

မာတိကာ

အသားအရေ

၁။ အသားအရေလှစေဖို့ ဂရုစိုက်လေ့ကျင့်ဖို့ ၁၃၁
 ၂။ အသားအရေပျက်စီးမှုတွေ နည်းစေဖို့ ၂၅
 ၃။ အသားအရေကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် အခြေခံနည်းလမ်းများ ၁၀
 ၄။ အသားအရေ လှပကျန်းမာစေဖို့ဆိုတာ ၁၆
 ၅။ လွယ်ကူသက်သာ အသားအရေစိုပြည်နည်းပညာ ၂၁
 ၆။ အဆီပြန်အသားအရေအား ထိန်းသိမ်းနည်း ၂၄
 ၇။ အလှကုန်ပစ္စည်းများကို ဂရုတစိုက်ထားခြင်း ၂၈
 ၈။ အသားအရေကို လှပနုပျိုစေမည့် နည်းလမ်းသစ်များ ၂၂
 ၉။ အသားအရေလှပဖို့ အနားယူနေထိုင်တတ်ကြပါစို့။ ၃၅
 ၁၀။ ဧရာကို အံ့တုလို့ နုပျိုဖို့ ကြိုးစားလျှင် ၃၇
 ၁၁။ မိတ်ကပ်လိမ်းခြယ်ရာမှာ အရေးပါသည့် အချက်များ ၄၅
 ၁၂။ ဘယ်လိုဖောင်ဒေးရှင်းကို သုံးမလဲ ၅၀
 ၁၃။ မျက်နှာအသားအရေကို နုပျိုလှပစေမည့် နည်းလမ်းသစ် ၅၄
 ၁၄။ နွေနေပူ အလင်းရောင်နှင့် ညီညွတ်အောင် ၆၀
 ၁၅။ နွေရာသီမိတ်ကပ်အလှ ခြယ်လျှင် ၆၃
 ၁၆။ အော်စကာပွဲတက်မျက်နှာ ခြယ်သတဲ့အခါ ၆၆
 ၁၇။ ဦးရေမျက်နှာနှိပ်ပေးပါ ၇၀
 ၁၈။ လက်မောင်းလက်ပြင် နှိပ်ပေးစေချင် ၇၃
 ၁၉။ ပခုံးကျောပြင် နှိပ်နယ်လျှင် ၇၇

၂၀။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘယ်လို နှိပ်နယ်မလဲ ၈၁
 ၂၁။ မျက်နှာအသားအရေကို လျော့တွဲမကျစေဖို့ ကုထုံး ၈၅
 ၂၂။ အသက်အရွယ်အလိုက် အလှပြင်လိုက်ကြရအောင် ၈၈
 ၂၃။ အရွယ်အိုကို နုပျိုဖို့ မိတ်ကပ်လိမ်းမယ်ဆိုလျှင် ၉၈
 ၂၄။ ဝေဒနာရှင်ရဲ့ ညှိုးငယ်မျက်နှာကို လှပလန်းဆန်းလာအောင် ၁၀၃
 ၂၅။ သတို့သမီးကို မိတ်ကပ်ဘယ်လို စ လိမ်းမလဲ ၁၀၇

ကိုယ်လုံးအလှ

၁။ ခန္ဓာကိုယ်ကျစ်လျစ်ကိုယ်ရေစစ်လိုလျှင် ၁၁၂
 ၂။ အောင်ပွဲရ ကိုယ်လုံးအလှများ ၁၁၆
 ၃။ အောင်ပွဲရ ကိုယ်လုံးအလှများ ၁၁၉
 ၄။ အောင်ပွဲရ ကိုယ်လုံးအလှများ ၁၂၂
 ၅။ အလှဆုံး ကိုယ်လုံးဖြစ်အောင် ၁၂၅
 ၆။ မတူညီတဲ့ အလှအယူအဆများ ၁၂၉
 ၇။ ကျန်းမာကြံ့ခိုင် အသက်ရှည်စေနိုင်အောင် စားသောက်နည်း ၁၃၄

ဆံပင်အလှ

၁။ ဆံပင်တွေရဲ့ သဘာဝနှင့်အလှ ၁၃၉
 ၂။ ဆံပင်အလှ ကိုယ်တိုင်ထိန်းသိမ်းကြမယ်ဆိုလျှင် ၁၄၄
 ၃။ ဆံပင်အလှ ထိန်းသိမ်းကြမယ်ဆိုရင် ၁၄၈
 ၄။ တောက်ပနက်မှောင် ဆံပင်အရောင်ဆိုးခြင်း ၁၅၃
 ၅။ ဆံသားလှပဖြောင့်စင်းကျအောင် ၁၅၅
 ၆။ လျှင်မြန်လှပ သဘာဝကျသော ဆံပင်ပြင်ဆင်နည်း ၁၅၉

မျက်လုံးအလှအပ

၁။ မျက်လုံးအလှ ခြယ်သပုံအယူအဆများ ၁၆၃
 ၂။ လျှို့ဝှက်ထားတဲ့ မျက်လုံးအလှခြယ်သမှုပညာ ၁၆၆
 ၃။ မိနစ်ပိုင်းအတွင်းမှ မျက်လုံးအလှပြင်ပါ ၁၆၉
 ၄။ စူးရှမျက်လုံး ၁၇၂

၅။ ညှို့မျက်လုံး ၁၇၄
 ၆။ နေ့လယ်နေ့ခင်း မျက်လုံးအလှခြယ်သခြင်း ၁၇၈
 ၇။ ညှို့မျက်လုံးအလှဘယ်လိုခြယ်သရမလဲ ၁၈၀
 ၈။ မျက်စုံဆွဲနည်းအဆင့်ဆင့် ၁၈၃
 ၉။ မျက်စုံလှလှ စနစ်တကျ ပုံဖော်ကြစို့ ၁၈၆
 ၁၀။ ရွဲဒိုးအလှ ခြယ်သမှုနည်းပညာနှင့် သတိပြုသင့်သည့် အချက်များ ၁၉၀
 ၁၁။ မာစကာရာ ခြယ်သမှုနည်းပညာ ၁၉၃
 ၁၂။ အရင့်အမှောင်တွေနဲ့ဆွဲဆောင်နေမယ့် မျက်လုံး ၁၉၇
 ၁၃။ သဘာဝအရောင်အသွေးရွေး၍ မျက်နှာကိုလှအောင်ပြင်နည်း ၂၀၀
 ၁၄။ ညှို့ဓာတ်ပါတဲ့ ခရမ်းပြာမျက်လုံးလေး ၂၀၃

နှုတ်ခမ်းအလှ

၁။ နှုတ်ခမ်းအလှခြယ်သနည်း ၂၀၅
 ၂။ ရွန်းလဲ့အိစို နှုတ်ခမ်းလှဖို့ဆိုလျှင် ၂၁၃
 ၃။ နှုတ်ခမ်းအလှခြယ်သမှု ၂၁၆