

ထူးထွေးသုံးဖြူး

The Essence

ပျော်ရွှင်လေ့လာ ကျွန်ုပ်တို့ကမ္ဘာ (၆)

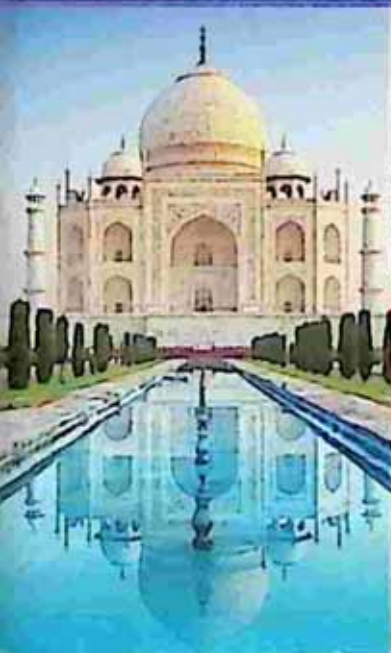
mgyoe.com

လူများနှင့် နေရာများ



PEOPLE AND PLACES

ခင်မာမာ ■ မြန်မာပြန်ဆိုသည်



maya.com

ထူးထွေးနူးညံ့

ပျော်ရွှင်လေ့လာ ကျွန်ုပ်တို့ကမ္ဘာ စာအုပ် ၆ တွဲ

(၆)

လူများနှင့် နေရာများ

PEOPLE AND PLACES



ဝင်မျိုး ■ မြန်မာပြန်ဆိုသည်

maya.com



ZM0022
1,200.00 Ks



မာတိကာ

မြောက်အမေရိကတိုက်	၁
မြောက်အမေရိကနိုလူမျိုးများ	၃
တောင်အမေရိကတိုက်	၆
တောင်အမေရိကလူမျိုး	၉
ဥရောပတိုက်	၁၂
ဥရောပတိုက်သားများ	၁၄
အာရှတိုက်	၁၇
အာရှတိုက်သားများ	၁၉
အာဖရိကတိုက်	၂၂
အာဖရိကတိုက်သားများ	၂၄
ဩစတြေးလျတိုက်	၂၆
ဩစတြေးလျလူမျိုး	၂၉
ကမ္ဘာ့ဘာသာစကားများ	၃၂
ကမ္ဘာ့ဘာသာတရားများ	၃၅
ပွဲတော်များနှင့် ရိုးရာဓလေ့များ	၃၈

mgyc.com

mgyc.com

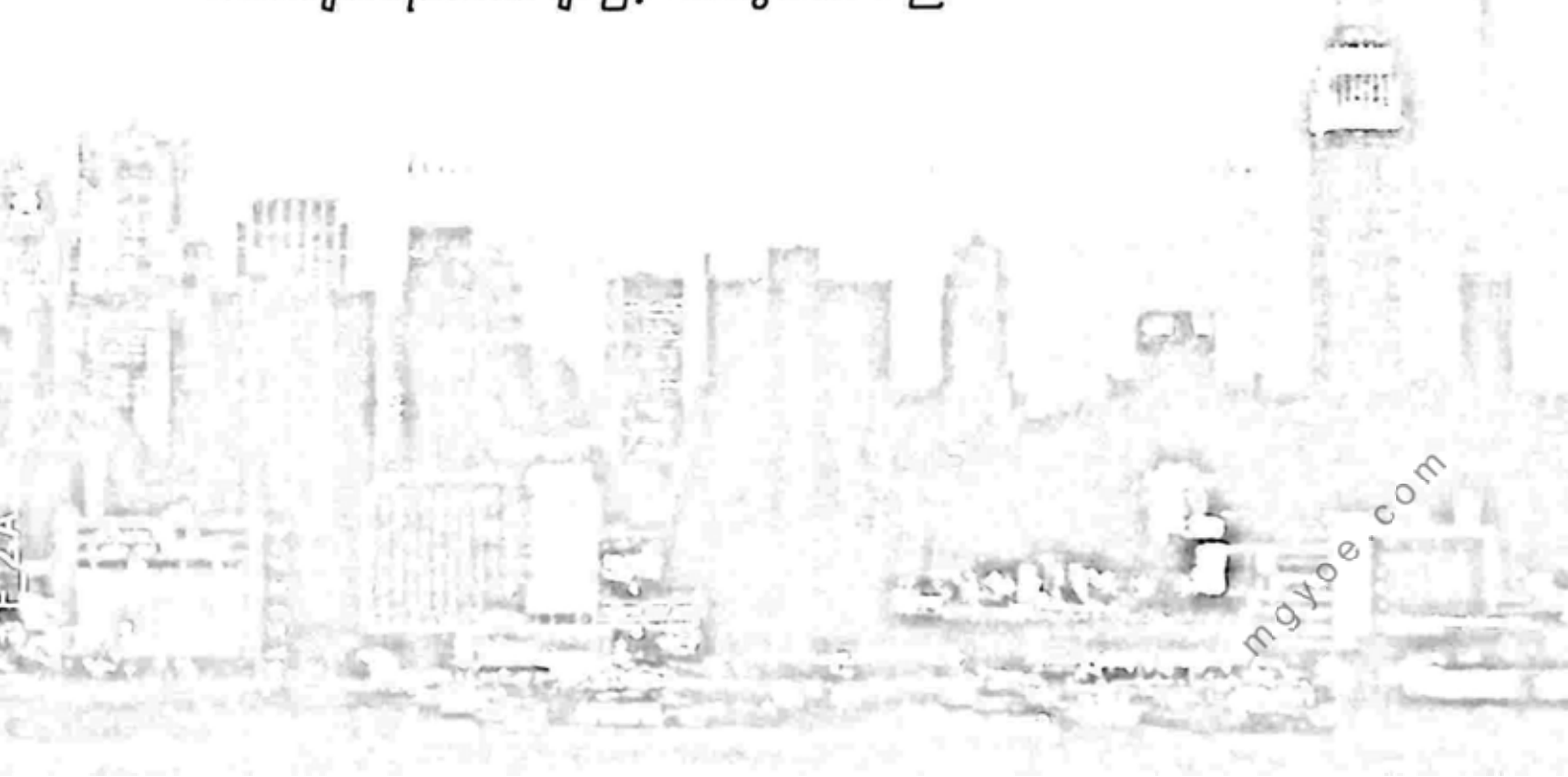
မြောက်အမေရိကတိုက်

မြောက်အမေရိကတိုက်သည် မြောက်ပိုင်းရှိ ရေခဲနေသော အာတိတ် သမုဒ္ဒရာမှသည် တောင်ပိုင်းရှိ ကာရီဘီယံပင်လယ်၏ ပူနွေးနေသောရေပြင် အထိ ဖြန့်ကြက်တည်ရှိသည်။ ၎င်းတွင် ကမ္ဘာ့အကြီးဆုံး နိုင်ငံနှစ်နိုင်ငံ ဖြစ်သည့် ကနေဒါနှင့် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတို့ ပါဝင်နေသည်။

ကုန်းမြေသည် ဂရင်းလန်း၏ အလွန်အေးသော ရေခဲနေသည့်ဒေသများမှ သည် ကနေဒါ၏ဧရာမ ကြီးမားအေးစက်နေသော သစ်တောများအထိ လည်းကောင်း၊ အမေရိကန်၏ပရေရီမြက်ခင်းလွင်ပြင်ဒေသနှင့် မက်ဆီကိုမြောက်ပိုင်းသဲကန္တာရ များမှသည် အလယ်အမေရိက၏ အပူပိုင်းမိုးသစ်တောများအထိ လည်းကောင်း ပြောင်းလဲတည်ရှိနေသည်။ ရှေ့ကီတောင်တန်းသည် မြောက်အမေရိကတိုက်၏ အနောက်ဘက်ခြမ်းတစ်လျှောက်လုံးနီးပါးရှိနေကာ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၏ အကြီးဆုံးမြို့တော် နယူးယောက်သည် မြောက်အမေရိကတိုက်၏ အရှေ့ဘက်ခြမ်း တွင် ရှိသည်။

📌 နယူးယောက်မြို့တော်တွင် လူဦးရေထူထပ်သော မန်ဟန်တန်ကျွန်းသည် မြို့တော်၏စီရင်စု ငါးခုအနက်တစ်ခု ဖြစ်သည်။ မန်ဟန်တန်ကျွန်းကို မြစ်သုံးစင်းက ဝန်းရံထားသည်။ မန်ဟန်တန်ကျွန်းနှင့် နယူးယောက်မြို့၏ အခြားနေရာများကို တံတားများ၊ လိုဏ်ခေါင်းများဖြင့် ဆက်သွယ်ထားသည်။

လူများနှင့်နေရာများ



↓ အရီဇိုးနားပြည်နယ်ရှိ **The Grand Canyon**
 (သယ်ဂရန်းကန်ယန်) သည် ကမ္ဘာ့အကြီးဆုံးလျှိုကြီး ဖြစ်သည်။
 ၂၇၇မိုင် (၄၄၆ ကီလိုမီတာ)ရှည်လျား၍ ပေ ၅၀၀၀ (၁၅၀၀ မီတာ)
 နက်သည်။

မြောက်အမေရိကတိုက်

↓ ဂရင်းလန်းသည်
 ကမ္ဘာ့အကြီးဆုံးကျွန်းဖြစ်သည်။ ကျွန်း၏
 နေရာအများစုသည် အာတိတ်စက်ဝိုင်း
 အတွင်းတွင် တည်ရှိနေသည်။



↓ အလာစကာသည် အမေရိကန်
 ပြည်ထောင်စုကို ဖွဲ့စည်းထားသော
 ပြည်နယ် ၅၀ တွင် အကြီးဆုံးပြည်နယ်
 ဖြစ်သော်လည်း လူဦးရေ အနည်းဆုံး
 ပြည်နယ်ဖြစ်သည်။ ကနေဒါနှင့်
 ဂရင်းလန်းတို့ကဲ့သို့ပင် အလာစကာတွင်
 ရေခဲနှင့် နှင်း အလွန်ထူထပ်သည်။



← ဤမက္ကဆီကို ပိရမစ်ကို လွန်ခဲ့သော နှစ် ၁၀၀၀
 ကျော်တွင် မာယာ (Maya) ဟုခေါ်သော မြောက်
 အမေရိကန်လူမျိုးများက တည်ဆောက်ခဲ့သည်။
 အဆိုပါပိရမစ်သည် ၎င်းတို့ ၏နတ်ဘုရား ကူကူလ်ကန်
 (Kukuican) ၏ဘုရားကျောင်းတော်ဖြစ်လေသည်။

မြောက်အမေရိကန်လူမျိုးများ

လွန်လေပြီးသော နှစ်ထောင်ပေါင်းများစွာက အရှေ့မြောက်အာရှမှ မုဆိုးများသည် ယခုအခါ အလာစကာဟုခေါ်သော ဒေသသို့ ကျယ်ပြန့်သော ကုန်းမြေနှစ်ခုကို ဆက်ထားသောကုန်းရိုး (land bridge) ကို ဖြတ်ကူးခဲ့ကြသည်။ ထိုလူများမှ ဆင်းသက်လာသူများသည် တိုက်ကြီးတစ်ခုလုံးကို ဖြတ်သန်း၍ တောင်ဘက်စွန်းအထိ တဖြည်းဖြည်းပျံ့နှံ့ခဲ့ကြသည်။

လွန်ခဲ့သော နှစ် ၁၀၀၀ ခန့်တွင် ဗိုက်ကင်းစူးစမ်းရှာဖွေသူများသည် ဥရောပတိုက်မှ မြောက်အမေရိကသို့ ရွက်လွင့်ခဲ့ကြသည်။ သို့ရာတွင် ဥရောပတိုက်သားများ မြောက်အမေရိကတွင် ပထမဦးဆုံး အမြဲတမ်း အခြေချနေထိုင်ခဲ့ကြသည်မှာ လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၅၀၀ ခန့် ဖြစ်သည်။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုသည် ကိုယ့်နည်းကိုယ့်ဟန်ခလေ့ထုံးတမ်းဖြင့် တစ်ခုတည်းသော နိုင်ငံကိုဖွဲ့စည်းထားသည်ဆိုသော်လည်း အမေရိကန်တွင် လာရောက်နေထိုင်ကြသော တစ်ကမ္ဘာလုံးက လူများဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသော နိုင်ငံဖြစ်သည်။ နိုဝင်ဘာလ၏ စတုတ္ထမြောက် ကြာသပတေးနေ့တွင် အမေရိကန်သည်

ကျေးဇူးတော်နေ့ကို ကျင်းပသည်။ အစောပိုင်းအခြေချနေထိုင်သူများက ကမ္ဘာသစ် (အနောက်ကမ္ဘာခြမ်း) တွင် ရှင်သန်ကျန်ရစ်သည့်အတွက် ကျေးဇူးတော်များကို ပေးဆပ်ကြသည်။

← ကနေဒါနိုင်ငံ၏ အနောက်မြောက်ပစိဖိတ်ကမ်းရိုးတန်းတစ်လျှောက်နှင့် အမေရိကန်တွင် နေထိုင်ကြသော မူလအမေရိကန်တိုင်းရင်းသားများသည် ၎င်းတို့နေအိမ်များ၏ အပြင်ဘက်တွင် လှပသော ကိုယ်စားပြုအရုပ်များ ထုဆစ်ထားသည့် တိုင်များကို ထွင်းထုထားကြသည်။



လူမျိုးစုံ နေထိုင်ရာ



➔ အမေရိကတိုက်မြောက်ပိုင်းရှိ အက်စကီမိုးလူမျိုး (The Inuit) သည် ကနေဒါမြောက်ပိုင်းနှင့် ဂရင်းလန်းတွင် နေထိုင်ကြသည်။ ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်ဘာသာ စကားတွင် အင်းနယူးအစ် (Inuit) သည် စစ်မှန်သောလူဟု အဓိပ္ပာယ်ရသည်။



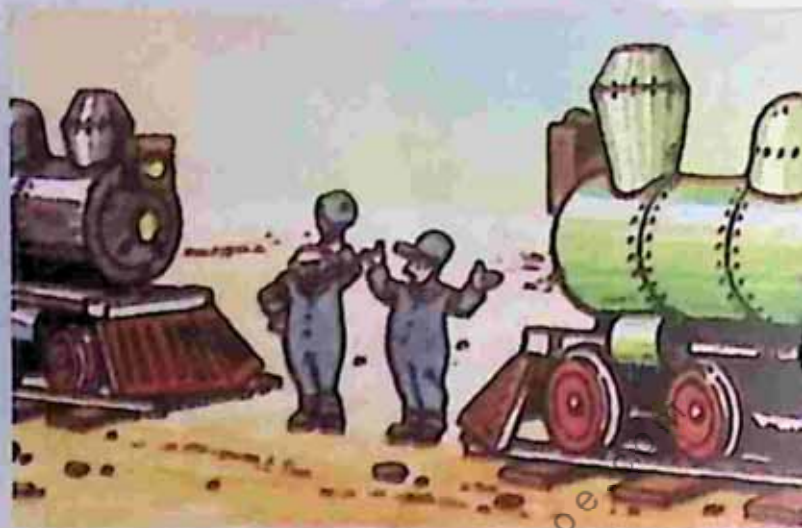
မြောက်အမေရိကန်လူမျိုးများ

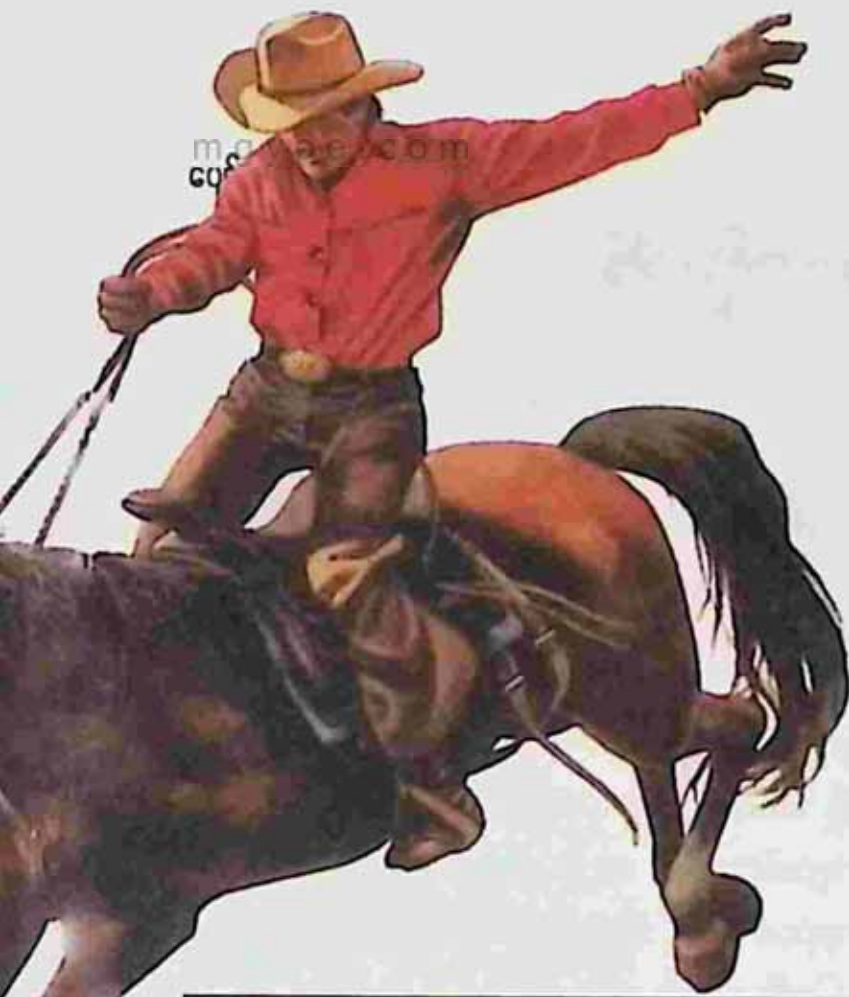


➔ အမေရိကန်ဘောလုံး (Football) သည် လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်းတစ်ရာကျော်က ဗြိတိသျှရပ်ဘီ ကစားနည်းကနေ ဖွံ့ဖြိုးလာခဲ့သည်။ အတော်ဆုံး အထူးချွန်ဆုံးကစားသမား college star သည် NFL (National Football League ၊ အမျိုးသားဘောလုံးလိဂ်) တွင် သွားရောက်ကစားသည်။

ပထမဦးဆုံးမီးရထားလမ်းသည် အမေရိကကို မည်သည့်အချိန်တွင်ဖြတ်သန်းခဲ့သနည်း

၁၈၆၉ ခုနှစ်၊ မေလ ၁၀ ရက် တွင် ယူနိုက်တက်စတိတ်ဆောက်လုပ်ရေး မီးရထားသည် ယူးတာပြည်နယ် ပရို မွန်တိုရီအရပ်၌ စင်ထရယ်ပစိဖိတ် ရထားလိုင်းက ရထားတစ်စင်းနှင့် ဆုံ တွေ့ခဲ့သည်။ ယင်းသည် အမေရိကန် ကို ဖြတ်သန်းသွားသော ရထားလမ်း ကို ပြီးပြည့်စုံစေသည်။





⊖ မြင်းရိုင်းကို ခုန်ပေါက် စီးခြင်းသည် မြင်းရိုင်းစီးပွဲများတွင် ကောင်းဘွိုင်များက ပြသနေသော စွမ်းရည်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ရှေးတုန်းက ကောင်းဘွိုင် များသည် ကြီးမားသော ကျွဲ၊ နွားအုပ်ကို ရထားလမ်းဘေးက မြို့ ဆီသို့ မောင်းသွင်းကြရသည်။ ခက်ခဲကြမ်းတမ်းသော ဘဝဖြစ်ရာ ကောင်းဘွိုင်ရုပ်ရှင်များထဲက ကဲ့သို့ စိတ်လှုပ်ရှားစရာမရှိပါ။

လူများနှင့် နေရာများ

လက်တွေ့လုပ်ရန်

ဦးခေါင်းအလှဆင်ငှက်မွေး

အမြောင်းပုံရှိ စက္ကူစရည်ကို ဖြတ်ပါ။ ၎င်းကို သင်၏ ခေါင်းတစ်ဝိုက်တွင် တပ်လိုက်ပါ။ စက္ကူစအစွန်းကို ပါဆယ် တိတ်ဖြင့် ကပ်လိုက်ပါ။ ဆေးရောင်ခြယ်ထားသောတစ်ရှူး ကို အပိုင်းပိုင်းဆုတ်ဖြုတ်ပါ။ ၎င်းတို့ကိုလုံးခြေ၍ အပြင်ဘက်တွင် ကော်ဖြင့် ကပ်ပါ။ တစ်ရှူးကနေ ငှက်မွေးပုံများ ဖြတ်တောက် ပြီး ယင်းငှက်မွေးစတစ်ခုစီကို အရည်စုပ်ပလတ်စတစ်ပြွန် တွင် ကော်ဖြင့်ကပ်ပါ။ ထို့နောက် အနားစွန်းများကို အမြောင်း ဖော်ထားသော အပေါက်ထဲသို့ အလိုက်သင့်သွင်းလိုက်ပါ။



⇒ မက်ဆီကို လူမျိုးများသည် ဘာသာရေးပွဲတော်များနှင့် အတူ ပြည်သူ့အားလပ်ရက်များကို ဆင်နွှဲကြသည်။ ယင်းပွဲတော် များတွင် လူအများအပြားသည် ဝတ်ကောင်းစားလှဝတ်ဆင်၍ လမ်းများပေါ်တွင် ကခုန်ကြသည်။



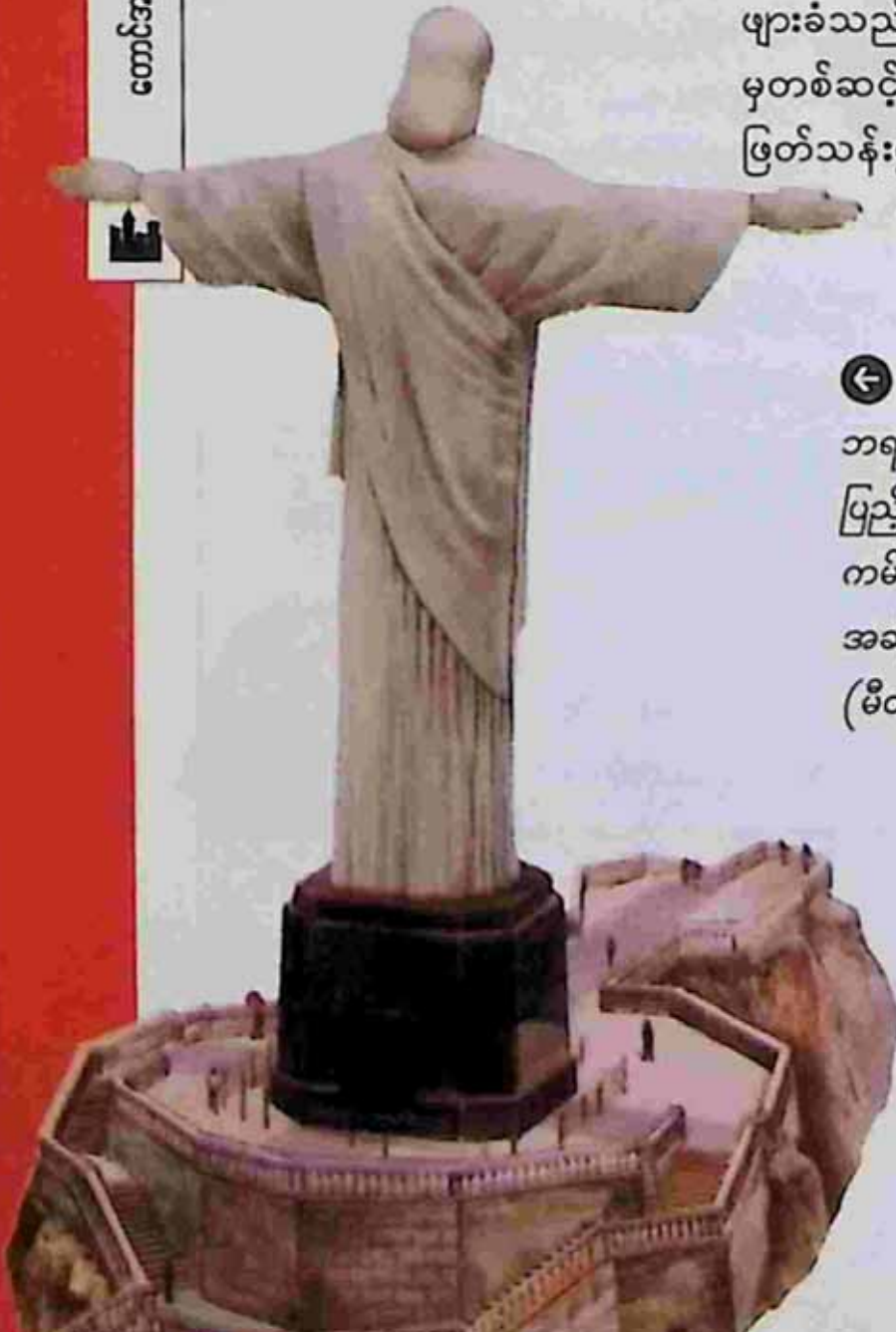
တောင်အမေရိကတိုက်

တောင် အမေရိကတိုက်ကို လွတ်လပ်သောနိုင်ငံ ၁၂ နိုင်ငံအဖြစ် ပိုင်းခြားထားသည်။ လက်ရှိအချိန်ထိ ထိုနိုင်ငံများထဲက အကြီးဆုံးနိုင်ငံမှာ ဘရာဇီးဖြစ်၍ တိုက်ကြီးတစ်ခုလုံး အကျယ်အဝန်း၏ တစ်ဝက်နီးပါးရှိလေသည်။ အင်ဒီးစ်တောင်တန်းသည် တောင်အမေရိကတိုက်ကြီးတစ်ခုလုံးနီးပါး ဖြန့်ကြက်တည်ရှိနေသည်။

အင်ဒီးစ်တောင်တန်းသည် ကမ္ဘာတွင် အရှည်လျားဆုံးတောင်တန်း ဖြစ်သည်။ ကြီးမားသော အမေရိကန်မြစ်သည် ပီရူးရှိ အင်ဒီးစ်တောင်အမြင့်ပိုင်းကနေ စတင်မြစ်ဖျားခံသည်။ ကမ္ဘာ့အကြီးဆုံး မိုးသစ်တောမှတစ်ဆင့် ဘရာဇီးမြေပြန့်လွင်ပြင်များကို ဖြတ်သန်း၍ အတ္တလန္တိတ် သမုဒ္ဒရာသို့ စီးဝင်သွားသည်။

⊖ ဧရာမယေရှုခရစ်ရုပ်တုသည် ဘရာဇီးနိုင်ငံရှိ ရီယိုဒီဂျနေရီမြို့နှင့် လူများပြည်နေသော ရီယိုဒီဂျနေရီ ကမ်းခြေများကို ငုံ့ကြည့်နေသည်။ အဆိုပါရုပ်တုသည် ၁၃၁ ပေ (မီတာ ၄၀) မြင့်သည်။

တောင်အမေရိကတိုက်



ပျော်ရွှင်လှေ့လာ ကျွန်ုပ်တို့ကမ္ဘာ

➔ အမေဇုန်မိုးသစ်တောတွင် သစ်ပင်ထိပ်ဖျားများ၌ ကြက်တူရွေးငှက်များနှင့် ကော့ယင်ငှက်များ အစာစားနေကြပြီး မျောက်များသည် သစ်ကိုင်းများကို လွှားခနဲ ခုန်ကူးနေကြသည်။ သစ်ပင်များကို သစ်သားအတွက် ခုတ်ထွင်နေကြသောကြောင့် မိုးသစ်တောများတွင် နေထိုင်သော သတ္တဝါအများစုသည် နေစရာနေရာများ ပျောက်ဆုံးလျက်ရှိသည်။



⤵ အင်ဒီးစ်တောင်တန်းသည် ၅၅၀၀ မိုင် (၈၉၀၀ ကီလိုမီတာ) ရှည်လျားသည်။ တောင်၏ အမြင့်ဆုံးအမှတ် အကွန်ကာဂွါသည် ချီလီနှင့် ထိစပ်နေသော အာဂျင်တီးနားနယ်စပ်တွင် ရှိသည်။

➔ အင်ကာ အင်ပါယာ (အင်ကာလူမျိုးတို့)၏မာချူး ပီချူးမြို့ (Machu Picchu) အပျက်အစီးများသည် ပီရူးနိုင်ငံ၏ အင်ဒီးစ်တောင်တန်းတွင် ရှိသော မြစ်တစ်စင်း၏ အပေါ်ဘက် အမြင့်ပိုင်းတွင် ကတ်သီးကတ်သတ် တည်ရှိနေလေသည်။ ဘုရင့်နန်းတော်နှင့် ဘုရားကျောင်းတို့သည်ကား အပျက်အစီးများကြားတွင် ရှိသည်။



လူများနှင့် နေရာများ



တောင်အမေရိကတိုက်



➔ တောင်အမေရိကတိုက်၏ တောင်ဇွန်းသည် ကိပ်ဟွန်း (Cape Horn) ဖြစ်သည်။ ဒတ်ချ်လူမျိုး စူးစမ်းရှာဖွေရေးသမားက ဟော်လန် (နယ်သာလန်) ရှိ ၎င်း၏ ဇာတိမြို့ဟွန်း (Hoorn) အမည်အတိုင်း ၁၆၁၆ ခုနှစ်တွင် ကိပ်ဟွန်းဟု နာမည်ပေးခဲ့သည်။ ကိပ်ဟွန်းသည် အလွန် မိုးလေထန်သော နေရာဖြစ်သည်။

➔ လားမက်စ် (Llamas) တို့သည် ကုလားအုတ်အနွယ်ဝင်များ ဖြစ်၍ တောင်အမေရိက ကုလားအုတ်ဖြစ်သည်။ ပစ္စည်းများကို သယ်ရန်လည်းကောင်း၊ အမွေး(သိုးမွေး) အတွက်လည်းကောင်း ၎င်းတို့ကို ပီရူးတွင် မွေးမြူခဲ့သည်မှာ နှစ်ပေါင်း ထောင်ချီရှိပြီ ဖြစ်သည်။



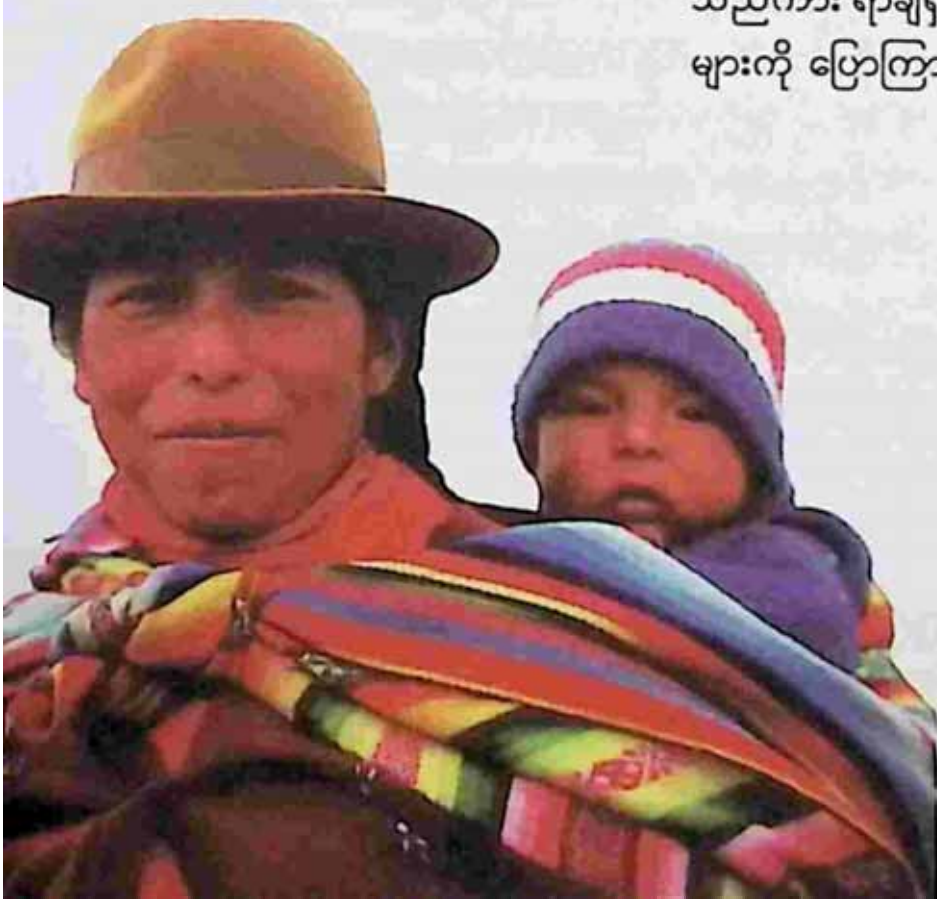
တောင်အမေရိကလူမျိုး

ပထမဦးဆုံး ဥရောပတိုက်သားများသည် ၁၆ ရာစုတွင် တောင်အမေရိကကို ရောက်ရှိလာခဲ့ကြသည်။ ထို့နောက်တွင် ဥရောပသားတို့သည် တောင်အမေရိကကို သိမ်းပိုက်စိုးမိုးခဲ့ကြပြီး ၎င်းတွင် တောင်အမေရိကတိုက်သားတို့ ထူထောင်ခဲ့သော တိုင်းရင်းတောင်အမေရိက ယဉ်ကျေးမှုများကို ဖျက်ဆီးခဲ့ကြသည်။ ဖျက်ဆီးခံရသောယဉ်ကျေးမှုများထဲတွင် အင်အားကြီးမားသော အင်ကာအင်ပါယာ၏ ယဉ်ကျေးမှုလည်း ပါဝင်ခဲ့သည်။

ယနေ့အချိန်တွင် တောင်အမေရိကသားအများစုသည် ဥရောပတိုက်သားများနှင့် အင်ဒီးယန်း၊ သို့မဟုတ် တိုင်းရင်း အမေရိကန်သားတို့မှတစ်ဆင့် ဆင်းသက်လာခဲ့ကြခြင်းဖြစ်ပြီး အများစုမှာ နှစ်မျိုးသွေးနှောနေကြသူများ ဖြစ်သည်။

စပိန်ဘာသာစကားသည် တောင်အမေရိကတိုက်၏ အဓိကဘာသာစကားဖြစ်သော်လည်း တောင်အမေရိကတိုက်၏ အကြီးဆုံးနိုင်ငံ ဘရာဇီးသည် ပေါ်တူဂီဘာသာစကားကို ပြောဆိုသည်။ မတူကွဲပြားသော တိုင်းရင်းအမေရိကန်လူမျိုးများသည်ကား ရာချီရှိသော အင်ဒီးယန်းဘာသာစကားများကို ပြောကြားသည်။

← အင်ဒီးစ်တောင်ပေါ်သားများသည် ၎င်းတို့ ကုလားအုတ်များနှင့် သိုးများမှ ရသော အမွှေးများကို ချည်ခင်း၊ ဆေးဆိုး၍ ရောင်စုံတောက်ပနေသော စောင်များ၊ ရှောစောင်များနှင့် စကတ်များအဖြစ် ရက်လုပ်ကြသည်။



လူများနှင့် နေရာများ



ဘောလုံးကစားနည်းသည် တောင်အမေရိကတွင် လူကြိုက်အများဆုံး ကစားနည်းဖြစ်သည်။ ဘရာဇီးသည် ကမ္ဘာ့ဖလားကို ငါးကြိမ်ရရှိထားပြီး ဥရဂွေ နှင့် အာဂျင်တီးနားတို့သည် ကမ္ဘာ့ဖလားကို နှစ်ကြိမ်စီ ရရှိထားကြသည်။

မိုးကြီးကြီးလား၊ မိုးသေးသေးလား

အမေရိန်ဝန်းကျင်ရှိ မိုးသစ်တောတွင် မိုးအလွန်များခြင်းကြောင့် ဘရာဇီး သားများက ရာသီဥတုများကို မိုးများသော ရာသီ၊ မိုးနည်းသောရာသီဟု ပိုင်းခြားထား ကြသည်။ ထိုမိုးအားလုံးသည် အမေရိန်မြစ်ထဲသို့ စီးဝင်သော ကမ္ဘာမြစ်များထဲရှိ ရေအားလုံး၏ ငါးပုံတစ်ပုံထက် ပိုများသည်။



တောင်အမေရိကလူမျိုး



⬅ ဘရာဇီးသည် ချစ်ခင်စရာကောင်းသော ကာနီဗယ်ပွဲတော်အတွက် ထင်ရှားသည်။ ဘရင်ဂျီခရစ်ယာန်တို့၏ ဝါဝင်ပွဲတော်သည် စည်ကား လှသည်။ နှစ်စဉ် ကမ္ဘာလှည့်ခရီးသွား ထောင်ပေါင်း များစွာကို ဆွဲဆောင်ထားသော ပွဲတော်ဖြစ်သည်။ ကာနီဗယ်ပွဲတော်တွင် ဒေသခံအများစုသည် ရောင်စုံ အဝတ်အစားများကို စမတ်ကျကျ ဝတ်ဆင်ကြသည်။

⬇ အိုင်မာရာ (Aymara) လူမျိုးသည် တီတီကာကာ ရေအိုင်တွင် ကျူရီးလှေ များဖြင့် ငါးဖမ်းခြင်း၊ ယာလုပ်ခြင်းတို့ဖြင့် အစဉ်အလာ နေထိုင်နေကြသည်။ တီတီကာကာ (Titicaca) ရေအိုင်သည် ပီရူးနှင့် ဘိုလီဗီးယား ကြားရှိ အင်ဒီးစ်တောင်တန်း၏ အမြင့်ပိုင်းတွင် တည်ရှိသည်။





➔ ဂေါ်ချို (Gaucho) သည် မြင်းစီးကျွမ်းကျင်သောကြောင့် ထင်ရှားသော အာဂျင်တီးနား ကောင်းဘွိုင်များဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့သည် pampas ဟုခေါ်သော တောင်အမေရိက မြက်ခင်းပြင်များတွင် ကျွဲနွားများကို ကျောင်းကြသည်။

လူများနှင့် နေရာများ

လက်တွေ့လုပ်ရန်

လှုပ်ယမ်း (shaker) တစ်ခု ပြုလုပ်ခြင်း

ဘာမျှမရှိသော ပန်းကန်ဆေးရည် ပုလင်း၊ သို့မဟုတ် အလားတူ အရာတစ်ခုကို သုံးပါ။ ပဲစေ့အခြောက် တချို့ကို ထည့်၍ ပုလင်း လည်ပင်းထဲသို့ တုတ်တစ်ချောင်း ထိုးထည့်ပါ။ တင်းတင်းမြဲနေအောင် တုတ်ချောင်းကို တိတ် ဖြင့်ကပ်လိုက်ပါ။ ပန်းကန်ဆေးရည် စားပွဲဖွန်း တစ်ဖွန်းစာနှင့်အတူရောစပ်ထားသော အမှုန့်၊ သို့မဟုတ် ပိုစတာဆေးများဖြင့် လှုပ်ယမ်းကို ဆေးခြယ်ပါ။ တစ်ရှူးစက္ကူအလှလေးများကို ကော်ဖြင့် ကပ်ပါ။ ထို့နောက် တောင်အမေရိက တီးလုံးသံထွက်လာအောင် လှုပ်ယမ်းလိုက်ပါ။



groe.com