

# Psychological Impacts of Gender Based Violence (GBV)



## Thoughts

- Hyper vigilant
- Remember past
- Helpless
- Nightmare



## Emotions

- Sad
- Fear
- Worry
- Being 'jumpy'
- Irritable
- Angry
- Guilt
- Self-blame
- Self-hate
- Numbness
- Hopeless

## Physical

- Shaking
- Headaches
- Feeling tired
- Aches and pains
- Stomach Complain
- Heart racing

## Behaviour

- Restless
- Staying alone
- Avoidance
- Alcohol/drug use
- Cannot sleep
- Decrease in functioning

## What support we can provide?



SAFE SPACE



CARE & UNDERSTANDING



CONNECT WITH FAMILY & COMMUNITY SUPPORT NETWORK

Referral to a Mental Health Professional required when the survivor:

- Experiences uncontrollable strong emotions
- Talks of suicide
- Her stress or distress does not reduce with PSS
- There is a dependency on alcohol/drugs
- Endures depression or other mental health disorders

# လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာဆက်ကြမ်းဖက်မှုနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သက်ရောက်မှုများ



## ကလေးများ ဆိုင်ရာ

- လွန်ကဲစွာ နှိပ်စားခြင်းဖြစ်နေခြင်း
- အလှူအညှိပေးခြင်း ခံစားရလျှင်ဖြစ်ခြင်း
- အသက်ကြီးရပ်များကို အမှတ်ရနေခြင်း
- အိမ်ထောင်ဖွဲ့ချိန်များကို မြှောက်နှိုးခြင်း



## စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

- ဝမ်းနည်းခြင်း
- စိတ်ပိုင်းပျက်ခြင်း
- မိမိတို့ကိုယ်ကို နှိပ်စားခြင်း
- မပြုကြဘဲဖြစ်ခြင်း
- ခမိမိသလျှင်ဖြစ်ခြင်း
- ရပ်နေသည့်အထိ ခံစားရခြင်း
- နှစ်ခြင်းခြင်း
- အပြစ်ရှိသည့်အထိ ခံစားရခြင်း
- မိမိတို့ကိုယ်ကို ခံစားရခြင်း
- အပြစ်ပေးနေခြင်းဖြစ်ခြင်း
- မိမိတို့ကိုယ်ကို အပြစ်တင်ခြင်း
- ခမိမိသလျှင်မရှိသည့် ခံစားရခြင်း

## မိတ်ဆက်ဆိုင်ရာ

- အသက်အထက်ကျန်နေခြင်း
- ခမိမိတို့ကိုယ်ကို
- ဝမ်းနည်းခြင်းမရှိပေမယ့်
- ကိုယ်ခံစားရခြင်း
- နှစ်ခြင်းခြင်း
- နာကျင်နေခြင်းဖြစ်ခြင်း

## အခြားကလေးဆိုင်ရာ

- အကောင်အထည်ဖြစ်ခြင်း
- အစိတ်အပိုင်းတို့ကို ဝါဒနာပြုနေခြင်း
- အမှတ်မပြုသည့် အလှူအငွေများ ခံခြင်း
- အမှတ်မပြု နှစ်ခြင်းခြင်း စသည်တို့ကို အသုံးပြုခြင်း
- အိမ်ထောင်ဖွဲ့ခြင်း
- အမှတ်မပြု နှိပ်စားခြင်းများကို ခံစားရခြင်း

## ကျွန်ုပ်တို့၏ ဖွဲ့စည်းပုံ အထောက်အပံ့များ (ပိုင်းဆိုင်ရာဆိုင်ရာ)



လုံခြုံစိတ်ချရသောနေရာ



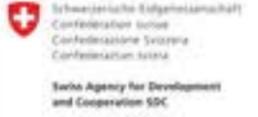
လုံခြုံစိတ်ချရစေရန်အတွက် နှင့် နားထောင်မှု



ပညာရေးနှင့် မိတ်ဆက်ဆောင်ရာများနှင့် ဆက်သွယ်မှုများ

- အသက်အထက်ဖြစ်ပြီး အခြားအဖွဲ့များတွင် အသက်အရွယ်အညီအမျှ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆိုင်ရာ ပညာရှင် ဖော်ပြချက်များကို ကိုယ်စားပြုခြင်း
- ပြင်ဆင်မှုအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများ ပေးဆောင်ရန် ခံစားရခြင်း
- မိမိတို့ကိုယ်ကို အမှတ်မပြု နှိပ်စားခြင်း မပြုရဘဲဖြစ်ခြင်း
- လူမှုအိမ်ထောင်ဖွဲ့ခြင်းနှင့် အသက်အရွယ်အညီအမျှ အခြား စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့များဖြင့် အသွယ်ရခြင်း
- အမှတ်မပြု နှိပ်စားခြင်းများကို ကိုယ်စားပြု နေခြင်း
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြား စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပညာရှင်များဖြင့် ဆက်သွယ်ရခြင်း

# (Pharae mau" yang khag zo" khyo mae" nhag' myid ayaung jham.)



## (myid: qu" khyo)

- \*shave, zetaung" bau" nghao" na: ru.
- \*Abo" athaug' maqo" ga: myid myo" ru.
- ayo re dam beim" na ru.
- \*Yab mo, co'; ra" ru.



## (Ngo nhaung" khyo" pe" nam abao" athaug' qo" byid' ra")



- \*Gug; gem: ra" jo, qo.



- \*Caung gam: ru we' ba: gyo" ru.



- \*Ma" ho'qe - Vogawng: bo" thaug' mo, thau: we' xe" tau: byid: khyo.

## (Kham Zo" Ra" Khyo)

- \*Nhag' ngai: ru.
- \*Gyau: ru.
- \*Sang: kho" ru
- \*Soe za: maqo" ra: ru
- \*Nhag' yo: laui: ru.
- \*Nhag' lam: qan: ru.
- \*Qobo qo" ga: kham zo" ru
- \*Yao: yao: re qobo fin: ru
- \*Yao: yao: re nghang" ru.
- \*Nhao zang ga" ru
- \*Kham zo" khyo mabo: ru
- \*Tau" ja majo, zeng kham zo" ru

## (Gaung Khyao we' Tin: Yang)

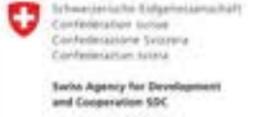
- \*Nin" nin" mung: na: ru
- \*Au lam: no: ru
- \*Qam: mabo zang ga" ru
- \*Khai: yang: no: ru
- \*Vae dug: sham" no: ru
- \*Kheim byae phyaid: ru.

## (Ave Shu" ra"ru we' tin: yang)

- \*Phabau: phaxe boe" ru
- \*Dayaug za: na nug: ru
- \*Lha" jao" nug: li" ru
- \*Yid-yid nam jham re ci: ru
- \*Yab mapyo boe" ru
- \*Ne qug dau: lab khyo qam: nang" li ru.

\*Ma" ho'qe - Vogawng: bo" thaug' mo, thau: we' xe" tau: byid: khyo.  
 Moe" we' dakhyo: boe" lo lao" ai bam re nhag' lom: we tin" ra" juyi pho yam o,  
 jhao" to" shid' ko' co" ra".  
 \*Matho' ta" sho' yao: nhag' lam: mae kham zo" na: re.  
 \*Yao: yao: re shid nug va" ga: ta" lo: gu: re.  
 \*Yhid- yid nam- macid' jham re zai nghe" na: re.  
 \*Nhag' lam: gyug' no doe we' getau: myid laug: no dae ayo, myao" kham zo" na: re.

# haw`hk'a pa\_hta\_ca`da\_ve nyi`te ve leh nyi ma hpaw`ca`da\_ve aw\_ceu\_te`hpa



## Daw`nyi k`ui\_

- hk'a.hta`ka.jo cheh`ve
- ga la`pa\_ma`caw.teh.daw`ve
- peu.ve hta.daw`nyi cheh`ve
- ma`da\_ve zuh\_ma`maw. ve



## Nyi ma hk`aw g'a hkan\_ ca`ve

- Nyi ma ive
- beu. ve
- kaw ve
- nyi ma zuh`ve
- daw`hk`i`ve
- ven`ba`caw. ve teh. g'a hk`an\_ca`ve
- Cheh`ma`g'a ve
- aw shu yaw`hk`a`yaw`ven`ba`ca ve
- aw shu yaw`hk`a`yaw`hui baw.ve
- jo ve
- daw`law k`ui.meh`ve
- daw`law k`ui.ma`caw. teh.daw`ve

## Aw.to hpaw`

- Ve` Ve`k'ai ve
- O`k'o na\_ve
- g'a heu\_ve
- Ka na\_che\_na\_ve k`eh\_na\_ve
- nyi ma paw vaive

## Te hk`a te hpa

- cheh`ma`caw\_caw\_eh\_k'ai ve
- te`g'a`ti`cheh`ve
- jaw hpaw ve
- ji\_bvuh`pui`ve ca`tu\_te`hpa\_yeh`ve
- zuh ma`meh\_ve
- te`nyi le le asha\_te\_k`ui hk`aw cheh ve caw ve te`hpa\_i k'ai ve

## Nga\_hui hk`aw\_hk`e g'a ga pi`caw`ve le



- \*daw`ha daw`hk`i`ma`caw\_k`ui\_aw\_tu



- \*ha\_sha`pi`leh na g'a da\_pi`pui`ve



- \*yeh\_ya`k'a ya`leh hk`a`te`hpa\_hta\_ca`da\_pi`ve

aw\_haw`aw\_ve te`hpa\_hta\_nyi leh aw sha\_caw\_cheh`she\_ve te`hpa\_hta\_nyi ma hpaw`ca`da\_ve cu`yi\_caw\_pa\_te`hpa\_geh\_shi\_k'ai pi`tu\_

- \*nyi ma g'a hk`an ca`hen`ja`ve nyi ma yu\_tu\_ma g'a ve
- \*ashu yaw`hk`a`yaw`suh ti`te ve
- \*yaw`hui ma hk`aw nyi`ti`cheh`ve te`hpa\_leh aw ba\_hpaw`nyi`ti`cheh`ve te`hpa\_hta\_aw\_hkeu`pui\_chaw ya`nyi ma ca`da\_k`aw da\_k`ui ma`yaw`ce k'ai k'o
- \*ji\_bvuh`pui`ve ca`tu\_ na tguh`te`hpa\_
- \*nyi ma is ve ana\_aw\_k`a\_aw\_nu nyi ma aw na\_g'a hkan\_cheh` k'o

# TA THĀPHĀ MA TAPLE ÈĀ THÒ COKLĪ ÈRIÈKÈ.



## Èbāsèwa tanāthu

- Èlè èphrè tûlû tagha
- Thēpanā thèdè htūhō dō èrīnu haō
- Hō magē hē dāra haō ènāthu thakanu
- Sīmō sipusisā thājè



## Hō magē makūgō thakatè?



-Ghopu gholā èbīèghla



-Akhēi mai na ô tacibucibā èkū



-Kēla arēla sūkho dōphō dō prapū ha èlā magēmakū nu toō

## Èbāsèwa takhōbā ô thòkū

- Tathòbla thòjū
- Tasipusisā
- Tabājōbānā
- Tathūcō thòcō haō
- Takēthòjū
- Tathòdūjū
- Tanāthu wa hō takāmā ō
- Takēthò to hōnā
- Tathòbla to hōnā
- Tanāthu to hōnā wa tapè
- Tanāthu bibō jalō
- Tanālai ōpe haō hō nāthu

## Ta dīli ô èkhlō

- Tapī tahtō
- Ta ē hūkō
- Tapre tadā
- Ta ēkī èkū
- Ta phūsā
- Tathòpī thòhtō

## Rè tama ta èkhī

- Taōcōgō haō
- Tasa dō ō lòtō
- Tasa rē hō gholā
- Ta ōmō āpro
- Tasīminī haō
- Taphītama julòphī lòja

Èkhōbā tamade malū dō thīnī ōnī haō toō ènākhī, èthū sōrē thòsōrē doāni arēla ènākhī takhūtati, sōrāwū toō thaka èbāsè wa hajō nu

- Èkhōipē pe èthò sōrē thūsōrē haō doāni
- Èghū mathī mamā to ènā doāni
- Ènībā tadokhu domo dō tamagē kēmē èthūgrò thògrò dānō haō doāni
- Èsa dō ā o ja thīprā thājāhti dō takhūmōprō doāni
- Èlòdolòphī wa thūthò sōrē tasā doāni

# Tamanû macei mu, khaũ dõ adaõhtũhtan thà



## Bakyãdõ tanithu

- aõkhyã aõthãn pwõn
- nithũ cwaĩdõ tamakũ cõ aõ
- theinãn tarĩ takai htũhtan lã arĩ
- mĩmãn tamĩmãn cõ raõ



## Bakyãdõ thà takhancã ba

- thaplã
- tharõn
- kaũkai
- aõphyu cõ da
- thàhtan yaũ
- thàbao yaũ
- nithũ cwaĩ takamã aõ
- hwan taõ nãn
- ithà taõ nãn
- khancã ba cwaĩ thà kakhaõ
- thà tanithũ cõ aõ
- khancã ba cwaĩ tacipaõ cõ aõ

## Bakyãdõ nãnkau

- thahwa dau
- khauklao sã
- thalũ thañaõ
- ein swĩ ein pran
- phũ sã
- thà htaõ pwõn

## Bakyãdõ nãnthà tahtũhtan

- aõphyu cõ da
- aõ taõ yaũ laprã hõ
- aõpã taõ yaũ
- aõthĩ, icũ tathũmũ
- mĩ cõ naũ
- thathaghũ cõ raõ cwaĩ pũblan

## Pã macu# maku# da tara#?



-Kalãn kahãn kakran



-Ta-ukrõn dò tanapau



-Htwãn ba anãnthũ dò hyũnphao phãnphao, pra makũta aphon lahan

Pra khan ba cwaĩ tyan yao! bã kalã tha-ũ mẽ rã thaulai anãnthũ dõ pracãn praplan bakyãdõ thà tahai tabaũ.

- mwaĩ khancã ba thà atakhancã dau dau yaõ yaõ dò khan cõ pĩ
- taihyũn htan bakyãdõ ka mathũ taõ nãn arĩ akaĩ
- mwaĩ ma syanlan atakau takai, atapãn tasã dõ takhaõtawai dò ngòn kaphrĩ kacòn ba cõ da mẽ
- mwaĩ ba phĩdĩ yaũ anãn dò thi, tathũmũtathũ kakhau mẽ
- mwaĩ khancã ba thà tasã dò thà takaũ takai mẽ



# လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှု၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သက်ရောက်မှုများ



## Myit mang ai hte seng ai lam

- Zet let ai hta lai jan ai.
- Lai mat sai aten na mabyin ni hpe myit sumru taw ai.
- Shinggyim grupyin yawng shingdu gayin da hkrum ai ngu n-na hkam sha ai.
- Nkaja ai yup mang ni mu ai



## Myit hkam sha ai hte seng ai lam

- Myit npyaw ai
- Hkrit ai
- Tsang ai
- Zim sha nchye nga ai
- Pawt loi ai
- N-yun bu ai
- Mara lu ai ngu n-na hkam sha ai
- Tinang hkum hpe tinang mara shagun ai
- Tinang hkum hpe tinang ndawng ai
- Hpam taw ai ngu n-na hkam sha ai
- Myit mada ai lam mat taw ai ngu n-na hkam sha ai

## Masha hkrang hte seng ai lam

- Gari gawa rai taw ai
- Baw machyi ai
- Pu ba i
- Machyi makaw byin ai
- Kan machyi ai
- Salum kahprap ai

## Lai nsam hte seng ai lam

- Gadau gadap rai ai
- Langai hkrai lak san nga ai
- Koi yan ai zawn re ai kum la nga ai
- Tsa/ nanghpam tsi ni lu sha ai
- Yup npyaw ai
- Shani shagu asak hkrung hkawm sa lam hta grit yawm wa ai

## Garum shadaw ai lam ni hta anhte hpa hpe lu jaw na rai?



Myit htep shim lum ai shara



Chye na ya ai myit hte gawn lajang ai lam

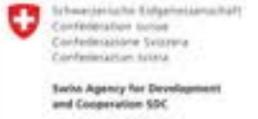


Shawa masha hpe garum shingtau ya ai hpung ni hte matut mahkai ya ai lam

Ndai zawn re mabyin masa ni hta sak hkrung ngam nga ai wa hpe myit hkam kaja lam hte seng ai ninghkrin ni hpang de matut mahkai ya ra nga ai.

- Myit hkam sha ai lam ni laja lana byin hkrum hkra taw yang
- Tinang hkrai sat si na lam hte seng n-na tsun wa yang
- Shi a myit ningtsang ni hpe ganawn mazum lam hte nshayawm lu yang
- Tsa/nanghpam tsi ni a ntsa myit machyu taw yang
- Myit daw ana hte myit hte seng ai kaga ana ni hpe hkam sha ai lam nga wa yang

# စားနပ်ရိက္ခာနှင့် ဆုံးမိခင်အဖွဲ့များ လုံခြုံရေးအဖွဲ့များ



## အားပေးမှု အဖွဲ့များ

- ဆိုရှယ်ကဲထင်းထိုင်အိုကောင်း
- ကင်းထင်းထောင်လိုဟုံခွဲကဲဝေ ဆိုကဲထင်းလုံး
- ဆိုမာစိုဝ်မာဆိုင်လိုအိုစားသိုဝ်စိုဆံင်မင်းဆို
- မိုမင်စား ဆိုမိုမင်အိုအိုင်



## ဟုံသီးယိုဝ် မွဲဆဲဆင်းထိုထိုလုံး ထိုထိုကဲဆော်-ဟူး



မီးဖိုသားထင်စလင်-သူ



ဆိုပါသွက်ယောင်-ဟွေဝ်ရဲသယံဆို သွေကားသွေဆို



မောင်-ဟော်လုံစိုက်လုံး၊ ချုံတိုဝါနဲ့ ဆိုထွေမိဆာယှာလုံးသွေ ထောင်စိုက်ထွေဆို

## အားပေးမှု သာသနာ့အဖွဲ့များ

- ဆိုသာလင်ယှာ
- ဆိုသာမဲ
- ဆိုသာကဲတပ်
- ဆိုအိုဟုံ-ဟုံ-လုံကောင်
- ဆိုသာဖွဲ-ယဝ်
- ဆိုသာဟုံထင်းယဝ်
- ဆိုမားအိုဝေသိုဝ် စားထိုင်-ဆို
- မိုယိုက်လင်သာကောင်
- ဆိုဖီးမေလင်ကောင်
- ဝေကဲထွေသိုဝ် ထိုင်-စားဆို
- သာဆိုထိုင်-သယ်လိုအိုဝေဆို
- ဆိုယောင်-စိုက်လိုအိုဝေထိုင်-စားဆို

## အားပေးမှု သွေစိုက်ကယာလုံဆို

- ဆိုဟုံဝါထယ်ထယ်
- ခေါဟုံယှူးအောင်းစိုက်
- ဆိုဟုံသာလင်စယ်
- ဆိုဆာအောင်းစိုက်
- ဆိုဟုံဖုံ-အိုက်
- ဆိုသာစံင်ဖုံ-ဟုံယံဖုံ

## အားပေးမှု သွေဆိုထင်အိုလင်

- ဆိုအိုလိုတင်စား
- ဆိုမိုအိုစဲစားသာလုံဟုံလုံ
- ဆိုဝေင်-ပွယ်ဆိုအိုကောင်းအို
- ဆိုဆင်သိုင့်သာ၊ သီးမိုင်ပျိုဝ်သယ်
- ဆိုမိုလိုကောင်-စား
- ကိုက်ကီမင်မင်သာမိုင့်ဟုံ- ဆိုဟုံယံဖုံ-ဟုံယံ ဝါကဲလုံး လင်ယှာဆို

အိုဖင့်လုံးချိုဝ်ကဲထင်း ဆိုအိုသာလုံးဖိုင် သာမိုင်အိုထင်ထောင်ဆာ-ကဲအိုဝ် စားဆာင့်သာဆိုအိုဆင်း အိုခွါင့်ပညာဆာ-အိုအိုဝ် မိုစားသ့စိုဝ်ဝေဆော်-လုံး။

- စားဆာင့်သာဆိုထိုင်-ဆင်းလုံး ဖုံတုံ-လင်သာလုံကောင်-အေစားထိုင်-ဝေခိုဝ်
- စားဆာင့်သွေမိုမာသိုလင်သာကောင်-သယ် အေလင်ဝေခိုဝ်
- အိုမူးဝေ သာဆိုချိုဒ်လုံးသွေ စားထိုင်-ဆိုခေါင်-ကဲတပ်လုံးကဲအိုဝ် အိုခင်းထာသာမိုဟုံစိုက် ဃုသာဟုံကောင်-ဆိုထွေလိုစားကဲ ချိုက်လင်ယှာလုံကောင်-ဝေခိုဝ်
- သာ၊ သီးမိုင်ပျိုဝ်၊ သီးဆော်အိုဖင့်ခေါဟုံ စားခိုင်ထိုင်စားဝေခိုဝ်
- ဆိုဆာသာလင်ယှာသွေ အိုဟုံဟုံသာဆိုဆာလုံး စားထိုင်-အိုခါယိုက်စာခိုဝ်

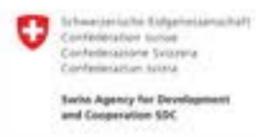








# ကွပ်လိင်ဖွဲ့ဆင်းရား၊ နှေးအကျိုးအံ့၊ နွှောင်မှ၊ တံင် ကတိုးခြောင်ဒါး၊ သုဖွဲ့ဆင်းရားဖွဲ့



## ထာယုဖွဲ့ဆင်းရား

- အိုထာ၊ သူခေါင်းမီး၊ မာထာ၊ ဖိုး
- အိုယု၊ ခံစား၊ ဝင်၊ တထွားကိုတစ်ခို
- တခေါင်၊ နကေ အတိတ်ဇာတ်ခြောင်ဖိုး
- ဗင်းမင်းတကိုင်၊ ထာ၊ ဖိုး

## သုခံစားမှဖွဲ့ဆင်းရား

- သ၊ ပမေ
- သ၊ ဒွခေါင်းယိုထာ
- လွထိုးချာနမ်း
- ငမ်း
- ဒခေါသထန်း
- တငှည်း၊ တဇွဲ ခံစား၊ ဗားနိုင်းနပ်
- သ၊ ထာ၊ နန်းအပ်
- အပဲစံအပ်ခံစား၊ ဗားနိုင်းနပ်
- ခံစားချက်အဲဉ်ထပ်ခွမ်
- သ၊ ရှု၊ ရာ၊ အိုစွထာ၊ လ၊ တပ်
- ဒင်ချာနမ်းအပဲစ
- ကော့မခေါင်ချက်အဲဉ်ထပ် ခံစား၊ ဗားနိုင်းနပ်

## နမ်းဖွဲ့ဆင်းရား

- တနွှော့တနု
- ကတူးဆာ
- ရှိုးအွန်း
- ဟိုအဲင်းဆာစင်
- ဟို၊ ခြေ
- ထာ၊ သာပကျောက်နံ၊ မှိုင်

## တပ်ထွဲဒီးတံဖဲတံမာ

- အိုထာ၊ စွခွမ်
- အိုခေါဒါးထာ၊ တဖဉ်၊ ဖဉ်
- သျခေါင်းဖိုင်းထိုလဲဒါး လို၊ လင် လကုခထားနိုင်းနပ်၊ အပ်လွဉ်
- အွလွဉ်ဒပ်၊ သွံ၊ လွဉ်ယာလမ်ဖင်၊ ဖင်
- ဗင်းထာ၊ လ၊ တပ်
- စွမ်းနီ၊ နီ၊ ပွဲမဲဉ်း သက်မွန်ဗန်ရှင်၊ တသွိုးနွှောင်၊ ပွဲ၊ ယွမ်၊ သင်၊ လွဉ်

## နီသွဉ်းသီး အိစွဲကမ်းဖနွှောင်၊ အစွဲအကမ်းနိုင်းမိုင်။



လွမ်းဗဉ်းသုဆွှော့လ၊ ခင်းလမ်း



ထွားကွဲတဲးတဲးဝါးဝါးတွမ်း သနော့မု



သွပ်ဆွိုက်ဖနွှောင်၊ နားဟိုန်၊ သား၊ ဒိုဆခေါင်းအစွဲအကမ်းကွန်ယက်

- ဆလုကဖခေါ်နယ်ခါဒါး အခေအနုအတား အသက်မွန်ဗန်အပ်ကိုင်သားယို အပ်လိုးယီးနယ် ထွဉ်းပသာထမေ သချိုဉ်းသန်ရခေါင်းရား ပညားသျဉ်းသီးထျ၊ သွ။
- မဉ်းခံစားဗား ရထိုန်၊ တလ၊ တပ် သုခံစားမှတပ်တပ်ဖိုးနပ်
- အိစိုသီချာနမ်း မဉ်းဒခေါလွဉ်နိုင်းနပ်ဖိုး
- တွမ်းအခေခံသုလို့မှ သွပ်ဆဲးရခေအစွဲအကမ်းတံင် မဉ်းတချော့ယွမ်ဖနွှောင်တပ် အဝွေမု သုတရင်၊ တွမ်း သကေပရိဒဝေနပ်
- မဉ်းအိုနခေါင်ဗားတွမ်း ဒပ်၊ ယာလမ်ဖင်၊ ဖင်၊ အလခေါင်းနပ်
- အခိန်ညဆွာ မဉ်းခံစားဗား သုခါတ်ထဲရခေါ်ဂါးတွမ်း အလင်သုရခေါ်ဂါးဝွေဒနားဖိုးနပ်