**စားေသာက္ပ**ံု ။ ။ အရွိဳတို႔ရဲ႕ အစားအေသာက္မွာ မဆလာ၊ အေရာင္တင္နဲ႔ ဆီ ပါ၀င္ေလ့မရွိပါ။ ဒါေၾကာင္႔ အရွိဳဟာ ရိုးရွင္းစြာေနထိုင္သူျဖစ္ပါတယ္။ ဟိတ္ဟန္ေတြ၊ အေဆာင္အေယာင္ ခ်ယ္သမွဳေတြ သူ႔မွာမရွိ။ လွည့္စားမွဳ (အေရာင္တင္) နဲ႔ ဆြဲေဆာင္မွဳ (မဆလာ)ေတြလည္း မရွိ။ သူဟာ ပဲဟင္းတခြက္ကို မဆလာေတြ၊ အေရာင္တင္ေတြ ခ်ယ္၊ ဘာဟင္မွန္းမသိရတဲ႔ အနီေရာင္ဟင္းတခြက္ျဖစ္ေအာင္လုပ္ၿပီး၊ အေမႊးအႀကိဳင္ေကာင္းေကာင္းနဲ႔ ညီအကိုခ်င္းကို ပဲဟင္းညာေကၽြးတဲ႔ Jacob ယာကုပ္ လို လူမ်ိဳးမဟုတ္ပါ။ ဒါေၾကာင္႔ သူတပါးမုန္းတီးျခင္းကို ခံရတဲ႔ လူမ်ိဳးတမ်ိဳး မဟုတ္ပါဘူး။

အရွိဳတေယာက္ဟာ ဟင္းခတ္အေမႊးအႀကိဳင္ေတြပါတဲ႔ ဆီျပန္ဟင္းေတြကို ေရရွည္မစားႏိုင္ပါ။ သူ႔ကိုယ္ခႏၶာ လိုအပ္ခ်က္နဲ႔ မကိုက္ညီပါ။ သူစားေလ႔ရွိတာက အျပဳတ္၊ အသုတ္နဲ႔ အေထာင္းေတြ ပုိမ်ားပါတယ္။ အရွိဳေတြဟာ ဟင္းစားမမက္သူ၊ ဟင္းငတ္ခံႏိုင္သူျဖစ္ပါတယ္။ အခ်ိန္အေတာ္ၾကာၾကာ ျဖစ္သလို ေနထိုင္စားေသာက္ၿပီးကာမွ ဟင္းေကာင္းတခြက္ကို သူစားေနၾကခ်က္ျပဳတ္ပံုမ်ိဳးနဲ႔ အားရပါးရ စားလိုက္ရတဲ႔အခါ - အြန္ဟာ ေပႅဟို႔ - “On Har Plae Hgo” - `ဟင္းငတ္ေျပတယ္´ လို႔ ေရရြတ္ေလ႔ရွိပါတယ္။ အၾကာႀကီးေနၿပီးမွ အားရပါးရ စားေလ႔ရွိၿပီး၊ အစားအေသာက္ျပင္ဆင္ပံုလည္း မလွပေတာ႔ `ခ်င္းစား၊ လင္းစား´ လို႔ အေျပာခံရသူ ျဖစ္ပါတယ္။

အေရာင္တင္နဲ႔ မဆလာေတြ မသံုးေပမယ္႔ ဟင္းနဲ႔လိုက္ဖက္တဲ႔ ဟင္းခတ္အေမႊးအႀကိဳင္အတြဲေတြေတာ႔ သူ႔မွာရွိပါတယ္။ ပင္စိမ္း၊ ၾကက္ဟင္းခါးရြက္၊ ရံုးေဗြ၊ ပိတ္ခ်င္း၊ ဗိစပ္၊ ကန္႔ဘလူ - - - - - - - - စတဲ႔ ဟင္းကို အရသာ ထိန္းေပးတဲ႔အရာေတြကို ဟင္းနဲ႔ လိုက္ဖက္စြာ၊ ထိေရာက္စြာ သံုးစြဲတတ္ၾကပါတယ္။ ဘိုးဘြားေတြ လက္ထက္ကတည္းက တြဲလာခဲ႔တဲ႔ ဟင္းအဖက္အစပ္ေတြဟာ တျခားနည္းနဲ႔ ျပင္ခ်က္ရင္ လိုက္မွီဖို႔ ခက္ခဲပါတယ္။ သူ႔ဟင္းခ်က္ပံုဟာ ရုတ္တရက္ၾကည့္ရင္ အေရာင္မပါ၊ အနံ႔ မဆြဲေဆာင္တဲ႔အတြက္ အေတာ္ညံ့မယ္႔ဟင္းလို႔ ထင္ရတတ္ပါတယ္။ စားၾကည့္ရင္ေတာ႔ အဖက္အစပ္ ထူးထူးျခားျခား ေကာင္းမြန္တာကို ေတြ႕ရမွာျဖစ္ပါတယ္။ ဒါေၾကာင္႔ ဟင္းျပင္မလွေပမယ္႔ ဟင္းအထာေတာ႔ သိတယ္လို႔ ဆိုရမွာပါ။

ငရုပ္သီးအစပ္စားႏိုင္တာကိုၾကည့္ၿပီး- `မေလးအစားအစာက မစပ္ဘူးထင္ရေပမယ္႔ - စားၾကည့္ေတာ႔ အုန္းႏို႔ေၾကာင္႔ သိပ္မစပ္ ၊ ထင္သေလာက္မထက္တာေတြ႕ရတယ္။ ျမန္မာအစားအစာက စပ္မယ္လို႔ထင္ရတဲ႔အတိုင္း- စားၾကည့္ေတာ႔ တကယ္စပ္တယ္၊ ထင္သလိုထက္တယ္။ သီရိလကၤာအစားအစာက ၾကည့္ေတာ႔ မစပ္ဘူးလို႔ထင္ရေပမယ္႔- စားၾကည့္ေတာ႔ အေတာ္စပ္ေတာ႔ ထင္တာထက္ ပိုထက္တာကို ေတြ႕ရတယ္´ လို႔ မွတ္ခ်က္ခ်ၾကပါတယ္။ ဒါဆိုရင္ ျမန္မာငရုပ္ထက္ အရွိဳစားတဲ႔ ခ်င္းငရုတ္က ပိုစပ္တာကိုေတာ႔ အသိအမွတ္ျပဳၾကရမွာပါ။ `ခ်င္းရဲ- ဆြဲထုတ္´ လို႔ ဆိုစကား ရွိခဲ႔တာမဟုတ္လား?

ျပည္တြင္းက တိုင္းရင္းသားတခ်ိဳ႕မွာ မွိန္းစရာ ဘိန္း၊ မူးယစ္ေဆး ျပႆနာရွိသလို၊ အရွိဳအမ်ိဳးသားေတြမွာ ေသြးဆူေစတဲ႔ အရက္က အဓိကျပႆနာ ျဖစ္ပါတယ္။ ေရွးက သံုးစြဲခဲ႔တဲ႔ ေကာက္ၫွင္းနဲ႔လုပ္တဲ႔ ေခါင္ရည္နဲ႔ အရည္အေသြး စီစစ္မွဳမရွိတဲ႔ ျပည္တြင္း ပုဂၢလိက စက္ရံုခ်က္အရက္ေတြရဲ႕ ကြာဟတဲ႔ ဆိုးက်ိဳးကို အရွိဳေတြ အေတာ္ခံရပါတယ္။ ဒါေၾကာင္႔ လူမွဳေရးကူညီေစာင္႔ေရွာက္မွဳတဲ႔အေနနဲ႔ အရက္ျဖတ္ဌာနေတြနဲ႔ အရက္ေၾကာင္႔ ျဖစ္ရတဲ႔ ကိုယ္ခႏၶာနဲ႔ စိတ္က်န္းမာေရးေစာင္႔ေရွာက္မွဳေတြ အေရးတႀကီးလုပ္ဖို႔ လိုအပ္ေနပါတယ္။