

မာတိကာ

၁။ ကော်မီရှင်နှင့် နှလုံးရောဂါခြစ်ဖွားမည့် အန္တရာယ် ၁

၂။ နှလုံးရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်သော ငါးကြီးဆီ အိုမီဂါ (၃) ၅

၃။ အဖွံ့မာသီး အစေ့အဆန်စားသုံးခြင်းနှင့် ကင်ဆာရောဂါ ကာကွယ်ရေး ၈

၄။ အစိမ်းရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို စားသုံးပါ ကင်ဆာဆဲလ်များ တိုက်ဖျက်နိုင်မည် ၁၂

၅။ ပလတ်စတစ်နှင့် ကင်ဆာအန္တရာယ် တစ်ဖန်တစ်လွန်သံ ၁၆

၆။ မိသားစုကုန်မာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့် အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း ၂၃

၇။ ကျောင်းတွင် နေ့လယ်စာကျွေးခြင်း စီမံချက် (School Lunch Program) ချမှတ်သင့်ချိန်ကျပြီ ၂၉

၈။ မြန်မာမိဘများ အတုယူကျင့်သုံးသင့်သော ဒိန်းမတ်ကလေးများ ပြုစုပျိုးထောင်ပုံ ၃၉

၉။ မြန်မာရိုးရာပုဂံများပါ ခင်ဗျား၊ ကလေးတို့စားကြပါ အာဟာရဋီတယ်ချို့ ၄၄

၁၀။ နို့တိုက်သတ္တဝါအားလုံးအတွက် သဘာဝအာဟာရသည် နို့ဖြစ်သည် ၄၈

၁၁။ ငါးကြီးဆီကဲ့သို့ အိုမီဂါ-၃ ပါဝင်သော ပဲပိစပ်ဆီ စားသုံးသင့်သည် ၅၂

၁၂။ အုန်းစိမ်းရည် ရွှေပရုံသီး မာလကာသီးတို့၏ အစွမ်းသတ္တိ အာနိသင်များ ၅၅

၁၃။ ပိန္နဲသီးနှင့် ကြက်သွန်နီ ကြီးတိုင်း ဆုံတိုင်း စားသင့်သည် ၅၉

၁၄။ နုနွင်း၏ ကောင်းခြင်းနှင့် ပျိုးပိုးမွှားကလေးထက် ခွဲမွှားသောကလေး အဝလွန်ကခြင်း ၆၃

၁၅။ ခရမ်းချဉ်သီးအခွံနှင့် ချောကလက်ကို လိမ္မော်ရောင်ခွက်ဖြင့် သောက်ကြည့်ခြင်း ၆၇

၁၆။ ဝရဲသီးစား သွေးပေါင်ကျနိုင်စေသလား။ အိပ်ပျော်စေကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းများ ၇၁

၁၇။ ဣဿရဗူလီ နာမည်ကြီးနေသည့် ၇၈

၁၈။ ကွမ်းရွက်ကို ပရဆေးအဖြစ် အသုံးပြုခြင်းနှင့် ကွမ်းရွက်၏ အစွမ်းထက်မှုများ ၈၅

၁၉။ ကွမ်းရွက်၏ အစွမ်းထက်မှုနှင့် ကွမ်းသီး၏အာနိသင် ၈၈

၂၀။ ပဋိပိဝဆေးများနှင့် ဆေးယဉ်ပါးနေသော ရောဂါပိုးများ ၉၂

၂၁။ ခရမ်းချဉ်သီးဖျော်ရည်သောက်ပါ ပင်လယ်သမုဒ္ဒရာတွင် ဖော်ထုတ်မည့် ပဋိပိဝဆေးများ ၉၈

၂၂။ သန့်ရှင်းသောရေနှင့် ဆပ်ပြာ၊ အကွိုတ်ကလေးများ ပကြီးထွား နိုင်စေရေးနှင့် တိုကာကိုလာသောက် ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုး ၁၀၂

၂၃။ ကော့ပါးဓာတ်ပါဝင်သော အစားအစာ ဆေးစိပ်ခြင်းထောင်နှင့် ကပ်ပါးပိုး၊ အိပ်ငိုက်ရောဂါ ကုသရေး အစပျိုးအဆင့် ၁၀၇

၂၄။ သစ်သီးဖျော်ရည်နှင့် ဆီးချို၊ တိရစ္ဆာန်သုက်ပိုးအေးခဲခြင်းနှင့် အာကာသအတွင်း ဖောက်ဖွားခြင်း ၁၁၂

၂၅။ ဆီးချိုသမားတစ်ဦး၏ ကိုယ်တွေ့ ဆီးချိုရောဂါအတွေ့အကြုံ ၁၁၆

၂၆။ ကမ္ဘာ့ကုန်မာရေးနေ့ ဆောင်ပုဒ်ကို မြန်လည်ခံစားကြည့်ခြင်း ၁၂၃

၂၇။ ဆေးလိပ်မီးခိုးငွေကြောင့် လေထုညစ်ညမ်းမှု ပိုမိုမြင့်တက်လာခြင်း ၁၃၀

၂၈။ ပညာပေးရပ်ပုံပါ စီးကရက်ဘူးနှင့် ခြင်ပေါက်ပွားရာနေရာ ပစ်မှတ်ထားခြင်း ၁၃၄

၂၉။ အသက် ၂ နှစ်အောက် စီးကရက်ဝယ်ခွင့်မရှိ၊ လူမည်း အမျိုးသမီးများရင်သားကင်ဆာအဖြစ်များ... အိတ်ချီအိုင်ဒီ -ဒီပစ္စည်း ၁၃၈

၃၀။ ဆေးလိပ်ခြောက်နိုင်သူများနှင့် အီးစီးကရက်၊ အားကစားပြိုင်ပွဲ ကြည့်ခြင်း၏အကျိုး ၁၄၃

၃၁။ စီးကရက်ဘူးများတွင် သတိပေးစာတမ်းအပြင် ရောဂါဖြစ်ရပ်ပုံနှင့် ဖော်ပြရတော့မည် ၁၄၇

၃၂။ စီးကရက်သောက်ခြင်းကို ဆန့်ကျင်ရန် စီးကရက်ဘူးဖွံ့တစ်ခုလုံးဖိုးပါး ဆေးလိပ်ဆန့်ကျင်သတိပေးချက် ထည့်ခြင်းပါလား ၁၅၁

၃၃။ ကမ္ဘာမှာ ဝိုင်အသောက်ဆုံးနိုင်ခဲ ဘယ်နိုင်ခဲခြင်လာသလဲ ၁၅၅

၃၄။ မြန်မာတွေအရက်သောက်တာ လွန်လွန်းနေပြီ ၁၅၉

၃၅။ အယ်လ်ဒိုင်းမားဆီ သက်ကြီးအပေလွန်ရောဂါ ကြားများ ကြုံတွေ့ရရင် ၁၆၃

