

ဗာတိကာ

စဉ် အကြောင်းအရာ စာမျက်နှာ

	ထုတ်ဝေသူ၏အမှာ	၇
၁။	ကျန်းမာရေးကို ချစ်ခင်ကြင်နာမှုဖြင့် ကုစားခြင်း	၉
၂။	နှိပ်နယ်ခြင်းသည် ဆေးဖြစ်သည်	၁၃
၃။	နုယိုသူတွေရဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်	၁၉
၄။	အရွယ်ရင့်ပေမယ့် သစ်လွင်တဲ့ရုပ်သွင်	၂၇
၅။	ကျန်းမာချင်ရင် လမ်းလျှောက်ပါ	၄၁
၆။	စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းဝေဒနာ	၅၁
၇။	စိတ်နှလုံး ချိုးချိုးကျခြင်းကို ကျော်လွှားလိုသလား	၅၇
၈။	မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း	၆၃
၉။	လူသက်တမ်းပဟေဠိ	၆၉
၁၀။	အသံတိတ် လူသတ်သမားတွေကို ဘယ်လို ရှောင်ရှားမလဲ	၇၇

ကလေးများဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး

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 ရင်သွေးစားကူညီခြင်း	၁၂၀

ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်များဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး

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

မိသားစုနှင့် အဖြစ်များသော ရောဂါဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး

၂၁။	သင့်မိသားစုဝင်တစ်ယောက် ကင်ဆာရောဂါ ခံစားရပြီဆိုရင်	၁၅၃
၂၂။	ကျန်းမာရေးကောင်းစေဖို့	၁၅၇
၂၃။	စောင့်ကြည့်သင့်သည့် ကိုယ်အလေးချိန်	၁၆၅
၂၄။	ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာ သက်သာပျောက်ကင်းစေသည့် နည်းလမ်းသစ်များ	၁၇၁
၂၅။	သင့်နှလုံးကျန်းမာရေး ကာယလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပေး	၁၇၇
၂၆။	သွားဖုံးရောဂါများ၏ နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများ	၁၈၃
၂၇။	အဗိုးပွရောဂါ ထိန်းချုပ်ခြင်း	၁၉၁
၂၈။	မကျန်းမာ မပျော်ရွှင်ဘဲ အသက်တိုချင်ရင်	၁၉၉