

နှလုံးရောဂါကျန်းမာရေးလမ်းညွှန်

နေ့စဉ်ကျန်းမာရေးအတွက်အကြံပြုချက်



အရည်များကိုထိန်းခြင်း



ပိုမိုလှုပ်ရှားခြင်း



ဆေးမှန်မှန်သောက်ခြင်း



ဆားအငန်လျော့စားခြင်း



အကောင်းမြင်ခြင်း၊ ဝါဒသုံးခြင်း

အပြောင်းအလဲများကို သတိထားကြည့်ခြင်း



အသက်ရှူကြပ်ခြင်း

ထိုင်ပြီးမှအိပ်သလား?
အသက်ရှူကြပ်သလား?



မောပန်းခြင်း

သာမန်ထက်မောနေသလား?



ယောင်ခြင်း

ဖိနပ်များ ခြေအိပ်များ
ဘောင်းဘီများကြပ်နေလား



ခေါင်းမူးခြင်း

ခေါင်းမူးနေလား၊
မူးတယ်လို့ခံစားနေလား?



အလေးချိန်

၂ ရက်အတွင်း အလေးချိန် ၂ ကီလို
အထိ ကွာခြားမှုဖြစ်နေလား



ချောင်းဆိုးခြင်း

အခုမှချောင်းဆိုးသလား?
ညပိုင်းပိုဆိုးသလား?

စိတ်ပူတယ်ဆိုရင် ခေါ်ရမည့် သူများ

ဆရာဝန်

သူနာပြုဆရာမ

နှလုံး



နှလုံးခုန်မြန်နေသလား၊
ရင်အောင့်နေသလား၊ (လေးသလို၊
ကြပ်သလိုခံစားနေရ သလား?)



အရေးပေါ်

သံညသုံးလုံး (၀၀၀) ကိုခေါ်ပါ

၀၀၀ ခေါ်မရ ၁၁၂ ကိုခေါ်ပါ