

မာတိကာ

- စာရေးသူ၏အမှာ ၁
- ၁။ နာမည်ကြီး စူလာနာမာ
  - မြေစွယ်ပင် ၆
  - စူလာနာမာ၏ သဘာဝ ၇
  - အစွမ်းသတ္တိများ ၉
  - စူလာနာမာနှင့် ဆေးအသုံးများ ၁၂
- ၂။ မြန်မာ့အလှရတနာ သစ်ခွများ ၁၅
  - တိုင်းရင်းဆေးနှင့် သစ်ခွများ ၁၈
  - မြန်မာ့ရတနာသစ်ခွ ၁၉
  - ကမ္ဘာ့သစ်ခွ ၂၁
- ၃။ လက်ပံပွင့်ခြောက် ကောက်လှည့်ပါ ၂၄
  - တိုင်းရင်းဆေးနှင့် လက်ပံ ၂၈
  - အပွင့်၊ အရွက်၊ အစေး၊ လက်ပံဆူးအသုံးများ ၃၀

- ၄။ အရိုင်းစံပယ် ၃၃
  - စံပယ်ပွင့်အားဆေး ၃၆
  - ရိုးရာဓလေ့ဆေးအသုံးများ ၃၈
  - အရိုင်းစံပယ် (သို့မဟုတ်) ခင်ပုပ်ပင် ၄၀
- ၅။ ငှေ့ဝါ ၄၂
  - ငှေ့သုံးမျိုး ၄၄
  - အရွက်၊ အခေါက်၊ အသီးအပွင့်တို့၏အသုံးများ ၄၅
- ၆။ ရွှေချဉ်ပေါင် ၄၉
  - တိုင်းရင်းဆေးနှင့် ချဉ်ပေါင် ၅၄
  - ချဉ်ပေါင်လျှော် (ရွှေဘိုချဉ်ပေါင်) ၅၆
- ၇။ အသက်ကြီးလျှင် လက်ဖက်အုပ်ကိုပြင် ၅၈
  - လက်ဖက်၏ ဓာတ်သဘော ၅၈
  - အသက်ကြီးလေအားနည်းရောဂါနှင့်လက်ဖက် ၅၉
  - လက်ဖက်နှင့် သဘောရွက် ၆၀
  - ချင်းနှင့် လက်ဖက် ၆၄
  - လက်ဖက်စိုနှင့် ကင်ဆာရောဂါ ၆၅
- ၈။ လက်ဖက်ရည်ကြမ်း၏ အစွမ်းသတ္တိထူးများ ၆၇
  - လူကီးမီးယားရောဂါနှင့် လက်ဖက်ရည်ကြမ်း ၇၀
  - ခြင်ဆီကင်ဆာ ၇၁
  - မြန်မာ့ လက်ဖက်ဒဏ္ဍာရီ ၇၃

- ၉။ နှလုံး၊ သွေးတိုးနှင့် ဆီးချိုရောဂါအတွက် အစွမ်းထက်ဆေး လက်ဖက်ခြောက် ၇၈
  - ဆေးလက်ဖက်ခြောက် ၈၁
  - ယောက်ျားမှာဆီး၊ မိန်းမမှာမီး ၈၂
- ၁၀။ ပန်းပေါင်းတစ်ထောင် ၉၄
  - ဘုရားရှင်လက်ထက်က ပျားရည် ၁၀၀
  - ဓေတီမိဆေးဝါးနှင့် ပျားရည် ၁၀၂
- ၁၁။ လာဘ်ပွင့် အဆိပ်ပြေဆေးပင် ဂမုန်းဆင်စွယ် ၁၀၅
  - အဆိပ်ပြေပင် ဂမုန်းဆင်စွယ် ၁၀၇
  - လာဘ်ပွင့်သော ဂမုန်းဆင်စွယ် ၁၀၈
- ၁၂။ မြန်မာ့ကရမက် ၁၁၁
  - ကရမက်နှစ်မျိုး ၁၁၂
  - ဆေးဖက်ဝင်ကရမက် ၁၁၅
- ၁၃။ မြန်မာအမျိုးသမီးတို့၏ အသည်းစွဲသနပ်ခါး ၁၁၈
  - ရိုးရာဓလေ့ဆေးသုံးနည်းများ ၁၂၀
  - သနပ်ခါးနှင့် မီးယပ်ရောဂါများ ၁၂၂
- ၁၄။ အစဉ်လှတဲ့ ပျဉ်းမပင် ၁၂၄
  - ပျဉ်းမပင်၏ ပဉ္စငါးပါးအသုံးများ ၁၂၄
- ၁၅။ အစွမ်းထက် မြက်ပင်ကလေး ၁၂၈
- ၁၆။ ခွေးသေးပန်းပင် ၁၃၆

- ၁၇။ ရနံ့သင်းသင်း မြက်မုန်ညင်း ၁၄၁
  - မြက်မုန်ညင်းဥ၏ အစွမ်းထက်မြက်ပုံများ ၁၄၅
- ၁၈။ အမည်မသိ ကဗျာဆရာနှင့် မြန်မာ့ဆေးပညာ ၁၄၉
  - သံပေါက်ဆေးနည်း အဓိပ္ပာယ် ၁၅၅
- ၁၉။ မြန်မာ့ကျောက်သွေးနှင့် ဓာတုဗေဒသံဃာတ် ၁၅၇
  - ကျောက်သွေးနှင့် ဆေးဝါးအသုံးများ ၁၆၅
  - အမျိုးသမီးနှင့် ကျောက်သွေး ၁၆၇
- ၂၀။ မွေးမိသည့် မြေတစ်ကောင် ၁၆၈
  - စပါးကြီးမြေ၏ အစွမ်း ၁၇၂
  - အတက်ရောဂါနှင့် စပါးကြီးသည်းခြေ ၁၇၆
- ၂၁။ အသက်ကြီးသူများ ဆင်စီးထားပါ ၁၉၄