

စဉ် အကြောင်းအရာ စာမျက်နှာ

၁။ အာသီသ ကထာ	၈
၂။ စိတ်ဖိစီးမှုကို အထိရောက်ဆုံး လျှော့ချနည်း	၁
၃။ ရင်ဘတ်နဲ့ အသက်မရှူပါနဲ့	၂
၄။ ကလေးပေါက်စ လေးလို အသက်ရှူပါ	၃
၅။ အသက်ရှူ လေ့ကျင့်နည်း အဆင့်ဆင့်	၆
၆။ ငါးမိနစ်ခန့် အသက်ဝဝ ရှူပါ	၈
၇။ စိတ် ဖိစီးမှု သတိပြု	၉
၈။ အိပ်ပျော်သူများ အတွက် လိုက်နာဖွယ်(၃)ချက်	၁၁
၉။ အစား နီတီများ	၁၅
၁၀။ ပိန်စေရန် အကောင်းဆုံး စားသောက်နည်း	၁၈
၁၁။ ဝသူတို့အတွက် အကောင်းဆုံး လေ့ကျင့်ခန်း	၁၈
၁၂။ ဝမ်းချုပ်သူတို့အတွက် ရေနှင့် ဖိုင်ဘာမျှင်	၁၉
၁၃။ လေသေများကို သတိပြု	၂၀
၁၄။ ဆီးကျန်များကို သတိပြု	၂၀
၁၅။ ရက်ချို့ မစင်များကို သတိပြု	၂၀
၁၆။ သတိထားသင့်သော အူလမ်းကြောင်း	၂၁
၁၇။ တစ်ရက် ဝမ်းမသွားလျှင် ဖြစ်နိုင်သည် ဆိုးကျိုး	၂၂
၁၈။ ဝမ်းချုပ်သူများ သတိထား	၂၂
၁၉။ ဝမ်းနုတ်ဆေး အသုံးများခြင်း၏ ဆိုးကျိုး	၂၃
၂၀။ ဝမ်းမှန်စေရန် သတိပြု	၂၃
၂၁။ အိမ်သာ မှန်မှန်တက်သော အကျင့်ကိုလည်း မွေး	၂၄
၂၂။ ရေကျက်နွေးကိုလည်း များများသောက်	၂၄

၂၃။ စွယ်စုံ စွမ်းအားရှင် ရေ	၂၅
၂၄။ ရေကို လုံလောက်အောင် သောက်သင့်သော ပမာဏ	၂၆
၂၅။ ဝမ်းချုပ်ပျောက်လိုလျှင် ရေကျက်နွေးကို သောက်	၂၇
၂၆။ အစာအိမ်နှင့် အူမကြီး ကင်ဆာအတွက် ရေခဲရေတစ်ခွက်	၂၇
၂၇။ ရေကိုလုံလောက်အောင် သောက်ခြင်းအကြောင်း	၂၈
၂၈။ ရေကို ခန္ဓာကိုယ်မှ စုပ်ယူနိုင်စွမ်းကိုလည်း သတိပြု	၂၈
၂၉။ ဝမ်းဟာနေစဉ် ရေကိုသောက်	၂၉
၃၀။ ဖိုင်ဘာအမျှင်ဓာတ်	၃၀
၃၁။ ဖိုင်ဘာအမျှင်ဓာတ် ၂ မျိုး	၃၀
၃၂။ ပျော်ဝင် ဖိုင်ဘာများ	၃၀
၃၃။ ပျော်ဝင်မဟုတ်သော ဖိုင်ဘာများ	၃၁
၃၄။ ဖိုင်ဘာအမျှင်ဓာတ်၏ အကျိုးပြုမှု ၁၁ မျိုး	၃၁
၃၅။ ၁။ အူနှင့် အစာအိမ်ကို အကာအကွယ်ပေး၏။	၃၁
၃၆။ ၂။ ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးနိုင်၏	၃၂
၃၇။ ၃။ အဆိပ်အပုပ်များကို ရှင်းထုတ်နိုင်၏	၃၂
၃၈။ ၄။ ဆီးချိုကို သက်သာစေ၏	၃၃
၃၉။ ၅။ နှလုံးနှင့် ဦးနှောက်ဆိုင်ရာ သွေးကြောရောဂါကို ကာကွယ်ပေး၏	၃၃
၄၀။ ၆။ သည်းခြေကျောက်တည်မှုကို လျော့စေ၏	၃၄
၄၁။ ၇။ အဆိကို ချပေးသောကြောင့် ပိန်စေ၏	၃၄
၄၂။ ၈။ အသားအရေကို စိုပြေ ချောမွတ်စေ၏	၃၅
၄၃။ ၉။ ကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုကို လျော့နည်းစေ၏	၃၆

၄၄။ ၁၀။ ရောဂါပြီးအားကို မြင့်မားစေ၏	၃၆
၄၅။ ၁၁။ ခံတွင်းကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးပြု၏	၃၇
၄၆။ တန်ရုံ ဆေး လွန်လျှင် ဘေး	၃၇
၄၇။ ဖိုင်ဘာအမျှင်ဓာတ် ပါဝင်သော ဆန်ဂျုံစသော အစားအစာများ	
အစာအလေးချိန် ၁၀၀ ဂရမ်တွင် ပါဝင်သော ဖိုင်ဘာပမာဏ(ဂရမ်)	၃၈
၄၈။ ဖိုင်ဘာအမျှင်ဓာတ် ပါဝင်သော	
သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်စသော အစားအစာများ	
အစာအလေးချိန် ၁၀၀ ဂရမ်တွင် ပါဝင်သော ဖိုင်ဘာပမာဏ(ဂရမ်)	၃၉
၄၉။ ဖိုင်ဘာအမျှင်ဓာတ် ပါဝင်သော	
အခွံမာ အစေ့ အဆံစသော အစားအစာများ	
အစာအလေးချိန် ၁၀၀ ဂရမ်တွင် ပါဝင်သော ဖိုင်ဘာပမာဏ(ဂရမ်)	၄၀
၅၀။ ဂျပန်ရေသောက်နည်း	၄၁
၅၁။ အိပ်ပျော်လို ရေကိုသောက်	၄၆
၅၂။ ရေသောက်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်သော သတိပြုဖွယ်ရာများ	၄၇
၅၃။ အဝီစိတွင်းရေ ဆိုတိုင်းလည်း စိတ်မချရ	၄၈
၅၄။ ဆီးအိမ်ကင်ဆာအတွက် ရေခြောက်ခွက်	၅၀
၅၅။ ရေကို ကျိုချက်သောက်တိုင်းလည်း အန္တရာယ်မကင်း	၅၁
၅၆။ ရုတ်တရက် လေဖြတ်ခံရသော လူနာအတွက်	
သွေးဖောက်ပြီး အမြန်ကယ်ဆယ် ကုသနည်း	၅၅
၅၇။ လေဖြတ်ခြင်း၏ ရှေ့ပြေးလက္ခဏာ	၅၆
၅၈။ သတိပြုဖွယ် အချို့မှုန် အန္တရာယ်	၅၇
၅၉။ မှိုငြိမ်း	၅၈