

<mark>စိတ်ကျန်းမာရေးဌာန</mark> <mark>အရှေ့တောင်အာရှ ဘာသာစကားနှင့်ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာသုတေသနဌာန မဟိဒွန် တက္ကသိုလ်</mark>

စိတ်ကျန်းမာရေးအကဲဖြတ်





နာရိုးနေရာကို ပြောင်းရွှေ့ပြီး နိပ်ပေးပါ။



<mark>လက်နှစ်ဖက်လုံးရှိ လက်ညိုး (</mark>သို့) လက်ခလယ်ကို အသုံးပြု၍ <mark>မျက်ခုံးထိပ်နှစ်ဖက်စလုံး ကို ဖြည်း</mark>ဖြည်းချင်း နှိပ်ပါ။

1 မှ 4 အထိ ရေတွက်ပါ ပြီးလျှင် ဖြည်းဖြည်းချင်း ဖြေလျော့ပေးပါ။ 1 မှ 6 အထိ ရေတွက်ပါ ပြီးလျှင် နေရာဟောင်းမှာဘဲ 3 – 5 ခေါက်အထိ နှိပ်ပေးပါ။



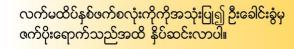




ဘယ်ဘက်လက်<mark>ညိုး၊ လက်ခလယ်၊</mark> လက်သန်းကြ<mark>ွယ်ကိုသုံးပြီး ညာဘက်ပုခုံးကို နှိပ်ပါ။</mark>



ညာဘက်လက်ညှိုး၊ လက်ခလယ်၊ လက်သန်းကြွယ်ကိုသုံးပြီး ဘယ်ဘက်ပုခုံးကို နှိပ်ပါ။





လက်နစ်ဖက်ကိုယှက်ပြီး ဦးခေါင်းနောက်စေ့ပေါ် မှာ တင်ထားပါ။ ပြီးလျှင် လက်မထိပ်နှစ်ဖက် စလုံးကိုကိုအသုံးပြု၍ ဦးခေါင်းခွံရဲ့အစွန်းကို နှိပ်ပေးပါ။



နားထ<mark>င်နေရာကို ပြောင်းရွှေ့ နိပ်ပေးပါ။</mark>