

မာတိကာ	မာတိကာ
ခန္ဓာကိုယ်-အရှင်ပညာနန္ဒ၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိအကျဉ်း (က)	၂၀။ လှပတဲ့မျက်နှာလေးမှာ တင်းတိတ်၊
အမှားကောင်း (င)	အမည်းစက်တွေကို ဖယ်ရှားလိုပါသလား ၉
၁။ နံနက်အိပ်ယာထတာနဲ့ ဒါတွေ မပေးနဲ့ ၁	၂၁။ ချိုင်းမည်းနေလို့ ချိုင်းပြတ်အင်္ကျီဝတ်တဲ့အခါ
၂။ အသည်းခြောက်ရောဂါကုဆေးနည်းတို့ ၂	စိတ်ညစ်နေရပါသလား ၉
၃။ ဆံပင်နှင့်အသားအရေအတွက် ဆန်ဆေးရေမှ ၂	၂၂။ လက်သည်းဆေးစွန်းတာ ဖျက်ချင်ပါသလား ၁၀
ရရှိသော အကျိုး ၁၂-ခုကို ၂	၂၃။ တံတောင်ဆစ် မည်းလာလို့ စိတ်ပူနေပါသလား ၁၀
၄။ ဆံပင်ရှည်ပြန်လာစေဖို့ ၃	၂၄။ ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း၊ ဦးရေပြား ယားယံခြင်းကို
၅။ ဆံပင်နှစ်ခွ မဖြစ်စေဖို့ ၃	ကာကွယ်လိုပါသလား ၁၀
၆။ ဆံပင်တွေ ကျန်းမာသန်စွမ်းဖို့ ၃	၂၅။ အသားအရေ ခြောက်သွေ့ခြင်းကိုတော့
၇။ ဖောက်ထခြင်းအတွက် ၄	၂၆။ နှုတ်ခမ်းကွဲတယ်ဆိုရင် ၁၁
၈။ ဆံသားတွေ တောက်ပခြင်းအတွက် ၄	၂၇။ ခံတွင်းကျန်းမာရေးအတွက်တော့ ၁၁
၉။ လန်းတွေကို ဖယ်ရှားပေးတယ် ၄	၂၈။ မာလကာရွက် ဆေးစွမ်းထက် ၁၂
၁၀။ အသားအရေ မညီညာခြင်းကို ညှိပေးတယ် ၅	၂၉။ ခရုသင်းရောဂါနှင့် စကရာဇ်မြစ် ၁၄
၁၁။ ဝက်ခြံတွေ ပျောက်စေဖို့ ၅	၃၀။ အရက်ဖြတ်လိုသူများအတွက်
၁၂။ ဆားဝက်ခြံတွေကို ဖယ်ရှားမယ် ၅	အရက်ဖြတ်ဆေးနည်း ၁၅
၁၃။ နေလောင်သော အသားအရေအတွက် ၅	၃၁။ ဘီပိုး၊ စိပိုး ပျောက်တဲ့ဆေး ၁၅
၁၄။ လျော့ရဲသော အသားအရေအတွက် ၆	၃၂။ ညအိပ်ခါနီး ခြေဖဝါးကို နှိပ်နယ်ပေးခြင်း ၁၆
၁၅။ အရေးအကြောင်းများကို သက်သာစေဖို့ ၆	၃၃။ ခါးနာခြင်းနှင့် ကျောရိုးဆစ်လွဲသွားခြင်းတို့
၁၆။ migrain ခေါ် ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ရောဂါကို ၁၇	မဖြစ်ပွားရအောင် ကာကွယ်နည်း
ပျောက်ကင်းနိုင်တဲ့ မြန်မာ့ဆေးနည်း ၇	၃၄။ မိမိခန္ဓာ ကလီစာများကို လက်ချောင်းမှတစ်ဆင့်
၁၇။ အသက်ရှည်ခြင်းတရား ၇	စောင့်ရှောက်နိုင်သည် ၁၉
၁၈။ သောက်သုံးရန်မသင့်သော ရေ (၅)မျိုး ၈	၃၅။ ကျောက်ကပ်ဝေဒနာကြောင့် ဆီးမသွားနိုင်ဖြစ်ပြီး
၁၉။ ပျို့မေတ္တိ အလှအပအတွက် သံပုရာသီး ဘာကြောင့် ၈	တစ်ကိုယ်လုံး ဖောရောင်နေသူများအတွက်
လိုအပ်သလဲ ၈	သဘာဝ ဆေးစွမ်းကောင်း ၂၀
	၃၆။ ထမင်းစားပြီး မလုပ်သင့်သော အန္တရာယ် ၈-ရပ် ၂၀

မာတိကာ	မာတိကာ
၃၇။ ကင်ဆာဆဲလ်များကို သေစေနိုင်တဲ့ ၃၇	၅၆။ အသည်းကျန်းမာရေး ထိခိုက်စေမည့် ၅၆
အံ့ဩဖွယ်အစွမ်းနဲ့ ဖော်ရည် ၂၃	အလေ့အထများ ၄၆
၃၈။ တိုတိုထွာထွာ ဆေးနည်းများ ၂၆	၅၇။ ကျောက်ကပ် မပျက်စီးရအောင်... ၄၇
၃၉။ ဇိုက်ခေါက်ထူး ဇိုက်ပူသူများအတွက် ၂၈	၅၈။ လေးဘက်နာနှင့် အဆစ်အမြစ်နာအတွက် ၄၇
ဆေးနည်းကောင်း ၂၈	သဘာဝဆေးနည်း ၄၇
၄၀။ သံပုရာခွံ အသုံးဝင်ပုံ ၂၉	၅၉။ ကျောက်ကပ်ကို ထိခိုက်စေတဲ့ ဆိုးကျိုး ၄၈
၄၁။ နှာခေါင်းကင်းဆား၊ အဆုပ်ကင်ဆား၊ အသက်ရှူ ၄၀	၆၀။ ဆီးရောဂါအတွက် ခရေရွက် ၄၉
လမ်းကြောင်းကင်ဆာတွေ ဖြစ်ပွားစေတဲ့ ၄၀	၆၁။ လည်ချောင်းနာခြင်းအတွက် ၅၀
ခြင်ဆေးခွေ ၃၀	လက်တွေ့ ပျောက်စေမည့်သဘာဝဆေးနည်းကုထုံး ၅၀
၄၂။ ရောင်စုံဆိုးဆေးများနှင့် အစားအသောက်များ ၃၁	၆၂။ သည်းခြေကျောက်တည်ခြင်းအတွက် ၅၁
၄၃။ ဆေးလိပ်နှင့်ကင်ဆာ ၃၁	ကင်မလင်းရွက် ၅၁
၄၄။ သတိထားသင့်သော အသီးအနှံများ ၃၂	၆၃။ နွေရာသီအတွက် ကျန်းမာရေးလမ်းညွှန် ၅၂
၄၅။ ကွမ်းယာနှင့်ကင်ဆာ ၃၃	၆၄။ ဆံပင်ကို သန်စွမ်းနက်မှောင်လာမည့် ၅၃
၄၆။ ငွေ့တောက်ရွက် အသုံးဝင်ပုံ ၃၃	သဘာဝဆေးနည်း ၅၃
၄၇။ ဝမ်းချုပ်သူများအတွက် ဝမ်းမှန်ဆေး ၃၄	၆၅။ အရက်ဘီယာကြိုက်သူများအတွက် ကညွတ် ၅၄
၄၈။ ချောင်းဆိုးပန်းနာ ရင်ကျပ်အတွက် သဘာဝဆေး ၃၅	၆၆။ ဆံပင်ကျွတ်ခြင်းအတွက် သဘာဝကုထုံး ၅၅
၄၉။ ကျောက်ကပ် ကျောက်တည်ခြင်းမှကာကွယ်ရန် ၃၆	၆၇။ ခွေးမွှေးကိုက်တဲ့အခါ ကြက်ဟင်းခါရွက်နဲ့ကုမယ် ၅၆
၅၀။ ဆီးချို သွေးချိုရောဂါအတွက် ပျားပြီးရွက် ၃၇	၆၈။ ကျောက်ကပ်ရောဂါအတွက် တရုတ်နံနံပင် ၅၆
၅၁။ ဆီးပူခြင်းအတွက် သဘာဝဆေးနည်း ၃၉	၆၉။ ခါးနာသက်သာစေမည့် သဘာဝကုထုံး ၅၇
၅၂။ အလွန်အဖိုးတန်သော မြန်မာ့ဆေးပြီးတို့များ ၄၀	၇၀။ ဆေးဖက်ဝင် မရမ်းသီး ၅၈
၅၃။ နှလုံးရောဂါအတွက် သိထားရမည့် ၅၉	၇၁။ မီးကွင်းဂမုန်းပင် အစွမ်းသတ္တိများ ၅၉
လက္ခဏာ ၃-ရပ် ၄၂	၇၂။ ကင်းအဆိပ်ကိုနိုင်မည့် သဘာဝဆေးနည်း ၆၁
၅၄။ ကန်စွန်းရွက်နှင့်တိုင်းရင်းဆေး ၄၃	၇၃။ ကိုက်လန်၏ကျန်းမာရေး အကျိုးကျေးဇူး ၆၁
၅၅။ ဆီးအိမ်၊ ဆီးလမ်းကြောင်းနှင့် ကျောက်ကပ်တို့မှာ ၅၅	၇၄။ ဆီးကျောက်တည်ရောဂါများအတွက် ၆၅
သဘာဝနည်းဖြင့် ကုသပေးနည်း ၄၅	၇၅။ ဆီးချိုအတွက် ဖောက်သီးပင်ဆေးနည်း ၆၆

မာတိကာ	မာတိကာ
၇၆။ သွေးတိုးရောဂါအတွက် ဆောင်ရန်ရှောင်ရန်များ ၆၇	၉၇။ လေဖြတ်၊ လေငန်း၊ လေးဘက်နာ၊ ခါးနာ၊ ၆၇
၇၇။ တင်းတိတ်ကို သဘာဝနည်းနဲ့ကုမယ် ၆၈	ဒူးနာရောဂါများအတွက် ၁၁၃
၇၈။ ပင်စိမ်းရွက်နဲ့ပျောက်စေမယ့် ရောဂါအမျိုး(၄၀) ၇၀	၉၈။ ဆားဝက်ခြံကြောင့် စိတ်ညစ်နေသူများအတွက် ၁၁၄
၇၉။ ဒန့်သလွန်ရွက် ဆေးစွမ်းထက် ၇၇	ဆေးနည်း ၁၁၄
၈၀။ ကျောက်ကပ်ရောဂါအတွက် သဘာဝဆေးနည်း ၈၀	၉၉။ အဆိပ်ပြေစေမည့် တွဲဖက်အစားအသောက်များ ၁၁၅
၈၁။ နှလုံးဖောက်ပြန်ခြင်းကို အမြန်ကုသနည်း ၈၂	၁၀၀။ မပျားနာခင် ကြိုတင်ကာကွယ်နည်း ၁၁၇
၈၂။ တစ်ပတ်အတွက် ဘီပိုး လုံဝပျောက်စေမည့် ၈၃	၁၀၁။ လည်ပင်းကျိုးပေါင်းရောဂါ ၁၁၉
နည်းလမ်းကောင်း ၈၃	၁၀၂။ တန်ဖိုးအလွန်ရှိသော သဘာဝဆေးပြီးတို့များ ၁၂၁
၈၃။ ဆီးရောဂါအမျိုးမျိုးအတွက် ကန်စွန်းရိုးနီ ၈၄	၁၀၃။ ကြက်သွန်ဖြူ၏ ကျန်းမာရေးအကျိုးပြုပုံ ၁၂၆
၈၄။ ကြက်သွန်ဖြူမှ ရနိုင်သော ကျန်းမာရေး ၈၄	၁၀၄။ သားအိမ်ကင်ဆာရောဂါကို မခွဲမစိတ်ရဘဲ ၁၂၉
အကျိုးကျေးဇူးများ ၈၄	ပျောက်စေတဲ့ ကဖော်ဆီ ၁၂၉
၈၅။ ဆေးစွမ်းထက်သော ခရေပင် ၈၅	၁၀၅။ ကျန်းမာရေးအတွက် သံပုရာရည်သောက်မယ် ၁၃၆
၈၆။ လေဖြတ်မည့် ရှေ့ပြေးလက္ခဏာ ၁၀-ခုကို ၈၆	၁၀၆။ သွေးကြောထုံး၊ သွေးကြောဖုများကို ၁၃၈
၈၇။ ဦးရေပြား ယားယံခြင်းအတွက် ဝိန်ချည် ၈၈	ခရမ်းချဉ်သီးစိမ်းဖြင့် ကုသနည်း ၁၃၈
၈၈။ ရှားစောင်းလက်ပတ် ဆေးစွမ်းထက် ၈၉	၁၀၇။ ပါရာစီတမော့နှင့် တွဲ၍ စားသောက်ရန်မသင့်သော ၁၃၉
၈၉။ ဆီးချိုရောဂါသည်များအတွက် အစားအစာ ၉၂	အစားအသောက်အချို့ ၁၃၉
၉၀။ ဒံပေါက်၊ အုန်းနို့၊ ဖျစ်ချဉ်၊ ဒညင်းသီးတို့ကို ၉၀	၁၀၈။ ဂျင်း၏ အံ့ဖွယ်ဆေးစွမ်းထက်မှုများ ၁၃၉
အန္တရာယ်ကင်းအောင် စားနည်း ၁၀၀	၁၀၉။ ကင်ဆာအဖုအကျိတ်များကို လက်တွေ့ပျောက်စေတဲ့ ၁၄၀
၉၁။ ဆီးအတွက်ဆေး ၁၀၁	မင်းဂွတ်သီး ၁၄၀
၉၂။ ငှက်ဖျားပျောက်နည်း ၁၀၂	၁၁၀။ ကင်ဆာပျောက်သည့် သင်္ဘောသီး ကြက်ဥဖုတ် ၁၄၁
၉၃။ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းသူများအတွက် ၁၀၂	၁၁၁။ ဆီးချိုသမားများအတွက် ကောင်းတဲ့ ၁၄၃
၉၄။ ကျန်းမာရေးအတွက် ရေသောက်ခြင်း ၁၀၆	ကျွဲကောသီး ၁၄၃
၉၅။ လေဖြတ်ရောဂါအတွက် ဆေးနည်းကောင်း ၁၁၀	၁၁၂။ လူသိနည်းတဲ့ သကြားရဲ့ဆိုးကျိုး ၁၄၆
၉၆။ ဝိန်ချဉ်သူ၊ ဝိတ်ချလိုသူများအတွက် ၁၁၂	၁၁၃။ အသည်းခြောက်ရောဂါအတွက် ၁၅၀
သဘာဝဖျော်ရည် ၁၁၂	အိမ်တွင်းဖြစ်ဆေးနည်း ၁၅၀

မာတိကာ	မာတိကာ
၁၁၄။ အစားမလျော့ လေ့ကျင့်ခန်းမလုပ်ဘဲ ၁၅၀	၁၁၄။ အစားမလျော့ လေ့ကျင့်ခန်းမလုပ်ဘဲ ၁၅၀
၁၁၅။ ဝိန်းကပ်နေသော သွားချေးတွေကို သန့်ရှင်းနည်း ၁၆၀	၁၁၅။ ဝိန်းကပ်နေသော သွားချေးတွေကို သန့်ရှင်းနည်း ၁၆၀
၁၁၆။ ကြက်သွန်နီနှင့်လိပ်ခေါင်းရောဂါ ၁၆၂	၁၁၆။ ကြက်သွန်နီနှင့်လိပ်ခေါင်းရောဂါ ၁၆၂
၁၁၇။ ပြောင်းဖူးနှင့် နှလုံးရောဂါ ၁၆၂	၁၁၇။ ပြောင်းဖူးနှင့် နှလုံးရောဂါ ၁၆၂
၁၁၈။ သွားဖြူစေတဲ့နည်း ၁၆၃	၁၁၈။ သွားဖြူစေတဲ့နည်း ၁၆၃
၁၁၉။ ပန်းနာရင်ကျပ် ချောင်းဆိုးအတွက် ၁၆၄	၁၁၉။ ပန်းနာရင်ကျပ် ချောင်းဆိုးအတွက် ၁၆၄
ဆေးကောင်းတစ်လက် ၁၆၄	ဆေးကောင်းတစ်လက် ၁၆၄
၁၂၀။ ဖန်းခါးသီးက ပေးတဲ့အစွမ်းများ ၁၆၆	၁၂၀။ ဖန်းခါးသီးက ပေးတဲ့အစွမ်းများ ၁၆၆
၁၂၁။ သားအိမ်မှာ ရေတည်တာ ခွဲစရာမလိုတော့ပါ ၁၆၈	၁၂၁။ သားအိမ်မှာ ရေတည်တာ ခွဲစရာမလိုတော့ပါ ၁၆၈
၁၂၂။ ငါးအဖိုးမျက်ခြင်းအတွက် ဆေးပြီးတို့နည်း ၁၇၁	၁၂၂။ ငါးအဖိုးမျက်ခြင်းအတွက် ဆေးပြီးတို့နည်း ၁၇၁
၁၂၃။ အသည်းဆီဖူးခြင်းအတွက် ရဲယိုရွက် ၁၇၄	၁၂၃။ အသည်းဆီဖူးခြင်းအတွက် ရဲယိုရွက် ၁၇၄
၁၂၄။ ခြေစွယ်လက်စွယ်ငုပ်ရင် အမြန်ပျောက်တဲ့နည်း ၁၇၅	၁၂၄။ ခြေစွယ်လက်စွယ်ငုပ်ရင် အမြန်ပျောက်တဲ့နည်း ၁၇၅
၁၂၅။ ခရုသင်းအတွက်ဆေး ၁၇၆	၁၂၅။ ခရုသင်းအတွက်ဆေး ၁၇၆
၁၂၆။ ညဘက် အိပ်မပျော်ခြင်းနှင့်ကျန်းမာရေး ၁၇၇	၁၂၆။ ညဘက် အိပ်မပျော်ခြင်းနှင့်ကျန်းမာရေး ၁၇၇
၁၂၇။ သင်္ဘောရွက်အစွမ်း ၁၈၃	၁၂၇။ သင်္ဘောရွက်အစွမ်း ၁၈၃
၁၂၈။ သွေးကင်ဆာကို နာနတ်သီးနဲ့ကုမယ် ၁၈၄	၁၂၈။ သွေးကင်ဆာကို နာနတ်သီးနဲ့ကုမယ် ၁၈၄
၁၂၉။ သည်းခြေကျောက်ကို သဘာဝနည်းဖြင့် ၁၈၆	၁၂၉။ သည်းခြေကျောက်ကို သဘာဝနည်းဖြင့် ၁၈၆
ဖယ်ရှားနိုင် ၁၈၆	ဖယ်ရှားနိုင် ၁၈၆

မာတိကာ	မာတိကာ
၉၇။ လေဖြတ်၊ လေငန်း၊ လေးဘက်နာ၊ ခါးနာ၊ ၆၇	၉၇။ လေဖြတ်၊ လေငန်း၊ လေးဘက်နာ၊ ခါးနာ၊ ၆၇
ဒူးနာရောဂါများအတွက် ၁၁၃	ဒူးနာရောဂါများအတွက် ၁၁၃
၉၈။ ဆားဝက်ခြံကြောင့် စိတ်ညစ်နေသူများအတွက် ၁၁၄	၉၈။ ဆားဝက်ခြံကြောင့် စိတ်ညစ်နေသူများအတွက် ၁၁၄
ဆေးနည်း ၁၁၄	ဆေးနည်း ၁၁၄
၉၉။ အဆိပ်ပြေစေမည့် တွဲဖက်အစားအသောက်များ ၁၁၅	၉၉။ အဆိပ်ပြေစေမည့် တွဲဖက်အစားအသောက်များ ၁၁၅
၁၀၀။ မပျားနာခင် ကြိုတင်ကာကွယ်နည်း ၁၁၇	၁၀၀။ မပျားနာခင် ကြိုတင်ကာကွယ်နည်း ၁၁၇
၁၀၁။ လည်ပင်းကျိုးပေါင်းရောဂါ ၁၁၉	၁၀၁။ လည်ပင်းကျိုးပေါင်းရောဂါ ၁၁၉
၁၀၂။ တန်ဖိုးအလွန်ရှိသော သဘာဝဆေးပြီးတို့များ ၁၂၁	၁၀၂။ တန်ဖိုးအလွန်ရှိသော သဘာဝဆေးပြီးတို့များ ၁၂၁
၁၀၃။ ကြက်သွန်ဖြူ၏ ကျန်းမာရေးအကျိုးပြုပုံ ၁၂၆	၁၀၃။ ကြက်သွန်ဖြူ၏ ကျန်းမာရေးအကျိုးပြုပုံ ၁၂၆
၁၀၄။ သားအိမ်ကင်ဆာရောဂါကို မခွဲမစိတ်ရဘဲ ၁၂၉	၁၀၄။ သားအိမ်ကင်ဆာရောဂါကို မခွဲမစိတ်ရဘဲ ၁၂၉
ပျောက်စေတဲ့ ကဖော်ဆီ ၁၂၉	ပျောက်စေတဲ့ ကဖော်ဆီ ၁၂၉
၁၀၅။ ကျန်းမာရေးအတွက် သံပုရာရည်သောက်မယ် ၁၃၆	၁၀၅။ ကျန်းမာရေးအတွက် သံပုရာရည်သောက်မယ် ၁၃၆
၁၀၆။ သွေးကြောထုံး၊ သွေးကြောဖုများကို ၁၃၈	၁၀၆။ သွေးကြောထုံး၊ သွေးကြောဖုများကို ၁၃၈
ခရမ်းချဉ်သီးစိမ်းဖြင့် ကုသနည်း ၁၃၈	ခရမ်းချဉ်သီးစိမ်းဖြင့် ကုသနည်း ၁၃၈
၁၀၇။ ပါရာစီတမော့နှင့် တွဲ၍ စားသောက်ရန်မသင့်သော ၁၃၉	၁၀၇။ ပါရာစီတမော့နှင့် တွဲ၍ စားသောက်ရန်မသင့်သော ၁၃၉
အစားအသောက်အချို့ ၁၃၉	အစားအသောက်အချို့ ၁၃၉
၁၀၈။ ဂျင်း၏ အံ့ဖွယ်ဆေးစွမ်းထက်မှုများ ၁၃၉	၁၀၈။ ဂျင်း၏ အံ့ဖွယ်ဆေးစွမ်းထက်မှုများ ၁၃၉
၁၀၉။ ကင်ဆာအဖုအကျိတ်များကို လက်တွေ့ပျောက်စေတဲ့ ၁၄၀	၁၀၉။ ကင်ဆာအဖုအကျိတ်များကို လက်တွေ့ပျောက်စေတဲ့ ၁၄၀
မင်းဂွတ်သီး ၁၄၀	မင်းဂွတ်သီး ၁၄၀
၁၁၀။ ကင်ဆာပျောက်သည့် သင်္ဘောသီး ကြက်ဥဖုတ် ၁၄၁	၁၁၀။ ကင်ဆာပျောက်သည့် သင်္ဘောသီး ကြက်ဥဖုတ် ၁၄၁
၁၁၁။ ဆီးချိုသမားများအတွက် ကောင်းတဲ့ ၁၄၃	၁၁၁။ ဆီးချိုသမားများအတွက် ကောင်းတဲ့ ၁၄၃
ကျွဲကောသီး ၁၄၃	ကျွဲကောသီး ၁၄၃
၁၁၂။ လူသိနည်းတဲ့ သကြားရဲ့ဆိုးကျိုး ၁၄၆	၁၁၂။ လူသိနည်းတဲ့ သကြားရဲ့ဆိုးကျိုး ၁၄၆
၁၁၃။ အသည်းခြောက်ရောဂါအတွက် ၁၅၀	၁၁၃။ အသည်းခြောက်ရောဂါအတွက် ၁၅၀
အိမ်တွင်းဖြစ်ဆေးနည်း ၁၅၀	အိမ်တွင်းဖြစ်ဆေးနည်း ၁၅၀

မာတိကာ	မာတိကာ
၁၁၄။ အစားမလျော့ လေ့ကျင့်ခန်းမလုပ်ဘဲ ၁၅၀	၁၁၄။ အစားမလျော့ လေ့ကျင့်ခန်းမလုပ်ဘဲ ၁၅၀
၁၁၅။ ဝိန်းကပ်နေသော သွားချေးတွေကို သန့်ရှင်းနည်း ၁၆၀	၁၁၅။ ဝိန်းကပ်နေသော သွားချေးတွေကို သန့်ရှင်းနည်း ၁၆၀
၁၁၆။ ကြက်သွန်နီနှင့်လိပ်ခေါင်းရောဂါ ၁၆၂	၁၁၆။ ကြက်သွန်နီနှင့်လိပ်ခေါင်းရောဂါ ၁၆၂
၁၁၇။ ပြောင်းဖူးနှင့် နှလုံးရောဂါ ၁၆၂	၁၁၇။ ပြောင်းဖူးနှင့် နှလုံးရောဂါ ၁၆၂
၁၁၈။ သွားဖြူစေတဲ့နည်း ၁၆၃	၁၁၈။ သွားဖြူစေတဲ့နည်း ၁၆၃
၁၁၉။ ပန်းနာရင်ကျပ် ချောင်းဆိုးအတွက် ၁၆၄	၁၁၉။ ပန်းနာရင်ကျပ် ချောင်းဆိုးအတွက် ၁၆၄
ဆေးကောင်းတစ်လက် ၁၆၄	ဆေးကောင်းတစ်လက် ၁၆၄
၁၂၀။ ဖန်းခါးသီးက ပေးတဲ့အစွမ်းများ ၁၆၆	၁၂၀။ ဖန်းခါးသီးက ပေးတဲ့အစွမ်းများ ၁၆၆
၁၂၁။ သားအိမ်မှာ ရေတည်တာ ခွဲစရာမလိုတော့ပါ ၁၆၈	၁၂၁။ သားအိမ်မှာ ရေတည်တာ ခွဲစရာမလိုတော့ပါ ၁၆၈
၁၂၂။ ငါးအဖိုးမျက်ခြင်းအတွက် ဆေးပြီးတို့နည်း ၁၇၁	၁၂၂။ ငါးအဖိုးမျက်ခြင်းအတွက် ဆေးပြီးတို့နည်း ၁၇၁
၁၂၃။ အသည်းဆီဖူးခြင်းအတွက် ရဲယိုရွက် ၁၇၄	၁၂၃။ အသည်းဆီဖူးခြင်းအတွက် ရဲယိုရွက် ၁၇၄
၁၂၄။ ခြေစွယ်လက်စွယ်ငုပ်ရင် အမြန်ပျောက်တဲ့နည်း ၁၇၅	၁၂၄။ ခြေစွယ်လက်စွယ်ငုပ်ရင် အမြန်ပျောက်တဲ့နည်း ၁၇၅
၁၂၅။ ခရုသင်းအတွက်ဆေး ၁၇၆	၁၂၅။ ခရုသင်းအတွက်ဆေး ၁၇၆
၁၂၆။ ညဘက် အိပ်မပျော်ခြင်းနှင့်ကျန်းမာရေး ၁၇၇	၁၂၆။ ညဘက် အိပ်မပျော်ခြင်းနှင့်ကျန်းမာရေး ၁၇၇
၁၂၇။ သင်္ဘောရွက်အစွမ်း ၁၈၃	၁၂၇။ သင်္ဘောရွက်အစွမ်း ၁၈၃
၁၂၈။ သွေးကင်ဆာကို နာနတ်သီးနဲ့ကုမယ် ၁၈၄	၁၂၈။ သွေးကင်ဆာကို နာနတ်သီးနဲ့ကုမယ် ၁၈၄
၁၂၉။ သည်းခြေကျောက်ကို သဘာဝနည်းဖြင့် ၁၈၆	၁၂၉။ သည်းခြေကျောက်ကို သဘာဝနည်းဖြင့် ၁၈၆
ဖယ်ရှားနိုင် ၁၈၆	ဖယ်ရှားနိုင် ၁၈၆

မာတိကာ	မာတိကာ
၉၇။ လေဖြတ်၊ လေငန်း၊ လေးဘက်နာ၊ ခါးနာ၊ ၆၇	၉၇။ လေဖြတ်၊ လေငန်း၊ လေးဘက်နာ၊ ခါးနာ၊ ၆၇
ဒူးနာရောဂါများအတွက် ၁၁၃	ဒူးနာရောဂါများအတွက် ၁၁၃
၉၈။ ဆားဝက်ခြံကြောင့် စိတ်ညစ်နေသူများအတွက် ၁၁၄	၉၈။ ဆားဝက်ခြံကြောင့် စိတ်ညစ်နေသူများအတွက် ၁၁၄
ဆေးနည်း ၁၁၄	ဆေးနည်း ၁၁၄
၉၉။ အဆိပ်ပြေစေမည့် တွဲဖက်အစားအသောက်များ ၁၁၅	၉၉။ အဆိပ်ပြေစေမည့် တွဲဖက်အစားအသောက်များ ၁၁၅
၁၀၀။ မပျားနာခင် ကြိုတင်ကာကွယ်နည်း ၁၁၇	၁၀၀။ မပျားနာခင် ကြိုတင်ကာကွယ်နည်း ၁၁၇
၁၀၁။ လည်ပင်းကျိုးပေါင်းရောဂါ ၁၁၉	၁၀၁။ လည်ပင်းကျိုးပေါင်းရောဂါ ၁၁၉
၁၀၂။ တန်ဖိုးအလွန်ရှိသော သဘာဝဆေးပြီးတို့များ ၁၂၁	၁၀၂။ တန်ဖိုးအလွန်ရှိသော သဘာဝဆေးပြီးတို့များ ၁၂၁
၁၀၃။ ကြက်သွန်ဖြူ၏ ကျန်းမာရေးအကျိုးပြုပုံ ၁၂၆	၁၀၃။ ကြက်သွန်ဖြူ၏ ကျန်းမာရေးအကျိုးပြုပုံ ၁၂၆
၁၀၄။ သားအိမ်ကင်ဆာရောဂါကို မခွဲမစိတ်ရဘဲ ၁၂၉	၁၀၄။ သားအိမ်ကင်ဆာရောဂါကို မခွဲမစိတ်ရဘဲ ၁၂၉
ပျောက်စေတဲ့ ကဖော်ဆီ ၁၂၉	ပျောက်စေတဲ့ ကဖော်ဆီ ၁၂၉
၁၀၅။ ကျန်းမာရေးအတွက် သံပုရာရည်သောက်မယ် ၁၃၆	၁၀၅။ ကျန်းမာရေးအတွက် သံပုရာရည်သောက်မယ် ၁၃၆
၁၀၆။ သွေးကြောထုံး၊ သွေးကြောဖုများကို ၁၃၈	၁၀၆။ သွေးကြောထုံး၊ သွေးကြောဖုများကို ၁၃၈
ခရမ်းချဉ်သီးစိမ်းဖြင့် ကုသနည်း ၁၃၈	ခရမ်းချဉ်သီးစိမ်းဖြင့် ကုသနည်း ၁၃၈
၁၀၇။ ပါရာစီတမော့နှင့် တွဲ၍ စားသောက်ရန်မသင့်သော ၁၃၉	၁၀၇။ ပါရာစီတမော့နှင့် တွဲ၍ စားသောက်ရန်မသင့်သော ၁၃၉
အစားအသောက်အချို့ ၁၃၉	အစားအသောက်အချို့ ၁၃၉
၁၀၈။ ဂျင်း၏ အံ့ဖွယ်ဆေးစွမ်းထက်မှုများ ၁၃၉	၁၀၈။ ဂျင်း၏ အံ့ဖွယ်ဆေးစွမ်းထက်မှုများ ၁၃၉
၁၀၉။ ကင်ဆာအဖုအကျိတ်များကို လက်တွေ့ပျောက်စေတဲ့ ၁၄၀	၁၀၉။ ကင်ဆာအဖုအကျိတ်များကို လက်တွေ့ပျောက်စေတဲ့ ၁၄၀
မင်းဂွတ်သီး ၁၄၀	မင်းဂွတ်သီး ၁၄၀
၁၁၀။ ကင်ဆာပျောက်သည့် သင်္ဘောသီး ကြက်ဥဖုတ် ၁၄၁	၁၁၀။ ကင်ဆာပျောက်သည့် သင်္ဘောသီး ကြက်ဥဖုတ် ၁၄၁
၁၁၁။ ဆီးချိုသမားများအတွက် ကောင်းတဲ့ ၁၄၃	၁၁၁။ ဆီးချိုသမားများအတွက် ကောင်းတဲ့ ၁၄၃
ကျွဲကောသီး ၁၄၃	ကျွဲကောသီး ၁၄၃
၁၁၂။ လူသိနည်းတဲ့ သကြားရဲ့ဆိုးကျိုး ၁၄၆	၁၁၂။ လူသိနည်းတဲ့ သကြားရဲ့ဆိုးကျိုး ၁၄၆
၁၁၃။ အသည်းခြောက်ရောဂါအတွက် ၁၅၀	၁၁၃။ အသည်းခြောက်ရောဂါအတွက် ၁၅၀
အိမ်တွင်းဖြစ်ဆ	