

နိဒါန်း

- အခန်း ၁။ အသက်အရွယ်နှင့် ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်ပြောင်းလဲမှုများ
- အခန်း ၂။ စိတ်ထောင်းကိုယ်ကြော၊ စိတ်ပျို့ကိုယ်နု
- အခန်း ၃။ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာစားသောက်ခြင်း
- အခန်း ၄။ ပုံမှန်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်း
- အခန်း ၅။ အသက်အရွယ်နှင့်အသားအရေ
- အခန်း ၆။ အမြင်အာရုံ နှင့်အသက်အရွယ်
- အခန်း ၇။ သွားနှင့်ခံတွင်းရောဂါကင်း သင်၏ကျန်းမာခြင်း
- အခန်း ၈။ သက်ရှည်ကျန်းမာ အမျိုးသမီးဘဝ
- အခန်း ၉။ မကူးစက်တတ်သောရောဂါများ ခြိမ်းခြောက်မှု အထူးဂရုပြု
 - ၁ - အဝလွန်ခြင်း
 - ၂ - သွေးတိုးရောဂါ
 - ၃ - သွေးချို့၊ ဆီးချို့ရောဂါ
 - ၄ - နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ
 - ၅ - လေဖြတ်ခြင်း
 - ၆ - နာတာရှည်အဆုတ်လေဖြန်ရောင်ရောဂါ
 - ၇ - အရိုးပွခြင်း
 - ၈ - ကင်ဆာရောဂါ

၁
၇
၁၅
၂၂
၂၉
၃၃
၄၀
၄၆
၅၅
၆၂
၆၅
၆၇
၇၀
၇၂
၇၃
၇၄
၇၅

- အခန်း ၁၀။ ဆေးလိပ်၊ အရက်၊ ကွမ်း နှင့် ကျန်းမာရေး
 - ၁ - ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း ၈၆
 - ၂ - အရက်သောက်ခြင်း ၈၉
 - ၃ - ကွမ်းစားခြင်း ၈၉
- အခန်း ၁၁။ ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ ကြိုတင်ကာကွယ်လို့ထား
 - ၁ - အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါ ၉၂
 - ၂ - အသည်းရောင် အသားဝါဘီဝိုး ၉၄
 - ၃ - အသည်းရောင် အသားဝါ ဝီဝိုး ၉၆
 - ၄ - တီဘီရောဂါ ၉၈
 - ၅ - တုပ်ကွေးရောဂါ ၁၀၂
- အခန်း ၁၂။ ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှု နှင့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများ ၁၀၄
- အခန်း ၁၃။ အရေးပေါ်အခြေအနေများအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု ၁၁၁
- အခန်း ၁၄။ တတ်ယအရွယ်နှင့် နေ့စဉ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများ
 - ၁ - မှတ်ဉာဏ်အားနည်းခြင်း ၁၁၅
 - ၂ - အိပ်မပျော်ခြင်း ၁၁၆
 - ၃ - အမြင်အာရုံအားနည်းခြင်း (အခန်း ၆ တွင်ဖတ်ရှုရန်) ၁၁၇
 - ၄ - အကြားအာရုံအားနည်းခြင်း ၁၁၇
 - ၅ - သွားကျန်းမာရေးပြဿနာ (အခန်း ၇ တွင်ဖတ်ရှုရန်) ၁၁၈
 - ၆ - ဝမ်းချုပ်ခြင်း ၁၁၈
 - ၇ - ဆီးဖယ်နိုးနိုင်ခြင်း ၁၁၈
 - ၈ - ဧကန်ကြောတက်၊ ဓါးနား ခူးနာခြင်း ၁၁၉
 - ၉ - ချော်လဲခြင်း ၁၂၂
 - ၁၀ - ဆေးဝါးများအား ဘေးကင်းစွာအသုံးပြုခြင်း ၁၂၄
- အခန်း ၁၅။ ပုံမှန်ကျန်းမာရေးဆေးစစ်ခြင်း ၁၂၆