

မာတိကာ

● စာရေးသူ၏အမှာစာ

ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်သော အယူအဆအမှားများ

- ၁။ အင်္ဂလိပ်ဆေးနှင့် အချဉ်မတည့်
- ၂။ အစာစားပြီးမှ ဆေးသောက်ရမည်
- ၃။ လူခြောက်ကလေး
- ၄။ ဝက်သက်ရောဂါနှင့် အယူအဆအမှားများ
- ၅။ ဖျားလျှင် အဖတ်မစားရ
- ၆။ မက်ကလောင်ဖောက်ခြင်း
- ၇။ အားဆေးသောက်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်သော အယူအဆအမှားများ
- ၈။ ငှက်ဖျားရောဂါနှင့် ပတ်သက်သော အယူအဆအမှားများ
- ၉။ ဝမ်းလျှောခြင်းနှင့် ဝမ်းကိုက်ခြင်း
- ၁၀။ တက်လျှင် ခြေမ လက်မ ချိုးခြင်း
- ၁၁။ ခါးနာခြင်းနှင့် နင်းနှိပ်ခြင်း
- ၁၂။ ဂလူးကို့စ် (Glucose) အချို (သကြား)နှင့် ရင်ကျပ်ဝေဒနာ
- ၁၃။ အကြောဆေးနှင့် အကြောတက်ခြင်း

- ၁၄။ ဓာတ်ဆားပျော်ခြင်း ၄၉
- ၁၅။ အချို(သကြား)စားသုံးခြင်းနှင့် ချောင်းဆိုးခြင်း ၅၂
- ၁၆။ ဆီးဆေးပြဿနာ ၅၄
- ၁၇။ အသားစားလျှင် သန်ထမည် ၅၆
- ၁၈။ အုန်းသီးနှင့် နှလုံးရောဂါ ၅၈
- ၁၉။ မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း ၆၀
- ၂၀။ အားဆေးဝယ်သောက်ခြင်း ၆၂
- ၂၁။ ပဲစား ခိုက်မပူ ၆၄
- ၂၂။ ဆေးဝယ်သောက်ခြင်း ၆၆
- ၂၃။ သန်ပျော်ကျသည် ၆၈
- ၂၄။ မြေပဲစားသုံးခြင်း ၇၁
- ၂၅။ အဆုတ်ထဲရေဝင်ခြင်း ၇၃
- ၂၆။ ခိုက်နာတိုင်း အစာအိမ်မဟုတ်ပါ ၇၆
- ၂၇။ လေးဖက်မှာ အဆစ်ရောင်ရောဂါ ၇၈
- ၂၈။ ကိုးလလွယ် ဆယ်လဖွား ၈၀
- ၂၉။ နို့ဦးရည်ကို ညှစ်ပစ်ကြခြင်း ၈၂
- ၃၀။ ကိုလက်စထရော ၈၄
- ၃၁။ ဆေးများ၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး ၈၇
- ၃၂။ မန်းမှုတ်ခြင်းနှင့် ရောဂါတချို့ ၈၉
- ၃၃။ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားထားသော ဆေးအား ရပ်တန့်ပစ်ခြင်း ၉၁
- ၃၄။ သောက်ဆေးများကို လိမ်းဆေးအဖြစ် အသုံးပြုခြင်း ၉၃
- ၃၅။ ဆီးချို သွေးချို အသုံးအနှုန်းများ ၉၅
- ၃၆။ ဆေးများကို ကုန်အောင်မသောက်ခြင်း ၉၈

- ၃၇။ မေးခိုင်ရောဂါ ၁၀၀
- ၃၈။ အင်္ဂလိပ်ဆေး (အနောက်တိုင်းဆေး) အမြစ်မပြတ် ၁၀၂
- ၃၉။ မိမိဆေးကို အခြားသူအား ပေးတိုက်ခြင်း ၁၀၄
- ၄၀။ သွားကျန်းမာရေးအတွက် သန္ဓေသားဘဝမှ စရပါမည် ၁၀၅
- ၄၁။ HIV/ AIDS အမြစ်ပြတ်ပျောက်ပြီလား ၁၀၈
- ၄၂။ ဘီလူးလေးမွေးသည် ၁၁၀
- ၄၃။ အသက်သည် အချင်းမှာရှိသည် ၁၁၁
- ၄၄။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခိုက်အပ်ခြင်း ၁၁၄
- ၄၅။ မွေးကင်းစကလေးငယ်များ၏ ချက်၌ နှုတ် (သို့မဟုတ်) ဆေးတို့ဖတ်ထည့်ခြင်း ၁၁၆
- ၄၆။ ဝခြင်းနှင့် ပတ်သက်သော အယူအဆအမှားများ ၁၁၈

ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်သော သိမှတ်ဖွယ်ရာများ

- ၁။ စီးကရက်နှင့် အရက် ၁၂၂
- ၂။ မျက်စိလှေကျင့်ခန်း ၁၂၇
- ၃။ အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း ၁၃၀
- ၄။ အပူအကျိတ်ကင်ဆာ ၁၃၃
- ၅။ ဓာတ်ရောင်ခြည်သင့်မှု ၁၃၆
- ၆။ နည်းပေမယ့် အန္တရာယ်ရှိသည် ၁၃၈
- ၇။ စည်းကမ်းကိုင်တွယ်မှု အမေလား၊ အဖေလား ၁၄၁
- ၈။ သကြားက မည်သို့ ဝစေသလဲ ၁၄၆
- ၉။ အမျှင်ဓာတ်နှင့် ကျန်းမာရေး ၁၄၉
- ၁၀။ သင့်အခန်းအား မည်သည့်အရောင်သုတ်မလဲ ၁၅၃

- ၁၁။ အညှာကိုင်မည့်ဆေး ၁၀၀
- ၁၂။ နှလုံးနာကျင်မှု ၁၀၂
- ၁၃။ အမျိုးသားတို့၏ ရန်သူနံပါတ်(၂) ၁၀၄
- ၁၄။ အမှားလေးတွေ ပြင်ပေးရအောင် ၁၀၅
- ၁၅။ အန္တရာယ်ရှိသော်လည်း ကလေးတွေပျော်သော နေရာများ ၁၀၈
- ၁၆။ ရောင်သင့်သည့် အကြောင်းဆယ်ချက် ၁၁၀
- ၁၇။ သင့်မှာ အန္တရာယ်တွေရှိနေပြီလား ၁၁၁
- ၁၈။ နုပျိုလှပဖို့ လိုက်နာရမည့် နည်းလမ်းခြောက်သွယ် ၁၁၄
- ၁၉။ ထိလွယ် ခိုက်လွယ်သော အရေပြား ၁၁၆
- ၂၀။ တက်တက်ကြွကြွ လှုပ်လှုပ်ရှားရှား ၁၁၈
- ၂၁။ ဝီဒီကို ကံဟုပြောလျှင် ၁၁၉
- ၂၂။ ပြဿနာဖြေရှင်းနည်း ၁၂၀
- ၂၃။ ဒိုမီဂါ-၃ ဖက်တီးအက်စစ်များ ၁၂၂
- ၂၄။ ကလေးငိုခြင်းကို နားလည်ထားရန် ၁၂၄
- ၂၅။ ချက်ချင်း ဘာလုပ်သင့်သလဲ ၁၂၅
- ၂၆။ ခံတွင်းနဲ့ဆိုးခြင်း ၁၂၆
- ၂၇။ သောကကို ဘယ်လိုဖြေဖျောက်မည်လဲ ၁၂၇
- ၂၈။ စိတ်ကျဝေဒနာ၏ အတိမ်အနက် ၁၂၈
- ၂၉။ အိပ်ငွေချခြင်း ၁၂၉
- ၃၀။ မိမိကိုယ်တိုင် စိတ်ချမ်းသာဖို့ ၁၃၀
- ၃၁။ မိခင်တို့၏ ရင်သားပြဿနာများ ၁၃၁
- ၃၂။ သင် သောက်မည်ဆိုလျှင် မျှတရုံသောက်ပါ ၁၃၂