

ပါဝင်သောအခန်းကဏ္ဍများ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ	၁၅
၂။	ဇရာကို ရဲဝံ့စွာ ရင်ဆိုင်ပါ	၁၇
၃။	ဘိုးသက်ရှည် ဘွားသက်ရှည်တို့၏ တူညီသည့်အချက်များ	၂၀
၄။	လေကောင်းလေသန့်ရရှိရေး	၂၂
၅။	မှန်ကန်စွာ အသက်ရှူပါ	၂၅
၆။	သောက်ရေသန့်ရှင်း ရောဂါကင်း	၂၇
၇။	နေရောင်ခြည် သို့မဟုတ် သဘာဝ၏ ဆေးလက်ဆောင်	၃၁
၈။	အပူဒဏ်အန္တရာယ် ဆင်ခြင်ဖွယ်	၃၄
၉။	ကျန်းမာခြင်းအစ အိမ်တွင်းမှ	၃၉
၁၀။	အန္တရာယ်ပေးတတ်သော ခြင်	၄၁
၁၁။	ယင်အန္တရာယ် စုပေါင်းကာကွယ်	၄၄
၁၂။	ကြွက်နှိမ်နှင်းရေး ဆောင်ရွက်ပေး	၄၇
၁၃။	အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ချစ်တတ်သူများ သတိထားစရာ	၅၀
၁၄။	ဆူညံသံကြောင့် ဒုက္ခပရောက်ရစေဖို့	၅၃
၁၅။	တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်း ရောဂါကင်း	၅၇
၁၆။	အိပ်ရာထစဉ် လိုက်နာဆင်ခြင်	၆၀
၁၇။	အိမ်သာတက်သည့်အခါ သတိပြုစရာများ	၆၄
၁၈။	အချိန်ကြာကြာထိုင်ခြင်းနှင့် နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများ	၇၀
၁၉။	ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစား လိုအပ်သည်	၇၄
၂၀။	အသက်ရှည်ရေး လမ်းလျှောက်ပေး	၇၇

ပါဝင်သောအခန်းကဏ္ဍများ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၂၁။	ရေချိုးစဉ် လိုက်နာသင့်သည့်အချက်များ	၈၁
၂၂။	နှစ်နှစ်မြိုက်မြိုက် အိပ်ပျော်စေရန်	၈၄
၂၃။	အိပ်ရာမဝင်မီ လိုက်နာသင့်သည့်အကျင့်များ	၈၇
၂၄။	ကျန်းမာစေမည့် အိပ်စက်မှုအနေအထား	၉၁
၂၅။	ပိန်ခြင်းဝခြင်းနှင့် သင့်ကျန်းမာရေး	၉၄
၂၆။	အစားအစာသန့်ရှင်း ရောဂါကင်း	၁၀၂
၂၇။	အစားအစာ စားတတ်ပါမှ	၁၀၄
၂၈။	အဆိပ်ကို စားနေကြသလား	၁၀၈
၂၉။	ဆားလျှော့စားပါ	၁၁၂
၃၀။	ဆေးဖက်ဝင်သည့် ကြက်သွန်ဖြူ	၁၁၄
၃၁။	အစားမတော် တစ်လုတ် မဖြစ်စေရန်	၁၁၆
၃၂။	ကော်ဖီ လက်ဖက်ရည်နှင့် သင့်ကျန်းမာရေး	၁၂၁
၃၃။	မျက်စိအမြင်ကြည်လင်စေရန်	၁၂၃
၃၄။	နှာခေါင်းသွေးယိုလျှင်	၁၂၆
၃၅။	ခံတွင်းသန့်ရှင်း ရောဂါကင်း	၁၂၉
၃၆။	မှန်ကန်သော သွားတိုက်နည်း	၁၃၂
၃၇။	နှားရောဂါကင်း၍ သောတအာရုံမချို့ယွင်းစေဖို့	၁၃၄
၃၈။	နှလုံးသန်မာ လူကျန်းမာ	၁၃၇
၃၉။	နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ အန္တရာယ်	၁၄၂
၄၀။	နှလုံးရောဂါကြောင့် ရင်ဘတ်နာကျင်ခြင်း	၁၄၅
၄၁။	ဦးနှောက်ပျက်စီးစေနိုင်သည့် အမူအကျင့်များ	၁၄၈

ပါဝင်သောအခန်းကဏ္ဍများ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၄၂။	ပျော်ပျော်နေ သေခဲ	၁၅၂
၄၃။	ကျန်းမာရေးအတွက် မရှိမဖြစ် ဟာသ	၁၅၅
၄၄။	စိတ်ဖိစီးမှုများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ပါ	၁၆၀
၄၅။	စိတ်ဖိစီးမှုကို တွန်းလှန်အနိုင်ယူနည်း	၁၆၃
၄၆။	စိုးရိမ်သောကများကို ဖယ်ရှားနိုင်ရမည်	၁၆၈
၄၇။	ဒေါသကို အနိုင်ယူ၍ အသက်ရှည်စေနည်း	၁၇၁
၄၈။	ခေါင်းကိုက်ခြင်း၏ နောက်ကွယ်တွင်	၁၇၅
၄၉။	ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ ကာကွယ်ပါ	၁၇၉
၅၀။	သတိပြုစရာ ဗိုက်အောင့်ဗိုက်နာ	၁၈၃
၅၁။	ဝမ်းဗိုက်ထဲမှ ထူးဆန်းသောအလုံး	၁၈၇
၅၂။	ဝမ်းချုပ်ခြင်းနှင့် သင့်ကျန်းမာရေး	၁၈၉
၅၃။	ခါးကိုက်ခါးနာခြင်းမဖြစ်ရလေအောင်	၁၉၃
၅၄။	မိခင်လောင်းတို့ အန္တရာယ်ကင်းစေဖို့	၁၉၇
၅၅။	မေတ္တာရည်ချိုချိုလေး တိုက်ကျွေးကြပါ	၂၀၃
၅၆။	မဲ့ သို့မဟုတ် အိပ်ပျော်နေသော ကျား	၂၀၇
၅၇။	ကြွက်တက်နေလျှင်	၂၀၈
၅၈။	အဆက်မပြတ် ကြို့ထိုးနေလျှင်	၂၁၂
၅၉။	ဝက်ခြံကြောင့် ဒုက္ခပရောက်ရစေရန်	၂၁၆
၆၀။	ဓာတ်မတည့်ခြင်းမှ အန္တရာယ်ကင်းစေချင်	၂၂၀
၆၁။	ဓမ္မတာမမှန်လျှင်	၂၂၃
၆၂။	သွေးတိုး ရှိ မရှိ စစ်ဆေးကြည့်	၂၂၇

ပါဝင်သောအခန်းကဏ္ဍများ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၆၃။	ခွေးရူးပြန်ရောဂါ သတိပြုပါ	၃၀၆
၆၄။	တက်တတ်သည့်ဝေဒနာကြောင့် ဒုက္ခပရောက်စေရန်	၃၀၈
၆၅။	ကိုဗစ်-၁၉ အန္တရာယ် ဆင်ခြင်ကာကွယ်	၃၁၂
၆၆။	သွေးလန်မေ့မြောခြင်းဖြစ်လျှင်	၃၁၄
၆၇။	သတိလစ်မေ့မြောနေလျှင်	၃၁၇
၆၈။	ပန်းသေပန်းညှိုးခြင်း ပြဿနာ	၃၂၂
၆၉။	AIDS ရောဂါ သတိပြုကာကွယ်ပါ	၃၂၆
၇၀။	ထိခိုက်မှုအန္တရာယ် သတိပြုကာကွယ်	၃၂၈
၇၁။	ဆေးကြောင့် ဘေးမဖြစ်စေဖို့	၃၃၁
၇၂။	ဆေးဝါးသောက်သုံးရာတွင် မှားတတ်သည့်အမှားများ	၃၃၃
၇၃။	အရက်ကြောင့် သင့်ကျန်းမာရေးမထိခိုက်စေလို	၃၃၆
၇၄။	ဆေးလိပ်လား အဆိပ်လိပ်လား	၃၄၀
၇၅။	ဆေးစွဲခြင်းမဖြစ်စေရန်	၃၄၄
၇၆။	လုပ်ငန်းခွင်နှင့် သင့်ကျန်းမာရေး	၃၄၇
၇၇။	ဘာသာရေးလုပ်ငန်းများကလည်း သက်ရှည်ကျန်းမာစေနိုင်	၃၄၉
၇၈။	လိင်စိတ်ကို မှန်မှန်ကန်ကန် အသုံးပြုပါ	၃၅၁
၇၉။	ယုံကြည်စိတ်ဖြင့် အသက်ရှည်စေနည်း	၃၅၃
၈၀။	ကျန်းမာနုပျိုစွာ အသက်ရှည်ပါ	၃၅၆
***	မှီငြမ်းကိုးကားသောကျမ်းများ	၃၆၁

ပါဝင်သောအခန်းကဏ္ဍများ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၆၃။	ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ သတိပြု ကာကွယ် ကုသပါ	၂၃၃
၆၄။	လေဖြန်းခြင်းဖြစ်သည့်အခါ	၂၃၉
၆၅။	လေဖြတ်ခြင်းမှ ကင်းဝေးစေဖို့	၂၄၁
၆၆။	ကင်ဆာရောဂါကြောက်စရာ သို့သော်	၂၄၄
၆၇။	ငှက်ဖျားရောဂါ သတိပြုပါ	၂၄၆
၆၈။	အဖြစ်များသည့် တီဘီကိုလည်း သတိပြုရမည်	၂၅၀
၆၉။	အဆစ်ကိုဟန်ပြု၍ နှလုံးကို ဒုက္ခပေးတတ်သဖြင့်	၂၅၄
၇၀။	သည်းခြေတွင် ကျောက်တည်လျှင်	၂၅၈
၇၁။	အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ သတိပြုစရာ	၂၆၀
၇၂။	တိုက်ဖျက်ရောဂါဖြစ်သည့်အခါ	၂၆၃
၇၃။	လိပ်ခေါင်းရောဂါ ပြဿနာ	၂၆၅
၇၄။	မေးခိုင်ရောဂါကာကွယ်နည်းများ	၂၆၈
၇၅။	မဆုံးနိုင်သည့် သန်ကောင်သံသရာမှကင်းဝေးစေဖို့	၂၇၃
၇၆။	အူအတက်ကြောင့် ဒုက္ခပရောက်ရလေအောင်	၂၇၈
၇၇။	ဆီးကျောက် မတည်ရစေဖို့	၂၈၃
၇၈။	သွေးအားနည်းရောဂါ ကာကွယ်ပါ	၂၈၇
၇၉။	ပိုတောက်ပြီး ဒုက္ခပရောက်ရစေရန်	၂၉၀
၈၀။	ပိုစွဲရောဂါ ကာကွယ်နည်းများ	၂၉၄
၈၁။	မြေကိုက်ခံရလျှင်	၂၉၈
၈၂။	သွေးလွန်တုပ်ကွေး ကာကွယ်ပေး	၃၀၂