

မာတိကာ

စဉ် အကြောင်းအရာ စာမျက်နှာ

- ဒေါက်တာကောင်းစံ(ဒေါက်တာမြင့်သန်းထွန်း)၏ကိုယ်ရေးအကျဉ်း
- အမျိုးသားစာပေတစ်သက်တာဆုရ၊ အလင်္ကာကျော်စွာ ဦးအုန်းမောင် (မြင်းမူမောင်နိုင်မိုး)၏ အမှာစာ
- ဒေါက်တာမြင့်သန်း(ညောင်လေးပင်)၏ အမှာစာ
- စာရေးသူ၏ အမှာစာ
- ကျေးဇူးတင်လွှာ

ရာသီဥတုနှင့် ကျန်းမာရေး

- ၁။ အပူဒဏ်အန္တရာယ်ကို ကြိုတင်ကာကွယ်ပါ ၁
- ၂။ မိုးတွင်းကာလတွင် ကျန်းမာရေးအတွက် ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန် အချက်များ ၅
- ၃။ ရာသီဥတုဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲမှုနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ယိုယွင်း ပျက်စီးလာမှုကို ထိန်းသိမ်းပါ ၁၃

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ

- ၄။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များနှင့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများ ၂၀
- ၅။ ရေကြီးခြင်း၊ ရေလျှံခြင်း၊ ရေလွှမ်းမိုးခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေး ၃၀
- ၆။ မိုးသက်မုန်တိုင်းနှင့် လျှပ်စီးလက်မိုးကြိုးပစ်ခြင်းအန္တရာယ် ၄၁
- ၇။ ငလျင်လှုပ်ခြင်းအန္တရာယ် ၄၆
- ၈။ စာသင်ကျောင်းများတွင် မြေငလျင်ဇာတ်တိုက်လေ့ကျင့်ခြင်း ၅၈

ကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ

- ၉။ ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါကို မိမိကစ၍ ကာကွယ်ပါ ၆၄

- ၁၀။ နိုရိုဗိုင်းရပ်စ်(Norovirus)အကြောင်း သိကောင်းစရာ ၇၀
- ၁၁။ HMPV (Human Metapneumovirus) ဗိုင်းရပ်စ်အကြောင်း သိရှိစေချင် ၇၅
- ၁၂။ တီဘီရောဂါလက္ခဏာမပေါ်မီ တီဘီဆေးဖြင့် ကာကွယ် ကုသခြင်း ၇၈
- ၁၃။ အသည်းရောင်အသားဝါ “အေ” ရောဂါအကြောင်း သိကောင်းစရာ ၈၂
- ၁၄။ အိမ်ထောင်မပြုမီ အသည်းရောင်အသားဝါဘီဗီးနှင့် စီဗီးကို စစ်ဆေးစေချင် ၈၈
- ၁၅။ HIV ရောဂါပိုးနှင့် မထိတွေ့မီ ရောဂါကူးစက်မခံရအောင် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း ၉၂

မကူးစက်နိုင်သော ရောဂါများ

- ၁၆။ နှလုံးကျန်းမာရေး၊ ထိန်းသိမ်းပေး ၉၅
- ၁၇။ လူတိုင်း သတိပြုစရာ၊ သွေးတိုးရောဂါ ၁၀၄
- ၁၈။ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါကာကွယ်ထိန်းသိမ်းရန် ပူးပေါင်းလက်တွဲ ဆောင်ရွက်ပါ ၁၀၉
- ၁၉။ ရင်ကျပ်ပန်းနာမပေါ့ဆသင့်ပါ ၁၁၈
- ၂၀။ ဆီးအိမ်ကင်ဆာရောဂါ(Bladder Cancer) ၁၃၀
- ၂၁။ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာရောဂါကို ကြိုတင်ကာကွယ်ပါ ၁၃၅

တိရစ္ဆာန်ကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါများ

- ၂၂။ ခွေးရူးပြန်ရောဂါ(Rabies)ကို ကြိုတင်ကာကွယ်ပါ ၁၄၀
- ၂၃။ ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါ(Avian Influenza or Bird Flu) ၁၄၆
- ၂၄။ မြွေအန္တရာယ်ကို ကြိုတင်ကာကွယ်ပါ ၁၅၅

ခြင်ကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါများ

- ၂၅။ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါကာကွယ်ရေး ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပေး ၁၆၁
- ၂၆။ ငှက်ဖျားရောဂါ(Malaria)အကြောင်း သိကောင်းစရာ ၁၇၂

တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး

- ၂၇။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး ၁၈၀
- ၂၈။ လက်ကို စနစ်တကျ ဆေးခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေး ၁၈၄
- ၂၉။ လူတိုင်းသိသင့်သော သွားနှင့် ခံတွင်းရောဂါပြဿနာများ ၁၈၉

ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး

- ၃၀။ ကျန်းမာရေးကို ဒုက္ခပေးသော အမှိုက်ပြဿနာကို ကာကွယ်ပါ ၁၉၈
- ၃၁။ ကျန်းမာရေးအတွက် ပလတ်စတစ်သုံးစွဲမှုလျှော့ချရေး ဝိုင်းဝန်းဆောင်ရွက်ပေး ၂၀၃
- ၃၂။ ရေစီးရေလာနှင့် ကျန်းမာရေး ၂၀၈

ဘေးအန္တရာယ်နှင့် အဆိပ်သင့်မှု

- ၃၃။ လျှပ်စစ်အန္တရာယ် အစဉ်သတိပြုဖွယ် ၂၂၄
- ၃၄။ ပိုးသတ်ဆေးအဆိပ်သင့်မှုကို ကြိုတင်ကာကွယ်ရန် ၂၃၇
- ၃၅။ ကာဗွန်မိုနော့ဆိုဒ်ဓာတ်ငွေ့အဆိပ်သင့်မှုအန္တရာယ် ကာကွယ်ရေး ၂၄၇

အာဟာရနှင့် ကျန်းမာရေး

- ၃၆။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ အာဟာရပြည့်ဝစွာ စားသုံးပါ ၂၅၂
- ၃၇။ မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ ၂၆၁

- ၃၈။ ငါးစားသုံးခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ ၂၇၃
- ၃၉။ ပိုမိုကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေရန် သကြားစားသုံးခြင်းကို လျှော့ချစို့ ၂၇၇
- ၄၀။ သက်ရှည်ကျန်းမာစေရန် စားသုံးဆီကို လျှော့စားပါ ၂၈၃

အစားအသောက်နှင့် ကျန်းမာရေး

- ၄၁။ အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း ၂၈၇
- ၄၂။ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော စားသောက်ဆိုင်များ ဖြစ်စေရန် ၂၉၃
- ၄၃။ အစားအသောက်ဆိုးဆေးများ ၃၀၀
- ၄၄။ လမ်းဘေးစားသောက်ဆိုင်များ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စေရန် ၃၀၉

ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော ရေ

- ၄၅။ ကျန်းမာရေးအတွက် ရေကောင်းရေသန့်နှင့် သန့်ရှင်းရေး ၃၂၂
- ၄၆။ ရေသန့်စင်အောင် ကလိုရင်းဆေးခတ်ပါ ၃၂၉

လုပ်ငန်းခွင်နှင့် ကျန်းမာရေး

- ၄၇။ ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်စေတတ်သည့်လုပ်ငန်းများတွင် ဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ ၃၃၉
- ၄၈။ လုပ်ငန်းခွင်အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး ဝိုင်းဝန်းဆောင် ရွက်ပေး ၃၅၀

သက်ကြီးရွယ်အိုနှင့် ကျန်းမာရေး

- ၄၉။ သက်ကြီးရွယ်အိုဘဝကို စုံပြေစေရန် ကြိုးပမ်းပါ ၃၅၆
 - ၅၀။ အိုမင်းမစွမ်းပြဿနာ သို့မဟုတ် အိုခြင်းဒုက္ခ ၃၆၈
- ကျမ်းကိုးစာရင်း
 - ထုတ်ဝေပြန်ချိပြီးသော စာအုပ်များ