

မာတိကာ

၁။ မေပျိုတို့ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ်
ပြန်မေးရမယ့်မေးခွန်းကြီး ၁၀ ခု ၁

၂။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်ချမှုတွေ ပိုရစေနိုင်ဖို့
သင်လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမယ့် အချက် ၁၀ ချက် ၁၀

၃။ လိုက်နာရမည့် နောက်ဆုံးပေါ် ကျင့်ဝတ်ထုံးတမ်း
လောကဝတ် ယဉ်ကျေးရည်မွန်မှုများ ၁၇

၄။ အောင်မြင်မှုတံခါးပေါက်ကို
ဖွင့်လှစ်ဖို့ သော့အချောင်း ၄၀ ၃၃

၅။ အလုပ်မှာ ကကျိကကြောင်များတဲ့သူတွေနဲ့
အဆင်ပြေအောင် ဆက်ဆံဖို့ နည်းလမ်း ၁၁ ခု ၄၃

၆။ အလုပ်အတွက် လူတွေ့စစ်မေးတဲ့အခါ
သင် မကျူးလွန်ရမယ့် အမှားကြီး ၅ ခု ၅၀

၇။ Selfies ကို ဘယ်လို ရိုက်မယ်၊ လှအောင် ရိုက်မယ် ၅၆

၈။ Selfies ကို ဘယ်လို ရိုက်မယ်၊ လှအောင် ရိုက်မယ် ၆၇

၉။ နှလုံးသားကြီးကြီးထားပါ
ဘဝမှာ စိတ်ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ရမှာ အသေအချာ ၇၇

၁၀။ သင်ပျော်ရွှင်နေသလား
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေးကြည့်ရမယ့် မေးခွန်း ၁၀ ခု ၈၂

၁၁။ ပျိုမေတို့အတွက် ကြင်ဖက်ရှာနည်း ၉၀

၁၂။ သင့်တော်တဲ့ အိမ်ထောင်ဖက် ဘယ်လိုရွေးချယ်မလဲ ၉၆

၁၃။ မင်္ဂလာဆောင်ခတ်ပုံများနဲ့ပတ်သက်ပြီး
လူမှုကွန်ရက် Social Media မှာ
လိုက်နာရမယ့် ပညတ်ချက်များ ၁၀၅

၁၄။ အနှောင့်အယှက်က ငြိမ်းအေးတဲ့
သီးသန့်တည်ရှိမှုကို ဂရုစိုက်ကြသေးရဲ့လား ၁၁၂

၁၅။ ချစ်သူခန်းမောင်နှံတွေ ကြုံတွေ့ရစမြဲ
ပဋိပက္ခရန်ပွဲကြီး လေးခု ၁၁၇

၁၆။ ထက်မြက်သွက်လက်တဲ့ အိမ်အကူတွေရရှိရေး
အကြံပြုချက် ၁၂ ခု ၁၂၄

၁၇။ နပျိုကျန်းမာစွာ နေထိုင်နိုင်ဖို့ သင်လိုက်နာရမယ့်
အချက်ကြီး ၄ ခု ၁၃၄

၁၈။ သွယ်လျှာတဲ့ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ဆလင်းဘော်ဒီလေးဖြစ်ဖို့
အမျိုးသမီးတွေ သိသင့်တဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်များ ၁၄၀

၁၉။ စူပါတို့ရဲ့ စူပါလေ့ကျင့်ခန်းများ ၁၄၉

၂၀။ ကိုယ်အလေးချိန် လျော့နည်းဖို့အတွက်
ဆောင်ရွက်ရမယ့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ၁၇၇

၂၁။ အသက်အရွယ်အလိုက်
စားသောက်ရမယ့်အစားအစာတွေ ၁၈၄

၂၂။ အစားအစာကို အတိုင်းအချင့်နှင့်စားခြင်း။
ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန် ပြုလုပ်ခြင်း
ကျန်းမာရေးအတွက် ဘယ်အရာက အထိရောက်ဆုံးလဲ ၁၉၂

၂၃။ နှလုံးရောဂါကို ဘယ်လိုကာကွယ်မလဲ ၂၀၆

၂၄။ စောစောအိပ်လို့ စောစောထလို့
စောစော စာကျက်ကြပါစို့ ၂၁၀

၂၅။ မျက်စိအမြင် ကြည်လင်စေဖို့ ၂၁၉

၂၆။ ကင်ဆာကို ဘယ်လိုကာကွယ်မလဲ ၂၂၆

၂၇။ First Lady များရဲ့ဖက်ရှင် ၂၄၀

၂၈။ ရင်သွေးငယ် ပြုစုပျိုးထောင်ဖို့
မိဘတွေ သတိပြုရမယ့်အချက်များ ၂၅၈

၂၉။ ကျန်းမာရွှင်လန်းတဲ့ကလေးငယ်များ ပြုစုပျိုးထောင်ရေး
သင်သိထားရမယ့်အချက်အလက်များ ၂၆၇

