Miehen Rooli

ခင်ပွန်းသည်၏အပိုင်းကဏ္ဍ။

လေးစားအပ်ပါသောစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာရှင်အမျိုးသမီးခင်ဗျား ၊ ကျွန်တော်တွေ့ကြုံနေရသည့်အခြေအနေအရသင့်ထံမှအကူအညီတောင်းလိုပါသည်။ လွန်ခဲ့သော ၅နှစ်ခန့်က ဇနီးသည်နှင့်တကွကလေးများနှင့်အတူဖင်လန်နိုင်ငံသို့ဒုက္ခသည်အဖြစ်ပြောင်းရွှေ့ခဲ့ပါသည်။ ကျွန်တော်သည်ဖင်လန်ဘာသာစကားကို သင်ကြားခဲ့ပြီး ကိစ္စအမျိုးမျိုး ဆောင် ရွက်ရာတွင် အသင့်အတင့် တတ်ကျွမ်းနေပြီဖြစ်သည်။ဘဏ်တွင်၊ ဆိုင်တွင်၊နိုင်ငံပြောင်းရွှေ့လာသူများအတွက်အထွေထွေဆောင်ရွက်ပေးသည့်ဌါနများတွင်၊ကဲလာနှင့်အလုပ်သမားရုံးစသည်တို့တွင်ဖြစ်သည်။ကျွန်တော့်တွင်ကောင်းမွန်သောအသက်မွေးဝမ်းကျောင်းနှင့်အလုပ်အကိုင်ရှိခဲ့ပြီး၊ နေထိုင်ခဲ့သည့်တိုင်းပြည်နှင့်မြို့တွင်အထူးလေးစားခြင်းခံခဲ့ရသောပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဖြစ်ခဲ့ပါသည်။၄င်းနောက်ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည့်အရာသည်ဖြစ်ခဲ့ပြီးအားလုံးကိုဆုံးရှုံးခဲ့သည်။ဖင်လန်နိုင်ငံသို့မရောက်လာမီကတည်းကနှစ်ပေါင်းများစွာကျပ်တည်းစွာအသက်ရှင်ခဲ့ရသည်။မည်သို့ပင်ဆိုစေကျွန်တော်သည်အိမ်ထောင်ဦးစီးဖြစ်ခဲ့သည်။ကျွန်တော့်မိသားစုကိစ္စအဝဝကိုကြည့်ရှုစောင့်ထိန်းခဲ့ပြီး၊ကျွန်တော်တို့၏အသက်တာမှာအစီအစဉ်တကျရှိစေရန်ကြပ်မတ်ခဲ့သည်။ ဤနိုင်ငံသို့ရောက်ပြီးမှတနေရာမှတနေရာသို့ပြေးလွှားရန်စေခိုင်းခြင်းခံရသည့်ဒုက္ခသည်အုပ်မှအစိပ်အပိုင်းတခုအဖြစ်သာရှိခဲ့သည်။နေရာပေါင်းများစွာမှအလုပ်လျှောက်ထားသော်လည်းမရခဲ့ပါ။ကျွန်တော်၏ဇနီးအတွက်အလုပ်ရှာတွေ့ပြီး၄င်းအနေနှင့်အကူအဖြစ်မကြာမီအလုပ်စတင်တော့မည်ဖြစ်သည်။ ဇနီးသည်၊သည်ဤနိုင်ငံတွင်ကျွန်တော့်ထက်လျှင်မြန်စွာတိုးတက်သည်ဟုထင်သည်။ဘာသာစကားကိုကျွန်တော့်ထက်လျှင်မြန်စွာတတ်ပြီး၊ယခုကျွန်တော့်ထက်ကျွမ်းကျင်စွာပြောတတ်သည်။မိသားစုထဲရှိ ကလေးများသည်လည်း ထိုနည်း၄င်းပင်ဖြစ်သည်။ကျွန်တော့်အနေနှင့်တခါတရံကိစ္စများကိုအသံထွက်မှားသောအခါ ၄င်းတို့ရယ်ကြသည်မှာကျွန်တော့်ကိုဒေါသထွက်စေသည်။

ဖင်လန်နိုင်ငံတွင်နေ့စဉ်နေထိုင်စားသောက်ရန်အတွက်ထောက်ပံ့ကြေးပေးခြင်းဖြင့်လုံခြုံမှုပေးထားသည်မှာကောင်းသောကိစ္စရပ်ဖြစ်သည်။ ဆိုးဝါးသောကိစ္စမှာ ကျွန်တော်တို့မိသားစု၏စည်းလုံးမှုမှာငွေကြောင့်ပျက်စီးရသည်။ယခုဆိုလျှင်လူတိုင်းအနေနှင့် မိမိတို့၏မျှော်လင့်ချက်နှင့်ဆန္ဒများကိုအကောင်အထည်ဖေါ်လိုကြသည်။အကယ်၍ငွေကိုလိမ္မာပါးနပ်စွာအသုံးပြုရန်အတွက်ကြိုးစားပြီးပြောပါကနားပင်းသောသူများ၏နားထဲသို့ပြောသကဲ့သို့သာတုံ့ပြန်ကြသည်။ကလေးများတွင်အဆုံးမရှိသောတန်ဘိုးကြီးသည့်လိုအပ်မှုများရှိပြီး၊၄င်းတို့အနေနှင့်၄င်းတို့အတွက်သာစဉ်းစားကြသည်ဟုထင်ပါသည်။ ကျွန်တော်စဉ်းစားမိသည့်အရာများကိုပြောပြသောအခါနားမထောင်နိုင်ကြပဲစိတ်အနှောက်အယှက်ဖြစ်သကဲ့သို့ဝေ့လည်ကြောင်ပတ်စတင်ပြုလုပ်ကြသည်။ခက်ခဲသည့်အခြေအနေနှင့်ကြုံတွေ့ရသည့်အထဲတွင်ဆွေမျိုးများကလည်း၄င်းတို့အတွက်ဝမ်းနည်းပေးသည်။မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ၊ အကယ်၍ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံတွင်အသက်ရှင်ကြီးထွားလာမည်ဆိုပါက၊ ယခုကြီးထွားလာရပုံနှင့်တူမည်မဟုတ်ပေ။ ကျွန်တော့်မိသားစု၏အခြေအနေကိုချုပ်ကိုင်နိုင်ရန်အတွက်ကျွန်တော့်အနေနှင့်လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးရပြီဖြစ်သည်။ကျွန်တော့်အနေနှင့်ယခင်ကအသက်တာတွင်ရှိခဲ့သည့်တူညီသောအဆင့်မျိုးသို့မည်သို့သောအခါမျှပြန်လည်ရရှိမည်မဟုတ်ကြောင်းနားလည်ပါသည်။ အိမ်၊ပန်းခြံ၊ ကားနှင့်ကောင်းမွန်သောအသက်တာမျိုးစသည်တို့ကိုအားလုံးဆုံးရှုံးခဲ့ရပြီ။ ယခုကျွန်တော်သည်ဤလူမှုအဖွဲ့အစည်းတွင်ဆန်ကုန်မြေလေးတယောက်သာဖြစ်ပြီး၊ ယခင်ကကျွန်တော်ရှိခဲ့၊ဖြစ်ခဲ့သည်တို့ကိုမည်သူမျှစိတ်ဝင်စားပုံမရပေ။လမ်းတွင်ဖင်လန်နိုင်ငံသားကောင်လေးတယောက်ကနောက်မှလိုက်ပြီး“ထွက်သွား ရွှံ့နွာခေါင်း”ဟုအော်ဟစ်ပြီး၊ရယ်မောခြင်းကိုခံခဲ့ရစဉ်ကမိမိကိုယ်ကိုမိမိအားအင်ကုန်ခမ်းသကဲ့သို့ခံစားမိပါသည်။ ၄င်းသည်ကျွန်တော့်သားအငယ်၏အသက်ခန့်သာရှိသည့်ပုလုကွေးကောင်ကလေးသာဖြစ်သည်။ အကယ်၍ကျွန်တော်တို့၏အိမ်သို့လာရောက်မှန်သည့်ဗုံးကျည်ဆံများဖြင့်သေသွားခဲ့ပါကပို၍လွယ်ကူခဲ့မည်ဟုတခါတရံတွေးမိပါသည်။ကျွန်တော့်အနေနှင့်အားလုံးကိုဆုံးရှုံးခဲ့ရသော်လည်းဘုရားသခင်၏အလိုတော်မှာမည်သို့ပင်ဆိုစေတမျိုးဖြစ်သောကြောင့်ရှေ့သို့တိုးရန်သာရုန်းကန်ရမည်ဖြစ်သည်။

အမည်အမှတ်အသား။ အရာရာကိုဆုံးရှုံးခဲ့ရသူ၊

လေးစားအပ်ပါသောအမည်အမှတ်အသား “အရာရာကိုဆုံးရှုံးခဲ့ရသူရှင့်”၊ ဤကော်လံသို့ရေးလိုက်သည့်စာအတွက်ကျေးဇူးတင်ပါသည်။သင်၏အခြေအနေမျိုးနှင့် ကြုံတွေ့ရသည့်အမျိုးသားများနှင့်မိသားစု၏ဖခင်များသည်သင်ခံစားရသကဲ့သို့အတူတူပင် ခံစားကြရမည်ဖြစ်ကြောင်းယုံကြည်ပါသည်။ကြီးမားသောပြောင်းလဲမှုကြီးအတွက်အံဝင်ဂွင်ကျအောင်ပြုလုပ်ရသည်။အရာရာတိုင်းကိုဆုံးရှုံးခဲ့ရသည်ကိုစဉ်းစားပါကဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုကိုခံစားရသည်မှာဓမ္မတာသာဖြစ်သည်။ လူမှုအဖွဲ့အစည်းအသစ်ထဲမှတောင်းဆိုမှုအသစ်များနှင့်ဖိနှိပ်မှုများ၏ဖျစ်ညှစ်မှုများကြောင့်ဒေါသဖြစ်ခြင်းမှာလည်းသဘာဝဖြစ်သည်။ရှေးကဖြစ်ခဲ့သည်တို့ကိုပြန်လည်၍မရရှိနိုင်သကဲ့သို့ပစ္စုပ္ပန်ကိုလည်းရပ်ထား၍မရပေ။ပြောင်းလဲမှုကလေးများသည်အသက်တာတွင်နေ့စဉ်ဖြစ်ပျက်လျက်ရှိသည်။ကံကောင်းထောက်မစွာဖြင့်လည်းကောင်းသည့်အရာများနှင့်အကောင်းဘက်မှကြည့်နိုင်သည့်အရာများလည်းပါဝင်သည်။ကလေးများကြီးလာပြီးတိုးတက်ကြသည်။အသက်တာတွင်အခြေအနေအသစ်များသင်တို့၏မိသားစုဝင်များအတွက်ပေးသည်။အရာရာတိုင်းအဆင်ပြေချောမွေ့သည်ဟုခံစားရသည့်အသက်တာအစိတ်အပိုင်းတွင်ရပ်ထားနိုင်ပါကကောင်းမည်။မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ၊မည်သူ၏အသက်တာ အခြေအနေတွင်မှ ဤကဲ့သို့ဖြစ်နိုင်ခြေမရှိပေ၊သင်၏ဖြစ်ရပ်တွင်၊ကြီးမားသောပြောင်းလဲမှုဖြစ်ပေါ်ရန်အတွက် သင်၏နိုင်ငံတွင်ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သည့် မငြိမ်မသက်မှုနှင့် ဒုက္ခသည်အဖြစ်သို့ ရောက်ရမှုတွင် သင့်အနေနှင့်လုံးဝအပြစ်မရှိပေ။ နေရာအသစ်နှင့်ယဉ်ကျေးမှုအသစ်သို့ပြောင်းရွှေ့ရခြင်းသည်ကြီးမားသောပြောင်းလဲမှုဖြစ်ပြီး၊မည်သူ့အတွက်မဆိုအံဝင်ဂွင်ကျအဆင်ပြေအောင်နေထိုင်တတ်မှုစွမ်းအင်ကိုစမ်းသပ်ခံရသကဲ့သို့ဖြစ်နိုင်သည်။ ကြီးမားသောဆုံးရှုံးမှုများမှပြန်လည်နလန်ထလာရန်အတွက်အသစ်သောအရာများအားဖြင့်လည်းမိမိကိုယ်မိမိပြန်လည်၍အကောင်းဘက်မှအပြည့်အဝမြင်လာနိုင်ရန်မဖြစ်မနေတည်ဆောက်ရမည်။ သင့်အခြေအနေတွင်အားသွန်ခွန်စိုက်လုပ်လိုသည့်ဆန္ဒမျိုးဖြင့်ဆောင်ရွက်ရန်၊ စိတ်ချမ်းမြေ့စရာဖြစ်စေသည့် အကြောင်းအရာအသစ်၊ သို့မဟုတ် လုပ်ဆောင်စရာတို့ကိုမမြင်ရသေးပေ။မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ သင့်အနေနှင့်ဖင်လန်နိုင်ငံတွင်အခြားပုံစံတမျိုးမျိုးဖြင့်အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုကိုဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်အတွက်ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည်။သင်ဖေါ်ပြထားသည့်အတိုင်း၊ဤနိုင်ငံတွင်အသက်ရှင်နိုင်ရန်အတွက်လူတဦးတယောက်တည်းအနေနှင့်ဆောင်ရွက်စရာမလိုပေ။အကယ်၍အခက်အခဲနှင့် ကြုံတွေ့ရပါကလူမှုအဖွဲ့အစည်းသည်ဥပမာအားဖြင့်အလုပ်လက်မဲ့ထောက်ပံ့ငွေ၊ကျန်းမာရေးနှင့်လူမှုရေးကူညီမှုစသည့်ပုံစံများဖြင့်လည်းကူညီကြသည်။မည်သူတစုံတယောက်၏ ပြစ်ချက် သို့မဟုတ်ဆန္ဒကြောင့်မဟုတ်ပဲမြောက်များစွာသောဖင်လန်နိုင်ငံသားများသည် ကြာမြင့်စွာအလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်ခြင်းနှင့်

ကြုံတွေ့ရသည်။ သင့်အနေနှင့် လည်း အသစ်သောပညာရေးကိုသင်ကြားရန်နှင့်၎င်းမှတဆင့်အသက်မွေးမှုအသစ်ကို ရရှိရန်စဉ်းစားသင့်သည်။ အကယ်၍သင့်ဇနီးအနေနှင့်ရှေ့ဆက်တက်ရန်လမ်းကြောင်းကိုအောင်မြင်သည်ဆိုပါကကျေးဇူးပြု၍ဝမ်းသာပါ။သင်၏အားပေးမှုသည်ကျောထောက်နောက်ခံအဖြစ် အလွန်အရေးကြီးသည်။ ကြည့်ရသည်မှာ သင့်အနေနှင့်တချိန်က၊ယခုနှင့်မတူသောလုပ်ဆောင်မှုများကို အဆုံးသတ်ခဲ့ရပုံရသည်။ ဖင်လန်နိုင်ငံသားမိသားစုများတွင်မိဘနှစ်ပါးစလုံးအနေနှင့်အလုပ်လုပ်ကြသည်မှာသာမန်ဖြစ်သည်။ ဖခင်များတွင်ကလေးများကိုအိမ်တွင်ကြည့်ရှုနိုင်သည့်အလုပ်ချိန်များရှိနိုင်သည်။မိသားစုအမျိုးမျိုးတွင်မိသားစုတခုချင်းအနေနှင့်သီးသန့်အစီအစဉ်ရှိကြသည်။လူများနှင့်မိသားစုများ အနေနှင့်အကူအညီလိုသည်ဟုခံစားရပါကမိသားစုအပြင်ဖက်တွင်ရှိသောလူမှုအဖွဲ့အစည်းကလွှမ်းမိုးမှုရှိသည်။ကလေးများနှင့်လူငယ်များသည်ဤနိုင်ငံတွင်ကွဲပြားခြားနားသောနမူနာများကိုတွေ့မြင်ပြီး၊မိမိနှင့်အသက်တူအရွယ်တူသူများအကြားသို့ဝင်ရောက်လိုခြင်း၊မိမိနှင့်အခြားအသက်တူအခြားသူများကဲ့သို့ ဖြစ်ချင်ကြသည်။ ဤကဲ့သို့ပြုလုပ်ခြင်းမှာ ၎င်းတို့အတွက်၎င်းတို့၏တိုးတက်နေသည့်အဆင့်တွင် ပြုကျင့်သည့်လုပ်ရပ်တခုဖြစ်သည်။ ထိုနည်းတူစွာအရွယ်ရောက်ပြီးသူလူတယောက်အနေနှင့်လူငယ်များကဲ့သို့အပြင်ဖက်မှအရာများကိုစမ်းသပ်ရန်ခက်ခဲပြီး၊ ၎င်းသည်ဥပမာအားဖြင့်လိုအပ်သည်၊တန်ဘိုးထားပြီးအရည်အသွေးနှင့်ပြည့်စုံသည်ဟုမိမိကိုယ်ပိုင်ပတ်ဝန်းကျင်မှလက်ခံမှုကိုမရရှိပေ။သင်၏မိသားစုအခြေအနေကိုသင့်အနေနှင့်ချုပ်ကိုင်ရန်လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးရပြီဆိုသည်ကိုပြောထားသည်။အကြောင်းအရာတို့ကိုအခြားရှုထောင့်တခုမှဆန်းစစ်ကြည့်ပါ။ သင်၏အခြေအနေမှာ၊အစဉ်အလာအရဖခင်အဖြစ်နေလာခဲ့သည်မှာလည်းပြောင်းလဲသွားပြီး၊ အခြေအနေများမှာလည်းလူမှုအဖွဲ့အစည်း၏အသိုင်းအဝိုင်းထဲသို့အတော်ခရီးရောက်နေပြီဖြစ်သည်။သင်၏နေရာမှာအိမ်ထောင်ဦးစီးသက်သက်ထက်ဖြစ်နိုင်ခြေအားဖြင့်ဆိုသော်တပြေးညီမိတ်ဆွေနှင့်ခင်ပွန်းသည်ဖြစ်နေသည်။ဖခင်တယောက်အနေနှင့်လုံခြုံမှုအတွက်သတ်မှတ်ထားသည့်နယ်နိမိတ်များကိုမကျော်လွန်ရန်အတွက်ဆက်လက်ကြပ်မတ်ရမည်။သို့သော်ကလေးများကိုအထောက်အကူပြုအားပေးမှုသည်လည်းသင်၏လုပ်ဆောင်ချက်အဖြစ်ပါဝင်ပြီး၊ ၎င်းတို့၏တိုးတက်မှုနှင့်အသက်တာတွင်ရှေ့ဆက်ရန်ကိုလည်းနီးကပ်စွာစောင့်ကြည့်ရမည်။ ဘာသာစကားတတ်မြောက်မှုနှင့်အပြင်ဖက်ရှိလူမှုအဖွဲ့အစည်း၏အလေ့အထများကိုအံဝင်ဂွင်ကျအောင်ပြုလုပ်နိုင်ခြင်းမှာကလေးများသည်အမြဲတမ်းအရွယ်ရောက်ပြီးလူကြီးများထက်လျှင်မြန်သော်လည်း၎င်းသည်အများအားဖြင့်အပေါ်ယံကြောသာဖြစ်သည်။ သင့်အနေနှင့်မိမိ၏ပင်ကိုယ်ယဉ်ကျေးမှုကိုကလေးများထံသို့လက်ဆင့်မကမ်းပဲချန်လုပ်မထားသင့်ပေ။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော်၎င်းသည်ဖခင်တယောက်အနေနှင့်လုပ်ဆောင်ရမည့်အစိတ်အပိုင်းတခုဖြစ်သည်။အရေးကြီးသည်မှာ၊ဤကိစ္စများကိုမည်သည့်နည်းဖြင့်ပြောဆိုမည်ဆိုသည်ကိုစဉ်းစားကောင်းစဉ်းစားရမည်သာဖြစ်သည်။အကယ်၍ကလေးများအနေနှင့်၎င်းတို့၏ကိုယ်ပိုင်အကြောင်းအရာများကိုလိုအပ်နေသောကြောင့်၊ဆင်းရဲသည့်ဆွေမျိုးများ၊ နှင့်မိမိနိုင်ငံ၏ယဉ်ကျေးမှုအကြောင်းအရာတို့သည်ဆက်နွယ်လျက်ရှိနေခြင်းကြောင့်၎င်းတို့ကိုမပြောနိုင်မှီကြာမြင့်စွာရင်ထဲ၌တင်းကြပ်စွာရှိနေမည့်ကိစ္စများဖြစ်သည်။ဤကိစ္စရပ်များကိုခွဲခြားထားရန်ကြိုးစားပါ။ မည်သို့ပင်ဆိုစေ၊ ကလေးများအနေနှင့်ငွေကိုမည်မျှသုံးနိုင်သည်ဆိုသည့်နယ်နိမိတ်နှင့်အရာရာတိုင်းကိုမရနိုင်ကြောင်းနားလည်ရမည်။ သို့မဟုတ်ပါက၎င်းတို့အနေနှင့်အချိန်တန်လျှင်မိမိတို့၏ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေးကိုကိုင်တွယ်တတ်မည်မဟုတ်ပေ။ထိုနည်းတူစွာကလေးများ၏စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတိုးတက်မှုမျှတစွာရှိရန်အတွက်မိဘများ၏ယဉ်ကျေးမှုများအကြောင်းနှင့်အသက်ရှင်နေထိုင်ခဲ့ပုံတို့ကိုသင့်ထံမှတဆင့်၎င်းတို့သိရှိရန်အရေးကြီးသည်။သင်၏ယခုအခြေအနေတွင်ဖခင်တဦးနှင့်ခင်ပွန်းသည်တဦးအနေဖြင့်သင်၏အသက်တာတွင်များစွာကမ်းလှမ်းလျက်ရှိသည်။ဥပမာအားဖြင့်အိမ်နှင့်ကျောင်းအကြားတွင်အဆက်အသွယ်ပြုမှုများကိုတက်ကြွစွာဆောင်ရွက်ရန်၊လက်ကမ်းလျက်ရှိသောအခွင့်အရေးမှန်သမျှအားလုံးတွင်ပါဝင်လုပ်ဆောင်ရန်တို့ဖြစ်သည်။ဤကဲ့သို့အားဖြင့်ဖင်လန်နိုင်ငံသားများနှင့်အဆက်အသွယ်ပြုမှုအားလုံးသည်ဖင်လန်နိုင်ငံသားများ၏လူမှုအဖွဲ့အစည်းနှင့်ယဉ်ကျေးမှုများအတွက်၊ ပြူတင်းပေါက်များဖွင့်ပေးသကဲ့သို့လည်းဖြစ်သည်။

အကယ်၍စိတ်ဓါတ်ကျမှုသည်ကြာရှည်စွာအနှောက်အယှက်ပြုနေပါက၊စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာရှင်သို့မဟုတ်ဆရာဝန်နှင့်ဆွေးနွေးပါကအကူအညီရရှိနိုင်ခြင်းရှိ၊မရှိဆိုသည်ကိုစဉ်းစားလျှင်ကောင်းမည်။၂ဦးစလုံးကိုသင်တို့၏ကျန်းမာရေးဌါနမှရရှိနိုင်သည်။ရဲရင့်စွာနှင့်ကြိုတင်ရမ်းဆ၍တွေးတောမှုမပြုပဲအချိန်ကြိုတင်ယူပါ။မည်သို့ပင်ဆိုစေ၊ သင်လုပ်ဆောင်နေရသည့်နေရာသည်ဘက်စုံဖြစ်ကြောင်းစဉ်းစားပါ။ သင့်အနေနှင့်များစွာဆုံးရှုံးခဲ့ရသော်လည်းယောကျ်ားတဦးအနေနှင့်များစွာသောအခွင့်အရေးအသစ်များလမ်းပွင့်လျက်ရှိသည်။ အနာဂါတ်တွင်လည်း၎င်းတို့ကိုထပ်လောင်း၍ရရှိဦးမည်ဖြစ်သည်။

Sirkku Suikkanen

စီး(ရ်)ကူ၊စွိ(က်)ကာနယ်

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာရှင်။