

# မာတိကာ

၁။	လှေကွင်းခန်းမှန်မှန် လုပ်ရမယ်.....	၈
၂။	လှေကွင်းခန်း အမျိုးမျိုးနှင့် အကျိုးကျေးဇူး.....	၁၀
၃။	အသင့်တော်ဆုံး ကိုယ်အလေးချိန်.....	၁၂
၄။	လှေကွင်းခန်း လုပ်ရာမှာလည်း အန္တရာယ်ရှိတယ်.....	၁၄
၅။	တစ်ကိုယ်ရေ ကျန်းမာရေး ၁.....	၁၆
၆။	တစ်ကိုယ်ရေ ကျန်းမာရေး ၂.....	၁၈
၇။	တစ်ကိုယ်ရေ ကျန်းမာရေး ၃.....	၂၀
၈။	လေကောင်းလေသန့်.....	၂၂
၉။	နေရောင်ခြည်.....	၂၄
၁၀။	အဝတ်အစားနှင့် အိပ်ရာတွေ နေလှန်းရမယ်.....	၂၆
၁၁။	လေဝင်လေထွက်.....	၂၈
၁၂။	သွားကျန်းမာရေး ၁.....	၃၀
၁၃။	သွားကျန်းမာရေး ၂.....	၃၂
၁၄။	သင့်တင့်ပျံ့တသော အစားအစာ.....	၃၄
၁၅။	အိမ်သာတက်စဉ် ကျန်းမာရေး.....	၃၆
၁၆။	ကြမ်းခင်းနှင့် နံရံများ သန့်ရှင်းရေး.....	၃၈

၁၇။	ပြုတ်မကျအောင် ဂရုစိုက်.....	၄၀
၁၈။	မီးသတိပြု.....	၄၂
၁၉။	ခွန်ထက်သော အရာများ သတိထား.....	၄၄
၂၀။	ဥယျာဉ်ခြံသုံး ပစ္စည်းများ အသုံးပြုနည်း.....	၄၆
၂၁။	မုဉ်းကြားမှ ဖြတ်ကူးခြင်း ၁.....	၄၈
၂၂။	မုဉ်းကြားမှ ဖြတ်ကူးခြင်း ၂.....	၅၀
၂၃။	ပလက်ဖောင်းမှတစ်ဆင့် လမ်းဖြတ်ကူးခြင်း.....	၅၂
၂၄။	နမော်နမဲ့ လမ်းလျှောက်ခြင်း.....	၅၄
၂၅။	ဆေးလိပ်ရဲ့ အန္တရာယ်.....	၅၆
၂၆။	ဆေးလိပ်သောက်ဖို့ ငြင်းရဲတဲ့ သတ္တိရှိရဲ့လား.....	၅၈
၂၇။	စိတ်ကျန်းမာရေး.....	၆၀
၂၈။	မတူကွဲပြား ခြားနားတာတွေ.....	၆၂

