



ဗဟိုစာအုပ်စာရင်း

၁။ စာရေးသူ၏အမှာစကား	၇
၂။ ပန်းနာရင်ကျွမ်းကျင်သူ၏အတွက်ဆေးပြားတိုများ	၉
၃။ မြေဗဟိုစာအုပ်စာရင်းနှင့်အခြားအမျိုးမျိုးပေးပို့ခြင်း	၁၅
၄။ ဆီးအိမ်ကင်ဆေးဆိုင်ရာအချက်အလက်များ	၁၉
၅။ သွေးစစ်ဆေးခြင်းအမျိုးမျိုးအကြောင်း	၂၃
၆။ ကားထိရှိပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာအန္တရာယ်များက ရင်သားကင်ဆာဖြစ်စေနိုင်	၂၇
၇။ ဦးနှောက်ကောင်းစေဖို့ဆောင်ရွက်ခြင်း/ရှောင်ရွက်ရန်ညှိညှိပေးပို့ခြင်း	၃၀
၈။ အမျိုးသမီးတိုင်းသတိပြုဖွယ်ရာ ရင်သားကင်ဆာလက္ခဏာများ	၃၆
၉။ သတိပြုဖွယ်ကင်ဆာရောဂါလက္ခဏာများ	၄၄
၁၀။ အားသွင်းနေစဉ်ပန်းပြာခြင်းကလေးကိုသေစေနိုင်	၄၉
၁၁။ ကော်ဖီသောက်ရန်အသင့်တော်ဆုံးအချိန်	၅၁
၁၂။ ဝမ်းချုပ်ရောဂါကုသခြင်း	၅၇

၁၃။ မျက်ကပ်မှန်အန္တရာယ်သတိပြုဖွယ်	၆၂
၁၄။ သွေးစစ်ဆေးခြင်းအန္တရာယ်သတိနှင့်ကာကွယ်	၆၇
၁၅။ နားကျန်းမာရေးအကြောင်းသိမှတ်ဖွယ်ရာများ	၇၃
၁၆။ သစ်သီး(လုံးဝ) မစားသင့်ဆုံးအချိန်	၇၉
၁၇။ ကြက်ဥအကြောင်းသိကောင်းစရာပေးပို့ခြင်း	၈၅
၁၈။ မြေဗဟိုစာအုပ်စာရင်းနှင့်အခြားအမျိုးမျိုးပေးပို့ခြင်း	၈၉
၁၉။ ဆင်ခြေထောက်ရောဂါအတွက်အိမ်ထဲတွင်းကုသပေးပို့ခြင်း	၉၄
၂၀။ ကျွမ်းကျင်သူကောင်းစေချင်	၁၀၀
၂၁။ မစင်(ဝမ်း)ကပြောပြသောသင့်ကျန်းမာရေးအကြောင်း	၁၀၇
လက်တော့ (Laptop) (ခေါ်)	
၂၂။ ခရီးဆောင်ကုန်ပစ္စည်းများသတိထား	၁၁
၂၃။ မြေဗဟိုစာအုပ်စာရင်းနှင့်အခြားအမျိုးမျိုးပေးပို့ခြင်း	၁၁၄
၂၄။ တကယ်ကျန်းမာချင်ပါသလား	၁၁၇
၂၅။ ဝေါက်ရောဂါဘာကြောင့်ဖြစ်	၁၂၀
၂၆။ အစိမ်းရောင်အားလုံးနှင့်အသက်အန္တရာယ်	၁၂၇
၂၇။ ၅-မိနစ်အတွင်းခေါင်းကိုက်ပျောက်ဆုံးခြင်း	၁၂၉
၂၈။ အသင့်တော်ဆုံးအချိန်နှင့်အခြားအမျိုးမျိုးပေးပို့ခြင်း	၁၃၂