

# ကျန်းမာရေးနည်းလမ်းများ

ကျွန်ုပ်တို့၏ ပျော်ရွှင်မှု၊ သာယာဝပြောမှုနှင့် အောင်မြင်မှုတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကျန်းမာခြင်းအပေါ်တွင် အများကြီး မှီခိုနေပါသည်။ ပညာတတ်ရန်၊ ကြွယ်ဝချမ်းသာရန်နှင့် ကြိုးပမ်း လုပ်ဆောင်မှုအားလုံး အောင်မြင်စေရန် အတွက် ကျန်းမာရေးသည် အထူးပင် အရေးကြီးပါသည်။ ကျန်းမာရေးမပြည့်စုံလျှင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ပညာရေး၊ စီးပွားရေး မြှင့်တင်မှုလုပ်ငန်းများ လုပ်နိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ပါ။ သို့ဖြစ်၍ အစဉ်သဖြင့် ကျန်းမာနေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ကြိုးစားကြရပါမည်။

ကျန်းမာရေးနှင့် ပြည့်စုံရန်အတွက် ဆောင်ရွက်ရန် နည်းလမ်းများကို သိရှိလိုက်နာရပါမည်။ အစားအသောက်၊ အအိပ်အနေ၊ လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် သန့်ရှင်းမှုတို့သည် ကျန်းမာရေးအတွက် လိုအပ်ချက်များ ဖြစ်ပါသည်။ အစားအစာသည် အသက်ရှင်မှုအတွက် အထူးလိုအပ်ချက် ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အသက် ရှင်နေနိုင်ရန် အစာစားရခြင်းဖြစ်ပြီး စားသောက်ရန် အသက်ရှင်နေခြင်း မဟုတ်ပါ။ ကျန်းမာမှုအတွက် သင့်တော်သည့် ပရိုတိန်း၊ သတ္တုဓာတ်များနှင့် ဗီတာမင်များ များစွာပါဝင်သည့် အစာများကို ရယူစားသုံးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့နှင့် လျှော်ကန်သင့် မြတ်မည့် အိပ်စက်အနားယူမှုမှာလည်း အရေးကြီးပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်မှ ကြွက်သားများနှင့် အသားမျှင်များအား ထိန်းသိမ်းပြုပြင်မှုအတွက် အိပ်စက်ခြင်းနှင့် နားနေခြင်းတို့ အညီအမျှ လိုအပ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် လုံလောက်စွာ အိပ်စက်နားနေရပါမည်။

ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် သန့်ရှင်းမှုတို့လည်း အရေးကြီး လိုအပ်ပါသည်။ လမ်းလျှောက်ခြင်းနှင့် အိမ်တွင်း လေ့ကျင့်ခန်းများသည် အစားအသောက်စားလိုစိတ်နှင့် စိတ်ရှင်လန်းမှုတို့ကို တိုးပွားစေပါသည်။ တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေးက ကျန်းမာမှုကို အထောက်အကူပြုပါသည်။ နေ့စဉ် ရေချိုးခြင်း၊ အစာမစားမီနှင့် စားပြီးတိုင်း လက်များကို စနစ်တကျဆေးကြော ရပါမည်။

အထက်ပါ ကျန်းမာရေး နည်းလမ်းများကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါက ကျွန်ုပ်တို့ တစ်သက်တာအတွက် ကျန်းမာရေးနှင့်ပြည့်စုံနေမည်မှာ သေချာပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ကျန်းမာနေလျှင် စီးပွားဥစ္စာပြည့်စုံခြင်း၊ ပညာရေးပြည့်စုံခြင်းနှင့် အခြားအောင်မြင်မှုများကို စွမ်းဆောင်နိုင်ပါမည်။ သို့ပါ၍ ကျန်းမာခြင်းသည် ချမ်းသာခြင်းဖြစ်ကြောင်းနှင့် ကျန်းမာခြင်းသည် ချမ်းသာခြင်းထက် ပိုမိုကောင်းမွန်သည်ဟု ဆိုရမည် ဖြစ်ပါသည်။

## Ways To Stay Healthy

(English Translation)

Much of our happiness, welfare and success depends on our health to a large extent. Health is vitally important in order to have good education, to be wealthy and to be successful in every endeavor. Without health we can do nothing for the promotion of our economic, social, and educational standard. Therefore we must try to keep ourselves healthy at all times.

To be healthy we must know how to keep healthy and should follow some health rules. Food, sleep, exercise and cleanliness are the first requirements for health. Food is essential to our existence. We must eat to live. Proper food for obtaining a healthy diet which is high in proteins, minerals, and vitamins is needed to keep ourselves healthy. Daily sleeping hours which are appropriate to our body and mind are also important. Sleep and rest are equally necessary for health, because our body needs time to rest and repair its muscles and tissues. So we must have a sufficient amount of sleep.

Physical exercise and cleanliness are also essential for bodily health. Walking and indoor exercises increase appetite which leads to more eating and makes life more enjoyable. Cleanliness helps us to be healthy. We must take a bath every day and properly wash our hands before and after each meal.

We will certainly keep ourselves healthy if the above-mentioned health rules are followed throughout our life. If we are healthy, we can acquire wealth, get a good education and achieve success. So we can say health is wealth or health is better than