

ကူစကုတတုသော အနာရောဂါများအပါဝင် ယခုတလျှောက်

ပြေးနောင်ကုမိသော ကိုဗိုဗိုနာဗိုကုရဲစွမ္မ

သင့်အတွက်လူတေကြိုကာကပြောပါ။

- သင့်လကုကိုမဖုကာခထဆေးပါ လကွဲစွမ္မကု လကုဖုံး၊ လကုထိပုကိုဆေးပါ လကုဏ်းစွမ္မကုကိုအနညးဆုံးလကုကောကုဝတုထိဆေးပါ

လကုကိုဆပျဟဒုရေအသုံးပီ၍ဆေးပါ (၄၀-၆၀စကုန)



သင့်လကုကိုရေဒုစိုစပြောပါ



သင့်လကုတစုကိုယုလုံးဖုံးကပြောအော
ဒဆပျဟလိမးပေးပါ သို့မဟုတု

အရကုပါဝင်သော လကုဆေးဒုလကုကိုသန့်ပြောပါ (၂၀-၃၀စကုန)



လကုဒုကြာထဲတပြောလကုဆေးကိုထည၍လကုတစုဒုလုံးကိုသန့်ပြောပါ။

ဒါမှမဟုတ်

- အသကုပြုခဒုဒုသောသန့်ပြောရေးကိုလကုတေပြုလုပါ။



သင့်ခေဒုဆိုးကွခေသော အခါ ပါးစပဒုဒုခေဒုကို မာကုဒုဖုံးကပြောသောအဝ တုသို့မဟုတု တီရီကိုအ သုံးပီ၍ဖုံးကပြောပါ။



တီဂပုကို ခ်ကုခဒု အဖုံးပါသေါအမိ ကုပုံသို့မဟုတုစုစပီးလ ကုကိုဆေးလိုကုပါ။

- မဆေးထားသောလကု သို့မဟုတု မသန့်ပြောသော လကွဲဒုမ်ကုလုံး၊ နှခေဒုးတေကြိုကိုဒုခဒုးမ္မပြောဒုပါ။



- လကွဲဒုးတဆကျခဒုး၊ လူတေပြောမကျခ ဒုးမ္မဂုတစိုကပြောဒုပါ။



- လူနေမှုဘဝအကေပြောဝေးကိုထိန်းသိမးပါ။



ကမကထ :



