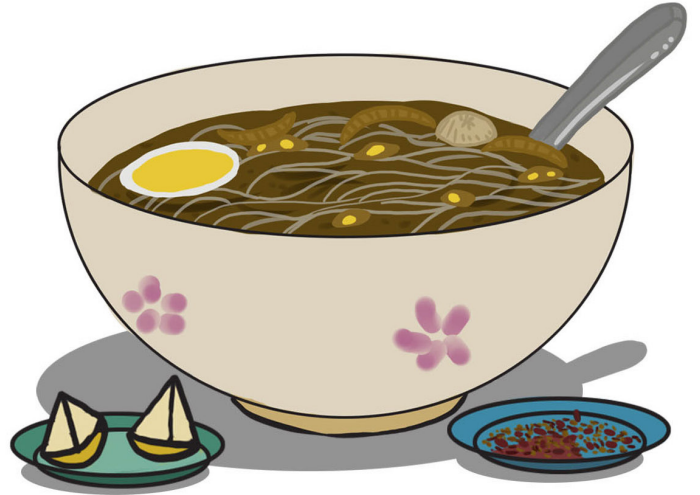


ဒိပုံကရုစိ

မုန့်ဟင်းခါး





.....
.....
.....
.....

Thimnak kong maw nan i ruah hna?



Kan neih tuk hlah ca, hlat nawn tein um.

Sorry si. Ka pu le nan i ruahmi hi ka huam phun a si ve le dah kaw a si cu.

A cuzaa cangmi
(kum upa) pawl thimnak
kong kan i ceih ko hih.



Kei zong a rauh hlan ah
kum 18 ka tling cang lai.
Thimfung zong ka thla ve cang
lai. Thimnak kong zong tadinca
ah ka hlat le ka rel len ve cang.



Cu kaa bia ruahnak ah a ummi upa pawl nihcun, tlangval note Kungkung cu ze
cuukha ti lo in an bia ruah tu an peh.
Kungkung cu a lu ai khun i a kal taak diam hna.



အောင်အောင်သည် အိမ်သို့သာ ပြန်လာခဲ့သည်။ အိမ်တွင် အမေနှင့် အဘွားဖြစ်သူတို့ မီးဖိုခန်းထဲတွင် အလုပ်ရှုပ်နေကြသည်။



Ka fa na kut kha thiang tein i tawl
taa awh, mah lawng ah Covid
zawtnak kan kham khawh lai.

Aw si ka nu ka theih ko.
Ngandamnak le lente celhnak
zung nih an chuahmi zuluh
ding pawl kha ka rel ko hna.





Mi vialte caah kut tawl a that hi na thei ko lo maw. Kan zoh ahhin, a lung a awi lo mi na lo e, a leng ah zaidah na va can?

Kan khua upa pawl sinah thimnak kong vai ceih ka duh ve. Mah hi mi zapi caah a tha mi a si lo maw? Ka bia chimmi kha a biapi lo bantuk ah an ka ruah piak, zeih ah an rel lo.

Mah bantuk cu ka lung tha lo tuk ve nain na lung rawk hlah mu. A rauh hlan ah, kum 18 na tling lai i thimfung zong na thla kho ve cang lai. Na thimfung zong an in rel piak chih ve lai ti kha philh hlah mu.



Ka theih ko e ka nu. Ka ruahnak kha upa pawl nih thei ve hna seh ti ka duh caah a si. Nain upa pawl nih ka bia an ka ngeih biak duh lo pin ah, mah hi mino i ceih ve dingmi kong a si lo an ka ti rih. Keimah zong thimnak kong le palai pawl nih an i hmaithlak dingmi tuanvo kong ka rel cuahmah lio a si. Kan khua ah a ummi mino pawl an thancho nak ding ah zaidah tuah ah a that lai timi zong tampi ka ruahmi a um fawn. Cun, ka ruahnak kha midang nih zeitin dah an ruah ve hnga ti zong theih ka duh fawn.



Ka fa na ruahnak a tha tuk, na nun chung ah nai timhmi le na ruahmi mi nih zeiah an in rel piak lo tik ah zeitin dah na tuar hnga timi zong ka theih thiam ko.

Ka nu zeitin dah na theih?



Keimah zong siang in kai nak le sayamah si khawhnak ding ah har-nak tampi ka rak ton ve ko. Thil a that lo nak lei kap in a hmu pengmi minung tampi an um.

A caan ahcun mah le chungkhar chung hmanh ah an um kho rih si. Keimah zong chim ka duhmi chimnak nawl ka rak neih ve lo caah an ka hnon tiah ka rak i ruah lengmang ve ko.

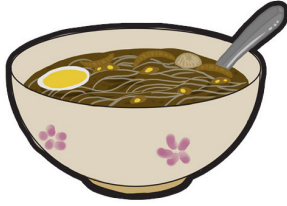


Mah kha cu nu na si ruang ah a si, ka nu.

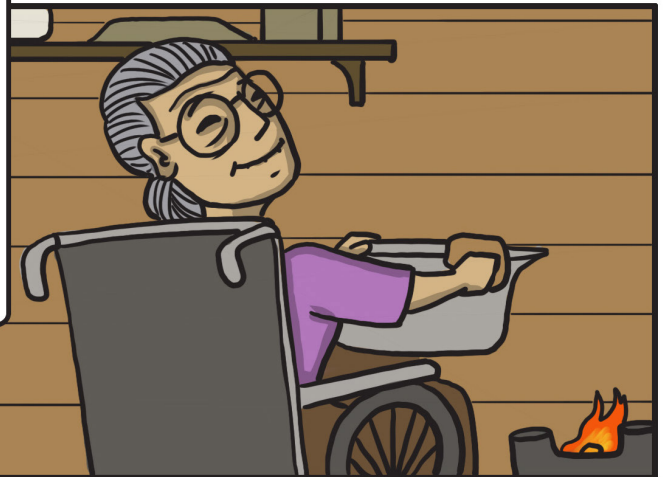
Si e, mah kha na nu ka caah a rak har tuk bantuk in na pi bantuk pum tlamtling lo chinchin ca ahcun a har khun rih.



Si nain, kei cu ka pi hi ka dawt tuk, ka pi zong nih a ka dawt tuk ve fawn, cun ka pi sabuti chuan mi cu a thaw bik bak a si fawn.



Na pi hi cu a mak tuk mi pei a si cu, a nun hi a rak har tuk ka fa. Nitin in harnak phun zkip zong a rak ton fawn.



Si nain, mah khua ah hin kan zapi tein khua kan sak ti hna caah kan i tluk/rual dih ko.



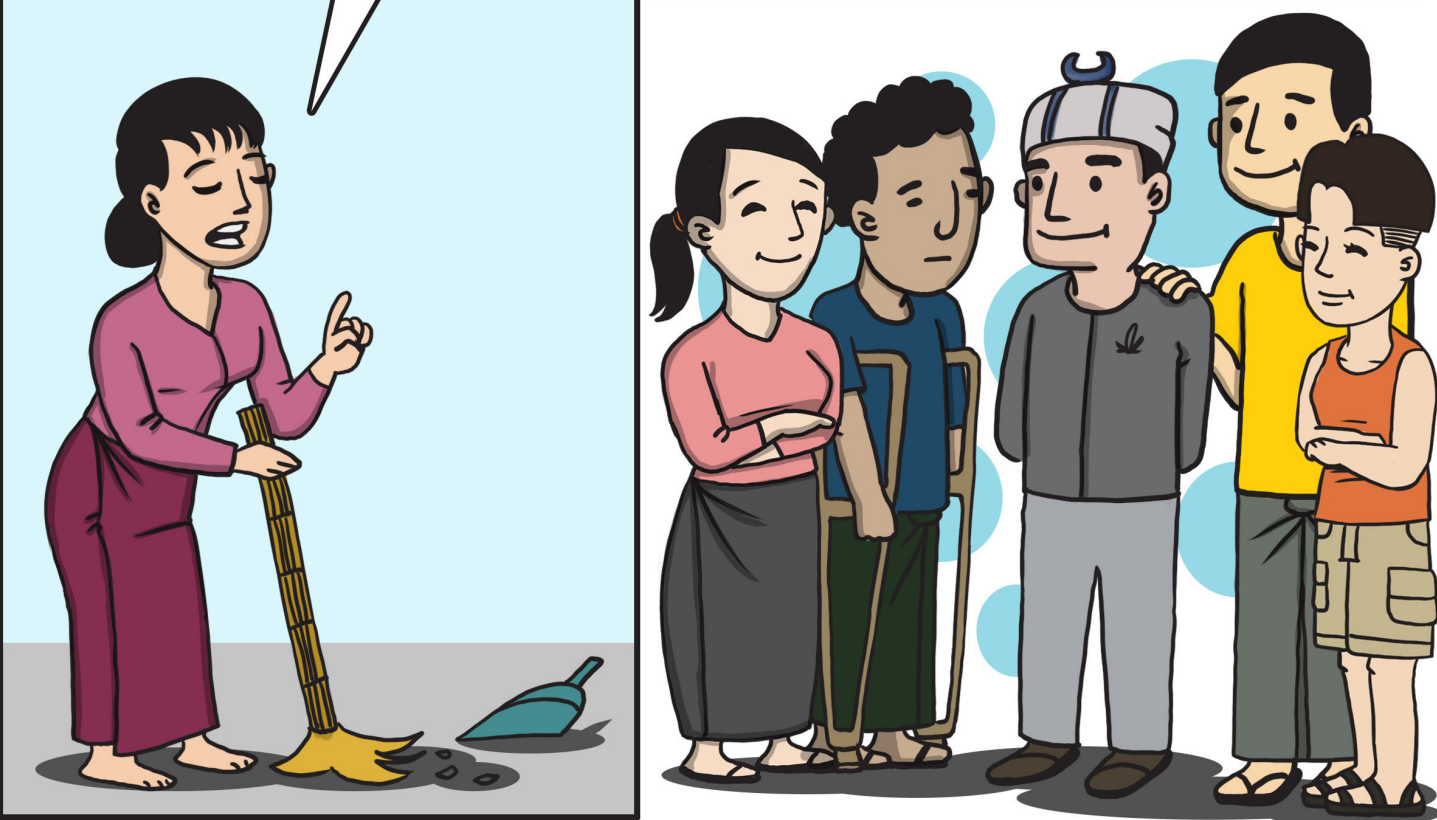
Kan zapi tein, khua khat ah khua sa timi kan si ko nain tuchun na ton mi bantuk khan, kan chim rel duh mi chim relnak nawl a caan caan ahcun kan ngei tawn lo.



မုန့်စိမ်းပေါင်း...

Ka nu na chim duhnak hi ka van theihthiam deuh cang tiah ka ruah.

Na hawikom le lak zong ah a phunphun in hnon/namneh a tongmi an um men ko lai. A ruang cu kan phun ai khah lo caah a si, nu le pa sinak kan cohlan ning ruang zong ah a si kho. An mah pawl zong kha thimnak le khua meeting le puai zong ah telnak nawl a ngei ve mi an si.



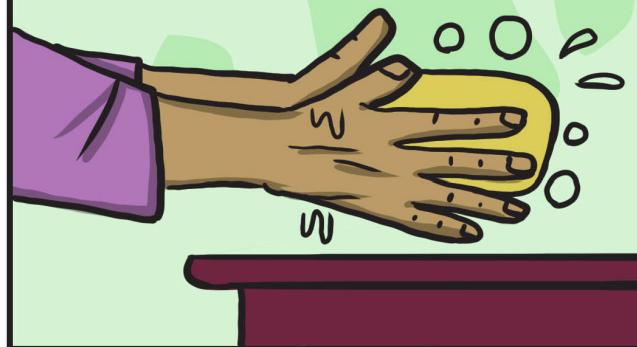
Ka theihthiam cang ka nu, mi vialte a huap khomi zatlang ser khawhnak ding ahcun, mi vialte kan zapi te kan aw theih piak, ngaih piak le aiawh piak a herh, mah cu cu mi vialte caah a thami zong a si fawn.

Mi zapi i an aw-ann kha kan ngeih piak hna lo a si ahcun ruahnak thatha hna kha a lak in kan liam ter khawh mi hna a si. Mah ruang ahcun, bia khiahnak kan tuah tik ah, mi zehmanh kha zatlang in kan hnon hna awk a si lo.



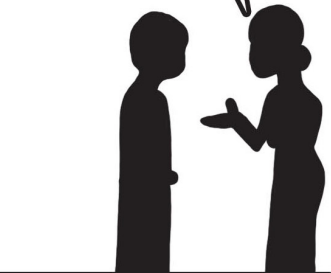
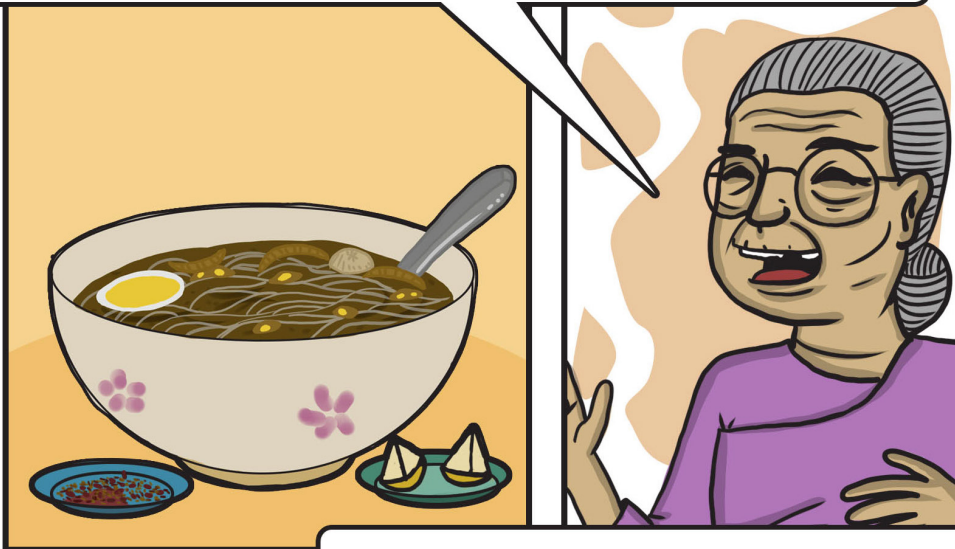
a dik mi a si. Kan zapi tein kan i tanrual ti a herh,

A pi nih rawl a chuan dih cang. A kut ai tawl pah in a tupa lei ah a van i mer.



Sabuti kan chuan mi hi zoh hmanh ka tupa, mah sabuti kan chuan hmanh ahhin ai tel ding mi a tlin lo ahcun a thaw ti lo. Nain cawhdingmi thilri tling tein kan peih dih ahcun sabuti zong a thaw deuh tuk si ka tupa.

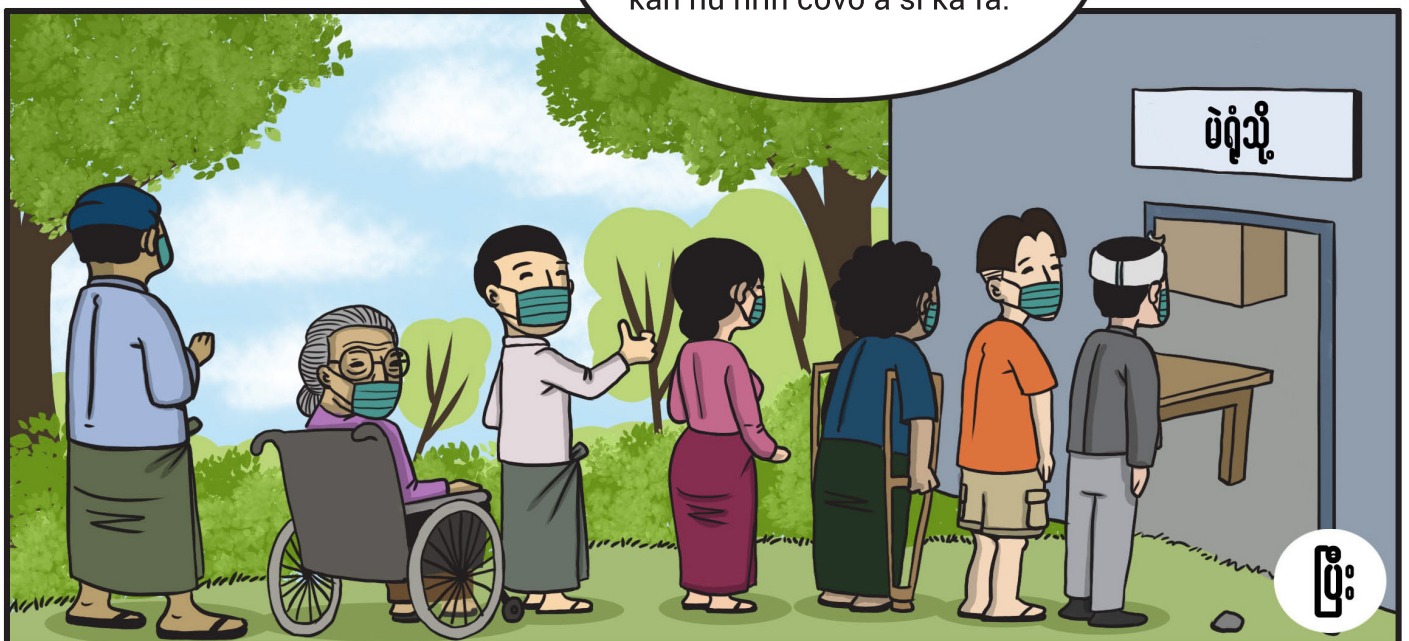
Democracy zong hi a thaw taktak mi sabuti bantuk a si ve awk a si ka fa. Ai dangmi miphun kip ai awh nak nih ai dawhmi zatlang tha a ser khawh.



Tuchun cu mi zapi i tel dih kong he pehtlai in a thahnem tukmi cawnpiak nak ka ngah cang e. Ai dangmi ruahnak kha cohlan piak le aiawh piak a biapi tuk.



A dik, democracy ahcun, zatlang ah i telnak nawl hi kan nu hrin covo a si ka fa.



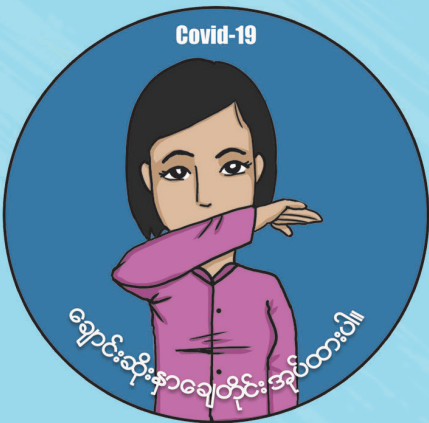
သင်နှင့် အခြားသူများအား Covid-19 ရောဂါအန္တရာယ်မှ ကာကွယ်လိုက်ပါ



သင်၏လက်ကို ဆပ်ပြာရေ(သို့) လက်သန့်ဆေးရည်ဖြင့် မကြာခဏဆေးပါ



သင်၏မျက်စိ၊ နှာခေါင်းနှင့်ပါးစပ်ကို လက်နှင့် ထိခြင်းမှရှောင်ကျဉ်ပါ



ချောင်းဆိုး၊ နှာချေသည့်အချိန်တိုင်း အုပ်ထားပါ။ ပြီးနောက် လက်ကိုဆေးပါ



အခြားသူများနှင့် ၆ ပေအကွာတွင် နေထိုင်ပါ



နှာခေါင်းစည်း တပ်ထားပါ



သင့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာရှိပါက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအကူအညီများရယူပါ

#ဘေးကင်းလုံခြုံစွာဖြင့်တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအဆက်အသွယ်မပြတ်နေထိုင်ပါ

