

မာတိကာ

စာရေးသူ၏ အမှာစာ

၁။ စိတ်ကိုရှုပ်ထွေးစေသော
ဆေးပညာအလှူအဆများ ၁

၂။ ဆေးလိပ်နှင့်ကလေးကျန်းမာရေး ၁၀

၃။ ပုန်းလျှိုး၍ နှလုံးကိုဖိအားပေးနေသော
အရာများ
(Sneakly heart stressors) ၁၆

၄။ အကြားအာရုံဆုံးရှုံးနေသူ
(နားမကြားသူ)နှင့် စကားပြောမည်ဆိုပါက ၂၁

၅။ ပဋိဇီဝဆေးများ ပြိုကွဲခြင်း ၂၆

၆။ စိတ်ရောဂါနှင့် ဆက်စပ်နေသည့်
အများသုံးအိပ်ဆေးများ ၃၂

၇။ အံ့ဩဖွယ် ကင်ဆာတိုက်ဖျက်သူ ၃၆

၈။ အမျိုးသမီးများ သွေးဆုံးချိန်မတိုင်ခင်
သိထားရမည့် ပြဿနာများ ၄၂

၉။ အိပ်ရာမဝင်မီ နို့သောက်ခြင်း ၅၀

၁၀။ အကြိုဇရာရောဂါ
(အယ်ဒိုင်းမား)ကာကွယ်ရန် ၅၄

၁၁။ သင်၏မျက်လုံးကို စောင့်ရှောက်ပါ ၅၉

၁၂။ အနာဂတ်မှာ ရှုမြင်ဖို့ ၆၄

၁၃။ ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းစေသော
အချက်(၃)ချက် ၆၉

၁၄။ ခါးနာရောဂါအတွက် သတင်းကောင်း ၇၅

၁၅။ လူတို့၏ အကောင်းဆုံးမိတ်ဆွေ ၈၅

၁၆။ ခြင်္သေ့များ ဘာကြောင့်တိုက်သနည်း ၉၄

၁၇။ လက်ဖက်ရည်ကြမ်း၏ စွမ်းပကား ၁၀၀

၁၈။ ကြက်သွန်ဖြူ၏ အာနိသင်အစွမ်း ၁၀၆

၁၉။ ကြက်သွန်ဖြူအနံ့လျယ်စေသည့် ၁၁၄

၂၀။ ပင်စင်ယူ နောက်ကျခြင်းနှင့်
သုတအဖြာဖြာ ၁၁၇

၂၁။ ခရီးသွားစဉ် မူးဝေခြင်းနှင့်
ကျန်းမာသုတအဖြာဖြာ ၁၂၇

၂၂။ သင့်နှလုံးကို စောင့်ရှောက်ပါနှင့်
ကျန်းမာသုတအဖြာဖြာ ၁၃၉

၂၃။ လူသားတို့ကို
ပေါင်းစည်းနိုင်သောအရာများ ၁၄၄