

-	စာရေးသူ၏ အမှာ	၇
၁။	မျက်နှာသစ်ပြီးမှ သွားတိုက်ပါ	၉
၂။	သွားကြားထိုးတံ	၂၃
၃။	သွားနာ၊ သွားကိုက်ခြင်းနှင့် အိမ်သုံးဆား	၃၁
၄။	နေ့လယ်စာစားပြီး တစ်ရေးအိပ်သင့်၊ မအိပ်သင့်	၄၀
၅။	ဝမ်းနုတ်ဆေး အမြဲစားနေသူတွေ သတိပြုစရာ	၄၆
၆။	ဝလာရင် သတိထား	၅၃
၇။	သွေးတိုးရောဂါနှင့် လေစာ	၆၀
၈။	ဆေးလိပ်တစ်လိပ်၊ အသက်တစ်ချောင်း	၆၆
၉။	လွယ်ကူစာစားလျှင် အသက်တိုမည်	၇၂
၁၀။	ကျန်းမာအောင် ဘာတွေစားကြမလဲ	၇၉
၁၁။	ချော်မလဲအောင် သတိထား	၈၇
၁၂။	နွယ်မြက်သစ်ပင် ဆေးဖက်ဝင်သည်ဆိုရာဝယ်	၉၃
၁၃။	ဖီးကြမ်းငှက်ပျောသီးမှရသော လေပူကျဆေး	၁၀၁