

စာမျက်နှာ		စာမျက်နှာ	
၁။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် တစ်ကိုယ်လုံး ရောင်ဖောနေသော်	၁၄။ သွားများခိုင်မာစေရန်သွားတိုက်နည်း	၁၅။ မွှားကိုက်ခံရလျှင်	၁၆။ အပူဝင် အပူငုပ်မဖြစ်အောင်
၂။ သွေးအားနည်းရောဂါနှင့်ကိုယ်တွေ့ဖြစ်ရပ်	၁၇။ လေမဖြတ် လေမဖြန်းရန် ကာကွယ်နည်း	၁၈။ မကြာခဏ ဝမ်းသွားတတ်သူအတွက်	၁၉။ ခြေဖဝါးရောင်လျှင် သောက်ရန်ဆေး
၃။ လေမဖြတ် လေမဖြန်းရန် ကာကွယ်နည်း	၁၉။ မကြာခဏ ဝမ်းသွားတတ်သူအတွက်	၂၀။ အစွမ်းထက်သော မင့်ကျည်းစေ့တစ်ခြမ်း	၂၁။ အကြောအတွက် နှမ်းဆီမန်း
၄။ ကလေးသူငယ် မျက်စိဒဏ်နာလိမ်းဆေး	၂၀။ အစွမ်းထက်သော မင့်ကျည်းစေ့တစ်ခြမ်း	၂၂။ မြန်မာ့ရိုးရာ လူမမာတတ်စာ	၂၃။ လေဖြတ်ရောဂါ သက်သာပျောက်ကင်းရာ
၅။ ဆီးအောင့်ကျောက်တည် သက်သာ ပျောက်ကင်းဆေးနည်း	၂၁။ အကြောအတွက် နှမ်းဆီမန်း	၂၄။ အဆုတ်နာအတွက် ဆေးဖက်ဝင်	၂၅။ အဆုတ်နာအတွက် ဆေးဖက်ဝင်
၆။ လက်တွေ့သုံး အနာပေါက်ပျောက်ဆေး	၂၂။ မြန်မာ့ရိုးရာ လူမမာတတ်စာ	၂၆။ ဆီးချို သွေးချို မြန်မာ့ဆေးပြီးတို	၂၇။ အပူအကျိတ်ပျောက် ထိကရုံးဆူးပေါက်
၇။ ခရုသင်းသမင်ဖြူနှင့် ကိုယ်ရေပြားရောဂါ အတွက် ဆေးပင်	၂၃။ လေဖြတ်ရောဂါ သက်သာပျောက်ကင်းရာ	၂၈။ အပူလောင်ပျောက်ဆေးတစ်နည်း	
၈။ သစ်ဆိမ့်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တွေ့ ဆေးအသုံးများ	၂၄။ အဆုတ်နာအတွက် ဆေးဖက်ဝင်		
၉။ ကလေးသူငယ် ချွေကြေ ချွေကျဆေးနည်း	၂၅။ အဆုတ်နာအတွက် ဆေးဖက်ဝင်		
၁၀။ ကလေးများ အစာမကြေ ဝမ်းပျက်ခြင်း သက်သာပျောက်ကင်းစေရန်	၂၆။ ဆီးချို သွေးချို မြန်မာ့ဆေးပြီးတို		
၁၁။ ဆီးချို သွေးချို မြန်မာ့ဆေးပြီးတို	၂၇။ အပူအကျိတ်ပျောက် ထိကရုံးဆူးပေါက်		
၁၂။ အပူအကျိတ်ပျောက် ထိကရုံးဆူးပေါက်	၂၈။ အပူလောင်ပျောက်ဆေးတစ်နည်း		
၁၃။ အပူလောင်ပျောက်ဆေးတစ်နည်း			

စာမျက်နှာ		စာမျက်နှာ	
၂၇။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်လောင်းများ သတိပြုဖွယ်	၃၀။ ကျန်းမာသက်ရှည်နည်း ပျားရည်အမျိုးမျိုး	၃၁။ ခူးဆစ်နာရောဂါနှင့်လေဖြန်းရောဂါပျောက်	၃၂။ လူကြီးပုတ္တရောင်လိမ်းဆေး
၂၈။ ကလေးငယ်များ ရေငတ်ဝမ်းကျရောဂါ သက်သာပျောက်ကင်းဆေး	၃၁။ ခူးဆစ်နာရောဂါနှင့်လေဖြန်းရောဂါပျောက်	၃၃။ ဆီးရောဂါအတွက် ရနံ့ငိုရိုးရာ ဆေးနည်း	၃၄။ အဆစ်ရောင်ရောဂါအတွက်
၂၉။ ကလေးငယ်များအတွက် အလွယ်တကူ သန်ဆေး	၃၂။ လူကြီးပုတ္တရောင်လိမ်းဆေး	၃၅။ ရှောက်နှုသီး	၃၆။ ဆေးဖက်ဝင် ကျောက်ဖရုံခါး
၃၀။ ကလေးသူငယ်များအတွက် ကြိတ်မှန်ရွက်ဆေးတောင့်	၃၃။ ဆီးရောဂါအတွက် ရနံ့ငိုရိုးရာ ဆေးနည်း	၃၇။ ဇော်ဂျီတောင်ဝှေး သွေးအန်ပျောက်စေသန့်	၃၈။ မိကျောင်းကွမ်းဖတ် အစွမ်းထက်
၃၁။ လေထိုး လေအောင့် ခိုက်နာပျောက်	၃၄။ အဆစ်ရောင်ရောဂါအတွက်	၃၉။ ကလေးသူငယ် သန်ကျစေသော	
၃၂။ လိပ်ခေါင်းရောဂါ သက်သာ ပျောက်ကင်းဆေး	၃၅။ ရှောက်နှုသီး		
၃၃။ ဆေးဖက်ဝင် စာငှက်သား	၃၆။ ဆေးဖက်ဝင် ကျောက်ဖရုံခါး		
၃၄။ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ သက်သာပျောက်ကင်းရာ	၃၇။ ဇော်ဂျီတောင်ဝှေး သွေးအန်ပျောက်စေသန့်		
၃၅။ ဆေးဖက်ဝင် နဂျီ(နကျယ်)အုံ	၃၈။ မိကျောင်းကွမ်းဖတ် အစွမ်းထက်		
၃၆။ ဆီးလွန်ရောဂါရှင်များ စားသုံးရန်ဆေး	၃၉။ ကလေးသူငယ် သန်ကျစေသော		
၃၇။ ဆံပင်နက်အောင် ဒီဆေးနည်းကိုဆောင်သော			
၃၈။ အဖောရောဂါအတွက်ဆေးကောင်း တစ်လက်			

စာမျက်နှာ		စာမျက်နှာ	
၅၀။ ကြို့ကြီးထိုးရောဂါ သက်သာ ပျောက်ကင်းဆေး	၅၁။ အစာမကြေ အော့အန်လျှင်	၆၁။ သန်ရှိသော ကလေးသူငယ်တို့၏	၆၂။ အဆုတ်နာ (ခေါ်) မြစ်ခြောက်နာရောဂါ
၅၁။ အစာမကြေ အော့အန်လျှင်	၅၂။ ကြောက်တတ်လျှင် ဆီး၊ ရွံလျှင် သီးဝွေ	၆၃။ သုက်ဓာတ် တိုးပွားစေသောဆေးနည်း	၆၄။ အရိုးကျိုးဆက်တဲ့ ကြက်ဥအကာ
၅၂။ ကြောက်တတ်လျှင် ဆီး၊ ရွံလျှင် သီးဝွေ	၅၃။ ချေ(ဂျီ)လှောင်ခြေထောက်	၆၅။ နို့ကြောင်းပိတ်ခဲ့သော်	၆၆။ အမျိုးသားများ ဆီးသွားအားမရ
၅၃။ ချေ(ဂျီ)လှောင်ခြေထောက်	၅၄။ အဆုတ်ရောဂါအတွက် ဆေးတစ်လက်ခါး	၆၇။ ဆီး သွေးပါက မကြောက်ရ	၆၈။ မီးယပ် ထိပ်၊ ငုပ်၊ ကိုက်ခဲခြင်းအတွက်
၅၄။ အဆုတ်ရောဂါအတွက် ဆေးတစ်လက်ခါး	၅၅။ အသံဝင်သူများအတွက် အသံထွက်	၆၉။ မိုးရာသီနှင့် ဆောင်းရာသီ အကြောတင်း	၇၀။ အသက်ရှည်အနာမဲ့ နက်မှောင်တဲ့
၅၅။ အသံဝင်သူများအတွက် အသံထွက်	၅၆။ အဆစ်ရောင်ရောဂါအတွက်	၇၁။ သွားကိုက်၊ သွားနာ အုံဆေးနည်း	
၅၆။ အဆစ်ရောင်ရောဂါအတွက်	၅၇။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အဆိပ်အတောက်		
၅၇။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အဆိပ်အတောက်	၅၈။ မုန်လာဥဂျင်ဂျာဖျော်ရည်		
၅၈။ မုန်လာဥဂျင်ဂျာဖျော်ရည်	၅၉။ ဆီးချိုအတွက် ရော ရေလောမှ		
၅၉။ ဆီးချိုအတွက် ရော ရေလောမှ	၆၀။ ကလေးများ ကျောပူခေါင်းပူနာ ဖြစ်သောရရ		
၆၀။ ကလေးများ ကျောပူခေါင်းပူနာ ဖြစ်သောရရ			

စာမျက်နှာ		စာမျက်နှာ	
၇၃။ သွေးလွှတ်ကြော မကြွပ်ဆတ်အောင်	၇၄။ မင်းလွင်ကုန်းဘုရားကျောင်း	၇၅။ ငှက်ဖျားရောဂါ သက်သာစေသော	၇၆။ ကလေးငယ်များ၌ ဖြစ်တတ်သော
၇၄။ မင်းလွင်ကုန်းဘုရားကျောင်း	၇၅။ ငှက်ဖျားရောဂါ သက်သာစေသော	၇၇။ သူငယ် ကိုယ်ဖောရောဂါ သက်သာ	၇၈။ အမေပေးသောဆေးတစ်လက်
၇၅။ ငှက်ဖျားရောဂါ သက်သာစေသော	၇၆။ ကလေးငယ်များ၌ ဖြစ်တတ်သော	၇၉။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ	၈၀။ ဤဆေးကိုသာ မှန်မှန်စား
၇၆။ ကလေးငယ်များ၌ ဖြစ်တတ်သော	၇၇။ သူငယ် ကိုယ်ဖောရောဂါ သက်သာ		
၇၇။ သူငယ် ကိုယ်ဖောရောဂါ သက်သာ	၇၈။ အမေပေးသောဆေးတစ်လက်		
၇၈။ အမေပေးသောဆေးတစ်လက်	၇၉။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ		
၇၉။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ	၈၀။ ဤဆေးကိုသာ မှန်မှန်စား		
၈၀။ ဤဆေးကိုသာ မှန်မှန်စား			