

မာတိကာ

(က)

၁။ မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးနှင့် သားဆက်ခြားနည်းများ	၁
၂။ သင်ကြားလေ့လာ ဆယ်ကျော်သက်မျိုးပွားပညာ	၇
၃။ ပဋိသန္ဓေတည်ခြင်းဆိုင်ရာ အခြေခံဗဟုသုတများ	၁၀
၄။ ကွန်ဒုံးဆိုတာဘာလဲ	၁၂
၅။ အမျိုးသမီးသုံးကွန်ဒုံးဆိုင်ရာဗဟုသုတများ	၁၅
၆။ သားဆက်ခြားရန် သန္ဓေတားကိရိယာသုံးခြင်း	၁၈
၇။ သားဖွားမီးယပ်အရေးပေါ်များ	၂၀
၈။ မီးဖွားပြီးကာစဖြစ်တတ်သော စိတ်ရောဂါများ	၂၄
၉။ သားမြတ်ပြဿနာများ	၂၇
၁၀။ ရင်သားကင်ဆာနှင့် အဓိကသိမှတ်ဖွယ်ရာ	၃၀
၁၁။ ရင်သားကင်ဆာအတွက် မိမိဘာသာစစ်ဆေးသပ်ခြင်း	၃၂
၁၂။ ထူမတ်ပွင့်ရုံး ပန်း၏ထုံးသွင်	၃၄
၁၃။ အကြောင်းပြချက်မဲ့ သားသမီးမထွန်းကားခြင်း	၃၇
၁၄။ မိခင်လောင်းတို့ အသိမရနိုင်ပုံ	၄၁
၁၅။ မိခင်နို့တိုက်ရာတွင် ကြုံတွေ့ရသည့်ပြဿနာများ	၄၅
၁၆။ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း	၄၈
၁၇။ ကလေးငယ်များအများကြီးရင် သတိထား	၅၁
၁၈။ ကလေးနှင့် သွားပြဿနာ	၅၃

၁၉။ ကလေးများနှင့် ဗီတာမင် B1 ရှိတဲ့ခြင်း	၅၄
၂၀။ ကလေးငယ်၏ ဦးနှောက်ကိုလေ့လာသုတေသနပြုခြင်း	၅၇
၂၁။ ပိုလီယိုနှင့် ကြေကွဲရာများ	၆၂
၂၂။ ကလေးနှင့်ဆေး သင့်အောင်ပေးမှ	၆၆
၂၃။ ပင်မဆဲလ်ဖြင့် ကလေးအသက်ကယ်လိုက်ပြီ	၇၀
၂၄။ ကလေးအရေပြားနီရဲရောင်ရမ်းခြင်းကို ဆန်းစစ်ခြင်း	၇၃
၂၅။ ကလေးများရဲ့ စက္ကူအာရုံ	၇၆
၂၆။ ကျောင်းနေပျော်၍ စာတော်စေရန် ရွေးချယ်သင့်သော စာသင်ကျောင်း	၇၈
၂၇။ ကလေးသူငယ်ဆေးပညာ ADHD ဆိုသည်မှာ	၈၀
၂၈။ ကြီးကောင်ဝင်ချိန်	၈၃
၂၉။ ကလေးများနှင့် စိတ္တဗေဒ	၈၇
၃၀။ မိကောင်းပကောင်း နည်းကောင်း မှုနစ်သွယ်	၉၁
၃၁။ ကြင်နာမှု၊ ရုစိခြင်းမေတ္တာနှင့် ဂရုစိုက်ခြင်းများဖြင့် အကောင်းဆုံးဆေးဝါးဖြစ်စေ	၉၄
၃၂။ ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်၏ ဩဇာသက်ရောက်မှုများ	၉၇
၃၃။ မိသားစုရောဂါရာဇဝင် ဆန်းစစ်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ	၁၀၀
၃၄။ မိဘနဲ့သားသမီးကြားက ဆက်နွယ်ပတ်သက်မှုဆိုင်ရာ စိတ်ပညာ	၁၀၃
၃၅။ ငြိမ်းချမ်းပျော်ရွှင်သော ဆယ်ကျော်သက်ဘဝ	၁၀၇
၃၆။ မိသားစုအရေး	၁၁၂

(ခ)

၁။ နား၊ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်းတွင်းက ရင်သိမ့်တုန်ဇာတ်လမ်းများ	၁၁၉
--	-----

၂။ အမြင်အာရုံဆိုင်ရာ အရေးပေါ်ရောဂါများ	၁၂၅
၃။ မိုးရွာများချိန် ရင်ကြပ်ချိန်	၁၂၉
၄။ ဓမ္မာကိုယ်ရဲ့ ရောဂါများကို ပြောပြနေတဲ့ လျှာရဲ့သမိုင်း	၁၃၄
၅။ အရိုးအဆစ် ဆယ်စုစစ်မှာ	၁၃၈
၆။ ထိပ်ပြောင်၊ ထိပ်ကွက်များအတွက် ကုထုံး	၁၄၂
၇။ မုန့်ဟင်းခါးစားတော့မယ်ဆိုရင်	၁၄၅
၈။ အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲနှင့် နှလုံးရောဂါပြဿနာများ	၁၄၉
၉။ ဧရာအံတု ကျန်းမာရွှေ့စွာ စားသုံးမှုပညာအခြာဖြာ	၁၅၃
၁၀။ သရက်သီးနဲ့ ဂျီအီး	၁၅၇
၁၁။ ဝမ်းကိုက်လျှင် မပေါ့ဆနဲ့	၁၆၁
၁၂။ မိုးဦးကျနဲ့ ငှက်ဖျား	၁၆၅
၁၃။ ငှက်ဖျားလားဟော လာခဲ့လေကွယ်	၁၆၈
၁၄။ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးအတွက် ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်အချက်များ	၁၇၃
၁၅။ ချစ်သောလက်ကလေးများနှင့်	၁၇၅
၁၆။ သန့် (၄)သန့် စီမံချက်ဆိုသည်မှာ	၁၇၈
၁၇။ သန့်ရှင်းသော ရေဆိုသည်မှာ	၁၈၁
၁၈။ လူမှုဘဝအား လှပစေရန် ထုဆစ်ခြင်း	၁၈၄
၁၉။ ဆေးလိပ်တစ်လိပ်ရဲ့ ဇစ်မြစ်နဲ့ အန္တရာယ်	၁၈၈
၂၀။ ဆေးလိပ်နဲ့ ကျန်းမာရေး	၁၉၂
၂၁။ ကင်ဆာကာကွယ်ရန် နည်းလမ်း (၆)သွယ်	၁၉၄
၂၂။ ဘာသာတရားထဲက ကျန်းမာရေး	၁၉၈
၂၃။ ယောဂကျင့်စဉ်	၂၀၂
၂၄။ ရုံးတွင်းယောဂကျင့်စဉ်	၂၀၆
၂၅။ အရေပြားအလှအတွက် သဘာဝကပေးသော နည်းလမ်းကောင်းများ	၂၁၁
၂၆။ အလှအပကို ဖျက်ဆီးနေသော အမူအကျင့်များ	၂၁၅

၂၇။ ဝတိုင်းမလှ၊ ဝတိုင်းမကောင်း၊ အဝလွန်အကြောင်း	၂၁၈
၂၈။ ဂျာမနီနည်းဖြင့် အဆီကျပ်နံနည်း	၂၂၃
၂၉။ သွယ်လျှပ်နံပါး လှအားရယ်ပို	၂၂၈
၃၀။ ခေါင်းကိုက်ရောဂါအကြောင်း	၂၃၁
၃၁။ နှာခေါင်းသွေးလျှံခြင်းအတွက် အလွယ်ကူဆုံးကုထုံး	၂၃၆
၃၂။ အာသီးရောင်ခြင်း	၂၄၁
၃၃။ မဲ့ကင်ဆာ	၂၄၄
၃၄။ ခွေးရူးတစ္ဆေနှင့် နွေအိပ်မက်	၂၄၇
၃၅။ ခွေးရူးရောဂါဖြစ်ပွား ပျံ့နှံ့ခြင်းကို တားဆီးရန်နည်းလမ်း	၂၅၄
၃၆။ အဆိပ်များနဲ့ လူသားကမ္ဘာ	၂၅၆
၃၇။ မေးခိုင်ရောဂါ သိကောင်းစရာ	၂၆၀
၃၈။ လုပ်ငန်းခွင်မှာ အန္တရာယ်ကင်းကွာ ကျန်းမာနိုင်ပုံ	၂၆၄
၃၉။ ဂေါက်ရောဂါနဲ့ ဝင်ကြွေးဝေဒနာ	၂၆၇
၄၀။ အားကစားရာတွင် ဒဏ်ရရှိမှုကို ကုသမှု	၂၇၀
၄၁။ အမြစ်များသော အားကစားဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုဒဏ်ရာများ	၂၇၃
၄၂။ အားနာပါးနာ ခါးနာရောဂါ	၂၇၇
၄၃။ အစားထိုးမရတဲ့သွေး	၂၈၂
၄၄။ သွေးဗေဒနှင့် ပတ်သက်သော အရေးပေါ် အခြေအနေများအကြောင်း သိကောင်းစရာ	၂၈၅
၄၅။ စိတ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးမှ	၂၉၀
၄၆။ စိတ်မိစီးမှုဝေဒနာနှင့် လူ၏ ကိုယ်ခန္ဓာ	၂၉၆
၄၇။ စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါနှင့် သိကောင်းစရာများ	၃၀၁
၄၉။ စိတ်ကြွရောဂါသိကောင်းစရာ	၃၀၆
၅၀။ စက်ဖိုဖရီးနီးယားနှင့် လှည့်စားမှုများ	၃၀၈
၅၁။ ပုံတူမျိုးပွားသုတေသန၏ ရလဒ်များမှသည့်	၃၁၁
၅၂။ ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးသတိပေးပါရစေ	၃၁၆
၅၃။ ဗီတာမင် ရှိတဲ့ခြင်းနှင့် ပိုလျှံခြင်း	၃၂၀

၅၄။ သင့်တင့်မျှတအာဟာရ	၃၂၅
၅၅။ အိုင်အိုဒင်းဆားဆိုတဲ့ အာဟာရရဲ့ အရေးပါပုံ	၃၂၉
၅၆။ Carbohydrates အကြောင်း တစ်ခုတစ်စောင်း	၃၃၃
၅၇။ ကောင်းကျိုးနဲ့ ဆိုးကျိုးယှဉ်နေတဲ့ အက်စပရင်	၃၃၇
၅၈။ အက်စပရင်နှင့် ပန်ကရိယကင်ဆာ	၃၄၁
၅၉။ စတီးရှိုက်နှင့် ကောင်းကျိုးဆိုးပြစ်များစွာ	၃၄၃
၆၀။ Paracetamol အကြောင်း သိကောင်းစရာအခြာဖြာ	၃၄၇
၆၁။ Celecoxib (Celebrex) နဲ့ ဆိုးကျိုးပြဿနာ ဆင်ခြင်စရာများ	၃၅၂
၆၂။ တုပ်ကွေးဆေးဝါးအသစ်များနှင့် သတိပြုရန် အချက်များ	၃၅၇
၆၃။ ဗီတာမင် ဇီ	၃၅၉
၆၄။ နှလုံးရောဂါနှင့် ဗီတာမင်အီး	၃၆၁
၆၅။ ဝယ်လီယမ် (valium) ဆိုတဲ့ အများသိ ဒိုင်ယာဇီပင်	၃၆၃
၆၆။ ပန်းသေရောဂါအတွက် ထုတ်လုပ်ထားသော ဆေးများသည် အမြင်အာရုံဆုံးရှုံးမှုကို ဖြစ်စေ	၃၆၅
၆၇။ Viagra နဲ့ သတိထားဆင်ခြင်စရာများ	၃၆၇

(ဂ)

၁။ လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်ပျံ့ပွားရောဂါများ	၃၇၃
၂။ ကာလသားရောဂါ	၃၇၉
၃။ လိင်အင်္ဂါတစ်ဝိုက်မှ ကြွက်နို့များနဲ့ HPV ဝိုင်းရပ်(စ်)	၃၈၁
၄။ လိင်အင်္ဂါရေယုန်	၃၈၅
၅။ မိန်းမကိုယ်နှုတ်ခမ်းသားများ ယားယံခြင်း	၃၉၀
၆။ ဆစ်ဖလစ်နှင့် ဆီးပူညောင်းကျရောဂါများ	၃၉၂
၇။ လိင်မကွဲပြားခြင်းဆိုင်ရာ ဆေးပညာအယူအဆနှင့် ဆေးပညာဗဟုသုတများ	၃၉၅
၈။ သွေးဘာကြောင့် တိုးတာလဲ	၄၀၀

၉။ အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းအား ရင်ဆိုင်ရန် နည်းလမ်းများ	၄၀၂
၁၀။ Hygienic Sleep	၄၀၄
၁၁။ ပိန်ဆေးများက အမှန်တကယ်ပိန်စေနိုင်သလား	၄၀၆
၁၂။ ဝက်မြဲအတွက် နည်းလမ်း(၁၀)ချက်	၄၀၈
၁၃။ အရေပြားမို့	၄၁၀
၁၄။ မက္ကရီ(Candidiasis)	၄၁၂
၁၅။ လိင်ဆက်ဆံရေးနှင့် ကျန်းမာရေးအတွက်ရသော အကျိုးကျေးဇူးများ	၄၁၄
၁၆။ အကျည်းတန်သော ခြေထောက်များပြဿနာ	၄၁၆
၁၇။ လူငယ်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါး	၄၁၈
၁၈။ သွားကျန်းမာရေးကဏ္ဍ	၄၂၀
၁၉။ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်းနှင့် ဆောင်ရန်ရှောင်ရန်အချက်များ	၄၂၃
၂၀။ သတိပြုစရာ အရည်ကြည်စုများစွာ	၄၂၅
၂၁။ အဆစ်အမြစ်ပိုးဝင်ခြင်း	၄၂၇
၂၂။ သက်သက်လွတ်စားခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူး	၄၂၉
၂၃။ အာဟာရနှင့် အမူအကျင့်ဆိုးများ	၄၃၁
၂၄။ ခံတွင်းနှင့် သွားကျန်းမာရေး	၄၃၂
၂၅။ ပင်လယ်ငါးချိုချိုစားသင့်	၄၃၃
၂၆။ နေရောင်ခြည်ကို ရင်ဆိုင်ရန်နည်းလမ်းကောင်းများ	၄၃၄
၂၇။ ဖောလစ်အက်ဆစ်နဲ့ သွေးတိုး	၄၃၆
၂၈။ ခွေးတွေက ကင်ဆာအနံ့ကိုသိတယ်	၄၃၇
၂၉။ အပေါ်မျက်ခွံအစားထိုးခြင်း	၄၃၉

စာပေးအခြေများ

	၄၄၁
--	-----

