

ပလီသးလာ စာ/ပှ်အစုဉ် မှ်နသ့ဉ်ညါလာ စာ/ပှ်အစုဉ်တဖှ် ကအိဉ်နူသ့ဉ်ဖဲလဲဉ်ခါ.



စာ/ပှ်မှ်ဝဲစာ/ပှ်ထးတကလုဉ် လာအမးခါဖိသ့ဉ်ဒီးပှ်ဒိဉ် တုဉ်ခိဉ်ပှ်သ့ဝဲလီ. ဖိသ့ဉ်တဖှ်တကုဉ်အိဉ်တဖှ် မုတမှ် တလီကလီ ဆိးကု. ဘဉ်ဆဉ် တမးကုဉ်သ့ဉ် ကဟ်ဖှ်ထီဉ်လါအဝဲသ့ဉ်အိဉ်ဒီး စာ/ပှ်အစုဉ်န့ဉ်လီ. တမးခါအဝဲသ့ဉ် အတိဉ်ထီဉ် အသကဉ်ပဝးဒီးတသ့တဘဉ်လါ ကမးလိန့ဉ်တကုဉ်လီ. စာ/ပှ်တဖှ် မှ်တကုဉ်ခါပှ် ပှ်ဒိဉ်တုဉ်ခိဉ်ပှ်အဂီဉ်စ့ဉ်ကိး, လီဆိဉ်တကုဉ်ပှ်လါအအိဉ်ဒီးအဟုးအသးဒီးအဝဲသ့ဉ်အဖိဆံး သ့ဉ်တဖှ်န့ဉ်လီ.



ဖဲစာ/ပှ်လါတခါခိဉ်အိဉ်လါနဟံဉ် ပှ်မှ်တဲးဖး မုတမှ် လီတအိး, တမးခါလီတကုဉ်အကုအ ဒိ မုတမှ် မးကဲထီဉ်စာ/ပှ်ကမူဉ်သ့ဉ်လီ.ဖိသ့ဉ်သ့ဉ်တဖှ်အကဟ်န့ဉ်ဝဲတကုဉ်အခိဒီးတကုဉ်မူဉ် ဖဲအဝဲသ့ဉ်စ့ဉ်လါဟံဉ်ဒါလီ. မုတမှ် ဖးန့ဉ်လီအစု ဒီးတလီကုသ့ဉ်တဖှ်လါအဝဲသ့ဉ်အထးခိဉ်ပှ်လီ. ဖိသ့ဉ်မးန့ဉ်စာ/ပှ်အစုဉ်သ့ဉ်လါကျဲဒ်အံးလီ.

မှ်နသ့ဉ်ညါလာ **ကသံဉ်, တနါမူလါတဖိအိဉ်တကုဉ်, တကယါကယဲမဲဉ်တဖှ်, ဒီးတကုဉ်လါအဟဲလါထံကီဉ်အဂါ တနါမှ်အဟဲယုဉ်ဒီးစာ/ပှ်သ့စ့ဉ်ကိးခါ.** စာ/ပှ်လါအအိဉ်လါပနံဉ်တဖှ်အံးအပှ်န့ဉ်ဒုးအိဉ်ထီဉ်ဖိသ့ဉ်လါကဆူးခါသ့ဝဲလီ. ကအိဉ် စ့ဉ်ကိးဒီးပနံဉ်အဂါတဖှ်လါပတသ့ဉ်ညါဒီးဘဉ်စ့ဉ်ကိးလီ. တသ့ဉ်တဖှ်န့ဉ်ကဘဉ်တခါအိဉ် လါကျဲးလါနဟံဉ်ကပ, မုတမှ် နသကိး မုတမှ် နဟံဉ်ဖိယိဖိသ့ဉ်တဖှ်ကဟဲကုဉ်ဖဲအဟဲကုဉ်လါ တလဲတကုဉ်အခါလီ.

ကသံဉ်ကသိဒီးပနံဉ်သ့ဉ်တဖှ်လါဘဉ်သ့ဉ်သ့ဉ်ကအိဉ်ယုဉ်ဒီးစာ/ပှ်-



တနါမူလါတဖိအိဉ်အဂီဉ် လါအဘဉ်တဆါန့ဉ်အိဉ်လါအဂျုဉ် အမုဉ်ထီဉ်တခါဒါသးလီကဝိ, လးတုဉ် အမဲရက, အုဒယဉ်, ဒီးတရူးကီဉ်တဖှ် ဟ်ယုဉ်ဒီးစာ/ပှ်သ့လီ.



တကယါကယဲမဲဉ်တဖှ် စ့ဉ်ကိးဟ်ယုဉ်ဒီးစာ/ပှ်သ့လီ. ဒိ(လ်) Kohl (ဘဉ်တသ့ဉ်ညါစ့ဉ်ကိးအိဉ်လါ surma မုတမှ် kajal), မှ်တကုဉ်အိဉ် တခါလီ. တဆိးကါအိဉ်လါဆိဉ် တလါမဲဉ်ချဲအဂီဉ်လီ.



တဆါကိဉ်လိဉ် အကလုဉ်ကလုဉ်လါအဟဲလါဟံဉ် ခိဉ်ဒီးဘုဉ်ညါဟ်ယုဉ်ဒီးစာ/ပှ်သ့လီ.



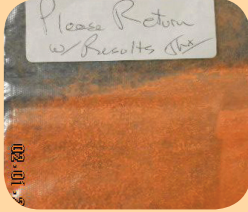
သ့ဉ်ဂံဉ်ဝဲဒီး ကသံဉ် (Aryuvedic) **ကသံဉ်ကသိတဖှ်** လါအဟဲလါအဂျုဉ် အမုဉ်ထီဉ်တခါဒါသးလီကဝိ, လးတုဉ် အမဲရက, အုဒယဉ်, ဒီးတရူးကီဉ်တဖှ်ဟ်ယုဉ် ဒီးစာ/ပှ်သ့လီ.

တဲးဒါဘဉ်တမးန့ဉ်အိဉ်လါ အုဒယဉ် တဲးအိဉ်သ့ဉ်ခိဉ်ပှ် ၁၂၀၅ (New York City Department of Health) အအိဉ်

ကသံဉ်ဖျူဒီး တါအထံပံာ် လာအဟဲလာ အဲရကါအကီရါတဖၣ်
ဟ်ယုာ်ဒီးစါ/ပုာ်အစုာ်သ့ဝဲလီ-



Yisaoguang Yaogua မုာ်ကသံဉ်
ဖျူလာအဟဲလာတရဲးကီာ်လာအဘၣ်
တါသူအီလာကယါဘျါဖဲးဘၣ်
ကပြုထီာ်န့ၣ်လီ.



Hondan (ဟီာ်ခၣ်)
မုာ်တါအကမုာ်
လာညီနီတါသူအီ. န်ကသံဉ်ဖျူလာ
တါကပြုလာအကဲထီာ်
လာ ဝဲပဲးအယီဒီး
လာဖဲးဘၣ်ယုထီအကီန့ၣ်လီ.



Thanaka (သနးခါ) မုာ်ဝဲပယီ
အတါဖျူဖဲာ် မုတမုာ် တါအထံပံာ်လ
ဘၣ်တါမဲးအီလာသ့ၣ်တကလုာ်
လာတါဆိးကါအီဒီးတါဖျူဘၣ်ဒီးသဒါမုာ်
ဒီးတါကဒီးသဒါဖဲးဘၣ်အကီန့ၣ်လီ.

**စ့သ့တုထားသညာ
ရဲမဲအိုးရဲမဲခါကြဲ**

တၣ်ဒဲပါဝဲဗိုဗိုသညာအတၣ်ကြဲ အစားအစာ
ထညာသၣ်ဒီးပုာ်ဆဲးရာတၣ်ဒၣ် သိုမဟုတု
တညာခင်းဗညာခဲရာတၣ်ဒၣ် ငုာ် အသုံးမုပီသဒုပါ။



တါဆိုးကါနါမုဒီးပနဲထူာ်တနီ
ဟ်ယုာ်ဒီးစါပုာ်သ့လီ. စါပုာ်အိာ်သ့လာသ့ၣ်လးအပူ, "unsi",
ဒီးတါဆိုးကါနါမုအဂါလာန့ၣ်အီလာနဟံာ်အပူဒီးပနဲတၣ်အဆၣ်
ပံာ်တနီန့ၣ်လီ.



တါကယါကယဲလာဘၣ်တါမဲးအီလာထး, ဟ်ယုာ်
ဒီးထူ မုတမုာ် စုကဘျဲး. ဟ်ယုာ်ဒီးစါပုာ်သ့လီ. ဖိသၣ်တကြါးဖါနုာ်လီ
တါကယါကယဲအကီာ်ပူလုာ်တက့ဘၣ်.

တါမဲးအီတါဟ်ယုာ်ဒီးစါမုဒီးပနဲထူာ်တနီ (New York City Department of Health) အစိာ်

ဆဲးကျိး နကသံဉ်သရၣ်, နလီကဝါတါအိာ်အုာ်အိာ်ချ့ဝဲကျါ, မုတမုာ် တါဆိလီဟ်လီပုာ်ဘၣ်ကိဘၣ်
ခဲလီအိာ်လီဆိးအလီအပုာ်ဘၣ်မုာ်ဘၣ်ဒါအခိာ်ဖဲလါ-

- နဟံာ်ဖိယီဖိ စူးကါ ပနံာ်တါဖိတါလံာ်သ့ၣ်တဖၣ်အံးတမံးမံး မုတမုာ် ပနံာ်တါဖိတါလံာ်လာ
အလါကဲဒီးပနံာ်သ့ၣ်တဖၣ်အံးလီ.
- နအိာ်ဒီးတါသံကွါတမံးမံးဖဲနထံာ်တါဂါတဖၣ်အံးဖါ.
- ပုာ်တနီနီဟ့ၣ်နါကသံဉ်အသိ မုတမုာ် နအိာ်ဒီးတါသံကွါအဂါတဖၣ် ဘၣ်လး ကသံဉ်
ကသိ မုတမုာ် ကသံဉ်တမံးမံးလာ မုာ်အကပူဖျဲးလါနဖိအိာ်နီ မုတမုာ် ဖိဆဲးအဂီ.
- နဟံာ်တဲးဖဲး, ပိာ်ယု, မုတမုာ်အလွဲာ်လီတဆိး.
- နဘၣ်ယိာ်လါနဖိကန့ၣ်ဘၣ် စါ/ပုာ်အစုာ် မုတမုာ် အကထိးဘူးဘၣ်တုာ်လာပနံာ်လာအပုာ်ယုာ်ဒီးစါ/ပုာ်အစုာ်န့ၣ်လီ. ဖိသၣ်ကိးဂါဒဲးကြါးမဲကွါ
အသ့ၣ်, ဖဲအဲဝဲသ့ၣ်မုာ်အိာ်ဖျါဒုာ်လဲာ်လာအအိာ်အုာ်အိာ်ချ့အယီန့ၣ်လီ.

