

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	နွားနို့သောက်ရင် သွေးချိုဆိုးချို ပျောက်နိုင်	၁
၂။	သွေးတိုးနှုန်းကိုလည်း ကျဆင်းစေတဲ့ နွားနို့	၃
၃။	နွားနို့က ကိုလက်စထရော့ကိုလည်း လျော့စေနိုင်	၄
၄။	နို့ကိုတင်ရောင်ခြင်းနဲ့ နွားနို့	၇
၅။	ခဲဆိပ်ရွန်ထုတ်စေတဲ့ နွားနို့	၇
၆။	ဓမ္မတာလာစဉ် နာကျင်ကိုက်ခဲရင်	၈
၇။	နွားနို့ကို ဆေးဝက်ဝင်အဖြစ် သုံးနည်း	၂၀
၈။	နွားနို့ဆန်ပြုတ်	၂၃
၉။	နွားနို့ ကွေကာအုတ်	၂၄
၁၀။	ဖလိုင်းပဲနွားနို့	၂၅
၁၁။	အသက်ကြီးခြင်းကို အိုင်ယုတ် သရုပ်ဆောင်ပင်းသမီးကြီး	၂၅
၁၂။	ဟောင်ကောင်ပင်းသမီးနဲ့ နွားနို့	၂၇
၁၃။	နို့လိုအပ်တဲ့ လူ့ဘဝရဲ့ အစွန်းနှစ်ခု	၂၈
၁၄။	သန္ဓေသားရဲ့ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါပွံ့ပြိုးမှုနဲ့ နွားနို့	၃၅
၁၅။	နွားနို့နှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်တို့၏ တုံ့ပြန်မှုများ	၄၀
၁၆။	နွားနို့က သန္ဓေသားရဲ့ ဉာဏ်ရည်ကို ပွံ့ပြိုးစေတယ်	၄၄
၁၇။	နွားနို့နဲ့ သန္ဓေသားတို့၏ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်စွမ်း	၄၅
၁၈။	သွပ်ဓာတ်(Zinc)	၄၆
၁၉။	သံဓာတ်(Iron)	၄၇
၂၀။	ကြေးနီဓာတ်(Copper)	၄၇
၂၁။	အိုင်အိုဒင်း(Iodine)	၄၈
၂၂။	ရင်ခွင်ပိုက်ကလေးရဲ့ ဉာဏ်ရည်တိုးမြှင့်ပေးတဲ့နွားနို့	၄၉
၂၃။	(၁)နှစ်ကလေးရဲ့ လစဉ်လိုအပ်တဲ့အဟာရ	၅၄

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၂၄။	ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် လူငယ်တို့ရဲ့အရပ်အမောင်းကို ဩဇာသက်ရောက်တဲ့နွားနို့	၆၁
၂၅။	နွားနို့နဲ့ ဂျပန် တရုတ်၊ ကလေးသွယ်တို့ရဲ့ အရပ်အမောင်းအလှည့်အပြောင်း	၆၇
၂၆။	လူလတ်လူကြီးတို့ရဲ့ကျန်းမာရေးအပေါ် နွားနို့ရဲ့အကျိုးသက်ရောက်မှု	၇၃
၂၇။	နွားနို့ဟာသက်ကြီးရွယ်အိုတို့အတွက် အသက်ရှည်စေတဲ့အစာ	၇၅
၂၈။	နွားနို့ထဲမှအလွန်ကောင်းတဲ့စိတ်ငြိမ်စေအိပ်ပျော်စေတဲ့အစွမ်း	၇၈
၂၉။	နွားနို့တစ်ခွက် လူပျိုးတစ်ပျိုးရဲ့အမျိုးသားရေးကိစ္စဖြစ်ခဲ့	၈၀
၃၀။	ဂျပန်နိုင်ငံရဲ့ နွားနို့တစ်ခွက်လူပျိုးတစ်ပျိုးကိုကြည့်ခိုင်းစေ မှတ်စ	၉၀
၃၁။	နွားနို့တစ်ခွက် လူပျိုးတစ်ပျိုးရဲ့အမျိုးသားရေးကိစ္စဖြစ်ခဲ့ (၂)	၉၃
၃၂။	နို့ထွက်ပစ္စည်းမှ ပရိုတင်းများ	၉၇
၃၃။	အိန္ဒိယရဲ့ အမြွှာရောင်တော်လှန်ရေး	၁၀၀
၃၄။	နွားနို့နှင့် အဟာရ	၁၀၃
၃၅။	ငွေစတံဆိပ်သုတ် တရုတ်လူပျိုးတွေတွေးတုန်းကလေးကွန်းမာ	၁၀၄
၃၆။	နွားနို့နှင့် အဟာရဓာတ်	၁၀၈
၃၇။	ငွေစတံဆိပ်သုတ် တရုတ်ပြည်နွားနို့ထုပ်ငန်း	၁၁၃
၃၈။	နွားနို့ကောင်ရဲ့ စံချိန်စံညွှန်း	၁၁၆
၃၉။	အရောအငွေ့နွားနို့တွေကို ဘယ်လိုခွဲခြားသိရှိနိုင်သလဲ	၁၁၇
၄၀။	အပူရှိန်ပြင်ပြီးသတ်တဲ့ နွားနို့နဲ့ ပတ်စဉာ (Pasteurized) ပြီးသတ်တဲ့ နွားနို့တို့ရဲ့ခြားနားချက်	၁၁၉
၄၁။	သင့်တော်တဲ့နို့စနစ်ကို ဘယ်လိုရွေးချယ်ဝယ်ယူသင့်သလဲ	၁၂၂
၄၂။	အရည်အသွေးကောင်းတဲ့ နို့ပွန်းတွေရဲ့ခြားနားမှု	၁၂၅
၄၃။	ညှဲတဲ့နို့ပွန်းရဲ့ ထူးခြားချက်များ	၁၂၇
၄၄။	နို့ပွန်းအတုနှင့်အစစ် ခွဲခြားသိရှိနည်း	၁၂၈

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၄၅။	နွားနို့နဲ့ပတ်သက်သမျှ တားမြစ်ချက်များ	၁၃၀
၄၆။	ကြောနို့အိုနဲ့ နွားနို့ပက်စပီနို့	၁၃၁
၄၇။	ဆေးသောက်တဲ့အခါ နွားနို့ရောပသောက်ပါနဲ့	၁၃၁
၄၈။	နွားနို့ကို ငေးရောင်ပမံမိစေနဲ့	၁၃၂
၄၉။	နွားနို့ကို မတိဋ္ဌိတပသောက်ရ	၁၃၂
၅၀။	ပျက်စီးသွားတဲ့ နွားနို့ကို မသောက်ရ	၁၃၃
၅၁။	နွားနို့ကို တစ်ကြိမ်တည်း များများစားစားပသောက်ရ	၁၃၃
၅၂။	နွားနို့နဲ့ပတ်သက်တဲ့ အမှူးအသားအပွားများ	၁၃၄
၅၃။	နွားနို့ကို ပိုမိုသောက်သင့်တဲ့ လူအမျိုးအစားများ	၁၃၉
၅၄။	အသည်းပင်ကောင် အလွယ်တကူမဟုတ်ပဲနွမ်းနယ်တတ်သူများ	၁၃၉
၅၅။	အစာအိမ်နဲ့အူပင်ကောင်သူများ အာဟာရမလုံလောက်သူများ	၁၄၀
၅၆။	အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် အားနည်းချိန်သူများ	၁၄၀
၅၇။	စိတ်စိမ့်မှုပျောက်ပျားသူ၊ အလုပ်ပင်ပန်းသူများ	၁၄၁
၅၈။	ကိုယ်ဝန်ဆောင်များနှင့် မိနေသည်များ	၁၄၂
၅၉။	အစာအိမ်ရောဂါရှိသူများ	၁၄၂
၆၀။	ကြာရှည်တိုင် ကားမောင်းသူများ	၁၄၃
၆၁။	တစ်နှစ်ပြည့်ပြီး ရင်သွေးဆယ်များ	၁၄၃
၆၂။	အခါလယ်ကလေးများ	၁၄၄
၆၃။	ကျောင်းနေစ ကလေးများ	၁၄၄
၆၄။	ကွန်ပျူတာနဲ့ အမြဲအလုပ်လုပ်သူများ	၁၄၅
၆၅။	အသားအရေကို ထိန်းသိမ်းလိုသူများ	၁၄၆
၆၆။	မျက်စိအမြင်အာရုံပင်ကောင်သူများ	၁၄၆
၆၇။	ဆေးလိပ်သောက်သူများ ငုံ့ထုတ်နေရာမှာအလုပ်လုပ်သူများ	၁၄၇
၆၈။	ကာယအားကိုး အလုပ်လုပ်သူများ	၁၄၈
၆၉။	နို့ပိုစကား	၁၄၈