

2020 ခုနှစ်တွင်အားလပ်ရက်

COVID ကြောင့် ယခုနှစ်တွင် အရာများ
စွာ ပြောင်းလဲသွားသည်။

၆ ပေဆိတ်ကွယ်ရာ



ယခုနှစ်တွင် အားလပ်ရက်များ ကျင်းပ
ခြင်းမှာလည်း ပြောင်းလဲနိုင်သည်။



ကျွန်ုပ်သည် အားလပ်ရက်များအတွင်း
မိသားစုနှင့် သူငယ်ချင်းများနှင့်အတူ
ခရီးထွက်နိုင်မည် မဟုတ်ပါ။



ကျွန်ုပ် ခရီးမသွားနိုင်သော်လည်း
ကျွန်ုပ်၏မိသားစုနှင့် သူငယ်ချင်းများကို
အနုလင်း သို့မဟုတ် ဗီဒီယိုစကားပြော
ခန်းမှတစ်ဆင့် တွေ့မြင်နိုင်ပါသည်။



ကျွန်ုပ်သည် ကျွန်ုပ်၏ဖုန်း သို့မဟုတ်
ကုန်ပျူတာကို အသုံးပြု၍ မိသားစု၊
သူငယ်ချင်းများနှင့် အစားအစာ၊ ဂိမ်းများ
ကို မျှဝေပေးနိုင်သည် သို့မဟုတ် ရုပ်ရှင်
တစ်ကားကို အတူကြည့်နိုင်သည်။



အားလပ်ရက်များအတွင်း မိသားစု၊
သူငယ်ချင်းများနှင့် ကျွန်ုပ် ခရီးသွားနိုင်ပါ
က ကျန်းမာအောင်နေထိုင်ရန် ကျွန်ုပ်
လုပ်ဆောင် သင့်သည် အရာများရှိ
ပါသည်။



2020 ခုနှစ်တွင်အားလပ်ရက်

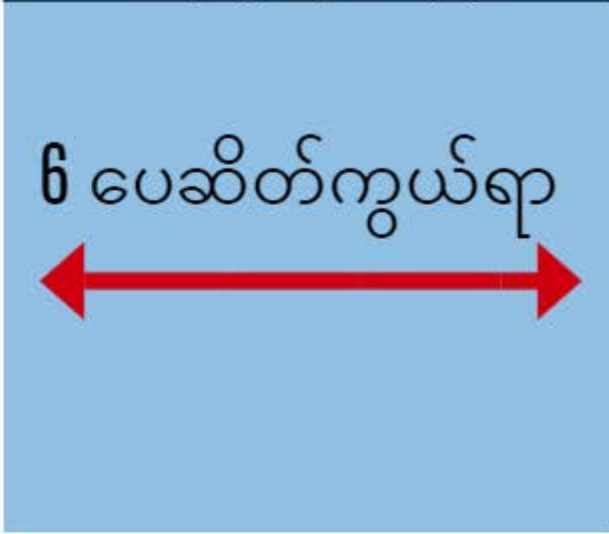
အထူးသဖြင့် အောက်အဖုံအတွင်းဖြစ်လျှင် ကျွန်ုပ်နှင့် အတူမနေသော မိသားစုအနီးတွင်ရှိပါက ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းဝတ်ဆင်သင့်သည်။



ကျွန်ုပ်သည် လက်ကိုမကြာခဏ ဆေးကြောသင့်သည်။ အထူးသဖြင့် အစာမစားမီ လက်ကို ဆေးကြောသင့်သည်။



အချင်းချင်း အကာအဝေးခြားနေရန် ကြိုးစားသင့်ပြီး အခြားသူများနှင့် 6 ပေအကွာတွင် နေသင့်သည်။



ယခုနှစ်တွင် မိသားစု၊ မိတ်ဆွေများနှင့် ပွဲဖက်ခြင်း၊ နှမ်းခြင်း သို့မဟုတ် လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်းများ မလုပ်လိုလျှင် ရပါသည်။



ကျွန်ုပ်သည် အန်လင်းမှ အားလပ်ရက်ဈေးဝယ်ခြင်း ပြုလုပ်ရသည်များရှိနိုင်သည်။



ကျွန်ုပ်သည် ကုန်တိုက်ရှိ စန့်တာကလောင်ဘီးဘီးထဲ မသွားရောက်နိုင်သော်လည်း သူထံသို့ စာရေးသားပေးပို့နိုင်ပါသေးသည်။



2020 ခုနှစ်တွင်အားလပ်ရက်

အားလပ်ရက်များအတွင်း အမြဲတွေ့နေကျ သူများကို မတွေ့နိုင်သည့်အတွက် ကျွန်ုပ် အနည်းငယ်စိတ်မကောင်းဖြစ်ရပါသည်။



အားလပ်ရက်များကို ကျွန်ုပ်တို့မည်သို့ပင် ကျင်းပပါစေ ကျွန်ုပ်မိသားစုနှင့် ကျွန်ုပ် သည် အစဉ်အလာသစ်များကို ပျော်ရွှင်စွာ ဖန်တီးနိုင်ပါသည်။



Menorah မီးထွန်းခြင်း



တစ် ဦး Mishumaa saba မီး



ဒါမှမဟုတ်အလှဆင်တဲ့ ခရစ်စမတ်သစ်ပင်



အရေးကြီးသည်အရာမှာ ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်တိုင်၊ ကျွန်ုပ်တို့၏မိတ်ဆွေများနှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏မိသားစုများကို ဘေးကင်းပြီး ကျန်းမာအောင်ထားရန်ဖြစ်သည်။

