မာတိကာ

နလုံး အတွက် အကောင်းနှင့် အဆိုး
ကျန်းမာစေဖို့ အချက်(၇) ချက်
ဦးနှောက်စွမ်းရည် ကျဆင်းစေသော အလေ့အထများ
အရိုးသန်မာပြီး ကယ်လ်စီယမ်ဓာတ် ထိန်းနိုင်ရန်
မိနစ် ၃၀ ဓောင့်ထိန်းစရာ
အိုမင်းလာတဲ့ ဦးနှောက်ကို အနိုင်ယူဖို့
မကြာခဏ အစာမကြေ ဖြစ်တတ်သူများ
သွားဖုံး ဘာကြောင့် သွေးယို
အစားသမားများ ဝိတ်လျော့ချိန်
မျက်စိကျန်း မာဖို့
နလုံး မေဖောက်စေဖို့
စိတ်ကို ဇတ်ကြည့်ခြင်း
အရေပြားချင်ရင်
လက်ကို သန့်ရှင်းရန် လိုမျိုးများ
ဆေးလိပ် ဖြတ်ခြင်း

သွေးဖိအား ထိန်းဖို့ ၁၆
နလုံးနှင့် သွေးကြောဒိတ်ရောဂါ ဖြစ်ရခြင်း အကြောင်းရင်းများ ၁၇
နေ့စဉ် မေ့ဖောက်ခြင်း ဘာကြောင့်လို့ ၁၈
နာလန်ထ အင်အား ပြန်ဖြည့်ချိန် ၁၉
ရင်ပြည့်ရင်ကယ် အစာမကြေ မဖီမသာ ဖြစ်တတ်သူများ လိုက်နာရန် ခြင်း ၂၀
သွေးတိုး ထိန်းခြင်း ၂၂
အပူပြင်း ချိန်ခံစားရသော ဝေဒနာ ၂ မျိုး လက္ခဏာများ ၂၃
ကျန်းမာစေဖို့ လိုက်နာ ရန်အနေကြီးအခြေခံအချက် ၅ ချက် ၂၄
ပင်ပန်းနွမ်းနယ်တာတွေ ဘယ်လိုဖယ်ရှားမလဲ ၂၅
အပေါ်စား ဇောဖိနပ်ပါး ဝေလ္ဂ၊ ပြစ်ချက်များ ၂၆
စိတ်ဖိအားများခြင်း လက္ခဏာများ ၂၇
ချေးထုတ်ခန်းနှင့် ရေသောက်ခြင်းဇလေ့ ၂၈
စိတ်ကျရောဂါလက္ခဏာ ၂၉
ကျောက်ကပ် ပျက်စေသော အလေ့အထများ ၃၀
သွားတိုက်ခြင်း ၃၁
အိပ်မဝေခြင်းအတွက် ရန်ကုထုံး ၃၂
စိတ်မပြိမ်း ပူပန်ခြင်းအတွက် ရန် ကုထုံး ၃၃
စိတ်ကျရောဂါ အတွက် ရန်ကုထုံး ၃၄

သွေးဇယား ၃၅
လျှာခြစ်တံ သုံးခြင်း ၃၆
အိပ်ရေးပျက်ခြင်း ရလဒ် ၃၇
ရေလူ စိမ်ချိန်ခြင်း ၃၈
ဆေးလိပ်ငွေ့အန္တရာယ် ၃၉
မနက်စာ စားသော ကာလေး ၄၀
သံဓာတ် လျော့နည်းခြင်း လက္ခဏာများ ၄၁
မဂ္ဂနီဆီယမ်ဓာတ် လျော့နည်းသော လက္ခဏာများ ၄၂
ဂုက်များရောဂါလက္ခဏာများ ၄၃
သွေးအားနည်းရောဂါ လက္ခဏာများ ၄၄
လည်ကျုပ်နှင့် လက်မောင်းနာခြင်း (ကျီးပေါင်းတက်ခြင်း) လက္ခဏာများ ၄၅
ရင်သားကင်ဆာ လက္ခဏာများ ၄၆
ပျက်စီ ဘာကြောင့်ပျက်စီး ၄၇
ရေငိုသောက်ဖို့ ၄၈
အသည်းရောဂါ ကနဦး လက္ခဏာများ ၄၉
သမ်းခြင်း ၅၀
သိုင်းရွက်ရောဂါ လက္ခဏာများ ၅၁
ဝေါင်းကိုက်ခြင်း ပုံစံ ၄ မျိုး ၅၂
အမှေးတိုင်နှင့် ရလဒ်ဆိုး ၅၃

အားခြည့် အရိုရည်က ပေးသော ရလဒ်များ ၅၄
ဆိုးဝါး အရိုရည် ကပေးသော ရလဒ်များ ၅၅
စိတ်ခံစားချက်က ဘာတွေဖြစ်စေသလဲ ၅၆
လက်ကိုင်ဝုန်းနှင့် ကျန်းမာရေး
ဆေးသောက်ခြင်း ၅၇
ညစာအရိုန် နောက်ဆုံး စားမလဲ ၅၈
ရေသောက်ချိန် ဇနေ့နဲ့ ည တူသင့်သလား
အကောင်းဆုံးအိပ်ချိန် ၅၉
ဓမ္မနဲ့ ကာကွယ်ဖို့ ၆၀
မပျယ်သင့်သော နာကျင်မှုများ ၆၁
ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း ကာကွယ်ရန် ၆၂
ရေအေးအေးချိုးခြင်း အကျိုးကျေးဇူး ၆၃
အပ်စိုက်ခြင်း အကျိုးကျေးဇူး ၆၄
ဓေတ္တအိပ်ဓက် နားနေခြင်း အကျိုးကျေးဇူး ၆၅
ကုနန်ခြင်း အကျိုးကျေးဇူး ၆၆
ဘရင်ရှ် အခြောက်နှင့် ပွတ်တိုက်ခြင်း အကျိုးကျေးဇူး ၆၇
လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း အကျိုးကျေးဇူး ၆၈
ဖြေထောက်အနိပ်ခံခြင်း အကျိုးကျေးဇူး ၆၉
ရယ်မောခြင်း အကျိုးကျေးဇူး ၇၀

ငိုကြွေးခြင်း အကျိုးကျေးဇူး ၇၁
အနိပ်ပိတ်ခြင်း အကျိုးကျေးဇူး ၇၂
အော်တစ်စင်ရောဂါ ထေးဂီတ အကျိုးကျေးဇူး ၇၃
ဆီနဲ့ အာလုပ်ကျင်းခြင်း အကျိုးကျေးဇူး ၇၄
ဆော်နာ (ဇရုထုတ်ခန်း)ဝင် ခြင်းအကျိုးကျေးဇူး ၇၅
အိပ်စက်ခြင်း အကျိုးကျေးဇူး ၇၆
ရေသောက်ခြင်း အကျိုးကျေးဇူး ၇၇
အရေပြားယားနာလာမိပါးဆေး ဖော်စပ်ပုံ ၇၈
အုန်းဆီ အသုံးဝင်ပုံ ၇၉
သည်းခြေအိတ် ကျောက်တည်ရောဂါအတွက် ဆေးဖက်ဝင် ဖျော်ရည်များ ၈၀
လေမြိုချွန် အစာဆို့လျှင် အရေးပေါ်ကုသခြင်း ၈၁
ပါးစပ်တွင်း အမှုန်အတွက် ဆေးနည်း ၈၂
ကြွက်နို့ ကုသဆေးများ ၈၃
နှာခေါင်းတွင်း သန့်စင်ခြင်း ၈၄
လေးဖက်နာ သက်သာဆေးများ ၈၅
လည်ပင်းနာ သက်သာဆေး ၈၆
အသားပိုများက် ဆေးနည်း ၈၇
ရင်ဝူ အချိုရည် ပျို့တက် ဖဆီမသာဖြစ်ခြင်း သက်သာစေရန် ၈၈
ဂျုံနှာ သွားကိုက် သက်သာဆေး ၈၉

ဖြေသည်း မှီသက်သာဆေး ၉၀
သွေးတိုးကျဆေး ၉၁
ဝမ်းချည်သမားများအတွက် ဆေး ၉၂
စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း ရောဂါအတွက် လျော့ပါးစေနည်း ၉၃
မွဲ့ကင်ဆာ ပြသနာ ၉၄
ရင်သားကင်ဆာ လက္ခဏာ ၉၅
ခေါင်းကိုက်ခြင်းအတွက် ဆေး ၉၆
ဗိုက်နာ ဗိုက်အောင့်ခြင်းအတွက် ဆေး ၉၇
ဆီးလမ်းကြောင်း ပိုးဝင်ခြင်း သက်သာစေရန် ကာကွယ်ခြင်း ၁၀၀
အဆေးမီ နာဝေးဖျောက်ဆေး ၁၀၁
ဒူးနာ သက်သာဆေး ၁၀၂
ရာသီပြောင်း အလာဗျီ သက်သာဆေး ၁၀၃
သွေးအားနည်းသူ များစားရမည့် အစာများ ၁၀၄
သွေးတိုးသမား စားရမည့် အစာများ ၁၀၅
ခြေဝေါ်း နိပ်ကွက်များ ၁၀၆
လေယို့လေအန် လေပွသက်သာစေဖို့ ၁၀၇