

CONTENTS



အရေပြားရဲ့
အသွင်သဏ္ဍာန် အစစ်အမှန် ၁၂



မျက်နှာအသားအရေ
ကောင်းမွန်စေရန်
ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း ၃၄



နေရောင်ခြည်အကြောင်း
သိကောင်းစရာ ၅၂

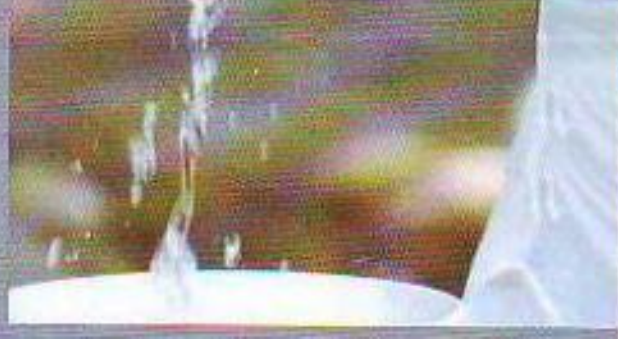


ပြဿနာ ဖြစ်သော
အသားအရေ ၆၂

အသားအရေအား
ချောမွတ်ခြင်း ၇၂

မိမိ ခန္ဓာကိုယ်အား
ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း ၈၀

အသားအရေကို
အာဟာရပြည့်အောင် ဖြည့်ပါ..... ၉၀



အသားအရေစိုပြည်လှပစေမည့် နည်းလမ်းကောင်းများ နန်းအိအိဇာ

အရေပြားတစ်ထောက်ရဲ့အလှဟာ လူတစ်ဦးချင်းစီအတွက် အရေးပါလှပါတယ်။ ပန်းချီဆရာအတွက် ပန်းချီကားတစ်ချပ် ရေးဆွဲရာမှာ အောက်ခံ ပတ္တမြား ကောင်းမွန်ဖို့ အရေးကြီးသလို မိန်းကလေးတစ်ယောက် လှပစေဖို့ လိမ်းခြယ်သမျှပြုရာမှာလည်း အပြစ်အနာအဆာ ကင်းပြီး ချောမွတ်တဲ့ အောက်ခံ အသားအရေ ရှိနေဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ကောင်းမွန်တဲ့ အသားအရေ ဖြစ်စေဖို့အတွက် စနစ်တကျ ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ရမှာ ဖြစ်တယ်။

“အသားအရေစိုပြည် လှပစေမည့် နည်းလမ်းကောင်းများ” စာအုပ်မှာ အသားအရေလှအောင် ပြုစုထိန်းသိမ်းနည်းများ အပြင် အရေပြားရဲ့အသွင်သဏ္ဍာန် အစစ်အမှန်က ဘာလဲ၊ လုပ်ငန်း လည်ပတ်မှုများ၊ ပျက်စီး ယိုယွင်းခြင်းများအား အကာအကွယ်ပြုလုပ်ခြင်းများ၊ ဝက်ခြံထွက်ခြင်း အကြောင်းရင်းစီနှင့် တူသနည်းများ အားလုံး ပါဝင် ပါတယ်။

အသားအရေမလှလို့ စိတ်ညစ်နေသူများ၊ ဝက်ခြံထွက်လို့ ရတက်မအေးဖြစ်နေသူများ ဖတ်မှတ်လေ့လာ ဖြုဖြင့်ရင်း ကျေနပ်နှစ်သိမ့်မှု ရနိုင် ကြလိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်မိပါတယ်။

