



**မာတိကာ**

၁။ နိုင်ငံအသီးသီးရှိ ပျမ်းမျှသက်တမ်းပြောင်းလဲမှု လေ့လာသုံးသပ်ချက်	၁
၂။ အကျင့်စရိုက်ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့လူ့သက်တမ်း	၅
၃။ အသက်တစ်ရာကျော်အထိရှင်သန်ဖို့ဘာအရေးကြီးဆုံးလဲ	၉
၄။ ကျန်းမာပြီးအသက်ရှည်လိုရင်ဒါတွေလုပ်ပါ	၁၅
၅။ ကျန်းမာသက်ရှည်ရေးအလေးပေးဆောင်ရွက်ရမယ့် အချက်(၆)ချက်	၂၁
၆။ စာပေယဉ်ကျေးမှုလေ့လာလိုက်စားခြင်းနှင့်အသက်ရှည်ခြင်း	၂၄
၇။ သက်တမ်းရှည်တဲ့ဒေသကပြည်သူတွေရဲ့ စားသောက်နေထိုင်ပုံကိုသွားရောက်လေ့လာခြင်း	၂၇
၈။ နေတတ်စားတတ်လို့အသက်ရှည်ခဲ့တဲ့ ကေရာဇ်ကြီးအကြောင်း	၃၀
၉။ မှန်ကန်တဲ့စားသောက်မှုကသွေးကျန်းမာရေးကိုဖြစ်ပေါ်စေ	၃၃
၁၀။ သန့်ရှင်းသောလေထုသည် ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်သည်	၃၇

၁၁။ နည်းမှန်စွာအစားအသောက်ခြင်းဖြင့်ကျန်းမာစေခြင်း	၄၂
၁၂။ ကိုယ်တွင်းအဆိပ်များကိုပြယ်စေနိုင်သည့်အစားအစာများ	၄၅
၁၃။ ဝတ်သူများစိတမင်ဒီချို့တဲ့လို့ဖြစ်ရ	၄၈
၁၄။ ဆောင်းခိုအိပ်စက်ခြင်းကလူ့သက်တမ်းကိုဆွဲဆန့်နိုင်	၅၀
၁၅။ ရွေးတွက်ခြင်းနဲ့ကျန်းမာရေး	၅၃
၁၆။ ထမင်းစားပြီးပြီးခြင်းပြုလုပ်ခြင်းကြောင့် ကျန်းမာရေးထိခိုက်စေတဲ့လုပ်ရပ်များ	၅၇
၁၇။ တံထွေးရဲ့အကျိုး(၁၀)မျိုး	၆၁
၁၈။ ကိုလက်စထရော့ချဲ့ကောင်းကျိုးနဲ့ဆိုးပြစ်များ	၆၄
၁၉။ အယ်လ်ဇိုင်းမားကာကွယ်ရေးနည်းသစ်ရှာဖွေတွေ့ရှိ	၆၉
၂၀။ အယ်လ်ဇိုင်းမားကာကွယ်ရေးအစားအစာများ	၇၁
၂၁။ ဆံပင်ကျွတ်သလားဒီနည်းသုံးလိုက်ပါ	၇၄
၂၂။ ဘယ်တော့မှအားမလျော့	၇၆
၂၃။ နွေပူပြင်းလေအချို့ရည်မသောက်သင့်လေ	၇၉
၂၄။ နွေအခါမှာပါးစပ်တစ်ခြမ်းလေဖြတ်တာမဖြစ်ရအောင်	၈၁
၂၅။ တိမ်မြုပ်ပျောက်ကွယ်လုနီးတရုတ်တိုင်းရင်းဆေးကုနည်းများ (သွေးတိုးရောဂါဆေးမလိုပါဒါလေးလုပ်ကြည့်ပါ)	၈၅
၂၆။ ဇနီးမောင်နှံချစ်ခင်ခြင်းဟာသက်တမ်းရှည်စေနိုင်သလား	၈၈
၂၇။ သူငယ်ချင်းချစ်ခင်ရင်းနှီးမှုကလူ့သက်တမ်းကိုရှည်စေ	၉၂
၂၈။ အညောင်းထိုင်သူများအတွက်အချိန်မကုန်တဲ့ ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်း	၉၆
၂၉။ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတဲ့ရောဂါကိုးမျိုးနှင့် ရှောင်ရန်ဆောင်ရန်အစားအသောက်များ	၉၈
၃၀။ အသက်(၆၀)မှာကျန်းမာရေးလမ်းပေါ်တက်လှမ်းကြပါစို့	၁၀၅
၃၁။ လေဖြတ်ခြင်းကိုကာကွယ်နိုင်သည့်နည်းလမ်းခြောက်သွယ်	၁၀၈
၃၂။ အလွန်အကြူးမစားနဲ့ပြင်းထန်တဲ့ဝေဒနာဖြစ်တတ်တယ်	၁၁၁
၃၃။ လေဖြတ်ရောဂါ	၁၁၄
၃၄။ နှလုံးရောဂါကြိုတင်ကာကွယ်ရေးနှင့် သက်သာပျောက်ကင်းရေး	၁၁၈

၃၅။ ဘိတာမင်ဘီစစ်ချို့တဲ့ရင်နှလုံးသွေးကြောပိတ်ဆို့လွယ်စေ	၁၂၂
၃၆။ ကျောက်ကပ်ရောဂါသည်များရဲ့ အသက်ကယ်ဆေးခြင်းကြွယ်ရွက်	၁၂၄
၃၇။ ဘာကြောင့်အမျိုးသမီးများက အမျိုးသားများထက် သည်းခြေကျောက်တည်တာပိုဖြစ်သလဲ	၁၂၈
၃၈။ ကျောက်ကပ်ကျောက်တည်ရောဂါ ခြေဖဝါးပြင်ကကျောက်ကပ်နေရာနှိပ်ပေးပါ	၁၃၂
၃၉။ ခါးကြီးခါးတုတ်တဲ့အမျိုးသားများ ကျောက်ကပ်ရောဂါသတိထား	၁၃၄
၄၀။ သတိပြုဖွယ် အသက် ၃၀၊ ၄၀၊ ၅၀ အရွယ်	၁၃၆
၄၁။ တည်ငြိမ်းအေးဆေးစွာနဲ့ ပြဿနာဖြေရှင်းတဲ့စိတ်ကြောင့် ကောင်းကျိုးပြုကိုယ်လက်စထရော့များဟိုးပွားလာ	၁၃၉
၄၂။ ကိုလက်စထရော့က သွေးကြောကို ဘယ်လိုမာကျစ်စေသလဲ	၁၄၁
၄၃။ သွေးချို့ကျဆင်းစေတဲ့အသီးအရွက်များ	၁၄၃
၄၄။ ဆီးချိုရောဂါသည်များသကြားထက်အဆီကိုလိုလျှော့စားဖို့	၁၄၆
၄၅။ ဆီးချိုရောဂါသည်များ နွေရာသီမှာ ဂရုစိုက်ရမည့်အချက်(၄)ချက်	၁၅၁
၄၆။ အစာအိမ်ရောဂါ အစာအိမ်အနာပေါက် လှော်စာနဲ့ကြက်ဥသောက်	၁၅၃
၄၇။ ဆီးလွန်ဆီးပူဆီးကျဉ်တာတွေ ခြေထောက်ကိုပွတ်နှိပ်ပေးရုံနဲ့ပျောက်ကင်း	၁၅၅
၄၈။ ကင်ဆာရဲ့ရှေ့ပြေးလက္ခဏာများ	၁၅၈
၄၉။ ကင်ဆာကိုနေ့စဉ်ကာကွယ်ပေးနိုင်တဲ့သူရဲကောင်းလေး	၁၆၂
၅၀။ အမျိုးသမီးများဝမ်းချုပ်ခြင်းနှင့်ရင်သားကင်ဆာ	၁၆၅
၅၁။ သားအိမ်လည်တံကင်ဆာကိုကြိုတင်သိနိုင်တဲ့အချက်များ	၁၆၇
၅၂။ ဒေါက်တာတွမ်ဂျွန်၏လက်တွေ့ကင်ဆာကုထုံး(၃၀) ကင်ဆာကာကွယ်လိုသူများအတွက် လိုအပ်တဲ့အမူအကျင့်များ	၁၇၁
၅၃။ လမ်းလျှောက်လေ့ကျင့်ခန်း၌လိုက်နာရမည့်စည်းကမ်း(၃)ရပ်	၁၇၅

၅၄။ လေ့ကျင့်ခန်းဖြင့်လည်ပင်းရိုးဆစ်နာကျင်မှု ပျောက်ကင်းစေနည်း	၁၇၈
၅၅။ နောက်ကျောတက်အောင့်နာတတ်သူများ (၁၅)မိနစ်အတွင်းသက်သာပျောက်ကင်းနည်း	၁၈၀
၅၆။ ခါးရိုးအဆစ်နာသူများအတွက် သက်သာပျောက်ကင်းစေတဲ့နည်း	၁၈၂
၅၇။ ခြေလေးချောင်းသားအစားများရင်သက်တမ်းတိုတတ်	၁၈၅
၅၈။ လူတိုင်းကျန်းမာသက်ရှည်စေတဲ့ မုန်လာဥနီရဲ့စစ်မြစ်အကြောင်းရင်း	၁၈၈
၅၉။ ဝမ်းလျှော့စိုက်နာဆေးမလိုပါ	၁၉၃
၆၀။ နွေးထွေးတဲ့နေရောင်ခြည်ခံယူခြင်းကြောင့် အမျိုးသမီးများပိုသက်တမ်းရှည်စေနိုင်	၁၉၅
၆၁။ ထိုင်ထလေ့ကျင့်ခန်းက သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် ပေါ့ပါးဖျတ်လတ်စေ	၁၉၇
၆၂။ အစားအစာနည်းဖြင့်ကျန်းမာစေခြင်း	၂၀၀
၆၃။ ဆယ်ကျော်သက်ကျောင်းသားအရွယ်များ ကျန်းမာဉာဏ်ထက်ဖို့တာတွေစားသုံးသင့်သလဲ	၂၀၅

