

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
	စကားချီး	၁
၁။	နေ့စဉ်လိုက်နာအပ်သော ယဉ်ကျေးမှုလေ့ထုံးတမ်းများ	၃
၂။	အရပ်ဝတ်(အနောက်တိုင်း)ဝတ်စုံများ	၃၀
၃။	သတင်းပို့တွေ့ဆုံခြင်းနှင့် ဂါရဝပြုတွေ့ဆုံခြင်း	၄၀
၄။	အနောက်တိုင်းအစားအသောက်တွင် ဇွန်၊ ခက်ရင်း၊ ဓားအသုံးပြုပုံ	၄၃
၅။	စားသောက်ရာတွင် လိုက်နာအပ်သော ယဉ်ကျေးမှုလေ့ထုံးတမ်းများ	၅၃
၆။	အနောက်တိုင်းအစားအစာဖြင့် ဧည့်ခံသည့် စားသောက်ပွဲလေ့ထုံးတမ်းများ	၅၇
၇။	ဆုတောင်းပတ္တနာပြုခြင်း	၆၅
၈။	စားသောက်ဆိုင်များတွင် စားသောက်ခြင်း	၆၉
၉။	ဝန်ဆောင်မှုကောင်းသဖြင့် မုန့်ဖိုးငွေဆုချခြင်း	၇၅
၁၀။	နှုတ်မှုရေးရာအပြာဖြာ	၇၈
၁၁။	ပရိသတ်ရှေ့တွင်ရှိသင့်သော ယဉ်ကျေးသည့် ပြုမူပြောဆိုပုံများ	၉၄
၁၂။	စာရေးသားမှုအတတ်ပညာ	၁၀၀
၁၃။	အများနှင့်သက်ဆိုင်သော ဖျော်ဖြေရေး အစီအစဉ်များတက်ရောက်ခြင်း	၁၀၄
၁၄။	အားကစားပွဲဆိုင်ရာယဉ်ကျေးမှု	၁၀၆

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁၅။	ညဉ့်အိပ်ညဉ့်နေ ဧည့်သည်တစ်ဦးအနေဖြင့် လိုက်နာအပ်သောယဉ်ကျေးမှုလေ့ထုံးတမ်းများ	၁၀၉
၁၆။	ဟိုတယ်၊ မိုတယ်များအကြောင်း သိကောင်းစရာ	၁၁၂
၁၇။	ဆေးရုံနှင့် နာရေးကိစ္စများ	၁၁၅
၁၈။	အထွေထွေဗဟုသုတ (၁)	၁၁၈
၁၉။	အထွေထွေဗဟုသုတ (၂)	၁၂၆