

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
-	အမျိုးသားစာပေ တစ်သက်သာဆုရ မောင်ငြိမ်းသူ(ကြို့ပင်ကောက်)၏အမှာစာ	
-	စိန်လင်း(ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)၏အမှာစာ	
-	စာရေးသူ၏အမှာစကား	
ကင်ဆာရောဂါနှင့် ဆက်နွယ်မှုများ		
၁။	သိရှိစေချင်သော ကင်ဆာရောဂါနှင့်ပတ်သက်သည့် အချက်များ	၁
၂။	ကင်ဆာရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ သိမှတ်ဖွယ်ရာများ	၉
၃။	အစားအသောက်နှင့် ကင်ဆာရောဂါဆက်နွယ်မှု	၁၅
၄။	အလွန်ခြင်းရောဂါနှင့် ကင်ဆာရောဂါဆက်နွယ်မှု	၁၉
၅။	စီးကရက်သောက်ခြင်းနှင့် ကင်ဆာရောဂါဆက်နွယ်မှု	၂၃
၆။	အရက်နှင့် ကင်ဆာရောဂါဆက်နွယ်မှု	၂၇
၇။	မျိုးရိုးဗီဇနှင့် ကင်ဆာရောဂါဆက်နွယ်မှု	၃၁
သေဆုံးမှုနှုန်းအမြင့်မားဆုံး ကင်ဆာများ		
၈။	သေဆုံးမှုနှုန်းအမြင့်မားဆုံးကင်ဆာများကို သိရှိစေချင်	၃၆
ဦးခေါင်းပိုင်းတွင်ဖြစ်သော ကင်ဆာများ		
၉။	အသက်အန္တရာယ်ကို ခြိမ်းခြောက်တတ်သော ဦးနှောက်ကင်ဆာကို ကြိုတင်ကာကွယ်ပါ	၄၆

မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်းတွင် ဖြစ်သော ကင်ဆာများ

၁၀။	ဖြစ်ပွားမှုနည်းသော်လည်း တွေ့ရှိနေရသော မျက်စိကင်ဆာ	၅၂
၁၁။	အလွန်ရှားပါးသော နားကင်ဆာကို သိရှိစေချင်	၅၅
၁၂။	ကြိုတင်ကာကွယ်သင့်သော နှာခေါင်းနောက်ပိုင်းကင်ဆာရောဂါ	၆၀
၁၃။	လည်ပင်းသိုင်းရွိုက်ကင်ဆာကို သတိထားစေချင်	၆၅

ပါးစပ်(ခံတွင်း)တွင်ဖြစ်သော ကင်ဆာများ

၁၄။	ခံတွင်းကင်ဆာအကြောင်း သိရှိစေချင်	၆၉
-----	----------------------------------	----

အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်းတွင်ဖြစ်သော ကင်ဆာများ

၁၅။	အချိန်နှောင်းမှသိရသော အစာရေမျိုကင်ဆာကို သတိထားပါ	၇၄
၁၆။	မပေါ့မဆသော အစာအိမ်ကင်ဆာ	၈၁
၁၇။	အူမကြီးကင်ဆာအန္တရာယ်မှ ကြိုတင်ကာကွယ်ရန်	၉၀

ရင်ခေါင်းနှင့် ရင်ဘတ်တွင် ဖြစ်သော ကင်ဆာများ

၁၈။	အပြစ်များလာသော အဆုတ်ကင်ဆာ	၉၆
-----	---------------------------	----

ဝမ်းဗိုက်တွင်ဖြစ်သော ကင်ဆာများ

၁၉။	သတိထားကာကွယ် အသည်းကင်ဆာအန္တရာယ်	၁၀၂
၂၀။	ကျောက်ကပ်ကင်ဆာအကြောင်း တစေ့တစောင်း	၁၁၁

ကျား/မ အင်္ဂါများတွင်ဖြစ်သော ကင်ဆာများ

၂၁။	ရင်သားကင်ဆာ၏ ထိုးနှက်တိုက်ခိုက်မှုကို သတိထားပါ	၁၁၆
၂၂။	ဂရုစိုက်သင့်သော သားအိမ်ကင်ဆာ	၁၂၇
၂၃။	ကာကွယ်နိုင်သော သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ	၁၃၁
၂၄။	အမျိုးသမီးများ သတိထားသင့်သော ဥအိမ်ကင်ဆာ	၁၄၂
၂၅။	စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းသော ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ	၁၄၇

၂၆။	စောစောသိပါက ပြန်ကောင်းအောင်ကု၍ရသော အမျိုးသားလိင်အင်္ဂါကင်ဆာ	၁၅၈
၂၇။	လျစ်လျူမရှုသင့်သော ဆီးအိမ်ကင်ဆာရောဂါ	၁၆၁

ခန္ဓာကိုယ်တွင်ဖြစ်သော ကင်ဆာများ

၂၈။	သိရှိစေချင်သော အရေပြားကင်ဆာအကြောင်း	၁၆၇
၂၉။	မွှဲကင်ဆာကို ဂရုစိုက်ပါ	၁၇၃
၃၀။	သတိထားသင့်သော ပြန်ရည်ကျိတ်ကင်ဆာ	၁၇၈
၃၁။	အပြစ်များလာသော သွေးကင်ဆာ	၁၈၃
၃၂။	ရှားပါးသော်လည်း သတိပြုရမည့် အရိုးကင်ဆာ	၁၈၉

အခြားကင်ဆာများ

၃၃။	အခြားကင်ဆာများအကြောင်း သိရှိနိုင်ရန်	၁၉၃
-----	--------------------------------------	-----

ကလေးများတွင်ဖြစ်သော ကင်ဆာများ

၃၄။	ကလေးများတွင် ဖြစ်ပွားတတ်သော ကင်ဆာများကို ဂရုစိုက်ပါ	၂၀၀
-----	---	-----

ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း

၃၅။	ကြောက်စရာကောင်းသော ကင်ဆာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ပါ	၂၀၆
၃၆။	ကင်ဆာရောဂါမဖြစ်စေရန် စားသောက်နေထိုင်ခြင်း	၂၂၂
၃၇။	ကင်ဆာရောဂါမဖြစ်စေရန် ဆောင်ရန်နှင့် ရှောင်ရန်အချက်များ	၂၃၂
၃၈။	ကျမ်းကိုးစာရင်း	၂၃၅
၃၉။	ထုတ်ဝေဖြန့်ချိပြီးသော စာအုပ်များ	၂၃၇