

၁ စာရေးသူ၏ အမှာစာ ၈

၂ ကျေးဇူးတင်လွှာ ၉

၃ ဤစာအုပ် ထုတ်ဝေဖြစ်ခြင်းအကြောင်း ၁၀

၄ အသည်း၊ သည်းခြေအိတ်၊ သည်းခြေရည်ပြွန်၊ ၁၀၀
အသည်းပြွန်၊ အစာအိမ်နှင့်အူလမ်းကြောင်းတို့
ဆက်စပ်နေပုံ

၅ သည်းခြေကျောက် တည်နိုင်သော နေရာများ၊ ၁၂
ရောဂါလက္ခဏာများ

၆ သည်းခြေကျောက်တည်ရောဂါဝေဒနာရှင်များ ၁၃
ရှောင်ကြဉ်သင့်သော အစားအစာများ

၇ ပန်းသီး၊ အမျိုးအစား၊ အရွယ်အစား၊ ရွေးချယ် ၁၄
နည်း

၈ Dr. Lai Chiu Nan (Ph.D) ၏ သဘာဝ ၁၆
နည်းဖြင့်သည်းခြေကျောက်ဖယ်ရှားနည်း(မူရင်း
နည်း)

၉ Dr. Lai Chiu Nan (Ph.D) ၏ သဘာဝ ၂၀
နည်းဖြင့်သည်းခြေကျောက်ဖယ်ရှားနည်း(မူရင်း
နည်း) ကို စိစစ်သုံးသပ်ခြင်း

၁၀ ကျွန်တော်၏ ပန်းသီးစားပြီး သည်းခြေကျောက်
ဖယ်ရှားနည်း (ကိုယ်တွေ့နည်း)

၁၁ ပန်းသီးစားပြီး သည်းခြေကျောက်ဖယ်ရှားနည်း
(ကိုယ်တွေ့နည်း) အပေါ် လူတော်တော်
များများမေးလေ့မေးထရှိသော မေးခွန်းများကို
ရှင်းလင်းဆွေးနွေးခြင်း -

(က) ပန်းသီးစားတာနဲ့ သည်းခြေကျောက်
တွေကျပါ့မလား?

(ခ) အဆီကြောင့် သည်းခြေကျောက်တည်ခြင်း
ကို နှိမ်ဆီတွေသောက်လို့ ဖြစ်ပါ့မလား?

(ဂ) ဆားခါး၊ သံပူရည်သောက်ရတော့ အစာ
အိမ်ရောဂါနှင့် တည်ပါ့မလား?

(ဃ) Dr. Lai Chiu Nan (Ph.D) ၏ မူရင်း
နည်းမှာ ဆားခါးကို (၂) ကြိမ်သာ
သောက်ရသော်လည်း ဆရာ၏ ယခု (၈)
ကြိမ်မြောက်ဆန်းသစ်တီထွင်ထားသော
နည်းမှာ ဆားခါးကို ဘာကြောင့် (၃) ကြိမ်

သောက်ရတာပါလဲ? မူရင်းနည်းမှာ
ပန်းသီးကို (၁) ကြိမ်သာစားရသော်လည်း
ဆရာ၏ (၈) ကြိမ်မြောက် ဆန်းသစ်
တီထွင်ထားသောနည်းမှာ ပန်းသီးကို
ဘာကြောင့် (၃) ကြိမ်ဆက်တိုက်
စားရတာပါလဲ?

၁၂ စနစ်တကျ ပန်းသီးစားခြင်းနည်းကို တိကျစွာ ၃၉
ဆောင်ရွက်ပါက သည်းခြေအိတ်ကျောက်တည်
ရောဂါ၊ အသည်းအဆီဖုံးရောဂါနှင့် အစာအိမ်
ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်

၁၃ သည်းခြေကျောက်ကျသွားသော လူနာများ၏ ၄၀
ဓာတ်ပုံမှတ်တမ်းအချို့

၁၄ နိဂုံး ၅၅