

မာတိကာ

စာရေးသူ၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း	၇
စာရေးသူ၏ အမှာစကား	၉
၁။ ကင်ဆာဆဲလ်တွေကို တိုက်ဖျက်ပေးနိုင်တဲ့ အပင်လေးများ	၁၂
၂။ သတိပြုစရာ အယ်လ်ဒိုင်းမားရောဂါ	၁၆
၃။ ကျောကုန်းမှဝက်ခြံများ ဝေးဝေးသွား	၂၃
၄။ ဘက်တီးရီးယားပိုးမွှားပြီးဆေးရည်	၂၉
၅။ ခံတွင်းရနံ့ရှင်းသန့်စေဖို့	၃၃
၆။ "S" သုံးလုံးအတွက် အကောင်းဆုံး အစားအစာလေးများ	၃၉
၇။ နှာခေါင်းသွေးလျှံခြင်းပြဿနာ အဖြေရှာ	၄၂
၈။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အဆီလောင်မြိုက်စေမည့်	
၉။ အစားအစာ (၁၀) မျိုး	၅၀
၁၀။ ကင်ဆာဆဲလ်တွေကို သေစေမည့် အိမ်တွင်းဆေးဖော်စပ်နည်း	၅၅
၁၁။ ဆေးဖက်ဝင် ကြက်သားခွေးတောက်ရွက် ဟင်းရည်တစ်ခွက်	၅၇
၁၂။ အုန်းရည်သောက်ရန် မသင့်တော်သူများ	၆၂
၁၃။ ဗိုက်ထဲမှာ ဘာအစာမှမရှိတဲ့အချိန် ကော်ဖီသောက်မိတဲ့အခါ	၆၇
၁၄။ မအိုချင်သူများ ကိုလာဂျင်ဆောင်ထား	၇၀

၁၅။ မျက်ကွင်းညှိနေပါသလား	၇၅
၁၆။ ရေဓာတ်ခန်းခြောက်ခြင်းကိုဖော်ပြနေတဲ့ လက္ခဏာကြီး (၃) ရပ်	၈၀
၁၇။ အပျိုးသမီးတိုင်းစားသင့်သည့် အစားအစာလေးများ	၈၅
၁၈။ မျက်ရည်အိတ်တွဲကျခြင်းအတွက် အကောင်းဆုံးကုထုံး	၉၀
၁၉။ ကျွန်းမာရေးအတွက်စားသုံးသင့်သော အဆီ (၁၀) မျိုး	၉၇
၂၀။ သင့်ဆံပင်လေး အနံ့အသက်ကောင်းစေချင်	၁၀၂
၂၁။ ကျွန်းမာရေးအတွက် အကြံပြုချက်	၁၀၆
၂၂။ ကျွန်းမာရေးအတွက် သော့ချက်	၁၀၉
၂၃။ ပျားရည်သောက်ရန် အသင့်တော်ဆုံးအချိန်	၁၀၂
၂၄။ ဆေးဖက်ဝင် ကင်ပွန်းချည်ရည်ဟင်းချက်နည်း	၁၀၆
၂၅။ သံပုရာသီးရေမွှေးစိမ်ရည်ကို တစ်နှစ်ကြာသောက်ပြီးနောက်	၁၂၀
ဘာတွေပြစ်လာမလဲ	
၂၆။ ကိုလက်စထရောပြဿနာအတွက် ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်နည်းလမ်းကောင်းများ	၁၂၈
၂၇။ မြင်ကွင်းအာရုံတွေကို ပြေပျောက်စေဖို့	၁၃၈
၂၈။ အသားပိုအတွက် စိတ်မညစ်နဲ့	၁၄၂