

မာတိကာ

● စာရေးသူ၏အမှာစာ

- ၁။ ပရိုဘီယိုတစ် (Probiotics)
- ၂။ ဇီဝနာရီ ချိန်မှန်ခြင်း
- ၃။ သွားဖုံးရောင်ခြင်း (သွားဖုံးရောဂါ)
- ၄။ ခုခံစွမ်းအားစနစ်ကို ကောင်းစေသော အစားအစာများ
- ၅။ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအစာသည်သာ အဓိက
- ၆။ သက်ရှည်ကျန်းမာခြင်း၏ လျှို့ဝှက်ချက်
- ၇။ ဇီဝနာရီကို အချိန်တိုက်ပေးရန် လိုသည်
- ၈။ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ အစားထိုးကုသခြင်း
- ၉။ ကိုယ်အလေးချိန်ကျအောင် ခွဲစိတ်ကုသလျှင် သွေးချိုဆီးချို အဖြစ်နည်းမည်
- ၁၀။ စီးကရက်မီးခိုးငွေ့ကဲ့သို့ ဆေးခြောက်မီးခိုးငွေ့များက အန္တရာယ်ရှိသည်
- ၁၁။ မက်ဒစ်တာရင်းနီးယမ်း အစားအစာနှင့် ကျန်းမာရေး
- ၁၂။ တစ်ချိန်မှာ ရပ်တန့်သွားလိမ့်မည်

- ၁၃။ သစ်ကြားသီးနှင့် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ
- ၁၄။ မှန်မှန်ပြေးလျှင် ခူးနာသက်သာမည်
- ၁၅။ ဝခြင်းကို ကုသနိုင်မည့် နည်းလမ်းသစ်
- ၁၆။ ဗီတာမင် 'ဒီ' ချို့တဲ့လျှင် အသေစောနိုင်သည်
- ၁၇။ သွေးချိုဆီးချိုဆေး မက်ဖော်မင်နှင့် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ
- ၁၈။ မီးယပ်သွေးဆုံးခြင်း
- ၁၉။ မီးယပ်သွေးဆုံးပြီးကာလ
- ၂၀။ သွေးချိုဆီးချိုရောဂါနှင့် ဆေးဝါးများ
- ၂၁။ စီးကရက်မသောက်ရ နယ်မြေ
- ၂၂။ ယောဂဖြင့် နှလုံးကို ကာကွယ်ပါ
- ၂၃။ ဝခြင်းသည် မသန်စွမ်းမှုလော
- ၂၄။ ယောဂနှင့် နှလုံးကျန်းမာရေး
- ၂၅။ အက်စပရင်နှင့် အရေပြားကင်ဆာ
- ၂၆။ နာကျင်မှုပျောက်ဆေးများနှင့် နှလုံးပြဿနာ
- ၂၇။ လေ့ကျင့်ခန်း ကောင်းမွန်သော်လည်း
- ၂၈။ ချက်ကြီးကို နောက်ကျဖြတ်လျှင်
- ၂၉။ ဝလေ နာလေ
- ၃၀။ အအေးခံကုထုံးဖြင့် ဦးနှောက်ပျက်စီးမှု ကာကွယ်နိုင်သည်
- ၃၁။ ကလေးငယ်များ တီဘီရောဂါဖြစ်ပွားမှု
- ၃၂။ တစ်နေ့လျှင် လူ ၁၆၀ ခန့် ခွေးရူးရောဂါကြောင့် သေဆုံးလျက်ရှိ
- ၃၃။ အရပ်ပုလျှင် နှလုံးရောဂါအန္တရာယ်ပို

- ၃၄။ ကမ္ဘာ့ပိုလီယိုရောဂါ အခြေအနေ
- ၃၅။ အမေရိကတွင် ဂျာမန်ဝက်သက်မရှိတော့
- ၃၆။ အသည်းရောင်ရောဂါ 'ဘီ' နှင့် ဆေးဝါးများ
- ၃၇။ သံဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော ငါးဖြင့် သွေးအားကောင်းစေမည်
- ၃၈။ အရေပြားကင်ဆာ
- ၃၉။ သင့် လက်၏ဆုပ်ညှစ်အား ဘယ်လောက်ကောင်းပါသလဲ
- ၄၀။ ကဖင်း လွန်ကဲက အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သည်
- ၄၁။ အရွယ်ရောက်ချိန်နှင့် ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်
- ၄၂။ သည်းခြေကျောက်တည်ခြင်း
- ၄၃။ အသည်းမာ အသည်းခြောက်ခြင်း (Cirrhosis)
- ၄၄။ ညအချိန် ချွေးထွက်ခြင်း
- ၄၅။ နားအတွင်းခန်း ရောင်ရမ်းခြင်း
- ၄၆။ ယိစ်ပိုး ဝင်ရောက်ခံရခြင်း
- ၄၇။ ဆီးမှာ သွေးပါနေသလား
- ၄၈။ ခရီအက်တင်း (Creatine) ဖြည့်စွက်သော်
- ၄၉။ ရူမက်တိုက် အဆစ်ရောင်ရောဂါ Rheumatoid arthritis (RA)
- ၅၀။ သွေးတိုးရောဂါအတွက် ကုထုံး
- ၅၁။ အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်းအထက်ပိုင်းမှ သွေးယိုစီးမှု
- ၅၂။ သွေးအားနည်းခြင်း
- ၅၃။ ရေပျဉ်းစွဲစေသော အကြောင်းများ

- ၅၄။ တရုတ်နိုင်ငံသည် သွေးချိုဆီးချိုရောဂါ၌ နံပါတ် (၁) ဖြစ်၏
- ၅၅။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ (၇) နှစ်ကြာရှိနေမည့် ဂမ်းဝါးဖတ်များ
- ၅၆။ ကမ္ဘာ့ သွေးချိုဆီးချို ပြဿနာ
- ၅၇။ ဘယ်လောက်မွေးကြမည်လဲ
- ၅၈။ ဆီးလမ်းကြောင်း ပိုးမွှားဝင်ရောက်ခံရခြင်း
- ၅၉။ လက်ဖျားတုန်ယင်နေသလား
- ၆၀။ ကျောက်ကပ်တစ်စုံ၏ လုပ်ငန်းများ
- ၆၁။ ရုတ်တရက် အသည်းလုပ်ငန်း ပျက်စီးခြင်း Acute Liver Failure
- ၆၂။ သင့်ဘဝ ပျော်ရွှင်ကျေနပ်မှု
- ၆၃။ အသည်းရောင်ရောဂါ 'အီး' အတွက် အန္တရာယ်ရှိသော ဝက်အူချောင်း
- ၆၄။ မျက်ကပ်မှန်ကြောင့် မျက်စိကွယ်နိုင်သည်
- ၆၅။ ကဖင်း (ကော်ဖီ) ၏ စွမ်းရည်သတ္တိထူးများ
- ၆၆။ ကဖင်းနှင့် ကျန်းမာရေး
- ၆၇။ ကဖင်း၏ ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုး
- ၆၈။ အညှီရောင်အဆီကို လွှဲဆော်ပေးလျှင်
- ၆၉။ သွေးတိုးရောဂါအတွက် အန္တရာယ်များ Rick Factors for Hypotension
- ၇၀။ အသက်ရှူကျပ်ခြင်း
- ၇၁။ ပါရာဆက်တမော အဆိပ်သင့်ခြင်း

- ၇၂။ နှလုံးသွေးကြောရောဂါ Coronary Heart Disease
- ၇၃။ အဝလွန်ကံမူကို ဘယ်လိုတိုင်းမလဲ
- ၇၄။ ဝမ်းဗိုက်၏ မည်သည့်နေရာတွင် အလုံးအပူအကျိတ် တွေ့သနည်း
- ၇၅။ အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်းအား မှန်ပြောင်းကြည့်စစ်ဆေးခြင်း
- ၇၆။ သွေးချိုဆီးချိုရောဂါနှင့် ပတ်ဝန်းကျင် လွှမ်းမိုးမှု
- ၇၇။ သွေး၌ သကြားဓာတ်လွန်ကဲခြင်း
- ၇၈။ မျိုးရိုးဗီဇနှင့် သွေးချိုဆီးချိုရောဂါ အမျိုးအစား (၁)
- ၇၉။ A1 အေဝမ်း တိုင်းကြည့်ပါ
- ၈၀။ အာရုံကြောများ ပျက်ယွင်းကုန်ပြီလား
- ၈၁။ ဝင်မလာအောင် တားထားပါ
- ၈၂။ အိုအေ အဆစ်ရောင်ရောဂါ Osteoarthritis
- ၈၃။ အက်စစ် အဆိပ်သင့်ခြင်း
- ၈၄။ နွားနို့နှင့် ဓာတ်မတည့်ခြင်း
- ၈၅။ ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပပိုင်းရှိ အာရုံကြောဆိုင်ရာ ရောဂါများ
- ၈၆။ ရုတ်တရက် ယန်ကရိယ ရောင်ရမ်းခြင်း
- ၈၇။ အသားပုပ်ရောဂါ
- ၈၈။ နာတာရှည် အသည်းလုပ်ငန်း ပျက်ယွင်းခြင်း
- ၈၉။ သွေးကြောကျဉ်းစေသည့်ရောဂါ Atherosclerosis

- ၉၀။ အသည်းမာ အသည်းခြောက်ရောဂါနှင့် မတည့်သောဆေးဝါးများ
- ၉၁။ ဘာကြောင့် မျက်စိကွယ်ကြတာလဲ
- ၉၂။ ကူးစက်ရောဂါမဟုတ်သော နာတာရှည်ရောဂါများ
- ၉၃။ ကြိုတင် စစ်ဆေးခြင်း
- ၉၄။ စစ်ဆေးကြမယ်
- ၉၅။ ဓာတ်မတည့်မှုကြောင့် ဖြစ်စေသော သွေးလန်ခြင်း
- ၉၆။ ခုခံအားကျဆင်းခြင်း
- ၉၇။ သွေးတိုးရောဂါနှင့် အန္တရာယ်များ
- ၉၈။ ကျန်းမာရေး အညွှန်းကိန်းများ
- ၉၉။ ကျန်းမာရေးကို ဘယ်လို တိုင်းတာမည်နည်း
- ၁၀၀။ ခေတ်မီဆေးပညာ