မာတိကာ

- အရေးကြီးဆုံး အရေး အရှင်တိလောကာဘိဝံသ(အင်းစိန်) ၂၂
- ကျေးဇူးစကား ၂၅
၁။ တိုင်းရင်းဆေး ဝေါဟာရများ ၂၇
၂။ ဆီးနှင့် ဆီးကျောက်အတွက် ဆေးနည်းထွေထွေ ၃၈
၃။ ပိန္နဲစေ့အကြောင်းရင်း ၄၀
၄။ ဆီးဖြူသီးနဲ့ ဆံပင်တွေဖြူတာကိုကာကွယ်မယ် ၄၂
၅။ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ လုံးဝ ပြန်မဖြစ်စေနိုင်သော ဆေးနည်းကောင်း ၄၂
၆။ ကျန်းမာရေးအတွက် လိုက်နာဖွယ်နည်း(၃)မျိုး ၄၃
၇။ အာရုံကြောအားနည်းသူတွေ စားသင့်တဲ့ အစားအစာများ ၄၄
၈။ ကြက်ဟင်းခါးပင်၏ ကျန်းမာရေးစွမ်းပကား ၄၅
၉။ ပျားရည်နှင့် မတည့်သော အစားအစာများ ၄၈
၁၀။ မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင် ကွမ်းပင် ၄၉
၁၁။ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါအတွက် ၅၀
၁၂။ ငှက်ပျောခွံ၏ အသုံးဝင်ပုံများ ၅၁
၁၃။ ဆားဝက်ခြံအတွက် သဘာဝကုထုံး ၅၃
၁၄။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်မှာ လုံးဝလုံးဝ မစားသင့်သော အစားအစာများ ၅၄
၁၅။ ပါးစပ်အနာ ချက်ချင်းသက်သာစေနည်း ၅၅
၁၆။ ခါးနာလက်တွေ့ပျောက်တဲ့ သဘာဝဆေးနည်း ၅၅
၁၇။ ငုံးဥနဲ့ တွဲစားသင့်သောအရာနှင့် တွဲမစားသင့်သောအရာများ ၅၆
၁၈။ ရေချိုးနည်း ၅၇
၁၉။ ရေချိုးလို့ ရနိုင်တဲ့ကောင်းကျိုးများ ၅၇
၂၀။ မှားယွင်းသောရေချိုးနည်း ၅၈
၂၁။ ဩဇာသီး ဆေးဖက်ဝင်ပုံ ၆၁
၂၂။ အစွမ်းထက်သော ကင်းပုံပင် ၆၂
၂၃။ သရက်သီးစားသင့်သည့်အကြောင်း ၁၆-ချက် ၆၄
၂၄။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်စရာမလို၊ အစာလျှော့စားစရာ မလိုသော ဗိုက်ချပ်နည်း ၆၅
၂၅။ ကန်စွန်းရွက်၏ ကျန်းမာရေးအကျိုးကျေးဇူးများ ၆၆
၂၆။ မုန်လာဥနီစားခြင်း၏ အံ့ဖွယ်အကျိုးကျေးဇူးများ ၆၉
၂၇။ ဆီးအောင့်ထားခြင်း၏ ကျန်းမာရေးအန္တရာယ် ၇၁
၂၈။ အစာအိမ်ရောဂါပျောက်တဲ့ သဘာဝဆေးနည်း ၇၂
၂၉။ ဆီးအိမ်ကျောက်တည်အတွက်ဆေးနည်း ၇၃
၃၀။ အူလမ်းကြောင်းကိုရှင်းလင်းခြင်း ၇၄
၃၁။ ခရုသင်းရောဂါအတွက်ဆေးနည်းများ ၇၅
၃၂။ ကျောက်သင်ပုန်းဖျက်ရွက်ပင်၊ သို့မဟုတ် နတ်သမီးကွမ်းသွေးပင် အစွမ်း ၇၅
၃၃။ သွေးခဲမှုမဖြစ်အောင် ကြက်သွန်နီစားသင့် ၇၇
၃၄။ ကျောက်ချဉ်နှင့်ဆေးဖက်အသုံးဝင်ပုံ ၇၈
၃၅။ သားဥအိမ်ကင်ဆာလက္ခဏာ ၇-မျိုး ၈၁
၃၆။ ကော်ဖီသောက်သုံးခြင်းရဲ့ဆိုးကျိုး ၅-ချက် ၈၃
၃၇။ နွားနို့နှင့်ကျန်းမာရေး ၈၄
၃၈။ ဂရင်ဂျီနာ လိပ်ခေါင်းအတွက် သဘာဝ ဆေးတစ်လက် ၈၆
၃၉။ ဆေးဖက်ဝင်တဲ့ ဖလံတောင်ဝှေးပင် ၈၇
၄၀။ အစာအိမ်လေပူရောဂါနှင့် ဖီးကြမ်းငှက်ပျောသီး ၈၈
၄၁။ ဟော်မုန်းဓာတ် မြင့်တက်လာမည့် မြင်းခွာရွက်ဆေးနည်း ၈၉
၄၂။ သွေးတိုး၊ ခေါင်းကိုက်၊ ခါးနာများအတွက် ဆေးနည်း ၉၀
၄၃။ နှုတ်ခမ်းကို တိုက်ချွတ်ပေးခြင်း ၉၁
၄၄။ ဆေးဖက်ဝင်တဲ့ ပေါက်ပန်းနီနဲ့ပေါက်ပန်းဖြူ ၉၂
၄၅။ နာကျင်မှုဝေဒနာအတွက် အိမ်တွင်းကုထုံးများ ၉၃
၄၆။ သွေးလည်ပတ်မှုမကောင်းသော သတိပေး လက္ခဏာများ ၉၆
၄၇။ လည်ပင်းနာသူများ ၉၈
၄၈။ ရင်ကြပ်၊ ပန်းနာ(နောက်တစ်နည်း) ၉၈
၄၉။ မယ်ဇလီစွမ်းအင်နှင့် ကောက်နုတ်ချက်များ ၉၉
၅၀။ အိပ်မပျော်သူများ စားသင့်သည့်အစားအစာများ (နောက်တစ်နည်း) ၉၉
၅၁။ ကြက်သွန်ဖြူ၏ ကျန်းမာရေးအကျိုးပြုပုံ ၂၁-ချက် ၁၀၀
၅၂။ ဆီးလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ခြင်းအတွက် အိမ်တွင်းကုထုံးများ ၁၀၁
၅၃။ လက်ကိုင်ဖုန်းကို အိပ်ရာဘေးချထားပြီး မအိပ်သင့် ၁၀၄
၅၄။ ထောပတ်သီးအစေ့ကို လွှင့်မပစ်သင့်တဲ့ အကြောင်းအရင်း ၁၀၅
၅၅။ လျှာကိုသန့်စင်စေတဲ့နည်းလမ်း ၁၀၆
၅၆။ မျက်စိအားကောင်းစေမည့် အစားအစာများ ၁၀၈
၅၇။ ဂျင်း၏ကျန်းမာရေးအကျိုးကျေးဇူးများ ၁၀၈
၅၈။ အသားအရေလှပခြင်းအတွက် ဆန်ဆေးရေ ၁၀၉
၅၉။ ဆီးကျောက်ကျေဆေးနည်း ၁၁၁
၆၀။ ထမင်းကောင်းတစ်အိုးရဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်များ ၁၁၂
၆၁။ မှဲ့ခြောက်နှင့် တင်းတိပ်အတွက်ဆေးနည်း ၁၁၄
၆၂။ ကွမ်းရွက်ရဲ့အစွမ်းသတ္တိ ၈-မျိုး ၁၁၅
၆၃။ ဝ လာစေမည့် နည်းလမ်းများ ၁၁၆
၆၄။ ကြံရည်၏ ကျန်းမာရေးအကျိုးပြုပုံများ ၁၁၈
၆၅။ တစ်ညတည်းနဲ့ ကိုယ်အလေးချိန် ကျဆင်းစေမည့် သဘာဝနည်း ၁၁၉
၆၆။ ခရမ်းသီးမှပေးသော ကျန်းမာရေး အကျိုးကျေးဇူးများ ၁၂၀
၆၇။ ပြောင်းဖူးပြုတ်ရည် ၁၂၀
၆၈။ ရောဂါအမျိုးမျိုးအတွက် ပျားရည်ဖြင့် ကုသနည်းများ ၁၂၁
၆၉။ ရုံးပတီသီးအစွမ်း အံ့မခန်း ၁၂၃
၇၀။ အသည်းအဆီဖုံးအတွက် သက်ရင်းကြီးမြစ် ဆေးနည်းတို ၁၂၈
၇၁။ သွေးတိုးရောဂါအတွက် ဆောင်ရန်/ရှောင်ရန်များ ၁၃၀
၇၂။ လည်ချောင်းတွင် အရိုးဆူးပါလျှင် ၁၃၁
၇၃။ မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင် လောက်သေပင် ၁၃၂
၇၄။ ဒူးရင်းသီးကောင်း ရွေးဝယ်နည်း ၁၃၆
၇၅။ ဆီးပူ၊ ဆီးအောင့်အတွက် ဆေးနည်းများ ၁၃၇
၇၆။ ဆီးချိုအတွက် အကောင်းဆုံး ဗေဒါပင် ၁၃၈
၇၇။ သားအိမ်မှာ ရေတည်တာ ခွဲစရာမလို ၁၃၈
၇၈။ သွေးတိုးရောဂါအတွက် ဆေးကောင်းတစ်လက် ၁၃၉
၇၉။ ကျောက်ကပ်ကျောက်တည်အတွက် ဖျော်ရည် ၁၃၉
၈၀။ သွေးတိုးပျောက် ခေါင်းကြည် မျက်စိကြည် ဇက်ကြောတက်ပျောက်ဆေး ၁၄၀
၈၁။ ပန်းနာ ရင်ကြပ်အတွက် ဖျော်ရည် ၁၄၁
၈၂။ လိပ်ခေါင်းရောဂါ ကုသနည်း ၁၄၁
၈၃။ မြင်းသရိုက် လိပ်ခေါင်းဖြစ်နေပါလျှင် ၁၄၂
၈၄။ ညှင်းပျောက်စေမည့် အိမ်တွင်းကုထုံးများ ၁၄၂
၈၅။ ကန်စွန်းဥ၏ ကျန်းမာရေးအကျိုးကျေးဇူးများ ၁၄၅
၈၆။ ထိကရုံး အသုံးပြုပုံ (၅)မျိုး ၁၄၆
၈၇။ သွားဖုံးရောင်ရောဂါ ရေစီးကမ်းပြိုပျောက်ဆေး ၁၄၇
၈၈။ အပင်မှရရှိသော ကျန်းမာရေးအတွက် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ၁၄၈
၈၉။ အမျိုးသမီးများ နှလုံးတုန် ရင်ခုန် မူးမော် အိပ်မပျော် စားမဝင်ဖြစ်နေလျှင် ၁၅၃
၉၀။ ဆီးကျိတ်ရောဂါအတွက် ဆေးနည်း ၁၅၄
၉၁။ အစာအိမ်အောင့်ပြီး နာလာလျှင် ဒါတွေကို သတိထားပါ ၁၅၅
၉၂။ အကြားအာရုံကို ပိုမိုကောင်းမွန်လာစေမည့် ဆေးနည်း (၄)မျိုး ၁၅၆
၉၃။ သွေးဆုံးချိန် မှီဝဲရမည့် အာဟာရများနှင့် ဆောင်ရန် ရှောင်ရန် အချက်များ ၁၅၈
၉၄။ ဆံပင်ကျွတ်ခြင်းအတွက် ၁၅ မိနစ်တည်းမှာ ထိရောက်သက်သာစေမည့် နည်းလမ်းကောင်း ၁၆၀
၉၅။ ထိပ်ကပ်နာအတွက် ဆေးနည်း ၁၆၁
၉၆။ ပြန်နွေးစားလျှင် အန္တရာယ်များသည့် အစားအစာများ ၁၆၂
၉၇။ အလွယ်ကူဆုံး အသည်းဆေးနည်း ၁၆၄
၉၈။ သွေးကြောပိတ်ရောဂါ ပျောက်ဆေး ၁၆၅
၉၉။ မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင် ချင်းစိမ်းပင် ၁၆၆
၁၀၀။ မိတ်ဖုအတွက် ခရေပွင့်ခြောက် ၁၆၇
၁၀၁။ အစာအိမ်လေပွရောဂါအတွက် ဆေးနည်း ၁၆၈
၁၀၂။ ဆေးစွမ်းထက်သော ဒန္တသုခပင် ၁၆၈
၁၀၃။ အကောင်းဆုံး ကြပ်ထုပ်နည်းလေးပါ ၁၇၀
၁၀၄။ ဒန့်သလွန်သီးက အစာအိမ်ရောဂါတွေကို ကုသရာမှာ အထူးထိရောက်ပါတယ် ၁၇၁
၁၀၅။ ကြက်ခြေထောက် ဒန့်သလွန်သီးဟင်း ချက်နည်းလေးပါ ၁၇၂
၁၀၆။ အူမကြီးကင်ဆာနှင့် ရှားစောင်းလက်ပတ် ၁၇၃
၁၀၇။ ရှာရှာဖွေဖွေ သင်မသိသေးတဲ့ အရာတွေ ၁၇၅
၁၀၈။ သွေးကင်ဆာ ပျောက်စေသော ဆေးနည်း ၁၈၁
၁၀၉။ နာကျင်မှုဝေဒနာများကို ပြေလျော့စေမယ့် သဘာဝ နည်းလေးများ ၁၈၂
၁၁၀။ နံနက်ခင်းမှာ ပျားသံပုရာရည်သောက်ပါ ၁၈၄
၁၁၁။ အချိန်မှားပြီး စားလေ့စားထရှိကြတဲ့ အစားအစာတွေ ၁၈၅
၁၁၂။ ဗိုက်ချပ်စေမည့် သစ်သီးစိမ်ရည် ၁၈၇
၁၁၃။ သုံးပြီး လက်ဖက်ခြောက်အိတ်လေးတွေကို ပြန်ပြီး အသုံးပြုခြင်း ၁၈၈
၁၁၄။ ကန်စွန်းရိုးနီနဲ့ ကုသနိုင်တဲ့ ရောဂါငါးမျိုး ၁၉၀
၁၁၅။ မျက်စိတိမ်စွဲရောဂါအတွက် တိမ်ဂမုန်း ၁၉၁
၁၁၆။ ရှေးဦးသူနာပြု အသိပညာ ၁၉၂
၁၁၇။ နွားနို့စွမ်းချက် ဒီ (၁၀) ချက် ၁၉၆
၁၁၈။ သတိမထားဘဲစားမိရင် အဆိပ်သင့်စေနိုင်တဲ့ အစားအစာ (၆)မျိုး ၁၉၈
၁၁၉။ မြန်မာဆေးမြီးတိုများ ၂၀၁
၁၂၀။ မှျစ်ကိုစားသုံးခြင်းကြောင့် ရရှိနိုင်သောအကျိုး ၂၀၇
၁၂၁။ သွားကြားထိုးတံ အသုံးပြုသူတွေ သတိထားရမယ့် အန္တရာယ် (၄)မျိုး ၂၂၀
၁၂၂။ ဖန်ခါးသီးက ပေးတဲ့အစွမ်းများ ၂၂၁
၁၂၃။ အိပ်ရာအထမှာ လိုက်နာစရာ ၂၂၃
၁၂၄။ ခေါင်းထိခိုက်သွားရင် သတိထားသင့်တဲ့ အချက် (၅)ချက် ၂၂၄
၁၂၅။ တွဲဖက်၍ မစားသင့်သော အစာများ (က မှ အ အထိ) ၂၂၅
၁၂၆။ တွဲဖက်စားလျှင် သေစေနိုင်သော အစားအစာများ ၂၃၀
၁၂၇။ သံပုရာသီးကို မစားဘဲ ဒီလိုနေရာတွေမှာ အသုံးချရအောင် ၂၃၁
၁၂၈။ လျှာပူလောင်ရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ ၂၃၄
၁၂၉။ အဝင်ဆိုးတဲ့ဆေး သောက်ဖို့ ၂၃၉
၁၃၀။ ငရုတ်သီး အမြဲလတ်တဲ့နည်း ၂၃၉
၁၃၁။ ဆီသုတ်သတင်းစာ ၂၃၉
၁၃၂။ ကြွေထည်နဲ့ လက်သည်းဖျက်ဆေး ၂၄၀
၁၃၃။ အမွေးတွေ ဘယ်လိုရှင်းမလဲ ၂၄၀
၁၃၄။ ရေတွေစိုလို့ မပျက်နိုင်အောင် ၂၄၀
၁၃၅။ မျက်မှန်တွေကို ဘယ်လိုအကောင်းဆုံးတိုက်မလဲ ၂၄၁
၁၃၆။ အနံ့မဲ့မီးဖို ၂၄၁
၁၃၇။ ဖိနပ်မပွန်းအောင် ၂၄၂
၁၃၈။ ဆန်ပိုးတက်တဲ့အခါ ၂၄၂
၁၃၉။ ဆီသုတ်နည်းအမှန်ဆိုတာ ၂၄၂
၁၄၀။ ဆားမရှိရင် ဂျင်းမစိမ်ပါနဲ့ ၂၄၃
၁၄၁။ အစားအစာတို့မှ ရရှိနိုင်သော ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုး အာနိသင်များ ၂၄၃
၁၄၂။ ကလေးများအတွက် ဆေး ၂၄၅
၁၄၃။ ဆီးရောဂါ အမျိုးအမျိုးအတွက် ၂၄၆
၁၄၄။ နားရောဂါ အမျိုးမျိုးအတွက် ၂၄၈
၁၄၅။ နို့ကြောင်းပိတ်သော် ၂၄၉
၁၄၆။ နို့ထွက်ဆေး ၂၅၀
၁၄၇။ နှာခေါင်းသွေးလျှံ ၂၅၀
၁၄၈။ ပန်းသေ/ ပန်းညိုး ၂၅၀
၁၄၉။ ပွေး ဝဲ ယားနာ ရောဂါ ၂၅၁
၁၅၀။ ရေယုန်နာ ၂၅၁
၁၅၁။ ဝက်ရူးရောဂါ ၂၅၁
၁၅၂။ အချင်းမကျသော် ၂၅၂
၁၅၃။ အစာအိမ်ရောဂါ ၂၅၂
၁၅၄။ အဆိပ်တက်လျှင် ၂၅၂
၁၅၅။ အမာရွတ်ပျောက်ဆေး ၂၅၃
၁၅၆။ အပင်အရွက်နှင့် ပတ်သက်၍ မှတ်ရန် ၂၅၃
၁၅၇။ ကြောင်နာ ခွေးနာ ၂၅၃
၁၅၈။ အူမကြီးကင်ဆာရဲ့ ရှေ့ပြေး လက္ခဏာရပ်ကြီးများ ၂၅၄
၁၅၉။ အူမကြီးကင်ဆာ မဖြစ်အောင် ၂၅၇
၁၆၀။ ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်ပြီး ဆီးသွားခြင်း၏ အံ့ဩဖွယ်ရာ အချက်များ ၂၅၇
၁၆၁။ နှလုံးကျန်းမာဖို့ လုပ်သင့်တာတွေ ၂၆၀
၁၆၂။ တိုတိုထွာထွာ ဆေးပညာ ၂၆၂
၁၆၃။ ချိုင်းမှာ စွဲကပ်နေတဲ့ အညိုအမည်းတွေကို (၁၀)မိနစ်အတွင်း သိသိသာသာ ချွတ်ပစ်နိုင်တဲ့နည်းလမ်း ၂၆၄
၁၆၄။ ဒိန်ချဉ်လုပ်နည်း အလွယ်နည်း ၂၆၄
၁၆၅။ H1 N1 ဆောင်ရန် ရှောင်ရန် ၂၆၆
၁၆၆။ သင်သိပါသလား ? ၂၆၆
၁၆၇။ အသက်ကြီးပိုင်းများ ဆောင်ရန်/ရှောင်ရန် ၂၆၇
- ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်များ ၂၆၉