



ကမ်,ရှင်ကမ်,ဆန်း တေလတ်းရှိုတ်းပင်လှိုက်;တင်;ရှုးလွင်းလွင်း; ဆုံးခုပ်,ပိး2020ဆံယပ်.ခး။ ကွန်ဂန်ပန်းတၢ်ပွဲ.တူရ်း လၢးတၢင်းတၢ,တွတ်းခိမ်းဂၢင်လွဲဆန်. ပီခ်လန်.ပီခ်လန်.သေဂမ်း။

- ပေးကမ်းယူလီလိုင် ယူတီးရှိုခ်းသေဂမ်းသိုဝ်, ယွခ်းတင်းလွတ်းထိမ်တီး မေ့ယၢ်ခပ်လေး။
- ဂျေ့ဆိုင်လေးဂျေ့ဆိုင်; ယူ,ရှင်,ရှင်,ဂန် (၆)ထတ်းလေး။
- မိုဝ်းရှပ်းကွက်, တင်းဆွတ်းဆန်, သွံးဖျေ့တူမ်းသုတ်း တၢ,သေ,ခးလေး။
- ပိုင်းတေ့လွင်းယိမ်းပိုင်း တိုင်,တၢ်,ဂန်ခးလေး။
- ပေးကမ်းသွတ်းပိုင်း ယူ,ယိမ်းတင်းဆၢတၢ။
- သင်တၢ်ကံ ဝီးလၢမ်လိုင် ရှုမ်,တူမ်းဆွတ်းလေးသုတ်း လွဲ,တိုင်းလေးလိတ်,သေ ရှေ့ဂၢင်းလေး။
- လွဲတိုင်းရှုခ်းသီလေး; ဆမ်,သေ ဂံ,သွတ်းသီပခ်မိုဝ်းလေး။ သွတ်းပိုင်းမိုဝ်းလွဲဂျေ့ ယူ,ပေ့ဗွဲးယွမ်း (20)သိမ်း(သီတ်,ဂန်)
- လေးလိတ်,ကန်လွဲ,တိုင်း ယပ်,ဆန်, ပိတ်းသွံးဆွဲး ရှုမ်ယိတ်,လီလိသေ သွတ်းသီမိုဝ်းလိတ်,ဂပ်, ရှိမုတ်းသွဲလေး။

ယွခ်းတင်းပီခ် Covid-19 သေယူ,ရှိးသုမ်းသုခ်,တွတ်းခိမ်းဂၢင်လွဲ သူလေး။ တိုင်းဂမ်းလွမ်း ခေးလီ,သင်, ရှုမ်းဂန်ဖု,ပံးယူ,လီလေး။ ရှိုတ်းရှိးတူပ်သူလေးရှိုမ်းရှုမ်းဂၢင်းယၢခ်းပေးခိခ်သေဂမ်း။ မိုဝ်းတွတ်းခိမ်းဂၢင်လွဲဆန်, ရှိးပေးဂၢင်းယၢခ်းပေးခိခ်တၢင်းပီခ်ဆန် ဖု,သေရှိုတ်းသၢင်းတၢ။ ရှပ်းရှုးတၢင်းသီလ်း ရှိးပေးလ်းပခ်ခိမ်းဂၢင်လွဲ တံးတံးလွဲလွဲဆွဲးပင်လှိုက်;တင်;ဆန်,သေ ခမ်းပုခ်,ပေးခိခ်တၢင်းပီခ် Covid-19 လွမ်းဂန်ခး။



ရှပ်းသိုင်,လပ်.ဝံ.ခိမ်းဂၢင်လွဲသူလေး

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

ယူ,လိုမ်းဝးသူတေလံးတွတ်းခိမ်းဂၢင်လွဲတီးကေ, သုတ်းသမ်ပွက်;

- တံးဆွဲးရှုခ်းမိုင်း ဂျေ့,တွတ်းသွံ,ပခ်ခိမ်းဂၢင်လွဲ တီးပုင်းတွတ်းခိမ်းဂန် ကပ်ဖုရှုမ်,သီခိမ်ရှုမ်,ဝံ.ဆန်.ခးလေး။
- တံးဆွဲးလိုင်.လၢတ်; ဂျေ့,တွတ်းသွံ,ပခ်ခိမ်းဂၢင်လွဲ တီးပုင်းတွတ်းခိမ်းဂန် ကပ်ဖုရှုမ်,သီသွမ်,ရှုမ်,ဝံ.ဆန်.ခးလေး။
- တံးဆွဲးလေးမိုင်းတိုင်း ဂျေ့,တွတ်းသွံ,ပခ်ခိမ်းဂၢင်လွဲ တီးပုင်းတွတ်းခိမ်းဂန် ကပ်ဖုရှုမ်,သီဂမ်,ရှုမ်,ဝံ.ဆန်.ခးလေး။
- သင်တၢ် ဖုးတွတ်းခိမ်းဂၢင်လွဲမၢင်ဂျေ့ မီးသုခ်,တွတ်းခိမ်းပခ်တွတ်း တၢ,ဖုးတၢင်တူပ်လၢမ်းပိုင်းပေးဆဲလိုင်ဂျေ့,တွတ်းသွံ,ပခ်ခိမ်းဂၢင်လွဲ တီးပုင်းတွတ်းခိမ်းဂန်ကပ်ဖုရှုမ်,သီဂမ်,ရှုမ်,ဝံ.ဆန်.ခးလေး။

ရှိးဖုင်.ဝံ.ဝး လိုက်ကပ်ဆေးဖုးတံးဆွဲး ကန်လတ်းဂပ်,လံးလွဲဆန်.သေ လတ်းဂပ်,မီးသုခ်,တွတ်း,လုမ်းဆိုင်ခိမ်းဂၢင်လွဲ ပွက်လိတ်ဂမ်းလိတ်ဂူရ်းဆဲခး။

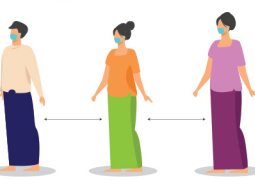


လွင်းတၢ,ခပ်းရှုတ်းဆွဲးရှုင်းတွတ်း; ခိမ်းဂၢင်လွဲ

ရှုကပ်သီခ်းလိုင်မံးခပ်းလတ်းဂပ်, ကန်ပံးဝံ.ဖု,ဆးရှုင်းရှုင်းတွတ်းခိမ်း ဂၢင်လွဲသေဂမ်း။



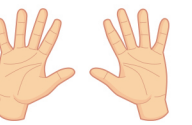
ရှိးဖုင်.တၢ,သေ,ဝး လတ်းဂပ်, တေလံးယူ,ရှင်,ရှင်, တင်းရှုခ်း တွတ်းခိမ်းဂၢင်လွဲတၢင်,ဂျေ့ ရှိးမီး(၆)ထတ်းဆဲသေဂမ်း။



သွံ,ပခ်ဖျေ့တူမ်းသုတ်းလေးခူးဆင် (Mask)ဆန်. ရှိးမံးလွမ်းပိုင်သေဂမ်း။



ခေလိတ်;ပခ် ဖုးရှုမ်,လုမ်းတီးတင်းခပ်; ရှုင်းတွတ်းခိမ်းဂၢင်လွဲ လွင်းမိုဝ်းလတ်းဂပ်, ကမ်,မီးလွင်းလုမ်,ဆမ်,မိုဝ်း.သင်ဆဲလေး။



တွတ်းတၢ,ရှုခ်းလိုင်ကန်ကမ်,ခိင်ရှိုင်းလေး; ရှုခ်းကန် လုတ်,တင်းလွတ်းထိမ်တီးဆန်.



လွင်းလံးရှပ်.ကပ်.လွင်းတွတ်း,လုမ်းလေး; လွင်းပခ်ခိမ်းဂၢင်လွဲ

ထတ်းတွတ်းလေး - မိုဝ်းလတ်းဂပ်,ရှု,တၢင်းဆွဲး ရှုင်းတွတ်းခိမ်းဂၢင်လွဲ တၢ,တေလံးလမ်းမိုဝ်း တီး သီခ်းမံးဖုးတွတ်းခိမ်းဂၢင်လွဲဆန်. ထုဂ်,လိကပ် မးဂမ်လိမ်းလတ်းဂပ်,ရှုင်းရှုမ်း။ သင်တၢ်ကမ်, ကပ်မးဂမ်လိမ်းလတ်းဂပ်,ရှုင်းရှုမ်းလိုင် ကပ်ဂမ်လိမ်း ကန်ခးလၢင်.မူင်းမိင်.ဆန်. သေ လွင်းလမ်းမိုဝ်းလေး။



ထုတ်,ကပ်လေး - ရှု,တီးရှုခ်းပခ်မံးတိုတ်း လွင်းလံးရှပ်.ခိမ်းဂၢင်လွဲဆန်.သေ လွင်းလမ်းမိုဝ်းတီးခိမ်းဂၢင်လွဲဆန်.လေး။ ရှု,ထုတ်,ကပ် ခိမ်းဂၢင်လွဲတွတ်းတၢ, လိုက်တံးဆွဲးရှုခ်းမိုင်းဆန်.ခးလေး။



တွတ်း,လုမ်းလေး - ခပ်းရှု,တီးဆွဲးရှုင်းလပ်.တၢ, ပခ်ခိမ်းဂၢင်လွဲဆန်.သေ တွတ်း,လုမ်းပခ်ဆေး ဖုးတံးဆွဲးကန်လတ်းဂပ်,လံးလွဲဆန်.ပွက်လိတ် ဂမ်းလိတ်လေး။



တွတ်းခိမ်းဂၢင်လွဲ - တူပ်.ခိမ်းဂၢင်လွဲလတ်းဂပ်, သေ ကပ်ရှု,သွံ,ဆွဲးပုင်းတွတ်းခိမ်းလေး။



ရှိုတ်းသၢင်းထိမ်းလေး - ရှိုတ်းသၢင်းထိမ်းမိုခ်ဆင်, တၢင်းဆိုင် ကန်လံးရှိုတ်းမးမံ(1)တၢ,ထိုင်မံ(3) ဆန်.သေ သိုဝ်,တွတ်းခိမ်းဂၢင်လွဲတွတ်းတၢ, တံးဆွဲးလိုင်.လၢတ်းလေးတံးဆွဲးလေးမိုင်း။ လေးတိုင်း သေဂမ်း။ ပေးပီခ်ရှုမ်းလၢမ်းမိုင်းလိုင် တွတ်းခိမ်းဂၢင်လွဲပခ်ပး တံးဆွဲးလၢမ်းမိုင်းလေး။



ပေးပခ်ခိမ်းဂၢင်လွဲယပ်.တၢ,တေလုမ်,ဆမ်,မိုဝ်း.ဆန်. ရှု,ပခ်တီးဖုးမီးပုခ်းဖုး တၢ,တေလုမ်,ဆမ်,မိုဝ်း.ခး လေး။ လၢင်.ခးမိုဝ်းလတ်းဂပ်,ကွန်တင်းသေပု.ပခ် (30) သိမ်းယပ်. ကပ်ဆိုင်,ရှိင်,ရှုးဖု,သၢ.ဆန်. လုမ်,ပခ် ဆမ်,မိုဝ်း.လေး။ ပေးယပ်.ရှု,တီးရှုမ်းကွက်,ကန်လံး မမ်းမံး.ဆန်.သေ ပံးကွက်,ရှုင်းတွတ်းခိမ်းဂၢင်လွဲ လံးယပ်.။



ဂမ်းဆဲ.တေ.သူတွတ်းခိမ်းဂၢင်လွဲယပ်.တူပ်; လီငမ်းရှု,ယပ်.။



မံးတွင်း

တွတ်း,ပခ်လုမ်းတီးဆွဲးလွက်းပပ်,ကန်မီးရှိုမ်းမိက်; မံးဆေးဖုးတံးဆွဲးဆန်.သေ ပခ်ခိမ်းဂၢင်လွဲရှု, လေး။ မိုဝ်းပု,ပခ်ခိမ်းဂၢင်လွဲဆန်. သင်တၢ်ယွခ်. သေလွင်းလွင်းလေး; ခိမ်းဂၢင်လွဲလတ်းဂပ်,လူ.ရှု, သိမ်း,ရှု,လိုင် ယွခ်းကပ်ထိမ်းခိမ်းဂၢင်လွဲကန်မ့,လေး။

