



# ဖားအောက်တောရဗုဒ္ဓသာသနာ့ရိပ်သာ(ဟဲဟိုး)

ရွာတော်ရွာအနီး၊ ဘော်နင်းတိုက်နယ်၊ ကလောမြို့နယ်။  
Phone: 09764538589, Email: hehopaauk@gmail.com  
Website: www.hehopaauktawya.org

မကြာမီက  
ရိုက်ထားသော  
ဓါတ်ပုံ

## လျှောက်ထားလွှာနှင့် ဝန်ခံချက်

အမည် .....၊ ကျား  / မ  ၊ အလုပ်အကိုင် .....  
မှတ်ပုံတင် .....၊ အသက် .....၊ မွေးသက္ကရာဇ် .....၊ လူမျိုး.....  
ပညာအရည်အချင်း .....၊ ဖုန်း .....  
နေပြည်စာ .....  
ဤရိပ်သာ၌ တရားအားထုတ်မည့်ကာလ .....၊ ရက်/ လ/ နှစ်။ ..... မှ ..... ထိ  
တရားအားထုတ်ခဲ့ဖူးသည့် ရိပ်သာများ .....  
ရှုပွားဆဲကမ္မဋ္ဌာန်း .....  
**အရေးကြီးကိစ္စများအတွက် ဆက်သွယ်ရန် -**

အမည် .....၊ တော်စပ်ပုံ .....၊ ဖုန်း .....  
နေပြည်စာ .....  
ရှင်,ရဟန်းများ ဖြည့်စွက်ရန် -- ရဟန်းတော်  / သာမဏေ   
ရက်ချုပ် .....၊ သိက္ခာ ..... ဝါ  
ပရိယတ္တိအရည်အချင်း .....  
ရဟန်းတော်/သာမဏေ ဖြစ်ရာ ဌာန .....  
ဥပဇ္ဈာယ်ဆရာတော် .....

### ဖြေဆိုရန်

- ၁။ ကြီးကျယ်သော စိတ်ဖိစီးမှု ရှိခဲ့ဖူးပါသလား? ရှိခဲ့ဖူးပါသည်  / မရှိခဲ့ဖူးပါ
- ၂။ စိတ်ဖိစီးမှု ပြေပျောက်စေသည့် ဆေးဝါးများ သုံးစွဲနေရပါသလား? သုံးစွဲနေရပါသည်  / မသုံးစွဲပါ
- ၃။ အခန်းနေရာ မလုံလောက်ခြင်းကြောင့် အခြားယောဂီနှင့် တစ်ခန်းထဲ အတူနေရန် သဘောတူပါသလား? သဘောတူပါသည်  / သဘောမတူပါ

### ဝန်ခံချက်

- ❖ ဖားအောက်တောရဗုဒ္ဓသာသနာ့ရိပ်သာ(ဟဲဟိုး)သည် နေရာထိုင်ခင်းနှင့် အစားအသောက်အတွက်သာ တာဝန်ယူနိုင်၍ အခြားသော ကုန်ကျစရိတ်များမှာ မိမိ၏တာဝန်သာဖြစ်ကြောင်း ကောင်းစွာသိရှိပါသည်။
- ❖ ဤရိပ်သာ၌ ညွှန်ကြားပြသသည့်နည်းစနစ်များနှင့် ရိပ်သာ၏စည်းကမ်းများအတိုင်း ကောင်းစွာလိုက်နာ၍ တရားကို ကြိုးကြိုးစားစား အားထုတ်နေထိုင်ပါမည်။
- ❖ ဤရိပ်သာ၌ နေထိုင်စဉ်ကာလအတွင်း မိမိ၏ကိုယ်,စိတ်ကျန်းမာရေး ထိခိုက်ဖောက်ပြန်မှုတို့ ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့သည်ရှိသော် ရိပ်သာ၏တာဝန် မဟုတ်ကြောင်း ကောင်းစွာသိရှိပါသည်။
- ❖ ဤရိပ်သာ၌ တရားအားထုတ်နေထိုင်စဉ်အတွင်း ရဟန်းတော်များ ကိုယ်ပိုင်ဖုန်း,ဆင်းကန်နှင့်ပိုင်ဆိုင်စက်များ အသုံးပြုခြင်းကို ခွင့်မပြုပါ။ လူယောဂီများ၏ကိုယ်ပိုင်ဆင်းကန်များကို သံယာဇရေးရာ၌ အပ်နှံပြီး အရေးကြီးကိစ္စရှိမှသာ ထုတ်ယူအသုံးပြုရမည်ကို ကောင်းစွာသိရှိပါသည်။
- ❖ တရားမတိုးတက်သော (လူယောဂီ)များအနေဖြင့် အားထုတ်သည့်ကာလ (၆)လပြည့်သောအခါ အားထုတ်လိုသော ယောဂီအသစ်များ အတွက် နေရာဖြစ်ပေါ်စေခြင်းငှာ ကျောင်းတိုက်မှ ပြန်လည်ထွက်ခွာပေးရပါမည်။
- ❖ အထက်ပါဖြည့်စွက်ချက်များအားလုံး မှန်ကန်ကြောင်းနှင့် အထက်ပါအကြောင်းအရာများအားလုံးကို ကောင်းစွာသိရှိ နားလည် သဘောပေါက်ကြောင်း မိမိဆန္ဒဖြင့် အောက်တွင် သဘောတူ လက်မှတ်ရေးထိုးပါသည်။

လျှောက်ထားသူ၏လက်မှတ် .....၊ ရက်စွဲ .....