





မုန်ပာသဝီမုန်ဝဲခဏ်သဝီတဖျဉ်လၢအသံအလၢဒီးဒူဖိသဝီဖိလၢသဝီပူၤတဖဉ်မုန်ပုၤသ့ၣ်တဖဉ်လၢအဘဉ်လိာ်ဖိဒူလိာ်အသး ဒီးအိဉ်ဆိးသကိးတပူၤယီ မုန်မုန်ခုဉ်ခုဉ် ဃူဃူဖိးဖိးန့ၣ်လီၤ.



ကပီၤ, ဖိယဲၤ, မုန်အူ ဒီးဝါဝါ မုန်ပုၤ ဒီတံၤဒီးသကိးတဖဉ်လၢအအိဉ်ဆိးဝဲလၢသဝီအံၤအပူၤန့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်တဖဉ် သ့ၣ်လိာ်အသးလၢကလဲၤသကိး ဆူဖျါပူၤဖဲမုန်ဘူဉ်နံၤဝါဒီတနံၤန့ၣ်လီၤ. ဖဲဖိယဲၤ,မုန်အူ ဒီးဝါဝါ အိဉ်ဒီးဝဲ ကပီၤဖဲကျဲမုန်ဖးဒု အဆၢကတီၢ်, ကပီၤ ဟဲယုာ်ဝဲဆူ အဝဲသ့ၣ်အအိဉ်န့ၣ်လီၤ.



စံးဝဲ “သုသုဉ်ညါလဲဣါ? လာဖူးစံးဘိးခိအပူၤန့ၣ်ပူၤ တဲလၢပူၤပျံၤလီၤဘိၣ်သိၣ်တဖုလၢသဝီအံၤအကပိၣ် တပၤန့ၣ်သုဖူးလၢလဲဣါ?”

ဟား ဟား

ဟား ဟား

ဖဲအထံၣ်ယီၤအသကိးတဖုၣ်အခါလီၤဘျဲးလီၤတီၤဝဲဒိၣ်မး ဒီးအမဲၣ်တခီ ကွၢ်တၢ်ဆူအံၤဆူဘး လၢတၢ်ပျံၤ တၢ်ဖူးအပူၤ ဖီယဲၤ, မ့ၣ်အူဒီး ဝါဝါတဖုၣ် နံၤညီ အိထီခိၣ် အိထီလၢဒိး



“နထံၣ်တၢ်ကစီၣ်လာဖူးစံးဘိးခိပူၤ ဒီးနန့ၣ်ညီဣါ?”

နၤတၢၤအံၤ,တၢ်ကစီၣ် လာဖူးစံးဘိးခိ- ပူၤမ့တမ့ၢ်မံၢ်ဒယၢ်ပူၤန့ၣ် အမ့ၢ်အတီဣါတမ့ၢ် တတီၢ်ဘၣ်ဣါန့ၣ် ပကသုဉ်ညါခိလဲၣ်.

အဝဲသုဉ်ဒိတံၤ ဒီးသကိးတဖုၣ်ယၢ်ယီၤအခိၣ်ဆူဖျါပူၤ ဒီးလဲၤဝဲန့ၣ်လီၤ.





တၢ်သံကွၢ်တဖျၢၣ်အံၤမ့ၢ်တၢ်သံကွၢ်လၢနကြးသံကွၢ်လီၤ.  
ယၤန့ၣ်က့, တၢ်ကစီၣ်ဘၣ်ယးဒီး COVID-19 တဖၣ်  
မ့ၢ်အမ့ၢ်အတီၤခါန့ၣ် ယတယးမးတဘၣ်လၢဘၣ်ယ ဖးကီၤညါ.  
ယနီၤ လၢအမ့ၢ်ကသံၣ်သရၣ်မ့ၢ်ဒိၣ် တၢ်တဲတဘၣ်ယၤ  
နမ့ၢ်ဖးတၢ်ကစီၣ်န့ၣ်အဆိကတၢ်နဘၣ်ယိထံကွၢ်မ့ၢ်မတၤ  
တၢ်ပၣ်ဖျါထီၣ် တၢ်ကစီၣ်အံၤလဲၣ်. ဒီးတဲကဒီးဝဲဘၣ်ယး  
ယၣ်နီၤ-၁၉ န့ၣ်ပုၤပၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ကစီၣ်တနီၤနီၤန့ၣ် စူးကါဝဲ  
ပုၤမံၤယီၤတဖၣ်ဒီးတနီၤနီၤန့ၣ် တမ့ၢ်ပုၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါဘၣ်.



ယကတဲဘၣ်သုတၢ်ကစီၣ်ကြီၤတခါ, သုထံၣ်ဘၣ်  
တၢ်ကစီၣ်လၢဖးစံးဒီးအပူၤအဘၣ်ယး  
ဒီးပိၣ်မ့ၢ်ခၢၣ်စး ယီၤတဖၣ်လဲၣ်ခါ.

တၢ်ကစီၣ်လၢဖးစံးဒီးပူၤ  
အိၣ်ဒိၣ်န့ၣ်ညါ, နတဲတၢ်ကစီၣ်  
ဖဲလဲၣ်တခါလဲၣ်.



နတဲတၢ်န့ၣ်မ့ၢ်. တၢ်ကစီၣ်လၢပန့ၣ်ဘၣ်တဖၣ်န့ၣ်ကြးလၢပထီၣ်ကွၢ်က့ၤအံၤဒီး တၢ်ကစီၣ်  
အဝံၣ်ထံးအၢၤတဖၣ်လီၤ. ပမ့ၢ်မၤဒိန့ၣ်မး ပကသ့ၣ်ညါလီၤတၢ်လီၤဆဲး လၢတၢ်ကစီၣ်အံၤလီၤတၢ်  
ကစီၣ်ဒါ မ့ၢ်တၢ်ကစီၣ်လၢအချးဆၢချးကတီၢ်ကစီၣ်ခါန့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်ယၤဒု COVID-19  
အကစီၣ် လၢယဖးဘၣ်လၢ ဖးစံးဒီးပူၤလၢခဲကတၢ်တဖၣ်, တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ခးသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တီ  
ခါတမ့ၢ်တ တီဘၣ်ခါန့ၣ်ယထီၣ်ကွၢ်က့ၤအံၤ ဒီးတၢ်ကစီၣ်လၢဘၣ်တၢ်ထူးထီၣ်အံၤလၢ ဆူၣ်ချ  
ဒီးတၢ်လိၣ်ခိၣ်လိၣ်ကွၢ်တီၢ်ဝဲၤကျိၤဒိၣ်အတၢ်ကစီၣ် ပုၤယဲၤသန့. န့ၣ်လီၤ.



ကပီၤန့ၣ် ဒ်သိးကဒူးန့ၣ်အသကိးတဖၣ်လၢတၢ်ကစီၣ်လၢဖးစံးဒီးပူၤအဂီၢ်,အဝဲဒူးန့ၣ်ပုၤအသကိး  
တဖၣ်လၢ အလီၤတဲစံးအမဲၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ဝါဝါ, မ့ၢ်အူဒီး ဖိယဲၤတဖၣ်ကွၢ်သကိးဝဲန့ၣ်လီၤ.

ဒီမုၢ်ကွေ့လၢး

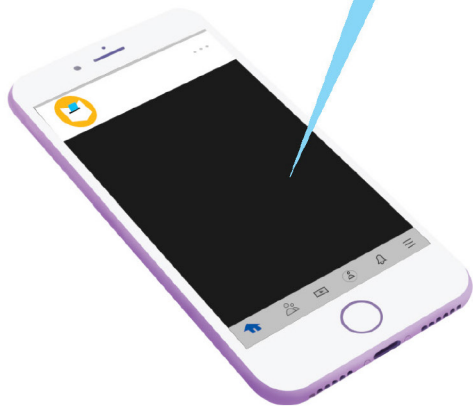


တချူးလာအပူဟုတ်တဖ်းတဖ်း ဟုတ်တဖ်း ဆူပိတ်မုတ်ခါးစးယီတဖ်း, တ်လာအကြားဆိကမိပ် ပတ်စာဝ တဖ်း ဖဲတင်ယုထာလာအကဟဲဝဲကတီၢ်

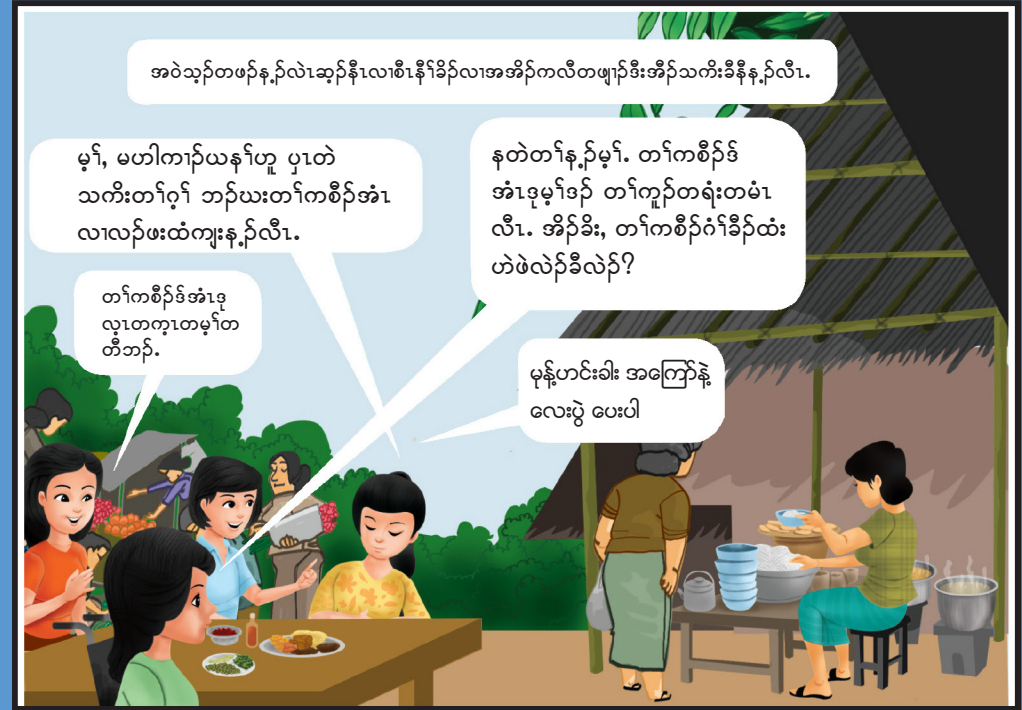
ပုၤကရူၢ်ကရၢခိၣ်န့ၢ် လၢဘၢၣ်ကဝီၤစုၣ်စုၣ်တဖ်း စံးဝဲလၢ အဝဲသ့ၣ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘီၣ် ဝဲလၢပိၣ် မုၢ်လၢ အန့ၣ်လီၤ ၂၀၀တၢ်ယုထာတဖ်း ဒီးမုၢ်န့ၢ်ဘၣ်ဖူး ဒီး မုၢ်မၤန့ၢ်လီၤဆူၣ်နီၤလၢဘီၣ်ခိၣ် တဖ်းအပူၤစုၣ်စုၣ် အယိခိၣ်မးလီၤ. တ်ကစီၣ်ဝံၣ်ခိၣ်ထံးတခါ စံးဝဲလၢ “ပိၣ်မုၢ်ပိၣ်မၤတဖ်းန့ၢ် အတၢ်မၤအါခိၣ်မးလၢ အအိၣ်ဒီး မူဒါဝဲလၢကဘၣ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲဝဲ အဟံၣ်ဖိယီဖိ ဒီးဘၣ်ဖဲးဘၣ်မၤ ဟံၣ်ဃီတၢ်ဖဲးတၢ်မၤတဖ်း အယိလီၤ. မုၢ်လၢပိၣ်မုၢ်တဖ်းဘၣ်ဟံးန့ၢ်မူဒါလၢတၢ်အံးထွဲကွၢ် ထွဲဟံၣ်ဖိယီဖိဝဲအကလုၣ်ကလုၣ်အယိဘီၣ်ခိၣ်ခါးစးအ တၢ်ဖဲးတၢ်မၤန့ၢ်ဟံးထီၣ်ဖိၣ် ထီၣ်ဝဲတမုၢ်လၢကန့ၢ်ဘၣ်. လၢတၢ်န့ၢ်အယိပဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘီၣ်တၢ်ခိၣ်မးလီၤ

ပုၤကရူၢ်ကရၢခိၣ်န့ၢ်သ့ၣ်တဖ်းန့ၢ် ဟုတ်ကူၣ်သဆၣ်ထီၣ်ဝဲလၢ ပုၤသုတဟုတ်တဖ်းဆူပိတ်မုၢ်ခ- ျးစးယီၤတဖ်းတဂ့ၤ န့ၢ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်တဖ်းန့ၢ်ဝဲလၢပိၣ်မုၢ်သ့ၣ်တဖ်းန့ၢ်ဟံးထီၣ်ဖိထီၣ်တၢ်ဖ- ျးတၢ်မၤလၢထံကီၢ်တၢ်ဂ့ၤထီၣ်ပသီထီၣ် အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ ဒီးတၢ်ဆာတ်ဝဲ/စံၣ်ညီၣ်တံၢ်တၢ်ဖဲးတၢ်မၤ တုၤလီၤတီၤလီၤတန့ၢ်ဘၣ်. ခိၣ်န့ၢ်တဂ့ၤ လၢကရူၢ်ကရၢတဖ်း စံးဝဲဒၣ် “ပမုၢ်အိၣ်ဒီးထံၣ်လၢပထံပ ကီၢ်အံၤ ဂ့ၤထီၣ်ပသီထီၣ်န့ၢ်, တချူးလာပဟုတ်တဖ်း ဒီးဘၣ်န့ၢ် ပဘၣ်ဆိကမိပ်အီၤလီၤတံၢ်လီၤ ဆဲးခဲဘီၣ်လီၤ.

Like Comment Send



write a comment



အဝဲသ့ၣ်တဖ်းန့ၢ်လဲၤဆူၣ်နီၤလၢစီၣ်ခိၣ်လၢအအိၣ်ကလိတဖျၢၣ်ဒီးအိၣ်သကိးခိနီန့ၢ်လီၤ.

မုၢ်, မဟါကၢၣ်ယန့ၢ်ဟူ ပုၤတဲ သကိးတၢ်ဂ့ၢ် ဘၣ်ယးတၢ်ကစီၣ်အံၤ လၢလၢၣ်ဖးထံးကျဲးန့ၢ်လီၤ.

န့ၣ်တၢ်န့ၢ်မုၢ်. တ်ကစီၣ်ခိ အံၤဒုမုၢ်ဒၣ် တ်ကူၣ်တရံးတမံၤ လီၤ. အိၣ်ခိး, တ်ကစီၣ်ဝံၣ်ခိၣ်ထံး ဟဲဖဲလဲၣ်ခိလဲၣ်?

တ်ကစီၣ်ခိအံၤဒု လုၤတကျဲတမုၢ်တ တီဘၣ်.

မုန့ၢ်ဟဲးခါး အကြော်န့ၢ် လေးပွဲ လေးပါ



န့ၣ်တၢ်န့ၢ်မုၢ်. တ်ကစီၣ်ခိ အံၤဒုမုၢ်ဒၣ် တ်ကူၣ်တရံးတမံၤ လီၤ. အိၣ်ခိး, တ်ကစီၣ်ဝံၣ်ခိၣ်ထံး ဟဲဖဲလဲၣ်ခိလဲၣ်?



တ်လၢပုၤပိၣ်မုၢ်န့ၢ် အိၣ်ဒီးတၢ် ခွဲတၢ်ယၢၣ်ခိ သိးသိး ဒီးပိၣ်ခွါ လၢက ကဲထီၣ်ပုၤမၤထံၣ်ဂီၢ်ကီၢ် သဲး, ကကဲထီၣ် ခိၣ်န့ၢ်ဒီး ကကဲထီၣ်ကသံၣ်သရၣ် ခိၣ်တ ဖၣ်လီၤ. ဒ်သိးပကရူၢ်ကရၢ ကဂ့ၤထီၣ်ပ သီထီၣ်ပ အဂီၢ်, အကါခိၣ်ကတၢ် လၢပကမၤ သီၣ်ထီၣ်ပဝဲပိၣ်မုၢ်တဖ်းအကလုၢ်လီၤ.

မုၢ်, အပူၤကွၢ်တယံၣ်ဘၣ်န့ၣ် ယကွၢ်ကီၢ် စၢဖျိၣ်တၢ်ယုထၢခိၣ်မၤဂ့ၣ် အဖးၣ်ဘိးခိၣ်ပူၤ ဒီးယထံၣ်ဘၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်ဆီၣ်ထွဲဝဲဒၣ်လၢတၢ် ယုထၢပူၤန့ၣ်တၢ်ကဘၣ်အိၣ်ဒီးမုၢ်ခွါ တၢ်တူၤ သိးထဲသိး လိာ်သး န့ၣ်လီၤ.

အၢၣ်, ဒ်သိးတၢ်ပျၢ်လီၤဘီၣ်သိၣ်ကစီၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်က စီၣ်လၢပမၤန့ၣ်အံၤန့ၣ် ဒ်သိး ပကသ့ၣ်ညါ လၢမုၢ် အမုၢ်အတီၤခါ, လီၤတၢ်လီၤဆဲးခါ အဂီၢ်န့ၣ် ပကဘၣ် ထီၣ် ကွၢ်က့ၤအံၤ ဒီးတၢ်ကစီၣ်ဂံၢ်ခိၣ်ထံး အဂၤတဖၣ်ဒီးပံာ်ထံကဒီးက့ၤမုၢ်အမုၢ်စ့ၢ်ကီး တၢ်ကစီၣ်လၢ အဘၣ်ဆၢဘၣ်ကတီၢ်ခါ, တၢ်က ခိၣ်အံၤအခိၣ်ထံး ခိၣ်ဘိ မုၢ်အဖဲလၢပူၤ ဘၣ်မုၢ်ဘၣ်ဒါအခိၣ်ကစီၣ်ခါ မုတမုၢ်တဖဲဘၣ်ခါန့ၣ် ပကဘၣ်ယုသ့ၣ်ညါစ့ၢ် ကီၤလီၤ. အခိမုၢ်ဘၣ် ယး ဒီးတၢ်ယုထၢန့ၣ်ပကဘၣ် ပံာ်ဂၢ်ပံာ်ကျၢၤက့ၤအံၤ ဒီးကီၢ်စၢဖျိၣ်တၢ်ယုထၢခိၣ် မၤဂ့ၣ်အတၢ်ကစီၣ်န့ၣ်လီၤ.

မုၢ်ဝံၤ ဒီးပကဘၣ်ယုသ့ၣ်ညါကဒီးတၢ်ကစီၣ်အံၤ မုၢ်အခိၣ်ထံးခိၣ်ဘိတဲလၢလဲၣ်. အခဲအံၤ တၢ်က စီၣ် လၢပမၤန့ၣ်အံၤန့ၣ် ဖျါဆ့ဆ့ဖိန့ၣ်လီၤ. မုၢ်ဒၣ် မၤပျၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ဖးတဖၣ် ကွၢ်မဲာ်ပိာ်ခွါ ဒီးဟ့ၣ်တၢ်ဖးန့ၣ်လီၤ.

တချးလၢတၢ်ယုထၢန့ၣ် တူၤယီၤဒံးဘၣ်န့ၣ် တၢ်ကစီၣ်လၢအတမုၢ်တတီၤဒီး တၢ်ကစီၣ် ကြံၣ်တဖၣ် ဒ်အံၤတဖၣ် ကပၢ်ထီၣ်အါမး ဒံးလီၤ.

မုၢ်န့ၣ်တၢ်န့ၣ်ဘၣ်.



တၢ်ကစီၣ်လၢအတမုၢ်တတီၤဒ်အံၤတဖၣ် မၤတံာ် တၢ်ပုၤသးဒိၣ်မးလီၤ. တူၤဒၣ်လဲၣ်လၢတၢ်ဒုၣ် တၢ်ဒုၣ် တၢ်ဆၢပၢ်ထီၣ်ဝဲလီၤ. တၢ်ကစီၣ်ဒ်အံၤ တဖၣ် တကဲဘျးကဲဖျိၣ်လၢပတၢ်ကရူၢ်ကရူၢ်တဖၣ် အဂီၢ် အမဲာ်ညါ တကဲထီၣ်စ့ၢ်ကီးတၢ်မၤစၢၤလၢ ခိၣ်မိၣ်ကရူၢ်စံၣ်အတၢ်ဆီတလဲ လၢပတၢ်ပယီၤဂ့ၣ် ကျးစးလဲၤဝဲန့ၣ်ဘၣ်.

တံၤသကိးစးနတၢ်န့ၣ်မုၢ်နီၢ်ကီၢ်. ပပာ်တုၢ် ကွၢ်ပထံဖိကီၢ်ဖိ အနီၢ်ဂံၢ်တဝဲယာ်ယာ်ခၢၣ်စး အတၢ် ပာ်ယုာ် ပာ်ဂီၢ် အကလုာ်တသ့ဘၣ်.

ပဝဲသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်ပတၢ်ထီၣ်တဒ်သိးလိာ်သးဘၣ်. မုၢ်ဝံၤယဆိကမိၣ်လၢ ပကြးအိၣ်စ့ၢ်ကီး ဒီးတၢ်တဲး လိာ်သိလိာ်သးလၢအကပီၤတကပၤ ဘၣ်ယး ဒီး ပဘၣ်ယုထၢပတၢ်တဂၤလဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

မုၢ်ဝံၤဒီး ပကြးတဲးလိာ်သိလိာ်စ့ၢ်ကီးပသးလၢ ဒီနီၤကျးအဂ့ၤတကၢ်, အဝံာ်တကၢ်ဖဲလဲၣ် တဖျါလဲၣ် န့ၣ်လီၤ.

အနီၢ်ကီၢ်ကီၢ်န့ၣ်,တၢ်ကစီၣ် တခါအံၤတပာ်ကဲတၢ်နီၤတမံၤဘၣ်. တကြးလၢပကျၢၤတဲဘၣ်ပုၤ ဒုဖိသဝီဖိ လၢတၢ်ဂ့ၢ်အံၤဘၣ်ခါ?

နတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အံၤဂ့ၢ် ဒိၣ်မးလီၤ.

တၢ်လၢပမၤသ့အခိၣ်ထံးကတၢ် တမံၤန့ၣ်မုၢ်ဝဲ- တၢ်ကစီၣ်အံၤတမုၢ် တတီၤဘၣ်. တဘၣ်ရၢလီၤအံၤ ဆူညါ တဂ့ၤ. တဘၣ်တူၢ်လိာ်အံၤ တဂ့ၤ န့ၣ်လီၤ.

အိၣ်ဒီး, ပကကျၢၤဟ့ၣ်ဒီဟ့ၣ် နီၤတၢ်မနုၤလဲၣ်?



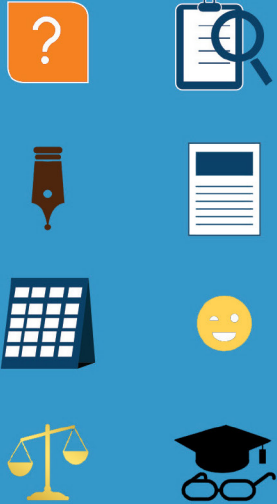
မှိုဝံန့ၣ်, ပကြးဟ့ၣ်ပလီၤအဝဲသ့ၣ်လၢ တၢ်ကစီၣ်လၢအတမ့ၢ်တတီၣ် အံၤတဖၣ်န့ၣ်တချးလၢတၢ်ယုထု၊ မုၢ်န့ၣ်တုၤဒီးဘၣ်န့ၣ်တပၢၢ်ထီၣ်အါ မးလီၤ. အယီတၢ်လၢပကြးပၣ်သ့ၣ်ပၣ်သးန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ -

- (၁) ဃီထံကွၢ်တၢ်ကစီၣ်အဝံၣ်ထံးတက့ၢ်.
- (၂) လဲၤတလၢကွၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ခးလၢတၢ်ပၣ်ဖျါအီၤတဖၣ်ဒီးဖးအီၤ တက့ၢ်.
- (၃) ဃီထံကွၢ်ပုၤကွဲးလဲၣ်မ့ၢ်မတၢ်လဲၣ်
- (၄) တၢ်ကစီၣ်အံၤအတၢ်မၤစၢၤဟဲလၢလဲၣ် သ့ၣ်တဖၣ်လီၤ.

- (၅) တၢ်ကစီၣ်ကွဲးအသးမုၢ်န့ၣ်မုၢ်သီအခါ ဖဲလဲၣ်.
- (၆) မုၢ်အအံၣ်ဒီးမၤလီၤန့ၣ်တၢ်မါ
- (၇) တၢ်ကစီၣ်အံၤကွၢ်မဲၣ် မတၢ်တဖၣ်လဲၣ်
- (၈) လၢခံကတၢ်ပကဘၣ်သံကွၢ်သံဒီးပုၤလၢအသ့အဘၣ် တဖၣ်လီၤ.

ပမုၢ်အံၣ်ဒီးသ့ၣ်ညါ တၢ်ယုထုကစီၣ်တၢ်လၢ တၢ်ရၢလီၤအီၤလၢခံကတၢ် တဖၣ်န့ၣ် ပဘၣ်ယုထံၣ်အီၤဖဲ ကီၢ်စၢၤဖျိၣ်တၢ်ယုထုဒီၣ်မၤရှ့ၣ် အဖူးစံးဘိးခံ ကဘျးပလၢအမုၢ်ဝဲ

<https://www.facebook.com/uecmynmr/>  
န့ၣ်လီၤ.



မုမုၢ်ဒ်န့ၣ်ဒီး မံပကလဲၤဟ့ၣ်ခိဟ့ၣ်နီၤ တၢ်ဂ့ၢ်အံၤဆူပတံၤသကိး, ပဒိပုၣ်ဒိဝဲၣ် လၢသဝီပူၤ ဒီးပုၤဂုၤပုၤဂၤတဖၣ် အအိၣ်တက့ၢ်.

လၢပမၤတၢ် ဒ်အံၤအယီ ပဝဲခဲလၢပကကဲထီၣ်ပုၤ သ့ၣ်တဖၣ်လၢ အသ့ၣ်ညါ တၢ်ကစီၣ်အဂ့ၢ်အကျီၤ အမုၢ် အတီလၢပသဝီပူၤလီၤ. လၢန့ၣ်အမဲၣ်ညါကကဲထီၣ်စ့ၢ် ကိး ပုၤသ့ၣ်တဖၣ်လၢသ့ၣ်ညါ ယူးယီၣ်ပၣ်ကဲ တၢ်တဒ်သိး လီၤဂၢ်လိၣ်သးတဖၣ် လၢတၢ်ဒီးတၢ်အဘၣ်စၢၤဖဲတၢ် ယုထုအကတီၢ်အခါန့ၣ်လီၤ။



# သင့်နှင့်အခြားသူများအား COVID-19 ရောဂါအန္တရာယ်မှ ကာကွယ်လိုက်ပါ



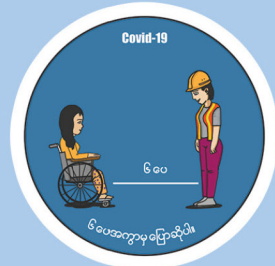
သင်၏လက်ကို ဆပ်ပြာ၊ ရေ သို့မဟုတ် လက်သန့် ဆေးရည် နှင့် မကြာခဏ ဆေးပါ



သင်၏မျက်စိ၊ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို လက်နှင့် ထိခြင်းမှ ရှောင်ကျဉ်ပါ



ချောင်းဆိုး နှာရေ သည် အချိန်တိုင်း အုပ်ထားပါ။ ပြီးနောက် လက်ကိုဆေးပါ



အခြားသူများနှင့် ၆ ပေ အကွာတွင် နေထိုင်ပါ



နှာခေါင်းစည်း တပ်ထားပါ



သင့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာ ရှိပါက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အကူအညီများ ရယူပါ

# ဘေးကင်းလုံခြုံစွာဖြင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အဆက်အသွယ်မပြတ် နေထိုင်ပါ



# ၂၀၂၀ ရွေးကောက်ပွဲတွင် ဘေးကင်းလုံခြုံစွာဖြင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အဆက်အသွယ်မပြတ် ပါဝင်ကြပါမို့



