ဆွမ်း သင်္ကန်း ကျောင်း ဆေး ပစ္စည်းလေးပါးတို့ကို ပစ္စဝေက္ခဏာဆင်ခြင်ခြင်း

အသက်ရှည်စွာ ဘေးရာဂါတို့ ကိုယ်မှာမကပ် ပရိယတ်နှင့် ပဋိပတ်ရေး မျှော်ထောက်တွေး၍ ဤဆေးဤဆွမ်း ဤသင်္ကန်းနှင့် ရှင်လန်းဖွယ်ကောင်း ဤစံကျောင်းကို မှီအောင်းသုံးစွဲပါသတည်း။

ဆွမ်းဒကာ ဒကာမများနှင့် ဝေယျာဝစ္စပြုလုပ်သူများကို မေတ္တာပို့ခြင်း

ဆွမ်းဒကာ ဒကာမအလှူရှင်တွေ ဘေးရန်ကင်းကြပါစေ၊
စိတ်ဆင်းရဲခြင်း ကင်းကြပါစေ၊
ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း ကင်းကြပါစေ၊
ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာစွာဖြင့်
မိမိတို့ခန္ဓာဝန်ကို
ကောင်းစွာဆောင်နိုင်ကြပါစေ။

ကုသိုလ်ဝေယျာဝစ္စပြုလုပ်သူတွေ ဘေးရန်ကင်းကြပါစေ၊
စိတ်ဆင်းရဲခြင်း ကင်းကြပါစေ၊
ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း ကင်းကြပါစေ၊
ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာစွာဖြင့်
မိမိတို့ခန္ဓာဝန်ကို
ကောင်းစွာဆောင်နိုင်ကြပါစေ။