

# ဗီတာမင်-<sup>၉</sup>

ဗီတာမင်-<sup>၉</sup> ကိုဘာကြောင့်လိုအပ်ရတာလဲ။  
သင့်ရဲ့အရိုးတွေ့သန်မာစေရန်အတွက် ဗီတာမင်-<sup>၉</sup> ကိုရရှိရန်လိုအပ်သည်။

ဗီတာမင်-<sup>၉</sup> ကိုမည်သို့ရရှိနိုင်သနည်း။  
နေရောင်ခြည်သည် ဗီတာမင်-<sup>၉</sup> ရရှိရာ အကောင်းဆုံးအရင်းမြစ်ဖြစ်သည်။  
နေရောင်ခြည် သင့်အရေပြားသို့တိုက်ရိုက်ထိတွေ့သောအခါ သင့်ကိုယ်ခန္ဓာသည် ဗီတာမင်-<sup>၉</sup> ကိုပြုလုပ်နိုင်စွမ်းရှိလာသည်။

အကယ်၍ ဗီတာမင်-<sup>၉</sup> ကိုလုံလောက်စွာ မရရှိပါက-

- ကိုက်ခဲခြင်း
- ကြွက်တက်ခြင်း
- ကြွက်သားနာခြင်း
- အရိုးပျော့၊ အရိုးဆွေးခြင်း

မည်သူ့တွင် ဗီတာမင်-<sup>၉</sup> ချို့တဲ့မှုဖြစ်ပွားရန်အလားအလာ ပိုများသနည်း။

- အသားညိုသော အရွယ်ရောက်သူများ
- အသားညိုသော ကလေးသူငယ်များ
- ဦးဆောင်းပုဝါခြုံသောအမျိုးသမီးများ၊ သူတို့၏ရင်သွေးငယ်များနှင့် ကလေးသူငယ်များ
- အိမ်တွင်းအောင်းနေသောသူများ

ဗီတာမင်-<sup>၉</sup>  
ကိုအပြည့်အဝရရှိရန် သင့်မ-  
ျက်နှာ၊ လက်နှင့် လက်မောင်းအား  
နေရောင်ခြည်ဖြင့်တိုက်ရိုက်ထိတွေ့  
စေရမည်။ အသားညိုသူများအတွက်  
၂၀ မိနစ်ခန့်။

## အကြံပြုချက်

- ✓ ဆောင်းရာသီတွင် ပို၍နေပူစာလုံသင့်သည် (မိနစ် ၄၀ နှင့်အထက်)
- ✓ မှန်သားပြင်ကိုဖြတ်၍ ကျရောက်သောနေရောင်ခြည်တွင် ဗီတာမင်-<sup>၉</sup> “ဘတ်မပြုလုပ်နိုင်ပေ။
- ✓ သင့်ဆရာဝန်နှင့် သင်၏ဗီတာမင်-<sup>၉</sup> အခြေအနေကိုစကားပြောသင့်သည်။ သင်သည် ဗီတာမင်-<sup>၉</sup> ဆေးပြားသောက်သုံးရန် လိုအပ်ကောင်းလိုအပ်လိမ့်မည်။
- ✗ တစ်နေ့တာအတွင်းအပူဆုံးအချိန်များကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ နေ့လည် ၁ နာရီမတိုင်မီနှင့် ညနေ ၄ နာရီနောက်ပိုင်းအချိန်များသည် နေပူစာလုံရန်အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်သည်။