ဘုရားနှင့် ပုံစံအသစ်

စတိုင်လ် (style)

"New Normal"





ညနေပိုင်းတစ်နေ့မှာ "ယိုယိုး" ဟာ စက်ဘီးဆီးကစားပြီး သူ့အဖေ နှင့် အမေ အလုပ်လုပ်နေတဲ့

နွားခြံကိုသွားသတဲ့။



ကူးစက်ရောဂါအသစ်တစ်ခုဖြစ်တယ် နာချေလိုက်ရုံနဲ့ကူစက်တယ်။ ပြီးတော့လည်း
အဲ့ဒီရောဂါက မသိသာဘူး ပုံမှန် နာဆေးတာနဲ့တူလို့။



ဒီလောက်တောင်ကူးစက်မြန်တာ သားတောင်ကြောက်လာပြီအဖေ။

မကြောက်ပါနဲ့သားရယ် အဖေတို့မှာ ကာကွယ်တဲ့နည်းလမ်းတွေရှိပါတယ်။

1. (၁) နှာခေါင်းပိတ်အမြဲဝတ်ရမယ်။



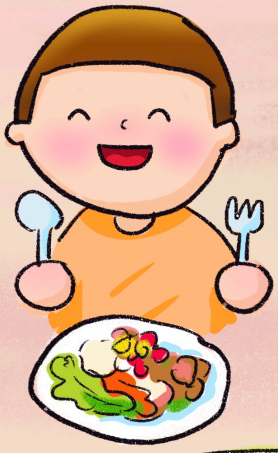
2. (၂) ဆပ်ပြာနဲ့လက်အမြဲတိုင်းဆေးရမယ်။



3. (၃) လေ့ကျင့်ခန်းအမြဲလုပ်ရမယ်။



4. (၄) အစားစာကို ၅မျိုးပြည့်အောင်စားပေးရမယ်။



အဖေတို့အလုပ်ဆင်းချိန်နဲ့ကွက်တိပဲ
လာလက်ဆေးဖို့ရေသွားခက်ရအောင်။







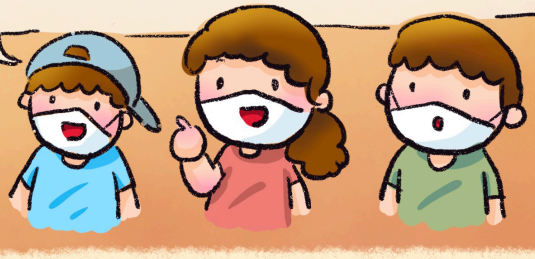
အလကားဝေတာရှိလား ဒါဆိုမြန်မြန်သွားယူရအောင်။



ဒေါ်နှာခေါင်းပိတ်ဝတ်၊တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဒေါ်
ဝေးဝေးနေပြီး လက်မကြာခဏဆေး ရအောင်



ကောင်းလိုက်တာ ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းတွေလည်း လာတယ်။

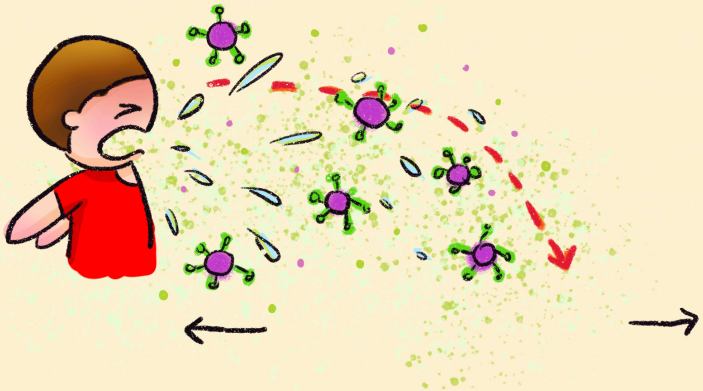




ဘာဖြစ်လို့ လူတိုင်း ခပ်ကွာ ကွာလေးရပ်နေကြတာလဲ?

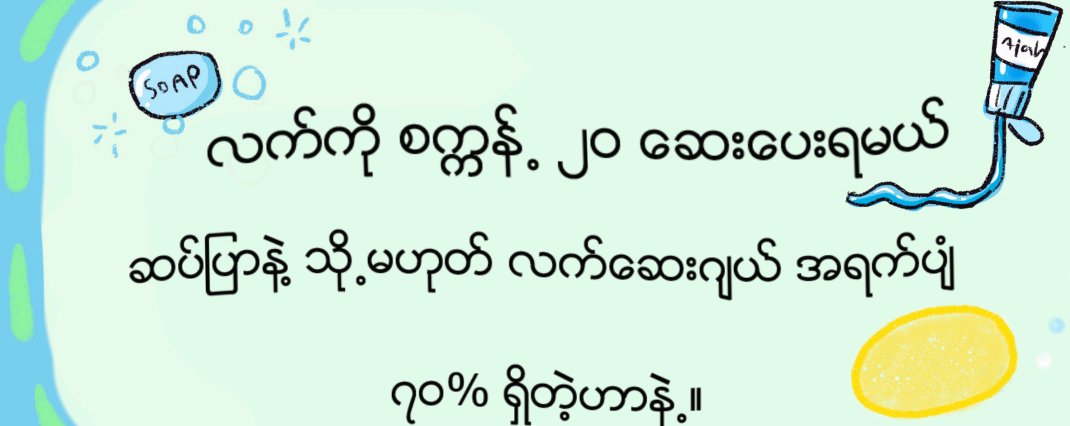
နှာချေ တဲ့အခါကြရင် ရောဂါပိုးမွှားတွေက ပျံ့နှံ့ လာကြတယ်
တကယ်လို့ တစ်ယောက် နဲ့ တစ်ယောက် ၁ - ၂မစ် ထိကွာကွာနေရင်
ရောဂါ ကူးစက်မှု နှုန်းကနေပိုပြီး ကာကွယ်နိုင်တယ်လေ။







နှာခေါင်းပိတ်ဝတ်ထားလို့
တော်သေးတယ်။



လက်ကို စက္ကန့် ၂၀ ဆေးပေးရမယ်

ဆပ်ပြာနဲ့ သို့မဟုတ် လက်ဆေးရည် အရက်ပျံ

၇၀% ရှိတဲ့ဟာနဲ့။



ဘယ်အချိန်တွေမှာ လက်ဆေးသင့်လဲ?

1. (၁) ထမင်းမစားခင်



2. (၂) အိမ်ထဲမဝင်ခင်



3. (၃) နာချေပြီးရင်



4. (၄) အိမ်သာတက်ပြီးတဲ့အချိန်



COVID-19 ကို ကာကွယ်တဲ့ပစ္စည်းတွေအလကားဝေပေးနေတယ်နော်

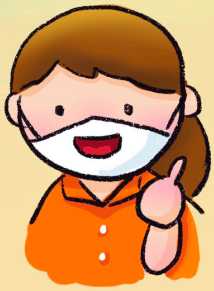
အားလုံးလာယူကြနော်။



ဟုတ်တယ်။

ကျွန်တော်လည်းရတာလားဗျ။



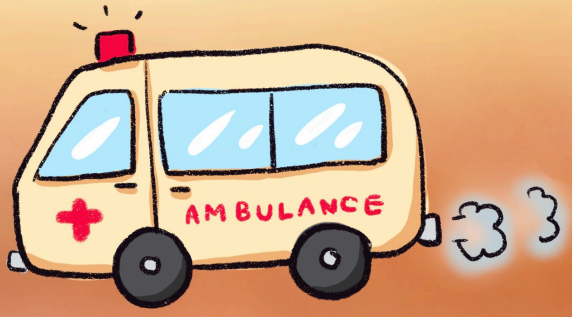


"ဖုန်း ၁၆၆၉

တကယ်လို့ ကိုယ့်ကိုကို နေမကောင်းဘူးထင်ရင်၊ အရမ်းဖျားနေရင်

ဆက်သွယ်လို့ရတယ်။

ဆေးရုံကားလာကြို ပေးပြီး အလကားကုသပေးတယ်။



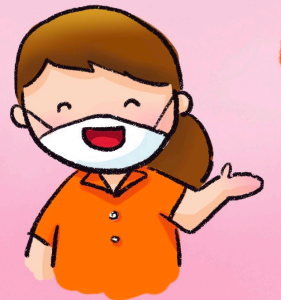


ဘာသာပြန်လည်းရှိတယ်နော်။

တကယ်လို့ ကလေးတွေစိတ်ထဲမှာ ခံစားချက်မကောင်းတာတွေ ရှိရင် အခု RBB

မမတွေဆီမှာ ရင်ဖွင့်ပြောဆိုလို့ရတဲ့ ဆက်သွယ်ရမယ့် လမ်းကြောင်းလေးရှိတယ်နော်

အမတို့နဲ့စကားလာပြောလို့ရတယ်နော်။





စကန်(scan)လုပ်ထားရအောင်။



ဂရေး !!!





တကယ်တန်းတော့လည်းမခက်ပါဘူးနော် နည်းနည်းလေးပဲ

ကိုယ့်ကိုကို အခြေနေနဲ့ ကိုက်ညီအောင်နေလိုက်ရုံလေးပါပဲ။

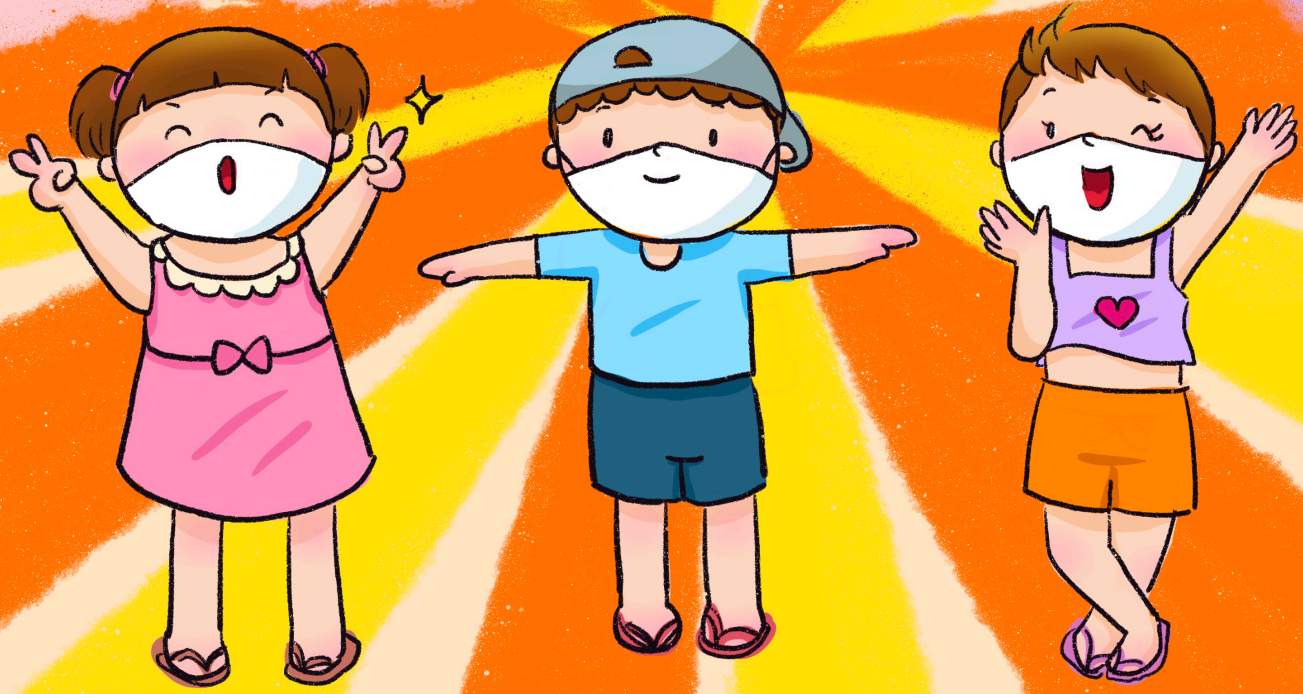
ပုံစံသစ်နဲ့ "New Normal"

လွယ်လွယ်လေးပဲ ဘယ်သူမဆို လုပ်လို့ရတယ်။

သမီးအမြဲတမ်း
နှာခေါင်းပိတ် ဝတ်မယ်။

ကျွန်တော်
တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်
ကွာကွာနေမယ်။

ငါတို့
အမြဲတမ်းလက်ဆေးမယ်။



ငါတို့ COVID-19 ကိုတူတူဖြတ်ကျော်သွားမယ့် ဟီရို (Hero) တွေဖြစ်ရအောင်!!



ထုတ်လုပ်သည့် အဖွဲ့စည်း Rights Beyond Border
အစီစဉ်အောက်မှ Reducing Vulnerability of Migrant Children in Post COVID-19
ထောက်ပံ့ပေးသော အဖွဲ့စည်း terre des hommes Germany

All rights reserved. First published in 2020.
No part of this publication may be reproduced or transmitted in any format by any means, electronic or mechanical, including photocopy and recording, without prior permission in writing from the publisher.