

# မာတိကာ

၁။	မြီးကောင်ပေါက်မအရွယ်	၃
၂။	ဘယ်အချိန်မှာ ဖြစ်မှာလဲ	၄
၃။	အရပ်ပိုရှည်ပြီး လူကောင်ပိုထွားလာမယ်	၆
၄။	အမွေးလေးတွေ ပေါက်လာမယ်	၈
၅။	ဖွံ့ထွားတဲ့ ရင်သား	၁၀
၆။	ဘရာစီယာ အရေးတော်ပုံ	၁၂
၇။	အပြောင်းအလဲတွေ ဘယ်လိုစ	၁၄
၈။	ဒါတွေအားလုံး ဘာကြောင့်ဖြစ်	၁၆
၉။	ခန္ဓာကိုယ်ထဲက အပြောင်းအလဲ	၁၈
၁၀။	အပြင်ပိုင်းမှာရော...	၂၀
၁၁။	ရာသီ ဘာကြောင့်လာ	၂၂
၁၂။	လစဉ်သုံးပစ္စည်း ရွေးကြရာဝယ်...	၂၄
၁၃။	Tampon သုံးတဲ့အခါ	၂၆
၁၄။	ရာသီလာခြင်းကို ဘယ်လိုလက်ခံရမလဲ	၂၈
၁၅။	စိတ်ခံစားချက်တွေ	၃၀
၁၆။	အစားအသောက်ကောင်းကောင်း	၃၂
၁၇။	မနက်စာ စားခြင်းအကြောင်း	၃၄
၁၈။	လှုပ်လှုပ်ရှားရှား အားကစား	၃၆
၁၉။	တကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းမှု	၃၈
၂၀။	လည်ပင်း၏ အပေါ်ပိုင်း	၄၀
၂၁။	ယောက်ျားလေးတွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်က ဘယ်လိုအလုပ်လုပ်သလဲ	၄၂
၂၂။	ယောက်ျားလေးတွေလည်း စိတ်ပူတတ်ပါတယ်	၄၄
၂၃။	ရှောင်ကျဉ်ရမယ့် ပြဿနာများ	၄၆