

# CONTENT

## အိမ်ရှင်မနှင့် ကျန်းမာရေး

အသည်းစွမ်းရည်ကို ထက်မြက်စေသည့် မီးဖိုချောင်မှ ဆေးဖက်ဝင် အစားအစာများ - ၅၀

◆ မင်းချမ်းမြေ့ (ပုသိမ်)  
အမေကြိုက်သော ကင်ပွန်းချဉ် - ၅၁

◆ သက်လှိုင်မျိုး (စက်မှုတက္ကသိုလ်)  
ကျန်းမာရေး ဓာတ်စာ

သိမှတ်စရာ ကျန်းမာရေးဓာတ်စာ - ၅၆

◆ ရွှေဖြူနှင့်ထိုက် (မြန်မာ့ဆေးပညာ)  
အိမ်တွင်းကုထုံးများ

မိသားစုကျန်းမာရေးနှင့်အိမ်တွင်းကုထုံးများ (၃) - ၅၉

◆ ဆရာမြင့် (စကြာမင်း)  
လက်ဆင့်ကမ်းဆေးနည်းများ

အနာပေါက်ကုသမှုပညာတွင် အသုံးပြုနိုင်သော ဆေးဖုံများ - ၆၀

◆ ပါမောက္ခအောင်ကျော်မင်း (တိုင်းရင်းဆေးပညာ)  
နွယ်မြက်သစ်ပင် ဆေးဖက်ဝင်

ခင်ခင်သဲ (နွယ်မြက်သစ္စာ) - ၆၃

ဆေးဖက်ဝင်သဖြားနီ - ၆၆

◆ သုတေသနနှင့်ဖွံ့ဖြိုးရေးအဖွဲ့ (စကြာမင်း တိုင်းရင်းဆေးဝါးစက်ရုံ)  
ခရမ်းချဉ်သီး၏ ကျန်းမာရေးနှင့်အလှအပဆိုင်ရာ

ကောင်းကျိုးနှင့် ဆိုးကျိုးများ - ၇၀

◆ သဲအိိုင် (ဆေးဝါး)  
အရွယ်သုံးပါး မိန်းမသား

အမျိုးသမီးများနှင့် မီးယပ်ချမ်းရောဂါ - ၇၄

◆ ဆရာ မင်းချမ်းသာ  
ဝတ္ထုတို

စာရိတ္တမကျိုင် ဆက်လက်ခိုင်မတ်စေဖို့ - ၇၉

◆ ကိုသောင်း (ပညာရေး)  
အလှအပရေးရာ လမ်းညွှန်

Gym ကစားနည်းအကြောင်း သိကောင်းစရာ - ၈၁

◆ ဆွေစင်သန်း  
ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားဆေးတစ်ပါး

လမ်းလျှောက်ပေးသင့်သော ဆောင်းရာသီ - ၈၄

◆ ဖိုး (တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ်)  
ရင်သွေးငယ်များ ကျန်းမာရေး

သားသားမီးမီး ကျန်းမာရေး - ၈၈

◆ ဖေပြင်သူစာ  
ကလေးငယ်များကို စမ်းသပ်စစ်ဆေး

- ၉၁

◆ အိမ် (တိုင်းရင်းဆေး)