

တၢ် မၤကဲတံၢ် ကအေၤညံၣ် ကတၢၤညံၣ်

ညၢၤဝဲၤ ညံၣ် တၢ် အနောင် လၢ။



မညှိမလဲာ် က ကာ။ မညှိမ တိုင် တာ့ အနောင် လာ။

မညှိ မာကာန် ညှူ ကလဲ့ ယှို ပလာ ကာ။



တၢ် မအၢင် လၢင်း ဆၢဝတံ

ညၢဝါ ညါ ပနၢ နမၢညါ ကထဲ နမၢညါ

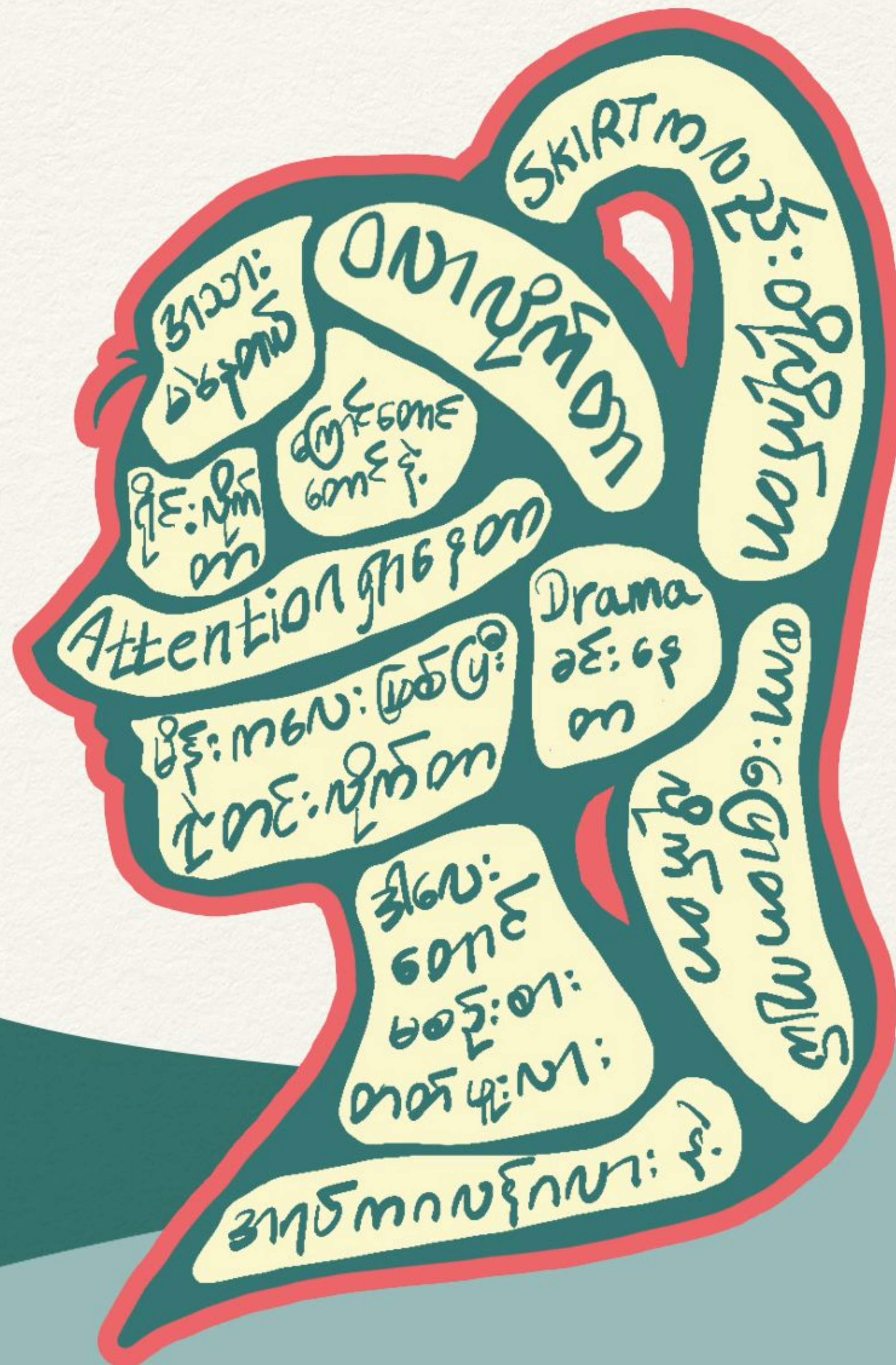
နၢင် ဖလၢင်း တိုၢ် တၢ် လၢင်း ဆၢဝတံ။



တၢ် မအၢင် နဲဉ် နံၤ ဒါတၢ် တၢ် ဆၢင် နဲအံင်

ဘၢဆၢင် ဆိုင် ကၢတၢ် ညၢဝါ နဲအံင် ညါ။

အဲတၢ် ခန့ၤ မဘၢၤ ဘၢလဲၤ ဆနံၤ စီဖန် လၢ။



မညှိမ့် လဲကပ် ကာ? မညှိမ့် တာ့ အနောင် လာ?

မညှိမ့် ညှူ အမှို နို

ပလာ ကာ?



မရုံနို ဆနောက် ပလာ ကာ?

တဂ့ မအံမ် မဲရုံနို ဆနောက် ပလာ ကာ?



တို့က အဲတော့ က မနိုက် ဆဒန် ပလာ လာဝ်

တော့ ညှူ မကောင် မအိုက်တိုင်း တိုင် အဲတော့ တော့ လောင်း

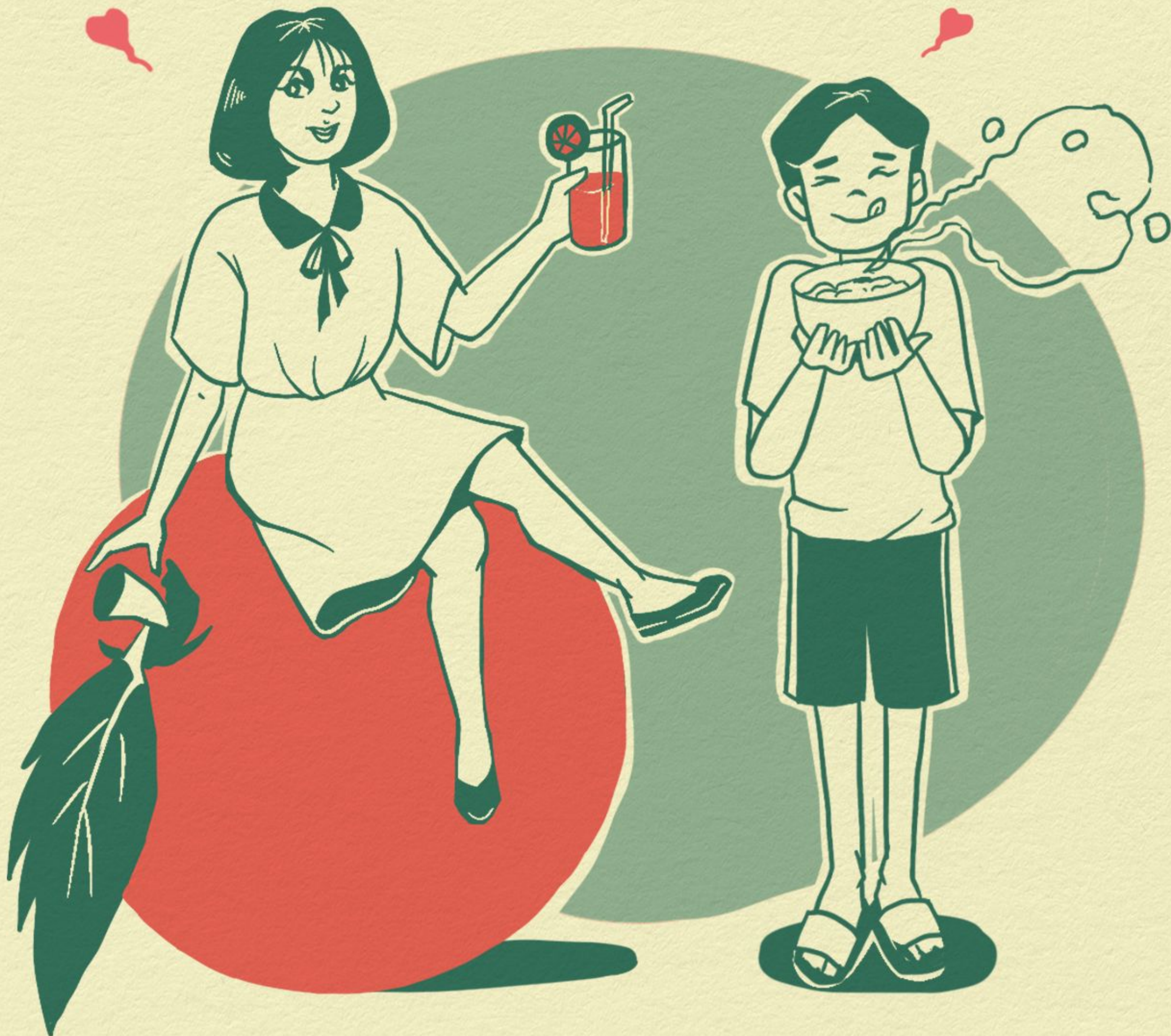
ကတညှိ ညှာဝို ပလာ။



ဘော့ မော့ညို ညှာဝို တာ့ လောင်း ဆာဝတ် နဲ့ာ

ညှူ တိုာ နောလို့ က မဘော့ တောလောင် ပလာ။

အောင်စံပြေလည်း
ရပါတယ်



တၢ် ညဲလဲဟံံ ကာတၢ် ညိ

ညၢဝဲ ညၢဖေတံ

တၢ် အနောင်လၢ။



ဘောင်း မဘော့ ခန တာ့ ညဲလဲဟ်



ကာတညိ ညာဝါ

၁



မူဝင် တိုင် တာ့ နဒိုတ် ညဲလဲဟ် ကာတညိ ညာဝါ ဘောင်း

၄



ဘောင်း မနိုက် ပနာ ပလာ ကာ ဘာ ဆောင် တိုင် တာ့ ညဲလဲဟ် ကာတညိ ညာဝါ ဘောင်း ညှူ အဲ။

၂



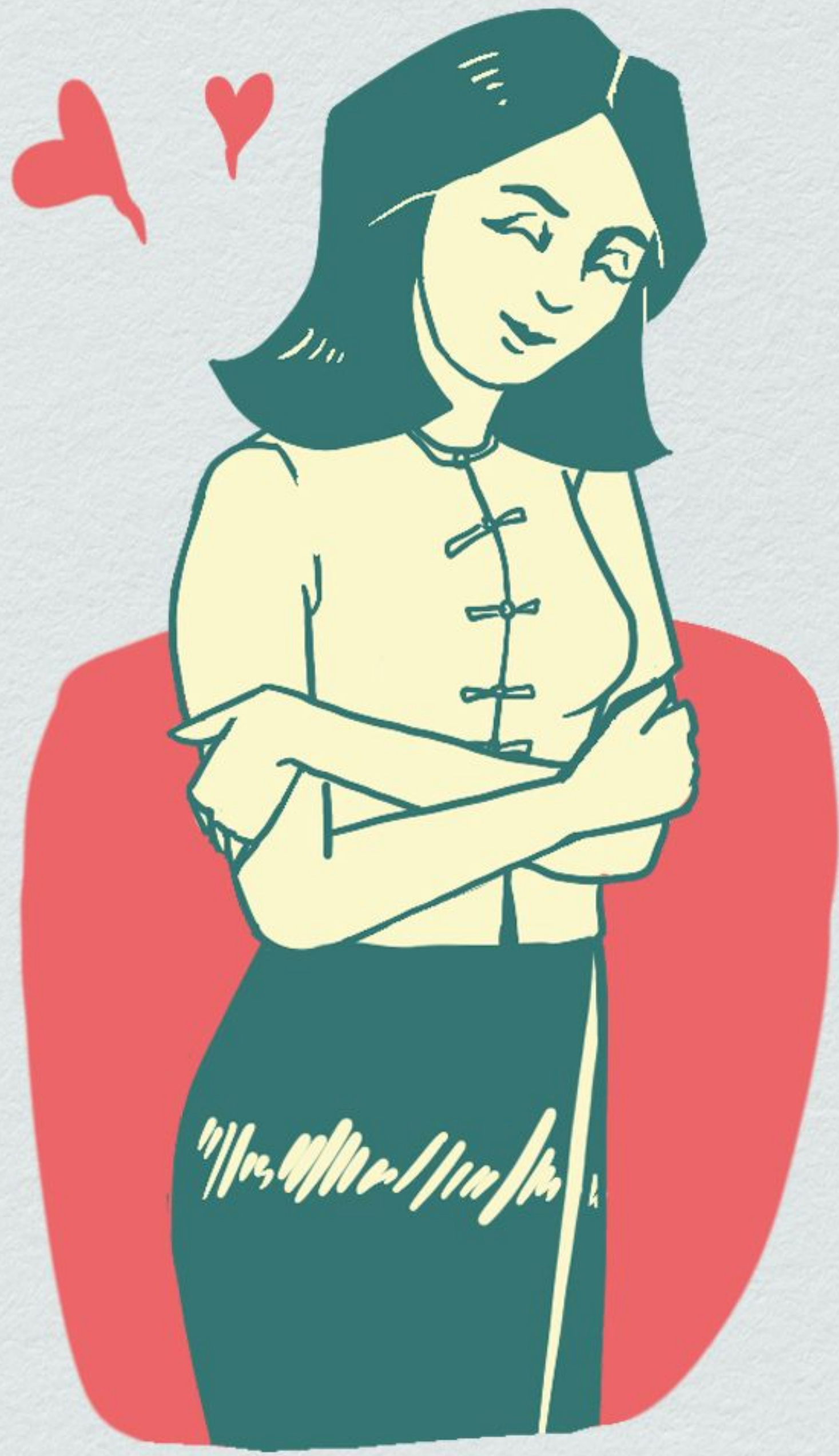
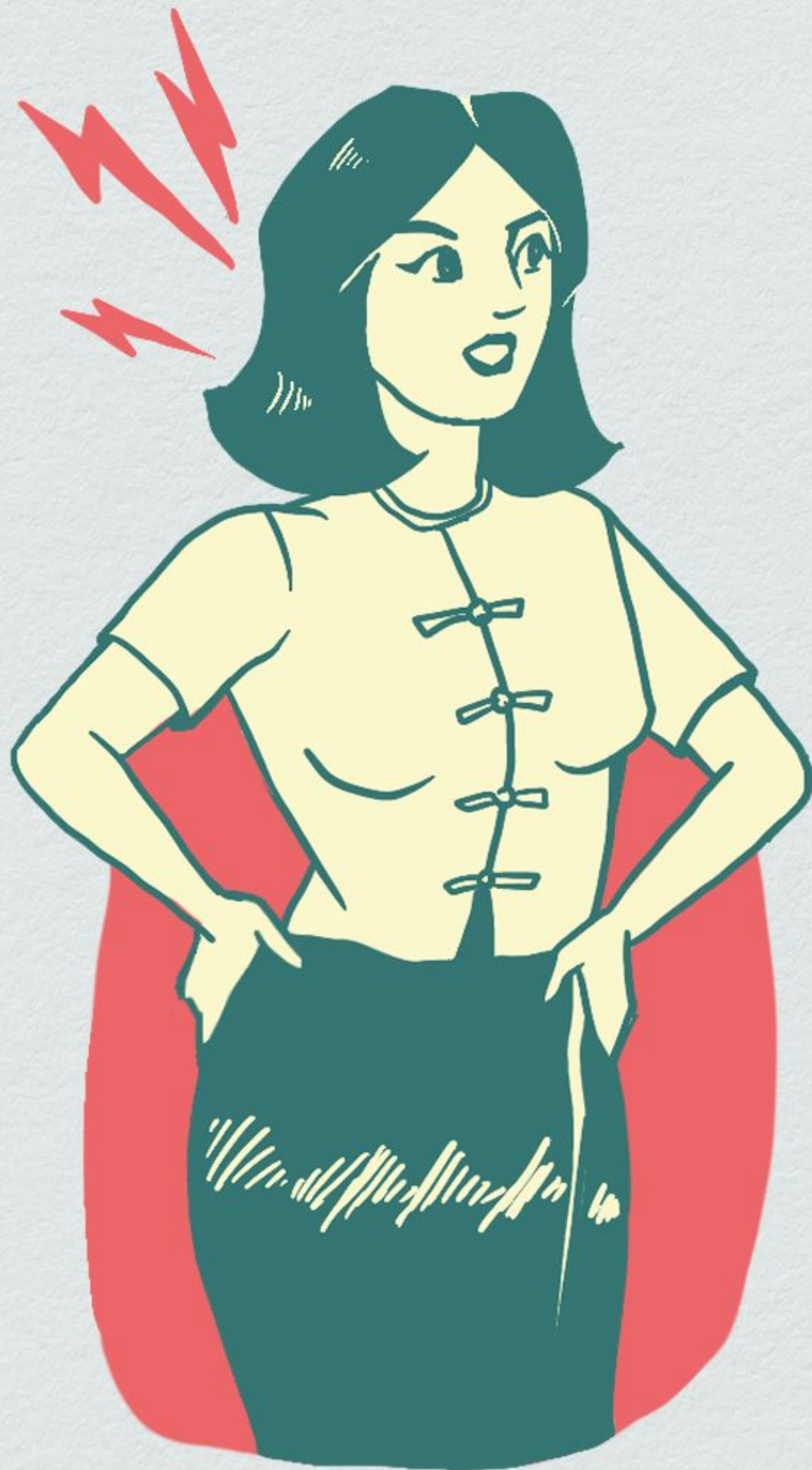
ဘော့ အနောင် လာ မူဝင် ဘာလဲဟ် တိုင် ညဲလဲဟ် ကာတညိ ညာဝါ အမိုန် ညှူ အဲ။

၃



မဘော့ ဘာလဲဟ် တာ့ အနောင် လာ ဘာဆောင် တိုင် တာ့ ညဲလဲဟ် ကာတညိ ညာဝါ

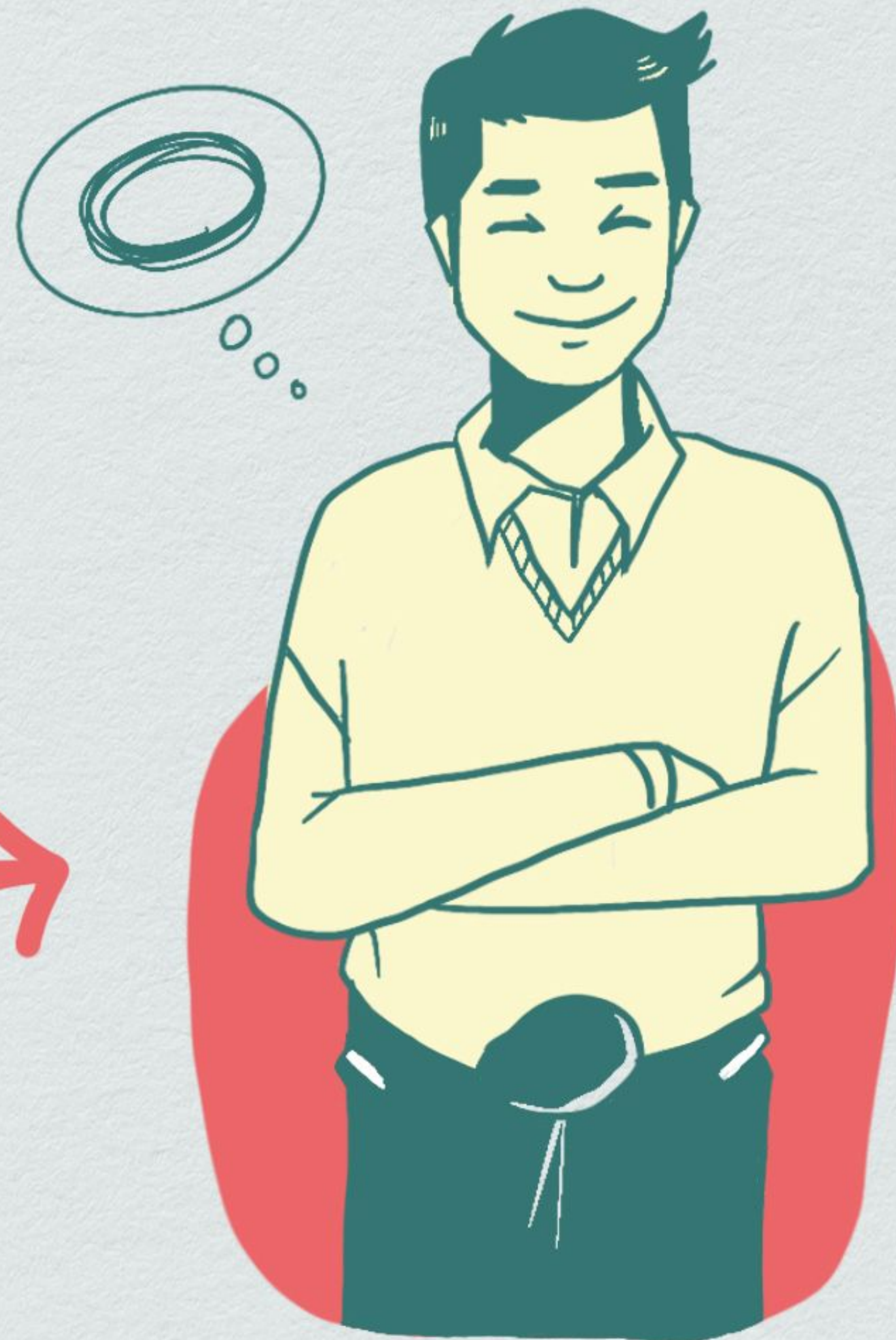
တၢ့ ညှဲလဲဟ် ဖါလန်



တၢ့ ညှဲလဲဟ်

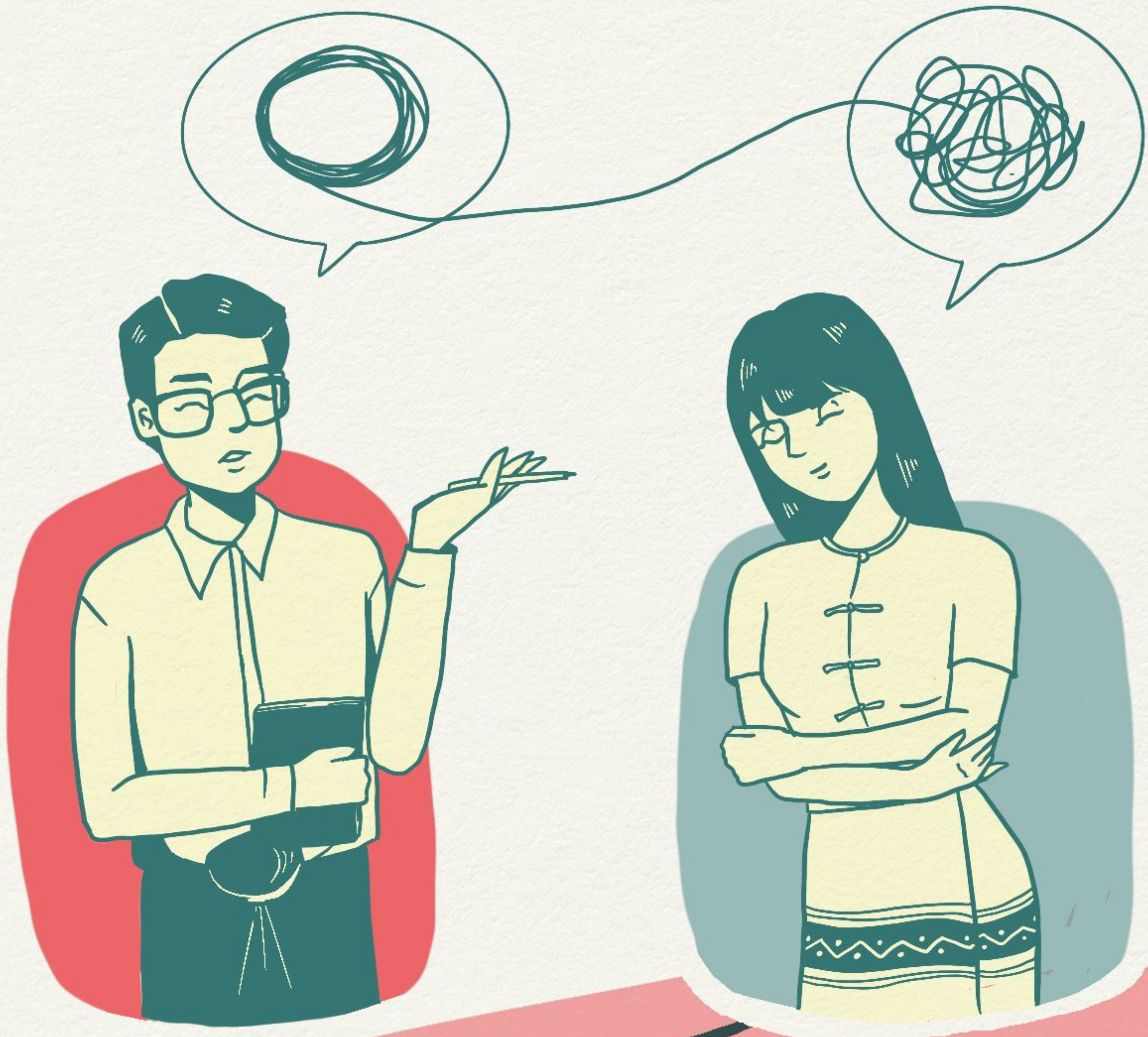
ဇိလန်

ငါဘတ်



Counseling

တကဲ့ အနှောင် လာ။





တကယ်လို့ အတိုင်း တိုင်း အတိုင်း ညှိ က

နှောင် ဖလောင်း ဘာဆွေ ပီထာတ်

တိုင်း တကယ် လောင်း ဆာဝတ် ပလာ။



တကု မအံမ် ကရညျ ဒါနို့ ညျ။ ခါနိ အဆေင် တိုင် အောလောင်



အဆေင် မအံမ် ဘူင် ဟာ၊ တကု မအံမ် နဲအံင် ကဆံင် မဲလံက် က ဆံင်

လံင် နုင်ိတ် မအံမ် ဘူင် ဟာ တိုင် အောလောင်။



တကု မအံမ် ဘူင် တိုင် အောလင် ညူ နမောညိ

တကု ဆနောကံ တကု မအံမ် ဘာဆေင် နောင် အမိုနိ ယံ။

အဆင်စပြေလည်း
ရပါတယ်



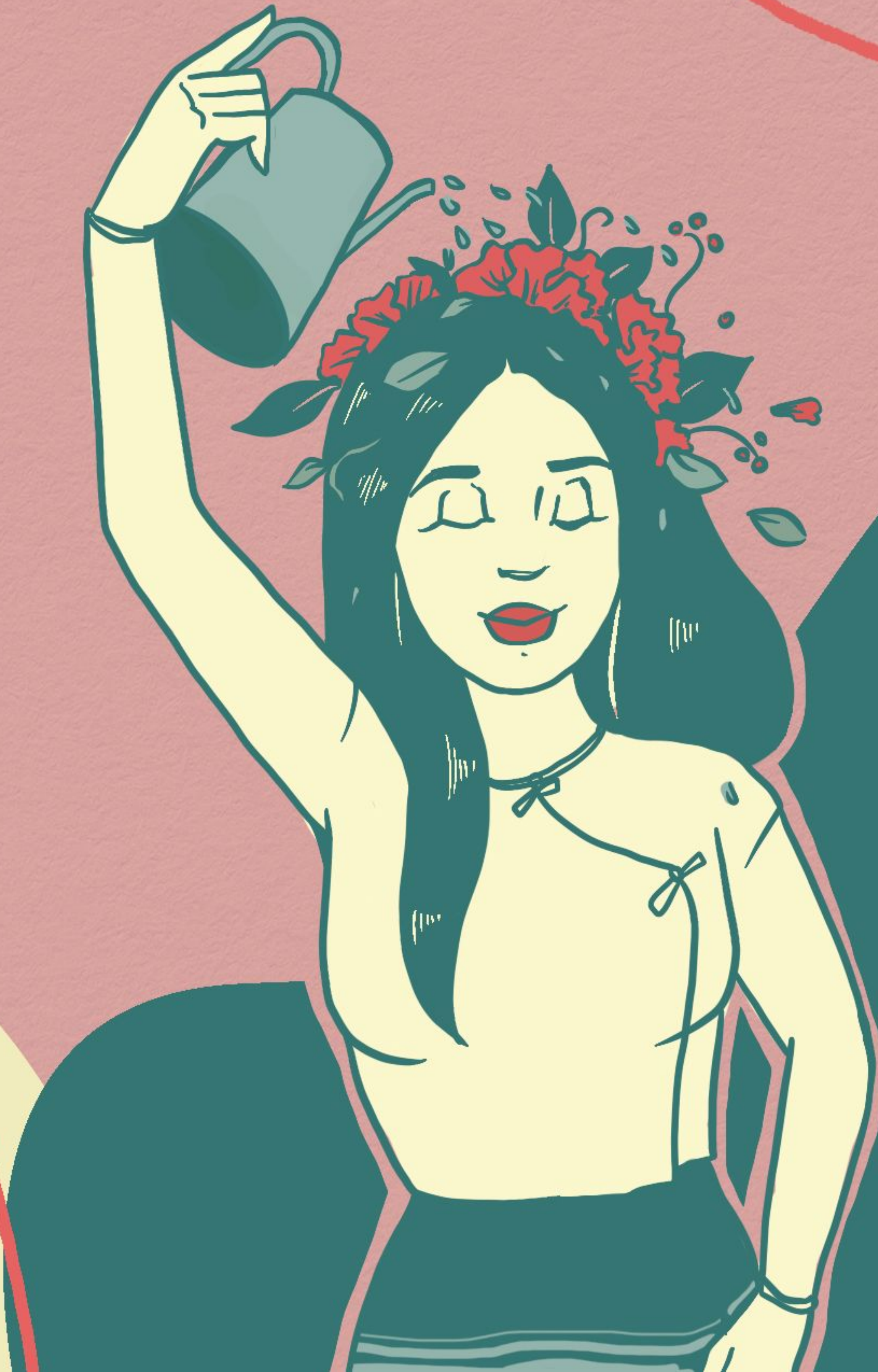
ဘော့ မော့ညို တုာ့ မအံမ် ဘူင် အမိုန် ညူ ခန မဘော့

တုာ့ အနောင် လာ န မော့ညို အဲ။



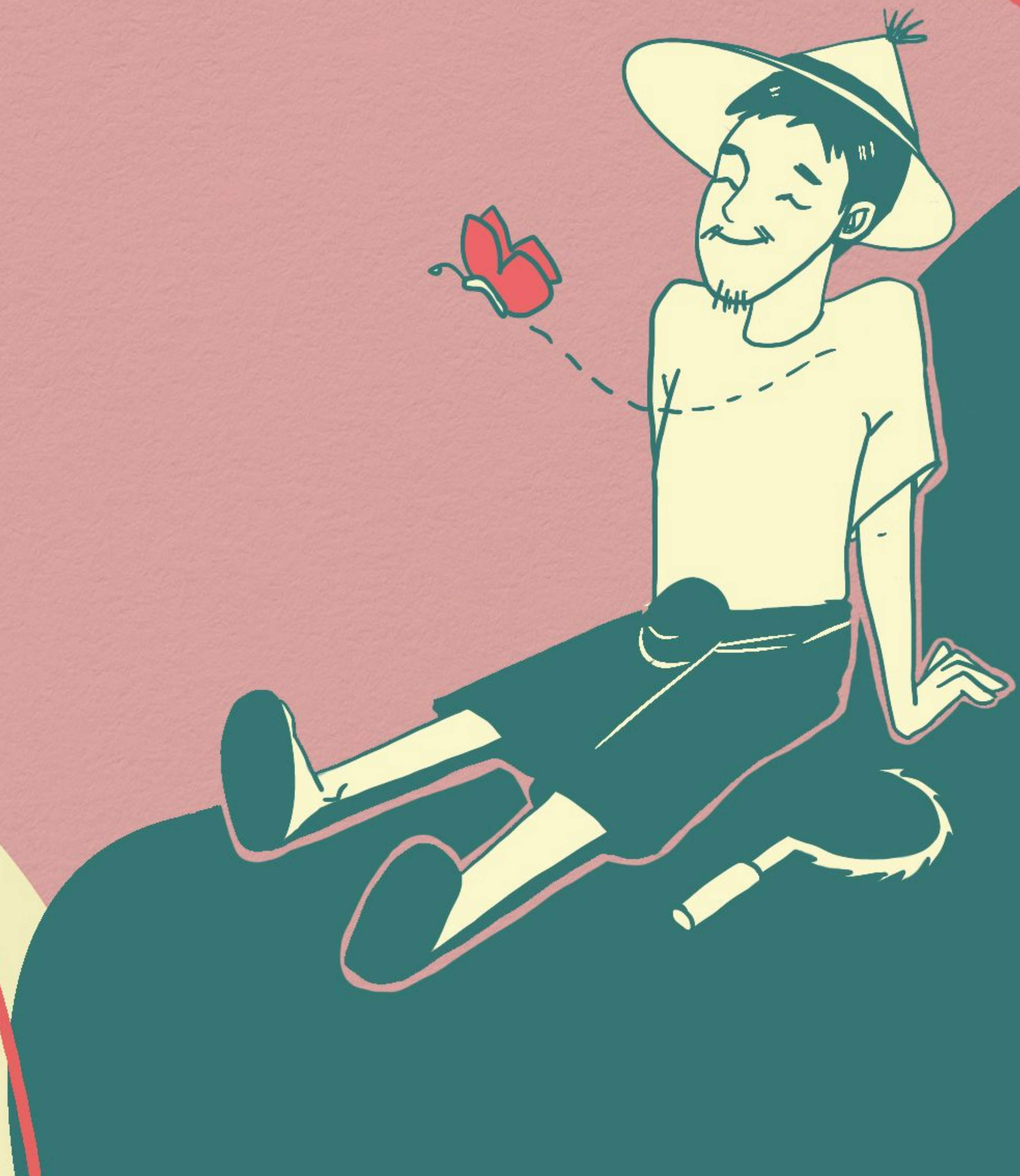
တၢ် ခုဇဲၤ တိုဝ် နဲအံင် ညါ။
တၢ် လၢခါ အဒ
မၤတၢ် အဘိံ ပဘၢ။

အဆင်မပြေလမ်း
ရပိတယ်



တကဲ့ ပီထောက် တိုက် နဲ့အောင် ညှူ နောင် ဘာ
မဲဆ နဲ့နောင် ဟာ မဲဆ နာမဟ် ပလာ။

(ယဲာညှိ ကာတညှိ ညှာဝှိ
ဆမိံ ညှူ နမောညှိ ပလာ)



တက့ ပီထာက် တိုာ နဲအံင် ညှ။
မဘော့ မဲနိုညှ တိုင် မနုတ် လံက်
အဲတက့ ဇေ။

အောင်စံပြလမ်း
ရပါတယ်



တၢ် ဘၢဆေင် တိုင် တၢ် မအံမ် မဘော့ တိုၢ် နဲအံင်



အိပ်ချိန်မှန်အိပ်ပါ။



အဟာရပြည့်ဝအောင်စားပါ။



သတင်းအချက်အလက်တိုင်းကို ခွဲခြားပြီးယူပါ။



တစ်ကိုယ်ရည်သန်ရှင်းရေး ဝရုစိုက်ပါ။



အရေးကြီးတဲ့ကိစ္စတွေကို ငြင်းပယ်ပါ။



ကိုယ်ဝါသနာပါရာနဲ့ အချိန်ဖြုန်းပါ။



ကိုယ်ချစ်ခင်ရတဲ့သူတွေကို ရင်ဖွင့်ပါ။

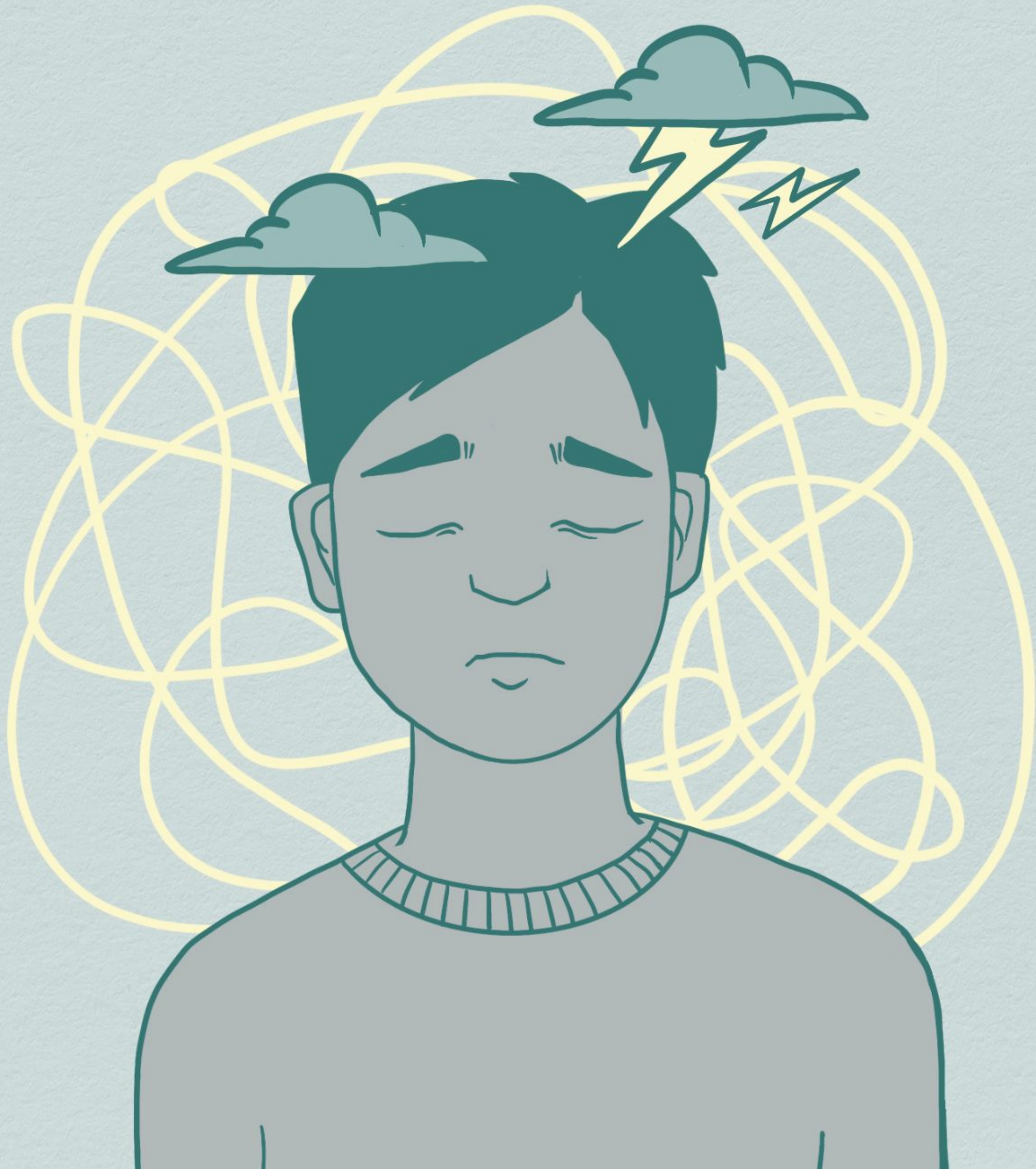


မိတအပန်းပြေစေသော ကုထုံးများကို အသုံးပြုပါ။



တၢ် ကာတညံ

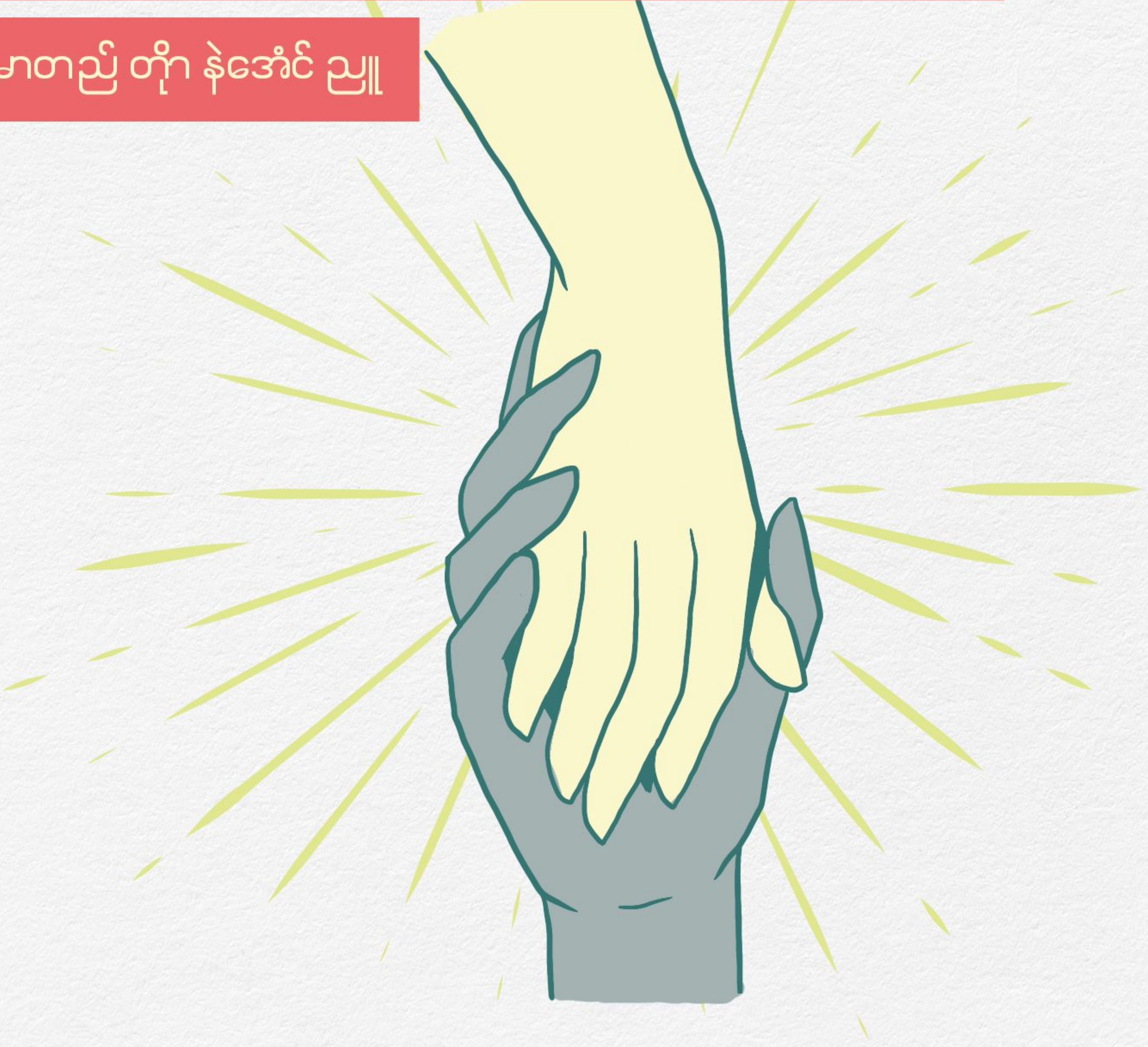
ညါဝဲ နဲဏ်



ခန မကောင် ဟာ တကု မကောင် နောင် ဘူနီ မဲဆ မာလီတ် လဘုံ

တာနက် ကာတည့် ညာဝါ ပါက် ကတောည့် တိုင် မဲဆ နိုဝိုတ် မဘော့

မာတည့် တိုက နဲအံင် ညှ။



အဆင်မပြေလည်း
ရပါတယ်



တကုလေင်း ကာတည့်ညာဝှဲ
တေတ် တိုင် ကာတည့်ညာဝှဲ

Post(1)

(ဆ)

(၁)မနုတ် အဘို့ ဘာဆောင် တိုင် တာ့ မအဲမ် မဘော့ အမိုန် တိုင် တာ့ မကောင် မဘော့ အမိုန် တာ့ မခီက် ဆဒန် ညာဝါ မာကဲတ် ကအောည် ညူ ယဲ။ အထီမ် တာ့ နဂိုတ် မကောင် ကရဲဝ် ဘာဆောင် တိုင် တာ့ အဖိုင် အောမာက် ညူ အဲတာ့ မအဲမ် အဖိုင် အောမာက် ၊ ခုကလေ ၊ မနုတ် တာဖိုင် မအဲမ် ခေမ် အောမက် တာ့ မဘော့ ကာန် ညူ ယဲ။ တာ့ မခီတ် ဆဒန် တာ့ မာကဲက် ကအောည် ညူ ကဝါ တာ့ နဲဒ် တိုင် တာ့ ဖေတ် မနုတ် အဘို့ ဘာဆောင် တိုင် တာ့ မခီတ် မာစမ် မာစမ် ကာတည် ညာဝါ ညဲာ ညူ။ ထန် အလောည် ထန် အလောည် တာ့ မဘော့ ကာန် တာ့ မကောင် အမိုန် အဘို့ တိုင် အဘို့ ဘာဆောင် တိုင် ကာမောည် ကရဲဝ် ညူ တာ့ မခီတ် ဆဒန် တာ့ မာကဲက် ကအောည် ပလာ။ တာ့ မဘော့ မကောင် အမိုန် အဘို့ တိုင် အဘို့ ညူ တာ့ မဘော့ မအိုတ် ဘာလဲဟ် တိုင် တာ့ မဘော့ မတာမ် ဘာလဲဟ် ပလာ။ တာ့ မကောင် မဘော့ အမိုန် နဲအိုင် ကရဲဝ် ညူ ဖေတ် တာ့ အမိုန် အတိုတ် အောလာင် အဆောင် တာဖိုင် ပလာ။ တာ့ မကောင် ဒူဒူညဲ ဆောတ် တာ့ မခီတ် ဆဒန် ညာဝါ တာ့ မာကဲက် ကအောည် ညူ နဂိုတ် မကောင် ဘာဆောင် တိုင် တာ့ မခီတ် ဆဒန် ညာဝါ မနုတ် အဘို့ ဟာ။ ကာမောည် နဂိုတ် မကောင် တာ့ မကောင် အဘို့ တိုင် အဘို့ တာ့ မအဲမ် ၊ တာ့ မနီက် ၊ တာ့ မအက် ကာတည် ညာဝါ တာ့ မကောင် ညူ နာ ဒါလမ် အဖိုင် ခေမ် အောမာက် တာဖိုင် ညူ ယဲ။

post(2)

ထူဝဲ

(၂)

ဖလော့ မဘော့ ကာတည် စီဆဟ် တိုာ မာကဲက် ကအောည် ညူ အဲတာ့ ခန ပီထက် အမာအမိုန် ဘာလဲဟ် တိုာ နဲအိုင် တိုင် ကာတည် ညာဝါ နဲအိုင်။ တာ့ လောင်း ဆာဝတ် ညူ တေတ် တိုင် တာ့ မအက် လောင်း ကာတည် ညာဝါ ပလာ။ နောင် တာ့ မကောင် အခမ် ဖလော့ မဘော့ ကာတည် စီဆဟ်၊ တိုာ မာကဲက် ကအောည် ညူ ခေမ် တိုင် တိုာ လောင်း ဆာဝတ် ခလဲာ် ကာတည် ညာဝါ လောင်း ဟာ ညူ ဒူဒူညဲ လယို် တိုင် တိုာ တာ့ မာကဲက် ကအောည် ဘာလဲဟ် ပလာ။ နောင် ဘာဆာ့ မနုတ် လယို် ကာတည် စီဆဟ် ထာဝ်ထီ ကရဲဝ် ညူ အောတက် မညီတ်၊ တာ့ မညမ် ပစာဟ် ဟာ၊ မူဝါတ် ဇာလတ် ၊ အပ် ဒါဒါ၊ ဖလော့ ထူ ကောလာတ် လောင်း ညူ ကမန် ကမန် မဲရုံန် ကလေတ် ဟာ။ တာ့ မကောင် မအိုတ် ဒါတာ တာဖိုင် ညူ လယို် တိုင် တိုာ အဲတာ့ ဘာလဲဟ် ပလာ။ တာ့ မအက် လောင်း ကာတည် ညာဝါ ညူ မလဲာ် ဟာ မနုတ် မအဲမ် လဘို့ တာနက် နီ တာဖိုင်၊ တာ့ နဲငါ မနုတ် တာဖိုင်၊ ညာဝါ တိုကော့၊ ညာဝါ ဖလိုင် ၊ ဘီနည် ကာနည် ၊ တိုာ ညောလို့ ကဲတာမ် ပေါတာက်၊ မနုတ် ဖောရီ မနုတ် ပါပါ တာဖိုင် မအက် အဟိုင် ဟာ ပလာ။ မနုတ် မအဲမ် ဒါတာ တာနက် တာဖိုင် ညူ ဘာဆောင် တိုင် တာ့ မအက် လောင်း ကာတည် ညာဝါ ညူ ပလာ။

တာ့ မအက် လောင်း ကာတည် ညာဝါ ညူ ဘော့ မောည် တာ့ မနက် အမိုန် တိုင် တာ့ မကောင် အမိုန် အဘို့ တိုင် အဘို့ ညူ နဲ တိုင် တာ့ မအက် အဒ အဇာလန်

-တာ့ မနီက်

-တာ့ လယို် ၊ တာ့ ဆဒန်

-တာ့ မဘော့ ကာန် အဲတာ့ ထန် အလောည် ထန် အလောည် လယို် ဒါတာ ဖောအိုင် ပလာ။

တာ့ မကောင် အဆောင် ညူ

-အထီမ် မအဲမ် ဒါတာ တာနက် နီ ကာမောည် မဘော့ လောဟ် နောင် တာ့ စီဆဟ် တာဖိုင် ပလာ။

-နောင် ဖလိုင် မနုတ် အဘို့ ဘော့ မောည် ခဲန် ဘာလဲဟ် အဒ။

-အထိမ် ကာမောည် မဘော့ ပန့်၊ ခလုပ် နောင် တွဲ ဆဲင် နဲဒဲ နဲအိုင် အတိုတ် အောလောင် အဆောင် ညူ တွဲ လောင်း မအက် ကာတည် ညာဝါ တောလောင် တိုင် ကာမောည်။

အဘာန် တွဲ လောင်း ဆာဝတ် လဘုံ၊ တာနက် ဖောအိုင် မခါန် မကပ် မအိုတ် နောင် ဘူနီ ယဲာည် ကာတည် ညာဝါ လောင်း ဟာ ညူ တိုာ လောင်း ဆာဝတ် က နဲဒဲ ဟာ ပလာ။ နောင် ဘာဆဲာ ညူ အဲ အဲတွဲ အထိမ် နငိုတ် မကပ် တွဲ လောင်း ဆာဝတ် မနူတ် အဘို့ ညူ တေတ် (ထူဝဲါ ဘူလတ်) လာပဲဟ် တွဲ ညူ တွဲ လောင်း ဆာဝတ် ကာတည် ညာဝါ တိုင် တိုာ လောင်း ဆာဝတ် ပလာ။

post(3)

တလောည်

(၃)

တွဲ မအက် လောင်း ဆာဝတ် ကာတည် ညာဝါ ညူ ပနဲဒဲ နမောည် ၊ ကထဲ နမောည် နောင် ဖလောင်း တိုာ တွဲ လောင်း ဆာဝတ်။ကာတည် ညာဝါ ပါက် ခလဲာ် နငိုတ် မဘော့ မာတည် တိုာ နဲအိုင် ခလဲာ် မအဲမ် မဘော့ ဖာယဲာ နာဝါ ဇီအိမ် ဟာ ကာ ခနဲဒဲ အောလောင် အဆောင် ညူ အဲ။ ဘော့ အနောင် လာ မဘော့ ဘူ ညူ ကာမောည် နငိုတ် မောအိုပ် တွဲ လယို် တွဲ စီဆဟ် ကာမောည် ညူ။ ကာမောည် ကရည် မဘော့ တွဲ စီဆဟ် လယို် တိုင် တိုာ နဲအိုင် ညူ မအောန် ဆဒန် ဟာ တိုင် အောလောင် မဲမ့ စီဆဟ် မာအိတ် ယဲာ။ တွဲ မဘော့ ကာမောည် နငိုတ် ဆဒန် လယို် ကာတည် ညာဝါ ဖောအိုင် ခလဲာ် ဈေ မခိတ် အောလောင် လံက် ဟာ တိုင် ဈေ အတုံ ထာဝ်လူည် နီ။ တွဲ နဲဒဲါ တိုာ နဲအိုင် နဲဒဲ ငါဘတ် ခလဲာ် တွဲ ထူ ကောလတ် ညူ နဲဒဲ ဒဲ။ ယဲာည် ဘူညူ ခေမ် ဈေ ခူကလေံ နဲဒဲ ငါဘတ် ခလဲာ် ကာတည် ညာဝါ ဈေ နောင် ဘာဆဲာ ဈေ နဲဒဲ မာအိတ် ယဲာ။ ဘော့ အနောင် လာ မောအိုပ် တွဲ စီဆဟ် ညူ အဲါ တွဲ မောအိုပ် စီဆဟ် ဒါလမ် ငါဘတ် အဇာလန် ညူ ဖလော့ တွဲ မအက် နဲက် တိုင် အောလောင် အဆောင် ဒါတာ တွဲ လောင်း ကာတည် ညာဝါ။ တွဲ မအက် နဲက် တိုင် အောလောင် တွဲ အမိုန် ဟာ ညူ ငါဒေန် တိုင် အဖိုင် ခေမ် အောမက် ၊ အဲရီ နောင် ဖလော့ ကာတည် အမိုန် ဟာ၊ ဒါလမ် အဖိုင် အောမက် ကာမောည် မအက် နောင် မဲဆ ကရည် ကာတည် နက် တိုင် မဲတွဲ နဲဒဲ တိုင် တွဲ လောင်း ကာတည် ညာဝါ။ တွဲ ညူ တွဲ လယို် ဟာ ဇာလန် အတိုတ် တာဖိုင်၊ ဖလော့ တွဲ မအက် နဲက် ညူ မဲဆ နဲဒဲ တိုင် တွဲ လောင်း ကာတည် ညာဝါ ၊ အဖိုင် အောမက် ညဲာ၊ ခူကလေံ ညဲာ တာ ဖိုင် ဘာဆေင် တိုင် မအက် တွဲ လောင်း ကာတည် ညာဝါ မဲတွဲ တောလောင် တိုင် အောလောင် အဆောင် ဟာန် ဟာ။ နာညောတ် လောင်း ဘော့ မောည် လောဟ် နောင် တွဲ ဖေတ် ကာတည် ညာဝါ စီဆဟ် ကရဲာ် ညူ အမိုန် ဘာလဲဟ် ကာတည် ညာဝါ ။ တွဲ မအက် လောင်း ဆာဝတ် ကာတည် ညာဝါ ညူ ပနဲဒဲ နမောည် ကထဲ နမောည် နောင် ဖလေင် တိုာ လောင်း ဆာဝတ် ဟာ။တွဲ ပနဲဒဲ မာတွဲ ခနဲဒဲ အဲတွဲ တာဖိုင် ညူ တွဲ လယို် စီဆဟ် အောလောင် အဆောင် ကာမောည် ဇာလန် လယို် ကာ လယို် ဟာ ကာ ညူ ဆဒန် ဟာ။တွဲ လယို် စီဆဟ် နဲအိုင် နောင် ဘူနီ ဘော့ မောည် ဆဒန် အောလောင် မကပ် မအိုတ် ဈေ ဆနောက် ဟာ နောင် အတိုတ် အောလောင် လဲ။

post(4)

ပါတ်

(၄)

တွဲ မအက် နဲက် နဲဒဲ ဒါတာ တွဲ ဆဲင် နဲအိုင် ဘာဆေင် ဆိုင် ကာတည် ညာဝါ နဲအိုင် ညူ အဲတွဲ ခနဲဒဲ မဘော့ ဘာလဲဟ် ဆနဟ် စီဖန် လာ။အထိမ် မကပ် ကရည် ငဟိုင် ကရည် မဘော့ ညူ နဲဒဲ တိုင် ဇာလန် မာစမ် မာစမ်။ ယဲာည် မကပ် ဘူညူ အဲ တိုာ မာဝါင်၊ တိုာ ဘူတတ်၊ တိုာ မတ်၊ တိုာ ကောလောဟ်၊ တိုာ ပေါတာက် ၊ တိုာ ကဲတာမ်၊ ဝူဝည် ၊ ကဲလဲ၊ဘီဟ်၊ဆဲာ်၊ တာဖိုင် ပလာ။ တွဲ မကပ် ကရဲာ်ညူ နောင် ဖလေင် နဲဒဲ ဒါလမ် တွဲ ပနဲဒဲ မအက် ဒါတာ ကာတည် ညာဝါ ညဲာ။ တွဲ မနီက် မဘော့ မနူတ် အဘို့ ညူ တွဲ မကပ် အလောဟ် ထီယာ မအဲမ် ဒါလမ် ဖူငဲါ ကောတာန် ညူ တွဲ မလောပ် ဘာဇီ ၊ စဝတ် ဆဲဝဲက် ဆဲဝိမ် ညူ အမာမီ က နမောည် ပနဲဒဲ

ဟာ။ယံသည် ဖူငါ့ အဒ နောင် ဇာဂုန် တိုင် မာဒလေံ ညူ ဘာဇီ ကဝည် အဆလိုင်း ၊ဘာဇီ ဒါဒါ ဘီဟဲဟ်။ ကာကောင် ဘာလိုည်၊ ဆဲကဲ ဘာလိုည် တ့ တာဖိုင် ပန့ ထာဝ်ထီ ယံ ညူ အတိုတ် ဖောအောင် ဒူလေံ ဟာ။ အဘာန် မဲဆ မအဲမ် ဒါတာ တာနက် နီ ထီယာ မအဲမ် ဖောအောင် မဲနိုည် ဟာ ညူ ကာတည် ညာဝါ ဖောအောင် မဲနိုည် ဟာ၊တ့ မအဲမ် မဘော့ ဖောအောင် မဲနိုည် ဟာ လဲာဝ် တ့ မကောံ မခိတ် ဖောအောင် က မဲနိုည် ဟာ ပလာ။ တ့ တာဖိုင် တထာဝ် ဟာ ခလဲာဝ် တ့ ထထာဝ် မဲနိုည် ညူ တ့ မခိတ် ကာတည် ညာဝါ တိုင် တ့ လောင်း ကာတည် ညာဝါ ညူ ယံ။

post(5)

နဲမ့

(မညမ် လဲာဝ် က ? မညမ် တ့ အနောင် လာ ? မညမ် ညူ အမိုန် ပလာ ကာ ?

- အတိုတ် တ့ လောင်း ညူ ခန့ မညမ်။ တ့ မညမ် တ့ မာကာန် ညူ အတိုတ် တ့ လောင်း ဆာဝတ် တိုာ ညာဝါ။
- တ့ လောင်း ဆာဝတ် ယံသည် နဲဒ ညူ မညမ် မာကာန် ညူ အမိုန်။ တ့ လောင်း ဆာဝတ် ဟာ ညူ နဂိုတ် မညမ် ခလဲာဝ် မာကာန် နာမ့ ဟာ။တ့ မအဲမ် မဘော့ ယံသည် ဖေတ် နောင် ဘူညူ တ့ လောင်း ဆာဝတ် ညာဝါ နဲဒ နဲ ဟာ။ တ့ ထူ ကောလာတ် ၊ ညာဝါ နဲက် တိုင် တ့ ညာဝါ ပအိတ် ညူ ညာဝါ တ့ လောင်း ဆာဝတ် ဟာ ယံ။ ယံသည် မညမ် တာလောက် တိုင် ဘူဝါက် ညူ ဖေတ် တ့ လောင်း၊အမိုန် အတိုတ် တိုာ တိုင် ညာဝါ။ မနူတ် အဘို့ ဘော့မောည် ညာဝါ တိုင် တိုာ ပန့ တိုင် တ့ လောင်း ဆာဝတ် ညူ ခန့ မညမ် မာကာန် နောင် ဆမေ ယံ။

Post(6)

(မဲရုံန် ဆနောက် ပလာ ကာ ? တ့ မအဲမ် မဲရုံန် ဆနောက် ပလာ ကာ ?)

- ယံသည် မဲရုံန် ဆနောက် ကရဲာဝ်ညူ အမိုန် အတိုတ် တ့ လောင်း ဆာဝတ် တိုာ တိုင် ညာဝါ ။ တ့ လောင်း ဆာဝတ် ယံသည် နဲဒ ညူ တ့ မဲရုံန် တ့ မအဲမ် အမိုန် ။ တ့ လောင်း ဆာဝတ် ယံသည် ဟာ ညူ မဲရုံန် ကလေံတ် ဟာ၊ ယံသည် မဲရုံန် ညူ အဟူတ် ငါဟ် အဟူတ် ငါဟ် လဲာဝ် နဂိုတ် မဲရုံန် ထာဝ် ထီယာ။ ယံသည် ဖေတ် နောင် ဘူညူ ဒါလမ် တိုာ နောလို့ အဲတ့ တ့ လောင်း ဆာဝတ် နဲဒ နဲဟာ။ တ့ ထူ ကောလာတ် တိုင် ညာဝါ ပအိတ် လဲာဝ် တ့ ညာဝါ နဲက် ယံသည် ဖေတ် နောင် ဘူညူ ဒါလမ် ညာဝါ ညူ တ့ လောင်း၊ ဆာဝတ် ဟာ။ ယံသည် မဲရုံန် အထီမ် လယို့ ညဲာ တိုင် တ့ မညမ် တ့ မာကာန် အမိုန် ညူ အတိုတ် တ့ လောင်း ဆာဝတ် တိုာ ညဲာ တိုင် ညာဝါ ညဲာ ညူ အမိုန် ။
- မဲရုံန် ဘော့ ဆ နဲနဲ ။ ယံသည် မဘော့ နောင် တ့ ဘာဆောင် တိုင် တ့ မဲရုံန် ညူ အမိုန် အတိုတ် တ့ လောင်း ဆာဝတ် ညာဝါ တိုင် တိုာ ယံ။

Post(7)

လူဇုတ်

- (တ့ မခိတ် ဒါလမ် တိုာ အဲတ့ က နဲဒ ပလာ။ ဒါလမ် ညာဝါ အဲတ့ တ့ လောင်း ဆာဝတ် နဲဒ ကာ နဲဒ ဟာ ကာ ညူ ပန့ နောင် တ့ မအဲမ် မဘော့ တိုာ အဲတ့။)
- အဲတ့ ယံသည် လံက် တိုင် မနူတ် အဘို့ ညူ တိုာ အဲတ့ မကောံ မအိုတ် နောင် ဇါလန် စီဖံန် လာ။
- တ့ မခိတ် ဒါလမ် တိုာ အဲတ့ ညူ နောင် စီဖံန် လာ။ အဲတ့ ယံသည် လံက် တိုင် မနူတ် အဘို့ ညူ (disposimine) တိုင် (serotonin) ဒါလမ် ကလောင် အဲတ့ ၊တ့ မခိတ် တ့ဖိုင် ညူ မအောန် မနီက် တိုင် အဲတ့ ဘာလဲဟ်။ တ့ ညာဝါ နဲတဲတ် တိုင် တ့ မဲရုံန် ကလေံတ် ဟာ၊ လဲာဝ် တ့ မာကဲတ် ညာဝါ တာဖိုင် အဲတ့ ဆဒန် နောင် တ့ မနီက် ဒါလမ် ကလောင် အဲတ့ တိုင် တိုာ အဲတ့ ပလာ။

-အထိမ် တိုက် အဲတော့ ဆနောက် ညူ တိုက် ဖေတ် နောင် စီဖံန် လာ၊နောင် ဒါလမ် တိုက် အဲတော့ ညူ မနီက် နောင် စီဖံန် လာ။

-မနူတ် အဘို့ တိုက် ယဲာည် ဆနောက် ညူ (disposimine) တိုင် (serotonin) တော့ မနီက် မအောန် တော့ လဘဲတ် နောင် ဒါလမ် ကလောင် ညဲာ ညူ ယဲာ။တော့ မအဲက် ဇါလာတ် |ညာဝါ့ ပအိတ် |တော့ ညာဝါ့ စဲမ် | တော့ မဲရုံန် ဆနောက် | တော့ မညမ် အမိုန် |ဘော့ မောည် တိုက် ဆနောက် တိုင် တော့ မနီက် ညာဝါ့ အမိုန် ညူ မဘော့ မအောန် ကလောင် အဲတော့ ညူ အမိုန် အတိုက် တိုက် တိုင် ညာဝါ့ အဲတော့ ယဲာ။

-ညာဝါ့ ယဲာည် တူကောလာတ် ညူ တာ အဲတော့ ဖေတ် နောင် စီဖံန် လာ၊ တိုက် အဲတော့ မအဲမ် နောင် စီဖံန် လာ ညာဝါ့ တိုင် တိုက် နောလို့ အဲတော့ ယဲာည် ဖေတ် နောင် ဇါလန် ဘူနီ မဲရုံန် ကလေတ် ဟာ။ မညမ် အမိုန် ဟာ၊ တော့ ညာဝါ့ ပအိတ် တိုင် တော့ မအဲမ် မဒို့ ဆနောက် ဟာ |လဲာ် တော့ ကာတည် ညာဝါ့ နဲက် တူ ယဲာည် ဖေတ် နောင် ဘူညူ ဒါလမ် ကလောင် အဲတော့ ညူ အမိုန် နဲဟာ။

-ယဲာည် ဘူညူ အဲ တိုက် နောလို့ အဲတော့ ယဲာည် ဖေတ် နောင် ဘူညူ တော့ မနီက် ညာဝါ့ အဲတော့ တာဖိုင် အမိုန် ဟာ၊ တိုက် အဲတော့ က တော့ မနီက် နဲာ။

Post(8)

-ဘော့ မောည် ညာဝါ့ တော့ လောင်း ဆာဝတ် နဲာ ညူ တိုက် နောလို့ က မဘော့ တောလောင် ပလာ။

-တိုက် တိုင် ညာဝါ့ ညူ တေတ် မဲနိုည် ယဲာ။ယဲာည် ဘူညူ အဲ အဲတော့ မာလီတ် တော့ ဘာဆေင် တိုက် တိုင် တော့ ညာဝါ့ ပအိတ် ဇော။

-ကာမောည် ယဲာည် မနီက် လောင်း ညူ အောတတ် ပနင်း ဘူလောင် မီအည်၊ဘဟိုည် နဲန် |မာတော့ က ဆဲင် နဲဟာ၊ ငေါဟ် လာဝီန် တော့ မညမ် မာကာန် က ပစဟ် ဟာ။ယဲာည် ဖေတ် နောင် ဘူညူ တိုက် ဆနောက် ဟာ။

-တော့ ညာဝါ့ ပအိတ် ညူ အတိုက် တိုက် တိုင် ညာဝါ့ ညူ တော့ လောင်း ဆာဝတ် နဲာ နဲဟာ။တိုက် နောလို့ အဲတော့ တော့ လောင်း ဆာဝတ် ယဲာည် ဟာ ညူ အဲတော့ နမောည် တော့ မာကဲတ် ကအောည် မောရာဟ် ယဲာ။

-ဘော့ မောည် ညာဝါ့ ဆနောက် ညူ တိုက် နောလို့ ခနာ့ မဘော့ ဇါလန နဲာ (၃) ဇါလန်။

၁။ခူဇော မဘော့ တိုက် တိုင် နငါန် လဲာ် ခူဇော မဆိုန် မဘော့ တော့ ညီအဲန် |လဲာ် တော့ လာကာ် ဇါလန် မဘော့ မာလီတ် ဇဲ။

၂။မဲရုံန် နောင် ဆနောက်၊ မဲရုံန် နောင် အထိမ် လယို့ ထာဝ်ထီ မဘော့ နောင် ဘူညူ ဇဲ။

၃။မညမ် မာကာန် နောင် တော့ အမိုန် တော့ မအိတ် တော့ ကဲန ညူ ခနာ့ ငဲလေံ ခူဇော မဘော့ နောင် ဘူညူ ဇဲ။အဲတော့ ယဲာည် မဘော့ နောင် ဇာလန် ဘူညူ အတိုက် တိုက် နောလို့ တိုင် ညာဝါ့ ညူ တော့ လောင်း ဆာဝတ် အမိုန် အဲတော့ ခူဇော မဘော့ နောင် ဘူညူ ဘဲတ်။

Post(9)

-တော့ ညဲလဲဟ် ဒါတာ ညူ အတိုက် ကာမောည် ဖေတ် နောင် စီဖံန် လာ။

-တော့ ညဲလဲဟ် ညူ အတိုက် တော့ မအဲမ် မဘော့ အမာစမ် ယဲာ။ တော့ လဘိုင် |တော့ ညာဝါ့ ပေါထာ် တိုင် တိုက် အဒ လဲာ် တော့ မာတည် ညူ ယဲာ။

-တော့ မခိတ် လဲာ် တော့ မနီက် တိုင် တော့ ညဲလဲဟ် ညူ တော့ မအဲမ် မဘော့ ကာမောည် ယဲာ။

-ယံာ်ညံ ဘူညူ တၢ် မအဲၣ် မဘော့ ညဲလဲဟ် ကာမော့ညံ က အမိၣ်နံ က အမိၣ်နံ ။ဆဲာ် လောင်း အရံၣ်တံ လောင်း ဆဲာ် လောင်း အရံၣ်တံ လောင်း၊ က ဖေတ် ဆဲာ် ပလာ။ တၢ် မအဲၣ် မဘော့ ညဲလဲဟ် နောင် ဒါတာ ညူ က မကောံ တိုင် အဲတၢ် ယံာ်ညံ ကာမော့ညံ ငဲလေံ နမော့ညံ ဟာ ပလာ။

-မဲဆ မဖ လာဆေံ ဘာဆေင် တိုင် တၢ် ညဲလဲဟ် ညူ အဲတၢ် မထာမ် ဇော မကောံ နောင် စီဖံနံ လာ။

-နောင် တၢ် ညဲလဲဟ် ညူ အဲတၢ် ငဲလေံ ကာ။

-နောင် တၢ် ညဲလဲဟ် ညူ အဲတၢ် ညဲလဲဟ် ဘာလဲဟ် ဆဲာ် ကာ။

-နောင် တၢ် ညဲလဲဟ် ညူ မဲတၢ် တၢ် နငေါန် ကာ။

-ဘော့ မော့ညံ တၢ် ညဲလဲဟ် ဟာ ညူ ၊ တိုာ် နဲအေင် မဟာမ် ဘာလဲဟ် ကာ။

-နောင် တၢ် ညဲလဲဟ် ညူ အဲတၢ် ခူဇော မဘော့ ပလာ ကာ။

-နောင် တၢ် ညဲလဲဟ် ညူ အဲတၢ် လာကံၣ် ပလာ ကာ။

-ယံာ်ညံ မကောံ တၢ် ညဲလဲဟ် ညူ တၢ် မအဲၣ် မဘော့ ယံာ်။ ညလင် ဘာလဲဟ် တၢ် မအဲၣ် မဘော့ ညဲလဲဟ် ညူ ဒါလမ် မနူတ် အဘို့ တိုင် အဘို့ ညူ နံ့ ခလဲာ် မဲနီၣ်ညံ ဟာ။

ခယံာ်ညံ ညူ အဲတၢ် ညဲလဲဟ် တိုာ် နဲအေင် ညူ ဖေတ် နောင် စီဖံနံ လာ ညူ ခန့ မာလီၣ်တံ လဲာ် နမံတ် ဇဲ။

Post(10)

-တၢ် ညဲလဲဟ် ညူ မဘော့ ခန့ နောင် ခင် ဘောင်း ဘဲတံ ။

-တၢ် မအဲၣ် မဘော့ ကာမော့ညံ တာဖိုင် ညူ ငါဝါတ် ကဆပ် ဆနံဟ် နမော့ညံ ဟာ။ယံာ်ညံ ဘူညူ တၢ် မဘော့ ငါဝါက် ကဆပ် ဆနံဟ် နမော့ညံ ဟာ ညူ ယံာ်။အဲတၢ် ခန့ ညာဝါ တေတ် လဲာ် မဘော့ နဲနဲ ဇဲ။ ဘော့ မော့ညံ မဘော့ နမော့ညံ ညူ မဘော့ မာလီၣ်တံ တိုာ် နဲအေင် ခန့ ဘော့မော့ညံ မဘော့ မာလီၣ်တံ နမော့ညံ ညူ။

၁။နော့ညံ အတိုတ် မဲဆ မဖ လာဆေံ တိုင် မဲဆ မခါန် လာဆေံ ဘာအက် ကာ၊ လာခါညံ နံ့ ကာ၊ ဘော့ မော့ညံ အမိၣ်နံ ကဝါ ဘာလဲဟ် ညူ မူဝင် တၢ် ညဲလဲဟ် ဘာလဲဟ် လဲာ် မအိုတ် ဘာလဲဟ် ဇဲ။

၂။အထီမ် မနူတ် မဲဆ မခါန် လာဆေံ ညူ အူဖီန် လာ၊ နောင် စီဖံနံ လာ၊ဘော့ မော့ညံ အမိၣ်နံ ကဝါ ညူ ဘော့ အဲနောင် လာ နငိုတ် ညဲလဲဟ် ဘာလဲဟ် ညူ မထာမ် မာလီၣ်တံ ဘာလဲဟ် တိုာ် နဲအေင် ဇဲ။

၃။တၢ် ညဲလဲဟ် ဘာလဲဟ် ဘာဆေင် တိုင် မနူတ် မဲဆ မခါန် လာဆေံ ညူ ၊လဲာ် မဲဆ မဖ လာဆေံ ကရဲာ်ညူ မကောံ မအိုတ် ဘာလဲဟ် နောင် ဇါလန် စီဖံနံ လာ။

၄။ ယံာ်ညံ နငိုတ် မဲဆ မခါန် လာဆေံ ဖေတ် နောင် တၢ် အယာတ် အဲတၢ် ညူ ဘော့ မော့ညံ ညဲလဲဟ် နောင် စီဖံနံ ညူ မခိတ် ၊ မနီက် မာလီၣ်တံ တိုင် တၢ် မအဲၣ် မဘော့ ညံာ် ညူ ပန့ ပလာ ကာ။

-နော့ညံ တၢ် မကောံ မအိုတ် တာဖိုင် နီ ညူ တၢ် နငိုတ် ဘာဆေင် တိုင် တၢ် ညဲလဲဟ် ဘာလဲဟ် ကရဲာ်ညူ အဲတၢ် မဘော့ ညဲလဲဟ် ဇော။

Post(11)

-တၢ် ဇါလန် ညဲလဲဟ် ငါဘတ် ယံာ်ညံ နငိုတ် ညဲလဲဟ် ညူ တၢ် မခိတ် တိုင် တၢ် မအဲၣ် မဘော့ ညူ နံ့ စလောင် လာ။

ထန် အလောဉ် တၢ့ မညမ် တၢ့ မာကာန် တိုင် တၢ့ မအဲမ် မဲရုံန် တိုင် တၢ့ ကရည် မဘော့ အမိုန် ညူ ခေါမ် တိုင် ဆန့်ဟ် ဘောင်း မဆိုန် မဘော့ မမဲန် ဘာလဲဟ် ညူ မကောင် မအိုတ် မအောန် ဆဒန် ဘာလဲဟ် အလောဟ် ဖဲ။

-နောဉ် တၢ့ မကောင် အတိုတ် ဘာဆေင် တိုင် တၢ့ ညဲလဲဟ် တၢ့ မအဲမ် မဘော့ မကောင် ဇါလန် အတိုတ် တိုာ နောလို့ ညူ ယဲ။

-မာလီတ် နမံတ် ဘာလဲဟ် တၢ့ မအဲမ် မဘော့ နဲအေင်။

-ကလ နောင် ဘူနီ

၁။-ဘာဆေင် တၢ့ မကောင် ဘောင်း

-တၢ့ မကောင် ဘောင်း မာစမ် မာစမ် ညူ ဘော့ မောည် မကောင် ဘာလဲဟ် ဝူဝည် ဝူဝည် ညူ ဆောင် ထုမ် လာ?

-ဘောင်း မကောင် ဘာလဲဟ် ဆောင် နောင် စီဖံန် လာ?

-ဒါတာ ယဲ ကာ?

-မကောင် ထန် ကာတည် ထန် ညာဝါ ဆောင် ပလာကာ?

၂။တၢ့ နဲငါ ဘောင်း တၢ့ မကောင် အောလောင် ယဲညည် နဲငါ ညူ ဘောင်း နဲငါ နဲနဲ ဆောင် ပလာ ကာ?

-ယဲညည် ဘူညူ ဟာ ညူ ဘောင်း နဲငါ ဒါတာ ယဲ ကာ?

-လဲာ် တၢ့ မကောင် အောလောင် ခေမ် ညူ ဘောင်း ညအဲင် ထုမ် အခါမ် လာ?

-မူဝင် မာလီတ် ဘာလဲဟ် ဖဲ။

-တၢ့ ကရည် မအဲမ် မဘော့ နဲအေင် လဲာ် တၢ့ ကရည် မအဲမ် မဘော့ မဲနိုည် ဟာ ညူ က ခန့ မမဲန် မဆိုန် ဘာလဲဟ် ပလာ။

-ကလ နောင် ဘူနီ

-တၢ့ နဲဒု တိုင် စွေ တၢ့ လယို ဟာ တၢ့ မအဲမ် မဘော့ အမာစမ် မာစမ် ညူ မနီက် လဲာ် မကောင် မအိုတ် လဲာ် မလီတ် ဘာလဲဟ် ဘာဆေင် တိုင် တၢ့ မကောင် မအိုတ် လဘို့ ညူ အဲ။

-ဘော့ မောည် ညဲလဲဟ် ညူ မကောင် မအောန် တၢ့ လောင်း တိုာ နဲအေင် ဖဲ။တၢ့ ညဲလဲဟ် နောင် ဘူညူ တၢ့ အနောင် လာ မကောင် မအောန် တၢ့ လောင်း တိုင် ဘောင်း အဲ။

-ဘော့ မောည် ညဲလဲဟ် ညူ မတဲင် မအက် ဇလိုည် ဖဲ။ တၢ့ လယို ဟာ ကာတည် တၢ့ မအဲမ် မဘော့ နဲအေင် ညူ ဘော့ မောည် ညဲလဲဟ် အဆေင် နောင် တၢ့ ပန့ တၢ့ ဆဒန် တိုင် တၢ့ တောလောင် တိုင် ဘောင်း ညူ နဲဒု ပလာ ကာ။

-ခန့ ညဲလဲဟ် ညူ တၢ့ အနောင် လာ မခင် စခတ် တိုင် ဘောင်း အဲ။

-တၢ့ မအဲမ် မဘော့ ဘောင်း မူဆီ ညူ တၢ့ အနောင် လာ ခန့ မာတတ် ဘာလဲဟ် တိုင် ဘောင်း အဲ။

-နောင် တၢ့ မကောင် မအိုတ် ဘာဆေင် တိုင် တၢ့ မကောင် ဒါတာ နီ ဘော့ မောည် မဘော့ ညူ မအဲမ် မအက် ဇလိုည် က ကာ။

Post(12)

-တၢ့ ညဲလဲဟ် ဇါလန် ငါဘတ်

-နောင် မဘဲင် ဘာဆောင် တိုင် ဇါလန် တာ့ ညဲလဲဟ် နောင် ညာဝါ လဲဝံ တာ့ ခနီက် တိုင် တာ့ မခိတ် ဇါလန် တာ့ ညဲလဲဟ် ညူ ယဲ။

-တာ့ မနီက် မဘော့ ကရည် ညူ ထာဝံထီ ညူ တာ့ မဘော့ မဲနိုညံ ဟာ၊ ဇါလန် မာစမ် မာစမ် လဲဝံ ညဲလဲဟ် ယဲ နမောညံ။

-ကလ နောင် ဘူနီ

၁။-ဘော့ မောညံ နမံတ် ဆဲင် မဘော့ ထာဝံထီ ဇဲ။

-တာ့ မဘော့ ဘောင်း ညူ တာ့ မခိတ် နဲနဲ ဟာ ၊ တာ့ မခိတ် ဘောင်း ညူ နာ လေ့ ယဲ။

-နဲငါ့ မာလီတ် တာ့ မခိတ် စီဖံန် လာ။ တာ့ မခိတ် ညူ ဘော့ နမံတ် ဆဲင် ဇဲ ။ ယဲညံ ဘူညူ တာ့ မခိတ် ဘောင်း ညူ မအောန် နာမာ့ ဒါလမ် ညာဝါ ဘောင်း ဇဲ။တာ့ မနီက် ဘာဆောင် တိုင် တိုာ ဘောင်း ကောလာတ် အိုန် အိုန် လဲဝံ တာ့ ဒါတာ တာဖိုင် ညူ နမံတ် မာလီတ် ဇဲ။ တာ့ မနီက် ဘူညူ ဘော့ လာကူ ဇဲ။ လဲဝံ မအောန် လာကာတ် တိုင် ဖောအိုင် ဇဲ။

၂။ဘော့ မောညံ မကာတ် ဘိုန် ဆဲင် ညူ မဆိုန် ဇဲ။ တာ့ မအဲမ် မဘော့ ညူ တာ့ အနောင် လာ အမိုန် အတိုတ် ဘောင်း?

-နောင် တာ့ နမောညံ ဘောင်း တာ့ မကာတ် မအက် အဒ လဲဝံ တာ့ နမောညံ ခေါမ် တိုင် တာ့ အမိုန် တာဖိုင် ညဲဝ လာကူ ဘဲတ်။

-နောင် ဘူညူ ဘော့ မောညံ နမောညံ တာ့ အမိုန် ညူ တာ့ မအဲမ် မဘော့ ဘောင်း တာဖိုင် ညူ မကာတ် ဘိုန် ဇဲ။

ကလနောင် ဘူနီ

၁။အထီမ် တာ့ မနီက် နဲဒ် အမာစမ် မာစမ် ညူ နောင် တိုာ နောလို့ ဘောင်း၊ နမံတ် ဇဲ။ တာ့ ဆနောက် လဲဝံ တာ့ ကာတညံ ညာဝါ နဲက် ညူ နောင် တိုာ ဘောင်း ဖေတ် စီဖန် လာ ခနာ့ မာလီတ် လဲဝံ နမံတ် ဇါလန် မအောန် တာ့ ဆဒန် ယဲ။

၂။တာ့ မဘော့ ဘောင်း မူဆီ မောလာ့ ညူ မထာမ် မာလီတ် ဘာလဲဟ် ဇဲ။ တာ့ မနီက် ဘောင်း နောင် ဘူညူ တာ့ နဲငါ့ ဘောင်း ကာ။

-တာ့ တလိုင် တာ့ မန် ညူ တာ့ ဖေတ် နဲနဲ ကာ?နောင် ဇါလန် အဆောင် လဲဝံ တာ့ လယို တိုင် ဘောင်း မနီက် နမောညံ ပလာ ကာ? နောင် တာ့ မနီက် ဘူညူ တာ့ မခိတ် တာဖိုင် ညဲလဲဟ် ပလာ ကာ။

-နောင် လာဆေံ မခါန် ဒါတာ ဘော့ မောညံ မဘော့ မတာမ် ညူ ဘောင်း မတဲင် မအက် ဇလိုညံ လဲဝံ က ကာ။

Post(13)

-မဲဆ မဘော့ ဆဲင် တိုင် တာ့ မကာတ် မစုံ ဘော့ ဘူင် ဘော့ ဖလိုမ် လဲဝံ တာ့ နဲငါ့ ညူ (counseing) ညူ (or) counseling တာ့ အနောင် လာ။

- **counseling** တာ့ ညူ မဲဆ မကာတ် ငါဒေန် မစုံ ဘော့ ဘူင် ဘော့ ဖလိုမ် ဖေတ် တာ့ ဘာဆောင် တိုင် ညာဝါ တာ့ မဘော့ စီဆာဟ် ညူ လဲဝံ တာ့ ညာဝါ ဆဒန် တာ့ ဆဲင် နဲအိုင် နဲဒ်၊ နဲငါ့ တာ့ မကာတ် မစုံ ဘော့ ဘူင် ဘော့ ဖလိုမ် လဲဝံ တာ့ မဘော့ တောလောင် ဘာဆောင် တိုင် တာ့ မဘော့ ကာန် ညူ ယဲ။နောင် တာ့ မဘော့ ဘူင် မဘော့ ဖလိုမ် ညူ တာ့ ဘာဆောင် တိုင် ညာဝါ တာ့ မဘော့ မာလီတ် တာ့ မဘော့ စီဆာဟ် လဲဝံ တာ့ ညဲလဲဟ် တာ့ မအက် နေင် ညူ ယဲ။

-တော့ မဘော့ ကာန် ညူ မဲဆ မဘော့ တောလောင် ခေမ် ညူ တော့ စီဆတ် တိုာ နဲအေင် ညူ မဘော့ မူဝင် မာလီတ် လဲာ် ညဲာ် မဘော့ ကဝါ အောလောင်။

-counseling ညူ နဂိုတ် ဖေတ် နောင် အထိမ် ဘီတာမ် လာ?

-တော့ ဘာဆေင် တိုင် တိုာ ညာဝါ တော့ မအဲမ် မဘော့ အမာစမ် မာစမ် ညူ မအောန် တိုင် ဘောင်း တော့ စီဆတ် အတုံ အထိမ် နီ နောင် ဘောင်း ညူ မူဝင် ဧါလန် ညာမာ် ဟာ၊ လဲာ် တော့ မအဲမ် မဘော့ ခေမ် ဘောင်း အတိုတ် တော့ မခိတ် တိုင် တော့ မအဲမ် ညူ ယဲာ် ဖေတ် တော့ စီဆတ် ညူ (counseling) နာမာ့ နမောည် ပလာ။

-တော့ နာမာ့ ညူ တောလောင် တိုင် ဘောင်း တော့ အနောင် လာ။

-တော့ နာမာ့ ဖေတ် နောင် ဘောင်း တော့ မနီက် တိုင် တော့ မခိတ် မဘော့ တာဖိုင် ညူ ၊ ဘော့ မောည် မဘော့ ဆဲာ် မဘော့ တောလောင် တိုင် ဘောင်း ယဲာ်။

Post(14)

-တော့ မအဲမ် ညူ တိုင် အောလောင် ကရည် မအဲမ် ဒါနီ နဲာ် နောင် ညူညူ အမိုန် အတိုတ် တော့ လောင်း ဆာဝတ် ညူ ယဲာ်။

- တော့ မနီက် ဒါလမ် ညာဝါ ညူ အဘို့ တိုင် အဘို့ တော့ မကောင် မတို့ အောလောင် အဲဒိပ် အဲရီ နဲာ် ညူ လဲာ် တော့ မအဲမ် ဒါနီ နဲာ် က။

-တော့ မအဲမ် ညူ ဧွ ညူ ခူဇ၊ ခူကလေ နဲာ် ထုမ် ဒီလိုည် လာ၊လဲာ် အထိမ် အဲတော့ နဂိုတ် တော့ တောလောင် ညဲာ် တောလောင် တိုင် အဲတော့ အမိုန် ညူ ခူကလေ အမိုန်။ကလ နောင် ညူနီ ဒါလမ် ဖဲဘိုက်(facebook) ဘောင်း ညူ ခူကလေ နဲာ်(၁၀၀၀) ခလဲာ် တော့ မအဲမ် ဒါနီ ယဲာ် ဟာ ညူ တော့ မအက် အဟဲင် နဲာ် ပလာ။

-တော့ မအောန် တော့ လောင်း ယဲာ် နမောည် နောင် တော့ ဘာဆေင် တိုင် ညာဝါ ၊ လဲာ် တော့ ဘာဆေင် တိုင် တိုာ နောလို့ ညူ တော့ မကောင် နောင် တော့ မအဲမ် ကရည် ဒါနီ ညူ ယဲာ်။

-အဘို့ တိုင် အဘို့ နမောည် တော့ မကောင် မအိုတ် နောင် တော့ မကောင် ဖါလိုည် ညဲာ် ညူ ခူကလေ အဘို့ တိုင် အဘို့ ကရည် ခလဲာ် ငဟိုင် နောင် တော့ ကရည် မအဲမ် ဒါနီ ဟာ။ကလ မကောင် နောင် ညူနီ -ခူကလေ အဒါဒမ် ပနာ နောင် တအာ် လဲာ် ပနာ နောင ဒါတာ အီန် ၊ နောင် အဲတော့ အဲနာနောင် က ဟာ၊ တော့ နဲာ် ဟာ တိုင် အဲတော့ ဖောအေင် မအိုတ် တော့ ညူ ၊ လဲာ် မကောင် မအိုတ် ဆောနာ ဆာမာ မာတော့၊ မကောင် နောင် ဧါလန် ငလေ၊မအက် အဒ တိုာ နဲအေင် ဘော့ မောည် မအက် နဲက် တိုင် အဲတော့ ယဲာ်။

-တော့ မအဲမ် ကရည် ဒါနီ တော့ နဲာ် ဘာဆေင် တိုင် နောလို့ လဲာ် တော့ ဘာဆေင် တိုင် ဘောင်း ညူ တေတ် ဟာ တော့ မကောင် မအိုတ် ကာတည် ကတုံ ညူ ယဲာ်။

-ကလနောင် ညူနီ-ခူကလေ တော့ မကောင် ညူ ၊ မအောန် ပေါတေတ် ဟာ၊ယဲာ် ညူညူ ဟာ၊မခါန် မာတတ် လာဆေံ ခလဲာ် အဘို့ တိုင် အဘို့ တော့ မအက် ဒါလမ် ညာဝါ နမောည် မကောင် နောင် တော့ မကောင် နောင် တော့ မကောင် ဆာမတ် အောကင် ညူ ငဟိုင် တော့ မအဲမ် ကရည် ဒါနီ ဟာ။

-နောင် တော့ မူဝင် မာလီတ် နမောည် တော့ မအဲမ် ကရည် ဒါနီ ညူ နဲာ် ထုဝါ ဧါလန် အတိုတ် တော့ လောင်း ဆာဝတ် ညာဝါ တိုင် တိုာ နောလို့ ညူ အမိုန် ။

-တော့ မအဲမ် ဒါနီ တလိုင် ညူ တော့ ညလင် ဘာလဲတ် ဒါလမ် တိုာ အမိုန် ကဝါ။

-ယဲာ် တော့ မအဲမ် ဒါနီ တလိုင် နဲာ် ညူ နောင် တော့ မကဲတ် ကအောည် ကလ ယဲာ် ဝူဝူည် ပလာ။

-တၢ မအဲမ် ဒါနီ၊ မာန် ညူ တၢ မာကဲတ် ကအောည် တၢ ညာဝါ ပလောဟ် တၢ ထူကောလာတ် ဆဲင် တာဖိုင် ဘော့ မောည် စီဖော ညူ မဘော့ မအောန် ပလာ။

-မနူတ် အဘို၊ ယဲာည် နဲာ တိုင် တၢ မအဲမ် ဒါနီ၊ မာန် ညူ မအက် အဒ တိုာ နဲအိုင် ဆဲင် ပလာ။

-နောင် တၢ မအဲမ် ကရည် ဒါနီ၊ ဘောင်း တိုင် အောလာင် တၢ မကောဝ် ဘော့ ဖာယာ ဘူညူ နဲာ ပလာ။

-နောင် တၢ မအဲမ် ဘူညူ တၢ မနီက် ဒါတာ၊ယဲာည် မဂါန် ဆနံဟ် လဲာဝ် ဘော့ မောည် ညာဝါ မအဲမ် နေင် ညူ တောလောင် တိုင အဲတၢ ပလာ။

-နောင် ဘူညူ တၢ မကောဝ် မအိုတ် ဒါတာ တၢ မအဲမ် ကရည် ဒါနီ၊ ညူ အတိုတ် တၢ လောင်း ဆာဝတ် ညာဝါ တိုင် တိုာ ထူဝါ၊ ဇါလန် ညူ ဖေတ် တၢ ဘိုန် လဲာဝ် က အမိုန် ပလာ။

post(15)

- တၢ မအဲမ် ကရည် ဒါနီ၊ ညူ ခဲန် အဆေင် တိုင် အောလာင် အဆေင် မအဲမ် ဘူင် ဟာ၊ တၢ မအဲမ် နဲအိုင် ကဆဲင် မဲလဲာက် က ဆဲင် ၊လဲာဝ် နဂိုတ် မအဲမ် ဘူင် ဟာ တိုင် အောလာင်။

-တၢ မအဲမ် နဲအိုင် ထာဝ်ထီ ညူ ၊တိုင် အောလာင် အဆေင် က ဒူလေံ ဟာ။လဲာဝ် ဝဲလေံ နောင် တၢ ခနဲာ ပနဲာ မကောဝ် တိုင် မနူတ် ယဲာ။တၢ မအဲမ် နဲအိုင် ညူ ခနဲာ နမံတ် နောင် ခင် ဘောင်း၊ တာ နဲမံတ် နဲာ နဲနဲ တၢ မပေင် ယဲာည် မနီက် ထီယာ တၢ တလိုင် တၢ မာန် ညူ တၢ မအဲမ် နဲအိုင် အမိုန် ဟာ ညူ မကောဝ် ဟာ ပလ္လ့

-နောင် တၢ မူဝင် မာလီတ် နမောည် တၢ မအဲမ် နဲအိုင် ညူ တၢ လောင်း ဆာဝတ် တိုာ တိုင် ညာဝါ တၢ လောင်း နဲာ နဲ ဟာ။

-တၢ မာလီတ် မနူတ် တၢ မအဲမ် နဲအိုင် ညူ တၢ ဇါလန် ဆမေံ ဟာ၊တၢ မာကဲက် ကအောည် ကာတည် ညာဝါ ၊လဲာဝ် ညာဝါ ပေါထာဝ် ညူ တၢ ညဲလဲဟ် ညာဝါ ဖေတ် တၢ မကဲက် ကအောည် ဇါလန် ငါဘတ် ပလာ။

-ဖလော့ တၢ မအဲမ် နဲအိုင် ဆဲင် ညူ တၢ မအဲမ် မဘော့၊ လဲာဝ် တၢ မဲရုံန် တေတ် တၢ မဲရုံန် လဲာဝ် တၢ မာကဲက် ကအောည် ၊တိုာ မက် ညူ ဆဲာ လောင်း ဖေတ် ငါဘတ် ဆဲာ လောင်း ဖေတ် ငါဘတ် ကဝါ ပလာ။

-အထီမ် လယို၊ ကတောည် ငါဘတ် ဖလော့ တၢ မအဲမ် ဆဲင် နဲအိုင် ဆဲင် နဲအိုင် ၊ တၢ မစီတ် အတိုတ် နဲအိုင် ငါဘတ် ညူ တၢ မာကဲက် ကအောည် ညာဝါ ပအီတ် က ဖေတ် ပလာ။

-တၢ မာကဲက် ကအောည် ညာဝါ ပလောဟ် တိုင် တၢ ထူ ကောလာတ် ဆဲင် ညူ က ဘော့ ဖေတ် ငါဘတ် ပလာ။

-မဲဆ မအဲမ် ဆဲင် နဲအိုင် တၢ မအောန် ဒါန် တိုာ ညဲာ ညူ ဝဲလဲင် ဘာလဲဟ် က တၢ လောင်း ဆာဝတ် နဲာ နဲ ဟာ။

-အမီအထီ မဲဆ မအဲမ် ဆဲင် နဲအိုင် ညူ ဇါလန် ဟာ ၊ ခလဲာဝ် ယဲာည် နဂိုတ် မအဲမ် ဘူညူ ထာဝ်ထီ ယဲာ အတိုတ် မဲဆ မဖ လာဆေံ တၢ အမိုန် က နဲာ တၢ အရုံတ် က နဲာ ပလာ။

post(16)

-တၢ မအဲမ် ဘူင် တိုင် အောလာင် ညူ နမောည် တၢ ဆနောက် တၢ မအဲမ် ဘာဆေင် နောင် အမိုန် ယဲာ။

-တၢ မနီက် ဘာဆေင် တိုင် တၢ လောင်း ဆာဝတ် ညူ ဇါလန် အမာစမ် မာစမ် ၊ တၢ မစုံ အဝင် အဝင် အောမာက် နဲအိုင် ထီယာ နဲအိုင် တၢ မစုံ အဝင် နဲအိုင်၊နောင် တၢ တောလောင် အမိုန် မဆုံန် မအောန် ပလာ။

-နောင် ခင် အဲတၢ ထီယာ အောမာက် အဲတၢ တၢ မနီက် တိုင် မနူတ် ခေမ် အဲတၢ ညူ မအောန် တိုင် ဘောင်း၊ တၢ မနီက် အမိုန် ၊လဲာဝ် ဘော့ မောည် တၢ မအဲမ် နဲအိုင် လောယော ယဲာ။

-တၢ မအဲမ် မဲနိုည် တိုင် အောလာင် ညူ မဘော့ မအောန် အမိုန် ၊အတိုတ် တိုာ တိုင် ညာဝါ ညူ ယဲာ။

-ထီယာ နီ အဲ မဘော့ မအောန် နောင် ဘူနီ အတိုတ် တာ့ လောင်း ဆာဝတ် ညူ အမိုန်။

-တာ့ မအဲမ် ဒါနီ ညူ နော့ညှိ မဲဆ မဖ လာဆေံ တိုာ နဲအေင် ၊တာ့ ပနာ့ ကလော့ညှိ ၊တာ့ ဆဲင် နဲအေင် တာ့ ဒမန် ၊ဘော့ မော့ညှိ မူဝင် ညာမာဝ် လဲာဝ် တောလောင် တိုင် တာ့ မအဲမ် နေင် ညူ ယဲာ။

-အဘာန် မဲဆ မဖ လာဆေံ မနူတ် မအဲမ် ခေမ် အဲတာ့ တာ့ ဖေတ် ဇါလန် အမာစမ် မာစမ် တာ့ လောင်း ဆာဝတ် ဘောင်း အမိုန် ဆနောက် ၊လဲာဝ် ဘော့ မော့ညှိ အမိုန် ကဝါ ညူ ထီယာ လဲာဝ် ထီယာ က တောလောင် မအောန် ပလာ။

post(17)

-ဘော့ မော့ညှိ တာ့ မအဲမ် ဘူင် အမိုန် ညူ ခန မဘော့ တာ့ အနောင် လာ နမော့ညှိ အဲ။

-မဲတာ့ တာ့ တောလောင် ညူ နဲာ နငေါန် လာ။

-စာဝ် အောမာက် နဲအေင် ၊ရူကလေံ ၊ညောညာ၊ မနူတ် မအဲမ် ခေမ် အောမာက် ၊မဲဆ မဘော့ ကာန် မဲနီညှိ ညူ ၊ခန မကာဝ် အဟူတ် အဟူတ် ပလာ။နောင် ခင် ဘောင်း နဲာ မကာဝ် ခနာ့ ထာဝ် ထီ လာ။ နဲငါ တာ့ မကာဝ် ဖောအေင် ဇဲယာညှိ ကတိုဟာ ညူ မထာမ် ဘာလဲဟ် တာ့ မအဲမ် မဘော့ ဖောအေင် က အဲတာ့ ကာတညှိ ညာဝါ ခန တေတ် ပလာ။

-အဘာန် အဖိုင် အမာစမ် မာစမ်

ကလ နောင် ဘူနီ

-အဘာန် မဲဆ မဖ လာဆေံ ညူ တိုင် အောလောင် အဆေင် က၊ မကာဝ် မထာမ် ဘော့ မော့ညှိ ဖေတ် အဘာန် မဲနီညှိ။

-တာ့ ကလော့ညှိ ညူ ရူဇဲာ မဘော့ မာလီတ် ဇဲ။

ကလ နောင် ဘူနီ

-တာ့ ကာတညှိ ညာဝါ တေတ် နဲအေင် တာ့ မတဲင် အယိုက် ၊တာ့ မဆိုန် တာ့ ယ၊ လဲာဝ် တာ့ မဘော့ မဲနီညှိ တာဖိုင် ညူ မမဲန် မဆိုန် မာလီတ် ဇဲ။တာ့ နဂိုတ် အဲတာ့ ညူ မကာဝ် မအိုတ် တိုင် အောလောင် အဆေင် ဇဲ။ နဲာ နငေါန် လာ။ တာ့ မဘော့ အောလောင် က ခင် အဲတာ့ ခန လာကူ ပလာ။

-အဲတာ့ ယဲာညှိ တောလောင် တိုင် အောလောင် ညူ နဲာ နဲမတ် လာ။ အောလောင် တောလောင် ဘာလဲဟ် တိုင် အဲတာ့။

-မဘော့ မအောန် တိုင် အောလောင် ညူ က ကာတညှိ ညာဝါ ခန တေတ် ပလာ။

-ဇါလန် မအက် အဒ အဲတာ့ အမာစမ် မာစမ် ယဲာညှိ ဘူညူ ဟာ၊ တာ့ ဇါလန် ညာဝါ တေတ် အဲတာ့ ညူ ခေါမ် တိုင် ဆနံဟ် ခန မဘော့ မလာ။

-ယဲာညှိ မအဲမ် မဲနီညှိ တိုင် အောလောင် ညူ ဘော့ မော့ညှိ တာ့ နဲငါ အမိုန် တာ့ မကာဝ် ဘီဘီန် တိုင် ကလဲက် က မအက် တာ့ လံက် လဲာဝ် ခန မဘော့ မအောန် ပလာ။

-အဲတာ့ ယဲာညှိ မဘော့ တောလောင် တိုင် အောလောင် ညူ ဒါလမ် ညာဝါ အဲတာ့ က ဆနောက် အတိုတ် မနူတ် ခေမ် အဲတာ့ က ဖေတ် တာ့ ဘိုန် အမိုန် ပလာ။

post(18)

- အဲတာ့ မာကဲက် ကအော့ညှိ တိုာ တိုင် ညာဝါ ညူ ဘော့ မော့ညှိ နဲာ တိုင် တာ့ လောင်း ဆာဝတ် တိုင် နဲအေင် ခန ပီထာက် တိုာ နဲအေင် (seif-care) ညူ တာ့ နဂိုတ် ဖေတ် ဘူညူ ယဲာ။

-တၢ ပီထာက် တိုင် နဲအေင် ညူ မဲဆ မအောန် တၢ လောင်း ဆာဝတ် တေတ် တိုင် တၢ တောလောင် ခဲလဲဝ် တောလောင် ဟာ ခဲလဲဝ် အဘို့ တိုင် အဘို့ အဘာန် စာဝ် အောမာက် နဲအေင် ၊တၢ မအဲမ် မနုတ် ပူင် နဲအေင် ၊မခင် ကဘင် နောင် တၢ မာကဲက် ကအောည် မအဲမ် နောင် တၢ လောင်း ဆာဝတ် ညူ တၢ ကာကည် ဆနံဟ် ဟာ၊နောင် တၢ ဘူညူ ဘော့ မောည် မဂါန် ဆဲင် ၊အဘာန် မဲဆ မာလီတ် တၢ လောင်း ဆာဝတ် နဲဒု လဘို့ တာနက် နီ မကာဝ် မအိုတ် နောင် ဘူညူ ယဲ။

-တၢ ပီထာက် တိုာ နဲအေင် ညူ တၢ မအဲမ် မဘော့ အလောည် တိုင် အလောည် တၢ လောင်း ဆာဝတ် ဘာဆေင် တိုင် ညာဝါ အတိုတ် ဟဲ ညူက မဘော့ မအောန် ပလာ။

-တၢ မအဲမ် မဘော့ တၢ လောင်း ဆာဝတ် တိုာ နဲအေင် ညူ တၢ မအဲမ် မဘော့ ကာမောည် ထန် အလောည် ညူ က အဲတၢ မဘော့ လဲဝ် က။

ကလ နောင် ဘူနီ

-နာမုတ် မာတၢ ၊တၢ ခတ် လဲပါန် ၊မအဲန် အူအဲန် ၊မာညာဝ် ဆဲမ် ၊မဘော့ ဆေင် ဆေင် အောမာက်၊ တၢ မဒိုက် စိုန် လဲဝ် တၢ ဂူလည ဆောဘည် ညူ က ဇါလန် တၢ ပီထာက် တိုာ နဲအေင် ညူ ပလာ။ အမီ အထီ တၢ လံက် နဲအေင် ၊တၢ မာစမ် မာစမ် ညူ မအောန် အထီမ် လဲဝ် အဲတၢ ခန မဘော့။

-တၢ ပီထာက် တိုာ နဲအေင် ၊ခန နငိုတ် မဘော့ ပလာ။ မအောန် တိုင် အောလောင် အထမ် ၊တၢ မအဲမ် မဘော့ နဲဒု ခဲလဲဝ် ၊တၢ လောင်း တိုာ နဲအေင် က နဲဒု ဆဲင် ပလာ။ ယဲညည် မအောန် အထီမ် နောင် ဘူနီ ညူ ၊တၢ ညာဝါ ပအိုတ် ညူ က လောယော ပလာ။ တၢ မဘော့ ဆနံဟ် က ငါဘတ် ပလာ။ ခယဲညည် ညူ အဲ တိုာ နဲအေင် က မအက် အဒ ဆဲင် ဘာလဲဟ် ပလာ။

post(19)

-တၢ ပီထာက် တိုာ နဲအေင် ညူ နောင် ဘာ မဲဆ နဲဒုနာဝ် ဟာ မဲဆ နာမဟ် ပလာ။(ယဲညည် ကာတည် ညာဝါ ဆမဲ ညူ နမောည် ပလာ)

-အမီ အထီ တၢ ပီထာက် တိုာ နဲအေင် ဟာ ညူ ယဲညည် ဘူညူ ဟာ။ နောင် တၢ ပီထာက် တၢ မအဲမ် မဘော့ တိုာ နဲအေင် ညူ မဲဆ မဖ လာဆေံ မခိတ် ဆဲင် ပလာ။ မခိတ် နောင် ဘူညူ အမိုန် ၊ တၢ မခိတ် ဘူညူ နဲဒု တိုင် မဲဆ မဖ လာဆေံ အဘို့ ယာ ဟာ။ တိုာ နဲအေင် ယဲညည် ပီထာက် ဆနံဟ် ဟာ ညူ အောလောင် က ပီထာက် ဆဲင် ဟာ ပလာ။

ကလ နောင် ဘူနီ

-တောကာ အဲတၢ မညာက် ယဲညည် ဟာ ညူ ထီယာ နငိုတ် လာကာဝတ် အဲတၢ ခန လာကာဝ် နောင် စီဖံန် လာ။

-တၢ ပီထာက် တိုာ နဲအေင် ညူ က ထူ ကောလာတ် ဘာဆေင် တိုင် တအာဝ် ၊မအောန် တၢ မပေင် အတိုတ် တိုာ တိုင် ညာဝါ ယဲ။တၢ လံက် တိုာ နဲအေင် ဆဲင် ၊အောလောင် လံက် တိုာ ညဲ၊ ဘော့ မောည် ဆဒန် တၢ ပီထာက် ညူ နမောည် ညဲ အဘို့ ယာ။တၢ ပီထာက် တိုာ နဲအေင် ညူ နမောည် ဘာလဲဟ် တာ လောင်း ညူ ၊ မအက် အဟဲင် တိုင် အောလောင် ကလ နောင် မူဇောတ် ဘာလဲဟ် တၢ လောင်း ဟာ။ တၢ ပီထာက် တိုာ နဲ အေင် ညူ တိုင် အောလောင် အဆေင် က၊ မအောန် တၢ လံက် နောင် တၢ မနီက် ညူ ယဲ။

-မအောန် အထီမ် တိုင် တိုာ နဲအေင် က ၊နဲဒု ထူ ကောလာတ် လာ။ ယဲညည် ကာတည် ညာဝါ ဆမဲ ညူ နမောည် ပလာ။ အောလောင် ကလံက် တၢ မအဲမ် မဘော့ ခန ညူ က မအောန် မဘော့ တိုင် ဘောင်း ယဲ။

post(20)

-တၢ ပီထာက် တိုာ နဲအေင် ညူ မဘော့ မဲနိုည် တိုင် မနုတ် လံက် အဲတၢ ဇေ။

-တၢ် ပီထာက် တိုၢ် နဲအံင် ညူ နဲၣ် မဘော့ ဘောင်း အဘို့ၣ် ညူ လာ။ မဘော့ အဘာန် အောမာက် နဲအံင် ခူကလေံ တိုင် မဲဆ မဘော့ ကာန် ၊လဲၣ် မနူတ် ခေမ် အောမာက် ၊နောင် မဲဆ လံက် အဲတၢ် က ခန မဘော့ မဲနိုၣ် ယဲာ နမော့ၣ်။

-နောင် တၢ် မအဲမ် မဘော့ ညူ အတိုတ် မဲဆ မဖ လာဆေံ တိုင် ထီယာ တၢ် ဘာဆေင် ဟာ တိုင် အဲတၢ် လဲၣ် တၢ် ညာဝါ စဟုံတ် ညူ ဘော့ မော့ၣ် တၢ် မနီက် စီဖော ညူ ယဲာ။ တၢ် မအဲမ် ကရည် ဒါနို့ မဲနိုၣ် ညူ မနူတ် လံက် အဲတၢ် ခူကလေံ အဘို့ၣ် တိုင် အဘို့ၣ် ညာဝါ တေတ် လဲၣ် အထီမ် ညူ ယဲာ။ တိုၢ် နဲအံင် က ဖေတ် တၢ် ဆနောက် ပလာ။

-ဘော့ မော့ၣ် မဘော့ နောင် ဘူညူ မာလီတ် တၢ် မခါန် လဘို့ ၊ လဲၣ် မဘော့ မတာမ် ဇဲ။

-ဘော့ မော့ၣ် ညာဝါ ဆနောက် တၢ် မအောန် တၢ် လောင်း ညူ ခူကလေံ ဆဒန် အဲတၢ် က ငဟိုၣ် နောင် ကဝံၣ် စံနန် (ဖုန်း) နမော့ၣ် ပလာ။

-ခူကလေံ အဲတၢ် ယဲာညီ ပနၣ် နောင် တအာတ် ညူ က မကာတ် နမော့ၣ် ပလာ။

-တၢ် လံက် အုံ မူဆီ ညူ တၢ် ဆနောက် မဘော့ မာလီတ် မဲနိုၣ် ဇဲ။

-နောင် ဒါတာ အင်န် (suppoat Group) တၢ် ညူ မူဝင် ဟာ လီတ် ၊ တၢ် ဖေတ် အဲတၢ် ညူ ဘော့ မော့ၣ် ကာတည် ညာဝါ ကတုံ ၊ တၢ် မဘော့ ဆဲာင် နဲအံင် ညူ က မတဲင် တိုင် အောလာင် တၢ် ညဲလဲဟ် အဘို့ၣ် တိုင် အဘို့ၣ် ညူ ခူဇဲ မမဲန် မဆိန် မဘော့ ဇဲ။

နောင် ဘူနီ အဘာန် အောမာက် ၊ ခူကလေံ တၢ် မအဲမ် ဒါနို့ တိုင် အောလာင် က၊ တၢ် မနီက် မအက် ညူ တၢ် မအက် အဟံင် တိုင် ညာဝါ ပအိတ် ညူ ညလင် တောလောင် ဘာလဲဟ် ပလာ။တိုၢ် နဲအံင် တၢ် လောင်း ဆာဝတ် ယဲာညီ နဲၣ် ညူ တိုင် အောလာင် ဘော့ မော့ၣ် တၢ် လောင်း ဆာဝတ် နဲၣ် ညူ အဲတၢ် တောလောင် ဆနံဟ် ပလာ။

post(21)

-တၢ် ဘာဆေင် တိုင် တၢ် မအဲမ် မဘော့ တိုၢ် နဲအံင်

-ဖလော့ တၢ် ညာဝါ ပအိတ် ညူ ခန ခူဇဲ မဘော့ ကာ။ တၢ် ဆနောက် ဟာ ၊တၢ် ထူ ကောလာတ် ညူ လယိုၣ် တိုင် ဘောင်းကာ။

-တၢ် မာကဲတ် ကအော့ၣ် (covid-19) မာစမ် အထီမ် ဖေတ် တၢ် မအဲမ် မဘော့ နော့ၣ် တၢ် ညာဝါ ပအိတ် ၊ တၢ် ဖေတ် နာ လေ့ ယဲာ နဲ ဟာ၊ တိုင် တၢ် ထူ ကောလာတ် တၢ် ဖနံတ် ညူ ပနၣ် နောင် ဆာမာ မာတၢ် ယဲာ။ အထီမ် နော့ၣ် တၢ် ပီထာတ် တိုၢ် နဲအံင် မဘော့ ဟာ ညူ နမော့ၣ် ဟာ ခန မဘော့ ယဲာ နမော့ၣ် ။မဘော့ တၢ် ပီထာက် တိုၢ် နဲအံင် မဘော့ ဟာ ညူ အတိုတ် တၢ် လောင်း ဆာဝတ် တိုၢ် တိုင် ညာဝါ လဲၣ် တောလောင် တိုင် တၢ် မအဲမ် မဘော့ အတိုတ် ဒူဒူၣ် အဲတၢ် ပလာ။

ယဲာညီ ဘူညူ နောင် တၢ် မခါန် လဘို့ နောင် တၢ် ဆနံဟ် မဘော့ မာလီတ် ဇော။

-အထီမ် လယိုၣ် (၁၀) လာယီ ညူ ခန မဲရုံန် ထာပ် ထီယာ ဘော့ မော့ၣ် မဲရုံန် ကလေံတ် အမာမိုန် ညူ က ခန မအဲမ် နေင် ပလာ။

-အထမ် လယိုၣ် မညမ် ၊ဘော့ မော့ၣ် တၢ် မညမ် တၢ် မာကာန် ပနံ့ တိုင် တၢ် လောင်း ဆာဝတ် ညူ နောင် ဆနံဟ် ခန မဲလဲာက် မညမ် ပလာ။

-ထန် အလော့ၣ် ယဲာ ခန လာကာတ် အဲဒိုပ် အဲရီ။

-ခန မအက် အထီမ် တၢ် မဘော့ အဲတၢ်။

ကလ နောင် ဘူနီ

-တော့ မပေင် အလာယီ ထူဝဲ၊ လာယီ ခန မအက် ပလာ။

-တော့ ညအောင် အမာစမ် မာစမ် ညူ နဲငါ့၊ လဲဝတ် တော့ မောည် တော့ မခိတ် ဟာ ညူ ခန နမိတ် ညာဝါ

-တော့ ပနာ့ တိုင် တော့ ညအောင် ညူ ယို ကာ ယို ဟာ ကာ။ လဲဝတ် လာ နဲငါ့။ တော့ ပနာ့ တိုင် တော့ ညအောင် လဲဝတ် တော့ မဘော့ စီဆတ် တော့ မနီက် အဲတော့ ညူ ခန ငဲလေံ ပလာ။

-တိုာ နဲအောင် က ခနာ့ မဘော့ ဆေင် ဆေင် ပလာ။ မအဲမ် အူအဲန် ၊ ညလောပ် ဘာဇီ ကလောည် ၊ မအဲမ် ဒါလမ် အောမာက် ၊ ပီထာက် တိုာ နဲအောင် (skin care) မဘော့ တော့ ဘူညူ အတိုတ် ညာဝါ ညူ စီဖော ပလာ။

-ယဲာည် ပေါကောန် ကအဲ၊ ဗပါကောန် ဘူငါ့ နဲာ ညူ မောစောန် အူအဲန် တိုင် ဘနာ မာစမ် အောမာက် ညူ က ခန ညီအဲန် အမီအထီ၊ လဲဝတ် ထန် အလောည် မဘော့ မအောန် က နမောည် ပလာ။

-တော့ မတဲင် တိုင် ဘနာ ညူ က မာလီတ် နမောည် ပလာ။ နောင် မဲဆ မဘော့ တော့ ညအဲန် ညူ က ခန မဘော့ ထာဝ်ထီ ယဲာ။

-ခုကလေံ တိုင် အဘာန် အောမာက် က ခန မကောပ် ပလာ။ မဘော့ ကာန် ယဲာည် အမိုန် ဟာ က မကောပ် မအိုတ် တိုင် မဲဆ မဘော့ ကာန် မဲနိုည် တိုင် အဲတော့ က နမောည် ပလာ။

-တော့ ယဲာည် နဲငါ့ အဒ ဟာ ညူ ခန နဲာ မဘော့ အထီမ် လာ။ ယဲာည် မဆာည် တိုင် အဲတော့ က နဲာ နငေါန် လာ၊ မအက် ခေမ် ဘဲတ် ။

-တော့ မနီက် အဲတော့ ညူ ထန် အလောည် မခါန် မအက် ထာဝ်ထီ ယဲာ။

-ထန် ဟာ မဲရုံန် ထန် အလောည် တော့ မဘော့ နဲအောင် တိုင် တော့ မခိတ် တော့ မနီက် တာဖိုင် တိုာ နဲအောင် ခန မနီက် ဘာလဲတ် ပလာ။

-နောင် မဲဆ တော့ နဲငါ့ မဲနိုည် ဟာ၊တော့ ညမတ် ညူ က ခန မဘော့ ပလာ။

-ထန် ဟာ မဲရုံန် နောင် ဘူညူ လဲဝတ် မဲရုံန် နငါတ် တော့ ဘာတောင်(၁၅) မိနဲာက် တိုင် ဆဲာ တဖဲာင် လာယီ လဂည် ၊ တော့ ပဟော့ နာမာ့၊ လဘဲတ် ညူ မာစမ် မာလီတ် ဇဲ။ ခယဲာည် ညူ အဲ မခိတ် မာလီတ် တော့ မတဲင် ပနာ့ မူမူည် မူမူည် ဒါလမ် ညာဝါ။ ခယဲာည် ညူ အဲ တော့ နဲငါ့ အမိုန် တော့ ညာမာန် ဂါတောင် ညူ နဲငါ့ မာလီတ် ဇဲ။

-ဘော့ မောည် ပီထာက် တိုာ နဲအောင် မအောန် အထီမ် ညူ နဲာ မဘော့ လဂည် လာ။

-တိုာ တိုင် ညာဝါ အဲတော့ တော့ လေင်း ဆာဝတ် ယဲာည် နဲာ ညူ ယဲာည် တောလောင် တိုင် မနူတ် မအဲမ် ခေမ် အဲတော့ ညူ မဘော့ မအောန် နမောည် အမိုန် ကဝါ ပလာ။

post(22)

တော့ ကာတည် ညာဝါ နဲက်

-ကာမောည် တာဖိုင် အဲတော့ ဖေတ် မနူတ် ညူ တော့ ကာတည် ညာဝါ ပအိတ် ပနာ့ တိုင် ဆာမာတ် မာတော့၊ တော့ ညာဝါ နဲလိုတ် က နဲာ ပလာ။ တော့ မအက် အဟဲင် မနူတ် လဲက် အဲတော့ တော့ မာဇီန် ဘီနည် ကာနည် ၊ မောတောန် နောင် တော့ မဘော့ ကာန် ၊ တော့ စီဆတ် ဒါလမ် အောမာက် ဟိုင် ငေန ဟာ။ ဘာဆေင် နောင် တော့ ဘာတောင် ၊ တော့ မနီက် ဒါလမ် ညာဝါ ညူ တော့ မအောန် တိုင် အဲတော့ တော့ အမိုန် ဟာ ယဲာ။ တော့ ကာတည် ညာဝါ နဲက် ၊ တော့ ဆနောက် ဟာ ညူ တော့ မအဲမ် မဘော့ ကာမောည် ယဲာ ၊ တော့ ကာတည် ညာဝါ နဲက် တိုင် တော့ မနီက် ညာဝါ ညူ အဟူတ် ယဲာ။

-ယံာ်ညံ ဘူညူ တၢ် ညာဝါ ပလောဟ် တင် တၢ် ညာဝါ နဲက် ညူ မဲနီုညံ ဟာ ပလာ၊ မနူတ် ကရဲဝ်ညူ နဂီုတ် မအဲမ် မဲနီုညံ ပလာ။ တၢ် ညာဝါ ပလောဟ် ညူ တၢ် ဘာဆေင် တိုင် တၢ် မာကဲတ် ကအောညံ ညာဝါ လဲဝ် တၢ် မအဲမ် မဘော့ ညာဝါ ၊ တၢ် ပနာ့ တိုာ် နဲအေင် ၊ တၢ် မအက် ညာဝါ မအဲမ် မဘော့ ဒါတာ မနူတ် ခေမ် အဲတၢ် တာဖိုင် ညူ ။ ကလ ဖေတ် တၢ် မအဲမ် မဘော့ ညူ ယဲာ။ တၢ် ညာဝါ ပလောဟ် ညူ လဂညံ နောင် တၢ်ကောန် ငါဘတ် ခလဲဝ် တအာဝ် ညူ ပနာ့ က ပနာ့ ဟာ၊ ဆဒန် က ဆဒန် ဟာ။ တၢ် ဖေတ် ကာတညံ ညာဝါ ညူ ပနာ့ နောင် တၢ် ညာဝါ နဲက် ၊ တၢ် နဲမတ် ဟာ၊ ကာတညံ ညာဝါ နဲထေ့ ဟာ၊ တၢ် မဘော့ ကာန် ဆနောက် အုံ မူဆီ ၊ ကာတညံ တေတ် ဟာ လဘုံ၊ တာနက် နီ တိုာ် နဲအေင် နဂီုတ် နဲဝဲတ်၊ ဖေတ် တၢ် မနီက် တာဖိုင် ညူ ယဲာ။

-မနူတ် မအဲမ် ခေမ် အဲတၢ် ညူ တၢ် ကာတညံ ညာဝါ ပလောဟ် ၊ ကာတညံ ညာဝါ နဲက် ညူ မနူတ် အဒါဒုမ် ဖလံင် ပလာ။ တၢ် ဖေတ် တိုာ် နဲအေင် ဘာဆေင် တိုင် တၢ် မနီက် ညူ ၊ မဲနီုညံ ဟာ၊ တၢ် နဂီုတ် မဘော့ မဲနီုညံ ဟာ။

post(23)

-ခန မကာဝ် ဟာ တၢ် မကာဝ် နောင် ဘူနီ မဲဆ မာလီုတ် လဘုံ၊ တာနက် ကာတညံ ညာဝါ ပါက် ကတောညံ တိုင် မဲဆ နဂီုတ် မဘော့ မာတညံ တိုာ် နဲအေင် ညူ

-မဲဆ ဆဒန် အဲတၢ် မနူတ် အဘို့ ယံာ်ညံ ညာ နဂီုတ် မဘော့ မာတညံ တိုင် တိုာ် နဲအေင် ညူ ဆဒန် ခလဲဝ် ဘော မောညံ ကာတညံ ညာဝါ ညာ တဲမ် ယံာ်ညံ အဲတၢ် မကာဝ် မအိုတ် ဟာ တိုင် ညာ ညူ တၢ် ညူ တၢ် စီဆဟ် အဘူလတ် ယဲာ။

-ဘော့ မောညံ ဖေတ် တၢ် တောလောင် ထာဝ်ထီ ယဲာ နောင် တၢ် လံက် အဖိုင် အောမာက် တိုင် ခုကလေံ ညူ တၢ် ညူ တၢ် လယို့ ဇာလန် ကာ။

-ခယံာ်ညံ ညူ အဲ တၢ် တာဖိုင် တာဖန် ကာတညံ ညာဝါ ပေန် ခဲမတ် နဲတ်တ် ခလဲဝ် ၊ ခန မကာဝ် စီဖန် တၢ် မကာဝ် မအိုတ် ဖလံင် ဘာလဲဟ် ညူ ခန မထာမ် ဘာလဲဟ် ပလာ။

-တၢ် မကာဝ် မအိုတ် လဘုံ ညူ ဘော့ မောညံ မကာဝ် ဟာ တိုင် ဖောအေင် လဲဝ် ဖောအေင် ဘော့ မောညံ မအက် အဟိုင် ဟာ နောင် လဘုံ၊ တာနက် နီ ခန နမတ် ညာဝါ ဇဲ။

-“တၢ် လယု ဇာလန် ဟာ ညူ နဲဒ် မဘော့ ဒါတဟ် လာ”

- မဲဆ နဂီုတ် လဘဲတ် နောင် လဘုံ တာနက် ဖလောတ် မနူတ် အဘို့ ဖလောတ် မဘော့ ဟာ ကာန် ညူ ညဲာ မအဲမ် ခေမ် တၢ် အမိန် ဟာ ငါဘတ် လဲဝ် ညဲာ ပနာ့ အခါ တၢ် အမိန် ညူ ယဲာ။

-ယံာ်ညံ ဘူညူ တၢ် မနီက် ကာတညံ ညာဝါ ဖောအေင် ဖေတ် ဟာ အဲနာနောင် မဘော့ ဒုလေံ ဟာ လဲဝ် ခေါမ် တိုင် မအဲမ် နဲအေင် ကရဲဝ်ညူ နဲဒ် မဘော့ တၢ် ဘူညူ လာ။

-“ဘော့ မောညံ ကာတညံ ဆနောက် ဟာ ညူ ဘောင်း မကာဝ် နောင် ဘူနီ ဟာ ကာ”

-မနူတ် အဘို့ မခိတ် တၢ် မာတညံ မကာဝ် မအိုတ် တိုင် ဘောင်း ဒါလမ် ကာတညံ ညာဝါ ညဲာ ညူ မအဲမ် မခိတ် အခါ။ ဖလော့ တၢ် မခိတ် တောလောင် တိုင် ညဲာ ဘော့ မောညံ မဘော့ တၢ် ဘာနမ် ညူ။

-“ဘောင်း ညူ မအက် အဒ တိုာ် နဲအေင် ယဲာ၊ မနီက် အတိုတ် နဲအေင် ယဲာ”

-မနူတ် အဘို့ မခိတ် တၢ် နဲဝဲတ် ဒါလမ် ကာတညံ ညာဝါ ယံာ်ညံ ဈေ ညူ အတိုတ် အောလောင် အဆေင် ဖေတ် တၢ် ဘအက် အဘူလတ် ၊ ယံာ်ညံ ဈေ ဟာ ညူ မဲဆ မအဲမ် ခေမ် လောဆောတ် နာ ဈေ အမိန် ကဝါ မူဆီ ပလာ။ အတိုတ် ဖောအေင် တၢ် မကာဝ် မဘော့ တၢ် မအဲမ် ဖောအေင် ခန ဝဲလေံ ၊ ခန မအောတ် ကာတညံ ဆနဟ် လဲဝ် ဖောအေင် ညူ ပေန် မနူတ် လာခါ အဒ ယဲာ။ လဲဝ် မဲဆ လံက် တိုင် ကာညဲာ ၊ မအက်အဒ တိုင် ကာညဲာ က နဲဒ် ပလာ ခန မကာဝ် မအိုတ် တိုင် ဖောအေင် နောင် ဘူညူ။

“ဘောင်း ညူ လဘိတ် | မနုတ် ကဘည် | မနုတ် မာလိုတ် နောင် ဘူညူ ဘောင်း နောင် မကောင် နောင် ဘာဆာ့ မနုတ် ဘာ အဘို့”။

-နောင် ဖလောင်း မတောင် တာ ဘူညူ မခိတ် ဒါလမ် ကာတည် ညာဝါ ညာ စွေ ညူ မဘော့ ဆောင် ဟာ၊မနု် ခလူပ် ဟာ တာ့ မခိတ် ညာ ကဝါ နောင် မူဆီ လာ။ နောင် တာ မကောင် နောင် ဘူညူ ခလောင် တာ့ ဖေတ် ဒါလမ် ကာတည် ညာဝါ ဖောအောင် ညူ နဂိုတ် မာတည် ခလောင် အတို့ တိုင် နောင် နဂိုတ် မဘော့ မာတည် နောင် တိုာ နဲအောင် ညူ တာ့ မခိတ် ဖောအောင် ဘော့ မောည် စီဖော ဘာလဲဟ် ပလာ ညူ အဲတာ့ ခန မကောင် မအိုတ် တိုင် ဖောအောင် ဇဲ

“ဘောင်း နဂိုတ် တာ့ စဆဟ် ညူ မဘော့ ညပ်”

ဖောအောင် ညူ ဘော့မောည် လံက် အောလောင် အဆောင် ညူ နဂိုတ် ဟာ။ တာ့ နဂိုတ် ဖောအောင် တာ့ မအဲမ် နေင် မအဲမ် ဖလိုမ် တိုင် တာ့ လံက် ယဲ။ အမိအထီ ညူ တာ့ စီဆဟ် အောလောင် အဆောင် ညူ ခန ဆဒန် ထန် ကာတည် ထန် ညာဝါ ညူ တာ့ မကောင် ညာ ကရဲပ်ညူ မခိတ် အတိုတ် အောလောင် အဆောင် ပနု် ခလူပ် လောင် နဲငါဘော့ အမိုန် လောင် မအဲမ် ခေမ် ညာ အထီမ် နဂိုတ် နဲ မအဲမ် ခေမ် ညာ ညူ တာ့ ညူ တာ့ အမိုန် အဒ ကဝါ တာ့ အဆောင် တာဖိုင်။

post(24)

(တာ့ မဘော့ ကရည် တိုင် တာ့ ခိုင်)ကရဲပ်ညူ နောင် ဘာဆာ့ မနိတ် ထာဝထီ ဒါလမ် ကာတည် ညာဝါ တိုင် တာ့ မာကဲတ် ကအောည် ယဲ။

-တာ့ မဘော့ ကာန် အဲတာ့ ယာည် ဒူဒူ ဖေတ် ဘာလဲဟ် တာ့ စီဆဟ် ညူ ဆဒန် ခလောင် မဘော့ ဘာလဲဟ် ထာဝထီ ယဲ ညူ ငဟိုင် ငါညာန် တိုင် ညာ (တာ့ မနိတ် ထာဝထီ ဒါလမ် ကာတည် ညာဝါ တိုင် တာ့ မာကဲတ် ကအောည် ယဲ)။

-တာ့ မနိတ် ငါဘတ် ထာဝထီ ဒါလမ် ကာတည် ညာဝါ ညူ အလာပ်၊အောဘတ် ဘအော့ တာ့ မနိတ် ထာဝထီ တိုင် တာ့ မာကဲတ် ကအောည် တေတ် ဒါလမ် ကာတည် ညာဝါ ဘော့ မောည် လောဟ် နောင် တာ့ တာဖိုင် ညူ ဒါလမ် လာဆေ မကောင် မအိုတ် ပလာ။ မဲဆ မဘော့ အောဘတ် ဘအော့ တိုင် ဘာဆေင် တိုင် တာ့ မခိတ် ကာတည် ညာဝါ တာ့ စီဆဟ် နောင် နဲက ကော တီတ လက နောင် တာ့ စီဆဟ် ဖေန် တာ့ အဒ ပလာ။ အောဘတ် ဘအော့ မအမ် အောလာပ် ညူ မဘော့ စီဆဟ် တိုင် ကာတည် ညာဝါ ကာ၊ ကာတည် ညာဝါ ဆနောက် ဟာ ညူ မအမ် အောလာပ်၊မဘော့ အောဘတ် အစာပ် လာ မအောန် ဘော့ စီဆဟ် ဆဒန် ဟာ ဒေံ ညူ ဖောအောင် ထူဝါ မာစမ် တာ့ မဘော့ စီဆဟ် မဲနိုည် ယဲ။ မအမ် အောလာပ် တိုင် မဲဆ မဘော့ အောဘတ် ဘအော့ ညူ နောင် ဖလောင်း ကာတည် ညာဝါ စီဆဟ် ၊ကာတည် ညာဝါ ဆလောင် ဝူဝူည် ၊ကာတည် ညာဝါ မအဲမ် နေင်း ဟာ ညူ တာ့ တာဖိုင် ညူ ဘာဆေင် တိုင် တာ့ မာကဲတ် ကအောည် ဒါလမ် ကာတည် ညာဝါ ပလာ။ ဘော့ မောည် မောဆိုန် ဘာလဲဟ် တာ့ မာကဲတ် ကအောည် ဒါလမ် ကာတည် ညာဝါ တာ့ အမိုန် လောဟ် ညူ တာ့ ဖေတ် ဒါလမ် ကာတည် ညာဝါ မအမ် အောလာပ် (ယဲည် ဘူညူ မဘော့ အောဘတ် ဘအော့ ယဲည် မောဆိုန် မဲနိုည် ညူ အမိုန် ကဝါ ပလာ။ယဲည် တာ့ မာကဲတ် ကအောည် ဖေတ် ခန ခလောင် အောလာပ်၊ တရုံတ် ဖေတ် ခန ခလောင် တာ့ စီဆဟ် ထူဝါ ဘူလတ် ကရဲပ်ညူ ဖေတ် ဘာလဲဟ် တာ့ အမိုန် ညူ ခန မောဆိုန် ဘာလဲဟ် မဲနိုည် ညူ လာ အမိုန် က။ ဘော့ မောည် လောင် ဟာ ကာတည် ညာဝါ ညူ ထာဝထီ ယဲည်(တာ့ နဲမတ် ဖေတ် ဒူဒူည်) ခနာ နဲ ဒါလမ် ကာတည် ညာဝါ အဲတာ့။ ဘာဆေင် တိုင် တာ့ မနိတ် ဒါလမ် ကာတည် ညာဝါ၊ မအမ် အောလာပ် ၊ မဘော့ အောဘတ် ဘအော့ တာ့ မဘော့ စီဆဟ် ထူဝါ ဘူလတ် ညူ ဘော့ မောည် အမိုန် ဘာလဲဟ် တာ့ ဘူညူ မဘော့ ခမူတ် ၊ မဘော့ ဒူဇာပျအောတ် ကာတည် ဆနဟ် ဘော့ မောည် မဘော့ အမိုန် ပလာ။ ယဲည် နဲ ဒါလမ် အဲတာ့ တာ့ အမိုန် ဟာ ညူ ဘော့ မောည် ဆနဟ် ဘာလဲဟ် ၊ တာ့ မအဲမ် အဘို့ တိုင် အဘို့ ဘော့ အမိုန် ကဝါ မူဆီ ၊ ဘော့ မောဆိုန် ဘာလဲဟ် ၊ကာတည် ၊တိုာ တာ့ မာကဲတ် ကအောည် ညူ ယဲည် အမိုန် ညူ တာ့ ဘော့ အမိုန် ဘာလဲဟ် ဇာလန် က နဲ ပလာ။ မအောန် မဘော့ တာ့ အမိုန် ၊ဘော့ မောည် လံက် ဘာလဲဟ် တိုာ နဲအောင် တိုင်

မောဆိုန် တို့ ည ဘာဆောင် တိုင် တာ့ မခိတ် ကာတည် ညာဝါ့၊ ဘော့ လောဟ် နောင် တာ့ စီဆဟ် တာ့ မအဲမ်
မဘော့ နဲအိုင် ဘော့ မော့ညံ လက ဘာလဲဟ် ဇာလမ် အမိုန် ပလာ။

လာဆဲ ဒါလမ် မကာဝ် မအိုတ် တိုင် အဲတာ ယဲညံ အဲတာ့ နိုတ် ဆဒန် ဘာလဲဟ် ကဝါ မူဆီ ခလဲဝ် ၊ ခူကလဲ
အဖိုင် အောမာက် ၊ မဲဆ လံက် အဲတာ့ နိုတ် မကာဝ် မအိုတ် ည နဲ လဘုံ၊ လာဆဲ(လဲပ်) လာကာဝ် မာလီတ်
နမော့ညံ ပလာ။ နော့ညံ တာ့ မကာဝ် မအိုတ် တာဖိုင် နီ ည အဲ မဲမဲန် ဘာလဲဟ် တာ့ နဲ ဒါလမ် လာဆဲ (လဲပ်)
ည ပလာ။