



လစဉ်ဧည့်သည်

မူးရှမ်းလၢတ်းလွင်း; သဗၤၤ,ဝၤခီၣ်,ရှုၣ်လိၣ်ဆိ



**1. သဘာဝတရားကြီးနဲ့ “လစဉ်ဧည့်သည်” အကြောင်းပြောကြရအောင်
မားရှင်းလင်းလွင်း သဗ္ဗေ၊ဝဇီဝ၊ရှင်လှိုင်**

အမျိုးသမီးကြီးငယ်မဖြစ်မနေကြုံတွေ့ကြရတဲ့ “လစဉ်ဧည့်သည်” ကိုလှပပြီးတော့အမြဲပြောင်းလဲနေကာ
ဘဝရဲ့အစိတ်အပိုင်းစည်းချက်တစ်ခုဖြစ်တဲ့သဘာဝတရားကြီးရဲ့ဥတုရာသီတွေအတိုင်းသဘောထားတွေ
ွေးကြည့်ကြရင်ရော?နွေရာသီမှာပူပြီးတော့မိုးရာသီမှာမိုးရွာတာဟာပုံမှန်ဖြစ်သလိုအမျိုးသမီးတစ်ယောက်ရဲ့
“လစဉ်ဧည့်သည်၊ရာသီလာခြင်း” ဟာလည်းပုံမှန်သဘာဝတရားရဲ့သင်္ကေတတစ်ခုပဲဖြစ်ပါတယ်။

**ရှင်လှိုင်ကန်ဝါးခဲ၊ ပီခင်စိန်၊ရှင်လှိုင် ကန်အင်းယိုင်းရှင်းစင် လုံးထုပ်ဂန်ဝံ.ဂူးဂေ.ယူ၊ ၊
မန်းလိပ်လံ.ပန် စူးရှင်းလီမား ယပ်.ဂေ; မန်းမိုခင်အင်, ဖိင်းသဗ္ဗေ၊ဝ လိပ်လံ;အခင်.ယပ်;၊
ပေးပီခင်ခင်းမံ;ဂေ; မိုခင်အင်,လိတ်မံ;အခင်.သေ ပေးပီခင်ခင်းဖုခင်ဂေ; ဖုခင်တေမား
မန်းဂေ;ပီခင် ဖိင်းသဗ္ဗေ၊ဝဂူးရှင်းကန်အိုင်းယပ်;။**

ဒါပေမယ့်အမျိုးသမီးတော်တော်များများဟာကိုယ့်ရဲ့အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်လာမယ့်၊ဖြစ်နေတဲ့သဘာဝ
တရားဟာ “ညစ်ပတ်တယ်”၊ “ရှက်စရာကောင်းတယ်”
ဆိုပြီးအချို့လူကြီးတွေဆိုကာအချင်းချင်းရွယ်တူတွေဆိုကာပတ်ဝန်းကျင်ကနေကြားပြီးကြီးလာရတယ်၊အ
ခုထိလည်းကြားနေရတုန်းပါပဲ။

**ဂူလုံးအေ၊ အင်းယိုင်းရှင်းခမ် ထိုင်,ဝါး ကန်ရှင်လှိုင်မားခဲ၊ ပီခင်လွင်းရှင်းဂူလုံး, ပီခင်လွင်းလီကာ၊
ကန်ဝါးခဲ. ဂံ.လံ;ဝိခင်းတီး ဖုးယွံ,ဂူးရှင်းလွင်စင် ၊ တီးကူလုံးဂေ.ငလး; တီးဂူးရှင်းရှင်းရှင်းရှင်းစင်
လားတေ၊ထိုင်ရှင်း.တေ;လိပ်ယူ။**

ဘာလို့လဲ?
အမျိုးသမီးတိုင်းကြုံတွေ့ရတဲ့သဘာဝတရားတစ်ခုကိုလျှို့ဝှက်ချက်တစ်ခုအနေနဲ့ထားနေရတာ၊ရှက်ရွံ့နေ
ရတာထူးဆန်းမနေဘူးလား?

**ဂွမ်းသင်ခဲ? လွင်းခဲ. အင်းယိုင်းရှင်းစင် လံ;ဝံ.မိုခင်အင်, လွင်းသွင်,သိမ်းကန်အိုင်းသေ ကံဝံ.ယူ,
ကန်ဝါးခဲ. ကမ်,လား,လံ;ဝံ.ခါးရှား? ။**

အမျိုးသမီးတို့ရဲ့သဘာဝအကြောင်းပြောပြမယ်နော်။

တေလား;အေ သဗ္ဗေ၊ဝ အင်းယိုင်းစင်အေ ?

အမျိုးသမီးတစ်ယောက် “လစဉ်ညှော်သည်” မလာခင်နဲ့လာနေပြီဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ထဲကဟော်မုန်းတွေ ပြောင်းတာက ခန္ဓာကိုယ် အပေါ်ကိုသက်ရောက်မှုရှိတာတင်မကဘဲစိတ်ခံစားချက်တွေနဲ့ energy တွေကို လည်း သွားပြီး သက်ရောက်နေတာပါပဲ။

အခုလိုပြောင်းလဲမှုတွေကခန္ဓာကိုယ်ကိုကျန်းမာအောင်၊ဟန်ချက်ညီအောင်လုပ်ပေးနေတဲ့အစိတ်အပိုင်း တွေပါ။

အင်းယိင်းဂေ့၊အိုင်; လှုပ်;ဂျးရှုပ်လှိုအိပ်,မူးလေး; ရှုပ်လှိုအိပ်မူးယပ်.အိလိုင် လွင်းလိပ်;လမ်းအိပ်. ဂျှု,တူမ်.ယွမ်းအိုင်တူပ်ဂူအိပ်ရှမ်းရှမ်းခူးသေကမ်,ဂျး တူမ်.ယွမ်းပူး ပုံးလှိုင်လေး; ရှိမ်းလှိုင် အိပ်.သေဂွမ်း,။ ကန်လိပ်;လမ်း လှိုင်.အိအိအိ.ဂေ့; ရှိတ်းပန်စူး; တူပ်ခိမ်းရှမ်း ယူ,လိပ်အိပ်,ခိမ်းခူးဂေ့။

ရာသီလာနေတဲ့အချို့ရက်တွေမှာဆိုစိတ်ရောလူရောပင်ပန်းတတ်ပြီးတော့၊အချို့ရက်တွေဆိုရင်လည်းတ က်ကြွပြီးတော့ဘာလုပ်လုပ်အဆင်ပြေနေတာမျိုးပေါ့။ အဲဒါအချိန်တွေဆို ရာသီ “ဂလိုး” ပေါ့

ဖွင်းမိုပ်; ရှုပ်လှိုအိပ်မူးအိပ်. လင်းမေ့ ရှိပ်.တူပ် ရှိပ်.လှိုင် သေယပ်.၊ မင်,ဝမ်းသမ်. တေသွင်, သိုင်းသေ ရှိတ်းသင်ဂေ့; တေမိုအိပ်အိပ်,မီးလွင်း; ခိမ်းလိပ်;ဝံ.။

“လစဉ်ညှော်သည်၊ရာသီလာခြင်း” အကြောင်းကိုပြောတာက ရှက်စရာတစ်ခုမဟုတ်ပါဘူးနော်။ “ရာသီ လာခြင်း” အကြောင်းကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောဖို့အားပေးကြပြီးတော့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိတဲ့ အမျိုးသမီး ထုကြီးကိုပံ့ပိုးကူညီပေးကြရအောင်ပါ။

ကန်လတ်းလွင်း; ရှုပ်လှိုအိပ်အိပ်. မန်းကမ်,လှိုင်;ဝူး ပိအိပ်လွင်းလိကာံ ၊ ထုဂ်,လိစူးရှုလှ်း လှိုင်ထိမ် စူးအင်းယိင်းရှမ်းခပ် ပေးတေရှတ်းလတ်းလွင်းအိပ်.ယူ.။

သဘာဝတရားဟာရှက်စရာမဟုတ်ပါဘူး။

#လစဉ်ညှော်သည် #menstruation #nature

လွင်းသဇေ့,ဝအိပ်. ကမ်,လှိုင်;လွင်းလိကာံ



လစဉ်ဧည့်သည်

စုပွင့်,လွင်း;စုဝင်လှိုဆီ



၅. ပွင့်လွင်းစုတ်လှိုင်း

ကိုယ့် (အမျိုးသမီးတစ်ယောက်) ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ တစ်လတစ်လ ပြောင်းလဲမှုတွေနဲ့ ကြုံရတာကို နားလည်သဘောပေါက်ထားရင် ကိုယ့်အကြောင်းကို ပိုလက်ခံနိုင်လာပြီး တော့တတ်နိုင်သမျှ ခန့်ခွဲနိုင်လာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်လိုပြောင်းလဲတာလဲဆိုတာ ကြည့်ကြည့်ရအောင်။

အင်းယိုင်းဂေ့၊အိုင်; သင်ဝါးရှုပွင်, လွင်းလိက်လံး; တူဝ်ခိင်းလင်းဂင်,အိင်ဝိုင် တေ့ရှပ်,ခါမ်,မး
လွင်းတူဝ်လင်းဂင်,သေ တေ့မေ့,လိက်,ပေမေ့,မး။ မီးလွင်းလိက်လံး,မးလိုင်,စိုဝ်အိ တွင်းတူလင်းလွမ်း
ဂခ်အေ့။

ရာသီလာနေချိန်

(အမျိုးသမီးတစ်ဦးချင်းစီမူတည်ပြီးတော့များသောဝါအားဖြင့်၁ရက်ကနေ၇ရက်ထိကြာနိုင်ပါတယ်)။ဒီအ
ချိန်မှာခန္ဓာကိုယ်ကနေမလိုတော့တဲ့အရာတွေကိုစွန့်ထုတ်တဲ့အချိန်ပါ။ရာသီသွေးရက်အနည်းငယ်ယုံဆင်
ဝးပါလိမ့်မယ်။အမျိုးသမီးအချို့အတွက်ဗိုက်အောင့်ပြီးတော့ပင်ပန်းမှုတွေတွေ့ကြုံရတာတွေကပုံမှန်ပါပဲ။
သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနေပြီးတော့ကောင်းကောင်းအနားယူရင်သက်သာစေပါတယ်။

အင်းယိုင်းခပ် ဖွင်းမိုဝ်း; စိုဝ်လှိုခ်မးအခ်. ဖျမ်.အမ် တေ့စိုဝ်မွင်း; အိုင်;ဝခ်း တေ့,ထိုင်
လိတ်းဝခ်းအိ.ယူ,။ ဖွင်းလိုင်.အခ် ပိခ်ဖွင်း ထုဂ်;ကွဂ်,ပိတ်; ကခ်ကမ်,
လှပ်,အိုးတူဝ်ရှပ်းအခ်.ခါးဂေ့; ။ လှိုတ်;စိုဝ်လှိုခ်တေ့လှပ်မးသေ တွမ်းတါ, အင်းယိုင်း
မင်ဂေ့.ခပ်တေ့. လင်းလံးထုပ်း တွင်းကိတ်;တွင်းဂိခ်းသေ စိုဝ်.ကူခ်းမး ပေးလိုင်.အခ်
သင်ဝါးယူ,ပခ် မှတ်းမှတ်းသွံသွံသေ လိုဝ်းစိုဝ်.ပခ်လိုင် တေ့သါ,မးယူ,။

ရာသီလာပြီးရက်ကနေ၁၄ရက်အတွင်း ခန္ဓာကိုယ်ကနေအသင့်ဖြစ်ဖို့စပြီး အလုပ်လုပ်လာ ပါပြီ။
စိတ်တွေလည်း ရာသီလာနေတုန်းက ထက်ပိုတက်ကြွလာပြီး တစ်ခါတစ်လေဆိုရင်
ဘာလုပ်လုပ်အဆင်ပြေနေလို့ “ကိုယ့်ကိုယ်ကို တောင်စိတ်ကြီး ဝင်နေပါ လိမ့်မယ်”။

စိုဝ်လှိုခ်မးယပ်. အိုးခါးတါး ဗဝခ်း တေ့,ထိုင် 1၈ဝခ်းအိ. တူဝ်ခိင်းရှပ်းရှပ်း တါ,စိုတ်းဂါခ်ယပ်;။
ဖွင်းမိုဝ်း; စိုဝ်လှိုခ်မးအခ်. လှိုင်ဂေ့;တေ့သွင်,သိုဝ်းဝံ.သေ မင်ပွဂ်;မင်လှိုင် စိုတ်းဂါခ်
သင်ဂေ့;မီးလွင်းခိမ်.လိပ်;ဝံ.ပေ; တါးလင်းမေ့,ထင်,ယွံ,တူဝ် စိုခ်းဝွခ်း,။

-

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

- အိုးခါးတါး 1၈ ဝခ်းအခ်.ပေ. ပိခ်ခါး ထုဂ်.ကွဂ်,လှိုင်.ပေခ်းယပ်;။ ဖွင်းခါးလှိုင်.အခ်
တွမ်းတါ,အင်းယိုင်းဂေ့.အိုင်;အခ်.တေ့. ပိခ်ခါး ကခ်ပိခ် Active သေပိုခ်းပေ;
မီးလွင်းယုမ်,ယမ် တူဝ်ဂင်, လှိုင်သေပိုခ်းယပ်;။

-

- ကိုယ်ဝန်မရှိဘူးဆိုရင်၁၅ရက်ကနေ၂၈ရက်နေ့တွေမှာအမျိုးမီးတစ်ယောက်ဖြစ်တတ်တဲ့
တွေ့ကြုံတတ်တဲ့အရာတွေကတော့ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုစိတ်အခြေအနေတွေမှာဂရောက်ဂရက်
တွေ့ဖြစ်နိုင်တဲ့အချိန်ပါ။ (ဘေးကလူတွေသတိထားရမယ့်အချိန်ပါ။) အခုလိုတွေ့ဖြစ်နေတာ

လည်း ပုံမှန်ပဲဆိုတာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ရော၊ ဘေးကသူတွေကရော မေ့မနေဖို့လိုပါတယ်။ ဒီအချိန် ပြီးတာနဲ့ “ရာသီ စက်ဝန်း” ပြန်စပါပြီ။

- သင်္ဘော၊ ကမ်း၊လမ်းတွင်၊အံ့ဂေး၊ ခင်း၊ခင်း၊တင်း 1၈ ဝန်း တော့ထိုင် ၇၈ ဝန်းအဆင့်၊ ပီအဲစ်ခင်း၊ ကန်လင်း၊ရှိုက်၊ကုန်း၊ လေး၊ လှိုင်ဂေး၊ တေမေလင်း၊ပီအဲစ် ကမ်း၊အိမ်ကမ်း၊သင်းလုံး။ (ဖွင်းအဆင့်၊ ပီအဲစ်လွင်း၊ကန်ဂုန်း၊ရှိုက်၊စွမ်း၊ ခပ်ထုတ်၊လီ၊ဇာင်၊ဇတ၊ဇတ၊ယပ်။)၊ ကန်ပီအဲစ်လှိုင်၊အံ့အဆင့်၊ဂေး၊ ပီအဲစ်ပိုင်၊မာန်၊ဂုလ်း၊ ကန်ဝါးအဆင့်၊ တူင်လင်း၊ဂပ်လေး၊ ဂုန်း၊ရှိုက်၊စွမ်း၊ဂေး၊ လှိုင်လုံး၊စူ၊ဝံ၊ဂေး။ ပေး၊ခင်း၊အဆင့်၊ယပ်၊ဂေး၊ စူင်လှိုင်လင်း၊ခိုအင်း၊ဇတ၊ယပ်။

အခုဝေမျှပေးတာကတော့ယေဘုယျဖြစ်တတ်တဲ့ရာသီစက်ဝန်းနဲ့သဘာဝအကြောင်းကိုပြောပြပေးထား တာပါ။

ကန်ခါး၊လတ်၊ဇအပအံ့ဂု၊မိုက်၊လီ၊အံ့၊ဇတ၊ ပီအဲစ်လွင်း၊ သဇ၊ဝစူင်လှိုင် ကန်အင်း၊ယင်း၊ရှိုက်၊ခပ်၊ ခါး၊ထုပ်၊ယူ၊အဆင့်၊ခါး၊ဂေး။

အမျိုးသမီးတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်မတူညီကွဲပြားမှုတွေရှိလို့ တစ်ခါတစ်လေမှာ ခန္ဓာကိုယ်အလုပ်လုပ်ပုံတွေအနည်းနဲ့အများ ကွဲသွားနိုင်တာကိုလည်းအသိပေးထားချင်ပါတယ်။

အင်း၊ယင်း၊ဂေး၊အိုင်း၊လေး၊ဂေး၊အိုင်း၊ ယွန်း၊ကမ်း၊မိုက်၊ဂန် မီးလွင်း၊ပီ၊ပိုင်း၊ဂန်ဝံ၊လေး၊ မာင်ပွန်း၊မာင်လှိုင် ကန်တူင်၊ခင်း၊ရှိုက်၊ဂါန်အဆင့်၊ဂေး၊ တေလင်း၊ပီ၊ပိုင်း၊ဂန်ဝံ၊ယူ၊ ကန်ဝါးအဆင့်၊ စွမ်း၊လတ်၊ စွမ်း၊ထိုင်လွမ်း၊ယူ။

မိမိရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကိုမိမိအသိဆုံးပါ။ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ်ကိုယ့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်သဘာဝအလျောက် အလုပ်လုပ်ပုံ ဖြစ်ပျက်တတ်ပုံတွေကိုသိထားရင်ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပိုပြီးဂရုစိုက်နိုင်မှာပဲဖြစ်ပါတယ်။

တူင်လင်း၊ဂပ်၊ စူ၊လှိုင်၊သေပိုအင်း၊ယပ်။ ပီအဲစ်ရှိုက်၊ဂေး၊ယပ်၊ ပေး၊ဝါး၊ လင်း၊ဂပ်၊စူ၊ဝါး၊ တူင်လင်း၊ဂပ်၊ ရှိုက်၊ဂါန် လှိုင်၊ရှိုက် မေပီအဲစ်လှိုင်၊ရှိုက်အဆင့်၊ယပ်၊ လွင်း၊တေလင်း၊လုမ်း၊လုး၊တူင်လင်း၊ဂပ်၊ယပ်။

3. ခက်ခဲနေတဲ့အခြေအနေတွေမှာဆိုရင်လုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့ “ရာသီလာခြင်း”ဆိုရာ အလေ့အကျင့် များ ဖွင်း၊မိုက်၊စူင်လှိုင်၊မုး၊သေ ထုပ်၊လွင်း၊တင်း၊ယပ်၊ဇိုတ်၊ယူ၊အဆင့်၊ တေထုတ်၊လီ၊ရှိုက်၊သင်း၊လှိုင်၊ရှိုက်။



လစဉ်ဧည့်သည်

ဖွင်းမှိုင်းရှက်လှိုက်ဆီးမူးသေ ထူပီးလွင်းတောင်းယာပ်၊ ယူ၊ဆဆ်. တောထုဂ်,လီရှ်တီးသောင်းလှိုင်း.ရှိုဝ်။



၁. ခိုင်းလွ်.တိုင်းရှက်လှိုက်ဆီးအင်းယိင်းခပ်



၂. ဖ်ဆ်,လိုဆ်းသွ်



၃. သူဂ်းလင်.မှိုင်း



၄. ကုပ်,ရုမ်ဂဆ် တီးရှုမ်,လူမ်; ဆဆ်.ငလး

3. ခက်ခဲနေတဲ့အခြေအနေတွေမှာဆိုရင်လုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့ “ရာသီလာခြင်း”ဆိုင်ရာ အလေ့အကျင့် များ ဖွင်းမှတ်စုတ်လှိုက်မုးသေ ထုပ်လွင်းတင်းယပ်ဖိုတ်ယူဆဆ. တေထုတ်,လှိုက်တင်းသင်းလှိုင်းစိုတ်။

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

သင်ဝါး၊ နီဝါး၊ တာဝါး၊ တီး၊ ကမ်၊ အဆန် နီဝါး၊ တီး၊ ကန်လံး၊ ပါး၊ ဝေပေးသိုင်း၊ ခပ်အံ့လိုင် တာ၊ အင်းယိုင်း၊ ခပ်
တေတတ်း၊ လာတ်း၊ လွင်း၊ နှုတ်လှိုအံ့ ၊ တာ၊ တေလံး၊ နိုင်း၊ လွင်း၊ တိုင်း၊ လှိုင်း၊ အံ့၊ နီအံ့၊ ယာပ်၊ ယာပ်။ ပီအံ့၊ နှိုတ်မား
ဂေး၊ ယာပ်။ ဗွင်း၊ မိုင်း၊ နှိုတ်လှိုအံ့မား အင်၊ နှိုတ်အင်းယိုင်း၊ ခပ်ပေးတေလံး၊ တာင်း၊ ဂမ်၊ လွင်း၊ အဆန်၊ လမ်လွင်း
ဝံ၊ တေ၊ ခါး၊ ကေး။

အမျိုးသမီးတွေနေနဲ့ခက်ခဲတဲ့အချိန်တွေမှာလုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့အချက်တွေကတော့

အင်းယိုင်း၊ ခပ် ဗွင်း၊ မိုင်း၊ တူတ်လမ်း၊ ဂမ်၊ ထုပ်းလွင်း၊ တာင်း၊ ယာပ်၊ ဗိုတ်၊ ယူ၊ အဆန်၊ ထုပ်၊ လီ၊ နှိုတ်း
သင်း၊ လွမ်း၊ လှိုင်း၊ နှိုတ်

- ရာသီလာရင်သုံးတဲ့အသုံးအဆောင်များကိုတတ်နိုင်သမျှလေးနာရီခြားတစ်ခါလဲပါ။ မဟုတ်ရင်တတ်နိုင်သမျှသန့်ရှင်းအောင်ထားပါ။
- နိုင်း၊ လွင်း၊ တိုင်း၊ နှိုတ်လှိုအံ့အဆန်၊ ထုပ်၊ လီ၊ လံး၊ ပခမ် ၊ လှိုင်း၊ မွင်း၊ ပွင်း။ ကမ်၊ အဆန် ထုပ်၊ လီ၊ ဂံ၊ နှိုတ်း၊ လွင်း၊ မှိုတ်းသို့ပခမ်။
- ဝမ်းထုပ်မရှိရင်သူ့အစားသန့်ရှင်းတဲ့အဝတ်စကိုသုံးနိုင်ပါတယ်။ အဝတ်စသုံးတဲ့နေရာမှာသန့်သန့်ရှင်းရှင်းဖြစ်အောင်သုံးပြီးတိုင်းရေနဲ့ဆပ်ပြာနဲ့သေချာလျော်ဖွတ်ပြီးတော့နေရောင်ပြုပြီးခြောက်စေရမယ်။
- ပေးကမ်းမီး၊ နိုင်း၊ လွင်း၊ တိုင်း၊ ဂေး၊ ကပ်၊ နီအံ့၊ လှိုအံ့သို့သေ လွင်း၊ လံး၊ ယူ၊ ပေးဝါး၊ တေလွင်း၊ နီအံ့၊ အံ့ဂေး၊ အင်၊ နှိုတ်မန်းတေလှိုအံ့သို့လီအဆန်၊ ပေးလွင်း၊ ယာပ်၊ ထုပ်၊ လီ၊ ကပ် အမ်၊ ဗလး၊ ဗွင်း၊ သင်၊ နှိုတ်းသို့သေ သုတ်းလမ်း၊ လီ၊ လီ ပေးယာပ်၊ တာဝါး၊ လီ၊ တေ၊ သေဂေး၊ လွင်း၊ ထုပ်၊ လီ လွင်း၊ တိုင်း၊ နိုတ်းအံ့ခါး။
- လက်ကိုသန့်ရှင်းအောင်တတ်နိုင်သမျှဝမ်းထုပ်၊ အဝတ်စတို့ကိုလဲပြီးတိုင်းသေချာဆေးပါ။ ရေရှားတဲ့နေရာမှာဆိုရင်လက်သန့်စင်ဆေးရည်ရှိရင်ရေအစားသူ့ကိုသုံးပေးပါ။
- သင်ဝါး၊ လံး၊ ယာပ်၊ နိုင်း၊ လွင်း၊ တိုင်း၊ နှိုတ်လှိုအံ့အဆန်၊ ဗလး၊ သင် လံး၊ နီအံ့ ကန်ခမ်း၊ ဝံ၊ အဆန်၊ ဗလး၊ သင် မိုင်း၊ နှိုတ်းအဆန်၊ ထုပ်၊ လီ သုတ်းလမ်း၊ ပခမ်၊ နိုတ်းလီ၊ လီ၊ ခါး၊ ကေး၊ ပေးပီအံ့တီး၊ ကန်ကမ်၊ မီးအမ်၊ အဆန်၊ အံ့လိုင် ကပ်အမ်၊ ယာ၊ လမ်း၊ မိုင်း၊ သေ သုတ်းလမ်း၊ ပခမ်၊ ဂေး၊ လံး၊ ခါး။

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

- တု၊အင်းယိုင်းခပ်ပေးတေတတ်းလာတ်း လွင်းရှုပ်လှိုခမ်ခပ် လိင်းလိင်းလိင်းလိင်းအဆ်း
ထုဂ်,လီပွင်သင်းပဆ် ဖှိမ်းစွမ်းကဆ်မီးလွင်းရှမ်းလှမ်းအဆ်.ခးဂေး။

ခက်ခဲတဲ့အချိန်တွေမှာဆိုရင်အမျိုးသမီးတွေအတွက်တတ်နိုင်သမျှသန့်သန့်ရှင်းရှင်းနေဖို့အရေးကြီးတဲ့အပြင် သူမတို့တွေကိုယ့်ကိုယ်ကိုဂရုစိုက်နိုင်ဖို့နဲ့ သူတို့ရဲ့အခြေအနေကိုနားလည်အားပေးဖို့ ပတ်ဝန်းကျင်လိုအပ်ပါတယ်။အမျိုးသမီးတွေလစဉ်ကြုံတွေ့ရတဲ့သဘာဝတရားကြီးကိုနားလည်ပေးပြီးအထောက်အကူပြု ပံ့ပိုးပေးမယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ကိုအားလုံးအတူပါဝင်ဖန်တီးပေးကြရအောင်ပါ။

ဖွင်းမှိုင်းရှုပ်လှိုခမ်မးသေ ယူ,ယာပ်,ယူ,အဆ်. ကဆ်လမ်လွင်းသုတ်းဂေး တေလံးယူ,မှတ်း
မှတ်းသွံသွံပဆ် သေကမ်,ဂး ထုဂ်,လီမီးပး ဖှိမ်းစွမ်း ကဆ်တေလုမ်းလးပဆ်ခပ်လေး ကဆ်တေပွင်လွံ
ပဆ်ခပ်လံးအဆ်.ခးဂေး။



လစဉ်ဆည့်သည်

ဗွင်းမိုဝ်းရှုဝ်လှိုဆ်မးဆဆ်. လုမ်းလးတူဝ်ဂဝ်,

လွှင်းလမ်းငါးလှိုမ်လီ



လွင်းမှိုင်းရှင်လှိုင်းမုဆိပ်. လွင်းလှမ်းလျားတူဝင်- လွင်းလမ်းငါးလှမ်းလီ

တစ်ချို့သောရပ်ရွာနေရာများ၊ ရေရှား၍ကိုယ့်အတွက်သီးသန့်နေရာရှိဖို့အတွက်ခက်ခဲတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိနေတဲ့အမျိုးသမီးတို့အတွက်ရာသီလာချိန်မှာတစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးကိုဂရုစိုက်ဖို့စိန်ခေါ်မှုအခက်အခဲရှိမှုတွေကိုတွေ့ကြုံရပါတယ်။ ဒါ့အပြင်ရာသီလာခြင်းကိုပွင့်လင်းစွာဖော်ထုတ်ပြောဆိုမှုကို “ရှောင်ကြဉ်” ရမယ်ဆိုပြီးတော့လည်းအမည်းစက်ကလည်းရှိနေပါတယ်။ ဒီလိုအခြေအနေမျိုးမှာ “ရာသီလာခြင်း” ဟာအမျိုးသမီးတိုင်းကြုံတွေ့ရမယ့်သဘာဝတရားဖြစ်တဲ့အပြင်ဒီအချိန်မှာမိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ဖို့ဟာမရှိမငြိမ်အရေးပါတဲ့အရာတစ်ခုပါပဲ။

အင်းယိုင်းလှိုင်းလုံးယူ၊ တီးမှု၊ ဝါးခင်း၊ ငလး၊ လှိုင်းလုံးယူ၊ တီး၊ နှိမ်းစွမ်းကန်ယာပ်၊ ဗိုတ်၊ အခင်း၊ ပေးရှင် လှိုင်းခပ်မုဆိပ်လှိုင်း ခပ်တိုခင်းလုံးထုပ်၊ လွင်းတိုင်းယာပ်၊ ဗိုတ်၊ သိင်တု၊ တု၊ နှိတ်၊ လွင်းမှိုင်းသို့ အခင်းယူ။ အွင်းသေအခင်း၊ ယင်းမီးပုးဝု၊ ပေးရှင်လှိုင်းခပ်မုဆိပ်လှိုင်း မီးလွင်း၊ ကန်လှိုင်းငှေ့၊ သေခွခင်း။ ပေးလှိုင်းအခင်းတေလုံးဝု၊ ကန်ရှင်လှိုင်းခပ်မုဆိပ်၊ ပီခင်းလွင်းသဗေ၊ ဝ ကန်အင်းယိုင်းရှင်းခပ် တေလုံး ထုပ်သေကမ်း၊ ဂု၊ ပီခင်းလွင်းကန်လှိုင်းလုံးလှမ်းလျားတူဝင်လမ်းဂပ်၊ တေယပ်။

အခုဝေမျှပေးတဲ့အချက်တွေကတော့ခက်ခဲတဲ့အခြေအနေမှာတစ်ကိုယ်ရည်ဂရုစိုက်နိုင်တဲ့ရိုးရှင်းတဲ့အချက်လေးတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။

ချေးကန်ချေးလက်၊ များအံ့. ဧတ. ပီအ်ချေးကန်တော်၊ လီတ်၊ ပန်လံး၊ ဗွင်းမိုဝ်းထုပ်၊ တင်း
ယပ်၊ ဗိုတ်၊ အန်. ချေးကေး။

၁။ တစ်ခါသုံးအမျိုးသမီးလစဉ်သုံးဝမ်းထုပ်သုံးစွဲတဲ့နေရာမှာတတ်နိုင်သမျှကိုယ့်ရဲ့ သွေးဆင်းပုံကိုမူတည်ပြီး
းသန့်သန့်ရှင်းရှင်းဖြစ်အောင် ၄-၅ နာရီခြားတစ်ခါအဆင်ပြေသလိုလဲလှယ်ပေးပါ။

တီးကန်လွှဲ. တိုင်း ခိုင်းခါမ်၊ ဣတ်လို့အန်အန်. ဂေး၊ ကိုင်အိုင် လိုတ်၊ ဣတ်လို့အန်ရှင်းလှင်းအန်. သေ
အန်. ဣတ်ပေးတေ မှတ်၊ မှတ်သို့သို့အန်. A-၄ လှင်းမွင်းလွှဲ အိုင်၊ ပွက်၊ ထုတ်၊ လီလံ၊ ပန်ယူ၊ ချေးကေး။

၂။ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အတွက်ထိခိုက်မှုလည်းနည်းစေတဲ့အပြင် ရေရှည်မှာကုန်ကျစရိတ်လည်းတွက်ခေ
ချပိုကိုက်တဲ့ပြန်လည်သုံးစွဲနိုင်သောအမျိုးသမီးလစဉ်ဝမ်းထုပ်တွေကိုသုံးပြီးတိုင်းဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့်ဆေး
းကြောပေးပြီးနေရောင်ဖြင့်သေချာအခြောက်ခံလှမ်းပြီးပါ။ ပြီးရင်သန့်ရှင်းတဲ့နေရာမှာသိမ်းပါ။

ထုတ်၊ လီလွှဲ. တိုင်း ခိုင်းလွှဲ. တိုင်းဣတ်လို့အန် ကန်တေကမ်၊ တုမ်. ယွန်း၊ ဣမ်း၊ ဣမ်း. ဂေး၊ ကန်တေ
ကမ်၊ ပေးသိမ်း၊ ဝိုင်းအန်. ယူ၊ ပေးလွှဲ. တိုင်းယပ်. ဂေး၊ ခိုင်းသက်. သေတက်၊ လီတ်၊ ပေးယပ်. ခိုင်း
သိမ်း. ဝိုင်း. တီးကန်မှတ်သို့အန်. လံးအံ့ချေး။

၃။ အမျိုးသမီးလစဉ်သုံးဆီလီကွန်ခွက်တွေဟာအမျိုးသမီးတွေအတွက်လစဉ်သုံးအသုံးအဆောင်တွေအ
တွက်နောက်ထပ်ရွေးချယ်စရာတစ်ခုပဲဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ကိုလည်းပြန်လည်ထပ်ခါထပ်ခါသုံးစွဲလို့ရတဲ့အပြင်
ြင်ပုံမှန် (၁၂) နာရီခံတဲ့ဆီလီကွန် ခွက်လေးတွေကို ဝမ်းထုပ်ခက်ခဲတဲ့ အချိန်မှာအစားထိုး သုံးလို့ရနိုင်
ပါတယ်။

ဝွင်းသီ၊ လီဂုန်၊ ကန်တီး. ဝိုင်း. တာ၊ ခါမ်၊ ဣတ်လို့အန်အင်းယိမ်းခပ်အန်. အံ့ဂေး၊ ပီအ်ခိုင်းလွှဲ. တိုင်းတာ၊
အင်းယိမ်းခပ် လိုက်၊ လံးထိမ်းကန်အိုင်၊ ယူ၊ ချေးကေး။ ကန်အန်. ပီအ်ခိုင်းခိုင်း ကန်ခိုင်းလွှဲ. တိုင်းလံး
သေကမ်၊ ဂေး လံးဝုးတီးအင်းတင်လွှဲ. တိုင်းလံး၊ ဗွင်းမိုဝ်းမီးတင်းယပ်၊ ဗိုတ်၊ တာ၊ ဝု၊ သိုဝ်. ကပ်ခိုင်း
လွှဲ. တိုင်း ဣတ်လို့အန်အန်. ချေးကေး။

၄။ တစ်ခါတစ်လေအပေါ်မှာပြောထားတဲ့လစဉ်သုံးတွေရှာရတာခက်ခဲနေရာရောက်နေရင်
အရေးပေါ်အနေနဲ့ သန့်ရှင်းကာနူးညံ့တဲ့အဝတ်စကို အစားထိုးအနေနဲ့သုံးလို့ရနိုင်ပါတယ်။
ဆပ်ပြာနဲ့ရေဖြင့်သေချာလျော်ပြီးနေရောင်ဖြင့်အခြောက်ခံကာသေချာသန့်ရှင်းတဲ့နေရာမှာသိမ်းဆည်းပါ။
မင်ပွန်း၊ မင်လွှဲ သင်ဝုးလတ်၊ ဂပ်၊ ဗီဝ်. တီး ကန်၇၂ ခိုင်းလွှဲ. တိုင်းဣတ်လို့အန်အင်းယိမ်းယပ်၊ ဝိုင်းအိုင်
ကပ်အိန်၊ ကုန်. ကုန်. သေဂေး. လွှဲ. တိုင်းလံးယူ။ ဝွင်းသီ၊ လီဂုန်၊ အန်. ဧတ. ခိုင်းကပ် ဗွင်းသက်
ခိုင်းသေ သက်လီလီသေယပ်. တက်၊ ဣမ်း ခိုင်းသိမ်း. ဝိုင်း. လိုင်းသို့အန်. လံးယူ၊ အံ့ချေး။

ရာသီလာခြင်းဟာရှက်စရာလည်းမဟုတ်သလိုညစ်ပတ်တဲ့အရာလည်းလုံးဝမဟုတ်ပါ။အမျိုးသမီးတိုင်းကြ
ငြိတွေ့ရမယ့်သဘာဝတရားတစ်ခုပါပဲ။မိသားစု၊သူငယ်ချင်း၊ပတ်ဝန်းကျင်ကနေနားလည်ပေးမှုဟာအ
ောက်အကူအများကြီးဖြစ်စေတယ်ဆိုတာသတိရပေးပါ။ရာသီလာခြင်းနဲ့ပက်သက်ပြီးတော့လွဲမှားနေတဲ့
အယူအဆ၊အမည်းစက်တွေကိုအားလုံးအတူတိုက်ဖျက်၊ကျော်လွှားကြကာတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်အ
ားပေးကြရအောင်ပါ။

ရှုပ်လှိုဆ်မးဆံ. ကမ်,လွ်းဝုးပီဆ်လွင်;လီကာံ ပီဆ်လွင်;ရှာင်;ဂူရ်,။ ပီဆ်လွင်;သဗေ,ဝ
ကဆ်ဆာင်;ယိင်းရှပ်းခပ်တေလံ;ထုပ်းဂဆ်ဂူးဂေး;ခးဂေး;။ ကဆ်ဂူဆ်းရှပ်းရှိဆ်း၊ ကူရ်းဂေး,၊
ဂူဆ်းရှပ်းရှပ်းခပ် ပဆ်လွင်;ပွင်,လွ်ဆဆ်.ဂေး; ပီဆ်လွင်;ဂမ်.ထီမ် တာ,ခပ်ယူ,ကဆ်ဝုးဆဆ်.
ထုပ်,လီရှပ်.ဝံ.ယူ,။ ဂီပ်,ဂပ်းလူရ်း; ရှုပ်လှိုဆ်မးဆံ.သေ ကဆ်ဝံ.လွင်;ထာင်,ဗိတ်းဆိုင်ဂဆ်
လိုင်းဆဆ်.ဂေး; ထုပ်,လီခမ်းပူဆ်.ပဆ်ဂဆ်သေ ဂေး.ဆိုင်;ဗလ;ဂေး.ဆိုင်; ကွဆ်ရှပ်းလုပ်လဆ်ဂဆ်ဂူ,
ခးဆေး;။



လစဉ်ဆွဲသည့်

လွင်းယုမ်း,ယမ်းလေး လွင်းထိုင်,ဗိတ်းဆိုင်ရှင်လို့ဆ်းမား



ဂိဆ်ကဆ်းတတ်,ဆမ်



သာရှင်



ပေးရှင်လို့ဆ်းမားဆ် ရှင်ကံ



5. တွေ့နေမြင်နေကျဖြစ်သည့်ရာသီလာခြင်းဆိုင်ရာလွဲနေသည့်ယူဆချက်၊ယုံကြည်ချက်များ

လွင်းယုမ်၊ယမ်လေး၊ လွင်းထင်၊ဗိတ်းဆိုင်ရှင်လှိုခ်မး

နိုင်ငံရှိဒေသအတော်များများမှာအခုထိတောင် “ရာသီလာခြင်း” ဆိုင်ရာ တွေ့နေမြင်နေကျ ဖြစ်ပြီး သာမန်လိုတောင်ဖြစ်နေတဲ့လွဲနေတဲ့အယူအဆတွေကိုတွေ့နေကြားနေရပါသေးတယ်။ဥပမာအနေနဲ့ပြောရမယ်ဆိုရင်အချို့တွေဟာရာသီလာနေတဲ့အချိန်ခေါင်းလျှော်ခြင်းနှင့်အဖန်စားခြင်းတို့သည်ဗိုက်အောင့်တာကိုပိုဆိုးစေတယ်၊ရာသီလာတာရပ်စေတယ်၊ဒါမှမဟုတ်ရင်နေမကောင်းဖြစ်စေတယ်ဆိုပြီးအစရှိတဲ့အရာတွေ၊ယုံတမ်းတွေကိုပြောတာပါ။ဒါတွေဟာမမှန်ကန်တဲ့အပြင်၊ဒီအရာတွေလုပ်လိုက်လို့ကိုယ့်ရဲ့ရာသီလာခြင်းကိုဘာမှထိခိုက်မှုမဖြစ်စေပါဘူး။ရာသီလာနေတဲ့အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ဘယ်လောက်တောင်ခေါင်းလျှော်၊ရေချိုးပြီးတော့သန့်သန့်ရှင်းရှင်းစိတ်ပေါ့ပေါ့ပါးပါးနေချင်သလဲ၊နေသင့်သလဲဆိုတာကိုအစားတွေးကြည့်ရင်အခုလိုလွဲမှားနေတာလျော့သွားမှာပါ။

ဂိတ်၊ဂပ်းလူလ်း၊ ကခ်ရှင်လှိုခ်မးဆံ့.သေ တီးပိုခ်.တီးရှမ်း.ဆမ် တိုက်းလံးရှခ် မီးလွင်း
ယုမ်၊ဗိတ်းဝံ့.ယူ။ တီးတိတ်းမခ်း ဂမ်.ငွင်း ငွင်းမိုတ်းရှင်လှိုခ်မးဆခ်. သင်ဝါး၊ ဂိခ်ကခ်ဗေတ်၊
ဆံ့လိုင် ထင်းရှိတ်းစွဲ၊ တွင်.ကိတ်းရှင်း၊ ရှိတ်းစွဲ၊ ရှင်လှိုခ်ဂိုတ်းဂွါ၊ ရှိတ်းစွဲ၊ကမ်၊ယူ၊လီ ဆံ့သေ
ဂံ့.လါတ်းလိုင်.ဆခ်။ ကခ်ဆံ့.ဆံ့. မခ်းကမ်၊မခ်း၊မိခ်းခါး၊ ယွခ်.ရှိတ်းလွင်းလိုင်.ဆခ်လေး၊
မခ်းဂေ၊ကမ်၊ဂွါ၊တုမ်.ယွခ်း ရှင်လှိုခ်သင်။ ငွင်းမိုတ်းရှင်လှိုခ်မးဆခ်.ဆင်းယိင်းဂေ၊ဆိုင်းတေခ်း
သံ့၊ရှင် ကပ်၊ဆမ်.ဂါးရှင်ကခ်ဝါးဆခ်. ဝုခ်.တုလ်းဂုလ်းဂေ၊ လွင်းယုမ်၊ဗိတ်းဆခ်. တေထင်းယွမ်း
တုက်းဂွါ၊ယူ။

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

တွေကြောင့်အမျိုးသမီးအတော်များများဟာသူတို့ရဲ့ရာသီသွေးနဲ့သက်ဆိုင်တဲ့အသုံးအဆောင်တွေထဲက တစ်ခုဖြစ်တဲ့လစဉ်သုံးအဝတ်သို့မဟုတ်အတွင်းခံတို့ကိုလျော်ပြီးရင်နေရောင်သေချာပြုပြီးအခြောက်လှမ်း ရမယ့်အစားအမှောင်ထဲမှာလူသူမမြင်တဲ့နေရာမှာလှမ်းကြရပါတယ်။အဲ့လိုလုပ်ခြင်းကြောင့်လစဉ်သုံးအ ဝတ်အတွင်းခံတို့ဟာသေချာမခြောက်တာကြောင့်ပိုးမွှားပေါက်ဖွားစေကာအမျိုးသမီးကိုယ်ထဲကိုပိုးဝင် ဝေနိုင်ပါတယ်။

လွင်းထိုင်၊ ဗိတ်ထိုင်၊ ကန်ဆိုင်၊ တေဂေ၊ ဂူဆ်လူင်၊ လုဂ်ကွန် (ဆင်းယိင်း၊ ဗရူးလ်း) မင်လှိုင်းခပ်ဆံ့၊ ခပ်ဂူဆ်၊ ဝု၊ ဣလှိုဆ်မုးဆံ့၊ ပီဆ်လွင်း၊ ကန်လီ ကီးယင်း၊ လီကံ၊ ကန်ဆိုင်၊ ဆ်လေ၊ ဆင်းယိင်းခပ် ဖျမ်းဆမ် ပေးခပ်သက်ဂူဆ်ပွတ်းလေ၊ နိုင်းနိုင်းလှိုးတိုင်းဣလှိုဆ်ခပ် သေကန်ကန်ဆံ့လှိုင်း ခပ်ကမ်၊ ပေးဖုတ်းဂူ၊ တာဂ်၊ တီးလီတ်၊ မံ၊ ကွန်ဂန်ဂူ၊ တာဂ်၊ တီးလမ်းသိုင် တီးဂူဆ်ကမ်၊ ဖျမ်းဆမ်၊ ခု၊ ကေး။ ယွန်၊ ခပ်ဖိုတ်းလှိုင်း၊ ဆ်လေ၊ ဂူဆ်ပွတ်းခပ်ဂေ၊ တေကမ်၊ နိုင်းလီသေ ဖိုတ်းဖိုင်းမိုင်း၊ တီဂ်၊ ကွဂ်၊ မုးသေယပ်၊ လောင်းခပ်၊ ဝု၊ တီးဆ်းခွင်ဆင်းယိင်းခပ်ဆမ်၊ ခု၊ ကေး။

အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီး (အကြီး၊ အလတ်၊ အငယ်) တို့ပါအားလုံးအတူ “ရာသီလာခြင်း” နဲ့ပက်သက်လို့ပွင့်ပွင့်လင်းပြောဖို့လမ်းဖွင့်ပေးကြရင်အခုလိုအမြင်လွဲနေတဲ့အယူအဆ၊ အမည်းစက်တွေ ကိုကျော်လွှားနိုင်မှာပဲဖြစ်ပါတယ်။ လူတိုင်း “ရာသီလာတာ” နဲ့ပက်သက်ပြီး သဘာဝတရားတစ်ခု ဆိုတာကိုအရှိအရှိအတိုင်းနားလည်သဘောပေါက်ကြဖို့အရေးပါလှပါတယ်။ အဲ့တာမှအမျိုးသမီးတွေအတွက် ပွင့်လင်းမြင်သာမယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ကောင်းတစ်ခုကိုတည်ဆောက်ပေးနိုင်မှာပဲဖြစ်ပါတယ်။ ရာသီလာခြင်းအပေါ်ကိုလွဲနေတဲ့အမြင်၊ အမည်းစက်တွေကိုပြောဆို၊ လက်ခံတာတွေရပ်တန့်ဖယ်ရှားကြပြု ပြီးတော့အမျိုးသမီးတိုင်းကြုံတွေ့ရမယ့်၊ တွေ့နေရတဲ့သဘာဝတရားတစ်ခုဆိုတာကိုမမေ့ကြရအောင်ပါ။

ဂီဝ်၊ ဂပ်၊ လူဂ်၊ ဣလှိုဆ်မုးဆံ့၊ သေ သင်ဝု၊ ဗရူးလ်းခပ်လေ၊ ဆင်းယိင်းကွန်ခပ်တာင်း၊ သီင်း၊ ကွန်ဂန် ပိုတ်၊ ဗရူးလ်း၊ ပန်သီဆ်း၊ တာင်း၊ လီင်း၊ လီင်း၊ လီင်း၊ လီင်းဆံ့လှိုင်း လွင်းယုမ်၊ ဗိတ်ထိုင်၊ တေဂေ၊ တေလောင်း၊ ခမ်း၊ ပူဆ်းဂူ၊ လီးယူ။ ကန်ဣလှိုဆ်မုးဆံ့၊ ပီဆ်လွင်း၊ သဗေ၊ ဝပ်၊ ကန်ဝု၊ ဆမ်၊ ဂူဆ်ဂူ၊ ဂေ၊ ထုဂ်၊ လီ၊ ဣပွင်၊ ဝံ၊ ယူ။ ဆံ့လွင်၊ တေပွင်သင်း၊ ပန်လံ၊ ဖိုမ်းဖိုမ်းလီတာ၊ ဆင်းယိင်းခပ်ခု၊ ကေး။ ထုဂ်၊ လီ ပိုဆ်၊ ပီတ်း လွင်းထိုင်၊ ဗိတ်ထိုင်၊ လေ၊ လွင်းဖျမ်း၊ ဗိတ်ထိုင်၊ လွင်းဣလှိုဆ်ဆင်းယိင်း ခပ်ဆမ်၊ သေ ဖျမ်း၊ ဝု၊ ပီဆ်လွင်း၊ သဗေ၊ ဝ ကန်ဆင်းယိင်းခပ်လံ၊ ထုဂ်၊ ဝံ၊ ယူ၊ ဆမ်ဆမ်၊ ကေး။



လစဉ်ညှိသည်

လွင်းမာခ်,မီ ခ်းးလ လွင်းထိုင်,

ဗိတ်းအိုဝ်ဂွဝ်လို့ခ်အင်းယိင်း





လစဉ်ညွှန်သည်

ကန်ယုမ်, ဗိတ်းဝံ့.ဝုး

- ဗွင်းမိုဝ်းရှုင်လိုခ် မးတေကမ်,
ထုဂ်, လီသံရှုင်ဆံဆခ်။

တီး.ငတ.မခ်း

- ဗွင်းမိုဝ်းရှုင်လိုခ် မးဆခ်. ဂုး, သံ, ရှုင်ဂေး
မခ်းကမ်, တုမ်.ယွခ်းသင်၊
မခ်းကမ်, ပိခ်သင်။



လစဉ်ညွှန်သည်

လွင်းထိုင်၊ ဖိတ်ဝါး

- ပေးဂိန်ကန်ဖတ်၊ ဆီလိုင်
ထိုင်၊ ဖိတ်ဝါး တွင်ကိုင်၊ ဆီဆန်။

တီးဝတ်မန်း

- ဂိန်ဖတ်၊ သေ၊ ကမ် ဖိတ်ဝါး၊ ပိန်တွင်ကိုင်၊ သင်။
ဖွင့်၊ မိုက်၊ ရှင်လှိုင် မးဆန်၊ လှိုင်၊ လုံးဂိန်
ပန်ရှင်ထိုင်၊ ကျားရှင်တိမ်ထုန်း၊ ချားကျား။



လစဉ်ညွှန်သည်

လွင်းထိုင်, ဗိတံးဝုး

- ပေးရှင်လိုခ် မးဆံ့လိုင်ရှင်; ဝုရ်သေ
တေလံးဝံ့ တိတ်, တိတ်,
ယိခ်ယိခ်ဆံ့ဆခ်. ကေုး။

တီး တ.မခ်း

- ကခ်ရှင်လိုခ် မးဆံ့ ပိခ်သဗေ, ဝ ကခ်ဆင်း
ယိင်းရှင်းခပ်လံး; ထုပ်းဝံ့. ခး ကေုး။
ပေးရှင်းမွဂ်, လါတ်; ခဆ
လိင်းလိင်းလိင်းလိင်းဆံ့လိုင်
တေယွမ်းတူဂ်းလံး; လွင်းထိုင်, ဗိတံးဆိုင်ဂခ်
သေ တေထိုင်; ပိခ်လွင်း; ဂမ်. ထိမ်တေု, ဂခ်ယု,။

လွင်းမာခ်,မိခ်းဧလး လွင်းထာင်,ဗိတ်းဆိုင် ဣဝ်လှိုခ်ဆာင်းယိင်း

ရာသီလာခြင်းနှင့်ပက်သက်ပြီးတော့လွဲနေတဲ့အယူအဆနဲ့အမည်းစက်တွေအများကြီးရှိနေပေမယ့်လည်း
အမှန်တရားကဘာလဲဆိုတာကိုသိဖို့အရေးကြီးပါတယ်။

ဂိတ်,ဂပ်းလူရ်း;ရှုင်လှိုခ်မးခ်.သေ မီးဝံ.လွင်းယုမ်,ဗိတ်းတၢင်းဆမ်သေတၢ.ဂေး တိုခ်းလှိုင်,ရှု.ဝံ.
ကခ်မခ်,မိခ်းမခ်းမီးလှိုင်.ရှုင်ခ်ဆခ်.ဂေး။

အခုဝေမျှပေးမယ့်အရာတွေကတော့လွဲနေတဲ့အယူအဆ၊အမည်းစက်တွေကိုသိသလောက်ပြောပြပြီးတော
့အမှန်တရားကိုချပြဝေမျှပေးမှာပဲဖြစ်ပါတယ်။

ဂိတ်,ဂပ်းလူရ်း; လွင်းယုမ်,ဗိတ်းဆခ်.သေ တေခ်; ပိုခ်းဗေပခ်လွင်းမခ်,မိခ်းမခ်းဆခ်.ခးဂေး။

လွဲနေတဲ့အယူအဆ - ရာသီလာနေချိန်ခေါင်းလျော်လို့မရဘူး။

ကခ်ယုမ်,ဗိတ်းဝံ.ဝး-ဗွင်းမိုင်း;ရှုင်လှိုခ်မးတေကမ်,ထုဂ်,လီသံ;ရှုင်ခ်ဆခ်.။

အမှန်တရား
-ရာသီလာနေချိန် ခေါင်းလျော်ခြင်းဟာရာသီလာခြင်းကို မထိခိုက်စေပါဘူး။ ရာသီလာနေချိန်
ခေါင်းလျော်ရင် ဘာမှမဖြစ်ပါဘူး။

တီးတေ.မခ်း ဗွင်းမိုင်း;ရှုင်လှိုခ်မးဆခ်. ဝု,သံ,ရှုင်ဂေး မခ်းကမ်,တုမ်.ယွခ်းသင်၊ မခ်းကမ်,
ဝိခ်းသင်။

လွဲနေတဲ့အယူအဆ - ဖန်တဲ့အစားအသောက်စားခြင်းဟာမိုက်အောင့်ခြင်းကိုပိုပြီးဆိုးစေပါတယ်။

လွင်းထၢင်,ဗိတ်းဝး-ပေးဂိခ်ကခ်ဗေတ်,ခ်လှိုင် ထၢင်;ရှုတ်းရှု; တွင်.ဂိတ်; ဆခ်ဆခ်.။

အမှန်တရား
ဖန်တဲ့အစားစားလို့မိုက်မအောင့်စေပါဘူး။ရာသီလာချိန်မှာကိုယ့်ရဲ့အစားစားတဲ့ပုံစံကိုအာဟာရမျှတအေ
ာင်စားဖို့အရေးကြီးပါတယ်။

တီးတေ.မခ်း ဂိခ်ဗေတ်,သေ ကမ်,ရှုတ်းရှု;ဝိခ်းတွင်.ဂိတ်;သင်။ ဗွင်းမိုင်း;ရှုင်လှိုခ်မးဆခ်.
လှိုင်,လံးဂိခ်ပခ်ရှု;ထၢတ်းကးရှုခ်တိမ်ထုခ်းခးဂေး။

လွဲနေတဲ့အယူအဆ - ရာသီလာခြင်းဟာ ညစ်ပတ်ပြီးတော့ တိတ်တိတ်လေးထား ရမယ့်အရာ
ပဲဖြစ်ပါတယ်။

လွင်းထၢင်,ဗိတ်းဝး- ပေးရှုင်လှိုခ်မးခ်လှိုင် ရှၢင်းဂုရ်သေ တေလံးဝံ. တိတ်,တိတ်,
ယိခ်ယိခ်ဆခ်ဆခ်.ဂေး။

တီးဒတာ.မဆ်း ကာဆ်ရှပ်လှိုဆ်မးဆ်. ပီဆ်သယေ,ဝ ကာဆ်ဆ်းပယိင်းရှပ်းဆ်လံးထုပ်းဝံ.ခးဂေား။
ပေးရှပ်းမွတ်,လာတ်းဒဆ လိင်းလိင်းလိင်းလိင်းဆ်လိုဝ် တောယွမ်းတူဂ်းလံး လွင်းထိုင်,ပိတ်းဆိုင်ဂဆ်
သေ တောထိုင်;ပီဆ်လွင်း; ဂမ်.ထိမ်တော,ဂဆ်ယူ,။



ဥ၊လံ၊ဂါတ်၊ပခ်လံးရှး

တမ်းလွဲလား

♥♥♥ ဂူခ်းလံ၊ဂါတ်၊ ♥♥♥



ပခ်ခိုင်းလွဲ.တိုင်းရှုင်လိုခ်
ဆင်းယိုင်းထုဂ်းဆိုင်းချး



လစဉ်ဧည့်သည်

ရှမ်းကွန်ဂရက်ချင်းပူးဆုံ၊ လွင်းယုမ်း၊ ဗိုင်းဆန်းဆန်း



8. လစဉ်ဧည့်သည်၊ ဓမ္မတာလာခြင်းနှင့်ပတ်သက်သောမှားယွင်းသော အယူအဆများကို ကျော်လွှားဖယ်ရှားကြရအောင်ပါ။

ရှာဖွေရေးကွန်ရက်၊ မီးပူဆင်၊ လွင်းယုမ်၊ ဖိတ်ဆိတ်၊ ချိတ်ဆိတ်။

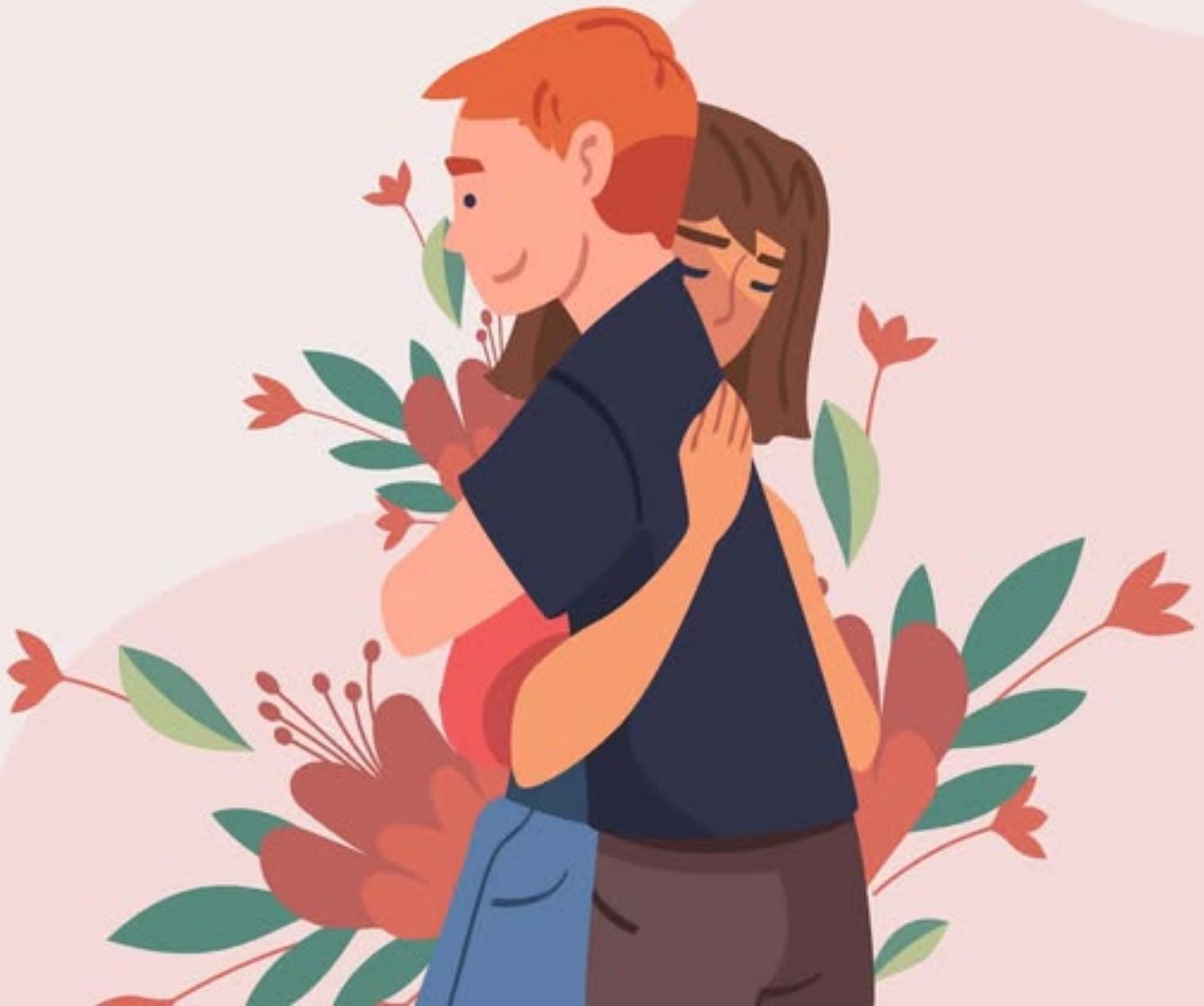
တစ်ချို့နေရာတော်တော်များများမှာ အမျိုးသမီးတွေဟာ သူတို့ရဲ့ ဓမ္မတာလာခြင်းနဲ့ ပတ်သတ်ပြီး တော့ရှက်ရွံ့မှုတွေရှိကြတယ်။ ဥပမာ အနေနဲ့ မိသားစုဝင်တွေထဲက အမျိုးသားတွေက လူမြင်ရာနေရာတွေမှာ သွေးစွန်းနေတဲ့ အဝတ်အစားတွေ ဒါမှမဟုတ် အတွင်းဝတ်တွေကို မြင်ရတဲ့အခါမှာ ဒါဟာ မသင့်လျော်တဲ့ အရာတွေလို့ ယုံကြည်နေကြတယ်။ ဒီထင်မြင်ချက်တွေကြောင့်ပဲ အမျိုးသမီးတွေဟာ သူတို့ရဲ့ အဝတ်စုံတွေကို ဖွက်တာပဲ ဖြစ်ဖြစ်ရောဂါကူးစက်နိုင်ခြေများတဲ့ မသန်ရှင်းတဲ့ နေရာတွေမှာ သိမ်းတာပဲ ဖြစ်ဖြစ်လုပ်လာကြတယ်။

အင်းယိုင်းမင်တီး၊ နှမ်းအမ်အံ၊ ပေးရှင်လှိုခ်ခပ်မးအံလိုင် ခပ်မေကောံဝံ.ခးဂေး။ တီးတံဂ်းမခ်း
ပေးဝး၊ ဂုခ်းရှမ်းရှိုခ်း ကမ်,အခ် ဂုခ်းရှမ်းရှမ်းရှခ်ဂု၊ လှိုတ်းကခ်ဆုဂ်းဝံ.တီးသိခ်း ကမ်,အခ်
တီးဂုခ်းအခ်.အံလိုင် ခပ်ယုမ်,ယမ်ဝး ပိခ်လွင်းလီကောံအံအခ်.ယပ်း။ ယွခ်.လိုင်.အခ်လေး
ခပ်ကပ်ခွပ်းဆုင်; ကခ်ဂိုပ်,ဝံ.အခ်. ဂု၊သိုင်,တီးဂုခ်းကမ်,ရှခ်လံးအခ်. လေး တီးကခ် ကမ်,လိုခ်း
သို့ ကခ်မုင်းမိခ်းခပ် လောင်းလမ်းလံးအခ်.ခးဂေး။ လှပ်,လံးလိဂ်းလံးပိတ်း တောင်းဂုခ်. အခ်.ယပ်.
ခး။ ဗူးလံးခပ်ဂေးထုဂ်,လီပွင်,လှိုပခ် ကခ်ရှင်လှိုခ်အင်းယိုင်းခပ်မးအခ်.ယု။ သင်ဝး
ကပ်,ကပ်းခပ်လီလီသေ ကပ်ပိုခ်.ပိတ်.ပခ်လွင်းယုမ်,ဗိတ်းအခ်.အံလိုင် တေမိုခ်အင်,
လှိုးထိမ်ပခ် လွင်းဂုပ်ဂု အင်းယိုင်းခပ်အခ်.ခးဂေး။ သင်ဝး ဗူးလံးခပ်ရှ.လွင်း ရှင်လှိုခ်
အင်းယိုင်းခပ်ကိတ်းကီးအံလိုင် တေပိခ်လွင်းဂမ်.လှို; တာ,ပွင်သင်းပခ်လံး ရှမ်းရှမ်းလီတာ,
အင်းယိုင်းခပ်ခးဂေး။ ဂွမ်းအံလေး လွင်းရှင်လှိုခ်မးအံ. နှပ်.ခမ်,ပိခ် ဗိင်းသဗေ,ဝသေ
ကမ်,လှပ်,ဂုပ် ကမ်,လှပ်လီကောံသင် ၊ ဂေး.အိုင်းလေးဂေး.အိုင်း လှိုးထိမ်ပခ်ဂခ်ဂု,သေ ပွင်သင်းပခ်
ရှမ်းရှမ်းလီတာ,အင်းယိုင်းခပ်ဂု,ခးအေး။



လစဉ်ဆွေသည့်

ဂိုဝ်းဂပ်းလူလုး လွင်းရှုင်လှိုခ်မးခ်.သေ
တေဂြ်တးဂြိုင်လွံးထီမ်ပခ်ခပ်ဂွါ, လွင်းရှုင်လှိုခ်ဆခ်.



9. လစဉ်ညွှန်သည့်နှင့်သူမကိုဘယ်လိုကူညီကြမလဲ ?

ဂီဝ်ဂပ်းလူရား လွင်းစွတ်လှိုဆ်မုးဆံ.သေ တော့ တ်ဆိုင်လွံးထီမ်ပဆ်ခင်ဂွါ၊။

အမျိုးသမီးများဓမ္မတာလာနေချိန်အတွင်းမှာအကူအညီပေးနိုင်သောအမျိုးသားများရဲ့အခန်းကဏ္ဍဟာ
ာလည်းအလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ဒါကြောင့်ဘယ်လိုအကူအညီတွေပြုလုပ်နိုင်သလဲဆိုတာကိုကြည့်ကြ
ရအောင်

နားလည်မှုပေးခြင်း

ဓမ္မတာလာချိန်တွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာသာမကစ ဝိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှာပါ ပြောင်းလဲမှုတွေရှိလာနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်ပြောစကားများကို နားထောင်ပေးပြီး စိတ်ရှည်သည်းခံ စွာဖြင့်

အစစအရာရာကူညီပေးရန်လိုအပ်ပါတယ်။

တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးကူညီပြီးလစဉ်ဧည့်သည်၊ဓမ္မတာလာခြင်းကိုထူးဆန်းတဲ့အရာမဟုတ်ဘဲသာမန်ဖြစ်စဉ်
လို့ခံယူလာကြစေရန်အားလုံးအတူတူလုပ်ဆောင်ကြရအောင်

ဖွင်းမှိုင်း၊ရှုပ်လှိုင်းဆင်းယိုင်း၊ခပ်မားဆဆ၊ သင်ဝါး၊ပုလင်း၊လှိုင်းခပ် ခပ်၊ရှမ်း၊လှိုင်းထိမ်ပခပ်၊ခပ်လိုင်း တေလင်း၊
ပွင်ပခပ်လံး၊ ရှမ်း၊ရှမ်း ကဆိမေ၊လှိုင်းထိမ်ပခပ်ဂခပ်၊ဂေ၊။ ဝှမ်း၊ခပ် ဂေ၊ခိုင်း၊လေး၊ဂေ၊ခိုင်း၊ ကွဆိရှမ်း၊
လှိုင်းထိမ်ဂခပ်သေ ခတ်းလှိုင်းရှိတ်းသင်း၊ဝှမ်း၊ ရှမ်း၊ပေးတေရှပ်၊ခမ်၊မားဝါး ကဆိရှုပ်လှိုင်းမားဆိ၊
ပိဆိသပေ၊ဝဂှုလ်း ဆိဆဆိ၊ခေ၊။



လစဉ်ဆွဲသည်

လွှန်းလှီးကန်တော့ကပ်ပိတ်းပန်လီး
လှိုတ်းရှုပ်လှိုဆ်လပ်းဂိုဝ်,ဝိ.ဆဆ်.



လွင်းလုံးကန်တေ ကပ်ပိတ်းလံး လိုတ်းစွတ်လိုခ်လမ်းဂိုဝ်,

အထူးသဖြင့်စိတ်လှုပ်ရှားတဲ့အခြေအနေတွေမှာဓမ္မတာသွေးမတော်တဆစွန်းထင်းတတ်တာဟာပုံမှန်ဖြစ်စဉ်ပါပဲဒါကြောင့်အဝတ်အစားတွေမှာပဲဖြစ်ဖြစ်ဒါမှမဟုတ်အိပ်ရာခင်းတွေမှာပဲဖြစ်ဖြစ်ရှိတဲ့အစွန်းအထင်းတွေကိုဒီလိုရိုးရှင်းတဲ့နည်းလမ်းတွေကိုအသုံးပြုပြီးတော့ဖယ်ရှားနိုင်ပါတယ်

ကန်လွင်းယွဲသုတ်း မင်ပွန်းမင်လွဲ လွဲတိုခ်,တိခ်းသေ လိုတ်းစွတ်လိုခ်လမ်းဂိုဝ်,လမ်းဝံ.ယူ,၊ ဝွမ်းခ် တီးခွင်းဆင်းတိုင်းဝံ ကမ်,ဆခ် တီးဖေးသိုဝ်,ရှမ်းလှိုင်းဆခ်. သင်ဝုးလိုတ်းဂိုဝ်,ဝံ.ခ်လှိုင်း လွဲ.လွင်းလုံးငါ့.ငါ့.ခ်.သေ ကပ်ပိတ်းလံးယူ,ခးဂေး။

ရေအေးအသုံးပြုခြင်း-
ပထမဦးဆုံးရေအေးဖြင့်အစွန်းအထင်းများကိုဆေးကြောပေးဖို့လိုအပ်ပါတယ်

လွဲ.တိုင်းဆမ်.ဂတ်းလံး

ကွန်တိုင်းသုတ်း လှုပ်,ကပ်ဆမ်.ဂတ်းသေ သုတ်းလမ်းပိတ်း လိုတ်းကန်ဂိုဝ်,ဆခ်.ခးဂေး။

ဆပ်ပြာအသုံးပြုခြင်း -
စွန်းထင်းသောနေရာများကိုဆပ်ပြာသို့မဟုတ်အစွန်းချွတ်ဆေးဖြင့်ငြင်သာစွာပွတ်တိုက်ပေးပြီးခဏတဖြုတ်စိမ်ထားရန်လိုအပ်ပါတယ်

လွဲ.ဖွင့်သင်းခွင်းဂေးလံး

တီးကန်လိုတ်းဂိုဝ်,ဝံ.ခ်. သင်ဝုးကပ်ဖွင့် သင်းခွင်း ကမ်,ဆခ် ကပ်ဆမ်.ယုး ကန်ထုလ်လံး ခွင်းဂိုဝ်,ဆခ်.သေ ငလးဝံ.ပခ် လှိုင်းခင်းခးငလး။

နေရောင်ဖြင့်အခြောက်ခံခြင်း

ဖြစ်နိုင်ရင်အဝတ်အစားများကိုနေရောင်ထဲတွင်အခြောက်ခံသင့်ပါတယ်နေရောင်ခြည်ကအစွန်းအထင်းများကိုသဘာဝအတိုင်းအရောင်ကျွတ်စေပြီးအဝတ်များကိုသစ်လွင်စေပါတယ်။

တၢင်,လီတ်,နှိုင်း

သင်ပီဆ်လံး; ခုမ်းရှားဆဆ်. ထုဂ်,လီတၢင်,ပဆ်ဆွဲးလီတ်းစးကေး၊ လီတ်းဆ်. နှိုတ်းစွဲး; ခုမ်းကဆ်ဆုဂ်.ဂိုဂ်,ဝံ.ဆဆ်. မွဲ,သွဲမးစိုဆ်းစးကေး။

ဆားအသုံးပြုခြင်း

ချွတ်ရခက်သောအစွန်းအထင်းများအတွက်ဆားနှင့်ရေကိုရောပြီးအစွန်းအထင်းပေါ်တွင်သုတ်လိမ်းပြီးမှဆေးကြောရန်လိုအပ်ပါတယ်။

လွဲးတိုင်းဂိုဂ်

ခုမ်းကဆ်ဆုဂ်.ဂိုဂ်,ဝံ.သေ သဂ်းယၢပ်,ဆဆ်. ကဂ်ဂိုဂ်လေးဆမ်.သေ တးပဆ်တီးဆိုဂ် ကဆ်ဆုဂ်.ဂိုဂ်,ဆဆ်.ယပ်. လွင်,သုဂ်းလၢင်.မဆ်းဆ်းစး။

ရေနဲ့သန့်ရှင်းရေးအတွက်လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေလုံလုံလောက်လောက်မရှိသောတစ်ချို့ကျေးလက်ဒေသတွေအတွက်ဒီရိုးရှင်းတဲ့နည်းလမ်းတွေကအဝတ်အစားတွေကိုသန့်ရှင်းစေပြီးသစ်လွင်စေပါတယ်။

တွဆ်းတၢ, ပိုဆ်.တီးကဆ်ကမ်,မီးဆမ်.လေး; ခိုင်းနှိုတ်းလွင်;မူတ်းသွဲဆဆ်. သင်ဝးလွဲးတိုင်း လွဂ်.လံးဆ်.ဆ်လိုင် တေနှိုတ်းစွဲး;ခုမ်းလိုဆ်းသွဲမးစးကေး။



ကမ်,ဂူခမ်.
တု,မုးလွဲးထံမ်သင်

ဂုမ်,ဂိခမ်ခမ်.
ခိင်းယု,ဂူရုး



လူင်,လံးမေဟူ,ဂွါး

ကမ်,မုးယု,ဂိမ်း
ထမ်သေကိတ်း

တေဂီတ်းခမ်.
ဂူရုးယမ်,ဟူ.



ကမ်,ရှင်,ရှင်ယမ်းယုင်း





လစဉ်ညှိသည်

ထုတ်, လီစီတ်တီးဝီ, ခိုင်းလွင့်, တိုင်းရှင်လှိုဆ် တာ, လွင့်, တိုင်းလွင်းယွှ်,



နှိတ်းဝံ.ခိုင်း;ခိုင်း;လွင်.တိုင်း;တိုင်း;လွင်;ယွင်,
တၢ,လွင်.တိုင်း;လွင်;ယွင်,

လစဉ်သုံးပစ္စည်းများရှာဖွေရန်ခက်ခဲသောနေရာများတွင်အရေးပေါ်ပစ္စည်းများမရှိမဖြစ်လိုအပ်ပါတယ်။အ
ရေးပေါ်ပစ္စည်းတွေကဘာတွေဖြစ်မလဲဆိုတာကြည့်ကြရအောင်

တီးပိုင်း.တီး; ကာဆန်ရှာခိုင်း;လွင်.တိုင်း;တိုင်း;လွင်;ယွင်,ဆန်. တိုင်း;လွင်,ဝံ. ခိုင်း;ခိုင်း;လွင်;ယွင်,ဆံ့.ယူ, ၊
ခိုင်း;ခိုင်း;ဆန်.ပီဆန်ကာဆန်လွင်လံ့လံ့ဆံ့ မူးရှားတူလှမ်းလွမ်းဂန်ခူးဆေး။

ခိုင်းစွမ်းလွှဲ.တိုင်းရှင်လှိုဏ် ကမ်,ဆန် ဖန်ဆင်,ပိတ်;

တၢ,လွှဲ.တိုင်းလံ; လှိုင်းခမ်းဆန်. ထုဂ်,လီၤရှင်;ရှိုဏ်းဝံ. ခိုင်းလွှဲ.တိုင်းရှင်လှိုဏ် ကမ်,ဆန် ဖန်ဆင်,ပိတ်;
ကန်သက်လံ;သေ ခိုဏ်းလွှဲ.တိုင်းလံ;ခိုဏ်း လှိုင်းခမ်း စွမ်းဂုမ်,ထုဏ်းဆံးခါး

ဆပ်ပြာ

ရေရနိုင်သောနေရာများတွင်လစဉ်သုံးပစ္စည်းများနှင့်လက်များဆေးကြောရန်သေးငယ်သောဆပ်ပြာတစ်ခုသယ်ဆောင်ခြင်း

ဂွမ်းသီ

ပေးပီဆံတီးကန်မီးဆမ်.ဆန်.ဆံလိုင် ထုဂ်,လီၤတေၢ.ဂွၢ, ဂွမ်းသီ လီၤဂ်းလီၤဂ်းကွန်
တၢ,လွှဲ.တိုင်းတီး သုဂ်းလၢင်.မိုဝ်းလေး သက်ခိုင်းစွမ်းလွှဲ.တိုင်းရှင်လှိုဏ်။

ပလပ်စတစ်အိတ်များ

အသုံးပြုပြီးသောလစဉ်သုံးပစ္စည်းများနှင့်အဝတ်စများကိုပြန်လည်မလျော်ဖွတ်ခင်နှင့်မစွန့်ပစ်ခင် သိမ်းဆည်းရန်အတွက်ပလပ်စတစ်အိတ်များဆောင်ထားခြင်း

ထုင်ယာင်ခပ်

တၢ,သွံ,ခိုင်းစွမ်းလွှဲ.တိုင်းရှင်လှိုဏ်လေး ဖန်ဆင် ပိတ်; ကန်လှိုဝ်,သက်။ တၢ,သိမ်းခိုင်းစွမ်း
ကန်လှိုဝ်,ပိုဆံ.ပိတ်;လှိုင်းဆန်. တိုဏ်းလှိုဝ်,လံ;သွံ,ပုးဂွၢ,လွမ်း ထုင်ယာင်ဆံ.ယု။

ရေနွေးအိတ်

သက်တောင့်သက်သာမရှိခြင်းသို့မဟုတ်ကိုက်ခဲခြင်းများအတွက်ပူနွေးသောအဝတ်စသို့မဟုတ်
ေးငယ်သောရေနွေးအိတ်များကနာကျင်ခြင်းကိုသက်သာစေပါတယ်။ဒါမှမဟုတ်မီးဖိုဖြင့်ရေကို
အပူပေးရုံသို့မဟုတ်ဆူအောင်တည်ပြီးနောက်အဝတ်စဖြင့်ထုပ်ပြီးလည်းအသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

ထုင်ဆမ်.ကုန်,

ပေးရှင်လှိုဏ်မုးဆံလိုင် တွမ်းတၢ, ဖူးကန်မေပီဆံ ယု,ကမ်,သၢ, လီၤဂ်းဂီၤဆံးခပ်ဆန်.
သင်ကပ်ဖန်ဆံ, ကုန်,ကုန်, ကမ်,ဆန် ထုင်ဆမ်.ကုန်, ကုမ်,ပန်ဆံလိုင် လီၤဂ်းဂီၤဆံးဆန်.
တေသၢ,မုးယု။ ယပ်.ဂေ; တင်းဆမ်.ကုန်မံ;မံ;သေ ကပ်ဖန်,လှိုင်းသေယပ်. ကုမ်,ပန်တီး
လီၤဂ်းဂီၤဆံးဆန်.ဂေ; တေသၢဂ်းသၢ,မုးယု။

အခုလိုမျိုးအရေးပေါ်ပစ္စည်းများကိုပြင်ဆင်ထားမယ်ဆိုရင်ခက်ခဲသောအခြေအနေတွေမှာတောင်မိမိရဲ့လ
စဉ်ဧည့်သည်ကိုလုံလုံခြုံခြုံနဲ့သက်တောင့်သက်သာဖြစ်စေမှာသေချာပါတယ်။

ပေးရှင်ရှင်;ရှိုဏ်းဝံ.ခိုင်းစွမ်းလွှဲ;ယု,ဆံလိုင် ထုဂ်းသီတီ ယပ်,ဂေ;ယပ်. တေလၢင်းခမ်းပူဆံ.လံ;
လွှဲ;တၢင်းယပ်,ဖိုတ်, လှိုင်းဂပ်,ဆန်.ယု,



လစဉ်ဧည့်သည်

ထုတ်, လီရှင်း, နှိုင်းဝံ့။

တၢ်, နှိုင်းဝံ့, လီရှင်း, နှိုင်းဝံ့, တၢ်, နှိုင်းဝံ့, လီရှင်း, နှိုင်းဝံ့။



၅၁၄:နှိုင်းတု, စူဝ်လှိုဆ် ကဆ်မုးပွက်;ကွဆ်တၢင်းသုတ်:

ပထမဆုံးအကြိမ်လစဉ်ဧည့်သည်ဟာကြီးပြင်းရာတွင်အရေးပါတဲ့သဘာဝဖြစ်စဉ်တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။မိမိရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာလည်းစတင်ပြောင်းလဲလာပြီးတော့ပိုမိုဖွံ့ဖြိုးလာပါတယ်။မိန်းကလေးအများစုကအသက်၉ နှစ်မှာ၆နှစ်အတွင်းသူတို့ရဲ့လစဉ်ဧည့်သည်ဟာရောက်ရှိလာတတ်ပါတယ်။မရောက်ရှိခင်မှာရင်သားကြီး ထွားလာခြင်း၊အမွေးအမျှင်များထွက်လာခြင်းဒါမှမဟုတ်အမျိုးသမီးအင်္ဂါတွင်ပြောင်းလဲမှုတစ်ချို့ရှိခြင်းတို့ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။

စူဝ်လှိုဆ်ကဆ်မုးပွက်;ကွဆ်တၢင်းသုတ်ဆံ. ပီဆ်ဗိင်းသဗေ,ဝ ကဆ်လမ်လွင်းတု, တူဝ်စိင်းယု,သုင်မုး ခုးကျေး။ တူဝ်စိင်းကွမ်းကျေးတေလိက်;လံး စုဆ်းမုဆ်းမုးကျေး။ ဆၢင်းယိင်ကွမ်းဆမ်တေ,ပီဆ်စူဝ်လှိုဆ် ကု,ယုကသက်; ဝုဝ်, တေ,ထိုင် 1၄ဝုဝ်,ဆဆ်.ခုးကျေး။လူဝ်;ဂုးစူဝ်လှိုဆ်ပံ,မုဆဆ် ဆုမ်းကျေး တေယု,မုး မွဲကျေးတေကွက်,မုး ကမ်,ဆဆ် တီးခွင်ကၢင်,ဂု,ဆၢင်းယိင်ဆမ်ဆမ်.ကျေး တေထၢင်းမီးလွင်းလိက်;လံးမုးကျေး။

လစဉ်ဧည့်သည်ရောက်လာပြီဆိုတာနဲ့၃ရက်မှ၇ရက်အတွင်းအတွင်းဝတ်များတွင်နံနံများများနီနီညိုညို အရောင်ရှိတဲ့သွေးများကိုတွေ့လာပါလိမ့်မယ်လစဉ်သုံးပစ္စည်းများသို့မဟုတ်အဝတ်စများကိုကြိုတင်ပြင် ဆင်ထားကာအိတ်ထဲတွင်လည်းအတွင်းဝတ်အပိုတစ်စုံဆောင်ထားရန်လိုအပ်ပါတယ်။ဒါ့အပြင်သက်ဝေ ဝေသက်သာဖြစ်စေရန်မိမိ၏လစဉ်သုံးပစ္စည်းကို၄နာရီသို့မဟုတ်၆နာရီခြားတစ်ခါလဲလှယ်ပေးရန်လည်း လိုအပ်ပါတယ်။

သင်ဝုးစူဝ်လှိုဆ်မုးယပ်.သေ လံးမုးဆွဲးခါးတၢင်း ၂ဝဆ်းတေ,ထိုင်Zဝဆ်းဆဆ်.ဆံလိုင် တီးဂုဆ်ဆုင်းတၢင်းဆွဲးဆဆ်. တေလံးကွမ်း လှိုတ်းလိင်ဂမ်,လှိုမ်းဝံးခုးကျေး။ ထုဂ်,လီၤကွမ်းစိမ်းဝံ. နှိုင်းလှို.တိုင်းစူဝ်လှိုဆ် ကမ်,ဆဆ် ဖိဆ်,ပိတ်းခုးကျေး ။ တီးဆွဲးထုင်ဂေ; ထုဂ်,လီသွံ,ဝံ, ဂုဆ်ပွတ်းဆိုင်;ဗိုဆ်ယု,။ ဆွဂ်;သေဆဆ်.ကမ်,ဂုး တု,တေယု,သုလုမ်လှိုဆဆ်. ၂လူဝ်;မုင်း ကမ်,ဆဆ် ၄လူဝ်;မုင်း ဆိုင်;ပွဂ်; ထုဂ်,လီလံး;ပဆ် နှိုင်းလှို.တိုင်း စူဝ်လှိုဆ်ကွမ်းဆဆ်.ယု,ခုးကျေး။

လစဉ်ဧည့်သည်ကိုကြိုတွေ့ဖူးသောမိမိ၏အမေအစ်မဒါမဟုတ်ယုံကြည်ရသောလူကြီးတစ်ဦးကိုပြောပြဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ဒါ့အပြင်လစဉ်ဧည့်သည်ဟာရက်စရာမဟုတ်သောသဘာဝဖြစ်စဉ်တစ်ခုဖြစ်ကာအံ့ဩစရာ ဝာအပြည့်ဖြင့်မိမိ၏ခန္ဓာကိုယ်ကိုတကယ့်ကိုကြံ့ခိုင်စေတယ်ဆိုတာကိုအမှတ်ရနေဖို့လည်းလိုအပ်ပါတယ် ။

ထုဂ်,လီလၢတ်;ဗဆ ဗမ; ပီ;ဆၢင်း ကမ်,ဆဆ် ဂုဆ်းလူင် ကဆ်လံးတမ်းလှိုသေဂေ.ဂေ.ခုးကျေး။ ဆွဂ်;သေဆဆ်. ကဆ်စူဝ်လှိုဆ်မုးဆံ. ပီဆ်ဗိင်းသဗေ,ဝ ကဆ်ကမ်,လှို;ဝုးပီဆ်လွင်းလီကံဆမ်လး တေထၢင်းစိတ်းစွဲးတူဝ်ကွမ်းဂိဆ်,ခိဆ်မုးကဆ်ဝုးဆဆ်.ဂေ; ထုဂ်,လီစူ.ဝံ.ယု,။



လစဉ်ဆွဲသည့်

ထုဂ်,လီလာတ်းအဆ
လွင်းရှုင်လှိုဆ်တီးလုဂ်းလၢင်းလဝ်းဂဝ်,ဝံ.



13. မိမိရဲ့ကလေးတွေကိုလစဉ်ညွှန်ပြသည့်အကြောင်းပြောပြခြင်း

ထုဂ်,လီလာတ်;အဆ လွင်းရှုပ်လှိုင်းတီးလုဂ်;လၢင်းလဝ်;ဂပ်,

သက်တောင့်သက်သာမရှိခြင်းနှင့်နာလည်မှုအပြည့်အဝမပေးနိုင်ခြင်းတို့ကြောင့်မိသားစုတော်တော်များမ
ျားမှာဒီလစဉ်ညွှန်ပြသည့်အကြောင်းကိုဆွေးနွေးဖို့အခက်အခဲရှိကြတယ်ဒါ့အပြင်ဓမ္မတာလာနေချိန်မှာရေ
မချိုးခိုင်းခြင်းဒါမှမဟုတ်အစားအစာတစ်ချို့ရှောင်ခိုင်းခြင်းတို့လိုမျိုးအယူမှားနေသောတားမြစ်ချက်တွေ
လည်းရှိနေပါသေးတယ်။ဒါ့ကြောင့်ဒီအယူအဆများကြောင့်မိန်းကလေးတွေရဲ့ဘဝကိုပိုမိုခက်ခဲစေပြီးလစ
ဉ်ညွှန်ပြသည့်ကိုလည်းရှက်ရွံ့လာစေပါတယ်။

ပျေ့ချုပ်လှိုင်းမုဆိံ ယွမ်.ယူကမ်,သု,၊ ယွမ်.ကမ်,ပမ်လံး လွင်းပွင့်လှို တီမ်ထူဆ်းလး
ဆ်းမုင်.ကျာ်စိန်အာမ်,ဆမ် တု,ကုဂ်,ကုဂ်းလွင်းရှုပ်လှိုင်းဆမ်. မီးတၢင်းယၢပ်,ဗိုတ်,ဝံ,ခးကျား။
ဆွဂ်းသေဆမ်. ဗွင်းမိုင်းရှုပ်လှိုင်းမုဆိံ. ကမ်,ပမ်ကၢပ်,ဆမ်. ကမ်,ဆမ် လှို.ငိုင်းလး
တၢင်းကိန်လှိုတ်ဆ်.လး ဆ်.ကျးပမ်လွင်းရှာ.ရှာမ်, ကဆ်ဆိုင်းယူ,။ ယွမ်.လွင်းယုမ်,ဗိုတ်ဆမ်.
သေလး လၢင်းရှိုတ်ဆ်းဆၢင်းယိင်ဆပ်ယၢပ်,ဗိုတ်,မုးသေ ကံ၊မုဆ်းကျား။

ဒီလစဉ်ညွှန်ပြသည့်နှင့်ပတ်သက်ပြီးမိဘများနှင့်အုပ်ထိန်းသူများဘယ်လိုကူညီနိုင်မလဲဆိုတာကြည့်ကြရ
ောင်

ဂိပ်,ဂပ်းလူဂ်း; လွင်းရှုပ်လှိုင်းမုဆ်းသေ ဂျေ.ပမ်ကုးမးလး; ဂုဆ်းရှမ်းရှိုဆ်းလၢင်းလှို;ထီမ်လံး;
လှိုင်း.ရှိုပ်ကဆ်းဝုးဆမ်. မုးရှပ်းတူဂ်းလွမ်းဂဆ်းခး

ဗဟုသုတရှိခြင်း -
ရာသီစက်ဝန်းနှင့်တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအကြောင်းလေ့လာခြင်းဖြင့်ရှင်းပြရာတွင်ပိုမိုလွယ်ကူ
စေခြင်း

မီးတၢင်းရှူ.တၢင်းရှာမ်

သင်ဝုးရှပ်းလီပ်းရှိုဆ်းရှူ.ဝံ. လၢ်းရှိုတ်းလွင်းမုတ်းသ့ လွင်းရှုပ်လှိုင်းဆမ်.ဆ်လှိုင်း
တေသပ်.လီင်းအဆလံးငံးငံးယူ,

တားမြစ်ချက်များကိုချိုးဖျက်ခြင်း -
လစဉ်ညွှန်ပြသည့်ညစ်ညမ်းပတ်သောအရာမဟုတ်ဘဲသဘာဝဖြစ်စဉ်တစ်ခုဖြစ်ပြီးရေချိုးခြင်းနှင့်အ
စားစာခြင်းကိုပုံမှန်အတိုင်းလုပ်ဆောင်နိုင်ကြောင်းကိုမိမိကိုယ်တိုင်သိရှိပြီးကလေးများကိုသင်ကြ
ားပေးခြင်း

တိုဂ်.ယၢပ်.ပိတ်; လွင်းရှာ.ရှာမ်;

လင်းဂင်,ဂေးထုဂ်,လီစူ.ဝါး ကန်ရှင်လှိုခိမ်းမးခိ. ကမ်,လှိုဝါး ပီခိမ်းလွင်းလီကာ
ပီခိမ်းဗိင်းသဗေ,ဝဂူဂ်း ယွခိမ်း.ဆခိမ်း ကမ်,ဆမ်.လံး၊ ဂိခိမ်းလံးတိုင်းဂိခိမ်း ပိုင်,မခိမ်းယူ,
ကန်ဝါးဆခိမ်း.ဂေး လှိုင်,သိုပ်, ပိုင်သွခိမ်းပခိမ်း လုဂ်းလောင်းလင်းဂင်,ခိုခိမ်းယူ,

စိတ်ခံစားချက်များကိုကူညီထောက်ပံ့ပေးခြင်း-
မိမိ၏ကလေးတွင်စိုးရိမ်စရာများသို့မဟုတ်မေးခွန်းများရှိရင်စိတ်ရှည်စွာနားထောင်ပေးပြီးယုံကြည်မှုများတည်ဆောက်ခြင်း

လှိုထိမ်းပခိမ်းလွင်းပီးလှိုခိမ်း

ဝံ.လှိုယောင်းယောင်းသေ ထွမ်း,ပခိမ်း လွင်းမံ.လှိုခိမ်း ကမ်,ဆခိမ်း တွပ်,ပခိမ်း ဈေးထမ်းခိမ်းသေ
စတတင်းလွင်းယုမ်း,ယမ်းပခိမ်းခိမ်း

အမျိုးသားများပါဝင်ခြင်း-
အဖေနှင့်အစ်ကိုမောင်တို့သည်လည်းလစဉ်ဧည့်သည်သည်ပုံမှန်ဖြစ်စဉ်ဖြစ်သည်ကိုသိရှိပြီးအိမ်အလုပ်များကူညီပေးခြင်းသို့မဟုတ်လစဉ်သုံးပစ္စည်းများဝယ်ပေးခြင်းဖြင့်ကူညီထောက်ပံ့ပေးခြင်း

ဗရူးလှိုခိမ်းခိမ်းဂေးခိမ်းပးလွမ်း-

ဂေး.ပီခိမ်းကူးလေးပီးကား၊ ဆွင်.လှိုခိမ်း ခိမ်းဂေး ထုဂ်,လီစူ.ပွင်,လွင်းရှင်လှိုခိမ်းမးခိ.သေ
လှိုထိမ်းပခိမ်းဂါခိမ်းဆးရှိုခိမ်း ကမ်,ဆခိမ်း လှိုသိုပ်.ပခိမ်း ခိုင်းလှို.တိုင်း ရှင်လှိုခိမ်းခိမ်း

ဒါကြောင့်လစဉ်ဧည့်သည်အကြောင်းကိုမိသားစုများနှင့်ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းဆွေးနွေးပြီးမိသားစုများရဲ့နားလည်ဂရုစိုက်ပေးမှုတို့ဖြင့်တားမြစ်ချက်များကိုကျော်လွှားကြရအောင်

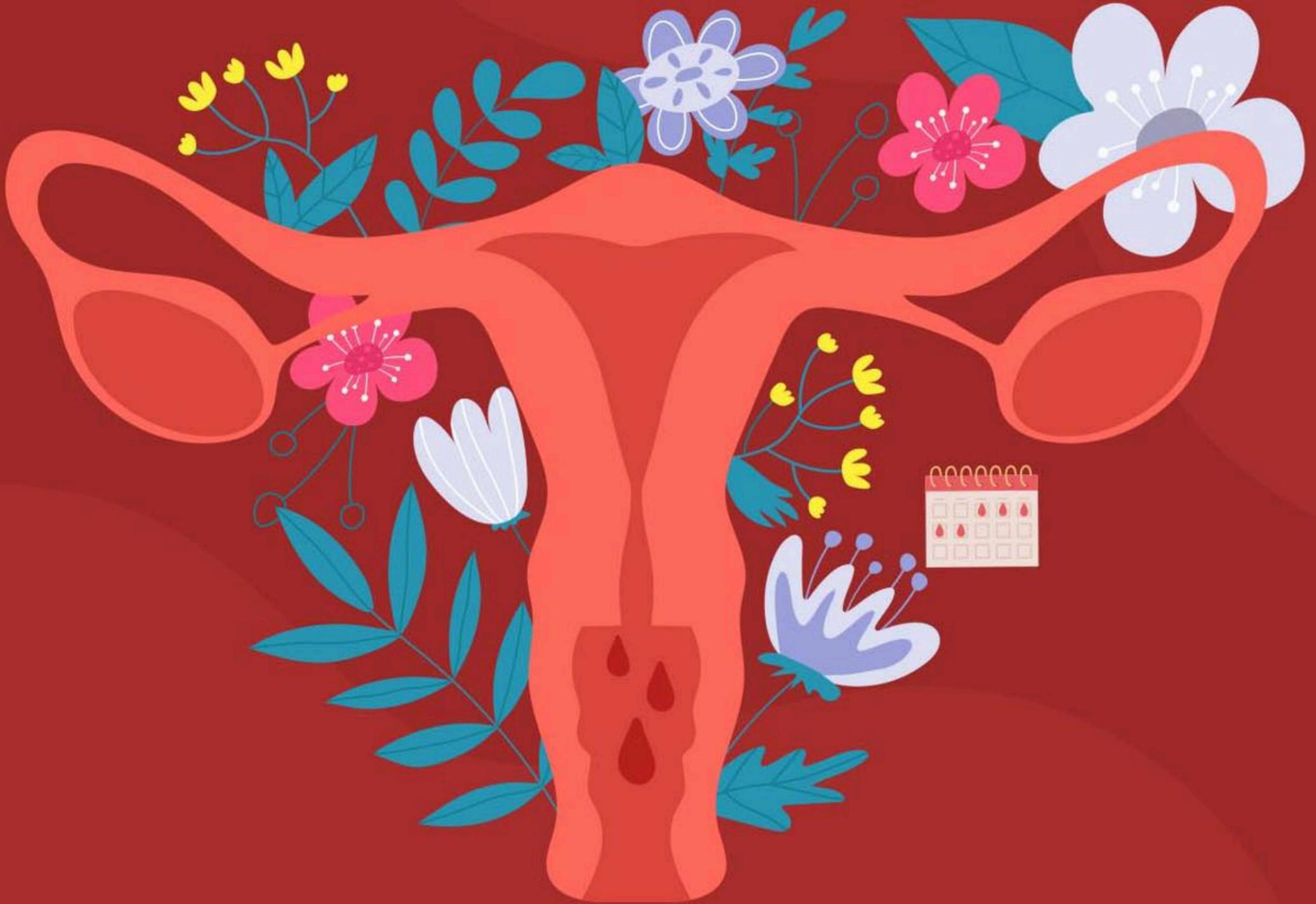
ဂွမ်းဆခိမ်းလေး ကန်ရှင်လှိုခိမ်းမးခိ. ထုဂ်,လီကုပ်,ဂုမ်းတင်း ဂုခိမ်းရှမ်းရှိုခိမ်း ပွင်,ပွင်,လိင်းလိင်းသေ
ကပ်လွင်းပွင်,လှိုကုခိမ်း,လှိုတီးခိမ်းသေယပ်.ဂေး ခမ်းပူခိမ်း.ဂွါ, လွင်းကန်တေထောင်းပီခိမ်း လွင်းဈေးရှမ်း
ဆခိမ်း.ဧဆး။





လစဉ်ဧည့်သည်

ကပ်လွင်း၊ တိုင်းရှု၊ တိုင်းရှုဆီသေ ပဆ်ရှိုင်းလွင်ခပ်ဂွါ၊



ကပ်လွင်းတင်နှု.တင်နှုဆ်သေ ပဆ်ရှ်င်ဆုင်ခတ်ဂွါ,

ကန်ရှင်လှိုင်းမုဆိုး၊ ပိန်ပင်သေတေ၊ တိုက်မီးလွင်းရှာရှာ၊ ဝံ့ယု၊ ဂီဝ်ဂပ်လှိုင်း
လွင်းရှင်လှိုင်းမုဆိုးသေ ထုတ်လီကုပ်၊ ရှမ်းပွင့်ပွင့်လိင်းလိင်းသေယာဝ်ကျေး၊ နှိတ်နှိုးရှာပွင့်လွင်း
ပိးယုလီ ပိးတုတ်ပိးဆင့်လတ်ဂပ်သေ ကွန်ရှမ်းတိုက်ဆရာဝှ၊ လွင်းရှာရှာရှာလေး လွင်းယုမ်၊ ဖိတ်
ဆန်ချးဆေး။

တစ်ကိုယ်ရည်သန်ရှင်းရေးမှအကိုက်အခဲများဆီသို့၊ ရှေးရိုးအယူအဆများကိုလက်ခံကျင့်သုံးခြင်းမှတားမြစ်
ချက်များကိုချိုးဖျက်ခြင်းဆီသို့စသည့်အကြောင်းအရာအားလုံးတို့ကစိတ်ခွန်အားကိုဖြစ်စေပါတယ်။ ခက်
ခဲသောအချိန်တွေမှာတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးကူညီထောက်ပံ့ပေးခြင်းသာမကအရေးပေါ်ပစ္စည်းများထုတ်ပိုးခြင်း
တို့ကလစဉ်ဧည့်သည်ကိုပိုမိုအဆင်ပြေစေပြီးစိတ်ဖိစီးမှုကိုလျော့ကျစေပါတယ်။

လွင်းဝါး၊ ကန်နှိတ်လွင်းမုတ်သို့ဆီ၊ နှိတ်နှိုး၊ လိပ်ဂီဆန်းသက်သျှ၊ ကန်တိုက်ယုပိတ်၊
လွင်းရှပ်၊ ခမ်းလှိုင်းတိုင်း၊ လွင်းယုမ်၊ ယမ်၊ မိုင်းဆန်ဆန်၊ တေလင်းပိန်နှိုင်းလှိုင်းတေ၊ ချးကျေး။
ဖွင်းမိုင်းထုပ်တင်းယပ်၊ ဗိုတ်ယုဆန်၊ ကန်ဂေ၊ ဆိုင်းလေးဂေ၊ ဆိုင်း၊ လှိုင်းထိပ်ပန်ဂန်
ရှေ့ပုဂ်းပန်၊ နိုင်းရှပ်လှိုင်းဆန်ဂေ၊ တေလင်းနှိတ်နှိုးမီးလွင်းခိမ်လိပ်သေ၊ ယွမ်းတုဂ်းပန်
လွင်းသုဂ်းသက်လှိုင်းဆန်ချးကျေး။

ဒါကြောင့်လစဉ်ဧည့်သည်အကြောင်းကိုပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောဖို့ကြောက်ရွံ့နေသောအမျိုးသမီးများနှင့်မိန့်
းကလေးများအတွက်အကူအညီဖြစ်စေသောပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုဖန်တီးပေးကြရအောင်။ ထို့အပြင်မိမိခ
န္ဓာကိုယ်ကိုပိုမိုနားလည်လာကာအတားအဆီးများကိုချိုးဖျက်ပြီးစိတ်ခွန်အားများကိုမြှင့်တင်ကြရအောင်
။ ဒါကြောင့်လစဉ်ဧည့်သည်ကိုနောက်ထပ်ဖုံးကွယ်မလိုတော့ဘဲယုံကြည်မှုရှိရှိဖြင့်ထုတ်ဖော်ပြောဆိုကြရ
ောင်နော်။

ဂွပ်ဆဲလေး၊ တျဆင်းယိင်း၊ ကန်ကမ်၊ နှိတ်ကုပ်၊ လွင်းရှင်လှိုင်းလိင်းလိင်းလိင်းလိင်းခပ်ဆန်၊
ရှပ်ခပ်ချးကွန်ဂန်ပွင့်သက်ပန်နှိမ်းရှမ်း၊ ကန်တေပိန်လွင်းဂမ်လှိုင်းတီးခပ်ဆန်ချးဆေး။
ဆွဂ်းသေဆန်၊ ရှပ်ချး၊ ကွန်ရှမ်းပန်နှိုင်းလှိုင်း၊ နှိတ်ပေးတေမီးလွင်းယုမ်၊ ယမ်တုဂ်ဂပ်သေ
နှိတ်လတ်၊ လွင်းရှင်လှိုင်းခပ်ဆန်ဝှ၊ ချးဆေး။