

## သင့်ကျန်းမာရေးအတွက် အလွန်အရေးကြီးတဲ့ အချက်များ

၁။ ဖုန်းကို ဘယ်ဘက်နားဖြင့်သာ နားထောင်ရန်။

၂။ တစ်နေ့ကို ကော်ဖီ ၂ကြိမ် မသောက်ရ။

၃။ ဆေးသောက်ပါက ရေအေးနှင့် မသောက်ရန်။

၄။ ညနေ ၅နာရီ ကျော်ပါက အစာများ အလွန်အကျူးမစားမိစေရန်။

၅။ အစာများတွင် စားသုံးရာတွင် အဆီခါတ်ပိုလှုံ့သော အစာများ လျော့စားရန်။

၆။ မနက်ပိုင်းတွင် ရေကိုပိုသောက်ပါ။ ညပိုင်းတွင် ရေကို လျော့သောက်ပါ။

၇။ ဖုန်းအားသွင်းသောနေရာမှ ဝေးကွာသောနေရာတွင် နေပါ။

၈။ Headphones/Earphone တို့ကို အချိန်ကြာမြင့်စွာ မသုံးစွဲပါနှင့်။

၉။ အကောင်းဆုံးသော အိပ်စက်အနားယူချိန်မှာ ည ၁၀နာရီမှ မနက် ၆နာရီအတွင်း ဖြစ်ပါတယ်။

၁၀။ သင်အိပ်မပျော်မီ ဆေးသောက်ပြီးနောက် အိပ်ယာပေါ် ချက်ချင်း မလှဲချလိုက်ပါနှင့်။

အခုပြောမယ့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အထောက်အကူပြုအချက်တွေဟာ ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်လာစေပြီး ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုး ကြီးထွားစေခြင်းကို ဖြစ်စေပါတယ်။

"Prevention is better than cure."

ကျန်းမာရေးအတွက် သောက်သုံးသင့်သော သစ်သီးဖျော်ရည်များ



မုန်လာဥနီ + ဂျင်း + ပန်းသီး = ရှင်းလင်းပေးတဲ့အရာတွေကို မြှင့်တင်ပေးခြင်း (ဆိုလိုသည်မှာ - အစာချေဖျက်တဲ့နှုန်းကို ပိုမိုမြန်စေခြင်း၊ လည်ချောင်းရှင်းအောင်လုပ်ပေးခြင်းတို့ဖြစ်ပါတယ်)



ပန်းသီး + သခွါးသီး + တရုတ်နံနံ = ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ ကိုလက်စထရော  
လျော့ကျခြင်း၊ ဗိုက်အောင့်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းတို့ပါ ပျောက်ကင်းစေပါတယ်



ခရမ်းချဉ်သီး + မုန်လာဥနီ + ပန်းသီး = အသားရေလှပခြင်းနဲ့ အသက်ရှူကြပ်ခြင်းတို့မှ  
ကာကွယ်ပေးပါတယ်



ကြက်ဟင်းခါးသီး + ပန်းသီး + နွားနို့ = အသက်ရှူကြပ်ခြင်းနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာတွင်း အပူများခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေပါတယ်



လိမ္မော်သီး + ဂျင်း + သခွါးသီး = အသားရေ ချောမွတ်လှပ စိုပြေလာခြင်းနဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာတွင်း အပူကင်းခြင်းတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေတယ်



နာနတ်သီး + ပန်းသီး + ဖရဲသီး = အခန်ခါတ်ပိုလျှံနေမှုများ ပပျောက်စေခြင်း၊ ဆီးအိမ်နှင့် ကျောက်ကပ်အတွက် ကောင်းမွန်စေခြင်း



ပန်းသီး + သခွါးသီး + ကိရိသီး = အသားရေ ကောင်းမွန်စေခြင်း



ပန်းသစ်တော်သီး + ငှက်ပျောသီး = သကြားခါတ်ပါဝင်မှု ထိန်းပေးခြင်း



မုန်လာဥနီ + ပန်းသီး + ပန်းသစ်တော်သီး + သရက်သီး = အပူကင်းခြင်း၊ အစာ အဆိပ်တောက်ဖြစ်ခြင်းမှ ရှောင်ဖျက်ပေးခြင်း၊ သွေးတိုးကျစေခြင်း၊ ခါတ်တိုးခြင်းကို လျော့ကျစေခြင်း(ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာရှိတဲ့ chemical တွေခါတ်မတိုးအောင် တားထားခြင်း)



Honeydew(ဆောင်းရာသီပေါ် ဖရဲသီးမျိုး) + စပျစ်သီး + ဖရဲသီး + နွားနို့ = ဝိတာမင်C နဲ့ B2 ခါတ်များကြွယ်ဝစေလို့ ဆဲလ်လုပ်ဆောင်မှုများတိုးလာခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ထွားကျင်းခြင်းတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်



သဘော်သီး + နာနတ်သီး + နွားနို့ = ဗီတာမင် C ဓါတ်၊ ဗီတာမင် E ဓါတ်၊ သံဓါတ်များကြွယ်ဝခြင်း၊ အသားရေ ကောင်းမွန်စေခြင်း၊ အစာချေတာ အညစ်အကြေးစွန့်တာတွေကိုပြောတာ



ဌက်ပျောသီး + နာနတ်သီး + နွားနို့ = အာဟာရပြည့်ဝစေတဲ့ ဗီတာမင်ဓါတ်များနှင့် ဝမ်းချုပ်ခြင်းတို့မှ ကာကွယ်ပေးပါတယ်

forward mail ထဲက ပို့လာတဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် သိသင့်တဲ့ အချက်လေးတွေကို ဘာသာပြန်တင်ဆက်ပေးလိုက်ပါတယ်။ ဒီပို့စ်လေးရေးသားပြီးစီးနိုင်ဖို့ ဝိုင်း အတွက် ဘာသာပြန်တဲ့နေရာမှာ တွေ့ရှိခဲ့တဲ့ အခက်အခဲတွေကို မပန်းရင့်ရောင်နဲ့ ကိုနွယ်ရိုးတို့က ကူညီပေးခဲ့ပါတယ်။ သူတို့ကို ဒီပို့စ်လေးမှတစ်ဆင့် ကျေးဇူးအထူးပင်တင်ရှိပါကြောင်း ပြောကြားလိုပါတယ်။