



ကရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကနေ မိမိကိုယ်ကို နှင့် မိမိ၏ချစ်မိတ်ဆွေအပါင်းတို့အားလည်းကယ်ကပြါ

ကရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် ကူးဆက်တတ်သော ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး ၎င်းသည် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကူးဆက်ခံရသောလူတစ်ဦးက နှာချခေါင်းချောင်းဆိုးခြင်း သို့မဟုတ် ထိတွေ့ပါကအခြားတစ်ဦးဆီသို့ ကူးဆက်နိုင်ပါသည်။



ကရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုး (ကိုဗစ်-၁၉)ကနေ မိမိကိုယ်ကို နှင့် မိမိ၏ချစ်မိတ်ဆွေအပါင်းတို့အားလည်းကယ် ရန် အချက် ၅ ချက်ကို လိုက်နာရပါမည်-

၁ မိမိ၏လက်ကိုဆပ်ပြုစေရန် ၂၀ အထိ ရေနှင့်အက်ဆက်ဆင်ခြင်း

၂ မိမိ၏လက်များဖြင့် ပါးစပ်၊ မျက်စိများကို များများမကိုင်ပါ။ ထိုနောက် မိမိ၏ဝါးစေ့များနှင့် တံထွေးထွေးခြင်းနှင့် တံထွေးနှင့်ချွေးများကို ဟက်ထုတ်မလိုက်ပါနှင့်။

၃ အရေးမပါဘဲအပြောပြောသွားပါ။ ထိုနောက် လူအုပ်လူစုများကိုရှောင်ပါ။

၄ မိမိ၏နှုတ်ခေါင်း နှင့်ပါးစပ်ကိုဆွဲသောအခါ တစ်စုစုကာပါးဖြင့် ဖြေအပ်ထားပါ။ အသံကပူပြင်းသောတံထွေးများကိုအဖုံးပိတ်သော အခန်းကွဲသားပတ်လက်များနှင့်မျက်နှာကွဲအပ်ပါ။ အကယ်၍ တစ်စုစုပလ္လင်မိမိ၏ တံတဆင်ဆင်ကိုခေါက်ချိတ်ပြုစေခြင်းကိုဖြေအပ်ထားပါ။

၅ မည်သူနှင့်လက်နှုတ်ဆက်ခြင်းမလုပ်ပါ။ အအေးအဖျားတက်ပြီး ဆောင်းဆိုင်နေသောလူများနှင့် အနည်းဆုံး တစ်မီတာ(၃ပေ) ဝေးဝေးနေပါ။

၆ ၁ မီတာ

ရောဂါဖြစ်လျှင် မည်သို့ဖွဲ့မည်နည်း။

- ကရိုနာဗိုင်းရပ်စ်၏ လက္ခဏာ ၄ မျိုးရှိသည်။
- အဖျား
 - ချောင်းဆိုး
 - အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း
 - လည်ချောင်းနာခြင်း

- အကယ်၍ သင့်မှာ အထက်ပါ လက္ခဏာများကိုတွေ့လျှင်-
- မိမိ၏မိသားစု၏ လုံခြုံမှုအတွက် သင်သည် သီးခြားအခန်းတစ်ခုခွဲနေပါ။ မိမိ၏အဝတ်အစားများနှင့် အခြားအရာဝတ္တုများကိုလည်းသီးခြားစွာထားပါ။
 - အချိန်တိုင်း မျက်နှာဖုံးကို အသုံးပြုပါ။ အနည်းဆုံးကျန်းမာသောလူများနှင့် တစ်မီတာ(၃ပေ) ကနေဝေးဝေးနေပါ။

အကဲပြုသူများအတွက် အောက်ပါ အရေပေါ် ဖုန်းနံပါတ်များနှင့်ဆက်သွယ်ပါ။

- ဒါကာ, အိုင် အီ ဒီ စီ အာရ်
၀၁၉၄၄၃၃၃၂၂ ၀၁၉၃၇၁၀၀၀၁၀ ၀၁၉၇၇၁၇၅၅
- ကော့စ်ဘာဇာရ် ခရိုင်၊ စီမံခန့်ခွဲ ရုံး
၀၁၂၅၈၈၅၅၀၉၂
- ကော့စ်ဘာဇာရ် ပြည်သူ့ခွဲစိတ်ဆရာဝန်များရုံး
၀၁၇၁၃၅၅၈၈၀ ၀၁၇၀၁၅၀၅၉၇ ၀၁၅၅၄၃၁၅၆၆၀

