

စာရေးသူ၏အမှာစာ

မာတိကာ

အပိုင်း(က) ကျန်းမာရေးအခြေခံများ

- ၁။ ကျန်းမာခြင်း၊ ဆိုတာ ဘာကိုဆိုလိုပါသလဲ
- ၂။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် မည်သည့်အသက်အထိ အသက်ရှည်အောင် နေထိုင်နိုင်သနည်း
- ၃။ အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်း၏ ဇီဝကမ္မဗေဒ
- ၄။ အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်း၏ရောဂါဗေဒ
- ၅။ အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်း၏လက္ခဏာများ
- ၆။ ကျန်းမာရေးအတွက် အခြေခံအာဟာရများ
- ၇။ ကိုယ်ခံအားစနစ် (Immune System)
- ၈။ Antioxidants ဆိုတာဘာလဲ
- ၉။ Stem Cell ဆိုတာ ဘာလဲ

အပိုင်း(ခ) ကျန်းမာအသက်ရှည်စေရန် မည်သို့ဆောင်ရွက်ရမည်နည်း

- ၁။ မျိုးရိုးဗီဇအကြောင်းအရင်း
- ၂။ ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေများ
- ၃။ လူနေမှုအနေအထိုင်ပုံစံပြောင်းလဲမှု
- ၄။ ကျန်းမာအသက်ရှည်စေရန် မည်ကဲ့သို့စားသောက်ရမည်နည်း
- ၅။ မြေထဲပင်လယ်အစားအသောက်ပုံစံ
- ၆။ အစားအသောက်နှင့်ပတ်သတ်၍ အထူးသတိပြုရန်အချက်များ
- ၇။ ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းများ၏ အကျိုးကျေးဇူးများ
- ၈။ လုံလောက်စွာ အိပ်စက်ခြင်း
- ၉။ စိတ်ဖိစီးမှု လျှော့ချခြင်း
- ၁၀။ ရယ်မောခြင်းဖြင့် ကျန်းမာစေပါ
- ၁၁။ သေရည်သောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ
- ၁၂။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ
- ၁၃။ ကွမ်းယာနှင့်ဘိန်း၊ ဆေးရွက်ကြီးစားသုံးခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ပါ

စာမျက်နှာ

၉

၁၁

၁၁

၁၂

၁၃

၁၆

၃၅

၃၈

၄၂

၄၅

၄၆

၄၇

၄၉

၅၁

၆၀

၆၂

၆၆

၇၀

၇၅

၇၇

၈၀

၈၅

၁၄။ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် လျော်ညီစွာဆက်သွယ်နေထိုင်ခြင်း

၈၆

၁၅။ အဝလွန်ရောဂါဖြစ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပါ

၈၇

အပိုင်း(ဂ) မြန်မာပြည်တွင် နှစ်စဉ်သေဆုံးမှုအများဆုံးရောဂါများနှင့် ၎င်းတို့အား ကာကွယ်နည်းများ

- ၁။ သက္ကရာဇ် (၂၀၁၈-၂၀၁၉) နှစ်များတွင် ပြုစုခဲ့သော မြန်မာပြည်၏ သေဆုံးမှုရောဂါများစာရင်း ၉၂
- ၂။ နှလုံးရောဂါများ၊ နှလုံးရပ်ခြင်းနှင့် ကာကွယ်ကုသခြင်း ၉၂
- ၃။ သွေးတိုးရောဂါ၊ လေဖြတ်ခြင်း၊ ဦးဇောကံသွေးယိုခြင်း ရောဂါများနှင့် ကာကွယ်ကုသခြင်း ၁၁၁
- ၄။ အသဲရောဂါများအကြောင်းနှင့် ကာကွယ်ကုသခြင်း ၁၁၅
- ၅။ ဆီးချိုရောဂါနှင့် နောက်ဆက်တွဲရောဂါများ၏ အန္တရာယ်များ ၁၂၆
- ၆။ အဆုတ်ရောဂါများနှင့် ကာကွယ်ကုသခြင်း ၁၃၁
- ၇။ ကျောက်ကပ်ရောဂါများနှင့် ကာကွယ်ကုသခြင်း ၁၃၄
- ၈။ သွားနှင့်ခံတွင်းရောဂါများ ကာကွယ်ခြင်း ၁၃၉
- ၉။ သတိမေ့ရောဂါနှင့် ကာကွယ်ခြင်း ၁၄၁
- ၁၀။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ထိပ်တန်းမှအသက်အသေအပျောက်များသော ကင်ဆာရောဂါများအကြောင်းနှင့် ကာကွယ်ခြင်း ၁၄၅
- ၁၁။ မြန်မာ့ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေသော ကူးစက်ရောဂါများ ၁၅၆

အပိုင်း(ဃ) ဗုဒ္ဓအလိုကျ ကျန်းမာသက်ရှည်စေရေးမူဝါဒများ ၁၅၉

အပိုင်း(င) အနှစ်ချုပ်နှင့် ကျန်းမာအသက်ရှည်စေရေးနည်းဗျူဟာများ ၁၆၂

အပိုင်း(စ) ကိုးကားသောကျမ်းများနှင့် စာပေများ ၁၇၄

အပိုင်း(ဆ) စာရေးသူ၏ ကိုယ်ရေးရာဇဝင် ၁၇၆