

မာတိကာ

မာတိကာ

မာတိကာ

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာစဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁	ကျန်းမာရေးနှင့်သက်တောင့်စွဲရှိသည့် အကျင့်ဆိုးများ	၁၁	အမှတ်မထင်ပြုလုပ်နေမိသည့် သွားတိုက်နည်းအများများ	၈၇
၂	ရှောင်ရှားသင့်သော အရွယ်အစားမရှိသည့် အပြုအမူများ	၁၇	အိမ်သာသွားရာတွင် ဖြုတ်သင့်သော အမူအကျင့်များ	၉၁
၃	ပြုပြင်သင့်သော ကင်ဆာဖြစ်စေနိုင်သည့်အပြုအမူများ	၂၁	ဓမ္မတာလာနေစဉ် မပြုလုပ်သင့်သည့် အမူအကျင့်များ	၉၅
၄	ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသွားစရာမလိုရန် ရှောင်သင့်သည့် အလေ့အကျင့်များ	၃၃	အစားမိရောဂါရနေစဉ်တွင် ရုပ်တန်ဆင့်သော အမူအကျင့် ရှစ်မျိုး	၁၀၁
၅	ဆေးဝါးအသုံးပြုရာတွင် မှားတတ်သည့်အများများ	၃၉	နေ့စဉ် ရေတစ်ခွက်သာ သောက်ခြင်းကြောင့် ရရှိနိုင်သောဆိုးကျိုးများ	၁၀၅
၆	ပြောင်းလဲသင့်နေသည့် သင်္ဃန်းနေ့စဉ်အမူအကျင့်များ	၄၅	သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို မြင့်တက်စေနိုင်သည့် သင်္ဃန်းနေ့စဉ်အမူအကျင့်များ	၁၀၉
၇	နေ့စဉ်ပြုလုပ်လေ့ရှိသော ကျန်းမာရေးထိခိုက်စေနိုင်သည့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအများများ	၅၁	ဆားအစားအစာများသည် အလေ့အကျင့်ကြောင့် ရရှိနိုင်သောဆိုးကျိုးများ	၁၁၃
၈	အငြင်းပွားဖွယ်ရာ ကျန်းမာရေးအမူအကျင့်များ	၅၇	အချိန်အကြာကြီး ထိုင်ခြင်းကြောင့် ဓမ္မာကိုယ်တွင် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်မည့် ဆိုးကျိုးများ	၁၁၇
၉	အသက် ၄၀ မတိုင်မီ ရုပ်တန်ဆင့်သော ကျန်းမာရေးဆိုးရွားနိုင်သည့် အပြုအမူများ	၆၁	ကိုယ်အလေးချိန်ကျဆင်းစေရန် လမ်းလျှောက်သူတို့ ပြုလုပ်တတ်သော အမူအကျင့်ဆိုး ၃ ခု	၁၂၃
၁၀	ရေချိုးရာတွင် ပြုပြင်သင့်သည့် အမူအကျင့်များ	၆၅	အိပ်ရာမှတော့စောထချင်သူတို့ ရှောင်ကြဉ်သင့်သည့် အမူအကျင့်များ	၁၂၇
၁၁	ပြုပြင်ပြောင်းလဲသင့်နေသည့် နံနက်အိပ်ရာထအမူအကျင့်များ	၆၉		
၁၂	ဝိတ်တက်စေနိုင်သည့် နံနက်အိပ်ရာထ အမူအကျင့်များ	၇၃		
၁၃	အိပ်ရာမဝင်မီ မပြုလုပ်သင့်သည့် အမူအကျင့် ၂၀	၇၉		

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ	စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၂၄	အိပ်ရေးပျက်သူများအတွက် Do's & Don'ts	၁၃၁	၃၇	ကျောက်ကပ်ကို ပျက်စီးစေနိုင်သည့် သင်္ဃန်းနေ့စဉ်အမူအကျင့်များ	၂၃၉
၂၅	နံနက်စာမစားဘဲ နေခြင်းကြောင့် ဓမ္မာကိုယ်အတွင်း ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် ဆိုးကျိုးများ	၁၃၇	၃၈	အဆင်ကျန်းမာရေးအတွက် ရှောင်ရှားသင့်သည့် အမူအကျင့်များ	၂၄၃
၂၆	ဦးနှောက်ပျက်စီးစေနိုင်သည့် နေ့စဉ်အမူအကျင့်များ	၁၄၅	၃၉	အစိုးကျန်းမာရေးအတွက် ရှောင်ရှားသင့်သည့်အမူအကျင့်များ	၂၄၁
၂၇	ပျက်စီးအတွက် သင်္ဃန်းနေ့စဉ်အမူအကျင့်များနှင့် ပျက်စီးအပြင်အာရုံပျက်စီးစေနိုင်သောသင်္ဃန်း နေ့စဉ် အပြုအမူများ	၁၅၇	၄၀	ကျောရိုးပျက်စီးစေနိုင်သည့် အမူအကျင့်များ	၂၃၉
၂၈	ဝက်ခြံပေါက်လွယ်သူတို့ ရှောင်ကြဉ်သင့်သည့် အမူအကျင့်ဆိုးများ	၁၆၃	၄၁	ဝါးနာခြင်းဖြစ်စေနိုင်သော သင်္ဃန်း နေ့စဉ်အပြုအမူများ	၂၄၃
၂၉	သွားနှင့် ခံတွင်းကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေသည့် နေ့စဉ် အမူအကျင့်များ	၁၇၃	၄၂	ဝါးနာနေစဉ် ဓွတ်ဖျင်းရှောင်ရှားသင့်သည့် အပြုအမူ ခြောက်မျိုး	၂၅၁
၃၀	သိုင်းရွိုက်ရောဂါရှိသူတို့ ရှောင်ကြဉ်သင့်သည့် အမူအကျင့်များ	၁၈၁	၄၃	သင့်ဒူးမပါးပျက်စီးစေနိုင်သည့်အမူအကျင့် ငါးမျိုး	၂၅၅
၃၁	ရင်သားတွဲကျစေသော နေ့စဉ်ပြုလုပ်မိနေသည့် အပြုအမူများ	၁၈၇	စာတစ်ပုဒ်အတွက် လက်ခံအောင်		
၃၂	သားမြတ်ကျန်းမာရေးအတွက် ရှောင်ကြဉ်သင့်သည့်အမူအကျင့်များ	၁၉၁	၄၄	အလှအပအတွက် အိပ်ရာမဝင်မီ ပြုပြင်သင့်သော အမူအကျင့်များ	၂၆၁
၃၃	နုလုံးထိခိုက်စေနိုင်မည့်ပကောင်းသောအမူအကျင့် ၁၀ မျိုး	၁၉၅	၄၅	ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးရှိစေမည့် ရှက်နွဲ့စရာကောင်းသည့် အပြုအမူများ	၂၆၅
၃၄	အဆုတ်ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေသည့် နေ့စဉ် အမူအကျင့်များ	၁၉၉			
၃၅	အသည်းကျန်းမာရေးကို ဆိုးရွားစေသည့် နေ့စဉ် အမူအကျင့်များ	၂၀၅			
၃၆	အစာခြေစနစ်ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်သည့် နေ့စဉ်အမူအကျင့်များ	၂၁၁			