

Rainbow

colors

ISSUE 7, July 2018

MAGAZINE



သုက်လွတ်မြန်ခြင်း
အကြောင်း

သင်သတိမထားမိသည့်
စိတ်ကျရောဂါ
လက္ခဏာ (၈) မျိုး

ပန်ပျိုးလက်နဲ့
ဂီတလမ်းကို လျှောက်နေသူ

သူတို့ ဒီလိုတိုက်ခိုက်လေ စိတ်က ပိုပြီး
ခိုင်မာလာလေပဲဆိုတဲ့

Z ♥ Honey နှင့်
တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်း

အခြေခံပညာရေးဥပဒေ (မူကြမ်း) တွင် LGBT (လိင်စိတ်ကိုင်းညွတ်မှု ကွဲပြားသူတွေ) အပေါ်မှာလည်း ခွဲခြားမှုမရှိဘဲ တန်းတူပညာသင်ကြားခွင့်ကို ထည့်သွင်းပေးရန် အခြေခံပညာရေးလုပ်သားများသမဂ္ဂ ဖြစ်မြောက်ရေးကော်မတီက အကြံပြုတောင်းဆို



အခြေခံပညာရေးဥပဒေ (မူကြမ်း)ထဲတွင် ဘာသာရေး၊ လူမျိုးရေး သာမက LGBT(လိင်စိတ်ကိုင်းညွတ်မှု ကွဲပြားသူတွေ)အပေါ်မှာလည်း ခွဲခြားမှုမရှိဘဲ တန်းတူပညာသင်ကြားခွင့်စတဲ့ ခံစားပိုင်ခွင့်ကို ထည့်သွင်းပေးရန် အခြေခံပညာရေးလုပ်သားများ သမဂ္ဂဖြစ်မြောက်ရေးကော်မတီက အကြံပြုတောင်းဆိုလိုက်ပါတယ်။

အဆိုပါ အခြေခံနှင့် အဆင့်မြင့်ပညာရေးဆိုင်ရာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေးကော်မတီ၏ အခြေခံပညာရေးဥပဒေ (မူကြမ်း) နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သုံးသပ်ဆွေးနွေးပွဲကို ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်၌ ဩဂုတ်လ(၁၉)ရက်နေ့မှာ ပြုလုပ်ခဲ့ရာ ယင်းအဖွဲ့မှ ထိုသို့အကြံပြုလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

'LGBT နဲ့ ပတ်သက်လာရင် ကျား၊ မ အဆင့်အတန်း မခွဲခြားဘူး။ လူမျိုး၊ ဘာသာ မခွဲခြားဘူး။ နောက်တစ်ချက် မိန်းကလေးက ယောကျာ်းစိတ်ပေါက်တဲ့ သူကော ယောကျာ်းလေးက မိန်းကလေးစိတ်ပေါက်တဲ့ သူတွေကော ပညာသင်ကြားခွင့် တန်းတူပေးဖို့ ပြောတာပါ။ ခွဲခြားမှုတွေ ရှိနေတဲ့အခါမျိုးမှာ အခြေခံဥပဒေမူကြမ်းသာ အတည်ဖြစ်သွားတဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့ ဒီလူတွေရဲ့ အခွင့်အရေးကို ဘယ်လိုထည့်ပေးမှာလဲပေါ့' လို့ အခြေခံပညာရေးလုပ်သားများ သမဂ္ဂဖြစ်မြောက်ရေးကော်မတီ၏ ဖြစ်မြောက်ရေးကော်မတီဝင် ဦးမင်းမင်းထွဋ်က ပြောပါတယ်။

အခြေခံပညာရေးလုပ်သားများ သမဂ္ဂဖြစ်မြောက်ရေးကော်

မတီကို ၂၀၁၇ခုနှစ် မတ်လ (၂၇) ရက်တွင် ဖွဲ့စည်းခဲ့ကာ အခြေခံပညာရေးကျောင်းတွေက ဆရာ၊ ဆရာမ ၊ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူတွေနဲ့ မိဘပြည်သူတွေရဲ့ အခွင့်အရေးကိုရရှိရန် ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်နေသော အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

'ကျွန်တော်တို့အဖွဲ့ရဲ့ သဘောထားက တန်းတူညီမျှ အခွင့်အရေး ရရှိရေးအတွက်ပါ။ မင်းက အခြောက်မို့ ယောက်ျားလျာမို့လို့ဆိုပြီး ခွဲခြားမှု မလုပ်ရဘူး။ တချို့နေရာမျိုးတွေမှာ ဒါမျိုးတွေကို ခွဲခြားဆက်ဆံမှုတွေ ရှိကောင်း ရှိနိုင်တယ်။ ရှိလည်း ရှိနေတယ်။ အဲ့ဒါမျိုးကျ မဖြစ်သင့်ဘူးလေ။ နိုင်ငံတကာစံချိန်စံညွှန်းနဲ့ လူ့အခွင့်အရေးစံချိန်စံညွှန်းတွေမှာ ပါနေတာပဲလေ။ ပါတဲ့အတွက် ပေးသင့်တယ်။ ထည့်ကို ထည့်ပေးရမယ်။ သူတို့ရဲ့ အခွင့်အရေးအတွက်ပေါ့။ မွေးရာပါ နိုင်ငံသားတိုင်း အခွင့်အရေးက ပြည့်ပြည့်ဝဝ ရှိသင့်တယ်လေ။ သူတို့လည်း နိုင်ငံသားဖြစ်တဲ့ အတွက်ကြောင့်မို့လို့ နိုင်ငံတကာစံချိန်စံညွှန်းနဲ့လည်း ညီအောင် ဒါကို ထည့်သွင်းဖို့ ပြောတာပါ'လို့ ဦးမင်းမင်းထွဋ်က ထပ်မံပြောပါတယ်။

အဆိုပါ ဥပဒေမူကြမ်း ပုဒ်မ(၄)(င)တွင် ပညာလေ့လာသင်ယူရာ၌ သင်ယူသူ၏ လူမျိုးဇာတိ၊ ကိုးကွယ်သည့် ဘာသာ၊ အဆင့်အတန်း၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီး၊ ဆင်းရဲ၊ ချမ်းသာ၊ မသန်စွမ်းအပါအဝင် မည်သည့်ခွဲခြားမှုမျှ မရှိစေရေး ဟု ပြဋ္ဌာန်းပါရှိသောကြောင့် အဆိုပါအချက်များအပြင် LGBT

(လိင်စိတ်ကိုင်ညွတ်မှု ကွဲပြားသူတွေ)ကိုလည်း ပညာလေ့လာ သင်ယူရာမှာ ခွဲခြားမှု မရှိရေးကို ထည့်သွင်းပေးရန် အကြံပြု တောင်းဆိုခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

‘ဆရာ၊ ဆရာမ လောကထဲမှာလည်း ရှိပါတယ်။ ကျား၊ မ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာက သူတို့ဘာသာ မျိုးရိုး၊ ဗီဇ၊ သဘောသဘာဝ လေ။ မသန်စွမ်းတွေကိုတောင် ခန့်အပ်သင့်တယ်လို့ ကျွန်တော် တို့ တောင်းဆိုနေတာ LGBTတွေဆိုလည်း တန်းတူပေးရမယ်လို့ ထင်တယ်’ လို့ လပွတ္တာမြို့နယ်၊ အခြေခံပညာကျောင်းအုပ် ဆရာကြီး ဦးသူရစိုးက ပြောသည်။

ထို့အပြင် အဆိုပါ ဥပဒေ၏ အခန်း၅၊ ပုဒ်မ(၁၁)(က) တွင် အခြေခံပညာရေးကောင်စီကို ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးက ဥက္ကဋ္ဌအဖြစ် လည်းကောင်း၊ သက်ဆိုင်

ရာဝန်ကြီးဌာနများမှ ကိုယ်စားလှယ်များ၊ တိုင်းဒေသကြီး (သို့မဟုတ်) ပြည်နယ်အစိုးရအဖွဲ့များမှ လူမှုရေးဝန်ကြီးများ၊ နေပြည်တော်ကောင်စီဝင်များ၊ ကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ခွင့်ရတိုင်း (သို့မဟုတ်)ကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ခွင့်ရဒေသ ဦးစီးအဖွဲ့တို့မှ အဖွဲ့ ဝင်များ၊ ပညာရှင်များ၊ လူမှုအဖွဲ့အစည်းများမှ ကိုယ်စားလှယ် များနှင့် သင့်လျော်သော ပုဂ္ဂိုလ်များကို ကောင်စီဝင်များအဖြစ် လည်းကောင်း၊ ဦးစီးဌာနမှ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်ကို အတွင်း ရေးမှူးအဖြစ်လည်းကောင်း ပါဝင်စေလျက် အခြေခံပညာရေး ကောင်စီကို ဖွဲ့စည်းရမည်’ ဟု ဖော်ပြပါရှိသည့်အတွက် အဆိုပါ ပုဒ်မတွင် ဆရာအဖွဲ့အစည်းများမှ ကိုယ်စားလှယ်များ၊ ကျောင်း သားအဖွဲ့ အစည်းများမှ ကိုယ်စားလှယ်များ ပါဝင်သင့်သည်ဟု အကြံပြုသုံးသပ်ထားပါတယ်။

LGBT တွေရဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေကို ပုံဖော်ရိုက်ကူးထားတဲ့ နီနီခင်ဇော်ရဲ့ “Stand By Me” သီချင်း

နီနီခင်ဇော်ရဲ့ မကြာသေးမီမှ ထွက်ရှိထားတဲ့ ‘Stand By Me’ Music Video သီချင်းမှာ LGBT ချစ်သူစုံတွဲတွေနဲ့ ပုံဖော်ရိုက်ကူးထားတာကို တွေ့ရပါတယ်။

ဒီသီချင်းမှာ LGBT (Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender) တွေရဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေကို အဓိကပုံဖော် ရိုက်ကူးထားတဲ့အတွက် LGBT အသိုင်းအဝိုင်းသာမက ပရိ သတ်တွေကြားမှာလည်း ရေပန်းစားအောင်မြင်တဲ့ သီချင်းတစ် ပုဒ်ဖြစ်နေပါပြီ။

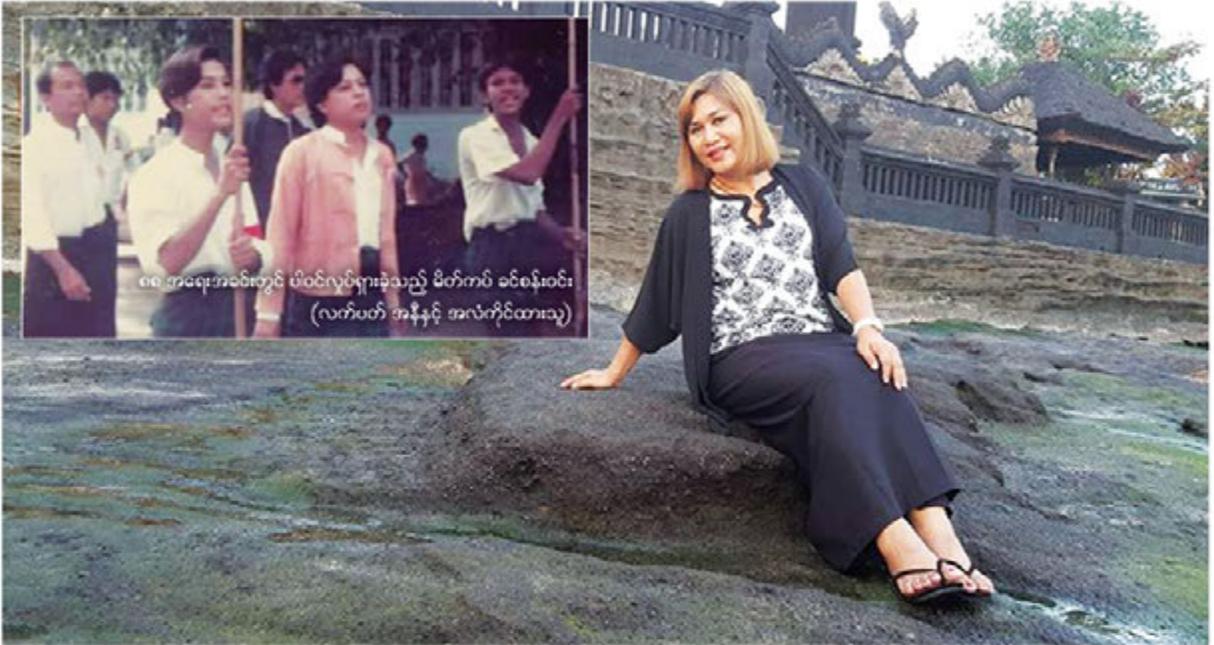
သူမရဲ့ Facebook ပေါ်မှာလည်း ‘Love is pure’ အချစ်ဆိုတာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ချစ်နေဖို့သာ အရေး

ကြီးတာပါ။ စွန့်လွှတ်ခြင်းပဲဖြစ်ဖြစ် တူတူရှိနေခြင်းပဲ ဖြစ်ဖြစ် လူသားတဦးနဲ့တဦး ချစ်ဖို့သာ အဓိက။ ဒီနေ့သီချင်းလေး တစ်ပုဒ် တင်ပေးမယ်နော်။ သူတို့စုံတွဲလေးတွေကြည့်ဖို့ ရင်ခုန် နေပြီလား’ လို့ ရေးသားထားတာ တွေ့ရပါတယ်။

သူမရဲ့ ‘Stand by Me’ သီချင်းကို သြဂုတ်လ (၁၃)ရက် နေ့က ပရိသတ်နဲ့ စတင်မိတ်ဆက်လိုက်တာဖြစ်ပြီး အောင်မြင် မြတ်နဲ့ အိမ်မိကို၊ မိတ်ကပ်မေဦးနဲ့ဟန်လင်း၊ မိတ်ကပ်မထက်နဲ့ စိုင်းတွမ်ခမ်၊ ယမင်းစုမော်နဲ့သံသံ၊ ဖြိုးဖြိုးနဲ့ မျိုးဦးစတဲ့ LGBT ချစ်သူစုံတွဲတွေက ပါဝင်သရုပ်ဆောင်ထားပါတယ်။



နိုင်ငံတိုးတက်ပြောင်းလဲမှုဖြစ်စဉ်တွေမှာ LGBT တွေ အပါအဝင် နိုင်ငံသားတိုင်း တာဝန်ရှိတယ်လို့ ရှစ်လေးလုံး ဒီမိုကရေစီအရေးတော်ပုံ နှစ် (၃၀) ပြည့် အထိမ်းအမှတ်နေ့ အမှတ်တရအနေနဲ့ ပြောလိုက်တဲ့ မိတ်ကပ် ခင်စန်းဝင်း



၈၈ အရေးအခင်းတွင် ပါဝင်လှုပ်ရှားခဲ့သည့် မိတ်ကပ် ခင်စန်းဝင်း (လက်ပတ် အနီနှင့် အလဲကိုင်ထားသူ)

နိုင်ငံရဲ့ တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုဖြစ်စဉ်တွေမှာ LGBT တွေအပါအဝင် ကျား၊ မ မခွဲခြားဘဲ နိုင်ငံသားတိုင်းချင်းစီတိုင်းမှာ တာဝန်ရှိတယ်လို့ ရှစ်လေးလုံး ဒီမိုကရေစီ အရေးတော်ပုံ နှစ်(၃၀)ပြည့် အထိမ်းအမှတ်နေ့အတွက် အမှတ်တရစကားအဖြစ် နိုင်ငံကျော် မိတ်ကပ်အနုပညာရှင် ခင်စန်းဝင်းက ပြောကြား လိုက်ပါတယ်။

ရှစ်လေးလုံးအကြောင်းကတော့ သမိုင်းမှာ လုံးဝမမှေသင့် ပါဘူး။ နောက် နိုင်ငံတိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးဖို့ ပြောင်းလဲဖို့ကို ကိုယ့် နိုင်ငံမှာရှိတဲ့ အသိပညာရှင်တွေ အတတ်ပညာရှင်တွေက တတ် အားသမျှ ကူညီသင့်တယ်။ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံမှာက ယောက်ျားမို့လို့ မိန်းမမို့လို့ Transgender မို့လို့ Gay မို့လို့ဆိုပြီး ခွဲခြားမနေဘဲ နိုင်ငံသားတစ်ယောက်အနေနဲ့ နိုင်ငံတိုးတက်ဖို့ကို တစ်ထောင့် တစ်နေရာကနေ ပါဝင်သင့်တယ်လို့ ထင်ပါတယ်လို့ ခင်စန်း ဝင်းက ပြောပါတယ်။

(၈၈)အရေးအခင်းကာလမှာ မိတ်ကပ်အနုပညာရှင် ခင်စန်း ဝင်းဟာ အလှူဖန်တီးရှင်များအဖွဲ့ရဲ့ ရှေ့ဆုံးအလဲကိုင်အဖွဲ့မှာ တက်ကြွစွာ ချီတက်ခဲ့သူဖြစ်ပြီး သူမနဲ့အတူ မိုးကြိုးငှက်ငယ်

စောနန္ဒာ၊ မိတ်ကပ်ဆန်နီတို့လည်း ပါဝင်ခဲ့တယ်လို့ ဆိုပါ တယ်။

‘အခုအချိန်မှာ ဓာတ်ပုံလေးတွေကပဲ အနှစ်သာရအနေနဲ့ ကျန်ခဲ့တာပေါ့။ လက်ပတ်အနီနဲ့ အလဲကိုင်ထားတာ မကြီးပေါ့။ အရေးအခင်းမှာပါတုန်းက အသက်(၁၅)နှစ်ပဲ ရှိသေးတာ။ အဲတုန်းက မိတ်ကပ်ဆံပင်ပညာကို စလေ့လာနေချိန်ပေါ့။ အဲဒီ အချိန်တုန်းက အလှူဖန်တီးရှင်များအဖွဲ့ဆိုပြီး တစ်နိုင်ငံလုံးမှာ ရှိတဲ့ အလှူဖန်တီးရှင်တွေ လူတန်းစားမရွေး ပါဝင်ကြတော့ မကြီးလည်း ကလေးလည်း ကလေးဆိုတော့ တက်တက်ကြွကြွနဲ့ ရှေ့ဆုံးကနေ အလဲကိုင်ရင်း ပါဝင်ဖြစ်တာပေါ့။ အဲတုန်းက လူကြီးတွေလောက် သိပ်သိတာမျိုးမရှိပေမယ့် ခေတ်စနစ် ပြောင်းဖို့ လူထုကတောင်းဆိုတော့ ကိုယ်လည်း နိုင်ငံသား အနေနဲ့ ပါဝင်သင့်တယ်ဆိုပြီး ပါဖြစ်သွားတာပါ’ လို့ မိတ်ကပ် ခင်စန်းဝင်းက ပြောပါတယ်။

၁၉၈၈ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ(၈)ရက်နေ့မှာ ဖြစ်ပွားခဲ့တဲ့ ဒီမိုကရေစီအရေးတော်ပုံကြီးဟာ ၂၀၁၈ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ(၈) ရက်နေ့မှာ နှစ်(၃၀)ပြည့်ခဲ့ပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

Colors Rainbow အဖွဲ့အစည်းက တာမွေမြို့နယ်မှာ လူ့အခွင့်အရေးနှင့် LGBT အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ သင်တန်းပြုလုပ်ခဲ့

LGBTတွေကို လူနေမှုပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝန်းကြားမှာ သဟဇာတဖြစ်စေဖို့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ လူ့အခွင့်အရေးနှင့် LGBT အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ သင်တန်းကို တာမွေမြို့နယ်မှာ (၃)ရက်ကြာ သင်တန်းပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။

Colors Rainbow အဖွဲ့အစည်းက ကမကထပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ ဒီသင်တန်းကို တာမွေမြို့နယ်မှာရှိတဲ့ Eden Palace Hotel မှာ ဇူလိုင်လ (၁၆) ရက်ကနေ (၁၈)ရက်အထိ သင်ကြားပို့ချပေးခဲ့ပါတယ်။

‘ဒီသင်တန်းက LGBT နဲ့ SOGIE သဘောတရားအကြောင်းကို ရှင်းလင်းစွာ နားလည်လာစေဖို့၊ SOGIEအပေါ် အခြေခံတဲ့ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုတွေ၊ သတ်မှတ်ချက်တွေ လျော့ပါးလာစေဖို့၊ အကြမ်းဖက်မှုတွေ၊ ဥပဒေနဲ့ဆက်နွယ်လာမှုတွေကို သိမြင်လာစေဖို့ အဓိက ရည်ရွယ်ပါတယ်။ ဆက်လက်ပြီး LGBT အခွင့်အရေးအတွက် လုပ်ငန်းတွေ လုပ်ဆောင်ရာမှာ ချိတ်ဆက်ပါဝင်မှု အားကောင်းလာစေဖို့လည်း ရည်ရွယ်ပါတယ်’ လို့ သင်တန်းမှာ ဦးဆောင်ဆွေးနွေးခဲ့သူ Colors Rainbow အဖွဲ့အစည်းမှ မယုမြတ်မွန်က ပြောပါတယ်။

သင်တန်းကို LGBT တွေသာမက Non-LGBT အပါအဝင် သင်တန်းသား၊ သင်တန်းသူ (၂၉)ဦး တက်ရောက်ခဲ့ကြပါတယ်။ သင်တန်းကို တက်ရောက်ဖြစ်ခဲ့သူ Transgender အမျိုးသမီး အန်တီသိုင်းက ‘သင်တန်းမှာ သင်တန်းဆရာ၊ ဆရာမတွေက နွေးထွေးမှုအပြည့်နဲ့ သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်တစ်ခုချင်းစီတိုင်းကို နားလည်အောင် စိတ်ရှည်ရှည်နဲ့ သင်ကြားပေးတယ်။ စတင်တဲ့ရက်ကတည်းက သင်ကြားပုံမကောင်းရင် ဆက်သင်ဖို့ စိတ်ကူးမရှိပါဘူး။ SOGIEအကြောင်းက ပိုပြီး စိတ်ဝင်စားဖို့ ကောင်းတယ်။ ဒါကြောင့် (၃)ရက်လုံးတက်ပြီး ဆွေးနွေးဖြစ်တယ်။ လူတိုင်း SOGIE သဘောတရားတွေ သိဖို့လိုအပ်မယ်။ ဒါမှ လူတိုင်းရဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတရားကို လက်ခံလာနိုင်မယ်လို့ ထင်တယ်’ လို့ပြောပါတယ်။

ဒီသင်တန်းကနေ LGBTတွေအနေနဲ့ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဘယ်လိုပြုမူနေထိုင်သင့်ပုံတွေသာမက မိမိရဲ့ လိင်စိတ်ခံယူမှုအပေါ် နားလည်မှုတွေ ရရှိလာတယ်လို့လည်း သင်တန်းသားတွေက ဆိုကြပါတယ်။



International Youth Day 2018 မှာ LGBT လူငယ်တွေ ခွဲခြားဆက်ဆံခံနေရတဲ့အကြောင်းကို ပြဇာတ်နဲ့ ပညာပေး ကပြခဲ့



International Youth Day 2018 နေ့အထိမ်းအမှတ်အဖြစ် ရန်ကုန်မြို့ အမျိုးသားကဇာတ်ရုံမှာ ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ 'လူငယ်လေးများ အလေးထား တေးသွားတစ်ပုဒ်' ပြဇာတ်မှာ LGBT လူငယ်တွေ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်အတွင်း ခွဲခြားဆက်ဆံခံရပုံတွေ အကြောင်းကို ပညာပေးသရုပ်ဖော် ကပြခဲ့ပါတယ်။

Transgender အမျိုးသမီးများဖြစ်သူ ကျောင်းသားလူငယ်နှစ်ဦးကို စနောက်ရာမှာ ဆရာ၊ ဆရာမတွေက လူတစ်ဦးချင်းစီရဲ့ အခွင့်အရေး၊ ကိုယ်ပိုင်ရွေးချယ်ခွင့်၊ ဆုံးဖြတ်ခွင့်တွေကို အလေးထားသင့်ကြောင်း ပြဇာတ်ထဲ သတင်းစကား ပေးထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

'LGBT ဇာတ်ရုပ်မှာ သူတို့ရဲ့ ပြောရဲဆိုရဲပုံစံ အနေအထားကို ရွေးတယ်။ မိန်းကလေးပုံစံ ပြင်ပေးမှာဆိုတော့ ကြည့်ကောင်းမယ့်သူမျိုး အဲလိုမျိုး ရွေးတယ်။ ကျွန်တော်လည်း အရင်က LGBT နေရာတွေမှာ ကပြလာတာဆိုတော့ ဘယ်သူသရုပ်ဆောင်ရင် ဖြစ်မယ်လို့ မြင်တတ်နေတာ။ ပြောကြည့်တယ်လုပ်မယ်ပေါ့။ သူတို့ကိုယ်တိုင်လည်း လိုလိုလားလားပါ။ LGBT ဇာတ်ရုပ် ပါဝင်စေတာက အဓိကက အရောင်အသွေးခုံစေချင်လို့။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး အတွေးအခေါ် မတူကြဘူးလေ။ လူငယ်ဆိုတာ မျိုးစုံဖြစ်နိုင်ပါတယ်' လို့ အဆိုပါ ပွဲဖြစ်မြောက်ရေးအဖွဲ့မှ ကိုပြည့်စုံက ပြောပါတယ်။

၎င်းပြဇာတ်မှာ လူငယ်စေတမန်အဖွဲ့မှ ကျောင်းသား၊

ကျောင်းသူ (၂၂) ဦးက LGBT လူငယ်တွေအပြင် အလွှာအသီးသီးက လူငယ်တွေရဲ့ဘဝမှာ တွေ့ကြုံနေရတဲ့ ကဏ္ဍအလိုက် အခက်အခဲတွေ၊ တွေ့ကြုံနေရတဲ့ အခြေအနေမျိုးစုံကို တေးသရုပ်ဖော်ပုံစံနဲ့ တင်ဆက်ကပြခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

'ဒီနှစ်ရည်ရွယ်ချက်က 'လူငယ်ဘဝလုံခြုံမှု စိတ်ချသာယာ အနာဂတ်ကမ္ဘာပါ' ဆောင်ပုဒ်ပါ။ လုံခြုံဖို့ အန္တရာယ်ကင်းဖို့ဆိုရင် (၄)ချက် ရှိတယ်။ အပြင်မှာ ဖြစ်လေဖြစ်ထရှိတဲ့ ခွဲခြားဆက်ဆံတာတွေကို လက်မခံဘူးဆိုတာတွေအတွက် ပြဇာတ်မှာ LGBT အကြောင်း ထည့်လိုက်တာပါ။ တစ်ခါတစ်လေမှာ သူများသုံးသလို ကိုယ်က သုံးလိုက်တယ် ပြောလိုက်တယ်ဆိုပေမယ့် ဒီအရာတွေက မလုပ်သင့်ဘူးဆိုတာသိဖို့ ထည့်ပေးလိုက်တာပါ။ အဲဒါ အခန်းကဏ္ဍတစ်ခုအနေနဲ့ပေါ့။ ကိုယ်နဲ့မတူရင် စံလွဲနေတယ်လို့ ထင်မှတ်နေတဲ့ ကိစ္စတွေလည်း ပါပါတယ်' လို့ ဒေါက်တာနေဝင်း (နည်းပညာ အကြံပေး၊ လူငယ်စီမံချက်၊ မြန်မာနိုင်ငံ ဆရာဝန်အသင်း)က ပြောပါတယ်။

လူငယ်တွေ သွားလာလှုပ်ရှားတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ လုံခြုံဖို့၊ အကြမ်းဖက်မှုတွေကနေ ကင်းရှင်းစွာ ကြီးပြင်းနိုင်ဖို့၊ လူငယ်တွေအနေနဲ့ ပြည်သူ့ရေးရာ နိုင်ငံရေးရာကိစ္စတွေမှာ သူများနဲ့ တန်းတူ ပါဝင်နိုင်ဖို့၊ ဒီမိုကရေစီ စံနှုန်းနဲ့အညီ တန်းတူညီမျှ ပြောဆိုခွင့်နဲ့ ဆုံးဖြတ်ခွင့်တွေ ရရှိနိုင်ဖို့၊ ကျန်းမာရေး၊ အနုပညာ ဖန်တီးခွင့်တွေ ရရှိနိုင်ဖို့နဲ့ ခေတ်မှီနည်းပညာတွေနဲ့ ထိတွေ့

တဲ့အခါ အဆိပ်အတောက်ကင်းဖို့ ရည်ရွယ်တာဖြစ်တယ်လို့ လည်း ပြဇာတ်ကပြခြင်းရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကို ဒေါက်တာ နေဝင်းက ပြောပါတယ်။

ထိုပွဲမှာ Colors Rainbow အဖွဲ့ကလည်း Rainbow မဂ္ဂဇင်းတွေ၊ LGBTအကြောင်း သိကောင်းစရာ စာအုပ်တွေ

ဝေငှခဲ့ကြပြီး ၎င်းအခမ်းအနားရဲ့ ‘လူငယ်အမြင် လူငယ်အသံ’ အစီအစဉ်မှာလည်း ဖြိုးသစ်လူနဲ့ LGBT အရေးတက်ကြွ လှုပ်ရှားသူ ရှင်းသန့်တို့ကလည်း LGBTတွေရဲ့ အခွင့်အရေးနဲ့ လူ့အခွင့်အရေး ဆက်နွယ်ပုံကို ပါဝင်ဆွေးနွေးခဲ့ကြပါတယ်။

“ရန်ကုန်လူငယ်ပွဲတော်နှင့် လူငယ်အဖွဲ့အစည်းပြပွဲ” ကို ရန်ကုန်ပညာရေးတက္ကသိုလ်မှာ ကျင်းပ

‘ရန်ကုန်လူငယ်ပွဲတော်နှင့် လူငယ်အဖွဲ့အစည်းပြပွဲ’ ကို ရန်ကုန်ပညာရေးတက္ကသိုလ်ရှိ Learning Hub မှာ ဩဂုတ်လ(၁၈)ရက်က ကျင်းပခဲ့ပါတယ်။

၂၀၁၈ ခုနှစ်အတွက် နိုင်ငံတကာလူငယ်များနေ့ အထိမ်းအမှတ်ပွဲကို ‘လူငယ်တွေအတွက် လွတ်လပ်လုံခြုံသော ရပ်ဝန်းများ’ ခေါင်းစဉ်နဲ့ Yangon Youth Network ကနေ ဦးဆောင်ကျင်းပတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီပွဲက လူငယ်တွေရဲ့ခေါင်းစဉ်အောက်မှာ ကျင်းပတာပါ။ Youth Policy အရ (၃၅)နှစ်အတွင်းက ဘယ်လို လူငယ်မဆို ကျွန်တော်တို့ ဘယ်လိုမှ ကန့်သတ်ထားခြင်း မရှိပါဘူး။ အယူအဆ ကွဲပြားခြင်းသော်လည်းကောင်း၊ ဘာသာရေးကွဲပြားခြင်း သော်လည်းကောင်း၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံယူမှုကြောင့်သော်လည်းကောင်း လုံးဝခွဲခြားထားခြင်း မရှိပါဘူး’ လို့ Yangon Youth Network က ဥက္ကဋ္ဌ ကိုဇေလင်းမွန်က ပြောပါတယ်။

ဒီပွဲမှာ LGBT လူငယ်အများစုပါဝင်ထားတဲ့ PEC (Practical English Club)အဖွဲ့ကလည်း လူငယ်တွေ ကြားမှာ သီချင်းတွေဆိုရင်း တစ်ထောင့်တစ်နေရာက ပါဝင်သွားခဲ့

ပါတယ်။ ဒီပွဲမှာ လူငယ်တွေအကုန် စုစုစည်းစည်းနဲ့လုပ်တဲ့ ပွဲဆိုတော့ ကျွန်မတို့က LGBTတွေဆိုပြီး ခွဲခြားနေတာ မဟုတ်ဘဲနဲ့ လူငယ်ထဲက လူငယ်တစ်ယောက်ပဲဆိုတဲ့ ပုံစံမျိုးနဲ့ပဲဆိုတာ လူငယ်တွေရှေ့မှာ ပြောပြတာပါ။ LGBTလူငယ်တွေကလည်း လူငယ်ပဲ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် လူငယ်တွေအနေနဲ့ သီချင်းတွေဆိုကြတာပါ’ လို့ PEC (Practical English Club) အဖွဲ့က Lesbian တစ်ဦးဖြစ်တဲ့ Z က ပြောပါတယ်။

‘ရန်ကုန်လူငယ်ပွဲတော်နှင့် လူငယ်အဖွဲ့အစည်းပြပွဲ’ကို မနက်ပိုင်းမှာ လူငယ်တွေအတွက် လုံခြုံစိတ်ချရသော ရပ်ဝန်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ စကားပိုင်းပြုလုပ်ခဲ့ကာ နေ့လယ်ပိုင်းမှာတော့ Beat box၊ Street Dance၊ Magic၊ Documentary၊ ကဗျာရွတ်ဆိုပွဲနဲ့ သီချင်းတွေလည်း သီဆိုဖျော်ဖြေခဲ့ကြပါတယ်။

ရန်ကုန်လူငယ်ကွန်ရက်ဟာ ၂၀၁၄ ခုနှစ်မှစပြီး နိုင်ငံတကာလူငယ်များနေ့ကို နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း ကျင်းပခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။



မလေးရှားနိုင်ငံ ကွာလာလမ်ပူမြို့က ဂေးကလပ်လို့ ယူဆရတဲ့ ကလပ်တစ်ခုကို ရဲတွေက ညကြီးသန်းခေါင် ဝင်ရောက်စီးနင်းခဲ့

မလေးရှားနိုင်ငံ မြို့တော်ကွာလာလမ်ပူမှာ ဖွင့်လှစ်ထားတဲ့ ဂေးကလပ်လို့ယူဆရတဲ့ ကလပ်တစ်ခုကို ရဲတွေက ညကြီးသန်းခေါင်အချိန်မှာ ဝင်ရောက်စီးနင်းမှုတွေ လုပ်ဆောင်ခဲ့ပါတယ်။

ကွာလာလမ်ပူမြို့ရဲ့ အရှေ့ဘက် ဂျလန်းစုလတန်အစ်မေးလ်မှာ ဖွင့်လှစ်ထားရှိတဲ့ Blue Boy ကလပ်ကို ဩဂုတ်လ (၁၈) ရက် ည မနက် (၁) နာရီခွဲမှာ ရဲတွေက ဝင်ရောက်စီးနင်းခဲ့တာ ဖြစ်တယ်လို့ Berita Harian သတင်းစာမှာ ရေးသားထားပါတယ်။

အဆိုပါ ဝင်ရောက်စီးနင်းမှုကို တော်ဝင်မလေးရှားရဲတပ်ဖွဲ့ (PDRM)၊ ဖယ်ဒရယ် အစ္စလာမစ်ဘာသာရေးဌာန (JAWI) နဲ့ အမျိုးသားမူးယစ်တိုက်ဖျက်ရေး အေဂျင်စီ (AADK) တို့က ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခဲ့တာ ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

Berita Harian မှာ ရေးသားဖော်ပြထားချက်အရ ဒီစီးနင်း ဝင်ရောက်မှုဟာ နှစ် (၃၀)အတွင်း ပထမဦးဆုံးအကြိမ် ဖြစ်တယ်လို့ သိရပြီး ကလပ်အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်စီးနင်းစဉ်မှာ နိုင်ငံ

ခြားသား ခရီးသွားဧည့်သည်တွေ အပါအဝင် လူပေါင်း (၁၀၀) ခန့် ရှိနေတယ်လို့လည်း သိရပါတယ်။

ကလပ်ဖွင့်ထားတဲ့ ဧရိယာဝန်းကျင်မှာ မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲဖြန့်ဖြူးမှုတွေ ရှိနေတယ်ဆိုတဲ့ စုံစမ်းတွေ့ရှိချက်တွေအရ အထက်ပါအတိုင်း ဝင်ရောက်စီးနင်းခဲ့တာ ဖြစ်တယ်လို့ ဒေသအစိုးရအဖွဲ့ အထွေထွေအတွင်းရေးမှူးဖြစ်သူ Datuk Seri Adnan Md Ikshan က သတင်းမီဒီယာတွေနဲ့ တွေ့ဆုံစဉ်မှာ ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့လည်း အဆိုပါ ဝင်ရောက်စီးနင်းတာဟာ မလေးရှား လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း LGBT ယဉ်ကျေးမှုတွေ စိမ့်ဝင်ယုံ့နဲ့ နေတာတွေကို လျော့ပါးစေရန်ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ပြုလုပ်ခဲ့တာဖြစ်တယ်လို့တော့ pinknews သတင်းဌာနရဲ့ ဝတ်ဆိုက်ဒ်စာမျက်နှာရဲ့ သတင်းခေါင်းစီးအပိုဒ်မှာ ရေးသားခဲ့ပါတယ်။

www.pinknews.co.uk



LGBT တွေအပေါ် တင်းကြပ်ထားတဲ့ ကနေဒါနိုင်ငံရဲ့ သွေးလှူဒါန်းခွင့်မူဝါဒကို LGBT အခွင့်အရေး တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများက ပြစ်တင်ကန့်ကွက်နေ



အရေးတကြီး သွေးလိုအပ်နေပေမယ့် လိင်တူချင်း ချစ်ခင်စုံမက်သူ အမျိုးသားတွေရဲ့ သွေးလှူဒါန်းခွင့်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကနေဒါ သွေးလှူအဖွဲ့ (Canadian Blood Services) ရဲ့ တင်းကြပ်တဲ့ မူဝါဒကို LGBT အရေး တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများက ဝေဖန်ပြစ်တင်လိုက်ပါတယ်။

ကနေဒါနိုင်ငံမှာ LGBT တွေရဲ့ သွေးလှူဒါန်းခွင့်ကို တင်းတင်းကြပ်ကြပ် တားမြစ်ထားပြီး ၂၀၁၆ ခုနှစ်မတိုင်မီကဆိုလျှင်မူ သွေးလှူချင်တဲ့ LGBT တွေဟာ အနည်းဆုံး (၅) နှစ်တိတိ လိင်မှုကိစ္စတွေ ရှောင်ကြဉ်ထားမှသာ သွေးလှူဒါန်းခွင့် ရရှိတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ထို့နောက် ၂၀၁၆ ခုနှစ်မှာတော့ (၅) နှစ်ကနေ (၁)နှစ်အထိ လျော့ချခဲ့ပြီး တင်းကြပ်မှုတစ်ချို့ကို ဖြေလျော့ခဲ့ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကနေဒါနိုင်ငံရဲ့ လက်ရှိမူဝါဒအရ လိင်တူချင်း ချစ်ခင်စုံမက်သူတွေဟာ သွေးလှူဒါန်းလိုပါက အနည်းဆုံး တစ်နှစ်တိတိ လိင်မှုကိစ္စကို ရှောင်ကြဉ်ပြီးမှသာ လှူဒါန်းခွင့်ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကနေဒါနိုင်ငံရဲ့ လက်ရှိဝန်ကြီးချုပ်ဖြစ်သူ Justin Trudeau ကလည်း LGBT တွေရဲ့ သွေးလှူဒါန်းခွင့်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကနေဒါနိုင်ငံရဲ့ လက်ရှိတင်းကြပ်တဲ့ မူဝါဒအပေါ် စိတ်ပျက်ကြောင်းနဲ့ အားလုံးအတွက် တန်းတူညီမျှမှုတွေ ရရှိအောင် ၎င်းတို့ အစိုးရအဖွဲ့အနေနဲ့ ကြိုးစားဆောင်ရွက်နေကြောင်းကို တရားဝင်ပြောကြားခဲ့ဖူးပါတယ်။

ကနေဒါ သွေးလှူအဖွဲ့ (Canadian Blood Services)

ကတော့ ပြောင်းလဲဖို့အတွက် ဖြစ်နိုင်ဖွယ် နည်းလမ်းအရပ်ရပ်ကို ရှာဖွေနေတယ်လို့ ဖြေရှင်းထားပါတယ်။

‘အချို့လူအုပ်စုဝင်တွေအပေါ် လူမှုရေးဆိုင်ရာ ရိုက်ခတ်သက်ရောက်မှုတွေကို အတတ်နိုင်ဆုံး နည်းနိုင်သမျှ နည်းအောင်လုပ်ဆောင်ရင်း တပြိုင်နက် သွေးလိုအပ်သူတွေရဲ့ လုံခြုံမှုကို ပိုမိုဦးစားပေးနိုင်တဲ့ ရေရှည်အကျိုးရှိမယ့်အဖြေကို ရရှိနိုင်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်’ လို့ ကနေဒါ သွေးလှူအဖွဲ့ (Canadian Blood Services) ရဲ့ ဝတ်ဆိုင်ကိစ္စမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

၎င်းအပြင် သွေးလိုအပ်သူ လူနာတွေဖက်ကနေ စည်းရုံးဆော်ကြံသူတွေနဲ့ LGBT အဖွဲ့အစည်းတွေက ကိုယ်စားလှယ်တွေ ပူးပေါင်းပါဝင်တဲ့ အလုပ်အဖွဲ့ (Working Group) ကို ဖွဲ့စည်းထားပြီး အားလုံးအတွက် တန်းတူညီမျှမှုကို အာမခံရရှိစေမယ့် မူဝါဒတစ်ရပ် ပေါ်ထွန်းလာဖို့အတွက် ဆွေးနွေးမှုတွေ၊ အကြံဉာဏ်တွေ ရယူနေတယ်လို့လည်း ကနေဒါ သွေးလှူအဖွဲ့ (Canadian Blood Services) က ထုတ်ပြန်တဲ့ ကြေညာချက်ထဲမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

ဩဂုတ် (၂၆) ရက်မတိုင်မီ ကနေဒါနိုင်ငံတစ်ဝန်း အရေးတကြီး သွေးလိုအပ်နေတဲ့ လူနာ (၂၃၀၀၀) ကျော်အတွက် စုပေါင်းသွေးလှူဒါန်းကြဖို့ ကနေဒါ သွေးလှူအဖွဲ့ (Canadian Blood Services) က ဩဂုတ်လ (၁၃) ရက်က တိုက်တွန်းနှိုးဆော်ခဲ့ပါသေးတယ်။

www.pinknews.co.uk



လူ

ဖြစ်လေရာ ဘဝ
ကံကြမ္မာ ပုခက်ထဲမှာပဲ
အူဝဲ...အော်ခဲ့ကြရသူချည်းပဲ မဟုတ်လား။

စိတ်ဆိုသည်မှာလည်း
ကိုယ်လက်ညှိုးညွှန်ရာမှာ ပွင့်တတ်တဲ့
ပန်းမဟုတ်တော့ အခက်သား...။

သဘာဝတရားကို
ဘယ်သူ လွန်ဆန်နိုင်လို့လဲ
ဘယ်လို တိမ်မျိုးမှ
ကောင်းကင်ထက် ပိုကြီးနိုင်မယ် မထင်ပါဘူး...။

ပုံစံခွက်တစ်ခုထဲက အကြည့်တွေနဲ့
ငါတို့ကို ဘယ်လိုပဲ မြင်ကြပါစေ
ငါတို့လုပ်ရပ်တွေ လူပီသနေသမျှ
ငါတို့လူဖြစ် မရှုံးကြပါဘူး...။

မိုးခတ်(ဒေးဒရဲ)



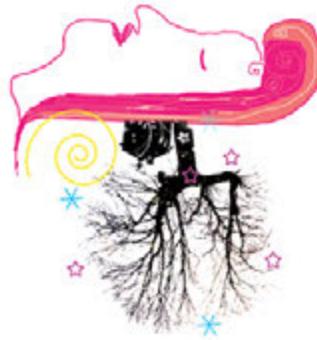
လမ်း

တန်းချင်မှ တန်းမယ်
 လှမ်းတော့ လှမ်းရမှာပဲ
 ပန်းပဲ ခင်းခင်း
 ခယောင်းပဲ နင်းနင်း
 အားတင်းပြီး လျှောက်...

ကောက်ကွေ့နီမိုမြင့်
 ခြေလှမ်းတွေဆင့်လို့
 ဘဝတွေရင့်ရင့်
 အလှတွေ တလွင့်လွင့်...

တစ်ဆင့်တစ်ဆင့် အရောက်
 လျှောက်လှမ်းသူရှိမှ
 လမ်းဆိုတဲ့ ဘဝ
 ပီသမှာပေါ့။

Lay Aung



အိပ်မက်ဆိုးမှ နိုးထခြင်း

အိပ်မက်ဆိုးမှ
တဒဂံ
နိုးထစေခြင်းမှာ
တိမ်တွေကို လက်ဖဝါးနဲ့ ကွယ်ယူပေးပါ ကိုကို။

အိပ်မက်ဆိုးမှာ
ခပ်ကြာကြာ
နိုးထစေခြင်းသော်လည်းကောင်း
ပန်းရနံ့ကို ပုံပြင်တွေထဲ သွန်းလောင်းဖြိုးစေခြင်းမှာ
ကိုကိုမေတ္တာ ကြယ်စင်တွေထက် လင်းလက်တယ်။

ကိုကိုရဲ့ လက်ဝယ်ရရှိထားတဲ့ သောကကို
ညီမလေးရဲ့ သီချင်းတစ်ဖွဲ့နဲ့
လွတ်မြောက်စေမယ်ဆိုရင်
သံစဉ်တွေ ရွတ်ဆိုပြရုံတင်မက
ဓမ္မတေးပါ ဟောဆိုပြပါမယ်။

ယနေ့ တိုက်ခတ်လာတဲ့
လေပြည်ထဲမှာ
တရွာတကျေး ဝေးနေတဲ့ ညီမလေးထံမှ
ဘာသတင်းမှ မပါလာတာဟာ
ယနေ့ညရဲ့ အိပ်မက်ဆိုးဖြစ်မယ်ဆိုရင်
မနက်ဖြန် တိုက်ခတ်လာမယ့် လေပြည်ထဲမှာ
ညီမလေးထံမှ ရောက်ရှိလာမယ့်
ချစ်ခြင်းတရားကနေ
ကိုကို အိပ်မက်ဆိုးမှ နိုးထပါစေ။

ဝေဘုန်းညို



ချစ်ခြင်းရွယ်ပန္နက်

တိမ်လိပ်တွေထဲ ပြေးမဆော့နဲ့ မောင်
ရာသီအရ မိုးဟာ အံ့ရတာပါ
လွင့်လွင့်လူးလူး ခတ်တိုက်နေတဲ့ လေတွေ
ဝန်းကျင်အနှံ့ လွမ်းရနံ့ထဲ မွှေးအိပျံ့...

အလွှာပြုမိုးဟာ မကြာခင် ရွာလောက်တယ်
ရနံ့ဟာ...ချစ်ခြင်း နှစ်ဦးကြား
ခြေသံတိုးဖွနေသော်လည်း
သွားလာနှုန်းက အတိတ်ကိုတောင်
တရိပ်ရိပ် ပို့ဆောင်...။

စောင်းတန်းလေး...အတိုင်း
တရွေ့ရွေ့ ခြေလှမ်းညီညီ
နောက်ပြန်လှည့်ကြည့်ရင်
ရင်ပြင်အပြည့် ပန္နက်ချခဲ့ ပန်းကုံးတွေ
ဖွေးနေအောင် တွေ့ရမယ်လေ...

မြန်မြန်လာပါ မေ... မိုးတွေ ရွာတော့မယ်'
'ဟို...မှာတွေ့လား လှေနှစ်စင်း'
'ဘယ်လှေစီးမှာလဲ...ဟင်'
'တစ်ယောက်တစ်စီးပေါ့ မေရယ်...'
'... ..'
'... ..'

တိမ်လိပ်တွေထဲ ပြေးမဆော့နဲ့ မောင်
မိုးစက်တွေထဲ ပျောက်ကွယ်သွားမှာ စိုးလို့
တံခါးချပ်တွေ ပိတ် နိုးကြားစိတ်နဲ့
ပန်းရနံ့တွေ ရှုနေရစ်ဇော်။

ဇင်နင်းသစ် (ရွှေတောင်မြေ)



သုက်လွှတ်မြန်ခြင်းအကြောင်း

ဒေါက်တာ ဖြိုးသီဟ

လိင်မှုကိစ္စတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ အမျိုးသားအများစု မေးတတ်ကြတဲ့ မေးခွန်းတစ်ခုကတော့ သုက်လွှတ်မြန်နေတာကို ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဆိုတာပါပဲ။ ဒီကိစ္စက ကိုယ့်အတွက် လိင်မှုဆန္ဒပြည့်ဝမှုအပေါ် ထိခိုက်စေသလို၊ ကိုယ့်အဖော်အပေါ်မှာ အားနာသလို ခံစားရတာမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အချက်အလက်တွေအရ အမျိုးသားတွေအားလုံးရဲ့ (၃၀) ရာခိုင်နှုန်းဟာ ဒီလိုအခြေအနေမျိုးကို ဘဝမှာတစ်ခါတော့ ကြုံခဲ့ကြဖူးတယ်လို့

သိရပါတယ်။ လူမျိုးတစ်မျိုးနဲ့တစ်မျိုး ကွာခြားမှုအပေါ်မူတည်ပြီး ယောက်ျားတစ်ယောက်ရဲ့ လိင်ဆက်ဆံချိန်က (၃၀)စက္ကန့်ကနေ (၄)မိနစ်ထိ ကြာတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လည်း ပညာရှင်အများစုကတော့ ယောက်ျားတစ်ယောက်ဟာ (၂) မိနစ်တောင်မကြာဘဲ သုက်ထွက်သွားတယ်ဆို အဲဒါကို သုက်လွှတ်မြန်ခြင်း (Premature Ejaculation) လို့ သတ်မှတ်ထားကြပါတယ်။

ဘာကြောင့် ဒီလိုဖြစ်ရသလဲဆိုတဲ့ အကြောင်းရင်းကိုတော့ တိတိကျကျပြောမရပါဘူး။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်တော့ မတူကြတာမို့လို့ပါ။ အဓိကကတော့ တုံ့ပြန်မှုလွန်ကဲတဲ့ ကိစ္စပါပဲ။ စိတ်တိုလွယ်တဲ့သူကို နည်းနည်းလေး သွားစတာနဲ့ စိတ်တိုသွားတတ်သလို၊ ဒီလိုတုံ့ပြန်မှု မြန်ဆန်နေတဲ့အခါ စဆက်ဆံလိုက်တာနဲ့ သုက်ထွက်တယ်။ တချို့ဆို အပြာကားတွေကြည့်နေရင်း ထွက်သွားတာမျိုးတောင် ရှိပါတယ်။

ဒီကိစ္စက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့လည်း သက်ဆိုင်မှုရှိသလို ငယ်ရွယ်စဉ် လူပျို ပေါက်ဘဝ တစ်ကိုယ်ရည်အာသာဖြေ တုန်းက လူကြီးတွေမိမှာ ကြောက်လို့ ခပ်မြန်မြန်ပြီးအောင် တွန်းလုပ်ခဲ့တာမျိုး တွေ ရှိခဲ့ရင်လည်း ဒါမျိုးဖြစ်တတ်ပါ တယ်။ (ဒါကြောင့်မို့ ဆယ်ကျော်သက် ဘဝ အာသာဖြေကတည်းက ဒီဗဟုသုတ လေးရှိထားရင် သိပ်ကောင်းပါမယ်နော်)

နောက်ပြီး ငယ်ငယ်က အဆင်ပြေ ခဲ့ပေမယ့် အခုမှအခိုက်အတန့်သဘော ဖြစ်တာမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှု များလို့၊ ဆက်ဆံဖော် အသစ်ဖြစ်နေလို့၊ ဆက်ဆံတဲ့ပုံစံအသစ် ဖြစ်နေလို့၊ အခြေ အနေအရ အိမ်မှာလူများလို့ လူမသိအောင် ခပ်မြန်မြန်ဆက်ဆံနေရလို့၊ ဒါမှမဟုတ် လည်း သွေးတိုး၊ ဆီးချိုတို့လို ရောဂါ တခုခုဖြစ်နေလို့စတဲ့ အကြောင်းရင်းတွေ ကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

အဲဒီလိုဖြစ်နေရင် ဘယ်လိုလုပ် ဆောင်လို့ရသလဲ ဆက်ပြောပါမယ်။

လေ့ကျင့်ယူပါ

အဓိကအားဖြင့် နည်းလမ်း(၂)မျိုး ရှိပါတယ်။

ပထမတစ်နည်းက လုပ်လိုက်၊ ရပ် လိုက်နည်းပါ။ သဘောကတော့ ဆက်ဆံ မယ်၊ သက်ထွက်ခါနီး ဖြစ်လာပြီလို့ ခံစားရရင် ရပ်လိုက်မယ်။ မိနစ်ဝက်ကနေ တစ်မိနစ်လောက်နားမယ်။ ပြီးမှ ပြန်စ မယ်။ အဲဒါမျိုးကို တစ်ခါဆက်ဆံတိုင်း ၄- ၅ ကြိမ်လောက် လုပ်ပေးမယ်ဆိုရင် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ထိန်းနိုင်လာပါလိမ့်မယ်။

နောက်တစ်နည်းကတော့ လိင်တံ ကို ညှစ်ထားတဲ့နည်းပါ။ သက်ထွက်ချင် လာပြီဆိုရင် လိင်တံရဲ့အောက်ခြေပိုင်းကို မိနစ်ဝက်လောက် ညှစ်ထားပါ။ ပြီးတော့ မှ ပြန်စပါ။ အဲဒါကိုလည်း တစ်ခါဆက်ဆံ တိုင်း ၄-၅ ကြိမ်လောက် လုပ်ပေးရင်

အဆင်ပြေပါလိမ့်မယ်။

အဲဒီနည်းတွေကို သက်ထွက်ချင် လာရင် တခြားအကြောင်းအရာတခုခုကို အာရုံလွှဲလိုက်တာ၊ အသက်ပြင်းပြင်း ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်လုပ်တာတွေနဲ့လည်း တွဲပြီးလုပ်နိုင်ပါတယ်။ အဓိကကတော့ ထွက်ခါနီးဖြစ်လာတာကို အာရုံလွှဲလိုက် တဲ့ သဘောပါပဲ။

ဒီနည်းတွေကို လန့်ချီ အချိန်ယူ လုပ်ရပါလိမ့်မယ်။ နောက်ပြီး ကိုယ့်မိန်း ကလေးနဲ့ ဒါမျိုးလုပ်လိုက်ရပ်လိုက် လုပ် နေရရင် စိတ်ရှုပ်စရာ ကောင်းတယ်လို့ လည်း ထင်ချင်စရာပါ။ ဒါပေမဲ့လည်း ကြိုးစားကြည့်သင့်ပါတယ်။ ကိုယ့်မိန်း ကလေးကိုလည်း နားလည်အောင် ရှင်းပြ ထားသင့်တယ်။ အထူးသဖြင့် အိမ်ထောင် မကျသေးဘဲ ကိုယ့်ဟာကိုယ် အာသာဖြေ ရင်းနဲ့ပဲ ကိုယ့်မှာ ဒီပြဿနာရှိနေတယ်လို့ သတိထားမိနေတဲ့သူတွေဆို ဒါကိုကြို တင်လေ့ကျင့်ထားသင့်တယ်။ ဒါဆိုရင် ကိုယ့်အဖော်နဲ့ဆက်ဆံတဲ့အခါ အဆင်သင့် ဖြစ်နေနိုင်တာပေါ့။ မင်္ဂလာဆောင်ခါနီး သတို့သားတွေလည်း ဒီလိုပဲ မင်္ဂလာပွဲ မတိုင်မီ လအနည်းငယ်လောက်ကတည်း က လေ့ကျင့်ထားလို့ရပါတယ်။

အချက်အလက်တွေအရတော့ ဒီ နည်းတွေကိုသုံးတဲ့ အမျိုးသား (၅၀) ကနေ (၉၅) ရာခိုင်နှုန်းလောက်ဟာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ သက်လွတ်တာကို ထိန်း လာနိုင်တယ်လို့ သိရတာမို့ စိတ်ရှည်ရှည် နဲ့ ကြိုးစားကြည့်နိုင်ပါတယ်။ အပေါ်မှာ လည်း ပြောခဲ့သလို၊ လူမိမှာစိုးနေရတဲ့ အခြေအနေမျိုးမှာ လုပ်မယ်ဆို ဒီလိုအေး အေးဆေးဆေး အချိန်ယူနိုင်မှာမဟုတ်လို့ အချိန်အခါကို ရွေးချယ်တတ်ဖို့လည်း လိုပါသေးတယ်။

လက်ရှိမှာ အိမ်ထောင်ရှိနေပြီဆိုတဲ့ သူတွေအတွက်တော့ အခုလိုလေ့ကျင့်တဲ့ နည်းအပြင် ဒီနည်းတွေကိုလည်း သုံးလို့

ရပါတယ်။

ပွဲမဝင်ခင် အပြင်မှာတစ်ခါက ကျင်းပထားပါ

ဆိုလိုတာက ကိုယ့်နဲ့ကိုယ့်အမျိုး သမီး မဆက်ဆံခင်မှာ အရင်ဆုံး ကိုယ့် ဟာကိုယ် အာသာဖြေထားရင် တကယ် တမ်း ဆက်ဆံတဲ့အခါ သက်လွတ်နေ သွားတတ်ပါတယ်။ နောက်တစ်ခု သိစေ ချင်တာက အမျိုးသမီးအများစုဟာ ဆန္ဒ ပြည့်ဝတဲ့အခြေအနေကို ရောက်ဖို့ အမျိုး သားတွေလောက် မမြန်ပါဘူး။ မိနစ် (၂၀)လောက် ကြာမြင့်တတ်တယ်လို့ ပြော ပါတယ်။ ဒါကြောင့် တစ်ကြိမ်ဆက်ဆံရုံနဲ့ နှစ်ဦးစလုံး ဆန္ဒပြည့်ဝမှုရဖို့က ဖြစ်နိုင် ချေနည်းပါတယ်။ ဒီတော့ သူနဲ့ပဲဆက်ဆံ မယ်။ ပြီးသွားရင် ပွတ်သပ်စကားပြော မယ်။ နောက်တစ်ခါ ဆက်ဆံမယ်။ အဲဒီ နောက်တစ်ခါမှာ သက်လွတ်နေသွားပြီ ဖြစ်တာမို့ ပိုအဆင်ပြေမယ်။ နှစ်ဦးလုံး ဆန္ဒပြည့်ဝမယ်။ အမြဲတမ်း နှစ်ခါဆက် ဆံရမယ်လို့ ပြောတာမဟုတ်ဘဲ လုပ်လို့ရ နိုင်တဲ့နည်းတွေကိုသာ ပြောပြပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။

Foreplay ကို အချိန်ပေးပါ

အတူနေတော့မယ့်ဆိုတာနဲ့ ထိုးသွင်း ဆက်ဆံမှု တန်းမလုပ်ပါနဲ့။ အရင်ဆုံး တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ကြည့်ကြည့် နူးနူး စကားပြောတာ၊ ပွတ်သပ်ကိုင်တွယ် တာတွေလုပ်ပါ။ အဲဒါက မိန်းကလေးကို ဆန္ဒရှိလာအောင် တွန်းအားပေးတာမို့ ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာလည်း အဆင်ပြေချော ဓွေစေတယ်။ ထိုးသွင်းဆက်ဆံမှုတစ်ခု တည်းကပဲ မိန်းကလေးကို ဆန္ဒပြည့်ဝစေ တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီလိုပြုမူခြင်းတွေ လုပ်ထားမယ်ဆိုရင် ကိုယ်က သက်လွတ် မြန်နေရင်တောင် ကိုယ့်အဖော်ကို ဆန္ဒ ပြည့်ဝစေမှာမို့ အားနာနေစရာ မလိုတော့

ဘူးပေါ့။ အဲဒီအပြင် ပိုကောင်းတဲ့အချက်က အဲဒီလို Foreplay လုပ်ခြင်းက အမျိုးသားကိုယ်တိုင်ကိုလည်း သက်လွှတ်နှေးစေနိုင်တယ် ဆိုတာပါပဲ။

လိင်ဆက်ဆံတဲ့ အနေအထားကို ဂရုစိုက်ပါ

ပညာရှင်တွေကတော့ မိန်းကလေးက အပေါ်ကနေရင် သက်လွှတ်နှေးသွားနိုင်တယ်လို့ ဆိုကြပေမယ့် အဓိကက ကိုယ့်ကိုယ်ကို သိဖို့ပါ။ ကိုယ်ဟာ ဘယ်လိုအနေအထားမျိုးမှာဆို ပိုပြီးသက်လွှတ်ချင်စိတ် ဖြစ်ဖြစ်လာတာလဲဆိုတာ သိရပါမယ်။ ဒီနေရာမှာ ဝေမျှလိုတာက ယောက်ျားတစ်ယောက်ရဲ့ လိင်တံမှာ ခံစားမှုအပြင်းထန်ဆုံး နေရာနှစ်ခုရှိပါတယ်။ ဒီနေရာတွေကို ထိတွေ့မှုများလေလေ သက်လွှတ်ချင်စိတ် ဖြစ်လေလေပါပဲ။ ပထမဆုံးအတွေ့အကြုံမှာ သက်လွှတ်မြန်တယ်ဆိုတာ ဒါကြောင့်ပါ။ တစ်ခါမှ မထိတွေ့ဖူးတဲ့ နေရာတွေဖြစ်လို့ မြန်မြန်ထွက်သွားပြီး နောက်ပိုင်းအတွေ့အကြုံများလာတာနဲ့အမျှ အဆင်ပြေသွားပါမယ်။

အဲဒီ နေရာနှစ်ခုကတော့ Glans penis လို့ခေါ်တဲ့ လိင်တံထိပ်ဖူးနေရာနဲ့ အဲဒီထိပ်ဖူးနဲ့ လိင်တံကြားက Frenulum လို့ ခေါ်တဲ့နေရာလေးတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနေရာနှစ်ခုဟာ အာရုံခံစားမှုအများဆုံး ဖြစ်တာမို့ ကိုယ်နဲ့အမျိုးသမီး ဆက်ဆံတဲ့ပုံစံဟာ ဒီနှစ်နေရာကို တတ်နိုင်သလောက် အထိအတွေ့နည်းစေဖို့လိုပါတယ်။

Lifestyle ပြောင်းပါ

တချို့အမျိုးသားတွေမှာ အရက်၊ ဆေးလိပ်လျှော့လိုက်တာ၊ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ ဖြေဖျောက်လိုက်တာတွေ လုပ်လိုက်တာနဲ့ ဒီလို သက်လွှတ်မြန်တာ အဆင်ပြေသွား

တယ်ဆိုတာမျိုးလည်းရှိတာမို့ ကိုယ့်ရဲ့ လူနေမှုပုံစံကိုလည်း ပြောင်းလဲဖို့လိုရင် ပြောင်းလဲလိုက်ပါ။

ကွန်ဒုံးသုံးပါ

အစောပိုင်းမှာ ပြောခဲ့သလိုပဲ၊ တုံ့ပြန်မှုလွန်ကဲနေတာမို့ ယောက်ျားလိင်အင်္ဂါနဲ့ မိန်းမလိင်အင်္ဂါ တိုက်ရိုက်မထိတွေ့ရင် တုံ့ပြန်တာနှေးသွားမယ်။ သက်လွှတ်နည်းသွားမယ်။ ဒီအတွက် ကွန်ဒုံးအသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ တစ်ဖက်မှာလည်း ဘာအကျိုးကျေးဇူးပါ ရသွားမလဲဆို အိမ်ထောင်သည်တို့ ချစ်သူတို့ဆိုလည်း ကိုယ်ဝန်ပါ တားပြီးသား ဖြစ်သွားမယ်။ တခြားဆက်ဆံဖက်နဲ့ဆိုလည်း ရောဂါမကူးအောင်ပါ တားထားသလို ဖြစ်သွားမယ်။

ထုံစေတဲ့ ခရင်မ်တစ်မျိုးသုံးပါ

ကိုယ့်ရဲ့လိင်တံက အာရုံခံစားမှုအများဆုံးနေရာတွေမှာ လိင်မဆက်ဆံခင် (၅)မိနစ်လောက် ကြိုတင်သုတ်လိမ်းထားရင် အတူနေတဲ့အခါ သက်လွှတ်နှေးသွားပါလိမ့်မယ်။ နောက်ပိုင်းတချို့သော ကွန်ဒုံးတွေမှာတော့ အဲဒီထုံဆေးက အထဲမှာပါလာပြီးသားမို့ ပိုလို့အဆင်ပြေပါတယ်။

ဆေးကုသမှုခံယူပါ

အပေါ်ကနည်းတွေနဲ့ ဘယ်လိုမှ အဆင်မပြေရင်တော့ ဆေးတစ်ခုခုသုံးဖို့လိုလာပါလိမ့်မယ်။ ဒီအပိုင်းကို အသေးစိတ် မရေးတော့ပါဘူး။ ဘာလို့ဆိုတော့ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားစာနဲ့မှ ဝယ်လို့ရမှာဖြစ်ပြီး ဒီအတိုင်းဆေးဆိုင်မှာ သွားဝယ်လိုက်လို့ မရလို့ပါ။ အွန်လိုင်းမှာ ရောင်းနေတဲ့ ဆေးတွေဆိုတာကလည်း အများစုက ဘယ်သူကမှ အာမခံထားတာမျိုး မဟုတ်ဘူးဆိုတာလေးလည်း သိစေချင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အပေါ်မှာ ပြောခဲ့တဲ့နည်းတွေကို အရင်ကြိုးစားကြည့်ပါ။

အဆင်မပြေရင် ဆရာဝန်တစ်ယောက် ယောက်နဲ့ သွားတိုင်ပင်တာက ပိုကောင်းပါလိမ့်မယ်။ ဒါဆိုတာကြောင့် ကိုယ်ဒီလို ဖြစ်နေတယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းရင်းကိုလည်း ရှာတွေ့သွားနိုင်တာပေါ့။

နောက်ဆုံးအနေနဲ့ သိစေချင်တာကတော့ ဒီပြဿနာဟာ လိင်ဆန္ဒပြည့်ဝမှုအတွက် အနည်းအပါး ထိခိုက်မှုရှိစေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ခုပြောခဲ့တဲ့ အကြံပြုချက်တွေကို သေချာအချိန်ယူပြီး လိုက်နာမယ်ဆိုရင် အဆင်ပြေလာပါမယ်။ အဓိကအားဖြင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကြောင့် ဖြစ်တဲ့ကိစ္စမို့လို့ ကိုယ်က သက်စောစောထွက်သွားမှာ စိတ်ပူနေလေလေ အဲဒီလို စောစောထွက်ဖို့က ပိုဖြစ်လေလေပဲဆိုတာကို သိစေချင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် စိတ်မပူပါနဲ့ အချိန်ယူပါ။ ကိုယ့်အမျိုးသမီးကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောပြပါ။ ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်တွေအဖေ၊ အမေ မိမှာ ကြောက်လို့ ခပ်မြန်မြန် အာသာဖြေတာမျိုးရောင်ပါ။ သတို့သားလောင်းတွေ ဒါမျိုးဖြစ်နေတယ်ဆို Pre-wedding မရိုက်ခင်မှာ ကတည်းက ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ။

အပြာကားတွေကြည့်ပြီး အဲဒီထဲက အတိုင်း မဖြစ်ချင်ပါနဲ့။ အဲဒါတွေက ကြည့်သူကို ဖျော်ဖြေတဲ့အနေနဲ့ ရိုက်ထားတာပါ။ ငါက ဘယ်နှစ်မိနစ်ကွဆိုပြီး ဂုဏ်ယူနေရအောင် ဒါက ဆီးဂိမ်းစ်ဖြိုင် ပွဲလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ အဓိကလိုအပ်တာက ဒီဆက်ဆံမှုကနေ ကိုယ်ရော ကိုယ့်အမျိုးသမီးရော ကျေနပ်မှုရဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒေါက်တာဖြိုးသီဟ



အားအင်ကုန်ခမ်း ယုတ်လျော့နေသည့် နာမကျန်းမှုဖြစ်စဉ်တစ်ခု ခံစားနေရတယ်လို့ စဉ်းစားမိတဲ့အခါ ကင်ဆာရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ (သို့မဟုတ်) အင်္ဂလိပ်စိုင်းမား ဖြစ်နေပြီလား အရင်တွေ့ဆုံမိပါတယ်။ တဖက်ကလည်း ကျန်းမာရေး ယုံယွင်းလာမှုက ဦးဆောင်နေပြီး အလုပ်အကိုင်မှာရော ဘဝနေထိုင်မှု ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွေမှာပါ စွမ်းဆောင်ရည်ကျလာတဲ့ အခြေအနေတစ်ခုကို ရင်ဆိုင်လာနေရတယ်လေ။

ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်း (WHO) ပြောကြားချက်အရ ၃၀၀ မီလီယံ (300 million) ထက်ပိုသော လူတွေဟာ စိတ်ကျရောဂါ ဝေဒနာခံစားရတာတွေ့ရပြီး ၂၀၀၅ ခုနှစ်မှ ၂၀၁၅ ခုနှစ်အတွင်း ၁၈ ရာခိုင်နှုန်း ပိုမြင့်တက်ခဲ့တာ တွေ့ရကြောင်း သိရပါတယ်။ ပိုဆိုးတာက အဆိုပါလူဦးရေရဲ့ တစ်ဝက်လောက်ဟာ ဆေးကုသမှု မခံယူနိုင်ခဲ့သလို စိတ်နှင့်ဆိုင်တဲ့ ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို မျှော်လင့်ထားတာထက် ရင်ဆိုင်ခံစားနေခဲ့ကြရတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

Alex Aung
 သင်သတိမထားမိသည့်
 စိတ်ကျရောဂါလက္ခဏာ
 (၈) မျိုး

လူအများစုအနေနဲ့ မြင်သာထင်သာ ရှိနိုင်တဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ ရောဂါလက္ခဏာများမှာ ဝမ်းနည်းခြင်း၊ ဖောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်ကျခြင်း (သို့မဟုတ်) တိုးလာခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကလည်း ဟာကွက် ပျော့ညံ့ချက်တစ်ခုလိုကို ဖြစ်နေတယ်လေ...

အထူးသဖြင့် အမျိုးသားအများစု အတွက် အမှန်တရားက သူတို့စိတ်ထဲ ခံစားနေရတဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါ လက္ခဏာ များ နဲ့ပတ်သက်ပြီး ဖွင့်ဟလေ့မရှိသလို တော်တန်ရဲ့ မဆွေးနွေး၊ မကုသ လိုကြပါ ဘူး။ စိတ်ကျန်းမာရေး ရောဂါလက္ခဏာ များကို အဓိကခံစားနေရသည့်တိုင် ပုံမှန် ဝမ်းနည်းသမှု ခံစားနေရခြင်းသာ ဖြစ် တယ်လို့ တွေးထင်တတ်ကြပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ အမှန်တရား တစ်ခုကနေ ဝေးကွာ ရတာပါပဲ။

ကုသခြင်း မပြုလုပ်ဘဲနေမယ်ဆိုရင် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းရောဂါဟာ မိမိဘာသာ သာမန်ဘဝတစ်ခုလို ကျန်းမာပြည့်စုံတဲ့ ဘဝအဖြစ် နေထိုင်လုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်း နှောင့် နှေးစေနိုင်ပါတယ်။ အမျိုးသားများအနေ နဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း ရောဂါလက္ခဏာ အများစုထဲက ဘယ်လိုလက္ခဏာတွေက ဘုံသဘောပိုကျနေသလဲ မှတ်မိလျှင် မိမိ ကျန်းမာရေးဂရုစိုက်မှုအတွက် အထောက် အပံ့ပြုသူနဲ့ ရက်ချိန်းယူသင့်ပါပြီ။ ဒါဟာ အထောက်အကူကောင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

ဝမ်းနည်းစိတ်ဓာတ်ကျခြင်း အခြေ အနေပိုမိုပြင်းထန်လာသလို စိတ်ဆိုးမာန် ဆိုးဖြစ်ခြင်း၊ မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ စား သောက်ချင်စိတ် မရှိခြင်းတွေအပြင် ကိုယ် ခန္ဓာ နာကျင်ခြင်းကဲ့သို့ အခြားရောဂါ လက္ခဏာများ ပေါင်းစပ်ခံစားရမှု ပိုလာ နိုင်ပါတယ်။

စိတ်ခံစားမှုအတွေ့ထွေ ထိုးကျနေခြင်း

အမေဖြစ်သူ အမြဲပြောနေတဲ့ ဘယ် အရာက အမှန်တရားဖြစ်နေလဲ။ လူတိုင်း က ဆိုးရွားတဲ့ နေ့ရက်တွေကို အချိန်တိုင်း အချိန်တိုင်း ပိုင်ဆိုင်နေရတာပါ။ ဒါပေမဲ့ ဆေးပညာရှင်ထောင့်အရ စိတ်ဓာတ်ကျ ခြင်းရောဂါ ဝင်တယ်ဆိုတာက စာဖတ်သူ

အနေနဲ့ တစ်ရက်ထက် ပိုမိုကြာရှည် ဝမ်း နည်းအားငယ်မှု ဖြစ်နေနိုင်တာမျိုးကို ခေါ်တာပါတဲ့။

သာမန်အားဖြင့် စာဖတ်သူဟာ ဇနီး ဖြစ်သူနဲ့ ကတောက်ကဆ ရုတ်ခြည်း ဆိုသလိုဖြစ်စဉ်၊ တစ်ညလုံးလိုလို စိတ် ဓာတ်ကျကာ အနားမရဘဲ နောက်နေ့ နံနက် အလုပ်သွားမယ်ဆိုတဲ့အချိန် အရင် ထက်စာရင် စိတ်တို စိတ်ဆတ်ခံစားချက် တွေကို လျော့မရတဲ့ဖြစ်စဉ် ဖြစ်တယ်ဆို ပါစို့။ နောက်ဆုံးတော့ စိတ်တိုတာ သဘော မကျတာကို ဖွင့်ပြောချင်ပြောလိမ့်မယ် ပြီးရင် စိတ်ထဲနေလို့ကောင်းသွားရော။

ဒါပေမဲ့ စိတ်အားငယ်ချိန်၊ စိတ် ဓာတ်ကျနေချိန်ဆိုရင် အပျက်သဘော ဆောင်သော စိတ်ခံစားမှုအရ လေးလံ ထိုင်းမိုင်းတဲ့ အာရုံခံစားချက်ကို တစ်ပတ် (သို့မဟုတ်) တစ်လကြာတဲ့အထိ ဖျောက် မရဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ နောက်တော့ စာဖတ်သူ လုပ်သမျှ အရာတွေမှာ အနှောင့် အယှက် ဝင်နေပါရော။

ဘယ်နေရာမှာမှ ဒေါသထွက်မရခြင်း

လူအများစုအနေနဲ့ မြင်သာထင်သာ ရှိနိုင်တဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း ရောဂါ လက္ခဏာများမှာ ဝမ်းနည်းခြင်း၊ မောပန်း နွမ်းနယ်ခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်ကျခြင်း (သို့မဟုတ်) တိုးလာခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကလည်း ဟာကွက် ပျော့ညံ့ချက်တစ်ခု လိုကို ဖြစ်နေတယ်လေ။ လူတွေအနေနဲ့ ထုံးစံမဟုတ်သော အကျိုးသင့်အကြောင်း သင့်ရှင်းပြရခက်သော လက္ခဏာတစ်ခု မှာ ဒေါသဆိုတာကိုတော့ မမြင်သာဘူး ထင်ပါတယ်။ အဆိုပါလူမျိုးဟာ အရာ ဝတ္ထု ပစ္စည်းပစ္စယာတွေကို ပစ်ပေါက်လွှင့် ပစ်မယ်၊ သို့မဟုတ် အော်ဟစ်မယ်၊ သို့ မဟုတ် အခြားလူတွေကို ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အရသော်လည်းကောင်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

အရသော်လည်းကောင်း နာကျင်အောင်ပြုလုပ်ဖို့ ကြိုးစားမယ် ပြီးတော့မှ တဖက်သားကို ရှင်းပြတောင်းပန်တာ လုပ်ပါလိမ့်မယ်။

စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း ခံစားနေရချိန် ဒေါသစိတ်ကို ဘယ်မှာမှ ပွင့်ထွက်ခွင့် မရှိနိုင်တဲ့အခါ ဘယ်လိုမှ ဒေါသထွက်သင့်တဲ့ သာမန်အကြောင်းအရာများအပေါ် မီးပွားလွင့် လောင်မြိုက်တတ်ပါတယ်။ ဥပမာ - ညစာစားပွဲမှာ အကြောင်းအရာ တစ်ခုခုကို အခြေအတင်ဆွေးနွေးနေကြချိန် ရုတ်တရက်ဆိုသလို ကိုယ့်ရှေ့က ငွေထည် ဇွန်းခက်ရင်းတွေကို ပစ်ချပစ်တာ လွင့်ပစ်တာမျိုးက အကြောင်းအရာ တစ်ရပ်အပေါ် စိတ်ခံစားမှု တုံ့ပြန်ချက် တစ်ခုသက်သက် မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်အတွင်းပိုင်းကနေ အမြစ်တွယ်နေခဲ့တာ မျိုးပါ။

အမျိုးသားအများစုဟာ သူတို့ရဲ့ ယောက်ျားပီသမှုတွေကို စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း ဖြစ်နေချိန်မှာ ဆုံးရှုံးနိုင်ခြေရှိတယ်လို့ ခံစားတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တကယ်ကို ဘာဆိုတာမှ ကောင်းကောင်းမလုပ်နိုင်၊ အကူအညီ လိုအပ်နေပါတယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ခံစားချက်နဲ့ အမြဲလိုလိုရင်ဆိုင်လာနေရမှ စိတ်ကျရောဂါ တကယ်ဟုတ်မဟုတ် ဆန်းစစ်နိုင်မှာပါ။ အဲ့သလို စိတ်အခြေအနေရှိလား သိဖို့လိုအပ်တယ်။

အကြောင်းအကျိုး မစဉ်းစားဘဲ ဖိုက်မိတဲ့အရာတွေ လုပ်မိခြင်း

ရမယ်ရှာမရ အကြောင်းအကျိုးမဲ့ ကိစ္စတွေကို စိတ်ဓာတ်ကျ ရောဂါခံစားနေရသည့် အမျိုးသမီးများထက် အမျိုးသားများက ပိုမိုပြုလုပ်တတ်ကြတာ ယေဘုယျအားဖြင့် တွေ့ရပါတယ်။ ဒါကလည်း ဖိုသဘာဝ အဆိပ်သင့်မှုရဲ့ ဘေးထွက်ပစ္စည်းတစ်ခု ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ကိုယ့်

စိတ်ခံစားမှုကို မဖော်ပြနိုင်ဘူးလို့ ခံစားရလျှင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဒေါသထွက်တာမျိုး သို့မဟုတ် အခြားသူများအပေါ် ဒေါသပုန်ထလိုက်တာမျိုး စတဲ့နည်းလမ်းတစ်ခုနဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါ ခံစားမှုအပေါ် ရင်ဆိုင်တတ်ကြပါတယ်။ ဥပမာ ကိုယ်နေတဲ့အခန်း၊ ကိုယ်နေတဲ့အိမ်ကို တစ်နာရီ ၁၁၀ မိုင်နှုန်းနဲ့ ကားအရောက် မောင်းနှင်တယ်ဆိုပြီး သက်သေပြဖို့လုပ်တာ သို့မဟုတ် ကိုယ့်ထက်အများကြီး စွမ်းတဲ့ လူတစ်ယောက်နဲ့ သိသိကြီး စိန်ခေါ် ပြိုင်မောင်းတာမျိုးပေါ့။

အပေါ်မှာ ပြောခဲ့သလိုပဲ အဆိုးဘက်ရောက်တဲ့ စီရင်ချက်မျိုးကို အပြောင်းအလဲမရှိစွာ ချမှတ်လေ့ လုပ်ဆောင်လေ့ရှိသော လက္ခဏာရပ်တစ်ခု ပိုင်ဆိုင်သည့် စိတ်အခြေအနေကို စူးစမ်းရပါမယ်။

စိတ်ခံစားမှု အမြင့်ပိုင်းနဲ့ အနိမ့်ပိုင်း အခြေအနေများစီ အပြန်အလှန် အချိန်တိုအတွင်း ပြောင်းလဲတတ်တဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေတစ်ခု သို့မဟုတ် ဘိုင်ပိုလာရောဂါ (bipolar disorder) လို့ သိတဲ့ စိတ်ကျရောဂါအမျိုးအစားရဲ့ အတိအကျ အချက်ပြမှု ဖြစ်နေနိုင်တာကြောင့်ပါ။

အသောက်များခြင်း

အရက်က ခံစားမှုကောင်းအောင်ပြုလုပ်ပေးနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်မရှိပါဘူး။ ဦးဇောက်ထဲက ဒိုပါမင်းလမ်းကြောင်း (the dopamine pathways) ကို အယ်လ်ကိုဟောက တုံ့မိခွဲမီးလုပ်ပါတယ်။ နျူရိုထရန်စမစ်တာ (neuro-transmitter) တစ်ခုက စာဖတ်သူဦးဇောက်ရဲ့ ဆုလာဘ်နဲ့သာယာမှု ဗဟိုချက်ကို ထိန်းကွပ်ရာမှာ အကူအညီပေးပါမယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ စိတ်ကျရောဂါ ခံစားနေရချိန်မှာ အဆိုပါ အချက်ပြစနစ်ကောင်းကောင်း

အလုပ် မလုပ်လို့ပါ။ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းနဲ့ နပမ်း လုံးနေရတဲ့ အမျိုးသား (၂၀) မှ (၃၀) ရာခိုင်နှုန်းမှာ အရက်သောက်ခြင်း ပြဿနာတစ်ခုကနေ ဝေဒနာတစ်ရပ် အနေနဲ့ ခံစားရမယ်လို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။

တစ်ကြိမ်တော့ အရက်သောက်သူတွေသာသိတဲ့ ခံစားချက်ကောင်းအပေါ် စွဲနေတတ်တာပါပဲ။ သောက်လို့ခံစားရတာကို ဖြေတဲ့အနေနဲ့သောက်၊ သောက်လို့ကောင်းလို့ ပြန်သောက်ဆိုတဲ့ သံသရာကို ရပ်ဖို့ ခက်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အယ်လ်ကိုဟောက အတော်ဆိုးရွားတဲ့ စိတ်ကျရောဂါ သက်သာစေသော ဆေးပါ။ အိပ်မပျော်ခြင်းနဲ့ ဒေါသစိတ်ကဲ့သို့ ရောဂါလက္ခဏာများကို မကြာခဏ ပုံကြီးချဲ့ပါတယ်။ ပြီးတော့ အယ်လ်ကိုဟော အသောက်များခြင်းဟာ တကိုယ်လုံးက ကြွက်သားများကို နာကျင်စေနိုင်သလို နှလုံးနဲ့ အခြားဓမ္မာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေကို ထိခိုက်စေပါတယ်။

အမြဲလိုလို ခြေကုန်လက်ပန်းကျတတ်ခြင်း

အိပ်မပျော်နိုင်ဘူးလား။ နောက်တစ်နေ့ နံနက်ခင်းတိုင် မနိုးတဝက်နိုးတဝက်ဖြစ်နေဆဲလား။ အိပ်စက်ရာမှာ အနှောင့်အယှက်ဖြစ်နေခြင်းဆိုတာ အစောဆုံးနဲ့ အသိအများဆုံးသော စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာရပ်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ကျရောဂါသည်အများစုရဲ့ သုံးရာခိုင်နှုန်းမှာ အိပ်မပျော်သည့် ရောဂါလက္ခဏာများ (insomnia) အမှန်တွေ့ရပါတယ်လို့ လက်တွေ့ကုသမှု ပေးနေသူများက ပြောပါတယ်။ အိပ်ပျော်ဖို့ အနှောင့်အယှက် ဖြစ်နေနိုင်တယ် သို့မဟုတ် ညတဝက်မှာ နိုးနေမယ် (သို့မဟုတ်) နာရီနိုးစက် မပိတ်ရခင် နံနက်အစောကြီး နိုးနေနိုင်ပါတယ်။

စတန်းဖို့ဒ်တက္ကသိုလ်
လေ့လာဆန်းစစ်မှုတွေရဲ့
ပြဆိုချက်အရ
စိတ်ကျရောဂါ
လူနာများ၏
(၇၅) ရာခိုင်နှုန်းဟာ
လိင်စိတ်လျော့နည်းတဲ့
အတွေ့အကြုံရှိကြကြောင်း
သိရပါတယ်...

ဆိုးဝါးတဲ့ အတွေ့အကြုံ၊ အလုပ်
ပြဿနာတွေ၊ မိသားစုအကြောင်း စသည့်
မကောင်းတဲ့ အတွေးတွေ စိတ်ထဲမှာ
ပတ်လည်ပိုင်းနေလျှင် ဦးနှောက် ဆက်
လက်နိုးကြားနေအောင် ပြုလုပ်သလို
ဖြစ်နေပါတယ်။ မအိပ်နိုင်ဘဲ နိုးနေတော့
လူက တနေကုန်တောက်လျှောက် အလွန်
အကျွံ မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းဖြစ်လာတာ
ပါပဲ။ ဒီဖြစ်စဉ်ကြောင့် အခြားသော
ပိုဆိုးသည့် ရောဂါလက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်
လာအောင် ပြုလုပ်သလိုဖြစ်နေမှာပါ။

**လူတွေကို
အဝေးတွန်းထုတ်ဖို့စလုပ်ခြင်း**

စိတ်ကျရောဂါ ခံစားရသူများဟာ
သူတို့ကိုယ်သူတို့ကော သူတို့အနာဂတ်
အပေါ်ကော အနုတ်လက္ခဏာဆောင်တဲ့
အမြင်တစ်ခုရှိပါတယ်။ စိတ်ကျရောဂါ
ကနေ ရုန်းကန်နေသော ကာလမှာ မိမိ
ရှေ့ရေးကို ဘာအကြောင်းအရာမှ မရှိတဲ့
အတိုင်း ခံစားရနိုင်သလို မိမိဘဝရဲ့ အပြု
သဘောဆောင်သော အစိတ်အပိုင်းအား
လုံးကို ဂရုပြုဖို့ မေ့နေပါလိမ့်မယ်။ အခြား
လူတွေနဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရာမှာလည်း
ထို့အတူပေါ့။

ကိုယ့်မိသားစုနဲ့ သူငယ်ချင်းတွေ
စီကနေ မိမိကိုယ်ကို သီးခြားခွဲထုတ်
စပြုမိတဲ့ အဓိပ္ပာယ်လို့ ပြောရပါမယ်။
ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင်ကမ္ဘာထဲ ဆုတ်ခွာနေထိုင်
စပြုလာတယ်ဆိုတာကို ချစ်ခင်သူ တစ်
ယောက်ယောက်က စိတ်အခြေအနေ
ပြောင်းလာကြောင်း အစဦးဆုံး သတိပြု
မိနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ၂၀၁၁ ခုနှစ်အတွင်း
လေ့လာဆန်းစစ်မှု တစ်ခုအရ စိတ်ကျ
ရောဂါလက္ခဏာ ခံစားနေရသူများရဲ့
ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်က အချစ်ရေး
ကိစ္စရပ် သဘောထားကွဲလွဲမှု အတွေ့အကြုံ
များတွင် အခြားသော သာမန်လူငယ်များ

၏ အချစ်ရေးအတွေ့အကြုံများထက်
ရှုပ်ထွေးမှုပိုစွာဖြင့် ကြီးပြင်းလာရကြောင်း
တွေ့ရပါတယ်။

**လိင်ကိစ္စဆိုင်ရာ ခံစားချက်
ပြောင်းလဲခြင်း**

လိင်ကိစ္စရပ်သည် မိမိစိတ်ခံစား
ချက်ကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်သယောင် ထင်
မြင်ယူဆခဲ့ပေမယ့် စိတ်ကျရောဂါ ခံစား
ရင်ဆိုင်နေရချိန်မှာတော့ ဒီကိစ္စကို သိပ်
လက်မခံဘူးဖြစ်လာတယ်။ စတန်းဖို့ဒ်
တက္ကသိုလ် လေ့လာဆန်းစစ်မှုတွေရဲ့
ပြဆိုချက်အရ စိတ်ကျရောဂါ လူနာများ
၏ (၇၅) ရာခိုင်နှုန်းဟာ လိင်စိတ်လျော့
နည်းတဲ့ အတွေ့အကြုံရှိကြကြောင်း သိ
ရပါတယ်။ အထူးသဖြင့် လူငယ်အမျိုး
သားများတွင် လိင်စိတ် သိသိသာသာ
လျော့ပါးလာခြင်းသည် စိတ်ကျရောဂါ၏
အစောဆုံးပြသည့် လက္ခဏာရပ် တစ်ခု
ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဒါဟာ အာသီသ၊ အိပ်စက်ခြင်း၊
အားထုတ်မှုနှင့် လိင်စိတ်ဆန္ဒတွေကို
ထိန်းကွပ်တဲ့ ဦးနှောက် နယ်ပယ်တစ်ခု
ဖြစ်သည့် လင်းဘစ်စနစ်(limbic system)
ကို စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းက ယိုယွင်းစေနိုင်
ကြောင်း ပြတာပါပဲ။ ကံဆိုးချင်တော့
စိတ်ကျရောဂါကို ကုသရာမှာ အသုံး
တည့်သော စိတ်ကျရောဂါ သက်သာဆေး
အချို့ဟာ လိင်စိတ်ယိုယွင်းလာတာကို
လည်း ကုသမှုပေးနိုင်ပါတယ်။ ပရိုဇက်
(Prozac) နဲ့ လက်ဇာပရို (Lexapro) တို့
လို ဆီရိုတိုနင် (serotonin) ပြန်မြှင့်ပေး
တဲ့ဆေးဟာ သက်ထွက်နှေးတာနဲ့ တက်
စထရိုစတုန်း လျော့ပါးလာတာကို အဆင်
ပြေလာစေပါမယ်။

ထင်ရှားတဲ့ အကျိုးအကြောင်း မရှိဘဲ ကိုယ်အလေးချိန် တက်လာခြင်း သို့မဟုတ် ကျဆင်းသွားခြင်း

များသောအားဖြင့် ထင်ကြတာက ကိုယ်အလေးချိန် မတိုးဘဲ ကျဆင်းတာက ကောင်းတဲ့အချက်တစ်ခုလို့ ယူဆထင်မြင် မိကြတာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ စားသောက်ချင် စိတ် လျော့နည်းလာတယ်၊ ရှင်းပြလို့မရ သို့မဟုတ် စားနေကြ အစားအစာပုံစံ ပြောင်းခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်းအစီအစဉ် ပြောင်း လိုက်ခြင်းကြောင့် မဟုတ်ဘဲ ကိုယ်အလေးချိန် ပေါင်ချိန်အနည်းငယ် ရုတ်တရက်ဆိုသလို ကျဆင်းလာတယ် ဆိုတာတွေဟာ စိတ်ဓာတ်ကျ ရောဂါ လက္ခဏာတစ်ခု ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အလား တူပဲ ရှင်းပြရခက်စွာ ကိုယ်အလေးချိန် တိုးလာခြင်း ဖြစ်တာလည်း ရှိပါတယ်။ အားကစားခန်းမ Gym သွားပြီး လေ့ကျင့် ခန်းလုပ်ဖို့ စိတ်လက်မချမ်းသာဖြစ်နေတာ သို့မဟုတ် ဘာအစားအစာကို စားနေ တယ် ဘာသောက်နေတယ် ဂရုမစိုက်မိ တာတွေကြောင့် ပေါင်ချိန်အနည်းငယ် အမြန်အဆန် စတိုးလာတာ ဖြစ်နိုင်ပါ တယ်။

စိတ်ကျရောဂါ ဖြစ်နေပြီလို့ယူဆမိရင် ဘာလုပ်ကြမှာလဲ

စိတ်ထဲ အရောရောအထွေးထွေး ဖြစ်နေချိန် စိတ်ဓာတ်ကျ ရောဂါ၏ ဘေး ထွက်ဆိုးကျိုးက သေဆုံးခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါ တယ်။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ မိမိ ကိုယ်ကို သတ်သေမှုမှ ကာကွယ်ရေး ဖောင်ဒေးရှင်း (American Foundation For Suicide Prevention) ရဲ့ တွေ့ရှိချက် ကတော့ အမျိုးသားများနဲ့ အမျိုးသမီးများ သတ်သေတဲ့ အကြိမ်အရေအတွက်မှာ အမျိုးသားက ၃ ဒသမ ၅ ကြိမ် ပိုသလို

သေဆုံးရခြင်းရဲ့ အကြောင်းပြချက်မှာ နံပါတ် (၇) ချိတ်ပါတယ်။ အဆိုပါလူတွေ ဟာ စိတ်ကျရောဂါ လက္ခဏာပုံစံအချို့ ကို ရင်ဆိုင်ဖြတ်သန်းရင်း မိမိကိုယ်ကို သတ်သေတဲ့အမှုကို ကျူးလွန်ခဲ့ကြခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

မည်မည်ရရ ကုသချက်မှာ ပြန်လည် ကျန်းမာခြင်းဖြစ်နိုင်တယ် အချိန်ယူရမယ် ဆိုတာပါပဲ။ အချို့တွေက စိတ်ဓာတ်ရေး ရာကုထုံး (Psychotherapy) သို့မဟုတ် ဆေးဝါးတစ်ခုခုဖြင့် ကုသမှုခံယူခြင်းဖြင့် သူတို့တွေရဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါကို ကုသ ကြပါတယ်။ လေ့လာသူများရဲ့ အကြံပေး ချက်ကတော့ ကုထုံးနဲ့ ဆေးဝါးနှစ်မျိုး စလုံးကို တပြိုင်နက်တည်း ပေါင်းစည်း ခံယူတာက အထိရောက်ဆုံးလို့ ဆိုပါ တယ်။

လူအမျိုးမျိုး စိတ်အထွေထွေကွဲပြား ကြတာဆိုတော့ မိသားစုဆရာဝန် (သို့ မဟုတ်) သက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်နဲ့ သွားပြ တိုင်ပင်ပြီး ဘယ်လိုကုသချက်က မိမိနဲ့ အဆင်ပြေမလဲ တိုင်ပင်ရပါမယ်။ သူတို့ က မလွဲမရှောင်သာ စိတ်ကျရောဂါ သက် သာပျောက်ကင်းဆေးကို သောက်ဖို့ညွှန်း ချိန် အမျိုးသားအများစုဟာ စိတ်ကုထုံးနဲ့ ဦးစွာကုသဖို့ ပိုနှစ်သက်ကြတာ တွေ့ရ ပါတယ်။ ရွေးချယ်ခွင့်ရခဲ့ရင်တော့ အဆင် ပြေတဲ့ စိတ်ရောဂါကုထုံးပညာရှင် (Psy- chologist or Psycho Therapist) တို့ စိတ်ရောဂါကုဆရာဝန်ကြီးတို့ထဲက တစ် ယောက်ယောက်စီ အရင်ချဉ်းကပ်ရမှာပေါ့ ခင်ဗျာ။

Alex Aung
Ref: 8 Signs Of Depression
You Probably Don't Know About
BY ALISA HRUSTIC

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ မိမိကိုယ်ကို သတ်သေမှုမှ ကာကွယ်ရေးဖောင်ဒေးရှင်း (American Foundation For Suicide Prevention) ရဲ့ တွေ့ရှိချက်ကတော့ အမျိုးသားများနဲ့ အမျိုးသမီးများ သတ်သေတဲ့ အကြိမ်အရေအတွက်မှာ အမျိုးသားက ၃ ဒသမ ၅ ကြိမ် ပိုသလို သေဆုံးရခြင်းရဲ့ အကြောင်းပြချက်မှာ နံပါတ် (၇) ချိတ်ပါတယ် . . .

Rainbow studio



Model - Z & Honey
MUA - Myat Noe Kyaw
Photo - Wai Yum
Stylist - Thar Ko

Z

Honey

ယခုလထုတ်ဖွဲ့ရင်းရဲ့ In & Out တက္ကသိုလ်အတွက် ရွေးချယ်ထားသူကတော့ ရန်ကုန်မြို့မှာနေထိုင်တဲ့ အမျိုးသမီးချင်း ချစ်သူစုံတွဲဖြစ်သူ Z နဲ့ Honey တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

၎င်းတို့နှစ်ဦးရဲ့ ဓာတ်ပုံများကို လူမှုကွန်ရက်စာမျက်နှာပေါ် တင်ခဲ့ရာမှ လူအများရဲ့ ကဲ့ရဲ့ရွတ်ချဲ့တိုက်ခိုက်မှုတွေကြောင့် လူသိများထင်ရှားလာခဲ့ပါတယ်။ အဆိုပါ တိုက်ခိုက်ခံရမှုတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ၎င်းတို့အနေနဲ့ ဘယ်လို ကြုံကြိုခိုင် ရင်ဆိုင်ခဲ့ရသလဲ၊ ချစ်ခရီးလမ်းမှာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဘယ်လိုနားလည်မှုတွေနဲ့ လျှောက်လှမ်းနေကြသလဲ ဆိုတာတွေကို မေးမြန်းတင်ဆက်ထားပါတယ်။

သူတို့ ဒီလိုတိုက်ခိုက်လေ စိတ်က ပိုပြီး ခိုင်မာလာလေပဲဆိုတဲ့

Z ♥ Honey

နှင့်

တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်း

ပထမဆုံးအနေနဲ့ နှစ်ယောက်သား စတွေ့ဖြစ်ခဲ့ပုံလေးကို ပြောပြပေးပါလား။

Z ■ ပထမဆုံး စတွေ့ဖြစ်တာကတော့ Z ရဲ့ သူငယ်ချင်းက မိတ်ဆက်ပေးတာပေါ့။ အဲဒီကနေ သူ Facebook ကို ဝင်ကြည့် ဖြစ်တယ်။ သူပုံလေးတွေ saveထားတယ်။ နောက်တဖြည်းဖြည်း စိတ်ဝင်စားလာတော့ သူ့ကို ဖွင့်ပြောဖြစ်ခဲ့တယ်။

Honey ■ သူ စကားတွေဘာတွေ လာပြောတယ်။ ပထမ တုန်းကတော့ သူ့ခံစားချက်တွေကို သိပ်မသိဘူး။ သူ စကားလာ ပြောတယ်။ ပြန်ပြောပေးတယ်။ ဒီလောက်ပဲ။ ကိုယ်က အလုပ် တစ်ဖက်နဲ့ မအားပေးမယ့် သူ့ကို အချိန်ပေးဖြစ်တယ်။ နောက် ပိုင်းကြတော့မှ သူ ကိုယ့်ကို ချစ်တာကို သိလာခဲ့တာ။

ကိုယ်က LGBT နဲ့တွေ့ဖြစ်တဲ့အတွက် ဘယ်လိုပြဿနာတွေကို ရင်ဆိုင်ရလဲ။

Z ■ သူနဲ့ချစ်သူစဖြစ်ချိန်မှာ ရင်ဆိုင်ရတာက သူငယ်ချင်း တွေပေါ့။ ကိုယ့်အချစ်ဆုံးသူငယ်ချင်းတွေက လက်စာဖိယံတွေ၊ LGBT တွေဆိုတာကို နားလည်မပေးကြဘူး။ အကုန်လုံးက ဘုရားဟောတဲ့ ဝဋ်ကြေးဆိုတာနဲ့ ကိုင်ပေါက်ကြတယ်။ ဒီဘဝမှာ နင်ဒီစိတ်တွေကို မပြင်ဆင်ဘူးဆိုရင် နောက်ဘဝတွေမှာ ဒီစိတ်ကြီး ပါလာလိမ့်မယ်။ နင် ဒီလိုဖြစ်နေတာ ရှက်ဖို့ ကောင်းတယ်။ ပြုပြင်သင့်တယ်ဆိုပြီး ပြောကြတယ်။ ဝိုင်းတားတယ်။ ဒါပေမဲ့ Z ကလည်း သူတို့ တွေ တချိန်ကြာရင် နားလည်လာလိမ့်မယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ငါ သူ့လက်ကို မလွှတ်ဘူးဆိုပြီး ရှေ့ဆက်ခဲ့တယ်။

Honey ■ သူ ဖွင့်ပြောလာတုန်းက ငြင်းခဲ့တယ်။ သူ့ကိုလည်း မယုံရဲသလို တဘဝစာကြီးအတွက် သေချာလားဆိုတာကိုလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို စဉ်းစားတယ်။ ကိုယ်ချစ်တဲ့ လူကိုပဲ ကိုယ့်ဘဝ တစ်လျှောက်လုံး လက်တွဲသွားချင်တယ်။ ဟန်နီက ဖုံးကွယ် ထားရတာတွေ၊ ပုန်းလှို့ကွယ်လှို့ လုပ်ရတာတွေ မကြိုက်ဘူး။ ကိုယ့်အိမ်ကလည်း ကိုယ် ယောက်ျားယူမှာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာ သိတယ်။ နောက်ပြီး ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာက Transman (ယောက်ျားလျာ) တွေလည်း အများကြီးရှိတယ်။ ချစ်ခင်ကြ တယ်။ ဒီတော့ ဟန်နီဖက်က အဲလောက် ပြဿနာမရှိဘူး။ ဟန်နီကိုယ်တိုင်လည်း တနေ့နေ့မှာ တစ်ယောက်ယောက်ကို တွဲဖြစ်ခဲ့ရင် အားလုံးကို လူသိရှင်ကြား တရားဝင် ချပြနိုင်ရမယ် လို့ တွေးထားပြီးသား။ အဲဒီမိန်းကလေးဟာလည်း ကိုယ့်ဖြစ် တည်မှုရော၊ သူ့ဖြစ်တည်မှုကိုပါ နားလည်ပြီး လက်ခံနိုင်တဲ့ လူမျိုး။ ကိုယ်ချပြနိုင်သလို သူကလည်း ချပြနိုင်တဲ့သူမျိုး ဖြစ်

ရမယ်ပေါ့။ သူနဲ့ကိုယ်နဲ့ခင်တဲ့ တစ်လျှောက်လုံး သူ့မှာက အခက် အခဲတွေ အများကြီးပဲ။ အစကတော့ သူ့မိသားစု၊ သူ့ပတ်ဝန်း ကျင်၊ သူ့လူနေမှုပုံစံတွေကိုကြည့်ပြီး ကိုယ့်တစ်ဘဝလုံး လက် တွဲလို့ရမယ့်သူ မဟုတ်ဘူးလို့ သတ်မှတ်ခဲ့တာပေါ့နော်။ သူ့ ဘေးနားမှာ သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေလိုပဲ နေမယ်လို့ပဲ စဉ်းစားထား တာ။ ဒါပေမဲ့ နောက်ပိုင်းတော့ သူ့ကို ချစ်သွားတယ်။

တလောက လူမှုကွန်ရက်စာမျက်နှာပေါ် မြန်မာဝတ်စုံလေး တွေနဲ့ ပုံတွေတင်လိုက်တာကို တွေ့ရတယ်။ ဘယ်လို ရိုက် ဖြစ်သွားလဲ သိပါရစေ။

Honey ■ အဲဒါက ဟန်နီတို့ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက် ရှိတယ်။ အိတ်တလီကပဲ။ သူက မြန်မာနိုင်ငံမှာ ဒီလိုမျိုးနဲ့တွဲလေးတွေ ရှိ တာကို သဘောကျတယ်။ သူ့ကိုယ်တိုင်လည်း ဒီလို ဖြစ်တည်မှု တစ်ခုကို လေးစားတယ်။ သူက အဲလိုလေးတွေ အရမ်းချစ်တယ်။ သူနဲ့တွေ့တဲ့အခါတိုင်းလိုလို မြန်မာဝတ်စုံလေးတွေ ဝတ်တာမြင် တော့ အရမ်းသဘောကျတာနဲ့ အမှတ်တရအနေနဲ့ ရိုက်ချင်တယ်။ အဲလိုမျိုးလေး ရိုက်ခွင့်ပေးပါဆိုတာနဲ့ လက်ခံပြီးတော့ ရိုက်ကူး ဖြစ်ခဲ့တယ်။ အဲဒါနဲ့ အမှတ်တရဖြစ်အောင် Facebook မှာ တင် လိုက်တာပါ။

လူမှုကွန်ရက်စာမျက်နှာပေါ်မှာတော့ အပုံလေးတွေကြောင့် အတော်လေး ပွဲဆူသွားတာကို တွေ့ရတယ်နော်။

Honey ■ တင်တုန်းကတော့ ရိုးရိုးရှင်းရှင်းပါပဲ။ ကိုယ် နေ့စဉ် သွားလာလှုပ်ရှားနေတဲ့ အမှတ်တရလေးတွေတောင် တင်နေ သေးတာပဲ။ ဒီပုံလေးတွေလည်း ကိုယ့်အတွက်အမှတ်တရဆိုပြီး တင်လိုက်တာပါ။ အရာအားလုံးက ရိုးရိုးလေးပဲလို့ ထင်ပြီး တင်လိုက်ပေမယ့် Cyber Bullying အများကြီး လုပ်ခံရတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံမှာ ဒါမျိုးတွေ လက်ထပ်လို့ ရနေပြီလားတို့၊ စိတ် ပျက်စရာကောင်းတယ်တို့၊ ပြီးတော့ တခြားရိုင်းစိုင်းတဲ့ မှတ်ချက် တွေလည်း တွေ့ရပါတယ်။ တချို့ဆို နှမသားချင်း မစာနာဘဲ ဆဲဆိုကြတယ်။ ပိုအံ့ဩဖို့ ကောင်းတာက မိန်းကလေးအချင်းချင်း ကိုယ်ချင်းမစာ ဆဲဆိုကြတာကိုပဲ။ အဲဒီပို့စ်ကို Share ကြသူတွေ၊ ဆဲကြသူတွေနဲ့တော်တော်လေးကို ပွဲဆူသွားခဲ့ပါတယ်။ လူတွေ ရဲ့ Hate Speech ပေါ့။ တော်တော်ကြောက်ဖို့ ကောင်းပါတယ်။ ကျွန်မတို့ LGBT တွေအနေနဲ့ ဥပဒေရဲ့ အကာအကွယ်လည်း အရမ်းကို နည်းနေပါသေးတယ်။

တချို့ဆိုရင် ညီမတို့ရဲ့ပုံတွေယူပြီး လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ညစ်ညမ်း အကောင့် (Sex Account) တွေတောင် လုပ်ခဲ့ကြတယ်နော်။

Rainbow COLLECT



မိခင်ပေါ်မှာ ဘယ်လိုတုံ့ပြန်ခဲ့ကြလဲ။

Honey ■ ဟန်နီတို့ ဒီလိုဆဲထားတဲ့ Comment တွေကို တစ်ခုမှ မဖျက်ခဲ့ဘူး။ ကျွန်မတို့ရဲ့ အမှတ်တရတွေထဲမှာ ဒီလိုမျိုးတွေ ရှိခဲ့ပါလားဆိုတာ ပြန်သတိရနေအောင်လို့၊ ကျွန်မတို့ ဘယ်လိုခက်ခဲခဲ့လဲဆိုတာ အမှတ်ရနေအောင်လို့၊ မြန်မာနိုင်ငံမှာ Gender အပေါ်မှာ မြင်နေတဲ့အမြင်တွေ မပြောင်းလဲသေးတာကိုလည်း တွေ့ရတယ်။ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောရရင် မကြိုက်တာတော့ အမှန်ပဲ။ ကိုယ့်ကို ဆဲဆိုတာမျိုး ဘယ်အပြောခံချင်မလဲ။ အရမ်းဝမ်းနည်းတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်ဘယ်လောက်ဝမ်းနည်းပါစေ။ ကိုယ့်ဖြစ်တည်မှုက ပြောင်းလဲမှာ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီတော့ သူတို့လက်ခံလာအောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ၊ ငါတို့ ဘယ်လိုကြိုးစားကြမလဲ၊ သူတို့တွေရဲ့ Gender ဆိုင်ရာ ခြုံခြားမှုအမြင်တွေကို ငါတို့ ဘယ်လို ပြုပြင်ပြောင်းလဲယူကြမလဲဆိုတဲ့ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ အတွေးမျိုးတွေကိုပဲ တွေးတယ်။

Z ■ Z ကတော့ သူနဲ့စပြီး ချစ်သူဖြစ်ကတည်းက ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ ထိုးနှက်မှုတွေ၊ မိသားစုရဲ့ ရိုက်ခတ်မှုတွေ၊ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်း သူငယ်ချင်းတွေရဲ့ ဝေဖန်မှုတွေကို ခံခဲ့ရတာဆိုတော့ ဘာမှတော့ ထူးထွေးပြီး မခံစားရတော့ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ဒီလိုတိုက်ခိုက်လေ ပိုပြီး ခိုင်မာလာလေပဲ။ စိတ်ကပိုပြီး ခိုင်မာလာတယ်။ ငါတို့နှစ်ယောက် ဘယ်လောက်ထိ မြဲမြံတယ်ဆိုတာ သူတို့ သိစေရမယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကို မွေးမြူထားတယ်။

မိသားစုဝင်တွေရဲ့ တုံ့ပြန်မှုကော ဘယ်လိုရှိလဲ။

Honey ■ မိသားစုတွေကတော့ ဒီပုံလေးတွေကိုမြင်တော့ မိန်းကလေးပုံစံနဲ့ကျတော့ နှစ်ယောက်လုံးက ချစ်စရာလေးလို့ ပြောတယ်။ Z ရဲ့ အမေက ဒီပုံလေးကို အမျိုးတွေလာရင် သူတို့ နှစ်ယောက်ပုံလေးဆိုပြီး ထုတ်ပြတယ်။ ယျော်ရပါတယ်။

မိသားစုတွေက နားလည်ပေးဘယ်ဆိုတဲ့ သဘောမျိုး LGBT တွေအတွက် မိသားစုပုံစံမျှ က ဘယ်လောက်အထိ အရေးပါသလဲ။

Honey ■ အပြင်မှာ အတိုက်အခိုက်တွေ ရှိနေချိန်မှာ မိသားစုက ကိုယ့်ကို နားလည်ပေးတဲ့ အတွက် တကယ့်ကို ကျေးဇူးတင်ရပါတယ်။ ဟန်နီတို့လို ခြုံခြားခံရတဲ့ LGBT တွေအတွက် လမ်းမှားရောက်မသွားဖို့ဆိုတာကလေး အမှီတစ်ခုရှိဖို့ လိုတယ်။ အဲဒီအမှီက ကိုယ့် မိသားစုပဲ။ ကိုယ့်မိသားစုက ကိုယ့်ကို တံတိုင်းကြီးလို ကာကွယ်ပေးထားရင် ပတ်ဝန်းကျင်က ဘယ်လို တိုက်ခိုက်တိုက်ခိုက် ကိုယ့်မှာ နားခိုစရာတံတိုင်းကြီးကတော့ ရှိနေတာပဲလေ။ အဲတော့ မိသားစုဝင်တွေက ကာကွယ်ပေးနေသရွေ့ ဟန်နီတို့လို LGBT လူငယ်လေးတွေ လမ်းမှားရောက်စရာမရှိပါဘူး။ မိသားစုကပါ ပစ်ပယ်ထားရင်တော့ လျှောက်ရမယ့်လမ်းက လိုတာထက် ပိုပြီးခက်ခဲလာမယ်။ ဒါကြောင့်မိသားစုရဲ့ ပံ့ပိုးမှုက အရမ်းကို အရေးပါပါတယ်။



Rainbow colors



လက်ရှိမှာ ဘာတွေလုပ်နေလဲ။ အနာဂတ်မှာ ဘာတွေလုပ်ဖို့ ရှိလဲ။ ဘာတွေ စိတ်ကူးထားလဲ။

Z ■ Zကတော့ ငယ်ငယ်လေးကတည်းက အဆိုတော်ဖြစ်ချင် တယ်။ ဒီအတိုင်းလည်း သီချင်းလေးတွေ ရေးတယ်။ ဆိုထားတဲ့ သီချင်းလေးတွေကိုလည်း Onlineပေါ် တင်ဖြစ်တယ်။ သူငယ် ချင်းတွေနဲ့ လုပ်ထားတဲ့ သီချင်းလေးတွေ ရှိတယ်။ Studio မှာ သွင်းထားတဲ့ သီချင်းလေးတွေလည်း ရှိတယ်။ ငါ တစ်နေ့ အဆိုတော်ဖြစ်ရမယ်ဆိုတဲ့ စိတ်လေးတော့ ရှိတာပေါ့။ ပြိုင်ပွဲ တွေလည်း ဝင်ပြိုင်ဖို့ စဉ်းစားထားတာ ရှိပါတယ်။ လက်ရှိမှာ Honey & Zဆိုတဲ့ Printing Services လေး လုပ်နေပါတယ်။ တစ်ဖက်ကလည်း Zမိဘတွေရဲ့ လုပ်ငန်းဖြစ်တဲ့ လျှပ်စစ်နဲ့ ကုန်မှာဆိုင်၊ ဖယောင်းပုဆိုးဆိုင်တွေနဲ့ စတိုးဆိုင်တွေကို ဦးစီး လုပ်ကိုင်ပေးနေပါတယ်။

Honey ■ ဟန်နီကတော့ ကျောင်းပြီးတဲ့ အချိန်မှာ Professional Auditor အဖြစ် လုပ်ခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဟန်နီ စိတ်ဝင်စားတာက Filmmaker တစ်ယောက်ဖြစ်ချင်တယ်။ အဲဒီအတွက်လည်း ဟန်နီ အခုချိန်မှာ ကြိုးစားနေတယ်။ နောက်ထပ် အဖြစ်ချင်ဆုံး ဆန္ဒကတော့ သူ့ကို သူ ဝါသနာပါတဲ့ဟာနဲ့ အောင်မြင်မှုလမ်း ကြောင်းအပေါ်ရောက်ပြီး ရပ်တည်လို့ရအောင် အကောင်းဆုံး ပံ့ပိုးချင်တယ်။ ဒါက ဟန်နီ အဖြစ်ချင်ဆုံး ဆန္ဒပါပဲ။

တခြား LGBT တွေအတွက် တစ်ခုခု ဘာပြောချင်လဲ။

Honey ■ ကိုယ့်ဖြစ်တည်မှုကို လေးစားပါလို့ ပြောချင်ပါတယ်။ တခြားလူတွေ ကိုယ့်ကိုလေးစားတတ်ဖို့ဆိုရင် ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားတတ်ဖို့ အရမ်းကိုအရေးကြီး ပါတယ်လို့ ပြောချင်ပါတယ်။

ဒါနဲ့ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက်ရော ဘာပြောချင်သေးလဲ။

Honey ■ အဖွားကြီးဖြစ်တဲ့အချိန်ထိ အနားမှာ အတူတူနေ သွားကြမယ်။ လူတိုင်းလူတိုင်းကတော့ ဦးကျောက်ကသိတဲ့ အသိနဲ့ နှလုံးသားကခံစားရတဲ့ ခံစားချက်တွေ ထပ်တူကျတယ် ဆိုတာမျိုး မရှိပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သူနဲ့ပတ်သက်လာရင် ဒါတွေ အားလုံး ထပ်တူကျစေရပါမယ်လို့။

Z ■ Z တို့နှစ်ယောက်ကြားမှာ မဖြစ်လာသေးတာရော၊ ဖြစ် လာခဲ့တာတွေရော အများကြီးပဲ။ ကြုံလာသမျှတွေထဲမှာ အခက်အခဲတွေ ဘယ်လိုပဲရှိခဲ့ရုံနဲ့ သူ့လက်ကို အမြဲဆုပ်ကိုင် ထားပြီး သက်ဆုံးတိုင် အတူတူနေသွားချင်ပါတယ်။



မြန်မာ့အသံနှင့် ရုပ်မြင်သံကြားနဲ့ Search for Common Ground အဖွဲ့အစည်းတို့နဲ့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခဲ့ကြတဲ့ 'တွေ့ကြ ခေါ်ကြ ပြောင်းလဲကြ' အစီအစဉ်မှာ LGBT သရုပ်ဆောင်တွေ ထည့်သွင်း ရိုက်ကူးခဲ့တာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဒီအစီအစဉ်ကို တာဝန်ယူလုပ်ကိုင်ခဲ့တဲ့ ဒါရိုက်တာ သတိုးကိုကိုရဲ့ အမြင်တွေကို မေးမြန်းထားပါတယ်။

LGBT တွေလည်း လူသားတွေပါပဲ။ လူတွေထဲက လူတွေပါပဲ။ ခွဲခြားမဆက်ဆံပါနဲ့ဆိုတဲ့

ဒါရိုက်တာ
သတိုးကိုကို နှင့်

တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်း

Rainbow MARKETING





အကိုရေ မင်္ဂလာပါ။

ဟုတ်ကဲ့ မင်္ဂလာပါ။

အကိုတာဝန်ယူနေတဲ့ “တွေးကြခေါ်ကြ ပြောင်းလဲကြ” အစီအစဉ်ရဲ့အကြောင်း အရာလေးတွေကို မိတ်ဆက်ပေးပါနော်။

လူငယ်ဇာတ်လမ်းဆန်ဆန် လေးပေါ့။ အဓိကက လူငယ်တွေအတွက် မူးယစ်ဆေးဝါးကို အခြေခံထားမယ်။ မတူကွဲပြားခြားနားတဲ့ ဘာသာခြားတွေ၊ လူငယ်တွေ စရိုက်၊ လူငယ်တွေအတွင်းမှာ ဖြစ်နေတဲ့ မူးယစ်ဆေးဝါးကိစ္စတွေ၊ နောက်ပိုင်း Facebook အလှည့်သုံးစားသုံးမိ တဲ့အခါကျတော့ ခြိမ်းခြောက်ခံတာတွေ ပါမယ်။

ဒီအစီအစဉ်မှာ ထူးထူးခြားခြား LGBT တွေကို သရုပ်ဆောင်ဖို့ သူတို့ရဲ့ လိင် စိတ်ကင်းညွတ်မှုအတိုင်း ခေါ်ထားတာ တွေ့ရတယ်။ အကိုအနေနဲ့ LGBT စစ် စစ်တွေကို ခေါ်သုံးဖို့ တယ်လီစိတ်ကူး ရခဲ့တာလဲ ။

ကျွန်တော်က ဘာလုပ်လုပ် အစစ်ကို ပိုကြိုက်တယ်။ သူတို့ကို အခွင့် အလမ်းတစ်ခု ပေးတာပေါ့နော်။ မင်းသား တွေ သရုပ်ဆောင်တာထက်စာရင် တကယ့် အစစ်တွေက ပိုကောင်းတယ်။ ပြီးတော့ Search for Common Ground (SFCG) ရဲ့ ဆောင်ပုဒ်ဖြစ်တဲ့ မတူကွဲပြားတဲ့သူတွေ ကို ပေါင်းစည်းဆက်ဆံရေးအတွက် LGBT အစစ်တွေကို သုံးထားတာပါ။ သူတို့က လည်း တကယ့်အစစ်တွေကို သုံးစေချင် တယ်။ ဒါကြောင့် ရွေးချယ်တဲ့အခါ ကျား၊ မအပြင် ယောက်ျားအဖြစ် ခံယူသူကော မိန်းမအဖြစ် ခံယူသူတွေကိုပါ ဖိတ်ခေါ် လိုက်တာပါ။ အသက်ဘယ်လောက်ပဲဖြစ်

ဖြစ် လျှောက်ထားနိုင်တယ်လို့ ဖိတ်ခေါ်ခဲ့
တာပါ။

သူတို့ကို ဇာတ်လမ်းရဲ့ ဘယ်လိုအပိုင်း
တွေမှာ သုံးသွားဖို့ ရှိပါသလဲ။ ဇာတ်
ကောင်နေရာကို အကြမ်းဖျင်း ပြောပြ
ပေးလို့ရမလား။

LGBTတွေကတော့ အရန်လေး
တွေပေါ့။ မင်းသား၊ မင်းသမီးတွေရဲ့
သူငယ်ချင်း အဲလိုနေရာလေးတွေမှာ ပါ
ဝင်ရမှာပါ။ အခုက မတူကွဲပြားခြားနား
တာတွေ အကုန်လုံးထည့်ထားတယ်။
အမျိုးသားကနေ အမျိုးသမီးအဖြစ်
ခံယူထားတဲ့ တစ်ယောက်ဆိုရင် သူ
ဇာတ်ကောင်က နယ်ကနေ အလုပ်လုပ်
ဖို့လာတဲ့ LGBTတစ်ဦးပေါ့နော်။ သူက
မိန်းမတစ်ဦးအဖြစ် ခံယူထားသူပေါ့။
ဆံပင်ညှပ်ဆိုင်မှာ အလုပ်လုပ်တယ်။ သူ
မိသားစုကို ဆံပင်ညှပ်ဆိုင်လုပ်ငန်းနဲ့
ရှာကျွေးတယ် ဆိုတာကို ပြသွားမယ်။
နောက်ဇာတ်ကောင်က ဘောလီဘော
ကစားတဲ့ အမျိုးသမီးပေါ့။ အမျိုးသားတစ်
ယောက်အဖြစ် ခံယူထားသူအဖြစ် သူ့ကို
စိတ်ကူးပုံဖော်ထားပါတယ်။

ဒါဆို ဒီအစီအစဉ်အတွက် LGBT ဘယ်
နှစ်ဦး ရွေးထားလဲ။

LGBT မှာ အမျိုးသမီးအဖြစ်
ခံယူထားသူ (၂)ယောက်ပါမယ်။ အမျိုး
သားအဖြစ် ခံယူထားသူ တစ်ယောက်ပါ
မယ်။ LGBT အားလုံးပေါင်း (၃)ယောက်
ရွေးမယ်။

အခုလို အစီအစဉ်ကို စိတ်ဝင်စားလို့လာ
လျှောက်တဲ့ LGBT တယ်နှစ်ဦးလောက်
ရှိသလဲ။

လာလျှောက်ကြပါတယ်။ တကယ့်





Rainbow MARKETING

LGBTတွေ ချည်းပဲ။ Transgender အမျိုးသားအဖြစ် ခံယူထားတာက (၄)ယောက် လောက်ပါတယ်။ Transgender အမျိုးသမီးအဖြစ် ခံယူထားတာ (၆) ယောက် လောက် စာရင်းပါတယ်။ အင်တာဗျူးလာ ဖြေတာက (၄) ယောက် လာဖြေတယ်။ အဲထဲကမှ (၃) ဦး ပြန်ရွေးတယ်။

တကယ့် LGBT အစစ်တွေကို ခေါ်သုံး တော့ သရုပ်ဆောင်တဲ့အပိုင်းမှာ သင်ကြားမှုအခက်အခဲတွေ ရှိခဲ့သေးလား။

ဇွန်လပိုင်း(၁၃)ရက်လောက်က နေ လကုန်ထိ ရိုက်ဖြစ်ခဲ့တာပေါ့။ ရိုက်ကူးမှုမှာ သူတို့အတွက် ဒီဇာတ်ကောင်တွေက သီးသန့်လေ့လာတာမျိုးတော့ မရှိပါဘူး။ အပြင်မှာလည်း မြင်ဖူး တွေ့ဖူးနေတာမို့ အဆင်ပြေပါတယ်။ ဒိုင်ယာလော့တွေလည်း နည်းတယ်။ အခက်အခဲတော့ မရှိဘူး။ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေထက် စာရင် မရှက်မကြောက် ပိုပြီးသရုပ်ဆောင်နိုင်တယ်။

LGBTတွေအပေါ် အစ်ကိုရဲ့အမြင်လေး သိလိုပါတယ်။

သူတို့တွေလည်း လူသားတွေပါပဲ။ လူတွေထဲက လူတွေပါပဲ။ ခွဲခြားမဆက်ဆံပါနဲ့။

အကိုအနေနဲ့ အခြားရုပ်ရှင်နဲ့ ဗီဒီယိုတွေမှာ LGBTတွေကို ဟာသဇာတ်ရုပ်အဖြစ် ရိုက်ကူးနေတဲ့အပေါ် ဘယ်လိုအမြင်ရှိလဲ။

သူတို့ကို ခွဲခြားပြီးတော့ မဆက်ဆံစေချင်ဘူး။ တကယ်က လူက လူပဲ

လေ။ အကုန်လုံးကို ခွဲခြားမမြင်စေဘဲ
တန်းတူ ဆက်ဆံစေချင်တယ်။ ကျွန်တော်
တို့ အခုလုပ်တာဆိုရင်လည်း အဲလိုမျိုးပဲ
မတူကွဲပြားတဲ့ အကုန်လုံးကို ပေါင်းစည်း
ပြီးတော့ တစ်ခုတစ်စည်းတည်း ဖြစ်စေ
ချင်တာပေါ့နော်။ မခွဲခြားစေချင်ဘူးပေါ့။

LGBT တွေပုံစံ ဟာသဒါအနေနဲ့ ရိုက်
တော့ ဖက်ရှပ်နဲ့ တကယ့်အပြင်က
ဘဝတွေ မတူညီတဲ့အခါ သူတို့အတွက်
ဘယ်လို ရိုက်ခတ်မှုရှိသွားနိုင်မယ်လို့
ထင်ပါသလဲ။

တက်တူးကြီးတွေနဲ့ မိန်းမလျှာ
လုပ်ခိုင်းတာ တွေဖူးတယ်။ တချို့ကျ
တော့ သရော်တဲ့အပိုင်း ရောက်သွားရင်
ရောက်သွားမှာပေါ့။ တချို့ကျတော့လည်း
သူတို့ကို လူအသိုင်းအဝိုင်းမှာ သက်
သက်ကြီးကို ထားထားကြတယ်ပေါ့။ အဲ
လိုတော့ အမြင် ရောက်သွားနိုင်တယ်ပေါ့။

ဒီအစီအစဉ်ကို ဘယ်တော့လောက်
စလွှင့်ဖို့ရှိလဲ။

အောက်တိုဘာလလောက်တော့
စလွှင့်ဖြစ်မယ်။ အပိုင်းတစ်ခုကို (၁၂)
မိနစ်စာမှာ အပိုင်း(၈)ပိုင်းလောက် လွှင့်
မယ်။ MRTV က လွှင့်မယ်လို့ ပြောတော့
ပြောထားတယ်။

အခုလို အချိန်ပေးဖြေကြားပေးတဲ့ ဒီရိုက်
တာ သတိုးကိုကိုကိုကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

ဟုတ်...အခုလို တကူးတက
မေးမြန်းပေးတဲ့ Colors Rainbow အဖွဲ့
ကိုလည်း ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

လဲ့လဲ့



Rainbow
PHOTOGRAPHY



Model : Hlaing Myo Thu
Photo : Wai Yum

Kyal Sin Lin

Real Life

ပန်းပွိုလက်နဲ့ ဂီတလမ်းကိုလျှောက်နေသူ

မိုးဖွဲကြားကနေ စာသင်ပိုင်းတစ်ခုရဲ့ တိုက်ရှေ့ဆီ ဆိုင်ကယ်တစ်စီး ထိုးဆိုက်လာပါတယ်။ မျက်နှာချိုချိုနဲ့ လူလတ်ပိုင်းတစ်ယောက် ဆိုင်ကယ်ပေါ်က ဆင်းလာပါတယ်။ သူ့ရဲ့မိုးကာအင်္ကျီ၊ ပုဆိုးတွေမှာ မိုးရေတွေ ရွံရွံစိုစိုနေပါတယ်။ သူက အမြန်ဆင်းလိုက်ရင်း နောက်ကပါလာတဲ့ ကျောင်းသူလေးရဲ့ လွယ်အိတ်ကို လှမ်းယူလိုက်ကာ ကလေးကို တိုက်အောက်ထဲ ဝင်ခိုင်းလိုက်ပါတယ်။ ဆိုင်ကယ်ဦးထုပ်ချွတ်လိုက်ပြီး ဆိုင်ကယ်ကို တိုက်အောက်ရွေ့ကာ သေဘုခတ်လိုက်ပါတယ်။ နောက် စာသင်မယ့် တိုက်ခန်းရှိရာ အပြေးလေး တက်သွားပါတော့တယ်။

သူ စာသင်ခန်းထဲလည်းရောက်ရော ကလေးတချို့နဲ့ ကျောင်းသားမိဘတွေ ရောက်နှင့်နေတာ တွေ့လိုက်ရပါတယ်။ စာသင်ချိန်ရောက်ဖို့ လိုသေးပေမယ့်လည်း ကလေးမိဘများကို အားနာသွားပုံ ရပါတယ်။ ရေစိုနေတဲ့ အဝတ်အစားတွေ အမြန်လဲလိုက်ပြီး စာသင်ခန်းထဲက ကလေးတွေဆီ ထွက်လာပါတယ်။

‘မင်္ဂလာပါ...ကလေးတို့’
‘မင်္ဂလာပါ...ဆရာ’

‘ရောက်နေတာ ကြာပြီလား’ မေးလိုက်ရင်း ကျောက်သင်ပုန်းပေါ်က သင်္ချာသင်ခန်းစာတွေကို အမြန်ဖျက်လိုက်ပါတယ်။ အခုသင်ရမှာက မူလတန်းမို့ ကျောက်သင်ပုန်းပေါ်မှာ အင်္ဂလိပ်မီးနင်းတွေကို ချရေးလိုက်ပါတယ်။ ရေးချလိုက်တဲ့ လက်ရေးပိုင်းပိုင်းလေးတွေနဲ့ ပီပြင်တဲ့ စကားလုံးပေါင်းအသံထွက်တွေက သူ့ရဲ့ အင်္ဂလိပ်စာအရည်အချင်းကို ချပြနေသလား ထင်မှတ်ရပါတယ်။ အခုလို တိကျတဲ့ အသံထွက်နဲ့ အသင်အပြုကောင်းတာတွေက သူ့ဘယ်လောက်ထိ ကြိုးစားခဲ့ရတယ်ဆိုတာ လမ်းညွှန်နေသလိုပါပဲ။



သူဆိုတာ ကျရှင်ဆရာဘဝကနေ ဂီတလမ်းပေါ်မှာ အောင်မြင်မှုတွေရအောင် ကြိုးစားလျှောက်လှမ်းနေသူ၊ သီချင်းဆို ပြိုင်ပွဲတွေမှာ ဆုရခဲ့သလို ဘဝခရီးလမ်း မှာလည်း ကိုယ့်လမ်းကိုယ်ဖောက် LGBT ဘဝကို ရဲရဲခံယူရင်း ခံယူချက်ပြင်းပြစွာ လျှောက်လှမ်းနေတဲ့ ကိုလိုင်မျိုးသူ ဖြစ် ပါတယ်။

သူ့ရဲ့ ဘဝနောက်ကြောင်းကို ပြန် ကြည့်တဲ့အခါ ပညာရေးထူးချွန်မှုအတွက် ပံ့ပိုးပေးနိုင်တဲ့ မိသားစုက မရှိခဲ့ပါဘူး။ သူ့မိဘနှစ်ပါးက လက်လုပ်လက်စားသမား တွေပါ။ စားဝတ်နေရေးအကျပ်အတည်း ကို လုံးပန်းနေတာကြောင့် ပညာရေးကို သူများမိဘတွေလို ကိုယ်ဖိရင်ဖိ မလုပ် ပေးနိုင်ခဲ့ဘူးလေ။ ဒါပေမဲ့ ပညာတတ် တစ်ယောက်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားဖို့တော့ အမြဲဆုံးမနေတတ်ပါတယ်။

မိဘက ကြုံရာကျပန်းလုပ်ရတဲ့ အလုပ်သမားတွေဆိုတော့ ပညာအရည် အချင်း အဲ့လောက်ထိ မတတ်ခဲ့ဘူး။ ငယ်ငယ်ကတည်းက အမေအကြိမ်ကြိမ် ပြောတာက ပညာတတ်ဖြစ်အောင် ကြိုး စားဆိုတာပဲ။ ပညာတတ်ဆိုတာ ဘာလဲ ပေါ့။ ငယ်တုန်းကမသိတော့ သူများတွေ ကို မေးခဲ့ရတယ်လေ' လို့ ငယ်ဘဝကို အမှတ်တရ ပြောပြပါတယ်။

သူ ဆယ်တန်းဖြေပြီးပြီးချင်း အမေ က လုပ်ငန်းခွင်ထဲကို ဝင်ခိုင်းခဲ့တာပါ။ ပထမဆုံး အမေ ရွေးချယ်ခိုင်းတဲ့ အလုပ် ကတော့ သစ်လုပ်ငန်းတစ်ခုရဲ့ သစ်သား လျှာထိုးတွေကို ထုတ်ပိုးရတဲ့ အပိုင်း မှာပါ။ ဒါပေမဲ့ သူကမကောင်းခဲ့ပါဘူး။ အလုပ်ဝင်ပြီး (၃)လ လောက်မှာ သူ အလုပ်လုပ်နေတဲ့ ကုမ္ပဏီက ဒေဝါလီခံ လိုက်ရပါတယ်။ အဲဒါနဲ့ ပထမဆုံးအလုပ် မှာပဲ အလုပ်လက်မဲ့ ဖြစ်ခဲ့ရတယ်လေ။

သူ့မှာ အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်လာတဲ့အချိန် ပညာရေးအတွက် ရှေ့ဆက်ဖို့လမ်းက ပေါ်လာပါတယ်။ ဆယ်တန်းနှစ်ချင်း ပေါက်အောင်တော့ တက္ကသိုလ်တက်ဖို့ မေဂျာယူတဲ့ အချိန်မှာလည်း သူ့မှာ လမ်း ညွှန်ပြသပေးမယ့်သူ မရှိခဲ့ပြန်ပါဘူး။ လိုချင် တဲ့မေဂျာက အင်္ဂလိပ်စာ၊ ရတဲ့မေဂျာက ရုက္ခဗေဒ ဖြစ်နေတယ်။ နောက်တော့ အမေ ကို မရမကပြောပြီး သင်္ချာမေဂျာကို Day ပြောင်းတက်ခဲ့ရတယ်။ အဲဒီအချိန်က အမေပြောတဲ့စကားကို ပြန်မှတ်မိနေပါ သေးတယ်။

'ကျောင်းတက်ချင်ရင် ကိုယ့်ဖာသာ ရှာ တက်နိုင်ရင်တက်' လို့ ပြောခဲ့တဲ့စကား လေးပါ။

ဒီလိုနဲ့ သင်္ချာကို Dayတက်ဖြစ်သွား ပြီး တဖက်မှာလည်း အမေနဲ့ ဈေးလိုက် ရောင်းရင်း ကျောင်းတက်ဖို့ ကိုယ့်ဖာသာ ကိုယ် ပိုက်ဆံရှာခဲ့ရတယ်။ အရင်နေခဲ့တဲ့ ဣန္ဒာ(၇)လမ်းထိပ်မှာ ဆိုင်ခုံလေးရိုက် နာနတ်သီးတွေ သင်္ဘောသီးတွေကို အလုံး လိုက်ကော အစိတ်လိုက်ပါ ရောင်းရင်း ကျောင်းစရိတ်ရှာခဲ့ရတာ။ ဂမန်းပွင့် Shopping Center မဖွင့်ခင် အဲဒီနောက်က ဈေးတန်းလေးမှာလည်း မနက်စောစော ဆို အမေနဲ့အတူ ငါးရဲ့ခြောက် ရောင်းခဲ့ရ ပြီး ဘဝကို ရုန်းကန်ခဲ့ရပါတယ်။

တကယ်တော့ သူ့အနေနဲ့ ငယ်ငယ် ကတည်း ကိုယ့်ရဲ့ လိင်စိတ်ကိုင်းညွတ် မှုက ဘာလဲဆိုတာ သိနေခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲ့တုန်းကတည်းက သူဟာ Gay တစ်ယောက်အဖြစ်နဲ့ မိသားစုတွေကြား မှာ သိုသိပ်စွာ နေခဲ့ရပါတယ်။ ဘဝကို ရုန်းကန်နေရသလို ပညာတတ်တစ် ယောက်ဖြစ်မှ မိသားစုကို ဖွင့်ပြောပြဖို့ လည်း စိတ်ကူးခဲ့တာပါ။ သူငယ်ချင်း ပတ်ဝန်းကျင်ကြားမှာတော့ ပွင့်ပွင့်လင်း

လင်း Gay တစ်ယောက်အဖြစ် ခံယူထား ပြီး ကိုယ့်ရဲ့ဖြစ်တည်မှုက ရှက်စရာမဟုတ် ဘူးလို့လည်း ခံယူချက်ထားသူပါ။

သူ ငယ်စဉ်ကတည်းက အရူးအမူး ဝါသနာပါတာက ဂီတပါ။ ဝါသနာသာပါ တာပါ ဘယ်ကဘယ်လို စရမန်းလည်းမသိ၊ ကျောထောက်နောက်ခံ ဂီတမျိုးရိုးလည်း မရှိတာကြောင့် ဂီတလမ်းကို လျှောက် လှမ်းဖို့ကို ခဏမေ့ထားရင်း ဘဝရပ်တည် ရေးအတွက် ပညာရေးကို ကြိုးစားခဲ့ရပါ တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဝါသနာကို အကောင် အထည်ဖော်ဖို့ ရည်မှန်းချက်ကတော့ သူ့မှာ ပျောက်မသွားခဲ့ပါဘူး။

နောက်ထပ် ဘာသာရပ်တစ်ခုကို လေ့ လာဖို့ စဉ်းစားလိုက်တော့ ငယ်ငယ်က အားနည်းခဲ့တဲ့ အင်္ဂလိပ်စာကို သတိရ လိုက်မိပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်စာကို စိတ်ဝင် တစားလေ့လာဖို့ ရွေးချယ်ခဲ့တာကြောင့် ပညာဒါနသင်တန်းကျောင်းတွေကို လိုက် တက်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်ကလည်း ရန်ကုန် မှာ ပညာဒါနကျောင်းတွေ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဖွင့်လာတာက သူ့အတွက် အခွင့်အရေး တစ်ခု ရလိုက်တာပါပဲ။ YMCA မြေနှိ ကုန်းက မနောရမ္မ ပညာဒါနကျောင်း၊ ဆရာ ဦးမြကြိုင် သင်တန်းတွေကို လိုက် တက်တယ်။ ရန်ကုန်မြို့မှာဖွင့်တဲ့ ပညာ ဒါန ကျောင်းတော်တော်များများ သူ မတက်ဖူးတဲ့ကျောင်း မရှိသလောက်ပါ။

'အဲဒီအချိန်မှာလည်း ပညာဒါန ကျောင်းတွေက စတင်ထွန်းကားနေချိန်၊ ပိုက်ဆံအများကြီး မတတ်နိုင်တော့ ပညာ ဒါနကျောင်းတွေ လိုက်တက်ရတာပေါ့' လို့ပြောရင်း အတိတ်ကို သတိရသွားဟန် ဖြင့် အဝေးကို ငေးကြည့်နေပါတယ်။

ဒီလိုနဲ့ သင်္ချာနဲ့ဘွဲ့ရပြီး မြန်မာ့သစ် လုပ်ငန်းမှာ စာရေးလင်လုပ်ခဲ့ပြန်ပါတယ်။ ဒီမှာလည်း ကံက မကောင်းခဲ့ပြန်ပါဘူး။

ဘဝမှာ ဝန်ထမ်းလုပ်ဖို့ ကံမပါလာတာ လားမသိ။ ဝန်ထမ်းအင်အား လျော့ချတဲ့ အထဲ ပါသွားပြန်ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ စာရေး အလုပ်က ထွက်လိုက်ရပြန်တယ်။ အဲဒီ အချိန် အင်္ဂလိပ်စာလေ့လာမှုကလည်း အတော်အသင့် ကောင်းနေပြီမို့ ခရီးသွား လုပ်ငန်းတစ်ခုမှာ အလုပ်ထပ်လျှောက်ခဲ့ ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ အင်္ဂလိပ်စာကောင်းမှု ကြောင့် Travel & Tours ကုမ္ပဏီတစ်ခုရဲ့ လေယာဉ်လက်မှတ်ရောင်းတဲ့ ဌာနတစ်ခု မှာ အလုပ်ရခဲ့ပါတယ်။ (၁)နှစ်ကျော် (၂) နှစ်လောက်ကြာတော့ တိုးတက်မှုကို လိုလားတဲ့ သူ့အတွက် ပညာပိုရတဲ့ Tour Guideဘက်ကို ပြောင်းချင်ပေမယ့် အလုပ် က နေရာပြောင်းမပေးတာကြောင့် အလုပ် ထွက်ခဲ့ပြန်ပါတယ်။

နောက် ဝင်ငွေကောင်းတဲ့ Marking အလုပ်ကို ရွေးချယ်ခဲ့ပြန်တယ်။ အဲလိုရွေး ချယ်ရင်းနဲ့မှ သူ့ဘဝအပြောင်းအလဲ ဖြစ်စေမယ့် လမ်းစက ပေါ်လာပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်စာကို ပညာဒါနကျောင်းတော် တော်များမှာ လေ့လာကြိုးစားခဲ့မှုက အရာထင်ခဲ့ပါပြီ။ သူ့ကို ပညာဒါနကျောင်း တစ်ကျောင်းက ဆရာအဖြစ် ခန့်အပ်လိုက် တာပါ။ အဲဒီအချိန်ကတည်းကစပြီး ဆရာ တစ်ယောက်ရဲ့ ဘဝကို လျှောက်ခဲ့တာ ပါ။ မူလတန်းအဆင့်ကနေ အထက်တန်း၊ နိုင်ငံခြားအတန်းထိ အင်္ဂလိပ်စာ၊ စကား ပြော၊ Grammar ကအစ သင်တယ်။ ဒါ့အပြင် နိုင်ငံခြားကျောင်းမှာ သင်တန်းကို Guideအနေ နဲ့ ပြပေးနေပါသေးတယ်။ အသက် (၂၅) နှစ်ကတည်းက Gay တစ်ယောက်အနေနဲ့ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ချပြထားကတည်းက LGBT တစ်ယောက်ရဲ့ အခက်အခဲတွေ၊ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ ဝေဖန်မှု ထိုးနှက်မှုတွေကို ခံစားခဲ့ရပါတယ်။

*International School မှာ လွန်ခဲ့



Rainbow



တဲ့(၄)နှစ်လောက်က လုပ်ခဲ့တဲ့နားကဆိုရင် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေကို I am Gay လို့ ပြောတာ။ တချို့မျိုးစုံပြောင်းလဲသွားကြတာ။ တချို့ဆိုရင် Dinner ပွဲတစ်ခုမှာတောင် 'သူ့ကိုသတိထား သူက Gay' လို့ ပြောကြတာ။ ဒါဟာ ကျွန်တော်ရဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားကို စော်ကားတာ။ Gay တွေဆိုတာ Sex ပိုင်းဆိုင်ရာ အမြဲရူးသွပ်တဲ့သူတွေလို့ စော်ကားလိုက်တာပဲ။ ဒါပေမဲ့ နိုင်ငံခြားသားက ကျွန်တော်တို့တွေထက် အသိပညာကြွယ်ဝတော့ အထင်မှားနေတာ သူတို့က မင်းထင်သလိုမဟုတ်ဘူး' လို့ ရှင်းပြလိုက်တယ်လေ။ ကိုယ်တောင် ရှင်းပြနေစရာ မလိုဘူး။ ဒီလိုတွေ ထိုးနှက်ခံရတာ ပြောနေရင်း သက်ပြင်းတစ်ချက် ချလိုက်ပါတယ်။

ကျောင်းဆရာဖြစ်လာတော့လည်း ဒီလို ဝေဖန်တဲ့စော်ကားတဲ့ရန်က မလွတ်နိုင်ပါဘူး။ Gay ဆရာတစ်ယောက်ရဲ့ စာသင်ကြားခံရမှုကို စော်ကားကြတယ်။ ဆရာက Gay ဖြစ်နေလို့ တပည့်တွေကို စိတ်မချရဘူးလို့ တချို့က ဝေဖန်ကြတယ်။ စာသင်ခဲ့တဲ့တစ်လျှောက် အခုချိန်ထိ ကိုယ်တပည့်တွေအပေါ် ဒီလိုစိတ်မျိုး မထားခဲ့ဘူး။ ကိုယ်ရဲ့ကိုယ်ကျင့်တရားကိုသာယုံရင်း ဘဝကို ရှေ့ဆက်ခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ စီးပွားရေးအရ ပြိုင်ဆိုင်ချင်လိုသူတွေက လုပ်ကြံပြောဆိုပြီး အရှက်ခွဲကြတာတွေ ရှိပါသေးတယ်။

ဆရာက Gay မှီလို့ ယောက်ျားလေး စာသင်ရင် ဆရာကပဲ တစ်ခုခုလုပ်မလိုလို၊ မိန်းကလေးဆိုရင်လည်း ဘယ်လိုပဲ လိင်စိတ်ခံယူယူ ယောက်ျားလေး သဘာဝရှိမှာပဲလို့လည်း မျိုးစုံဝေဖန်တဲ့ရဲ့ ခံခဲ့ရတယ်။ ဒါတွေကြားရတာ သူ့နားထဲမဆန်းတော့ပါဘူး။ Gay တစ်ယောက်ဖြစ်နေရခြင်းက သူ့ကို Sex ကိစ္စနဲ့ပတ်သက်ပြီး

Rainbow

ရူးနေသူတွေလို ပုတ်ခတ်သတ်မှတ်တာ ခံရပေမဲ့ သူကတော့ ပြုံးပြုံးပဲ ရှေ့ဆက် နေပါတယ်။

‘ပြောစကားနဲ့ ယုံတဲ့သူက ပြော စကားနဲ့ ယုံတဲ့အခြေအနေမှာပဲရှိမှာ။ လက်တွေ့နေထိုင်ပြုမူတာကို ယုံကြည်တဲ့ သူက ကျွန်တော်နဲ့ အလုပ်လုပ်နေတာပဲ။ ဒါကြောင့် ဒီအချိန်ထိ စာသင်တဲ့အလုပ်ကို ဖြောင့်ဖြောင့် လုပ်နိုင်တာပေါ့’ လို့ သူက ယုံကြည်ချက်အပြည့်နဲ့ ပြောပါတယ်။

အသက်အရွယ်လည်း ရလာသလို သူ့ရဲ့ စာသင်တဲ့ အလုပ်အကိုင်တစ်ခု သက်တမ်းရှည်လာတဲ့အချိန်မှာ ငယ်ငယ် က ဝါသနာပါတဲ့ အနုပညာဂီတအသိုင်း အဝိုင်းကို ခြေစ လှမ်းလိုက်ပါတယ်။ တနင်္လာနေ့ကနေ တနင်္ဂနွေနေ့ တစ်ပတ် လုံး မနက်ကနေ ညနေထိ မနားတမ်း အလုပ်လုပ်တယ်။ ဒါက LGBT တွေဟာ သာမန်လူတွေထက် ပိုကြိုးစားရမယ်ဆို တဲ့ အသိကြောင့်ပဲ။ အောင်မြင်ချင်တယ်။ သူများတွေရဲ့အမြင်ကို ပြောင်းလဲချင်တဲ့ အတွက် သူပိုကြိုးစားခဲ့တယ်။ သူ့ရဲ့ခံယူ ချက်အတိုင်း လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ဖို့ သီချင်းဆို သင်တန်းတွေတက် သီချင်းဆို ပြိုင်ပွဲတွေကို အချိန်ရရင်ရသလို ဝင်ပြိုင် ခဲ့ပါတယ်။

‘မနက်(၇)နာရီ အိပ်ရာထကတည်း က စာသင်လိုက်တာ ညနေ (၉) နာရီ အရောက် ဆိုနေကျစတူဒီယိုကိုသွားပြီး Cover သီချင်းလေးတွေ ဆိုတယ်လေ။ အသံ နဲ့ပတ်သက်ပြီး လေ့လာတယ်။ လေ့လာ တဲ့နေရာမှာလည်း Gay လို့ ပွင့်ပွင့်လင်း လင်း ပြောထားပါတယ်။ ကျွန်ုပ်လေးတွေ လွတ်တဲ့အချိန် ပြိုင်ပွဲလေးတွေ ဝင်ပြိုင်ခဲ့ တယ်’ ပြောနေရင်း သူ့မျက်နှာက ယုံ ကြည်ချက်ကြောင့် လင်းလက်နေသလို ထင်ရပါတယ်။

မြန်မာ့အသံက ဆိုကြမယ် ပျော်ကြ မယ်ပြိုင်ပွဲ၊ အိမ်မက်ဆုံရာပြိုင်ပွဲတွေမှာ ဝင်ပြိုင်ခဲ့ပြီး ဂီတတံခါးလေးဖွင့်ပါအုံး ပြိုင်ပွဲမှာလည်း ရွှေသော့ရခဲ့တယ်။ မကြာ သေးခင်က ကျင်းပပြီးစီးခဲ့တဲ့ The Voice Myanmar 2018 မှာလည်း Battle Round အထိ ရောက်ခဲ့တယ်။ အဲဒီမှာ အင်တာဗျူး အတွက် Selection အယောက် (၁၀၀) ရွေးတဲ့အခါ သူ့ဘဝခံယူချက်ကို ဖြေလိုက် တယ်။ ဒါကို ပြိုင်ပွဲမှာ အနိုင်ရချင်လို့ လိင်စိတ်ကိုင်ညှိမှုကို အသုံးချခဲ့တာ လို့လည်း ပြောခံရပါသေးတယ်။ သူ့ဘဝ အတွက် အရမ်းပျော်ရွှင်မိတာက သီချင်း ဆိုပြိုင်ပွဲကို အမေ ရုတ်တရက် လိုက်လာ တဲ့ ကိစ္စပါပဲ။

‘အမေက ပြုန်းစားကြီး လိုက်လာ တယ်။ အရမ်းပျော်ရွှင်ရတယ်။ သူ့စိတ် ထဲမှာ သားကို ယုံကြည်တယ်။ ဂီတပေါ် မှာတော့ မယုံကြည်ဘူး။ လိင်တူစိတ်ဝင် စားတဲ့သူပါလို့ ပြောတာကို အမေက မယုံဘူး။ နောက်နေ့တယ်လို့ ထင်တယ်။ အမေက အရမ်းခေါင်းမာတတ်တယ်။ သဘာဝကို ဆန့်ကျင်တဲ့သူလို့တောင် အမေက ထင်တာ။ ဒါကလည်း သဘာဝ တရားတစ်ခုဆိုတာ အချိန်ရတိုင်း ရှင်းပြ ဖြစ်တယ်’

အမေက ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ ဝေဖန် တိုက်ခိုက်လာမှာကို ကြောက်တာမို့ Gay တစ်ယောက်ရဲ့ဘဝကို အပြောနဲ့တင်မဟုတ် ဘဲ အလုပ်နဲ့ပါ သက်သေပြခဲ့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် အခုလို အမေလိုက်လာတာကို အရမ်းပျော်ရွှင်မိခဲ့တာပါ။ ဒါဟာ အမေရဲ့ နားလည်ပေးမှုကိုပြတဲ့ အပြုအမူတစ်ခု လားလို့ မျှော်လင့်ချက် ထားနေမိတာပေါ့။

အခုဆိုရင် စာသင်ချိန်လွတ်တဲ့ အချိန် တွေမှာ စတူဒီယိုကိုသွားပြီး Cover သီချင်း လေးတွေကိုဆိုပြီး အသံပိုကောင်းလာ

အောင် အဆိုတော်တွေရဲ့ သီဆိုပုံတွေကို လေ့လာနေပါတယ်။ Cover သီချင်းလေး တွေကို လူမှုကွန်ယက်မှာတင်ရင်းနဲ့လည်း ဂီတကို လေ့လာနေပါတယ်။

ဒီနှစ်ထဲမှာ ကံတရားက မျက်နှာ သာ ပေးတာလားမသိ။ အမေရဲ့ ကိုယ်ပိုင် အိမ်လေးလိုချင်တဲ့ အိမ်မက်လေးကို ဖြည့် ဆည်းပေးနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ အစိုးရရောင်းချ တဲ့ ရွှေပေါက်အိမ်ယာမှာ တန်ဖိုးနည်း အိမ်ရာဝယ်ယူခွင့် မဲပေါက်ခဲ့တာပါ။ သူ့ ဘဝမှာ ဒါဟာ အရမ်းပျော်ရွှင်ရတဲ့ နေ့ တစ်နေ့ပါ။ ဘဝအတွက် လောကအကျိုး အတွက်ကော အကောင်းဆုံးလူသားတစ် ယောက်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားနေမှာဖြစ် ပြီး ဘဝတူ သူငယ်ချင်းတွေရဲ့ ဘဝလမ်း ကြောင်းလေးတွေ မှန်ကန်အောင်လို့ တတ် နိုင်သလောက်ကူညီရင်း အမေက သူ့ကို တင်မဟုတ်ဘဲ LGBT အသိုင်းအဝိုင်း တစ်ခုလုံးကိုပါ ပိုပြီးလေးစားလက်ခံ လာ လိမ့်မယ်လို့ ယုံကြည်ထားပါတယ်။

‘ကိုယ်က လူသားတစ်ယောက်မို့ လောကကို ကောင်းကျိုးပြုပါ။ အလှဆင် ပါ။ လောကမှာရှိနေတဲ့ လူမှုပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝိုင်းကို ပိုကောင်းမွန်တဲ့ လူမှု အသိုင်းအဝိုင်းဖြစ်အောင် ဖန်တီးပါ။ ကိုယ် တိုင်လည်း တိုးတက်အောင်မြင်အောင် ကြိုးစားပါ။ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းက လက်ခံ လာတဲ့သူဖြစ်အောင် ကြိုးစားပေးပါလို့ ပြောချင်ပါတယ်’လို့ သူ့အနေနဲ့ LGBT အသိုင်းအဝိုင်းက ညီငယ်၊ ညီမငယ်တွေကို မှာလိုက်ပါတယ်။

ကြယ်စင်လင်း

အဖိုးအသုဘကြောင့် အလုပ်ရှုပ်နေသည်ကတစ်ကြောင်း၊ စိတ်တွေညစ်နေသည်က တမျိုးကြောင့် ကျွန်တော်သူ့ဆီသို့ ဖုန်းမဆက်ဖြစ်ပေ။

အဆုံးသတ်ကို ရွေးခဲ့ပြီးပေမယ့် ဖြတ်မရသည့် စိတ်တစ်နေရာမှာဖြင့် သူ၏အသံ၊ သူ၏အပြုံးကို သတိရနေမိသည်။ ဘဝက အကျိုးပေး မကောင်းပေမယ့်လည်း သူဟာ တကယ်ကို ချစ်မွေးပါပါသည်။ ချစ်စရာလည်း ကောင်းပါသည်။ ချစ်ကံခေသည်ကဖြင့် ကျွန်တော့်လိုသတ္တိ နည်းသူတွေနှင့် ဆုံတွေ့ခဲ့လို့သာ

လျှော့တိုး ကုသခြင်း

ဖြစ်မှာပါ။
အခုဆို သူ့ဘယ်လိုနေသည်လဲ။ မည်သို့ တွေးနေမည်လဲ။ စိတ်ထဲမှာပူနေမိသည်။ စိတ်ဓာတ်မာကျောသလိုနှင့် ဝမ်းနည်းလွယ်သည့် သူ့စိတ်မှာ ကျွန်တော်ဟာ ရက်စက်လေသူကြီးအဖြစ် စာရင်းဝင်သွားခဲ့ပြီလား။

ပတ်ဝန်းကျင်၏ ရိုက်ခတ်မှုဒဏ်ကို ခံနိုင်ရည် မရှိတော့လို့သာ ဤသို့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ချခဲ့ပေမယ့်၊ ကျွန်တော်သူ့ကို တကယ်ချစ်ခဲ့သည်။ ကျွန်တော့်မေတ္တာသည် သူ့အရင်ကဲ့သို့လည်း လူတွေနှင့်မတူပေမယ့်၊ ကျွန်တော့်ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကတော့ သူ့အရင်ကဲ့သို့လည်း လူ

တွေနှင့် အတူတူပင် ဖြစ်ခဲ့လေပြီ။

‘ဟေ့ ညီညီ၊ ငြိမ်လှချည်လား၊ ပျင်းနေရင် ဒီမှာတစ်အိမ်လိုတယ်၊ ဝင်မလား’

ဖဲဝိုင်းက လူများကို ကျွန်တော်ခေါင်းခါလိုသာ ငြင်းလိုက်သည်။ ညာညီနက်နေပြီမို့ ဝိုင်းတွေမှာ လူနည်းသွားခဲ့ပြီ။ မနက်ဖြန်ဆို အဘိုးအသုဘ ငါးရက်ပြည့်၍ မြေချရတော့မည်။ ကျွန်တော်သူ့ကို အဆက်သွယ် မလုပ်သည်မှာလည်း တစ်ပတ်ပြည့်တော့မည်။

‘သူ့ဘာသာသူ၊ လွတ်ထားလိုက်စမ်းပါကွာ၊ ပြန်လာကတည်းက လွမ်းနာကျနေတာ သိသားနဲ့’

‘လွမ်းစရာ ရှားလို့၊ ကြိဖန်လွမ်းနေတာ’

‘ဟား ဟား ဟား၊
ဟားဟား ဟားဟား ဟား’



အမေ့သားက
 လိမ္မာပါတယ်နော်။
 မဖြစ်နိုင်ဘူးဆိုရင်
 ရှေ့ဆက်မတိုးတာ
 အကောင်းဆုံးပဲသား။
 သားအဖိုးလည်း သားစိတ်နဲ့ပဲ
 ဆုံးပါးခဲ့ပြီ ဒါတောင်သားက
 သူနဲ့ အဆက်မပြတ်နိုင်ဘူးလား။
 မေတ္တာအစစ်အမှန်တွေလည်း
 မဟုတ်ဘဲနဲ့ သားရယ်...

မထိတထိ စကားတွေကို လစ်လျူ
 ရှု၍ အိမ်အပြင် ကွပ်ပြစ်ဆီသို့ ထွက်ထိုင်
 မိသည်။ ခန့်ခန့် စကားတွေကို ဒေါသ
 ဖြစ်မိရင် ရန်ဖြစ်သည်သာ ရှိမည်။

ခင်မင်ရာ၊ ခင်မင်ကြောင်းများ ဖြစ်
 ခဲ့ပေမယ့် ကျွန်တော့်၏ ချစ်ခြင်းကို မည်
 သူမှ နားလည်မပေးကြပေ။ ဤလိုလူတွေ
 ကို ခပ်ခွာခွာသာ နေချင်၍ ဝိုင်းတွေမှာ
 အိမ်တွေလျော့နေသော်လည်း ဝင်ထိုင်ဖို့
 ကို စိတ်ကူးမရှိခဲ့ပေ။ အတွေးတွေထဲမှာ
 သူ့ကိုအေးအေးလေး လှိုင်းသတိရနေချင်ပါ
 သည်။ အသက်ရှူရသည်ပင် လေးပင်၍
 ပိုခက်ခဲ ပင်ပန်းသွားလိမ့်မည်။ လွမ်းနာ
 ကျသည်ဆိုသည်မှာ ဒါကို ပြောသည်
 လား။ သူ့ဆီ ဖုန်းဆက်လိုက်လျှင် ကောင်း
 မည်လား။ သူလည်း သတိရနေနိုင်သည်။

သတိရသည်ထက် လွမ်းနေနိုင်
 သည်။ အမေ့ဆီမှ ပြန်ယူထားသည့် ဖုန်း
 ကိုကိုင်ကာ ဝိုင်းနေရင်း၊ အိမ်ခေါင်းရင်းက
 အဖိုးဓာတ်ပုံကို ကြည့်မိသည်။

‘မင်း သူနဲ့ အဆက်မပြတ်ရင် ငါ့
 အသက်ကို သေမင်းဆီ အပ်ပစ်မှာကွ။
 မယုံမရှိနဲ့။’

မသေခင် တစ်ရက်အလိုက အဖိုး
 ပြောခဲ့သည့် စကားတွေ ကြားယောင်ရင်း
 အဖိုး၏သေခြင်းကို မိမိအပြစ်မကင်းသလို
 ခံစားနေရသည်။ ရေငုံနှုတ်ပိတ်၍ ဘာ
 စကားမှမဆိုခြင်းသည် စိတ်ထွက်ပေါက်
 မရှိ ပိုဖြစ်စေသည်။ ပတ်ဝန်းကျင်၏ ရှုံ့ချ
 မှုတွေနှင့်မိသားစု၏ မကြည်တဲ့အကြည့်
 တွေဟာ လူကို မွန်းကျပ်စေလွန်းသဖြင့်
 အိတ်ဆွဲကာ အိမ်ကပြန်ထွက်သည်ကို
 ကန့်ကွက်သည့် လမ်းကို ရွေးသည်အထင်
 နှင့် အဖိုးဒေါသတွေ ငယ်ထိပ်ဆောင့်ကာ
 သွေးတိုးအောက်မှာပင် အသက်ပျောက်
 ခဲ့လေသည်။

မရည်ရွယ်ခဲ့ပေမယ့် ဤဖြစ်ရပ်ကြောင့်
 ရှေ့ဆက်ရန် သတ္တိတွေ အားနည်းစေခဲ့
 သည်ကဖြင့် အမှန်ပင်။

‘ပတ်ဝန်းကျင်မှာလည်း ငါတို့
 မိသားစုတွေ၊ အတော်အရှက်ရနေပါပြီ
 ကွာ။ မင်းကို ငါတို့က တစ်ယောက်ထဲ
 မွေးထားတာကွ။ ငါ့အများကြီး မပြော
 ဘူး။ မင်းသူနဲ့ ရှေ့ဆက်မယ်ဆို၊ ငါတို့
 နဲ့ အဆက်ဖြတ် တစ်ဦးတည်းသားကို
 ဆုံးရှုံးရမယ့် အတူတူ၊ အစကတည်းက
 မရှိခဲ့ဘူးလို့ သတ်မှတ်လိုက်မယ်၊ သေ
 တောင် လာမတွေ့နဲ့။’

အဖေကလည်း နောက်ဆုံးရာဇသံ
 တွေ ထုတ်လာပြီ။ အမေကလည်း မျက်
 ရည်ခံထိုး၍ ချောလာပြီ။ အဖိုးသေဆုံး
 ခြင်းသည် ကျွန်တော့်ကို ပို၍ခြေချုပ်မိ
 သွားစေသည်။

‘အမေ့သားက လိမ္မာပါတယ်နော်။
 မဖြစ်နိုင်ဘူးဆိုရင် ရှေ့ဆက်မတိုးတာ
 အကောင်းဆုံးပဲသား။ သားအဖိုးလည်း
 သားစိတ်နဲ့ပဲ ဆုံးပါးခဲ့ပြီ။ ဒါတောင်သား
 က သူနဲ့ အဆက်မပြတ်နိုင်ဘူးလား။
 မေတ္တာအစစ်အမှန်တွေလည်း မဟုတ်ဘဲ
 နဲ့ သားရယ်။’

‘မေတ္တာ အစစ်မှန် မဟုတ်ဘူး’ ဟု
 အမေ အဘယ့်ကြောင့် ထင်ရပါသည်လဲ။

သူနှင့်ကျွန်တော် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး
 အပေါ် နွယ်မိသည့်ကြိုးဟာ ရှင်သန်ရန်
 ခက်သလောက်၊ သေဆုံးရန်လည်း ခက်
 သည်အမှန်။ ဘယ်သို့၊ ဘယ်ပုံ နွယ်ခဲ့
 သည်ကို အသေအချာမသိပေမယ့် သိ
 လိုက်သည့်အချိန်မှာ ဖြတ်ရန်ခက်ခဲ့သည်
 ကဖြင့် သေချာနေပါသည်။ ဘယ်သူကမှ
 ကျွန်တော်တို့အား နားမလည်ကြပေမယ့်
 သူနှင့်ကျွန်တော် တစ်ယောက်ကို တစ်
 ယောက် အပြည့်အဝ နားလည်ခဲ့ကြသည်။

ပတ်ဝန်းကျင်၏ ရိုက်ခတ်မှုတွေ
 ကြား ပင်ပန်းနွမ်းနယ်သည့် အချိန်တွေမှာ
 သူဟာကျွန်တော့်အတွက် အားဆေးတွေ
 ဖြစ်ပေးခဲ့သည်။ ဘဝတစ်ဆစ်ချိုး၏
 ခက်ခဲကျပ်တည်းခဲ့မှုတွေမှာ သူ့ အကူ
 အညီတွေနှင့် အဆင်ပြေခဲ့ဖူးသည်။

ကျွန်တော့်ဘဝ၏ လိုအပ်ခဲ့သည့် အရာတွေကို သူ ဖြည့်ဆည်းပေး၍ ပြည့် ဖူးခဲ့လေသည်။

ဤအရာတွေကို အမေတို့ လက်မခံ နိုင်ခဲ့ပေမယ့် ကျွန်တော်လွယ်ကူစွာ မေ့ ပစ်လို့ မရသေးပါ။ ကျွန်တော့်မှာ သူ့ အပေါ် ပြန်ပေးစရာ မေတ္တာတွေသာ ရှိခဲ့ ပါသည်။ ဤအရာကိုမှ ပြန်မပေးရပါလျှင် ဤကမ္ဘာမှာ ကျွန်တော်ဟာ သူ့တွေ့ခဲ့ဖူး သော ယောက်ျားတွေနှင့် ဘာထူးတော့ မည်နည်း။

ကျွန်တော့်ကို ကျွန်တော့်အသိုင်း ဝိုင်းမှ လူတွေက ပညာတွေတတ်သင့် သလောက် တတ်ထားပါလျက် အသိဉာဏ် မဲ့သည့် ချစ်ခြင်းကို ကိုးကွယ်ခဲ့သည်ဟု ဝိုင်းသမုဒ်ကြသည်။ သူ့အသိုင်းအဝိုင်းက လူတွေကဖြင့် အလယ်လတ်တန်းစား အခြေ အနေအဆင့်တန်းထက် ပိုမြင့်မားချင်၍ အလွယ်လမ်းကိုလိုက်ကာ ဝိုင်းလုံးလုပ် ချင်သည်ဟု အလွယ်တကူ လက်ညှိုးထိုး သတ်မှတ်ခဲ့ကြသည်။ ဤသို့ ထင်ကြ သည်များကိုဖြင့် ကျွန်တော် စောဒက မတတ်ချင်ပါ။ အဘယ့်ကြောင့် ဆိုပါ လျှင် ဝါသနာပါရာကို ကြိုးစားကြည့်ချင် သည့် အကြောင်းပြချက်အောက်မှာ နယ် ကထွက်ကာ မြို့ကိုတတ်ခဲ့သည်။ ဘဝ၊ ဘဝက ရေစက်တွေဟာ သူနှင့်နီးဖို့ ဖြစ် လာသည်။

မိတ်ဆွေတစ်ယောက်၏ မင်္ဂလာ ဆောင်တစ်ခုတွင် သူနှင့် စဆုံခဲ့စဉ်က ကျွန်တော်ဟာ ဗလာကောင် သက်သက် ပေ။ လက်ထဲ ငွေစအနည်းငယ်နှင့် ဝါ သနာကို ဘယ်ကစ၍ ဘာလုပ်၍ ဘာကို ချစ်မသိသည့် ကျွန်တော့်ကို ဖက်ရှင် လောကထဲ ဆွဲခေါ်ကာ မော်ဒယ်လက်သစ် အဖြစ် မြေတောင်မြောက်ပေးခဲ့လေသည်။

နားမလည်၊ ပါးမလည်နှင့် သူခေါ် ဆောင်ရာနောက်လိုက်ရင်း မြို့ကြီးပြကြီး မှ သူ့အသိုင်းဝိုင်းကြားမှာ ကျွန်တော်လူ

ရည်လည်လာခဲ့သည်။

ဖိုတိုမော်ဒယ် ဘဝဖြင့် လူလည်း နည်းနည်း သိလာခဲ့သည်။ ဖြေရှင်းနေ လျှင် ဆင်ခြင်ဖြစ်မည်။

သူ့အကူအညီတွေဟာ တတ်လမ်း အတွက် လှေကားဖြစ်ခဲ့သည်ကိုဖြင့် မငြင်းလိုပေ။ သို့ပေမယ့် ငြိတွယ်မိခဲ့သည့် သံယောဇဉ်တွေဟာ ဖြူစင်ခဲ့ပါသည်။ ဘယ်ဘဝရေစက်တွေနှင့် ချစ်ကြိုးတွေ တွယ်ခဲ့မိသည်ကို ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် လည်း နားမလည်ခဲ့သလို ကျွန်တော့်အနီး အနားမှ လူတွေလည်း နားလည်မပေး ကြပေ။

မမြင်နိုင်ခဲ့သော ကံအကြောင်း၊ အကျိုးတွေကြောင့် မတွေ့သင့်သူကို ဆုံ ခဲ့ကာ၊ မချစ်သင့်သည်ကို ချစ်ခဲ့မိခြင်း အပေါ် ကျွန်တော်ဘယ်တုန်းကမှ နောင်တ မရဖူးခဲ့ပေ။ မေတ္တာတရားဟာ သိပ်ပြီး ဆန်းကျယ်ပါသည်။ မြို့ကြီးပြကြီးမှ လူတစ်ယောက်နှင့် နယ်မြို့ကျဉ်းကျဉ်း လေးထဲမှလူတစ်ယောက် သဘာဝမကျ သည့် ချစ်မြတ်နိုးခြင်းတွေနှင့် တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးကို နားလည်မှု၊ ကြင်နာမှု၊ ဂရ စိုက်မှုတွေ အပြန်အလှန် မြတ်နိုးစေခဲ့ သည်။ ထိုသို့သောသဘာဝမကျသည့် အချစ်ကို မြတ်နိုးတွယ်တာမိမည်ဟု ဟို ယခင်က အိပ်မက်ထဲပင် ထည့်မမက်ခဲ့ဖူး ပေ။ သဘာဝကျသော ချစ်ခြင်းတွေနှင့် ကျွန်တော် ချစ်ဖူးခဲ့ပါသည်။

သို့ပေမယ့် သူနှင့် ချစ်ခွင့်ရသလောက် တော့ သာယာပျော်ရွှင်မှု မရှိခဲ့တာ အမှန် ပင်။ မြင်ကာစမှာ ဘာရယ်မဟုတ် စခဲ့၊ နောက်ခဲ့တာတွေသည် အကြင်နာပိုရန် လမ်းစဖြစ်ခဲ့သည်။

တစ်ယောက်အကြောင်းကို တစ် ယောက်က နားလည်ခံစားရင်း ကိုယ်နှစ် ကိုယ်ဟာ စိတ်တစ်ခုတည်း ဖြစ်စေခဲ့ သည်။ ဘဝခြင်းမတူပေမယ့်၊ နားလည်မှု တွေ တူခဲ့သည်။ ပတ်ဝန်းကျင်တွေ မညီ

ပေမယ့် မြတ်နိုးမှုတွေ ညီခဲ့ကြပါသည်။

အတူသွား၊ အတူလာကြရင်း အတူ ပျော်ရွှင်ခဲ့ကြသည့် အချိန်တွေရှိခဲ့သည်။ ကမ္ဘာပေါ်မှာ ကျွန်တော့်ကို နား လည်အပေးနိုင်ဆုံးလူကို ပြပါဆိုလျှင် ကျွန်တော်သူ့ကိုသာ လက်ညှိုးထိုးမိမည်။ ကျွန်တော်ကနားလည်ပေးနိုင်သူကို ပြပါဆိုလျှင်လည်း သူ့ ကိုသာပင် လက် ညှိုးထပ်ထိုးမိမည်သာ။

တစ်ဦးတည်းသောသားမို့ မိဘတွေ ၏ ဆန္ဒကို ဦးစားပေး ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပေမယ့် ကျွန်တော်ပျော်နေသည်ဟု မည်သူ တွေ ထင်နေသည်လဲ။ ကျွန်တော် ဘယ် လိုမှ မပျော်နိုင်ပေ။ ထို့အတူ သူလည်း ပျော်မည်မဟုတ်ပေ။ ဤသို့ဆို လူနှစ် ယောက်၏ စိတ်ဆင်းရဲခြင်းအပေါ် မည် သူတွေ ပျော်ကြပါမည်နည်း။



လွမ်းဆွတ်သတိရခြင်းတွေသည် နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်းဖြင့် စိတ်ကိုမြှီနေပါ သည်။ သူ့ ဆီသို့ မဆက်သွယ်ခဲ့သည်မှာ ရက်အတော်ကြာခဲ့ပြီ ဖြစ်သည်။

အိမ်ကအကြောင်းတွေကို သူစိတ် မကောင်းဖြစ်မည်စိုးသောကြောင့်၊ မိဘ ပေးစားသူနှင့် ယူမည်ဆိုကာ၊ အဆက် ဖြတ်၍ ပစ်ထားမိသည်။ သူယုံချင်လည်း ယုံလိမ့်မည်။ ငိုချင်လည်း ငိုနေလိမ့်မည်။ သို့ပေမယ့် သူ့ကျွန်တော့်ကို မုန်းသွား မည်ကိုဖြင့် ကြောက်ပါသည်။

သူတစ်ယောက် စိတ်နာမည်ဆို လည်း နာပါစေတော့လေ။ သူ့ဘဝကို ကျွန်တော့်အသိုင်းအဝိုင်းမှ လက်မခံတာ ကို သိသွားသည်ထက် ကျွန်တော့်အား စိတ်နာသွားသည်က သူ့အတွက် ပိုကောင်း မည်သာ။ စိတ်ပျက်သွားစေရန် ရက်ရက် စက်စက် ပြောဆိုခဲ့ခြင်းတွေအပေါ် စိတ် မကောင်းဖြစ်မိပေမယ့် မျှော်လင့်ချက်ပေး ပြီး ညည်းသတ်နေမိပါလျှင် သူ့အပေါ်

သွားပြောမနေနဲ့၊
ပင်းသားက

စောင်းပဲနားရွဲကောင်။
ပြောလည်း မော့ပဲပိုမယ်၊
ပြန်မပြောနားမထောင်နဲ့၊
သူ့ဘာသူ့သာ လွတ်ထားလိုက်၊
အရေးပေါ်တာအတွက်နဲ့၊
မိဘကို အရေးမစိုက်တဲ့
အကောင် ...

ပိုမတရားရာ ကျမည်ပင်။

'အိမ်အပြင်လေး ဘာလေး ထွက်ပါ ဦးသားရယ်၊ အခန်းထဲ အောင်းနေတာ ဘယ်နှစ်ရက်ရှိနေပြီလဲ၊ ဘာလဲ အမေတို့ ကို ဆန္ဒပြနေတာလား'

အခန်းဝမှ အမေ၏ စကားကြောင့် စိတ်ထဲမှာ မခံချင်စိတ် ဖြစ်မိသည်။ သို့ ပေမယ့် ထုံးစံအတိုင်း ဘာစကားမှဖြင့် မဆိုမိပါ။ ကျွန်တော်၏ အကျင့်စရိုက် အတိုင်း ရေငုံ၍သာ နှုတ်ပိတ်လိုက်၏။

'သွားပြောမနေနဲ့၊ မင်းသားက စောင်းပဲနားရွဲကောင်။ ပြောလည်း မော့ပဲ ပဲရိုမယ် ၊ ပြန်မပြောနားမထောင်နဲ့၊ သူ့ ဘာသူ့သာ လွတ်ထားလိုက်၊ အရေးမပါ တာအတွက်နဲ့ မိဘကို အရေးမစိုက်တဲ့ အကောင်'

'သားလေးတစ်ယောက် မွေးထားပါ တယ်၊ ဘယ်လိုမျိုးရိုးဗီဇတွေ ပါလာလဲ မသိဘူး၊ စိတ်လည်းမော့တယ်၊ ရင်လည်း မော့ပါရဲ့တော်၊ သွားလေသူ အဖေနေရာ မှာ ကျန်မသာ ဖြစ်လိုက်ချင်ပါရဲ့'

မိဘတွေ၏ စကားကြောင့် ကျွန် တော်စိတ်တွေ ပိုမွန်းကျပ်လာမိသည်။ ပြောချင်တာပြော၊ ဆိုချင်တာ ဆိုကြပါ စေလေ။ ပြန်လည်းမပြောချင်၊ အထွန့် လည်း မတတ်ချင်၊ ရှင်းပြလည်း နား လည်မည်မဟုတ်၍ အခန်းထဲမှထွက် ကာ လမ်းထိပ်လက်ဖက်ရည်ဆိုင်သို့လစ် ရန်ကြံမိသည်။ မထွက်ခင် အခန်းထဲမှ ဖုန်းကိုဖြင့် ဘောင်းဘီအိတ်ထဲ ဝှက်ကာ ယူလာခဲ့မိသည်။ ဖုန်းပိတ်၍ အဆက် သွယ် ဖြတ်ထားပေမယ့် Gallery ထဲမှ သူ့ဓာတ်ပုံလေးတွေကို အလွမ်းပြေ ခိုး ကြည့်ချင်သေးသည်။

'နေချင်သလိုသာ နေဟေ့၊ ပြောရ တာလည်းမော့တယ်၊ သူနဲ့ အဆက်သွယ် ပြန်မလုပ်ရင် ပြီးရော၊ ဒီတစ်ခုတော့လိုက် လျော့ပါ၊ အမေပြောတာ ကြားလား'

ကြားပါသည်။ သို့ပေမယ့် အပ်

ကြောင်း ထပ်နေသည့်မို့ ထပ်ပြီးနား မထောင်လိုတော့ပေ။

စိတ်ပင်ပန်း၍ နားတွေလည်း ခါး လာပါပြီ။ ဆိုင်ကယ်စက်ကို မိုင်ကုန် နင်းကာ မွန်းကျပ်လွန်းလှသည့် အမေ စကားတွေကို ကြားလျက်ဖြင့် မကြား ဟန်ဆောင်ပြီး ကျောခိုင်းထွက်လာခဲ့ မိသည်။ ကျွန်တော့်ကို နည်းနည်းတော့ ထွက်ပေါက် ပေးစေချင်ပါသည်။



Gallery ထဲ ဝင်ကြည့်မှ အတူရှိဖူးခဲ့ သည့် အမှတ်တရတွေကို ပို၍သတိရမိ သည်။ အတူတွဲရိုက်ထားသည့် ပုံတွေထဲ မှာ လွတ်လပ်ပျော်ရွှင်နေသည့် သူ့မူဟန် လေးတွေကို ကြည့်ရင်း အလွမ်းလည်းပိုမိ သည်။ ဆံပင်တိုတိုကို လှန်ဖိး၍ ရှုပ် အင်္ကျီနှင့် ဂျင်းပင်တိုလေးတွေဝတ်လျှင် သူနှင့်ပိုလိုက်ဖက်သည်။

နုဖက်နေသည့် လက်ချောင်းရှည် ရှည်ကလေးတွေနှင့် ကျွန်တော့်ကို ဆုပ် ကိုင်ထားသည့် အချိန်ဆို တလောကလုံး ကို ပိုင်ဆိုင်ထားရသလိုပင်။ ပါးချိုင့်လေး နက်ပြီး၊ သွားလေးတွေ ချွန်သူမို့ သူ ရယ်လိုက်လျှင် ပုရိသ၊ ဣတ္ထိယ အကုန် ငေးကြည့်ချင်ကြသည်။

ကျွန်တော်အပါအဝင်ဖြစ်သည်။ သူက စကားနည်းပြီး၊ အနေတည်၏။ တစ်နည်းပြောရလျှင် တည်ကြည်၍ခန့် သည်။ စ၍ဆိုတွေ့ကာစတုန်းက ကျွန်တော် သူ့ကို စကားပင် သိပ်မပြောရဲခဲ့ပေ။ သူ့ အပြုံးတွေဖြင့် သူ့ဘက်ကစ၍ မိတ်ဆက် လာမှ သူ့ဟာသာမာန်လူတွေနှင့် မတူ၊ တမူထူးခြားသည့်သူမှန်း ကျွန်တော် သိခွင့် ရခဲ့သည်။ သူ၏ တည်ကြည်မှုတွေနောက် မှာ နွေးထွေးသော ရင်းနှီးဖော်ရွေမှုတွေ ရှိနေပါသည်။ အတိတ်ကံမကောင်းသည့် သူ့မှာ အချစ်၊ ဘဝနှင့် လျှို့ဝှက်ချက်တွေ လည်း အပြည့်ရှိနေ၏။ နောက်ပြီး ဝမ်း

နည်းဆိုနှင့်စရာ ကောင်းသောလောကဓံ အကြောင်းတရားများလည်း ရှိနေပြန် သည်။ သို့အကြောင်း သိသူတွေကဖြင့် မမလင်ဟုခေါ်၍ ကျွန်တော်ကဖြင့် 'အသက်' ဟု ခေါ်ခဲ့သည်။ ကျွန်တော်ဤသို့ခေါ်သည် ကို သူက သဘောကျ၍ ကျွန်တော်တို့ နှစ်ယောက်၏ ပတ်ဝန်းကျင်ကဖြင့် အမြင် ကပ်ကြလေသည်။

ဘာကြောင့်ဆိုသည်ကိုဖြင့် ကျွန် တော်လည်း နားမလည်နိုင်ပေ။ သို့အတူ ကျွန်တော်တို့ နှစ်ယောက်ကိုလည်း ထိုသူ တို့ နားလည်ကြမည် မဟုတ်ပေ။

ကျွန်တော်တို့နှစ်ယောက်၏ ပတ် ဝန်းကျင်မှာ အဆိုးမြင်ဝါဒီတွေများသည်။ ထိုလူများက အချိန်ကာလ၊ အနည်းငယ် အတွင်း သူနှင့်ပတ်သက်သည့် ဖက်ရှင် လောကငယ်လေးထဲ ကျွန်တော် ဖိုတိုမော် ဒယ် ဖြစ်လာခဲ့ခြင်းသည် သူ့ကို လှေကား အဖြစ် ရလိုက်ခြင်းကြောင့်ဟု ပိုင်း၍ ကောက်ချက်ချကြသည်။

မည်သူတွေ မည်သို့ပင် ပြောကြပါ စေ၊ မည်သူ့ကိုမှ ဂရုစိုက်ရန် မလိုကြောင်း သူက ကျွန်တော့်ကို နှစ်သိမ့်ခဲ့ပါသည်။

သို့ပေမယ့် သူနှင့်ကျွန်တော်၏ အတင်းတွေသည် ပိုဆိုးလာကာ နောက် ဆက်တွဲအနေဖြင့် ဟုတ်သည်ထက် မဟုတ်သတင်းများကို အပုတ်ဆန်ကာ လှော်ချက်ထုတ်ခဲ့ကြလေသည်။

နောက်ဆုံးမှာ နယ်မြေကျဉ်းသည့် ကျွန်တော်တို့ မြို့လေးအထိ ကျွန်တော့် အတင်းက အော်ကလီဆန်ခဲ့သည်။

အပင်မြင့်လျှင် လေတိုက်သည်ဆို သော စကားကိုဖြင့် ကြားဖူးခဲ့ပါသည်။ သို့ပေမယ့် ကျွန်တော့်အဖြစ်က အပင် မမြင့်ခင် ရိုက်ချိုးဖျက်စီးခြင်း ခံရသည် လား။ သို့မဟုတ် အချစ်စစ်ခဲ့သည်မို့လမ်း ဟာ ကောက်ကျွေးသွားခဲ့သည်လား။

ကောင်းသတင်းထက်၊ မကောင်း သတင်းက ပိုပြန်ခဲ့သည်မို့ အိမ်မှမိဘ

တွေဟာ နယ်ကိုပြန်ခဲ့ဖို့ အမှာတော်ဆင့် လာသည်။

ကျွန်တော်ပြန်သည့်နေ့က သူ့မျက် နှာလေး ညှိုးနေပုံကိုဖြင့် အခုချိန်ထိ မြင်ယောင်မိဆဲပေ။ သူက သူ၏ စိတ်ခံ စားချက်ကို ထုတ်ကာမပြောတတ်သည့် အကျင့်စရိုက်ရှိသူပီပီ ငိုချင်လာပြီဆို ကျွန်တော်အရှေ့မှာ ဘယ်တော့မှ မငို၊ ခိုး၍သာ ငိုတတ်လေသည်။ အဲဒီနေ့က ကျွန်တော်သူ့ကို ပျော်ရွှင်စရာ စကားတွေ နှင့် နှစ်သိမ့်ခဲ့ရပါသည်။

မိဘတွေဆီ ခွင့်ပြန်တောင်း၍ သူ့ ကိုတရားဝင် လက်ထက်ယူမည်ဟု ကတိ တွေ အထပ်ထပ် ပေးခဲ့ပြီးမှ အိမ်အဝင်မှာ မိသားစု၏ ကြိုဆိုပုံ မလှခဲ့တာတွေကြောင့် သစ်စိမ်းကို သွေးစိမ်းရှင်ရှင်ထွက်စေမည့် စကားတွေနှင့် သူ့ကို ပေးခဲ့သည့် ကတိ စကားတွေကို ရိုက်ချိုးဖျက်စီး ပစ်ခဲ့ရပါ သည်။ စစ်မှန်သော စကားတွေနှင့် နှစ် သိမ့်ခဲ့ပေမယ့် အခုတော့လည်း မုသား တွေ ဖြစ်ခဲ့ရလေပြီ။ အပြစ်ပြုမိပါသည်။ ခွင့်မလွတ်လည်း ရပါ၏။

ပြန်သွားဖို့ကိုဖြင့် ခွင့်ပြုချက်တွေ ပိတ်ခဲ့ကာ၊ တစ်ချက်လွတ် အမိန့်တွေ အောက် လူလည်းမလူးသာ၊ မလွန့်သာ ရှိခဲ့ပြီ။ သတ္တိတွေ နည်းခဲ့တာလည်းပါမည်။ သို့ပေမယ့် သူ့ကို လွမ်းနေရသည် ကဖြင့် အမှန်ပင်ဖြစ်သည်။



လွမ်းစိတ်တွေပျောက်ချင်၍ ဖုန်း ပိတ်မည် ကြံပြီးမှ မတ်ဆွေဖိုင်ထဲ မနေ နိုင်မထိုင် ဝင်မိလေသည်။ ပို့ထားသည့် မတ်ဆွေတွေသည် ကျွန်တော့်အသက် ထက် ကျော်နေသည်။ စာတွေကို ဖတ်ကာ လက်သီးကို ကျစ်နေအောင် ဆုပ်မိသည်။ ကျွန်တော်ထင်သည့် အတိုင်းပင် သူ့စိတ် ထဲ ထင်ချင်သည်များ ထင်ကာပြောချင် သလိုတွေ ပြောထားလေသည်။ ရင်ထဲမှာ

ကျွန်တော်ပြန်သည့်နေ့က သူ့မျက်နှာလေး ညှိုးနေပုံကိုဖြင့် အခုချိန်ထိ မြင်ယောင်မိဆဲပေ။ သူက သူ၏ စိတ်ခံစားချက်ကို ထုတ်ကာမပြောတတ်သည့် အကျင့်စရိုက်ရှိသူပီပီ ငိုချင်လာပြီဆို ကျွန်တော်အရှေ့မှာ ဘယ်တော့မှ မငို၊ ခိုး၍သာ ငိုတတ်လေသည်။ . . .

ဝမ်းလည်းနည်းမိပါ၏။ ပြောမပြတ်
အောင်လည်း ခံစားရလေသည်။

‘ဘာလို့ ဖုန်းမကိုင်တာလဲ’

‘လူကိုမေ့လိုက်ပြီလား’

‘တကယ်ဝေးရတော့မှာလား’

‘မယုံချင်ဘူးနော်’

‘တစ်ချိန်မှာ ဝေးမယ်ဆိုတာ သိပါ
တယ်။ ဒါပေမဲ့ အခုချိန်မှာ လက်မခံနိုင်
သေးဘူး။ အသက်ကို လာတောင်မတွေ့
ချင်တော့ဘူးလား’

‘ညီရယ် အသက် မှားတာတွေ ရှိရင်
တောင်းပန်ပါတယ်။ အသက်ဆီ ပြန်လာ
ခဲ့ပါ’

‘ယုံတောင် မယုံဘူးညီရယ်။ မိဘတွေ
ဆီ အတူနေဖို့ ခွင့်ပြန်တောင်းမှာဆို၊
ဘာလို့လဲ။ ဘာလို့လဲလို့’

‘ညီလုပ်ရက်တယ်။ ညီရက်စက်
တယ်ဟာ။ ညီကို မုန်းတယ်’

‘ရတယ်ညီ။ ညီက မေ့နိုင်မှတော့။
အသက်လည်း ဖက်တွယ်မနေတော့ဘူး။
ညီ သဘောပါ။ ပျော်သလိုနေပေါ့’

‘နေမကောင်းဘူး ညီ’ လွမ်းနေရ
တာကြောင့် ပိုမသက်သာဘူး’

‘အသက်နဲ့ ပတ်သတ်ခဲ့သမျှ ယော
ကျားတွေဟာ။ ကိုယ်ရလိုမှုကိုပဲ ကြည့်
ကြတယ်။ ညီအပါအဝင်ပေါ့။ တစ်နေ့ပျက်
စီးသွားမယ့် ရုပ်ဝတ္ထုတွေအပေါ်ပဲ။ ခွဲလမ်း
တတ်မက်နေကြတယ်။ စစ်စစ်မှန်မှန်ပေး
တဲ့ မေတ္တာကို ဘယ်သူမှ တန်ဖိုးထား
ချင်ကြဘူး။ ညီလည်း အသက်ကို ချစ်ခဲ့
တယ်ပြောတာ လိမ်တာမဟုတ်လား။
အသက် သိလိုက်ပါပြီ’

‘အခက်ခဲရှိရင် အသက်ကိုပြောပါ။
အသက်ဖြေရှင်းပေးမှာပေါ့ ညီရယ်။
အဆက်သွယ်တော့ မဖြတ်သင့်ပါဘူး’

‘တစ်ခါက ပြောဖူးတဲ့ ကတိစကား
တွေက။ အလိမ်ညာသက်သက်တွေလား
ညီ။ ညီအလွယ်တကူ မေ့ပေမယ့် အသက်
ကမေ့သေးဘူး ညီ’

‘တခြားအကြောင်းတွေ ရှိလို့များ
လား ညီ။ ရှိနေရင် အတူဖြေရှင်းကြမယ်
လေ။ ဒီအတိုင်းတော့ လွယ်လွယ်ကူကူ
လမ်းမခွဲနိုင်ဘူး။ အသက် မနေနိုင်ဘူး ညီ’

‘လွမ်းတယ်။ ချစ်ရင်ပြန်လာပါ။
အကုန်မေ့ပစ်ပေးနိုင်ပါတယ်’

‘မိန်းမယူမယ်ဆိုလည်း ယူပါ။ ခွင့်
လွှတ်ပါမယ်။ အခုဒီအစား အသက်ကို
အဆက်သွယ်မဖြတ်ပါနဲ့။ အသက်သေ
လိမ့်မယ် ညီရဲ့’

‘အသက် စဉ်းစားမိပြီ ညီ။ မိဘတွေ
ကြောင့် ပြန်မလာနိုင်တာလား။ ညီက
အသက်ကို ပစ်ထားခဲ့မယ့် လူမျိုးမှမဟုတ်
တာ။ တခြားအကြောင်းတွေကြောင့် ဖြစ်
မယ်ထင်တယ်။ အသက်ပြောတာ ဟုတ်
လားဟင်’

‘ညီ အသက်ဒီတိုင်းတော့ မနေနိုင်
တော့ဘူး။ ညီအပြောကိုလည်း မယုံနိုင်
ဘူး။ အသက်ညီဆီလိုက်လာပြီး အဖြေရှာ
မှ ဖြစ်တော့မှာ’

‘အသက်ဟာ ညီ ချစ်ဖူးတဲ့ မိန်းမ
တွေလို ညီကို သာယာပျော်ရွှင်မှု ပေးနိုင်
ဘူးထင်လို့ ထားခဲ့တာလား။ ဖြေပါဦး
ညီရယ်’

‘အတူနေနိုင်ဖို့ ညီ ကြိုးစားမယ်ဆို။
အသက်ကို အိပ်မက်တွေ ပေးခဲ့တာလား’

‘လွမ်းလွန်းတယ်။ ညီရယ်။ ရင်တွေ
လည်းပူတယ်။ ငိုရတာလည်း မျက်ရည်
ခန်းတော့မယ်’

‘ဆုံးဖြတ်လိုက်ပြီ ညီ။ အသက် ညီ
ဆီကို လိုက်လာမယ်။ မျက်နှာချင်းဆိုင်
ရှင်းမယ်။ ညီက တကယ်မိန်းမအစစ်ကိုပဲ
အလိုရှိလို့ မိဘစကား နာခံမယ်ဆိုလည်း
ညီသဘောကို အသက် မကန့်ကွက်တော့
ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ နောက်ဆုံးတစ်ခေါက်ဖြစ်
ဖြစ်တော့။ တွေ့ကြရအောင် ညီ’

‘သေချင်တယ် ညီရယ်။ ရင်ဖွင့်ရ
မယ့်လူလည်း မရှိဘူး။ နားလည်ပေးမယ့်
လူလည်း မရှိဘူး။ မွန်းကျပ်တယ်’

စကားနည်းလွန်းသည့် သူပို့ထား
သည့် စာများကို ဖတ်ရင်းမျက်ရည်တွေနှင့်
ကျွန်တော် ပြုံးမိပါသည်။ မွန်းကျပ်သည်
တဲ့လား။

‘အတူတူပါပဲ အသက်ရယ်’

‘လိုက်လာမည်တဲ့လား။ ဝေးသီခေါင်
ပါးလွန်းသည့် ကျွန်တော်တို့ နယ်ကိုလေ။
သတ္တိမရှိလို့ သူနှင့်ဝေးရာသို့ ပြေးခဲ့သည့်
ကျွန်တော့်ဆီကိုလေ။ ဘယ်လိုအင်အား
တွေနှင့် သူလိုက်လာပါမည်နည်း။ သူ
လိုက်လာလျှင်ရော ကျွန်တော်က သူ့
နောက်ပြန်လိုက်နိုင်ပါမည်လား။’

‘သတ္တိမရှိတဲ့ ညီကို မုန်းပြီး မေ့
လိုက်ပါလား အသက်ရာ နာကျင်နေသည့်
ရင်ထဲမှာ သူလိုပင် ကျွန်တော်လည်း
မွန်းကျပ်၍ ထွက်ပေါက်မဲ့နေပါသည်။’

‘မိန်းမလျှာဆို သေလောက်အောင်
မုန်းကြသည့် ကျွန်တော့်ဆွေမျိုးတွေ ရှိရာ
အရပ်။ လိင်တူနေသည့်အခါ စက်ဆုပ်
သလို ကျဉ်ဖယ်ချင်ကြသည့် ကျွန်တော်
၏ ပတ်ဝန်းကျင်။ တစ်ဦးတည်းသောသား
မို့ မျိုးဆက်ပျက်မှာ စိတ်ပူ၍ မျိုးတူယူ
ဖို့ကို ခွင့်မပြုနိုင်သည့် ကျွန်တော်၏မိဘ
နှစ်ပါး။ အသိနည်းပါးပြီး ချစ်ခြင်းမေတ္တာ
ကို တတ်မက်တဖျာဟု အမည်တပ်ကာ
ရောဂါဆိုးတွေ ကူးစက်နိုင်သည်ဟု ထင်
ကြေးပေးကာ ကန့်ကွက်နေကြသည့်
ကျွန်တော့်အပေါင်းအဖော်တွေ။ ဤသို့သော
လူတွေ၏ အမျိုးမျိုး နှိမ်ချပြောဆိုခြင်းတွေ
ကို ကျွန်တော်လို ယောက်ျားရင့်မာကြီး
ကတောင် ခံနိုင်မရှိ၍ နောက်ဆုတ်လက်
လျှောလိုက်ခြင်းအပေါ်။ သူက ဘယ်လို
အင်းအားတွေနှင့် ရင်ဆိုင်ကျော်ဖြတ်နိုင်
မှာမို့ လိုက်လာရန် စိတ်ကူးရဲရည်လဲ။’

‘ဒီအတိုင်းလေး နာကျည်းပြီးတော့
မေ့လိုက်ပါ အသက်ရယ်။ ဒါကမှ ညီ
တို့အတွက် သက်သာရာလမ်း ဖြစ်မှာ’
စိတ်ထဲက စကားတွေကို သူတစ်
ယောက် ကြားနိုင်လျှင် ကောင်းမည်။’

ဂုဏ်တံတိုင်း၊ ငွေတံတိုင်းသာ ဆိုပါလျှင်၊ နာရ၊ ကျင်ရပါစေ ရဲဝံ့စွာ ခုန်ကျော်မိ မည်သာ။ အခုဟာက လူကိုလူချင်း တား ထားသည့် စည်း။

လူနှစ်ယောက် အတူယှဉ်တွဲ သွား လာကြရင်တောင် မိန်းမနှင့်ယောက်ျား အတွဲထက်၊ ယောက်ျားနှစ်ယောက် ယှဉ် လျှောက်လာသည်ကို ပိုစိတ်ဝင်စားကာ ကြည့်ကြ၊ ဆိုကြ၊ လှောင်ပြုံးတတ်ကြ သည်။ ဤသို့သော သိမ်ငယ်စရာတွေကို ကျွန်တော်သူ့ကို မပေးလိုပေ။

ကျွန်တော်သူ့အပေါ်ထားသည့် ချစ် ခြင်းသည် ပိုင်ဆိုင်ရသည် မရသည်ထက်၊ သူ့ကိုအဆင်ပြေပျော်ရွှင်စေချင်သည်က အမှန်ပင်။ သွေးသားဆန္ဒနှင့် တဏှာ ရာဂကို အသာထား၊ သူ့ပါးလေးတချက် မွေးကြူ လိုက်ရုံနဲ့လည်း လွမ်းရသမျှ ပြောပါသည်။ ပြုံးပျော်နေသည့် သူ့မျက်နှာ လေးကို ငေးမောနေရလည်း ဖြစ်သည်။ တစ်ခါတစ်ခါကျတော့လည်း လူတွေ၏ ဖြူစင်သည့်မေတ္တာကို အလွယ်တကူ အရောင်ဆိုးတတ်ကြသည့် လူမှုဝန်းကျင် ကို သူမုန်းမိသည်။ လူတစ်ယောက်က လူတစ်ယောက်ကိုချစ်တာ အပြစ်လား။

ယောက်ျားချင်းဖြစ်စေ၊ မိန်းမချင်း ဖြစ်စေ၊ မေတ္တာတရားကဖြင့် လူတန်းစား မခွဲခြားပါပေ။ လူတွေကသာ လူတွေ အပေါ်မှာ ခွဲခြားသတ်မှတ်ပြီး ချစ်ကြ သည်သာ။ ချော့၍၊ လှ၍၊ ဂုဏ်ရှိ၍၊ ပညာတတ်၍ အမျိုးမျိုးသော ခေါင်းစဉ် အောက်မှာ ချစ်ကြတာတွေကိုဖြင့် အချစ် ဟု ထင်ကြပြီး။ ကျွန်တော်တို့လို အချစ် ကိုဖြင့် အဘယ့်အတွက်ကြောင့် အချစ်ဟု မထင်ကြသနည်း။

ယောက်ျားဖြစ်စေ၊ မိန်းမဖြစ်စေ သူပိုင်သည့်မေတ္တာကို သူပေးချင်သူထံ ပေးကြသည့် ကိစ္စကို ဘယ်သို့သောလူမျိုး ကဖြင့် အချစ်စစ်ဖြစ်၍၊ ဘယ်သို့သော လူတွေကဖြင့် အချစ်မဟုတ်ကြောင်း ပေ

ဖန်ပြောဆို နေကြသည်မှာ မသိလျှင် ကာယကံရှင်၏ ရင်ထဲသို့ ထိုသူတို့ဝင် ကြည့်နိုင်သည့်အတိုင်းပင်။

ဤရက်ပိုင်းတွေမှာ ကျွန်တော် တကယ် ပေါက်ကွဲပစ်ချင်ပါသည်။ လှောင် ပိတ်နေသလိုပင်၊ မြင်သမျှဟာ မှောင်နေ သည်။ စိတ်ထဲရှိသည့်အတိုင်း မည်သည့် အပြော၊ မည်သည့်ပတ်ဝန်းကျင်ကိုမှ ဂရု မမိုက်ကာ သူ့လက်ကိုဆွဲ အဝေးထွက်ပြေး ချင်သည့် နေ့ရက်တွေလည်း ရှိဖူးသည်။ တွေဝေခြင်း၊ နာကျင်ခြင်းတွေနှင့် ကျွန်တော်စိတ်ကို ဘယ်လိုအရာတွေက တားဆီးထားသည်မသိပေ။ ကျွန်တော် ပင်ပန်းနေလေပြီ။ ရင်ဖွင့်ရမည့်သူ၊ နား လည်ပေးမည့်သူ၊ တစ်ယောက်ယောက် ဆီမှ ကျွန်တော်ဘာလုပ်ရမည်ကို အကြံ ညွှန်တွေလည်း တောင်းချင်မိသည်။

ဤသို့သော အခြေနေမျိုးတွေဆို ကျွန်တော်သူ့ကို ပို၍သတိရမိပါသည်။ တကယ်ပါပေ၊ ငဲ့ကြည့်စရာ မိဘတွေမရှိ ပါလျှင် ကျွန်တော် သူ့ရင်ခွင်ဆီ ပြေးခိုမိ ပေမည်။

မိဘကတစ်ဖက် ချစ်ရသူကတစ် ဖက်ဖြင့် ကျွန်တော် ရပ်မိသည့် မျဉ်းက ပြိုင်မျဉ်း၊ ကျွန်တော်ငြိမိသည့်ကြိုးက ရှော့ကြိုး၊ ညီမရသည့် အစွန်းနှစ်ဖက်မှာ ရှိနေကြသည့်မိဘနှင့် ချစ်ရသူကို တစ် ဖက်ဆီငဲ့ကြည့်ရင်း မည်သို့ရုန်းထွက်ရ မည်နည်း။ ကျွန်တော် မည်သည့် ဘက် ကိုမှ အလေးမသာရဲပေ။ မည်သည့်ဘက် ကိုမှလည်း အထိခိုက်မခံနိုင်ပေ။

တစ်ခါတခါကျွန်တော်လည်း တွေး မိပါသည်။ နှစ်ယောက်အတူ ဤသို့ခံစား နေရမည့်အစား တစ်ယောက်နှင့်တစ် ယောက် အစကတည်းက မဆုံခဲ့ပါလျှင် မည်မျှ ကောင်းမည်နည်း။

အခုတော့ဖြင့်...

ကြယ်ငါး

**ယောက်ျားဖြစ်စေ၊
မိန်းမဖြစ်စေ
သူပိုင်သည့်မေတ္တာကို
သူပေးချင်သူထံ ပေးကြသည့်
ကိစ္စကို ဘယ်သို့သောလူမျိုး
ကဖြင့် အချစ်စစ်ဖြစ်၍၊
ဘယ်သို့သော လူတွေကဖြင့်
အချစ်မဟုတ်ကြောင်း
ဝေဖန်ပြောဆိုနေကြသည်မှာ
မသိလျှင် ကာယကံရှင်၏
ရင်ထဲသို့ ထိုသူတို့ဝင်
ကြည့်နိုင်သည့်အတိုင်းပင်...**



အိမ်ပေါ်မြေလှမ်းရုံရှိသေးသည် အဖေ့ရဲ့ ပြစ်တင်ရွတ်ချနေသော စကားလုံးများက နားဖြင့်မဆုံ။

‘အေး နင်ကြပ်ကြပ် နင့်သားကို ကာကွယ်ပေး။ အဖြစ်ကမရှိ ကျောင်းက ပြေးချင်နေသေးတယ်။ အခုဘယ်လောက် ရှက်ဖို့ကောင်းလဲ တိုင်စာရောက်လာရတယ်လို့။ ကျောင်းကိုငါ သွားမတွေ့နိုင်ဘူး နင်ပဲ သွားတွေ့။ အလကားကောင် အတွက်အချိန်ကုန်တယ်’

ကိုထိုက် ကျွန်တော်ပေပေ

ရဲထက် တိတ်တဆိတ် အိမ်နောက်ဘက်ထဲအဝင်မှာ
‘ငရဲ’
‘ဗျာ’

‘သား ဘာလို့ကျောင်းမတတ်တာလဲ’
အမေ့စကားလုံးတွေနဲ့ အကြည့်အောက်မှာ ရဲထက် အရုံးကြီးရုံး ရပြီ။ နေလောင်သော အသားအရည်တွေရဲ့ အောက်က မျှော်လင့်ချက်မဲ့ သွားသည့်အကြည့်ကပင် ရဲထက်ကို ပြိုလဲကျမတတ် ခံစားစေခဲ့သည်။
‘အမေ...သား ကျောင်းမတတ်ချင်လို့ မဟုတ်ပါဘူး အမေရယ်။ သားပညာတတ် သိပ်ဖြစ်ချင်ပါတယ်။’

ဒါပေမဲ့ အဆင်မပြေတဲ့ အခုလိုအခြေအနေမှာ သားဘယ်လို စာသင် ရမလဲ အမေ့ကို ဒီထက်ပိုပြီး မပင်ပန်းစေချင်တော့ဘူး အမေ
ဒေါ်ဆွေဆွေ စိတ်ထဲနှင့်နေအောင် ခံစားလိုက်ရသည်။ သားဖြစ်သူရဲ့ အရွယ်နဲ့မမျှအောင် သိတတ်ခံယူမှုတွေကပင် သူမကို အားရှိစေခဲ့လေ သလား။

ငါ့သား
မင်းစိတ်မကောင်းဖြစ်တာ
အမေ နားလည်ပါတယ်။
ဒါပေမဲ့ မင်းအဖေကို
အပြစ်မတင်နဲ့ငါ့သား
တကယ်တမ်းကျတော့
မင်းအဖေက
ပညာမတတ်ပေမယ့်
သားတို့အပေါ်မှာ
အဖေ ပီသချင်တဲ့သူပါ...

‘ဒီမယ်သား မင်းပညာတတ်မှ အမေ
လို မပင်ပန်းမဆင်းရဲမှာပေါ့ ငါ့သားရဲ့’
‘ဟား...ဟား...ဟား’

သားအမိနှစ်ယောက်ရဲ့ သောက
တွေကို လှောင်ပြောင်လိုက်သော အဖေ
ရယ်သံကြောင့် အမေတင်မက သူပါ
အလန့်တကြားဖြစ် သွားရလေသည်။

‘အေးပါကွာ ခုခေတ်ကြီးထဲမှာ
ဆယ်တန်းလေးအောင်ရုံနဲ့ လူတော့တိုး
လို့ရမယ် ထင်နေလား မိဆွေ။

နှင့်သားကို ဆိုက်ကားတစ်စီး ငှား
ပေးလိုက် အဲ့ဒါပိုအကျိုးရှိမှာဟ။ တစ်
ဖက်တလမ်းက ဝင်ငွေရတာပေါ့။ ပြီး
တော့ နင့်သားလည်း အရွယ်ရောက်နေ
ပြီပဲ’

ကျွန်တော်အတော်လေးပင် ထိတ်
လန့်ပြီး စိတ်မကောင်းဖြစ်ရသည်။ စကား
လုံးတွေက အဖေတစ်ယောက်က ပြော
တာမှ ဟုတ်ရဲ့လားလို့တွေးပြီး အဖေ
အပေါ် နာကျင်ခံခက်ဖြစ်မိသည်။

‘ကိုသောင်းထိုက် ရှင့်သားသမီးတွေ
လို ကျွန်မသားသမီးတွေကို အဖြစ်မခံ
နိုင်ဘူး။ ကျွန်မပညာမတတ်ခဲ့လို ပင်ပန်း
နေပေမယ့် ကျွန်မသားသမီးတွေကို ပညာ
တတ်စေရမယ်’

အမေရဲ့ အားမာန်အပြည့်စကားသံ
တွေနဲ့ပင် ဆုံးရှုံးလိုက်ရသမျှတွေအတွက်
အားပြည့်ခဲ့ရလေပြီ။

‘ငါ့သား မင်း စိတ်မကောင်းဖြစ်
တာ အမေ နားလည်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့
မင်းအဖေကို အပြစ်မတင်နဲ့ငါ့သား တကယ်
တမ်းကျတော့ မင်းအဖေက ပညာမတတ်
ပေမယ့် သားတို့အပေါ်မှာ အဖေ ပီသချင်
တဲ့သူပါ’

‘ရပါတယ် အမေရယ်။ သားကို မနှစ်
သိမ့်ပါနဲ့၊ သားနေတတ်ပါတယ်’

‘သားရယ် သားအဖေက ချစ်မပြု
တတ်တာပါ။ သူ့ရင်ထဲမှာ သားနဲ့သမီး
ကအတူတူ ရှိပါတယ်။

သားက ယောက်ျားလေးဖြစ်တဲ့
အတွက် သားကို အားကိုးချင်တာလည်းပါ
တာပေါ့’

အမေနှစ်သိမ့်စကားတွေကို ရဲထက်
ကြားတစ်ချက် မကြားတစ်ချက်နှင့် ရောသီ
လာတဲ့ မျက်ဝန်းထဲက မျက်ရည်စကို
ပုတ်ထုတ်ဖို့ရာ ကြိုးစားရင်း အမေကို
အသာပြုံးပြလိုက်လေသည်။



အမေ အသုတ်စုံရောင်းဖို့ ပြင်ဆင်
နေတုန်း ရဲထက် အိပ်ယာစောစောထကာ
ဆိုက်ကားလေး ဆွဲထွက်လာသည်။

‘ဟဲ့သား အစောကြီးပဲ ရှိသေးတယ်၊
ဆိုက်ကားနဲ့ ဘယ်သွားမလို့လဲ’

အမေမေးခွန်းကြောင့် ရဲထက် တုန့်
ခနဲဖြစ်ပြီးကာမှ

‘အော် အမေရဲ့ ဦးဝင်းသိန်းက
မနက်စောစောဆို ကမ်းနားသွားတာလေ။
အဲ့ဒါအမှီလေးသွားမလို့။ သူက ၅၀၀
တောင်ပေးတာ အမေရ။ အဖေအိပ်ယာ
ထတဲ့အချိန်ဆို မှီမှာမဟုတ်ဘူး။ အဲ့ဒါ
ကြောင့် သားစောစောလေးထွက်တာ၊
အဖေလည်း သက်သာသွားတာပေါ့’

အမေက ကျွန်တော့်ကို ငေးစိုက်ကြည့်
ရင်း သက်မတစ်ချက်ချကာ

‘အေးပါ သားရယ် ဂရုစိုက်ဦးအပြင်
မှာ မှောင်နေသေးတယ်။ ဪ ဒါနဲ့သား
စာမေးပွဲက နီးပြီနော်။ စာတွေလည်း
အာရုံစိုက်ဦး’

‘ဟုတ်ကဲ့ပါ အမေ’

ရဲထက် ဆိုက်ကားလေး နင်းရင်း
ဂိတ်ရှိရာဘက်ကို ထွက်လာသည်။ အချိန်
က ဦးဝင်းသိန်းလာဖို့ နာရီဝက်မျှလိုသေး
သည်။ ဒီအချိန် ကားဂိတ်ဘက်မှာ ဈေး
ကြိုကား ဆိုက်လောက်ပြီ အဲ့ဒီဘက်သွား
ဦးမှ တစ်ကြောင်းလောက် ဆွဲရလည်း
မနည်းဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ကူးနှင့် ကိုယ်
ရဲထက် ကားဂိတ်ဘက်နင်းထွက်လာခဲ့

လေသည်။

‘အစ်မ ဆိုက်ကားငှားမလားဗျ’

‘အေး ဈေးထဲကို ဒီအထုတ်တွေ တင်မယ်’

‘ဟုတ်ကဲ့ဗျ’

တနင်္ဂနွေ ဘုန်းစိမ်းထုပ်တွေ ဆိုက်ကားပေါ်တင်ပြီး ခပ်ဝဝ အမျိုးသမီးက ကယ်ရီယာနောက်ခုံကနေ တင်ပါးလွှဲထိုင်လိုက်လာလေတော့သည်။

ရဲထက် လူကောင်နှင့် ပိတ်ကို မနည်းနိုင်အောင် နင်းနေရလေသည်။ ဆိုက်ကားက ရွှေသည်ဆိုရုံထက် အနည်းငယ်သာ ပိုလေသည်။

ဈေးများထွက်ပြီး ငှားတွေပါတုန်ရီနေရသည်အထိ အားစိုက်နင်းသော်လည်း ရှေ့ခပ်လှမ်းလှမ်းမှ ရေမြောင်းခုံးကျော် တံတားကို လှမ်းမြင်လိုက်ရတော့ ရဲထက် အားအင်တွေ မနည်းစုကာ အရှိန်ရအောင် မတ်တပ်ထနင်းရင်း

‘အစ်မလေး ခုံးနားရောက်ရင် ခဏလေး ဆင်းပေးပါလား။ ကျွန်တော် အပေါ်က စောင့်နေလိုက်မယ်’

‘အေးပါ ငါ့မောင်ရယ်... နင့်အားနဲ့ ဒီခုံးတတ်နိုင်မှာမဟုတ်ဘူး ငါသိတယ်။ နင်းခုံးနားရောက်တော့ အရှိန်လေး လျှော့လိုက်အစ်မဆင်းပြီး ကူတွန်းပေးမယ်’

စာနာစိတ်လေးနှင့် ပြောလာသော အစ်မကြောင့် ရဲထက် အမောပြေရသည်။ ထင်သည့်အတိုင်းပင် ကုန်တွေကများနေသောကြောင့် ဂုံးကို ရဲထက် နင်းမတတ်နိုင်ပေ။ ဆိုက်ကားငှားသူနှင့် ရဲထက် ပြိုင်တူ တွန်းနေစဉ်

‘ဖြောင်းဖြောင်း’

‘ဟာ’

‘ဟဲ့မောင်လေး နင့်ဆိုက်ကားက ဘာဖြစ်တာလဲ’

‘စမှတ်ပြတ်တာ အစ်မ’

‘ဟေ’

‘ရဲ့လား’

‘ရပါတယ် နှစ်ခြောင်းပြတ်သွားတယ်’

ရဲထက် အရဲကိုးပြီး မနင်းရဲတော့ပေ။ စမှတ်တံတွဲပြတ်သွားသည့်အတွက် ခွေကပါ အနည်းငယ် ခါရမ်းသွားလေသည်။ မတော်တဆ ခွေခွင်သွားလျှင် ဦးဝင်းသိန်းကိုပိုရန် မှီတော့မည်မဟုတ်။ ပြီးတော့ အဖေရဲ့ ဒေါသက ရဲထက်စီပေါက်ကွဲဖို့ အခွင့်အရေးပေးသလိုဖြစ်တော့မည်။

‘ဟူး...’

‘မောင်လေး ရော့ပိုက်ဆံ’

‘ဟုတ်အစ်မ’

လက်ထဲရောက်လာသော ငွေသုံးရာကို ကျစ်နေအောင် ဆုပ်ကိုင်ပြီး ဆိုက်ကားဂိတ်ရှိရာသို့ အသော့နင်းလာခဲ့လေသည်။ အလင်းရောင်က ထင်ထင်ရှားရှား လင်းလက်လာချိန် အရှေ့ခပ်လှမ်းလှမ်းမှာ အိတ်တစ်လုံးနှင့် လျှောက်လာသော ဦးဝင်းသိန်းကို လှမ်းမြင်လိုက်သောကြောင့် ရဲထက် ဆိုက်ကားကိုဖိနင်းရင်း ဘဲလ်ကို အဆက်မပြတ် တီးလိုက်လေသည်။



‘သား နင့်အဖေ နေမကောင်းဘူး’

‘ဗျာ ဘယ်လိုဖြစ်တာလဲ အမေရဲ့’

ကျောင်းကပြန်ရောက်ရောက်ခြင်း အမေရဲ့ ငယ်နေသည့်မျက်ဝန်းတွေက အားကိုးမဲ့နေသယောင်။ အဖေက အိမ်ရှေ့ဘုရားစင်အောက်မှာ အိပ်ပျော်လို့နေသည်။

အဖေအနားကို သွားပြီး အဖေရဲ့ လက်ချောင်းလေးတွေကို တစ်ချက် ကိုင်ကြည့်လိုက်တော့ ကြမ်းတမ်းပြီး အသားမာတက်နေသော လက်ချောင်းများက လောကကို ဘယ်လောက်ရင်ဆိုင်ထားလဲ ပြောပြနေသယောင်။

‘အမေ’

‘ဟင် ဘာလဲသား’

အဖေအနားကို သွားပြီး အဖေရဲ့ လက်ချောင်းလေးတွေကို တစ်ချက် ကိုင်ကြည့်လိုက်တော့ ကြမ်းတမ်းပြီး အသားမာတက်နေသော လက်ချောင်းများက လောကကို ဘယ်လောက်ရင်ဆိုင်ထားလဲ ပြောပြနေသယောင် . . .

ဒီအပြင် ကျွန်တော်ခံစားချက်
ကျွန်တော်သာယာမှုက
မိန်းကလေးများအပေါ်
ရှိမနေခြင်းပင်။ ဘယ်သူတွေ
ဘယ်လိုပဲ သတ်မှတ်နေပါစေ
ကျွန်တော် အချစ်ဆိုတာကို
တန်ဖိုးထား ချစ်တတ်ခဲ့မယ်
ဆိုရင် ကျွန်တော်အချစ်က
ကျွန်တော်လို ယောက်ျားလေး
တစ်ယောက်အတွက်ပဲ
ဖြစ်တည်လာမည်ကတော့
ကော်မုချပင် . . .

‘အဖေ့ကို ဆေးခန်းပို့ရအောင်လေ’
ခေါင်းငုံ့သွားသည့် အဖေ့ကို အား
ပေးစကားပြောဖို့ ရဲထက် အားယူကာ
‘အမေ ကျန်းမာရေးထက်အရေးကြီး
တာ ဘာမှမရှိဘူးလေ ပြီးတော့ အခု
နေမကောင်းဖြစ်နေတာ သားတို့ရဲ့ အဖေ
လေ’

‘သားရယ် တစ်ကယ်တော့ သား
အဖေကလေ’

‘သားသိတယ် အမေ အဖေက သား
ကို မချစ်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ အဖေက တာဝန်
ကျေအောင် ကြိုးစားနေတဲ့ ဖခင်တစ်
ယောက်ပါ။ သားနားလည်ပါတယ် အမေ
ရဲ့’

‘သားရယ်’

သားအဖ နှစ်ယောက် ဘယ်သော
အခါမှ စကားအေးဆေး မပြောခဲ့ဖူးပါ။
အဖေ့ရဲ့ ရဲထက်အတွက် ပြုံးပြသည့်
နူးညံ့သည့် အပြုံးပင် ရဲထက်မမြင်တွေ့ခဲ့
ရဖူးပါ။ ဒါပေမဲ့ ရဲထက်အဖေ့ကို မမုန်း
ပါ။ အဖေက ရဲထက်ကို အမေကိုယ်ဝန်
ရှိစဉ်ကတည်းက သားဦးလေးဖြစ်ရင်ဆို
သည့်အတွေးနှင့် ပျော်ခဲ့ဘူးသည်တဲ့။
မွေးကင်းစ သားပေါက်လေး တစ်ယောက်
ကို သူ့ရဲ့ကြမ်းရှုမှု မှတ်ဆိတ်မွေးတွေနဲ့
ကလူကျီစယ်ခဲ့ဖူးသည်တဲ့။

ချဉ်စူးနေသော အဖေ့ရဲ့ ကိုယ်ရနံ့
ကို ကျွန်တော် ငယ်ငယ်လေးကတည်းက
မနှစ်မြို့ခဲ့သောကြောင့် အဖေချီလိုက်
တိုင်း ကျွန်တော် ငိုခဲ့သည်တဲ့လေ။

ဒါပေမဲ့ ပညာမတတ်ခဲ့တဲ့ အဖေက
သားကို ပညာတတ်တစ်ယောက် ဖြစ်စေ
ချင်သည်ထက် ကျားကျားယားယား သန်မာ
သည့် သားတစ်ယောက်၊ မိသားစုကို
ကာကွယ်ပြီး ပံ့ပိုးပေးနိုင်သည့် သားတစ်
ယောက် ဖြစ်စေချင်ခဲ့တာတဲ့လေ။

အရွယ်တစ်ခု ရောက်လာချိန်မှာ
ကျွန်တော် အဖေဖြစ်စေချင်သော သား
ယောက်ျားလေး မဖြစ်ခဲ့ပေ။ ကျွန်တော်

အမြဲတမ်း တွေ့ဆုံနေတတ်သည့် ပျော့ညံ့ညံ့
ယောက်ျားတစ်ယောက်သာ ဖြစ်ခဲ့သည်။
အဖေ့ရဲ့ ပထမအိမ်ထောင်နဲ့ရသည့် သား
ကပင် အိမ်ထောင်သုံးဆက် ရှိလေသည်။
ကျွန်တော်မှာ ဖြစ်ဖြစ်မည်အောင် ရည်း
စားပင် မရှိပါ။

ဒါဟာ ရင်ခုန်တတ်ရမယ့်အရွယ်မှာ
နိမ့်ကျစွာ ဖြတ်သန်းနေရတဲ့ မိသားစု
အတွက်တော့ အပိုအလုပ်တစ်ခုအဖြစ်
ကျွန်တော် မှတ်ယူခဲ့လေသည်။

ဒီအပြင် ကျွန်တော် ခံစားချက်
ကျွန်တော်သာယာမှုက မိန်းကလေးများ
အပေါ် ရှိမနေခြင်းပင်။ ဘယ်သူတွေ
ဘယ်လိုပဲ သတ်မှတ်နေပါစေ။ အချစ်ဆို
တာကို တန်ဖိုးထား ချစ်တတ်ခဲ့မယ်ဆို
ရင် ကျွန်တော်အချစ်က ကျွန်တော်လို
ယောက်ျားလေးတစ်ယောက်အတွက်ပဲ
ဖြစ်တည် လာမည်ကတော့ ဇနက်မုချ
ပင်။



‘အဖေ နေလို့ သက်သာလား’
အဖေက ခပ်ယဲ့ယဲ့လေးပြီးပြီး ခေါင်း
ညိတ်ပြလေသည်။ ကျွန်တော် လက်ထဲက
စာအုပ်ကိုဘေးချပြီး

‘အဖေ’

‘ဘာလဲ ကိုရဲ့ ပြောစရာရှိလို့လား’
‘သား အဖေ့ကို ကတိပေးပါတယ်။
သား ဆယ်တန်းအောင်အောင်ဖြေမယ်။
သားပညာတတ်ဖြစ်ချင်တယ် အဖေ’

အဖေပြုံးပြန်တယ် ဒီတစ်ခါအဖေ
ပြုံးလိုက်တဲ့အပြုံးက အဓိပ္ပာယ်တစ်ခုခု
ပါနေသော်လည်း ရဲထက် ထိုအပြုံးကို
ပုံမဖော်တတ်ခဲ့ပေ။

‘ဒီမယ် ငါ့သား’

‘ယောက်ျားဆိုတာ ပညာတတ်တာ
မတတ်တာထက် ဖြစ်ချင်တာကိုဖြစ်
အောင် လုပ်ရတယ်။ ပြီးတော့ ကိုယ်
ရောက်နေတဲ့နေရာကို အကောင်းဆုံး

ပုံဖော်တတ်ရတယ်။ မင်းက အမြဲပဲတွေ့
ဝေပြီး ထုံထိုင်းနေတတ်တော့ ငါအားမလို့
အားမရဖြစ်မိတယ်ကွာ။ နောက်ပြီး မင်း
အခု ကျောင်းစာတစ်ဖက်နဲ့ ဆိုက်ကား
နင်းတာ ဂိတ်ကလူတွေ မင်းကို နောက်
ပြောင်နေတာ မင်းက ငြိမ်ပြီး သာယာ
နေတယ်။ ငါမင်းအစား ရှက်တယ်’

အဖေ့ရဲ့ အားမရစွာ ပြောနေသော
စကားများက အပြစ်တင်မှုတွေလို့ ရဲထက်
မမြင်နိုင်ပါ။ အခုလိုဆွေးဆွေးမြေ့မြေ့
ပြောလာသော အဖေ့စကားများက
ရဲထက်ရဲ့ လက်ရှိဘဝကို ကျေနပ်စေလေ
သည်။

ဆိုက်ကားဂိတ်က လူတွေက ရဲထက်
ကို နဲ့နဲ့လေးဆိုပြီး ဖင်ပုတ်ခေါင်းပုတ်
လုပ်ကြသည်။ စကားနဲ့နောက်ပြောင်
ကြသည်။ ကျွန်တော်မည် သူနှင့်မျှ
ပြဿနာ မတတ်ချင်သောကြောင့် ဘာကို
မှ မတုံ့ပြန်ခဲ့ပေ။ ဒါကို အဖေသိတော့
‘အလကားကောင် ချိုင်းမှန်ပြီး မြေ
မစိမ်းတဲ့ကောင် နင့်သားက ခြောက်နေ
တာလား မိဆွေ’

အမေ့ကို အဲလိုစကားတွေနဲ့ ခပ်နာ
နာ စကားနာထိုးလေ့ရှိသော အဖေ။

ကျွန်တော်က အမေ့ကိုကူရင်း ချက်
ပြုတ်လျော်ဖွတ်တာတွေ အကုန်လုပ်
တတ်နေခြင်း အမေရောင်းသည့် အသုပ်
မျိုးစုံကိုလည်း အရသာရှိအောင် သုပ်နိုင်
ခြင်း၊ စကားပြောနေထိုင်မှုများတွင်လည်း
ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့နေမှုတွေက ပတ်ဝန်း
ကျင်အတွက် ထင်ယောင်ထင်မှား ဖြစ်
စေယုံတင်မကဘဲ အဖေ့ကိုပါ ရိုက်ခတ်
လာတော့ အဖေက ကျွန်တော့်အတွက်
စိတ်ပူခွဲလေသည်။

သားဖြစ်သူကို သူဖြစ်စေချင်သလို
မဖြစ်မှာစိုးလို့ ဖြစ်လာသည့်စိတ်ကို အမေ
က ပြုံးပြီးသာ တုံ့ပြန်လိုက်သောကြောင့်
အဖေ ဒေါသတွေက ကျွန်တော့်အပေါ်
သာလို့ပင် ပုံကျခဲ့လေသည်။

ဒါကြောင့်လည်း ထစ်ခနဲရှိ ကျွန်
တော့်ကို လက်သီးလက်မောင်းတန်းပြီး
အဖေက စိတ်တို ဒေါသထွက်လေ့ရှိခဲ့တာ
ဖြစ်မည်။

‘သားစာကျက်လိုက်ဦးမယ် အဖေ’
အဖေက ရဲထက်ကို နောက်ကျော
ပေးပြီး ပြုံးနေမလား မဲ့နေမလား ရဲထက်
မတွေးတတ် စာမေးပွဲနီးလာ၍ အချိန်ယူ
အပင်ပန်းခံပြီး ရဲထက် စာကိုဖိလုပ်နေ
သည်။

အဖေက နေကောင်းကာစ ရှိသေး
တယ်၊ ဆိုက်ကားထွက်နင်းနေလို့ အမေ
ကို မေးရသေးသည်။

‘အဖေက သက်သာရဲ့လား အမေ’
‘အကောင်းကြီးတော့ မဟုတ်သေး
ဘူး ငါ့သား ဒါပေမဲ့ သူဒီရက်ပိုင်း တစ်ခု
ခုတော့ ပြောင်းလဲနေသလိုပဲ။ အရက်
လည်း သောက်တာမတွေ့ဘူး...ဟင်း။
အမြဲအခုလိုလေးပဲ နေသွားရင်တော့
ကောင်းမှာပဲ’

‘အမေ အဖေက ဘာလို့ အရက်
သောက်တာလဲဟင်’

ကျွန်တော် အမေးချင်ဆုံးမေးခွန်းကို
အမေ့ကို မေးလိုက်တော့ အမေက ခပ်
ယဲ့ယဲ့လေးပြုံးတယ်။ အမေ့အပြုံးက
အားအင်ချိနဲ့နေတာ ကျွန်တော်သတိထား
မိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သိချင်စိတ်ကြောင့်
အမေပြောလာမည်ကို ငုံ့လင့်နေမိသည်။

‘သား မင်းအဖေက အလုပ်ကြမ်း
သမားလေ။ တစ်ခါတလေ ပင်ပန်းတော့
အရက်ကို နည်းနည်းလေး ဆေးဖြစ်ဝါး
ဖြစ်ဆိုပြီး သောက်တယ်။ သားတို့ငယ်
ငယ်တုန်းက သားအဖေက ဆန်အိတ်
တွေထမ်း ကုန်တွေထမ်းတဲ့ အထမ်းသမား
လုပ်တာ။ အလုပ်ကြမ်းကို အရမ်းလုပ်ခဲ့
တော့ အသက်လည်းရလာကော သိပ်ပြီး
အပင်ပန်းမခံနိုင်တော့ဘူး။ အဲဒီအတွက်
ဆေးဖြစ်ဝါးဖြစ်ကနေ အခုလို ခပ်စိပ်စိပ်
လေး သောက်လာတော့တာပဲ။ အမေ

**သား မင်းအဖေက
အလုပ်ကြမ်းသမားလေ။
တစ်ခါတလေ ပင်ပန်းတော့
အရက်ကို နည်းနည်းလေး
ဆေးဖြစ်ဝါးဖြစ်ဆိုပြီး
သောက်တယ်။
သားတို့ငယ်ငယ်လေးတုန်းက
သားအဖေက
ဆန်အိတ်တွေထမ်း
ကုန်တွေထမ်းတဲ့
အထမ်းသမားလုပ်တာ ...**

လည်း ပထမတော့ မသောက်အောင် ပြောတာပဲ။ ဒါပေမဲ့ သူ့ကိုလည်း သနား တယ်။

အမေက စကားကို အရှည်ကြီးပြော ပြီး သက်ပြင်းချလိုက်လေသည်။ အဖေ ကို စိတ်ထဲကနေ ရဲထက် သနားသွားမိ သည်။



'သား ဖြေနိုင်လား'
'အားလုံးဖြေနိုင်တယ် အမေရ'
'အေးအေးသား... အဝတ်အစား လဲပြီး ထမင်းစားဖို့လုပ်'
'ဟုတ်အမေ... ဪ ဒါနဲ့ အဖေ ကောဟင်'
'မင်းအဖေ ဂိတ်မှာပဲနေမယ် သားရဲ့'
'ဟုတ်'
ရဲထက်စာမေးပွဲကို ကောင်းစွာဖြေ ဆိုနိုင်ခဲ့ပြီ။ အချိန်ရသမျှ အမေနဲ့အဖေ ကိုကူပြီးပိုက်ဆံရှာရမည်။ စုဆောင်းလောက် စုထားမှ တက္ကသိုလ်တတ်ဖို့မပူရမှာ။ ကိုယ့်အတွေးနှင့်ကိုယ် ကြည့်နူးနေ မိလေသည်။



'ကိုရဲ့'
'ဗျာ အဖေ'
အဖေမျက်နှာမှာ တစ်ခုခုကို မတင် မကျဖြစ်ပြီး စိုးရိမ်ပူပန်နေသယောင်။
'မင်း...မင်း...'
'အဖေ ဘာဖြစ်လို့လဲဟင်'
'မင်းကို ဂိတ်က ငထွန်းက ပြော တယ်။ မင်းက ခြောက်နေတာတဲ့'
'ဗျာ'
'မဗျာနဲ့ မင်းမရှက်ဘူးလား မင်းကို မွေးထားတာ ယောက်ျားကွ။ ဘာလို့ မိန်းမစိတ်ပေါက်နေတာလဲ ငါ့မျက်နှာ ကို ငါခါးနဲ့လှီးပစ်ချင်တယ် သိလား၊ ဟိတ် ကောင် မင်းအတော် အသုံးမကျတဲ့

ကောင်ကွာ'
အဖေက ပြောလည်းပြော မျက်ရည် တွေလည်းကျနှင့် ကျွန်တော့်ကို မထိုးရုံ တမယ် ဒေါသထွက်နေလေရဲ့။ ဈေးရောင်း ပြီးအပြန် အိမ်ပေါ်တတ်လာသည့် အမေက 'ဟဲ့ ဘာဖြစ်တာလဲ ကိုသောင်းထိုက် ရှင် လက်မပါနဲ့ ကျွန်မ သားကို'
'အေး နင်အခုလို များများလုပ် အခု နင့်သား ဘာဖြစ်နေလဲ နင်သိလား။'
'ဘာဖြစ်ရမှာလဲ ကျွန်မသားက ဘာဖြစ်ရမှာလဲ'
'နင့်သား နင့်သားက ခြောက်နေတာ ဟ'
'ဘာ'
'အမေ'
'သား မင်းအဖေပြောတာ တစ်ကယ် လား'
'အမေနဲ့ အဖေ သားကို ရှင်းပြခွင့် တော့ပေးပါဗျာ'
'ဟိတ်ကောင် အရှက်မရှိတဲ့ကောင် မင်းသူများတွေကိုပဲ ဟန်ဆောင် ငါ့ကို လာမပတ်နဲ့။ မင်းကွာ'
ပြောပြောဆိုဆို အဖေလက်သီးက ရဲထက်မျက်နှာနား ဝဲလာပြန်သည်။ အမေ က ကြားကနေ ကာဆီးကာဆီးနှင့် 'ကိုသောင်းထိုက် ရှင်လွန်မယ်နော်'
'အမေ အဖေထိုးချင်ရင် ထိုးပါစေ သားကိုထိုးပါ အဖေ။ သားက အဖေဖြစ် စေချင်တဲ့ ယောက်ျားတစ်ယောက်ပုံစံ မဖြစ်တာ ဖြစ်မလာတာကိုက သားရဲ့ အပြစ်ပါ။ သား အဖေသားလို အိမ်ထောင် သုံးဆက် ရှိမနေဘူး။ မိန်းမယူဖို့ နေနေ သာသာ ရည်းစားတောင် မရှိဘူး။ ပြီးတော့ သားရဲ့အနေအထိုင်က ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကဲ့ရဲ့စရာ၊ အပြစ်ပြောစရာ၊ လှောင်ပြောင် စရာ ဖြစ်နေတာ။ ဟုတ်တယ် အဖေ သား မိန်းမတွေကို စိတ်မဝင်စားဘူး။ မချစ် ဘူး။ ဒါပေမဲ့ သားကြောင့်ဘယ် မိန်းမ သားမှ အရှက်မရဘူး ဘဝမပျက်ဘူး။

ဘယ်မိန်းမသားမှ ပူဆွေးသောက မရောက် ရဘူး။ သားကြောင့် အခုလက်ရှိ ဒီအိမ် မှာ ဘယ်သူ့ကိုမှ ဒုက္ခမရောက်စေခဲ့ပါဘူး အဖေရဲ့။ သား အမေကိုကူတယ် အဖေလို ဆိုက်ကားနင်းတယ်။ သားကို စနောက် နေတဲ့လူတွေကို သားရန်မပြုဘူး။ အဲ့ဒါ သားရဲ့အပြစ်ဆိုရင် သားကို အဖေ ထိုးပါ ထိုးလိုက်ပါ အဖေရ'
သားအဖ နှစ်ဦးရဲ့ တင်းမာမှုကြား မှာ ဒေါ်ဆွေဆွေဝင်း ဗျာများရပြီ။ လင်ကို ပြောင်းဖျေဖို့စကားလုံး ချက်ခြင်းပင်ရှာ မရခဲ့။
'အဖေ သားတစ်ခုပြောပါရစေ။ သားကို ယောက်ျားပီသစေချင်တာ မဟုတ် လား။ ယောက်ျားပီသမှုဆိုတာကို အဖေ ဘယ်လို အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုထားလဲ။ သားကို ပြောပြ။ မိန်းမတွေရဲ့ ကာမကို အရယူ မိန်းမတွေရဲ့အချစ်ကိုမရမက ကြိုးပမ်းပြီး အဲ့ဒီမိန်းမတွေ ဒူးနဲ့မျက်ရည်သုတ်နေရမှ ယောက်ျားပီသတာလား။ အခု အဖေကိုယ် အဖေ ပြန်မေးကြည့်ပါဦး။ အမေအခု အချိန်ထိ ဈေးဝန်းခေါင်းရွက်နေတုန်း။ အဖေမူးလာလို့ သူ့ခမျာ ထိတ်ထိတ်ပြာပြာ နဲ့ ဖြစ်နေရတုန်း။ မရှိတာရှိတာတွေ အတွက် တွေးပြီး ပူပန်နေရတုန်း။ အဲ့ဒါ လား ယောက်ျားပီသမှု'
'ကဲကွာ'
'ခွပ်...ခွပ်'
'အို...သား'
နှုတ်ခမ်းစပ်က သွေးစတွေကို ကိုရဲ သုတ်လိုက်ပါသည်။ အဖေကို စူးစိုက်စွာ ကြည့်လိုက်ပါသည်။
'မင်းကိုငါပြောမယ် ငါ့ကျောင်းမှာ နေရင် ငါ့စာကိုအံရမယ် အေး ငါ့စာကို မအံနိုင်ရင် မင်းငါ့ကျောင်းမှာမနေနဲ့ ဟေ့ ကောင်'
'အမေ မငိုပါနဲ့ ဒါ သားရဲ့ ဖြစ်တည် မှပဲ။ သား ဖန်တီးထားတာ တစ်ခုမှမပါ ဘူး'

ငိုရွိုက်နေသော အမေ့ကို သနားမိသည်။ အဖေ့ရဲ့ စကားလုံးတွေကို ရဲထက် နာကျင်မိသည်။



အချိန်ရာသီစက်ဝန်းက တဖြည်းဖြည်းရင်ထဲက နာကျင်မှု နောင်တတရားတွေကို ကုစားခဲ့လေသည်။

ရဲထက်ပင် အထက်တန်းပြ ဆရာတစ်ယောက်ဖြစ်လို့နေပြီ။ အမေ့နဲ့ အဖေ့ကို ကန်တော့ဖို့ ရဲထက်မနက်အစောကတည်းက အိမ်ပြန်ဖို့ပြင်ဆင်နေမိသည်။



‘ဟင်...အမေ... အမေ့သားကြီး လာတယ်’

ညီမလေးမြတ်နိုးရဲ့ အသံကြောင့် အမေက အပြေးလေးထွက်လာပြီး ရဲထက်ကို ဆီးကြိုပွေ့ဖက်လေသည်။

‘အမေ နေလို့ကောင်းရဲ့လား’

‘ကောင်းပါတယ် သားရယ်’

‘အဖေကောဟင်’

‘သားအဖေ အိမ်ပေါ်မှာ ရှိပါတယ် လာသား’

ဘုရားစင်ရှေ့မှာ ရေခွေးအိုးလေး ဘေးချပြီး သားဖြစ်သူ အိမ်ပေါ်တတ်အလာကို စောင့်နေသည့် အဖေ။

အိမ်ပေါ်ကိုခြေချလိုက်သည်နှင့် ရဲထက်ရင်ထဲ နွေးထွေးသည့်ခံစားမှုက အပြည့်အဝပင် ရလိုက်သည်။

‘အမေ့နဲ့အဖေ သား ကန်တော့ပါရစေ။’

လစဉ် ပုံမှန် သားလစာလေးတွေကို အမေတို့အဖေတို့ကို ထောက်ပံ့ပေးဖြစ်နေပေမယ့် လူကိုယ်တိုင် ခုလိုလာကန်တော့ဖို့ သားအတော်လေး အားယူခဲ့ရလို့ပါ။ သားကို အပြစ်မတင်ပါနဲ့နော်’

‘အေးပါ သားရယ် မိဘနဲ့သားသမီး ဘယ်သူက အပြစ်တင်မှာလဲ’

အမေက ပြောလည်းပြော အဖေ့ကို တစ်ချက် ကြည့်လိုက်သေးသည်။

ကျွန်တော် အဖေ့နဲ့အမေ့ကို ဦးချကန်တော့လိုက်ပါတော့သည်။ ရင်ထဲမှာလည်း ပေါ့ပါးသွားရလေသည်။

‘ဟာ အိမ်မှာ ဧည့်သည်လားဟေ့’ အိမ်ပေါ်တတ်လာသည့် လူတစ်ယောက်မှ အမေးစကားကို

‘ဧည့်သည်မဟုတ်ဘူး ထူးအောင်ရဒါငါ့သားအကြီးကောင်လေ။ ကျောင်းဆရာပေါ့။ အထက်တန်းပြလေ။ လတိုင်း ငါတို့ကို ပိုက်ဆံထောက်ပံ့ပေးတာ အခုမှ ခွင့်ရလို့ပြန်လာပြီး အဖေ့နဲ့အမေ့ကို ကန်တော့တာလေ’

အဖေ့ရဲ့စကားသံတွေက တတ်ကြွနေသည်။ မာန်ပါနေသည်။ အားရကျေနပ်နေသည်။ အဖေ ပြောဖူးတဲ့ စကားတစ်ခွန်းကို ကျွန်တော် ပြန်အမှတ်ရမိသွားလေသည်။

‘ဆယ်တန်းအောင်တော့ကော ဘာဖြစ်လာမှာဆိုလို့လဲ’

အဖေ သားကို နားလည် ခွင့်လွှတ်ပေးလို့ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ အဖေဆိုတာက မိသားစုတစ်ခုမှာ အရေးပါတဲ့ ရှေ့ဆောင်လမ်းပြတစ်ဦးပါ။ သားရဲ့ရင်ထဲကို အဖေ့ရဲ့မေတ္တာတွေ သက်ရောက်မှုရှိခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဖြစ်တည်မှုတစ်ခုအတွက် တော့ သားကောအဖေပါ လက်ခံဖို့အချိန်တစ်ခုယူဖို့ လိုဦးမှာပေါ့လေ။

ရဲထက်ရင်ထဲက စကားတွေကို မျိုချလိုက်သည်။ ဧည့်သည်ကို သားဖြစ်သူရဲ့ ဂုဏ်ပုဒ်တွေ ထုတ်ကြွားပြီး အကျေနပ်ကြီး ကျေနပ်နေသော အဖေ့ကို ငေးကြည့်ရင်း ကျွန်တော့် ဖေဖေကို ချစ်ပါတယ်လို့ ရင်ထဲက ဖွင့်ပြောနေမိတော့သည်။

ကိုထိုက်

ဧည့်သည်မဟုတ်ဘူး ထူးအောင်ရ ဒါငါ့သားအကြီးကောင်လေ။ ကျောင်းဆရာပေါ့။ အထက်တန်းပြလေ။ လတိုင်း ငါတို့ကို ပိုက်ဆံထောက်ပံ့ပေးတာ အခုမှ ခွင့်ရလို့ပြန်လာပြီး အဖေ့နဲ့ အမေ့ကို ကန်တော့တာလေ ...

သဘာဝတရားထံမှ
ကျန်းမာခြင်းလက်ဆောင်နဲ့

ကြက်သွန်ဖြူ

မူန့်လေး

နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ကြားနေရတဲ့ ကင်ဆာရောဂါအကြောင်းကတော့ လူသားတွေကို ခြောက်လှန့်နေပါပြီ။ အစားအသောက်နဲ့ လူသုံးကုန်ပစ္စည်းတွေမှာ ကင်ဆာဖြစ်စေတဲ့အရာတွေ ပါဝင်နေတယ်ဆိုပေမဲ့ လှုပ်ရှားရုန်းကန်ရတဲ့ဘဝမှာ ကိုယ့်ကျန်းမာရေးအတွက် ဂရုမစိုက်နိုင်ကြတော့ပါဘူး။ ဖြစ်ကာမှ ဖြစ်ပါစေတော့လို့ ပစ်ထားမယ်ဆိုရင်လည်း အခုခေတ်ကုန်ဈေးနှုန်းက တက်နေတော့ ဆေးကုသစရိတ်က မသက်မသာနဲ့ အသက်ပေးလိုက်ဖို့က မထိုက်တန်ပြန်ဘူးလေ။ ဒီတော့ ကျွန်မတို့ရောဂါကို ကြိုတင်ကာကွယ်ဖို့အတွက် လုပ်ရပါတော့မယ်။

ကာကွယ်ခြင်းက ကုသခြင်းထက် ပိုကောင်းတယ်ဆိုသလိုပဲ ဈေးသက်သက် သာသာနဲ့ လွယ်လွယ်ကူကူရနိုင်တဲ့ ကျွန်မ တို့ မိဖိုးချောင်ထဲက ကြက်သွန်ဖြူက ကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုကို ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါတင်မက ကြက်သွန်ဖြူက နှလုံးရောဂါ၊ ရောင်ရမ်းခြင်း၊ ဘက်တီးရီးယား ရန်က ကာကွယ်နိုင်သလို သွေးခဲခြင်း၊ ရင်ကျပ်ခြင်း၊ ဦးနှောက်ရောင်ရမ်းခြင်း၊ လေထိုးလေအောင့်နဲ့ အစာအိမ်အတွင်းရှိ အဆိပ်အတောက်တွေကို ဖယ်ရှားနိုင်တဲ့ စွမ်းအားရှိပါတယ်။

ကြက်သွန်ဖြူကို ရုက္ခဗေဒအမည် အနေနဲ့ Allium Sativum Linn လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ကြက်သွန်ဖြူကို နေတိုင်းပုံမှန် စားသုံးမယ်ဆိုရင် သွေးတွင်းက ကိုလက်စထရောကို ကျစေတယ်။ ဒါကြောင့် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါနဲ့ သွေးတိုးရောဂါကို ပျောက်စေပါတယ်။ အဆီကိုလည်း ကျစေတယ်။ တို့စားခြင်းဖြင့်လည်း အဆစ်အမြစ်ကိုက်တာ သက်သာစေပါတယ်။ အဆုတ်အအေးမိ၊ အဆုတ်ပွခြင်း အတွက်လည်း စားနိုင်ပါတယ်။

အမျိုးသားတို့အတွက် အထူးသတင်းကောင်းကတော့ အမျိုးသားများ ပုံမှန်သုံးစွဲမယ်ဆိုရင် နှလုံးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ရောဂါဖြစ်ပွားမှုနှုန်းကို လျော့ကျစေမှာဖြစ်ပြီး သက်အားနည်းခြင်းမှ ကာကွယ်ကာ သက်ကို တိုးပွားစေပါတယ်။ အမျိုးသားတွေ ကြောက်လန့်နေတဲ့ ပန်းသေပန်းညှိုးခြင်းက ကာကွယ်စေလို့ သဘာဝကပေးတဲ့ ကာမအား တိုးဆေးတစ်လက်လည်း ဖြစ်တယ်လို့ ပြောချင်ပါတယ်။

အမျိုးသမီးတွေ အနေနဲ့ ဓမ္မတာလာစဉ် ကိုက်ခဲမှုတွေကိုလည်း သက်သာစေတဲ့ ဆေးတစ်လက်ဖြစ်တဲ့အတွက် အမျိုးသမီးတွေလည်း စားသုံးသင့်ပါတယ်။

ကလေးငယ်တွေ လေထိုးလေအောင့်ဖြစ်ရင်လည်း ကြက်သွန်ဖြူတစ်ဥကို မီး

ဖုတ်ကျွေးပါက ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ ကြက်သွန်ဖြူကို ပျားရည်နဲ့စိမ်ပြီး ပုံမှန်စားသုံးပါက စားကောင်းအိပ်ပျော်စေကာ အားအင်ပြည့်ဖြိုးစေပါတယ်။

လိမ်းဆေးဆီအတွက် သုံးမယ်ဆိုရင် သံလွင်ဆီ၊ နှမ်းဆီ၊ လေးညှင်းဆီ တစ်မျိုးမျိုးနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူကို ရောစပ်ပြီး မီးနဲ့ ကျိုချက်ရပါမယ်။ အေးသွားတဲ့အခါ ကိုက်ခဲတဲ့နေရာကို လိမ်းပါက အကိုက်အခဲ ပျောက်စေပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေ ဓမ္မတာလာစဉ် ကိုက်ခဲမှုကိုလည်း လိမ်းနိုင်ပါတယ်။ နားကိုက်ခြင်း၊ နားပြည်ယိုခြင်းအတွက် ကြက်သွန်ဖြူလိမ်းဆေးဆီကို သုံးလို့ရပါတယ်။

ခေါင်းတစ်ခြမ်း ကိုက်တတ်သူတွေ အတွက်ကတော့ ကြက်သွန်ဖြူ လက်တစ်ဆုပ်စာကို ကြိတ်ပါ။ ရလာတဲ့ အရည်ကို ကိုက်ခဲနေတဲ့ နေရာပေါ် ခပ်ပျစ်ပျစ်လေး လိမ်းပါ။ ခဏကြာရင် လိမ်းထားသော နေရာကနေ အရည်များကို ဖယ်နိုင်ပါတယ်။ နောက်တစ်နည်းကတော့ ကြက်သွန်ဖြူရည်ကို နဖူး (သို့မဟုတ်) နားရင်းကို လိမ်းပေးနိုင်တယ်။ ကိုက်ခဲတဲ့အခြမ်း ဘက်ရဲ့ နှာခေါင်းအတွင်းဘက်ကို ကြက်သွန်ဖြူရည် နှစ်စက်ခန့် ဝင်အောင်ထည့်ပေးနိုင်ပါတယ်။

ကြက်သွန်ဖြူထောင်းလို့ ကျန်တဲ့ အနှစ်ကို ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်ရှိ ထိခိုက်ဒဏ်ရာပေါ် လိမ်းနိုင်ပြီး အနာကျက်မြန်စေတယ်။ အမာရွတ်တွေနဲ့ အစက်အပျောက်တွေကို ပျောက်ကင်းစေချင်ရင် ကြက်သွန်ဖြူ အနှစ်နဲ့ ပွတ်တိုက်ပေးရပါမယ်။ နှင်းခူ၊ ဓွေး၊ အရိုးကျိုး၊ အရိုးအက်ခြင်းကို ကြက်သွန်ဖြူအနှစ် အုပ်ပေးပါက သက်သာစေပါတယ်။

အအေးမိသူတွေအနေနဲ့ အခိုးပွင့်ဆေးအဖြစ် သုံးစွဲချင်ရင်တော့ ကြက်သွန်ဖြူနှစ်မှာကို အခွံခွာစားပြီး ရေနွေးပူပူ သောက်ပေးပါက ရောဂါပျောက်ကင်း

စေပါတယ်။

သွေးတိုးရောဂါ ခံစားနေရရင်တော့ ကြက်သွန်ဖြူခပ်ကြီးကြီး (၁၀)လုံးကို အခွံခွာပြီး နှားနို့ (၅၀)ကျပ်သားနဲ့ ရောကျိုပါ။ အအေးခံပြီးနောက် (၃)ကြိမ်လောက် သောက်ပေးရင် ပျောက်ကင်းနိုင်ပါတယ်။ ပိုပြီး သက်သာပျောက်ကင်းချင်ရင်တော့ တစ်ရက်ခြားစီပုံမှန် သောက်သုံးရပါမယ်။

ငှက်ဖျားရောဂါအတွက် ကြက်သွန်ဖြူအနည်းငယ် ထောင်းပါ။ ရလာတဲ့အနှစ်ကို ရေလက်ဘက်ရည်အကြမ်း ပန်းကန်တစ်လုံးနဲ့ရောပြီး ကျိုပါ။ ဆူလာပါက အရည်သီးသန့်စစ်ပြီး ဆားအနည်းငယ် ရော သောက်ပါ။ ကိုယ်ပူကျသွားပါလိမ့်မယ်။

ကြက်သွန်ဖြူက စားသုံးဖို့ လိမ်းဖို့ တင်မကဘဲ မိမိအိပ်တဲ့ခေါင်းအုံးအောက်မှာ ထားအိပ်ရင်တော့ နှစ်နှစ်မြိုက်မြိုက် အိပ်ပျော်စေပြီး တောင့်တင်းနေတဲ့ ကြက်သားတွေကို ပြေလျော့စေပါတယ်။ ကင်ဆာဖြစ်ပွားနိုင်ချေကိုလည်း လျော့ချပေးပါတယ်။

နောက်ကြက်သွန်ဖြူက မကောင်းဆိုးဝါးများကို မောင်းထုတ်ပေးနိုင်တဲ့မှော်စွမ်းအားရှိတဲ့ သဘာဝဆေးပင်တစ်မျိုးလို့လည်း ရှေးယခင်က အယူအဆရှိကြပါတယ်။

စာဖတ်သူတွေအနေနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူကို ကြိုက်နှစ်သက်သူဆိုရင်တော့ ပုံမှန်စားသုံးခြင်းဖြင့် မိမိအသက်ကို စောင့်ရှောက်စေချင်ပါတယ်။ တကယ်လို့များ ကြက်သွန်ဖြူကို ကြိုက်နှစ်သက်သူ မဟုတ်ခဲ့ဘူးဆိုရင် ကြက်သွန်ဖြူရဲ့ အနံ့အရသာကိုမကြည့်ဘဲ ကိုယ်ချစ်ရတဲ့သူနဲ့အတူ မိမိဘဝ ပျော်ရွှင်ကျန်းမာရေးအတွက် စားသုံးပါလို့ တိုက်တွန်းလိုက်ပါတယ်။

မွန်လေး