

အစိုးပါး၊ အစိုးပွေရာဂါ

နိဒါန်း

အခန်း (၁)

လူ့အစိုးအဖွဲ့ တည်ဆောက်ဖွဲ့စည်းပုံ

- ၁။ အစိုးဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံ
- ၂။ ဖွဲ့စည်းထားသောဓာတ်ပစ္စည်းများ
- ၃။ အစိုးအဖွဲ့အစည်းရဲ့လုပ်ငန်းတာဝန်များ
- ၄။ အစိုးဆဲလ်များအကြောင်း
- ၅။ အမြဲတမ်းအသစ်တည်ဆောက်နေတဲ့ အစိုးအဖွဲ့အစည်း

အခန်း (၂)

အစိုးပါး၊ အစိုးပွေရာဂါဆိုတာ

- ၁။ အစိုးပါး၊ အစိုးပွေရာဂါ
- ၂။ အစိုးပါး၊ အစိုးပွေရာဂါရှိ/မရှိ စမ်းသပ်ပုံ
- ၃။ နောက်ဆက်တွဲပြဿနာတွေ
- ၄။ အစိုးတွေ ပါးလာ၊ ပွလာ၊ ဆွေးလာတဲ့အရွယ်

အခန်း (၃)

အစိုးပါး၊ အစိုးပွေရာဂါ ဖြစ်ပွားရတဲ့အကြောင်းရင်း

- ၁။ အာဟာရဓာတ်လုံလောက်မှုမရှိခြင်း
- ၂။ အငန်ဓာတ်ပါတဲ့ အစားအစာများကို စားလေ့ရှိခြင်း
- ၃။ နေရောင်ခြည်နဲ့ထိတွေ့မှုနည်းခြင်း
- ၄။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းခြင်း
- ၅။ ဆေးလိပ်သောက်တဲ့သူတွေပိုဖြစ်

- ၆။ အစာအိမ်အူလမ်းကြောင်းရောဂါဖြစ်ရင်ပိုဆိုးတတ် ၁၇
- ၇။ အစိုးပါး၊ အစိုးပွေရာဂါကို ပိုဆိုးစေတဲ့အရက် ၁၈
- ၈။ အသည်းကောင်းဖို့လည်းလို ၁၉
- ၉။ ကျောက်ကပ်မကောင်းရင်လည်း ၁၉
- ၁၀။ လည်ပင်းအကျိတ်တွေရဲ့အခန်းကဏ္ဍ ၂၀
- ၁၁။ အမျိုးသမီးဟော်မုန်းကအရေးပါ ၂၂

အခန်း(၄)

အစိုးပါး၊ အစိုးပွေရာဂါမဖြစ်အောင် ဘယ်လိုနေထိုင်စားသောက်မလဲ

- ၁။ ဘယ်လိုအစားအစာတွေစားမလဲ ၂၃
- ၂။ ရေမွှေးကြမ်းရဲ့အကျိုးကျေးဇူး ၂၅
- ၃။ နေရောင်ခြည်ကလည်းအရေးပါ ၂၆
- ၄။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုလုပ်ပေးရန်လို ၂၈
- ၅။ အစိုးပါး၊ အစိုးပွေရာဂါဖြစ်နေရင် ရှောင်ရမယ့်လေ့ကျင့်ခန်းများ ၂၉
- ၆။ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေကို ဂရုစိုက်ဖို့လို ၂၉

အခန်း(၅)

အစိုးပါး၊ အစိုးပွေရာဂါဖြစ်ရင် သောက်သုံးရမယ့်ဆေးဝါးတွေ

- ၁။ ကယ်လ်ဆီယမ်ဓာတ်ပါတဲ့ဆေးတွေ ၃၁
- ၂။ ဝိတာမင်ဒီဓာတ်ပါတဲ့ဆေးတွေ ၃၃
- ၃။ အရေးပါတဲ့ဖိုင်တိုအီစထရိုဂျင် ၃၃
- ၄။ အဆစ်တွေသန်စွမ်းဖို့ လိုအပ်တဲ့ဂလူးကိုစမင်းဆာလ်ဖိတ် ၃၆
- ၅။ အစိုးနုတွေတည်ဆောက်ပေးမယ့် ခွန်ဒရိုက်တင်ဆာလ်ဖိတ် ၃၇

နိဂုံးချုပ်