

**မာတိကာ**

**ဥပမိရုပ်၊ အလှတရားနှင့်ကျန်းမာရေး**

၁။ လှတမျက်နှာ၊ ယဉ်တကိုယ်လုံးနှင့်အလွန်ခြင်းပြဿနာ	၂၁
၂။ ချစ်သူ မျက်နှာတရားရေးမြင်ယောင်သောအခါ	၃၃
၃။ ခရုသင်းနှင့်လူမှုအခွင့်အရေးဆုံးရှုံးခြင်း	၃၉
၄။ နမ်းမဝချစ်ခင်၊ ငြိတွယ်ငင်သည့်ဆံ့နွယ်မျှင်၏ကောင်းခြင်း	၄၇
၅။ ပြစ်မျိုးမှဲ့မထင် အလှရှင်	၅၅
၆။ မောင်-လေးဆယ်ပြည့်ပါလျှင်	၆၁
၇။ ရေယုန်ပုံပြင်များအကြောင်းနှင့်စိတ်ဝင်စားစရာသဘာဝကုထုံးများ	၆၇
၈။ အနာဂတ်ကိုဖတ်ရှုခြင်းနှင့်ခြေချောင်းလက်ချောင်းအနုပညာ	၇၇

**သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နှင့်ကျန်းမာရေး**

၉။ အောင်နိမိတ်ဆောင်သောအောင်သပြေပန်းနှင့်ကျန်းမာရေး	၈၅
၁၀။ မြန်မာ့ရိုးရာသနပ်ခါးနှင့်ကျန်းမာရေးလျှို့ဝှက်ချက်များ	၉၃
၁၁။ တော်ဝင်သဇင်ပန်းသခင်နှင့်ဆေးဖက်ဝင်ပစ္စည်းများ	၉၉
၁၂။ တွင်ကျယ်လာသောအော်တာနေးတစ်ဆေးကုထုံးများနှင့် မြန်မာ့နွမ်းမိတ်ဆက်	၁၀၅
၁၃။ ဝါးရုံရိပ်ဌာနားခိုခြင်း	၁၁၅
၁၄။ သရက်သီးရာသီ၊ သရက်ကမ္ဘာနှင့်သရက်သီးသဘာဝကုထုံးများ	၁၂၃
၁၅။ မုန်လာဥနီကုထုံးနှင့်ကင်ဆာရောဂါပျောက်ကင်းခဲ့သော လက်ငင်းဖြစ်ရပ်များ	၁၃၅
၁၆။ ဒေါသကြောင့်ဖြစ်သောကျန်းမာရေးအဆိပ်သင့်မှုများနှင့် အော်လ်တာနေးတစ် သဘာဝကုထုံး	၁၄၁

၁၇။ အဖြစ်များလာသောရင်သားကင်ဆာနှင့်လေ့လာစရာ သဘာဝကုထုံးများ	၁၄၉
၁၈။ လေသန့်ရှူချင်သူများနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းမှုကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါဆိုးအကြောင်း	၁၆၁
၁၉။ ကမ္ဘာကြီးကိုဆေးရောင်ခြယ်သူများ	၁၇၃

**နည်းပညာနှင့်ကျန်းမာရေး**

၂၀။ ကွန်ပျူတာချစ်သူများနှင့်ကျန်းမာရေး	၁၈၃
၂၁။ မိုဘိုင်းဖုန်းနှင့်ကျန်းမာရေး	၁၉၁

**အနောက်တိုင်းဆေးပညာနှင့်ကျန်းမာရေး**

၂၂။ အသက်ကြီးသော်လည်းမပျက်စီးသေးသူများ	၂၀၁
၂၃။ အဖြစ်များသောအသည်းရောဂါများ	၂၁၅
၂၄။ စီ . . . ခနဲဆို အသည်းပဲ	၂၂၇
၂၅။ စအိုဝသွေးထွက်ခြင်းနှင့်နောက်ဆက်တွဲဂယက်များ	၂၃၅
၂၆။ ပုခက်လွှဲသောမိန်းမများနှင့်သန္ဓေသားပျက်ခြင်း	၂၄၃
၂၇။ ရှေ့ဖြစ်ဟောခြင်းနှင့်လူခြောက်ကလေး	၂၅၇
၂၈။ ချစ်သူစုံတွဲများနှင့်ဖန်ပြွန်သန္ဓေသား	၂၆၉
၂၉။ အဖြူရည်ဆင်းခြင်း-ပူပန်ကင်းစေချင်	၂၈၅
၃၀။ အပျိုကြီးအလုံးများ	၂၉၃
၃၁။ ခါးနာတတ်သူများ	၃၀၇
၃၂။ အသင်ဗိုက်နာသောအခါသတိရပါ	၃၁၅

**ရာသီသုံးလီနှင့်ကျန်းမာရေး**

၃၃။ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်နှင့်နွမ်းလျလျနွေရက်များ	၃၂၇
၃၄။ မိုးရာသီတွင်ဖြစ်ပွားတတ်သောရောဂါများအကြောင်း	၃၃၇
၃၅။ ဆောင်းနှင့်တဖွဲဖွဲ နှာရည်ကတရွဲရွဲနှင့်တုပ်ကွေးဖျားနာ	၃၄၇

**စိတ်ဖောက်ပြန်ခြင်းနှင့်ကျန်းမာရေး**

၃၆။ စိတ္တဇအသက်ရှူသံများနှင့်မိမိကိုယ်ကိုသတ်သေခြင်း	၃၅၅
၃၇။ ဟော်လိုဂစ်တာနှင့်ပြတ်တောက်သွားသောပူးယစ်ကြီးမျှင်များ	၃၆၅
၃၈။ ပီးနေသည်-မီးတွင်းထဲစိတ်ဖောက်ပြန်ခြင်း	၃၇၃

**ကလေးငယ်များနှင့်ကျန်းမာရေး**

၃၉။ နွေရာသီနှင့်ကလေးများဖျားနာခြင်း	၃၈၃
၄၀။ မောပန်းလွယ်သောကလေးငယ်များနှင့်သွေးအားနည်းရောဂါ	၃၉၃
၄၁။ အာသီးရောင်နေသောကလေးများ	၄၀၁
၄၂။ ကလေးငယ်များနှင့်ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ	၄၀၉

**အစာအာဟာရနှင့်ကျန်းမာရေး**

၄၃။ အစားအစာအာဟာရရောင်စဉ်တန်းများနှင့် ကျန်းမာခြင်းကောင်းကင်	၄၁၉
၄၄။ မိသားစုကျန်းမာရေးထမင်းပိုင်း	၄၂၇