

- ၁၃။ အစားချေချက်သော စက်အားနည်းခြင်း
- ၁၄။ ဝမ်းချုပ်ခြင်းသည် ရောဂါတို့၏အရင်းအမြစ် ဖြစ်သလော
- ၁၅။ ဗွတ်သိပ်ခြင်း အတုနှင့်အစစ်
- ၁၆။ အစာရှောင်ခြင်း
- ၁၇။ အစာပြန်၍စားနည်း
- ၁၈။ စံချိန်ကိုက်အောင်စားနည်း
- ၁၉။ အတွဲအဖက်ကိုရှင်းပြခြင်း

**မာတိကာ**



- ထုတ်ဝေသူ၏ အစီရင်ခံလွှာ
- နိဒါန်း
- တတိယနှိပ်ခြင်းနိဒါန်း
- ၁။ ရောဂါဆိုသည်မှာဘာလဲ
- ၂။ ရောဂါဆိုသည်ဘယ်ကဲ့သို့အခြေတည်လေသနည်း
- ၃။ စိတ်နှင့်ကိုယ် အပြန်အလှန်ကျေးဇူးပြုပုံ
- ၄။ ရင့်အိုခြင်းဆိုသည်ကား အဘယ်နည်း
- ၅။ ရန်သူကြီး လေးဦးတို့အကြောင်း
- ၆။ ကာကွယ်ခြင်းသည် ကုသခြင်းထက်ကောင်း၏
- ၇။ ရောဂါကိုကုသရန်အဘယ်ကဲ့သို့တတ်နိုင်သနည်း
- ၈။ ဆေးဝါးတို့၏အလုပ်
- ၉။ အာဟာရ၏အလုပ်
- ၁၀။ အစာ'ရှင်'နှင့်အစာ 'သေ'
- ၁၁။ အစာချေချက်သောစက်ကိရိယာ
- ၁၂။ မတွဲဖက်ထိုက်သော အစာအာဟာရမျိုးများ