သာဆိုဒိုဆင်းဒိုချိုင့်ကျို

မှဲ့ကျိုလဲ။

"သာအေယှင်း ဏာင့်ဆာ.စးထာ်" အှ်ဝယ်အှ်ုခေါပှာ်စံင်

ဏာင့်ဆာ.သီးကာဍှ်အေး ပှ်ုသာယိုဝ်သီး ပှ်ုစးပါတိင့်လာ.ဏာယ့်။

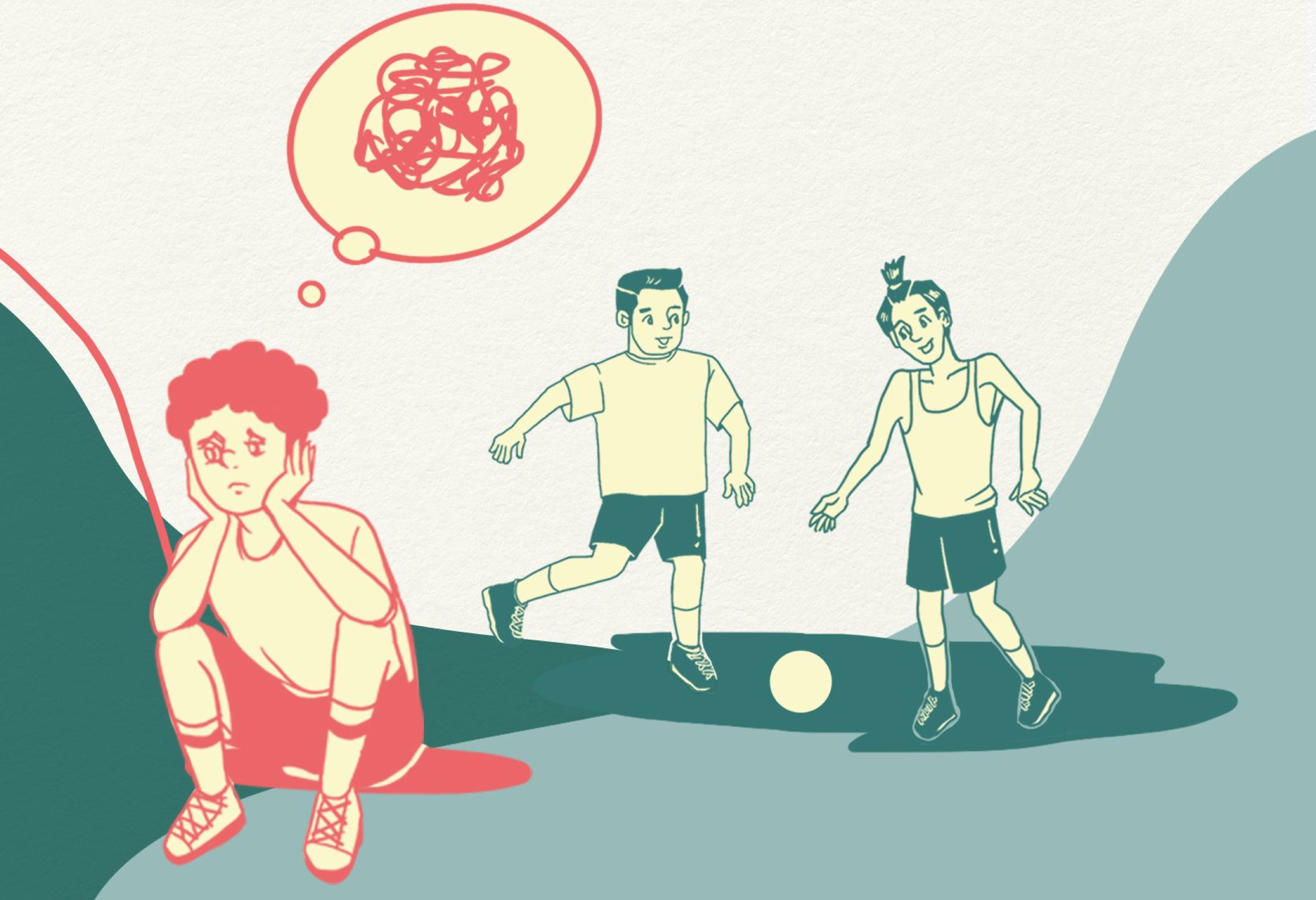
အဆင်မပြေလည်း ရပါတယ်

အဆင်မပြေလည်း ရပါတယ်

သာဆ်ုအ်ှဆင်းအ်ှခၠင့်ယိုဝ်

ဝေသိုဝ်ဏင့်ဆာ.ဆ်ုအ်ှဆင်းအ်ှခၠင့်သိုဝ်

ဍုးစးကဲဖင်းယောဝ်.ဏောဝ်.ကဲ ဆ်ုလ်ုမိင်မွဲဝေ့အေးလ်ှ။

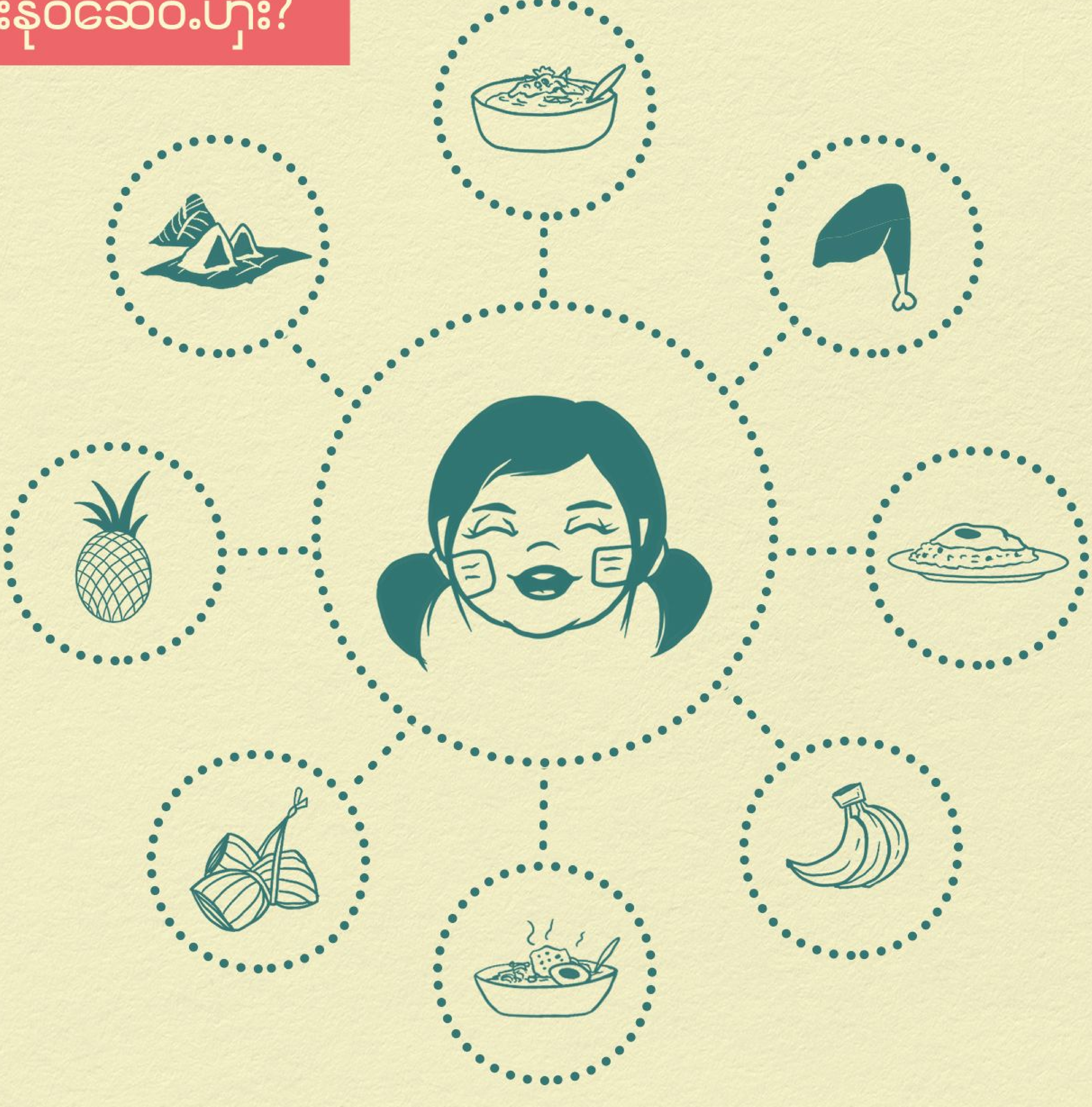


သာဆုံအှ်ဆင်းအှ်ခၠါင့်ယိုဝ်
စွေ့သိုဝ်ဂၢင့်ဆာႉဆုံအှ်ဆင်းအှ်ခါင့်သိုဝ်
ဉုးစးကဲဖင်းယောဝ်ႉကောဝ်ႉကဲ ဆုံလုံမိင်မှွဲဝေ့အေးလှ်။

အင်းပျင်ယုဂ်ပျး? အင်းစဆု်ကျ်သယ်လဲ?

ဆု်အင်းဆု်အဝ်သယ်ယိုဝ်

မွှဲစးနိုဝ်ဆေဝ့်ပျး?



မှီစးစုယ်ဆေဝ်ႉဟျး?

ဆု်မှီဆု်ဝ်ါစးတု်ကောဝ်လဝ့်ဟျး?

မောဝ့်ယှာ့ယိုဝ်သီး သျ်ယာ့ဝေ့သာဆုံထုင့်သယ်ဟှုံင်

လဝ်ကဲပျာဝေ့ သာဆုံအှ်ဆံင်းအှ်ခွါင့်ကှ် ဆေဝ့်လှ်။

အဆင်မပြေလည်း ရပါတယ်

သာဆု်အျ်ဆင်းအ်ခၠင့် ထင်းထဝ့်ပျောဝ်စးမု်ကဲအု်ပျာင်

ပု်ဏင့်ဆာႉကျ်သီး မာစိုင်ဖျေ်ကဲဝေ့ဆေဝ်ႉလျ်။

ဆု်အင်းလယ်ထင်းသာသယ်ကျ်

ဆု်ထံင်ဟျးသယ်ကျ်

မု်ကဲထင်းကဲစေသျေ်လဲ။

ဆု်အင်းလယ်ထင်းဆု်

ကျီးဟျာ	တုင့်ဆိုင့်

အဆင်မပြေလည်း ရပါတယ်

ဆုအင်းလယ်ထင်းဆုသယ်ကၠုအၠိုဝ်
လုကုအၠခဝ့် ပွံင်ခွိက်လာ့ဆာ်။

၁
မုအင်းလယ်ထင်းၜးသာဆုသယ်ကၠု
ၜးလယ့်မုတာင်ပၠောဝ်ၜးသာကၠု
အင်းစာထာင်လာ့
ကာင့်ဆာ့ကၠုဆာ။

၂
ၜေ့မုပၠောဝ်အးထင်းသိုဝ်
ၜးလယ့်မုတာင်ပၠောဝ်ၜးသာကၠု
အင်းစာထာင်လာ့
ကာင့်ဆာ့ကၠုဆာ်။

၃
ၜးဆာင့်ဍေု
ဆုအင်းလယ်ထင်းဆုကၠု
မုတာင်ဆိုင့်ထာင်ၜေသၠယ်လဲ။

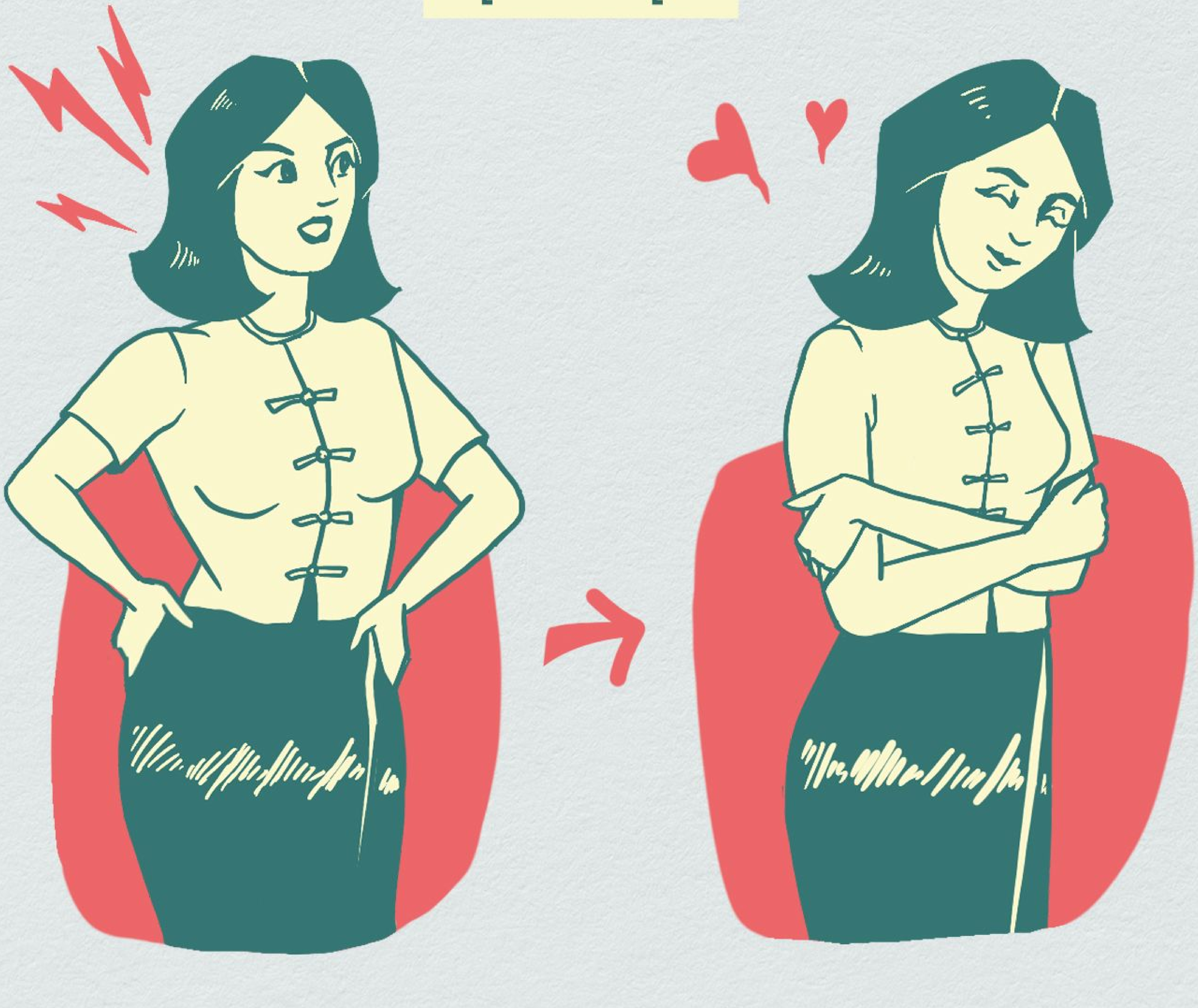
၄
လုဟ်ုမုကဲၜးသာ
ဆုအင်းလယ်ထင်းဆုမုကဲထင်းကၠု
စၠုဆံင့်မံင်းတုင့်ဆိုင့်ယောဝ့်
မုကဲဆောဝ့်ဟုး။

အဆင်မပြေလည်း
ရပါတယ်

မိုအင်းလယ်ထင်းဟျင်

အိုခိုင့်

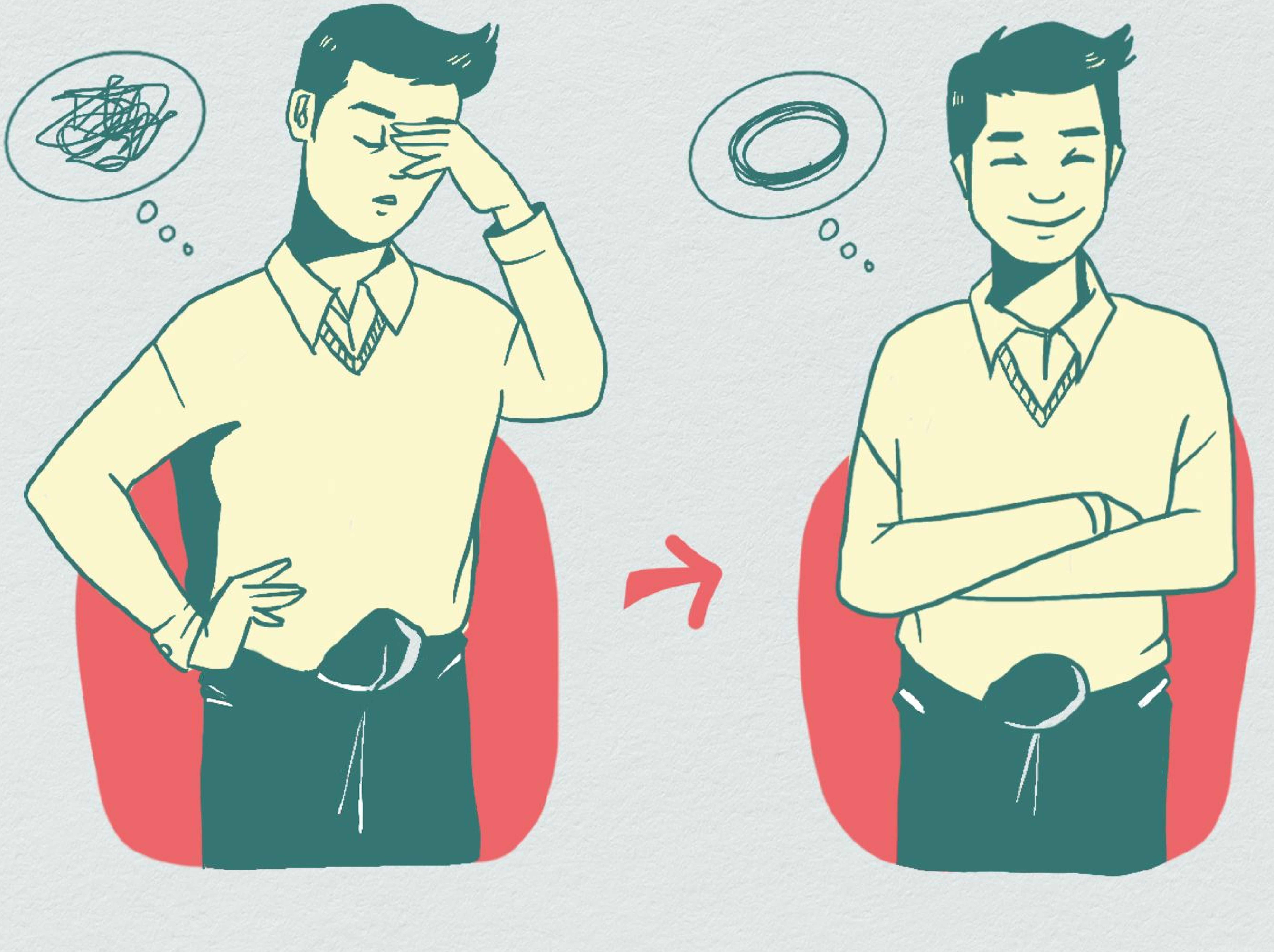
ဖိုင်သာလိုဖး



မုံအင်းလယ်ထင်းဟျင်

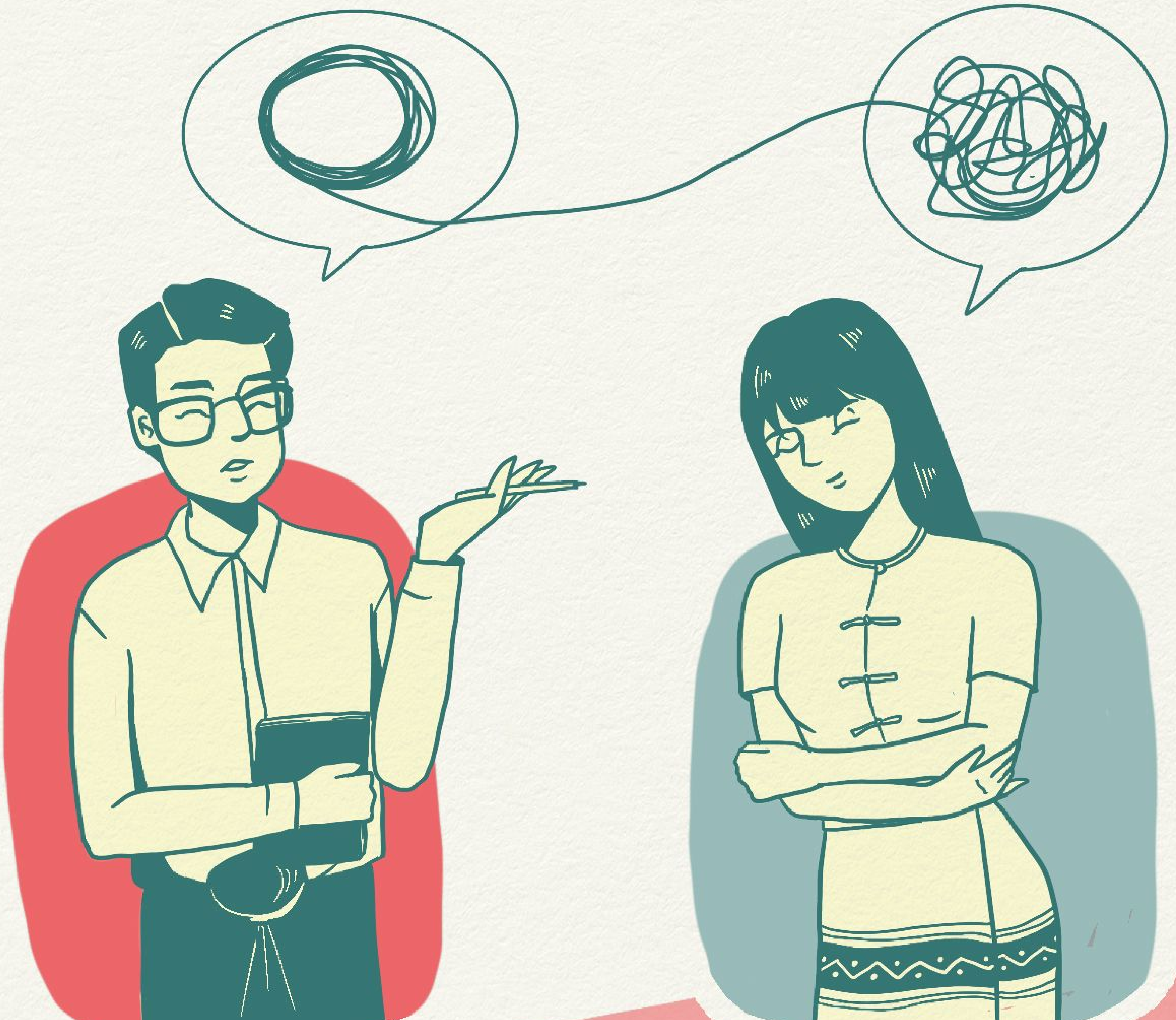
အုံခင်

ဖိုင်သာလုံဖး



Counseling

ကြုမွဲကြုလဲ?



ခိုင့်ကၢင့်ချူဂ်ဒျာဝေ့ မှီဟ်ဆု့်ထောဝ်စုဂ်ဟျာင်ႉယိုဝ်

ပျောဝ်ဒွေါဟ်ဝေ့ စေ့ဆု့်ဒျ့်ဆံင်းခှါင့်ဟျာင်ႉဆု့်ယောဝ်ႉ

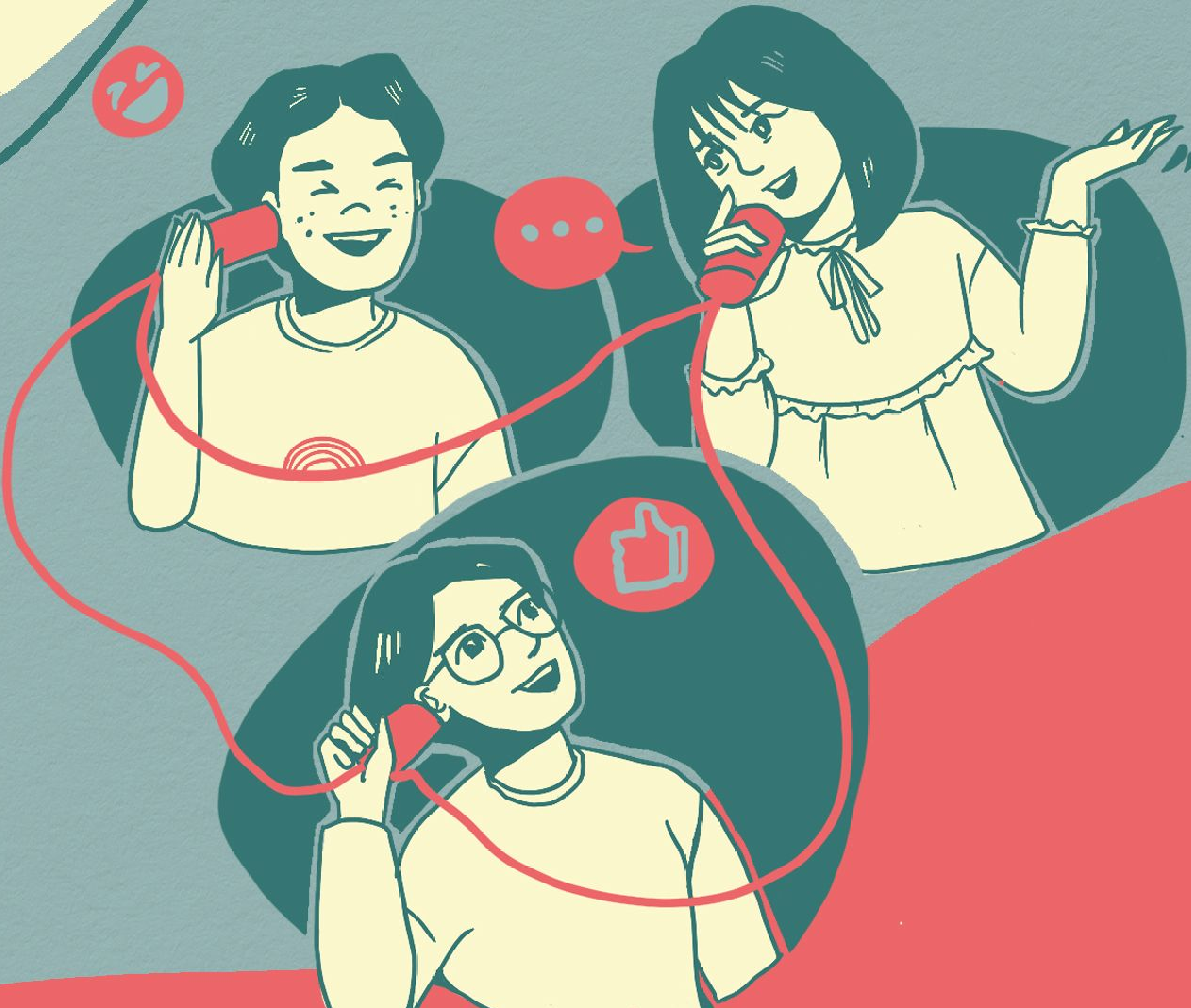
ပါသ္တ်ဒျ့်ဝေ့သိုဝ်ဆောဝ်ႉလု့်။

လို်မ္ဟီဟ်အို်လူ့တဂကာလို်ခဝ့်ဖါ လို်ပါသိုဝ်ဒွေဖှုံပှျ့ပှျ့ ဆို်အှ်စဲသာ
(Isolation) အှ်စဲသာသေ်၊ ဒွေအှ်ဒွေဖှုံပှျ့ ပှျာလို်သေ်စးယိုဝ် စေအို်ဂကင့်ဆာ·
သာဆို်စးသာအို်တိုင်သိုဝ် မွဲငေ့ဒုး ဆို်ရုံ့စဲဆေဝ်·လှ်။
အဆင်မပြေလည်း ရပါတယ်

ကြိုဒ်ပောဝ်ဍောပ်ဝေ့

မှီပ်ဆာတွ ယ်ထောဝ်စုဂ်ပှ်ာင်။

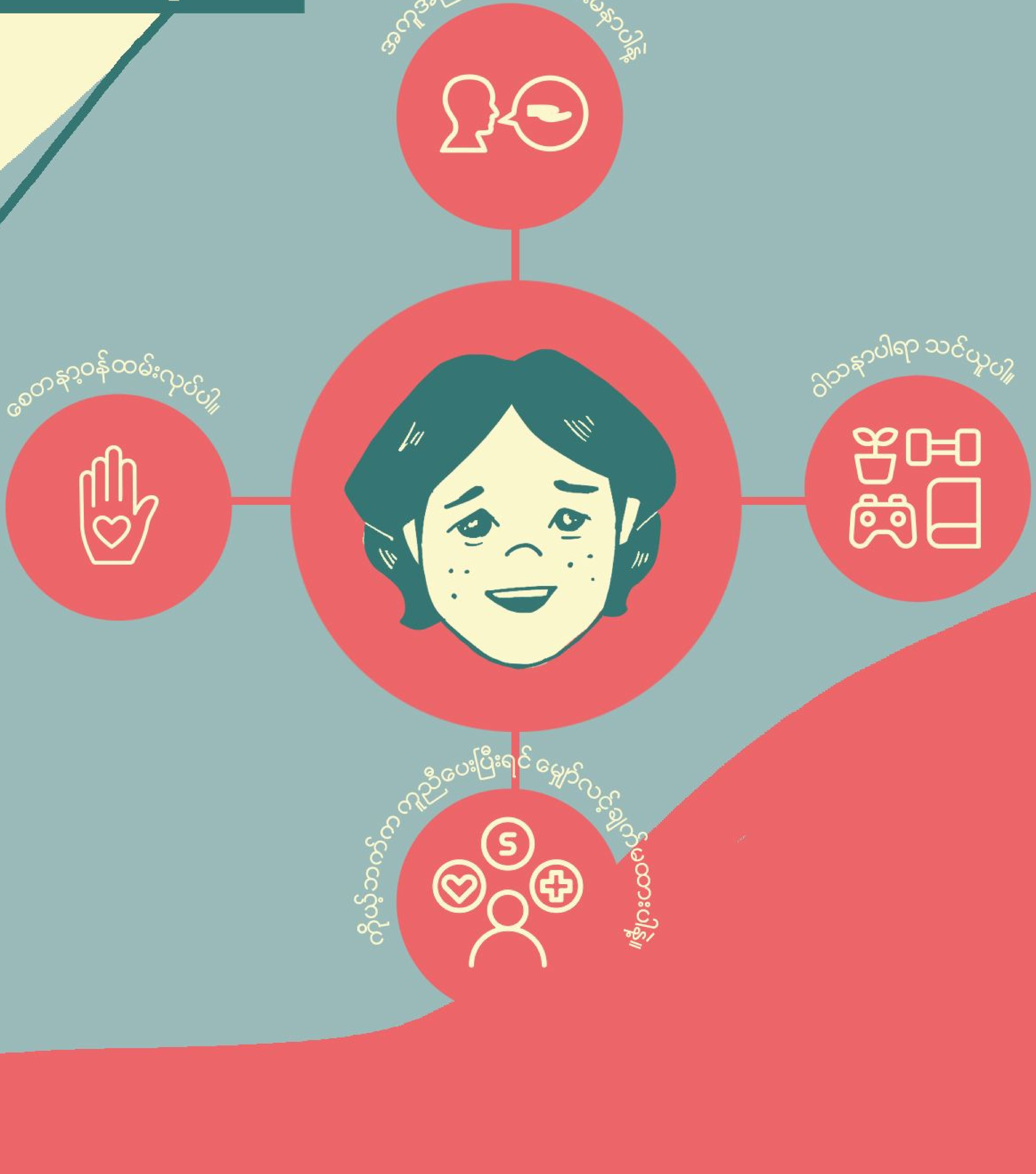
အဆင်မပြေလည်း ရပါတယ်



မှိဟ်ဒ်ုလူ·တ္ဂာစေ့မ်ုပေ့ာဝ်ထင်းသိုဝ်

မာဖုိမ်ုကောဝ်·ကျ်ုလဲ?

အဆင်မပြေလည်း ရပါတယ်

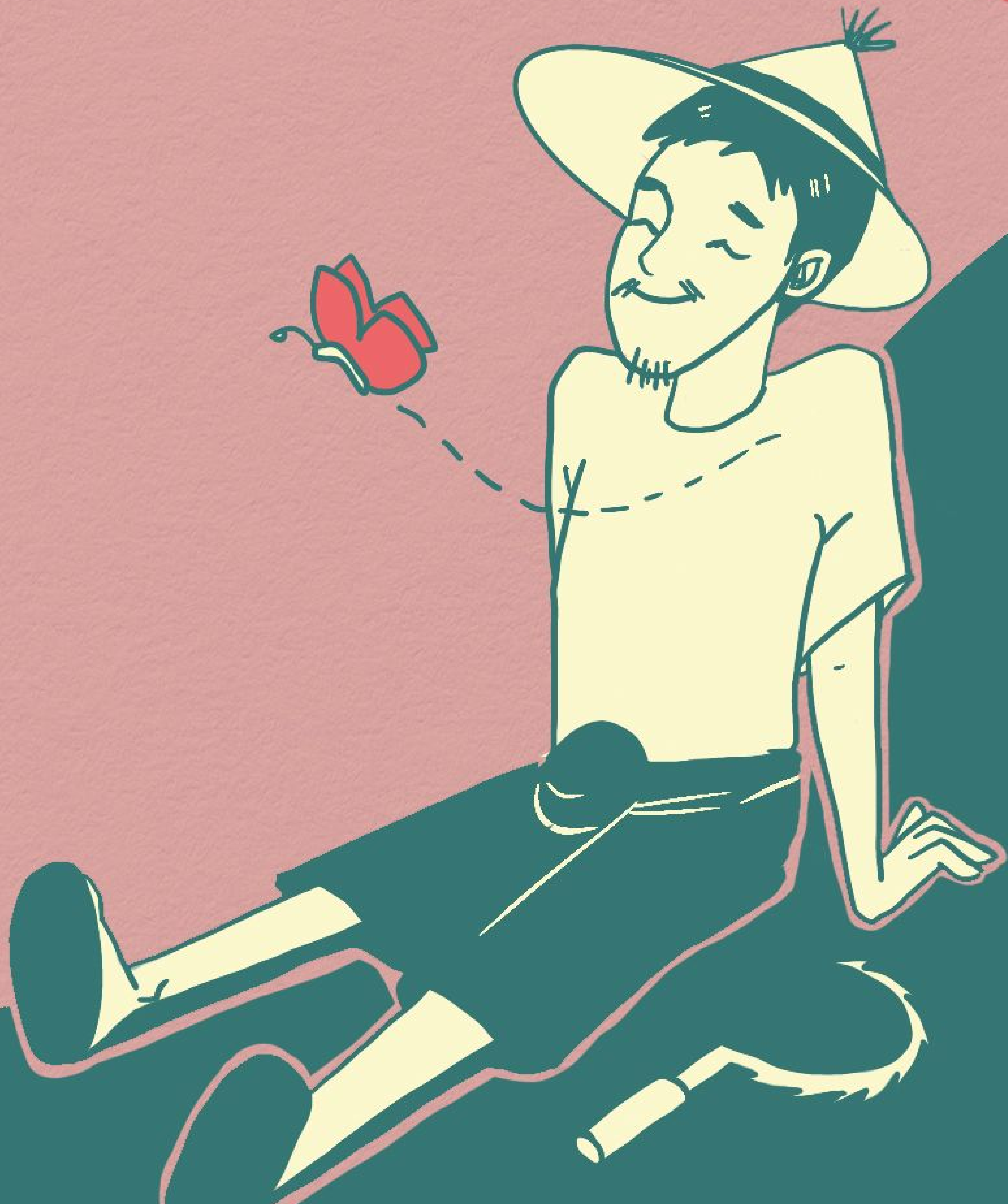


မ့ၣ်ပါသ့ၣ်တ္ထၢင်ပှၣ်ကၢင့်ဆၢ.
(Self-Care)
ကျၣ်အိုဝ် ဆုံအ့ၣ်သာအ့ၣ်ဝေ့ဆေဝ်.လ့ၣ်။
အဆင်မပြေလည်း
ရပါတယ်

အဆင်မပြေလည်း
ရပါတယ်

ပု်ကျၢင့်ဆၢၤဍုပှၢပါတိင့်လင်သၢကျၢ်
လု်ပျၢပျင်ၤလု်မွှဲစးလျု်။

“အေစးတု်ကေဝ်ကျၢ်ကဲဝေ့လျု်"။



ဍေပုၢ်အဲၣ်ဓးပုၢ်ဖုံၣ်ြသယ်မဝ့်မုၢ်ကျၢ်
ပုၢ်ကၢင့်ဆာ့ဆုံပါတိင့်ကျၢ်
မုၢ်ဓးမာကဲဝေ့။
အဆင်ပြေလည်း
ရပါတယ်

အဆင်မပြေလည်း
ရပါတယ်

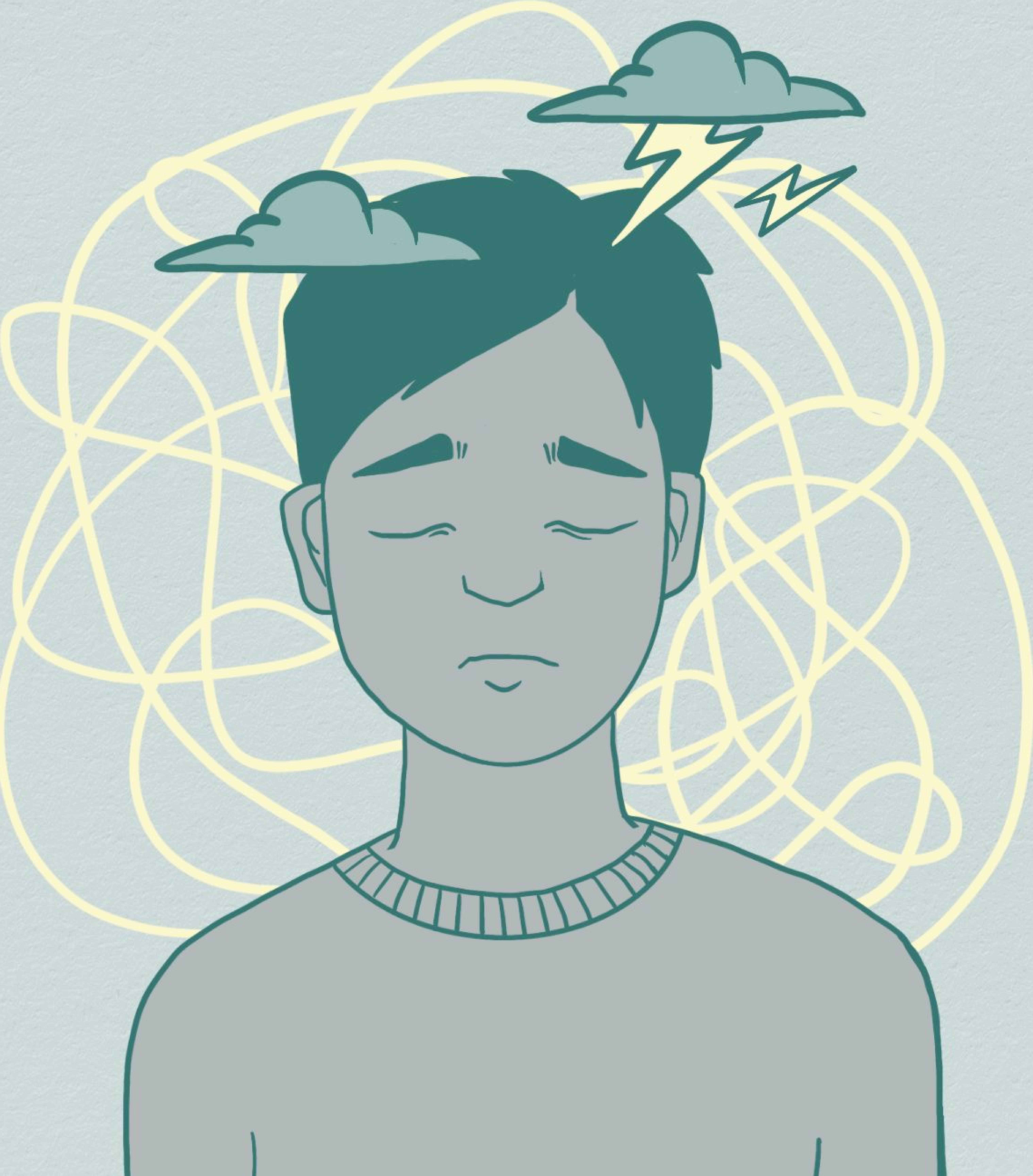
ဆုံးပါးသွားခြင်းဆိုင်ရာ ဒေသ
စးဆောင့်ဖံင်းဖော်ဆုံလုံဖး

- အိပ်ချိန်မှန်မှန်အိပ်ပါ။
- အဟာရပြည့်ဝအောင်စားပါ။
- သတင်းအချက်အလက်တိုင်းကို ခွဲခြားပြီးယုံပါ။
- တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေး ဂရုစိုက်ပါ။
- အရေးမကြီးတဲ့ကိစ္စတွေကို ငြင်းပယ်ပါ။
- ကိုယ်ဝါသနာပါရာနဲ့ အချိန်ဖြုန်းပါ။
- ကိုယ်ချစ်ခင်ရတဲ့သူတွေကို ရင်ဖွင့်ပါ။
- စိတ်အေးချမ်းစေသော ကုထုံးများကိုအသုံးပြုပါ။

ဆိုသုင်းသာအုပ်ဍေု

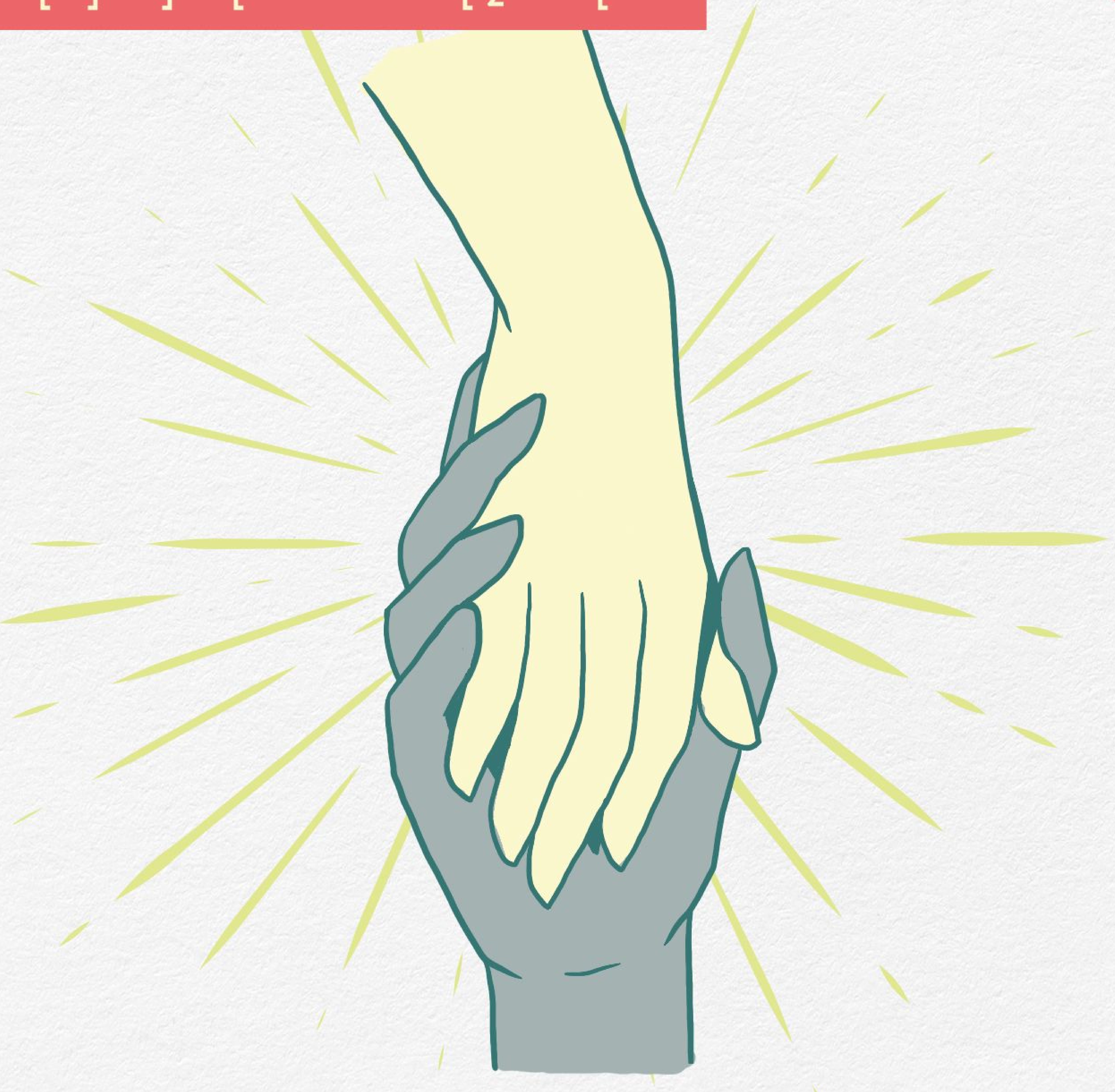
ဆိုသာလင်ယှာ

အဆင်မပြေလည်း
ရပါတယ်



သာလုက်ခိုက်လိုဒ်. ဏာပျှံင် မ်ုမာသီ့ လင်သာသာအှ်ျ

မှီပှ်လ်ုပျာကဵု လ်ုစးလဝ်စးဆ်ုဍာင်လ်ုဖး။



အဆင်မပြေလည်း
ရပါတယ်
ဆိုယှာ့ခွဲစုဂ်ခွေ
သာဆိုဒှ်ဆံင်းဒှ်ခွါင့်စှာင်။

MENTAL HEALTH

Translation: East Poe Karen

1.Post 1(a)

2.Post 1(b)

3.Post 1(c)

4.Post 4(a)

5.Post 2(a)

6.Post 2(b)

7.Post 2(c)

8.Post 2(d)

9.Post 3(a)

10.Post 3(b)

11.Post 3(c)

12.Post 3(c) 2

13.Post 3(d)

14.Post 4(a)

15.Post 4(b)

16.Post 4(c)

17.Post 4(d)

18.Post 5(a)

19.Post 5(b)

20.Post 5(c)

21.Post 5(d)

22.ဝမ်းနည်းမှုနှင့်စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း။

23. What not to say to a suicidal person

24. Addiction and Mental Health

(1)

1(a). သာဆုံအှ်ဆံင်းအှ်ခွါင့်ဏျ် မွာဲဏျ်လဲ။

မှီဟ်လုံဟှာဝေ့ ဓးဆာင့်သာ ဏင်ဆာ.ဆုံအှ်ထင်းအှ်လင်ဟှေ့ဝ်အွာဍေ အှ်ဝေ့ဏာင်ဃှုံင်ဝှးဝှးဏျ် လဝ်ခှာင်ဟှေ့ဝ်အွာ ပါထီသိုဝ် ကဲဏျ်အိုဝ် ကိုဝ်ဝေ့ဍုးသာဆုံအှ်ဆံင်းအှ်ခှာင့်လှ်။ ထံင်ယိုဝ် မုံလဝ်ဓးသာဏျ် မောဝ်.ဖောဟ်လုံစုဂ်၊ ထီသိုဝ်၊ လင်.ကာင်ဖာအှ်ရှာဲ၊ ဆုံထင်းအှဲး ထင်းဖး ဆုံအှ်ထင်းအှ်လင်သယ်ဏျ် မွာဲဝေ့လှ်။

ဆုံဟုံလဝ်သာဆုံအှ်ဆံင်းအှ်ခှာင့်ယိုဝ် မှီဟ်လုံဟှာလုံဟှာဏျ်အိုဝ် ဓးဆာင့်သာဏင့်ဆာ. ဆုံအှ်ထင်းအှ်လင်အှ်ဝေ့လုံမိင်၊ ကဲထင်းဍုး အှ်ဝယ်ဖင့်ခေါဟ် အးဏာင်းလှ်။ ဆုံလဝ် ဟှယ်ဖှူ.ဟှယ်ဝါ ပါထီပါသိုဝ်လုံမိင်လုံခေါ့ဏျ်အိုဝ် တင်ဆိုင့်ကှာထာင်ဍေဖံင်းဖါ်ဆုံသယ်ဏျ်အိုဝ် လဝ်ဝေ့လှ်။ ဓေသိုဝ်ဟှယ်ဝါပါထီပါသိုဝ်အှ်ဍုံင်သယ်ဏျ်အိုဝ် ဟှေ့ဝ်အွာကြိုဒ်ဆံင့်မံင်းလဝ်ခှာင်မုံကဲဝေ့အှ်ဟှင်. ဏင့်ဆာ.မာဏောဝ်.အှ်တာ အိုဝ်လုံထဝ် လုံဏင့်ဆာ.ဏာင်ဃှုံင်ဏျ်အှ်ဝေ့ ဃှာင်ဃှုံင်ဆာ.လုံဖးဏျ်အိုဝ်သီး အှ်ခွဲထံင်ဟှးအှ်ဍောဟ်ဝေ့လှ်။

ဟုံအေလဝ်လုံအှ်ဖိုဟ်စာ်ဝိုဝ် သာဆုံအှ်ဆံင်းအှ်ခှာင့်ယိုဝ် မှီဟ်လုံဟှာဝေ့ ဓးဆာင့်သာဏင်ဖာ လုံမိင်ဟှင်.ဏျ်အိုဝ် လဝ်ဝေ့လုံမွာဲ လုံအှ်ဝေ့ ဏာင်ဃှုံင်ဝှးဝှးဏျ်အိုဝ် ပါထီပါသိုဝ်၊ အှ်အင်း၊ ဆံင့်မံင်း၊ တှင်.ဓး၊ လဝ်ခှာင်အှ်ဍုံင်သယ်၊ အှ်ဟှာင်.အှ်ကျံင်းသယ်ဏျ်အိုဝ် နုက်လင်ဓးဆာင့်ပါဃှုက်ဝေ့ ဆုံလုံမိင်ဆေဝ်.လှ်၊

(2)

1(b). "သာအေယှင်း ဏင့်ဆာ.ဓးထာ်" အှ်ဝယ်အှ်ခေါဟ်စံင် ဏင့်ဆာ.သီးကာဍှ်အေး ဟုံသာယိုဝ်သီး ဟုံဓးပါတိင့်လာ.ဏယ့်။

ဟုံလဝ်ဆုံ ဆုံအှ်ဆံင်းအှ်ခှာင့်ဏျ်အိုဝ် ဏင့်ဆာ.ဆုံအှ်ဆံင်းအှ်ခှာင့်လုံကာ သာဆုံအှ်ဆံင်းအှ်ခှာင့်သီး ပါဃှုက်လင်ဝေ့လှ်။ "သာအေယှင်း ဏင့်ဆာ.ဓးထာ်" ဆုံခှာင်အှ်ဝယ်သိုဝ် ဏင့်ဆာ.ဆုံအှ်ဆံင်းအှ်ခှာင့် ဟှေ့ဝ်ထံင်.ဟှေ့ဝ်သေ့်၊ သာဆုံအှ်ဆံင်းအှ်ခှာင့် အေလုံ ဟှေ့ဝ်ဓးဆာ်ဝိုဝ် လုံယိက်လုံမင်.ဏျ်အိုဝ် ဏင့်ဆာ.ဆုံအှ်ဆံင်းအှ်ခှာင့်ဏျ်သီး မုံဓးထာ်ဆေဝ်.လှ်။

အှ်ဍုံင် – သာဆံင့်မံင်းဓးထာ် မင်.ခိုဝ်းမင်.ခိုဝ်း ဓးထုင်.ဆာ.ဏျ် ခေါဟ်ဃှုံးယုံသယ်၊ ဆးအင်းလုံဓှေဝ်သယ်၊ သာပုံထောဝ် ဆာ့သယ်၊ လုံကေမူ.ဏာ မိုလုံဏောဝ်.ဓးသယ်ဍေ ဆုံခေါဝ်.ကုံတဝ်သယ်အှ်ဝေ့ လုံဏင့်ဆာ.လံင်ဏျ်အိုဝ် ဟှယ့်ကဲထင်းသေ့်လှ်။

သာဆုံအှ်ဆံင်းအှ်ခှာင့်ဏျ် မှီဟ်လုံရှဲ၊ ဘာသာ့လုံရှဲ၊ အှ်ယုက်အှ်ထာလုံရှဲ၊ မူးခွ့ါ၊ အှ်ယးအှ်ယံင့်၊ ဟုံယှင်းသယ်ငှီ့ ကာင်ဖာ ထးဝေ့လုံအှ်လှ်။ မှီဟ်လုက်ဆိင့် ပဝ်လဲမွာဲအှ်ဟှေ့ဝ် ဓးဆာင့်ဝေ့ဍေ သာဆုံအှ်ဆံင်းအှ်ခှာင့်ကိုဝ်ဟှာဍေဆေဝ်.လှ်။

သာဆုံအှ်ဆံင်းအှ်ခှာင့်ယိုဝ် ဟှေ့ဝ်အွာကြိုဒ်ဝေ့ ဆံင့်မံင်းလဝ်ခွါင် ပါထီပါသိုဝ်ကဲဟှင်. အှ်မောဝ်.တိုင် အှ်ကာင်အှ်ခဝ့်လုံဖးမွာဲဝေ့

- ဆုံဆံင့်မံင်းယောဝ်.စိုဝ်အှ်ဍုံင် (Thoughts)
- အာရှံတုင်.ကုံဆုဂ်အှ်ဍုံင် (Feeling)
- ဍေဖံင်းဖါ်ဆုံအှ်ဍုံင် (Behaviour) သယ်ဖင့်ခေါဟ် ဆုံထံင်ထင်းသယ်အှ်ဝေ့ဆေဝ်.လှ်။

အေလဝ်ဏင်မိင်ဍုဝ်အိုဝ်

- ဟုံသယ်လုက်ဆိင့်ဝေ့ အှ်ကျုးဆုံခင့်ဖှံင့်သယ်ဏျ်အိုဝ် မုံခင့်ဟှးဖံင်ဖှေဝ်ကဲအှ်ဟှင်.၊
- မှီဟ်လုံဟှာဏျ်အိုဝ် ဓေမုံဍောဟ်ယှာထင်းထဝ့် (growth) သိုဝ်အိုဝ်
- ထံင်ဏင့်ဆာ.သေ့်ကဲလင်.ဏျ် မှီဟ်အှ်ဖှူ့အှ်ဍုံင်းအှ်ဟှင်. ဆင်းထို့ဖိုင့်ဃှိုဖှေ့်ကဲဟှင်. သာဆုံအှ်ဆံင်းအှ်ခှာင့်ဏျ် မာဓိုဝ်ဖှေ့်ဝေ့ဆေဝ်.လှ်။ အှ်ခေါဟ်ကျံင်ဏျ် မှီဟ်လုံဟှာ အေလဝ်ဝေ့ဆုံအှ်ဆံင်းအှ်ခှာင့်ဟှာင်.အိုဝ် သာဆုံအှ်ဆံင်းခှာင့်ဍေဏင့်ဆာ.ဆုံအှ်ဆံင်းခှာင့်ဆေဝ်. ဏို့မိင် လုက်ဆိင့် ပါဃှုက်ဍိုင်ဝေ့လှ်။

(3)

1(c). သာဆုံအှ်ဆံင်းအှ်ခွါင့်ယိုဝ် ဓေ့သိုဝ်ဏင့်ဆာ‧ဆုံအှ်ဆံင်းအှ်ခွါင့်သိုဝ် ဥ့းစးကဲဖ်င်းယောဝ်‧ဏောဝ်‧ကဲ ဆုံလုံမိင်မွဲဝေ့အေးလှ်။ သာအေလင်ထိုင့်လာဏင့်သီး၊ ဏင့်ဆာ‧မုံမာဟှာဟှံင်လင်စးသာလာဏင့်သီး လုံအှ်ဖှုံမေ်ယာ့ဏှ်အိုဝ် ပါကုံလဝ်ဏီ‧ပျာဖော့်စးဆေဝ်‧ဟှး? စးလဲစးမာဓေ့ဏှ်သိုဝ်ဏှ်စာ်ဝိုဝ် ပုံဝေ့သယ်ယိုဝ် ပုံစးထုင်‧ကုံဆုဂ်စးဝေ့ ဆုံယှင်းဒုံတုက်သယ်ဏှ်အိုဝ် ကာဝါထးဝေ့ဆေဝ်‧လှ်။ ဆုံဒုံတုက်သယ်ဏှ် ဍှုဂ်သေ့်ယာ့ဖှုံဏင်‧ဟှာအေး၊ ဏင့်ဆာ‧ထုင်‧ကုံဆုဂ်သေ့်ဝေ့ ဆုံယူ့‧ယာ‧ဏှ်အှ်လှ်။ ဟုံသယ်ဝေ့ယိုဝ် မှီဟ်သာဆုံနုက်လင်အှ် ထံင်အှ်သေ့်မွဲဟှောဝ် ယုံယိုဝ် ဆုံမုံအဲဆိုင့်ဏောဝ်‧ဝေ့ မှီဟ်လုံဟှာမွဲအေးဏှ် တုင်‧ကုံဆုဂ်စးဝေ့ဍှာ်လှ်။ ဆုံဏယ်အင်းသယ်အှ်ဥ့းဝေ့ ထံင်အှ်သီး၊ ဆုံကုံတဝ်သယ်ဏှ်အှ်ဥ့းဆုံလှ်။ ဓေဏှ်သိုဝ်လုံမွဲစာဝိုဝ် ယုံဏောင်ဃှုံင်ဏှ် ထီသိုဝ်သယ်အှ်လာဏင့်ဝှးဝှးသီး ဓေ့အှ်လုံဟှာ လဝ့်သိုဝ် ဆုံအှ်လင်ထင်‧ဏှ် တုင်‧ကုံဆုဂ်စးဝေ့ဆေဝ်‧လှ်။

အှ်ဏင်းဓေဏှ်သိုဝ် ဆုံယှင်းဒုံတုက်သယ်ဏှ်အိုဝ် စးကာဝါထးဏှ် စးဆုံဏှ်လဲ? စးကာဝါစးအှ်ဟှာင်‧ကျှင်း လုံအှ်အးကှာဏှ် လုံမိင်ဝေ့ဥဝ် လုံသာဆုံအှ်ဆံင်းအှ်ခွါင့်အှ်ဖင့်ခေါဟ်အိုဝ် အှ်ကဲဝေ့ ဆုံတုင်အင်းကှ် Stigma အှ်ကျှင်လှ်။ ဆုံတုင်အင်းကှ်ဏှ် လုံဟ်မှီဟ် ဏောင်ဃှုံင်အိုဝ် အှ်လုံဟှောဝ်ဝေ့၊ မုံကဲဆုံဟှာဟှံင်ဝေ့၊ အှ်ဍုံင်တဝ်တဝ်ပှုဂ်ထးဝေ့ ဆုံအှ်သာအှ်ကျှင်မွဲဆေဝ်‧လှ်။ ပုံသယ်ဝေ့ အှ်ဍုံင်းအှ်သဲ့ ယိုဝ် သာဆုံအှ်ဆံင်းဆုံအှ်ခွါင့်၊ ဆုံအှ်ထင်းအှ်လင်အှ်ဝေ့ဆာ‧သယ်ဏှ်အိုဝ် ဟှာင်‧ယှာဖုက်ဝေ့ စုံရှုက်အှ်ဝေ့ဆာ‧သယ်လဝ့် အှ်ကေ့ဏောင်း ထးဝေ့လှ်။ ဆုံအှ်ဏှ်အိုဝ် မွဲဆုံစးဟှောဝ်‧မွဲအေး။ ဍေဆုံတုင်အင်းကှ်လဝ်ဖှုဟ် Stigma ကျှင် သာဆုံအှ်ဆံင်းအှ်ခှာင့် ဆုံအှ်ထင်းအှ်လင် အှ်ဝေ့ မှီဟ်ဏင့်ဆာ‧ ဍေအှ်ဝေ့မောဝ်‧ဖောဟ်လုံစုဂ် ထီသိုဝ်သယ်အှ်ဟှင်‧ စးဆာင့်ဍေသာဆုံအှ်ဆံင်းအှ်ခွါင့်ဆုံကးဟှယ်ဏှ် မုံအင်းကိင်ဆုံမာ ဝိုဝ်ဏှ် သာဃှိုင့်ဆိက်သယ်၊ ဆုံလုံစးသာသယ် ကဲထင်းကဲဆေဝ်‧လှ်။ ဆုံကဲထင်းဝေ့ သာတုံဒုက်က်ဆုံအှ်ထင်းအှ်လင် မုံဟှောဝ်အးထင်း ထာင်ဏှ်အိုဝ် ယာင်ဝေ့ဍှောဟ်မာ‧လှ်။

သာဆုံအှ်ဆံင်းအှ်ခွါင့်ယိုဝ် ဓေဏင့်ဆာ‧ဆုံအှ်ဆံင်းအှ်ခွါင့်သိုဝ် ဖ်င်းယောဝ်‧ဏောဝ်‧ကဲဆုံလုံမိင်မွဲဝေ့အေးလှ်။ လုံဟ်မေ်ထာ်ဏှ်အိုဝ် ဥ့းစးဆုံဏှ် လုံအှ်ဃှာင်ဃှုံင်ဆာ‧ ဥ့းခံင်တုင်‧ကုံစုဂ်စး မွဲကဲလုံမွဲကဲဝေ့လှ်။ စင်ဝိုဝ်ဏှ် လုံဟ်ဟှယ့်ကဲထင်းဏှ်အိုဝ် ဓေမုံသေ့်ယာ့သိုဝ် လဝ်ပှာဆုံဏှ် မုံဟှောဝ်ဆိုင့်ဖှေဝ့်ဏောဝ်‧ဟှံင် ဏင့်ဆာ‧မွဲအှ်ဟှောဝ် ဃှာင်ဃှုံင်မွဲအှ်ဟှောဝ် “လုံဟှောဝ်ဆိုင့်ဖှေဝ့်စးသီး ဏောဝ်‧ဥ့းဆုံလှ်။” “Its OK not to be Okay” ဏှ် ဆုံအှ်ဏှ် ဓေဏးမုံသေ့်သိုဝ်အှ်ဟှင်‧ အှ်ဟှာင်‧ဍှောဟ်တယ်လှ်။

(4)

1(d). သာပညာ့ဖင့်ခေါဟ်အှ်တယ်ဝေ့ ဆုံအင်းကှ်လင်ဖှုဟ်ဏှ် မုံတံင်ဏံင်းဥ့းခံင်အင်းတာင်လင်ဓေသေ့်လဲ?

“တဝ်တဝ်”လဝ့် ဆုံလဝ်ဏှ် အှ်မိင်မိင်အှ်ဆင့်ဆင့်အှ်ဝေ့လှ်။ အေလဝ်ဍေအှ်ဍုံင်အိုဝ် အှ်ဟှင်ထဝ့်သယ်၊ ဖိုဟ်သယ်၊ ဓံင်းသယ်၊ ဃွှဲသယ်၊ အွှာသယ်၊ သိုင့်သယ်၊ ဖှဲသယ်၊ အှဲသယ်၊ လာဲသယ်၊ ယူ‧ယိင်သယ်ဏှ် မွဲဝေ့ဆေဝ်‧လှ်။ ဆုံသယ်ဏှ် မှီလုံဟှာဝေ့ ဆုံဥ့းဝိုဝ် ခိင့်ဖာအှ်ဍုံင်၊ မာလောဟ်ဏောဝ်‧ဝေ့ ဆုံအှ်သာဆုံဥ့းဝိုဝ် အှ်ဖင့်ခေါဟ်အိုဝ် အှ်မောဝ်‧တိုင်လှ်။

အှ်ဍုံင် – လုံတုံဝါနှ်‧ဖိုင် တုံဝါနှ်‧ကာင်ဖါဖိုင်ဏှ် ဍှုဂ်ဖှုဟ်ထင်းအှ်ခိင်‧အှ်ဟှင်‧ ကံင်သိုဝ်ကုံယိုင့်ထင်းသာသယ်ဏှ် မွဲတဝ်တဝ်အိုဝ် ဥ့းစးကဲ အေးလှ်။ ဓေလှုင်၊ မင်တုံလေံ ဍုံဍှောဟ်သယ်ဏှ်အိုဝ် ဆာင့်စူးဖှီလုံဓံင်၊ သာဏာ့ဖှုဟ်၊ ဖှင်းခါင့်ဖိုဟ်၊ ဏီးဖိုဟ် ကံင်သိုဝ်သယ်ဏှ် မွဲအှ်တဝ်ဟှံင် တုင်‧ဏောဝ်‧ထးလှ်။ မှီဟ်အှ်ဖှူ‧အှ်ဍုံင်း ဍှောဟ်ထင်းဆုံအှ်ဍုံင် လုံစးဍုံင်လောဟ်သာအှ်ကျှင် မှီဟ်သုင်းသာဆုံအှ်သာဟှယ်ဝါ။ လဝ်ခှာင်ပါထီပါသိုဝ် ဆုံဆံင့်မံင်းသယ်ဏှ်သီး ကာင်ဖာသာဝေ့လှ်။

ကာင်ဖာသာဝေ့ဏှ်သီး လုက်ဆိင့်အိုဝ် စးဍုံင်လောဟ်သာဏှ် သာဆုံတုင်‧ကုံဆုဂ် (သာဆုံအှ်ဆံင်းအှ်ခှာင့်)လှ်။ စင်ဝိုဝ် ဏင့်ဆာ‧ အှ်ဟှင်‧၊ မောဝ်‧ဖောဟ်လုံစုဂ်အှ်ဟှင်‧၊ ထီသိုဝ်အှ်ဟှင်‧၊ မှီဟ်အှ်ဖှူ‧အှ်ဍုံင်းအှ်ဟှင်‧ အေစးဆာင့်ဍေ သာဆုံအှ်ဆံင်းအှ်ခှာင့်စာ်ဝိုဝ် အင်းကိင် ဆုံမာဝိုဝ်ဏှ် “စးညာ‧စုဂ်အှ်အေးယှောဝ်”။ ပဝ်‧လိက်ဆာ‧ဏင့်ဆာ‧ မှီဟ်ကိုဝ်ဟှာအိုဝ် ဍေဆုံသာအှ်ယောဝ်‧ဖောဟ်ထို‧ဏောဝ်‧အှ်ဝေ့ဏှ် ကြိုဒ်ဥ့းဆုံလှ်။ လုံဝီ‧ခါ့ ဍှောဟ်ထင်းစးဝေ့လုံဆုံအှ်ထင်းအှ်လင်အှ်မိင်မိင်သယ်အှ်ခေါဟ်စံင် သာဆုံအှ်ဆံင်းအှ်ခှာင့်ဖင့်ခေါဟ်ဏှ် တုင်အင်းကှ်လင်ဖှုဟ်အှ်လာ‧ဏင့်သီး ဆုံသယ်လုံဖးဏှ် အှ်ခါ့ဝိုဝ်ဏါင်းယိုဝ် ဓုံးဆုံဍှုဍှု ဥ့းခံင်ထုဂ်ဖှုဟ်ပှာခွိက်လှ်။

ဆုံတုင်အင်းကှ်သယ်ဏှ်အိုဝ် ဥ့းခံင်လဝ်ခှာင် တင်ဆိုင့်ကှာဟှင်‧ ဖ်င်းဖါကဲဝေ့ အှ်ထီးအးအးလေံလှ်။ စးဆာင့်သာကာင်ဖာဏှ် လုံဆံင်းခှာင့်ကဲထင်းစါဝိုဝ် ထုဂ်ဖှုဟ်လဝ်ခှာင်ဆုံသယ်ဏှ် “စးတုံကေဝ်စးဆုံလှ်” သာဆုံအှ်ဆံင်းအှ်ဍေအှ်ဝေ့ ဓေင်ဆုံလုံဖးဏှ်အိုဝ် ဆှိုဝ်

အင်းစာဆိုဏ့် “ဧးတ့်ကေဝ်ဧးဆိုလ့်”၊ ဏင့်ဆာ့ဏ့်အိုဝ် ပ္ငင်ပ္ငင်စေ့အ့်အ့်တိုင်သိုဝ် တုင့်ဓောဝ့်ဆိုဏ့် “ဧးတ့်ကေဝ်ဧးဆိုလ့်”၊ သာဆိုအ့်ဆံင်းအ့်ခ္ာင့်အ့်ဟ္ငင့် အင်းဃျု့စေဏ့်သီး “ဧးတ့်ကေဝ်ဧးဆိုလ့်” ဆိုလဝ်ဝေ့ အ့်ထီးသယ်အ့်အိုဝ် ထံင်ဏာင်းဓောဝ့်ဟ္ံင် ဟ့်ဏင့်ဆာ့ဟ္ယ့်ကဲထင်းသယ်ဏ့် ထီသိုဝ်လိုမ္ဂဲဧးသီး လိုမ့်လဝ်ဧးသာဟ့်မ္ှီဟ်ဏ့်အိုဝ် လဝ်ပျာခ္ဂိက်ဟ္ဟ်။

အ့်လင်ခါင့်ထုက်မ့်လဝ်စါဝ်ိုဝ် မှီဟ်အ့်ဍုံင်းအ့်သုဲ့ဍောဟ်ထင်းအ့်ဍုံင် ကာင်ဖာလ့်ဧးဍုံင်လာဏင့်သီး လုက်ဆိင့်ဏ့်အိုဝ် သာဆိုအ့်ဆံင်းအ့်ခ္ာင့်ဏ့် အ့်ဝေ့ဍူးဆိုလ့်။ စင်ဝ်ိုဝ် ဧးဆာင့်သာဆိုအ့်ဆံင်းအ့်ခ္ာင့်ဆိုတုင်အင်းက့်လင်ဖ္ဟ်(stigma)သယ်ဏ့်အိုဝ် မ့်ဍူးခံင်တင်ဆိုင့်က္ဍာဟ္ငင့် ဧးဆာင့်ဍေဆိုအ့်ဝေ့သယ်ဏ့်အိုဝ် တုင့်ဓောဝ့်၊ ထုဂ်ဖ္ဟ်၊ ဏဲပျာဟ္ံင်ဍုဝ် ဆိုဝေင်ဆိုဍေ အင်းဃျု့မာဝ်ိုဝ်မာဆိုင်သယ် လုက်ဆိင့်ဏ့် “တဝ်တဝ်” မ္ဂဲဝေ့ဆိုလ့်မိင်လဝ့်ဏ့် လဝ်ပြိုင့်ဧးဆိုခ္ာင်ဆေဝ့်လ့်။

(5)

2(a). အင်းဟ္ံင်ယုဂ်ဟ္ဟ်း? အင်းဧးဆိုဏ့်သယ်လဲ? ဆိုအင်းဆိုအဝ်သယ်ယိုဝ် မ္ဂဲဧးနိုဝ်ဆေဝ့်ဟ္ဟ်း?

သာမိုင့်အ့်ဟ္ငင့် ဆိုအင်းအဝ်ဏ့်ဧးလိုဝ့်ဆေဝ့်လ့်။ အင်းအဝ်ဆိုယိုဝ် အ့်အင်းဍေဆိုအ့်ဆံင်းအ့်ခ္ာင့်ဧးဟ္ဝ့်ဟ္ငင့် ဏင့်ဆာ့ဆိုအ့်ဆံင်းအ့်ခ္ာင့်ဟ္ာင့် ဍေသာဆိုအ့်ဆံင်းအ့်ခ္ာင့်ဟ္ာင့် ဏီ့မိင်လုက်ဟ္ငင့်ဆေဝ့်လ့်။

ဟ့်သီးသယ်ယိုဝ် အေအ့်မုက်ဆံင်းခ္ာင့်ဏ့် ဆိုအင်းဆိုအဝ်သယ်ဏ့်အိုဝ် ဍူးဝေ့အ့်ရ့်သာ့ဆေဝ့်လ့်။ အေလ့်ဆံင်းခ္ာင့်ဧး ဆိုအင်းဆိုအဝ်သယ်ယိုဝ် အင်းယူ့လ့်ဓောဝ့် လိုမ္ဂဲဧး အင်းထို့ုင့်အ့်ဏာင်းသီးကဲထင်းသေ့်ဆေဝ့်လ့်။ စေသိုဝ်အ့်ဏာင်းသယ်ကဲထင်းဝေ့ဏ့် ဧးဆာင့်ဍေသာဆိုအ့်ဆံင်းအ့်ခ္ာင့်လိုမိင်မိင် အ့်လိုမုက်ဧးကဲထင်းသီး မ့်မ္ဂဲဆေဝ့်လ့်။

သာဆိုအ့်ဆံင်းအ့်ခ္ာင့်လိုဟ္ဝ့်ဧးဝေ့ယိုဝ် အ့်ဍုံင်သာဧးက့်ထိက်ဆို (stress) ၊ သာခေါဝ့်က့်တဝ်ဆို (Anxiety) ၊ သာဟ္ာဟ္ံင် (depression) ၊ ဍေသာလင် (trauma) သယ်သီးမ္ဂဲဝ်ိုဝ်လ့်။

ဆိုဍျိုဝ်ဆိုလးဆိုထီ့ဆိုဝံင်သိင့်ဆေ့်ဝေ့သိုဝ် ဆိုအင်းဆိုအဝ်သယ်ယိုဝ် သာဆိုအ့်ဆံင်းအ့်ခ္ာင့်ဍေ ဏင့်ဆာ့ဆိုအ့်ဆံင်းအ့်ခ္ာင့်ဟ္ငင့် လင်တေ့ဍင့်ဟ္ဝ့်ဧးဝေ့ဆေဝ့်လ့်။

စင်ဝ်ိုဝ် ဆိုအင်းဆိုအဝ်သယ်ယိုဝ် စေ့အ့်ကဲဆိုအ့်ဆံင်းအ့်ခ္ာင့်ဏ့် အင်းအဝ်ဧးဟ္ဝ့်ဆိုယိုဝ် မှီဟ်လိုဟ္ာဝေ့ သာ၊ဏင့်ဆာ့ဆိုအ့်ဆံင်းအ့်ခ္ာင့် ဏီ့မိင်ဟ္ငင့် မ့်ဓောဝ့်အ့်လာ့ဏ့် ထီ့ဆာဆေဝ့်လ့်။

(6)

2(b) မီ့ဧးဓ္ယ်ဓ္ယ်ဆေဝ့်ဟ္ဟ်း? ဆိုမီ့ဆိုဝ်ါဧးတ့်ကေဝ်လဝ့်ဟ္ဟ်း? သာမိုင့်အ့်ဟ္ငင့် မီ့ခါဏ့် ဧးလိုဝ့်ဝေ့ဆေဝ့်လ့်။ မီ့ဝ်ါဆိုယိုဝ် ကြိုဒ်ဟ္ဝ့်ဧး အ့်အင်းကဲဟ္ငင့် ဏင့်ဆာ့ဆိုအ့်ဆံင်းအ့်ခ္ာင့်ဟ္ငင့်သီးလိုကာ သာဆိုအ့်ဆံင်းအ့်ခ္ာင့်ဏီ့မိင်လုက်ဆိင့်ဟ္ငင့်လ့် မ္ဂဲဝေ့လ့်။

ဟ့်သီးသယ်ယိုဝ် အေဆံင်းခ္ာင့်ဏ့် ဆိုမီ့ဆိုဝ်ါသီး ဖ္ေဝ့်လိက်ဍူးဝေ့လ့်။ အေလ့်ဆံင်းခ္ာင့်ဧးဏ့် မ့်မီ့မးဟ္ငင့် ကးဟ္ယ်ဝေ့၊ ဖဝ့်မီးမးခ့် လ့်ယိက်လိုမဝ့် ဏင်းထင်းသာ၊ လိုမ္ဂဲဧး မီ့ဆိုထို့ုင့်အ့်ဏာင်းသယ်ဏ့်သီး ကဲထင်းကဲဝေ့လ့်။ စေ့သိုဝ်အ့်ဏာင်းသယ် လိုဖးသယ်ယိုဝ် သာဆိုအ့်ဆံင်းအ့်ခ္ာင့်ယိုဝ် ကဲထင်းလိုမိင်မိင်ဏ့် လိုမောဝ့်ယ္ာ့ခဝ့် ဍျုဂ်ကဲအ့်ဏာင်းသီး မ္ဂဲဝေ့လ့်။ စေ့ယိုဝ်ဧးဆာင့်မောဝ့် ယ္ာ့ခဝ့် ကဲထင်းဝေ့ယိုဝ် သာဆိုက့်ထိက် (stress) ၊ သာဆိုခေါဝ့်က့်တဝ် (Anxiety) ၊ သာဟ္ာဟ္ံင်ဆို (Depression) ဍေ သာဃုံလင့် (Trauma) သယ်အ့်စံင်လ့်။

မ့်မီ့မင်မင့်ဟ္ငင့် အ့်ကေ့်က့်လေဝ်မေ၊ လ့်ထံင်မီ့ဝ်ါခ့် အင်းဆိုအင်းဆိုအဝ်သယ်ဏ့်အိုဝ် ပါသ္တ်ဆိုသယ်ဏ့်အိုဝ် ဆိုတေ့ဍင့် သာဆိုအ့်ဆံင်းအ့်ခ္ာင့်ဍေ ဏင့်ဆာ့ဆိုအ့်ဆံင်းအ့်ခ္ာင့်ဟ္ငင့် ဟ္ဝ့်ဧးဝေ့ဆေဝ့်လ့်။

စင်ဝ်ိုဝ် ဆိုမီ့ဏ့်မီ့လာ့ဓ္ယ်ဓ္ယ်ဆာ်။ ဧးဆာင့်ဍေဆိုမီ့ဆိုဝ်ါဆိုယူ့ယာ့အ့်ဟ္ဝ့်သယ်ဏ့်အိုဝ် ဆံင်သိုင့်ဝေ့ဏ့် သာ၊ဏင့်ဆာ့ဆိုအ့် ဆံင်းအ့်ခ္ာင့်ဏီ့မိင်လုက်ဆိင့်အ့်ဟ္ငင့် မ့်ဓောဝ့်အ့်လာ့အးအးဏ့်ဆေဝ့်လ့်။

(7)

2(c) မောဝ်ယှာ့ဝေ့ယိုဝ်သီး ထုင်အ့်ရ်သေ့်ဝေ့ဆေဝ်လှ်။ လိုပ်ုသီးဝေ့မောဝ်ယှာအ့်ဏ်ျ လဝ်ဏဲပျာဝေ့ သာဆ်ုအ့်ဆံင်းအ့်ခ္ခာင့်ဆေဝ်လှ်။

ဟ်ုသီးယိုဝ် အေအဲဝ်းဏောဝ်ဖ္ဂုလို့ဟှာဟှာယုဂ်စါ်ဇိုဝ် လိုဏင့်ဆာအ့်အိုဝ် တင်ဆိုင့်ဝေ့စေသေ့်သိုဝ်လဲ? ဟ်ုသီးဝေ့ဏင့်ဆာဏ်ျ ထုင်စးဏ်ျသယ်လဲ?

အေအဲဝ်းမ္ှီဟ်လို့ဟှာစါ်ဇိုဝ် dopamine ဍေ oxydocin ဝေ့သိုဝ် လင်အဲဟှော်ဝေ့ ဆ်ုစးတုင်ဏောဝ်စးဟှင် ဖင်းဖါ်ဖေ့် "ဃှဝ်မုင်း"သယ်ဏ်ျအိုဝ် လိုခေါ်ဟ်နုက်အ့်အိုဝ် ထုဂ်ထင်းဖေ့်ဝေ့လှ်။ မ္ဂဲ"ဃှဝ်မုင်း"ဝေ့သယ်ဏ်ျ မ္ှီဟ်ဏ်ျအိုဝ် မာထ္ဂုင့်ဖေ့်ဝေ့ဆ်ု၊ ဍျုဂ်ယှာဖေ့်ဝေ့ဆ်ုဆာ့သယ်ဏ်ျ၊ ဆ်ုဖေ့်ထ္ဂုင့်သာ၊ သာထ္ဂုင့်ဟှ်ုင် ကဲထင်းမ္ှိလိုဏောဝ်ဆ်ုသယ်ဝေ့သိုဝ် ဆ်ုစးထုင်တင်ဆိုင့်ဆ်ုသယ်ဏ်ျအိုဝ် မ်ုဏောဝ်တယ်ဝေ့ လိုသာဍေဏင့်ဆာဏ်ျဆေဝ်လှ်။

ဟ်ုသီးမုက်လာဝေ့ခ္ါ လိုဏင့်ဆာဏ်ျအိုဝ် တင်ဆိုင့်စေသေ့်လဲ၊ လိုဟ်ုသီးဏင့်ဆာဏ်ျအိုဝ် ထုင်စးစေသေ့်လဲ?

- မ္ှီဟ်လို့ဟှာ အေမုက်လာဏ်ျအိုဝ် dopamine ဍေ serotonin ဝေ့သိုဝ် မ်ုမုက်လာဟှင် အင်းတာင်ဖေ့်ဝေ့ "ဃှဝ်မုင်း"သယ်ဏ်ျအိုဝ် လိုခေါ်ဟ်နုက်လို့ခဝ့် ထုဂ်ဖေ့်ဝေ့ဆေဝ်လှ်။ "ဃှဝ်မုင်း"သယ်ဝေ့ယိုဝ် သုံးထင်းဆ်ုသယ်ဏ်ျအိုဝ် ယောဝ်ထောဝ်ဖေ့်၊ ဍျုဂ်ယှာလင်သာက်ုထိက်၊ မာဖေ့်သုင်းယှူးသာယှူး၊ မ္ှိဝ်ါဟှင်ဟှော်ဟှော်စးစး၊ အင်းအဝ်အဲုးဟှင် ဍေ လိုဏင့်ဆာအိုဝ် စေင်ဖေ့်ဟှော်ဍုးဏာင်းသယ်ဏ်ျသိုဝ် "မ်ုဃှဲ့လးကာင်းဖါန်သ္ဂာသာဆ်ုထုင်" တင်ဆိုင့်ဆ်ုသယ်ဏ်ျအိုဝ် လိုသာဍေဏင့်ဆာသယ်ဏ်ျ မ်ုဏောဝ်တယ်ဆေဝ်လှ်။

သာအုဂ်ဝေ့ခ္ါ လိုဏင့်ဆာဏ်ျအိုဝ် တင်ဆိုင့်ဝေ့စေသေ့်လဲ၊ လိုဏင့်ဆာအိုဝ် ထုင်စးစေသေ့်လဲ?

- သာအုဂ်ဝေ့အ့်ခ္ါ ခေါ်ဟ်နုက်ဝိင်ဝင့်ဖိုင်သာအိုဝ် သာစးထုင်ဆာ့ ဍေဏင့်ဆာစးထုင်ဆာ့သယ်ဏ်ျ ဟှယ့်ကဲထင်းဝေ့လိုထီးဃုင်ဟှ်ုင် မ္ှိဝ်ါလိုဏောဝ်အင်းလိုလင်စးသယ်၊ သာဆ်ုစးထုင်အး ကဲသယ်ဝေ့သိုဝ် ဃှိုင့်ဆိက်ဍျူးဍာ ဆ်ုစးထုင်တင်ဆိုင့်ဆ်ုသယ်ဏ်ျသိုဝ် သာဍေဏင့်ဆာအိုဝ် မ်ုစးထုင်ဏ်ျ ဍုးစးဝေ့ဆေဝ်လှ်။

စင်ဇိုဝ် ဟ်ုသီးဝေ့ဏင့်ဆာအိုဝ် ဍိုဝ်ဏဲပျာအ့်ဏာင်းသယ်သိုဝ် လိုသာအိုဝ် ကဲတယ်ဝေ့ ဆ်ုစးထုင်အ့်ကျုင်းအ့်ဖ္ဂုင်သယ်ဏ်ျ ပုဂ်ကေဝ်ဆာတ္ဂယသာဆေဝ်လှ်။ ဏင့်ဆာယိုဝ်သီး ထုင်ဆ်ုအ့်ရ်ကဲဝေ့လှ်။

(8)

2(d) – သာဆ်ုအ့်ဆံင်းအ့်ခ္ခာင့်မ်ုထင်းထဝ့်ဟှော်စးကဲဟှင် ဏင့်ဆာဏ်ျသီးမာဇိုဝ်ဖေ့်ကဲဝေ့ဆေဝ်လှ်။

သာဍေဏင့်ဆာသယ်ယိုဝ် စးဆာင့်က်ျုလောတ်သာဆေဝ်လှ်။ စင်ဇိုဝ်ဏ်ျ ဏင့်ဆာဍေသာဆ်ုစးထုင်သယ် က်ျုလောတ်သာဏ်ျအိုဝ် ယောဝ်စးဏင်ထီး။

ဟ်ုသီးဝေ့ စးထုင်သာဆ်ုစးထုင်အ့်ခ္ါယိုဝ် လိုမောဝ်ယှာအိုဝ် ခေါ်ဟ်ဃှုံးအာင်းစုဂ်သယ်၊ ခေါ်ဟ်ဝံင်အ့်ထံင်းထင်းသယ်၊ ဟှုဂ်ဖုင့်ထင်းသယ်၊ မေခ္ဂီ့သယ် အ့်လျာဖင်လိုအ့် ပ္ဂ်သာလင်ဝယ်သေ့်ဝေ့သိုဝ် ဆ်ုတင်ဆိုင့်သယ်ဏ်ျအိုဝ် မ်ုစးထုင်ဝေ့ဆေဝ်လှ်။

သာဆ်ုထုင်ယိုဝ် ဟ်ုသီးဝေ့စးဆာင့်လိုသာအ့်လို့ခဝ့်၊ ရုပ်အ့်လို့ခဝ့်သယ်သီးအ့်ဟှာင်ဆာကဲဆေဝ်လှ်။ ဓေ့သိုဝ်ဟှာင်ဆာဆ်ုဏ်ျလိုဆင့် ဏင့်ဆာတင်ဆိုင့်ဟှင် လင်ယှာဝေ့ဟှ်ုင် ဆ်ုဆာ့ဃှာဟှူ့ဟှာသယ် ဏောဝ်ကဲမ်ုအးထင်းဝေ့သီးမ္ဂဲဆေဝ်လှ်။

သာဏ်ျအိုဝ် မ်ုစးတ်ုကေဝ်လာဟှင်ဏ်ျ ဍေဏင့်ဆာမာဃှုက်မဝ့်မ်ုဟှ်ုင် ပ္ဂံင်ထင်းဏောဝ်လိုဏီယိုဝ် ဖင်းဖါ်မ်ုကဲဝေ့ အ့်ခင်းထာ်အ့်ထီး (၃) ထီးအ့်ဆေဝ်လှ်။

(၁) မာဟှယ်ဖ္ဂူဟှယ်ဝါ မောဝ့်ယှာစူးခင်း ပ္ဂံင်ဏောဝ်လိုစါင်းခင်းဏ်ျအိုဝ် မ်ုကေ့ဇိုဒ်ယောဝ်ဝေ့ဟှး?
(၂) ဆ်ုမ္ှိဝ်ါဟှော်ဟှော်စးစး ကိုဝ်ဏာမ္ှိအ့်ခ္ါမင့်သယ်ဏ်ျသီး မ်ုကေ့ဇိုဒ်ယောဝ်ဏယ့်?
(၃) အင်းဆ်ုအင်းဆ်ုအဝ်ဟှော်ဟှော်စးစး – လိုဆးအင်းဆိုင့်ဟှင့်သယ်ဏ်ျအိုဝ် ပ္ဂံင်ကေ့ဇိုဒ်အင်းယှာလင်ယောဝ်လာဟှး ?

အ့်အင်းထာ်ဏင့်ဆာ ဆ်ုအ့်ဆံင်းအ့်ခ္ခာင့်ဆ်ုယှူ့ယာသယ်ဏ်ျအိုဝ် ဖင်းဖါ်မာဆ်ုဏ်ျ ဏင့်ဆာဆ်ုအ့်ဆံင်းအ့်ခ္ခာင့်သီးလိုကာသာဆ်ုအ့်ဆံင်းအ့်ခ္ခာင့်သီး ထင်းထဝ့်ဟှော်စးကဲဟှင်သီး မ်ုဆင်းဃုံင့်ဖေ့်ဝေ့ဆေဝ်လှ်။
ကေ့ဇိုဒ်ယောဝ်လာဏယ့်။

(9)

(3a) ဆိုအင်းလယ်ထင်းသာသယ်ဏျ်အိုဝ် လို်ဟ်ုသီးဖင့်ခေါဟ် ဓေ့သိုဝ်ဆိုထင်းဟျးကဲသယ် မို်ကဲထင်းလဲ?

ဆိုအင်းလယ်ထင်းသာယိုဝ် မွာ်အို်ကျုးဝေ့အို်ဏါင်းလို်ခေ့ါဆေဝ်ႋလျ်။

ဆိုဟျယ့်ဖာထင်း၊ အို်ယုက်ဍောဟ်ထင်း၊ ဏင့်ဆာႋဍောဟ်ထင်း၊ ဆိုသီ့ထို့ုင့်သယ်ဝေ့သိုဝ် ဆိုအင်းလယ်ထင်းသာသယ်ယိုဝ် မွာ် ဆိုပုိ်တဝ်ႋခဝ်ႋဆေဝ်ႋလျ်။

ဆိုအင်းလယ်ထင်းသာသယ်ဏျ်အိုဝ် ဟ်ုသီးသယ်ဝေ့ ဆိုစ္ဂျ်ဆံင့်မံင်း၊ ဍေသာဆိုဓးထုင့ လဝ်ထာင်ထောဝ်စုဂ်ဆိုသယ်အို်ဖင့် ခေါဟ် ဆိုထံင်ဟျးသယ်အို်ဝေ့ဆေဝ်ႋလျ်။ ဓေ့ဏျ်သိုဝ် ဆိုထ္ဂျု့သယ်အင်းလယ်ဝေ့အို်ခေါဟ်စံင် မို်ဟျေဝ်အးထင်းကဲ၊ မို်အးထင်းကဲဝေ့သိုဝ် သီးအို်ဆေဝ်ႋလျ်။

ဆိုအင်းလယ်ထင်းဓေ့ဏျ်သီး ဓေ့လဝ်ဝယ်အို်ဖင့်ခေါဟ်သိုဝ် မွာ်ဝေ့ဆိုပုိ်တဝ်ႋခဝ်ႋဏျ် ဟ်ုဝေ့သယ်သီး ထို့ုင့်ခို်က်ဏောဝ့ အေး ဆေဝ်ႋလျ်။

– ပဝ်ႋလိက်ဆာႋစ့ျ် ဆိုအင်းလယ်ထင်းသာဏျ်အိုဝ် ဖို်လေံသ္ေျဍေအို်ခံ့ုင်ႋဏျ်လယ်ဏျ် အင်းစာယောဝ်ႋဓးဏင်ထီး

– လို်ဆိုအင်းလယ်ထင်းသာအို်အိုဝ် ဝေင်ႋပ္ဂယ်သ္ေျဆေဝ်ႋဟျး ?

– ဆိုအင်းလယ်ထင်းသာဏျ်အိုဝ် တိုဒ်က်ုလေင့်ဍျုဂ်ထာင်သ္ေျဆေဝ်ႋဟျး ?

– ဆိုအင်းလယ်ထင်းသာယိုဝ် အင်းကိင်ဆိုယင့်သာဟျး ?

– ဓေ့ဆိုအင်းလယ်ထင်းသာလို်အို်ဓးသိုဝ် လို်ဏင့်ဆာႋဏျ်လဝ့် ပုိ်ထုက်ခို်က်ဟျး ?

– ဍေဆိုအင်းလယ်ထင်းသာဏျ်မဝ့်မို် ကေ့ျစိုဒ်ဖံင်းဖါမာဝေ့ဟျး ?

– အေဓးလဝ်ဝေ့စိုဝ် ဆိုအင်းလယ်ထင်းသာယိုဝ် မွာ်ဆိုပုိ်တဝ်ႋလို်မိင်လျ်။ အို်ဏျ်အိုဝ် တင်ဆိုင့်ဝေ့အို်ခံ့ုင်ႋဏျ် မီ့ဟ်လို်ဟျာဃုင်ႋဖင့်ခေါဟ် မို်ကာင်ဖာဝေ့ဆေဝ်ႋလျ်။ လာဏင့်သီး ဟ်ုက်ုဆာႋဏင့်ဆာ့ ဆိုအင်းလယ်ထင်းသာဏျ်အိုဝ် မို်တင်ဆိုင့်ဍေအို်ဍုံင်ဏျ်လဲဏျ်အိုဝ် အို်ကေ့ျသ္တာ်ဟုံင် ယောဝ်ႋထောဝ်ႋယောဝ်ႋလာႋဟာဝ်ႋ။

(10)

(3b) ဆိုအင်းလယ်ထင်းသာဏျ်အိုဝ် လို်ဏျ်အို်ခဝ့်ဏျ် ပ္တင်ခို်က်လာႋဟာဝ်ႋ။

လို်ဟ်ုသီးအို်ကျုးအိုဝ် အို်ဝေ့ဆိုကိုဝ်မိင်ဏျ်အိုဝ် လံင်ဖံင်းကိုင်ဏောဝ်ႋဆေးဆေဝ်ႋလျ်။ စင်ဓိုဝ် ဟ်ုဖံင်းကိုင်ကဲ ဆိုသယ်ဏျ်အိုဝ် လံင်မာလာႋအေထိ့ဆာဏျ်ဆာ််။

မို်ဖံင်းဖါဓေ့ဏျ်သိုဝ်ဏျ် မို်ဓးစ္ဂျ်ဆံင့်မံင်းခိင့်ဖာထာင်ဏင့်ဆာႋဏျ်ဆေဝ်ႋလျ်။ ခိင့်ဖာမို်ကဲဏျ်သိုဝ်အို်ဟုင့

(၁) အို်ခေ့ါယိုဝ် ပဝ်ႋလိက်ဆာႋအို်ကျုးအို်ဟုင့ ဓးဍုံင်မီ့ဟ်ဟျာင့၊ ယောတ်ဝေ့၊ အို်ကေ့ျလူႋဃိုအို်ဝေ့၊ မို်အင်းလယ်ထင်းဓးသာ ဟျေဝ်ဍုးဏာင်း သယ် ဆိုလို်မိင်မိင်ဏျ်အိုဝ် အင်းဃျု့ထုဂ်ဖ္ဂျဟ်လာႋဆာ််။

(၂) မွာ်ဏင့်ဆာႋမီ့ဟ်ဟျာင့ ဆိုမာသယ်ဏျ်အိုဝ် အို်ခိင့်အို်ခေ့ါဏျ်လဲ၊ ဓေသ္ေျလဲ၊ ဓးလဲမို်အင်းတာင်ဓးသာ ဟျေဝ်ဍုးဏာင်းဏျ်အိုဝ် အင်းစာထာင်လာႋဏင့်ဆာႋဏျ်ဆာ််။

(၃) ဓးဆာင့်ဍေမီ့ဟ်ဟျာင့ ဆိုမာအင်းလယ်ထင်းဆိုဏျ် ပဝ်ႋလိက်ဆာႋဝေ့လို်ခဝ့် တင်ဆိုင့်ထာင်သ္ေျဝေ့ ဍေအို်ဍုံင်ဆိုဏျ်လဲ?

(၄) လို်ပုိ်ဓးသာကဲထင်းမီ့ဟ်လို်ဟျာသိုဝ် ဓေမို်ကဲထင်းဟုင့ ဟ်ုမီ့ဟ်ဟျာင်ႋဆိုမာအို်ဟုင့ မို်အင်းလယ်ထင်းလို်မိင်မိင်ဟုင့ ဆံင့်မံင်းယောဝ်၊ ထုင်ႋယောဝ်၊ ဍုးယောဝ့ ကဲဆေဝ်ႋဟျး ?

အို်ခေ့ါယိုဝ် ဍေလဝ်ဖ္ဂျဟ်ထးအို်ထီးသယ်ဏျ် လို်ဏျ်မို်အင်းလယ်ထင်းဓးသာဆိုဏျ်အိုဝ် ဍေအို်ခေ့ါယိုဝ် လဝ်ဏဲပျာအို်ထီးသယ်ဏျ် ဟ်ုမို်အင်းလယ်ဓးသာဝေ့ဆိုဏျ်အိုဝ် အင်းလယ်ခို်က်လာႋဏင်ထီးဟာဝ်ႋ။

(11)

(3c) မ့်အင်းလယ်ထင်းဟ့ုင်ႋ အ့်ခုံ့င်ႋဖိုင်သာလိ့ုဖး။

မ့်အင်းလယ်ထင်းဟ့ုင်ႋဏ့် ဆ်ုစ့်ဆံင့်မံင်းသီးလ်ုကာ အ့်အင်းအ့်ဍုံင်သယ်ဏ့်သီး သာဏင်းစးဃေ့ဝ်ဟဝ်၊ ကိုဝ်ဏီဆးအင်းဆးအဝ် သယ်ဏ့်အိုဝ် ဟေ့ဝ်စးဟ့ုဝ်ႋဏ့် ဃျိုအ့်ုကဲအင်းအဝ်ဆ်ု ဍ္ဍေ စးဆာင့်မ့ီဝါဟ့ုင်ႋ ဆ်ုမာယူ့ယာႋဟေ့ဝ်လ့်ုဖးဏ့်အိုဝ်သီး ဃျိုအ့်ုကဲမာယူ့ယာႋလာႋ မ့ုလဝ်ထုဂ်ပါသေ့်ယာ့ဆင်းဃ့ုင့်စးဝေ့လ့်။

ခ့ါယိုဝ် စးဆာင့်ဍ္ဍေအင်းလယ်ထင်း မ့်အင်းဏင်ဖေ့်စးသာအ့်ခုံ့င်ႋဖိုင်သာဏ့် စးဆာင့်ဏင့်ဆာႋလ့်ုခဝ့် အ့်ထင်းအ့်လင် လဝ်ထာင် ဆ်ုအင်းလယ်ထင်း အ့်ခုံ့င်ႋသယ်ဆေဝ်ႋလ့်။

ဟ့်ုဏင့်ဆာႋဆ်ုဟ့ုယ်ထင်းဟ့ုယ်လင်သယ်ဏ့် ပါသ္တ်ယောဝ်ႋလာႋဆာ်

အ့်ဍုံင်

(၁) ဏ့်ုဝေ့လဝ်ထာင်ဆ်ုအ့်ဍုံင်

ဏ့်ုလဝ်ဆိုင့်ထာင်ဆ်ုလ်ုမိင်မိင်ဏ့်အိုဝ် တင်ဆိုင့်ထာင်အ့်ုဖ့ဲယုးလဲ? ဏ့်ုတင်ဆိုင့်ထာင်သေ့်စေသေ့်လဲ? အ့်ဖ့ါခေါဟ်ခဝ့်လဝ့်ဟုး ? ထီထီ့ဆာဆာ ဃျုဝ်ဃျုဝ် လဝ်ဆိုင့်ထာင်သေ့်ဆေဝ်ႋဟုး ?

(၂) ဏ့်ုဝေ့ဆံင့်ဏားဆ်ုအ့်ဍုံင်

ဖ့ုံလဝ်ဆ်ုဏ့် ဏ့်ုအေဆံင့်ဏားအိုဝ် ဆံင့်ဏားထီ့ထီ့ဆာဆာသေ့်ဆေဝ်ႋဟုး ? လ့်ုမွဲစး ဆံင့်ဏားဟ့ုံင်ခွိက်ဍာႋလ့်ဟုး ? အေဟ့ုံင် လ့်ုဏ့်ုခဝ့် ဖ့ုံဟ့ု့ုဟ့ာလဝ်ဝေ့ဆ့်ုခ့ျာင်သယ်ဏ့်အိုဝ် ဟ့ျုင့်ယုးလဲ?

ဆ်ုခ့ျာင်သယ်ဏ့်အိုဝ် ပါသ္တ်ဟ့ုံင် ယောဝ်ႋစ့်တ္ဘ့္လာႋဟဝ်၊ လ့်ုဟ့်ုမာလီမာလံင် ဆ်ုဟ့ုယ်ဖ့ူႋဟ့ုယ်ဝါဏ့်လ့်ုဆင့် အ့်ဟ့ု့ုဟ့ာ လ့်ုစးဍုံင်ဝေ့ ဆ်ုဟ့ုယ်ဖ့ူ့ဟ့ုယ်ဝါသယ်ဏ့်အိုဝ် မာလောဟ်ဏေဝ်ႋလာႋဏင်ထီး၊

အ့်ဍုံင်

(၁) လ့်ုဟ့်ုအ့် လ့်ုစးသာဝေ့ ဆ်ုဟ့ုယ်ဖ့ူႋဟ့ုယ်ဝါဆ်ုလ်ုမိင်ဏ့်အိုဝ် ဆံင့်မံင်းထုဂ်ဖ့ုဟ်ဟ့ုံင်ဍ္ဍေ အ့်ဖင့်လးလဝ်ဖ့ုဟ်ထးဆ်ုသယ်ဏ့် အင်းဏင် ခိင့်ဖါယောဝ်ႋလာႋဏင်ထီး၊

- မ့်အင်းလယ်ထင်းဟ့ုင်ႋ ဆင်းဃ့ုံင့်လာႋ ဏင့်ဆာႋကိုဆာႋယိုဝ်လ့်။ ဆ်ုဟ့ုယ်ဖ့ူ့ဟ့ုယ်ဝါသယ်ဏ့်အိုဝ် မ့်အင်းလယ်ထင်းဟ့ုင်ႋ မွဲဆင်းဃ့ုံင့်ဖေ့်ဏ့ု ဏ့်မွဲဏ့်လဲ?
- မ့်အင်းလယ်ထင်းဟ့ုင်ႋ မာထးဝယ် အေဍျုဂ်ပါင်ဆာ်၊ လ့်ုဟ့်ုလ့်ုစးသာဝေ့ ဆ်ုထ္ဍူ့ဏင့်လ့်ုထဝ် မ့်အင်းလယ်ထာင်အ့်ုဃျာင်ဃ့ုံင်ဏ့် လ့်ုဏ့် အ့်အိုဝ် စးဆာင့်ဍ္ဍေ ဆ်ုအ့်ုဟ့ာင်ႋအ့်ကျုံင်းဏ့် ဆ်ုသေ့်ယာ့ဏားသ့်သယ်ဍ္ဍေ ဆ်ုမာစိုဝ်အ့်ဆေဝ်ႋဟုး ?
- မ့်အင်းလယ်ထင်းသာအ့်ုဟ့ုင်ႋ ဆ်ုမာပါပုဂ်အ့် ဆ်ုဏ့်သယ်လဲ?
- လ့်ုဏ့်ုဝေ့ အ့်ဝယ်ဏင့်ဆာႋဆ်ုထ္ဍူ့ဏ့် ဆ်ုဏ့်လဲ မ့်ထာင်ဆင်းဃ့ုံင့်ဖေ့်ထာင်လဲ?

(12)

(3c)2 မ့်အင်းလယ်ထင်းဟ့ုင်ႋ အ့်ခုံ့င်ႋဖိုင်သာလိ့ုဖး

အ့်ုခ့ါယိုဝ် စးဆာင့်ဍ္ဍေ ဆ်ုအင်းလယ်ထင်းဆ်ုဏ့် မ့်အင်းဏင်ဖေ့်စးသာအ့်ခုံ့င်ႋဖိုင်သာဏ့် စးဆာင့်လ့်ုသာလ့်ုခဝ့် စ့်ဆံင့်မံင်းဆ်ု၊ သာဆ်ုထုင်ႋသယ်ဏ့် အင်းလယ်ထင်းအ့်ခုံ့င်ႋဖိုင်သာသီးမွဲဆေဝ်ႋလ့်။

ဆ်ုစ့်ဆံင့်မံင်းဍ္ဍေတ်သယ်အ့်ဝယ်မင်မင့်ဏ့်အိုဝ် လ့်ုစးဍုံင်ဝေ့ အ့်ခုံ့င်ႋဖိုင်သာသယ်ဏ့် စးအင်းလယ်ခွိက်ဝေ့ဆေဝ်ႋလ့်။

အ့်ဍုံင်

(၁) ပါသ္တ်သေ့်ဝေ့မ့ုသေ့်သိုဝ် မာယူ့ယာႋလာႋဆာ်။ ဏ့်ုဝေ့ဆ့်ုဆံင့်မံင်းသယ်ယိုဝ် ဍုးစူးထာ်အ့်ုကျုးမွဲအေးဟ့ုဟ်။ ဆ်ုစ့်ဆံင့်မံင်းသယ်ယိုဝ် မွဲဝေ့ ဆ်ုစ့်ဆံင့်မံင်းပ့ုဝ်ပ့ုဝ်လ့်။

- ဂုၤ်ဝဲ့ဆိုၣ်စ့ၣ်ဆံၣ်မံၣ်းသယ်ဂၢၤ်အိုဝ် ဓးအၚ်းဃျူ့သ့ၣ်ယာ့ယောဝ်ထောဝ်ဝဲ့လ့ၣ်။ ဆိုၣ်စ့ၣ်ဆံၣ်မံၣ်းသယ်ဂၢၤ်အိုဝ် မ့ၣ်ဓးပါသ္ဂၢ်ဖ့ၣ်လ့ၣ်။ အေဟ့ၣ်ခိုတ် ဆိုၣ်စ့ၣ်ဆံၣ်မံၣ်းသယ်ဂၢၤ်အိုဝ် လိုၣ်သာဖိုၣ်ဂၢၤ် ပ့ၣ်ယ်ဍာလေဝ်ခ္ဂိက်သာ့ဟ့ၣ်ဝ်။
- ဂုၤ်ဝဲ့ဓးဆာၚ့်သာဍေဂၢၤ်ဆာသာဆိုၣ်ထုၣ်ဆိုၣ်သ့ၣ်ယာ့ (ဆိုၣ်ဟ့ၣ်ယ့်လိုၣ်ထၚ်း၊ ဆိုၣ်ဟ့ၣ်ယ့်လံၣ်သာထၚ်းသယ်) ဂၢၤ်အိုဝ် ပါသ္ဂၢ်ယောဝ်လာဆၢ်။

(၂) စၢ်ဂုဂၢၤ်စၢ်တာစေမ့ၣ်သ့ၣ်သိုဝ် မာယူ့ယာလာဆၢ်။ ဂၢၤ်အ့ၣ်ကျုးယိုဝ်ဆိုၣ်စုံးဟ့ၣ်ဝ်သယ်ဂၢၤ် ဂုၤ်ဆံၣ်မံၣ်းဆိုၣ်စုံးဟ့ၣ်ဝ်သယ်ဂၢၤ် မွဲဂၢၤ်သယ်လဲ?

- ဂုၤ်တုၣ်တွယ်ဏောဝ်ဓးဝဲ့ ဆိုၣ်အၚ်းအုဂ်ဆိုၣ်ခ္ဍာၚ်သယ်အ့ၣ်ဟ့ၣ်ဝ်၊ ဆိုၣ်ကုၣ်ရုၣ်သီးအ့ၣ်ဟ့ၣ်ဝ်၊ လိုၣ်အ့ၣ်ဟ့ၣ်ဝ်သယ်ဂၢၤ်အိုဝ် တုၣ်တွယ်သာ ဓးဍုံၣ်ခ္ဂိက်ဟ့ၣ်ဟ်။
- ဓေ့ဂၢၤ်သိုဝ် ဆိုၣ်အ့ၣ်ဟ့ၣ်ဝ်သယ်ဂၢၤ်အိုဝ် ဓေ့မ့ၣ်ဏောဝ်ဖံၣ်းဖါမာစိုဝ်ဖ့ၣ်ဝဲ့ ဂၢၤ်အ့ၣ်ကျုးဖိုၣ် အ့ၣ်ဝဲ့ဆိုၣ်သယ်ဂၢၤ်အိုဝ် စါဂုဂၢၤ်စါတာ ခ္ဂိက်ဟ့ၣ်ဝ်။

  အ့ၣ်ဝယ်မၚ်မၚ့် ဓးထုၣ်ဝဲ့သာဆိုၣ်ထုၣ်သယ်ဂၢၤ်အိုဝ် ဍေအ့ၣ်ဟျူ့ဟာအ့ၣ်ခ္ဂံၣ်ဖိုၣ်သာသယ်ဂၢၤ် အၚ်းလယ်ယောဝ်လာဟ့ၣ်ဝ်။

အ့ၣ်ဍုံၣ်

(၁) ဂုၤ်ဓးထုၣ်ဆိုၣ်လိုၣ်မိၚ်မိၚ်အ့ၣ်ခါ့ လိုၣ်ဂၢၤ်ဂၢၚ့်ဆာခန္ဓာအိုဝ် မ့ၣ်တၚ်ဆိုၣ့်စေသ့ၣ်လဲဂၢၤ် ဓးပါသ္ဂၢ်လ့ၣ်။ မုက်လာခါ့၊ သာလၚ်ခါ့သယ်ဂၢၤ် လိုၣ်ဂၢၤ်ဂၢၚ့်ဆာခန္ဓာအိုဝ် ဆိုၣ်တၚ်ဆိုၣ့်အ့ၣ်ဍုံၣ်သယ်ဂၢၤ်အိုဝ် ဍေသ္ဂၢ်ယောဝ်လာဟ့ၣ်ၚ် ဖ့ၣ်သ္ဂၢ်ဓးဝဲ့အ့ၣ်ခ္ဂံၣ်ဆေဝ်လ့ၣ်။

(၂) ဆိုၣ်ဆံၣ်မံၣ်းယောဝ်ဆိုၣ်သယ်ဂၢၤ်အိုဝ် ထုဂ်ထၚ်းလာ အ့ၣ်ဍိုဝ်ဂၢၤ်ဆၢ်။ အ့ၣ်ခါ့ယိုဝ် ဓးထုၣ်ဆိုၣ်သယ်ဂၢၤ် ဂၢၚ့်ဆာဆိုၣ်ဂၢယ်အၚ်းအ့ၣ်ကျံၣ်ဟုး? ဆိုၣ်တဝ်လံၣ်ကဲထၚ်းထီ့ဆာအ့ၣ်ကျံၣ်ဟုး ? ဍေအ့ၣ်ဟျူ့ဟာအ့ၣ်ခ္ဂံၣ် အ့ၣ်ဟျူ့ဟာဆိုၣ်ဍုးခံၣ်သယ်ဂၢၤ် ဆံၣ်မံၣ်းယောဝ်စ့ၣ်ယောဝ်မ့ၣ်ဏောဝ်ဟုး ? ဓေ့သိုဝ်အေဆံၣ်မံၣ်းခ္ဂိက်အိုဝ် သာဆိုၣ်ထုၣ်သယ် မ့ၣ်အၚ်းလယ်ခ္ဂိက်ဆေဝ်ဟုး ?

လိုၣ်အ့ၣ်ဖၚ့်ခေါဟ်လဝ်ဖ့ၣ်ဟ်ထးဝဲ့ဆိုၣ်သယ်ဂၢၤ်အိုဝ် မ့ၣ်ဖံၣ်းဖါဟ့ၣ်ၚ် လိုၣ်ဂၢၤ်ခဝ့် အ့ၣ်ဝယ်ထးဍျုဂ်ပါၚ်ယုဂ်ဟုး ?

(13)

(3d) ဆိုၣ်စူးသ့ၣ်ခၚ်းမာဆာသယ်ဝဲ့ လဝ်ထာၚ်ကၚ်ကာ ဆံၣ့်ဂၢၤ်းဖ့ၣ်ဆိုၣ် (Counseling) or Counseling ဂၢၤ်မွဲဂၢၤ်လဲ?

Counseling ဂၢၤ်မွဲဂၢၤ်လဲ?

Counseling ယိုဝ် ဟ့ၣ်ယ့်လဝ်ထာၚ်ကၚ်ကာဆိုၣ်ဆာ (Client) အိုဝ် ကဲထၚ်းဝဲ့ဓးဆာၚ့်ဍေသာ၊ ဓးဆာၚ့်ဍေအ့ၣ်ဆိုၣ်ထ္ဂူ့ ဆိုၣ်ကး ဆိုၣ်ဟ့ၣ်ယ်သယ်ဂၢၤ်အိုဝ် ဓးဆာၚ့်ဍေသာပညာ ပညာဆာ (Counseling) သီးခဝ့် ကၚ်ကာဆံၣ့်ဂၢၤ်းဖံၣ်းဖါမဝ့်မ့ၣ်ဟ့ံၣ် မာစိုဝ်ဖ့ၣ်ဝဲ့ ဆိုၣ်မာ ဆၚ့်သာ လိုၣ်မိၚ်ဂၢၤ်ဆေဝ်လ့ၣ်။ Counseling ဆိုၣ်မာဆၚ့်သာဖိုၣ် Counsellor ဍေ Client ဂၢၤ် ဖံၣ်းဖၢ်မဝ့်မ့ၣ်ဟ့ံၣ် လိုၣ် Client အိုဝ် ဟ့ၣ်ယ့်အ့ၣ်ကဲထၚ်းဝဲ့ ဓးဆာၚ့်သာလိုၣ်ခဝ့်၊ ဓးဆာၚ့်ဍေအ့ၣ်ဆိုၣ်ထ္ဂူ့ဆိုၣ်ကးဆိုၣ်ဟ့ၣ်ယ်သယ်ဂၢၤ်အိုဝ် လိုၣ်အ့ၣ်ဟ့ၣ်ဝ်ခဝ့် ဆိုၣ်အၚ်းလယ်ထၚ်း သယ်ဂၢၤ်အိုဝ် တၢ်ဝီလိုၣ်ယာ့လေဝ်ဝဲ့ဆေဝ်လ့ၣ်။ Counseling ဆိုၣ်မာဆၚ့်သာယိုဝ် Counsellor ဂၢၤ် လိုၣ်အ့ၣ်ဃုံၣ်ခဝ့် လေဝ်မာစိုဝ်ဖ့ၣ် ဆိုၣ်ဆာ Client ဂၢၤ်လ့ၣ် အ့ၣ်ဝဲ့ဆိုၣ်ကးဆိုၣ်ဟ့ၣ်ယ်သယ်ဂၢၤ်အိုဝ် ဂၢၚ့်ဆာလဝ့် အၚ်းဃျူ့အ့ၣ်တၚ်ဟ့ံၣ် မွဲဝဲ့မ့ၣ်ဓးခၚ့်ထေံဆိုၣ်ဆာဆေဝ်လ့ၣ်။ Counseling ဖိုၣ် လိုၣ်ဓးမာဓးဆိုၣ်သယ်လိုၣ်ဖး။

Counseling ဆိုၣ်မာဆၚ့်သာဖိုၣ် လိုၣ် Counsellor ခဝ့်

- ဆိုၣ်ဖ့ၣ်ဆိုၣ်ကုံးဆိုၣ်မံၣ်း၊
- ဆိုၣ်အၚ်းဂၢၚ်ခိၚ့်ဖာ၊
- Client ဝဲ့ ဆိုၣ်ကးဆိုၣ်ဟ့ၣ်ယ်သယ်ဂၢၤ်အိုဝ် မာခေဝ်ဟ့ံၣ်အ့ၣ်ဟ့ၣ်ၚ် ဆိုၣ်ကေ့စိုၣ်သယ်ဂၢၤ် မာဝဲ့အေး

• လုံ Client အိုဝ် ကဲထင်းဝေ့ဆုံကးဆုံဟှယ်သယ်ဏုံအိုဝ် Counsellor ဏုံ ဓေ့မုံအင်းတာင်ဓးသာအုံ့ခွုင်ဏုံသိုဝ် Client ဏုံအိုဝ် မုံအင်းတာင်ဟှင်ႋဆင့်မံင်းစိုဝ်ဆုံ ပုံဃှိုတ်ထင်းဆုံဏုံ မာဝေ့အေး။

မွဲပဝ်သယ်မာဖှေ Counseling ဏုံလဲ?

ဆုံမာဖှေ Counseling ဆာႋသယ်ဏုံ ဓေဝ်သာဆုံဆာ့လင့်တွေင့် ပညာဆာႋသယ်လုံဖး၊ မ္ဒီဟ်ဟှာင်ႋလိုင့်ဃှိုဟှင်ႋ ဆုံမာဆောတ်ယိုဝ် ဆာႋဒြေ ဖှေလင့်ထဆုံမာယူ့ယာႋလဝ်ထာင်ကင်ကာယုံင်ဆာႋသယ်ဏုံဆေဝ်ႋလုံ။

Counseling ဆုံအုံသးအုံခါ့ ဏုံလဲ?

ဏုံဏုံအိုဝ် ဓးဆာင့်လုံသာလုံခဝ့်၊ ဓးဆာင့်လုံပုံကင်လုံခဝ့် ဆုံလုံမိင်အိုဝ် ထံင်အုံခါ့အုံထောတ်အုံဏာင်း ဖှေလင့်ဆုံကးဆုံဟှယ် ဟှုံင် ဓးဆာင့်ဒြေဆုံသယ်ဏုံ လုံဏုံလုံခဝ့်အင်းဃှု့အုံတင်လုံဏောဝ်ႋဓး။ ဏုံဝေ့မ္ဒီဟ်ဟှာင်ႋ ဃှာင်ဃုံင်အိုဝ်ဒြေဟှောဝ်ဓးဟှဝ်ႋ စုံဆင့်မံင်း လဝ်ထာင်ဓုဂ်ဃှာဆုံသယ်ဏုံအိုဝ် အေကဲထင်းဆုံမာထိက်ထသာစ်စိုဝ် ကြိုဒ်ဓးမာ Counseling ဆေဝ်ႋလုံ။

ဆုံမာ Counseling ယိုဝ် ဏုံဟှင်ႋမာစိုဝ်ဖှေကဲဓေသေ့လဲ?

ဆုံမာ Counseling ယိုဝ် လုံဏုံဟှယ့်ကဲထင်းဝေ့ သာဆုံထုင်ႋသယ်ဆုံကဲထင်းကဲလင်သယ်ဏုံအိုဝ် ဏုံဏင့်ဆာႋလဝ့် ဖံင်းဖှာ် မာဆိင့်ပြင်ကဲဟှင်ႋ မာစိုဝ်ဖှေဝေ့ ဆုံမာလုံမိင်ဏုံဆေဝ်ႋလုံ။

Post 4(a). မ္ဒီဟ်ဆုံမာဓုဂ်ဃှာသာဏုံ ဟှုင်ႋခိုင့်အုံဆုံမာဓုဂ်ဃှာသာအုံဏုံ ဓေ့သိုဝ် ဆုံအုံဆံင်းအုံခွါင့်ဟှောဝ်ဓး ဆုံယောဝ်ႋထို့သာအုံဏုံ လုံ။

သာဆုံထုင်ႋဆုံအုံသယ်သယ် အေမာဓုဂ်ဃှာသာဒြေ ဃှာင်ဃုံင်လုံဟှာဏုံ မွဲဝေ့ မ္ဒီဟ်မာဓုဂ်ဃှာသာ အုံဝီႋခွာလုံမိင်ဆေဝ်ႋလုံ။

* ဟုံမ္ဒီဟ်အုံလူႋတဏှာဓုဂ်ဃှာသာယိုဝ် လုံဟုံဝေ့ ထီသိုဝ်အုံဃှိုဟှာလဲဏုံ အးဏာင်းဆုံဝီႋဆုံဏး လုံအုံဓးလောဝ့်အုံခါ့ဏုံ မုံမာစိုဝ်မာဆိုင် ဖှေဆုံအုံဟှင်ႋ မွဲအုံလျာႋသာင်းဟှောဝ်ထီသိုဝ်ဏုံ ဟုံစါ်ကဲဝေ့လုံ။
အုံခွုင်–လုံဏုံအုံ Facebook ဖိုင်ထီသိုဝ် အုံဟှာ ၁၀၀၀ အုံလာႋဏင့်သီး လုံမ္ဒီဟ်အုံလူႋတဏှာဓုဂ်ဃှာသာတုံယာႋလုံအုံဓးစ်စိုဝ် မုံဓးအုံ ထဝ်ႋဝေ့လုံဟှာကွုလုံ။

* မ္ဒီဟ်အုံလူႋတဏှာဓုဂ်ဃှာသာယိုဝ် ဓးဆာင့်သာဒြေသာ၊ ဓးဆာင့်သာဒြေဏင့်ဆာႋသယ်ဏုံ လိုဝ့်ဓးဝေ့ဆုံမာစိုင်မာဆိုင်ဏုံဟုံစါ်ဝေ့လုံ။ ထီသိုဝ်တုံကိုဝ်တုံကိုဝ် ဒုးသေ့ယာ့လောတ်သာယုဂ်ဏုံ လုံအုံဝေ့အုံဆုံဟှာဟှုံင်အုံသာဈုဝ် အုံခွုင်အုံတုံကိုဝ်တုံကိုဝ် ဓးလဝ်ဆိုင့်လောတ် သာဏုံ မ္ဒီဟ်အုံလိုဒ်ႋတုံဏှာ ဓုဂ်ဃှာသာအုံဟုံကိုဝ်ဝေ့အေးလုံ။ ဟုံအေလဝ်ဒြေအုံခွုင်စ်စိုဝ် ထီသိုဝ်ဓးဏာင်ဏာင် ဒုးလောတ်သာ အုံဃုံင်သီးမွဲအုံဟှောဝ်၊ ဒုးလောတ်သာလုံအံင်လာင်းဖိုင်သီးမွဲအုံဟှောဝ် လုံဟုံအုံဆုံလုံအုံဓးလုံမိင်ဏုံ ချုဂ်ဏဲဖှေဝေ့ဟှုံင် ဆုံလုံမိင်ဏုံ ဆင့်မံင်းဓးဝေ့အုံသီးအုံမုံအုံဏုံ တဝ်တဝ်မွဲအုံဟှောဝ်၊ ဒြေအုံကာင်းကံင်းသီးမွဲအုံဟှောဝ် ဟှယ့်အုဂ်ဃှိ့လင်သာ လုံဟုံအုံဏုံ ချုဂ်သာပေဝ့် ဟုံကဲ ဆုံမာလုံမိင်ဆေဝ်ႋလုံ။

* မ္ဒီဟ်အုံလိုဒ်ႋတုံဏှာဓုဂ်ဃှာသာယိုဝ် လုံဏုံအုံအိုဝ်ဏုံ ဓးဆာင့်ဒြေဏင့်ဆာႋဆုံပိုင်လုံအုံဓး (လုံပါ့ဓး) အုံခဝ့်ပုံယဝ့်အုံလာခဝ့်လာဒ ဆုံဏးသေ့အုံဏုံ ဟုံစါ်ဝေ့လုံ။ အုံခွုင်–ဒြေထီဒြေသိုဝ် ဓေ့ဆုံဓုဂ်ဃှာလုံဟှာဟှုံင်ဓးသိုဝ်ဏုံ လဝ်ခွာင်လောတ်သာ၊ ဖှေ (Comment) အေလုံမွဲဓး ဖှေလောတ်သာဒြေ Emoji လာဏင့် ဟှိုင်ႋခိုင့်ဟှုံင်လုံဟှာဒြေလုံဟှာ လုံသာဍှယ်ဆုံကဲထင်းသယ်ဏုံ လဝ်လုံကဲထင်းဓးသီး၊ ဆုံခွာင်ဓေဏုံ ဟုံကိုဝ်ဝေ့ဒြေဆုံဓုဂ်ဃှာအေးလုံ။

လုံဆုံအင်းဃှု့သေ့ယာ့သယ်အိုဝ် – မ္ဒီဟ်အုံလိုဒ်ႋတုံဏှာဓုဂ်ဃှာသာယိုဝ် ဒြေသာဆုံဆံင်းခွာင့်၊ ဒြေဏင့်ဆာႋဆုံဆံင်းခွာင့်သယ်ဏိုမိင်လုက်ဏုံ မွဲဝေ့ဆုံထင်းထဝ့်ဟှောဝ်ဏုံ ဟုံစါ်ဝေ့လုံ။

- ဆိစုဂ်ဃှာသာခိုင့်ဏၢင်ယိုဝ် ဟ်ုဏင့်ဆာ·ဟှာင်·ဈှာဟှေဝ်ကဲစွး‌ဝ့ေလ့ၞ။
- ဆိစုဂ်ဃှာသာခိုင့်ဏၢင်အ့ၞဝ့ေအ့ုခေါဟ်ကျၢင် ထံၚ်လိုအ့ၞဆံင်းအ့ၞခ္ဂာင့်ဝး‌လုဆင့် မ်ုကၚ်ယှာ·ကဲဝ့ေဆေဝ်·လ့ၞ။
- ဆိုဆာ့သာလၚ်ဍေသာကိုတဝ်ခေါဝ်·ဟှဝ်သ့ေၞဝ့ေသယ်ဏ့ၞ ဈေ့မ့ုလၚ်ယှာသိုဝ်ဏ့ၞ ဆိစုဂ်ဃှာဟှိုင်·ခိုင့်ယိုဝ်ဏ့ၞ မာဖ့ေၞဝ့ေဆေဝ်·လ့ၞ။
- ဆိစုဂ်ဃှာဟှိုင်·ခိုင့်အ့ၞမှီဟ်လိုဟှာဏ့ၞ အ့ုဏင့်ဆာ·ဍေအ့ု အ့ၞကေ့ၞလၚ်ဝ့ေ အ့ုလူ·အ့ုဃှိုသ့ေၞထ္ဂာ·လ့ၞ။
- ဆိစုဂ်ဃှာဟှိုင်·ခိုင့်အ့ၞဏ့ၞ ဍေဏ့ုဆိုဍုးဍေဖ့္ဂုံဟှုု့ဟှာ စုဂ်ဃှာသာခ့ါလိုအ့ၞဝးလိုခဝ့်ဟှံၚ် ဍေအ့ုခဝ့်ပ်ုယဝ့်အ့ၞအ့ုဍုံၚ် ဟ်ုစါ်ဝ့ေလ့ၞ။ ဆိုလိုမာစုဂ်ဃှာသာဈေ့ယိုဝ်သိုဝ်ဏ့ၞ လိုသာဖိုင်ဆိုတုင်·ဆိုင့်သယ် အ့ုဖင့်ခေါဟ်၊ ဆိုဖံင်းဟှုင်· အ့ုစံၚ်သယ်ဏ့ၞ ဍှုဂ်ဟှေဝ်ထင်းစွး ဆေဝ်·လ့ၞ။လိုပ်ုဏင့်ဆာ·သာဆိုတုင်·ဆိုင့်သယ်ဏ့ၞ အေဆ္ဂိုဝ်ယောဝ်·ဟှံၚ် ဆိုဖံင်းဟှုင်·အ့ၞစံၚ်ယိုဝ် လိုပ်ုဏ့ၞ လိုသာဟှိုင်·ကဲ ဆိအ့ၞသာလိုမိၚ်ဖိုင်ဈေအ့ၞ ဟှိုင်·ခိုင့်မ့ုကဲသိုဝ် မာစိုဝ်ဝ့ေလ့ၞ။

စၚ်ဝိုဝ်ဏ့ၞ ဈေအ့ုဖင့်ခေါဟ်ဏဲထဝယ်အ့ုထီးသိုဝ် မှီဟ်ဟှာင်·ဆိစုဂ်ဃှာသာယိုဝ် လိုဟ်ုမှီဟ်ဟှာင်·သယ်သီးလိုကာ သာဆိအ့ၞဆံင်းအ့ၞခ္ဂာင့်၊ ဏင့်ဆာ·ဆိုအ့ၞဆံင်းအ့ၞခ္ဂာင့်ဏီ့မိၚ်လုက်အ့ုဟှင်·မ့ုဏောဝ်·အ့ုဂုဏ်အ့ုတာကဲဏ့ၞ မွဲဝ့ေထီ့ဆာတ့ုယှာ·မာ·လ့ၞ။

(15)

4(b) – လိုမှီဟ်အ့ုလူ·တ့ုဏာလိုခဝ့်ဖါ လိုပါသိုဝ်ဍေဖ့္ဂုံဟှုု့ဟှာ ဆိအ့ၞစဲသာ(Isolation)

အ့ၞစဲသာသ့ေၞ၊ ဍေအ့ၞဍေဖ့္ဂုံဟှုု့ဟှာလိုသ့ေၞဝးယိုဝ် ဈေအ့ုဏင့်ဆာ·သာဆိုဝးသာအ့ုတိုၚ်သိုဝ် မွဲဝ့ေဍုး ဆိုရှဲ·စဲဆေဝ်·လ့ၞ။

- အေမွဲလိုအ့ုဝး အ့ုတိုၚ်သိုဝ်ဏ့ၞ ဆိုလိုဆိုအ့ၞစဲသာယိုဝ် ဍေအ့ၞဖ့္ဂုံဟှုု့ဟှာဏ့ၞ ဆိုစုဂ်ဆိုထိၚ်·လိုအ့ၞ၊ ဍုးခံၚ်စုဂ်ဃှာသာဍေဖ့္ဂုံလာဏင့် ထံၚ်ဆိုအ့ၞသာ အ့ၞဍ္ဂူယ်ဖိုင် ဝေၚ်·ပွယ်ခ္ဂိက်သာသယ်ဆေဝ်·လ့ၞ။
- မ့ုဝးသ့ေၞယှာ့ဏ့ၞ ဆိုလိုဆိုအ့ၞစဲသာသီးယိုဝ် လိုဟ်ုဏင့်ဆာ·ခဝ့် ဍေအ့ုခဝ့်ပ်ုယဝ့်၊ ဆိုပ်ုယောတ်အ့ၞဏ့ၞ မာဏောဝ်·ဆိအ့ၞပွဲ၊ မ့ုဆီ့ ဏၚ်ခဝ်·စၢ်ဝိုဝ် ဆိုအ့ၞစဲသာသ့ေၞယိုဝ်ဟှေဝ်အေးဏ့ၞ ဟ်ုစၢ်သ့ေၞဝ့ေအေးလ့ၞ။ ဈေ့ဆိုအင်းဃှုု့သ့ေၞယှာ့အ့ုတိုၚ်သိုဝ်ဏ့ၞ ဝေၚ်·ပွယ် ခ္ဂိက်ဖ့္ဂုံ(မှီဟ်)ဟှံၚ် ဆိုအ့ၞစဲသာသ့ေၞယိုဝ် မာလၚ်ယှာကဲဝ့ေ သာဆိုဆံင်းခ္ဂါင့်ဍေဏင့်ဆာ·ဆိုဆံင်းခ္ဂါင့်သယ်ဏ့ၞလ့ၞ။
- ဝေၚ်·ပွယ်ခ္ဂိက်ဖ့္ဂုံ(မှီဟ်)ဟှံၚ် ဆိုလိုဆိုအ့ၞစဲသာသ့ေၞယိုဝ် ဆိုဆာ့သာစံၚ်အ့ၞ သုင်းကေဝ်သာယှာ· ဍေသုံးဍှိဒ်ဟှာင်·အ့ုခ့ါလိုမွဲ (လိုဝး)ဝးစၢ်ဝိုဝ် သာကှ္ဂာသာကဲဆိုဆာ့သယ် ကဲထင်းဝ့ေကဲ ဖိုင်သာအ့ုထိုဝ်အ့ုမဲအး‌ဝ့ေလ့ၞ။
- ဆိအ့ၞစဲသာသ့ေၞအ့ုခေါဟ်စံၚ် ယွဲစုဂ်သာ်၊ မောတ်ထူ့ဍေ ဆိုဆာ့မါင့်ဏ့ၞ ကဲယှာဏိင့်အးဆေဝ်·လ့ၞ။
- ဆိအ့ၞစဲသာဝ့ေသ့ေၞအ့ုခေါဟ်စံၚ် အ့ၞလိုဟှာအ့ုခ့ါလုက်အးဝ့ေဟှံၚ် အ့ုဏင့်ဆာ·ဍေ ဟ်ုမာဏောဝ်·အ့ုရှိဒ်·အးဏ့ၞတာ· သာဆိုတုင်·သယ် ကဲထင်းအးဝ့ေလ့ၞ။
- ဆိုဆာ့သာလၚ်ဍေ သာခေါဝ်·လုဂ်ကိုတဝ်သာသ့ေၞယိုဝ်သယ်သီး ကဲထင်းအးဝ့ေဆေဝ်·လ့ၞ။
- ဝေၚ်·ပွယ်မှီဟ်(ဖ့္ဂုံ)ဟှံၚ် ဆိအ့ၞစဲသာသ့ေၞဆာ·သယ်ဏ့ၞ မ့ုမာသီ့လၚ်သာကဲ အ့ၞပ္ဂင်သယ်ဏ့ၞ မ့ုတုင်·ဝ့ေအ့ုစံၚ်ကဲယှာဝ့ေလ့ၞ။

ဝးဍ္ဂၚ်ဍ္ဂၚ်(ကိုဖိုင့်ကိုထာ·) ဆိအ့ၞစဲသာသ့ေၞယိုဝ် လိုမွဲကိုလုံ့ဝးလာဏင့်သီး ဆိအ့ၞစဲသာကှ္ဂုကှ္ဂုဏ့ၞ ပဝ်·လိက်ဆာ·ဆိုအ့ၞဆံင်းအ့ၞခ္ဂါင့်အ့ုဟှင်· ဃှာင်ဃှံၚ်ဆိုဟှေဝ်ဆိုဂုဏ်တာဏ့ၞ အ့ၞအိုင်အ့ုဂုဏ်တာအးဝ့ေလ့ၞ။

(16)

4 (c) မ့ၢ်အ့ၣ်လူ.တၢ်ဘၣ်ဃးဒီးပှၤဆ့ၣ်မူဒၣ်သးမုၢ်သ့ ကွၢ်လၢမ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ် - မ့ၢ်အ့ၣ်လူ.တၢ်မၤစၢ်ဃာ့ၢ်အီၤအဂီၢ်

ဒ်ဘၣ်ဆၣ်သၢပှၤဆ့ၣ်အ့ၣ်ဒံၣ်ဖျါလ့အဂီၢ် အ့ၣ်ကွၢ်အ့ၣ်သ့ၣ်ဆူဒီးထီၣ်.ကၠိဘၢၣ်သ့ၣ် ဆ့လၢ်အါမီၢ်မီၢ်ဒ်ှတမ့ၢ်၊ သ့ၣ်အ့ၣ်ဖှ့အ့ၣ်ဒ့ၣ်တဲ ကဲ့ရှ့ၢ်ဒ်ှတမ့ၢ် ဟ့ၣ်ဟ့ၢ်တ၊ ဟ့ၣ်လဲၣ်.ချူ၊ ဟ့ၣ်ဆ့အ့ၣ်ဖှ့အ့ၣ်ဒ့ၣ်တဲဟ့ၣ်စၢ် - ဆ့ဘ့ၣ်.ဆိၣ် ၊ ဒ့ဲၣ်ဘၣ်ဃး.ဒ့ဲၣ်ပၢ်၊ မ့ၢ်အ့ၣ်လူ.တၢ်လၢ် ဖ့ၢ်တ့ၢ်မ့ၣ်ကွဲမ့ၢ်တယ်လၢ် လ့ဟ့ၣ်အ့ၣ်ခဲ့ ဟ့ၣ်ဟ့ၢ်တ၊ ဟ့ၣ်လဲၣ်.ချူ၊ ဟ့ၣ်စ့ၣ်ထီၣ်.ဆၢဟ့ၣ်စၢ် - ဆ့ဘ့ၣ်.ဆိၣ်၊ ဒ့ဲၣ်ဘၣ်ဃး.ဒ့ဲၣ်ပၢ်၊ မ့ၢ်အ့ၣ်လူ.တၢ်လၢ် ဖ့ၢ်တ့ၢ်မ့ၣ်ကွဲမ့ၢ်တယ်လၢ် လ့ဟ့ၣ်အ့ၣ်ခဲ့ ဟ့ၣ်ဟ့ၢ်တ၊ ဟ့ၣ်လဲၣ်.ချူ၊ ဟ့ၣ်စ့ၣ်ထီၣ်. ဆၢ.ဟ့ၣ်စၢ် ဆ့ဘ့ၣ်.ဆိၣ်အ့ၣ်လၢ် လဲၣ်မုၢ်သ့ၢ်မုၢ်သ့ၢ်မ့ၢ် ဘ့ၣ်.ဆိၣ်ဘၣ်ဃး.ဒ့အ့ၣ်လဲၣ်စဲသ့ၢ်လၢ် မ့ၣ်လဲၣ်ယၢ်တယ်မ့ၢ် လ့ၢ်။

သၢသ့ၣ်ဏၢၣ်ဆၢ. ဒ့ဲၣ်ထ့ၣ်သိး မၢစ့ၣ်မၢထီၣ်.သ့ ဖ့ၢ်လၢ်မ့ၢ်ဟ့ၣ်လ့ၢ်။ ထံၣ်လၢ်လ့ၣ် မၢထ့ၣ်ထဲၣ်ဆ့လၢ် ဆ့အ့ၣ် ဆံၣ်အ့ၣ်ခ့ၣ်ဟ့ၣ်. မ့ဲစိဝ်လ့ၢ်။

မ့ၢ်အ့ၣ်လူ.တၢ်ယိဝ် ပဝ်.လိၢ်ဆၢ.ဏၢၣ်ဆၢ.မ့ၢ် အ့ၣ်သ့ၣ်အ့ၣ်သ့ၣ်ဒ်ှတမ့ၢ် အ့ၣ်ကော်သ့ၢ်သၢအ့ၣ်သ့ၣ်ဘၣ်(ဗျဝ်.) ဏၢၣ်ဆၢ. လျၢ.သၢၣ် မုၢ်သ့ၢ်မုၢ်သၢလ့ဖး အင်းဃျု.မ့ၢ်ဍးသိဝ် မၢစိဝ်ဖ့ၢ်မ့ၢ်သီးလ့ကၢ ဆ့ဍးခံၣ်တံၣ်ဏၢၣ်သီး အ့ၣ်အး ထၢၣ်မ့ၢ်တယ်လ့ၢ်။

ဖ့ံပဝ်.လိၢ်ဆၢ.ယိဝ် မ့ဲတမ့ၢ် ပဝ်.လိၢ်ဆၢ.မ့ၢ်အ့ၣ်ဖှ့အ့ၣ်ဒ့ၣ်တဲ၊ စ့ၣ်ထီၣ်.ဆၢၣ်ဆၢ.သီးမ့ၢ်အ့ၣ်ထၢ်အ့ၣ်စံၣ် လ့မီၢ်ဆေဝ်. လ့ၢ်။ ဏၢ်မ့ၢ်ဏၢၣ်ဆၢ.ဆ့အ့ၣ်ဆံၣ်အ့ၣ်ခ့ၣ်ထ့ၣ်ထဲၣ်သယ်ယိဝ်၊ လ့ၢ်ဏၢ်မ့ၢ်စ့ၣ်ထီၣ်.ဆၢၣ်ဆၢ.သယ် မ့ၣ်ထဲၣ်ထဝ်ထဲၣ် အ့ၣ်ဟ့ၣ်. လ့လဲၣ်.ချူလ့ခဲ့ဖၢခဲ့ ထွၢဖ့ၢ်မ့ၢ်ဍးဆေဝ်.လ့ၢ်။

(17)

4(d) မ့ၢ်အ့ၣ်လူ.တၢ်ဒ့ဲၣ်ပၢ်ထဲၣ်သိဝ် မၢဖ့ၢ်မ့ၣ်ဘၣ်ဃး.ဏၢ်လဲ?

မ့ၣ်အင်းကိၣ်ဆ့မၢစိဝ်အ့ၣ်ဟ့ၣ်. "ညၢ.စ့ၣ်ဒ်းလ့ယ့ၢ်"။

- ဟ့ၣ်ဏၢၣ်ဆၢ.ဟ့ၢ်ဃၢၣ်ဆၢ.လ့စ့ၣ်၊ ထီသိဝ်၊ ဆ့အဲတၢၣ်၊ ဟ့ၢ်စ့ၣ်ထီၣ်.၊ အ့ၣ်ဃုၢ်အ့ၣ်ဆေၢတ်၊ မၢခိၣ်ဆ့ဖၢ်ဆ့မၢ လ့ယိၢ်လ့မဝ်.မ့ၣ်ဒ်းမၢစ့ၣ်ဃၢ်သၢလ့ၢ်။ မၢထောဝ်စ့ၣ်သၢခဲ့ၢ်ဏၢ် လ့ဟ့ၣ်အ့ၣ်ခဲ့လ့ဖၢလဲ့ လဝ်လၢ.ကွ့ၢ်ကွ့ၢ်ယ့ၢ်။ လ့အ့ၣ်သီးမ့ၢ်လဝ်ဆ့ခဲ့ဏၢ်သီး ဒ်းဆံၣ်ဏၢး.လ့ၢ်။ ဏၢးအေလ့သ့ၢ်ဒ်းအိဝ် အင်းစၢလၢ.အ့ၣ်ချိဝ်ဆၢ်။ အ့ၣ်သီးမ့ၢ် ကိဝ်ဏီဟ့ၢးဟ့ဝ် အ့ၣ်ကျုးဏၢ်သီး သၢနုၢ်လဲၣ်အ့ၣ်လၢ.ဍးမ့ၢ်။
- ကဲ့ရှ့ၢ်လ့မီၢ်မီၢ် အ့ၣ်ဖှ့အ့ၣ်ဒ့ၣ်တဲလ့မီၢ်မီၢ်(အ့ၣ်ဒ့ၣ်-ပဝ်.လိၢ်ဆၢ.ကဲ့ရှ့ၢ်မ့ၢ် လ့အ့ၣ်ဃၢဃံၣ်အ့ၣ်ရှ့ၢ်သီး မ့ၣ်နုၢ်လဲၣ် ကဲ့ရှ့ၢ်ဖိၣ်သိဝ် ဒ်းအင်းဆၢသ့ၢ်ယၢ်ယောဝ်.ဘၣ်ဃး.မ့ၢ်လ့ၢ်။ ဆ့ဖၢ်ဆ့မၢအ့ၣ်သ့ၣ်သယ်ဏၢ်အိဝ် ကေ့စိဒ်အင်းဃျု. စံၣ်ယောဝ်.လၢ.။ (အ့ၣ်ဒ့ၣ် - ဟ့ၣ်သၢဒ်းသၢကဲမ့ၢ် ပံၣ်ခွေဝ်ဆ့မၢလောဟ်၊ ဆ့ထၢၣ်လီ.ဆ့မၢလောဟ်၊ အင်းယ့ၢဟ်တၢၣ်ကောဟ်ဆ့မၢလောဟ်သယ်ဏၢ် မၢလောဟ်စံၣ်ယောဝ်.လၢ.။
- လ့ဟ့ၣ်ဒ်းလောဝ့်ဏၢ်အိဝ် ဒ့ဲဟ့ၣ်ဖ့ံမ့ၣ်သ့ၢ်ယၢ်သိဝ် လဝ်ပျၢလၢ.၊ "ညၢ.စ့ၣ်လ့ယ့ၢ်"။ ဖ့ံဃၢၣ်ဃံၣ်အေမၢစိဝ်မၢ ဆိၣ်ဟ့ၣ်ဏၢ် ဘ့ၣ်.တွယ်ကဲလၢဆၢ်။

ဖွံ့ၯုၢင်ၯံင်အ့ဟုၣ်ႋ ဟ့်မၢစိုဝ်မၢဆိုင်အေဟုံင် ဆ့်ယောဝ်ႋလၢႋဏ့် အ့်ကေ့်ဓးလ့်ဟောဝ်ႋ။

- ဖွံ့ၯုၢင်ၯံင်အ့ဟုၣ်ႋ ကဲလၢႋဆ့်မၢဆေၢတ်ယိုဝ်ဆၢႋလ့်ဟုၢဏ့်ဆၣ်။ ဟ့်အ့်ကေ့်အ့်ကွၢအ့်ချေၢဟ် ကိစ္စဆ့်ဖၣ်ဆ့် မၢလ့်မိင်အ့်ဟုၣ်ႋ၊ အေလ့်မွဲဓး လင်ဟ့်ဓးသၢမၢ ဆ့်ဖၣ်ဆ့်မၢလ့်မိင်အ့်ဟုၣ်ႋ ထံင်ကဲလ့်ဆင့်ကဲဖေ့်လၢႋ ဆ့်မၢ ဆေၢတ်ယိုဝ်ဆၢႋဏ့်ဆၣ်။
- ဖွံ့ၯုၢင်ၯံင်မၢစုဂ်ၯုၢသၢခါ့ ခေဆ့်ဆံင့်ဏးမ့်မုက်သိုဝ် ဏင့်ဆၢႋ၊နိုဝ် အ့်ထွူ့ဏီ့မိင်ဏ့် အ့်ကေ့်မိတ္တၢမၢဖေ့် လၢႋဆၣ်။
- ဟ့်အေမၢစိုဝ်ဆေၢဝ့်ဝီႋဖွံ့ုခါ့ ခေ့ဟ့်သုင်းအဲးသၢထိုဝ်းဓးသိုဝ် ဟ့်ချေဟ့်စုဂ်ထိင်ဆၢင့်ဆၢႋသယ်သီး ဆ့်လ့် အ့်ဟောဝ်အ့်ဓးသယ် မ့်ကဲထင်းကဲလ့်။

(18)

5(d) သၢချေဏင့်ဆၢႋမ့်အ့်ဆံင်းအ့်ခှၢင့်အ့်ဟုၣ်ႋ ဟ့်ဏင့်ဆၢႋချေဟ့် ဓးပါတိင့်လင်သၢဏ့် ဓးလောဝ့်ဝေ့ ဆ့်လ့်မိင် ဆေဝ်ႋလ့်။

ဟ့်ဏင့်ဆၢႋချေဟ့် ဓးပါတိင့်လင်သၢဏ့် "ဆ့်ဖေ့်လင့်ဆ့်အ့်ဆံင်းအ့်ခှၢင့်မၢစိုဝ်မၢဆိုင် ပါဟောဝ်လ့်ပါဟောဝ် လ့်ဟုၢ သီးမွဲအ့်ဟောဝ်၊ ဟိုင်းဆၢႋဖေၢဟ်လီလ့်စုဂ် တ့်ဝါန့်ချုထင့်အ့်ရွှဲမွဲအ့်ဟောဝ် လံင်မၢဆ့်အ့်ဆံင်းအ့်ခှၢင့်ဆၢႋ၊ ဆ့်ဆၢ့ ခေလ့်ကဲထင်းဓးသိုဝ် ပွင်ထးဆ့်၊ ခေ့မ့်ဆံင်းခှါင့်သိုဝ်အ့်ဝေ့၊ အေဆံင့်ကၢင်စုဂ်ဆၢ့တၢႋဏ့် ဆ့်ဆံင့်ကၢင်ဏ့်အိုဝ် ခေမ့်လင် မၢႋသိုဝ် အင်းတၢင်ဖေ့်သေ့်၊"ခေဏ့်သိုဝ် ကောဝ်ကြင်ဆ့်အ့်ဆံင်းအ့်ခှၢင့်ကုံရွှဲ (WHO) သယ်ဏ့် လဝ်ပုဂ်ထင်းထဝေ့ အ့်ခဝ့်ပ့်ယဝ့်သယ်ဏ့်လ့်။

ဟ့်ဏင့်ဆၢႋဓးပါတိင့်လင်သၢဟ့်လဝ်ဆ့်ဏ့် မွဲဝေ့ချး ဟ့်ဏင့်ဆၢႋဟုၣ်ႋ၊ လ့်ဏီဟုၣ်ႋ ဏင့်ဆၢႋဆ့်ဖၣ်ဆ့်မၢ (ဓးဆၢင့် ရှုက်၊ ဓးဆၢင့်ချေသၢဆ့်အ့်ဆံင်းအ့်ခှၢင့်)သယ်အ့်ဟုၣ်ႋ လ့်အ့်ဓးလောဝ့်ဏ့်အိုဝ် ဖံင်းဖၣ်ဆ့်ဏ့်လ့်။

ဟ့်ဏင့်ဆၢႋဆ့်အ့်ဆံင်းအ့်ခှၢင့်ဓးပါတိင့်လင်သၢဆ့်မၢလ့်ဏင်ဏ့် လ့်ပ့်သယ်ဝေ့ ကိုဝ်ဏီဟုးဟုဝ်အ့်ကျးဖိုင် မၢထးဝယ် သၢယုဂ်လ့်။ (အ့်ချိုင် - ဖွၢႋမေံ၊ ထုဂ်မဲ၊ အင်းလူႋထီ့၊ သီ့ယၢထို့၊ ဝေ့လင်ဟိုင်းဖိုင်၊ အင်းဖံင့်မေဝ်၊ အင်းဖံင့်သိုင့်ထီ့ သယ်ဏ့် မွဲဝေ့ ဟ့်ဏင့်ဆၢႋပါတိင့်လင်သၢလ့်မိင်ဆေဝ်ႋလ့်။ ကိုဖိုင့်ကိုထၢႋ လ့်ဟ့်မ့်မၢဓးသၢ ဆ့်မၢလ့်မိင်မိင်ဏ့် ဟ့်ဏင့်ဆၢႋဏ့် ဖေံလင့်အ့်ခါ့ဟုံင် မၢခွိက်လၢႋဆၣ်။

ဟ့်ဏင့်ဆၢႋချေဟ့် မ့်ဓးပါတိင့်လင်သၢဏ့် မွဲဝေ့ဓးမၢတယ်တ့်ယုၢႋလ့်။ ချေဟ့်ဖွံ့ုဟုၣ်ႋ ဖေ့်လင့်အ့်ခါ့ချုဂ်အးလၢဏင့် ဟ့်ဏင့်ဆၢႋအ့်ဟုၣ်ႋ ဟ့်သၢဏင်းခွိက်သေ့်တယ်ဏ့် မွဲသဘၢဝဏ့်လ့်။ ဟ့်အေဖေ့်လင့်အ့်ခါ့ခေ့ယိုဝ်သိုဝ်ဏ့် သၢခေါဝ်ႋကို တဝ်ဆ့်သယ်သီး မ့်လင်ယုၢဝေ့တယ်လ့်၊ ဖံင်းဖၣ်ဆ့်မၢအ့်ဟုၢင်ႋဏ့်သီး မ့်အ့်အးထင်းလ့်။ အေဟုံင် ဟ့်ဏင့်ဆၢႋချေဟ့် ဏ့်သီး အ့်ကေ့်အ့်လူႋအ့်ၯိုမ့်သေ့်အးထင်းလ့်။

(19)

19. Post (b) ဟ့်ဏင့်ဆာ·ဍှေဟ့်ပါတိင့်လင်သာဏ့် လ့်ဟှာဟှင်·လ့်မွဲဝဲ·းလ့်။

"အေ·းတ့်ကေဝ်ဏ့်ကဲဝေ့လ့်"။

ဟ့်ဏင့်ဆာ· ဍှေဟ့်·းပါတိင့်လင်သာဏ့် က့်ဖိုင့်က့်ထာ·အ့်ခါ့အ့်အေး၊ အေလ့်မွဲဝဲ·း ဓေ့သိုဝ်ပါတိင့်လင်သာဏ့် လ့်ဟှာဟှင်·လ့်မွဲဝဲတယ်လ့်။ ဆ့်ပဝ်·လိက်ဆာ·မ့်ဆံင့်မံင်းဆံင့်မးမိင်ဝေ့လ့်။ ဆံင့်မံင်းဆံင့်မးဝေ့ ဓေ့ယိုဝ်သိုဝ်ဏ့် ·းတ့်ကေဝ်လ့်။ ပဝ်·လိက်ဆာ·လ့်ဟှာ မ့်ဆံင့်မံင်းဆံင့်မးဓေ့ယိုဝ်သိုဝ်လ့်မွဲ၊ ·းလ့်မိင်ဟှေဝ်လ့်မိင်ဟှေဝ် ဟ့်ဏင့်ဆာ·လ့်ဟှာဟှင်· လ့်ပါတိင့်လင်သာ·းစာ်ဓိုဝ် ဖွံ့ဃှာဃှံင်ဟှင်·သီး ပါတိင့်ဝေ့မ့်ကဲမွဲဝဲအေးလ့်။

အ့်ခွံင် - ဟ့်လာင်းကှာင်တာ်အ့်သောဟ်အေလ့်အ့်·းစာ်ဓိုဝ် လ့်ဟ့်မ့်လေဝ်ဏင့်·းသာ ဆ့်လေဝ်ဓေမ့်ထံင် ဟ့်မ့်ဏင့်ဓေသေ့် လဲ?

ဟ့်ဏင့်ဆာ·ပါတိင့်လင်သာယိုဝ် မွဲဝေ့ ဏင့်ဆာ·ဍှေသာလ့်အ့်ဃှံင်ခဝ့် ဆ့်ခေါဝ်·က့်တဝ်လ့်မှိက်လ့်သာ့ ဖေ့်လင့်အ့်ပွာ် ဆ့်လ့်။ အ့်ယိုဝ် မွဲဝေ့ဍး ဟ့်အဲလင်သာလ့်၊ ဟ့်ဏ့် မွဲ·းထုင်·လင်အဲသာမှီဟ်လ့်ဟှာ၊ ·းပါတိင့်လင်သာအ့်ဟှင်· မွဲဝေ့ထုဂ်ယာ့အ့်မှီဟ်လ့်ဟှာဏ့် ဓေ့မ့်သေ့်ယာ့ဝေ့သိုဝ်လ့်။ ဟ့်ဏင့်ဆာ·ပါတိင့်လင်သာ၊ ဖိုင့်ဃို့ထင်းဟှာင်·သယ်ဏ့် လ့်မွဲဝေ့ ဟ့်မာလင်ယှာဖွံ့ဟှာင်·၊ ဟ့်လ့်ယောဝ်·ထို့ဖွံ့သယ်ဏ့်လ့်။ ဟ့်ဏင့်ဆာ·ပါတိင့်လင်သာဏ့် မွဲဝေ့ ဟ့်ဏင့်ဆာ·၊ ဖွံ့ဃှာင်ဃှံင်ဍှေ ဖွံ့လုက်ဆိင့်သယ်ဏ့်အိုဝ် ဖေ့်လင့်ဖေ့်မိတ္တာဍှေဆ့်ဏင်းထင်းဏ့်လ့်။

ဟ့်ဏင့်ဆာ·အ့်ဟှင်· မ့်·းဖေ့်လင့်အ့်ခါ့ဏ့် ခေါဝ်·က့်တဝ်လ့်ဃှေဝ်။ ကိုဝ်ဖိုင့်ကိုဝ်ထာ· "အေ·းတ့်ကေဝ်ဏ့် ကဲဝေ့လ့်"။ ဏ့်ယိုဝ် မွဲတယ်ဝေ့ မ့်·း"ဖေ့်ဝီ·"အ့်ဟှင်· အ့်လူ·အ့်ဃှဲ့အ့်မှီဟ်လ့်ဟှာလ့်။

(20)

20. Post 5(c) ဍှေဟ့်အဲ·းဟ့်ဖွံ့သယ်မဝ့်မ့်ဏ့် ဟ့်ဏင့်ဆာ·ဆ့်ပါတိင့်ဏ့် မ့်·းမာကဲဝေ့။

လ့်ဟှာဟှင်·ဆ့်ပါတိင့်ဏ့် ကိုဝ်ဖိုင့်ဍှေ လ့်ဟ့်လ့်ဟှာအ့်ဖင့်ခေါဟ်ဏ့် တာ်ဝီ·လ့်ယာ့ မ့်·းမာဖေ့်ဝေ့မွဲဝဲအေး။ နက်လင်သာဖောဟ်လီလ့်စုဂ်၊ ထီသိုဝ်၊ မာခိုင်ဆ့်ဖာ်ဆ့်မာ၊ ဟ့်မှီဟ်စုဂ်ထိင်·ဆာင့်ဆာ·လ့်ဖး၊ ဟ့်အဲ·းဍှေ ဟ့်ဖွံ့သီးဏ့်လ့်ဖး ဟ့်ပါတိင့်ဏောဝ်·ဝေ့ဍးလ့်။

ထံင်·မှီဟ်အ့်လူ·တှာဆ့်ထောဝ်စုဂ်ဖိုင် ပဝ်·လိက်ဆာ·အ့်ဟှင်· ဆ့်·းအ့်ထဝ်·မှီဟ်သိုဝ်လ့်အ့်၊ ဍှေဟ့်လ့်·းဆာတွယ်သာ ထံင်·းအ့်လင်·ဆ့်·းတုင်·ဆိုင့်ဏ့် မ့်ကံင်ယာ·ထွာ·လ့်။ မှီဟ်အ့်လူ·တှာ့ထောဝ်စုဂ်ချုဂ်အးထင်း ဟ့်ဆ့်အဲ၊ ဍှေဟ့်မုက်·း မှီဟ်သာဆ့်အ့်သာ ဓေ့မ့်စုဂ်သိုဝ်သီးလ့်ကာချာ် လ့်ထီးဃှင်·ဏ့် ဟ့်ဏင့်ဆာ·သီး သာမ့်ထုင့်·းမွဲတယ်လ့်။

မ့်·းမာအ့်ယိုဝ်သိုဝ်ဏ့် ဓေ့အ့်ဖင့်လး အ့်ခွိ့အ့်ထာင်သိုဝ် စံင်ယောဝ်·လာ·။

- သာချုဂ်မ့်ထုင့်၊ ဓေမ့်ဏောဝ်·ဖေ့်ဟှာင်·ဖေ့်ရှာသိုဝ် ဟ့်ချုဂ်ဒှာ·ထီသိုဝ်လ့်ဖးဏ့် ကိုဝ်ဖေ့်လာ·လီချံဏ့်။
- ဍှေထီသိုဝ်ဍးခံင်လောတ်သာဟှံင် လဝ်ခွါင်လာ·ဆ့်ခွါင်။

- ဍေဟ်ဆ်အဲ ဓးလောတ်သာ ဆ်မုက်ဆ်လာဏ် မာယောဝ်ႋလာႋဆ်ဖာ်ဆ်မာ။
- လ်အွံင်လာင်းလီကၠာ (Support Group) ဖိုင် ဏင့်ဆာႋနက်လင်ယောဝ်ႋဝေ့ဟုံင် ဏင့်ဆာႋလံင် ဟှယ့်ကဲ ထင်းဆ်ဖာ်ဆ်မာလ်ဖး ဓေ့မ်ဏးသေ့်ကျ်ခ္ငင့်သိုဝ် ဟ်ဆ်ဍူးခံင်ဏ် လ်ဟ်ဖုံပြဃှာဃုံင်အိုဝ် အင်းဏင်ဖ်ေဟှင်ႋ လ် ဟှာဍေလ်ဟှာ အ်လေဝ်အ်ထာင် ဓေမ်မာလောဟ်ဏောဝ်ႋသိုဝ်ဏ် နက်လင်ကျေ့စိုဒ်ယောဝ်ႋလာႋတယ်။

အ်ခ့ါယိုဝ်ဏ် ဖောဟ်လီလ်စုဂ်၊ ထီသိုဝ်၊ ဍေမှိဟ်ဟှျု့ဟှာမဝ့်မ်၊ သာချုဂ်ချာဆ်အ်ကျေ်ရာဲသယ့်ကဲဏ် မွဲဝေ့ ဆ်ဓးအ် ထဝ်ႋမှိဟ်သိုဝ်လ်အ် သာနက်လင်ဓယ်လ်ဖး မ်တုင်ႋဆိုင့်ထာင်ဏ် မာစိုဝ်မာဆိုင်ဝေ့လ်။ ဟ်၊ ဟ်ဏင့်ဆာႋဏ် အေအ်မုက် ဆံင်းခ့ါင့်စာဓိုဝ် မှိဟ်ဟှျု့ဟှာသီးဝေ့ ဓေ့မ်အ်ဆံင်းခ္ဂာင့်သိုဝ် မာစိုဝ်မာဆိုင်ကဲတယ်လ်။

(21)

<u>21. Post 5(d)</u> ဆ်ပါသ္တာ်ဏင့်ဆာႋဍေ ဓးဆာင့်ဖံင်းဖာ်ဆ်လ်ဖး

ဍေသာဆ်ချိဒ်အ်ကျံင် ဓးထုဂ်ဟှာင်ႋသယ်ဆေဝ်ႋဟှး? ဆ်မုက်လာလ်အ်၊ သာခေါဝ်ႋက်တဝ်ဆ်သယ် ဓးထုင်ႋဓးဆေဝ်ႋ ဟှး?

ဍေ COVID-19 ဆ်ဆာ့အ်ခ့ါယိုဝ် ဍူးစူးထာ်ကဲထင်းဝေ့ ဆ်အ်သာသယ်အ်စံင် ဟ်သယ်လုက်ဆိုင့်သာဆ်ချိဒ်၊ ဆ်လ်ထို ဆာ အ်ခ္ဂီထာ်လ်အ်၊ ဆ်ခေါဝ်ႋက်တဝ်သယ်ဍေဆ်အင်းထာသယ်ဏ်အိုဝ် ဓးဍူးခံင်ဝေ့ဆေဝ်ႋလ်။ ဓေ့အ်ခ့ါယိုဝ်သိုဝ်စာ်ဓိုဝ် ဟ်ဏင့်ဆာႋဍေဟ်ပါတိုင့်လင်သာဏ် အ်လ်သေ့်ဓးဖံင်းဖာ်ဟှင်ႋ ဆ်အ်သာအ်ဝေ့လ်။ ဓးဆာင့်ဆ်ပါသ္တာ်ဏင့်ဆာႋဆ်ယူ့ ယာႋသယ်ဏ်အိုဝ် သာ၊ ဏင့်ဆာႋဆ်အ်ဆံင်းအ်ခ္ဂာင့်သယ်အ်ဃုံင် ဏင့်ဆာႋအ်ကျုးဏ်အိုဝ် စူႋယာ့မာဏောဝ်ႋအ်တာ မ်ယောဝ်ႋထို့ဟှာင်ႋအ်ဟှင်ႋ ဓးမာစိုဝ်ဖ်ေဆေဝ်ႋလ်။

စင်ဓိုဝ် အ်ဖင့်လးအ်ထီးအ်ထာင်သယ်ဏ်အိုဝ် ဃှိုဒ်အ်ကဲဖံင်းဖာ်ယောဝ်ႋလာႋဏင်ထီးဟှဟ်။

- ဆ်မှိ့အ်ခိင်ခ့ါဏ် မာဏာင်းထးထို့ထို့ဆာဆာဆာ်။ မာဏာင်းထးအ်ခ့ါလ်မိင်ဏ်ဟုံင် ပ်မှီ့မးမုက်မုက်လာလာ အ်ခ့ါလ်မိင်ဓေမ်ဏောဝ်ႋသိုဝ် မာလာႋဆာ်။
- အင်းလာႋအ်ခ့ါမင်မင့်ဆာ်။ ဆ်အင်းဆ်အဝ်လ်ဖး အာဟှာရအ်ကဲဟှင်ႋ ဃှိုဒ်အ်ကဲရှုံႋကျိုင်အင်းလာႋဆာ်။
- ကိုဝ်ဏီဍေ တာ်ထင်းခံင့်၊ စာင်းဖ်ေလာႋဆာ်။
- "ဆိုဝ်ယှယ်မေဝ်ချီယာ"ဏ်အိုဝ် လ်ဆံင်သိုင့်ကိုဝ်ဖိုင့်ဟုံင် အ်စုံဆိုင်အ်ပွါခ့ါသယ် အ်ကျေ်ဆံင်သိုင့်လာႋဆာ်။ အ်ချုံင် - ဆံင်သိုင့်(၁)နာႋချီ၊ အ်ပွါ(၁)နာႋချီ ဆ်ပြိုင့်အ်ထီးအ်ထာင်သယ်လုက်ဆိုင့်ဏ်အိုဝ် လ်ထုင်ႋတွယ်ဟှင်ႋ သ္တာ်လာႋဆာ်။ ဟှယ့်ထင်းဝေ့ ပြိုင့်ဝေ့လုက်ဆိုင့်ဏ် မွဲလ်မွဲခိင့်ဖာဟုံင်မး ဏယ်အင်းလာႋဆာ်။ ဏင့်ဆာႋဝေ့ ဆ်ဓးထုင်ႋသယ်ဏ်အိုဝ် ဆ်ပြိုင့်လုက်ဆိုင့်အ်ဟှင်ႋ ထုင်ႋဖ်ေဆ်သယ်ဏ် ဓေင်ႋပွယ်လာႋဆာ်။
- ဏင့်ဆာႋဆိုင့်ဖေ့ဝ့်ဟှာင်ႋအ်ဟှင်ႋ ဖ်ေလာႋအ်ခ့ါဆာ်။ အင်းလူႋထို့ဆိုင့်ဖေ့ဝ့်ဝေ့ ဆ်ကံင်ဆ်သိုဝ်သယ်ဏ်အိုဝ် သိုဝ်ဟုံင် အ်ဟိုင်းခ့ါ ယောဝ်ႋဟှောဝ်ဖာ်ယး (Skin Care) မာဝေ့သယ်သီးဏ်အိုဝ် အ်အးဍေအ်ယှာ မ်ကံင်ယာႋ ဝေ့ဆေဝ်ႋလ်။
- လ်ဟိုင်းအိုဝ် သိင်းထုင်းဖဝ့်ထုင်းသယ်အေအ်သီး ဆူ့ထို့၊ ဆ်ဖောဟ်ဆ်ဃှာႋအေအ်သီး အ်ကိုဖ်ေဝေ့သယ်ဏ်အိုဝ် ဖ်ေလင့်အ်ခ့ါလ်မှိုက်ဟုံင် မာဖ်ေလာႋကိုဝ်ဏီဍေဆာ်။ ယောဝ်ႋဆ်လာဟှင်သယ် လင်အဲဆ်ဖောဟ်ဃှာႋဟှင်သယ်

ဏှ်အိုဝ် ယောဝ်ႉဖှ်ေသယ်ဏှ်သီး မာခေဝ်ကဲဆေဝ်ႉလှ်။ မာဆုံအှ်လောဟ်ကိုဆာႉသယ်ဏှ်သီး မာထုဂ်လာႉမင်မင့် ဆာ်။

- ဍေထီသိုဝ်ဟှိုဝ်ဖင်းသယ်၊ မောဝ်ႉဖောဟ်လုံစုဂ်သယ်ဏှ်အိုဝ် လဝ်ထာင်ဖှ်ေလာႉဆုံခွာင်ဆာ်။ ဆုံမာလှ်ၜး တုံကေဝ်ၜးသယ်အေအှ်အိုဝ် ဍေဖံင်းဃုုက်ဆုံမာဆာႉသယ်ဏှ် လဝ်ထာင်ယှုံင်လာႉဆာ်။
- အှ်ဖှုံင်လှ်ဍောဟ်ၜး ဆုံမာလှ်ဏာင်သယ်အှ်ဟှင်ႉ ဖှ်ေလင့်အှ်ခါ့လုံဃှေဝ်။ အေဟှယ့်အင်းမိုင့်ဟှယ်သီး ညာႉစုဂ်ၜး လှ်အှ် ဖှ်လေံလာႉဆာ်။
- မီ့ၜးဍှ်အေးခါ့ ဟှ်ဏာင့်ဆာႉလှ်ဏီဟှင်ႉ မာဝယ်ဆုံမာဍေ ၜးထုင်ႉခွိက်သယ်လုက်ဆိင့် ဆုံၜးထုင်ႉသယ်ဏှ်အိုဝ် ခိင့်ဖာထာင်ဟှံင် ယောဝ်ႉထာင်လာႉဏာင့်ဆာႉဏှ်ဆာ်။
- သာနက်လင်လှ်ဘာသ့ဆာႉသယ်အှ်ဟှင်ႉဏှ် ဓါကျှ်ဍွေတ်သယ်၊ ယောဂဆာႉသယ်ဏှ်သီး ဍွေတ်မင်မင့်သယ် ဏှ် မာဖှ်ေလာႉဆာ်။
- မီ့ၜးဍှ်အေးခါ့ လှ်မွှဲၜး မီ့ဆီ့ထုင်းသင့်ခါ့ လှ်(၁၅)မဲဏော်ထံင် နာႉဍီလှ်တုံဝါအှ်ယာင် သးထင်းသးလင်ထံင် ဏာင်းယောဝ်ႉလာႉဆာ်။ အေလှ်မွှဲၜး လှ်သာဖိုင် ဆုံယောဝ်ႉတောဝ်လင်ႉဍာလှ်မိင်ဏှ်အိုဝ် ဆံင့်မံင်းယောဝ်ႉစိုဝ် ဍုးၜးလာႉဆာ်။ အေလှ်မွှဲၜး ဆံင်းဏားယောဝ်ႉလာႉ ထာခေါဟ်ထာခွာင်အေမုက်ဆာ်။

ဟှ်ဏာင့်ဆာႉဏှ်အိုဝ် မှ်ပါတိင့်ဖှ်ေအှ်ဟှင်ႉဏှ် မှ်ၜးဖှ်ေလင့်အှ်ခါ့ဟှင်ႉ ခှိုဝ်လင်သာယိက်ဏာင်ႉလှ်ဃှေဝ်။ ဟှ်ဏှ် ဏာင့်ဆာႉဍေသာအေဆံင်းခွါင့်မး ဟှ်ဏာင်ဃှံင်မှီဟ်သီးလှ်ဖးဏှ်အိုဝ် မာစိုဝ်မာဆိုင်မှ်ကဲအးဝှ့်လှ်။

(22)

22. ဆုံသုင်းသာအုဂ်ဍေ ဆုံသာလင်ယှာ

ပှ်သီးလှ်ဖး ဟှယ့်ဒှ်ထင်းမှီဟ်အှ်ကျုးခါ့ သာဆုံဍှိဒ်ဆုံအှ်သာဏှ် အေဍုးခံင်ၜးစှ်စိုဝ် ဆုံသုင်းသာအုဂ်ဏှ် ဟှ်မှ်တုင်ႉၜး တယ်လှ်။ ဟှ်အဲၜးဆုံ ဟှ်ၜးတုင်ႉဃှုံ့ခွိက်၊ ထုဂ်ဖာခွိက်၊ ကှ်လုံ့လင်ဓုဂ်ခွိက်ဍေ စေဝ်ယုးဆုံကးဆုံဟှယ်၊ ဟှိုင်းဃှင့်ဖိုင် လှ်ၜးတုံကေဝ်ၜးဆုံလှ်ဖးဏှ်အှ်ခေါဟ်စံင် ပှ်သီးလှ်ဖး သာဆုံတုင်ႉဆိုင့်ဏှ် မှ်ထံင်ဟှုးကဲထင်းဝှ့် လှ်ဆုံဟှေဝ်လှ်ခဝ့် အိုဝ်လှ်။ ဆုံသုင်းသာအုဂ်၊ ဆုံလှ်မုက်လာၜးသယ်ဏှ် ပှ်မှီဟ်သယ်သီး မွှဲသာဘာဝဆုံတင်ဆိုင့်ထာင်ဆေဝ်ႉလှ်။ ဆုံလှ်ဆုံ သုင်းသာအုဂ်ယိုဝ် မွှဲဝှ့်သာဆုံတုင်ႉဆိုင့်လှ်မိင်ဟှံင် မွှဲဝှ့် ဆုံတုင်ႉဆိုင့်လှ်မှိက်ဆေဝ်ႉလှ်။

လာဏာင့်ဓိုဝ်သီး သာဆုံလင်ယှာယိုဝ်ဏှ် ကာင်ဖာသာဍေ ဆုံသုင်းသာအုဂ်ဏှ်လှ်။ အှ်ဝီႉဏှ် စာဍိုင်သာဍေဟှ်မှီဟ်သယ် ဏှ်လှ်။ ဆုံသာလင်ယှာယိုဝ် ၜးဆာင့်သာဍေသာဆုံဆံင်းခွာင့်၊ ဆုံဆံင်းခွာင့်လှ်အှ်ၜးဟှံင် ဏာင့်ဆာႉသာအှ်သှ်ဈှဝ်၊ ဟှ်ဏာင့်ဆာႉအှ်ဆုံဍုး၊ ဟှ်ဏာင်ဃှံင်အှ်ဖင့်ခေါဟ် ဆုံအှ်ကေှ်အှ်သှ်ဈှဝ်လှ်ဖး ထံင်ဟှာဝှ့် လှ်ဆုံဖှ်ဆုံမာလုက်ခွာလှ်ဖး အိုဝ်ဆေဝ်ႉလှ်။ ဆုံသာလင်ယှာယိုဝ် အးဏိင်းအးလာယိက်ကဲဝှ့်ဟှံင် လှ်အှ်ဃှံင်ခဝ့်ဏှ် ဍုးသီးဍုးလှ်ကဲ၊ သှ်ယာ့သီး သှ်ယာ့ၜးကဲဝှ့်အေးလှ်။

ဆုံသာလင်ယှာအှ်လျာႉသံင့်သယ်ဏှ် ဆုံသုင်းသာအုဂ်၊ ဆုံယောဝ်ႉလာႉသယ်လှ်အှ်၊ ဆုံထှုင့်လှ်အှ်၊ လှ်ယာ့ခါ့ ဖံင်းဖှ်ထဆုံဖှ်ဆုံမာအှ်ဖင့်ခေါဟ် မုက်၊သာနက်လင်လှ်အှ်၊ ဟှ်ဏာင့်ဆာႉဍေဟှ်ထိုင်ကောဝ်ကြင်သ့ မှ်လင်မာႉခွိက်ၜးသာ သာဆုံထုင်ႉသယ် အှ်ဏှ်လှ်။

ပ်သီးအ်ဏာင်ဃႋင် ဟ်မ္ဟိဟ်လ်ဏင်သယ်ဏ် ဆ်သာလင်ယှာယိုဝ် မးတ်ဖွးသာဍေ ဆ်သာလင်အုဂ်ဏ် ဍးစးဝေ့လ်။ ဖှဟ်ထင်းလ်ဏင့်ဆာ·လံင်၊ စးတုင်·ကဲ်ဆုဂ်ဆ်လ်မိင်ဏ် စးဍုံင်ဍေ အ်ဃှာင်ဃႋင်လ်နက်လင်ဍိုင်စးသီး မွဲအ်ကွာအ်ဍောဟ် ဆေဝ်·လ်။

(23)

23. သာလုက်ခွိက်လိုဒ်·ကာဟႋင် မ်မာသ္ဒီလင်သာသာအ် မ္ဟိဟ်လ်ဟှာဏ် လ်စးလဝ်စးဆ်ခှာင်လ်ဖး။

ဟ်သေ်ယာ့မ္ဟိဟ်(ဖွုံ)လ်ဟှာဏ် မ်မာသ္ဒီလင်သာ သာအ်ထင်းဏ် သေ်ယာ့ထးဝယ်ယုဂ်သီး မ်လဝ်ခှာင်ဖေ်အ် ဓေ့မ်မုက် လာသိုဝ်အ်ဟှာင်· ဟ်မ်လဝ်စးဆ်ခှာင်ဏ်လဲဏ် ကးဟှယ်ဝေ့ဆ်မာလ်မိင်ဆေဝ်·လ်။ ဟ်အဲစးမောဝ်·ဖာ·လ်စုဂ်၊ ထီသိုဝ် သယ်ဏ် မ်မာစိုဝ်မာဆိုင်ဖေ်ဆ်ဏ် ဆ်မာစိုဝ်မ်ကဲထင်းသေ်ကျုံကျုံကဲလ်မိင်ဏ် မ်မာဖေ်စးသာဏ် မွဲဝေ့ဆ်ပ်ဒ်ဆေဝ်·လ်။ လာဏင့်သီး အ်အးဍေအ်ယှာဏ် သာဝါဖှင်·ထို့င့်မွဲအ်ဟှော်ဝ်၊ မ်လဝ်စးဏ်လဲသီးမွဲအ်ဟှော်ဝ်၊ ဆ်တုင်·ဆိုင့်မးသယ်၊ ဆ်အင်းစာမးသယ်သီး အင်းစာမးစးသေ်ဝေ့ဆေဝ်·လ်။

အ်ဖင့်လးလဝ်ထးဆ်သယ်ဏ် ဟ်အဲစး၊ မ်စာင်းခွိက်စးသာလ်လိုဒ်·ကာဖိုင် သာအ်ဖွုံ(မ္ဟိဟ်)သယ်ဏ် ဓေလ်လဝ်မးစးသိုဝ် မ်စးသ္တာ်ဝေ့ဆေဝ်·လ်။

“ဆ်လ်မွဲဏင်မိင်စးဏ် လဝ်ဍောဟ်ဏောဝ်·လ်ဃော့ဝ်”

မ်စာင်းခွိက်စးသာ လ်လိုဒ်·ကာခေါဟ်ဍာမ္ဟိဟ်လ်ဟှာဏ် လ်အ်ခေါဟ်နက်မာကဲ်လုံ့အ်ဍုံင်ဏ် လ်အ်အိုင်ခဝ့်အးဝေ့ဍးတာ· အ်ဟှာင်· ဆံင်းထင်းဝေ့ဟႋင်· လ်အ်ဟှော်ဝ်ဏ် ဍးဝေ့ပ်သာ်လိုင်အေးလ်။ စင်စိုဝ်အ်ခေါဟ်စံင် အ်ဝေ့ဆ်တုင်·ဆိုင့်သယ်ဏ် ဆ်မွဲဏင်·မိင်အေး ဏ် အ်စးလာ·ဓေ လ်ပါတိင့်၊ လ်သေ်ယာ့စးသိုဝ်ဃော့ဝ်။

“ယ်သာဓေလ်မုက်စးသိုဝ် ဏ်လဝ်ဆ်ဓေယိုဝ်သိုဝ်မွဲယာ·။”

ဆံင့်မံင်းမ်သ္ဒီမ္ဟိဟ်ဖွုံလ်ဟှာဏ် လဝ်ဖေ်ဏ်ဓေဏ်သိုဝ်စာ်စိုဝ် လ်အ်ဝေ့သာခဝ့် ဓီးဓါ်လ်အေး၊ ထံင်သာဆ်တုင်·ဆိုင့်ဓေဏ် သိုဝ်အ်ဖိုင် ဖေ်ဝေ့အ်ဟှာင်· လ်ဆ်မာလ်ဟှော်ဝ်စး (ဆ်အိုင်)သယ်ဏ်ဆေဝ်·လ်။

“ဏ်ယိုဝ် ဆံင့်မံင်းလ်ဟှာဟှာင်·စွးမာ·၊ ဏ်ဆံင့်မံင်းသေ်ဏ်လ်ဟှာဟှာင်·လ်။”

လ်မ်လင်မာ·စးသာ မ္ဟိဟ်(ဖွုံ)လ်ဟှာဝေ့ အ်သာဖိုင်ဏ် အ်ဝေ့ယိုဝ် ဖွုံဃှာင်ဃႋင်အ်ဟှာင်· ဓေဆ်ယောတ်ဃို့င့်လ်မိင်သိုဝ် တုင်·စးဝေ့ဟႋင် အ်ဝေ့လ်အ်စးစာ်စိုဝ် လ်အ်ဝေ့ဃႋင်ဏာင်ဖွုံ(မ္ဟိဟ်)သယ်အ်ဟှာင်· မ်ဟှော်ဝ်စွးဏ် အ်ဆ်ဆံင့်မံင်းသယ် အ်သေ်ဝေ့ဆေဝ်·လ်။ အ်သီးအ်ဟႋင် လ်မ်ဏာစွး ဆ်ထွျု့ဆ်လဝ်ဆ်ခှာင်သယ်ဏ် ထံင်ကဲထင်းလ်ဆင့် ဓဝင်·ပွယ်၊သာထဝ့် ဖေ်ဟႋင် အ်သီးသယ်ဏ် မွဲဝေ့ဍး အ်လူ·အ်ဃို့ဒ်အ်မ္ဟိဟ်လ်ဟှာဆေဝ်·လ်။ ဆ်အဲအ်သီးအ်ကွႃးဆ်လဝ့်ဏ် ဆ်လဝ်ဆ်ခှာင်၊ အ်ထွျု့သယ် စးလဝ်ဖေ် ဝေ့ဍးဆေဝ်·လ်။

“ဏ်ဏ် မ္ဟိဟ်ဖုက်(ချာလ်အ်) ဆ်ကဲထင်းအ်အေး။ စင်စိုဝ်ဏ် ဏ်အ်ခါ့ယိုဝ်ဏ် စာင်းလဝ်ဆ်ဓေဆ်ဖွျု·သိုဝ်ယာ·စိုဝ်”

လဝ်ဆ့ၣ်ခဲၣ်ဖျိၣ်သိဝ်ဏ့ၣ် လ့ၣ်အှ့ၣ်ဝဲ့သၢဖိုင် ကဲထင်းဝဲ့ ဆံင်သိုင့်လ့ၣ်သ့ၣ်ဏင်မိင်ဓးသၢဆ့ၣ်ဆံင့်မ်င်းဏ့ၣ် ချ့ၣ်ဟ့ၣ်ယ့်ဏၢထင်း၊ ချ့ၣ်ဟ့ၣ်ယ့်အး ထင်းသ့ၣ်ဆ့ဝ်ႋလ့ၣ်။ ဟံ့င်ခဲဝ်ဆ့ၣ်ခ့ၣ်ၢင်အှ့ၣ်ဝဲ့ဏ့ၣ် လ့ၣ်အှ့ၣ်သၢဍှ့်ယ်ဖိုင်အှ့ၣ် မ့ၣ်သိ့ဓးထၢင်သၢအှ့ၣ်လၢဏင့်သီး ထံင်အှ့ၣ်ခါ့ယိုဝ်လ့ၣ်ဆင့် တ့ၣ်င်ႋက့ၣ်ဆ့ၣ်ဂ့်ထကဲဝဲ့ဟံ့င် မၢဏဝ်ႋအှ့ၣ်ဏၢင်းအှ့ၣ်ကွၢကဲဏ့ၣ် ဟ့ၣ်မ့ၣ်ဓးလဝ်ချ့ၣ်ဏဲဖှ့်ဝဲ့လ့ၣ်။

“ဏ့ၣ်ဓးသၢ Attention စွးသယ်ဏ့ၣ် ပ့ၣ်ထ့ၣ်က်ခ္ဂိက်သၢ့”

အှ့ၣ်သီးသယ်ဏ့ၣ် ဖှ့ၣ်ဍၠ့ၢင်ဃှ့ၣ်ခဲမ့ၣ်ပါတိင့်သိုဝ် မ့ၣ်ထ့ၣ်င်ႋဓးသၢမွဲအဲး။ အှ့ၣ်သီးဓးလၢဝ့်ဏ့ၣ် ဆ့ၣ်ယှ့ၣ်းခိုင်းဍ့ၣ် မိတ္တၢဆ့ဝ်ႋလ့ၣ်။ ဓးစ့ၣ်စ့ၣ် (က့ၣ်ဖိုင့်က့ၣ်ထၢႋ) လ့ၣ်ဖှ့ၣ်ဟှ့ၣ်ဟ့ၢဆ့ၣ်ကးဆ့ၣ်ဟ့ၣ်ယ်ဏ့ၣ် ခဲ့မ့ၣ်သ့ၣ်ယၢ့ခ့ၣ်ခ့ၣ်ဖိုင်ဖိုင်အှ့ၣ်ဟ့ၣ်င်ႋစ၁်ဓိုဝ် အှ့ၣ်ဝဲ့လဝ်ဆ့ၣ်ခ့ၣ်ၢင် သယ်ဏ့ၣ် ဍ့ၣ်ဆ့ၣ်ခံ့င်သုင်းခံ့င်သၢ ချ့ၣ်ပါင်(ဃိုဃို)ဆံင့်ဏၢးဝဲ့ထိ့ထိ့ဆၢဆၢဟံ့င် အှ့ၣ်လ့ၣ်အှ့ၣ်ဏၢင်ဃှ့ၣ်င် လ့ၣ်အှ့ၣ်ဝဲ့ဓးလၢဝ့် အှ့ၣ်ခါ့ မ့ၣ်ဓးအှ့ၣ်ဖှ့်ဝဲ့ဏ့ၣ် အှ့ၣ်ဟ့ၣ်ဝ်ထ့ၣ်က်ဆ့ၣ်လ့ၣ်မိင်ဆ့ဝ်ႋလ့ၣ်။

(24)

24. Addiction and Mental Health

24. (ဍ့ၣ်ဂ့တ်လ့ၣ်မိင်မိင်၊ ဒြဝ်ခ့ၣ်သိုဝ်လ့ၣ်မိင်မိင်သယ်)ဆ့ၣ်ယွဲစ့ၣ်ဂ့်ဍ့ၣ် သၢဆ့ၣ်အှ့ၣ်ဆံင်းအှ့ၣ်ခ့ၣ်ၢင့်

ဆ့ၣ်လ့ၣ်မိင်မိင် အဲလ့ၣ်မွဲဓး မ့ၣ်ဟ့ၣ်ယ့်ကဲထင်းထၢင်လ့ၣ်ခါင့် သ္ၢအန္တရၢယ်သယ်ဏ့ၣ် သ့ၣ်ယၢ့လၢႋဏင့် ဆ့ၣ်ထ္ဂ့ၢအှ့ၣ်ဝဲ့ဏ့ၣ် မ့ၣ်မၢထၢင်ဝဲ့ လ့ၣ်စ့ၣ်ငဟံ့င်လ့ၣ်စ့ၣ်င်၊ ဆ့ၣ်လ့ၣ်မိင်ဏ့ၣ် မ့ၣ်ဆံင်သိုင့်ထၢင်ဝဲ့ လ့ၣ်စ့ၣ်ငဟံ့င်လ့ၣ်စ့ၣ်ငဏ့ၣ်လ့ၣ်ဆင့် ဏဝ်ႋထၢင်ဝဲ့ သၢဆ့ၣ် မ့ၣ်က်လၢ၊သၢလင်ဆိက်သယ်ဏ့ၣ် မွဲဝဲ့ “ဆ့ၣ်ယွဲစ့ၣ်ဂ့်”ဟ့ၣ်ကိုဝ်ဝဲ့လ့ၣ်။

ထံင်“ဆ့ၣ်ယွဲစ့ၣ်ဂ့်”အးက့ၢဏ့ၣ် သ၁်၊ ဍ့ၣ်ယွဲစ့ၣ်ဂ့်သီးမိုင်ပျိုဝ် ဓးဆၢင့်ဓးကွၢသၢဍ့ၣ် သၢဆ့ၣ်ဆံင်းခ့ၣ်ၢင့် ထံင်ဆ့ၣ်ယွဲစ့ၣ်ဂ့်အှ့ၣ် ဍှ့်ယ်ဖိုင် မ့ၣ်ထ့ၣ်က်ဟ့ၢင်ႋတ၁်ထင်းအှ့ၣ်ဟ့ၣ်င်ႋ မ့ၣ်ဓးမၢကဲဆ့ၣ်သယ်အှ့ၣ်ဏ့ၣ် အင်းဃှ့ၢသ့ၣ်ယၢ့ထဝယ်လိက်သယ်၊ လိက်သၢထိင်ႋ သယ်အှ့ၣ်ဖိုင် အင်းထိုင့်ဏဝ်ႋဝဲ့ဟံ့င်ႋ ဖ့ၣ်ရိ့ဖှ့်လင့်ထၢင်ဝဲ့ဆ့ဝ်ႋလ့ၣ်။

ဓးဆၢင့်သၢဍ့ၣ် ဆံင်သိုင့်သီးမိုင်ပျိုဝ်ဟံ့င်ႋ၊ ဓးဆၢင့်သၢဍ့ၣ် သၢဆ့ၣ်ကးဟ့ၣ်ယ်အှ့ၣ်ဖ့ၣ်က်လ့ၣ်မိင်လ့ၣ်ဆင့် ထံင်အှ့ၣ်ဆံင်းထ့ၣ်က်ကဲ ထင်းဝဲ့ဆ့ဝ်ႋလ့ၣ်။ ထံင်ယွဲစ့ၣ်ဂ့်သီးမိုင်ပျိုဝ်၊သ၁်လ့ၣ်ဆင့် ဓးထ၁်ဏဝ်ႋ သၢဆ့ၣ်အှ့ၣ်ဆံင်းခ့ၣ်ၢင့်ကဲဟ့ၢး၊ သၢဆ့ၣ်အှ့ၣ်ဆံင်းခ့ၣ်ၢင့် လ့ၣ်ဓးတ့ၣ်ကဲဝ်ဓးအှ့ၣ်ခါဟ်စံင် ကဲထင်းဝဲ့သ၁်၊သီးမိုင်ပျိုဝ်ကဲဆ့ဝ်ႋဟ့ၢးဏ့ၣ် ဆ့ၣ်လ့ၣ်မိင်ဏ့ၣ် ကဲထင်းဝဲ့ ဆ့ၣ်လ့ၣ်မိင်ယိုဝ်သ့ၣ်ဏ့ၣ် သ့ၣ်ယၢ့လ့ၣ်ထိ့ဆၢဓးလၢႋဏင့် ဓးဏ့ၣ်လဲဟ့ၣ်ဝ်ဏ့ၣ်လဲဟ့ၣ်ဝ် အှ့ၣ်သီးဏိ့မိင်ဏ့ၣ် ဓးဆၢင့်ဓးကွၢသၢအှ့ၣ်ဏ့ၣ် ဟ့ၣ်လဝ်ဓးကဲ တ့ၣ်ယ့ၢႋလ့ၣ်။ ဓးဆၢင့်သၢ သ၁်ဍ့ၣ်သီးမိုင်ပျိုဝ်ဆ့ၣ်ကးဟ့ၣ်ယ်အှ့ၣ်ဆၢႋသယ်ဏ့ၣ် သၢလင်သ့ၣ်၊ သၢထင်းဆ့ၣ်ယဝ့်သ့ၣ်၊ ဍ့ၣ်သၢ ဟ့ၣ်ယ်ဖှ့ၣ်ႋသယ် ဓးဆၢင့်ဍ့ၣ်သၢဆ့ၣ်ဆံင်းခ့ၣ်ၢင့် လ့ၣ်ဓးတ့ၣ်ကဲဝ်ဓးအး ကဲထင်းက့ၣ်င်သ့ၣ်ဆ့ဝ်ႋလ့ၣ်။

မ့ၣ်ခဲင်“ဆ့ၣ်ယွဲစ့ၣ်ဂ့်”အှ့ၣ်ဟ့ၣ်င်ႋ အှ့ၣ်ဟ့ၣ်ဝ်ထ့ၣ်က်သ္ဂၢဝ့်အှ့ၣ်ဖှ့ၣ်င်ဏ့ၣ် လ့ၣ်ဟ့ၣ်ဏင့်ဆၢႋဖိုင် ကဲထင်းဓးဆၢင့်သၢဍ့ၣ် သၢဆ့ၣ်ဆၢ့ဍ့ၣ် ယွဲစ့ၣ်ဂ့်သီးမိုင်ပျိုဝ်၊သ၁်ဏ့ၣ် ဟ့ၣ်ယ့်ကဲထင်းသၢဝဲ့ ဏိ့မိင်လ့ၣ်ထီးဃှ့ၣ်င်ႋခါ့ မ့ၣ်ဓးခဲင်ဏ့ၣ် မွဲဝဲ့အှ့ၣ်ဟ့ၣ်ဝ်ထ့ၣ်က် သ္ဂၢဝ့်အှ့ၣ်ဖှ့ၣ်င် ဆ့ဝ်ႋလ့ၣ်။ ဟ့ၣ်ယ့်ဝီႋဝဲ့ သၢဆ့ၣ်ဆံင်းခ့ၣ်ၢင့်ဆ့ၣ်ဆၢ့မွဲအှ့ၣ်ဟ့ၣ်ဝ်၊ ဟ့ၣ်ယ့်ဝီႋဝဲ့ ယွဲစ့ၣ်ဂ့်သ၁်၊မဲၢတ်ထူ့မွဲအှ့ၣ်ဟ့ၣ်ဝ် ဆ့ၣ်ကးဟ့ၣ်ယ် ဏိ့မိင်လ့ၣ်က်ဏ့ၣ် မ့ၣ်ကံင်ယၢႋဟ့ၣ်ဝ်အွၢထင်းဟံ့င် လ့ၣ်ထီးဃှ့ၣ်င်ႋ အဲတ့ၣ်င်ႋတွယ်ဆ့ၣ်ခဲင်ဏဝ်ႋဝဲ့အှ့ၣ်ဖင့်ခါဟ် အှ့ၣ်ဟှ့ၣ်င်ႋဝဲ့လ့ၣ်။

လ့ၣ်သၢဖိုင် လ့ၣ်ဓးသၢဏင်းဓးဏ့ၣ် “ဆ့ၣ်ယဲၢဝ်ႋလၢႋ”မ့ၣ်ဓးအှ့ၣ်က္ဂ့ၣ်က္ဂ့ၣ်ဆ့ဝ်ႋလ့ၣ်။ ဓးဆၢင့်သၢဍ့ၣ်သၢဆ့ၣ်ဆၢ့၊ ဆံင်သိုင့်သ၁်၊ သီးမိုင်ပျိုဝ်ဆ့ၣ်ကးဟ့ၣ်ယ်ဏိ့မိင်လ့ၣ်က်ဏ့ၣ် ခဲမ့ၣ်ဟ့ၣ်ဝ်က္ဍၢထင်းထၢင်သိုဝ် ဟ့ၣ်ခဲင်ဏဝ်ႋဝဲ့ဆ့ၣ်ဆၢ့သယ်လ့ၣ်။ ခဲမ့ၣ်ဟ့ၣ်ဝ်ထင်း

ဓေဏ်ာသိုဝ် ဆုံခေဝ်ဆုံဏ်ာ လုံဆူ-ခါင့်ထုဂ်ယှာဟှာင်-ဈှာ၊ ဆုံကျေ့စိုဒ်၊ ဆုံသုင်းထဝ့်သာထဝ့်၊ ဆုံဖေ့ အ်ုခါ့ကဲဟှံင် မ့်ဓးမာ ဝေ့ထို့ထို့ဆာဆာဆေဝ်-လှ်။

လှ်ဟှ်အုံ အုံဝေ့ဆုံလုံဟှောဝ်ဓးသယ်ဏ်ာ ဓေမ့်ဖွှံင့်ဟှာသိုဝ်၊ လှ်ဟှ်ဆုံစုဂ်ဃှာသယ်ဏ်ာ ဓေမ့်ထင်းထဝ့်စွးသိုဝ် တုင်-ဏောဝ်- ဆုံခေဝ်ဟှံင် သာ၊ဏာင့်ဆာ-ဆုံဆံင်းခှာင့်သယ် မ့်ထင်းထဝ့်ဟှောဝ်အွာအုံဟှာင်- မ့်ဓးမာကဲအုံခှံင်-သွှောဝ့်သယ် အုံဆေဝ်-လဝ့် ဟှာဟ်။ လှ်ဆုံမာဓိုဝ်မာဆိုင်ထဝယ်လံင် လှ်ဟှ်အဲလင်ဟှ်သာဆုံခေဝ်သယ်ဏ်ာ ဆုံယွှဲစုဂ်ဆုံကးဟှာယ်ဏ်ာ ခင့်ထေံဖူ့ဖးခွိုက် ကဲဝေ့ဟှံင် ဟ်အုံကျုးခှေဟ် လှ်ဖိုင်သာတဝ်လံင်အုံဖင့်ခေါဟ် ထံင်ကွှာထာင်ကဲဝေ့လှ်။

လှ်အုံဖင့်ခေါဟ် ဖုံရီ့ထဝယ်အုံဟှာင်-အုံကျံင်းဏ်ာ မ့်အင်းဃှု့သေ့်ယာ့ဏောဝ်-ထာင် အုံဏာင့်ဆာ-ခှေအုံမွှဲအုံဟှောဝ်၊ ထီ သိုဝ်၊ မောဝ်-ဖောဟ်လှ်စုဂ်ဖိုင် လှ်ဟှ်အဲထုက်မ္ဂီဟ်ကှာသယ်ဏ်ာအိုဝ် အေဖုံရီ့ဓးသာစာ်ဓိုဝ် လှ်အုံဖင့်လးလေန့်ဖိုင်ဏ်ာ လေဝ်ထံင် အင်းဃှု့သေ့်ယာ့ကဲဝေ့လှ်။

အုံခါ့ယိုဝ် ဖုံရီ့ထဝယ်အုံဟှာင်-အုံစံင်းသယ်ဏ်ာသီး ထံင်အုံဖင့်လးလေန့်ဖိုင်အိုဝ် အင်းထိုင့်မာဏောဝ်-ထဝေ့ ဆေဝ်-လှ်။