

မာတိကာ

○ နိဒါန်းစကား	က
○ ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း	ဂ
○ ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)၏ ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေပြီးစာအုပ်များ	င
အထွေထွေကဏ္ဍ	
၁။ သင့်ရုပ်သွင် အစဉ်နယျိုကျန်းမာစေဖို့	၂
၂။ အလားအလာကောင်းသည့် ဆေးဝါးသစ်များ	၇
၃။ အက်စ်ပရင် သို့မဟုတ် ၂၁ ရာစု၏ အံ့ဖွယ်ဆေးတစ်ပါး	၁၂
၄။ မှန်သလား၊ မှားသလား	၁၇
၅။ နာကျင်ကိုက်ခဲမှုကို ကုသရာမှာ အစွမ်းထက်သည့် အပ်စိုက်ကုနည်း	၂၁
၆။ ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်းနှင့်ပတ်သက်၍ အမှား ၈ခု	၂၆
၇။ ထိပ်ပြောင်သူတို့အတွက် အားတက်စရာ	၃၁
၈။ ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာ ကုစားနည်းအဖြာဖြာ	၃၄
၉။ ပန်းနာရင်ကျပ်အကြောင်း သိကောင်းစရာ အမေးအဖြေ အပိုင်း(၁)	၃၉
၁၀။ ပန်းနာရင်ကျပ်အကြောင်း သိကောင်းစရာ အမေးအဖြေ အပိုင်း(၂)	၄၃

၁၁။ ရင်ခေါင်းပူနာ (Heart-burn)	၄၇
၁၂။ အသည်းရောင် (စိ) ပိုးရောဂါ သို့မဟုတ် လူ့အသက်ကို တိတ်တဆိတ်ခြွေနေသည့် ဗိုင်းရပ်စ်ချိန်ကိုက်ပုံ	
၁၃။ လေထုညစ်ညမ်းမှုကြောင့် အသက်ဆုံးရှုံးနေရသည့် အာရှမှကလေးများ	၅၁
၁၄။ စိတ်ကျရောဂါနှင့် နာကျင်မှုဝေဒနာ	၅၇
၁၅။ စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် သဘာဝနည်းကောင်းများ	၆၂
	၆၅

အရေပြားကျန်းမာရေး

၁၆။ အသားအရေခြောက်ခြင်း (Dry Skin)	၇၀
၁၇။ အရေပြားနာနှင့် အိမ်တွင်းကုသနည်းများ	၇၃
၁၈။ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့်ဖြစ်သည့် အရေပြားကူးစက်နာများ	၇၆
၁၉။ အရေပြားကူးစက်ရောဂါများကို ကုသခြင်း	၇၉

မျက်စိကျန်းမာရေး

၂၀။ မျက်မှန်တပ်ရသည့်ဒုက္ခမှ လွတ်ကင်းတော့မည်	၈၄
၂၁။ စက္ကူအာရုံချို့ယွင်းသူတို့အတွက် မျှော်လင့်ချက်ရောင်ခြည်	၈၇
၂၂။ ရေတိမ်နှင့်ပတ်သက်၍ အယူမှားမှု ခုနစ်ခု	၉၁
၂၃။ မျက်ခွံရောင်နာနှင့် ကုသနည်းအဖြာဖြာ	၉၅
၂၄။ မျက်မြှေးရောင်နာ (သို့မဟုတ်) ပန်းရောင်မျက်လုံး	၉၉

သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေး

၂၅။ သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေးအတွက် စောင့်ရှောက်နည်းများ	၁၀၄
၂၆။ လူတိုင်းသိသင့်တဲ့ ခံတွင်းကျန်းမာရေးအကြောင်း အမေးအဖြေ	၁၀၇
၂၇။ ပါးစပ်နှင့်ပတ်သက်သည့် အရေးပေါ်ကိစ္စများ	၁၁၀

၂၈။ သွားအရောင်ပြောင်းခြင်းနှင့် ကာကွယ်ကုသနည်း	၁၁၃
၂၉။ ခံတွင်းအနံ့ဆိုးပျောက်စေဖို့	၁၁၇

အမျိုးသမီးကျန်းမာရေး

၃၀။ သွေးအားနည်းရောဂါအကြောင်း သိကောင်းစရာ	၁၂၂
၃၁။ အမျိုးသမီးများနှင့် သွေးအားနည်းရောဂါ	၁၂၆
၃၂။ အမျိုးသမီးများအတွက် ဆီးနှင့်ကျန်းမာရေး	၁၃၂
၃၃။ ART သို့မဟုတ် မျိုးပွားခြင်းဆိုင်ရာ အထောက်အကူပြုနည်းပညာများ	၁၃၆
၃၄။ ပဋိသန္ဓေတားခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ အယူမှားခြောက်ခု	၁၃၉
၃၅။ အမျိုးသမီးများနှင့် အရိုးကျန်းမာရေး	၁၄၂
၃၆။ သွေးဆုံးချိန်ဖြစ်တတ်သည့် ချွေးထွက်လွန် ကိုယ်ပူဝေဒနာ	၁၄၆
၃၇။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် စိတ်ကျရောဂါ	၁၄၉

ကင်ဆာ

၃၈။ ကင်ဆာကို ကုသနိုင်တော့မည်	၁၅၄
၃၉။ ကင်ဆာလူနာများအတွက် မျှော်လင့်ချက်အသစ်	၁၆၀
၄၀။ ကင်ဆာကို ပျောက်ကင်းအောင် ကုသနိုင်ပြီလား	၁၆၃
၄၁။ အဆုတ်ကင်ဆာအတွက် ဆေးသစ်	၁၆၇
၄၂။ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ ဘာကြောင့်ဖြစ်သလဲ ဘယ်သူတွေမှာဖြစ်သလဲ	၁၇၁
၄၃။ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာအတွက် စစ်ဆေးခြင်း	၁၇၄

