





ပွဲကွာန်သာယာပွဲ ကောန်ကွာန်ဂမ္ဘိုင်တအ် မံင်စံင်ညးညွအ် ဝွဲမသြိုဟ်ရ။



ဝေန်ဝေန်၊ မပ်မပ်၊ ပါန်အီ ကော် မေဥ တအ်ဝံ နိုကောန်ကွာန်သာယာရ။ တွဲသို့သပ် အခိင်နူဂယးဂ်မွဲ ညးတအ်ဖာပ်ချိုင်လပ်ညးညွအ် သွက်ဝံအာဖျာ မွဲစွဲရ။ ဝေန်ဝေန် ငြိပ်အာဖျာရေင်ဒှ် မပ်မပ်၊ ပါန်အီ ကော် မေဥတအ် မင်မံင်ပွဲဝိုင်အာဖျာဂ်ရ။



ပွဲကိုရိုင်းကွာနိုပိုတအ် ကွဗလးမံင်မွဲ  
ပရိုင်းကအ်တိုန်ကျင်လျှု ခွေတ်ဗော်  
ဗိုတအ်ဆိုတို ယျဟာ။

ဟား ဟား

ဟား ဟား

ဆိုဂဗကို ညွအ်ရဲညးတု သိုကိုပျီဗျိုင်ဗိုင် ဗက်ရိုင်မံင်ဒိုဟ်ပန်ဌာန် သိုကိုမုက်မတ်  
ဗေက်တကိုတ်ရ။ မဝ်မဝ်၊ ပါန်အ် ကောံ မေညူတအ်ညးပိ ဂြိုင်တိုန်ဟရအ်ဟရအ်အိုတ်ရ။



ဗိုဆိုပရိုင် လျှုခွေတ် ဗော်ဗိုက  
အ်ဂို ဗိုပတေ်အာ ကေံကေံရဟာ။

ဗိုမွဲပွန်တေ် ပရိုင်ဗိုတအ်ကအ် တိုန်ကျင်  
လျှုခွေတ်ဗော်၊ ပွဲမီဒီယာဂို ပရိုင်ညှိဟာ၊  
ပရိုင်ဗေတ်ဟာ ဟိုဂို အဲတီမံင်ရဟာမွဲ။

ညွအ်ရဲညးတအ်ဂမ္တိုင် ပတပ်အာမုက် ကွာ်အာဇ  
ရေင်ဗျာတေ်ရ။)





ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီးနှင့် နယ်စပ်ဒေသများတွင် COVID-19 တွေ့ရှိရမှုများမှာ အလယ်အပတ်အထိသာ ရှိနေပါသော်လည်း အခြားဒေသများတွင်လည်း ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အထူးသတိပြုစောင့်ရှောက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။  
 အထူးသတိပြုစောင့်ရှောက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ အထူးသတိပြုစောင့်ရှောက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။



ဆေးကုသမှုကို ပရိုတိုကောလ်အရ လိုက်နာရန် အရေးကြီးပါသည်။ မှတ်တမ်းတင်ပြီး လျှို့ဝှက်ဖော်ဖော်တို့ ယူပါ။

ဟောအိမ်၊ လျှို့ဝှက်ဖော်ဖော် ပရိုတိုကောလ်အရ လိုက်နာရန် အရေးကြီးပါသည်။ မှတ်တမ်းတင်ပြီး လျှို့ဝှက်ဖော်ဖော် ယူပါ။



ကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းရန်အတွက် အထူးသတိပြုစောင့်ရှောက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ အထူးသတိပြုစောင့်ရှောက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။



ဝန်ဆောင်မှုကို သွက်ပေးပေးရန် လျှို့ဝှက်ဖော်ဖော် ပရိုတိုကောလ်အရ လိုက်နာရန် အရေးကြီးပါသည်။ မှတ်တမ်းတင်ပြီး လျှို့ဝှက်ဖော်ဖော် ယူပါ။

ဒီမှာတွေ့လား



ပေါ်ရဲမာဲဂတာကအ် ကွာနူဟံ့စုတ်ကိုမာဲ ကုအလံင်အမာတ်ညးဗြဲာ် သွက်ညးတွဲဆန္ဒမာဲတအ် တင်သွက်ဝံ့ ဒးချပ်စင်ခြင်ဂမ္တိုင်

ညးဗြဲာ်တအ် ဇူးအာအံ့ ပွဲပေါ်ရဲမာဲ သွာ် ၂၀၂၀ ကအ်မွဲး၊ ဆေင်စပ်လုပ်ကေတ်အံ့ ပွဲကွတ်ထပ်နာနာ ရဲတဲ ညးကွဲာ်ညးဗြဲာ်ဂကောံမ္တိုင်တအ် ဒုခေင်ရေင် ဟိုဂးတဲအိုတ်ရ။ ပွဲကိုတင်နင်ပရိုင်မ္တိုင်ဝံ့ "ညးဗြဲာ်တအ် ယုက်ထဲမံင်ကို ပရေင်သိုဗြဲာ်၊ တာလျိုင်ပရေင်အိန်ထံင် ပွဲသိုဗြဲာ်ညးတအ်အိုတ်ရ။ ညးဗြဲာ်တအ် ဒးရေင်တွိုင် ကောန်မံင် တာလျိုင်ကမ္ဘာန်သိုဗြဲာ်ညးတအ်တဲ ယိုက်ဂေင်ကေတ်တာလျိုင် နဒ်ညးစူးအမာတ်ကွတ် ဟံ့မာန် ရေင်ရဲတဲ ဒးဒုခေင်ရ" သာ်ကအ် မဒ်ရ။ ညးကွဲာ်ညးဗြဲာ်ဂကောံမ္တိုင်တအ် ဝံ့ ဗက်ဗတိုက်ဖအေဝ်မံင် ကုညးဂမ္တိုင်တအ် ညံင်ဟံ့စုတ်ကိုမာဲ ကုအလံင်အမာတ်ညးဗြဲာ် အိုတ်ရ။ ညးတအ် ပတေတ်ကေတ်လပ်ဝံ့ ညးဗြဲာ်တအ် ပွဲအရာအစီဇန်ဖေအ်ဗြဲာ်ကွဲာ်ညးဗြဲာ် ကောံ ပွဲအရာဖျေဲသ္တုတ်သွာတ် အစီဇန်နာတာအ်ကွဲာ် ကောန်သွ ဟံ့သွဟ်အစောန်ရေင် ဂးဝံ့ရ။ သွာန်သ္တုတ်တဲ ညးကွဲာ်ညးဗြဲာ် ဂကောံမ္တိုင်မ္တိုင်မွဲး "ပွဲက်မိက်ဝံ့ဆို ပရေင်ဖေအ် ဗြဲာ်ကွဲာ်ညးဗြဲာ် မ္တိုင်ကွဲာ်ညးဗြဲာ် ဒးချပ်စင်ခြင် ဓါအလန်ထေက်ရေင်။" သွဟ်တဲ သာ်ဝံ့ရ။

Like Comment Send



ညွအ်ရဲညးတအ်ဂမ္တိုင် လုပ်ဂအ်ကေတ်အံ့ဆိုင်သွး ပကန်ရာန်စခွေမ်ရ။  
အေ ကေံရ၊ အဲလေပ် ဝံ့မိင်ကေတ်မံင် မ္တိုင်တအ်ဟိုဂးမံင် ပရိုင်ကအ် ပွဲဆေင်ညးလက်ဖက်ရ။  
အေတင်နင်ပရိုင်ဂံ ဗြဲာ်မံင်ကေံ ကေံကောင်။  
ကေံလေပ်ကး၊ ပရိုင်ကအ်ဂံ ပတေတ်ကောန်ကေတ်လပ်ကောင်။ တင်နင်ပရိုင်ကအ် အလိုကျိုင် နူလိုရော။  
မုန်ဟင်းခါး အကြော်နဲ့ လေးပွဲ ပေးပါ



ယပ်ခါရ မ္တိုင်တအ် ဟံ့ချပ်စင်ခြင် မ္တိုင်တအ် ဗက်ပိပရေင်မံင် ပရိုင် ကအ်တေတ် သာ်လီဝံ့သွရော။ ယပ်ဒ်သာ်ဂံတေတ် ဒ်ကျိုင်ပရေင် ဗတိုက်ဖအေဝ်မံင် ညးဂမ္တိုင်တအ် ညံင်ဟံ့စုတ်ကိုမာဲ ကုအလံင်အမာတ် ညးဗြဲာ်တအ် ရဲကောင်။



ညးဗြဲာ်တအ်ဂံလေပ် တုပ်ညံင်မ္တိုင်တြဲာ်တအ်ကို အခေါင်ဒ်သမာပရေင်ချိုင်ကွာန်၊ ခေါင်ကွဲာ်ကဲ ကွဲာ်၊ အခေါင်ဒ်အာစာသပ်ဝန် နွဲမံင် ရဲကောင်။ ဗြဲာ်ဂကောံမ္တိုင်ပိ ဝံ့တဲတက်ဖေ အ်ဗြဲာ်ဂံ ရဲမုာ်ညးဗြဲာ်တအ် ပွဲက်ဖေ မံင်ရေင်။



ကွေ့ရ။ ခြာဟွံလအိဏအိ အဲအာပံက်ပို မုက်လိက် ကပ်မယေန်ပေါရဲမာ်ကွဲနီချင် လျှု့ခွတ်တော်တဲယု။ အခေါင်တုပ်သွဟ် ညးဗြညးတြု ပါလုပ်ဒင်ရဲမာ်ပို ပိုက်ဇှော်မံင်ရ။ ညးတအိသျှင်ပျိုနီမံင် သွက်အခေါင်အရာ တုပ်သွဟ် သာ်ကအိရ။

အေဝ်၊ တုပ်ညံင် ပရိုင် ကွမ္မဲလးအာဂုံ ကိုရ။ ပရိုင်ဇကုကလိဂွံလပ်ကအိ တမ်ရိဟ် တင်နင် ညှံ၊ ဗွေတ်၊ ချိုတ်ပျိုတ်၊ ဟွံချိုတ်ပျိုတ်ပို စိုစွတ်ကို တမ်ရိဟ် တင်နင်ပရိုင်တူဟ်ဟ်တအိတဲ ချိုတ်ပျိုတ်မံင်ဟာ၊ ဒိုမံင်တင်နင်ပရိုင် လက္ခဏာဒိုတ်ရဟာ သာ်ကအိ သွဒတန်ကေတ်မာန်ရ။ တဲတော် တင်နင်ပရိုင် ကအိ ကလိဂွံနင် နူကီညးတာလျိုင် ချိုတ်ပျိုတ်၊ ဟွံချိုတ်ပျိုတ်ပို စိုစွတ်တဲ သွဒတန်ဂွံမာန်ရ။ ဥပမာဒေုတော် တင်နင်ပရိုင်ဆေင်စပ်ကို ပေါရဲမာ်တဲ ဒးစိုစွတ်သွဒတန်ကို တင်နင်ပရိုင် မကျိုင်နူ ကပ်မယေန်ပေါရဲမာ်ကွဲနီချင်ပို ဂွံမာန်ရ။

တဲမူးတော်၊ အေတင်နင်ပရိုင်ပို အလိုကျိုင်နူ လီလေဝ် သွက်ဂွံချပ်စင်ခြိုင်ပို ပိုက်ဇှော် မံင်ရ။ လျှဟ်လေဝ် သေင်မံင်ရတော်၊ ညးတြးမံင် ပရိုင်ကအိဂုံတော် ဟလးကိုညး ဆန္ဒမာ်တအိ ညံင်ဂွံစုတ်မာ် ဗက်စမွဲလွှာ ရကောင်။

ကွာနူကို ဟွံစိုပ်တဲ ပေါရဲမာ်ကီတော် အေပရိုင် ဗိုရာကအိ မက်ကျိုင်မံင်တူဟာလိုင်ကီဂုံ အိထေင်ခယျရ။ ဩးပရိုင်ဗွေတ်တဲတအိကို၊ ဩးပရိုင်ဟာပ်လဟာပ်လင်တအိကို ဒိုကျိုင်ကောင်။

ကွေ့ရ၊ ကွေ့ရ၊ အေဂုံ ဒဒိုဒိုရ။



အေတင်နင်ပရိုင်ဗွေတ်တဲတအိဂုံ ဗဒိုကီညးဂမ္တိုင်တအိ ညံင်စိုတ်ဂွံပျက်တဲတဲ၊ ပရေင်ပါခြာဆက်ဆော် ညးညွအိတအိလေဝ် ဒိုကျိုင်မာန်ရ။ ပရိုင်ဗိုရာတအိကအိဂုံ ဟွံဒဒိုတ်ပိုပိုင်ကောမ္မဟ်တအိ ပဟ်၊ သိုကို ဟွံဒဒိုတ်အထံက်အပင် သွက်ကွဲနီချင်ပို အယောပြိုင်သွာ်ကွေ့မံင် ကွဲနီချင်ဒီမံင်ကရေဇြိုက်ရ။

ကွေ့ကွေ့ရကောင်ရဲယေု။ ပသေ့စွဲထော် ရမ္မာင်သွစူး ညးချင်ကွာန် နွံကဝက်လျှိုက်ကောန်ကွဲနီချင်တအိ ဟွံဂွံပဟ်။

ပိုတအိ သိုညးဗဒိုတ်ဂုံ နွံဂံမြိုင်ညာတ် တူဟ်ခြာညးညွအိရ။ တဲတော် ညးဂုံမိုပိုတအိ ဂွံရိုစို စုတ်မာ်ထေက် ဂုံလေဝ် ပရေင်သီကီစိုပိုဂိုး ညးညွအိ နဒဒိုတ်အထံက်ပင်လွှာနိုဟ်လေဝ် ဒးနွံရောင်။

တဲတော် ဆေင်ခောမ်လီ၊ စခိုတ်အိုတ်ရော ဂုံလေဝ် ဒးသီကီညးကအိကိုကောင်ကး။

ညှံညှံဂုံတော် တင်နင်ပရိုင်သာ် တအိကအိဂုံ မုမုပရေင်ရေသေ့ညးညွအိ ဟွံမံင်ပဟ်၊ စပ်ကိုပရူကအိတဲ ပိုတအိကလေဝ်ပါပရေင် ဟိုထွးကို ရဲကွာန်ပို ဟွံနိုဟ်ပဟ်ဟာ။

ပိုတအိ စကောန်မာန်မွဲသာ်ဂုံတော်၊ ပရိုင်ကအိဗွေတ်မံင်၊ ညံင်ဟွံဂွံ ကလေင်တြးကာ ပုမုက်လိက် ခွေတ်တော်၊ ညံင်ဟွံဂွံကိုဒးဂွံစိုတ် (Like) ပိုတအိ ဒးဟိုကွာကောင်။

အစီဇန် နိုဟ်ကွေ့ရ။

ဟဂုံတော်ပိုတအိ ဂွံပံပရေင် ဟိုထွး မုပရူရော။

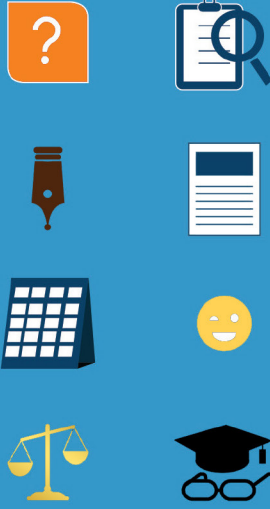
တုံ့ပြန်မှု ကွာရှားစွာပေါ်ပေါက်လာပြီးတော့ တင်နင်ပရိုဂရမ်တစ်ခုက အထပ်ထပ်ကျင့်မိင် တွာဟာလိုင် ကိုလေဝင် ဒေကီသတိကုညးချင်ကွာန်ရောင်။ သာ်တုံ့ပြန်ပေးထက်ကို ဒေတီလင်တုံ့ပြန်

(၁) ညင်ဝှံ စီစဉ် တင်နင်ပရိုဂရမ်။  
 (၂) ပိုနက်ပရိုဂရမ်ခေမက်ထွေးလင်တုံ ညင်ဝှံဆက်တိုက်တင်နင်ပရိုဂရမ်တို့ဟာ်  
 (၃) ညင်ဝှံ စီစဉ် ညးချုပ်ပရိုဂရမ် ညးကြေးပရိုဂရမ်။  
 (၄) ညင်ဝှံစီစဉ်တင်နင် ဖျော်ပပေင်လင်ကိုပရိုဂရမ် မွတ္တံအာ်ကအ်ရောင်။  
 (၅) ညင်ဝှံစီစဉ် စွတ်တူပတိုန်လင်ပရိုဂရမ်။

(၆) ပတိုန်လင်ပရိုဂရမ် နဒဒ်သွဟရိုင်ဟာသဂ်ဟာ ဒေစီစဉ်ကို၊  
 (၇) တင်နင်ပရိုဂရမ် ဗက်စလင်မွဲလွှာဟာဒ် ဒေစီစဉ်တုံ  
 (၈) လက္ခဏာအိုတ်မွဲး စပ်ကိုပရိုဂရမ်တုံ ညင်ဝှံသွာန်သျှက် ကုညးပိုန်သကိုန်ဂ်လေဝင် ပိုတအ် ဒေဟိုထွေးကို ရဲကွာန်ပိုကောင်။

ပွိုက်မိက်ဝှံတီကေတ် တင်နင်ပရိုဂရမ်လက္ခဏာအိုတ် စပ်ကိုပေါ်ပေါက်တုံ ဒေအာဗိုမုက်လိက် ကပ်မယေန် ပေါ်ပေါက်ကွန်ချင်

"<https://www.facebook.com/uecmyanmar> မာန်ဂ်လေဝင် ပိုတအ် ဒေစွာန်ထွေးကို ရဲကွာန်ပိုတအ်ကောင်။



နိုတ်သန်ရလေဝင်။ သာ်တုံ့ပြန် ရဲကွာန်ပိုကို၊ ရဲသဟာ်ပိုတအ်ကို၊ သိုက်ကွန်ပိုတအ်ကို ကေတ် ညးနွဲကွာန်ဒေသတူဟာ်တအ်ကို ညင်ဝှံ တီကေတ် ပရူပရာတအ်ကအ်တုံ့ပြန် ဆက်ကွာန်အာရောင်။

သာ်ကအ်မှ ရဲကွာန်ဒေသပို ဝှံဒ်မိုက်တီကျိုက်ကေတ် တင်နင်ပရိုဂရမ် ဘာ်သိုက်ပြု ချိုတ်တံပျိုတ်တံမာန်ရောင်။ တုံ့ပြန် ပွဲပွဲပွဲကလပေါ်ပေါက်တုံ ညးမွဲတွက်မွဲတွဲ ပွမဟွံတုပ်တူဟာ်ခြာ ညးညွအ်တအ်တုံ ညင်ဝှံကျိုက်ကွေး ရှေ့သေ့ကေတ် ညးညွအ်မာန်ရောင်။

# သင့်နှင့်အခြားသူများအား COVID-19 ရောဂါအန္တရာယ်မှ ကာကွယ်လိုက်ပါ



သင်၏လက်ကို ဆပ်ပြာ၊ ရေ သို့မဟုတ် လက်သန့် ဆေးရည် နှင့် မကြာခဏ ဆေးပါ။



သင်၏မျက်စိ၊ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို လက်နှင့် ထိခြင်းမှ ရှောင်ကျဉ်ပါ။



ချောင်းဆိုး နှာရေ သည် အချိန်တိုင်း အုပ်ထားပါ။ ပြီးနောက် လက်ကိုဆေးပါ။



အခြားသူများနှင့် ၆ ပေ အကွာတွင် နေထိုင်ပါ။



နှာခေါင်းစည်း တပ်ထားပါ။



သင့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာ ရှိပါက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အကူအညီများ ရယူပါ။

# ဘေးကင်းလုံခြုံစွာဖြင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အဆက်အသွယ်မပြတ် နေထိုင်ပါ။



# ၂၀၂၀ ရွေးကောက်ပွဲတွင် ဘေးကင်းလုံခြုံစွာဖြင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အဆက်အသွယ်မပြတ် ပါဝင်ကြပါမို့။



