

- ဖက်ရှင်ထောင်ချောက်
- ဖက်ရှင်၏အန္တရာယ်များ
- ခြေထောက်ပြုသောများနှင့် ယင်းတို့ကိုရောင်းကြည့်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ
- ကွပ်သောအတွင်းခံဘောင်းဘီများသည် သက်အရေးအတွက်ကို လျော့နည်းစေသည်
- ကျွန်းကျပ်သော အဝတ်အစားများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သည့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများ
- မိန်းမကိုယ်ကွပ်အင်္ကျီများသည် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများကို ထိခိုက်ပျက်စီးစေသည်
- ဒါးစည်းများသည် ဖောရောင်ခြင်းနှင့် သွေးလျှပ်ပတ်စီးဆင်းမှုပြဿနာကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်
- မိန့်စက်များ သို့မဟုတ် အနည်းဆုံးဖြစ်သော အကာအကွယ် အများဆုံးဖြစ်သော အန္တရာယ်
- ခြေအိတ်ရည်တွေကကော ဘာကောင်းလို့လဲ
- ဖယောင်းတိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် အပူပလောင်မိ စဉ်းစားရမည့်ကိစ္စ
- ဆံပင်ဖြောင့်ခြင်းသည် ဆံပင်ဆုံးရှုံးမှုဖြစ်ပေါ်စေသည်
- အလှကုန်ပစ္စည်းများ၏ ဘေးဥပဒ်များ
- ပိုက်သားဇော် တင်ပါးဆုံးဘောင်းဘီများ၏ဘေးဥပဒ်
- မှက်ပပြင်ဘဝရောက်စေမည့် လည်စည်းများ
- ဆေးပင်ကြောင်များ သို့မဟုတ် မိမိဘာသာစွက်ဆီးခြင်း
- သွာကိုယ်ထိုးတောက်ခြင်း၏ အန္တရာယ်များ
- ဘရာစီယာများနှင့် ကျန်းမာရေး
- ရောဂါပြီးစနစ်ဆိုတာဘာလဲ
- ရောဂါပြီးစနစ် မည်သို့မည်ပုံ အလုပ်လုပ်ပါသလဲ
- ရောဂါပြီးစနစ်သည်သာ အကောင်းဆုံးဆရာဝန်
- အားကောင်းသော ရောဂါပြီးစနစ်ကို မည်သို့မည်ပုံထူထောင်ပါမည်လဲ
- ဆရာဝန်နှင့် ကင်းဝေးစေမည့် အစားအစာများ
- ရောဂါပြီးမှုအား အရှိန်မြှင့်တင်ပေးမည့် အဟာရဓာတ်(၇)မျိုး

စသဖြင့် ... သင့်မိသားစု သိသင့်သိထိုက်သော "ဖက်ရှင်နှင့် ကျန်းမာရေး" နှင့် "ကျွန်ုပ်တို့၏ ရောဂါပြီးစနစ်" တို့၏အကြောင်းကို နောက်ဆုံးပေါ်နိုင်လုံသည့် အချက်အလက်များ သိပ္ပံနည်းကျ အထောက်အထားများ သုတေသနတွေ့ရှိချက်များ များစွာနှင့်တကွ ဤစာအုပ်တွင် အကျယ်တဝင့် လေ့လာဖတ်ရှုနိုင်ပါလိမ့်မည်။

ကျန်းမာရေးမှတ်စုများ

အမှတ်(၅)

ကျော်သက်ခိုင် (ဆေးစာက္ကသိုလ်)