

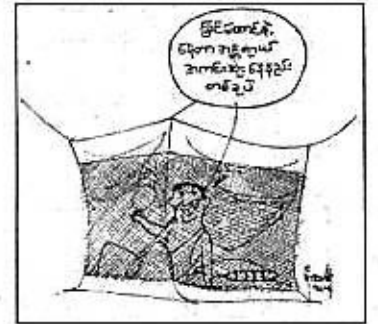
ဗာတိကာ

အသံတိတ်လူသတ်သမားနှင့် လက်ရွေးစင်ကျန်းမာရေးဆောင်းပါးများ



၁။ ကောင်းတာလုပ်ဖို့ ဘယ်တော့မှနောက်မကျ	၁
၂။ အသက်ရှာကျော်စွာလိုလျှင်	၇
၃။ နှလုံးရောဂါအကြောင်း သိကောင်းစရာ	၁၅
၄။ ကော်ဖီနှင့်ဆက်သမှုများ သတိပြုရန်	၂၅
၅။ အသံတိတ်လူသတ်သမား	၃၁
၆။ အမျိုးသမီးငယ်များနှင့် ရင်သားကင်ဆာ	၃၉
၇။ အသက်ဉာဏ်စောင့်	၄၃
၈။ ဘာသာတရားယုံကြည်မှုနှင့် ကျန်းမာရေး	၅၁
၉။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်လောင်းများ သတိပြုဆင်ခြင်ရမည့် အချက်များ	၅၇

၁၀။ ဂရာကို ရင်ဆိုင်နိုင်စေဖို့	၆၃
၁၁။ ခွင့်လွှတ်ခြင်းတရားနှင့် ကျန်းမာရေး	၇၁
၁၂။ စိတ်ညှို့ခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေး	၇၇
၁၃။ ကျန်းမာရေးအတွက် အားရပါးရရယ်ကြစို့	၈၁
၁၄။ အလင်းရောင်ကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်အားထိခိုက်စေခြင်း	၈၉
၁၅။ ဣတ္ထိယတို့ အသက် ၃၀ ကျော်လျှင်	၉၇



၁၆။ အစာလည်း ဆေး	၁၀၅
၁၇။ စိတ်ပိုမိုနှင့် ကျန်းမာရေး	၁၁၃
၁၈။ အာဂူတိုက်ကိုခြိမ်းခြောက်နေသော အန္တရာယ်ကြီး	၁၁၉
၁၉။ သက်သတ်လွတ်စားခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေး	၁၂၇
၂၀။ ပုဂံသယောကျ်ားများ ထုတ်ဖော်ပြောလေ့ရှိသော ရောဂါ	၁၃၅
၂၁။ စီးကရက်စွဲသူ မနိုးတစ်ဦး၏ “ ငိုခဲ့ရ ကျွန်မဘဝပါရင် ”	၁၄၃
၂၂။ သင့်ကိုယ်ခန္ဓာ အချိုးအစား လှပပြေပြစ်လိုပါလျှင်	၁၄၉
၂၃။ မျှော်လင့်ထားသည့်ထက် အစွမ်းထက်သောဆေး - အက်(စ)ပရင်	၁၅၇
၂၄။ ဒေါသထိန်းသိမ်း သောကငြိမ်း	၁၆၅

၂၅။ သင့်ကျန်းမာရေးအတွက် မည်သည့်စိစစ်စစ်စစ်စစ် လိုအပ်နေပါသနည်း	၁၇၅
၂၆။ အသက် ၅၀ ကျော်လျှင် ဒါကိုပတ်ပါ	၁၈၃
၂၇။ ရုပ်မြင်သံကြားကြည့်ရှုခြင်းနှင့် အပျိုဖော်-လူပျိုဖော်ဝင်မှုပြဿနာ	၁၉၁
၂၈။ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များမှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်သော ရောဂါများ	၁၉၇
၂၉။ ဆံပင်သေးဆုံးခြင်းကြောင့် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်သလား	၂၀၃
၃၀။ ကိုယ်ခံစွမ်းအားမြင့်မားစေမည့် နည်းလမ်းများ	၂၀၉
၃၁။ လက်ပက်ရည်ကြမ်းနှင့် နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါ	၂၁၇
၃၂။ လေဖြတ်ဝေဒနာအကြောင်း သိကောင်းစရာ	၂၂၃
၃၃။ ပါကင်ဆန်ရောဂါအကြောင်း သိကောင်းစရာ	၂၃၁
၃၄။ အဝလွန်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေး	၂၃၉
၃၅။ မိခင်နို့ချို၏ ရောဂါကာကွယ်နိုင်မှုစွမ်းအား	၂၄၉
၃၆။ ပန်းသီး၏ ဆေးပက်ဝင်အာနိသင်	၂၅၅
၃၇။ ခြင်္သေ့ကိုက်မခံရအောင် ဘယ်လိုနေသင့်သလဲ	၂၆၁
၃၈။ ကျန်းမာရေးကို ဘာကြောင့်လိုက်စားသင့်သလဲ	၂၆၅
၃၉။ အိမ်ထဲမှာ ရောဂါအကြောင်း သိကောင်းစရာ	၂၇၁
၄၀။ အိမ်ပျော်စေကြောင်းနည်းလမ်းကောင်း	၂၇၉

