ဒေသခံအနေနဲ့ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း/ကူညီခြင်း

ကိုယ်ခန္ဓာကိုယ်တိုင်ကိုယ်တွေ့ သို့မဟုတ် အခြားတစ်ဦးတစ်ယောက်ရဲ့ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်တဲ့ ကိစ္စရပ်တွေ ကြုံတွေ့ခဲ့ရတယ်ဆိုရင် ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်ဖို့ ကျေးရွာ၊ မြို့နယ်၊ ခရိုင်နဲ့ ပြည်နယ်/တိုင်းဒေသကြီးတို့ရှိ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဝန်ထမ်းများ ရှိပါတယ်။

ကိုယ်ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိခိုက်နာကျင်စေတဲ့ အကြမ်းဖက်မှုတွေ ကြုံတွေ့ခဲ့ရတယ်ဆိုရင် ကျေးရွာ၊ မြို့နယ်၊ ခရိုင်နဲ့ ပြည်နယ်/တိုင်းဒေသကြီးတို့ရှိ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဝန်ထမ်းများ ရှိပါတယ်။

ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်း၊ ပင်ပန်းခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း ကဲ့သို့ခံစားချက်တွေ ကြုံတွေ့ခဲ့ရတယ်ဆိုရင် ကျေးရွာ၊ မြို့နယ်၊ ခရိုင်နဲ့ ပြည်နယ်/တိုင်းဒေသကြီးတို့ရှိ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဝန်ထမ်းများ ရှိပါတယ်။

ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာရေး ပြဿနာ ရှိတဲ့ လူတစ်ဦးကို ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်ဖို့ ကျေးရွာ၊ မြို့နယ်၊ ခရိုင်နဲ့ ပြည်နယ်/တိုင်းဒေသကြီးတို့ရှိ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဝန်ထမ်းများ ရှိပါတယ်။

ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာရေး ပြဿနာ ရှိတဲ့ လူတစ်ဦးကို ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်ဖို့ ကျေးရွာ၊ မြို့နယ်၊ ခရိုင်နဲ့ ပြည်နယ်/တိုင်းဒေသကြီးတို့ရှိ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဝန်ထမ်းများ ရှိပါတယ်။

ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာရေး ပြဿနာ ရှိတဲ့ လူတစ်ဦးကို ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်ဖို့ ကျေးရွာ၊ မြို့နယ်၊ ခရိုင်နဲ့ ပြည်နယ်/တိုင်းဒေသကြီးတို့ရှိ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဝန်ထမ်းများ ရှိပါတယ်။

ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာရေး ပြဿနာ ရှိတဲ့ လူတစ်ဦးကို ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်ဖို့ ကျေးရွာ၊ မြို့နယ်၊ ခရိုင်နဲ့ ပြည်နယ်/တိုင်းဒေသကြီးတို့ရှိ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဝန်ထမ်းများ ရှိပါတယ်။

ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာရေး ပြဿနာ ရှိတဲ့ လူတစ်ဦးကို ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်ဖို့ ကျေးရွာ၊ မြို့နယ်၊ ခရိုင်နဲ့ ပြည်နယ်/တိုင်းဒေသကြီးတို့ရှိ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဝန်ထမ်းများ ရှိပါတယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာ ဓလေ့ထုံးတမ်း ဒုက္ခသည်များ ရင်ဆိုင်ကြရမည့် ကိုယ်တိုင်ကာကွယ်ခြင်းများ

ကျွန်းသစ် ဘုရားကန်တော်ကြီး ရေကန်ကြီး ဘုရားရှိခိုးခန်းကြီး ကိုယ်ရေးရာ သန့်ရှင်းရေး ကိုယ်တိုင်ကာကွယ်ခြင်းများ

09405149616

ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းရှိ ကပ်ရောဂါကူးစက်ခြင်းကြောင့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ ပင်ပန်းနေကြပြီး ကပ်ရောဂါ ကာကွယ်ရေးအတွက် ကုသမှုပေးနေကြရပါသည်။ ကပ်ရောဂါ ကူးစက်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန်နှင့် ကုသမှုပေးနိုင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်တိုင်ကာကွယ်ခြင်းများ ပြုလုပ်ကြရန် လိုအပ်ပါသည်။

ကိုယ်ရေးရာ ရေနွေးငွေ့ပူ ရေနှင့် ဆပ်ပြာ ကိုသုံးပြီး မကြာခဏ လက်ကို ဆေးကြောခြင်းဖြင့် ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကာကွယ်ခြင်းများ ပြုလုပ်ကြပါ။

ကိုယ်ရေးရာ သန့်ရှင်းရေးကို ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ ကူညီပေးနိုင်ကြပါ။ ကိုယ်ရေးရာ ကိုယ်ကျင့်ဝတ်ကောင်းများ ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကာကွယ်ခြင်းများ ပြုလုပ်ကြပါ။

ကိုယ်ရေးရာ ကျန်းမာရေးကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ဂရုစိုက်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကာကွယ်ခြင်းများ ပြုလုပ်ကြပါ။ ကိုယ်ရေးရာ ကျန်းမာရေးကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ဂရုစိုက်