



**မာတိကာ**

ဘာသာပြန်သူရဲ့အမှာအခြင်အတွယ်ဇယား	(က)
<b>- နံနက်စာများ</b>	(ဂ)
၁။ ဘလူးဘယ်ရီ ကော်ဖီကိတ်	၁
၂။ အဆီမပါ အာဟာရပြည့်မက်ဖင်များ	၄
၃။ ပန်ကိတ်နှင့်ဒိန်ချဉ်	၇
၄။ ဒန်ဗာကြက်ဥအွန်မလက်	၈
၅။ ပါမီစန့်ပေါင်မုန့်ချောင်း	၁၀
၆။ ကြက်ဥအဆာသွတ်	၁၃
၇။ ကြက်သားအဆာသွတ်မုန့်	၁၄
<b>- အရွက်စုံသုပ်နှင့် ဆင်းဒဝစ်ချ်များ</b>	
၈။ ကြက်ဆင်သားနှင့် ဆီဇာဆလတ်	၁၆
၉။ သခွားမွှေးဆလတ်နှင့် ရက်စ်ဘယ်ရီဗီနီဂါ	၁၉
၁၀။ ဘာလီ၊ ပဲကတ္တီပါနှင့် ထောပတ်သီးဆလတ်	၂၀
၁၁။ ဟင်းနုနယ်ရွက်၊ ပဲလွန်းဖြူနှင့် အသားကျပ်တင်ဆလတ်	၂၂
၁၂။ လီမွှော်ဆမ်းသော သစ်သီးလှေ	၂၄
၁၃။ ကဏန်းနှင့် ဂရိတ်ဖရူဆလတ်	၂၅
၁၄။ ဆယ်လမွန်ငါးကင်နှင့် ကန်စွန်းဥဆလတ်	၂၇
၁၅။ တူနာပေါင်မုန့်ချောင်း ဆင်းဒဝစ်ချ်	၃၀

<b>- စွပ်ပြုတ်များ</b>	
၁၆။ ခရမ်းချဉ်သီး၊ သခွားသီးနှင့် ကြက်သွန်ဖြူစွပ်ပြုတ်	၃၂
၁၇။ အသားလုံးစွပ်ပြုတ်	၃၅
၁၈။ မက်မွန်သီးနှင့် အယ်လ်မွန်စေ့စွပ်ပြုတ်	၃၆
၁၉။ သခွားဖရုံစွပ်ပြုတ်	၃၈
၂၀။ မန်ဟက်တန်စတိုင်လ်ပုစွန်စွပ်ပြုတ်	၃၉
<b>- ပင်လယ်စာများ</b>	
၂၁။ ပုစွန်မုန့်နှစ်ကပ်ကြော်	၄၁
၂၂။ မက္ကဆီကန်စတိုင်လ် ပုစွန်ကြော်	၄၄
၂၃။ ငါးကင်နှင့်သီးရွက်စုံဟင်းလျာ	၄၅
၂၄။ သံပရာငါးကင်	၄၇
၂၅။ ပင်လယ်ကမာနှင့် ချယ်ရီခရမ်းချဉ်သီးကြော်	၅၀
<b>- ကြက်သားဟင်းလျာများ</b>	
၂၆။ ပီဇာနှင့်ကြက်ကင်	၅၃
၂၇။ အရသာရှိသော ကြက်သားပြုတ်ကြော်	၅၅
၂၈။ ကြက်ပေါင်းထုပ်	၅၆
၂၉။ ဂျမေကန်စတိုင် ကြက်ကင်	၅၈
၃၀။ တန်ဒီရီကြက်သားကင်	၆၁
၃၁။ ဘာဘီကျူကြက်သားကင်မွှေးမွှေး	၆၂
၃၂။ အာဂျင်တိုင်းအမဲနံကင်	၆၄
၃၃။ အနောက်တောင်ပိုင်းသိုးကျောင်းသားပိုင်မုန့်	၆၇
၃၄။ ချိစ်ဘာဂါ	၇၀
၃၅။ ခေါက်ဆွဲနှင့်ဝက်သားပြားကင်	၇၁
၃၆။ အာလူးနှင့်အမဲသားကြော်	၇၂
၃၇။ အီတလီစတိုင် ဝက်အူချောင်းနှင့် ပဲနီလေးဆလတ်	၇၄

<b>- ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ</b>	
၃၈။ ပဲထောပတ်နှင့် ပြောင်းဖူးပြုတ်	၇၇
၃၉။ ပဲပုစွန်၊ ပန်းသီးနှင့် ချင်းအစုံကြော်	၇၈
<b>- ပါစတာနှင့် ဆန်၊ ဂျုံ၊ စားစရာများ</b>	
၄၀။ ပါစတာနှင့် အမဲစဉ်းကောကြော်	၈၀
၄၁။ သီးစုံထမင်း	၈၃
၄၂။ မုန့်လာဥထမင်း	၈၄
၄၃။ သံပရာနှင့်ဘာလီစေ့ဟင်းလျာ	၈၆
၄၄။ ဟင်းချက်ဆော့စ်မပါ အရသာရှိပါစတာ	၈၈
<b>- အချိုပွဲများ</b>	
၄၅။ ချောကလက်ကိတ်	၉၀
၄၆။ မာဘယ်ချိစ်ကိတ်	၉၃
၄၇။ သံပရာပူတင်း	၉၅
၄၈။ သီးစုံအရသာကိတ်	၉၆
၄၉။ ရက်စ်ဘယ်ရီရေခဲမုန့်	၉၈



**ဘာသာပြန်သူရဲ့အမှာ**

ဤစာအုပ်ဟာ Reader Digest မဂ္ဂဇင်းကနေ ရှာဖွေစုဆောင်းတင်ပြထားတဲ့ 'နှလုံးကျန်းမာရေးဟင်းလျာများ' စာအုပ်ပါ ဟင်းလျာများကို ပြန်ဆိုထားတာဖြစ်ပါတယ်။ လူတစ်ဦးရဲ့ ကျန်းမာရေးကို အစားအသောက်စားသုံးမှုပုံစံက များစွာ သက်ရောက်မှုရှိစေပါတယ်။ အစားအသောက်စားသုံးမှု ပုံမမှန်မှုကြောင့် ကျန်းမာရေးကို ဆိုးကျိုးပေးတဲ့ အဝလွန်တာ၊ သွေးတိုးတာ၊ နှလုံးသွေးကြောပိတ်တာစတဲ့ ရောဂါတွေ ရနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိမိအသက်တာမှာ ကျန်းကျန်းမာမာနဲ့ အသက်ရှည်ရှည်နေနိုင်ဖို့ရာ နေ့စဉ်စားသုံးမှုပုံစံကို ဂရုစိုက်ပေးရပါမယ်။ ဒီစာအုပ်မှာ ပါဝင်တဲ့ဟင်းအမည်အများစုဟာ သင့်နှလုံးကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုစေတဲ့ ဟင်းအမည်များ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ ဘလူးဘယ်ရီသီးမှာ ပါဝင်တဲ့ အပြာရောင်ခြယ်ဆဲလ်ဟာ သွေးလွှတ်ကြောတွေကို သန့်ရှင်းစေတဲ့နေရာမှာ အလွန် အစွမ်းထက်ပါတယ်တဲ့။ အခြားအာဟာရဖြစ်စေတဲ့ ဓာတ်များလည်း အများအပြား ပါဝင်ပါတယ်။ ဗီနီဂါကို မုန့်မုန့်သုံးစွဲပါက ကိုလက်စထရောကို ကျစေပါတယ်။ သွေးထဲက အဆီဓာတ်ကို

လည်း ဖယ်ထုတ်ပေးပါတယ်တဲ့။ ပုစွန်မှာ ပါဝင်တဲ့ အာဟာရဖြစ်စေတဲ့ ဘီတာတင်းဓာတ်ကို သုံးစွဲပါက ရုတ်တရက် နှလုံးဖောက်ပြန်ခြင်း (Heart Attack) ကို ဖြစ်စေတဲ့ လက္ခဏာတစ်ရပ်ဖြစ်တဲ့ ရောင်ရမ်းနာကျင်ခြင်းအဆင့်တွေကို 26% မှ အထက်အထိ လျော့ချပေးပါတယ်။ အလားတူ အာဟာရဖြစ်စေတဲ့ ဟင်းအမည်များစွာလည်း ဤစာအုပ်မှာ ပါဝင်ပါတယ်။ ကျွမ်းကျင်သူ ကျန်းမာရေးပညာရှင်များရဲ့ နောက်ဆုံးသုတေသနပြုချက်များအရ တွေ့ရှိထားတဲ့ ဟင်းလျာအမည်များကိုသာ စုစည်းထည့်သွင်းထားတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ စာဖတ်သူများလည်း ဤစာအုပ်မှာ ပါဝင်တဲ့ ဟင်းလျာများကို စမ်းသပ်ချက်ပြုတ်စားသုံးရင်း သင့်ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုစေနိုင်တဲ့ နေထိုင်စားသောက်မှုပုံစံကို ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ပါစေလို့ ဆန္ဒပြုလိုက်ပါတယ်။

ပြန်ဆိုသူ