မာတိကာ

၁။ စန္ဒကူး အရှင်ပညာနန္ဒ၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိအကျဉ်း ၁၀
၂။ ကျန်းမာခြင်းဟာ အကောင်းဆုံးဆုလာဘ်ပါ အရှင်တိလောကာဘိဝံသ(အင်းစိန်) ၂၂
၃။ ဒုတိယအကြိမ် ထုတ်ဝေခြင်းအတွက် ကျေးဇူးစကား စန္ဒကူး အရှင်ပညာနန္ဒ ၂၆
၄။ ကရဝေးရွက်၏ ဆေးဖက်ဝင်စွမ်းပကား ၂၉
၅။ ကိုယ်အလေးချိန်လျှော့ချပေးမည့် အစားအစာ(၉)မျိုး ၃၁
၆။ ကျောက်ကပ်ရောင်နေတဲ့ လက္ခဏာ (၅) ခု ၃၄
၇။ ကျောက်ကပ်အတွက် ရှောင်ရန်/ လျှော့ရန်/ ဆောင်ရန် ၃၄
၈။ ကျောက်ကပ်ရောဂါမဖြစ်အောင် ဒီ(၃)ချက်ကို ဆောင် ၃၅
၉။ ကျောက်ကပ်နှင့် ဆီးအတွက် ၃၆
၁၀။ ကျောက်ကပ် ကျောက်တည်သူများ ဆီးလမ်းကြောင်း ကျောက်တည်သူများအတွက် မြန်မာ့ဆေးနည်းတစ်ခု ၃၇
၁၁။ ကျောက်ကပ်ရောဂါအတွက် ရေဝါးမြက်ပင် ၃၇
၁၂။ ကျောက်ကပ်ဆေးနည်း ၃၈
၁၃။ အလွယ်ကူဆုံး ကျောက်ကပ်ဆေးနည်း ၃၉
၁၄။ ကျောက်ကပ်ကို ပျက်စီးစေသည့် ဒညင်းသီး ၃၉
၁၅။ ကျီးပေါင်းရောဂါအတွက် ဆေးနည်း ၄၀

၁၆။ ကျင်ငယ်ရည်နဲ့ပတ်သက်ပြီး အရေးကြီးတဲ့ အချက် (၄)ချက် ၄၁
၁၇။ ကြမ်းပိုးအန္တရာယ်အတွက် ဆေးနည်းများ ၄၂
၁၈။ ခံတွင်းမှ အပူဖုပျောက်နည်း ၄၃
၁၉။ ခေါင်းကိုက်ပျောက်စေတဲ့ အစွမ်းထက်ဆေးနည်း ၄၄
၂၀။ ခေါင်းကိုက်၊ ခေါင်းမူးခြင်းအတွက် သဘာဝကုထုံးများ ၄၅
၂၁။ ချောင်း(ရှိုးရှိုး)တဟွတ်ဟွတ် အဆက်မပြတ်ဆိုးပါက ၄၆
၂၂။ ချောင်းတဟွတ်ဟွတ်ဆိုးခြင်းများအတွက် လက်တွေ့ ပျောက်ကင်းတဲ့ ဆေးနည်း ၄၆
၂၃။ ချောင်းဆိုးပျောက် ဆေးနည်းအလွယ် ၄၇
၂၄။ ချောင်းဆိုး၊ပန်းနာ၊ ရင်ကျပ်၊ အတွက် ဆေးကောင်းတလက် ၄၇
၂၅။ ချောင်းဆိုးပန်းနာ ရင်ကြပ်၊ နှာစေး၊ ရောဂါအတွက် ဆေးမြီးတိုများ ၄၈
၂၆။ ခွေးများ ကျန်းမာသန်စွမ်းအောင် ဘာအသီးတွေကို ကျွေးပေးရမလဲ ၄၉
၂၇။ ချွဲ သလိပ် နှာရည်တို့ အလွယ်တကူပျော်စေရန် ၅၀
၂၈။ ဂေါ်ဖီထုပ်ဖျော်ရည်က ဘာအတွက်ကောင်းသလဲ ၅၁
၂၉။ ငှက်သိုက်သောက်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ ၅၂
၃၀။ စန္ဒကူးမှုန့်သုံးပြီး အသားအရေ ထိန်းသိမ်းမယ် ၅၄
၃၁။ ဆား၏ လက်တွေ့အသုံးဝင်ပုံနည်း ၅၄
၃၂။ ဆား(အိမ်သုံးဆား)၏ ဂုဏ်သတ္တိ ၅၆
၃၃။ ဆီး၏အရောင်များနှင့် ပတ်သက်၍ သိကောင်းစရာ ရောဂါလက္ခဏာများ ၅၇

၃၄။ ဆီးချိုပျောက်ဆေး ၅၉
၃၅။ ဆီးချိုသမားတွေ စားသင့်တဲ့အသီး ၁၀-မျိုး ၅၉
၃၆။ ဆီးရောဂါအမျိုးမျိုးအတွက် ကန်စွန်းရိုးနီ ၆၁
၃၇။ ဆီးရောဂါအတွက် သဘော်ရွက် ၆၂
၃၈။ ဆီးမထွက်ခြင်းနှင့်ဓမ္မတာလွန်ခြင်းကို ကုသနည်း ၆၂
၃၉။ ဆေးပညာအရ အတူတွဲဖက် မစားသင့်သော အစားအစာများ ၆၃
၄၀။ ဆေးစွမ်းထက် ဟင်းငုတ်ပင် (မြွေဆိုးအဆိပ်နှင့်ရောဂါပျောက်) ၆၃
၄၁။ ဆင်ခြေထောက်ရောဂါအတွက် ဆေးနည်း ၆၅
၄၂။ ဆံပင်ကျွတ်ပျောက်ဆေးနည်း ၆၅
၄၃။ ဆံပင်နက်ဆေးနည်း ၆၆
၄၄။ ဆံပင်ဖြူတာသက်သာစေမယ့် အိမ်တွင်းနည်းလမ်း ၆၆
၄၅။ ဆံကေသာ ပျော့ပြောင်းစေမည့် သဘာဝဆေးနည်း ၆၈
၄၆။ ဇက်ကျိုးပေါင်းအတွက် ဆေးနည်းတိုများ ၆၈
၄၇။ ဇက်ကြောတက် ခါးနာ ဝေဒနာသည်များအတွက် ၆၉
၄၈။ ဇက်ကြောတက်အတွက် ဆေးနည်း ၇၀
၄၉။ ဉာဏ်ထိုင်းစေသည့်ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံ ၇၁
၅၀။ ညအိပ်ရာဝင် ခြေဆေးခြင်းအကျိုး ၇၃
၅၁။ တင်းတိပ်အတွက် ဆန်မှုန့်မျက်နှာဖုံး ၇၅
၅၂။ ထန်းလျက်ကပေးသော ကျန်းမာရေးအာနိသင်များ ၇၆
၅၃။ ထန်းလျက်သုံးလုံးနှင့် ခါးနာပျောက်နည်း ၇၇
၅၄။ ထိခိုက်ရှနာနှင့် မီးလောင်ဒဏ်ရာများအတွက် ရွက်ကျပင် ၇၇

၅၅။ ထိပ်ပြောင်သူနှင့် ဆံပင် မပေါက်သူများ ဆံပင်ဖြူသူများအတွက် ဆေးနည်း ၇၉
၅၆။ ဒီအစားအသောက်များကို ဆေးနဲ့တွဲပြီး မစားသုံးမိစေနဲ့ ၇၉
၅၇။ ဒူးနာပျောက်ဆေး ၈၀
၅၈။ ဒန့်သလွန်ရွက်၏ ကျန်းမာရေး အကျိုးကျေးဇူးများ ၈၃
၅၉။ နဂါးမောက်သီး၏ ကျန်းမာရေး အကျိုးကျေးဇူးများ ၈၄
၆၀။ နားကိုက်ခြင်းအတွက် ဆေးကောင်းတစ်လက် ၈၅
၆၁။ နေ့လယ်ဘက်မှာ အချိန်ကြာကြာအိပ်ခြင်းက စောစီးစွာ သေဆုံးနိုင်မှုကို မြင့်မားစေ ၈၅
၆၂။ နှလုံးရောဂါဖြစ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးမယ့် နည်းလမ်း(၁၂)မျိုး ၈၆
၆၃။ နှလုံး၊အဆုတ် ပြန်လည် အလုပ်လုပ်စေရန် အရေးပေါ် ပြုစုခြင်း ၉၃
၆၄။ နှာခေါင်းပေါ်မှာမျက်မှန်ကြောင့် အရာထင်တာတွေကို ဘယ်လိုဖျောက်မလဲ ၉၄
၆၅။ နှာရည်ပုပ်ခြင်း၊ နှာခေါင်းပိတ်ခြင်း၊ ရှိုးရှိုးအဆက်မပြတ်နှစ်ရှည်လများ နှာခေါင်းပိတ်ခြင်း၊ နှာခေါင်းဖြင့် အသက်ရှူမရဘဲ ပါးစပ်ဖြင့် အသက်ရှူရခြင်းအတွက် ၉၅
၆၆။ နှာခေါင်းပေါ်က ဝက်ခြံခေါင်းမည်းများကို ဖယ်ရှားနည်း ၉၆

၆၇။ နို့တိုက်မိခင်များအတွက် ၉၈
၆၈။ နို့ချောင်းပိတ်နေပါလျှင် ၉၈
၆၉။ နို့တိုက်မိခင်အတွက် အာဟာရဓာတ် ၉၈
၇၀။ နှင်းခူရောဂါအတွက် သဘာဝဆေးနည်း ၉၉
၇၁။ ပါးပြင်လေးရဲတက်နေအောင် ၁၀၀
၇၂။ ပို့မေတို့အတွက် တစ်လအတွင်း (၂၅)ပေါင်ကျနည်း ၁၀၀
၇၃။ ဖောရောင်ရောဂါအတွက် ဆူးပဒေါင်းပင် ၁၀၂
၇၄။ ဗိုက်တွေရွဲလို့ အဆီကျလိုပါလျှင် ၁၀၃
၇၅။ ဘီပိုးအတွက် အိမ်တွင်းပြုစု စောင့်ရှောက်နည်းများ ၁၀၃
၇၆။ မပေါ့ဆသင့်သော နှလုံးအားနည်းခြင်း၏ အရေးကြီးသည့် လက္ခဏာ ၈-ချက် ၁၀၄
၇၇။ မီးယပ်သွေးထိန်နေပါလျှင် ၁၀၆
၇၈။ မီးကွင်းဂမုန်းပင်၏ ဆေးစွမ်းများ ၁၀၆
၇၉။ မေးနိုင် ပါးချိ လေဖြတ်ရောဂါများအတွက် သဘာဝဆေးနည်း ၁၀၈
၈၀။ မန်ကျည်းပင်၏ ဆေးဖက်ဝင်ပုံ ၁၀၉
၈၁။ မျက်ကွင်းညိုတာ ပျောက်ကင်းချင်သလား ၁၁၁
၈၂။ မျက်စိမှုန်သူများအတွက် ဆေးစွမ်းကောင်း(နတ်မျက်စဉ်း) ၁၁၂
၈၃။ မျက်နှာလေးသေးသွယ် လှပစေမည့် အလွယ်ဆုံးနည်း ၁၁၃
၈၄။ မျက်နှာလေး ဖြူစင်ဝင်းပလာစေမည့် သဘာဝနည်းများ ၁၁၄

၈၅။ မျက်နှာကိုရေခဲနှင့် ပွတ်ရင်ရရှိနိုင်သော အကျိုးကျေးဇူး ၆-ချက် ၁၁၄
၈၆။ မျက်နှာရှိအမာရွတ် အမည်းစက်များ ပျောက်ကင်းမယ့်နည်းလမ်းများ ၁၁၆
၈၇။ မျက်နှာအဆီချနည်း ၁၁၇
၈၈။ မြန်မာ့ သနပ်ခါး၏ ဆေးဘက်ဝင်ပုံအကြောင်း သိကောင်းစရာ ၁၁၈
၈၉။ မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင် သီးပင် ၁၂၁
၉၀။ မွေးကင်းစကလေးတွေ ခေါင်းအုံး ပေးမသုံးသင့်တဲ့ အကြောင်းအရင်း ၄-ချက် ၁၂၂
၉၁။ ယောက်ျားဆီး မိန်းမမီး ၁၂၃
၉၂။ ယူရစ်အက်ဆစ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ရောဂါတွေအတွက် ၁၂၄
၉၃။ ရေစီးကမ်းပြို ပါးစောင်နာပျောက်နည်း ၁၂၅
၉၄။ ရေသောက်ရန် အကောင်းဆုံးအချိန် ၁၂၆
၉၅။ ရေတစ်ခွက်သောက်ပြီးမှ အိပ်ရာဝင်ပါ ၁၂၇
၉၆။ ရေဖျဉ်းရောဂါ ဖြစ်နေပါလျှင် ၁၂၈
၉၇။ ရေယုန်အတွက် ဆေးနည်း ၁၂၈
၉၈။ ရင်ပြည့်ရင်ကယ်နှင့် လေရောဂါအတွက်ဆေးနည်း ၁၂၉
၉၉။ ရုတ်တရက်လေဖြတ်ခံရသောလူနာကို အမြန်ကယ်ဆယ်ကုသနည်း ၁၂၉
၁၀၀။ ရုတ်တရက် ခွေးကိုက်ခံရရင် ဘာလုပ်သင့်လဲ ၁၃၁
၁၀၁။ ရှားစောင်းလက်ပတ် အသုံးဝင်ပုံ ၁၃၂
၁၀၂။ ရှားစောင်းလက်ပတ်၏ အကျိုးကျေးဇူးများ ၁၃၃
၁၀၃။ ရှောက်သီး၊ သံပရာသီး၊ သံပရိုသီးတို့နှင့် တွဲမစားသင့်သော အစားအစာများ ၁၃၈

၁၀၄။ လူမပိန်ဘဲ အဆီပိုတွေပဲ ကျချင်တယ်ဆိုသူများအတွက် ၁၃၈
၁၀၅။ လေဖြတ်ခံရတော့မည့် လက္ခဏာများ ၁၄၀
၁၀၆။ လေဖြတ်ထားခြင်းရှိ မရှိသင့်ဘယ်လို သိနိုင်သလဲ ၁၄၀
၁၀၇။ လေဖြတ်ရောဂါ ကင်းဝေးစေမည့်ဆေးနည်း ၁၄၁
၁၀၈။ လေးဘက်နာအတွက် ဆေးနည်း ၁၄၂
၁၀၉။ လေးဘက်နာအတွက် ဆေးကောင်းတစ်လက် ၁၄၃
၁၁၀။ လက်ဖက်စားရင်၊ လက်ဖက်ရည်ကြမ်းသောက်ရင် ဘယ်လို ကောင်းကျိုးတွေရနိုင်သလဲ ၁၄၃
၁၁၁။ လည်ချောင်းနာအတွက် သဘာဝကုထုံး ၁၄၅
၁၁၂။ လိပ်ခေါင်းရောဂါ ဖြစ်ရတဲ့အကြောင်းများ ၁၄၈
၁၁၃။ လိပ်ခေါင်းရောဂါပျောက်သည့်ဆေး ၁၄၉
၁၁၄။ လိပ်ခေါင်းရောဂါအတွက် ဆေးကောင်းတစ်လက် ၁၅၀
၁၁၅။ လှုပ်ရှားမှုနည်းသော နေထိုင်မှု ပုံစံကြောင့် သင့်ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်နိုင်သည်များ ၁၅၀
၁၁၆။ ဝက်ခြံနဲ့အမည်းစက်အတွက် ဆေးနည်း ၅-မျိုး ၁၅၄
၁၁၇။ ဝက်ခြံကြောင့် ကျန်ခဲ့တဲ့ အမာရွတ်တွေ တစ်ပတ်အတွင်း ပျောက်ကင်းအောင် ၁၅၆
၁၁၈။ ဝမ်းချုပ်နေစဉ် စားသင့်သောအစားအစာများနှင့် ရှောင်သင့်သော အစားအစာများ ၁၅၈
၁၁၉။ ဝမ်းချုပ်နေပါက ရှောင်ရှားရမယ့်အစားအစာများ ၁၆၀
၁၂၀။ ဝမ်းချုပ်နေသူများ သက်သာအောင် ဒီလိုလုပ်လိုရတယ် ၁၆၁
၁၂၁။ ဝမ်းချုပ်သူများအတွက် ဝမ်းမှန်ဆေး ၁၆၃
၁၂၂။ ဝမ်းဗိုက်ချပ်စေမည့် နည်းလမ်းကောင်းများ ၁၆၃

၁၂၃။ သခွားသီးကုထုံး ၁၆၄
၁၂၄။ သဖန်းသီးရဲ့ အံ့မခန်းဖွယ် ကျန်းမာရေး အကျိုးကျေးဇူးများ ၁၆၅
၁၂၅။ သဘာဝအသီးအရွက်တွေနဲ့ သင့်ဗိုက်ခေါက်ကို လျှော့ချလိုပါသလား ၁၆၇
၁၂၆။ သဘာဝအတိုင်းအစိမ်းစားခြင်းဖြင့် ကျန်းမာနုပျိုစေမည့် အစားအစာများ ၁၆၈
၁၂၇။ သားအိမ်အသားလုံး မဖြစ်အောင် ဘယ်လို ကာကွယ်မလဲ ၁၆၉
၁၂၈။ သက်ရင်းကြီးမြစ်အစွမ်း ၁၇၁
၁၂၉။ သက်သတ်လွတ်သမားများ သိထားရမည့် အချက်(၄)ချက် ၁၇၃
၁၃၀။ သင့်ကျန်းမာရေးအတွက် ဆောင်ရန်/ရှောင်ရန်များ ၁၇၅
၁၃၁။ သဘော်သီးကို ဆေးဘက်ဝင်အောင် စားနည်း ၁၇၆
၁၃၂။ သစ်သီးဖြင့် ကျန်းမာရေးကို ပြုစုပျိုးထောင်ပါ ၁၇၇
၁၃၃။ သွားကိုက်ခြင်းအတွက် သဘာဝဆေးနည်းများ ၁၇၈
၁၃၄။ သွေးကြောထုံးခြင်းအတွက် သဘာဝဆေးနည်း ၁၇၉
၁၃၅။ သွေးဆုံးကိုင်သူများအတွက် အမျိုး ၂၀ ၁၈၀
၁၃၆။ သွေးဖျဉ်း ရေဖျဉ်း လေဖျဉ်း မှချသက်သာ ပျောက်ကင်းသည့် ဖျဉ်းတော်သိမ်ရွက် ၁၈၁
၁၃၇။ အကင်များကို ကင်ဆာမဖြစ်အောင် စားနည်း ၁၈၂
၁၃၈။ အကြောပြတ်ခြင်းများကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်မည့် နည်းလမ်းကောင်းများ ၁၈၂
၁၃၉။ အကြည်လင်ဆုံး အသားအရေဖြစ်အောင်လုပ်နည်း ၁၈၆
၁၄၀။ အချိုမှုန့်နှင့် ကြက်သားမှုန့်များ ၁၈၈

၁၄၁။ အစာအိမ် ဆောင့်ပြီးနာလာလျှင် ဒါတွေကို သတိထားပါ ၁၈၉
၁၄၂။ အစာအိမ်အတွက်ဆေး ၁၉၀
၁၄၃။ အစာအိမ်အတွက် ဆေးနည်း ၁၉၀
၁၄၄။ အစာအိမ်၊ ဆီးချို၊ သွေးတိုး၊ အရိုးပွခြင်းများအတွက် ပိန္နဲသီးအာနိသင် ၁၉၁
၁၄၅။ အစားမလျှော့ဘဲ ကိုယ်အလေးချိန်ကျစေရန် ၁၉၂
၁၄၆။ အစားအသောက်များကို အန္တရာယ်ကင်းအောင် စားနည်းများ ၁၉၅
၁၄၇။ အစွမ်းထက်သော သဘာဝဆေးပင် ၁၉၇
၁၄၈။ အစွမ်းထက်သော မြန်မာ့ရိုးရာဆေးနည်းများ ၁၉၈
၁၄၉။ အဆီကျစေတဲ့ ကြက်သွန်နီသုပ် ၂၀၀
၁၅၀။ အဆိပ်အတောက်များကို ပြေစေမည့် အစားအစာများ ၂၀၁
၁၅၁။ အပူလောင်ခြင်းကို အမြန်သက်သာ ပျောက်ကင်းစေမည့် နည်းလမ်း (၅)ခု ၂၀၂
၁၅၂။ အဖုအကြိတ်နှင့် အသားသီးများအတွက် ဆေးနည်း ၂၀၃
၁၅၃။ အမျိုးသားများအတွက် ဆေးနည်း ၂၀၄
၁၅၄။ အရေပြားအတွက် နို့ဓာတ် ၂၀၅
၁၅၅။ အလွန်ဆေးဖက်ဝင်တဲ့ ကြိတ်မှန်ပင် ၂၀၆
၁၅၆။ အလွယ်ကူဆုံး ဖောက်ပျောက်နည်း ၂၀၇
၁၅၇။ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း ၂၀၇
၁၅၈။ အသက်ရှည်စေမည့် သဘာဝဆေးနည်း ၂၀၈
၁၅၉။ အသည်းကင်ဆာအတွက် အိမ်တွင်းကုထုံး ၂၀၈
၁၆၀။ အသည်းရောင်အသားဝါအတွက် ဆေးနည်းတစ်မျိုး ၂၀၉

၁၆၁။ အသည်းကို သန့်ရှင်းတဲ့ သဘာဝဆေးတဖုံ ၂၀၉
၁၆၂။ အအေးမိခြင်းကို အလွယ်တကူပျောက်စေမည့် သဘာဝကုထုံး ၂၁၀
၁၆၃။ အာသီးရောင်ဆေးနည်းတို ၂၁၁
၁၆၄။ အူကျရောဂါအတွက် သဘာဝဆေးနည်းများ ၂၁၂
၁၆၅။ အူမကြီး ပြဿနာရှိသူများ သိထားသင့်တဲ့ အချက်(၉)ချက် ၂၁၂
၁၆၆။ အုန်းရည်သောက်ခြင်း၏ ကျန်းမာရေး အကျိုးကျေးဇူးများ ၂၁၃
၁၆၇။ အိပ်ပျော်နေရင်း အဆီကျနိုင်မယ့် နည်းလမ်း(၅)ခု ၂၁၄
၁၆၈။ အိပ်မပျော်ဘူးလား ငှက်ပျောသီးရေနွေးသောက်ပါ ၂၁၆
၁၆၉။ အိပ်မပျော်သူများအတွက်ဆေးနည်း ၂၁၆
၁၇၀။ ဥအမျိုးမျိုးတို့၏ ကျန်းမာရေးအကျိုးကျေးဇူးများ ၂၁၇
၁၇၁။ ဦးခေါင်းနှင့်ပတ်သက်သော ဝေဒနာသည်များအတွက် ၂၁၉
၁၇၂။ ဦးနှောက်အမြှေးရောင် ကုသရန် သဘာဝနည်းလမ်းများ ၂၁၉
၁၇၃။ (၄)ရက်အတွင်း အဆီပိုများ ဝုန်းဝုန်းနဲ့ ကျနည်း ၂၂၀
၁၇၄။ ၅-ရက်အတွင်း ၅-ပေါင်မှ ၁၀-ပေါင်သို့ လျှော့ချနည်း ၂၂၀