

ဟတ်ကာ

၁။ လယ်ယာသီးနှံလား၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်လား	၁
၂။ ငှက်ပျော့မျိုး မသုဉ်းစေဖို့ မျိုးစု မျိုးထိန်းကြပါစို့	၆
၃။ သတိထားစားသုံးသင့်တဲ့ အစွမ်းထက် ဇီဝအာဟာရဓာတ်များ	၁၃
၄။ မုန်ညင်း၊ မုန်လာ အုပ်စုဝင်အပင်များရဲ့ ကင်ဆာရောဂါ ကာကွယ်နိုင်မှု	၁၈
၅။ သက်ရှည်ကျန်းမာဖို့ ချောကလက်စားပြီး ကော်ဖီသောက်ကြစို့	၂၃
၆။ ပြောင်းလဲစိုက်ပျိုးလာတဲ့ 'ဝါ' မျိုးများ	၂၈
၇။ စားသောက်မှုပုံစံနှင့် ကမ္ဘာ့ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှု	၃၄
၈။ အသက်ပိုရှည်လိုသလား၊ သီးနှံ အခြေခံ အစားအစာများကို စားပါ	၃၉
၉။ အဆိပ်ဖြစ်နိုင်တာကို မသိဘဲ စားနေကြတဲ့ သီးနှံများ	၄၄
၁၀။ အစားအစာများမှာ သကြားကို ဘာကြောင့် ထည့်သုံးကြတာလဲ	၅၀

၁၁။ မျိုးမွန်ကန်ပြီး၊ အရည်အသွေး ကောင်းမွန်တဲ့ သစ်သီးဝလံ ပျိုးပင်များ ထုတ်လုပ်ရေး	၅၆
၁၂။ အသားအစား ပိုးကောင်များကို စားပြီး ကမ္ဘာကြီး ပူနွေးလာမှုကို လျှော့ချပေးနိုင်မှာလား	၆၄
၁၃။ GMO အစားအစာများအကြောင်း ဘယ်လောက် နားလည်နေကြပြီလဲ	၇၀
၁၄။ စားသုံးရာတွင် ယူဆချက်အမျိုးမျိုးရှိနေတဲ့ သီးနှံများ	၇၅
၁၅။ လိုအပ်တဲ့ ပရိုတိန်းဓာတ်အတွက် နံ့ကောင်ကို စားကြမယ်	၈၁
၁၆။ လိုက်ဆီးသီးရဲ့ ထူးခြားဆန်းကြယ်မှု	၈၆
၁၇။ စိုက်ပျိုးရန်လွယ်ကူမယ်၊ သက်လျှင်ဘရီဆိုလီမျိုးသစ်	၉၁
၁၈။ ဆီအုန်းနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင် ညစ်ညမ်းမှု	၉၆
၁၉။ အော်ဂဲနစ်စိုက်ပျိုးရေးစနစ်ကိုဆန်းစစ်ကြည့်ခြင်း	၁၀၁
၂၀။ သီးနှံစိုက်စနစ်ပိုးသတ်ဆေးသုံးစွဲမှု၊ ပိုးဒဏ်ခံနိုင်မှုနဲ့ ပိုးသတ်ဆေးဒဏ်ခံနိုင်မှု	၁၁၆
၂၁။ လေထဲမှာ ပျံ့သင်းနေကြတဲ့ ရနံ့တွေ	၁၂၀
၂၂။ အပင်တွေအပူချိန်ကိုဘယ်လိုတိုင်းတာတဲ့ပြန်ကြသလဲ	၁၂၆
၂၃။ တောင်သူငယ်များအတွက် မွန်ကန်တိကျတဲ့ စိုက်ပျိုးရေးစနစ်	၁၃၁
၂၄။ ပိုးသတ်ဆေးများပိုမိုထိရောက်စွာ ကာကွယ်ပေးနိုင်လာစေရေး	၁၃၆
၂၅။ မျိုးစေ့ပြဿနာ အဖြေရှာကြစို့	၁၄၁
၂၆။ အနံ့နဲ့ အရသာခံစား အကဲဖြတ်ရာတွင် အမျိုးသမီးများက ပိုတော်နေကြသလား	၁၄၇

၂၇။ နည်းမွန်ကန်စွာ သောက်သုံးသင့်တဲ့ လက်ဖက်ရည်	၁၅၂
၂၈။ အပူချိန် ပြောင်းလဲမှုနဲ့ အပင်များကြီးထွား ဖွံ့ဖြိုးမှု	၁၅၈
၂၉။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်အဖြစ် စားသုံးနေကြတဲ့ ပဲမျိုးရင်းဝင် အပင်များ	၁၆၄
၃၀။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များရဲ့ မျိုးစေ့ကဏ္ဍ	၁၇၁
၃၁။ ယင်ဖမ်းပင်ရဲ့ အစာချေဖျက်မှုစနစ်	၁၇၇
-။ ဒေါက်တာစိန်လှဦး၏ ကိုယ်ရေးမှတ်တမ်း	-