

### သတ်သတ်လွတ်ပဲပြားချက်



ဝါတွင်းမို့ တချို့က သတ်သတ်လွတ် စားတတ်တဲ့အကျင့်ရှိပါတယ်။ ကျွန်မလည်း မြန်မာပြည်မှာတုန်းကတည်းက မွေးနေ့တိုင်း သတ်သတ်လွတ်စားခဲ့ဖူးတဲ့ အကျင့်ရှိတော့ ဒီနေ့ အမေ့လက်ရာ ပဲပြားဟင်းလေးကို သတ်ရလို့ အလွမ်းပြေ ချက်မိပါတယ်။ ပဲပြားကို အတုံးလေးတွေ တုံးပြီးတော့ ပဲငံပြာရည်အကျဲ့ ချင်းကိုထောင်းပြီး အရည်ညှစ်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ လေးနဲ့ နှပ်ထားလိုက်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ပဲပုတ်ချပ်လေး တစ်ချပ်ကို ထုထောင်းထားလိုက်ပါတယ်။ ငရုတ်သီးစိမ်းနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူနီတို့ကိုလဲ ထောင်းထားလိုက်ပါဦးနော်။ အားလုံး အသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ပြီးတော့ ဆီလေးနည်းနည်းထည့်၊ ကြက်သွန်ဖြူနီငရုတ်သီးစိမ်းထောင်းကို ထည့်ဆီသတ်၊ ပြီးတော့မှ ပဲပြားလေးတွေ တန်းစီထည့်၊ ပဲပုတ်ထောင်းလေးထည့်ပြီး ရေထည့်ပြီး အဖုံးပိတ်ပြီး မီးနွေးနွေးလေးနဲ့ တည်ပါ။ ၃ မိနစ်လောက်ကြာရင် အဖုံးဖွင့်ပြီး ပဲပြားတွေကို တစ်ဖက်ထပ်လှန်ပေးပါ။ ရေနည်းနည်းထပ်ထည့်ပြီး တစ်ခါ မီးနွေးနွေးနဲ့ ထပ်တည်ပါ။ နောက်ထပ် ၃ မိနစ်လောက်ကြာရင်တော့ ဟင်းအိုးအဖုံးဖွင့်ပြီးတော့ အရသာအပေါ့အငန်ကိုမြည်းပြီး ဟင်းအိုး ချလိုရပါပြီရှင်။ ပဲပုတ်နဲ့ မွှေးမွှေးလေးနဲ့ ငံစပ်စပ် သတ်သတ်လွတ် ပဲပြားချက်လေးပေါ့။

### သတ်သတ်လွတ်မှန် ဟင်းခါး

သတ်သတ်လွတ်မှန် ဟင်းခါးအတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းများကတော့ ကုလားပဲ၊ ငှက်ပျောအူ၊ ရွှေကြည်မှုန့်၊ စပါးလင်၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့်၊ နနွင်းမှုန့်၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ ဆား၊ သကြား၊ ဆီနဲ့ အချိုမှုန့်တို့ပါ။  
ကုလားပဲကို မနက်ချက်မယ်ဆိုရင် ညကတည်းက ရေဆေးပြီး စိမ်ထားပေးပါ။ မနက်ကျရင် ကုလားပဲပြုတ်မယ့်အိုးထဲကို ကုလားပဲတွေကို ထည့်၊ နနွင်းမှုန့်အနည်းငယ်နဲ့ ရေထည့်ပြီး နူးအောင်ပြုတ်ပါ။ ရေခမ်းပြုတ်နိုင်ရင် ပိုကောင်းပါတယ်။ ကုလားပဲပြုတ်နေစဉ် ဆားမထည့်ရပါဘူးနော်။ ကုလားပဲနူးသွားပြီဆိုနဲ့ ကုလားပဲတွေကိုအအေးခံပြီး ထောင်းပါ။ (တချို့ကလည်း မထောင်းဘဲ ဇကာနဲ့ တိုက်ချပါတယ်။) ရွှေကြည်မှုန့် ကိုလည်း ရေလေးနဲ့ ဖျော်ထားပေးပါ။ ကုလားပဲနဲ့ ရွှေကြည်မှုန့်အချိုးက သုံးဆ တစ်ဆပါ။ စပါးလင်ကို အပြင်က ရင့်တဲ့အခွံတွေဖယ်၊ ရေဆေးပြီး ပါးပါးလေးတွေလှီးပေးထားပါ။ ချင်းကို အခွံနွှာရေဆေးပြီး မထူမပါးလှီး ပေးထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီတို့ကိုလည်း အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပေးထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူတချို့ကို ကြက်သွန်ကြော်လုပ်ဖို့ ခပ်ပါးပါးလေးလှီးပေးထားပါ။ ကျန်တဲ့ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ကြက်သွန်နီကိုတော့ မထူမပါး လှီးပေးထားပါ။ ကြက်သွန်နီဥတချို့ကိုလည်း ထက်ခြမ်းခြမ်းပေးထားပါ။ ငှက်ပျောအူကို အရင့်ပိုင်းတွေ ဖယ်ရှားပစ်ပြီး အနုပိုင်းတွေကိုပါးပါးလှီးပေးပါ။ ငှက်ပျောအူတွေ မဲသွားအောင် အိုးတစ်လုံးထဲ ရေထည့်ပြီး နနွင်းမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတဖက်လောက်ထည့်ပြီး လှီးပြီးသားငှက်ပျောအူတွေကိုထည့်စိမ်ပေးပါ။

# ဟင်းနုနွယ်ဆူးပုတ်ကြော်



ဒီတစ်ခါတော့ သတ်သတ်လွတ်စားနေတဲ့မောင်နှမတွေရယ်၊ diet လုပ်နေသူတွေ၊ အသီးအရွက်ဆိုရင် သိပ်ကြိုက်တတ်တဲ့ မောင်နှမတွေအတွက် ဟင်းနုနွယ်ဆူးပုတ်ကြော်လေး ကြော်ကျွေးပါရစေဦးနော်။ ဟင်းနုနွယ်ကို ကြော်စားစား၊ သုပ်စားစား၊ ဟင်းချိုရည်ပဲလုပ်သောက်သောက်၊ ဟင်းနုနွယ်ရိုးနီကို ကုလားပဲနဲ့ ချဉ်ရည်ဟင်းပဲချက်ချက် ကျွန်မ သိပ်ကြိုက်ပါတယ်။ သွေးအားနည်းတတ်တဲ့ ကျွန်မအဖို့ ဟင်းနုနွယ်ကို နည်းမျိုးစုံအောင် ချက်စားရတာမို့ ရေနွေးဖျောပြီး ငါးပိရည်နဲ့ တိုစားရင်တောင် ကြိုက်ပါတယ်။ အခု ဟင်းနုနွယ်ကို ဆူးပုတ်ရွက်နဲ့ ကြော်ပုံမယ်နော်။ ဆူးပုတ်ရွက်ကိုလည်း ရေနွေးဖျောပြီးတိုသလို ပဲကြီးဆူးပုတ်ကလည်း ခွဲမရတဲ့အတွက်ပါနော်။ ကန်ဖွန်းရွက်၊ ဖလံတောင်ပေးတို့ကိုလည်း ဆူးပုတ်နဲ့အတူရောကြော်သလို ဆူးပုတ်ကို ဘဲဥနဲ့ ကြော်စားတာလည်း ရှိကြသေးတယ်လေ။ အခုတော့ ဟင်းနုနွယ်ဆူးပုတ်ကြော်ဖို့ လိုအပ်တာလေးတွေကို ပြောပြမယ်နော်။ ဟင်းနုနွယ်ရွက်၊ ဆူးပုတ်အရွက်နုလေးတွေရယ်၊ ကြက်သွန်ဖြူရယ်၊ ကြက်သွန်နီရယ်၊ ဆား၊ ပဲငံပြာရည်အကြည်၊ ဆီနဲ့ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်တို့ပါနော်။ ဟင်းနုနွယ်ကို သင်တဲ့အခါ ပင်စည်ကအမျှင်လေးတွေကို သေချာဖယ်ပစ်ရတာမို့ လက်ဝင်လှတယ်ဆိုပေမယ့် မိသားစုတွေ၊ သူငယ်ချင်းတွေ စကားပြောရင်း တစ်ယောက်တစ်လက်နဲ့ ပိုင်းကူရင် ခဏလေးပါနော်။ ပြီးတော့မှ ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ရေစစ်ပေးထားပါနော်။ ဆူးပုတ်ရွက်ကိုလည်း ရေစင်အောင်ဆေးပြီး အညွန့်လေးတွေကိုလည်း ချွေပြီးတော့ ရေစစ်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားပြားရိုက်ပြီး အခွံနွှာထားပေးပါ။ ကြက်သွန်နီကိုလည်း အခွံနွှာပြီး တခြမ်းကို မထူမပါးလေး လှီးပေးထားပါနော်။ အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုတာနဲ့ မီးဖိုပေါ်ဒယ်အိုးတင်၊ ပြီးရင်ဆီထည့်ပါ။ ဆီပူလာပြီဆိုရင်တော့ ဓားပြားရိုက်ထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ မထူမပါးလှီးထားတဲ့ ကြက်သွန်နီတို့ကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ကြက်သွန်တွေနွမ်းပြီး စိမ်းနဲ့ပျောက်ပြီဆိုတာနဲ့ ဟင်းနုနွယ်ရွက်တွေကိုထည့်ပါ။ တဆက်တည်းဆိုသလို မီးအပူရှိန်ကိုမြင့်ထားပြီး ဆားနဲ့ အချိုမှုန့်လေးနည်းနည်းကိုထည့်ပြီး မွှေပေးပါ။ ဟင်းနုနွယ်က နည်းနည်းမာတာမို့ နူးသွားရအောင် ရေလေးနည်းနည်းထည့်ပြီး ခဏလောက်အဖုံးအုပ်ပေးထားပါနော်။ ၂ မိနစ်လောက်နေရင် အဖုံးဖွင့်ပြီး ဆူးပုတ်ရွက်နုလေးတွေကိုထည့်ပြီး ဟင်းနုနွယ်တွေနဲ့ သမအောင် ရောကြော်ပေးပါ။ (ဆူးပုတ်ရွက် ရင့်တယ်လို့ ထင်ရင်တော့ ဟင်းနုနွယ်နဲ့ အနူးညီအောင် ရေထည့်မိထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်ပေးပါနော်။) ပြီးရင်တော့ အပေါ့အင် အရသာလေးမြည်းပြီး ဟင်းအိုးကို မီးဖိုပေါ်ကနေ ချန်ပိပါပြီနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ဟင်းနုနွယ်ဆူးပုတ်ကြော်လေး ရပါပြီနော်။

# သတ်သတ်လွတ်ပဲပြားသုပ်

နာက သတ်သတ်လွတ်စားတာနော်၊ ပဲပြားသိပ်ကြိုက်တာနော်လို့ ဆိုလာတဲ့ ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမထဲက တစ်ယောက်အတွက် ပဲပြားကို သုပ်လို့ တစ်မျိုး၊ အချိုချက်လို့ တစ်ဖုံ၊ အစာသိပ်လုပ်လို့ တစ်သွယ် ချက်ကြမယ်နော်။ အခုတော့ ပဲပြားသုပ်နည်းလေးကို ပြောပြပါမယ်နော်။

ပဲပြားသုပ်အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကို ပြောပြမယ်နော်။ ပဲပြား၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ သခွါးသီး၊ ဂေါ်ဖီ၊ ပဲပင်ပေါက်၊ နံနံပင်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ပဲမှုန့်၊ အကျက်မှုန့်၊ ငရုတ်သီးအလှော်မှုန့်၊ ပဲခဲပြာရည်အကျ၊ မန်ကျည်းသီးနဲ့ ဆီတို့ပါနော်။

ပဲပြားကို ရေဆေးပြီး အလယ်ကနေ နှစ်ပိုင်းပိုင်းလိုက်ပါနော်။ ပြီးတော့မှ နောက်ထပ် အစိပ်လေးတွေဖြစ်အောင် လှီးပြီး ဆားလေးနဲ့ အချိုမှုန့်လေးနဲ့ နယ်ပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ကြက်သွန်နီကို အခွံခွာ၊ ရေဆေးပြီး ခပ်ပါးပါးလေး လှီးပေးထားပါ။ သခွါးသီးကိုလည်း ရေဆေးပြီး အပိုင်းလိုက်အရင်လှီးပါ။ ပြီးတော့မှ အပိုင်းလေးတွေကို ကန့်လန့်ဖြတ် ခပ်ရှည်ရှည် ပြန်လှီးပေးပါနော်။ ပြီးရင် ဂေါ်ဖီဖတ်တွေကို တစ်ဖတ်ချင်းခွါ၊ ဆားရေထဲမှာ ၁၅ မိနစ်လောက် အနည်းဆုံးစိမ် (ပိုးသတ်ဆေးတွေ၊ အပင်ဟော်မုန်းတွေရဲ့ အန္တရာယ်ကင်းအောင်)၊ ပြီးတော့မှ ရိုးရိုးရေနဲ့ပြန်ဆေးပြီး ပါးပါးလှီးပြီး ရေစစ်ထားနော်။ ပဲပင်ပေါက်ကိုလည်း ရေဆေးပြီး စစ်ထားပါ။ မန်ကျည်းသီးကိုလည်း ရေနွေးလေးနဲ့ ၁၀ မိနစ်လောက်စိမ်ထားပြီးမှ နယ်ပြီး အနှစ်ရအောင် စစ်ယူပါနော်။

မီးဖိုပေါ်ဒယ်အိုးတင်၊ ပြီးရင်ဆီထည့်၊ ဆီပူလာရင် နနွင်းမှုန့်လေးခပ်ထည့်ပြီး ကြက်သွန်ဖြူနီကိုထည့်ပြီး ကြော်ပါ။ မီးအရမ်းမပြင်း အရမ်းမနည်းစေဘဲ မီးအသင့်အတင့်နဲ့ ကြော်ပေးပါ။ ကြက်သွန်နီတွေ တူးမသွားအောင်နဲ့ အကျက်ညီအောင် မွှေပေးဖို့လည်း မမေ့နဲ့နော်။ ရွှေအိုရောင်သန်းလာပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ်ကနေချပြီး ဒယ်အိုးထဲမှာရှိတဲ့ ဆီချက်တွေကို ဆက်မွှေပေးပါနော်။ ပြီးတော့မှ ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးထဲကို ကြက်သွန်ကြော် အဖတ်တွေ ဆယ်ထည့်ပြီး အေးတော့မှ ဆီတွေကို ပေါင်းထည့်ပေးပါနော်။ ပြီးတော့မှ အိုးတစ်လုံးကို မီးဖိုပေါ် တင်၊ အိုးက ခပ်ကျက်ကျက်ပူပြီဆိုရင် ပဲပင်ပေါက်တွေကို ထည့်ပြီး မီးပြင်းပြင်းနဲ့ လှော်ပေးပါ။ (ပဲပင်ပေါက် ရေနွေးဖျောရင် အာဟာရဓါတ်တွေ လျော့သွားမှာ စိုးလို့ လှော်ပြီးသုံးတာပါနော်။) ပြီးတော့မှ ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်ထဲ ထည့်ထားလိုက်ပါနော်။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ ဇလုံတစ်လုံးထဲ ကြော်ထားတဲ့ ပဲပြားတွေကို ညှပ်ထည့်၊ ပြီးတော့မှ လှီးထားတဲ့ သခွါးသီး၊ ဂေါ်ဖီ၊ ပဲပင်ပေါက်တို့ကိုထည့်၊ ပြီးတော့ မန်ကျည်းနှစ်ထည့်၊ ပဲခဲပြာရည်အကျ၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ပဲမှုန့်၊ ငရုတ်သီးမှုန့်နဲ့ ဆီချက်နိုင်နိုင်ထည့်ပြီး နယ်ပေးပါ။ အရသာအတွက်ကတော့ ကိုယ်နှစ်သက်မယ့်အတိုင်း ထည့်ပါနော်။ ချဉ်ငံစပ်နှစ်သက်ရင် ချဉ်ငံစပ်ထည့်ပေးပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ သတ်သတ်လွတ် ပဲပြားသုပ် ရပါပြီနော်။ သတ်သတ်လွတ်သမားတွေအတွက်တင် မကဘဲ သတ်သတ်မလွတ်သူတွေကတော့ ပဲခဲပြာရည်အစား ငံပြာရည်နဲ့ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်ထည့်ပြီး သုပ်စားနိုင်ပါတယ်နော်။

# သတ်သတ်လွတ်မိုကြော်



သတ်သတ်လွတ်စားတဲ့ ချစ်မောင်နှမတွေအတွက် ရည်ရွယ်ပြီး မိုကြော်လေး ကြော်ပေးပါရစေနော်။ မိုမှာ သဘာဝအလျောက် ပေါက်တဲ့မိုနဲ့ စိုက်ပျိုးမှုဆိုပြီး ရှိပါတယ်။ တောင်ပို. မိုကျတော့ နွေအကုန်မိုးအကူးရာသီမှာ စတင်ပြီး ပေါက်တတ်ပါတယ်။ ကောက်ရိုးမို့၊ ငွေနှင်းမို့စတာတွေကတော့ စိုက်ပျိုးမှုတွေပါနော်။ အခု ကျွန်မကြော်တဲ့အခါမှာ သုံးမယ့်မိုကတော့ ကောက်ရိုးမို့ပါ။

မိုကြော်တဲ့အခါမှာ လူကြီးသူမတွေက အဆိပ်အတောက်ကင်းအောင် ကန်ဖွန်းရွက်လေးထည့်ကြော် ဒါမှမဟုတ်ရင် ငရုတ်သီးစိမ်းလေးထည့်ကြော်ဆိုပြီး အမြဲသတိပေးလေ့ရှိပါတယ်။ အခု မိုကြော်ဖို့ လိုအပ်တာလေးတွေကတော့ ကောက်ရိုးမို့၊ ကန်ဖွန်းညွန့်၊ နည်းနည်း၊ ငရုတ်သီးစိမ်းအနည်းငယ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဆား၊ သကြား၊ ပဲခံပြာရည်အကျ၊ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်နဲ့ ဆီတို့ပါ။

ကောက်ရိုးမို့က ခူးပြီးခါစမှာ လုံးလုံးဖူးဖူးလေးတွေဖြစ်နေပေမယ့် နောက်တစ်ရက်ကျရင် အပွင့်လေးတွေ ပွင့်အာ ထွက်သွားပါတယ်။ မိုပွင့်နဲ့ မိုအခြေက ကောက်ရိုးမျှင်လေးတွေကို ဖယ်ရှားပစ်ဖို့ မိုပွင့်လေးကို လက်တစ်ဖက်ကကိုင်၊ ရေလုံကို အောက်မှာခံထားပြီး မိုကို ရေဆွတ်ပြီး သွားပွတ်တံအဟောင်းလေးနဲ့ အသာအယာ ပွတ်ဆေးပေးပါ။ ပြီးရင်တော့ မိုပွင့်လေးတွေကို ရေစင်အောင်ဆေး၊ ထက်ခြမ်းခွဲပြီး ရေစစ်ပေးထားပါ။ ကန်ဖွန်းညွန့်လေးတွေကိုလည်း ရေစင်အောင်ဆေး၊ လိုအပ်သလို ဖြတ်တောက်ပြီး ရေစစ်ပေးထားပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းကိုလည်းကိုလည်း ရေဆေးပြီး ထက်ခြမ်းခွဲပေးထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကိုလည်း အခွံနွှာပြီး ဓားပြားရိုက်ပေးထားပါ။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင် မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင် ဆီထည့်ပြီး ဆီထည့်ပါနော်။ ဆီပူလာရင် ဓားပြားရိုက်ထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနွမ်းပြီဆိုရင်တော့ မိုကိုထည့်ပြီး မွှေပေးပါ။ မီးပြင်းပါစေနော်။ ဆား၊ သကြားအနည်းငယ်၊ ပဲခံပြာရည်အကျအနည်းငယ်နဲ့ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်ထည့် မွှေပြီး အဖုံးခဏလောက် အုပ်ထားလိုက်ပါနော်။ ၂ မိနစ်လောက်နေလို မိုနူးသွားပြီဆိုရင်တော့ ဒယ်အိုးဖုံးပြန်ဖွင့်ပြီး ကန်ဖွန်းရွက်ထည့်ပြီး မိုတွေနဲ့ နဲ့အောင် ကြော်ပေးပါ။ ကန်ဖွန်းရွက်နွမ်းတာနဲ့ တပြိုင်နက် ငရုတ်သီးစိမ်းလေးအုပ်ပြီး မွှေပေးပါ။ ဆား၊ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်ထပ်ထည့်ပြီး အပေါ့အင်အရသာကိုမြည်းပါ။ စိတ်ကြိုက်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးပိတ်ပြီး ဟင်းအိုးကို မီးဖိုပေါ်ကနေ ချလို့ရပါပြီနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ပူပူနွေးနွေး သတ်သတ်လွတ် မိုကြော်လေး ရပါပြီနော်။ သတ်သတ်လွတ်စားတတ်တဲ့ မောင်နှမတွေအတွက် ဟင်းတစ်ခွက်ပါနော်။

# ခရမ်းချဉ်သီးပန်ထွေဖျော်



သတ်သတ်လွတ်ဟင်းလျာတွေကို ကြိုက်နှစ်သက်တတ်တဲ့ သူငယ်ချင်း အခွံ (ခွန်လင်းချစ်သူ)က ဟင်းသီးဟင်းရွက် သတ်သတ်လွတ်ဟင်းလေးတွေ ချက်ကျွေးပါဦးလို့ ဆိုလာတာကြောင့် ကျွန်မ ဒီနေ့ ခရမ်းချဉ်သီးပန်ထွေဖျော်လုပ်ကျွေးပါ့မယ်။ ခရမ်းချဉ်သီးပန်ထွေဖျော်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ငရုတ်သီးအလှော်ထောင်း၊ ပဲပုပ်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်နဲ့ ပူစီနံ အနည်းငယ်တို့ပါနော်။

ခရမ်းချဉ်သီး၊ ပူစီနံ၊ ငရုတ်သီးစိမ်းတို့ကို ရေဆေးပြီးရေစစ်ပေးထားပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးကို မီးသွေးမီးဖိုထဲ ထည့်ပြီး မီးအုံးပေးပါ။ မီးအုံးဖို့ အခက်အခဲရှိရင် ဒယ်အိုးထဲ ခရမ်းချဉ်သီးတွေကို ထည့်၊ ရေလေးထည့်ပြီး ရေခမ်းပြုတ်ပေးပါနော်။ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ကြက်သွန်နီကို အခွံနှာပြီး ရေဆေးပေးထားပါ။ ပြီးတော့မှ ကြက်သွန်နီကို မထူမပါးလှီးပြီး ရေဆေးပြီး ရေစစ်ပေးထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကိုလည်း ဓားပြားရိုက်ပေးထားပါ။

ပဲပုပ်တစ်ချပ်ကိုလည်း ဟိုဘက်ဒီဘက်လှန် အကျက်ညီအောင် မီးကင်ပြီး မညက်တညက်လေး ထောင်းထားပေးပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းကိုလည်း မထူမပါးလှီးပေးထားပါ။ (မီးအုံးပြီး သို့မဟုတ် လှော်ပြီးထည့်လျှင်လည်း ရပါတယ်နော်။) ပူစီနံကိုလည်း အညွန့်လေးတွေ ချွေပြီးထည့်ပေးပါ။ ပူစီနံ မကြိုက်တဲ့သူတွေကတော့ နံနံပင် ဒါမှမဟုတ် ကြက်သွန်မြိတ်ထည့်လို့ရပါတယ်နော်။ ခရမ်းချဉ်သီးရပြီဆိုရင် အအေးခံ၊ ပြီးတော့ အပြင်က အခွံလေးကို နှာ၊ အသားတွေကို ဖွန်းလေးနဲ့ အသာအယာခြစ်ယူပြီး ပန်းကန်လုံးထဲ ထည့်ထားပေးပါ။ ပြီးတော့ ထောင်းထားတဲ့ ပဲပုပ်လေးကိုထည့်၊ မထူမပါးလှီးထားတဲ့ ကြက်သွန်နီနဲ့ ဓားပြားရိုက်ထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူကိုထည့်၊ လှီးထားတဲ့ ငရုတ်သီးစိမ်းလေးတွေထည့်၊ ငရုတ်သီးအလှော်မှုန့်လေးလည်း ထည့်၊ အားလေး၊ အချိုမှုန့်လေးထည့်ပြီး ပူစီနံအုပ်ပြီးမွှေလိုက်ပါနော်။ ပဲပုပ်ထောင်းနဲ့သင်းသင်းလေး၊ အရသာချဉ်ပြုံးပြုံးလေးနဲ့ သတ်သတ်လွတ်ခရမ်းချဉ်သီးပန်ထွေဖျော်လေး ရပါပြီနော်။ တို့စရာအနေနဲ့ ဘရိုကိုလီပြုတ်၊ ကိုက်လန်ဖူးပြုတ်၊ မုန်ညင်းဖူးပြုတ်တို့နဲ့ လိုက်ဖက်ပါတယ်နော်။

# သတ်သတ်လွတ်ခဲဝဲသီးကြော်ချက်



မောင်နှမများအားလုံး မင်္ဂလာပါရင်။ အင်တာနက်ကွန်နက်ရှင်မကောင်းတာရော၊ အလုပ်များတာရော၊ နေသိပ်မကောင်းတာရော အားလုံးပေါင်းပြီး ဘလော့ဂ်လေးကို ပစ်ထားရသလို ချစ်မောင်နှမတွေကိုလည်း နှုတ်ခွန်းမသိရတာကြာပါပြီနော်။ တစ်လကျော်လောက်ကြာအောင် မောင်နှမတွေကို ပစ်ထားသလို ဖြစ်ခဲ့တာကို လည်း ကျွန်မကို နားလည်ခွင့်လွှတ်ပေးဖို့ အရင်ဦးဆုံး တောင်းပန်ပါရစေနော်။

ဘလော့ဂ်ကို ကျွန်မ ဝင်တာ ဝင်လို့ကို မရသေးဘူးနော်။ Freedom နဲ့ ကျော်ကြတယ်ပြောတယ်။ ကျွန်မက ကျော်လို့ မရဘူးဖြစ်နေတယ်။ ဒါပေမယ့် ဝိုင်းတော်သားများရဲ့ ကျေးဇူးကြောင့် ကျွန်မဘလော့ဂ်မှာ ဘယ်ညီမလေး၊ ဘယ်အမ၊ ဘယ်သူ၊ ဘယ်ဝါ လာအော်သွားတယ်ဆိုတာကိုတော့ သိခွင့်ရပါတယ်။ ဒီနေ့က စပြီး အားလပ်တိုင်း၊ အချိန်ရတိုင်း ယခင်အတိုင်းပဲ (မနှစ်တုန်းကအတိုင်း) ကျွန်မ ဟင်းအသစ်လေးတွေကို ချက်ကျွေး ပါဦးမယ်နော်။ အကြွေးလည်း တော်တော်ထူနေပါပြီ။ ကတိတွေလည်း ပျက်နေပါပြီ။ ခွင့်လွှတ်ကြပါနော်။ ဒီနေ့မှာတော့ ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမတွေကို သင်္ကြန်တုန်းက အိမ်မှာ သတ်သတ်လွတ်စားတဲ့ မောင်နှမတွေ အတွက် ချက်ပေးခဲ့တဲ့ ခဲဝဲသီးကြော်ချက် ချက်နည်းလေးကို မျှဝေလိုက်ပါတယ်နော်။

လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ခဲဝဲသီး၊ ကြာဇံ၊ ကြက်နားရွက်မို့၊ ပန်းခြောက်၊ ပဲပြားခြောက်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ သကြား၊ ဆား၊ ပဲငံပြာရည်အနည်းငယ်၊ ဆီအနည်းငယ်နဲ့ ဟင်းခတ်မှုန့်အနည်းငယ်တို့ပါနော်။

ခဲဝဲသီးဝယ်ရင် ခဲဝဲသီးအနုအရင့်ကို ဘယ်လိုခွဲရမယ်ဆိုတာလေးကိုလည်း ပြောပြပါမယ်နော်။ ခဲဝဲသီးမှာ ပါတဲ့ အမြှောင်းလေးတွေရဲ့ အကျဉ်းအကျယ်နဲ့ ဇောက်အတိမ်အနက်၊ ခဲဝဲသီးရဲ့အရောင်တို့ကို ကြည့်ပြီး ရွေးရပါ မယ်နော်။ ခဲဝဲသီးရဲ့အရောင်က စိမ်းစိုနေပြီး အမြှောင်းကျဉ်းမယ်၊ ဇောက်နက်မယ်ဆိုရင် ခဲဝဲသီး နပါတယ်နော်။ အရောင်အစိမ်းခြောက်ခြောက်၊ မြှောင်းကျယ်ပြီး ဇောက်တိမ်မယ်ဆိုရင်တော့ ခဲဝဲသီး ရင့်ပါတယ်။ ရင့်တဲ့ ခဲဝဲသီးက ပွပြီး အချိုဓာတ်ပေါ့ပါတယ်နော်။

ခဲဝဲသီးအခွံမန္တာခင် ကြာဇံ၊ မို့ခြောက်၊ ပန်းခြောက်နဲ့ ပဲပြားခြောက်တို့ကို တစ်မျိုးကို ဇလုံတစ်ခုထဲစီထည့်ပြီး ရေစိမ်ပေးထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနီတို့ကိုလည်း အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပေးထားပါ။ ခဲဝဲသီးကို အခွံနွှာတဲ့အခါ မြှောင်းလေးတွေကို ဓားနဲ့ အရင်ဦးဆုံး သပ်ချလိုက်ပါ။ အဲ့ဒါဆိုရင် မြှောင်းတွေမရှိတော့ဘဲ အခွံသင်ရတာ လွယ်ကူသွားပါလိမ့်မယ်။ ပြီးရင် အခွံနွှာပြီးသား ခဲဝဲသီးကို ရေဆေးပြီး ဓားထက်ထက်ကလေးနဲ့ ခပ်စွေစွေလေး လှီးဖြတ်ပေးထားပါ။ အခု ကြာဇံတွေကလည်း အနံ့နည်းနည်းရှိတာမို့ ရေနဲ့ နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ်လောက် ပွတ်ပြီး ဆေးပေးပါ မို့ခြောက်ကိုလည်း ပထမတစ်ရေစိမ်ပြီးရင် ရေနွေးလေးနဲ့ စိမ်ပေးပြီး ပွလာတဲ့အခါကျမှ အရွယ်တော်လေးတွေ ရအောင် လှီးဖြတ်ပေးထားပါ ပန်းခြောက်ကိုလည်း ရေနဲ့ အနည်းဆုံး နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ်လောက်ဆေး၊ ပြီးရင် အထဲက ဝတ်ဆံတွေကို ထုတ်ပစ်၊ အထုံးလေးတွေထုံးပေးပါ။ ပဲပြားခြောက်ကိုလည်း ရေနဲ့ သေချာအောင်ဆေးပြီး ရေစိမ်ပေးထားပါ။

ကြက်သွန်ဖြူကို စားပြားရိုက်ထားပေးပါ။ ကြက်သွန်နီကို လေးစိပ်စိပ်ပေးပါ။ အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင် မီးဖိုပေါ်  
ဒယ်အိုးတင်၊ ပြီးရင် ဆီထမင်းစားဖွန်း တစ်ဖွန်းထည့်၊ ပြီးတော့မှ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ကြက်သွန်နီတို့ကိုထည့်ပေးပါ။  
ကြက်သွန်စိမ်းနဲ့ ပျောက်ပြီဆိုရင်တော့ မှိုခြောက်၊ ပန်းခြောက်၊ ပဲပြားခြောက်တို့ကို အရင်ထည့်ပေးပါ။ ပြီးရင်  
သကြား၊ ဆား၊ ပဲငံပြာရည်အနည်းငယ်တို့ကိုထည့်၊ ရေလေးနည်းနည်းထည့်ပြီး အုပ်ပေးထားပါ။  
သုံးမိနစ်လောက်ထားပြီးရင် ကြာဇံထည့်ပြီး သမအောင်မွှေ၊ ရေလေးနည်းနည်းထည့်ပြီး သုံးမိနစ်လောက်  
ထပ်တည်ပေးထားပါ။ ရေလည်းခမ်းလောက်ပြီ အထဲက အဆာပလာတွေလည်း နူးလောက်ပြီဆိုရင်  
ဒယ်အိုးအဖုံးကိုဖွင့်ပြီး ခဲသီးကိုထည့်၊ အားလုံးသမအောင် မွှေပေးပြီးတော့မှ ဒယ်အိုးအဖုံးကို ခဏလောက်အုပ်ပြီး  
တည်ပေးပါ။ ခဲသီးနူးလောက်ပြီဆိုရင် အပေါ့အင်မြည်း၊ လိုအပ်တဲ့အရသာကိုထပ်ဖြည့်၊ ရေစပ်စပ်လေးနဲ့  
စားလို့ရအောင် ရေနွေး လက်ဘက်ရည် ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးသာသာလောက်ဖြည့်ပြီး ပွက်အောင်တည်၊  
ဟင်းအိုးဆူရင်တော့ မီးပိတ်ပြီး မီးဖိုပေါ်ကနေ ဟင်းအိုးချနိုင်ပါပြီနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ အရသာရှိလှတဲ့  
သတ်သတ်လွတ် ခဲသီးကြော်ချက်လေး ရပါပြီနော်။ ခဲသီးကို ဒီအတိုင်းကြော်ချက် ချက်ရင်လည်း ရပေမယ့်  
ပိုပြီးတော့ စားမြိန်သွားရအောင် မှိုခြောက်ပန်းခြောက်လေးနဲ့ ကြာဇံဟင်းလေးလို ချက်ပေးလိုက်တာပါနော်။  
ငရုတ်သီးဆားထောင်း၊ သရက်ချဉ်သုပ်၊ ဆီတိုဟူးလေးတို့နဲ့ သာဆိုရင်တော့ အရမ်းကို ပြည့်စုံတဲ့ ထမင်းပိုင်းလေး  
ဖြစ်သွားပါမယ်နော်။ ချစ်မောင်နှမတွေလည်း တစ်ခါတလေ ဟင်းပြောင်းအလဲလေးချက်ချင်ရင်  
ခဲသီးကြော်ချက်လေး ချက်စားကြည့်ပါဦးနော်။

သာမညအလွမ်းပြေ ဟင်းလေးများ



အားလုံးသော မောင်နှမများမင်္ဂလာပါရှင်။ အင်တာနက်ကွန်နက်ရှင်က ပြုပြင်ဆဲကာလမို့ နှေးနေတုန်း ပါပဲနော်။ ဘလော့ဂ်လေးကို မမြင်ရတာလည်း ကြာသွားပြီ။ ဝိုင်းတော်သားများရဲ့ ကျေးဇူးနဲ့ ဘယ်သူတွေ ဘာတွေလာအော်သွားတယ်ဆိုတာကိုတော့ သိနေရလို့ စိတ်ထဲ သက်တောင့်သက်သာဖြစ်မယ်လို့ ထင်ပေမယ့် တကယ်တမ်း ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျမြင်ချင်၊ ပြန်ပြောချင်ခဲ့မိတာတော့အမှန်ပါ။ ဒါပေမယ့်လည်း စိတ်ထဲကပဲ မြို့သိပ်ပြီးတော့ ကွန်နက်ရှင်ကောင်းမယ့်တစ်နေ့ကို စောင့်မျှော်နေမိကြောင်းပါ။

ဒီနေ့မှာတော့ ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမတွေကို သတ်သတ်လွတ်လွတ်ဟင်းလျာလေးတွေနဲ့ ချက်ကျွေးပါရ စဉ်းနော်။ ကျွန်မ ၁၀ တန်းစာမေးပွဲဖြေပြီးတော့ ကျွန်မတို့ မောင်နှမတွေကို ကျိုက်ထီးရိုးနဲ့ သာမည ဘုရားဖူး ခရီးစဉ်ကို အိမ်က အကြီးတွေက လိုက်ပို့ပါတယ်။ ကျိုက်ထီးရိုး ကင်ပွန်းစခန်းတောင်ခြေမှာ အမဝမ်းကွဲတွေရှိလို့ အစားအသောက်ကိစ္စအဆင်ပြေခဲ့ပါတယ်။ ကျိုက်ထီးရိုးကအပြန် သာမညတောင်ကို ဝင်ပြီး ဆရာတော်ကို ဝင်ဖူး ရပါတယ်။

သာမညကိုလည်းရောက်ရော ဓာတ်စက်ကြီးကတဆင့် ဘုရားဖူးဧည့်သည်များကို ထမင်းဖိတ်ခေါ်ကျွေးမွေးနေ တာကို ကြားရပါတယ်။ တစ်ပန်းကန်တည်းစားရမှာမဟုတ်ဘူးတဲ့၊ ကြိုက်သလောက် အဝစားတဲ့။ ဆရာတော် ဘုရားက ဒါနပြုတာတဲ့။ ကျွန်မလည်း ကျိုက်ထီးရိုးက အပြန်ဆိုတော့ ကလေးပီပီ မောနေပြီလေ။ ဗိုက်လည်း ဆာလှပြီ။ ထမင်းကျွေးတဲ့အဆောင်ကိုသွားတော့လေ ဘုရားဖူးပရိသတ်တွေက နည်းတာမဟုတ်ဘူး။ ကျွေးမွေးဖို့ အချက်အပြတ် သန့်ရှင်းရေး အစစအရာရာ ကူညီပေးနေတဲ့အဖွဲ့ကလည်း အင်အားတောင့် လိုက်တာ၊ စိတ်စေတနာအပြည့်နဲ့လည်း ချက်နေလိုက်ကြတာ။ အားရစရာကြီး . .

ထမင်းဝိုင်းကိုကြည့်လိုက်တော့လည်း ကျွန်အကြိုက် မျှစ်ချင်ဟင်း၊ ညိုညိုအတုံးလေးတွေက ဘာပါလိမ့် ဆိုပြီး မေးကြည့်တော့ ဝဉာဏ်။ သာမညရောက်မှ ဝဉာဏ် စပြီးစားဖူးတာ။ ပြီးတော့ ခရမ်းချဉ်သီးငါးပိချက်ပုံစံမျိုး လေး။ သတ်သတ်လွတ်ဆိုတော့ ဘယ်လိုလေးများ ချက်ထားသလဲဆိုပြီးတော့ စူးစမ်းချင်မိတာ။ ပြီးတော့



ငှက်ပျောဖူးချက်လေးရယ်၊ တို့စရာက ရေသဖန်းသီးကို ဆားရည်စိမ်ထားတာ။

ထမင်းဟင်းတွေအားလုံးက အငွေ့တထောင်းထောင်း ထနေတာ၊ အနံ့တွေကလည်း မွှေးကြိုင်နေတော့ ကျွန်မကို စားပါတော့ စားပါတော့လို့ နှိုးဆော်နေသလိုပဲ . . . ပြီးတော့ ဆာလောင်နေတဲ့ ဝမ်းဗိုက်က ပိုးမျိုး ၈၀ ကလည်း တကျုပ်ကျုပ်နဲ့ အသံပေးလာသလို ခံတွင်းထဲမှာလည်း သွားရေယိုလာပါတော့တယ်။ အဲ့ဒါနဲ့ပဲ ထမင်းဝိုင်းမှာထိုင်ပြီး စားဖို့ပြင်လိုက်ပါတယ်။ စစ်ချင်းမှာ ကြီးတော်ကို ဟင်းလေးတွေ အရင် ဦးချလိုက်ပါတယ်။ (ကိုယ်က အရင်ဦးဆုံးစားချင်တာကို ဟန်ဆောင်ပြီး လူကြီးကို အရိုအသေပေးသလိုနဲ့ အရင်ဦးချလိုက်တာ :P)

ပြီးတော့ ဝဥတုံးလေးတွေကို စားချင်စိတ်စောနေတာမို့ မျှစ်ချဉ်ဟင်းပန်းကန်ကို စပြီး ကိုင်လိုက်ပြီး ဝဥတုံးလေးရယ် မျှစ်ဖတ်လေးရယ် ဟင်းရည်လေးရယ် အားလုံးမျှအောင် ခပ်ပြီး ပန်းကန်ထဲ ထည့်လိုက်ပါတယ်။ မျှစ်ချဉ်ဟင်းပြီးတော့ ငါးပိချက်ပန်းကန်ကို လှမ်းပြီး ငါးပိချက်တစ်စွန်းခပ်ပြီး ထမင်းပန်းကန်ထဲထည့်၊ ပြီးတော့ ငှက်ပျောဖူးဟင်း တစ်စွန်းခပ်ပြီး ပန်းကန်ထဲထည့်၊ သဖန်းသီးချဉ်တို့ကို ထည့်ပြီး စားဖို့ပြင်ပါတယ်။ ဝဥလေးကို ဒီအတိုင်းစားကြည့်လိုက်တော့ ထုတ်ထုတ်လေးတော့ ဝါးရတာ ကောင်းလိုက်တာ။ အနံ့က မျှစ်ချဉ်နဲ့ ပဲပုပ်နဲ့လေးနဲ့။ အရသာချဉ်ဖြိုးလေး၊ ပဲပုပ်ပါတော့လေ အနံ့ရော အရသာပါ ပိုပြီး ဆွဲဆောင်မှု ရှိသလိုလို၊ မော်လမြိုင်သူက တောင်ပေါ်ဒေသအစားအစာဖြစ်တဲ့ ပဲပုပ်ရဲ့ အနံ့နဲ့အရသာကို စစ်ချင်းစားဖူးတာလိုပဲ ဆိုပါတော့။ ငါးပိချက်လေးနဲ့ ထမင်းလေးနဲ့ နယ်စားကြည့်လိုက်တော့ မြေပဲကိုထောင်းပြီး ခရမ်းချဉ်သီးနဲ့ ချက်ထားတာ သတ်သတ်လွတ်ငါးပိချက်ကလေး၊ ကောင်းမှကောင်း၊ ဆိမ့်ချဉ်ခံစပ်ကလေး၊ ပြီးတော့ ငှက်ပျောဖူး ဟင်းလေးကို စားကြည့်တော့ ငှက်ပျောဖူးကို ငါးပေါင်းထုပ်လို ချက်ထားတာ၊ ဒါပေမယ့် သတ်သတ်လွတ်လေး စပါးလင်နဲ့လေးနဲ့ ကြက်သွန်နီဥအလုံးလိုက်လေးနဲ့၊ စားရတာ အနံ့ရော အရသာပါကောင်းလိုက်တာ။ ဒီတုန်းက စားကောင်းကောင်းနဲ့ စားလိုက်တာ သုံးပန်းကန်တောင်မှ၊ အဲ့ဒီလို အစားပုပ်တာ။

နောက်တစ်နေ့မနက် အိပ်ယာနိုးတော့ မျက်နှာလေးက ဖောင်းကားမို့ အစ်နေတာပဲ။ အစားတွေ နင်းကန် စားထားတာကိုး။ သာမညက အပြန် လက်ဆောင်ကတော့ ဝဥရယ်၊ ပဲပုပ်ချပ်ရယ်ပေါ့။ အိမ်ရောက်တော့လည်း ဝဥကို သုပ်စားတာရော၊ မျှစ်ချဉ်နဲ့ချက်တာရော အစုံလုပ်စားဖြစ်တယ်။ အဲ့ဒီသာမညက အလွမ်းပြေအစားအစာများကို သတိရတဲ့အနေနဲ့ ချက်စားကြရအောင်နော်။

မျှစ်ချဉ်ဟင်းအတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ မျှစ်ချဉ်၊ ဝဥ၊ ပဲပုပ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးအပုပွတောင့်၊ နနွင်းမှုန့်၊ ဆား၊ ဆီ၊ ပဲငံပြာရည်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်အနည်းငယ်နဲ့ သကြားတို့ပါနော်။ မျှစ်ချဉ်ကို ပါးပါးရှည်ရှည်လေးတွေဖြစ်အောင် လှီးပြီး ရေစိမ်ထားပါ။ ဝဥအတုံးလိုက်ကို ရေစင်အောင် ဆေးပြီးတော့ အံစာတုံးလို တစ်လက်မပတ်လည်အရွယ်လေးတွေ တုံးပေးပါ။ ပြီးရင် ဝဥလေးတွေကို ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်တို့နဲ့ နယ်ပြီး ခဏနှပ်ထားပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနီတို့ကို အခွံနွှာထားပြီး ငရုတ်သီးအပု တောင့်နဲ့ထောင်းထားပေးပါနော်။ ငရုတ်သီးညက်တာနဲ့ ပဲပုပ်ချပ်တွေကို ထည့်ပြီး ထောင်းပေးပါ။ ပဲပုပ်ညက်ပြီဆိုရင် ကြက်သွန်တွေထည့်ထောင်းပေးပါ။

မျှစ်ချဉ်ကို ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ပဲငံပြာရည်တို့နဲ့နယ်ပြီးတော့ မျှစ်ချဉ်ရေမြုပ်တဲ့အထိ ရေထည့်ပြီး ပွက်ပွက်ဆူ အောင် တည်ထားပေးပါနော်။ အဲ့ဒီတော့မှ မျှစ်ချဉ်လည်း ပွလာပြီး အချဉ်ခါတ်တွေလည်း ထွက်လာတယ်လေ။ ဒီဘက်မှာ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတစ်လုံးတင်၊ ဒယ်အိုးထဲကို ဆီနည်းနည်းလေးထည့်ပြီး ဝဥတွေကို ထည့်ပြီး မီးနွေးနွေးနဲ့ အကြာကြီး မွှေပေးပါ။ ဝဥထဲက ရေတွေထွက်သွားစေတဲ့အပြင် ခပ်တင်းတင်းလေးဖြစ်သွားတော့ ပိုစားကောင်းတာပေါ့နော်။ ပြီးရင် ဝဥတွေကို ဒယ်အိုးဘေးနားကပ်ထားပြီး ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီး

ကြက်သွန်တွေကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ဆီသတ်နဲ့ မွှေးလာပြီဆိုရင်တော့ ဂဥတွေနဲ့ ရောပြီး ဆီသတ်ပါ။ ဆီသတ်တာ နဲ့ သွားပြီဆိုရင်တော့ မျှစ်ချဉ်အိုးထဲကို ဆီသတ်ထားတာတွေ လောင်းထည့်ပေးပါ။ ပြီးရင်တော့ မီးအသင့်အတင့်နဲ့ မျှစ်ချဉ်ဟင်းကို တည်ပေးထားပါ။ ပွက်ပွက်ဆူလာရင်တော့ အပေါ့အင်အရသာကိုမြည်းပြီး လိုတဲ့အရသာဖြည့်ပြီး ဟင်းအိုးချလိုက်လို့ ရပါတယ်နော်။ ကျွန်မတို့ အိမ်မှာတော့ မျှစ်ချဉ်ဟင်းချက်တဲ့အခါတိုင်း တစ်ညသိပ် မီးနွေးနွေးနဲ့ တည်ထားပြီးမှ စားလေ့ရှိပါတယ်။ မျှစ်ချဉ်ဟင်းက သတ်သတ်လွတ်ဆိုပေမယ့် ပဲပုပ်နဲ့ လေးသင်းသင်းလေးနဲ့ မို့ အရမ်းအရသာရှိပါတယ်နော်။

မြေပဲငါးပိချက်အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ မြေပဲဆန်အစိမ်း၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ပဲငံပြာရည်၊ ငရုတ်သီးအပုပ္ဖတောင့်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ဆီ၊ နနွင်းမှုန့်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့် အနည်းငယ်တို့ ပါနော်။ မြေပဲဆန်အစိမ်းကို အခွာနွာပြီး မညက်တညက်လေးဖြစ်အောင် ထောင်းပေးပါ။ ငရုတ်ဆုံမရှိလည်း ကြိတ်လို့ ရပါတယ်နော်။ ပြီးတော့ ခရမ်းချဉ်သီးတွေကို ရေစင်အောင်ဆေး၊ ရေစစ်ထားပြီးတော့ ခရမ်းချဉ်သီးတွေကို ခပ်ပါးပါးလှီးလိုက်ပါတယ်။ ငရုတ်သီးအခြောက်တောင့်ကိုလည်း အစေ့ထုတ် ရေစိမ်ပြီး ညက်အောင် ထောင်းပါတယ်။ ပြီးတော့မှ ကြက်သွန်ဖြူနီကို အခွံနွာပြီး ထည့်ထောင်းပါတယ်။ ငရုတ်သီးစိမ်းလေးတွေကိုလည်း ရေဆေးပြီး ထက်ခြမ်းခြမ်းထားလိုက်ပါတယ်။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုတော့မှ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီလေးထည့်၊ ဆီပူလာရင် နနွင်းမှုန့် လေး နည်းနည်းခပ်၊ ပြီးတော့မှ ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီးကြက်သွန်တွေကို ထည့်ပြီး ဆီသတ်ပေးပါ။ ဆီသတ်နဲ့ မွှေးလာပြီဆိုတာနဲ့ တပြိုင်နက် ထောင်းထားတဲ့မြေပဲတွေကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်ပေးပါ။ အဲ့ဒီအချိန်မှာ ဆားအနည်းငယ်၊ ပဲငံပြာရည်နဲ့ အချိုမှုန့် တို့ကိုလည်း ထည့်ပေးပါ။ ပြီးရင် မြေပဲတွေကို ဒယ်အိုးရဲ့ တစ်ဖက်နားကို ကပ်ထားပြီး ပါးပါးလှီးထားတဲ့ ခရမ်းချဉ်သီးတွေကို ထည့်ပြီး မွှေပေးပါ။ ပြီးတော့မှ ခရမ်းချဉ်သီးနဲ့ မြေပဲကို ရောပြီး နောက်ထပ်မွှေပေးပါနော်။ ပြီးရင်တော့ ခရမ်းချဉ်သီးလည်း နူးသွားရအောင် အဖုံးအုပ်ထားပေးပါ။ ငါးမိနစ်လောက်ကြာရင် အဖုံးဖွင့်ပြီး ဟင်းအိုးမကပ်ရအောင်နဲ့ အထက်အောက် သမသွားအောင် တစ်ခါမွှေပြီး မီးဖိုကို မီးလျော့ပြီး ဒယ်အိုးအဖုံးအုပ်ပြီး နောက်ထပ် ငါးမိနစ်လောက် ထပ်တည်ပေးပါနော်။ ပြီးရင်တော့ ဆီအပြန် ရေအကျန်ကိုတော့ ကိုယ်နှစ်သက်သလောက်ထား၊ ငရုတ်သီးစိမ်းလေးအုပ်၊ အပေါ့အင်မြည်းပြီး ဟင်းအိုးချ လိုက်ရုံပါပဲနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ မြေပဲခရမ်းချဉ်သီးချက်ဟင်း တစ်ခွက်ရပါပြီ။

ငှက်ပျောဖူးနပ်ချက်ဖို့ အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ငှက်ပျောဖူး (၂)ဖူး၊ ကြက်သွန်ဖြူ ၅ မွှာ၊ ကြက်သွန်နီ (၁၀) လုံး၊ စပါးလင် (၃)ပင်၊ ဆန်မှုန့် ထမင်းစားဖွန်း (၂) ဖွန်း၊ ကော်မှုန့် ထမင်းစားဖွန်း (၁) ဖွန်း၊ နနွင်းမှုန့် အနည်းငယ်၊ မန်ကျည်းသီးမှည့်အနည်းငယ်၊ ဆီ၊ ပဲငံပြာရည်၊ ဆားနဲ့ ဟင်းခတ်မှုန့် အနည်းငယ် တို့ပါနော်။

ငှက်ပျောဖူးကို အပေါ်က အရင့်ပိုင်းတွေ နှာပစ်ပြီး အတွင်းက အဖူးအနုပိုင်းလေးကို ပါးပါးလှီးပြီး မန်ကျည်းသီးထည့်ဖျော်ထားတဲ့ ရေထဲမှာ စိမ်ပေးပါ (အဲ့ဒီလို စိမ်လိုက်ခြင်းအားဖြင့် ငှက်ပျောဖူး မဲသွားစေတဲ့ အပြင် ငှက်ပျောဖူးမှာရှိတဲ့ အစေးတွေလည်း သက်သာသွားစေပါတယ်)။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီတို့ကို အခွံနွာ၊ ရေဆေးပေးထားပါ။ စပါးလင်ကို အပြင်က အခွံကြမ်းတွေဖယ်ပစ်၊ အတွင်းက အနုပိုင်းလေးတွေကို ခပ်ပါးပါးလှီး ပေးထားပါ။ ကြက်သွန်နီထဲက အရွယ်တော်အလုံး နှစ်လုံးလောက်ကို ခပ်ပါးပါးလှီးပေးထားပြီး ကျန်တဲ့ အလုံးသေးလေးတွေကို ဒီအတိုင်း သပ်သပ်ဖယ်ထားပါ။ ပြီးရင် ငရုတ်ဆုံထဲကို စပါးလင်ထည့်ပြီး ထောင်းပေးပါ။ စပါးလင်ညက်ပြီဆိုရင်တော့ ကြက်သွန်ဖြူထည့်ထောင်းပါ။ ပြီးရင်တော့ ကြက်သွန်နီထည့်ထောင်းပေးပါ။ ပြီးတော့မှ ငှက်ပျောဖူးတွေကို ရေထဲကနေဆယ်ယူပြီး ရေစင်အောင် စကာထဲထည့်ပြီး ရေစစ်ပေးထားပါ။

ပြီးရင် အိုးတစ်လုံးယူ၊ အိုးထဲကို ငှက်ပျောဖူး၊ ထောင်းထားတဲ့ စပါးလင်ကြက်သွန်၊ ဆန်မှုန့်၊ ကော်မှုန့်၊ နနွင်းမှုန့်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ပဲငံပြာရည်၊ ဆီ၊ ကြက်သွန်နီအလုံးလိုက်တို့ကိုထည့်ပြီး အားလုံး သမအောင် နယ်ပေးပါ။  
ပြီးတော့မှ မီးဖိုပေါ် အဲ့ဒီအိုးကိုတင်ပြီး မီးအသင့်အတင့်နဲ့ တည်ပေးပါ။ ပထမတစ်ကြိမ် ဟင်းအိုးဖျစ်ဖျစ်မည်လာ ပြီဆိုရင်တော့ အဖုံးဖွင့်ပြီး ဟင်းတွေကို သမအောင် အထက်အောက် မွှေပေးပါ။ ပြီးရင် ရေလေးနည်းနည်း ထပ်ထည့်၊ မီးလျှော့ပြီး ရေခမ်းပြီး ဆီပြန်တဲ့အထိ တည်ပေးပါနော်။ ဆီပြန်ခါနီးကျရင် ဟင်းကို အပေါ့အငန်အရသာမြည်း၊ လိုတာထပ်ဖြည့်ပြီး ချလို့ရပါပြီနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ငှက်ပျောဖူးနပ်လေးရပါပြီနော်။

ငယ်ငယ်တုန်းက သာမညသွားတုန်းက ခရီးစဉ်အကြောင်း ပြောကြရင်း အမှတ်တရအနေနဲ့ ချက်စားဖြစ်ခဲ့တာလေးတွေပါနော်။ သင်္ကြန်အခါတွင်းမှာ သတ်သတ်လွတ်စားချင်တဲ့ မောင်နှမများအတွက် လည်း အဆင်ပြေနိုင်မယ် လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်နော်။