

# မာတိကာ

# CONTENTS

စာရေးသူ ၏ အမှာ

1	ကာသော်လစ် ဆပ်ပြာမှအပ ကျန်ဆပ်ပြာများနှင့် ဓာတ်မတည့်ခြင်း	2
2	သားဆက်ခြားဆေး သုံးစွဲနေရင်းမှ သန္ဓေတည်သူ	4
3	ရင်သား ကင်ဆာအတွက် စစ်ဆေးမှုများ	6
4	ပိုးမွှားထဲ အဆောင်း မပါဘဲ သွားရင် သန်းဥ တွယ်တတ်ပါသလား	8
5	မျက်နှာပေါ်ဝက်မြိ အပြင်လိုက် ထွက်သူ	10
6	စာမေးပွဲကြောင့် ပိုးရိုက်စိတ်များနေသူ	12
7	ညီမဖြစ်သူရဲ့ရည်းစားက ယောက်ျားစိတ် ပေါက်နေသူ	14
8	ကလေးမွေးပြီးနောက်ပိုင်း ဆံပင်ကျွတ်သူ	16
9	အနိပ် မခံရရင် ခြေထောက်အကြောများ တင်းနေသူ	18
10	ပေါင်းစပ် အသားအရေအတွက် အလှဆီ	20
11	ကလေးအား ထမင်းဝါးစွဲသူ	22
12	အမေ့ကိုယ်စား ဆုံးမစကား ကြားလိုသူ	24
13	သန္ဓေတားဆေး ထိုးပြီးနောက် ကလေးယူခဲ့ရင် အန္တရာယ် ရှိ၊ မရှိ	26
14	ကိုယ်အလေးချိန် ချို့အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း	28
15	မအိပ်ချင်အောင် လုပ်တဲ့နည်း	30
16	လက်သည်းတွင် အသားမာ တက်နေသူ	32
17	ညအိပ်စဉ် သွားကြိတ်တတ်သူ	34
18	ဆံပင်ကောက်ပြီး ဆံပင်ရှင်းရခက်နေသူ	36
19	မွေးရာပါ ဆံပင်ကောက်သူ	38

20	သွေးဆုံးချိန်နဲ့ ပိရီးလော အလှအဆများ	40
21	အင်္ဂလွယ်သူ	44
22	သားဆက်ခြားလိုသူ	46
23	အရပ်ရှည်လိုသူ	48
24	အသက် ၃၄ နှစ်မှာ တင်နှင့်ရင် ကြီးထွားလာသူ	51
25	Aircon အခန်းတွင်းနေ၍ ဆံပင်ကျွတ်သူ	52
26	အိမ်ရှင်မနှင့် တင်းတိပ်	54
27	ခေါင်းလျှော်တိုင်း မျက်နှာယားသူ	56
28	မျက်နှာအဆီပြန်သူ	58
29	ဆံပင် အကျွတ်များသူ	60
30	တစ်ချိန်တည်းမှာ ဆံပင်ကောက်၊ ဆံပင်ဆိုး လုပ်ချင်သူ	62
31	မျက်တောင်ကော့ကိုရီယာ အသုံးမပြုလိုသူ	64
32	ခြေသလုံး အကြောပြတ်၍ အမွှေးကြမ်းပျားရှိသူ	66
33	ရေမွှေးကြောရည်ခံအောင် မြဲလုပ်နည်း	68
34	မျက်နှာ အစုထွက်၍ အသားအရေကြမ်းသူ	71
35	မျက်ကပ်မှန် ထည့်နည်း	73
36	လက်သည်း၊ ခြေသည်း ပိုးစားနေသူ	74
37	ချိုင်းရွေးနဲ့ နံသူ	76
38	ခံတွင်းနဲ့ နံသူ	78
39	ရေချိုးနည်း သိလိုသူ	83
40	မျက်နှာအဆီပြန်သူနှင့် အသားခြောက်သူ	86
41	လက်ဖျံနှင့် ခြေသလုံးတွင် အမာရွတ်ရှိသူ	41
42	ဇက်ကြောတက်သူ	92
43	Fancy ပစ္စည်းများနဲ့ ဓာတ်မတည့်သူ	96
44	အသားအရေကြမ်းသူ	98
45	အမျိုးသမီးသုံး သန့်စင်ဆေးရည် အသုံးပြုနည်း	102
46	အရမ်း ပိန်သူ	104
47	ခေါင်းလျှော်နည်း သိချင်သူ	106

48	အသားအရေ မည်းပြီး ခြောက်သူ	108
49	ခြေထောက်တွင် အညှိကွက်လေးများ ရှိပြီး ကိုယ်အလေးချိန်လည်း ကျလိုသူ	110
50	ရေချိုးတိုင်း ခေါင်းအမြဲလျှော်၍ အအေးမိနေသူ	114
51	ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်နှင့် ဆံပင်အလှပြင်ခြင်း	116
52	ငါးရင်ရိုင်းစား၍ အစုများထွက်သူ	118
53	ဆံပင်အုံ့ထူသူ	122
54	အသားအရေခွဲခြောက်သူ	124
55	သန္ဓေတားဆေး သောက်ရာမှ ထိုးဆေးပြောင်းလိုသူ	128
56	ကလေးမွေးပြီးနောက်ပိုင်း ခေါင်းကိုက်သူ	132
57	ညဘက် အချိန်မတော် ရေချိုးတတ်သူ	134
58	ဝလိုသူ	136
59	သကြန်းမှာ အသား မမည်းအောင် ကာကွယ်လိုသူ	138
60	နွေရာသီမှာ မိတ်ထွက်သူ	140
61	အသားလှဆီ လိမ်း၍ မိခင်မှ ကြိုက်သူ	142
62	Body Lotion အကြောင်း သိလိုသူ	144
63	ခါးနာပျောက်လိုသူ	146
64	ဆံပင်ခြောင့်၍ ပျက်စီးသွားသူ	148
65	ကြက်ငှက် တုပ်ကွေးအကြောင်း သိလိုသူ	152
66	ရေပြဿနာ ကြုံရသူ	156
67	ခြေသလုံး အမာရွတ် ပျောက်လိုသူ	160
68	ခြေသည်းကျိုးပဲ့၊ ခြေဖောက်ကြောဆူးထွက်	162
69	မျက်ခွံဖောင်းသူ	164
70	HIV ဆေး စစ်ချက် အဖြေကြောင့် ရတက်မအေးသူ	168
71	မျက်နှာ ပေါင်းတင်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူး	170
72	တစ်နေ့လုံး မျက်တောင် ကော့စေလိုသူ	173
73	ရေမွှေး ရနံ့ ကြောရည်ခံစေလိုသူ	174
74	မျက်ဝန်း ညိုသူ	177
75	အလှကုန်ပစ္စည်း၏ သက်တမ်း	178

76	တခြည်းခြည်း ပိန်လာသူ	180
77	ဆံပင်သား အဆီထွက်သူ	182
78	နှုတ်ခမ်းနီ ကြာကြာ ခံစေလိုသူ	184
79	ခေါင်းကိုက်တတ်သူ	186
80	နေ့စဉ် ခေါင်းလျှော်တတ်သူ	188
81	ဝက်မြိ မကြာခင် ထွက်တတ်သူ	190
82	ဆံပင်သား သေးမွှင်ပြီး အကျွတ်များသူ	192
83	မျက်တောင် ကော့လိုသူ	195
84	သွားဖုံးမှ သွေးထွက်တတ်သူ	196
85	အသားအရေ ခြောက်သူ	199
86	နာခေါင်းတစ်ဝိုက်မှာ ဆားဝက်မြိရှိသူ	200
87	နေရောင်ကာ လိမ်းဆေးအကြောင်း သိလိုသူ	201
88	အအိပ်အနေ နည်း၍ အသားအရေ ခြောက်သူ	201
89	နေကာမျက်မှန် တပ်လိုသူ	206
90	မျက်နှာ အဆီပြန်သူ	208
91	ခြေထောက် အရေပြား ကြမ်း၍ အရောင်အဆင်း ညစ်သူ	210
92	ချိုင်းမြူဆေးဖိတဲ့ Roll on အမြဲ သုံးချင်သူ	211
93	အသားအရေ ခြောက်သူ	214
94	အသားအရေ ရှိပြည် ချောမွတ်လိုသူ	216
95	လက်မောင်းမှာ အစုသေးလေးများ ထွက်နေသူ	217
96	ခံတွင်းအနံ့ ကောင်းလိုသူ	220
97	မျက်နှာ ဖျက်ဆေးအကြောင်း သိလိုသူ	222
98	လည်ပင်း အရေပြားများ လျော့ကျလာသူ	224
99	စိတ်ဓာတ်ကျပြီး မပျော်ရွှင်သူ	226
100	ဖောင့် အရေပြား ကွဲတတ်သူ	228