

မာတိကာ

စဉ်

ခေါင်းစဉ်

စာမျက်နှာ

အခန်း (၁)

ကင်ဆာအကြောင်းသိမှတ်ဖွယ်ရာများ

| | |
|--|----|
| ၁။ ကင်ဆာကို အောင်နိုင်သူများ ဖြစ်ကြစေရန် | ၁ |
| ၂။ ကင်ဆာအကြောင်းဗဟုသုတ အပိုင်း (၁) မှ (၁၄) | ၃ |
| ၃။ ကင်ဆာကလာပ်စည်းများအကြောင်း (၁) (၂) | ၃၂ |
| ၄။ ကင်ဆာရောဂါစောစောသိရအောင် နှင့် ရောဂါစစ်ဆေးခြင်း | ၃၆ |
| ၅။ ကင်ဆာရောဂါစောစောသိရအောင် ညွှန်ပြတတ်သောလက္ခဏာများ | ၄၁ |
| ၆။ ကင်ဆာကို အမှန်တကယ် အနိုင်ရနိုင်ပါတယ် | ၄၃ |
| ၇။ ကင်ဆာကြိုက်တဲ့ပတ်ဝန်းကျင် မဖြစ်အောင် ဖန်တီးကြရအောင် | ၄၄ |
| ၈။ ကင်ဆာမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ကြရအောင် | ၄၄ |
| ၉။ သက်တမ်းကုန်ဆုံးချိန် | ၄၈ |
| ၁၀။ ကင်ဆာရောဂါမှ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကာကွယ်ချင်ရင် | ၅၀ |
| ၁၁။ ဘုရားဟောတရားနှင့်အညီ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်ကြရအောင် | ၅၅ |
| ၁၂။ တရားသဘောနဲ့ ကြည့်ရင် အစားစားကြတာဟာ | ၅၇ |
| ၁၃။ ကစီဓာတ် (သကြားဓာတ်) အကြောင်း | ၅၉ |
| ၁၄။ အစား အထူးသဖြင့် သကြားလျော့စားလေ ကောင်းလေ | ၆၅ |
| ၁၅။ ကင်ဆာလူနာများ ရှောင်သင့်သောအရာများနှင့် အချို့မှုန့် | ၆၆ |
| ၁၆။ ကင်ဆာလူနာများ ဘယ်လိုစားသောက်သင့်ပါသလဲ | ၆၉ |
| ၁၇။ pH အကြောင်း | ၇၁ |
| ၁၈။ အရွက်ရည်၏ ကောင်းကျိုး | ၇၃ |

| | |
|--|--|
| ၁၉။ ပတ်ဝန်းကျင်အဆိပ်နှင့် ဆားဆော်ဒါ | |
| ၂၀။ အရွက်ရည်ကို ထိရောက်အောင် ဘယ်လိုသောက်မလဲ | |
| ၂၁။ Prosure နဲ့ ကင်ဆာလူနာ | |
| ၂၂။ CEA 9.1 | |
| ၂၃။ ကိုမိုဆေးဗဟုသုတ | |
| ၂၄။ CT scan, PET CT, MRI ဗဟုသုတ | |
| ၂၅။ အူမကြီးကင်ဆာ | |
| ၂၆။ အသည်းကင်ဆာ | |
| ၂၇။ လျှာကင်ဆာရောဂါရှင် | |
| ၂၈။ သားဥအိမ်ကင်ဆာ | |
| ၂၉။ ရင်သားကင်ဆာ | |
| ၃၀။ အစာအိမ်ကင်ဆာနှင့် H Pylori | |
| ၃၁။ အနောက်နိုင်ငံများမှ ကင်ဆာကုထုံးသစ် | |
| ၃၂။ ကုရိုးကုစဉ်ဆေးပညာ အမြင်မှန်ရစေပြုလာပါပြီ | |

အခန်း (၂)

ဦးနှောက်အာရုံကြောရောဂါသိမှတ်ဖွယ်ရာများ

| | |
|---|-----|
| ၁။ အစာလမ်းကြောင်းကျန်းမာရေးနှင့် ဦးနှောက်အာရုံကြောရောဂါ | ၁၀၇ |
| ၂။ စိတ်ရောဂါရှင်များနှင့် အစာသစ်အိမ် အက်စစ်ဓာတ် | ၁၂၀ |
| ၃။ ခုခံအားစစ်တပ်နှင့် စိတ်ရောဂါရှင်များ | ၁၂၂ |
| ၄။ Dementia, Alzheimer's Disease အပိုင်း (၁) မှ (၄) | ၁၂၅ |
| ၆။ Alzheimer's Disease နဲ့ Vitamin D ဆက်နွယ်မှု | ၁၃၃ |

| | |
|---|-----|
| ၇၅ ၇။ ရင်ပူ၊ လေနာ သက်သာဆေးများနှင့် Dementia ဆက်နွယ်နေပုံ | ၁၃၄ |
| ၇၆ ၈။ Alzheimer လူနာတစ်ဦးမှ ပေးစာလေး | ၁၃၅ |
| ၈၀ ၉။ Alzheimer နှင့် ပတ်သက်ပြီး နောက်ထပ် ပေးစာတစ်စောင် | ၁၃၉ |
| ၈၁ ၁၀။ Parkinson's disease အကြောင်း သိကောင်းစရာ | ၁၄၁ |
| ၈၃ ၁၁။ ဦးနှောက်ယိုယွင်းပျက်ပြားခြင်း အပိုင်း (၁) မှ (၈) | ၁၄၄ |
| ၈၅ ၁၂။ သတိပြုဖွယ် အဓိကအချက်ကြီး ၅-ချက် | ၁၇၁ |
| ၈၉ ၁၃။ စိတ်ရောဂါမျိုးစုံရဲ့ ရေလျှင်ကြောကြီး | ၁၇၃ |
| ၉၀ ၁၄။ Autism ကလေးများအတွက် အားတက်စရာ | ၁၇၈ |
| ၉၃ ၁၅။ Autism ကလေးများ၏ မိဘများသို့ အိတ်ဖွင့်ပေးစာ | ၁၈၀ |
| ၉၄ ၁၆။ ဝမ်းသာပီတိ ဖြစ်ရသောနေ့ | ၁၈၄ |
| ၉၈ ၁၇။ အော်တစ်ဇင်ရောဂါရေလျှင်ကြောမှ သိသိသာသာ သက်သာလာသော သမီးလေးတစ်ယောက်အကြောင်း | ၁၈၅ |
| ၁၀၀ ၁၈။ ကျန်းမာရေးသတင်းနဲ့ ပတ်သက်လို့ | ၁၈၇ |
| ၁၀၃ ၁၉။ Autism ကလေးမိခင်တစ်ဦးနှင့် မေး-ဖြေ | ၁၉၁ |
| ၁၀၄ ၂၀။ မိဘများအတွက် | ၁၉၃ |
| ၂၀။ မြန်မာပြည်မှ အော်တစ်ဇင်ကလေး မိဘများသို့ | ၁၉၅ |
| ၂၂။ အိမ်ရေးဝခြင်း | ၁၉၈ |
| ၂၃။ စိတ်ကူးယုံမှတ်ခြင်းနှင့် လက်တွေ့အမှန်တရား | ၂၀၁ |

အခန်း (၃)

| | |
|---|-----|
| ၁။ အသည်းအဆီဖုံးခြင်း | ၂၀၀ |
| (၁) အသည်းအဆီဖုံးခြင်း (Dr Mark Hyman ၏ အာဘော်) | ၂၀၀ |
| (၂) အရက်သောက်ခြင်း မသောက်ခြင်းနှင့် အသည်းအဆီဖုံးခြင်း | ၂၀၃ |

| | |
|--|-----|
| (၃) မေး-ဖြေ | ၂၀၆ |
| (၄) နိုင်ငံခြားမှ အသည်းအဆီဖုံးရောဂါသုတေသနနှင့် FDA | ၂၀၈ |
| ၂။ ဖရပ်တိုက်သကြားအကြောင်း သိကောင်းစရာ | ၂၀၉ |
| ၃။ စံတွင်းကျန်းမာရေး | ၂၁၁ |
| ၄။ Coke or Pepsi စတာတွေကို နေ့စဉ်မှန်မှန်သောက်ရင် | ၂၁၄ |
| ၅။ အစားအသောက်တွေကို ဖြူဖွေးစေတဲ့ တိုင်တေနီယမ်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ် | ၂၁၅ |
| ၆။ နွားနို့နှင့်ပတ်သက်သော မေးခွန်းများ | ၂၁၆ |
| ၇။ သဘာဝနည်းဖြင့် စားရသောဖြည့်စွက်စာများ | ၂၂၀ |
| ၈။ မုန့်ဟင်းခါးကြိုက်သူများအတွက် အထူး | ၂၂၂ |
| ၉။ တစ်ခါတစ်ရံ ကိုယ်က အမှန်ထင်နေတာ မှားနေတတ်ပါတယ်။ | ၂၂၃ |
| ၁၀။ ဖြည့်စွက်စာများနှင့် သောက်သင့်သောပမာဏရည်ညွှန်းချက်များ | ၂၂၄ |

ဤစာအုပ်ပါအကြောင်းအရာများ၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကိုဖြစ်စေ၊ တစ်ပုဒ်လုံးကိုဖြစ်စေ မူရင်း Post ပိုင်ရှင် ဆရာမကြီး Dr ခင်နွယ်ဝင်း၏ စာဖြင့် ရေးသားခွင့်ပြုချက်မပါဘဲ မြန်လည်ပုံနှိပ်ဖော်ပြခြင်း၊ ကူးယူဖြန့်ဝေခြင်းများ မပြုပါရန် အသိပေးတားမြစ်အပ်ပါသည်။