သတ္တဝါရဲ့ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတို့ကို လျင်မြန်စွာ လက်မခံတွန်းလှန်နေခြင်းဟာ ကြီးမားတဲ့ပြဿနာ ဖြစ်စေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပညာရှင်အချို့က ကိုယ်ခံအားနှိမ်ဆေးတွေ ကြိုးပမ်းဖော်စပ် အသုံး ပြုလာကြတယ်။ တစ်ဖက်ကလည်း အချို့ပညာရှင်

များက အစားထိုးမယ့် တိရစ္ဆာန်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း ကို ရောဂါပိုးကင်းစင်ပြီး လူ့ကိုယ်ခံအားအဖွဲ့က လက်ခံလာအောင် ကြိုးစားလာကြတယ်။



ဝက်ရဲ့အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကို အသုံးချ ရေးအတွက် လူ့ကိုကူးစက်မယ့် ရောဂါပိုးတို့ ဝက်မှာ ကင်းစင်နေဖို့ လိုပါတယ်။ ဝက်မှာ ဖြစ် တတ်တဲ့ ရောဂါပိုးတွေ အစားထိုးအင်္ဂါမှတစ်ဆင့် လူ့ကို မကူးစက် စေဖို့ပါ။ ဝက် အရေပြား ကလာပ်စည်းတွေကို ပညာရှင်တို့ စလေ့လာကြ တဲ့အခါ ဝက်ဗီဇမျှင်ထဲမှာ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး (Porcine Endogenous Retroviruses) ၂၅မျိုးရဲ့ဗီဇတွေ ရောထွေးပါရှိနေတာ တွေ့ထားခဲ့ကြတယ်။

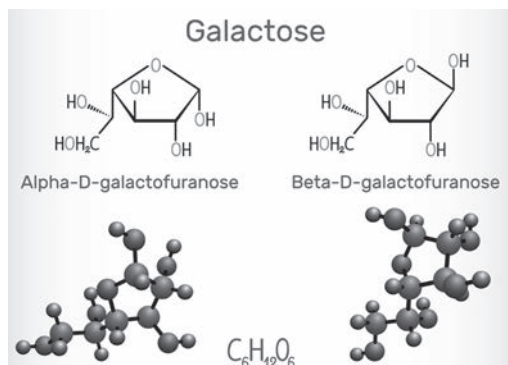
ဒီဝက်ကလာပ်စည်းနဲ့ လူ့ကလာပ်စည်းတို့ ကို ဓာတ်ခွဲခန်းအတွင်း အတူတွဲမွေးမြူကြည့်ရာ အဆိုပါဗိုင်းရပ်စ်ပိုး လူ့ကလာပ်စည်းဆီ ကူးစက် ကြောင်း တွေ့ခဲ့ကြတယ်။ အစားထိုးအင်္ဂါတွေ ရယူဖို့ရည်ရွယ်တဲ့ဝက်တွေမှာပိုးမွှားဗီဇတွေမရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဗီဇမျှင် ဖြတ်တောက်ဖြည့်စွက်မှု နည်းပညာ (Crispr) ကို တီထွင်နိုင်ပြီးနောက် ဝက်ဗီဇမျှင်ထဲ ပါရှိနေတဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ဗီဇအစိတ် အပိုင်းများကို ဖယ်ရှားပစ်လာနိုင်ခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့



ဗီဇမျှင်တစ်လျှောက် ၂၅ နေရာလောက် မွမ်းမံလိုက်ရတဲ့အတွက် မမျှော်လင့်ထားတဲ့ စိန်ခေါ်မှုများကို ကြိုးစားကျော်လွှားခဲ့ကြရပါတယ်။

အခုလို ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဗီဇရဲ့ အစွမ်းမဲ့နေတဲ့ ဝက်ကလာပ်စည်းများမှ ဝတ်ဆံတို့ကို ပုံတူမျိုးပွားခြင်း နည်းပညာမှာလိုပဲ ဝက်မျိုးဥထဲထည့်သွင်းကာ ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားစေပါတယ်။ မွေးလာတဲ့ ဝက်ပေါက်အားလုံးမှာ လိုအပ်တဲ့ ဗီဇအနေအထား ပါမလာကြပါဘူး။

ဒါပေမဲ့ ဝက်ပေါက် ၃၇ ကောင်မှာတော့ ဗိုင်းရပ်စ်ဗီဇတွေ မရှိတော့တာ တွေ့ခဲ့ကြတယ်။ ဒီဝက်၃၇ကောင်ဟာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးကင်းစင်တဲ့ ပထမဆုံးသော ဝက်များဖြစ်ကြောင်း ဟားဗတ်တက္ကသိုလ်နဲ့ eGenesis ကုမ္ပဏီမှ သုတေသီ Dr.Luhan Yang က ဆိုပါတယ်။ ဒါက အစားထိုးအင်္ဂါရရှိရေးအတွက် ကြုံတွေ့နေရတဲ့ စိန်ခေါ်မှုတစ်ဝက်ကို ကျော်လွှားနိုင်မှုပါ။ ကျန်းမာပြီး ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကင်းစင်တဲ့ဝက်ကိုရရှိစေမှုဖြစ်ပါတယ်။



ကျန်တစ်ပိုင်းက ဝက်ရဲ့အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းကို လူ့ခန္ဓာကိုယ်ကလက်ခံဖို့ တစ်နည်းအားဖြင့် ကိုယ်ခံအားအဖွဲ့က မတွန်းလှန် မဖျက်ဆီးစေဖို့

ဖြစ်ပါတယ်။ လူကလွဲရင် နို့တိုက်သတ္တဝါတွေရဲ့ ကလာပ်စည်းအပေါ်ယံမှာသကြားဓာတ်တစ်မျိုး (Alpha Galactose) ရှိနေပါတယ်။ ဒီသကြားဓာတ်ပါတဲ့ အစိတ်အပိုင်း လူ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ဝင်ရောက်ခဲ့ရင် ကိုယ်ခံအားအဖွဲ့က မိမိခန္ဓာပြင်ပပစ္စည်းအဖြစ်မှတ်ယူကာတိုက်ခိုက်ဖျက်ဆီးကြလေ့ရှိတယ်။ ဒီသကြားဓာတ် ထုတ်လုပ်မှုဆိုင်ရာ ဓာတ်ပစ္စည်း ဗီဇအပါအဝင် လူ့ကိုယ်ခံအားအဖွဲ့က တွန်းလှန်ဖယ်ရှားစေနိုင်တဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်းဆိုင်ရာ ဝက်ရဲ့ဗီဇသုံးခုကို ဖယ်ရှားပစ်ကြရတယ်။

နောက်ဖယ်ရှားရမယ့် ဝက်ဗီဇတစ်ခုက အစားထိုးပြီးချိန် ဝက်နှလုံးဆက်လက် ကြီးထွားလာစေနိုင်တဲ့ဗီဇဖြစ်ပါတယ်။ဒါ့ပြင်လူ့ခန္ဓာကိုယ်က လက်ခံစေနိုင်တဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်းဆိုင်ရာ လူ့ဗီဇခြောက်ခုကိုလည်း ဝက်ဗီဇမျှင်ထဲ ပေါင်းစပ်ထည့်သွင်းပေးခဲ့ကြတယ်။ လူ့ဗီဇလေးခုက လူ့ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ လိုက်လျောညီထွေ ဖြစ်စေမယ့် ဓာတ်ပစ္စည်းဆိုင်ရာ ဗီဇများဖြစ်ပြီး ဗီဇနှစ်ခုက သွေးခဲဖြစ်ပေါ်မှုကို တားဆီးပေးတဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်းဆိုင်ရာ ဗီဇတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

အခုအခါ အိုင်အိုဝါရှိ Revivacor ရဲ့ ဇီဝနည်းပညာကုမ္ပဏီမှာ ဗီဇမွမ်းမံထားတဲ့ ဝက်ကောင်ရေ ၁၀၀ မွေးမြူထားနိုင်ပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ အခုလို ဗီဇမွမ်းမံမွေးမြူထားတဲ့ဝက်ရဲ့ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေကို လက်တွေ့ အစားထိုးပေးခဲ့ရင် အဆင်ပြေမပြေ စမ်းသပ်ကြည့်ကြရပါဦးမယ်။

ဒါကြောင့် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု အလားတန်မားတက္ကသိုလ် Marnix E.Heersink ဆေးကျောင်းမှ ဗီဇမွမ်းမံထားပြီး ရောဂါပိုး

ကင်းစင်တဲ့ အစားထိုးနိုင်တဲ့အဆင့်ရှိ ဝက်ကျောက်ကပ် (UKidney) ကို အသက် ၅၇ နှစ် အရွယ်ငါးရက်ကြာဦးနှောက်သေဆုံးနေသူလူနာ Jim Parsons မှာ ၂၀၂၁ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ ၂၅ ရက်မှာ စမ်းသပ်အစားထိုးကြည့်ခဲ့ကြတယ်။ ၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ ၂၀ ရက်နေ့ထုတ် ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း အစားထိုးမှုဆိုင်ရာ အမေရိကန်ဂျာနယ် (American Journal of Transplantation) မှာ လူနာရဲ့ကျောက်ကပ်တစ်စုံကို ဖယ်ရှားပြီး ဗီဇမွမ်းမံထားတဲ့ ဝက်ကျောက်ကပ် နှစ်ခုအား လူနာ့ ဝမ်းဗိုက်ထဲတွင် အစားထိုးခဲ့ပုံများကို ဖော်ပြထားပါတယ်။

ပထမဦးစွာအစားထိုးမယ့်ဝက်ကျောက်ကပ်တစ်စုံကို ခွဲစိတ်ထုတ်ယူကာ စစ်ဆေးပါတယ်။ ဝက်ကျောက်ကပ်ကလူကျောက်ကပ်ထက်ပိုနူးညံ့ပါတယ်။ အပြင်ဘက်အမြွေးက ပိုပါးပါတယ်။ ဝက်ဆီးပို့ပြန်က လူဆီးပို့ပြန်ထက် အဝပိုကျယ်နေပါတယ်။ ဒီကွာခြားချက်တွေက အစားထိုးပြီး ကျောက်ကပ်လုပ်ငန်းတွေမှာ ထိခိုက်မှု ရှိ မရှိ သိဖို့လိုလာပါတယ်။ ဝက်ကျောက်ကပ်ခွဲထုတ်ပြီး တဲ့အခါ အထူးကိရိယာထဲမှာ ထားသိုပြီး အစားထိုးမယ့်လူနာရှိရာ ဆေးရုံဆီ ပို့ဆောင်ကြရတယ်။

မခွဲစိတ်မီ ထုံးစံအတိုင်း အစားထိုးခံမယ့် လူနာနဲ့ ဝက်ကျောက်ကပ်တို့ ဓာတ်သဘာဝ တည့်မတည့် စစ်ဆေးရပါတယ်။ ပြီးမှ လူနာရဲ့ ကျောက်ကပ်နေရာမှာ အစားထိုး ထည့်သွင်းပေးကြတယ်။ ကျောက်ကပ်သွေးလွှတ်ကြော၊ သွေးပြန်ကြောတို့ကို လူနာ့သွေးကြောတွေနဲ့ ဆက်ကြရတယ်။ ဆီးပို့ပြန်တွေကိုလည်း ပြန်

လည်ဆက်ပေးကြရတယ်။ အစားထိုးခံလူနာကို ပုံမှန် အစားထိုးလူနာတွေကို ကုသပေးကြရတဲ့ ကိုယ်ခံအား နှိမ်ဆေးများကိုလည်း ပေးထားပါတယ်။



အစားထိုးပေးထားတဲ့ ဝက်ကျောက်ကပ်တစ်စုံမှ ၂၃ မိနစ်အတွင်း သူ့တာဝန်ဖြစ်တဲ့ သွေးထဲမှ အညစ်အကြေးများကို စစ်ထုတ်ခြင်းနဲ့ ဆီးစွန့်ထုတ်ခြင်းတို့ကိုလုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်ဘက်ကျောက်ကပ်က ဆီးအဖြစ် အလွန်နည်းကြောင်းတွေ့ခဲ့ကြတယ်။ ဘာကြောင့်လဲတော့ မသိရသေးပါဘူး။ တစ်ခုရှိတာက ဝက်ဆီးမှ ခွဲစိတ်ထုတ်ယူချိန်က ဘယ်ဘက်ကျောက်ကပ်ဟာ ရေခဲနဲ့မထားမီ အခန်းအပူချိန်မှာ ပိုကြာခဲ့တာတော့ ရှိပါတယ်။ ဒါ့ပြင် သွေးအတွင်း Creatinine ဓာတ် ပုံမှန်ထက်များနေတာကိုလည်း တွေ့ရှိခဲ့ကြတယ်။

အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်တဲ့ ကိုယ်ခံအား အဖွဲ့ရဲ့ တိုက်ခိုက်ခြင်းကိုတော့ မတွေ့ခဲ့ကြပါဘူး။ အစားထိုးပြီး ၇၇ နာရီ ကြာတဲ့အခါ အသည်းအလုပ်မလုပ်နိုင်တဲ့အပြင် အခြားပြဿနာတွေကြောင့် စမ်းသပ်မှုကို အဆုံးသတ်ခဲ့ကြတယ်။ အဆိုပါအချိန်ထိ အစားထိုးဝက်ကျောက်ကပ် အကောင်းပကတိ ရှိနေပါသေးတယ်။ ဒီစမ်းသပ်



အစားထိုးမှုဟာ တိရစ္ဆာန်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းအစား  
ထိုးမှုနယ်ပယ်မှာ မှတ်တိုင်တစ်ခု ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

ဒါပြင်ကျောက်ကပ်အလုပ်မလုပ်လို့အသက်  
အန္တရာယ် ကြုံနေရသူတွေအတွက် အားတက်  
စရာပါပဲ။ ဒီရလဒ်ဟာ ကမ္ဘာ့အဝန်း အစားထိုး  
အင်္ဂါ မလောက်မမှုကို ဘယ်လိုဖြေရှင်း  
ပေးနိုင်မယ်ဆိုတာ ဖော်ပြနေတယ်လို့ သုတေသီ  
တွေက ဆိုပါတယ်။

### ဗီဇမွမ်းမံထားတဲ့

နှလုံးအစားထိုးကုသမှုဟာ

အစားထိုးအင်္ဂါ

မလောက်မမှုကို

ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့

ခြေတစ်လှမ်းနီးခြင်းပဲလို့

ဆိုပါတယ်။

အနာဂတ်မှာ

အစားထိုးကုသမှုအတွက်

အရေးပါတဲ့

ရွေးချယ်မှုတစ်ခု

ဖြစ်လာလိမ့်မယ်လို့ ...

ပထမစမ်းသပ်မှုအပြီး နှစ်လပင်မကြာခင်  
ဒုတိယစမ်းသပ်မှုကို နယူးယောက်တက္ကသိုလ်မှ  
ခွဲစိတ်ဆရာဝန်အဖွဲ့က ဦးနှောက်သေဆုံးနေသူ  
လူမှာပဲ ကျောက်ကပ်တစ်ခုနဲ့ ပြုလုပ်ခဲ့ကြ  
တယ်။ ဝက်ကျောက်ကပ်သွေးကြောတွေနဲ့  
လူနာသွေးကြောများကို ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပမှာ  
ဆက်သွယ်ပြီး ကျောက်ကပ်လုပ်ဆောင်ချက်  
တွေကို ၅၄ နာရီကြာ လေ့လာခဲ့ကြတယ်။  
လေ့လာစဉ်မှာ အစားထိုးဝက်ကျောက်ကပ်မှ  
ဆီးများ ထုတ်လုပ်ပေးနိုင်ပြီး ပထမစမ်းသပ်ချက်  
မှာ မရရှိခဲ့တဲ့ အောင်မြင်မှုကို တွေ့ရှိခဲ့ကြတယ်။  
သွေးအတွင်း အညစ်အကြေးဓာတ်တစ်မျိုး (Cre-  
atinine) ပမာဏ ပုံမှန်ဖြစ်နေတာကိုပါ။

အခုလိုလူမှာအစားထိုးမစမ်းသပ်မီ မျောက်၊  
လူဝံစတဲ့ ပရိုင်းမိတ်သတ္တဝါတွေမှာ အကြိမ်ကြိမ်  
အစားထိုးကြည့်ခဲ့ကြပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ဝက်  
ကျောက်ကပ်နဲ့ လူ့ကိုယ်ခံအားတို့ အားစမ်းပွဲကို  
အကဲဖြတ်နိုင်ဖို့ ခွဲစိတ်ပုံနည်းစနစ်ကို လေ့ကျင့်  
တဲ့သဘော ဖြစ်ပါတယ်။ ကျောက်ကပ်လူနာ  
တွေမှာ အသုံးမချမီ စမ်းသပ်တဲ့သဘောလည်း  
ဖြစ်ပါတယ်။

ဗီဇမွမ်းမံထားတဲ့ဝက်ကျောက်ကပ်ရဲ့ စိတ်ချ  
ရမှုဆိုင်ရာအချက်အလက်များကိုလည်း ရရှိစေပါ  
လိမ့်မယ်။ အခု စမ်းသပ်မှုဟာ တိရစ္ဆာန် အစိတ်  
အပိုင်း အစားထိုးမှုမှာရှိနေတဲ့ အဟန့်အတားကို  
ကျော်လွှားနိုင်တာ ဖြစ်တယ်လို့ အလာဘာမား  
တက္ကသိုလ် ခွဲစိတ်ဌာန ညွှန်ကြားရေးမှူး Jayme  
Locke ကဆိုပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လက်တွေ့ကုသရေး  
နယ်ပယ်မှာ အသုံးတည့်လာစေဖို့ လုပ်စရာ  
အများအပြား ရှိနေပါသေးတယ်။ နောက်ထပ်

ငါးနှစ်မှ ၁၀ နှစ်ထိ သုတေသနတွေ ဆက်လုပ်ရ ပါဦးမယ်။

ကျောက်ကပ်အလုပ်မလုပ်နိုင်တော့သူ လူနာတွေမှာ ကျောက်ကပ်အစားထိုးခြင်းဟာ အကောင်းဆုံးကုထုံး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာနှစ်စဉ်ကျောက်ကပ် အစားထိုးမှု နှစ်သောင်းခွဲခန့်သာ ပြုလုပ်နိုင်ပါ တယ်။ ကျောက်ကပ်အလှူရှင် စောင့်ဆိုင်းနေရ တာ ငါးနှစ်အထိ ကြာမြင့်တတ်ပါတယ်။ ဒီလို စောင့်ဆိုင်းနေစဉ် ၁၂ ဦးခန့် နေ့စဉ် သေဆုံးနေ ကြောင်း ခန့်မှန်းထားကြတယ်။

အခုလိုဗီဇမွမ်းမံထားတဲ့ဝက်ကျောက်ကပ် တွေကို လိုသမျှ ရနေရင် ကျောက်ကပ်ကြောင့် သေဆုံးရမယ့် လူနာများစွာကို ကယ်တင်နိုင် ပါလိမ့်မယ်။ ဒါ့ပြင်ခွဲစိတ်ပညာရှင် Dr.Montgom- eryl က ဆယ်စုနှစ်တစ်ခုအတွင်း ဝက်ရဲ့နှလုံး၊ အဆုတ်နဲ့ အသည်းစတဲ့ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေ လူမှာအစားထိုးလာနိုင်လိမ့်မယ်လို့ ယုံကြည် ကြောင်း ပြောကြားသွားပါတယ်။

### ဗီဇမွမ်းမံထားသည့် ဝက်နှလုံးကို ရှင်သန်ဆဲ လူနာတွင် အစားထိုးကုသခြင်း

၂၀၂၁ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလအတွင်းက အသက် ၅၇ နှစ်အရွယ် David Bennetဆိုသူ လူနာတစ်ဦး ကိုနှလုံးခုန်မမှန်ခြင်းကြောင့်မေရီလန်တက္ကသိုလ် ဆေးကုသရေးဌာနမှာ တင်ထားရပါတယ်။ သူ့ အခြေအနေဟာ အသက်အန္တရာယ် စိုးရိမ်ရတဲ့ အတွက် နှလုံးအဆုတ်စက်အသုံးပြုပြီး တစ်လ ကျော်ကြာ ကုသထားရပါတယ်။ နှလုံးအစားထိုး ဖို့ လိုအပ်တာကြောင့် စောင့်ဆိုင်း လူနာပေါင်း

တစ်သိန်းတစ်သောင်းစာရင်းထဲမှာ သွင်းထား ရပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ အခုလူနာအနေအထားဟာ စောင့် ဆိုင်းနိုင်ခြေမရှိတဲ့အပြင် လူ့နှလုံး အစားထိုး ကုသမှုကိုပင် ခံနိုင်ရည်မရှိဘူးလို့ ဆေးရုံ အများ အပြားက လက်လွှတ်ထားတာကြောင့် ဗီဇမွမ်းမံ မွေးမြူထားတဲ့ ဝက်နှလုံး အသုံးပြုကုသပေးဖို့ သာ ရှိပါတော့တယ်။ ဒီလိုနဲ့ ဗီဇမွမ်းမံထားတဲ့ ဝက်နှလုံးပထမဆုံးအသုံးပြုကုသခံရသူဖြစ်လာ ခဲ့ပါတယ်။



အခုလို တိရစ္ဆာန်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းကို လူမှာအစားထိုးခြင်းအား၁၉၈၄ခုနှစ်ကပထမဆုံး ကြိုးစားခဲ့ဖူးပါတယ်။ နှလုံးချို့ယွင်းချက်ကြောင့် အသက်အန္တရာယ် ဖြစ်နေသူ တစ်နှစ်အောက် ကလေးငယ်(Baby Fae)မှာ ဘာဘွန်းမျောက်ရဲ့ နှလုံးကို အစားထိုးပေးခဲ့ဖူးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အစားထိုးပေးပြီး ၂၁ ရက်အကြာမှာ ကိုယ်ခံအား အဖွဲ့ရဲ့ တိုက်ခိုက်မှုကြောင့် ကလေးငယ် သေဆုံး သွားခဲ့ပါတယ်။ အဆိုပါ ကုသမှုနောက်ပိုင်း တိရစ္ဆာန်အစိတ်အပိုင်း အစားထိုးကုသမှု (Xeno- transplantation) ကို စွန့်လွှတ်ထားခဲ့ကြတယ်။

နောက်ပိုင်း ဆေးပညာတိုးတက်ထွန်းကား လာမှုနဲ့အတူ ဝက်ရဲ့နှလုံးအဆို့ရှင်များကို လူမှာ အစားထိုးကုသမှုတွေ အောင်မြင်လာခဲ့ပါတယ်။





ပထမဆုံး လူငယ်ရေးရာ  
May - 2022

အခုလည်းဗီဇမွမ်းမံထားတဲ့ဝက်နှလုံးကိုဘာတွန်း  
မျောက်တွေမှာအကြိမ်များစွာအောင်အောင်မြင်  
မြင် စမ်းသပ်အစားထိုးကြည့်ပြီး လူမှာစမ်းသပ်  
ကုသကြည့်ဖို့ အဆင်သင့် ဖြစ်နေတာပါ။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု ဗာဂျီးနီးယား  
အခြေစိုက် Revivacor ကုမ္ပဏီက ဝက်တွေမှာ  
ဗီဇမွမ်းမံစမ်းသပ်မှုတွေ ပြုလုပ်ခဲ့ကြတယ်။  
ဝက်မှာသကြားဓာတ်တစ်မျိုး Alpha Galactose  
မပါရှိအောင် ဗီဇမွမ်းမံကြည့်ခဲ့ကြတယ်။ ဒီဓာတ်  
ပစ္စည်းဟာ လူမှာမရှိတဲ့အတွက် သူ့ကို ခန္ဓာပြင်ပ  
ပစ္စည်းအဖြစ် လူ့ကိုယ်ခံအားအဖွဲ့က သတ်မှတ်  
တိုက်ခိုက်လို့ ပြဿနာဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

၂၀၂၁ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလနှောင်းပိုင်းမှာ  
ကုမ္ပဏီမှ သုတေသီတွေဟာ ဦးနှောက်သေဆုံး  
နေပြီး အသက်ရှူစက်နဲ့ရှင်သန်နေသူရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်  
မှာ ဗီဇမွမ်းမံထားတဲ့ ဝက်ရဲ့ ကျောက်ကပ်ကို  
စမ်းသပ် အစားထိုးပေး ကြည့်ခဲ့ကြတယ်။  
ကိုယ်ခံအားအဖွဲ့ရဲ့ တွန်းလှန်တဲ့လက္ခဏာမတွေ  
ခဲ့ကြပါဘူး။ အခုလို အောင်မြင်ပြီးနောက်  
မေရီလန်တက္ကသိုလ်မှ သုတေသီများနဲ့ ပူးပေါင်း  
ပြီး လူမှာအစားထိုးလို့ ရနိုင်တဲ့ ဝက်နှလုံးကို  
ဗီဇမွမ်းမံ ဖန်တီးခဲ့ကြတယ်။

သတင်းစာရှင်းလင်းပွဲမှာ ထုတ်ပြန်ချက်အရ  
လူ့ကိုယ်ခံအားအဖွဲ့က လက်ခံလာစေဖို့ ဝက်ရဲ့ ဗီဇ  
လေးခုကို ဖယ်ရှားပြီး လူ့ခန္ဓာကိုယ်က အစားထိုး  
အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းကို လက်ခံစေနိုင်တဲ့ ဓာတ်  
ပစ္စည်းဆိုင်ရာ လူ့ဗီဇခြောက်ခုကို ဝက်ဗီဇမျှင်  
ထဲမှာ ထည့်သွင်းပေးထားပါတယ်။ ဆိုလိုတာက  
အစားထိုးခံနှလုံးသားကို ကိုယ်ခံအားအဖွဲ့က  
တိုက်ခိုက်နိုင်စေမယ့် ဓာတ်ပစ္စည်းများ မရှိရ

အောင် ပြုလုပ်ခြင်းနဲ့ လူ့ခန္ဓာကိုယ်က လက်ခံ  
လာစေဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။



လူနာ Bennet ရဲ့ နှလုံးအခြေအနေဟာ  
စောင့်ဆိုင်းစာရင်းသွင်းပြီး အချိန်ယူဖို့ အခြေအနေ  
မပေးတဲ့အပြင် နှလုံးတုတွန်းစက် တပ်ဆင်ကုသ  
နိုင်တဲ့ အနေအထားလည်း မရှိပါဘူး။ လူနာ  
အတွက် ရွေးချယ်စရာရှိတာက နှလုံးအဆုတ်  
စက်တပ်ဆင်ပြီး အသက်ဆက်ဖို့နဲ့ ဝက်နှလုံးအစား  
ထိုးကုသဖို့သာရှိပါတယ်။ အခုလို ဗီဇမွမ်းမံထားတဲ့  
ဝက်ရဲ့ နှလုံးကို လူမှာအစားထိုးနိုင်ဖို့ အမေရိကန်  
နိုင်ငံအစားအစာနဲ့ဆေးဝါးကြီးကြပ်ရေးအဖွဲ့ရဲ့  
ခွင့်ပြုချက် လိုအပ်တာကြောင့် ၂၀၂၁ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်  
ဘာလမှာ လျှောက်ထားခဲ့ကြတယ်။

လူနာအတွက် ဗီဇမွမ်းမံထားတဲ့ ဝက်နှလုံး  
အစားထိုးကုသမှုသာ နောက်ဆုံးအခွင့်အလမ်း  
ဖြစ်တာကြောင့် ခွင့်ပြုချက်ပေးခဲ့ကြတယ်။ ဗီဇ  
မွမ်းမံထားတဲ့ ဝက်နှလုံးအစားထိုးမှုဟာ ပထမ  
ဆုံးအကြိမ် လူမှာ အစားထိုးကုသတာဖြစ်တဲ့  
အတွက် သေဆုံးနိုင်ခြေ မြင့်မားသလို ရှင်သန်ဖို့

လည်းအလားအလာရှိတဲ့အလောင်းအစားတစ်ခု လိုပါပဲ။ဝက်နှလုံးအစားထိုးကုသမှုမပြုမီလူနာကို ဗီဇမွမ်းမံထားတဲ့ဝက်နှလုံးကိုပထမဆုံးစမ်းသပ် အစားထိုးကုသကြည့်မယ့်အကြောင်းနဲ့ကုသမှုရဲ့ ဖြစ်လာနိုင်တဲ့အခြေအနေတွေကိုရှင်းပြကြတယ်။ ပြီးမှ လူနာရဲ့သဘောတူညီချက် ရယူကြတယ်။

ခွဲစိတ်ဆရာဝန်အဖွဲ့ဟာ နှလုံးအလှူရှင် ဝက်ရဲ့နှလုံးကိုခွဲစိတ်ထုတ်ယူပြီး လူနာမှာအစား ထိုးချိန်တိုင်အောင်ကိရိယာတစ်ခုထဲမှာထည့်သွင်း ထိန်းသိမ်းထားကြတယ်။၂၀၂၂ခုနှစ်၊ဇန်နဝါရီလ ၇ ရက် သောကြာနေ့ ညနေပိုင်းမှာ မေရီလန်း တက္ကသိုလ်ဆေးကုဌာနနှလုံးအစားထိုးခွဲစိတ်ကု သမှုစီမံကိန်းညွှန်ကြားရေးမှူး Bartley P.Griffith ဦးဆောင်ပြီး ဝက်နှလုံးအစားထိုးကုသမှုကို ရှစ် နာရီကြာပြုလုပ်ခဲ့ကြတယ်။အစားထိုးဝက်နှလုံး ကိုလူနာကိုယ်ခန္ဓာကကောင်းစွာလက်ခံနိုင်စေရန် Kiniska ဆေးဝါးထုတ်လုပ်ရေးမှ ထုတ်လုပ်တဲ့ အစားထိုးအင်္ဂါတွန်းလှန်ခံရမှုအား တားဆီးပေး မယ့် ဆေးအသစ်ကိုသုံးစွဲကုသပေးခဲ့ကြတယ်။

အစားထိုးကုသမှုတွေမှာ သုံးနေကျဆေး တွေကိုလည်း ပူးတွဲပေးထားကြပါတယ်။ အစား ထိုးပြီး သုံးရက်ကြာတဲ့ တနင်္လာနေ့ညမှာ လူနာ သတိရနေပြီး စက်အကူအညီမလိုဘဲ အသက်ရှူ နေနိုင်ပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ သွေးလှည့်ပတ်မှု အား ကောင်းစေဖို့နှလုံးအဆုတ်စက်ကိုတော့ တပ်ဆင် ပေးထားပါသေးတယ်။ လူနာ့အခြေအနေဟာ ကောင်းနေတဲ့အပြင် အစားထိုးထားတဲ့ဝက်နှလုံး ကို ခန္ဓာကိုယ်က တွန်းလှန်တဲ့လက္ခဏာ မတွေ့ ရဘူးလို့ဆိုပါတယ်။လာမယ့်နေ့နဲ့ရက်သတ္တပတ် တို့ကတော့အစားထိုးခွဲစိတ်ကုသမှုအောင်မြင်နိုင်

ဖို့ အရေးပါတဲ့နေ့တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ အခုလို ဗီဇ မွမ်းမံထားတဲ့ ဝက်နှလုံး အစားထိုးကုသမှုဟာ အစားထိုးအင်္ဂါ မလောက်ငမူကို ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ ခြေတစ်လှမ်းနီးခြင်းပဲလို့ဆိုပါတယ်။ အနာဂတ် မှာ အစားထိုးကုသမှုအတွက် အရေးပါတဲ့ ရွေးချယ်မှုတစ်ခု ဖြစ်လာလိမ့်မယ်လို့ အကောင်း မြင်မှတ်ချက်ပေးထားပါတယ်။

ထူးခြားတဲ့အခုလိုအောင်မြင်မှုရရှိခြင်းဟာ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းမှ ပညာရှင်တွေရဲ့ ဆယ်စုနှစ်နဲ့ချီ ကြိုးစားအားထုတ်မှုရဲ့ အသီးအပွင့် ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ဗီဇမွမ်းမံနည်းပညာတိုးတက် ဖြစ်ထွန်းမှုက လူ့ကိုယ်ခံအားအဖွဲ့က တွန်းလှန် မပစ်တဲ့ ဝက်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ ဖန်တီးခွင့် ရစေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အခုကုသမှုဟာ လူနာ အတွက် အကောင်းဆုံးကုသမှု ဖြစ်ပေမဲ့ လူနာ အနေနဲ့ တစ်ပတ်၊ တစ်လ၊ တစ်နှစ် ဘယ် လောက်ကြာကြာ ရှင်သန်နိုင်မလဲဆိုတာ မသိ နိုင်ကြောင်း ခွဲစိတ်ဆရာဝန်အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်က ဆိုပါတယ်။

### ဒေါက်တာ မြင့်သန်း

- Ref: (1) "Scientists transplant two gene edited pig kidneys into human re-  
cipient "  
MedicalXpress, January, 20, 2022  
"Surgeons Successfully Transplant-  
ed Pig Kidneys to Two Humans"  
InterestingEngineeringDec,16,2021.  
(2) "Surgeons transplant pig's heart  
into dying human patient in a first"  
Live Science, 10 , January, 2022.

# အကောင်းထက် အကောင်းဆုံးကို မှန်းပါ မောင်ပေါ်ထွန်း



မိမိ၏ လက်ရှိဘဝ သိရှိတတ်မြောက်ထားသည့် ပညာတို့ကို အထင်မသေးသင့်ကြောင်း၊ ဆရာကောင်းများထံမှ တပည့်ခံကာ ပညာယူတတ်ရမည် ဖြစ်ကြောင်းနှင့် အကောင်းအဆင့်လောက်နှင့် ကျေနပ်မနေဘဲ အကောင်းဆုံးအဆင့်ကို မျှော်မှန်းလုပ်ဆောင်ရမည် ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

တကယ်တော့ ဒီသဘောတရားဟာ ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ကလေးပါ။ လူတိုင်း နားလည်လွယ်တဲ့ သဘောတရားပါ။ ဒါပေမဲ့ ဒီသဘောတရားကို လူတိုင်း မကျင့်သုံးနိုင်ပါဘူး။ သာမန်လူတွေကို မဆိုထားနဲ့ ကမ္ဘာကျော်စွန့်ဦးတီထွင်လုပ်ငန်းရှင်ကြီးတွေ၊ ပညာရေးခေါင်းဆောင်တွေ၊ လူမှုရေးခေါင်းဆောင်တွေနဲ့

နိုင်ငံရေးခေါင်းဆောင်တွေတောင်မှအကောင်းဆုံးကိုမမှန်းဘဲအကောင်းအဆင့်လောက်နဲ့ပဲကျေနပ်နေကြတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ပစ္စည်းကောင်းထုတ်လုပ်ဖို့ကိုသာ အဓိက အာရုံစိုက်နေတာကြောင့် အကောင်းဆုံးပစ္စည်း ထုတ်လုပ်နိုင်ရေးအတွက်အခွင့်အလမ်းတွေလက်လွှတ်သွားတယ်။ အချိန်တွေ ကုန်သွားတယ်။

ဒါကြောင့် တွေးမယ့်တွေးရင် ကြီးကြီးကျယ်ကျယ်တွေးပါ ဆိုတဲ့အတိုင်း လုပ်မယ့်လုပ်ရင်လည်း အကောင်းအဆင့်လောက်နဲ့ ရောင့်ရဲမနေဘဲ အကောင်းဆုံးအဆင့်ကို ရောက်အောင် ကြိုးစား လုပ်ဆောင်ဖို့ လိုပါတယ်။

၂၀ ရာခိုင်နှုန်း၊ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်း သဘောတရား



ကိုယ့်ဘဝကိုပြန်ပြီးလေ့လာဆန်းစစ်ကြည့်ပါ။ ကိုယ့်အတွက် အအောင်မြင်ဆုံး၊ ပိုက်ဆံအရဆုံး၊ အတိုးတက်ဆုံးနဲ့ စိတ်အချမ်းသာဆုံးလုပ်ရပ်တွေကို စာရင်းချကြည့်ပါ။ ခင်ဗျားရဲ့လုပ်ရပ် ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းဟာခင်ဗျားရဲ့အောင်မြင်မှု၈၀ရာခိုင်နှုန်းကို ဖန်တီးပေးတယ် ဆိုတာကို သိရလိမ့်မယ်။

ဒီသဘောတရားဟာအီတာလျံဘောဂဗေဒပညာရှင်နဲ့ လူမှုရေး သိပ္ပံပညာရှင် ပရီတိုဗီလ်

ဖရက်ဒို (၁၈၄၈-၁၉၂၃) ရဲ့ သဘောတရားကို အခြေခံပါတယ်။ ပရီတိုဟာ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတစ်ခုရဲ့ ဝင်ငွေ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းကို ဖောက်သည် ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းဆီက ရရှိတယ်ဆိုတဲ့ သဘောတရားကို ဖော်ထုတ်ခဲ့သူပါ။

**သာမညကို အဓိက မလုပ်ပါနဲ့**

ကျုပ်တို့ဟာ တစ်ခါတစ်ရံ အရေးမပါတဲ့ သာမညအလုပ်တွေ၊ အကျိုးမရှိတဲ့ အလုပ်တွေ၊ အချိန်ကုန် လူပန်းတဲ့အလုပ်တွေကို သဲသဲမဲမဲ အာရုံစိုက်ပြီး လုပ်နေတတ်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘာမှဖြစ်မလာဘူး။ ပန်းတိုင်ကို မရောက်ဘူး။ ဒါကြောင့် သာမညနဲ့ အဓိကကို ခွဲခြားသိမြင်ပြီး အကျိုးအမြတ် အများဆုံးရရှိနိုင်တဲ့ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း အလုပ်ကိုသာ အားသွန်ခွန်စိုက် လုပ်ရလိမ့်မယ်။

လိုအပ်တာထက် ပိုပြီး ရုပ်သံကြည့်ခြင်း၊ အကြောင်းမဲ့အင်တာနက်ဖတ်ရှုခြင်း၊ မလိုအပ်တဲ့ တောက်တိုမည်ရ အလုပ်တွေကို အချိန်ကုန်ခံလုပ်ခြင်းနဲ့ အသေးအဖွဲ့ကိစ္စတွေကို အထူးအာရုံစိုက် လုပ်ကိုင်နေမယ့်အစား အဲဒီအချိန်တွေမှာ ကိုယ့်မိသားစု၊ ကိုယ့်အိမ်ထောင်ရေး၊ ကိုယ့်လုပ်ငန်းရဲ့ တခြားတိုးတက်လမ်းရှိတဲ့ အလုပ်တွေကို အဓိကအာရုံစိုက်ပြီး လုပ်မယ်ဆိုရင် ခင်ဗျားဘဝ တက်လမ်းအတွက် ပိုပြီး အကျိုးရှိနိုင်မယ် မဟုတ်ပါလား။

**အကောင်းဆုံးကို မှန်းတဲ့သူ**

ကမ္ဘာကျော်ရုပ်ရှင်မင်းသားဆီလ်ဗက်စတာစတားလုံးဟာ အကောင်းဖယ်ပြီး အကောင်းဆုံးကို ရွေးတတ်သူဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ကိုယ်တိုင်ရေးတဲ့





ပထမဆုံး လူငယ်ရေးရာ  
May - 2022

ပထမဆုံး ရုပ်ရှင်ဇာတ်ညွှန်း Rocky ကို ရေးပြီး သွားတော့ ရုပ်ရှင်ရိုက်ဖို့ ဝယ်ချင်တဲ့ ကုမ္ပဏီတွေ က သူပေးပါ၊ ငါပေးပါနဲ့ အလှအယက် ဖြစ်နေကြ တယ်။ သူပြိုင်၊ ငါပြိုင် ဈေးတွေ တင်ပေးကြတယ်။ အမြင့်ဆုံးပေးတဲ့ ဇာတ်ညွှန်းခန့်တင် စတားလုံး ဟာ နေ့ချင်းညချင်း သန်းကြွယ်သူဌေးကြီး ဖြစ် သွားနိုင်တယ်။

ဒါပေမဲ့ ပြောခဲ့ပြီးပြီပဲ။ သူက အကောင်းဆုံး ကိုမှ လိုချင်တဲ့သူလေ။ ဒါကြောင့် သူက ကျုပ်ရဲ့ ဇာတ်ညွှန်းကိုဝယ်ရင်ကျုပ်ကိုအဓိကသရုပ်ဆောင် အဖြစ်ရွေးမှ ရောင်းမယ်လို့ ဈေးကိုင်တယ်။ ရုပ်ရှင်ကုမ္ပဏီတွေက ဇာတ်ညွှန်းပါဘောက်ဆင် သမား ရော့ကီးဘာလ်ဘွားနေရာမှာ နာမည်ရပြီး သား မင်းသားတွေဖြစ်တဲ့ ဂျိမ်းစ်ကန်း၊ ရိုင်ယန် အိုနီးလ်၊ ဘတ်ရေးနီးလ်တို့အထဲက တစ်ယောက် ယောက်ကိုပဲ ထည့်ချင်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ မရဘူး။ စတားလုံးကတော့ လုံးဝနီးပဲ။ ဒီလိုနဲ့ ရုပ်ရှင် ကုမ္ပဏီတွေ နောက်ဆုတ်သွားကြရတယ်။

နောက်ဆုံး ကံကောင်းချင်တော့ ဒေါ်လာ တစ်သန်းတောင် မပြည့်တဲ့ အရင်းအနှီးထုတ်ပေး တဲ့သူ ပေါ်လာတာကြောင့် ရော့ကီးဘောက်ဆင် ရုပ်ရှင်ကားကြီးကို ၂၈ ရက်နဲ့ အပြီးရိုက်တယ်။

၁၉၇၆ ခုနှစ်မှာ ရုံတင်တော့ ပရိသတ် ဝက်ဝက်ကဲ့ ရုံလျှံလို့ ဒေါ်လာ ၂၂၅ သန်းကျော် ဝင်ငွေရရှိခဲ့ရုံသာမက အကောင်းဆုံး ဇာတ်ကား ဆုနဲ့ အကောင်းဆုံး ဒါရိုက်တာ ဆုတွေကိုလည်း ဆွတ်ခူးနိုင်ခဲ့တယ်။ စတားလုံးဟာ ပွဲဦးထွက် တစ်ကားတည်းနဲ့ ကမ္ဘာကျော်သွားပြီး နောက်ပိုင်း မှာ ရမ်ဘိုကားတွေ ဆက်တိုက်ရိုက်ရလို့ ဒေါ်လာ နှစ်ကုဋေကျော်ပိုင်ဆိုင်တဲ့ ဘီလီယံနာသူဌေးကြီး

ဖြစ်လာခဲ့တယ်။ အဲ့ဒါဟာ အကောင်းထက် အကောင်းဆုံးကို မျှော်မှန်းခဲ့တဲ့ အကျိုးကျေးဇူး ပဲပေါ့။

### ဆရာလုပ်ချင်ရင် တပည့်ခံပါ



ကိုယ့်ထူးကိုယ်ချွန် မီလီယံနာလည်းဖြစ်ပြီး တစ်မိနစ်မီလီယံနာစာအုပ်ကို ပူးတွဲရေးသူလည်း ဖြစ်တဲ့ ရောဘတ်အေလင်းက 'ကြီးကျယ်တဲ့ လူ တစ်ယောက်ယောက်ကို လေ့လာကြည့်ပါ။ သူတို့ ဟာ ဆရာတစ်ယောက်ယောက်ဆီမှာ ဒါမှမဟုတ် ဆရာအများကြီးဆီမှာ တပည့်ခံခဲ့တာကို တွေ့ရ လိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် ကြီးကျယ် ကျော်ကြားတဲ့ ထိပ်တန်းအောင်မြင်မှုကို လိုချင်ရင် ဆရာဆီမှာ တပည့်ခံရမှာပဲ' လို့ ပြောပါတယ်။

ဒီခေတ်မှာဘာအလုပ်ပဲလုပ်လုပ်ဗဟုသုတ နဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေ လိုချင်ရင် လွယ် လွယ်နဲ့ ရနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ မီဒီယာတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လူများစုဟာ သူတို့ရင်ဆိုင်နေတဲ့ အဓိက အရေးကိစ္စတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အကြံဉာဏ် လိုချင်ရင် မိတ်ဆွေတွေ၊ အိမ်နီးချင်းတွေ၊ လုပ်ဖော် ကိုင်ဖက်တွေနဲ့ မိသားစုဝင်တွေဆီက တောင်းခံ လေ့ရှိကြပါတယ်။ မကြာခဏ ကြုံရတာတော့ သက်ဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းမှာ အတွေ့အကြုံမရှိတဲ့

လူတွေနဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုမရှိတဲ့ လူတွေဆီမှာ  
အကြံဉာဏ် တောင်းခံတတ်ကြခြင်းပဲ။ အဲဒါ  
ကြောင့် ခင်ဗျားအနေနဲ့ အသိမှားပြီး အလုပ်မှား  
နိုင်ပါတယ်။

"မင်းမှာ  
မှန်ကန်တဲ့  
ဝမ်းစာရှိပါတယ်။  
အခြေခံအရည်အချင်းတွေအားလုံး  
ပြည့်စုံပါတယ်။  
ဆက်သွယ်  
ဟောပြောပါ။  
နှလုံးသားနဲ့သာ  
ဟောပြောပါ။  
မင်း  
ကောင်းကောင်း  
အောင်မြင်ပါလိမ့်မယ်"

အန္တရာယ်အကင်းဆုံးနဲ့ အကောင်းဆုံး  
နည်းလမ်းကတော့သက်ဆိုင်ရာလုပ်ငန်းနယ်ပယ်  
မှာအကျွမ်းကျင်ဆုံးလမ်းညွှန်နိုင်မယ့်ဆရာတွေ  
ကိုစာရင်းရေးချပြီးသူတို့ဆီချဉ်းကပ်မေးမြန်းပါ။  
သင်ယူပါ။

နာမည်ကျော် ဟောပြောပို့ချသူနဲ့ စာရေး  
ဆရာ လက်စ်ဘရောင်းဟာ ၁၉၈၀ ပြည့်လွန်  
အစောပိုင်းမှာ သူ့ရဲ့ဟောပြောမှုလုပ်ငန်းကို  
စတင်ခဲ့တယ်။သူ့ကိုယ်သူအရည်အချင်းမပြည့်ဝ  
သေးဘူးလို့ ယူဆတာကြောင့် သူ့ရဲ့ အစောပိုင်း  
ဟောပြောချက် ကက်ဆက်တိပ်ခွေတစ်ခုကို  
ဒေါက်တာ နော်မန်ဗင်းဆင့်ပီးလ်ဆီကို ပို့လိုက်  
တယ်။ ဒေါက်တာပီးလ်ဆီတာက ကမ္ဘာကျော်  
ဟောပြောသူ၊ ကမ္ဘာကျော် တက်ကျမ်းစာရေး  
ဆရာနဲ့ နာမည်ကျော် ပိုက်ဒ်ပို့စ်ဝင်စ် မဂ္ဂဇင်း  
ထုတ်ဝေသူ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီကက်ဆက်တိပ်ခွေကြောင့် လက်စ်ဟာ  
ဆရာကြီးနဲ့ ထာဝရမိတ်ဆွေဖြစ်သွားပြီး အကျိုး  
ကျေးဇူးတွေ အများကြီး ရရှိခဲ့တယ်။ ဆရာကြီး  
က လက်စ်ကို တပည့်အဖြစ်လက်ခံပြီး လိုအပ်  
တာတွေကို လမ်းညွှန်သင်ပြတယ်။ စကားပြော  
ဟန်၊ အသံနေအသံထားတွေကို သင်ပြရုံသာမက  
အရေးပါတဲ့ ဟောပြောပွဲတွေကိုပါ တက်ဟော  
နိုင်အောင် ကူညီပေးတယ်။

ဒီလိုနဲ့အရင်တုန်းကဟောပြောသူအသိုက်  
အဝန်းမှာအညတရတစ်ယောက်သာဖြစ်နေခဲ့တဲ့  
လက်စ်ဟာ မကြာခင်မှာပဲ နာမည်ထွက်လာပြီး  
သူ့ဟောပြောပွဲတက်ချင်ရင် ကြိုတင်လက်မှတ်  
ယူရတဲ့ဟောပြောသူဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။အရင်က  
တစ်ပွဲဟောရင် ဒေါ်လာ ၇၀၀ သာ ရခဲ့ရာကနေ



ပဓာနသမ္မုဒ္ဓိ လူငယ်ရေးရာ  
May - 2022

ဒေါ်လာ ၅,၀၀၀ တန်းအထိ ရောက်ရှိလာခဲ့တယ်။ ဆရာကြီး ဗင်းဆင့်ပီးလ်က "ဟောပြောမှုနယ်ပယ်မှာ မင်း ကြီးကျယ်ကျော်ကြားလာမှာပါ" လို့ သူ့ကို ကြိုတင်နိမိတ်ဖော်ခဲ့ကြောင်း လက်စံက ကျုပ်ကို ပြောပြတယ်။



"ဆရာကြီးက ကျွန်တော့်စိတ်နဲ့ နှလုံးသားထဲ ရောက်အောင် သင်ပြတာဗျ။ ကျွန်တော်က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သံသယဝင်နေတယ်။ ကိုယ့်အရည်အချင်း၊ ကိုယ့်အတန်းပညာနဲ့ ကိုယ့်နောက်ခံဘာတွေကို မယုံမကြည် ဖြစ်နေတယ်။

ဆရာကြီးက ဘာပြောသလဲဆိုတော့ မင်းမှာ မှန်ကန်တဲ့ ဝမ်းစာရှိပါတယ်။ အခြေခံအရည်အချင်းတွေအားလုံး ပြည့်စုံပါတယ်။ ဆက်သဟောပြောပါ။ နှလုံးသားနဲ့ သာဟောပြောပါ။ မင်းကောင်းကောင်း အောင်မြင်ပါလိမ့်မယ်" တဲ့။

ဆိုတော့ လက်စံဟာ ဆရာကောင်းရဲ့ တန်ဖိုးကို ကောင်းကောင်းသိသူလို့ ပြောလို့ရပါတယ်။ သူဟာ ဆရာကြီးဆီက ရနိုင်သမျှကို ရအောင်ယူခဲ့ပါတယ်။ ဆရာကြီးရဲ့ ဟောပြောပွဲတိုင်းလိုလိုကို လည်း နောက်က တကောက်ကောက်လိုက်ပြီး နားထောင်ခဲ့ပါတယ်။ ပညာယူခဲ့ပါတယ်။ ပြောရရင် သူတို့နှစ်ယောက်ရဲ့ ဆရာတပည့်ဘဝဟာ နှစ်ယောက်စလုံးအတွက် အကျိုးရှိခဲ့ပါတယ်။



ဆရာကြီး အသက် ၉၅ နှစ်အရွယ်မှာ နောက်ဆုံးအကြိမ် လူထုဟောပြောပွဲလုပ်တော့ သူ့တပည့်ကျော် ခဏခဏ ပြောလေ့ရှိတဲ့စကားကို ထည့်ပြောသွားပါတယ်။ အဲဒီစကားက 'လကမ္ဘာ အထိရောက်အောင် တက်ပါ။ မရောက်ရင်လည်း မကြောက်နဲ့။ အနည်းဆုံးတော့ ကြယ်တာရာတွေကြားထဲ ရောက်သွားပါလိမ့်မယ်' တဲ့။

ဒီတော့ ခင်ဗျားမှာလည်း လက်စံဘရောင်းလိုပဲ အောင်မြင်ရေးတံခါး ဖွင့်ပေးမယ့် ဆရာကောင်း လိုအပ်တာပေါ့။ ဆရာကောင်းတွေ့ရင် သူ့ဆီက ဘာတွေကို ရအောင်ယူမယ်။ ငါ့ဘက်က ဘာတွေကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရမယ် ဆိုတာကတော့ ခင်ဗျားလုပ်ရမယ့် အလုပ်ပဲ။

ကဲ ... ခင်ဗျားအတွက် ဆရာကောင်းတွေ နိုင်ပါစေလို့ ကျုပ် ဆုတောင်းလိုက်ပါတယ်။

**မောင်ပေါ်ထွန်း**

Ref: The Success Principles : How to get from where you are to where you want to be  
By Jack Canfield with Janet Switzer

## ကလေးသူငယ်အလုပ်သမားပပျောက်ရေး သန့်လွင်ထွန်း (MPA)



ကမ္ဘာတစ်ဝန်းတွင်ကလေးအလုပ်သမားဆိုင်ရာပြဿနာများပေါ်ပေါက်နေကြောင်း၊ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ကလေးအလုပ်သမားဘဝသို့ ရောက်ရှိလာသူအချို့ သည်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှုများကြုံတွေ့နေရကြောင်းနှင့် ကလေးအလုပ်သမား လျော့နည်းပပျောက်စေရေး ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်ရမည့် နည်းလမ်းများအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ကလေးသူငယ် အခွင့်အရေးများဆိုင်ရာ ကွန်ဗင်းရှင်း၏ ပုဒ်မ (၁) တွင် ဤကွန်ဗင်းရှင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်များအလို့ငှာ ကလေးသူငယ်ဟု ဆိုရာ၌ ကလေးသူငယ်နှင့် အကျုံးဝင်သက်ဆိုင်သည့်



ဥပဒေအရအများစုကစောစီးစွာအရွယ်ရောက်ခြင်း မဟုတ်ခဲ့လျှင် အသက်အရွယ်အားဖြင့် ၁၈ နှစ် အောက်ရှိ လူသားတိုင်းကို ဆိုလိုသည်ဟု ဖော်ပြ ထားသည်။ သို့ရာတွင် နိုင်ငံအသီးသီးက မိမိနိုင်ငံ ၏ အခြေအနေအလျောက် အရွယ်ရောက်သည့် အသက်အရွယ်ကို သတ်မှတ်လေ့ရှိကြသည်။ ဥပမာ- ထိုင်း၊ မြန်မာနှင့် ဗီယက်နမ်နိုင်ငံတို့က ၁၈ နှစ်ဟု သတ်မှတ်ကြပြီး စင်ကာပူက ၁၆ နှစ်ဟု သတ်မှတ်သည်။ သာမန်အားဖြင့် အသက်ပြည့်ပြီး သူ (လူကြီး) များကသာ မိသားစုစားဝတ်နေရေး အတွက် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်များ လုပ်ကိုင်ကြရသည်။



သို့ရာတွင် ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှုကြောင့် ဖခင် တစ်ဦးတည်း၏ ဝင်ငွေနှင့် မလုံလောက်သည့် အခါတွင်ဖြစ်စေ၊ မိခင်မုဆိုးမနှင့် နေရသည်ဖြစ် စေ၊ မကျန်းမာသော မိဘများကြောင့်ဖြစ်စေ၊ မိဘမဲ့ခြင်းကြောင့်ဖြစ်စေ၊ မိဘက စွန့်ပစ်ခြင်း ခံရခြင်းကြောင့်ဖြစ်စေကလေးသူငယ်အချို့သည် စားဝတ်နေရေးအတွက် အလုပ်လုပ်ကြရတော့ သည်။ သို့ဖြစ်၍ ကလေးအလုပ်သမားဆိုင်ရာ ပြဿနာများသည် ကမ္ဘာနှင့်အဝန်း ပေါ်ပေါက် လာကြသည်။

အလုပ်ရှင်များတွင်လည်း ကလေးများကို ခိုင်းစေခြင်းကို ပိုမိုလိုလားသူများ ရှိကြသည်။ လုပ်ခကို အရွယ်ရောက်ပြီးသူများထက် လျော့၍ ပေးနိုင်ခြင်း၊ အခွင့်အရေးကို အရွယ်ရောက်ပြီး သူများလောက် မတောင်းဆိုကြခြင်း (မတောင်း ဆိုရဲကြခြင်း)၊ ခြိမ်းခြောက်ရိုက်နှက်၍ ခိုင်းစေရန် အခွင့်အရေးရနိုင်ခြင်းစသည့် အချက်များကြောင့် ကလေးအလုပ်သမားအရေအတွက်နှင့် လုပ်ငန်း ခွင်များ တိုးတက်များပြားလာခြင်း ဖြစ်သည်။

ဆင်းရဲမွဲတေသော လူတန်းစားများ သို့မဟုတ် အနိမ့်ဆုံးလုပ်ခဝင်ငွေ မရှိသူများ သို့မဟုတ် မိသားစုများလွန်းခြင်းကြောင့် လည်း ကောင်းကျန်းမာရေးချို့ယွင်းကာ ဆေးကုသနေ ရခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း ရရှိသည့် လုပ်ခ ဝင်ငွေနှင့် လုံလောက်မှု မရှိသူများ၏ အရွယ် မရောက်သေးသည့်သားသမီးများသည် ကလေး အလုပ်သမားဘဝသို့ ရောက်ကြရသည်။

ယင်းကလေးအလုပ်သမားလေးများသည် ပုံမှန်ကျောင်းတက်၍ ပညာသင်ကြားရသည့် အခွင့်အရေးကို လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးရရှာသည်။ အလုပ်ရှင်အများစုက ကလေးအား အလွတ် သဘော ပညာသင်ကြားခွင့်ကိုလည်း အားမပေး ကြ။ ဖန်တီးမပေးကြ။ တိုက်တွန်းစေ့ဆော်မှုများ လည်း မရှိကြပေ။ ကလေးငယ်၏ လုပ်အားကို တတ်နိုင်သမျှ အမြတ်ထုတ်ရန်ကိုသာ စိတ်ဝင် တစား အားထုတ်ကြသည်။ သို့ဖြစ်၍ ကလေး အလုပ်သမား အများစုသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုများ ကြုံတွေ့ကြရသည်။ ခန္ဓာကိုယ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ထိခိုက်စေနိုင်သည့်အပြင် ကိုယ်လက်အင်္ဂါများ ထိခိုက်မှုကိုလည်း ကြုံကြ

ရသည်။ ကလေးဘဝ၏ လွတ်လပ် ပျော်ရွှင်မှုကို လည်း လက်လွတ်ဆုံးရှုံးကြရသည်။



ထိုထက်ဆိုးသည်မှာ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အမြတ်ထုတ် စော်ကားမှုများ ကြုံတွေ့ကြရခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ဘေးအန္တရာယ်ရှိသော လုပ်ငန်းခွင်များတွင် ကလေးငယ်များအား ခိုင်းစေကြသည့် လုပ်ငန်းရှင်များလည်း ရှိကြသည်။ ယင်းသို့သော အခြေအနေများတွင် ကလေးငယ်များသည် အရေပြားဆိုင်ရာရောဂါများ၊ အဆုတ်ရောဂါများ၊ မျက်စိထိခိုက် အားနည်းသော ရောဂါများ၊ ကိုယ်လက်အင်္ဂါထိခိုက်ပျက်စီးဆုံးရှုံးခြင်းများ ကြုံတွေ့ခံစားကြရသည်။ ၎င်းတို့သည် အဆင်မြင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပညာများ တတ်မြောက်ရန် အခွင့်အလမ်းအားလုံး ဆုံးရှုံးကြရလေသည်။

လေ့လာမှုတစ်ရပ်အရ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံတွင် အသက် ခုနစ်နှစ်ခန့်မျှသာ ရှိသေးသော ကလေးငယ်အချို့သည် ဘေးအန္တရာယ်ရှိသော ဓာတုဗေဒလုပ်ငန်းများ၊ လေးလံသောဝန်ကို ထမ်းပိုးသယ်ဆောင်ရသောလုပ်ငန်းများ၊ တန်ဖိုးကြီး သားရေပစ္စည်း ထုတ်လုပ်သည့် လုပ်ငန်းများတွင် လုပ်ကိုင်နေကြရသည်ဟု ဆိုသည်။

လေ့လာမှုများအရ ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ် အစပိုင်း၌ ကမ္ဘာပေါ်တွင် ကလေးသူငယ်အလုပ်သမား သန်းပေါင်း ၁၆၀ ခန့် ရှိသည်ဟု ဆိုသည်။ UNICEF ၏အဆိုအရ ယင်းကလေးအလုပ်သမားများ အနက် ကိုးသန်းခန့် အရေအတွက်ရှိသော ကလေးသူငယ်များသည် ကိုဗစ်-၁၉ နှင့် ဆက်စပ်သည့် အန္တရာယ်ကို ရင်ဆိုင်နေကြရသည်ဟု သိရသည်။ အများစုသော ကလေးအလုပ်သမားများသည် ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်ဓာတ်ဖွံ့ဖြိုးရေးကို ထိခိုက်စေပြီး အန္တရာယ်ရှိသော လုပ်ငန်းခွင်နှင့် တိုက်ရိုက် ထိတွေ့နေကြရသည်ဟု ကုလသမဂ္ဂ ကလေးသူငယ်အေဂျင်စီက ဆိုသည်။

၂၀၂၁ ခုနှစ်ကို 'အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာကလေးအလုပ်သမား ပပျောက်ရေးနှစ်'ဟု သတ်မှတ်၍ UK အခြေစိုက် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးမူဝါဒ ဉာဏ်ကြီးရှင် အဖွဲ့ဖြစ်သည့် Institute of Development Studies (IDS) က လေ့လာတွေ့ရှိမှုတစ်ရပ်ကို ထုတ်ပြန်ခဲ့သည်။ လေ့လာတွေ့ရှိမှုအရ အသက် ခုနစ်နှစ်မှ ၁၇ နှစ်အတွင်းရှိ ကလေးသူငယ်များသည် တစ်နေ့လျှင် ၁၂ နာရီမှ ၁၄ နာရီထိ ရက်သတ္တတစ်ပတ်လျှင် ခြောက်ရက်ကာလတိုင် သားသတ်ခြင်း၊ သားရေခွာခြင်း၊ အခြောက်လှန်းခြင်း၊ မလိုအပ်သော ပစ္စည်းများ စွန့်ပစ်ခြင်း၊ သားရေထုတ်ကုန်များ ထုတ်လုပ်ခြင်း စသည့် လုပ်ငန်းများ၌ လုပ်ကိုင်နေကြရသည်ဟု ဆိုသည်။

အစီရင်ခံစာပါလေ့လာတွေ့ရှိမှုတစ်ရပ်တွင် ရှစ်နှစ်အရွယ် မိန်းကလေးငယ်တစ်ဦးသည် သားရေလက်အိတ်လုပ်ငန်းတွင် လုပ်ကိုင်နေရသည်။ ချွန်ထက်သော ကိရိယာများကို အသုံးပြု



မေလ ၁၁ ရက်နေ့  
May - 2022

လျက် သားရေများကို ဖြတ်တောက်ခြင်း၊  
ခြေထောက်ကိုအသုံးပြု၍ သားရေနယ်ခြင်းများ  
ပြုလုပ်ရသည်ဟုဆိုသည်။ ၁၆ နှစ်မှ ၁၇ နှစ်ကြား  
အရွယ်ရှိ ကလေးအလုပ်သမားနှစ်ဦးမှာလည်း  
သားရေနယ်လုပ်ငန်းတွင်အသုံးပြုသည့်ဟိုက်ဒရို  
ကလိုရစ်အက်စစ် လောင်ကျွမ်းခြင်း ခံခဲ့ရသည်  
ဟုဆိုသည်။

အမှန်တကယ်တွင် ဆိုးရွားသောပုံစံဖြင့်  
အလုပ်လုပ်ကိုင်နေရသည့် ကလေးအလုပ်သမား  
များသာမက ၎င်းတို့၏ မိသားစုများမှာလည်း  
စားဝတ်နေရေးရပ်တည်မှုအတွက်ဈေးပေါသော  
အလုပ်သမားများအဖြစ် အသေးစားလုပ်ငန်း  
ငယ်များတွင် ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်နေသည်ဟု  
Grambangla Unnayan Committeeမှအမှုဆောင်  
ဒါရိုက်တာ A.K.M Maksud ကဆိုသည်။ လေ့လာ  
မှုတွင် မေးမြန်းခဲ့သော ကလေးအလုပ်သမား  
များ၏ ပြောကြားချက်အရ တစ်လလျှင် အမေ  
ရိကန်ဒေါ်လာ ၉၀ ဒသမ ၈ (မြန်မာငွေ ၁၈၁,၆၀၀  
ကျပ်) ခန့်သာ ရရှိသည်ဟုဆိုသည်။

အများစုသော ကလေးအလုပ်သမားများမှာ  
လုပ်ကိုင်မှုနှေးကွေးခြင်း၊ အမှားအယွင်း ပြုလုပ်  
မိခြင်းတို့ကြောင့် အလုပ်ရှင်၏ ဆူပူကြိမ်း  
မောင်းခြင်း၊ ခြိမ်းခြောက်ခံရခြင်း၊ ကိုယ်ထိ  
လက်ရောက် စော်ကားခြင်းများ ခံကြရသည်ဟု  
ဆိုသည်။ သားရေပစ္စည်း ထုတ်လုပ်သည့်  
လုပ်ငန်းသည် ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်တွင် ဒုတိယ  
အကြီးဆုံး ပို့ကုန်လုပ်ငန်းဖြစ်ပြီး Asia Devel-  
opment Bank အစီရင်ခံစာအရ ၂၀၁၇ ခုနှစ်  
က ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ် သားရေလုပ်ငန်းသည် နိုင်ငံ  
ပို့ကုန်လုပ်ငန်း၏ ၃ ဒသမ ၅ ရာခိုင်နှုန်းသို့မဟုတ်

အမေရိကန် ဒေါ်လာ ၁ ဒသမ ၂ ဘီလီယံ  
ရှိသည်ဟုဆိုသည်။

တိုင်းပြည်၏အနာဂတ်တွင်

တန်ဖိုးရှိသောလူငယ်များ

မဆုံးရှုံးစေရန်အတွက်ဖြစ်စေ၊

ကလေးအလုပ်သမား

ပြဿနာကို

သတိကြီးစွာထား၍

ဖြေရှင်းရန်မှာ

အစိုးရတွင်သာမက

လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ရပ်လုံး

ပူးပေါင်းပါဝင်

ဆောင်ရွက်ရမည့်

အမျိုးသားရေး

တာဝန်တစ်ရပ်

ဖြစ်သည်။

ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံသည် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမားရေးရာအဖွဲ့၏ ဆိုးရွားသောပုံစံဖြင့် လုပ်ကိုင်နေရသော ကလေးအလုပ်သမားများ ဆိုင်ရာ ကွန်ဗင်းရှင်းကို ပါဝင်လက်မှတ်ရေးထိုးထားသော်လည်း အလုပ်လုပ်ကိုင်ရမည့် အနိမ့်ဆုံး အသက်သတ်မှတ်ချက်ဆိုင်ရာ ကွန်ဗင်းရှင်းကိုမူ ပါဝင်လက်မှတ်ရေးထိုးထားခြင်း မရှိသေးပေ။



ILO မှ ထုတ်ပြန်ချက်အရ ကလေးအလုပ်သမားဆိုသည်မှာ ကလေးအလုပ်သမားများဆိုင်ရာ ကွန်ဗင်းရှင်း၏ အဆိုးရွားဆုံးပုံစံများတွင် အသက် ၁၈ နှစ်အောက် မည်သူ့ကိုမဆို ကျွန်ုပ်တို့မြင်ပင် ဖြစ်သည်ဟု ဖော်ပြထားသည်။ ဥပမာ ကလေးသူငယ်များကို ရောင်းချခြင်း၊ အကြွေးဖြင့် သိမ်းပိုက်ခိုင်းစေခြင်း၊ ကျွန်ုပ်တို့သိသော ရက်စက်စွာ ခိုင်းစေခြင်း၊ မလုပ်မနေရ အလုပ်ခိုင်းစေခြင်းတို့အပြင် လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခများ၌ ကလေးသူငယ်များကို အသုံးပြုခြင်းများလည်း ပါဝင်သည်။

လိင်လုပ်သားအဖြစ် ခိုင်းစေခြင်း၊ ဥပဒေနှင့် ဆန့်ကျင်သော လုပ်ငန်းများ (ဥပမာ- မူးယစ်ဆေးဝါးရောင်းဝယ်ရာတွင် ခိုင်းစေခြင်းတို့လည်း ပါဝင်သည်။) ကလေးသူငယ်၏ ကျန်းမာရေး၊

လုံခြုံရေးနှင့် စိတ်ဓာတ်ကို ဆိုးရွားစွာ ထိခိုက်စေသည်ဟု ယူဆရသော မည်သည့် အလုပ်အကိုင်မျိုးမဆို ဆိုးရွားသောပုံစံဖြင့် လုပ်ကိုင်နေရသည့် ကလေးလုပ်သားအဖြစ် မှတ်ယူရမည်ဟု ဆိုသည်။

မြန်မာနိုင်ငံသည် ကလေးသူငယ် အလုပ်သမားဆိုင်ရာ ကွန်ဗင်းရှင်းကို ပါဝင်လက်မှတ်ရေးထိုးထားသည့်အပြင် ရည်မှန်းချက်ထားသော ဒေသ၌ သုံးနှစ်အတွင်း ကလေးအလုပ်သမား ၅၅ ရာခိုင်နှုန်း လျော့ကျစေရေး ILO ၏ လက်တွေ့စီမံချက်တွင်လည်း ပါဝင်လက်မှတ်ရေးထိုးထားသည်။ လေ့လာချက်များအရ မြန်မာနိုင်ငံတွင် အသက် ငါးနှစ်မှ ၁၇ နှစ်အကြား ကလေးသူငယ် ပေါင်း ၁ ဒသမ ၁ သန်းသည် ကလေးအလုပ်သမားဘဝသို့ ရောက်ရှိနေသည်ဟု ဆိုသည်။ ယင်းတို့အနက် ၅၃ ရာခိုင်နှုန်းသည် ယောက်ျားလေးများဖြစ်ပြီး ၄၇ ရာခိုင်နှုန်းသည် မိန်းကလေးငယ်များ ဖြစ်ကြသည်ဟု သိရသည်။

ကလေးအလုပ်သမားများ၏ ၆၁ ရာခိုင်နှုန်းသည် စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းတွင် လည်းကောင်း၊ ၁၂ ရာခိုင်နှုန်းသည် ထုတ်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းများတွင်လည်းကောင်း၊ ၁၁ ရာခိုင်နှုန်းသည် ရောင်းဝယ်ရေးလုပ်ငန်းများတွင်လည်းကောင်း လုပ်ကိုင်နေကြသည်ဟု ဆိုသည်။ အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် ကလေးအလုပ်သမားများ၏ ထက်ဝက်ခန့်သည် ဘေးအန္တရာယ်ရှိသော လုပ်ငန်းများတွင် လုပ်ကိုင်နေကြရသည်ဟု ဆိုသည်။

အသက် ၁၂ နှစ်မှ ၁၇ နှစ်အကြား ကလေးသူငယ် အလုပ်သမားများ၏ လေးပုံတစ်ပုံသည် ရက်သတ္တတစ်ပတ်လျှင် နာရီ ၆၀ ထက် မနည်း လုပ်ကိုင်နေ



ကြရသည်ဟုဆိုသည်။ အဆိုပါ ကိန်းဂဏန်းအရ ဆိုပါက ယင်းကလေးအလုပ်သမားများသည် တစ်ရက်လျှင် ၁၀ နာရီကျော် (အလုပ်လုပ်ရက် ၆ ရက်) သို့မဟုတ် တစ်ရက်လျှင် ရှစ်နာရီမှ ကိုးနာရီ (နားရက်မရှိ) အလုပ်လုပ် နေကြရသည်ဟု မှတ်ယူရမည် ဖြစ်သည်။

ယနေ့ကမ္ဘာပေါ်တွင် ကျွန်ုပ်တို့သို့ ရောက်ရှိ နေသော အလုပ်သမားများစွာရှိနေဆဲဖြစ်သည်။ ယင်းတို့အနက်လေးပုံတစ်ပုံခန့်သည်ကလေးများ ဖြစ်နေသည်ဟု ဆိုသည်။ ယင်းကလေးများသည် လိင်စီးပွားရေးလုပ်ငန်းသို့ အဓမ္မတွန်းပို့ခြင်း ခံရသည်။ အလားတူ အိမ်တွင်းအကူလုပ်ငန်းသို့ လည်းကျေးကျွန်သဖွယ်လုပ်ကိုင်ရန်ပို့လွှတ်ခြင်း ခံကြရသည်။ ယင်းကလေးများသည် စိတ်ဓာတ် အရလည်းကောင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အရလည်းကောင်း၊ လူမှုဘဝအရလည်းကောင်း ထိခိုက်နစ်နာမှုများ ခံစားကြရသည်။

ဝင်ငွေချို့တဲ့သော မိသားစုများအတွက် အရွယ်မရောက်သေးသော ကလေး သူငယ်များ ကို လုပ်ငန်းခွင်သို့ ပို့လွှတ်ရန် ဆန္ဒရှိနေကြသကဲ့ သို့ စက်ရုံအလုပ်ရုံများကလည်း ကျွမ်းကျင်မှု အားနည်းပြီး ဈေးပေါသော လုပ်သားများကို လိုအပ်နေကြခြင်းကြောင့် ကလေးအလုပ်သမား များအလုပ်လုပ်ကိုင်လာကြစေရန် တွန်းအားပေး သကဲ့သို့ ဖြစ်စေသည်။

ဆင်းရဲမွဲတေခြင်းကြောင့် မိသားစု၏ အပို ဝင်ငွေရရှိရန် မိဘများကိုယ်တိုင် ကလေးသူငယ် များကို လုပ်ငန်းခွင်သို့ စေလွှတ်ခြင်းကို ဖြစ်ပေါ် စေသည်။ အာဖဂန်နစ္စတန်နိုင်ငံရှိ ကော်ဇော ထုတ်လုပ်သည့် လုပ်ငန်းများ၊ အိုင်ဗရီကိုစိုက်နိုင်ငံရှိ

ကိုကိုးစိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းများတွင် ကလေး အလုပ်သမားများအမြောက်အမြားတွေ့ရှိရသည်။

လုံးဝ ပပျောက်စေရန် မတတ်နိုင်သေးစေ ကာမူအဆိုပါကလေးအလုပ်သမားများကို ပညာ သင်ကြားခွင့် ရရှိရေး စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးသင့် သည်။ ကျောင်းတက်ခြင်းမဟုတ်သော အခြား ပညာသင်ကြားသည့်စနစ်များ၊ ကျွမ်းကျင်မှု တိုးတက်စေသည့် သင်တန်းများ ဖန်တီးပေးရ မည်။ ထို့ပြင် ၎င်းတို့၏မိသားစုများအား ဝင်ငွေ ရရှိရေး လုပ်ငန်းများ ဖန်တီးပေးခြင်း၊ လူမှုစီးပွား စွမ်းဆောင်နိုင်သည့် အခွင့်လမ်းများ ဖန်တီးပေး သည့် အစီအစဉ်များ တည်ဆောက်ပေးရန်လိုအပ် သည်ဟု လူ့အခွင့်အရေး စောင့်ကြည့်အဖွဲ့က ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်အစိုးရသို့ တောင်းဆိုသည်။



ကလေးသူငယ် အလုပ်သမား ဆိုင်ရာ တည်ဆဲဥပဒေများကို တိကျစွာလိုက်နာစေ ရေး အလုပ်ရှင်များအား တင်းတင်းကျပ်ကျပ် တိုက်တွန်းအားပေးရန်၊ သားရေလုပ်ငန်းများ ကဲ့သို့ ဘေးအန္တရာယ်ရှိသည့် လုပ်ငန်းများတွင် ကလေးသူငယ်များ လုပ်ကိုင်ရခြင်းကို တားမြစ် စေရေး၊ ယင်းစက်ရုံများအား ပုံမှန် စောင့်ကြည့် စစ်ဆေးခြင်း၊ ရှောင်တခင် စစ်ဆေးခြင်းများ

ပြုလုပ်ရန်၊ ဥပဒေချိုးဖောက်သော အလုပ်ရှင်များအား အရေးယူအပြစ်ပေးရန်တို့ကို လူ့အခွင့်အရေးစောင့်ကြည့်အဖွဲ့က ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်အစိုးရအလုပ်သမားဝန်ကြီးဌာနသို့ အကြံပြုတိုက်တွန်းခြင်းဖြင့် ကလေးအလုပ်သမား လျော့နည်းပပျောက်စေရေး ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။

ကလေးအလုပ်သမားဘဝသို့ ရောက်ရှိရခြင်းမှာ ဆင်းရဲမွဲတေခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု တင်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။ ကလေးအလုပ်သမားဘဝသို့ ရောက်ရှိကြရသော ကလေးအရေအတွက်များလေလေထိနိုင်ငံ၏ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုထိခိုက်နစ်နာလေလေ ဖြစ်သည်။ မူလ ပင်ကိုအရည်အချင်းရှိသော်လည်း ပညာသင်ကြားခွင့်ဆုံးရှုံးရသည့် ကလေးသူငယ်တစ်ဦးကြောင့် မိသားစုတွင် နစ်နာဆုံးရှုံးရသလို နိုင်ငံအတွက်လည်း များစွာနစ်နာဆုံးရှုံးရသည်။ သို့ဖြစ်၍ နိုင်ငံအသီးသီး၏ အစိုးရများသည် ကလေးအလုပ်သမားပြဿနာကို လျစ်လျူမရှုသင့်ကြပေ။

ဆင်းရဲမွဲတေသော မိသားစုများစာရင်းကို စနစ်တကျပြုစုထားရန်လိုအပ်သည်။ ယင်းတို့၏ ကလေးသူငယ်များအား လုပ်ငန်းခွင်သို့ စေလွှတ်ခြင်း မပြုဘဲ စာသင်ကျောင်းသို့ စေလွှတ်နိုင်ရေးအတွက် အဆိုပါမိသားစုများ၏ အခြေခံလိုအပ်ချက် ပြည့်မီစေသည့် ငွေကြေးထောက်ပံ့မှုစနစ် တစ်ရပ် ထူထောင်ထားရမည် ဖြစ်သည်။ နိုင်ငံအတော်များများတွင် ယင်းသို့သော ငွေကြေးထောက်ပံ့ပေးမှုစနစ်သည် အောင်မြင်သည်ဟု သိရသော်လည်း အာရှ၊ အာဖရိကနိုင်ငံအများစုရှိ ကလေးသူငယ် ၁ ဒသမ ၃ သန်းအတွက်မူ လွှမ်းခြုံနိုင်မှု မရှိသေးဟု သိရသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကလေးအလုပ်သမားအမြောက်အမြား ရှိနေဆဲ ဖြစ်သည်။ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်များနှင့် စားသောက်ဆိုင်များတွင် သိသာထင်ရှားစွာ တွေ့မြင်နေကြရသည်။ အထည်ချုပ်စက်ရုံများ၊ အအေးခန်းစက်ရုံများတွင်လည်း တွေ့မြင်နိုင်သည်။ လူမြင်ကွင်းမှ ပျောက်ကွယ်နေသော ကလေးအလုပ်သမားအများစုမှာ အိမ်အကူလုပ်သားများပင်ဖြစ်သည်။ အလုပ်ရှင်၏ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှု ခံရခြင်းကြောင့် ထိခိုက်အနာတရ ဖြစ်ခဲ့ရသော ကလေးသူငယ်များ၊ အသက်သေဆုံးသည်အထိ ဖြစ်ခဲ့ရသော ကလေးသူငယ်များ၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားခြင်းခံခဲ့ရသော ကလေးအလုပ်သမားများများစွာ ရှိခဲ့သည်။



နိဂုံးချုပ်တင်ပြလိုသည်မှာ ယင်းကဲ့သို့သော ကြေကွဲဖွယ်ရာ ဖြစ်ရပ်ဆိုးများ မကြုံတွေ့ရစေရေးအတွက်ဖြစ်စေ၊ တိုင်းပြည်၏ အနာဂတ်တွင် တန်ဖိုးရှိသော လူငယ်များ မဆုံးရှုံးစေရန်အတွက်ဖြစ်စေ ကလေးအလုပ်သမားပြဿနာကို သတိကြီးစွာထား၍ ဖြေရှင်းရန်မှာ အစိုးရတွင်သာမက လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ရပ်လုံး



ပဒေသာနှင့် လူငယ်ရေးရာ  
May - 2022

ပူးပေါင်းပါဝင် ဆောင်ရွက်ရမည့် အမျိုးသားရေး တာဝန်တစ်ရပ် ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ တစ်နိုင်ငံလုံး တွင် စိုက်ပျိုးရေး၊ မွေးမြူရေး၊ စက်ရုံ ကုန်ထုတ် လုပ်ငန်း၊ စားသောက်လုပ်ငန်း၊ ခရီးသွားလုပ်ငန်း စသည်ဖြင့် ကဏ္ဍစုံရှိ ကလေးအလုပ်သမား စာရင်းကို တိကျနိုင်ဆုံး ကောက်ယူရန် လိုအပ် သည်။ အထူးသဖြင့် နေအိမ်အသီးသီးရှိ ကလေး အိမ်အကူလုပ်သား စာရင်းကို ကောက်ယူရရှိ နိုင်ရေး ကြိုးပမ်းရမည် ဖြစ်သည်။



ထို့နောက် မည်သည့်အတွက်ကြောင့် ကလေးသူငယ်သည် ကလေးလုပ်သားအဖြစ် ရောက်ရှိရသည်ကို စိစစ်ပြီး အကြောင်းရင်းကို ဖြေရှင်းနိုင်မည့် နည်းလမ်းအား ရှာဖွေရမည် ဖြစ်သည်။ ဥပမာ မိဘမဲ့ကလေးအား မိဘမဲ့ ကလေးဂေဟာသို့ ပို့ဆောင်၍ ပညာသင်ကြား စေခြင်း၊ ဆင်းရဲသောမိသားစုမှ ကလေးသူငယ် များအတွက် မိသားစုများအား အလုပ်အကိုင် အခွင့်အလမ်း ဖန်တီးပေးခြင်း၊ ငွေကြေးထောက်ပံ့ မှုများ ပြုလုပ်ပြီး ကလေးသူငယ်အား ပညာ သင်ကြားခွင့် ရရှိစေခြင်း စသည်ဖြင့် နည်းလမ်း မျိုးစုံ ရှာဖွေဖြေရှင်းသင့်သည်။



ကလေးသူငယ် လုပ်သား ပပျောက်ရေး အတွက် အစည်းအဝေးများ၊ ဆွေးနွေးပွဲများ ကျင်းပ၍ အဖြေရှာခြင်းသည် လုပ်သင့်သည် မှန်သော်လည်း ယင်းအစည်းအဝေးများ၊ ဆွေးနွေးပွဲများမှ ထွက်လာသော ရလဒ်များကို လက်တွေ့ကျကျ အကောင်အထည်ဖော်ရာတွင် အားနည်းလှသည်ကို တွေ့ရသဖြင့် ယင်းကဲ့သို့ မဖြစ်စေရေး အမှန်တကယ် အကောင်အထည် ဖော်ရန် တာဝန်ရှိသူများသာ အစည်းအဝေးတက် သင့်သည်။

သို့မဟုတ် အစည်းအဝေးမှ ရရှိလာသော ရလဒ်များကို ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်နိုင်သူများက အလေးထား နားထောင် အကောင်အထည်ဖော် နိုင်ရေး ကြပ်မတ်ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ကလေး သူငယ်အလုပ်သမား လျော့နည်း ပပျောက်စေ ရေး အတွက် ကြိုးပမ်း ဆောင် ရွက် သင့် ပါ ကြောင်း တင်ပြအပ်ပါသည်။

သန့်လွင်ထွန်း (MPA)

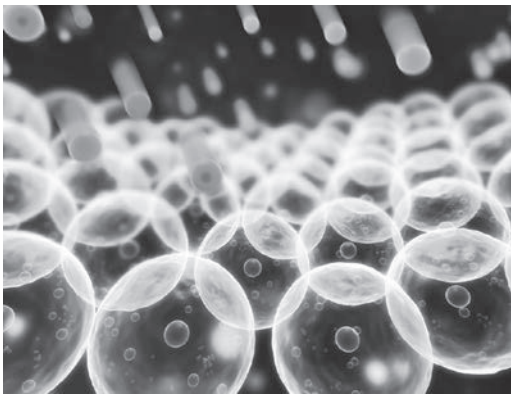






ဟင်းနုနယ် အပါအဝင် သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီး ဟင်းရွက်များတွင်တွေ့ရသည်။ ဗီတာမင်စီနဲ့စဉ် လိုအပ်မှုမှာ အရွယ်ရောက်ပြီး အမျိုးသားများ အတွက် ၉၀ မီလီဂရမ်နှင့် အမျိုးသမီးများအတွက် ၇၅ မီလီဂရမ် ဖြစ်သည်။ အစားအစာများ စားသုံးခြင်းမှ ဗီတာမင်စီ လိုအပ်မှုကို ရယူနိုင်သည်။ သို့သော် လူအများစုသည် သူတို့၏ ဗီတာမင်စီ လိုအပ်မှုကို ဖြည့်ဆည်းရန် ဖြည့်စွက်စာများ စားသုံးကြသည်။ ဗီတာမင်စီ ဖြည့်စွက်စာ စားခြင်း၏ သိပ္ပံနည်းကျ သက်သေပြထားသော အကျိုးကျေးဇူးများ ရှိသည်။ ၎င်းတို့အနက် (၇) ခုကို ဖော်ပြရလျှင်-

၁။ နာတာရှည်ရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေကို လျော့ချနိုင်သည်



ဗီတာမင်စီသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ သဘာဝ ကာကွယ်မှုကို အားပေးနိုင်သော အစွမ်းထက်သည့် ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်း ဖြစ်သည်။ ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်းများသည် ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို မြှင့်တင်ပေးသော မော်လီကျူးများ ဖြစ်သဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်၏ ခုခံအားစနစ်ကို ကောင်းမွန်စေသည်။

၎င်းတို့သည် ခန္ဓာကိုယ်၌ ပြုလုပ်သော ခြပ်ပေါင်းများဖြစ်ပြီး အစားအစာများတွင် တွေ့ရသည်။ ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်းများသည် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ဆဲလ်များကို Free Radicals ဖြစ်သည့် အန္တရာယ်ရှိသော မော်လီကျူးများကြောင့် ပျက်စီးခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးသည်။ ယင်းသို့ ကာကွယ်ပေးမှုကြောင့် နာတာရှည်ရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေ နည်းပါးသွားသည်။

အချုပ်အားဖြင့်ဆိုရလျှင် ဗီတာမင်စီသည် သွေးဥဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်းအဆင့်ကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်သည့် အားကောင်းသော ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်း ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် နှလုံးရောဂါကဲ့သို့ နာတာရှည်ရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေကို လျော့ချရန် ကူညီနိုင်သည်။

### ၂။ သွေးတိုးကို ထိန်းပေးနိုင်သည်

သွေးတိုးခြင်းသည် နှလုံးရောဂါကို ဖြစ်နိုင်သည်။ ကမ္ဘာတစ်ဝန်း အများဆုံး သေဆုံးမှု၏ အဓိကအကြောင်းရင်းမှာ သွေးတိုးခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ သွေးတိုးခြင်းမှသည် နှလုံးကို ပါထိခိုက်ပြီး အသက်ဆုံးရှုံးခြင်း ဖြစ်သည်။

လေ့လာတွေ့ရှိချက်များအရ ဗီတာမင်စီသည် သွေးတိုးရောဂါရှိသူများအပြင် သွေးတိုးမရှိသောသူများကိုပါ သွေးတိုးကျစေနိုင်သည်။ ရလဒ်များသည် အလားအလာ ကောင်းနေသော်လည်း ရေရှည်တွင် သွေးဖိအားအပေါ် သက်ရောက်မှု ရှိ၊ မရှိ တိကျမှန်ကန်သည့် အဖြေမသိရသေးပါ။ သွေးတိုးရောဂါရှိသူများအနေဖြင့် ကုသမှုပြုကြရာတွင် ဗီတာမင်စီ တစ်ခုတည်းကို အားမကိုးသင့်ဟု ဆိုသည်။



အချုပ်အားဖြင့် ပြောရလျှင် ဗီတာမင်စီ ဖြည့်စွက်အားဆေးများသည် ကျန်းမာသောသူ များနှင့် သွေးတိုးရောဂါရှိသူများကိုပါ သွေးပေါင် ကျစေသည်။ သွေးတိုးကို ထိန်းပေးနိုင်သည်။

## ၃။ နှလုံးရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေကို လျော့ကျစေသည်

နှလုံးရောဂါသည် ကမ္ဘာတစ်ဝန်း သေဆုံးမှု အများဆုံး ရောဂါများထဲတွင် တစ်ခုအပါအဝင် ဖြစ်သည်။ သွေးထဲတွင် မကောင်းသည့် အဆီဓာတ် များပြီး ကောင်းသည့် အဆီဓာတ် နည်းခြင်းသည် နှလုံးရောဂါဖြစ်ပွားရခြင်း၏ အဓိကအကြောင်း ရင်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။

ဗီတာမင်စီသည် နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေ ဖြစ်သည့် သွေးထဲတွင် မကောင်းသည့် အဆီ (ကိုလက်စထရော) LDL များခြင်းကို လျော့ချ ရန်၊ ကောင်းသည့် အဆီ (ကိုလက်စထရော) HDL နည်းခြင်းကို မြှင့်တင်ပေးရန် ကူညီပေး သည်။

လေ့လာမှုများအရ ဗီတာမင်စီ အနည်းဆုံး လိုအပ်ချက်ကို နေ့စဉ် သောက်သုံးခြင်းသည် နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေ ၂၅ ရာခိုင်နှုန်း လျော့နည်း စေသည် ဟု သိရှိရသည်။ အခြားလေ့လာ ဆန်းစစ်မှုတစ်ခုက နေ့စဉ် ဗီတာမင်စီ အနည်း

ဆုံး ၅၀၀ မီလီဂရမ် သောက်သုံးခြင်းဖြည့်စွက်စာ များ မဟုတ်သော အစားအစာများမှ ဗီတာမင်စီ စားသုံးခြင်းသည် နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေကို လျော့ကျစေသည်ဟု ဖော်ပြကြသည်။

အချုပ်အားဖြင့် ပြောရလျှင် ဗီတာမင်စီ ဖြည့်စွက်စာများသည် နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေကို လျော့ကျစေသည်။

**ဗီတာမင် စီ သည်**

**သံဓာတ်စုပ်ယူခြင်း**

**အားနည်းမှုကို**

**တိုးတက်စေနိုင်သည်။**

**သံဓာတ်ချို့တဲ့နိုင်ခြေကို**

**လျော့ချပြီး**

**ချို့တဲ့ခြင်းကို**

**ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။**

၄။ သွေးတွင်း ယူရစ်အက်စစ်ကို လျော့ကျစေပြီး ဂေါက်ရောဂါများကို ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။  
ယူရစ်အက်စစ် (Uric acid) ပမာဏ သွေးထဲတွင် များလွန်းသွားလျှင် အဆစ်များမှာ

စုပုံကာ ဂေါက်ရောဂါလက္ခဏာများ ပေါ်လာ တတ်ပြီး ရောဂါဖြစ်လာသည်။ ယူရစ်အက်စစ် သည် ခန္ဓာကိုယ်မှ ထုတ်လုပ်သောစွန့်ပစ်ပစ္စည်း တစ်ခု ဖြစ်သည်။ ဂေါက်ရောဂါသည် အဆစ်နာ အမျိုးအစားတစ်ခု ဖြစ်သည်။

၎င်းသည် မယုံနိုင်လောက်အောင် နာကျင် စေပြီး အဆစ်များ ရောင်ရမ်းခြင်း ဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် ခြေချောင်းများတွင် အဖြစ်များ သည်။ ဂေါက်ရောဂါရှိသူများသည် ရောင်ရမ်း ခြင်းနှင့် ရုတ်တရက် ပြင်းထန်သော နာကျင်ခြင်း များ ခံစားရသည်။



လေ့လာတွေ့ရှိချက်များအရ ဗီတာမင်စီ သည် သွေးထဲရှိ ယူရစ်အက်စစ်ကို လျော့ကျစေ ပြီး ဂေါက်ရောဂါဖြစ်နိုင်မှုကို ကာကွယ်ပေးနိုင် သည်ဟု သိရှိရသည်မှာ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်း သည်။ ထို့ပြင် လေ့လာမှုတစ်ခုအရ ဗီတာမင် စီ ဖြည့်စွက်စာကို ရက် ၃၀ ကျော်သောက်ခြင်းသည် သွေးတွင်းယူရစ်အက်စစ်ကို လျော့ကျစေသည်ဟု သိရသည်။

အကျဉ်းချုပ်ပြောရလျှင် ဗီတာမင်စီ ကြွယ်ဝ သော အစားအစာများနှင့် ဖြည့်စွက်စာများသည် သွေးတွင်းယူရစ်အက်စစ် မြင့်တက်မှုအဆင့်ကို

လျော့ကျစေပြီး ဂေါက်ရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေကို လျော့ကျစေသည်။

## ၅။ သံဓာတ်ချို့တဲ့ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးသည်

သံဓာတ်သည် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် များစွာ သောလုပ်ဆောင်ချက်များပါဝင်သည့် အရေးကြီး အာဟာရတစ်ခု ဖြစ်သည်။ သံဓာတ်သည် သွေးနီဥများ ထုတ်လုပ်ရန်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ သို့ အောက်ဆီဂျင်ပို့ဆောင်ရန် မရှိမဖြစ် လိုအပ် သည်။ ဗီတာမင်စီ ဖြည့်စွက်စာများသည် အစားအစာများမှ သံဓာတ်စုပ်ယူမှုကို တိုးတက် စေရန် ကူညီပေးနိုင်သည်။ အပင်များမှရသည့် သံဓာတ်သည် စုပ်ယူရ ခက်ခဲသည်။ ထိုခက်ခဲ ခြင်းကို ဗီတာမင်စီက စုပ်ယူရလွယ်ကူအောင် ကူညီပြောင်းလဲပေးသည်။ ဗီတာမင်စီ ၁၀၀ မီလီ ဂရမ်ကို စားသုံးခြင်းသည် သံဓာတ်စုပ်ယူမှုကို ၆၇ ရာခိုင်နှုန်း တိုးတက်စေနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ဗီတာမင် စီ သည် သံဓာတ်ချို့တဲ့သော သူများ အား သွေးအားနည်းရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေကို လျော့ချ ပေးနိုင်သည်။

လေ့လာမှုတစ်ခုတွင် သံဓာတ်ချို့တဲ့သော သွေးအားနည်းရောဂါရှိသည့် ကလေးငယ် ၆၅ ဦးကို ဗီတာမင်စီ ဖြည့်စွက်စာပေးခဲ့ရာ ထို ဖြည့်စွက်ဆေးတစ်မျိုးတည်းဖြင့်ပင် ကလေးငယ် တို့၏ သွေးအားနည်းခြင်းကို ထိန်းချုပ်ရန် ကူညီ ပေးခဲ့ကြောင်း သုတေသီများက ထုတ်ဖော်ပြော ကြားကြသည်။

အကယ်၍ သင့်တွင် သံဓာတ်ချို့တဲ့ပါက ဗီတာမင်စီ ကြွယ်ဝသော အစားအစာများကို များများ စားသုံးခြင်း သို့မဟုတ် ဗီတာမင်စီ



ဖြည့်စွက်စာစားခြင်းက သံဓာတ်ကို တိုးတက်စေနိုင်သည်။

အကျဉ်းချုပ်အနေဖြင့်ဖော်ပြရလျှင်ဗီတာမင်စီ သည် သံဓာတ်စုပ်ယူခြင်း အားနည်းမှုကို တိုးတက်စေနိုင်သည်။ သံဓာတ်ချို့တဲ့နိုင်ခြေကို လျှော့ချပြီး ချို့တဲ့ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။

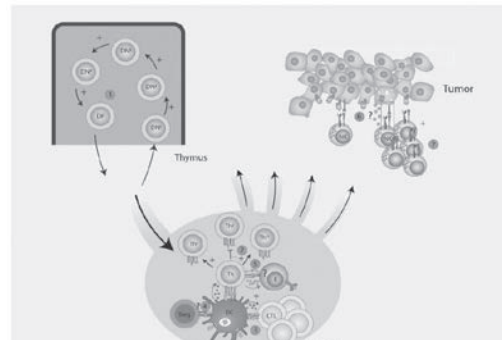
### ၆။ ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို မြှင့်တင်ပေးသည်

ဗီတာမင်စီ ဖြည့်စွက်စာ စားရခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းရင်းများအနက် တစ်ခုမှာ ဗီတာမင်စီသည် ကိုယ်ခံအားစနစ် အစိတ်အပိုင်းများစွာတွင် ပါဝင်သောကြောင့် ကိုယ်ခံစွမ်းအား၊ ခုခံအားကို မြှင့်တင်ရန် ဖြစ်သည်။

ပထမအချက်မှာ ဗီတာမင်စီ သည် Lymphocytes နှင့် Phagocytes ဟု ခေါ်သော အဖြူရောင်ဆဲလ်များ ထုတ်လုပ်မှုကို အားပေးကူညီသည်။ ၎င်းသည် ရောဂါကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးသည်။ ဒုတိယအချက်မှာ ဗီတာမင်စီသည် သွေးဖြူဆဲလ်များကို ပိုမိုထိရောက်စွာ အလုပ်လုပ်စေပြီး Free Radicals ကဲ့သို့ အန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်သော မော်လီကျူးများကြောင့် ပျက်စီးခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးသည်။ တတိယအနေနှင့် ဗီတာမင်စီသည် အရေပြား၏

ခုခံအားစနစ်တွင် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် Antioxidant အဖြစ် လုပ်ဆောင်နိုင်ပြီး အရေပြား၏ ခုခံနိုင်စွမ်းများကို အားကောင်းစေသည်။

လေ့လာတွေ့ရှိချက်များအရ ဗီတာမင်စီ သောက်ခြင်းသည် အနာကျက်ရန် အချိန်တိုစေနိုင်သည်။ ထို့ပြင် ဗီတာမင်စီပမာဏ နည်းခြင်း၊ ချို့တဲ့ခြင်းသည် ကျန်းမာရေးရလဒ်ဆိုးများနှင့် ဆက်စပ်နေသည်။ ဥပမာအားဖြင့် အဆုတ်ရောင်ရောဂါရှိသူများသည် ဗီတာမင်စီ ချို့တဲ့လေ့ရှိပြီး ဗီတာမင်စီ ဖြည့်စွက်စာများသည် ပြန်လည်နာလန်ထူချိန်ကို တိုစေသည်။



အကျဉ်းချုပ်ဖော်ပြရလျှင် ဗီတာမင်စီသည် သွေးဖြူဆဲလ်များကို ပိုမိုထိရောက်စွာကူညီပေးခြင်းဖြင့် သင်၏ခုခံအားစနစ်ကို အားကောင်းစေပြီး ဒဏ်ရာများကို လျင်မြန်စွာ ပျောက်ကင်းစေသည်။

### ၇။ မှတ်ဉာဏ်နှင့် တွေးခေါ်မှုကို ကာကွယ်ပေးသည်

သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် ဖြစ်တတ်သည့် စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုနှင့် မှတ်ဉာဏ်အားနည်း



မှုများကို Dementia ဟု ခေါ်သည်။ လေ့လာချက်များအရ အသက်အရွယ်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ ဦးနှောက်၊ ကျောရိုးနှင့် အာရုံကြော အနီးတစ်ဝိုက်တွင် ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်းဒဏ်ခံရခြင်း၊ ဦးနှောက်ဆဲလ်များ ရောင်ရမ်းခြင်းများကြောင့် စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုနှင့် မှတ်ဉာဏ်အားနည်းမှု လက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ထို့ပြင် ဦးနှောက်အာရုံကြောဆိုင်ရာ ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေကို မြင့်တက်စေနိုင်သည်ဟု သိရသည်။



ဗီတာမင်စီသည် အားကောင်းသော ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်းဖြစ်သည်။ ဗီတာမင်စီပမာဏ နည်းခြင်းသည် တွေးခေါ်နိုင်စွမ်းနှင့် မှတ်ဉာဏ်ချို့တဲ့ခြင်းတို့ ဆက်စပ်နေသည်။ အကယ်၍ အစားအစာမှ ဗီတာမင်စီ အလုံအလောက်မရလျှင် ဗီတာမင်စီ ဖြည့်စွက်အားဆေးများသည် ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောဆိုင်ရာရောဂါများကို ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။

အကျဉ်းချုပ်အနေဖြင့် ဖော်ပြရလျှင် ဗီတာမင်စီ ကို အစားအစာသို့မဟုတ် ဖြည့်စွက်စာများမှ ပမာဏမြင့်မားစွာ စားသုံးခြင်းသည် အသက်အရွယ်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ တွေးခေါ်မှု

နှင့် မှတ်ဉာဏ်ချို့တဲ့ခြင်းကို ကာကွယ်စေသည်။ ဦးနှောက်အာရုံကြောဆိုင်ရာ ရောဂါဖြစ်ပေါ်သက်ရောက်မှုကို လျော့နည်းစေနိုင်သည်။

အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည်တို့မှာ ဗီတာမင်စီ ဖြည့်စွက်စာစားခြင်း၏ သိပ္ပံနည်းကျသက်သေပြထားသော အကျိုးကျေးဇူးခုနစ်ခု ဖြစ်သည်။

လိမ္မော်၊ သံပရာ၊ ငရုတ်ပွန့်/ စိမ်း၊ စတော်ဘယ်ရီ၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း၊ ဆီးဖြူသီး၊ မာလကာသီး၊ ကိုက်လန်၊ ဂရိတ်ဖရူ၊ နာနတ်သီး၊ သခွားမွှေး၊ ကျွဲကောသီး၊ သဘောသီး စသည့် ဗီတာမင်စီ ပြည့်ဝသည့် အသီးအရွက်များကို စားသုံးခြင်းသည် ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို ကောင်းမွန်စေသည်။

အထူးသဖြင့် ယခုလို ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကူးစက်နေဆဲကာလတွင် ဗီတာမင်စီ ကိုယ်ခံစွမ်းအား ကောင်းမွန်စေသည်။ မြင့်တင်ပေးသည်ဆိုသည့်အချက်ကြောင့် ပုံမှန်မှီဝဲနေသည့် အစားအစာများအပြင် ဖြည့်စွက်စာများ၊ ဆေးဝါးများကိုပါ အသုံးပြုပြီး ဗီတာမင်စီကို မှီဝဲလာကြသည်။



ပုံမှန်အားဖြင့် လူတစ်ယောက်၏ နေ့စဉ် ဗီတာမင်စီ လိုအပ်ချက်မှာ အနည်းဆုံး ၁၀၀

မီလီဂရမ် ဝန်းကျင်ဖြစ်သဖြင့် အရွယ်ရောက်ပြီး သူတိုင်း ၁၀၀ မီလီဂရမ်ပမာဏ နေ့စဉ်မှီဝဲနိုင်ရန် လိုအပ်သည်။ ဗီတာမင်စီကို မှန်ကန်စွာ မှီဝဲမည် ဆိုလျှင်အထက်တွင်ဖော်ပြထားသည့်ကျန်းမာရေး ဆိုင်ရာ အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိမည်မှာ ရာနှုန်း ပြည့် ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်း ကျိုးဖြစ်စေသည့် ဗီတာမင်စီကို (အသီးအနှံများ

နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ဖြည့်စွက်စာများမှ) နေ့စဉ် ပုံမှန်မှီဝဲစားသုံးကြရန် လိုအပ်ပါကြောင်း ရေးသားဖော်ပြလိုက်ရပါသည်။

ဝင်းထွဋ်ဦး

Ref: [www.healthline>nutrition>vitaminC](http://www.healthline>nutrition>vitaminC)



### သုဘရာဇာ

ကြောက်ရွံ့တွန့်ဆုတ်တတ်သောလူတစ်ဦး က အရာရာတွင် မိန်းမက ဗိုလ်ကျစိုးမိုးနေမှုကို ငြီးငွေ့လာကာစိတ်ပညာရှင်တစ်ဦးနှင့်သွားတွေ့ သည်။ စိတ်ပညာရှင်က သူ့ကို အခိုင်အမာ ပြောဆိုတတ်စေရန် နည်းလမ်းများပါသော စာအုပ်ကို ပေးလိုက်သည်။ သူက အိမ်သို့ ပြန်မရောက်မီမှာပင် စာအုပ်ကို ဖတ်ပြီးသွားခဲ့ပေပြီ။

သူက အိမ်တွင်းသို့ ခပ်ကြမ်းကြမ်း လှမ်းဝင်သွားကာ မိန်းမဆီသို့ သွား၍ ပြောသည်။

"ခု ချိန်ကစပြီး ဒီအိမ်မှာ ငါက ယောက်ျားဆိုတာ မင်း သိစေချင်တယ်။ မင်း ဒီည ငါ့ကို စားကောင်းသောက်ဖွယ် ဟင်းချက်ပေးရမယ်။ ညစာစားပြီးရင် ရေချိုးကန်မှာ ငါ အပန်းဖြေ ရေချိုး ဖို့ အသင့်လုပ်ပေးထားပါ။ ငါ ရေချိုးပြီးတဲ့အခါ ငါ့ကို ဘယ်သူက အဝတ်လဲ ခေါင်းပြီးပေးမှာလဲ"

"သုဘရာဇာလေ" ဟု မိန်းမက ဖြေသည်။



မော် (သန်လျင်)

# ဘာသာစကားများအားလုံး၏ ထက်ဝက်ကျော် ပျောက်ကွယ်

မြသိန်း



ကမ္ဘာပေါ်တွင် နိုင်ငံပေါင်း ရာဂဏန်းမျှသာ ရှိသော်လည်း အသုံးပြုသည့် ဘာသာစကားများ မှာ ၆,၀၀၀ ခန့်ရှိကြောင်း၊ အချို့ဘာသာစကားများမှာ တဖြည်းဖြည်း ပျောက်ကွယ်လာပြီ ဖြစ်ကြောင်းနှင့် ဘာသာစကားများ ပျောက်ကွယ်မသွားရအောင် ဂရုပြုထိန်းသိမ်းကြရမည် ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ဤကမ္ဘာတွင် နိုင်ငံပေါင်း ရာဂဏန်းမျှသာ ရှိသော်လည်း ယင်းနိုင်ငံများတွင် နေထိုင်ကြသူများ ပြောဆိုနေကြသည့် ဘာသာစကားများ၏ အရေအတွက်မှာ ထောင်ဂဏန်းရှိ၏။ ဘာသာစကား များကို လေ့လာသူများ၏အပြောအရ ကမ္ဘာတွင် ယနေ့ပြောဆိုနေကြသော ဘာသာစကား များ၏ အရေအတွက်မှာ ၆,၀၀၀ ခန့် ရှိကြောင်း သိရ၏။ ရှေးအချိန်ကတည်းက ပြောလာကြသော

ဘာသာစကားများအနက် အချို့ ဘာသာစကားများမှာ ရှေးလူကြီးများသာ အပြောများကြပြီး နှောင်းခေတ်လူငယ်လူရွယ်များမှာမူ လူပြောများသော စကားများကိုသာ ပြောကြသဖြင့် ရှေးလူကြီးများပြောသောစကားအချို့မှာ ထိုလူကြီးသူမများ သေဆုံးသွားသောအခါ ပျောက်ကွယ်သွားသည်ဟု သိရ၏။

ယခုအခါ ကမ္ဘာတွင် ပြောနေကြသော ဘာသာစကားများ၏ ထက်ဝက်ကျော်မှာ ပျောက်ကွယ်စပြုနေပြီဟု ဘာသာစကားလေ့လာသူများက ပြောကြသည်။

ဘာသာစကားများ ပျောက်ကွယ်ခြင်းကို အချို့လူများက အလေးမထားကြပေ။ သို့သော် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ချစ်မြတ်နိုးသူများနှင့် ဘာသာစကားများကို လေ့လာသူတို့ကမူ လူတို့အတွက် အသုံးဝင်သောအပင်များ (ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ) ကို ရှေးလူကြီးများက သူတို့ဘာသာ

စကားများဖြင့်သာ ခေါ်ဝေါ်၍ အသုံးပြုခဲ့ကြရာ သူတို့မရှိသောအခါ ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ၏ အမည်များနှင့် မည်သို့ဆေးဖက်ဝင်သည်ကို နှောင်းလူတို့မသိကြတော့ဟု ဆိုသည်။ ဤသည်မှာ လူတို့အတွက် ဆုံးရှုံးမှုတစ်မျိုးဖြစ်၏။

ဘာသာစကားတစ်မျိုး ပျောက်ကွယ်သွားလျှင် ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ယင်းဘာသာစကားပြောသူတို့၏ လူမှုဘဝ အဖုံဖုံသည်လည်း ပျောက်ကွယ်သွားသဖြင့် နှောင်းခေတ်လူတို့အတွက် ရှေးဟောင်းအမွေအနှစ်များ ဆုံးရှုံးသွားသည့် သဘောပင် ဖြစ်သည်ဟု သိပ္ပံပညာရှင်များက ပြောလာကြ၏။

ဘာသာစကားများ ပျောက်ကွယ်နေရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းကြီးတစ်ခုမှာ ကိုလိုနီနယ်ချဲ့ခေတ် အားကောင်းစဉ်က နယ်ချဲ့သမားများသည် မူလတိုင်းရင်းသား ဘာသာစကားများကို နှိပ်ကွပ်ပြီး ၎င်းတို့၏ ဘာသာစကားများကို ပြောရန် ဇွတ်အတင်း လုပ်ဆောင်ခဲ့မှုများကြောင့်လည်း ဖြစ်၏။

သို့သော် ၂၀ ရာစုကုန်ဆုံးခန့်၌မူရှေးဟောင်းဘာသာစကားများ၏ တန်ဖိုးကို လူအများ သိရှိလာကြသောကြောင့် ဘာသာစကားနှိပ်ကွပ်မှုသည် အားလျော့သွားလေတော့၏။ သို့သော် လူဦးရေတိုးလာကာ ဝမ်းရေးအတွက် တစ်နေရာမှတစ်နေရာသို့သွားရောက်၍ အလုပ်အကိုင်များ လုပ်ကိုင်ကြရလေရာ အလုပ်လုပ်ရာ နိုင်ငံ၏ ဘာသာစကားကိုသာ ပြောဆိုကြရသောကြောင့် ကာလရှည်ကြာလာသည့်အခါ မူလတိုင်းရင်းသားဘာသာစကားများ တဖြည်းဖြည်း ပျောက်ကွယ်သွားလေတော့၏။

ကပ္ပလီကျွန်းစုတွင်  
အခြားတိုင်းရင်းသားများ  
ရှိသော်လည်း  
ဘိုတိုင်းရင်းသား  
ဘာသာစကားမှာမူ  
ဤကမ္ဘာပေါ်မှ  
လုံးဝ  
ပျောက်ကွယ်သွားလေပြီ...



ယနေ့သိပ္ပံခေတ်တွင်ရေဒီယိုရုပ်မြင်သံကြား ရုပ်ရှင်များ၌ အပြောများသော ဘာသာစကား များဖြင့် တင်ဆက်ရိုက်ကူး ပြသကြလေရာ ထိုအပြောများသော ဘာသာစကားများကိုသာ ကြည့်သူများက လေ့လာပြောဆိုလာကြ၏။ ထို့ကြောင့်မူလတိုင်းရင်းသားစကားပြောသူများ သည် ၎င်းတို့၏ မူလတိုင်းရင်းသားဘာသာ စကားများကို အသုံးပြုမှုနည်းလာပြီး ကာလ ရှည်ကြာလာသောအခါ မူလတိုင်းရင်းသား ဘာသာစကားများမှာ မှေးမှိန်ပျောက်ကွယ် သွားလေတော့၏။

ကမ္ဘာပေါ်ရှိ တိုင်းရင်းသားဘာသာစကား များ မပျောက်ကွယ်သွားရန် ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂ လက်အောက်ခံ ယူနက်စကိုခေါ် ကုလသမဂ္ဂ ပညာရေးသိပ္ပံနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအဖွဲ့သည် ၂၁ ရာစု အစပိုင်းမှစ၍ အထူးကြိုးစားဆောင်ရွက် လျက်ရှိကြောင်း သိရ၏။

ယူနက်စကို၏ ဆောင်ရွက်ချက်တစ်ခုမှာ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအချို့၏စာသင်ကျောင်းများတွင်မူလ တန်းမှစ၍ပညာသင်ယူနေသောကလေးသူငယ် များကို ၎င်းတို့၏ မူရင်းဘာသာစကားများကို ဘာသာရပ်တစ်ခုအနေဖြင့် သင်ကြားပေးရေး ဆောင်ရွက်ချက်ပင်ဖြစ်ရာယင်းဆောင်ရွက်ချက် သည် အောင်မြင်မှု အသင့်အတင့်ရှိသည်ဟု သိရသည်။

ရှေးပဝေသဏီကတည်းက ပြောလာသော တိုင်းရင်းသားဘာသာစကားတစ်မျိုးသည်၂၀၁၀ ပြည့်နှစ်၊ နှစ်ဦးပိုင်း၌ လုံးဝပျောက်ကွယ်သွား ပြီဟု အေအက်ဖ်ပီနှင့် ဘလွန်းဘတ်သတင်း ဌာနများက သတင်းရေးသားခဲ့၏။ လွန်ခဲ့သော

နှစ်ပေါင်း ၆၅,၀၀၀ ခန့်က ပြောလာခဲ့သည့် အိန္ဒိယသမုဒ္ဒရာထဲရှိ ကပ္ပလီကျွန်းနှင့် နဂါ ဘာရီကျွန်းမှ ဘို (Bo) တိုင်းရင်းသား ဘာသာစကားသည် အသက် ၈၆ နှစ်အရွယ် ဘိုတိုင်းရင်းသူ သေဆုံးသွားသည့် ၂၀၁၀ ပြည့် နှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလမှစ၍ လုံးဝပျောက်ကွယ် သွားပြီဟု သိရသည်။

ကပ္ပလီကျွန်းစု၌ နေထိုင်ကြသည့် ဘိုတိုင်း ရင်းသားများ ပြောစကားဖြစ်သည့် အဆိုပါ ဘို တိုင်းရင်းသား ဘာသာစကားကို ပြောနိုင်သော တစ်ဦးတည်းသော ဘိုတိုင်းရင်းသူကြီး မဒမ်ဘို အာဆာသည် ဘိုတိုင်းရင်းသားစကားကိုသာ ပြောပြီးအခြားဘာသာစကားများကိုလုံးဝမပြော တတ်ခဲ့ပေ။ လွန်ခဲ့သော နှစ်အနည်းငယ်အတွင်း က ဘိုတိုင်းရင်းသားစကား ပြောကြသူများမှာ လည်း မရှိတော့သဖြင့် မဒမ်ဘိုအာဆာသည် တစ်ယောက်တည်း အထီးကျန်ဖြစ်ခဲ့ရာမှ အသက် ၈၆ နှစ်အရွယ်၌ သေဆုံးသွားခြင်း ဖြစ်သည်။

ကပ္ပလီကျွန်းစုတွင် အခြားတိုင်းရင်းသား များရှိသော်လည်း ဘိုတိုင်းရင်းသား ဘာသာ စကားမှာမူ ဤကမ္ဘာပေါ်မှ လုံးဝ ပျောက်ကွယ် သွားလေပြီ ဖြစ်သည်။

မြသိန်း

Ref: More than half of all Languages in the world are in danger of disappearing  
By Marilyn Christiano, American Mosaic, 2, 2006

## ရေကိုချွေတာပါ

ကိုဇော်ဌေး (ယဉ်ကျေးမှု)



လူ့ခန္ဓာကိုယ်၏သုံးပုံနှစ်ပုံသည်ရေဖြင့်ဖွဲ့စည်းထားကြောင်း၊ နွေရာသီတွင်ရေရှားပါးမှုပြဿနာများ ကြုံတွေ့နေရကြောင်း၊ သောက်ရေ၊ သုံးရေတို့ကို လိုအပ်သည့် ပမာဏအတိုင်း ချင့်မျှသုံးစွဲသင့်ကြောင်းနှင့် ရေချိုရေသန့်တို့ကို ချွေတာသုံးစွဲကြရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

လူ့ခန္ဓာကိုယ်၏ သုံးပုံပုံလျှင် နှစ်ပုံသည် ရေသာဖြစ်သည်။ သို့အတွက် ရေကိုမသောက်ဘဲ ကြာကြာမနေနိုင်ကြ။ မြန်မာစကားပုံတွင်ပင် “ထမင်းအသက်ခုနစ်ရက်၊ ရေအသက် တစ်မနက်” ဟူ၍ရေ၏လိုအပ်ချက်ကို တင်စားဖော်ပြထားကြသည်။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်၌ထမင်းတစ်နပ်၏ဩဇာသက်သည် ခုနစ်ရက်ကြာမှ ကုန်ခန်းသော်လည်း ရေတစ်ခွက်၏ဩဇာသက်သည် တစ်မနက်နှင့် ကုန်ခန်း

သွားသည်ကို ပြောလိုရင်းဖြစ်သည်။ မြန်မာဆိုရိုး စကားတို့တွင် ရေကို တန်ဖိုးထားသည့်စကား များစွာထားခဲ့သည်။ ရေ၏တန်ဖိုးကို သိသူတို့က ထိုစကားတို့ကို မှတ်သားထားကြသည်။

လူတချို့က  
ရေကိုဖြုန်းတီးနေကြချိန်ဝယ်  
လူတချို့က  
ရေပြတ်လပ်မှုဒဏ်ကို  
ခံစားနေကြရသည်။  
ရေကို  
လုံလုံလောက်လောက်  
မသုံးစွဲရဘဲ  
ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်နေကြရသည်။  
ရေချိုရေသန့်အတွက်  
တစ်နိုင်ငံလုံး  
အတိုင်းအတာဖြင့်..

လေ့လာကြည့်ပါက “ရေတစ်အိုး မိုးတစ် ပေါက်” ဆိုသည့် အပင်များရှင်သန်ရေးအတွက် မိုးရေတစ်ပေါက်သည် ရေတစ်အိုးမျှ တာသွား သည်ကို ပြောလိုသည့် ရေ၏တန်ဖိုးကို ညွှန်းဆို

သည့်စကား၊ “ရေနိမ့်ရာစီး၊ မီးမြင့်ရာလောင်” ဆိုသည့် ရေနှင့်မီးတို့၏ သဘောကို ပြဆိုသည့် စကား၊ “ရေဘူးနှင့် ဖိနပ်မပါ နွေခါမှသိ၊ ဒါနနှင့် သီလမပါ သေခါမှသိ” ဆိုသည့် ရေဘူးနှင့် ဖိနပ်မပါလျှင် နွေအခါ နေပူဒဏ်၊ ရေငတ်ဒဏ်ခံရ မှ နောင်တရမည်ဖြစ်သကဲ့သို့ အလှူမပြုမီ၊ သီလ မဆောက်တည်မီ၍ ကုသိုလ်မရသည်ကို သေခါမှ နောင်တရမည် ဆိုသည့် ဆုံးမသည့်စကား၊ “ရေမရှိကန်၊ ဆန်မဲ့စပါး၊ တရားမဲ့ကင်း၊ ခိုးကင်း သည့်မီး” ဆိုသည့် အချည်းနှီး တန်ဖိုးမရှိသည့် အရာတို့ကို ဖော်ပြသည့်စကား၊ “ရေလာကောင်း စရာက မြောင်းသာမှ” ဆိုသည့် ရေစီးရေလာ ကောင်းအောင် မြောင်းကို ပြုပြင်ပေးရမည် ဆိုသည့် ဆိုစကား၊ “ရေသတ္တဝါကုန်း၊ ကုန်းသတ္တဝါ ရေ၊ ကျက်စားလေ၊ မိုးလေ ကင်းမည်ပ” ဆိုသည့် နေရာမှန် နေထိုင်ကြရန် ဖော်ပြသည့်စကား၊ “ရေ အကျိုး ဆယ်ပါး မတောင်းဘဲပြည့်” ဆိုသည့် ရေလှူရသည့် သက်ရှည်ဆင်းလှ၊ ချမ်းသာ၊ ဗလဉာဏ်ပညာ၊ စင်ကြယ်သန့်ရှင်း၊ ကျော်စော ခြင်း၊ ခပင်းခြွေရုံကာ၊ ရေမငတ်ငြား၊ လျင်မြန်သွား၊ ဆယ်ပါး ရေကျိုးလာဆိုသည့် ရေလှူရသည့် အကြောင်းကြောင့် ရရှိလာမည့် အကျိုးဆယ်ပါး ကိုပြောပြသည့်စကား၊ “ရေအဆုံးကုန်းတစ်ဝက်” ဆိုသည့် ပျောက်ဆုံးပစ္စည်းကို ရေမှပြန်တွေ့သူ အား ပိုင်ရှင်က အပြီးအပိုင်ပေးရသည်၊ ကုန်းမှ ပြန်တွေ့သူအား ပိုင်ရှင်က ထက်ဝက် ပေးရသည် ဟူသော ဖြတ်ထုံး ဆိုဆုံးမစကားတို့သည် ရေကို အလေးထား မှတ်သားစရာပင်ဖြစ်သည်။

နွေရာသီရောက်လာသည်နှင့် ရေရှားပါး ပြတ်လပ်မှုသတင်းများကို ကြားလာရသည်။

လက်ရှိကာလ၌ လောင်စာဆီရှားပါးမှုကြောင့် ကျေးလက်အရောက် ရေလှူကြသည့် အလှူရှင် တို့အတွက်လည်း ပိုမိုပင်ပန်းလာကြသည်။ လောင်စာဆီ မလုံလောက်သဖြင့် လိုအပ်သော လျှပ်စစ်မီးကိုလည်း အပြည့်အဝဖြန့်ဖြူးမပေးနိုင် ပါချေ။ ထို့ကြောင့် ရေပြဿနာသည် လူမှုရေးဒုက္ခ သဖွယ် တန်ဖိုးရှိသော အချိန်တို့ကို ဖဲ့ထုတ် သွားတော့သည်။ ချွေတာသုံးစွဲကြပါဟု တိုက် တွန်းရသော်လည်း ကြုံတွေ့လာရမည့် ကျန်းမာရေးနှင့် မိလ္လာပြဿနာသည် ကြီးစွာ သောစိန်ခေါ်မှုများပင် ဖြစ်တော့သည်။



ယခုအခါကမ္ဘာ့ရေထု၏ ၂၃ သမဂ္ဂရာခိုင်နှုန်း သာ ရေသန့်ကျန်တော့သည်ဟု ပညာရှင်များက သတိပေးလာကြသည်။ ကမ္ဘာ့လူဦးရေ သန်း ပေါင်းများစွာသည် ရေချိုရေသန့် ရှားပါးမှုဒဏ် ကို ခံရတော့မည်ဟု သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်

ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေးအဖွဲ့က သတိပေး လာခဲ့သည်။ လာမည့်နှစ်များသည် ကမ္ဘာ့လူဦးရေ သုံးပုံနှစ်ပုံအတွက် ရေသန့်ရှားပါးမှု၏ စိန်ခေါ် မှုကို ရင်ဆိုင်ရချိန်ဖြစ်လာမည်ဟု ပြောကြသည်။

နီးကပ်လာပြီဖြစ်သော စိန်ခေါ်မှုအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ဆောင်ရွက်ထားရှိရန် သတိပေး သံတို့လည်း ညံ့စာလာကြသည်။ ကမ္ဘာပေါ်ရှိ ဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံများ၌ လူတစ်ယောက်၏ တစ်ရက် ရေသုံးစွဲမှု ပမာဏသည် ဂါလန် ၅၀ ရှိသည်။ မြန်မာနိုင်ငံရှိ မြို့ပြလူတစ်ယောက်၏ တစ်ရက် ရေသုံးစွဲမှုပမာဏသည် ရေဂါလန် ၂၅ မှ ၃၀ အကြားရှိသည်ဟု ပညာရှင်များက ခန့်မှန်း ထားကြသည်။ လူတစ်ယောက်အတွက် သူ လိုအပ်သည့် ရေပမာဏသည် ထိုသူ၏ ကျန်းမာ ကြံ့ခိုင်သောခန္ဓာကိုယ်ကို ထိန်းသိမ်းရာတွင် အဓိကအခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်လျက်ရှိသည်။

ကျန်းမာရေးအတွက်ရေသည်ဆေးတစ်ပါး နှယ် ပံ့ပိုးနေသည်။ လူတစ်ဦး၏ ကိုယ်ခန္ဓာ အရွယ်အစားအပေါ် မူတည်၍ ရေသည် ၅၅ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၇၈ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ပါဝင်သည်။ ဦးနှောက်နှင့်နှလုံးတွင် ရေ ၇၃ ရာခိုင်နှုန်းပါဝင်ပြီး အဆုတ်တွင် ၈၃ ရာခိုင်နှုန်း ပါဝင်သည်ဟု ပညာရှင်များက မိန့်ဆိုကြသည်။ ရေ၏တန်ဖိုး ပင်ဖြစ်တော့သည်။

ခန္ဓာကိုယ်သည် ရေကို အလေးပေးထား သည်။ ထိုရေကို တန်ဖိုးရှိရှိ ချွေတာသုံးစွဲနိုင်ရေး ကို အလေးပေးရမည့် အချိန်ကာလသို့ ရောက် ရှိလာပြီဖြစ်သည်။ ပုံမှန်မိသားစုတစ်ခုမှသည် တစ်နိုင်ငံလုံး လူအများအတွက် နေ့စဉ် ရေလို အပ်ချက်သည် ရေရှည်ကာလအတွက်



စဉ်းစားရမည်သာဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာ့မြေမျက်နှာပြင်၏ ၇၀ ရာခိုင်နှုန်းကျော်ကို ရေထုဖြင့်ဖုံးလွှမ်းထားသော်လည်း လူသားများအသုံးပြုနိုင်သော သန့်စင်သည့် ရေပမာဏမှာ ၂ ဒသမ ၅ ရာခိုင်နှုန်းသာရှိသည်။

ကမ္ဘာ့လူဦးရေ တစ်ဘီလီယံခန့်သည် လုံခြုံဘေးကင်းသည့် သောက်သုံးရေမရရှိနိုင်သေးသည့်အတွက် ကျန်းမာရေး၊ ပညာရေးနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းများအပေါ် သက်ရောက်မှုများ ရှိနေသည်။ ကမ္ဘာ့လူဦးရေ ၂ ဒသမ ၃ ဘီလီယံခန့်သည် ကောင်းမွန်သည့် မိလ္လာစနစ်နှင့် အလှမ်းဝေးဆဲဖြစ်သည်။ ကုလသမဂ္ဂက ၂၀၁၈ ခုနှစ်မှ ၂၀၂၈ ခုနှစ်အထိ ဆယ်စုနှစ်ကာလကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် အကောင်အထည်ဖော်ရန် လှုံ့ဆော်လျက်ရှိသည်။

ပင်လယ်သမုဒ္ဒရာများကြောင့် ရေသည် မကုန်ခန်းနိုင်သော သဘာဝအရင်းအမြစ်ဟု အပြည့်အဝမဆိုနိုင်ကြသေးချေ။ လက်ရှိလူသားတို့ သောက်သုံးရန်လိုအပ်သည့် ရေပမာဏကို ချင့်မျှခြင်းဖြင့်သာ စိုးရိမ်သောကစိတ်တို့ကို လျှော့ချနိုင်မည်ဖြစ်သည်။



လူတချို့က ရေကိုဖြုန်းတီးနေကြချိန်ဝယ် လူတချို့က ရေပြတ်လပ်မှုဒဏ်ကို ခံစားနေကြရသည်။ ရေကို လုံလုံလောက်လောက် မသုံးစွဲရဘဲ ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်နေကြရသည်။ ရေချိုရေသန့်အတွက် တစ်နိုင်ငံလုံး အတိုင်းအတာဖြင့် ရေရှည်စီမံချက် (Master Plan) ရှိသင့်သည်။ မရှိသေးလျှင် ပညာရှင်တို့နှင့် ရေးဆွဲပြင်ဆင်သင့်သည်။ ရေအတွက် တစ်နိုင်ငံလုံးအတိုင်းအတာဖြင့် ရေရှည်စီမံချက်မရှိလျှင် တစ်ချိန်၌ ကြုံတွေ့ရမည့် ဒုက္ခသည် မစဉ်းစားရဲလောက်အောင်ပင် ဖြစ်တော့သည်။

မိတ်ဆွေ စာဖတ်သူခင်ဗျား၊ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ရေတွေ အဟောသိကံ ပြုန်းတီးနေပါက ဝင်ရောက်ကူညီလိုက်ပါ။ ပျက်စီးနေသဖြင့် ရေတစ်စက်စက် ကျနေသော ဘုံပိုင်ခေါင်းတစ်ခုကို မြင်လိုက်က လဲလှယ်တပ်ဆင်လိုက်ပါ။ ရေဆုံးရှုံးမှုမှန်သမျှ သင်၏ ဉာဏ်ပညာဖြင့် ဝင်ရောက်ဖြေရှင်းပေးပါ။ ရေကို အခမဲ့မရနိုင်ဟု သင်သဘောပိုက်ယူလိုက်ပါ။ အချိန်မနှောင်းသေးပါ။ ယနေ့မှစကာ ရေကို ချွေတာပါဟု တိုက်တွန်းလိုက်ရပါသည်။

ကိုဇော်ဌေး(ယဉ်ကျေးမှု)

## သူ သို့မဟုတ် မင်နီ

စိုးစိုး (ပန်းတောင်း)



အသက်သေဆုံးသွားသော်လည်း နာမည်ရှင်သန်နေဆဲဖြစ်အောင်၊ ရပ်ရွာထဲရှိ အကူအညီလိုအပ်သူတိုင်းကို ကူညီပေးနိုင်ခဲ့အောင် အံ့ဩဖွယ်ဖန်တီးထားသည့် မင်နီအမည်ရှိ ဒေါ်လာ ၁၀၀၀ တန်တစ်ရွက်အကြောင်း ရေးသားထားသည်။

'မင်နီ'နှင့် ကျွန်တော် ပထမဆုံးအကြိမ် ဆုံမိချိန်တွင် မင်နီ ကွယ်လွန်ခဲ့သည်မှာ ၁၀ နှစ်မျှ ရှိခဲ့ပြီ ဖြစ်သည်။ မင်နီ၏ခင်ပွန်းဖြစ်သူ "ထရေစီဂီးရက်တ်"က သူ့ကို အေးအေးဆေးဆေး သေနေရုံမျှကို ခွင့်မပြုဘဲ အလွန်အလွန် အံ့ဩဖွယ်နည်းလမ်းဖြင့် မင်နီကို ဆက်လက်ရှင်သန်နေစေခဲ့သည်။ သူတို့ရွာ သူတို့အသိုက်အဝန်းအတွင်း၌ မင်နီကို စွမ်းအားတစ်ခုအနေဖြင့် တည်ရှိနေစေခဲ့သည်။

\*\*\*\*\*

ဂါးရက်တံသည့် ကျွန်တော် နှစ်နှစ်တာမျှ နေထိုင်ခဲ့သည့် ထိုရွာကလေးတွင် ပစ္စည်း အဟောင်းအပျက်များကို ပြုပြင်ဖာထားဆောင်ရွက်ပေးသောအလုပ်ကို လုပ်ကိုင်သူဖြစ်သည်။ ဖုန်တက်နေသည့် သော့အဟောင်းများ၊ နာရီ အစိတ်အပိုင်းများ၊ ဘယ်ယာရင်များ၊ ဂီယာများ နှင့် အခြားသော တိုလီမိုလီပစ္စည်းများကို သူ၏ ဈေးဆိုင် ခင်းကျင်းပြသထားသည့် ဆိုင်အတွင်း၌ သိုလှောင် သိမ်းဆည်းထားသည်။ သူသည် မြက်ဖြတ်စက်ခားသွားများကို သွေးခြင်း၊ စက်ဘီးများပြုပြင်ခြင်း၊ တောက်တိုမည်ရကျပ်နန်းအလုပ်များဖြစ်သည့် လက်သမားအလုပ်၊ ရေပိုက်ပြင် အလုပ်တို့ကို လုပ်ကိုင်သည်။

ဂါးရက်တံသည့် အသက် ၅၅ နှစ်ရှိနေပြီး ကျစ်လျစ်သန်မာသူဖြစ်သည်။ ဖုထစ်လိမ်ကျစ် နေသည့် လက်များ၊ မြေခွေး၏မျက်စိများပမာ တောက်ပသောမျက်စိများ၊ သူ၏အလုပ်ခုံတန်း လျားများပေါ်၌ နှစ်ပေါင်းများစွာ အလုပ်လုပ် ခဲ့ရသည့် အကျိုးဆက်အဖြစ် ကိုင်းညွတ်သောခါး တို့ရှိနေသည်။ သူ့ဘဝအကြောင်းတွင် ကလေး မရရှိခဲ့ဘဲ အိမ်ထောင်သက်နှစ် ၂၀ ကျော်ရှိခဲ့သည်။ သူ အလွန်အချစ်ကြီးစွာ ချစ်ခင်မြတ်နိုးခဲ့ရသည့် အမျိုးသမီးတစ်ယောက် (သူ့ဇနီး) သေဆုံးခဲ့မှု ကြောင့် သူခံစားခဲ့ရသော ပူဆွေးသောကများကို ဒဏ္ဍာရီပမာ မျိုသိပ်ထားခဲ့ရသည့်အဖြစ် လုံးဝ မရှိခဲ့ဘဲ လျှို့ဝှက်သော ပျော်ရွှင်သည့် သွင်ပြင် လက္ခဏာတစ်ခု ရှိနေသည်။

သူသည် အိမ်ငယ်လေးတစ်လုံးတွင် သူတစ်ယောက်တည်း နေသည်။ သူ၏ပန်းခြံမှာ သူ၏ တိုလီမိုလီပစ္စည်းများနှင့် ပြည့်နေသော

ဆိုင်၏ တိုးချဲ့ဆောင်ဖြစ်သည်။ တစ်ချိန်တုန်းက အလွန်လုပ်အားကောင်းခဲ့သည့် စက်များမှာ စွန့်ပစ်ထားခံရကာ သံချေးများတက်နေပြီး ငြိမ်းအေး ငြိမ်သက်စွာ တည်ရှိနေကြသော စားကျက်ကွင်းပြင်တစ်မျိုး ဖြစ်သည်။

"အင်း...  
အခုတော့  
ခင်ဗျား  
ဘဏ်ကို  
အပြေးကလေးသွားပြီး  
ခင်ဗျားလိုသမျှ  
ချေးခဲ့ပေတော့။  
ခင်ဗျားရဲ့  
စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေကို  
ရပ်ဆိုင်းလိုက်တော့"

ထိုရွာကလေးသို့ ကျွန်တော်ရောက်ရှိနေ ထိုင်ပြီး အတန်ကြာသောအခါ မင်နီ၏ပဟေဠိ ဆန်သော လုပ်ရပ်များအကြောင်းကို စတင်ကြား သိခဲ့ရသည်။ ပထမဆုံးသော ဇာတ်လမ်းမှာ ဟိုမှ သည်မှ ကြားခဲ့၊ သိခဲ့ရသည့် သတင်းအစအနများ ကိုကျွန်တော်ပြန်လည်ဆက်စပ်ပုံဖော်ထားသော ထိုရွာကလေးမှ ကျေးရွာစာကြည့်တိုက်မှူး

မစ္စအန္နာစတာရှာပီးဘော်ဒီ၏ ဇာတ်လမ်းဖြစ်သည်။

မစ္စအန္နာစတာရှာမှာ အကြည့်ရရိုးသော အပျိုတစ်ယောက်ဖြစ်သည်။ ဝိုင်ကောင်းလုပ်ရန် စပျစ်သီးကောင်းထွက်သောနှစ်ကို သတိမပြုတတ်သောသူ ဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးများ၏ ဆွဲဆောင်မှုကို ခံနိုင်ရည်ရှိသော ထိုရွာမှ ကျောင်းအုပ်ဆရာကြီးလည်းဖြစ်ပြီး ရုပ်ရည်ချောမောသော "ဟင်နရီအိုင်ဗာဆန်" ကိုဆွဲဆောင်နိုင်ဖွယ်မရှိသူလည်း ဖြစ်သည်။



တစ်နေ့တွင်မစ္စအန္နာစတာရှာရွာမှပျောက်သွားခဲ့သည်။ သုံးလမျှကြာပြီးသောအခါ သူ အိမ်သို့ပြန်ရောက်လာသည်။ သူ၏အသွင်သဏ္ဌာန်မှာ အံ့ဖွယ်ဘနန်းပြောင်းလဲသွားခဲ့သည်။ သူ၏ဆံပင်ကို နောက်ဘက်သို့စုစည်းပြီး ဘန်းမုန့်ပုံသဏ္ဌာန်စွဲစွဲမြဲမြဲထုံးလေ့ရှိသော သူ၏ဆံပင်ပုံစံသည် ယခုအခါ ကရော်ကမည်လျော့ရိလျော့ရဲ့ ညိုမှောင်မှောင်ဖြင့် သူမျက်နှာကို ဘောင်ခတ်ထားသလို

ရှိနေရာ သူ၏အကြည့်ရဆိုးမှုကို လျော့ပါးစေပြီး သူမျက်နှာကို နှစ်သက်စဖွယ် ဖြစ်စေသည်။

သူသည် ဖက်ရှင်ကျသောအဝတ်အထည်များကို ဝတ်ဆင်လာခဲ့သဖြင့် သူ၏ သွယ်လျသော ခန္ဓာကိုယ်ကို ပေါ်လွင်စေခဲ့သည်။ သီတင်းပတ်အနည်းငယ်အတွင်း၌ပင် သူနှင့် ဟင်နရီအိုင်ဗာဆန်တို့ လက်ထပ်ခဲ့ကြသည်။

ပြဇာတ်ဆန်လှသော ဤအဖြစ်၏တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကို ကျွန်တော်၏အိမ်နီးချင်းဖြစ်သူ "မစ္စကံ ဘီလီဖော့ဂါတီ" က ရှင်းပြသည်။ "မစ္စအန္နာစတာရှာဟာ နယူးယော့ခ်ကိုသွားပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လှပအောင် ဝတ်ဆင်အလှပြင်နည်းသင်တန်းတစ်ခုကို တက်ခဲ့တယ်။ အဲဒီကိစ္စရဲ့နောက်ကွယ်မှာ "မင်နီ" ရှိနေတယ်ဆိုတာ စဉ်းစားဆင်ခြင်ဉာဏ်ရှိတဲ့ ဘယ်သူမဆို သိနိုင်တယ်" ဟု ဆိုသည်။

"မင်နီဂါးရက်တ် လား" ဟု ကျွန်တော်က မေးခဲ့ရာ "သူကလွဲလို့တခြား ဘယ်သူရှိဦးမှာလဲ။ အဲဒီကိစ္စက ငွေအတော်အတန်ကုန်မှာဖြစ်တယ်။ ဒီတော့ အန္နာစတာရှာအနေနဲ့ ကာလရှည်အကျိုးသက်ရောက်မှုတစ်ခုအဖြစ် "မင်နီ" ဆီက အကြွေးတင်ခံ ငွေချေးငှားရမှာ ဖြစ်တယ်" ဟု ပြန်ပြောသည်။

"အကြွေးတင်ခံ ငွေချေးငှားမှု ဟုတ်လား" ဟု ကျွန်တော်က ဆက်လက်မေးမြန်းခဲ့သည်။ သို့သော် ဤအထောက်အထားနှင့်ပတ်သက်၍ လူစိမ်းတစ်ယောက်၏ စပ်စုမှုအဖြစ် သဘောထားကာ "မစ္စကံဖော့ဂါတီ" က နယူးအင်္ဂလန်သူတို့ စရိုက်အတိုင်း ပြန်မဖြောင့်နှုတ်ဆိတ်နေခဲ့သည်။



ကျွန်တော်သည် မင်နီ၏ ပဟေဠိဆန်သော ဆန်းကြယ်မှုကို ဖြေရှင်းဖော်ထုတ်ရန် ဆုံးဖြတ်ထားချက်အရ ဒေသခံများနှင့် စကားပြောခြင်း၊ အခြားသူများ၏ ဘဝနှင့် ပတ်သက်သော ဇာတ်လမ်းများကို စုဆောင်းခြင်းများ ပြုလုပ်ခဲ့သည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်ခဲ့သဖြင့် အတွေ့အကြုံများစွာရရှိခဲ့သော်လည်း မင်နီအနေဖြင့် သူ၏ အံ့ဩဖွယ် ဇာတ်လမ်းများ၌ မည်သို့မည်ပုံ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်ကိုမူ ကျွန်တော် လုံးဝမသိခဲ့ရသေးပေ။ သူတို့အသီးသီး၏ ဇာတ်လမ်းများမှာ တစ်စုံတစ်ယောက်သည် ဒုက္ခတချို့နှင့် ကြုံတွေ့ခဲ့ရပြီး ငွေကြေးအတော်အတန် ကုန်ကျမှုဖြင့်သာ ဖြေရှင်းနိုင်ပေမည်ဖြစ်သည်။ ထိုဇာတ်အသီးသီး၏ အဆုံးသတ်တွင် "မင်နီကို နောက်ထပ်တစ်ကြိမ် အပေါင်ထားခြင်းဖြင့် ဖြေရှင်းလိုက်ရသည်" ဟူသော ခပ်ကြောင်ကြောင်မှတ်ချက်ပြုစကားဖြင့်သာ အဆုံးသတ်ခဲ့ကြသည်။

တစ်ခုသောညတွင်ဆေးဝါးဖော်စပ်ရောင်းချသူတစ်ဦး၏အိမ်ခန်းထဲတွင်လူငယ်တစ်ယောက်က ဆေးဖော်စပ်ရောင်းချသူကို "ဟုတ်ကဲ့၊ အားလုံး စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပြီးသွားပါပြီ။ မင်နီရဲ့ ကျေးဇူးကြောင့် ကျွန်တော့်ရဲ့ နောက်ဆုံးနှစ်အတန်း အောင်တော့မှာပါ" ဟု ပြောလိုက်သည်ကို ကျွန်တော် အမှတ်မထင် ကြားခဲ့ပါသည်။

ထိုလူငယ်ထွက်သွားပြီးနောက် ကျွန်တော်က ထိုအကြောင်းအရာကို ဆေးဖော်စပ်ရောင်းချသူထံ မေးမြန်းကြည့်ခဲ့သည်။ ထိုသူမှာ အလွန်စကားများသူဖြစ်ရာ အစအဆုံး ပြောပြခဲ့သည်။ ထိုလူငယ်မှာ ကော်နဲလ်တက္ကသိုလ်၌ ဓာတုဗေဒအဓိကဖြင့် တက်ရောက်သင်ယူနေသူဖြစ်

ကြောင်း၊ သို့သော် သူ့ဖခင်၏ငွေကြေးထောက်ပံ့မှု နှောင့်နှေးခဲ့သောကြောင့် ပြီးခဲ့သည့်ရက်အနည်းငယ်က ကျောင်းမှ နုတ်ထွက်ခဲ့ရကြောင်း ပြောပြခဲ့သည်။

မကြာသေးမီကာလကမှ ကျွန်တော် သိရှိလာခဲ့ရသည်မှာ သူတို့ရွာက ယုံကြည်ရသူဖြစ်ပြီး အများ၏ထောက်ခံမှုရရှိသူကို ဒေါ်လာ ၁၀၀၀ ထက်မပိုသော ငွေကြေးကိစ္စများ ဖြေရှင်းနိုင်ရန်အတွက် မင်နီကို အပေါင်ထားကြကြောင်း သိရှိခဲ့ရသည်။ ထိုချေးငွေ ပြန်လည်ပေးဆပ်ချိန်အထိ မင်နီကို ချေးငွေအတွက် အပေါင်ပစ္စည်းအဖြစ် ထားကြသည်။

\*\*\*\*\*

လှိုက်လှဲပျူငှာသော နှလုံးသားရှိကြသည့် လူများနေထိုင်ရာ ထိုရွာကလေးသို့ ကျွန်တော်ရောက်ရှိပြီး ခုနစ်လမျှကြာပြီးသောအခါ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် အခက်အခဲဒုက္ခများနှင့်စတင် ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည်။ အရာရာမှာ အဆင်မပြေ အလွဲလွဲအချော်ချော် ဖြစ်ခဲ့ရသည်။ ကျွန်တော့်အလုပ်ဖြစ်သည့် ဝတ္ထုရေးခြင်းမှာ အဆီအငေါ်မတည့် ဖြစ်နေသည်။ ကျွန်တော်အားထားနေရသော ပိုက်ဆံ (စာမူခ) များမှာလည်း ဝင်မလာခဲ့ပေ။ ထို့ပြင် ကျွန်တော့်သမီးမှာ အကုန်အကျများသော ခွဲစိတ်ကုသမှုတစ်ခု ပြုလုပ်ရမည်ဟု အကြောင်းကြားလာပြန်သည်။ ကျွန်တော့်ကို ကူညီကယ်ဆယ်နေကျဖြစ်သည့် ဆွေမျိုးသားချင်းများနှင့် သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေဟောင်းများမှာလည်း ထိုပမာဏကို မတတ်နိုင်ကြချေ။

တစ်ညတွင်မူ ကျွန်တော် လုံးဝအိပ်မရခဲ့ပေ။ နံနက်မိုးလင်းသောအခါ ကော်ဖီဖျော်ရန် မီးဖိုဆောင်သို့ထွက်လာခဲ့ရာ ထိုမီးဖိုဆောင်တွင် "မစ္စတာထရေစီဂီးရက်တ်" ကိုတွေ့လိုက်ရသည်။ ဂီးရက်တ်သည် ရေသွင်းရေထုတ်ပိုက်နှင့် ဆက်သွယ်ထားသည့် ပန်းကန်ဆေးဇလုံ (ဘောဆဲန်) ကိုပြုပြင်လုပ်ကိုင်နေခြင်းဖြစ်သည်။ ရေဆင်းပိုက်မှာ ပုံမှန်အလုပ်လုပ်ခြင်း မရှိသဖြင့် ဂီးရက်တ်အနေဖြင့် မကြာခဏလာ၍ ပြုပြင်ပေးရလေ့ရှိသည်။ သူ့ကို တွေ့ရသော်လည်း ကျွန်တော်သည် သူ့ကို ထိုကိစ္စ (ငွေကြေးလိုအပ်နေမှု) ကို ချက်ချင်းပြောပြရန် သတိမရခဲ့ပါ။



ဂီးရက်တ်သည် သူ့အလုပ်ကို သူ့ဘာသာ အေးဆေးငြိမ်သက်စွာ လုပ်နေသည်။ နောက်ဆုံးတွင်မှ သူက "ဟုတ်ပြီ ကျုပ်အထင်အရ အဲဒီကိစ္စက သူ့ကို (မင်နီကို) ခဏတော့ ဆွဲထားရလိမ့်မယ်" ဟု ပြောလာသည်။ ထိုသို့ပြောပြီးနောက် သူက ကျွန်တော့်ကို ကြည့်ပြီး "ခင်ဗျားမှာ အခက်အခဲလေးတစ်ခု ရှိနေတယ်ဆိုတာ ကျုပ်သဘောပေါက်ပါတယ်" ဟု ဆက်ပြောသည်။

ကျွန်တော်၏ အခက်အခဲကို သူကြားသိပြီး ဖြစ်ပေမည်။ ကျွန်တော်ကြေကွဲနာကြည်းမှု အနည်းငယ် ခံစားလိုက်ရသည်။ သို့သော် ကျွန်တော့်အနေဖြင့် ထိုကိစ္စကို တစ်စုံတစ်ယောက်ထံ ထုတ်ဖော်ပြောပြရန် လိုအပ်သည်ဟုလည်း ခံစားမိခဲ့သည်။

ဂီးရက်တ်သည် ကျွန်တော်ပြောပြသည်ကို သေချာစွာ အာရုံစူးစိုက်နားထောင်ခဲ့သည်။ ပြီးမှ "ကြည့်ရတာ ခင်ဗျား တကယ်လိုအပ်နေတာက ခင်ဗျားရဲ့လုပ်ငန်းတွေ ပုံမှန်ပြန်ဖြစ်လာချိန်၊ ခင်ဗျားဝင်ငွေတွေ ပြန်ဝင်လာချိန်အထိ အချိန်ခဏလောက်ပဲ လိုအပ်နေတာပါ" ဟု သူက ဆိုသည်။

ထိုကိစ္စ (ငွေကြေးလိုအပ်နေမှု) သည် ကျွန်တော့်လုပ်ငန်းများ ပုံမှန်အတိုင်း ပြန်ဖြစ်လာချိန်အထိမျှသာ ဖြစ်သည်ဟု သူ့ကို ကျွန်တော် အာမာန္တပြုခဲ့သည်။

"ဒါဆိုရင် အခု ခင်ဗျား မင်နီနဲ့ တွေ့ရမယ့် အချိန်ပါပဲ" ဟု သူက ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ပြတ်ပြတ်သားသား ပြောလိုက်သည်။

သူ့စကားကြောင့် ကျွန်တော် ကြက်သီးများပင် ထခဲ့မိသည်။ ထို့အတူ အိမ်နောက်ဘက် တံခါးအပြင်ဘက်ရှိ ဂီးရက်တ်၏ ပိန်ချိုင့်ရုံတွင် နေသောသူ၏ ကုန်ပစ္စည်းပို့သည့် အလုပ်ပိတ်ယာဉ်ငယ် (ဗင်ကား) အိုကလေးကို လှည့်မကြည့်ဘဲ မနေနိုင်ခဲ့ပါ။ ထိုကားကလေး၏အတွင်း၌ ပျဉ်ချပ်များဖြင့် အကြမ်းဖျင်းရှိထားသော ကုန်ထည့်သေတ္တာကြီးတစ်ခု ရှိနေသည်။ ကျွန်တော့်အနေဖြင့် ဘာမဆို ရင်ဆိုင်ရန် ပြင်ဆင်ထားခဲ့သည်။



သို့သော် ထိုခဏတွင် ဖြစ်ပေါ်လာသည်မှာ မစ္စတာဂါးရက်တ်သည် သူ၏ဘောင်းဘီအိတ်ထဲမှ သုံးဖန်များ၍ ယိုယွင်းနေသော ခေါက်ပိုက်ဆံအိတ်ကို ထုတ်လိုက်သည်။ ထို့နောက် ထိုပိုက်ဆံအိတ်ထဲမှ နှိမ်းနေပုံပေါက်နေသော ၁၀၀၀ တန် ဒေါ်လာတစ်ရွက်ကို ဖြည်းဖြည်းချင်း ထုတ်လိုက်သည်။ ထိုတစ်ထောင်တန်ဒေါ်လာပေါ်တွင် အနီရောင် ခရေယွန်ခဲတံဖြင့် "မင်နီ" ဟု ရေးသားထားလေသည်။

"ခင်ဗျားလုပ်ရမှာက ဒီမင်နီကို ဘဏ်ကို ယူသွားပြီး အပေါင်ပစ္စည်းအနေနဲ့ပေးပြီး ဒေါ်လာတစ်ထောင်အထိ ခင်ဗျားလိုအပ်သမျှ ငွေပမာဏကို ချေးယူခဲ့။ ဘဏ်ကိုတော့ သူတို့သတ်မှတ်ထားတဲ့ ပုံမှန်နှုန်းအတိုင်း အတိုးပေးရမယ်။ ခင်ဗျားတတ်နိုင်တဲ့အချိန်မှာ ချေးငွေကို ပြန်ဆပ်ပြီးရင် မင်နီက ကျုပ်ဆီကို ပြန်ရောက်လာလိမ့်မယ်" ဟု ဂါးရက်တ်က ပြောခဲ့သည်။

ဂါးရက်တ်၏ မျက်လုံးများက အရောင်တောက်နေသည်။ "ခင်ဗျားအနေနဲ့ မင်နီဟာ ဘယ်သူလဲ။ သူက ဘယ်လိုဖြစ်တည်နေတာလဲ

ဆိုတာကို ဖော်ထုတ်ဖို့ လအတန်ကြာ ကြိုးစားခဲ့တယ် မဟုတ်လား။ အခုအချိန်မှာတော့ ခင်ဗျားအဲဒီဇာတ်လမ်းကို ကြားချင်တယ်ဆိုရင် ခင်ဗျားကို ကျုပ် ပြောပြပါမယ်" ဟု သူက ဆိုသည်။

"မင်နီ ဆိုတာ ကျုပ်ဇနီးကို အစွဲပြုပြီး နာမည်ပေးထားတာပါ။ မင်နီက (အဲဒီရွာမှာ) အသက်ရှင်နေထိုင်ခဲ့ကြသမျှ အမျိုးသမီးတွေထဲမှာ အကောင်းဆုံး၊ အတော်ဆုံးအမျိုးသမီးပါပဲ။ သူကသူသေမယ့်နေ့မှာကျုပ်ကို "ထရေစီရေကျွန်မစဉ်းစားမိတာကတော့ ကျွန်မရဲ့ဈာပနကိစ္စမှာ အကုန်အကျခံခြင်း၊ မခံခြင်းနဲ့ ကျွန်မရဲ့အုတ်ဂူက လူအထင်ကြီးစွဲမက်ဖို့ လိုမလိုဆိုတာ ဘုရားသခင်အဖို့ သိပ်ပြီးအရေးမပါပါဘူး။ ခုံညားထည်ဝါတာ၊ အထင်ကြီးအောင် ဟန်ရေးပြတာတွေကို ဘုရားသခင်က သိပ်ပြီးတန်ဖိုးထားတာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကျွန်မဈာပနကို ရှင်တတ်နိုင်သလောက်ပဲ အကုန်အကျ သက်သက်သာသာနဲ့ ကျင်းပပါ။ အုတ်ဂူအထိမ်းအမှတ်ကျောက်တိုင်ကိုလည်း ရိုးရိုးနဲ့သေးသေးပဲလုပ်ပါ။ ပြီးတော့ ကျန်နေသေးတဲ့ ပိုက်ဆံထဲက နေပြီး ၁၀၀၀ တန်ဒေါ်လာ အသစ်တစ်ရွက် ဝယ်လိုက်ပါ" လို့ မင်နီက ပြောခဲ့တယ်။



"အဲဒါကြောင့် အခု ခင်ဗျားလက်ထဲမှာ ရောက်နေတဲ့ မင်နီ (၁၀၀၀ တန်ဒေါ်လာ) ဖြစ်လာတာပေါ့။ ကျုပ်ဇနီးက ဒီရွာကလေးကို သိပ်ချစ်တာပျ။ ပြီးတော့ သူ ကွယ်လွန်ပြီးတဲ့နောက်မှာ ဒီရွာက အကူအညီလိုနေတဲ့ လူတွေ၊ အကူအညီပေးဖို့ ထိုက်တန်တဲ့ လူတွေကို သူက အကူအညီပေးချင်တယ်လေ" ဟု ပြောပြီး ဂါးရက်တ်က ခေတ္တမျှ နားလိုက်သည်။ ပြီးမှ သူကဆက်၍ -

"မင်နီက ဒီရွာကလူတွေ လက်ထပ်ဖို့၊ ကလေးမီးဖွားဖို့ ကူညီပေးခဲ့တယ်။ ကုန်စုံဆိုင်က ကုန်ပစ္စည်းဖိုးတွေလည်း ပေးခဲ့တယ်။ ယောက်ျားလေးတွေ၊ မိန်းကလေးတွေ ပညာသင်စရိတ်ကိုလည်း ကူညီခဲ့တယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ရွာက လူတွေရဲ့ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွေ အဆင်မပြေတဲ့ အခါမှာလည်း အခက်အခဲ သက်သာအောင် ကူညီခဲ့တယ်။ လူတွေဖျားနာတဲ့အခါ သူတို့ စိတ်သက်သာရာရဖို့ ဆောင်ရွက်ခဲ့တယ်။ မင်နီကို ချေးငွေအပေါင်ပစ္စည်းအဖြစ်နဲ့ ထားခဲ့ရတဲ့ အကြိမ်အရေအတွက်ကို သိရရင် ခင်ဗျား အံ့ဩသွားလိမ့်မယ်" ဟု ပြောပြခဲ့သည်။

"အင်း အခုတော့ ခင်ဗျား ဘဏ်ကို အပြေးကလေးသွားပြီး ခင်ဗျားလိုသမျှ ချေးခဲ့ပေတော့။ ခင်ဗျားရဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေကို ရပ်ဆိုင်းလိုက်တော့" ဟု ခပ်ပြတ်ပြတ်တုံးတိတိပင် ပြောခဲ့သည်။



ထိုရွာက လူများက ထိုအကြောင်းနှင့် ပတ်သက်၍ အဘယ့်ကြောင့် လျှို့ဝှက်သိုသိပ်ထားခဲ့ကြသည်ကို ကျွန်တော် နားလည်လာခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ ရွာသူရွာသားများက သူတို့၏ လျှို့ဝှက်အဖိုးတန်ပစ္စည်းနှင့် ပတ်သက်၍ ကျွန်တော့်ကို ယုံကြည်ရန်သင့်မသင့် မသိနိုင်ခဲ့ကြသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ယခုအချိန်တွင်မူ ကျွန်တော့်ကို မင်နီနှင့် ပတ်သက်၍ ယုံကြည်ထိုက်သူတစ်ယောက် အဖြစ် လက်ခံလိုက်ကြပြီဖြစ်ကြောင်း ကျွန်တော် သိရှိခဲ့ပါပြီ။ ကျွန်တော် ရိုကျိုးစွာ ကျေးဇူးတင်ပါသည်။

သတ်မှတ်ထားသည့်ကာလအတွင်း၌ပင် ကျွန်တော်သည် ၁၀၀၀ တန်ဒေါ်လာအတွက် ဘဏ်သို့ ပေးချေစရာရှိသည်များကို ပေးပြီးနောက် မင်နီကို သူ့အုပ်ထိန်းသူထံ ပြန်ပေးခဲ့သည်။ သီတင်းတစ်ပတ်ကြာပြီးချိန်တွင် မင်နီသည် ချေးငွေအတွက် အပေါင်ပစ္စည်းအဖြစ် ဘဏ်သို့ တစ်ဖန် ပြန်ရောက်သွားခဲ့ရသည်။ အလုပ်တွင် ငြိမ်သက်စွာ အလုပ်လုပ်တတ်သော လူငယ်ကလေး "ဟာရီတွမ်ပင်ကင်" ၏ မြေထိုးစက်ကို သိမ်းဆည်းထိန်းချုပ်ထားမည်ဟု ခြိမ်းခြောက်ခံနေရသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ထိုကိစ္စကို မင်နီနှင့် ဖြေရှင်းလိုက်သဖြင့် တွမ်ပင်ကင်၏ တည်ထောင်စဆောက်လုပ်ရေးကုမ္ပဏီမှာ သက်သာမှု ရသွားခဲ့သည်။

\*\*\*\*\*

ထိုကိစ္စပြီးနောက် အတန်ငယ်မျှသော အချိန်ကလေးအတွင်းမှာပင် မင်နီသည် ပထမဆုံး အကြိမ်အဖြစ် သူတို့ရွာက လူများက စိုးရိမ်နေသူ တစ်ယောက်၏ လက်တွင်းသို့ ရောက်သွားခဲ့သည်။



ထိုသူမှာရိုးသားပုံလည်းရှိပြီး ယုံကြည်ထိုက်ဟန်လည်း ပေါ်သူဖြစ်သည်။ သူ၏စီးပွားရေးလုပ်ငန်းသည် တရားဝင်အခက်အခဲတစ်ခုနှင့် ကြုံတွေ့ခဲ့ရပြီး သူ့အနေဖြင့် ဒေါ်လာ ၅၀၀ အမြန်လိုအပ်ခဲ့သည်။ သူသည် ဂါးရက်တ်ထံမှ မင်နီကို ငှားရမ်းခဲ့ပြီးနောက်တွင် ထိုမြို့မှ ထွက်ခွာသွားခဲ့သည်။



ထိုရွာမှလူများ၏ စရိုက်အတိုင်းဆိုပါက ထိုအဖြစ်သည် သူတို့အချစ်ခင်အမြတ်နိုးရဆုံး ရွာသားတစ်ယောက်ကို ပြန်ပေးဆွဲခံလိုက်ရသကဲ့သို့ တွေးဆမိကြပေမည်။ ရွာသူရွာသားများမှာ လမ်းထောင့်များတွင် ဟိုတစ်စုသည်တစ်စုစုရုံးပြီး ထိုကြေကွဲဖွယ်အဖြစ်ကို တိုးတိုးတိတ်တိတ် တိုင်ပင်ခဲ့ကြသည်။

သို့ဖြင့်တစ်လကုန်သွားခဲ့သည်။ နောက်ထပ်တစ်လ လွန်မြောက်သွားခဲ့ပြန်သည်။ ထို့နောက်တစ်ရက်တွင် ထရေစီဂါးရက်တ်သည် ရပ်ဝေးမြို့တစ်မြို့မှ ပေးပို့လိုက်သည့် မှတ်ပုံတင်

စာတစ်စောင်ကို လက်ခံရရှိခဲ့သည်။ ထိုစာအိတ်အတွင်း၌ မင်နီကိုတွေ့ရသည်။ စာအိတ်ထဲတွင် မင်နီမှတစ်ပါး တောင်းပန်ခြင်း၊ အကျိုးအကြောင်းရှင်းလင်းဖော်ပြထားခြင်း စသည့် စာတစ်လုံးမျှ မပါရှိချေ။ မည်သို့ဆိုစေ မင်နီ အိမ်သို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိလာခဲ့ပြန်ချေပြီ။ ပြောရမည်ဆိုလျှင် ဖြင့် ထို့နောက် သိပ်မကြာလိုက်မီ အချိန်၌ပင် မင်နီသည် ချေးငွေအတွက် အပေါင်ပစ္စည်းပြန်ဖြစ်ခဲ့ရသည်။

ထို့နောက် မကြာမီတွင် ကျွန်တော်သည် ထိုရွာကလေးမှ ပြောင်းရွှေ့ဖြစ်ခဲ့သည်။ ထရေစီဂါးရက်တ်သည် ယခုထက်တိုင် သက်ရှိထင်ရှားရှိနေမနေကိုလည်းကောင်း၊ မင်နီသည် ယခုထက်တိုင် ထို (ငွေချေး) လည်ပတ်မှု သံသရာထဲတွင် ရှိနေမနေကိုလည်းကောင်း ကျွန်တော် မသိရှိတော့ပါ။

သို့သော် မင်နီသည် ထိုသံသရာထဲတွင် ရှိနေဦးမည်ဟု ကျွန်တော် ယုံကြည်နေသည်။ မင်နီသည် သူချစ်သည့် သူ့ရွာအတွက် သူ့စေတနာ သူ့ချစ်မေတ္တာတို့ဖြင့် ထာဝရ ဆက်လက် သယ်ပိုးသွားနေမည့် အမျိုးသမီးမျိုး ဖြစ်ကြောင်း ကျွန်တော့်ကို စွဲမြဲစွာ ယုံကြည်စေခဲ့ပြီ ဖြစ်ပါသည်။

စိုးစိုး (ပန်းတောင်း)

Ref: The Mystery of Minnie  
R.D, Jan, 2022



နာမည်ကြီးလူကြိုက်များသည့် စာရေးဆရာမနှင့် တွေ့ဆုံခွင့်ရအောင် ခရီးဝေးလာခဲ့ရသူ တစ်ဦး၏ ကြုံတွေ့ရသည့် အဖြစ်အပျက်များအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

မိုးဦးကာလ၊ ခပ်စိပ်စိပ် ခပ်ဖွဲ့ဖွဲ့လေး ရွာချနေသော တစ်ရက်တွင် ဟိုတယ်ဘက်သို့ ကျွန်တော် ရောက်သွားခဲ့သည်။ ကိုယ်ခန္ဓာ ခပ်ထွားထွားလူတစ်ယောက်ကိုလည်း ဟိုတယ် ဧည့်ခန်းမကြီးထဲ တွင် ဟိုလျှောက်သည်လျှောက် လျှောက်နေသည်ကို မြင်လိုက်ရသည်။

သူက ကျွန်တော့်ကို လှမ်းနှုတ်ဆက်ပြီး သူ့ကိုယ်သူ့မိတ်ဆက်ရာ သူ့အမည်မှာ “ကက်စ် ဝဲလ်” ဖြစ်ပြီး တောင်ပိုင်းဒေသဆီမှ ဆွေကြီး မျိုးကြီးတစ်ယောက်ပါဟုလည်း ဆိုသည်။ သူ့ကို လူတချို့က မေဂျာ ကက်စ်ဝဲလ်ဟု သိကြကြောင်းကိုပါ ပြောပါသေးသည်။

“ကြုံတုန်းကြုံခိုက်မှာ ဧည့်ဝတ်ပြုပါရစေ ခင်ဗျား” ဟု သူက ဆိုကာ ကျွန်တော့်ကို စားသောက်ခန်းထဲသို့ ဖိတ်မန္တကပြုသဖြင့် အံ့အားသင့်မိတော့၏။ သူနှင့် ကျွန်တော် ခုမှ မြင်ဖူးကြတာ မဟုတ်လား။ စားသောက်ဖွယ်ရာများဖြင့် တည်ခင်းရင်း သူ့အကြောင်းကိုလည်း ပြောပြန်သည်။

“ကျွန်တော့်မိန်းမက ပိုက်ဆံရှိတယ်ဗျ။ ဒီမှာလေ ... ကျွန်တော်သုံးဖို့ဆိုပြီး သူပေးလိုက်တဲ့ ပိုက်ဆံတွေ” ဟုဆိုကာ သူ့အိတ်ထဲမှ ငွေအကြွေ လက်တစ်ဆုပ်မျှကို ထုတ်ပြပါသေးသည်။ သူနှင့် အကြာကြီး ဆက်ပြီး မထိုင်ချင်တော့သဖြင့် “ကောင်းသောညပါ ခင်ဗျား” ဟု ကျွန်တော်က နှုတ်ဆက်လိုက်မိသည်။ ဟိုတယ်ပေါ်ရှိ ကျွန်တော့်အခန်းသို့တက်လာကာ ပြတင်းမှတစ်ဆင့် အဝေးကို ငေးကြည့်နေမိသည်။ ည ၁၀ နာရီထိုးခါစသာ ရှိသေးသော်လည်း တစ်မြို့လုံး တိတ်ဆိတ်နေပေပြီ။ တိတ်ဆိတ်ခြင်းကို ကျွန်တော်နှစ်သက်သည်။ မကြာခင် အိပ်ပျော်သွားမှာ သေချာသလောက်ပင်။

ကျွန်တော့်ကို မွေးဖွားခဲ့သည်မှာ တောင်ဘက်ပိုင်း ဒေသတွင် ဖြစ်သည်။ သို့သော် ကျွန်တော်က နယူးယောက်မြို့မှာလက်ရှိနေထိုင်လျက်ရှိသည်။ စာနယ်ဇင်းတစ်စောင်တွင် စာပေ

များရေးသားလျက်ရှိသည်။ စာနယ်ဇင်းထုတ်ဝေသူက ကျွန်တော့်ကို နက်ရှိုင်းလီသို့ ခရီးထွက်ဖို့ ပြောခဲ့သည်။ မဂ္ဂဇင်းတွင် ပင်တိုင်ရေးသားနေသော စာရေးဆရာ၊ ကဗျာဆရာ “အဇာလီယာ” ဆိုသူမှာ အဆိုပါမြို့တွင် နေထိုင်လျက်ရှိ၏။ အယ်ဒီတာက သူ၏ အရေးအသား အဖွဲ့အနွဲ့များကို သဘောကျနေသည်။ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ မဂ္ဂဇင်းထုတ်ဝေသူကလည်း အဆိုပါစာရေးဆရာ၊ ကဗျာဆရာမအား ကျွန်တော်က သွားရောက်တွေ့ဆုံကာ သဘောတူညီမှုတစ်ခု ရယူခဲ့ဖို့ တဖွဖွ မှာကြားနေ၏။

“အဲဒီဆရာမကို ပြောဖြစ်အောင်ပြောပြပါ။ ကျွန်တော်တို့ မဂ္ဂဇင်းမှာ ဆက်ရေးပါ။ တခြားဂျာနယ်၊ မဂ္ဂဇင်းတွေမှာ မရေးပါနဲ့လို့ ပြောပေးပါဗျာ” ဟု မှာလိုက်သေးသည်။

နောက်နေ့ နံနက် ၉ နာရီတွင် ဟိုတယ်မှ ကျွန်တော် ထွက်လာခဲ့ကာ ဆရာမ အဇာလီယာအား ရှာပုံတော်ဖွင့်ရတော့၏။ မိုးလေးကလည်း တဖွဲဖွဲ။ လူမည်းအမျိုးသား ဦးလေးကြီး “ဆီဇာ” နှင့် လမ်းမှာဆုံစည်းမိကြသည်။ ဘယ်အခါမဆို သူ့ကို မြင်နေတတ်သည်မှာ အဝါရောင်ကြယ်သီးတပ်ထားသော ကုတ်အင်္ကျီအဟောင်းကြီးကို ဝတ်ထားလေ့ရှိခြင်းပင်ဖြစ်၏။ အရောင်တွေ တော့ဖြင့် လွင့်လို့နေပေပြီ။

မကြာမီ မိုးစဲသွားကာ ကောင်းကင်မှာ သက်တံရောင်စဉ်လေး ရေးရေးပေါ်လာ၏။ ဦးလေးကြီးက မြင်းရထားဘေးတွင်ရပ်နေသည်။ သူက မြင်းလှည်းသမားကြီးမို့ ကျွန်တော့်ကို “လှည်းပေါ်တက်ပါ ဆရာ... ဒီမြို့မှာဘယ်နေရာမဆို လိုက်ပို့ပေးနိုင်တယ်ဆရာ” ဟု ဆိုသည်။

“ဟုတ်ကဲ့ပါ ဦးလေး၊ ဂျက်စမင်လမ်း၊ အိမ်နံပါတ် (၈၆) ကို သွားချင်ပါတယ်ခင်ဗျာ” ဟု ကျွန်တော်က ပြောလိုက်သည်။ ဦးလေးကြီးက ကျွန်တော့်ကို “ဆရာက ဘာဖြစ်လို့ အဲဒီကို သွားချင်တာလဲ” ဟု မေးသည်။

“ဦးလေးကြီးနဲ့ ဘယ်လိုမျိုးများ ပတ်သက်နေလို့ပါသလဲ ခင်ဗျာ” ဟု ကျွန်တော်က ပြန်မေးလိုက်တော့ သူ့မျက်နှာက ပြုံးလာပြီး “အဲဒီနေရာဟာ ဒီမြို့ရဲ့ သီးခြားနေရာမို့ပါ ဆရာ၊ လိုက်ပို့ပေးမှာပါ” ဟု ပြောလေသည်။ မကြာမီမှာပင် အိမ်နံပါတ် (၈၆) ရှေ့သို့ ဆိုက်ဆိုက်မြိုက်မြိုက်ပင်

ရောက်သွားသည်။ မြင်းလှည်းခ နှစ်ဒေါ်လာ ကျကြောင်း ဦးလေးကြီးက ပြောသဖြင့် လှမ်းပေးလိုက်သည်။

\*\*\*

အိုမင်းဟောင်းနွမ်းနေပြီဖြစ်သော အိမ်ရှေ့တွင်ရပ်ကာ တံခါးခေါက်လိုက်မိသည်။ တံခါးဖွင့်ပေးသူမှာ အသက် ၅၀ အရွယ်ခန့်ရှိမည်ဟု ခန့်မှန်းရသော အမျိုးသမီးတစ်ယောက် ဖြစ်သည်။

“မဂ္ဂဇင်းတိုက်က လွှတ်လိုက်လို့ပါခင်ဗျာ၊ ဆရာမ အဇာလီယာနဲ့ တွေ့ချင်လို့ပါ ခင်ဗျာ” ဟု ကျွန်တော်က ပြောလိုက်သည်။

“ဪ... မဂ္ဂဇင်းတိုက်ကလား” ဟုဆိုကာ ဧည့်ခန်းမှာ နေရာပေးသဖြင့် ကျွန်တော်ထိုင်လိုက်သည်။

“ကျွန်မ အဇာလီယာပါရှင်” ဟုဆိုသဖြင့် တွေ့ချင်သူနှင့် တွေ့ရပြီဟု ဝမ်းသာမိ၏။ မဂ္ဂဇင်းအယ်ဒီတာနှင့် ထုတ်ဝေသူတို့ မှာလိုက်သမျှသူကို ပြောပြလိုက်မိသည်။ ကျွန်တော့်ကို ဖော်ဖော်ရွေရွေပင် စကားစမြည်ပြောသဖြင့် ထပ်ဆင့် ဝမ်းသာရ၏။

“ကျွန်မက ရှေးဟောင်းတောင်းပိုင်းဒေသရဲ့ မျိုးနွယ်တစ်ယောက်ပါ ဆရာ” ဟု စကားစကာ သူ၏ ဖခင်မှာ တရားသူကြီးတစ်ယောက်ဟုလည်း ပြောပြသည်။ ကျောင်းနေခဲ့စဉ်က တည်းက ဘယ်မှလည်း သိပ်မရောက်ခဲ့ဖူးကြောင်း၊ မိဘများက ဆရာ၊ ဆရာမများကို အိမ်ခေါ်ပြီး သူ့ကို စာသင်စေခဲ့ကြောင်း ယုံကြည်ပြသည်။ စကားကောင်းနေဆဲမှာပင် အိမ်အပြင်မှ တံခါးခေါက်သံကြားရ၏။ အိမ်နောက်ဖေးဆီမှ ဖြစ်၏။ ဆရာမက တံခါး သွားဖွင့်ပေးရာ အသက် ၁၀ နှစ်

‘ဦးလေးကြီးရဲ့

ကြယ်သီးလား၊

ဘယ်သူ့အင်္ကျီက

ကြယ်သီးလဲ’

မတွေးတော့ဘဲ

တံတားတစ်စင်းပေါ်မှ

ရထားဖြတ်ကျော်နေဆဲတွင်

ပြတင်းပေါက်မှတစ်ဆင့်

မြစ်ထဲသို့

ကျွန်တော်

ပစ်ချခဲ့မိပါတော့သည်။



ဝန်းကျင် လောက်ရှိမည်ဟု ခန့်မှန်းရသော ချစ်စဖွယ် မျက်နှာပိုင်ရှင် မိန်းကလေး တစ်ယောက် ဝင်လာ၏။

“ဧည့်သည်ကို ကော်ဖီတိုက်ချင်လို့ မစွတာ ဘေကာရဲ့ စတိုးဆိုင်မှာ ကော်ဖီမှုန့်နဲ့ သကြား နည်းနည်း သွားဝယ်ပေးပါဦးကွယ်၊ အိမ်မှာ ကုန်နေလို့ပါ”ဟု ဆရာမက ပြောလိုက်ရာ ကလေးမလေးက အိမ်ပြင်သို့ ထွက်သွား၏။ မဂ္ဂဇင်းတိုက်က မှာလိုက်သည့် ကိစ္စများကို ပြောပြရာဆရာမကသဘောတူကြောင်းစာတစ် စောင်ရေး၍ လက်မှတ် ထိုးပေးသည်။



ဆရာမအတွက် မဂ္ဂဇင်းတိုက်မှ ပေးလိုက် သည့် ညဏ်ပူဇော်ခငွေ ဒေါ်လာ ၅၀ ကိုလည်း ကျွန်တော်ပေးခဲ့သည်။ ဆရာမတို့တည်ခင်းသော ကော်ဖီတစ်ခွက်ကို ကျွန်တော် သောက်ပြီး နှုတ် ဆက်၍ ပြန်အထွက်တွင် မြင်းလှည်းမောင်းသမား ဦးလေးကြီး ဆီဇာက ဟိုတယ်သို့ ပြန်လိုက်ပို့ ပေးဖို့ ကျွန်တော့်ကိုစောင့်နေသဖြင့် ကျေးဇူးတင်မိ ၏။ ဟိုတယ်ရှေ့ရောက်တော့ ဦးလေးကြီးနှင့် ကျွန်တော် စကားခဏ ပြောဖြစ်သေးသည်။

"ဆရာကို မပြောရသေးတာတစ်ခု ပြော ရဦးမယ်"ဟုဦးလေးကြီးကစကားစပြောသည်မှာ "စာရေးဆရာမ အဇာလီယာတို့ရဲ့ ဆွေစဉ်မျိုး ဆက်လက်ထက်ကတည်းကဦးလေးရဲ့ မိဘများ ဟာသူတို့ဆီမှာ အိမ်အလုပ်တွေဝိုင်းကူလုပ်ကိုင် စောင့်ရှောက်ပေးခဲ့ကြတယ်လေ။ မိဘတွေ မရှိတော့ပေမဲ့ အခုအချိန်ထိ ဦးလေးကလည်း စာရေးဆရာမအပေါ်မှာ ကိုယ့်ရဲ့ အလုပ်ရှင် တစ်ယောက်လို သဘောထားပြီး တတ်နိုင်သမျှ ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးနေပါတယ်။ သူ့ခမျာ ကျန်းမာရေး သိပ်မကောင်းရှာဘူးလေ။

သူ့ယောက်ျား မေဂျာကက်စ်ဝဲလ်နဲ့လည်း အတူမနေတာ ကြာပါပြီ။ တော်တော်ဆိုးတဲ့လူ၊ အပြောအဆိုလည်း သိပ်ရိုင်းတဲ့သူပေါ့။ စာရေး ဆရာမဆီက ပိုက်ဆံတွေတောင်းပြီး တွေ့ရာ အပေါင်းအသင်းတွေနဲ့ သောက်စားမူးယစ်ရင်း အခုလောလောဆယ်ဒီလူကဒီဟိုတယ်မှာအခန်း တစ်ခန်းယူပြီး လာတည်းနေတယ်လေ။

ဘာအလုပ်အကိုင်မှ မလုပ်တော့ဘဲ ဆရာမ ဆီကရသမျှပိုက်ဆံတွေနဲ့ သုံးဖြုန်းနေတဲ့လူပေါ့" ဟု ဦးလေးကြီးပြောပြမှ မနေ့ညက ကျွန်တော့် ကိုလာမိတ်ဖွဲ့ရင်းအစားအသောက်ကိစ္စအတွက် ခဏတာမျှ အဖော်ပြုသွားသော မေဂျာ ကက်စ်ဝဲလ်နှင့်မထင်မှတ်ဘဲ ဆုံစည်းမိလိုက်ရပုံ ကို ကျွန်တော် ပြန်လည်ကာ သတိရလိုက်မိ၏။ ထိုအကြောင်းကိုတော့ ဦးလေးကြီး အား ကျွန်တော် ပြောမပြမိတော့ပါ။

\*\*\*

မဂ္ဂဇင်းတိုက်တည်ရှိရာ နယူးယောက်မြို့ ဆီသို့ မီးရထားဖြင့် ကျွန်တော် မနက်ဖြန် ပြန်ရ

တော့မည်ဖြစ်သည်။ ညစာစားပြီးနောက် ဟိုတယ် အပြင်ဘက်သို့ အညောင်းပြေလမ်းလျှောက်ရင်း မလှမ်းမကမ်း၌ လူစုလူဝေးမြင်ရသဖြင့် အကျိုး အကြောင်း သိရဖို့အတွက် သွားကြည့်မိသည်။

“ဒီလူကို ကျွန်တော်သိတယ်ဗျ။ ကျွန်တော် တည်းခိုနေတဲ့ဟိုတယ်မှာ သူလည်း လာတည်း ခိုနေတယ်ဗျာ၊ ဘယ်လိုဖြစ်တာပါလဲ၊ ရဲနဲ့ တာဝန်ရှိတဲ့သူတွေကို အကြောင်းကြားပြီးကြ ပြီလားဗျ” ဟု ကျွန်တော်က လမ်းဘေးမှာ လဲကျ သေဆုံးနေသည့် မေဂျာကက်စ်ဝဲလ်အနားတွင် ဒူးထောက်ထိုင်ရင်း ဝိုင်းဝန်းကြည့်နေသူများ ကို မေးလိုက်သည်။ သက်ဆိုင်ရာကို အကြောင်း ကြားပြီးကြောင်း သိရသည်။ ထိုစဉ်မှာပင် အလောင်းနှင့် မလှမ်းမကမ်း၌ တစ်စုံတစ်ခုကို တွေ့ရာ ကျွန်တော်ကောက်ယူပြီး အင်္ကျီအိတ်ထဲ ထည့်ထားလိုက်သည်။

“သူ့ဆီက အရက်နဲ့တွေ့ မွန်ထူနေတာဆို တော့ လမ်းလျှောက်လာရင်း၊ အရက်မူးလွန်ရင်း လဲကျပုံရတယ်ရှင့်၊ ခန္ဓာကိုယ်မှာတော့ ဒဏ်ရာ ဒဏ်ချက် ဆိုးဆိုးဝါးဝါး မတွေ့ရဘူး။ လမ်းဘေး ဓာတ်တိုင်က မီးရောင်နဲ့ဆိုတော့ ထင်ထင်ရှား ရှား ဘယ်မြင်ရပါ့မလဲ။ လူသတ်မှုလား၊ ရိုးရိုး လူသေမှုလားဆိုတာ ရဲနဲ့ မှုခင်းဆရာဝန်တွေဆီ ရောက်မှ တိတိကျကျ သိရမှာပေါ့။ ဟော...ဟိုမှာ လာနေကြပြီရဲ့တွေနဲ့ အရေးပေါ်အလောင်းသယ် မယ့်သူတွေ လာနေကြပြီ” လူစုလူဝေးထဲမှ တစ် ယောက်တစ်မျိုး ထင်မြင်ချက်ပေးသံလေးတွေ ကြားနေရသည်။

\*\*\*

ရထားထွက်ခွာ လာခဲ့ပေပြီ။ စာရေးဆရာမ အဇာလီယာ နေထိုင်ရာ မြို့ကလေးသည်လည်း ဟိုးဝေးဝေးဆီမှာ ကျန်ရစ်ခဲ့လေသည်။ ပတ်ဝန်း ကျင် ရှုခင်းများကို ငေးကြည့်ရင်း အင်္ကျီအိတ်ထဲ မှ ပစ္စည်းလေးတစ်ခုကို သတိရသဖြင့် ထုတ်ယူ လိုက်သည်။ ထိုပစ္စည်းလေးမှာ ယမန်နေ့ညက လမ်းဘေးတစ်နေရာတွင် လဲကျသေဆုံးနေသော မေဂျာကက်စ်ဝဲလ် သေဆုံးမှုနှင့် မည်သို့များ ပတ်သက်နေလဲ ဆိုတာတော့ ကျွန်တော်မသိ။

သို့သော်လည်း အဆိုပါပစ္စည်းလေးကို ကျွန်တော် ရုတ်တရက် တွေ့ရှိ ကောက်ယူ သိမ်း ဆည်းခဲ့မိသော နေရာမှာ ဟိုတယ်နှင့် မလှမ်း မကမ်းတွင် ခရီးသည်များအလာကို စောင့်ကြို နေတတ်သော မြင်းလှည်းသမား ဦးလေးကြီး ဆီဇာ၏ မြင်းလှည်းရပ်နေကျနေရာနှင့် အတော် ပင် နီးစပ်လှသည်။

ထို့ပြင် ဦးလေးကြီး ဝတ်ဆင်နေကျ ကုတ် အင်္ကျီ အဟောင်းကြီးမှ မတော်တဆ ပြုတ်ကျခဲ့ ဟန်တူသော အဝါရောင်ကြယ်သီးတစ်လုံးလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ‘ဦးလေးကြီးရဲ့ ကြယ်သီးလား၊ ဘယ်သူ့အင်္ကျီက ကြယ်သီးလဲ’ မတွေ့တော့ဘဲ တံတားတစ်စင်းပေါ်မှ ရထားဖြတ်ကျော်နေဆဲ တွင် ပြတင်းပေါက်မှ တစ်ဆင့် မြစ်ထဲသို့ ကျွန်တော် ပစ်ချခဲ့မိပါတော့သည်။

ဆောင်းဝင်းလတ်

Ref: A Municipal Report

By O.Henry

## ငါးမျှားထွက်ခြင်း

စိန်ဝင်းနွယ်



လက်ရှိဘဝ အဆင်မပြေမှုများကြားတွင် စိတ်ဓာတ်ကျနေသော၊ အနာဂတ်အတွက် မျှော်လင့်ချက်မဲ့နေသော လူတစ်ယောက်အနေဖြင့် ပစ္စုပ္ပန်ကာလတွင် အကောင်းဆုံးပြုမူနေထိုင်သင့်ကြောင်းနှင့် စစ်မှန်သော လက်တွေ့ဘဝများတွင် ပျော်ရွှင်စွာ ဖြတ်သန်းကြရမည်ဖြစ်ကြောင်းကို ငါးမျှားထွက်ရာမှ နားလည်သဘောပေါက်ခဲ့သည့်အကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ကျွန်တော်သည် ရက်အတော်ကြာအောင် မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းတို့ဖြင့် နီးထလာခဲ့ကြောင်း သတိပြုမိသည်။ ယင်းသည် ကြီးမားသော အကျပ်အတည်းများမဟုတ်၊ အသေးအဖွဲ့စိုးရိမ်ပူပန်မှုများသာ ဖြစ်သည်။ အဆင်သိပ်မပြေလှသော အလုပ်အချို့ကို ကျွန်တော်လုပ်ခဲ့ဖူးသည်။

ကျွန်တော်နှစ်သက်ခြင်းမရှိသော အလုပ်တစ်ခုကို ကြိုးပမ်းလုပ်ဆောင်ဖို့ သဘောတူခဲ့သည်။

ထိုအလုပ်ကို ကျွန်တော် တကယ်ကြောက်သည်။ မျှော်လင့်ချက်မရှိသော အခြေအနေတွင် ကျွန်တော့်ကိုယ်ကျွန်တော် သနားနေမိသည်။ ထောင်ချောက်မိနေသည်ဟုလည်း ခံစားမိသည်။ ရှေ့သို့လှမ်းမျှော်ကြည့်လျှင် ဆုံးရှုံးခြင်းစိတ်တစ်ခုခုကလွန်နေသည်။ နောက်ကို လှည့်၍ကြည့်လျှင် စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းမှုအရိပ်ရှိနေသည်။ ကျွန်တော်ဘယ်နေရာကိုကြည့်ရမည်နည်း။



ပြတင်းပေါက်အပြင်ဘက်တွင်ပင်လယ်ပြင်သည် အစိမ်းနှင့် ရွှေရောင်လှိုင်းလုံးတို့ဖြင့် လှုပ်ရှားနေ၏။ ဒီရေ လှည့်သွားသည့်အခါ လှိုင်းခေါင်းဖြူများသည် ကမ်းလွန်တစ်မိုင်ခန့်တွင်ရှိသော အပြင်ကျောက်တန်းများကို စတင်ရိုက်ခတ်မည် ဖြစ်သည်။ ထိုနေရာသည် ယာယီအားဖြင့် လွတ်မြောက်နေကြောင်း ကျွန်တော်သိသည်။

ကျွန်တော်သည် ငါးများတံနှစ်ချောင်းကို ယူ၍ မည်သူ့ကိုမျှ စကားမပြောဘဲ အိမ်မှထွက်လာခဲ့သည်။ စက်လှေဆီသို့ဆင်းသွားသည့်လမ်းပေါ်တွင် ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ ဂျူးဥပဒေဆရာကို

တွေ့သည်။ သူသည် သူ့ခွေးများနှင့်အတူ လမ်းလျှောက်နေခြင်းဖြစ်သည်။

သူသည် ကျွန်တော့်အသိမိတ်ဆွေဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်တို့ တစ်ယောက်အကြောင်း တစ်ယောက်ကောင်းကောင်းသိခဲ့ကြသည်တော့ မဟုတ်ပါ။ သူသည် အသက် ၇၀ နီးပါးရှိကာ အောင်မြင်ကျော်ကြားသည့် ဂျူးလူမျိုး ပညာရှင်တစ်ဦးဖြစ်ပြီး မကြာသေးမီက အငြိမ်းစားယူထားသူ ဖြစ်သည်။ သူသည် မုတ်ဆိတ်မွေးသပ်ရပ်စွာ ရိတ်ထားသော အုံဩဖွယ်မျက်နှာ၊ ကြံ့ခိုင်သော ကိုယ်လုံးကိုယ်ထည်ရှိသူ၊ ဂုဏ်သိက္ခာအရှိန်အဝါရှိသူ၊ အေးဆေးတည်ငြိမ်သူ ဖြစ်သည်။

သူရောက်ဖူးနိုင်သည့် အင်္ဂလိပ်နိုင်ငံက လူကုံထံတွေ လမ်းလျှောက်သလို ခွေးပုလေးများ ဇက်ကြိုးကိုကိုင်လျက် လမ်းလျှောက်နေခြင်း ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော့်ငါးများတံရှည် နှစ်ချောင်းကို သူဖျတ်ခနဲကြည့်လိုက်သည်။ အရန်တစ်ချောင်းကို ကျွန်တော် အမြဲဆောင်ထားတတ်သည်။ ထို့နောက် စက်လှေကလေးကို သူကြည့်လိုက်ပြန်သည်။

"ငါးများသွားမလို့လား၊ တစ်ယောက်တည်းလား" ကျွန်တော် ခေါင်းညိတ်လိုက်ပြီး ရယ်စရာအနေနှင့် "လိုက်ချင်လို့လား" ဟု မေးကာ သူ၏ ယဉ်ကျေးသော ငြင်းပယ်မှုကို စောင့်နေလိုက်သည်။

သူကျွန်တော့်ကိုလေးလေးနက်နက်ကြည့်ကာ "ခင်ဗျား အဖော် လုပ်စေချင်သလား" ဟု မေးလာသည်။

ကျွန်တော် အံ့အားသင့်သွားသဖြင့် သူ့ကို စိုက်ကြည့်လိုက်သည်။ ထိုအလုပ်ကို အခြား



လူတစ်ယောက်ယောက်နှင့်အတူ ကျွန်တော် လုပ်ချင်သလားဆိုသည်ကို သေချာမသိပါ။ ထိုဂျူးဥပဒေဆရာသည် ရှေးဟောင်းဂျူးဥပဒေ နှင့် ဓလေ့ထုံးတမ်းဆိုင်ရာများကို သိရှိသလို ရေ တိမ်ပိုင်းငါးဖမ်းခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ကျွန်တော် က များစွာသိရှိထားသည်မှာ အသေအချာပင်။ သို့ရာတွင် ကျွန်တော်သူ့ကိုတောင်းဆိုခဲ့ပါသည်။

ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည်  
အတိတ်အတွက်  
ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်းမရှိ။  
အနာဂတ်အရေး  
ရင်ဆိုင်ဖို့  
တွန့်ဆုတ်နေခြင်းမရှိ။  
ပစ္စုပ္ပန်မှာ နေနေသည်။  
လက်တွေ့ဘဝနှင့်  
စစ်မှန်သော ထိစပ်မှု  
ရှိနိုင်သည့်နေရာတွင်သာ  
နေခြင်းဖြစ်သည်။

"ငါးမျှားတုံ့ကိစ္စကတော့ မသေချာ၊ မရေရာ ဘူး၊ စိုရွဲမယ်၊ ကြမ်းတမ်းမယ်၊ ငါးလည်းရချင်မှ ရမယ်။ ဒါပေမဲ့ ခင်ဗျားကြိုးစားကြည့်ချင်တယ်"

ဆိုရင်တော့လိုက်ခဲ့လေ"ဟု ပြောလိုက်ရာသူက "ကျေးဇူးတင်ပါတယ်၊ ကျွန်တော်အဝတ်အစား လဲဖို့ အချိန် ၁၀ မိနစ်လောက်ရနိုင်မလား"ဟု ပြောသည်။

"ဟုတ်ကဲ့ ရပါတယ်၊ ကျွန်တော်လည်း ငါး စာအတွက် ငါးနည်းနည်းဖမ်းရဦးမယ်"ဟု ပြန် ပြောလိုက်သည်။

ကဘီလူးငါး သုံးကောင်ဖမ်းပြီးနောက် စက်လှေ၏ ဘဲတောင်ပေါ်တွင် ကျွန်တော်ထိုင် လိုက်သည်။ ကျွန်တော့်ဖိတ်ခေါ်မှုအတွက် နောင်တမရဖို့ ကြိုးစားနေခြင်းဖြစ်သည်။ ကမ်းစပ်မှ တစ်မိုင်ခန့်ဝေးသော လှိုင်းလုံးများ ၏ ခြောက်လှန့်မှုရှိသော သောင်ခုံပေါ်တွင် ဂျူးဥပဒေဆရာ အဘိုးကြီး ဘယ်လို ပျော်ရွှင် နိုင်မလဲဆိုသည်ကို ကျွန်တော် အမှန်တကယ် မသိပေ။

ကျွန်တော့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိအရာတိုင်းသည် ကျွန်တော့်အရေပြားနှင့်ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှုရှိသည်။ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိအရာများကားကျောက်စိမ်းရောင် ရေ၊ အစိမ်းရင့်ရောင်စိမ့်မြေ၊ ရက်စက်သော ဂျော်ဂျီယာ နေနှင့် နူးညံ့သိမ်မွေ့သော ကောင်း ကင်တို့ပင်။

ငါးမျှားတံများသည် ဟောင်းနွမ်းနေပြီး ပင်လယ်ပြင်ကို ညစ်နွမ်းစေသည်။ သို့ရာတွင် ရစ်လုံးများကမူ ဆီသုတ်ထားသဖြင့် တောက်ပ နေသည်။ ဤသည်တို့ကား ကျွန်တော့်ကစားစရာ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများဖြစ်သည်။ သာမန် အားဖြင့် ထိုအရာများ တစ်စုံတစ်ရာ ချွတ်ယွင်း သွားသည့်အခါတွင် အဆင်ပြေသွားအောင် ကျွန်တော့်ဘာသာ လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ သို့ရာ

တွင် ယနေ့မှာတော့ ချွတ်ယွင်းမှုတစ်စုံတစ်ရာ ဖြစ်ခဲ့လျှင် တစ်နည်းနည်းဖြင့် အဆင်ပြေသွား လိမ့်မည်ဟုသာ ကျွန်တော် ယုံကြည်ထားသည်။

ဂျူး ဥပဒေ ဆရာ သည် လူငယ် လေး တစ်ယောက်လို စိတ်အားတက်ကြွစွာပြန်ရောက် လာသည်။ အင်ဂျင်သည် ရှည်လျားစူးရှသော အသံမြည်လျက် ရေယက်ကြောင်းများကို ထုတ် လိုက်သည်။ မြစ်စွယ်ဝထောင့်ချိုးတွင် ပထမဆုံး သော လှိုင်းလုံးကြီးနှင့် ကျွန်တော်တို့ ရင်ဆိုင် လိုက်ရသည်ဖြစ်ရာ စက်လှေသည် လှိုင်းခွက်ကို ကျော်လျက် ဒုတိယလှိုင်းပေါ်သို့ ကျောချမ်းဖွယ် ပစ်ကျသွားသည်။

ထိုပစ်ကျမှုကြောင့် ဗွမ်းခနဲ စဉ်ထွက်သွား သော ရေစက်ရေပေါက်များက ကျွန်တော်တို့ ခေါင်းပေါ် ကျော်သွားသည်။ ဂျူးဥပဒေဆရာ၏ မျက်လုံးများက ကျွန်တော်တို့ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ထိုးကျနေသည့် နေရောင်ခြည်လို တောက်ပနေ သည်။ ကျွန်တော့်နားထဲတွင် အင်ဂျင်၏ ကျယ် လောင်သောအသံ ဝင်နေသော်လည်း သူ့နှုတ်ခမ်း များ၏ လှုပ်ရှားမှုကို ကျွန်တော်ဖတ်နိုင်ပါသည်။

"အံ့ဩစရာကောင်းလိုက်တာ" ဟု သူ ဘာသာ ပြောနေခြင်း ဖြစ်သည်။

ကျွန်တော့်စိတ်ထဲတွင်ရှိသော ထိုသဲသောင် ခုံသည် ကိုက်၍ လောက်ကျယ်သော သဲတောင် တန်းဖြစ်၏။ ဒီရေတက်ချိန်တွင် ထိုသောင်ခုံ လုံးဝ ပျောက်ကွယ်နေသည်။ ထိုသောင်ခုံ၏ အရှေ့ဘက်အစွန်းကို ဝံပုလွေတစ်ကောင်လို ပင်လယ်က ကိုက်ဝါးထားသည်။ ထိုနေရာရှိ ရေဖွေးဖွေးထဲတွင် တစ်ခါတလေ ကကတစ် အုပ်စုဝင် ငါးကြီးတစ်ကောင် ရေကူးတတ်သည်။

ကျောက်ဆူးသွားကို သဲထဲတွင် ထိုးနှစ် ထားလိုက်သည်။ ရှေ့တည့်တည့်ပင်လယ်ပြင် သည် တစ်ပြန့်တစ်ပြောကြီးဖြစ်ပြီး အာဖရိက အစွန်းသို့ ဦးတည်နေသည်။ ကမ်းရိပ်လှိုင်းများ ၏ အလွန်တွင် ငှက်ကြီးဝန်ပိုတို့ ငါးဖမ်းနေကြ သည်။ ထိုငှက်များ ရေထဲသို့ နောက်ဆုံးအကြိမ် ထိုးဆင်းမှုများသည် မြားခေါင်းလို ချွန်ထက်ပြီး ရေထဲတွင် အလိုက်သင့်လှုပ်ရှားနိုင်သည့် အနေ အထားမျိုး ဖြစ်သည်။



စက်လှေကိုထားပြီး ကျွန်တော်တို့ထွက်လာ ကြသည့်အခါ ဂျူးဥပဒေဆရာသည် သူ့ခြေထောက် အောက်ရှိ ပင်လယ်က ထုဆစ်ထားသော သဲပုံစံ များကို အံ့ဩကျေနပ်စွာ ငုံ့ကြည့်ရင်း "ပင်လယ် ရဲ့ခြေရာတွေပဲ" ဟု ပြောသည်။ ထို့နောက် ခရုခွံ တစ်ခုကို နှစ်သက်စွာ ကောက်ယူလိုက်ပြီး "ကြည့်စမ်းပါဦး၊ ဒီခရုခွံထဲမှာ နေရောင်ခြည် ရှိနေတုန်းပဲ" ဟု ပြောပြန်သည်။

ဤကဲ့သို့သော ခရုခွံများကြားတွင် ကျွန်တော် အကြိမ်ရေ ထောင်နှင့်ချီ၍ ဖြတ်သွားခဲ့ဖူးသည်။

ယခုမူ ရုတ်တရက်ဆိုသလို မဟူရာဖလား ကျောက်၏ ပြောင်းလဲနေသောအရောင်ကို ကြည့်ရင်း တင်းမာမှုနှင့် အထီးကျန်ဖြစ်မှုတို့ လျော့ပါးသွားကြောင်း ခံစားမိလိုက်သည်။

တလွှားလွှားလိပ်တက်နေသောလှိုင်းခေါင်း ဖြူများဆီ ကျွန်တော်တို့ လာခဲ့ကြသည်။ ငါးမျှား ချိတ်များတွင် ကျွန်တော် ငါးစာတပ်နေစဉ် ပါးစပ်ကလည်း ဂျူးဥပဒေဆရာအား ဆရာလုပ် ပြီးပို့ချချက်အတိုတစ်ခုကို ပို့ချနေသည်။ မလိုအပ် သောတုံ့ပြန်မှုမှ ရှောင်လွှဲရန်အတွက် ရစ်လုံးကို လက်မဖြင့် ဖိထားရေးသည် အရေးကြီးပြီး ငါးမျှားတံကို အသုံးပြုလျက် ငါးမျှားကြိုးပစ်ခြင်း ၏ လျှို့ဝှက်ဆန်းကြယ်မှုနှင့်ပတ်သက်သော ပို့ချ ချက်ဖြစ်သည်။



ဂျူးဥပဒေဆရာက စိတ်ရှည်စွာ နားထောင် သည်။ ကျွန်တော်ကဆက်လက်၍ "ခင်ဗျားအတွက် ကျွန်တော် ပထမပစ်ပြမယ်၊ ပြီးရင် ခင်ဗျားဘာသာ ဆက်လုပ်၊ ငါးဆွဲရင် ဖြည်းဖြည်းလေး တောင့် ထား၊ ငါးမောနေအောင်ထားလိုက်၊ နောက်မှ သောင်ပေါ်ကို ဆွဲတင်၊ ငါးမျှားကြိုးပြတ်မသွား အောင် ထိန်းပြီးဆွဲ၊ ဒါပေမဲ့ ငါးကိုတော့ ဖိအား ပေးထား"ဟု ပြောလိုက်သည်။

ကျွန်တော်တို့ ဒူးခေါင်းပတ်လယ်ရှိ ရေများ က နွေးနေသည်။ ခဲသီးနှင့် ငါးမျှားချိတ်များ ပါဝင်သည့် ကြိုးကို လေထဲသို့ ပစ်ပေါက်လိုက်ရာ ထိုကြိုးသည် မုခ်ခုံးပုံလမ်းကြောင်းအတိုင်းသွား ကာ ပင်လယ်ပြင်သို့ ပြန်ကျပြီး မြင်ကွင်းမှ ပျောက်ကွယ်သွားသည်။ ကျွန်တော်သည် ထိုငါးမျှားတံကို ဂျူးဥပဒေဆရာထံ ပေးလိုက်ပြီး မလှမ်းမကမ်းတစ်နေရာတွင် ကျွန်တော့်ခဲသီးနှင့် ငါးမျှားချိတ်များ ပါဝင်သည့် ငါးမျှားကြိုးကို ပစ်လိုက်ပါသည်။ ထို့နောက် လေတိုက်သံ၊ လှိုင်းပုတ်သံ၊ ရေမြှုပ်ထ၍ ရှူးရှူးမြည်သံနှင့် ငှက်အော်သံများမှတစ်ပါး အခြားအသံများသည် တိတ်ဆိတ်လျက်။

ကျွန်တော်သည် ဂျူးဥပဒေဆရာအကြောင်း စဉ်းစားရင်း ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏ အနှစ်သာရကို စမ်းတ ဝါးဝါး ရှာဖွေကြည့်နေမိသည်။ ထူးခြားမှုတစ်ခုခု၊ အလွန်ရိုးရှင်းမှု တစ်ခုခုရှိနေသည်။ ဘယ်အရာ ဟူ၍ ကျွန်တော် ဖမ်းဆုပ်နိုင်စွမ်းမရှိလောက် အောင်ပင် လေးနက်သိမ်မွေ့လွန်းနေသည်။ ကျွန်တော့်မျက်စောင်းထိုးတွင် သူ့ကို မြင်နေရ သည်။ သူသည် လှိုင်းများပုတ်ခတ်သည့် ဒဏ်ကို တောင့်ခံရင်း ကောင်းကင်ကို မော့ကြည့် နေသည်။ ငွေရောင်လေစီးကြောင်းစီးနေသည့် စင်ရော်ငှက်ကို စောင့်ကြည့်နေခြင်း ဖြစ်သည်။ သူသည် ငါးမျှားတံထိပ်ဖျားကို ရေပြင်နှင့် ထိလု နီးပါးအထိ ချလိုက်သည်။ သူမှားသွားပြီ။ သို့ရာ တွင် လှိုင်းများပေါ်၌ သူ့ကို အော်ပြောနေခြင်း နည်းလမ်း သုံး၍မရ။

အချိန်များ ကုန်လွန်သွားသည်။ ဂျူးဥပဒေ ဆရာသည် ငါးမျှားကြိုးကို တွန့်ဆုတ်တွန့်ဆုတ်

ဖြင့် တစ်ကြိမ် နှစ်ကြိမ်ပစ်ခဲ့သည်။ ဒီရေတက် လာပြီး လှိုင်းပုတ်လိုက်၊ ဂယက်ထလိုက်ဖြင့် ရေသည်နက်၍လာ၏။ မကြာမီတွင်ကျွန်တော်တို့ ထိုနေရာမှ ထွက်ခွာရတော့မည်။ သူသည် ခေါင်းကိုယမ်းလျက် ကျွန်တော့်ဆီသို့ လာနေသည်။ ထို့နောက် ဝမ်းနည်းစွာ ကျွန်တော့်ကို သူ့ ငါးများ တံ လှမ်းပေးသည်။ သူ့ရစ်လုံးပေါ်က ရှုပ်ထွေးနေသောကြိုးအရှုပ်ကို ကျွန်တော်လှမ်းကြည့်လိုက်သည်။ "ဒါကိုခင်ဗျား အဆင်ပြေအောင်လုပ်ပေးနိုင်မလား" ဟု သူကမေးသည်။

ကျွန်တော့်ငါးများတံ သူ့ကိုပေးလိုက်ပြီး သူ့ငါးများတံကျွန်တော်ယူလိုက်သည်။ သူ့ငါးများတံ အခြေအနေသည် မျှော်လင့်ချက်နထွီ။ ကြိုးအရှုပ်ကို ဓားထက်ထက်ဖြင့် ရှင်းရုံမှတစ်ပါး အခြားမရှိ။ ကျွန်တော် သူ့ကို တစ်ခုခုပြောရန် ပါးစပ်ဟလိုက်စဉ်မှာပင် ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေသည်ရုတ်ခြည်းပြောင်းလဲသွား၏။ သူ့လက်ထဲရှိ ငါးများတံသည်လှုပ်ခါလျက်ကွေးညွှတ်သွား၏။ ငါးများကြိုးသည် ရစ်လုံးမှ တစ်ဟုန်ထိုး ပြေးထွက်သွားသည်။

ဂျူး ဥပဒေဆရာ၏ မျက်နှာပေါ်တွင် အမျိုးအမည်မဖော်ပြနိုင်သော အနေအထားမျိုး ပေါ်နေ၏။ အထိတ်တလန့် ဖြစ်နေ၏။ အံ့ဩတုန်လှုပ်ခြင်း၊ မယုံကြည်နိုင်ခြင်း၊ အံ့အားသင့်ခြင်းဖြစ်နေ၏။ ဧရာမငါးကြီးက ရုန်းလိုက်သည့် အချိန်တွင် ငါးများကြိုးသည် ငါးတစ်ကောင်ကို မိထားသလိုမျိုးမဟုတ်။ သမုဒ္ဒရာကြီးကထိုငါးကို ဖမ်းဆွဲထားသလိုမျိုး ဖြစ်နေသည်။

ကျွန်တော်သည် အကြံပြုချက်ကို အော်မပြောမိအောင် သတိထားရင်း ဘေးဘက်သို့

ခုန်လိုက်သည်။ ကိုက် ၆၀ အကွာတွင် ဒေါသဖြစ်နေသော ထိုငါးကြီးကို ၎င်း၏နီညိုရောင်ဧရာမအမြီးကြီးနှင့်အတူ ရေပေါ်သို့လှုပ်တစ်ပြက်တက်လာခြင်းအား ကျွန်တော်လှမ်းမြင်လိုက်သည်။ ဂျူးဥပဒေဆရာသည် ကမ်းခြေဘက်သို့မလျှော့တမ်း နောက်ဆုတ်နေဆဲ။ ထိုငါးကြီးသည် ရုတ်တရက်လှည့်လာပြီး သူ့ဆီသို့ တန်းတန်းမတ်မတ် လာနေ၏။



ဒီရေသည် ခူးဆစ်ဆီသို့ရောက်နေပြီး သူသည် ပေါင် ၂၀ ဆွဲအားရှိသည့် ငါးများကြိုးကို ကွေးညွှတ်၍ နောက်သို့ဆွဲယူနေဆဲဖြစ်သည်။ ထိုဖိအားသည် ရုတ်တရက်ဆိုသလို လွတ်သွား၏။ ဂျူးဥပဒေဆရာသည် နောက်ပတ်လက်လန်ကျသွား၏။ ပင်လယ်လှိုင်းသည် သူ့အပေါ်သို့ ဖုံးလွှမ်းသွား၏။ ထိုအချိန်အတန်းအတွင်း သူလည်း မရှိတော့၊ ငါးများတံလည်း မရှိတော့၊ ဘာမျှ မရှိတော့ပေ။

သူ့ကိုကူညီဖို့ ကျွန်တော် မလှုပ်ရှားမီတွင် သူ ပြန် ပေါ်လာ သည် ။ ရေမြှုပ် များ ထဲမှ ပေါ်လာခြင်းဖြစ်ပြီးတစ်ကိုယ်လုံးရွဲ့ရွဲ့နေသည်။



သူသည်ငါးမျှားတံကို ရေနက်ထဲတွင် ထိတ်ထိတ် ပျာပျာလိုက်စမ်းခဲ့သည်။ ထိုငါးသည် ငါးမျှားကြိုး အိုက်ကျနေသော နေရာတွင် ရှိသည်ဆိုလျှင် ငါးမျှားတံသည် ပျောက်သွားမည်ဖြစ်ကြောင်း ကျွန်တော်သိသည်။ သို့ရာတွင် ငါးမျှားတံကို သူတွေ့သည်။ အပေါ်ကိုထောင်၍ ပေါ်နေသည်။ ရစ်လုံးကတုန်းပိုမိုမြည်နေသည်။ ငါးသည်ရှိနေဆဲ၊ ငါးမျှားကြိုးသည် မြက်ယမ်းဓားတစ်ချောင်းလို ရေထဲတွင် ဟိုသည်ယမ်းလျက် တရှူးရှူးအသံ ထွက်နေသည်။

ငါးမျှားချိတ်နှင့် လီဒါကြိုးသည်ရှိနေဦးမည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် မျှော်လင့်စောင့်ကြည့်နေရုံမှ တစ်ပါး အခြားလုပ်စရာဘာမျှမရှိပေ။ ရေမျက်နှာ ပြင်အောက်တွင် ထိန်းမနိုင် သိမ်းမရဖြစ်နေ သော ၄၀ လက်မခန့်ရှိ ကြေးနီကြိုးခွေကို ကျွန်တော် နှစ်ကြိမ်မက မြင်လိုက်ရသည်။ မြင်လိုက်တိုင်း ကလေးတစ်ယောက်လိုကျွန်တော် အော်ဟစ်၍ လက်ခုပ်တီးခဲ့သည်။

အဘယ်ကြောင့်ဟူမူ ဇေယျာဝါဒဖြစ်ခြင်းသည် ကျွန်တော့်စိတ်ထဲ၊ နှလုံးသားထဲမှ အပြီးတိုင် ထွက်ခွာသွားသောကြောင့်ပင်။ ထိုမြင်ကွင်းကို ကျွန်တော်မြင်သလို ဂျူးဥပဒေဆရာလည်း မြင်သည်။ ထိုမြင်ကွင်းက သစ်လွင်သည်။ အံ့ဩ ဖွယ်ကောင်းသည်။ ခမ်းနားထည်ဝါသည်။ စစ်မှန်သည်။

နောက်ဆုံးတွင် ထိုငါးကြီးသည် ခေါင်းငိုက် စိုက်ကျလျက် လှိုင်းပခုံးပေါ်သို့ ရောက်လာသည်။ ဂျူးဥပဒေဆရာက စိတ်လှုပ်ရှားစွာ ငါးမျှား တံထိပ်ဖျားကို ထိုငါးရှိရာ တည့်တည့်သို့ ညွှန်ပြနေသည့် အနေအထားရောက်သည်

အထိ အောက်သို့ချလိုက်သည်။ ကျွန်တော်အော် ဟစ်၍ သတိပေးလိုက်သော်လည်း သိပ်ကို နောက်ကျသွားပြီ။ ကြီးမားသော ငါးအမြီးကြီး က သောင်ခုံကို ဆောင့်မိပြီး ငါးကြီးသည် ဦးတည်ရာအရပ် ပြောင်းပြန်ဖြစ်သွားကာ ဒေါင်ခနဲမြည်သံနှင့်အတူ လီဒါကြိုးသည် ရုတ်တရက် ထောက်ခနဲပြတ်သွား၏။ စိန်ပွင့်များ ကဲ့သို့ လျှပ်တစ်ပြက်လင်းလက်မှုသည် ဖြာထွက် သွား၏။ ထိုငါးကြီး လွတ်သွားလေပြီ။



ကျွန်တော်သည် ရင်တွင်း ဟာလာဟင်း လင်းဖြင့် ထိုနေရာတွင် ရပ်နေဆဲ။ ဂျူးဥပဒေ ဆရာသည် ကျွန်တော့်ဘေးသို့ရောက်လာ၏။ သူ သည် ရွဲစိုညစ်ပတ်နေကာ တုန်တုန်ယင်ယင် ဖြစ်နေသည်။ သို့ရာတွင် သူ့မျက်လုံးများထဲ၌ စိတ်ပျက်ခြင်းမရှိ။ သူက ကျွန်တော့်ကိုကြည့်ပြီး ပြုံးလိုက်သည်။

"ထူးကဲတဲ့ အံ့ဖွယ်တစ်ပါးပါပဲ"ဟု အက်ကွဲ သောအသံဖြင့် ပြောလိုက်ကာ လက်တစ်ဖက်ကို ကျွန်တော့်ပခုံးပေါ် တင်လိုက်သည်။ သူ ဘယ် လောက်ပင်ပန်းသွားမလဲ ကျွန်တော် သိပါသည်။

"ကဲပါ ကျွန်တော်တို့ ပြန်ကြရအောင်" ဟု ကျွန်တော် ညင်သာစွာ ပြောလိုက်သည်။

အရာအားလုံးသည် အိပ်မက်တစ်ခုလိုပင်။ နေရောင်နှင့် ပင်လယ်ရေ၊ သဲသောင်ခုံနှင့် မိုးကောင်းကင်တို့သည် အရောင်မှိန်ဖျော့သွားခဲ့ပြီ။ ကမ်းစပ်တွင် ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေသည် ကျွန်တော့်ဘက်သို့ လှည့်၍ အနည်းငယ်ဦးညွှတ်လျက် "ကျေးဇူးတင်ပါတယ်၊ ကျွန်တော့်ဘဝရဲ့ ခမ်းနားကြီးကျယ်တဲ့ မနက်ခင်းတွေထဲက တစ်ခုဖြစ်ခဲ့တဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်"ဟု ပြောသည်။



"ကျေးဇူးတင်ပါတယ်"ဟု ခပ်တိုးတိုးလေသံဖြင့် ကျွန်တော်ပြန်ပြောလိုက်သည်။ သဲတောင်ပူစာများကို ဖြတ်သန်းလျက်ကမ်းပေါ်တက်သွားသော မိတ်ဆွေကို ကျွန်တော်စောင့်ကြည့်ရင်း သူ့စကားများ၏ ပဲ့တင်သံကို ကျွန်တော်ပြန်၍ ကြားယောင်နေမိသည်။

"ပင်လယ်ရဲ့ခြေရာတွေပဲ"၊ "ကြည့်စမ်းပါဦး၊ ဒီခရုခွံထဲမှာ နေရောင်ခြည်ရှိနေတုန်းပဲ" ဟူသော စကားလုံးများထဲတွင် လျှို့ဝှက်ပျော်

ရွှင်မှု ရှိနေသည်။ လျှို့ဝှက်ချက်က ဘာလဲဆိုသည်ကို ကျွန်တော် ယခု သိလိုက်ပြီ ထင်သည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် အတိတ်အတွက် ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်းမရှိ။ အနာဂတ်အရေးရင်ဆိုင်ဖို့ တွန့်ဆုတ်နေခြင်းမရှိ။ ပစ္စုပ္ပန်မှာ နေနေသည်။ လက်တွေ့ဘဝနှင့် စစ်မှန်သော ထိစပ်မှုရှိနိုင်သည့် နေရာတွင်သာ နေခြင်းဖြစ်သည်။

"ဒါကြောင့် မနက်ဖြန်အတွက် ကျွန်တော် ဘာမျှတွေးမနေတော့"

ငါးကြီးကို ပြင်းထန်စွာတုံ့ပြန်ခဲ့သော ရစ်လုံးကို ကျွန်တော် ကောက်ယူလိုက်ပြီး ကြိုးအရှုပ်အထွေးများကို ဓားဖြင့် ဖြတ်တောက်ရှင်းလိုက်သည်။ ကြိုးများစွာ ကျန်နေပါသေးသည်။ စက်လှေကို စနစ်တကျထားလိုက်သည်။ ထို့နောက် အံ့ဖွယ်တစ်ပါးဖြစ်သော ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်တွင် ကျွန်တော့်အား စောင့်မျှော်နေကြမည့် (လိုအပ်ချက်များရှိနေသည့်) ကာလများဆီသို့၊ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၊ လုပ်ငန်းခွင်၊ မိတ်ဆွေများနှင့် မိသားစုရှိရာသို့ ကျွန်တော် ပြန်ခဲ့ပါတော့သည်။

စိန်ဝင်းနွယ်

Ref: The Joy of the Here-and-Now

By Arthur Gordon

R.D, February, 1967

## အချိန် (၂)

### ဒေါက်တာ စန်းဦး



လူတိုင်းသတ်မှတ်ပြောဆိုတိုင်းတာအသုံးပြုနေကြသော အချိန်၏ဆန်းကြယ်မှုများအကြောင်း၊ နိုင်ငံတကာတွင် အသုံးပြုနေသည့် အချိန်အတိုင်းအတာ သတ်မှတ်မှုများအကြောင်းနှင့် သိပ္ပံပညာရှင်များ၏ သုတေသနပြု လေ့လာမှုများအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

#### ယခင်လမှအဆက်

စကြဝဠာကြီးသည် မဖော်ပြနိုင်အောင် ကြီးမားကျယ်ပြန့်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဤကမ္ဘာမြေ ပေါ်တွင် ခရီးအကွာအဝေးကို မိုင် သို့မဟုတ် ကီလိုမီတာဖြင့် တိုင်းတာကြသည်။ စကြဝဠာမှာမူ ကျယ်ပြန့်ကြီးမားလွန်းသဖြင့် မိုင်ထက် အဆမတန်ကြီးမားသော အလင်းနှစ်ဟူသော အတိုင်း

အတာဖြင့် တိုင်းကြရသည်။ အလင်းနှစ်ဆိုသည်မှာ တစ်နှစ်တွင် ၃၆၅ ရက်၊ တစ်ရက်လျှင် ၂၄ နာရီ၊ တစ်နာရီလျှင် မိနစ် ၆၀ သို့မဟုတ် ၃၆၀၀ စက္ကန့်ရှိရာတစ်နှစ်လျှင် စက္ကန့်ပေါင်း ၃၁,၅၃၆,၀၀၀ ရှိပါသည်။ တစ်စက္ကန့်လျှင် မိုင်ပေါင်း ၁၈၆,၀၀၀ ခရီးပေါက်သော အလင်းရောင်သည် တစ်နှစ်ကြာအောင် ခရီးသွားလျှင် ပေါက်ရောက်မည့် အကွာအဝေးကို အလင်းနှစ်ဟု ခေါ်သည်။ အလင်းနှစ်တစ်ခု၏ အကွာအဝေးသည် မိုင်သန်းပေါင်း ၅,၈၆၅,၆၂၆ မိုင် ရှိပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့က ကြီးမားပါသည်ဟု ထင်ထားသော ကမ္ဘာကြီးသည် နေစကြဝဠာကြီးအတွင်းမှ ဂြိုဟ်တစ်ခုသာ ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏

နေစကြဝဠာသည်လည်း အခြားကြယ်များ (ကျွန်ုပ်တို့၏ နေသည်လည်း ကြယ်တစ်လုံးဖြစ်သည်) စုစုပေါင်း ကုဋေသောင်းချီပါဝင်သော နဂါးငွေ့တန်း အမည်ရသော ဧရာမကြယ်အဖွဲ့အစည်း (Galaxy) တွင်းမှ တစ်ခုသာဖြစ်သည်။ နဂါးငွေ့တန်း၏အချင်းသည် အလင်းနှစ်ပေါင်းတစ်သိန်းခန့် ကျယ်ဝန်းသည်။ စကြဝဠာကြီးအတွင်း၌ နဂါးငွေ့တန်းကဲ့သို့ ကြယ်အဖွဲ့အစည်းပေါင်း ကုဋေရာချီ၍ ရှိကြသည်။ ဤသို့ဖြင့် စကြဝဠာကြီးသည် အလွန်ကျယ်ဝန်းကြောင်း ခန့်မှန်းနိုင်သည်။

ထိုတွေ့ရှိမှုများကို အခြေခံပြီး ရူပဗေဒပညာရှင်ကြီးအိုင်းစတိုင်းသည် မည်သည့်နေရာမှ ဖြစ်စေ အလင်းရောင်သည် ပုံသေအမြန်နှုန်းဖြင့် လာနိုင်သည်ဆိုပါက အာကာသခရီး အကွာအဝေးကို အချိန်ဖြင့်စားရာမှ မြန်နှုန်းဖြစ်ပေါ်လာသောကြောင့် "အလင်းရောင်၏ မြန်နှုန်းသည် မပြောင်းမလဲရှိစေရန် အာကာသနှင့် အချိန်တို့သည်လည်း တစ်ခုနှင့်တစ်ခု အမြဲတမ်း အချိုးညီစွာ ပြောင်းလဲနေကြရပါမည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် အချိန်နှင့် အာကာသတို့သည် တစ်ခုက တစ်ခုကို အမြဲအမှီသဟဲ ပြုနေကြရပါမည်" ဟု ဖော်ထုတ်နိုင်ခဲ့သည်။

ဤသဘာဝကို ကမ္ဘာထက် အဆမတန် ကျယ်ပြန့်သော စကြဝဠာတွင်သာ ထင်ရှားမည်ဖြစ်၍ အာကာသယာဉ်ဖြင့် ခရီးသွားခြင်းကိုဥပမာဆောင်လေ့လာကြမည်။ အာကာသယာဉ်သည် ကမ္ဘာကိုတစ်သမတ်တည်းမြန်နှုန်း (အရှိန်တိုးခြင်း၊ အရှိန်လျှော့ခြင်းမရှိ) ဖြင့် ကမ္ဘာလည်ရာဦးတည်ချက်အတိုင်း ကမ္ဘာလည်သော မြန်နှုန်းကို မီအောင်

**သတ္တဝါတစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး**

**စိတ်ဖြစ်ပေါ်ပုံချင်း**

**မတူညီနိုင်ပါ။**

**လှုပ်ရှားမှုလည်း**

**မတူညီနိုင်ပါ။**

**ထို့ကြောင့်**

**တိတိကျကျဆိုရလျှင်**

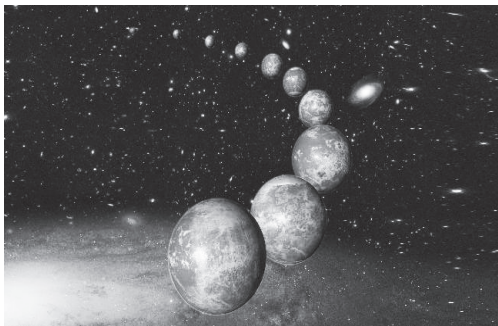
**သတ္တဝါတစ်ဦး**

**ပိုင်ဆိုင်သောအချိန်နှင့် ....**



သွားနေသည်။ အာကာသယာဉ်မှူးသည် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ ကြည့်မှန်ကြီးတစ်ချပ်ပေါ်သို့ လေဆာရောင်ခြည်ကို ပစ်လွှတ်လိုက်ပြီး ထိုရောင်ခြည် သူထံပြန်ရောက်လာချိန်ကို မှတ်သားသည်။ ထိုအဖြစ်ပျက်ကိုလည်း ကမ္ဘာပေါ်ရှိ လူတစ်ဦးက နက္ခတ်ကြည့်မှန်ပြောင်းဖြင့် တစ်ပြိုင်တည်း ကြည့်ရှုလေ့လာနေသည်။

အာကာသယာဉ်မှူး၏အမြင်တွင် သူ၏ အောက်တည့်တည့် သူနှင့်ပြိုင်တူ ရွေ့လျားနေသော မြေကမ္ဘာပေါ်ရှိ ကြည့်မှန်ကို လေဆာရောင်ခြည်သည် ဒေါင်လိုက်မျဉ်းဖြောင့်အတိုင်း အသွားအပြန်ထိမှန်ပြီး သူ့ဆီပြန်ရောက်လာသည်ဟု အမှန်တကယ်တွေ့ရ၏။ ရောင်ခြည် အသွားအပြန်ဖြစ်သော ထိုအချိန်ကို မှတ်သားလိုက်၏။



မြေကမ္ဘာမှ ကြည့်နေသူအတွက်မူ အာကာသယာဉ်မှ လေဆာရောင်ခြည် စထွက်ပြီးသည်နှင့် အာကာသယာဉ်၊ မြေကမ္ဘာမှမှန်နှင့် မြေကမ္ဘာမှ ကြည့်နေသူအားလုံး အာကာသယာဉ်ဦးတည်ရာဘက်သို့ ပြိုင်တူရွေ့သွားကြသည်။

ထို့ကြောင့် ကြည့်မှန်ကို ရောင်ခြည်ထိသော အချိန်တွင် ကြည့်မှန်သည် မူလနေရာမှ အရှေ့ဘက်သို့ နေရာရွေ့သွားပြီး ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် လေဆာ

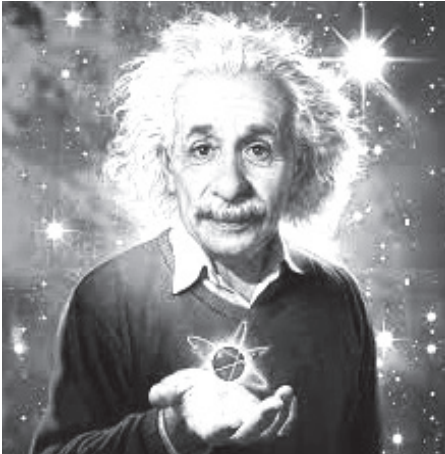
ရောင်ခြည်၏ လမ်းကြောင်းသည် မျဉ်းမတ်အတိုင်း အောက်တည့်တည့်သို့ သွားရသည်ထက် ပိုရှည်သွားသည်။

မှန်ကိုထိပြီး ပြန်တက်လာသော ရောင်ခြည်သည် အရှေ့ဘက်သို့ ရွေ့နေသော အာကာသယာဉ်ကို မီရန် မှန်မှအရှေ့ဘက်သို့ ခရီးပိုသွားလိုက်ရသည်။ ကမ္ဘာပေါ်မှ ကြည့်သူ၏အမြင်တွင် လေဆာရောင်ခြည်သည် အာကာသယာဉ်မှ ထွက်ခွာလာပြီး မှန်သို့ထိကာ အာကာသယာဉ်သို့ ရောင်ပြန်တက်သော လမ်းကြောင်းသည် အသွားအပြန် စောင်းနေသဖြင့် တည့်မတ်စွာ မျဉ်းမတ်အတိုင်း အသွားအပြန်ပြုလုပ်သော လမ်းကြောင်းထက် ပိုရှည်သည်။

ရီလေတီဗတီသီအိုရီက အခြေခံသော အမှတ် (၂) အချက်တွင် ဖော်ပြထားသကဲ့သို့ အလင်းရောင်သည် မည်သည့်နေရာကပင် လာလာ အမြန်နှုန်းပြောင်းလဲခြင်းမရှိသဖြင့် အာကာသယာဉ်မှူးက မြင်ရသော လေဆာရောင်ခြည်၏ လမ်းကြောင်းသည် မြေကမ္ဘာမှလူမြင်တွေ့ရသော လမ်းကြောင်းထက် ပိုတိုကြောင်း တွေ့ရသည်။ ထို့ကြောင့် အာကာသယာဉ်မှူး၏ အမြင်တွင် အာကာသယာဉ်ထံသို့ အချိန်တိုအတွင်း လေဆာရောင်ခြည်ပြန်ရောက်ကြောင်း တွေ့ရသည်။ မြေကမ္ဘာမှလူကမူ ထို့ထက်ပို၍ ကြာမှသာ လေဆာရောင်ခြည်သည် အာကာသယာဉ်ထံသို့ ပြန်ရောက်ကြောင်း တွေ့ရသည်။

ရီလေတီဗတီသီအိုရီက အခြေခံသော အမှတ် (၁) အချက်တွင် ဖော်ပြထားသကဲ့သို့ တစ်သမတ်တည်း မြန်နှုန်းဖြင့် တစ်ဦးကတစ်ဦးကို ဗဟိုထား ရွေ့လျားနေသူအားလုံးအတွက် ရွေ့ရှားမှုရှုပမေ





တွင် လည်းကောင်း မှန်ကန်ကြောင်း လက်တွေ့ စမ်းသပ်၊ လေ့လာ တွေ့ရှိခဲ့ကြပြီး ဖြစ်သည်။ ရီလေတီဗတီသီအိုရီပါ အချိန်နှင့် အာကာသတို့ သည် အပြန်အလှန် အမှီသဟဲပြုနေကြသောကြောင့် စကြဝဠာအတွင်း အရာဝတ္ထု၏ တည်နေရာကို ဖော်ပြရာတွင် သမားရိုးကျ သုံးဖက်တိုင်းတာမှု (အလျား၊ အနံ၊ အမြင့်) ဖြင့် မလုံလောက်တော့ပါ။ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု အမှီသဟဲပြုနေကြသော အာကာသနှင့် အချိန်တို့ကိုပါ တစ်ပေါင်းတည်းတိုင်းတာနိုင်သောအလျား၊အနံ၊ အမြင့်၊ အချိန် လေးဖက်တိုင်းတာမှု (Four Dimensional Coordinates)ကို အသုံးပြုရမည်ဟု သဘောပေါက်လာကြသည်။

ထို့ကြောင့် နောက်ဆုံးပေါ် ရူပဗေဒပညာတွင် ‘အချိန်’ကို အတိတ် သို့မဟုတ် ဖြတ်သန်းစီးဆင်းသွားသည့် ဟူသော အတွေးအခေါ်ဟောင်းဖြင့် မသတ်မှတ်ကြတော့ပါ။ အတိတ်နှင့် အနာဂတ်တို့သည် ထိုလေးဖက်တိုင်းတာမှု မျဉ်းများတွင် သတ်မှတ်ဖော်ပြထားသော ကျွန်ုပ်တို့ ဖြတ်သန်းခဲ့ဖူးသော ဖြစ်ရပ်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့

မရောက်ဖူးသေးသော ဖြစ်ရပ်များသာ ဖြစ်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် အာကာသ၏ အစိတ်အပိုင်း နေရာအားလုံး (ဖြစ်ရပ်အားလုံး)သည် မိမိတို့ကိုယ်တိုင် မတွေ့ကြုံ မရောက်ဖူးသေးသော်လည်း အတိတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ အနာဂတ် ကာလသုံးပါးလုံးတွင် ရှိနေကြသည်ဟု တွေးခေါ်ခြင်းခလေ့ ဖြစ်လာကြသည်။

### သုံးသပ်ချက်

၁။ သတ္တဝါတွင် စိတ်တစ်ခုဖြစ်ပြီး ပျက်ခြင်းသည် ဖြစ်ရပ်တစ်ခု ဖြစ်သည်။ ဖြစ်ရပ်ကိုဖော်ပြသော အချိန်သည် ထိုသတ္တဝါပိုင်ဆိုင်သော အချိန် ဖြစ်သည်။

၂။ သတ္တဝါတစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး စိတ်ဖြစ်ပေါ်ပုံချင်း မတူညီနိုင်ပါ။ လှုပ်ရှားမှုလည်း မတူညီနိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် သတ္တဝါတစ်ဦးပိုင်ဆိုင်သော အချိန်နှင့် အခြားတစ်ဦးပိုင်ဆိုင်သော အချိန်တို့သည် မတူညီနိုင်ပါ။ ဤဖြစ်ရပ်သည် ကမ္ဘာပေါ်တွင် ကျွန်ုပ်တို့ နေ့စဉ်သွားလာနေကြသော အမြန်နှုန်းတွင် မထင်ရှားပါ။ မခန့်မှန်းနိုင်အောင် ကျယ်ပြောသော စကြဝဠာကြီး၌ အရာဝတ္ထုများသည် အလင်းရောင်၏ အမြန်နှုန်းနီးပါး ရွေ့လျားမှုအဖြစ်များတွင်သာ ထင်ရှားသည်။

၃။ စိတ်နှင့် ရုပ်တို့၏ ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်းကို ဖော်ပြရန် အချိန်ဟူသော အတိုင်းအတာ လိုအပ်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်း ရှိလျှင် အချိန်ရှိသည်။ ပြောင်းလဲခြင်းရှိလျှင် အချိန်ရှိသည်။ ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်း ကုန်ဆုံးလျှင် အချိန် မရှိနိုင်ပါကြောင်း သုံးသပ်တင်ပြအပ်ပါသည်။

ဒေါက်တာ စန်းဦး

## သတိပြုဖွယ် အားဖြည့်အချို့ရည်

အေးထွန်းမင်း



အားဖြည့်အချို့ရည်များ အလွန်အကျွံသောက်သုံးခြင်းသည် စီးကရက်သောက်ခြင်းကဲ့သို့ လူငယ်များအပေါ် ကျန်းမာရေးဆိုးကျိုး သက်ရောက်စေကြောင်း၊ အားဖြည့်အချို့ရည်ကို အများဆုံးသောက်သူများမှာ ကျောင်းသားလူငယ်များဖြစ်ကြောင်းနှင့် အားဖြည့်အချို့ရည်၏ အဖက်အစပ်များသည် အရက်သေစာနှင့် ရောနှောပါက အဆိပ်ဖြစ်သွားကြောင်း ရေးသားထားသည်။

၂၀၁၄ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ၏ နေ့တစ်နေ့၊ ရောဘတ်ဂရင်သည် ရုံးသို့ ကားမောင်းသွားရာလမ်းတွင် အော်ဂလီဆန်လာသဖြင့် လမ်းဘေး၌ ကားထိုးရပ်ပြီး သူနာပြုကား ခေါ်လိုက်ရသည်။ ဆေးရုံတွင် စစ်ဆေးလိုက်သည့်အခါ သူ့ကျောက်ကပ် ပျက်စီးမှု အဆင့် (၄) တွင် ရှိနေကြောင်း သိရသည်။



ထိုနေ့က သူ့အိမ်မှ ထွက်မလာမီ မွန်းစတား အားဖြည့်အချိုရည်တစ်ဘူး သောက်ခဲ့သည်။ ထိုသို့ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း အိမ်မှထွက်မီ အားဖြည့်အချိုရည်တစ်ဘူး သောက်သည်မှာ ၁၀ နှစ်ကျော်ခဲ့ပြီဟု ဆိုသည်။ တစ်ရက်လျှင် သူက အားဖြည့်အချိုရည် လေးဘူး ပုံမှန်သောက်သည်။ ထိုလေးဘူးတွင် ပါဝင်သော ကဖင်းပမာဏသည် ကိုကာကိုလာ ၁၂ အောင်စဝင် ၁၈ ဘူးတွင် ပါဝင်သော ကဖင်းပမာဏနှင့် တူညီသည်။ သူသည် ကျောက်ကပ် ပုံမှန်ဆေးကြောရသည့် ဘဝသို့ ရောက်သွားသည့်အပြင် ကျောက်ကပ်အစား ထိုး လဲ လှ ယ် ရန်၊ သ င် တော် သ ည့် ကျောက်ကပ်ရရှိရန် စောင့်ဆိုင်းနေသည်။

ရောဘတ်ဂရင် အပါအဝင် လေးဦးသည် ယခုအခါ မွန်းစတား အားဖြည့်အချိုရည်ကုမ္ပဏီကို တရားစွဲဆိုထားသည်။ အားဖြည့်အချိုရည် သောက်သုံးမှု၏ အကျိုးဆက်အဖြစ် သူတို့ခံစားနေရသော သေလုမြောပါး ကျန်းမာရေးအခြေအနေကြောင့် တရားမကြောင်းအရ စွဲဆိုကြခြင်း ဖြစ်သည်။

ကု မ္ပ ဏီ သ ည့် သော က် သုံး သူ များ ၏ ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်ကို ဂရုမမူ လက်လွတ်စပယ်ပြုလုပ်ခြင်း၊ အချိုရည်ရောစပ်ပုံ မမှန်ခြင်း၊ သောက်သုံးမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် ဆိုးကျိုးများကို စားသုံးသူအား သတိပေးရန် ပျက်ကွက်ခြင်း စသည့် စွဲချက်များဖြင့် စွဲဆိုထားခြင်းဖြစ်သည်။ အားဖြည့်အချိုရည်သောက်သုံးခြင်းသည် စီးကရက်သောက်ခြင်းကဲ့သို့ လူငယ်များအပေါ် ကျန်းမာရေးဆိုးကျိုး သက်ရောက်စေသည်ဟု တရားလိုရှေ့နေများက လျှောက်လဲသည်။

ဘူးပေါ်တွင် ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်သော သတိပေးချက်မပါခြင်း၊ အချိုရည်ရောစပ်ရာတွင် ဖော်မြူလာပြောင်းလဲမှုမရှိခြင်း၊ စမ်းသပ်စစ်ဆေးတွေ့ရှိချက်များကို အများသိစေရန် ထုတ်ပြန်ကြေညာမှုမရှိခြင်းတို့သည် စွဲချက်ပါအချက်များ ဖြစ်သည်။ မည်သည့်အရာကို သောက်သုံးနေရသည်၊ မည်သို့သော ကျန်းမာရေးအကျိုးဆက်များ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်ကို သောက်သုံးသူများအား ဥပဒေအရ သိရှိခွင့်ပေးရမည် ဖြစ်သည်။



အမေရိကန်နိုင်ငံ၊ ဗားမော့ မစ်ဒယ်ဘာရီ ကောလိပ်၊ စားရိပ်သာတွင် အားဖြည့်အချိုရည်များကို ၂၀၁၆ခုနှစ်၊ မတ်လမှစ၍ ရောင်းချတော့မည် မဟုတ်ကြောင်း ကောလိပ်အုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့က ကြေညာသည်။ အားဖြည့်အချိုရည်သည် ကျောင်းသားများကို စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေသည့်အပြင် ကျောင်းစည်းကမ်းနှင့်မညီသော အပြုအမူများ ထွန်းကားစေသည်ဟု အုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့က ဆိုသည်။

အားဖြည့်အချို့ရည် သောက်သုံးခြင်းသည် ဆိုးဝါးသော ကျန်းမာရေးအကျိုးဆက်များ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်ဟု စားရိပ်သာ ဦးဆောင် ညွှန်ကြားရေးမှူးက အင်္ဂါစီသတင်းဌာနကို ပြောသည်။ အားဖြည့်အချို့ရည်ကြောင့် အရက် သေစာအလွန်အကျွံသောက်သုံးခြင်းနှင့် လိင်စိတ် ထကြွသောင်းကျန်းမှုများ ဖြစ်စေသည်ဟုလည်း ဆိုသည်။ သို့စဉ်တိုင် အချို့ရည် သောက်သုံးခြင်း နှင့် အန္တရာယ်မကင်းသော အပြုအမူတို့ဆက်စပ် နေကြောင်း ခိုင်မာသော သုတေသနရလဒ်များ မရှိသေးပေ။



ကက်သရင်းမီလာ (Kathleen Miller) သည် ၂၀၀၈ ခုနှစ်မှ စတင်လျက် စွဲလမ်းစွာ သုံးစွဲတတ် သော အမူအကျင့်ဆိုင်ရာ သုတေသနပြုနေသူ (Addiction Researcher) ဖြစ်သည်။ "တွေ့နေရ တာက အချို့ရည် အများအပြားသောက်တဲ့ လူငယ်တွေဟာ အန္တရာယ်မကင်းတဲ့စွန့်စားမှုကို လုပ်တတ်တယ်ဆိုတာပဲ" ဟု ကက်သရင်းက ပြောသည်။

အားဖြည့်အချို့ရည်ကို စားရိပ်သာတွင် မရောင်းချတော့သော်လည်း ပိတ်ပင်ထားခြင်း မဟုတ်သဖြင့် အခြားနေရာများမှ ဝယ်ယူနိုင် သည်။ အားဖြည့်အချို့ရည်ပါ ဓာတုအမယ်များ ပါဝင်သည့် အခြားသော အစားအစာများကို စားရိပ်သာက ရောင်းချနေခြင်းသည် ထောက်ပြ စရာ ဖြစ်နေသည်။ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှု ပပျောက် စေရန်၊ အိပ်ချင်ပြေစေရန်၊ အာရုံစူးစိုက်မှု အားကောင်းရန်၊ အလုပ်ကို အားစိုက်လုပ်ကိုင် နိုင်ရန် စသည့်ရည်ရွယ်ချက်များဖြင့် အားဖြည့် အချို့ရည် သောက်သုံးကြသည်။ လွန်ခဲ့သော ဆယ်စုနှစ်အတွင်း အားဖြည့်အချို့ရည်ဈေးကွက် ထောင်တက်နေသည်။

အမေရိကန်ဆေးပညာအသင်းဂျာနယ်တွင် ဖော်ပြထားသော သုတေသနစာတမ်းက အားဖြည့်အချို့ရည် တစ်ဘူးသည်ပင်လျှင် လူ၏ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်ကို ပြောင်းလဲစေနိုင်သည်ဟု ဆိုသည်။ အားဖြည့်အချို့ရည်တွင် ကဖင်း၊ သကြားနှင့် သစ်ဥသစ်ဖုတို့ပါဝင်သည်။ အချို့ရည် တစ်ဘူးသောက်လိုက်လျှင် စိတ်ကြွဟော်မုန်း (Norepinephrine) ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းတိုးပွားလာ ပြီးသွေးပေါင်ချိန်ကိုလည်း တက်လာစေသည်ဟု သုတေသနစာတမ်းက ဆိုသည်။

အားဖြည့်အချို့ရည်ကို ပြဿနာကောင် အဖြစ် သုတေသီများက မြင်ထားကြသည်။ အားဖြည့်အချို့ရည်ကြောင့် ရင်ဘတ် အလွန် အမင်းအောင့်ခြင်း၊ နှလုံးခုန်မမှန်ခြင်း၊ အိပ် မရခြင်း စသည့်ကျန်းမာရေးပြဿနာများကြောင့် ဆေးရုံသို့ ရောက်လာသော လူငယ်အရေအတွက် မနည်းတော့ပေ။

အားဖြည့်အချို့ရည်နှင့် ပတ်သက်သော သုတေသနများမှာ ဖြိုးဖြိုးဖြောက်ဖြောက်သာ ရှိသေးသော်လည်း တစ်နှစ်လျှင် ရောင်းအား ဒေါ်လာ ၁၀ ဘီလီယံ ကျော် ဖိုး ရှိနေသော အားဖြည့်အချို့ရည် လုပ်ငန်းကြီးများ အဖို့ ကျောချမ်းစရာ ဖြစ်သည်။ သုတေသနမှ ခိုင်မာသော အထောက်အထားများ ထွက်ပေါ်လာလျှင် ၎င်းတို့၏လုပ်ငန်း ထိခိုက်မည်မှာ အသေအချာ ဖြစ်သည်။

၂၀၁၁ ခုနှစ်တွင် အမေရိကန်နိုင်ငံ ဆေရို အရေးပေါ်ဌာနသို့ ရောက်လာသောလူနာများ အနက် ၂၁,၀၀၀ ယောက်သည် အားဖြည့်အချို့ရည်နှင့်တစ်နည်းမဟုတ်တစ်နည်းပတ်သက်နေသည်ကို တွေ့ရသည်။

အားဖြည့်အချို့ရည်များကို  
အခြားသော  
အဖျော်ယမကာများကဲ့သို့  
တင်းကျပ်စွာ  
ကန့်သတ်ထားသည်မှာ  
အားနည်းချက်ဖြစ်ကြောင်း  
ဆေးပညာရှင်များက  
ယူဆကြသည်။

ဒေါက်တာ အန်နာ ဆဗက်တီကိုဗာ (Anna Svatikova) သည် နှလုံးရောဂါ ပါရဂူဖြစ်သည်။ သူက ကျန်းမာသန်စွမ်းသော လူငယ် ၂၅ ယောက်ကို ရောခံစတား အားဖြည့်အချို့ရည်နှင့် သကြားရည်သာ ပါသော အချို့ရည်တိုက်ကျွေးကာ သုတေသန လုပ်သည်။ အစမ်းသပ်ခံများသည် နှစ်မျိုးစလုံးကို အားဖြည့်အချို့ရည်ဟု မှတ်ယူထားကြသည်။ စမ်းသပ်မတိုက်ကျွေးမီ အစမ်းသပ်ခံများ၏ သွေးပေါင်ချိန်ကို တိုင်းထားသည်။ အားဖြည့်အချို့ရည် သောက်သူရော၊ သာမန် သကြားရည်သောက်သူများပါ သောက်သုံးပြီးသည့်အခါ သွေးပေါင်ချိန်တက်လာသည်။

သို့သော် အားဖြည့်အချို့ရည် သောက်သူများ၏ သွေးပေါင်ချိန်သည် ပိုမိုမြင့်တက်သည်ကို တွေ့ရသည်။ အားဖြည့်အချို့ရည်တွင် ကဖင်း ပါဝင်နေခြင်းအပေါ် အမေရိကန် အချို့ရည်ထုတ်လုပ်သူများအသင်းက "အားဖြည့်အချို့ရည်မှာ ကဖင်း ပါနေတာဟာ အထူးအဆန်း မဟုတ်ပါဘူး။ ကော်ဖီဆိုင်က ကော်ဖီတစ်ခွက်မှာပါတဲ့ ကဖင်းပမာဏဟာ အားဖြည့်အချို့ရည်တစ်ဘူးမှာပါတဲ့ ပမာဏနဲ့ အတူတူပါပဲ။ စားသုံးသူတွေ ဥပဒ်မဖြစ်စေဖို့ သိပ္ပံသုတေသီနဲ့ စည်းကမ်းသတ်မှတ်ရေးအဖွဲ့တွေ ဖွဲ့ထားပြီး ကျွန်တော်တို့အမြဲ စစ်ဆေးနေပါတယ်" ဟု ဆိုသည်။

ရောခံစတားနှင့် မွန်းစတား အားဖြည့်အချို့ရည်လုပ်ငန်းတို့သည် ၎င်းတို့၏ အားဖြည့်အချို့ရည်ကို ဖြည့်စွက်အာဟာရအဖြစ် ရောင်းချရာမှ သာမန်အချို့ရည်အဖြစ် လွန်ခဲ့သော ၁၀ နှစ်က ပြောင်းလဲရောင်းချခဲ့သည်။ သာမန်အချို့ရည်အဖြစ် ရောင်းချသည့်အတွက် ကျန်းမာရေးအပေါ်

သက်ရောက်မှုကို အာဏာပိုင်များထံသို့ တင်ပြရန်မလိုအပ်တော့ပေ။

အားဖြည့်အချို့ရည်ကိုကလေးများသောက်သုံးမှု တိုးပွားလာနေသည့်အတွက် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ သတိပေးမှုများ ရှိလာသည်။ အားဖြည့်အချို့ရည်တွင် ကဖင်း၊ Taurine၊ Uarana တို့ပါဝင်နေခြင်းကို ကလေးအထူးကုဆရာဝန်ကြီးများက အထူးစိုးရိမ်မကင်းဖြစ်ကြသည်။ ထိုအရာများသည် ကလေးတစ်ယောက်ကို အရေးပေါ်အခြေအနေသို့ရောက်စေနိုင်သည်။ ကဖင်းအလွန်အကျွံသောက်သုံးမိသဖြင့် အသက်ဆုံးပါးရသော ကလေးများ ရှိလာသည်။

အသက်အန္တရာယ် မစိုးရိမ်ရသည့်တိုင် ကလေးများတွင် အအိပ်အစားပျက်ခြင်း၊ စိတ်ပျက်အားငယ်ခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်လာနိုင်သည်။ အားဖြည့်အချို့ရည် ကုမ္ပဏီများကလည်း ကလေးများကို ပစ်မှတ်ထားကြော်ငြာလာသည့်အတွက် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာများက ရတက်မအေးနိုင်။ ကလေးများသည် အရွယ်ငယ်ရွယ်လွန်းသည့်အတွက် ကြီးထွားမှု မြန်ဆန်စေရန် သဘာဝက အားဖြည့်ပေးထားပြီး ဖြစ်သည်။ ထိုအခြေအနေတွင် အားဖြည့်အချို့ရည်ဖြင့် ထပ်လောင်းအားဖြည့်ပေးလျှင် ကျန်းမာရေးဆိုးကျိုးများ ဖြစ်လာမည်။

တစ်ရက်လျှင် အားဖြည့်အချို့ရည် နှစ်ဘူးသောက်ရုံနှင့် နှလုံးခုန်ပြတ်တောင်းပြတ်တောင်း ဖြစ်ခြင်း၊ နှလုံးခုန်မမှန်ခြင်းနှင့် ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်သည်။ အရေးပေါ်ဌာနသို့ နှလုံးအခြေအနေကြောင့် ရောက်လာသည့်လူနာ ၇၃ ရာခိုင်နှုန်းသည် အားဖြည့်အချို့ရည် ပုံမှန်

သောက်သုံးသူများ ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့အနက် ၃၆ ရာခိုင်နှုန်းသည် ဆေးရုံရောက်မလာမီ ၂၄ နာရီအတွင်းက အားဖြည့်အချို့ရည် သောက်သုံးခဲ့ကြောင်း တွေ့ရသည်။ နှလုံးခုန် မမှန်ခြင်းသည် အားဖြည့်အချို့ရည်နှင့် တိုက်ရိုက်ပတ်သက်နေကြောင်း ဆေးသုတေသန အထောက်အထားများ ပေါ်ထွက်လာနေသည်။ အားဖြည့်အချို့ရည်ကို အရက်သေစာနှင့် ရောနှောသောက်သုံးပါက အသက်အန္တရာယ် စိုးရိမ်ရသည်။



နှလုံးအခြေအနေကြောင့် ဆေးရုံရောက်လာသော အသက် ၁၃ နှစ်မှ ၄၀ အရွယ်၏ ၇၀ ရာခိုင်နှုန်းသည် အားဖြည့်အချို့ရည် ပုံမှန်သောက်သုံးသူများ ဖြစ်သည်ဟု တောင်သြစကြေးလျှင် အရေးပေါ်ဌာနက ဆိုသည်။ အားဖြည့်အချို့ရည် အလွန်အကျွံ သောက်သုံးသူများသည် တစ်နေ့လျှင် တစ်ဘူးသာ သောက်သုံးသူများထက် နှလုံးအခြေအနေ ဆိုးရွားသည်ကို တွေ့ရသည်။ ကျန်းမာသန်စွမ်းလျက် နှလုံးရောဂါဖြစ်ရန် အလားအလာမရှိသူများပင် အားဖြည့်အချို့ရည် သောက်သုံးခြင်းဖြင့် နှလုံးပုံမှန် အလုပ်မလုပ်တော့သည်ကို တွေ့ရသည်။

အဲလစ်မောရစ်သည် တစ်နေ့လျှင် အားဖြည့်အချို့ရည် နှစ်ဘူး သောက်သုံးခဲ့သည်မှာ သုံးနှစ်



ရှိပြီ ဖြစ်သည်။ အသက် ၁၉ နှစ်အရွယ် ၂၀၁၃ ခုနှစ်တွင် နှလုံးခုန်မမှန်ဘဲ သေဆုံးသွားသည်။ သူ့မိခင်က မွန်းစတား အားဖြည့်အချို့ရည် ကုမ္ပဏီကို တရားစွဲသည်။

5 Hour Energy ကုမ္ပဏီနှင့် မွန်းစတား ကုမ္ပဏီတို့က ထုတ်လုပ်သော အားဖြည့်အချို့ ရည်ကြောင့် သေဆုံးမှုများရသည်ဆိုသောအချက် ကို အစားအသောက်နှင့် ဆေးဝါးအာဏာပိုင် များကစုံစမ်းစစ်ဆေးလျက်ရှိသည်မှာနှစ်အနည်း ငယ်ပင် ရှိနေသည်။ အားဖြည့်အချို့ရည်တွင် ပါဝင်သော Taurine၊ Carnitine နှင့် Inositol တို့သည် နို့စို့အရွယ်ကလေးငယ်များ၏ အစား အစာများတွင် ထည့်သွင်းနေသည်မှာ ဆယ်စု နှစ်ချီလျက် ရှိနေပြီဖြစ်ကြောင်း၊ ၁၆ အောင်စဝင် မွန်းစတားအချို့ရည်တစ်ဘူးတွင် ပါဝင်သော ကဖင်းသည် ကော်ဖီတစ်ခွက်တွင် ပါဝင်သော ကဖင်းပမာဏ၏ ထက်ဝက်သာရှိကြောင်း မွန်စတားက ဆိုသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ကဖင်း ၂၀၀ မီလီဂရမ် မှ ၄၀၀ မီလီဂရမ်အထိ ရောက်ရှိသွားပါက အသက်အန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင် သည်။ ၁၆ အောင်စဝင် မွန်းစတားအားဖြည့်အချို့ ရည်တစ်ဘူးတွင် ကဖင်း ၁၆၀ မီလီဂရမ်ပါဝင်နေ ခြင်းက စိုးရိမ်ဖွယ်ရာဖြစ်သည်။

"သတင်းစာနဲ့ ဂျာနယ်တွေမှာပါတဲ့မှားယွင်း တဲ့ စွပ်စွဲချက်တွေနဲ့ ရှေ့နေတွေက ရုံးတော် မှာလာပြီး စွပ်စွဲနေကြတယ်။ အဲဒီအချက်တွေ ဟာ မမှန်ဘူးဆိုတာ ရုံးတော်မှာ ကျွန်တော်တို့ အိုင်အမ်သက်သေပြသွားမယ်" ဟု မွန်းစတား ကုမ္ပဏီက ကြေညာသည်။

တရားစွဲဆိုမှုများကို အားဖြည့်အချို့ရည် ကုမ္ပဏီက ငွေပေးကျေအေးခြင်းများရှိသော် လည်း အများသိနိုင်ရန် ကြေညာခြင်း မရှိပေ။ ထို့အတူ ဖော်စပ်ပုံဖော်မြူလာကိုလည်း လုပ်ငန်း လျှို့ဝှက်ချက်အဖြစ် ထားရှိနေခြင်းက သင်္ကာ မကင်းဖွယ်ရာ ဖြစ်နေသည်။

၂၀၀၂ ခုနှစ်တွင် စတင်ထုတ်လုပ်စဉ်က မွန်းစတားက ၎င်း၏ အားဖြည့်အချို့ရည်ကို အစားအစာအဖြစ် မဟုတ်ဘဲ "ဖြည့်စွက် အစာ" (Dietary Supplement) အဖြစ် စာရင်း တင်ထားသဖြင့် အစားအစာနှင့် ဆေးဝါးအာဏာ ပိုင်အဖွဲ့ စိစစ်မှုမှ ကင်းလွတ်နေသည်။ ထို့အတူ အချို့ရည်တစ်ဘူးတွင် ပါဝင်သော ကဖင်းပမာဏ က နံ့သတ်ချက်ကိုလည်း အကျိုးမဝင်စေရန် ပါးနပ်စွာ ရှောင်ကွင်းထားသည်။

တရားစွဲဆိုမှုများကို ရင်ဆိုင်လာရသဖြင့် မွန်းစတားသည် ၂၀၁၃ ခုနှစ်တွင် ၎င်း၏ အားဖြည့်အချို့ရည်ကို "ဖျော်ရည်" (Beverage) အဖြစ် အမျိုးအစားပြောင်းကာ စာရင်းသွင်း သည်။ ယင်းသို့ပြောင်းလဲလိုက်သဖြင့်ဘူးပေါ်တွင် ပါဝင်သော ကဖင်းပမာဏကို ဖော်ပြလာရသည်။ အားဖြည့်အချို့ရည် (Energy Supplement) ဟု ဆိုလျှင် ကျန်းမာရေးအပေါ် သက်ရောက်မှုကို အသိပေးဖော်ပြရမည်ဖြစ်သော်လည်း ဖျော်ရည် ဟု အမျိုးအစားပြောင်းလဲ စာရင်းသွင်းလိုက် သောအခါ အသိပေးဖော်ပြရန် မလိုအပ်တော့ပေ။

အားဖြည့်အချို့ရည်ကို စီးကရက်ကဲ့သို့ အသက်ကနံ့သတ်ချက်ဖြင့် ရောင်းချသင့်သည် ဟု ဝေဖန်သူများက ဆိုသည်။ တစ်နေ့လျှင်

အားဖြည့်အချို့ရည် နှစ်ဘူးထက် ပိုမိုသောက်သုံးပါက နှလုံးခုန်မြန်ခြင်း၊ နှလုံးဖောက်လာခြင်းနှင့် ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်းတို့ကြောင့် အရေးပေါ်ကုသခန်းသို့ ရောက်သွားနိုင်သည်ဟု သုတေသီများက ဆိုသည်။

အရေးပေါ်ကုသဆောင်သို့ နှလုံးခုန်မမှန်ခြင်းကြောင့် ရောက်လာသော အသက် ၁၃ နှစ်မှ အသက် ၄၀ အရွယ် လူနာများကို ဆန်းစစ်ကြည့်ရာ ၎င်းတို့အနက် ၃၆ ရာခိုင်နှုန်းသည် ဆေးရုံသို့ ရောက်မလာမီ ၂၄ နာရီအတွင်း အားဖြည့်အချို့ရည် အနည်းဆုံး တစ်ဘူးသောက်သုံးခဲ့ကြောင်း တွေ့ရသည်။ အလွန်အကျွံ သောက်သုံးသူများသည် နှလုံးခုန်မမှန်ကြ။ သူတို့၏ နှလုံးခုန်နှုန်းသည် သာမန်သောက်သုံးသူများထက် ပိုမိုမြန်နေသည်ကို တွေ့ရသည်။

ဆေးဝါးဗေဒ ပါမောက္ခဖြစ်သူ ဒေါက်တာ အီယန်မတ်စ်ကရေ့စ်က "လွန်ခဲ့တဲ့ ဆယ်စုနှစ်တွေအတွင်း အားဖြည့်အချို့ရည် သောက်သုံးမှု ခေတ်စားလာတယ်။ အများအပြား သောက်သုံး



ကြတဲ့ အကြောင်းရင်းတစ်ခုက အပြိုင်အဆိုင်ပြင်းထန်လာတဲ့ခေတ်မှာ အမြဲနိုးကြားစေဖို့၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှု ပပျောက်ဖို့၊ အာရုံစိုက်မှုကောင်းဖို့၊ သူများထက်သာအောင် အလုပ်လုပ်နိုင်ဖို့ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ သောက်သုံးကြတယ်။"

"အားဖြည့်အချို့ရည်မှာ အဓိကပါဝင်နေတာက ကဖင်းပဲ။ ချင့်ချင်ချိန်ချိန် သောက်သုံးရင် ကဖင်းက အန္တရာယ်မရှိနိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ တချို့လူတွေမှာ ကဖင်းအပေါ် ခန္ဓာကိုယ် တုံ့ပြန်မှုက ပြင်းထန်တယ်။ အဲဒီလိုလူမျိုးတွေကျတော့ အနည်းအကျဉ်းသောက်ရုံနဲ့ အန္တရာယ်ရှိနိုင်တယ်" ဟု ဒေါက်တာ အီယန်က ဆိုသည်။

အားဖြည့်အချို့ရည် အမျိုးမျိုးရှိသည့်အနက် အချို့သော အားဖြည့်အချို့ရည်၏ အဖက်အစပ်များသည် အရက်သေစာနှင့် ရောနှောပါက အဆိပ်ဖြစ်သွားနိုင်သည်ဟု ဒေါက်တာ အီယန်က ကောက်ချက်ချသည်။

အားဖြည့်အချို့ရည်ကို ကာလရှည်ကြာစွာ သောက်သုံးပါက အရက်စွဲခြင်းနှင့် မူးယစ်ဆေး စွဲခြင်းတို့ဘက်သို့ ကူးပြောင်းသွားနိုင်ကြောင်း နောက်ဆုံးပြုလုပ်သော သုတေသနများတွင် တွေ့ရသည်။ အားဖြည့်အချို့ရည်ကို စွဲလမ်းစွာသောက်သုံးခြင်းသည် အစားအသောက်ကို အလွန်အမင်းခုံမင်ခြင်းကဲ့သို့ ပြင်းထန်သော စွဲလမ်းမှုတစ်ခု ဖြစ်သည်။

မေရီလန်တက္ကသိုလ်၊ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး မဟာဌာနက ကျောင်းသား ၁,၁၀၀ ကို ငါးနှစ်ကြာ သုတေသနပြုခဲ့သည်။ ၎င်းတို့အနက် ၅၁ ရာခိုင်နှုန်းသည် အားဖြည့်အချို့ရည်ကို အလွန်အကျွံ သောက်သုံးသူများ ဖြစ်သည်။ ၁၇ ရာခိုင်နှုန်းမှာ

အတော်အသင့်သောက်သုံးကြပြီး ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း မှာ ကဖင်းပါဝင်သော ဖျော်ရည်ကို သောက်သုံး လေ့ မရှိကြ။

အမြဲတက်ကြွ ပြေးလွှားလှုပ်ရှားနေရသည့် တက္ကသိုလ်ဝန်းကျင်သည် ကျောင်းသားများကို အားဖြည့်အချို့ရည် သောက်သုံးရန် အားပေး နေသကဲ့သို့ ဖြစ်နေသည်။ အားဖြည့်အချို့ရည် အလွန်အကျွံ သောက်သုံးကြသူများသည် ကျောင်းမှ ထွက်သွားကြပြီးနောက် ကိုကင်းနှင့် စိတ်ကြွဆေးများ သုံးစွဲသည်ကို တွေ့ရသည်။ အရက်အလွန်အကျွံသောက်သုံးသော အကျင့် စွဲလာသည်ကိုလည်း တွေ့ရသည်။

အားဖြည့်အချို့ရည်တွင် ပါဝင်သော ကဖင်း နှင့် အခြားသော အဖက်အစပ်များသည် မူးယစ်ဆေးဝါးအချို့၏ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်အပေါ် သက်ရောက်မှုဆင်ဆင်တူဟန်ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ပင် အားဖြည့်အချို့ရည်ကို အာသာမပြေတော့ဘဲ သက်ရောက်မှုချင်းဆင်တူသည့် အရက်နှင့်မူးယစ် ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုဘက်သို့ ကူးပြောင်းသွားခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။

အားဖြည့်အချို့ရည်ကို အလွယ်တကူ ဝယ်ယူရရှိနိုင်သည်။ မိမိ၏သက်ရွယ်ဆင့်တူများ (Peers) ကလည်း သောက်သုံးနေသည့်အတွက် မသောက်မဖြစ်သောက်သုံးရမည့်အခြေအနေမျိုး ဖန်တီးပေးနေသည်။ အားဖြည့်အချို့ရည်သည် ခွန်အားကို တိုးပွားစေသည်ဆိုသော အယူအဆ က ကျောင်းသားလူငယ်များအကြားအားကောင်း နေသည်။ ထိုကဲ့သို့သော အခြေအနေတွင် အားဖြည့်အချို့ရည်တွင် ပါဝင်နေသည့် ကဖင်း

၏အန္တရာယ်ကို သတိမပြုမိကြ။ တက္ကသိုလ် ကျောင်းသားများသည် တစ်ညလုံး စာကျက်ရ သဖြင့် နံနက်နိုးလာသည့်အခါ ကဖင်းကို သွေး တောင်းလာသည်။

အားဖြည့်အချို့ရည်သည် ထိုတောင့်တမှုကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန် အသင့်စောင့်နေသည်။ မည်သို့မျှ ရှောင်လွှဲ၍ မရတော့။ ကျောင်းမှ ထွက်သောအခါ အားဖြည့်အချို့ရည်ကို အစား ထိုးရန် ရှာဖွေကြသည်။ ဤတွင် အရက်၊ ကိုကင်း နှင့်စိတ်ကြွဆေးစသည်တို့ကအစားထိုးဝင်ရောက် လာသည်ကို သုတေသနများတွင် တွေ့ရသည်။

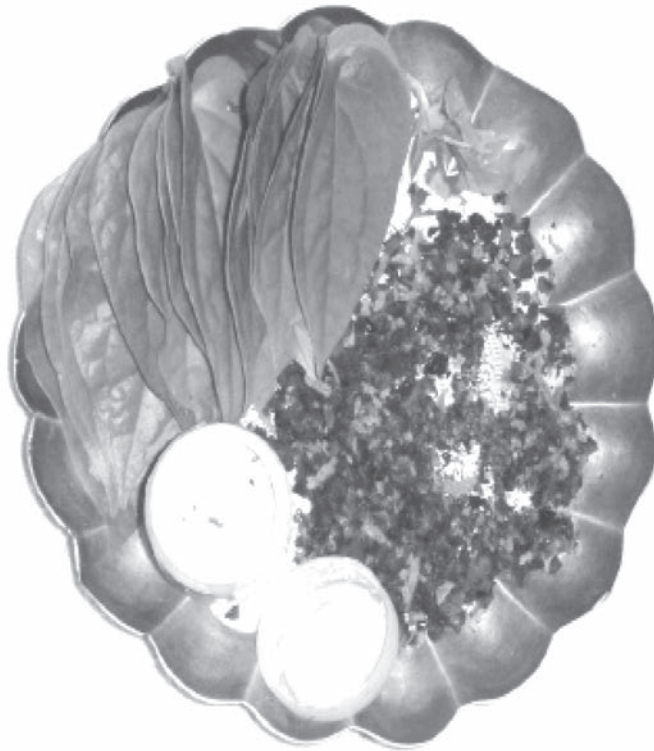
အားဖြည့်အချို့ရည်များကို အခြားသော အဖျော်ယမကာများကဲ့သို့ တင်းကျပ်စွာ ကန့် သတ်မထားသည်မှာ အားနည်းချက်ဖြစ်ကြောင်း ဆေးပညာရှင်များက ယူဆကြသည်။ အထူး သဖြင့် အားဖြည့်အချို့ရည်တွင် ကဖင်းပါဝင်မှု ပမာဏကို ကန့်သတ်ပေးရန် လိုသည်ဟု ယူဆ ကြသည်။ မိဘများကလည်း သားသမီးများ အားဖြည့်အချို့ရည်သောက်သုံးမှုကို ထိန်းကျောင်း လမ်းညွှန်ပေးသင့်သည်။

အားဖြည့်အချို့ရည်၏ ကျန်းမာရေး ဆိုးကျိုးများ ပေါ်ထွက်လာနေသော်လည်း ရောင်းအားက တက်နေသည်။ ၂၀၀၇ ခုနှစ်တွင် အားဖြည့်အချို့ရည် ရောင်းအားမှာ ဒေါ်လာ ငါးဘီလီယံသာဖြစ်သော်လည်း ၂၀၁၆ ခုနှစ်တွင် ၁၁ ဘီလီယံအထိ တက်လာသည်။

**အေးထွန်းမင်း**

Ref: Doctors Warn of Energy Drink  
Dangers After Lawsuits

## ကျန်းမာရေးကို ဗုဒ္ဓပေးသော ကွမ်းစားခြင်း ဒေါက်တာ မြင့်သန်းထွန်း (ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး)



ကွမ်းစားခြင်းကြောင့် သွားနှင့်ခံတွင်းရောဂါများ အပါအဝင် ကျန်းမာရေးဆိုးကျိုးများ အကြောင်း၊ ကွမ်းယာထဲတွင်ပါဝင်သော ကျန်းမာရေးထိခိုက်စေနိုင်သည့် ပါဝင်ပစ္စည်းများ အကြောင်းနှင့် ကွမ်းစားခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်သင့်ကြောင်း တိုက်တွန်းရေးသားထားသည်။

ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံတွင် အမျိုးသားများသာမက အမျိုးသမီးများ၊ ကလေးငယ်များ၊ အဘိုးအို အဘွားအိုများနှင့်ရဟန်းသံဃာများပါကွမ်းစားနေကြသည်။လူမျိုး၊ဘာသာမရွေး၊ဆင်းရဲချမ်းသာမရွေး ကွမ်းစားသည့်အလေ့အကျင့်များတစ်နေ့တခြားတိုးပွားလျက်ရှိသည်။ကျေးလက်တောရွာများအပြင်



မြို့ကြီးများ၌ပင် ကွမ်းစားခြင်းကြောင့် မြို့တော် သန့်ရှင်းသာယာလှပရေးကို ဖျက်ဆီးလျက်ရှိ နေသည်။ ကွမ်းစားခြင်းသည် လူမှုဆက်ဆံရေး အတွက် ကောင်းသည်ဟု အထင်မှားနေကြ သည်။ အလှူမင်္ဂလာနှင့် ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ပွဲတော်များတွင် ယဉ်ကျေးမှု၊ ဓလေ့ထုံးစံသဖွယ် ဧည့်ခံနေကြသည်။ သို့ရာတွင် ကွမ်းစားခြင်း ကြောင့် ကျန်းမာရေးကို ဒုက္ခပေးပြီး သွားနှင့် ခံတွင်းကို ထိခိုက်နေသည်ကို သိရှိသူ နည်းပါး နေသည်။

ကွမ်းစားခြင်းကြောင့်

မိမိတစ်ကိုယ်ရေ

ကျန်းမာရေးသာမက

ပတ်ဝန်းကျင်

သန့်ရှင်းမှုကိုပါ

ထိခိုက်စေနိုင်သည်။

သွားများ၌

ကွမ်းချေးများတက်ပြီး

အလှအပကို

ထိခိုက်စေနိုင်...

#### (၁) ကွမ်းစားခြင်းနှင့် အလှအပ

ကွမ်းစားခြင်းကြောင့် ရုပ်ဆင်းအင်္ဂါ လှပတင့်တယ်ခြင်းကို ပျက်စီးစေသည်။ အရွယ် မတိုင်မီ အိုမင်းရင့်ရော်နိုင်သည်။ သွားနီခြင်း၊ သွားမည်းခြင်း၊ သွားယိုခြင်းနှင့်သွားပဲ့ခြင်းများ ကြောင့် သွားဖုံးနှင့် သွားရောဂါများဖြစ်၍ အရုပ် ဆိုးအကျည်းတန်စေသည်။ နှုတ်ခမ်းအရောင် စွဲပြီး သွားများကို ပျက်စီးစေသည်။

#### (၂) သွားနှင့် ခံတွင်းရောဂါများ

ကွမ်းစားခြင်းကြောင့် သွားဖုံးရောင်ရောဂါ၊ သွားမြစ်ဝန်းကျင်ရောင်ရောဂါ၊ ခံတွင်းကင်ဆာ၊ သွားဖုံးပျက်စီးခြင်းနှင့် သွားမျက်နှာပြင်တွင် ထုံးကျောက်ဖတ်များ တွယ်ကပ်နေခြင်း စသော သွားနှင့်ခံတွင်းရောဂါများ ဖြစ်စေနိုင်သည်။

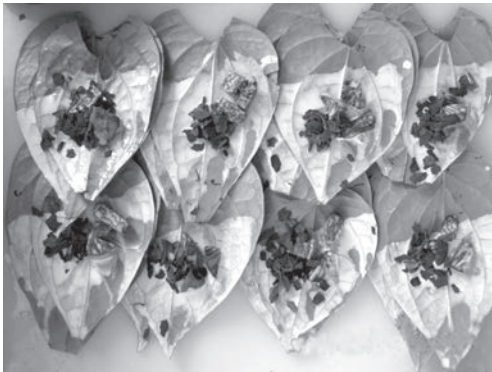
#### (၃) ကွမ်းစားခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပွားနိုင်သော ရောဂါများ

ကွမ်းစားသူများတွင် ခံတွင်းကင်ဆာ၊ အစာရေမျိုကင်ဆာ၊ လည်ချောင်းကင်ဆာ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ သွေးကြောပိတ် ၍ ခြေထောက်ဖြတ်ရခြင်းရောဂါ၊ ပန်းနာ ရင်ကျပ်ရောဂါကို ပိုမိုဆိုးရွားစေခြင်း၊ လမစေ့ ပေါင်မပြည့်သော ကလေးမွေးဖွားခြင်း၊ ကလေးအသေမွေးခြင်းနှင့် ကိုယ်အင်္ဂါချို့ယွင်း သော ကလေးမွေးဖွားခြင်းများ ဖြစ်တတ်သည်။

ကွမ်း ပုံမှန်စားသူများတွင် ပါးစပ်နှင့် မေးရိုးကြွက်သားများ မာကျောပြီး မေးရိုး လှုပ်ရှားမှု ပြဿနာများ ဖြစ်နိုင်သည်။ လျှာတွင်လည်း အရသာခံမှုပျက်စီးပြီး ခံတွင်း

နှင့် လျှာတွင် ကင်ဆာရှေ့ပြေး အနာများ ဖြစ်တတ်သည်။

(၄) ကွမ်းယာထဲတွင်ပါဝင်မှု



ကွမ်းယာထဲတွင် ထုံး၊ ရှားစေး၊ ကွမ်းသီး၊ ကွမ်းရွက်၊ ဆေးရွက်ကြီး၊ လေးညှင်း၊ နွယ်ချို၊ စမုန်စပါး၊ ဖာလာ၊ ပရုတ်၊ ဂမုန်း၊ အိန္ဒိယဆေးများ (ဘုရင်မ၊ ဖော်တီဖိုက်၊ နိုင်တီတူး၊ စတား၊ စင်ကနယ်၊ ဆပ်ခါး) နှင့် နှပ်ဆေး (ဆေးရွက်ကြီးစိမ်းထားခြင်း) တို့ ပါရှိသည်။

(က) ထုံးနှင့် ရှားစေး

ကွမ်းယာထဲတွင် ထုံးရည်နှင့် ရှားစေးကို ထည့်ထားကြသည်။ ထုံးရည်ကြောင့် ထုံးပူလောင်ခြင်း၊ လျှာထူခြင်းနှင့် အရသာ ပျက်ခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။ သွားဖုံးသား ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေပြီး ကျောက်ဖတ်များ ပိုများစေသည်။ ရှားစေးသည် သစ်ပင်မှ ထွက်သော သဘာဝဆိုးဆေးတစ်မျိုး ဖြစ်သော်လည်း ယခုအချိန်ခါတွင် ခွင့်မပြုသော ဓာတုဆိုးဆေးများကို ထည့်သွင်း

အသုံးပြုကြသည်။ ထိုရှားစေးကို နှစ်ရှည်လများ အချိန်ကြာမြင့်စွာ စားသုံးခြင်းကြောင့် သွားများကို အရောင်ဆိုးပြီး အကျည်းတန်ရပ်ဆိုင်းစေသည်။ ခံတွင်းကို ဒုက္ခပေးပြီး ကင်ဆာဖြစ်စေနိုင်သည်။

(ခ) ကွမ်းသီး

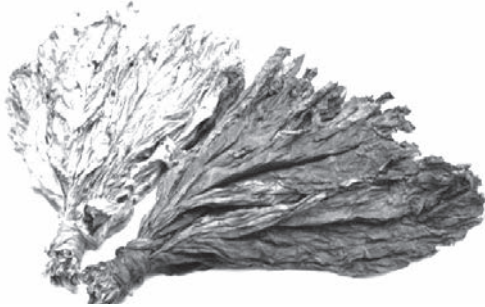
ကွမ်းသီးသည် ပါးစပ်အတွင်းရှိ အမြွေးပါးကလာပ်စည်း (ဆဲလ်များ) ကို ပြောင်းလဲမှုဖြစ်စေသည်။ ကွမ်းသီးတွင် မှိုများတက်နေပါက အသည်းကင်ဆာဖြစ်နိုင်သည်။ ကွမ်းသီးမာမာများကို ဝါးစားခြင်းကြောင့် သွားများပဲ့ထွက်ခြင်း၊ ယိုင်နဲ့ ခြင်းနှင့် ကျိုးထွက်ခြင်းများကို ဖြစ်စေသည်။ ဦးနှောက်၊ နှလုံး၊ အစာလမ်းကြောင်းနှင့် မျိုးပွားအင်္ဂါများကို ထိခိုက်စေသည်။ သွေးကြောများကို ကျဉ်းစေသည်။

(ဂ) ကွမ်းရွက်

ကွမ်းရွက်သည် လူတို့၏စိတ်ကို ခေတ္တခဏသာ စိတ်တက်ကြွလန်းဆန်းပြီး ပျော်ရွှင်စေသည်။ သို့ရာတွင် မသန်ရှင်းသော ကွမ်းရွက်၊ ပိုးသတ်ဆေးဖျန်းထားသော ကွမ်းရွက်များကို စားသုံးမိပါက လူကို ဥပဒ်ဖြစ်စေနိုင်သည်။ သွားနှင့် ခံတွင်းကို လည်း အနည်းငယ် ထိခိုက်စေသည်။

(ဃ) ဆေးရွက်ကြီး

ဆေးရွက်ကြီးတွင် ပါဝင်သော နီကိုတင်းဓာတ်သည် ဦးနှောက်ကို နှိုးဆွပြီး



ကွမ်းမစားရ၊မငုံရ မနေနိုင်အောင်စွဲလမ်းစေသည်။ လူကို မူးယစ်ထုံထိုင်းပြီး ဆေးလိပ်ကဲ့သို့ စွဲစေသည်။ ဆေးရွက်ကြီးသည် မီးခိုးမထွက်သော ဆေးလိပ်ပင်ဖြစ်သည်ဟု တင်စားနိုင်သည်။ ထိုနီကိုတင်းသည် တံတွေးနှင့် ပေါင်းစပ်ပြီး ခံတွင်းကင်ဆာ ဖြစ်စေနိုင်သည်။



(င) အိန္ဒိယကွမ်းယာဆေး

အိန္ဒိယကွမ်းယာဆေးများသည် သွားနှင့် ခံတွင်းကို ထိခိုက်စေသည်။ ကင်ဆာရောဂါများလည်းဖြစ်စေနိုင်သည်။ အချို့တွင် စိတ်ကြွဆေးများပါရှိသည်ဟု သိရသည်။ လွန်ကဲပါက အမျိုးသားများတွင် အိမ်ထောင်ရေး သာယာမှုကို ထိခိုက်နိုင်သည်။

(စ) ကွမ်းယာထဲတွင်ပါဝင်သော အခြားပစ္စည်းများ

ကွမ်းယာထဲတွင်ပါဝင်သော နွယ်ချို၊ ဖာလာ၊ စမုန်စပါး၊ လေးညှင်း၊ ဂမုန်းနှင့် ပရုတ်တို့သည် အစာကြေခြင်း၊ လေထိုးလေအောင့်ခြင်းကို သက်သာစေခြင်းနှင့် ခံတွင်းမွှေးခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေသော်လည်း သွားနှင့် ခံတွင်းကို ထိခိုက်စေသည်။

(၅) အကြံပြုချက်

ကွမ်းစားခြင်းကြောင့် မိမိတစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေးသာမက ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းမှုကိုပါ ထိခိုက်နိုင်သည်။ သွားများ၌ ကွမ်းချေးများတက်ပြီး အလှအပကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။ သွားဖုံးများထူခြင်း၊ ရောင်ခြင်း၊ မာကျောလာခြင်း၊ သွားဖုံးသားများ နိမ့်ဆင်းလာခြင်းများ ဖြစ်တတ်သည်။ ထို့ကြောင့် သွားနှင့်ခံတွင်းရောဂါများ၊ အခြားကင်ဆာရောဂါများ မဖြစ်ပွားစေရန် နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးကို မထိခိုက်စေရန်အတွက် ကွမ်းစားခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်သင့်ကြောင်း အကြံပြုအပ်ပါသည်။

ဒေါက်တာ မြင့်သန်းထွန်း  
(ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး)



ဘဝအမှန်ကို လျှို့ဝှက်ထားသော သူရဲကောင်းဝေါ်လံတာမစ်တီး၏ နေ့စဉ်ကြုံတွေ့ရသည့် အခက်အခဲများအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

"ငါတို့ ဒီမုန်တိုင်းကို ဖြတ်ကျော်ရမယ်..."

သင်္ဘောကပ္ပတိန်ကထိုသို့အော်ဟစ်ပြော၏။ ကပ္ပတိန်၏အော်ဟစ်လိုက်သံသည် ရေခဲတုံးကြီးကို ခွဲလိုက်သည့်အလား ဟိန်းထွက်လာ၏။ သူသည် ညှိနှိုင်းသောယူနီဖောင်းကို ဝတ်ဆင်ထား၏။ ရေတပ်ဦးထုပ်ကို သူ၏အေးစက်စက်နိုင်လှသော မျက်လုံးတစ်စုံအား ဖုံးကွယ်ထားအောင် ဆွဲချ ဆောင်းထားလေ၏။



သူ့ထက် အသက်ငယ်သော အရာရှိဖြစ်သူ ရေတပ်ဗိုလ်ကြီး "ဘွဲ့" သည် သူ့ဘေးတွင် ထိုင်လျက် ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့နေကာ-

"ကျွန်တော်တို့ ဖြတ်ကျော်နိုင်ပါ့မလား ခင်ဗျာ၊ ဒီကြောက်စရာကောင်းလှတဲ့ မုန်တိုင်းထဲ ကျွန်တော်တို့သင်္ဘော လွင့်သွားလိမ့်မယ်"ဗိုလ်ကြီး ဘွဲ့က ပြောလာ၏။

ကပ္ပတိန်က ဗိုလ်ကြီး ဘွဲ့ကို လှည့်၍ပင် မကြည့်။

"အင်ဂျင်တွေကို အမြင့်ဆုံးထိ တင်လိုက်။ ငါတို့ မုန်တိုင်းကို ကျော်ဖြတ်မယ်"

ကပ္ပတိန်က ပြောလိုက်၏။ အင်ဂျင်စက်သံ များ၏ ဆူညံမှုက ပို၍ ကျယ်လောင်လာ၏။

"အင်ဂျင်နံပါတ်ရှစ်ဖွင့်" ကပ္ပတိန်ကပြော၏။

"အင်ဂျင်နံပါတ်သုံး စွမ်းအားပြည့်တင်" ဗိုလ်ကြီးဘွဲ့က အော်ပြော၏။

ကြီးမားသော အင်ဂျင်ရှစ်လုံးတပ် ရေယာဉ် ထဲရှိ အခြားသော ရေတပ်အဖွဲ့သားများ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ပြုံးကြည့်လိုက်ကြပြီး-

"ကပ္ပတိန်မစ်တီးက ငါတို့ကို မုန်တိုင်းထဲက ဖြတ်ကျော်ပေးတော့မယ်။ သူဟာ ဘာကိုမှ ကြောက်တတ်တဲ့သူ မဟုတ်ဘူး..."

ဟု သူတို့ ပြောနေကြလေ၏။

\*\*\*\*\*

"ကားကို ဒီလောက် အမြန်ကြီးမောင်းနေတာ ရပ်လိုက်..."

မစ္စစ်မစ်တီးက အော်ဟစ်ပြောလိုက်၏။ ဝေါလ်တာမစ်တီးက မျက်တောင် ပေကလတ် ပေကလတ်လုပ်ပြီး ကားထဲသူ့ဘေးတွင်ထိုင်နေ

သော သူ့မိန်းမကိုကြည့်လျက် "ဘာလဲ" ဟု မေး၏။ ခဏတာအတွင်း သူ့မိန်းမ မည်သူဆိုသည်ကို သူမသိတော့..။

ကြီးမားလှသော ရေတပ်ရေယာဉ်ကြီးကို ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းလှသော မုန်တိုင်းကြီးက ဖမ်းဆုပ်ယူသွားမှာစိုးနေသည့် အတွေး သူ့စိတ်ထဲ၌ ပျောက်ပျက်သွားလေ၏။



"ရှင်ကားမောင်းတာ သိပ်မြန်တယ်။ ရှင်တစ်နာရီကို ၅၅ မိုင်နှုန်းနဲ့ မောင်းနေခဲ့တာ။ တစ်နာရီကို မိုင် ၄၀ နှုန်းထက် ပိုမြန်တာ ကျွန်မ မကြိုက်ဘူးဆိုတာ ရှင်သိပါတယ်။ ရှင်ဘာတွေ

တွေးနေသလဲ" မစ္စစ်မစ်တီးက မကျေမနပ် ပြောလာ၏။ "ဝါတာဘာရီ" မြို့ဆီသို့ ကားကို ဦးတည်မောင်းနေရင်းဝေါလ်တာမစ်တီးငြိမ်ကုပ် နေလေ၏။



မစ္စစ်မစ်တီးသူ့ယောက်ျားကို ကြည့်လျက်-  
"ရှင့်ရဲ့ အပြုအမူတွေက ထပ်ပြီး ဆန်းကြယ် လာပြန်ပြီ။ ဒေါက်တာရန်ရှောဆီမှာရှင်ဆေးသွား စစ်စေချင်တယ်"

သူ့မိန်းမ ခေါင်းလျှော်၊ ဆံပင်ကောက် လုပ် သောအဆောက်အအုံ၏ရှေ့၌ ကားကိုဝေါလ်တာ ရပ်ပေးလိုက်၏။ သူ့မိန်းမက ကားတံခါးကို ဖွင့်လိုက်ပြီး သူ့ဘက်သို့လှည့်ကာ-

"ကျွန်မ ခေါင်းလျှော်၊ ဆံပင်ကောက် လုပ်နေ ချိန်မှာ ရှင် ရော်ဘာဘွတ်ဖိနပ်ဝယ်ဖို့ မမေ့နဲ့"

"ကိုယ် ရော်ဘာဘွတ်ဖိနပ် လိုမှမလို တာ"

"ရှင်ဟာ လူငယ်လေးတစ်ယောက် မဟုတ် တော့ဘူး"

ကားထဲမှ ထွက်လိုက်စဉ်သူကပြောလာ၏။  
ဝေါလ်တာက ကားပြတင်းပေါက်ကို စိုက်ကြည့်

နေသည်။ မစ္စစ်မစ်တီးက ကိုယ်ကိုကိုင်လိုက်ပြီး ဝေါလ်တာကို ကြည့်ကာ-

"ရှင့်လက်အိတ်တွေ ဘယ်မှာလဲ၊ ပျောက် သွားပြန်ပြီလား"

ဝေါလ်တာက ကုတ်အင်္ကျီအိတ်ကပ်ထဲ လက်နှိုက်လိုက်ပြီး လက်အိတ်များ ထုတ်ယူလိုက် ၏။ ပြီးနောက် လက်တွင် စွပ်လိုက်၏။

ကားအင်ဂျင်ကို ထပ်မံနှိုးလိုက်ပြီး သူ့ကား အမြဲရပ်နေကျ အများသုံးကား ဂိုဒေါင်ဆီသို့ မောင်းလာခဲ့၏။ အများသုံးကား ဂိုဒေါင်ဆီသို့ သွားရာတွင် ဆေးရုံတစ်ရုံကိုကျော်ဖြတ်သွားရ၏။

အလှပကား သူနာပြုဆရာမလေးကို ကြည့်ရ သည်မှာ စိုးရိမ်တကြီး ဖြစ်နေပုံရပြီး ဖျားနေသော လူနာအကြောင်း ဒေါက်တာဝေါလ်တာမစ်တီးကို ပြောနေ၏။

"ဒီလူနာက သန်းကြွယ်ဘဏ်သူဌေးကြီး ဝယ်လီတန်မက်မီလန်၊ သူက သမ္မတကြီးရဲ့ မိတ်ဆွေတဲ့" ဟု သူနာပြုဆရာမက တီးတိုးပြော လေ၏။

ဝေါလ်တာမစ်တီးသည် မျက်မှန်ကို ဖြည်း ညင်းစွာ ချွတ်လိုက်ပြီး-

"ဒီရောဂါကို ကုဖို့ ဘယ်ဆရာဝန်ရှိသလဲ"

ဒေါက်တာရန်ရှောနဲ့ ဒေါက်တာဘန်ဘောင်း တို့ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့အထူးကုဆရာဝန်နှစ်ယောက် လည်း ရှိပါသေးတယ်။ နယူးယော့က ဒေါက်တာ ရီမင်တန်နဲ့ လန်ဒန်က ဒေါက်တာ ပရစ်ချက် မစ်ဖော့တို့ဖြစ်ပါတယ်" ဟု သူနာပြုက ဖြေသည်။

တံခါးတစ်ချပ်ပွင့်လာပြီး ဒေါက်တာရန်ရှော ထွက်ပေါ်လာ၏။ သူ့ကို ကြည့်ရသည်မှာ မော လည်း မောပန်း၊ စိုးလည်း စိုးရိမ်နေပုံရလေ၏။

"ဟယ်လို..ဝေါလ်တာမစ်တီး၊ မက်မီလန်နဲ့ ကျုပ်တို့ ပြဿနာကြီးတစ်ခုတော့ ကြုံနေရပြီ။ သူ့မှာ ထိန်းမနိုင်သိမ်းမရ အရည်ပြန်ပေါက်လမ်းကြောင်း ပြဿနာဖြစ်နေတယ်။ တတိယအဆင့်တောင် ရောက်သွားပြီ။ သူ့ကို ခဏလောက်လိုက်ကြည့်ပေးနိုင်မလား" ဟု ဒေါက်တာ ရန်ရှောက ပြောလာ၏။

"ကြည့်ပေးရမှာပေါ့ဗျာ" ဟု ဒေါက်တာ ဝေါလ်တာမစ်တီးက ပြော၏။

ထိုအချိန်လေးမှာပင် ခွဲစိတ်စားပွဲနှင့် ဆက်ထားသောစက်ကြီးမှာထူးဆန်းသော ဆူညံသံကြီး ထွက်ပေါ်လာ၏။

သူနာပြုဆရာမတစ်ယောက်က စူးစူးဝါးဝါး အော်ဟစ်ပြောလာလေ၏။

"စက်အသစ်ကြီးပျက်သွားပြီ။ ဒီနိုင်ငံအတွင်းမှာရှိတဲ့ ဘယ်သူမှ ဒီစက်ကို မပြင်တတ်ဘူး"

"ကျေးဇူးပြုပြီး တိတ်တိတ်လေး နေပေးပါ"

အသံနိမ့်၍ အေးစက်သောအသံဖြင့် ဝေါလ်တာမစ်တီးက ပြောလိုက်၏။ စက်ကြီးဆီသို့ ဝေါလ်တာမစ်တီး သွားလိုက်ပြီး စက်တွင်တပ်ဆင်ထားသော ခလုတ်များထဲမှ အောက်ဆုံးခလုတ်ကို လှည့်လိုက်၏။

"ကျုပ်တို့ဘော့ပင်တစ်ချောင်းပေး" ဝေါလ်တာက အမိန့်ပေးလိုက်၏။

တစ်ယောက်က စာရေးဘော့ပင်တစ်ချောင်း သူ့ကို ပေးလိုက်၏။ စက်ထဲမှ သတ္တုပိုက်သေးသေးတစ်ခု ဆွဲထုတ်လိုက်ပြီး ထိုနေရာတွင် ဘော့ပင်ကို ထိုးထည့်လိုက်၏။

"ဒီစက် ၁၀ မိနစ်အတွင်း အလုပ်ပြန်လုပ်လိမ့်မယ်။ ခင်ဗျားတို့ ခွဲစိတ်ကုသဖို့ အခုပဲ လုပ်

လိုက်ရင် ပိုကောင်းမယ်" ဟု ဝေါလ်တာမစ်တီးက ပြော၏။



သူနာပြုဆရာမတစ်ယောက်က ဒေါက်တာ ရန်ရှောဆီ အလျင်အမြန် လျှောက်သွားပြီး ဒေါက်တာနားနားသို့ကပ်၍ တီးတိုးပြောလိုက်၏။ ဒေါက်တာရန်ရှော၏မျက်နှာ ဖြူဖပ်ဖြူရော် ဖြစ်သွားကြောင်း ဝေါလ်တာမစ်တီး တွေ့လိုက်ရ၏။

"လူနာက အလယ်ပိုင်းတော့ တိုးတက်မှုရှိလာပြီ။ ဝေါလ်တာမစ်တီး ဒီခွဲစိတ်မှုကို လုပ်ပေးပါလား"

ဝေါလ်တာမစ်တီးသည် စိုးရိမ်သောက ရောက်နေသော မျက်နှာများကို ကြည့်ပြီး-

"ခင်ဗျား အဲဒီလိုဆန္ဒရှိရင်တော့ ခွဲစိတ်ပေးရမှာပေါ့လေ"

ဝေါလ်တာမစ်တီးသည် ဆရာဝန်ဝတ်အင်္ကျီကို အပေါ်မှာထပ်၍ ဝတ်လိုက်၏။ သူ့နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို ခွဲစိတ်နှာခေါင်းဖုံးဖြင့် ဖုံးလိုက်၏။ ပါးလုပ်နေသော ရော်ဘာလက်

အိတ်ကိုလည်းဝတ်ဆင်လိုက်၏။ သူနာပြုဆရာမ  
တစ်ယောက်က ပြောင်လက်နေသော စတီး  
ဓားတစ်ချောင်း ကမ်းပေးလာ၏။

\*\*\*\*\*

"ဒီကား သတိထား..."

တစ်ယောက်ယောက်က အော်ဟစ်ပြော  
လာသည်။

ဝေါလ်တာမစ်တီး ဘရိတ်ကို နင်းလိုက်သည်။  
ကားဂိုဒေါင်စောင့်သည် မစ်တီး၏ ကားဆီသို့  
လျှောက်လာကာ-

"မစ္စတာက တံခါးပေါက်အမှားက ဝင်လာ  
တာကိုး"

"တောင်းပန်ပါတယ်"

ဝေါလ်တာမစ်တီးက ပြောလိုက်၏။

ကားဂိုဒေါင်စောင့်က ကားတံခါးကို ဖွင့်  
လိုက်ပြီး

"ကားထဲက ထွက်ပေးပါ။ ဆရာအတွက်  
ကျွန်တော် ကားပါကင် ထိုးပေးပါမယ်"

"အိုး"ဟုပြောလိုက်ပြီးကားထဲမှထွက်လိုက်  
ကာ ကားသေ့ကို ဂိုဒေါင်စောင့်အား လှမ်းပေး  
လိုက်၏။ ဂိုဒေါင်စောင့်သည် ကားကိုနောက်ဘက်  
သို့ လျင်လျင်မြန်မြန်ပင် ရပ်လိုက်၏။

ဝေါလ်တာသည် "ရော်ဘာဘွတ်ဖိနပ်" ဟု  
တွေးရင်း လမ်းသွယ်ထဲသို့ လျှောက်ဝင်လာ၏။  
ခင်းကျင်းထားသော စတိုးဆိုင်တစ်ဆိုင်ထဲသို့  
ဝင်သွား၏။ မိနစ်အနည်းငယ်ကြာပြီးနောက်  
ပြန်ထွက်လာသော အခါ ချိုင်းကြားထဲ၌  
ဘွတ်ဖိနပ်ထည့်ထားသော အထုပ်တစ်ထုပ်  
ပါလာသည်။

ဝေါလ်တာမစ်တီး မျက်မှောင်ကြုတ်နေ၏။  
သူ့မိန်းမက သူ့ကိုရော်ဘာဖိနပ်ဝယ်ခဲ့ရန်အပြင်  
နောက်တစ်မျိုးဝယ်ခဲ့ရန်လည်းပြောခဲ့၏။ ဒုတိယ  
ဝယ်ရန်ကိုမူ သူ မမှတ်မိတော့။ သို့သော်  
ဘာဝယ်ရမည်ကို သူ့မိန်းမမှတ်မိကြောင်းတော့  
သူ သိသည်။



"ပစ္စည်းရောင်းတဲ့ဆိုင်က ဘယ်နားမှာလဲ၊  
"ဝယ်မယ့်ပစ္စည်းနာမည်ကိုရှင်မေ့သွားတယ်လို့  
ကျွန်မကိုမပြောနဲ့" ဟုလည်းပြောပေလိမ့်ဦးမည်။

ဝေါလ်တာမစ်တီး နာရီကို ကြည့်လိုက်၏။  
သူ့မိန်းမဆံပင်ကောက်ခြင်းကားပြီးနေလောက်  
ပြီ။ သူ့မိန်းမ ဆံပင်ပြုပြင်နေစဉ် သူ အမြဲ  
စောင့်နေကျနေရာဖြစ်သော ဟိုတယ်ဆီသို့ သူ  
လမ်းလျှောက်လာ၏။ ဟိုတယ် ဧည့်သည်စောင့်  
အခန်းရှိပြတင်းပေါက်ကို မျက်နှာမူ၍ ထိုင်ခုံပေါ်  
တွင်ထိုင်လိုက်၏။ အနီးရှိကုလားထိုင်သေးသေး  
လေးပေါ်တွင် တင်ထားသော မဂ္ဂဇင်းတစ်စောင်  
ကို ကောက်ယူလိုက်၏။ မဂ္ဂဇင်းထဲတွင် စစ်ပွဲ၏  
သတင်းများကို ဗုံးကြဲလေယာဉ်ဓာတ်ပုံများဖြင့်  
အပြည့်အစုံဖော်ပြထား၏။

\*\*\*\*\*



"ရေလိုက်" ဒဏ်ရာရသွားပြီ။ သူ့ကို ဆေးရုံ ပို့လိုက်၊ ငါတစ်ယောက်တည်း မောင်းမယ်" ဟု ကပ္ပတိန်မစ်တီးက ပြောလိုက်၏။

တပ်ကြပ်ကြီးက မတ်တတ်ရပ်လိုက်ပြီး-

"ကပ္ပတိန်တစ်ယောက်တည်း မမောင်းနိုင် ပါဘူးခင်ဗျာ၊ ဒီဗုံးကြဲလေယာဉ်ဟာ နှစ်ယောက် မောင်းမှ ရတာပါ"

"ရန်သူထောက်ပံ့ရေးပင်မဌာနက ပစ္စည်း တွေ ထုတ်ယူတော့မယ်"

အပြင်ဘက်တွင် ဗုံးဆန်များ ပေါက်ကွဲလိုက် စဉ်အတွင်း "မစ်တေး" က ပြောလိုက်၏။

"အဲဒီရောက်ဖို့ ကီလိုမီတာ ၄၀ လောက် ဖြတ်သွားရမှာပါခင်ဗျာ"

"တို့ဒီတစ်ကြိမ်ပဲ အသက်ရှင်ခွင့်ရတော့မှာ" ဟု ပြောကာ တံခါးဘက်သို့အထွက် ဆာဂျင့်ကို လက်ဝှေ့ယမ်းပြလိုက်၏။

\*\*\*\*\*

"ရှင့်ကို ကျွန်မ လိုက်ရှာနေရတာ ဟိုတယ် တစ်ခုလုံး နှံ့နေပြီ။ ပြောထားတဲ့ပစ္စည်း ဝယ်ပြီးပြီ လား၊ ခွေးစာလေ...။ အဲဒီစက္ကူဘူးက ဘာလဲ" ဟု မစ္စစ်မစ်တီးက မေးလိုက်၏။

"ရော်ဘာဘွတ်ဖိနပ်"

"စတိုးဆိုင်ထဲမှာကတည်းက ဘွတ်ဖိနပ်ကို ဘာလို့ မစီးခဲ့တာလဲ"

"မင်း ပြောသလို စီးခဲ့ဖို့ ငါ စဉ်းစားခဲ့သေး တယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ ငါ စဉ်းစားတာ မင်းသိတယ် မို့လား"

သူတို့နှစ်ယောက်သား ဟိုတယ်မှ ထွက်လာ ကာ ကားဂိုဒေါင်ဆီသို့ လျှောက်လာ၏။ လမ်း

ထောင့်နားရှိဆေးဆိုင်တစ်ဆိုင်ကို ကျော်အဖြတ် တွင် မစ္စစ်မစ်တီးက-

"ဒီနားမှာ ကျွန်မကို ခဏစောင့်၊ ကျွန်မ တစ်ခုဝယ်ဖို့မေ့သွားလို့ သွားဝယ်လိုက်အုံးမယ်၊ ခဏလေးပါ"

သူထွက်သွားရာ ခဏလေးဆိုသည်ထက် ပိုကြာသွားလေ၏။ ဝေါလ်တာမစ်တီး စီးကရက် ကို မီးညှို့ပြီး ဖွာနေသည်။ မိုးက စတင်ရွာချလာ ၏။

\*\*\*\*\*

သူသည် နံရံကိုမှီပြီး ခြေစုံရပ်နေလေ၏။

"လက်ကိုင်ပဝါ ငါ့အတွက်မလိုဘူး"

ဝေါလ်တာမစ်တီးက အေးစက်စက်ပြော လိုက်၏။ စီးကရက်ကို နောက်ဆုံးအနေနှင့် ဖွာ လိုက်ပြီး အဝေးသို့ ပစ်ထုတ်လိုက်၏။ ထို့နောက် ကွပ်မျက်သုတ်သင်တော့မည့် သေနတ်တပ်ဖွဲ့ကို တည်ငြိမ်သောအပြုံးနှင့်ရင်ဆိုင်လိုက်၏။ သူသည် မကြောက်မရွံ့ ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ်ကြီး ဂုဏ်ယူ စွာရပ်နေလေ၏။

ဝေါလ်တာမစ်တီးဆိုသော သူ့ကို မည်သူမျှ မသိကြပါ။

နိုင်သောင်းထွဋ်

Ref: The Secret Life of Walter Mitty

By James Thurber

American Mosaic, May, 2000.

