

|   |    |
|---|----|
| ၁။ မြန်မာ့ဆေးစွမ်း နန္ဒင်း                                      | ၁  |
| ၂။ အာခံတွင်းနဲ့ သင်းပျံစေရန်                                    | ၄  |
| ၃။ သွေးတိုးကျစေသော နန္ဒင်းခါး                                   | ၆  |
| ၄။ လိပ်ခေါင်းအတွက် ဆေးတစ်လက်                                    | ၈  |
| ၅။ ဆီးဝမ်းအတွက် ဆေးတစ်လက်                                       | ၁၂ |
| ၆။ ဒုလ္လာမြင်းသရိုက် လိပ်ခေါင်းအတွက် ဆေးနည်းကောင်းတစ်လက်        | ၁၅ |
| ၇။ ဒိန္နဲယ လူပျိုးတို့၏ ဆီးကျောက်ကြေးဆေး                        | ၂၂ |
| ၈။ ငှက်ဖျားပေးလုံးအတွက် ဆေးတစ်လက်                               | ၂၅ |
| ၉။ သားအိမ်နာရောဂါအတွက် ဆေးနည်း                                  | ၃၃ |
| ၁၀။ အဝတ်တွင်းမှ ယားနာကို ယောက်သွားဖြင့်ကု                       | ၃၆ |
| ၁၁။ မီးဖွားပြီးစ အချင်းမကျသော်                                  | ၄၃ |
| ၁၂။ မန်းပုန်သမျှ ချမ်းသာရ                                       | ၄၆ |
| ၁၃။ အမျိုးသမီးများအတွက် မီးယပ်သွေးဆုံးကိုင်ပျောက် ဆေးနည်းတစ်လက် | ၅၀ |
| ၁၄။ သွားနာသွားဖုံးနာအတွက် ဆေးနည်း                               | ၅၄ |

|   |     |
|---|-----|
| ၁၅။ ဆီးချို ရောဂါအတွက် ဟင်းချိုသောက်စို့                            | ၅၀  |
| ၁၆။ လျှာကွဲ ပါးစပ်ကွဲအတွက် ဆေးတစ်လက်                                | ၆၁  |
| ၁၇။ ဒူးနာ ခါးနာ ပျောက် စည်းဆေး                                      | ၆၃  |
| ၁၈။ ခန္ဓာကိုယ် အပြေးရောဂါအတွက်                                      | ၆၅  |
| ၁၉။ သွေးထွက်သံယိုအတွက် ဝါးဆန်                                       | ၆၈  |
| ၂၀။ ပန်းတိုင်းပွင့်၍ ပွင့်သောပန်းတိုင်း လန်းကြသည်                   | ၇၁  |
| ၂၁။ တွန့်သောပါးရေ တင်းမာစေပြီး ဖြူသောဆံပင် နက်မှောင်စေသော နုပျိုဆေး | ၇၄  |
| ၂၂။ ပူပွင့် အာကာသ   | ၈၁  |
| ၂၃။ အင်ပျဉ်ထလို့ စိတ်မညစ်နဲ့  | ၈၅  |
| ၂၄။ မိတ်ယားလျှင် မိတ်ပြေးအောင် ဒီဆေးသုံးပါ                          | ၈၇  |
| ၂၅။ ဒူးနာရောဂါ သက်သာ ပျောက်ကင်းစေရာ                                 | ၉၅  |
| ၂၆။ ကုသကာကွယ် လေအန္တရာယ်  | ၉၉  |
| ၂၇။ ကလေးသူငယ်တိုင်းအတွက် ဆေးတစ်လက်                                  | ၁၀၃ |

|   |     |
|---|-----|
| ၂၈။ အကြောပျက်၊ အကြောတင် အကြောထုံးအတွက် လိမ်းဆေးတစ်လက် | ၁၀၆ |
| ၂၉။ သင်္ဘောဖိုရွက် ဆေးတစ်လက်                          | ၁၀၉ |
| ၃၀။ ခြေကိုင်လက်ကိုင်အတွက် အကြောလိမ်းဆေး               | ၁၁၃ |
| ၃၁။ မခွဲစိတ်ခင် လက်မတင်                               | ၁၁၉ |
| ၃၂။ အရက်မြတ်လိုသော်                                   | ၁၂၅ |
| ၃၃။ အိမ်တိုင်း ဆောင်ထားသင့်သော အနာအတွက် ဆေးတစ်လက်     | ၁၃၁ |
| ၃၄။ အညောင်းထိုင်များသူတို့အတွက် ဆေးနည်း               | ၁၃၉ |
| ၃၅။ ဆံပင် မဖြူအောင် ဒီလိုကာကွယ်ပါ                     | ၁၄၅ |
| ၃၆။ သွေးကျနာနှင့် ကျီးတောင်ပြာ တရုတ်ရိုးရာ ဆေးနည်း    | ၁၄၉ |
| ၃၇။ အနာပေါက်ခြင်းနှင့် သက်သာပျောက်ကင်းကြောင်း ဆေးနည်း | ၁၅၄ |

