

- ၁။ မြတ်သောမေမေတို့ ထက်သောကလေး ပိုင်ဆိုင်စေဖို့
- ၂။ ကျန်းမာလှပသော မိခင်များဘဝသို့
- ၃။ မိခင်လောင်းတို့ ခံစားရသောဝေဒနာများနှင့် လိုအပ်သောအာဟာရ
- ၄။ ဂရုပြုကာကွယ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလဝယ်
- ၅။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကြုံတွေ့နိုင်သော အန္တရာယ်လက္ခဏာများ
- ၆။ မေမေလောင်းတို့ ကျန်းမာလှပစမတ်ကျစေဖို့ A,B,C.....,Z
- ၇။ မိခင်လောင်းတို့ စားတတ်ဖို့
- ၈။ အကောင်းဆုံးကို ရွေးချယ်တတ်ဖို့
- ၉။ ရင်သွေးလေးတို့ကျန်းမာဖို့ မိခင်လောင်းတို့ ရွေးချယ်စားသောက်ဖို့
- ၁၀။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တို့ကျန်းမာဖို့ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ကြစို့
- ၁၁။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ မိခင်လောင်းတို့ရှောင်သင့်ရာ
- ၁၂။ လုပ်ငန်းခွင်မှမေမေများ သတိပြုဆင်ခြင်စရာ
- ၁၃။ မိခင်လောင်းတို့ရဲ့ စိတ်အာရုံဝယ်
- ၁၄။ အမြွှာလေးတို့မေမေလောင်း သိထားစေကြောင်း
- ၁၅။ လှပပြီးသားမေမေတို့သိဖို့လိုတဲ့ အရေပြားကျန်းမာရေး
- ၁၆။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တို့ သတိပြုဖို့
- ၁၇။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် အိမ်အနောက်တာဝန်
- ၁၈။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှာ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်မွေးသင်သလား
- ၁၉။ ကိုယ်ဝန်သည်တို့ကြုံတွေ့နိုင်တဲ့ ကျန်းမာရေးပြဿနာအဖြာဖြာ

- ၂၀။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် အစာမကြေရင်ပြည့်ရင်ကယ်ဖြစ်ခြင်း
- ၂၁။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်လောင်းနှင့် ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း
- ၂၂။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် အကြောပြတ်
- ၂၃။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် မိန်းမကိုယ်ခြောက်သွေ့ခြင်း
- ၂၄။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် အအိပ်ပျက်ပြဿနာ
- ၂၅။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် ခေါင်းကိုက်ပြဿနာ
- ၂၆။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေ စိတ်ဖိစီးမှုကြုံတွေ့လာရင်
- ၂၇။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နဲ့ ဝမ်းချုပ်ပြဿနာ
- ၂၈။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် လိပ်ခေါင်းပြဿနာ
- ၂၉။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ခံစားရတဲ့ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျော့ပြဿနာ
- ၃၀။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် ခြေထောက်သွေးကြောကုထုံး
- ၃၁။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နဲ့ ခြေထောက်ထုံကျပ်ပြဿနာ
- ၃၂။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တို့သိဖို့ သွေးတိုးရောဂါ
- ၃၃။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်နှင့် ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ
- ၃၄။ လေးဖက်နာနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြဿနာ
- ၃၅။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များနှင့် သိုင်းရွိုက်ပြဿနာ
- ၃၆။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နဲ့ ပန်းနာရင်ကျပ်ပြဿနာ
- ၃၇။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် ငှက်ဖျားဝင်လာတဲ့အခါ
- ၃၈။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် ဆီးပြဿနာ