

အင်္ဂါဖဲအဘဉ်လဲသိဉ်လိတၢ်လၢပုဟ်ပုဟ်ပုဟ်, ပုၤဒးတဖၣ်အပူၤလီၤ” တၢ်ကတိၤတဘီၤလၢယမိၣ်စံးညီၣ်န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ “သုကဲ ပိၣ်မုၢ်အသိံ သုလီၤတူၢ်တဆိံ လၢအပိၣ်ခွါတဖၣ်အမဲၣ်ညါလံ. သုမ့ၢ်ပျံၤတၢ်ဒီး သုလဲၤတၢ် မၤတၢ်မ့ၢ်တဘျီဒီး သုကအိၣ်တုၢ်လၢပုၤလီၤခဲဖးယံၤလီၤ.” ယန့ၢ်ဟူၣ်ပိၣ်မုၢ်ဖိတဂၢ်စံးဝဲ “ယတသုၣ်ညါပုၤလၢအဟဲၣ်တၢ်ဒီး ဒ်သိးယၤလၢ တၢ်အိၣ်ဖျိၣ်အပူၤဘဉ်. မ့ၢ်မတၢ်ဆ့ၣ်နီၤလၢ ယကပိၣ်ကပၤဒၣ်လဲၣ် ယတသုၣ်ညါဘဉ်. မ့ၢ်လၢယကွၢ်ပုၤမဲၣ် တဘျီ အသိံလီၤ.” ဖဲန့ၣ်ပျံၤတၢ်လၢ နကွၢ်ပုၤမဲၣ်တဘျီဒီး နကပျံၤတၢ် လၢနကနံၤကမ့ၢ်ပုၤအိၣ်, နကပျံၤတၢ်လၢ နကရူၤလိၣ်မုၢ်လိၣ်ဒီး နဒိပုၢ်ဝဲၢ်ခဲၣ်ဖိတဖၣ်, နကပျံၤတၢ်လၢ နကယူၣ်ဃီၤနစုၤအတၢ်မၤစၢၤ ဖဲန့ၣ်ညါ အဝဲလိၣ်ဘဉ်ဝဲ အခါဒၣ်လဲၣ်ဒီး နတၢ်ပျံၤတၢ်ဖုးန့ၣ် အကတၢ် တအိၣ်လၢဘဉ်. ပဝဲကိးဂၢဒီး ပအိၣ်ဒီး တၢ်ပျံၤတၢ်ဖုး အကလုၣ်ကလုၣ် လၢအဒုး လၢအပုၤ, အမၤဆံးလီၤစ့ၤလီၤပုၤလီၤ. ပဝဲတနီၤနီၤ

- (၁) ပပျံၤလၢပတံၤသကိး, ပုၤလၢပကပိၣ်ကပၤ ကထံၣ်ပုၤဒံးအံၤဒံးန့ၣ် ဖဲပကမၤဂ့ၤတၢ်အခါဒၣ်လဲၣ်
- (၂) ပပျံၤလၢပသကိးတအိၣ်, ပုၤကကွၢ်ထွဲပုၤတအိၣ်, ပုၤကအဲၣ်ပုၤတအိၣ်
- (၃) ပပျံၤလၢပမ့ၢ်အဲၣ်ပုၤဒီးပုၤကမၤဆါပုၤ, ပပျံၤလၢပမ့ၢ်န့ၣ်ပုၤဒီးပုၤကလီၤအိၣ်ပုၤ
- (၄) ပပျံၤလၢတၢ်မ့ၢ်တၢ်တီ မ့ၢ်အိၣ်ဖျါထီၣ်ဒီး ပုၤကထံၣ်ပတၢ်ဂံၢ်စၢ်ဘါစၢ်
- (၅) ပပျံၤတၢ်လၢ တနံၤညါအံၤအဂီၢ် ဒီးပပျံၤစ့ၤကိးတၢ်လၢခဲမ့ၢ်ဆ့ၣ်အဂီၢ်
- (၆) ပပျံၤလၢပကမၤန့ၢ်cancerဒီးပခိၣ်သုကလီၤဆူကွံၣ်ဖဲပသးအိၣ်၄၀အခါ,
- (၇) ပပျံၤလၢ ပမ့ၢ်မၤယွၤအတၢ်မၤဒီး ပကဘဉ်တူၢ်ဆါခိၣ်ဆါပသး
- (၈) ယပျံၤလၢ _____ (ကွဲးထၢန့ၣ်နတၢ်ပျံၤတၢ်ဖုး)

သးပုၢ်မုၢ်တဂၢ်စံးဝဲ “ဖဲယနီၢ်ဆံးဆံးအခါ တုၤယဟဲက့ၤလၢကွီၤယမ့ၢ်တထံၣ်မတၢ်မးလၢဟံၣ်ပူၤန့ၣ် ယပျံၤလၢကစၢ် ခရံၣ်ဟဲလီၤခဲၣ်တဘျီဒီးသးပုၤနီၣ်တုၢ်ယၤလီၤ.” ၂တံၤဒးရ ပၤဖျါဝဲ “For God did not give us a spirit of timidity but a spirit of **power**, of **love**, and of **self-discipline**.” ဝယံၤ၄း၈ စံးဝဲ “မ့ၢ်မ့ၢ်တၢ်အဲၣ်တၢ်ကွံၣ်အလၢအပုၤန့ၣ် ဟီထီၣ်ကွံၣ်တၢ်ပျံၤတၢ်ဖုးလီၤ. Perfect love casts out all fear.” ဖဲန့ၣ်ပျံၤတၢ်တဘျီလၢလၢန့ၣ် သုၣ်နီၣ်ထီၣ် ဝယံၤ၄း၄ “Greater is He that is in you, than he that is in the world.”

၃) ပကယံၤလၢသကိးလၢခိတကပၤ (fragrance beauty)

- ယန့ၢ်ဟူၣ်ပုၤစံး
- (၁) ယဆၢလၢပိၣ်မုၢ်ဖိတရၢကလီၤဂၢၢ်အါထီၣ်ဒီးပိၣ်မုၢ်(ဖါတံၢ်တဂၤလၢအထံၣ်အဖိမုၢ်ဟးလၢတၢ်ချၢတဖုအမဲၣ်နီၣ်တမံၤ*
 - (၂) ယဆၢလၢပိၣ်မုၢ်ဖိတရၢကကွၢ်ထွဲအနီၢ်ကစၢ်ဒီးသုတကၢၣ်မၤ exercise, diet ဖဲအလိၣ် (တံၤသကိးပိၣ်ခွါတဂၤလၢ အထံၣ်အတံၤသကိး ကညီမုၢ်တဖၣ် ဘီၣ်ထီၣ်ဘီၣ်ထီၣ်)
 - (၃) ယဲဒုယကွၢ်ဂ့ၤဒၣ်ပိၣ်မုၢ်ဖိလၢအဖံးပုၤညဉ်ပုၤဘီၣ်ဘီၣ်သိသိ (ယပၢ်အနီၢ်ကစၢ်ဒၣ်ဝဲလၢအသးဘဉ်ဖျိၣ်မ့ၢ်လၢအဖိမုၢ် တဖၣ် ရွၢအဆၣ်, ဘဉ်ယိၣ်ထဲကဘီၣ်ဒီး ဖျါထဲအယံၤတဘီတဘီအယံၤ)
 - (၄) ယဆၢန့ၢ်ဟူၣ်ဘဉ်ပိၣ်မုၢ်ဖိတဖၣ်အတၢ်ကတိၤလၢအဆၢ, တၢ်ကတိၤလၢအမၤမုၢ်ပသး, တၢ်ကတိၤလၢအသးကညီၤ ဒီးန့ၢ်ပၢ်ပုၤ (ပိၣ်ခွါသးစၢ်တဂၤလၢအဘဉ်တၢ်ကတိၤဆါ, ကတိၤနံၤဘဉ်အိၣ်ဖဲအလဲၤတုၤလၢတံၤသကိးမုၢ်တဖၣ် အခါသးတဘျီလၢလၢ)
 - (၅) ယဆၢလၢပိၣ်မုၢ်တဖၣ်အသုတကတိၤအါတၢ်, တထံၣ်ထဲတၢ်ကမၢ်ဒီးကပၤအသးမုၢ်မုၢ်ခုၣ်ခုၣ် (သးစၢ်တဂၤလၢ အလဲၤမၤဘဉ်တၢ်လၢတၢ်ဆါတၢ်ပုၤအဒးဖဲပိၣ်မုၢ်ပုၤမၤတၢ်ဖိဒီးပုၤဟဲပုၤတၢ်ဖိအါအလီၢ်)
 - (၆) ပဆၢထံၣ်လၢပိၣ်မုၢ်ဖိတဖၣ် ကကၤအါထီၣ်တၢ်ကံးညဉ် ဒီးကပၤဖျါစ့ၤလီၤအညဉ် (ခရံၣ်ဖိသးစၢ်ပိၣ်ခွါအါဂၤလၢ ကီၢ်မုၢ်န့ၣ်တဖၣ်, မ့ၢ်လၢတၢ်အိၣ်ဖျိၣ်အပူၤ အဝဲသုၣ်အမဲၣ်ချံ ကဘဉ်ကွၢ်တၢ်ဖဲလဲၣ် တသုၣ်ညါဝဲ လၢဘဉ်အသိံ)
 - (၇) Men don't go after a beautiful wife. They just want a presentable partner. ပိၣ်ခွါတဖၣ်တဃုထဲ ပိၣ်မုၢ်လၢ အမဲၣ်ဆဲးဘဉ်. အဝဲသုၣ်လိၣ်ဘဉ်ဒၣ်မၤလၢအဖျါပံၤဖျါလၢ လၢပုၤမဲၣ်ညါလီၤ. (တၢ်ပၤဖျါ လၢလံၣ်တဘျီအပူၤ) အသိံမုၢ်လိၣ်ဘဉ်သ့ၣ်ဒၢ, ဒ်ပဃုတၢ်အဲၣ်, ပဃုတၢ်ကုၣ်ဘဉ်ကုၣ်သ့, ဒီးပဃုတၢ်အကလုၣ်ကလုၣ်လၢဟီၣ်ခိၣ် အသိး ဖဲပဃုတၢ်ပံၤတၢ်လၢန့ၣ် လံၣ်တဖၣ်, မဲးကစုတဖၣ်, advertisement တဖၣ်, celebrity ပုၤမံၤဟူၣ်သုၣ်ဖျါလၢ တၢ်ပံၤတၢ်လၢတကပၤတဖၣ် ကတဲပုၤအကလုၣ်ကလုၣ်ကန့ၣ်ပုၤကျဲအဘိဘိလီၤ.ဘဉ်ဆၣ် ‘တၢ်ခဲလၢၢ်အခိၣ်ကျၢၢ်န့ၣ်မိပ န့ၢ်ဟူၣ်တက့ၢ်. ပျံၤယွၤဒီးတၢ်န့ၢ်အတၢ်မၤလိၣ်တက့ၢ်. အဂ့ၢ်ဒ်အံၤ, အဝဲန့ၣ်မ့ၢ်ပုၤကညီအတၢ်ခဲလၢၢ်လီၤ.’ စံၣ်၁၂း၁၃ ‘တၢ်ပံၤတၢ်လၢန့ၣ်လီၤန့ၢ်တၢ် ဒီးတၢ်အက့ၢ်ဂ့ၤအဂီၢ်ဂ့ၤမ့ၢ်တၢ်ကလီၤကလီၤလီၤ. မ့ၢ်ပိၣ်မုၢ်လၢအပျံၤယွၤန့ၣ်တၢ်ကစံးထီၣ် ပတြၢအီၤလီၤ.’ ကတိၤ ၃း၃၀

မိကညီမုၢ်ဖိကိးဂၢ ကပုၤဒီးတၢ်ပံၤတၢ်လၢ,
ထီၣ်မိၢ်န့