

**မာတိကာ**

**စာရေးသူ၏ အမှာစာ (နိဒါန်း)**

**ခေါင်းအစခြေအဆုံးအတွက် ကျန်းမာရေးနှင့်အလှအပ**

ပိတုန်းရောင်ဆံကေသာအလှပိုင်ရှင်	၁
နားရွက်ဆိုတာ မင်္ဂလာပါ	၁၅
နဖူးရေကောင်းမှ မိန်းမလှတဲ့	၁၈
မျက်ခုံးမွေးဟာ မျက်နှာရဲ့ သင်္ကေတ	၁၉
သမင်မျက်လုံးလေးလို တောက်ပစေချင်	၂၂
နှာတံလေးက ပေါ်နေမှ	၃၀
နှင်းဆီပွင့်လို စွဲမက်ဖွယ်နှုတ်ခမ်း	၃၄
ပုလဲလုံးလေးတွေ စိထားတဲ့သွား	၄၀
ကြာညိုသင်းတဲ့ ခံတွင်း	၄၅
ရွှေလည်တိုင်ဟာ ဒုတိယမျက်နှာ	၄၈
မေးစေ့ဟာ ချစ်စရာတစ်နေရာ	၅၃
ပခုံးအလှဟာ ကြားစရာ	၅၆
စွဲမက်ဖွယ်ရင်သားအလှ	၅၈
ဂျိုင်းလေးတွေဖြူပါစေ	၆၄
လက်မောင်းကိုမအိုစေနဲ့	၆၇
ရွှေလက်လေးကို လှအောင်ထား	၇၀

ဗိုက်ချပ်သူမှတကယ်လှ	၇၅
ခါးသေးသူဟာ ဂုဏ်ယူစရာ	၇၉
လိပ်ကျောကုန်းတော့ မဖြစ်စေနဲ့	၈၀
တင်အလှကို မြင်ကြစေချင်	၈၃
သွယ်လျသော ခြေတံများ	၈၇
သင်၏အကြောင်းကို ပြောပြနေတဲ့ ခြေထောက်များ	၉၀

**မျက်နှာအလှကိုထိန်းသိမ်းရန်**

သင်၏မျက်နှာ အစဉ်အမြဲ နုပျိုချောမွေ့လှပစေရန်	၉၄
ဝက်ခြံကင်းတဲ့ မျက်နှာလေးဖြစ်ပါစေ	၁၀၃
တင်းတိပ်ကြောင့် ရုပ်ဆိုးနေသလား	၁၁၂
သနပ်ခါးဟာ တစ်ခုတည်းသော အသားညက်တဲ့ဆေး	၁၁၆
အလှအပကို ထိန်းသိမ်းရန် အိပ်စက်အနားယူခြင်း	၁၂၂
နုပျိုရန်အတွက် အသက်ဝဝရှုခြင်း	၁၂၈
အနံ့တိကြီးများပင် အပျိုလေးပြန်ဖြစ်တော့မည်	၁၃၁

**အလှအပအတွက် အာဟာရ**

နုပျိုလှပသော အသားရေဖြစ်ဖို့ အာဟာရ	၁၃၅
ရွှေအဆင်းလို လှချင်ရင် ရွှေကိုစားပါ	၁၃၈
တစ်ကိုယ်လုံးကို လှပစေမည့် အမျှင်ဓာတ်	၁၄၁
အသားရေကို အလှတိုးစေတဲ့ ဗီတာမင် A	၁၄၅
တရုတ်ဆီးသီးက အသားရေကိုတင်းရင်းလှပစေတယ်	၁၄၉
အဖွားကြီးတွေကိုတောင် နုဖတ်စေတဲ့ဆေး	၁၅၀
နုနွင်းစားရင်လည်း ရွှေအဆင်းလိုလှပမယ်	၁၅၅
အသားရေကို မတွန့်ချင်ရင်ရေများများသောက်	၁၅၇
အံ့ဩလောက်အောင်လှနိုင်တဲ့ ဒိန်ချဉ်	၁၆၁
ဓမ္မတာဆုံးရှုံးမှုနှင့်သွေးအားကောင်းတဲ့ အစိမ်းရောင်အရွက်	၁၆၃
အသားရေကြမ်းသူများအတွက် အိုင်အိုဒင်းဓာတ်	၁၆၅
မလှပတဲ့ ရုပ်ကြီးကို ပြောင်းလဲသွားချင်ရင် နို့သောက်ပါ	၁၆၇

**မိန်းမတွေမလှရတဲ့ အကြောင်းများ**

ရေမကောင်းရင်တော့ အသားရေကို မွဲတေစေတယ်	၁၇၁
အပုပ်အစပ်တွေစားလို့ မလှကြတာလား	၁၇၆
အပူအစပ်တွေကိုတော့ လျှော့စားစေချင်တယ်	၁၇၉
မိန်းမတွေကိုယ်လုံးမလှတဲ့ အကြောင်းရင်း	၁၈၁
အလှကုန်ပစ္စည်းများရဲ့ အန္တရာယ်	၁၈၆

**အလှအပအတွက် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး**

ရေကိုသေချာစွာချိုးမှ ရုပ်သန့်မယ်	၁၉၀
ကျေးလက်သူနဲ့ မြို့ကြီးသူဘာကြောင့်ကွာခြား	၁၉၄
ကိုယ်သင်းနဲ့လေး သင်းနေဖို့	၂၀၁
နံ့သည့် အဝတ်လျှော်ဖွပ်သည့်အခါ	၂၀၄

**အလှအပအတွက် ဝတ်စားဆင်ယင်မှု**

ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစားနှင့် ဝတ်စားဆင်ယင်မှု	၂၀၇
မိန်းမတစ်ယောက်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်စတိုင်	၂၁၅
မြန်မာဝတ်စုံတစ်စုံတော့ ရှိရမယ်	၂၁၈
ပွဲတက်အခမ်းအနားများ တက်ကြရာဝယ်	၂၁၉
အချိုးအစားကျမှလည်း ဝတ်စားရတာလှမှာ	၂၂၂
အမျိုးသမီးဝတ်တိုက်ပုံ	၂၂၅
ကော့ဆက်	၂၂၈
ဖိနပ်ကောင်းစီးမှ လူကလှတာ	၂၂၉
နေ့အလိုက်ဝတ်စားရမည့် အရောင်	၂၃၁

**ကိုယ်ကာယအလှအပလေ့ကျင့်ခန်းများ**

HAND FREE လေ့ကျင့်ခန်းများ	၂၃၃
မြန်မာ့ကြက်ဖရွပ်ပြိုင်ပွဲ	၂၃၉

**အထွေထွေ**

ကျေးဇူးစကား	၂၄၁
စာရေးသူ၏အမှာစာ (နိဂုံး)	၂၄၂