

မာတိကာ

၅၉။ သက်ကြီးများတွင် နုပျိုကျန်းမာရေးအတွက် ဆေးနည်း ၂
 ၆၀။ မီးတွင်း စိတ်ကျရောဂါနှင့် သင့်ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း ၄
 ၆၁။ ကလေးမွေးစားခြင်း ၁၆
 ၆၂။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု၏ အကျိုးကျေးဇူးများ ၂၄
 ၆၃။ ကာကွယ်ဆေးများနှင့် ပတ်သက်သည့်အကြောင်းအချက်များ
 နှင့် အယူအဆ မှားများ ၃၀
 ၆၄။ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရာတွင်သတိပြုစရာများ ၃၈
 ၆၅။ ခံတွင်းကျန်းမာရေး၏ အရေးပါမှုအတွက် ဆေးနည်း ၄၇
 ၆၆။ မျက်စိကင်ဆာအတွက် ဆေးနည်း ၅၁
 ၆၇။ အကောင်းဆုံးဆေးဝါးဖြစ်သော ရယ်မောခြင်း ၅၅
 ၆၈။ မှိုနှင့် ကျန်းမာရေး ၆၂
 ၆၉။ ကူးစက်ရောဂါများအား ကာကွယ်ခြင်း ၆၈
 ၇၀။ တာရှည်ခံမည့် မိတ်ကပ်အတွက် ဆေးနည်း ၇၇
 ၇၁။ သားဥအိတ်တွင် ရည်ကြည်အိတ်တည်သည့်ရောဂါပြု
 လက္ခဏာ ၈၆
 ၇၂။ နေရာလွဲမှား သားအိမ်အတွင်းသားအတွက် ဆေးနည်း ၉၆
 ၇၃။ ဆံပင်ဆုံးရှုံးမှု ၁၀၇
 ၇၄။ ဝိတာမင်ဓာတ်များနှင့် ကျန်းမာရေး ၁၁၃
 ၇၅။ သတ္တုဓာတ်များနှင့် ကျန်းမာရေး ၁၁၈
 ၇၆။ ခူးခေါင်းနာခြင်းမှ ကာကွယ်ခြင်း ၁၂၂
 ၇၇။ ဆီးအိမ်ကင်ဆာ ၁၂၄

၇၈။ ယောက်ျားထိပ်သီးရောဂါကြီး (၁၀)မျိုး ၁၂၇
 ၇၉။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခေါင်းကိုက်ခြင်းအတွက် ဆေးနည်း ၁၄၁
 ၈၀။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် ခါးနားခြင်းအတွက် ဆေးနည်း ၁၄၃
 ၈၁။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွင် ခြေထောက်ဖောရောင်ခြင်းအတွက်
 ဆေးနည်း ၁၄၅
 ၈၂။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်ရှောင်ကြဉ်ရမည့် အစားအသောက်များ ၁၄၈
 ၈၃။ သားဖြူခြင်းအတွက် ဆေးနည်း ၁၅၁
 ၈၄။ နေရာလွဲမှား သန္ဓေသားအတွက် ဆေးနည်း ၁၅၉
 ၈၅။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တက်ခြင်းအတွက် ဆေးနည်း ၁၆၆
 ၈၆။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ပြင်းထန်စွာအော့အန်ခြင်း အတွက်
 ဆေးနည်း ၁၇၄
 ၈၇။ အချင်းရှေ့ရောက်ခြင်းအတွက် ဆေးနည်း ၁၇၈
 ၈၈။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ပွားခြင်း ၁၈၂
 ၈၉။ ရိုးဆပ်စ် ဆက်စပ်ဆီလျော်မှုမရှိခြင်းအတွက် ဆေးနည်း ၁၈၇
 ၉၀။ မွေးလမ်းကြောင်းချဲ့ခြင်း ၁၉၄
 ၉၁။ ရေကြွားရည်ကြည် ဖောက်ထုတ်စစ်ဆေးမှုအတွက် ဆေးနည်း ၂၀၀
 ၉၂။ ခွေးရူးရောဂါအတွက် ဆေးနည်း ၂၀၃
 ၉၃။ ထုံကျင်မှုနှင့် အားနည်းမှုတို့အတွက် ဆေးနည်း ၂၁၀
 ၉၄။ ငါးအကြေးခွံရောဂါအတွက် ဆေးနည်း ၂၁၄
 ၉၅။ အဖေးမိခြင်းအတွက် ဆေးနည်း ၂၁၅
 ၉၆။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စမ်းသပ်မှုများအတွက် ဆေးနည်း ၂၂၇
 ၉၇။ ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ် ဝိတာမင်အော့ ပိုမိုမရှိဘေးကင်းမှု ၂၃၂
 ၉၈။ ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ် လိင်ဆက်ဆံမှုပြုလုပ်ခြင်းအတွက် ဆေးနည်း ၂၃၄