

# ဗာတိကာ

- စာရေးသူ၏ကိုယ်ရေးအကျဉ်း	၇
- စာရေးသူ၏အမှာစကား	၁၁
၁။ ခွန်အားဖြစ်စေတဲ့ ပဲပြုတ်သုပ်	၁၆
၂။ ဘဝစိမ်းစိမ်း ပဲစားပဲမယ် ဘာကိုလိကိုကွယ်	၂၂
၃။ ကျန်းမာဖို့ မုန့်ဟင်းခါးစားကြဖို့	၃၁
၄။ ကင်ဘာရောဂါမျိုးရုံအတွက် ပန်းဂေါ်ဖီ ဟင်းစာစွက်	၄၄
၅။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အပူငြိမ်းစေဖို့ သွားသီးသုပ်စားကြဖို့	၅၂
၆။ သုတ်အားကောင်းစေတဲ့ ဒန့်သလွန်သီး ငါးရုံဟင်းလျာ	၆၀
၇။ ထမင်းစားစဉ် ယဉ်ကျေးဖို့	၆၈
၈။ သွေးဝမ်းသွားခြင်းအတွက် ဆေးဖက်ဝင် ဆီးဖြူသီးဟင်းလျာများ	၇၄
၉။ ဆေးဖက်ဝင် ကင်ပွန်းချဉ်ရည်ဟင်းချက်နည်း	၈၄
၁၀။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ အနုအင့်ငွေ့ချယ်နည်း	၉၀
၁၁။ ဆီးချိုသွေးချိုဝေဒနာသည်များ ဖုံးပတ်သီး များများစား	၁၀၀
၁၂။ ဆေးဖက်ဝင် ငပိရည်ဖျော်နည်း	၁၀၈
၁၃။ ဆေးပေါင်းစတဲ့ ပဲစလိပူးသုပ်	၁၁၄
၁၄။ သက်ရှည်ကျန်းမာစေမည့် ပြင်းခွာရွက်သုပ်ဟင်းလျာ	၁၂၂

၁၅။ ဆီး၊ ဝမ်း၊ ငလ မုန့်စေမည့် ဆေးဖက်ဝင် ပုံးရည်ကြီးကြော်	၁၂၈
၁၆။ ထပ်ကာထပ်ကာ ပြန်လည်အပူပေး၍ ငွေ့ပစားသင့်သော အစားအစာများ	၁၃၄
၁၇။ ထမင်းကြမ်းခဲတွေကို ထပ်ကာထပ်ကာ ငွေ့ပစားစေဖို့	၁၄၀
၁၈။ အသုပ်တစ်ပွဲမှ ရရှိနိုင်မည့် ကျန်းမာရေးအကျိုးကျေးဇူးလေးများ	၁၄၆
၁၉။ တို့ဟူးအကြောင်းသိကောင်းစရာ	၁၅၄
၂၀။ သစ်သီးဝလံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ဆေးကြောသန့်စင်နည်းလမ်းညွှန်	၁၆၂