

|   |    |   |    |   |    |   |     |
|---|----|---|----|---|----|---|-----|
| ဆံကေသာဆိုင်ရာပြဿနာများ  |    | ၃.၄ ဆံပင်ဖြူခြင်း/ မဖြူခြင်းကို လွှမ်းမိုးထားသည့်အချက်များ                          | ၂၆ | ၆.၄ သဘာဝဆေးဝါးများဖြင့်ကုသခြင်း                                 | ၅၅ | အခန်း (၁၀) အမျိုးသမီးများ၌အမျိုးသားပုံစံအမွှေးထွက်ခြင်း | ၈၅  |
| နိဒါန်း   | ၁  | ၃.၅ အရှေ့တိုင်း၊ အနောက်တိုင်း ဆံပင်အရောင်ကွာခြားမှု                                 | ၂၇ | ၆.၅ အစားအစာများ၏အခန်းကဏ္ဍ                                       | ၅၈ | ၁၀.၁ ရောဂါဖြစ်ပွားလာပုံ                                 | ၈၆  |
| အခန်း (၁) ဆံပင်ဆိုသည်မှာ                                      | ၃  | အခန်း (၄) ဆံပင်ဆိုးဆေးများအကြောင်း  | ၂၉ | အခန်း (၇) ဖောက်ထန်သောဆံပင်                                      | ၅၉ | ၁၀.၂ ရောဂါဖြစ်စေသောအကြောင်းရင်းများ                     | ၈၆  |
| ၁.၁ လူ့အရေပြားနှင့်ဆံပင်                                      | ၃  | ၄.၁ ဆံပင်ဆိုးဆေးများ၏သမိုင်းကြောင်းအစ   | ၂၉ | ၇.၁ ဖောက်ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသူများ                                   | ၅၉ | ၁၀.၃ အကြောင်းရင်းကိုရှာဖွေခြင်း                         | ၉၀  |
| ၁.၂ ဆံပင်ဘာကြောင့်ထောင်ရသည်                                   | ၄  | ၄.၂ ရေနံ့ဓာတုအခြေခံသောဆိုးဆေးများ   | ၃၀ | ၇.၂ ဖြစ်ပွားရသောအကြောင်းအရင်း                                   | ၆၀ | ၁၀.၄ ကုသခြင်း   | ၉၁  |
| ၁.၃ ဆံပင်ဘာကြောင့်အစီပြန်ရသည်                                 | ၅  | ၄.၃ ဆံပင်ဆိုးဆေးအုပ်စု သုံးမျိုး  | ၃၀ | ၇.၃ အကုဇီဝပိုးများ၏အခန်းကဏ္ဍ                                    | ၆၁ | အခန်း (၁၁) အမွှေးအမှင်ထူရောဂါ                           | ၉၅  |
| ၁.၄ သစ်ပင်နှင့်တူသည့်ဆံပင်                                    | ၆  | ၄.၄ ဓာတုဆံပင်ဆိုးဆေးများ၏ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ                                       | ၃၃ | ၇.၄ ဖောက်ထန်ခြင်း၏နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများ                          | ၆၂ | ၁၁.၁ အမွှေးအမှင်ထူရောဂါအမျိုးအစားများ                   | ၉၆  |
| ၁.၅ ဆံပင်မည်သို့ရှည်လာသနည်း                                   | ၇  | ၄.၅ အပင်ကိုအခြေခံသော သဘာဝဆံပင်ဆိုးဆေးများ   | ၄၀ | ၇.၅ ဖောက်ထန်ခြင်းကိုကုသခြင်း                                    | ၆၃ | ၁၁.၂ ဖြစ်ပွားရသောအကြောင်းရင်း                           | ၁၀၀ |
| ၁.၆ ဆံပင်သန့်စွမ်းရန် အဓိကလိုအပ်ချက်သုံးခု                    | ၈  | ၄.၆ ဆံပင်ဆိုးဆေးနှင့်တည့်/မတည့် စမ်းပြီးမှသုံးသင့်                                  | ၄၁ | ၇.၆ ကလေးငယ်များ၌ဖြစ်သောဖောက်ထန်သည့်ရောဂါ                        | ၆၇ | ၁၁.၃ မြန်မာနိုင်ငံရှိအမွှေးအမှင်ထူသူများ                | ၁၀၂ |
| ၁.၇ ဆံပင်ကိုပုံကြီးချဲ့ကြည့်လျှင်                             | ၈  | ၄.၇ ဆံပင်ဆိုးဆေးနှင့်ပတ်သက်၍ အကြံပြုချက်  | ၄၂ | အခန်း (၈) ဦးခေါင်းဆံပင်များကြား၌ပွေးပေါက်ခြင်း                  | ၆၉ | ၁၁.၄ ကုသခြင်း   | ၁၀၅ |
| ၁.၈ ဆံပင်၏အဓိကတာဝန်   | ၁၀ | အခန်း (၅) သာမန်အကြောင်းအရာများကြောင့် ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း                               | ၄၃ | ၈.၁ ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသူများ  | ၆၉ | အခန်း (၁၂) ဆံကေသာကျန်းမာရေးအတွက် မှာကြားချက်အနှစ်ချုပ်  | ၁၀၇ |
| ၁.၉ နေ့စဉ်အသစ်လဲနေသောဆံပင်                                    | ၁၀ | ၅.၁ မွေးရာပါဆံပင်ကျွတ်ခြင်း   | ၄၄ | ၈.၂ ရောဂါဖြစ်ပွားရသောအကြောင်းရင်း                               | ၇၀ | ဆောင်ရန်  | ၁၀၇ |
| ၁.၁၀ ဆံပင်ပေါက်သည့်အဆင့် သုံးဆင့်                             | ၁၁ | ၅.၂ ဆံပင်ထွက်သည့်နေရာတစ်ဝိုက်၌ ဒဏ်ရာရရှိကာ အမာရွတ်ဖြစ်သွားပြီး ဆံပင်မပေါက်တော့ခြင်း | ၄၄ | ၈.၃ အမျိုးအစားသုံးမျိုး၏လက္ခဏာများ                              | ၇၁ | ရှောင်ရန်   | ၁၁၁ |
| ၁.၁၁ ဆံပင်ရှည်သည့်နှုန်း                                      | ၁၃ | ၅.၃ ဆံပင်မွှေးထုတ်လုပ်သည့်ဆဲလ်များ ရောင်ရမ်းပျက်စီးခြင်း                            | ၄၅ | ၈.၄ ရောဂါဖြစ်ပွားလာပုံအဆင့်ဆင့်                                 | ၇၃ | နိဂုံးချုပ်   | ၁၁၃ |
| ၁.၁၂ ဆံပင်ကိုခွဲစဉ်းထားသောအက်တမ် (၈) မျိုး                    | ၁၄ | ၅.၄ ဆေးဝါးများ၏ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးကြောင့်ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း                               | ၄၅ | ၈.၅ သေချာအောင်စမ်းသပ်စစ်ဆေးပုံ                                  | ၇၄ | REFERENCES  | ၁၁၄ |
| အခန်း (၂) ဆံပင်ကိုသန့်စွမ်းစေသည့်အာဟာရဓာတ်များ                | ၁၅ | ၅.၅ အဆိပ်သင့်၍ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း   | ၄၆ | ၈.၆ ပွေးကိုကုသခြင်း   | ၇၇ | ဝေါဟာရများ  | ၁၁၇ |
| ၂.၁ အရေးအပါဆုံးပရိုတင်းဓာတ်                                   | ၁၅ | ၅.၆ ဆံပင်များအဖတ်လိုက်ကွာကျခြင်း  | ၄၆ | အခန်း (၉) ဆံပင်ကိုကျန်းမာသန့်စွမ်းလှပအောင် မည်သို့ထိန်းသိမ်းမလဲ | ၇၉ | ၉.၁ နေရောင်ခြည်များများမထိသင့်                          | ၇၉  |
| ၂.၂ သံဓာတ်ကလည်းမရှိမဖြစ်                                      | ၁၆ | ၅.၇ ရောဂါများကြောင့်ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း   | ၄၇ | ၉.၂ ပြင်းထန်သောရာသီဥတုလည်းရှောင်ရန်လိုအပ်                       | ၈၀ | ၉.၃ ခေါင်းလျှော်သည့်အခါသတိပြုရန်                        | ၈၀  |
| ၂.၃ ဝိတာမင်စီ၏အရေးပါမှု                                       | ၁၇ | ၅.၈ အမျိုးသားများဆံပင်ကျွတ်ခြင်း  | ၄၇ | ၉.၄ သတိပြုဖွယ်ရာဆံပင်အခြောက်ခံစက်                               | ၈၁ | ၉.၅ အရေးကြီးသောဘီး                                      | ၈၂  |
| ၂.၄ မရှိမဖြစ်အဆီဓာတ်  | ၁၈ | ၅.၉ အရွယ်မတိုင်မီဆံပင်ကျွတ်ခြင်း  | ၄၈ | ၉.၆ တစ်ကိုယ်လုံးတွင် အညစ်ပတ်ဆုံးမှာဆံပင်                        | ၈၂ | ၉.၆ အရေးကြီးသည့်နေရာတွင်ဆံပင်ကို ထုပ်ထားရန်လို          | ၈၃  |
| ၂.၅ သွပ်ဓာတ်ကလည်း အရေးပါ                                      | ၁၉ | အခန်း (၆) အော်တိုအင်မြူးရောဂါများကြောင့်ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း                             | ၅၁ | ၆.၁ အော်တိုအင်မြူးရောဂါကြောင့်ဆံပင်ကျွတ်သည့်ပုံစံများ           | ၅၁ |   |     |
| ၂.၆ ဝိတာမင် ဘီ ကွန်ပလက်စ်                                     | ၂၀ | ၆.၂ ရောဂါလက္ခဏာများ   | ၅၂ | ၆.၃ အနောက်တိုင်းဆေးဝါးများဖြင့်ကုသခြင်း                         | ၅၃ |   |     |
| အခန်း (၃) ဆံပင်အရောင်အဆင်းကို လွှမ်းမိုးထားသောအကြောင်းအရာများ | ၂၃ |   |    |   |    |   |     |
| ၃.၁ ဆံပင်အရောင်ထုတ်ပေးသောဆဲလ်လေးများ                          | ၂၃ |   |    |   |    |   |     |
| ၃.၂ ဆံပင်အရောင်အမျိုးအစားနှစ်ခု                               | ၂၄ |   |    |   |    |   |     |
| ၃.၃ ဆံပင်မဖြူအောင်လုပ်၍ရ/ မရ                                  | ၂၅ |   |    |   |    |   |     |