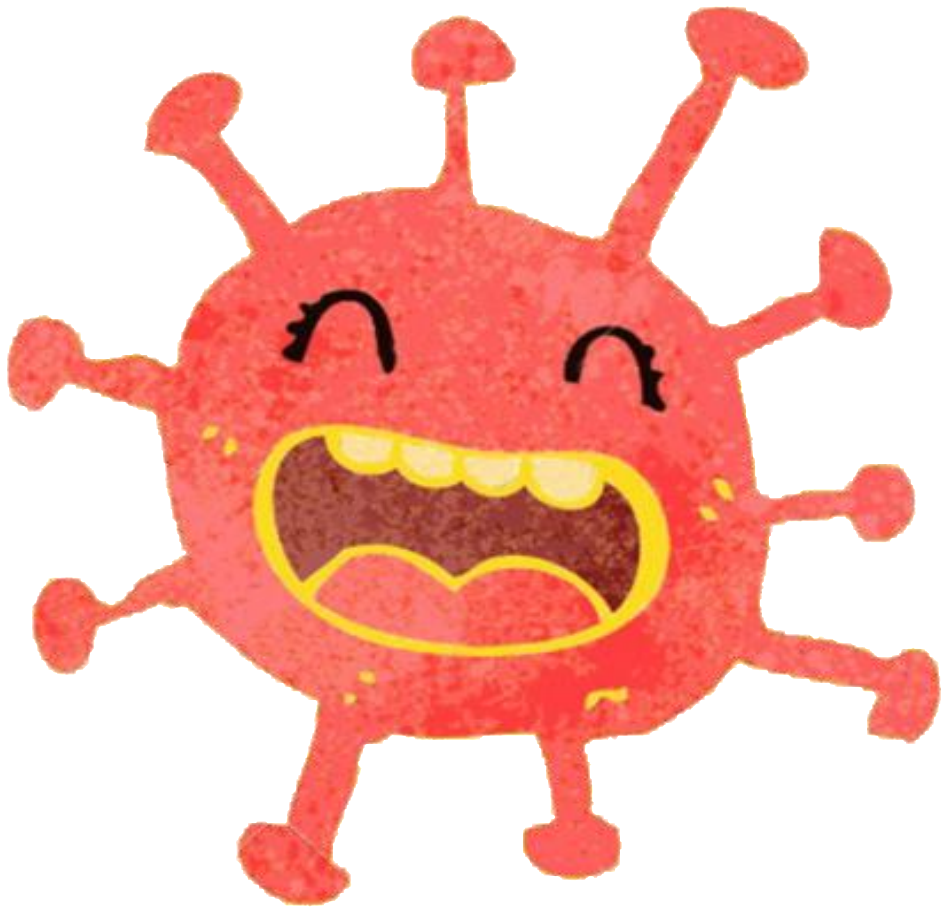


မင်္ဂလာပါခင်ဗျာ။

ကျွန်တော် ကတော့ ဗိုင်းရပ်စ် ပါခင်ဗျာ။
အအေးမိတာ တို့ တုပ်ကွေးမိတာတို့ ဖြစ်အောင်
လုပ်တဲ့ သူတွေ နဲ့ ဆွေမျိုးတွေပါခင်ဗျာ။



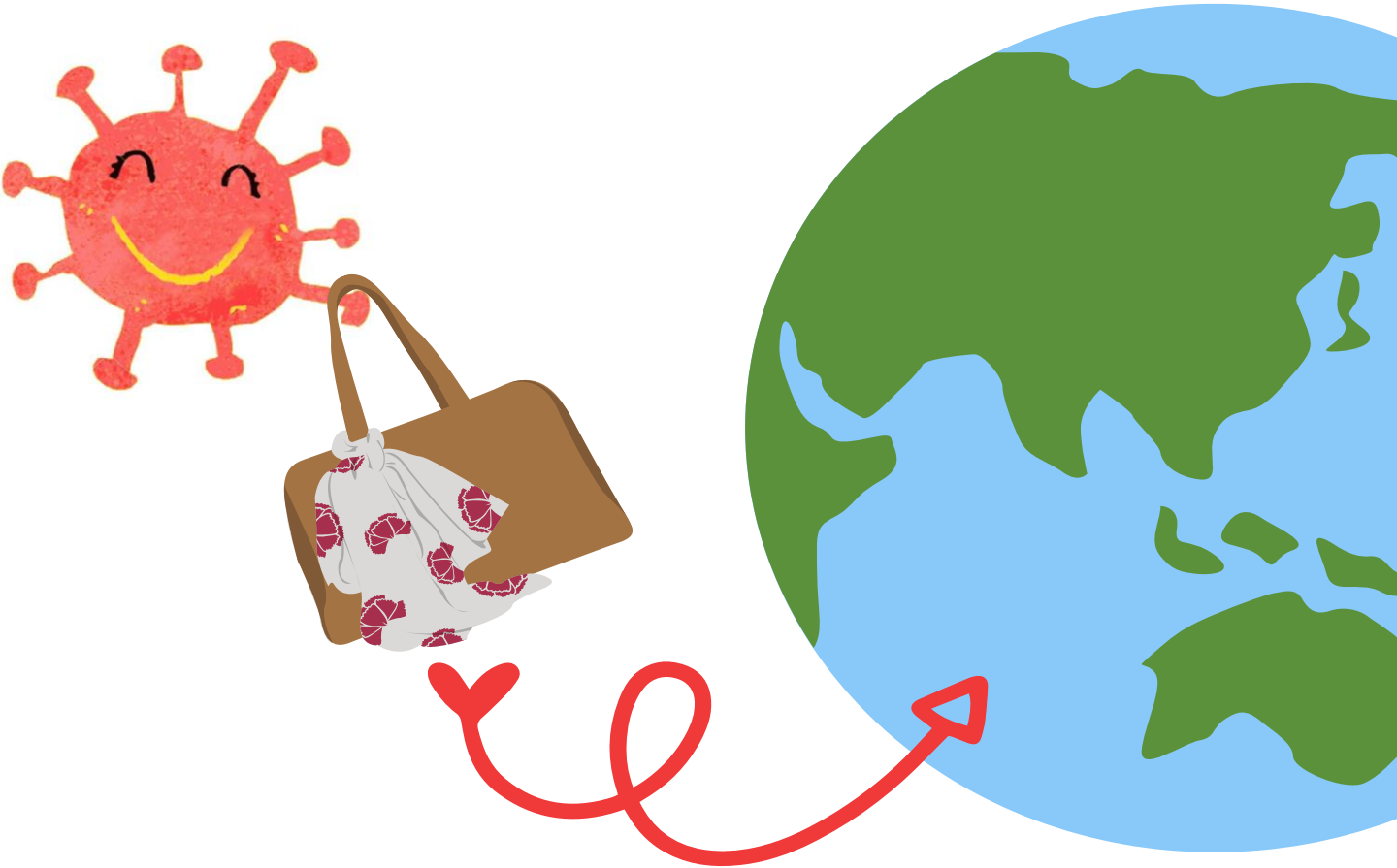
ကျွန်တော့်နာမည် ကတော့ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် လို့ ခေါ်ပါတယ်

MANUELA MOLINA - @MINDHEART.KIDS

WWW.MINDHEART.CO

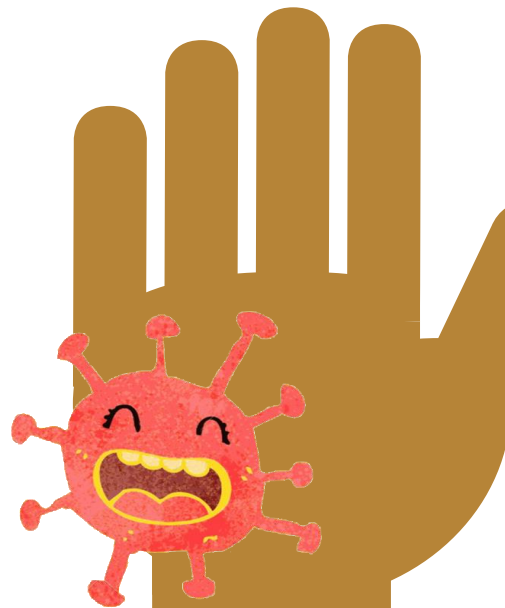
CC BY-NC-SA 4.0 INTERNATIONAL PUBLIC LICENSE

ကျွန်တော်က ခရီးသွားရ တာကြိုက်တယ် ဗျ...



ကျွန်တော်က လူတစ်ယောက်ရဲ့
လက်တွေ့က နေ နောက်
လူတစ်ယောက် စီကို ကူးပြီး
လည်ပတ် နှုတ်ဆက်တတ်တယ်
ခင်ဗျ။

ဟိုင်း
ဖိုက်



ကျွန်တော့် အကြောင်းကြားဖူး ကြသလား မသိဘူးနော်။

ကြားဖူး
ပါတယ်



မကြားဖူး
ပါ။



ကျွန်တော့်နာမည် ကြားတော့ စိတ်ထဲ
ဘယ်လိုနေကြသလဲဗျာ။



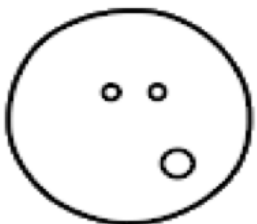
စိတ်အေး
လက်အေးပါပဲ။



စိတ်ရှုပ်တယ်/
နားမလည်ဘူး။



စိုးရိမ်တယ်။



ပိုသိချင်တယ်။

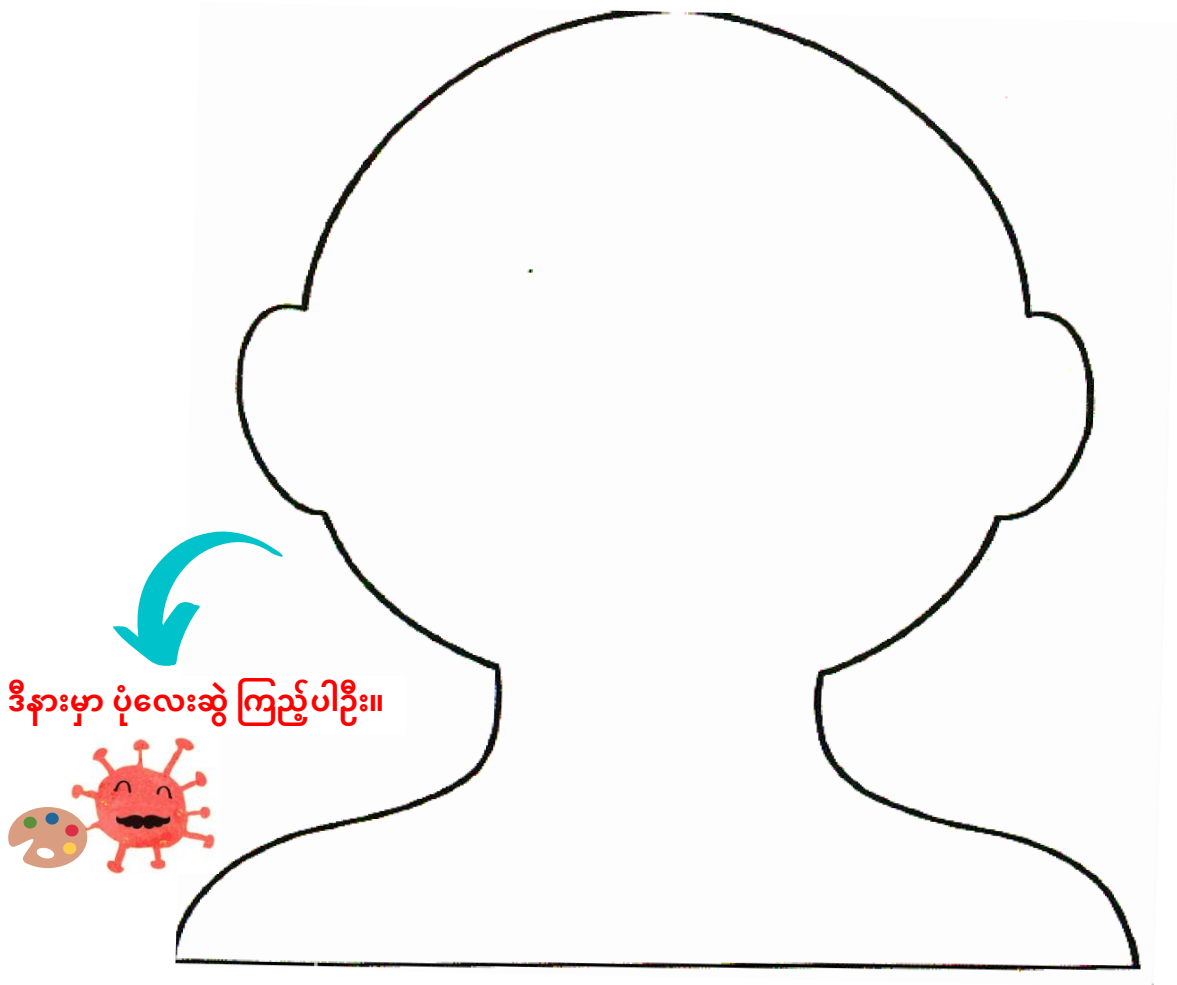


ကြောက်လန့်တယ်/
စိတ်မသက်မသာ ဖြစ်တယ်။



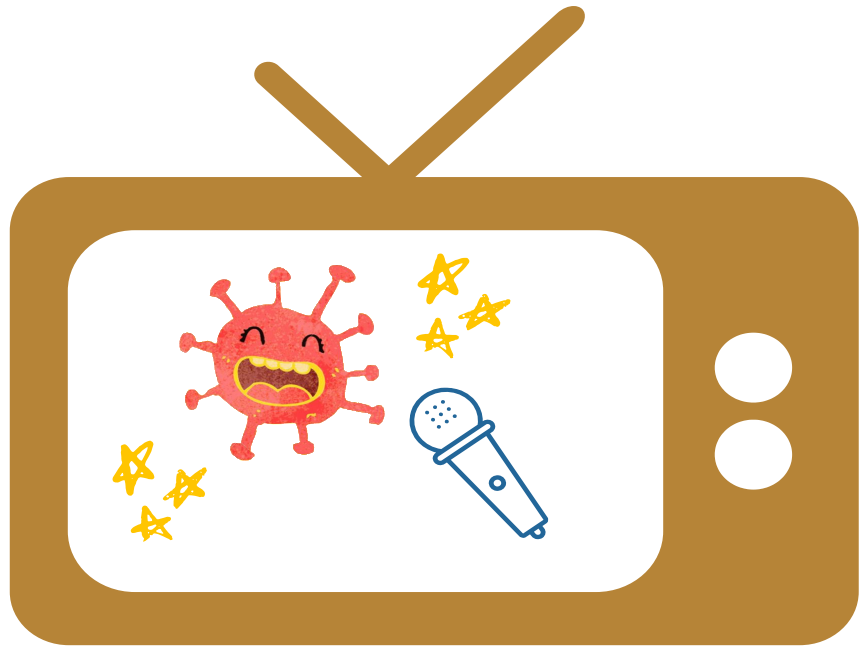
ဝမ်းနည်းတယ်။

ခု အားလုံး ဘယ်လို ခံစားနေရသလဲ
ဆိုတာ ကျွန်တော် နားလည်
ပါတယ်ဗျာ။



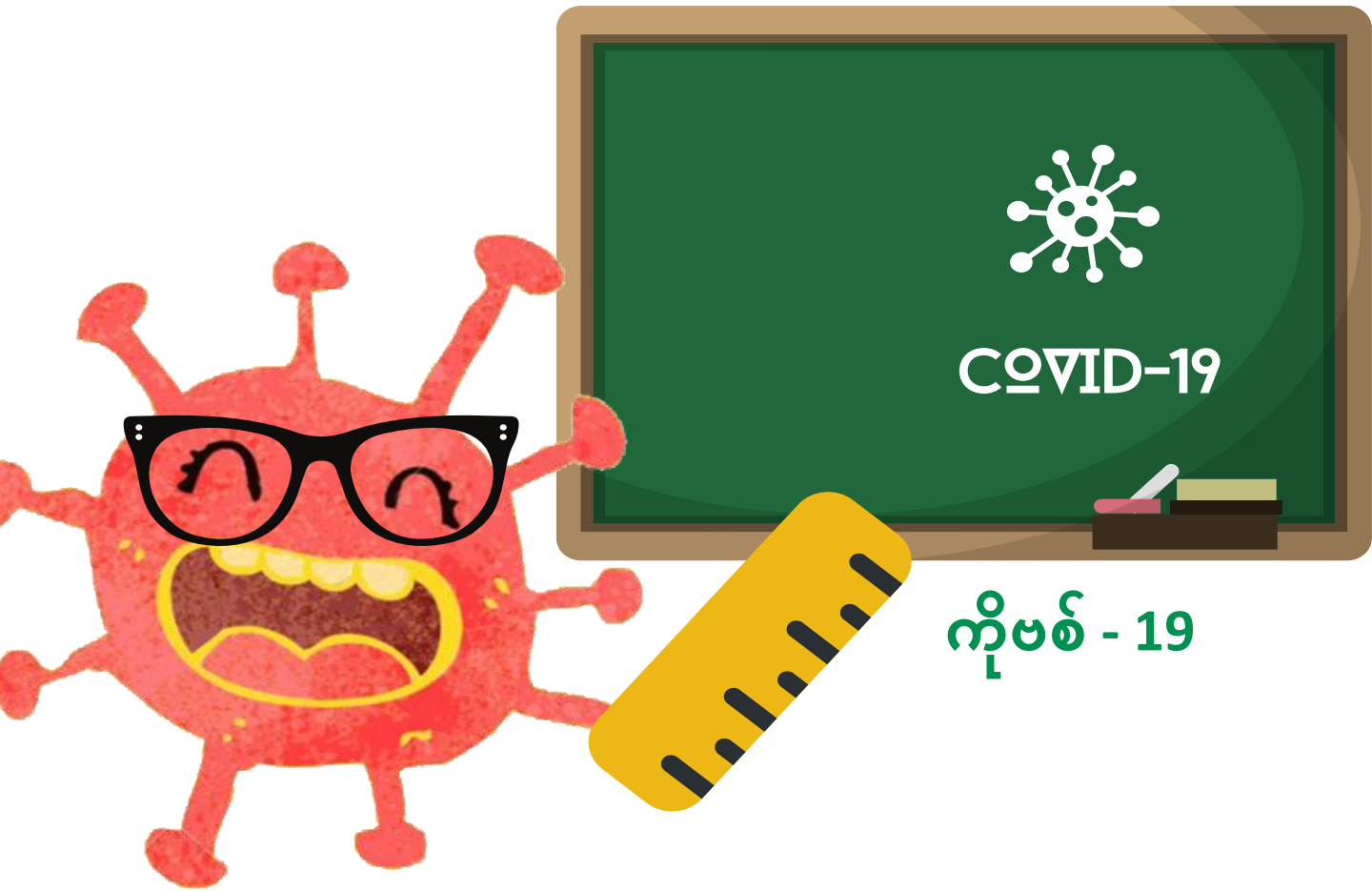
... ကျွန်တော်ဆိုလဲ အဲ့လိုပဲ ခံစားရမှာပါပဲ။

တခါတလေ လူကြီးတွေ က တီဗီတွေ၊
သတင်းတွေမှာ ကျွန်တော့် အကြောင်း မြင်ရ
ကြားရတော့ စိုးရိမ်ကြ၊ စိတ်ပူကြတာပေါ့။



အဲတာ ကိုရိုနာ ဆိုတဲ့
ကျွန်တော်ပါပဲ ခင်ဗျာ။

ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော့် အကြောင်း ကို
နည်းနည်းလောက် ရှင်းပြပါရစေနော်။

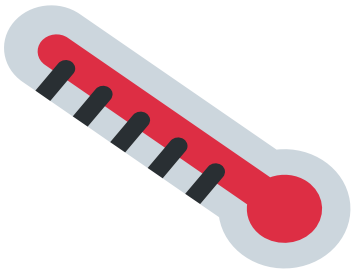


အဲဒါမှ အားလုံး သေချာ နားလည်
သွားအောင် လို့ပါ။

ကျွန်တော် အလည် လာပြီဆိုရင် တော့...



အသက်ရှူရ ခက်တာ



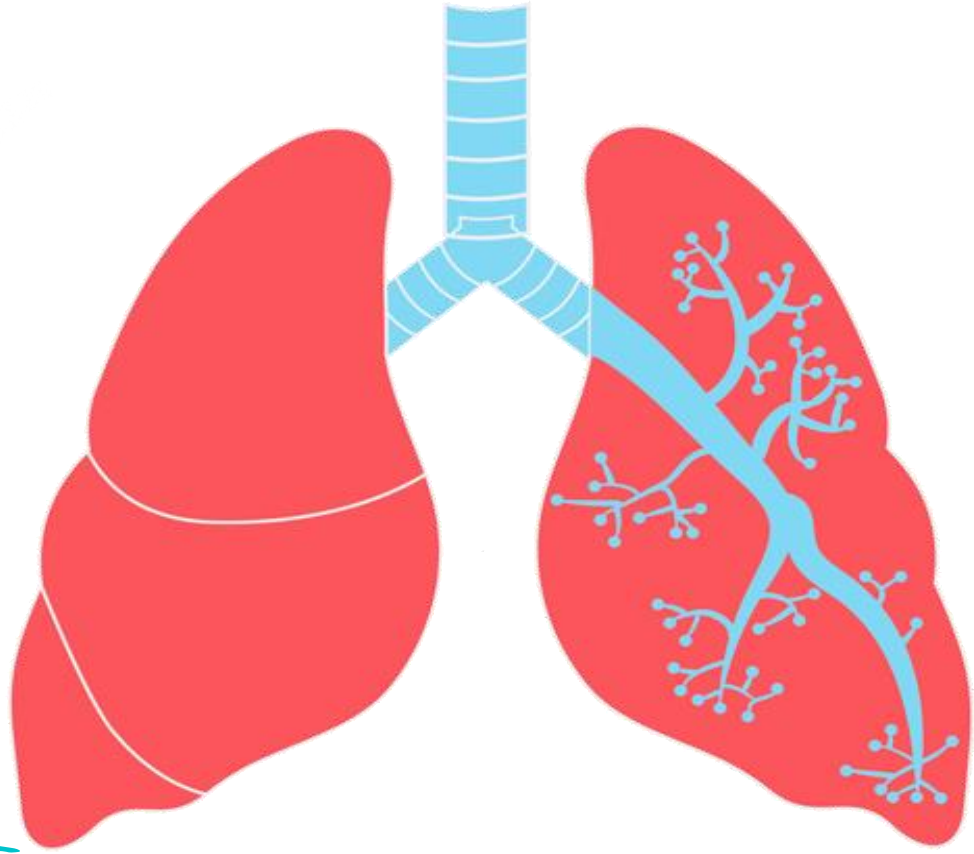
ဖျားတ



ချောင်းဆိုးတာ

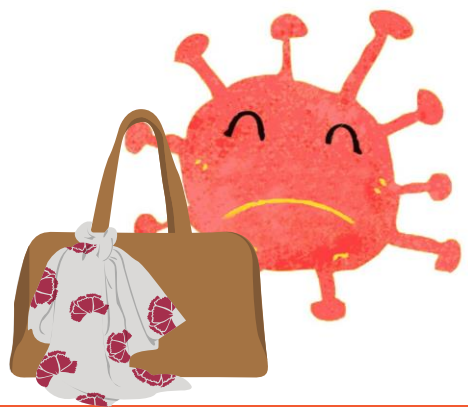
ဒါတွေ ဖြစ်လာ
တတ်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်က လူတွေစီမှာ ကြာကြာ
မနေပါဘူး။ ကျွန်တော့်ကြောင့် နေမကောင်းဖြစ်တဲ့
လူအများစုက ပြန်ပြီး ကျန်းမာလာကြပါတယ်။



ချော်လဲလို့ ဒူးတွေဘာတွေ
ကွဲပြီး ရင် ပြန်သက်သာပြီး
ပျောက်သွား သလိုမျိုးပါပဲ။

တုတ်၊ ပြန်ပြီနော်။



အရမ်း စိတ်မပူကြပါနဲ့နော်။

_____ ကို လူကြီး

တွေက အန္တရာယ်ကင်း အောင် သေချာ
စောင့်ရှောက် ပေးပါလိမ့်မယ်။



အဲ့တော့ ကူညီတဲ့အနေနဲ့ ကိုယ့်ဘက် က လိုက်ပြီး လုပ်ပေးနိုင်တာက...

1



လက်ကို သေချာ စင်ကြယ်အောင် ရေ နဲ့ ဆပ်ပြာ နဲ့ သုံးပြီး သီချင်းလေး ဆိုရင်း ဆေးကြရအောင်။



မိမိ အကြိုက်ဆုံးဖြစ်တဲ့ ဟက်ပီဘတ်ဒေး သီချင်းဖြစ်ဖြစ်၊ အဘီစီဒီ သီချင်းဖြစ်ဖြစ် ဆိုရင်း လက်ကို ဆေးလို့ရတယ်နော်။

2

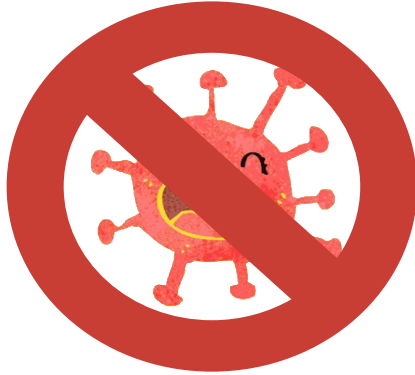


နောက်ပြီး လက်သန့်စင်ဆေးရည် သုံးပြီး လက်ကို အခြောက်ခံတဲ့ နည်းနဲ့ လဲ လက်ဆေးလို့ရပါတယ်။

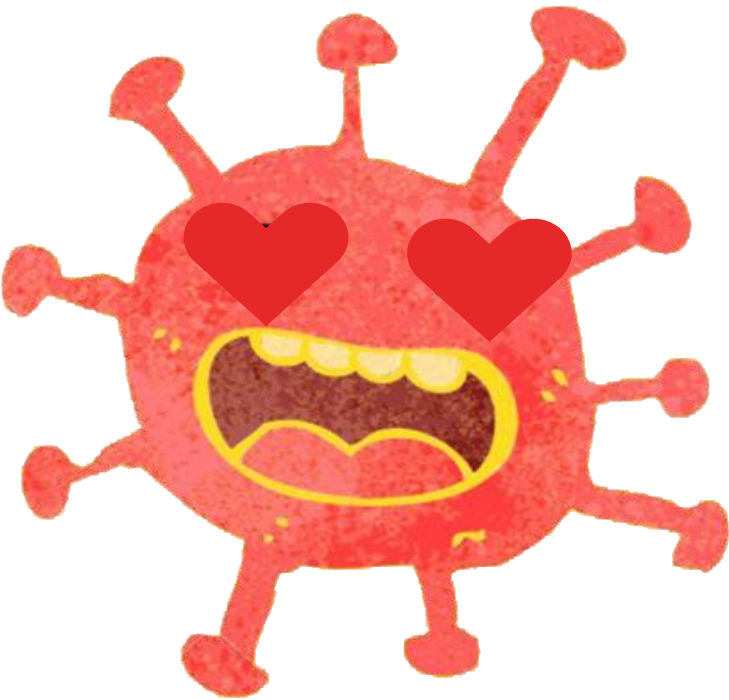


လက်ထဲ ကို လက်သန့်ဆေးရည် ထည့် ပြီး သေချာ ပွတ်ပေးပါ။ ပြီးရင် လက်ကို ဘယ်မှ မရွှေ့ပဲ ၁ က နေ ၁၀ ထိ ရေ ကြည့်နော်။ လက်ခြောက် သွားပြီ ဆိုတာ နဲ့ ပြန်ကစားလို့ရပါပြီ။

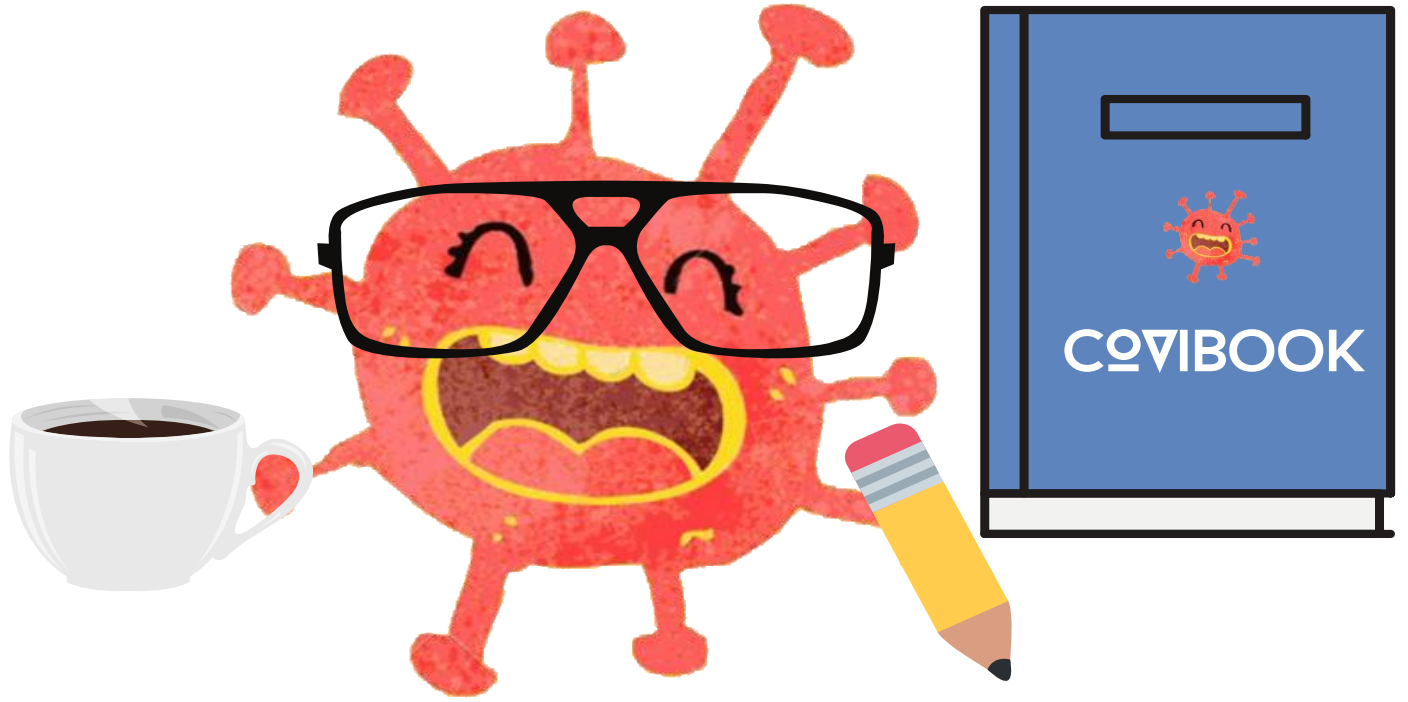
ကျွန်တော့်ကြောင့် ဖျားတာ၊ နာတာ မဖြစ်စေပဲ အားလုံး
ကို နှုတ်ဆက်လို့ ရနိုင်မယ့် ကာကွယ်ဆေး ကို ဆရာဝန်
ကြီးတွေ ရှာဖွေ တီထွင်နေတဲ့ အချိန်မှာ...



အားလုံးအံ့လိုသာလိုက်လုပ်ကြမယ် ဆိုရင်
ကျွန်တော်အလည်မလာတော့ပါဘူးဗျာ။



ဒါပါပဲ ခင်ဗျာ 😊



ဒီဖိုင် ကို လိုချင်တယ်ဆိုရင် အောက်ပါ လင့်ခ်မှာ ဒေါင်းလုပ်ရယူ နိုင်ပါတယ်။

<https://www.mindheart.co/descargables>

ရေးသားသူ

Manuela Molina Cruz

Instagram: @mindheart.kids

manuela_825@hotmail.com

CC BY-NC-SA 4.0 International Public License