

ကိုးစေလင့်မာ အိုဝေဒုးသိုင့်ခွင်ကို ထိုင်ကင်းစေလားဆာ။

ဂမိုင်-ခွင်းဘျောဟ်



အိုခေါဟ်ကွာအိုယံင့်ယေဝ်ခဝ်ကို ကိုဆိုအိုသာမာဆူလင်စေလားဆာ။

ဆိုဒ်ဖေါဟ်ခွင်းဘျောဟ်



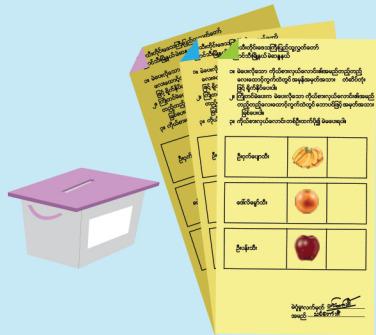
အိုခေါဟ်ကွာအိုယံင့်လားခဝ်ကို ကိုဆိုအိုသာမာဆူလင်စေလားဆာ။

ကုဒ်ခွင်းဘျောဟ်

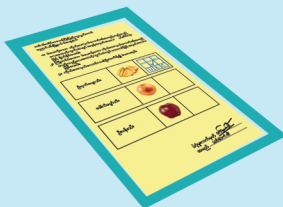
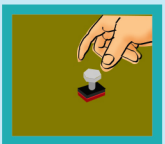


အိုခေါဟ်ကွာအိုယံင့်ယုင်သးသာမာခဝ်ကို ကိုဆိုအိုသာမာဆူလင်စေလားဆာ။

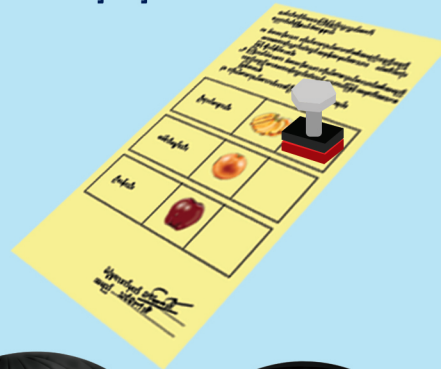
ယုင်-ယုင်မာဆိုအိုသာဆာ-ကို ခါန်-ဆိုဒ်ဖေါဟ်ဟိုင်ခေပ်ဆာ-အိုဟိုင်-စေလင့်မာဆိုကေပ်-သ့အေပါဆာမိုင် အိုခေါဟ်ကွာအိုယံင့်ယုင်သးသာမာခဝ်ကို ကိုဆိုအိုသာမာဆူလင်စေလားဆာ။



လိုကိုးသာ ဟိုင်ခေပ်ကိုဆာ-လိုဟာ-ကို လု-ကေပ်-စေဟိုင် လိုမာစိးမိုင် ထိုဆာဟေပ်အာ လိုခွင်လင့် ဝေ-ဘျောဟ်ကင်းလင် ထိုထိုဆာဆာကို ညှာစေလားဆာ။



ကိုဆိုသိုသာမာကို အင်းကေ်စေလားအေစီးခါဆာ။



Facebook: <https://web.facebook.com/uecmyanmar/>
Website: <https://www.uec.gov.mm/>



၂၀၂၀ကင်းပါင် ကိုင်မိင်ကိုင်စိင်ခုံးလု-တတ်ယိုင် လိုယိက်လိုမဝ် မိုဒ်လင်ဝေဆေပ်လို။ မိုဝေစေလင့်မာအိုကျိုင်းအိုဖိုင်ကို လိုဆင့်လိုဆင့် ယောင်စေလားဆာ။



Covid -19 ကြောင့် သင်၏ဆန္ဒမဲပေးခြင်းကို မဆုံးရှုံးသွားပါစေနှင့်



အိုအေလိုမုဂ်စေကို လိုဟိုင်ခိုင်အိုလားဆာ။ လင်စေလင့် သိုကြောဟိုင် အင်းကိုင်စေလားဆိုမာမိုင် မာဆိုင်ကင်ဝီဆာ။

လိုဟာခေလိုဟာ အိုစေလား အိုစေ ဆိုင်ယိုင်ယိုင်ဆာ။

အေမိင်ထေင်ခိုင်ကို ကျိုလိုင် (Mask) ကါဖါစေလား။

မင်းတိုတွယ်စူးကို ဝေင်-မွယ်ခေလားဆာ။

အင်းသိုယာစူးလိုဟိုင်စေ တိုမေသးကို မင်းလား-လိုယေပု။

အေကုဂ်၊ အေကုဆေဆိုင်ခိုင် ဆိုထိုင်ခိုင်ကို ထုဂ်စေလား (လိုမုဂ်စေ) ခေစူးဆိုင်ခိုင်အိုစုဂ် ကျိုခေ နိုင်ကို ကိုစေမိုင်ခိုင် ကါဖါစေလားဆာ။

ခေသီးထုဂ်ကီးကို စဲတိုင် (၂၀) အိုယိက် ပါင်ပါင်သိုယာလား အေဆေင်ဆာ။

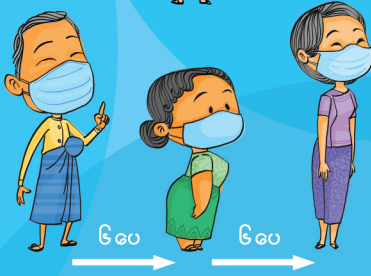
ဟိုထုဂ်ထေထိုင်ခိုင်ကို လိုဆိုင်ခိုင်ခိုင်ခိုင် နိုတ်ယိုင်စေလားဆာ။ စူးဆေသီး မိုဝေအင်းသိုယာစေ ထိုင်အေဆေင်ဆာ။

မာ်ရုံဖိုင် မိုနက်လင်အိုဟုင်

လိုမာ်ရုံမေယာအိုဝ် လိုမာ်ရုံရင်ဖိုင် မာ်ရုံရင်အိုကါင်းကို အင်းယူဖွေလာဆာ်။



ဒေယုဂ်-ပံင် မာ်ရုံအိုသာဆာ် သယ်ကို ၆ ထိုင်အိုပိုင် ဝးအိုဖွေကို ညှိဖွေဆာ်။



ကျဲဒေ နိုင်ကို ဒေ Mask ထိုထိုဆာဆာ ကါဖဲဖွေလာဆာ်။



လိုကိုစူးကို သီးကောင်ထို မာ်ကါင်းဝးအိုလိုအို မာ်ရုံအိုမေယာ မဲရုံဆိုစီးခါဆာ်ကို ညှိကဲဖွေလာဆာ်။



ကင်ဆာ်အိုကျဲလုံညှိပိုင်ဝးဆာ်ဒေ ဆိုမာ်ရုံမာ်ရုံ မိုစးလောင့်အို မာ်ရုံအိုသာဆာ် အေသံလင်ခါ ဝးပုယံတင်ကောင်-ဟိုင် မာ်ရုံဖိုင်ဖွေလာဆာ်။



အင်းမာကောင်၊ ညောဟ်ကါင်းဖွေညေ ဖွေလင့်မာ်ဆိုအိုသာ

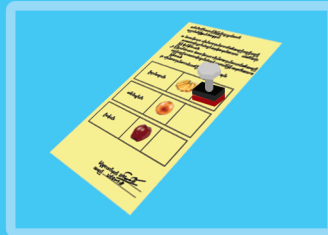
၁။ ညှိဝ်ဖွေလာဆာ်-မာ်ရုံဖိုင် မာ်ဆိုအိုသာရင်ရင်ခင် ကောင်လင်စူးကါင်း အိုဟုင်- သီးကောင်စင်ကို ဟုယံဆောတ်ဖွေလာဆာ်။ လိုဟုယံဆောတ်ဝး လာကင်သီး မာဆိုင်ထး သီးကောင်စင်ကို ကောင်လင်စူးကါင်းကောင်-ဆေဝ်လို။



၂။ ထုဂ်ထင်းလာ--မာ်စိင်းလေဝ်အင်းမာကောင်-ခါ ဆိုအိုသာမာ်စိင်းဖိုင် ကောင်လင်ဖွေလာ-စူးကါင်းဆာ်။ ကမ္ဘိုင်-စွင်းညောဟ်အိုဟုင် မာ်စိင်းကို ထုဂ်ထင်းလာဆာ်။



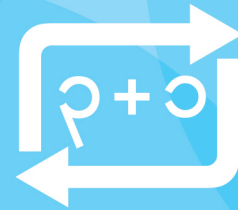
၃။ ညောဟ်ကါင်းလာဆာ်-ဆိုအိုသာမာ်စိင်းကို စီးခါအိုညောဟ်ကါင်းလင်အိုဝ် လိုကိုမိုဖွေစးသာ ဟိုင်ခေဝ်ကိုဆာ်ကို လိုစင်လင့် ညောဟ်ကါင်းဖွေဟိုင် ဖွေလင့်လာ-မာ်ဆာ်။



၄။ ဆူဖွေလာ-မာ်ဆာ်-ကိုမာ်စိင်းကို နိုင်ခါဖွေဟိုင် လိုမာ်ခင်ဖိုင် ဆူလင်ကင်ထီးဆာ်။



၅။ ကင်စင်ညှိ-ဆိုဒ်ဖေဟ်စွင်းညောဟ်ဒေ ခါနဲ-ကါင်ဖါဒေ ကူင်စွင်းညောဟ်ကို စေ့အိုဖွေခါဟ်အင်းကော်လင်ထးကို အဆင့် (၁) ထိုင်ဟူးဖိုင် အိုဆင့် (၂) သိုဝ် ဖွေလင့်ထိုင်ဆိုအိုသာမာ်ကင်ထီးဆာ်။ အေမာ်ခါနဲ-ဆိုဒ်ဖေဟ်ကို ခါနဲ-ဆိုဒ်ဖေဟ်ဟိုင်ခေဝ်အိုဟုင် ဆူလင်ဖွေထိုင်ကင်ထီးဆာ်။

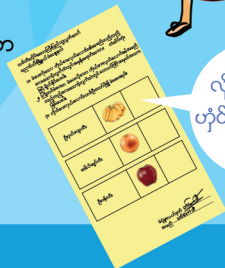


၆။ ဖွေလင့်မာ်အေဟိုင်ကို သီးကောင်ထို လေဝ်ထိုင်ဖွေလာဆာ်။ စူးကို အင်းသိုယာလာ-အေဆိုင်။ စဲကိုင့် ၃၀ အိုယံကဲအင်းခိုင်ဖွေလာဆာ်။ အေဟိုင်ကို ကိုစူးဆေဝ် စူးခိုစင်ကို နှိကါင်းလာဆာ်။ အေဟိုင်ကို လိုမာ်ရုံခင်အိုဝ် စါင်းထင်းလာဆာ်။



၇။ အိုခါယိုင် ကိုဖွေလင့်မာ်ဟိုင်ယုဂ်ဆေဝ်လို။

ထိုင်ကါင်းလာဆာ်။ ။ လိုကိုမိုဖွေစးသာ ဟိုင်ခေဝ်ကိုဆာ်-အိုကါင်းယိုင်ကို ညောဟ်ကါင်းဖွေဟိုင် ဖွေလင့်လာဆာ်။ ကါလာလိုဖွေလင့်ခါ ဆိုအိုသာမာ်စိင်း အေဟာ်ဟိုင်ကို ဆိုအိုသာမာ်စိင်းအိုသင် အင်းကိုင်ထင်းကောင်-ဆေဝ်လို။



လိုကိုသာအို ဟိုင်ခေဝ်ကိုဆာ်