

မာတိကာ

စဉ် အကြောင်းအရာ

- စာရေးသူ၏ကိုယ်ရေးအချက်အလက် ၇
- ဒေါက်တာတင်ထွန်းဦး၏အမှာစာ ၉
- ဒေါက်တာမြင့်သန်း(ညောင်လေးပင်)၏အမှာစာ ၁၁
- စာရေးသူ၏အမှာစကား ၁၃

မွေးကင်းစကလေးကျန်းမာရေး

- ၁။ မွေးကင်းစကလေးကျန်းမာရေး၊ ဂရုစိုက်ပေး ၁၅
- ၂။ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း၏အကျိုးကျေးဇူး ၁၉

အာဟာရ နှင့် ကျန်းမာရေး

- ၃။ ဗီတာမင်အေ နှင့် ဗီတာမင် ဘီဝမ်း အာဟာရ ၂၃
- ၄။ ကျန်းမာရေးအတွက်လိုအပ်သော သွပ်ဓာတ် (Zinc) ၂၇
- ၅။ အာဟာရသည်ကျန်းမာရေးအတွက် ပဓာနဖြစ်ခြင်း ၃၀

ကျောင်းကျန်းမာရေး

- ၆။ ကျောင်းကျန်းမာရေးအတွက် ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ခြင်း ၃၅
- ၇။ ကျောင်းတွင်းအာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့်အစားအစာများ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းဝေးရေးလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ခြင်း ၃၈

ကလေးကျန်းမာရေး

- ၈။ ကလေးများကို စနစ်တကျ ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း ၄၁
- ၉။ ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်ကျန်းမာရေး၊ ဂရုစိုက်ပေး ၄၉
- ၁၀။ သန်ကောင်အမျိုးမျိုးနှင့်ကျန်းမာရေး ၅၃

ကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ

- ၁၁။ ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းလျှောရောဂါမဖြစ်စေရန်ကြိုတင်ကာကွယ်ပါ
- ၁၂။ မရိုးနိုင်သော အဆုတ်တီဘီရောဂါ
- ၁၃။ သတိပြုစရာ၊ ဆေးယဉ်ပါးတီဘီရောဂါ (MDR-TB)
- ၁၄။ လူငယ်များလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါကင်းစင်ပြီး ပျော်ရွှင်စေချင်
- ၁၅။ မိခင်မှကလေးသို့ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးကူးစက်မှုကာကွယ်ရေး
- ၁၆။ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါအကြောင်းသိရှိစေချင်
- ၁၇။ ဂျပန်ဦးနှောက်ရောင်ရောဂါ
- ၁၈။ ခွေးရူးပြန်ရောဂါအကြောင်းသိကောင်းစရာ
- ၁၉။ ပေါ့ဆ၍မရသည့်ကြွက်ကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါနှစ်မျိုး
- ၂၀။ အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါများကိုကြိုတင်ကာကွယ်ပါ

မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ

- ၂၁။ မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများကိုကြိုတင်ကာကွယ်ပါ
- ၂၂။ နာတာရှည်ရောဂါများ၏နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ
- ၂၃။ အမျိုးသမီးများတွင် သွေးဆုံးပြီးနောက်ဖြစ်တတ်သောနှလုံးရောဂါ
- ၂၄။ လေဖြတ်ခြင်း (Stroke)မဖြစ်ပွားစေရန်ကြိုတင်ကာကွယ်ပါ
- ၂၅။ ဖြစ်ပွားမှုများလာသော ဆီးချိုသွေးချိုကာကွယ်ထိန်းသိမ်းရေး
- ၂၆။ ကင်ဆာရောဂါများကိုကာကွယ်နိုင်မည့်နည်းလမ်းများ
- ၂၇။ အမျိုးသမီးများကို ဒုက္ခပေးသောကင်ဆာရောဂါနှစ်မျိုး
- ၂၈။ သိထားစေချင်သည့်စိတ်ဖိစီးမှု (Stress)
- ၂၉။ စိတ်ကျန်းမာရေး၊ ဂရုစိုက်ပေး
- ၃၀။ လမ်းပေါ်မှအန္တရာယ်များကိုသတိပြုကာကွယ်ပါ
- ၃၁။ ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်နိုင်သော အီး-စီးကရက်
- ၃၂။ အရက်၊ ဆေးလိပ်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးအန္တရာယ်ကိုသတိထားပါ
- ၃၃။ မူးယစ်ဆေးဝါးပျောက်ရေး၊ ဝိုင်းဝန်းဆောင်ရွက်ပေး
- ၃၄။ သတိပြုရမည့်ဆေးဝါးအန္တရာယ်

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော လူနေမှုဘဝပုံစံများ

- ၃၅။ ရေမှတစ်ဆင့်ကူးစက်နိုင်သောရောဂါများကိုကာကွယ်ပါ

- ၃၆။ ဖြည့်စွက်ပစ္စည်းများရောနှောထားသောအစားအသောက်များကို သတိထားစေချင် ၅၈
- ၆၂ ၃၇။ ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးသော အစားအသောက် ၁၇၆
- ၆၆ ၃၈။ အစားအသောက်ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး လူတိုင်း ပါဝင်ဆောင်ရွက်ပေး ၁၇၉
- ၆၉ ၃၉။ ကော်ဖီနှင့်ကျန်းမာရေး ၁၈၇
- ၇၃ ၄၀။ ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး(အ)သုံးလုံးကို စနစ်တကျဆောင်ရွက်ပါ ၁၉၀
- ၇၈ ၄၁။ မစင်၊ အညစ်အကြေး၊ အမှိုက်နှင့်ကျန်းမာရေး ၁၉၇
- ၈၁ ၄၂။ မိလ္လာကန်မှတစ်ဆင့်ဖြစ်ပွားနိုင်သောကူးစက်ရောဂါများ ၂၀၂
- ၈၄ ၄၃။ ကျန်းမာရေးအတွက် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားပြုလုပ်ခြင်း ၂၀၇
- ၉၀ ၄၄။ သက်ကြီးရွယ်အိုကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်း ၂၁၂
- ၉၃ ၄၅။ ရဟန်းသံဃာများနှင့်အိုမင်းမစွမ်းပြဿနာ ၂၁၂

၉၉ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်

- ၁၀၃ ၄၅။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်နှင့်ရောဂါနှိမ်နင်းရေးလုပ်ငန်း ၂၁၉
- ၁၀၇ ၄၆။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကြုံတွေ့ရသူများ ခံစားရသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဝေဒနာများ ၂၂၄

၁၁၁ လည်ပင်းရောဂါများ

- ၁၁၅ ၄၇။ သိုင်းရွိုက်ဂလင်း(Thyroid Gland)တွင်ဖြစ်သောရောဂါများ ၂၂၈
- ၁၂၂ ၄၈။ လည်ပင်သိုင်းရွိုက်ကင်ဆာကိုသတိထားစေချင် ၂၃၃

၁၂၅ အရိုးအကြောဆစ်ရောဂါများ

- ၁၂၈ ၄၉။ အမျိုးသမီးများတွင်ဖြစ်ပွားသောအရိုးပွရောဂါ(Osteoporosis) ၂၃၆
- ၁၃၂ ၅၀။ ပုခုံးကြွက်သားတောင့်တင်းနာကျင်ခြင်း(Frozen Shoulder) ၂၄၃
- ၁၃၇ ၅၁။ ဂေါက်ရောဂါ (Gout)အကြောင်းသိရှိစေရန် ၂၄၇
- ၁၄၆ ၅၂။ အဖြစ်များလာသောသွေးလေးဖက်နာရောဂါ (Rheumatoid Arthritis) ၂၅၂
- ၁၅၂ ၅၃။ မပျော့သောခါးရိုးဆစ်ကျိုးပေါင်းတက်ခြင်း (Lumbar Spondylosis) ၂၅၆
- ၁၅၉ ၅၄။ ခြေဖနောင့်အတက်ထွက်ခြင်း(Calcaneum Spur)အကြောင်းသိရှိစေချင် ၂၆၀

၁၆၃ အကြမ်းဖက်မှုဆိုင်ရာ

- ၁၆၉ ၅၅။ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာထိပါးနှောင့်ယှက်ခြင်း ၂၆၄

- ၅၆။ ဆက်သွယ်ရေးနည်းပညာများသုံးပြီးအမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်ခြင်းကိုကာကွယ်ပါ ၂၆၉
- ၅၇။ အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်ခြင်းမှတားဆီးကာကွယ်ခြင်း အခြားဗဟုသုတဖြစ်ဖွယ်ရာများ ၂၇၃
- ၅၈။ ပွဲတော်အခမ်းအနားများ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ၂၇၇
- ၅၉။ ကိုဗစ်-၁၉ အကြောင်းသိကောင်းစရာ ၂၈၂
- ၆၀။ ကြောင်ကြောင့်ဖြစ်သောဓာတ်မတည့်ရောဂါ ၂၈၆
- ၆၁။ ကျန်းမာရေးကိုဒုက္ခပေးသောပိုးဟပ် အထွေထွေ ၂၈၈
- ၆၂။ သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေးဂရုစိုက်ပေး ၂၉၁
- ၆၃။ ပိုးသတ်ဆေးများကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကိုမထိခိုက်စေချင် ၂၉၅
- ၆၄။ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းသုံးပိုးသတ်ဆေးများ၏ အန္တရာယ်ကိုကာကွယ်ပါ ၂၉၈
- ၆၅။ သီးနှံဖျက်ကြွက်အမျိုးမျိုးကိုကာကွယ်နှိမ်နင်းခြင်း ၃၀၆
- ၆၆။ အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း သို့မဟုတ် အစာတောက်ခြင်း ၃၁၃
- ၆၇။ ခဲဆိပ်သင့်အန္တရာယ်ကို သတိထားပါ ၃၁၆
- ၆၈။ ပြဒါး(မာကျူရီ)ဓာတ်အဆိပ်သင့်အန္တရာယ်ကိုကာကွယ်ခြင်း ၃၁၉
- ၆၉။ အာဆင်းနစ်အဆိပ်သင့်မှုကို သတိပြုရန် ၃၂၂
- ၇၀။ သတိပြုရမည့် ဇီဝအဆိပ်အန္တရာယ် ၃၂၅