

# မာတိကာ

- ။ တိုးမြှင့်၏ မှတ်ချက် ၈
- ။ စာရေးသူ၏ အမှာ ၆-၃

၁။ အကိုက်အခဲနောက်မှာ တခြားအရာတွေ ပျောက်မသွားစေချင်	၁
၂။ ဖောက်ကြ၊ ခြစ်ကြပါတဲ့ မက်ကလောင်	၅
၃။ ဆီးချိုရောဂါအတိုအတွာ	၉
၄။ မီးမကြာမကြာ ပြတ်ပေမယ့် ဓာတ်လိုက်တတ်တယ် သတိထား	၁၃
၅။ အပြိုင်ငြင်ခံစရာ နာကျင်ကိုက်ခဲမှုအကြောင်း	၁၇
၆။ ရေကြီးရေလျှံခြင်းက သယ်ဆောင်လာတတ်တဲ့ ပြဿနာများ	၂၁
၇။ ရေဘေးကြားက ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်	၂၅
၈။ ခေါင်းကိုက်တတ်သူများသို့	၃၁
၉။ ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အမှတ်အယူအလွဲတချို့	၃၅
၁၀။ အပူရှုပ်တယ်ဆိုတာကလည်း သေတတ်တဲ့ ဝေဒနာ	၃၉
၁၁။ အပူပေါ် အပူဆင့်ပါလို့	၄၅
၁၂။ သတိမပြုမိတဲ့ ဆေးဝါးအလွဲသုံးစားလုပ်ခြင်း	၅၁
၁၃။ ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ခြင်းအတွက် ဆေးဝါးမဖက် ကုထုံးများ	၅၇
၁၄။ မိုးဦးကျဝေဒနာနဲ့ နည်းနာနိဿယများ	၆၁
၁၅။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းထဲက အကာအကွယ်ပေးတဲ့ အညစ်အကြေးတွေ	၆၅
၁၆။ လိင်စည်းမခြား နောက်တိုးရောဂါများ	၆၉
၁၇။ မြို့ပြရမ်းကု	၇၅

၁၈။ တံတွေးစက်က ဆေးဖက်ဝင်သလား	၇၉
၁၉။ ထိုင်ခုံမက်ရင် အသက်တိုမယ်	၈၃
၂၀။ ပြင်ပရောက် အတွင်းပစ္စည်း	၈၇
၂၁။ အချစ်ကို အလွဲသုံးစား မလုပ်ကြေး	၉၁
၂၂။ သင်္ကြန်ရေ အန္တရာယ်ကင်းအောင်	၉၇
၂၃။ သင်္ကြန်လွယ်ထားတဲ့ အန္တရာယ်တွေ	၁၀၁
၂၄။ ထူးခြားဆန်းကြယ် ဆက်နွယ်မှုတွေ	၁၀၇
၂၅။ သိပ်မကြောက်ရပါဘူးဆိုပေမယ့် ကြောက်နေရတဲ့ ရေကျောက်	၁၁၁
၂၆။ အအေးမိတာလား၊ တုပ်ကွေးလား	၁၁၅
၂၇။ ရာသီနာ တဟွပ်ဟွပ်	၁၁၉
၂၈။ သွေးမလွန် တုပ်ကွေးကြစေချင်လို့	၁၂၃
၂၉။ မျောက်သားစားချင် အီဘိုလာမျက်နှာကြည့်	၁၂၉
၃၀။ အပြောင်းအလဲနဲ့ ဓာတ်မတည့်သူတွေ	၁၃၃
၃၁။ သံ နဲ့ သန်	၁၃၇
၃၂။ ဝက်သက်၊ ဂျိုက်သိုး၊ ကာကွယ်ဆေးထိုးကြတဲ့ ရာသီ	၁၄၁
၃၃။ ကြောက်မယ်ဆိုရင် ကြောက်ချင်စရာပါလား၊ မားစ်	၁၄၅
၃၄။ ဂျိုက်သိုး သို့မဟုတ် ဂျာမန်ဝက်သက်နဲ့ ပတ်သက်ရာပတ်သက်ကြောင်း	၁၄၉
၃၅။ လည်ချောင်းနာခြင်း အတွေ့ထွေ	၁၅၃
၃၆။ ရောဂါပွဲစားများအတွက် အဆီးအတား အစီအရင်	၁၅၇
၃၇။ စိတ်ကျသူကို ကူညီခြင်း	၁၆၁
- ။ အကွရာစဉ်အညွှန်း	၁၆၅