

ကျေးဇူးပြုပြီးအပူလေဖြတ်ခြင်းကိုသတိပြုပါ။

ミャンマー語



အပူလျှပ်မှုဟာ နှစ်တိုင်း နွေရာသီကာလ
အပူချိန်မြင့်တဲ့အချိန် စိုထိုင်းမှုများတဲ့အချိန်
နေပြင်းတဲ့အချိန်စတဲ့ အနေအထားတွေနဲ့ ကြုံရတဲ့အခါ
ကိုယ်ခန္ဓာမှာ ဖြစ်ပေါ်တတ်တဲ့ ဝေဒနာဖြစ်ပါတယ်။



အပူလျှပ်မှု ခံစားရရင် မူးမော်တာ
ချွေးတွေအများကြီးထွက်တာမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။
ခန္ဓာကိုယ်က ပင်ပန်းနွမ်းနယ်တာ ခေါင်းကိုက်၊
ပျို့အန်တာတွေဖြစ်တတ်ပြီး ပြင်းထန်တဲ့အခါ
မေ့မြောတာ အကြောဆွဲတာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။



ငယ်ရွယ်တဲ့ကလေးတွေနဲ့
အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူတွေ နာမကျန်းသူတွေအနေနဲ့
အထူးသဖြင့် အပူလျှပ်မှု ဖြစ်လွယ်တာကြောင့်
သတိထားဖို့ လိုပါတယ်။



အပူကို ရှောင်ရှားပါ။ အိမ်ပြင်ထွက်ချိန်မှာ
အပူချိန်မြင့်တဲ့အချိန်ပိုင်းကို ရှောင်ပြီး
တတ်နိုင်သလောက်ပဲ လှုပ်ရှား
နည်းနည်းဖြစ်ဖြစ် နေထိုင်မကောင်းတာ
ခံစားမိရင် အေးမြတဲ့နေရာကို သွားပြီး
ရေဓာတ်ကို ဖြည့်တင်းပါ။



ပါးစပ်နဲ့ နှာခေါင်းစည်းကို သင့်တော်သလို ဖြုတ်လိုက်ပါ။
အပူချိန်နဲ့ စိုထိုင်းဆ မြင့်မားတဲ့ အနေအထားမှာ
ပါးစပ်နဲ့နှာခေါင်းစည်းတပ်တဲ့အခါ အပူလျှပ်မှု ဖြစ်နိုင်တဲ့
အန္တရာယ်မြင့်တာကြောင့် သတိထားဖို့ လိုပါတယ်။
အပြင်မှာ လူတွေနဲ့ လုံလောက်တဲ့ အကွာအဝေး
(၂မီတာကျော်) ရှိနိုင်တဲ့အခါ ပါးစပ်နဲ့နှာခေါင်းစည်းကို
ဖြုတ်ပါ။



ရေမဆာခင်မှာ ကြိုတင်ပြီး ရေဓာတ်ကို
မကြာမကြာ ဖြည့်တင်းပါ။
ချွေးအများကြီးထွက်တဲ့အခါ
အားကစားအတွက် အားဖြည့်ဖျော်ရည်
စတာတွေကိုသောက်ပြီး ရေဓာတ်နဲ့
ဆားဓာတ်တွေကို ဖြည့်တင်းပါ။



နေ့စဉ် ကျန်းမာရေးကို
ဂရုစိုက်ထိန်းသိမ်းပြီး
နေထိုင်မကောင်းတာကို
ခံစားမိတဲ့အခါ မတတ်နိုင်တာကို
အတင်းမလုပ်ဘဲ အိမ်မှာပဲ
အနားယူပါ။