



အိမ်ပတ် ဟင်းချက်နည်း

[www.linhtet.com](http://www.linhtet.com)

နန်းစန်းစန်းအေး  
(အိမ်ပတ် ဖြူ)



အိမ်ပတ်  
ဟင်းချက်နည်း  
နှင့်  
ဟင်းအတွဲအစပ်များ

ရတနာတိုက်

**ဒို့တာဝန်အရေးသုံးပါး**

ပြည်ထောင်စုမပြိုကွဲရေး	ဒို့အရေး
တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှုမပြိုကွဲရေး	ဒို့အရေး
အချုပ်အခြာအာဏာတည်တံ့ခိုင်မြဲရေး	ဒို့အရေး

နိုင်ငံတော်ခွဲစည်းပုံအခြေခံဥပဒေပေါ်ပေါက်ရေးသည်

ပြည်ထောင်စုသားအားလုံး၏

ပဏာမကမ္ဘာတကာန်ဖြစ်သည်။

**ပြည်သူ့သဘောထား**

ပြည်ပအားကိုး ပုဆိန်ရိုး၊ အဆိုးမြင်ဝါဒီများအား ဆန့်ကျင်ကြ။

နိုင်ငံတော် တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးနှင့် နိုင်ငံတော် တိုးတက်ရေးကို နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ကြ။

နိုင်ငံတော်၏ ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက် နှောင့်ယှက်သော ပြည်ပနိုင်ငံများအား ဆန့်ကျင်ကြ။

ပြည်တွင်းပြည်ပ အဖျက်သမားများအား ဘုံရန်သူအဖြစ် သတ်မှတ် ရေမှုန်းကြ။

စာပေလောက အမှတ် ၃၀၃-၃

**အိမ်တိ ဟင်းချက်နည်း**  
**နှင့်**  
**ဟင်းအတွဲအစပ်များ**  
**နန်းဝန်းဝန်းအေး (အိမ်တိဖြူ)**



စာပေလောက စာအုပ်တိုက်  
အမှတ် ၁၇၃၊ ၃၃ လမ်း၊ ရန်ကင်းမြို့။  
[ဖုန်း-၂၀၅၁၆၆]

**စာအုပ်စာတမ်း စာနယ်ဇင်း**

ခွင့်ပြုအမှတ် [ ၁၆၄/၂၀၀၁ (၂) ]

**စာအုပ်စာတမ်း မျက်နှာဖုံး**

ခွင့်ပြုအမှတ် [ ၂၀၄/၂၀၀၁ (၃) ]



**မျက်နှာဖုံး**

အော်ပီကျယ်

**အတွင်းသရုပ်ဖော်**

အော်ပီကျယ်

**ပုံနှိပ်ခြင်း**

ပထမအကြိမ် - အောက်တိုဘာ၊ ၂၀၀၁၊ စာပေလောက

ဒုတိယအကြိမ် - ဇူလိုင်၊ ၂၀၀၁၊ စာပေလောက  
(၁၀၀၀)

**ထုတ်ဝေခြင်း**

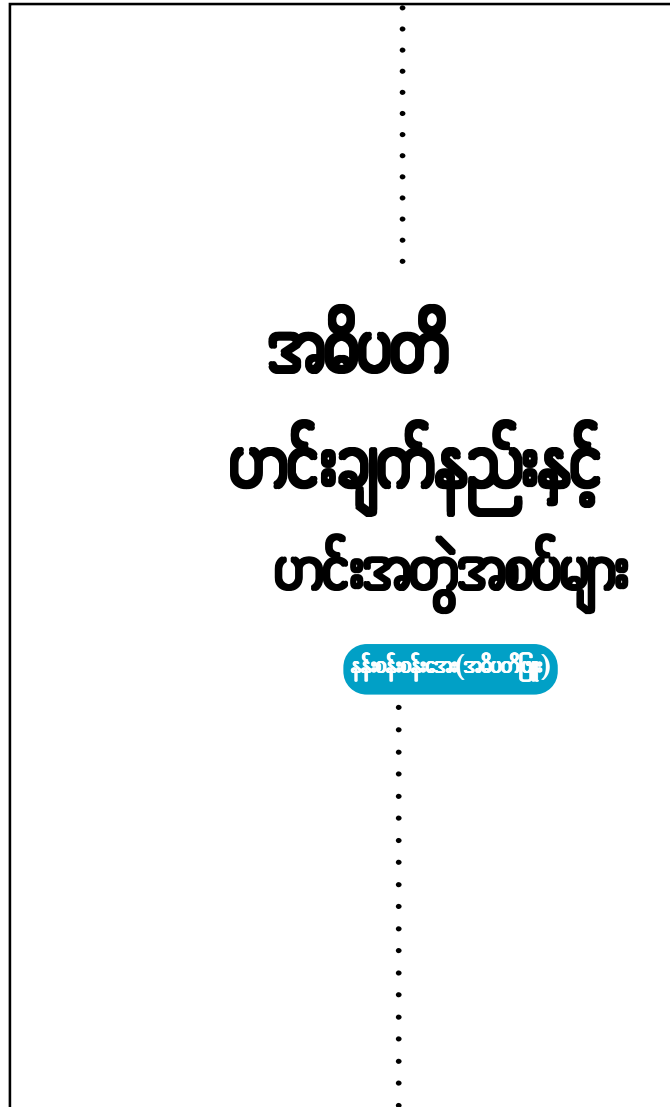
ဇူလိုင်၊ ၂၀၀၁

**စာအုပ်ချုပ်**

ကိုမြင့်



ဦးမိုးကြည် (၃၅၅၀)၊ မိုးကြည် စာပေ  
အမှတ် ၃၈၇၊ ဖျာပုံလမ်း၊ ၇ ရပ်ကွက်  
ဒဂုံမြို့သစ်မြောက်ပိုင်း၊ ရန်ကုန်မြို့မှ ထုတ်ဝေ၍  
ဒေါ်ခင်လှ (၀၁၅၇၈)၊ စာပေလောက ပုံနှိပ်တိုက်  
အမှတ် ၁၇၃၊ ၃၃ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့တွင်  
မျက်နှာဖုံးနှင့် အတွင်းစာသားများ ပုံနှိပ်သည်။



အိပတိ

ဟင်းချက်နည်းနှင့်

ဟင်းအတွဲအစပ်များ

နံနက်စားအစ(အိပတိပြု)

[www.linhtet.com](http://www.linhtet.com)

မာတိကာ

-	ကျေးဇူး အမှာ	
၁	ငါးဖယ်အောင်း ငါးပိကောင် မို့ကန်စွန်းရွက်ကြော် ဆီးဖြူသီးထောင်း	၁
၂	ဘဲသားနှင့် မို့ဆီပြန်ဟင်း ငံပြာရည်ကြော် ပန်းထုပ်ကြော်	၅
၃	ကြက်သား အုန်းနို့ချက် မျှစ် ချဉ်ပေါင်ကြော် ပဲကြာဆံ ခဝဲသီးခပ် ဟင်းရည်	၉
၄	ငါးသလဲထိုးအိုးကပ် ဂုံမင်းဟင်းချို ငရုတ်သီးသုတ်	၁၄
၅	ပုစွန်ဆိတ်ဆီပြန် ဆတ်သားခြောက်ဖုတ် ပဲပုစွန် ပဲပင်ပေါက်ရောသုပ်	၁၉

၆	ဆိတ်သားလုံးဟင်း ကုလားပဲဟင်းရည် တစောင်းချဉ်ကြော်	၂၃
၇	အသည်းမြစ် မဆလာဟင်း ပဲကြီးဆူးပုပ် သရက်သီးကြော်	၂၉
၈	ရွှေဖရုံသီးဆီပြန် ငါးပိရည်ဖျော် ပုစွန်ကြော်	၃၄
၉	ဂဏန်းဆီပြန် ကင်ပွန်းချဉ်ဟင်းရည် ငါးခုငါးပိကောင်	၃၈
၁၀	ဖားသားဆီပြန်ခြောက်ခြောက် မို့ဆန်လှော်ဟင်း ငါးပိသုပ်	၄၃
၁၁	ဝက်နံရိုးပေါင်း မန်းကျည်းသီးစိမ်းငါးပိချက် မုန့်လာဥသုပ်	၄၈
၁၂	ကြက်သားသခွားသီးဟင်း ပဲပုပ်ချက် ငါးသလဲထိုးအကြပ်ကြော်	၅၃
၁၃	ဝက်နံရိုးနံ့ဖျစ်ချဉ် အမဲသားထောင်းကြော် ပူစီနံ့ငါးပိထောင်း	၅၈

၁၄	ငါးမြွေထိုးအကင် ပိန်းဥချဉ်ပေါင်ခါးဟင်းရည် ငါးပိစိမ်းစားအကြမ်းကြော်	၆၃
၁၅	လယ်ငါးရုအိုးကင်ချက် ပဲပုပ်ထောင်း ဖရုံညွန့်၊ ဖရုံဖူးကြော်	၆၇
၁၆	ဝက်ပုန်းရည် ဒန့်ဒလွန်သီးဟင်းချို ရှောက်သီးသုပ်	၇၂
၁၇	ငါးကြင်းကြော်ချက် ဂေါ်ရခါးညွန့်ကြော်ချက် ပုစွန်ချဉ်သုပ်	၇၇
၁၈	ဝက်ကလီစာ မန်းကျည်းရွက်ချဉ်ရည် ငါးခြောက်ထောင်းကြော်	၈၂
၁၉	အမဲဝမ်းတွင်းသား နှမ်းဖတ်ချဉ်သုပ် ရွှေပဲသီးကြက်ဥမွှေကြော်	၈၇
၂၀	ငါးပနောကြော်ချက် ငှက်ပျောဖူးဟင်း ပဲပုပ်ထောင်း	၉၁
၂၁	ဆိတ်သားလုံးဆီပြန် ပဲကြီးနဲ့ငွေးတောက် မရန်းသီးသုပ် ငရုတ်သီးတောင့်ကြော် ငါးရံခြောက်ဖုတ် အသည်းမြစ်အစိမ်းကြော်	၉၅



၂၂	ငါးမြင်းငါးပိတစ်ချက် ပဲနီလေးဟင်းချို ပုစွန်ဟင်းချဉ်သုပ်	၁၀၀
၂၃။	ငါးအိုက်ခြောက်ချက်၊ ပဲနီလေးဟင်းချို ပုစွန်ကြော် ငရုတ်သီးထောင်း	၁၀၇
၂၄။	ဝက်ပုန်းနှပ် ချဉ်ပေါင်ဟင်း ငါးပိအလိမ္မာချက်	၁၁၃
၂၅။	ဝက်နံရိုးပဲဟင်း မရန်းသီးထောင်း ပုစွန် ရွှေပဲသီးကြော်	၁၁၇
၂၆။	မျှစ်ချဉ်နဲ့ဝက်သား ငါးကျည်းခြောက်ကြော် ငါးပိထောင်း	၁၂၁
၂၇။	ငါးဖယ်ငါးဆုပ်ဆီပြန် မဲဇလီဖူးသုပ် ပုစွန်ခြောက်ငါးပိကြော်	၁၂၆
၂၈။	ငါးဖယ်အဆာသွတ် ကြာဆံဟင်းခါး ရှောက်သီးသုပ်	၁၃၁
၂၉။	ငါးရုံးမုန်လာဥချဉ်ဟင်း ကုလားပဲနှပ် ငံပြာရည်ဖျော်	၁၃၆

၃၀။	ငါးရံပန်းပွင့်ဟင်း ပုစွန်ခြောက်ကြော် ခရမ်းချဉ်သီးထောင်း	၁၄၀
၃၁။	ဝက်သားနှပ် ကျောက်ဖရုံသီးချဉ်ရည် ငရုတ်သီးသုပ်	၁၄၅
၃၂။	မို့ချက် ပြောင်းဖူးထောင်းကြော် ပဲပုပ်ခရမ်းသီးချဉ်ချက်	၁၅၀
၃၃။	ဘဲဥအုန်းနို့ သီးစုံချဉ်ဟင်း ငါးခြောက်ထောင်းကြော်	၁၅၄
၃၄။	ငါးပတ်ချဉ်ဟင်း မျှစ်ကြော် ငရုတ်သီးထောင်း	၁၅၉
၃၅။	ဘဲဥချဉ်ရည်ဟင်း အာလူးထောင်းအချိုကြော် ငါးမြွေထိုးခြောက်ကင်၊ ငရုတ်သီးသုပ်	၁၆၄
၃၆။	ရှမ်းထမင်းဆီမုံ၊ ရှမ်းထမင်းချဉ် ငါးရံဟင်း ခရမ်းချဉ်သီးထောင်း	၁၆၉
၃၇။	ဝက်သားနှပ် ဒညင်းသီး ဖလံတောင်ရှေးကြော်	၁၇၄

၃၈။	ငါးနုသန်းဟင်း ပုစွန်ကျား၊ ငါးပိရည်ဖျော် ပဲပင်ပေါက် ခပ်သီးဟင်းရည်	၁၇၈
၃၉။	ပုစွန်ထုပ်ကြီးဆီပြန်၊ ကြက်သားကြော် ငါးပိရည်မွှေးမွှေး မွှေးတောက်ရွက်ဟင်းချို	၁၈၂
၄၀။	ငါးခြောက် ခရမ်းသီးဟင်း ဘဲဥခေါက်ကြော် ငရုတ်သီးဆားထောင်း	၁၈၈
၄၁။	ကြက်သားနဲ့အာလူး ချဉ်ပေါင်ဟင်း ငါးပိထောင်း	၁၉၂
၄၂။	ကြက်ကာလသမီးချက် ခရမ်းချဉ်သီးထောင်း ပဲပြား ပဲပင်ပေါက်ကြော်	၁၉၆
၄၃။	ငါးသလောက်ပေါင်း ပဲနီလေးဟင်းချို သရက်သီးသုပ်	၂၀၁
၄၄။	ပုစွန်ထုပ်ကြီးဆီပြန် အချဉ်ဟင်း ငါးပိရည်ဖျော်	၂၀၅
၄၅။	ပဲကြာဆံ အမဲနပ် မန်ကျည်းရွက်သုပ်	၂၀၉
၄၆။	ကြက်ရိုး ဘူးသီးဟင်း လယ်ငါးခု ရှမ်းပဲပုပ်	၂၁၃



# ကျေးဇူးအမှာ

ဤစာအုပ်ဖြစ်မြောက်လာသည်ထိ မပြတ် တွန်းအား  
 ပေးသော ကဗျာဆရာ ကိုစောဝေ၊ စာမူများ  
 ကို ထည့်သွင်းဖော်ပြခဲ့ကြသော အဖို့မ မဂ္ဂဇင်းမှ  
 အယ်ဒီတာအဖွဲ့၊ သက်တံခေတ် ရှာဖွေမှု ဆရာ  
 ကိုနိုးကွန် မှည့်၊ ဖတ်ခွင့်ရပြီး အကြံဉာဏ်များ ပေး  
 ကြသော အမိပတီ စာသောက်ဆိုင်၏ အနယ်နယ်  
 အရပ်ရပ်မှ စားသုံးသူ ကျေးဇူးရှင်များ၊ စာအုပ်အဖြစ်  
 ထုတ်ဝေပေးသော စာပေလောက မိသားစုနှင့်  
 'အမိပတီ ဟင်းချက်နှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ'  
 စာအုပ်အား ပတ်ရှုကြသော မိဘပြည်သူများအားလုံး  
 ဘဝစဉ်ဆက် ရသနဲ့ အရသာ တွဲလျက် လွတ်လပ်စွာ  
 ဖတ်နိုင်ကြပါစေ။

နန်းစန်းစန်းအေး (အမိပတီဖြူ)

## အမိပတီ စာသောက်ဆိုင်

- ၁။ ရန်ကုန်-မန္တလေးလမ်း၊ ဖြူဖြူ၊ ဖုန်း-၀၅၄-၄၀၀၈၉-၄၀၁၅၀
- ၂။ ၇၇/င၊ စည်အလလမ်း၊ ဗိုလ်ချို ၂၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့၊ ဖုန်း-၀၁-၅၄၁၅၀
- ၃။ အမိပတီ မြန်မာအမင်းဟင်းစာသောက်ဆိုင်  
 ၆၂၊ တက္ကသိုလ်ရိပ်သာလမ်းသစ်၊ ဆရာစံရပ်ကွက်၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့၊  
 ဖုန်း-၇၀၁၈၂၆



ဤစာစုများတွင် ယိဇ္ဇိတော  
 ဟင်းချက်နည်းများသည် အတွဲ  
 အစပ်များကို ဦးစားပေးထား  
 သည့်ဖြစ်၍ ထီး ထား ငရုတ်  
 ကြက်သွန် (အစားများ)  
 အပုပ်အင်း အချိုအထိန်များ  
 သည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး  
 အကြိုက်ခြင်း မညီနိုင်ပါ  
 သဖြင့် မိမိ ကြိုက်နှစ်သက်  
 သလို ပြည့်စုံကံ၍ ချက်ပြုတ်  
 နိုင်ပါသည်။

နန်းစန်းစန်းစား  
 (အပိပတီဖြူ)

ချက်ရန်  
 အမှာ

ငါးဖယ်အောင်း ငါးပိကောင်  
မိုက်ကန်စွန်းရွက်ကြော်  
ဆီးဖြူသီးထောင်း ‘ဒေါ်ကြီး’

ဈေးဆွဲခြင်းချကာရှိသေးတယ်၊  
နောက်ကနေ အသံစူးစူးလေးနဲ့ ခေါ်သံ  
ကြောင့် လှည့်ကြည့်လိုက်တော့။ အိမ်ရှင်ရဲ့  
သမီးအကြီးမလေး။ မျက်နှာလေးက မရယ်  
မပြုံးနဲ့ တစ်ခုခုပြောချင်နေသလိုရှိတာနဲ့။  
‘ဘာလဲ သမီးရဲ့ ဒီမှာ ဒေါ်ကြီး  
ဟင်းချက်မလို့၊ ပြောစရာ ရှိတာ ပြောလေ’  
ဆိုတော့

‘အဲ့ဒီဟင်းတွေကိုပဲ သမီးတို့ သူ  
ငယ်ချင်းနှစ်ယောက် ချက် ကြည့်မလို့’  
‘အမယ်လေးတော်၊ ဘယ်လိုစိတ်  
ကားများပါလိမ့်’



ကလေးသာသာ သူတို့နှစ်ယောက်  
ကို အံ့ဩတဲ့မျက်နှာနဲ့  
ကြည့်နေလို့  
‘ဒီလို ဒေါ်ကြီးရဲ့၊  
ကျောင်းမှာ အိမ်တွင်းမှု  
ဆိုတဲ့ ဘာသာရှိတယ်၊ အဲ့ဒီ  
မှာ အချက်အပြတ်တွေ  
လည်း ပါတယ်၊ နက်ဖြန်  
ကျရင် ဆရာမက  
သမီးတို့ကို မေးမှာ၊

J

**နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)**

ဘာချက်တတ်လဲလို့၊ အဲဒါကို သမီးတို့က လက်တွေ့ချက်ကြည့်ပြီး ပြောချင်လို့’

‘ဪ ဒီလိုလား၊ သမီးတို့ရဲ့ လက်တွေ့ကိစ္စမှာ ဒေါ်ကြီးပါရဦးမှာလား’ လို့ မေးတော့

‘ပါရမှာ၊ ဒေါ်ကြီး မပါလို့ ဘယ်ဖြစ်မှာလဲ၊ ဒေါ်ကြီးက ဆရာမကြီးလုပ်ရမှာ’ တဲ့။

‘ကဲ ဒါဆိုလည်း ချက်စို့ သမီးတို့ရာ၊ အချိန်မမီဘဲနေဦးမယ်’

**ငါးဖယ်အောင်း ငါးပိကောင်** ဆယ့်ငါးကျပ်သားဝယ်လာတယ်။ သုံးကောင်ရတယ်။ သုံးပိုင်းစီ ပိုင်းပြီး ရေစိမ်ထားလိုက်မယ်။ အငန် ပေါသွားအောင်လို့။

ကြက်သွန်နီ နှစ်ဥ၊ ကြက်သွန်ဖြူ တစ်ဥ၊ ငရုတ်သီးပွငါးတောင့် အစေ့ထုတ် ရေစိမ်ထားတာကို ရောထောင်းလိုက်ဦး။

ပြီးတာနဲ့ ရေစိမ်ထားတဲ့ ငါးဖယ်အောင်းတွေကို ရေစစ်ပြီး နနွင်းနည်းနည်း၊ အချို့မှုန့်သေးသေး ထည့်နယ်ထား။

ဒယ်အိုးထဲကို ဆီငါးကျပ်သားထည့်၊ ဆီပူလာတာနဲ့ ငါးတုံးလေးတွေ ထည့်၊ ရွှေဝါရောင်သမ်းလာရင် အထက်အောက် လှန်ပေး၊ ကျက်ရင် ပန်းကန်တစ်ခုထဲ ဆယ်ထည့်ထား။

ဆီပူအိုးထဲကို ထောင်းထားတဲ့ အဆာတွေထည့်မယ်။ အဆာတွေ အနံ့မွှေးပြီး ရွှေဝါရောင် သန်းလာရင် အဆင်သင့် လှီးထားတဲ့ ခရမ်းချဉ်သီး တစ်ဆယ်သားထည့်၊ ခရမ်းချဉ်သီးဖတ်လေးတွေ ကြေပြီး ဆီပြန်လာရင် ငါးကြော်တုံးလေးတွေထည့်ပြီး မွှေပေး။

အားလုံး သမသွားရင် ငရုတ်သီးစိမ်းငါးတောင့် ဓားပြားရိုက်၊ နံနံပင် တစ်စီးလောက် နှစ်ပိုင်းပိုင်းပြီး အုပ်ချလိုက်မယ်။ ဒီဟင်းက ဆားထည့်စရာမလိုဘူး။ ငါးပိကောင်ဆိုတာ ဆားပါပြီးသား၊ မှတ်မိတယ်နော် သမီး။

**အဓိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ**

ဒီဟင်းနဲ့ လိုက်အောင် မှိုလုံးလေး ဆယ့်ငါးကျပ်သားဝယ်လာ တယ်။ ကန်စွန်းရွက် နှစ်စီး၊ မှိုလေးတွေ ရေစင်စင်ဆေး၊ နှစ်ခြမ်းစီ ခြမ်း ပြီး စစ်ထား။

ကန်စွန်းရွက်သင်ထား။ စားခါနီးမှ ဆီနှစ်ဇွန်း ဒယ်အိုးထဲထည့်၊ ကြက်သွန်ဖြူတစ်ဥ ဓားပြားရိုက်ထည့်၊ နည်းနည်းနှမ်းသွားရင် မှိုနဲ့ ကန်စွန်းရွက် တစ်ခါတည်း ရောထည့်ပြီး ကြော်၊ ခဏ အဖုံးဖုံးထား။ နှစ်မိနစ်လောက်နေရင် အဖုံးဖွင့်ပြီး ဆားအနေတော်ထည့်ပြီး အိုးချလိုက် မယ်။

မှို ကန်စွန်းရွက်ကြော် ရပြီပေါ့ သမီးရယ်၊ လွယ်တယ် မဟုတ်လား ဆိုတော့ ခေါင်းညိတ်နေလေရဲ့။

**ဆီးဖြူသီးထောင်းမယ်။**

ဆီးဖြူသီး ငါးလုံး အစေ့ဖယ်ပြီး ငရုတ်ဆုံထဲထည့်ထောင်း၊ ဆား နည်းနည်း မြေပဲဆယ်စေ့၊ ငရုတ်သီးမှည့် ငါးတောင့်ပါ ညက်အောင် ထောင်းလိုက်ရင် ဆီးဖြူသီးထောင်းဖြစ်ပြီပေါ့။ ပန်းကန်ထဲထည့် ဆီဆမ်း။

သမီးလက်ရာ စစ်စစ်လေးပေါ့ဆိုတော့ သူငယ်ချင်း နှစ်ယောက် ရယ်နေတယ်။

သူတို့နှစ်ယောက်လည်း ကျေနပ် ကိုယ့်ကိစ္စလည်းပြီး အဆင်သင့် စားရုံပဲပေါ့။

**ငါးဖယ်အောင်း ငါးပိကောင်ချက်အတွက်**

**ငါးဖယ်အောင်း ငါးပိကောင် ဆယ့်ငါးကျပ်သား**

သုံးပိုင်းပိုင်းစီ ပိုင်းပြီး ရေစိမ်

ကြက်သွန်နီ                      နှစ်ဥ  
ကြက်သွန်ဖြူ                    တစ်ဥ



၄

ငရုတ်သီးပွ  
နန္ဒင်  
အချို့မှုန်  
ဆီ  
ခရမ်းချဉ်သီး  
ငရုတ်သီးစိမ်း  
နံနံပင်  
ဆား

နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)

ငါးတောင့်  
နည်းနည်း  
နည်းနည်း  
ငါးကျပ်သား  
တစ်ဆယ်သား  
ငါးတောင့်  
တစ်စီး  
မထည့်ရ

**မို့ ကန်စွန်းရွက်ချက်အတွက်**

မို့လုံးလေး  
ကန်စွန်းရွက်  
ဆီ  
ကြက်သွန်ဖြူ  
ဆား

ဆယ့်ငါးကျပ်သား  
နှစ်စီး၊  
နှစ်စွန်း  
တစ်ဥ  
အနေတော်

**ဆီးဖြူသီးထောင်းအတွက်**

ဆီးဖြူသီး  
ဆား  
မြေပဲ  
ငရုတ်သီးမှည့်  
ဆီ

ငါးလုံး  
နည်းနည်း  
ဆယ်စေ့  
ငါးတောင့်  
အနည်းငယ်



ဘဲသားနှင့် မိဆီပြန်ဟင်း  
ငံပြာရည်ကြော်  
ပန်းထုပ်ကြော်

ဘွားပါညွန့် နေမကောင်းဘူးလို့ သမီးငယ်က သတင်းပေးတာကြောင့် ခြံဝင်းကျယ်ကျယ်မှာ သီးပင်စားပင် စုံစုံလင်လင် စိုက်ထားတဲ့ ပါညွန့် တို့အိမ်ကို လူမမာမေးသွားဖြစ်တယ်။

အိမ်ပေါ်မတက်ခင် ခြံထဲကို အရင်ကြည့်ဖြစ်လိုက်တော့ သရက်ပင်ကုန်းမို့မို့လေးမှာ မှိုတွေ ငုံ့နေလိုက်တာ အရမ်းပဲ။

‘ပါညွန့် နေမကောင်းဘူးဆို’

‘အေးအေးလား၊ ငါ့မြေးတွေရောပါလား၊ ဖျားချင်သလိုလိုနဲ့ ခံတွင်းပျက်နေတာပါ’

‘ဘာစားလို့ရလဲဟင် ပါညွန့်’

‘ဆရာဝန်က ဘာစားစားရတယ်တဲ့၊ ပါးစပ်ကိုက ခံတွင်း မမျက်ဘူး ဖြစ်နေတာ’

‘ဒါဆို ပါညွန့်တို့ခြံထဲက မှိုနှုတ်သွားပြီး ဟင်းချက်ပြီးပို့ပေး လိုက်မယ်’

‘အေး’

ကောင်းတာပေါ့၊

သာဓု သာဓု သာဓု

ပါအေ’



**၆**

**နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)**

ပါညွန့်တို့ခြံထဲက နတ်လာတဲ့မို့၊ ဈေးကဝယ်လာတဲ့ ဘဲသား ငါးဆယ်သား၊  
ပန်းထုတ်ကြီးကြီးတစ်ထုပ်၊ အတို့အမြုပ်အတွက် သခွားသီး၊ တညင်းသီး  
ဆားစိမ်း၊ ခရမ်းကစော့သီး၊ ဒါပဲဝယ်လာနိုင်တယ်။

ဘဲသားကို အမွှေးပြောင်အောင်နုတ်၊ ရေဆေး၊ အနေတော် တုံး  
ပြီး၊ ဆား၊ နနွင်း၊ ငံပြာရည် နယ်ထား၊

ကြက်သွန်နီ နှစ်ဥ၊ ကြက်သွန်ဖြူတစ်ဥ၊ စပါးလင်တစ်ချောင်း  
ပါးပါးလှီး၊ ငရုတ်သီးပွ ရေစိမ်းထားတာ ငါးတောင့်၊ အားလုံး ညက်နေအောင်  
ရောထောင်း၊ ရရင် ဘဲသားနဲ့ ရောနယ်၊

ခရမ်းချဉ်သီး သုံးလုံးလောက်ပါညှစ်ထည့်၊ ထပ်နယ်၊

မီးဖိုပေါ် တင်ခါနီးရင် ဆီငါးကျပ်သားထပ်ထည့်ပြီးမှ တင်လိုက်  
မယ်။

ဟင်းထဲပါတဲ့ အရည်ခမ်းပြီး ဆီပြန်လာရင် ရေအသားမြုပ်ရုံ  
လေး ထပ်ထည့်၊ ဘဲသားနူးအောင် တည်ရမယ်၊

နတ်လာတဲ့ မို့ကို ပြောင်စင်နေအောင် ခြစ်ပြီး ရေစင်စင်ဆေး၊  
အနေတော်အရွယ်လေးတွေ ဖဲ့ထား၊

ဘဲသားနူးတာနဲ့ မို့ထည့်လိုက်မယ်၊ မို့ထဲပါတဲ့ အရည်ခမ်းပြီး  
ဆီပြန်လာရင် ချလိုရပြီ။

ဘဲသားနဲ့ မို့ဆီပြန် ဟင်းတစ်ခွက်။

ငံပြာရည်ကြော်အတွက် ကြက်သွန်ဖြူတစ်ဥထောင်း၊ ကြက်သွန်  
နီတစ်ဥ ပါးပါးလှီး၊ ဆီနှစ်ကျပ်ခွဲသားထဲ ထည့်ကြော်၊ ဝါရွှေရောင် သမ်း  
လာရင် ဆယ်ထုတ်ထား၊

နည်းနည်းကျန်တဲ့ ကြက်သွန်ဖြူနီ အဆာထဲကို ပုစွန်ခြောက်မှုန့်  
နှစ်ကျပ်ခွဲသားထည့်ကြော်၊ မီးအေးအေးမှာ ပုစွန်ခြောက်မှုန့် ကြွပ်လာရင်  
ငံပြာရည် နှစ်ကျပ်ခွဲသားနဲ့ ငရုတ်သီးမှုန့်တစ်စွန်း ထည့်ပြီး ဓမ္မ၊ ငံပြာရည်ခမ်း  
သွားရင် ချလိုရပြီ။

အဓိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ

၇

စားခါနီးမှ ကြော်ထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူနီလေး အပေါ်က ဖြူးပေးလိုက်မယ်။

ဝယ်လာတဲ့ အတို့နဲ့ဆို အလိုက်ပဲ။

ပန်းထုပ်ကြော်ဖို့အတွက်တော့ ပန်းထုပ်ကို အဖဲ့လေးတွေ ဖဲ့ပြီး ရေခဏစိမ်၊ ပြီး အနေတော်လေး လှီး၊ ရေစစ်ထား။

ကြော်တော့မယ်ဆိုရင်တော့ ဆီနှစ်ကျပ်ခွဲသား အိုးထဲထည့်၊ ကြက်သွန်ဖြူ ငါးတက် ဓားပြားရိုက်၊ ကြက်သွန်နီတစ်ဥ လှီးထားတာထည့်၊ နည်းနည်းနွမ်းသွားရင် ပန်းထုပ်ထည့်ပြီး မွှေပေး၊ ဆား၊ အချိုမှုန့် အနေတော်လေးထည့်ပြီး ပန်းထုပ်ကျက် လောက်ရင် အိုး ချလိုရပါပြီ။

အသီးအရွက်ဆိုတော့ စားခါနီးမှကြော်ရင် အကောင်းဆုံးပါပဲ။

ကဲ ဟင်းအားလုံးလည်း ကျက်ပြီ၊ ဘွားပါညွန့်လည်း ပူပူနွေးနွေး စားရအောင်၊ တစ်ယောက်စာ ချိုင့်ထဲ အစုံအညီထည့်ပြီး သမီးကြီးကို စက်ဘီးစီးပြီး အပိုခိုင်းလိုက်တယ်။ သမီးရဲ့ဘွားပါညွန့် ခံတွင်းမျက်မျက်လေး စားပေတော့ပေါ့။

**ဘဲသားနှင့် မှိုဆီပြန်ဟင်းအတွက်**

- |                       |            |
|-----------------------|------------|
| ဘဲသား                 | ငါးဆယ်သား  |
| ဆီ                    | ငါးကျပ်သား |
| ဆား၊ နနွင်း၊ ငံပြာရည် | သင့်ရုံ    |
| ကြက်သွန်နီ            | နှစ်ဥ      |
| ကြက်သွန်ဖြူ           | တစ်ဥ       |

၈

နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)

စပါးလင်  
ငရတ်သီးပွ  
ခရမ်းချဉ်သီး  
မုန့်

တစ်ချောင်း  
ငါးတောင့်  
သုံးလုံး  
အနည်းငယ်

ငံပြာရည်ကြော်အတွက်

ကြက်သွန်ဖြူ  
ကြက်သွန်နီ  
ဆီ  
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်  
ငံပြာရည်  
ငရတ်သီးမှုန့်

တစ်ဥ  
တစ်ဥ  
နှစ်ကျပ်ခွဲသား  
နှစ်ကျပ်ခွဲသား  
နှစ်ကျပ်ခွဲသား  
တစ်စွန်း

ပန်းထုပ်ကြော်အတွက်

ပန်းထုပ်ကြီးကြီး  
ဆီ  
ကြက်သွန်ဖြူ  
ကြက်သွန်နီ  
ဆား၊ အချိုမှုန့်

တစ်ထုပ်  
နှစ်ကျပ်ခွဲသား  
ငါးတက်  
တစ်ဥ  
အနေတော်



ကြက်သား အုန်းနို့ချက်  
မျှစ် ချဉ်ပေါင်ကြော်  
ပဲကြာဆံ ခဝဲသီးခပ် ဟင်းရည်

ဒီနေ့ တနင်္ဂနွေ၊ ကလေးတွေ ကျောင်းပို့  
စရာမရှိလို့ မိုးအေးအေးနဲ့ ကွေးနေတုံး  
လူခေါ်ခေါင်းလောင်းသံကြားလို့ တံခါးဖွင့်  
လိုက်တော့ မောင်ဝမ်းကွဲ မင်းဒင်။

‘ဟဲ့ အစောကြီး ဘာလာလုပ်တာ  
တုံး၊ ရွာမှာ ဦးကြီးရော၊ အမျိုးတွေရော  
နေကောင်းကြရဲ့လား’

‘နေကောင်းကြပါတယ်၊ အဖေပေါ့၊  
ကွေကအုပ် သောက် ချင်တယ် ပြောပြော  
နေလို့ လာဝယ်လိုက်တာ’

‘အပြန်ဝင်ဦးနော်၊ ငါ ဦးကြီး  
အတွက် အချိုရည်လေးပေးလိုက်ဦးမယ်’

‘စိတ်သာချ၊ နေ့လယ်စာ အစမ  
အိမ်မှာ စားမှာ၊ ရော့ ဒါက  
ယောက်ဖ သိပ်ကြိုက်တဲ့  
အုန်းသီးနုနု၊ ဒီမနက်မှ  
အိမ်က ရူးလာတာ၊  
အရင့်လည်း တစ်လုံး  
ပါတယ်’

‘ဒါဆိုလည်း ပြီး  
ရော၊ ငါ နင့်အတွက်ပါ  
ချက်ထားလိုက်မယ်၊ နင်  
လာမှ ထမင်းစားမှာနော်’



၁၀

**နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)**

အုန်းသီးအနုကိုတော့ ဟိုသားအဖတွေစားကြလိမ့်မယ်၊ ဒီအရင့် တစ်လုံးကိုတော့ ဟင်းထဲထည့်ချက်ဖို့ အုန်းနို့ညှစ်ထားလိုက်မယ်။

**ကြက်တစ်ကောင်** ငါးဆယ်သားရှိတယ်၊ အမွေးလေးတွေ ပြောင် စင်အောင်နုတ်ပြီး အနေတော်လေး တုံး၊ ဆား၊ နနွင်း၊ ငံပြာရည်၊ သကြားလေး နည်းနည်းထည့်ပြီးနယ်၊

ကြက်သွန်နီ သုံးဥနဲ့ စပါးလင်တစ်ချောင်း၊ ငရုတ်သီးပွ ငါး တောင့် အစေ့ထုတ် ရေစိမ်လေးကို ဆုံထဲထည့်ပြီး ညက်အောင်ထောင်း၊ ညက်သွားရင် ကြက်သားအိုးထဲထည့်ပြီး ကြက်သားတုံးတွေနဲ့ ရောနယ်၊

ဆီနှစ်ကျပ်ခွဲသားတစ်ခွက်ပဲထည့်မယ်၊

အုန်းနို့ထည့်ချက်မဲဟင်းဆိုတော့ ဆီထပ်ထွက်လာဦးမှာ၊

မီးဖိုပေါ်တင်၊ ကြက်သားထဲပါတဲ့ရည်တွေ ခမ်းပြီး ဆီပြန်လာရင် ညှစ်ထားတဲ့ အုန်းနို့ရည်တွေ လောင်းထည့်လိုက်မယ်၊

အဖုံး ဖုံး၊ ကြက်သားနူးပြီး ဆီပြန်လာရင် အပေါ့အငန် မြည်းပြီး ဟင်းအိုးချလို့ ရပြီ။

ဒီဟင်းကို ထမင်းနဲ့ နယ်စားလိုက်ရင် အုန်းထမင်းနဲ့ ကြက်သား ဟင်း တွဲပြီးစားရသလိုမျိုး အရသာရှိပါတယ်။

**အဖက်ဟင်းကတော့ မျှစ်နဲ့ ချဉ်ပေါင်ကြော်။**

လှီးပြီးသား ဝါးနွယ်မျှစ် ဆယ့်ငါးကျပ်သားကို အခါးရည်တွေ ပျောက်သွားအောင် တစ်ရေလောက်ပြုတ်ပြီး ရေစစ်ထားလိုက်မယ်၊

ချဉ်ပေါင်ခါးတစ်စည်း၊ ချဉ်ပေါင်အချဉ် တစ်စည်း သင်ပြီး ရေ ဆေး၊ ကြော်မဲ့ ဒယ်အိုးထဲကို ဆီငါးကျပ်သားတစ်ခွက် ထည့်၊

ကြက်သွန်ဖြူတစ်ဥ၊ ကြက်သွန်နီ တစ်ဥ ထောင်းထားတာ ထည့် ပြီး ဆီသတ်၊

**အမိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ**

အဆာကျက်ပြီး အနံ့မွှေးလာရင် ငါးပိစိမ်းစား ကွမ်းသီးလုံး  
 ကြီးကြီးတစ်လုံးစာလောက်နဲ့ ပုစွန်ခြောက်မှုန့် နှစ်ခွန်း ထည့်မွှေ၊  
 ငါးပိကျက်ရင် ရေစစ်ထားတဲ့ မျှစ်ထည့်ကြော်၊  
 မျှစ်ဖတ်လေးတွေ ဆီ ဆားဝင်ပြီး လိပ်သွားရင် သင်ထားတဲ့ ချဉ်  
 ပေါင်ရွက် ထည့်မွှေ၊  
 မျှစ်နဲ့ ချဉ်ပေါင် သမသွားရင် ဆားအနေတော်၊ အချိုမှုန့် နည်း  
 နည်းထည့်ပြီး အပေါ့အငန် မြည်း၊  
 ငရုတ်သီးစိမ်း ထက်ခြမ်းခွဲ ငါးတောင့်နဲ့ နံနံပင်တစ်စည်းစာ  
 လောက်ပါ ထည့်ပြီးရင် မျှစ်နဲ့ချဉ်ပေါင်ကြော် ဟင်းအရန်တစ်ခွက်ရပြီ။

**အရည်သောက်ဟင်း**အတွက်ကတော့ ရေနို့ဆီဘူး ငါးလုံးစာ  
 လောက် အိုးထဲထည့်၊  
 ငါးပိစိမ်းစား လက်မလောက်နဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ တစ်ဥစာ  
 ဓားပြားရိုက်ထည့်၊ ကြက်သွန်နီတစ်ဥ ခပ်ကြမ်းကြမ်း လှီးပြီးပါ ရောထည့်၊  
 ဆယ့်ငါးမိနစ်လောက် ပွက်ပွက်ဆူလာအောင်တည်၊  
 ကြက်သွန်အနီအဖြူ ကျက်ပြီး ငါးပိစိမ်းနဲ့ပျောက်လောက်ရင် ပဲဆီ  
 လေး တစ်ခွန်းနဲ့ ကြက်သား ဟင်းခပ်မှုန့်လေး နှစ်ခွန်းထည့်ခပ် လိုက်မယ်၊  
 စားခါနီးရင်တော့ ခဲဝဲသီး သုံးတောင့် ခပ်စွေစွေလှီးထားတာ  
 ရယ်၊ ပဲကြာဆံ နှစ်ကျပ်ခွဲသားရယ်ထည့်၊  
 ပွက်လာရင် အပေါ့အငန်မြည်းပြီး ဟင်းအိုးချလိုရပြီ။  
 ပဲကြာဆံ ခဲဝဲသီးခပ် ဟင်းရည်။  
 ထမင်းစားရင်း မင်းဒင်ကတော့ ပြောမှာ သေချာတယ်၊ ပေးလိုက်  
 တဲ့ဟာ ချက်ချင်းအသုံးချတတ်တဲ့ အစ်မလို့ ပြီး အကြိုက် စားပြပါလိမ့်မယ်။



၁၂

နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)

**ကြက်သား အုန်းနို့ချက်အတွက်**

ကြက်တစ်ကောင်	ငါးဆယ်သား
ဆား၊ နနွင်း၊	နည်းနည်း
ငံပြာရည်၊ သကြားလေး	နည်းနည်း
ကြက်သွန်နီ	သုံးဥ
စပါးလင်	တစ်ချောင်း
ငရုတ်သီးပွ	ငါးတောင့်
ဆီ	နှစ်ကျပ်ခွဲသား
အုန်းသီး	တစ်လုံး
ရေ	အနည်းငယ်

**မျှစ် ချဉ်ပေါင်ကြော်အတွက်**

ငါးနွယ်မျှစ်	ဆယ့်ငါးကျပ်သား
ချဉ်ပေါင်ခါး	တစ်စည်း
ချဉ်ပေါင်အချဉ်	တစ်စည်း
ဆီ	ငါးကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီ	တစ်ဥ
ငါးပိစိမ်းစား	ကွမ်းသီးလုံးကြီးကြီးတစ်လုံး
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်	နှစ်ခွက်
ဆား	အနည်းငယ်
အချိုမှုန့်	နည်းနည်း
ငရုတ်သီးစိမ်း	ထက်ခြမ်းခွဲ ငါးတောင့်
နံနံပင်	တစ်စည်း

အဓိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ

၁၃

**ပဲကြာဆံ ခဝဲသီးခပ် ဟင်းရည်အတွက်**

ရေ	နို့ဆီဘူးငါးလုံး
ငါးပိစိမ်းစား	လက်မလောက်
ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီ	တစ်ဥ
ပဲဆီ	တစ်ဖွန်း
ကြက်သားဟင်းခပ်မှုန့်	နှစ်ဖွန်း
ခဝဲသီး	သုံးတောင့်
ပဲကြာဆံ	နှစ်ကျပ်ခွဲသား
ဆား	အနည်းငယ်
အချိုမှုန့်	အနည်းငယ်



### ငါးသလဲထိုး အိုးကပ် ဂုံမင်းဟင်းချို ငရုတ်သီးသုတ်

ဒီလို ဇွန်၊ ဇူလိုင်မှာ ဈေးဝယ်ရတာ စိတ်ကို စိမ်းလန်းစေသလိုပဲ။ တောထွက်အသီး အရွက်တွေနဲ့ ရေထွက် အသားငါးတွေဟာ မပေါလှ ပေမဲ့ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်တွေ ဖြစ်တာမို့ ဝယ်ပြီးရင်း ဝယ်ချင်နေတဲ့ စိတ်ကို ချုပ်တည်းပြီး ဝယ်နေရတယ်။

ဂုံမင်းစည်းတွေ ဗန်းအပြည့် ခင်းရောင်းနေတဲ့ တောဈေးသည်လေးဆီက ဂုံမင်းစည်းတွေကို စိတ်ကြိုက် ရွေးဝယ်နေမိတယ်။

‘အတော်ပဲ ရွှေအေးရေ၊ နင့်နောက်လိုက်ပြီး နင်ဝယ်တဲ့အတိုင်း လိုက်ဝယ်တော့မယ်၊ ငါ ဘာချက်ရမှန်း မသိလို့ စိတ်ညစ်နေတာ၊

ငါ့အမျိုးသားက လဆန်းရက်ဆိုတော့ ကောင်းကောင်းမျက်မျက်လေး စားပါရစေတဲ့’

‘ရွှေမိရယ် နင်က ဆရာမလုပ်နေပြီး ငါ့များ ပြန်ဆရာတင်နေတယ်’

‘တင်သင့်ရင်



**အဓိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ**

တင်ရမှာပေါ့ဟာ၊ ကဲ ဘာဝယ်မှာလဲ၊ ငါလဲ ဝယ်မယ်’

‘ဝယ်ရုံပဲလား’

‘ဘယ်ဟုတ်မလဲဟာ၊ ချက်နည်းအတွဲလေးပါ တစ်ခါတည်း မစပါ  
ဟယ်၊ ငါ မုန့်ဟင်းခါးကျွေးပျံမယ်’

‘ဒါဆိုလည်း ဝယ်ပြီးမှ မုန့်ဟင်းခါးစားရင်း ပါးစပ်နဲ့ချက်ပြု  
လိုက်မယ်၊ ရမလား’

‘အိုကေ၊ ဖြစ်တယ်’

‘လကုန်ရက်ပေမဲ့ နင် ကျောင်းမပိတ်ဘူးမဟုတ်လား၊ မြန်မြန်  
လေးပြီးအောင် ငါးသလဲထိုး အိုးကပ်လေး ချက်မယ်၊ ဂုံမင်းဟင်းချို  
အတွက် ဂုံမင်းဝယ်လာတယ် မဟုတ်လား’

‘ဝယ်ခဲ့တယ်၊ နင်ဝယ်တဲ့အတိုင်းပဲ ငါးသလဲထိုး နှစ်ဆယ့်ငါး  
ကျပ်သား၊ ခရမ်းချဉ်သီး နှစ်ဆယ်သား’

ပထမဆုံး **ငါးသလဲထိုး**ကို ပြာနဲ့ ဆားနဲ့ ရောနယ်ပြီး ပြောင်  
စင်အောင် ရေအထပ်ထပ်ဆေးပြီး ဆန်ခါနဲ့ စစ်ထား၊

အဆာအတွက် ကြက်သွန်နီနှစ်ဥ၊ ကြက်သွန်ဖြူနှစ်ဥ၊

ရေစိမ်ထားတဲ့ အစေ့ထုတ် ငရုတ်ပွငါးတောင့်ကို ရောထောင်း၊

ခရမ်းချဉ်သီး ငါးလုံးလည်း လှီးထားလိုက်၊

ဆီဒယ်အိုးတည်၊ ဆီ ငါးကျပ်သားနဲ့ ထောင်းထားတဲ့ အဆာတွေ  
ကြော်မယ်၊

ကြက်သွန် အဖြူ အနီဖတ်လေးတွေ ရွှေဝါရောင်တောက်ပြီး  
အနံ့မွှေးလာရင် ခရမ်းချဉ်သီးထည့်မယ်၊

ခရမ်းချဉ်သီး အရည်တွေခမ်းပြီး ဆီပြန်လာရင် ဆား၊ နနွင်း  
နယ်ထားတဲ့ငါးသလဲထိုးကိုထည့်ပြီး အထက်အောက်သာသာ လှန်ပေးမယ်၊

၁၆

နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)

ငါးကျက်ပြီး ဆီပြန်လာရင် အိုးကပ်သွားအောင် နည်းနည်း ထပ်  
တည်ပြီး ရှမ်းနံနံလေး တစ်စည်းလောက် အုပ်လိုက်ရင် ငါးသလဲထိုး အိုး  
ကပ်ရပြီ။

‘**ဂုံမင်းဟင်းချို**အတွက် ငါးသလဲထိုးဝယ်တုန်းက ငါးခုပေါက်  
လေး အဆစ်တောင်းခွဲသေးတယ် မဟုတ်လား’

‘တောင်းခွဲတယ်’

အဲ့ဒီ ငါးခုလေးကို ငါးသလဲထိုးနဲ့ ရောဆေးပြီး တုတ်ထိုး မီးကင်  
ထားလိုက်။

ဂုံမင်းဟင်းချိုအိုး တည်မယ်၊ ရေနို့ဆီဘူးငါးလုံး၊ ငါးကင်လေးကို  
ဖွဲပြီးထည့် ကြက်သွန်နီ တစ်ဥလုံး၊ ကြက်သွန်ဖြူငါးတက် ဓားပြားရိုက်၊  
ငါးပိစိမ်းစား လက်တစ်ဆစ်စာလောက်ပါ ရောထည့်။

ပွက်ပွက်ဆူပြီး ငါးပိစိမ်းနဲ့ပျောက်လောက်ရင် ဓားပြားရိုက်ပြီး  
ရေစိမ်ထားတဲ့ ဂုံမင်းဖတ်လေးတွေ ထည့်၊ အိုးချခါနီးလို့ ကြိုက်တတ်ရင်  
ဆူးပုပ်ရွက် တစ်စီးလောက် ခပ်လိုက်၊ ဖြစ်လား’

‘ဖြစ်တယ်’

ဟင်းချက်တိုင်း အပေါ့အငန်တွေ မြည်းရမယ်။

‘အဲလောက်ကတော့ ဖြစ်ပါတယ်ဟဲ့’

‘ဒါဆို၊ ဒီဟင်းတွေနဲ့လိုက်အောင် ခရမ်းချဉ်သီးထောင်းမလား၊  
ငါးပိထောင်းမလား၊ ငရုတ်သီးသုပ်မလား၊ နှင့်ဟာနှင့်ဆို ဘာလုပ်မလဲ’

‘**ငရုတ်သီးသုပ်** မယ်ဟာ’

အလဲ့၊ ဘယ်ဆိုးလို့လဲ။

အလွယ်ဆုံးမို့လို့လေဟာ၊ နှင့်ပြောပြမယ်။

ဆီနဲ့ကြော်ထားတဲ့ ငရုတ်သီး ဆယ့်ငါးတောင့်ကို ညက်သွား

**အဓိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ ၁၇**

အောင် ထောင်းပြီးရင် မြေပဲ လက်တစ်ဆုပ်စာလောက်ထောင်းထားတာနဲ့  
ကြက်သွန်နီ ပါးပါးလှီးထားတာကို ရေဆေး၊

ဆားနည်းနည်း၊ ဆီတစ်ဇွန်းလောက်ထည့်ပြီး ရောနယ်လိုက် ရင်  
ငရုပ်သီးသုပ် ရပြီပေါ့။

ပုစွန်ခြောက်မှုန့် ထည့်ချင်ရင်လည်း ရတယ်။

ရွှေမိတော့ စိတ်နဲ့အကုန်မှတ်မိပြီဆိုပြီး သွားလေရဲ့။ လမ်းမှာ  
ခလုတ်တိုက်ပြီး မေ့သွားမှာပဲ စိုးရပါတယ်။

**ငါးသလဲထိုးအိုးကပ်ချက်အတွက်**

ငါးသလဲထိုး နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား

ကြက်သွန်နီ၊ ဖြူ နှစ်ဥ၊

ငရုတ်ပွဲ ငါးတောင့်

ခရမ်းချဉ်သီး ငါးလုံး

ဆီ ငါးကျပ်သား

ဆား၊ နှင်း သင့်ရုံထည့်

ရှမ်းနံနံ တစ်စည်း

အချိုမှုန့် အနည်းငယ်

**ပုံမင်းဟင်းချိုအတွက်**

ငါးရှုပေါက် တစ်ကောင်

ရေ နို့ဆီဘူးငါးလုံး

ကြက်သွန်နီ တစ်ဥ

ကြက်သွန်ဖြူ ငါးတက်

၁၈

နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)

ငါးပိစိမ်းစား	လက်တစ်ဆစ်စာ
ဂုံမင်း	တစ်စည်း
ဆား၊ အချိုမှုန့်	အနည်းငယ်

### ငရုတ်သီးသုပ်အတွက်

ဆီကြော်ငရုတ်သီး	ဆယ့်ငါးတောင့်
မြေပဲ	လက်တစ်ဆုပ်
ကြက်သွန်နီ	နှစ်ဥ
ဆား	နည်းနည်း
ဆီ	တစ်ခွက်



ပုစွန်ဆိတ်ဆီပြန်  
ဆတ်သားခြောက်ဖုတ်  
ပဲပုစွန် ပဲပင်ပေါက်ရောသုပ်

ကိုယ်တိုင်ကတော့ နှစ်မိုင်လောက်သာဝေး  
တဲ့ ပဲခူးရိုးမတောင် အစပ်က မြသိန်းတန်  
ဘုရားပွဲကို တစ်နှစ်တစ်ခေါက်လောက်  
မရောက်ပေမဲ့ မောင်လုပ်တဲ့သူကတော့  
ငှက်ဖျားကြမ်းလှတယ်လို့ နာမည်ဆိုးတဲ့  
တောနက် ရိုးမကြီးရဲ့အလယ်မှာ ဆယ်ဘီး  
ကားကြီးတစ်စီးနဲ့ သားစာ မယားစာရှာလို့၊  
အမေသာရှိရင် သူ့သားကိုကြည့်ပြီး ရင်သပ်  
နေဦးမှာ။

‘အစ်မ ကျွန်တော် မီးသွေးနှစ်အိတ်  
တင်လာတယ်’

‘ကောင်းတာပေါ့၊ နင့်  
အိမ်အတွက် ယူသွား  
ဦးလေ’

‘ခွဲထားပြီးသား၊  
ပီးတို့အို့တို့အတွက် ငှက်  
ပျောသီးတွေယူလာခဲ့တယ်’

‘ကလေးတွေက  
ကျောင်းတက်နေပြီ  
အစိုင်း၊ နင်သစ်ခွတွေ  
တက်ခူးလို့ တောင်ပေါ်  
ကမ်းပေါ် လိမ့်ကျနေဦးမယ်’





၂၀

နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)

‘ကျွန်တော် ဘယ်တက်ပါ့မလဲ၊ အလုပ်သမားတွေ တက်ခူးခိုင်း တာပေါ့’

‘ကလေးတွေ ကျောင်းပြန်လာရင် ဝမ်းသာကြဦးမယ်၊ အစိုင်း မစောင့်တော့ဘူးလား’

‘ကျွန်တော် တောင်ပေါ်ပြန်တက်ရဦးမှာ၊ တူမတွေ မစောင့်တော့ဘူး၊ အစ်မကို ဆတ်သားခြောက် ခွဲပေးခဲ့ဦးမယ်၊ တောင်ပေါ် နေလှမ်းခြောက်ရလို့ ဝယ်လာတာ’

‘ဆတ်သားခြောက်ပေးတာတော့ ငါဝမ်းသာဆုံးပဲ အစိုင်းရေ၊ ဒီနေ့ ဈေးမသွားဖြစ်လို့ ခေါင်းရွက်သည်ဆီက ပုစွန်ဆိတ် ဆယ့်ငါးကျပ် သားပဲ ဝယ်ထားရတာ’ စကားတောင် မဆုံးသေးဘူး၊ ကားစက် နှိုးပြီး သွားပြီ။

ချက်စရာရှိတာ ချက်ရတော့မှာပေါ့။ ပုစွန်ဆိတ်လေးတွေကို နှုတ်ခမ်းမွှေးဖြတ်၊ အခွံခွာ၊ ဆားလေးသေးသေးနဲ့ နံနင်းနယ်၊ ခရမ်းချဉ်သီး တစ်ဆယ်သား လျော့လျော့လောက် ပါးပါး လှီးထား၊

ကြက်သွန်နီတစ်ဥ၊ ကြက်သွန်ဖြူတစ်ဥ ထောင်းထားတာနဲ့ ဆီ သတ်မယ်၊

ဆီကတော့ နှစ်ကျပ်ခွဲသားတစ်ခွက်ဆို ရပြီ၊

အဆာကျက်ပြီး အနံ့မွှေးလာရင် ခရမ်းချဉ်သီးထည့်၊ ခရမ်းချဉ် သီး အရည်ခမ်းပြီး ဆီပြန်လာရင် ပုစွန်လေးတွေထည့်၊ ပုစွန်လေးတွေ ကွေးပြီး ဆီပြန်လာရင် ရေချိုငါးပိ ငါးစွန်းလောက်ခပ်ထည့်၊ ပွက် ပွက် ဆူလာရင်တော့ နံနံပင်လေးအုပ်ပြီး ချလိုက်မယ်၊

ဆတ်သားခြောက် ငါးချောင်းကိုတော့ ရေဆေးပြီး ပြာပူပူထဲ ထည့်အုံးထားလိုက်မယ်၊

**အမိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ**

**၂၁**

ပြာပူပူမှာ ဆယ်မိနစ်လောက်ဆို ကျက်လောက်ပြီ၊  
 ဆယ်ပြီး အဝတ်သန့်သန့်နဲ့ ပြာပူတွေခါ၊ စဉ့်နီတုံးပေါ်တင်ပြီး  
 ငရုတ်ကျဉ်ပွေ့နဲ့ ခပ်ဆဆထု၊ ပွလာရင် မီးအေးအေးမှာ ခဏကင်မှ  
 ဆတ်သားခြောက် ပွပွရွရွနဲ့ ကြပ်ကြပ်လေးဖြစ်မှာ၊  
 ပြီးရင် ပဲဆီမွှေးမွှေး နှစ်ကျပ်ခွဲသားလောက် ဆမ်းလိုက်ရင်  
 ဆတ်သားခြောက်ဖုတ် ဖြစ်ပြီ၊

**အသီးအရွက်အတွက်တော့ အိမ်ဘေးမှာ ပဲပုစွန်သီး**တွေ သီးနေ  
 ကြတာကို တစ်ခါသုပ်စာလောက် ခူးခိုင်းလိုက်မယ်၊

ပြီးရင် ရေပွက်ပွက်ဆူအောင် တည်ထားတဲ့အိုးထဲကို အမြှေး  
 လေးတွေ သင်ပြီး ထည့်ပြုတ်လိုက်မယ်၊ နူးလို့ဆယ်ရင် **ပဲပင်ပေါက်**  
 ငါးကျပ်ဖိုးပါထည့်ပြီး တစ်ခါတည်း ဆယ်လိုက်၊

အအေးခံထားပြီး စားခါနီးမှ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဆီကျက်နှစ်ဇွန်း၊  
 မြေပဲထောင်း ငါးကျပ်သား၊ နှမ်းထောင်းနှစ်ဇွန်းစာ၊ ငံပြာရည်နည်း  
 နည်း၊ ဆားနည်းနည်း၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့် တစ်ဇွန်းလောက် ထည့်ပြီး  
 နယ်လိုက်ရင် ပဲပုစွန်နဲ့ ပဲပင်ပေါက် ရောသုတ် စိမ်းစိမ်းစိုစိုလေး ဖြစ်  
 ရော့၊ မိသားစုလေးယောက်စာ ဝိုင်းဖွဲ့စားကြဖို့ပဲ ရှိတော့တာပေါ့။

**ပုစွန်ဆိတ်ဆီပြန်ဟင်းအတွက်**

- |                 |                     |
|-----------------|---------------------|
| ပုစွန်ဆိတ်      | ဆယ့်ငါးကျပ်သား      |
| ဆား             | နည်းနည်း            |
| နံနင်းနယ်       | နည်းနည်း            |
| ခရမ်းချဉ်သီး    | တစ်ဆယ်သားလျော့လျော့ |
| ကြက်သွန်နီ၊ ဖြူ | တစ်ဥ                |

**၂၂**

**နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)**

ဆီ  
ရေချိုငါးပိ  
နံနံပင်

နှစ်ကျပ်ခွဲသား  
ငါးစွန်း  
တစ်စည်း

**ဆတ်သားခြောက်ဖုတ်အတွက်**

ဆတ်သားခြောက်  
ပဲဆီမွှေးမွှေး

ငါးချောင်း  
နှစ်ကျပ်ခွဲသား

**ပဲပုစွန်နဲ့ ပဲပင်ပေါက် ရောသုပ်အတွက်**

ပဲပုစွန်သီး  
ပဲပင်ပေါက်  
ကြက်သွန်ဖြူဆီကျက်  
မြေပဲထောင်း  
နှမ်းထောင်း  
ငံပြာရည်  
ဆား  
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်

တစ်ခါသုပ်စာ  
ငါးကျပ်ဖိုး  
နှစ်စွန်း  
ငါးကျပ်သား  
နှစ်စွန်း  
နည်းနည်း  
နည်းနည်း  
တစ်စွန်း



# ဆိတ်သားလုံးဟင်း ကုလားပဲဟင်းရည် တစောင်းချဉ်ကြော်

‘အန်တီအေး’

‘ပြောလေ ဘုတ်’

‘ဒီနေ့ နေ့လယ် ဘွားလေးလာမယ်

တဲ့’

သူ့အဖေဘက်က အဘွား လာ  
လည်မှာမို့ ပျော်နေတဲ့ မျက်နှာလေးကို  
တူမလေးမှာ တွေ့ရတယ်။ အိမ်မှာ လူကြီး  
လေးလို သူ့အဖေနဲ့ အမေကို ကူညီနေတဲ့  
ကလေးပေါ့။

‘အန်တီအေး၊ ဘာလုပ်လေးရမတုံး’

‘ဘွားလေးလာတုံး ဘိုးဘိုး

ပါ ထမင်းခေါ်ကျွေးမလို့’

‘အဖေ့ကို ပြောလိုက်ရမယ်

ပေါ့၊ ဟုတ်လား’

‘အဲဒါတင် ဘယ်

ကမလဲ၊ အန်တီအေး

သိတဲ့အတိုင်း ဘိုးဘိုး

က ပဲဟင်းမှမပါရင်

ဟင်းမထင်တဲ့သူ၊

ဘွားဘွားလေးက ဝက်

မစား၊ အမဲ မစား၊ ဘယ်



၂၄

နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)

လိုဟင်းစပ်ရမှန်းမသိလို့ ခေါင်းစားနေတာ’  
 ‘အန်တီအေး ဟင်းစပ်ပေးလိုက်မယ်လေ’  
 ‘စပ်ပေးရုံ မလုပ်ပါနဲ့ အန်တီအေးရာ၊ တစ်ခါတည်း ချက်ပေး  
 လိုက်ပါ။ ငါးယောက်စာနော်၊ ဘုတ် ဝယ်ပေးမယ်’  
 ‘ခွေးမလေး၊ ပြီး ငါ့ကို လာခိုင်းတာကိုး၊ ဒါဆို ဈေးမိအောင်  
 မြန်  
 မြန်သွားဝယ်’  
 ‘ဒါမှ တို့အန်တီအေး၊ ဟေး’  
 နောက်မနက် ဈေးခြင်းထဲမှာ ဝက် မစား၊ အမဲ မစားတဲ့ ဘုတ်တို့  
 အဘွားအတွက် ဆိတ်သား ငါးဆယ်သား၊ ပဲဟင်းကြိုက်တဲ့ အဘိုးအတွက်  
 ကုလားပဲ နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား။  
 အဲဒီ ဟင်းနှစ်မျိုးနဲ့ လိုက်တဲ့ တစောင်းချဉ်ကြော်ဖို့အတွက် နှစ်  
 ဆယ့်ငါးကျပ်သား ဝယ်လာတယ်။

**ဆိတ်သား** အသားကောင်းကောင်းကို ကြိတ်စက်နဲ့ ကြိတ်  
 လိုက်မယ်၊ ကြိတ်စက်မရှိရင် ဓားနဲ့ နုတ်နုတ်စင်းလို့ရတယ်၊  
 ပြီး ကြက်သွန်ဖြူနှစ်ဥ၊ စပါးလင်တစ်ချောင်း ပါးပါးလှီးပြီး  
 ရော ထောင်းထားတာနဲ့ ဆား၊ နနွင်း၊ မဆလော၊ ဇီယာတစ်ကျပ်သား  
 ထောင်း ထားတဲ့ဟာ အားလုံး ရောနယ်ပြီး အလုံးလေးတွေ အနေတော်  
 လုံးထား လိုက်မယ်၊  
 အဆာအတွက် ကြက်သွန်နီ သုံးဥ၊ ကြက်သွန်ဖြူ သုံးဥ၊  
 ငရုတ် ပွ အစေ့ထုတ် ရေစိမ် ခုနစ်တောင့်ကို ညက်နေအောင် ရော  
 ထောင်းထား။  
 ဆီသတ်မဲ့ ဒယ်အိုးထဲကို ဆီခုနစ်ကျပ်ခွဲသားထည့်၊  
 အဆာထည့်ကြော်၊ အဆာကျက်ပြီး အနံ့မွှေးလာရင် ခရမ်းချဉ်သီး  
 ငါးလုံးလှီးထားတာထည့်၊ ခရမ်းချဉ်သီး ဆီပြန်လာရင် လုံးထားတဲ့

**အဓိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပဲများ**

ဆိတ်သားလုံးလေးတွေ စီထည့်၊

ဆိတ်သားထဲက အရည်ခမ်းပြီး ဆီပြန်လာရင် ရေ အသားလုံး  
မြုပ်ရုံလေးထည့်ပြီး အိုးအဖုံးဖုံးပြီး တည်။

ဆိတ်သားနူးရင် အပေါ့အငန်မြည်းပြီး ပျဉ်းတော်သိမ်ရွက်လေး  
အုပ်ပြီး ချလိုက်ရင် ဆိတ်သားလုံး မဆာလာနဲ့သင်းသင်းလေး ကျက်  
ရော။

**ကုလားပဲဟင်းရည်**အတွက် ကုလားပဲ နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား `  
သလဲ စင်အောင်ရွေးပြီး ရေဆေးပြီး ပြုတ်မယ်။

ကုလားပဲခြမ်းလေး နူးနပ်လာရင် အိုး ခဏချပြီး ပဲဆီသတ်မယ်။  
ဆီနှစ်ကျပ်ခွဲသားထဲကို ကြက်သွန်နီတစ်ဥ၊ ကြက်သွန်ဖြူ တစ်ဥ  
ရောထောင်းထားတာထည့်။

အနံ့မွှေးပြီး ရွှေဝါရောင်တောက်လာရင် ခရမ်းချဉ်သီးတစ်လုံး  
ညှစ်ထည့်လိုက်မယ်။

ခရမ်းချဉ်သီးဖတ်လေးတွေ ကြော်ရင် နနွင်းနည်းနည်းထည့်ပြီး  
ပဲအိုးထဲ လောင်းထည့်လိုက်မယ်။

ရေ နို့ဆီဘူးသုံးလုံးလောက်ပါထည့်၊ ပွက်ပွက်ဆူလာအောင်  
တည်မယ်။ အိုးချခါနီးရင်တော့ အပေါ့အငန် မြည်း။

အချိုအတွက် ကြက်သားမှုန့်လေး နှစ်ခွန်းလောက်ပါထည့်၊  
စပါးလင်ထုပြီး အထုံးလေးထုံးထားတာပါ ထည့်လိုက်ရင် ကုလား  
ပဲဟင်းရည် ဖြစ်ပြီ။

**တဖောင်းချဉ်** နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သားကို ရေစင်စင်ဆေး၊ ဓားပြား  
ရိုက်ပြီး အရည်တွေ ညှစ်ထုတ်ပစ်မယ်။ ကြော်ဖို့ ဒယ်အိုးတည်။

ဆီငါးကျပ်သားထဲကို ကြက်သွန်နီနှစ်ဥ ပါးပါးလှီးပြီးထည့်။

၂၆

နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)

ကြက်သွန်နီကျက်ရင် ခရမ်းချဉ်သီးတစ်လုံး၊

ငါးပိကွမ်းသီးလုံး တစ်လုံး သေးသေးလောက်နဲ့ ပုစွန်ခြောက်  
နှစ်ကျပ်ခွဲသား ထောင်းထားတာထည့်၊

အစပ်လေးပါအောင် ကုလားအော်သီး ဆယ့်ငါးတောင့်ပါ ထောင်း  
ထည့်၊

အားလုံး ဆီပြန်ရင် ထုထားတဲ့ တစောင်းချဉ်အဖတ်လေး တွေထည့်၊  
အိုးထဲမှာပဲ လိပ်သွားအောင် ကြော်၊

ဆား အနေတော်မြည်းပြီး ချလိုရပါပြီ။

ဟင်းစပ်လေး ချက်ပေးပါဦးဆိုပြီး ဈေးခြင်းတောင်းလာချ သွားတဲ့  
မရွှေဘုတ်၊ ငါ့မြေးလက်ရာ တယ်ကောင်းပါလားလို့ဆိုရင် ဟီး ဟီး နဲ့  
ပျော်နေဦးမယ့် တူမပေါ့လေ။

**ဆိတ်သားလုံးဟင်းအတွက်**

ဆိတ်သား

ငါးဆယ်သား

ကြက်သွန်ဖြူ

နှစ်ဥ

စပါးလင်

တစ်ချောင်း

ဆား၊ နနွင်း၊ မဆလာ၊ ဇီယာ

တစ်ကျပ်သား

ကြက်သွန်နီ

သုံးဥ

ကြက်သွန်ဖြူ

သုံးဥ

ငရုတ်ပွ

ခုနစ်တောင့်

**အမိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ**

**၂၇**

ဆီ	ခုနစ်ကျပ်ခွဲသား
ခရမ်းချဉ်သီး	ငါးလုံး
ဆား	သင့်ရုံ
ပျဉ်းတော်သိမ်ရွက်	တစ်စည်း

**ကုလားပဲဟင်းရည်အတွက်**

ကုလားပဲ	နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား
ဆီ	နှစ်ကျပ်ခွဲသား
ကြက်သွန်နီ	တစ်ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	တစ်ဥ
ခရမ်းချဉ်သီး	တစ်လုံး
နံနွင်း	နည်းနည်း
ရေ	နို့ဆီဘူးသုံးလုံး
ဆား	သင့်ရုံ
ကြက်သားမှုန့်	နှစ်ဇွန်း
စပါးလင်	တစ်ချောင်း

**တစောင်းချဉ်ကြော်အတွက်**

တစောင်းချဉ်	နှစ်ဆယ့်ငါးသား
ဆီ	ငါးကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	နှစ်ဥ



၂၀

ခရမ်းချဉ်သီး  
ငါးပိ  
ပုစွန်ခြောက်  
ကုလားအော်သီး  
ဆား

နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)

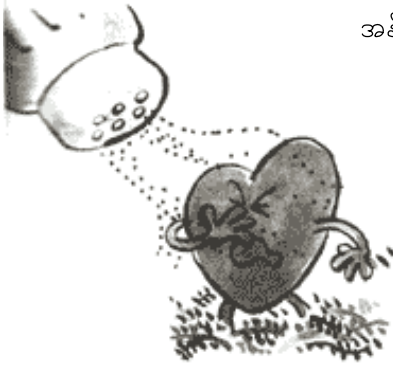
တစ်လုံး  
ကွမ်းသီးလုံးတစ်လုံး  
နှစ်ကျပ်ခွဲသား  
ဆယ့်ငါးတောင့်  
အနေတော်



# အသည်းအမြစ် မဆလာဟင်း ပဲကြီးဆူးပုပ် သရက်သီးကြော်

ပိုက်ပိုက်တဲ့၊ အမျိုးသားရဲ့ အပေါင်းအသင်း  
ရဲ့ သမီးလေးလေ။ သူ့ အမေက မြို့နယ်  
ဆရာဝန်နဲ့ နယ်စပ် မြို့တစ်မြို့ ပြောင်းသွား  
ပေမဲ့ သူက ဒီမြို့မှာ ကုမ္ပဏီက ကုန်ထုတ်  
မန်နေဂျာလေးနဲ့ အိမ်ထောင်ကျနေခဲ့ရတာ။  
သူ့အမေကလည်း ကြည့်လိုက်ကြပါဦး  
ဆိုပြီး အပ်သွားလို့ လင်မယား တကျိတ်  
ကျိတ်ဖြစ်နေတယ်ကြားတာနဲ့ ခေါ်ပြီး  
အကျိုးအကြောင်းမေးကြည့်တော့ အစား  
အသောက် ချေးများတတ်တဲ့ ယောက်ျားနဲ့  
ဖွယ်ဖွယ်ရာရာ မချက်ပြုတ်တတ်တဲ့ မိန်းမ  
တို့ရဲ့ အသေးအမွှား ပြဿနာပါ။

‘သမီးလည်း နေ့တိုင်း အနပ်တိုင်း  
ကြက်၊ ဝက်၊ ဘဲ၊ ငါး၊ ပုစွန်၊ ဆိတ်  
အကောင်းတွေချည်းပဲ ချက်ကျွေးတာပဲ  
အန်တီအေး၊ ဒါနဲ့လည်း ကဂျီ  
ကရောင် လုပ်နေတာပဲ’  
ဟင်းကောင်း



ချည်းပဲလဲ မဖြစ်ဘူးလေ  
သမီးရဲ့၊ သူနဲ့လိုက်ဖက်  
မယ့် ရာသီဥတုနဲ့ မျှတ  
သင့်လျော်မဲ့ ဟင်းရုံ  
ဆိုတာက ထမင်းမြိန်တာ

၃၀

နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)

သမီးရဲ့’

‘ဘယ်လိုဟင်းရဲ့လဲ ဟင်’

‘ဟင်းရဲ့ဆိုတာ အဓိက အသားဟင်းကြီးတစ်ခွက်နဲ့ လိုက်ဖက်မဲ့ အတွဲအစပ်လေးတွေကိုခေါ်တာ သမီးရဲ့၊ အခု အန်တီအေး နေ့လယ် စာချက်တော့မလို့ သမီး တစ်ခါတည်း ကြည့်သွားနော်၊ ဟုတ်လား’

‘ဟုတ်ကဲ့ပါ အန်တီအေး’

ဒီနေ့ချက်မဲ့ဟင်းက အသဲမြစ် မဆလာနဲ့ ပဲကြီးဆူးပုပ်၊ သရက်သီးကြော် တစ်နပ်စာပေါ့။

**အသည်းအမြစ်**

သုံးဆယ်သား၊ အထဲက အညစ်အကြေးတွေ အကုန်ခွာထုတ်ပြီး ရေစင်စင်ဆေး၊

အမြစ်တုံးလေး တွေကို ဓားနဲ့မွှန်း၊ ဆား နနွင်း ငံပြာရည်နဲ့နယ်၊

ကြက်သွန်နီသုံးဥ၊ ကြက်သွန်ဖြူတစ်ဥ၊ ငရုတ်သီးပွ အစေ့ထုတ်

ရေစိမ်ငါးတောင့်နဲ့ ဇီယာ တစ်ဖွန်းစာလောက် အားလုံး ရောပြီးထောင်း၊

ညက်သွားရင် အသဲမြစ်အိုးထဲထည့်၊

ခပ်ကြာကြာလေး နယ်ပေး၊

မီးဖိုပေါ်ကို ဆီ ငါးကျပ်သားထည့်ပြီး တင်လိုက်မယ်၊ ပါတဲ့ အရည်တွေခမ်းပြီး ဆီပြန်လာရင် နူးသွားအောင် ရေထည့်ပြီး တည့်၊

အမြစ်ဖတ်လေးတွေ နူးပြီး ဆီပြန်လာရင် အိုးချလိုရပြီ။ ချခါနီးရင် မဆလာလေး အုပ်ချလိုက်မယ်၊ အသဲမြစ်မဆလာ ရရော။

**ပဲကြီးဟင်း**က လွယ်ပါတယ်။ ဝယ်လာတဲ့ ပဲကြီးရေစိမ်သုံးဆယ်

သားကို နူးနေအောင် ပြုတ်၊ နူးသွားရင် ခဏချထား၊

ပဲဆီသတ် ရအောင်၊ ဒယ်အိုးထဲကို ဆီနှစ်ကျပ်ခွဲသားတစ်ခွက် ထည့်၊

**အမိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ**

ကြက်သွန်နီ တစ်ဥ၊ ကြက်သွန်ဖြူတစ်ဥ ရောထောင်းထားတာ လေးထည့်၊ အနံ့မွှေးပြီး ရွှေဝါရောင်ဖြစ်လာရင် ခရမ်းချဉ်သီး တစ်လုံး ညှစ်ထည့်လိုက်မယ်။

ခရမ်းချဉ်သီး အဖတ်လေးတွေ ကျသွားရင် နနွင်းမှုန့်နည်းနည်း ခပ်ပြီး ပဲကြီးအိုးထဲ လောင်းထည့်လိုက်မယ်။

အိုးကို ပြန်တည့်၊ ရေအနေတော်ထည့်။

အပေါ့အင် မြည်း၊ ပွက်ပွက်ဆူပြီး ထမင်းဝိုင်းပြင်ခါနီးရင် ဆူး ပုပ်ရွက်ခပ်မယ်။

ဒါဆို ပဲကြီးဆူးပုပ်ဟင်း ရပြီ။

**သရက်သီးကြော်** အတွက် သရက်သီးစိမ်းတစ်လုံး အခွံခွာ၊ ဓားနဲ့ ပေါက်၊ ဒါမှမဟုတ်ရင် စိန်ခလုတ်နဲ့ ခြစ်ထား။

အဆာအတွက် ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ တစ်ဥစီထောင်း ထားတာကို ဆီ ငါးကျပ်သားထဲထည့်ကြော်မယ်။

ထုံးစံအတိုင်း ဝါရောင်သန်းလာရင် ငါးပိစိမ်းစား ကွမ်းသီး နှစ်လုံးစာလောက်နဲ့ ပုစွန်ခြောက်မှုန့် နှစ်ကျပ်သားထည့်မယ်။

ငါးပိအစိမ်းနဲ့ပျောက်ရင် သရက်သီးနဲ့ အတူ အစပ်ကြိုက်ရင် ငရုတ် သီး ဆယ့်ငါးတောင့်ထောင်းပြီး ရောထည့်လိုက်မယ်။ သရက်သီး ထဲက အရည်ကုန်ပြီး လိပ်လာရင် ချလိုရပြီ။

သရက်သီးကြော် ချဉ်ချဉ်စပ်စပ်လေး။

ဒီလိုဟင်းမျိုးဆို ငွေလည်း သိပ်မကုန်ဘူး၊ အပြောင်းအလဲ ဖြစ် တော့ စားရတာ မြိန်တာပေါ့။

စကားပုံဆောင်ရှိဉာဏ်မို့လား၊ မြိန်ရာဟင်းကောင်း ဆိုတာ ပိုက်ပိုက် ကြားဖူးမှာပေါ့။

ဆီပြန်ချည်း နေ့တိုင်းစားနေရရင် မကြိုက်ကြဘူးဆိုတာလည်း မှတ်သွားဦး။

၃၂

နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူ)

**အသည်းအမြစ် မဆလာဟင်းအတွက်**

အသဲမြစ်	သုံးဆယ်သား
ဆား နနွင်း ငံပြာရည်	သင့်ရုံ
ကြက်သွန်နီ	သုံးဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	တစ်ဥ
ငရုတ်သီးပွ	ငါးတောင့်နဲ့
ဇီယာ	တစ်ဇွန်း
ဆီ	ငါးကျပ်သား
ရေ	အနည်းငယ်
မဆလာ	အနည်းငယ်

**ပဲကြီးဆူးပုပ်အတွက်**

ပဲကြီးရေစိမ်	သုံးဆယ်သား
ဆီ	နှစ်ကျပ်ခွဲသား
ကြက်သွန်နီ	တစ်ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	တစ်ဥ
ခရမ်းချဉ်သီး	တစ်လုံး
နနွင်းမှုန့်	နည်းနည်း
ရေ	အနေတော်
ဆား	သင့်ရုံ
ဆူးပုပ်ရွက်	တစ်စည်း

အမိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ

၃၃

သရက်သီးကြော်အတွက်

- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| သရက်သီးစိမ်း       | တစ်လုံး            |
| ကြက်သွန်နီ         | တစ်ဥ               |
| ကြက်သွန်ဖြူ        | တစ်ဥ               |
| ငါးပိစိမ်းစား      | ကွမ်းသီးနှစ်လုံးစာ |
| ပုစွန်ခြောက်မှုန့် | နှစ်ကျပ်သား        |
| ငရုတ်သီး           | ဆယ့်ငါးတောင့်      |
| ဆား                | သင့်ရုံ            |



# ရွှေဖရုံသီးဆီပြန် ငါးပိရည်ဖျော် ပုစွန်ကြော်

အမွေမောင် အငယ်ဆုံး၊ ဦးလေးထဲမှာလည်း  
အငယ်ဆုံးဦးလေးနဲ့ မိသားစု လေးယောက်။  
ဦးလေးကတော့ ရွာမှာ ဆွေမျိုးများအားလုံး  
လှူဒါန်းထားတဲ့ သိမ်ကြီးကို ဆေးသုတ်ဖို့။  
ဒေါ်လေးနဲ့ ဝမ်းကွဲ ညီအစ်မနှစ်ယောက်  
ကတော့ ပြတ်ပြတ်သားသားပဲ ဖုန်းနဲ့ လှမ်း  
ပြော ထားတာ၊ ‘ဒေါ်လေးကတော့ ဘာ  
အလုပ်မှ မရှိဘူး၊ ငါ့တူမလက်ရာ စားချင်လို့  
အိမ်ပစ်အိုးပစ် တံခါးပိတ်ပြီး သမီး နှစ်  
ယောက်နဲ့ လာ မှာ’ တဲ့၊ မြို့တော်ကြီးကနေ  
တကူးတက ကိုယ့်လက်ရာလာစားကြ  
မယ်လေ။



ဆယ့်တစ်နာရီ  
ရထားအဆင်းမှာ ဘာ  
ချက်ကျွေးရပါ။  
အိမ်သားတွေ စား  
ဖို့ ပေါပေါများများ  
ရတဲ့ ရွှေဖရုံသီးတစ်  
ခြမ်းကို အခွံခွာ  
အစေ့ ထုတ်ပြီး  
အတုံး ခပ်ကြီးကြီး  
တုံးပြီးရေဆေး၊  
ဆီ ငါးကျပ်သား  
အိုးထဲထည့်၊

**အမိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ**

ကြက်သွန်နီ နှစ်ဥထောင်း၊ ချင်း တစ်လက်မလောက်ပါ ထည့် ထောင်းထားတာ၊ ကော်ထည့်ပြီး ကြော်၊

အနံ့မွှေးလာရင် နှင်းမှုန့်လေးနည်းနည်းခပ်၊

ရွှေဖရုံသီးတုံး တွေထည့်၊ ရေနို့ဆီဘူးဝက်လောက်ထည့် အဖုံးဖုံးပြီး နှပ်ထားလိုက်မယ်၊

ခဏနေလို့ အဖုံးဖွင့်ပြီး ရွှေဖရုံသီး နူးနပ် ဆီပြန်ခါနီးရင် ဆား အနေတော်၊ သကြားနည်းနည်းထည့်၊

အပေါ့အငန် မြည်း၊ ရွှေဝါရောင်တောက်နေတဲ့ ဖရုံသီးဆီပြန် တစ်ခွက် ခပ်စောစောထဲက ချက်ပြီးပြီ။

**ရေချိုငါးပိ** ငါးကျပ်သား ရေတစ်ခါဖျော်စာ ပိုပိုလောက်ထည့်ပြီး နှင်းမှုန့်နည်းနည်းခပ်၊

ညှိနံ့ပျောက်ပြီး မွှေးလာအောင်ကျိုပြီး အရိုးတွေ စစ်ထုတ်ပစ် ရမယ်။။

ပုစွန်နှစ်ကောင် တုတ်နဲ့ထိုးပြီး မီးကင်၊ ကြက်သွန်နီဥသေးတစ်လုံး၊ ခရမ်းချဉ်သီးတစ်လုံး မီးဖုတ်၊ ကုလားအော်သီး ဆယ့်ငါး တောင့် စီပြီး မီးကင်၊

အားလုံးကျက်ရင် ငရုတ်သီး အညှာချွေထောင်း၊

ပုစွန်နှစ်ကောင် အခွံခွာ၊ ခေါင်းဖြုတ် ထည့်ထောင်း၊ ညက်သွား ရင် ဖျော်ခဲ ပန်းကန်ထဲ ကော်ထည့်၊

ကျိုထားတဲ့ ငါးပိရည်လောင်းထည့်၊ နံနံပင်တစ်စည်း လှီးထည့် လိုက်ရင် ငါးပိရည်ဖျော်တစ်မျိုးထဲနဲ့ ထမင်းစားလို့ရသွားမယ်။

တို့ဖို့ကတော့ ဟင်းကလာချင်၊ ငှက်ပျောဖူးချင်၊ ပဲတီချင်၊ ကြောင်လျှာသီးချင်၊ ချဉ်ဖတ်တစ်အိုး အမေတည်ထားတာရှိတယ်၊

တညင်းသီးပြုတ်နဲ့ သခွားသီးထပ်ထည့်လိုက်ရင်ကို ပြည့်စုံ သွားမယ်။



၃၆

နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)

ဧည့်သည်ပါမှာဆိုတော့ ဒီဟင်းနှစ်မျိုးတည်းနဲ့ ကြည့်ကောင်းမှာ  
မဟုတ်ဘူး၊ ဘာထပ်ချက်ရပါ။

စဉ်းစားတုန်းရှိသေး၊ ပုစွန်သည် ဒေါ်မြရီ၊ ဗန်းရွက်ပြီး အိမ်ရှေ့  
အရောက်

‘ဘာပါလဲ’

‘ပုစွန်’ တဲ့။

ဗန်းချပြီးကြည့်တော့ ပုစွန်အကောင်ကြီးကြီးက မရှိတော့ဘူး၊  
လက်မလောက် အလတ်စားတွေပဲ ရှိတယ်၊ တစ်ထောင်ဈေးတဲ့၊

ဘာမှ မရှိတဲ့အဆုံးတော့ ဝယ်ရတော့မှာပေါ့၊

ငါးဆယ်သား ငါးရာဖိုး၊

ပုစွန်တွေကို အရင်ရေဆေး၊ နှုတ်ခမ်းမွေးညှပ် အမြီးလေးချန်  
ထားပြီး အခွံခွာ အတောင်လိုက်လေးဖြစ်အောင် တစ်ကောင်စီကို အမြီး  
က စပြီး ခေါင်းအထိ တုတ်နဲ့ထိုး၊

အကြော်မှုန့်ကိုရေနဲ့ဖျော်၊ သကြားနည်းနည်း ဆားနည်းနည်း ထည့်၊  
ထမင်းစားခါနီးမှ ဆီနှစ်ဆယ်သား ဒယ်အိုးထဲထည့်၊

ပုစွန်တုတ်ထိုးတွေကို အကြော်မှုန့်ဖျော်ထဲနှစ်ပြီး ကြော်လိုက်ရင်  
လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ပုစွန်ကြော်၊ ဖရုံသီးဆီပြန်၊ ငါးပိရည်ဖျော် အတိုစုံနဲ့ဆို  
အိမ်သားရော ဧည့်သည်ပါ အားမနာတမ်း စားကြရုံပါပဲ။

### ရွှေဖရုံသီးဆီပြန်အတွက်

- |             |             |
|-------------|-------------|
| ရွှေဖရုံသီး | တစ်ခြမ်း    |
| ဆီ          | ငါးကျပ်သား  |
| ကြက်သွန်နီ  | နှစ်ဥထောင်း |
| ချင်း       | တစ်လက်မ     |

အဓိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ

၃၇

နန္ဒင်းမှုန့်	နည်းနည်း
ရေ	နို့ဆီဘူးဝက်
ဆား	အနေတော်
သကြား	နည်းနည်း

ငါးပိရည်ဖျော်အတွက်

ရေချိုငါးပိ	ငါးကျပ်သား
ရေ	တစ်ခါဖျော်စာ
နန္ဒင်းမှုန့်	နည်းနည်း
ပုစွန်	နှစ်ကောင်
ကြက်သွန်နီ	ဥသေးတစ်လုံး
ခရမ်းချဉ်သီး	တစ်လုံး
ကုလားအော်သီး	ဆယ့်ငါးတောင့်
နံနံပင်	တစ်စည်း

ပုစွန်ကြော်အတွက်

ပုစွန်	ငါးဆယ်သား
အကြော်မှုန့်	တစ်ဆယ်သားထုပ် တစ်ထုပ်
သကြား	နည်းနည်း
ဆား	နည်းနည်း
ဆီ	နှစ်ဆယ်သား

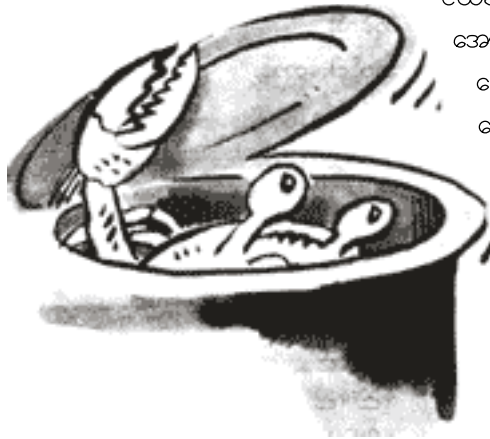


# ဂဏန်းဆီပြန် ကင်ပွန်းချဉ်ဟင်းရည် ငါးခူငါးပိကောင်

ဘဝမှာ ကံပါလာရင် ဘာမှ ရှောင်လွှဲလို့ မရပါလားလို့ ယုံကြည်လာရတယ်။ အချိန် အားလေးရတာနဲ့ မဆုံတာကြာပြီဖြစ်တဲ့ တောင်ငူက သူငယ်ချင်း မနွေဆီ သွားပါမှပဲ သားအမိနှစ်ယောက် တုတ်ကွေး ဖြစ်နေလို့ ချိုင့်ခွဲစားနေရသတဲ့။ သူ့ယောက်ျားကလဲ အလုပ်သွားပြီး ထမင်းဟင်း တစ်နပ်လောက် ချက်ကျွေးခဲ့ပါဦး။ ငါ ဈေးလောက်တော့ ပြေးဝယ်နိုင်ပါသေးတယ်တဲ့။ ဧည့်သည် လာလုပ်မှ ချက်ရ ပြုတ်ရပေးတော့မည်။

ကံမှာ ဝါသနာကလည်း ရှိနေပြန် တော့ ငြင်းမနေတော့ပါဘူး။ သူ ငယ်ချင်းမိသားစု နာလန်ထ အောင် ချက်ကျွေးခဲ့ရဦးမှာ ပေါ့လေ။

ဈေးကိုလည်း နင် သွား မနေပါနဲ့။ ငါပဲ ဝယ် လိုက်ပါတော့မယ်။ ဆိုင်အတွက်လည်း ဝယ်ရင်းပေါ့။ ပိုက်ဆံ လည်း ထုတ်မနေနဲ့ တော့။ လကုန်ခါနီး ကလေးကြီးပိုး



**အဓိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ**

တွေ ဘာတွေ လိုဦးမှာဆိုတော့၊ တိုးတိမ်တဲ့အသံနဲ့ ‘ကျေးဇူးပါပဲ’ တဲ့။  
ဈေးထဲရောက်လို့ ဘာချက်ကျွေးရကောင်းမလဲ ကြည့်လိုက် တော့  
ဂဏန်းအကောင်ကြီးတွေ ငါးကောင်တစ်တွဲကို တစ်ရာတဲ့၊ နှစ်တွဲ ဝယ်  
လိုက်မယ်။

ကျောက်ဖရုံသီး နှစ်စိတ် တစ်ဆယ်ဖိုး၊

ကင်ပွန်းချဉ်ရွက် သုံးစီး ဆယ့်ငါးကျပ်၊

ဈေးထဲက ထွက်ခါနီးမှ ငါးခူငါးပိကောင် တစ်ဆယ်သား ရှစ်ဆယ်၊  
တစ်ဆယ်သား ဝယ်လိုက်မယ်။

ဆိုင်အတွက် ပုစွန်ခြောက် အကောင်အမုန့် နှစ်ပိသာစီကိုတော့  
ရွှေလက်ဆောင်က အစ်ကိုတို့ အစ်မတို့ဆိုင်မှာ ထားခဲ့လိုက်မယ်။

မနေ့တို့အိမ်ရောက်တော့ ကြက်သွန်ဖြူ နီ ခွာပြီး ထုထောင်း  
နေတဲ့ မနေ့ကို တွေ့ရတယ်။

ငါ ဘာဝယ်လာမယ်ဆိုတာ နင်သိလို့လားမေးတော့

ဘာပဲဝယ်ဝယ် ဒါတွေကတော့ လိုမှာပဲလေတဲ့။

ကဲ ဒါဆို ဂဏန်းတွေကို ပြုတ်ပြီး အသားထွင်ဟာ၊ မြန်မြန်  
ပြီးအောင် ဂဏန်းအသားတွေ ထွင်လိုက်တော့ တစ်နပ်စာ ကောင်း  
ကောင်းတော့ ရလောက်ပါရဲ့။

ဆီငါးကျပ်သား အိုးထဲထည့်၊

ထောင်းထားတဲ့ အနီနှစ်ဥ၊ အဖြူနှစ်ဥ ဆီထဲကော်ထည့်လိုက်၊

အနံ့မွှေးပြီး ရွှေဝါရောင်ဖြစ်လာရင် လှီးထားတဲ့ ခရမ်းချဉ်သီး  
ငါးလုံးထည့်၊

ဆီပြန်သွားရင် ဂဏန်းအသားတွေထည့်၊

ဆား ငံပြာရည်နဲ့ သကြားလေး နည်းနည်းစီထည့်၊

အရောင်တင်မှုန့်လေးပါ ဇွန်းဖျားလေးနဲ့ ထည့်မယ်။

နုနွင်းမှုန့်လဲ နည်းနည်းပေါ့။

၄၀

**နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)**

ဂဏန်းအသားတွေ ဆီပြန်လာရင် နံနံပင်လေး တစ်စီးလောက်  
အုပ်၊

အပေါ့အင် မြည်းပြီး အိုးချလိုရပြီ။

**ကင်ပွန်းချဉ်ဟင်းရည်**အတွက် အိုးပြင်ရမယ်။

ရေနို့ဆီဘူး သုံးလုံး၊ ငါးပိ ကွမ်းသီးကြီးကြီးတစ်လုံး၊ ဆီ တစ်ဇွန်း၊  
ကြက်သွန်နီတစ်ဥလုံး၊ အဖြူ ငါးတက်လောက် ဓားပြားရိုက်  
ထည့်၊ ပုစွန်ခြောက်လေး လက်တစ်ဆုပ်လောက် ထောင်းထည့်၊

ဆူလာရင် အခွံခွာ အစေ့ထုတ်ပြီး စိတ်ထားတဲ့ ကျောက်ဖရုံသီး  
စိတ်လေးတွေထည့်၊

တစ်ဆက်တည်းပဲ သင်ပြီး ရေဆေးထားတဲ့ ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်  
လေးပါထည့်၊

အပေါ့အင် မြည်းပြီး ပွက်ပွက်ဆူလာရင် အချဉ်ဟင်းအရည်  
သောက်ရပြီ။

**ငါးပိကောင်** တစ်ဆယ်သားကို ရေဆေး၊ လက်တစ်ဆစ်  
စီလောက် အတုံးလေးတွေ တုံး၊

အချိုမှုန့်လေး နည်းနည်းထည့်နယ်ထား၊

ဆီ ငါးကျပ်သား အိုးထဲထည့်၊

ငါးပိကောင်တုံးလေး ထန့်သွားအောင် ထည့်ကြော်မယ်၊

ကြွပ်ခါနီးရင် ပါးပါးလှီးထားတဲ့ ကြက်သွန်နီနှစ်ဥ၊ ထောင်း  
ထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူတစ်ဥ ရောထည့်ကြော်မယ်၊

အားလုံး ကြွပ်ခါနီးရင် အရောင်တင်လေးနဲ့ နုနင်းမှုန့်လေး  
နည်းနည်းစီထည့်၊

ပုစွန်ခြောက်မှုန့်လေးပါ တစ်ဆုပ်လောက်နဲ့ ငရုတ်သီးမှုန့် တစ်ဇွန်း  
အစပ်အတွက် ထည့်လိုက်မယ်၊

**အဓိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ**

၄၁

အားလုံး သမသွားရင် ငါးပိကောင်အစပ်ကြော် ရပြီ။

အချဉ်ဟင်းရည်သောက်နဲ့ဆို အတော်ပဲပေါ့။

နာလန်ထ သူငယ်ချင်း ကြိုက် မကြိုက်တော့ မသိဘူး၊ ပိုက်ဆံလည်း စိုက် လူလည်းစိုက်ထားတဲ့ ဟင်းအစပ်ကတော့ ဤတွင် ပြီး၏ပေါ့။ ကဲ ပြန်ဖို့ ပြင်ရပေဦးတော့မယ်။

**ဂဏန်းဆီပြန်အတွက်**

ဂဏန်း

ဆယ်ကောင်

ဆီ

ငါးကျပ်သား

ကြက်သွန်နီ

နှစ်ဥ

ကြက်သွန်ဖြူ

နှစ်ဥ

ခရမ်းချဉ်သီး

ငါးလုံး

ဆား ငံပြာရည် သကြား

နည်းနည်း

အရောင်တင်မှုန့်

နည်းနည်း

နံနင်းမှုန့်

နည်းနည်း

နံနံပင်

တစ်စီး

**ကင်ပွန်းချဉ်ဟင်းရည်အတွက်**

ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်

နှစ်စည်း

ရေ

နို့ဆီဘူးသုံးလုံး

ငါးပိ

ကွမ်းသီးကြီးကြီးတစ်လုံး

ဆီ

တစ်ဇွန်း

ကြက်သွန်နီ

တစ်လုံး

၄၂

နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူ)

ကြက်သွန်ဖြူ  
ပုစွန်ခြောက်  
ကျောက်ဖရုံသီး  
ဆား

ငါးတက်  
လက်တစ်ဆုပ်  
နှစ်စိတ်  
သင့်ရုံ

ငါးခုငါးပိကောင်အတွက်

ငါးခုငါးပိကောင်  
အချိုမှုန့်  
ဆီ  
ကြက်သွန်နီ  
ကြက်သွန်ဖြူ  
အရောင်တင် နနွင်းမှုန့်  
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်  
ငရုတ်သီးမှုန့်

တစ်ဆယ်သား  
နည်းနည်း  
ငါးကျပ်သား  
နှစ်ဥ  
တစ်ဥ  
နည်းနည်း  
တစ်ဆုပ်  
တစ်ဖွန်း



# ဖားသားဆီပြန်ခြောက်ခြောက် မို့ဆန်လှော်ဟင်း ငါးပိသုပ်

‘အိမ်ပြန် မကပ်နိုင်တာ တစ်လလောက်ရှိပြီ  
အစ်မ၊ အညာမှာ စိုက်ပျိုးရေး လုပ်နေရတာ  
လေ၊ ဟိုတယ်တွေ ဆိုင်တွေမှာ စားနေရတာ  
ရက်ဆက်ဆိုတော့ ငြီးငွေ့နေပြီ၊ အဲဒါ  
အစ်မ ဟိုတစ်ခါ ထမင်းစား တုံး ကျွန်တော့်  
ကို ဟင်းထည့်ပေးသလို အိမ်ချက်လေး  
နှစ်ယောက်စာ လောက် ချက်ကျွေးပါဦး’

‘အခု မစားသေးဘူးပေါ့’

‘ဟုတ်ကဲ့ အစ်မ၊ မုန်း မြို့သွားလိုက်  
ဦးမယ်၊ ကျန်တဲ့လူတွေက ဆိုင်က အစား  
အသောက်ပဲ စားမှာပါ’

ကိုယ့်ဆိုင်မှာ ဆယ်နှစ်  
ဆယ်မိုး မကတော့လောက်  
အောင် အားပေးနေတဲ့  
စားသုံးသူ ဖောက်သည်  
စစ်စစ်၊ အမျိုးသားနဲ့  
လည်း သူငယ်ချင်း ညီ  
အစ်ကိုတွေလို ခင်မင်။

‘သေချာ ချက်  
ထားပေးမယ် ကိုတေဇ၊  
ဆက်ဆက်ပြန်လာ’

‘စိတ်ချ အစ်မ၊  
နှစ်နာရီပဲ ကြာမှာ’





အိမ်ချက်ဟင်းဆိုတော့ ဖားသားဆူဆူကြီးတွေ ရထားတယ်၊  
 အချိန်မှ နှစ်ကောင်ကို လေးဆယ်သားရှိတယ်၊  
 ဗိုက်ခွဲပြီး အူ ကလီစာနုတ်ပြီး အရေခွံခွာပစ်မယ်၊  
 တချို့ကတော့ အရေခွံပါ ထည့်ချက်တတ်ကြတယ်၊  
 အနေတော် တုံးပြီး ဆားနည်းနည်း၊ ငံပြာရည်နည်းနည်း ထည့်  
 နယ်ထားမယ်၊

အဆာအတွက် ကြက်သွန်နီနှစ်ဥ၊ ကြက်သွန်ဖြူနှစ်ဥ၊ ငရုတ်ပွ  
 အစေ့ထုတ် ရေစိမ်ငါးတောင့်၊

စပါးလင်တစ်ချောင်း ပါးပါးလှီးကို အားလုံးရောထောင်း၊

ချက်မဲ့အိုးထဲကို ဆီငါးကျပ်သားထည့်၊

ထောင်းထားတာတွေထည့်၊

အနံ့မွှေးပြီး အဆာကျက်ရင် လှီးထားတဲ့ ခရမ်းချဉ်သီးသုံးလုံးနဲ့  
 ဖားသားတွေ ရောထည့်လိုက်မယ်၊

ဖားထဲကအရည်နဲ့ ခရမ်းချဉ်သီးအရည်တွေ ခမ်းပြီး ဆီပြန်လာရင်  
 ဖားသား ကျက် မကျက် မြည်းကြည့်မယ်၊

မကျက်သေးရင် ရေနုစိစွန်းလောက်ထပ်ထည့်ပြီး မီးအေးအေးမှာ  
 မွှေရမယ်၊

အဆာတွေရော ဖားသားတွေရော ကြွပ်ခါနီးဖြစ်လာရင် ချလို  
 ရပြီ၊

ဖားသားဆီပြန်ခြောက်ခြောက်လေး။

**ဆန်လှော်ဟင်း**ချက်မယ် စိတ်ကူးထားလို့ ညကတည်းက  
 ဆန်လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်လုံးစာလောက် ရေစင်စင်ဆေးပြီး စိမ်  
 ထားတယ်။

ရေစစ်ပြီး အနံ့လေးမွှေးနေအောင် အိုးကင်းပူတိုက်ထားတာ လေး

အဓိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ

ထောင်းခိုင်းလိုက်မယ်၊

ဆန်လှော်ဝါဝါမွှေးမွှေးလေး ရေနို့ဆီဘူးသုံးလုံးနဲ့ ပြုတ်မယ်၊

တောင်ပိုမိုအဖူး နှစ်တွဲ၊ အချိန်ဆို ဆယ့်ငါးကျပ်သားလောက် ရှိမယ်၊

ရေပြောင်စင်အောင်ဆေး၊ အနေတော်လေးပိုင်းထား၊

ဆီနှစ်ကျပ်ခွဲသား ဒယ်အိုးထဲထည့်၊

ကြက်သွန်နီတစ်ဥ၊ ကြက်သွန်ဖြူတစ်ဥ ရောထောင်းထားတာ ဆီသတ်မယ်၊

အနံ့မွှေးပြီး ရွှေဝါရောင်ဖြစ်လာရင် နနွင်းနည်းနည်းခပ်ပြီး ခရမ်း ချဉ်သီးတစ်လုံး ညှစ်ထည့်လိုက်မယ်၊

ခရမ်းချဉ်သီးအဖတ်လေးတွေ ကျေရင် မှိုထည့်လုံးမယ်၊

ဆီပြန်လာရင် ဆန်လှော်အိုးထဲထည့်၊ ပွက်ပွက်ဆူအောင်တည်၊

ငံပြာရည်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်သေးသေးထည့်၊

အပေါ့အငန် မြည်းပြီး အိုးချလိုရပြီ။

တောင်ပိုမိုဆန်လှော်ဟင်း အရည်သောက်မွှေးမွှေးလေး ပူပူနွေးနွေး စားရင် အကောင်းဆုံးပဲပေါ့။

ဖားသားဆီပြန်၊ မှိုဆန်လှော်ဟင်းနဲ့လိုက်ပြီး အဖက်ဖြစ်မဲ့ အငန် အစပ် တစ်မျိုးကတော့ **ငါးပိသုပ်**။

အကောင်းစား ငါးပိစိမ်းစား တစ်ကင်စာ ယောက်မသေးသေး လေးမှာ ကပ်ပြီး စီးကင်၊

ကြက်သွန်နီ အရွယ်တော်လေးနှစ်ဥ ပါးပါးလှီးပြီး ရေဆေး၊ ထမင်းပွဲပြင်ခါနီးရင် ငါးပိကင်၊

ကြက်သွန်နီ၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့် နှစ်ခွန်း၊

ကုလားအော် ငရုတ်သီး ဆယ့်ငါးတောင့် ထောင်းထည့်၊

**၄၆**

**နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)**

ရှောက်သီးနှစ်စိတ် ညှစ်ထည့်၊ သကြားလေး ဇွန်းဖျားလေး  
နည်းနည်း ထည့်ပြီး ပေါင်းနယ်လိုက်ရင် ချိုချိုစပ်တဲ့ ငါးပိသုပ်ရော။  
မှာထားတဲ့ ကိုတော့ လာရင် လာ၊ မလာရင်လည်း အိမ်က လူ  
တွေ ဘာမှမကျန်အောင် စားပစ်မှာ သေချာတဲ့ အိမ်ချက်ဟင်းစစ်စစ် ရ  
ပါပြီ။

**ဖားသားဆီပြန်ချက်အတွက်**

- |                 |            |
|-----------------|------------|
| ဖားသား          | လေးဆယ်သား  |
| ဆား             | နည်းနည်း   |
| ငံပြာရည်        | နည်းနည်း   |
| ကြက်သွန်နီ၊ ဖြူ | နှစ်ဥ      |
| ငရုတ်ပွ         | ငါးတောင့်  |
| စပါးလင်         | တစ်ချောင်း |
| ဆီ              | ငါးကျပ်သား |
| ခရမ်းချဉ်သီး    | သုံးလုံး   |
| ရေ              | နှစ်ဇွန်း  |

**မို့ဆန်လှော်ဟင်းအတွက်**

- |               |                         |
|---------------|-------------------------|
| ဆန်           | လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်လုံး |
| ရေ            | နို့ဆီဘူးသုံးလုံး       |
| တောင်ပို့ပို့ | ဆယ့်ငါးကျပ်သား          |
| ဆီ            | နှစ်ကျပ်ခွဲသား          |
| ကြက်သွန်နီ    | တစ်ဥ                    |
| ကြက်သွန်ဖြူ   | တစ်ဥ                    |

**အမိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ**

နံနင်း	နည်းနည်း
ခရမ်းချဉ်သီး	တစ်လုံး
ငံပြာရည်၊ ဆား	နည်းနည်း
အချိုမှုန့်	နည်းနည်း

**ငါးပိသုပ်အတွက်**

ငါးပိစိမ်းစား	တစ်ကင်စာ
ကြက်သွန်နီ	နှစ်ဥ
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်	နှစ်ဇွန်း
ကုလားအော်ငရုတ်သီး	ဆယ့်ငါးတောင့်
ရှောက်သီး	နှစ်စိတ်
သကြား	နည်းနည်း



ဝက်နံရိုးပေါင်း  
မန်ကျည်းသီးစိမ်းငါးပိချက်  
မုန့်လာဥသုပ်

‘ဟယ်လို၊ ၀၅၄-၄၀၁၅၀ ကပါ။ သမီး  
ငယ်ရဲ့ ဖုန်းထူးသံအဆုံးမှာ အမေ့ ‘ဖုန်း’၊  
ဖုန်းကိုင်တဲ့နေရာမှာ အလွန်စိတ်မရှည်တဲ့  
သမီး၊ ဘယ်က လဲလို့တောင် မမေးဘူး၊  
ဖုန်းခွက်ကိုအမေ့ဆီ အတင်းပေးနေလေရဲ့၊  
ပါးစပ်ကလဲ ဖေကြီးက အမေနဲ့ ပြောမယ်  
တဲ့’

‘မိန်းမ နေကောင်းလား’

‘ကောင်းပါတယ်’

ဆေးရုံ နှစ်ရုံ ပြောင်းတက်ပြီး  
အတော်ကုယူထားရတဲ့ မိန်းမမို့ အကြင်  
နာပိုသလား၊ ထပ်ဖြစ်  
ရင် ပိုက်ဆံထပ်ကုန်မှာ  
ကြောက်လို့ စိုးရိမ်တာ

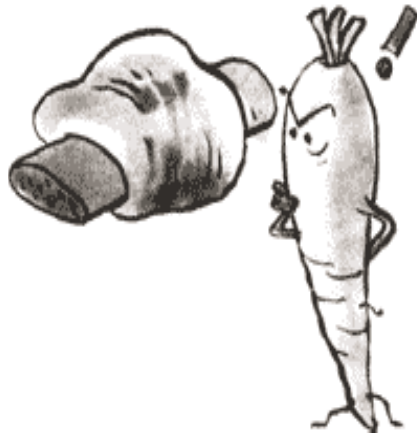
လား၊

‘နေကောင်းရင်လည်း ငြိမ်  
ငြိမ်နေ၊ မီးဖိုဆောင်ထဲ ဝင်  
ပြီး ချက်ပြုတ်ဖို့ စဉ်းစား  
မနေနဲ့’

‘စဉ်းစားမနေပါ

ဘူး၊ မချက်ရ မနေနိုင်တာ  
ခက်တာ’

‘ဒါဆို မချက်ရင်



အဓိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ

မနေနိုင်တာကလွဲလို့ပေါ့။ အရင်လိုပဲ စာရွက်ထဲ ထည့်ချက်ပါမိန်းမရာ’  
ဆိုပြီး သူ ဖုန်းချလိုက်ပြီ။

ဒီနေ့ချက်ဖို့ စိတ်ကူးထားတဲ့ဟင်းကတော့ ဝက်နံရိုးပေါင်း၊  
မန်ကျည်းသီးငါးပိချက်၊ မုန့်လာဥသုပ်။

**ဝက်နံရိုး** ငါးဆယ်သား၊ လက်နှစ်ဆစ်စီလောက်ပိုင်း၊ ရေဆေး၊  
ပြီးရင် ဆားနည်းနည်း၊ ပဲငံပြာရည်အကြည် နှစ်ဇွန်း၊ သကြား  
နည်းနည်းနဲ့ နယ်ထား၊

ကြက်သွန်ဖြူနှစ်ဥ၊ ဂျင်း လက်တစ်ဆစ်စာလောက်ရောထောင်း၊  
မီးဖိုပေါ် ဆီဒယ်အိုးတည်၊ ဆီနှစ်ကျပ်ခွဲသားထည့်၊

ဆီပူရင် ထောင်းထားတဲ့ အဆာတွေထည့်ပြီး အနံ့မွှေးလာ  
အောင်ကြော်၊ အနံ့မွှေးပြီး ဝါလာရင် နယ်ထားတဲ့ ဝက်နံရိုးတုံးတွေထည့်၊

နံရိုးထဲပါတဲ့ အရည်တွေကုန်ပြီး ဆီထွက်လာရင် ပေါင်းမဲ့  
ပေါင်းအိုးထဲ ပြောင်းထည့်၊

ရေနို့ဆီဘူးတစ်ဘူးခွဲစာလောက် ထည့်ပြီး ပေါင်းအိုးအဖုံးကို  
သေချာဖုံး၊ မိနစ်နှစ်ဆယ်လောက်ကြာရင် နူးလောက်ပြီမို့ အိုးချလို ရပြီ၊  
အဖုံးဖွင့်ပြီး အပေါ်အင်မြည်း၊ ရေများရင် အဖုံးဖွင့်ပြီးထပ်တည်၊ ရေနည်းရင်  
ရေထပ်ဖြည့်ပြီးတည်၊ တရုတ်မဆာလာလေး နည်းနည်း ခပ်၊ ဒါဆို  
ဝက်နံရိုးပေါင်း ရရော။

**မန်ကျည်းသီးစိမ်းငါးပိချက်**အတွက် မန်ကျည်းသီးငါးကျပ်သား  
ကို ရေဆေး၊ ထက်ခြမ်းခွဲ အစေ့ထုတ်ပြီး ထောင်းထားလိုက်မယ်။  
ကြက်သွန်နီ တစ်ဥ၊ ကြက်သွန်ဖြူတစ်ဥ ရေစိမ်ထားတဲ့အစေ့  
ထုတ် ငရုတ်သီးပွငါးတောင့်ကို ညက်အောင်ရောထောင်း၊

ဆီငါးကျပ်သားထည့်ထားတဲ့ အိုးထဲထည့်မွှေ၊ အနံ့မွှေးလာရင်  
ပုစွန်ခြောက်မှုန့် နှစ်ကျပ်ခွဲသားထည့်၊ ခရမ်းချဉ်သီး နှစ်လုံးလောက်ပါ

**၅၀** **နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)**

ညှစ်ထည့်၊ ထောင်းထားတဲ့ မန်ကျည်းသီးစိမ်းပါ ရောထည့်၊  
ဆီပြန်လာရင် စိမ်းစားငါးပိကွမ်းသီး နှစ်လုံးစာလောက် ရေဖျော်  
ထားတာ စစ်ထည့်မယ်၊ စပ်စပ်ကြိုက်တဲ့အတွက် ကုလားအော် ဆယ့်ငါး  
တောင်ပါ ရောထောင်းထည့်၊  
ပွက်ပွက်ဆူပြီး ငါးပိစိမ်းနဲ့ပျောက်ရင် ဆားနည်းနည်းထည့်၊  
အပေါ့အင်မြည်း၊ ရေအနေတော်ထည့်၊ နံနံပင်တစ်စည်းစာ လောက်  
အုပ်လိုက်ရင် မန်ကျည်းသီးစိမ်းငါးပိချက် ကျက်ပြီ။  
သခွားသီးနုနု၊ ရှောက်ရွက်အနု၊ ကြက်သွန်နီလေးစိပ်ထိုးနဲ့ဆို  
တို့စရာဖြစ်ရော။

**မုန်လာဥသုပ်အတွက် မုန်လာဥသုံးလုံး ပိုးတီလှီး၊**

ဆားနည်းနည်း၊ ရှောက်ရည်နည်းနည်း ရောနယ်ပြီး ရေဆေး  
ပစ်ရမယ်၊ စပ်တဲ့အရည်တွေကုန်လောက်ရင် ရှောက်သီးတစ်စိပ်လောက်  
ညှစ်ပြီး နှပ်ထားလိုက်မယ်၊  
ထမင်းစားခါနီးမှ မုန်လာဥထဲကို ငံပြာရည်တစ်ဇွန်၊ ပုစွန်  
ခြောက်မှုန့်တစ်ဇွန်၊ မြေပဲဆံမှုန့်နှစ်ဇွန်၊ ကြက်သွန်ဖြူဆီချက်တစ်ဇွန်၊  
အချိုမှုန့်လေးသေးသေးထည့်ပြီး ရွရွနယ်၊ အပေါ့အင်မြည်း၊  
ကြက်သွန်အနီကြော်နဲ့ ငရုတ်သီးအတောင့်ကြော်လေး အပေါ်  
ကတင်ပြီး ပြင်ထားလိုက်မယ်။  
အာသာပြေ မချက်ရင်မနေနိုင်တဲ့ စာရွက်ထဲ ထည့်ချက်တဲ့ဟင်း  
ဤတွင် ပြီး၏။

**ဝက်နံရိုးချက်အတွက်**

ဝက်နံရိုး ငါးဆယ်သား

**အမိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ**

၅၁

ဆား	နည်းနည်း
ပဲငံပြာရည်အကြည်	နှစ်ခွန်း
သကြား	နည်းနည်း
ကြက်သွန်ဖြူ	နှစ်ဥ
ဂျင်း	လက်တစ်ဆစ်
ဆီ	နှစ်ကျပ်ခွဲသား
ရေ	နို့ဆီဘူးတစ်ဘူးခွဲ
တရုတ်မဆာလာ	နည်းနည်း

**မန်ကျည်းသီးစိမ်းငါးပိချက်အတွက်**

မန်ကျည်းသီးစိမ်း	ငါးကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ၊ ဖြူ	တစ်ဥစီ
ငရုတ်သီးပွ	ငါးတောင့်
ဆီ	ငါးကျပ်သား
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်	နှစ်ကျပ်ခွဲသား
ခရမ်းချဉ်သီး	နှစ်လုံး
စိမ်းစားငါးပိ	ကွမ်းသီးနှစ်လုံးစာ
ကုလားအော်	ဆယ့်ငါးတောင့်
ဆား	နည်းနည်း
ရေ	အနေတော်
နံနံပင်	တစ်စည်း

**မုန်လာဥသုပ်အတွက်**

မုန်လာဥ	သုံးလုံး
---------	----------



**၅**

**နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)**

ဆား	နည်းနည်း
ရှောက်သီး	တစ်စိပ်
ငံပြာရည်	တစ်ဇွန်း
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်	တစ်ဇွန်း
မြေပဲဆံမှုန့်	နှစ်ဇွန်း
ကြက်သွန်ဖြူဆီချက်	တစ်ဇွန်း
အချိုမှုန့်	သေးသေး
ကြက်သွန်အနီကြော်	
ငရုတ်သီးအတောင့်ကြော်	



ကြက်သားသခွားသီးဟင်း  
ပဲပုပ်ချက်  
ငါးသလဲထိုးအကြွပ်ကြော်

‘အဘွား ပါပါကြီးတို့ ဝါဆိုသင်္ကန်းလာ  
ကပ်တာတဲ့၊ ရွာထိပ်မှာတွေ့ခဲ့တယ်၊ ဘကြီး  
ထိန်ရော၊ မဘုတ်ရော ပါတယ်၊ ကားနီနီ  
လေးနဲ့ပျော် စရာကြီး၊ ပြီးရင် ပီးတို့အိမ်  
လာခဲ့မယ်တဲ့’

‘ဟဲ့၊ အိမ်ကို အရင်မလာဘူးလား၊  
နားပြုပြီးမှ သွားတာမဟုတ်ဘူး’

အဘွားနဲ့မြေး အပြင်ဘက်မှာ ဝမ်း  
သာလုံးဆိုတဲ့အသံ အသီး သီးနဲ့ အချီအချ  
ပြောနေလေရဲ့၊ အမေက မတွေ့ရတာကြာ  
တဲ့ သူ့သမီးကြီးကို တွေ့ရမယ်၊ သမီးက  
ပါလာမဲ့မှန်တွေ လက်ဆောင်တွေ အတွက်  
အလွန်ပျော်လို့ ခုန်ဆွ ခုန်ဆွ  
များတောင်လုပ်နေသေး။

မကြာဘူး၊ အမေ  
အသံကျယ်ကျယ်နဲ့ ‘အေး  
အေးရေ၊ နင့်အစ်မကြီး  
တို့ လာတယ်၊ နေ့လယ်  
စာ စားရဦးမှာမဟုတ်ဘူး’  
‘သိတယ် အမေ၊  
ဘာဟင်းချက်ရ  
မလဲသာပြော၊ စိတ်



၅၄

နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)

တိုင်းကျ ဖြစ်ရစေမယ်၊ အမေ အိမ်ရှေ့မှာပဲ လွတ်လွတ်လပ်လပ်မျှော်ပြီး ပျော်နေပါ’

‘မနက်က ကြက်တစ်ကောင် ဝယ်လာတယ် မဟုတ်လား၊ အဲဒါနဲ့ ဟိုစင်ပေါ်က သခွားသီးနဲ့ရောချက်၊ ငါ့မြေးက ပဲပုပ်ချက် ကြိုက်တယ်၊ ပဲပုပ်ချက်တစ်ခွက်၊ ဟင်းက နှစ်မျိုးထဲဖြစ်နေတယ်၊ မင်းဒင်တို့ဆည်မှာ ငါးသလဲတို့တွေကျနေတယ်ပြောတယ်၊ ငါးဆယ် သားလောက် သွားဝယ်ခဲ့၊ ကြွပ်ကြွပ်လေးကြော်၊ ဒါဆို ရပြီ’

‘ဖြည်းဖြည်းပြော အမေရေ၊ မောနေမယ်၊ ပြောပြီးရင် ချက်ဖို့ပဲ ရှိတော့တယ်’

**ကြက်သား** ငါးဆယ်သားလောက်အကောင်ကို ရေစင်စင်ဆေး၊ အမွေးပြောင်အောင်နုတ်၊ အနေတော်လေးတုံး၊

ငံပြာရည်နှစ်ခွက်၊ ဆားနည်းနည်း၊ နနွင်းနည်းနည်းနဲ့ ခပ်နာနာ လေးနယ်ထား၊

အစေ့ထုတ် ရေစိမ်ထားတဲ့ ငရုတ်သီးပွငါးတောင့်၊ ကြက်သွန်နီ သုံးဥ၊ ကြက်သွန်ဖြူ နှစ်ဥ၊ ပါးပါးလှီးထားတဲ့ စပါးလင်တစ်ချောင်း၊ ဆုံထဲထည့်ပြီး ညက်အောင်ထောင်း၊

ညက်သွားရင် ဟင်းအိုးထဲထည့်၊ ခရမ်းချဉ်သီး နှစ်လုံး၊ ဆီ ငါး ကျပ်သားပါ တစ်ခါတည်းထည့်ပြီး ကြာကြာလေးနယ်၊

ဆီ ဆားပြား အသားထဲဝင်လောက်ရင် မီးဖိုပေါ် ဟင်းအိုးတင်၊ ဟင်းအိုးထဲပါတဲ့ အရည်တွေခမ်းပြီး ဆီပြန်လာရင် ရေအသား မြှုပ်ရုံ လေးထည့်၊ အဖုံးဖုံးပြီးတည်း၊

အမေပြောတဲ့ စင်ပေါ်က သခွားသီး ရှစ်ဆယ်သားအလုံးကို အခွံခွာ၊ ရေဆေး၊ ထက်ခြမ်းခြမ်းပြီး အစေ့ထုတ်၊ အတုံးခပ်ကြီးကြီး လေးတုံး၊ သခွားသီးဖင်ပိုင်းလက်လေးလုံးလောက်ကိုတော့ ယူလို့ မဖြစ်ဘူး၊

**အမိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ**

ခါးမှာကြောက်လို့ လှီးထုတ်ပစ်။

ကြက်သားဟင်းအိုး နူးခါနီးရင် သခွားသီးတုံးတွေထည့်၊ ငါးမိနစ်လောက်နေပြီးရင် ဟင်းအိုးပွက်ပွက်ဆူလာရင် သခွားသီးလည်း နူးလောက်ပြီ။

ငရုတ်သီးစိမ်းငါးတောင့် ဓားပြားရိုက်ထည့်၊ စပါးလင်အချောင်းလိုက်လေး ထုပြီး နီးနဲ့စည်းထားတာလေးပါ ထည့်လိုက်ရင် သခွားနဲ့မွှေးနေတဲ့ ကြက်သားသခွားသီးဟင်း ရပြီ။ အပေါ့အင်မြည်းပြီး အိုးချလိုက်ယုံပဲ။

**ပဲပုပ်ချက်အတွက် ပဲပုပ်အစိုတစ်ဆယ်သားဝယ်လာတယ်။**

ဆီငါးကျပ်သား အိုးထဲထည့်၊ ကြက်သွန်နီနှစ်ဥပါးပါးလှီးထည့်၊ ကြက်သွန်နီအနံ့မွှေးပြီး ရွှေဝါရောင်ဖြစ်လာရင် ခရမ်းချဉ်သီး တစ်ဆယ်သားလှီးထားတာထည့်။

ခရမ်းချဉ်သီးအဖတ်လေးတွေကြေပြီး ဆီပြန် လာရင် ပဲပုပ်စေ့ထည့်။

ငံပြာရည်နှစ်ဇွန်း၊ ဆားနည်းနည်း၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်လေး နှစ်ဇွန်း၊ အစပ်ကြိုက်ရင် ငရုတ်သီး ထောင်းထည့်၊ အားလုံး ဆီပြန်သွားရင် ရှမ်းပဲပုပ်ချက် ဖြစ်ပြီ။

သူနဲ့တို့ဖို့ ပဲစောင်းဝါးသီးနုနု၊ သခွားသီးနုနု၊ ပဲတောင့်ရည်၊ ဂေါ်ဖီရွက်လေး ပြင်ထည့်လိုက်ရုံပဲ။

ဝယ်ခိုင်းထားတဲ့ **ငါးသလဲထိုး**တွေရပြီ။ လတ်လိုက်တာကို စိမ်းကော့နေတာပဲ။ အရိအရွဲတွေ ပြောင်အောင် ဆားနည်းနည်း၊ ပြာသန့်သန့်လေးတွေထည့်ပြီး နယ်၊ ရေအထပ်ထပ်ဆေးပြီး ဆန်ကာနဲ့ စစ်ထားလိုက်မယ်။ ထမင်းပွဲပြင်ခါနီးမှပဲ ဒယ်အိုးထဲကို ဆီနှစ်ဆယ့်ငါး ကျပ်သားထည့်၊ ဆား၊ နနင်း နယ်ထားတဲ့ ငါးကို နှစ်ခါခွဲပြီး ကြော်မယ်။ ဆီပူလာရင် ငါးထည့်၊ ကြွပ်ပြီး ရခါနီးရင် ကြက်သွန်ဖြူ တစ်ဥလောက် ဓားပြား

၅၆

နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)

ရိုက်ထည့်၊ ကြက်သွန်ဖြူအဖတ်လေးဝါလာရင် ဂေါ်ဆန်ကာနဲ့စစ်ပြီး  
ပန်းကန်ပြားထဲ ပြောင်းထည့်၊

ငါးသလဲထိုးကြော် ရွရွလေးရော။

ဟင်းလည်းချက်အပြီး ကားသံလည်း အိမ်ရှေ့အရောက်၊ သူတို့  
မြေးအဘွားရဲ့ စာစာညံတဲ့ ဆီးကြိုသံ၊ အားလုံး အံကျကွက်တိ အပိုအလိုမရှိ။

### ကြက်သားသခွားသီးချက်အတွက်

ကြက်သား	ငါးဆယ်သား
ငံပြာရည်	နှစ်ခွက်
ဆား	နည်းနည်း
နနွင်း	နည်းနည်း
ငရုတ်သီးပွ	ငါးတောင့်
ကြက်သွန်နီ	သုံးဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	နှစ်ဥ
စပါးလင်	တစ်ချောင်း
ခရမ်းချဉ်သီး	နှစ်လုံး
ဆီ	ငါးကျပ်သား
ရေ	အသားမြုပ်ရုံ
သခွားသီး	ရှစ်ဆယ်သားအလုံး
ငရုတ်သီးစိမ်း	ငါးတောင့်

### ပဲပုပ်ချက်အတွက် လိုအပ်သည့်ပစ္စည်းများ

ပဲပုပ်အစို	တစ်ဆယ်သား
ဆီ	ငါးကျပ်သား

အဓိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ

၅၇

ကြက်သွန်နီ	နှစ်ဥ
ခရမ်းချဉ်သီး	တစ်ဆယ်သား
ငံပြာရည်	နှစ်ဇွန်း
ဆား	နည်းနည်း
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်	နှစ်ဇွန်း

ငါးသလဲထိုးကြွပ်ကြော်အတွက်

ငါးသလဲထိုး	ငါးဆယ်သား
ဆား	နည်းနည်း
နနွင်း	နည်းနည်း
ဆီ	နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	တစ်ဥ



ဝက်ရိုးနဲ့မျှစ်ချဉ်  
အမဲသားထောင်းကြော်  
ပူစီနံငါးပိထောင်း

‘အဖေ သက်သာလားဟင်’

ညက ငှက်ဖျားလား၊ ဘာဖျားမှန်း  
တော့ မသိဘူး၊ ညကတအား အဖျားတက်  
နေတဲ့ အဖေ၊ ဒီမနက်တော့ ဆေးတန်ခိုး  
ကြောင့် အဖျား မတက်တော့ဘဲ နွမ်းဖျော့တဲ့  
မျက်နှာနဲ့ လမ်းမဘက်ကြည့်နေလေရဲ့။

မေးလိုက်တော့မှ ‘သမီး ဈေးမသွား  
ဘူးလား’တဲ့။ ‘သမီးဈေး သွားရင် အဖေ  
ဖျားရက်ကြီးနဲ့ အပြင်ထွက်မှာ မဟုတ်လား၊  
အဲ့ဒါကြောင့် စောင့်နေတာ၊ ဈေးက ဘေး  
အိမ်ကို မှာလိုက်ပြီ’

‘မနေ့က အဖေပြောထား  
တာတွေ မှာလိုက်တာလား’

‘ဝက်ရိုးနဲ့ မျှစ်ချဉ်  
ကို ပြောတာလား’ ဆို  
တော့ ခေါင်းညိတ်  
တယ်လေ။

‘အဖျားကျခါစ ဒီ  
ဟင်းနဲ့တော့ ဖြစ်  
မှာမဟုတ်ပါဘူး၊  
ကြက်ပေါင်း မြူစွမ်  
လေးပဲ သောက်ဦးနော်။’



**အဓိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ**

**၁၉**

နေကောင်းရင် အဖေစားချင်တာ ချက်ကြွေးမယ်' လို့ ပြောတော့ မကြည်  
မသာနဲ့ တစ်ဖက်လှည့်သွား လေရဲ့။

ဖျားနေတဲ့ အဖေစားလို့မရပေမဲ့ ဟင်းတွေက မှာပြီးသား ဖြစ်နေပြီ၊  
ဝက်ရိုးနဲ့ မျှစ်ချဉ်၊ အမဲသားထောင်းကြော်၊ ပူစီနံငါးပိထောင်းကို အနံ့  
မထွက်အောင် ဘယ်လိုချက်ရပါ။

ကဲ၊ မလုပ်ရင်လည်း မပြီးသမို့ ချက်စို့။

**ဝက်ရိုး**တွေ ရေဆေး၊ အနေတော်တုံး၊ ဆား၊ နနွင်းနယ်၊

**မျှစ်ချဉ်**သုံးဆယ်သား ရေတစ်ထပ်ဆေး၊ အချဉ်နည်းနည်းပေါ့  
သွားအောင်၊

ကြက်သွန်ဖြူတစ်ဥ၊ ကြက်သွန်နီနှစ်ဥ၊ အစေ့ထုတ်ရေစိမ်ထား  
တဲ့ ငရုတ်ပွသုံးတောင့် ရောထောင်း၊

ပြီးရင် ဝက်ရိုးနဲ့ မျှစ်ချဉ်အိုးထဲထည့်၊

ဆီနှစ်ဇွန်း၊ ငါးပိစိမ်းစား ကွမ်းသီးလုံးလောက်နဲ့ ရောနယ်၊

မီးဖိုပေါ်တင်၊ ငါးမိနစ်လောက်လုံးပြီး ရေနို့ဆီဘူးသုံးဘူးစာ  
ထည့်၊ မျှစ်ချဉ်ဖတ်နဲ့ ဝက်ရိုးမှာ ကပ်နေတဲ့အသား နူးနပ်အောင်တည့်၊  
အိုး၊ ချခါနီးရင် အပေါ့အင်မြည်းလိုက်ရင် မျှစ်ချဉ်နဲ့ ဝက်ရိုး  
အရည်သောက်ဟင်း ရရော။

**အမဲသားထောင်းကြော်**အတွက် မိုးခိုသား သုံးဆယ်သားဝယ်  
ထားတယ်၊ အတုံးလိုက် ရေစင်စင်ဆေး၊

အသားမြောင်းလေးတွေ မြောင်း၊

ဆား၊ ငံပြာရည်အချို့ရည်၊ ရှောက်သီးနှစ်စိတ် အရည်ညှစ်ထည့်၊

ကြက်သွန်ဖြူတစ်ဥ၊ ချင်းလက်တစ်ဆစ် ရောထောင်းထား တာတွေ  
အားလုံးထည့်ပြီး ခပ်ကြာကြာနယ်၊



၆၀

နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)

ရေထည့်ပြီး အသားတွေ နူးလာတဲ့အထိ ပြုတ်ရမယ်။  
အသားတွေနူးရင် ရေခမ်းတဲ့အထိထားပြီးမှ အိုးကိုချ အအေးခံ  
ထားရမယ်။

အေးသွားရင် ငရုတ်ဆုံထဲထည့်။ အသားပွလာအောင်ထောင်း။  
ကြက်သွန်နီသုံးဥ ပါးပါးလှီး၊ ကြက်သွန်ဖြူနှစ်ဥစာလောက်နဲ့  
ငရုတ်သီးပွငါးတောင့်လောက်ပါ ရောထောင်း။

ပြီးရင် ဆီငါးကျပ်သား အိုးထဲထည့်။ ဆီ ပူလာရင် အမြောင်း  
မပျက် ထုထားတဲ့ အမဲသားတွေထည့်။ အသားတွေ နီရောင်သန်းပြီး  
ကြွပ်ခါနီးရင် လှီးထားတဲ့ ကြက်သွန်နီ၊ ထောင်းထားတဲ့ အဆာတွေ  
ရောထည့်ပြီး မီးအေးအေးမှာ မွေပေး။

အပေါ့အငန်မြည်း။ ကြက်သွန်နီဖတ်လေး ရွှပြီး ရွှေဝါရောင်  
တောက်လာရင် အိုးချပြီး ပန်းကန်ပက်ပက်ထဲ ခူးထည့်လိုက်မယ်။

ဒါတွေပြီးရင်**ငါးပိထောင်းဖို့** ငရုတ်သီးဆယ့်ငါးတောင့် မီးကင်၊  
ငါးပိ ကွမ်းသီးနှစ်လုံးစာလောက် မီးကင်။

ပုစွန်ခြောက်မှုန့်နည်းနည်းပါ ထည့်ရောထောင်း။ ညက်ရင် ပူစီနံ  
သုံးပင်လောက် အရွက်ချွေထည့်ထောင်း။

အားလုံး သမသွားရင် စလောင်းဖိုးထဲပါးပါးကပ်ပြီး မီးကင်။  
ပူစီနံနဲ့မွှေးတဲ့ ငါးပိထောင်းရော။

ဟင်းအားလုံးတော့ ကျက်ပြီ။ ထမင်းစားရင်သာ တိုးတိုးတိတ်  
တိတ် စားဖို့၊ လူမမာကိုယ်တိုင် စားချင်နေတဲ့ဟင်းဖို့။

အမိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ

၆၁

ဝက်ရိုးနဲ့ မျှစ်ချဉ်ချက်အတွက်

ဝက်ရိုး	ငါးဆယ်သား
ဆား	နည်းနည်း
နန္ဒင်း	နည်းနည်း
မျှစ်ချဉ်	သုံးဆယ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	တစ်ဥ
ကြက်သွန်နီ	နှစ်ဥ
ငရုတ်ပွ	သုံးတောင့်
ဆီ	နှစ်ဇွန်း
ငါးပိစိမ်းစား	ကွမ်းသီးလုံး
ရေ	နို့ဆီဘူးသုံးဘူး

အမဲသားထောင်းကြော်အတွက်

အမဲသားမိုးခိုသား	သုံးဆယ်သား
ဆား	နည်းနည်း
ငံပြာရည်အချိုရည်	နှစ်ဇွန်း
ရှောက်သီး	နှစ်စိတ်
ချင်း	လက်တစ်ဆစ်
ရေ	အနေတော်
ကြက်သွန်နီ	သုံးဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	နှစ်ဥ

၆၂

နန်းစန်းစန်းအေး (အမိပတိဖြူး)

ငရုတ်သီးပွ  
ဆီ

ငါးတောင့်  
ငါးကျပ်သား

ငါးပိထောင်းအတွက်

ငရုတ်သီး  
ငါးပိ  
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်  
ပူစီနံ

ဆယ့်ငါးတောင့်  
ကွမ်းသီးနှစ်လုံး  
နည်းနည်း  
သုံးပင်



# ငါးမြွေထိုးအကင် ပိန်းဥချဉ်ပေါင်ခါးဟင်းရည် ငါးပိစိမ်းစားအကြမ်းကြော်

နံနက်ခင်း ကျောင်းသွားချိန်နီး သမီးနှစ်  
ယောက်ရဲ့ ချိုလွင်လွင်အသံလေးတွေနဲ့  
သူတို့ ထမင်းချိုင်းအတွက် ဟင်းပူစာသံဟာ  
နားဆီ ရောက်လာတော့တာပါပဲ။

‘မေကြီး၊ ကြက်သား ဝက်သားတွေ  
ချည်း နေ့တိုင်းထည့်နေတာ သမီးကြီး  
မစားချင်တော့ဘူး၊ သမီးသူငယ်ချင်းတွေလို  
အိမ်ဟင်းလေး ချက်ပေးပါဦး’

‘ထူးထူးဆန်းဆန်းပါလား သမီး  
ကြီးရဲ့၊ အိမ်ဟင်းဆိုတာ ဘယ်လိုဟာမျိုးပါ  
လိမ်’



‘မေကြီးကလည်း ဆိုင်မှာ  
ရောင်းတဲ့ဟာ မဟုတ်တာပေါ့၊  
ငါးခြောက် ငါးခြမ်းလေးနဲ့  
အတို့ အထောင်း အကင်  
လေးပေါ့’

ရှမ်းဖြစ်တဲ့ မိခင်ကိုတော့  
မြန်မာလို မေကြီးလို့ ခေါ်ပြီး၊  
မြန်မာဖြစ်တဲ့ သူ့အဖေကျတော့  
ရှမ်းလို ပေါ် ကြီးတဲ့။ ဘယ်လိုမှ  
ပြင် လို့မရ။ ဆိုင်ဟင်း

၆၄

နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)

သူတို့ ငြီးငွေ့တယ်ဆိုတာ ဟုတ်လောက်ပါတယ်လေ။

မိုးတွင်းဆိုတော့ နံနက်လင်းတာနဲ့ ခေါင်းရွက် သားသယ်တွေ အိမ်ရှေ့လာရောင်းတာနဲ့ ငါးမြွေထိုးအကောင်ကြီး နှစ်ဆယ်သား ရှစ်ကောင် ရှိတယ်။

အရိအရှဲ့တွေ စင်အောင်ဆေးပြီး ဆားနည်းနည်းနယ်၊ မီးအေးအေးလေးမှာ ကင်မယ်၊ နှစ်ဖက်လှန်ပြီး အရေပြားတွေ ဝါရောင်သန်းပြီး ပူစီဖောင်းထလာတာနဲ့ မီးဖိုပေါ်ကချပြီး ဓားပြားနဲ့ ခပ်သာသာရိုက်၊ အလယ်ရိုး ဘေးရိုးတွေ ဖယ်ထုတ်၊ ပဲဆီ နှစ်ကျပ်ခွဲသားဆမ်းလိုက်တာနဲ့ အကင်ဟင်းတစ်ခုရပြီ။

ညက ပိန်းဥပြုတ်ထားတာရှိတယ်။ ခြံနောက်မှာစိုက်ထားတဲ့ ချဉ်ပေါင်ခါးရွက် လက်တစ်ဆုပ်လောက်ကို ပိန်းဥပြုတ် နှစ်ဆယ်သား နဲ့ ငါးမြွေထိုးဝယ်စဉ်က ရထားတဲ့ လယ်ငါးခုနှစ်ကောင်ကို ရော ချက်မယ်။ လယ်ငါးခုနှစ်ကောင်ကို ရေဆေး၊ စင်ပြီဆိုတာနဲ့ တုံးပြီး ဆား၊ နန္ဒင်းနယ်၊

ကြက်သွန်နီတစ်ဥ၊ ကြက်သွန်ဖြူတစ်ဥ ရောထောင်းထားတာနဲ့ နယ်၊ ဆီနှစ်ဇွန်းထည့်၊ မီးဖိုပေါ်တင်ပြီး လုံးချက်ချက်၊

ငါးကျက်ပြီး ဆီသံမြည်လာတာနဲ့ ပိန်းဥ စိပ်ထားတာနဲ့ ချဉ်ပေါင်ခါးရွက် ရောထည့်၊

ရေနို့ဆီဘူးသုံးလုံးရော၊ စိမ်းစားငါးပိ ကွမ်းသီးလုံးကြီးကြီး ရေဖျော်ထည့်၊ ငါးမိနစ်ဆို ပွက်ပြီ၊

အပေါ့အင်မြည်းပြီး ငါးပိနဲ့ပျောက်သွားရင် အချဉ်ဟင်းကျက်ပြီ။ ချပြီးတာနဲ့ နံနံပင် တစ်စီးစာ တန်းအုပ်လိုက်၊

ဒါဆို အချဉ်ဟင်းရပြီ။

ငါးပိကြော်ကြော်မှ ပိန်းဥချဉ်ပေါင်ဟင်းရည်နဲ့ လိုက်မယ်၊ ဒါကြောင့် ကြက်သွန်နီတစ်ဥ၊ ကြက်သွန်ဖြူ ငါးတက်၊ ငရုတ်သီး ရောထောင်းပြီး

**အမိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ**

**၆၅**

ဆီနှစ်ကျပ်သားလောက်ထဲကို ထည့်ပြီးကြော်၊

အနံ့ မွှေးလာရင် ငါးပိစိမ်းစား ကွမ်းသီးနှစ်လုံးစာလောက်ကို ထည့်၊ ပုစွန်ခြောက်တစ်စွန်းလောက် ထည့်ပြီး မီးအေးအေးမှာ မွှေ၊

အနံ့မွှေးလာရင် ချလိုရပြီ။

သမီးကြီး သိပ်စားချင်နေတဲ့ အိမ်ချက်ဆိုတဲ့ ငါးမြွေထိုးကင်၊ ပိန်းဥချဉ်ပေါင်ခါးဟင်းရည်၊ ငါးပိစိမ်းစားအကြမ်းကြော်ကို ထမင်း ချိုင့်ထဲ ထည့်ပေးလိုက်ရင် သမီး ကျောင်းမှာ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အိမ်ချက်ဟင်း စားပေတော့ပေါ့။

**ငါးမြွေထိုးအကင်အတွက်**

ငါးမြွေထိုး

နှစ်ဆယ်သား

ဆား

နည်းနည်း

ပဲဆီ

နှစ်ကျပ်ခွဲသား

**ပိန်းဥ ချဉ်ပေါင်ခါးဟင်းရည်အတွက်**

ပိန်းဥ

နှစ်ဆယ်သား

**ချဉ်ပေါင်ခါး**

လက်တစ်ဆုပ်

လယ်ငါးရူ

နှစ်ကောင်

ဆား

နနွင်း

ကြက်သွန်နီ

တစ်ဥ

ကြက်သွန်ဖြူ

တစ်ဥ

ဆီ

နှစ်စွန်းထည့်

ရေ

နို့ဆီဘူးသုံးလုံး

စိမ်းစားငါးပိ

ကွမ်းသီးလုံးကြီးကြီး

၆၆

နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူ)

ငါးပိကြော်အတွက်

ကြက်သွန်နီ  
ကြက်သွန်ဖြူ  
ငရုတ်သီး  
ဆီ  
ငါးပိစိမ်းစား  
ပုစွန်ခြောက်

တစ်ဥ  
ငါးတက်  
ဆယ်တောင့်  
နှစ်ကျပ်သား  
ကွမ်းသီးနှစ်လုံးစာ  
တစ်ဇွန်း



အဓိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ

၆၇

လယ်ငါးခုအိုးကပ်ချက်  
ပဲပုပ်ထောင်း  
ဖရုံညွန့် ဖရုံဖူးကြော်



‘တူ တူ တူ၊ တူ တူ တူ’  
‘ဟုတ်ကဲ့ ပြောပါ၊ အဓိပတိကပါ’  
‘ရွှေအေးလား၊ ငါပါနော် ဂျူး’  
‘ဟယ် မတွေ့တာတောင်ကြာပြီ၊  
နှင့် အခု ဘယ်ကဆက်နေ တာလဲ’  
‘မန္တ လေးက’  
‘နှင့် ကျောင်းပြီးကတည်းက  
ပြောင်းသွားထဲက မတွေ့တော့  
တာ၊ လာလယ်ဦးလေဟယ်’  
‘အေး မနက်ဖြန် ခြောက်နာရီ  
ရထားနဲ့လာမှာ၊ နင်တို့ဆီ  
လေးနာရီလောက် ဖြတ်မယ် ထင်  
တယ်၊ ငါ့ဘဲကြီး ရုံးကိစ္စနဲ့ ရန်ကုန်  
သွားကြမှာလေ’  
‘ဒါဆို ငါ ဘူတာမှာလာတွေ့  
မယ်’  
‘လာတွေ့မယ်လုပ်မနေနဲ့၊ နင်



၆၈

နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)

နင်ချက်တဲ့ ထမင်းဟင်း စားချင်လို့တဲ့’  
 ‘ရတာပေါ့နော် ဂျူးရော၊ ဘာဟင်းစားချင်လဲ’  
 ‘ဘာဖြစ်ဖြစ်၊ ဘာသားဖြစ်ဖြစ် ဂျာနယ်ထဲမပါသေးတဲ့ အတွဲ အစပ်  
 အသစ်ပေါ့ဟာ’  
 ‘ငါချိုင်နဲ့ ထည့်ပေးလိုက်မယ်၊ နင်တို့ မိသားစုသုံးယောက်လား’  
 ‘လေးယောက်ဖြစ်နေပြီဟ၊ အငယ်ဆုံးက မန္တလေးမှာမွေးတာ၊  
 နင်ကြိုက်တဲ့ အိတ်တွေ ငါအများကြီးဝယ်ထားပြီးပြီ’  
 ‘ဒါဆို အိုကေလေ၊ မနက်ဖြန်ညနေ ဘူတာမှာတွေ့မယ်’

\*

ညက ဖုန်းနဲ့ နော်ဂျူးမှာထားလို့ ဒီနေ့မနက်ထဲက ဝယ်ထားတဲ့ ငါးခူ  
 အစိတ်သား၊ အရိအရွဲတွေ ပြောင်အောင် ပြာနဲ့လူးပြီး ပွတ်ဆေးပစ်မယ်၊  
 အူ အသည်းနုတ်၊ ပသိထုတ်ပြီး ရေဆေး၊ ဓားနဲ့အရစ် အရစ် လေး  
 မွန်းပြီး ဆား၊ နနွင်းနယ်၊  
 ကြက်သွန်နီနှစ်ဥ၊ ကြက်သွန်ဖြူနှစ်ဥ၊ ငရုတ်ပွ အစေ့ထုတ်  
 ရေစိမ်းငါးတောင့်ကို ဆုံထဲထည့်ထောင်း၊ ညက်သွားရင် ဒယ်အိုးထဲ ဆီ  
 ငါးကျပ်သား ပူလာအောင်တည့်၊  
 ပြီး အဆာတွေကော်ထည့်လိုက်မယ်၊ အဆာကျက်ပြီး အနံ့မွှေး  
 လာရင် အဆင်သင့် လှီးထားတဲ့ ခရမ်းချဉ်သီး တစ်ဆယ်သားထည့်၊  
 ခရမ်းချဉ်သီးအဖတ်လေးတွေ ကြော်ပြီး ဆီပြန်လာရင် ငါးခူ  
 အကောင်လေးတွေ စီပြီး အိုးထဲထည့်၊ အထက်အောက်လှန်ပေး၊  
 ရေနည်းနည်းထည့်၊ အဖုံးခဏအုပ်၊ ဆီသံလေးဖြစ်ဖြစ်မြည်ပြီး  
 အိုး ကပ်လာရင် ပါးပါးလှီးထားတဲ့ ရှမ်းနံနံနှစ်စည်းစာလောက်အုပ်  
 မယ်၊ လယ်ငါးခူအိုးကပ်ရပြီ။

**အမိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ**

ပဲပုပ်ထောင်းအတွက် ပဲပုပ်ချပ် ငါးကျပ်သားကို မီးကင်၊ ကုလား  
အော်သီးဆယ်တောင့်၊ ခရမ်းချဉ်သီးနှစ်လုံးပါ ရောပြီး မီးဖုတ်၊ ပဲပုပ်ချပ်ကို  
ချေပြီး ငရုတ်ဆုံထဲ အရင်ထည့်ထောင်း၊

ကြက်သွန်ဖြူငါးတက်နဲ့ ဆားလေးသေးသေးပါ ရောထောင်း၊  
ညက်ရင် ငရုတ်သီးဆယ်တောင့်ထည့်၊ ထပ်ထောင်း၊

အားလုံးညက်ရင် ခရမ်းချဉ်သီးထည့်ကြိတ်လိုက်မယ်၊  
အပေါ့အငန်မြည်း၊ နံနံပင်တစ်စည်းလောက်ထည့်၊  
ပဲပုပ်ထောင်း ဖြစ်ရော။

**အသီးအရွက်အတွက် အိမ်နောက်ကစင်မှာ ဖရုံညွန့်သန်သန်ကြီး**  
တွေနဲ့ **ဖရုံပွင့် ဖရုံဖူး**တွေကို ခူးပြီး ကြော်ပေးလိုက်မယ်။

သုံးနာရီခွဲလို့ ရထားလည်းလာခါနီးပြီ၊

ဖရုံညွန့်ရော အဖူးအပွင့် တွေရော အမြှေးတွေသင်ပြီး ဆိတ်ထား  
ပြီးပြီ၊ ဒယ်အိုးထဲ ဆီနှစ်ဖွန်းလောက်ထည့်၊

ကြက်သွန်ဖြူတစ်ဥ ဓားပြားရိုက်ထားတာနဲ့ ကြက်သွန်နီ တစ်ခြမ်း  
ပါးပါးလှီးတာထည့်၊

နှမ်းသွားရင် ခရမ်းချဉ်သီးတစ်ခြမ်း လှီးထားတာထည့်၊  
တစ်ဆက်တည်းပဲ ဖရုံရိုးတွေအရင်ရွေးထည့်၊ ပြီးမှ အရွက်ထည့်၊

အပေါ့အငန်မြည်း၊

ရေစပ်စပ်လေးဖြစ်အောင် ရေနို့ဆီဘူးဝက်လောက်ထည့်  
ပွက်ပွက်ဆူလာရင် ချလိုက်၊ ချိုင့်ထဲ တစ်ခါတည်းပြောင်း ထည့်

လိုက်ပြီး ရထားချိန် ဘူတာဆင်းပြီး နော်ဂျူးတို့မိသားစု ပေးလိုက်ရင်  
သူငယ်ချင်းတွေ မမေ့နိုင်စရာဖြစ်ပြီပေါ့။

၇၀

နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူ)

လယ်ငါးခုအိုးကပ်ချက်အတွက်

ငါးခု	အစိတ်သား
ဆား၊ နနွင်း	နည်းနည်း
ကြက်သွန်နီ	နှစ်ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	နှစ်ဥ
ငရုတ်ပွ	ငါးတောင့်
ဆီ	ငါးကျပ်သား
ခရမ်းချဉ်သီး	တစ်ဆယ်သား
ရေ	နည်းနည်း
ရှမ်းနံနံ	နှစ်စည်း

ပဲပုပ်ထောင်းအတွက်

ပဲပုပ်ချပ်	ငါးကျပ်သား
ကုလားအော်သီး	ဆယ်တောင့်
ခရမ်းချဉ်သီး	နှစ်လုံး
ဆား	နည်းနည်း
ကြက်သွန်ဖြူ	ငါးတက်
နံနံပင်	တစ်စည်း

ဖရုံညွန့် ဖရုံဖူးကြော်အတွက်

ဖရုံညွန့်သန်သန်	ဖရုံပွင့်	ဖရုံဖူး
ဆီ		နှစ်ဇွန်း
ကြက်သွန်ဖြူ		တစ်ဥ

အမိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ

၇၁

ကြက်သွန်နီ

တစ်ခြမ်း

ခရမ်းချဉ်သီး

တစ်ခြမ်း

အပေါ့အင်

သင့်ရုံ

ရေ

နို့ဆီဘူးဝက်



၇၂

နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)

ဝက်ပုန်းရည်

ဒန်သလွန်သီးဟင်းချို

ရှောက်သီးသုပ်

‘သူငယ်ချင်း၊ ကိုယ့်စားစား စားကြီး  
 ကနေ ရန်ကုန်ဆင်းရင် အမြဲတမ်းဝင်ပြီး  
 သူငယ်ချင်းဆိုင်မှာ ထမင်းစားတယ်လေ၊  
 စားတိုင်း ရှောက်သီးသုပ်နှစ်ပွဲ မှာတယ်၊  
 မှတ်မိပြီလား၊ အဲဒါကွာ ကိုယ့်မိသားစုက  
 သူငယ်ချင်းဆိုင်က ရှောက်သီးသုပ်နဲ့ ဟင်း  
 စပ်လေးအတိုင်း စားချင် တယ်ဆိုလို့ ကိုယ်  
 လည်း လုပ်ကျွေးတာပဲ၊ အရသာချင်း  
 ကောင်းပုံ ချင်းက ကွာနေလို့ကွာ၊ အပန်း  
 မကြီးဘူးဆိုရင် အောက်ကလိပ်စာ အတိုင်း  
 ရှောက်သီးသုပ်နဲ့ ဟင်းစပ်လေးရေးပြီး စာ  
 ပြန်ထည့်ပေးပါ ဦး၊ ဒီနှစ်ထဲ တောင်ကြီးက  
 နေ ရန်ကုန်ဆင်းဖို့ကိစ္စကလည်း မပေါ်ဘူး



ဖြစ်နေလို့ပါ’  
 ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်  
 ကိုယ့်ဆိုင်က  
 စားသုံးသူက  
 တကူးတက  
 စာရေးပြီး မေး  
 လာမှတော့ မှတ်  
 မိတာ မမှတ်မိ  
 တာအပထား  
 ရေးပြီး စာပြန် ရ  
 တော့မှပေါ့၊ မှတ်

**အမိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ**

လည်း မှတ်မိပါတယ်။ သူက စကားပြောရင် သူငယ်ချင်း သူငယ်ချင်းနဲ့ ထည့်ထည့်ပြောလေ့ရှိပြီး ရှောက်သီးသုပ်က တစ်ခါမှာရင် နှစ်ပွဲဆိုတော့ ထူးခြားတယ်လေ။

သူ့အမျိုးသားက ဝက်သား အရမ်းကြိုက်၊ သူ့မိန်းမနဲ့ကလေး နှစ်ယောက်က ရှောက်သီးသုပ်ကြိုက်၊ အဲဒီနှစ်မျိုးလုံးပါအောင် ဝက် ပုန်းရည်၊ ရှောက်သီးသုပ်နဲ့ အရည်သောက် ဒန့်သလွန်သီးဟင်းချို ချက်နည်း စပ် ပေးလိုက်မယ်။

**ဝက်သား** သုံးထပ်သား နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား၊ အသား နှစ်ဆယ့် ငါးကျပ်သား၊ ရေအရင်ဆေး၊ အမွှေးတွေ ပြောင်အောင်နုတ်၊ အနေတော် လေးတွေ တုံး၊

ဆား၊ ငံပြာရည်၊ ပဲငံပြာရည်၊ သကြားနည်းနည်းနဲ့ ခပ်ပြင်းပြင်း နယ်ထားမယ်။

အဆာအတွက် ကြက်သွန်နီသုံးဥ၊ ဂျင်းလက်နှစ်ဆစ်၊ ငရုတ်ပွ အစေ့ထုတ် ရေစိမ်ငါးတောင့်၊ ညက်အောင်ရောထောင်း၊ ညက်သွားရင် ဆီငါးကျပ်သားထည့်ထားတဲ့ အိုးထဲ ဆီသပ်မယ်။

အနံ့မွှေးပြီး အဖတ်လေးတွေ ရွှေဝါရောင်တောက်လာရင် နယ် ထားတဲ့ ဝက်သားထည့်လုံးမယ်။

ဝက်သားလိပ်ပြီး ဆီပြန်လာရင် ပုန်းရည်ကြီး အထုပ်လေးထဲက များများကြိုက်ရင် များများ၊ နည်းတာကြိုက်ရင်လည်း နည်းနည်းထည့်၊ ဝက်သားနူးလောက်အောင် ရေထည့်မယ်။

ကြက်သွန်နီလုံးသေး ဆယ်လုံးလောက်ပါထည့်မယ်။

ဆီပြန်ပြီး အသားနူးရင် ချလိုရပြီ။

ဝက်ပုန်းရည် ချိုချိုအိအိလေးဖြစ်ပြီ။

၇၄

နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)

**ဒန့်သလွန်သီးဟင်းရည်**အတွက် ဒန့်သလွန်သီး ငါးတောင့်ကို  
မီးဖုတ်ရမယ်။

ဒန့်သလွန်သီး အပြင်ခွဲပျောပြီး အနံ့မွှေးလာရင် ဆယ်ထုတ်ပြီး  
အထဲက အသားကို ဇွန်းနဲ့ခြစ်ယူထားမယ်။

ရေနို့ဆီဘူးငါးလုံးထဲကို ပုစွန်ကင်သုံးကောင်၊ ဒါမှမဟုတ် ငါးကင်  
တစ်မျိုးမျိုးကို အသားကြီးပဲ ထွင်ထည့်မယ်။

ပုစွန်ကိုတော့ အခွံခွာပြီး ဓားပြားရိုက်ထည့်။  
ငံပြာရည် အနေတော်၊ ကြက်သွန်ဖြူနှစ်ဥ ဓားပြားရိုက်နဲ့ ဆား

နည်းနည်းပါ ဟင်းရည်အိုးထဲထည့်ပြီး ပွက်ပွက်ဆူအောင်တည်။  
ဆီနဲ့လေးပါအောင် တစ်ဇွန်းလောက်ထည့်။

အနံ့မွှေးပြီး ဟင်းရည်အိုးကျလောက်ရင် ခြစ်ထားတဲ့ ဒန့်သလွန်သီး  
ဖတ်လေးထည့်ခပ်လိုက်မယ်။

ဒါလောက်ဆို ဒန့်သလွန်သီးဟင်းရည် ရပြီ။ သောက်ခါနီးရင်  
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်လေး နည်းနည်းခပ်လိုက်မယ်။

**ရှောက်သီးသုပ်**အတွက်ကတော့ ဂေါ်ဖီပါးပါး၊ ကြက်သွန်နီ နှစ်ဥ  
ပါးပါးလှီး၊ ပဲပင်ပေါက်လေး လက်တစ်ဆုပ်စာ ရေခွေးဖျော၊

ငါးပိကင် လက်နှစ်ဆစ်၊ ကုလားအော်သီး ဆယ်တောင့် ညက်  
ညက်ထောင်း။

ပုစွန်ခြောက်မှုန့်နှစ်ဇွန်း၊ ဆားနည်းနည်း၊ ပဲမှုန့်အကျက်တစ်ဇွန်း၊  
အချိုမှုန့်လေး သေးသေး၊ အကုန်စုံရင် ရှောက်သီးအလုံးသေး

တစ်ခြမ်းလောက် အခွံခွာပြီး အသားထွင်ထည့်။  
အားလုံးရောနယ်။

အချဉ်နည်းနည်းပြေအောင် မြေပဲထောင်းလေးတစ်ဇွန်းထည့်။  
ဒါဆို ဆိုင်မှာ နှစ်ပွဲစားနေကျ ရှောက်သီးသုပ်ဖြစ်ပြီ။

အမိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ

၇၅

ထမင်းပွဲပြင်ပြီးမှ ရှောက်သီးသုပ်ဖို့ မမေ့နဲ့၊

စောစောသုပ်ရင် ခါးတတ်လို့။

တစ်ခါဖတ်ရုံနဲ့ မမှတ်မိရင် စာရွက်ကိုင်ပြီးသာ ချက် ပြုတ်သုပ်ပေ  
တော့ သူငယ်ချင်းရေ။

### ဝက်ပုန်းရည်အတွက်

ဝက်သားသုံးထပ်သား

နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား

အသား

နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား

ဆား၊ ငံပြာရည်

နည်းနည်း

ပဲငံပြာရည်၊ သကြား

နည်းနည်း

ကြက်သွန်နီ

သုံးဥ

ချင်း

လက်နှစ်ဆစ်

ငရုတ်ပွ

ငါးတောင့်

ဆီ

ငါးကျပ်သား

ပုန်းရည်ကြီး

လိုသလောက်

ရေ

လိုသလောက်

ကြက်သွန်နီလုံးသေး

ဆယ်လုံး

### ဒန်သလွန်သီးဟင်းချိုအတွက်

ဒန်သလွန်သီး

ငါးတောင့်

ရေ

နို့ဆီဘူးငါးလုံး

ပုစွန်ကင်

သုံးကောင်



**၇၆**

**နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)**

ငံပြာရည်  
ကြက်သွန်ဖြူ  
ဆား  
ဆီ  
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်

အနေတော်  
နှစ်ဥ  
နည်းနည်း  
တစ်ဇွန်း  
နည်းနည်း

**ရှောက်သီးသုပ်အတွက်**

ရှောက်သီး  
ဂေါ်ဖီ  
ကြက်သွန်နီ  
ပဲပင်ပေါက်  
ငါးပိကင်  
ကုလားအော်သီး  
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်  
ဆား  
ပဲမှုန့်အကျက်  
အချိုမှုန့်လေး  
မြေပဲထောင်း

အလုံးသေးတစ်ခြမ်း  
နည်းနည်း  
နှစ်ဥ  
လက်တစ်ဆုပ်  
လက်နှစ်ဆစ်  
ဆယ်တောင့်  
နှစ်ဇွန်း  
နည်းနည်း  
တစ်ဇွန်း  
သေးသေး  
တစ်ဇွန်း



အမိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ  
ငါးကြင်းကြော်ချက်  
ဂေါ်ရခါးညွန့်ကြော်ချက်  
ပုစွန်ချဉ်သုပ်

‘ဆရာမ လာ ထိုင်၊ သမီးငယ်ကပြောတယ်၊  
ဆရာမလေး သင်တန်း တက်ရမယ်တဲ့’  
‘ဟုတ်တယ်၊ နှစ်လလောက်ကြာ  
မယ်၊ အဲဒါ ငါးပိထောင်း လာဝယ်ရင်းနဲ့  
ဟင်းချက်နည်းလေးတစ်ခုလောက်  
ယူမလားလို့’

‘သင်တန်းမှာ ချက်ရလို့လား’

‘စနေ၊ တနင်္ဂနွေ ပိတ်ရက်တွေမှာ  
ငါးယောက်တစ်တွဲ၊ ဆယ်ယောက်တစ်တွဲ  
ဆိုသလို ချက်စားလို့ရတယ်တဲ့၊ ကိုယ်ချက်  
ရမဲ့ အလှည့်ကျ သူများထက်ညံ့နေမှာစိုးလို့’

‘ဒါဆိုလည်း လက်တွေ့ဖြစ်သွား

အောင်အခုမနက်စာချက်မှာ

တစ်ခါတည်း ငြီးကုန်ရင်

ချက်ရင် ဆရာမလေးပါ

ဒီမှာ ထမင်းစားသွား

ပေါ့’

‘အတော်ပဲ၊ ဒီနေ့

ဈေးထဲက ဘာ

ငါးမှ ရှာမတွေ့

တနင်္ဂနွေ

ဖြူ သုံးဆယ်

သား ဝယ်လာ

ခဲ့တယ်၊



၇၈

နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)

ဒီငါးက ဘယ်ဈေးမှာ မဆို အလွယ်တကူဝယ်လို့ရတဲ့ငါးဆိုတော့ ဆရာမ  
လည်း ချက်လို့ အဆင်ပြေမှာ၊

ဈေးထဲက တစ်ခါထဲ တုံးပေးလိုက်လို့ ရေဆေးပြီး အကြေးခွံလေး  
တွေ ခွာလိုက်ရုံပဲ။

ဆား၊ နနွင်းနဲ့ အချိုပေါ့လို့ အချိုမှုန့်နည်းနည်းထည့်နယ်၊

ဆီ ခုနစ်ကျပ်ခွဲသားလောက်ထည့်ပြီး ကြော်မယ်၊

ကြော်နေတုံး ကြက်သွန်နီနှစ်ဥ၊ ကြက်သွန်ဖြူနှစ်ဥ၊ ငရုတ်ပွ  
ရေစိမ်ငါးတောင့် ရောထောင်းပြီး အဆင်သင့်လုပ်ထားမယ်၊

ငါးကြော် ရွှေဝါရောင်ဖြစ်ပြီး ကျက်ရင် ဆယ်ထုတ်လိုက်မယ်၊

တစ်လက်စတည်းပဲ ထောင်းထားတဲ့ အဆာကော်ထည့်၊ အဆာ  
သတ်နေတုံး ခရမ်းချဉ်သီးတစ်ဆယ်သား ပါးပါးလှီးထား၊

အဆာမွှေးလာရင် လှီးထားတဲ့ ခရမ်းချဉ်သီးထည့်၊

ဆီပြန်လာရင် ကြော်ထားတဲ့ ငါးတုံးတွေထည့်မယ်၊

အပေါ့အင် မြည်းပြီးရင် နံနံပင်တစ်စီး၊ ငရုတ်သီးစိမ်းငါးတောင့်  
လောက် ဓားပြားရိုက်ပြီး အုပ်လိုက်ရင် ငါးကြင်းကြော်ချက် ရပြီ။

ငါးဟင်းနဲ့အဖက်ကတော့ အရွက်တစ်မျိုးမျိုးကြော်ချက်လေးဆို  
လိုက်မှာ။ ဘူးညွန့်၊ ဖရုံညွန့်က ဒီလို မိုးတွင်းမှာ မရှိတတ်လို့ ရှမ်းပြည်  
ကလာတဲ့ ဂေါ်ရခါးညွန့် ကြော်မယ်။

**ဂေါ်ရခါးညွန့်ကြီးကြီး** တစ်စည်း အရွက်အရင့်တွေဖယ်ပြီး အပိုင်း  
ပိုင်းလေးတွေ ဆိတ်ထားမယ်၊ အရိုးတခြား အရွက်တခြား ထားပြီး ရေ  
ဆေး၊ ဆန်ခါနဲ့ စစ်ထား၊

ထမင်းစားခါနီးရင်တော့ ဒယ်အိုးထဲကို ဆီနှစ်ကျပ်ခွဲသားထည့်၊

ကြက်သွန်ဖြူနှစ်ဥခွာထားတာ ဓားပြားရိုက်ထည့်၊

နွမ်းသွားရင် ခရမ်းချဉ်သီးတစ်ခြမ်းလောက် လှီးထည့်၊

အမိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ

၇၉

ငါးကြင်းကြော်ချက်ထဲက ငါးတစ်တုံးယူပြီး ခြေမွှေ ထည့် လိုက်မယ်၊  
 တစ်ဆက်တည်းပဲ ဂေါ်ရခါးအရိုးလေးတွေ အရင်ထည့်ကြော်၊  
 အရိုးလေးတွေ ကျက်ခါနီးရင် အရွက်အညွန့်တွေထည့်၊  
 ရေစပ်စပ်လေးဖြစ်အောင် ရေအနေတော်ထည့်၊  
 ဆားနည်းနည်း၊ အချိုမှုန့်နည်းနည်းထည့်၊  
 အပေါ့အင် မြည်းပြီး ချလိုက်ရင် ဂေါ်ရခါးညွန့်ကြော်ချက်လေး  
 ဖြစ်ရောပေါ့။  
 ပူပူနွေးနွေးစားရင် အကောင်းဆုံးဖြစ်မယ်။

အချဉ်အစပ်လေးပါအောင် နောက်တစ်မျိုး ထပ်ရဦးမှ ဖြစ်မှာမို့  
 ဈေးထဲမှာ ဝယ်လိုလည်းရ၊ ကိုယ့်ဘာသာ အချဉ်လုပ်လည်းလွယ်တဲ့  
**ပုစွန်ချဉ်သုပ်** ငရုတ်သီးစိမ်းလေးနဲ့ဆို အဖက်ပဲ။

ပုစွန်ကျော့ တစ်ဆယ်သားဝယ်၊ ခေါင်း ခြေထောက်ဖယ်ပြီး  
 ချက်ထားတဲ့ ထမင်းခပ်မာမာနဲ့ ဆားအနေတော်လေးထည့်နယ်ပြီး ဖက်နဲ့  
 ထုပ်၊ အလေးတစ်ခုခုနဲ့ ဖိ၊ နှစ်ရက်နေရင် ပုစွန်အကောင်ချဉ် ဖြစ်ရော၊  
 ပုစွန်ချဉ်သုပ်ကိုလည်း ထမင်းစားခါနီးမှသုပ်ရင် အကောင်းဆုံး  
 ပါပဲ။

ကြက်သွန်နီနှစ်ဥ ပါးပါးလှီး ရေဆေး၊ ကြက်သွန်ဖြူတစ်ဥ  
 အတက်လေးတွေ ပါးပါးလှီး၊ ငရုတ်သီးစိမ်းပါးပါးလှီး၊  
 ဖိထားတဲ့ ပုစွန်ချဉ်လေးထဲကိုထည့်၊  
 ထမင်းများရင် ထမင်းတွေ ဖယ်ထုတ်ပစ်မယ်၊  
 ဆားနည်းနည်း၊ ဆီနှစ်ကျပ်ခွဲသားတစ်ခွက်ဆို ရပြီ၊  
 ရွှေ့လေးနယ်၊ နံနံပင်လေး၊ ကြက်သွန်မိတ်လေးထည့်၊

၈၀

နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)

ပုစွန်ချဉ်သုပ် ဖြစ်ရော။  
လွယ်ပါတယ်နော် ဆရာမ၊ ဒို့ပြင် ဟင်းချက်ချင်ရင်တော့ နောက်နေ့  
ထပ်လာခဲ့ဦးပေါ့။

**ငါးကြင်းကြော်ချက်အတွက်**

- |                          |                 |
|--------------------------|-----------------|
| ငါးကြင်းဖြူ              | သုံးဆယ်သား      |
| ဆား၊ နနွင်း၊ အချိုမှုန့် | နည်းနည်း        |
| ဆီ                       | ခုနစ်ကျပ်ခွဲသား |
| ကြက်သွန်နီ               | နှစ်ဥ           |
| ကြက်သွန်ဖြူ              | နှစ်ဥ           |
| ငရုတ်ပွ                  | ငါးတောင့်       |
| ခရမ်းချဉ်သီး             | တစ်ဆယ်သား       |
| နံနံပင်                  | တစ်စီး          |
| ငရုတ်သီးစိမ်း            | ငါးတောင့်       |

**ဂေါ်ရခါးညွန့်ကြော်ချက်အတွက်**

- |               |                |
|---------------|----------------|
| ဂေါ်ရခါးညွန့် | တစ်စည်         |
| ဆီ            | နှစ်ကျပ်ခွဲသား |
| ကြက်သွန်ဖြူ   | နှစ်ဥ          |
| ခရမ်းချဉ်သီး  | တစ်ခြမ်း       |
| ငါးကြင်းကြော် | တစ်တုံး        |
| ရေ            | အနေတော်        |
| ဆား           | နည်းနည်း       |
| အချိုမှုန့်   | နည်းနည်း       |

အမိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ

၈၁

### ပုစွန်ချဉ်သုပ်အတွက်

ပုစွန်ကျော့  
ထမင်းခပ်မာမာ  
ဆား

ကြက်သွန်နီ  
ကြက်သွန်ဖြူ  
ငရုတ်သီးစိမ်း

ဆား  
ဆီ

နံနံပင်၊ ကြက်သွန်မိတ်

တစ်ဆယ်သား

သင့်ရုံ

အနေတော်

နှစ်ဥ

တစ်ဥ

သင့်ရုံ

နည်းနည်း၊

နှစ်ကျပ်ခွဲသား

တစ်စည်း



၈၂

နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)

ဝက်ကလီစာ

မန်ကျည်းရွက်ချဉ်ရည်  
ငါးခြောက်ထောင်းကြော်

ဒီနေ့ တူမတွေထဲက အဦးဆုံးတူမကို  
လာရောက်ပြီး စေ့စပ်ကြတော့ မယ်။ ကိုယ့်  
စိတ်ထဲက ငယ်သေးတယ်အောက်မေ့ပေမဲ့  
သူ့အမေ အစ်မလုပ်သူကိုယ်တိုင် လာပြော  
ပါမှပဲ တူမလေးဟာ ကလေးမဟုတ် တော့  
ပါလားဆိုပြီး စိတ်လျှော့ရတယ်။  
ကောင်လေးက ဝန်ထမ်းအရာရှိ။  
သူ့မိဘတွေက တစ်နယ် တစ်ကျေး အဝေး  
ကလာကြမှာဆိုတော့ တူမလေးအိမ်က  
မသင့်လျော် ဘူးမဟုတ်လား။ အိမ်မှာပဲ  
လက်ခံတည်းခိုခွင့်ပေးပြီး ချက်ပြုတ်  
ကျွေးမွေးရမှာပေါ့။ ဆွေသစ်မျိုးသစ်များ  
အတွက် ငါးယောက်စာ ချက်လိုက်ပါဦး  
မယ်။



စားနေကျဟင်း  
မဟုတ်တဲ့ ဟင်း  
ဖြစ်အောင် ဝက်ကလီ  
စာ ချက်မယ်၊  
ဝက်ကလီစာ  
ငါးဆယ်သား၊  
အုန်း အုမ၊  
အသဲ နှလုံး၊  
ကျောက်စာပဲ

**အမိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ**

အားလုံးကို ရေစင်စင်ဆေး၊

အူမကို မန်ကျည်းရည်နည်းနည်း၊ ဆားနည်းနည်းနဲ့ အရိအရွဲတွေ ပြောင်အောင်ပွတ်ဆေး၊

ပြောင်သွားရင် နှစ်လက်မလောက် အတုံးလေးတွေ အနေတော် ဖြစ်အောင်တုံး၊

ကြက်သွန်နီနှစ်ဥ၊ ကြက်သွန်ဖြူတစ်ဥ၊ ချင်းလက်တစ်ဆစ်၊ စပါးလင်တစ်ဖြတ်လောက်နဲ့ ငရုတ်သီးပွ ရေစိမ်ငါးတောင့်ကို ရောပြီး ကလီစာတုံးလေးတွေနဲ့ ပြင်းပြင်းလေး နယ်ပေးမယ်၊

ခရမ်းချဉ်သီး နှစ်လုံးလောက်ပါထည့်၊ နနွင်းနည်းနည်း၊ ဆီ နှစ်ကျပ်ခွဲသားထပ်ထည့်၊

မီးဖိုပေါ်တင်ပြီး လုံးမယ်၊ ဆီပြန်ပြီး ဖြစ်ဖြစ်မြည်လာရင် ရေအနေ တော်ထည့်၊

အဖုံးဖုံးပြီး နူးအောင်တည်၊ အပေါ့အငန်မြည်းပြီး ချလို့ရပြီ။

အအီပြေ **မန်ကျည်းရွက်ချဉ်ရည်ဟင်း** ချက်ရမယ်၊

မန်ကျည်းရွက်၊ သနပ်ရွက် တစ်မျိုး တစ်ဆယ်ဖိုးစီရယ်၊ ပဒပ်စာ သုံးစည်း တစ်ဆယ်ဖိုး အားလုံးကို ရေစင်စင်ဆေး၊

အရွက်အရင့်တွေ အရိုးရင့်တွေ ဖယ်ထုတ်၊

ပဒပ်စာ အဖတ်လေးတွေ ခွာထား၊

ငါးခု တစ်ဆယ်သားနဲ့ ရောချက်မယ်၊

ပထမဆုံး ငါးခုကို ပြောင်စင်သွားအောင် ပြာနဲ့ပွတ်၊ အူနုတ် ပသိဖြုတ်ပြီး အနေတော်တုံးလေးတွေ တုံး၊ ဆားနယ်မယ်၊

ဆီနှစ်ကျပ်ခွဲသား အိုးထဲထည့်၊ ကြက်သွန်နီ ဖြူ တစ်ဥစီ ထောင်းထားတာ ဆီသတ်၊ အနံ့မွှေးလာရင် ငါးခု ထည့်လုံး၊

ခရမ်းချဉ်သီးတစ်လုံးပါထည့်၊



၈၄

နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)

ရေခမ်းပြီး ဆီပြန်လာရင် ဆေးထားတဲ့ မန်ကျည်းရွက်နဲ့ သနပ်ရွက် ကိုထည့်၊

ရေအနေတော်လေးထည့်၊ ရေကျိုငါးပိမရှိရင် ငါးပိစိမ်းစား ကွမ်းသီး တစ်လုံးစာလောက် ရေဖျော်ပြီးထည့်မယ်၊

ပွက်ပွက်ဆူလာရင် အပေါ့အင်မြည်း၊

ငါးပိနဲ့ပျောက်ပြီး အနံ့မွှေးလာရင် သင်ထားတဲ့ ပဒပ်စာလေး ထည့်အုပ် ချလိုရပြီ၊ မန်ကျည်းရွက်ချဉ်ရည်။

ဧည့်သည်အတွက်ဆိုတော့ ပြီးလွယ်အောင် ငရုတ်သီးထောင်း လုပ်လိုက်လို့ မကောင်းတဲ့အတွက် ငါးခြောက်ထောင်းကြော်လေးပါ ထပ်ကြော်လိုက်ဦးမယ်၊

ငါးခြောက် ဆယ့်ငါးကျပ်သား၊ ကကူရုံခြောက်ဆိုတော့ အသား များတယ်၊

ရေထဲကို အပိုင်းသုံးပိုင်းလောက် ထည့်ပြုတ်လိုက်မယ်၊

ငါးမိနစ်လောက်ဆို ဆယ်ပြီး ဆုံထဲ မညက်တညက်ထည့် ထောင်း၊ အရိုးထုတ်မယ်၊

ကြက်သွန်နီ ပါးပါးလှီး၊ ကြက်သွန်ဖြူနှစ်ဥ ထောင်း၊

ဆီငါးကျပ်သားထည့်ပြီး ကြော်မယ်၊

အနီ အဖြူတွေ နွမ်းသွားရင် ထောင်းထားတဲ့ ငါးခြောက်ထည့် ကြော်၊

နုနွင်းနည်းနည်း၊ အရောင်တင်နည်းနည်း၊ အချိုမှုန့်နည်းနည်းစီ အနေတော်ဖြစ်အောင် ထည့်မယ်၊

အားလုံးကျက်ပြီး အနံ့မွှေးလာရင် ငရုတ်သီးမှုန့်လေး တစ်ခွန်း လောက်ပါ ထပ်ထည့်ပြီး အပေါ့အင်မြည်း၊

ဆားပေါ့ရင် ဆားနည်းနည်း ထပ်ဖြည့်ပြီး ချလိုရပါပြီ။

**အဓိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ**

**၈၅**

ထမင်းဝိုင်းမှာ ဝက်ကလီစာ၊ မန်ကျည်းရွက်ချဉ်ရည်၊ ငါးခြောက် ထောင်းကြော် သုံးမျိုးထဲဖြစ်နေမှာသိလို့ထင်ရဲ့ ဧည့်သည် အတွက်ဆိုပြီး ငါးခူးကြော်၊ ကြက်သားကြော်တွေပါ ထပ်ပို့လိုက်လို့ ဟင်းပွဲတွေ ပိုများပြီး မျက်နှာပန်းလှတဲ့ ထမင်းဝိုင်းဖြစ်ပြီ။

မလွဲမသွေ ဖြစ်လာရတော့မဲ့ ဆွေသစ် မျိုးသစ်များ အတွက် မမေ့ နိုင်စရာ ထမင်းဝိုင်းလေးအဖြစ် စားသောက်ရင်း ကြည်နူးနိုင်ပြီ ပေါ့လေ။

**ဝက်ကလီစာအတွက်**

- |              |                |
|--------------|----------------|
| ဝက်ကလီစာ     | ငါးဆယ်သား      |
| ကြက်သွန်နီ   | နှစ်ဥ          |
| ကြက်သွန်ဖြူ  | တစ်ဥ           |
| ချင်း        | လက်တစ်ဆစ်      |
| စပါးလင်      | တစ်ဖြတ်        |
| ငရုတ်သီးပွ   | ငါးတောင့်      |
| ခရမ်းချဉ်သီး | နှစ်လုံး       |
| နနွင်း       | နည်းနည်း       |
| ဆီ           | နှစ်ကျပ်ခွဲသား |
| ဆား          | သင့်ရုံ        |
| ရေ           | အနေတော်        |

**မန်ကျည်းရွက်ချဉ်ရည်အတွက်**

- |              |            |
|--------------|------------|
| မန်ကျည်းရွက် | တစ်ဆယ်ဖိုး |
| သနပ်ရွက်     | တစ်ဆယ်ဖိုး |
| ပဒပ်စာ       | သုံးစည်း   |

**၈၆**

**နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူ)**

ငါးခု  
ဆီ  
ကြက်သွန်နီ၊ ဖြူ  
ခရမ်းချဉ်သီး  
ရေ  
ငါးပိစိမ်းစား

တစ်ဆယ်သား  
နှစ်ကျပ်ခွဲသား  
တစ်ဥ  
တစ်လုံး  
အနေတော်  
ကွမ်းသီးတစ်လုံး

**ငါးခြောက်ထောင်းကြော်အတွက်**

ငါးခြောက်  
ကြက်သွန်နီ  
ကြက်သွန်ဖြူ  
ဆီ  
နနွင်း  
အရောင်တင်မှုန့်  
အချိုမှုန့်  
ငရုတ်သီးမှုန့်  
ဆား

ဆယ့်ငါးကျပ်သား  
နှစ်ဥ  
နှစ်ဥ  
ငါးကျပ်သား  
နည်းနည်း  
နည်းနည်း  
နည်းနည်း  
တစ်ခွန်း  
နည်းနည်း



အမိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ

၈၇

အမဲဝမ်းတွင်းသား

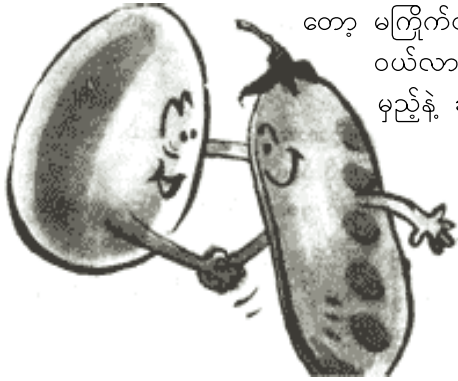
နှမ်းဖတ်ချဉ်သုပ်

ရွှေပဲသီးကြက်ဥမွှေကြော်

ကိုယ်၌က ချက်ပြုတ်နေခြင်းဖြင့် နေ့တစ်ရက် ညည်းငွေ့စရာလိုတစ်ခါ တစ်ခါ ဖြစ်လာ တတ်သည်။ အဲဒီလိုဖြစ်လာတတ်တဲ့ ရက် များမှာဆိုရင် အမျိုးသား ကျွမ်းကျမ်းကျင် ကျင် ချက်တတ်ပြီး မိသားစုများပါမက အဖေလုပ်သူပါ လက်ရာပြောင်းဟင်းကို အားပါးတရလာစားတတ် သဖြင့် အမဲဝမ်း တွင်းသားဟင်းကို အမျိုးသားကို ချက်စေ လိုက်တယ်။ မိန်းမပျင်းရင် ချက်ခိုင်းတဲ့ ဟင်းပေါ့။

**အမဲဝမ်းတွင်းသား**မှာ သူ့အကြိုက် ကတော့ ဆောင်းထပ်၊ တဘက်၊ အူနု၊ အချင်းတိုင် သုံးဆယ်သား။

ကျန်တဲ့အသည်းတွေ အဆုပ်တွေ တော့ မကြိုက်လို့ ဝယ်ကို မလာဘူး၊ ဝယ်လာတဲ့ဟာကိုပဲ မန်ကျည်း မှည့်နဲ့ ဆားအကြိမ်ကြိမ် ပွတ် တိုက်ဆေး၊ပြောင် စင်ပြီး အနံ့ဘာမှ မရှိတော့မှခပ်သေး သေးတုံး၊ ဆား၊ ငံပြာရည်၊ ငရုတ်သီး ပွငါးတောင့်နဲ့



၈၈

**နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)**

ကြက်သွန်နီနှစ်ဥ၊ ကြက်သွန်ဖြူ နှစ်ဥ၊ ချင်းလက်နှစ်ဆစ်၊ စပါးလင် တစ်ချောင်း ပါးပါးလှီး၊

ထောင်းထားတာကို ရောထည့်၊ ပြင်းပြင်းနယ်ပေး၊

ခရမ်းချဉ်သီးငါးလုံးနဲ့ နှင်းပါထည့်၊

ဆီနှစ်ကျပ်ခွဲသား တစ်ခွက်ထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ်တင်၊

ဆီပြန်ပြီး ဖြစ်ဖြစ်မြည်လာရင် ရေနို့ဆီဘူးနှစ်လုံးလောက် ထည့်ပြီး

နူးလာအောင် နာရီဝက်လောက် တည်ထား၊

ရေအနေတော်နဲ့ နူးလာရင် ပျဉ်းတော်သိမ်ရွက် နှစ်ခက်လောက် ချွေထည့်ပြီးအုပ်၊ မဆလာပါထည့်ခပ်လိုက်ရင် အရည်ရွှေ့ ဆမ်းစားလို့ရတဲ့ အမဲဝမ်းတွင်းသားဟင်း။ ပူပူနွေးနွေးဆိုရင်တော့ အကောင်းဆုံးပဲ။

**နှမ်းဖတ်ချဉ်သုပ်နဲ့** လိုက်တဲ့ဟင်းမို့ နှမ်းဖတ်ချဉ်တစ်ဆယ် ဖိုး၊

ကြက်သွန်နီ ပါးပါးတစ်ဥ၊ ကုလားအော်အမှည့်သုံးတောင့်၊ ဆီနှစ်ခွန်း၊ ဆားသေးသေး၊ ရှောက်ရွက်အနု လေး ငါးညွန့်လောက်ပါ လှီးပြီး သုပ်လိုက်ရင် သူ့အလိုလို ကောင်းနေတဲ့ နှမ်းဖတ်ချဉ်သုပ်ရပြီ။

ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ဟင်းမို့ နှစ်မျိုးတည်းနဲ့ စားနိုင်ပေမဲ့ အမဲမစားတဲ့ သမီးနဲ့ ဟင်းနည်းရင် သိပ်မကြိုက်တဲ့ အဖေအတွက် အရန်လေး တစ်မျိုး လောက် ထပ်ထည့်ဦးမှ ဖြစ်မှာ။

**ရွှေပဲသီးစိမ်းစိမ်း**ကော့ကော့လေးတွေ တွေ့တာနဲ့ ဆယ့်ငါးကျပ်သား

ဝယ်လာတယ်၊ အဲဒါကို ကြော်လိုက်မယ်။

ဆီနှစ်ကျပ်ခွဲသားတစ်ခွက် ဒယ်အိုးထဲထည့်၊

ကြက်သွန်နီတစ်ဥ၊ ကြက်သွန်ဖြူတစ်ဥ ဓားပြားရိုက်၊

ဆီအိုးထဲထည့်၊ နွမ်းလာရင် အမြှေးသင်ပြီး စွေစွေလေးလှီး

ထားတဲ့ ရွှေပဲသီးတွေ ထည့်ကြော်၊

**အမိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ**

**၈၉**

ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ နည်းနည်းစီထည့်၊

ရွှေပဲသီးကျက်ရင် ကြက်ဥလေးတစ်လုံးလောက် ဖောက်ထည့်ပြီး  
မွှေလိုက်မယ်။

ရွှေပဲသီးကြက်ဥမွှေကြော် ချိုချို ဆိမ့်ဆိမ့်လေး ပန်းကန်ပြားထဲထည့်၊  
ပူတုန်းစားလိုက်ရင် အတော်ပဲ။

စားပွဲပေါ် အဆင်သင့်ပြင်ပြီးတာနဲ့ အဖေ့ကိုခေါ်ပြီး မိသားစု စား  
လိုက်ကြရုံပဲပေါ့။

**အမဲဝမ်းတွင်းသားချက်အတွက်**

အမဲဝမ်းတွင်းသား

သုံးဆယ်သား

ဆား၊ ငံပြာရည်

သင့်ရုံ

ငရုတ်သီးပွ

ငါးတောင့်

ကြက်သွန်နီ

နှစ်ဥ

ကြက်သွန်ဖြူ

နှစ်ဥ

ချင်း

လက်နှစ်ဆစ်

စပါးလင်

တစ်ချောင်း

ခရမ်းချဉ်သီး

ငါးလုံး

နနွင်း

နည်းနည်း

ဆီ

နှစ်ကျပ်ခွဲသား

ရေ

နို့ဆီဘူးနှစ်လုံး

ပျဉ်းတော်သိမ်ရွက်

နှစ်ခက်

၉၀

နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)

**နှမ်းဖတ်ချဉ်သုပ်အတွက်**

နှမ်းဖတ်ချဉ်	တစ်ဆယ်ဖိုး
ကြက်သွန်နီ	တစ်ဥ
ကုလားအော်အမှည့်	သုံးတောင့်
ဆီ	နှစ်ဖွန်း
ဆား	သေးသေး
ရှောက်ရွက်အနု	လေး ငါးညွန့်

**ရွှေပဲသီးကြက်ဥမွေကြော်အတွက်**

ရွှေပဲသီး	ဆယ့်ငါးကျပ်သား
ဆီ	နှစ်ကျပ်ခွဲသား
ကြက်သွန်နီ	တစ်ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	တစ်ဥ
ဆား၊ အချိုမှုန့်	နည်းနည်း
ကြက်ဥ	တစ်လုံး



အမိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ  
ငါးပနော်ကြော်ချက်  
ငှက်ပျောဖူးဟင်း  
ပဲပုပ်ထောင်း

အမေ နေမကောင်းဖြစ်နေတာ ဆယ့်ငါး  
ရက်လောက်ရှိနေပြီ။ ထမင်းစား မကောင်း  
လို့ အတော့ကို ပိန်သွားတယ်။ ဒီနေ့တော့  
ဘာစိတ်ကူးပေါက်တယ် မသိဘူး။ ငှက်ပျော  
ဖူးဟင်းနဲ့ ပဲပုပ်ထောင်းစားချင်တယ်လို့  
ပြောနေသံကြားတယ်။ အိမ်ဘေးက ငှက်  
ပျောပင်က အခိုင်ကျပြီး ငှက်ပျောဖူးတွေ့လို့  
ဖြစ်မယ်။

ငှက်ပျောဖူးနဲ့ ပဲပုပ်ထောင်း၊ အသား  
ဟင်းတစ်မျိုးတော့ ပါမှ ဖြစ်မယ်။ အမေက  
သားကြီးငါးကြီး မစားတဲ့သူဆိုတော့ ငါး  
ပနော်ကြော်ချက်လေးနဲ့  
ဆို လိုက်မှာ။ ငါး  
ပနော်ဆိုတာ  
ငါးရုံနဲ့ ခပ်ဆင်  
ဆင် တူတဲ့ ငါးလေး  
တစ်မျိုး၊ ငါးရုံထက်  
အကောင်သေးပြီး  
အနီရောင်သန်းနေ  
တဲ့ငါးလေး။ အမေ  
ကတော့ အချို့  
လေးတယ်လို့  
ပြောတယ်။  
**ငါးပနော်** သုံး





**၉**

**နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)**

ဆယ်သားဝယ်မယ်၊ ငါးအကောင်သေးရင် ခြောက်ကောင်ရမယ်၊ ဝယ်လာ တဲ့ငါးကို အကြေး ပြောင်စင်သွား အောင် ဓားနဲ့လှန်ပြီး ခြစ်ပစ်ရမယ်၊ အူနုတ်၊ ရေဆေး၊ ဘေးကဆူး တောင်လေးတွေထွင်ပစ်ပြီး ဓားနဲ့ အရစ် လေးတွေဖြစ်အောင် ခပ်စောင်း စောင်း မွန်းရမယ်၊ ပြီးရင် ဆားနည်းနည်း၊ နနွင်းနည်းနည်းထည့် နယ်ထား၊ မီးဖိုပေါ်ကို ဆီအိုးတင်၊ ဆီတစ်ဆယ် သားလောက်ထည့်၊ ဆီကျက်ရင် ငါးထည့်ကြော်ရမယ်၊ မီးပြင်းနဲ့ မကြော်ရ ဘူးလို့ အမေ မှာထားတယ်၊ ငါးကြော်ထားတုန်း ကြက်သွန်နီနှစ်ဥနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ သုံးဥလောက် ရောထောင်းထားရမယ်။ ခရမ်းချဉ်သီး ရှစ်လုံးလောက် လည်း ပါးပါးလှီးထားမယ်၊ ငါးလေးတွေ အနေတော်ကြွပ် လာရင် ဆယ်ပြီး ကျန်နေတဲ့ ဆီထဲကို ကြက်သွန်နီ၊ ဖြူ ထောင်းထားတာ လေးတွေ ထည့်ရမယ်၊ ဂေါ်လေးနဲ့ ဓမ္မပေးထားရင် ခဏနေတော့ ကြက် သွန်လေးတွေ ရွှေပါရောင်သန်းလာရင် လှီးထားတဲ့ ခရမ်းချဉ်သီးထဲက အရည်တွေကုန်ပြီး အနှစ်လေးတွေ ဆီပြန်လာရင် ကြော်ထားတဲ့ ငါးကို ခေါင်းတွေဖြုတ်ပြီးထည့်၊ မတူး မကပ်အောင် ရေနည်းနည်း ထည့်၊ အထက် အောက်လှန်ပြီး အပေါ်အင်္ဂါမြည်း၊ ငရုတ်စိမ်းအပွ ငါးတောင့် ထက်ခြမ်းခွဲပြီး နံနံပင် အပိုင်းလေးတွေလှီးထားတာလေး အုပ်ချလိုက်ရင် ငါးပနော်ကြော် ချက်လေး ရရော။

ငါးဟင်းချက်ပြီးတာနဲ့ **ငှက်ပျောဖူးဟင်း**အတွက် ငှက်ပျောဖူးက အနီဖတ်တွေ ခွာပစ်ရမယ်၊ အထဲက အဖြူရောင်အဖူးလေးကိုပဲ ဓားနဲ့ ပေါက်ပြီး အမျှင်တွေဖြစ်အောင် လှီးပြီးတာနဲ့ ရေမြုပ်အောင် ဇေလုံထဲ ထည့်စိမ်မယ်၊ အိုးတစ်လုံးထဲ ရေနို့ဆီဘူး ငါးလုံးလောက်နဲ့ ခုနက ဖြုတ်ထားတဲ့ ငါးပနော်ခေါင်းလေးတွေထည့်၊ ငါးပိလေးထည့်၊ ကြက်သွန်နီတစ်ဥ၊ ကြက်သွန်ဖြူတစ်ဥ ဓားပြားရိုက်၊ ပဲဆီလေး တစ်ခွန်းလောက် အနံ့ပါရုံထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ် တင်ထားလိုက်မယ်၊ ဟင်းရည်အိုးတင်ထားတုန်း

**အမိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ**

**၉၃**

မီးသွေးမီးဖိုအောက်ကို ပဲပုပ်လေးသုံးပြား လောက်ထည့်ပြီး မီးကင်၊ ခဏဆို ကျက်ပြီ၊ အဲဒီကျရင် ဆယ်ထား လိုက်၊ အဲဒီ မီးဖိုထဲကိုပဲ ခရမ်းချဉ်သီးလေး နှစ်လုံးလောက်နဲ့ ကုလားအော်သီး ဆယ်တောင့်လောက်ကို နှီးနဲ့စည်းပြီး မီးသင်းရဦး မယ်၊ အားလုံးကျက်ရင် ထုတ်ထားလိုက်မယ်၊

ငရုတ်ဆုံထဲကို မီးဖုတ်ထားတဲ့ ကုလားအော်ငရုတ်သီး အရင် ထည့်ထောင်း၊ မစင်အောင် ဆားလေး အနေတော်လောက်ထည့်၊ ညက်သွားရင် ကြက်သွန်ဖြူတစ်ဥ ထည့်ထောင်း၊ ညက်ရင် ကင်ထားတဲ့ ပဲပုပ်ပြားတွေကို ချေပြီး ညက်အောင်ထပ်ထောင်း၊ ပြီးရင် ခရမ်းချဉ်သီး မီးဖုတ်လေးထည့်ပြီး ကြေအောင် ချေလိုက်ရင် ပဲပုပ်ထောင်း ရရော၊ အပေါ်က တည်ထားတဲ့ ဟင်းရည်အိုးလည်း ကျလောက်ပြီ၊ ပွက်စာလေး ရေနို့ဆီ တစ်ဘူးလောက်ထည့်လိုက်၊ စားခါနီးရင် ရေစိမ်ထားတဲ့ ငှက်ပျောဖူးဖတ်တွေ ဆယ်ထည့်၊ ငါးမိနစ်လောက် ပွက်ပွက်ဆူရင် ဆားအပေါ့အင် အနေတော် ဖြစ်အောင် မြည်းပြီး ဟင်းအိုး ချလိုက် ရုံပါပဲ။

ဒါဆို အမေပြောတဲ့ ငှက်ပျောဖူးဟင်း၊ ပဲပုပ်ထောင်းနဲ့ ငါးပနော်ကြော်ချက်ဟင်းကို ဈေးသက်သက်သာသာနဲ့ စားရရော။

**ငါးပနော်ကြော်ချက် အတွက်**

- |               |                      |
|---------------|----------------------|
| ငါးပနော်      | သုံးဆယ်သား           |
| ဆီ            | တစ်ဆယ်သား            |
| ကြက်သွန်နီ    | နှစ်ဥ                |
| ကြက်သွန်ဖြူ   | သုံးဥ                |
| ငရုတ်စိမ်းအပွ | ငါးတောင့်ထက်ခြမ်းခွဲ |
| နံနံပင်       | တစ်စီး               |

၉၄

နန်းစန်းစန်းအေး (အမိပတိဖြူ)

**ငှက်ပျောဖူးဟင်းအတွက်**

ငှက်ပျောဖူး  
ရေနို့ဆီဘူး  
ငါးပနော်ခေါင်း  
ငါးပိ  
ကြက်သွန်နီ  
ကြက်သွန်ဖြူ  
ပဲဆီ  
ဆား

တစ်ဖူး  
ငါးလုံး  
ကွမ်းသီးလုံးခန့်  
တစ်ဥ  
တစ်ဥ  
တစ်ခွန်းလောက် (အနံ့ပါရုံ)  
အနည်းငယ်

**ပဲပုပ်ထောင်းအတွက်**

ပဲပုပ်  
ခရမ်းချဉ်သီး  
ကုလားအော်သီး  
ဆား  
ကြက်သွန်ဖြူ

သုံးပြား  
နှစ်လုံး  
ဆယ်တောင့်  
အနေတော်  
တစ်ဥ



အမိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ  
ဆိတ်သားလုံးဆီပြန်ပဲကြီးနဲ့ ငွေးတောက်  
မရမ်းသီးသုပ်၊ ငရုတ်သီးတောင့်ကြော်  
ငါးရုံခြောက်ဖုတ်၊ အသည်းအမြစ် အစိမ်းကြော်

၉

ဒီနေ့ အိမ်ကို ရွှေယောက်မ အလည်လာ  
မယ်တဲ့၊ အိမ်ထောင်ဦးစီးလို ဖြစ်နေတဲ့  
အစ်ကိုကြီးက မချိုသာစဖူး ချိုသာတဲ့  
မျက်နှာပေးနဲ့ ငါ့ ညီမလက်ရာနဲ့ ထမင်း  
တစ်နပ်လောက် ကျွေးချင်တယ်လို့ ဆိုလာ  
ပါတယ်။ ဒီအသံ ဒီမျက်နှာပေးမျိုးနဲ့ဆိုတော့  
လုပ်ပေးရမှာပေါ့၊ ချဉ် ချဉ်စပ်စပ်လေးလည်း  
ကြိုက်တတ်တယ်တဲ့၊ နောက်ဆက်တွဲ  
အသံလေ။

ကဲ ဒါဆို ဟင်းအစပ်ကို အရင်  
တွဲပြမယ်၊ ကိုကြီး  
ကြိုက်မကြိုက်။ ဆိတ်  
သားလုံးဆီပြန်၊ ပဲ  
ကြီးနဲ့ ငွေးတောက်၊  
မရမ်းသီးသုပ်၊ ငရုတ်  
သီးတောင့်ကြော်၊  
ငါးရုံခြောက်ဖုတ်၊  
ရပြီလားဆိုတော့  
ဟင်း နည်းနေတယ်  
တဲ့၊ ဒါဆို အသည်း  
မြစ် အစိမ်းကြော်  
လေးပါထည့် လိုက်



၉၆

နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)

မယ်ဆိုတော့ ကြိုက်ပြီတဲ့၊ ဒါဆို ချက်ရတော့မှာပေါ့။

ဆိတ်သားသုံးဆယ်သားလောက် အသား ကောင်းကောင်းရအောင် ဝယ်ပြီး ကြိတ်စက်ထဲ ထည့်ကြိတ်လိုက်မယ်၊ ကြိတ်စက် မရှိရင် ဓားနဲ့ နုတ်နုတ်စင်းလိုက်၊ ချင်းလက်နှစ်ဆစ်လောက်ပါ ထည့်ကြိတ်လိုက်မယ်၊ စပါးလင်တစ်ပင်ကို ပါးပါးလှီးပြီး ငရုတ်ဆုံ ထဲ ထည့်ထောင်း၊ ညက်ရင် ကြက်သွန်ဖြူ နှစ်ဥလောက်ပါရော ထောင်း၊ ညက်သွားရင် တစ်ဝက်ကို စင်းထားတဲ့ ဆိတ်သားထဲထည့်၊ ဆား နနွင်းမှုန့်၊ မဆလာသင့်ရုံထည့်ပြီးနယ်၊ အဆုပ်လေးတွေဖြစ်အောင် ဆုပ်ပြီးလုံးထား၊

ဒယ်အိုးကို မီးဖိုပေါ်တင်၊ ဆီငါးကျပ်သားထည့်၊ ကြက်သွန်နီ သုံးဥကို ပါးပါးလှီးပြီး ခုနက ကျန်တဲ့ စပါးလင်နဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ တစ်ဝက်ကို ဆီဒယ်အိုးထဲရောထည့်၊ ခရမ်းချဉ်သီးငါးလုံးလည်း လှီးထား ရမယ်၊ ဒယ်အိုးထဲက အဆာလေးတွေ ရွှေဝါရောင်သန်းပြီး မွှေးလာရင် ခရမ်းချဉ်သီးရောထည့်မွှေ၊ အရောင်တင်မှုန့် နည်းနည်းပါ တစ်ခါတည်း ထည့်ရမယ်၊ အရည်ခန်းပြီး ဆီပြန်လာရင် လုံးထားတဲ့ ဆိတ်သားလုံး လေးတွေထည့်၊ ဂေါ်နဲ့ သာသာအထက်အောက်လှန် ပေး၊ ဆိတ်သားထဲ ကပါတဲ့ အရည်တွေ ခန်းပြီး ဆီပြန်လာရင် ရေ မြုပ်ရုံထည့်ပြီး အဖုံးဖုံးထား ရမယ်၊ ဆယ့်ငါးမိနစ်လောက်ကြာရင် အရည်ခန်းပြီး ဆိတ်သား နူး လောက်ရင် မဆလာနည်းနည်းခပ်ပြီး ချလို့ရပြီ၊ အရည်ကြိုက်ရင် အရည် နည်းနည်းချန်ပြီး ချပါ။

ဆိတ်သားလုံးဟင်း ရပြီပေါ့။

ပဲကြီးကို အရည်သောက်ချက်မှာဆိုတော့ ရေနို့ဆီဘူး ငါးလုံး နဲ့ ပဲကြီးနှစ်ဆယ်သားကို အိုးတစ်လုံးထဲထည့်တည်၊ ပဲကြီးနူးပြီး အစေ့ ပျောက်ရင် လိုသလောက်ရေထည့်ပြီး ခဏချထား၊ ဆီနှစ်ကျပ်ခွဲသား ဒယ်အိုးထဲထည့်၊ ကြက်သွန်နီတစ်ဥ၊ ကြက်သွန်ဖြူတစ်ဥ ရောထောင်း

**အဓိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပဲများ**

**၆၇**

ထားတာကို ထည့်၊ ရွှေဝါရောင်သန်းပြီး အနံ့မွှေးလာရင် ရမ်းချဉ်သီး တစ်လုံးလောက် ပါးပါးလှီးထည့်၊ အားလုံး ဆီပြန်သွားရင် ပဲကြီးအိုးထဲ လောင်းထည့်လိုက်ရုံပဲ၊ ရေကို လိုသလောက်ထည့်၊ အပေါ်အင်မြည်းပြီး ရွေးတောက်ရွက်ထည့်၊ ပွက်ပွက်ဆူရင် ပဲကြီးအိုး ချလိုရပြီ။

**ငါးရံခြောက်** အတွက်ကတော့ငါးခြောက်တစ်ဆယ်သား ရေဆေးပြီး မီးကင်၊ အထက် အောက်လှန်ပေးပြီးရင် အသားလေး ပွလာအောင် နာနာ ထုပြီး ပန်းကန်ထဲထည့်ပြီး ပဲဆီဆမ်းလိုက်ရုံပါပဲ။

**မရန်းသီးသုပ်**အတွက် မရန်းသီးအစိမ်း ၁၀ လုံးလောက် ထက်ခြမ်း ခြမ်းပြီး ပါးပါးလှီး၊ ကြက်သွန်နီ နှစ်ဥလောက် ပါးပါးလှီး၊ ရေဆေး၊ ဂေါ်ဖီထုပ်လည်း ပါးပါးလှီး၊ စားခါနီးမှ ဆီချက်လေး နှစ်ခွန်းလောက်ဆမ်း၊ ငရုတ်သီးမှုန့်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ငံပြာရည်၊ ပဲမှုန့်တို့ကို သင့်ရုံထည့်ပြီး နယ်လိုက်ရင် မရန်းသီးသုပ်ဖြစ်ပြီပေါ့၊ ငရုတ်သီးတောင့်အခြောက် ၂၀၊ ၂၅ တောင့်လောက်ကို မီးအေးအေး မှာ ဆီပူလေးနဲ့ ကြော်လိုက်ရင် **ငရုတ်သီးတောင့်အကြော်** ရွှေမွှေးမွှေး လေးရရော။

**အသည်းမြစ် အစိမ်းကြော်** အတွက်တော့ အသည်းမြစ် နှစ်စုံလောက် ရေစင်စင်ဆေး၊ အမြစ်လေးတွေက တခြားစီ၊ အသည်း တခြားစီ မထူ မပါးလေးလှီး၊ ကြက်သွန်နီလေးတစ်ဥ ခပ်ကြမ်းကြမ်း လှီး၊ ပုံထား၊ ရောကြော်မဲ့ ပန်းဂေါ်ဖီ လက်သီးဆုပ်လောက်ကို အတက်လေးတွေဖဲ့ထား၊ ရွှေပဲသီးငါးကျပ်သားလောက် ခပ်စွေစွေလေး လှီးထား၊ မုန့်လာဥနီ တစ် တောင့် အပွင့်လေးဖော်လှီးပြီးပုံထား၊ ရှိဉာဲ ဂေါ်ဖီထုပ်နည်းနည်း၊ မုန့်ညှင်းထုပ် တစ်ဖတ်နှစ်ဖတ်ကိုလည်း အပိုင်းလေးတွေ ပိုင်းထား၊ စားခါနီးမှ မီးပြင်း ပြင်းမှ ဆီနှစ်ကျပ်ခွဲ သားထည့်၊ လှီးထားတဲ့ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ လေးငါးတက် လောက်ကို ဓားပြားရိုက်ပြီးထည့်၊ အနံ့လေးမွှေးပြီး နွမ်း လာရင် လှီးထားတဲ့ အမြစ်တုံးလေး ဆားနယ်ထားတာကို အရင်ထည့်၊

၉၈

နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)

ရေလေးပါ နည်းနည်းထည့်၊ အုပ်ထား၊ ရေနန်းရင် အသည်းဖတ်တွေ ထည့်၊ အသည်းက ကျက်လွယ်တော့ ခဏနေရင် ပန်းပွင့်ဥနီလေးတွေ အရင်ထည့်ပြီး ကျန်အသီးအရွက် အကုန်ထည့်မွှေးပြီး ရေထည့်၊ တစ်ဆက် တည်း ကော်မှုန့်နည်းနည်း အရည်ဖျော်ပြီးထည့်၊ ချခါနီးတော့ အပေါ့အငန် မြည်းပြီး တရုတ်နံနံတစ်ပင်လောက် အနံ့ပါရုံ ဖြတ်ထည့် လိုက်ရင် အသည်းမြစ် အစိမ်းကြော်ရော။

ဒါလောက်ဆိုရင်တော့ ကိုကြီးများနာ ကြည်ကြည်သာ၊ ချက်ပေးတဲ့ ညီမကို ကျေးဇူးတင်တယ်ဆိုတဲ့ မျက်လုံးနဲ့တစ်ချက် လောက်တော့ အကြည့်ခံရမှာ အသေအချာပါပဲ။

### ဆိတ်သားလုံးဆီပြန်ချက်အတွက်

- |                        |            |
|------------------------|------------|
| ဆိတ်သား                | သုံးဆယ်သား |
| ချင်း                  | လက်နှစ်ဆစ် |
| စပါးလင်                | တစ်ပင်     |
| ကြက်သွန်ဖြူ            | နှစ်ဥ      |
| ဆား နနွင်းမှုန့်၊ မဆလာ | သင့်ရုံ    |
| ဆီ                     | ငါးကျပ်သား |
| ကြက်သွန်နီ             | သုံးဥ      |
| ခရမ်းချဉ်သီး           | ငါးလုံး    |
| အရောင်တင်မှုန့်        | နည်းနည်း   |
| မဆလာ                   | နည်းနည်း   |

အဓိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ

၉၉

**ပဲကြီးနဲ့ ငွေးတောက်အရည်သောက်အတွက်**

ရေ	နို့ဆီဘူး ၅ လုံး
ပဲကြီး	နှစ်ဆယ်သား
ဆီ	နှစ်ကျပ်ခွဲသား
ကြက်သွန်နီ	တစ်ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	တစ်ဥ
ခရမ်းချဉ်သီး	တစ်လုံး
ဆား	သင့်ရုံ
ငွေးတောက်ရွက်	တစ်စီး

**ငါးရုံခြောက်ဖုတ်အတွက်**

ငါးရုံခြောက်	တစ်ဆယ်သား
ပဲဆီ	သင့်ရုံ

**မရမ်းသီးသုပ်အတွက်**

မရမ်းသီးအစိမ်း	၁၀ လုံး
ကြက်သွန်နီ	နှစ်ဥ
ဂေါ်ဖီထုပ်	နှစ်ဖတ်
ဆီချက်	နှစ်ဇွန်း
ငရုတ်သီးမှုန့်	သင့်ရုံ
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်	သင့်ရုံ
ငံပြာရည်၊ ပဲမှုန့်	သင့်ရုံ



၁၀၀

နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)

**ငရုတ်သီးတောင့်ကြော်**

ငရုတ်သီးတောင့်  
မီးအေးအေး

အခြောက် ၂၀၊ ၂၅ တောင့်  
ဆီပူကြော်

**အသည်းမြစ် အစိမ်းကြော်အတွက်**

အသည်းမြစ်  
ကြက်သွန်နီ  
ပန်းဂေါ်ဖီ  
ရွှေပဲသီး  
မုန်လာဥနီ  
မုန်ညင်းထုပ်  
ဆီ  
ရေ  
ကော်မှုန့်  
ဆား  
တရုတ်နံနံ

နှစ်စုံ  
တစ်ဥ  
လက်သီးဆုပ်  
ငါးကျပ်သား  
တစ်လုံး  
နှစ်ဖတ်  
နှစ်ကျပ်ခွဲသား  
နည်းနည်း  
နည်းနည်း  
သင့်ရုံ  
တစ်ပင်



အမိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ  
ငါးမြင်းငါးပိတစ်ချက်၊ ပဲနီလေးဟင်းချို  
ပုစွန်ချဉ်သုပ်၊  
ရွှေပဲသီးပြောင်းဖူးဟင်းလျာ

အစ်မလေး ဆေးရုံပေါ်က ဒီနေ့ဆင်းမယ်  
တဲ့၊ လူမမာစာ မစားချင်ဘူးလို့ ကြိုမှာ  
လိုက်တယ်။ လူမမာသာပြောတယ် ချက်ဖို့  
ဟင်းကို တစ်ခါ တည်း စပ်ပေးလိုက်တယ်၊  
ကောင်းရော။ ငါးမြင်းငါးပိတစ်ချက်ရယ်၊  
ပဲနီလေးဟင်းချိုရယ်၊ ပုစွန်ချဉ်သုပ်ရယ်၊  
ရွှေပဲသီးနဲ့ ပြောင်းဖူး (baby-corn) ကြော်  
ရယ် လုပ်ထားပါလို့ အမှာတော်ပါးလိုက်  
တယ်။

**ငါးမြင်းငါးပိတစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သားကို**

အနေတော်အတုံးလေးတွေ တုံးပြီး အငန်  
နည်းနည်း ပေါ့သွား  
အောင် ရေစိမ်ထား  
လိုက်မယ်၊



ငရုတ်သီး အပွ  
တောင့် သုံးတောင့်  
လောက် အစေ့ထုတ်  
ပြီး ရေ စိမ်နဲ့ကြက်  
သွန်နီသုံးဥ ကြက်  
သွန်ဖြူနှစ်ဥ ညက်  
ညက်ထောင်း၊ ၁၃ ယ်  
အိုးထဲကို ဆီငါးကျပ်  
သားလောက်ထည့်

၁၀၂

နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)

ပြီး ထောင်းထားတဲ့ အဆာတွေထည့်၊

ဂေါ်နဲ့ အသာမွေပေးထား၊

ငါးပိတစ်တွေကို ရေစင်အောင်ညှစ်ပြီး အချိုမှုန့်နဲ့နယ်

ခရမ်းချဉ်သီးမှည့်မှည့် ဆယ်လုံးလောက် ပါးပါးလှီးထားဦးမှ၊

ဒယ်အိုးထဲက ကြက်သွန်နီဖြူးလေးတွေ ကျက်ပြီး အနံ့မွှေးလာရင်

ခရမ်းချဉ်သီးထည့်၊ ခရမ်းချဉ်သီးအဖတ်တွေကြေအောင် ဂေါ်နဲ့ ခေါက်ပေး  
ရမယ်၊

ခရမ်းချဉ်သီးအရည်တွေ ကုန်ပြီး ဆီပြန်လာရင် ငါးပိတစ်တွေ  
ထည့်၊ မကြေအောင် အထက်အောက် သာသာလှန်ပေး၊

ငါးပိတစ်က အရည်တွေ အကုန်ခန်းပြီး ဆီပြန်လာရင် လို  
သလောက် ရေထည့်၊

ငရုတ်သီးစိမ်း အပွ ငါးတောင်ကို ဓားပြားရိုက်၊

အပေါ့အင် မြည်းကြည့်၊ ငါးပိတစ်ချက်ရင် အများအားဖြင့်

ဆားထည့်စရာမလိုဘူး၊

နံနံပင် အုပ်ပြီး ချရုံပါပဲ။

**ပဲနီလေးဟင်းချို**အတွက် ပဲနီလေးတစ်ဆယ်သားကို ရေဆေး၊

ခဲ သလဲတွေ ရှေးပြီး ရေနို့ဆီဘူးသုံးလုံးလောက်ထည့်ပြီး တည်ထား၊

ပဲနီလေးက ပဲထဲမှာ အနူးလွယ်ဆုံးပါပဲ၊ ဆယ်မိနစ်လောက်ဆို

နူးနေပြီ၊

နူးတဲ့ ပဲအိုးကို ခဏချထား၊ ဒယ်အိုးကို မီးဖိုပေါ်တည်၊

ထောင်းထားတဲ့ ကြက်သွန်နီတစ်ဥနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူးနှစ်ဥကို ဆီ

နှစ်ကျပ်ခွဲသားထည့်ပြီး ဆီသပ်၊

အနံ့မွှေးလာရင် ခရမ်းချဉ်သီးတစ်လုံးလောက်ညှစ်ထည့်လိုက်၊

အားလုံးကြေသွားရင် ပဲအိုးထဲ လောင်းထည့်လိုက်ရုံပါပဲ၊

**အမိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ**

**၁၀၃**

ပဲအိုးထဲ ရေလိုသလောက်ထည့်ပြီး ပွက်ပွက်ဆူလာရင် အပေါ့  
အင်မြည်းကြည့်၊  
ချလိုက်ရင် ပဲနီလေးဟင်းချိုရပါပြီ။

**ပုစွန်ချဉ်သုပ်ကတော့ လွယ်ပါတယ်။**

စားခါနီးမှ ပုစွန်ချဉ်တစ်ဆယ်သားကို ထမင်းများတာမကြိုက်လို့  
ထမင်းတချို့ကို ဖယ်ပစ်မယ်။

ကြက်သွန်နီတစ်ဥ ပါးပါးလှီးပြီး ရေဆေး၊ ကြက်သွန်ဖြူ ငါးတက်ကို  
ပါးပါးလှီး၊

ငရုတ်သီးစိမ်း သုံးတောင့်လောက်လည်း ပါးပါးလှီး၊

နံနံပင်တစ်စည်းကို ခပ်ကြမ်းကြမ်းလေးလှီး၊

အားလုံး ပန်းကန်ထဲထည့်ပြီး ဆီသုံးကျပ်သားလောက်ထည့်  
သမအောင် ရောနယ်လိုက်ရင် ပုစွန်ချဉ်သုပ်ရရော။

နောက်ဆုံးလုပ်ရမှာက **ရွှေပဲသီး** ငါးကျပ်သားနဲ့ **ပြောင်းဖူး** သေး  
သေး နှစ်ဆယ့်ငါးဖူးကြော်ရမှာပဲ။

ရွှေပဲသီးကို အညှာနဲ့ ဘေးအမျှင်တွေ သင်၊ တစောင်းလေးတွေ  
နှစ်ပိုင်းပိုင်းထား၊ ပြောင်းဖူးကိုလည်း နှစ်ခြမ်း ခြမ်းထား၊

ထမင်းပွဲပြင်ပြီဆိုတာနဲ့ မီးဖိုပေါ်ကို ဒယ်အိုးတင်၊

ဆီနှစ်ကျပ်သားကို အိုးထဲထည့်ပြီး ကြက်သွန်နီတစ်ခြမ်းနဲ့  
ကြက်သွန်ဖြူ ငါးတက်လောက်ကို ဓားပြားရိုက်ထားတာကို ထည့်၊

နှမ်းတာနဲ့ ပြောင်းဖူး၊ ရွှေပဲသီး နှစ်မျိုးလုံး ရောထည့်၊

၁၀၄

နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)

ပဲရည်ကြည်နည်းနည်းနဲ့ ဆားအနေတော်ထည့်၊  
 ရေနူးလောက်အောင်ထည့်ပြီး အဖုံးခဏဖုံး၊  
 နှစ်မိနစ်လောက်ကြာရင် အဖုံးဖွင့်ပြီး အသင့်ဖျော်ထားတဲ့ ကော်ရည်  
 တစ်ခွက်ထည့်၊  
 မီးဖိုပေါ်ကချလိုက်ရင် အငွေ့တထောင်ထောင်း ပြောင်းဖူး ရွှေပဲသီး  
 ကြော် တစ်ပန်းကန် ရပြီပေါ့။  
 ကဲ ဟင်းပွဲတွေ စားပွဲပေါ်တင်လိုက်တာနဲ့ နာလန်ထလူမမာ အတွက်  
 လူမမာစာမဟုတ်တဲ့ ဟင်းလျာတွေကို အားရပါးရ စားသုံးပေတော့။

**ငါးမြင်းငါးပိတစ်ချက်အတွက်**

- |                   |                |
|-------------------|----------------|
| ငါးမြင်းငါးပိတစ်  | ဆယ့်ငါးကျပ်သား |
| ငရုတ်သီးအပွတောင့် | သုံးတောင့်     |
| ကြက်သွန်နီ        | သုံးဥ          |
| ကြက်သွန်ဖြူ       | နှစ်ဥ          |
| အချိုမှုန့်       | နည်းနည်း       |
| ဆီ                | ငါးကျပ်သား     |
| ခရမ်းချဉ်သီးမှည့် | ဆယ်လုံး        |
| ငရုတ်သီးစိမ်းအပွ  | ငါးတောင့်      |
| နံနံပင်           | တစ်စည်         |

အမိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ

၁၅၅

**ပဲနီလေးဟင်းချိုအတွက်**

ပဲနီလေး	တစ်ဆယ်သား
ရေ	နို့ဆီဘူးသုံးလုံး
ကြက်သွန်နီ	တစ်ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	နှစ်ဥကို
ဆီ	နှစ်ကျပ်ခွဲသား
ခရမ်းချဉ်သီး	တစ်လုံး
ဆား	အနည်းငယ်

**ပုစွန်ချဉ်သုပ်အတွက်**

ပုစွန်ချဉ်	တစ်ဆယ်သား
ကြက်သွန်နီ	တစ်ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	ငါးတက်
ငရုတ်သီးစိမ်း	သုံးတောင့်
နံနံပင်တစ်စည်	ခပ်ကြမ်းကြမ်းလှီး
ဆီ	သုံးကျပ်သား

**ပြောင်းဖူး ရွှေပဲသီးကြော်အတွက်**

ရွှေပဲသီး	ငါးကျပ်သား
ပြောင်းဖူး	နှစ်ဆယ်ငါးဖူး
ဆီ	နှစ်ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	တစ်ခြမ်း

**၁၀၆**

ကြက်သွန်ဖြူ  
ပဲရည်ကြည်  
ဆား  
ကော်ရည်

**နန်းစန်းစန်းအေး (အမိပတီဖြူး)**

ငါးတက်  
နည်းနည်း  
အနေတော်  
တစ်ခွက်



အမိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ

၁၀၇

ပဲနီလေးဟင်းချို၊ ငါးအိုက်ခြောက်ချက်

ပုစွန်ကြော်၊ ငရုတ်သီးထောင်း

ဒီနေ့ မိန်းမ နေမကောင်းဘူးတဲ့၊ ဈေးခြင်း  
ကိုချပြီး အိပ်ရာထဲ တန်း ဝင်သွားလေရဲ့၊  
ဘာများဖြစ်ပါလိမ့်လို့ အခန်းပေါက်ဝက  
လှမ်းကဲ ကြည့်ခါရှိသေး အသံထွက်လာ  
တယ်။ ‘မောင် ဒီနေ့ ဟင်းချက်ပေး ဦး  
နော်’တဲ့၊ ‘ချက်စရာ ခြင်းထဲမှာ အစုံပါ  
တယ်’

နောက်ဆက်တွဲ နွမ်းဖတ်ဖတ်  
အသံနဲ့၊ ဒီလောက်ဆိုတော့ အိမ်ရှင်ထီး  
ကိုယ်တိုင် ချက်ရဖို့သေချာသလောက် ဖြစ်  
နေပြီ၊ ဘာမှ ထပ်မေးမနေတော့ဘူး၊ လာ  
လေ့ ဈေးခြင်း။



ပဲနီလေး တစ်ဆယ်  
သားထုပ် တစ်ထုပ်၊  
ငါးအိုက်ခြောက်  
တစ်ကောင် ဆယ့်  
ငါးကျပ်သား  
လောက် ရှိမယ်၊  
ပုစွန်ဆိတ်  
လေးလည်း ပါ  
ရဲ့၊ ငရုတ်သီး  
စိမ်းပွဲ ငါးကျပ်  
ဖိုး၊ ဇလပ်တွန့်၊  
နံနံပင်၊ ကြက်



၁၀၈

**နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)**

သွန်ဖူး၊ နည်းနည်းနဲ့ အစုံပါလား၊ ခရမ်းချဉ်သီး တစ်ထုပ်လည်းပါတယ်၊  
ခြင်းထောင့်မှာ ယိုးဒယားမယ် အကြော်မှုန့်တစ်ထုပ်၊ ဒါနောက်ဆုံးပဲ၊  
ကဲ အိမ်ရှင်ထီးရေ ဒီဟာတွေနဲ့ ဘယ်လိုဟင်းဖြစ်မလဲ၊ ပထမ  
စဉ်စားကြည့်မယ်။

**ပဲနီလေးဟင်းချို** ချက်ရမယ်၊ တခြား ဘာမှ ချက်လို့မဖြစ်ဘူး၊  
ကိုယ်မှ မတတ်တာ၊

ငါးအိုက်ဆိုတဲ့ ငါးခြောက်ကိုတော့ ခရမ်းချဉ်သီးနဲ့ ဆီပြန် ရေ  
ကျန်ချက်၊

ပုစွန်ဆိတ်လေးတွေကိုတော့ ဘာလုပ်ရမလဲ မသိဘူး၊ ရေဆေးပြီး  
နှုတ်ခမ်းမွေးညှပ်ထားလိုက်မယ်၊

အစပ်မပါရင် ထမင်းစားမဖြစ်လို့ ငရုတ်သီးထောင်းလိုက်မယ်၊  
ဒါဆို ဖြစ်လောက်တယ်၊

ကဲ၊ ပထမဆုံး ပဲနီလေးအထုပ်ကို ဖြေ၊ အိုးထဲထည့်၊ ရေဆေး၊  
ရေနို့ဆီဘူးသုံးလုံးလောက် အိုးထဲထည့်၊ မီးဖိုပေါ်တင်၊

ငါးအိုက်ခြောက်ကို ရေစိမ်းထားရမယ်၊ ဆားအင်ပေါ့အောင်လို့တဲ့၊  
မိန်းမ တစ်ခါပြောဖူးတယ်၊

ခရမ်းချဉ်သီး ဆယ့်ငါးကျပ်သား လောက်လည်း ပါးပါးလှီး  
ထားမှ၊ ဟင်းချက်ရင် မပါမဖြစ်တဲ့ ကြက်သွန်နီ ကြက်သွန်ဖြူတွေ  
လည်း လှီးတန် လှီး၊ ထောင်းတန် ထောင်းထားမှ၊

ပဲနီလေးဆိုတဲ့ အမျိုးက အလွန် နူးလွယ်တာ၊ အိုးလှုပ်ကြည့်  
လိုက်လို့ အစေ့ပျောက်နေရင် ရပြီ၊ ခဏ ချထားလိုက်မယ်၊

ဒယ်အိုးကို မီးဖိုပေါ်တင်၊

ဆီ နှစ်ကျပ်သားခွဲသားခွက်လေးနဲ့ ထည့်၊

ကြက်သွန်နီတစ်လုံးနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ တစ်လုံးစာလောက်  
ထောင်းထားတဲ့ထဲက ယူပြီး ဒယ်အိုးထဲထည့်၊

**အမိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ**

**၁၀၉**

ရွှေဝါရောင်လေးဖြစ်ပြီး အနံ့မွှေးလာရင် နနွင်းမှုန့်နည်းနည်း၊ အရောင်တင်မှုန့်လေးနည်းနည်းကို ဇွန်းဖျားလေးနဲ့ ခပ်ထည့်လိုက်မယ်၊ ပြီး ခရမ်းချဉ်သီးတစ်လုံး လောက် ဖျစ်ညှစ်ထည့်လိုက်။

ခရမ်းချဉ်သီး အဖတ်လေးတွေကြော်ရင် ပဲဟင်းအိုးထဲလောင်း ထည့်လိုက်ရုံပဲ၊ စားခါနီးမှ ပြန်တည်ပြီး ဆားအပေါ့အငန် မြည်းကြည့်၊ ကဲ့၊ ပဲနီလေးဟင်းချို ဖြစ်ကရော။

ရေစိမ့်ထားတဲ့ **ငါးအိုက်ခြောက်**ကို လက်နှစ်သစ်လောက် အတုံးလေးတွေတုံး၊ အပျင်းကြီးတယ်လို့ ပြောလည်း ပြောပစေတော့၊ လုံးချက်လိုက်မယ်။

လှီးထားတဲ့ ခရမ်းချဉ်သီး ဆယ့်ငါးကျပ်သား၊ ဆီငါးကျပ်သား၊ ကြက်သွန်နီနှစ်ဥနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ နှစ်ဥစာထောင်းထားတာ အိုးထဲထည့်၊ ဆားထည့်စရာမလိုတော့ဘူး၊ ငါးခြောက်ဟင်းဖြစ်နေလို့၊ သကြားနည်းနည်းထည့်၊ မီးဖိုပေါ်အတင်မှာ အရောင်တင်မှုန့်နည်းနည်းနဲ့ နနွင်းမှုန့်နည်းနည်းထည့်၊ ခဏနေလို့ ဆီပြန်ပြီး ခရမ်းချဉ်သီး အဖတ်လေးတွေ ကြော်ရင် ရေနည်းနည်းထည့်၊ ငါးခြောက်တုံး နူးသွားအောင်လို့။

ငါးခြောက်နူးရင် ရေအနေတော်ထည့်၊ ငရုတ်သီး စိမ်းပွလေး ငါးတောင့်ကို ဓားပြားရိုက်။

နံနံပင် တစ်စည်းလောက် နှစ်ဖြတ်ဖြတ်ပြီး အုပ်လိုက်ရင် ခရမ်းချဉ်သီးနှစ်များများနဲ့ ငါးအိုက်ခြောက်ချက် မွှေးမွှေးရရော၊

ငရုတ်သီးခြောက်ကြော် ဆယ့်ငါးတောင့်လောက် အညှာချွေပြီး ဆိုထဲထည့်ထောင်း။

ကြက်သွန်ဖြူ ငါးတက်လောက်ပါထည့်။

မြေပဲလေးငါးစေ့ထည့်၊ ဆားနည်းနည်းထည့်၊ နာနာထောင်း။

**ငရုတ်သီးထောင်း** ဖြစ်ပြီ၊ စားခါနီးမှ ဆီတစ်ဇွန်းလောက် ဆမ်းလိုက်မယ်။

၁၁၀

နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)

ဒီပုစွန်ဆိတ်ကို ဘာလုပ်ရမလဲ မသိဘူး၊ မိန်းမ မေးကြည့်ရင် ကောင်းမလား၊ မေးမနေတော့ပါဘူး၊

ယိုးဒယားအကြော်မှုန့်တစ်ထုပ် ပါပုံထောက်တော့ ဟုတ်ပြီ အကြော်မှုန့်တစ်ဝက်လောက် ရေမပျစ်မကျဖျော်၊ ဆားနည်းနည်း၊ သကြားနည်းနည်းထည့်၊

ပုစွန်ဆိတ် လေးငါးကောင် တစ်တွဲတွဲပြီး ဆီတစ်ဆယ်သား လောက် ထည့်ထားတဲ့ အိုးထဲထည့် ကြော်လိုက်မယ်၊ ကလေးလည်း ကြိုက်၊ လူကြီးလည်းကြိုက်တဲ့ ပုစွန်ကြော်ဖြစ်ရော။

ဒီနေ့အတွက်တော့ ပဲနီလေးဟင်းချို၊ ငါးအိုက်ခြောက်ချက်၊ ပုစွန်ကြော်၊ ငရုတ်သီးထောင်း၊ အသီးအရွက်စိမ်းစိမ်းစိုစိုအတွက် နံနံပင်၊ ဆလပ်တွန့်၊ ကြက်သွန်ဖူးရေဆေးပြီး ပန်းကန်ပြားထဲထည့် တို့စားရုံပဲ၊ ဟင်းချက်လို့အားလုံးအပြီး အိပ်ခန်းဘက်ကို ကြည့်လိုက်တော့ မိန်းမမျက်နှာ ရွှင်ရွှင်လန်းလန်းနဲ့။

‘နေကောင်းသွားပြီတဲ့’။

**ပဲနီလေးဟင်းချိုအတွက်**

- |                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| ပဲနီလေး         | တစ်ဆယ်သား         |
| ရေ              | နို့ဆီဘူးသုံးလုံး |
| ကြက်သွန်နီ      | တစ်ဥ              |
| ကြက်သွန်ဖြူ     | နှစ်ဥ             |
| ဆီ              | နှစ်ကျပ်ခွဲသား    |
| နနွင်းမှုန့်    | နည်းနည်း          |
| အရောင်တင်မှုန့် | နည်းနည်း          |
| ခရမ်းချဉ်သီး    | တစ်လုံး           |

အမိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ

၁၁၁

ဆား

အပေါ့အင်မြည်း

### ငါးအိုက်ခြောက်ချက်အတွက်

ငါးအိုက်ခြောက်

ဆယ့်ငါးကျပ်သား

ခရမ်းချဉ်သီး

ဆယ့်ငါးကျပ်သား

ကြက်သွန်နီ

နှစ်ဥ

ကြက်သွန်ဖြူ

နှစ်ဥ

သကြား

နည်းနည်း

အရောင်တင်မှုန့်

နည်းနည်း

ရေ

အနေတော်

ငရုတ်သီးစိမ်းပွ

ငါးတောင့်

နံနံပင်တစ်စည်း

နှစ်ဖြတ်ဖြတ်

ဆီ

ငါးကျပ်သား

### ငရုတ်သီးထောင်းအတွက်

ငရုတ်သီးခြောက်ကြော်

ဆယ့်ငါးတောင့်လောက်

ကြက်သွန်ဖြူ

ငါးတက်

မြေပဲ

လေးငါးစေ့

ဆား

နည်းနည်း

ဆီ

တစ်ခွန်းခမ်း

၁၂

ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးအတွက်

အကြံပေးမှု  
ဆေး  
သကြား  
ဆီ

နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူ)

တစ်ဝက် ရေမပျစ်မကျဖျော်  
နည်းနည်း  
နည်းနည်း  
တစ်ဆယ်သား



အမိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ

၁၁၃

ဝက်သားနှပ်  
ချဉ်ပေါင်ဟင်း  
ငါးပိလိမ္မာချက်

‘မမ ဒီနေ့ ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်းကို အိမ်မှာ ထမင်းကျွေးချင်လို့၊ ဝက်သားဟင်းပါ အောင် ချက်ကျွေးစမ်းပါ’ တဲ့၊ ‘ချက်စမ်းပါ’ ဆိုတော့ လည်း ချက်ရတော့မှာပေါ့၊ ကိုယ်က သူ့အိမ်မှာ နေမိတာကိုး၊ မောင်ကောင်းစားတော့ နှမ မီးဖိုချောင်ဆိုပေမယ့် အစ်မလည်း မီးဖိုချောင်ပါပဲ။

ဝက်သားဆို အဆီကြိုက်တဲ့သူနဲ့ အသားကြိုက်တဲ့သူနဲ့ဆိုတော့ သုံးထပ်သား အစိတ်သားနဲ့ အသားအစိတ်သားဆို အတော်ပဲ။ အဲဒါကို အနေတော် အတုံးကလေးတွေတုံး။



ပဲငံပြာရည်၊ ဆား  
နည်းနည်း၊ သကြား  
နည်းနည်းထည့်နယ်၊  
ဒယ်အိုးကို မီးဖို  
ပေါ်တင်၊ ဆီငါးကျပ်  
သားထည့်ပြီး ဂျင်း  
လက်နှစ်ဆစ်၊ ကြက်  
သွန်နီနှစ်ဥရောထောင်း  
ပြီး ဆီသတ်၊ အနံ့မွှေး  
လာရင် တုံးထားတဲ့  
ဝက်သားကို ထည့်  
မွှေးပေး၊

၁၁၄

နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)

အသားထဲက အရည်တွေခမ်းရင် နှပ်မယ့်အိုးထဲထည့်။  
ရေနည်းနည်းထည့်၊ မီးအေးအေးနဲ့ လေးဆယ့်ငါးမိနစ်လောက်  
တည်ထား။ ဝက်သားတုံးတွေ နူးအိလာရင် ဝက်သားနှပ်ရပြီလေ။  
ဝက်သားနှပ်နဲ့လိုက်ဖက်မယ့် အရန်ဟင်းက ချဉ်ပေါင်ဟင်း။  
ချဉ်ပေါင်ရွက်အခါးတစ်စည်း၊ အချဉ်တစ်စည်းကို အရွက် ခြွေပြီး  
ရေဆေးထားမယ်။

ငါးခုတစ်ကောင်က အရိအရွဲတွေကို ပြာနဲ့ပွတ်ပြီး ရေဆေး၊  
အတုံးလေးတွေ တုံးလိုက်၊ ဆား နနွင်းနယ်ထား။

ချက်မယ့် အိုးထဲကိုပဲ ပဲဆီနှစ်ကျပ်သားလောက်ထည့်၊  
ကြက်သွန်နီတစ်ဥနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူတစ်ဥ ထောင်းပြီး ဆီသတ်၊  
အနံ့မွှေးလာရင် ခရမ်းချဉ်သီးတစ်လုံး လှီးထည့်၊  
ခရမ်းချဉ်သီးကြေရင် ငါးပိစိမ်းစား ကွမ်းသီးလုံးလောက် ထပ်ထည့်၊  
အားလုံး ကြေမွသွားရင် တုံးထားတဲ့ ငါးကို ထည့်လုံး၊  
ငါးကျက်လောက်ရင် ချဉ်ပေါင်ရွက်သင်ထားတာထည့်၊  
ရေနို့ဆီဘူး သုံးလုံးလောက်ထည့်၊ အိမ်မှာရှိတဲ့ မျှစ်၊ ပဲသီး၊  
ငရုတ်သီးစိမ်းပွ၊ နံနံပင် သင့်ရုံထည့်၊

ပွက်ပွက်ဆူလာရင် အပေါ့အငန် မြည်းကြည့်၊ ကဲ အိုးချလိုရပြီ။  
ချဉ်ပေါင်ဟင်း၊ ဝက်သားနှပ်နဲ့ လိုက်ဖက်တာကတော့ ငါးပိ  
လိမ္မာချက်၊ သရက်ကင်းအစိမ်းတို့ပေါ့။

သရက်ကင်းလေးတွေ မစားခင် နှစ်ခြမ်းခွဲ၊ အစေ့ထုတ်ပြီး  
ရေစိမ်ထားရမယ်။

အဲဒါမှ ကျွတ်ကျွတ်လေးလည်း ဖြစ်မယ်၊ သရက်သီးစိမ်းက  
အစေးတွေလည်း ပြောင်မယ်။

ငါးပိလိမ္မာအတွက် ဆီနှစ်ကျပ်ခွဲသားလောက်ကို ဒယ်အိုးထဲ

**အမိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ**

**၁၅**

ထည့်၊ ထောင်းထားတဲ့ ကြက်သွန်နီတစ်ဥနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူတစ်ဥကို ထည့်၊ ဆီသတ်၊

ကြက်သွန်ဖတ်တွေ ရွှေဝါရောင်ဖြစ်လာရင် ငါးပိစိမ်းစား ကွမ်းသီးနှစ်လုံးစာလောက် ထည့်မယ်၊ လှီးထားတဲ့ ခရမ်းချဉ်သီး နှစ်လုံးကို လည်း ထည့်မယ်။ ခရမ်းချဉ်သီးကြော်ရင် ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ငရုတ်သီးမှုန့် တစ်ဇွန်းစီထည့်၊ အားလုံးသမအောင် မွှေပြီးရင် ချလို့ရပြီ။

ငါးပိလိမ္မာမှာပါတဲ့ ပစ္စည်းတွေက ကျက်လွယ်တဲ့အတွက် မီးအေး အေးနဲ့ ချက်ရမယ်။

ဝက်သားနှုပ်၊ ချဉ်ပေါင်ဟင်း၊ ငါးပိလိမ္မာချက်၊ သရက်ကင်း အတို့ကို မောင်လေးသူငယ်ချင်းတွေမှ မဟုတ်ပါဘူး၊ အားလုံးကြိုက် ကြမှာပါ။ လူတိုင်းအတွက် ဟင်းလျာလေ။

**ဝက်သားနှုပ်အတွက်**

- |                  |                    |
|------------------|--------------------|
| ဝက်သားသုံးထပ်သား | နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား |
| အသား             | နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား |
| ပဲငံပြာရည်       | နည်းနည်း           |
| ဆား              | နည်းနည်း           |
| သကြား            | နည်းနည်း           |
| ဆီ               | ငါးကျပ်သား         |
| ဂျင်း            | လက်နှစ်ဆစ်         |
| ရေ               | နည်းနည်းထည့်       |
| ကြက်သွန်နီ       | နှစ်ဥ              |



၁၁၆

နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)

ချဉ်ပေါင်ဟင်းအတွက်

ချဉ်ပေါင်ရွက်  
ချဉ်ပေါင်ရွက်  
ငါးရူ  
ဆား နနွင်း  
ပဲဆီ  
ကြက်သွန်နီ  
ကြက်သွန်ဖြူ  
ခရမ်းချဉ်သီး  
ငါးပိစိမ်းစား  
ရေနှို့ဆီဘူး  
မျှစ်၊ ပဲသီး၊  
ငရုတ်သီးစိမ်းပွ၊ နံနံပင်

အခါးတစ်စည်း  
အချဉ်တစ်စည်း  
တစ်ကောင်  
နည်းနည်း  
နှစ်ကျပ်သား  
တစ်ဥ  
တစ်ဥ  
တစ်လုံး  
ကွမ်းသီးလုံး  
သုံးလုံး  
သင့်ရုံထည့်

ငါးပိလိမ္မာချက်အတွက်

ဆီ  
ကြက်သွန်နီ  
ကြက်သွန်ဖြူ  
ငါးပိစိမ်းစား  
ခရမ်းချဉ်သီး  
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်  
ငရုတ်သီးမှုန့်

နှစ်ကျပ်ခွဲသား  
တစ်ဥ  
တစ်ဥ  
ကွမ်းသီးနှစ်လုံးစာ  
နှစ်လုံး  
တစ်ဇွန်း  
တစ်ဇွန်း



အမိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ

၁၁၇

ဝက်နံရိုးပဲဟင်း

မရမ်းသီးထောင်း

ပုစွန် ရွှေပဲသီးကြော်

‘မမကြီး ဒီနေ့ ဘာဝယ်ခဲ့ရမလဲ’

‘ယ့်ချင်တာ ယ့်ချင်တာ၊ တစ်နေ့

တစ်နေ့ ဒီစားဖို့ပဲစဉ်းစား နေရတာ၊ ဒီနေ့  
နှင့်အစီအမံအတိုင်းချက်၊ ဘာဖြစ်ဖြစ်  
စားမယ်’

ဒါဆို အပြစ်ဖြစ်စရာမရှိတော့ဘူး၊

ချက်ချင်တာ ချက်ရုံပဲ၊

အကြံဉာဏ်တွေ ထွက်စမ်း၊ အင်း  
ဝက်နံရိုးနဲ့ပဲ ဝယ်မယ်၊

**ဝက်နံရိုး** သုံးဆယ်သားနဲ့ **ကုလားပဲ**

နှစ်ဆယ်သားဝယ်မယ်၊ ပြီး မရမ်းသီး

ငါးကျပ်သားဆိုရင် မရမ်းသီး

ထောင်းဖို့ရမယ်၊

မမကြီးက အသီးအရွက်

ကြော် ကြိုက်တတ်တော့

ရွှေပဲသီး တစ်ဆယ်သား

နဲ့ ပုစွန်အခွံကျွတ်

တစ်ဆယ်သား ထပ်

ဝယ်လိုက်မယ်၊

ဒါဆို ချက်

လို့ရပြီ။ဈေးထဲ

မှာ တစ်ခါတည်း

တုံးလာတဲ့ ဝက်နံ



၁၁၈

**နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)**

ရိုးကို ရေဆေး၊ ဆား နှင်း၊ ငံပြာရည် အချိုရည်ပါထည့်မယ်၊  
 ရေစိမ်ထားတဲ့ ငရုတ်ပွသုံးတောင့်နဲ့ ကြက်သွန်ဖြူတစ်ဥ၊  
 ကြက်သွန်နီနီတစ်ဥ၊ စပါးလင်တစ်ချောင်း ပါးပါးလှီးထားတာကိုညက်  
 အောင်ထောင်းပြီး ဝက်နံရိုးနဲ့ ရောနယ်ရမယ်၊  
 ပြီးရင် မီးဖိုပေါ်တင်၊ ဆီနှစ်ကျပ်ခွဲသား တစ်ခွက်လောက်  
 ထည့်မွှေးပေးရမယ်၊  
 နံရိုးထဲပါတဲ့ အရည်တွေခန်းပြီး ဆီပြန်လာရင် ရေစိမ်ထားတဲ့  
 ကုလားပဲခြမ်းရယ်၊  
 ရေက နို့ဆီဘူး နှစ်လုံးလောက် တစ်ခါတည်းထည့်၊ အဖုံး  
 အုပ်ပြီး ဝက်နံရိုးနဲ့ပဲကို နူးအောင် တည်ရပါမယ်၊ အားလုံးနူးရင် ရေ  
 အနေတော်ထည့်၊  
 အပေါ်အင်မြည်းပြီး ပျဉ်းတော်သိမ်ရွက်နှစ်ခက်လောက်နဲ့  
 မဆလကနည်းနည်းအုပ်လိုက်ရင် ဝက်နံရိုး ပဲဟင်း မွှေးမွှေး ကျက်ပြီ  
 ပေါ့။

**မရမ်းသီးထောင်း**အတွက်ကတော့ ပုစွန်ခြောက်လက်တစ်ဆုပ် ကို  
 ညက်အောင်ထောင်းရမယ်၊ ပုစွန်ခြောက်ညက်သွားရင် ကုလားအော်  
 ငရုတ်သီး ဆယ့်ငါးတောင့်ကိုအညှာချွေပြီး ထပ်ထည့်ထောင်း၊ ညက်သွားရင်  
 မီးကင်ထားတဲ့ စိမ်းစားငါးပိ ကွမ်းသီးလုံး မရှိတရှိကို ထည့်ထောင်း၊  
 ညက်သွားရင်အစေ့ထုတ်ပြီး ပါးပါးလှီးထားတဲ့မရမ်းသီး နဲ့ ဆားနည်းနည်း  
 ထပ်ထည့်ထောင်းဦး၊ အားလုံး သမသွားအောင် ဇွန်းနဲ့ မွှေးပေးပြီး  
 ပန်းကန်ထဲထည့်လိုက်ရင် အရသာပြင်းပြင်းနဲ့ မရမ်းသီးထောင်းဖြစ်ရော။  
 ထမင်းစားခါနီးရင်တော့ **ပုစွန်အခွံကျွတ်နဲ့ ရွှေပဲသီးကြော်**ရမယ်၊  
 ကြော်မယ့် ဒယ်အိုးထဲကို ဆီနှစ်ဇွန်းလောက်ထည့်၊  
 ကြက်သွန်နီတစ်ခြမ်းနဲ့ ဓားပြားရိုက်ထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ  
 ငါးတက်လောက် ဆီအိုးထဲထည့်၊ အနံ့မွှေးလာရင် ဆားနယ်ထားတဲ့

**အမိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပဲများ**

**၁၁၉**

ပုစွန်အခွံကျွတ်ကိုထည့်၊

ပုစွန်ကျက်ရင် အမြေးသင်ပြီး ခပ်စွေစွေလှီးထားတဲ့ ရွှေပဲသီး ထည့်၊ ကျက်လောက်ရင် ဆားအပေါ်အင်မြည်းပြီး ပန်းကန်ပြားထဲ ခပ်ထည့်လိုက်ရုံပါပဲ။

အနံ့မွှေးမွှေးနဲ့ အရည်လည်းသောက်လို့ရမယ်၊ အဖတ်လည်း စားလို့ရမယ့် ဝက်နံရိုးနဲ့ ပဲဟင်း၊ ပြင်းရှုတဲ့ အရသာရှိတဲ့ မရမ်းသီး ထောင်း၊ ပုစွန်ကွေးကွေး ရွှေပဲသီးစိမ်းစိမ်း၊ အငွေ့တထောင်းထောင်းနဲ့ ဟင်းတွေကို မမကြီး ဘယ်လိုများ အပြစ်ပြောမှာပါလိမ့်။

**ဝက်နံရိုးပဲဟင်းအတွက်**

- |                               |                   |
|-------------------------------|-------------------|
| ဝက်နံရိုး                     | သုံးဆယ်သား        |
| ကုလားပဲ                       | နှစ်ဆယ်သား        |
| ဆား၊ နနွင်း၊ ငံပြာရည်အချိုရည် | သင့်ရုံ           |
| ငရုတ်ပွ                       | သုံးတောင့်        |
| ကြက်သွန်ဖြူ                   | တစ်ဥ              |
| ကြက်သွန်နီ                    | နှစ်ဥ             |
| စပါးလင်                       | တစ်ချောင်း        |
| ဆီ                            | နှစ်ကျပ်ခွဲသား    |
| ရေ                            | နို့ဆီဘူးနှစ်လုံး |
| ပျဉ်းတော်သိမ်ရွက်             | နှစ်ခက်           |
| မဆလား                         | နည်းနည်း          |

**မရမ်းသီးထောင်းအတွက်**

- |              |            |
|--------------|------------|
| မရမ်းသီး     | ငါးကျပ်သား |
| ပုစွန်ခြောက် | လက်တစ်ဆုပ် |

၁၂၀

ကုလားအော်ငရုတ်သီး  
စိမ်းစားငါးပိ  
ဆား

နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)

ဆယ့်ငါးတောင့်  
ကွမ်းသီးလုံး မရှိတရှိ  
နည်းနည်း

ပုစွန် ရွှေပဲသီးကြော်

ရွှေပဲသီး  
ပုစွန်အခွံကျွတ်  
ဆီ  
ကြက်သွန်နီ  
ကြက်သွန်ဖြူ  
ဆား

တစ်ဆယ်သား  
တစ်ဆယ်သား  
နှစ်စွန်း  
တစ်ခြမ်း  
ငါးတက်  
နည်းနည်း



အမိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ  
မျှစ်ချဉ်နဲ့ဝက်သားဟင်း  
ငါးကျည်းခြောက်ကျော်  
ငါးပိထောင်း

၁၂၁

‘အန်တီအေး၊ ဒီနေ့ ဘုတ်ဘုတ်တို့အိမ်မှာ  
ထမင်းစားပါလား’

‘ထမင်းစားရအောင် ဘာဟင်းများ  
ချက်လို့လဲ ဘုတ်ရဲ့’

‘ဇွဲ ခုနစ် ဆယ်တန်းအောင်ပြီး  
ကတည်းက မီးဖိုချောင်ရယ်၊ ဈေးရယ်  
တစ်လှည့်စီရောက်နေတဲ့ တူမရဲ့အမေးနဲ့  
အဒေါ်ရဲ့ဖြေသံ တွေ ဖြစ်ပါတယ်။’

တူမက ‘မျှစ်ချဉ်နဲ့ဝက်သား’ တဲ့။

‘ချက်တတ်လို့လား’

အဒေါ်ရဲ့ မခံချင်စရာ ‘စ’သံ။

‘ကျွမ်းပြီးသား၊

အန်တီအေးကို

ဘယ်လိုချက်မယ်

ဆိုတာ ပြောပြဦး

မယ်၊ မျှစ်ချဉ်နဲ့

**ဝက်သားဟင်း**

ကို ပါးစပ်နဲ့အရင်

ချက်ပြမယ်၊မျှစ်

ချဉ်နှစ်ဆယ့်ငါး

ကျပ်သားကို ရေ

ဆေးပြီး အိုးထဲ

ထည့်ထား၊ဝက်

သား သုံးထပ်



၁၂၂

နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)

သား နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သားကို အနေတော် လေးတုံးပြီး ဆား၊ နနွင်း၊ ငံပြာရည်နယ်ထား၊

ကြက်သွန်နီနှစ်ဥ ပါးပါး လှီးထားမယ်၊ ကြက်သွန်ဖြူတစ်ဥ ထောင်းထားတာကို ဆီသပ်ဖို့ လုပ်ရမယ်၊

ဒယ်အိုးထဲကို ဆီနှစ်ကျပ်ခွဲသား တစ်ခွက်ထည့်၊ ဆီပူလာရင် ကြက်သွန်နီ ကြက်သွန်ဖြူ အဆင်သင့်လုပ်ထားတာကို ထည့်လိုက်မယ်၊ ရွှေဝါရောင်ဖြစ်ပြီး အနံ့မွှေးလာရင် ငါးပိကွမ်းသီးလုံး လောက် ထည့်၊

အဆင်သင့်လုပ်ထားတဲ့ ဝက်သားကို ထည့်ပြီး လုံးမယ်၊ အသားထဲက အရည်တွေခမ်းပြီး အနံ့မွှေးလာရင် မျှစ်ချဉ် ထည့်ထားတဲ့ အိုးထဲ လောင်းထည့်လိုက်မယ်၊ ပြီးတော့ ရေနို့ဆီဘူး သုံးလုံးလောက်ထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ်ကို ဟင်းအိုးပြန်တင်မယ်၊

ဝက်သား နူးရင် မျှစ်ချဉ်ဟင်းကျက်ပြီ၊ အပေါ့အင် မြည်းပြီး ဟင်းအိုးချလိုက်ရုံပဲ၊ ရေလည်း အနေတော် ထည့်ပေါ့ အန်တီအေးရယ်၊ ဖြစ်တယ် ဟုတ်’

‘တယ်ဟုတ်ပါလား၊ မျှစ်ချဉ်နဲ့ ဝက်သားပြီးတော့ ဘာဟင်းလဲ’  
‘ငါးကျည်းခြောက်ကြော်၊ တစ်ဆက်တည်းပြောရရင် ငါးကျည်း ခြောက်တစ်ဆယ်သားကို ရေစိမ်မယ်၊

ဆယ့်ငါးမိနစ်လောက်အကြာ ပျော့သွားတာနဲ့ ဓားပြားနဲ့ရိုက်ပြီး အရိုးတွေ ခေါင်းတွေ ခွာထုတ်လိုက်မယ်၊ အသားချည်းပဲ ကျန်တဲ့အခါ ဆားနည်းနည်းနယ်လိုက်မယ်၊ ငါးကျည်းခြောက် ကျပ်တိုက်တွေက ဆားအလွန်ပေါ့တတ်လို့ပါ၊

ကြက်သွန်နီနှစ်ဥကို ပါးပါးလှီးမယ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ သုံးဥကို အခွံခွာပြီး ထောင်းထားမယ်၊ မီးနည်းနည်း လျှော့ထားတဲ့ မီးဖိုပေါ်ကို ဒယ်အိုးတင်မယ်၊ ဆီငါးကျပ်သား အိုးထဲထည့်၊

**အဓိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ**

ငါးကျည်းခြောက်ကို အလျင်ထည့်ကြော်မယ်၊ ကျက်လောက်ရင် ကြက်သွန်နီဖြူ နှစ်မျိုးစလုံး ထည့်မယ်။

အနံ့မွှေးလာရင် ငရုတ်သီးမှုန့်တစ်ခွန်းလောက်ထည့်။

ပုစွန်ခြောက်မှုန့်ရှိရင်လည်း လက်တစ်ဆုပ်စာလောက်ထည့်ပြီး မွှေးရင်း ချလိုက်မယ်။

ငါးကျည်းခြောက်ကြော်ဖြစ်ရောပေါ့ အန်တီရဲ့။

ဝက်သားမျှစ်ချဉ်ဟင်းနဲ့ အလိုက်ဆုံးတစ်ခု ကျန်သေးတယ်။

ငါးပိထောင်း၊ အဲဒါရော ပြောပြရဦးမလား’

‘ပြောမယ့်ပြော အကုန်ပြောပေါ့ ဘုတ်ရ၊ စားချင်စိတ်တစ်ခါ တည်း ပေါက်သွားအောင်’

ငါးပိနှစ်ခွန်းစာလောက်ကို ကင်မယ်၊ ငရုတ်သီးဆယ့်ငါး တောင့်ကို ဆုံထဲထည့်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်နည်းနည်းနဲ့ ရောထောင်း။

အားလုံးညက်ရင် ကင်ထားတဲ့ ငါးပိမွှေးမွှေးကိုလည်း ထည့် ထောင်း၊ ကြိုက်တတ်ရင် ပူစီနံရွက် ဆယ့်ငါးရွက်လောက်ကို ထည့် ထောင်း။

သမသွားရင် မီးနည်းနည်းပြန်ကင်လိုက်မယ်၊ အနံ့မွှေးလာရင် ပန်းကန် ထဲထည့်။

ငါးပိထောင်းကို ဆီဆမ်းစားရင်လည်း ရတယ်၊ ရှောက်ရည် သံပရာရည်နဲ့လည်း သုံးဆောင်လို့ရတယ်’

‘ဟုတ်ပါပြီရှင်၊ အန်တီအေးတော့ ရှောက်ရည်၊ သံပရာရည် ကြားတာနဲ့ သွားရည်ယိုလာပြီ၊ အပြောပြီးရင် လက်တွေ့ချက်ပြတော့လေ’

‘ဟုတ်တယ် ဟုတ်’



၁၂၄

နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)

မျှစ်ချဉ်နဲ့ဝက်သားအတွက်

မျှစ်ချဉ်	နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား
ဝက်သားသုံးထပ်သား	နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား
ဆား၊ နနွင်း၊ ငံပြာရည်	သင့်ရုံ
ကြက်သွန်နီ	နှစ်ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	တစ်ဥ
ဆီ	နှစ်ကျပ်ခွဲသား
ကြက်သွန်နီ	နှစ်ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	တစ်ဥ
ငါးပိ	ကွမ်းသီးလုံး
ရေ	နို့ဆီဘူးသုံးလုံး
အပေါ့အင်	မြည်း

ငါးကျည်းခြောက်ကြော်အတွက်

ငါးကျည်းခြောက်	တစ်ဆယ်သား
ဆား	နည်းနည်း
ကြက်သွန်နီ	နှစ်ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	သုံးဥ
ဆီ	ငါးကျပ်သား
ငရုတ်သီးမှုန့်	တစ်ဇွန်း
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်	လက်တစ်ဆုပ်စာ

အမိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ

၁၂၅

ငါးပိထောင်းအတွက်

ငါးပိ

နှစ်ဖွန်းစာ

ငရုတ်သီး

ဆယ့်ငါးတောင့်

ပုစွန်ခြောက်မှုန့်

နည်းနည်း

ပူစီနံရွက်

ဆယ့်ငါးရွက်



၁၂၆

နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)

ငါးဖယ်ငါးဆုပ်ဆီပြန်  
မဲလီဖူးသုပ်နဲ့  
ပုစွန်ခြောက်ငါးပိကြော်

‘မိန်းမ၊ ဒီတရုတ်ကားပဲ တစ်နေကုန် ထိုင်  
ကြည့်တော့မှာလား’

‘ခွေက ဒီညနေ အပ်ရမှာမို့ပါ၊

ခဏလေး ပြီးတော့မှာ’

‘မသိပါဘူး၊ ဒီနေ့အတွက် ကျစ်

ခမ်းတို့၊ ကျီခမ်းတို့၊ ဝေကျား တို့နဲ့ပဲ

ထမင်းစားရတော့မယ် ထင်နေတာ’

‘အမယ် ကိုယ့်ယောက်ျားအတွက်

ချက်ပြီးသားပါနော်’

‘နောက်က အလုပ်သမားတွေ ချက်

တာလား’

‘အဲ့ဒီအစွဲမျိုး မထားစမ်း

ပါနဲ့၊ ယောက်ျားရာ၊ ကိုယ်

တိုင်ချက်ထားတာ၊ ငါး

ဖယ်ငါးဆုပ်ဆီပြန်၊ မဲ

လီဖူးသုပ်၊ ပုစွန်

ခြောက်ငါးပိ ကြော်နဲ့

သရက်ကင်းတို့စရာ’

**ငါးဖယ်ခြစ်** ဆယ့်

ငါးကျပ်သား ဝယ်လာ

တယ်၊

ကြက်သွန်ဖြူ

နှစ်ဥ၊ စပါးလင် တစ်



**အဓိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ**

**၁၂၇**

ချောင်း၊ ပါးပါးလှီး၊ ကြက် သွန်နီတစ်ဥ၊ ချင်းလက်တစ်ဆစ် အားလုံး ညက်ညက်ပါအောင်ထောင်း၊

ဆားနည်းနည်းပါထည့်ပြီး ငါးဖယ်နဲ့ ရောထောင်း။

ငါးဖယ်သားကျစ်ပြီး မာလာရင် လက်နဲ့ အဆုပ်လေးတွေ ဆုပ် ထားမယ်၊

ခရမ်းချဉ်သီးငါးလုံး ပါးပါးလှီးထားမယ်၊

အဆာအတွက် ကြက်သွန်နီ နှစ်ဥ၊ ကြက်သွန်ဖြူ တစ်ဥ စပါးလင်တစ်ချောင်း အဆင်သင့်ဖြစ်အောင် ရောထောင်း၊

ဆီ ငါးကျပ်သား အိုးထဲထည့်၊ ငါးဖယ်လုံးတစ်ဝက်ကို ဆီထဲ ထည့်ကြော်၊ အဝါရောင်လေးသန်းလာရင် ဆယ်ထုတ်မယ်၊ တစ်ဆက် တည်းပဲ ဆီအိုးထဲကို ထောင်းထားတဲ့ အဆာတွေထည့်၊

ရွှေဝါရောင်သန်းပြီး အနံ့မွှေးလာရင် ခရမ်းချဉ်သီးထည့်။

ခရမ်းချဉ်သီးဖတ်လေးတွေ ကြေပြီး ဆီပြန်လာရင် မကြော်ဘဲ ချန်ထားတဲ့ ငါးဖယ်အစိမ်းလုံးလေးတွေ ထည့်မယ်၊

အထက်အောက် အသာလှန်ပြီး ငါးဖယ်လုံးလေးတွေကျက်ရင် ကြော်ထားထားတဲ့ ငါးဖယ်လုံးတွေ ဆက်ထည့်မယ်၊

ရေနည်းနည်းထည့်ပြီး ခဏ အဖုံးအုပ်ထားမယ်၊

ပွက်ပွက်ဆူလာရင် အပေါ့အင်အတွက် ဆားထည့်ပြီး မြည်း၊

အနေတော်ဖြစ်ရင် ငရုတ်သီးစိမ်းအပွ လေးတောင့် ဓားပြား ရိုက်ပြီး အုပ်လိုက်မယ်၊

အရိုးမပါဘဲ စပါးလင်အနံ့မွှေးနေတဲ့ ငါးဖယ်ကြော်ချက် အစိမ်းချက်တစ်ခွက် ဖြစ်ကရောပေါ့။

**မဲလီဖူးသုပ်**အတွက် ဈေးထဲမှာ မဲလီဖူးပြုတ် နှစ်စည်း ဝယ်လာတယ်၊ အဖူးတွေချည်းပဲ ဖဲ့ချွေပြီး ရေပွက်ပွက်ဆူမှ ထပ်ပြုတ် လိုက်မယ်၊ ပိုကျက်ပြီး သန့်သွားရင် ရေစစ်ထားလိုက်မယ်၊

၁၂၈

နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)

ထမင်းစားခါနီးမှ ကြက်သွန်နီတစ်ဥကြီးကြီး ပါးပါးလှီး၊ ရေဆေး၊  
နမ်းတစ်စွန်းစာ၊ မြေပဲလက်တစ်ဆုပ်စာ ရောထောင်းထားတာနဲ့  
ငံပြာရည် အချိုမှုန့် ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ကြက်သွန်ဖြူဆီကျက်၊ ငါးဖယ်ထဲက  
ခရမ်းချဉ်သီးနှစ်ကလေး တစ်စွန်းစီလောက်နဲ့ ဖွဖွ ရောနယ်လိုက်ရင်  
မဲဇေလီဖူးသုပ်ဖြစ်ပြီ။

**ပုစွန်ခြောက်ငါးပိကြော်** အတွက် ဆီနှစ်ကျပ်ခွဲသား ဒယ်အိုးထဲ  
ထည့်၊

ကြက်သွန်နီ သေးသေးတစ်ဥနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူတစ်ဥ ရောထောင်း  
ထားတာ ထည့်ကြော်၊

အနံ့မွှေးလာရင် ငါးပိစိမ်းစားတစ်စွန်းစာနဲ့ ငရုတ်သီးထောင်း  
ထားတာ ရောထည့်၊

ငါးပိကျက်ရင် ပုစွန် ခြောက်မှုန့် လက်နှစ်ဆုပ်လောက်ထည့်၊

မီးအေးအေးမှာ မွှေပေး၊ ပုစွန်ခြောက်နဲ့လေး မွှေးလာရင်  
အရောင်တင်မှုန့် နည်းနည်းထည့်ပြီး ချလိုက်မယ်၊

ပန်းကန်ထဲခူးထည့် ပြီးရင် ကြက်သွန်ကြော် ဖြူးလိုက်မယ်၊  
တစ်ရာဖိုး သုံးလုံးနဲ့ ဝယ် လာတဲ့ သရက်ကင်းနဲ့ဆို အလိုက်ပဲ။

မိန်းမလက်ရာမှ ဟင်းထင်၊ မိန်းမချက်မှ ကောင်းတယ်ထင်တဲ့  
အကောင်းကြိုက် ယောက်ျား၊

မိန်းမတွေရဲ့ အဓိက ဆွဲဆောင်မှုမှာ အချက်အပြုတ် ကောင်း  
ခြင်းက အမြဲပါနေတယ်ဆိုတာ မင်းမှတ်ထား ပါလို့ ချီးကျူးသလို  
သွန်သင်သလိုနဲ့ ပြောတတ်တဲ့ယောက်ျား၊ ကဲ စားတော်ခေါ်လို့ ရပါပြီရှင်။

အမိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ

၁၂၉

ငါးဖယ်ငါးဆုပ်ဆီပြန်အတွက်

ငါးဖယ်ခြစ်	ဆယ့်ငါးကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	နှစ်ဥ
စပါးလင်	တစ်ချောင်း
ကြက်သွန်နီ	တစ်ဥ
ချင်း	လက်တစ်ဆစ်
ဆား	နည်းနည်း
ခရမ်းချဉ်သီး	ငါးလုံး
ဆီ	ငါးကျပ်သား
အပေါ့အင်	သင့်ရုံ
ငရက်သီးစိမ်းအပွ	လေးတောင့်

မဲလီဖူးသုပ်အတွက်

မဲလီဖူးပြုတ်	နှစ်စည်း
ကြက်သွန်နီ	တစ်ဥကြီးကြီး
နှမ်း	တစ်ဇွန်းစာ
မြေပဲ	လက်တစ်ဆုပ်
ငံပြာရည်	
အချိုမှုန့်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်	အနည်းငယ်
ကြက်သွန်ဖြူဆီကျက်	တစ်ဇွန်း
ခရမ်းချဉ်သီးနှစ်	တစ်ဇွန်း

၁၃၀

နန်းစန်းစန်းအေး (အမိပတိဖြူ)

ပုစွန်ခြောက်ငါးပိကြော်အတွက်

- |                    |               |
|--------------------|---------------|
| ဆီ                 | နှစ်ကျပ်ခွဲသာ |
| ကြက်သွန်နီ         | သေးသေး        |
| ကြက်သွန်ဖြူ        | တစ်ဥ          |
| ငါးပိစိမ်းစား      | တစ်ဇွန်းစာ    |
| ငရုတ်သီး           | သင့်ရုံ       |
| ပုစွန်ခြောက်မှုန့် | လက်နှစ်ဆုပ်   |
| အရောင်တင်မှုန့်    | နည်းနည်း      |

ငါးဖယ်အဆာသွတ်  
ကြာခံဟင်းခါး  
ရှောက်သီးသုပ်

‘မမကြီး၊ ဒီမှာ ငယ်သူငယ်ချင်းတွေ ပါလာ  
လို့ တစ်ခုခုလောက်’  
‘တစ်ခုခု၊ ထမင်းစားချိန် မဟုတ်ဘဲ  
နဲ့ ဘာလုပ်ပေးရမှာလဲ’  
‘ထမင်းကို ဆယ့်တစ်နာရီကတည်း  
က စားထားတာ၊ အခု အဆာပြေလေးပေါ့  
မမကြီးရာ’  
မလုပ်ပေးရင်လည်း တဂျီဂျီနဲ့၊ နား  
အေးမှာ မဟုတ်လို့  
‘ကဲ မိငယ် ခဏစောင့်’

ငါးဖယ်အဆာသွတ်နဲ့ ကြာခံဟင်း  
ခါး၊ ရှောက်သီးသုပ်ဆိုရင်တော့ အဆာ  
ပြေလောက်ပါရဲ့။  
ငါးဖယ်ခြစ် ဆယ့်  
ငါးကျပ်သား၊  
တစ်ရောငါးဆယ်  
ဖိုး ဝယ်ထား  
တယ်၊ဆား  
နည်းနည်း၊  
ကြက်သွန်ဖြူ  
နှစ်ဥ၊ စပါးလင်  
တစ်ချောင်း ပါ  
ပါးလှီး၊ ဂျင်းလက်





၁၃၂

နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)

တစ်ဆစ်သေးသေးကို ညက်နေအောင်ထောင်း၊

အားလုံး သမသွားရင် ကျပ်ပြားဝိုင်းလောက် အနေတော်ပြားပြီး ဆီငါးကျပ်သားထဲ ထည့်ကြော်မယ်၊

ငါးဖယ်တွေ ပွပြီး ရွှေဝါရောင်တောက်လာရင် အထက်အောက် လှန်၊ ဆီစစ်ပြီး ဆယ်ထားလိုက်မယ်၊

စားခါနီးရင် ကြက်သွန်နီနှစ်ဥ၊ ဂေါ်ဖီရွက်နုနှစ်ဖတ်၊ ရှောက်ရွက်နု ငါးညွန့်၊ ငရုတ်သီးစိမ်း ငါးတောင့်၊ အားလုံးကို ပါးပါးလှီး၊

သံပုရာရည်နည်းနည်း၊ ငံပြာရည်တစ်ဇွန်း၊ ဆားနည်းနည်း၊ အချိုမှုန့်နည်းနည်းနဲ့ ရောနယ်၊

ဒါဆိုရင် ငါးဖယ်ကြော် အဆာသွတ်ဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီ၊

ငါးဖယ်ကြော်လေးတွေကို နှစ်ခြမ်းခွဲပြီး အလယ်မှာ အဆာကို ညှပ်ထည့်လိုက်ရင် ငါးဖယ်ကြော် အဆာသွတ်ရပြီပေါ့။

အဲဒါကို ပန်းကန်ထဲ စီထည့်၊ နံနံပင်၊ ကြက်သွန်မြိတ်လေး ရံလိုက်ရင် စားဖို့ အဆင်သင့် ဖြစ်ပြီပေါ့။

**ကြာဆံဟင်းခါး**အတွက် ကြက်သားရင်အုပ်တစ်စိတ် (ဒါမှ မဟုတ်) တစ်ဆယ်သားလောက်ကို ငံပြာရည်၊ ကြက်သွန်ဖြူတစ်ဥ ဓားပြားရိုက်၊ ဆားနည်းနည်းနဲ့ နယ်ပြီးပြုတ်မယ်၊

ကြက်သားနူးရင် ဆယ်၊ အသားနွှင်၊ အရိုးတွေကို ဟင်းအိုးထဲ ပြန်ထည့်ပြီး ရေ နို့ဆီဘူးငါးလုံးလောက်ထည့်ပြီး တည်မယ်၊

ပွက်ပွက်ဆူလာရင် ကြက်သွန်နီနှစ်ဥ အတုံးလေးတွေလှီးပြီး ထည့်၊ ငံပြာရည်နှစ်ဇွန်း ထပ်ထည့်မယ်၊

ကြက်သွန်စိမ်းနဲ့ပျောက်ပြီး ဟင်းရည်ဖြူလာရင် အဆင်သင့် ရေစိမ်ထားတဲ့ ပဲကြာဆံ တစ်ဆယ်သား၊

မို့ခြောက်ပန်းခြောက် နှစ်ထုပ်၊ ငုံးဥပြုတ် ဆယ်လုံး နှစ်ခြမ်း ခြမ်း ထားတာတွေ ပါးပါးလှီးထားတဲ့ ကြက်သားတွေပါ ရောထည့်၊

**အမိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ**

**၁၃၃**

ပွက်ပွက်ဆူလာရင် အပေါ့အင် မြည်းပြီး ချလိုရပြီ၊  
စားခါနီးရင် ငရုတ်ကောင်းမှုနဲ့၊ ကြက်သွန်မြိတ်ပါးပါးလှီးပြီး  
ထည့်သောက်၊

အရသာရှိတဲ့ ကြက်ကြာဆံဟင်းခါးလေးပေါ့။

**ရှောက်သီးသုပ်**ကိုတော့ ဘယ်သူမဆို အလွယ်သုပ်လိုရတဲ့  
အကြမ်းသုပ်ပဲ သုပ်ကြတာပေါ့၊

ဂေါ်ဖီရွက်နဲ့ နှစ်ဖတ်၊ ကြက်သွန်နီ နှစ်ဥကို ပါးပါးလှီး၊ ပဲပင်  
ပေါက်လက်တစ်ဆုပ်ကို ရေခွေးဖျော၊

ရှောက်သီးတစ်လုံးရဲ့ လေးပုံတစ်ပုံ အခွံခွာပြီး အသားတွေ ဖျင်  
ထည့်မယ်၊

ငါးပိ ကွမ်းသီးလုံးလောက်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ပဲမှုန့်၊ ငရုတ်သီး  
အလှော်မှုန့် တစ်ဖွန်းစီ၊ အချိုမှုန့်၊ သကြား၊ ဆားနည်းနည်းထည့်ပြီး  
ခပ်ပြင်းပြင်းလေး နယ်လိုက်ရင် ရှောက်သီးသုပ်ဖြစ်ပြီ။

နယ်ပြီးတာနဲ့ တစ်ခါတည်းစားမှ ဖြစ်မယ်နော်။

ဒါဆိုရင် ထမင်းစားချိန်နဲ့ အလှမ်းဝေးတဲ့ မိငယ်ရဲ့ အဆာပြေ  
တစ်ခုခုဆိုတာကို စီမံလုပ်ဆောင်ပြီးပြီလေ။

**ငါးဖယ်အဆာသွတ်အတွက်**

ငါးဖယ်ခြစ်

ဆယ့်ငါးကျပ်သား

ဆား

နည်းနည်း

ကြက်သွန်ဖြူ

နှစ်ဥ

စပါးလင်

တစ်ချောင်း

ဂျင်း

လက်တစ်ဆစ်

ဆီ

ငါးကျပ်သား

ကြက်သွန်နီ

နှစ်ဥ

**၁၃၄**

**နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)**

ဂေါ်ဖီရွက်နု  
ရှောက်ရွက်နု  
ငရုတ်သီးစိမ်း  
သံပုရာရည်  
ငံပြာရည်  
ဆား  
အချိုမှုန့်

နှစ်ဖတ်  
ငါးညွန့်  
ငါးတောင့်  
နည်းနည်း  
တစ်စွန်း  
နည်းနည်း  
နည်းနည်း

**ကြာဆံဟင်းခါးအတွက်**

ကြက်သားရင်အုပ်တစ်စိတ်  
ကြက်သွန်ဖြူ  
ဆား  
ရေ  
ငံပြာရည်  
ပဲကြာဆံ  
မို့ခြောက်ပန်းခြောက်  
ငုံးဥပြုတ်  
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်  
ကြက်သွန်မြိတ်

တစ်ဆယ်သား  
တစ်ဥ  
နည်းနည်း  
နို့ဆီဘူးငါးလုံး  
နှစ်စွန်း  
တစ်ဆယ်သား  
နှစ်ထုပ်  
ဆယ်လုံး  
နည်းနည်း  
ပါးပါးလှီး

**ရှောက်သီးသုပ်အတွက်**

ဂေါ်ဖီရွက်နု  
ကြက်သွန်နီ  
ပဲပင်ပေါက်

နှစ်ဖတ်  
နှစ်ဥ  
လက်တစ်ဆုပ်

အမိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ

၁၃၅

ရှောက်သီးတစ်လုံးရဲ့

လေးပုံတစ်ပုံ

ငါးပိ

ကွမ်းသီးလုံးလောက်

ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ပဲမှုန့်

သင့်ရုံ

ငရုတ်သီးအလှော်မှုန့်

တစ်ဇွန်းစီ

အချိုမှုန့်

နည်းနည်း

သကြား၊ ဆား

နည်းနည်း



၁၃၆  
ငါးရုံ့မှန်လာဥချဉ်ဟင်း  
ကုလားပဲနပ်  
ငံပြာရည်ဖျော်

နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)

‘သူငယ်ချင်းရေးတဲ့ ဟင်းချက်နည်း အတွဲ  
အစပ်တွေမှာ ဆီ၊ ဆား ဘာညာတွေ  
နည်းလိုက်တာ၊ ပါနေကျဟာတွေ မပါ  
တော့ ဘယ်လို မှန်းကို မသိဘူး’

‘မင်းပြောတာ အချို့မှန် မပါလို့  
လား၊ ကြိုက်တတ်ရင်ထည့်စားလေကွာ၊  
အချို့မှန် ဆိုးကျိုးကိုတော့ မင်းသိတယ်  
မဟုတ်လား၊ ဆီ၊ ဆား နည်းတယ်ထင်ရင်  
ထည့်လေ၊ ကိုယ့်အိမ်သားက လေးယောက်  
ပဲ ရှိတော့ လေးယောက်စာချက်ရင်းနဲ့  
လက်အံ့သေနေတဲ့ သဘောပါ’

‘ဒါဆို လိုတိုးပိုလျှော့ လုပ်  
လို့ရတာပေါ့’

‘ဒါပေါ့၊ အစပ်ကြိုက်ရင်  
အစပ်ပိုထည့်၊ ပိုချိုချင်ရင်  
အချိုပို ထည့်၊ အငန်ကြိုက်  
ရင်လည်း အဲဒီလိုပဲပေါ့’

‘ဟုတ်ပြီ၊ မင်း ဒီနေ့ ဘာ  
ဟင်းချက်ထားလဲ’

‘ငါးရုံ့ မှန်လာဥ  
ချဉ်ဟင်း၊ ကုလားပဲ  
နပ်နဲ့ ငံပြာရည်ဖျော်၊  
ဈေးနည်းနည်းနဲ့’



အမိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ

၁၃၇

ဟင်းတစ်နပ်စာချက်နည်း ယူဦးမယ် မဟုတ်လား’

ငါးရုံ နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား တစ်ကောင်ကို အကြေးခွံထိုး၊ အူ နုတ်၊ ပသိဖြုတ်၊ ရေဆေး၊ အနေတော်တုံး၊

ဆား၊ နနွင်း၊ ငံပြာရည်နဲ့ နယ်ထားမယ်။

ကြက်သွန်နီ နှစ်ဥ၊ ကြက်သွန်ဖြူနှစ်ဥ၊ ငရုတ်ပွအစေ့ထုတ် ရေစိမ်ငါးတောင့် ရောထောင်းထားတာကို ဆီသတ်မယ်။

ဆီ လေးကျပ်သား အိုးထဲထည့်၊ အဆာကော်ထည့်၊

အနံ့မွှေးပြီး အဖတ်လေးတွေ ဆီပေါ်ပေါ်လာရင် ခရမ်းချဉ်သီး သုံးလုံး ပါးပါးလှီးထားတာထည့်။

ခရမ်းချဉ်သီးထဲ ပါတဲ့အရည် ခမ်း ဆီပြန်ပြီးရင် ငါးရုံတုံး တွေ ထည့်မယ်။

ငါးရုံထဲက အရည်ခမ်းပြီး ဆီပြန်ရင် အခွံသင်ပြီး အနေတော် စိတ်ထားတဲ့ မုန့်လာဥ ငါးလုံးနဲ့ ရေ နို့ဆီဘူးဝက်လောက်ရယ်၊ ရေစိမ်ထားတဲ့ ငါးပိစိမ်းစားကွမ်းသီးလုံးလောက်ရယ်၊ မန်ကျည်းမှည့်ရယ် စစ်ထည့်မယ်။

အဖုံးအုပ်ထားပြီး သုံးမိနစ်လောက်နေလို့ ပွက်ပွက်ဆူလာရင် အပေါ့အင် မြည်းပြီး ချလိုရပြီ။

မုန့်လာဥချဉ်ဟင်းတစ်ခွက် ရပြီပေါ့။

ကုလားပဲနပ်အတွက်တော့ ပဲဆယ့်ငါးကျပ်သားကို ခဲ၊ သလဲ ပြောင်အောင် ရေစင်စင်ဆေးပြီး အစောကတည်းက ရေစိမ်ထားတာကို ပြုတ်မယ်။

ပဲခြမ်းတွေလည်း နူး၊ ရေလည်း အခမ်းမှာ အိုးချထားလိုက်မယ်။

ကြက်သွန်နီနှစ်ဥ လှီးထားတာကို ဆီငါးကျပ်သားအိုးထဲထည့် ပြီး ကြော်မယ်။

ကြက်သွန်နီဖြူ အဖတ်တွေကျက်ပြီး ရွှေဝါရောင် တောက် လာရင် ဆီတစ်ဝက်နဲ့ အဆာတစ်ဝက်ခွဲပြီး ပန်းကန်တစ်ခုထဲ ထည့်

၁၃၈

နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူ)

ထားမယ်၊ တစ်ဆက်တည်းပဲ နန္ဒင်းသေးသေးအရောင်တင်နည်းနည်းကို ဆီကျန်အိုးထဲထည့်၊

ကုလားပဲခြမ်းပြုတ်တွေ တစ်ဆက်တည်းလောင်းထည့်၊

ဆားနဲ့သကြားပါ အနည်းငယ်စီထည့်၊

အပေါ့အင်မြည်းပြီး ချလို့ရပြီ၊

စားခါနီး ပန်ကန်ထဲခပ်ထည့်ပြီးရင် ခွဲထားတဲ့ ဆီနဲ့ ကြက်သွန်နီ၊

ဖြူကြော်တွေ လောင်းထည့်ရမယ်၊

ဒါဆို လှလည်းလှ၊ စားလို့လည်းကောင်းတဲ့ ကုလားပဲနပ် ဖြစ်ပြီပေါ့၊

**ငံပြာရည်ဖျော်**အတွက် ငံပြာရည်တစ်ခွက်စာလောက် ပွက်ပွက် ဆူအောင်တည်၊

ငရုတ်သီးလှော်နဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ ရောကြော်ထားတာ တစ်ခွန်း လောက်ထည့်။ ပုစွန်ခြောက် ဆယ်ကောင်လောက်ပါ ထောင်းထည့်၊ အငန် ပေါ့အောင် သံပရာရည်လေး ညှစ်ပြီးထည့်ပြီးရင် ငံပြာရည်ဖျော် ရရော။

သခွားသီးနုနု၊ ရှောက်ရွက်၊ သံပရာသီးစိတ်သေးသေး၊ သရက် ကင်းနဲ့ဆို အလိုက်ပဲပေါ့။

ကဲ၊ တို့ရေးတဲ့ထဲမှာ အချို့မှုန့် မပါဘူးဖြစ်နေတယ်၊ တော်ရုံ အချို့ဆို သကြားနည်းနည်းထည့်၊ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တယ်၊ မစား နိုင်ပါဘူးဆိုရင်တော့ သေးသေးလေး စတိလောက်ထည့်ပေါ့ သူငယ်ချင်းရယ်။

**ငါးရုံ မုန်လာဥချဉ်ဟင်းအတွက်**

- |                 |                    |
|-----------------|--------------------|
| ငါးရုံ          | နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား |
| ကြက်သွန်နီ၊ ဖြူ | နှစ်ဥ              |
| ငရုတ်ပွ         | ငါးတောင့်          |

**အမိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ**

**၁၃၉**

ဆီ	လေးကျပ်သား
ခရမ်းချဉ်သီး	သုံးလုံး
ငါးပိစိမ်းစား	ကွမ်းသီးလုံး
မန်ကျည်းမှည့်	နည်းနည်း
ဆား၊ နနွင်း၊ ငံပြာရည်	နည်းနည်းစီ

**ကုလားပဲနပ်အတွက်**

ကုလားပဲ	ဆယ့်ငါးကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ၊ ဖြူ	နှစ်ဥစီ
ဆီ	ငါးကျပ်သား
နနွင်း၊ အရောင်တင်မှုန့်	နည်းနည်းစီ
ဆားနဲ့သကြားပါ	အနည်းငယ်စီ

**ငံပြာရည်ဖျော်အတွက်**

ငံပြာရည်	တစ်ခွက်စာ
ငရုတ်သီးလှော်	တစ်ခွက်
ကြက်သွန်ဖြူကြော်	တစ်ခွက်
ပုစွန်ခြောက်	ဆယ်ကောင်





၁၄၀

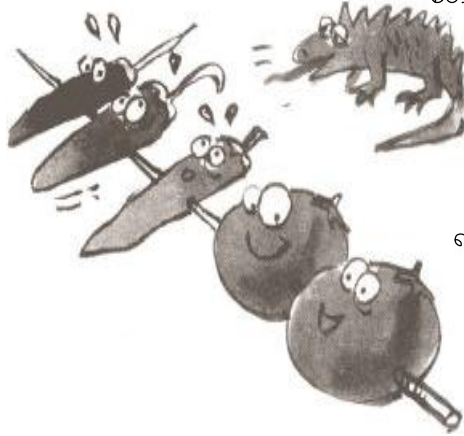
နန်းစန်းစန်းအေး (အမိပတိဖြူး)

ငါးရံ့ပန်းပွင့်ဟင်း  
ပုစွန်ခြောက်ကြော်  
ခရမ်းချဉ်သီးထောင်း

မီးဖိုချောင်အလုပ်ဆိုတာ ပိတ်ရက်မရှိပါဘူး၊  
နေ့တိုင်း ထမင်းစားတော့ နေ့တိုင်း ထမင်း  
ဟင်း ချက်ရတာပေါ့။ ခြွင်းချက်အနေနဲ့ ဒီနေ့  
တော့ ကျွန်မ ထမင်းဟင်း မချက်ရဘူး။ အိမ်  
ကို အဆောင်နေ တူမနှစ်ယောက် ရောက်  
နေတယ်လေ။ အဆောင် ထမင်းဟင်းတွေ  
ငြီးငွေ့လို့ အိမ်လာ ပြီး ချက်ပြုတ်စားမယ်  
တဲ့။

‘နွေးက စားသောက်ဆိုင်က လာ  
တာဆိုတော့ ဟင်းကောင်း လက်ရာကောင်း  
စားရမယ်ထင်တယ်ဟေ့’

‘ရတယ်၊ နင့် ဘဲဥပြုတ်သုပ်ထက်  
တော့ သာအောင် ချက်  
ကျွေး မယ်’



မီးဖိုခန်း  
ထဲမှာ သူတို့ပြော  
တာတွေကို ဧည့်  
ခန်းမှာ မဂ္ဂဇင်းဖတ်  
ရင်း ကြားနေတယ်။

‘ဒီငါးရံ့စုတ်သား  
သုံးဆယ်သားက  
ခေါင်းကြီးပါနေ  
တော့ စားလို့’

အမိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ

၁၄၁

ကောင်းပါ့မလား၊ အသားနည်းမှာပေါ့’

‘ငါချက်ပြမယ်၊ လျှာမရှည်နဲ့၊ အဲဒီငါးရုံကို အကြေးထိုးပြီး တုံးထားလိုက်’

‘မှန်ပါ့၊ မှန်ပါ့၊ တုံးပြီးရင် ရေစင်စင်ဆေးပေးမယ်၊

ဆား၊ နုနွင်းမှုန့်၊ အချိုမှုန့်နည်းနည်းထည့်ပြီး နယ်ထား လိုက်မယ်’

‘တပည့်ဆိုတာ အဲဒီလို တော်မှပေါ့၊ အဆာအတွက် ငရုတ်သီး အပွတောင့် အစေ့ထုတ်ပြီး ရေစိမ်းထားတာကို ကြက်သွန်နီသုံးဥ၊ ကြက်သွန်ဖြူနှစ်ဥနဲ့ ရောထောင်း၊

ဒယ်အိုးထဲကို ဆီငါးကျပ်သားထည့်၊ ဆီပူရင် ထောင်းထားတဲ့ အဆာထည့်၊ ခရမ်းချဉ်သီးငါးလုံးကို ပါးပါးလှီးထားနော်၊

ကြက်သွန်အနီ၊ အဖြူတွေကျက်ပြီး အနံ့မွှေးလာရင် လှီးထားတဲ့ ခရမ်းချဉ်သီးထည့်လိုက်၊

ခရမ်းချဉ်သီးကျောပြီး ဆီပြန်လာရင် အိုးထဲကို ငါးရုံတုံးတွေ ထည့်၊ အထက်အောက် သာသာလေးလှန်ပေး၊

ငါးရုံထဲက အရည်တွေကုန်ပြီး ဆီပြန်လာရင် ရေနို့ဆီဘူး တစ် လုံးစာလောက် ထည့်၊

ထမင်းစားခါနီးပြီဆိုရင်တော့ လတ်ဆတ်ဖြူဖွေးနေတဲ့ ပန်း ဂေါ်ဖီ ထုပ်ကို အစိတ်လေးတွေ စိတ်ပြီး ငါးရုံအိုးထဲထည့်၊

အဖုံးအုပ်ပြီး ပွက်ပွက်ဆူအောင် စောင့်၊

ဟင်းအိုးပွက်လို့ ချခါနီးရင် အပေါ့အငံ မြည်းကြည့်လိုက်’

‘ငါးရုံနဲ့ ပန်းဂေါ်ဖီ အရည်စပ်စပ်နဲ့ဆိုရင် ခရမ်းချဉ်သီးထောင်း နဲ့ လိုက်ဖက်မယ်နော်၊ ဒီမှာ ခရမ်းချဉ်သီးတွေလည်း ရှိနေတာပဲ၊ လုပ်ရ အောင်နော် သူငယ်ချင်း’

‘ခရမ်းချဉ်သီးထောင်း လုပ်ချင်ရင် ခရမ်းချဉ်သီးရှစ်လုံးကို သီတံမှာ သီပြီး မီးအိုးထားလိုက်၊ ကုလားအော် ငရုတ်သီး ၁၀တောင့်ကိုလည်း

၁၄၂

နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)

မီးကင်လိုက်၊ ပြီးတော့ ငရုတ်သီးကို ထောင်း၊

အဲဒီအထဲကို ကြက်သွန်ဖြူတစ်ဥ ရောထောင်း၊ ဆားပါ တစ်ခါ  
တည်း နည်းနည်းလောက် ထည့်ထောင်း၊

ဆားထည့်ထောင်းတော့ ငရုတ်သီးဖတ်တွေ မစင်ဘူးပေါ့၊

ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ငရုတ်သီးညက်ရင် ခရမ်းချဉ်သီး မီးအုံးကို အခွံ  
ခွာပြီး ထည့်ထောင်းလိုက်ရုံပဲ၊

စားခါနီးတော့မှ နံနံပင်တစ်စည်းနဲ့ ဆီတစ်ဇွန်းလောက် ဆမ်း  
လိုက်’

‘ဟင်း နှစ်မျိုးနဲ့ စားလို့တော့ ဖြစ်နေပါပြီ၊ ဒါပေမယ့်ဒေါ်လေး  
က နှစ်မျိုးတည်းလားလို့ ပြောနေဦးမယ်၊ ကြောင်အိမ်ထဲမှာ ပုစွန်ခြောက်  
မှုန့်တွေ တွေ့တယ်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်ကို ဘာလုပ်ရင် ကောင်း မလဲ’

‘ရတယ်လေ၊ မီးအေးအေးမှာ ဒယ်အိုးထဲကို ဆီနှစ်ကျပ်ခွဲသား  
လောက် ထည့်၊

ကြက်သွန်နီနှစ်ဥ ပါးပါးလှီးထားတာနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ နှစ်ဥ ထောင်း  
ထားတာကို ရောပြီးကြော်၊

ရွှေဝါရောင်ဖြစ်လာရင် ဆယ်ထား၊ ကျန်နေတဲ့ ဆီထဲကို  
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်ရယ်၊ ငရုတ်သီးမှုန့်တစ်ဇွန်းရယ်၊ အရောင်တင်မှုန့်နည်း  
နည်းနဲ့ ရောကြော်၊

ဆားပေါ့ရင် ဆားနည်းနည်းထည့်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်ကြပ်လာရင်  
ဒယ်အိုးချ၊ အအေးခံထား၊

ပြီးရင် ဆယ်ထားတဲ့ ကြက်သွန်ကြော်တွေနဲ့ သမအောင်ရော  
မွှေတော့ ပုစွန်ခြောက်ကြော် ရွှေလေးဖြစ်ကရော’

အမိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ

၁၄၃

**ငါးရံ့ပန်းပွင့်ဟင်းအတွက်**

ငါးရံ့ရုတ်သား  
ဆား၊ နနွင်းမှုန့်၊ အချိုမှုန့်  
ငရုတ်သီးအပွတောင့်  
ကြက်သွန်နီ  
ကြက်သွန်ဖြူ  
ဆီ  
ခရမ်းချဉ်သီး  
ရေ  
ပန်းဂေါ်ဖီထုပ်

သုံးဆယ်သား  
နည်းနည်း  
ငါးတောင့်  
သုံးဥ  
နှစ်ဥ  
ငါးကျပ်သား  
ငါးလုံး  
နို့ဆီဘူးတစ်လုံး  
တစ်ထုပ်

**ခရမ်းချဉ်သီးထောင်းအတွက်**

ခရမ်းချဉ်သီး  
ငရုတ်သီး  
ကြက်သွန်ဖြူ  
ဆား  
နံနံပင်  
ဆီ

ရှစ်လုံး  
၁၀ တောင့်  
တစ်ဥ  
နည်းနည်း  
တစ်စည်  
တစ်စွန်း

**ပုစွန်ခြောက်ကြော်အတွက်**

ပုစွန်ခြောက်မှုန့်  
ဆီ  
ကြက်သွန်နီ၊ ဖြူ

ငါးကျပ်သား  
နှစ်ကျပ်ခွဲသား  
နှစ်ဥ

၁၄၄

ငရုတ်သီးမှုန့်  
အရောင်တင်မှုန့်  
ဆား

နန်းစန်းစန်းအေး (အမိပတီဖြူး)

တစ်ဖွန့်  
တစ်ဖွန့်  
နည်းနည်း



အမိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ

ဝက်သားနှပ်

ကျောက်ဖရုံသီးချဉ်ဟင်း

ငရုတ်သီးသုပ်

အိမ်ရှေ့မှာ အမေတို့သားအမိနှစ်ယောက် စကားပြောနေကြတယ်။ အမေသားကြီးက ပဲခူးရိုးမတောင်ပေါ်မှာ သစ်တင်တဲ့ကားကြီးတွေနဲ့ နွေဆို အမြဲ သစ်တိုက်နေကျ။ တစ်လနေမှ တစ်ခေါက်လောက်၊ နှစ်လနေမှ တစ်ခါလောက် အမေ့ဆီ ရောက်လာနိုင်တာ။ ရောက်ခဲ့တဲ့ သားမို့ အမေ့မှာ ရှုမဝ ကြည့်မဆုံး စကားတွေ ပြောနေလိုက်တာ၊ နေမကောင်းဘူးဆိုတာ မေ့နေပြီ။

ခဏနေတော့ အမေ့အသံထွက်လာတယ်။ ‘သမီးရေ၊ နင့် အစ်ကိုကြီးဒီမှာ ထမင်းစားပြီးမှ ပြန်မှာနော်’ တဲ့။ သိပါတယ်၊ တောထဲမှာ ဘယ်လို အစားဆင်းရဲကြောင်း အသံတွေ ကြားနေရ ကတည်းက သဘောပေါက်ပြီးသား။ ကိုယ့်အစ်ကိုကြီးပဲ မကျွေးချင်ဘဲ ဘယ်ရှိပါ့မလဲ၊ ကောင်းကောင်းကြီးကို လက်စွမ်းပြပြီး ချက်ကျွေး လိုက်မှာပေါ့။



၁၄၆

နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)

ကိုကြီးက ဝက်သားအရမ်းကြိုက်တာနဲ့ အတော်ပဲ။

ဒီနေ့ ဝက်သားငါးဆယ်သား ဝယ်ထားတယ်။ သုံးထပ်သား နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သားနဲ့ အသားခပ်များများ နှစ်ဆယ်ငါးကျပ်သားလောက် ရှိမယ်။

အဲဒီ အတုံးလိုက်ကြီးကို ရေဆေး၊ အမွှေးပြောင်အောင်နုတ်၊ အခေါက်က ချေးတွေကို ဓားနဲ့ခြစ်ချ။

ရေဆေး သန့်စင်ပြီးတော့ အဆီနဲ့ အသား မျှပြီး အနေတော် တုတ်ထား။

ပဲရည်အကြည်နဲ့ အနောက် တစ်ဇွန်းစီထည့်၊ အချိုမှုန့်အစား သကြားနည်းနည်းထည့်။

ခပ်ပြင်းပြင်းလေး နယ်ထား။

ပြီးရင် ကြက်သွန်နီလေးဥလောက် ပါးပါးလှီးပြီး ထောင်း၊ ချင်း လက်နှစ်ဆစ်လောက် ထောင်း။

ဒယ်အိုးကို မီးဖိုပေါ်တင်၊ ဆီငါးကျပ်သားထည့်၊ ဆီကျက်ရင် ထောင်းထားတဲ့ အဆာတွေကို အိုးထဲထည့်မွှေ။

အနံ့မွှေးပြီး ချင်းဖတ်လေးတွေ ကြက်သွန်နီဖတ်လေးတွေ ရွှေပါရောင်ပြေးပြီး ဆီပေါ် ပေါ်လာတော့ အရောင်တင်မှုန့်နည်းနည်းနဲ့ နယ်ထားတဲ့ ဝက်သားတုံးတွေ ထည့်မွှေ။

ဝက်သားအိုး ရေခန်းလို့ ဝက်သားတုံးလေးတွေ မာပြီးလိပ်လာ အောင် နာရီဝက်လောက် စိတ်ရှည်လက်ရှည် မွှေပေးနေရတယ်။ ရေခန်းပြီး ဆီပြန်လာရင် နှပ်မယ့် ဟင်းအိုးထဲ ပြောင်းထည့်လိုက်ရမယ်။ ဝက်သား နှပ်အိုးထဲကို ရေမမြုပ်တမြုပ်ထည့်။

အဖုံးဖုံးပြီး မီးဖိုပေါ် တည်ထားရပါမယ်။

အဲဒီအချိန်မှာ မီးဖိုက မီးကို မီးအရှိန်လျှော့ထားရမယ်။

အဲဒီအချိန်မှာပဲ ကြက်သွန်နီဥအသေးလေးတွေ ဆယ့်ငါးလုံးလောက်

**အမိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ**

ဟင်းအိုးထဲ ထည့်နှပ်ရမယ်။

နာရီဝက်လောက်ကြာရင် ဝက်သား နပ် မနပ်နဲ့ ဆားအပေါ့ အင်  
မြည်းပြီး ချလိုရပါပြီ။

ဝက်သားဆီပြန်နဲ့ လိုက်တာကတော့ အချဉ်ဟင်းပါပဲ။ ဘာ  
အချဉ်ဟင်းချက်ရင် ကောင်းမလဲ။

မနေ့က ဝယ်ထားတဲ့ ကင်ပွန်းရွက်ရှိတယ်။ ပြီးတော့ ကျောက်  
ဖရုံသီး နှစ်စိတ်လည်း ရှိတယ်။ ကျောက်ဖရုံသီးချဉ်ရည်ဟင်း ချက်လိုက်  
ရင် ကောင်းမယ်။ ကဲ ပြောနေကြပါတယ်။

ပေးစမ်း ကျောက်ဖရုံသီးစိတ်၊ ပေးစမ်း ဓား၊ ကျောက်ဖရုံသီး  
စိတ်ကို အခွံနွှာ၊ အစေ့တွေထုတ်ပစ်၊ အနေတော်လေးတွေတုံးပြီး ရေဆေး၊

ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်ကိုလည်း သင်ပြီး ရေဆေးထား၊ ချဉ်ရည်ဟင်း  
ချက်မယ့်အိုးကို မီးဖိုပေါ်တင်၊ အိုးထဲကို ရေနို့ဆီဘူး ငါးလုံးလောက်  
ထည့်၊ ငါးပိ ကွမ်းသီးလုံးလောက် သဲမပါအောင် စစ်ထည့်၊

ကြက်သွန်နီတစ်ဥ ပါးပါးလှီးထည့်၊ ကြက်သွန်ဖြူသုံးတက်လောက်  
ဓားပြားရိုက်ထည့်

ပုစွန်ခြောက် နည်းနည်းလောက်ကို ငရုတ်ဆုံထဲထည့်ပြီး  
မညက်တညက် ထောင်းပြီး ချဉ်ဟင်းအိုးထဲ ထည့်လိုက်။

ခဏကြာလို့ ပွက်လာရင် ကျောက်ဖရုံသီးစိတ်နဲ့ ကင်ပွန်းရွက်  
ကိုထည့်။ ဆား၊ အချိုမှုန့်ကို အနေတော်ရုံ ထည့်ပါ။

ပွက်ပွက်ဆူလို့ ကျောက်ဖရုံသီးနူးလောက်ရင် အပေါ့အငန်မြည်းပြီး  
ချလိုက်ပါ။

အချဉ်ဟင်းနဲ့ လိုက်မှာကတော့ ငရုတ်သီးသုပ်ပါပဲ။ လှော်ထား  
တဲ့ ငရုတ်သီးတောင့် တစ်ခါစားလောက်ကို ဆုံထဲထည့်ထောင်း၊

ကြက်သွန်ဖြူ ငါးတက်လောက်ကိုလည်း ထည့်ထောင်း၊ အပြင်မှာ  
ကြက်သွန်နီ နှစ်ဥလောက် ပါးပါးလှီးပြီး ရေဆေးထားပါ။ စားခါနီးမှ



**၁၄၈**

**နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)**

ကြက်သွန်နီပါးပါးရယ်၊ ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီးရယ်ကို ပန်းကန်ပြား  
ထဲထည့်၊ မြေပဲမှုန့်တစ်ဇွန်း၊ ပဲဆီစစ်စစ် တစ်ဇွန်း၊ ဆားနည်းနည်းထည့်ပြီး  
နယ်လိုက်ရင် ငရုတ်သီးသုပ် ဖြစ်ကရော၊

ဒီဟင်းသုံးမျိုးက လိုက်တော့ လိုက်ဖက်နေပါပြီ။ ဒါပေမဲ့ ဟင်း  
ခွက်နည်းနေတယ်။ ဘာလုပ်ရင် ကောင်းမလဲ။ ငါးရဲ့ခြောက် ရှိတယ်၊  
ငါးခြောက်ကို ရေဆေး၊ မီးအေးအေးမှာကင်ပြီး ထုလိုက်ရုံပဲ၊ မလွယ်လား၊  
ပန်းကန်ပြားထဲထည့်ပြီး ပဲဆီမွှေးလေးဆမ်း။

တောင်ပေါ်မှာ ဖြစ်သလိုစားနေတဲ့ အစ်ကိုကြီးတစ်ယောက်တော့  
ဒီဟင်းတွေနဲ့တွေ့ရင် ထမင်းနို့ဆီဘူး နှစ်လုံးချက်လောက်ကို အမေ့ရှေ့မှာ  
မြိန်မြိန်ကြီး စားပြပါလိမ့်မယ်။

**ဝက်သားနှုပ်အတွက်**

- |                  |                    |
|------------------|--------------------|
| ဝက်သားသုံးထပ်သား | နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား |
| ဝက်သားအသား       | နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား |
| ပဲရည်အကြည်အနောက် | တစ်ဇွန်းစီ         |
| ဆား၊ သကြား       | နည်းနည်း           |
| ကြက်သွန်နီ       | လေးဥ               |
| ချင်း            | လက်နှစ်ဆစ်         |
| ဆီ               | ငါးကျပ်သား         |
| အရောင်တင်မှုန့်  | နည်းနည်း           |
| ကြက်သွန်နီဥအသေး  | ဆယ့်ငါးလုံး        |

**ကင်ပွန်းရွက်၊ ကျောက်ဖရုံသီး ချဉ်ရည်ဟင်းအတွက်**

- |               |                 |
|---------------|-----------------|
| ကျောက်ဖရုံသီး | တစ်စိတ်ကြီးကြီး |
|---------------|-----------------|

**အမိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ**

**၁၄၉**

ကင်ပွန်းချည်ရွက်နု	နှစ်စည်း
ရေနို့ဆီဘူး	ငါးလုံး
ငါးပိ	ကွမ်းသီးလုံး
ကြက်သွန်နီ	တစ်ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	သုံးတက်
ပုစွန်ခြောက်	နည်းနည်း
ဆား၊ အချိုမှုန့်	အနေတော်ရုံ

**ငရုတ်သီးသုပ်အတွက်**

ငရုတ်သီး	ဆယ့်ငါးတောင့်
ကြက်သွန်ဖြူ	ငါးတက်
ကြက်သွန်နီ	နှစ်ဥ
မြေပဲမှုန့်	တစ်ဇွန်း
ပဲဆီ	တစ်ဇွန်း
ဆား	နည်းနည်း



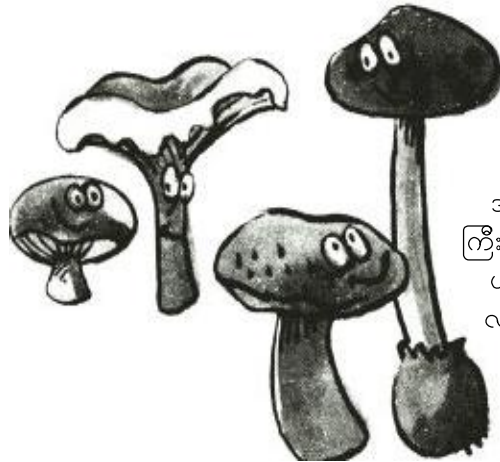
၁၅၀

နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)

မို့ချက်  
ပြောင်းဖူးထောင်းကြော်နှင့်  
ပဲပုပ်ခရမ်းချဉ်သီးချက်

‘အဘွား ဧည့်သည်လာတယ်’  
အသံစူးစူးကြောင့် လုပ်လက်စ  
အလုပ်ကို ဘေးချပြီး ထွက် အလာ  
အမယ်၊ သူ့ကိုယ်သူ ဧည့်သည်တဲ့၊  
သမီးငယ်ရဲ့ သမီး၊ မြေး အထွေးဆုံးလေး။  
‘သီတင်းကျွတ်ကျောင်းပိတ်လို့  
ဘွားဘွားကို လာကန်တော့ တာ၊ နောက်မှာ  
ဖေဖေနဲ့ မေမေလည်း ပါတယ်၊ ဘွားတို့  
အိမ်မှာ ထမင်းစားမှာ’  
ဘာမှကို မမေးရသေးဘူး၊ အပြည့်  
အစုံကို ဖြေပြီးနေပြီ။

‘အဘွားအိမ်မှာ  
ထမင်းစားလို့က  
တော့ ဘာမှ မရှိ  
ဘူး’လို့ ပြောတော့  
‘မရှိလည်းရတယ်၊  
အမေက ချိုင့်အကြီး  
ကြီးနဲ့ ထမင်းတွေရော၊  
ဟင်းတွေရော ထည့်  
လာတယ်၊ ဘွားဘွား  
ကိုလည်း ကျွေးဦး  
မှာ’ တဲ့။  
‘ဟုတ်တယ် အမေ



**အမိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ**

ရေ၊ အမေလည်း အလုပ်မရှုပ်ရအောင်လို့ မနက်အစောထ ချက်ပြီးမှ လာခဲ့တာ’

‘အမေက သက်သတ်လွတ်ဆိုတော့ မှိုလုံးလေးတွေချက်ပြီး ပြောင်းဖူးထောင်းကြော်နဲ့ ပဲပုပ် ခရမ်းချဉ်ချက် ချက်ခဲ့တယ်။ သူတို့ သားအဖအတွက်ကတော့ ကြက်သားပြုတ်ကြော် လုပ်လာတယ်’

မှိုလုံးနှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သားကို ရေပြောင်အောင်ဆေး၊ နှစ်ခြမ်းစီ ခြမ်းပြီး ဆန်ကာနဲ့ ရေစစ်ထားလိုက်မယ်။ ကန်စွန်းရွက် သုံးလေးပင် လောက်ပါ ဆိတ်ပြီး ရေဆေးမယ်။ ရေစစ်ထားမယ်။

ဒယ်အိုးထဲ ဆီငါးကျပ်သားထည့်၊ ဆီကျက်ရင် ကြက်သွန်နီ တစ်ဥ၊ ကြက်သွန်ဖြူတစ်ဥ ထောင်းထားတာ ထည့်။

အနံ့မွှေးပြီး ရွှေဝါရောင်သမ်းလာရင် ခရမ်းချဉ်သီးထည့်၊ ဆီပြန်လာရင် မှိုရော၊ ကန်စွန်းရွက်ပါ ရောထည့်

ဆား၊ သကြား နည်းနည်းပါထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်၊ ပွက်ပွက်ဆူ လာရင် ရေအနေတော်ထည့်၊ အပေါ်အငန် မြည်းပြီး ချလိုရပြီ။

ပြောင်းဖူးထောင်းကြော်အတွက် ပြောင်းဖူးသုံးဖူး လတ်လတ် ဆတ်ဆတ်ကို ပါးပါးလှီးပြီး ဆုံထဲထည့်ထောင်း။

ကြော်မယ့် ဒယ်အိုးထဲကို ဆီနှစ်ကျပ်ခွဲသားထည့်။

ကြက်သွန်နီတစ်ဥ ပါးပါးလှီးထားတာထည့်ကြော်။

ကြက်သွန်နီ နှမ်းတာနဲ့ ထောင်းထားတဲ့ ပြောင်းဖူးတွေထည့်ပြီး မွှေးပေး။ အိုးကပ်နေရင် ရေနည်းနည်းထည့်၊ အဖုံးအုပ်ထား။ ခဏ နေရင် အဖုံးဖွင့်၊ ဆားအနေတော်ထည့်။

ကျက်လောက်ရင် ချလိုရပြီ။ နဂို ချိုပြီးသား ပြောင်းဖူးမို့ ဘာမှ အထူးအထွေ ထည့်စရာမလိုတော့ဘူးပေါ့။

ပဲပုပ်ချက်အတွက် ပဲပုပ်အစုံ ဝယ်မရတာနဲ့ ပဲပုပ်အချပ်လေးတွေ ရေစိမ်ပြီး ချက်ခဲ့ရတယ်။

**၁၅**

**နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူ)**

ပဲပုပ်ငါးချပ်ကို ကျက်သွားအောင် မီးကင်၊  
 ကျက်ရင် ကြေသွားအောင် ချေထား၊  
 ခရမ်းချဉ်သီးမှည့် တစ်ဆယ်သားကို ပါးပါးလှီး၊  
 ကြက်သွန်နီ နှစ်ဥနဲ့ ငရုတ်သီးပွငါးတောင့် အစေ့ထုတ်ရေစိမ်  
 ထားတာ ရောထောင်း၊  
 အားလုံး အဆင်သင့်ဖြစ်ရင် အိုးထဲကို ဆီငါးကျပ်သားထည့်၊  
 ထောင်းထားတဲ့ အဆာတွေ ထည့်မွှေ၊  
 အနံ့မွှေးပြီး ကြက်သွန်နီဖတ်လေးတွေ ဆီပေါ်ပေါ်လာရင်  
 ခရမ်းချဉ်သီးထည့်၊ ဆီပြန်ခါနီး ခရမ်းချဉ်သီးတွေ ကြေရင် ချေထားတဲ့  
 ပဲပုပ်တွေထည့်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့် အနေတော်ထည့်၊ ငရုတ်သီးအစိမ်း  
 တောင့်ပွ ငါးတောင့်လောက်ကို ထက်ခြမ်းခွဲထည့်၊ ဆီပြန်လာရင်  
 ရေနည်းနည်းထည့်ပြီး အပေါ်အင်မြည်း၊ အနေတော်ဖြစ်ရင် နံနံပင်  
 တစ်စည်းလောက် အုပ်ပြီးချလိုက်ရင် ပဲပုပ်ခရမ်းချဉ်သီးချက် ဖြစ်ပြီလေ၊  
 သမီး အဲဒါတွေချက်ပြီး ချိုင့်ထဲ ထည့်တဲ့အထိ အမေ့မြေးက  
 သမီးအနားမှာ တစ်ချိန်လုံးရှိနေတာ အမေ့ရဲ့၊ အဲဒါကြောင့် အမေက  
 ဘာမှ စားစရာမရှိဘူး၊ ပြောလည်း အမေ့မြေးက ဂရုမစိုက်တာ အမေ့ရေ။

**မို့ချက်အတွက်**

- |              |                    |
|--------------|--------------------|
| မို့လုံး     | နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား |
| ကန်စွန်းရွက် | တစ်စည်း            |
| ဆီ           | ငါးကျပ်သား         |
| ကြက်သွန်နီ   | တစ်ဥ               |
| ကြက်သွန်ဖြူ  | တစ်ဥ               |
| ခရမ်းချဉ်သီး | သုံးလုံး           |
| ဆား၊ သကြား   | နည်းနည်း           |

အမိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ

၁၅၃

**ပြောင်းဖူးထောင်းကြော်အတွက်**

သကြားပြောင်းဖူး	သုံးဖူး
ဆီ	နှစ်ကျပ်ခွဲသား
ကြက်သွန်နီ	တစ်ဥ
ရေ	နည်းနည်း
ဆား	နည်းနည်း

**ပဲပုပ်ခရမ်းချဉ်သီးချက်အတွက်**

ပဲပုပ်ချပ်	ငါးချပ်
ခရမ်းချဉ်သီးမှည့်	တစ်ဆယ်သား
ကြက်သွန်နီ	နှစ်ဥ
ငရုတ်သီးပွ	ငါးတောင့်
ဆီ	ငါးကျပ်သား
ဆား၊ အချိုမှုန့်	နည်းနည်း
ငရုတ်သီးအစိမ်းတောင့်ပွ	ငါးတောင့်
နံနံပင်	တစ်စည်း



၁၅၄  
ဘဲဥအုန်းနို့  
သီးစုံချဉ်ဟင်းနှင့်  
ငါးခြောက်ထောင်းကြော်

နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)

‘နက်ဖြန် Holiday၊ ပျော်ပွဲစား ထွက်မယ်  
လေဟာ’

တစ်ယောက်စတာနဲ့ နောက်တစ်  
ယောက်က

‘သိပ်ကောင်းတယ်၊ ဘယ်  
သွားမလဲ’

‘မနီးမဝေးက မြတ်စောညီနောင်  
ဘုရားဖူးပြီး ပသိချောင်း သွားမယ်၊ အဲဒီမှာ  
ထမင်းစားမယ်လေ’

‘ဘယ်လို အစီအစဉ်နဲ့ သွားမှာလဲ’

‘ဖြူးက မနက်စောစောထွက်ပြီး  
တောင်ငူမှာ တို့နဲ့ အရမ်းခင်တဲ့ ရွှေလက်  
ဆောင်စတိုးက အစ်ကိုနဲ့ အစ်မကို  
လိုက်ပို့ခိုင်းမယ်’

‘သွားတာတော့ဟုတ်ပြီ၊စားဖို့ က  
ရော’

‘တစ်ယောက်တစ်မျိုးချက်ပြီး ချိုင့်  
နဲ့ ထည့်သွားတာပေါ့’

‘ဒါဆို ဘာဟင်း  
ချက်ကြမလဲ’

‘တို့က ဘဲဥကြော်  
တတ်တယ်’

‘ကိုယ်က သီးစုံ



အဓိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ

၁၅၅

ချဉ်ဟင်းချက်တတ်တယ်’

‘အိုကော၊ ဒါဆို ဖြစ်ပြီ’

‘ဘဲဥကြော်တတ်တဲ့ အစ်မက ဘဲဥကိုကြော်ပြီး အုန်းနို့နဲ့ ပြန်ချက်လိုက်၊ ဖြစ်မလား’

‘ဖြစ်တယ်၊ အုန်းသီးခြောက်တစ်လုံးရှိတယ်၊ အဲဒါကို အုန်းနို့ ညှစ်ခိုင်းလိုက်မယ်၊ ပြီးတော့ ဘဲဥဆယ်လုံးကို ဇလုံထဲဖောက်ထည့်၊ အနှစ်နဲ့အကာ ရောသွားအောင် ဇွန်းနဲ့ နာနာခေါက်၊ ဆားသေးသေး ထည့်၊ ဒယ်အိုးပက်ပက်ထဲကို ဆီငါးကျပ်သားထည့်၊ ဘဲဥဆယ်လုံး ခေါက်ထားတာ တစ်ဝက်ထည့်ကြော်မယ်။’

အချပ်လိုက်ဖြစ်အောင် အထက်အောက်လှန်ပေးမယ်၊ နှစ်ခါ ကြော်ပြီးရင် ဘဲဥနှစ်ချပ်ကြီးကြီးကို လက်နှစ်ဆစ်လောက် အနေတော် ဖြတ်ထား။

ဘဲဥကြော်ထားတဲ့ ဆီအကျန်ထဲကို ဆီနှစ်ကျပ်ခွဲသားထည့်၊ ကြက်သွန်နီနှစ်ဥ ထောင်းထားတာ ဆီသတ်၊ ကြက်သွန်နီဖတ်တွေ အနံ့ မွှေးပြီး ရွှေဝါရောင် ပြောင်းလာရင် ခရမ်းချဉ်သီး တစ်ဆယ်သား လှီး ထားတာထည့်မယ်၊ ခရမ်းချဉ်သီး အဖတ်လေးတွေကြေပြီး ဆီပြန် လာရင် ဘဲဥကြော်ထည့်မယ်၊ တစ်ဆက်တည်း ညှစ်ထားတဲ့ အုန်းနို့ရည် လောင်း ထည့်ပြီး အထက်အောက် သာသာလှန်ပေးမယ်။

ဆား အနေတော် ထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်ထားမယ်၊ အုန်းနို့ရည် ခမ်း ပြီး ဆီပြန်လာတဲ့အခါ အပေါ့အငန်မြည်းကြည့်၊ ဘဲဥ အုန်းနို့ဟင်း ရပြီ ပေါ့။

**သီးစုံချဉ်ဟင်း**အတွက်ကတော့ ကုလားပဲတစ်ဆယ်သားကို ခဲ သလဲ ပြောင်အောင်ဆေးပြီး နူးနေအောင် အရင်ပြုတ်မယ်။

ခရမ်း သီးတစ်လုံး အခွံခွာ အနေတော်စိတ်ပြီး ရေစိမ်ထားလိုက်၊ ပဲတောင့်ရှည်နှစ်တောင့်၊ ရုံးပတီသုံးတောင့်ကိုလည်း အနေတော်



၁၅၆

နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)

ဖြတ်ထား၊

အာလူးသုံးလုံး အခွံခွာပြီး လေးစိတ်စိတ်ထား၊

ဂျူးမြစ်တစ်ဆယ်သား၊ ဂေါ်ရခါးသီးတစ်ခြမ်း၊ ဖရုံသီးသေးသေး တစ်စိတ် တို့ကို ရေဆေးပြီး စစ်ထားလိုက်၊

မန်ကျည်းမှည့် ကွမ်းသီးနှစ်လုံးစာလောက်လည်း ရေစိမ်ထား လိုက်မယ်။ ချက်ဖို့ အသင့်ဖြစ်တာနဲ့ ကြက်သွန်နီနှစ်ဥ၊ ကြက်သွန်ဖြူ တစ်ဥနဲ့ ငရုတ်ပွ ရေစိမ်ငါးတောင့် ရောပြီး ထောင်းထားတာကို ဆီနှစ် ကျပ်ခွဲသားထည့်ပြီး ဆီသတ်မယ်။

အဆာကျက်ပြီဆိုတာနဲ့ ခရမ်းချဉ်သီးသုံးလုံးထည့်၊ ခရမ်းချဉ်သီး ကြေသွားရင် အာလူးတွေ အရင်ထည့်၊ အာလူးနူးခါနီးရင် ဂေါ်ရခါးသီး၊ ဖရုံသီး၊ ခရမ်းသီးတွေ ထည့်ပြီးလုံးမယ်။

စိမ်းစားငါးပိ ကွမ်းသီး တစ်လုံးစာလောက်ကို အရည်ဖျော်ပြီး စစ်ထည့်။

ပြုတ်ထားတဲ့ ကုလားပဲ အရည်တွေပါရောပြီး လောင်းထည့် မယ်။ ရေနို့ဆီဘူးနှစ်လုံးကိုလည်း တစ်ဆက်တည်း အဖုံးဖုံးပြီး ပွက် ပွက်ဆူလာရင် မန်ကျည်းမှည့်ရည် ထည့်မယ်။

ပျဉ်းတော်သိမ်နှစ်ခက်လောက်နဲ့ မဆလာတစ်ခွန်းစာလောက် ပါ ရောထည့်၊

အပေါ့အငန် အချဉ် အနေတော်ဖြစ်ပြီး ပွက်ပွက်ဆူလာရင် ဟင်း အိုးချလိုရပြီ၊ အနံ့မွှေးမွှေးနဲ့ သီးစုံချဉ်ဟင်း။

သူတို့နှစ်ယောက် ချက်တဲ့ဟင်းနဲ့ လိုက်အောင် ကိုယ်က **ငါး ခြောက်ထောင်းကြော်** လိုက်မယ်။

ငါးကွင်းရှပ်တစ်ကောင် ဆယ့်ငါးကျပ်သားကို ရေဆေးပြီး ပြုတ်၊ အရိုးနှင်ပြီး မညက်တညက် ထောင်း၊

ဆီငါးကျပ်သား အိုးထဲထည့်၊

**အမိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ**

**၁၅၇**

ငါးခြောက်ထောင်းကို ဆီအိုး ထဲထည့်ကြော်၊  
 ငါးမိနစ်လောက်နေရင် ပါးပါးလှီးထားတဲ့ ကြက်သွန်နီသုံးဥနဲ့  
 ညက်အောင် ထောင်းထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ သုံးဥပါ ရောထည့် ကြော်မယ်၊  
 မီးအေးအေးနဲ့ဆို ပိုကောင်းမယ်၊  
 အစပ်အတွက် ကုလားအော် ငရုတ်သီးအမှည့် ဆယ်တောင့်  
 လောက်ပါ ထောင်းထည့်လိုက်မယ်၊  
 ခဏနေလို့ အနံ့မွှေးပြီး ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူဖတ်လေး  
 တွေ အဝါရောင်သန်းလာရင် အိုးချလိုရပြီ၊  
 ကြိုက်တတ်ရင် အချိုမှုန့် နည်းနည်းထပ်ထည့် လိုက်ပါ၊  
 ငရုတ်သီးအတောင့်ကြော်နဲ့ဆို အလိုက်ဆုံးပဲပေါ့၊  
 ထမင်းတစ်အိုးနဲ့ ဟင်းသုံးမျိုး၊  
 တောင်ငူမြို့ ‘ရွှေလက်ဆောင်’ စတိုးက လိုက်ပို့မယ့် အစ်ကိုနဲ့  
 အစ်မကို ကျွေးဖို့ပါ ပါပြီဆိုတော့ ပျော်ပွဲစားခရီးက ပီပြင်သွားပြီပေါ့။

**ဘဲဥအုန်းနို့ဟင်းအတွက်**

- |            |                 |
|------------|-----------------|
| ဘဲဥ        | ဆယ်လုံး         |
| အုန်းသီး   | တစ်လုံး         |
| ဆား        | အနေတော်         |
| ဆီ         | ခုနစ်ကျပ်ခွဲသား |
| ကြက်သွန်နီ | နှစ်ဥ           |

**သီးစုံချဉ်ဟင်းအတွက်**

- |          |           |
|----------|-----------|
| ကုလားပဲ  | တစ်ဆယ်သား |
| ခရမ်းသီး | တစ်လုံး   |

**၁၅၈**

**နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူ)**

ပဲတောင့်ရှည်	နှစ်တောင့်
ရုံးပတီ	သုံးတောင့်
အာလူး	သုံးလုံး
ဂျူးမြစ်	တစ်ဆယ်သား
ဂေါ်ရခါးသီး	တစ်ခြမ်း
ဖရုံသီးသေးသေး	တစ်စိတ်
မန်ကျည်းမှည့်	ကွမ်းသီးနှစ်လုံးစာ
ကြက်သွန်နီ	နှစ်ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	တစ်ဥ
ငရုတ်ပွ	ငါးတောင့်
ဆီ	နှစ်ကျပ်ခွဲသား
ခရမ်းချဉ်သီး	သုံးလုံးထည့်
စိမ်းစားငါးပိ	ကွမ်းသီးတစ်လုံးစာ
ရေနို့ဆီဘူး	နှစ်လုံး
ပျဉ်းတော်သိမ်	နှစ်ခက်
မဆလာ	တစ်ဇွန်း
ဆား	အနေတော်

**ငါးခြောက်ထောင်းကြော်အတွက်**

ငါးကွင်းရှုပ်ငါးခြောက်	ဆယ့်ငါးကျပ်သား
ဆီ	ငါးကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ၊ ဖြူ	သုံးဥစီ
ငရုတ်သီးမှည့်	ဆယ်တောင့်
အချိုမှုန့်	နည်းနည်း



အမိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ  
ငါးပတ်ချဉ်ဟင်း  
မျှစ်ကြော်၊  
ငရုတ်သီးထောင်း

‘မိန်းမရေ၊ ရန်ကုန်ကို တစ်ခါတလေ  
လာပါတယ်။ မနားရဘူးတော့ ဖြစ်တော့  
မယ်’

‘ဘာဖြစ်လို့လဲ’

‘ကိုယ့်မိတ်ဆွေ စာရေးဆရာ  
စုံတွဲကို အိမ်မှာ တစ်ခုခုစားဖို့ ဖိတ်ခဲတယ်’

‘လာတော့လည်း လက်စွမ်းပြ ချက်  
ကျွေးရတော့မှာပေါ့ မောင်ရာ၊ ဘာစား  
ချင်တာတဲ့’

‘အမိပတိ လက်ဖက်သုပ်တဲ့ဟေ့’

‘လက်ဖက်သုပ်နဲ့တင် ဘယ်

ရမလဲ၊ ထမင်းကျွေးမှပေါ့၊ ကဲ

ယောက်ျား၊ ရှင့် မိတ်ဆွေ

တွေကို အိမ်ရှေ့ထွက်

စောင့်နေလိုက်၊ ဒီမှာ ချက်

လိုက်ဦးမယ်’

ယောက်ျားကတော့

သူ့ထုံးစံအတိုင်း စာ

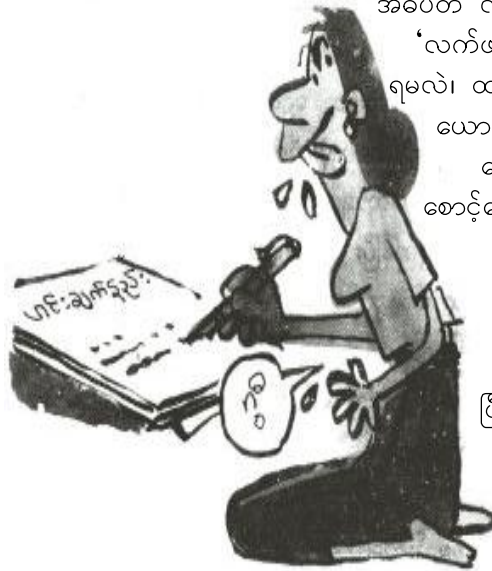
အုပ်တစ်အုပ်ကိုင်

ပြီး ပက်လက်ကုလား

ထိုင်ပေါ်မှာ စာ

ဖတ်ရင်း သူ့သူ

ငယ်ချင်းကို



စောင့် နေလေရဲ့။

ငါးပတ်လတ်လတ်ကြီးတွေ့တာနဲ့ ဝယ်ထားတယ်။  
တစ်ကောင် တည်းပေမယ့် ငါးဆယ်သားရှိတယ်။

အရိအရွဲတွေ ပြောင်စင်အောင်ဆေးပြီး အနေတော် ခုတ်ထစ်  
ထား၊ အချိုမှုန့်နည်းနည်းပါ ရောနယ်ထား၊

မေ့လို့၊ ငါးပတ်ကိုယ်ထဲက သည်းခြေနုတ်၊ အူမကို ပြောင်းပြန်  
လှန်၊ မန်ကျည်းမှည့်နဲ့နယ်ပြီး စင်အောင်ဆေး၊ အူသေးလေးတွေထဲက  
အညစ်အကြေးတွေကိုလည်း ဓားသေးနဲ့ ခွဲထုတ်ပြီး စင်အောင် ဆေးထား၊  
ငါးခေါင်းကိုတော့ ပသိနဲ့ ပါးဟက်တွေ နုတ်လိုက်ရင်ပြီးပါတယ်။ အဲ့ဒါ  
တွေကိုရောပြီး ဆားနယ်ထားလိုက်မယ်။

ငါးကို ဆီသတ်ချက်မှ ဖြစ်မယ်။ မဟုတ်ရင် ညှိတယ်လို့  
အော်လိမ့်မယ်။ ကြက်သွန်နီသုံးဥ၊ ကြက်သွန်ဖြူသုံးဥ၊ ဂျင်းလက်တစ်  
ဆစ်၊ စပါးလင်တစ်ချောင်း၊ ငရုတ်သီးပွ အစေ့ထုတ်ငါးတောင့်  
ရောထောင်းထားတာကို ဆီနစ်ကျပ်ခွဲသားသုံးခွက်(ခနစ်ကျပ်ခွဲသား) ထည့်ပြီး  
ဆီသတ်မယ်။

အနံ့မွှေးပြီး အဖတ်လေးတွေ ရွှေဝါရောင်သန်းလာရင် အဆင်  
သင့် လှီးထားတဲ့ ခရမ်းချဉ်သီးငါးလုံးကိုထည့်။

အရည်ခမ်းပြီး ဆီပြန်လာရင် ငါးပတ်တုံးတွေအားလုံးထည့်မယ်။  
အသားထဲက အရည်တွေကုန်ပြီး ဆီပြန်လာရင် စောစောကတည်းက  
ရေဆေးပြီး ရေစိမ်ထားတဲ့ မန်ကျည်းမှည့်အရည်ကို စစ်ထည့်မယ်။  
တစ်ဆက်တည်းပဲ ငံပြာရည် နှစ်ကျပ်သားလောက် ထည့်ပြီး ဟင်းအိုးကို  
ဖုံးထားမယ်။ ခဏကြာလို့ ဟင်းအိုးပွက်ပွက်ဆူလာရင် အပေါ်အင်မြည်း၊  
ရေအနေတော်ဖြစ်ရင် မဆလာ နည်းနည်းနဲ့ ငရုတ်သီးစိမ်းငါးတောင့်ကို  
ဓားပြားရိုက်ထည့်။

နံနံပင် တစ်စည်းစာလောက် အုပ်ပြီးချလိုက်ရင် မဆလာနဲ့

**အဓိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ**

**၁၆၁**

မွှေးမွှေး ငါးပတ်ချဉ်ဟင်း ရပြီ၊ ငါးပတ်ပုပ်ပုပ် ငရုတ်စပ်စပ်ဆိုပေမယ့် ဘာငါးမဆို ကျွန်မကတော့ လတ်မှကြိုက်တယ်၊ ငရုတ်သီးတော့ စပ်ချင် စပ်ပါစေပေါ့။

ပျဉ်းမနားမျှစ် နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား ဝယ်ထားတာရှိတယ်၊ အရင့်တွေဖယ်ပြီး အနုကို အပ်ချိတ်နဲ့ ခြစ်၊ နှစ်ပိုင်းပိုင်းပြီး အခါးရည် စင်သွားအောင်လို့ ပြုတ်ထားတယ်၊

ကြက်သွန်ဖြူတစ်ဥ ဓားပြားရိုက်နဲ့ ကြက်သွန်နီတစ်ဥ မထူမပါး လှီးထားတာကို ဆီပူထဲထည့်၊

နှမ်းပြီး အနံ့မွှေးလာရင် ပုစွန်ခြောက်မှုန့် လက်တစ်ဆုပ်ခန့် ထည့်၊ မျှစ်ကိုလည်း ရေစစ်ပြီး တစ်ခါတည်း ထည့်လိုက်မယ်၊

ဆား၊ နနွင်းနည်းနည်းထည့်၊ ဒယ်အိုးထဲမှာ မျှစ်အသားလိပ် သွားအောင် ကြော်မယ်၊ ချခါနီးရင် အပေါ့အင် မြည်း၊

ရှမ်းနံနံတစ်စည်း ပါးပါးလှီး အုပ်လိုက်ရင် ဟင်းအရံမျှစ်ကြော် တစ်ခွက် ပြီးပြီပေါ့၊

ငရုတ်သီးအတောင့်သေးသေး ဆယ့်ငါးတောင့်ကို ကြွပ်ကြွပ် ကြော်၊ အညှာတွေဖယ်၊

ကြက်သွန်ဖြူငါးတက်၊ ဆားနည်းနည်း၊ မြေပဲဆန်ငါးစေ့လောက်ကို အားလုံးညက်အောင် ရောထောင်းလိုက်ရင် သိပ်မစပ်တဲ့ ငါးဟင်းနဲ့လိုက်ဖက် တဲ့ ငရုတ်သီးထောင်း ရပြီ၊

အဲဒီအပေါ် ပဲဆီတစ်ခွက်လောက် ဆမ်းလိုက်ရင် စားလို့ရပြီ၊ ဧည့်သည်တွေ ထမင်းစားပြီး စားဖို့ လက်ဖက်သုပ်ပါတစ်ခါ တည်း ပြင်ထားလိုက်မယ်၊

၁၆၂

ငါးပတ်ချဉ်ဟင်းအတွက်

ငါးပတ်  
အချိုမှုန့်  
ကြက်သွန်နီ  
ကြက်သွန်ဖြူ  
ဂျင်း  
စပါးလင်  
ငရုတ်သီးပွ  
ဆီ  
ခရမ်းချဉ်သီး  
မန်ကျည်းမှည့်  
ငံပြာရည်  
မဆလာ  
ငရုတ်သီးစိမ်း  
နံနံပင်

နန်းစန်းစန်းအေး (အမိပတိဖြူး)

ငါးဆယ်သား  
နည်းနည်း  
သုံးဥ  
သုံးဥ  
လက်တစ်ဆစ်  
တစ်ချောင်း  
ငါးတောင့်  
ခုနစ်ကျပ်ခွဲသား  
ငါးလုံး  
ကွမ်းသီးနှစ်လုံးစာ  
နှစ်ကျပ်သား  
နည်းနည်း  
ငါးတောင့်  
တစ်စည်း

မျှစ်ကြော်အတွက်

မျှစ်  
ဆီ  
ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီ  
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်  
ဆား၊ နနွင်း  
ရမ်းနံနံ

နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား  
သုံးကျပ်သား  
တစ်ဥ  
လက်တစ်ဆုပ်  
နည်းနည်း  
တစ်စည်း

အမိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ

၁၆၃

ငရုတ်သီးထောင်းအတွက်

ငရုတ်သီးအတောင့်

ကြက်သွန်ဖြူ

ဆား

မြေပဲဆန်

ပဲဆီ

ဆယ့်ငါးတောင့်

ငါးတက်

နည်းနည်း

ငါးစေ့

တစ်ခွန်း





၁၆၄

နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)

ဘဲဥချဉ်ရည်ဟင်း၊

အာလူးထောင်းအချိုကြော်၊ ငါးမြေ့ထိုးခြောက်ကင်

ငရုတ်သီးသုပ်

‘ဒေါက် ဒေါက် ဒေါက် ဒေါက်’

အပြင်က တံခါးခေါက်သံကြားလို့ အိပ်ရာထဲက လူးလဲထလိုက်တယ်။ နံရံမှာ ချိတ်ထားတဲ့ နာရီကို လှမ်းကြည့်လိုက်တော့ ၁၀ နာရီ။ ည ၁၀ နာရီပေါ့။ အပြင်မီး ခလုတ်ကိုဖွင့်ပြီး ချောင်းကြည့် ပေါက်က ချောင်းကြည့်တော့ သမီးတို့အဖေပါလား။ မနက်ဖြန်မှ ပြန်လာမယ်ပြောပြီး ညကြီး မင်းကြီး ရောက်လာပါလား။ တံခါးဂျက်ကို အောက်ချပြီး တံခါးရွက်ကို ဖွင့်ရင်း

‘နက်ဖြန်မှ လာမယ်ဆို’

‘ဟုတ်တယ်မေရဲ့၊ ကားကြိုရိတာနဲ့

ညနေက ထွက်လာကြတာ၊ မောင့်သူငယ် ချင်း စိုးဝင်းငြိမ်းနဲ့ အော်ပီကျယ်လည်းပါ

တယ်။ မောင်တို့ ထမင်း

မစားရသေးဘူး၊ လုပ်

ပါဦး၊ ရှိတာ

လေးနဲ့’

ညဉ့်အိပ်

ညဉ့်နေ ဧည့်

သည်တွေခေါ်

လာပြန်ပြီ။ ခေါင်း

ကို တဗျင်းဗျင်း

ကုတ်ရင်း မီးဖို



**အမိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ**

**၁၆၅**

ဘက်ထွက်ခဲ့တယ်။ ကြောင်အိမ်လုပ်ကြည့် တော့ ဘဲဥပြုတ်သုံးလေးလုံး၊ အာလူးပြုတ် လေးငါးခြောက်လုံး တွေ့တယ်။ ကလေးတွေ မနက်ကျောင်း သွားရင် ထည့်ပေးဖို့လုပ်ထားတာ။

ကဲ မနက်ရောက်မှ ကလေးတွေအတွက် တစ်ခုခု စီစဉ်တော့မယ်။ အခု တွေ့တာနဲ့ပဲ သမီးတို့အဖေအတွက် ဟင်း စီမံလိုက်ဦးမယ်။

ယောက်ျားကြီးသုံးယောက်စားမှာဆိုတော့ ဆန်နို့ဆီဘူးသုံးဘူး ကို ထမင်းပေါင်းအိုးထဲထည့်၊ ဆန်ဆေးပြီး တည်ထားလိုက်တယ်။ ထမင်းအိုးတည်ထားစဉ် ဟင်း စီစဉ်ရမယ်။

ဘဲဥပြုတ်ကို အခွံခွာ၊ ဆီ ငါးကျပ်သားလောက် ဒယ်အိုးထဲထည့်၊ ဆီပူလာရင် ဘဲဥအလုံးလိုက်ထည့်ကြော်၊ အကာတွေကြွပ်ပြီး ရွှေဝါရောင် ဖြစ်လာရင် ဘဲဥကို ဆယ်ထား။

ဘဲဥကြော်ပြီးရင် ထောင်းထားတဲ့ ကြက်သွန်နီနစ်ဥ၊ ကြက်သွန် ဖြူတစ်ဥ၊ ငရုတ်သီးပွ သုံးတောင့်ကို ဆီပူအိုးထဲထည့်ကြော်၊ အနံ့ ဖွေး လာရင် ခရမ်းချဉ်သီးသုံးလုံး လှီးထားတာထည့်။

ခရမ်းချဉ်သီးကြေသွားရင် မန်ကျည်းမှည့် ရေစိမ်ထားတာကို ဖျစ်ထည့်၊ ဆား၊ နနွင်း၊ မဆလာထည့်။

မြည်းကြည့်ပြီး အရသာ အနေတော်ဖြစ်ရင် ကြော်ထားတဲ့ ဘဲဥ တွေကို နှစ်ခြမ်းခြမ်းထည့်၊ ဒယ်အိုးထဲက အရည်ပွက်ပွက်ဆူရင် ငရုတ်သီးစိမ်း ငါးတောင့်ကို ဓားပြားရိုက်ပြီး ဒယ်အိုးထဲထည့်။

နံနံပင်တစ်စည်းလောက် ချိုးဖဲ့ပြီး အုပ်လိုက်၊ ဒါဆိုရင် ခဏ လေးနဲ့ **ဘဲဥချဉ်ရည်ဟင်း** ရရော။

ဘဲဥချက်ပြီးတော့ အာလူးထောင်းကြော် လုပ်ရမယ်။

**အာလူးပြုတ်** နှစ်ဆယ်သားကို အခွံခွာ၊ ဆုံထဲထည့်ပြီးညက် အောင်ထောင်း၊ ဒယ်အိုးထဲ ဆီနှစ်ကျပ်ခွဲသားထည့်။

ဆီပူလာရင် ကြက်သွန်နီတစ်ဥနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူတစ်ဥ ရော

ထောင်းထားတာကို ထည့်မွှေ၊

အနံ့မွှေးပြီး အဖတ်တွေ ဆီပေါ်တက်လာရင် ဒယ်အိုးထဲကို ထောင်းထားတဲ့ အာလူးထည့်ပြီးမွှေ၊

ဆားနဲ့သကြားလည်း နည်းနည်းစီထည့်၊ ချိုးကပ်ပြီး ရွှေဝါရောင် ရင့်ရင့်လေးဖြစ်ရင် အထက်အောက် လှန်ပြီး အိုးချလိုရပါပြီ။ **အာလူးထောင်းကြော်** ချိုဆိမ့်လေးကို ကြိုက်ကြမှာပါ။

ဧည့်သည်လည်းပါတော့ ဒီနှစ်မျိုးတည်းနဲ့ မဖြစ်ဘူး။ ဘာရှိလဲ၊ ကြောင် အိမ်ထဲ မွေ့လိုက်မယ်၊ လာလေ့။

**ငါးမြေ့ထိုးခြောက်**တစ်ဆယ် သား တွေ့လို့ ဆွဲထုတ်လိုက်တယ်။ အဲဒါကို ရေစင်စင်ဆေး၊ မီးအေးအေးမှာ ကင်၊ အထက်အောက် လှန်ပေး၊ ကျက်သွားရင် စဉ်းတီတုံးပေါ်တင်ပြီး ဓားပြားရိုက်၊ အလယ်ရိုး၊ ဘေးရိုးတွေ ဖယ်ပြီး ပဲဆီမွှေးနည်းနည်းဆမ်း။

ဘဲဥချဉ်ရည်၊ အာလူးထောင်းအချိုကြော်၊ ငါးမြေ့ထိုးခြောက် ကင်၊ ပြီးရင် ငရုတ်သီးသုပ် လုပ်ဦးမယ်။

ကြက်သွန်နီနှစ်ဥ ပါးပါးလှီးပြီး ရေစင်စင်ဆေး၊ မြေ့ပဲလှော် လက်တစ်ဆုပ်စာလောက်ထောင်း၊ ငရုတ်သီးအလှော်မှုန့် နှစ်ခွန်း မောက် မောက်ထည့်၊ ပဲဆီနှစ်ခွန်းနဲ့ ဆားအနောက်ထည့်ပြီး နယ်လိုက်ရင် **ငရုတ်သီးသုပ်**စပ်စပ် တစ်ခွက်ရပြီ။

ထမင်းပေါင်းအိုးလည်း ကျက်ပြီ။ ဆယ့်တစ်နာရီလည်း ထိုးခါ နီးပြီ။ ဧည့်သည်တွေလည်း ရေချိုးပြီးပြီ။

ထမင်းဝိုင်းပူပူနွေးနွေး ပြင်ပေးလိုက်တော့ စားလိုက်ကြတာ၊ ဆာနေကြပြီ ထင်ပါရဲ့။

မြန်မာစကားပုံမှာရှိတယ်၊ ‘ခင်ရာဆွေမျိုး မြိန်ရာဟင်းကောင်း ပေါ့နော်’။

အမိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ

၁၆၇

**ဘဲဥချဉ်ဟင်းအတွက်**

ဘဲဥပြုတ်	လေးလုံး
ဆီ	ငါးကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	နှစ်ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	တစ်ဥ
ငရုတ်သီးပွ	သုံးတောင့်
ခရမ်းချဉ်သီး	သုံးလုံး
မန်ကျည်းမှည့်	ကွမ်းသီးနှစ်လုံးစာ
ဆား၊ နှနင်း၊ မဆလာ	နည်းနည်း
ငရုတ်သီးစိမ်း	ငါးတောင့်
နံနံပင်	တစ်စည်း

**အာလူးထောင်းကြော်အတွက်**

အာလူးပြုတ်	နှစ်ဆယ်သား
ဆီ	နှစ်ကျပ်ခွဲသား
ကြက်သွန်နီ၊ ဖြူ	တစ်ဥ
ဆား၊ သကြား	နည်းနည်းစီ

**ငါးမြွေထိုးခြောက်ကင်အတွက်**

ငါးမြွေထိုးခြောက်	တစ်ဆယ်သား
ပဲဆီမွှေး	နည်းနည်း

၁၆၈

နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)

ငရုတ်သီးသုပ်အတွက်

ကြက်သွန်နီ

နှစ်ဥ

မြေပဲလှော်

လက်တစ်ဆုပ်စာ

ငရုတ်သီးအလှော်မှုန့်

နှစ်ဖွန်း

ပဲဆီ

နှစ်ဖွန်း

ဆား

နည်းနည်း



အမိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ

၁၆၉

ထမင်းဆီမိုး၊ ထမင်းချဉ်

ငါးရုံဟင်း

‘အသံတွေ ဆူညံနေပါတယ်အောက်မေ့  
တယ်၊ မယ်မင်းကြီးမ သုံးယောက် ရောက်  
နေတာကိုး၊ ဟိုးတစ်ပတ်က လာမယ်ထင်  
လို့ မျှော်နေသေးတယ်’

ကျွန်မ သောက်ရေအိုးရေဖြည့်  
နေစဉ် တက္ကသိုလ်တက်စဉ်က သူငယ်ချင်း  
ဖြစ်ခဲ့တဲ့ မာလာ၊ ဥမ္မာနဲ့ ဖြူဖြူတို့ဟာ  
ဧည့်ခန်းထဲရောက်နေ ကြပါပြီ၊ အသွက်  
ဆုံးဖြစ်တဲ့ ဥမ္မာက

‘ဒီအပတ်မှာ ဥပုသ်နဲ့ တနင်္ဂနွေ  
တိုက်လို့ သုံးယောက်စလုံး လာလို့ရတာ၊  
မဟုတ်ရင် လူဘယ်စုံမလဲဟ၊ ဈေးသမားနဲ့  
ရုံးသမား ပိတ်ရက်ချင်း မတူဘူးလေဟယ်၊

နှင့်အိမ်လာတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်

က ဥမ္မာတို့ လူစုံ

တုန်း နင် ကျောင်း

တုန်းက လုပ်

ကျွေးတဲ့ ရှမ်း

ထမင်း ချက်

စားရအောင်

လို့၊ လာကွာ

မီးဖိုထဲ သွား

မယ်’



၁၇၀

နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)

ဥမ္မာက ပြောပြောဆိုဆို စားပွဲအောက်က ဈေးခြင်းကို ဆွဲထုတ်လိုက် ပါတယ်။

‘တစ်ခါတည်း ဈေးဝယ်လာတာလား၊ အားနာစရာကြီး သူငယ်ချင်း တို့ရယ်’

‘အားနာမနေနဲ့ အမိ၊ နင့်အိမ်မှာရှိမယ့်ဟာတွေ တစ်ခုမှ ဝယ် မလာဘူး၊ ဆန်၊ ဆီ၊ ဆား၊ ငရုတ်၊ ကြက်သွန် ဘာညာပေါ့ဟာ၊ ဈေးထဲ ဝင်ပြီး ငါးဝယ်လာတယ်’

‘သူငယ်ချင်းတို့ အဝတ်လဲထားပါလား၊ ချက်မှာပြုတ်မှာဆိုတော့ အဝတ်အစားကို ဟင်းစော်နံ့လိမ့်မယ်’

‘အောင်မယ်၊ ညည်းက မချက်ဘဲ ဥမ္မာတို့ကို အချက်ခိုင်းမယ် ပေါ့လေ၊ ဟုတ်လား’

‘အဲလို မဟုတ်ပါဘူး သူငယ်ချင်းတို့ရယ်’

‘ဥမ္မာက သိပ်မနောက်နဲ့လေ၊ ဟိုမှာ မျက်စိမျက်နှာပျက်နေပြီ’

‘ဥမ္မာက နောက်တာပါ၊ ဒီမှာ အေးအေးဆေးဆေးနေပြီး

ချက်ပြုတ်စားဖို့ အဝတ်ဟောင်းတွေ ယူလာပါတယ်ရှင်၊ ဥမ္မာတို့ အဝတ်လဲ နေတုန်း သူငယ်ချင်းက ရှမ်းထမင်းချက်နည်း ပြောပြ၊ ဟုတ်တယ် ဟုတ်’

သူငယ်ချင်းတွေ ဝယ်လာတဲ့ ငါးရုံကြီးက တစ်ကောင်တည်း ပေမယ့် ငါးဆယ်သားလောက်ရှိမယ်၊ ငါးရုံကို ရေဆေး၊ အကြေးထိုး၊ အရေခွံဆုတ်ပြီး တုံးမယ်၊ ငံပြာရည်ထည့်မယ်၊

ဂျင်းလက်တစ်ဆစ်နဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ တစ်ဥကို ဓားပြားရိုက်ပြီး ငါးအိုးထဲထည့်၊ ရေလည်း နည်းနည်းထည့်ပြီး နူးအောင်ပြုတ်လိုက်မယ်။

ငါးအိုးတည်ထားစဉ်မှာ ထမင်းချက်မယ်၊ ဆန်နို့ဆီဘူးလေးလုံး ကောက်ညှင်းဆန် ဘူးတစ်ဝက်လောက် ထည့်ချက်လိုက်၊

ဒါမှ ရှမ်းဆန်လို စေးစေးလေး ဖြစ်မယ်၊ ရှမ်းဆန်ရရင်တော့

**အမိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ**

**၁၇၁**

ပိုကောင်းတာပေါ့။ နည်းနည်း အပျော့ဘက်လိုက် ချက်ရမယ်။  
 ဆီနှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သားလောက် ဒယ်အိုးထဲထည့်။  
 ဆီပူရင် ထောင်းထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူထည့်၊ ကြက်သွန်ဖြူ ဖတ်  
 လေးတွေ ရွှေဝါရောင်ဖြစ်ပြီး ဆီပေါ်တက်လာရင် အိုးကို မီးဖို ပေါ်ကချ။  
 နနွင်းမှုန့်နည်းနည်းနဲ့ အရောင်တင်မှုန့်နည်းနည်းကိုထည့်။  
 ဆီချက် ရွှေဝါရောင်လေး ရရော၊ ဆီချက် နှစ်ဆယ်သားကို  
 ပန်းကန်ထဲ ခပ်ထည့်ထားမယ်။  
 ကျန်တဲ့ ဆီချက်ငါးကျပ်သားကို အရိုးထွင်ထားတဲ့ ငါးရုံပြုတ်  
 အသားနဲ့ရောပြီး ဆီသတ်မယ်။ ဒါဆို ထမင်းနဲ့နယ်ဖို့ ငါးအဆင်သင့်  
 ဖြစ်ပြီ။ ကျန်တဲ့ အရိုးကိုဖျပြီး အရည်စစ်ယူထား။  
 ငါးပြုတ်ဟင်းအိုးထဲကို ရေနဲ့ဆီဘူး ငါးလုံးလောက်နဲ့ ကြက်သွန်  
 နီဥ ငါးဥလောက်ကို လေးစိတ်စိတ်ပြီး ထည့်တည်။ ဆီချက်တစ်ခွန်း  
 လောက်လည်းထည့်။ ပွက်ပွက်ချူပြီး ကြက်သွန်နီကျက်ရင် အပေါ့ အင်  
 မြည်းပြီး ဟင်းချိုအိုးချလိုက်တော့။  
 အာလူးနှစ်ဆယ်သားကို ပြုတ်ရဦးမယ်။ သိပ်မနူးစေနဲ့၊ ကျက်  
 လောက်ရင် အခွံခွာပြီး စီးနေအောင် ထောင်းထားလိုက်။  
**ရှမ်းထမင်းဆီမ့်** မစားချင်ဘူး၊ **ထမင်းချဉ်** လုပ်စားချင်တယ်  
 ဆိုရင်တော့ ခရမ်းချဉ်သီးဆယ်လုံးလောက် နူးနေအောင် ပြုတ်ပြီး အနှစ်ရ  
 အောင် ဆန်ကာနဲ့တိုက်ထား။  
 ပြီးရင် ထမင်းဆီမ့် ထမင်းချဉ် နယ်ကြရအောင်။ စားခါနီးမှ  
 နယ်ရင်တော့ အကောင်းဆုံးပါပဲ။  
 နယ်ပုံနယ်နည်းက အအေးခံထားတဲ့ ထမင်းကို လင်ဗန်းထဲ  
 ထည့်၊ ထောင်းထားတဲ့ အာလူး၊ ဆီသတ်ထားတဲ့ ငါး၊ ဆားအပေါ့ အင်  
 လိုသလောက်နဲ့ ဆီချက် ငါးကျပ်သားလောက်ထည့်ပြီး ထမင်းလုံး  
 ပျောက်သွားအောင် လက်ဖ်နောင့်နဲ့ ကြိတ်ပြီး နယ်ရမယ်။



၁၇၂

နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)

အားလုံး သမသွားရင် တစ်ဝက်ခွဲပြီး ခရမ်းချဉ်သီးနှစ်ခုနဲ့ ထပ်နယ်လိုက်မယ်။ ဒါဆို ထမင်းဆီမှဲ့တစ်ဝက် ထမင်းချဉ်တစ်ဝက် ရရော။

အဲဒါကို အနေတော် အလုံးတွေ လုံးထားမယ်။

စားတော့မယ်ဆိုမှ ပန်းကန်ထဲကို ထမင်းဆီမှဲ့ ရွှေဝါရောင် တစ်လုံး၊ ထမင်းချဉ် ပန်းရောင်ရင့်ရင့်တစ်လုံး ထည့်ပြီး အပေါ်ကနေ ဆီချက်နဲ့ ကြက်သွန်ကြော် အနေတော်ဖြူးပေးလိုက်။ ဒါဆို ရှမ်းထမင်း ဆီမှဲ့နဲ့ ထမင်းချဉ်ကိစ္စ ပြီးပြီပေါ့။

အသားမပါရင် မစားနိုင်သူတွေအတွက်တော့ ကြက်သားကြော်၊ ငါးကြော်၊ အမဲကြော်နဲ့ တွဲဖက် စားနိုင်ပါတယ်။ သားပေးကြော် ရရင်တော့ အလိုက်ဆုံးပါပဲ။

အသီးအရွက်အတွက် နံနံပင်၊ ကြက်သွန်မိတ်၊ ဂျူးမြစ်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်သီးတောင်ကြော်၊ မြေပဲဆန်ကြော်လေးနဲ့ဆို ဝတ်ရှယ်ဖြစ်ပြီပေါ့။

ငါးဟင်းရည်ပူထဲကို ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ခပ်ပြီး ရှမ်းထမင်းနဲ့ စားကြစို့။

**ထမင်းဆီမှဲ့၊ ထမင်းချဉ်အတွက်**

- |                               |                    |
|-------------------------------|--------------------|
| ဆန်                           | နို့ဆီဘူးလေးလုံး   |
| ကောက်ညှင်းဆန်                 | ဘူးတစ်ဝက်လောက်     |
| ဆီ                            | နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား |
| ငါးရုံ                        | ငါးဆယ်သား          |
| ကြက်သွန်ဖြူ                   | ဆယ့်ငါးကျပ်သား     |
| နနွင်းမှုန့်၊ အရောင်တင်မှုန့် | နည်းနည်း           |

အမိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ

၁၇၃

ရေနို့ဆီဘူး	ငါးလုံး
ကြက်သွန်နီ	ငါးဥ
ခရမ်းချဉ်သီး	ဆယ်လုံး
အာလူး	နှစ်ဆယ်သား
ဆား	အနေးတော်
နံနံပင်	အနည်းငယ်
ကြက်သွန်မြိတ်	အနည်းငယ်
ဂျူးမြစ်	အနည်းငယ်
ငရုတ်သီးတောင့်ကြော်	အနည်းငယ်
မြေပဲဆံကြော်	အနည်းငယ်
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	အနည်းငယ်



၁၇၄  
ဒညင်းသီး  
ဝက်သားနှပ်နှင့်  
ဖလံတောင်စားကြော်

နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)

‘သမီး ဒီနေ့ ဘာဟင်းချက်လဲ’  
‘အဖေ ဘာဟင်းစားချင်လို့လဲ ဟင်၊  
စားချင်တာ ပြော၊ ချက်ပေးမယ်’  
‘ဘာဟင်းရယ် မဟုတ်ပါဘူး သမီး  
ရယ်၊ ချက်ရင်သာ နင့်အမေ လက်ရာ  
အတိုင်း ကောင်းကောင်းနည်းနည်းဆို ဖြစ်  
ပါတယ်’

အမေဆုံးတာ သုံးနှစ်ပြည့်ခါနီး  
ပေမယ့် ‘နင့်အမေ လက်ရာ’ ဆိုတဲ့ စကား  
အမြဲတမ်းပြောနေတဲ့ အသက် ၇၀ ကျော်  
အဖေ့ကို ဘာဟင်းများ  
ချက်ကျွေးရပါ။



မီးဖိုချောင်မှာ ဘာ  
တွေရှိသလဲ ကြည့်  
လိုက်တော့ ဝက်သား  
အဆီနဲ့ အသား သုံးဆယ်  
သားရှိတယ်၊ ဒညင်းသီး  
ဆယ့်ငါးလုံးရှိတယ်၊  
ဒီနှစ်မျိုးကို ရောပြီး စား  
ကောင်းအောင် လုပ်ရ  
မှာပဲ။

ဝက်သားချက်ဖို့  
ပြင်ဆင်နေတုန်း

**အမိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ**

**၁၅၅**

ဒညင်းသီးပြုတ်ထားလိုက် မယ်၊ ဝက်သားကို ရေစင်စင်ဆေးပြီး အဆီ၊ အသား၊ အခေါက် တွဲလျက် အနေတော်တုံး၊

ဆားနည်းနည်း၊ သကြားနည်းနည်း၊ ပဲငံပြာရည်နည်းနည်းစီ ထည့်ပြီး ရောနယ်လိုက်မယ်။

ရေစိမ်ထားတဲ့ ငရုတ်ပွငါးတောင့်၊ ကြက်သွန်နီသုံးဥ၊ ဂျင်း လက်တစ်ဆစ်လောက်ရယ်ကို ရောထောင်း၊

မီးဖိုပေါ်ကို ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီငါးကျပ်သားထည့်၊ ဆီပူလာရင် ငရုတ်ဆုံထဲက အဆာကို ခပ်ပြီး အိုးထဲထည့်၊

ကြက်သွန်နီနဲ့ ဂျင်းဖတ်တွေကျက်ပြီး အနံ့မွှေးလာရင် အသင့် နယ်ထားတဲ့ ဝက်သားတုံးတွေထည့်၊

ဝက်သားထဲမှာပါတဲ့ အရည်ခန်းပြီး ဆီသံဖျစ်ဖျစ် မြည်လာရင် အိုးထဲကို အနေတော်ထည့်ပြီး ဝက်သားနူးအောင် အဖုံးအုပ်ရမယ်၊

ဝက်သားအိုးတည်ထားစဉ်မှာ ဒညင်းသီး အခွံခွာမယ်၊ နှစ်ခြမ်း ခြမ်းမယ်၊ အပြားလေးတွေ ဖြစ်အောင် ထုမယ်၊

ဝက်သားနူးခါနီးတော့ **ဒညင်းသီး**ပြားလေးတွေနဲ့အတူ အအီ ပြေအောင် သရက်သီးသနပ် လေးငါးဖတ်လောက်ကို ဝက်သားအိုးထဲ ထည့်လိုက်၊ အားလုံး နူးနပ်သွားရင် အပေါ့အငန်မြည်းကြည့်၊ ပေါ့ရင် ဆားနည်းနည်းထည့်၊ အပေါ့အငံ စိတ်ကြိုက်ဖြစ်ပြီဆိုရင် ဒညင်းသီး ဝက်သားနပ် ရပြီပေါ့။

သခွားသီးတို့စရာနဲ့ လိုက်အောင် ငံပြာရည်ဖျော်ရဦးမယ်၊ ကဲ လုပ်ကြည့်ရအောင်၊

စပါးလင် လက်နှစ်ဆစ်ကို ပါးပါးလှီးပြီးထောင်း၊

ကြက်သွန်ဖြူ ငါးတက်လောက်ကိုလည်း ထောင်း၊

အိုးထဲကို ဆီနှစ်ခွန်းစာလောက်ကိုထည့်၊ ဆီပူရင် ထောင်းထား တဲ့ စပါးလင်၊ ကြက်သွန်ဖြူကိုထည့်၊

၁၇၆

နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)

အနံ့မွှေးလာတော့ ပုစွန်ခြောက်မှုန့် လက်တစ်ဆုပ်စာနဲ့ ငံပြာ ရည်တစ်ခါဖျော်စာ လောင်းထည့်။

ပွက်စာအတွက် ရေနည်းနည်းရောတော့ အငန်လည်းပေါ့သွား တာပေါ့။ ကုလားအော် ငရုတ်သီးမှုန့် တစ်ခွန်းထည့်။

သံပုရာသီးလေးတစ်စိတ်လောက် ညှစ်ထည့်လိုက်ရင် ငံပြာရည် ဖျော်ဖြစ်ရော။

ထမင်းဝိုင်းမှာ စိမ်းစိမ်းစိုစိုလေးပါမှ စားချင်စဖွယ်ဖြစ်မှာမို့ **ဖလံ တောင်ငှေးကြော်**လိုက်ဦးမယ်။

အခွံသင်ပြီးသား ဖလံတောင်ငှေးနှစ်စည်းကို ထိပ်က အရွက်တွေ ဖယ်၊ ဓားပြားရိုက်ပြီး ရေစိမ်ထားလိုက်။

ကြော်ခါနီးတော့ ဆီနှစ်ကျပ်သားလောက် အိုးထဲထည့်။

ကြက်သွန်နီတစ်ဥနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူတစ်ဥကို ဓားပြားရိုက်ပြီး ဆီအိုးထဲထည့်။

နွမ်းသွားတာနဲ့ ဖလံတောင်ငှေးကို ရေညှစ်ပြီးထည့်။

ဆား၊ အချိုမှုန့် နည်းနည်းထည့်ပြီး အပေါ့အင်မြည်းကြည့်။ ဖလံတောင်ငှေးဖတ်လေးတွေ နူးရင် ဒယ်အိုးကို မီးဖိုပေါ်က ချလို့ ရပါ ပြီ။

ဒါလောက်ဆို အမေ့လက်ရာ မိ မမီတော့ မပြောတတ်ဘူး။ ခပ် များများစားရမှ ကျေနပ်တဲ့ ကလေးတွေအတွက်တော့ အကိုက်ပဲ။ အဖေ့အတွက် အဦးအဖျား နည်းနည်းစီ ခပ်ထားလိုက်ပြီးရင် သားရယ်၊ သမီးရယ် ခင်ပွန်းရယ်အတွက် ထမင်းချိုင့် ထည့်ရမယ်။

ဒီက ချက်ပြုတ်ရတဲ့ အမေကြီးအတွက်တော့ အိုးကပ်၊ အိုးလူး လောက်နဲ့ စားရရင် ကျေနပ်ပါတယ်။

**အဓိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ  
ဒညင်းသီးနှင့် ဝက်သားနှပ်အတွက်**

၁၇၇

ဝက်သား	သုံးဆယ်သား
ဒညင်းသီး	ဆယ့်ငါးလုံး
ငရုတ်ပွ	ငါးတောင့်
ကြက်သွန်နီ	သုံးဥ
ဂျင်း	လက်တစ်ဆစ်
ဆီ	ငါးကျပ်သား
သရက်သီးသနပ်	လေးငါးဖတ်
ဆား၊ သကြား၊ ငံပြာရည်	နည်းနည်း

**ငံပြာရည်ဖျော်အတွက်**

စပါးလင်	လက်နှစ်ဆစ်
ကြက်သွန်ဖြူ	ငါးတက်
ဆီ	နှစ်ဇွန်းစာ
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်	လက်တစ်ဆုပ်စာ
ငရုတ်သီးမှုန့်	တစ်ဇွန်း
သံပုရာသီး	တစ်စိတ်လောက်

**ဖလံတောင်ရော့ကြော်အတွက်**

ဖလံတောင်ရော့	နှစ်စည်း
ဆီ	နှစ်ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ၊ ဖြူ	တစ်ဥ
ဆား၊ အချိုမှုန့်	နည်းနည်း



၁၇၈

နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)

ငါးနုသန်းဟင်း

ပုစွန်ကျား၊

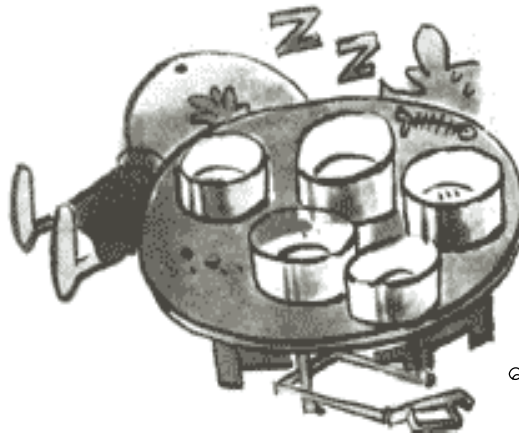
ငါးပိရည်ဖျော်

ပဲပင်ပေါက် ခဲဝဲသီး ဟင်းရည်

ဒီနေ့ သမီးငယ်ထွေး နှစ်ရက်သမီးလေး  
ဆုံးတာ တစ်ပတ်ပြည့်တဲ့ နေ့ပေါ့၊ လမပြည့်  
ပေါင်မပြည့် မွေးလာတဲ့ သမီးလေးမို့  
ပထမရက်မှာ ရဖို့ မရဖို့ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းစီ၊  
ဒုတိယရက်မှာ မရဖို့ဘက်က ၉၀ ရာခိုင်  
နှုန်းအထိ တက်သွားပြီ၊ အမေရင်ထဲမှာ  
အလိုလိုသိနေပါတယ်။

ဆေးရုံကဆင်းခါနီးတော့ တာဝန်  
ကျဆရာဝန်မက ပြောတယ်။

နှစ်ပတ်လောက်နားပြီး နယ်ပြန်  
ချင်ရင် ပြန်လို့ရပါတယ်တဲ့။



တစ်ပတ်လောက်

သေချာနားပြီး

တော့ ဘုန်းကြီး

ကျောင်းကို

ဆွမ်းချိုင့်

တစ်ချိုင့်

လောက် ပို့ဖို့

ဘာဟင်းချက်

ရကောင်းမလဲ

လို့စဉ်းစားရင်း

ဈေးထဲ တစ်ပတ်

ပတ်ကြည့်

**အဓိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ**

လိုက်တော့ ငါးနုသန်းလတ်လတ် ဆတ်ဆတ်တွေ တွေ့တာနဲ့ သုံးဆယ်သား ဝယ်လိုက်တယ်။ ခြောက် ကောင်တော့ရတယ်။ သားငါးတန်းဘက်ရောက် တော့ ပုစွန်ကျား တစ်ဆယ်သား၊ ရေကျိုငါးပိ မွေးမွေးလေး ငါးကျပ်သား၊ နံနံပင် တစ်ဆယ်ဖိုး၊ သခွားသီးနှစ်လုံး၊ ခဝဲသီးနုနုထွားထွားနှစ်လုံး၊ ပဲပင်ပေါက် ပုတိုတို တစ်ဆယ်ကျပ်ဖိုး၊ ဒညင်းသီးလုံးလုံးပြောင်ပြောင် လေးဆယ်လုံး၊ ကုလားအော်ငရုတ်သီး ငါးကျပ်သား ကျန်တာတွေ အိမ်မှာရှိတာမို့ ဒါလောက်ဆို ရပြီ။

**ငါးနုသန်း** သုံးဆယ်သား(ခြောက်ကောင်)ကို အရိအရွဲပြောင် အောင်ဆေး၊ ခေါင်းပိုင်းက ပါးဟက်တွေ နှိုက်ထုတ်ပြီး တစ်ကောင် ကို နှစ်ပိုင်းစီပိုင်း၊ ဆား နနွင်းနယ်၊ အစေ့ထုတ် ရေစိမ်ထားတဲ့ ငရုတ် သီးပွငါးတောင့်နဲ့ ကြက်သွန်ဖြူနှစ်ဥ၊ ကြက်သွန်နီသုံးဥကို ရောထောင်း၊ ညက်ပြီဆိုရင် ဆီအိုးတည်၊ ဆီတစ်ဆယ်ကျပ်သား လောက်ထည့်၊ ဆီပူ ရင် အဆာတွေထည့်ပြီးမွှေ၊ အဆာကျက်ပြီး အနံ့မွှေးလာရင် အဆင်သင့် လှီးထားတဲ့ ခရမ်းချဉ်သီးမှည့် ဆယ့်ငါးကျပ် သားကိုထည့်၊ ခရမ်းချဉ်သီး အရည်ခမ်းပြီး အဖတ်လေးတွေကြော်ရင် ငါးပိုင်းလေးတွေစီထည့်၊ အထက် အောက် သာသာ လှန်ပေးရင်းနဲ့ ငါးထဲကပါတဲ့ အရည်တွေခန်းပြီး ဆီ ပြန်လာရင် ရေနည်းနည်းထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်ထားရမယ်။ သုံးမိနစ်လောက် ထားပြီး ဆီကျန် ရေကျန်လေးမှာ နံနံပင်တစ်စည်းစာလောက် နှစ်ပိုင်း ဖြတ်ပြီးအုပ်လိုက်ရင် မွှေးပြီး ချိုနေတဲ့ ဆွမ်းဟင်းတစ်ခွက်ရပြီ။

ပုစွန်ကျား တစ်ဆယ်သားကိုတော့ ဟင်းခပ်အဖြစ် သုံးမှာဆို တော့ အခွံတွေ ခေါင်းတွေ အကုန်ခွာ၊ အကောင်ပျက်ရုံလောက် ဓားပြား ရိုက်၊ ဆီနှစ်ကျပ်ခွဲသားကို ဒယ်အိုးထဲထည့်၊ ကြက်သွန်နီတစ်ဥ၊ အဖြူတစ်ဥ ရောထောင်းထားတာကို ဆီအိုးထဲထည့်မွှေ၊

အနံ့မွှေးပြီး ရွှေဝါရောင်သမ်းလာရင် ခရမ်းချဉ်သီးနှစ်လုံး လောက် ပါးပါးလှီးထည့်၊ ခရမ်းချဉ်သီးကျက်ပြီး အနှစ်ဖြစ်လာရင် ပုစွန်ကျား



၁၈၀

**နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)**

စားပြား ရိုက်တွေထည့်၊ ကြေမှာ မကြောက်ရတဲ့အတွက် လွတ်လွတ်လပ်လပ်  
မွှေးပေး၊ ဆီပြန်လာရင် ဒယ်အိုးကို ခဏချ၊ တစ်ဝက်ကို ခဲသီးနဲ့ချက်  
ဖို့ခပ်ထား၊ ဒယ်အိုးထဲမှာ ကျန်တဲ့ တစ်ဝက် ထဲကို နနွင်းမှုန့်နဲ့ မွှေးမွှေးနဲ့  
ကျိုထားတဲ့ ငါးပိရည်လောင်းထည့်၊

ကုလားအော်သီး နှစ်ကျပ်ခွဲသားကို အညှာချွေပြီး မညက်တညက်  
ထောင်း၊ ဒယ်အိုးထဲထည့်၊ ဒယ်အိုးထဲက ငါးပိရည် ပွက်ပွက် ဆူလာရင်  
ချိုင့်ထဲပြောင်းထည့်၊ နံနံပင် နည်းနည်းခပ်လိုက်ရင် **ပုစွန်ကျား ငါးပိရည်ဖျော်**  
တစ်ခွက်ရပြီ။

တို့စရာကတော့ ဒညင်းသီးပြုတ် စေးစေး၊ သခွားသီးနုနု၊ ဆိတ်ဖူး  
မွှေးမွှေး၊ ဟင်းကလာချဉ်၊ မုန့်လာချဉ်ဖတ်နဲ့ဆို အလိုက်ပဲပေါ့။

ကျန်တဲ့ ပုစွန်ကျားတစ်ဝက်ကိုတော့ ရေနို့ဆီဘူးသုံးလုံးလောက်  
နဲ့ ငံပြာရည် နှစ်ခွက်ထပ်ထည့်၊ ပွက်ပွက်ဆူအောင် တည့်ထား၊

ငံပြာရည်နဲ့ပျောက်ပြီး ဆွမ်းချိုင့်ပို့ခါနီးမှ အခွံသင်ပြီး ခပ်စွေစွေ  
လှီးထားတဲ့ **ခဲသီးနဲ့** အမြစ်ဖယ်ထားတဲ့ **ပဲပင်ပေါက်**ကို ခပ်လိုက်၊

အပေါ့အင် မြည်းကြည့်ဦး၊ ပြီးမှ ချိုင့်ထဲထည့်၊

ဘုန်းကြီးဆွမ်းအမီ ကျောင်းကို ဆွမ်းချိုင့်ပို့ရမယ်လေ။

သမီးငယ်ထွေးလေးအတွက် အမေ့လုပ်အားနဲ့ ကုသိုလ်အသေး  
လေးပေါ့။ သမီး ရောက်ရာ ဘုံဘဝမှာ ပျော်ရွှင်နိုင်ပါစေ။

**ငါးနုသန်းဟင်းအတွက်**

- |             |            |
|-------------|------------|
| ငါးနုသန်း   | သုံးဆယ်သား |
| ဆား နနွင်း  | နည်းနည်း   |
| ငရုတ်သီးပွ  | ငါးတောင့်  |
| ကြက်သွန်ဖြူ | နှစ်ဥ      |
| ကြက်သွန်နီ  | သုံးဥ      |

**အမိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ**

**၁၈၁**

ဆီ	တစ်ဆယ်သား
ခရမ်းချဉ်သီးမှည့်	ဆယ့်ငါးကျပ်သား
ရေ	နည်းနည်း
နံနံပင်	တစ်စည်း

**ပုစွန်ကျား ငါးပိရည်ဖျော်**

ပုစွန်ကျား	ငါးကျပ်သား
ဆီ	နှစ်ကျပ်ခွဲသား
ကြက်သွန်နီ၊ ဖြူ	တစ်ဥ
ခရမ်းချဉ်သီး	နှစ်လုံး
ရေကျိုငါးပိ	ငါးကျပ်သား
နံနံပင်	တစ်စည်း

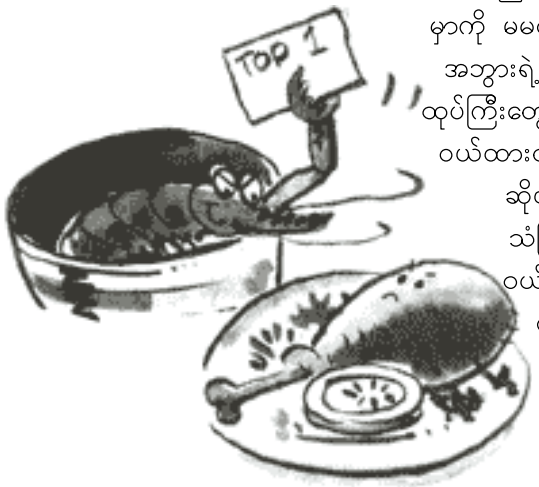
**ပဲပင်ပေါက် ခဝဲသီးဟင်းရည်**

ပုစွန်ကျား	ငါးကျပ်သား
ငံပြာရည်	နှစ်ဖွန်း
ခဝဲသီး	နှစ်လုံး
ပဲပင်ပေါက်	တစ်ဆယ်သား
ရေ	နှို့ဆီဘူးသုံးလုံး
ဆား	အနေတော်



**၁၈၂** **နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)**  
**ပုစွန်ထုပ်ကြီးဆီပြန် ကြက်သားကြော်**  
**ငါးပိရည်မွှေးမွှေး**  
**ငွေးတောက်ရွက်ဟင်းချို**

ဒီနေ့ မန္တလေးက ဦးလေးကို အမေ  
ထမင်းဖိတ်ကျွေးမလို့တဲ့။ ဈေး ဝယ်တဲ့  
ကောင်မလေးကို အမေ ကြက်သားရင်ပုံ  
သား ငါးဆယ်သားနဲ့ ချဉ်ဖတ်စုံ တစ်ဆယ်  
ဖိုး မှာနေတဲ့ အမေ့အသံ ကြားတယ်။ သူ့  
မောင်က ကြက်သားကြော်ကြိုက်တယ်တဲ့၊  
ပြီးတော့ ငါးပိရည်ကျိုရောပါရဲ့လား တဲ့။  
အမေ မေးနေလို့ အိမ်က ကောင်မလေးရဲ့  
ရှည်ရှည်ဝေးဝေး ပြန်ဖြေသံလည်း ကြားရ  
တယ်။



‘ဧည့်သည် ထမင်းကျွေး  
မှာကို မမလေး သိပုံရတယ်  
အဘွားရဲ့၊ မနက်က ပုစွန်  
ထုပ်ကြီးတွေ ခုနစ်ဆယ်သား  
ဝယ်ထားတယ်၊ ကိုးကောင်  
ဆိုလား ရတယ်ပြော  
သံကြားတယ်၊ ပုစွန်  
ဝယ်တာ ဈေး သည်  
က ငါးပနော်တစ်  
ကောင် အဆစ်  
ပေးသွားတယ်၊  
ဈေးစာရင်း

**အဓိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ**

**၁၈၃**

ထဲ မှာလည်း ရွေးတောက်ရွက်က သုံးစည်း၊ သခွားသီးလည်းပါတယ်၊ ဒည်းသီးက ဆယ့်ငါးလုံး၊ မြင်းခွာရွက်၊ နံနံပင်လည်း ပါတယ်၊ ကဲ အဘွား ဘာမှာဦးမလဲ’

အဘွားက ရပြီလို့ ပြောသံကြားလိုက်တယ်။

တစ်ဆက်တည်းပဲ မီးဖိုဘက်ကိုဝင်သွားတဲ့ ခြေသံကြားရတယ်။

အမေ ဘာလုပ်နေမယ်ဆိုတာ စိတ်ထဲက သိနေတယ်။ ပုစွန်တွေကို ရေဆေးမယ်၊ နှုတ်ခမ်းမွေးတွေညှပ်၊ အခွံခွာ၊ ကျောခွဲ၊ ချေးချောင်း လေးတွေ ထုတ်၊ ခေါင်းက ချေးအိတ်တွေ ဆွဲထုတ်၊ ခဏလေးနဲ့ ပြီးသွားတယ်။ ကျွန်မ မီးဖိုထဲရောက်တော့ အမေက ပြောတယ်။

‘သမီး သွားစရာရှိရင်သွား၊ အမေချက်ထားလိုက်မယ်’

‘ဘယ်မှသွားစရာမရှိပါဘူးအမေ၊ အမေ့မောင် ဦးလေးကို ကျွေးဖို့ရော၊ အိမ်သားတွေအတွက်ရော ဟင်းချက်မယ်လေ၊ အမေ မီးဖိုချောင်ထဲ မဝင်ရင် မနေနိုင်သလို သမီးလည်း ဟင်းမချက်ရရင် ထမင်းစား မဝင်ဘူးဖြစ်ဖြစ်နေတဲ့ အမေ့သမီးလေ’လို့ ပြောတော့ ရယ်နေတယ်။

‘ပေး၊ ပုစွန်ထုပ်ကြီးဆိုပြန်ဟင်းကို သမီးချက်မယ်’

အမေ လက်ထဲက ပုစွန်ထုပ်ထည့်ထားတဲ့ ဇလုံကိုယူပြီး ဆား၊ နနွင်း၊ အချိုမှုန့်ကလေး နည်းနည်းထည့်ပြီး နယ်လိုက်တယ်၊ ဆုံထဲ ကြည့်လိုက်တော့ ကြက်သွန်နီ ငါးဥလောက်နဲ့ ကြက်သွန်ဖြူက နှစ်ဥက ထောင်းပြီးသား ဖြစ်နေပြီ၊ ဒါဆို ဆီအိုးတည်ရုံပဲပေါ့။

ဒယ်အိုးထဲကို ဆီတစ်ဆယ်သားထည့်ပြီး ဆီပူတော့ ထောင်းထားတဲ့ဟာတွေ ကော်ထည့်၊ လက်တစ်ဖက်က ခရမ်းချဉ်သီးငါးလုံး လောက် ဖျစ်ညှစ် ထားလိုက်တယ်၊ အနံ့မွှေးပြီး ကြက်သွန်ဖြူနီဖတ်ကလေးတွေ ရွှေဝါရောင် ဖြစ်ပြီး ဆီပေါ်တက်လာရင် ညှစ်ထားတဲ့ ခရမ်းချဉ်သီးထည့်၊ မြန်မြန်ကြေမွှေအောင် ဂေါ်နဲ့ခေါက်၊

ခရမ်းချဉ်သီးဖတ်တွေ ကြေပြီး ဆီပြန်အနှစ်ဖြစ်လာရင် ပုစွန် တွေ

၁၈၄

နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)

ထည့်လိုက်ရုံပဲ အထက်အောက်လှန်ပေးရင်း ဆီပြန်လာလိမ့်မယ်၊  
 ပုစွန်တွေက လတ်တော့ အဆီတွေ ဝင်းတောက်နေပြီ၊  
 အိုးထဲမှာ ပုစွန်ကွေးကွေးတွေက ဖွေးနေတာပဲ၊  
 ဒယ်အိုးအဖုံးအုပ်ထားပြီး တစ်မိနစ်လောက်ကြာရင် အိုးချ ထား  
 လိုက်ရုံပဲ၊ ပုစွန်ဟင်းချက်ရတာ မြန်တယ်။  
 သတိရလို့ အမွေကို လှည့်ကြည့်လိုက်တော့ အဆစ်ရထားတဲ့  
 ငါးပနော်ကို အကြေးခွံထိုး အူနုတ်နေလေရဲ့၊  
 မီးသွေးမီးဖိုအောက်က ပြာတွေကို မီးညှပ်နဲ့ ယက်ထုတ်ပြီး  
 ငါးပနော်ကို ပြာပုံပေါ် ပစ်ထည့်တယ်။  
 အထက်အောက် လှန်ပေးတယ်၊ တစ်ဆက်တည်းပဲ ကြက်သွန်နီ  
 တစ်ဥ၊ ခရမ်းချဉ်သီးတစ်လုံးကိုလည်း မီးဖိုအောက် ထည့်ထားတယ်။  
 ကုလားအော်ငရုတ်သီး ဆယ့်ငါးတောင့်လောက်ကို အစည်းလေး  
 လုပ်ပြီး မီးသွေးမီးဖိုအဝမှာ တော့ထားတွေ တွေ့နေရတယ်။  
**ငါးပိရည်ဖျော်ဖို့** အမေ စီစဉ်နေတာ ဖြစ်ရမယ်။  
 ကောင်မလေးလည်း ဈေးက ပြန်လာပြီ။ ကြက်သားကို အရင်  
 အကိုင်ခိုင်းလိုက်တယ်။ အမွှေးတွေ ပြောင်အောင်နုတ်၊  
 လည်ချောင်းရိုးနဲ့ အတောင်ပံဖျားလေးတွေ ဖယ်ထား၊ ခြေ  
 ခြေထောက်ရိုးတွေ၊ ခေါင်းတွေ အဆစ်ပေးလိုက်တယ်တဲ့၊ ကောင်းတယ်။  
**ကြက်ရိုးနဲ့ ရွေးတောက်ရွက်ဟင်းချို** ချက်မယ်။  
 ဟင်းရည်အိုးထဲကို ရေနို့ဆီဘူး ခြောက်လုံးလောက်ထည့်၊  
 ကြက်ရိုးကို ဆား၊ ငံပြာရည်နဲ့ နယ်၊ မနယ်ခင် ကြက်ရိုးကို ဓား  
 နဲ့ အထစ်ထစ်လေးတွေဖြစ်အောင် ထု၊ အိုးထဲထည့်၊  
 ကြက်သွန်နီနှစ်ဥလောက် ပါးပါးလှီးထည့်၊ ကြက်သွန်ဖြူတစ်ဥ  
 ကို ဓားပြားရိုက်ထည့်လိုက်၊  
 သူ့ကိုတော့ အချိုရည်ထွက်အောင် နာရီဝက်လောက်တည်ရမယ်။

**အဓိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ**

**၁၈၅**

စားခါနီးရင် အပေါ့အင်မြည်းပြီး ရွေးတောက်ရွက်ထည့်၊  
 ကြက်ရွေးတောက်ဟင်းရည်ပေါ့။  
 အပြင်မီးဖိုမှာ အမေ ငါးပိရည်ကျိုနေတာကိုး၊ အနံ့တောင် အတော်  
 မွှေးနေပြီ၊ နနွင်းမှုန့်နံ့လေးပါရနေပါလား။  
 မီးဖိုအောက် ပစ်ထည့်ထားတဲ့ဟာတွေလည်း ကျက်နေပြီ၊  
 အအေးခံ ပြာတွေပေနေတာကို ရေဆေးတယ်၊ ကုလားအော်  
 ငရုတ်သီးကို အညှာဖြုတ်ပြီး ငရုတ်ဆုံထဲထည့်ထား။  
 ညက်တော့ ငါးပနော်အသားတွေထွင်ပြီးထည့်ထား။  
 ငါးပိရည်ဖျော်မယ့် ပန်းကန်ထဲ ခပ်ထည့်ထား။  
 ကြက်သွန်နီမီးဖုတ်နဲ့ ခရမ်းချဉ်သီးမီးဖုတ်ကိုလည်း ဆုံထဲ ထည့်  
 ကြိတ်၊ ညက်ရင် ငါးပိရည်ပန်းကန်ထဲ ထပ်ထည့်၊  
 ရေကျိုငါးပိတစ်ဆယ်သားဝယ်ပေမယ့် အမေက တစ်ဝက်ပဲ ကျို  
 တယ်၊ တစ်နပ်စာပဲတဲ့၊ ကျန်ရင် ဘယ်သူမှ မစားလို့တဲ့လေ၊  
 မပျစ်မကျ ကျိုထားတဲ့ ငါးပိရည်ထဲက အရိုးတွေကိုစစ်ပြီး ဖယ်  
 ထုတ်တယ်၊ ရတဲ့အရည်ကိုထောင်းထားတဲ့ အဆာပလာတွေ လောင်းထည့်၊  
 နံနံပင်အုပ်လိုက်တော့ ငါးပိရည်ဖျော်မွှေးမွှေးလေး ရရော၊ အမေ  
 လက်ရာလေ။

**ကြက်သား**ကိုလည်း အမေကြော်မယ်တဲ့၊ ကြက်သားရင်ပုံသား  
 တွေကို အနေတော်တုံး၊ ရှောက်သီးတစ်စိတ်ညှစ်ထည့်၊  
 ဆား၊ အချိုမှုန့် နည်းနည်းစီထည့်၊ ချင်းတက်ထောင်းပြီး ချင်း  
 အရည်ကို ညှစ်ထည့်၊ ကြက်ရင်ပုံသားကို လက်နဲ့ဖျစ်ညှစ်ပြီး ခပ်ပြင်း  
 ပြင်းလေးနယ်၊ ခဏနှပ်ထား၊ စားခါနီးမှ ဆီဆယ်ငါးကျပ်သားလောက်  
 ဒယ်အိုးထဲထည့်ပြီး ရှဲမြည်အော် ကြော်ပါလိမ့်မယ်၊  
 ဝါတာတာလေးဖြစ်ရင် ကြက်သွန်ဖြူ နှစ်ဥလောက်ကို ဓားပြား  
 ရိုက်ထည့်၊ ကြက်သွန်ဖြူလည်း ကြွပ်လာ၊ ကြက်သားကြော်တုံးတွေ

**၁၈၆**

**နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)**

လည်း ရွှေဝါရောင်ရင့်ရင့်လေး သန်းလာတော့ အိုးချပြီး ပန်းကန်ပြားကြီးထဲ  
ကြက်သားအတုံးတွေ စီထည့်၊

အတို့အမြုပ်တစ်ပန်းကန်ထည့်၊ ချဉ်ဖတ်စုံက တစ်ပန်းကန် ထည့်၊  
သခွားသီးအခွံခွာအစိတ်စိတ်၊ နံနံပင်၊ မြင်းခွာရွက်၊ ခရမ်းကစော့သီး၊  
မျှစ်ပြုတ်၊ ဒညင်းသီး၊ ဇီးဖြူသီးစတာတွေက အတို့ အမြုပ်ပေါ့။

အင်း ဦးလေးရော၊ အိမ်သားတွေပါ ပုစွန်ထုပ်ကြီးဆီပြန်၊ ကြက်  
သားကြော်၊ ငါးပိရည်မွှေးမွှေး၊ အတို့စုံစုံညီနဲ့ ရွေးတောက်ရွက် ဟင်းချို၊  
ငရုတ်ကောင်းနဲ့သင်းသင်းကို စားပြီးရင် တယ်ကောင်းပါလားဆိုတဲ့ အသံ  
တွေကို အမေ ပြုံးပြုံးကြီး နားထောင်နေမှာ မြင်ယောင်သေးတော့တယ်။

**ပုစွန်ထုပ်ကြီးဆီပြန်အတွက်**

- |                          |             |
|--------------------------|-------------|
| ပုစွန်ထုပ်               | ခုနစ်ဆယ်သား |
| ဆား၊ နနွင်း၊ အချိုမှုန့် | နည်းနည်း    |
| ကြက်သွန်နီ               | ငါးဥ        |
| ကြက်သွန်ဖြူ              | နှစ်ဥ       |
| ဆီ                       | နှစ်ဆယ်သား  |
| ခရမ်းချဉ်သီး             | ငါးလုံး     |

**ကြက်သားကြော်အတွက်**

- |                          |                |
|--------------------------|----------------|
| ကြက်သားရင်ပုံသား         | ငါးဆယ်သား      |
| ဆီ                       | ဆယ့်ငါးကျပ်သား |
| ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ နနွင်း | နည်းနည်းစီ     |
| ကြက်သွန်ဖြူ              | နှစ်ဥ          |
| ချင်းတက်                 | တစ်တက်         |

အမိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ

၁၈၇

ငါးပိရည်ဖျော်အတွက်

ရေကျိုငါးပိ

ငါးကျပ်သား

ငါးပနော်

တစ်ကောင်

ခရမ်းချဉ်သီး

တစ်လုံး

ကြက်သွန်နီ

တစ်ဥ

ကုလားအော်သီး

ဆယ့်ငါးတောင့်

နံနံပင်

တစ်စီး





၁၈၈

နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)

ငါးခြောက် ခရမ်းသီးဟင်း  
ဘဲဥခေါက်ကြော်  
ငရုတ်သီးဆားထောင်း

‘သမီး၊ အမေ ဒီနေ့နေမကောင်းဘူး၊ ဈေး  
သွားနိုင်မှာ မဟုတ်လို့ ကြောင်အိမ်ထဲမှာ  
ဘာတွေရှိလဲ၊ ကြည့်စမ်း’

‘ငါးခြောက်တစ်ဆယ်သား၊ ခရမ်း  
ချဉ်သီးသုံးလုံး၊ ဘဲဥသုံးလုံး၊ တစ်ဆယ်သား  
လောက်ရှိတဲ့ ထောပတ်ခရမ်းသီးတစ်လုံး၊  
ဒါပဲရှိတယ် အမေရေ’

‘ဒါဆိုရင် ဟင်းချက်လို့ဖြစ်ပါတယ်  
သမီးရဲ့၊ အမေ အနားက ထိုင်ပြောပေးမယ်၊  
သမီးက ချက်ပေါ့၊ ဒီဟင်းတွေက ခဏလေး  
နဲ့ ကျက်ပါတယ်’



အမေနဲ့ သမီး  
အချီအချ ဈေးပြော  
သံ၊ ကြောင်အိမ်ဖွင့်သံ  
တွေဟာ တိုက်ခန်း  
လေးကို သက်ဝင်လှုပ်  
ရှားစေပါတယ်။

‘ငါးရဲ့ခြောက်ကို  
လက်နှစ်ဆစ်လောက်  
ပိုင်းပြီး ရေစိမ်းထား လိုက်၊  
**ထောပတ်ခရမ်းသီး**ကို  
လည်း အခွံခွာ၊အနေ  
တော်စိတ်ပြီးရေစိမ်းအဲဒါ

**အမိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ**

**၁၈၉**

မှ ဟင်းအိုးထဲမှာ ခရမ်းသီး အရောင်လှမှာ၊

အဆာအတွက် ငရုတ်ပွသုံးတောင့်၊ ကြက်သွန်နီနှစ်ဥ၊ ကြက်  
သွန်ဖြူနှစ်ဥ ရောထောင်းထား၊ ခရမ်းချဉ်သီး နှစ်လုံးလောက်လည်း  
ပါးပါးလှီး၊ ပြီးရင် ရေစိမ်ထားတဲ့ ငါးခြောက်ကိုဆယ်၊

အဆင်သင့်လုပ်ထားတဲ့ အဆာတွေအားလုံးနဲ့ ရောနယ်၊

ဆားတော့ ယောင်မှားလို့များ မထည့်နဲ့၊

ငါးခြောက်ဟင်းဆိုတော့ ဆားပါပြီးသားပဲ၊ ဒန်အိုးထဲကို ဆီ သုံး  
ကျပ်သားလောက် တစ်ခါတည်းထည့်ပြီး ဆီပြန်သွားအောင် လုံးလိုက်၊  
ဆီပြန်ပြီးဆိုတာနဲ့ ရေစိမ်ထားတဲ့ ခရမ်းသီးစိတ်တွေရော ထည့်လိုက်၊ ရေ  
နည်းနည်းထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်ထား၊

ဆယ်မိနစ်လောက် ကြာလို့ ခရမ်းသီးနပ်ရင် အပေါ့အင်မြည်းပြီး  
ဟင်းအိုးချလိုက်တော့၊ အရည်နဲ့ကြိုက်ရင်လည်း ရေနည်းနည်းထပ် ထည့်  
ပေါ့ကွယ်’

‘ဘဲဥသုံးလုံးကိုတော့ ပွနေအောင် ခေါက်ထား၊ ကြက်သွန်နီ  
နှစ်ဥရယ်၊ ခရမ်းချဉ်သီးတစ်လုံးရယ်၊ ငရုတ်သီးစိမ်းနှစ်တောင့်ရယ် အဲဒါ  
တွေအားလုံးကို ပါးပါးလှီးပြီး ဆား၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်လေးနည်းနည်းနဲ့  
ဘဲဥကို ရောခေါက်ထား၊

ထမင်းစားခါနီးမှ ဆီနှစ်ကျပ်ခွဲသားလောက်ကို ကြော်မယ့် ဒယ်  
အိုးထဲ ပက်ထည့်ရမယ်၊ ဆီပူလာရင် ဘဲဥကို လောင်းထည့်၊

ရွှေဝါရောင်သန်းရင် အထက်အောက် လှန်ပေးနော်၊ ခဏလေးနဲ့  
ဘဲဥခေါက်ကြော် ပွပွရွရွရမယ်’

‘အစပ်မပါရင် မစားတတ်တဲ့အတွက် ငရုတ်သီးဆားထောင်း  
ကိုပါ လုပ်လိုက်ဦးသမီး၊ ငရုတ်သီးဆယ့်ငါးတောင့်၊ ဆားနည်းနည်း၊  
ကြက်သွန်ဖြူငါးတက်၊ မြေပဲဆန်ဆယ်စွေလောက်ကို ညက်သွားအောင်  
ရောထောင်း၊ ပဲဆီတစ်ဇွန်းလောက် ဆမ်းလိုက်ရင် ငရုတ်သီးထောင်း

**၁၉၀**

**နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)**

အနံ့မွှေးမွှေးလေးရရောပေါ့’

‘ဒါလောက်ဆို ဈေးမသွားရပေမယ့် စားလို့ကောင်းတဲ့ဟင်း အတွဲ  
လေး ဖြစ်သွားပြီပေါ့ကွယ်’

‘ဟုတ်ပါရဲ့ မေမေရယ်၊ တစ်ခါတလေ ဈေးမသွားဘဲ ကြောင်အိမ်  
ထဲက တိုလီမိုလီလေးတွေ ရှာဖွေပြီး ချက်လိုက်တော့လည်း ဟင်းဖြစ်သွား  
တာပဲနော် မေမေ’

**ငါးခြောက် ခရမ်းသီးဟင်းအတွက်**

ငါးခြောက်

တစ်ဆယ်သား

ခရမ်းချဉ်သီး

သုံးလုံး

ထောပတ်ခရမ်းသီး

တစ်လုံး

ကြက်သွန်နီ၊ ဖြူ

နှစ်ဥ

ဆီ

သုံးကျပ်သား

ဆား

နည်းနည်း

**ဘဲဥခေါက်ကြော်အတွက်**

ဘဲဥ

သုံးလုံး

ကြက်သွန်နီ

နှစ်ဥ

ခရမ်းချဉ်သီး

တစ်လုံး

ငရုတ်သီးစိမ်း

နှစ်တောင့်

ဆား၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်

နည်းနည်း

ဆီ

နှစ်ကျပ်ခွဲသား

အမိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ

၁၉၁

ငရုတ်သီးဆားထောင်းအတွက်

ငရုတ်သီး

ဆယ့်ငါးတောင့်

ဆား

နည်းနည်း

ကြက်သွန်ဖြူ

ငါးတက်

မြေပဲဆံ

ဆယ်စေ့

ပဲဆီ

တစ်ဇွန်း



၁၉၂

နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)

ကြက်သားနဲ့အာလူးဟင်း

ချဉ်ပေါင်ဟင်း

ငါးပိထောင်း

‘သမီး ကြက်သားဝယ်တာ မနည်းဘူးလား  
ကွယ်၊သမီးမောင်လေးက ဟင်းစားကြီး  
ပါဘိသနဲ့၊ လူက လေးယောက်၊ ကြက်သား  
က သုံးဆယ်သား ဘယ်လိုလုပ်စားမှာလဲ၊  
ဒီမှာ ပုစွန်ဆိတ်လေး မဖြစ်စလောက်နဲ့၊  
ဘာဟင်းတွေကို ဘယ်လိုချက်မှာလဲ’

‘အမေ ဘာမှ စိတ်မပူနဲ့၊ ကြက်  
သားလည်းနည်းတယ်ထင်နဲ့၊ သမီး  
ချက်ပြမယ်၊ များများလည်း စားရမယ်၊  
ကောင်းကောင်းလည်း ဖြစ်ရမယ်’

‘ဒါဆိုလည်းပြီးရော’ ပြီးပြီဆို  
ချက်ရပြီပေါ့၊ ကြက်သားသုံးဆယ်သားကို

အမွှေးနုတွေ ပြောင်အောင်နုတ်

ပြီး ရေဆေး၊ ကြက်သားကို

တစ်ခါတည်း တုံးခိုင်း

ထားတော့ ဓားမကိုင်

ရတော့ဘူးပေါ့၊ ရေ

ဆေး ထားတဲ့ ကြက်

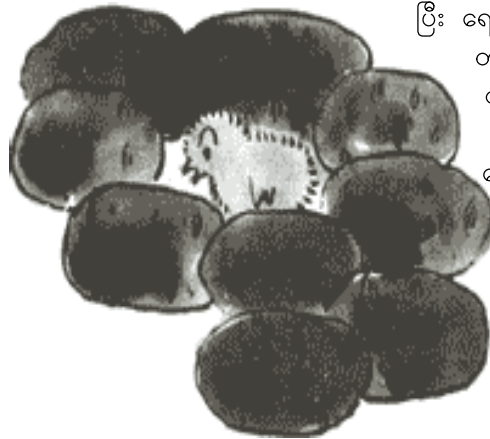
သားကို ဆား၊

နနွင်း၊ ငံပြာရည်

အချိုထည့်နယ်ပြီး

ခဏ ထားလိုက်

မယ် ရေခဲထားတဲ့



**အမိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ**

**၁၉၃**

ငရုတ်သီးပွငါးတောင်ရယ်၊ ပါးပါးလှီးထားတဲ့ ကြက်သွန်နီဥကြီးသုံးဥရယ်၊ ကြက်သွန်ဖြူနှစ်ဥ အခွံနွှာပြီးသားရယ်ကို ရောထောင်းလိုက်မယ်။ ဟင်းများများဖြစ်လာ ဖို့အတွက် ကြက်သားထဲကို အာလူးနှစ်ဆယ်သား လောက်ရောလိုက် ရမှာပေါ့။

အဲဒီအတွက် အာလူးကို အခွံသင်၊ ရေဆေး၊ အနေတော် တုံးပြီး ဆားနဲ့ သကြားနည်းနည်း နယ်ထားလိုက်မယ်။ ချက်ဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်တာနဲ့ ဆီသတ်မယ်အိုးကို မီးဖိုပေါ်တင်၊ ဆီငါးကျပ်သား ထည့်၊ ဆီကျက်ရင် ထောင်းထားတဲ့ အဆာတွေထည့်ပြီးမွှေပေး။

အဆာကျက်လို့ အနံ့မွှေးလာရင် ကြက်သားတုံးတွေ ထည့်မွှေရ မယ်။ ကြက်သားထဲပါတဲ့ အရည်တွေခန်းပြီး ဆီပြန်ရင် အဆင်သင့်လုပ် ထားတဲ့ အာလူးတုံးတွေထည့်၊ အသားနဲ့ အာလူးနူးဖို့အတွက် ရေကို အသားတုံး မြုပ်ရုံထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်ထားရမယ်။ ဆယ်မိနစ်လောက် ကြာလို့ ပွက်ပွက်ဆူလာရင် အသားနဲ့အာလူး နူး မနူး စမ်းကြည့်၊ နူးပြီးဆိုရင် အပေါ့အင်မြည်း၊ ရေအနေတော်ထည့်ပြီး ဟင်းအိုးချလိုက် ရုံပေါ့။ များလည်းများ ကောင်းလည်းကောင်းတဲ့ ကြက်သားနဲ့ အာလူးဟင်း။

ပုစွန်ဆိတ်တစ်ဆယ်သားကိုတော့ နှုတ်ခမ်းမွှေးလေးတွေ ဆိတ်ပြီး ရေစင်စင်ဆေး၊ ချဉ်ပေါင်ရွက်တစ်ဆယ်ဖိုးကိုလည်း အရွက်တွေ သင်ပြီး ရေဆေး၊ ပုစွန်ဆိတ်ကို ဆား၊ နနွင်းနယ်၊ ကြက်သွန်နီတစ်ဥ၊ ကြက်သွန်ဖြူငါးတက်လောက်နဲ့ ခရမ်းချဉ်သီး တစ်လုံးကို နုတ်နုတ် စဉ်းပြီး အားလုံးရောနယ်၊ ဆီနှစ်ခွန်းလောက်ထည့်၊ ချက်မယ့် အိုးထဲ ထည့်လုံးလိုက်မယ်။ ခရမ်းချဉ်သီးဖတ်တွေကြေပြီး ဆီသံဖျစ်ဖျစ် မြည်လာရင် ရေဆေး ထားတဲ့ ချဉ်ပေါင်ရွက်ကို ထည့်လုံးလိုက်မယ်။

ချဉ်ပေါင်ရွက်တွေ နွမ်းသွားရင် ငါးပိစိမ်းစား ကွမ်းသီးလုံး သာသာလောက် ရေဖျော်ပြီး သဲမပါအောင် စစ်ထည့်လိုက်မယ်။

တစ်ဆက်တည်း ရေနို့ဆီဘူးငါးလုံးထည့်။

၁၉၄

နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)

ပွက်ပွက်ဆူအောင်တည်၊ ငါးပိနံ့ပျောက်ပြီး ချဉ်ပေါင်နံ့မွှေးလာရင် အပေါ့အင်မြည်း၊ နံနံပင်တစ်စည်းစာလောက် ရေဆေးပြီး အုပ်လိုက်ရင် ချဉ်ပေါင်ဟင်းမွှေးမွှေးလေး ဖြစ်ရောပေါ့။

ချဉ်ပေါင်ဟင်းနဲ့ အလိုက်ကတော့ ငရုတ်သီးစပ်စပ်နဲ့ ငါးပိ ထောင်းလေးပေါ့၊ ကုလားအော်သီးလို့ခေါ်တဲ့ ငရုတ်သီးစိမ်းအတောင့် အစိတ်လောက် အညှာရွှေပြီး သီတံနဲ့ မီးကင်၊ ငါးပိတစ်ခါထောင်း စာ လောက် ယောက်မမှာ ခပ်ပါးပါးကပ်ပြီးကင်၊ ပုစွန်ခြောက် ဆယ်ကောင် ဆယ့်နှစ်ကောင်လောက်ကို အရင်ညက်အောင်ထောင်း၊ ညက်သွားရင် မီး ကင်ထားတဲ့ ငရုတ်သီးထည့်ထောင်း၊ ငရုတ်သီး ညက်ရင် ငါးပိကင် ထည့်ထောင်း၊

အားလုံး သမသွားရင် ပူစီနံ့ရွက်လေး ဆယ်ရွက်လောက် ကြိုက် တတ်ရင် ထည့်ထောင်း၊ ပြီးတာနဲ့ ယောက်မမှာပြန်ကပ်ပြီး မီးအေးအေးမှာ ထပ်ကင်လိုက်ရင် တကယ်ကောင်းတဲ့ ငါးပိထောင်း လေးရပြီပေါ့။ ဒညင်းသီးပေါ်စ အရည်တည်လေးနဲ့ တို့လိုက်ရရင်

ဟင်းနည်းတယ်၊ ကောင်းပါ့မလားဆိုတဲ့ အမေ့အသံ ထပ် မကြားရလောက်တော့ဘူး ထင်ပါရဲ့။

**ကြက်သား အာလူးအတွက်**

- |                              |            |
|------------------------------|------------|
| ကြက်သား                      | သုံးဆယ်သား |
| ဆား၊ နန္ဒင်း၊ ငံပြာရည်အချို့ | နည်းနည်း   |
| ငရုတ်သီးပွ                   | ငါးတောင့်  |
| ကြက်သွန်နီဥကြီး              | သုံးဥ      |
| ကြက်သွန်ဖြူ                  | နှစ်ဥ      |
| အာလူး                        | နှစ်ဆယ်သား |

အမိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ

၁၉၅

ဆီ

ငါးကျပ်သား

ရေ

အနေတော်

**ပုစွန်ဆိတ်ချဉ်ပေါင်ဟင်းအတွက်**

ပုစွန်ဆိတ်

တစ်ဆယ်သား

ချဉ်ပေါင်ရွက်

တစ်ဆယ်ဖိုး

ဆား၊ နနွင်း

နည်းနည်း

ကြက်သွန်နီ

တစ်ဥ

ကြက်သွန်ဖြူ

ငါးတက်

ခရမ်းချဉ်သီး

တစ်လုံး

ဆီ

နှစ်စွန်း

ငါးပိစိမ်းစား

ကွမ်းသီးလုံး

ရေ

နို့ဆီဘူးငါးလုံး

နံနံပင်

တစ်စည်း

**ငါးပိထောင်းအတွက်**

ငါးပိ

တစ်ခါကင်စာ

ငရုတ်သီးစိမ်း

အတောင့်အစိတ်

ပုစွန်ခြောက်

ဆယ်နှစ်ကောင်

ပူစီနံရွက်

ဆယ်ရွက်





၁၉၆  
ကြက်ကာလသမီးချက်  
ခရမ်းချဉ်သီးထောင်း  
ပဲပြား ပဲပင်ပေါက်ကြော်

နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)

တစ်ဝမ်းကွဲ ညီမတစ်ယောက်က အိမ်  
ထောင်ကျတာ မကြာသေးဘူး။  
သူ့အိုးသူ့အိမ်နဲ့ လင်မယားနှစ်ယောက်  
အေးချမ်းသာယာတဲ့ အိမ်ထောင်တစ်ခု  
ထူထောင်နေကြတယ်။ တက်ညီလက်ညီ  
စီးပွားရှာနိုင်ပေမယ့် နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ထမင်း  
ဟင်းချက်ရတဲ့ကိစ္စ၊ ဟင်းစီစဉ်စဉ်းစား ရတဲ့  
ဒုက္ခကို ညည်းညူလာကြတယ်။ ကျွန်မ  
အိမ်ကိုလာလည်ရင်း အကူအညီတောင်းလို့

‘ဟော့တော့၊ တကယ့်ကိုမဟာ

ဒုက္ခကြီးပါလား၊  
ဒါဆို မမက ကူညီ  
ရမှာပေါ့၊ အိမ်ချင်း  
ကလည်း မဝေး  
တော့ ဈေးဝယ်  
ခါနီး မမဆီ  
လာ၊ တစ်နေ့တစ်  
မျိုး မရိုးရအောင်  
ဟင်းချက်နည်း  
အစပ်အဟပ် လေး  
တွေ မမတတ်နိုင်  
သရွှာ ပြောပြမယ်နော်



**အဓိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ**

အခု ပထမဆုံး **ကြက်ကာလသမီးချက်**၊ ခရမ်းချဉ်သီးထောင်း၊ ပဲပြား၊ ပဲပင်ပေါက်ကြော်လေးချက်ဖို့ နည်းပေးမယ်နော်။

နှစ်ယောက်စာဆိုတော့ ကြက်ခပ်နုနု နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား၊ ရင်အုပ်ကြိုက်ရင် ရင်အုပ်၊ ပေါင်သားကြိုက်ရင် ပေါင်သားဝယ်ပေါ့၊ ကြက်ခြေထောက်သုံးချောင်း၊ ကြက်အူတစ်ဆယ်သား၊ စပါးလင် နှစ်ချောင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူနှစ်ဥ၊ ကြက်သွန်နီနှစ်ဥကတော့ အိမ်မှာ ရှိမှာပါ။

ခရမ်းချဉ်သီး နှစ်ဆယ်သား၊ ထောင်းဖို့ရောဆိုတော့ နည်းနည်း ပိုဝယ်ရတာပေါ့၊ ပဲပြားတစ်ပြား၊ ပဲပင်ပေါက်ငါးကျပ်ဖိုးလောက် ဆိုရင် ရပါပြီ၊ ဆီ၊ ဆား၊ ငံပြာရည်တော့ အိမ်တိုင်းမှာရှိမှာပါ။ တချို့က ကာလသမီးဟင်းထဲ ဘူးသီးထည့်ချက်တယ်၊ ကြိုက်တတ်ရင် ဘူးသီးတစ်စိတ်ပါ ဝယ်လိုက်ပေါ့နော်။

ပထမဆုံး ဝယ်လာတဲ့ကြက်သား၊ ကြက်ရိုးတွေကို အမွှေးတွေ ပြောင်စင်အောင် နုတ်ပြီး ရေဆေး၊ ခွဲပြီးသား ကြက်အူကို အချဉ်ရည် နည်းနည်းညှစ်၊ ဆားနဲ့နယ် ပြောင်စင်ပြီး အနံ့ပျောက်အောင် ရေ သုံးလေးထပ် ဆေးလိုက်၊ ကြက်သားကို အနေတော်တုံး၊ ကြက်ခြေထောက်ကို ရေနွေးဖျော၊ အပြင်ခွံချွတ်ပြီး ဓားပြားနဲ့ အရိုးလေးတွေ ကျောသွားအောင် ရိုက်လိုက်၊ အူကိုတော့ အထုံးလေးထုံး၊

တချို့ကို အပြတ်အတိုင်းထား၊

အဲဒါတွေ အားလုံးပြီးရင် ချက်မယ့်အိုးထဲထည့်၊ ဆား၊ ငံပြာရည် ဇွန်းတစ်ဇွန်း၊ အချိုမှုန့်နည်းနည်း၊ ခရမ်းချဉ်သီး ငါးလုံး၊ နန္ဒင်းမှုန့်နည်းနည်း၊ အရောင်တင်မှုန့်ဇွန်းဖျားနဲ့ ထည့်ထားလိုက်၊ စပါး လင်တစ်ချောင်းကို ပါးပါး လှီးပြီးထောင်း၊

ကြက်သွန်ဖြူနှစ်ဥပါ ထည့်ထောင်း၊ ကြက်သွန်နီတစ်ဥကိုတော့ ပါးပါးလှီးထည့်၊ ငံပြာရည်အချိုရည်နှစ်ဇွန်းလောက်ထည့်၊

အားလုံးစုံရင် ဆီနှစ်ကျပ်သားထည့်ပြီး ခပ်ပြင်းပြင်းလေးနယ်

၁၅၈

နန်းစန်းစန်းအေး (အမိပတိဖြူး)

ရမယ်၊ ပြီးရင် မီးဖိုပေါ်တင်လိုက်ပါ။

ခဏနေရင် ပွက်လာလိမ့်မယ်၊ ဆီပြန်တဲ့အထိ မွှေပေးနော်၊

ဆီပြန်လာလို့ အရည်လုံးဝခမ်းသွားရင် အသားတုံးမြုပ်အောင် ရေထည့်၊ ဟင်းအိုးကို ဖုံးထား၊

စပါးလင်တစ်ချောင်းကို ဓားပြားရိုက်ပြီးအထုံး လေးဖြစ်အောင် ထုံးထား၊

ဘူးသီးစိတ် အခွံနွှာရေဆေး၊ အနေတော် တုံးထား၊ သုံးမိနစ် လောက်နေရင် ဟင်းအိုးပွက်ပွက် ဆူလာလိမ့်မယ်၊

အသားနူး မနူးကိုတော့ တစ်တုံးလောက် ဇွန်းနဲ့ဆယ်ပြီးမြည်း ကြည့်ပါ။ ကြက်သားနူးရင် ဘူးသီးနဲ့ စပါးလင်ထုံးထည့်၊

အပေါ့အငန် မြည်း၊ အစပ်ကြိုက်ရင် ငရုပ်သီးစိမ်းငါးတောင့်ကို ဓားပြားရိုက်ထည့်၊ ဘူးသီးနူးရင်ချပြီး စာလို့ရပါပြီရှင်။

**ခရမ်းချဉ်သီးထောင်း** အတွက်ကတော့ ဟင်းအိုးတည်ထားတဲ့ မီးဖိုအောက်မှာ ခရမ်းချဉ်သီးသုံးလုံးလောက် ပစ် ပစ်ထည့်ထားလိုက်ပါ။

ငရုတ်သီးစိမ်း ခုနစ်တောင့်လောက် သီတာနဲ့ထိုးပြီး ကင်လိုက်၊ အနံ့မွှေးလာရင် ထုတ်ပြီး ရေဆေးထားလိုက်ပါ။

အေးသွားရင် ငရုတ်သီးကို ဆုံထဲထည့် ဆားလက်တစ်ဆစ် လောက်ထည့်ထောင်း၊

ကြက်သွန်ဖြူ သုံးတက်လောက်ပါထည့်ထောင်း၊ ညက်ရင် ခရမ်း ချဉ်သီး မီးဖုတ် ထည့်ထောင်းလိုက်၊ ဖြည်းဖြည်းတော့ ထောင်းပါ။ အဆင်မသင့်ရင် မျက်စိထဲ ဝင်တတ်ပါတယ်။

အဲဒါ ခရမ်းချဉ်သီးထောင်း ဖြစ်ပြီ။

နံနံပင်နည်းနည်းနဲ့ ဆီကြိုက်ရင် ဆီဆမ်းပါ။ ဆီမကြိုက်ရင်တော့ ပိုကောင်းပါတယ်။

**ပဲပြား ပဲပင်ပေါက်** ကတော့ လွယ်ပါတယ်၊ ဝယ်လာတဲ့ ပဲပြား

**အဓိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ**

**၁၉၉**

ကို လေးပိုင်းလောက်ပိုင်းပြီး ဆီပူထိုးလိုက်ပါ။ ကြော်ပါလို့ ပြောတာနော်၊ ပဲပြားအပြင်ပိုင်းတင်းရင် ရပါပြီ။ တစ်ပိုင်းစီကို သုံး ပိုင်းလောက် ပြန်ပိုင်း လိုက်ပါ။

ပဲပင်ပေါက်ကိုရေစင်စင်ဆေးပြီး ဆန်ကာနဲ့စစ်ထား၊ ကြက်သွန်ဖြူ သုံးတက်ကို ဓားပြားရိုက်၊ ကြက်သွန်နီတစ်ဥကို လှီးထား၊ ပြင်ဆင်ပြီးရင် မီးဖိုပေါ်ကို ဆီအိုးတင်၊ ဆီတစ်ကျပ်ခွဲသား လောက်ထည့် ပြီးရင် ပဲပြား ရောပဲပင်ပေါက်ပါ တစ်ခါတည်းရောထည့်။

ဆားနည်းနည်း အချိုမှုန့်နည်းနည်း ထည့်မွှေပေးပါ။ ပဲပင်ပေါက် နွမ်းရင် အိုးချလိုက်ပါ။

ပဲပင်ပေါက် ပဲပြားကိုတော့ စားခါနီးမှ ကြော်ရင် အကောင်းဆုံး ပါပဲ။

### **ကြက်ကာလသမီးချက်အတွက်**

- |                           |                    |
|---------------------------|--------------------|
| ကြက်သားနုနု               | နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား |
| ကြက်ခြေထောက်              | သုံးချောင်း        |
| ကြက်အူ                    | တစ်ဆယ်သား          |
| စပါးလင်                   | နှစ်ချောင်း        |
| ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီ           | နှစ်ဥ              |
| ခရမ်းချဉ်သီး              | ငါးလုံး            |
| ဘူးသီး                    | တစ်စိတ်            |
| ဆား၊ ငံပြာရည်             | နည်းနည်း           |
| ဆီ                        | နှစ်ကျပ်သား        |
| အချိုမှုန့်၊ နနွင်းမှုန့် | နည်းနည်း           |

၂၀၀

နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူ)

အရောင်တင်မှုန့်  
ငရုပ်သီးစိမ်း

နည်းနည်း  
ငါးတောင့်

### ခရမ်းချဉ်သီးထောင်းအတွက်

ခရမ်းချဉ်သီး  
ငရုပ်သီးစိမ်း  
ဆား  
ကြက်သွန်ဖြူ  
နံနံပင်  
ဆီ

သုံးလုံး  
ခုနစ်တောင့်  
လက်တစ်ဆစ်  
သုံးတက်  
နည်းနည်း  
တစ်ခွက်

### ပဲပြား ပဲပင်ပေါက်ကြော်

ပဲပြား  
ပဲပင်ပေါက်  
ကြက်သွန်ဖြူ  
ကြက်သွန်နီ  
ဆီ  
ဆား၊ အချိုမှုန့်

တစ်ပြား  
ငါးကျပ်ဖိုး  
သုံးတက်  
တစ်ဥ  
တစ်ကျပ်ခွဲသား  
နည်းနည်း



အမိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ  
ငါးသလောက်ပေါင်း  
ပဲနီလေးဟင်းချို  
သရက်သီးသုပ်

‘ဒီနေ့ မောင့်မေမေလာမှာနော်’  
‘အဲ့ဒါ ဘာချက်ကျွေးမှာလဲ၊ ငါး  
သေတ္တာတို့၊ဝက်အူချောင်းတို့တော့ မလုပ်  
လိုက်ပါနဲ့’  
‘ဘဲသားဘူးနဲ့ အမဲသားဘူးရှိတယ်၊  
ဖောက်ပြီး ချက်ကျွေး လိုက်ရမလား’  
‘ပြောခါမှ ပိုဆိုးတော့တယ်’  
‘အဲ့လောက်ကြီး ဖြစ်မသွားပါနဲ့  
မောင်ရာ၊ ပဲနီလေးနဲ့ကြာဆံ ဟင်းရယ်၊  
ငါးသလောက်ပေါင်းရယ် ဖြစ်မလား’  
‘ဖြစ်တယ် ဖြစ်တယ်၊ မေမေက  
ငါးကြိုက်တယ်’

ချက်ရမယ့်သူ အားတက်အောင်  
မောင်က ထောက်ခံ  
တယ်။



‘သရက်သီး  
သုပ်နဲ့ ငရုတ်  
သီးအတောင့်  
ကြော်လည်း  
လုပ်လိုက်  
မယ်နော်’  
‘အိုကေ  
အိုကေ’

ကဲ အိုကေဆိုတော့ ခွင့်ပြုချက်တော့ ရပြီ။

ပဲနီလေးတစ်ဆယ်သား ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ရေနို့ဆီဘူး သုံးဘူးစာလောက် ထည့်ပြီးရင် ပြုတ်ထားလိုက်မယ်၊ ပဲကြာဆံ ငါးကျပ်သား ရေဆေးပြီး စိမ်ထားမယ်၊ ပဲနီလေးကျက်ရင် ပဲဟင်းကို ဆီသတ်မယ်၊ ဒယ်အိုးထဲကို ဆီနှစ်ကျပ်ခွဲသားထည့်၊

ထောင်းထားတဲ့ ကြက်သွန်နီတစ်ဥ ကြက်သွန်ဖြူတစ်ဥထည့် အနံ့မွှေးပြီး ရွှေဝါရောင်လေးဖြစ်လာရင် နုနင်းမှုန့်နည်းနည်းနဲ့ ခရမ်းချဉ် သီးတစ်လုံးထည့်၊ ခရမ်းချဉ်သီး ကြေသွားရင် ပဲအိုးထဲ လောင်းထည့်လိုက်ရုံပဲ၊

ပဲအိုးကို မီးဖိုပေါ်ပြန်တင်၊ ပွက်ပွက်ဆူလာရင် ဆား အပေါ့အငံ မြည်းပြီး စားခါနီးမှ ရေစိမ်ထားတဲ့ ကြာဆံခပ်၊ စပါးလင် တစ်ချောင်း လောက် ထုထည့်လိုက်ရင် ပဲနီလေးကြာဆံဟင်းရပြီပေါ့။

ငါးသလောက် ငါးဆယ်သား ဝယ်ကတည်းက အကြေးထိုး တစ် ခါတည်းတုံးလာတော့ ရေစင်စင်ဆေးပြီးချက်ရုံပေါ့။

ငါးသလောက် အနေတော်အတုံးတွေကို ဆား ငံပြာရည်၊ သကြား၊ ရှာလကာရည် အနေတော်ထည့်ပြီး လက်နဲ့ဆုပ်ပြီး နယ်ပေးရမယ်၊ တစ်ဆက်တည်းပဲ ကြက်သွန်နီသုံးဥ၊ ကြက်သွန်ဖြူသုံးဥ၊ စပါးလင်နှစ်ချောင်း ပါးပါးလှီးပြီး ရောထောင်းထားတဲ့ အဆာတွေပါ တစ်ခါတည်းထည့်နယ်၊

ပေါင်းမည့်ပေါင်းအိုးထဲကိုထည့်၊ အရောင်တင်မှုန့်နှစ်ခွက်နဲ့ ဆီငါးကျပ်သားပါ တစ်ခါတည်းထည့်၊ ရေနို့ဆီဘူး ငါးလုံးလောက်ပါ ထည့်ပြီး ပေါင်းအိုးအဖုံးကို သေသေချာချာ ပိတ်ပြီး တစ်နာရီလောက် တည်လိုက်ရင် အဆီဝင်းဝင်းနဲ့ ငါးသလောက်ပေါင်းဟင်း ရပြီပေါ့။

သရက်သီးသုပ်အတွက်တော့ သရက်သီးစိမ်းအခွံခွာ၊ စိန်ခလုတ် နဲ့ခြစ်၊ အစေးပြောင်အောင် ရေဆေး၊ ဆန်ကာနဲ့စစ်ထား၊ စားခါနီးမှ ကြက်သွန်နီတစ်ဥ ပါးပါးလှီး၊ ရေဆေးထည့်၊ ဆီချက်တစ်ခွက်၊ မြေပဲ ထောင်းလက်တစ်ဆုပ်စာ၊ ဆားနည်းနည်း၊ ငံပြာရည်နည်းနည်း၊ ပုစွန်

**အဓိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ**

**၂၀၃**

ခြောက်မှုန့်တစ်ဖွန်းနဲ့ ငါးသလောက်ပေါင်းထဲက အသားနည်းနည်း၊ အနှစ်တချို့ပါရောပြီး နယ်လိုက်ရင် သရက်သီးသုပ် အအိပြေလေး ဖြစ်ကရော။ ငရုတ်သီးကြော်အတွက်တော့ ငရုတ်သီးတောင့် ဆယ့်ငါးတောင့်လောက် ဆီပူမှာ ကျွတ်ကျွတ်လေးဖြစ်အောင် ကြော်လိုက်ရင် ယောက္ခမရဲ့ ငရုတ်သီးကြော်လေး ကျွတ်ပြီး စပ်လိုက်တာ ဆိုတော့လောက်တော့ ချိုးကျူးခံရချီသေးရဲ့။

**ငါးသလောက်ပေါင်းအတွက်**

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| ငါးသလောက်       | ငါးဆယ်သား        |
| ဆီ              | ငါးကျပ်သား       |
| ကြက်သွန်နီ၊ ဖြူ | သုံးဥစီ          |
| ခရမ်းချဉ်သီး    | ငါးလုံး          |
| စပါးလင်         | နှစ်ချောင်း      |
| အရောင်တင်မှုန့် | နှစ်ဖွန်း        |
| ဆား၊ ငံပြာရည်၊  | အနေတော်          |
| သကြား၊          | အနေတော်          |
| ရှာလကာရည်       | အနေတော်          |
| ရေ              | နို့ဆီဘူးငါးလုံး |

**ပဲနီလေးဟင်းချီအတွက်**

- |         |                    |
|---------|--------------------|
| ပဲနီလေး | တစ်ဆယ်သား          |
| ရေ      | နို့ဆီဘူးသုံးဘူးစာ |
| ပဲကြာဆံ | ငါးကျပ်သား         |
| ဆီ      | နှစ်ကျပ်ခွဲသား     |



**၂၀၄**

ကြက်သွန်နီ  
ကြက်သွန်ဖြူ  
နံနင်းမှုန့်  
ခရမ်းချဉ်သီး  
စပါးလင်

**နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)**

တစ်ဥ  
တစ်ဥ  
နည်းနည်း  
တစ်လုံး  
တစ်ချောင်း

**သရက်သီးသုပ်အတွက်**

သရက်သီး  
ကြက်သွန်နီ  
ဆီချက်  
မြေပဲထောင်း  
ဆား၊ ငံပြာရည်  
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်

တစ်လုံး  
တစ်ဥ  
တစ်ဇွန်း  
လက်တစ်ဆုပ်  
နည်းနည်း  
တစ်ဇွန်း



အမိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ

၂၀၅

ပုစွန်ထုပ်ကြီးဆီပြန်  
အချဉ်ဟင်း  
ငါးပိရည်ဖျော်

‘မိန်းမ ဒီမှာ ပိုက်ဆံတစ်ထောင်၊ တို့သား  
အဖနှစ်ယောက် သိပ်စားချင်တဲ့ ပုစွန်ထုပ်  
ကြီးဆီပြန်ဟင်းချက်ကျွေးဖို့ ပေးတာနော်၊  
တခြား ဘာမှ မသုံးနဲ့’ တဲ့။

လင်တော်မောင်က အမိနဲ့တော်ချ  
မှတ်ပြီး ထွက်သွားပါတယ်။

ပုစွန်ထုပ်ဟင်းချက်မယ်ဆိုမှတော့  
ဒီပိုက်ဆံတစ်ထောင် နည်းတောင် နည်း  
နေသေးတယ်။ သူတစ်မျိုးတည်းနဲ့ ဖြစ်တာ  
မဟုတ်ဘူး၊ အချဉ်၊ အင်၊ အစပ် ဟင်းပွဲရုံရ  
ဦးမှာပါ။



ပုစွန်ထုပ်  
ခြောက်  
ကောင်  
ခုနစ်  
ကောင်ဆိုရင်  
လေးဆယ်  
သားလောက်  
ရှိမယ်။ အဲဒါဆို  
ရှစ်ရာကုန်ပြီ။  
ဒါတောင် နယ်

၂၀၆

နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူ)

မှာမို့ရတာ၊ အချဉ်ဟင်းချက်ဖို့ ငါးကျဲတစ်ဆယ်သား၊ ကင်ပွန်းချဉ် ရွက်သုံးစည်းကို နှစ်ဆယ်ဖိုး၊ ရေကျိုငါးပိ ငါးကျပ်သား၊ အတို့အစုံနဲ့ဆို ကျန်တဲ့ငွေ နှစ်ရာ ကုန်ခါနီးကို ဖြစ်ရော၊

ပထမဆုံး ပုစွန်ထုပ်ကြီးကို အခွံခွာ၊ ကျောခွဲပြီး ချေးကြောင်း လေးတွေထုတ်၊ ဆား၊ နနွင်း၊ ငံပြာရည်၊ သကြားနည်းနည်းထည့်ပြီး နယ်၊ ငရုတ်သီးပွကို အစေ့ထုတ်၊ ရေစိမ်ပြီး ညက်အောင်ထောင်း၊ ငရုတ်သီး ညက်ရင် ကြက်သွန်နီသုံးဥနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူနှစ်ဥကိုပါ ညက်အောင် ရော ထောင်း၊

ညက်သွားရင် ဆီသတ်မယ့်အိုးထဲကို ဆီ ခုနစ်ကျပ်သားထည့် ရ မယ်၊ ဆီကျက်ရင် ထောင်းထားတဲ့ အဆာတွေကို ထည့်မွှေရမယ်၊

အဆာတွေကျက်ပြီး အနံ့မွှေးလာရင် အဆင်သင့်လှီးထားတဲ့ ခရမ်းချဉ်သီးငါးလုံးကို ထည့်မွှေ၊

ခရမ်းချဉ်သီးကြေညက်ပြီး အရည်ကုန်သွားရင် ပုစွန်ထုပ်တွေကို ထည့်မွှေရမယ်၊ အဖုံးခဏအုပ်ထားမယ်၊ ငါးမိနစ်လောက်နေရင် ပုစွန် ဆီဝင်းဝင်းနဲ့ ပုစွန်ထုပ်ကြီးဆီပြန် ရပြီပေါ့။

ဝယ်ထားတဲ့ငါးတစ်ဆယ်သားထဲက အသေးဆုံးအကောင်လေး ကို မီးကင်လိုက်မယ်၊

ကြက်သွန်နီတစ်ဥ၊ ကုလားအော်ငရုတ်သီးဆယ့်ငါးတောင့်၊ ခရမ်းချဉ်သီးတစ်လုံးကို ကျက်သွားအောင် မီးကင်မယ်၊

အဲဒါတွေအားလုံး ရောထောင်းပြီးရင် ငါးပိရည်ဖျော်စရာရပြီ၊

**ရေကျိုငါးပိ** ငါးကျပ်သားကို တစ်ခွက်စာလောက် ရေထည့်၊

နနွင်းနည်းနည်းထည့်ပြီး ပွက်ပွက်ဆူအောင်တည်ရမယ်၊

အနံ့မွှေးလာရင် ထောင်းထားတဲ့ အဆာထဲ လောင်းထည့်လိုက်၊

ငါးပိရည်ဖျော်ရပြီ။

နံနံပင် နည်းနည်းထည့်လိုက်ဦး၊ အတို့အမြှုပ်စုံစုံညီညီနဲ့ဆို သူ

**အဓိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ**

**၂၀၇**

တစ်မျိုးတည်းနဲ့တင် ထမင်းစားလိုရပါတယ်။

ကျန်တဲ့ ငါးကျွတ်ကောင်ကို အရိအရိတွေ ပြာနဲ့ပွတ်လိုက်၊ ရေစင်အောင်ဆေးပြီး အနေတော်အတုံးလေး တုံးမယ်၊ ဆား၊ နနွင်း နယ်မယ်။

ကြက်သွန်နီတစ်ဥနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူတစ်ဥ ထောင်းထားတာကိုလည်း ရောနယ်မယ်။

ဆီတစ်ဇွန်းလောက်ထည့်မယ်။

ခရမ်းချဉ်သီး နှစ်လုံးလောက်ကိုလည်းထည့်။

**အချဉ်ဟင်းချက်မယ့် အိုးထဲထည့်လုံး လိုက်မယ်။**

ဆီပြန်ပြီး အသံဖျစ်ဖျစ်မြည်လာရင် သင်ထားတဲ့ ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်ကိုထည့်မယ်။

ငါးပိစိမ်းစား ကွမ်းသီးလုံးလောက်ကိုလည်း ရေဖျော်ထည့်၊ ပွက်ပွက်ဆူရင် ဆား အပေါ့အငန်မြည်းကြည့်။

အရသာကြိုက်ရင် ငါးကျွတ် ကင်ပွန်းချဉ်ရည်အိုးကို မီးဖိုပေါ်က ချလိုရပြီ။

ဒါဆို သူတို့သားအဖကြိုက်တဲ့ ပုစွန်ထုပ်ကြီးဆီပြန်၊ အချဉ် ဟင်း၊ ငါးပိရည်ဖျော် တို့စရာတစ်စုံနဲ့ တစ်ထောင်ဖိုးကုန်ရော၊ စားလိုကောင်းမှာပေါ့လေ၊ တစ်နပ်စာအတွက် တစ်ထောင်မဟုတ်လား။

**ပုစွန်ထုပ်ကြီးဆီပြန်အတွက်**

- |                 |           |
|-----------------|-----------|
| ပုစွန်ထုပ်      | လေးဆယ်သား |
| ဆား၊ နနွင်း     | နည်းနည်း  |
| ငံပြာရည်၊ သကြား | နည်းနည်း  |
| ငရုတ်သီးပွ      | ငါးတောင့် |
| ကြက်သွန်နီ      | သုံးဥ     |

၂၀၈

နန်းစန်းစန်းအေး (အမိပတိဖြူ)

ကြက်သွန်ဖြူ  
ဆီ  
ခရမ်းချဉ်သီး

နှစ်ဥ  
ခုနစ်ကျပ်သား  
ငါးလုံး

**ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်ဟင်းအတွက်**

ငါးကျဲ  
ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်  
ကြက်သွန်နီ၊ ဖြူ  
ဆား၊ နနွင်း  
ဆီ  
ငါးပိစိမ်းစား

နှစ်ကောင်  
သုံးစည်း  
တစ်ဥ  
နည်းနည်း  
တစ်စွန်း  
ကွမ်းသီးလုံးလောက်

**ငါးပိရည်ဖျော်အတွက်**

ငါးကျဲ  
ငရုတ်သီး  
ခရမ်းချဉ်သီး  
ကြက်သွန်ဖြူ  
ငါးပိရည်ကျို  
နံနံပင်

တစ်ကောင်  
ဆယ့်ငါးတောင့်  
တစ်လုံး  
တစ်ဥ  
ငါးကျပ်သား  
နည်းနည်း

အမိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ

ပဲကြာခံ

အမဲနပ်

မန်ကျည်းရွက်သုပ်

‘အမေ ဘာဟင်းချက်လဲ’ တဲ့၊ သမီးကြီး  
မီးဖိုခန်းထဲ ပြေးဝင်လာပြီး မေးတယ်။  
သူ့အဖေ ခရီးသွားရင် အိမ်မှာရှိတဲ့ ဟင်း  
နဲ့စားရမှာ အလွန်ကြောက်တဲ့သမီး။ တစ်  
အိမ်ကျော်မှာရှိတဲ့ သူ့အဘွားကို အတင်း  
လည် ပြောတတ်တယ်။

‘အမေက သူ့ယောက်ျားမရှိရင်  
ဘာဟင်းမှ မချက်ဘူး ဘွားဘွားရဲ့’ လို့  
ပြောပြီး အဘိုးနဲ့ အဘွား နှစ်ယောက်စာ  
ထဲက အတင်းယူစားတော့တာ၊ အဲ့လို  
မဖြစ်အောင်

ဒီနေ့တော့ သူတို့နှစ်ယောက်  
အကြိုက် ပဲကြာခံ၊  
အမဲနပ်၊ မန်ကျည်း  
ရွက်သုပ်  
ချက်ကျွေး  
မယ်။

**ပဲကြာခံ**

အတွက် ကု  
လားပဲဆယ့်  
ငါးကျပ်သား  
လောက်ကို



၂၁၀

**နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)**

ခဲသလဲပြောင်အောင်ရွေး၊ ရေနုစစ်ထပ်လောက်ဆေးပြီး နူးအောင် ပြုတ်  
လိုက်မယ်၊ ကြာဆံအကြည် ငါးကျပ်သားလောက်ကိုတော့ ရေစိမ်ထား  
လိုက်ရော။

ပဲဆီနှစ်ကျပ်ခွဲသားလောက် အိုးထဲထည့်၊ ကြက်သွန်နီဥ၊  
ကြက်သွန်ဖြူတစ်ဥ ရောထောင်းထားတာကို ဆီပူ အိုးထဲထည့်၊ အနံ့လေး  
မွှေးပြီး အဝါရောင်သန်းလာရင် ခရမ်းချဉ်သီး တစ်လုံး ညှစ်ထည့်လိုက်၊  
ခရမ်းချဉ်သီးကြော်ရင် နနွင်းနည်းနည်းထည့်ပြီး နူးအောင်ပြုတ်  
ထားတဲ့ ပဲအိုးထဲလောင်းထည့်၊ ပွက်ပွက်ဆူ အောင် ပြန်တည်ပြီး ဆား  
အပေါ့အင် အနေတော်ထည့်။

စားခါနီးရင် ရေစိမ်ထားတဲ့ကြာဆံ ခပ်ပြီး စပါးလင်တစ်ချောင်း  
ကို အပြားလိုက်ထု၊ နှီးနဲ့ ကျစ်ကျစ်ပါ အောင်စည်းပြီး ဟင်းအိုးထဲ ထည့်  
လိုက်ရင် သမီးတို့အကြိုက် ပဲကြာဆံ ဟင်းရော၊ ရေကိုတော့ မပျစ်မကျ  
အနေတော်ထည့်ရမှာပေါ့။

**အမဲသားနှပ်**အတွက် အမဲသား မိုးခိုသား နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား  
ကို အနေတော်တုံး၊ စပါးလင်တစ်ချောင်း ပါးပါးလှီး၊ ညက်ညက်  
ထောင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူနှစ်ဥလောက်ပါ ရောထောင်း၊

ကြက်သွန်နီနှစ်ဥကိုတော့ ပါးပါးလှီးပြီး ထည့်ရုံပဲ၊ ထောင်းမယ့်  
အထဲကို ဇီယာ ကွမ်းသီးလုံး လောက်ထည့်ပြီး ရောထောင်းရဦးမှာ၊

ခရမ်းချဉ်သီး သုံးလုံးလောက်ကိုတော့ အနေတော်လှီးထားပြီး  
အိုးတစ်လုံးထဲ အားလုံးစုထည့်။

အဆာအားလုံးနဲ့ အမဲသားတုံးကို ငံပြာရည် အနေတော်ထည့်ပြီး  
ခပ်ပြင်းပြင်းနယ်ရမယ်၊ ပြီးတော့ ဆီငါးကျပ်သား၊ အရောင်တင်မှုန့်  
နည်းနည်း၊ နနွင်းမှုန့်နည်းနည်းထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ်တင်ရမယ်။

အသားတုံးထဲက ရေတွေခမ်းပြီး ဆီ ပြန်လာအောင် ခဏ  
မွှေးပေးထားရပါမယ်။

**အဓိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ**

**၂၁၁**

ဆီပြန်လာရင် ရေအသားတုံးမြုပ်အောင်ထည့်ပြီး မီးအေးအေး မှာ နှပ်ထားရော၊ အသားနူးခါနီးရင် ကြက်သွန်ဥအလုံးသေးတွေ ၁၅ လုံးလောက် ထည့်ပြီး ရောနှပ်ထားတော့ အမဲနှပ်ချိုချိုလေး ဖြစ်ရောပေါ့။

မန်ကျည်းရွက်သုပ်အတွက်ကတော့ တစ်ဆယ်သားလောက်ကို ရေစင်စင်ဆေး၊ ရင့်တဲ့အညှာတွေ အရွက်ရင့်တွေ တချို့ကို ဖယ်ပြီး ဆန် ကာနဲ့ စစ်ထားလိုက်မယ်။

ထမင်းဝိုင်းပြင်ခါနီးမှ ကြက်သွန်နီတစ်ဥ ပါးပါးလှီး၊ မြေပဲဆန် လှော် ငါးကျပ်သားကိုတော့ ဆုံထဲထည့်ထောင်း၊ နှမ်းလက်တစ်ဆုပ် လောက်ပါ ရောထည့်ပြီးထောင်း၊ ဆီချက်နှစ်ဇွန်းနဲ့ ဆား၊ ပဲမှုန့်၊ ငံပြာ ရည် အနေတော်ထည့်ပြီး နယ်လိုက်ရုံပါပဲ။

ဒါဆိုရင်တော့ သူ့အဖေမရှိရင် ဟင်းမချက်ဘူးဆိုတဲ့ သမီးတော် ရဲ့ အပြောအဆိုက အမေဖြစ်တဲ့ ကျွန်မ လွတ်မြောက်ပြီပေါ့ရှင်။

**ပဲကြာဆံဟင်းအတွက်**

- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| ကုလားပဲ         | ဆယ့်ငါးကျပ်သား |
| ကြာဆံအကြည်      | ငါးကျပ်သား     |
| ပဲဆီ            | နှစ်ကျပ်ခွဲသား |
| ကြက်သွန်နီ၊ ဖြူ | တစ်ဥ           |
| ခရမ်းချဉ်သီး    | တစ်လုံး        |
| နနွင်း          | နည်းနည်း       |
| ဆား             | အနေတော်        |
| စပါးလင်         | တစ်ချောင်း     |



၂၁၂

နန်းစန်းစန်းအေး (အဓိပတိဖြူး)

**အမဲသားနှုပ်အတွက်**

အမဲသား	မိုးခိုသားနှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား
ဆီ	ငါးကျပ်သား
အရောင်တင်မှုန့်	နည်းနည်း
နနွင်းမှုန့်	နည်းနည်း
ကြက်သွန်နီဥ	ဆယ်ဥ
ငံပြာရည်၊ ဆား	နည်းနည်း
ဇီယာ	ကွမ်းသီးလုံးခန့်

**မန်ကျည်းရွက်သုပ်အတွက်**

မန်ကျည်းရွက်	တစ်ဆယ်သား
ကြက်သွန်နီ	တစ်ဥ
မြေပဲဆန်လှော်	ငါးကျပ်သား
နှမ်း	လက်တစ်ဆုပ်
ဆီချက်	နှစ်ဖွန်း
ဆား၊ ပဲမှုန့်၊ ငံပြာရည်	အနေတော်



အမိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ  
ကြက်ရိုး ဘူးသီးဟင်း  
လယ်ငါးခူ၊ ရှမ်းပဲပုပ်

ခြေထောက်ကျိုးလို့ ဆေးရုံတက်နေတဲ့  
မောင်ငယ်ကို ထမင်းပို့ရ မယ်။ အမေသာ  
ရှိရင် အိမ်ကလူတွေ ဘာမှ မစားရရင်နေ၊  
သူ့အချစ်ဆုံး သားငယ်ကို ကောင်းပေ့ဆို  
တာတွေ ချက်ပို့မှာ မြင်ယောင်သေးတယ်။  
ချိုင့်က လေးဆင့်ချိုင့်ဆိုတော့ ဟင်းသုံး  
မျိုးလောက်ထည့်လို့ရမယ်။ အစ်မတို့  
ဝတ္တရားရှိသည့်အတိုင်း ချက်ပြုတ်ရဦး  
မှာပေါ့။

**ကြက်ရိုးနဲ့ ဘူးသီး** ဒီကောင်ကြိုက်  
တယ်။ ကြက်ရိုးသုံးဆယ် သားလောက်ဝယ်၊  
အမွှေးပြောင်အောင်နုတ်၊ ကြက်ခြေထောက်



ကို အရေခွံနွားအရိုး  
ကြေမွသွားအောင်  
ဓားပြားနဲ့ကွက်၊ ကြက်  
ရိုးအားလုံးကို အိုးထဲ  
ထည့် ဆား၊ နနွင်း၊  
ပံ့ပြာရည်သန့်နဲ့ ကြက်  
သွန်နီနှစ်ဥ၊ ကြက်  
သွန်ဖြူနှစ်ဥ၊ စပါး  
လင်တစ်ချောင်း ဧရာ  
ထောင်းထားတဲ့  
အဆာနဲ့ ခရမ်းချဉ်  
သီး သုံးလုံးကို

ကြက်ရိုးအိုးထဲထည့်ပြီး ခပ်နာနာလေး နယ်ပေး၊ ဆီနှစ်ကျပ်ခွဲသားထည့်၊ မီးဖိုပေါ်တင်၊ ဆီပြန်လာအောင် လုံးရမယ်၊ အနံ့မွှေးပြီး အရည်ခမ်းရင် ရေနို့ဆီဘူး တစ်လုံးစာလောက်ထည့်မယ်၊ အရိုးနူးအောင်တည်ရမယ်၊ အရိုးနူးလောက်ရင် အခွံသင်ပြီး စိတ် ထားတဲ့ ဘူးသီးကိုထည့်၊ ဘူးသီး ကျက်ရင် နံနံပင် ဒါမှမဟုတ် ဆူးပုပ်ရွက် တစ်စည်းလောက်ခပ်၊ အပေါ့ အင်မြည်း။ ရေအနေတော် ထည့်ပြီးရင် အိုးချလိုရပြီ။ ကြက်ရိုးနဲ့ ဘူးသီး ဟင်းရပြီပေါ့။

ငါးဆိုရင် ကြော်မှုကြိုက်တယ်ဆိုတော့ လယ်ငါးခုပေါက် နှစ်ဆယ့် ငါးကျပ်သားဝယ်ထားတာကို အရိအရွဲတွေ ပြောင်အောင်ဆေး၊ ခပ်စောင်း စောင်းလေး မွန်း၊ ဆား၊ နနွင်း နယ်ထား၊ ဆီတစ်ဆယ်သားလောက် အိုး ထဲထည့်မယ်၊ ဆီပူလာရင် ငါးခု အကောင်လိုက် ထည့်ကြော်လိုက်၊ **လယ်ငါးခုပေါက်ကြော်** ကြွပ်ကြွပ်ရော။

ကြက်ရိုးနဲ့ ဘူးသီးဟင်း၊ ငါးခုကြော်နဲ့ လိုက်ဖယ်မယ့်ဟင်းက တော့ **ရှမ်းပဲပုပ်ချက်**ပေါ့၊ ကြောင်အိမ်ထဲမှာ ပဲပုပ်စေ့တစ်ဆယ်သား၊ ခရမ်းချဉ်သီးငါးလုံး လောက်ရှိတာနဲ့ အတော်ပဲ။

ကြက်သွန်နီတစ်ဥ၊ ကြက်သွန်ဖြူတစ်ဥ ကိုထောင်း၊ အစပ်ပါ အောင် ငရုတ်သီးနည်းနည်းထည့်ထောင်း၊ ဆီ နှစ်ကျပ်ခွဲသားကို ဒယ်အိုး ထဲထည့်၊ ထုံးစံအတိုင်း အနံ့မွှေးလာရင် ဆီသတ်။ ခရမ်းချဉ်သီး လှီး ထားတာကို ထည့်၊ ခရမ်းချဉ်သီးကြော်ရင် ပဲပုပ်စေ့တွေထည့်၊ ဆီပြန်လာရင် ငရုတ်စိမ်းကို ဓားပြားရိုက်ထည့်။

အပေါ့အငန်မြည်းပြီး ချရင် ရှမ်းပဲပုပ်ချက် ရပြီပေါ့။ ပဲပုပ်ချက်နဲ့ တို့စားလိုရတာကတော့ ခရမ်းကျွတ်သီး၊ ပဲစောင်းလျားသီး အနု လေးတွေ၊ ဂေါ်ဖီရွက်အစိမ်း၊ ကြက်သွန်မြိတ်။

အဲဒါတွေအားလုံးက မောင်ငယ်အကြိုက်လေ။

အဲဒါတွေအားလုံးကျက်ရင် ချဉ်ထဲထည့်ပြီး ခြေထောက်တစ်ခု

**အဓိပတိ ဟင်းချက်နည်းနှင့် ဟင်းအတွဲအစပ်များ**

**၂၁၅**

တည်းနာနေတဲ့ လူမမာ မောင်လေးဆီ အမြန်သွားရမယ်။

ဒီက အစ်မမှာတော့ ဆီပူမှန်တာကော၊ လက်ကို ဓားထိ  
တာကော နှစ်နာ သုံးနာနဲ့ပေါ့။ စားရတာ လွယ်ပေမယ့် ချက်ရတာ  
မလွယ်ဘူးနော်။

**ကြက်ရိုးနဲ့ ဘူးသီးဟင်းအတွက်**

ကြက်ရိုး	သုံးဆယ်သား
ဆား၊ နနွင်း၊ ငံပြာရည်	သင့်ရုံ
ကြက်သွန်နီ၊ ဖြူ	နှစ်ဥ
စပါးလင်	တစ်ချောင်း
ခရမ်းချဉ်သီး	သုံးလုံး
ဆီ	နှစ်ကျပ်ခွဲသား
ရေနို့ဆီဘူး	အနေတော်
ဘူးသီး	နှစ်စိတ်ကြီးကြီး

**လယ်ငါးခုကြော်အတွက်**

လယ်ငါးခု	နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား
ဆား၊ နနွင်း	သင့်ရုံ
ဆီ	တစ်ဆယ်သား

**ရှမ်းပဲပုပ်ချက်အတွက်**

ပဲပုပ်စေ့	တစ်ဆယ်သား
ခရမ်းချဉ်သီး	ငါးလုံး
ကြက်သွန်နီ၊ ဖြူ	တစ်ဥ

**၂၁၆**

ငရုတ်သီးပွ

သင့်ရုံ

ဆီ

နှစ်ကျပ်ခွဲသား

ငရုတ်သီးစိမ်း

ဆား

သင့်ရုံ



