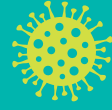


နာတာရှည်ကုမစ် နှင့် ပြန်လည်သန်စွမ်းရေးရာကုသခြင်း



World
PT Day
2021



အသက်ရှူကြပ်ခြင်း/
ရင်ဘတ်နာခြင်း

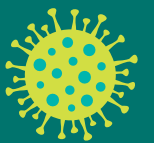
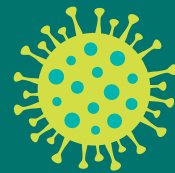
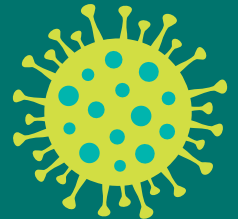


အလွန်အမင်း မော ပန်းနွမ်းနွယ်ခြင်း
/ပြင်းထန်သော နောက်ဆက်တွဲရောဂါလက္ခဏာများ
ပိုမိုဆိုးရွားလာခြင်း။



မှတ်ဉာဏ်၊ အာရုံစူးစိုက်မှု
တို့နှင့်ပတ်သတ်၍
ဖြစ်လာသော ပြဿနာများ

နာတာရှည်ကုမစ် သည် လူတိုင်း
အတွက် ကွဲပြားခြားနားနိုင်ပါသည်။
ပြန်လည်သန်စွမ်းကုသသူ တစ်ဦး
သည် ဤနာတာရှည်ကုမစ်ရောဂါ၏
လက္ခဏာများကို လေ့ကျင့်ကုသရန်
အတွက် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။



ကုမစ်ရောဂါအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းများ ညွှန်းရာတွင် ဂရုတစိုက် ချဉ်းကပ်သင့်ပါသည်။ ထိုမှသာ ထိခိုက်မှုအန္တရာယ်တို့ နည်းပါးမည်ဖြစ်၍ လေ့ကျင့်ခန်းအစီအစဉ်များသည်လည်း ပြန်လည်ကျန်းမာသန်စွမ်းစေပြီး၊ ရောဂါလက္ခဏာများကို ပိုမို မဆိုးရွားစေမည် ဖြစ်သည်။ ပြန်လည်သန်စွမ်းကုထုံးများသည် ပင်ပန်းမှုကြောင့် သွေးတွင်းအောက်စီဂျင်လျော့ကျခြင်းကို ကာကွယ်ရန် ရည်မှန်းထားသင့်ပါသည်။ အသက်ရှူပြင်းထန်ခြင်းနှင့် အသက်ရှူသည့်ပုံစံမှားယွင်းနေခြင်း ရောဂါလက္ခဏာများကျန်ရှိနေပါက အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ အထူးပြု ပြန်လည်သန်စွမ်းကုသသူမှ ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ရောဂါနောက်ဆက်တွဲလက္ခဏာများ ကျန်ရှိနေသေးပါက အဆင့်မြင့်လေ့ကျင့်ခန်းကုသမှုများ အသုံးပြုသင့်ပါ။