အနေ့်ဘစ်

ခ၁ခလဲ့ အဘေအ်ဖ်ကို ရေ၃ါ၊ အပ်ပမြဖြစ်ခလေ့ပ်ပါ။ ၁၃
အစာအ်ကို ခန္ဓာကိုယ်ပေါ် ကမ္ဘ ရလျှင်ပယ်ပေါ် ကမ္ဘ ၁၄
ဆပ်ပသက်ကစ်ခ၁ပ်ကြေ၊ ပါရာဆပ်သက်ကစ်ခ၁ကြော ကြေ့ကို အားကောင်းစေလို့ လလျှင်ရင့်ပါ။ ၁၅
ကစားသက်ကစ် ရှားရှမ်း ကင်းလွန်းရင် သက်သာစေ့ ၁၆
ကစားသောက်ကာ မှားလွန်း ကင်းလွန်းကာ သက်သာပေယ်
ကောင်ကြီးကို အားကောင်းစေ့ ကောင်ကြီး အနေ့ကုန်း ၁၇

အနေ့်ပန်စ်

ခ ရ ဆက်အတွင်း အုလမ်းကြောင်း ပွင့်ခစေ့ ၁၈
ဂို့ကမ်ပေါ်ကတ္တာ ပေတ္တာစေ့ ၁၉
ဂို့ကမ်ပေါ်ကတ္တာ ပေတ္တာပေယ် အိပ်ပေကာလေကျင့်နမ်း ၂၀
ဘီးတက်ဂို့ ပေတ္တာစေ့ ၂၁
ဘီးတက်ဂို့ပေါ်ကတ္တာ " V " လေကျင့်နမ်း ၂၂
ကောက်တစ်ရည်း ၂၃
မိုးကုပ်ကေ၁ပ်ပြီး ကြို့ထိုးတာ သက်သာစေ့ ၂၄
ဇို့ကပ်ထေ၁ပ်ကြေ ကြို့ထိုးတာ သက်သာပေယ်
သုံးထောင့်ပုံအိုး လေကျင့်နမ်း ၂၅
ကောက်တစ်ရည်း ၂၆
ဖ ို့အန်တာ သက်သာစေ့ ၂၇
ဖ ို့အန်တာ သက်သာတေ့ အသက်ပြင်းပြင်းရှနည်း ၂၈
ကောက်တစ်ရည်း ၂၉
အစာကိ၁ စ အကြောတက်လို့ တောင့်တသက်သာမှ ၃၀
အစာကိ၁ အကြောတက်လို့ တောင့်တသက်သာပေယ်
ပဝါပေသ ရေကျလိပ်သုံး လေကျင့်နည်း ၃၁
အစာကိ၁ တောက်ကျွတ်ကုတာ သက်သာစေ့ ၃၂
အစာကိ၁ တောက်ကျွတ်ကုတာ သက်သာပေယ်
ထခြမ်းကောလေကျင့်နမ်း ၃၃
ဝမ်းချင်တာ ပမြစ်ခေ့ ၃၄
ဝမ်းချင်တာ မပြစ်ပေယ်
ကောက်ကျစ်ကုတ် လေကျင့်နမ်း ၃၅
ကောက်တစ်ရည်း ၃၆
ကြို့ထိုးတာ ရပ်တန့်စေ့ ၃၇
ကြို့ထိုးတာ ရပ်တန့်ပေယ် အသက်ရှူအောင်လေကျင့်နမ်း ၃၈
ကောက်တစ်ရည်း ၃၉
ဝမ်းလျှတာ သက်သာစေ့ ၄၀
ဝမ်းလျှတာ ရပ်တန့်ပေယ် အရေးပေါ်နည်း ၄၁
ကောက်တစ်ရည်း ၄၂
ဝမ်းပေါ်ခေါင်းရောဂါ သက်သာစေ့ ၄၃
ဝမ်းပေါ်ခေါင်းရောဂါ သက်သာပေယ် ဓာတ်ဝေလေကျင့်နမ်း ၄၄
ကောက်တစ်ရည်း ၄၅
ဓါးထွားကိတ်တာ ရောဂါ့ ၄۶
ဓါးထွားကိတ်တာ ရောဂါ့ ကိုယ်ကျန်းကျန်းရှိ ပေါ်ပေါ်ကြီးလာ ၄۷
ကားသောက်ကာ ရောဂါ့ ကိုယ်ကျန်းကျန်းရှိ ပေါ်ပေါ်ကြီးလာ ၄۸
ကားသောက်ကာ ရောဂါ့ ကိုယ်ကျန်းကျန်းရှိ ပေါ်ပေါ်ကြီးလာ ၄۹
ကားသောက်ကာ ဆောင်ကောင်ကြီးကို ကိုယ်ကျန်းကျန်းရှိ ပေါ်ပေါ်ကြီးလာ ၄۹
ကားသောက်ကာ ရောဂါ့ ကိုယ်ကျန်းကျန်းရှိ ပေါ်ပေါ်ကြီးလာ ၄۹
ကားသောက်ကာ ကားကြီးကို