

# မာတိကာ



- စာရေးသူ၏အမှာ	ဆ
<b>မင်း ကျန်းမာနေစေဖို့</b>	
၁။ နေကောင်းအောင်နေပါ	၁၄
၂။ မင်းတည်ဆောက်မဲ့ကမ္ဘာအတွက် မင်းကျန်းမာနေဖို့လိုတယ်	၁၅
၃။ ကုသခြင်းထက် ကာကွယ်ခြင်းက ပိုထိရောက်တယ်။	၁၆
၄။ ဆေးသောက် ဆေးထိုးရမှာ ကြောက်တာထက် သေခြင်းတရားကို ပိုကြောက်ပါ	၁၈
၅။ မကျန်းမာသူအတွက် အားဆေးတွေ	၂၀
၆။ ကိုယ်လဲကျန်းမာစေ စိတ်လဲချမ်းသာစေ	၂၁
၇။ ကပ်ဆိုကြီးထဲက ရုန်းထွက်ပါ	၂၃
၈။ မင်း အမြဲကျန်းမာနေမှာ မဟုတ်ဘူး	၂၅
၉။ မင်းကြိုက်တဲ့ အစားအစာထက် မင်းကို ကျန်းမာစေမဲ့ အစားအစာကို ပိုစားပါ	၂၇
၁၀။ ကိုယ်ကြိုက်တာ ကိုယ်လုပ်တတ်တဲ့ အကျင့်တွေပျောက်ပါ	၂၈
၁၁။ ရေသောက်ခြင်းက မင်းကို ကျန်းမာစေတယ်	၂၉
၁၂။ ကျန်းမာပျော်ရွှင်နေဖို့အတွက် လေကောင်းလေသန့်တွေလိုတယ်	၃၀
၁၃။ မင်း အိပ်စက်ပုံ မှန်ကန်မှ မင်း ပိုကျန်းမာလာမယ်	၃၂
၁၄။ မင်းဖြစ်တဲ့ အာသီသတွေက မင်းကို နာကျင်အောင် ထုနက်နေကြတယ်	၃၄
၁၅။ အပူအစပ်တွေ အပျားကြီးစားနေတုန်းလား	၃၅
၁၆။ မင်း နေကောင်းနေဖို့ မင်း ကိုယ်တိုင် အားပေးနေပါ	၃၆
၁၇။ အရှက်တရားနဲ့ ကျန်းမာရေး	၃၇
၁၈။ ကမ္ဘာကြီး နေပြန်ကောင်းသွားတဲ့အခါ ကျန်းမာရေးအသိနဲ့နေပါ	၃၈
၁၉။ စိတ်ဖိစီးမှုများလာရင် ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းလာတယ်	၃၉
၂၀။ အစာ ရေ လေ တွေက ကျန်းမာမှုကို အဓိက တိုက်ခိုက်နေကြတယ်	၄၀

၂၁။ မင်းနေတဲ့အရပ်မှာ လေပြေညှင်းတွေကို ရှာပါ	၄၃
၂၂။ ဝေဒနာကို ကြေညာပြဖို့ လိုတယ်	၄၅
၂၃။ ကံ စိတ် ဥတု အာဟာရ	၄၇
၂၄။ ကျန်းမာမှုလောက် ငွေက တန်ဖိုးရှိလား	၄၉
၂၅။ နေ့စဉ်ဘဝမှာ ကျန်းမာအောင်နေပါ	၅၁
၂၆။ မကျန်းမာမှ ကျန်းမာခြင်းတန်ဖိုးကို သိလို့မဖြစ်ဘူး	၅၂
၂၇။ မကျန်းမာတဲ့အခါ စိတ်သောကစရာတွေကို မတွေးပါနဲ့	၅၃
၂၈။ ကျန်းမာနေစဉ်မှာ အလုပ်တွေ အကြွေးမထားပါနဲ့	၅၄
၂၉။ မကျန်းမာသူထံ ခွေးထွေးမှုတွေ ပို့ပေးပါ	၅၅
၃၀။ မင်းဖတ်တဲ့စာအုပ်တွေထဲ ကျန်းမာရေးသူတလဲ ပါပါစေ	၅၆
၃၁။ ကျန်းမာခြင်းဟာ ရွှေဖြစ်တယ်၊ ကျန်းမာခြင်းဟာ ငွေဖြစ်တယ်။	၅၉
၃၂။ စီးပွားရေးဆိုတာ ကျန်းမာရေးလောက် အရေးမပါဘူး	၅၉
၃၃။ သေခြင်းနဲ့ ရှင်ခြင်း လက်တစ်လုံးကြား	၆၀
၃၄။ ကျန်းမာနေရင် ငါတို့ အတိတ်ကို ပြန်သွားလို့ရတယ်	၆၁
၃၅။ အရွယ်သုံးပါးလုံး ကျန်းမာနေပါစေ	၆၂
၃၆။ မင်းတစ်ယောက်တည်း မကျန်းမာတာ မဟုတ်ဘူး	၆၃
၃၇။ Surprise gift အားဆေး	၆၄
၃၈။ တရားအသိဟာ ကိုယ့်အတွက်ရော သူ့အတွက်ပါ အဆင်ပြေစေတယ်	၆၅
၃၉။ အတွေးတွေက မင်းအတွက် အိပ်ပျက်ညတွေဖြစ်စေတယ်	၆၇
၄၀။ အိပ်စက်တယ်ဆိုတာ မင်းရဲ့ ကိုယ်နဲ့ စိတ်ကို အနားပေးထားတာ	၆၉
၄၁။ ပုံမှန်အိပ်စက်နိုင်ပါစေ	၇၁
၄၂။ စိတ်ဒဏ်ရာတွေကို ကုစားပေးပါ	၇၂
၄၃။ အတွေးတွေက မင်းအိပ်မပျော်ဖြစ်စေဖို့ ချောင်းမြောင်းနေကြတယ်	၇၄
၄၄။ သောကကို ပေါ့ပါးအောင် လုပ်ပါ	၇၅
<b>မင်း ပျော်ရွှင်နေစေဖို့</b>	
၄၅။ မင်း ပျော်နေဖို့ မင်းစိတ်နဲ့ပဲဆိုတယ်	၇၈
၄၆။ တခြားလူ အဆင်ပြေနေတာကို မုဒိတာထားနိုင်လေ မင်းပျော်ရွှင်ရလေပါပဲ	၈၀
၄၇။ မင်းစိတ်ဓာတ်မကျရင် ပိုကောင်းတဲ့ဘဝကို ပိုင်ဆိုင်ရမယ်	၈၁

၄၈။ ပစ္စက္ခအခြေအနေမှာ မင်းပျော်အောင်နေပါ	၈၂
၄၉။ မင်းရဲ့ခွေးထွေးမှုက မင်းကို ပျော်စေမှာပါ	၈၃
၅၀။ မင်းမှာ ပျော်ရွှင်စရာတွေ မရှိတာမဟုတ်ပါဘူး။ မင်းက ပျော်ရွှင်စရာတွေကို ဝင်ခွင့်မပေးတာပါ။	၈၄
၅၁။ မနာလို ဝန်တိုစိတ်က ပျော်ရွှင်မှုကို ဖျက်ဆီးပစ်တတ်တယ်	၈၆
၅၂။ အနာဂတ်ဆိုတာ မသေချာဘူး	၈၈
၅၃။ ဘဝရဲ့အချိန်တွေဟာ အကန့်အသတ်ရှိတယ်	၈၉
၅၄။ မုဒိတာစိတ်က နှလုံးကို အေးဖျှံစေတယ်	၉၀
၅၅။ ကုညီပေးမမှုက အဆိုးလောကခံကို ခိုင်တယ်	၉၁
၅၆။ အသိအမှတ်ပြုပေးပါ	၉၃
၅၇။ စိတ်ခံစားမှု အလှတရား	၉၄
၅၈။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပိုချစ်တတ်ပါစေ	၉၅
၅၉။ သူငယ်ချင်းတွေအပေါ် လိုလိုလားလား ဆက်ဆံပေးပါ	၉၆
၆၀။ ကိုယ်ကြိုက်တာကိုယ်လုပ်ပေမဲ့ ကိုယ်ဖြစ်ရင်အများခံရတယ်	၉၇
၆၁။ ခလုတ်ထိမှ အမိတနေလို့ မဖြစ်ဘူး	၉၉
၆၂။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကရုဏာထားပေးပါ	၁၀၀
၆၃။ စိတ်ဓာတ်ကျတယ် မကျဘူးဆိုတာ ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ တွေးခေါ်တတ်ခြင်းအပေါ်ပဲ မူတည်တယ်	၁၀၁
၆၄။ အကောင်းမြင်စိတ်ဆိုတာ မတရားတာကို ငြိမ်ကြည့်နေဖို့မဟုတ်	၁၀၃
၆၅။ မင်းတစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ဘူး	၁၀၄
၆၆။ မင်း ပျော်နေဖို့ စားဖတ်ပါ	၁၀၅
၆၇။ ဒုက္ခတွေကိုရင်ဆိုင်ဖို့ အလေ့အကျင့်လေး လုပ်ပေးပါ	၁၀၆
၆၈။ မျှော်လင့်ချက်နဲ့ အသက်ရှင်ပါ	၁၀၈
၆၉။ လောကခံအရိုင်းတွေ မင်းရင်ဆိုင်ရလိမ့်မယ်	၁၀၉
၇၀။ တစ်နေ့ လက်မ အတူထောင်ကြမယ်	၁၁၀
၇၁။ ငါတို့လဲမသွားဘူး	၁၁၁
၇၂။ ဆင်းရဲခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်းချဲကြားမှာ မင်းစိတ်ကိုထားပါ	၁၁၂
၇၃။ မင်းစိတ်က မင်းကိုဦးဆောင်နေတယ်	၁၁၄
၇၄။ မပျော်ရွှင်ဘူးဆိုတာ မင်းနှလုံးသားရဲ့ ချို့ယွင်းချက်ပါ	၁၁၅
၇၅။ မင်းဘေးမှာ သေခြင်းတရား ရပ်နေတယ်	၁၁၆
၇၆။ ရန်သူနည်းပါးပါစေ မိတ်ဆွေပေါများပါစေ	၁၁၇

၇၇။ ဘဝဆိုတာ သည်းခြေခိုက်တတ်တယ်	၁၁၈
၇၈။ မင်းမှာ မုဒိတာစိတ်များရင် အပြစ်တိုဖြစ်ရတယ်	၁၂၀
၇၉။ အောင်မြင်နေတဲ့လူတိုင်း အမြဲပျော်ရွှင်နေတာ မဟုတ်ဘူး	၁၂၂
၈၀။ မကောင်းတာတွေကို ဖက်တွယ်မထားပါနဲ့	၁၂၃
၈၁။ ကိုယ့်အပေါ် အပြစ်မြင်တတ်သူတွေကို အကောင်းမြင်ပေးပါ	၁၂၄
၈၂။ မင်းကိုမင်းယုံကြည်ပါ	၁၂၆
၈၃။ စိတ်ကို တက်ကြွစေမဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေက မင်းကို ပျော်ရွှင်စေပါတယ်	၁၂၇
၈၄။ မင်းကို ပျော်စေမဲ့အကြောင်းအရာတွေကို မင်းကိုယ်တိုင် ဝှက်ထားတယ်	၁၂၈
၈၅။ ဝင်သက်ထွက်သက်တွေကို ရေတွက်ကြည့်ပါ	၁၂၉
၈၆။ ထားရစ်ခဲ့ပါစေ ဝမ်းနည်းခြင်းမဖြစ်ပါစေနဲ့	၁၃၀
၈၇။ အခွင့်အရေးတွေ လွတ်လပ်ခွင့်တွေမဲ့ရင် နေပျော်တဲ့ဘဝ မဟုတ်ဘူး	၁၃၃
၈၈။ မင်းအတွက် အရေးကြီးဆုံး အရာတွေ	၁၃၅
၈၉။ ချစ်နေတုန်း မုန်းတဲ့အကြောင်းတွေ ပြောကြည့်ပါလား	၁၃၇
၉၀။ အချစ်စစ်ကို ရှာဖွေကြည့်ရအောင်	၁၃၈
၉၁။ ပျော်ရွှင်ငြိမ်းချမ်းတဲ့ ချစ်ခြင်းတရား	၁၄၀
၉၂။ ရင်ကျက်ခြင်း အတွေ့အကြုံရှိခြင်းက ဘဝကို အကောင်းဆုံး တည်ဆောက်နိုင်တယ်	၁၄၁
၉၃။ မင်းဟာ လူရာဝင်သူတစ်ယောက်ဖြစ်တယ်	၁၄၃
၉၄။ ပျော်ရွှင်မှုကို တည်ဆောက်ခြင်း	၁၄၅
၉၅။ ပန်းတိုင်မရောက်သေးတာ စိတ်ဓာတ်ကျစရာမဟုတ်ဘူး	၁၄၆
၉၆။ သောကကို လွှတ်ချကြည့်ပါ။ ပျော်ရွှင်ခြင်းတွေရောက်လာမယ်	၁၄၈
၉၇။ ကူးစက်ပြန့်ပွားခြင်း	၁၄၉
၉၈။ မင်းရဲ့တစ်ကိုယ်ရည် သန့်ရှင်းရေးက မင်းကျန်းမာရေးကို အကျိုးပြုစေတယ်	၁၅၀
၉၉။ မင်း စိတ်ဓာတ်မကျပါနဲ့	၁၅၁
၁၀၀။ ပျော်ရွှင်ခြင်းက ဘာလဲ	၁၅၂
၁၀၁။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာဖို့	၁၅၄