ကဲ့ရဲ့အပြစ်ပြောခံရခြင်း

ဆိတ်ငြိမ်တရား မြတ်ဘုရား ပွားများထာဝစဉ်။

တပည့်အများ ထိုတရား မပွားနေခဲ့လျှင်။

ပယ်ရန်ညွှန်ကြား တရားများ ပယ်ရှားမပြုလျှင်။

ပစ္စည်းများရေး အလေးပေး ကျင့်ရေးလျော့ပေါ့လျှင်။

ဆုတ်ရန်ရှေ့သွား ကျင့်ရန်ကား ချထားဝန်ရှိလျှင်။

ထေရ်ကြီး,လတ်,ငယ် ကဲ့ရဲ့ဖွယ် သုံးသွယ်ငြိသည်ပင်။

ချီးမွမ်းခံရခြင်း

ဆိတ်ငြိမ်တရား မြတ်ဘုရား ပွားများထာဝစဉ်။

ဆိတ်ငြိမ်တရား တပည့်များ ကျင့်ပွားနေကြလျှင်။

ပယ်ရန်ညွှန်ကြား တရားများ ပယ်ရှားနေကြလျှင်။

ပစ္စည်းများရန် မရည်သန် ကျင့်မှန်မလျော့လျှင်။

ဆိတ်ငြိမ်ကျင့်ရေး ရှေ့ဆောင်ပေး ဆုတ်ရေးပယ်ရှားလျှင်။

ထေရ်ကြီး,လတ်,ငယ် ချီးမွမ်းဖွယ် သုံးသွယ်ပြည့်သည်ပင်။

ထေရဝါဒ ကမ္မဋ္ဌာန်းလမ်းစဉ် - ၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ (၉) ရက်

အဂ္ဂမဟာကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ မေတ္တာနန္ဒဆရာတော် ဦးဃောသိတာဘိဝံသ (USA)

https://winmetta.org