

2019

လှိုင့်မိုင်းဝံးရုတ်သ်  
စူဝ်းဝိတ် - 19

COVID - 19

# COVID-19

## ငဝ်းလံးတီးရှိုတ်းရှိုတ်းလုပ်းလှိုင့်.မိုင်း

- 1 လှိုင့်မိုင်းဝံးရုတ်သ် လုပ်းဂမ်လံးတီး လှမ်းထူလှ်းလှ်းလေး; ဆမ်တီးကွက်,မးလွမ်း တူဝ်စိုင်းဂူဆ်း မိုဆ်ဆင်, ဆမ်စီးမုက်; ၊ ဆမ်လံး
- 2 လှိုင့်မိုင်းဝံးရုတ်သ် စူဝ်,ဂူဝ်,ဆု,လုပ်းဂမ်လံးလွမ်း တူဝ်သတ်းတီးလိင့်ဆူမ်းလုက်; လေး; ဆိုဝ်တူဝ် သတ်း မိုဆ်ဆင်, ဆိုဝ်မူ ဆိုဝ်ဝူဝ်း ၊ ထုက်,လီဂိုဆ်ပမ်;သုက်;သုက်;ယဝ်းလင်,ဂိဆ်

### လွက်းလံးဒုဂဝ်း



သို,ဖေးပိတ်ဂူဆင်  
ကဆေးမံးတွဆ်းတု,စူဂဝ်း



ကမ်,ယူ,ရှိုမ်းလမ်လွမ်း ဂူဆ်းတီးကံ၊ စီးလမ်လေး;  
ဂူဆ်းတီးမီးဖှင်ရှင်; တာင်းပိဆ်ဆင်ဝတ်း



ဂံ့ဂံ့ကပ်ဂွဆ်းသီသေ လာင့်မိုင်း ကမ်,ဆမ်  
ကပ်ဆမ်ယုကံဆ်းလံဂူဝ်းရှေးလိတ်



ငိုင့်စဝ်းပိုဆ်းတီး တီးမီးဂူဆ်းဂိုဆ်းလေး; မီးဖုဆ်း,မုက်ဆမ်၊  
ငိုင့်စဝ်းလွင်းကွက်,တုးကွက်,တာင်း ဂျု,တီးဆ်းပိုဆ်းတီး  
တီးမီးလွင်းလံးမံးလှိုဝုး ပိဆ်တာင်းပိဆ်



ထုက်,လီဂိုဆ်ပမ် တာင်းဂိဆ်တီးရှင်သုက်;ယဝ်း  
ကမ်,ဂိဆ်တာင်းဂိဆ်လိပ်း လေး; ဆိုဝ်တူဝ်သတ်းပု,  
ရှိုလှို.တိုဝ်းလေးဂါင်



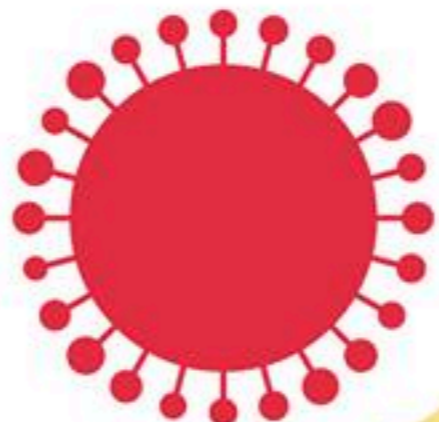
ကမ်,ကပ်မိုင်းမးယိပ်းတု  
ဂူဆင် ၊ သူပ်း



ကမ်,လှို.တိုဝ်းစူဝ်းစွင်လွမ်း ဂူဆ်းတာင်,ဂေး.  
မိုဆ်ဆင်, ဖေးလိတ်ဆုး၊ ဂွက်ဆမ် လေး; တာင်,လှိုင်း

### ပံ့ပိဆ်ဂူဆ်းတီးလံးမီးလှို

- 1 ဂူဆ်းလှိုင်းလုက်မးတီး ဆ်းပိုဆ်းတီး တီးမီးတာင်းပိဆ်ဆ်းစာင်းတာင်း 14 ဝဆ်း
- 2 ဂူဆ်းတီးယူ,ဆ်းပိုဆ်းတီးလံးမံးလှို ကမ်,ဆမ် ဂျု,စိုဆ်းရှိုင်းယုးယု  
ဆ်းလှိုင်းမိုင်း တီးမီးလွင်းတိတ်းလုပ်းစဖေးလှိုင့်မိုင်း
- 3 ယမ်းမီးလွင်းယိပ်းတိုဝ်းထုးသို, ဂူဆ်းတီးပိဆ်တာင်းပိဆ်
- 4 တိုဝ်းသို,တူဝ်သတ်း တီးပိဆ်ငဝ်းရှိုက်;တာင်းပိဆ်



[www.mapfoundationcm.org](http://www.mapfoundationcm.org)  
[www.mapradio.org](http://www.mapradio.org)



63/30 ม.8 ซอย 4 ถ.สุเทพ ต.สุเทพ อ.เมือง  
จ.เชียงใหม่ 50200 ☎ 035 328 134