

ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်ခြင်း

အဲဒါက ဘာလဲ။

ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်ခြင်းသည် သွေးပေါင်ချိန်မြင့်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်သည့် ဆိုးရွားသော ရောဂါ ဝေဒနာတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ၏ ဒုတိယတစ်ပိုင်းအတွင်း သို့မဟုတ် မီးဖွားပြီးနောက် 6 ပတ်အထိ အမျိုးသမီးတိုင်းတွင် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

သင့်အတွက် အန္တရာယ်များ

- တက်ခြင်း
- လေဖြတ်ခြင်း
- ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါ ပျက်စီးခြင်း
- သေဆုံးခြင်း

သင့်ကလေးအတွက် အန္တရာယ်များ

- လမစေ့ဘဲ မွေးခြင်း
- ကလေးပေါင်ချိန်နည်းခြင်း
- သေဆုံးခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်ခြင်း၏ လက္ခဏာများ



ဗိုက်နာခြင်း



ခေါင်းကိုက်ခြင်း



မအိမ်သာခံစားရခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း



အစက်အပြောက်များ တွေ့ခြင်း



သင့်လက်များနှင့် မျက်နှာ တွင် ရောင်ရမ်းခြင်း



တစ်ပတ်အတွင်း 5 ပေါင် (2.3 ကီလိုဂရမ်) အထက် အလေးချိန်တိုးခြင်း

ဘာလုပ်ရမလဲ။

သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် လက်သည်ကို ချက်ချင်း ခေါ်ဆိုပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်ခြင်းကို ဆောလျင်စွာ သိရှိရန်မှာ သင့်နှင့် သင့်ကလေးအတွက် အရေးကြီးပါသည်။

