

မာတိကာ

စာရေးသူအမှာစကား ၈
မှတ်ချက် ၉
အဆေးဝါးများ ၁၀
ဆေးတစ်မျိုးတည်းထက် ဆေးနှစ်မျိုးကို တစ်လှည့်စီ တိုက်ကျွေးခြင်းက အစွမ်းပိုထက် ၁၁
သင့်ဆေးများကို ရောမသောက်နှင့်။ ၂
ဖောလစ်အက်စစ်ကို တားဆီးပိတ်ပင်တဲ့ဆေးတစ်မျိုး ၂
ဆေးအာနိသင်ပျက်ပြယ်စေနိုင်တဲ့ ဖျော်ရည်တစ်မျိုး ၃
ပဋိဇီဝ ဆေးသောက်ချိန်လွဲသွားရင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။ ၄
အစားအစာနှင့် အာဟာရ ၆
ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးများတဲ့ ဖလေ့ရှိပျက်များ ၆
သံဓာတ် အကြွယ်ဆုံး အစားအစာများ ၇
အစားအစာဖြင့် သွေးကိုလက်စထရော့ကို ချခြင်း ၈
ကိုယ်ခံအားကောင်းစေတဲ့ အာဟာရဓာတ်များ ၉
ခန္ဓာကိုယ်ရောဂါ ကာကွယ်တိုက်ဖျက်ရေးစနစ်ကို အားကောင်းစေတဲ့ သဘာဝအစားအစာများ ၁၀

အင်တီအောက်စီးဒင့်ကြွယ်ဝတဲ့ သစ်သီးဝလံများ ၁၀
အသက်ကြီးသူများ မှတ်တတ်ပိုကောင်းစေတဲ့ ဂင်ဂီဘီလိုဘာ ၁၀
ကယ်လီစီယမ် အကြောင်း သိကောင်းစရာ ၁၁
နို့က လက်ဖက်ရည်ရဲ့ အာနိသင်ကို ပျက်ပြယ်စေ ၁၂
ဆား ထက် ဒါတွေကို သုံးပါ ၁၃
ဗီတာမင် A နှင့် C ကြွယ်ဝစွာပါဝင်တဲ့ ကညွတ်နဲ့ ကန်စွန်းဥ ၁၅
ဖောလစ်အက်စစ်က ဓာတ်မတည့်ရောဂါများကို ကုစားနိုင်တော့မလား ၁၅
ပဉ္စလက်အစွမ်းရှိတဲ့ ပဲသီးတောင့်များ ၁၆
ကော်ဖီက ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းပါသလား ၁၇
ချောကလက်က ချောင်းဆိုးပျောက်နိုင်စေသလား ၁၇
လက်ဖက်ရည်ကြမ်းသောက်ဖို့ နောက်ထပ်အကြောင်း ပြချက်များ ၁၈
သင် ဘာစားတယ်ဆိုတာတင်မဟုတ် သင် ဘယ်လို စားသလဲဆိုတာလည်း အရေးကြီး ၁၉
ထောပတ်သီးရဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးကျေးဇူးများ ၂၀
ဗီတာမင် E အန္တရာယ် ၂၁
အခွံမာသီးများကို အဆာပြေစား ၂၁
ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်နှင့် ပဲနို့ရည်တို့ထဲမှာ ဘယ်ဟာ ပိုကောင်းလဲ ၂၂
ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးများတဲ့ ကော်ဖီ ၂၄
ကော်ဖီနှင့် အသည်းကြွပ်ရောဂါ ၂၅
လက်ဖက်ရည်အကျိုးခံစားလိုလျှင် နို့ထည့်မသောက်နှင့် ၂၆
'ကတီဖီနီး' က အယ်လ်မိုင်မားရောဂါကို ပြောင်းပြန်လှန် ပစ်မှာလား ၂၇

ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်း ၂၉
အားကစားလှုပ်ရှားပြီးနောက် ကိုယ်လက် နာကျင်ကိုက်ခဲပါလား ၂၉
အလေးမမြင်းက သင့်ကိုယ်အလေးချိန်နှင့် နှလုံးအတွက်ကောင်း ၂၉
ရိုးရိုးတဲ့ ကယ်လိုရီအခြေရှာနည်းများ ၃၀
ဘယ်လောက်ပြင်းထန်သည်အထိ ကာယ လှေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်သင့်သလဲ ၃၁
ဘယ်အချိန်မှာ ကာယလှေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဖို့ အကောင်းဆုံးလဲ ၃၃
'ဝ' နေသူများ လှေ့ကျင့်ခန်း လုပ်မယ်ဆိုရင် ၃၄
ကိုယ်အလေးချိန် ၃၆
ကိုယ်အလေးချိန်ကျစေဖို့ လမ်းများများလျှောက်ကြဖို့ ၃၆
ပိန်ရုံနှင့် ကျန်းမာတယ်လို့ မဆိုနိုင် ၃၇
သင် အိုဗာဝဲ (over weight) ဖြစ် မဖြစ် ဘယ်လိုတိုင်းတာ သိရှိနိုင်ပါသလဲ ၃၇
သွားနှင့် ခံတွင်း ကျန်းမာရေး ၃၉
သွားတိုက်နည်းမှန်အောင် ဂရုစိုက်ကြရအောင် ၃၉
သင့်သွားနှင့် ခံတွင်း ကျန်းမာရေးအတွက် ဒီလို အစားအစာမျိုးကိုစား ၄၀
သွားကျန်းမာရေးအတွက် ဒီလိုအစားအစာတွေစား ၄၂
ခံတွင်းအနံ့ဆိုးပျောက်ဆေးအလွှာပါးက ပလုပ်ကျွင်း ဆေးရည်ထက် ပိုကောင်းသလား ၄၂
သင့်ခံတွင်းနဲ့ ကို လက်ဆတ်သန့်ရှင်းစေလိုပါသလား ၄၃
သင့် သွားပွတ်တဲ့ ဘယ်လောက်အန္တရာယ် ရှိပါသလဲ ၄၃

မျက်စိကျန်းမာရေး ၄၅
သင့်ကလေး မျက်စိအမြင် ချို့ယွင်းမှုအတွက် သတိပေးလက္ခဏာများ ၄၅
အတွင်းတိမ် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသူများ ၄၆
မျက်စိရောဂါများအတွက် မျက်စည်းဆေးရည် မလိုတော့ပါ ၄၆
မျက်စိအမြင်အားကောင်းစေတဲ့ အစားအစာများ ၄၇
မျက်စိကျန်းမာရေးအတွက် စောင့်ရှောက်နည်းများ ၄၈
ကိုယ်ဝန်ဆောင် လေယာဉ်ပျံစီးနိုင် ၆၃
သွေးဆုံးပြီး အမျိုးသမီးများအတွက် နှလုံးကျန်းမာရေး ကောင်းစေနိုင်တဲ့ ပဲပုပ် (SOY) ၆၅
ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် သားဖွားမီးယပ် ၅၁
မီးဖွားပြီးနောက် ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်းလုပ်လို့ ဖြစ်ပါသလား ၅၁
ကလေးလိုချင်ပါသလား ကိုယ်အလေးချိန်ချပါ ၅၂
သင့် မေ့တာရာသီက သင့်ကို ဘာအကြောင်း ပြောပြနေပါသလဲ ၅၃
ဘယ်သူတွေ ကိုယ်ဝန်တားဆေးတွေ ရှောင်သင့်သလဲ ၅၃
ကလေးမယူမီ ဖောလစ်အက်စစ် ကြိုသောက်ရန်လို ၅၄
ကလေးလူနာမိဘက ဆရာဝန်ထံမေးသင့်တဲ့ မေးခွန်းများ ၆၈
ဝမ်းလျှောကလေးအတွက် သကြားကုထုံး ၆၉
သင့်ကလေး ကာကွယ်ဆေးမထိုးထားရင် ဘာဖြစ်မလဲ ၆၉
ကလေးချောတေး ဘော်လီလေးများအတွက် အကျိုးများ ၇၀
လမေ့စွမ်းကလေးများမှာ ဘယ်ကျန်းမာရေး ပြဿနာ ရှိပါသလဲ ၇၁
ဘော်လီလေးများကို အေးချမ်းနှစ်သိမ့်မှုပေးတဲ့ မိဘတို့ရဲ့ အပွေ့အထိ ၇၂
ADHD က ကလေးဘဝရောဂါ အခြေအနေ ၇၂
တစ်ရပ်ထက်မကတော့ ၇၂
အရပ်နှင့် ကလေးများကို ကျန်းမာရေးပညာပေး ၇၃
သင့်ကလေး ဆိုနှင့် (chalking) ရင် သင် ဘာလုပ်မလဲ ၇၄

သင့်ကလေးအတွက် ရှေးဦးသူနာပြု သေတ္တာထဲမှာ ဘာတွေ ရှိသင့်သလဲ ၇၆
သင့်ကလေးကို ဒီလိုမျိုးအစားအစာ မကျွေးပါနှင့် ၇၆
သင့်ကလေးခေါင်းမှာ သန်းတွေရှိနေပါသလား ၇၉
သင့်ကလေး အဆိပ်သင့်ရင် သင် ဘာလုပ်မလဲ ၈၀
ကလေးတွေက မိမိဘဝရဲ့ အစောဆုံးအချိန်ကို ဘယ်နှစ်အထိ မှတ်မိတတ်ပါသလဲ ၈၂
စိတ်ကျန်းမာရေး ၈၄
သင့်ရဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပါ ၈၄
အသက်ရှည်ရှည်ပိုနေရဖို့ ဖျော်ရွှင်မှုကို ရယူပါ ၈၅
ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုရအောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ ၈၆
ကျေးဇူးတရားသိတတ်ပါ ကိုယ်စိတ်ပိုပြီး ကျန်းမာ ၈၆
စိတ်ပင်ပန်းလွန်းစေတာ (nervous breakdown) လို့ ဘာကြောင့် ခေါ်ရသလဲ ၈၇
ပေါင်လုံးပတ်နှင့် နှလုံးရောဂါ ပတ်သက်မှုရှိသလား ၁၀၂
နှလုံးရောဂါကင်းစေဖို့ ငါးများစားစားဖို့လို ၁၀၃
သင့်မှာ နှလုံးရုတ်တရက် တိုက်ခိုက်ခံရနိုင်ချေ ဘယ်လောက်ရှိသလဲ ၁၀၄
နှလုံးမှ မက်ဆေ့ချ်သံ (Message) အထေးမှကြားရဖို့ ၁၀၅
သွေးချို၊ ဆီးချို ၁၀၆
ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရဲ့ ကိုယ်ရောင်ပျောက်လက္ခဏာများ ၁၀၆
ဆီးချိုသွေးချိုရှိသူများ သွေးတိုးရောဂါသတိထား ၁၀၇
သာမန်ရေငတ်တာလား ဆီးချိုကြောင့်လား ၁၀၈
ဆီးချိုသွေးချိုကြောင့် ကျောက်ကပ်ရောဂါဖြစ်နိုင် ၁၀၉
ဆီးချိုသမားများအတွက် ကြက်ဗွင်းခါးသီး ၁၁၀
ဆီးချိုသမားများအတွက် ကြက်ဗွင်းခါးသီး ၁၁၁
ဆီးချိုသွေးချိုနှင့် နောက်ဆက်တွဲရောဂါများ ၁၁၁

ကင်ဆာ ၁၁၄
ကျန်းမာရေးနှင့် ညီတဲ့ အကျင့်စရိုက်များက ရင်သား ကင်ဆာဖြစ်မှုကို လျော့ပါးစေနိုင် ၁၁၄
ဗီတာမင် D နည်းပါးမှုနှင့် ရင်သားကင်ဆာ ၁၁၅
သင့်မှာ အပြောင်းကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိပါသလား ၁၁၅
အဆီများစားစားသူများ ပန်ကရိယကင်ဆာ အဖြစ်များ ၁၁၆
သားအိမ်တွင်းမြှေးကင်ဆာ ဘယ်သူမှာ အဖြစ်များ ၁၁၆
နှလုံးကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းတဲ့ ဖြည့်စွက်စာများ ၉၇
နှလုံးရောဂါ ရှောင်ရှားရန် နည်းလမ်း ၇ သွယ် ၉၈
နှလုံးကျန်းမာရေးအတွက် အကောင်းမြင် စိတ်သဘောထားရှိပါ ၁၀၀
နှလုံးကျန်းမာရေးအတွက် ဘဝမှာ စိတ်မိစီးမှုနည်းအောင် နေထိုင်ပါ ၁၀၁
စိတ်တိုလွယ်သူ ဒေါသထွက်လွယ်သူတို့ နှလုံးရောဂါ ဖြစ်လွယ် ၁၀၂
ပေါင်လုံးပတ်နှင့် နှလုံးရောဂါ ပတ်သက်မှုရှိသလား ၁၀၂
နှလုံးရောဂါကင်းစေဖို့ ငါးများစားစားဖို့လို ၁၀၃
သင့်မှာ နှလုံးရုတ်တရက် တိုက်ခိုက်ခံရနိုင်ချေ ဘယ်လောက်ရှိသလဲ ၁၀၄
နှလုံးမှ မက်ဆေ့ချ်သံ (Message) အထေးမှကြားရဖို့ ၁၀၅
သွေးချို၊ ဆီးချို ၁၀၆
ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရဲ့ ကိုယ်ရောင်ပျောက်လက္ခဏာများ ၁၀၆
ဆီးချိုသွေးချိုရှိသူများ သွေးတိုးရောဂါသတိထား ၁၀၇
သာမန်ရေငတ်တာလား ဆီးချိုကြောင့်လား ၁၀၈
ဆီးချိုသွေးချိုကြောင့် ကျောက်ကပ်ရောဂါဖြစ်နိုင် ၁၀၉
ဆီးချိုသမားများအတွက် ကြက်ဗွင်းခါးသီး ၁၁၀
ဆီးချိုသမားများအတွက် ကြက်ဗွင်းခါးသီး ၁၁၁
ဆီးချိုသွေးချိုနှင့် နောက်ဆက်တွဲရောဂါများ ၁၁၁

ကာကွယ်ရေး ၁၂၈
သွားဓာတ်မှန်ဖြင့် အရိုးပွရောဂါ စောစီးစွာ သိရှိနိုင် ၁၂၈
ဆီးကျောက်မြစ်ရောင်ရောဂါများသောက် ၁၂၉
ဘယ်အစားအစာမျိုးက ခန္ဓာကိုယ် ဘယ်အစိတ်အပိုင်း ကို အကျိုးပြုသလဲ ၁၃၀
အရိုးကျိုးပေါင်းတက်ရောဂါ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်နိုင်ပါသလား ၁၃၁
အသည်းရောဂါ အမြစ်အကြောင်းအရာ သိကောင်းစရာ ၁၃၂
ရင်ပူနာ (Heart burn) အတွက် ဆောင်ရန် ရှောင်ရန် ၁၃၄
ငါးကြီးဆီက အရိုးအဆစ်ရောင်တာကို သက်သာစေ ၁၃၅
အယ်လ်မိုင်မားရောဂါ မကျရောက်အောင် စိတ်ဓာတ် ပြုစုပျိုးထောင် ၁၃၆
အရေပြားကျန်းမာရေး ၁၃၉
သင့်အသားအရေအတွက် ကောင်းတဲ့ အသီးများနှင့် ဆေးဘက်ဝင်အပင်များ ၁၃၉
နေလောင်ခြင်း ဘယ်လိုဖြစ်လာပါသလဲ ၁၃၁
အရက် ၁၃၃
အရက်နှင့် Red Bull အချို့ရည်တို့ သတိထားသောကံ ၁၃၃
အရက်က လူတစ်ချို့နှင့် တညီသတည်း ၁၃၄
ဆေးလိပ် ၁၃၅
ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့ ၁၃၄
ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့ ၁၃၄
ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့ ၁၃၄
ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့ ၁၃၄
ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့ ၁၃၄
ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့ ၁၃၄

အထွေထွေ ၁၄၄
ကာကွယ်ဆေးတိုက်ကျွေးခြင်း ထိုးခြင်း ၁၄၅
အသားများရက်ရာမှာ ကျန်းမာရေးအတွက် ပိုကောင်းစေဖို့ ၁၄၅
မူးယစ်ဆေးစွဲ ကုရာမှ အပိုက်ကုထုံး အစွမ်း သတ္တိ မသေချာ ၁၄၅
မျက်နှာ ဓာတ်ပုံများကြည့်ရုံနှင့် ဘယ်လိုပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေးမျိုး ကြိုက်တယ်ဆိုတာ သိနိုင်ပါသလဲ ၁၄၆
ဂျင်းဘောင်းဘီ ကျပ်ကျပ်မဝတ်နှင့် ၁၄၆
ရေခဲသေတ္တာအတွင်း အစားအစာ စနစ်ကျ ဘေးကင်းအောင် ထားသိုနည်း ၁၄၇
တစ်ပွဲစာ အရွယ်အစား (Serving Size) နှင့် ပတ်သက်၍ သိကောင်းစရာ ၁၄၈
ရုပ်မြင်သံကြားကို နာရီများစွာ ကြည့်ခြင်းက အသက်တိုစေနိုင် ၁၄၉
ပယ်များ (Tonsils) ရှိခြင်းက စတုရန်း(၆)ပေခန့် လည်ချောင်းနာသုံးဆယ့်ခြောက် ၁၅၀
အဆီစုပ်လုပ်ခြင်း (Liposuction) ကို နှလုံး ဆီရောက်အောင် လုပ်ပါ။ ၁၅၁
ဟန့်ဖုန်း ကင်မရာ လက်ထိခိုက်ခံရရာ ကုသရာမှာ အသုံးဝင် ၁၅၂
သင့်အိမ်မှ ကျွမ်းကျင်မှုများကို ရှင်းလင်းသတိသင်ပါ ၁၅၃
ပိုးသတ်ဆေး ဆပ်ပြာတကယ် လိုအပ်ပါသလား ၁၅၃
ဆေးအမည် တစ်ခုနောက်ကျယ်မှာ ဘာတွေရှိပါသလဲ ၁၅၄
အချိန်ပို အလုပ်လုပ်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေး အန္တရာယ် ၁၅၅
မြေလျှင်လှုပ်စဉ် ဆောင်ရန် ရှောင်ရန် ၁၅၇

အပူလောင်နာ အဆင့်အမျိုးမျိုး ၁၅၈
အပူလောင်ခြင်းဖြစ်လျှင် သင်ဘာလုပ်သင့်သလဲ ၁၅၉
ဆရာဝန်နဲ့ တွေ့တဲ့အခါ ဘာတွေမေးမလဲ ၁၆၁
ဆရာဝန်တို့ သဘောထားကွဲလွဲတဲ့အခါ ၁၆၂
အသက် ၃၀ ကျော်လောက်မှာ မကျန်းမာ ဖြစ်ပါသလား ၁၆၂
အသက်ရှည်ကြောင်း လျှို့ဝှက်ချက်များ ၁၆၃