

၈ - ကျန်းမာစွာနေခြင်းနှင့် ရောဂါကာကွယ်ခြင်း

သင်နှင့် သင့်ကလေးများကို ပညာပေးပါ။

ကျန်းမာစွာနေထိုင်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ပိုမိုလေ့လာရန်မှာ ကလေးနှင့် လူကြီးများအတွက် အရေးကြီးပါသည်။ ကလေးများသည် ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်သော အသိပညာကို ကျောင်းတွင်ရနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ကျန်းမာအောင် နေထိုင်စားသောက်ခြင်းဆိုင်ရာ နည်းလမ်းများနှင့်ပတ်သက်၍ သင်နှင့် သင့်မိသားစုအား ပညာပေးခြင်းသည် မိဘတစ်ဦးအနေနှင့် အရေးကြီးပါသည်။ ကျန်းမာရေး အခြေအနေများကို ထိန်းသိမ်းရန်နှင့် ကျန်းမာအောင် နေထိုင်စားသောက်ခြင်းဆိုင်ရာ နည်းလမ်းများနှင့်ပတ်သက်၍ ဘာသာစကား အမျိုးမျိုးဖြင့် သတင်းအချက်အလက်များစွာရနိုင်ပါသည်။ အင်တာနက်သည် ဤသတင်းအချက်အလက်များရရှိရန် ကောင်းသော နေရာ ဖြစ်သည်။ ။ တတတဏှိနုဇ္ဈာ၏အိုဒီဇီသလ၏ကောမကူအခကူအကမဇူ