

|   |
|---|
| ၁။ ကျွဲ နွားအစာ မြက်ကို တာရှည်ခံအောင်<br>[မျိုးထက်] ၁                           |
| ၂။ နွားနုပားကြိုးပေါက် အကျက်မြန်စေရန်<br>[ငွေဖြိုးကျော်] ၅                      |
| ၃။ နွားမ မျိုးရိုမရှိ သိနိုင်နည်း<br>[မြေပိုးချစ်] ၇                            |
| ၄။ မြင်းများ အနာအမြန်ကျက် ဂါထာ<br>[ခင်ထွန်း] ၁၀                                 |
| ၅။ ကျွဲ နွား တုတ်ပိုးရောဂါနှင့် အနာပိုးကျ<br>ပျောက်စေသည့် ဩဇာပင် [မောင်ညီစု] ၁၂ |
| ၆။ မြင်းများ ချောင်းဆိုးလျှင်<br>၁၃   |
| ၇။ လျှာနာ၊ ခွာနာဖြစ်၍ လောကံတက်သော်<br>[ဆောင်မြင့်လွင်] ၁၅                       |
| ၈။ မြင်းများ ခြေထောက် မထောက်နိုင်<br>တွေ့ကောက်နေသော် ၁၇                         |
| ၉။ မြင်းလား အမောလုံဆေး [ခွန်စိုင်းဝမ်း] ၂၁                                      |
| ၁၀။ ကျွဲ နွား ဆီးရွှင် ဝမ်းနုတ်ဆေး [ကိုစိုးဆန်း] ၂၄                             |
| ၁၁။ ခိုင်းနွားအတွက် မျက်စဉ်းဆေး ၂၈  |
| ၁၂။ တောင်ရိုးတိုင်းရင်းသားတို့၏<br>မြင်းအမောလုံဆေး [ခင်ညိုဇယ်] ၃၀               |
| ၁၃။ ကျွဲ နွား လျှာနာခွာနာရောဂါနှင့်<br>ဖောင်းခက် [ကိုသက်စည်] ၃၂                 |
| ၁၄။ သစ်ငှက်မို့ နွားဆေးအသုံး<br>[နတ်မောက် ကောင်းမွန်မြင့်] ၃၆                   |
| ၁၅။ ခွေးချစ်သူများအတွက် ဆေးတစ်လက်<br>[ထွန်းငွေ-တံတာဦး] ၃၉                       |

|  |
|--|
| ၁၆။ မြင်းများ သွပ်ရောဂါရလျှင် [ငွေဖြိုးကျော်] ၄၀                         |
| ၁၇။ နွားအတွက် ဆေးအစာခွက် [ခင်ထွန်း] ၄၅                                   |
| ၁၈။ ဆိတ်မ အချင်းမကျသော် [မြေပိုးချစ်] ၄၇                                 |
| ၁၉။ မြင်းများ သိုရောင်ပျောက်ဆေး ၅၀                                       |
| ၂၀။ ကျွဲ နွား လည်ချောင်းကွဲရောဂါဆေးနည်း<br>[မြတ်တိုးနောင်] ၅၄            |
| ၂၁။ မြင်းတုပ်ကွေး ဆေးနည်း [ဆရာ သညာမျိုး] ၅၆                              |
| ၂၂။ ကြက်တို့အတွက် ဆေးနည်း<br>[မြသက်မောင်-သုံးဆယ်] ၅၈                     |
| ၂၃။ ကျွဲ နွားများ ချောင်းဆိုးနေသော် ၆၀                                   |
| ၂၄။ မြင်းများ အကြောအခြင် ပြေလျော့စေရန်<br>[ခင်ညိုဇယ်] ၆၃                 |
| ၂၅။ မြင်းကန်ခံရလျှင် [ဟန်သုတ] ၆၅   |
| ၂၆။ ခိုင်းနွား ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျှောအတွက်<br>[နတ်မောက် ကောင်းမွန်မြင့်] ၆၇  |
| ၂၇။ ခွာနာ၊ လျှာနာ၊ လောကံတက်နာ ကုသနည်း<br>[စာနည်မြေ လူစွမ်းမြင့်] ၇၀      |
| ၂၈။ နွားမှာ ပိုးကောင်တက်လျှင်<br>[ကျော်-ရမည်းသင်း] ၇၄                    |
| ၂၉။ တိရစ္ဆာန်များတွင် အနာပိုးလောကံတွယ်လျှင်<br>[ဆရာ သန်းဆောင်-နဘဲကန်] ၇၆ |
| ၃၀။ နွားအတွက် ဆေးဖက်ဝင် ယုန်အရေ<br>[နတ်မောက် လှမြင့်သစ်] ၇၈              |

|  |
|--|
| ၃၁။ မြင်းမများ ဆီးချုပ်သော်<br>[နတ်မောက် မျိုးနော်] ၈၀                         |
| ၃၂။ ကျွဲ နွားများ ကျပ်ပုပျောက် စတ်နည်း<br>[ကိုသက်စည်] ၈၄                       |
| ၃၃။ မြင်းများ ချောင်းဆိုး နှာစေးဖြစ်သော်<br>[ဦးစည်သူကျော်] ၈၇                  |
| ၃၄။ မြင်းများ အပူလျှပ်လျှင် [မြိုင်တင်] ၉၀                                     |
| ၃၅။ မြင်း ဆီးဆေး [ခင်ထွန်း] ၉၂   |
| ၃၆။ မြင်း အခိုးပွင့်ဆေး ၉၄   |
| ၃၇။ မြင်း နွား ထိခိုက်ရောင်ရမ်းနာဆေး<br>[ခွန်စိုင်းဝမ်း] ၉၆                    |
| ၃၈။ ကြောင်အတွက် ပြာအသုံး [နှင်း-ပန္နလာ] ၉၈                                     |
| ၃၉။ ခိုင်းနွား ပင်ပန်းနိုးချည့် အစားပျက်သော်<br>[နတ်မောက် ကောင်းမွန်မြင့်] ၁၀၁ |
| ၄၀။ တိရစ္ဆာန် အကျိတ်ရောင်မန်း ဂါထာ<br>[ထိုင်းလီစု] ၁၀၄                         |
| ၄၁။ ဆင်၊ မြင်း၊ ကျွဲ နွားတို့အတွက် လျက်ဆား ၁၀၆                                 |
| ၄၂။ ဆိတ်မ အချင်းမကျသော်<br>[ဆရာ သန်းဆောင်-နဘဲကန်] ၁၀၈                          |
| ၄၃။ နွားများ လေးဖက်နာဖြစ်လျှင် ၁၁၁   |
| ၄၄။ ကြောင် တစ်ပိုင်းသေဆေးနည်း<br>[ဦးသန်းစိုး-ချောင်းနက်] ၁၁၃                   |
| ၄၅။ နွားဦးချိုနာ စည်းဆေး ၁၁၆   |
| ၄၆။ နွားများ သရက်ရွက်ကြီးလျှင် ၁၁၉   |

|   |
|---|
| ၄၇။ မြေခက်ပါသော နွားနှင့်ပတ်သက်၍<br>[နတ်မောက် လှမြင့်သစ်] ၁၂၁                           |
| ၄၈။ မွေးနွားအချင်းချင်း မတွေ့ကောင်<br>[ပင်းရဲထွန်းမြင့်-မြစ်သား] ၁၂၈                    |
| ၄၉။ မွေးမြူရေး အသုံးဝင် ဒန်သလွန်ပင်<br>[ဆလိုင်းငွန်သိန်း] ၁၃၃                           |
| ၅၀။ ကျွဲ နွားများ အကျိတ်အခဲဖြစ်သော်<br>[ဦးခင်မောင်ကျော်-ဘီးလင်း] ၁၃၆                    |
| ၅၁။ နွားများ ခွာနာရောဂါရလျှင် [ငွေဖြိုးကျော်] ၁၃၉                                       |
| ၅၂။ နွားမများ အချင်းကျမြန်စေနည်း<br>[ဦးသိန်းဝင်း-အ.မ.က စိန်ဘောင်] ၁၄၁                   |
| ၅၃။ ခိုင်းနွားများ အစားပျက် ပိန်လိုသော်<br>[နတ်မောက် မျိုးနော်] ၁၄၄                     |
| ၅၄။ နွားများ လက်ကောက်၊ ခြေကောက်<br>မွေးခဲ့သော် [စိုးခိုင်-နဘဲကန်] ၁၄၆                   |
| ၅၅။ ခိုင်းနွားအတွက် လိမ်းဆေး ၁၅၀  |
| ၅၆။ ဆိတ်သိုးက နို့ယိုတဲ့ ဖြစ်ရပ်ဆန်းနှင့်<br>ဆိတ်ရောဂါ ကုသနည်း<br>[နေအောင်လင်း-စလေ] ၁၅၂ |

