

မာတိကာ

အပိုင်း ၁  
လူငယ် နှင့် စိတ်ဓာတ်

၁။ အသက် ၂၀ မှာ ပြောင်းလဲရမယ့် အချက် ၂၀	၁၁
၂။ လူငယ်တိုင်းသိထားသင့်တဲ့ အရာများ	၁၅
၃။ နေရာတိုင်းမှာ သူများထက်သာအောင်	၁၇
၄။ လွယ်လွယ်နဲ့ အရှုံးမပေးဖို့...	၁၉
၅။ စိတ်ဓာတ်ပိုင်း ပိုသန်မာဖို့...	၂၁
၆။ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ လျော့ချဖို့...	၂၄
၇။ တစ်ယောက်တည်းလည်း နေတတ်ဖို့...	၂၇
၈။ ပျော်အောင်နေဖို့ သတိရပါ...	၃၀

အပိုင်း ၂

လူငယ်နှင့် ဆက်ဆံရေး (Relationship)

၁။ Relationship တွေ ပိုခိုင်မြဲအောင်...	၅၃
၂။ အမြဲရန်ဖြစ်တတ်တဲ့ Relationship တွေအတွက်...	၅၇
၃။ First Date မှာ ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန် အချက်တွေ...	၆၀
၄။ အသည်းကွဲတာ ပျောက်အောင် ဘယ်လိုကုစားမလဲ	၆၂
၅။ Supportive Girlfriend or Boyfriend ဖြစ်ရဲ့လား	၆၅
၆။ ရပ်တန့်သင့်တဲ့ Relationship များ...	၆၈
၇။ LDRS တွေ အနေဝေးလည်း သွေးမအေးစေဖို့ ... (LDRS- Long Distance Relationship)	၇၁
၈။ Fake Relationship တွေနဲ့ မကြုံအောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ	၇၄

၉။ အချစ်ရေးမှာ Right Person ရဖို့က ဘာလို့ အရေးကြီးတာလဲ	၇၇
၁၀။ အများမှာရှိတုန်း တန်ဖိုးထားပါ...	၈၀

အပိုင်း ၃

လူငယ်နှင့် အလှအပ ကျန်းမာရေး

၁။ အရပ်ရှည်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ	၈၅
၂။ ဝက်ခြံနဲ့ အဆီဖုတွေ မထွက်အောင်...	၈၈
၃။ Period Pain ကို သက်သာအောင် ဘာတွေလုပ်ရမလဲ	၉၀
၄။ Period Time မှာ ဖြစ်လေ့ရှိတဲ့အရာများ...	၉၄
၅။ သတိထားရမည့် အလှအပရေးရာ အမှားများ...	၉၆
၆။ မိန်းကလေးတွေ လုပ်မိလေ့ရှိတဲ့ အမှားများ ...	၉၈
၇။ အသားအရေလှအောင် သဘာဝနည်းတွေနဲ့ ဖန်တီးမယ်	၁၀၀

အပိုင်း ၄

လူငယ်နှင့်ပညာရေး၊ ဗဟုသုတ

၁။ စာတွေ မမေ့အောင် ဘယ်လိုကျွက်မလဲ စာတွေကို အချိန်တိုအတွင်းမှာ ဘယ်လိုကျွက်ရမလဲ စာမေးပွဲခန်း ထဲမှာ မမေ့အောင် ဘယ်လိုကျွက်ရမလဲ ကျက်စရာတွေ အရမ်းများပြီ၊ မမှတ်နိုင်တော့ဖူးဆိုရင်ကော	၁၀၇
၂။ ဆယ်တန်းသို့ ပေးစာ...	၁၁၂
၃။ အင်္ဂလိပ်စာ ပိုတိုးတက်အောင်...	၁၁၅
၄။ မေမေ့ဆီကနေ သင်ယူရမဲ့အရာတွေ...	၁၁၈
၅။ ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေး ဘယ်လို စလုပ်မလဲ	၁၂၁
၆။ မနက် ၉ နာရီမထိုးခင် လုပ်ရမယ့်အလုပ် ၉ ခု	၁၂၄

