

မာတိကာ

စာရေးသူ၏အမှာ	၁၃
၁။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်လောင်း	၁၇
ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်၏ တာဝန်	၂၀
ကိုယ်ဝန်အပ်နှံခြင်း	၂၀
နောက်ဆုံးမီးယပ်	၂၀
ကျန်းမာအောင်နေပါ	၂၁
လမ်းလျှောက်ပါ	၂၃
ဤသို့ အစာစားပါ	၂၄
ဤသို့ ဆေးစားပါ	၂၅
အထွေထွေ ကျန်းမာရေး	၂၆
ဤဆေးများ သတိထားပါ	၂၆
၂။ ဝမ်းဗိုက် လွယ်စဉ်ကာလ	၂၉
သားအိမ်	၃၀
အချင်း	၃၁
ချက်ကြီး	၃၁
သွေး	၃၁

သန္ဓေသား	၃၂
ရောဂါ	၃၂
ပြင်ပ	၃၂
၃။ မွေးရာပါအင်္ဂါရွတ်ယွင်းခြင်း	၃၄
ဖွံ့ဖြိုးရန် ပျက်ကွက်ခြင်း	၃၆
ပူးဆက်ရန် ပျက်ကွက်ခြင်း	၃၆
ခွဲခြမ်းရန် ပျက်ကွက်ခြင်း	၃၆
သိမ်သွားရန် ပျက်ကွက်ခြင်း	၃၆
ခွက်ဝင်ရန် ပျက်ကွက်ခြင်း	၃၆
နေရာရွေ့ရန် ပျက်ကွက်ခြင်း	၃၇
မြောင်းသွယ်ရန် ပျက်ကွက်ခြင်း	၃၇
ထပ်မံများပြားခြင်း	၃၇
ကြီးလွန်းခြင်း	၃၇
အကျိတ်များ	၃၇
လွှဲခြင်း	၃၇
မျိုးရိုးဗီဇဆိုင်ရာ	၃၈
ခရိုမိုဆုမ်း ချို့တဲ့ခြင်းဆိုင်ရာ	၃၈
ထိခိုက်မှုဆိုင်ရာ	၃၈
ပိုးဝင်ယဉ်းခြင်းဆိုင်ရာ	၃၉
မိခင်၏ ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုဆိုင်ရာ	၃၉
မိခင်၏ အသက်နှင့်ကိုယ်ဝန်ဆိုင်ရာ	၃၉
ရေမြှော့ရည်ဟောခြင်းဆိုင်ရာ	၃၉

ဟော်မုန်းဆိုင်ရာ	၄၀
ဓာတ်မှန်ဆိုင်ရာ	၄၀
အာဟာရဓာတ်ဆိုင်ရာ	၄၀
အခြား	၄၁
၄။ သားဖွားခြင်းအစီအစဉ်	၄၂
ကလေးမီးဖွားစဉ် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများ	၄၄
ဦးခေါင်းနှင့် ဦးခေါင်းတွင်း ဒဏ်ရာရမှုများ	၄၄
အခြားနေရာ ဒဏ်ရာရမှုများ	၄၆
၅။ မွေးကင်းစကလေး	၄၈
အဆုတ်	၄၉
သန္ဓေသားကိုယ်တွင်း သွေးလည်ပတ်ခြင်း	၅၀
မွေးဖွားပြီးနောက် သွေးလည်ပတ်မှု	
ပြောင်းလဲပုံ	၅၂
သွေးနှင့်စပ်ဆိုင်သော ပြောင်းလဲမှုများ	၅၃
စစ်ထွက်ရည်ဂလင်း	၅၄
ကျောက်ကပ်	၅၅
အရေပြား	၅၅
အစာချေလမ်းကြောင်းအဖွဲ့	၅၅
မွေးကင်းစကလေး၏ ကိုယ်တွင်းလုပ်ငန်း	
ဆောင်ရွက်ခြင်း	၅၆
မွေးကင်းစကလေးတွင် ရှိသင့်သည့်	
ကိုယ်အလေးချိန်နှင့်အရပ်	၅၆

မွေးဖွားပြီးစ ဤသို့တွေ့ရမည်	၅၇
မွေးကင်းစကလေး ပြုစုခြင်း	၅၈
၆။ နို့ရည်တိုက်ကျွေးခြင်း	၆၁
နို့တိုက်မိခင်များ စားသောက်မှု	၆၃
နို့တိုက်နည်း	၆၄
အချိန်အတိုင်းအတာ	၆၅
နို့တိုက်မိခင်	၆၆
၇။ နွေမစေ့လမစေ့ကလေး	၇၀
ကလေး၏ လက္ခဏာအသွင်အပြင်	၇၁
ပြုစုခြင်း	၇၃
နို့တိုက်ခြင်း နည်းစနစ်	၇၅
နို့အမျိုးအစား	၇၆
၈။ မွေးပြီးကာစ သတိပြုစရာ	၇၉
လေမရှူနိုင်ခြင်း	၇၉
ပြာနမ်းခြင်း	၈၀
သွေးဆုတ်ခြင်း	၈၀
တက်ခြင်း	၈၁
အော့အန်ခြင်း	၈၂
ဝမ်းချုပ်ခြင်း	၈၃
၉။ မွေးကင်းစကလေးနှင့် ပိုးဝင်ကူးစက်ခြင်း	၈၅
အရေပြား	၈၇
မျက်စိနာ	၈၇

အသက်ရှူလမ်းကြောင်း	၈၈
အစာလမ်းကြောင်း	၈၈
မှက်ခရု	၉၁
ချက်	၉၂
ပသိ	၉၃
နား	၉၄
သားမြတ်	၉၅
၁၀။ သွေးနှင့်ပတ်သက်သောရောဂါများ	၉၆
အသားဝါရောဂါ	၉၇
သွေးပျော့ရောဂါ	၉၉
သွေးထွက်လွန်၍ဖြစ်သော အနီးမီးယား	၉၉
သွေးဥများ ပျက်စီး၍ဖြစ်သော	
အနီးမီးယား	၉၉
သွေးဖွဲ့စည်းပုံ မမှန်၍ဖြစ်သော	
အနီးမီးယား	၁၀၀
လူကီးမီးယား	၁၀၁
သွေးလွန်တုပ်ကွေး	၁၀၁
အနီးမီးယား (ဝါ) သွေးပျော့ခြင်း၏	
လက္ခဏာများ	၁၀၂
၁၁။ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော ကူးစက်ရောဂါများ	၁၀၄
ကြက်ညှာချောင်းဆိုး	၁၀၄
ဆုံဆုံနာ	၁၀၅

ဝက်သက်	၁၀၆
တိုက်ဖျက်	၁၀၈
တီဘီရောဂါ	၁၁၀
အခြား	၁၁၂
ကာကွယ်ဆေး	၁၁၃
ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် ဇယား	၁၁၄
၁၂။ ကလေးနှင့်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု	၁၁၆
ဆွေစဉ်မျိုးဆက်	၁၁၆
မမွေးဖွားမီက ပတ်ဝန်းကျင်	
အာဟာရဆိုင်ရာ ဧည့်လွှမ်းချက်နှင့်	
အင်္ဂါရွတ်ယွင်းချက်	၁၁၈
မွေးဖွားပြီးအနောက်အထား	၁၁၈
ကြီးထွားမှု အတိုင်းအတာ	၁၁၉
ကိုယ်ခန္ဓာအချိုးအစား	၁၁၉
ကိုယ်၏အလေးချိန်	၁၂၀
ပျမ်းမျှပေါင်ချိန်အတို	၁၂၀
ပျမ်းမျှအရပ်အတို	၁၂၁
သွား	၁၂၂
ဦးခေါင်းအတိုင်းအတာ	၁၂၃
ကြွက်သား	၁၂၃
အရိုး	၁၂၄
နှလုံးခုန်နှုန်း	၁၂၄
ကလေး၏ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နှင့် အလေ့အထ	၁၂၄

၁၃။ ကလေးများ အာဟာရပြည့်ဝစေရန်	၁၂၈
နို့ဖြတ်ခြင်း	၁၃၃
ကျန်းမာရေးနှင့် အာဟာရ	၁၃၄
ကဆီဓာတ်ပေးသော အရာများ	၁၃၅
အသားဓာတ်ပေးသော အရာများ	၁၃၅
အဆီဓာတ်ပေးသော အရာများ	၁၃၅
ဗီတာမင်များပေးသော အရာများ	၁၃၅
သတ္တုဓာတ်များပေးသော အရာများ	၁၃၆
အာဟာရဓာတ် ရွတ်ယွင်းမှုကြောင့်	
ဖြစ်သော ရောဂါများ	၁၃၆
ကွာရှိုက်	၁၃၆
မရာစမတ်	၁၃၇
ဗီတာမင် ချို့တဲ့ခြင်းများ	၁၃၈
၁၄။ ကပ်ပါးသန်ကောင်ရောဂါများ	၁၄၀
သန်လုံးကောင်	၁၄၂
သန်ပြားကောင်	၁၄၂
ချိတ်သန်ကောင်	၁၄၃
တုတ်ကောင်	၁၄၄
၁၅။ ကလေးတစ်ယောက်ကို လေ့ကျင့်ပေးခြင်း	၁၄၅
တတ်သိမှုကို အဖန်ဖန်လေ့ကျင့်ခြင်း	၁၄၈
အစာစားသည့် အကျင့်	၁၅၀
အိပ်စက်ရာတွင် အကျင့်ကောင်းမွန်ရေး	၁၅၂
ညအချိန် အိပ်ခြင်း	၁၅၃
အိပ်ခါနီး စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ်ကစားခြင်း	၁၅၃

အိပ်ချင်စိတ်ကင်းခြင်း (ဝါ)	
မျက်စိကြောင်ခြင်း	၁၅၄
အိပ်စက်ရန် အခြေအနေများ မကျေနပ်ခြင်း	၁၅၄
သန့်ရှင်းမှုကို လေ့ကျင့်ပေးရေး	၁၅၅
ဆီးနှင့်ဝမ်းသွားရာတွင် လေ့ကျင့်ပေးခြင်း	၁၅၇
၁၆။ မတော်တဆထိခိုက်မှုများ	၁၅၉
အပူလောင်ခြင်း	၁၆၀
လိမ့်ကျခြင်း	၁၆၀
ထိခိုက်ရှာနာများ	၁၆၁
နား၊ ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းထဲတွင်	
တစ်စုံတစ်ခုဆိုနေခြင်း	၁၆၁
အဆိပ်သင့်ခြင်း	၁၆၁
၁၇။ သင့်ရင်သွေး ပြီးကောင်ပေါက်အရွယ်	၁၆၃
၁၈။ အထွေထွေသွေးနွေးခြင်း	၁၆၆
- သုံးနှုန်းသော ဝေါဟာရများ	၁၇၅
- အက္ခရာစဉ်အညွှန်း	၁၇၈
- ကျမ်းကိုးစာရင်း	၁၈၄