

**မာတိကာ**

- \* စာရေးသူ၏ အမှာစာ
- \* အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ သိပ္ပံနည်းကျ သုတေသနအဖွဲ့ချုပ်ဥက္ကဋ္ဌ၏ အမှာစာ

**အပိုင်း(၁)**

**သစ်သီးများ**

**သစ်သီးများ၏ သဘာဝအကျိုးကျေးဇူးနှင့် ကုသပျောက်ကင်းစေသော ရောဂါများ**

- သစ်သီးဝလံဆိုတာ အရေးကြီးဆုံး အစားအစာ ၂
- ပန်းသီးသုတနှင့်ကုသပျောက်ကင်းစေသော ရောဂါများ ၇
- ဆီးသီးအစွမ်းဖြင့် ကျန်းမာစေမည့်နည်းလမ်း ၁၆
- ထောပတ်သီးအစွမ်းနှင့် ကျန်းမာစေမည့် နည်းလမ်း ၂၂
- ဥသျှစ်သီး ဆေးနည်းအဖြာဖြာ ၂၇
- ငှက်ပျောသီးစားပြီး ပျောက်ကင်းစေနိုင်သော ရောဂါများ ၃၅
- စွန်ပလွံသီးဖြင့် ကုသပျောက်ကင်းသောရောဂါများ ၄၄
- သဖန်းသီးစားပြီး ပျောက်ကင်းစေနိုင်သော ရောဂါများ ၅၀
- နပျိုကျန်းမာ ရောဂါကင်းစေသည့် စပျစ်သီး ၅၅
- နပျိုကျန်းမာ ဂရိတ်ဖရူရည်ကို အားကိုးပါ ၆၂
- ဆီးဖြူသီး ဆေးနည်းအစွမ်း ၆၈
- သပြေသီးဆေးနည်းဖြင့် ပျောက်ကင်းသည့်ရောဂါ ၇၄
- ရှောက်သီးဆေးစွမ်း ၇၉
- သံပရာသီး၏ ဆေးဖက်ဝင်စွမ်းအင် ၈၆

- ထူးခြားများပြား သရက်သီးဆေးနည်းအစွမ်းများ \* သရက်သီးစိမ်း ၉၄
- သရက်သီးမှည့်စား၍ ပျောက်ကင်းသည့်ရောဂါများ ၉၉
- လိမ္မော်သီး ဆေးနည်းစွမ်းထက်ပုံ ၁၀၄
- သင်္ဘောသီး၏ ဆေးဖက်ဝင်စွမ်းအင် ၁၁၀
- တလည်းသီး ဆေးစွမ်း ၁၁၅
- နပျိုကျန်းမာ စပျစ်သီးခြောက်လေးတွေ စားပါ ၁၂၀

**အပိုင်း(၂)**

**ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ**

- နပျိုကျန်းမာစေမည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်စားသုံးနည်း ၁၂၆
- သဘာဝသတ္တုရည်ဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း သန့်စင်စေခြင်း ၁၃၂
- ဟင်းနုနုဆူးပေါက်ပင်၏ ဆေးဖက်ဝင်စွမ်းအင် ၁၃၆
- ကညွတ်စား၍ ပျောက်ကင်းချမ်းသာသော ရောဂါများ ၁၄၁
- မုန်လာဥနီ (သို့) သကြားမုန်လာ ၁၄၄
- ကြက်ဟင်းခါးသီး ဆေးနည်းအစွမ်းများ ၁၄၈
- ဘူးသီးဆေးနည်းအစွမ်း ၁၅၃
- ဂေါ်ဖီထုပ်စား၍ ကုသပျောက်ကင်းစေသော ရောဂါများ ၁၅၆
- မုန်လာဥဝါ ၁၆၂
- သခွားသီးစား၍ပျောက်ကင်းသွားစေမည့်ရောဂါများ ၁၆၆
- ဒန့်သလွန်သီးဆေးနည်း ၁၇၁
- ပဲနံ့သာရွက် ဆေးဖက်လည်းဝင် အလှပြင် ၁၇၆
- ဆေးစွမ်းထက်သည့် ကြက်သွန်ဖြူ ၁၈၄
- ချင်းစား၍ ကုသပျောက်ကင်းမည့် ရောဂါများ ၁၉၄
- ဆလတ်ရွက်ဆေးဖက်ဝင်အစွမ်း ၂၀၁
- ပုဒီနာ၏ ဆေးဖက်ဝင်စွမ်းအင် ၂၀၆
- ကြက်သွန်နီ၏ ဆေးဖက်ဝင်စွမ်းအင်များ ၂၁၁
- အာလူး၏ ဆေးနည်းအစွမ်းများ ၂၁၈

- မုန်လာဥဖြူ၏ ဆေးဖက်ဝင်စွမ်းအင်များ ၂၂၃
- နပျိုကျန်းမာ ပဲပုတ်စေ့စားပါ ၂၂၇
- ဟင်းနုနု၏ ဆေးဖက်ဝင်စွမ်းအင် ၂၃၂
- ခရမ်းချဉ်သီး၏ ဆေးဖက်ဝင်အာနိသင် ၂၃၈

**အပိုင်း(၃)**

**ကောက်နုများ**

- ကောက်နုပင်များ၏ အရေးပါမှု ၂၄၆
- ကောက်နုပင်များရဲ့ ဆေးဖက်ဝင်စွမ်းအား ၂၅၀
- ဘာလီ (ခေါ်) မုယောစပါး၏ ဆေးဖက်ဝင်စွမ်းအင် ၂၅၂
- ပြောင်းဖူး၏ ဆေးဖက်ဝင်စွမ်းအင် ၂၅၇
- ဆန်၏ ဆေးဖက်ဝင်စွမ်းအင် ၂၆၀
- ဂျုံ၏ ဆေးဖက်ဝင် စွမ်းအင်များ ၂၆၆

**အပိုင်း(၄)**

**ပဲအမျိုးမျိုး**

- ကုလားပဲစားလျှင် ပျောက်ကင်းသွားမည့် ရောဂါများ ၂၇၄
- မတ်ပဲ၏ ဆေးဖက်ဝင်စွမ်းအင် ၂၈၀
- ပဲတီစိမ်း၏ ဆေးဖက်ဝင်စွမ်းအင်များ ၂၈၄
- ပဲစင်းငုံ ခေါ် ပဲစင်းခုန်စား၍ ပျောက်ကင်းသွားစေမည့်ရောဂါများ ၂၈၇

**အပိုင်း(၅)**

**အခွံဟင်းခါးနှင့် အစေ့အဆန်များ၏စွမ်းအား**

- အခွံဟင်းခါးနှင့် အစေ့များ ၂၉၂
- နေကြာစေ့၏ ဆေးဖက်ဝင်စွမ်းအင် ၂၉၅
- အုန်းသီး၏ ဆေးဖက်ဝင်စွမ်းအင် ၂၉၉
- မြေပဲ၏ ဆေးဖက်ဝင် စွမ်းအင် ၃၀၅

- မုန်ညင်းစေ့၏ ဆေးဖက်ဝင်စွမ်းအင် ၃၁၁
- ဆူးပန်းစေ့၏ ဆေးဖက်ဝင်စွမ်းအင် ၃၁၅
- နှမ်းစေ့၏ ဆေးဖက်ဝင်စွမ်းအင် ၃၂၀
- ဗာဒံစေ့၏ ဆေးဖက်ဝင်စွမ်းအင် ၃၂၅

**အပိုင်း(၆)**

**ပို၍အစွမ်းထက်သော အစားအစာများ**

- ဒိန်ချဉ်၏ ဆေးဖက်ဝင်စွမ်းအင် ၃၃၂
- ပျားရည်၏ ဆေးဖက်ဝင်စွမ်းအင် ၃၃၉
- နို့၏ ဆေးဖက်ဝင်စွမ်းအင် ၃၄၈
- ဆေးဖက်ဝင်သည့် ကြံ ၃၅၂