

မာတိကာ

စာမျက်နှာ

၁။ မကြာခဏ ခေါင်းကိုက်၊ ဇော်ကြောထိုး	
သူများအတွက် နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခု	၁
၂။ ဆီးကြောက်ကို ကြောက်မနေနဲ့	၄
၃။ အဆိပ်ကျတဲ့ ရှုလကာရည်	၁၀
၄။ ထုံနာကျဉ်နာ သက်သာပျောက်ကင်း	
ကချင်တိုင်းရင်းသားဆေးနည်း	၁၅
၅။ ခရမ်းငါးမျိုး အားတိုးဆေး	၂၀
၆။ အူလမ်းကြောင်းကို မြင်းခွာရှင်း၏	၂၃
၇။ ကျောက်ကပ်နှင့် ကိုယ်ရောင်ရောဂါ	
အတွက် ဆေးတစ်လက်	၂၈
၈။ ခြေလက်ကွဲလျှင် လိမ်းစေချင်	၃၃
၉။ ဆေးထိုးများပြီး တင်ပါး၌	
အကျိတ်အခဲ ဖြစ်ခဲ့ပါက	၃၅
၁၀။ ဆီး	၃၇
၁၁။ ရှားစောင်းလက်ပပ်အသုံး	၄၃
၁၂။ မီးယပ်သွေးဆုံးရောဂါကို	
အနိုင်ယူလိုပါသလား	၄၇
၁၃။ သမုန်းသစ်ဥ မျက်စိကု	၅၃

မာတိကာ

စာမျက်နှာ

၁၄။ ဇူးနာ ပေါင်နာ မပူပါနဲ့	၅၆
၁၅။ ဝမ်းကိုက်အတွက် ဆေး	၅၉
၁၆။ ခါးနာအတွက် ဆေးတစ်လက်	၆၂
၁၇။ ဝဲနင်းဂူအခြောက်အတွက် ဆေးနည်း	၆၅
၁၈။ ချွေးထွက်ခြင်းများကို ကာကွယ်နည်း	၆၉
၁၉။ ဒူလာညောင်းကျအတွက်	
သောက်ဆေးတစ်လက်	၇၂
၂၀။ ခါးနာခါးအောင့် ဆီးပူနာ	
သက်သာပျောက်ကင်းဆေး	၇၅
၂၁။ စာရေးအရှေ့ရွာ ဆရာတော်ကြီး၏	
လက်သုံးဆေး	၇၇
၂၂။ ပန်းနာလေနာအတွက် ခါငှက်	၈၀
၂၃။ ခြေဖဝါးနာအတွက် ဆေးတစ်လက်	၈၃
၂၄။ ဆီးလွန်လျှင် သတိပြုပါ	၈၆
၂၅။ ဝမ်းဖောဝမ်းရောင်အတွက် စတိနည်း	၈၉
၂၆။ ဆီးကျိတ်ရောဂါအတွက် ဆေးတစ်လက်	၉၂
၂၇။ အမျိုးသမီးများနှင့် သင့်လျော်သည့်	
ရှားစောင်းလက်ပပ် ချက်ဆေး	
ဖော်စပ်နည်း	၉၆

မာတိကာ

စာမျက်နှာ

၂၈။ အမျိုးသမီးများ အဖြူဆင်းရောဂါ	
အတွက် ယိုတစ်မျိုး	၉၉
၂၉။ ဝမ်းချုပ်နေသူများအတွက်	
ဆေးတစ်လက်	၁၀၂
၃၀။ ဂရင်ဂျီနာ သက်သာပျောက်ကင်း	
စေသည့် ဆေးနည်း	၁၀၆
၃၁။ အာသာဝတီ နွယ်နီနတ်ပန်းသီးပင်နှင့်	
ဆေးဖက်ဝင်မှု	၁၀၉
၃၂။ ဆင်စွယ်ဂမုန်း သံမှာသုံး	၁၁၇
၃၃။ ဆွိုကြုပ်ဆေးပင်အစွမ်း အံ့မခန်း	၁၂၀
၃၄။ ပိန်းဂမုန်း၏ ဆေးအသုံးများ	၁၂၇
၃၅။ ဆေးအသုံးဝင်သည့် ဆေးနီလေးမြစ်	၁၃၃
၃၆။ ဆေးဖက်ဝင် သပြေသီး	၁၃၈
၃၇။ ခရီးတစ်ခေါက် ရောက်ခဲ့စဉ်က	
သိသူဖော်စား မသိသူကျော်သွား	၁၄၀
၃၈။ ရှားစေးအစွမ်း	၁၅၆
၃၉။ ငှက်ဖျားအတွက်ဆေး	၁၅၈

