

**မာတိကာ**

- \* စာရေးသူ၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း
- \* စာရေးသူ၏ အမှာစကား
- \* ကင်ဆာဘေး ဝေးကြစေ

**အပိုင်း(၁)**

- \* သိမှတ်စရာ ကင်ဆာရောဂါ
  - ကင်ဆာရောဂါ အမျိုးအစားများ။
  - မြန်မာနှင့် ကင်ဆာ။
  - ပြည်သူ့လွှတ်တော်နှင့် ကင်ဆာရောဂါ တားဆီးကာကွယ်ရေး။
  - ကင်ဆာရောဂါ လက္ခဏာများ။
  - ကင်ဆာအမျိုးအစားအလိုက် ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်း။
  - ကင်ဆာရောဂါများအတွက် သိပ္ပံနည်းကျကုထုံး။
  - မြန်မာနိုင်ငံနှင့် ကင်ဆာရောဂါကုထုံး။
  - ကင်ဆာရောဂါဖြစ်စေနိုင်သည့် ပေါင်းသတ်ဆေးအန္တရာယ်။
  - ဆင်ခြင်သင့်သော ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံ။
  - ကင်ဆာဆဲလ်များကို နှိမ်နင်းပေးနိုင်သော အစားအစာများ။
  - ရောင်ရန် အစားအစာများ။

**အပိုင်း(၂)**

- \* အဖြစ်များသော ကလေးကင်ဆာများ
  - ကလေးနှင့်သွေးကင်ဆာ
  - သွေးကင်ဆာ။
  - ICCD ပေါ်ပေါက်လာပုံ။
  - သွေးကင်ဆာလက္ခဏာများ။
  - ကုသပုံ။
  - ဆောင်ရန်ရောင်ရန် အစားအစာများ။
- \* သတိပြုဖွယ် ကလေးကင်ဆာအန္တရာယ်
  - ကလေးကင်ဆာလက္ခဏာများ။

**အပိုင်း(၃)**

- \* အဖြစ်များသော အမျိုးသားကင်ဆာများ
  - လျှာကင်ဆာ ဆိုသည်မှာ
  - လျှာကင်ဆာ လက္ခဏာများ။
  - လျှာကင်ဆာ ဘာကြောင့်ဖြစ်။
  - ကွမ်းစားခြင်းနှင့် ခံတွင်းကင်ဆာ။
  - ကုသနည်း။
  - အကောင်းဆုံးအစားအစာ။
- \* ဆီးအိမ်ကင်ဆာ ဆိုသည်မှာ
  - ဆီးအိမ်ကင်ဆာလက္ခဏာများ။
  - ဆီးအိမ်ကင်ဆာ အဆင့်ဆင့်။
  - ကုသပုံ။
  - ဆီးအိမ်ကင်ဆာဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည့် အကြောင်းများ။
- \* ဆီးကျိတ်ကင်ဆာအကြောင်း သိမှတ်ဖွယ်ရာအဖြာဖြာ
  - ဆီးကျိတ်၏ အရေးပါပုံ။
  - ဆီးကျိတ်ကင်ဆာနှင့် အခြားရောဂါများ။
  - ဆီးကျိတ်အရွယ်အစား စတင်ကြီးထွား ရောင်ရမ်းလာခြင်း။

- နာတာရှည်ဆီးကျိတ်ရောင် ရောဂါလက္ခဏာများ။ ၆၅
- ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရောဂါ ရှိ/မရှိ ကိုစစ်ဆေးခြင်း။ ၆၇
- ဆီးကျိတ်ရောင်ရောဂါအတွက် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း။ ၆၈
- ဆီးကျိတ်ရောင်ရောဂါအတွက် အကောင်းဆုံးအစားအစာများ။ ၇၀
- ဆီးကျိတ်ရောင်ရောဂါအတွက် ရောင်ရန်အစားအစာများ။ ၇၃

**အပိုင်း(၄)**

- \* အဖြစ်များသော အမျိုးသမီးကင်ဆာများ
  - လာမည့် ၂၀၃၀ ပြည့်နှစ်တွင် ကင်ဆာကြောင့် နှစ်စဉ်အမျိုးသမီး ငါးသန်းကျော် သေဆုံးနိုင်
- \* အမျိုးသမီးတိုင်းသတိပြုဖွယ်ရာ ရင်သားကင်ဆာရောဂါ
  - အမျိုးသမီးတစ်ယောက် ရင်သားတစ်ဖွား။
  - ရင်သားကင်ဆာဆိုသည်မှာ။
  - ရင်သားကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ခြေပိုများသူများ။
  - ရင်သားကင်ဆာလက္ခဏာများ။
  - ရင်သားကင်ဆာ ရှိ/မရှိ ဆေးသိပ္ပံနည်းဖြင့် စစ်ဆေးနည်း။
  - အကြံပြုချက်။
  - ရင်သားကင်ဆာဖြစ်စေသော အကြောင်းရင်းများ။
  - ပုံမှန်အိပ်စက်မှုမပြုခြင်းနှင့် အိပ်ချိန်မလုံလောက်ခြင်းက ရင်သားကင်ဆာ ပိုဖြစ်နိုင်ခြေမြင့်မား။
  - လေထုညစ်ညမ်းမှုနှင့် ရင်သားကင်ဆာ။
  - ရင်သားကင်ဆာဖြစ်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်နည်းများ။
  - ရင်သားကင်ဆာအတွက် အကောင်းဆုံးအိမ်တွင်းကုထုံး။
  - မိမိကိုယ်ကိုစမ်းကြည့်ပါ ရင်သားကင်ဆာလက္ခဏာ။

- \* သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ ကြောက်စရာ ၉၈
- သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာနှင့် မြန်မာပြည်။ ၉၈
- သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာနှင့် ကူးစက်ပိုး။ ၁၀၀
- သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ ဖြစ်ရသောအကြောင်းရင်း။ ၁၀၁
- သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ၏ ရှေးပြေးလက္ခဏာများ။ ၁၀၃
- ကြိုတင်ကာကွယ်နည်း။ ၁၀၅
- ပုံမှန်စစ်ဆေးခြင်း။ ၁၀၆
- သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ ရောဂါအဆင့်များ။ ၁၀၇
- ဆောင်ရန် အစားအစာများ။ ၁၀၉
- ရောင်ရန် အစားအစာများ။ ၁၁၁
- အထူးသတိပြုရန်။ ၁၁၁
- \* အမျိုးသမီးများအတွက် အသံတိတ်လူသတ်သမား
  - မ၊မျိုးဥအိမ် ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေများသူများ။ ၁၁၃
  - မ၊မျိုးဥအိမ် ကင်ဆာရောဂါလက္ခဏာများ။ ၁၁၃

**အပိုင်း(၅)**

- \* ကင်ဆာမဖြစ်အောင် သဘာဝကုထုံးအောင်
  - သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို အဆိပ်ဖြေပါ။ ၁၁၈
  - သွေးကို အဆိပ်ဖြေပါ။ ၁၁၈
  - သွေးဖြူကို အဆိပ်ဖြေပါ။ ၁၁၉
  - အသည်းကို အဆိပ်ဖြေပါ။ ၁၁၉
  - သည်းခြေအိတ်ကို အဆိပ်ဖြေပါ။ ၁၂၀
  - ပန်ကရိယ (ခေါ်) မုန့်ချိုအိတ်ကို အဆိပ်ဖြေပါ။ ၁၂၀
  - ကျောက်ကပ်ကို အဆိပ်ဖြေပါ။ ၁၂၀
  - အူကို အဆိပ်ဖြေပါ။ ၁၂၁
  - \* ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အဆိပ်အတောက်ပြေစေမည့် အစားအစာများ
    - အူမကြီး၊ ဦးနှောက်၊ အဆုတ်နှင့် အသည်းကင်ဆာများအတွက် အိမ်တွင်းဆေး

- \* ဦးနှောက်၊ ပန်ကရိယ၊ ဆီးကြိုတ်ကင်ဆာ များအတွက် ခူးရင်းဩဇာအစွမ်း အုံမခန်း ၁၃၀
- \* ကင်ဆာရောဂါများကို ခုခံပေးနိုင်မည့် ယောဂကျင့်စဉ်(၅)မျိုး
  - Sun salutation (နေမင်းကန်တော့ခြင်း) ၁၃၄
  - Yoga Mudra (ယောဂမုဒြာ) ၁၃၅
  - Corpse pose (လူသေအလောင်းကောင်ပုံကျင့်စဉ်) ၁၃၅
  - Pranayama (နှာခေါင်းပေါက်တစ်ဖက်ချင်းစီ အသက်ရှူနည်း) ၁၃၆
  - Meditation (တရားထိုင်ခြင်း) ၁၃၇

**အပိုင်း(၆)**

- \* ကင်ဆာမဖြစ်အောင် ဒါတွေရောင်
  - ကင်ဆာမဖြစ်အောင် အဆိပ်သင့်အစာတွေရှောင်၊ ပလတ်စတစ်ပစ္စည်းများ။ ၁၄၀
  - ဖော့ဘူးများ။ ၁၄၁
  - အချိုမှုန့်နှင့် အသားမှုန့်အမျိုးမျိုး။ ၁၄၁
  - အချဉ်ရည်။ ၁၄၂
  - ဆိုဒါအချိုရည်များ။ ၁၄၂
  - ဂျယ်လီများ။ ၁၄၂
  - ကော်ဖီမစ်။ ၁၄၃
  - ရောင်စုံဆိုးဆေးနှင့် အစားအစာ။ ၁၄၃
  - အသားလုံးနှင့် ကြက်၊ ဝက်အူချောင်းများ။ ၁၄၃
  - ရေချိုငါးပိ၊ ငခြောက်၊ ငပြာရည်။ ၁၄၄
  - ဖန်တီးပြုပြင်ထားသော အသီးအနှံများ။ ၁၄၅
  - ပြန်ကြော်ဆီများ။ ၁၄၅
  - ပြုပြင်ထားသော အဆီတုများ။ ၁၄၆
  - မိုက်ကရိုဝေ့ဖမ်းဖိုနှင့် ဖောက်ထားသော ပြောင်းဖူးပေါက်ပေါက်များ။ ၁၄၆

- သစ်သီးခြောက်များ။ ၁၄၆
- ဆေးသကြားခဲများ။ ၁၄၇
- ဂျုံမှုန့်ဖြူဆွတ်ဆွတ်များ။ ၁၄၇
- ကန်မွေးငါးများ။ ၁၄၇
- ဖန်တီးထားတဲ့ သကြားမှုန့် ဖြူဆွတ်ဆွတ်များ။ ၁၄၈
- အရက်။ ၁၄၈
- ဆေးလိပ်။ ၁၄၈
- ကွမ်းယာ။ ၁၄၉
- \* ကင်ဆာမဖြစ်အောင် ထပ်ခါထပ်ခါ အပူပေးခြင်းရှောင် ၁၅၀
- \* ရတက်မအေးဖွယ် ကျောင်းသားကျောင်းသူများနှင့် ဆိုးဆေးအန္တရာယ်
  - ခွင့်ပြုဆိုးဆေး။ ၁၅၄
  - ရောင်စုံဆိုးဆေးများနှင့် အစားအစာ။ ၁၅၄
  - ရတက်မအေးဖွယ် ဆိုးဆေးအန္တရာယ်။ ၁၅၅
  - ရောင်စုံဆိုးဆေးများ၏ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ။ ၁၅၆
  - ရောင်သူ “သတိ”၊ ဝယ်သူ “အသိ”။ ၁၅၆
  - သက်ဆိုင်ရာမှ ဆောင်ရွက်ချက်များ။ ၁၅၇
  - ကျောင်းသားကျောင်းသူများအတွက် ရတက်မအေးစေဖို့။ ၁၅၇
  - \* ကားထဲရှိ ပလတ်စတစ်သောက်ရေသန့်ဘူးများက ရင်သားကင်ဆာဖြစ်စေနိုင် ၁၆၁
  - \* ကင်ဆာရောဂါဖြစ်စေသော အသင့်စားခေါက်ဆွဲခြောက်များ
    - တစ်ခါသုံး ခွက်ဖြူဖြူတွေကို သတိထား ၁၆၄