

# မာတိကာ

## \* ကိုယ်ရေးအကျဉ်း

- ၁။ ဇိုက်ဘာမင်ဘီ ၁၂ ချို့တဲ့နေပြီလားဆိုတာကို မိမိကိုယ်တိုင်တင် ဆန်းစစ်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်း (၅) မျိုး
- ၂။ အသားလှုပ်၊ မျက်ခုံးလှုပ်စေတဲ့အရာ (၅) မျိုး
- ၃။ ခါးနာစေသောအရာ (၅) မျိုး
- ၄။ အသည်း စီပိုးကို ဘယ်လိုကုမလဲ
- ၅။ မြွေကိုက်ခံရပါက သင့်ကို အသက်ရှင်စေနိုင်တဲ့အရာ (၇) မျိုး
- ၆။ မဲ့ (သို့) အမှတ်ကပြောသော သင့်အကြောင်း (၅) မျိုး
- ၇။ သင့် လုံးဝမသိလိုက်ရတဲ့ ဘီပိုး ကူးစက်စေတဲ့အရာ (၅) မျိုး  
(ဘယ်လို ကာကွယ်၊ ကုသမလဲ)
- ၈။ ဘာကြောင့် ဘီလူးစီးတာလဲ၊ ဘယ်လိုကာကွယ်မလဲ
- ၉။ အသည်းရောဂါရဲ့ ရှေ့ပြေးလက္ခဏာ (၇) မျိုး
- ၁၀။ သင့်ကျောက်ကပ်ကို ပျက်စီးစေသော အရာ (၄) မျိုး  
(ဘယ်လို ကာကွယ်မလဲ)
- ၁၁။ သင့်ကို သွေးတိုး ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အရာ (၄) မျိုး  
(ဘာကြောင့် သေဆုံးနိုင်တာလဲ)
- ၁၂။ အဆစ်အမြစ်ရောင်ခြင်း၊ ဘာကြောင့် ဖြစ်တာလဲ  
(ကာကွယ်နည်း (၅) မျိုး)
- ၁၃။ ဆီးချို့ ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ ရှေ့ပြေးလက္ခဏာ (၅) မျိုး
- ၁၄။ စိတ်ကျရောဂါ ကြိုသိနိုင်မယ့်အရာ (၅) မျိုး  
(ဘာလုပ်သင့်သလဲ)
- ၁၅။ မလိုချင်တဲ့ကိုယ်ဝန် မရအောင် ကာကွယ်နည်း (၈) မျိုး
- ၁၆။ သင့်ကို နှစ်အနည်းငယ်အတွင်း ကင်ဆာ ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အရာ (၅) မျိုး
- ၁၇။ ကင်ဆာကို ဘယ်လိုကုသနိုင်မလဲ
- ၁၈။ ဘာကြောင့် သင့်ကလေး ငိုနေတာလဲ၊ ဘယ်အချိန်မှာ စိုးရိမ် ရလဲ။

၁၉။ ဇိုက်ဘာမင် ဒီ ချို့တဲ့ခြင်း ရှိမရှိ ဘယ်လို ဆန်းစစ်နိုင်မလဲ	၆၃
၂၀။ ရင်သားကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ခြေ ရှိမရှိ ဘယ်လိုဆန်းစစ်နိုင်မလဲ (ဘယ်လို ကာကွယ်မလဲ)	၆၆
၂၁။ လက်သည်းပေါ်က အရာ (၇) မျိုး၊ ဘာအဓိပ္ပာယ်လဲ	၇၀
၂၂။ လေဖြတ်မှာကို ကြိုတင်သိနိုင်တဲ့ အရာ (၆) မျိုး (ဘာလုပ်သင့်သလဲ)	၇၃
၂၃။ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဖို့ ကိုယ်ခံအားကောင်းအောင် လုပ်နည်း (၆)နည်း	၇၆
၂၄။ Covid-19 / သင်မသိသေးတဲ့ အချက် (၄) ချက်	၇၉
၂၅။ ကိုဗစ် ရှိမရှိ မိမိကိုယ်တိုင် ဘယ်လို ဆန်းစစ်နိုင်မလဲ	၈၂
၂၆။ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်ကူးထားရင် သေဆုံးနိုင်လား	၈၅
၂၇။ ပိုက်ဆံက ကူးနိုင်လားနှင့် အခြားမေးခွန်းများ	၈၈
၂၈။ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်နဲ့ ဆေးများ	၉၁
၂၉။ ဘာအစားအစာတွေက ကိုယ်ခံအား ကောင်းစေလဲ	၉၄
၃၀။ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ် ကူးစက်ခံရရင် ကြိုပြီးတော့ သိနိုင်မလား (ဘယ်လို စံစားရမလဲ)	၉၇
၃၁။ ဘာလုပ်မိရင် ကူးခံရလဲ	၁၀၀
၃၂။ ကိုဗစ် ဘာလို့ဖြစ်တာလဲ	၁၀၂
၃၃။ အဝတ်အစားတွေကတစ်ဆင့် ကူးနိုင်သလား	၁၀၆
၃၄။ အိမ်မွေး/ပိုင်ရှင်မဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေကတစ်ဆင့် ကူးနိုင်လား	၁၀၉
၃၅။ မှားယွင်းတဲ့ အယူအဆ (၃) မျိုး	၁၁၂
၃၆။ နှာခေါင်းစည်းအပြင် ကိုဗစ်ကာကွယ်နိုင်ခြေရှိတဲ့ ဖြည့်စွက်စာ (သို့မဟုတ်) အားဆေး (၅) မျိုး	၁၁၅
၃၇။ ကိုဗစ်ကူးခံရရင် ရေရှည် ဘာဖြစ်နိုင်လဲ	၁၁၈
၃၈။ လေထဲမှာတောင် ပျံ့နှံ့နေပြီလား	၁၂၁
၃၉။ ခြင်ကတစ်ဆင့်လည်း ကူးနေပြီလား	၁၂၄
၄၀။ ကိုဗစ် ကူးစက်ခံရတာကို ဘယ်လို ကြိုသိနိုင်လဲ	၁၂၇