ဟတီကေ

ဇာနေရေသွားမကေး ၈
ဖုတ်ချက် ၈

[A] ဆေးဝါးများ ၁
ဝေဟတမ်ချေးတည်ကြေးထက် ဆေးနှစ်မျိုးကို တစ်လည့်စီ ၁
တိုက်ကြေကွဲခြင်းက အနှမ်းပိုထက် ၂
သင်္ဘောသားများကို ရေမာလောသီးနှင့် ၂
ဝေလပေါ်အက်ဆစ်ကို တားဆီးတိတ်ဝင်ဝဲဆေးတမျိုး ၂
ပေးအားမှဲသင်းပျက်ပြယ်ဆေးနှင့် ဘဲကြီး ၂
ပဉ္စင်းစ ဆေးသောက်ရန်နေ့ရှည်ရောဂါ ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။ ၃

[B] အစားအစာနှင့် အဟာဗာရ ၆
ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးများကို ဖေလေ့ရှိကြပြီးမှာ ၆
သံတတ် အကြွေသပ်နှင့် ကေးအားများ ၇
အစားအစာမြင့် သေသူကိုလည်းစားရမလား ရမ္ဘယ်။ ၈
ကျပ်သိမ်အားသောကြောင့် ရေတိုးခြင်း ၈
ကျပ်ပါ့အားသောအတွက် ရေတိုးခြင်းနှင့် ကျွတ်ခဲ့ ၈
ခန့်ကျပ်ပါ့ လေ့ကျင့်ခန်းပြုခြင်းနှင့်ချိန် ၈
ဘဝသားတွေ့ကြောင့် ကျန်းမာ ၈
ကျန်းမာ ကြီးပြားခြင်းတို့ ကျန်းမာ ၈
ကျပ်ပါ့ကိုအားသောကြောင့် ကျန်းမာ ၈
ကျပ်ပါ့ကိုအားသောကြောင့် ကျန်းမာ ၈
ကျပ်ပါ့ကိုအားသောကြောင့် ကျန်းမာ ၈
ခန့်ကျပ်ပါ့ ကျန်းမာ ၈
ကျပ်ပါ့ ကျန်းမာ ၈
ကျပ်ပါ့ ကျန်းမာ ၈