မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	ရှေးဦးစကား	
၂။	နိဒါန်းချီစကား	
၃။	ဆေးကျမ်းများကပြဆိုထားသော မြန်မာ့ရိုးရာ အိမ်တွင်းမှုဆေးပညာ ကျန်းမာရေးဆေးဝါးဓာတ်စာများ (အက္ခရာစဉ် 'က မှ အ' အထိ)	၁–၁၀၄
၄။	မြန်မာ့ရိုးရာ အိမ်တွင်းမှုဆေးပညာ ကျန်းမာရေးဆေးဝါး ဓာတ်စာများတွင်ပါဝင်သော ပရဆေးတို့၏ အကျိုးပြု အာနိသင်များ	၁၀၅–၁၁၄
၅။	နိဂုံးစကား	၁၁၅
၆။	ဆေးကျမ်းများကပြဆိုထားသော မြန်မာ့ရိုးရာအိမ်တွင်းမှု ဆေးပညာ ကျန်းမာရေးဆေးဝါးဓာတ်စာများပြုစုရာတွင် ကိုးကားကျမ်းနှင့် စာအုပ်စာရင်း	၁၁၆–၁၁၈
၇။	ဆေးကျမ်းများကပြဆိုထားသော မြန်မာ့ရိုးရာအိမ်တွင်းမှု ဆေးပညာ ကျန်းမာရေးဆေးဝါးဓာတ်စာများတွင်ပါဝင်သော ပရဆေးပင်များကို ရုက္ခဗေဒပညာဖြင့် ခွဲခြားခြင်း	၁၁၉–၁၂၁
၈။	ကိုယ်ရေးအကျဉ်း	၁၂၂–၁၂၃
၉။	ရေးသားပြုစုထုတ်ဝေပြီးသော စာအုပ်များ	၁၂၄
	ဆေးကျမ်းများကပြဆိုထားသော မြန်မာ့ရိုးရာအိမ်တွင်းမှု ဆေးပညာ ကျန်းမာရေးဆေးဝါးဓာတ်စာများတွင်ပါဝင်သော မြန်မာ့ပရဆေးပင်ပုံများ	

ဆေးကျမ်းများကပြဆိုထားသော မြန်မာ့ရိုးရာအိမ်တွင်းမှုဆေးပညာ ကျန်းမာရေး ဆေးဝါးဓာတ်စာများ

(၁) **ကလေးဖျားနာ ။** သနပ်ပစ္စည်းအရွက်ကို ကြိတ်၊ နှမ်းဆီနှင့်ဖျော်၊ ကလေးတစ်ကိုယ်လုံး လိမ်းပေး အဝတ်ပါးအုပ်ထားပါ။ အနာငန်းမန်းလိုက် အညှော်မိခြင်း များကိုလည်း ပျောက်ကင်း။ **ပုံပြဓာန်၊ ထာ၊ ၂၉၇။**

(၂) **ကလေးနို့မျက် ။** ဝါးကြမ်းငှက်ပျောသီးအလုံးအတိုင်း မီးဖုတ်ပြီး အတွင်းအသားကို ဆာတိုင်း ကျွေး။ ကလေးကျန်းမာဝပြိုးဆေးအာဟာရဖြစ်သည်။ **ဘက်ငှက်ပျော၊ ၁၄၃။**

(၃) **ကလေးနို့ပွေးစွဲ။** ချေးသေးပန်းရွက်၊ ကွမ်းရွက်၊ ငန်းဆေးရွက် ဆတူကြိတ်။ နှမ်းဆီနှင့် ဖျော်လိမ်းပေး။ ကလေးနှုတ်ခမ်းကွဲ၊ လျှာကွဲ၊ ကလေးလန့်ဖျား၊ အငိုအားကြီးခြင်း စသော သူငယ်နာများ၌သုံးနိုင်သည်။ **နွယ်စွမ်း၊ ၁၅၅။**

(၄) **ကလေးအတက်ရောဂါ။** (၁) မုဒ္ဒသာသနံပင်အနီမျိုး၏ ဥကို သွေးပြီး လက်နှစ်ဖက်တွင်ဆေးကို ပွတ်ကာ ကလေးမျက်နှာကို အုပ်ပေးပါ။ နာဝကို တော့ပေးပါ။ **အသက်ရှည်၊ ၆၀။**

(၂) ကြက်သွန်နီဥကို အရင်းနှင့်အဖျားကို ဖြတ်ပယ်၍ အလယ်ခေါင်တွင် အပေါက်သေးသေးဖောက်၊ ကလေးငယ်ထိပ်ပေါ်တင်၍ ပါးစပ်ဖြင့် လေမှုတ်ပေးပါ။ ချက်ချင်း အတက်ကျသည်ဟု ဆိုသည်။ **အိမ်ဆေး–၅၂၈။**

(၃) ကြက်ကာ၊ ဆား၊ ရှိန်းနီတို့ကို ဆတူယူ၍ မီးဖြင့်ပြာချယူ။ မကြာ မကြာ တက်တက်သော ကလေးကို ရေစဉ် တစ်ရွေးသားတိုက်ပေးပါ။ (ကြက်ကာ ဆိုသည်မှာ ကြက်အမြစ်အတွင်းသားက ခွာယူရသော အကာဖတ်) **သားငါးခါန်၊ ပ(ပ)၊ ၁ ၆၇။**

(၅) **ကလေးဆီးအောင့်။** လိပ်ကျောက်ပြီးကို သွေး၍ ချက်အောက်မှာလိမ်း။ အသာအယာသပ်ချပါ။ ပွဲတွေ့ – ၁၇ (လိပ်ကျောက်ပြီးကို ပရဆေးဆိုင်မှာ ဝယ်နိုင်သည်။)

(၆) **ကလေးချွဲသလိပ်ကျပ်။** ချေးသေးပန်းရွက်၊ ကြပ်ခိုး၊ ကွမ်းရွက်တို့ကို ဆတူယူ၊ ကြိတ်၊ တဖို လယ်ပြာ အနည်းစဝ်၊ နှမ်းဆီနှင့်ဖျော်၊ ရင်ဘတ်ကိုလူးပေးပါ။ နှမ်းဆီ မထည့်ဘဲ ဝမ်းထဲ တိုက်ကျွေးပေး။ **နွယ်စွမ်း–၁၅၄။**

(၇) **ကလေးဝမ်းရောင်။** (၁) စည်းရိုးကြက်ဆူအမြစ်ကို ရေနှင့်သွေး။ လျှာကိုပွတ်ပေး။ **မိမိမှတ်။**

(၂) သနပ်ခါးမြစ်၊ ကံကော်ဝတ်ဆံ၊ စမုန်နက်တို့ကို ဆတူယူ၊ ကြိတ်၊ ဆီနှင့် ဖျော်၍ ဝမ်းဗိုက်ကိုလိမ်းပေး။ **ပဒေသာ – ၄၂။**

(၈) **ကလေးဝမ်းဖော။** အိပ်မွေ့သီးကို အမှုန့်ပြု၍ နွားနို့နှင့်ကျိုချက်၍ အရည်ကိုစစ်ယူတိုက်ကျွေး။ **ပုံပြဓာန်၊ စ၊ ၁၅၂။**