

၁။ အပူလောင် အပူရိနာအတွက် ဆေးတစ်လက်	၁
၂။ နာနတ်သီးစိပ်ရည်တစ်ခွက် သင်အတွက်	၄
၃။ ရုတ်တရက် "ဟား" ဟူ၍ အသံ ရှည်ရှည်ဖြင့် သမ်းဝေလိုက်စဉ် အထက်၊ အောက်မေးခိုး လွဲသွားခဲ့သော်	၁၂
၄။ လေပူနာ သက်သာပျောက်ကင်း စေသော မာလကာသီးခြောက်	၁၆
၅။ ငှက်ဖျားဝေဒနာရှင်များအတွက် သောက်ရန်ဆေး	၂၂
၆။ လေးပါးရာဇာဆေး	၂၄
၇။ ရှေ့မင်းဝံတောင်မှ အမေပြောပြသည့် တိရစ္ဆာန်ပစ္စည်း ဆေးသုံးအချို့	၂၈
၈။ လူတိုင်း လွယ်ကူစွာ ဖော်စပ် သုံးစွဲနိုင်သည့် ပျက်စိဝေဒနာ ရှင်များအတွက် ဆေးနည်းကောင်း တစ်လက်	၃၃
၉။ အရှေ့ပြားရောဂါများအတွက် ပါကစ္စတန်ဆေးနည်း	၃၈

၁၀။ မြန်မာ့ရိုးရာ မြွေခဲကုထုံး အယူအဆများ	၄၁
၁၁။ လှပလိုလျှင် ခြင်ဆီပြင်	၄၇
၁၂။ ငှက်ဖျားမိ၍ တဆတ်ဆတ် တုန်နေ သော် လတ်တလော ဖြေရှင်းနည်း	၅၂
၁၃။ ဆီးရောဂါ သက်သာပျောက်ကင်း စေသော ဆေးဖက်ဝင် ဘားကြောပင်	၅၈
၁၄။ အစွမ်းထက်သော အကြောလျော့ လိမ်းဆေး	၆၈
၁၅။ ဆရာ(ကို)ကျော်ဦး၏ အရိုးကျိုး အကြောပြတ်စည်းဆေး	၇၅
၁၆။ မြင်းခွာရွက် ဆေးနည်းတစ်လက်	၈၁
၁၇။ ဆေးဖက်ဝင် ဝံအူမြစ်	၈၆
၁၈။ သွေးဒူးလာရောဂါအတွက် ဓာတ်စာနှင့် ဆေးနည်း	၉၂
၁၉။ အိပ်ရာထမှာ ကြည်လင် လန်းဆန်းအောင်	၉၆
၂၀။ လေးဖက်နာရောဂါ သက်သာ ပျောက်ကင်းလိုသော်	၁၀၀

၂၁။ ဆီးကျဉ် ဆီးအောင့် ကျောက်တည် သက်သာပျောက်ကင်းဆေး	၁၀၆
၂၂။ ဒူးလာ မီးယပ် အကျိုးအချည် သက်သာပျောက်ကင်းဆေး	၁၁၀
၂၃။ အအေးမိ ဖျားနာခြင်းအတွက် ကျေးလက်သုံး ရိုးရာဆေးနည်း	၁၁၇
၂၄။ ရေဖြူဆူး စူးခဲ့သော်	၁၂၁
၂၅။ နှာပွင့်ပိုင်းဆေး	၁၂၄
၂၆။ ပျိုမေတို့ ကိုယ်နဲ့နံ့ခြင်း ကင်းဝေးစေရန်	၁၂၆
၂၇။ ဝက်ခြံပျောက်တဲ့ဆေး လွယ်လွယ် လေးရယ်	၁၃၀
၂၈။ မြန်မာ့ရှေးဟောင်း လက်နှိပ်ကျမ်း လက်ာ	၁၃၃
၂၉။ ရေယုန်ပျောက် ရှမ်းဆေးနည်း	၁၄၁
၃၀။ ဝဲစိုဝဲခြောက် သက်သာဖို့ ပေါက်တဲ့နေရာ လိမ်းပေးပါ	၁၄၄
၃၁။ သင်၏ကျန်းမာရေးအတွက် နန္ဒင်းတေဆေးကို စား	၁၄၉

