မာတိကာ

စဉ်	ခေါင်းစဉ်	စာမျက်နှာ

အခန်း (၁)

COVID -19 ကျန်းမာရေးဗဟုသုတကဏ္ဍ

၁။	COVID ရောဂါ	
	- ခန္ဓာကိုယ်လွန်စွာရောင်ကိုင်းခြင်း (Cytokine Storm)	၁
	- သေဆုံးရခြင်း၏အဓိကအကြောင်း	၃
	- ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားစနစ်	၅
	- အူလမ်းကြောင်းကျန်းမာရေးချိုတဲ့ရခြင်းအကြောင်းများ	၈
	- သဘာဝယန္တရား	၁၀
	- Antioxidant network အကြောင်း	၁၂
	- ကပ်ရောဂါပိုးကို ခံနိုင်ရည်ရှိတဲ့ ဗီတာမင်နဲ့ ဖြည့်စွက်စာများ	၁၈
၂။	အသွင်ပြောင်းအလွန်မြန်သော RNA virus များ	၁၉
၃။	ဘာသာရေး၊ ကျန်းမာရေးအတူတွဲ ဗဟုသုတ	၂၃
၄။	ပိုးမျိုးစုံခြံရံထားတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်	၂၆
၅။	အခြေခံကျန်းမာရေးကောင်းဖို့ လိုပါတယ်	၂၈
၆။	COVID ရောဂါနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အခြေခံသဘောတရား	၃၀
၇။	COVID 19 နှင့် ကိုယ်တွင်းခုခံအား	၃၁
၈။	ပိုး Negative ဖြစ်သူများ သောက်သုံးသင့်သည့် ဖြည့်စွက်စာများ	၃၂
၉။	ပိုး Positive ဖြစ်သူများ သောက်သုံးသင့်သည့် ဖြည့်စွက်စာများ	၃၄
၁၀။	COVID 19 နှင့် မယ်လတိုနင်	၃၆
၁၁။	COVID 19 နှင့် ဗီတာမင် ဒီ	၃၈
၁၂။	Metabolic Health	၄၉
၁၃။	ငယ်စဉ်က ပိန်ပြီး ကြီးမှ ဘာကြောင့် ဝလာသလဲ?	၅၀
၁၄။	COVID 19 နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများ	၅၁
	- ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများပျက်စီးခြင်း	၅၁
	- ရောဂါအခံရှိသူများ စစ်ဆေးထားသင့်သော ဆေးစစ်ချက်များ	၅၂
	- မှိုပြဿနာ (Fungal Infections)	၅၆
	- ကလာပ်စည်းစွမ်းအင်များ မြန်လည်ဖြည့်ဆည်းခြင်း	၆၀
	- "ဒေါက်တာမီမီ"	၆၁
၁၅။	Mask တပ်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်သော ဗဟုသုတ	၆၄

အခန်း (၂)

နာတာရှည်ရောဂါများနှင့်ပေါင်းသတ်ဆေး

၁။	နေ့စဉ် နေ့တိုင်း အဆိပ်သင့်နေကြခြင်း	၆၉
၂။	ပေါင်းသတ်ဆေး ဂလိုင်ဖေဘိစတ်အကြောင်း	၇၄
၃။	ကျန်းမာရေးအတွက် တကယ့်ပြဿနာ ပေါင်းသတ်ဆေး	၇၆
၄။	ပေါင်းသတ်ဆေးအများဆုံးပါသောအစားအစာများ	၇၈
၅။	ရွပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲတိုးတက်မှုနှင့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများ	၈၀
၆။	လယ်ယာလုပ်ငန်းရှင်တွေကတော့ သဘောမတူကြပါ	၈၃
၇။	စားသုံးသူတွေ စဉ်းစားဖို့	၈၄
၈။	ပေါင်းသတ်ဆေးအဆိပ်	၈၆
၉။	တည်ဆောက်ပုံချင်းတူသော ဂလိုင်ဖေဘိစတ်နှင့် ဂလိုင်ဆင်း	၈၉
၁၀။	ပေါင်းသတ်ဆေးအသုံးများလာသလို ရောဂါများတိုးတက်လာခြင်း	၉၅
၁၁။	ဂလူတင်ပရိုတင်းနှင့် ဓာတ်မတည့်သူများ	၉၇
၁၂။	ဂလိုင်ဆင်းရွေးချယ်တဲ့အခါ	၉၈
၁၃။	ဂလိုင်ဆင်းအမှုန့်, ဂလိုင်ဆင်းဆေးတောင့် သောက်နည်း	၁၀၀
၁၄။	ကျန်းမာရေးနှင့် စိုက်ပျိုးရေး အတွေ့တွေ့ဗဟုသုတ	၁၀၃
	- အူလမ်းကြောင်း အရေးပါပုံ	၁၀၃
	- ကျန်းမာရေးအချုပ်အခြာ စိုက်ပျိုးရေး	၁၀၅
	- ပရိုတင်းစီဝေဖြစ်စဉ် (Shikimate Pathway)	၁၀၇
	- ဂလိုင်ဖေဘိစတ်နှင့် ပရိုတင်းစီဝေဖြစ်စဉ်	၁၀၈
	- မြန်မာပြည်နှင့် ပေါင်းသတ်ဆေး	၁၁၂
	- ပေါင်းသတ်ဆေးနှင့် ဆက်စပ်သောကျန်းမာရေးပြဿနာအချို့	၁၁၅

အခန်း (၃)

ကျန်းမာစွာနဲ့ ဖြည်းဖြည်းအိုကြမယ်

၁။	အသက်ကြီးလာတဲ့အခါ	၁၂၁
၂။	ပတ်ဝန်းကျင်အဆိပ်များနှင့်စရာ	၁၂၂
၃။	Connective tissue နှင့် Collagen	၁၂၄
၄။	Collagen အကြောင်း Collagen အမှုန့်သောက်နည်း	၁၂၈
၅။	အသားအရေတင်းရင်းခြင်း၏အခြေခံ Collagen	၁၃၁
၆။	Collagen ပျက်စီးလျှော့ပါးစေသောအကြောင်းများ	၁၃၄
၇။	Collagen အမှုန့်သောက်မို့ဆုံးဖြတ်လိုက်ပြီဆိုရင်	၁၃၆
၈။	Collagen အမျိုးအစားများ	၁၃၇
၉။	ကျန်းမာအောင် ဘယ်လိုနေကြမလဲ	၁၄၀

အခန်း (၄)

အများဆိုင်ကျန်းမာရေးပြဿနာ အော်တိုအင်မြူးရောဂါ

၁။	သတိထားပြီး ကြည့်မှ မြင်နိုင်ပါလိမ့်မယ်	၁၄၃
၂။	အော်တိုအင်မြူးရောဂါများအကြောင်း ပိုမိုသဘောပေါက်ရန်	၁၄၅
၃။	ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြော အော်တိုအင်မြူးရောဂါများ	၁၄၆
	- Multiple Sclerosis	၁၄၆
	- Guillain-Barré Syndrome (GBS)	၁၅၀
	- Parkinson's Disease	၁၅၃
၄။	Bechet's disease သွေးကြောတွေ ရောင်ကိုင်းတဲ့ရောဂါ	၁၅၅
၅။	ဆံပင်အကွက်လိုက်ကျွတ်ခြင်း	၁၅၆
၆။	သတ္တုအဆိပ်သင့်ခြင်း	၁၅၇
	- ခန်သတ္တုအဆိပ်သင့်ခြင်း	၁၅၈
	- အာဆင်းနစ်အဆိပ်သင့်ခြင်း	၁၆၀
	- ပြဒါးဓာတ်အဆိပ်သင့်ခြင်း	၁၆၂
	- ခဲသတ္တုဓာတ်အဆိပ်သင့်ခြင်း	၁၆၉

အခန်း (၅)

အတွေ့တွေ့ သိဖွယ် ဗဟုသုတကဏ္ဍ

၁။	ကင်ဆာရောဂါအတွက် မပေါ့ဆသင့်သော pH	၁၇၁
	- အက်စစ်ဓာတ်များသော Acidic pH	၁၇၃
	- အက်စစ်ဓာတ်ဖြစ်စေသောအစားအသောက်များ	၁၇၅
	- Alkaline ဖြစ်စေသောအစားအသောက်များ	၁၇၆
	- ခန္ဓာကိုယ်၌ အက်စစ်ဓာတ်များလာလျှင်....	၁၇၉
	- အက်စစ်အခြေအနေကြောလာသော်	၁၈၀
	- အက်စစ်ဓာတ်ပြန်ဖြေပေးသော ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများ	၁၈၃
၂။	ဆားဆော်ဒါသောက်နည်း	၁၈၄
၃။	ကြက်ဥစားရမှာ ကြောက်သူတို့အတွက် ကြက်ဥအကြောင်း	၁၈၇
၄။	မီခင်ဒိုရည်တွင် ပါသောအဆီ	၁၉၀
၅။	ဆေးသက်တမ်း Expiry date နှင့် ဆေး၏အာနိသင်	၁၉၁