

မြန်မာနိုင်ငံသည် ငလျင်အလှုပ်ရှားများဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိသော ဒေသဖြစ်ပြီး၊ အိန္ဒိယသမုဒ္ဒရာပြား (Indian Plate) နှင့် ယူရေးရှားပြား (Eurasian Plate) တို့ကြား တိုက်မိခြင်းကြောင့် ငလျင်များ မကြာခဏ လှုပ်ရှားလေ့ရှိပါသည်။

**\*\*ငလျင်လှုပ်ပြီး နောက်ရက်အတွင်း သတိထားရမည့်အချက်များ\*\***

### 1. **\*\*ငလျင်အရှိန်ပြင်းနိုင်ခြေ\*\***

ငလျင်အရှိန်ပြင်းနိုင်ခြေနှင့် - မြန်မာနိုင်ငံတွင် **\*\*Richter Scale 5.0 နှင့်အထက်\*\*** ငလျင်များ လှုပ်ရှားနိုင်ပြီး၊ အထူးသဖြင့် **\*\*စစ်ကိုင်းပြတ်ရွှေ့ (Sagaing Fault)\*\*** တလျှောက်နှင့် **\*\*ရှမ်းပြည်နယ်အရှေ့ပိုင်း\*\***တို့တွင် အန္တရာယ်မြင့်မားပါသည်။

- **\*\*အနာဂတ်တွင် 6.0+ ရစ်ချတာအဆင့်\*\*** ငလျင်ကြီးများ လှုပ်နိုင်သည့် အလားအလာရှိကြောင်း ဘူမိဗေဒပညာရှင်များက သတိပေးထားပါသည်။

### 2. **\*\*ဘယ်လိုပြင်ဆင်ထားသင့်သလဲ? \*\***

- **\*\*အိမ်၊ အဆောက်အဦများ\*\*** ငလျင်ဒဏ်ခံနိုင်ရည်ရှိအောင် စစ်ဆေးပါ။

- **\*\*အရေးပေါ်အိတ် (Emergency Kit)\*\*** ပြုလုပ်ထားပါ (ရေ၊ အစားအစာ၊ ဓာတ်မီး၊ ဆေးဝါး)။

- **\*\*ငလျင်လှုပ်ပါက\*\*** ခိုင်မာသောစားပွဲအောက် ဝင်ရောက်ကာ ဦးခေါင်းကိုကာကွယ်ပါ။

### 3. **\*\*ခန့်မှန်းခြေအန္တရာယ်နံပါတ်များ\*\***

- **\*\*စစ်ကိုင်းပြတ်ရွှေ့\*\*** (မန္တလေး၊ စစ်ကိုင်း၊ မုံရွာ)

- \*\*ရှမ်းပြည်နယ်အရှေ့ပိုင်း\*\* (တာချီလိတ်၊ လင်းခေး)

- \*\*ချင်းတွင်းချိုင့်ဝှမ်း\*\*

**\*\*အနီးဆုံးငလျင်အချက်အလက်များ\*\***

**\*\*USGS (United States Geological Survey)\*\*** သို့မဟုတ် **\*\*DMH (မြန်မာနိုင်ငံ မိုးလေဝသနှင့် ဇလဗေဒညွှန်ကြားမှုဦးစီးဌာန)\*\*** ၏ **\*\*Real-time Earthquake Data\*\*** ကို စောင့်ကြည့်ပါ။

ငလျင်သည် ကြိုတင်ခန့်မှန်းရခက်သော်လည်း **\*\*ပြင်ဆင်မှုနှင့် အသိပညာတို့ဖြင့်\*\*** အန္တရာယ်ကို လျော့ချနိုင်ပါတယ်။

=====

**\*\*ငလျင်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် လှုပ်ပြီးနောက် ဆောင်ရန်/ရှောင်ရန်များ\*\***

ငလျင်သည် **\*\*ကြိုတင်သတိပေးချက်မရှိဘဲ\*\*** ရုတ်တရက်လှုပ်နိုင်သောကြောင့် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုနှင့် အရေးပေါ်တုံ့ပြန်နည်းများကို သိရှိထားရန် အရေးကြီးပါသည်။

**\*\* (၁) ငလျင်မလှုပ်ခင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း\*\***

**\*\*၁။ အိမ်နှင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို စစ်ဆေးပါ\*\***

- အိမ်၏ **\*\*အုတ်မြစ်၊ မီးဖိုချောင်၊ ဓာတ်ငွေ့ပိုက်၊ လျှပ်စစ်မီး\*\*** စနစ်များ ခိုင်မာမှုရှိစေရန် ပြင်ဆင်ပါ။

- \*\*ပြတင်းပေါက်၊ မုန်တိုင်းမှန်\*\* နှင့် \*\*အလေးပစ္စည်းများ\*\* (ဥပမာ: စင်၊ ဗီရို) ကို ခိုင်ခံ့စွာတပ်ဆင်ထားပါ။

\*\*၂။ အရေးပေါ်ပစ္စည်းများ ပြင်ဆင်ထားပါ\*\*

- \*\*အရေးပေါ်အိတ် (Emergency Kit)\*\* ပြုလုပ်ထားပါ။ ပါဝင်သင့်သည်များ:

- ရေ (လူတစ်ဦးလျှင် ၃ ရက်စာ)

- ခြောက်သွေ့အစား (ဘီစကစ်၊ ဘာလီ)

- ဓာတ်မီး/ဘက်ထရီ

- ဖုန်းအားသွင်းစက် (Power Bank)

- ဆေးဝါးအရေးပေါ်သုံး (ပတ်တီး၊ ပါရာစီတမော)

- မိသားစုမှတ်တမ်း (မွေးစာရင်း၊ ဆေးမှတ်တမ်း)

\*\*၃။ မိသားစုနှင့် အရေးပေါ်အစီအစဉ်ဆွဲပါ\*\*

- \*\*အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရာနေရာ\*\* (ဥပမာ: အနီးအနားရှိ လွတ်ကင်းသော မြေပြန့်နေရာ) ကို ကြိုတင်သတ်မှတ်ထားပါ။

- \*\*ဆက်သွယ်ရန်နည်းလမ်း\*\* (ဥပမာ: မိသားစုဝင်များအား ဘယ်နေရာတွေ့ဆုံမည်) ကို ညှိနှိုင်းထားပါ။

\*\*၄။ ငလျင်လှုပ်နေစဉ် ဘာလုပ်ရမလဲ？\*\*

\*\*"Drop, Cover, Hold On" နည်းလမ်းကို အသုံးပြုပါ\*\*

1. \*\*ချက်ချင်းထိုင်လိုက်ပါ (Drop)\*\* လှုပ်ခါမှုကြောင့် လဲမကျစေရန်။

2. \*\*ခိုင်မာသောအရာကိုအကာအကွယ်ယူပါ (Cover)\*\* စားပွဲအောက်၊ အိပ်ရာဘေးတွင် ဦးခေါင်းနှင့် လည်ပင်းကို လက်ဖြင့်ကာပါ။

3. \*\*ငလျင်တုန်းလှုပ်ခြင်းပြီးသည်အထိ စွဲမြဲစွာနေပါ (Hold On)\*\* ပြေးထွက်ခြင်းမပြုရ!

**\*\*ရှောင်ရန်\*\***

- \*\*ပြတင်းပေါက်၊ မီးဖိုချောင်၊ ဓာတ်ငွေ့ပိုက်\*\* နှင့် \*\*လေးလံသောပစ္စည်းများအနီး\*\* ရှောင်ပါ။

- \*\*ဓာတ်လှေကား/မီးပြတင်းဝ\*\* မသုံးရ! (ပိတ်မိနိုင်သည်။)

**\*(၃) ငလျင်ပြီးနောက် ဆောင်ရန်/ရှောင်ရန်များ\*\***

**\*\*၁။ အန္တရာယ်ကင်းမှ ထွက်ပါ\*\***

- အိမ်ပြင်ပသို့ ထွက်ပါက \*\*ပြိုကျနိုင်သော အဆောက်အဦများ၊ ဓာတ်ကြိုးများ\*\* ကို ရှောင်ပါ။

- \*\*ဆက်လက်လှုပ်နိုင်ခြေ (Aftershocks)\*\* အတွက် သတိထားပါ။

**\*\*၂။ လူဒုက္ခသည်များကို ကူညီပါ\*\***

- \*\*အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ပိတ်ဆို့နေသူများ\*\* (CPR လုပ်နည်းသိလျှင် အရေးပေါ်အသက်ကယ်ပါ)။

- \*\*ဒဏ်ရာရသူများ\*\*ကို ပတ်တီးစည်းနှောင်ပေးပါ။

**\*\*၃။ သတင်းအချက်အလက်ရယူပါ\*\***

- \*\*အစိုးရသတင်း (DMH, MWD)\*\* နှင့် \*\*USGS\*\* တို့မှ \*\*နောက်ဆုံးရငလျင်အချက်အလက်\*\* ကို စောင့်ကြည့်ပါ။

- \*\*အကြောက်တရားဖြန့်သော ကောလာဟလများ\*\* ကို မယုံပါနှင့်။

-\*\*အရေးကြီးသော သတိပေးချက်\*\*

\*\*ငလျင်လှုပ်ပြီးနောက် ၂၄ နာရီအတွင်း\*\* Aftershocks (နောက်ဆက်တွဲလှုပ်ခြင်း)  
ဖြစ်နိုင်သောကြောင့် သတိထားပါ။

\*\*အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ\*\* ကို လုံခြုံစွာထိန်းသိမ်းပါ (ကြောက်လန့်ပြီး ပြေးမည်စိုး၍)။

ငလျင်သည် \*\*သဘာဝဘေးအန္တရာယ်\*\* ဖြစ်သော်လည်း \*\*ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုဖြင့်\*\*  
အသက်နှင့်ပစ္စည်းများ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

=====

\*\*ငလျင်ပြင်းထန်စွာလှုပ်ပြီးနောက် ကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်းများအတွက်  
ဆောင်ရန်/ရှောင်ရန်များ\*\*

ငလျင်ကြီးလှုပ်ပြီးနောက် ကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်းများကို \*\*စနစ်တကျဆောင်ရွက်ရန်\*\*  
အထူးအရေးကြီးပါသည်။ အောက်ပါအချက်များကို သတိပြုလိုက်နာပါ။

၁။ ကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်းများ စတင်ခြင်း\*\*

#### \*\*ဆောင်ရန်\*\*



\*\*အရေးပေါ်အခြေအနေ စစ်ဆေးခြင်း\*\*

- လူသေဆုံးမှု၊ ဒဏ်ရာရသူများ၊ ပိတ်မိနေသူများရှိမရှိ ဦးစွာစစ်ဆေးပါ။

- \*\*အန္တရာယ်ရှိသောနေရာများ\*\* (ဥပမာ - ပြိုကျနိုင်သည့်အဆောက်အဦများ၊  
ဓာတ်ကြိုးပြတ်ကျနေခြင်း) ကို သတိထားပါ။



### **\*\*အသက်ကယ်ခြင်း (Search & Rescue)\*\***

- \*\*ပိတ်မိနေသူများကို\*\* သေချာစွာဖယ်ရှားပါ (အလေးပစ္စည်းများကို ဖယ်ရှားရာတွင် ဂရုစိုက်ပါ)။
- \*\*ဒဏ်ရာရသူများကို\*\* အရေးပေါ်အသက်ကယ်နည်း (First Aid) ဖြင့် ကူညီပါ။



### **\*\*ဆက်သွယ်ရေးနှင့် အကူအညီတောင်းခံခြင်း\*\***

- အနီးဆုံး \*\*အရေးပေါ်ဌာနများ\*\* (မီးသတ်၊ ရဲ၊ ဆေးရုံ) သို့ အမြန်ဆုံးအကြောင်းကြားပါ။
- \*\*ဆက်သွယ်ရေးလှိုင်းများ\*\* ပြတ်တောက်နိုင်သောကြောင့် \*\*ရေဒီယို/Walkie-Talkie\*\* သုံးပါ။
- \*\*ဆက်သွယ်ရေးလှိုင်းများ\*\* ပြတ်တောက်နိုင်သောကြောင့် \*\*ရေဒီယို/Walkie-Talkie\*\* သုံးပါ။

### **\*\*ရှောင်ရန်\*\***

#### **\*\*အန္တရာယ်ရှိသောနေရာများသို့ မဖြစ်မနေမဝင်ပါနှင့်\*\***

- မတည်ငြိမ်သော အဆောက်အဦများ၊ ဓာတ်ငွေ့/ဓာတ်ကြိုးများအနီးမှ ရှောင်ပါ။
- \*\*Aftershocks (နောက်ဆက်တွဲငလျင်)\*\* အတွက် အမြဲသတိထားပါ။

#### **\*\*ကိုယ်တိုင်အားကိုးခြင်း (အထီးမကျန်ပါစေနှင့်)\*\***

- တတ်နိုင်သမျှ \*\*အဖွဲ့လိုက်\*\* ကယ်ဆယ်ပါ။
- အန္တရာယ်ရှိသောနေရာများတွင် \*\*အထူးလေ့ကျင့်ထားသူများ\*\* (ဥပမာ - မီးသတ်သမား) ကိုသာ ဦးဆောင်ခွင့်ပေးပါ။

**\*\*၂။ ဒုက္ခသည်များအား ကူညီခြင်း\*\***

**\*\*ဆောင်ရန်\*\***

**\*\*အရေးပေါ်နေရာချထားခြင်း\*\***

- လုံခြုံသော **\*\*ယာယီခိုလှုံရာနေရာ\*\*** (ဥပမာ - ကျောင်း၊ ဘုန်းကြီးကျောင်း) ဖွင့်ပါ။

- ရေ၊ အစားအစာ၊ ဆေးဝါးများ ဖြန့်ဝေပါ။

**\*\*စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအထောက်အပံ့\*\***

- အထူးသဖြင့် **\*\*ကလေးများ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ\*\*** အား စိတ်ဖိစီးမှုလျှော့ချပေးပါ။

**\*\*ရှောင်ရန်\*\***

**\*\*သတင်းမှားများ ဖြန့်ခြင်း\*\***

- **\*\*ကောလာဟလများ\*\*** ကို မပြန့်ပွားစေပါနှင့်။

- **\*\*အတည်ပြုထားသော အစိုးရ/ကယ်ဆယ်ရေးအဖွဲ့များ၏ ညွှန်ကြားချက်ကိုသာ လိုက်နာပါ။\*\***

**\*\*၃။ နောက်ဆက်တွဲပြုစောင့်ရှောက်ခြင်း\*\***

**\*\*ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု\*\***

- ဒဏ်ရာရသူများကို **\*\*ဆေးရုံ/ကျန်းမာရေးစခန်းများ\*\*** သို့ အမြန်ပို့ပါ။

- **\*\*ရေသန့်နှင့် သန့်ရှင်းမှု\*\*** ကို အထူးဂရုပြုပါ (ငလျင်နောက်ပိုင်း ရောဂါကူးစက်မှု မဖြစ်စေရန်)။

**\*\*အိမ်အကူအညီ\*\***

- ပျက်စီးနေသော အိမ်များကို **\*\*အင်ဂျင်နီယာများဖြင့် စစ်ဆေးပါ\*\***။

- \*\*လျှပ်စစ်မီး၊ ဓာတ်ငွေ့\*\* စနစ်များကို ပြန်လည်ဖွင့်ခြင်းမပြုမီ ကျွမ်းကျင်သူများနှင့် စစ်ဆေးပါ။

\*\*အရေးကြီးသော သတိပေးချက်\*\*

\*\*Aftershocks (နောက်ဆက်တွဲငလျင်)\*\* များ ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်နိုင်သောကြောင့်

\*\*အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရာနေရာတွင် နေထိုင်ပါ။\*\*

\*\*ကယ်ဆယ်ရေးလုပ်သားများအား လမ်းညွှန်မှုပေးပါ\*\*

(ဥပမာ - ပိတ်မိနေသူများ၏ တည်နေရာ)။

ငလျင်ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ပြီးနောက် \*\*စနစ်တကျကယ်ဆယ်ခြင်းဖြင့်\*\* အသက်အန္တရာယ်နှင့် ဆုံးရှုံးမှုများကို လျော့ချနိုင်ပါသည်။

=====

\*ငလျင်ဘေးဒုက္ခသည်များအား နောက်ဆက်တွဲကူညီနည်းများ\*\*

ငလျင်ကြီးပြီးနောက် ဒုက္ခသည်များအား \*\*ရေတိုနှင့် ရေရှည်ကူညီမှုများ\*\* စနစ်တကျပေးရန် အရေးကြီးပါသည်။ အောက်ပါနည်းလမ်းများဖြင့် သင့်အနေဖြင့် အထောက်အပံ့ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

၁။ အရေးပေါ်အကူအညီ (ငလျင်ပြီးချိန်မှ ၇ ရက်အတွင်း)

(က) အခြေခံလိုအပ်ချက်များဖြည့်ဆည်းပေးခြင်း\*\*

- ရေ၊ အစားအစာနှင့် နေရာထိုင်ခင်း\*\*

- သန့်ရှင်းသောရေ (ပုလင်းဖြင့် သို့မဟုတ် ရေသန့်စက်များဖြင့် ဖြန့်ဝေပါ)။

- ချက်ပြုတ်စရာမလိုသော အစားအစာများ (ဘီစကစ်၊ ခေါက်ဆွဲခြောက်၊ စည်သွပ်ဘူး)။

- ယာယီခိုလှုံရာစခန်း (ရွံ့စီးအိမ်၊ တဲများ) ဖွင့်လှစ်ပေးခြင်း။

- \*\*ကျန်းမာရေးနှင့် အရေးပေါ်ဆေးဝါး\*\*

- \*\*First Aid Kit\*\* (ပတ်တီး၊ ပိုးသတ်ဆေး၊ အနာသန့်စင်ဆေးရည်) ဖြန့်ဝေပါ။

- ဆေးရုံ/ကျန်းမာရေးစခန်းများသို့ ပြင်းထန်ဒဏ်ရာရသူများကို အမြန်ပို့ဆောင်ပါ။

(ခ) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအထောက်အပံ့\*\*

- \*\*စိတ်ဒဏ်ရာရသူများ\*\*

(အထူးသဖြင့် ကလေးများ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ) အား

- စိတ်ဖိစီးမှုလျှော့ချရန် \*\*စကားနားထောင်ပေးခြင်း\*\*။

- \*\*ကလေးများအား\*\* ဂိမ်းများ၊ ပုံဆွဲခြင်းဖြင့် စိတ်လွတ်ကင်းစေခြင်း။

၂။ အလယ်အလတ်ကာလကူညီမှု (၁ ပတ်မှ ၁ လအတွင်း)\*\*

(က) အိမ်ရာနှင့် လူနေမှုပြန်လည်ထူထောင်ခြင်း\*\*

-

ပျက်စီးသောအိမ်များပြင်ဆင်ခြင်း\*\*

- အင်ဂျင်နီယာများနှင့် ပူးပေါင်းကာ အိမ်များ၏ ဘေးကင်းမှုကို စစ်ဆေးပါ။

- ပြန်လည်နေထိုင်နိုင်ရန် \*\*ယာယီအိမ်များ\*\* (ဥပမာ - သစ်သားအိမ်ငယ်များ)

တည်ဆောက်ပေးပါ။

- လူမှုစီးပွားပြန်လည်ထူထောင်ခြင်း\*\*

- အလုပ်အကိုင်ဆုံးရှုံးသူများအတွက် \*\*အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းသင်တန်းများ\*\* (ဥပမာ - လက်မှုပညာ၊ စိုက်ပျိုးရေး) ပေးခြင်း။

- ကလေးများအား \*\*ယာယီပညာရေးစနစ်\*\* ဖြင့် ကျောင်းပြန်တက်နိုင်အောင် စီစဉ်ပေးခြင်း။

(ခ) ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု\*\*

ရောဂါကာကွယ်ရေး\*\*

- ငလျင်နောက်ပိုင်း \*\*အူရောင်ငန်းဖျား၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော\*\* ရောဂါများ မဖြစ်စေရန် ရေသန့်နှင့် သန့်ရှင်းရေးကို အထူးဂရုပြုပါ။

- \*\*ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံပေးခြင်း\*\* (ဥပမာ - တီဘီ၊ အသည်းရောင်အသားဝါ)။

\*\*၃။ ရေရှည်ကူညီမှု (၁ လကျော်သည်အထိ)\*\*

(က) စီးပွားရေးနှင့်လူမှုရေးပြန်လည်ထူထောင်ခြင်း\*\*

-

စိုက်ပျိုးရေးနှင့် လုပ်ငန်းငယ်များအား ပြန်လည်စတင်ရန်\*\*

- လယ်ယာလုပ်ကိုင်နိုင်ရန် \*\*မျိုးစေ့၊ ကျေးလက်ဒေသဖွံ့ဖြိုးရေး ချေးငွေ\*\*

များဖြည့်ဆည်းပေးခြင်း။

- စီးပွားရေးလုပ်ငန်းငယ်များ ပြန်လည်စတင်နိုင်ရန် \*\*အစပျိုးရန်ငွေ\*\* ထောက်ပံ့ခြင်း။

(ခ) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ပညာရေးအထောက်အပံ့\*\*

-

စိတ်ကျန်းမာရေးကုသမှု\*\*

- PTSD (စိတ်ဒဏ်ရာ) ရှိသူများအတွက် \*\*စိတ်ပညာရှင်များနှင့် ဆွေးနွေးပေးခြင်း\*\*။

- \*\*ကလေးများ၏ ပညာရေးဆက်လက်ရန်\*\*

- ပျက်စီးသောကျောင်းများကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ခြင်း။

- ပညာသင်ဆုများဖြင့် ကူညီခြင်း။

၄။ သင်တစ်ဦးချင်းအနေဖြင့် ဘာလုပ်ပေးနိုင်မလဲ？\*\*

\*\*အောက်ပါနည်းလမ်းများဖြင့် ကူညီနိုင်ပါသည်\*\*

1. \*\*အလှူငွေ/ပစ္စည်းများ\*\* ကို \*\*ယုံကြည်စိတ်ချရသော အဖွဲ့အစည်းများ\*\* (ဥပမာ - ကြက်ခြေနီ၊ ဘာသာရေးအဖွဲ့များ) မှတစ်ဆင့် လှူဒါန်းပါ။

2. \*\*ဒေသခံများနှင့် ပူးပေါင်းကာ\*\* ကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်ပါ။

3. \*\*သတင်းမှန်များဖြန့်ဝေခြင်း\*\* လိုအပ်သောနေရာများသို့ အကူအညီရောက်ရှိစေရန် ကူညီပါ။

\*\*အရေးကြီးသော သတိပေးချက်\*\*

\*\*အလှူငွေများကို အတည်ပြုထားသောအဖွဲ့များသို့သာ ပေးပါ\*\*

(လိမ်လည်မှုများရှိနိုင်သောကြောင့်)။

\*\*ဒုက္ခသည်များ၏ ဂုဏ်သိက္ခာကိုလေးစားပါ\*\* သူတို့၏ စိတ်ခံစားချက်ကို နားလည်ပေးပါ။

လျှင်ဘေးဒုက္ခသည်များအား \*\*ရေရှည်တည်တံ့သောအကူအညီများ\*\* ပေးခြင်းဖြင့်  
သူတို့၏ဘဝများကို ပြန်လည်ထူထောင်နိုင်ပါသည်။

\*\*လျှင်ဘေးကြောင့် ပြိုကျပျက်စီးမှုနှင့် လူအသေအပျောက်ရှာဖွေရေး လမ်းညွှန်ပေးပါ။

=====