

မာတိကာ  
**နွေကူး-အရှင်ပညာနန္ဒ၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိအကျဉ်း (က)**  
**အမှားကောင်း (ခ)**

၁။ နံနက်အိပ်ယာထတာနဲ့ ဒါတွေ မမေ့နဲ့  
 ၂။ အသည်းခြောက်ရောဂါကုဆေးနည်းတို့  
 ၃။ ဆံပင်နှင့်အသားအရေအတွက် ဆန်ဆေးရေးမှ  
 ရရှိသော အကျိုး ၁၂-ချက်  
 ၄။ ဆံပင်ရှည်ပြန်လာစေဖို့  
 ၅။ ဆံပင်နှစ်ခွဲ မဖြစ်စေဖို့  
 ၆။ ဆံပင်တွေ ကျန်းမာသန်စွမ်းဖို့  
 ၇။ ဗောက်ထခြင်းအတွက်  
 ၈။ ဆံသားတွေ တောက်ပခြင်းအတွက်  
 ၉။ လန်းတွေကို ဖယ်ရှားပေးတယ်  
 ၁၀။ အသားအရေ မညီညာခြင်းကို ညှိပေးတယ်  
 ၁၁။ ဝက်ခြံတွေ ပျောက်စေဖို့  
 ၁၂။ ဆားဝက်ခြံတွေကို ဖယ်ရှားမယ်  
 ၁၃။ နေလောင်သော အသားအရေအတွက်  
 ၁၄။ လျော့ရဲသော အသားအရေအတွက်  
 ၁၅။ အရေအကြောင်းများကို သက်သာစေဖို့  
 ၁၆။ **migrainig** ခေါ် ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ရောဂါကို ပျောက်ကင်းနိုင်တဲ့ မြန်မာ့ဆေးနည်း  
 ၁၇။ အသက်ရှည်ခြင်းတရား  
 ၁၈။ သောက်သုံးရန်မသင့်သော ရေ (၅)မျိုး  
 ၁၉။ ပျို့မေတ္တာ အလှအပအတွက် သံပုရာသီး ဘာကြောင့် လိုအပ်သလဲ

မာတိကာ  
 ၂၀။ လှပတဲ့မျက်နှာလေးမှာ တင်းတိတ်၊ အမည်းစက်တွေကို ဖယ်ရှားလိုပါသလား

၂၁။ ချိုင်းမည်းနေလို့ ချိုင်းပြတ်အကျိတ်တဲ့အခါ စိတ်ညစ်နေရပါသလား  
 ၂၂။ လက်သည်းဆေးစွန်းတာ ဖျက်ချင်ပါသလား  
 ၂၃။ တံတောင်ဆစ် မည်းလာလို့ စိတ်ပူနေပါသလား  
 ၂၄။ ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း၊ ဦးရေပြား ယားယံခြင်းကို ကာကွယ်လိုပါသလား  
 ၂၅။ အသားအရေ ခြောက်သွေ့ခြင်းကိုတော့  
 ၂၆။ နှုတ်ခမ်းကွဲတယ်ဆိုရင်  
 ၂၇။ ခံတွင်းကျန်းမာရေးအတွက်တော့  
 ၂၈။ မာလကာရွက် ဆေးစွမ်းထက်  
 ၂၉။ ခရုသင်းရောဂါနှင့် စကရာလ်မြစ်  
 ၃၀။ အရက်ဖြတ်လိုသူများအတွက် အရက်ဖြတ်ဆေးနည်း  
 ၃၁။ ဘီပိုး၊ စိပိုး ပျောက်တဲ့ဆေး  
 ၃၂။ ညအိပ်ခါနီး ခြေဖဝါးကို နှိပ်နယ်ပေးခြင်း  
 ၃၃။ ခါးနာခြင်းနှင့် ကျောရိုးဆစ်လွဲသွားခြင်းတို့ မဖြစ်ပွားရအောင် ကာကွယ်နည်း  
 ၃၄။ မိမိခန္ဓာ ကလီစာများကို လက်ချောင်းမှတစ်ဆင့် စောင့်ရှောက်နိုင်သည်  
 ၃၅။ ကျောက်ကပ်ဝေဒနာကြောင့် ဆီးမသွားနိုင်ဖြစ်ပြီး တစ်ကိုယ်လုံး ဖောရောင်နေသူများအတွက် သဘာဝ ဆေးစွမ်းကောင်း  
 ၃၆။ ထမင်းစားပြီး မလုပ်သင့်သော အန္တရာယ် ၈-ရပ်

မာတိကာ  
 ၃၇။ ကင်ဆာဆဲလ်များကို သေစေနိုင်တဲ့ အံ့ဩဖွယ်အစွမ်းနဲ့ ဖော်ရည်

၃၈။ တိုတိုထွာထွာ ဆေးနည်းများ  
 ၃၉။ ငိုက်ခေါက်ထူး ငိုက်ပူသူများအတွက် ဆေးနည်းကောင်း  
 ၄၀။ သံပုရာခွံ အသုံးဝင်ပုံ  
 ၄၁။ နှာခေါင်းကင်းဆား၊ အဆုပ်ကင်ဆား၊ အသက်ရှူ လမ်းကြောင်းကင်ဆာတွေ ဖြစ်ပွားစေတဲ့ ခြင်ဆေးခွေ  
 ၄၂။ ရောင်စုံဆိုးဆေးများနှင့် အစားအသောက်များ  
 ၄၃။ ဆေးလိပ်နှင့်ကင်ဆာ  
 ၄၄။ သတိထားသင့်သော အသီးအနှံများ  
 ၄၅။ ကွမ်းယာနှင့်ကင်ဆာ  
 ၄၆။ ငွှေးတောက်ရွက် အသုံးဝင်ပုံ  
 ၄၇။ ဝမ်းချုပ်သူများအတွက် ဝမ်းမှန်ဆေး  
 ၄၈။ ချောင်းဆိုးပန်းနာ ရင်ကျပ်အတွက် သဘာဝဆေး  
 ၄၉။ ကျောက်ကပ် ကျောက်တည်ခြင်းမှကာကွယ်ရန်  
 ၅၀။ ဆီးချို သွေးချိုရောဂါအတွက် ပျားပြီးရွက်  
 ၅၁။ ဆီးပူခြင်းအတွက် သဘာဝဆေးနည်း  
 ၅၂။ အလွန်အဖိုးတန်သော မြန်မာ့ဆေးပြီးတိုများ  
 ၅၃။ နှလုံးရောဂါအတွက် သိထားရမည့် လက္ခဏာ ၃-ရပ်  
 ၅၄။ ကန်စွန်းရွက်နှင့်တိုင်းရင်းဆေး  
 ၅၅။ ဆီးအိမ်၊ ဆီးလမ်းကြောင်းနှင့် ကျောက်ကပ်တို့မှာ သဘာဝနည်းဖြင့် ကုသပေးနည်း

မာတိကာ  
 ၅၆။ အသည်းကျန်းမာရေး ထိခိုက်စေမည့် အလေ့အထများ

၅၇။ ကျောက်ကပ် မပျက်စီးရအောင်...  
 ၅၈။ လေးဘက်နာနှင့် အဆစ်အမြစ်နာအတွက် သဘာဝဆေးနည်း  
 ၅၉။ ကျောက်ကပ်ကို ထိခိုက်စေတဲ့ ဆိုးကျိုး  
 ၆၀။ ဆီးရောဂါအတွက် ခရေရွက်  
 ၆၁။ လည်ချောင်းနာခြင်းအတွက် လက်တွေ့ပျောက်စေမည့်သဘာဝဆေးနည်းကုထုံး  
 ၆၂။ သည်းခြေကျောက်တည်ခြင်းအတွက် ကင်မလင်းရွက်  
 ၆၃။ နွေရာသီအတွက် ကျန်းမာရေးလမ်းညွှန်  
 ၆၄။ ဆံပင်ကို သန်စွမ်းနက်မှောင်လာမည့် သဘာဝဆေးနည်း  
 ၆၅။ အရက်ဘီယာကြိုက်သူများအတွက် ကညွတ်  
 ၆၆။ ဆံပင်ကျွတ်ခြင်းအတွက် သဘာဝကုထုံး  
 ၆၇။ ခွေးဇွဲကိုက်တဲ့အခါ ကြက်ဟင်းခါရွက်နဲ့ကုမယ်  
 ၆၈။ ကျောက်ကပ်ရောဂါအတွက် တရုတ်နံနံပင်  
 ၆၉။ ခါးနာသက်သာစေမည့် သဘာဝကုထုံး  
 ၇၀။ ဆေးဖက်ဝင် မရမ်းသီး  
 ၇၁။ မီးကွင်းဂမုန်းပင် အစွမ်းသတ္တိများ  
 ၇၂။ ကင်းအဆိပ်ကိုနိုင်မည့် သဘာဝဆေးနည်း  
 ၇၃။ ကိုက်လန်၏ကျန်းမာရေး အကျိုးကျေးဇူး  
 ၇၄။ ဆီးကျောက်တည်ရောဂါများအတွက်  
 ၇၅။ ဆီးချိုအတွက် ဗောက်သီးပင်ဆေးနည်း

မာတိကာ  
 ၇၆။ သွေးတိုးရောဂါအတွက် ဆောင်ရန်ရှောင်ရန်များ

၇၇။ တင်းတိတ်ကို သဘာဝနည်းနဲ့ကုမယ်  
 ၇၈။ ပင်စိမ်းရွက်နဲ့ပျောက်စေမယ့် ရောဂါအမျိုး(၄၀)  
 ၇၉။ ဒန်သလွန်ရွက် ဆေးစွမ်းထက်  
 ၈၀။ ကျောက်ကပ်ရောဂါအတွက် သဘာဝဆေးနည်း  
 ၈၁။ နှလုံးဖောက်ပြန်ခြင်းကို အမြန်ကုသနည်း  
 ၈၂။ တစ်ပတ်အတွက် ဘီပိုး လုံဝပျောက်စေမည့် နည်းလမ်းကောင်း  
 ၈၃။ ဆီးရောဂါအမျိုးမျိုးအတွက် ကန်စွန်းရိုးနီ  
 ၈၄။ ကြက်သွန်ဖြူမှ ရနိုင်သော ကျန်းမာရေး အကျိုးကျေးဇူးများ  
 ၈၅။ ဆေးစွမ်းထက်သော ခရေပင်  
 ၈၆။ လေဖြတ်မည့် ရှေ့ပြေးလက္ခဏာ ၁၀-ချက်  
 ၈၇။ ဦးရေပြား ယားယံခြင်းအတွက် ဝိန်ချည်  
 ၈၈။ ရှားစောင်းလက်ပတ် ဆေးစွမ်းထက်  
 ၈၉။ ဆီးချိုရောဂါသည်များအတွက် အစားအစာ  
 ၉၀။ ဒံပေါက်၊ အုန်းနို့၊ ဖျတ်ချည်၊ ဒညင်းသီးတို့ကို အန္တရာယ်ကင်းအောင် စားနည်း  
 ၉၁။ ဆီးအတွက်ဆေး  
 ၉၂။ ငှက်ဖျားပျောက်နည်း  
 ၉၃။ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းသူများအတွက်  
 ၉၄။ ကျန်းမာရေးအတွက် ရေသောက်ခြင်း  
 ၉၅။ လေဖြတ်ရောဂါအတွက် ဆေးနည်းကောင်း  
 ၉၆။ ဝိန်ချင်သူ၊ ဝိတ်ချလိုသူများအတွက် သဘာဝဖျော်ရည်

မာတိကာ  
 ၉၇။ လေဖြတ်၊ လေငန်း၊ လေးဘက်နာ၊ ခါးနာ၊ ဒူးနာရောဂါများအတွက်

၉၈။ ဆားဝက်ခြံကြောင့် စိတ်ညစ်နေသူများအတွက် ဆေးနည်း  
 ၉၉။ အဆိပ်ပြေစေမည့် တွဲဖက်အစားအသောက်များ  
 ၁၀၀။ မဖျားနာခင် ကြိုတင်ကာကွယ်နည်း  
 ၁၀၁။ လည်ပင်းကျိုးပေါင်းရောဂါ  
 ၁၀၂။ တန်ဖိုးအလွန်ရှိသော သဘာဝဆေးပြီးတိုများ  
 ၁၀၃။ ကြက်သွန်ဖြူ၏ ကျန်းမာရေးအကျိုးပြုပုံ  
 ၁၀၄။ သားအိမ်ကင်ဆာရောဂါကို မခွဲမစိတ်ရဘဲ ပျောက်စေတဲ့ ကဖော်ဆီ  
 ၁၀၅။ ကျန်းမာရေးအတွက် သံပုရာရည်သောက်မယ်  
 ၁၀၆။ သွေးကြောထုံး၊ သွေးကြောဖုများကို ခရမ်းချဉ်သီးစိမ်းဖြင့် ကုသနည်း  
 ၁၀၇။ ပါရာစီတမော့နှင့် တွဲ၍ စားသောက်ရန်မသင့်သော အစားအသောက်အချို့  
 ၁၀၈။ ဂျင်း၏ အံ့ဖွယ်ဆေးစွမ်းထက်မှုများ  
 ၁၀၉။ ကင်ဆာအဖုအကျိတ်များကို လက်တွေ့ပျောက်စေတဲ့ မင်းဂွတ်သီး  
 ၁၁၀။ ကင်ဆာပျောက်သည့် သင်္ဘောသီး ကြက်ဥဖုတ်  
 ၁၁၁။ ဆီးချိုသမားများအတွက် ကောင်းတဲ့ ကျွဲကောသီး  
 ၁၁၂။ လူသိနည်းတဲ့ သကြားရဲ့ဆိုးကျိုး  
 ၁၁၃။ အသည်းခြောက်ရောဂါအတွက် အိမ်တွင်းဖြစ်ဆေးနည်း

မာတိကာ  
 ၁၁၄။ အုံးလွဲရင်

၁၁၅။ ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေး  
 ၁၁၆။ ဆီးကျိတ်ပျောက်ဆေး  
 ၁၁၇။ အစားမလျော့ လေ့ကျင့်ခန်းမလုပ်ဘဲ ဝိတ်ချင်စေမည့် နည်းလမ်းများ  
 ၁၁၈။ ကျီးကပ်နေသော သွားချေးတွေကို သန့်ရှင်းနည်း  
 ၁၁၉။ ကြက်သွန်နီနှင့်လိပ်ခေါင်းရောဂါ  
 ၁၂၀။ ပြောင်းဖူးနှင့် နှလုံးရောဂါ  
 ၁၂၁။ သွားဖြူစေတဲ့နည်း  
 ၁၂၂။ ပန်းနာရင်ကျပ် ချောင်းဆိုးအတွက် ဆေးကောင်းတစ်လက်  
 ၁၂၃။ ဖန်းခါးသီးက ပေးတဲ့အစွမ်းများ  
 ၁၂၄။ သားအိမ်မှာ ရေတည်တာ ခွဲစရာမလိုတော့ပါ  
 ၁၂၅။ ငါးအဖိုးမျက်ခြင်းအတွက် ဆေးပြီးတိုနည်း  
 ၁၂၆။ နွား ခွာနာ၊ လျှာနာပျောက်ဆေး  
 ၁၂၇။ အသည်းဆီဖူးခြင်းအတွက် ရဲယိုရွက်  
 ၁၂၈။ ခြေစွယ်လက်စွယ်ငုပ်ရင် အမြန်ပျောက်တဲ့နည်း  
 ၁၂၉။ ခရုသင်းအတွက်ဆေး  
 ၁၃၀။ ညဘက် အိပ်မပျော်ခြင်းနှင့်ကျန်းမာရေး  
 ၁၃၁။ သင်္ဘောရွက်အစွမ်း  
 ၁၃၂။ သွေးကင်ဆာကို နာနတ်သီးနဲ့ကုမယ်  
 ၁၃၃။ သည်းခြေကျောက်ကို သဘာဝနည်းဖြင့် ဖယ်ရှားနိုင်

၁၅၀  
 ၁၅၁  
 ၁၅၃  
 ၁၅၇  
 ၁၅၉  
 ၁၆၀  
 ၁၆၂  
 ၁၆၂  
 ၁၆၃  
 ၁၆၄  
 ၁၆၆  
 ၁၆၈  
 ၁၇၁  
 ၁၇၃  
 ၁၇၄  
 ၁၇၅  
 ၁၇၆  
 ၁၇၇  
 ၁၈၃  
 ၁၈၄  
 ၁၈၆