

**မာတိကာ**

● စာရေးသူ၏အမှာစာ

၁။ လက်ထပ်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာခြင်း

၂။ အမျိုးသမီးများ သတိထားဖို့

၃။ နှလုံးသွေးကြောရောဂါ

၄။ အရိုးအဆစ်များကျန်းမာဖို့

၅။ အရိုးဗေဒ

၆။ အရေပြားကင်ဆာ ကာကွယ်လိုလျှင်

၇။ မွဲရှိလျှင် သတိပြုပါ

၈။ နေထိုင်စားသောက်မှု အပြုအမူပြောင်းကြရအောင်

၉။ သင့် သွေးဖိအား ဘယ်လောက်ရှိပါသလဲ

၁၀။ ကာကွယ်ပါ နှလုံးရောဂါ

၁၁။ ဆေးသောက်ရမည်ဆိုလျှင်

၁၂။ အားအင်ပြည့်စေဖို့

၁၃။ မီးယပ်သွေးမပေါ်မီ ဝေဒနာ

၁၄။ မီးယပ်သွေးပေါ်စဉ် နာကျင်မှုဝေဒနာ

၁၅။ နှလုံးသွေးကြောရောဂါ အန္တရာယ်များ

၁၆။ ပါးစပ်နှင့် လျှာကင်ဆာ ကာကွယ်ပါ

၁၇။ ဘယ်လောက်အိပ်ရမည်လဲ

၁၈။ သင်၏ အကြားအာရုံ ကောင်းမွန်ပါရဲ့လား

၁၉။ လေဖြတ်မည့် ကြိုတင်သတိပေးချက်

၂၀။ လေဖြတ်စေနိုင်သော အန္တရာယ်များ

၂၁။ လေဖြတ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်

၂၂။ သတိပြုရမည့် ခေါင်းကိုက်ခြင်း

၂၃။ အအေးမိခြင်းအတွက် အိမ်တွင်းကုထုံး

၂၄။ ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးသော သတ္တုဓာတ်များ

၂၅။ သန္ဓေတားခြင်း

၂၆။ အန္တရာယ်ကင်းသော လိင်ဆက်ဆံမှု

၂၇။ ကိုယ်တိုင်စစ်ဆေးသင့်သည်များ

၂၈။ ကျန်းမာရေးကောင်းဖို့ နည်းလမ်းကိုးသွယ်

၂၉။ ရနံ့နှင့် ကျန်းမာရေး

၃၀။ ပြိုင်ပွဲမှာ သက်လုံကောင်းဖို့

၃၁။ ကြက်ဥတစ်လုံးနှင့် ဆံကေသာလှပစေနည်း

၃၂။ ရေတိမ်ရောဂါ

၃၃။ သွေး၌ အဆီဓာတ်ပါဝင်မှု

၃၄။ အဆုတ်ကင်ဆာ ကာကွယ်ပါ

၃၅။ ယိုယွင်းနေသော ခြေသည်း၊ လက်သည်းများ

၃၆။ သင့် အဝတ်အစား မီးစွဲလောင်လျှင်

၃၇။ လျှပ်စီးများလက်၍ မိုးကြိုးပစ်နေလျှင်

၃၈။ သိထားသင့်တာလေးတွေ

၃၉။ သွေးအားနည်းခြင်းနှင့် ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း

၄၀။ ရင်သားကင်ဆာအန္တရာယ်

၄၁။ HIV Positive လား HIV Negative လား

၅၂

၅၅

၅၇

၆၀

၆၃

၆၆

၆၈

၇၄

၇၅

၇၇

၇၉

၈၇

၉၀

၉၃

၉၆

၉၈

၁၀၀

၁၀၂

၁၀၅

၁၀၆

၁၀၈

၁၀၉

၁၁၄

၁၁၆

၄၂။ သိသင့်တာလေးတွေ

၄၃။ တက်တက်ကြွကြွ လန်းလန်းဆန်းဆန်း ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်

၄၄။ ပြုံးပြုံးလေး အိပ်ရာမှထပါ

၄၅။ အာရုံကြော အားနည်းခြင်း

၄၆။ ဓာတ်ရောင်ခြည်သင့်မှု

၄၇။ နှလုံးရောဂါကာကွယ်ဆေး

၄၈။ အဆုတ်ပွခြင်း

၄၉။ ထူးထူးခြားခြား အမျိုးသမီးနှင့် အမျိုးသား

၅၀။ အရေးကြီးဆုံး သုံးနာရီ

၅၁။ သင့်ကလေး၊ သင့်ခွေး

၅၂။ ဆေးညွှန်းစာပါ အတိုစကားလုံးများ

၅၃။ သစ်သီးများ၏ ဒိုင်ယာရီ

၅၄။ သွားပိုးစားခြင်းမှ ကင်းဝေးစေရန်

၅၅။ ဓာတ်တိုးပစ္စည်းနှင့် ဓာတ်တိုး ဆန့်ကျင်ပစ္စည်း

၅၆။ အိပ်မှ ဝမှာလား၊ မအိပ်ရင် ဝမှာလား

၅၇။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ဒါတွေစားပါ

၅၈။ သင့်ခေါင်းမှာ ဖောက်တွေထနေသလား

၅၉။ ဆီးမထိန်းနိုင် ဖြစ်နေပါသလား

၆၀။ ရှေးနေကင်ဆာ

၆၁။ ကလေးငယ် မကြောက်တတ်စေဖို့

၆၂။ ကလေးငယ် ကစားပါစေ

၆၃။ ဆံပင်ညှပ်မယ်

၆၄။ အနံ့ဆိုး

၆၅။ ကင်ဆာဖြစ်လျှင် စာရေးပါ

၁၂၁

၁၂၃

၁၂၈

၁၃၁

၁၃၃

၁၃၆

၁၃၈

၁၄၁

၁၄၃

၁၄၆

၁၄၉

၁၅၀

၁၅၁

၁၆၁

၁၆၆

၁၇၂

၁၇၆

၁၈၂

၁၈၇

၁၉၀

၁၉၃

၁၉၆

၂၀၀

၂၀၃