



ဗာတိကာ

၁။ အသည်းပျက်စိရသော အကြောင်းရင်း	၉
၂။ အမျိုးသားများခြံရံခြင်းအကြောင်းသိကောင်းစရာ	၁၇
၃။ လက်သည်းများကပြောပြသော သင့်ကျန်းမာရေးအကြောင်း	၂၅
၄။ ရေ(လုံးဝ)မသောက်သင့်ဆုံးအချိန်	၃၃
၅။ သင့်နှာခေါင်းလေးကျန်းမာစေချင်ရင်	၃၇
၆။ မော်တော်ဆိုင်ကယ်စီးသူများသတိပြုဖွယ်	၄၁
၇။ သွားကျန်းမာရေးလိုက်စားပေး	၄၄
၈။ လျှာကင်စာဆိုသည်မှာ	၅၁
၉။ ဆီးကပြောပြသော သင့်ကျန်းမာရေးအကြောင်း	၅၆
၁၀။ အမျိုးသမီးပေယာနိက အရှည်ဆင်းခြင်းဆိုတာ	၆၁
၁၁။ ဆီးချိုရောဂါရှိသူများလမ်းများများလျှောက်ထား	၆၆
၁၂။ ဓိတ်စရာကိုယ်ပါ ကျန်းမာစေဖို့လမ်းလျှောက်ကြပါခို့	၇၂
၁၃။ တစ်ခါသုံးခွက်ဖြုဖြုတွေကို သတိထား	၇၇

၁၄။ စန္ဒာကိုယ်ကြီးအတွက် ဗဟိုမြန် ဟိုမှန်း	၈၁
၁၅။ လေယဉ်အေအောင် ပီထွေရှောင်	၈၆
၁၆။ ဦးနှောက်ပွက်စီးစေသော အကြောင်းရင်းများ	၉၀
၁၇။ အအေးမီး-နှာအေး-ရောင်ဆိုခြင်းအတွက် နည်းလမ်း(၁၆) သွယ်	၉၃
၁၈။ နှလုံးသွေးကြော ပိတ်ဆို့ခြင်း၏ ရှေးပြေးလက္ခဏာများ	၉၉
၁၉။ မြေပူနှင့် ကွဲအက်ခြင်းအတွက် ပိုးရင်းမွယ်ကွဲတဲ့ အိမ်တွင်း တုတ်ထုံးလေးများ	၁၀၂
၂၀။ ဘေးအန္တရာယ် ကင်းဝေးအောင် စားသောက် နေထိုင်လိုက်နာရမည့် အချက်(၂၀)	၁၀၇
၂၁။ နာကျင်မှုဝေးနားများကို မြေပျော့စေမယ့် သဘာဝနည်းလေးများ	၁၁၂
၂၂။ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးတိုင်းအတွက် အသင့်တော်ဆုံး ကိုယ်အလေးချိန်	၁၁၆
၂၃။ အရွယ်(၃)ပါးအတွက် ဆိုင်ဆိုင်းဆား	၁၂၃
၂၄။ မိခင်နှင့်ကလေး ကျန်းမာရေး	၁၂၇

