

မာတိကာ

၁။ အဓိပ္ပာယ်ရှိသော လမ်းလျှောက်ခြင်းဆိုသည်မှာ ၁

၂။ အဆီကျ ကိုယ်လုံးလှစေမည့် လမ်းလျှောက်နည်း ၄

၃။ အကြောလျှော့ပြီးမှ လမ်းလျှောက်ဖို့ ၈

၄။ လမ်းလျှောက်ဖိနပ် ရွေးတတ်မှသာ ၁၃

၅။ ဒေါက်မြင့်ဖိနပ်ကို စီးတဲ့အခါ ၁၈

၆။ ခြေချောင်းလေးများ ကျန်းမာဖို့ရာ လေ့ကျင့်ခန်းယူပါ ၂၃

၇။ ပေါင်တံသွယ်လျှ အဆီကျဖို့ ၂၇

၈။ ရောဂါကင်းစင်ပြီး လှပတဲ့ခြေထောက်ကလေးဖြစ်အောင် ၃၂

၉။ ကိုယ်နေဟန်ထားနှင့် သဘာဝအလှတရား ၃၆

၁၀။ ကျစ်လျစ်သွယ်လျှ ကိုယ်ရေစစ်သူတို့၏သဘာဝ ၄၀

၁၁။ ပိန်ချင်တာ ရောဂါဖြစ်မလာစေဖို့ ၄၆

၁၂။ မအိုလိုလျှင် လက်အလှကိုပြင် ၅၀

၁၃။ လက်သည်းအလှကို ပြုပြင်ကြတဲ့အခါ ၅၄

၁၄။ အလှသွေးကြွယ်တဲ့ အပျိုလေးဘဝအရွယ်လွန်ပြီဆိုမှဖြင့် ၅၈

၁၅။ နုပျိုပန်းတွေ လန်းပါစေ ၆၂

၁၆။ ကျန်းမာနုပျို ရောဂါကင်းလိုလျှင် ၆၉

၁၇။ ပျိုရွယ်စဉ် သန်မာမှုများကို ၇၃

ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းသွားဖို့ဆိုတာ ၇၂

၁၈။ စိတ်အလိုလိုက်လို့ ကြိုက်သလောက်စားမိရင် ၇၈

၁၉။ အရေပြားအလှအတွက် A to Z ၈၆

၂၀။ ခန္ဓာတစ်ကိုယ်လုံး အသားအရေကို အမြန်ဆုံးလှပစေမည့်နည်း ၉၉

၂၁။ နူးညံ့စိုပြည် သန့်ရှင်းတဲ့ အသားအရေကိုလိုလျှင် ၁၀၄

၂၂။ သက်တမ်းလွန် အလှကုန်များကြောင့် သင့်အသားအရေကို မပျက်စီးစေနှင့် ၁၁၀

၂၃။ အသားအရေအမျိုးအစား ခွဲခြားပါ ၁၁၇

၂၄။ အသားအရေကို အသက်ရှည်စေလိုလျှင် ၁၂၂

၂၅။ အသားအရေကို စနစ်တကျထိန်းသိမ်းကြမယ်ဆိုလျှင် ၁၂၆

၂၆။ စွဲမက်ဖွယ် အသားအရေရစေဖို့ အစိုဓာတ်ဖြည့်နည်း ၁၃၅

၂၇။ မျက်နှာလည်းလှ လက်အသားအရေလည်းချောမွေ့ပါမှ ၁၄၂

၂၈။ အိပ်စက်အနားယူခြင်းနှင့် အိုမင်းသော အသားအရေ ၁၄၇

၂၉။ အမျိုးသားများလည်း အသားအရေကို ပြုစုပေးကြဖို့လိုတယ် ၁၅၂

၃၀။ သင့်မျက်နှာအသားအရေအတွက် ဘယ်လိုဖောင်ဒေးရှင်းသုံးမလဲ ၁၅၈

၃၁။ မိတ်ကပ်ကို ဘယ်လိုလိမ်းခြယ်မလဲ ၁၆၂

၃၂။ မျက်ရစ်အလှ ထိန်းသိမ်းကြမယ်ဆိုလျှင် ၁၆၇

၃၃။ နှုတ်ခမ်းကို နုပျိုသက်ရှည်စေဖို့ ၁၇၂

၃၄။ ရင်သားအလှ ထာဝရနုပျိုကြဖို့ရာ ၁၇၇

၃၅။ အမျိုးသားများ ဆံပင်မကျွတ်စေလိုလျှင် ၁၈၂

၃၆။ ကျက်သရေရှိတဲ့ ဆံပင်အလှ ပြုစုထိန်းသိမ်းကြဖို့ရာ ၁၈၇

၃၇။ ဆံပင်ပါးသူတွေအတွက် အလှပြင်နည်း ၇ ချက် ၁၉၃

၃၈။ နုပျိုစေတဲ့ ဆံပင်ပုံစံတွေကိုရွေးဖို့ ၁၉၆

၃၉။ သင့်မျက်နှာအမျိုးအစားနှင့် လိုက်ဖက်ညီဆံပင်ပုံစံများ ၁၉၉

၄၀။ ဆောင်းရာသီအလှ ၂၀၃

၄၁။ နွေရာသီအလှခံစားမှု ၂၀၇

၄၂။ ရုပ်အလှနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သဘာဝ ၂၁၃

၄၃။ ဆံပင်အလှဆေးဆိုးလိုကြလျှင်
သတိပြုသင့်သည့်အချက်များ ၂၁၆

