

မာတိကာ

၁။ ဆီးကျောက်တည်ခြင်း

- (က) ဆီးကျောက်တည်ရောဂါအကြောင်း သိကောင်းစရာ ၁၁
- (ခ) ဆီးကျောက်တည်ရောဂါကို အစားအစာဖြင့် ကာကွယ်ခြင်း ၁၇
- (ဂ) ဆီးကျောက်တည်ရောဂါနှင့် မြန်မာ့သဘာဝဆေးဖက်ဝင်အပင်များ ၂၅

၂။ ဆီးကျိတ်ကြီးခြင်း

- (က) ဆီးကျိတ်ကြီးခြင်း(BPH)အကြောင်း သိကောင်းစရာ ၃၁
- (ခ) ဆီးကျိတ်ကြီးခြင်း(BPH)ကို အနေအထိုင်၊ အစားအသောက်ဖြင့် ကုသခြင်း ၃၇
- (ဂ) ဆီးကျိတ်ကြီးခြင်း(BPH)ကို ဆေးဝါးများဖြင့်ကုသခြင်း ၄၃

၃။ နေရောင်ခြည်နှင့် ကျန်းမာရေး

- (က) နေရောင်ခြည်နှင့်ကျန်းမာရေးဖိတ်ဆက် ၅၃
- (ခ) နေရောင်ခြည်နှင့် ညအိပ်မပျော်သောရောဂါ (Insomnia) ၆၃
- (ဂ) မြင်ရသောအလင်းတန်း သို့မဟုတ် အရောင်များ၏ ကျန်းမာရေးအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှု ၇၁
- (ဃ) မမြင်ရသောအလင်းတန်း သို့မဟုတ် ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်နှင့် သင့်ကျန်းမာရေး ၇၇

၄။ ဆွဲငင်အားနှင့် ကျန်းမာရေး

- (က) လဆွဲငင်အားနှင့်ကျန်းမာရေး ၈၃
- (ခ) ကမ္ဘာမြေကြီး၏ သံလိုက်စက်ကွင်းနှင့် လူသားတို့၏ ကျန်းမာရေး ၈၉
- (ဂ) သံလိုက်ဓာတ်ပါသော အသုံးအဆောင်များနှင့် ကျန်းမာရေး ၉၇
- (ဃ) လျှပ်စစ်သံလိုက်စက်ကွင်းများ၏ အန္တရာယ်များ (Electromagnetic Pollution) ၁၀၃

၅။ ပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းမှုနှင့် ကျန်းမာရေး

- (က) လေထုညစ်ညမ်းမှုနှင့်ကျန်းမာရေး ၁၀၉
- (ခ) ရေထုညစ်ညမ်းမှုနှင့်ကျန်းမာရေး ၁၁၉

၆။ သွေးတိုးရောဂါ

- (က) သွေးတိုးရောဂါအကြောင်း သိကောင်းစရာ ၁၂၉
- (ခ) သွေးတိုးရောဂါနှင့် အနေအထိုင်အပြုအမူ ၁၃၇
- (ဂ) သွေးတိုးရောဂါနှင့်အစားအစာ ၁၄၃
- (ဃ) သွေးတိုးရောဂါနှင့် သဘာဝဆေးဝါးများ ၁၅၁
- (င) သွေးတိုးရောဂါနှင့် သဘာဝဆေးဝါးများ (အကြောပေါင်းတစ်ထောင်) ၁၅၉

၇။ ခဲဆိပ်သင့်ခြင်း

- (က) ခဲဆိပ်သင့်ရောဂါဖြစ်ရသော အကြောင်းရင်းများ ၁၆၇
- (ခ) ခဲဆိပ်သင့်ရောဂါလက္ခဏာများ ၁၇၅
- (ဂ) ခဲဆိပ်သင့်နိုင်သော အစားအစာများ ၁၈၁

၈။ အစာနှင့်အဆိပ်

- (က) Aflatoxin ခေါ် အန္တရာယ်ရှိဆိပ် ၁၈၉
- (ခ) Aflatoxin ခေါ် မှီဆိပ်ကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါများ ၁၉၅
- (ဂ) တညင်းသီးအကြောင်း သိကောင်းစရာ ၂၀၁