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

Always consider the GBV guiding principles when making referrals, particularly the survivor's confidentiality & safety.

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုဆိုသည်မှာ

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သက်ရောက်မှုများ



အထူးများ ဆိုင်ရာ

- လှုန်ကျွမ်းနှိမ်ခြောက်ခြားမြင်ခံနေခြင်း
- အကူအညီခံသည်ဟု ခံစားလာရခြင်း
- အတိတ်ပြဿနာများကို အမှတ်ရခြင်း
- အိပ်မက်ဆိုးများမက်ခြင်း

စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ

- ဝမ်းနည်းခြင်း
- စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း
- ဒေါသထွက်ခြင်း
- ကြောက်ခြင်း
- စိုးရိမ်ခြင်း
- ခံစားချက်များ ပုံမှန်ခြင်း
- အကြီးမာနနှိမ်ခြင်းခံရခြင်း
- မိမိကိုယ်ကို အပြစ်တင်ခြင်း
- မျက်နှာသည်းတတ် ခံစားခြင်း

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

- ထင်ထင်ဆတ်ဆတ်လှုန်ခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- ဗဟုသုတခန်းနားခြင်း
- ကိုက်ခဲစားသုံးခြင်း
- ဒီဂရီကောက်ခြင်း
- နာကျင်မှုခံစားခြင်း

အပြုအမူဆိုင်ရာ

- လက်ဖျောင်းခြေခြင်း
- အခြေအတင်းကြည်း မီးသေးခြင်း
- အစာစိုးရိမ်သည့် လက္ခဏာများ ရှိခြင်း
- အစာ/ ပူးတစ်ထား ဝေးကြဉ်ကို အသုံးပြုခြင်း
- အိပ်ပျော်ခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ်နှင့်အသက်ရှူလှုပ်ရှားနိုင်မှုများ လျော့ကောင်းခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့ပေးသည့် အထောက်အပံ့များ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ပေး

- လုံခြုံမှုရှိကာဆွေးနွေးရာ
- ကျွမ်းကျင်သူတောင့်ရွက်မှု နှင့် နားထည်မှု
- ဝိသေသများ ရှာဖွေ အထောက်အပံ့ကွန်ယက်များ နှင့် သက်သွယ်ပေးမှု

အောက်တစ်ကြိမ် အခြေအနေများတွင် အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူကို စိတ်ကျန်းမာရေး ဆိုင်ရာ ပညာပေး ဆဲဒို့ ညွှန်ပို့မှုနဲ့ ကိုစောင်ပါတယ်

- ပြင်းထန်သည့် စိတ်ဓာတ်များမှ ပေးနိုင်နိုင်ကောက်ခေတ် ခံစားနေရတာမျိုး
- မိမိကိုယ်ကို အရှုံးစိတ်မှုနှင့် ပတ်သက်ပြီး ရပြောတာမျိုး
- လူနေ ဝိတ်ဝိဒိမှုများနှင့် ပသာလပဲရေးဝေးဝိဒိမှုများကို အခြေပြု စိတ်လှုပ် ဆက်ဆံရေး အသောက်အပုံများပြုံ ခေတ်ပျောနိုင်မှုများ
- အရာကို ပူးတစ်ထားပုံစား ကိုယ်အသေ်ဒိုနှံ့ ခန္ဓာမှုများ
- စိတ်ကျရောက်ရှုံနှင့် အခြေ၊ စိတ်ရောက် ဒေသနာများ ပြောပျောင်ခံစားနေရတာမျိုး

ညွှန်ပို့ရာရောက်သွားသည့် အခါ ဝိဒိုင်းဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာများ သင်ယူခွန်အားများကို အခြေခံ ဘဝကို ပုံသဏ္ဌာန်ပေး (အထူးသဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ဝိဒိုင်းခံစားနေရသူများနှင့် လုံခြုံစိတ်ရှုမှုနှင့် ပတ်သက်ပြီး)

(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.



(Kham Zo" Ra" Khyo)

- *Nhag' ngai: ru.
- *Gyaug: 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 daui lab khyo qam: nang" li 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, thaui: we' xe" taui: byid: khyo.

*Ma" ho'qe – Vogawng: bo" thaug'mo, thaui: we&' xe" taui: 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.

ညွန်းပို့မှုများပြုလုပ်သည့် အခါ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုနှင့် ပတ်သက်သည့် အဖြေခံသဘောတရား လမ်းညွှန်များကို အမြဲတမ်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။ (အထူးသဖြင့် လျှို့ဝှက်ထိမ်းသိန်းထားရှိမှုနှင့် လုံခြုံစိတ်ချရမှုနှင့် ပတ်သက်ပြီး)

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
- peu ̬ve hta ̬daw ̆nyi cheh ̆ve
- ga la ̆pa_ma ̆caw ̬teh ̬daw ̆ve
- ma ̆da ̬ ve zuh ̬ ma ̆maw ̬ ve



Nyi ma hk'aw g'a hkan_ ca ̆ve

- Nyi ma ive
- kaw ve
- daw ̆hki ̄ve
- Cheh ̆ma ̆g'a ve
- beu ̬ ve
- nyi ma zuh ̂ve
- ven ̆ba ̂caw ̬ ve teh ̬ g'a hk'an_ca ̆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 ̬ti
- *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 ̬ti ̬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 tcuh ̆te ̆hpa ̬
- *nyi ma is ve ana ̬ aw ̬k'a ̬aw ̬nu nyi ma aw na ̬g'a hkan ̬cheh ̆ k'o

ညွန်ပို့မှုများမြဲလုပ်သည့် အဓါ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုနှင့် ပတ်သက်သည့် အဖြေခံသဘောတရား လမ်းညွှန်များကို အမြဲတမ်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။ (အထူးသဖြင့် လျှို့ဝှက်ထိမ်းသိန်းထားရှိမှုနှင့် လုံခြုံစိတ်ချရမှုနှင့် ပတ်သက်ပြီး)

TA THĀPHĀ MA TAPLE ÈCĂ THÒ COKLÎ ÈRIÈKÈ.

Èbāsèwa tanāthu

- Èlè èphrĕ tûlû tagha
- Thēpanā thèdè htūhō dŏ èrīnu haō

-Hŏ magē hĕ dăra haō ènāthu thakanu
-Sīmō sipusisă thājè



Èbāsèwa takhŏbā ô thòkŭ

- Tathòbla thòjū
- Tasipusisā
- Tabājôbānā
- Tathûcô thòcô haō
- Takĕthòjū
- Tathòdûjū
- Tanāthu wa hō takāmā ō
- Takĕthò to hŏnā
- Tathòbla to hŏnā
- Tanāthu to hŏnā wa tapè
- Tanāthu bibŏ jalô
- Tanālai ōpe haō hŏ nāthu

Ta dīli ô èkhlŏ

- Tapī tahtô
- Ta ē hûkô
- Tapre tadă
- Ta ēkî ēkû
- Ta phŭsă
- Tathòpī thòhtô

Rè tama ta èkhī

- Taōcôgō haō
- Tasa dŏ ō lòtô
- Tasarē hŏ gholā
- Ta ŏmô āpro
- Tasīminī haō
- Taphîtama julòphî lòja

Hŏ magē makŭgō thakatè?

-Ghopu gholā èbīèghla

-Akhēi mai na ô tacibucibā èkŭ

-Kèla arèla sŭkho dŏphŏ dŏ prapû ha èlā magēmakŭ nu toō

Èkhōbā tamade malū dŏ thīnî ōnî haō toō ènākhĭ, èthû sōrē thòsōrē doāni arèla ènākhĭ takhûtatī, sōrāwû toō thaka èbāsè wa hajô nu

- Èkhŏipē pe èthò sōrē thûsōrē haō doānî
- Èghū mathĭ mamā to ènā doāni
- Ènībā tadokhu domo dŏ tamagē kēmē èthûgrò thògrò dānŏ haō doāni
- Èsa dŏ ā o ja thîprā thājāhti dŏ takhûmôprô doāni
- Èlòdolòphlî wa thûthò sōrē tasă doāni

ညွန်းပို့မှုများပြုလုပ်သည့် အဓါ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုနှင့် ပတ်သက်သည့် အဖြေခံသဘောတရား လမ်းညွှန်များကို အမြီတမ်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။ (အထူးသဖြင့် လျှို့ဝှက်ထိမ်းသိန်းထားရှိမှုနှင့် လုံခြုံစိတ်ချရမှုနှင့် ပတ်သက်ပြီး)

Tamanû macei mu,khauˇ dǒ adaôhtŭhtan thà

Bakyădò tanithu

- aòkhyaò aòthăn pwǒn
- nithû cwaĭdò tamakŭ cǒ aò
- theinăn tarî takaĭ htŭhtan lă arĭ
- mĭmăn tamĭmăn cǒ raò



Bakyădò thà takhancă ba

- thaplă
- tharŏn
- kaŭkaĭ
- aòphyu cǒ da
- thàhtan yaŭ
- thàbao yaŭ
- nithû cwaĭ takamà aò
- hwan taŏ năn
- ithà taŏ năn
- khancă ba cwaĭ thà kakhaô
- thà tanithû cǒ aò
- khancă ba cwaĭ tacipaŏ cǒ aò

Bakyădò nănkau

- thahwa dau
- khauklao să
- thalŭ thaĥaò
- ein swî ein pran
- phŭ să
- thà htaô pwǒn

Bakyădò nănthà tahtŭhtan

- aòphyu cǒ da
- aò taŏ yaŭ lapră hŏ
- aòpă taŏ yaŭ
- aòthĭ, icû tathûmŭ
- mĭ cǒ naŭ
- thathaghû cǒ raò cwaĭ pŭblan

Pă macu# maku# da tara#?

-Kalăn kahăn kakran

-Ta-ukrôn dò tanapau

-Htwăn ba anănthŭ dò hyûnphao phănphao, pra makŭta aphon lahan

Pra khan ba cwaĭ tyan yao! bă kală tha-ŭ mè ră thaulai anănthŭ dŏ pracăn praplan bakyădò thà tahai tabaŭ.

- mwaĭ khancă ba thà atakhancă dau dau yaŏ yaŏ dò khan cǒ pĭ
- taihyŭn htan bakyădò ka mathŭ taŏ năn arî akaĭ
- mwaĭ ma syanlan atakau takaĭ, atapăn tasă dŏ takhaòtawaĭ dò ngòn kaphrĭ kacòn ba cǒ da mè
- mwaĭ ba phîdĭ yaŭ anăn dò thi, tathûmŭtathû kakhau mè
- mwaĭ khancă ba thà tasă dò thà takaŭ takaĭ mè

Beĭ yŭkhlai yŭkhlŏn khein, theinăn thayăn tamakarăn mu, khau atamaĭtakrŏn kahti lahan nuka. (ciklitaŏta bakyădò tabwaihu bwaibî, takaŏbî)

ဆေးဝါးမသောက်မီ သတိပြုရန်

- ဆေးဝါးတိုင်းတွင် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ရှိနိုင်ကြောင်း သတိပြုပါ။
- ဆရာဝန်ညွှန်ကြားထားသည့်အတိုင်း သောက်သုံးပါ။ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားထားသည့် ပမာဏထက် မသောက်သုံးပါနှင့်။
- ဆေးဝါးများကို ကလေးငယ်များ လက်လှမ်းမမီသော နေရာတွင် သိမ်းဆည်းထားပါ။
- ဆေးဝါးများကို ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်ပေးသူ တစ်ဦးဦးမှ ညွှန်ကြားခြင်းမရှိဘဲ မသောက်သုံးပါနှင့်။
- ဆေးဝါးများကို အပူချိန်မြင့်မားသော နေရာတွင် သိမ်းဆည်းခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်။
- ဆေးဝါးများကို ကလေးများ / ကျောင်းသားများ သိရှိနိုင်သော နေရာတွင် သိမ်းဆည်းခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်။

ဆေးဝါးသောက်သုံးပြီးနောက် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ပေါ်ပေါက်ပါက ဆေးဝါးသောက်သုံးခြင်းကို ရပ်တန့်ပါ။

- ဆေးဝါးသောက်သုံးပြီးနောက် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ပေါ်ပေါက်ပါက ဆရာဝန်ထံ သွားရောက်ပြသပါ။
- ဆရာဝန်ထံ သွားရောက်ပြသသည့်အခါ သောက်သုံးခဲ့သော ဆေးဝါးအားလုံးကို ယူဆောင်သွားပါ။

ဆေးဝါးသောက်သုံးခြင်းဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်များအတွက် ဆရာဝန်ထံ သွားရောက်ပြသပါ



ဆေးဝါးသောက်သုံးခြင်းဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်များအတွက် ဆရာဝန်ထံ သွားရောက်ပြသသင့်သည့် အခြေအနေများ

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေသူများ
- နို့တိုက်ကျွေးမြင်းများ
- ကလေးငယ်များ
- အသက်ကြီးသူများ
- ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ အသည်းရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ ဆီးလမ်းကြောရောဂါ၊ ဦးနှောက်ရောဂါ၊ ရင်သားကင်ဆာရောဂါ ခံစားနေရသူများ
- ဆေးဝါးတစ်မျိုးထက်ပို၍ သောက်သုံးနေရသူများ
- ဆေးဝါးများကို ရေနှင့်အတူ သောက်သုံးခြင်းမပြုသူများ
- ဆေးဝါးများကို ကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်၍ သောက်သုံးနေသူများ

ဆေးဝါးသောက်သုံးခြင်းဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်များ

- ဆေးဝါးများကို ညွှန်ကြားထားသည့်အတိုင်း သောက်သုံးပါ။
- ဆေးဝါးများကို ရေနှင့်အတူ သောက်သုံးပါ။
- ဆေးဝါးများကို ကလေးငယ်များ လက်လှမ်းမမီသော နေရာတွင် သိမ်းဆည်းထားပါ။
- ဆေးဝါးများကို အပူချိန်မြင့်မားသော နေရာတွင် သိမ်းဆည်းခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်။
- ဆေးဝါးများကို ကလေးများ / ကျောင်းသားများ သိရှိနိုင်သော နေရာတွင် သိမ်းဆည်းခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်။
- ဆရာဝန်ညွှန်ကြားထားသည့် ပမာဏထက် မသောက်သုံးပါနှင့်။

ဆေးဝါးသောက်သုံးခြင်းကို ရပ်တန့်ပါ

- ဆေးဝါးသောက်သုံးပြီးနောက် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ပေါ်ပေါက်ပါက ဆေးဝါးသောက်သုံးခြင်းကို ရပ်တန့်ပါ။
- ဆရာဝန်ထံ သွားရောက်ပြသသည့်အခါ သောက်သုံးခဲ့သော ဆေးဝါးအားလုံးကို ယူဆောင်သွားပါ။

ဆေးဝါးသောက်သုံးခြင်းဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်များအတွက် ဆရာဝန်ထံ သွားရောက်ပြသသင့်သည့် အခြေအနေများ

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေသူများ
- နို့တိုက်ကျွေးမြင်းများ
- ကလေးငယ်များ
- အသက်ကြီးသူများ
- ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ အသည်းရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ ဆီးလမ်းကြောရောဂါ၊ ဦးနှောက်ရောဂါ၊ ရင်သားကင်ဆာရောဂါ ခံစားနေရသူများ
- ဆေးဝါးတစ်မျိုးထက်ပို၍ သောက်သုံးနေရသူများ
- ဆေးဝါးများကို ရေနှင့်အတူ သောက်သုံးခြင်းမပြုသူများ
- ဆေးဝါးများကို ကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်၍ သောက်သုံးနေသူများ

ဆေးဝါးသောက်သုံးခြင်းကို ရပ်တန့်ပါ

- ဆေးဝါးသောက်သုံးပြီးနောက် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ပေါ်ပေါက်ပါက ဆေးဝါးသောက်သုံးခြင်းကို ရပ်တန့်ပါ။
- ဆရာဝန်ထံ သွားရောက်ပြသသည့်အခါ သောက်သုံးခဲ့သော ဆေးဝါးအားလုံးကို ယူဆောင်သွားပါ။

ဆေးဝါးသောက်သုံးခြင်းဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်များအတွက် ဆရာဝန်ထံ သွားရောက်ပြသသင့်သည့် အခြေအနေများ

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေသူများ
- နို့တိုက်ကျွေးမြင်းများ
- ကလေးငယ်များ
- အသက်ကြီးသူများ
- ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ အသည်းရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ ဆီးလမ်းကြောရောဂါ၊ ဦးနှောက်ရောဂါ၊ ရင်သားကင်ဆာရောဂါ ခံစားနေရသူများ
- ဆေးဝါးတစ်မျိုးထက်ပို၍ သောက်သုံးနေရသူများ
- ဆေးဝါးများကို ရေနှင့်အတူ သောက်သုံးခြင်းမပြုသူများ
- ဆေးဝါးများကို ကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်၍ သောက်သုံးနေသူများ

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

ညွှန်ပို့မှုများမြဲလုပ်သည့် အခါ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုနှင့် ပတ်သက်သည့် အဖြေခံသဘောတရား လမ်းညွှန်များကို အမြဲတမ်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။ (အထူးသဖြင့် လျှို့ဝှက်ထိမ်းသိန်းထားရှိမှုနှင့် လုံခြုံစိတ်ချရမှုနှင့် ပတ်သက်ပြီး)

ဒေးဘာင့်လိင်လုံခဝ့် ဆုံဒံင်းဆဲင်းဆိုဝေ့ လုံသာရိုင်ဆုံဇဲင်ဟ့ဆုံလုံဒး















ဒေးဘာင့် ဆုံဆဲင့်မဲင်းလုံဃး

- ဆုံထွဲ့ကဲထဲင်းထိုင့်အုံဏာင်း
- ဏင်းထဲင်းထာင်လုံဟုံင်ခွိက်ဝေ့ ဆုံကဲထဲင်းလုံဖး
- ဆုံမာစိုဝ်မာဆိုင်လုံအ့်စးသိုဝ်စုံဆဲင့်မဲင်းဆုံ
- မိုမင်္ဂစး ဆုံမိုမင်္ဂအုံအိုင်



ဒေးဘာင့် သာဆုံထုင်္ဂလုံခဝ့်

- ဆုံသာလင်ယှာ
- ဆုံသာမဲ
- ဆုံသာက့်တဝ်
- ဆုံအုံ့ဟ့ုင်္ဂဟ့ုင်္ဂလုံဏောဝ်
- ဆုံသာဖွီယဝ့်
- ဆုံသာဟ့ယ့်ထဲင်းယဝ့်
- ဆုံမးအုံ့ဝေ့သိုဝ် စးထုင်ဆုံ
- ပုံယိက်လင်သာဏာင့်ဆာ
- ဆုံဖီးမဲလင်ဏာင့်ဆာ
- ဝေ့က့်ထူသိုဝ် ထုင်စးဆုံ
- သာဆုံထုင်သယ်လုံအ့်ဝေ့ဆုံ
- ဆုံယောဝ်စိုဝ်လုံအ့်ဝေ့သိုဝ်ထုင်စးဆုံ

ဒေးဘာင့် ဆေရုက်ကာယာလုံခဝ့်

- ဆုံဟ့ယ်ဝါထယ်ထယ်
- ခေါဟ်ဃွဲးအာင်းစုဂ်
- ဆုံပွာ်သာလင်စယ်
- ဆုံဆာ့အာင်းစုဂ်
- ဆုံဟ့ုဂ်ဖုံ့အုဂ်
- ဆုံသာစံင်ဖူ့ဟ့ယ်ဖဲ့

ဒေးဘာင့် ဆေဆုံအ့်ထင်းအ့်လင်

- ဆုံအ့်လုံတံင်စး
- ဆုံမုံအ့်စဒေးသာလုံဟ့ာလ့်
- ဆုံဝေင်္ဂပွယ်ဆုံအုံဏာင်းအ့်
- ဆုံဆံင်သိုင့်သာ်၊ သီးမိုင်ပျိုဝ်သယ်
- ဆုံမိုလုံဏောဝ်စး
- ကိုဝ်ဏီမင်္ဂမင့်သာမိုင့်ဟ့ုင်္ဂ. ဆုံဟ့ယ်ဖ့ုူ့ဟ့ယ် ဝါကဲလုံဖး လင်ယှာဆုံ

ဟ့ုသီးယိုဝ် မွဲဆုံဆင်းထိုထ့ိုလုံဖး ထ့ိုဂ့ဲကဲဆေဝ်ဟ့း

- ဒီးဓါသာထဲင်ဒးလင်ဉာ
- ဆုံပါသ့ါယောဝ်ဟ့ေဝ်ရဲသယ်ဆုံ ခ့ေဏးသ့ေဆုံ
- မောဝ်ဟ့ောဟ်လုံစုဂ်လုံဖး ဉုံတုံဝါနှံ့ဆုံဖ့ဲ့ဓါဆာဃ့ာလုံဖးဒ့ေ ထောဝ်စုဂ်ဖ့ဲ့ဆုံ

အုံဖင့်လးဉုံဝ်ဏဲထး ဆုံအ့်သာလုံဖးဖိုင် သာမိုင့်အ့်ထဝ်ထာင်ဆာဏ့်အိုဝ် စးဆာင့်သာဆုံအ့်ဆင်းအ့်ခွါင့်ပညာ့ဆာအ့်အိုဝ် မုံစးသုံ့စိုဝ်ဝေ့ဆေဝ်လ့်။

- စးဆာင့်သာဆုံထုင်္ဂဆဲင်းလုံဖး ပုံတုံလင်သာလုံဏောဝ်အေစးထုင်ဝေ့စိုဝ်
- စးဆာင့်ခ့ေမုံမာသိုလင်သာဏာင့်ဆာသယ် အေလဝ်ဝေ့စိုဝ်
- အုံမူးဝေ့ သာဆုံဉုံဒ်လုံဖးခ့ေ စးထုင်ဆုံခေါဝ်ကုံတဝ်လုံဖးဏ့ဲအိုဝ် အုံခင်းထာ်သာမှီဟ်စုဂ် ဃ့သာဟ့ာင်ဆုံထွါလုံစးဏ့ဲ ချဂ်လင်ယှာလုံဏောဝ်ဝေ့စိုဝ်
- သာ်၊ သီးမိုင်ပျိုဝ်၊ သီးဆေဝ်အုံဖင့်ခေါဟ် စးခုံင်ထိုဝ်စးဝေ့စိုဝ်
- ဆုံဆာ့သာလင်ယှာခ့ေ အုံဟ့ူ့ဟ့ာသာဆုံဆာ့လုံဖး စးထုင်အုံခါ့ယိက်စာ်စိုဝ်

လွင်ၾကိတ်ၾကမ်ၵၢၢ်ၶွၵ်ၸေ
ၶွၼ်းယွၼ်ၶၵ်၊ပၢၢ်းလွ်



ၶၵ်၊ဝူၼ်ၶဵၼ်

- တိုၼ်ၼ့တို၊ၼ်ၼ့လ်တ်းလ်တ်းၶံ့
- ဝူၼ်ၶထိုင်တူး ကမ်ၼ့လံးတၢင်းလွလုၼ်းထိမ်
- ဝူၼ်ၶထိုင်ခိုၼ်း လွင်းမိုဝ်းၶၼ်းလင်
- ၶွၼ်းၶၵ်ၵၢၢ်၊

ၶၵ်၊ခုလ်ၵၼ်

- ၶေးၼုမ်
- ၵူဝ်ၶၵ
- မံးလွ်
- ကမ်ၼ့ခဵမ်သဝ်းလံး
- လွ်ပွတ်းငၢ်း
- လွ်လမ်
- ခုလ်ၵၼ်တၢင်းၶဵတ်းတူဝ်ၵဝ်,
- တၢင်းတၢင်းၶဵတ်းတူဝ်ၵဝ်,
- ၵင်းခိုၼ်းတူဝ်ၵဝ်,
- ခုလ်ၵၼ် လွင်းထိုင်ခိုၼ်း
- လိုမ်းံ့ လွင်းခုလ်ၵၼ်
- ခုလ်ၵၼ် ကမ်ၼ့မီးလွင်းမုၼ်းမွင်း

ၶၵ်၊ပၢၢ်းတူဝ်

- သၼ်းတိၼ်းတိၼ်း
- ၵူဝ်ၶံး
- ၵိုဝ်ၼွလုၼ်းခူၼ်းကူၼ်း
- ၸီဝ်းသ်ပ်ၼ့ဝူၼ်းခိုၼ်း
- တွပ်ၸီဝ်း
- ၵူဝ်လွ်တွတ်ၵဝ်း

ၶၵ်၊တၢင်းၵိုတ်းသၢင်း

- ယူၼ့ကမ်ၼ့ခဵမ်
- လွ်ခွံၼ်းယူၼ့ၵၢင်းၶေၢ
- မီးပိုင်ၶၢင် ခွံၼ်းဝေၼ်ပၢၢ်း
- လွ်ၼ့တိုဝ် လဝ်း/ယၢၢ်းမဝ်းကမ်
- ခွၼ်းကမ်ၼ့လပ်းလီး
- လွင်းတူင်ၼ့ခိုင်ဂိုတ်းသၢင်းဂူးဝၼ်း ယွမ်းလူင်းမၢး

ဂ့ဝ်းစဝ်တေပၼ် တၢင်းကမ်ၼ့ယၼ် ၼိုမ်ၼ့ထ်မ်လံးလွိင်ၼ့ဂိုဝ်

ကွင်းတီးဢွမ်ၼ့လူမ်းတမ်းလွ်

လွင်းတူဢ်းလူလုမ်းလၢးဧလး လွင်းပွင်ၼ့လွ်

လွင်းဂပ်းသိုပ်ၼ့ပၼ် ခင်းမုင်ၼ့ငၵ်ဢိုၼ်းတင်း ခင်းပွဂ်ၼ့ခင်းယွမ်ၼ့

ထွမ်းဆင်, သၢီတၢီဝဝ်းလၢီး ၵၢီၼ့တွံးခဒီၼ့သေ ဂေၢ်ၼ့ကၼ်ဂိုတ်းခီးသၢီလွံ့ဆၼ်ၼ့ သူင်ၼ့ပၼ်ထိုင် တီးထဝ်းဂူၼ့မေၢ ၵၢီၼ့ပၢၢ်းလွံ့ဧလး

- ကမ်ၼ့ဂုမ်းထိင်းလီး လွင်းခုၼ်ၼ့ၵၼ်ၵၢၼ်ၼ့ဂိုင်း တီးပၢၢ်းလွံ့လွ်
- သင်လၢတ်းတူး လွင်းခွံးဆုးတၢီတူဝ်ၵဝ်,ခိုၼ်းလွ်
- လွင်းဢွၼ်းရူပ်းမီးခွင်းလွံ့ ဧလး လွင်းဂိၼ်းဂပ်းလွံ့ ထိုဝ်းဆၼ်ၼ့.ခၼ်. လွင်းကမ်ၼ့ယၼ် ပၢၢ်းဂပ်းသိုပ်,မိုတ်းၵေၢ် ကမ်ၼ့ယၢ်လွံ့မၼ်းဆၢင်းလီးလွ်
- ကိင်ပိုင်းလွံ့ယ်, ယၢူးယၢ ဧလး လဝ်း ယၢူးမဝ်းကမ်လွ်
- လီးဆၢမ်,တၢင်းပီၼ် လွံ့တူဂ်ိး ဧလး တၢင်းပီၼ် ၵၢီၼ့,ပၢၢ်းလွံ့တၢင်,လွင်း ဆၢပ်ရိုင်လွ်

[illegible]

UNFPA

SWEDEN

Australian Aid

[illegible]

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]



[illegible]

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

[illegible]

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

[illegible]

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

[illegible]

သးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်ခီဖျိတၢ်မၤဆူၣ်မၤ စီးလၢမှၣ်ခွါသွံၣ်ထံတၢ်အိၣ်သးတဖၣ်



ဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်ဆိကအိၣ်

- တၢ်သွၣ်ဟုးသၢ်ကလာအဆါကဲဉီဆီး
- တၢ်ဆိကအိၣ်လၢ ပှၤကမၤစးဘာအိၣ်ဝဲနီတက့
- တၢ်သွၣ်နီၣ်အိၣ်ကှးတၢ်မၤအသးလၢ အပူးကွၣ်တဖဉ်
- တၢ်ဖဲဒီးဒီး

ဘၣ်ထွဲဒီးသးအတၢ်ကလၢ်ဘၣ်

- တၢ်သွၣ်အုးသးအု
- တၢ်အးဆိုးညီ
- တၢ်သးဃုတလီသး
- တၢ်ထွးတၢ်ဒုး
- တၢ်သွံၣ်ဒိၣ်သးစိုး
- တၢ်ပလၢ်တဘၣ်လၢ အကဲဉ်တအိဉ်
- တၢ်ဘဉ်ပအိဉ်တဘၣ်ဒီ
- တၢ်ပလၢ်တဘၣ်လၢစိုးဒီးတၢ်ကမဉ်
- တၢ်ဆိကအိၣ်ဟးဒုးဟါမံ
- တၢ်အိၣ်ဂၤဂၤ်တန်
- တၢ်ပဘံသွံၣ်ပဒ်ကမဉ်လီသး
- တၢ်ပလၢ်တဘၣ်လၢ တၢ်မ့ၣ်ပလံၣ်ဟါမံ

ဘၣ်ထွဲဒီးနိၣ်ခိနိၣ်ကစၢ်

- တၢ်ကနိုးကအုဒိ
- တၢ်ဒိၣ်ဆါ
- တၢ်လီဟုံးလီးဂီး
- တၢ်တကဲပစိ
- တၢ်ဟါးဆါ
- တၢ်သးစံၣ်မူ

ဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်ဒံးတၢ်မး

- တၢ်အိၣ်တကိတကျွ
- တၢ်အိၣ်လီးဆိသဲတက့
- တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ကိုးနီၣ်လၢ အပၤဆဲးပုၤက
- တၢ်ဖွၣ်ကါ သံးၤကသံၣ်မူးဘိုး
- တၢ်ဒံးတန်
- တၢ်ဆိးလီးစုးလီးလၢ ကိုးမံၤန့ၣ်တၢ်အိၣ်မူးခံးမး

ဝဆီဉ်ထွဲ တၢ်ဟုဉ်ဆီဉ်ထွဲမးစၢၤမနုးတဖဉ်ကသုလဲဉ်

- တၢ်လၢ်တၢ်ကျဲလၢအဘံဉ်အဘၢ
- တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲဒီးတၢ်နှၢ်ပၢ်
- တၢ်ဆဲးကွိုးဘဉ်ထွဲနှၢ်အီၤဒီး ဟံဉ်ဖိၤဃီဖိ, ဒူသဝီပှၤမၤစၢၤတၢ်တဖဉ်

လၢတၢ်အိၣ်သးလၢလဝ်တဖဉ်နှဉ် ပကပြုအု၊ ပှၤလၢအဆိဉ်မူလီၤတဲဝ်တ့ၢ် ဆူ ပှၤခဲဉ်နီၤလၢသကွံဝီညါအဆိဉ် နှဉ်လီၤ.

- မ့ၢ်ကွၢ်ဆၢပ်မဲဝ်ဘဉ် သးအတၢ်တူၢ်ဘဉ်ခီဉ်ဘဉ်လၢအဆူဉ်တဖဉ်တုၤအပၤဝဲတသ့
- မ့ၢ်စံကေတၢ်ၤတၢ်ကွံလၢ အဲဉ်ဒီးမၤသဲလီၤအသး
- မ့ၢ်မၤလီၤနုၤကွံဒ် အသးအတၢ်ဆိဉ်သန်ၤဒီး တၢ်သူဉ်ကိဒ်သတၢ်တဖဉ် ခီနွံတၢ်အိဉ်မူညီနှဉ်တၢ်မူလဲဒ် ဘဉ်ထွဲ အတၢ်ဆိဉ်ထွဲတဖဉ် မ့ၢ်တသ့
- မ့ၢ်ဘဉ်သနုၤအသးလၢ သံး, ကသံဉ်မူးဘိုးပ့ၢ်ကသံဉ်
- မ့ၢ်တူၢ်တဉ် တၢ်သူဉ်အုးသးအုးတၢ်ဆါဒီး သးအတၢ်ဆါအဂၤတဖဉ် လၢအါနှဉ်အါလါ

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုကြောင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သက်ရောက်မှုတို့

အတွေးများဆိုင်ရာ

- ပူပန်ပင်ပန်း နှိပ်ကြပ်ကြောင်းခံစားရခြင်း
- အလွယ်တကူစိတ်ပျက်ခြင်း
- အတိတ်ဖြစ်ရပ်တို့ကို အမှတ်ရနေခြင်း
- အိပ်မက်ဆိုးတို့ မက်ခြင်း



စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ

- ပမ်းနည်းခြင်း
- မနှစ်သက်မှုပျက်ခြင်း
- ကိုယ်ခွာကို နှုန်းခြင်း
- ဆတ်ခြာကြခြင်း
- စေတနာမွေးကြခြင်း
- ကိုယ့်ဖို့ရေးကို မစားချင်ခြင်း
- နှိမ့်ချခြင်း
- အပြစ်ကြီးမှုကို မစားချင်ခြင်း
- မစားမှောက်တိ မှုန်းခြင်း
- ဆင်ခြင်မှုနှေးကွေးခြင်း
- ကိုယ်ခွာကို အပြစ်တင်ခြင်း
- လူများဝင်ရောက်တိမ့်ခြင်း မစားချင်း

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

- ဘာစားစားအတိုက္ခနှုန်းခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- ရည်ရောနှုန်းခြင်း
- ကိုက်ခဲနေကြောင်းခြင်း
- ပခံ့အောင်ခြင်း
- နာပုံနှုန်းခြင်းခြင်း

အပြုအမူဆိုင်ရာ

- ဂဏာမငြိမ်ခြင်းခြင်း
- တစ်ယောက်တည်း ဘီသနှုန်းခြင်း
- ရေငတ်ကြည်ရောပက္ခာကာတိ ရှိခြင်း
- အရက်/မူယစ်ဆီး စွဲလာတိကိုအသုံးပြုခြင်း
- အိပ်မောကျခြင်း
- နှိုးနှိုင် အသက်ရှင်လှုပ်ရှားနိုင်မှုတိ ကျဆင်းလာခြင်း

အကူအနီရှိ ဓာပိုင်းအထောက်အပံ့တို့ ပံ့ပိုးနိုင်ပါလဲ။

- လုံခြုံစိတ်ချရရေ နိုန်ရာ
- လုံခြုံစိတ်ချရရေ နိုန်ရာ
- မိသားစုတိ၊ ရပ်ရွာ အထောက်အပံ့ကွန်ယက်တိနှန် ဆက်သွယ်ပီးစွာတိ

အောက်မှာအော်ပြရို့ အဓြိအနိုန်တိမှာ အသက်ရှင်ကွန်ရန်သူကို စိတ်ကျန်းမာရိုးဆိုင်ရာ ပညာရှင်ပါးကို ပို့ဖို့လိုအပ်ပါရေး

- ပြင်ဆန်ရေ စိတ်ခံစားမှုတိ မထိန်းနိုင်လေတင်အောင် ခံစားနိန်ရကေ
- ကိုယ့်ခွာကို အဆုံးစီရင်ဖို့ဆိုးပနာ ပြောလာကေ
- ယင်းသူ၏ စိတ်ဒိန်းမှုတိနှန် သောတဝရိုးဝဒိန်းမှုတိကို အဖြိမ် စိတ်လှုမှု ဆက်ဆံပီး အထောက်အပံ့တိနှန် မလျော့ရွန်ိုင်ကေ
- အရက်၊ မူယစ်ဆီး/ ဆီး ရို့ကိုနိုန်နိန်ရကေ
- စိတ်ကျရောဂါနှန် အခြားစိတ်ရောဂါ ဝေနာတိ ကြာရှည်ခံစားနိန်ရကေ

ကွပ်လိုင်ဖွဲ့ဆဲင်းရား နးအကျုံးအံး နွင်ံမှုတဲင် ကတွိုးခြောင်ံဒါး သးဖွဲ့ဆင်းရားဖုံး



ထားယူးဖုံးဆဲင်းရား

- အုံထာ့သွင်ေမွိ့မာ့ထာ့ဖုံး
- အုံယူးခံးစာ့ ဝင့်တထွားကိုတင်းနီ
- တာေင့်နကေ အတိတ်ဇာတ်ခြောင့်ဖုံး
- ဗင်ေးမင်းတကုဲင့်ထာ့ဖုံး

သ့ခံးစာ့မှ့ဖွဲ့ဆဲင်းရား

- သ့ပး
- သ့ဒွေါင်းယိုထာ့
- လွထိုးချာနမ်း
- ငမ်း
- ဒါသ့ထန်း
- တဒွည်ုးတွိ ခံးစာ့ဗားနဲင်းနဝ့်
- သ့ထာ့နန်းအဝ်း
- အပဲစ်အဝ်းခံးစာ့ဗားနဲင်းနဝ့်
- ခံးစာ့ချက်အဲည်ထဝ်းဒွမ်
- သ့ရှ့ရာ့ အုံစွထာ့လ့တဝ်း
- ဒင်းချာနမ်းအပဲစ
- ကဒွေ့မောင့်ချက်အဲည်ထဝ်း ခံးစာ့ဗားနဲင်းနဝ့်

နမ်းဖွဲ့ဆဲင်းရား

- တနွဒွေ့တန့
- ကတူးဆာ
- ရွိုးအွန်း
- ဟွိအဲင်းဆာစဲင်
- ဟို့ခြွ
- ထာ့သာပကျကောက်နံ့မွိင်

ဘဉ်ထွဲဒီးတ်ဖဲးတ်မ၊

- အုံထာ့စွဒွမ်
- အုံခဒါါဒါးထာ့တဖြ့ဖြ့
- သျကောင်းဖဲင်းထိုလဲ့ဒါး လို့လင် လက့ခဏားနဲင်းနဝ့်အဝ်းလွည်
- အွလွည်ဒဝ်၊ သွံ့လွည်ယာလမ်ဖငေ့်ဖင့်
- ဗင်ေးထာ့လ့တဝ်း
- စွမ်းနှိ့နှိ့ ပွံးမဲည်ုး သက်မွန်ဗန်ရွဲင့်တသွိုးနွောင့်ပွံးယွမ့်သဲင့်လွည်

နိသွည်ုးသီး အီစွဲးကမ်းဖေးနွောင့်အစွဲးအကမ်းနဲင်းမုဲင့်။

- လွမ်းဗည်ုးသ့ဆွေ့လ့ခင်ုးလမ်း
- ထွားကွံ့တဲးတဲးဝါးဝါးတွမ်ုး သနေားမှ့
- သွပ်ဆွိက်ဖေးတွမ်ုး နားဟွိန့်သား၊ ဒုံဆောင်ုးအစွဲးအကမ်းကွန်ယက်

ဆ့လ့ကဖါေးနယ်ခါ့ဒါး အခေးအနေးအတား အသက်မွန်ဗန်အဝ်းကုဲင်သားယို အဝ်းလိုးယီးနယ် ထွည်ုးပသာထဒ့ သ့ချိုင်ုးသန့်ရ့ေဆင်ုးရာ့ ပညားသျင်ုးသီးထျ့သွ။

- မည်ုးခံးစာ့ဗား ရ့ထိန့်တလ့တဝ်း သ့ခံးစာ့မှ့တဝ်တဝ်ဖုံးနဝ့်
- အီစို့သီချာနမ်း မည်ုးဒခို့လွည်နဲင်းနဝ့်ဖုံး
- တွမ်းအခေးခံးသ့လို့မှ့သွပ်ဆံးရ့ေအစွဲးအကမ်းတဲင် မည်ုးတချော့ယွမ့်ဖေးနွောင့်တဝ်း အဝွေ့မှး သ့တရင့်တွမ်ုး သကောပရီဒဝေနဝ့်
- မည်ုးအုံနောင်ဗားတွမ်ုး ဒဝ်ယာလမ်ဖငေ့်ဖင့်အလောင်းနဝ့်
- အခိန်ုးညဆွာ့ မည်ုးခံးစာ့ဗား သ့ဓါတ်ထုံ့ရအေးဂါးတွမ်ုး အလင်သ့ရအေးဂါးဥွေးဒနားဖုံးနဝ့်

မည်ုးဖေးသနေယ် ထာ့သပေညားခိန်ုး အဝ်းလိုးယူးပါငါး ွိင်းွိ့တွမ်းလိင်ဖွဲ့ဆင်းရာ့ နေးအကျုံ့အံး နွောင့်မှ့ အခေးခံးသဖဒါ့တရာ့ယီးထွည်ုးချက်ဖုံး။ (အထူ့လိုးဖေးသနေယ်ဗား သိမ့်ပန့်ဒို့ဟဝ်ခါ့ အကျောင့်ခရားတွမ်ုး လွမ်းဗည်ုးသ့ဆွေ့လ့အကျောင့်ခရားဖုံး)