



# မာတိကာ

- ၁။ ယောဂဆိုတာ ဘာလဲ
- ၂။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှ အဆိပ်ထုတ်ခြင်းနှင့် အောက်စီဂျင်ရှူသွင်းခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်းများ
- ၃။ အသက်အဝရှူနည်း၊ လေ့ကျင့်ခန်း
- ၄။ လွယ်ကူစွာပြုလုပ်နိုင်သော မိန်းမလေ့ကျင့်ခန်း
- ၅။ မိန်းမလေ့ကျင့်ခန်း၊ ဝိတ်ကိုညှစ်ပေးသော လေ့ကျင့်ခန်း
- ၆။ ကျောရိုးအတွက် အထူးလေ့ကျင့်ခန်း
- ၇။ မိန်းမကြော၊ ပေါင်ကြောများကို ဆန့်ထုတ်ခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်း
- ၈။ အသက်ကြီးသည့်တိုင် မိန်းမကုန်းစေသော လေ့ကျင့်ခန်း
- ၉။ တင်ပါးဆုံအတွက် အထူးလေ့ကျင့်ခန်း
- ၁၀။ မိန်းကုန်းခြင်း၊ မိန်းကိုင်ခြင်းကို ကာကွယ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများ (၁)
- ၁၀။ ကိုယ်ခန္ဓာ ပေါ့ပါးသွက်လက်စေသော လေ့ကျင့်ခန်းများ
- ၁၂။ မိန်းကိုင်၊ မိန်းကုန်းခြင်းကို သက်သာပျောက်ကင်းစေသော လေ့ကျင့်ခန်းများ
- ၁၃။ ကျောရိုးဆစ်များမှ ကြွက်သားများ ကွဲပထွက်အောင် လေ့ကျင့်နည်းများ
- ၁၄။ မိန်းကုန်းခြင်း၊ မိန်းကိုင်ခြင်းကို ကာကွယ်သော လေ့ကျင့်ခန်း (၂)
- ၁၅။ ပေါင်တွင်းကြောများကို ဆွဲဆန့်သောနည်း
- ၁၆။ ကျောရိုး၊ နံရိုး၊ ရှေ့ခနောက်များ၏ ကြားခံကြွက်သားများ သန့်ယာစေခြင်းနှင့် အတွင်းကလီစာကို ညှစ်ပေးသောနည်း

- ၈
- ၁၁
- ၂၁
- ၂၅
- ၃၃
- ၃၇
- ၄၁
- ၄၅
- ၄၉
- ၅၃
- ၅၉
- ၆၇
- ၇၅
- ၇၉
- ၈၃
- ၈၇

- ၁၇။ အသက်ရှူပုံစံခြင်းနှင့် ခနောက်ကျောတက်ခြင်းကို သက်သာပျောက်ကင်းစေသော လေ့ကျင့်ခန်း
- ၁၈။ ကျောက်ကပ်နှင့်သိုင်း၊ ရှိုက်ဂလင်းကို ကျန်းမာစေသော လေ့ကျင့်ခန်းများ (၁)
- ၁၉။ အစာခြေချက်အားကိုးကောင်းမွန်စေသော လေ့ကျင့်ခန်းများ
- ၂၀။ ကျောက်ကပ်နှင့်သိုင်း၊ ရှိုက်ဂလင်းကို ကျန်းမာစေသော လေ့ကျင့်ခန်းများ (၂)
- ၂၁။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးရှိ အကြောအဆစ်ကြွက်သားများကို ဖြေလျှော့သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ
- ၂၂။ ဒူးဆစ်၊ နံညှင်းတို့ကို နေရာတကျ ဖြစ်အောင် ချိန်ညှိပေးသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ
- ၂၃။ ဆီးအိမ်နှင့် လည်ချောင်းအောက်ပိုင်း ကျန်းမာရေး လေ့ကျင့်ခန်းများ
- ၂၄။ ဆီးအောင့်ခြင်း၊ အစာမကြေခြင်းတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေသော လေ့ကျင့်ခန်းများ
- ၂၅။ ဆီး၊ ဝမ်းကို မှန်စေရန်နှင့် အစာခြေချက်အားကောင်းစေရန် ဝိတ်ပျံ့  
ဝိတ်ရွှံ့ပျောက်ကင်းစေရန် လေ့ကျင့်ခန်းများ
- ၂၆။ ရင်တောင့်ရင်ကယ် ဝိတ်တင်းပြီး အူအနေအထားမှ မှန်ခြင်းများကို ပျောက်ကင်းသက်သာစေသော နည်း
- ၂၇။ မိန်းမကြောညှစ်၊ ခြေထောက်တိုက်သည့် ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေသော နည်း
- ၂၈။ ဝိတ်ကြောများကို ဆန့်ထုတ်ခြင်း၊ လက်ပြင်ကျောကို အနေအထားမှ မှန်စေခြင်း၊  
ကျောက်ကပ်အတွက် ပါအကျိုးရှိစေသော နည်း
- ၂၉။ အမျိုးသားများ ဆီးကျိတ်ယောင်ယမ်းခြင်း၊ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ ဖြစ်ခြင်းနှင့်  
အမျိုးသမီးများ ဓမ္မတာမှန်ခြင်း၊ ပိစွားရာခက်ခြင်းကို ကာကွယ်သော လေ့ကျင့်ခန်း
- ၃၀။ ယောဂကျင့်စဉ်
- ၃၁။ ကျန်းမာရေးအတွက် အလေ့အထကောင်းများ
- ၃၂။ ကျန်းမာရေးအတွက် သင့်လျော်သော အိပ်ရာထ မျက်နှာသစ်နည်း
- ၃၃။ ကျန်းမာရေးအတွက် သင့်လျော်သော ရေချိုးနည်း
- ၃၄။ ဝမ်းဗီးမချုပ်အောင် အိပ်စက်ပုံ အိပ်စက်နည်း