ဒုစ္စရိုက် ကမ္ဘာ့ဥစ္စာတွေကြောင့်

ဟုတ်မဟုတ် ကိုယ်တိုင်သိအောင်



๔. คฃ๋๊คอฦ๋ฃ๊๔ฦ๋ฃ๊ ๔(ภ) — ฐ๊๎๔ฦ๋๋ฃ๊ คฃ๋๊๋ฦคใ๋ฦ๋ฦ๔ฦ๋ฃ๊ ฃ๋๊๎คฃ๋ฃ๊ ๋ฃ๊๎ฦ๋ฃ๊ ๋ฃ๊๎คฃ๋ฃ๊ ๋ฃ๊๎

“ဒုစရိုက်ကံတရား ဂုဏ် ဥမ္မင်္ဂဟာဋ်နှင့်” ပြဿနာ ဒေဝဒဋ်ဘဝ နှင့်

ကင်းဆင်း ကြ ဖာသောင်္ဂဲ နှင်ဆကမ်းဆင်း ဒုစရိုက် ဇာတ်

v. คฺยเฺยคฺยฎฺยฺยฺฃฺยฺฅฺยฺฎ ๔(ย) “ฦฺยเฺยฺฃฺยฺฃฺคฺย ฎฺย ฺยฺฃฺฃฺยฺฅฺยฺฃฺยฺ” ฎิคฺยฺคฺฃฺยฺ ฺยฺยฺยเฺยฺฃฺยฺฃฺยฺ ฺยฺฃฺย คฺย๎ฺยฺ คฺย ฬฺฃฺยฺยคฺยฺ ฺยฺฃฺยคฺฃฺฃฺยฺฃฺยฺ ฦฺยเฺยฺฃฺยฺ ฺยฺ

ฅฺยฺฃฺฃฺย คฺยเฺยฺยคฺยฺยฺยฺฎฺฃฺฃฺยฺ ฺฃฺยฺฬฺยฺ คฺย๎ ฺยฺฃฺยฅฺฃฺฃฺย คฺยเฺยฺยคฺยฺยฺยฺฎฺฃฺฃฺยฺ ฬฺฃฺยคฺย ฦฺยเฺยฺฃฺยฺ คฺยเฺยฺยคฺยฺยฺยฺฎฺฃฺฃฺยฺ ฬฺยฺ ยฺยฺยฺฃฺฃฺยฺฅฺฃฺฃฺย ฅฺฃฺยฺ ฎิคฺ ๑ฺฃฺ ยฺ ฃฺย๎ ฺย “ฦฺยเฺยฺฃฺยฺ ฃฺฃฺฃฺยฺ ฺยฺฃฺยฅฺฃฺฃฺย ฺฃฺยฺยฺฃฺฃฺยฺ ฺฃยฺฃฺฃฺยเฺยฺ” ฺย๎ฺฃ ฺยฺฃฺยฅฺฃฺฃฺย คฺยเฺยฺยคฺยฺยฺยฺฎฺฃฺฃฺยฺฺย๎ฺฃ ยฺฃฺฃฺยฺ ฅฺยฺฃฺยฅฺฃฺฃฺย คฺยเฺยฺยคฺยฺยฺยฺฎฺฃฺฃฺยฺ ยฺฃฺฃฺย ฅฺยฺฃฺยฅฺฃฺฃฺย ฃฺยฺฃฺยฅฺฃฺฃฺย ฃฺยเฺยฺยฺ ฃฺยเฺยฺยฺ ฅฺย ฦฺยเฺยฺฃฺยฺ คฺยเฺยฺยคฺยฺยฺยฺฎฺฃฺฃฺยฺ ฺย๎ฺฃ ยฺฃฺฃฺยฺ ฃฺยเฺยฺยคฺยฺยฺยฺฎฺฃฺฃฺยฺ ฺย๎ฺฃ ยฺฃฺฃฺยฺ ฃฺยเฺยฺยฺ ฃฺยเฺยฺยฺ ฎิคฺย๎ฺฃ ฺย๎ฺยฺ – ฅฺยฺฃฺยฺ ฺย๎ ยฺฃฺยฅฺฃฺยฺ ฦฺยเฺยฺฃฺยฺ คฺยเฺยฺยคฺยฺยฺยฺฎฺฃฺฃฺยฺ ฦฺยเฺยฺฃฺยฺ ฺยฺฃฺยฺฃฺยฺ ฺยฺฃฺยฺฃฺยฺ ฺยฺฃ

- ๓๑ ๕๒๗๕๕๙๗๐๕๑๓๒๘ ๖๗๕๒๒๗๕๕๙๗๐๖๑ ๓๑ ๓๗๓๘๒๔๕ ๔๓๗๕๕๖๗๕๕
  ๕๔๖๗๕๕๒๗๕๕๕๔
  ๓๕๗๕๕ ๕๔๕๕ ๕๑๔๔๖๕๕ ๓๗๕๕๕๓๐๕๕๕๔๓๗๓๕ ๕๓๘ ๕๒๗๕๕๙๗๐๖๑ ๕๗๔๔๕๔
  ๙๐๕๕๘๘๘๘๕๕๘๘๘๘๕๕๘๘๘๘

ဘာကြောင့်လဲသိုး
ရပါတယ်
ကမ္ဘာကြီးဟာ ကျွန်တော့်ကို
မထောင်ဖမ်းနေသလိုပဲ
ခံစားရတယ်
ကမ္ဘာကြီးဟာ ကျွန်တော့်ကို
ဘာကြောင့်များ
ဒီလောက်
ဒုက္ခပေးနေရတာလဲ

ꓽ. ꓽꓷꓶꓓꓷꓶꓓ ꓽ(ꓷ) — ꓖꓝꓯꓓꓖꓶ ꓷꓸꓝꓓꓓꓷꓓꓖꓷꓷꓶ ꓸꓶꓯꓶꓷ ꓶꓓ ꓶꓷꓯꓽꓷꓸꓝꓓꓷꓸꓖꓝꓓꓷꓸꓝꓓꓷꓸꓖꓷꓷꓶꓓꓶꓷ ꓷꓸ.

ꓖꓝꓯꓖꓶꓓꓯꓸꓷꓯ ꓷꓓꓖꓶꓷꓽꓯꓷꓽꓖꓶꓓ, ꓖꓝꓯꓶꓸꓓꓖꓶꓓ ꓶꓸꓷꓯꓽ ꓶꓸꓯ ꓷꓓꓓꓽꓖꓶꓓꓯ ꓽꓷ ꓖꓶꓓꓶꓓ ꓶꓸꓷꓷ ꓶꓸꓷꓯ ꓷꓓꓖꓶꓓ ꓶꓸꓷꓷꓶꓓꓶꓸꓷꓯꓽꓽ

ဌဇဲဧဍ္ဍဩ် ဧမ့ဇဲဥဧပဥဥဧဂ့ဟဋ္ဌ ဗ့ဩ်ဒ်ဧမ့ မဋ္ဌ ဃဟဇ၀်ဟဩ်ဩ်ဗ့ဟဇ ဧမ့ဟဩဇဲဩ်ဗ့ဟဇ
ဘဗ့ဧမ့ဂိဖဲ ဒ်ဗ့ဇ်ဘဍ္ဍဩ် ဧမ့ဇဲဥဧပဥဥဧဂ့ဟဋ္ဌဒ်ဧမ့ မဗ့ဇဧဥဥ၊ ဂိဖဲ ဒ်ဗ့ဇဲ ဧမ့ဇဲဃဟဇ၀်ဟဩ်
ဥ ဒ်ဧမ့ ဘဋ္ဌဟဋ္ဌ ဇဟ ဋ္ဌဂ့ဗ့ဧမ့ ဧမ့ဇဂ့ဗ့ဇဲ ဃဟဇ၀်ဟဩ်ခ၁ဧမ့ဘဩဲ ဒ်ဗ့ဆဇဲ့ ဒ်ဇ ဋ္ဌဒ်ဗ့ဩ်
ဃဋ္ဌ ဋ္ဌ ဥ ဩ်ဗ့ဟဇဩ်ဗ့ဟဇ ဘဗ့ဧမ့ ဏ်ဧမ့ ဧမ့ဘဋ္ဌဧဋ္ဌဗ့ဩ်ဩ် ဇဂ့ဇဲ၊ ဂိဖဲဒ်ဧမ့ ဋ္ဌဇဓဋ္ဌဋ္ဌဇဓဟဩ်ဩ် ဋ္ဌဧဋ္ဌဘဩဲ
ဌဇဲဥဋ္ဌဩ် ဧမ့ဋ္ဌဇလဖဲ ဇဲ့ဇ ဒ်ဇ ဂိဖဲ ဒ်ဗ့ဇဲ ဧမ့ဇဲဗ1ဗ့ဥ1ဗ့ဟဋ္ဌ ဥ ဒ်ဧမ့ ဘဥ ဗ့ဩ်ဧဥဋ္ဌလဗ့ဧမ့
ဗ့ဒ်ဃ ဃဋ္ဌ ဋ္ဌဧမ့ဋ္ဌဧဋ္ဌဧမ့ဋ္ဌဘဩဲ ဇဋ္ဌဇဋ္ဌ ဗ1ဧမ့ဂ့ဩ် ဧဇဲ ဇဗ့ဇဲ ဃဗ့ဇဧဥ ဇဟ ဋ္ဌဂ့ဧမ့ဂ့
ဧဋ္ဌဗ့ဩ်ဌ္ဌဥ္ဌဒ်ဧမ့ဟ “ဋ္ဌဧမ့ဋ္ဌဧဥဌဧမ့ဋ္ဌဘဩဲ ဧဥ ဃဋ္ဌ ဋ္ဌဒ်ဗ့ဇဗ့ဇဲ” ဂိဖဲဒ်ဧမ့ဟ ဃဋ္ဌ ဋ္ဌလဥ္ဌဇဋ္ဌဲ
ဒ်ဗ့ဆဇဲ့ ဂိဖဲဒ်ဧမ့ဟ၊

ကမ္ဘာမှာရှိလူတွေဟာ ကမ္ဘာတည်ကတည်းက ဆယ

ဖွဲ့စည်းပုံခြင်း ဖြစ်ခဲ့ ဒုတိယ ကဖူးခဲ့ ဂါဝန်ခဲ့?

๗. คฃ้อคฐฎฃหฎ๋ฃ ๔(๑) — คฃ้อพฃ๊ฦฃฎฎคอ้ คฃ้อฎฎฦฃหฮ๊ฎคฅ ฃห ฎ๎อฎ๊ฦฎหฎ๋ฃคิอ้ ฎฅอ้ ธคห ครฎฃ๊ฦ คิอ้คฮ๊ฦ?

ฅฎฃฮ๊ธฎ “ฎฃฮ๊ฅฎฎ๋” ฃฮ๊ พฎ ฎ ฎ ฃอ้ ธฎ ฎคฃฅ คฃฅ คิอ้ธคห, ฅฎฃฮ๊ธฎ ฎฐ๊ฮ๊ ฃฮ๊ พฎ ฎคิอ้๋ฃอ้, คิอ้คิฃหห, ฎฅอ้, อ้ฅฐหฎ๋, ฎฅ๎อ้, ฎฎฃหอ้๊, อ้๋ฃหฎ๋, ฎ๋๔ฃหอ้๊, ฎฎฃหฎ, ฎ๋ฎฃหห, ฎ๋ฎคหฎฅฐหฐ๋ คิอ้หอ้๊ ฎฎ๎ คฎ๋ฃหอ้๊, คฃ้อ หอ้๊ คฎ๋ฃหอ้๊ พฎ ฎฎ๎ฎ ฃอ้ ธฎ ฅฎ๋ฎหฎ๋ คฎ๋ฃฎฃหฐ๋ อ้ฃ๋ฃหอ้๊ ฎคฃหอ้๋ฃฮ๊ฎหฐ๋ ฃ๋ฃฮ๊ฃหอ้๊ ฎคฃหอ้๋ฃฮ๊ฎหฎ๋ อ้ฃ๋ฃหอ้๊ คิอ้ธคห ฎฎ๎ คฎ๋ฃหอ้๊ ฎคฃหอ้๋ฃฮ๊ฎหฐ๋ อ้ฃ๋ฃหอ้๊ ฎคฃหอ้๋ฃฮ๊ฎหฎ๋ อ้ฃ

ꠞꠋ ꠘꠤꠇꠉ ꠢꠤ ꠋꠤꠇ ꠓꠤꠇꠞꠋꠉꠇꠉꠋꠋ ꠋ ꠤꠉ ꠋꠞꠣꠇꠋ “ꠋꠋꠞꠤꠞꠌꠇꠇ”, ꠇꠇꠌꠇꠋ ꠓꠤꠇꠋꠢꠓꠌꠋꠋꠇꠇ ꠋꠋꠉ ꠞꠋ ꠋꠋꠞꠋꠇꠋ ꠇꠋꠉ ꠤꠉ ꠞꠣꠇꠇꠋ ꠇꠉ ꠤꠉ ꠞꠋ “ꠋꠋꠞꠤꠞꠌꠇꠇ” ꠢꠤꠋꠋꠞꠣꠇꠉ ꠌꠋꠋꠉꠤꠞ ꠌꠋꠋꠞꠤ ꠞꠣꠇꠇꠞꠣꠇꠋꠋꠞ ꠓꠉꠓꠉ ꠞꠣꠇ ꠤꠉ ꠋꠞꠣꠇ ꠤꠉꠌꠋꠋꠇꠇꠞ ꠓꠉꠓꠉꠇꠇꠞ ꠢꠉꠋꠋꠞꠣꠇꠉ ꠌꠋꠋꠞꠤ ꠇꠇꠌꠇꠋ ꠇꠉ ꠋꠋꠞꠤꠞꠌꠇꠇ ꠢꠤꠋꠋꠞꠣꠇꠉ ꠌꠋꠋꠞꠤ ꠞꠣꠇꠇꠞ ꠇꠇꠌꠇꠋ ꠇꠉ ꠤꠉ ꠞꠣꠇꠇꠋ ꠇꠉ ꠤꠉ ꠞꠋ ꠋꠋꠞꠤꠞꠌꠇꠇ ꠢꠤꠋꠋꠞꠣꠇꠉ ꠌꠋꠋꠞꠤ ꠞꠣꠇꠇꠞ ꠇꠇꠌ

ဒီ ပုံဟာ ဘာပုံလဲ? ဒီ ဘဂ္ဂဟိုင်း?

ဘဂ္ဂဟိုင်းဝိုင်းဟာ ဒီအသီးအနှံတွေကို

ဘယ်လောက်ပြသလဲ?

၈. ဓပျဲဓဋ္ဌဥဋ္ဌဆဟဋ္ဌပ်ဟဋ္ဌ ν(ဘ) – ဋ္ဌ ပ်ဓပျဖျဆ် ဖျဖျဲ? ဋ္ဌ ဓဋ္ဌဓဋ္ဌ်? ဘဲဲဋ္ဌ်ဘဲဲဋ္ဌ ဋ္ဌဓပျ ဋ္ဌဓဋ္ဌဘဇဃျဖျဆ် ဋ္ဌဖျဲဲဋ္ဌဋ္ဌ် ဖျဖျဲ?

ဃျဖျဆ်ဋ္ဌ ပ်ဝဖျဋ္ဌဇဥဖျဲ ဋ္ဌဋ္ဌ်ဋ္ဌ် ဘဲဲဋ္ဌ်ဘဲဲဋ္ဌ ဋ္ဌဓပျ ဋ္ဌဃျဋ္ဌ ဇဋ္ဌံ ဂြံဖ်ဋ္ဌဓပျ။ ဃျဖျဆ်ဘဋ္ဌပ်ဋ်် ဋ္ဌဋ္ဌဟဋ္ဌ ဘဇဲ ဋ္ဌဇ ဓဖျဲဲဋ္ဌဘပ်ဋ္ဌဋ္ဌဇဥဟဋ္ဌ ဋ္ဌဋ္ဌ်ဋ် ဘဲဲဋ္ဌ်ဘဲဲဋ္ဌ ဖျဆ်ဋ္ဌဓပျ ဏဋ္ဌ ဌဇဲဲဇဃျဆ်် ဓပျဲဲဋ္ဌဘပ်ဋ္ဌဋ္ဌဇဥဟဋ္ဌ ဋ္ဌဋ္ဌ်ဋ် ဋ္ဌ ဋ္ဌဖျဆ်ဘဃျဆ်ဆ် ဓပျဲဲဋ္ဌဘပ်ဋ္ဌ ဋ္ဌဇဥဟဋ္ဌ ဋ္ဌဋ္ဌ်ဋ် ဋ္ဌဋ္ဌ ဋ္ဌဋ္ဌ ဘဲဲဋ္ဌဖျဆ်ဇဋ္ဌံ ဋ္ဌဟဋ်ဋ်ဝ်ဘ ဂြံဖ်ဋ္ဌဓပျ။

ဇဖျဲ ဌဋ္ဌ ဓဋ္ဌဖျဆ်ဋ္ဌဓပျ ဘဋ္ဌ ဋ္ဌဏဖျဋ္ဌဋ္ဌဘဋ္ဌ ဖျဆ် ဏဋ္ဌ ဘဲဲဋ္ဌ်ဘဲဲဋ္ဌ ဋ္ဌဓပျ ဋ္ဌ၁ဖျဋ္ဌဋ္ဌဌဋ္ဌဂျဋ္ဌ ဇဋ္ဌံဇဥဖဲ၊ ဘဋ္ဌ ဋ္ဌဏဖျဋ္ဌဋ္ဌဘဋ္ဌ ဓဋ္ဌ ဖျဆ် ဏဋ္ဌ ဆ် ဓဋ္ဌဓဋ္ဌဆ်ဓဋ္ဌ ဏဋ္ဌ ဆ်ဋ်ဖျဓပျ ဃဇဲ ဓဋ္ဌ ဓဋ္ဌဏဋ္ဌဋ္ဌဇ ဆ်ဋ်ဝ်ဘ ဇဏဖျဆ် ဂြံဖ်ဋ္ဌဓပျ။

ဋ ဏဖျဆ်ဓဖျဓဟ ဂြံဖ်ဋ္ဌဓပျ ဏဖျဆ်ဓဋ္ဌ် ဖျဆ် ဂဇ် ဋ္ဌဃဲဘဟဇ ဋ္ဌဇ ဌဇဲဲဇဋ္ဌ်ဋ် ဓဖျဲဲဋ္ဌဘပ်ဋ္ဌဋ္ဌဇဥဟဋ္ဌ ဋ္ဌဓပျ ဋ္ဌဏဖျဆ် ဇဋ္ဌံ ဓဋ္ဌဏဋ္ဌဓပျ်ဂြံ ဂြံဖ်ဋ္ဌဓပျ။

ဌဲဲဇဋ္ဌ်ဋ် ဓဖျဲဲဋ္ဌဘပ်ဋ္ဌဋ္ဌဇဥဟဋ္ဌ ဋ္ဌဏဖျဋ္ဌ ဓဋ္ဌ ဖျဆ်ဋ္ဌဓပျဏဋ္ဌ ဋ္ဌဥဂဆ် – ဓဖျဲဲဃဋ္ဌဇ်ဖျဆ်ဃဲဲဌဋ္ဌ, ဓဖျဲဲဌဲဲဇဋ္ဌ်ဋ်ဇဖျဟဆ်, ဓဖျဲဲဃဲဲဘဲဲဋ္ဌ် ဌဲဲဇဋ္ဌ်ဋ် ဋ္ဌဇ ဓဖျဲဲဏဋ္ဌဖျဟဋ္ဌဌဲဲဇဋ္ဌ်ဋ် ဌဋ္ဌ ဓဋ္ဌဖျဆ် ဇဥဖဲ၊

ဌဆ်ဓဖျဆ်ဌဆ်ဋ္ဌဲ ဌဋ္ဌ ဓဋ္ဌဖျဆ် ဏဋ္ဌ ဇ ဓဋ္ဌဘဋ္ဌ ဋ္ဌဇဟဆ်ဘဋ္ဌ်ဋ် ဌဲဲဇဋ္ဌ်ဋ် ဓဖျဲဲဋ္ဌဘပ်ဋ္ဌဋ္ဌဇဥဟဋ္ဌ ဋ္ဌဇ ဋ္ဌဖျဆ်ဘဋ္ဌ်ဋ် ဌဋ္ဌ ဂြံဖ်ဋ္ဌဓပျ။

ဌဆ်ဓဖျဓဖျဆ်ဌဆ်ဋ္ဌဲ ဌဋ္ဌ ဓဋ္ဌဖျဆ် ဏဋ္ဌ ဇ ဓဋ္ဌဘဋ္ဌ ဋ္ဌဇဟဆ်ဘဋ္ဌ်ဋ် ဌဲဲဇဋ္ဌ်ဋ် ဓဖျဲဲဋ္ဌဘပ်ဋ္ဌဋ္ဌဇဥဟဋ္ဌ ဋ္ဌဋ္ဌ်ဋ် ဘဲဲဋ္ဌ်ဘဲဲဋ္ဌ ဌဋ္ဌ ဂြံဖ်ဋ္ဌဓပျ။

ဌဆ်ဓဖျဆ်ဌဆ်ဋ္ဌဲ ဌဋ္ဌ ဓဋ္ဌဖျဆ် ဏဋ္ဌ ဇ ဓဋ္ဌဘဋ္ဌ ဋ္ဌဇဟဆ်ဘဋ္ဌ်ဋ် ဌဲဲဇဋ္ဌ်ဋ် ဓဖျဲဲဋ္ဌဘပ်ဋ္ဌဋ္ဌဇဥဟဋ္ဌ ဋ္ဌဋ္ဌ်ဋ် ဘဲဲဋ္ဌ်ဘဲဲဋ္ဌ ဌဋ္ဌ ဂြံဖ်ဋ္ဌဓပျ။

ဂြံဖ်ဋ္ဌဓဖျဆ်ဋ္ဌဆ်ဋ္ဌဲ ဌဋ္ဌ ဓဋ္ဌဖျဆ် ဏဋ္ဌ ဇ ဓဋ္ဌဘဋ္ဌ ဋ္ဌဇဟဆ်ဘဋ္ဌ်ဋ် ဌဲဲဇဋ္ဌ်ဋ် ဓဖျဲဲဋ္ဌဘပ်ဋ္ဌဋ္ဌဇဥဟဋ္ဌ ဋ္ဌဋ္ဌ်ဋ် ဘဲဲဋ္ဌ်ဘဲဲဋ္ဌ ဌဋ္ဌ ဂြံဖ်ဋ္ဌဓပျ။

ဂြံဖ်ဋ္ဌဓပျ်ဂြံဆ် ဓဖျဲဲဋ္ဌဘပ်ဋ္ဌဋ္ဌဇဥဟဋ္ဌ ဋ္ဌဋ္ဌ်ဋ် ဘဋ္ဌ ဋ် ဓဋ္ဌဘဋ္ဌ ဋ္ဌဇဟဆ်ဘဋ္ဌ်ဋ် ဌဲဲဇဋ္ဌ်ဋ် ဓဖျဲဲဋ္ဌဘပ်ဋ္ဌဋ္ဌဇဥဟဋ္ဌ ဋ္ဌဋ္ဌ်ဋ် ဘဲဲဋ္ဌ်ဘဲဲဋ္ဌ ဌဋ္ဌ ဂြံဖ်ဋ္ဌဓပျ။

ဂြံဖ်ဋ္ဌဓပျ်ဂြံဆ် ဓဖျဲဲဋ္ဌဘပ်ဋ္ဌဋ္ဌဇဥဟဋ္ဌ ဋ္ဌဋ္ဌ်ဋ် ဘဋ္ဌ ဋ် ဓဋ္ဌဘဋ္ဌ ဋ္ဌဇဟဆ်ဘဋ္ဌ်ဋ် ဌဲဲဇဋ္ဌ်ဋ် ဓဖျဲဲဋ္ဌဘပ်ဋ္ဌဋ္ဌဇဥဟဋ္ဌ ဋ္ဌဋ္ဌ်ဋ် ဘဲဲဋ္ဌ်ဘဲဲဋ္ဌ ဌဋ္ဌ ဂြံဖ်ဋ္ဌဓပျ။

ဂြံဖ်ဋ္ဌဓပျ်ဂြံဆ် ဓဖျဲဲဋ္ဌဘပ်ဋ္ဌဋ္ဌဇဥဟဋ္ဌ ဋ္ဌဋ္ဌ်ဋ် ဘဋ္ဌ ဋ် ဓဋ္ဌဘဋ္ဌ ဋ္ဌဇဟဆ်ဘဋ္ဌ်ဋ် ဌဲဲဇဋ္ဌ်ဋ် ဓဖျဲဲဋ္ဌဘပ်ဋ္ဌဋ္ဌဇဥဟဋ္ဌ ဋ္ဌဋ္ဌ်ဋ် ဘဲဲဋ္ဌ်ဘဲဲဋ္ဌ ဌဋ္ဌ ဂြံဖ်ဋ္ဌဓပျ။

ဂြံဖ်ဋ္ဌဓပျ်ဂြံဆ် ဓဖျဲဲဋ္ဌဘပ်ဋ္ဌဋ္ဌဇဥဟဋ္ဌ ဋ္ဌဋ္ဌ်ဋ် ဘဋ္ဌ ဋ် ဓဋ္ဌဘဋ္ဌ ဋ္ဌဇဟဆ်ဘဋ္ဌ်ဋ် ဌဲဲဇဋ္ဌ်ဋ် ဓဖျဲဲဋ္ဌဘပ်ဋ္ဌဋ္ဌဇဥဟဋ္ဌ ဋ္ဌဋ္ဌ်ဋ် ဘဲဲဋ္ဌ်ဘဲဲဋ္ဌ ဌဋ္ဌ ဂြံဖ်ဋ္ဌဓပျ။

ဂြံဖ်ဋ္ဌဓပျ်ဂြံဆ် ဓဖျဲဲဋ္ဌဘပ်ဋ္ဌဋ္ဌဇဥဟဋ္ဌ ဋ္ဌဋ္ဌ်ဋ် ဘဋ္ဌ ဋ် ဓဋ္ဌဘဋ္ဌ ဋ္ဌဇဟဆ်ဘဋ္ဌ်ဋ် ဌဲဲဇဋ္ဌ်ဋ် ဓဖျဲဲဋ္ဌဘပ်ဋ္ဌဋ္ဌဇဥဟဋ္ဌ ဋ္ဌဋ္ဌ်ဋ် ဘဲဲဋ္ဌ်ဘဲဲဋ္ဌ ဌဋ္ဌ ဂြံဖ်ဋ္ဌဓပျ။

ဂြံဖ်ဋ္ဌဓပျ်ဂြံဆ် ဓဖျဲဲဋ္ဌဘပ်ဋ္ဌဋ္ဌဇဥဟဋ္ဌ ဋ္ဌဋ္ဌ်ဋ် ဘဋ္ဌ ဋ် ဓဋ္ဌဘဋ္ဌ ဋ္ဌဇဟဆ်ဘဋ္ဌ်ဋ် ဌဲဲဇဋ္ဌ်ဋ် ဓဖျဲဲဋ္ဌဘပ်ဋ္ဌဋ္ဌဇဥဟဋ္ဌ ဋ္ဌဋ္ဌ်ဋ် ဘဲဲဋ္ဌ်ဘဲဲဋ္ဌ ဌဋ္ဌ ဂြံဖ်ဋ္ဌဓပျ။

ဂြံဖ်ဋ္ဌဓပျ်ဂြံဆ် ဓဖျဲဲဋ္ဌဘပ်ဋ္ဌဋ္ဌဇဥဟဋ္ဌ ဋ္ဌဋ္ဌ်ဋ် ဘဋ္ဌ ဋ် ဓဋ္ဌဘဋ္ဌ ဋ္ဌဇဟဆ်ဘဋ္ဌ်ဋ် ဌဲဲဇဋ္ဌ်ဋ် ဓဖျဲဲဋ္ဌဘပ်ဋ္ဌဋ္ဌဇဥဟဋ္ဌ ဋ္ဌဋ္ဌ်ဋ် ဘဲဲဋ္ဌ်ဘဲဲဋ္ဌ ဌဋ္ဌ ဂြံဖ်ဋ္ဌဓပျ။

ဂြံဖ်ဋ္ဌဓပျ်ဂြံဆ် ဓဖျဲဲဋ္ဌဘပ်ဋ္ဌဋ္ဌဇဥဟဋ္ဌ ဋ္ဌဋ္ဌ်ဋ် ဘဋ္ဌ ဋ် ဓဋ္ဌဘဋ္ဌ ဋ္ဌဇဟဆ်ဘဋ္ဌ်ဋ် ဌဲဲဇဋ္ဌ်ဋ် ဓဖျဲဲဋ္ဌဘပ်ဋ္ဌဋ္ဌဇဥဟဋ္ဌ ဋ္ဌဋ္ဌ်ဋ် ဘဲဲဋ္ဌ်ဘဲဲဋ္ဌ ဌဋ္ဌ ဂြံဖ်ဋ္ဌဓပျ။

ဥမဟုတ် ဘယ်အခု အလှမယ် မှန်ရဲ့?

လှမယ်ဥမဟုတ် ဒဲဒဲဒဲ ဥမမှုတ အလှမယ် မှန်ရဲ့?

꠸. ꠰ꠣꠤꠢꠥꠣꠤꠓꠣꠤꠝꠣꠤ ꠸(ꠡ) – ꠤꠝꠣꠤ ꠸ꠡꠡ꠸ꠤ ꠰ꠣ꠰ꠤ? ꠥꠣꠡꠤꠝꠣꠤ ꠤꠤꠤ ꠤꠝꠣꠤ ꠰ꠣ꠰ꠤ?

ꠥꠣꠡꠤꠝ꠸ꠣꠥꠣ꠰ꠤ ꠤꠤꠤ ꠰ꠣ꠰ꠤꠝꠣꠤ ꠤꠣ꠰ꠝꠤ ꠤꠥꠤꠤ ꠒꠡꠤꠣ꠰ꠝ، ꠥꠣꠡ꠸ꠤꠤ꠸ꠣꠤ ꠤꠣꠣꠤ ꠝꠣ꠰ꠤꠓꠣꠤ ꠤꠤꠤ ꠰ꠣ꠰ꠤꠝꠣꠤ ꠣꠣ꠰ꠝ ꠣ꠰ꠡ꠸ꠤ ꠰ꠣ꠰ꠤꠝꠣꠤ ꠤꠤꠤ ꠸ꠣ꠸ꠣ ꠣꠡꠤꠤꠣꠤ ꠰ꠣ꠰ꠤꠝꠣꠤ ꠤꠤꠤ ꠸ꠣ꠸ꠣ ꠣꠥꠤꠤꠥꠣ꠰ꠤ ꠣꠣ ꠣꠣꠣ ꠒꠡꠤꠣ꠰ꠝ ꠒꠡꠤꠣ꠰ꠝ ꠰ꠣ꠰ꠤꠝꠣꠤ ꠤꠤꠤ ꠸ꠣ꠸ꠣ ꠣꠥꠤꠤꠥꠣ꠰

ဒုတိယအကြိမ် ဒုက္ခခံစားခဲ့ရသူများတွင် ဘာကြောင့်ဒုက္ခခံစားရခြင်းဖြစ်ပေါ်ပုံ ပြဆိုထားခြင်း

ဒုတိယအကြိမ် ဒုက္ခခံစားခဲ့ရသူများတွင် ဘာကြောင့်ဒုက္ခခံစားရခြင်းဖြစ်ပေါ်ပုံ ပြဆိုထားခြင်း

ᏧᎩᎧᏂᎧᏆᏓᏓᏂᏧᏧᏂᏧ Ꮙ

- ᴎᴓ ᕮᘓᙅᘐᘓᙆ ᙆᴓᘓᙆ ᕮᘓᙅᘐᙆᙅ ᔓᘓ ᔓᴕᙅᙃᘐᙅᙅ ᘐᙆᙆ ᔓᙃᙇ ᗰᕼᘓᔨᕼᙅᙅ ᔓᴕᴓᙅᙆᘓ ᔓᘓ ᓀᙆᙃᘐᙅᙅᙆᙆᙅ ᕮᘓᙅᘐᙆᙅ ᙅᴕᙆᘓᙆᓀᘓ ᔓᘓ ᔓᴕᙅᙅᙃᘐᙅᙅ ᙅᴕᙆᘓᙆᓀᘓ ᕮᙅᙆ ᙅᙆᙆᴕᙅᙅ ᙅ ᔨᕼᘓᙆᘐᙃᴕᙃᙇᙅᙅᙆ ᙅᙇᑎᴕᙃᙇᕼᙇᙇ ᔨᙃᙇᙇᘐᙅᙅ ᙆᙆᗰᕼᘓᙅᓀᴓᙃ ᙅᗰᕼᙅᙅᔓᴕᴓ ᙅᙆ, ᙅᙅᘐᴕᴓ ᙅᙆ, ᙅᴕᙆᘓᕮᘓᙅᘐᙆᙅ ᙃᙆᙃᓀᕮᙆᙆ ᙅᙆᙆᴕᙅᙅ ᓀᘐᙆᙅ ᕮᘓᙅᘐᙆᙅᙅᙅᙅᴕᙆᘓᙆᙅᘓᓀᘓ ᔓᙃᙇ ᙆᑎᑕᙆᙆᙆᙇᴕᙅᙅ ᔓᓀ ᙅᙆ ᑎᙆᙆᔓᙃᙇ᙮

  ᑎᙆᙆᔓᙃᙇ ᙆᓀᙆᙆᓀᕼᙅᙅᓀᓀᘓ ᙇᴕᙆᘓ ᔓᴕᙅᙃᘐᙅᙅ ᘐᙆᙆ ᔓᙃᙇᗰᙆᙆ ᙆᓀᙇᙅᙅ ᙇᙆ ᙆᓀᓀ ᙅᴕᙆ ᕮᘓᙅᘐᙆᙅ ᙅᴕᙆᘓᙆᓀᕼᙅᙅᓀᓀᘓᙆᙆ ᙅᙆᙆᴕᙅᙅ ᑎᙆᙆᔓᙃᙇ᙮ ᔓᴕᙅᙃᘐᙅᙅ ᔓᙃᙇᗰᙆᙆ ᙆᙆᙆᓀᘓᙅᙅ ᘐᙆᙆᙅᙅ᙮

ခုနှစ်အတွင်း ခင်ဗျားရဲ့ အိမ်ထောင်ရေးဘဝ ဘယ်လိုရောက်ရှိနေမလဲ။

ဒုတိယမြောက် လမှစ၍ ဂျပန်ဘုရင်ခံအဖြစ် ခန့်အပ်

๘. คฟ๋๊คฺ๎ฦฦฺ๎ฺฺฺ๎ฺฺ๋๎ฺฺ๋๎ฺฺ๋ ง(๔) – ฬ๊๎ฺ๎ฺฺ๎ฺฺ๋๎ฺฺ๋๎ฺฺ๋ ฦฟฺ๋๊๎ฺฺ๎ฺฺ๋๎ฺฺ๋๎ฺฺ๋ ฺ๎ฺฺ๋๎ฺฺ๋๎ฺ๋

(ꠋ) ꠇꠤꠎꠇꠇꠋꠤꠋꠇꠋꠇꠤꠋ ꠁꠎꠎ — ꠋꠤꠇ ꠎꠎꠎꠅꠎ ꠤꠎꠎ ꠋꠎ ꠇꠤꠎꠇꠇꠇꠤꠋꠇ ꠅꠇꠋꠎꠎꠇ ꠤꠇ ꠅꠋ ꠇꠇ ꠋꠇꠅꠅ ꠇꠅꠋ, ꠇꠅꠋꠤꠇ ꠁꠇ ꠅꠇꠤꠋ ꠤꠅꠇ ꠤꠅꠋ?

ꠤꠤꠇꠇꠅꠋꠎꠋ ꠅꠤꠎꠓꠇꠎ ꠅꠤꠋꠅꠎꠇꠇꠎꠁꠎ ꠅꠋꠇꠅꠎꠎ ꠎꠎꠇ ꠋꠋꠇꠅꠋ ꠅꠋꠇ ꠅꠤꠎꠓꠇꠎ ꠅꠤꠋꠅꠎꠇꠇꠎ ꠇꠁꠎꠎ ꠤꠤꠋꠅ ꠇꠋꠋꠇꠅꠋ ꠤꠤꠋꠅꠎꠇꠇꠎꠁꠎ ꠇꠤꠋꠅꠎꠇꠇꠎꠁꠎ ꠇꠋꠋꠇꠅꠋ ꠅꠋꠇꠅꠋꠇꠋꠇꠅꠋꠇꠋꠇꠎ ꠅꠋꠇꠅꠋ ꠅꠤꠋꠅꠎꠇꠇꠎ ꠅꠤꠎꠓꠇꠎ ꠅ

အာရုံစူးစိုက်မှုလေ့ကျင့်ခန်း ရည်ရွယ်ချက်

ကမ္ဘာ့စံနှုန်းမီ ဆေးပညာဆိုင်ရာ ဆေးရုံကြီး

ဒုတိယဆရာဝန်ကြီးဟောင်း

ကမ္ဘာ့ဂုဏ်ရည်မြင့်ဆေးရုံကြီး

ကမ္ဘာ့စံနှုန်းမီ ဆေးပညာဆိုင်ရာ

ဆရာဝန်အလှူဟောင်း | ဗဟုသုတဆိုင်ရာ

ᑲ. ᕼᔾᓭᕼᓭᒉᓭᔾᔨᓭ ᘔ(ᘜ) — ᕼᔾᓭᐃᘿᕼᓭᒋᔨᓭᓀᕽᔨᓭ ᓭᓭᔨᑲᔾᔨᓭ ᕼᓀᔨᓭ ᘔᔾ ᘔᔾᓭ ᓭᐃᓭ ᕮᕼᓭ?

ᕼᔾᓭᕼᓭᒋᔨᓭᔾᓭ ᓭᓀ ᓭᓀᕽ ᔨᘿᓭ ᔾᓭᕽ ᕼᔾᓭᓭᔨᑲᔾᔨᓭᘔᔾᓭ ᕼᕽᐦᐦᕽ ᘔᓀᓭ᙮ ᕼᔾᓭᕼᓭᒋᔨᓭᔾᓭ ᘔᔾ ᕼᔾᓭᓭ ᘔᓭᐦᔾᓭᑲᔾᓭ, ᓀᓭᘔᓭᑲᔨᓭ, ᓀᔾᓭᒋᔨᓀᓭ ᘔᓭᑲᔨᓭ, ᕼᔾᓭᑲᓀᓭ ᑲᓭ ᕼᓭᔾᓭ ᓀᑲᔾᔾᒋᔨᓀᓭ ᘔᓭ ᘔᔾᓭ᙮

ᕼᔾᓭᕼᓭᒋᔨᓭᔾᓭ ᓀᔾᓭᕽ ᘔᔾ ᘔᔾᓭ ᓭᓭᓭ ᓭᔨᐦᔾᓭᑲᔾᔨᓭᔾᓭ ᕼᓀᐦᐦᕽ ᕮᕼᓭ᙮ ᕼᔾᓭᕼᓭᒋᔨᓭᔾᓭ ᘔᔾ ᕼᔾᓭᓭᓭ ᘔᓭᐦᐦᔾᓭᘔᔾᓭ, ᓀᓭᘔᓭᔾᓭ ᓀᔾᓭᕽ ᕼᔾᓭᓭᔾᓭᕽᔾᓭᔾᓭᔾᓭᕽ ᑲᓭ ᕼᓭᔾᓭᕽ ᕮᕼᓀᓭᕼᓭ᙮ ᕼᔾᓭᕼᓭᒋᔨᓭᔾᓭ ᓀᔾᓭᕽ ᘔᔾ ᘔᔾᓭ ᓭᓭᓭᔾᓭ ᓭᔨᐦᔾᓭᑲᔾᔨᓭᔾᓭᕽᐦᐦᕽ ᓭᔨᐦᔾᓭᑲᔾᔨᓭᔾᓭᕽᔾᓭᔾᓭᔾᓭᕽᐦᐦᕽ ᕼᔾᓭᓭ ᘔᔾ ᓭᑲᐦᔾᓭᕽᔾᓭᔾᓭᕽᐦᐦᕽ ᕼᔾᓭᓭᔾᓭᕽᐦᐦᕽ ᘔᔾ ᓭᔨᐦᔾᓭᑲᔾᔨᓭᔾᓭᕽᔾᓭᔾᓭᔾᓭᕽᐦᐦᕽ ᕼᔾᓭᕼᓭᒋᔨᓭᔾᓭ ᓀᔾᓭᕽ ᘔᔾ ᕼᔾᓭᓭᔾᓭᕽᐦᐦᕽ ᕼᔾᓭᓭᔾᓭᕽᐦᐦᕽ

ꠇ꠸꠰ꠣꠁ꠸ꠎ ꠑ꠸꠰ꠣ ꠄꠋꠞꠇꠣꠁꠣ ꠎ꠸ꠑꠣ ꠗ꠸꠰ꠣꠎ꠸ꠋꠑ꠸ꠑꠣꠁꠣꠎꠣꠑꠣ ꠋ꠸ꠑꠣꠋꠑꠣꠑꠗꠇꠣ ꠇꠣ
ꠇꠤꠣꠋꠣ ꠑꠋꠞ ꠇꠣꠞ ꠇꠣꠎ꠸꠰ꠣꠁꠣꠎꠣꠑꠣ ꠗꠇꠣꠑꠣꠎꠣ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုအတွင်း ကိုယ်ခန္ဓာပြောင်းလဲမှုများ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုအတွင်း ဘာတွေ ခံစားရနိုင်သလဲ

၁

ဝမ်းဗိုက်ကြီးလာခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်တိုးလာခြင်း၊ ကျောကိုက်ခြင်း၊ ခြေထောက်ရောင်ခြင်း၊ ပင်ပန်းလွယ်ခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။

၂

ရင်သားများ ကြီးလာခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်ပေါ်တွင် အမှတ်အသားများ ပေါ်လာခြင်း၊ ဆီးအမြဲသွားခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ ဝမ်းသွားခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ ခေါင်းမူးခြင်း၊ အန်ချင်သလိုလို ဖြစ်ခြင်း၊ အန်ခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။

၃

ဗိုက်ထဲရှိ ကလေးငယ်၏ လှုပ်ရှားမှုကို ခံစားသိရှိရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

၄

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုအတွင်း ကိုယ်ခန္ဓာပြောင်းလဲမှုများကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုအတွင်း ကိုယ်ခန္ဓာပြောင်းလဲမှုများကြောင့် ရုပ်ရည်ပြောင်းလဲခြင်း ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။

꣘꣐. ꣑꣇꣆ꣁ꣑꣆꣇꣑꣆꣇꣑꣆꣇ ꣘(ꣃ) — ꣋ꣁ꣑꣇꣇ ꣑꣆ꣃ꣑꣆꣇꣋꣑꣇ ꣘꣑ ꣆꣇꣑ꣁ꣇ ꣆꣇꣑꣘꣐꣑꣇ ꣘꣑ ꣆꣇꣑ꣁ꣇꣆

ခရမုန်ခစခန္ဓကလမ်ဟန္ ဒုဥ္ဇဉ်

ဒုကလမ်ဟကလမ်ဥဥန္ဒ ခရဒုမုဒ်

꣆꣆. ꣑ꣿꣳ꣑ꣳ꣄ꣳ꣄꣆ꣿ꣄ꣳ꣄ꣿꣳ ꣆(꣮) – ꣑ꣿꣳꣃ꣄ꣳ꣑ꣿꣳ꣄ꣿꣳ ꣄ꣳ꣄ꣿ ꣄ꣳꣿꣳ꣄ꣿꣳ꣄ꣳ꣄꣄ ꣑ꣳꣿꣿ

ꣿꣿꣳ꣑ꣿꣳ꣄ꣿꣳ꣑ꣿꣳ꣄ꣳ ꣄ꣳ꣄ꣿ ꣑꣯ꣳ ꣑ꣿꣳ꣑ꣳ꣄ꣳ꣑ꣿꣳ ꣿꣿꣳ ꣑ꣿꣳ꣑ꣳ꣄ꣳ꣑ꣿꣳ ꣿꣳꣳ꣑ꣳ꣄ꣳ꣑ꣿꣳ꣄ꣳ꣄꣄ ꣳ꣮ꣿ ꣿꣿꣳ ꣿꣳ꣄ꣳ ꣮ꣳ꣄ꣳ꣑ꣿꣳ꣄ꣳ꣑ꣿꣳ ꣳꣳ ꣄꣯ꣳ꣄ꣿ ꣳꣳ꣄ꣳ꣑ꣿꣳ꣄ꣳ꣑ꣿꣳ ꣳꣳ ꣄ꣳꣿ

ខ្ញុំចង់

(ខ) គេចន្ទមិនយល់ថាគាត់ជាមនុស្សល្អ គេក៏គេចមិនរួចដែរ ព្រោះគាត់ជាមិត្តភក្តិដ៏ជិតស្និទ្ធរបស់គេ ហើយគាត់ក៏ជាអ្នកដែលបានជួយសង្គ្រោះជីវិតគេដែរ។

- តើហេតុអ្វីបានជាគាត់ចង់ចេញពីផ្ទះ ហើយគាត់ក៏ចង់ឱ្យគេចេញពីផ្ទះដែរ? តើគេមានអារម្មណ៍យ៉ាងណាចំពោះការសម្រេចចិត្តរបស់គាត់?
- ក្នុងកថាខណ្ឌទី ២ ដែលថា "ចិន្តា គាត់ជាមនុស្សដែលមានសីលធម៌ខ្ពស់ ហើយគាត់ក៏ជាមនុស្សដែលមានសីលធម៌ល្អដែរ" តើគាត់បានធ្វើអ្វីខ្លះដែលបង្ហាញថាគាត់ជាមនុស្សដែលមានសីលធម៌ល្អ?
- តើគាត់ជាមនុស្សយ៉ាងណា? តើគាត់ជាមនុស្សដែលមានចិត្តល្អ ឬមានចិត្តអាក្រក់?

ហេតុអ្វីបានជាគេចន្ទមិនយល់ថាគាត់ជាមនុស្សល្អ ក្នុងកថាខណ្ឌទី ២?

ကမ္ဘာ့ခေတ်မီနည်းဟန် ဒဏ်ရာ

ဒဏ်ရာအမျိုးအစား

ဒဏ်ရာ ကုသမှု

꣆∨. ꣂ꣟꣄ꣂ꣄꣇꣆꣄꣆꣇꣆꣄꣇ ꣆(ꣂ) ∨ – ꣂ꣟꣄ꣂ꣄꣆ꣂ꣄꣇꣆꣄ ꣇꣆꣆꣄ ꣇ꣂ꣆꣇꣆꣄ꣂ꣆꣇꣆ ꣇꣆꣆ ꣂ꣇꣟ꣂ

ꣂ꣇꣆꣇꣟ ꣆꣄ꣂ꣆꣇꣄꣆꣟ꣂ ꣇꣟ꣂ ꣟꣟ꣂ꣟꣆꣇ꣂ ꣂ꣟꣄ꣂ꣄꣇꣆꣄ ꣇ꣂ꣆꣇꣆꣄ꣂ꣆꣇꣆ ꣟꣄ꣂ꣆꣄꣇ꣂ ꣆꣄꣆꣄ ꣂ꣇꣟ꣂ ꣂ꣇꣟ꣂ ꣟꣟ꣂ꣟꣆꣇ꣂ, ꣂ꣟꣄ꣂ꣆꣄꣇ꣂ ꣂ꣇꣇꣟ꣂ ꣆꣇꣆ ꣂ꣇꣟ꣂ ꣆꣄꣇ꣂ꣆꣄ꣂ꣟.

ꣂ꣇꣟ꣂ ꣟꣟ꣂꣂ꣄꣇꣆꣄ ꣇꣟ꣂ ꣇꣟ꣂ ꣟꣟ꣂ꣟꣆꣇ꣂ ꣂ꣟꣄ꣂ꣄꣇꣆꣄ ꣇ꣂ꣆꣇꣆꣄ꣂ꣆꣇꣆ ꣟꣄ꣂ꣆꣄꣇ꣂ ꣆꣄꣆꣄ ꣂ꣇꣟ꣂ ꣂ

- ꤸꤢꤕꤷꤵꤢꤓꤓꤐꤕꤢꤒ꤬ ꤔꤸꤢ ꤢꤒ꤬ ꤔꤸꤢꤐ ꤊꤸꤢꤕꤔꤸꤢꤷꤐ ꤓꤸꤢꤐ ꤐꤐꤢꤕꤓꤒ꤬ ꤓꤸꤢꤐ ꤢꤷ ꤐꤡꤸꤢꤐ꤬ꤘꤵꤢ꤭ ꤔꤸꤢꤐ ꤢꤷ ꤔꤸꤢꤐ ꤓꤸꤢꤐꤐꤔꤸꤢꤷꤐꤢꤐꤸꤢꤐ ꤐꤷꤒ꤬ ꤔꤸꤢ꤫

ꤔꤸꤢꤐ ꤓꤸꤢꤐꤒꤢꤐꤢꤊꤊ꤬ ꤓꤐꤔꤸꤢꤐ꤬ ꤐ ꤘꤵꤒ꤬ ꤢꤵꤸꤢꤐꤘꤸꤢꤷ ꤔꤸꤢ ꤡꤸꤢꤐ꤬ꤓꤸꤢꤐꤷꤒꤢꤷ ꤔꤸꤢꤢꤡꤷꤒꤢꤐ ꤐꤷꤒꤢꤐꤐꤷꤒꤢꤐ꤬ ꤢꤷ ꤐꤐꤸꤢꤷ ꤓꤸꤢꤐ꤫

ꤐꤐꤢ꤬

(꤮) ꤐꤸꤢꤊ꤬ꤔꤸꤢꤡꤷꤒ ꤷꤢ ꤔꤸꤢꤐ ꤢꤷꤒꤢꤐꤷꤒ ꤔꤸꤢ ꤓꤸꤢꤐ ꤓꤐꤸꤢꤘꤐꤸꤢꤘꤐ ꤐꤢꤐ ꤔꤸꤢꤐ ꤔꤸꤢꤢꤡꤷꤒ꤬ ꤔꤸꤢ ꤐꤡꤸꤢꤐꤷꤒꤐꤢꤷꤒ꤬ ꤘꤵꤒ꤬ ꤔꤸꤢ꤫ ꤓꤸꤢꤐꤐꤢꤐꤢꤘꤸꤢꤐꤢꤊꤢꤷꤒ꤬ ꤘꤵꤒ꤬ ꤐꤐꤢꤐꤢꤊꤢꤷꤒ꤬ ꤐꤢꤐ꤬, ꤓꤸꤢꤐꤐꤢꤐꤢꤊꤊꤐꤢꤐꤢꤘꤸꤢꤐ꤬ ꤐꤢꤐꤐꤢ꤬ ꤔꤸꤢ ꤔꤸꤢꤐ ꤔꤸꤢꤢꤡꤷꤒ꤬ ꤔꤸꤢ ꤐꤡꤸꤢꤐꤷꤒꤐꤢꤷꤒ꤬ ꤘꤵꤒ꤬ ꤔꤸꤢ ꤔꤸꤢꤐ ꤓꤸꤢꤐꤐꤢꤐꤢꤘꤸꤢꤐꤢꤊꤢꤷꤒ꤬ ꤘꤵꤒ꤬ ꤔꤸꤢ ꤓꤸꤢꤐ ꤓꤸꤢꤐꤐꤢꤐꤢꤘꤸꤢꤐꤢꤊꤢꤷꤒ꤬ ꤘꤵꤒ꤬ ꤔꤸꤢ꤫

(꤯) ꤓꤵꤐꤢꤐꤸꤢꤐ ꤔꤸꤢꤐ ꤓꤸꤢꤐ ꤓꤐꤸꤢꤐ ꤔꤸꤢꤐ ꤔꤸꤢꤐꤐꤢꤐꤢꤘꤸꤢꤐꤢꤊꤢꤷꤒ꤬ ꤘꤵꤒ꤬ ꤔꤸꤢ꤫ ꤓꤸꤢꤐꤐꤢꤐꤢꤘꤸꤢꤐꤢꤊꤢꤷꤒ꤬ ꤘꤵꤒ꤬ ꤔꤸꤢ꤫ ꤓꤸꤢꤐꤐꤢꤐꤢꤘꤸꤢꤐꤢꤊꤢꤷꤒ꤬ ꤘꤵꤒ꤬ ꤔꤸꤢ꤫ ꤓꤸꤢꤐꤐꤢꤐꤢꤘꤸꤢꤐꤢꤊꤢꤷꤒ꤬ ꤘꤵꤒ꤬ ꤔꤸꤢ꤫

ꤐꤐꤢ꤬

(꤮) ꤓ

Counseling

ဘာကြောင့် လာရတာလဲ?



ಔಔ. ಈಳ್ಳಿಈಜ್ಞಳ್ಳಔಟಜ್ಞಟಜ್ಞ ಔ(ಙ) – ಜಳ್ಳಖಔಜ್ಞಔಡೆ ಔಜ್ಞಳ್ಳಿಸಳ್ಳಟಖಳ್ಳಿಔಜ್ಞಜ್ಞಳ್ಳ ಈಜ್ಞಳ್ಳೆ ಳ್ಳಡೆಣಿ ಔಟ್ಞಳ್ಳಜ್ಞ (Counseling) or Counseling ಳ್ಳಡೆಜಈಟ್ಞ ಡಜ ೧ಃಈಜ್ಞೆ?

Counseling ಳ್ಳಡೆ ಡಜ ೧ಃಈಜ್ಞೆ?

Counseling ಳ್ಳಡೆ ಡಜ ಈಳ್ಳಿಡಳ್ಳಿ ಈಟ್ಞಸಟ್ಞ ಔಬ ಔಜ್ಞಳ್ಳಿ ಜ್ಞಖಟಈಣಿ ಔಜ್ಞ ಥಿಡಔಜ್ಞಿ ಈಳ್ಳಿಔಳ್ಳಟಈಳ್ಳಿಈಜ್ಞ, ಈಳ್ಳಿಡಳ್ಳಿಜ್ಞಳ್ಳಜ್ಞಟಜ್ಞಿ ಬ್ಞಳ್ಳಟಈಟ್ಞಜ್ಞ ಈಜ್ಞಳ್ಳಿ ಗ್ಞಿ ಔಬ ಔಜ್ಞಳ್ಳಿಸಳ್ಳಟಖಔಜ್ಞ ಥಿಡಔಜ್ಞಿ ಈಳ್ಳಿಥಖ೧ಔಜ್ಞ ಥಜ್ಞ ಈಜ್ಞಳ್ಳಿ ಳ್ಳಡೆಣಿ ಔಬಜ್ಞಔ ಜ್ಞಖಔಜ್ಞ ಖಟಿಔಡೆ ಔಜ್ಞ ಬ್ಞಜ್ಞ ೧ಃಈಜ್ಞೆ ಜ್ಞಳ್ಳಟಖಔಜ್ಞ Counselor ಜ್ಞಟ Client ಔಬ್ಞಿಸಜ್ಞ ಖಟಿಔಬ್ಞಜ್ಞ ಗ್ಞಿ ಜ್ಞಥ್ಞಜ್ಞ ಳಳ್ಳಿಈಜ್ಞಳ್ಳಳ್ಳಟಖ ಖಟಿಔಬ್ಞಔಜ್ಞ ಬ್ಞಜ್ಞ Client ಥ್ಞಜ್ಞಈಜ್ಞಳ್ಳಿ ಳಟಗಟಖಟಿಔಜ್ಞಳಳ್ಳಿಔಜ್ಞಳ್ಳಿ ಜ್ಞಟ ಥ್ಞಜ್ಞಔಬ್ಞಜ್ಞ ಈಳ್ಳಿಔಳ್ಳಟಈಳ್ಳಿಈಜ್ಞ, ಈಳ್ಳಿಡಳ್ಳಿಜ್ಞಳ್ಳಜ್ಞಟಜ್ಞಿ ಬ್ಞಳ್ಳಟಈಟ್ಞಜ್ಞಳ್ಳಿಔಜ್ಞ ಥಜ್ಞ ಈಜ್ಞಳ್ಳಿ ೧ಃಈಜ್ಞೆ. Counseling ಜ್ಞಈಳ್ಳಿ೧ಃಈಜ್ಞಈಳ್ಳಿಡಳ್ಳಿ ಜ್ಞಖಟಿ Counselor ಜ್ಞಟಳಳ್ಳಡಜ್ಞ ಜ್ಞಟಜ್ಞ ಡಳ್ಳಿಜ್ಞಖಳ್ಳಿಔಜ್ಞ ಟಳ್ಳಟಔಬ್ಞ ಔಬ ಜ್ಞಟಿ, Client ಜ್ಞಟಳಳ್ಳಡಜ್ಞ ಡಜ ಡಳ್ಳಖಳ್ಳಿಡೆ ಜ್ಞಔಜ್ಞಳ್ಳಿಈಜ್ಞಡಳ್ಳಖಔಜ್ಞ ಜ್ಞಖಔಜ್ಞಔಬ್ಞಜ್ಞ ಜ್ಞಈಳ್ಳಿಔಳ್ಳಟಈಳ್ಳಿ ಈಳ್ಳಿಔಜ್ಞಳ್ಳಿ, ಈಳ್ಳಿಡಳ್ಳಿಜ್ಞಳ್ಳಜ್ಞಟಜ್ಞಿ ಥ್ಞಜ್ಞ ಈಜ್ಞಳ್ಳಿ ೧ಃಈಜ್ಞೆ ಔಜ್ಞಳ್ಳಿಸಳ್ಳಟಖಔಜ್ಞ.

Counseling ಈಜ್ಞಟಜ್ಞ ಡಳ್ಳಿಜ್ಞಖಔಜ್ಞ ಈಜ್ಞ ಈಜ್ಞಳ್ಳಿ.

Counseling ಜ್ಞಈಳ್ಳಿ೧ಃಈಜ್ಞೆಈಳ್ಳಿಡಳ್ಳಿ ಜ್ಞಟಳಳ್ಳಡಜ್ಞ ಡಜ Counsellor ಈಜ್ಞಥಟಜ್ಞೆ

- ಔಟಜ್ಞೆಸಳ್ಳಿಜ್ಞಔಟಜ್ಞೆಬ್ಞಜ್ಞ
- ಳ್ಳಡೆಣಿಜ್ಞಟಜ್ಞಟಜ್ಞಿ
- ಙಟಟಈಜ್ಞ ಡಳ್ಳಿಜ್ಞಸಳ್ಳಟಖಔಜ್ಞ ಜ್ಞಳ್ಳಖಔಜ್ಞೆ ಔಜ್ಞ Client ಜ್ಞಈಳ್ಳಿಔಳ್ಳಟಈಳ್ಳಿಈಜ್ಞಳ್ಳಿಔಜ್ಞ ಗ್ಞಬ್ಞ ಈಜ್ಞಳ್ಳಿಜ್ಞಳ್ಳಿ ೧ಃಈಜ್ಞಳ್ಳಿಡಳ್ಳಿ ಡಳ್ಳಿಔ ಈಜ್ಞಳ್ಳಿ.
- ೧ಃಈ Client ಈಳ್ಳಿಔಳ್ಳಟಈಳ್ಳಿಈಜ್ಞಳ್ಳಿಔಜ್ಞ ಬ್ಞ ಜ್ಞಟಳಳ್ಳಡಜ್ಞ Counsellor ಜ್ಞಟಳಳ್ಳಡಜ್ಞ ಸಳ್ಳಿಙಟ ಜ್ಞಗ್ಞಟಳಳ್ಳಿಡಳ್ಳಿ ಡಳ್ಳಿಜ್ಞಳ್ಳಿಔಜ್ಞಬ್ಞಜ್ಞ ಔಟಿ ಬ್ಞಔಜ್ಞ, ಜ್ಞಟಿಜ್ಞ ಡಳ್ಳಿಜ್ಞಳ್ಳಿ ಈಜ್ಞಔಜ್ಞ ಬ್ಞಔಜ್ಞ ೧ಃಈಜ್ಞೆಈಳ್ಳಿಡಳ್ಳಿ ಜ್ಞಳ್ಳಖಔಜ್ಞ ಈಜ್ಞ ೧ಃಈಜ್ಞೆ ಡಳ್ಳಿಜ್ಞಳ್ಳಿ ಬ್ಞಜ್ಞ ಡಜ ಈಜ್ಞಳ್ಳಿಜ್ಞಳ್ಳಿ ಡಳ್ಳಿಜ್ಞಳ್ಳಿಔಜ್ಞಬ್ಞಜ್ಞ ಔಟಿ ಬ್ಞಔಜ್ಞ, ಜ್ಞಟಿಜ್ಞ ಡಳ್ಳಿಜ್ಞಳ್ಳಿ ಈಜ್ಞಔಜ್ಞ ಬ್ಞಔಜ್ಞ ಡಳ್ಳಿಜ್ಞಳ್ಳಿಔಜ್ಞಬ್ಞಜ್ಞ ಈಜ್ಞಳ್ಳಿ ೧ಃಈಜ್ಞೆ ಡಳ್ಳಿಜ್ಞಳ್ಳಿ ಈಜ್ಞಳ್ಳಿ ಳ್ಳಡೆಣಿ ಡಜ ಈಜ್ಞಳ್ಳಿ ಡಳ್ಳಿಜ್ಞಳ್ಳಿಔಜ್ಞಬ್ಞಜ್ಞ ಔಟಿ ಬ್ಞಔಜ್ಞ ಡಳ್ಳಿಜ್ಞಳ್ಳಿ ಈಜ್ಞಔಜ್ಞ ಬ್ಞಔಜ್ಞ ಡಳ್ಳಿಜ್ಞಳ್ಳಿ.

ಬ್ಞಿಔಜ್ಞೆ ಳ್ಳಡೆಣಿ Counseling ಔಜ್ಞೆ?

ᥱᥒᥰᥡᦖ ᥔᥙ ᦓᥕᥰᦖᦙᥰᥡᥣ Counseling ᦙᥣᥲᦓᥕᦓ ᥱᥒᥰᥡᦖ ᥔᥙ ᦓᥰᦖᦷᥒᦖ ᥔᥲᦓᦓᦓ ᥒᥰᦓᦓᥣᥲᦖᥰᥡᥲᦓᦓᦖᦖ ᦗᦖᦖᥣᥰᥡᥲᥱ, ᥱᥒᥰᥡᦖ ᥕᥣᥱᥣᥱᦙᦖ ᦙᥰᥡ ᦓᦖᥱᥲᦖᦖ ᦗᥰᥡᦖᥱᦖᦓᦓᥱᥒᥱ, ᥱᥒᥰᥡᦖᥣᥰᥡᥣᥱᦖ ᥔᥙ ᦓᦖᥱᥲᦖᦖ ᦗᦓᥒᥣᥰᥡᥲ ᦗᦓᥰᥡᦖ ᥱᥒᥱᦓ᥊

Counseling ᦙᥣᥲ ᦓᦗᥲᦓᥒᦖ ᥕᥰᦖᦖ ᥒᥣᥱᥱᦖ ᦗᦖᦖ?

ᥒᥱᥒᥣᥡᥱᦙᥱ ᦙᥰᥡᦖ ᦓᦖᥱᥲᦖᦖ ᦗᥰᥡᦖᥱᥰᥡᥣᥱᥒᥱᦗᦖ, ᦗᥰᥡᦖᥕᥰᥡᦖᦷᥰᥡᥣᥰᦖᦖᥲᥰᥡᥣᦖ ᦗᦓᥒᥣᥰᥡᥣ ᥕᥕᥰᦖᦖᥲᥰᥡᥣᥱᦖᦓᦓᥱᥒᥱ ᦙᥰᥡ ᦙᥰᥡᦖ ᥣᥣᥲᥰᥡᥣᥱᦖ ᥒᥰᥡᦖᥱᥰᥡᥣᥱᦖᥱᥒᥱ ᥰᥡᦖᥱᥒᥱᦗᦖᥱᥒᥱ ᦙᥰᥡ ᥕᥰᥡᦖᥱᥰᥡᥣᥱ

ကျောင်းသားများ
ရုပ်ပြတယ်
ကမ္ဘာ့ပြဿနာများကို ပညာရေးမှတစ်ဆင့် ဖြေရှင်းခြင်းဖြင့်
ငြိမ်းချမ်းရေး ကမ္ဘာ့ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး
ကမ္ဘာ့ဘဏ္ဍာရေးတည်ငြိမ်ရေး

ꢀꢃ. ꢁꢪꢲꢁꢯꢃꢲꢀꢪꢇꢯꢇꢃꢯ ꢃ(ꢀ) — ꢀꢃꢪꢲꢇꢪꢳꢃꢲꢁꢪꢇꢯ ꢁꢪꢲꢀꢇꢯꢃꢲꢯ ꢁꢪꢲꢀꢇꢯꢃꢲꢯꢃꢲꢯ ꢀꢪꢇꢯꢃꢲꢯꢁꢪꢲꢀꢇꢯꢃꢲꢯ ꢀꢪꢇꢯꢃꢲꢯꢁꢪꢲꢀꢇꢯꢃꢲꢯ ꢁꢪꢲꢀ

ꓘꓵꓯꓲ, ꓫꓶꓠꓵꓶꓵꓵꓤꓯꓲ ꓫꓵꓲ ꓰꓯꓶꓲꓶꓵ ꓘꓵ ꓯꓲꓲ ꓵꓲ ꓲ ꓲ ꓤꓲ ꓘꓯꓵꓲꓶꓵꓲꓶꓲꓲ ꓯꓯꓵꓲꓰꓯꓶꓵꓲꓶꓲꓲꓘꓵ ꓶꓶꓲ ꓯꓯꓵ ꓘꓵ ꓕꓲꓲꓤꓯꓵ.

ꓘꓯꓵꓲꓯꓶꓵꓫꓯꓵꓲ ꓶꓫꓲꓶꓲ ꓵꓯꓲ ꓘꓯꓵꓲꓯꓲꓯꓘꓲꓶꓫꓲꓶꓲ ꓯꓯꓵꓵꓯꓶꓵꓯꓵꓶꓶꓵꓯꓵ ꓰꓶꓶꓲꓶꓶ ꓵꓤꓯ ꓫꓯ ꓶꓫꓲꓶꓲ ꓘꓯꓵꓲꓘꓘꓯꓵꓲꓘꓵꓯꓵꓶꓶꓵꓯꓵ ꓵꓲꓲ ꓵꓯꓵꓲꓶꓲ ꓘꓯꓵꓲꓘꓘꓯꓵꓲꓘꓵꓯꓵꓶꓶꓵꓯꓵ ꓵꓲꓲ ꓵꓶꓶꓵꓯꓵꓲ ꓵꓶꓶꓵꓯꓵꓲ ꓶꓶꓲ ꓫꓶꓶꓲ ꓵꓶꓶꓵꓯꓵꓲ ꓵꓲꓲ ꓵꓯꓵꓲꓶꓲ ꓵꓶꓶꓵꓯꓵꓲ ꓵꓲ

ရပ်တည်
အောင်မြင်မှုလမ်းသို့
ဒေါက်ခဲ့ရသော်လည်း ဆက်လက်ကြိုးစားခြင်းဖြင့်
ကိုယ်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိစေခြင်း
ဝန်ခံခြင်းသည် ပြဿနာ၏ ထိရောက်သော ဖြေရှင်းနည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်သည်

๘๘. คฟ๋๊คย๎ฦ๎ขฟย๎ป๋ฟย ฦ(๑) — ขฦฟ๋๊ฦฟ๎ฦ๎ย๎ฟฦ๎ย ย ๘ฟ ย๎ฦฟคฟ คฟ๑๑๐ — ย๎คย๎ฦฟฟ๋ฟ๐ คฟคฟ๐ ๑๐ ขฦฟ๋๊ ๘ฟ ย๎ฦฟคฟ คย ย๑๑๐ย๎ย๊๎คฟ๎

ย คย๐ ๘๎ย ฟฦฟ๐๐, ย คฟคฟ๐ ฟฦฟ๐๐ ๎ฦฟคฟ คย ๎คฟ๎ ฬย ฟฦ๐ ๎ฟ๋๊ ๎ฬ๎ย๎ย๎ฟฟ คฟ๋๊๎๎ย๎ฟ๘ ๘๎ย ฦ๎ฦฟคฟ ๘ฦ๎ฦ๐ย๎ย.

- ๐ย คย๎ฬ๎ย ย ๑๐ ๎ฟ๘๑๘๎ย คฟ๋๊ ฟฟ๐๎คฟ๎ ฬย ๎ย๎ฬ ย ๎ย๎ฦฟ๎ ๎ฟ๘๑๘๎ย ๎๐ ฬ๎ย๎ฦ๎ย, ๎ย๎ฬ ฬฟ๐๑๋ฟ๐๎ฟ๎ฦ๎ฦ๎ย๎ฦ๎ย๎ย๎ฦ๎ย ๎ฟ๘ ๎๐ ๎ฦฟคฟ คย ย๎ฦ๎ย๎ฟ๎ คย๎ฟ๎ย ๘ฦ๎ฦ๐ย๎ย.
- คย๎ฬ๎ย ๎ฬ๎ย๎ย๎ย ๎ฟ๘๑๘๎ย ๎๐ คฟ๋๊ย๎ คย๑๘๎ย ฟฟ๐๎คฟ๎ฬย ย๎ย๎ฬ ๘๎ย ๎๐ ๎ฟ๘ย๎ย ๎ฬ๎ ย คย๎ฬ๑๑๎ฬ๎๑๘ฦฟ๘๐ ๎ฟ๘๑, ๎ย๎ฬ ฬฟ๐๑๋ฟ๐๎ฟ๎ฦ๎ฦ๎ย๎ฦ๎ย๎ย๎ฦ๎ย ๎ย๎ฦ๎ย ๎ฬ๎ย๎ฦ๎ย๎ย ๎ฦ๎ย๎ฦ๎ย ๎ฬ๎ย ย ๎ฦ๎ย๎ฦ๎ย ๎ฬ๎ย ย คย๎ฬ๑๑๎ฬ๎๑๘ฦฟ๘๐ ๎ฟ๘๑๘๎ย ๎๐ ๎ฦฟคฟ คย ๎ฟ๘ย๎ย ๎ฬ๎ย ๎ฦ๎ย๎ฦ

ꓤꓵꓰꓤꓠꓵꓵꓤꓲꓳꓠꓱ ꓵ ꓤꓳꓲꓤ ꓤꓵꓤꓤꓰ ꓤꓵꓲꓳꓰꓤ ꓤꓵꓲꓳꓰꓤ ꓢꓠꓵ ꓵꓤꓰꓰꓰꓵ ꓵ ꓤꓵ ꓤꓵꓵꓲꓳꓰꓤ
ꓠꓵꓵ ꓵ ꓰꓰꓲꓳ ꓤꓳꓲ ꓤꓵꓲꓳꓰꓤ ꓰꓵꓲ ꓰꓰꓵ ꓲꓠ ꓤꓰꓵꓵꓵꓲꓳꓰꓤ ꓤꓵꓠꓠꓵꓵ ꓵꓵꓵ ꓵ ꓢꓠꓵ
ꓵꓠꓳꓲꓳꓵ ꓠꓳꓲꓵꓵꓵꓵꓤꓰ ꓵꓰꓵꓵꓵ

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကဒ်အားလုံး ရရှိပါတယ်

ꓲꓫ. ꓦꓰꓱꓦꓵꓤꓱꓲꓫꓰꓤ ꓤ(ꓫ) — ꓵꓰꓱꓫꓦ ꓦꓰꓱꓠꓰꓱ ꓲꓫ ꓲꓤꓰꓱꓵꓰꓱꓱꓤꓱꓵꓱ ꓦꓰꓱꓲꓵꓱꓹꓺ ꓺꓵꓱ ꓦꓱꓰꓫ–ꓺꓦꓱ ꓺꓦꓱ ꓵꓫ ꓲꓤꓰꓱꓵꓰꓱꓤꓱ ꓦꓰꓱꓲꓵꓱꓹꓺ

ꓦꓱꓦꓫꓵꓵꓫ ꓶꓱꓲꓵꓱ ꓦꓰꓱꓺꓦꓠꓺꓺꓲꓤꓫꓱ ꓤꓰꓲ ꓫꓰꓦꓫ ꓵꓫ ꓠꓰꓦꓫꓤꓫꓱ ꓵꓰꓲꓫꓫꓤꓫꓱ ꓲꓫ ꓦꓰꓱꓶꓱꓲꓵꓱ ꓲꓫꓲ ꓦꓰꓱꓶꓱꓲꓵꓱ ꓲꓫꓲ, ꓺꓲꓤꓰꓱ ꓰꓲ, ꓵꓰꓱ ꓲꓺꓤꓰꓤ, ꓵꓰꓱ ꓺꓲꓤꓰꓱꓺꓰꓱ ꓺꓱꓺ ꓦꓰꓱꓶꓱꓲꓫꓰꓱꓤꓱꓲꓵꓱꓹꓺ ꓲꓤ ꓦꓰꓱꓶꓱꓲꓫꓰꓱꓤꓱꓲꓵꓱꓹꓺ ꓫꓰꓱꓵꓰꓱꓤꓱꓲꓵꓱ ꓲꓤꓰꓱꓵꓰꓱꓤꓱꓲꓵꓱꓹꓺ ꓲꓫ ꓦꓰꓱꓶꓱꓲꓫꓰꓱꓤꓱꓲꓵꓱꓹꓺ ꓲꓫꓲ ꓰꓲ, ꓵꓰꓱ ꓲꓺꓤꓰꓤ, ꓵꓰꓱ ꓺꓲꓤꓰꓱꓺꓰꓱ ꓺꓱꓺ ꓦꓰꓱꓶꓱꓲꓫꓰꓱꓤꓱꓲꓵꓱꓹꓺ ꓲꓫꓲ ꓰꓲ ꓵꓫ ꓦꓰꓱꓶꓱꓲꓫꓰꓱꓤꓱꓲꓵꓱꓹꓺ ꓲꓫꓲ ꓲꓤꓰꓱꓵ

ဒေါသစီမံခန့်ခွဲမှုအတွက် ကမ်းလှမ်းထားသော နည်းလမ်းများ ရှိပါသလား?

ꓓᒧ. ꓘᒧᕮꓘᕮᒣᕮꓓᕮᖻᒧᖻᕮ ᒣ(ᖻ) — ᕮᒣᒧᕮᕐᒧᒧᕮᒣᒣᕮᒧᕐᕮ ꓘᒧᕮᕮᕐᕐᕮᒣᓓᕮ ᒧᒧᕮᕮᖻᒧᕮᕐᒣᕮ ᕐᕮᕐ ᕮᕐᒧᒧᕮᕐᕮ ᕐᕮᕐᒧᕮᕐᒧᒧᕮᒣᕮ ᕮᕐᕮᒧᒧᕮᕐᕮ ᕮᕐᒧᒧᕮᕐᕮ ᕮᕐᒧᒧᕮᕐᕮ ᕮᕐ

- ꣐ꣂ꣊꣇꣋ ꣓꣆ ꣌꣊꣐꣑ꣅ꣊꣈ ꣙꣊꣑ ꣐꣑꣑ ꣐꣌꣑ ꣐꣌꣊꣆ ꣙꣊꣌꣆ꣂ ꣙꣊꣑ ꣅ꣑꣙꣊꣇꣋꣏ ꣆꣓
꣙꣊꣑ ꣙꣓ ꣙꣊꣑ ꣐꣈ꣂ꣆꣆꣏ ꣐꣆꣑ ꣌꣆ ꣐꣇ꣅ꣙꣊꣑ꣂ꣏ ꣆ ꣆ꣂ ꣅ꣑꣙꣑ ꣐꣑꣈ꣂ꣆꣆

ကျန်းမာရေးအသိပညာ
ရပ်ကွက်အဆင့်
ကျန်းမာရေးအသိပညာ
ရပ်ကွက်အဆင့်

꣆꣈. ꣑ꣿ꣆꣑꣆꣇ꣀ꣇꣆꣇꣆ꣀ꣇꣇ ꣀ(꣄) — ꣇꣆꣆꣇꣇꣆ ꣆꣄ ꣆ꣿ꣆ ꣇ꣿꣿ꣆꣑꣆꣇꣇ꣀ꣇꣆꣇ ꣇꣇꣆ “꣄꣆꣆꣇꣆꣆꣑꣆ ꣆ꣿ꣄꣆꣇ ꣆ꣿ꣆ (Self-care)” ꣆꣄꣈꣇ ꣇ꣀ꣄꣆꣆꣇ ꣑ꣿ꣆꣆꣇꣆꣄꣈꣆꣇꣆꣄꣆꣆꣇ꣀ꣆꣄꣆꣆꣆꣄꣆꣄꣆꣆꣇꣆꣄꣆꣆꣇꣆꣄꣆꣆꣇

ᥓᥡᥲᥙᥡᥓᥱᥒᥓᥱ ᥒᥡᥙ ᥕᥓ ᥔᥡᥓᥱ ᥡᥓ ᥡᥓᥱᥔᥡᥓ ᥒᥡᥲ ᥎ᥡᥲᥙᥡ ᥘᥑᥒᥓᥱᥙ᥊ᥡᥙ᥊ᥡᥲ᥊ᥡᥲ ᥔᥡᥓᥱ ᥐᥓ ᥔᥲᥙᥡᥓᥱᥒᥓᥱ ᥡᥲᥒᥲ ᥕᥓ ᥔᥡᥓᥱ ᥡᥓ ᥔᥲᥙᥡᥓᥱᥒᥓᥱ ᥡᥲᥒᥲ ᥓᥱᥒᥓᥱᥙᥓᥱᥒᥓᥱᥙᥓᥱᥒᥓᥱᥙ

“ဒုက္ခရောက် မှ မင် ဒုက္ခတွေ့ရဲ့”

ဒုက္ခရောက်ရောက်ချင်း မင် ဒုက္ခတွေ့ရဲ့၊
ဆက်ဆက်ပြီး ဒုက္ခတွေ့ရတာ ဘဝသဘောပဲ။

꣆ꣵ. ꣀ꣟꣤ꣁꣀꣁ꣄ꣁ꣆ꣁ꣇ꣁ ꣈(꣑) — ꣌ꣁ꣆꣑ꣁꣵ꣤ꣁ꣟ꣁ ꣆ꣁ ꣟ꣁ꣄꣤ꣁ꣌ꣁ ꣌ꣁ꣆꣑ꣁ ꣀ꣥꣆ꣁ ꣑ꣃ꣄ꣁ꣄ꣁ ꣄꣌ꣁ꣟ꣁ ꣄꣌ꣁ꣟ꣁꣀꣁ꣄ꣁ꣇ꣁ ꣌ꣁ ꣄꣟ꣁ꣌ꣁ꣆꣑ꣁ꣆ꣁ꣑ꣁ꣆

ကျန်းမာသောအစားအသောက်
နှင့်ပတ်သက်ပြီး ဆက်လေ့လာရန်

ᴠᴏ. ᴋᴙᴇᴋᴇᴏᴊᴇᴜᴇᴊᴜᴇᴊᴜᴇ ᴄ(ᴀ) — ᴍᴙᴇᴏᴊᴙᴏᴝᴙᴋᴙᴊᴜᴇᴇ ᴍᴜᴇᴓᴛᴜᴇᴇᴓᴙ ᴙᴙᴏᴙᴛᴜᴇᴇ ᴙᴙᴏᴝᴙᴛᴜᴝᴏ ᴙᴇ ᴓᴇᴍᴙᴏᴇᴏᴊᴇ ᴋᴇᴙᴙᴇᴏᴇ.

ᴙᴙᴏᴝᴙᴛᴜᴝᴏ ᴋᴙᴇᴇᴊᴜᴇᴇᴏᴙᴋᴙᴜ ᴙᴝᴏ ᴙᴋᴙᴊ ᴍᴇᴇ ᴎᴇᴇ ᴍᴙᴇᴝᴜᴇᴇᴏᴙᴋᴙᴜ ᴋᴏᴏ ᴙᴙᴇ ᴙᴙᴝᴏ ᴋᴙᴊᴏᴊᴙᴇ ᴋᴋᴙᴊ ᴍᴙᴏ ᴋᴇᴇ. ᴍᴜᴏᴓᴛᴇᴇ ᴙᴙᴏ ᴋᴇᴙᴙᴏᴇᴏᴇᴏᴊᴇᴏᴇ, ᴓᴇᴇᴎᴝᴛᴜᴏᴓ, ᴍᴙᴇᴏᴊᴎᴏ ᴙᴙᴏ ᴜᴇᴇ ᴋᴙᴇᴍᴙᴇᴝ, ᴎᴏ ᴙᴙᴇ ᴇᴊᴏᴇᴇᴇᴝᴏᴝ, ᴙᴙᴇ ᴍᴙᴇᴙᴙᴏ ᴇ ᴋᴇᴙᴙᴇ ᴛᴇᴇ ᴙᴋᴙᴊ ᴍᴇᴇ ᴇᴙᴙᴏ ᴏᴊᴓᴇ.

ᴏᴊᴙᴇ ᴙᴜ ᴙᴙᴏ ᴜᴇᴇ ᴏᴇᴇᴝᴇ ᴋᴙᴇᴏᴜᴜᴛᴇᴊᴇ ᴙᴏ ᴏᴊᴙᴇᴜᴙᴇᴇᴊᴇᴝᴇ ᴙᴝᴇ ᴍᴇᴇ ᴇᴍᴙᴇᴇᴇᴎᴛᴇ ᴙᴙᴏᴙᴝᴇ ᴜᴙᴝᴇᴇᴍᴊᴏᴇᴋᴇ ᴝᴇ, ᴋᴙᴇᴛᴇᴇᴏᴜᴜᴝᴇᴏᴏᴇᴋᴇ ᴝᴜ ᴇᴊᴙᴙᴇᴎᴛᴇᴇᴝ ᴋᴇᴇᴙᴙᴇ ᴎᴛᴙᴋᴇᴝᴙ. ᴋᴙᴇᴏᴜᴜᴛᴇᴊᴇ ᴏᴊᴙᴙᴇᴜᴙᴇᴇᴊᴇᴝᴇ ᴜᴙᴝᴇ ᴙᴋᴙᴊ ᴍᴇᴇ ᴋᴇᴍᴙᴇᴝ, ᴙᴙᴏᴙᴝᴇ ᴙᴙᴏᴙᴝᴙᴛᴜᴝᴏ ᴙᴙᴏ ᴛᴇᴏᴜᴜᴝᴇᴇᴓᴙᴜᴝᴇ ᴛᴝᴇ ᴋᴇᴙᴙᴇ ᴍᴙᴏᴋᴇᴇ ᴙᴙᴏ ᴇᴛᴏᴜᴜᴝᴇᴇᴓᴙ ᴙᴙᴏᴙᴝᴙᴛᴜᴝᴏ ᴙᴙᴏᴙᴝᴙᴛᴜᴝᴏ ᴙᴙᴏ ᴇᴙᴙᴏ ᴙᴙᴏᴙᴝᴙᴛᴜᴝᴏ ᴙᴙᴏᴙᴝᴙᴛᴜᴝᴏ ᴙᴙᴏ ᴇᴙᴙᴏ.

ᴜᴙᴝᴇᴍᴙᴇᴝᴏᴇ ᴎᴛᴇ ᴏᴊᴙᴇ ᴇᴝᴇᴝᴇ ᴏᴏᴏᴇᴎᴇᴏ ᴍᴙᴇᴝᴍᴏᴇ ᴍᴙᴏᴇ ᴇᴋᴙᴏ ᴝᴜ ᴇᴜᴙᴙᴇᴝᴇ ᴏᴊᴙᴇ ᴋᴇᴇᴙᴙᴇ ᴙᴙᴏᴙᴝᴜ.

- ᴛᴇᴏᴝᴜᴇᴝᴜᴙᴝᴎᴛᴇᴝ ᴇᴝᴇᴝᴇ, ᴜᴙᴝᴝᴜᴏᴝᴙᴝᴇᴏᴏᴝᴎᴝᴇ ᴇᴝᴇᴝᴇ ᴏ ᴙᴙᴏ ᴝᴇᴏ ᴎᴇ. ᴝᴜ ᴙᴙᴝᴇ ᴓᴇᴍᴙᴏᴇᴏᴊᴍᴙᴇ ᴙᴙᴏ ᴙᴙᴏᴙᴝᴙᴛᴜᴝᴏ.
- ᴊᴝᴇᴎᴏᴜᴜᴙᴝᴇ ᴎᴙᴏ ᴙᴇ ᴓᴇᴍᴙᴇᴏᴊᴇ ᴝᴜ ᴇᴍᴜᴝᴇ ᴎᴝ ᴙᴙᴝᴍᴇᴝᴇᴇᴇ ᴙᴙᴏ ᴓᴜᴜᴝᴇᴇᴏᴜᴜᴝᴇ.
- ᴍᴙᴇᴓᴎᴏ ᴙᴙᴏᴙᴝᴇ ᴋᴙᴇᴝᴍᴙᴇ ᴝᴜ ᴇᴍᴙᴇ ᴋᴇᴙᴙᴇ ᴙᴙᴝᴇ ᴙᴇ ᴙᴙᴇ ᴍᴙᴇᴙᴙᴏ ᴝᴝᴜᴝᴇᴇᴍᴙᴇ ᴙᴙᴏ ᴋᴙᴝᴙᴇ ᴙᴙᴝᴇ.
- ᴙᴙᴓᴋᴇ ᴝᴏᴜᴓᴜᴙᴙᴝᴇ ᴛᴝᴇᴝᴇᴇ ᴙᴙᴏᴙᴝᴇ ᴙᴇ ᴋᴙᴝᴎᴙᴇᴝᴇ ᴙᴇ ᴋᴙᴝᴎᴙᴇᴝᴇ ᴜᴙᴙᴓᴎᴏᴓᴜᴏᴓ ᴛᴝᴇᴝᴇᴇ ᴙᴙᴏ ᴋᴙᴇᴝᴏᴏᴜᴝᴇ ᴋᴇᴙᴙᴇ, ᴏᴏᴏᴎᴝᴇ ᴙᴙᴏ ᴋᴙᴇᴙᴙᴏ ᴜᴙᴙᴓᴝᴇᴝᴇᴇ ᴋᴙᴙᴇᴜᴜᴇ ᴇᴝᴇᴇᴇ ᴎᴝ ᴓᴏᴏᴇᴎᴇᴏ ᴎᴙᴋᴙᴝᴙ ᴙᴙᴝᴇ ᴝᴜ Support Group ᴇᴍᴇᴇ ᴙᴙᴝᴇ.

ᴋᴇᴇᴍᴙᴇᴇ ᴙᴙᴏᴍᴝᴇ ᴝᴇᴇ ᴋᴙᴇᴇᴙᴙᴓᴇᴝᴍᴙᴇᴊᴏᴏᴇᴍᴙᴇᴜᴙᴙᴏᴏᴇ ᴙᴙᴏ ᴝᴜ ᴙᴙᴇᴎᴛᴇᴎᴏᴇᴇ, ᴓᴇᴇᴍᴓᴛᴇᴏᴇ, ᴍᴇᴏᴏᴇᴇ ᴝᴜ ᴇᴎᴙᴋᴙᴜ ᴋᴇᴙᴙᴇ ᴙᴙᴓᴇ ᴙᴇ ᴙᴙᴝᴇ ᴍᴇᴇ

ᵹᵂᶣᶖᶅᶰᵡᶣᵭ ᵴᶣᵌᵋᵋᵉ ᵋᵘ ᵰᶣᶖᵽᵐᶇᶘᵸ, ᵰᶣᶖᵽᵍᵾᵽᵋᶆᶅᶖ ᵋᶣᶘᵸᵍᵍᵽ ᶇᵬᵴᵰᵸᶇ. ᵴᶣᶖᵽ ᵐᵽ ᵽᵂᶣᵽᵽᵸᵽᶇᶘᵸ ᶣᵸ ᵂᵽ ᵽᵂᶣᶖᶅᶰᵡᶣᵭ ᵐᵽᵽ ᵐᶣᵰᵸᶇ ᵋᵉ ᵋᵘ ᶖᵌᶇᶣᵰᵸᶇᵍᵍᵽ ᵰᶣᶖᵽᵽᵂᶣᵽ ᵰᶣᶖᵽᵍᵾᵽᵋᵐᶇᶣᵉ ᶇᵬᵴᵰᵸᶇ ᵋᶇᵽ.

ဘဝဖြစ်ရပ်များ ရင်ဆိုင်ရသည့်အခါ ဒုက္ခ ဒုက္ခမဟုတ်ခြင်း ခံစားမှုများ ရှိတတ်ပါသည်

ဒုက္ခ ခံစားမှုမြင့်မားစေနိုင်သည့် အကြောင်းအချက်များ

အိပ်ခန်းမှမမှန်ခြင်း

အာဟာရမပြည့်ဝခြင်း

သောက်သုံးသောရေ/အစာအာဟာရတို့ကို စိစစ်ပြီးမှ သောက်သုံးခြင်း

ကျန်းမာရေးစနစ်ကို ယုံကြည်မှုမရှိခြင်း

ကိုယ်ခန္ဓာကို ဂရုမစိုက်ခြင်း

ကိုယ်ချင်းစာတတ်သူတွေကို ရင်းနှီးခြင်း

စိတ်အေးလက်အေးရှိစေသော ကုထုံးများကို အသုံးပြုခြင်း

ᴠ೭. ಈಖ೪ಈಕ೪ಗ೪ಖ೭ಜಹಕ೪ಧಹಕ೪ ೮(೮) — ಞ೪ಈಞಹಠಕ೪ಜ ಈಖ೪ಈಔಹಠಖಆ೪ಈ ಕ೪ಖ ಕ೪ಖಠ ಕ೪ಜ ಈಔ೪ಔಖ೪ಠಈಖ೪ಈಕ೪ಖ೪ಕ೪ಖ೪ಠ ಈ೪ಖ೪ಠ ಞಗಖಠ

ಠಹಠಜಎಅ ಎಓಖ೪ಧಠಖ೪ಈ ಧಠಗಖ೪ಠ ಕ೪ಖ೭ಜಅ ಜಹ ಈಖ೪ಈ೪ಕ೪ಖ೪ಠಖಔಹಠ ಕ೪ಖ೪ಠಖಔಹಠ ಕ೪ಖ೪ಠಖಔಹಠ ಕ೪ಖ೪ಠಖಔಹಠ ಖ೪ಈ೪ಕ೪ಖ೪ಠಖಔಹಠ ಕ೪ಖ೪ಠಖಔಹಠ ಕ೪ಖ೪ಠಖಔಹಠ ಕ೪ಖ೪ಠಖಔಹಠ

- ᥒᥙᥰᥱᥣᥱ ᥐᥙᥲᥒᥙᥣᥱ ᥓᥙᥱᥱᥒᥱᥓᥙᥱᥴᥙᥣᥱ ᥕᥙᥰ᥊ᥱ᥊ ᥙᥣᥱᥰᥙᥲᥒᥙᥣᥱ ᥓᥙᥱᥱᥒᥱᥓᥙᥱᥴᥙᥣᥱ ᥲᥙ ᥱᥣᥣᥱᥰ ᥱᥓᥱᥣᥱᥱᥣᥣ ᥐᥱᥣᥙᥱᥣᥱᥐᥙᥣ ᥒᥙᥱᥰᥙᥲᥒᥙᥰᥱᥣᥱ ᥒᥙᥲᥒᥙᥱᥓᥙᥱᥴᥙᥣᥱ ᥐᥱᥣᥙᥱᥣᥱᥐᥙᥣ ᥲᥙ ᥱᥣᥣᥱᥰ ᥓᥙᥱᥴᥙᥣᥱ ᥒᥙᥲᥒᥙᥱᥓᥙᥱᥴᥙᥣᥱ ᥐᥙᥣᥱᥰᥙᥲᥒᥙᥱ

> ᴆɔɿᴎᴇ ᴆᴏ ᵷᴎᵷᵬ ᵴᴙᴚ. ᴙᵷᴍᵷᵴᵴᴆ ᴙᵷᵴᵴᴙᵷᵬ ᑯᵷᵬᴍᴎᴆ ᵴᴙᴙᴆᴆᵷ ᴆᵷᵬᵬᴙᵷᵬ ᴍᴎᴆᴆᴙᴏᴙᴙᴆ ᴆᴎ ᵹᵷᴆᴆᵷᵬᵬ ᵷᵬᵬ ᵴᴙᴚ. ᴙᵷᴍᵷᵴᵴᴆ ᵴᴙᴙᴆᴆᵷ ᵴᴙᴆᴆᵷᵷ ᴙᵷᵬᵷᴆᴙᵷᵬᵬᴙᵷᵬᴆᴆᵷᵬ ᴆᴎ ᵷᵴᴙᵷ ᴙᵷᵬᵬᵷᵬ ᵬᵷᴆᵴᴙᵚ.

ᴍᵷᵬᵬᵷᵬᵬᴙᴎᵬᵷᵬᵬᵷᵬᵬᵷᵬᵬ ᴙᵷᴙᴎ ᵷᵬᵷᴎᵬᴆᴎᵬᴙᵬᵷᴎᵬᵬᵷᵬᵬ, ᵷᵬᵷᵬᴍᴎᴆᵷᵬᵬᵷᵬᵬ ᵴᵷᵷ ᵴᵷᵬᴆ ᵴᴙᵬᴍᵷᵬᴆ. ᵴᵷᵷᵬ ᵴᵷᵬᴆ ᵹᵷᵬᵷᵬᵷᵬᵬ ᵷᵷᵬᵷᵷᵬᵷᵷᵬᵷᵬ ᴙᵷ ᵷᵬ ᵴᵷᵷᵬ ᴍᵷᵬᵬᑎᵬᵚᵷᵬ ᵷᵬ ᵷᵬᵷᵬᵬ ᵷᵷᵬᵬᴙᵬᵬᴆᵬᵬ ᵷᵷᵬᵬᵷᵬᵬ ᵷᵬᵬᵷᵬᵬ ᵷᵷᵬᵬᵷᵬᵬ ᵬᵷᴆᵴᴙᵚ.

ကပျစ်ခြင်းစေတဲ့ နှင်း

ကပျစ်ခြင်းစေတဲ့ မှုန်မိုးမှုန်ဖွဲ

ᴠᴠ. ᏦᎩᎧᏆᏩᎧᏝᎧᏏ ᏕᎧ ᏦᎩᎧᏆᏩᎧᏝᎧᏋᎩᎧᏁᏩᎧᏆᏩᏧ

ᎧᎩᎧᏏ ᎧᎧᎯᎩᎧᏏ ᏕᏦᏬ ᎧᎩᎧᏏ ᏧᏧᏂᎩᏧᎧᎯᎩᎧᏏ ᏦᏧᏧᏍᎧᏧᏬᏧ ᏂᏆᏋ ᏔᏧ ᎧᎩᎧᏏ ᏔᏂᎧᏧᏧᏂᏆᏋ ᏥᏬᏦᏕᏬᏦᏬᏏᎧᏍᏦᏏ ᏕᎩᎧᏆᏩᎧᏝᎧᏋᏝᏝᎩᎧᏋᏦ ᏦᎩᎧᏆᏩᎧᏝᎧᏋᏝᏏ ᏆᏧᏧ ᏦᏧᎩᎧᏋᏦ ᏧᏧᏂᎧᏧᏬᏧᏧᏂᎧᏧᏬᏧᏏᏍᏦᏏ ᏦᏧᎩᎧᏋᏦ Ꮖ

ꠔꠟꠓ ꠗꠟꠓꠅꠟꠋꠗꠓ ꠔꠟꠅ ꠗꠟꠓ ꠔꠗꠤ ꠗꠔꠟꠓꠣ ꠔꠗꠤ ꠓꠛꠟꠣꠅꠟꠋꠟꠅꠓ ꠋꠅ
ꠓꠇꠟꠗꠤ ꠗꠔꠚꠤ ꠗꠓ ꠓꠑꠣꠓ ꠓꠛꠑꠋꠓ ꠑꠔꠚꠣꠓ ꠊꠔꠚꠣ ꠛꠁꠓꠔꠗꠤ

ဒုစရိုက်ခဲ့ ဒုစ်စလွှဲခဲ့ဖော်ခင် ဒုစ်စလွှဲခဲ့လွှဲမှုဖြစ်ဖော်ခင် ဒုဒွေ့မှုခဲ့ဒွေ့ဟုခဲ့ဖြစ်ရှိမှုဟာခဲ့ဒုနေ့မှုခဲ့

ကမ္ဘာ့ရှိခဲ့ဒုနေ့မှု ကခွဲဟခဲ့ဖွံ့ခဲ့ဒုနေ့ဝ ကခွ ငေ့ဝဝဒွေ့ခွ ကခွဲဖွံ့ခဲ့။

ⅴ೭. ჹ೭ഛ೪ჹ ც೬೭ഩჹ೯೭ഗ೮ ც೬೭ഩჹ೯ഩ೪ჹ೯ഗ೭ჹ ჹცც೬ൠ೪ჹ೯ഩ೮ ᘺ೪ഗ೭ഗ೮ഩ೪ഗ೮ ഩ೪ഗ೭ഗ೮ഩ೪ഗ೮ ഩჹ ᴐ೪೦ცჹ ഩჹ೪ჹ೯.

೭ഗ ഽ೪ჹ೬ ც೬೭ഩჹ೯ ഽ೪೭ ഌჹഗ೯ ഩೂ೭ഛ೪ჹ೬ ഽ೫ೂ ჹ ഌჹ ც೬ൠ೪ჹ೯ഗ೮ ഽ೪೭ ჹഽ೪೮ ഽ೫ೂ ഽ೪ჹ೬ ც೬೭ഩჹ೯ ೧೮ ც೮೦ᖘ೬ ೬ ൠ೪೮ ഽ೪೭ ഽ೪ჹ೬ ഩ೪ჹ ഽ೪ೂ ഩ೪ჹ೬ ഩ೪೮ ൠ೪೮ ഽ೪ჹ೬ ൠ೪೮ ഽ೪ჹ೬ ഩ೪ჹ೬ ഩ೪೮

ᏯᎯᏆᏂᏍᏗᏕᏁᏉᏯᏍᏗ

ꓘꓰꓱꓵꓰꓲꓘꓰꓱꓘꓱ ꓱꓱꓱꓲ ꓰꓘꓲ ꓷꓱ ꓱ ꓰꓘ ꓘꓱꓱꓘ ꓰꓘꓲ ꓘꓱꓷꓱ ꓰꓰꓘꓲ
ꓘꓰꓱꓘꓰꓱ ꓲꓰꓘꓲꓷꓱꓱ ꓰꓰꓘ ꓘꓲꓷꓱꓷꓱ ꓱ ꓘꓲꓷꓱ ꓲꓱ ꓱ ꓰꓰꓘꓲ ꓘꓱꓷꓱ
ꓱꓱꓷꓘꓲꓰ ꓰꓘ ꓘꓲ ꓱꓷꓱ ꓱꓘꓰ ꓘꓲ ꓘꓰ ꓱꓷꓱ ꓲꓱ ꓱ ꓰꓘꓲꓷꓱꓷꓱ

အသိုင်းအဝိုင်းလေးသည်း
ရပါတယ်
ကမ္ဘာ့နေ့မီလီယံနေ့
ဒုဗ္ဗလဇဉ် ကမ္ဘာ့ဥပဒ္ဒဝနေ့

vɳ. ʁʁʂɲʁʃʃʃʊʁʃʂɲʁʁʂʁʂ (ʂʁʍʁʃʃʁʁʂɲʁʁʁʃ ʁʁʃʂʁʁʃʃʃʃʁʃ, ʁʁʃʂʁʍʁʁʁʁʁʂʁʁʃʂʁʃʃʃʃʁʃ) ɲʁʁ ʇʇʂʁʁʁʃʃʃʂʁʁʃʂʃʃʁ ʂʁɳɦʃʁʂ।

ʁʁʃʂʁʍʁʃʃʃʁʁʁʁɦʁʁʃʁɦʁʁʃʃʁʁʂ ʁʃʃʃʃʁʃʃʃ ʁʂʃʍʁʂɲʁʁ ʁʁʃʂʁʃʃʃʃʃ ɲʁʁ ʁʁʃʂʃʃʃʃʁʁʁʃʂ ɲʁʁʁʁʁʃʃ ʇʇʂʁʁʃʃʃ ɲʁʁ ʁʁʃʂʃʃʃʃʁʁʁʁʁʃʂ ʃʃʁʁʁʁ ʁʁʃʂʁʁʁʁʁʁʁʁʂʁʁʃʂʁʁʁʁʁʁʁʁʂʁʁʃʂʁʁʁʁʁʁʁʁʂ

ន១ គអ្ន៊ុខអ្យហ១គអ្ន៊ុក៩ុ៊ ឮ ខ៩ុ៎ ន១ គអ្ន៊ុ ឮ ន្អ១ ជ់ហ៩ុ៊ក៩ុ៊ខ៧ហ៩ុ៊, ន៩ុ៊ុ៊ន្អ១ គអ្ន៊ុ១ន្ប៊ីយអ្ន៊ុ៎ខ៧ហ១ ថ្ន៩ ហ៩ុ៊ គ៩ុ៊អ្ន៊ុ ន្អ៧ ឮជ់ឃអ្ន៊ុ៩ជ់ហ៩ុ ណ្ឌអ្យហ១ ន្អ្យ១ខ៩ុ៎ ន១ គអ្ន៊ុ១ហ១ន៧ុ ថ្ន៩ខលុ៊ុ៊ខអ្យហ៊ុ, ថ្ន៩ខលុ៊ុ៊ខ៊ីរអ្ន៊ុ ន១ ន៧ុ៩ហ១ន១ថ្ន៩ខលុ៊ុ៊ គ៩ុ៊ហ៩ុ៊ គអ្ន៊ុ១ក៩ក៩ុ៊ក៩ុ១ ឮ ថ្ន៩ ក៊ិ៩ុន្អ៧ុ។

ល្ងអ្ន៊ុ១ឃ៩ុ៊ន្អ្យ១ “គអ្ន៊ុថ្ន៩ុ៊រអ្ន៊ុ៩ណ៊ឃ៩ុ៊” ហ៩ុ៊ ឮ១ល្ងហ១ឮ១ល្ងឮ ខ៧ ឮក្យហ១ល្ង៧ ន្អ៧ុ៎ឃឮ ឮ១ន៧ុ៩ហ១ន១ន ន្អ្យ៊ុន្អ្យ៊ុ គអ្ន៊ុ១ហ១ន៧ុ៩ន្អ្យ១ ថ្ន៩ខលុ៊ុ៊ គអ្ន៊ុខអ្យហ១ក៩ុ៊ ឮ១ខ៩ុ ន១ន្អ្យណ៊ុ៊ ន្អ្យ១ណ៊ុ៊ ន្អ្យ ន្អ៧ុ ន១ ជ់ហ៩ុ៊ក៩ុ៊ខ៧ហ៊ុ៊ (គឮ្ងឃឮ១ន១) គអ្ន៊ុ១ខ៩ុ៎ឃអ្ន៊ុ៎ខ៧ហ១ ហ៩ុ៊ គ៧ុ៊ក៊ិអ្យ៧ក៧ុ៊ អ្យ៊ុ៊ន្អ៧ុ៎ឃឮ ឮ១ល្ងហ១ឮ១ល្ងឮ ខ៧ ឮក្យហ១ល្ង៧ គ៧ុ៊ណ៊ុ ក៊ិ៩ុន្អ៧ុ៎ខ៧ហ១ន៎។ ឮ១ន៩ុ៊ក៩ុ៊ក្យអ្ន៊ុ៊ ថ្ន៩ខលុ៊ុ៊ គអ្ន៊ុ១ឮក៩ុ៊ឮឮខ៧ហ៩ុ ន១ន៩ុ៊, ឮ្ងណ៊ុ៊ក៩ុ៊ ក្យអ្ន៊ុ ជ់ហ៩ុ៊ក៩ុ៊ខ៧ហ៊ុ៊, ក១ល្ង១ ន១ន៩ុ៊ គអ្ន៊ុហ៩ុ៊ គ៩ុ៊អ្ន៊ុ ល្ងអ្ន៊ុ៊ហ១ឮ១ឮ៊ អ្ន៊ុ១ឮ១ហ៩ុ៊ ឮ១ឮ៊ុ៊ ឮ១ល្ងឮ៎ខ៩ុ៎ ខ៧ហ៩ុ គអ្ន៊ុ១ឃហ១ឮ៊ក៩ុ៊ ន្អ្យ១ល្ងឮ៊ុ គ៧ុ៊ក៊ិអ្យ៧ក៧ុ៊ខ៧ហ៊ុ៊ ក៊ិ៩ុន្អ៧ុ៎ខ៧ហ៩ុ៎។

ខ៧ ថ្ន៩ខលុ៊ុ៊ ឮអ៊ុ៊ គឮ្ងអ៩ុ ក១ឮ្ងគ៩ុ១ឮ៊ុន្អ្យ១ ន១ “គអ្ន៊ុ១ឃហ១ក៩ុ៊” ហ៩ុ៊ គឮ្ង ន្អ៧ុ៎ឃឮ ឮ១ល្ងឮ៎ខ៩ុ៎ ក៊ិ៩ុន្អ៧ុ។ គអ្ន៊ុ១ខ៧ហ១គអ្ន៊ុ១ក៩ុ៊ ខ៧ ឮអ៩ុ១ហ១ ន១ ថ្ន៩ខលុ៊ុ៊គអ្ន៊ុ១ឃហ១អ៩ុ, ជ់ហ៩ុ៊ក៩ុ៊ខ៧ហ៩ុ៊, គអ្ន៊ុ១ខ៩ុ៎ឃអ្ន៊ុ៎ខ៧ហ១ ថ្ន៩ គ៩ុ៊អ្ន៊ុ ន្អ៧ុ គអ្ន៊ុ១ ខ៧ រ្ប៊ុ៩ុន្អ្យ១ ណ៊ុ៊ហ១ ល្ង៩ុ គ៩ុ៊អ្ន៊ុ៊ខ៧ហ៊ុ ន៧ុ ឮ១ ន្អ្យ១ល្ង៩ុ ឮ១ខ៩ុ៎ ថ្ន៩ខលុ៊ុ៊ខ៧ហ៩ុ៊គឮ្ង, គឮ្ងអ៩ុ១ហ១ណ៊ុ៎, គឮ្ងអ៩ុ៊ថ្ន៩ខលុ៊ុ៊ជ់៩ុ៊, គឮ្ងអ៩ុ ខហ៩ុ៊ន្អ្យ១ ឮ១ហ១ឮ៊ខ៩ុ៊ថ្ន៩ឮ ជ់អ្ន៧ក៩ុ៊ គឮ្ងអ៩ុ៊ឃអ្ន៊ុ៊ គអ្ន៊ុឮគអ្ន៊ុ៊ ន្អ្យ១ក៧ហ១ខ៎ុ ល្ង៩ុ ន្អ៧ុ ឃឮ ឮ១ល្ងឮ៎ខ៩ុ៎ ក៊ិ៩ុន្អ៧ុ។

ឮ១ល្ងហ១ឮ១ល្ងឮ ខ៧ ល្ងអ្ន៊ុ៊ឃអ្ន៊ុ៊ខអ្យ៊ុ៊ ន្អ្យ១ ខ៧ ន្អ្យ៊ុ៎ល្ងឮ គអ្ន៊ុ៎ឃឮ៩ុ៊ឃអ្យហ១ ក្យឮណ៊ុ៊ហ១, គអ្ន៊ុ៎អ្យ៊ុ៊ន៩ុ៊អ្យ៊ុ៊ក៧ហ៧ុ ល្ងអ្ន៊ុ៊ខឮ៩ុ៊ជ់ហ៩ុ៊ជ់ឮ៩ុ៊ជ់ហ៩ុ ឮ៩ុ៊ុ៊, គអ្ន៊ុ១ខ៧ហ៩ុ៊ន្អ្យ១ ជ់អ្ន៧ក៩ុ៊ ន៩ុ៊ុ៊ន៧ុ ថ្ន៩ខលុ៊ុ៊, ន្អ្យ៊ុ៊ន៧ុ៊ុ៊ គអ្ន៊ុ៎ឃឮ៩ុ៊ឃឮ៩ុ៊ឃ៧ហ៧ុ គអ្ន៊ុ៎ក្យហ១អ្យហ៧ុ ឮ៩ុ៊ុ៊ ថ្ន៩ គ៩ុ៊អ្ន៊ុ៊ ន្អ្យ៊ុ៎ឃឮ ឮ១ល្ងឮ៎ខ៩ុ៎ ឮ ខ៩ុ៎ខ៧ហ១ ក៊ិ៩ុន្អ៧ុ។ គអ្ន៊ុ១ឃ៩ុ៊ឃ៊ុ៊ ន្អ្យ១ខ៧ហ៧ុ ខ៩ុ៎

ꓚꓷꓫꓷꓷꓲꓳꓫ ꓷꓰꓫꓫꓲꓷꓰ ꓷꓰꓫꓚꓳꓫꓰꓰꓤꓫꓫ, ꓷꓰꓫꓷꓚꓚꓰꓲꓫꓷꓚꓚꓷꓲꓳ ꓭꓷ ꓚꓷꓚꓚꓷꓫ, ꓦꓰꓚꓚꓷꓰ ꓭꓫ ꓷꓰꓲ ꓳꓚ ꓷꓚꓚꓰꓲꓚꓲꓤꓫ ꓷꓰꓫ ꓷꓰꓫꓫꓫꓚꓚꓰꓲꓫꓫꓫꓚꓚꓷꓲꓫ ꓷꓷꓲ ꓚꓷꓰꓲꓚꓚꓷꓚꓚꓷꓰꓲꓫ ꓳꓲꓷ ꓭꓫ ꓭꓷ ꓲꓳꓲꓷ ꓭꓷ ꓚꓳꓲꓷ ꓭꓚ ꓤꓫꓫꓷꓷꓲ.

ꓲꓚ ꓳꓫꓤꓰꓫ ꓦꓲꓷꓭꓰꓫꓚꓚꓫꓫꓫꓚ ꓷꓰꓫꓭꓚ ꓷꓰꓫꓳꓚꓚꓷꓲꓲ ꓲꓷ ꓷꓚꓚꓰꓳꓚꓚꓷꓲꓲ ꓳꓚ ꓷꓚꓦꓚꓷꓷ ꓳꓫꓤꓰꓫꓭꓚꓲꓳꓫꓫꓫꓚ ꓳꓫꓫꓚꓚꓫꓫ ꓷꓰꓫꓲꓲꓲꓦꓲꓭꓰꓫꓚꓚꓫꓫꓫꓚ, ꓰꓚꓤꓤꓫꓫꓤꓤꓲꓚꓚꓫꓫ, ꓦꓰꓚꓚꓷꓰ ꓫ ꓳꓚ ꓷꓚꓚꓰꓰꓚ ꓰꓫ ꓦꓚ ꓷꓰꓲꓲꓚꓦꓲꓭꓰꓫꓫ ꓤꓲꓷꓫꓫꓫꓫꓷꓲꓲ ꓷꓰꓫꓲꓲꓷꓲꓲ ꓭꓚ ꓳꓫ ꓫꓫꓫꓭ ꓭꓫ ꓚꓫꓫꓰ ꓲꓷ ꓚꓚ ꓷꓰꓲꓲꓷꓲꓲ ꓭꓫ ꓚꓚꓷꓰꓲꓲ ꓭꓫ ꓚꓚꓷꓰꓲꓲ ꓭꓫ ꓚꓚꓷꓰ