

# မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	အမှတ်တရ စကား	၇
၂။	ကျေးဇူးစကား	၁၀
<b>အမျိုးသမီးများ ကျန်းမာအောင်နေထိုင်နည်း</b>		
၃။	အမျိုးသမီးများ ကျန်းမာအောင်နေထိုင်နည်း	၁၃
၄။	အာပေါဓာတ်ပြည့်ဝသော အစာများ	၁၄
၅။	ဓမ္မတာမှန်အောင်စားနည်း	၁၈
၆။	လည်ပင်းကြီးရောဂါ	၂၀
၇။	မိခင်လောင်းဘဝ	၂၂
၈။	မိခင်နို့	၂၇
၉။	သွေးဆုံးတော့မည့်အချိန်	၃၀
၁၀။	ဒူးနာ ခါးနာ	၃၂
၁၁။	လက်ကပ်ခြင်း	၃၄
၁၂။	ရင်သားကင်ဆာ	၃၅
၁၃။	သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ	၃၈
၁၄။	ရာသီသွေးကုန်ဆုံးချိန်	၄၀
၁၅။	သွေးဆုံးကိုင် အကြောအားနည်းလေ့ကျင့်ခန်း	၄၂
၁၆။	ခေါင်းလျှော်ပြီးမှရေချိုးမလား၊ ရေချိုးပြီးမှခေါင်းလျှော်မလား	၄၄
<b>အမျိုးသားများ ကျန်းမာအောင်နေထိုင်နည်း</b>		
၁၇။	အမျိုးသားများ ကျန်းမာအောင်နေထိုင်နည်း	၄၇
၁၈။	အမျိုးသားတွေဖြစ်တတ်တဲ့ဆီးရောဂါ	၄၉
၁၉။	ကန့်ကလာစားနည်း	၅၄
၂၀။	အူကျခြင်း	၅၈
၂၁။	ကာလသားရောဂါ	၆၀
၂၂။	ယောက်ျားဒူးလှာ/လိပ်ခေါင်း	၆၁
၂၃။	ဂရင်ဂျီနာ	၆၅
၂၄။	အရက်နာရောဂါ	၆၆
၂၅။	အသည်းရောဂါ	၆၇

# မိသားစုကျန်းမာရေးလက်စွဲ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၂၆။	သွေးပျစ်တာကုဖို့နဲ့ သွေးချိုကျဖို့	၆၈
၂၇။	ဆံပင်ကျွတ်	၆၉
၂၈။	အဆုတ်အားကောင်းရန်	၇၀
၂၉။	ဆေးယဉ်ပါးရောဂါ	၇၁
<b>ကလေးများ ကျန်းမာအောင်နေထိုင်နည်း</b>		
၃၀။	ကလေးများ ကျန်းမာအောင်နေထိုင်နည်း	၇၅
၃၁။	ကလေးတွေအတွက် အပုပ်ချဆေး	၇၇
၃၂။	သူငယ်နာဝမ်း	၇၈
၃၃။	ကလေးတွေ ဉာဏ်ကောင်းချင်လား	၈၂
၃၄။	ကလေးလေးတွေ ကစ်နေဖို့	၈၃
၃၅။	ရာသီဖျားနာတာတွေကို ကာကွယ်မယ်	၈၄
၃၆။	ဆေးမတိုက်ချင်ရင် ဆေးလိမ်းပါ	၈၅
၃၇။	ဖျားနာရင် ဘယ်လိုကု	၈၆
၃၈။	ကလေးများနဲ့ အဝလွန်ရောဂါ	၈၉
၃၉။	ခေါင်းရွေးထွက်	၉၁
၄၀။	ရေကျောက်ရောဂါ	၉၂
၄၁။	ဝက်သက်ရောဂါ	၉၅
၄၂။	ကလေးနဲ့ အတက်ရောဂါ	၉၇
၄၃။	သွားရည်ယို	၉၈
၄၄။	ကလေးငယ်များ ဆီးခဏခဏသွား	၉၉
၄၅။	နှာခေါင်းသွေးလျှံ	၉၉
၄၆။	အနှစ်ချုပ်	၁၀၀
၄၇။	အပူထုတ် ရေချိုးနည်း	၁၀၂
<b>မိသားစုအတွင်း ဖြစ်လေ့ရှိသောရောဂါများ</b>		
၄၈။	အာဟာရပြုတ်ရည် ပြုလုပ်နည်း	၁၀၄
၄၉။	ကင်ဆာရောဂါ	၁၀၅
၅၀။	ဖောရောင်နေသလား	၁၀၈

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၅၁။	အဖုအကျိတ်	၁၀၈
၅၂။	လည်ချောင်းယားချောင်းဆိုး	၁၀၉
၅၃။	ကြီးအဆက်မပြတ်ထိုးခြင်း	၁၁၀
၅၄။	ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်	၁၁၂
၅၅။	ဝမ်းချုပ်ခြင်း	၁၁၈
၅၆။	နာတာရှည်ဝေဒနာရှင်များကိုပြုစုနည်း	၁၂၀
၅၇။	တစ်နေ့တာနေထိုင်နည်း	၁၂၃
<b>၁၂ ရက်စာ ဓာတ်စာ အစဉ်လိုက်စားနည်း</b>		
၅၈။	အာဟာရဓာတ်ကြိုက်အစာ (ချဉ်ချိုအရသာ)	၁၂၇
၅၉။	ဝါယောဓာတ်ကြိုက်အစာ (အေးခါးအရသာ)	၁၂၉
၆၀။	အာပေါဓာတ်စာ (ချိုအေးငန်အေးအရသာ)	၁၃၀
<b>ရှောင်ရန်</b>		
၆၁။	အာကာသဓာတ်ကြိုက်စာ (ကြော် လှော် ကင် မီးဖုတ်)	၁၃၃
၆၂။	သည်းခြေဓာတ်ကြိုက်အစာ (ဖန် ချို အရသာ)	၁၃၃
၆၃။	တေဓာတ်ကြိုက်အစာ (ပူ စပ် ချဉ် ဖျဉ်း အရသာ)	၁၃၄
၆၄။	ပထဝီဓာတ်ကြိုက်အစာ (ရို ဖိပ် အရသာ)	၁၃၄
၆၅။	ဓာတ်ညီအောင်နေထိုင်နည်း	၁၃၅
၆၆။	မျက်စိအစာကျွေးပါ	၁၃၆
၆၇။	ကန်စွန်းရိုးနီကို ထန်းလျက်ဖြင့်ပြုတ်သောက်နည်း	၁၃၇
၆၈။	မန်ကျည်းပျော်ရည် (ကျွဲကျွဲ-သွက်သွက်-ချိုချို) သောက်ရန်	၁၃၈
၆၉။	တင်းတိပ်ပျောက်လိမ်းဆေး	၁၃၉
၇၀။	သနပ်ခါး၊ ကရမက် ရည်ကျဲလိမ်းရန်	၁၄၀
၇၁။	အိပ်ရာဝင် လေရှူပြီးမှ အိပ်ရန်	၁၄၀
၇၂။	ဩ/သု လက်ဖက်(အကြော်အလှော်လွတ်)စားရန်	၁၄၁
၇၃။	ကြပ်ထုပ်ထိုးနည်း	၁၄၂
၇၄။	အခါးရှူပါ	၁၄၂
၇၅။	ဆရာကြီးဦးရန်အောင်၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း	၁၄၃