

COVID-19 ကာလ၌ အွန်လိုင်းအသုံးပြုရာတွင် လုံခြုံစိတ်ချမှုရှိစေရန် သိကောင်းစရာ အချက် ၉ ချက်

၁ အစ်ဂျစ်တယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သန့်ရှင်းပေးခြင်းသည် Mask တစ်ခုကို ဝတ်ဆင်ထားသည်နှင့် တူသည်။



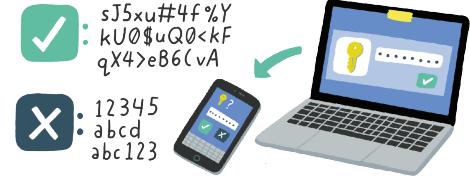
သင်၏ ကွန်ပျူတာ၊ ဖုန်းနှင့် Anti-Virus program တို့ကို ပုံမှန် update လုပ်ပေးပါ။ သင်၏ Webcam ကို masking tape ဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားခြင်းသည် သင်၏ ဖုန်းကင်မရာကို အဝေးမှထိန်းချုပ်ရန် သူစိမ်းများ၏ ကြိုးပမ်းမှုမှ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်။

၂ သင်၏ digital devices များအတွက် စကားဂှက်တစ်ခု သတ်မှတ်ပေးထားပါ။



ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် သင်၏သဘောတူခွင့်ပြုချက် မရဘဲ သင်၏စက်အတွင်းသို့ ဝင်ရောက် အသုံးပြုရန် လူများအား ပိုမိုခက်ခဲစေသည်။

၃ သင်၏ စကားဂှက်များကို ပုံမှန် ပြောင်းလဲပေးပါ။



သင်သည် အက်ပလီကေးရှင်းများအတွက် သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုများကိုရယူရန် အွန်လိုင်းအကောင့်များ ပြုလုပ်သောအခါ ခိုင်မာသော စကားဂှက်ကို အသုံးပြုပါ။ ခိုင်မာသော စကားဂှက်တစ်ခုတွင် အက္ခရာများ၊ နံပါတ်များနှင့် သင်၏စာများ ရောနှောပါဝင်သည်။ အချို့အကောင့်များသည် "ရှည်လုံခြုံစိတ်ချမှုရှိစေရန်" မှန်ကန်ကြောင်း သက်သေပြသည့် အချက်နှစ်ချက်" ကို ပံ့ပိုးပေးထားသည်။ အကောင့်အတွင်းသို့ဝင်ရန် စကားဂှက်နှင့် သင့်ထံပို့လိုက်သည့် တစ်ကြိမ်သာ အသုံးပြုနိုင်သော နောက်ကုဒ်၊ နှစ်ခုစလုံးထည့်ပေးရမည်။ ကုဒ်နံပါတ်တစ်ခုကို အက်ပလီကေးရှင်း တစ်ခု သို့မဟုတ် ရုပ်ပိုင်းလူထုဦးဆိုင်ရာ အမှတ်အသား တစ်ခု သို့မဟုတ် ပေးပို့ခြင်းသည် အလုံခြုံရေးဖြစ်သော်လည်း ၎င်းကို SMS ဖြင့်လည်း ပေးပို့နိုင်သည်။

၄ အမည်မသိ ဝက်ဘ်တစ်ခုကို စမ်းသုံးကြည့်ပါ။



သင်၏ အွန်လိုင်းလုပ်ဆောင်မှု အားလုံးကို မှတ်တမ်းတင် ထားသည်။ ၎င်းသည် (browsing) ရှာဖွေကြည့်ရှုမှုကို ပိုမို လွယ်ကူစေသော်လည်း ကုမ္ပဏီများသည် သင်၏လုပ်ဆောင်မှုကို ခြေရာခံ၍ လိုက်လံကြည့်ရှုနေသည်။ Chrome နှင့် Safari ကဲ့သို့သော browser များသည် သက်ဆိုင်သော ကြော်ငြာများကိုပေးပို့ရန် သင်၏စိတ်ဝင်စားမှုများနှင့် သင်ရောက်ရှိရာနေရာ အကြောင်း သတင်းအချက်အလက်များစွာကို စုဆောင်းထားသည်။ COVID-19 ကာလအတွင်း ဆေးအတွေးများ ရောင်းချရန်အတွက် ၎င်းကို အသုံးပြုခဲ့ကြသည်။ တနည်းအားဖြင့် သင်သည် သင်၏ browser ကို "လျှို့ဝှက်စွာ ဖုံးကွယ်ထားသောနည်းလမ်း" ဖြင့် သုံးနိုင်သည့် သို့မဟုတ် Tor Browser ကဲ့သို့ လုံခြုံသော browser တစ်ခုကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

၅ သင် "ကလစ်တစ်ချက်" မနိမိစဉ်းစားပါ။



၎င်းသည် လိမ်လည်မှုတစ်ခုဖြစ်လိမ့်မည်။ COVID-19 အကြောင်း သို့မဟုတ် အခမဲ့ ဆုကြေးငွေများ ပေးခြင်းများနှင့် ပတ်သက်၍ အရေးပေါ် သတင်းအချက်အလက်များကို ဖော်ပြပေးသည့် အီးမေးလ်များမှ Links များ၊ အက်ပလီ ကေးရှင်းများမှ သတင်းစကားများနှင့် စာတိုများသည် သင်၏ကိုယ်ရေးအချက်အလက်များနှင့် စကားဂှက်များကို ခိုးယူရန် ကြိုးစားသူများ ဖြစ်နိုင်သည်။ ထိုကဲ့သို့သော လိမ်လည်မှုများကို "အချက်အလက်ခိုးယူခြင်း phishing" ဟု ခေါ်သည်။

၆ အမှန်လား သို့မဟုတ် အမှားလား။



COVID-19 နှင့်ပတ်သက်သော အချက်အလက်များအားလုံးသည် တိကျမှန်ကန်မှုမရှိပေ။ သင်၏ လူမှုကွန်ယက်တွင် သတင်းအချက်အလက်များ မျှဝေခြင်းမပြုမီ သင့်နိုင်ငံ၏ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန သို့မဟုတ် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) ကဲ့သို့ ယုံကြည်စိတ်ချရသော သတင်းအရင်းအမြစ် များကို ကြည့်ရှု၍ ဦးစွာစစ်ဆေးပါ။

၇ ဗီဒီယိုစကားပိုင်းကို သုံးရမည်လော သို့မဟုတ် မသုံးရမည်လော။



ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပွားနေစဉ်အတွင်း ဗီဒီယိုဖြင့် အစည်းအဝေးပြုလုပ်ခြင်း ပိုမိုများပြားလာပြီး ယခုအခါ ခိုးယူနားထောင်သူများလည်း ပိုမိုများပြားလာသည်ကို တွေ့ရသည်။ Zoom သည် လူကြိုက်များပြီး Software မတပ်ဆင်ဘဲ Chrome web browser တွင် တိုက်ရိုက် သုံးခြင်းဖြင့် ၎င်းကို ပိုမိုလုံခြုံစေနိုင်သည်။ အခြား ကိရိယာများတွင် Skype၊ Google Meet နှင့် Microsoft Teams တို့ပါဝင်သည်။ သင် အလွန်စိတ်ပူနေလျှင် Jitsi Meet ကို စမ်းသုံးကြည့်ပါ။

၈ လုံခြုံစိတ်ချရသော သတင်းစကားပေးပို့ရေးစနစ်ကို အသုံးပြုပါ။



COVID-19 နှင့်ပတ်သက်သည့် သတင်းအတွေးများ ဖြန့်ဝေရန် Facebook Messenger, Viber, WhatsApp နှင့် Telegram တို့ အပါအဝင် သတင်းစကားပေးပို့ရေး အက်ပလီကေးရှင်းများစွာ တို့ကို အသုံးပြုခဲ့ကြသည်။ သင်တတ်နိုင်လျှင်၊ ခိုးနားထောင်သူများ ရန်မှ တားဆီးကာကွယ်ရန် လျှို့ဝှက်ကုဒ်ထည့်ထားသည့် စကားပြောဆိုမှု အက်ပလီကေးရှင်းများ (Signal သို့မဟုတ် Session) ကို အသုံးပြုပါ။

၉ လုံခြုံမှုစနစ်ကောင်းသည့် အီးမေးလ်



Gmail ကဲ့သို့ လူကြိုက်များသော email ဝန်ဆောင်မှုများသည် လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်မှုအချို့ကို ပေးသော်လည်း Gmail ဝန်ဆောင်မှုနှင့် အခြားသူများသည် သင်နှင့်သက်ဆိုင်သည့် သတင်းအချက်အလက်များကို စုဆောင်းရန် သင်၏ email များကို ခိုးယူနိုင်သည်။ Riseup နှင့် ProtonMail တို့ကဲ့သို့ Privacy အတွက် သတိပြုရွေးချယ်စရာ mail များကို အခမဲ့အသုံးပြုနိုင်ပြီး၊ ၎င်းတို့သည် ခိုးယူနားထောင်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန် လျှို့ဝှက်ကုဒ်ထည့်ထားသည့် email ဝန်ဆောင်မှုများကို ပေးသော်လည်း အကောင့်ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သည်။

<p>၂</p> <table border="1"> <tr><th colspan="7">ဇန်နဝါရီလ</th></tr> <tr><td>S</td><td>M</td><td>T</td><td>W</td><td>T</td><td>F</td><td>S</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr> <tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr> <tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr> <tr><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	ဇန်နဝါရီလ							S	M	T	W	T	F	S						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31							<p>၃</p> <table border="1"> <tr><th colspan="7">ဖေဖော်ဝါရီလ</th></tr> <tr><td>S</td><td>M</td><td>T</td><td>W</td><td>T</td><td>F</td><td>S</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td></td></tr> <tr><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td></tr> <tr><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td></tr> <tr><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td></tr> <tr><td>28</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	ဖေဖော်ဝါရီလ							S	M	T	W	T	F	S								1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28							<p>၄</p> <table border="1"> <tr><th colspan="7">မတ်လ</th></tr> <tr><td>S</td><td>M</td><td>T</td><td>W</td><td>T</td><td>F</td><td>S</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td></td></tr> <tr><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td></tr> <tr><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td></tr> <tr><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td></tr> <tr><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	မတ်လ							S	M	T	W	T	F	S								1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				<p>၅</p> <table border="1"> <tr><th colspan="7">ဧပြီလ</th></tr> <tr><td>S</td><td>M</td><td>T</td><td>W</td><td>T</td><td>F</td><td>S</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> <tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td></tr> <tr><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr> <tr><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td></tr> </table>	ဧပြီလ							S	M	T	W	T	F	S								1	2	3					4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		<p>၆</p> <table border="1"> <tr><th colspan="7">မေလ</th></tr> <tr><td>S</td><td>M</td><td>T</td><td>W</td><td>T</td><td>F</td><td>S</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	မေလ							S	M	T	W	T	F	S														1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						<p>၇</p> <table border="1"> <tr><th colspan="7">ဇွန်လ</th></tr> <tr><td>S</td><td>M</td><td>T</td><td>W</td><td>T</td><td>F</td><td>S</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td></td></tr> <tr><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td></tr> <tr><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td></tr> <tr><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td></tr> <tr><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	ဇွန်လ							S	M	T	W	T	F	S								1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30																																							
ဇန်နဝါရီလ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
S	M	T	W	T	F	S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
					1	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
3	4	5	6	7	8	9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
10	11	12	13	14	15	16																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
17	18	19	20	21	22	23																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
24	25	26	27	28	29	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
31																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
ဖေဖော်ဝါရီလ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
S	M	T	W	T	F	S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
1	2	3	4	5	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
7	8	9	10	11	12	13																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
14	15	16	17	18	19	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
21	22	23	24	25	26	27																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
28																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
မတ်လ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
S	M	T	W	T	F	S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
1	2	3	4	5	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
7	8	9	10	11	12	13																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
14	15	16	17	18	19	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
21	22	23	24	25	26	27																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
28	29	30	31																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
ဧပြီလ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
S	M	T	W	T	F	S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
1	2	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
4	5	6	7	8	9	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
11	12	13	14	15	16	17																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
18	19	20	21	22	23	24																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
25	26	27	28	29	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
မေလ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
S	M	T	W	T	F	S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
						1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
30	31																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
ဇွန်လ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
S	M	T	W	T	F	S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
1	2	3	4	5	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
7	8	9	10	11	12	13																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
14	15	16	17	18	19	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
21	22	23	24	25	26	27																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
28	29	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
<p>၂</p> <table border="1"> <tr><th colspan="7">ဇူလိုင်လ</th></tr> <tr><td>S</td><td>M</td><td>T</td><td>W</td><td>T</td><td>F</td><td>S</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	ဇူလိုင်လ							S	M	T	W	T	F	S														1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						<p>၃</p> <table border="1"> <tr><th colspan="7">ဩဂုတ်လ</th></tr> <tr><td>S</td><td>M</td><td>T</td><td>W</td><td>T</td><td>F</td><td>S</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	ဩဂုတ်လ							S	M	T	W	T	F	S														1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						<p>၄</p> <table border="1"> <tr><th colspan="7">စက်တင်ဘာလ</th></tr> <tr><td>S</td><td>M</td><td>T</td><td>W</td><td>T</td><td>F</td><td>S</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	စက်တင်ဘာလ							S	M	T	W	T	F	S														1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30							<p>၅</p> <table border="1"> <tr><th colspan="7">အောက်တိုဘာလ</th></tr> <tr><td>S</td><td>M</td><td>T</td><td>W</td><td>T</td><td>F</td><td>S</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	အောက်တိုဘာလ							S	M	T	W	T	F	S														1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						<p>၆</p> <table border="1"> <tr><th colspan="7">နိုဝင်ဘာလ</th></tr> <tr><td>S</td><td>M</td><td>T</td><td>W</td><td>T</td><td>F</td><td>S</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	နိုဝင်ဘာလ							S	M	T	W	T	F	S														1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30							<p>၇</p> <table border="1"> <tr><th colspan="7">ဒီဇင်ဘာလ</th></tr> <tr><td>S</td><td>M</td><td>T</td><td>W</td><td>T</td><td>F</td><td>S</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	ဒီဇင်ဘာလ							S	M	T	W	T	F	S														1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
ဇူလိုင်လ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
S	M	T	W	T	F	S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
						1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
30	31																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
ဩဂုတ်လ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
S	M	T	W	T	F	S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
						1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
30	31																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
စက်တင်ဘာလ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
S	M	T	W	T	F	S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
						1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
အောက်တိုဘာလ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
S	M	T	W	T	F	S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
						1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
30	31																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
နိုဝင်ဘာလ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
S	M	T	W	T	F	S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
						1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
ဒီဇင်ဘာလ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
S	M	T	W	T	F	S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
						1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
30	31																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														