

မာတိကာ

အလွန်ရောဂါ

အခန်း(၁)	အဆီတိုက်ခိုက်မှု သို့မဟုတ် အလွန်ရောဂါသည် ကျန်းမာရေးကို ဆုတ်ယုတ်ပျက်စီးစေပြီး လူကို သေစေသည် (THE FAT ATTACK: Obesity Impairs Health & Kills)	၂
အခန်း(၂)	အလွန်ရောဂါဆိုတာ ဘာလဲ What is Obesity?	၇
အခန်း(၃)	အဆီပိုမည်သို့ဖြစ်ပေါ်လာသနည်း (Fat Gain: How It Happens)	၁၃
အခန်း(၄)	အလွန်ရောဂါမှ ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်များ (Health Risks from Obesity)	၁၉
အခန်း(၅)	တစ်ကမ္ဘာလုံးကို လွှမ်းမိုးသည့် ပြဿနာတစ်ခု (A Global Problem)	၄၂

အခန်း(၆)	အလွန်ရောဂါ သို့မဟုတ် နောက်လားမည်ဖြစ်သော စေးရွက်ကြီး (OBESITY — The Next Tobacco)	၄၉
အခန်း(၇)	ပိုမိုဆူဖျားလာကြသော ကလေးသူငယ်များ (Children Getting Fatter)	၅၁
အခန်း(၈)	မလေးရှားနိုင်ငံသားများ ပိုမိုဆူဖျားလာကြပြီး မမာမကျန်းပိုဖြစ်လာကြသည် Malaysians are Getting Fatter & More Unhealthy	၆၀
အခန်း(၉)	မြင့်မားသော အလွန်ရောဂါ ကုန်ကျစရိတ် (High Obesity Cost)	၆၄
အခန်း(၁၀)	အလွန်ရောဂါ သို့မဟုတ် အစစ်အမှန်ဖြစ်သော အကြောင်းရင်းများ (OBESITY: The Real Causes)	၆၆
အခန်း(၁၁)	အလွန်ရောဂါအား ကြီးစားအားထုတ်တိုက်ဖျက်ခြင်း (Tackling Obesity)	၈၄
အခန်း(၁၂)	ကျန်းမာသော ကိုယ်အလေးချိန် ဆုံးရှုံးမှု (Healthy Weight Loss)	၉၁

အခန်း(၁၃)	သင့်ကလေးများအား ကူညီရန် သင် ဘာပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါသလဲ (What You Can Do to Help Your Kids)	၁၀၀
အခန်း(၁၄)	အဆီနှင့် ပတ်သက်သည့် အကြောင်းအရာ (၅) ချက် (5 Facts on Fat)	၁၀၄
အခန်း(၁၅)	အမြန်စားအစားအစာကို ဝိုင်းဝန်းစနစ်ကျင့်ကြခြင်း (All-Out Action Against Fast Food)	၁၀၈
အခန်း(၁၆)	အပိုက်သန့်က်အစားအစာများ၏ အလွန်အကျွံ ရောင်းကွက်ခွဲတွင်ခြင်း (Aggressive Marketing of Junk Foods)	၁၁၂

ပလတ်စတစ်များနှင့် ကျန်းမာရေး		
အခန်း(၁)	ပလတ်စတစ်ထောင့်များစားသုံးခြင်း (Eating Plasticisers)	၁၁၆
အခန်း(၂)	အသင့်စားခေါက်ဆွဲခြောက်ထုပ်များတွင် စတိုင်းရင်းဓာတ် ပစ္စည်းပါရှိသည် (Styrene in Instant Noodles)	၁၃၃
အခန်း(၃)	ကလေးငယ်နို့ရည်တွင် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးပစ္စည်းများပါရှိနေသည် (Phthalates in Baby Milk)	၁၃၆
အခန်း(၄)	ထုပ်ပိုးပလတ်စတစ်လွှာပါးစွာတွင် ဓာတ်ပစ္စည်းကူးပြောင်းမှု (Chemical Migration in Clingfilms)	၁၄၀
အခန်း(၅)	အဆိပ်ကျွေးမွေးခြင်းပေးလာ (Feeding Poison?)	၁၄၃
အခန်း(၆)	ကလေးသူငယ်များ၏ ကစားစရာများတွင် အဆိပ်သင့်စေသော ပလတ်စတစ် နူးညံ့ပစ္စည်းများ (Toxic Plastic Softeners in Children's Toys)	၁၆၀

အိပ်စက်အနားယူမှုနှင့် ကျန်းမာရေး		
အခန်း(၇)	PVC ပလတ်စတစ် သို့မဟုတ် လူသားမျိုးဆက် ပြန့်ပွားမှုအား ဆိုးရွားသော ငြိမ်းခြောက်မှုတစ်ခု (PVC Plastic: A Serious Threat to Human Reproduction)	၁၆၉
အခန်း(၈)	ပလတ်စတစ်နေ့စဉ်အစားအစာ (Plastic Diet)	၁၇၆
အခန်း(၁)	မလုံလောက်သော အိပ်စက်အနားယူမှု (Not Enough Sleep)	၁၉၀
အခန်း(၂)	အိပ်စက်အနားယူမှု သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးနှင့် အသက်ရှည်ခြင်း တို့တွက် မရှိမဖြစ်ကိစ္စ (SLEEP: Essential for Health & Longevity)	၁၉၆
အခန်း(၃)	စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ (Mental Problems)	၂၀၉

အခန်း(၄)	အိပ်စက်မှုသည် သင်၏ ဦးနှောက်ကို မည်သို့မည်ပုံ အကျိုးသက်ရောက်စေပါသလဲ (How Sleep Affects Your Brain)	၂၁၆
အခန်း(၅)	အိပ်စက်မှု သို့မဟုတ် ကလေးတစ်ဦး၏ အကောင်းဆုံးမိတ်ဆွေ (Sleep: A Child's Best Friend)	၂၂၆
အခန်း(၆)	အိပ်စက်မှုအလိမ်အညာများ (Sleep Cheats)	၂၃၂
အခန်း(၇)	အာရှတိုက်တွင် အိပ်ရေးပျက်မှု (Sleepless in ASIA)	၂၄၂
အခန်း(၈)	ထိရောက်သော အိပ်စက်မှုနည်းဗျူဟာ (၁၆) ခု (16 Sensible Sleep Strategies)	၂၄၇