

# တိုင်းရင်းသားငါးငယ်ကလေးတွေက သင်နဲ့သင့်ရဲ့ကလေးငယ်ကို ကျန်းမာစေပြီး ညက်ရည်ထက်မြက်စေပါတယ်



ကျွန်တော်ကတော့ အကောင်သေးသေးလေးပါ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်က ခင်ဗျားတို့ ကျန်းမာရေးအတွက်တော့ အရမ်းကို အကျိုးဖြစ်စေတဲ့သူနော်

ဒီငါးကလေးတွေကတော့ မိတ်ဆွေတို့ရဲ့ နေရာတွေမှာတွေ့နိုင်ပါတယ်။ ဒီငါးငယ်ကလေးတွေကို မြစ်ချောင်းများနဲ့ ချောင်းမြောင်းတွေမှာ ရှာနိုင်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် မိတ်ဆွေတို့ ငါးကန်မှာ ဒီငါးငယ်ကလေးတွေကို မွေးလိုက်ပါတော့



မိတ်ဆွေ ကျွန်တော့်ကို မချက်ခင်၊ မကိုင်ခင် မိတ်ဆွေလက်ကို ဆပ်ပြာနဲ့၊ ရေသေချာဆေးဖို့တော့ မမေ့နဲ့နော်



ကျွန်တော်ကတော့ သေးသေးလေးပဲနော် ဒါကြောင့် ကျွန်တော်ကို လွယ်လွယ်နဲ့ မြန်မြန်ချက်လို့ရတယ်

- ၁။ ကျွန်တော့်ကိုမချက်ခင် တစ်ကြိမ် (သို့) နှစ်ကြိမ်လောက်ပဲဆေးပါ။ ပြီးမှ မိတ်ဆွေကြိုက်တဲ့ချက်နည်းနဲ့ ကျွန်တော့်ကိုချက်ပါ။
- ၂။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့လည်း ရောပြီးချက်နိုင်ပါတယ်။
- ၃။ ထမင်းနဲ့အတူရောစားရင် အာဟာရရှိပြီး၊ မျှတတဲ့ အစာ တစ်နပ်ဖြစ်မှာ သေချာပါတယ်။



ညက်ရည်ကောင်းပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားကြံ့ခိုင်သန်မာစေရန် ကျွန်တော့်ကိုတစ်ကောင်လုံးစားဖို့ မမေ့နဲ့နော် ကျွန်တော်က မိတ်ဆွေနဲ့ မိတ်ဆွေကလေးငယ်များ ကြီးထွားဖို့အတွက် တကယ်ကိုအကျိုးရှိတဲ့ ငါးလေးပါဗျာ