

မာတိကာ

၁။ နေ့စဉ်အစားအသောက်ထဲမှာ
ကယ်လ်ဆီယမ်ပါဝင်တာ ကောင်းတယ် ၁

၂။ မချက်ပြုတ်မီ သန့်ရှင်းရေး
ချက်ပြုတ်ပြီးလည်း သန့်ရှင်းရေး ၈

၃။ ဓမ္မာကိုယ်ခုခံစွမ်းအားကို ကောင်းမွန်စေတဲ့ ဗီတာမင်အေ ၁၁

၄။ စက်ယန္တရားပမာ အစာချေချက်
အစာကြေညက်မှ အာဟာရဖြစ်မယ် ၁၄

၅။ မီးဖိုချောင်ထဲက ကြက်သွန် တန်ဖိုးကြီးပေသည် ၂၀

၆။ မီးဖိုချောင်ထဲက ကြက်သွန်ဖြူ ကျန်းမာရေးအတွက် သူမင်းမှ ၂၅

၇။ ချင်း(ဂျင်း)လေးတစ်တက်နဲ့ အသက်ရှည်စေ ၂၉

၈။ နန္ဒင်းရဲ့အာနိသင် တစ်သက်တာလုံးအသုံးအဝင် ၃၃

၉။ မီးဖိုထဲမှာမရှိမဖြစ် မန်ကျည်းမှည့်အနှစ်ရဲ့အစွမ်း ၃၇

၁၀။ သစ်ကြဲပိုးခေါက်၊ ကရဝင်းရွက်၊ ဖာလာစေ့
မြန်မာ့ခလေးမှာ ပျော်မွေ့နေကြဆဲ ၄၁

၁၁။ အိုင်အိုဒင်းချို့တဲ့လို့ ညှဏ်ထိုင်းတာလား။
ညှဏ်ထိုင်းတိုင်း အိုင်အိုဒင်းချို့တဲ့လို့လား ၄၅

၁၂။ အသက်ရှည်ရာ အနာမဲ့လို့ သက်တမ်းစေ့အောင် နေကြမယ် ၄၉

၁၃။ ဘဝဟန်ပန်ပြောင်းလဲနေထိုင်မှုနှင့် ကျန်းမာရေး ၅၇

၁၄။ သင်္ကြန်အခါတော်မှာ အဖော်အသင်းပြုစရာ
အပျော်ယမကာ ပါရင်တော့ ၇၄

၁၅။ နေရောင်အောက်မှာ လျှောက်သွားနေရသရွေ့ ၈၀

၁၆။ မြန်မြန်ဆန်ဆန် ပိန်ချင်သူ ၈၆

၁၇။ တီဗီအကြည့်များလွန်းရင် မှတ်ဉာဏ်အားတွေ ကျဖို့ပြင် ၉၂

၁၈။ စက္မူအာရုံကောင်းမှ လူ့ဘဝသာယာပါလိမ့်မယ် ၉၆

၁၉။ ကြာကြာဝါးမယ့်သွား အလေးဂရုထားပြီးတော့
ကြာကြာဝါးစား ၁၀၀

၂၀။ သောတာအာရုံကောင်းမှ လူစဉ်မီတဲ့ဘဝ ရမယ် ၁၀၈

၂၁။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးမှာ အရေးပါတဲ့အချက်
လက်ကိုစင်စင်စား ၁၁၂

၂၂။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးမှာ အရေးပါတဲ့ ရေကောင်းရေသန့် ၁၁၅

၂၃။ ဓမ္မာကိုယ်အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း ၁၁၈

၂၄။ ရောဂါပိုးမွှား မွေးမထားကြစေလိုပါ ၁၂၄

၂၅။ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီလို့ပဲ ဘီပိုးကိုလည်း မျက်ခြည်မပြတ်သင့်ပါ ၁၃၇

၂၆။ အသက်ရှူတတ်မှ ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်မယ် ၁၄၁

၂၇။ ချောင်းဆိုးနေသလား . . .
အသက်ရှူနှုန်းကို သတိထားစောင့်ကြည့် ၁၄၇

၂၈။ မိသားစုတိုင်း သတိကြီးစွာထားရဦးမယ့်ပြဿနာ တီဘီရောဂါ ၁၅၁

၂၉။ အရေးပါတဲ့ အရိုးကျန်းမာရေး ၁၅၇

၃၀။ လူ့ရဲ့ဗွန်အား ကြွက်သားများ ၁၆၀

၃၁။ ဦးနှောက်ဆက်သွယ်ရေးကိရိယာ အာရုံကြောခက်မအမြာဖြာ ၁၇၄

၃၂။ အမျိုးသမီးများ သတိထားစရာ
နာတာရှည်မောပန်းနွမ်းလျ စိတ်ကျဝေဒနာ ၁၇၇

၃၃။ အရမ်းစိတ်ဓာတ်ကျနေတာ စိတ်ကျရောဂါလား ၁၈၃

၃၄။ သူ့ကိုတော့လား ဘယ်တော့မှအလွတ်မပေးပါနဲ့ ၁၉၂

၃၅။ မိသားစုကမ္ဘာကို မျက်ဆီးနိုင်စွမ်းတဲ့
ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ရောဂါ ၁၉၆

၃၆။ ခိုးဦးလေဦးမှာ သတိကြီးစွာထားရမယ့်ရောဂါ ၂၀၅

၃၇။ ဖြင်လိုက်ခံရလို့ အသက်ပျောက်နိုင်တဲ့ရောဂါ ၂၁၁

