

မာတိကာ

၁။	အမှာစကား	...	၆
၂။	ဆီးချိုကြောက်လျှင် လမ်းလျှောက်ပါ	...	၁၀
၃။	အကင်စားသုံးလျှင် အစာအိမ်ရောင်ရောဂါဖြစ်နိုင်	...	၁၃
၄။	အဝလွန်သူများ ရှောက်ရွက်ကို နေ့စဉ်စားသုံးပေးလျှင်	...	၁၆
၅။	အိစက်သောပွေရာဖြင့်အိပ်စက်လျှင် ခါးနာရောဂါဖြစ်နိုင်	...	၁၉
၆။	မီးဖိုချောင်သုံးနွမ်းမှုန့်ဖြင့် ရောဂါများကာကွယ်နိုင်	...	၂၂
၇။	နံနက်အိပ်ယာထ ပျားရည်တစ်ဇွန် သောက်လျှင် အဆီကျပ်စေနိုင်	...	၂၅
၈။	ဆေးသောက်လျှင် ရေနွေးကြမ်း အဖန်ရည်နှင့်မသောက်သင့်	...	၂၈
၉။	'ရင်း'စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် အအေးပတ်ခြင်းကိုကာကွယ်နိုင်	...	၃၁
၁၀။	မြန်မာလူမျိုးနှင့်မကင်းနိုင်သော 'လျက်ဆား'	...	၃၄
၁၁။	ဝပြီး ဝိုက်ဆူသူများအတွက် သင်္ဘောသီးဓာတ်စာ	...	၃၇

၁၂။	ရေချိုးကြောက်သူများအတွက် လွယ်ကူသောအအေးမိကာကွယ်ဆေး	...	၄၀
၁၃။	အပူစာလား၊ အအေးစာလားခွဲခြားနည်းများ	...	၄၄
၁၄။	ညအိပ်ချိန် ကြွက်တက်သူများအတွက် သက်သာစေမည့်လိမ်းဆေးပြုလုပ်နည်း	...	၄၇
၁၅။	ဆောင်းဥတုတွင် ရေမချိုးပဲနေလျှင် ခေါင်းမူးရောဂါရနိုင်	...	၅၀
၁၆။	ဝမ်းနုတ်ဆေးစားသူများ သတိပြုစရာနေ့ဦး	...	၅၃
၁၇။	ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်းဝေဒနာကို ဆားရည်ဖြင့်ပလုတ်ကျင်းလျှင် သက်သာနိုင်	...	၅၅
၁၈။	ဆောင်းဥတုတွင် အချဉ်အရသာများများစားသင့်	...	၅၇
၁၉။	ညအိပ်ယာမဝင်မီ ဆန်ပြုတ်သောက်လျှင် ကောင်းစွာအိပ်ပျော်စေနိုင်	...	၅၉
၂၀။	ငါးသေးသေးလေးများ စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် အရိုးပွရောဂါကာကွယ်နိုင်	...	၆၂
၂၁။	ငလျင်လှုပ်ပြီး ခေါင်းမူးနေလျှင် သက်သာစေမည့်ဆေးနည်း	...	၆၅
၂၂။	ဝမ်းပျက်လျှင် ထန်းလျက်နှင့်ကုပါ	...	၆၇
၂၃။	သက်ကြီးရွယ်အိုများ ညနေဆည်းဆာချိန် လမ်းလျှောက်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာစေနိုင်	...	၆၉
၂၄။	လေမဖြတ်အောင် နားကြောဖြတ်သူများ သတိထားစရာ	...	၇၂
၂၅။	နေပူထဲမှပြန်လာလျှင် ရေကျက်အေးသောက်ပါ	...	၇၆
၂၆။	ရွေရာသီနှင့်သင့်တော်သော ချင်းသုပ်	...	၇၉

၂၇။	ဦးခေါင်းနောက်စေ့မှခေါင်းကိုက်လျှင် သတိထား	...	၈၂
၂၈။	နေ့လယ်စာစားပြီး အိပ်ငိုက်ခြင်းသည် အပြစ်မရှိ	...	၈၅
၂၉။	ရွှေမှာခြေဖဝါး ဆောင်းမှာလက်ဖဝါး	...	၈၈
၃၀။	နှာခေါင်းသွေးလျှံလျှင် ရေခဲကပ်ပါ	...	၉၁
၃၁။	ရွှေရောက်ပြီ ... ရေများများသောက်ပါ	...	၉၄
၃၂။	အရက်သေစာရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဆေးဝါးဖြစ်သည်	...	၉၇
၃၃။	အသည်းကြီးလျှင် ဖရဲသီးစားပါ	...	၁၀၁
၃၄။	နေပူထဲမှပြန်လာပြီး ရေခဲရေသောက်လျှင် ဦးနှောက်သွေးကြောပေါက်နိုင်သည်	...	၁၀၄
၃၅။	မျက်နှာတွင် ဝက်ခြံနှင့်အဖုအပိန့်ထွက်သူများ သနပ်ခါးစားပေးလျှင် သက်သာစေနိုင်	...	၁၀၇
၃၆။	ခေါင်းအုံးနှစ်လုံးဆင့်အိပ်လျှင် ဧကန်ကျိုးပေါင်းရောဂါဖြစ်စေနိုင်	...	၁၁၀
၃၇။	နားထရောင်လျှင် လုပ်ဆောင်ရမည့် နည်းလမ်းများ	...	၁၁၄
၃၈။	အစာကိုအချိန်မှန်မှန်စားခြင်းဖြင့် အစာအိမ်ရောဂါမှကာကွယ်နိုင်	...	၁၁၈
၃၉။	မုန့်ဟင်းခါးတွင် နံနံပင်ထည့်စားပါက သွေးတိုးခြင်းမှကာကွယ်နိုင်	...	၁၂၁
၄၀။	တညင်းသီးကြိုက်လျှင် ဘယ်လိုစားမလဲ	...	၁၂၄
၄၁။	အစပ်စားသည်အကျိုးကျေးဇူး	...	၁၂၈