

မာတိကာ

နေမကောင်းတဲ့ ရင်သွေးကို ဘယ်လိုဂရုစိုက်ရမလဲ	၁
၁။ ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲ ငြိမ်သက်သွားသော ရင်သွေး	၂
၂။ သွေးလန့်ရခြင်းအကြောင်း	၃
၃။ သွေးလွန်တုပ်ကွေးကိုလည်း ဂရုစိုက်ပါ	၄
၄။ ဗီတာမင်ဘီဝမ်းချို့တဲ့သူ ရင်သွေးကို ပြုစုရေး	၆
၅။ နှလုံးအားနည်းတဲ့ ရင်သွေး	၇
၆။ ဦးနှောက်တွင်း တစ်စုံတစ်ရာဖြစ်ခြင်း	၈
၇။ ငှက်ဖျားပိုးကြောင့်လည်း ဦးနှောက်တွင်း ထိခိုက်နိုင်	၉
၈။ အစားအသောက်ပျက်သော ရင်သွေးများ	၁၀
၉။ ဆက်တိုက်အန်နေတဲ့ ကလေးကိုပြုစုရန်	၁၂
၁၀။ တက်ချက်တက်သွားတဲ့ ရင်သွေးကိုပြုစုဖို့	၁၃
၁၁။ အရည်ဓာတ်ဆုံးရှုံးနေတဲ့ ရင်သွေးကိုပြုစုရန်	၁၄
၁၂။ အသက်ရှူကျပ်တဲ့ ရင်သွေးကို ပြုစုရန်	၁၅
အစာမစားသော ကလေးကို ဘယ်လိုကျွေးမလဲ	၁၇
၁၃။ မိဘတွေ အခြေအနေကို အကဲခတ်တတ်ရမယ်	၁၈
၁၄။ လုံးဝမှိန်းကျပြီး အစာမစားတော့တဲ့အခြေအနေ	၁၉
၁၅။ မိဘတွေ စိတ်ပျက်၊ စိတ်မဆင်းရဲရလေအောင်	၂၁
၁၆။ ဂရုစိုက်ခံချင်လွန်းတဲ့ကလေး အစာမစား	၂၁
၁၇။ အစားအစာမျိုးစုံ စားတတ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးထားရမယ်	၂၃

ကလေးများ၏ စိတ်ဖွံ့ဖြိုးမှု၊ ခံစားမှုနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်	၂၇
၁၈။ ရင်သွေးငယ်ရဲ့ ပထမဦးဆုံး ပတ်ဝန်းကျင်	၂၉
၁၉။ ရင်သွေးတို့နှင့် မိသားစုဝင်တို့ရဲ့ ဆက်ဆံရေး	၃၁
၂၀။ ကလေးများနှင့် မူကြိုကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်	၃၃
၂၁။ ငါးနှစ်အောက်ကလေးရဲ့ စိတ်ကူးနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်	၃၅
၂၂။ တစ်ဦးချင်း ကွဲပြားတဲ့ရင်သွေးတို့ စိတ်ဖွံ့ဖြိုးမှု	၃၇
၂၃။ ရင်သွေးတို့အပေါ် တာဝန်ယူတတ်သော မိဘများ	၃၉
၂၄။ ရင်သွေးတို့ဖော်ပြလေ့ရှိသော အပြုအမူများ	၄၀
ပြုံးပန်းပွင့်တဲ့ ရင်သွေးလေး	၄၃
၂၅။ မွေးဖွားခါနီး ပြင်ဆင်ခြင်း	၄၅
၂၆။ နို့တိုက်ကျွေးနည်းသင်ကြားထား	၄၇
၂၇။ မွေးပြီးပြီးချင်း နို့စတိုက်ပေတော့	၄၇
၂၈။ မွေးကင်းစကာလမှာ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသည်များ	၅၀
၂၉။ မွေးကင်းစကာလ အခြေအနေများ	၅၂
ဆေးရုံတက်ရသော ရင်သွေးလေး	၅၅
၃၀။ ရင်သွေး ဆေးရုံတက်ရရင် မိသားစုဟာ အရေးကြီး	၅၆
၃၁။ ရင်သွေးမိသားစုနှင့် ဆေးရုံဆက်ဆံရေး	၅၇
၃၂။ ဆေးရုံကြောက်စိတ်ကင်းဝေးပါမှ	၅၉
၃၃။ ရင်သွေးနှင့် ဆေးရုံပတ်ဝန်းကျင်	၅၉
၃၄။ ရင်သွေးတိုင်းအား တန်းတူညီမျှ အခွင့်အရေးပေးခြင်း	၆၁
၃၅။ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းနှင့် သိက္ခာ	၆၂
၃၆။ ရင်သွေး၏ ရုပ်ပိုင်းရော စိတ်ပိုင်းပါ ကုသပေးခြင်း	၆၄
၃၇။ အသက်အရွယ်ဖိုးရိမ်ရသော ဆေးရုံတက်ရသည့်ရင်သွေး	၆၆
၃၈။ ဆေးရုံတက်ရစဉ်ကာလ ရင်သွေးကစားခွင့်ရှိသလား	၆၈
၃၉။ ရင်သွေးဆော့ကစားနိုင်ရေး မိဘတွေရဲ့ တာဝန်	၇၀
၄၀။ နာလန့်ထစရင်သွေးကို ကြမ်းတမ်းစွာမပြောဆိုမကိုင်တွယ်ရ	၇၀
၄၁။ ဆေးရုံအဆင်းမှာ မောပန်းရတဲ့ ပြဿနာ	၇၁

၄၂။ ဆေးရုံတက်နေစဉ် ကျန်းမာရေးအလေးထားမှု	၇၂
၄၃။ မိခင်နို့ချို့တိုက်ကျွေးရေး ဆေးရုံများက လမ်းညွှန်ပေး	၇၄
နို့ဖို့အရွယ် ရင်သွေးငယ်နှင့် သူ့အတွက် အာဟာရ	၇၇
၄၄။ မိခင်နို့တိုက်တဲ့အနေအထား မှန်ကန်ဖို့လိုသည်	၇၇
၄၅။ နို့တိုက်ခြင်းအတွက် ခြွင်းချက်အခြေအနေများ	၇၉
၄၆။ မိခင်အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း၊ ရင်သွေးအာဟာရမလုံလောက်ခြင်း	၈၁
၄၇။ ဗီတာမင်ဘီဝမ်း ချို့တဲ့ခြင်းရဲ့အန္တရာယ်	၈၄
၄၈။ ဖြည့်စွက်အစာ ဘယ်လိုကျွေးမလဲ၊ ဘာကိုကျွေးမလဲ(၁)	၈၆
၄၉။ ဖြည့်စွက်အစာ ဘယ်လိုကျွေးမလဲ၊ ဘာကိုကျွေးမလဲ(၂)	၈၈
၅၀။ ဖြည့်စွက်အစာ ဘယ်လိုကျွေးမလဲ၊ ဘာကိုကျွေးမလဲ(၃)	၉၀
၅၁။ ဖြည့်စွက်အစာတွေထဲက ကြက်ဥရဲ့ အာဟာရတန်ဖိုး	၉၂
၅၂။ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးစေမယ့် အစားအစာ	၉၄
၅၃။ အစာစားစေတဲ့ဆေးရည် တိုက်သင့်သလား	၉၆
၅၄။ ပေါင်ချိန်ကတိပြားလေးကို သတိထားကြည့်ရမယ်	၉၈
၅၅။ သွားပေါက်ချိန်မှာ အစာပျော့ပျော့ကျွေးပါ	၁၀၀
၅၆။ ဝမ်းလျှားမှောက်တဲ့အရွယ် ဝမ်းသွားတတ်တာ မဆိုင်	၁၀၁
၅၇။ မသန့်တဲ့အစားအစာ၊ လူထူထပ်တဲ့နေရာရှောင်ပါ	၁၀၃
၅၈။ ရောဂါကာကွယ်ရေး အာဟာရအစာကျွေး	၁၀၅

