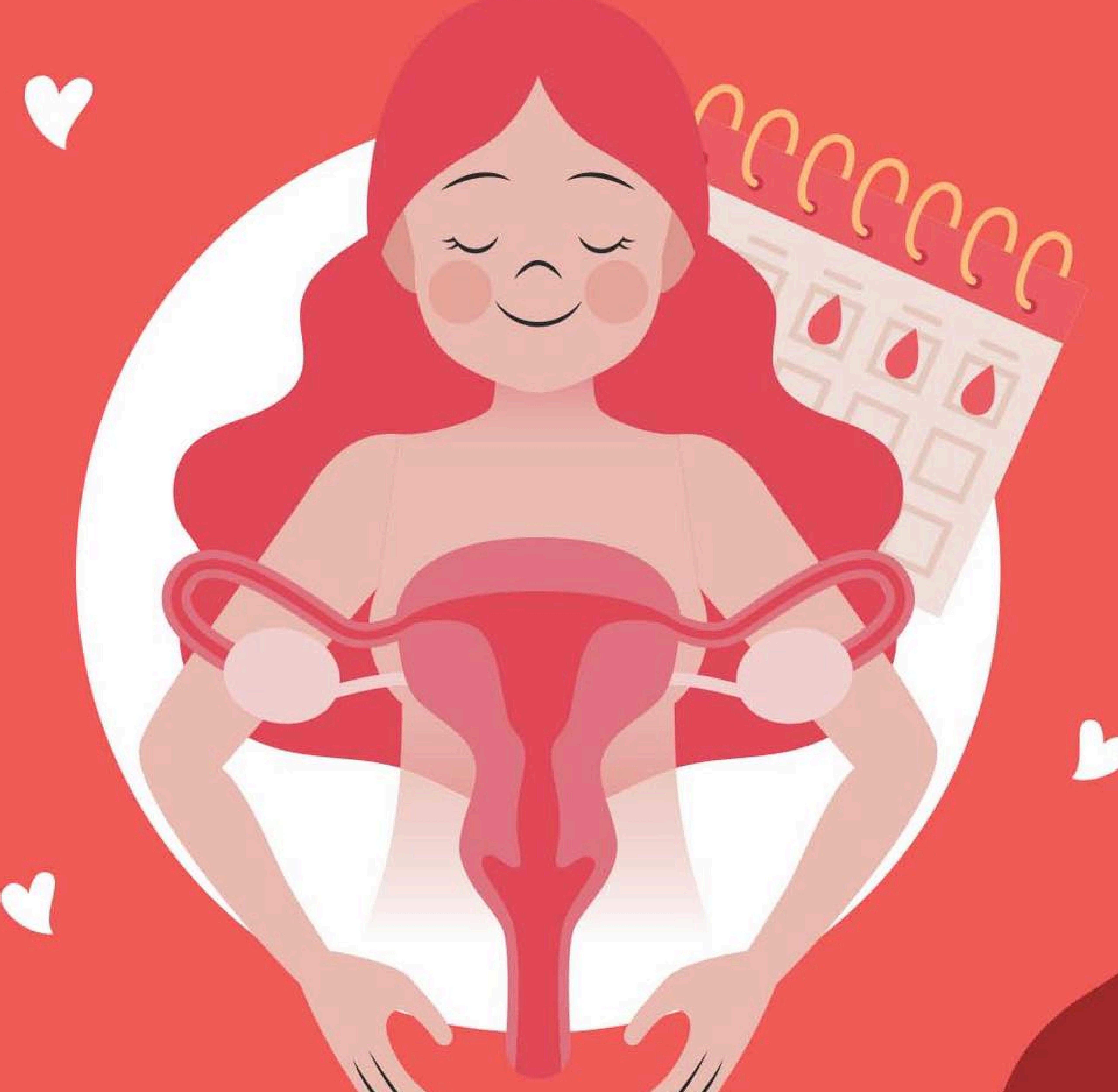
လစဉ်ဧည့်သည်

မုၤၡၢဝ်ၤလၢတၢ်ၣ်လွင်ၣ် သဏ်ရ့ၢဝဲာ်ဂံ,ရူဝ်လိုဆ်



1. သဘာဝတရားကြီးနဲ့ “လစဉ်ဋ္ဌေ့သည်” အကြောင်းပြောကြရအောင်

မႃးႁဝ်းလၢတ်ႈလွင်ႈ သၽႃႇဝၼ်ၵိူတ်ႇႁူဝ်လိူၼ်

အမျိုးသမီးကြီး၊ငယ်မဖြစ်မနေကြုံတွေ့ကြရတဲ့ “လစဉ်ဋ္ဌေ့သည်” ကိုလုပပြီးတော့အမြဲပြောင်းလဲနေကာဘဝရဲ့အစိတ်အပိုင်းစည်းချက်တစ်ခုဖြစ်တဲ့သဘာဝတရားကြီးရဲ့ဥတုရာသီတွေအတိုင်းသဘောထားတွေးကြည့်ကြရင်ရော?နွေရာသီမှာပူပြီးတော့မိုးရာသီမှာမိုးရွာတာဟာပုံမှန်ဖြစ်သလိုအမျိုးသမီးတစ်ယောက်ရဲ့ “လစဉ်ဋ္ဌေ့သည်၊ရာသီလာခြင်း” ဟာလည်းပုံမှန်သဘာဝတရားရဲ့သင်္ကေတတစ်ခုပဲဖြစ်ပါတယ်။

ႁူဝ်လိူၼ်ၵၼ်ဝူးၼႆႉ ပဵၼ်ၼိူင်ႈႁူဝ်လိူၼ် ၵၼ်ၼၢင်းယိင်းၽဵင်ႈၼၼ်ႉ လႆႈထူပ်းၵၼ်ဝႆႉၵူႈၵေႃႉယူႇ ၊ မၼ်းလႅၵ်ႈလၢႆႈပၼ် ၸွႆႈၵၢင်းလီမႃး ယဝ်ႉၵေႃႈ မၼ်းမိူၼ်ၼင်ႇ ၾိင်ႈသၽႃႇဝ လႅၵ်ႈလၢႆႈၼၼ်ႉယဝ်ႉ၊ ပေႃးပီၼ်ႈၶၢဝ်းမႂ်ႈၵေႃႈ မိူၼ်ၼင်ႇလႅတ်ႈမႂ်ႈၼၼ်ႉသေ ပေႃးပီၼ်ႈၶၢဝ်းၾူၼ်ၵေႃႈ ၾူၼ်တေမႃး မၼ်းၵေႃႈပီၼ် ၽိင်ႈသၽႃႇဝၼူၼ်းၵဝ်ၵၼ်ၸိူင်ႉၼင်ႈယဝ်ႉ။

ဒါပေမယ့်အမျိုးသမီးတော်တော်များများဟာကိုယ့်ရဲ့အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်လာမယ့်၊ဖြစ်နေတဲ့သဘာဝတရားဟာ “ညစ်ပတ်တယ်”၊ “ရှက်စရာကောင်းတယ်”
ဆိုပြီးအချို့လူကြီးတွေဆီက၊အချင်းချင်းရွယ်တူတွေဆီက၊ပတ်ဝန်းကျင်ကနေကြားပြီးကြီးလာရတယ်၊အခုထိလည်းကြားနေရတုန်းပါပဲ။

ၵူၺ်းၵႃႈ ၼၢင်းယိင်းၼမ်းၼမ် ထၢင်ႇဝႃႈ ၵၼ်ႁူဝ်လိူၼ်မႃးၼႆႉ ပဵၼ်လွင်ႈၶၢင်းၵူၺ်၊ ပဵၼ်လွင်ႈလီၵၢႆ ၵၼ်ဝႃႈၼၼ်ႉ ၵႂႃႇလႆးငိၼ်းတီႈ ၽူႈယႂ်ႇၵူၼ်းလုင်ၶဝ် ၊ တီႈၵူၺ်းဝေႃႉၶႄႈ တီႈၵူၼ်းႁိမ်းႁွမ်းၶဝ်ႈၶဝ် လၢတ်ႈတေႃႇထိုင်ၵၢၼ်ႉတေႃႈလိူဝ်ယူႇ။

ဘာလို့လဲ?
အမျိုးသမီးတိုင်းကြုံတွေ့ရတဲ့သဘာဝတရားတစ်ခုကိုလျှို့ဝှက်ချက်တစ်ခုအနေနဲ့ထားနေရတာ၊ရှက်ရွံ့နေရတာထူးဆန်းမနေဘူးလား?

ၵွပ်ႈသင်ၼႆ? လွင်ႈၼႆႉ ၼၢင်းယိင်းၶဝ် လႆႈဝႆႉမိူၼ်ၵၼ်, လွင်ႈသူင်ႈသိမ်းၵၼ်ၼိုင်ႈသေ ၵႂၢႆးဝႆႉယူႇ, ၵၼ်ဝူးၼၼ်ႉ ၵမ်ႉလၢၵ်ႈလႆႈဝႆႉၶႃႈၸႃႉ? ။

အမျိုးသမီးတို့ရဲ့သဘာဝအကြောင်းပြောပြမယ်နော်။

တေလၢတ်ႈၼႄ သၽႃႇဝ ၼၢင်းယိင်းၶဝ်ၼေ ?

အမျိုးသမီးတစ်ယောက် “လစဥ်ဋ္ဌေ့သည်” မလာခင်နဲ့လာနေပြီဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ထဲကဟော်မုန်းေတွပြောင်းတာက ခန္ဓာကိုယ် အပေါ်ကိုသက်ရောက်မှုရှိတာတင်မကဘဲစိတ်ခံစားချက်တွေနဲ့ energy တွေကိုလည်း သွားပြီး သက်ရောက်နေတာပါပဲ။
အခုလိုပြောင်းလဲမှုတွေကခန္ဓာကိုယ်ကိုကျန်းမာအောင်၊ဟန်ချက်ညီအောင်လုပ်ပေးနေတဲ့အစိတ်အပိုင်းတွေပါ။

ၼၢင်းယိင်းငေႃႉၼိုင်ႈ လူဝ်ႈၵူႈႁူဝ်လိူၼ်ပႆႇမႃးၼႄ ႁူဝ်လိူၼ်မႃးယဝ်ႉၼႆလိူဝ် လွင်ႈလႅၵ်ႈလၢႆႈၼၼ်ႉ ငူႈ,တူမ်ႉယွၼ်ႈၼိူဝ်တူဝ်ႁၢင်ႈၶဝ်းၶႃႈသေၵမ်ႉ,ၵူႈ တူမ်ႉယွၼ်ႈပႃး ပီႈလွင်ၼႄႈ ၵိုင်ႈလွင် ၼၼ်ႉသေႁွၼ်ႉ။ ၵၼ်လႅၵ်ႈလၢႆႈ လိူင်ႉၼႆၼၼ်ႉငေႃႈ ၵိုတ်းပၼ်ၸွႆႈ တူဝ်ၸိုင်းၶဝ်း ယူႇ,လီငၢၼ်ႇ,ၼၼ်ၶႃႈၵေႃႈ။

ရာသီလာနေတဲ့အချို့ရက်တွေမှာဆိုစိတ်ရောလူရောပင်ပန်းတတ်ပြီးတော့၊အချို့ရက်တွေဆိုရင်လည်းတက်ကြွပြီးတော့ဘာလုပ်လုပ်အဆင်ပြေနေတာမျိုးပေ့ါ။ အဲ့အချိန်တွေဆို ရာသီ “ဂလိုး” ပေ့ါ

ၽွင်းမိူဝ်ႈ ႁူဝ်လိူၼ်မႃးၼၼ်ႉ ၸၢင်ႈမေႃ ၵိုဝ်ႉတူဝ် ၵိုဝ်ႉလွင် သေယဝ်ႉ၊ မၢင်ႇဝၼ်းသမ်ႉ တေသၢင်ႇ သိူဝ်းသေ ၵိုတ်းသင်ငေႃႈ တေမိူၼ်ၼင်ႇမီးလွင်ႈ ၶမ်ႉလႅပ်ႈဝႆႉ။

“လစဥ်ဋ္ဌေ့သည်၊ရာသီလာခြင်း” အကြောင်းကိုပြောတာက ရှက်စရာတစ်ခုမဟုတ်ပါဘူးနော်။ “ရာသီလာခြင်း” အကြောင်းကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောဖို့အားပေးကြပြီးတော့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိတဲ့ အမျိုးသမီးထုကြီးကိုပံ့ပိုးကူညီပေးကြရအောင်ပါ။

ၵၼ်လၢတ်ႈလွင်ႈ ႁူဝ်လိူၼ်ၼႆႉ မၼ်းၵမ်ႉလွင်ႈဝူး ပိၼ်လွင်ႈလီၵၢႆႇ ။ ထုၵ်ႇလီႁူမ်ႈႁူပ်ႉ ၸွႆႈထႅမ် ၸွႆႈၼၢင်းယိင်းၶဝ်းၶဝ် ပေႃးတေၶၢတ်ႈလၢတ်ႈလွင်ႈၼႆႉယူႇ။

သဘာဝတရားဟာရှက်စရာမဟုတ်ပါဘူး။

#လစဥ်ဋ္ဌေ့သည် #menstruation #nature

လွင်ႈသၽၢဝၼႆႉ ၵမ်ႉလွင်ႈလီၵၢႆႇ

လစဉ်ရည်သည်

ႁူႉပွင်ႇလွင်ႈႁူဝ်လိူၼ်

ရှုပွင့်လွင့်ရှင်လိုချင်

ကိုယ့်(အမျိုးသမီးတစ်ယောက်)ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာတစ်လတစ်လပြောင်းလဲမှုတွေနဲ့ကြုံရတာကိုနားလည်သဘောပေါက်ထားရင်ကိုယ့်အကြောင်းကိုပိုလက်ခံနိုင်လာပြီးတော့တတ်နိုင်သမျှခန့်ခွဲနိုင်လာဖြစ်ပါတယ်။ဘယ်လိုပြောင်းလဲတာလဲဆိုတာကြည့်ကြည့်ရအောင်။

ၼၢင်းယိင်းဂေါ့ၼိုင်း သင်ဝုံးရှူ့ပွင်, လွင်းလ်ိဂ်းလၢံး တူဝ်ခိင်းလဝ်းဂဝ်,ၼံလိုင် တောရပ်.ၶၢမ်,မုံး လွင်းတူဝ်လဝ်းဂဝ်,သေ တောမေ့,လ်ိဂ်,ငၽ,မုံး။ မီးလွင်းလ်ိဂ်းလၢံးမုံးလိုင်.ၐိုဝ်ၼံ ၐဝ်းတူလ်ုံးလွမ်း ဂၼ်ၶေ့ုး။

ရာသီလာနေချိန်
(အမျိုသမီးတစ်ဦးချင်းစီမူတည်ပြီးတော့များသော◌ာအားဖြင့်၁ရက်ကနေ၇ရက်ထိကြာနိုင်ပါတယ်)။ဒီအချိန်မှာခန္ဓာကိုယ်ကနေမလိုတော့တဲ့အရာတွေကိုစွန့်ထုတ်တဲ့အချိန်ပါ။ရာသီသွေးရက်အနည်းငယ်ယ်ဆြင◌းပါလိမ့်မယ်။အမျိုးသမီးအချို့အတွက်ဗိုက်အောင့်ပြီးတော့ပင်ပန်းမှုတွေတွေ့ကြုံရတာတွေကပုံမှန်ပါပဲ။ သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနေပြီးတော့ကောင်းကောင်ူအနားယူရင်သက်သာစေပါတယ်။

ၼၢင်းယိင်းၶဝ် ၽွင်းမိူဝ်း ၐူဝ်လိူၼ်မုံးၼၼ်. ၐၢမ်.ၼမ် တောၐိူင်မွဂ်း ၼိုင်းဝၼ်း တော့,ထိုင် လ်ိတ်းဝၼ်းၼံ.ယူ့။ ၽွင်းလိူင်.ၼၼ် ပ်ၼ်ၽွင်း ထုဂ်းကွဂ်,ပ်တ်း ၵၼ်ၵမ်, လူဝ်,ၼွီးတူဝ်ၐဝ်းၼၼ်.ၶုံးဂေါး ။ လိူတ်းၐူဝ်လိူၼ်တောလူင်မုံးသေ တွၼ်းတု, ၼၢင်းယိင်း မၢင်ဂေါ့ၶဝ်တော. လၢင်းလံးထုပ်း တွင်းၵ်ိဝ်းတွင်.ဂ်ၼ်းသေ ၐိူဝ်.ၵူၼ်းမုံး ပေါ့းလိုင်.ၼၼ် သင်ဝုံးယူ့ပၼ် မူတ်းမူတ်းသွ်သွ်သေ လိုဝ်းၐိူဝ်.ပၼ်လိုင် တောသု,မုံးယူ့။

ရာသီစလာပြီးစရက်ကနေ၁၄ရက်အတွင်း ခန္ဓာကိုယ်ကနေအသင့်ဖြစ်ဖို့စပြီး အလုပ်လုပ်လာ ပါပြီ။ စိတ်တွေလည်း ရာသီလာနေတုန်းက ထက်ပိုတက်ကြွလာပြီး တစ်ခါတစ်လေဆိုရင် ဘာလုပ်လုပ်အဆင်ပြေနေလို့ “ကိုယ့်ကိုယ်ကို တောင်စိတ်ကြီး ဝင်နေပါ လိမ့်မယ်”။

ၐူဝ်လိူၼ်မုံးယဝ်. ၼွီးၶၢဝ်းတၢင်း ဗဝၼ်း တော့,ထိုင် ၁၈ဝၼ်းၼံ. တူဝ်ခိင်းၐၢင်းၐ်ိင်း တု,ၐ်ိတ်းဂၢၼ်ယဝ်း။ ၽွင်းမိူဝ်း ၐူဝ်လိူၼ်မုံးၼၼ်. လွ်ဂေါးတောသွၢင်,သိူဝ်းဝံ.သေ မၢင်ပွဂ်းမၢင်လွ် ၐ်ိတ်းဂၢၼ် သင်ဂေါးမီးလွင်းၼ်မ်.လ်ပ်းဝံ.ငလး တၢင်းလၢင်းမေ့,ထၢင်,ယွ်,တူဝ် ၼိုၼ်းႁွၼ်,။

–

၁၄ရက်နေ့မှာတော့ခန္ဓာကိုယ်ကနေ “မျိုးဥ” ထုတ်တဲ့အချိန်ပါ။ ဒီအချိန်ကတော့ အမျိုးသမီး တစ်ယောက်အတွက် Active အဖြစ်ဆုံးနဲ့ ယုံကြည်မှုအရှိဆုံး အချိန်ဖြစ်နေတတ် ပါတယ်။

- **ၼွီးၶၢဝ်းတၢင်း ၁၈ ဝၼ်းၼၼ်.ငတော. ပ်ၼ်ၶၢဝ်း ထုဂ်.ကွဂ်,လိူဝ်.ၽၼ်းယဝ်း။ ၽွင်းၶၢဝ်းလိုင်.ၼၼ် တွၼ်းတု,ၼၢင်းယိင်းဂေါ့ၼိုင်းၼၼ်.တော. ပ်ၼ်ၶၢဝ်း ၵၼ်ပ်ၼ် Active သေပိူၼ်းငလး မီးလွင်းယုမ်,ယမ် တူဝ်ဂဝ်, လိူဝ်သေပိူၼ်းယဝ်.။**

  –

  – ကိုယ်ဝန်မရှိဘူးဆိုရင်၁၅ရက်ကနေ၂၈ရက်နေ့တွေမှာအမျိုးမီးတစ်ယောက်ဖြစ်တတ်တဲ့၊ တွေ့ကြုံတတ်တဲ့အရာတွေကတော့ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုစိတ်အခြေအနေတွေမှာဂရောက်ဂရက် တွေဖြစ်နိုင်တဲ့အချိန်ပါ။ (ဘေးကလူတွေသတိထားရမယ့်အချိန်ပါ⍰) အခုလိုတွေဖြစ်နေတာ

လည်း ပုံမှန်ပဲဆိုတာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ရော၊ ဘေးကသူတွေကရော မေ့မနေဖို့လိုပါတယ်။ ဒီအချိန်ပြီးတာနဲ့ "ရာသီ စက်ဝန်း" ပြန်စပါပြီ။

- **သင်ဝႃႈ ၵမ်ႉလဝ်းတွင်ႈၼႆႉၵေႃႈ ၶႂ်ႈၶၢဝ်းတၢင်း 1႔ ဝၼ်း တေႃႇထိုင် ႒႔ ဝၼ်းၼၼ်ႉ ပီၼ်ၶၢဝ်း ၵၢၼ်လၢင်ႉၶိူဝ်ႈၵူၼ်း ၸလႈ လွႆႈၵေႃႈ တေမေႃလၢင်ႉပီၼ် ၵမ်ႉၼိမ်ၵမ်ႉသဝ်းလႆႈ။ (ၽွင်းၼၼ်ႉ ပီၼ်လွင်ႈၵၢၼ်ၵူၼ်းၶိမ်းၸွမ်း ၶဝ်ထုၵ်ႇလီၽၢင်ႉၸတႃႉၸတႃႉယဝ်ႉ)။ ၵၢၼ်ပီၼ်လိူင်ႉၼႆၼၼ်ႉၵေႃႈ ပီၼ်ပုင်ႇမၢၼ်ႇၵူၺ်း ၵၢၼ်ဝႃႈၼၼ်ႉ တူဝ်လဝ်းၵဝ်ၸလႈ ၵူၼ်းၶိမ်းၸွမ်းၵေႃႈ လူဝ်လႆႈႁူႉဝႆႉၵေႃႈ။ ပေႃးၶၢဝ်းၼၼ်ႉယဝ်ႉၵေႃႈ ႁူဝ်လိူၼ်လၢင်ႉမိၼ်းၸတႃႇယဝ်ႉ။**

အခုဝေမျှပေးတာကတော့ယေဘုယျဖြစ်တတ်တဲ့ရာသီစက်ဝန်းနဲ့သဘာဝအကြောင်းကိုပြောပြပေးထားတာပါ။

ၵၢၼ်ၶႃႈလၢတ်ႈၸေပၼ်ၵူႈမိူဝ်ႈလီဝ်ၼႆႉၸတႃ ပီၼ်လွင်ႈ သၽေႃႇဝၶူဝ်လိူၼ် ၵၢၼ်ၶၢင်းယိင်းၸၢဝ်းၶဝ်ၶႃႈ လႆႈထူပ်းယူႇၼၼ်ႉၶႃႈၵေႃႈ။

အမျိုးသမီးတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်မတူညီကွဲပြားမှုတွေရှိလို့ တစ်ခါတစ်လေမှာ ခန္ဓာကိုယ်အလုပ်လုပ်ပုံတွေအနည်းနဲ့အများ ကွဲသွားနိုင်တာကိုလည်းအသိပေးထားချင်ပါတယ်။

ၶၢင်းယိင်းၵေႃႉၼိုင်ႈၸလႈၵေႃႉၼိုင်ႈ ယွၼ်ႉၵမ်ႉမိူၼ်ၵၼ် မီးလွင်ႈပႅၵ်ႇပိူင်ႈၵၼ်ဝႆႉၸလႈ မၢင်ပွၵ်ႈမၢင်လွႆ ၵၢၼ်တူဝ်ၶိင်းၵႂၢတ်ႈၵၢၼ်ၼၼ်ႉၵေႃႈ တေလၢင်ႈပႅတ်ႈပိူင်ႈၵၼ်ဝႆႉယူႇ ၵၢၼ်ဝႃႈၼၼ်ႉ ၶႂ်ႈလၢတ်ႈ ၶႂ်ႈႁူႉထိုင်လွမ်းယူႇ။

မိမိရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကိုမိမိအသိဆုံးပါ။ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ်ကိုယ့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်သဘာဝအလျောက် အလုပ်လုပ်ပုံ ၊ဖြစ်ပျက်တတ်ပုံတွေကိုသိထားရင်ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပိုပြီးဂရုစိုက်နိုင်မှာပဲဖြစ်ပါတယ်။

တူဝ်လဝ်းၵဝ်, ႁူႉလိူဝ်သေပိူၼ်ႈယဝ်ႉ။ ပီၼ်ၶိူဝ်ၵေႃႈယဝ်ႉ ပေႃးဝႃႈ လဝ်းၵဝ်ႇႁူႉဝႃႈ တူဝ်လဝ်းၵဝ်, ၵႂၢတ်ႈၵၢၼ် လိူင်ႉၶိူဝ် မေႃပီၼ်လိူင်ႉၶိူဝ်ၼၼ်ႉယဝ်ႉ လွင်ႈတေလၢင်ႈလုမ်းလႃးတူဝ်လဝ်းၵဝ်ႇယဝ်ႉ။

3. ခက်ခဲနေတဲ့အခြေအနေတွေမှာဆိုရင်လုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့ "ရာသီလာခြင်း"ဆိုင်ရာ အလေ့အကျင့် များ *ၽွင်းမွၵ်ႈၶူဝ်လိူၼ်မႃးသေ ထူပ်းလွင်ႈတၢင်းယၢပ်ႈၽိုတ်ႈယူႇၼၼ်ႉ တေထုၵ်ႇလီၵႂၢတ်ႈသၢင်ႈလိူင်ႉၶိူဝ်။*

လစဉ်ညှိသည်

ၸွင်းမိူဝ်ႈႁူဝ်လိူၼ်မႃးသေ ထူပ်းလွင်ႈတၢင်းယၢပ်ႇ,
ယူႇဢၼ်ႉ တေထုၵ်ႇလီၵျ်တ်းသၢင်ႈလိူင်ႉၶိူဝ်ႉ။

၁. ၶိူင်ႈၸႂ်ႉတိုဝ်းႁူဝ်လိူၼ်ၼၢင်းယိင်းၶဝ်

၂. ၽၼ်ႇလိုၼ်ႈသူ

၃. သူၵ်ႈလၢင်ႉမိုဝ်း

၄. ၵုပ်ႇၵုမ်ၵၼ် တီႈႁူမ်ႇလူမ်ႈ ဢၼ်ႉငလႈ

3. ခက်ခဲနေတဲ့အခြေအနေတွေမှာဆိုရင်လုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့ "ရာသီလာခြင်း"ဆိုင်ရာ အလေ့အကျင့် များ
ၸွင်းမုတ်ႉႁုဝ်လိူၼ်မႃးသေ ထုပ်းလွင်ႈတၢင်းယၢပ်ႉၸိုတ်ႉယူႉဢၼ်ႉ တေထုၵ်ႉလႅၵ်ႈတၢင်းသၢင်ႈလူင်ႉၸိူင်ႉ။

တစ်ချို့သောအခြေအနေများနဲ့နေရာဒေသ(ဥပမာစစ်ရှောင်နေရာဒေသ) တို့မှာဆိုရင်အမျိုးသမီးတွေ အတွက်သူတို့ရဲ့ "လစဉ်ရာသီလာခြင်း"ဆိုင်ရာ အခြေအနေတို့ကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုဖို့၊ အသုံးအဆောင် တို့ကိုရရှိဖို့ ပိုပြီးခက်ခဲရပါတယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်နေပါစေ အမျိုးသမီးတွေ အတွက် အခုလိုမျိုးတစ်လ တစ်ခါတွေ့ရမယ့် "လစဉ်ဧည့်သည်" လာချိန်ဆိုရင်သူတို့ကို တတ်နိုင်သမျှနားလည် ထောက်ပံ့ပေးရဖို့ ကိုမမေ့ဖို့အရေးကြီးပါတယ်။

သၢင်ဝႃႈၽဵဝ်ဝႆႉတၢင်ႇတီႈ ၵမ်ႇၼၼ်ႉ ၽဵဝ်ဝႆႉတီႈ ၵၼ်လႆႈပႆႇၽေးသိုၵ်းၶဝ်ၼႆလိူင် တႃႇၼၢင်းယိင်းၶဝ် တေၶတ်းလၢတ်ႈလွင်ႈႁူဝ်လိူၼ် ၊ တႃႇတေလႆႈၼုင်ႈလူင်ႈတိုဝ်းလူဝ်းၼႆႉ ၶႅၼ်းယႃပ်ႇယဝ်ႉ။ ပၼ်ႁိုဝ်မႃး ၵေႃႈယဝ်ႉ ၽွင်းမိူဝ်ႈႁူဝ်လိူၼ်မႃး ၼင်ႇႁိုဝ်ၼၢင်းယိင်းၶဝ်ပေႃးတေလႆႈ တၢင်းၵမ်ႉလွၵ်ႈၼၼ်ႉ လမ်လွင်ႈ ဝႆႉငတႃႉၶႃႈၵေႃႈ။

အမျိုးသမီးတွေနေနဲ့ခက်ခဲတဲ့အချိန်တွေမှာလုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့အချက်တွေကတော့

ၼၢင်းယိင်းၶဝ် ၽွင်းမိူဝ်ႈတူဝ်လဝ်ႈၵဝ်ႇ ထူပ်းလွင်ႈတၢင်းယႃပ်ႇၽိုတ်ႇယူႇၼၼ်ႉ ထုၵ်ႇလီႁဵတ်း သၢင်ႈလွမ်းလူင်ႉႁိုဝ်

- ရာသီလာရင်သုံးတဲ့အသုံးအဆောင်များကိုတတ်နိုင်သမျှလေးနာရီခြားတစ်ခါလဲပါ။မဟုတ်ရင်တတ်နိုင်သမျှသန့်ရှင်းအောင်ထားပါ။

- **ၼုင်ႈလူင်ႉတိုဝ်းႁူဝ်လိူၼ်ၼၼ်ႉ ထုၵ်ႇလီလႅၵ်ႈပၼ် 8လိူဝ်ႈမွင်း 1ပွၵ်ႈ။ ၵမ်ႇၼၼ် ထုၵ်ႇလီၵႂႃႉ ၵႂႃႉႁဵတ်ႈလွင်ႈမူတ်းသႂ်ပၼ်။**

- ဂွမ်းထုပ်မရှိရင်သူ့အစားသန့်ရှင်းတဲ့အဝတ်စကိုသုံးနိုင်ပါတယ်။အဝတ်စသုံးတဲ့နေရာမှာသန့်သန့်ရှင်းရှင်းဖြစ်အောင်သုံးပြီးတိုင်းရေနဲ့ဆပ်ပြာနဲ့သေချာလျှော်ဖွတ်ပြီးတော့နေရောင်ပြပြီးခြောက်ေ ေ ာင်လှမ်းပြီးမှသုံးပါ။

- **ပေႃးၵမ်ႇမီးၼုင်ႈလူင်ႈတိုဝ်းၵေႃႈ ၵဝ်ၽဵၼ်ႇလိုၼ်းသႂ်သေ လူင်ႉလႆႈယူႇ၊ ပေႃးဝႃႈတေလူင်ႉၽဵၼ်ႇ ၼႆၵေႃႈ ၼင်ႇႁိုဝ်မၼ်းတေလိုၼ်းသႂ်လီၼၼ်ႉ ပေႃးလူင်ႉယဝ်ႉ ထုၵ်ႇလီၵဝ် ၼမ်ႉငေႃး ၽွင်သၵ်ႉၶူဝ်းသႂ်ႇသေ သုၵ်ႈလၢင်ႉလီလီ ပေႃးယဝ်ႉတၢၵ်ႇလႅတ်ႇသေၵေႃႈ လွင်ႇထုၵ်ႇလီ လူင်ႉတိုဝ်း ၼိုၼ်းၼႆၶႃႈ။**

- လက်ကိုသန့်ရှင်းအောင်တတ်နိုင်သမျှဂွမ်းထုပ်၊အဝတ်စတို့ကိုလဲပြီးတိုင်းသေချာဆေးပါ။ရေရှားတဲ့နေရာမှာဆိုရင်လက်သန့်စင်ဆေးရည်ရှိရင်ရေအစားသူ့ကိုသုံးပေးပါ။

- **သၢင်ဝႃႈ လႆႈယဝ်ႉ ၼုင်ႈလူင်ႈတိုဝ်း ႁူဝ်လိူၼ်ၼၼ်ႉငေႃႈသၢင် လႆႈၽဵၼ် ၵၼ်ၶၢမ်ႇဝႆႉၼၼ်ႉ ငေႃႈသၢင် မိူဝ်းၶူဝ်းၼၼ်ႉထုၵ်ႇလီ သုၵ်ႈလၢင်ႉပၼ်ၼိုၼ်းလီလီၶႃႈၵေႃႈ၊ ပေႃးပၢၼ်တီႈ ၵၼ်ၵမ်ႇမီးၼမ်ႉၼၼ်ႉၼႆလိူဝ် ၵဝ်ၼမ်ႉယႃ လၢင်ႉမိူဝ်းသေ သုၵ်ႈလၢင်ႉပၼ်ၵေႃႈလႆႈၶႃႈ။**

- အမျိုးသမီးတိုင်းအတွက်သူတို့ရဲ့ “လစဉ်ညှော်သည်”ကိုတတ်နိုင်သမျှ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောနိုင်အောင် “လုံခြုံတဲ့နေရာ” ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုဖြစ်အောင်ဆောင်ရွက်ပေးပါ။

- **တႃႇၼၢင်းယိင်းၶဝ်ပေႃးတေၵႃႈတ်းလႃတ်း လွင်ႈႁူဝ်လိူၼ်ၶဝ် ၸႅင်ႈၸႅင်ႈလႅင်းလႅင်းၼၼ်ႉ ထုၵ်ႇလီပွင်သၢင်ႈပၼ် ၵိမ်းႁွမ်းၵၼ်မီးလွင်ႈႁူမ်ႈလူမ်ႈၼၼ်ႉၶႃႈၵေႃႈ။**

ခက်ခဲတဲ့အချိန်တွေမှာဆိုရင်အမျိုးသမီးတွေအတွက်တတ်နိုင်သမျှသန့်သန့်ရှင်းရှင်းနေဖို့အရေးကြီးတဲ့အငြ ငြင် သူမတို့တွေကိုယ့်ကိုယ်ကိုဂရုစိုက်နိုင်ဖို့နဲ့ သူတို့ရဲ့အခြေအနေကိုနားလည်အားပေးဖို့ ပတ်ဝန်းကျင်လိုအပ်ပါတယ်။အမျိုးသမီးတွေလစဉ်ကြုံတွေ့ရတဲ့သဘာဝတရားကြီးကိုနားလည်ပေးပြီးအထောက်အကူပြု ပံ့ပိုးပေးမယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ကိုအားလုံးအတူပါဝင်ဖန်တီးပေးကြရအောင်ပါ။

ၽွင်းမိူဝ်ႈႁူဝ်လိူၼ်မႃးသေ ယူႇယၢပ်ႇယူႇၼၼ်ႉ ၵၼ်လမ်လွင်ႈသုတ်းဢေႃး တေလႆႈယူႇမုတ်းမုတ်းသႂ်သႂ်ပၼ် သေၵမ်ႉၵူႈ ထုၵ်ႇလီမီးပႃး ၵိမ်းႁွမ်း ၵၼ်တေလုမ်းလူးပၼ်ၶဝ်ငလႆႈ ၵၼ်တေပွင်ၸွႆႈပၼ်ၶဝ်လႆႈၼၼ်ႉၶႃႈၵေႃႈ။

လၢၼ်ႉၸႂ်ၸဝ်ႈ

ၽွင်းမိုဝ်းႁူဝ်လိုၼ်မႃးၼၼ်ႉ လုမ်းလႃးတူဝ်ၵဝ်ႇ,

လွင်ႈလၢႆးငၢႆႈလူမ်လီ

ၽွင်းမိူဝ်ႈၶူဝ်လိူၼ်မႄးၼၼ်ႉ လွင်ႈလုမ်းလႅးတူဝ်ၵဝ်- လွၵ်ႈလၢႆးၸႂ်းလူမ်လီ

တစ်ချို့သောရပ်ရွာနေရာများ၊ရေရှား၍ကိုယ့်အတွက်သီးသန့်နေရာရှိဖို့အတွက်ခက်ခဲတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိနေတဲ့အမျိုးသမီးတို့အတွက်ရာသီလာချိန်မှာတစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးကိုဂရုစိုက်ဖို့စိန်ခေါ်မှု၊အခက်အခဲရှိမှုတွေကိုတွေ့ကြုံရပါတယ်။ဒါ့အပြင်ရာသီလာခြင်းကိုပွင့်လင်းစွာဖော်ထုတ်ပြောဆိုမှုကို “ရှောင်ကြဉ်” ရမယ်ဆိုပြီးတော့လည်းအမည်းစက်ကလည်းရှိနေပါတယ်။ဒီလိုအခြေအနေမျိုးမှာ “ရာသီလာခြင်း” ဟာအမျိုးသမီးတိုင်းကြုံတွေ့ရမယ့်သဘာဝတရားဖြစ်တဲ့အပြင်ဒီအချိန်မှာမိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ဖို့ဟာမရှိမဖြစ်အရေးပါတဲ့အရာတစ်ခုပါပဲ။

ၼၢင်းယိင်းလိူဝ်းလႆႈယူႇတီႈမူႇဝၢၼ်ႈ ၸလႈ လိူဝ်းလႆႈယူႇတီႈ ၵိမ်းၶွမ်းႁၼ်ယၢပ်ႇၽိုတ်ႇၼၼ်ႉ ပေႃးၶူဝ်လိူၼ်မႄးၼႆလိူင် ၶဝ်တိုၼ်းလႆႈထူပ်း လွင်ႈတၢင်းယၢပ်ႇၽိုတ်ႇ,သိင်ႇတႃႉ တႃႇၵိုတ်း လွင်ႈမူတ်းသႂ် ၼၼ်ႉယူႇ။ ၼွၵ်ႈသေၼၼ်ႉ ယင်းမီးပႃးဝႃႈ ပေႃးၶူဝ်လိူၼ်မႄးၼႆလိူင် မီးလွင်ႈ ႁၼ်လူဝ်ၸူင်ႉၸဝ်ႈ သေႁွၼ်ႇ။ ပေႃးလိူင်ႉၼၼ်တေလႆႈဝႃႈ ႁၼ်ၶူဝ်လိူၼ်မႄးၼၼ်ႉ ပဵၼ်လွင်ႈသၽႃႇဝ ႁၼ်ၼၢင်းယိင်းၵႃးၼၼ် တေလႆႈ ထူပ်းသေႁၢမ်ႇဝႃႈ ပဵၼ်လွင်ႈႁၼ်လူဝ်လႆႈလုမ်းလႅးတူဝ်လဝ်ႈၵဝ်ႇ တေႉယဝ်ႈ။

အခုဝေမျှပေးတဲ့အချက်တွေကတော့ခက်ခဲတဲ့အခြေအနေမှာတစ်ကိုယ်ရည်ဂရုစိုက်နိုင်တဲ့ရိုးရှင်းတဲ့အချက်လေးတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။

ၶေႃးၵၼ်ၶႃႈလၢတ်ႈမႆးၼႆႉၼႆ ပၼ်ၶေႃးၵၼ်တေႁဵတ်းလိၵ်ႈပၼ်လႆႈ ၽွင်းမိူဝ်ႈထူပ်းတၢင်း ယၢပ်ႇၽိုတ်ႇၼၼ်ႉၶႃႈၵေႃႈ။

၁။တစ်ခါသုံးအမျိုးသမီးလစဉ်သုံးဂွမ်းထုပ်သုံးစွဲတဲ့နေရာမှာတတ်နိုင်သမျှကိုယ့်ရဲ့သွေးဆင်းပုံကိုမူတည်ပြီးသန့်သန့်ရှင်းရှင်းဖြစ်အောင်၄-၅နာရီခြားတစ်ခါအဆင်ပြေသလိုလဲလှယ်ပေးပါ။

တီႈၵၼ်လွင်ႈတိုဝ်း ၼိူင်ႈၶၢမ်ႇ ၸွပ်ႇလိူၼ်ၼၼ်ႉၵေႃႈ ႁိင်ၼိူဝ် လိူတ်ႈၸွပ်ႇလိူၼ်ၵဝ်းလူင်းၼၼ်ႉသေ ၼင်ႇၸိူဝ်ပေႃးတေ မူတ်းမူတ်းသႂ်ႇသႂ်ႇၼၼ်ႉ ၈-၉ လူဝ်ႈမွင်းလႂ် ၼိုင်ႈပွၵ်ႈ ထုၵ်ႇလီလၢႆႈပၼ်ယူႇၶႃႈၵေႃႈ။

၂။သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အတွက်ထိခိုက်မှုလည်းနည်းစေတဲ့အပြင်ရေရှည်မှာကုန်ကျစရိတ်လည်းတွက်ချေပိုကိုက်တဲ့ပြန်လည်သုံးစွဲနိုင်သောအမျိုးသမီးလစဉ်ဂွမ်းထုပ်တွေကိုသုံးပြီးတိုင်းဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့်ဆေးကြောပေးပြီးနေရောင်ဖြင့်သေချာအခြောက်ခံလှမ်းပြီးပါ။ပြီးရင်သန့်ရှင်းတဲ့နေရာမှာသိမ်းပါ။

ထုၵ်ႇလီလွင်ႈတိုဝ်း ၼိူင်ႈလွင်ႈတိုဝ်းၸွပ်ႇလိူၼ် ၵၼ်တေၵမ်ႉတုမ်ႉယွၼ်ႈၵိမ်းၸွမ်းၼေလႈ ၵၼ်တေ ၵမ်ႉပေႃးသိင်ႈပိုၼ်းၼၼ်ႉယူႇ ပေႃးလွင်ႈတိုဝ်းယဝ်ႉၵေႃႈ ၼိုၼ်းသၵ်ႉသေတၢၵ်ႇလိၵ်ႈ ပေႃးယဝ်ႉၼိုၼ်း သိမ်းဝႆႉတီႈၵၼ်မူတ်းသႂ်ၼၼ်ႉလႆႈၼႆၶႃႈ။

၃။အမျိုးသမီးလစဉ်သုံးဆီလီကွန်ခွက်တွေဟာအမျိုးသမီးတွေအတွက်လစဉ်သုံးအသုံးအဆောင်တွေအတွက်နောက်ထပ်ရွေးချယ်စရာတစ်ခုပဲဖြစ်ပါတယ်။သူတို့ကိုလည်းပြန်လည်ထပ်ခါထပ်ခါသုံးစွဲလို့ရတဲ့အပြင်ပုံမှန် (၁၂)နာရီခံတဲ့ဆီလီကွန် ခွက်လေးတွေကို ဂွမ်းထုပ်ခက်ခဲတဲ့ အချိန်မှာအစားထိုး သုံးလို့ရနိုင်ပါတယ်။

ႁွၵ်ႈသီႇလီၵုၼ်ႇ ၵၼ်ၵိတ်းဝႆႉ တႃႇၶၢမ်ႇၸွပ်ႇလိူၼ်ဢွင်းယိင်းၶဝ်ၼၼ်ႉၼႆၵေႃႈ ပၼ်ၼိူင်ႈလွင်ႈတိုဝ်းတႃႇ ဢွင်းယိင်းၶဝ် လိူၵ်ႈလိူၵ်ႈထိင်းၵၼ်ၼိုင်ႈယူႇၶႃႈၵေႃႈ။ ၵၼ်ၼၼ်ႉပၼ်ၼိူင်ႈၼိူဝ်း ၵၼ်ၼိုၼ်းလွင်ႈတိုဝ်းလႆႈ သေၵမ်ႇၵႃႈ လႆႈဝႃႈတ်ၼ်းတၢင်လွင်ႈတိုဝ်းလႆႈ ၽွင်းမိူဝ်ႈမီးတၢင်းယၢပ်ႇၽိုတ်ႇ တႃႇႁူႇသိုဝ်ႉၵၢဝ်ၼိူင်ႈ လွင်ႈတိုဝ်း ၸွပ်ႇလိူၼ်ၼၼ်ႉၶႃႈၵေႃႈ။

၄။တစ်ခါတစ်လေအပေါ်မှာပြောထားတဲ့လစဉ်သုံးတွေရှာရတာခက်ခဲနေရာရောက်နေရင် အရေးပေါ်အနေနဲ့ သန့်ရှင်းကာ၊နူးညံ့တဲ့အဝတ်စကို အစားထိုးအနေနဲ့သုံးလို့ရနိုင်ပါတယ်။ ဆပ်ပြာနဲ့ရေဖြင့်သေချာလျှော်ပြီးနေရောင်ဖြင့်အခြောက်ခံကာသေချာသန့်ရှင်းတဲ့နေရာမှာသိမ်းဆည်းပါ။

မၢင်ပွၵ်ႈမၢင်လႂ် သင်ဝႃႈလဝ်ႈၵဝ်ႇၽဵဝ်ဝႆႉတီႈ ၵၼ်ႁႃ ၼိူင်ႈလွင်ႈတိုဝ်းၸွပ်ႇလိူၼ်ဢွင်းယိင်းယၢပ်ႇဝႆႉၼႆလိူင် ၵဝ်ၽၼ်, ၵူၼ်ႉၵူၼ်ႉသေၵေႉလွင်ႈတိုဝ်းလႆႈယူႇ။ ႁွၵ်ႈသီႇလီႇၵုၼ်ႇၼၼ်ႉၼႆ ၼိုၼ်းၵဝ် ၽွင်သၵ်ႉ ၼိူဝ်းသေ သၵ်ႉလီလီသေယဝ်ႉ တၢၵ်ႇႁိူင်ႈ ၼိုၼ်းသိမ်းဝႆႉတီႈလိုၼ်ႈသႂ်ၼၼ်ႉလႆႈယူႇၼႆၶႃႈ။

ရာသီလာခြင်းဟာရှက်စရာလည်းမဟုတ်သလိုညစ်ပတ်တဲ့အရာလည်းလုံးဝမဟုတ်ပါ။အမျိုးသမီးတိုင်း ကြုံတွေ့ရမယ့်သဘာဝတရားတစ်ခုပါပဲ။မိဘ၊ဆရာ၊သူငယ်ချင်း၊ပတ်ဝန်းကျင်ကနေနားလည်ပေးမှုဟာအထောက်အကူအများကြီးဖြစ်စေတယ်ဆိုတာသတိရပေးပါ။ရာသီလာခြင်းနဲ့ပက်သက်ပြီးတော့လွဲမှားနေတဲ့အယူအဆ၊အမည်းစက်တွေကိုအားလုံးအတူတိုက်ဖျက်၊ကျော်လွှားကြကာတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်အားပေးကြရအောင်ပါ။

ၸူဝ်လိူၼ်မႂ်းၼႆႉ ၵမ်ႈလႂ်ႇဝႃႈပဵၼ်လွင်ႈလီၵႃႈ ပဵၼ်လွင်ႈၶၢင်ႈဝူၺ်ႉ။ ပဵၼ်လွင်ႈသၽေႉဝ ၵၼ်ၼၢင်းယိင်းၸၢႆးၶဝ်တေလႆႈထူပ်းႁၼ်ၵူႈၵေႃႉၶႃႈၵေႃႈ။ ၵၼ်ႁူၼ်းႁူမ်ႈၽိူၼ်း၊ ၵူၺ်းၵေႃႉ၊ ႁူၼ်းၽိမ်းၽွမ်းၶဝ် ပၼ်လွင်ႈပွင်ႇလႂ်ၼၼ်ႉၵေႃႈ ပဵၼ်လွင်ႈၵမ်ႉထိူမ် တႃႇၶဝ်ယူႇၵၼ်ဝႃႈၼၼ်ႉ ထုၵ်ႇလီၸူႉဝႆႉယူႇ။ ၵဵဝ်ႇၵပ်းလူၺ်ႈ ၸူဝ်လိူၼ်မႂ်းၼႆႉသေ ၵၼ်ဝႆႉလွင်ႈထၢင်ႇၸိတ်းၼိူဝ်ၵၼ် လိူဝ်းၼၼ်ႉၵေႃႈ ထုၵ်ႇလီၶၢမ်းပူၼ်ႉပၼ်ၵၼ်သေ ၵေႃႉၼိုင်ႈငလႈၵေႃႉၼိုင်ႈ ၵွၼ်ၸူမ်းလုင်ၸၼ်ၵၼ်ငူႈ ၶႃႈၶေႃႈ။

လွင်ႈယုမ်ႇယမ်ႇလႄႈ လွင်ႈထၢင်ႇၽိတ်းၼိူဝ်ႁူဝ်လိူၼ်မႃး

5. *တွေ့နေမြင်နေကျဖြစ်သည့်ရာသီလာခြင်းဆိုင်ရာလွဲနေသည့်ယူဆချက်၊ယုံကြည်ချက်များ*

လွင်ႈယုမ်ႇယမ်ၼႄ လွင်ႈထၢင်ႇၽိတ်းၼိူဝ်ၶူဝ်လိူၼ်မႃး

နိုင်ငံရှိဒေသအတော်များများမှာအခုထိတောင် “ရာသီလာခြင်း” ဆိုင်ရာ တွေ့နေမြင်နေကျ ဖြစ်ပြီးသာမန်လိုတောင်ဖြစ်နေတဲ့လွဲနေတဲ့အယူအဆတွေကိုတွေ့နေကြားနေရပါသေးတယ်။ဥပမာအနေနဲ့ပြောရမယ်ဆိုရင်အချို့တွေဟာရာသီလာနေတဲ့အချိန်ခေါင်းလျှော်ခြင်းနှင့်အဖန်စားခြင်းတို့သည်ဗိုက်အောင့်တာကိုပိုဆိုးစေတယ်၊ရာသီလာတာရပ်စေတယ်၊ဒါမှမဟုတ်ရင်နေမကောင်းဖြစ်စေတယ်ဆိုပြီးအစရှိတဲ့အရာတွေ၊ယုံတမ်းတွေကိုပြောတာပါ။ဒါတွေဟာမမှန်ကန်တဲ့အပြင်၊ဒီအရာတွေလုပ်လိုက်လို့ကိုယ့်ရဲ့ရာသီလာခြင်းကိုဘာမှထိခိုက်မှုမဖြစ်စေပါဘူး။ရာသီလာနေတဲ့အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ဘယ်လောက်တောင်ေါင်းလျှော်၊ရေချိုးပြီးတော့သန့်သန့်ရှင်းရှင်းစိတ်ပေ့ါပေ့ါပါးပါးနေချင်သလဲ၊နေသင့်သလဲဆိုတာကိုအစားတွေးကြည့်ရင်အခုလိုလွဲမှားနေတာလျော့သွားမှာပါ။

ၵဵဝ်ႇၵပ်းလူၺ်ႈ ၵၼ်ၶူဝ်လိူၼ်မႃးၼႆႉသေ တီႈပိူၼ်ႈတီႈၵၢမ်ႇၼမ် တိုၵ်းလႆႈႁၼ် မီးလွင်ႈယုမ်ႇၽိတ်းဝႆႉယူႇ။ တီႈတႅၵ်ႈမၼ်း ၵမ်ႉၽွင်ႈ ၽွင်းမိူဝ်ႈၶူဝ်လိူၼ်မႃးဢၼ်ၼၼ်ႉ သင်ဝႃႈ ၵိၼ်ၵၼ်ၽဵတ်ႉ, ၼႆလိူင် လၢင်ႈႁိတ်းၶူၼ်ႈ တွင်ႉၵိူၵ်ႈႁိူင်း၊ ႁိတ်းၶူၼ်ႈ ၶူဝ်လိူၼ်ပိူတ်းပူၺ်ႈ၊ ႁိတ်းၶူၼ်ႈၵမ်ႉယူႇလီ ၼႆသေ ၵႂႃႇလၢတ်ႈလိူင်ႉဢၼ်ၼႆႉ။ ၵၼ်ၼႆႉၼႆႉ မၼ်းၵမ်ႉမၢၼ်ႇမႅၼ်ႈၼႃႈ ယွၼ်ႉႁိတ်းလွင်ႈလိူင်ႉဢၼ်ၼႄ မၼ်းၵေႃႈၵမ်ႉပိူၼ်ႈတုမ်ႉယွၼ်ႈ ၶူဝ်လိူၼ်သင်။ ၽွင်းမိူဝ်ႈၶူဝ်လိူၼ်မႃးဢၼ်ၼၼ်ႉဢွင်ႇယိင်းၵေႃႈၼိူင်ႈတေမ်ႈ သႂ်ႇၶူဝ် ၵၢပ်ႇဢမ်ႇၵႃးၶူဝ်ၵၼ်ဝႃးဢၼ်ၼၼ်ႉ ပိူၼ်ႈတူၺ်းႁူၺ်းၵေႃး လွင်ႈယုမ်ႇၽိတ်းဢၼ်ၼၼ်ႉ တေလၢင်ႇယွမ်း တူၵ်းပူၺ်ႈယူႇ။

နောက်ထပ်စိန်ခေါ်မှုတစ်ခုဖြစ်တဲ့အရာကတော့ “ရာသီလာခြင်း” အပေါ်မှာရှိနေတဲ့ “အမည်းစက်၊လွဲနေတဲ့အယူအဆများ”ပါပဲ။တစ်ချို့သောလူကြီး၊လူငယ် (အမျိုးသမီး၊အမျိုးသား) တွေဆီကနေပြီးတော့ရာသီလာခြင်းအပေါ်ကိုအပျက်သဘောဆောင်တဲ့၊ရုက်ရွံ့စရာတစ်ခုအဖြစ်ပြောဆိုမှု

တွေကြောင့်အမျိုးသမီးအတော်များများဟာသူတို့ရဲ့ရာသီသွေးနဲ့သက်ဆိုင်တဲ့အသုံးအဆောင်တွေထဲက တစ်ခုဖြစ်တဲ့လစဉ်သုံးအဝတ်သို့မဟုတ်အတွင်းခံတို့ကိုလျှော်ပြီးရင်နေရောင်သေချာပြပြီးအခြောက်လှမ်း ရမယ့်အစားအမှောင်ထဲမှာ၊လူသူမမြင်တဲ့နေရာမှာလှမ်းကြရပါတယ်။အဲ့လိုလုပ်ရခြင်းကြောင့်လစဉ်သုံးအ ဝတ်၊အတွင်းခံတို့ဟာသေချာမခြောက်တာကြောင့်ပိုးမွှားပေါက်ဖွားစေကာအမျိုးသမီးကိုယ်ထဲကိုပိုးဝင်ေ ေနိုင်ပါတယ်။

လွင်ႈထႅင်ႇၽိတ်းထိင်ႈၵၼ်ၼိုင်ႈၼႄႉၵေႃႈ ၵူၼ်းလူင်၊ လုၵ်ႈဢွၼ် (ၼၢင်းယိင်း၊ၽူႈထဝ်ႇ)မၢင်လိူဝ်းၶဝ်ၼႆႉ ၶဝ်ၵူၼ်ႉဝႃႈ ႁူပ်ႉလိူၼ်မႃးၼႆႉ ပဵၼ်လွင်ႈ ၵၼ်လီ ၵီႈယဵၼ်ႈ လီၵႃႈ ၵၼ်ၼိုင်ႈၼႆၼႄႉ ၼၢင်းယိင်းၶဝ် ၵၢမ်ႈၼမ် ပေႃးၶဝ်သၢင်းၵူၼ်ပွတ်းၼႄႉ ၼိူင်းၼိူင်းလွင်ႈတိုဝ်းႁူပ်ႉလိူၼ်ၶဝ် ၵေႃၵၢၼ်ၵၢၼ်ၼႆလိူဝ် ၶဝ်ၵမ်ႇ ပေႃးၸတ်းႁူႉ,တၢင်ႇ,တီႈလႅၵ်ႇ,မႆႈ ၵွၼ်ၵၼ်ႁူႉ,တၢင်ႇ,တီႈလပ်းသိင် တီႈၵူၼ်းၵမ်ႇ,ၸၼ်ၼၼ်ႉၶႃႈၵေႃႈ။ ယွၼ်ႉၶဝ်ၵိတ်းလိူဝ်ႉၼၼ်ၼႄႉ ၵူၼ်ပွတ်းၶဝ်ၵေႃႈ တေၵမ်ႇ,ၵိၼ်ႈလီသေ ၵိတ်းၾိူၼ်ႈမူၼ်ႈမိၼ်း တႅၵ်ႇ,ၵွၵ်ႇ, မီးသေယဝ်ႉ ၸၢင်ႈၶဝ်ႈႁူႉ,တီႈၶႂ်းၶွင်ၼၢင်းယိင်းၶဝ်ၼၼ်ႉၶႃႈၵေႃႈ။

အမျိုးသား၊အမျိုးသမီး (အကြီး၊အလတ်၊အငယ်) တို့ပါအားလုံးအတူ “ရာသီလာခြင်း” နဲ့ပက်သက်လို့ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောဖို့လမ်းဖွင့်ပေးကြရင်အခုလိုအမြင်လွဲနေတဲ့အယူအဆ၊အမည်းစက်တွေ ကိုကျော်လွှားနိုင်မှာပဲဖြစ်ပါတယ်။ လူတိုင်း “ရာသီလာတာ” နဲ့ပက်သက်ပြီး သဘာဝတရားတစ်ခု ဆိုတာကိုအရှိအရှိအတိုင်းနားလည်သဘောပေါက်ကြဖို့အရေးပါလှပါတယ်။အဲ့တာမှအမျိုးသမီးတွေအတွ က်ပွင့်လင်းမြင်သာမယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ကောင်းတစ်ခုကိုတည်ဆောက်ပေးနိုင်မှာပဲဖြစ်ပါတယ်။ ရာသီလာခြင်းအပေါ်ကိုလွဲနေတဲ့အမြင်၊အမည်းစက်တွေကိုပြောဆို၊လက်ခံတာတွေရပ်တန်းဖယ်ရှားကြပြ ြီးတော့အမျိုးသမီးတိုင်းကြုံတွေ့ရမယ့်၊တွေ့နေရတဲ့သဘာဝတရားတစ်ခုဆိုတာကိုမမေ့ကြရအောင်ပါ။

ၵိၼ်,ၵပ်ႉလူလ်ႈ ၶူဝ်လိူၼ်မႃးၼႆႉသေ သင်ဝႃႈ ၽူႈထဝ်ႇၶဝ်ၼႄႉ ၼၢင်းယိင်းဢွၼ်ၶဝ်တၢင်ႈသိုင်ႈ ၵွၼ်ၵၼ် ပိုတ်ႇ,ၽူလ်ႇ,ပၼ်သိၼ်ႈတၢင်း လႅင်ႈလႅင်ႈလႅင်းလႅင်းၼႆလိူဝ် လွင်ႈယုမ်ႇ,ၽိတ်းၼၼ်ႉၵေႃႈ ၼႄလၢင်ႈၶၢမ်ႈ ပူၼ်ႈႁူႉ,လႆႈယူႇ။ ၵၼ်ၶူဝ်လိူၼ်မႃးၼႆႉ ပၼ်လွင်ႈသၽေႃ,ဝဝႆႉၵၼ်ဝႃႈၼၼ်ႉ ၵူၼ်းႁူႈၵေႃႈ ထုၵ်ႇ,လီၸူႉပွင်ႇ, ဝႆႉယူႇ။ ၼႆလွင်ႇ,ၼႄပွင်သၢင်းပၼ်လႆႈ ၵိမ်းၸွမ်းလီတႃႇ,ၼၢင်းယိင်းၶဝ်ၶႃႈၵေႃႈ။ ထုၵ်ႇ,လီ ပိုၼ်ႉပၵ်း လွင်ႈထႅင်ႇ,ၽိတ်း ၼႄႉ လွင်ႈၸပ်ႉၶၢမ်ႇ,ၽိတ်းၼိူဝ် လွင်ႈၶူဝ်လိူၼ်ၼၢင်းယိင်း ၶဝ်ၼၼ်ႉသေ ၸပ်ႉၶၢမ်ႇ,ဝႆႉ ပၼ်လွင်ႈသၽေႃ,ဝ ၵၼ်ၼၢင်းယိင်းၶဝ်လႆႈထုပ်းဝႆႉ ယူႇ,ၼႆၼၼ်ႉၵေႃႈ။

လစဵဉ်ညည်သည်

လွင်ႈမၢၼ်ႇမ်ႂ် ၼ်ႈငလ လွင်ႈထၢင်ႇ

ၸိတ်းဢိူဝ်ႁူဝ်လိူၼ်ဢၢင်းယိင်း

၂

လစဦညည်သည်

ဂဆ်ယုမ်ႇဖီတ်းဝ်ႉဝူႈ	တီႈဇတႉမဆ်း
-ဖွင်းမိုဝ်ႈရှူဝ်လိုဆ် မုးတေဂမ်ႇ ထုဂ်ႇလီသႝရှူဝ်ဆဆ်ႉ။	- ဖွင်းမိုဝ်ႈရှူဝ်လိုဆ် မုးဆဆ်ႉ ဂူႇသႝႇရှူဝ်ဂေႈ မဆ်းဂမ်ႇတုမ်ႉယွဆ်ႈသင်၊ မဆ်းဂမ်ႇ ပဵဆ်သင်။

၂

လစဥ်ည်သည်

လွင်ႈထၢင်ႉၽိတ်းဝႃႈ

- ပေႃးၵိၼ်ၵၢၼ်ၽေႃတ်ႉၼႆလိူင် ထၢင်ႈၵိတ်းၶႂၢင်ႈ တွင်ႉၵဵဝ်ႈ ၼႆၼၼ်ႉ။

တီႈတႄႉမၼ်း

- ၵိၼ်ၽေႃတ်ႉသေႉၵမ် ၵိတ်းၶႂၢင်ႈပိၼ်တွင်ႉၵဵဝ်ႈသင်။ ၽွင်းမိူဝ်ႈႁူဝ်လိူၼ် မႃးၼၼ်ႉ လူဝ်ႉလႆႈၵိၼ် ပၼ်ၶႂၢင်ႈထၢတ်ႈၵႃးႁၼ်တီမ်ထူၼ်ႈၶႃႈ ၵေႃႈ။

လစဉ်ညည်သည်

လွင်ႏထၢင်ႉဇိတ်းဝုႏ

- ပေုးရှူဝ်လိုဆ် မုးဆ’လိုင်ဂျၢင်ႏပူလ်သေ
တေလ’ႏဝ’့ တီတ်ႉတီတ်ႉ
ယီဆ်ယီဆ်ဆ’ဆဆ့်ကေုႏ။

တီႏ တ့မဆ်း

- ကဆ်ရှူဝ်လိုဆ် မုးဆ’့ ပိဆ်သဇျေုႉဝ ကဆ်ဆၢင်း
ယိင်းဂျဝ်းခဝ်လ’ႏထူပ်းဝ’့ချုႏ ကေုႏ။
ပေုးဂျဝ်းမွဂ်ႉလၢတ်ႏဧဆ
လိင်ႏလိင်ႏလိင်းလိင်းဆ’လိုင်
တေယွမ်းတူဂ်းလ’ႏ လွင်ႏထၢင်ႉဇိတ်းဆိုဝ်ဂဆ်
သေ တေလၢင်ႏပိဆ်လွင်ႏ ဂမ့်ထိမ်တေုႉဂဆ်ယူႉ။

လွင်ႈမၢၼ်ႇမႅၼ်ႈလႄႈ လွင်ႈထၢင်ႇၽိတ်းၼိူဝ် ႁူဝ်လိူၼ်ၼၢင်းယိင်း

ရာသီလာခြင်းနှင့်ပက်သက်ပြီးတော့လွဲနေတဲ့အယူအဆနဲ့အမည်းစက်တွေအများကြီးရှိနေပေမယ့်လည်း အမှန်တရားကဘာလဲဆိုတာကိုသိဖို့အရေးကြီးပါတယ်။

ၵိၵ်ႉၵပ်းလူၺ်ႈႁူဝ်လိူၼ်မႃးၼႆႉသေ မီးဝႃႇလွင်ႈယုမ်ႇၾိတ်းတၢင်းၼမ်သေတႃႉၵေႈ တိုၼ်းလူဝ်ႇႁူႉဝႃႇ ၵၼ်မၢၼ်ႇမႅၼ်ႈမၼ်းမီးလိူင်ႉႁိုဝ်ၼႆၼၼ်ႉၵေႃႈ။

အခုဝေမျှပေးမယ့်အရာတွေကတော့လွဲနေတဲ့အယူအဆ၊အမည်းစက်တွေကိုသိသလောက်ပြောပြပြီးတေ
ာ့အမှန်တရားကိုချပြဝေမျှပေးမှာပဲဖြစ်ပါတယ်။

ၵိၵ်ႉၵပ်းလူၺ်ႈ လွင်ႈယုမ်ႇၾိတ်းၼၼ်ႉသေ တေၸိူဝ်ႈ ပိၼ်ၽေပၼ်လွင်ႈမၢၼ်ႇမႅၼ်ႈမၼ်းၼၼ်ႉယူႈၵေႃႈ။

လွဲနေတဲ့အယူအဆ – ရာသီလာနေချိန်ခေါင်းလျှော်လို့မရဘူး။

ၵၼ်ယုမ်ႇၾိတ်းဝႃႇဝႃႈ-ၽွင်းမိူဝ်ႈႁူဝ်လိူၼ်မႃးတေၵမ်ႉထုၵ်ႇလီသႆႇႁူဝ်ၼႆၼၼ်ႉ။

အမှန်တရား
–ရာသီလာနေချိန် ခေါင်းလျှော်ခြင်းဟာရာသီလာခြင်းကို မထိခိုက်စေပါဘူး။ ရာသီလာနေချိန် ခေါင်းလျှော်ရင် ဘာမှမဖြစ်ပါဘူး။

တီႈတႄႉမၼ်း ၽွင်းမိူဝ်ႈႁူဝ်လိူၼ်မႃးၼၼ်ႉ ၸူႉသႆႇႁူဝ်ၵေႃႈ မၼ်းၵမ်ႉတုမ်ႉယွၼ်ႈသင်၊ မၼ်းၵမ်ႉ ပဵၼ်သင်။

လွဲနေတဲ့အယူအဆ – ဖန်တဲ့အစားအသောက်စားခြင်းဟာဗိုက်အောင့်ခြင်းကိုပိုပြီးဆိုးစေပါတယ်။

လွင်ႈထၢင်ႇၾိတ်းဝႃႈ-ပေႃးၵိၼ်ၵၼ်ၽၢတ်ႇၼႆလိူဝ် လၢင်ႈၵိတ်းၶႃႈ တွင်ႉၵဵဝ်ႈ ၼႆၼၼ်ႉ။

အမှန်တရား –
ဖန်တဲ့အစားစားလို့ဗိုက်မအောင့်စေပါဘူး။ရာသီလာချိန်မှာကိုယ့်ရဲ့အစားစားတဲ့ပုံစံကိုအာဟာရမျှတအေ
ာင်စားဖို့အရေးကြီးပါတယ်။

တီႈတႄႉမၼ်း ၵိၼ်ၽၢတ်ႇသေ ၵမ်ႉၵိတ်းၶႃႈပဵၼ်တွင်ႉၵဵဝ်ႈသင်။ ၽွင်းမိူဝ်ႈႁူဝ်လိူၼ်မႃးၼၼ်ႉ လူဝ်ႇလႆႈၵိၼ်ပၼ်ၶႃႈထၢတ်ႈၵႃႈၸၼ်တိမ်ထူၼ်ႈယူႈၵေႃႈ။

လွဲနေတဲ့အယူအဆ – ရာသီလာခြင်းဟာ ညစ်ပတ်ပြီးတော့ တိတ်တိတ်လေးထား ရမယ့်အရာ ပဲဖြစ်ပါတယ်။

လွင်ႈထၢင်ႇၾိတ်းဝႃႈ- ပေႃးႁူဝ်လိူၼ်မႃးၼႆလိူဝ် ၶၢင်းၸူၺ်သေ တေလႆႈဝႆႉ တိတ်းတိတ်း ယၢၼ်ယၢၼ်ၼႆၼၼ်ႉၵေႃႈ။

တီႈဢတႉမၼ်း ၵၼ်ၶူဝ်လိူၼ်မႃးၼႆႉ ပိၼ်သၸေႃႇဝ ၵၼ်ၼၢင်းယိင်းၶဝ်းၼဝ်လႆႈထူပ်းဝႆႉၼႃႈၵေႃႈ။ ပေႃးၶဝ်းမွၵ်ႇလၢတ်ႈဢၼ လႅင်ႈလႅင်ႈလႅင်းလႅင်းၼႆလိူင် တေဝယွမ်းတူၵ်းလႆႈ လွင်ႈထၢင်ႇၸိတ်းၼိူဝ်ၵၼ် သေ တေလၢင်ႈပိၼ်လွင်ႈ ၵမ်ႉထိမ်တေႃႇၵၼ်ယူႇ။

ၵူၼ်းလႆႈၵၢတ်ႇ

လစဥ်ညေ့်သည်

ၵဝ်းကွဆ်ဂဆ်ခါမ်ႈပူဆ်ႉဂူ၊, လွင်ႈယုမ်,ဇိတ်းဆဆ်ႉဆေး

8. *လစဉ်ညှော်သည်၊ဓမ္မတာလာခြင်းနှင့်ပတ်သက်သောမှားယွင်းသောအယူအဆများကိုကျော်လွှားဖယ်ရှားကြရအောင်ပါ။*

ၡဝ်ဆၢးကွၢ်ဂၢ်ဓၢမ်းပှၤ်.လွင်ႋယုမ်ႋဧိတ်းဆၢ်.ဓၢ့ၡေး။

တစ်ချို့နေရာတော်တော်များများမှာအမျိုးသမီးတွေဟာသူတို့ရဲ့ဓမ္မတာလာခြင်းနဲ့ပတ်သတ်ပြီးတော့ရက်ရွံ့မှုတွေရှိကြတယ်။ဥပမာအနေနဲ့မိသားစုဝင်တွေထဲကအမျိုးသားတွေကလူမြင်ရာနေရာတွေမှာသွေးစွန်းနေတဲ့အဝတ်အစားတွေဒါမှမဟုတ်အတွင်းဝတ်တွေကိုမြင်ရတဲ့အခါမှာဒါဟာမသင့်လျော်တဲ့အရာတွေလို့ယုံကြည်နေကြတယ်။ဒီထင်မြင်ချက်တွေကြောင့်ပဲအမျိုးသမီးတွေဟာသူတို့ရဲ့အဝတ်စိုတွေကိုဖွက်တာပဲဖြစ်ဖြစ်ရောဂါကူးစက်နိုင်ခြေများတဲ့မသန့်ရှင်းတဲ့နေရာတွေမှာသိမ်းတာပဲဖြစ်ဖြစ်လုပ်လာကြတယ်။

ၼၢင်းယိင်းမၢင်တီႈ ၸၢမ်ႉၼမ်ၼႆႉ ပေႃးႁူဝ်လိူၼ်ၶဝ်မၢးၼႆလိုင် ၶဝ်မေႃၵၢႆဝႆႉၶႃႈၵေၢႈ။ တီႈတၵ်ႈမၼ်း ပေႃးဝႃႈ ႁူၼ်းႁူမ်ႈႁိူၼ်း ၵမ်ႇၼၼ် ႁူၼ်းၸိမ်းႁွမ်းၸၼ်ငူႃႇ လိူတ်ႈၵၼ်ၼုၵ်းဝႆႉတီႈသိၼ်ႈ ၵမ်ႇၼၼ် တီႈႁူၼ်ၼၼ်ႉၼႆလိုင် ၶဝ်ယုမ်ႇယမ်ဝႃႈ ပဵၼ်လွင်ႈလီၵၢႆၼ်ၼၼ်ႉယဝ်ႈ။ ယွၼ်ႉလိုင်ႉၼၼ်ၸလႈ ၶဝ်ၵၢဝ်ႁူဝ်းၼုင်ႈ ၵၼ်ႁိုဝ်ႇဝႆႉၼၼ်ႉ ငူႃႇသိုင်ႇတီႈႁူၼ်းၵမ်ႇၸၼ်လႆႈၼၼ်ႉ ၸလႈ တီႈၵၼ် ၵမ်ႇလိုၼ်ႈ သွႆ ၵၼ်မူင်ႈမဵၼ်းၶဝ် လၢင်ႈလပ်းလႆႈၼၼ်ႉၶႃႈၵေၢႈ။ လူဝ်ႇလႆႈလဵၵ်ႈလၢႆႈပဵတ်ႈ တၢင်းႁူၼ်ႉ ၼၼ်ႉယဝ်ႉ ၶႃႈ။ ၽူႈလၢႆးၶဝ်ၵေၢႈထုၵ်ႇလီပွင်ႇလွႆပၼ် ၵၼ်ႁူဝ်လိူၼ်ၼၢင်းယိင်းၶဝ်မၢးၼၼ်ႉယူႇ။ သင်ဝႃႈ ၵုပ်ႇၵူဝ်းၶဝ်လီလီသေ ၵၢဝ်ပိုၼ်ႉပဵတ်ႉပၼ်လွင်ႈယုမ်ႇၽိတ်းၼၼ်ႉၼႆလိုင် တေမူၼ်ၼင်ႇ လွႆႈထဵမ်ပၼ် လွင်ႈႁူဝ်ၸႃ ၼၢင်းယိင်းၶဝ်ၼၼ်ႉၶႃႈၵေၢႈ။ သင်ဝႃႈ ၽူႈလၢႆးၶဝ်ႁူႉလွင်ႈ ႁူဝ်လိူၼ် ၼၢင်းယိင်းၶဝ်ၵီတ်းၵီႈၼႆလိုင် တေပဵၼ်လွင်ႈႁမ်ႉလွႆႈ တႃႇပွင်သၢင်ႈပၼ်လႆႈ ၸိမ်းႁွမ်းလီတႃႇ ၼၢင်းယိင်းၶဝ်ၶႃႈၵေၢႈ။ ႁူပ်ႈၼႆၸလႈ လွင်ႈႁူဝ်လိူၼ်မၢးၼႆႉ ၸပ်ႉၶၢမ်ႇပဵၼ် ၽိင်ႈသၽေႃႇဝသေ ၵမ်ႇလူဝ်ႇႁူဝ် ၵမ်ႇလူဝ်လီၵၢႆသင် ၊ ႁေၢႉၼိုင်ႈၸလႈႁေၢႉၼိုင်ႈ လွႆႈထဵမ်ပၼ်ႁၼ်ငူႃႇသေ ပွင်သၢင်ႈပၼ် ၸိမ်းႁွမ်းလီတႃႇၼၢင်းယိင်းၶဝ်ငူႃႇၶႃႈၼေၢႈ။

လၢႆးၸႂ်ၸႃႉသႂ်ႇ

ၵိဝ်ႉ ၵပ်းလူၺ်း လွင်ႈႁူဝ်လိုၼ်မႄးၼံႉသေ
တေႁဵတ်းၶိုၼ်ႈလွၵ်ႈထိမ်ပၼ်ၶဝ်ၵူႈ၊ လွင်ႈႁူဝ်လိုၼ်ၼၼ်ႉ

9. *လစဉ်ဒြေ့သည်နှင့်သူမကိုဘယ်လိုကူညီကြမလဲ ?*

ဂိဝ်ႇဂပ်းလူၡ်; လွင်ႇရှဝ်လှိၣ်မ့ၤအံႉသေ တေကိ် တၢ်ဆှိဝ်လွံးထံၣ်မ်ပၗၣ်ခဝ်ငှ့[,။

အမျိုးသမီးများဓမ္မတာလာနေချိန်အတွင်းမှာအကူအညီပေးနိုင်သောအမျိုးသားများရဲ့အခန်းကဏ ္ဌဟ
ါလည်းအလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ဒါကြောင့်ဘယ်လိုအကူအညီတွေပြုလုပ်နိုင်သလဲဆိုတာကိုကြည့်ကြ
ရအောင်

နားလည်မှုပေးခြင်း

ဓမ္မတာလာချိန်တွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာသာမကစ ိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှာပါ ပြောင်းလဲမှုတွေရှိလာနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်ပြောစကားများကို နားထောင်ပေးပြီး စိတ်ရှည်သည်းခံ စွာဖြင့် အစစအရာရာကူညီပေးရန်လိုအပ်ပါတယ်။

**ၽွင်းမိူဝ်ႈၶူဝ်လိူၼ်မႃးၼၼ်ႉ တွၼ်ႈၽႅၢ် ၽူႈလႅၢ်းၶဝ်ပၼ်တၢင်းၵမ်ႉလွႆႈၼၼ်ႉၵေႃး လမ်လွင်ႈဝႆႉၼတႃႉ ၶႃႈၵေႃး။ ႁွပ်ႈၼႆ တေလၢင်ႈလွႆႈထိမ်လႆႈလိူင်ႉၸိူဝ်ၼႆ မႃးၶဝ်းၵွၼ်ၷၼ်တူၺ်းလွမ်းၷၼ်ၶႃႈၶေႃး။
လွင်ႈပွင်လွႆပၼ်
ၵၼ်ပွင်လွႆပၼ်ၼႆႉ ပိၼ်လွင်ႈၵမ်ႉထိမ် တၢႇပႆႇတူဝ်သေၵမ်ႇၵူး ၵိတ်းၸွႆႈပႆႈလွႆမီးလွင်ႈလိင်ႈ လႆႈမႃးၶႃႈၵေႃး။ ႁွပ်ႈၼႆ ထုၵ်ႇလီထွမ်ပၼ်ႁၢမ်းၶဝ် ယိၼ်ႉသီးပၼ်ၶဝ်သေ လွႆႈထိမ် ပၼ်ၶဝ်ႁူႇ ႁူးလိူဝ်ႉႁူးလွင်ႈၶႃႈၵေႃး ။**

လိုအပ်သောအကူအညီများလုပ်ဆောင်ပေးခြင်း –
လစဉ်သုံးပစ္စည်းများဝယ်ပေးခြင်း၊အိမ်အလုပ်များဝိုင်းဝန်းလုပ်ကိုင်ပေးခြင်းဒါမှမဟုတ်စိတ်ဖိစီးမှုလျော့ချနိုင်ရန်သီးသန့်အချိန်ပေးခြင်းတို့လည်းလိုအပ်ပါတယ်။

လွႆႈထိမ်ပၼ် လွင်ႈၵၼ်ၶဝ်လူဝ်ႇ,-

သိုဝ်ႉပၼ် ၼိူင်ႈၼူဝ်းလွႆႈတိုဝ်ႈ ၶူဝ်လိူၼ်ၶဝ်၊ လွႆႈၵၢၼ်ၼေႃႈႁိူၼ်း ၵမ်ႇၼၼ် ပၼ်ၶၢဝ်းယၢမ်းတီႈၶဝ်သေ ယွမ်းတူၵ်းပၼ် လွင်ႈသုၵ်းသၵ်းလွႆၶဝ်လိူဝ်းၼႆႉၶႃႈၵေႃး။

ဗဟုသုတရှိခြင်း –
ဓမ္မတာလာချိန်တွင်လိုအပ်သောအကူအညီများနှင့်ပတ်သက်သောအခြေခံအကြောင်းအရာများကိုနားလည်ကာအပြစ်တင်ခြင်းကိုဖယ်ရှားပေးပြီးပိုမိုထပ်တူခံစားပေးရန်လည်းလိုအပ်ပါတယ်။

မီးတၢင်းႁူႉ-

ၽွင်းမိူဝ်ႈၶူဝ်လိူၼ်မႃးၼၼ်ႉ လူဝ်ႇလႆႈ ႁူႉပွင်ႇ လွင်ႈၵၼ်ၶဝ်လူဝ်ႇတၢင်းလွႆႈထိမ်းၼၼ်ႉသေ တိုၵ်ႉယႃႉပဵတ်ႈ လွင်ႈတၢင်ႇတၢင်း ၽိတ်းၼိူဝ်ၵၼ်ၼၼ်ႉၶႃႈၵေႃး။

စကားစမြည်ပြောခြင်း –
လစဉ်ဒွေ့သည်အကြောင်းကိုပွင့်ပွင့်လင်းလင်းဆွေးနွေးပြီးပတ်ဝန်းကျင်၏အယူအဆအမှားများနှင့်တားမြစ်ချက်များကိုချိုးဖျက်ကာအမျိုးသမီးများအတွက်သူတို့၏လိုအပ်ချက်များကိုလွယ်လွယ်ကူကူပြေ ာဆိုနိုင်အောင်ကူညီရန်လည်းလိုအပ်ပါတယ်။

ၵုပ်ႇၵူဝ်းၵၼ်-

ၵုပ်ႇၵမ်လွင်ႈၶူဝ်လိူၼ်မႃးတေႃႇၵၼ် ၸႅင်ႈၸႅင်ႈလႅင်းလႅင်းသေ တိုၵ်ႉၼေႃႉပဵတ်ႈ လွင်ႈၵၼ်ႁူၼ်း ၵိမ်းၸွမ်းၶဝ် ယုမ်ႇယမ်ၽိတ်း ၼၼ်ႉသေယဝ်ႉ လူဝ်ႇၵွၼ်ၸူမ်ႈလွႆႈထိမ် ၸွႆႈၶဝ်ပေႃးတေၶတ်းလၢတ်ႈ လွင်ႈလူဝ်ႇၵၢပ်ႈၶဝ် ငၢႆႈငၢႆႈ လူမ်လူမ်။

အမျိုးသားများအနေဖြင့်အမျိုးသမီးများဓမ္မတာလာနေချိန်အတွင်းမှာတက်တက်ကြွကြွကူညီကြမယ်ဆိုရင်လူတိုင်းအတွက်ပိုမိုစာနာဂရုစိုက်မှုရှိသောပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုဖန်တီးပေးလာနိုင်ပါလိမ့်မယ်ဒါကြောင့်

တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးကူညီပြီးလစဉ်ညှော်သည်၊မွေ့တာလာခြင်းကိုထူးဆန်းတဲ့အရာမဟုတ်ဘဲသာမန်ဖြစ်စဉ်လို့ခံယူလာကြစေရန်အားလုံးအတူတူလုပ်ဆောင်ကြရအောင်

ၽွင်းမိူဝ်းႁူဝ်လိူၼ်ၼၢင်းယိင်းၶဝ်မႄးၼၼ်ႉ သင်ဝႃႈၽူႈလႂ်ၶဝ် ၶဝ်ႈႁူမ်ႈလွႆႈထိမ်ပၼ်ၵူႈၼႆလိူင် တေလႆႈ ပွင်ပၼ်လႆႈ ၵိမ်းႁွမ်း ၵၼ်မေႃႉလွႆႈထိမ်ပၼ်ၵၼ်ၼႄႈၵေႃႈ။ ၵွပ်ႈၼႆ ၵေႃႈၼိုင်ႈၸလႄႈၵေႃႈၼိုင်ႈ ၵွၼ်ႁူမ်ႈ လွႆႈထိမ်ၵၼ်သေ ၼတ်းလွင်ႈၵိတ်းသၢင်ႈၵူႈ, ၸွႆႈပေႃးတေႁဝ်ႉၼၢမ်ႉမႄးဝႃႈ ၵၼ်ႁူဝ်လိူၼ်မႄးၼႆႉ ပိၼ်သၽေႃႉဝႃႈလၢႆး ၼႆၼၼ်ႉၼေႃႈ။

လွၵ်းလၢႆးၵၢၼ်တေၵၢဝ်ႂ်တ်ႈပၼ်လႆႈ

လိူတ်ႈႁူဝ်လိူၼ်ထပ်းၵိုဝ်ႇဝႆႉၼၼ်ႉ

လွၵ်းလၢႆးၵၼ်တေ ၵၢဝ်ႇပဵၼ်တ်းလႆး လိူတ်းၸွင်လိူၼ်လပ်းၵိုဝ်ႇ

အထူးသဖြင့်စိတ်လှုပ်ရှားတဲ့အခြေအနေတွေမှာဓမ္မတာသွေးမတော်တဆစွန်းထင်းတတ်တာဟာပုံမှန်ဖြစ်စဉ်ပါပဲဒါကြောင့်အဝတ်အစားတွေမှာပဲဖြစ်ဖြစ်ဒါမှမဟုတ်အိပ်ရာခင်းတွေမှာပဲဖြစ်ဖြစ်ရှိတဲ့အစွန်းအထင်းတွေကိုဒီလိုရိုးရှင်းတဲ့နည်းလမ်းတွေကိုအသုံးပြုပြီးတော့ဖယ်ရှားနိုင်ပါတယ်

ၵၼ်လွင်ႈယႂ်ႇသုတ်း မၢင်ပွၵ်ႈမၢင်လႂ် လႆႇတိုၼ်ႉတၢၼ်ႈသေ လိူတ်းၸွင်လိူၼ်လၢင်ႈၵိုဝ်ႇလပ်းဝႆႉယူႇ၊ ၵွပ်ႈၼႆ တီႈၶူဝ်းၼုင်ႈတၢင်ႈဝႆ ၵမ်ႉၼၼ် တီႈၾႅးသိူဝ်ႇၽဝ်းလိူဝ်းၼၼ်ႉ သင်ဝႃႈလိူတ်းၵိုဝ်ႇဝႆႉၼႆလိုင် လႆႇလွၵ်ႇလၢႆးငၢႆႇငၢႆႇၼႆႉသေ ၵၢဝ်ႇပဵၼ်တ်းလႆးယူႇၶႃႈၵေႃး ။

ရေအေးအသုံးပြုခြင်း–
ပထမဦးဆုံးရေအေးဖြင့်အစွန်းအထင်းများကိုဆေးကြောပေးဖို့လိုအပ်ပါတယ်

လႆႇတိုဝ်းၼမ်ႉၵတ်းလႆး

ၵွၼ်တၢင်းသုတ်း လူဝ်ႇၵၢဝ်ၼမ်ႉၵတ်းသေ သုၵ်ႈလၢင်ႉပဵၼ်တ်း လိူတ်းၵၼ်ၵိုဝ်ႇၼၼ်ႉၶႃႈၵေႃး။

ဆပ်ပြာအသုံးပြုခြင်း –
စွန်းထင်းသောနေရာများကိုဆပ်ပြာသို့မဟုတ်အစွန်းချွတ်ဆေးဖြင့်ပြင်သာစွာပွတ်တိုက်ပေးပြီးခဏတဖြုတ်စိမ်ထားရန်လိုအပ်ပါတယ်

လႆႈၽွင်သၵ်းၶူဝ်းၵေႃႈလႆး

တီႈၵၼ်လိူတ်းၵိုဝ်ႇဝႆႉၼၼ်ႉ သင်ဝႃႈၵၢဝ်ၽွင် သၵ်းၶူဝ်း ၵမ်ႉၼၼ် ၵၢဝ်ၼမ်ႉယႃႈ ၵၼ်ထူလ်လႆး ၶူဝ်းၵိုဝ်ႇၼၼ်ႉသေ ၼလႈဝႆႉပၼ် လူဝ်ႈၶၢဝ်းၶႃႈၼလႈ။

နေရောင်ဖြင့်အခြောက်ခံခြင်း -
ဖြစ်နိုင်ရင်အဝတ်အစားများကိုနေရောင်ထဲတွင်အခြောက်ခံသင့်ပါတယ်နေရောင်ခြည်ကအစွန်းအထင်းများကိုသဘာဝအတိုင်းအရောင်ကျွတ်စေပြီးအဝတ်များကိုသစ်လွင်စေပါတယ်။

တၢၵ်ႇလႅတ်ႈၵၢင်ႈ

သင်ပဵၼ်လႆႈ ၶူဝ်းၶွင်ၼၼ်ႉ ထုၵ်ႇလီတၢၵ်ႇပၼ်ၶႂ်ႈလႅတ်ႈသေၵေႃႈ၊ လႅတ်ႈၼႆႉ ႁဵတ်းႁႂ်ႈ ၼူဝ်းၵၢၼ်ၼုၵ်ႉပိုၼ်ႇဝႆႉၼၼ်ႉ မႆႈသႂ်မႃးမိူၼ်းသေၵေႃႈ။

ဆားအသုံးပြုခြင်း -
ချွတ်ရခက်သောအစွန်းအထင်းများအတွက်ဆားနှင့်ရေကိုရောပြီးအစွန်းအထင်းပေါ်တွင်သုတ်လိမ်းပြီးမှဆေးကြောရန်လိုအပ်ပါတယ်။

ၸႂ်ႉၵိူဝ်းၵိုဝ်

ၼူဝ်းၵၢၼ်ၼုၵ်ႉပိုၼ်ႇဝႆႉၼၼ် သၵ်ႉယႃႈၼၼ်ႉ ၵဝ်ၵိုဝ်လေႃးၼမ်ႉၼၼ် တႃႇပၼ်တီႈၼူဝ် ၵၢၼ်ၼုၵ်ႉပိုၼ်ႇၼၼ်ႉယဝ်ႉ ၸွင်ႇသုၵ်ႈလၢင်ႉမၼ်းၼႆၸႂ်ႈ။

ရေနဲ့သန့်ရှင်းရေးအတွက်လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေလုံလုံလောက်လောက်မရှိသောတစ်ချို့ကျေးလက်ဒေသတွေအတွက်ဒီရိုးရှင်းတဲ့နည်းလမ်းတွေကအဝတ်အစားတွေကိုသန့်ရှင်းစေပြီးသစ်လွင်စေပါတယ်။

တွၼ်ႈတႃႇ ပိူၼ်ႈတီႈၵၢၼ်ၵမ်ႉမီးၼမ်ႉငဵဝ်း ၼိုင်ႈႁဵတ်းလွင်ႈမူတ်းသႂ်ၼၼ်ႉ သင်ဝႃႈၸႂ်ႉၵိူဝ်း လွၵ်ႇလၢႆးၼႆႉၼႆလိူင် ၵေႃႁဵတ်းႁႂ်ႈၼူဝ်းလိူၼ်ႈသႂ်မႃးၸႂ်ႈၵေႃႈ။

ၵမ်ႉဝုၼ်ႉ
တုႉမူးထွႆးထိမ်သင်
ၸုမ်ႉၵိၼ်ၶမ်ႉ
ၶိင်းယူႇၸုၺ်း
လူၺ်ႉလႅံးမေႃၶႃႉၸူး
ၵမ်ႉမူးယူႇၶိမ်း
ထမ်သေၵီတ်း
ဢေႃႈၵိတ်းၶၼ်ႉ
ၸုၺ်းယၢဝ်ႉၵူႉ
ၵမ်ႉၵုၵ်ႉၵုဝ်းယဝ်းယုၵ်း

လစဵ်ၺၢ်သၢၺ်

ထုၵ်ႇလီၵဵပ်းဝႆႉၶိူင်ႈလွႆႈတိုဝ်းၸူဝ်ႈလိူၼ် တႃႇလွႆႈတိုဝ်းလွင်ႈယၢႆႈ

ၷိတၢ်းဝံႉၼိူင်ႈၼူဝ်းလွင်ႉတိုဝ်းၶူဝ်လိူၼ် တၢႆႇလွင်ႉတိုဝ်းလွင်ႈယွင်ႉ

လစဉ်သုံးပစ္စည်းများရှာဖွေရန်ခက်ခဲသောနေရာများတွင်အရေးပေါ်ပစ္စည်းများမရှိမဖြစ်လိုအပ်ပါတယ်။အရေးပေါ်ပစ္စည်းတွေကဘာတွေဖြစ်မလဲဆိုတာကြည့်ကြရအောင်

တီႈပိူၼ်ႉတီႈ ၵၼ်ၵႃႈၼိူင်ႈလွင်ႉတိုဝ်းၶူဝ်လိူၼ်ယၢပ်ႇၶၼ်ႉ တိူၼ်းလူဝ်ႇဝံႉ ၼိူင်ႈၼူဝ်းလွင်ႈယွင်ႉၶႆႉယူႇ ၊ ၼိူင်ႈၼူဝ်းၶၼ်ႉပဵၼ်ၵၼ်လွင်လၢႆလၢႆၼ် မၼ်းၵႂၢမ်းတူလ်းလွမ်ႈၵၼ်ၶႃႈၶႃႈ။

ၼိူင်ႈၶူဝ်းလွႆႇတိုဝ်းၸူဝ်လိူၼ် ၵမ်ႉၼၼ် ၸၢၼ်ႉပိတ်ႈ

တႃႇလွႆႇတိုဝ်းလႆႈ လူဝ်ႇၶၢဝ်းၼၼ်ႉ ထုၵ်ႇလီၺၢင်ႈၵၼ်းဝႆႉ ၼိူင်ႈလွႆႇတိုဝ်းၸူဝ်လိူၼ် ၵမ်ႉၼၼ် ၽၢၼ်ႉပိတ်ႈ ၵၼ်သၵ်းလႆႈသေ ၼိၼ်းလွႆႇတိုဝ်းလႆႈၼိၼ်း လူဝ်ႇၶၢဝ်း ၸွႆႈၵမ်ႉထူၼ်ႈၼႆၶႃႈ

ဆပ်ပြာ –
ရေရနိုင်သောနေရာများတွင်လစဉ်သုံးပစ္စည်းများနှင့်လက်များဆေးကြောရန်သေးငယ်သောဆပ်ပြာတစ်ခုသယ်ဆောင်ခြင်း

ဝွၼ်းသီ

ပေႃးပဵၼ်တီႈၵၼ်မီးၼမ်ႉၼၼ်ႉၼႆလိုင် ထုၵ်ႇလီတေႃႇဢဝ်ႇ ဝွၼ်းသီ လဵၵ်းလဵၵ်းၵွၼ် တႃႇလွႆႇတိုဝ်းတီႈ သုၵ်ႈလၢင်ႉမိုဝ်းၸလႈ သၵ်းၼိူင်ႈၶူဝ်းလွႆႇတိုဝ်းၸူဝ်လိူၼ်။

ပလပ်စတစ်အိတ်များ –
အသုံးပြုပြီးသောလစဉ်သုံးပစ္စည်းများနှင့်အဝတ်စများကိုပြန်လည်မလျှော်ဖွတ်ခင်နှင့်မစွန့်ပစ်ခင်သိမ်းဆည်းရန်အတွက်ပလပ်စတစ်အိတ်များဆောင်ထားခြင်း

ထူင်ယၢင်ၶဝ်

တႃႇသႂ်ႇၼိူင်ႈၶူဝ်းလွႆႇတိုဝ်းၸူဝ်လိူၼ်ၸလႈ ၸၢၼ်ႉ ပိတ်ႈ ၵၼ်လူဝ်ႇသၵ်း၊ တႃႇသိမ်းၼိူင်ႈၶူဝ်း ၵၼ်လူဝ်ႇပိၼ်ႉပဵတ်ႈလိူဝ်းၼၼ်ႉ တိုၼ်းလူဝ်ႇလႆႈသႂ်ႇပႃးဢဝ်ႇလွမ်း ထူင်ယၢင်ၼႆႉယူႇ။

ရေနွေးအိတ် –
သက်တောင့်သက်သာမရှိခြင်းသို့မဟုတ်ကိုက်ခဲခြင်းများအတွက်ပူနွေးသောအဝတ်စသို့မဟုတ်သေးငယ်သောရေနွေးအိတ်များကနာကျင်ခြင်းကိုသက်သာစေပါတယ်။ဒါမှမဟုတ်မီးဖိုဖြင့်ရေကိုအပူပေးရုံသို့မဟုတ်ဆူအောင်တည်ပြီးနောက်အဝတ်စဖြင့်ထုပ်ပြီးလည်းအသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

ထူင်ၼမ်ႉၵုၼ်,

ပေႃးၸူဝ်လိူၼ်မႃးၼႆလိုင် တွၼ်ႈတႃႇ ၸူးၵၼ်မေႃပဵၼ် ယူႇၵမ်ႉသႃႇ လဵပ်းၵဵၼ်းၶဝ်ၼၼ်ႉ သင်ၵဝ်ၸၢၼ်ႉ ၵုၼ်ႉၵုၼ်ႉ ၵမ်ႉၼၼ် ထူင်ၼမ်ႉၵုၼ်ႉ ၵုမ်ႉပၼ်ၼႆလိုင် လဵပ်းၵဵၼ်းၼၼ်ႉ တေသႃႇမႃးယူႇ။ ယဝ်ႉၵေႃႈ တင်ႈၼမ်ႉၵုၼ်မႂ်ႈမႂ်ႈသေ ၵဝ်ၽၢင်ႉလုပ်းသေယဝ်ႉ ၵုမ်ႉပၼ်တီႈ လဵပ်းၵဵၼ်းၼၼ်ႉၵေႃႈ တေသၢၵ်ႈသႃႇမႃးယူႇ။

အခုလိုမျိုးအရေးပေါ်ပစ္စည်းများကိုပြင်ဆင်ထားမယ်ဆိုရင်ခက်ခဲသောအခြေအနေတွေမှာတောင်မိမိရဲ့လစဉ်ညှေ့သည်ကိုလုံလုံခြုံခြုံနဲ့သက်တောင့်သက်သာဖြစ်စေမှာသေချာပါတယ်။

ပေႃးၶဝ်းၵၢင်ႈၵိင်းဝႆႉၶူဝ်းၶွင်လွင်ႈယႂ်ႇၼႆလိုင် ထုပ်းသႅၼ်ႈ ယၢပ်ႇၵေႃႈယဝ်ႉ တေလၢင်ႈၶမ်ႈပူၼ်ႉလႆႈ လွင်ႈတၢင်းယၢပ်ႇၸိုတ်ႇ ထဝ်ႈၵဝ်ႇၼၼ်ႉယူႇ

ထုၵ်ႇလီႁၢင်ႈႁႅင်းဝႆႉ
တႃႇႁူဝ်လိူၼ်ၵၼ်တေမႃးပွၵ်ႈၵွၼ်တၢင်းသုတ်း

ၐၢင်ꩻၐိုင်ꩻတ၊ ၐူစ်လိုဆ် ကဆ်မေꩻပွၵ်ꩻကွဆ်တၢင်ꩻသုတ်ꩻ

ပထမဆုံးအကြိမ်လစဉ်ဆွေ့သည်ဟာကြီးပြင်းရာတွင်အရေးပါတဲ့သဘာဝဖြစ်စဉ်တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။မိမိရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာလည်းစတင်ပြောင်းလဲလာပြီးတော့ပိုမိုဖွံ့ဖြိုးလာပါတယ်။မိန်းကလေးအများစုကအသက်၉နှစ်မှ၁၆နှစ်အတွင်းသူတို့ရဲ့လစဉ်ဆွေ့သည်ဟာရောက်ရှိလာတတ်ပါတယ်။မရောက်ရှိခင်မှာရင်သားကြီးထွားလာခြင်း၊အမွေးအမျှင်များထွက်လာခြင်းဒါမှမဟုတ်အမျိုးသမီးအင်္ဂါတွင်ပြောင်းလဲမှုတစ်ချို့ရှိခြင်းတို့ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။

ၐူစ်လိုဆ်ကဆ်မေꩻပွၵ်ꩻကွဆ်တၢင်ꩻသုတ်ꩻဆံ. ပီဆ်ဖိင်ꩻသꩻဧ့ဝ ကဆ်လမ်လွင်ꩻတ၊ တူဝ်ခိင်ꩻယွိ့သုင်မေꩻ ဆꩻၵေꩻ။ တူဝ်ခိင်ꩻနာဝ်ꩻၵေꩻတဝ်လိၵ်ꩻလꩻ ၐုဆ်ꩻမုဆ်ꩻမေꩻဆꩻၵေꩻ။ ဆၢင်ꩻယိင်ꩻနၢမ်ꩻဆမ်ꩻတ,ပီဆ်ၐူစ်လိုဆ် ကꩻယꩻကꩻသꩻၵ်ꩻ ၉ႏှပ်ꩻ တꩻဲ့ထိုင် ၁၆ႏှပ်ꩻဆဆ်.ဆꩻၵေꩻ။လွတ်ꩻဂꩻၐူစ်လိုဆ်ပံ,မေꩻဆဆ် ဆွမ်ꩻၵေꩻ တဝ်ယွိ့,မေꩻ ၊မွိၵေꩻတဝ်ကွဂ်,မေꩻ ကမ်ꩻဆဆ် တီꩻခွင်ꩻကၢင်ꩻဂꩻ,ဆၢင်ꩻယိင်ꩻဆဝ်ဆဆ်.ၵေꩻ တဝ်လၢင်ꩻမီꩻလွင်ꩻလိၵ်ꩻလꩻမေꩻဆꩻၵေꩻ။

လစဉ်ဆွေ့သည်ရောက်လာပြီဆိုတာနဲ့၃ရက်မှ၇ရက်အတွင်းအတွင်းဝတ်များတွင်နဲနဲများများနီနီညိုညိုအရောင်ရှိတဲ့သွေးများကိုတွေ့လာပါလိမ့်မယ်လစဉ်သုံးပစ္စည်းများသို့မဟုတ်အဝတ်စများကိုကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားကာအိတ်ထဲတွင်လည်းအတွင်းဝတ်အပိုတစ်စုံဆောင်ထားရန်လိုအပ်ပါတယ်။ဒ့ါအပြင်သက်ေ ာင့်သက်သာဖြစ်စေရန်မိမိ၏လစဉ်သုံးပစ္စည်းကို၄နာရီသို့မဟုတ်၆နာရီခြားတစ်ခါလဲလှယ်ပေးရန်လည်းလိုအပ်ပါတယ်။

သင်ဝꩻၐူစ်လိုဆ်မေꩻယဝ်.သေ လံꩻမေꩻခွိꩻၼꩻဝ်ꩻတၢင်ꩻ ၃ဝဆ်ꩻတော့ထိုင်၇ဝဆ်ꩻဆဆ်.ဆံလိုင် တီꩻဂူဆ်ခုင်ꩻတၢင်ꩻခွိꩻဆဆ်. တဝ်လံꩻၐဆ် လိုတ်ꩻလိင်ဂမ်,လိုမ်ꩻဝံꩻၼꩻၵေꩻ။ ထုဂ်,လီၐၢင်ꩻၐိုဆ်ꩻဝံ. နိုင်ꩻလွို့.တိုဝ်ꩻၐူစ်လိုဆ် ကမ်,ဆဆ် ဖꩻဆ်,ပိတ်ꩻၼꩻၵေꩻ ။ တီꩻခွိꩻထူင်ဂေꩻ ထုဂ်,လီသွိ့,ဝံ, ဂူဆ်ပွတ်ꩻဆိုင်ꩻဖိုဆ်ယူ,။ ခွဂ်ꩻသေဆဆ်.ကမ်,ဂꩻ တ၊,တဝ်ယူ,သ၊လူမ်လွို့ဆဆ်. ၃လူဝ်ꩻမူင်ꩻ ကမ်,ဆဆ် ၄လူဝ်ꩻမူင်ꩻ ဆိုင်ꩻပွဂ်ꩻ ထုဂ်,လီလꩻဝ်ꩻပဆ် နိုင်ꩻလွို့.တိုဝ်ꩻ ၐူစ်လိုဆ်ၐဝ်ꩻဆဆ်.ယူ,ၼꩻၵေꩻ။

လစဉ်ဆွေ့သည်ကိုကြုံတွေ့ဖူးသောမိမိ၏အမေ၊အစ်မဒါမဟုတ်ယုံကြည်ရသောလူကြီးတစ်ဦးကိုပြောပြဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ဒ့ါအပြင်လစဉ်ဆွေ့သည်ဟာရက်စရာမဟုတ်သောသဘာဝဖြစ်စဉ်တစ်ခုဖြစ်ကာအံ့သြစရ ာအပြည့်ဖြင့်မိမိ၏ခန္ဓာကိုယ်ကိုတကယ့်ကိုကြံ့ခိုင်စေတယ်ဆိုတာကိုအမှတ်ရနေဖို့လည်းလိုအပ်ပါတယ် ။

ထုဂ်,လီလꩻဝ်တ်ꩻဧဆ ဧမꩻ ၊ပီꩻဆၢင်ꩻ ကမ်,ဆဆ် ဂူဆ်ꩻလူင် ကဆ်လံꩻတမ်ꩻလွို့သေဂေ့.ဂေ့.ၼꩻၵေꩻ။ ခွဂ်ꩻသေဆဆ်. ကဆ်ၐူစ်လိုဆ်မေꩻဆံ. ပီဆ်ဖိင်ꩻသꩻဧ့ဝ ကဆ်ကမ်,လွို့ဝꩻပီဆ်လွင်ꩻလီကꩻံဆံဧလꩻ တဝ်လၢင်ꩻၐိုတ်ꩻစွိꩻတူဝ်ၐဝ်ꩻဂꩻဆ်,ၼꩻဆ်မေꩻကဆ်ဝꩻဆဆ်.ဂေꩻ ထုဂ်,လီၐူ.ဝံ.ယူ,။

ထုၵ်ႇလီလၢတ်ႈၼႄ
လွင်ႈႁူဝ်လိူၼ်တီႈလုၵ်ႈလၢင်းထဝ်ႈၵဝ်ႇဝႆႉ

13. *မိမိရဲ့ကလေးတွေကိုလစဉ်ညှေ့သည်အကြောင်းပြောပြခြင်း*

ထုၵ်ႇလီလၢတ်းၼေ လွင်ႈၸူဝ်လိူၼ်တီႈလုၵ်ႈလၢင်းလဝ်ႈၵဝ်ႇ,

သက်တောင့်သက်သာမရှိခြင်းနှင့်နာလည်မှုအပြည့်အဝမပေးနိုင်ခြင်းတို့ကြောင့်မိသားစုတော်တော်များမ ျားမှာဒီလစဉ်ညှေ့သည်အကြောင်းကိုဆွေးနွေးဖို့အခက်အခဲရှိကြတယ်ဒ့ါအပြင်ဓမ္မတာလာနေချိန်မှာရေ မချိုးခိုင်းခြင်းဒါမှမဟုတ်အစားအစာတစ်ချို့ရှောင်ခိုင်းခြင်းတို့လိုမျိုးအယူမှားနေသောတားမြစ်ချက်တွေ လည်းရှိနေပါသေးတယ်။ဒါကြောင့်ဒီအယူအဆများကြောင့်မိန်းကလေးတွေရဲ့ဘဝကိုပိုမိုခက်ခဲစေပြီးလစ ဉ်ညှေ့သည်ကိုလည်းရှက်ရွံ့လာစေပါတယ်။

ပေႃးၸုဝ်လိူၼ်မႃးၼႆ ယွၼ်ႉယူႇၵမ်ႉသုႆႉ/ ယွၼ်ႉၵမ်ႉပၼ်လႆႈ လွင်ႈပွင်ႇလွင်ႈ တေႃႇမ်ထူၼ်ႈငလႈ ၼင်ႈမုင်ႉၸေႃးၸိူဝ်းၼႃႈမ်းၼမ် တႃႇၵုပ်ႉၵူဝ်းလွင်ႈၸူဝ်လိူၼ်ၼၼ်ႉ မီးတၢင်းယၢပ်ႇၽိုတ်ႇဝႆႉၸႃႉၶေႃႈ။ ၼွၵ်ႈသေၼၼ်ႉ ၽွင်းမိူဝ်ႈၸူဝ်လိူၼ်မႃးၼၼ်ႉ ၵမ်ႉပၼ်ၵၢပ်ႇၼမ် ၵမ်ႉၼၼ် လွင်ႉငိုင်ႉငႄႈ တၢင်းၵိၼ်လိူဝ်းၼႆႉငလႈ ၼႆႉၵႃးပိၼ်လွင်ႈၸေႃႉၸၢမ်ႈ ၵၼ်ၼိုင်ႈယူႇ။ ယွၼ်ႉလွင်ႈယုမ်ႉၽိတ်းၼၼ်ႉ သေငလႈ လၢင်းၵိၼ်တၢင်းႁၢင်းယိင်းသဝ်ယၢပ်ႇၽိုတ်ႇမေႃးသေ ၵႂၢမ်းႁႃးၶေႃႈ။

ဒီလစဉ်ညှေ့သည်နှင့်ပတ်သက်ပြီးမိဘများနှင့်အုပ်ထိန်းသူများဘယ်လိုကူညီနိုင်မလဲဆိုတာကြည့်ကြရေ ောင်

ၵိဝ်ႇၵပ်းလူလ်ႈ လွင်ႈၸူဝ်လိူၼ်မႃးၼႆႉသေ ၵေႃႉပဵၼ်ၵူႈငမ်ႈငလႈ ၵူၼ်းၸူမ်းၸိူင်းလၢင်းလွႆႈထိမ်လႆး လိူင်ႉၸိုဝ်ၵၼ်ဝႃးၼၼ်ႉ မႃးၸဝ်းတူလ်းလွမ်းၵၼ်ႁႃး

ဗဟုသုတရှိခြင်း –
ရာသီစက်ဝန်းနှင့်တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအကြောင်းလေ့လာခြင်းဖြင့်ရှင်းပြရာတွင်ပိုမိုလွယ်ကူ စေခြင်း

မီးတၢင်းႁူႉတၢင်းႁၼ်

သင်ဝႃးၸဝ်းလိပ်ႈၵိၼ်းႁူႉဝႆႉ လႆးၵိတ်းလွင်ႈမူတ်းသုႆ လွင်ႈၸူဝ်လိူၼ်ၼၼ်ႉၼႆလိူင် တေသပ်ႉလိၵ်ႈငၼလႆးငႆးငႆးယူႇ,

တားမြစ်ချက်များကိုချိုးဖျက်ခြင်း –
လစဉ်ညှေ့သည်သည်ညစ်ပတ်သောအရာမဟုတ်ဘဲသဘာဝဖြစ်စဉ်တစ်ခုဖြစ်ပြီးရေချိုးခြင်းနှင့်အ စားစာခြင်းကိုပုံမှန်အတိုင်းလုပ်ဆောင်နိုင်ကြောင်းကိုမိမိကိုယ်တိုင်သိရှိပြီးကလေးများကိုသင်ကြ ားပေးခြင်း

တိုၵ်ႉယႃႉပိၵ်တ်း လွင်ႈငၵႃႉၶၢမ်း

ၸဝ်ႈၵဝ်ႇၶႃႈထုၵ်ႇလီၸူႉဝႃႈ ၵၼ်ၶူဝ်လိူၼ်မႄႈၼႆႉ ၵမ်ႇလႂ်ႈဝႃႈ ပဵၼ်လွင်ႈလီၵႃႈ ပဵၼ်ၽိုင်ႈသၽေႇဝၵူၺ်း ယွၼ်ႉၼၼ်ႉ ၵႃပ်ႇၼမ်ႉလႆႈ၊ ၵိၼ်လႆႈတၢင်းၵိၼ် ပုင်ႇမၢၼ်ယူႇ ၵၼ်ဝႃႈၼၼ်ႉၶႃႈ လူဝ်ႇသိုပ်ႇ ပူင်သွၼ်ပၼ် လုၵ်ႈလၢင်းၸဝ်ႈၵဝ်ႇသိုၼ်းယူႇ

စိတ်ခံစားချက်များကိုကူညီထောက်ပံ့ပေးခြင်း–
မိမိ၏ကလေးတွင်စိုးရိမ်စရာများသို့မဟုတ်မေးခွန်းများရှိရင်စိတ်ရှည်စွာနားထောင်ပေးပြီးယုံကြည်မှုများတည်ဆောက်ခြင်း

လွႆႈထႅမ်ပၼ်လွင်ႈပႃးလူင်ၶဝ်

ဝႆႉလူင်ယၢဝ်းယၢဝ်းၶေႃ ထွမ်ႇပၼ် လွင်ႈမႆႉလူင်ၶဝ် ၵမ်ႇၼၼ်ႉ တွပ်ႇပၼ် ၶေႃးထၢမ်ၶဝ်ၶေႃ ၼတတင်းလွင်ႈယူမ်ႇယမ်ပၼ်ၶဝ်

အမျိုးသားများပါဝင်ခြင်း–
အဖေနှင့်အစ်ကိုမောင်တို့သည်လည်းလစဉ်ညှော့သည်သည်ပုံမှန်ဖြစ်စဉ်ဖြစ်သည်ကိုသိရှိပြီးအိမ်အလုပ်များကူညီပေးခြင်းသို့မဟုတ်လစဉ်သုံးပစ္စည်းများဝယ်ပေးခြင်းဖြင့်ကူညီထောက်ပံ့ပေးခြင်း

ၽူႈၸၢႆးၶဝ်ၶႃႈၶဝ်ႈပႃးလွမ်း-

ၶႃႉပၼ်ၵူးၼလႉပီႈၵႃႈ၊ ၼွင်ႉၸၢႆး ၶဝ်ၶႃႈ ထုၵ်ႇလီၸူႉပွင်ႇလွင်ႈၶူဝ်လိူၼ်မႄႈၼႆႉၶေႃ လွႆႈထႅမ်ပၼ်ၵၢၼ်ၼႃႈႁိူၼ်း ၵမ်ႇၼၼ်ႉ လွႆႈသိုပ်ႉပၼ် ၶိူင်ႈလူင်ႉတိုဝ်း ၶူဝ်လိူၼ်ၶဝ်

ဒါကြောင့်လစဉ်ညှော့သည်အကြောင်းကိုမိသားစုများနှင့်ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းဆွေးနွေးပြီးမိသားစုများရဲ့နားလည်ဂရုစိုက်ပေးမှုတို့ဖြင့်တားမြစ်ချက်များကိုကျော်လွှားကြရအောင်

ႁွပ်ႈၼၼ်ၼလႈ ၵၼ်ၶူဝ်လိူၼ်မႄႈၼႆႉ ထုၵ်ႇလီၵုပ်ႇႁုမ်တင်း ၵူၼ်းၶူမ်ႈႁိူၼ်း ပွင်ႇပွင်ႇလႅင်းလႅင်းၶေႃ ၵဝ်လွင်ႈပွင်ႇလူင်ၵုၼ်ႇလူင်တီႈၶဝ်ၶေႃယဝ်ႉၶႃႈ ၶၢမ်ႈပူၼ်ႉငူၺ်ႇ လွင်ႈၵၼ်တေလၢင်းပဵၼ် လွင်ႈၽၢႆႈၶၢမ်ႈ ၼၼ်ႉၼေႃႈ။

ၶႄႈတႃႇၵေႃးၵမ်ႉလီလႃး
ၵမ်ႉယူႇလီၸႃႉ
ၵမ်ႉပီႈၶၼ်သၢင်
ယႃႉပေမႃးလဵမ်ၵၢပ်း
ၸၢင်းပုၼ်ႉပႆႉၵိူဝ်း
ႁဝ်လိူဝ်ၶၼ်မႃးၶၼ်ႉၵမ်ႉၸွႆးၼေႃး
ပီႈၶၼ်လႅင်းၸၢင်းပုၼ်ႉလူး

လစဉ်ဧည့်သည်

ဂၢဝ်လွင်;တၢင်းရူ.တၢင်းၡဆ်သေ ပဆ်ဂိ်ၚ်းလၚ်ခဝ်ၚု၊,

ၵဝ်လွင်ႈတၢင်းႁူႉတၢင်းႁၢၼ်သေ ပၼ်ၵိူင်းၶွင်ႈၶဝ်ၵူ၊

ကၢၼ်ၸုၵ်ႈလိူၼ်မႆးၼႆႉ ပၼ်ၽိင်ႈသၢႆႉထႅမ်သေတၢႆႉ တိုၵ်ႉမီးလွင်ႈၶေႃႈၵၢမ်ႈဝႆႉယူႇ။ ၵႆႇဝႆႉၵပ်းလူၺ်ႈ လွင်ႈၸုၵ်ႈလိူၼ်မႆးၼႆႉသေ ထုၵ်ႇလီၵုပ်ႇၵုမ်ပွင်ႇပွင်ႇလႅင်းလႅင်းသေယဝ်ႉၵေႃႈ ၸိုတ်းၸႂ်ႈၸူႉပွင်ႇလွင်ႈ ပႆးယူႇလီ ပႆးတူဝ်ပႆးၶွင်ႇလဝ်ႈၵဝ်ႉသေ ၵွၼ်ႇၸုမ်းတိုၵ်းၶေႃႈငူႇ လွင်ႈၶေႃႈၵၢမ်းလႄႈ လွင်ႈယုမ်ႉၽိတ်း ဢၼ်ၼႆႉၶႃႈဢေႃႈ။

တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးမှအကိုက်အခဲများဆီသို့၊ရှေးရိုးအယူအဆများကိုလက်ခံကျင့်သုံးခြင်းမှတားမြစ်ချက်များကိုချိုးဖျက်ခြင်းဆီသို့စသည့်အကြောင်းအရာအားလုံးတို့ကစိတ်ခွန်အားကိုဖြစ်စေပါတယ်။ခက်ခဲသောအချိန်တွေမှာတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးကူညီထောက်ပံ့ပေးခြင်းသာမကအရေးပေါ်ပစ္စည်းများထုတ်ပိုးခြင်းတို့ကလစဉ်ညှော့သည်ကိုပိုမိုအဆင်ပြေစေပြီးစိတ်ဖိစီးမှုကိုလျော့ကျစေပါတယ်

လွင်ႈဝႃႈ ၵၢၼ်ၸိုတ်းလွင်ႈမူတ်းသုၼ်ႇၼႆႉ ၸိုတ်းၸႂ်ႈ လိပ်းၵၼ်းသၢၵ်ႈသႃႇ၊ ၵၢၼ်တိုၵ်းယႃႉပိူတ်း လွင်ႈၸပ်ႉၶၢမ်ႇလွၵ်ႉတိုဝ်း လွင်ႈယုမ်ႇယမ်ႇမူဝ်ႈဢၼ်ႉဢၼ်ႉ တေလၢင်ႈပၼ်ၸိူင်းလွၵ်ႉၶတႃႉၶႃႈၵေႃႈ။ ၽွင်းမူဝ်ႈထူပ်းတၢင်းယၢပ်ႇၽိုတ်ႇယူႇဢၼ်ႉ ၵၢၼ်ၵေႃႉၸိုင်ႈလႄႈၵေႃႉၸိုင်ႈ လွႆႉထိမ်ပၼ်ၵၼ် ၶေႃႇပူၵ်းပၼ် မိူင်ႈမူဝ်းလိူဝ်းဢၼ်ႉၵေႃႈ တေလၢင်ႈၸိုတ်းၸႂ်ႈမီးလွင်ႈၼမ်ႉလိပ်ႈသေ ယွမ်းတူၵ်းပၼ် လွင်ႈသုၵ်းသၵ်ႉလွၵ်ႉဢၼ်ႉၶႃႈၵေႃႈ။

ဒါကြောင့်လစဉ်ညှော့သည်အကြောင်းကိုပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောဖို့ကြောက်ရွံ့နေသောအမျိုးသမီးများနှင့်မိန်းကလေးများအတွက်အကူအညီဖြစ်စေသောပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုဖန်းတီးပေးကြရအောင်။ထို့အပြင်မိမိခန္ဓာကိုယ်ကိုပိုမိုနားလည်လာကာအတားအဆီးများကိုချိုးဖျက်ပြီးစိတ်ခွန်းအားများကိုမြှင့်တင်ကြရအောင်။ဒါကြောင့်လစဉ်ညှော့သည်ကိုနောက်ထပ်ဖုံးကွယ်မလိုတော့ဘဲယုံကြည်မှုရှိရှိဖြင့်ထုတ်ဖော်ပြောဆိုကြရအောင်နော်.

ႁွပ်ႈၼႆလႄႈ တႃႇဢၢင်ႈယိုင်း ၵၢၼ်ၵမ်ႇၸတ်းၵုပ်ႇလွင်ႈၸုၵ်ႈလိူၼ်လိူင်ႈလိူင်ႈလႅင်းလႅင်းၶဝ်ဢၼ်ႉ ၸဝ်းၶဝ်ၶႃႈၵွၼ်ၵၼ်ပွင်သၢင်ႈပၼ်ၵိမ်းၸွမ်း ၵၢၼ်တေပၼ်လွင်ႈၵမ်ႉလွႆႈတီႈၶဝ်ဢၼ်ႉၶႃႈဢေႃႈ။ ဢွၵ်ႈသေဢၼ်ႉ ၸဝ်းၶႃႈ ၵွၼ်ၸုမ်ႈပၼ်ၸိူင်းလွၵ်ႉ ၸူႉၶဝ်ပေႃးတေမီးလွင်ႈယုမ်ႇယမ်ႇတူဝ်ၵဝ်ႇသေ ၸတ်းလၢတ်ႈ လွင်ႈၸုၵ်ႈလိူၼ်ၶဝ်ဢၼ်ႉငူႇၶႃႈဢေႃႈ။