

## ... တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းအမြင် ရေသောက်နည်းစုံစုံလင် ...

သန်းဝင်း  
ဒုတိယတိုင်းရင်းဆေးမှူး  
ဖွံ့ဖြိုးရေး

- မင်္ဂလာပါဆရာ ...
- မင်္ဂလာပါခင်ဗျ ...
- ဟုတ်ကဲ့ ... ဒီနေ့ဆွေးနွေးမယ့် ခေါင်းစဉ်လေး သိပါရစေရှင် ...
- ဒီနေ့ ဆွေးနွေးမယ့် ခေါင်းစဉ်ကတော့ ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟကျမ်းလာ ရေအကြောင်းဖြစ်ပါတယ်။ ရေအကြောင်း ဆိုတဲ့နေရာမှာ ကျွန်တော်တို့ နေ့စဉ်သောက်နေတဲ့ သောက်ရေ အကြောင်းကို တင်ပြမှာ ဖြစ်ပါတယ် ...
- ဟုတ်ကဲ့ပါရှင် ... ဒါဆို ရေရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကနေ စလိုက်ရအောင်ရှင် ...
- ဟုတ်ကဲ့ တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းလာ ရေအကြောင်းတွေကို မတင်ပြမီ **နေ့စဉ်သောက်ရတဲ့ ရေရဲ့အကျိုး (၁၀) မျိုးကို ပြောပြလိုပါတယ်...**

နံပါတ်တစ် အချက်ကတော့ ရေသောက်ခြင်းဟာ အင်အားကိုတိုးစေပြီးတော့ မောပန်းခြင်းကို သက်သာစေခြင်းဖြစ်ပါတယ်...

ဦးနှောက်ထဲမှာ ရေဓာတ်တွေအလုံအလောက်ရှိနေတဲ့အခါမှာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှု တွေကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေတယ်။ စိတ်တည်ငြိမ်ပြီးတော့ အာရုံစူးစိုက်မှုကို ပိုမိုကောင်းမွန် စေပါတယ်...

ဒုတိယအချက်က ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကို လျော့ကျစေပါတယ်...

ရေသောက်ထားတော့ အစာစားနိုင်မှုပမာဏကို လျော့ကျစေပါတယ်။ ဆာလောင်မှုကိုလည်း လျော့နည်းစေပါတယ်။ ရေများများသောက်ထားတဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်ကနေ အဆီထုတ်လုပ်မှုကို လည်း လျော့ကျစေပါတယ် ...

တတိယအချက်ကတော့ အဆိပ်အတောက်တွေကို ဖယ်ရှားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ရေများများရောက်ရှိသွားတဲ့အခါမှာ ချွေးထွက်ဖို့၊ ဆီးသွားဖို့အတွက် ပိုမိုအထောက်အကူ ဖြစ်စေပါတယ်။ အဲဒီချွေးတွေ ဆီးတွေနဲ့အတူ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကနေ အဆိပ်အတောက်တွေကို ဖယ်ရှားပေးတာဖြစ်ပါတယ် ...

- အော် ... ဒါဆို ရေသောက်ခြင်းဖြင့် တစ်ချို့သော အဆိပ်တွေကို ခန္ဓာကိုယ်ထဲကနေ ဖယ်ရှားပေးနိုင်တာပေါ့နော် ဆရာ...
- ဟုတ်ပါတယ်။ နံပါတ် (၄) အချက်ကတော့ အသားအရေကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေခြင်းဖြစ်ပါတယ် ...

- ရေဓာတ်ဟာ အသားအရေရဲ့ အစိုဓာတ်ကို ထိန်းသိမ်းပေးပါတယ်။ အသားအရေကို လန်းဆန်းစေပါတယ်။ အသားအရေတွန့်ခြင်းနဲ့ အသက်အရွယ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အသားအရေ ပျက်စီးမှုတွေအတွက် အကောင်းဆုံးသော သဘာဝဆေးက ရေပဲဖြစ်ပါတယ် . . .

နံပါတ် (၅) အချက်က ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝကမ္မလုပ်ငန်းစဉ်တွေကို တိုးတက်စေခြင်းဖြစ်ပါတယ် . . .  
ရေဟာအစာကြေဖို့အတွက် အထောက်အကူပေးတဲ့အရာဖြစ်ပြီးတော့ ဝမ်းချုပ်ခြင်းကိုလည်း တားမြစ်ပေးပါတယ် . . .

နံပါတ် (၆) က ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို တိုးတက်စေခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ် . . .

ရေပုံမှန်သောက်တဲ့သူဟာ ရောဂါဝေဒနာ ကျရောက်မှုနည်းပါးစေတယ်လို့ ပညာရှင်တွေက ဆိုပါတယ်။ အချို့သော ရောဂါဝေဒနာများကျရောက်မှုကို ရေကတားဆီးပေးနိုင်တယ်လို့ ဆိုလိုတာဖြစ်ပါတယ်။ ရေများများသောက်တဲ့အခါမှာ တုပ်ကွေး၊ ကင်ဆာနဲ့ နှလုံးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဝေဒနာ တစ်ချို့ကို ကုသဖို့အတွက် အထောက်အကူတွေ အများကြီးပေးနိုင်ပါတယ် . . .

- ရောဂါတစ်ချို့ကို ကာကွယ်ပေးတယ်ဆိုတော့ ရေသောက်ခြင်းဟာ အင်မတန်မှ အကျိုးများ စေတာပေါ့နော် ဆရာ . . . နောက်ထပ် အကျိုးကျေးဇူးတွေကိုလည်း သိပါရစေရင့် . . .
- နံပါတ် (၇) အချက်က သဘာဝခေါင်းကိုက်သက်သာဆေး ဖြစ်ပါတယ် . . .

ရေများများသောက်ခြင်းက ခေါင်းကိုက်ခြင်းကို သက်သာစေတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ခြင်းနဲ့ နောက်ကျောတက်ခြင်းတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ရေဓာတ်နည်းပါးတာနဲ့ လည်း ဆက်စပ်ပြီး ဖြစ်နိုင်တာမို့လို့ ကာကွယ်ပေးတာဖြစ်ပါတယ် . . .

နံပါတ် (၈) အချက်ကတော့ ကြွက်သားတွေတောင့်တင်းခြင်းနဲ့ ကြွက်တက်ခြင်းတို့မှ ကာကွယ်ပေးခြင်းဖြစ်ပါတယ် . . .

ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ရေဓာတ်လုံလုံလောက်လောက်ရှိခဲ့မယ်ဆိုရင် အဆစ်အဆက်တွေဟာလည်း လှုပ်ရှားရတာ သက်တောင့်သက်သာရှိနေပြီး ကြွက်သားတွေဟာ ပြေလျော့လို့နေပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့်ရေဓာတ်နည်းပါးတဲ့အခါမှာ ကြွက်တက်ခြင်း၊ ကြွက်သားများ တောင့်တင်း နာကျင်ခြင်းတွေ ဖြစ်နိုင်တာကြောင့် ရေကို လုံလုံလောက်လောက်သောက်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ် . . .

နံပါတ် (၉) အချက်က စိတ်လက်ရွှင်လန်းနေစေခြင်းဖြစ်ပါတယ် . . .

ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ရေဓာတ်အလုံအလောက်ရှိတဲ့အတွက် ဇီဝကမ္မလုပ်ငန်းတွေပုံမှန် လုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့အခါမှာ လူဟာ တက်ကြွလန်းဆန်းပြီး ကျန်းမာနေမှာဖြစ်ပါတယ် . . .

နံပါတ် (၁၀)၊ နောက်ဆုံးအကျိုးကျေးဇူးကတော့ ငွေကုန်ကြေးကျ သက်သာစေခြင်းဖြစ်ပါတယ် . . . ရေဟာ ဈေးနှုန်းသက်သာပြီး အလွယ်တကူ ရရှိတဲ့ သဘာဝဆေးဖြစ်တာကြောင့် မိမိတို့ကျန်းမာရေး ကောင်းစေဖို့အတွက် အကုန်အကျသက်သာတဲ့ရေကို လုံလုံလောက်လောက် သောက်ပေး သင့်ကြောင်း တိုက်တွန်းလိုပါတယ်ခင်ဗျာ . . .

- ရေရဲ့ အကျိုးကျေးဇူး (၁၀) မျိုးကို သိရတာ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ဆရာ . . . ဆက်လက်ပြီး တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းတွေမှာပါတဲ့ သောက်ရေအကြောင်းကိုလည်း ဆွေးနွေးပေးပါဦးရှင့် . . .
- ဟုတ်ကဲ့ပါ . . . ဆက်လက်ပြီး ထင်ရှားတဲ့တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းတစ်ကျမ်းဖြစ်တဲ့ ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟကျမ်း မှာပါဝင်တဲ့ ရေအကြောင်းတွေကို တင်ပြပေးပါ့မယ် . . .

နေ့ဖက်မှာ တစ်နေ့ပတ်လုံးနေရောင်ခံပြီးတော့ ညဖက်မှာ တစ်ညလုံး လရောင်ခံထားတဲ့ရေဟာ အံ့သုဒကရေ လို့ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီရေဟာ အဆီဩဇာရှိပါတယ်။ အဆီဩဇာရှိတယ် ဆိုတာက ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်တဲ့ဓာတ်တရားတွေနဲ့ ပြည့်စုံတယ်လို့ ဆိုလိုခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ အားကိုဖြစ်စေတတ်တယ်၊ ပြီးတော့ အနာကင်းပြီး အသက်ကိုရှည်စေတတ်တယ်လို့ ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟ ကျမ်းက ဆိုပါတယ်။ ဉာဏ်ကို ပွင့်လင်းစေတတ်တယ်၊ အစာကြေလွယ်တယ်၊ ပေါ့ပါးစေတယ် လို့လည်းဆိုပါတယ် . . .

- ဒါဆို ရှေးကလူတွေက အံ့သုဒကရေရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးကြောင့် အဲဒီရေကိုရရှိအောင်ဖန်တီးပြီး သောက်ခဲ့ကြတာပေါ့နော်ဆရာ . . .
- ဟုတ်ပါတယ် . . . အံ့သုဒကရေဟာ လူကိုအကျိုးပြုတဲ့အတွက် ရှေးက သောက်ခဲ့ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အခုခေတ်မှာတော့ တွေ့ရရှားသွားပြီ ဖြစ်ပါတယ်. . .
- ဟုတ်ကဲ့ပါရှင့် . . . ဆက်လက်ပြီးတော့လည်း ရေအကြောင်းတွေ ဆွေးနွေးပေးပါဦး ဆရာ . . .
- ဆက်လက်ပြီး ရေအေးသောက်ခြင်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဥတုဘောဇနကျမ်းမှာ တွေ့ရှိရတဲ့ အချက်တွေကို တင်ပြပေးချင်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ရေအေးဆိုတာက သာမန်ရေကို ခေါ်ခြင်းဖြစ်ပါတယ် . . .

မူဝေတဲ့သူတွေ၊ အပူလွန်နာရှိတဲ့သူ၊ အဆိပ်တစ်ခုခုသင့်နေတဲ့သူ (အဆိပ်ရှိသတ္တဝါ တစ်ကောင်ကောင်ကိုက်တာ၊ ဒါမှမဟုတ် ထိခိုက်မိပြီး အဆိပ်ဖြစ်တာ)၊ သွေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ရောဂါရှိတဲ့သူ၊ အရက်မူးနေတဲ့သူ၊ စိတ်ပျံ့လွင့်တဲ့သူ၊ အော့အန်တဲ့သူ၊ သွေးအန်တဲ့သူ၊ မောပန်းတဲ့သူတွေဟာ ရေအေးနဲ့ တည့်တယ်၊ ရေအေးသောက်သင့်တယ်ဆိုပြီး ကျမ်းက ညွှန်းဆိုပါတယ် . . .

- ဟုတ်ကဲ့ရှင့် . . . ရေအေးသောက်ခြင်းအကျိုးတွေကိုတော့ သိရှိရပါပြီ၊ နောက်ထပ် ဘယ်လိုရေမျိုး တွေ ရှိသေးတယ်၊ အကျိုးတွေဘယ်လိုရှိတယ်ဆိုတာတွေကိုလည်း ဆွေးနွေးပေးပါဦး ဆရာ . . .
- နံဘေးထိုးအောင့်တတ်တဲ့သူ၊ နှာစေးတဲ့သူ၊ လေရောဂါရှိတဲ့သူ (ဗိုက်ပွတာ၊ လေတက်တာ၊ လေအောင့်တာ စသည်)၊ ကြွက်သားတွေ တောင့်တင်းတတ်တဲ့သူ၊ အဆီအစေးအစားများတတ်သူ (အဆီအစားများတဲ့အချိန်)၊ အဖျားရှိတဲ့သူ၊ ဝမ်းကိုက်တဲ့သူ၊ ပန်းနာရှိတဲ့သူ၊ ချောင်းဆိုးတာ ရက်ကြာနေတဲ့သူ၊ နှုတ်မမြိန်တဲ့သူ တွေဟာ ရေအေးနဲ့မတည့်ဘူး ရေနွေးသာ သောက်သင့် တယ်လို့ ဆိုပါတယ် . . .

- အော် . . . ရေနွေးမှာလည်း သူ့ရဲ့အကျိုးရှိတာပေါ့နော် ဆရာ . . . တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းတွေက ပြဆိုတဲ့ ရေနွေးသောက်ခြင်းအကျိုးကလည်း မှတ်သားစရာကောင်းပါတယ်ရှင့် . . . ရေနွေးကျိုပုံတွေကိုလည်း သိပါရစေရှင့် . . .
- တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းတွေရဲ့ ပြဆိုပုံအရ ရေနွေးကျိုတဲ့အခါလည်း လ အလိုက်ကွဲပြားမှုတွေ ရှိပါတယ်။ နယုန်လ၊ ဝါဆိုလ၊ သီတင်းကျွတ်လ၊ တန်ဆောင်မုန်းလ တွေမှာဆိုရင် ရေကို ထက်ဝက်ကျန်အောင်ကျိုရပါတယ်။ နတ်တော်လ၊ ပြာသိုလ၊ တပို့တွဲ၊ တပေါင်းလတွေမှာတော့ လေးပုံ သုံးပုံကြွင်းအောင် ကျိုရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဝါခေါင်လနဲ့ တော်သလင်းလတွေမှာ လေးပုံတစ်ပုံကြွင်း ကျိုရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဝဿနဥတုဖြစ်တဲ့ တန်ခူးလနဲ့ ကဆုန်လတွေ မှာဆိုရင်တော့ ရေဟာ အဆိပ်အတောက်တွေများတဲ့အတွက် ရှစ်ပုံတစ်ပုံကြွင်း ကျိုရပါတယ်။ ဒါကတော့ ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟကျမ်း ကနေ ပြဆိုထားတဲ့ ရေနွေးကျိုနည်းတွေ ဖြစ်ပါတယ် . . .
- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာ . . . ရေနွေးရဲ့အကျိုးကို အပြည့်အဝ ရရှိစေဖို့အတွက် လအလိုက် ရေနွေးကျိုနည်းတွေကို ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟကျမ်းထဲကနေတစ်ဆင့် ဖော်ပြပေးတာ မှတ်သား ရပါတယ် . . . ရေအေးရဲ့အကျိုး၊ ရေနွေးရဲ့ အကျိုးတွေကို သိရှိပြီးနောက်မှာ ရေကျက်အေးရဲ့ အကျိုးလည်း ကျမ်းထဲမှာ ပါတယ်ဆိုရင် သိပါရစေရှင့် . . .
- တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းတစ်ခုဖြစ်တဲ့ ဥတုဘောဇနကျမ်းရဲ့ ဖော်ပြချက်အရ

ရေသောက်ခြင်းအကျိုးတွေထဲမှာ အထက်ပါနည်းအတိုင်းကျိုလို့ရလာတဲ့ ရေကို အအေးခံထားတဲ့ ရေကျက်အေးကို သောက်ခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်တဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ရေကျက်အေးဟာ လူကိုလေးလံခြင်းမရှိဘဲ ပေါ့ပါးစေတတ်ပါတယ်၊ အဆီအစေးကင်းပါတယ်၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းတွေကို ပျောက်စေတတ်ပါတယ်၊ ရေငတ်ခြင်းနဲ့ အဖျားကို နိုင်စေပါတယ်၊ ရေငတ်ခြင်းကို နိုင်ပါတယ်၊ ကြေကျက်လွယ်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ရေကျက်အေးရယူပုံ လေးတစ်ခုကို လည်း ဆက်လက်တင်ပြထားပါတယ် . . .

ရေကျက်အေးကို သောက်တဲ့အခါမှာလည်း နေ့ခင်းဖက်မှာ လုပ်တဲ့ရေကျက်အေးကို နေ့ဖက်မှာပဲ သောက်ရပါမယ်၊ ညဖက်မှာလုပ်တဲ့ ရေကျက်အေးကို ညဖက်မှာပဲ သောက်ရပါမယ်။ နေ့ဖက်မှာ အအေးခံထားတဲ့ ရေကျက်အေးကို ညဖက်မှာ မသောက်ရပါဘူး၊ ညဖက်မှာ လုပ်ထားတဲ့ ရေကျက်အေးကိုလည်း နေ့ဖက်မှာ သောက်ခြင်းကနေ ရှောင်ကြဉ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ် . . .

တကယ်လို့ အဲဒီလိုသောက်ခဲ့မယ်ဆိုလို့ရှိရင် ရေဟာ တိုင်းရင်းဆေးပညာ သဘောအရ တေဇောဓာတ်ညှံသွားပြီး ကြေကျက်ဖို့ ခဲယဉ်းသွားပါတယ်။ ဝမ်းမီးက ချက်ပြီးတဲ့အခါလည်း ချဉ်တဲ့အရသာဖြစ်သွားပါတယ်။ ဝမ်းချုပ်မယ်၊ ဒေါသသုံးပါးလုံးကို ပျက်စီးစေတတ်တယ်၊ ရောဂါခပ်သိမ်းတို့နှင့်မသင့်ဆိုပြီး ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟကျမ်းမှာ ပြဆိုထားတာ တွေ့ရပါတယ် . . .

- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာ . . . ကျမ်းရဲ့အလိုအရ ရေကျက်အေးကိုလည်း နေ့ဖက်နဲ့ညဖက် မကူးဘဲနဲ့ ယူရမယ်ဆိုတာကိုလည်း မှတ်သားရပါတယ်ရှင့် . . . နောက်ထပ်လည်း ရေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဆက်လက်တင်ပြပေးပါဦးရှင့် . . .

- ဟုတ်ကဲ့ . . . ဆက်လက်ပြီး အစာနဲ့ရေကိုယှဉ်တွဲပြီး သောက်တဲ့အခါ သိမှတ်စရာလေးတွေကိုလည်း တစ်ဆက်တည်း တင်ပြပေးချင်ပါတယ် . . .

အစာနဲ့ရေကို ယှဉ်တွဲပြီး သောက်တဲ့အခါမှာ သောက်တဲ့အချိန်ကိုလိုက်ပြီးတော့လည်း အကျိုးအာနိသင် ကွာခြားပါသေးတယ်။ အစာမစားခင် ရေအရင် သောက်လို့ရှိရင် လူပိန်စေတတ်ပါတယ်။ အစာခြေတဲ့ ဝမ်းမီးလည်း ပျက်တတ်ပါတယ်။ သဘောက ကြာလာရင် အစာမကြေတာတွေ၊ အစာမကြေလို့ ဖြစ်တဲ့ နောက်ဆက်တွဲတွေ ဖြစ်လာနိုင်တယ်လို့ ဆိုလိုခြင်းပါ။ အစာစားနေရင်း ရေသောက်ရင်တော့ အစာကြေစေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေတယ်၊ အစာခြေအားကို ကောင်းစေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အစာစားပြီးစမှာ ရေသောက်လို့ရှိရင်တော့ လူကို ဝ စေတတ်တယ်ဆိုပြီး ကျမ်းကပြဆိုပါတယ် . . .

- ဟုတ်ကဲ့ပါရှင် . . . ရေကို အစာနဲ့ယှဉ်တွဲပြီးသောက်တဲ့အခါ လိုက်နာစရာလေးတွေက ဗဟုသုတ ဖြစ်စေပါတယ် . . . ဒါဆို ဘယ်လိုလူမျိုးက ဘယ်အချိန်မှာ ရေသောက်သင့်တယ်ဆိုတာလည်း ဆက်လက်ပြောကြားပေးပါဦးရှင် . . .
- ဟုတ်ကဲ့ . . . ဝတဲ့သူတွေက အစာစားနေစဉ်မှာ ရေသောက်သင့်ပါတယ်။ စားတဲ့အစာတွေ ကောင်းကောင်းကြေစေဖို့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ ပိန်တဲ့သူကတော့ အစာစားပြီးစမှာ ရေသောက်သင့်ပါတယ် . . .
- ဟုတ်ကဲ့ . . . နောက်ထပ်သိမှတ်စရာလေးတွေလည်း ရှိရင် တင်ပြပေးပါဦးရှင် . . .
- အစာစားလိုတဲ့အတွက်ကြောင့် ဗိုက်ဆာတဲ့အခါမှာ ရေမသောက်သင့်ဘူးလို့ ကျမ်းကပြဆိုပါတယ်။ ဗိုက်ဆာတဲ့အခါ ဗိုက်ဆာတာကို ပြေပျောက်ဖို့အတွက် အစာမစားဘဲ မကြာခဏ ရေသောက်လေ့ရှိတဲ့သူတွေဟာ အဖျဉ်းရောဂါ ဖြစ်တတ်တယ်လို့ ဆေးကျမ်းတွေက ပြဆိုပါတယ်။ ထို့အတူပါပဲ၊ ရေငတ်တဲ့အခါမှာလည်း အစာမစားသင့်ဘူးလို့ဆိုပါတယ်။ ရေငတ်တဲ့အခါ အစာစားလို့ရှိရင် ဗိုက်ထဲမှာ ဂူလုံးတွေဖြစ်တတ်တယ်လို့လည်း ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟ ကျမ်းက ပြဆိုပါတယ်။ ဂူလုံးဆိုတာကတော့ အသားလုံးတွေကို ပြောတာဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မလိုအပ်တဲ့ အသားလုံးတွေ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းကို ဆိုလိုတာဖြစ်ပါတယ် . . .
- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာ . . . ဒီကနေ့ အစီအစဉ်မှာ ရေသောက်ခြင်းနဲ့ပတ်သက်လို့ အများပြည်သူ သိအောင် ဆွေးနွေးပေးသွားတာ ကျေးဇူးအများကြီးတင်ပါတယ် ဆရာ . . .
- ဟုတ်ကဲ့ . . . ကျွန်တော့်အနေနဲ့လည်း ရှေးတိုင်းရင်းဆေးကျမ်းတွေမှာပါရှိတဲ့ အချက်တွေကို အများပြည်သူသိရှိနိုင်အောင် တင်ပြဖို့အတွက် အကူအညီပေးတဲ့ မြန်မာ့အသံကို ကျေးဇူးအများကြီး တင်ပါတယ် . . .