

“အစာလည်း ဆေး၊ ဆေးလည်း အစာ”

- နွယ်မြက်သစ်ပင် ဆေးဖက်ဝင် ၅
- တတ်စာနှင့် ကုထုံးဆေးချက်အကြောင်း သိကောင်းစရာ ၇
- အပူစာများ ၁၁
- အအေးစာများ ၁၈
- အနာနှင့်ဆေး သင့်ရာရွေးလျက်
အစာလည်း ဆေးလည်း အစာ
မြစ်ချင်းပြီး ဆေးနည်းတို အဖြာဖြာ ၃၅
- အပူရုပ်ခန္ဓာရှိသူ ဝေဒနာရှင်များအတွက်
အအေးနှင့် ဆိုင်သော ဆေးချက်ကုထုံးများ ၃၇
- အအေးရုပ်ခန္ဓာရှိသူ ဝေဒနာရှင်များအတွက်
အပူနှင့် ဆိုင်သော ဆေးချက်ကုထုံးများ ၅၂
- ကြိတ်မှန်ခွက် လက်ဖက်သုပ် ၅၈
- လူတိုင်းအတွက် အစာလည်း ဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ
သွေးတိုးရောဂါ ၇၇
သွက်ချာပါဒလေငန်းရောဂါ ၇၇
- သွေးတိုးသမားများ မစားသင့်သောအစာများ ၇၉
- သွေးတိုးသမားများ စားသင့်သော အစာများ ၈၀
- သွက်ချာပါဒလေငန်းရောဂါဖြစ်တော့မည့် ပုဂ္ဂိုလ်မိတ် ၈၁
- သွေးတိုးရောဂါမှ ကာကွယ်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများ ၈၄
- ကာကွယ်ခြင်းက ကုသခြင်းထက် ပို၍ကောင်းပါသည် ၈၆

- သွေးတိုး နှလုံး သွက်ချာပါဒလေငန်း လေဖြတ်ရောဂါနှင့် စားသင့်
မစားသင့်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက် သစ်သီးသစ်ဥများ ၈၆
- သွေးတိုး နှလုံး သွက်ချာပါဒလေငန်း လေဖြတ်ရောဂါနှင့် စားသင့်
မစားသင့်သော ကောက်နှံစပါးအမျိုးမျိုး ၉၂
- သွေးတိုး နှလုံး သွက်ချာပါဒလေငန်း လေဖြတ်ရောဂါနှင့် စားသင့်
မစားသင့်သော အသီးအမျိုးမျိုး ၉၃
- သွေးတိုး နှလုံး သွက်ချာပါဒလေငန်း လေဖြတ်ရောဂါနှင့် စားသင့်
မစားသင့်သော အသားအမျိုးမျိုး ၉၄
- သွေးတိုး နှလုံး သွက်ချာပါဒလေငန်း လေဖြတ်ရောဂါနှင့် စားသင့်
မစားသင့်သော ငါးအမျိုးမျိုး ပုစွန်၊ ဟား လိပ် ၉၇
- ဆေးဖက်ဝင် “ရောက်သီးသုပ်-ဟင်းခါး” ချက်၍စား
အားအင်ပြည့်ပြီး ခွန်အားတိုးလိပ်မည် ၁၀၀
- “ငါးရဲ့ - ဒန်သလွန်ဟင်း” ကို ချက်၍စား
ခွန်အားသိဒ္ဓိပြီးစေသည် ၁၀၉
- ဣစ္ဆာသယဆေးပင်ကြီး ၁၁၀
- လေဖြတ်-လေငန်းရောဂါ ကာကွယ်ရေး
“ပဲကြီး-ဆူးပုပ်” ကို ချက်ကာကျွေး ၁၂၃
- အစာလည်း ဆေး၊ ဆေးလည်း အစာ
နတ်ဝင်ဩဇာ-ပို့ပွင့်ပုံပဟ ၁၃၁
- မစားကောင်းသည့် မှီ ၁၄၁
- မှီဟင်း ၁၄၃