

စိတ်ကျန်းမာခြင်းဆိုတာ ဘာလဲ-WHAT IS MENTAL HEALTH

ဗဟုတုတ သဘောထား အသုံးချခြင်း ဤသင်ခန်းစာကို ပြီးမြောက်သည့်အခါ သင်တန်းသားများသည်-

- ၁။ ကမ္ဘာ့ ကျန်းမာရေး အဖွဲ့ ကြီး၏ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်ကို မှီငြမ်းပြီး ကျန်းမာခြင်းအကြောင်းကို ဖော်ပြနိုင်လာမည်။
- ၂။ ကျန်းမာရေးကောင်းဖို့ လိုအပ်သော သဟဇာတဖြစ်သည့် နယ်ပယ်လေးခုကို ပြောနိုင်လာမည်။
- ၃။ စိတ်ကျန်းမာရေး အကြောင်းကို အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုလာနိုင်မည်။
- ၄။ ကျွန်ုပ်တို့ ကို စိတ်ကျန်းမာရေး မကောင်းအောင်ဖြစ်စေသည့် အခြေအနေများကို ဖော်ပြနိုင်လာမည်။
- ၅။ စိတ်ကျန်းမာခြင်းကို ဖြစ်စေမည့် နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေနိုင်လာမည်။

သင်တန်းပေးသူ အတွက် မှတ်ချက် ကမ္ဘာ့ ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ကြီး၏ စာစုအပေါ်အခြေခံထားသည့် ဤသင်ခန်းစာမှာ စိတ်ကျန်းမာရေးအကြောင်းကို ပြန်တင်ပြထားသည်။ ဤသင်ခန်းကို မသင်ကြားမှီ ကျန်းမာရေးကောင်းအကြောင်း အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုခြင်း သင်ခန်းစာကို မတ်ဖူ (Mafu) ဘဝဇာတ်ကြောင်းနှင့်အတူ သေချာတင်ပြပါ သို့ မဟုတ် အစပျိုးခြင်း သဖွယ်အသုံးပြုပေးပါ။

- သင်ထောက်ကူ**
- ပိုစတာအရွယ်စာရွက်၊ မာကာပဲနံ၊ ကော်တိတ်
 - အစပျိုးခြင်း- မတ်ဖူ (Mafu) သို့ မဟုတ် ကွဲပြားသော အစပျိုးခြင်း၊ သရုပ်ဖော်ကစားခြင်း (Alternate Starter Role Play)
 - မှတ်စု
 - အခြားသင်ထောက်ကူများ

သင်ခန်းစာ ခနာရီ

အစပျိုးခြင်း (၁၀မိနစ်)
လမ်းညွှန်- ဇာတ်လမ်းထဲက အကြောင်းအရာတွေကို သင်တန်းသားများ ဇာတ်ဆောင်ဖို့ တောင်းဆိုပါ။ (ရှေ့မှာ သင်ထားပြီးရင်တော့ လုပ်ခိုင်းစရာမလိုပါ။)

- က။ ဇာတ်လမ်း - မတ်ဖူ (Mr Mafu)
- ၁။ SHOWD မေးခွန်းမေးပါ
 - ၂။ ဘာမြင်လဲ
 - ၃။ ဘာတွေဖြစ်ပျက်နေလဲ
 - ၄။ ကိုယ်တို့ ဆီမှာရော ဒါမျိုးဖြစ်ပျက်နေလား

ခ။ (ကွဲပြားသော အစပျိုး သရုပ်ဖော်ကစားခြင်း)-အမျိုးသမီးတစ်ဦးက သူမ၏ ဆရာဝန်ဆီသွားတွေ့ နေသည်။
အမျိုးသမီး - ကျွန်မ တကယ်ကို နေမကောင်းဖြစ်နေတယ် ဆရာ။

ဆရာဝန် - ဘာဖြစ်တာတုန်း။

အမျိုးသမီး- ကျွန်မတစ်ချိန်လုံး မောပန်းနေတယ်။ ညမှာ အိပ်လို့ လဲမပျော်ဘူး။ အရမ်းဝမ်းနည်းနေသလိုမျိုး ခံစားရတယ်။ ကျွန်မ ဝိုက်လဲမဆာတော့ ဘာမှလဲမစားဖြစ်ဘူး။ ဒီတော့ ကျွန်မ အားအရမ်းနည်းနေတယ် ဆရာ။

ဆရာဝန်- အမ်..အဖျားလဲမတွေ့ ရဘူး။ အသက်ရှူနှုန်းနဲ့ ကျန်တကိုယ်လုံးလဲ ပုံမှန်ပါဘဲ။ ဒါကြောင့် သံဓာတ်ပါတဲ့ အားဆေးတွေသောက်ဖို့ ပေးလိုက်မယ်။

အမျိုးသမီး- ဆရာ..ကျွန်မ တစ်ခုလောက်ထပ်မေးချင်တယ်။ ကျွန်မ ခင်ပွန်းက အရင်လမှာဆုံးသွားတယ်။ ကျွန်မ အခုလိုဖြစ်နေတာ အဲ့တာနဲ့ များဆိုင်နေမလား

ဆရာဝန်- မစိုးရိမ်ပါနဲ့ ။ ဒီးဆေးတွေကိုသာ သောက်ပြီး ကောင်းကောင်း အနားယူလိုက်ပါ။ မကြာခင် ကောင်းသွားမှာပါ။

- ၁။ ဘာမြင်သလဲ
- ၂။ ဘာတွေ ဖြစ်ပျက်နေလဲ
- ၃။ ကိုယ်တို့ ဆီမှာရော ဒါမျိုးဖြစ်ပျက်နေလား

ကျန်းမာရေးကောင်း (၁၀မိနစ်)

လမ်းညွှန်- တစ်ဖွဲ့ လုံးဆွေးနွေးပါ။ ကမ္ဘာ့ ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ကြီး၏ အာဘော်နှင့်အညီ ကျန်းမာရေးကောင်းကို အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆို ရေးသားပါ။ “ကျန်းမာခြင်း ဆိုသည်မှာ ခန္ဓာ၊ စိတ်နှင့် လူ့ အတိုင်းအဝန်းတစ်ခုလုံး ကျန်းမာချမ်းသာနေသောအခြေအနေ တစ်ရပ်ကို ဆိုလိုသည်။ ရောဂါမှ ကင်းဝေးခြင်းမျှသာ မဟုတ်ပါ။” (ဤစာကြောင်းကို စာရွက်အကြီးပေါ်မှာ ရေးချပါ)

- က။ ဤကျန်းမာခြင်း အဓိပ္ပါယ်က သင့်ကို ဘယ်လိုနားလည်စေပါသလဲ။
 - ၁။ ကျန်းမာခြင်းဆိုတာ ရောဂါမရှိခြင်းမျှမဟုတ်ပါ။
 - ၂။ ခန္ဓာ၊စိတ်နဲ့ လူ့ အသိုင်းအဝန်းစတဲ့ ဘဝနယ်ပယ်တိုင်းမှာ ကောင်းနေရမှာဖြစ်တယ်။
 - ၃။ ကျန်းမာခြင်းဆိုတာ ဘဝနယ်ပယ်တိုင်းမှာ သဟဇာတဖြစ်ခြင်းပါပဲ။
- ခ။ ကျန်းမာရေးကောင်းဆိုတာ အောက်မှာပြထားတဲ့ အရာတွေနဲ့ တဟဇာတဖြစ်အောင် နေခြင်းပင်ဖြစ်တယ်။ (ရှန်လုံ (Shalom) ၊ သဟဇာတဖြစ်ခြင်းနဲ့ ကျန်းမာရေးကောင်းအကြောင်းစဉ်းစားပါ)
 - ၁။ ဘုရားသခင်
 - ၂။ မိမိကိုယ်ကို
 - ၃။ အခြားသူများ
 - ၄။ ပတ်ဝန်းကျင် (သို့) သဘာဝတရား

စိတ်ကျန်းမာခြင်းဆိုတာ ဘာလဲ (၂၀မိနစ်)

- လမ်းညွှန်- အဖွဲ့ ငယ်ခွဲပြီး ဆွေးနွေးပါ
- က။ စိတ်ကျန်းမာခြင်းကို သင်ဘယ်လို ဖော်ပြမလဲ။ (ဆွေးနွေးပြီး ပြန်တင်ပြပါ)
 - ၁။ စိတ်ကျန်းမာခြင်းဆိုတာ စိတ်ရောဂါ မရှိခြင်းထက်ပိုပါတယ်။
 - ၂။ စိတ်ကျန်းမာခြင်းဆိုတာ ကျန်းမာချမ်းသာနေခြင်း သို့ မဟုတ် ကိုယ့်အထဲမှာ အရာအားလုံး သဟဇာတဖြစ်ခြင်းပါ။
 - ၃။ ဒီအရာက ဘုရားသခင်နဲ့ ကျွန်ုပ်တို့ ရဲ့ ဆက်နွယ်မှုအပေါ် မူတည်ပါတယ်

၄။စိတ်ကျန်းမာခြင်းဆိုတာ အခြေအနေသစ်တွေကို ကျွန်ုပ်တို့ လိုက်လျောညီထွေအောင် နေနိုင်ခြင်းကိုဆိုလိုပါတယ်။

၅။စိတ်ကျန်းမာခြင်းဆိုတာ သာမန်စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို ကိုင်တွယ်နိုင်ခြင်းကို ဆိုလိုပါတယ်။

၆။စိတ်ကျန်းမာခြင်းဆိုတာ ဖြစ်ထွန်းအောင်မြင်နိုင်ခြင်းကို ဆိုလိုပါတယ်။

၇။စိတ်ကျန်းမာခြင်းဆိုတာ သင့်စွမ်းရည်များ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာခြင်းကို ဆိုလိုပါတယ်။

၈။စိတ်ကျန်းမာခြင်းဆိုတာ အခြားသူများကို ကောင်းကောင်းနီးနှောနိုင်ခြင်းကို ဆိုလိုပါတယ်။

၉။စိတ်ကျန်းမာခြင်းဆိုတာ လူမှုအဖွဲ့ အတွင်းမှာ တက်ကြွစွာပါဝင်ပြီး သင့်အနားကလူတွေဆီ အကျိုးပြုနိုင်ခြင်းကို ဆိုလိုပါတယ်။

ခ။ကမ္ဘာ့ ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ကြီး၏ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်ဖြစ်ပါတယ်။ လိုအပ်ပါက သင့်စာရင်းမှာ ထပ်ဖြည့်ပါ။
"စိတ်ကျန်းမာခြင်းဆိုတာ သူ့ လူမှုဝန်းကျင်မှာ အကျိုးပြုနိုင်မှု၊ ဖြစ်ထွန်းအောင်မြင်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်မှု၊ သာမန်စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို ကိုင်တွယ်နိုင်မှုနဲ့ တစ်ဦးချင်းက သူ့ စွမ်းရည်ကို နားလည်ပြီး ကျန်းမာချမ်းသာတဲ့ အခြေအနေတစ်ရပ်လို့ သိမှတ်နိုင်ပါတယ်။" (ကမ္ဘာ့ ကျန်းမာရေးအဖွဲ့)

ဂ။"စိတ်ကျန်းမာခြင်းမရှိဘဲ ကျန်းမာခြင်းဆိုတာ မရှိနိုင်ပါ" လို့ ကမ္ဘာ့ ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ က ဖော်ပြထားပါတယ်။ ဒီဖော်ပြချက်ကို ရှင်းပြပါ။

၁။ကျန်းမာရေးကောင်းခြင်းဆိုတာ ဘဝနယ်ပယ်အားလုံးထဲမှာ သဟဇာတဖြစ်ခြင်းကို ဆိုလိုပါတယ်။

၂။စိတ်ကျန်းမာရေးမကောင်းရင် ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သဟဇာတမဖြစ်နိုင်တော့ပါ။

၃။စိတ်ကျန်းမာရေးမကောင်းရင် ကျွန်ုပ်တို့ နီးနားက လူတွေနဲ့ လည်း သဟဇာတမဖြစ်နိုင်တော့ပါ။

၄။ကျန်းမာခြင်းဆိုတာ ဘဝနယ်ပယ်အားလုံးမှာ ကျန်းမာချမ်းသာရှိခြင်းကို ဆိုလိုပါတယ်။

၅။ဒီထဲမှာ စိတ်နဲ့ ခံစားမှုတွေ ကျန်းမာချမ်းသာရှိခြင်း ပါဝင်ပါတယ်။

စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာ ပိုဖြစ်လွယ်သော လူများ (၁၅မိနစ်)

လမ်းညွှန်- အဖွဲ့ ကြီး

က။ဘယ်သူက စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာ ပိုဖြစ်လွယ်ပါသလဲ။

၁။စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာက မည်သူကိုမဆို ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

၂။ဒါပေမယ့် တချို့ လူတွေက ပိုဖြစ်လွယ်ခြေရှိပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့

သူတို့ စိတ်ဖိစီးတဲ့ အခြေအနေမျိုးမှာ ရှင်သန်နေထိုင်ရလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

၃။ဆင်းဆင်းရဲရဲ ရှင်သန်ရတဲ့ လူသားများက မသေချာမှုများစွာကို ကြုံတွေ့ ရပါတယ်။

၄။ပညာရေး သို့ မဟုတ် လူ့ အရင်းအမြစ် မရှိတဲ့ အချိန်အခါမျိုးမှာ။

၅။စစ်ဘေးကြုံရချိန် သို့ မဟုတ် မနားမနေအလုပ်လုပ်ရချိန်မျိုးမှာ။

၆။မတရားအကြမ်းဖက်ခံတဲ့နောက်မှာ။

၇။မလုံခြုံမှုနဲ့ မျှော်လင့်ချက်မဲ့တဲ့ ခံစားချက်ရှိသူတွေ။

၈။လူနေမှု အပြောင်းအလဲ မြန်ဆန်လွန်းတဲ့ အချိန်မျိုးမှာ။

၉။ဘုရားကို ယုံကြည်စိတ် မပြင်းထန်သူတွေ နဲ့ သူသားကို အားကိုးတဲ့သူတွေ လည်း ရင်ဆိုင်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

၁၀။ဘေးအန္တရာယ် ကြုံရတဲ့အချိန်မျိုးမှာ။

- ၁၁။မိသားစုပြဿနာ ကြုံချိန်မျိုးမှာ။
- ၁၂။မတရားအကြမ်းဖက်ခံရဖူးတဲ့သူတွေ။
- ၁၃။ကျန်းမာရေးဆိုးဆိုးရွားရွား ဖြစ်ခဲ့ဖူးတဲ့သူတွေ။
- ၁၄။အခြားအကြောင်းတရားများစွာ ပါဝင်နိုင်ပါတယ်။ စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာက မည်သူကို မဆိုဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

ခ။စိတ်ကျန်းမာရေး ပြဿနာက အခြား လူမှုရေးပြဿနာ သို့ မဟုတ် အမှုအကျင့်ပြဿနာ တစ်ခုခုနဲ့ ပတ်သက်နေပါသလား။

- ၁။အိမ်ယာမဲ့ဖြစ်ခြင်း
- ၂။မူးယစ်ဆေးသုံးခြင်း၊ အရက်စွဲခြင်း
- ၃။အထီးကျန်ဆန်ခြင်း
- ၄။အလုပ်ကို ဆက်လုပ်ဖို့ အခက်ကြုံခြင်း
- ၅။အကြမ်းဖက်ခံရခြင်း
- ၆။စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း
- ၇။စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း
- ၈။နိပ်စက်ခံရခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့ ဘယ်လို တုံ့ပြန်ကြမလဲ (၅မိနစ်)

အဖွဲ့ ကြီး

- က။သင့်သူငယ်ချင်းများနဲ့ နီးနားကလူတွေကို စကားပြောပါ။ သင့်ရပ်ဝန်းမှာ စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာရှိတဲ့သူတွေကို ဘယ်လို ပြုမူဆက်ဆံပါသလဲ။
- ခ။စိတ်ကျန်းမာရေးကောင်းစေဖို့ လူ့အတိုင်းအဝန်း ကျန်းမာသာသနာ (CHE) ကို အသုံးပြုနိုင်မယ့် နည်းလမ်းများကို စဉ်းစားပါ။
- ဂ။စိတ်ကျန်းမာရေး ပြန်ကောင်းလာစေဖို့ ကျွန်ုပ်တို့ တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦးဘယ်လို ပံ့ပိုးကူညီမလဲဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျမ်းစာထဲမှ ပုံမာတွေကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။

နိဂုံးနှင့် မှတ်သားဖွယ်ရာများ (အချိန်)

လမ်းညွှန်-

- က။ဒီသင်ခန်းစာမှာ ကျွန်ုပ်ဘာ ရှာတွေ့ ခဲ့လဲ။
- ခ။ဘယ်သူကို ထပ်ဆင့်မျှဝေနိုင်မလဲ။
- ဂ။ဒီသင်ခန်းစာမှာ ကျွန်ုပ်ရှာတွေ့ တာတွေနဲ့ ဘာဆက်လုပ်ရမလဲ။
 - ၁။ဘယ်အချိန်လဲ။
 - ၂။ဘာဖြစ်ပျက်လာဖို့ မျှော်လင့်သလဲ။
 - ၃။ဖြစ်ပျက်လာခဲ့ရင် ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ။
- ဃ။ဆုတောင်းပါ။

References:

The Lancet. 2007. *Global Mental Health*. Available from: <http://www.thelancet.com/series/global-mental-health>

LESSON TITLE

World Health Organization. 2022 https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1

World Health Organization. 2022 <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

စိတ်ကျန်းမာခြင်းဆိုတာဘာလဲ WHAT IS MENTAL HEALTH – အစပျိုးခြင်း STARTER

ဇာတ်လမ်း ၊ ကွဲပြားသော သရုပ်ဖော်ကစားခြင်း Story and Alternate Role Play

ဇာတ်လမ်း- မတ်ဖူ (Mr Mafu)

မတ်ဖူ မှာ သိပ်ကောင်းတဲ့ မြင်းတစ်ကောင်ရှိခဲ့တယ်။ တစ်နေ့ သူ့ မြင်းစီးပြီး အလုပ်သွားနေချိန်မှာ မြင်းခြေထောက်က ကျင်းတစ်ခုထဲ ကျွဲသွားတယ်။ မတ်ဖူလဲ မြင်းပေါ်မှ လိမ့်ကျသွားပြီး ခြေတစ်ဘက်ကျိုးသွားတယ်။ သူ့ အိမ်နီးနားမှ စိတ်ထားကောင်းတဲ့သူငယ်ချင်းက သူ့ ကို အိမ်ခေါ်လာပေးခဲ့တယ်။ အိမ်ရောက်တော့ သူ့ မိဘတွေက ရမ်းကုဆရာဝန်တစ်ဦးကို သွားခေါ်တယ်။ “ဒီ မကောင်းမှုအကုသိုလ်ကို မတ်ဖူရဲ့ သူငယ်ချင်းက လုပ်လိုက်တာ” လို့ ရမ်းကုဆရာဝန်ကပြောတယ်။ ဖတ်ဖူကို ဆေးရုံမှာ သွားကုသဖို့ လည်း ရမ်းကုဆရာဝန်က အကြံပေးခဲ့တယ်။ ဆေးရုံရောက်တော့ မတ်ဖူရဲ့ခြေထောက်ကို ကျောက်ပတ်တီးစည်းထားလိုက်ရတယ်။ ဆေးရုံထဲမှာ မတ်ဖူက “ကိုယ့်သူငယ်ချင်းကိုတောင်ယုံကြည်လို့ မရတော့တဲ့အခြေအနေပါလား” လို့ ပြောနေတော့တယ်။ ပတ်တီးဖြုတ်တဲ့အခါ သူ့ ခြေထောက်သက်သာသွားတာမို့ မတ်ဖူပျော်သွားခဲ့တယ်။ ဒါပေမယ့် သူ့ ကို ဒီလိုဖြစ်အောင်လုပ်ခဲ့တဲ့ သူငယ်ချင်းကိုတော့ ပြန်ကလွဲစားချေချင်စိတ်ရှိတာကြောင့် သူ့ သူငယ်ချင်းအပေါ် မကောင်းတာတွေဘဲ စတင်လုပ်နေတော့တယ်။

ကွဲပြားသော အစပျိုး သရုပ်ဖော်ကစားခြင်း- အမျိုးသမီးတစ်ဦးက သူမ၏ဆရာဝန်ဆီသွားတွေ့ နေသည်

- အမျိုးသမီး** ကျွန်မ တကယ်ကို နေမကောင်းဖြစ်နေတယ် ဆရာ။
- ဆရာဝန်** ဘာဖြစ်တာတုန်း။
- အမျိုးသမီး** ကျွန်မ တစ်ချိန်လုံးမောပန်နေတယ်။ ညမှာအိပ်လို့ လဲမပျော်ဘူး။ အရမ်းဝမ်းနည်းသလိုမျိုး ခံစားရတယ်။ ကျွန်မ ဗိုက်လည်းမဆာတော့ ဘာမှမစားဖြစ်ဘူး။ ဒီတော့ ကျွန်မအားအရမ်းနည်းနေတယ် ဆရာ။
- ဆရာဝန်** အမ်..အဖျားလည်းမတွေ့ ရဘူး။ အသက်ရှူနှုန်းနဲ့ ကျန်တစ်ကိုယ်လုံးလည်း ပုံမှန်ပါဘဲ။ ဒါကြောင့် သံဓာတ်ပါတဲ့အားဆေးတွေ ပေးလိုက်မယ်။
- အမျိုးသမီး** ဆရာ..ကျွန်မတစ်ခုလောက်ထပ်မေးချင်တယ်။ ကျွန်မခင်ပွန်းက အရင်လမှာဆုံးသွားတယ်။ ကျွန်မအခုလိုဖြစ်နေတာ အဲ့တာနဲ့ များဆိုင်နေမလား။
- ဆရာဝန်** မစိုးရိမ်ပါနဲ့ ။ ဒီဆေးတွေကိုသာ သောက်ပြီး ကောင်းကောင်းအနားယူလိုက်ပါ။ မကြာခင် သက်သာသွားမှာပါ။

ကွဲပြားသော အစပျိုး သရုပ်ဖော်ကစားခြင်း- အမျိုးသမီးတစ်ဦးက သူမ၏ ဆရာဝန်ဆီ သွားတွေ့ နေသည်

- အမျိုးသမီး** ကျွန်မ တကယ်ကို နေမကောင်းဖြစ်နေတယ် ဆရာ။
- ဆရာဝန်** ဘာဖြစ်တာတုန်း။
- အမျိုးသမီး** ကျွန်မ တစ်ချိန်လုံးမောပန်းနေတယ်။ ညမှာ အိပ်လို့ လဲမပျော်ဘူး။ အရမ်းဝမ်းနည်းနေသလိုမျိုးခံစားရတယ်။ ကျွန်မ ဗိုက်လည်းမဆာတော့ ဘာမှမစားဖြစ်ဘူး။ ဒီတော့ ကျွန်မ အားအရမ်းနည်းနေတယ် ဆရာ။

LESSON TITLE

ဆရာဝန်	အမ်...အဖျားလည်းမရှိဘူး။ အသက်ရှူနှုန်းနဲ့ ကျန်တစ်ကိုယ်လုံးလည်း ပုံမှန်ပါဘဲ။ ဒါကြောင့် သံဓာတ်ပါတဲ့ အားဆေးတွေ ပေးလိုက်မယ်။
အမျိုးသမီး	ဆရာ ကျွန်မတစ်ခုလောက် ထပ်မေးချင်တယ်။ ကျွန်မခင်ပွန်းက အရင်လမှာ ဆုံးသွားတယ်။ ကျွန်မ အခုလိုဖြစ်နေတာ အဲ့တာနဲ့ များဆိုင်နေမလား။
ဆရာဝန်	မစိုးရိမ်ပါနဲ့ ။ ဒီအားဆေးတွေကိုသာသောက်ပြီး ကောင်းကောင်း အနားယူလိုက်ပါ။ သက်သာသွားမှာပါ။