

မာတိကာ

၁။ မိမိကျန်းမာရေးအတွက် ကိုယ်တိုင်တာဝန်ယူခြင်း ၁

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာစားသောက်ခြင်း

---

၂။ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ရေလုံလောက်စွာသောက်ခြင်း ၄

၃။ ဓာတုပစ္စည်းများမပါသော သဘာဝမြေဆွေးဖြင့် စိုက်ပျိုးသော သီးနှံနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ဝယ်ယူစားသုံးခြင်း ၇

၄။ စားသုံးရန် သင့်တော်သည့် ထိပ်တန်းဟင်းသီးဟင်းရွက် ၁၀ မျိုး ၉

၅။ အထူးစားသုံးသင့်သည့် ထိပ်တန်းသစ်သီး ၁၀ မျိုး ၁၃

၆။ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်သော ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောကြက်သားနှင့်ကြက်ဥများကို ဝယ်ယူစားသုံးခြင်း ၁၇

၇။ အမဲသား စားသုံးခြင်း ၁၉

၈။ ကျန်းမာရေးထိခိုက်စေသည့်အကြောင်းတရား ၄-ပါး

ကြောင့် ပဲပိစပ်နှင့်ပဲပိစပ်ပြာရည်သုံးစွဲခြင်းကို ရှောင်ခြင်း။ ၂၁

၉။ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သောငါးများကို စား၍ ရှားပါးငါးများကို ထိမ်းသိမ်းပေးခြင်း။ ၂၂

၁၀။ ကိုယ်အလေးချိန်ထိန်းရန်အတွက် မျှတစွာ စားသောက်ခြင်း။ ၂၄

၁၁။ ကျန်းမာရေးထိခိုက်စေမည့် အစားအသောက်အပေါ် စားချင်စိတ်ပြင်းပြခြင်းအားဖယ်ရှားခြင်း။ ၂၆

၁၂။ မချက်ပြုတ်ရသေးသော အစားအစာများအား အစိမ်းစားခြင်း ၂၈

၁၃။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ရောဂါများ မဝင်ရောက်နိုင်ရန် "အင်ဇာတ်" က ကာကွယ်ပေးခြင်း။ ၃၀

၁၄။ အစာကြေချက်နိုင်သော "အင်ဇိုင်း" (Enzymes) များပါသည့် အသီးအနှံများကို စားသုံးခြင်း။ ၃၂

၁၅။ အနံ့-အရသာကောင်းအောင် ဖြည့်စွက်ထားသော ပစ္စည်းပါရှိသည့်အစားအစာများကိုရှောင်ကြဉ်ခြင်း။ ၃၃

၁၆။ အုမကြီးအနေအထား ထိခိုက်မှု မရှိအောင် ထိန်းသိမ်းခြင်း။ ၃၆

၁၇။ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့်အချို့ဓာတ်ပါအစားအစာများအား ရွေးချယ်စားသုံးခြင်း။ ၃၈

၁၈။ ဗီတာမင် D အတွက် ဖြည့်စွက်စာများ ၄၀

၁၉။ ဖြည့်စွက်စာများအား မှန်ကန်စွာ ရွေးချယ်စားသုံးခြင်း ၄၂

၂၀။ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မရှိမဖြစ်သော ဗီတာမင်နှင့်သတ္တုဓာတ်များ။ ၄၄

မိမိကိုယ်မိမိကျန်းမာစေခြင်း

၂၁။ ကျန်းမာမှုပျို့စေသည့်အပြုအမူ-အနေအထိုင်များ ၅၂

၂၂။ အားအင်ကုန်ခမ်း-ပြုန်းတီးစေသည့် ပြုမူနေထိုင်ပုံ ၃ မျိုးကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။ ၅၄

၂၃။ ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်စေရန်အတွက် ခံစားချက်အား ထုတ်ဖော်နိုင်ခြင်း။ ၅၆

၂၄။ စိတ်ဖိစီးမှုများ လျော့ပါးသက်သာစေရန် သာယာငြိမ်ညောင်းသော သံစဉ်အေးအေးဖြစ်သော ဂီတ-သီချင်းသံများကို နားထောင်ပေးခြင်း။ ၅၈

၂၅။ မိမိအသက်အရွယ်နှင့်ကျန်းမာရေးအပေါ် နားလည်လက်ခံခြင်း။ ၆၀

၂၆။ ခန္ဓာကိုယ်မှ အချက်ပြသံများကို နားထောင်ခြင်း ၆၂

၂၇။ ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ချခြင်းအတွက် စကားအသုံးအနှုန်းကို သတိပြုခြင်း ၆၅

၂၈။ စိတ်ဖိစီးမှုများ ကင်းလွတ်စေရေးအတွက် အလွယ်တကူ ဖြေရှင်းခြင်း။ ၆၇

ကျန်းမာခြင်းနှင့်ပြည့်စုံသောကိုယ်ခန္ဓာ

---

၂၉။ ဆောင်းရာသီကာလအတွင်း ပြောင်းလဲတတ်သော စိတ်အခြေအနေနှင့် ဆက်စပ်ပေါ်ပေါက်သောကျန်းမာရေးအခြေအနေ။ ၇၀

၃၀။ မရေမတွက်နိုင်သောအကျိုးကျေးဇူးများကို ရရှိစေသည့် ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းများ။ ၇၃

၃၁။ ခန္ဓာကိုယ် ပိန်သွယ်ပါးလျားရန်အတွက် "ယောဂ" ကျင့်စဉ်လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ ၇၅

၃၂။ အကောင်းဆုံးသော ကျန်းမာရေးအခြေအနေသို့ ရောက်ရှိစေရန် ယောဂလေ့ကျင့်ခန်းများကိုသာ ပြုလုပ်ခြင်း။ ၇၆

၃၃။ ရောဂါပိုးများအား ပျက်စီးစေသည့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ရှိ ပဋိဇီဝပစ္စည်း (Antibiotics) ၇၆

၃၄။ ခြေဖဝါးပေါ်ရှိ နေရာတစ်မျိုးစီအလိုက် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းအသီးသီးနှင့် ဆက်စပ် ကိုယ်စားပြုနေခြင်း။ ၇၈

- မိမိကျန်းမာရေးကို ကိုယ်တိုင် (ခြေထောက်ရှိ နေရာတစ်မျိုးစီအားထောက်၍)စစ်ဆေးနိုင်ခြင်း ၆၀

၃၅။ ဈေးမကြီးသော (ကုန်ကျစရိတ်မများသော)နှိပ်နယ်ခြင်းကို ပုံမှန်လုပ်ပေးခြင်း။ ၆၅

၃၆။ တရားထိုင်ခြင်း ၆၅

၃၇။ အပိစိုက်ကုသခြင်း ၆၇

၃၈။ သာမန်ဖျားနာနေမကောင်းခြင်းအတွက် ခန္ဓာကိုယ်၏ ဆိုင်ရာအစိတ်အပိုင်းအား လက်နှင့်နှိပ်နယ်ပေးခြင်း။ ၆၈

၃၉။ ကျောရိုးနှင့်အဆစ်အမြစ်များကို ပြုပြင်ပေးခြင်းဖြင့် ကျောကုန်းအောင့်ခြင်းကို သက်သာပျောက်ကင်းစေခြင်း။ ၇၀

၄၀။ ကျောကုန်းနှင့်ဆိုင်သော ကျန်းမာရေးပြဿနာများအတွက် မတ်တတ်ရပ်လျက်(သို့)ထိုင်လျက်(သို့) လှုပ်ရှားလျက်အနေအထားဖြင့် ကုသသော ဆေးဝါး ၇၃

နည်းပညာ (Alexander technique) ၉၄

၄၁။ ဓာတ်ကြမ်းတိုက် ကုသသောဆေးဝါးပညာ။ ၉၅

၄၂။ ရှေးဟောင်းတရုတ်ရိုးရာဆေးဝါးကုသနည်းများ။ ၉၇

၄၃။ ဖလိုရိုက်ဒ်မပါသော သွားတိုက်ဆေးများကိုအသုံးပြုခြင်း ၁၀၀

၄၄။ အဆိပ်အတောက်ကင်းသည့်အလှကုန်များ ဝယ်ယူသုံးစွဲခြင်း ၁၀၂

၄၅။ သဘာဝအတိုင်း ကျန်းမာလှပစေခြင်း ၁၀၅

ကျန်းမာသော (သို့) ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော ကမ္ဘာမြေ

၄၆။ အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေသည့်ဓာတုပစ္စည်းပါ ပလတ်စတစ်အိတ်များဖြင့် စားစရာ၊ သောက်စရာများသယ်ယူဝယ်ယူခြင်း ၁၀၈

၄၇။ အဆိပ်အတောက်(ဓာတုပစ္စည်း)ကင်းလွတ်သည့်မည်သည့်ပလတ်စတစ်မျိုးကို လုံခြုံစိတ်ချစွာသုံးစွဲရမည်ကိုခွဲခြားနားလည်ခြင်း ၁၁၁

၄၈။ ဆဲလ်ဖုန်းများအား ကျန်းမာရေးအတွက် လုံခြုံစိတ်ချမှု ရှိစေရန် စနစ်တကျကိုင်တွယ်သုံးစွဲတတ်ခြင်း ၁၁၄

၄၉။ နေထိုင်ရာအိမ်အား သန့်ရှင်းစွာထားရှိခြင်း ၁၁၆

၅၀။ အိမ်အတွင်း သန့်ရှင်းသောလေလုံလောက်စွာဝင်ရောက်နိုင်ရန်ပြုလုပ်ပေးခြင်း ၁၁၈

