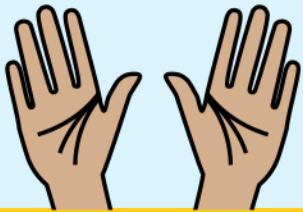


# ရုပ်ခံသူအဖြစ် "ဒီ" ငါးလုံး

တစ်ယောက်ယောက်က နှောက်ယှက်သည် ကိုမြင် သည့်အခါ လုပ်ရမည့်အရာ

တိုက်ရိုက်- အန္တရာယ်ဖြစ်စေသည့်သူကို  
တိုက်ရိုက် တုံ့ပြန်ပါ။



ယုံကြည်မှုရှိပါ  
အခိုင်မာရပ်တည်ပါ  
တည်ငြိမ်ပါ။

**တိုက်ရိုက်**

အခြားတစ်ယောက်ယောက်စီမှ  
အကူညီယူပါ။

အကူညီ အရင်းမြစ် သို့မဟုတ်  
တတိယလူတစ် ယောက်စီက  
အကူညီတောင်းပါ။



**ကိုယ်စားလှယ်**

**အာရုံလွှဲပါ**

အန္တရာယ်ဖြစ်စေသည့်  
သူ အန္တရာယ်ပြုခံ ရသူ  
သို့မဟုတ် အခြေအနေ  
ကို အပြောင်းအလွှဲ  
လုပ်ပါ။



**နှောင့်နှေးပါ**

အခင်းဖြစ်ပွားပီးနောက်  
ထိခိုက်ခံရသူ အား  
မေးမြန်းပါ။



ဘာကြောင့် ဤကိစ္စဖြစ်သည်ကို မိမိကိုယ်  
ကိုယ်နှင့် ကွန်မြူနီတီကို ပညာပေးပါ။

**မှတ်တမ်းတင်ခြင်း**

အခက်ခဲတွေ့နေသည့်သူအား  
တစ်ယောက်ယောက်က ကူညီ  
နေပြီဆိုပါက ဓါတ်ပုံ  
သို့မဟုတ် ဗီဒီယိုဖြင့်  
မှတ်တမ်းတင်ပါ။



\* အန္တရာယ်ပြုခံရသူ၏  
ခွင့်ပြုချက်မပါပဲ ဘယ်သော အခါ  
မှ ဗီဒီယိုတင်ခြင်း မျှဝေခြင်းမလုပ်  
ပါနှင့်။