

၁။ ဝတ်စားဝတ်ဆင်ရေးပါ မခက်ပါ	၁
၂။ ကွမ်းလုံးဆေး	၄
၃။ ဒုလ္လာသွေးဝမ်းအတွက် ဆေးနည်းကောင်း တစ်လက်	၈
၄။ အနာသမာ အတွက် အုံဆေး၊ စားဆေးနည်း	၁၀
၅။ သွေးဆုံး မီးယပ်ဆေး	၁၃
၆။ ကျန်းမာရေးအတွက် ရေသောက်နည်း	၁၈
၇။ ရောဂါကုသနိုင်သော အစားအသောက်များ	၂၁
၈။ ကြည်ဆေးခန်းမှ အသုံးတည့် ဆေးပင်အချို့	၂၃
၉။ အစာအိမ်ရောဂါအတွက် ပိစပ်ရွက်က အစွမ်းထက်	၃၃
၁၀။ ကျွဲတောသီးစေ့ကလေးတွေရဲ့ အစွမ်း	၃၆
၁၁။ ကချင်ပြည်နယ်မှ ခံတွင်းလိုက်ဖွယ် အစားအသောက်များ	၄၁
၁၂။ ရင်ကျပ်ရောဂါ သက်သာ ပျောက်ကင်း ဆေးတစ်လက်	၄၅

၁၃။ နှလုံးရောဂါ သက်သာပျောက်ကင်းရေး	၄၈
၁၄။ ပြာစားမှားလျှင်	၅၂
၁၅။ မီးယပ်ပိန်ကပ် သက်သာ ပျောက်ကင်းစေရန်	၅၆
၁၆။ သားအိမ်အတွင်း သွေးလုံး၊ လေလုံး ဖြစ်ခဲ့လျှင်	၅၈
၁၇။ အပေါ်ကြောလွှာ ကုန်၍ သွားကျဉ်သော်	၆၁
၁၈။ ဆီးချိုသွေးတိုးအတွက် ဆေးနည်းတစ်လက်	၆၄
၁၉။ အဆစ်ထဲ မှင်ဝင်၍ လမ်းလျှောက်က နာကျင်နေခဲ့သော်	၆၉
၂၀။ ဆံကေသာ အလှပပျက်စေဖို့	၇၃
၂၁။ သွေးဝမ်း သွေးဒုလ္လာအတွက် ဆေးနည်း	၇၅
၂၂။ မုခဝါတ	၇၈
၂၃။ ဆီးရောဂါအတွက် ဆေးစွမ်းကောင်း တစ်လက်	၈၀

၂၄။ မျက်ရိုးကိုက်ပျောက်ဆေး	၈၄
၂၅။ သွားပျား ခိုင်မာစေရန်အတွက် ဆေးကောင်းတစ်လက်	၈၇
၂၆။ အပူအကျိတ် စိတ်မပျက်နဲ့	၈၉
၂၇။ နေအိမ်များတွင် ပြုလုပ် ဆောင်ထားသင့်သော လိမ်းဆေး	၉၂
၂၈။ အစာအိမ်အချဉ်ပေါက်ရောဂါ သက်သာပျောက်ကင်းဆေး	၉၄
၂၉။ ရေနံချောင်းမှ ဖောက်ကောင်း	၉၈
၃၀။ ပျဉ်းမနား ပရဆေး ဗိမာန်ကြီးရှိ ဆေးဖက်ဝင် တိုင်းရင်းဆေးပင်များ	၁၀၁
၃၁။ နှင်းခူအတွက် မုရိုးရွက်	၁၀၉
၃၂။ ကဗျာဆရာ ရဟန်းတော်ကြီး၏ အသက်ရှည်ဆေး	၁၁၄

၃၃။ ဆီးချိုရောဂါအတွက် ဆေးနည်းနှင့် ဆောင်ရန် ရှောင်ရန်များ	၁၁၆
၃၄။ မျက်စိနာနှင့် မြင်းခွာ	၁၂၀
၃၅။ ကလေးသူငယ် ဝမ်းပျက်ဝမ်းမောအတွက် ဆေးနည်း	၁၂၃
၃၆။ ကြို့ထိုးအတွက် ရှူဆေး	၁၂၅
၃၇။ မျက်စိကိုက်နှင့် ချောင်းဆိုးရောဂါ၊ ငှက်ဖျား ဝေဒနာရှင်များအတွက်	၁၂၇
၃၈။ ရိုးမငှက်ကို ဝါးရုံရွက်နှင့် ရိုက်	၁၃၂
၃၉။ စေတနာ ကွမ်းရွက် ဆေးစွမ်းထက်သည်	၁၃၆
၄၀။ ငရုတ်ကောင်းစေနှင့် ကျန်းမာနုပျို အလှပန်းဆင်ပါ	၁၄၁
၄၁။ လေဖြတ်ခံရသောသူတိုင်း လိမ်းဆေးကို သုံးပါ	၁၄၅
၄၂။ ခန္ဓာကိုယ်မှ ရရှိနိုင်သော ပရဆေးများ	၁၄၉

၄၃။ အနာစိမ်း မွေးကျွတ်နာတို့အတွက် လိမ်းဆေးနှင့် သောက်ဆေး	၁၅၂
၄၄။ ဒူးနာသလား ဒီဆေးကိုစား	၁၅၄
၄၅။ ဆိတ်ချေးပြာနှင့် သူ့အသုံး သတ္တုအင်	၁၅၉
၄၆။ ရေဖျဉ်းရောဂါအတွက် ဆေးတစ်လက်	၁၆၆
၄၇။ အကြော် ကြော်သူများအတွက် ဆေးတစ်လက်	၁၇၁
၄၈။ ဆရာကျော်ဦး ပြောပြသော ဆေးပင်များ	၁၇၆
၄၉။ အဆစ်ရောင်ခြင်းအတွက် ငှုရွက်	၁၈၇
၅၀။ နို့ရိုအရွယ် ကလေးသူငယ် ဝမ်းသွားသော်	၁၈၉
၅၁။ သွေးချိုကျဆေး သရေစာ	၁၉၂
၅၂။ ချောင်းဆိုး၍ သလိပ်မရလျှင်	၁၉၆

၅၃။ နာကျင် ကိုက်ခဲလျှင် ဟားတိုက် ရယ်ပစ်လိုက်ပါ	၁၉၉
၅၄။ အသားအရေ မတွန့်သည့် မျက်နှာသစ် ကရင်မံ	၂၀၁
၅၅။ အပူလောင်နာအတွက်	၂၀၄
၅၆။ တစ်နှစ်တာ မျက်စိ မနာလိုသော်	၂၀၇
၅၇။ သွေးဝမ်း ဒုလ္လာ ဆေးမဟာ	၂၁၂

