

Survivor Centered Approach

Sees each survivor as unique & embraces their individual, physical, psychological, emotional, social & spiritual aspects. It considers a survivor's cultural & social history as well as what is happening in her life that could support & facilitate recovery. This approach offers all information, options & next steps, so she can decide what will happen with her case.

GUIDING PRINCIPLES :

Confidentiality of the survivor(s) & their families should be respected, information will remain private & shared only as requested and agreed by the survivor. All written information with identifying details will be maintained in secure, locked files. NOBODY has the right to her information without her permission.

Safety & Security, important to ensure that the survivor & service provider are not placed at risk of further harm by the perpetrator & prevent the survivor from possibly inflicting harm to herself.

Respecting a survivor & her wishes, building a relationship of trust & confidence, creating an environment that help empower the survivor to cope with the event & move forward with her life. Believing the survivor is essential for healing process, allowing her to make decisions helps to empower her. Service providers must support her.

Non-Discrimination by ensuring that we treat every GBV survivor with equal care & support, regardless of her religion, culture, origin, nationality, or reputation. Service providers should remain non-judgmental, should not allow external factors, such as rumors & relations, impact the services given.

BASIC HELPING ATTITUDES

Empathy

Attempting to see things from the survivor's point of view & sharing that understanding with the survivor.

Responsibility

Obligation to work with integrity & respects survivor's values, personal resources & capacity for self-determination.

Information

Provide accurate, consistent & relevant information to the survivor. Service provider must know what she is talking about & share information responsibly with the survivor.



Survivor Centered Approach

NON-VERBAL COMMUNICATION TECHNIQUES

- Facing the survivor when talking with her
- Making eye contact
- Showing that you are listening by nodding, or saying "hm," or "mmm" etc.
- Using facial expressions that convey the meaning that you are listening, reassuring & being sympathetic
- Appearing calm & relaxed
- Keeping an open posture
- Set up of the room (e.g. no desk between you and survivor)

ACTIVE LISTENING

- Focus on what the person is saying, rather than guessing, or preparing what you will say next
- Use summarising & paraphrasing statements
- Use non-verbal communication techniques
- Avoiding giving opinions or arguing
- Allow time for silence & thoughts
- Maintain high energy levels
- Try not to be distracted
- Be awake & attentive
- Clarifying questions

VALIDATE EMOTIONS

- Focus on the emotions the survivor is experiencing after the incident
- Confirm to survivors that these feelings are a normal reaction to GBV
- It is normal to feel sad and angry after experiencing GBV
- These feelings usually reduce over time
- There is no 'right' and 'wrong' way to feel
- It is also normal to feel scared and anxious

DO NO HARM !!!

- Never force to discuss a traumatic event if they do not want to
- If someone becomes very upset when talking about an event, give them the option to stop
- Never 'interrogate' the survivor
- Do not make promises you cannot keep

VERBAL COMMUNICATION

Techniques : Ask "Open Questions"

- ? What
- ? When
- ? How
- ? Who
- ? Why



အသက်ရှင် ကျန်ရစ်သူကို ဗဟိုပြု ပံ့ပိုးပေးသည့် နည်းလမ်းများ

အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူကို ဗဟိုပြု ပံ့ပိုးပေးသည့်နည်းလမ်း၊ အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူ တစ်ဦးစီကို မတွည့်သူ၊ သီးခြားထူထောင်မှု ရှိသူများ၊ အခန့်ဖြင့် ဖြစ်သည်။ သူတို့ကတစ်ဦးစီ၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ဓာတ်များနှင့်၊ ဖိုင်းရာ၊ လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့် ဝိညာဉ်ရေး၊ ကျွေးမွေးမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ကိုယ်ပိုင် ရွေးချယ်မှုများ ကို အလေးထားသည်။ အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူ၏ ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုနှင့် လူမှုရေး သမိုင်းမကြောင်းများ၊ နှင့် သူမ ပြန်လည် မကောင်းမွန်လာနိုင်ရန်အတွက် အထောက်အကူပြု ပံ့ပိုးနိုင်သည့် သတိအမြင်အပျက်များ ကိုလည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားသည်။ ဤနည်းလမ်းသည် (အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူ) သူမအတွက် သူမကိုယ်တိုင် မျှော်မြင်ချက်များချမှန်ရန် သတင်း၊ အချက်အလက်များ၊ ဓမ္မဗျယ်ရာများနှင့် ခန့်မှန်းဆက်လက် လုပ်နိုင်သည့် အရာများကိုပေးသည်။

အခြေခံ သဘောထား၊ လမ်းညွှန်မှုများ

လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းထားရှိမှု - အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူ နှင့် သူ၏မိသားစု နှင့် ပတ်သက်၍ လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်း ထားရှိမှုကို လေးစားပါ။ သတင်း၊ အချက်အလက်များကို လျှို့ဝှက်ထားရမည် ဖြစ်ပြီး အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူက တောင်းဆိုသည့်အခါ နှင့် သဘောတူသည့် အခါမှ ဝေငှ ပေးပါ။ အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူ မည်သူမည်ဝါ မှီသည်ကို သိစေသည့် ဓမ္မသဘာဝအသဘာ သတင်းအချက်အလက်များကို လုံခြုံစွာ ရှိသည့် သေဘုတ်ထား ရှိသည့် နိုင်ငံများဖြင့်ထားပါ။ ခွင့်ပြုချက်မရဘဲ မည်သူမျှ သူမ၏ သတင်း အချက်အလက်များကို မရ ဝေငှ ပါ။

လုံခြုံစိတ်ချမှု - အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူ နှင့် ဝန်ဆောင်မှု ပေးသူများအတွက် ကျွေးကွပ်မှု နှင့် အန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်သည့် အခန့်အထားမျိုး၊ မကျေမနပ်ရစေအောင် သေရာခံစေပါ။ အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူက သူမကိုယ်သူမ အာဇာနည်ဖြစ်စေအောင် လုပ်ထားမျိုး မဖြစ်စေရအောင် တာကွယ်ပါ။

လေးစားမှု - အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူ နှင့် သူမ၏ ဆန္ဒများကို လေးစားခြင်း၊ ယုံကြည်စိတ်ချ ရသည့် ဆက်ဆံရေးကိုတည်ဆောက်ခြင်း၊ အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူ သူမတွင်ရှိနေသည့် အခြေခံအချက်ကို မပြုနိုင်ရန် နှင့် သူမသတိကို ရှေးဆက်လက်ကုသလုပ်ငန်းနှင့် ရှိနေသည့်မြှင့်တင်ပေးမှုကို အထောက်အကူ ပြုသည့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ခန့်တီးဆပ်ခြင်း၊အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူကို ယုံကြည်ခြင်းသည် ပြန်လည်မကောင်းမွန်စေသည့် ဖြစ်ရပ် အတွက် မရှိမဖြစ် အရေးကြီးပါသည်။ သူမကို မျှော်မြင်ချက်များ၊ ဖျန်နိုင်ရန် ခွင့်ပြုပေးခြင်း၊ သည် သူမ၏ ရှိနေသည့်ကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်ရန် အတွက် အထောက်အကူပြုပါသည်။ ဝန်ဆောင်မှု ပံ့ပိုးသူ အခန့်ဖြင့် အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူကို အထောက်အပံ့ပေး ရပါမည်။

မှီခြားဆက်ဆံခြင်းမပြုမှု - ဘာသာတရား၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ လာသည့်နေရာ၊ နိုင်ငံသား (သို့မဟုတ်) ဂုဏ်သိက္ခာ အခန့်အထား၊ ဓမ္မ အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူတို့ကိုသာ တာကွယ်မှုပေးကာ ဂရုစိုက် ပြုစုပေးသင့်သူတို့နှင့် နှင့် အထောက်အပံ့ပေးမှု အားဖြင့် ဆက်ဆံရန် သေရာခံစေရ ပါမည်။ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူသည် စီရင်ခြင်း၊ ဝေခံခြင်း၊ မပြုဘဲ ခန့်ရပါမည်။ ကောလဟာလ နှင့် ဆက်စပ်မှုများ၊ အစရှိသည့် ခြိမ်း အခန့်အထားများကို ပံ့ပိုးပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှုများအပေါ် သက်ရောက်မှုများ ရှိနေခြင်းကို ခွင့်မပြု သင့်ပါ။

အခြေခံ ကူညီမှုပြုသည့် သဘောထားများ

စိတ်သက်ခြင်း

အသက်ရှင် ကျန်ရစ်သူ၏ နေရာမှ အရာရာကို သုံးသပ် ကြည့်နိုင်ရန် ကြိုးစားခြင်း၊ နှင့် မိမိသည် အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူကို နားလည်ကြောင်း ဝေငှခြင်း။

သတင်းအချက်အလက်

အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူကို တိကျသည့် တခြေည့်ခြင်းသည်၊ သင့်လျော် အသုံးဝင် သည့် သတင်းအချက်အလက်များ၊ ပေးပါ။ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူသည် သူမ ခြေစန့်သည် အရာများကို သူမ ကိုယ်တိုင် သေရာနားလည် သဘောပေါက် ရမှာ ဖြစ်ပြီး အသက် ရှင်ကျန်ရစ်သူကို သတင်းအချက်အလက်များ၊ ဝေငှသည့် အခါ တာဝန်ရှိစွာ ပေးရမည် ဖြစ်သည်။

တာဝန်ယူမှု

မိမိ၏ အလုပ်ကို သဟဇီဝရှိစွာဖြင့် တာဝန်ယူခြင်း နှင့် အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူ၏ တန်ဖိုးထားမှုများ၊ ကိုယ်ပိုင်အချင်း၊ အခြေများ နှင့် ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှန်နိုင်သည့် ရှိနေသည့်များကို လေးစားခြင်း။



အထောက်အပံ့ဖြစ်သော ပြောဆိုသက်သွယ်မှု

အမှုအရာအားဖြင့် ပြောဆိုသက်သွယ်သည့် နည်းလမ်းများ

- * အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူနှင့် ကောမပြောသည့် အခါ မျက်နှာချင်း မိုင်လိုင်းပါ။
- * မျက်လုံးချင်းဆုံပါ။
- * ဓမ္မင်္ဂဏ်းဖြင့် အင်း စသည့် အသံဖြင့် ဖြစ်၊ အစရှိသည့် အမှုအရာများဖြင့် သင်သည် နားထောင်ပေးနေကြောင်း ပြပါ။
- * သင်သည် နားထောင်ပေးသည့် စိတ်ချရသည့် စိတ်ထပ် ခံစားမှု ပေးသည့် စသည့် အဓိပ္ပာယ်များကို ခံစားစေသည့် မျက်နှာအခန့်အထား၊ တားပါ။
- * တည်ငြိမ် သက်တောင့်သက်သာရှိသည့် ပုံရိပ်ပါ။
- * လက်ခံပံ့ပိုးပါသည့် ကိုယ်စရာအခန့်အထား၊ ရှိပါ။
- * အခန့်အခန့်အထားကို ငြိမ်ဆင်ပါ။ (ဥပမာ - အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူနှင့် သင့်အကြား၊ စာဖွဲ့မရှိစေရန်)

ထိရောက်သောနားထောင်မှု

- * နေရာခန့်ခြင်း ခန့်မှန်းတာဆက်ပြောမည်ကို ငြိမ်ဝပ်ခြင်း၊ ထက်သွပ် တာပြော သည် မှီသည်ကို ဦးတည်အာမူစိုက်ပါအတည်းမျှ ပြောခြင်း။ အဓိပ္ပာယ်တူ ကောမပြောခြင်းသုံးခြင်း၊ စသည့် ပြောဆိုမှုများကို အသုံးပြုပါ။
- * အမှုအရာအားဖြင့် ပြောဆိုဆက်သွယ်သည့် နည်းလမ်းများကို အသုံးပြုပါ။
- * ထင်မြင်ယူဆချက်များပေးခြင်း၊ ဖြစ်ရပ်ခြင်းများကို ခြုံငုံကြည့်ပါ။
- * တိတိနေမှုများ၊ ကျွေးမွေးမှုများအတွက် အချိန်ပေးပါ။
- * မြင့်မားသည့် ရှိအောင် ပြောဆိုဆက်သွယ်နိုင်မှု အခန့်အထားကို ထိန်းထားပါ။
- * အာမူပခြင်းလွှင့်အောင် ကြိုးစားပါ။
- * နီးကြွားပါ၊ အာမူစိုက်ပါ။

စိတ်ဓာတ်များကို အတည်ပြုပေးပါ။

- * အခြေခံအပျက်ရှိရာက အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူအတွက်ရှိသည့် စိတ်ဓာတ်များ များကို အာမူထားပါ။
- * ကိုဓာတ်များသည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းမခံမှုကို တုံ့ပြန်သည့် ပုံမှန် ကျင့်ကြံမှုများ၊ ဖြစ်ကြောင်း၊ သေရာသိစေပါ။
- * လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းမခံမှုကို အတွက်ရှိသည့်အခါ ဝမ်းနည်းခြင်း။ ခေါ်သတွက်ခြင်းများ၊ ခံစားရခြင်းသည် ပုံမှန်ဝင်ကြိမ်ပါသည်။ ထို ခံစားမှုများ သည် အချိန်ကြာလာသည်နှင့် အမျှ ခလုာနည်းလာနိုင်ပါသည်။
- * ခံစားမှုသည် ဖုန်သည် နားလည် ဟူ၍ မရှိပါ။
- * ကြောက်ရွံခြင်း၊ စိုးရိမ်ခြင်းများ၊ ခံစားရမှုများသည်လည်း ပုံမှန်ဝင်ကြိမ်ပါသည်။

အန္တရာယ်ကုသရာကိစ္စများကိုလျော့နည်းစေခြင်း

- * စိတ်ခက်ရာနှင့် ပတ်သက်သည့် ဖြစ်ရပ်ကို သူတို့မပြောရင်လျှင် အတင်ပြောရန် စိတ်အာမပေးခြင်းမျိုး လိုရာမလုပ်ရပါ။
- * ဖြစ်ရပ်အကြောင်းကို ပြောနေရင်း တစ်ခုတစ်ဦးသည် အလွန် စိတ်ထိခိုက်တာ မျိုး ဖြစ်လာလျှင် ရပ်ချင် လျှင် ရပ်နိုင်သည့် အခွင့်အရေးပေးပါ။
- * အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူကို စုံစမ်းမေးမြန်းသလိုမျိုး မေးမြန်းမျိုး လိုရာ မလုပ်ပါနဲ့။
- * သင်မတည်နိုင်သည့် ကတိများ မပေးပါနဲ့။

နှုတ်အားဖြင့် ပြောဆိုသက်သွယ်ခြင်း

နည်းလမ်း - အခွင့်ပေးခွန်း၊ ဝေပါ။

- ? တာလဲ ? တယ်နေရာမှာလဲ
- ? တယ်လိုလဲ ? တယ်သူလဲ
- ? တာကြောင့်လဲ



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
مُحَمَّدٌ طَبَقَاتُ

لَقَدْ عَلِمْتُمُ الَّذِينَ قَالُوا لِلْإِسْلَامِ هُوَ الْفُسْهُوقُ بَعْدَ الْهُدَىٰ ۚ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْسِدُونَ

سلسلہ طسم پدممقلمکملکتملیھفبھی پیپوملیقملمتولامتیؤ

۴۹

- $\text{C}_2\text{H}_5\text{COOH} + \text{C}_2\text{H}_5\text{COOH} \rightleftharpoons \text{C}_2\text{H}_5\text{COOC}_2\text{H}_5 + \text{H}_2\text{O}$

[illegible]

• **مَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ**

- کمپیوٹر کے ذریعہ پیدا کردہ تصاویر

[illegible]

• **مقدمه:** این کتاب به بررسی نقشه‌های ذهنی و نحوه یادگیری می‌پردازد. هدف از این کتاب، آشنایی با روش‌های نوین یادگیری و بهینه‌سازی فرآیند یادگیری است.

مسفید پیما فواید و کمبود کطیف پیمایش

[illegible][illegible]

• **فَمَا لَمْ يَأْتِ الْفِتْيَانُ بِحُجُجٍ مُّطْمَئِنِّينَ**

• دممبکلیۇملیھ مۇلایفۇم پۇملۇلۇپۇم پۇمۇملیھ

• $\mathbb{R}^n$ is a vector space over $\mathbb{R}$ with the standard inner product.

- **المفهوم**

• **وعدہ میٹا لیز** کہتے ہیں کہ پتھر کی طرح ٹھوس اور لمبے عرصے تک قائم رہنے والی چیزیں۔

[illegible]

• **وَأَمَّا بَيْنَنَا وَبَيْنَكُمُ الْحَدُ الْمَسْمُومُ**

• **قۇمۇلدا ئىككىنچى قېتىم ئۆزگەرتىلگەن ئىشلىرىنىڭ ئىسمىنى ئۆزگەرتىش**

• **عقود التأمين** عقد تأمينا هو عقد يبرأ فيه المبرأ من المسؤولية عن الشيء المؤمن عليه في كل حال سواء أصابته casualty أو لم تصب، ويضمن المبرأ للمؤمن عليه تعويضاً مالياً في كل حال، سواء أصابته casualty أو لم تصب، ويضمن المبرأ للمؤمن عليه تعويضاً مالياً في كل حال، سواء أصابته casualty أو لم تصب.

- ၁၉၄၇ ခုနှစ် ဇူလိုင်လ ၁ ရက်နေ့တွင် ဗမာ့အလင်းဂျာနယ်ကို စတင်ထုတ်ဝေသည်။

- ဟိုအချိန်က သူ့ကိုယ်တော်တဆ ချစ်ခင်ရတဲ့ အမျိုးသမီးတွေနဲ့ ချစ်ခင်ရတဲ့ အမျိုးသမီးတွေ

مەھكەمەكىڭىزگە قارىتا قىزىقارلىق بولساڭىز،

• لا تطلبوا منكم بغير حق ولا تطلبوا منكم بغير حق ولا تطلبوا منكم بغير حق

[illegible][illegible][illegible]

١٠٠٠

1. የጥቅም ስራ - ለሕግ አፈጻጸም የሚያስፈልጉ የሥራ ስራዎች
 2. የጥቅም ስራ - ለሕግ አፈጻጸም የሚያስፈልጉ የሥራ ስራዎች

؟ پښتو ټوليزه ؟
؟ پښتو ټوليزه ؟



لَقَطْعًا مَطْبُوعًا كَالْبِلَالِ لِيَقْدَمَ مَوْلَا لَقَطْعًا فِيهِمْ كَالْبِلَالِ بِحَبْوَةٍ لِيَقْدَمَ تِلْكَ كَمَطْعًا

[illegible]

لَقَدْ عَلِمْتُمْ فِيهِ مُخَوِّدًا

[illegible][illegible][illegible][illegible]

အခြေခံကူညီမှုပြုသည့် သဘောထားများ

لَقَدْ أَلَمَدْنَاهُ صُلْبَهُ بِذُنُوبِهِ إِذْ أَعْتَدَ لِلْآفَاقِ حُسْنًا

[illegible]

لَطْفِی پُتے مَہر

[illegible]

مقامہ

Երկրորդ համաշխարհային պատերազմի ժամանակ
 Երևանի Կոմիտասի անվան երաժշտական
 դպրոցի ղեկավար Կոմիտաս Կրիստիան
 Բաբայանը Երևանի Կոմիտասի անվան
 երաժշտական դպրոցի ղեկավար Կոմիտաս



Na: Dang: Yaug re Alhab' mo, Bao" Thaug' Nae" Khyo,

Na dang: gyo" yang re alhab mo, bao" thaug' ra" khyo mae dayaug yaug re mabao" ru re latau dayaug yaug khyo" myao: ra". Dayaug yao" ra" gaung khyo – Nhag' lam:– kham zo" ru– mo, thaui: – solo shid khyo" myid: qu" ru – gawng sang myau jheim re aqao: to" ru ngaid:.. Kao dau: na: ra" yaug: sam" ve, we' byu yug mhomyi:– yau: dam: gai: lo nae" aboo" athang' gai: byid' ra". Sana boe" khyao re re: myid: qu" ru ngaid:.. Ce: akhyo wa (na dang: gyo" yaug) Yao: yao: qo" myid: phyid' nae" ru khyin: yu nae" we' xo' mung: gai: kaid' ru jham bao" thaug' byid' ra".

Qao: bin" tau" shid' khyo jham

Nyham" to: ca" khyo zug' fo' to" ru re na: dang: gyo" yaug we' yao" ma" ho' we' tin: yang: zug' fo' to" ru re ba: gyo: ca" lau dao: aja: ja: re zug' to: ca" ru ngaid mung: na: dang: gyo" youg mho' lo lao" byid: gae ca" ra". Na: dang: gyo" youg: re ban ae" tau: yao" akhyo" tung" to" ru re gug: gam za: shaung: to: ca" nae". Akhang" mabyid: re yao" ra" akhyo jham re magai: banhao ngaid: ra".

Gug: gam ca" khyo – Na: dang: gyo" youg we' bao" thaug' byid youg re zai" shaid to: yaug: yang gye madam: kaid' nae" ru re gug: gam ca" nae".

Na: dang: gyo" yaug we' yao" ra" nhag' myid: re phug' myao" ru– lam nyoe" ra" zam khug: khyo re zhag tang: khyo na: dang: gyo" yaug thawng" qhug' lo: ra" ru:re sho' kyo nae" we' yao" ra" suna qhid' khyo: na: ye: nae" bun re bao" thaug nae"ayaug: boe" nhao: ra" ru wa na: dang: gyo" youg re. Nhag" tang" ngaiu bau: lo nhag: ru qo" kaid' ca" ra". Yhau: gyin: ngaid: ra" yao: re myid: phyid nae" akhang"byid: ru wa yao" ra" bun jham tau: to' nae" abao" athang' boe" ra". Abao" athaug'byid: yaug wa na: dang: gyo" yaug re gagai: yao" qe" bao" thaug' ca" ra".

Myo, nho khyin zam" khug: khyo – lalam lakhug– sam" ve, – Na: lo: jo, qo – mang: sang zo: (m)ve, vin: khyo – makhyin – Na: dang: gyo" mo, yaug khao: ngo"re zawng" lhaug' khyo we' bao" thaug' khyo gagai: ngaid ca" ra". Abao" athaug' byid: yaug wa myid' qu" ru – gaudi ma mho lo: na ca" ra". Mangaid' ra" ja: we' tin" myi: taung gawng: ave, re boe" nhao: khyo re akhang" magai: byid: ngaid: ra".

(Aqao: to: Bao" Thaug' Khyo)

(Nhag' co' ru)

Na: dang: gyo" yaug: ra" shaid' mae" aja: ja: re myid: qu" nae" thaug' qhao" ru we' ngo nhaung" wa na: dang: gyo" yaug re ba: gyo: sho' ta" kyo" ru.

(Qovin yu: khyo)

Yao: yao" mau" re dang main: taung" zai: so" ru we' na: dang: gyo" yaug re phug' te' ra" khyo" gaung sang jo, nho" we' nyhao: yao: qo" myid: phyid' ra" bun re phug' myao: nae".

*(Lau Dao: Aja: Jham)

Na: dang:gyo" yaug re gagai: jo: ra" gagai: boe" ba: ra" lau dao: re za: byid: ca" ra". Abao" athaug' byid: yang wa yao: ta" kyo" akhyo re yao: yao: re ba: ca" mung: na: dang: gyo" yaug re lau dao: ta" kyo" au: re qovin mau" dalam: khyo"yao: ngaid ca" nae".



(Abao" athaug' boe" nae" ta" kyo: xo' tau: khyo)

Ave, asam" khyo" ta" kyo: xo' tau: li jham:

–Na: dang: yaug we' jho" jhau: au: re myo, khung: zam" zhaung wa,.
–Myo, khung: jho" qu" we'.
–Au: nghoe" mung: ein ga" ra" thoe lue' myid vao zo: taung" tae" gyo: byid: wa,.
–Nao dayaug myid veo zo: taung" tae" gyo" ru we' lokham: zo: nahab: ra" myo, khung: ci: qhu" wa,.
–Yaug yo: ru we' zhao: zhao: yao yao: ra" ave, qhu" wa,.
–Ta" kyo" ru re myid vao zo" gaung khyao we' na wa,.
–Qe, dalom: lam re sein" nyhang" wa, (Dao: tau" –
–Na: dang: gyo" yaug we' agyo: mae tung" gai" magai: jo, nae").

Dang jhaug' za: tae" gyo" ru

–Myid: tau" yang: pe" ta" nae" rum yid nan ae" we' yao: ta" ru re myid: qu" byid: wa,– Dao: re lang" lang" za: jhau nae" qho yang: seim" nyhang" jhau wa,.
–Ave, asam" khyo" ba: gyo: sho' xo' tau: ru zai: so: wa,.
–Myao jheim jho" ta" wa,– jho" ngag: khyo lha" jao" wa,.
–Sae tae" to' ru– myid: qu na ru re ayo, byid: wa,.
–Adao khyo" zag yang jho so" tau: khyo lha" na wa,.
–Gakhyo ma myid lo: kaid' wa,.
–Zhao: yao wa, myid vae zo: wa,.

*Boe" khyao bim thao re na: dang: gyo" mo, thaung" qhug' ra".

–Ai: kham zo" ru wa pho vae mau" re deim" lhain" ru gagai: ngaid: rub a nhau wa, lo:.
–Phavae mau" yang: zag: ru qhug lo: ra" au: nhag' kaug' ru– nhag' yo: nug: ru– kham: zo" ru wa daru: za: ngaid: ra". Ai: kham zo" khyo jham wa ayo, myad lo lao" nhag' jo, gai: yo: lo" ra".
–Gyaug: din: ru– myid myo" ru jham– kham zo" ru jham wa daru: za: ngaid: ra".

Gyo Boe" Lo Nae" Ru Nang" lo" Nhao: Ru

–Nhag' myid no: jo: ra" no dae jham re yao: bam mata" nug yang re ta" nae qhid' mae" qam: byid' ru dajhid' re: magai: kaid' nae".
–Boe" khyao re ta" na: au: dayaug yaug wa gyai kham zo" ru boe" lo" ta" thang: lo" nae" akhang" byid wa,.
– Na: dang: gyo" yaug re nyhang" myid ca: qu" ra" khyo" dajhid' re: magai: kaid nae".
– Nao khyo" madang: ra" dao: so: dabyid:.

Nhaid' khyo" ta" yang: xo' tau: khyo

Agin – Dao: phung" khyo" myid: wa,.

? Pe" Nam ? Khai: jo, qo mae

? Kharu: yha" ? Khayang ngaid:

? Pe" mung yang:



"A sha₂ te₂ a₂ ve chaw hta₂ aw₂ hkui₂ pui₂ teh leh ga pi₂ ve aw₂ bk'a₂ te₂ hpa₂"

A sha₂ te₂ a₂ ve chaw hta₂ aw₂ hkui₂ pui₂ teh leh ga pi₂ ve aw₂ hk'a₂, a sha₂ te₂ a₂ ve chaw te₂ g'a₂ le le hta₂ shu hta₂ ma₂ shu₂ da₂ ve chaw te₂ hpa₂ teh₂ nyi maw₂ ve yo₂. Yaw₂ hui te₂ g'a₂ le ve aw₂ ho₂ aw₂ ha hpaw₂ nyi ma hpaw₂, nyi ma hk'aw hkan₂ ca₂ ve hpaw₂, ca₂ da₂ k'aw da₂ ve hpaw₂ leh co ha hpaw₂ hta₂ ca₂ da₂ ve daw₂ nyi kui₂ hk'aw lo a shu yaw₂ ve nyi maw₂ kui₂ hta₂ aw₂ pfuh₂ teh ve yo₂. A sha₂ te₂ a₂ ve chaw ve chaw li₂ va₂ li₂ leh yaw₂ pon₂ la₂ hta₂ hk'a₂ shu₂ k'aw₂ hpeh₂ la₂ tu₂ aw₂ pon ga pi₂ g'a ve a sha₂ te₂ hk'a₂ te₂ hpa₂ hta₂ htaw₂ daw₂ nyi ve yo₂. Aw₂ hk'a₂ chi ve leh₂ (a sha₂ te₂ a₂ ve chaw) yaw₂ aw₂ pon yaw₂ daw₂ che₂ g'a tu₂ sha tan₂ te₂ hpa₂ leu₂ yu₂ tu₂ te₂ hpa₂ leh aw₂ hk'aw naw₂ te g'a ve aw₂ ceu₂ te₂ hpa₂ ga pi₂ ve yo₂.

"Aw₂ hkui₂ pui₂ te k'ai tu₂ aw₂ hk'a₂ te₂ hpa₂"

G'a fa₂ ta₂ ve - A sha₂ te₂ a₂ ve chaw leh yaw₂ ve yeh₂ ya₂ k'a ya₂ hta₂ ca₂ da₂ ve fa₂ ta₂ ve aw₂ ceu₂ hta₂ yaw₂ ya she₂. Sha ta₂ te₂ hpa₂ hta₂ g'a fa₂ ta₂ leh, a sha₂ te₂ a₂ ve chaw law₂ ve te₂ yan₂ leh sha hpaw₂ caw₂ hta₂ eh₂ hto ma₂ pi₂ she₂. A sha₂ te₂ a₂ ve chaw a shu hpeh₂ ve hta₂ shi₂ tcuh g'a tu₂ bvuh₂ ta₂ ve sha ta₂ te₂ hpa₂ hta₂ shu ma₂ yu₂ g'a tu₂ shaw₂ ho₂ ta₂ ve li₂ k'o₂ keu kui₂ hk'aw teh she₂. A hkaw₂-an₂ ma₂ pi₂ ve k'o yaw₂ ve aw₂ lawn sha ta₂ te₂ hpa₂ hta₂ ma₂ g'a tcuh g'a.

Gaw₂ leh₂ g'a cheh₂ tu₂ - A sha₂ te₂ a₂ ve chaw leh ga pi₂ ve chaw te₂ hpa₂ aw₂ pon te lu₂ pa₂ ma₂ te lu₂ g'a ve aw₂ ti hk'aw ga₂ tcuh she₂. A sha₂ te₂ a₂ ve chaw yaw₂ aw₂ to yaw₂ na₂ tu₂ ma₂ g'a te tu₂ gu ta₂ she₂.

Yaw₂ ya ve - A sha₂ te₂ a₂ ve chaw leh yaw₂ te ga₂ hpeh₂ ga₂ ve aw₂ ceu₂ hta₂ yaw₂ ya ve, yon₂ g'a ve ca₂ da₂ k'aw da₂ kui₂ hta₂ te ve, a sha₂ te₂ a₂ ve chaw yaw₂ g'a pfuh₂ ta₂ ve aw₂ ceu₂ te₂ hpa₂ hta₂ pon₂ k'ai g'a tu₂ leh, yaw₂ aw₂ g'u₂ suh₂ hpaw₂ a sha₂ te₂ kui₂ hk'aw ga₂ pi₂ g'a ve aw₂ ceu₂ te pi₂ ve, a sha₂ te₂ a₂ ve chaw hta₂ yon₂ pi₂ ve leh, yaw₂ k'aw₂ cheh₂ sha la tu₂ aw₂ pon ma₂ caw₂ ma₂ hpeh₂ a ye₂ ui₂ ja₂ ve yo₂. Yaw₂ daw₂ che₂ g'a tu₂ a hkaw₂-an₂ pi₂ ve leh yaw₂ te g'a ve aw₂ ceu₂ hta₂ leu₂ leh te g'a tu₂ aw₂ pon ga pi₂ ve yo₂. Ga pi₂ ve chaw te₂ hpa₂ yo₂ law k'o a sha₂ te₂ a₂ ve chaw hta₂ g'a ga pi₂ g'a ve yo₂.

Shaw₂ ba₂ ve ma₂ g'a te - Yon₂ hk'a₂ ,chaw li₂ va₂ li₂, la₂ kui₂ aw₂ ti, chaw ceu₂ (ma₂ he₂ k'o) a₂ ya₂, chi te₂ hpa₂ hta₂ ma₂ nyi leh a sha₂ te₂ a₂ ve chaw te₂ g'a le le hta₂ shu₂ da₂ ve hk'aw₂ nyi ha₂ sha₂ leh ga pi₂ g'a tu₂ te₂ hpa₂ g'a te g'a ve yo₂. Ga pi₂ ve chaw te₂ hpa₂ leh₂ k'o₂ hk'ai₂ peh₂ ve te₂ hpa₂ ma₂ g'a te. Ma₂ he₂ he₂ ve aw₂ lawn hta₂ ca₂ da₂ ve aw₂ ba₂ hpaw₂ ve aw₂ tcuh₂ aw₂ yan₂ te₂ hpa₂ ga pi₂ ve chaw aw₂ hk'o₂ ga₂ la ve hta₂ a hkaw₂-an₂ ma₂ pi₂ caw₂.

"Aw₂ hkui₂ pui₂ ga pi₂ ve aw₂ hk'a₂ te₂ hpa₂"

"Nyi ma shu₂ da₂ ve

-A sha₂ te₂ a₂ ve chaw ve cheh₂ kui₂ lo cheh₂ leh te₂ ceu₂ le le hta₂ shaw₂ nyi g'a tu₂ co₂ ca₂ leh naw₂ leh₂ yaw₂ hta₂ na g'a ve aw₂ lawn hto ma₂ pi₂ she₂.

Aw₂ vui₂ yu₂ g'a ve

A shu yaw₂ ve kan₂ hta₂ hk'a deh₂ co₂ ca₂ leh aw₂ vui₂ yu₂ ve leh a sha₂ te₂ a₂ ve chaw ve aw₂ pfuh₂ teh ve, a shu yaw₂ ve aw₂ hkui₂ pui₂ leh a shu yaw₂ hk'a₂ yaw₂ daw₂ che₂ g'a ve aw₂ ceu₂ hta₂ yaw₂ yan ve.

Sha Tan₂

-A sha₂ te₂ a₂ ve chaw hta₂ haw₂ da₂ ve, hk'a shu₂ hpeh₂ ve, yeh₂ g'a ve sha tan₂ te₂ hpa₂ pi₂ she₂. Ga pi₂ ve chaw leh₂ yaw₂ k'o₂ cheh₂ ve aw₂ ceu₂ te₂ hpa₂ hta₂ yaw₂ hk'a deh₂ g'a na g'a leh a sha₂ te₂ a₂ ve chaw hta₂ sha tan₂ hto ma₂ pi₂ hta₂ hk'a deh₂ g'a hto ma₂ pi₂ ve yo₂.



"Ga pi₂ g'a ve ca₂ da₂ 'aw da₂ hk'a₂"

"Aw₂ ho₂ aw₂ ha te leh ca₂ da₂ k'aw da₂ ve aw₂ hk'a₂ te₂ hpa₂"

- A sha₂ te₂ a₂ ve chaw leh taw₂ yaw da₂ ve te₂ yan₂ meh₂ pfuh₂ taw₂ da₂ leh mui she₂.
- Meh₂ shi₂ nyi da₂.
- O₂ k'o₂ hi₂ ve, "E" chi hk'e ve aw₂ hkaw₂, aw₂ ho₂ aw₂ han te₂ hpa₂ hta₂ cu₂ leh naw na cheh₂ ta₂ ve aw₂ lawn te ma₂ pi₂ she₂.
- Naw₂ leh₂ mui na ve, yon₂ g'a ve, nyi ma shu₂ da₂ ve chi hk'e ve tcuh₂ kui₂ hta₂ hpeu₂ ma₂ ve meh₂ pfuh₂ aw₂ ho₂ aw₂ ha teh she₂.
- Gaw₂ leh₂ cheh₂ ta₂ ve aw₂ ho₂ aw₂ ha ma₂ pi₂.
- Hkan₂ yu₂, na g'a sha ve aw₂ to aw₂ ho₂ aw₂ ha caw₂ tcuh.
- Yeh₂ hkan₂ gu she₂. (Taw₂ pa ha₂: A sha₂ te₂ a₂ ve chaw leh naw aw₂ ka₂ lo hpui law₂ ta₂ teh ta₂).

"Haw₂ da₂ ve na yu₂ hk'a₂"

- Daw₂ nyi ve, aw₂ hk'aw₂ naw₂ a ma g'a ca₂ k'o₂ tu₂ hta₂ gu cheh₂ ve a keh₂ yaw₂ a ma k'o₂ cheh₂ ve hta₂ hk'a deh₂ na she₂. A ci₂ cheh k'o₂ ve, tcuh₂ kui₂ shu₂ da₂ ve taw₂ te₂ hpa₂ hta₂ yeh₂ she₂.
- Aw₂ ho₂ aw₂ ha te leh ca₂ da₂ k'aw da₂ ve aw₂ hk'a₂ hta₂ yeh₂ she₂.
- Daw₂ hk'a₂ pi₂ ve, taw₂ g'aw₂ da₂ ve te₂ hpa₂ ta₂ te.
- Gaw₂ leh₂ cheh₂ ta₂ ve, daw₂ nyi ve chi te₂ hpa₂ aw₂ pon aw₂ yan₂ pi₂ she₂.
- Aw₂ hta₂ i₂ mvuh la ve ca₂ da₂ k'aw da₂ hk'a₂ aw₂ yan₂ hta₂ yu₂ ti₂ ta₂.
- Htaw₂ daw₂ naw₂ daw₂ ta₂ te.
- Hk'a deh₂ na she₂.

"Nyi ma hk'aw g'a hkan₂ ca₂ ve aw₂ ceu₂ te₂ hpa₂ hta₂ he₂ ma₂ he₂ k'o₂ pi₂"

- Hpeh₂ ta₂ peu₂ hk'aw₂ naw₂ a sha₂ te₂ a₂ ve chaw g'a hpu₂ ve, nyi ma hk'aw g'a hkan₂ ca₂ ve aw₂ ceu₂ te₂ hpa₂ hta₂ hk'a deh₂ na she₂.
- G'a hkan₂ ca₂ ve aw₂ ceu₂ o₂ ve te₂ hpa₂ leh₂ sha hpaw₂ ma₂ caw₂ htaw₂ te₂ geh nyi₂ zuh₂ ve hta₂ g'a hkan₂ peu₂ hta₂ hpeh₂ la ve aw₂ ceu₂ hpeh₂ ve hta₂ hk'a deh₂ shi₂ tcuh she₂.
- Sha hpaw₂ ma₂ caw₂ htaw₂ te₂ geh nyi₂ zuh₂ ve hta₂ g'a hkan₂ ve te₂ yan₂ daw₂ ha₂ ve, beu₂ ve chi te₂ hpa₂ hpeh₂ la ve yo₂. Chi hk'e hpeh₂ ve leh₂ aw₂ yan₂ maw la ve te₂ yan₂ meh₂ k'ai pui₂ ve yo₂.
- G'a hkan₂ ca₂ ve aw₂ ceu₂ leh₂ caw₂, ma₂ caw₂ ve ma₂ caw₂.
- Kaw₂ ve, daw₂ hki₂ ve chi te₂ hpa₂ htaw₂ hpeh₂ pui₂ ve yo₂.

"Tu₂ ve hkan₂ ve hta₂ i k'ai yaw₂ k'ai tcuh ve"

- Nvi ma daw₂ ha₂ ve hta₂ ca₂ da₂ ve aw₂ lawn te₂ hpa₂ hta₂ yaw₂ ma₂ k'o₂ ga₂ ve k'o₂ nyi₂ k'o₂ tcuh ve ma₂ g'a te.
- Hpeh₂ ta₂ peu₂ ve aw₂ lawn hta₂ k'o₂ cheh₂ hta₂ te₂ g'a₂ g'a₂ nyi ma lu ja₂ la ve k'o₂ jeh₂ ga₂ k'o₂ jeh₂ g'a tu₂ a hkaw₂-an₂ pi₂ she₂.
- A sha₂ te₂ a₂ ve chaw hta₂ te ya₂ ve chaw hta₂ g'a₂ na ve hk'e le₂ te leh ta₂ g'a₂ na.
- Naw₂ ma₂ te pi₂ g'a ve ka ti₂ hta₂ ta₂ pi₂.

? A₂ hto₂ ma le ? Hk'aw₂ te₂ hk'a₂ lo le

? Hk'aw₂ hk'e le ? A shu le

? A₂ hto₂ ma pa taw le



Klekľo ebasewa pra htũpra mope nu too

Pra htũpra mope ha ekhõba tathapha ma taple nakhi ho magẽgõ thakate numẽ tara dõ tara eloru hao. Ebasewa ekhõba esi dõ edũ meri enadũ khõba, ethosa khõba ebasewa htocalaklo meri, tajutana meri, thũsorẽ thosorẽ julokõhta meri, hoba arela kũtaki. Pra khõba thakanu too eco o thõlethotẽ tha o ho kũtara eka nu, hoba kẽkhũ kẽkõ lo htoca ha ho la a lama nu. Ena thana thoju ma thakate. Ta tothũ batho na ekle o thakate nu. Ba are htũphle htũli enakhi.

Ta arela klekľo ekõhti

Ho abrabi taritakẽ - Mathaka eco khõba tathoro thobla hao nu, hoba brabi taritakẽ. Eloba wa ho mathija ho era ekhi nu, hoba aku pra khõba thana ekhwẽ. Hoba bẽru bighlo taritakẽ hanu. Ekhwẽ nĩ hao numẽ ba dili mathija thede ho dara hao.

Tabitaghla ba o - Mathaka ho co apa la pra khõba dõ pra magẽmakũ na nu too etakama dõ ma thuhtu kama rukhõ hao nu, dõ pra khõba thana co makhõba to ena hao nu taritakẽ ecepho cela mẽ ba akhẽi õ tabi taghla ekũ.

Tao wa taõba jaba - Ba õbajaba pra khõba hanu tara etathoju. Eto re tamasa thakate. Enokhũnokõ eto gele thakate, ho to ma cothũ cotho na dõ magẽmakũ na thakate, ba kẽ dõ magẽ na. Edũdalo mẽ ena dõ si serophõhti ba o wa taõbajaba dõ tamagẽmakũ ru nu, e thõpõ ete ba lugumagu nĩna o etathoju ekũ.

Kẽdũ kẽsi koma ru - Tajutana, htocalaklo, sulẽ ekro, mamu, makho, piga, dũsi thakatẽ mẽ hoba kẽ ghataru. Pra khõba ta athapha ma taple thõlelẽ baba, ba kẽdũ kẽsi moghi hao, ba la o ghata ru. Pra apule thijo dõ rilimola mẽ ba juai thede hao. Ma tete do mẽ emakẽ taphitama nu.

Ta magẽmakũ ekõhti

Thũtama thotama

Pra o htũpra ha ekhõba ta athapha tamaple nu, ho ba kẽ eghola dõ ghu ojothi kẽso na, ba lalote na hao. Ba magẽ makũ na o thũtama thotama ekũ.

Ta htũhõ eriekẽ

Ba mathijai pra khõbajoba etaritakẽ wa ta eteemo, etotithõ, epoekľõ ba o hao. Pra khe taritakẽ mẽ eba khelo toti tara ha pra khõba joba tara do nu. E khelo ta mẽ eto, ebẽhõ ba etulu o ho domẽ ba mathijai wa ebica dõ malonai no erukhlõ.



Ba khõi tabama

Ho ma taphitama mẽ ba ma o tatetamo ekũ, ho malo nai taritakẽ nu, emẽ ba emẽ hao ba phinĩ pra khõbajoba hanu tara eta amõkhõi ethuema dõ etetõ tagaga mẽ ba phiba tabama kũtaki.

Magẽmakũ wa taroba asualẽ

Maihu wa taroba pa hao nu

- Ba na robaši na nu, sinqõ kosu na.
- Lokẽra tete ru moghi.
- Kẽna etaroba dõ õlo huko tapla tapla, 'õ' do wa ghoũ taplapla.
- Ma na moghinakhi thaka na kẽna, na thopa nacẽnali etaroba nu.
- Ma nana thaka na kẽna lõthũ lõtho nu.
- O na nadũ thaka na lẽkhõ rulẽ na nu.
- Kẽla ghola eru, ekho mẽ thaka thi plaru mẽ copwẽ coti o hao nu.

Takẽna thobru thopra

- Thala na nathu dõ adowa ethõ do mope tete nu, ba kẽnai ethole do thakate nu. Sobai tha kali na wa taritakẽ dõ eri ha elowa ekhõba nu too.
- Dili khohũ, thaka htũre moghinakhi dõ jogujokhõ toto roba ghoũ eblũ.
- Apo apõ dõ tena koma etaroba.
- Enathu mope tete numẽ ina ekhiegle.
- Sa dõ pole pojo koma etaroba wa taritakẽ ha ethijai bohõ bolo hao nu too.
- Ma sa prĩši projõ koma taroba.
- Le lo khlome dõ kẽna coco etaroba.

Macĩ maglo etaroba

- Ta htũhõ htõ numẽ ba kẽna rulẽ kẽso pra khõba nu tara tanĩ tapõtasa thakate nu.
- Ho thosorẽ thakanu mẽ ho khõba tamademalũ eca ehtũhõ lõtu thakanu do dõ ikhũ ia na.
- Ho khõba ta thapha tamaple numẽ ho la thobla, kẽtho, dõ thoro lotu kũtara sobai na. Oi depe e ta praja tara do na.
- Ho thokũ khõba tasorẽ thakanu mẽ, emẽ ba emẽkhẽ ho do. Loti lose gõ hao.
- Ho sisa, ho bajo mẽ ela htũhõ do na.

Tamajulo takhõba joba

- E thotẽ sobai etakhõba joba eriekẽ hao numẽ tõre lela koma na.
- E sobai etakhõba eriekẽ dõ thoji thoja doani la odaja na.
- Lekileku tagha koma na.
- Na ma kehõ hao doani amõkhõi traga koma na.

Ho le thana ru taritakẽ

Ekle ekľõ - Lela rikũ kẽso thakajõ

- ? Tete? ? O wa te?
- ? Thakate? ? Hoa le?
- ? Takhũ taca te?



Tamacumakũ khlaikhlon̄ dō pra cō thū dō aòthamyũn tăn nănkhū

Pra cōthū dō aòthamyũn mē ulaō cwaĩ tamakũ khlaikhlon̄ adicōn, lapra dō lapra mwaĩ pra aòthamyũn tăn dō cō thalyũn cũ dō mwaĩ pra aridaũ. Pa bwaidau anănthũ lao pũpra ata-ũlao bakyădō nănkaiũ, nănthà, thà takhancă ba, takhaòtawai dō ngòn karu, thàtanithũ. Pa nithũ saō par aòmyũn tăn lapra atahtōntanwĩ, ata-aòmyũn dō tamacũ makũ khlaikhlon̄ dō anănkhū bả aòhai aòbaũ ceinblan khein. Khlaikhlon̄ ỹ nu, (pra aòmyũn tăn) lapra nănkhū macũ makũ dō kamanaũ ngaōthaō dō kalăn rau cwaĩdō ka căn bwailanthà taō.

Khlaikhlon̄ arĩ akai kahti

Tabwaihu bwaibĩ - Bakyădō tabwaihu bwaibĩ pra thamyũn tăn lapra dō ahyũnp hao phănp hao arĩ akai nu, bwaidau ka. Tair takai bakyădō pra thamyũn tăn nu, anăn mwaĩ cō klăndēn mē babwaihu bwaibĩ ka. Anăn mwaĩ bathà dō kwĩ akhwai dō ka pănphĩ mē pănphĩ ngòn ka. Lilai tyan yaō bakyădō athei da pra thamyũn tăn lapra mwaĩ hōpă arĩ akai mē bwaĩ raō dō mabũ macei- ka. Anăn mwaĩ cō phĩ akhwai mē cō ba thei anăn arĩ akai nukō.

Tăsonklôn - Pra aòmyũn tăn dō pra macũ makũ pra aòmyũn tăn khă cō khan ba pra ma manũ macei- lapra kamapăn masă nu, bwaithà dō mabyan ka. Pra aòmyũn tăn lapra khă cō ma sả taō anănpica mē bwaithà dō mabyan ka.

Tadaoyan - Bwaidau pra aòmyũn tăn dō anăn tathayũ, macei- maklôn takhaō tawai dō anăn, mahtũhtan kaphrĩ kacòn araō cwaĩ dō pra aòmyũn tăn lapra ka malĩmakhlăn anăn tapăn tasă, kamacũ makũ cwaĩdō kamanaũ tatheingă dō ata-aòmyũn akaiũ, yũ nà pra aòmyũn tăn ỹlapra nu mwaĩ tarĩdau lamyān dō anănkhū cwaĩdō ka htũhtanceinblan pra araō. Phĩ năn akhwai cwaĩdō kabwailan thà taō anăn tarau nu, mwaĩ macũ makũ năn dō kamadauhtan atatheingă. Pra macũ makũ lapra nu kaba macũ makũ năn.

Cō uleĩntōn - Pra dō aòmyũn tăn nu, ba ma byan dō cō ba uleĩntōn tathabau thabă, tatōntatanwĩ, aō kalăn, sũkănp hao (bacōmwai) tathari, ba ukrôn raō dō macũ makũ cwaĩcũ laō pũpra. Pra macũ makũ talapra cō ba taikai, cō ba phikyă ngòn. Cō ba phi tamacũ makũ dō abakyă dō adaōhtũhtan da tamangaō karăn, ta cō raō lahan.

Tamacumakũ tabwaithà akahti

Bwaithà lamahtai

Aō bả pra aòmyũn tăn kalăn dō maywăn cwaĩdō ka nithũ tapũraũ, dō pănphĩ dō na napau nathei năn.

Năgōthaō arĩ akai

Phĩ pra aòmyũn tăn ngaōthaō arĩ akai dō acao-, manaũ da kanaĩ khein, ta dō a-icũ da ka. Pra phĩ tamakũ lapra ka ba theibyan arĩ akai dō amacũmakũ, dō anăn ba phi nita beĩ apănphĩ ngaōthaō arĩ akai khein.

Taphi nita

Phi tama dō amalamyān anita cōncōn cwan cwan, daoyan pra aòmyũn tăn lapra atabwaidau, arĩ akai akahti, tatabwailan thà atadatacăn lahan



Talanhtwăn dō amacũ makũ

Taphĩtama atalanhtwăn khlaikhlon̄

- Mangaō dō pra thamyũn tăn lapra khein, năn bả alangă ka.
- U amaiphlon ka.
- Katō khauklao, tai prein "ò", ma tha-ỹ dō daō thei pra thamyũn tăn ỹ lapra dō na nadĩn atamangaō ka.
- Bwai na maină cwaĩdō ngòn kathei da dō na nadeĩn năn, na mwaĩ pra yũ an da, na khancă ba cwaĩ anăn.
- Aòplwei aòtha dō bwaĩ dō daōlaō na năn ka.
- Aònăn cwaĩ na mwaĩ pra yũ da lapra ka.
- Pran raō dao dō nathũ kamangaō nănkhū ka. (nai cwaĩ, na dō anăn acōn mē dankhau hăn cō aō)

Tanadeĩn alanklan

- Cō tai u ri, cō nithũ rĩ ka. Nadeĩn atatai ka. Anăn tai htaũ mē tai ceinblan ta dō na nahyũn, bacōmwai taiceinblan liphlon dō anai dō atatai ka.
- Lanhtwăn dō na tama ka.
- Cō tailaō cwaĩ na nithũ ka, lan lanhteĩcũ ka.
- Phĩ khein cwaĩdō ka aòthu dō ka nithũ ka.
- Mangaōhtan lanklan raō hō khein mē, phinaũ leĩ akhein cwaĩ tha-nu ka.
- Cō nithũ kũ karu kara ka.
- Aòkhyāō aòthăn dō nadeĩn byan ka.

Malansyan tabayōnbană usũ da

- Anănthũ mwaĩ cō thayũ tai tari takai dō anănthũ usũ ba mē cō nōn dō cō daō tai năn ka. Cō ma tha-ũ laki laki ka.
- Beĩ anăn taiba arĩ akai khein, anăn thà cō raō dau akhaucă tai htan cō da mē, phĩ năn akhwai dō ka aòhtōn ka.
- Cō nōn năn laki laki ka.
- Ta dō na ma cō da mē cō tai dō na ma da ka.

Lanhtwăn dō tamangaō!

Khlaikhlon̄ - htulwai tamangaō dō ataisaō da ka.

- Tară - Bămă
- Thăma - Hōpă
- Mară



Malanklan thà atakhancă

- Pra taōsaũ ba takai takai dō aòmyũn tăn mō anănkhū mē bwaithà ka.
- Thà takhancă ba tha-ỹ nũ mwaĩ ahtũhtan cwaĩ pũblan bả tamanũ macei- mu, khai htaũ mē daō thei anănthũ ka.
- Beĩ tamanũ macei- mu, khai htaũ khein, thaplă pwōn, thàhtan pwōn căn dō takhancă ba htũhtan da. Akhein mwaĩ aongĩ mē atumăkai da nē.
- Thà khancă ba tha-ỹ nu, atũ, cō tũ mē cō aō
- Tharōn, bayōn mē mwaĩ thà takhancă dō ahtũhtan kalaō.

[illegible][illegible][illegible][illegible]

Asak hkrung ngam nga ai wa hpe madung tawn n-na garaum shingtau ai lam ni

Asak hkrung ngam nga ai marai langai hpra hpe laksan laklai ai ni ngu n-na mu ga ai. Shanhte langai hpra a masha hkrang, myit hkrang, myit hkam sha lam, shinggyim lam, wenyni lam hte seng n-na madu ningmu hpe ahkyak shatai ya nga ai. Shanhte a htunghkring, shinggyim labau ni hte shanhte ni bai nga kaja wa na matu shingtau ya lu na prat mabyin ni hpe ma myit shalawm ya nga ai. Ndai lam ni gaw (asak hkrung ngam nga ai) shi a matu shi nang myit daw dan la lu hkra h pang de galaw sa wa lu na lamang ni hpe garum shingtau ya nga ai.

Rudi myit jasat lam ni

Ning ip mazing tawn ai lam- Asak hkrung ngam nga ai wa hte shi a kun dinghku hte seng n-na makoi magap da ai lam hpe hkungga u. Shiga lamang ni hpe makoi magap da u. Shanhte myit hkrum n-na hpyi shawn wa yan garan kachyan jaw u. Shanhte gadai ni rai nga ai hpe chye shangun na shiga lamang ni gaw shim lum n-na zaw la da mai na file ni hta zing da u. Ahkang nlu yang shiga lamang ni gaw gadai hpe nmai jaw nga ai.

Myit htep shim lum ai lam- Asak hkrung ngam nga ai wa hte garum lajang ya ai wa na matu tara tawt lai ai wa jam jau nlu jaw na matu sadi ra nga ai. Asak hkrung ngam nga ai wa shi hkum shi hpe machyi jahkrum nmai hkra makawp maga ra nga ai.

Hkungga ai lam- Asak hkrung ngam nga ai wa hte shi byin mayu ai lam ni hpe hkungga ya ra ai. Shi hkrum lai wa sai mabyin ni hpe ran kau lu n-na shawng lam de tsaw kaba wa na matu shi hpe kam ai myit hte garum shingtau ya na ahkyak la ai. Shi nan myit daw dan lu hkra garum ai lam gaw shi a atsam hpe sharawt ya ai ga rai nga ai. Garum lajang ya ai wa hku na asak hkrung ngam nga ai wa hpe shingtau ya ra nga ai.

Ginhka n-na ganawn mazum lam- Hpung makam, htunghkring, shara, mungdan masha, asak ni nginhka ai sha maren mara lanu lahku let garum shingtau n-na atsawm ganawn mazum ra ai. Garum lajang ya ai wa hku na jeyang ai lam, dinglun ai lam nmai galaw nga ai.

Ningpawt ninghpang garum shingtau ai myit masa ni

Myit kahtap ai lam

Asak hkrum ngam nga ai wa a shara kaw na hkam sha myityu lu na matu shakut ai lam hte shanhte hpe chye na ya ai myit hte tsun madun ai lam.

Shiga lamang

Asak hkrung ngam nga ai wa hpe maren mara hte htap htuk ai shiga ni hpe jaw ya u. Garum lajang ya ai wa gaw tinang tsun taw ai shiga lamang ni hpe tinang nang atsawm chye na ra ai rai n-na, asak hkrung ngam nga ai wa hpe lit la ai myit hte shiga lamang ni hpe jaw ya lu na matu ahkyak nga ai.

Lit la ai lam

Tinang a bungli hpe dinghpring ai myi, lit la ai myit ni hte asak hkrung ngam nga ai wa a manu shadan ai lam, madu atsam rudi hte madu daw dan chye lu ai atsam ni hpe hkungga ya ra nga ai.



Tsun shaga matut mahkai ai hta garum shingtau n-gun jaw ai lam

Sat lawat hte tsun shaga matut mahkai ai ladat ni

Asak hkrung ngam nga ai wa hte man hkrum dung u.

Myi mang hkrum tsun saga u.

Baw ngum ai zawn re nsam madun let atsawm sha madat taw ya ai hpe madun u. Madat ya ai, hkam hpa mai ai, hkam sha ai lam maren rai nga ai ngu lachyum hpe myiman nsam hte madun u.

Myit sim sa nga ai lam hpe madun u.

Dangleng ai nsam hpe madun u.

Gawk nsam hpe lajang shatsawm da u. (Ga shadawn- asak hkrung ngam nga ai wa hte ti nang a lapran saboi zawn re madin nmai tawn ai)

Masan sa hkra madat ya ai lam

Sawn maram ai hte tinang tsun na ga hpe lajang taw ai nre sha shi tsun shaga nga ai hpe maju jung n-na madat ya u. Ga ginchyum dat ai hte lachyum bung ai gas i ni hpe galai lang u.

Sat lawat hte tsun shaga matut mahkai ai ladat ni hpe lang u.

Myit ningmu hte tsun ai lam, ningdang ai lam ni hpe koi yan u.

Myit sumru zim taw ai lam ni hpe a ten jaw u.

Tsaw ai atsam hte tsun shaga matut mahkai taw ai aten hpe matut hkang da u.

Myit maju nbra mat hkra sadi u.

Zet let ai hte maju jung nga u.

Myit hkam sha ai lam hpe masat shagrin ya u.

Asak hkrung ngam nga ai wa a lai sai ten na mabyin a majaw hkam sha nga ai lam hpe myit maju jung da u.

Dai hkam sha ai myit gaw ngang gindai roi rip ai lam a mahtai nhtang chye ai lam re hpe atsawm chye na shangun u.

Ngang gindai roi rip ai lam hte hkrum katut yang pawt ai, yawn ai lam hpe hkam sha chye ai. Dai hkam sha ai lam ni gaw shut ai, jaw ai ngu n-nga ai.

Hkrit tsang ai lam ni mung byin chye nga ai.

Hkrum hkra wa chye ai dingbai dingna hpe shayawm ya ai lam

Myit a-na hte seng ai mabyin hpe nkam tsun yang adip akrip nmai galaw ai.

Shi a mabyin hpe tsun let myit machyi hkam sha wa ai shaloi shi hkring mayu yang hkring na ahkang jaw u.

Asak hkrung ngam nga ai wa hpe san jep ai zawn re, ga san ni hpe tsep kawp nmai san ai.

Tinang nlu galaw ya i ga sadi ni hpe nmai jaw ai.

N-gup ga the tsun shaga matut mahkai ai lam

Ladat-hpaw ga san ni san u.

? Hpa rai ? Gara shara kaw

? Gara hku ? Gadai rai

? Hpa baw a majaw



သာမိုင့်အိုထပ်-ဆာ-ကု်အိုဝ် အိုကော်အိုထ်ဟုံင် ဖေ်ထွါဖေ်ဝေအိုခွဲင်-ဖိုင်သာလုံဖး

သာမိုင့်အိုထပ်-ဆာ-ကု်အိုဝ် ဖေ်ထွါဖေ်အိုခွဲင်-ဖိုင်သာ။ သာမိုင့်အိုထပ်-ဆာ-လုံဟာဃှာင်-ကု်အိုဝ် လုံစးခွဲင်စးဆာ။ တွေ့င်စဆိုအိုဆာ-လုံဖးဝေသိုဝ် ညးဝေဆေဝ်-လုံ။ အိုသီးဝေလုံဟာဃှာင်-စးဆာင်ရုက်ကာဃာ။ စးဆာင်သာလုံခရုံ၊ သာဆိုစးထုင်-လုံခရုံ၊ မှီဟ်ဟာင်-လုံခရုံခေစးဆာင်ဝ်ညာကံ ဟာင်-ဆိုစိုဆိုင်မံင်ဆိုလုံခရုံ ကာင်ဆာ-ပိုင်ဆိုညးလုံဖးကု်အိုဝ် အိုခေညောဟ်ဝေဆေဝ်-လုံ။ သာမိုင့်အိုထပ်-ဆာ-ဝေ ဆိုယိုဆိုလော၊ တူဂ္ဂုမုင်-ဈာ ခေ မှီဟ်ဟာင်-မေင်-ခိုင်ကျိုင်-လုံဖးခေ ဆိုမုးခိုဟောဝ်စးထာင်ထင်းဆိုဟုင်- ဆေင်ဆိုထွါကံဆိုကျးဆိုကံထင်းကံလင်လုံဖးကု်အိုဝ်သီး စးဆူလင် ဆိုင်မံင်-ဆေဝ်-လုံ။ ဆိုအိုခွဲင်-ဖိုင်သာယိုဝ် (သာမိုင့်အိုထပ်-ထာင်ဆာ-) ဆိုမုးအိုဟုင်-ဆိုမုး-ကု်ဆာ-လဝ် ဆိုခိုဝ်လင်သာလုံဖး ခိုဝ်လင်ကံဟုင်- ဆိုပြိုင်အိုထီးအိုထာင်လုံဖး၊ မိုရုံ-ကျိုင်ကံဆိုလုံဖးခေ လင်ခါင်မာထုက်ထာင်ကံဆိုလုံဖး မိုထွါဖေ်ဆေဝ်-လုံ။

အိုခင်းထ် အိုကော်သုင်းသာ ကပ်ယုံလုံဖး

ဆိုအိုကော်စီခါးထးဆုံ - သာမိုင့်အိုထပ်-ထာင်ဆာ- ခေစးဆာင်ခေအိုသီးဝေမောဝ်-ဖောဟ်လုံဂ် စးစီခါးပလုံဝ်-အိုကော်ထးဆုံကု်အိုဝ် ယုဂ် ယာနံးလာ-ဆာ။ ဆိုပြိုင်အိုထီးအိုထာင်ကု်အိုဝ် စးအိုကော်စီခါးဟုံင် သာမိုင့်အိုထပ်-ထာင်ဆာ- အင်းကိုင်ထင်းခါခေညာအိုဖွင်စးခိုင်ခါ ဖိုရုံဖေ် လာ-ဆာ။ သာမိုင့်အိုထပ်-ထာင် မှာပဝ်လဲကု်သေ့ယာကံကောဝ်စုဂ်ထး ဆိုပြိုင်အိုထီးအိုထိုင်ကု်အိုဝ် ဆိုစီခါအိုခေနောဟ်ဝ်ကံ ဝိကံထးဝေ လိကံထိကံလုံဖးသယ်ကု် အိုကော်လာ-ဆာ။ ဆိုပုယံတပ်လုံကောဝ်-စးအိုဝ် လုံဟာသီးမး ဆိုမုးခေဆိုပြိုင်အိုထီးအိုထာင်လုံဖးကု်အိုဝ် မာကောဝ်- လုံကောဝ်-စးဆေဝ်-လုံ။

စီခါးသာထံစးဆုံ - သာမိုင့်အိုထပ်-ထာင်ဆာ-ခေ သုဂ်ကုယံဖေ်ဆာ-လုံဖးအိုဟုင်- ဆိုမာထိုင်ဆာ-ကု် ဖေ်လင်ထာင်ဆိုကာကံဆိုအိုထင်း အိုလင်သိုဝ် လုံထင်ကဲစးဟုင်- ထိုဆာလာ-ဆာ။ သာမိုင့်အိုထပ်-ဆာ-ကု် ဆိုမုးကု်ဆာလဝ်မာဆာထာင်ကု်ဆာ-လုံကံစးဝေသိုဝ် မူင်လာ- ဆာ။

ဆိုယုဂ်ယာနံး - သာမိုင့်အိုထပ်-ဆာ-ခေ ဆိုမုးဝေအိုသာအိုဆိုလုံဖးကု်အိုဝ် ယုဂ်ယာနံးဆုံ၊ ကာယံအင်းသာထံစး ဆိုဆာတွယ်ဟာင်-ကု် သီးအင်းတာင်ဆုံ၊ သာမိုင့်အိုထပ်-ဆာ- ဆိုမုးညးခင်းထးဝယ် ခေဆုံကံထင်းကံလင်ကု်အိုဝ် တာင်ဟောဝ်ကံဟုင်-ခေဆိုမုးအိုကျးကု်အိုဝ် စး လေဝ်မံယာမိုဖေ်ဟာင်-ဈာစင်မံထင်းထဝ်ဆိုကု်အိုဝ် ဖေ်ထွါကံဝေ ဆိုဃှာင်-ဃှာင်ကု် အင်းတာင်ဖေ်ဆို။ သာမိုင့်အိုထပ်-ထာင်ဆာ-ကု်အိုဝ် ကာယံအင်းဖေ်ဆိုယိုဝ် မိုဟောဝ်ထင်းထာင်ဆိုကံထင်းဆိုင်သာဟုင်- လုံအိုလုံသေ့အိုဖွင်ညောဟ်ဆေဝ်-လုံ။ ဆိုမုးကု်အိုဝ် ဆိုခိုဝ်လင်သာအိုထီးလုံ ဖး ခိုဝ်လင်ကံဟုင်- ပုယံတပ်ဖေ်ဆိုယိုဝ် ဟုံမးဝေအိုစင်မံထင်းထဝ်ဖေ်ဟုင်- ကောဝ်-ထွါကံဆေဝ်-လုံ။ ဆိုဖင်းဖ်ထွါဖေ်ဆာ-ယိုဝ် သာမိုင့် အိုထပ်-ထာင်ဆာ-သယ်ကု် စးဖေ်ထွါဖေ်ဆေဝ်-လုံ။

ဆာတွယ်ကာင်ဖာလုံမာစးဆုံ - ဘာသာဆိုယိုဆိုလော၊ ဟုယံလင်လင်-ကုယံ၊ ခါနံ-ခေဝ်စင်ဖောဟ်ဆာ-လုံမ့စး ဆိုအိုထင်းအိုလင်လုံရုံ- သာမိုင့်အိုထပ်-ထာင်ဆာ-လုဂ်ခေဝ်ကု်အိုဝ် ဃျုံဟုံင်မဝ်မို ပါလုံဝ်-ယောဝ်-ဟောဝ်ဖေ်ဆိုခေ ဖေ်ထွါဆိုသယ်ကု် မိုစုဂ်ဃုဟုင်- စးထိုဆာဆေဝ်- လုံ။ ဆောဟ်ယိုဝ်ဖေ်ဆာ-ယိုဝ် စီဝေခိုင်ဆို၊ ခိုင်ဖာဆိုလုံအိုစး မာဝေဆေဝ်-လုံ။ အိုကျင်းလုံထိုဆာစးခေ ဆိုစုဂ်ဃုသာလုဖးသယ်ဝေသိုဝ် လုံခိုင်ခရုံဆိုအိုထင်းအိုလင်လုံဖးကု်အိုဝ် ထွါဖေ်ဆိုဆောဟ်ယိုဝ်ဆိုလုံဖးဖေ်ခေါဟ် ထင်ဟုဆိုသယ်အိုညးဝေကု်အိုဝ် လုံကျိုင်ပုယံတပ်ကု် ဆေဝ်-လုံ။

အိုခင်းထ် ဆိုမာစိုဝ်ဝေ ဆိုအိုကော်သုင်းသာလုံဖး

ဆိုသာလင်ဖျိုင်

သာမိုင့်အိုထပ်-ဆာ-ဝေ အိုလင်-ကု် ကိုင်မိုင်ကိုင်မိုင်ကု်အိုဝ် ခိုင်ဖာယောဝ်-ကံဟုင်-ကော့စိုခိုင်ဆိုခေကာင်ယိုဝ် ဆိုသာမိုင့် အိုထပ်-ထာင်ဆာ-ကု်အိုဝ် ကးသေ့ဖေ်ကု် အင်းကောဝ်ဖိုရုံဆို။

ဆိုပြိုင်အိုထီးအိုထိုင်

သာမိုင့်အိုထပ်-ထာင်ဆာ-ကု်အိုဝ် စးမွဲဝေ၊ ခိုင်ဃှာင်ဝေ၊ ကြိုဒ်လုဂ်သုင်ဝေ ဆိုပြိုင်အိုထီးအိုထာင်လုံဖး ဖေ်လင်လာ- ဆာ။ ဆောဟ်ယောဝ်ဖေ်ဆာ-ယိုဝ် ဆိုမုးလပ်ဝေဆိုလုံဖးကု် အိုဝ် ဆိုမုးကု်ဆာ-လဝ် စးကးသေ့ထိုဆာကျိုင်ခေဟုင် သာမိုင့်အိုထပ်-ဆာ-ကု်အိုဝ် ဆိုပြိုင်အိုထီးအိုထိုင်သယ် အင်း ကာင်ဝေခါ အိုတာအို မိုစးဖေ်ဆေဝ်-လုံ။

ဆိုမာကောဝ်-အိုတာ

ကာင်ဆာ-ဆိုမာကု် ခေသာဟုင်-ဟုင်-ကု် မာကောဝ်-အိုတာခေ သာ မိုင့်အိုထပ်-ထာင်ဆာ-ဝေ အိုကော်ခေဟ်ထးဆိုလုံဖး။ ကာင်ဆာ-ပိုင် အိုခင်းထ်အိုခင်းလုံဖး ခေ ကာင်ဆာ-ပိုင်ဆိုခိုဝ်လင်သာ ခိုဝ်လင်ကံ ဟုင်- အိုစင်အိုမုဂ်သယ်ကု်အိုဝ် ယုဂ်ယာနံးဆုံ။



ကဲဆိုထွါဝေ လပ်ထာင်စုဂ်ဃုဆို

ခေဆိုဟုယုံ-ဟုယံဝါ လပ်ထာင်စုဂ်ဃုဝေ အိုခွဲင်-ဖိုင်သာလုံဖး

- ခေသာမိုင့်အိုထပ်-ထာင်ဆာ- လပ်ထာင်ဆိုခါ ဆိုကဲခေမံယာ တပ်တပ် ကု်ဆာ။
- ချိုင်သုးခင်းမေခွံ-ကု်ဆာ။
- ဆိုဗ္ဗာလင်ခေါဟ်ဃှး၊ အိုင်သယ်ဝေသိုဝ် ချိုင်သုးအိုလူ-သယ်ခေ ဆိုဟုယုံ-ဟုယံဝါကု်အိုဝ် ကု်ဆိုင်ကးဖေ်ဝေကု် ကပ်ဟုလာ-ဆာ။
- ကု်ယိုဝ် ဆိုင်ကးဖေ်၊ သာထင်စး ဆိုစးထုင်-သာလင်ဖျိုင်-သယ် ဖေ်ဝေသယ်ဝေသိုဝ် ချိုင်ကဲအိုခရုံပုယံလုံဖးကု်အိုဝ် ချိုင်ကဲခေ မံထာအိုထွါ-ကု်ဆာ။
- ဟုင်-ခိုင်ဖိုယဝ်ဝေအိုခိုင်ကု် ချိုင်ကဲလာ-ဆာ။
- ထုင်-ချိုင်ဖိုဟ်ကုာဝေ မောဝ်ယာ-ဆိုဟုယံဝါကု်အိုလာ-ဆာ။
- ထွါကဲအိုဆိုလင်-ကု်အိုဝ် အင်းတာင်လာ-ဆာ။ (အိုခိုင် - သာမိုင့်အိုထပ်-ထာင်ခေကု် အိုစိုဆိုင် ခါကောဝ်လိကံစးအိုဝေအေ။)

ဆိုထင်ဟု ဆိုင်ကးဆို

- ထိုယာဆို၊ လင်ခါခိုင်မိုလပ်ထုဂ်ထာင်ကု်လဲကု် အင်းတာင်ဖေ်ကောင်း ဆိုမုးမိုလပ်ကု်လဲကု်အိုဝ် ဖေ်ညွှာ်ထိုဆာဆာ၊ လပ်လုံအိုအိုခင်းခရုံ၊ အိုခရုံပုယံဝ်ခေခိုင်ဆိုခါ ဖျိုင်-သယ်အင်းလယ်ဆိုင်သိုင်ထာင်ဆိုသယ် ဝေသိုဝ်ကု်ဆာ။
- ခေဆိုဟုယံဝါသယ်ကု် လပ်ထာင်ဆာကုယံဝေ အိုခွဲင်-ဖိုင်သာ ကု်အိုဝ် ဆိုင်သိုင်လာ-ဆာ။
- ဖေ်လင်ဆို၊ ဆိုင်မံင်-ထိုယာဆိုလုံဖး ဆိုတောင်လိုင်-သာလုံဖးကု်အိုဝ် ဝေင်-ပုယံလာ-ဆာ။
- အိုယု-ယိုင်ဆို၊ စိုဆိုင်မံင်-သာဆိုလုံဖးအိုဟုင်- ဖေ်လင်လာ-အိုခါ ကု်ဆာ။
- အိုစင်အိုမင်ထဝ်ဝေ ဆိုလပ်ထာင်ဆာကျိုင်ကဲ ဆိုအိုထင်းအိုလင် ကု်အိုဝ် ယောဝ်-ဟောဝ်လာ-ဆာ။
- သာဆိုထုင်-ခေလုံစာင်းစးသိုဝ် ကော့စိုဒ်လာ-ဆာ။
- ထွါလာ၊ ညွှာ်လာ-သာဆိုထုင်-ကု်ဆာ။

သာစးထုင်-ဆိုအိုထီးလုံဖးကု်အိုဝ် ပါဟုင်-ဆိုလားဆ်

- ကံထင်းဆိုအောဟုံင် သာမိုင့်အိုထပ်-ထာင်ဆာ- စးညးခင်းဝေ သာစးထုင်-ဆိုလုံဖးကု်အိုဝ် ပါညွှာ်လာ-ဆာ။
- ဆိုစးထုင်-ဆိုလုံဖးယိုဝ် စးဆာင်လိုင်လုံခရုံ ဖိုင်ဆိုင်-ဆိုသယ်ကု်အိုဝ် မာဆိုိုင်ထာင်ဝေ မင်မင်မာဆိုိုင်ထာင်ဆိုလုံဖး မွဲဝေကု် ချိုင်သေ့ယာလာ-အေထိုဆာဆာ။
- စးဆာင်လိုင်လုံခရုံ ဆိုဖိုင်ဆိုင်-ဆိုသယ် ညးခင်းဝေခါ သာလင်ယုာ၊ သာညောဟ်ထင်းဆိုလုံဖး စးထုင်-စးဝေယိုဝ် ကံထင်းဝေ ကျိုင်ဆေဝ်-လုံ။ ဆိုစးထုင်-ဆိုလုံဖးယိုဝ် အိုခါခိုင်ယိုကံကု် ယုာလင်ထာင်ကံဆေဝ်-လုံ။
- စးထုင်-ဆိုယိုဝ် စးသယ်၊ မးသယ်သီး အိုဆေဝ်-လုံ။
- ဆိုသာမံ၊ ဆိုစးကု်တပ်ဆိုသယ်လုံဖး စးထုင်-ဆိုလုံဖးယိုဝ် မွဲဝဲကံထင်းဝေကု်ကျိုင်ဆေဝ်-လုံ။

မိုညးခင်းလင်စး ဆိုကာသယ်ကု်အိုဝ် မာလင်ယုာဖေ်ဆို

- စးဆာင်ခေသာမိုဆာ ဆိုမာကု်အိုဝ် အိုသီးအေလုံလပ် စးသာစးစာ်စိုဝ် ဝေမိုလပ်ဝေသိုဝ် ဆင်းဃှာ်ခိုင်ဆိုမာကု် မာစးအေ-လုံ။
- ဆိုကံထင်းအိုဟာင်-ကု်အိုဝ် လပ်ဝေအိုထင်-ဖိုင် ဟုံလုံဟုာကု် သာစးထာ်ထုင်-စးဆာအေကံထင်းအိုဝ် အေပိုင်ထုဂ်စးသာဝေအိုဝ် မိုပိုင်ထုဂ်အိုဟုင်- ဖေ်လင်လာ- ဆိုပုယံတပ်ကု်ဆာ။
- ဝေအင်းစာဆွိုင်ယောဝ်- သာမိုင့်အိုထပ်-ဆာ-သယ်ကု်သိုဝ် အင်းစာဆိုသယ်ကု် မာစးလာ-ဃှာဝ်။
- ဖေ်လင်တုင်-ကောဝ်-လုံကံ ဆိုခါင်သယ်ကု်အိုဝ် ဖေ်လင်လာ-ဃှာဝ်။

ဆိုလပ်ဃှာင် ဆာယုာလောဟ်သာခေခိုင်

အိုခွဲင်-သေ့ဝ် - ပုဂ်ထင်းအင်းစာလာ- ဆိုခါင်ကု်စာ။

- ❓ မွဲဝဲဆိုကု်လဲ
- ❓ အိုလင်-အိုကုယံခိုင်လဲ
- ❓ ဝေသေ့လဲ
- ❓ မွဲဝဲပပ်လဲ
- ❓ မွဲဝဲစးကု်လဲ



လမ်းတောင်းအနိမ့်ထိမ်လှုပ်တီး၊ ကျေးကန်စိုက်ယူ၊စီးသံလှေပုံ

လမ်းတောင်းအနိမ့်ထိမ် လှုပ်တီး၊ ကျေးကန် စိုက်ယူ၊စီးသံလှေပုံ တေလံး၊ နှစ်ထိုင်တု၊ လှိုင်းဆပ်ကူးကျေခန့် မီးပိုင်လက်၊လမ်း ယူ၊အောက်၊ပုံ ကမ်း၊မိုခန်ကန်တင်းပိုခန်း။ တု၊လှိုင်းဆပ်ကူးကျေခန့် ကိုပ်၊လူလှေ၊ တုခန်းတူပ်ခင်း ၊ အနံ၊ဟီးလှေ၊ လှိုင်းပုခန်ခွပ်၊ရှခန်းထိုင်၊ လှိုင်းဆွခန်းဝင်း ကိုပ်၊တင်းရှခန်းထိုင်လိပ်၊တူပ်ကပ်၊ဆပ် လှိုင်းခန့် ပုံခန်းခေ၊ပုခန်းကွိုင်း။ ဗျေးကျေကန်စိုက်ယူ၊စီးသံလှေပုံခန့် ကန်ပီခန် လှိုင်းယံခန်း၊ဝင်း၊ အိပ်၊ထွင်းလေး၊ လှိုင်းကန်းရှခန်းဆပ် တု၊ရှို၊မခန်းအင်း၊ ပေးတေမိုခန်းလီ နီပုံလိပ်၊မူး၊ခေခန့် ကန် တေကန်လှိုင်းအနိမ့်ထိမ်ပခန်းလံး၊ပိုင်ပီခန် ခန်း၊လတ်၊ပခန်းထိုင်ခန်းကျေ၊ ပုခန်သို့၊လှေပခန်းကွိုင်း။ လမ်းတင်းကန်ခန့်ခန့် တုခန်းတု၊မခန်းအင်း၊ တု၊ရှို၊တိမ်းတတ်၊ ရှင်းရှလှိုင်း လင်းကပ်၊ လံး၊ခေးမုခန်း၊ဆပ်၊တင်းဆပ်၊ ကန်တေလံး၊လှိုင်းထိုင်ခန်းခန့် လေး၊ ကန်တေသိုပ်၊နီတီးရှ၊လံးထိမ်းခေခန့်ကျေ၊ အနိမ့်ထိမ် ပခန်းကွိုင်း။

လီခန်းခေ လမ်းတောင်းပိုင်ဗျာင်ပိုခန်းဝင်း

လှိုင်းမွတ်၊လပိုင်သိုင်း၊သိမ်းပုံပခန် - ကိုပ်၊လူလှေ၊ ဗျေးကျေကန်စိုက်ယူ၊စီးသံလှေလေး၊ တင်းမုင်ရှေ့ရှိုခန်းကန်ခေခန့်ကျေ၊ ခေပုံယမ်လေး။ တေလံးသိုင်း၊လပိုင်ပခန် ဆပ်၊တင်းခေးမုခန်း၊ မိုဝ်းလှေ၊ ဗျေးကျေကန်စိုက်ယူ၊စီးသံလှေခေခန့် တု၊ယွခန်းလံးလှေရှခန်း၊ လင်း၊လိပ်၊ပခန်းလေး။ ခေးမုခန်း၊ လှိုင်းကန် တိမ်းတမ်းပုံ ကန်တေရှ၊လံးတု၊ ကျေကန်စိုက်ယူ၊စီးသံလှေပီခန်းဗျာင် ကန်တေခေခန့် ကပ်တင်းလှိုခန်းကန် ဆတ်၊သေးပုံခေခန့်သေ ရှပ်၊လူမီးပခန်းလေး။ ခေးမုခန်းလှိုင်းခန့် ပေးကမ်း၊လံး၊ခေးမုခန်း၊ တီးမခန်းအင်း၊ ဗျေးလှေဗျေး၊ တေကမ်း၊ရှို၊မခန်း၊ လံးလံး။

လှိုင်းရှပ်၊လူမီးတမ်းလှေ - ရှိုတီးရှို၊လပိုင်လှေ၊ ကျေကန်စိုက်ယူ၊စီးသံလှေ လေး၊ ဗျေးပခန်းတင်းလှေရှို၊ထိမ်းဆပ် ကမ်း၊မီးခေခန်းခိခန်း၊ တီးကျေ၊ ကန်ပခန်ပီခန်းရှိုတီးရှို၊ခေခန့်။ ကျေကန် စိုက်ယူ၊စီးသံလှေခေခန့် ရှပ်းဆပ် ကိုပ်၊ခေပခန် တု၊ ရှိုတီးမတ်၊လိပ်၊တေ၊တူပ်မခန်းမိုခန်း။ လှိုင်းခေပုံယမ် - ခေပုံယမ် ကျေကန်စိုက်ယူ၊စီးသံလှေ လေး၊ ကပ်လှေမခန်းအင်း၊ သင်းလှေကပ်၊သိုပ်၊ ကန်ယပ်၊ယမ်တမ်းလှေလံး၊ တု၊ကေးလိတ်၊ ကန်မခန်းအင်း၊ လံးရှပ်ထုပ်၊မူးလှိုင်းခေခန့် လေး၊ တု၊မခန်းအင်းသိုပ်၊ပုံ၊ရှိုင်းခေး၊ နှင်သင်း၊ပခန် သိုင်း၊ပိုင်လှေ၊ ကန်ကန်ထိမ် ယုဂ်မုခန်းလမိုကတ်၊ ယုမီးယမ်ခန့် ကျေကန်စိုက်ယူ၊စီးသံလှေ လှိုင်းခန့် ကမ်း၊မီးကမ်း၊ပီခန်း လှိုင်းယု၊တု၊ ပိုင်ပီခန်းလီခန်း။ ပခန်းရှပ်မခန်းအင်းတိမ်းတတ်၊လှေခန့် ပီခန်း လှိုင်းကန်ထိမ်တု၊ ယုဂ်မုခန်းလမိုကတ်မခန်းအင်းကွိုင်း။ ပီခန်းကျေကန် လှိုင်းလှေရှို၊ထိမ်ယူ၊လေး၊ တေလံးကန်ထိမ် ကျေကန်စိုက်ယူ၊စီးသံလှေပုံ။

လှိုင်းသိုပ်၊မိုဝ်း၊လူလှေ၊ကမ်း၊လိပ်၊ခေ - အေးသု၊ယပ်၊ယမ်၊ အိပ်၊ဝင်း၊ ကွင်းတီးမူး၊ လှိုင်းပီခန်းရှပ်၊မိုင်း (ကမ်း၊ခေခန်း) ရှပ်းမုခန်း၊ ကမ်း၊လှိုင်း၊ တီး၊ ကျေကန်စိုက်ယူ၊စီးသံလှေကျေ၊ ရှို၊လံးလပိုင်လှေ၊ လှိုင်းတုလှေထိုင်လမ်းလူး၊ခေခန်း၊ခေခန်း၊ လေး၊ ပခန်းလှိုင်းကန်ထိမ် တီးသိုပ်၊မိုဝ်း။ ကျေကန် ပခန်းလှိုင်းလှေရှို၊ထိမ်းခန့် တေကမ်း၊လံးလတ်၊ကန်၊ ထတ်၊သင်းသင်း။ ကမ်း၊ထုဂ်၊လီပခန်းရှပ် လူလှေ၊ လှိုင်းလှေရှို၊ထိမ်း ကန် ကမ်း၊လပိုင်လှေ၊ လေး၊ ကန်ကမ်း၊မီး လှိုင်းရှပ်ကန်။

ပိုင်ဗျာင်ပိုခန်းဝင်း၊ လှိုင်းလှေရှို၊ထိမ်

လှိုင်းထပ်၊ကန်

ယူ၊တီးကွင်း၊ ကျေကန်စိုက်ယူ၊စီးသံလှေပုံသေ၊ ဆတ်၊လှေ လှိုင်းထတ်၊ခန့်ပ် ရှေးလှိုင်းလှိုင်း၊ လေး၊ လိပ်၊ခေ ပခန်း ကန်တု၊ ရှပ်းဆပ်ခန့် ပွင်၊လှေခန့်ပ် ကျေကန်စိုက်ယူ၊စီးသံလှေပုံသေ။

ဆပ်၊တင်းခေးမုခန်း

ပခန်းဆပ်၊တင်းခေးမုခန်း ကန်ထုဂ်၊မိုခန်းသေ ဆပ်၊ တင်းတိုင်း။ မိုဝ်းတင်းခေးမုခန်း၊ တိတ်၊ခန့်ပ်၊ တု၊ကျေကန်စိုက်ယူ၊စီးသံလှေပုံ။ ကျေကန် လှိုင်းလှေရှို၊ထိမ်းဆပ် ခန့် မခန်းအင်း၊ လှေလံး၊ ပွင်၊လှေလီလီ ခန့်ပ် ကန်မခန်းအင်းလတ်၊လေး၊ မိုဝ်းယမ်း၊ လိပ်၊ခေပခန်း ဆပ်၊တင်းခေးမုခန်း လူလှေ၊ကပ် ပခန်းဗျေးကျေ၊ တေ၊ ကျေကန်စိုက်ယူ၊စီးသံလှေခေခန့်။

လှိုင်းကပ်ပုခန်းဗျေးကျေ

ခေပုံယမ် လှိုင်း၊ ကပ်ပုခန်းဗျေးကျေ၊ခေခန်းခန့်ပ် ခေးကန် လေး၊ ရှေးခန့် ကျေကန်စိုက်ယူ၊စီးသံလှေပုံ၊ ပိုခန်းထပ်ကန် တူပ်ကပ်၊ လေး၊ လမိုကတ် ကန်ခေးမုခန်းတတ်၊တု၊ကပ်။



လှိုင်းလတ်၊တိတ်၊တေး၊ ကန်ပီခန်းလှိုင်း၊ကန်ထိမ်

လမ်းတောင်း လတ်၊ရှမ်းတိတ်၊တေး၊ လူလှေ၊အောင်ရှင်း

- ဗျေးမိုဝ်းလတ်၊တေး၊ ကျေကန်စိုက်ယူ၊စီးသံလှေခေခန့် ခင်းတေး၊ ခေးကန်။
- တုလှေ၊သံတေးကန်။
- ရှိုတီးခေခေခင်း ကန်ပီခန်း ထွမ်း၊ရှမ်းလတ်၊ဆပ်ယူ၊ လူလှေ၊ ငွင်းရှပ်၊ လတ်၊တု၊ ကွိုင်း။
- တမ်းပုံခေးကျေ၊ ကန်ပွင်၊လှေဆပ် ကန်ပီခန်း သူခန့် ထွမ်း၊ပခန်းဆပ်လှေ၊ တမ်းလှေလံး၊ ပခန်းလှိုင်း၊ခေး၊ရှပ် လှေထပ်၊လှေ ။
- ခေခေခင်းအောင်ခိမ်းသင်းသင်း၊သု၊။
- ရှို၊မီး ပိုင်အောင်တူပ်ခင်း ရှပ်၊အမ်း၊လိပ်၊လိပ်။
- ရှင်းရှိုခန်း ပိုင်အောင်ရှပ်။ (ပိုင်တိတ်၊ - ယု၊ရှို၊မီး ခေခန်းခေခန်း၊ ခင်း၊ ကျေကန်စိုက်ယူ၊စီးသံလှေ လေး၊သု)

လှိုင်းခင်းထွမ်း၊ထိုင်တီး

- လမ်း၊အတ်၊၊ တင်းလှေ ဆပ်၊လှေ ကန်မခန်းအင်းလတ်၊သင်းမူး၊ လှိုင်းသေ ရှင်းရှိုခန်း ရှပ်းတေလတ်၊သင်း၊ လတ်၊တီး၊ကိုပ်၊ လိပ်၊လံး လှေ၊တိုင်းခေးကျေ၊ ကန်တီးပွင်မိုခန်းကန် လှိုင်းခေခန့် သေ လှေ၊တိုင်း ခေးကျေ၊တု၊သု။
- လှေ၊တိုင်း အောင်ရှပ်သေ ကပ်၊သိုပ်၊တိတ်၊တေး၊ ။
- ဝင်း၊ပခန်း လှိုင်းထပ်၊ထိုင်း၊ကန်၊ လှိုင်းထိုင်မေးကန်။
- ပခန်းဆပ်၊ယမ်းဆပ် ပုခန်း၊ ယူ၊တိတ်၊ယံခန်း။
- ဆတ်၊လှေ ယု၊ရှို၊ လှေပိုင်လှေခေခန့်။
- တိုခန်း၊လိတ်၊သေ ပန်းလှေလေး။

ပခန်းလှိုင်းမင်းမခန်း၊ လှေခွလှေ၊ရှပ်ဆပ်

- ဝံးသေပိုင်ပီခန်းခေခန့်ယု၊ ပုံလှေရှပ်၊ တေး၊ လှိုင်းခေး၊ရှပ်၊ခန့်ပ် နှိုတ်၊ရှို၊လှေလပိုင်လှေ။
 - လှေခွလှေ၊ရှပ်ခင်းခေခန့် ပီခန်း လှိုင်းတုမိုခန်း၊ရှပ်ခန်း ရှိုတ်၊ရှို၊လှေလပိုင်လှေ။
 - မိုဝ်းလံး ရှပ်ထုပ်၊ လှိုင်းရှိုတ်၊ရှို၊လှေဗျေးကျေ၊ လှေခေး၊လှေ၊ ကန်ပီခန်း လှေခွလှေ၊ရှပ် လှိုင်းခန့်ကျေ၊ မိုခန်းကပ်၊ရှပ်။
- တေး၊ဆပ်၊ရှပ်မူးကျေ၊ တေးယွမ်းလှိုင်းမူး။
- လှေခွလှေ၊ရှပ်ခန့် ကမ်း၊မီးတု၊ ထုဂ်၊ရှပ်၊ ကမ်း၊ထုဂ်။
 - လှိုင်းရှပ်ခေး၊ လှိုင်းမူးလှေ လှိုင်းခန့်ကျေ၊ မိုခန်းကပ်၊ရှပ်။

တု၊ကွင်းခင်းခေးခေခန့် ယွမ်းလှိုင်း

- ကိုပ်၊လူလှေ၊ပိုင်ပီခန်းလှိုင်းလိပ်၊ခေခန့်
- တေးဆပ်ကမ်း၊ရှို၊လတ်၊ လှိုင်း ယု၊ပခန်းရှပ်၊ ရှို၊ဆပ်လတ်၊။
- မိုဝ်းဗျေးမီးလတ်၊ခေခန့် လှိုင်းပိုင်ပီခန်းယူ၊ သင်းမီး
- သေကျေကျေ၊ ကမ်း၊ရှို၊လတ်၊ယုခန့်
- ပခန်းရှပ်ရှပ်၊ဆပ်လှေ။
- ယု၊ထပ်၊ ခေးထပ်၊ ခင်း၊လှေ၊ထပ်
- ဗျေးကန်စိုက်ယူ၊စီးသံလှေပုံ။
- ယု၊ပခန်းခေးမုခန်း၊ကိုခန်း၊ ကန်သု၊ကမ်း၊ပခန်းလံး။

လှိုင်းကပ်တင်းသု၊သေ ကပ်၊သိုပ်၊တိတ်၊တေး၊

လှိုင်းလံး - ထပ်၊ ခေးထပ်၊ပိုတ်၊ဗျေးလှေ၊

- ☐ လှိုင်းသင်း
- ☐ တီးလှေ
- ☐ ပီခန်းရှပ်
- ☐ ပီခန်းဗျေး
- ☐ ယွခန်းသင်း



- ပတ်သက်သော သေအတိတ်လက်တက်လူမှုအဖွဲ့အစည်းတို့ကတော့ပျက်စီးခဲ့ပုံပဲ မိဘမိဘအသေအကျဆုံး တာပဲတာကို၊
• ဥပသုဒ္ဓါရုံတော်အရပ်ရပ်၊ တစ်လလက်တက်တာပေးနေပုံကို၊ တစ်ယောက်နှစ်ယောက် အတူတူ တစ်ယောက်ချင်း လာရုံချင်းပဲအစီအစဉ်တို့ကကို၊
• မိခင်ပေးချီးမြှင့်တဲ့ တစ်ယောက်ချင်းလက်တက်နေပုံကို၊ တော်တော်တော် တစ်သွယ်အသွယ်၊ တစ်သွယ်ခိုင်းသမျှ တာပဲခိုင်း ပျက်စီးလျှော့ချနေပုံကိုလည်း
• တစ်လလက်တက်တာခိုင်း ပေးလျှော်မှုလဲပဲသန့်လို့လည်း၊
• လာသေအတိတ်လက်တက်ခိုင်း တစ်သွယ်၊ တစ်အကုန်တစ်သွယ်တို့ကတို့၊
• တော်တော် တစ်ပျက်စီးမှု၊ တစ်ပျက်စီးမှု တစ်ပျက်စီးမှု မှတ်လက်လျှော့ချနေပုံကိုလည်း

အသက်ရှင် ကျန်ရစ်လူကို ဗဟိုပြုပံ့ပိုးပေးရေ နည်းလမ်းတိ

အသက်ရှင်ကျန်ရစ်လူကို ဗဟိုပြုပံ့ပိုးပေးရေ နည်းလမ်းတိ အသက်ရှင်ကျန်ရစ်လူတစ်ယောက်ချင်းကို မတွည့်လှ။ သီးခြားထုတ်ပြောမှုရှိလှတိ။ အချိန်နှင့် မြင်စွာဖြတ်ပါရေ။ ယင်းသို့တစ်ယောက်ချင်းစီ၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့် ဝိညာဉ်ရေး တို့အပေါ်ပိုင်းနှင့်ဆိုင်ရေ ကိုယ်ပိုင်ရှုထောင့်တို့ကို အလေးထားပါရေ။ အသက်ရှင်ကျန်ရစ်လူ၏ ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုနှင့် လူမှုရေး သမိုင်းကြောင်းများနှင့် ယင်းသို့မြန်လည်ကောင်းမွန်လာဖို့အတွက် အထောက်အကူပြုပံ့ပိုးနိုင်ရေ တစ်အဖွဲ့အစည်းအဖွဲ့ကိုလှ ထည့်သွင်းပေးထားပါရေ။ အနည်းငယ်စွာ (အသက်ရှင်ကျန်ရစ်လူ) ယင်းသို့အတွက် ကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်ချက်တချို့နှင့် သတင်း အချက်အလက်တိ၊ စွဲမြဲချုပ်ချယ်မှုနှင့် နောက်ဆက်လုပ်ဖို့ အရာတို့ကိုပံ့ပိုးပေးပါရေ။

အဖြစ်သဘောတရား လမ်းညွှန်တိ

လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းထားမှု - အသက်ရှင်ကျန်ရစ်လူနှင့် သူမိသားစုနှင့်ပတ်သက်ပုံမှာ လျှို့ဝှက်ထားမှုကို လေးစားရပါမိ။ သတင်း အချက်အလက်တို့ကို လျှို့ဝှက်ထားမှုဖြင့်လုပ်မှာ အသက်ရှင်ကျန်ရစ်လူက တောင်းဆိုရေအခါနှင့် သဘောတူရေအခါမှ ဝိငှရပါမိ။ အသက်ရှင်ကျန်ရစ်လူ စာသို့ဖြတ်တောဆိုစွာကို သိစိမ့်၊ ဦးသားထားရေ သတင်းအချက်အလက်တို့ကို လုံခြုံမှုရှိရေ၊ သော့ခတ်ထားရေ ဖိုင် တီနုနုထားရပါမိ။ ခွင့်ပြုချက်မရက စာသို့တို့မှ ယင်းသို့သတင်းအချက်အလက်ကို မရစေရပါ။

လုံခြုံစိတ်ချရမှု - အသက်ရှင်ကျန်ရစ်လူနှင့် ဝန်ဆောင်မှုပေးရေလူတို့အတွက် ကျွေးလှူနံ့ရေလူက အန္တရာယ်ပြုနိုင်ရေ အချိန်အထားမျိုး မ ကျရောက်အောင် သေချာစီရပါမိ။ အသက်ရှင်ကျန်ရစ်လူက ကိုယ်စွာကိုကိုယ် အနာတရဖြစ်အောင် လုပ်စွာမျိုးတိ မဖြစ်စေရအောင် ကာကွယ်ရပါမိ။

လေးစားမှု - အသက်ရှင်ကျန်ရစ်လူနှင့် ယင်းသူ ဆန္ဒတို့ကို လေးစားစွာ၊ ယုံကြည်စိတ်ချရရေ ဆက်ဆံဖို့တည်ဆောက်စွာ၊ အသက်ရှင် ကျန်ရစ်ရေလူ တို့ကြွယ်ဝစေရရေ အမြဲတမ်းအဖွဲ့အစည်းကို ဖြီးယှင်းနိုင်ဖို့နှင့် ယင်းသူတို့ကို ဟိဆက်လျှောက်နိုင်ဖို့ စွမ်းရည်ဖြင့်တင်ပို့မှုတို့ကို အထောက်အကူပြုရေ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုမိတ်ဆက်ပေးစွာနှင့် အသက်ရှင်ကျန်ရစ်လူကို ယုံကြည်ခြင်းရေ ဖြန့်လှည့်ကောင်းမွန်စီရေ ဖြစ်နိုင် အတွက် မဟိမဖြစ် အရေကြီးပါရေ။ ယင်းသူတို့ကို ဆုံးဖြတ်ချက်တိ ချနိုင်ဖို့ ခွင့်ပြုစွာလေ ယင်းသူစွမ်းရည်ကို ဖြင့်တင်ပေးနိုင်ဖို့ အတွက် အထောက်အကူပြုပါရေ။ ဝန်ဆောင်မှု ပံ့ပိုးရေလူအချို့နှင့် အသက်ရှင်ကျန်ရစ်လူကို အထောက်အပံ့ပေးရပါမိ။

ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းမပြုမှု - တာသဘာတရား၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ လာသည့်နေရာ၊ နိုင်ငံသား (မဟုတ်ကော) ဂုဏ်သိက္ခာအချိုးအစားမရှိ။ အသက်ရှင် ကျန်ရစ်ရေလူတို့ကို တူညီရေ ဂုဏ်ကိုပြုစုစောင့်ရှောက်မှုနှင့် အထောက်အပံ့ပေးမှုအားတိနှင့် ဆက်ဆံဖို့ သေချာစီရပါမိ။ ဝန်ဆောင်မှုပေး ရေလူစွာ စီရင်စွာ၊ ငါးမရှိခြင်း၊ မပြုပုံနှင့် နှိပ်စက်မှု၊ ကောလဟာလနှင့် ဆက်ဆံမှုတိ ဖြစ်ရေ ဖြစ်ပေအချိန်အထားတိကို ပံ့ပိုးပေးရေ ဝန်ဆောင်မှု တို့ကို သက်ရောက်မှုရှိစွာတိကိုလေ့လာမပြုရသင့်ပါ။

အဖြစ်ကျင့်မှုပြုရေ သဘောထားတိ

စိတ်ထပ်ခြင်း

အသက်ရှင်ကျန်ရစ်လူ နိမ့်ရာကနိမ့် အရာရာကို သုံးသပ် ကြည့်နိုင်ဖို့ ကြိုးစားစွာနှင့် ကိုယ်စွာ အသက်ရှင်ကျန်ရစ်လူ ကို နားလည်ကြောင်း ဝိငှရပါမိ။

တာဝန်ယူမှု

မိမိအလုပ်ကို သမာဓိရှိဖို့နှင့် တာဝန်ယူခြင်း နှင့် အသက်ရှင်ကျန်ရစ်လူ ၏ တန်ဖိုးထားမှုတိ ကိုယ်ပိုင်အရင်းအမြစ်တိနှင့် ကိုယ်ပိုင် ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်ရေ စွမ်းရည် တို့ကို လေးစားခြင်း

သတင်းအချက်အလက်

အသက်ရှင်ကျန်ရစ်လူကို တိကျရေ တပြောပြခြင်းရေ သင့်လျော် အသုံးဝင်ရေ သတင်းအချက်အလက်တိပေးပါ။ ဝန်ဆောင်မှုပေးရေလူစွာ ယင်းသို့ပြောဆိုရေ အရာတို့ကို သူ ကိုယ်တိုင် သိချာနားလည် သဘောပေါက်ရရှိကြတိဖြစ်ကော အသက်ရှင်ကျန်ရစ်လူကို သတင်းအချက်အလက်တိ ဝိငှရေ အခါမှာ တာဝန်ရှိရှိ ပေးရရှိကြပါရေ။



အထောက်အပံ့ဖြုတ်စီရေ ပြောဆိုဆက်သွယ်မှု

အမှုအရာနှင့် ပြောဆိုဆက်သွယ်ရေ နည်းလမ်းတိ

- အသက်ရှင်ကျန်ရစ်လူနှင့် စကားပြောရေအခါမှာ မျက်နှာချင်းဆိုင်ထိုင်ပါ။
- မျက်လုံးချင်းဆုံပါ။
- ခေါင်းညှိစွာ၊ အင်း စရေ အသံပြုစွာ အမှုအရာတိနှင့်လေ နားထောင်ပီးနိမ့် ကြောင်း ပြပါ။
- နားထောင်ပီးစွာ၊ စိတ်ချရစွာ၊ စိတ်ထပ်စောမှု ပီးစွာ စရေအဓိပ္ပာယ်တိကို ဖော်ဆောင်ရေ မျက်နှာအချိန်အထား ထားပါ။
- နားထောင်ပီးစွာ၊ စိတ်ချရစွာ၊ စိတ်ထပ်စောမှု ပီးစွာ စရေအဓိပ္ပာယ်တိကို ဖော်ဆောင်ရေ မျက်နှာအချိန်အထား ထားပါ။
- လက်ခံပွင့်လင်းရေ ကိုယ်ခန္ဓာအချိန်အထား ဟိပါ။
- အခန်းအချိန်အထားကို ပြင်ဆင်ပါ။ (ဥပမာ- အသက်ရှင်ကျန်ရစ်လူနှင့် ကိုယ်အကြား စားပွဲမရှိစီရ)

ထိရောက်ရေ နားထောင်မှု

- ခန့်မှန်းစွာ၊ နောက်ဆက်ဆံပြောဖို့လဲဆိုစွာကို ပြင်ဆင်ဖို့စွာထက် ယင်း သူစာပြောရေဆိုစွာကို ဦးတည်အာရုံစိုက်ပါ။
- ခန့်မှန်းစွာ၊ နောက်ဆက်ဆံပြောဖို့လဲဆိုစွာကို ပြင်ဆင်ဖို့စွာထက် ယင်း သူစာပြောရေဆိုစွာကို ဦးတည်အာရုံစိုက်ပါ။
- ခန့်မှန်းစွာ၊ နောက်ဆက်ဆံပြောဖို့လဲဆိုစွာကို ပြင်ဆင်ဖို့စွာထက် ယင်း သူစာပြောရေဆိုစွာကို ဦးတည်အာရုံစိုက်ပါ။
- တိတိနိမ့်စွာတိ၊ တိုးနိမ့်မှုတိအတွက်လေ အချိန်ပေးပါ။
- မြင့်မားရေ စွမ်းဆင် ပြောဆို ဆက်သွယ်နိုင်မှု အချိန်အထားကိုလေ ထိန်း ထားပါ။
- အာရုံမပြန်အောင်လည်း ကြိုးစားပါ။
- နှိမ့်ကြားပါ၊ အာရုံစိုက်ပါ။

စိတ်ခံစားချက်တိကို အတည်ပြုပေးပါ။

- အမြဲတမ်းအပူတိဖြစ်ကော အသက်ရှင်ကျန်ရစ်လူ ကြုံတွေ့ရရေ စိတ်ခံစားမှုတိကို အာရုံထားပါ။
- အမြဲတမ်းအပူတိဖြစ်ကော အသက်ရှင်ကျန်ရစ်လူ ကြုံတွေ့ရရေ စိတ်ခံစားမှုတိကို အာရုံထားပါ။
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုကို ကြုံတွေ့ရရေအခါ ဝမ်းနည်းစွာ၊ ခေါ်သထွက်စွာတိ ခံစားရစွာရေ ပုံမှန်ဖြုတ်ပါရေ။
- ခံစားမှုစွာ မှန်ရေ မှားရေ လုံ့မရှိပါ။
- ကြောက်ရွံ့စွာ၊ စိုးရိမ်စွာ ခံစားရစွာတိရေ ပုံမှန်ရာဖြုတ်ပါရေ။

အန္တရာယ်ကျရောက်နိုင်မှုကို လျော့ချခြင်း

- စိတ်ခံစားမှုနှင့် ပတ်သက်ရေ မြစ်ရပ်ကို သူ့ရဲ့မပြောချင် ကော အားတစ်ပြောဖို့ ဖိအားပီးစွာတိ လုံးဝမလုပ်ရပါ။
- မြစ်ရပ်အကြောင်းကို ပြောနိုင်သင်း တစ်ယောက်ယောက် စွာ အလွန်စိတ်ထိခိုက်စွာတိ ဖြုတ်လာကော ခပ်ချင်ကော ခပ် လုံ့ရရေ အခွင့်အလမ်းပေးပါ။
- အသက်ရှင်ကျန်ရစ်လူကို နှိပ်စက်မှုနှင့် မိန်းမမျိုးတိ လုံးဝမလုပ်ပါကော။
- ကိုယ်မတည်နိုင်ရေ ကတိတိ မပေးပါကော။

နုတ်အားနှင့် ပြောဆိုဆက်သွယ်ခြင်း

နည်းလမ်း - အပွင့်မိန်းခွန်စ မိန်းမပါ။

- ? ခာလဲ ? ? ခာသလဲ ?
- ? ခာနိမ့်ရာမှာလဲ ? ? ခာကြောင့်လဲ ?
- ? ခာပိုင်လဲ ?



ရဲရဲမိုးစွဲကမ်းဖေ အသက်မွန်ဗန်အင်းကွဲနကေသား အနယ်တဖူဖိုး

အသက်မွန်ဗန်အင်းကွဲနကေသားတဖူဖိုးယို ထီးရောင်ပိတင်းတွမ်းလိုလင်း၊ ဆန့်လွှဲကယ်လိုလင်း နှင်းနပ်လွ။ အွဉ်းရဲရဲဝေလီး တဖူဖိုး နမ်းဖိုးဆင်းရဲ၊ သန့်ဆင်းရဲ၊ လိုမုရဲမုဆင်းရဲ၊တွမ်း ထာယုဖိုးဆင်းရဲ၊ထာထီးဖိုးလွ။ ထမ်သောယုဖိုးပေါ အသက်မွန်ဗန်အင်းကွဲနကေသား ယိုယား ယနေ့ခင်းရဲတွမ်း လိုမုရဲမုသမင်းဖိုး တွမ်း အဝွေမုဖိုးကေဟပ်လှည့်ချာအတား အစွဲအကမ်းကဖေနွှဲဆင်း၊ ခါး ဖဝအထွာအကွဲနကေသား၊ အနယ်ယိုနပ် (အသက်မွန်ဗန်အင်းကွဲနကေသား) အဝွေမု နမ်းတွမ်းနမ်း ဖေကေချာနွှဲဆင်းဆွဲဖျတ်ချက်အတား ထွာစွဲကမ်းဖေအချက်အလက်ဖိုး၊ လွိုက်ခရားဖိုးတွမ်း ကအီးမာသွပ် နွှဲဆင်းခါးအမျိုးဖိုးလွ။

ယီးအွဉ်းနယ် အခေခံသဖေါတရားဖိုး

သိမ်၊ဟပ်ခါဖေ- အံသွင်းဖေသွေမု၊ ပွိုင်းပွိုင်းတွမ်းသိမ်၊ဟပ်ခါဖေ အသက်မွန်ဗန်အင်းကွဲနကေသား အကျဆင်းတွမ်း အဝွေမုဟို နီးခရားဖိုး၊ ခွဲ၊ဟပ်ခါဖေမား သတင်းအချက်အလက်ဖိုး၊ အသက်မွန်ဗန် အင်းကွဲနကေသား မဉ်းဒါလှည့်တွမ်း သဖေါမဉ်းတုဖိုး ဖန်း ဖြိုဖေမား။ အသက်မွန်ဗန်အင်းကွဲနကေသားနပ်၊ ပါယိုပါနပ်၊ချာအကျဆင်း ကသနွှဲဆင်းခါးအချက်အလက်ဖိုးယို အွဉ်းဟပ်ချာ သွေမု ကလွမ်းဗဉ်း၊ ကဝဲခါခါသေ၊ ဖိုင်းဖိုးအကို၊ မဉ်းတခွင်းဖေတင်းနပ်၊ အဝွေမုအကျဆင်းခရားယို ဖေသေ ဗားတင်းလိုလင်း။

လွမ်းဗဉ်းသွေမုလ- အသက်မွန်ဗန်အင်းကွဲနကေသားတွမ်း ကဖေခါးဂွန်ဆောင်းမုသားအတား အနုတရားယိုဖေကအင်းမားမွန် နပ်၊ လိုမုမားဝါးခါမား။ အသက်မွန်ဗန်အင်းကွဲနကေသား အဗွေခမ်း တွမ်းနမ်း ဖေကလမွန်တင်းထာဆာနပ်၊ ရဲကမ်းဖေမား။

အံသွင်းမား- အံသွင်းမား အသက်မွန်ဗန်အင်းကွဲနကေသား တွမ်း အဝွေမုဆန္ဒဖိုး၊ တံဆိုးဖေယွမ်းအံ သွေမုလသွပ်ဆီးရဲ၊ အသက်မွန်ဗန်အင်းကွဲနကေသား ယ်ကဖြဲသျှင်းနွှဲဆင်း အဝွေမု ကကျွဲစွဲ မားခါး အထွာအကွဲတွမ်း ဖန်ဆင်းဖေထောင်ငါလွေဖဝတ ဖေအတား အစွဲအကမ်းကထွာခါး အသေခင်း အရင်းတွမ်း ယွမ်းဖေ အသက်မွန်ဗန်အင်းကွဲနကေသားထွာစဉ်းနပ်၊ အရဲတန့်မွေခါး လွ။ မဉ်းအွဉ်း ဆွဲဖျတ်ချာချာ အဗွေခမ်းနပ်၊ ပင်းထိုဖေအဗွေခမ်းစွန်ထီကို အံသွေအစွဲအကမ်း။ ကဖေခါးဂွန်ဆောင်း မုသားအနုစွဲကမ်းကိုမား အသက်မွန်ဗန်အင်းကွဲနကေသားလွ။

သွပ်ဆီးတရားမား- လွိုက်တင်းဘားသားရဲ၊ ယနေ့ခင်းရဲ၊ ကလှည့်ခါးခင်းလမ်း၊ ခမ်းသား (မုတင်းလွဲ) ဂုဏ်သိက္ခာဆဲးတင် အသက်မွန်ဗန်အင်းကွဲနကေသားနပ်၊ လ-တရားမား အွဉ်းရဲထွာ ကွဲမုတွမ်း အစွဲအကမ်းဖိုးလွ။ ကဖေခါးဂွန်ဆောင်းမုသား နပ်၊ စီးရင်းမာတင်း၊ ဂွေဖန်းမားတင်းဂွေလီး၊ ကဆလဟာလဖိုးနပ်၊ တွဲခါးမားတင်း အထန်ဖိုးကွဲကမ်းဖေခါးဂွန်ဆောင်းမု အလောင်းလွ။

စွဲကမ်းဖေ အခေခံသဖေါဖိုး

သထဝ်

ကျီစာအံအသက်မွန်ဗန်အင်းကွဲနကေသားခါးထွ ယု ထွားနပ်ချာကွဲစွဲကျီစာ တွမ်း ဖန်းဖြဲနယ် သွေမု နီနမ်း နပ်၊ သနေးဖေချာ အသက်မွန်ဗန်အင်းကွဲနကေသားအ ကျဆင်း။

သတင်းအချက်အလက်

အသက်မွန်ဗန်အင်းကွဲနကေသားအတား ဖေချာသွေမုသ တင်းအမဉ်း၊ ကဖေခါးဂွန်ဆောင်းမုသားနပ်၊ နီနမ်းက ဒါးခါးငါးယို နမ်းတွမ်းနမ်းသနေးသဖေါဂွေဆင်းချာမား၊ မဉ်းချိန်နယ် အသက်မွန်ဗန်အင်းကွဲနကေသား သတင်း အချက်အလက်မိန့်လွဲ၊ ထွားတားဂွန်ချိန်နယ်ဖေမားလွ။

ထူးတားဂွန်

သမားမိအင်းအင်း ထူးတားနီနမ်းထာမာတားဂွန် တွမ်း အံသွင်းမား အသက်မွန်ဗန်အင်းကွဲနကေသား ကအွဉ်းတန့်ဖိုးခါးအမျိုးဖိုး၊ ဂွေ လီးနမ်းအစွဲအခိုးဖိုးတွမ်း စွန်ဆောင်းထီဖိုး။



အစွဲအကမ်းကထွာခါး သွပ်ဆွိုက်ဒါးရီမု

သွပ်ဆွိုက်ဒါးရီမုတွမ်း လောင်းလွှဲခင်းအနယ်ဖိုး

- မဉ်းဒါးရီမုတွမ်းအသက်မွန်ဗန်အင်းကွဲနကေသားမိန့်နပ်၊ အံလင်းစွ ယ်တဆေးဒါးရီသွေမု။
- ထွားသွေမုဖိုးဖြို
- ငိုသွေမုကတု၊ ဖေသွေမုအင်း "အူ"တွမ်းအနယ်နပ်နပ်ကတုမု၊ နီအ ဝဲနားချာအကျဆင်း အွဉ်းနယ်သွေမုနီလောင်းလွှဲခင်းဖိုး။
- နီနမ်းနပ်၊ အံနားဖေချာ၊ သွေမုလ၊ချာ၊ ခံစားဖေချာ၊ အံသွေမု တွမ်းအမိပုပုယိုနပ်နပ်ကပေါ် ခါး လောင်းလွှဲခင်းပွဲစံး။
- အွဉ်းနယ်သွေမုဖိုးဖြိုငိုခါးချာပွဲစံး။
- နီနမ်းယိုအွဉ်းသွေမု ဖြိုနီနပ်ချာ၊ လက်ခံချာပွဲစံး။
- ဖျင်သွေမုအခန့်ပွဲစံး၊ (ဥ ပမားပွဲစံး- နီတွမ်း အသက်မွန်ဗန် ကအင်း ကွဲနကေသားအခါး အွဉ်းမားတင်းစွဲ)

တိုးခါးခါးအံနားနယ်

- ရဲကင်း၊ တွမ်းရဲကင်းမွန်အဝွေမုအံဒါးခါးခါး၊ နားစင်းစင်းဖေ သွေမု အဝွေမု ကမဉ်းဒါးခါး ငါး။ မဉ်းရီအဝွေမုငါးရီခါး ထူးသွေမု သွေမု ငါးငါး ခါးခါးတွမ်းအမိပုပုယိုနီငါးငါး။
- ထူးသွေမုချာသွေမု သွပ်ဆွိုက်ဒါးရီမုတွမ်းလောင်းလွှဲခင်းဖိုး။
- သွေမုသွေမုနီထာထင်းတွမ်း အထင်အညင်ဖိုး။
- ဖေသွေမုအမိနီယနေယနေတွမ်း ယုထာတားအမိနီ။
- ထိန်ခါးသွေမု အရန်ထိုင်းငါးငါး။
- ထာယုဖေကအာမားမွန်နပ်၊ အံအင်းခါးခါးသွေမု။
- အံသွေမုဆင်း၊ နားစင်းစင်းချာသွေမု။

အနုတရားယိုတွဲမု ယ်ကဆေးယွမ်း

- ပွိုင်းပွိုင်းတွမ်း သထာဆာရားတင် ဂွေလီးမဉ်းမဉ်းဒါးတ ဝဲနပ်၊ ထွဉ်းဒါးလွှဲခင်းလား။
- ဒါးထွာစဉ်းခရားကျာ လိုတဖြဲပွဲသမဉ်းဆာစင်လှ ဉ်းနပ်၊ ဖေသွေမုအဗွေခမ်းအွဉ်းဆွဲခင်း။
- ရီစစ်နွှဲမားတင်း အသက်မွန်ဗန်ကအင်းကွဲခါးသား။
- ဖေမွန်တင်း နီတမာဖေနွှဲဆင်းတင်း ကတိ။

သွပ်ဆွိုက်ဒါးရီမုတွမ်းဖြောင်း

အနယ်- ရီသွေမု အဗွေခင်းငါးငါး။

- ? တမင်း ? မင်းကို
- ? နင်းမင်း ? ပါမင်း
- ? ပွဲတမင်း



အွဉ်းတီးဖေသွေမုသန့်စားချက်ဖိုး

- နားစင်းစင်းဖေသွေမု အသက်မွန်ဗန်အင်းကွဲနကေသား သထာခံစားဖိုး။
- ထာခံစားနပ်နပ်၊ ထွာတန့်ပုဖြိုချာ လိပ်ဖိုးဆင်းရဲနုအကျအံနွှဲဆင်းမု တန့်ပုဖြိုချက်ချာ အကျဆင်း ဖေသနယ်မားလွ။
- ကျီမုလိပ်ဖိုးဆင်းရဲ နုအကျအံနွှဲဆင်းမုနီ ကခံစားမားခါးသလေး၊ သွေခါးဖိုးနပ်၊ ပွဲမဉ်းအထွာခါးရင်လွ။
- သထာခံစားနပ်၊ အမား၊ အမဉ်းအံသွပ်ထပ်။
- ကခံစားမား ထာငါး၊ သထာနန်းဖိုးနပ်၊ အထွာခါးရင်လွ။