ကျန်နော်သာ ဖြစ်ခဲ့လျှင် ၁ – ၂ – ၃

မာတိကာ	စာမျက်နှာ
၁၊ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပြဿနာ	
ကျနော် Group တွေ အကြောင်း	၉
၂၊ ကျန်းမာနေပျိုရှည် သန်စွမ်းလိုလျှင်	
ကျနော် ကျန်းမာလိုလျှင်	၁၀
ကျနော် နေပျိုသန်စွမ်းလိုလျှင်	၁၁
သဘာဝနည်းနဲ့ ကျန်းမာဖို့	၁၂
ကျနော်ကို ဆေး ၃ မျိုးပဲ ညွှန်းခိုင်းလျှင်	၁၄
ကျနော် Medical Check up လုပ်လျှင်	၁၅
၃၊ ကင်ဆာ သိုင်းရိုက်	
ကျနော်သာ ကင်ဆာဖြစ်ခဲ့လျှင်	၁၆
ကျနော် ကင်ဆာမဖြစ်အောင် ကာကွယ်လိုလျှင်	၂၀
ကျနော် သိုင်းရိုက်အဖြေ ဖတ်ပုံ	၂၂
ကျနော်သာ သိုင်းရိုက်ဟော်မုန်းနည်း (Hypothyroid) ဖြစ်ခဲ့လျှင်	၂၂
ကျနော်သာ သိုင်းရိုက်ဟော်မုန်းများ (Hyperthyroid) ဖြစ်ခဲ့လျှင်	၂၆
ကျနော် Hashimoto Thyroiditis ဖြစ်လျှင်	၂၉
ကျနော်သိုင်းရိုက် ထုတ်ထားလျှင်	၃၁
သိုင်းရိုက်ရောဂါ ဗဟုသုတ	၃၂
၄၊ ဆီးချို သွေးတိုး နှလုံး	
ကျနော်သာ ဆီးချို ဖြစ်ခဲ့လျှင်	၃၅
ကျနော်သာ ဆီးချိုကြောင့် ခြေထောက် ထုံနေလျှင်	၃၇
ကျနော်သာ သွေးတိုးဖြစ်ခဲ့လျှင်	၃၇
ကျနော်သာ နှလုံးရောဂါ ဖြစ်ခဲ့လျှင် (နှလုံးအားနည်း၊	
နှလုံးသွေးကြော ကျဉ်း၊ by pass or stents တည်)	၃၉
၅၊ အရိုး အကြောက အရွက်	
ကျနော် အသက်ကြီးလျှင် အရိုး မကျိုးလိုလျှင်	၄၂
ကျနော် လေးဘက်နာ ဖြစ်လျှင်	၄၂
ကျနော်သာ Gout ဖြစ်ခဲ့လျှင်	၄၅
ကျနော်သာ ပန်းအရွက် စုတ်ခဲ့လျှင်	၄၆
ကျနော် လက်ချောင်းတွေ ကျေးပြီး ပြန်ဆန့်ရ ခက်နေလျှင်	၄၇
ကျနော်သာ autoimmune (လေးဘက်နာ ကျီးပေါင်း နှင်းမှ အရေပြား) ဖြစ်ခဲ့လျှင်	၄၈
ကျနော်သာ ကျီးပေါင်းတက်ခဲ့လျှင် (လည်ပင်းနာ ခက်ကြောတက် လက်မောင်းကိုက် ခါးနာ ဒူးနာ ဖနောင့်နာ ခြေဝေါနာ)	၅၀
ကျနော် ခက်နာ ဒူးနာ ခါးနာလျှင်	၅၂
၆၊ အသဲ အဆုတ်	
ကျနော်သာ B ဗိုင်း C ဗိုင်း ရှိခဲ့လျှင်	၅၄
ကျနော်သာ အသဲအဆီပုံ၊ အသဲခြောက် ဖြစ်ခဲ့လျှင် ၁	၅၆
ကျနော်သာ အသဲအဆီပုံ၊ အသဲခြောက် ဖြစ်ခဲ့လျှင် ၂	၅၈
ကျနော်သာ TB ဖြစ်ခဲ့လျှင်	၅၉
ကျနော်သာ ရင်ကြပ် ပန်းနာ ဖြစ်ခဲ့လျှင်	၆၀
၇၊ အစာအိမ် အူလမ်းကြောင်း	
ကျနော်သည်းခြေမှာသာ ကျောက်တည်နေခဲ့လျှင်	၆၃
ကျနော့် သည်းခြေ ထုတ်ထားလျှင်	၆၄

မာတိကာ	စာမျက်နှာ
ကျနော်သာ အစာအိမ် ဖြစ်ခဲ့လျှင်	၆၄
အစာအိမ်ရောဂါ	၆၆
ကျနော် အူလမ်းကြောင်း ကောင်းချင်လျှင်	၆၆
၈၊ ဆီး ကျောက်ကပ်	
ကျနော်သာ ကျောက်ကပ် အားနည်း ဖြစ်ခဲ့လျှင်	၆၉
ကျနော် ဆီးကြိတ် ရောဂါ မဖြစ်ချင်လျှင်	၇၀
ကျနော် ဆီးလမ်းကြောင်း ပိုးဝင်လျှင်	၇၁
၉၊ အာရုံကြော	
ကျနော် လေမြတ်ချင်လျှင်	၇၄
ကျနော်သာ လေဖြတ်ခဲ့လျှင်	၇၅
ကျနော်သာ အာရုံကြောဖြစ်ခဲ့လျှင်	၇၇
ကျနော်သာ ခေါင်းကိုက်ရောဂါ ဖြစ်ခဲ့လျှင်	၇၉
၁၀၊ မျက်စိ နား	
ကျနော်သာ နားလေးခဲ့လျှင်	၈၁
ကျနော်သာ မျက်စိကွယ် (Macular Degeneration) ဖြစ်ခဲ့လျှင်	၈၂
ကျနော်သာ မျက်စိမှုန်ခဲ့လျှင်	၈၃
၁၁၊ အော်တစ်ဇင်	
ကျနော် အော်တစ်ဇင် ဖြစ်ခဲ့လျှင် ၁	၈၅
ကျနော် အော်တစ်ဇင် ဖြစ်ခဲ့လျှင် ၂	၈၈
အော်တစ်ဇင် (၃)	၉၀
၁၂၊ ဉာဏ်ကောင်းဖို့	
ကလေး ကျန်းမာ ဉာဏ်ကောင်းစေလိုလျှင်	၉၁
ကျနော့်ကလေးကို ဉာဏ်ကောင်းစေချင်လျှင်	၉၁

မာတိကာ	စာမျက်နှာ
ကျနော် ဉာဏ်ကောင်းချင်လျှင်	၉၂
ကျနော့်ကလေး၁၀ တနှစ် ဖြေရမည်ဆိုလျှင်	၉၃
၁၃၊ စိတ်ရောဂါ	
ကျနော် စိတ်ကျရောဂါ (Depression) ဖြစ်ခဲ့လျှင်	၉၅
ကျနော်နှင့် စိတ်ဝေဒနာရှင် ၁	၉၆
ကျနော်နှင့် စိတ်ဝေဒနာရှင် ၂	၉၇
ကျနော်နှင့် စိတ်ဝေဒနာရှင် ၃	၉၈
၁၄၊ အရေပြားရောဂါ	
ကျနော်သာ ဝက်ခြီ၊ ဘောက်၊	
နှင်းခူ (Psoriasis) ဖြစ်ခဲ့လျှင်	၁၀၀
ဝက်ခြီ	၁၀၄
အလာဂျီ ယားယံခြင်း	၁၀၄
ဆေး ၃ မျိုး ဖြစ်ရပ်မှန် (ဝက်ခြီဗျောက်ခြင်း)	၁၀၅
၁၅၊ ဘာသာရေး	
ကျနော်နဲ့ အဘီဓမ္မာ	၁၀၆
ကျနော် ပုထုဇဉ်ပါ	၁၀၇
စိတ်ဖြေနည်း	၁၀၇
၁၆၊ အမျိုးသမီး	
သားအိမ် သားဥအိမ် ရင်သားမှာ အသားလုံး၊ အရည်အိတ် ဖြစ်လျှင်	၁၁၁
အမျိုးသမီးများ သွေးဆုံးလျှင်	၁၁၃
ကိုယ်ဝန်ရရန် ခက်၊ ရလျှင် မမြဲ ဖြစ်နေလျှင်	၁၁၅
ကိုယ်ဝန်ရှိလျှင်	၁၁၆

မာတိကာ	စာမျက်နှာ
၁၇၊ အလေထွေ ရောဂါ	
ကျနော် သွေးအားနည်း ဖြစ်လျှင်	၁၁၇
ကျနော် အဝ လွန်နေလျှင်	၁၁၈
ကျနော်မှာ အဆီ များနေလျှင်	၁၁၉
ကျနော်ကိုယ်ထဲက အဆီပိတ်တွေ ထုတ်ချင်လျှင်	၁၂၀
ကျနော်ကိုယ်ထဲ ရောင်ရမ်းမှု မရှိချင်လျှင်	၁၂၁
ကျနော် ဆံပင်တွေ ပါးလာလျှင်	၁၂၂
ကျနော်သာ အသေးဆီ နှာစေး ချောင်းဆိုး အာသီးရောင် တုပ်ကွေး ဖြစ်ခဲ့လျှင်	၁၂၃
ကျနော် ဝမ်းလျှောလျှင် (Diarrhea)	၁၂၄
ကျနော့်ကလေး အိပ်ယာထဲ သေးမပေါက်စေချင်လျှင်	၁၂၄
ကျနော် ကိုယ်တွေ့ D3	၁၂၄
ထိပ်ခပ်နာ	၁၂၆
၁၈၊ အထွေထွေ ဗဟုသုတ	
ကျနော် ဖြည့်စွက်စာ သောက်သင့်သလား	၁၂၈
ကျနော်မှတ်မိသမျှ ၂၈.၃.၁၈ ဟောပြောပွဲ	၁၂၈
ဖြည့်စွက်စာ သုံးဆောင်ချင်သူရဲ့ ဒုက္ခ	၁၂၉
ကိုယ့်ကိုယ်ကို သုံးသပ်ကြည့်ခြင်း	၁၃၀
၀ရပ်တာ (၄) မျိုး	၁၃၂
My Dream	၁၃၂
ကျနော် ဆရာဝန် မဟုတ်ပါ	၁၃၃
ကျနော်ဆံပင်ဖြူတွေ ပြန်မည်းလာတယ်	၁၃၃
ကျနော်တို့ ကြယ်ငါးတွေ ဝိုင်းကောက်ကြရအောင်	၁၃၄
ကျနော် အရက်သောက်လျှင်	၁၃၄

မာတိကာ	စာမျက်နှာ
ကျနော် ရင်ဘတ်အောင့်လျှင်	၁၃၅
ကျနော် ဝဲလေထယ်လျှင်	၁၃၆
ကျနော်သိသော နှာနဲ့အကြောင်း	၁၃၆
ကျနော် ဘယ်သူပြောတာ ယုံမလဲ	၁၃၇
ကျနော်သူငယ်ချင်း ဆေးလိပ်ချစ်သူ	၁၃၇
ကျနော်ရဲ့ ကံ အမြင်	၁၃၇
ကျနော် ဝေဖန် ခံရလျှင်	၁၃၈
ကျနော့် အိမ်မွေးခွေး နေမကောင်း ဖြစ်ခဲ့လျှင်	၁၃၈
ကျနော် လူနာသွားကြည့်လျှင်	၁၃၉
ရွှေခေါင်း	၁၃၉
ကုသိုလ်ဆိုတာ ယူတတ်ရင် ရတယ်	၁၄၀
နောင်ကြွေးမဲ့ post	၁၄၁
ကျနော် ဟင်းချက်လျှင်	၁၄၁
၁၉၊ ဖြည့်စွက်စာ ရွေးချယ်သောက်သုံးနည်း	
ကိုယ့်ကိုယ်ကို တာဝန်ယူပါ	၁၄၃
ဖြည့်စွက်စာ ဘယ်နှစ်မျိုး သောက်ရမလဲ	၁၄၃
ကျနော် ဖြည့်စွက်စာဝယ်ဖို့ အဆင်မပြေလျှင် (သို့မဟုတ်) မသောက်ချင်လျှင်	၁၄၄
ကျနော် ဘာတွေသောက်နေလဲ	၁၄၆
ကျနော် ဆေးဘူးကို ဖတ်ပုံ	၁၄၉
ကျနော် ဆေးသောက်လျှင် ၁	၁၄၉
ကျနော် ဆေးသောက်လျှင် ၂	၁၅၁
ကျနော် ဆေးသောက်လျှင် ၃	၁၅၂

မာတိကာ	စာမျက်နှာ
ကျနော်သာ ဖြည့်စွက်စာတစ်မျိုးတည်း သောက်မည်ဆိုလျှင်	၁၅၆
ကျနော် ဆေးဝယ်လျှင်	၁၆၀
ကျနော် မှတ်မိသမျှ Niacin နဲ့ Niacinamide	၁၆၁
Super K နဲ့ K2	၁၆၁
ကျနော် နှားလည်လိုက်သော a-Drenal, i-Thyroid	၁၆၂
ကျနော် D3 မစစ်ချင်လျှင်	၁၆၂
ကျနော်မှာ D3 ပဲ ရှိခဲ့လျှင်	၁၆၃
ကျနော့ D3 level ဘယ်လောက် ထားမလဲ	
ဆုံးဖြတ်ချင်လျှင်	၁၆၄
ကျနော် သီတာ မကြာသေးသော ဖြည့်စွက်စာများ	၁၆၄
ကျနော် Antioxidant Network သောက်လျှင်	၁၆၅
ကျနော် ငါးကြီးဆီ ဆက်သောက်မလား ဆိုလျှင်	၁၆၆
ကျနော် ဆေးလုံး အနည်းဆုံး ရွေးသောက်လျှင်	၁၆၆
ကျနော် ဖြည့်စွက်စာ ရွေးတဲ့အခါ	၁၆၇
ကျနော် ပန်းသီးရှာလကာရည် သောက်လျှင်	၁၆၈
ကျနော် ပန်းသီးရှာလကာရည် (ACV) ဆက်သောက်မလားဆိုလျှင်	၁၆၉
ကျနော် ဟင်းချက်လျှင်	၁၆၉
ကျနော် ထမင်းစားလျှင်	၁၇၁
ဆေးကို ဘယ်လိုသောက်ရမလဲ	၁၇၁
ကျနော်သာ ဆေးတစ်မျိုးတည်း သောက်မည်ဆိုလျှင်	၁၇၁
ကျနော် ရှိသမျှဆေး အကုန်သောက်မည်ဆိုလျှင်	၁၇၃
ကျနော် စားဖိနေသော အဆိပ်များ	၁၇၅

မာတိကာ	စာမျက်နှာ
ဘယ်အရွယ်ကစပြီး ဖြည့်စွက်စာတွေ သောက်မလဲ	၁၇၆
၂၀၊ ပြုလုပ်နည်းများ	
ကျနော် အရွက်စိမ်းကြြိတ်ရည် ပြုလုပ်လျှင်	၁၇၈
ကျနော် အမိုးပြုတ်ရည် ပြုလုပ်လျှင်	၁၇၉
ကျနော် ပန်းသီးရှာလကာရည် ပြုလုပ်လျှင်	၁၈၁
ကျနော် ချဉ်ဖတ်လုပ်မည်ဆိုလျှင်	၁၈၂