

မာတိကာ

- * စာရေးသူ၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း (က)
- * စာရေးသူ၏ အမှာစကား (င)
- ၁။ ၂၁ ရာစု ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါ ၁
 - အမေရိကန်သမ္မတထရမ်နှင့် WHO တို့သဘောထား။ ၂
- ၂။ ကပ်ရောဂါကာကွယ်ဖို့ ရတနာသုတ်ပရိတ်တော်ရွတ်ကြစို့ ၄
 - ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနထုတ်ပြန်ချက်။ ၄
 - ရတနာသုတ် ပရိတ်တော်။ ၆
 - ကပ်ရောဂါကာကွယ်ဖို့။ ၇
- ၃။ မြန်မာနှစ်သစ်ကူးမှသည် အကောင်းဆုံးနေ့ရက်များဆီ ၉
- ၄။ ကိုဗစ်ချိန်ခါချစ်ခင်စွာဖြင့် မျှဝေခံစားဒို့လူသား ၁၄
 - မျှဝေခံစားဒို့လူသား။ ၁၅
- ၅။ အချိန်ကိုအကျိုးရှိရှိ အသုံးပြုကြရအောင် ၁၈
- ၆။ COVID-19 ကာလတွင် စိတ်ဖိစီးမှုတွေလျော့ချစေချင် ၂၂
 - စိတ်ဖိစီးမှုတွေ ပြေပျောက်နည်း။ ၂၃
 - စိတ်ဖိစီးမှုများကိုကျော်လွှားနိုင်ရေး အသိပေးနှိုးဆော်ခြင်း။ ၂၄
 - စိတ်ဖိစီးမှုတွေ ပြေပျောက်နည်း။ ၂၅
 - စိတ်ဖိစီးမှုတွေ ပြေပျောက်စေ။ ၂၇
- ၇။ COVID-19 နှင့် သတင်းမှားများသတိထား ၃၀
 - သတင်းမှား။ ၃၀
 - ယူနီဆက်(Unicef) ရှင်းလင်းချက်။ ၃၁

- တိုင်ကြားရမည့် ကူးစက်ရောဂါ။ ၃၂
- ကူးစက်လာပြီ မြန်မာပြည်။ ၃၃
- ဆင်ခြင်ရမည့် လူစုလူဝေး။ ၃၄
- ရွေးချယ်ရမည့် လက်သန့်စင်ဆေးရည်။ ၃၅
- စိစစ်ဝေဖန် သုံးသပ်ရန်။ ၃၆
- ၈။ ဟုမ်းစတေးကာလမှာပင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားစေချင် ၃၈
- ၉။ ကိုယ်တွင်းခွန်အားဖြင့် ကိုဗစ်တွန်းလှန် ၄၃
- ၁၀။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းသန့်စင်စေမည့် အစားအစာများ ၄၈
- ၁၁။ အသက်များစွာကယ်ဆယ်ရေး သင့်လက်တွေ့ကိုသန့်စင်ပေး ၅၃
 - လက်သန့်စင်မှုအခြေအနေနှင့် မြန်မာပြည်။ ၅၄
 - ကိုဗစ်ကင်းဝေး လက်ဆေးပေး။ ၅၅
 - သန့်ရှင်းကျန်းမာ လက်ဆေးပါ။ ၅၆
 - ကျန်းမာအောင် လက်ဆေးကြောနည်းလမ်းညွှန်။ ၅၇
- ၁၂။ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကာကွယ်ရန် ၆၀
 - ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(Mask) သုံးစွဲနည်းလမ်းညွှန် ၆၀
 - ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်။ ၆၀
 - WHO သဘောထား။ ၆၁
 - ကမ္ဘာ့တက်တိုက်တွန်းချက်။ ၆၂
 - အသိသတိဖြင့် ဆင်ခြင်သင့်။ ၆၃
 - လူဦးရေထူထပ်မှုကိုရှောင်။ ၆၃
 - ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(Mask) သုံးစွဲနည်းလမ်းညွှန်။ ၆၄
- ၁၃။ လူအများသတိမထားမိသော ၆၉
 - လက်ကိုင်ဖုန်းထက်က ပိုးမွှားအန္တရာယ် ၇၀
 - လက်ကိုင်ဖုန်း သန့်စင်နည်း။ ၇၁
- ၁၄။ ကိုရိုနာကိုတိုက်ခိုက်ပေးမယ့် ဗီတာမင်-ဒီ ၇၃
 - COVID-19 အတွက် အရေးပါသောဗီတာမင်-ဒီ။ ၇၄
 - ဗီတာမင်-ဒီ၏ အစွမ်းသတ္တိများ။ ၇၅
 - ဗီတာမင်-ဒီကြွယ်ဝသော အစားအစာများ။ ၇၆

- ၁၅။ အမျိုးသမီးများထက် အမျိုးသားများ ၇၉
 - ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ပိုကူးစက်ခံရနိုင် ၇၉
 - အမျိုးသားပိုးတွေ့လူနာသေဆုံးမှု အမျိုးသမီးထက်များ။ ၈၀
 - အမျိုးသားသက်သွေးတွင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်တွေ့။ ၈၁
 - ကွမ်းစားသူများ သတိရှိစေလို။ ၈၂
 - ထပ်တိုးရောဂါလက္ခဏာများ။ ၈၂
- ၁၆။ ကိုဗစ်နိုင်တင်းကာကွယ်ဖို့ သင့်အိပ်ယာကို နေပူလှန်းကြစို့ ၈၄
- ၁၇။ အထူးသတိရှိပါ ကိုဗစ်ကာလနှင့်သွေးတိုးရောဂါ ၈၈
 - ကမ္ဘာ့သွေးတိုးရောဂါနေ့။ ၈၉
 - သတိပြုဖွယ်ရာ သွေးတိုးရောဂါ။ ၉၀
 - သွေးပေါင်တိုင်းမည်ဆိုပါက။ ၉၁
 - သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းတာရာတွင် ကွာဟနေသောအချက်များ။ ၉၁
 - သွေးတိုးရောဂါအဆင့်။ ၉၂
 - သွေးတိုးရောဂါလက္ခဏာများ။ ၉၃
 - ဒါတွေကြောင့်လည်း သွေးတိုးနိုင်။ ၉၄
 - သွေးတိုးရောဂါ၏ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ။ ၉၅
 - ဘဝနေထိုင်နည်းပုံစံ။ ၉၆
 - ဆောင်ရွက်ရန်အရေးအစားအစာများ။ ၉၇
 - သွေးတိုးရောဂါပျောက် မြန်မာ့ဆေးနည်းတိုများ။ ၉၈
- ၁၈။ COVID-19 ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကိုခုခံကာကွယ်ဖို့ ဂုံမင်းစားစေလို ၁၀၁
 - ဂုံမင်းပင်နှင့်ကျန်းမာရေး။ ၁၀၂
 - ဂုံမင်းဟင်းလျာများ။ ၁၀၄
- ၁၉။ နွေပူပူမှာတစ်ပူဆင့်တဲ့ ဘုံရန်သူကိုဗစ် ၁၀၆
 - နေပူပူကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းကောင်းများ။ ၁၀၈
 - အပူဒဏ်ကြောင့် သတိလစ်ခြင်း။ ၁၁၃
 - အရေးပေါ်ရှေးဦးပြုစုနည်း။ ၁၁၄
- ၂၀။ COVID-19 ကာလ မုန်တိုင်းငယ်နှင့်မေလလယ် ၁၁၆
 - မုန်တိုင်းအန္တရာယ် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရေး။ ၁၁၈
 - ပူးပေါင်းပါဝင်ရေး။ ၁၂၀

- တိရစ္ဆာန်နှင့် မိုးလေဝသနိမိတ်။ ၁၂၁
- ၂၁။ ဝင်ငွေနှည်းကိုဗစ်ကာလမှာ အသုံးအစွဲလျှော့မှတန်ကာကျ ၁၂၃
- ၂၂။ ဘုံရန်သူကိုဗစ်အတွက် အမြဲသတိ ၁၂၆
 - ဘုံရန်သူကိုဗစ်အတွက် အမြဲသတိ။ ၁၂၈
 - မိဘပြည်သူများနှင့် ဆရာဆရာမများ သိစေလို။ ၁၃၂
- ၂၃။ COVID-19 ကာလ သွေးလွန်တုပ်ကွေးအန္တရာယ် ၁၃၄
 - အထူးသတိရှိကြစေချင် ၁၃၄
 - သွေးလွန်တုပ်ကွေးဆိုသည်မှာ။ ၁၃၅
 - သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါလက္ခဏာများ။ ၁၃၆
 - သွေးလွန်ခြင်းရောဂါလက္ခဏာများ။ ၁၃၇
 - သွေးလွန်တုပ်ကွေးအတွက် အိမ်တွင်းကုထုံး။ ၁၃၈
 - ကြိုတင်ကာကွယ်နည်း။ ၁၄၀
- ၂၄။ ဟုမ်းစတေးချိန်ခါ စာဖတ်ခြင်းအနုပညာ ၁၄၁