

# မာတိကာ

## စဉ် အကြောင်းအရာ အပြုအမူဆိုင်ရာ ကျွန်းမာရေး

## စာမျက်နှာ

|     |   |    |
|-----|---|----|
|     | ထုတ်ဝေသူ၏အမှာ                                     | ၇  |
| ၁။  | ကျွန်းမာရေးကို ချစ်ခင်ကြင်နာမှုဖြင့် ကုစားခြင်း   | ၉  |
| ၂။  | နိပ်နယ်ခြင်းသည် ဆေးဖြစ်သည်                        | ၁၃ |
| ၃။  | နုပျိုသူတွေရဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်                     | ၁၉ |
| ၄။  | အရွယ်ရင့်ပေမယ့် သစ်လွင်တဲ့ရှင်သွင်                | ၂၇ |
| ၅။  | ကျွန်းမာချင်ရင် လမ်းလျှောက်ပါ                     | ၄၁ |
| ၆။  | စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းဝေဒနာ                              | ၅၁ |
| ၇။  | စိတ်နှလုံး ချုံးချုံးကျခြင်းကို ကျော်လွှားလိုသလား | ၅၇ |
| ၈။  | မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း                               | ၆၃ |
| ၉။  | လူသက်တမ်းပဟေဠိ                                    | ၆၉ |
| ၁၀။ | အသံတိတ် လူသတ်သမားတွေကို ဘယ်လို ရှောင်ရွေးမလဲ      | ၇၇ |

## ကလေးများဆိုင်ရာ ကျွန်းမာရေး

|     |  |    |
|-----|--|----|
| ၁၁။ | ဒုပေနာပေ ခံနိုင်ရည်ရှိသောကလေး                  | ၈၇ |
| ၁၂။ | ကလေးများ အာခံပြောခြင်းကို ပြုပြင်ရာဝယ်         | ၉၃ |
| ၁၃။ | သင့်ကလေးမျက်စိကို ဆရာဝန်နဲ့ စစ်ဆေး စမ်းသပ်ပါစေ | ၉၉ |

|     |   |     |
|-----|---|-----|
| ၁၄။ | အအေးမိခြင်း၊ နှာစေး၊ နှာရည်ယိုခြင်း ကင်းရှင်းစေဖို့ | ၁၀၅ |
| ၁၅။ | ကလေးများ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း                            | ၁၀၉ |
| ၁၆။ | ကလေးများ၏ မတူညီသော အခွင့်အလမ်း                      | ၁၁၅ |
| ၁၇။ | ပျိုဖော်ဝင်စအရွယ် ရင်သွေးအားကူညီခြင်း               | ၁၂၀ |

## ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်များဆိုင်ရာ ကျွန်းမာရေး

|     |  |     |
|-----|--|-----|
| ၁၈။ | ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေအတွက် မွေးဖွားရလွယ်ကူစေမယ့် လေ့ကျင့်ခန်း | ၁၂၇ |
| ၁၉။ | ပန်းနာရင်ကျပ်နှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှု                      | ၁၃၅ |
| ၂၀။ | ရင်သားကင်ဆာအတွက် လမ်းညွှန်ချက်များ                       | ၁၄၁ |

## မိသားစုနှင့် အဖြစ်များသော ရောဂါဆိုင်ရာ ကျွန်းမာရေး

|     |  |     |
|-----|--|-----|
| ၂၁။ | သင့်မိသားစုဝင်တစ်ယောက် ကင်ဆာရောဂါ ခံစားရပြီဆိုရင်      | ၁၅၃ |
| ၂၂။ | ကျွန်းမာရေးကောင်းစေဖို့                                | ၁၅၇ |
| ၂၃။ | စောင့်ကြည့်သင့်သည့် ကိုယ်အလေးချိန်                     | ၁၆၅ |
| ၂၄။ | ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာ သက်သာပျောက်ကင်းစေသည့် နည်းလမ်းသစ်များ | ၁၇၁ |
| ၂၅။ | သင့်နှလုံးကျွန်းမာရေး ကာယလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပေး        | ၁၇၇ |
| ၂၆။ | သွားဖုံးရောဂါများ၏ နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများ                | ၁၈၃ |
| ၂၇။ | အစိုးပူရောဂါ ထိန်းချုပ်ခြင်း                           | ၁၉၁ |
| ၂၈။ | မကျွန်းမာ မပျော်ရွှင်ဘဲ အသက်တိုချင်ရင်                 | ၁၉၉ |