

အစစအရာရာ အဆင်ပြေ ချောမွေ့ပါစေ ငါ့အကို၊ ကျန်းမာရေးကအစ လမ်းသွားလမ်းလာ အစားအသောက်တွေ သေချာ ဂရုတစိုက် စားနော်၊ ခုထပ်လည်း ဝမသွားစေနဲ့နော်၊ သူငယ်ချင်းပေါင်း မမှားမိစေနဲ့နော်၊ အဓိကက ပျော် ဖို့ပါပဲ၊ စာသေချာ ဂရုတစိုက်လုပ်နော်၊ ခြေထောက်လှုပ်နေတာကြီးလည်း ပြင်အုံးနော်၊ ငါ့ဆီ စာလာ မမေးနဲ့နော် (ငါက စာရဘူးရယ်) ၊ စာကို အစပိုင်းတွေကတည်းက သေချာပိုင်အောင် လုပ်နော်၊ မပေါ့နဲ့၊ အရာရာတိုင်းမှာ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ယုံကြည်မှု ရှိရှိနေ ၊ နေ့တိုင်း ဘုရားရှိခိုး၊

အစစအရာရာ အဆင်ပြေ ချောမွေ့ပြီး လုပ်သမျှ အရာတိုင်း အခက်အခဲ တစ်စုံတစ်ရာမရှိ ထူးထူးချွန်ချွန် လုပ်ဆောင် နိုင်ပါစေ ၊ ရည်မှန်းချက်တွေ ပြည့်ဝအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါစေ၊ အချိန်တိုင်း စက္ကန့်တိုင်း အမြဲပျော် ချင်ပါစေ၊ လေ့လာသမျှ အရာတိုင်း အခက်အခဲ မရှိ လွယ်”ကူ” အကောင်းဆုံး လေ့လာနိုင်ပါစေ

I'll be missing all of the memories we created. And I hope we will create new memories in the coming years.

နင်ငါ့ကို Ocean အနောက်လမ်းက ရေခဲမုန့်နဲ့ ပေါင်မုန့် လိုက်ဝယ် ကေပျံ့မယ် ပြောထားတာ ခုထိ ဝယ်မကျွေးနော်၊ နောက်ခါဆိုရင် ဝယ်ကျွေးရမယ်

I want to take many more photos with you when we meet next time. As for now, we have only one photo of us. Thanks so much to you for being a part of my teens.

စကားလည်း မကြာမကြာ လာပြောလှည့်အုံး

I want you to know that you have been the most special friend for me since we were Grade-8. Thanks for giving me the memorable things. Let's create the other memories in the coming years.

The thing I want to say you is that “ ဒီနှစ်အတွင်း ငါနင့်အပေါ် စိတ်ဆိုးခဲ့သမျှတွေကို၊ ငါ့ရဲ့ခံစားချက်တွေကို တစ်နေ့နေ့မှာ နားလည် လာလိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်

ကျောင်းပိတ်ရက်တွေမှာ ခနခန ပြန်မလာဖြစ်ရင်တောင် ငါ မင်္ဂလာဆောင်ရင်တော့ ပြန်လာခဲ့နော်

အသက်တွေ ကြီးပြီး အဘိုးကြီး အဘွားကြီးတွေ ဖြစ်တဲ့အချိန်ထိ တစ်သက်လုံး ခင်သွားကြမယ်

Be happy
Be safe
Be well

From Lin Lae Phyu _ Wai Wai

Have comfort
Have strength
Have courage
Have peace
Have joy
Be healthy
Be grateful
Be kind
Be patient
Be confident
Be yourself

Good Morning – every little smile can touch somebody's heart. No one is born happy but all of us are born with the ability to create happiness

Good Afternoon – life is a magic. The beauty of life is the next second. I wish every second will be beautiful in your life.

Good Night – I am the lucky person because my day starts and ends with a text from my special friend. I hope tomorrow will be less stressful and more productive for you.

I say, "Best wishes for your future" instead of "Goodbye".

စကား မကြာခဏ လာပြော

မစိမ်းကားသွားနဲ့

ကျန်းကျန်းမာမာနေ

ကိုယ့်ကိုကိုယ်ထိန်း

လိမ္မာအောင်နေ

ဘာပဲဖြစ်နေ ဖြစ်နေ ငါရှိတယ်

နှစ်တွေအများကြီးထိကြာအောင် ခဏခဏ ပြန်ဆုံချင်တယ်

Whenever you need me,
Whenever you are in trouble,
Whenever you feel alone,
I am always **nearby**.

Contact me:

Facebook acc: Lin Lae Phyu, 赵 薇薇

Instagram: kyauk_weiwei, zhao_linlaephyu

Telegram: kyauk_weiwei, zhao_linlaephyu

Viber: Lin Lae Phyu (092150093)

Gmail: linlaephyu798@gmail.com, louise.linlaephyu798@gmail.com

Outlook: 2021-miit-cse-028@miit.edu.mm

Ph no: 092150093, 09789999093

DOB: 11.08.2004 (WED) <I'll be 20 in next year စံ့၇စံ့>

- Currently studying at MIIT (Myanmar Institute of Information Technology) with specialization of CSE (computer science engineering) major as a 2nd yr student
- Want to be nth... LOL

Letter

Dear Min Khant Aung,

I hope this letter finds you in good health and high spirits. It brings mixed emotions to know that you are embarking on a new and exciting chapter in your life as you prepare to go abroad for your studies. While I am thrilled for the incredible opportunities that await you, I cannot help but feel a tinge of sadness at the thought of you being so far away.

Your decision to pursue your education in a foreign land is a testament to your dedication, ambition and thirst for knowledge. It's a journey that will undoubtedly be filled with challenges, growth and unforgettable experiences. I have no doubt that you will thrive and succeed in the new environment, just as you have in everything you have ever set your mind to.

As you prepare to leave, I want you to know that your friends (including me) and family are incredibly proud of you. We believe in your abilities and your capacity to adapt, learn and make the most of every opportunity that comes your way. You have always had a way of inspiring those around you with your determination and resilience, and I am confident that you will continue to do so on this exciting adventure.

While we will miss your presence here, please remember that distance can never diminish the bonds of friendship. We will stay connected through calls, messages and the occasional video chat. Your friends and I eagerly await stories of your experiences, both big and small, as you explore new cultures, meet diverse people, and encounter the world in ways you have never imagined.

If you ever feel homesick and encounter challenges along the way, please know that your support system is just a call or message away. We are here to provide encouragement, lend a listening ear and be your anchor whenever you need it.

In the meantime, take this opportunity to soak in every moment, make new friends and savour the flavours of the world. Embrace the journey with an open heart, an inquisitive mind and the knowledge that you are never truly alone.

Wishing you a safe and successful voyage, my special friend. May your path be illuminated with wisdom and your heart filled with the joy of discovery. Your adventures await you. Stay well, stay true to yourself and stay in touch.

with warmest regards and endless best wishes,

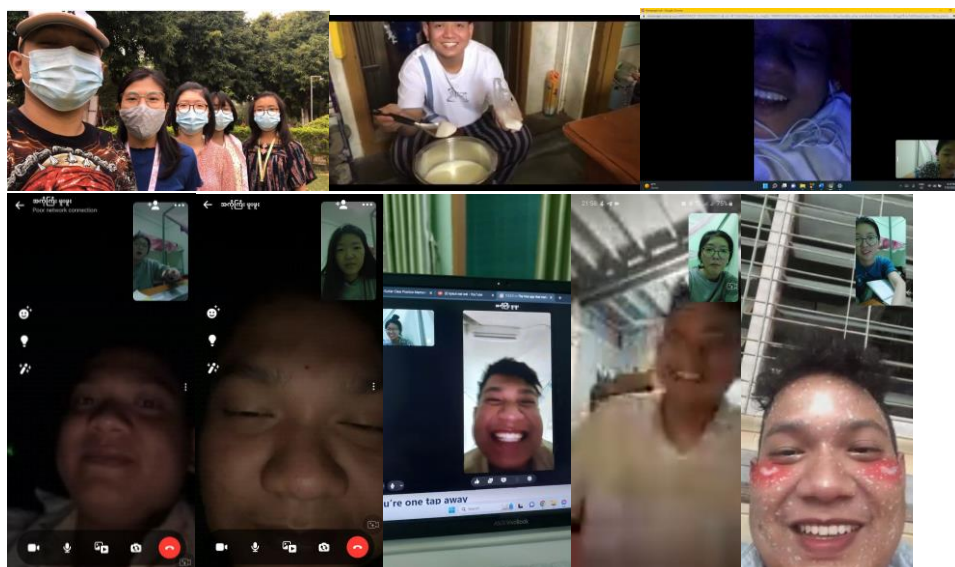


Lin Lae Phyu _ Wai Wai

Self-care essentials

When heading abroad for studies, taking care of oneself becomes paramount. It's not just about excelling academically. It is also about nurturing physical and emotional well-being. Maintaining a balanced lifestyle, including a healthy diet and regular exercise will ensure physical health. Staying connected with family and friends (including me), seeking support when needed, and embracing local culture help nature emotional resilience. Time management, effective study habits and setting realistic goals contribute to academic success. However, amidst the pursuit of knowledge, never forget the importance of relaxation and exploration. Self-care encompasses all these aspects, allowing for a fulfilling and enriching experience while studying.

Reference to a website





ကျန်းမာရေးနှင့် ဆိုင်သော မှတ်စုများ



ဖျားနေချိန် စားသင့်သော အစားအစာများ

1. ကြက်စုပ်ပြုတ်
2. ရေနွေးပူပူ
3. ပျားရည်
4. ငှက်ပျောသီး
5. ဗီတာမင် C ကြွယ်ဝတဲ့ အစားအစာ (မာလကာသီး၊ ကီဝီ၊ စတော်ဘယ်ရီသီး၊ လိမ္မော်သီး၊ သင်္ဘောသီး၊ ပန်းမုန်လာ၊ ခရမ်းချဉ်သီး)
6. စပ်စပ်လေးတွေ (အရည်သောက်ဆို ပိုကောင်းတယ်)

နေမကောင်းဖြစ်နေချိန် မလုပ်သင့်သော အရာများ

1. ရေမချိုးတာ၊ သန့်ရှင်းရေးမလုပ်တာ
2. အစာမစားပဲနေတာ
3. အနားမယူတာ

နာစေးလျှင် မစားသင့်သော အစားအစာများ

1. ငှက်ပျောသီး
2. လိမ္မော်သီး
3. ရေခဲ
4. ဆိတ်သား
5. ဆေးလိပ်နှင့် အရက်

ချောင်းဆိုလျှင် မစားသင့်သော အစားအစာများ

1. ရေခဲမုန့်
2. လိမ္မော်သီး
3. ဆီကြော်စာ
4. အကင်
5. အစပ်
6. မြေပဲ
7. အရက်
8. ချိုသော အစားအစာများ

ရုတ်တရက် အစာအိမ်ရောင်လျှင် မစားသင့်သော အစားအစာများ

1. အကြော်လှော်
2. အရက်
3. ငရုတ်သီး
4. ကောက်ညှင်း

အူရောင်လျှင် မစားသင့်သော အစားအစာများ

1. ငှက်ပျောသီး
2. မာလကာသီး

သွေးအားနည်းလျှင် မစားသင့်သော အစားအစာများ

1. တရုတ်နံနံ

သွေးတိုးလျှင် မစားသင့်သော အစားအစာများ

1. အင်ဓာတ်များသော အစားအစာ
2. ဥအနှစ်
3. တိရိစ္ဆာန် ကလီစာ

အစာအိမ်နာလျှင် မစားသင့်သော အစားအစာများ

1. ပဲမျိုးစုံ
2. ဆားစိမ်ထားသော ဟင်း
3. ကောက်ညှင်း
4. အရက်
5. နာနတ်သီး
6. ငရုတ်သီး
7. မာလကာသီး

အာရုံကြောနာလျှင် မစားသင့်သော အစားအစာများ

1. ငရုတ်သီး
2. အရက်
3. ကော်ဖီ
4. ကြက်သွန်နီ/ ဖြူ

ညအိပ်ချိန်က တစ်နေ့ကို ၇-၈ နာရီ ရှိသင့်တယ်နော်

ကျန်းမာပျော် ရွှင်စေ သော နေထိုင်မှု နည်းလမ်းများ

1. ကောင်းကောင်းအိပ်စက် အနားယူပါ
2. ရေများများ သောက်ပေးပါ
3. ကျန်းမာစွာ စားသောက်ပါ
4. အမြဲလိုလို လှုပ်ရှားနေပါ (ခြေထောက်ကြီးတော့ ခနခန လှုပ်မနေနဲ့နော်)

အိပ်ချိန်နောက်ကျခြင်းရဲ့ ဆိုးရွားသော အကျိုးသက်ရောက်မှုများ

1. စိတ်ဖိစီးမယ်
2. ကျန်းမာရေး ပြဿနာများ ဖြစ်ပွားလွယ်စေမယ်
3. မျက် ကွင်းညှိလာမယ်
4. အဝလွန်လာမယ်
5. ခေါင်းကိုက်လာမယ်
6. နောက်ကျော နာကျင်လာမယ်

အိပ်ချိန်ပြည့်ဝရင်

1. ပိုကျန်းမာစေတယ်
2. ရောဂါတွေ အလွယ်တကူ ဝင်မလာနိုင်ဘူး
3. မှတ်ဉာဏ်အား ကောင်းလာမယ်
4. တီထွင်ကြံဆဉာဏ် မြှင့်တင်ပေး
5. ပိုပြီး အာရုံစိုက်လာနိုင်မယ်

အိပ်ချိန်မှန်အောင် လေ့ကျင့်နည်းများ

1. ဘယ်ချိန်တွေ အိပ်မလဲဆိုတာ သတ်မှတ်ထား
2. မအိပ်ခင် ၃နာရီ အလိုမှာ ကော်ဖီ၊ ချောကလပ်၊ ရေနွေးကြမ်း တွေ မသောက်နဲ့
3. အိပ်ခါနီး ရေအများကြီး မသောက်နဲ့ (အာစုတ်ရုံပဲသောက်)

All References to health websites