

လိုပေးစုခင်း၊ ဖေးကမ္ပန်ပန်ဟင်နပ်၊ စွဲကမ်းကိုဖေးသွော့၊ ပဆိုးညီဖေးသွော့၊ တွမ်းလိုပေး၊ လိုပေးပဆိုးချာ ဖေး ကဒါး တဲ့ သွဉ်နယ်ဖေးသွော့၊ လိုပေးအန္တရယ်ကင်ကင်၊ ဖေးကခွမ် ပဆိုးနှောင်နပ်၊ အွဉ်းရေပွေးထွားဖေးသွော့၊ လို ပေးနော။

ကလေး၏ခြေလက်တို့ကို ညင်သာစွာလှုပ်ရှားပေးပါ။ ကလေးနှင့် အတူကစားပေးပါ။ ကလေးကစားတတ်အောင် ကူညီပေးပါ။ ကလေးအန္တရာယ်ကင်းစွာ ကစားနိုင်အောင် ဂရုတစိုက်စောင့်ကြည့် ပေးပါ။



လိုပေးနမ်းကြိုတွမ်း၊ ကနောက်ဒီးဉာဏ်းဖုံး မိဉ်းနန်၊ ပြူးပြီ ဉာဏ်းမိဉ်းထွိုင်နပ်၊ စွဲကမ်းမာကိုသွော့၊ လိုပေးမာမိဉ်းဒါး တစွိုးစွိုးနပ်၊ တွမ်းနမ်းအမူယာဖုံး အိုဉ်းအံးဖြားဖေးသွော့၊ မာနယ်ဖေးကမဲဉ်းနပ်၊ စွဲကမ်းကိုဖေးသွော့၊ တွမ်းအနယ်မဲဉ်း မဲဉ်းဖုံးနော။

ဖွံ့ဖြိုးမှုနှောင့်နှေးသည်ကို လေ့လာတွေ့ရှိပါက ဖေးမကူညီလှုပ်ရှား ပေးကာ မှန်ကန်သောလှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်နိုင်စေရန် ကူညီပေးပါ။ ကလေးကိုယ်တိုင် ပြုလုပ်နိုင်ပါက အမူအရာဖြင့်လည်းကောင်း၊ နှုတ် ဖြင့် လည်းကောင်း၊ ချီးမွမ်းစကား၊ အားပေးစကားပြောကြားပေးကာ အသိအမှတ်ပြုပေးပါ။

လိုပေးနမ်းကြို ကနောက်ဒီးဉာဏ်း တွမ်းသုထာခံစား တလာပြူးပြီလွဉ်နဲ့ တလာပြူးပြီလွဉ်တမ်းနဲ့ ဖေးကသေ ထွဲ နပ်၊ အံ့ထွားရိတ်ခေးဗား တောင်ခါဗား တမ်းမဲ့ခါဗား၊ ထူး သျှူသေဒါးလဲဝံသား၊ အကျုံးဉာဏ်းတွေ့၊ လိုမ်းလာဟပ် ဖေး သွော့နော။

ကလေး၏ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုရှိမရှိ ဂရုတစိုက်စောင့် ကြည့်လေ့လာမှတ်သားပေးပါ။ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှောင့်နှေးသည်ဟု ထင်မြင်ယူဆ ပါက ပညာရှင်များနှင့် တွေ့ဆုံတိုင်ပင်၍ အကြံဉာဏ်ရယူပြီးပြုစုစောင့် ရှောက်မှုရယူပါ။



ပိုရတနား လိုးအွဉ်းရေငါး ရင်သွေးရတနာ ဂရုစိုက်ပါ





ကအီးလွှားလွှာဒါးပိုယို အနမ်းတွဲဖေးကပြုပြီး ကနောက်
 ခီးဉာဏ်းတွဲဖေးကထင်နပ်၊ ကထွာအမျိုးအုံနမ်းလောင်းကျာ၊
 လိုးအွေဖေးငါး ထိကြောင်းစင် လိုးအံ့ဖေးငါး သိပ်ပန်ကြောင်းစင်
 ကထွာအီအား အစော့အလား အဒီးအရားတွမ်းအယား မာ၊
 ထွားမာကျမ်းမျှန်း နဲစ်မျှန်းထားမာ အံ့သားဖေးဟား အံ့သ၊
 ချမ်းသားဖေးဟားနပ်၊ သွ။

မွေးဖွားလာမည့်ကလေး ဦးနှောက်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်ကောင်းစွာ ဖွံ့ဖြိုးစေ
 ရန် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကတည်းက သန့်ရှင်းသောသောက်ရေနှင့်
 လတ်ဆတ်၍ အာဟာရခါတ်ပြည့်ဝသော အစားအစာတို့ကို ပုံမှန်စား
 သောက်ပေးရန်လိုသည်။ ပင်ပန်းစွာအလုပ်လုပ်ခြင်း၊ အလေး မခြင်း
 တို့ကို ရှောင်ကြဉ်ရန်နှင့် လုံလောက်သောအနားယူချိန်ရှိရန်၊ ကိုယ်
 ကျန်းမာ စိတ်ချမ်းသာရန် အထူးလိုအပ်ပါသည်။

လိုးပေးနားဟွန်နဲ၊ ဟွန်တမ်းနဲ၊ လိုးပေးမဲ့ ထီးထားနဲထီး
 တမ်းနဲ၊ ဖေးကသေထွေနပ်၊ ဟဲ့စံ့ဒေါ့ရီစံ့၊ ဟဲ့စံ့အမိဉ်း
 အွဉ်းနယ်စံ့အရောင်၊ လိုးပေးမိဉ်းထီးတဲ့ အမဲ့ကြောင်းလွဉ်
 အနားမိဉ်းဟွန်တဲ့၊ ခွယ်လွဉ်ထွားလွဉ်ဒုား သေထွေဟားနဲင်း
 နပ်၊ သွ။

မွေးကင်းစမှစပြီး ကလေး၏ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာမှု ရှိမရှိ ရစုတစိုက်
 စောင့်ကြည့်လေ့လာမှတ်သားထားပါ။ အကြားအာရုံစမ်းရန် ဘေး
 ဘယ်ညာမှ၊ နောက်ဘက်မှ ခေါ်ကြည့်ပါ။ အသံကြားရာသို့ လိုက်
 ကြည့်လာမည်။ အမြင်အာရုံစမ်းရန် အရောင်တစ်မျိုးမျိုးပြကြည့်ပါ။
 အလင်းရောင် တစ်ခုခုရှိရာသို့လည်း လိုက်ကြည့်တတ်ပါသည်။



တယ်းစွဉ်းကလွှားလင်စ ဗသက်သွံ့နင်း လိုးပေးနမ်းကြို
 ဖေးကပြုပြီးတလား ကနောက်ခီးဉာဏ်း ဖေးကထင်တရင်နပ်၊
 ဒေါ့ရီဖေးဟားတွမ်းနမ်းအမူယာ နားဖေးအငေါင်း လောင်းချာ
 တွမ်းအမူယာ အွဉ်ပဆိုးနယ်ဟားတွမ်း ထားပဆိုးအစားစားဖုံး
 ဒေါ့ ရီအိုးခိုး ခြင်းနယ်ဖေးစင်းစင်းသော့နော။

ကလေးနှင့် အချိန်ပေးပြီး နွေးထွေးစွာ အမူအရာဖြင့်စကားပြောပေး
 ပါ။ လှုံ့ဆော်ပေးပါ။ အသက်အရွယ်အလိုက် ကလေး၏ တုံ့ပြန်မှုနှင့်
 အသံတို့ကို ရစုတစိုက်နားထောင်ပေးပါ။ အသိအမှတ်ပြုပေးပါ။
 ချိုသာစွာ ဆက်ဆံပေးပါ။



တယ်းစွဉ်းကလွှားလင်စ ဗသုလာနပ်၊ လွှားဟားမွိုးနဲဉ်း
 ထီတမျိုးငါ သုလာမိဉ်းလို့သွ။မ၊ ကွဲလွှားအာဟာရ အမျိုး
 လောင်းလင် ဖေးအံ့အမိနဲးမဲဉ်းမဲဉ်းနပ်၊ လိုးပေးနမ်းတွမ်း
 ကနောက်ခီးဉာဏ်း ပြူးဖြိုထင်တရင်လွဉ် တွိုးနှောင်၊ အထို
 သွတ်၊ အရန်းနပ်၊ သွ။

မွေးကင်းစမှ ခြောက်လအထိ ပိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းကိုသာ တိုက်ကျွေး
 ပေးပါ။ ထို့နောက်မှ ဖြည့်စွက်အာဟာရများကို မှန်ကန်စွာ ကျွေး
 မွေးပါ။ အထက်ပါ အချက်အလက်များကို လုပ်ဆောင်ပေးခြင်းဖြင့်
 ကလေး၏ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ဦးနှောက်ကို အမြင့်ဆုံး၊ အကောင်းဆုံးသို့
 ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေပါသည်။

