

## Hkrit Hpa Mu Achye Hkrum Ai Mang Hkang

Tsawra ai shiga madat nu wa hpunau ni, ya ten anhte hkrit maja, sadi sahka ra ai hta mu achye ai mang hkang mung lawm nga ai re.

Myanmar mungdan hta dai ning laman sha, ya du hkra rai yang mu achye hkrum nna si ai masha marai ( 40 ) jan rai sai lam shiga ni hta mu lu nga ga ai. Dai majaw mu agung, mu ngoi ai, myi hprap gala nna nbung laru law ai lanam ta aten hta mu achye hkrum ai hkrit tsang hpa machyi hkrum lam tinang kaw nbyin hkrum na matu sadi sahka nga sa chye na hpe Myanmar Mungdan hkamja lam hte ginsup lam hkring mang dap kaw nna sadi jaw matsun da nga ma ai.

1) Lamu marang shiga dap kaw nna hkrit tsang ra ai lamu lamang shiga sadi jaw da ai lam ni nga ai rai yang hkauna pa, ginsup pa zawn re ai pa shara de hkawm sa ai lam sadi na.

2) Lama tinang gaw nbung laru bung, mu gung, myi hprap gala ai ten ni hta pa hkan nga ang taw ai rai yang makau grup-yin, ni ai shara hta nga ai dum nta shing nrai ginsup langai ngai de lawan dik ai hku shang mat ra ai.

3) Dum nta, ginsum ni lama n nga ai shara kaw du ang taw ai rai yang lagaw lahkawng hpe shajup nna kalang ta chyawm rawm dung dat ra ai. Ta lahkawng yan hte na maga mi hpra hpra magum da nna baw hpe chyawm rawm dung ai lahput lahkawng lapran gum bang da ra ai. Ga hte kahtep hkra ai lam yawm dik rai hkra galaw ra ai.

4) Ga ntsa galeng dat ai, hpun kaba n pu hkan shingbyi taw ai lam nmai galaw ai. Bai grai tsaw ai wut nta shinggan na shakum hkan shamyet kap shingbyi taw ai, hka lawng hte hka hpun yawt lawng makau hkan nga taw ai lam ni nmai galaw ai.

5) Hka kata nga taw ang ai rai yang kawng de lawan lung nna dum nta shing nrai ginsum kata de lang ta shang mat ra ai.

6) Mu ngoi, myi hprap gala ai ten dum nta kaw nga taw yang hkan sa ra ai lam ni gaw TV, computer, wan dem, rai hkrut jak zawn re ai myi hprap wan hte matut len nna lang ra ai rai ni hpe myi hprap wan sumri hta shachyawp matut da ai hpe lawan ai hku malawk shaw kau ra ai.

7) Myi hprap wan gala ai ten hta radio madat ai, phone shaga ai lam ni nmai galaw ai. Grau nna sumri hte len matut da ai phone nmai shaga ai. Chyinghka lam kaw dung taw ai, hku wawt chyinghka hkan dung taw ai lam nmai galaw na lam ni hpe sadi jaw matsun da nga ma ai.

Dai majaw anhte shiga madat ni yawng hkrit tsang hpa mu achye hkrum ai mang  
hkan sa nga ga law.

*Source: Ministry of Health and Sports, Myanmar.*

*Ka gale tang madun ai – Julia Ja Ing*