မာတိကာ

– ဥယျောဇဉ် ၈
– စာရေးသူ၏အမှာစာနိဒါန်း ခ
– ကျေးဇူးစကား စ

အခန်း (၁)

လေဖြင့် နုပျိုအသက်ရှည်ခြင်း ၁

၁။ လေကောင်းလေသန့်နဲ့ ညစ်ညမ်းသောလေ ၂
၂။ အောက်စီဂျင်ခေါ် အသက်ဓာတ် ၅
၃။ အောက်စီဂျင်ရှုမှု သွေးသန့်မည် ၇
၄။ အသက်ရှူပုံ မှားယွင်းနေသော လူသားများ ၈
၅။ လေကိုများများမရှူလို့ အသက်မရှည်ကြတာ ၁၁
၆။ လေပြင်းပြင်းရှူ၍ ရောဂါများ ပျောက်ကင်းချမ်းသာခြင်း ၁၂
၇။ ကိုယ်တွင်းအဏုပ်ဓာတ်များရင်းဖို့ လေစရှုပါ ၁၄
၈။ အောက်စီဂျင်ကို စုပ်ယူနိုင်သော လေရှုနှုန်း ၁၆
၉။ ဥာဏ်သိပ်ကောင်းစေတဲ့ အောက်စီဂျင် ၂၂
၁၀။ လေသန့်ရှူပါ နုပျိုမည် ၂၄
၁၁။ အသက်ကြီးရင် လေပိုရှူ ၂၆
၁၂။ သဘာဝ Filter နှင့် ကိုယ်ခံစွမ်းအား ၂၇
၁၃။ အခန်းလုံထဲက ပြဿနာများ ၃၀
၁၄။ ငါးဆင့်လေရှူနည်း ၃၁
၁၅။ ရင်ဘတ်နဲ့ရှူသလား ဝမ်းဗိုက်နဲ့ရှူသလား ၃၂
၁၆။ အဆုတ်ရဲ့ အရောင်အဆင်း ၃၅
၁၇။ ယပ်တောင်တစ်လက်ဆောင် ၃၆
၁၈။ ဂါထာရွတ်၍ လေရှူခြင်း ၃၇
၁၉။ အာနာပါနအမှု နေ့စဉ်ပြု ၃၈
၂၀။ သာယာလှပခြင်ကွင်းများက တင်းမာမှုကိုလျှော့ပါးစေသည် ၃၈
၂၁။ အိမ်တွင်းတင်းမာမှုများကို ဖြေလျှော့ပါ ၃၈
၂၂။ အလောတကြီးလုပ်တာမျိုး ဝေးဝေးရှောင် ၃၈
၂၃။ တက်ကြွတဲ့ Style ရှိမှ နုပျိုမယ် ၃၉
၂၄။ အပူတွေမပေးနဲ့ မယူနဲ့ ၃၉
၂၅။ သူများကို အပြစ်မပြောနဲ့ ၃၉
၂၆။ ပညတ်သွားရာ ဓာတ်သတ်ပါသည် ၃၉
၂၈။ ဖြေလျှော့ခြင်းမှ ဝိပဿနာသို့ ၃၇
၂၉။ စိတ်လူပ်ရှားစဉ် အသက်ရှူမမှားစေနဲ့ ၃၉
၃၀။ တန်ဆေးလွန်ဘေးနဲ့ အောက်စီဂျင်ဓာတ် ၄၀

အခန်း (၅)

သဘာဝကြီးဖြင့် နုပျိုအသက်ရှည်ခြင်း ၄၀

၁။ သဘာဝကြီးကို ဆန့်ကျင်သော ကျွန်ုပ်တို့လူသားများ ၄၀
၂။ သဘာဝသစ်ပင်နှင့် တိရစ္ဆာန်များ ၄၁
၃။ သဘာဝအစိမ်းရောင်များကို မှီဝဲ၍ နုပျိုအသက်ရှည်ခြင်း ၄၅
၄။ သဘာဝကြီးဖြင့် ဆေးကုပါ ၄၉
၅။ သဘာဝသံလိုက်စက်ကွင်းများဖြင့် ချာချင်သွင်းပါ ၄၆
၆။ ချာချင်သွင်းသင့်တဲ့အချိန် ၄၈
၇။ သဘာဝကြီးရဲ့ လက်ဆောင်တစ်ခု ၄၈
၈။ ရွှံ့လူးအိုင် ၄၈
၉။ နေရောင်ခြည်နုနု ခန္ဓာအိမ်နုနု ၄၇
၁၀။ နံနက်ခင်းနေရောင်ခြည်သည် အကောင်းဆုံး ၄၈
၁၁။ နေရောင်ခြည်ဖြင့် ဝိတ်ချခြင်း ၄၈
၁၂။ ကယ်လ်စီယမ်ဖြင့် ဝိတ်ချခြင်း ၄၇
၁၃။ ကယ်လ်စီယမ်နဲ့ အိုမင်းရင့်ရော်မှု ၄၉
၁၄။ သံဝါသကို သဘာဝထက် ပိုမလွန်ကျူးနဲ့ ၅၁
၁၅။ မောင်းတင်အားစု သံဝါသပြု ၅၁
– စာရေးသူ၏ အမှာစာအနှစ်ချုပ် (နိဝုံး) ၅၇
၂၀။ တရားစခန်းမှာ ကျွန်းမာရေးကောင်းလွန်းကြတာ ၄၁
၂၁။ တရားစခန်းတွေမှာ ဘာကြောင့် ရောဂါတွေပျောက် ၄၃

အခန်း (၂)

ရေဖြင့်နုပျိုအသက်ရှည်ခြင်း ၄၇

၁။ သန့်ရှင်းသောရေ ၄၈
၂။ ညစ်ညမ်းသောရေ ၅၁
၃။ သောက်ရေကို သန့်ရှင်းအောင်ပြုလုပ်ခြင်း ၅၄
၄။ လူတစ်ယောက်အတွက် ရေလိုအပ်ချက် ၅၆
၅။ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ရေ၏လုပ်ငန်းတာဝန်များ ၅၉
၆။ ရေအသောက်နည်းသူ ရောဂါထူ ၆၁
၇။ ရေသောက်၍ ရောဂါများ ပျောက်ကင်းချမ်းသာခြင်း ၆၃
၈။ ရေနှင့် အန္တရာယ်များ ၆၆
၉။ ရေသောက်၍ ဝိတ်ချခြင်း ၆၈
၁၀။ ရေရှူပါ နုပျိုမည် ၇၂
၁၁။ ရေခဲရေရော ရေမျှောရေလိုက် ၇၃
၁၂။ လရောင်ခံသည့်ရေ ၇၅
၁၃။ ရေအလွန်သောက်သော အန္ဒိယလူမျိုးတစ်ဦး ၇၇
၁၄။ ရေကူးခြင်း၊ ရေစိမ်ခြင်း ၈၀
၁၅။ နုပျိုအသက်ရှည်အောင် ရေချိုးခြင်း ၈၂

အခန်း (၃)

စိတ်ဖြင့်နုပျိုအသက်ရှည်ခြင်း ၈၈

၁။ စိတ်ပျိုကိုယ်နု ၉၀
၂။ ရုပ်ပျိုကိုယ်နုစေဖို့ မေတ္တာထားပါ ၉၂
၃။ မကောင်းတဲ့ ဒေါသစိတ် ၉၇
၄။ ဒေါသကို အချိန်ဓာတ်ဖြင့် တားဆီးပါ ၁၀၀
၅။ စိတ်ဖြူစင်စေတဲ့ ယောနိသောမနသိကာရ ၁၀၂
၆။ သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး ၁၀၅
၇။ ရုပ်လှစေသည့် ဂါထာ ၁၀၉
၈။ သည်းမခံနိုင်သူတွေ ဘယ်လိုကျင့်ရမလဲ ၁၁၂
၉။ စိတ်ကြောင့် ရောဂါများဖြစ်ခြင်း ၁၁၅
၁၀။ အိုမင်းရင့်ရော်စေတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုများ ၁၂၀
၁၁။ စိတ်သဘောထား မျှတပါ ၁၂၄
၁၂။ အကောင်းမြင်ဝါဒကို လက်ခံကျင့်သုံးပါ ၁၂၇
၁၃။ အချွတ်ယွင်းစိတ် ဗဟိုနှစိတ် ၁၃၀
၁၄။ စိတ်ဓာတ်မကျနဲ့ ၁၃၆
၁၅။ သာယာချမ်းမြေ့သော မိသားစုဘဝ ၁၃၈
၁၆။ ဆူညံသံများကြောင့် အိုမင်းရင့်ရော်ရသည် ၁၄၂
၁၇။ စိတ်တန်ခိုးနှင့် ဆန္ဒတတ်ကြီး ၁၄၅
၁၈။ ဆန္ဒတတ်ကြီးဖြင့် အသက်ရှည်သူ ၁၄၈
၁၉။ ဂီတသံဖြင့် နုပျိုပါ ၁၄၉
၂၀။ ရယ်ကြပါဗျို့ ၁၅၂
၂၁။ အရာရာမှာ ဖိမ်ခံပါ ၁၅၄

အခန်း (၄)

ဖြေလျှော့ခြင်းများဖြင့် နုပျိုအသက်ရှည်ခြင်း ၁၅၉

၁။ နေ့စဉ်ဖြေလျှော့တတ်အောင် လေ့ကျင့်ပါ ၁၆၂
၂။ ဖြေလျှော့ရေးတွင် နာမ်နှင့်ရုပ် ဆက်စပ်ပုံ ၁၆၅
၃။ ဘာလုပ်လုပ် ဖြေလျှော့ခြင်းဖြင့်လုပ် ၁၆၈
၄။ ဖြေလျှော့ခြင်းက ဝိယလား မေတ္တာလား ၁၇၂
၅။ ဖြေလျှော့ခြင်း ပညာ ၁၇၃
၆။ လုံးဝဖြေလျှော့အနားယူခြင်း ၁၇၄
၇။ ရုတ်တရက် ဖြေလျှော့ခြင်း ၁၇၆
၈။ ထမင်းစားပြီး ဖြေလျှော့ခြင်း ၁၇၈
၉။ ဖြေလျှော့ခြင်းရဲ့ အရသာ ၁၈၀
၁၀။ တင်းမာမှုများကြောင့် အိုမင်းရင့်ရော်ရသည် ၁၈၃