



---

နိုင်ငံသား မသန်စွမ်းမှု အာမခံ  
စီမံချက် (NDIS) အသင့်ပြင်ဆင်ထားခြင်းဆိုင်ရာ  
ရည်ညွှန်းစာစောင်



နိုင်ငံသား မသန်စွမ်းမှု အာမခံ စီမံချက် (NDIS) အသင့်ပြင်ဆင်ထားခြင်း ရည်ညွှန်းစာစောင်မှ ကြိုဆိုပါသည်။

NDIS ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်တွင် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များ ချမှတ်ရာ၌ သင့်အား ကူညီနိုင်ရန် ဤရည်ညွှန်းစာစောင်ကို Amaze မှ ရေးသားပြုစုခဲ့သည်။ ဤစစ်ဆေးရန်စာရင်းကို ပြီးစီးခြင်းဖြင့် သင်သည် NDIS တစ်ဦးချင်း ရန်ပုံငွေ ထောက်ပံ့မှုကို ရရှိမည်ဟု သင့်အား အာမခံပါ။ သင့်အနေဖြင့် အရည်အချင်းပြည့်မီမှု ရှိ၊ မရှိ သိရှိရန် သင်သည် ဝင်ရောက်သုံးစွဲမှု တောင်းဆိုချက် ဖောင်ကို တင်သွင်းပြီးနောက် NDIA သို့မဟုတ် NDIA ကိုယ်စားလှယ်နှင့် "ပထမ အစီအစဉ်" ရေးဆွဲခြင်းဆိုင်ရာ တွေ့ဆုံမှုကို ပြုလုပ်ရပါမည်။

သင် သို့မဟုတ် သင် စောင့်ရှောက်နေသူသည် NDIS ကို ဝင်ရောက်သုံးစွဲပြီး စီမံချက်တွင် ပါဝင်သူ ဖြစ်လာနိုင်ခြေ ရှိ၊ မရှိကို သိရှိရန် NDIS စစ်ဆေးရန် စာရင်းကို သင်သည် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

ဤရည်ညွှန်းစာစောင်ကို NDIS တွင် ပါဝင်သူများဖြစ်သည့် သို့မဟုတ် အရည်အချင်းပြည့်မီသော ပါဝင်သူ ဖြစ်နိုင်သည့် အော်တစ်ဇင်ရောဂါရှိသူများ အတွက် ရည်ရွယ်ပါသည်။ ၎င်းကို ပါဝင်သူများကိုယ်စား ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများကလည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ဤရည်ညွှန်းစာစောင်သည် အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် သင့်အား ကူညီနိုင်ပါသည်-

1. သင်၏ NDIS အစီအစဉ်အတွက် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များကို ရေးသားပြီး NDIS ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်တွင် ကူညီနိုင်သည်။ ၎င်းကို မဖြစ်မနေလုပ်ရခြင်း မဟုတ်သောကြောင့် သင်သည် သင့် NDIS တွေ့ဆုံမှု မတိုင်မီ ၎င်းကို ပြီးစီးရန် မလိုအပ်ပါ။
2. သင်ကိုယ်တိုင် သို့မဟုတ် သင် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူအတွက် မသန်စွမ်းမှု ထောက်ပံ့ရေး နယ်ပယ်များကို အသားပေးနိုင်သည်။

ဤရည်ညွှန်းစာစောင်ရှိ မေးခွန်းများကို ဖြေခြင်းသည် သင့်အား စိတ်ကသိကအောက်ဖြစ်ခြင်း၊ တွေ့ဝေခြင်း သို့မဟုတ် ဒေါသဖြစ်ခြင်းတို့ ဖြစ်စေနိုင်သည်။

ယင်းသည် ပုံမှန်ဖြစ်ပြီး အကူအညီတောင်းရန် မေးမြန်းခြင်းဖြစ်သည့်အတွက် အရေးကြီးပါသည်။

အောက်ပါ အကူအညီပေး ဖုန်းလိုင်းများသည် သတင်းအချက်အလက်နှင့် ပံ့ပိုးမှု ပေးနိုင်ပါသည်-

- Autism Connect — နိုင်ငံသား အော်တစ်ဇင်ရောဂါဆိုင်ရာ အကူအညီပေး ဖုန်းလိုင်း 1300 308 699 (နံနက် 9-ညနေ 5၊ တနင်္လာနေ့-သောကြာနေ့)
- Carers Victoria 1800 422 737 (နံနက် 8-ညနေ 5၊ တနင်္လာနေ့-သောကြာနေ့)
- Lifeline 13 11 14 (နေ့စဉ် 24 နာရီ)
- Beyond Blue 1300 22 4636 (နေ့စဉ် 24 နာရီ)
- Disability Gateway 1800 643 787 (နံနက် 8-ည 8 AEST တနင်္လာနေ့-သောကြာနေ့)

ဤရည်ညွှန်းစာစောင်ကို အာရဗီ၊ အာရှရို၊ မြန်မာ၊ တရုတ် (ရိုးရှင်း)၊ ဒါရို၊ ဖာရစီ၊ ဟိန္ဒူ၊ တဂါးလော့ဂ်၊ တမီးလ်၊ ထိုင်း၊ တူရကီ၊ ဝီယက်နမ် ဘာသာစကားများသို့ ပြန်ဆိုထားသည်။ မိသားစု၊ မိတ်ဆွေများနှင့် ရပ်ရွာလုပ်သားများအတွက် ဘာသာပြန် ဗားရှင်းနှင့်အတူ အင်္ဂလိပ် ဗားရှင်းကို ပေးခြင်းသည် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။

Amaze အနေနှင့် NDIS အသင့်ပြင် ရည်ညွှန်းစာစောင်၏ အစောပိုင်း ဗားရှင်းများကို တုံ့ပြန်ချက် ပေးခဲ့သည့် NDIS အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲတွင် ပါဝင်သူများကို ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။



# မိမိကိုယ်ကိုယ် စောင့်ရှောက်မှု

သင် သို့မဟုတ် သင် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူသည် အောက်ပါတို့နှင့် ပတ်သက်၍ အကူအညီ လိုပါသလား။

## ဆေးကြောခြင်း - ခန္ဓာကိုယ်

— တစ်ခုကို ဝိုင်းပါ —

ရေချိုးကန်ဖြင့် ရေချိုးခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ
ရေပန်းဖြင့် ရေချိုးခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ
ရေချိုးခုံ သို့မဟုတ် လက်ရန်း အသုံးပြုခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ
ရေအပူချိန် ချိန်ညှိခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ
ဆပ်ပြာခဲ/ရေချိုးဆပ်ပြာရည် အသုံးပြုခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ
ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကို သန့်ရှင်းခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ
အရှက်အင်္ကျီများ သန့်ရှင်းခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ
ပဝါ အသုံးပြုခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ
အခြား	<input type="text"/>

## ဆေးကြောခြင်း - လက်များ

— တစ်ခုကို ဝိုင်းပါ —

ရေပိုက်ခေါင်းများ ဖွင့်ခြင်းနှင့် ပိတ်ခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ
ရေအပူချိန် ချိန်ညှိခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ
လက် ဆပ်ပြာတိုက်ခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ
ပဝါ သို့မဟုတ် စက္ကူဖြင့် လက်သုတ်ခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ
လက်အခြောက်ခံစက် အသုံးပြုခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ
အခြား	<input type="text"/>

## ဖွီးလိမ်းပြင်ဆင်ခြင်း - ခြေသည်းလက်သည်း

— တစ်ခုကို ဝိုင်းပါ —

ခြေသည်း ညှပ်ခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ
လက်သည်း ညှပ်ခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ
ခြေသည်း/လက်သည်း ဆိုးခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ
အခြား	<input type="text"/>

### ဖြီးလိမ်းပြင်ဆင်ခြင်း - ဆံပင်

— တစ်ခုကို ဝိုင်းပါ —

ခေါင်းလျှော်ခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ
ခေါင်းလျှော်ရည် သို့မဟုတ် ဆံပင်ပျော့ဆေး အသုံးပြုခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ
ဝက်မှင်ဘီးဖြင့် ခေါင်းဖြီးခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ
ဘီးဖြင့် ခေါင်းဖြီးခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ
သန်းတိုက်ခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ
ဆံပင် လေမှုတ်စက်/ဖြောင့်စက်/ကောက်စက် အသုံးပြုခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ
ဆံပင်နှင့်ဆိုင်သော ထုတ်ကုန်များ ဝယ်ခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ
ဆံပင်ညှပ်ခံခြင်း သို့မဟုတ် ဆံသဆိုင် သွားခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ
အခြား	<input type="text"/>

### ဖြီးလိမ်းပြင်ဆင်ခြင်း - မျက်နှာပေါ်ရှိ အမွှေး

— တစ်ခုကို ဝိုင်းပါ —

မျက်နှာပေါ်ရှိ အမွှေးရိတ်ခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ
သင်တုန်းခား သို့မဟုတ် လျှပ်စစ် အမွှေးရိတ်စက် အသုံးပြုခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ
မုတ်ဆိတ်ရိတ် ဆပ်ပြာရည်/ဆပ်ပြာမြှုပ် အသုံးပြုခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ
သင်တုန်းခား/ဆပ်ပြာရည်/ဆပ်ပြာမြှုပ်/လျှပ်စစ် အမွှေးရိတ်စက် ရွေးချယ်ခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ
လျှပ်စစ် အမွှေးရိတ်စက် အသုံးပြုခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ
မုတ်ဆိတ်တိုခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ
နှုတ်ခမ်းမွှေးတီခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ
ဆံပင်ညှပ်ဆိုင် သွားခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ
အခြား	<input type="text"/>

### ဖြီးလိမ်းပြင်ဆင်ခြင်း - ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အမွှေး

— တစ်ခုကို ဝိုင်းပါ —

ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အမွှေး ဖယ်ရှားခြင်းအကြောင်း လေ့လာခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ
ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အမွှေး ဖယ်ရှားခြင်း လုပ်ပါသလား။ ဥပမာ- ဖယောင်းဆေးဖြင့် ဖယ်ရှားခြင်း၊ ရိတ်ခြင်း၊ လေဆာဖြင့် ဖယ်ရှားခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ
အခြား	<input type="text"/>

## ဖြီးလိမ်းပြင်ဆင်ခြင်း - ကိုယ်နံ့

———— တစ်ခုကို ဝိုင်းပါ ————

ကိုယ်နံ့အကြောင်း လေ့လာခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
ချွေးနံ့ပျောက်ဆေး ဝယ်ခြင်းနှင့် ရွေးချယ်ခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
ချွေးနံ့ပျောက်ဆေး နှစ်မျိုး - ဖြန့်ဆေး/အတောင့်/အခဲ/လှိုမှိုဘူး အသုံးပြုခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
မုတ်ဆိတ်ရိတ်ပြီးသုံးသည့် အမွှေးရည်/ရေမွှေး ဝယ်ခြင်းနှင့် ရွေးချယ်ခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
မုတ်ဆိတ်ရိတ်ပြီးသုံးသည့် အမွှေးရည်/ရေမွှေး အသုံးပြုခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
အခြား	<input type="text"/>		

## အမျိုးသမီး ကျန်းမာရေး - ရာသီလာခြင်း

———— တစ်ခုကို ဝိုင်းပါ ————

ရာသီလာခြင်းအကြောင်း လေ့လာခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
ကပ်ဆွာနှင့် ဝှမ်းလိပ်ကဲ့သို့ အမျိုးသမီး လစဉ်သုံးပစ္စည်းများအကြောင်း လေ့လာခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
အမျိုးသမီး လစဉ်သုံးပစ္စည်းများ ဝယ်ခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
ကပ်ဆွာများနှင့် ဝှမ်းလိပ်များ လဲခြင်းစသည့် အသုံးပြုပုံ လေ့လာခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
အိမ်ပြင်ပတွင် အမျိုးသမီး လစဉ်သုံးပစ္စည်းများကို (ကျောင်း/လုပ်ငန်းခွင်/ရပ်ရွာတွင်း) စီမံခန့်ခွဲခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
အမျိုးသမီး လစဉ်သုံးပစ္စည်းများကို မှန်ကန်စွာ စွန့်ပစ်ပုံကို သင်ယူခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
ရာသီလာချိန် နာကျင်ကိုက်ခဲမှုများ/စိတ်အခြေအနေများနှင့် ၎င်းတို့ကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
အခြား	<input type="text"/>		

## အမျိုးသမီး ကျန်းမာရေး - သွေးဆုံးချိန်

———— တစ်ခုကို ဝိုင်းပါ ————

သွေးဆုံးချိန်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်အပေါ် သက်ရောက်မှုများကို လေ့လာခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
သွေးဆုံးချိန်အတွင်း မည်သို့အကူအညီ ရယူပါသလဲ။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
နည်းလမ်းတစ်ခုခုကို အသုံးပြုပါသလား ။ ပမာ ပန်ကာဖွင့်ခြင်း။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
အခြား	<input type="text"/>		

## သွားကျန်းမာရေး

တစ်ခုကို ဝိုင်းပါ

သွားတိုက်ခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
သွားပွတ်များဖြင့် သန့်စင်ခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
သွားဆရာဝန် ရှာဖွေခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
သွားဆေးခန်း သွားခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
သွားတိုက်တံနှင့် သွားတိုက်ဆေး ရွေးချယ်ခြင်းနှင့် အသုံးပြုခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
ခံတွင်းသန့်ဆေးရည် ရွေးချယ်ခြင်းနှင့် အသုံးပြုခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
သွားကျန်းမာရေးအကြောင်း လေ့လာခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
အခြား	<input type="text"/>		

## ဝတ်စားဆင်ယင်ခြင်း

တစ်ခုကို ဝိုင်းပါ

မိုးလေဝသ အခြေအနေနှင့် သင့်လျော်သော အဝတ်အစားနှင့် ဖိနပ် ရွေးချယ်ခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
တစ်နေရာတွင် အဝတ်အစားနှင့် ဖိနပ် ဝယ်ပြီး ၎င်းတို့အတွက် ငွေပေးချေပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
အဝတ်အစားများကို မတီရပ် ဗီရိုများ/ဗီရိုများ/အံဆွဲများတွင် ရှာဖွေခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
အဝတ်အစားများ သန့်ရှင်းမှု ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
အင်္ကျီဝတ်ခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
အင်္ကျီ ကြယ်သီးတပ်ခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
အင်္ကျီ ဇစ်တပ်ခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
ခြေအိတ် စွပ်ခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
ဖိနပ်ကြိုး ချည်ခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
တီရှပ်/ခေါင်းစွပ်အင်္ကျီ ဝတ်ခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
စကပ်/ဘောင်းဘီတို/ဘောင်းဘီရှည် ဝတ်ခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
ဦးထုပ် ဆောင်းခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
အခြား	<input type="text"/>		

## သန့်စင်ခန်း ဝင်ခြင်း - အိမ်သာတက်ခြင်း

— တစ်ခုကို ဝိုင်းပါ —

မစင်စွန့်ခြင်းနှင့် ဆီးသွားခြင်းအကြောင်း လေ့လာခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ
ဆီးသွားရန် အိမ်သာတက်ခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ
မစင်စွန့်ရန် အိမ်သာတက်ခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ
အိမ်သာသုံးစက္ကူ အသုံးပြုခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ
အိမ်သာ ရေဆွဲချခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ
အိမ်သာကြော့အိုး အခံကို တင်ခြင်း/ချခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ
နံရံတပ် ဆီးသွားခွက် အသုံးပြုခြင်း (ယောကျာ်းလေးများ/အမျိုးသားများ) လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ
လက်ဆေးခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ
အိမ်သာတက်သည့် အဆင့်များကို အစဉ်လိုက် မှန်ကန်စွာ ပြုလုပ်ခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ
အောက်ခံဘောင်းဘီ ဆွဲတင်ခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ
အခြား <input type="text"/>	

## သန့်စင်ခန်း ဝင်ခြင်း - ဆီးထိန်း၊ ဝမ်းထိန်း ပစ္စည်း

— တစ်ခုကို ဝိုင်းပါ —

ဆီးခံပြား/ဆီးခံပေါင်းထုပ်ကဲ့သို့ ဆီးထိန်း၊ ဝမ်းထိန်း ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုအကြောင်း လေ့လာခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ
ဆီး၊ ဝမ်း ထိန်းနိုင်ရန် အသိပညာပေးမှု လိုက်နာခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ
မိမိ၏ လိုအပ်ချက်နှင့် ကိုက်ညီသော ဆီးထိန်း၊ ဝမ်းထိန်း ပစ္စည်းများကို ရွေးချယ်ခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ
ဆီးခံပြား သို့မဟုတ် ဆီးခံပေါင်းထုပ်ကဲ့သို့ ဆီးထိန်း၊ ဝမ်းထိန်း ပစ္စည်းများကို လဲခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ
ဆီးထိန်း၊ ဝမ်းထိန်း ပစ္စည်းများ ဝယ်ခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ
အမျိုးသမီး လစဉ်သုံးပစ္စည်းများကို မှန်ကန်စွာ စွန့်ပစ်ပုံကို သင်ယူခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ
အခြား <input type="text"/>	

## မျက်လုံး ဂရုစိုက်ခြင်း

— တစ်ခုကို ဝိုင်းပါ —

မျက်လုံး ဂရုစိုက်ခြင်းနှင့် ကာကွယ်ခြင်းအကြောင်း လေ့လာခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ
မျက်လုံး စစ်ဆေးရန် သွားခြင်းအကြောင်း လေ့လာခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ
မျက်မှန် ရွေးချယ်ခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ
မျက်မှန်တပ်ခြင်းအကြောင်း လေ့လာခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ
မျက်မှန်ဝယ်ခြင်းအကြောင်း လေ့လာခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ
မျက်ကပ်မှန်များအကြောင်း လေ့လာခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ
မျက်မှန်များကို သန့်စင်ခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ
မျက်မှန်တပ်ရန် ဆုံးဖြတ်ခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ
နေကာမျက်မှန် ရွေးချယ်ခြင်းနှင့် တပ်ခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ
အခြား	<input type="text"/>

## စားသောက်ခြင်း

— တစ်ခုကို ဝိုင်းပါ —

ဂလူတင် မပါဝင်သော သို့မဟုတ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအာရုံနှင့်ဆိုင်သော အတွေ့အကြုံများကဲ့သို့ တိကျသည့် အစားအသောက်ဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များကို နားလည်ပါသလား။	အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ
ကျွဲပြားသော အစားအစာ အုပ်စုများ၏ အာဟာရတန်ဖိုးအကြောင်းကို နားလည်ပါသလား။	အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ
အစားစားရန် အစားအစာ ပြင်ဆင်ခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ
စားသောက်ရန် အစားအစာ/သစ်သီးကို လှီးဖြတ်ခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ
ထမင်းဘူး ဖွင့်ခြင်း/ပိတ်ခြင်း/ထည့်ခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ
ရေဓာတ်ပြည့်စေရန် ရေသောက်ခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ
ဇွန်း အသုံးပြုခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ
ဓား အသုံးပြုခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ
ခက်ရင်း အသုံးပြုခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ
ပိုက်ဖြင့် အစာကျွေးရပါသလား။	အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ
ခွက်/ဖန်ခွက်ထဲသို့ အရည် လောင်းထည့်ခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ
အခြား	<input type="text"/>



## စိတ်ကျန်းမာရေး - အပြုအမူ/စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှု

— တစ်ခုကို ဝိုင်းပါ —

စိတ်ပူစေသော အပြုအမူများကို ထိန်းချုပ်ခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
ရည်ရွယ်ချက်မရှိဘဲ လျှောက်သွားတတ်ခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
စိတ်ခံစားမှုများကို ထိန်းညှိခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
အစားအစာ စားသုံးမှုကို ထိန်းညှိခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
အုပ်စုများ၊ ဆူညံသံနှင့် အလင်းရောင်ကဲ့သို့ စိန်ခေါ်မှုရှိသော အခြေအနေများတွင် လိုက်လျောညီထွေနေနိုင်ခြင်း ရှိပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
ကြိုတင် စီစဉ်ခြင်း ရှိပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
ပြဿနာ ဖြေရှင်းခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
ဆုံးဖြတ်ချက်ကောင်းများ မည်သို့ချမှတ်မှုကို သိပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
အော်တစ်ဇင်ကဲ့သို့ ပုံဖော်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
အခြား	<input type="text"/>		

## စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး - စိတ်ကျန်းမာရေး

— တစ်ခုကို ဝိုင်းပါ —

စိတ်ခံစားမှု ကောင်းမွန်စေရန် အထောက်အကူပြုသော အရာများကို တစ်နေ့တာ/တစ်ပတ်တာအတွင်း ပြုလုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
စိုးရိမ်မှုကို နားလည်ခြင်းနှင့် သိမှတ်ခြင်းရှိပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း ရှိပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
မိမိကိုယ်ကိုယ် အန္တရာယ်ပြုရန် စဉ်းစားခြင်း ရှိပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
မိမိကိုယ်ကိုယ် သေကြောင်းကြံရန် ဆန္ဒရှိခြင်း/စဉ်းစားခြင်း ရှိပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
အနိုင်ကျင့်ခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
အကူအညီ ရယူခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
ပံ့ပိုးမှုအုပ်စု ရှာဖွေခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
ဝမ်းနည်းမှုကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
သေဆုံးမှုအကြောင်း နားလည်ခြင်း ရှိပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
မတော်တဆဖြစ်မှုကို နားလည်လက်ခံခြင်း ရှိပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
ကုသ၍ မရသော/ပြင်းထန်သော ရောဂါ ရှိပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
ပြုစောင့်ရှောက်သူများ/မိဘများ/မိသားစုဝင်များအတွက် မိမိကိုယ်ကိုယ် စောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်ချက်များကို ပြောပြခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
အခြား	<input type="text"/>		

## စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး - အခြားရောဂါရှာဖွေသတ်မှတ်မှု

တစ်ခုကို ဝိုင်းပါ

အခြားရောဂါရှာဖွေသတ်မှတ်မှုများနှင့် ၎င်းတို့ကို ကုသခြင်းရှိပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
ဆေးသောက်ခြင်းနှင့် ဆေးတစ်ခါသောက်စာများ/ဆေးသောက်ခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
အာရုံစိုက်မှုနည်းပြီး တက်ကြွမှုလွန်သည့် ရောဂါ ရှိပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
အိပ်စက်မှု မှုမမှန်ခြင်းများရှိပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
ဝက်ရူးပြန်ရောဂါ ရှိပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
OCD (စိတ်စွဲခြင်းကြောင့် အပြုအမူတစ်ခုကို ထပ်ခါတလဲလဲ ပြုလုပ်ခြင်း) အတွက် ပံ့ပိုးမှု ရှိပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
စိတ်ကစဉ်းကလေးများ ရောဂါ ရှိပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
အစားအသောက် မှုမမှန်၍ အစားအစာ ထိန်းညှိခြင်း ရှိပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
စိတ်အတက်အကျရောဂါ ရှိပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
အခြားရောဂါရှာဖွေသတ်မှတ်မှုများ၊ ဥပမာ- အာရုံစိုက်မှုနည်းပြီး အတက်ကြွမှုလွန်သည့် ရောဂါ (ADHD)၊ စိတ်စွဲခြင်းကြောင့် အပြုအမူတစ်ခုကို ထပ်ခါတလဲလဲပြုလုပ်ခြင်း (OCD)၊ အာခံ၍ ဆန့်ကျင်တတ်သော ရောဂါ (ODD) ရှိပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
အခြား	<input type="text"/>		

## ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး - လိင်နှင့် မျိုးပွားမှုဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး

တစ်ခုကို ဝိုင်းပါ

လိင်ပညာပေးမှုနှင့် သင့်လျော်သည့် အရင်းအမြစ်များကို ဝင်ရောက်သုံးစွဲခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
လိင်နှင့် ချစ်ခင်စွာဆက်ဆံမှုများအကြောင်း ပြောရန် ယုံကြည်ရသည့်လူ ရှာဖွေခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
လိင်ဆက်ဆံမှုအကြောင်း လေ့လာခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
ကိုယ်တိုင်လိင်ဆန္ဒဖြေဖျောက်ခြင်းအကြောင်း လေ့လာခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကိစ္စတွင် သင့်လျော်သော အပြုအမူအကြောင်း လေ့လာခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းအကြောင်း လေ့လာခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်သော ရောဂါများ (STDs) အကြောင်း လေ့လာခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
HIV နှင့် AIDS အကြောင်း လေ့လာခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကိစ္စတွင် သဘောတူညီမှုအကြောင်း လေ့လာခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
အကာအကွယ်သုံးသော လိင်ဆက်ဆံမှုအကြောင်း လေ့လာခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
သားဆက်ခြားခြင်းနှင့် ၎င်းကို မည်သို့ အသုံးပြုသင့်ကြောင်း လေ့လာခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
ကွဲပြားသော လိင်အမျိုးအစားများအကြောင်း လေ့လာခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
အခြား	<input type="text"/>		

## ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး - အပျိုဘောင်၊ လူပျိုဘောင် ဝင်ချိန်

တစ်ခုကို ဝိုင်းပါ

လူပျိုဘောင်ဝင်ချိန်နှင့် ယောက်ျားလေးများ၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများ ရှိပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
အပျိုဘောင်ဝင်ချိန်နှင့် မိန်းကလေးများ၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများ ရှိပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
အပျိုဘောင်၊ လူပျိုဘောင် ဝင်ချိန်အတွင်း ဖြစ်ပွားသော လူမှုရေး အပြောင်းအလဲများ ရှိပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
အပျိုဘောင်၊ လူပျိုဘောင် ဝင်ချိန်အတွင်း စိတ်ခံစားမှု အပြောင်းအလဲများကို နားလည်ခြင်း ရှိပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
အခြား	<input type="text"/>		

## ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး - ဆရာဝန်

တစ်ခုကို ဝိုင်းပါ

ဆေးခန်းတွင် တွေ့ဆုံဆွေးနွေးခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
ဆရာဝန်/အထူးကု/သူနာပြုထံ သွားခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
ပူးပေါင်းကုသသည့် ကျန်းမာရေးပညာရှင်များထံ သွားရောက်ခြင်း (စိတ်ပညာရှင်/စကားပြောဆိုမှုဆိုင်ရာ ရောဂါအထူးကု/အလုပ်ပေးကုထုံး ပညာရှင်) လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
တွေ့ဆုံဆွေးနွေးမှုတွင် ဖြစ်ပွားသည့် အကြောင်းအရာကို လေ့လာခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
ဆေးသောက်ခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
ရှေးဦးသူနာပြု လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
ဆေးရုံသွားခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
လူနာတင်ယာဉ်များအကြောင်း လေ့လာခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
Medicare သို့မဟုတ် HealthCare ကတ်ကို အသုံးပြုပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
အခြား	<input type="text"/>		

## ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး - ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော ဘဝနေနည်း

တစ်ခုကို ဝိုင်းပါ

အိပ်စက်မှုအကြောင်း လေ့လာခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
မနက်တွင် အိပ်ရာထခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
ညဘက် အိပ်ရာဝင်ခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
အိပ်မက်ဆိုးများအကြောင်း လေ့လာခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
အိပ်စက်မှု ပြဿနာများနှင့် သက်ဆိုင်သော ဆေးဝါးအကြောင်း လေ့လာခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော စားသောက်မှု အလေ့အကျင့်များအကြောင်း လေ့လာခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုများအကြောင်း လေ့လာခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
အခြား	<input type="text"/>		

## ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး - ဘေးကင်းလုံခြုံရေး

———— တစ်ခုကို ဝိုင်းပါ ————

အွန်လိုင်းတွင် ဘေးကင်းအောင်နေပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
ဂိမ်းကစားခြင်းနှင့် ဂိမ်းစွဲခြင်း ရှိပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
ထိုင်ခုံခါးပတ် ပတ်ခြင်းကဲ့သို့ ယာဉ်အတွင်း ဘေးကင်းအောင် နေခြင်းလုပ်ပါသလား။ ကားတံခါး ပိတ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
လမ်းမများနှင့် ယာဉ်ကြောများ/ရထားလမ်းများအနီးတွင် ဘေးကင်းအောင် နေခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
မီးလောင်ခြင်းနှင့် ဘေးကင်းရာသို့ပြောင်းရွှေ့ခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်များကို သိပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
သတိပေးခေါင်းလောင်းသံများကို တုံ့ပြန်တတ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
"000" သို့ ဖုန်းခေါ်၍ အကူအညီတောင်းပုံအကြောင်း လေ့လာခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
အခြား	<input type="text"/>		

# မိမိကိုယ်တိုင် စီမံခန့်ခွဲမှု

သင် သို့မဟုတ် သင် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူသည် အောက်ပါတို့နှင့် ပတ်သက်၍ အကူအညီ လိုပါသလား။

## အိမ်တွင်နေထိုင်သည့် ဘဝ

တစ်ခုကို ဝိုင်းပါ

အိမ်တွင်း ဝင်ခြင်းနှင့် အိမ်ပြင် ထွက်ခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
သော့လှည့်ခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
နေစရာနေရာကို ရွေးချယ်ခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
အိမ်ငှား၏ အခွင့်အရေးများကို နားလည်ခြင်း ရှိပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
အိမ်အစုတွင် အိမ်ငှား၏ အခွင့်အရေးများကို နားလည်ခြင်း (ယခင်က CRU ဟုခေါ်သည် - ရပ်ရွာရှိ လူနေ အဆောက်အအုံ) ရှိပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
မည်သူနှင့် အတူနေထိုင်ရမည်ကို ရွေးချယ်ခြင်း ရှိပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
အိမ်တွင် အတူနေသူများနှင့် စည်းကမ်းများ ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းခြင်း ရှိပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
အိမ် ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
ပရိဘောဂ ရွေးချယ်ခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
အလှဆင်ခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
အိမ် သို့မဟုတ် အိမ်နှင့်သက်ဆိုင်သော ဧရိယာများကို သန့်ရှင်းခြင်း (ဥပမာ- အိပ်ခန်း) လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
ဖုန်စုပ်စက် သို့မဟုတ် ကြမ်းတိုက်တံကဲ့သို့ သန့်ရှင်းရေးကိရိယာများကို အသုံးပြုခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
အဝတ်လျှော်ခြင်းနှင့် အဝတ်လျှော်စက်/အခြောက်ခံစက်/ဆပ်ပြာမှုန့်များအကြောင်း လေ့လာခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
ကုန်စုံဆိုင်သို့ သွားနည်းကို သိပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
စာရင်းလုပ်ခြင်းနှင့် ငွေချေခြင်း အပါအဝင် စားသောက်ကုန် ဝယ်ခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
ပန်းကန်ဆေးနည်းနှင့် မီးဖိုချောင် သန့်ရှင်းအောင် ထိန်းသိမ်းနည်းကို သိပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
အိမ်သာ/ရေချိုးခန်း သန့်ရှင်းအောင် ထိန်းသိမ်းနည်းကို သိပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
ငွေတောင်းခံလွှာများအတွက် ငွေပေးချေခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
ငွေရေးကြေးရေး စီမံခန့်ခွဲခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
ဘဏ်စာရင်း/အဆောက်အအုံ စာရင်းဖွင့်ခြင်း/အသုံးပြုခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
ဘဏ်ကတ် အသုံးပြုနည်း သိပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
နေ့စဉ် ငွေကိုင်တွယ်ခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
ဥယျာဉ်/ပန်းပင်များကို ပြုစုစောင့်ရှောက်နည်း သိပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်နည်းကို သိပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
အခြား	<input type="text"/>		

## အလုပ်အကိုင်ရရှိခြင်း

တစ်ခုကို ဝိုင်းပါ

ကိုယ်ရေးအကျဉ်း ရေးခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
အင်တာဗျူး စွမ်းရည်များ ရှိပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
သင့်လျော်သော အလုပ်အကိုင် ရွေးချယ်မှုများကို ရှာဖွေခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
လုပ်ငန်း အတွေ့အကြုံ ယူရန် ရှာဖွေခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
စေတနာ့ဝန်ထမ်းလုပ်ရန် အခွင့်အရေးများ ရှာဖွေခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
လုပ်ငန်းခွင်တွင်း ကျင့်ဝတ်များနှင့် မျှော်လင့်ချက်များကို နားလည်ခြင်း ရှိပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
ဝန်ထမ်းအနေနှင့် သင့်အခွင့်အရေးများနှင့် တာဝန်များကို နားလည်ခြင်း ရှိပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
ပင်စင်ယူထားပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
အခြား	<input type="text"/>		

## ကိုယ်စားပြုမှုနှင့် အခွင့်အရေးများ

တစ်ခုကို ဝိုင်းပါ

သင့်အခွင့်အရေးများနှင့် ဥပဒေကို နားလည်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
မိမိကိုယ်ကိုယ် ကိုယ်စားပြုပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
ကိုယ်စားပြု ဝန်ဆောင်မှုများတွင် မည်သို့ ပါဝင်ရမည်ကို နားလည်ခြင်းနှင့် လေ့လာခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
အသက်အရွယ်အိုင်အိုင်မင်းလာပါပြီလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
သေတမ်းစာရေးခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
သေအံ့ဆဲဆဲဖြစ်နေပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
နာရေး အစီအစဉ်များ ရှိပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
အခြား	<input type="text"/>		

## ပံ့ပိုးမှုများနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ

တစ်ခုကို ဝိုင်းပါ

ဝန်ဆောင်မှုများအတွက် ထောက်ပံ့ငွေရရန် လျှောက်ထားခြင်း ရှိပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
ပံ့ပိုးမှုဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများ စီစဉ်နည်းကို နားလည်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
လျှောက်လွှာနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှု ဖောင်များကို ဖြည့်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
သင့်လျော်သော ပံ့ပိုးမှုဆိုင်ရာ ရွေးချယ်မှုများကို စူးစမ်းလေ့လာပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
ဝန်ဆောင်မှု ပံ့ပိုးသူကို ပြောင်းလဲပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
အခြား	<input type="text"/>		

# လေ့လာသင်ယူခြင်းနှင့် ပညာရေး

သင် သို့မဟုတ် သင် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူသည် အောက်ပါတို့နှင့် ပတ်သက်၍ အကူအညီ လိုပါသလား။

## ပညာရေး

———— တစ်ခုကို ဝိုင်းပါ ————

ကျောင်းမှ ငြင်းပယ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
ကျောင်းပို့ကျောင်းကြို ယာဉ်ရှိပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
သူငယ်တန်းမှ ကျောင်းပြောင်းခြင်း ရှိပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
မူလတန်းကျောင်းမှ ပြောင်းခြင်း ရှိပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
အလယ်တန်းကျောင်းမှ ပြောင်းခြင်း ရှိပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
TAFE/တက္ကသိုလ်/နေ့ပိုင်း ဝန်ဆောင်မှုသို့ ပြောင်းခြင်း ရှိပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
တစ်နေ့တာအတွင်း အတန်းများ/ပတ်ဝန်းကျင်များအကြား ပြောင်းခြင်း ရှိပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
အခြား	<input type="text"/>		

## အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ

———— တစ်ခုကို ဝိုင်းပါ ————

ခရီးသွားခြင်းဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်မှု ရှိပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်အကြောင်း လေ့လာခြင်း ရှိပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုအသစ်အကြောင်း လေ့လာခြင်း ရှိပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုအတွက် အစီအစဉ်ဆွဲခြင်း ရှိပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
အဆင့်မြင့် ပညာရေးအတွက် လျှောက်ထားခြင်း ရှိပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
TAFE တွင် ပညာသင်ယူခြင်း ရှိပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
တက္ကသိုလ်တွင် ပညာသင်ယူခြင်း ရှိပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
အခြား	<input type="text"/>		

# လူမှုရေးဆိုင်ရာ အပြန်အလှန်ဆက်ဆံခြင်း

သင် သို့မဟုတ် သင် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူသည် အောက်ပါတို့နှင့် ပတ်သက်၍ အကူအညီ လိုပါသလား။

## ချစ်ခင်စွာဆက်ဆံမှု/မိတ်ဆွေဖြစ်မှု

———— တစ်ခုကို ဝိုင်းပါ ————

မိတ်ဆွေဖြစ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
မိတ်ဆွေထားပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
ချစ်သူ ရှာပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
ချစ်သူအဖြစ် ထိန်းသိမ်းပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
ချစ်ခင်စွာဆက်ဆံမှု/မိတ်ဆွေဖြစ်မှု အဆုံးသတ်ချိန် ရှိပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
ချစ်ခင်စွာဆက်ဆံမှု အဆုံးသတ်ချိန်တွင် ဘာလုပ်ရမည်နှင့် ကိုယ်တွယ်ပုံကို သိပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
ကြမ်းတမ်းသော/ခြိမ်းခြောက်သော အပြုအမူနှင့် အနိုင်ကျင့်မှုကို သိမြင်နားလည်ခြင်း ရှိပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လိင် ခံယူမှုကို နားလည်ခြင်း ရှိပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
ကွဲပြားသော လိင်ဆက်ဆံခြင်း အမျိုးအစားများကို နားလည်ခြင်း ရှိပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
အလွန်ရင်းနှီးသော ချစ်ခင်စွာဆက်ဆံမှုတွင် ဆက်လက်ရှိနေပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
အခြား	<input type="text"/>		



## လူမှုရေးဆိုင်ရာ အပြန်အလှန်ဆက်ဆံခြင်း

— တစ်ခုကို ဝိုင်းပါ —

အခြားသူများအနီး/အခြေအနေအသစ်များတွင် မည်သို့ ပြုမူရမည်ကို သိပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
ရင်းနှီးမှုမရှိသော လူမှုအခြေအနေအသစ်တစ်ခု (ဥပမာ- ကစားကွင်း သို့မဟုတ် အလုပ်သစ်) သို့ ဝင်ရောက်ခြင်းကို သိပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
လူမှုရေးဆိုင်ရာ အပြန်အလှန်ဆက်ဆံခြင်းကို နားလည်ခြင်း ရှိပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
မိဘများနှင့် အပြန်အလှန် မည်သို့ ဆက်ဆံသနည်း။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
ညီအစ်ကိုမောင်နှမများနှင့် အပြန်အလှန် မည်သို့ ဆက်ဆံသနည်း။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
သွေးသားရင်းချာများနှင့် အပြန်အလှန် မည်သို့ဆက်ဆံသနည်း။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
မိတ်ဆွေများနှင့် အပြန်အလှန် မည်သို့ ဆက်ဆံသနည်း။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
ကျောင်းဆရာတော်များနှင့် အပြန်အလှန် မည်သို့ ဆက်ဆံသနည်း။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
ဆရာများနှင့် အပြန်အလှန် မည်သို့ ဆက်ဆံသနည်း။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
ခေါင်းဆောင်များနှင့် အပြန်အလှန် မည်သို့ ဆက်ဆံသနည်း။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
အပန်းဖြေ လှုပ်ရှားမှုများတွင် ပါဝင်ပါသလား။ ဥပမာ- ဘောလုံး၊ ရုပ်ရှင်၊ ကင်းထောက်၊ ဘဲလေး၊ ရေလှိုင်းစီးအသက်ကယ်ခြင်း။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
ဘာသာရေးအကူအညီ ရှာဖွေခြင်းလုပ်ပါသလား...။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
မိသားစု၊ မိတ်ဆွေများနှင့် ဆက်လက် ဆက်သွယ်ခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
ခရီးထွက်ရန် စီစဉ်ခြင်းနှင့် ခရီးထွက်ခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါတလေ	မသက်ဆိုင်ပါ
အခြား	<input type="text"/>		

# ဆက်ဆံပြောဆိုခြင်း

သင် သို့မဟုတ် သင် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူသည် အောက်ပါတို့နှင့် ပတ်သက်၍ အကူအညီ လိုပါသလား။

## ဆက်ဆံပြောဆိုခြင်း

———— တစ်ခုကို ဝိုင်းပါ ————

အိမ်တွင် ဆက်ဆံပြောဆိုခြင်း လုပ်ပါသလား။

အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ

ကျောင်းတွင် ဆက်ဆံပြောဆိုခြင်း လုပ်ပါသလား။

အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ

အလုပ်တွင် ဆက်ဆံပြောဆိုခြင်း လုပ်ပါသလား။

အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ

အခြား

# လှုပ်ရှားသွားလာခြင်း

သင် သို့မဟုတ် သင် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူသည် အောက်ပါတို့နှင့် ပတ်သက်၍ အကူအညီ လိုပါသလား။

## လှုပ်ရှားသွားလာခြင်း

———— တစ်ခုကို ဝိုင်းပါ ————

အိမ်တွင် သွားလာခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ
ညတွင် ဘက်ပြောင်းအိပ်ခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ
ယာဉ်ပေါ်တက်ခြင်းနှင့် ယာဉ်ပေါ်မှဆင်းခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ
အိမ်မှ ထွက်သွားခြင်း လုပ်ပါသလား။	အမြဲတမ်း တစ်ခါတလေ မသက်ဆိုင်ပါ
အခြား	<input type="text"/>



# အရေးကြီးမှုအလိုက် အဆင့်သတ်မှတ်ပါ

ယခု အရေးကြီးဆုံး အမျိုးအစား 10 ခုကို အရေးကြီးမှုအလိုက် အဆင့်သတ်မှတ်ပါ။

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.