

ဗာတိကာ

- စာရေးသူ၏ကိုယ်ရေးအကျဉ်း ၇
- စာရေးသူ၏အမှာစကား ၁၀
- ကျန်းမာတဲ့ သက်သတ်လွတ်သမားဖြစ်စေဖို့ ပုန်ကန်သော
စားသောက်နည်း ပုံစံလေးများ ၁၅
- ဂျပန်သက်သတ်လွတ်သမားများ ၂၇
မဖြစ်မနေစားသင့်သော အစားအစာ (၈) မျိုး
- ဂျပန်ကျွတ်ပေးခြင်းနှင့် တွဲဖက်မစားသင့်သော အစားအစာများ ၃၅
- ကုလားပဲ နှင့် အသားစာတိ ၄၇
- ငနုစဉ်ငနုတိုင်းစားသင့်သော အစားအစာလေးများ ၅၇
- သက်သတ်လွတ်သမားများ အားထားစရာ
ပဲပုပ်ဟင်းလျာ ၆၃
- ဆန်(ထမင်း) နှင့် ထမင်းရည်အကြောင်း ၇၃
သိကောင်းစရာ အဖြာဖြာ
- အစားအစာ ပူပူငနုငနုစားပါ ၈၃
- ငဆးဖက်ဝင်တဲ့ ဝဉ် ၈၇
- သက်သတ်လွတ် သစ်သီးဖျော်ရည် ကုထုံး ၉၅

- သက်သတ်လွတ် ပို့အကြပ်ကြော် ၁၀၃
- အငစုအဆံလေးများ၏
ကျန်းမာရေးအစွမ်းသတ္တိလေးများ ၁၁၅
- စားဖွယ်ခုံ သက်သတ်လွတ် အာရူးဟင်းလျာအဖုံဖုံ ၁၂၅
- ငဆးဖက်ဝင်တဲ့ စောင်းလျားသီးကင်စာ ၁၄၁
- ဒိန်ချဉ်ဆို ကြိုက်ပုကြိုက် ၁၄၉
- ချိန် (ငါ) ဒိန်နှင့် ကျန်းမာရေး ၁၇၁
- သစ်သီး(လုံးဝ) မစားသင့်ဆုံးအချိန် ၁၈၁