

# CONTENT

## အယ်ဒီတာ့အာဘော်

### သုတရေးရာ ဆေးပညာ

- မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးပညာ အခြေခံသင်ခန်းစာ - ၇
  - ◆ ဆရာမြင့် (စကြာမင်း)
- ဖွတ်စအိုနာ၊ ထိပ်ကပ်နာ ပျောက်ဖို့မနေ့ ကာကွယ်ပေး (သုတေသနပြုဆောင်းပါး) - ၁၁
- ◆ သမားတော်ကြီး ဦးမြသန်း (ဇနီး) မျက်စိအဆုံး နားအရှုံး - ၁၄
- ◆ ဒေါက်တာ လွင်သန်း (ဆေး-၂) သင့်လျှာသန်ရှင်း ရောဂါကင်း - ၂၀
- ◆ မုဒိတာ (တောင်သာ) ဓမ္မရာသီအပူလျှပ်ခြင်း၊ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်သင့်ခြင်း ပြဿနာများ - ၂၃
- ◆ ဒေါက်တာ မင်္ဂလာ (ဆေး-၂) သတိထားရမည့် ကျန်းမာရေးအလွဲများ - ၂၇
- ◆ တက္ကသိုလ်သစ် အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ကြပါ - ၃၀
- ◆ သင်္ခါ (တစ်သက်တာ စာပေဆုရှင်) ကြုံဆုံခဲ့ရ သံသရာခရီးသည် ဆေးသမားဘဝနှင့် နက္ခတ္တနယ အသုံးချဆေးပညာ ဆိုသည်မှာ - ၃၅
- ◆ ဝိဝေဒသကျဉ်း ဦးဝေဒနောင်နောင်
- သိမှတ်ဖွယ်ရာ ဝိဇ္ဇာရေးဆေးပညာ
  - ရုပ်ဓာတ် ၉ ပါး၊ နာမ်ဓာတ် ၁၄ မျိုးတို့၏ အခြေခံသဘောတရားနှင့် ဆေးပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းအင်များ (၁၂) - ၃၈
  - လျှော်အကြောင်း သိကောင်းစရာ
  - ◆ သမားတော် ဦးမြတ်လွင်
- အလှအပရေးရာ သုတအဖြာဖြာ
  - အလှအပနှင့် ကျန်းမာသက်ရှည်ရေး၏ သဘာဝလျှို့ဝှက်ချက်များ - ၄၂
  - အလှအပတိုးပွားနိုင်ရေးအတွက် နေ့စဉ် လုပ်ဆောင်သင့်သည့် အချက်များ
  - ◆ ဆရာမြင့် (စကြာမင်း) နေရောင်ခြည်ကို ကာကွယ်ပါ - ၄၆
  - ◆ လင်းလင်း (ဥပဒေ) မိန်းကလေးများ ကျန်းမာရေး အားရပါးရ ရယ်မောပေး - ၄၈
  - ◆ မန္တလေးပျိုနွယ် နည်းစနစ်မှန်မှန် အသက်ရှူပါ - ၅၀
  - ◆ သက်စတင့်သမားတော်

# CONTENT

- နွယ်မြက်သစ်ပင် ဆေးဖက်ဝင် - ၅၂
- ဆေးဖက်ဝင် ကြိတ်မှန်ပင် - ၅၅
  - ◆ သုတေသနနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးအဖွဲ့ (စကြာမင်း တိုင်ရင်းဆေးဝါးစက်ရုံ) ဆေးဖက်ဝင် အပွင့်များ
  - ◆ ခင်ခင်သဲ (နွယ်မြက်သစ်) ကင်ဆာရောဂါ အထောက်အကူပြု မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင် အပင်များ - ၅၇
  - ◆ ကြည်လွင်မြင့် (ဖုဒြာ)
- အိမ်တွင်း ကုထုံးများ
  - မိသားစု ကျန်းမာရေးနှင့် အိမ်တွင်း ကုထုံးများ (၄) - ၆၃
  - ◆ ဆရာမြင့် (စကြာမင်း) ရောဂါလေးမျိုးပျောက်ကင်းသည့် အိမ်တွင်း ကုထုံး - ၆၇
  - ◆ ဖောင်ဖောင်ကြီး (လှိုင်နယ်မြေ)
- ကျန်းမာရေး ဓာတ်စာ
  - သိမှတ်စရာ ကျန်းမာရေးဓာတ်စာ - ၆၈
  - ◆ ငွေဖြူနန်းထိုက် (မြန်မာ့ဆေးပညာ)
- အိမ်ရှင်မနှင့် ကျန်းမာရေး
  - ဓမ္မရာသီနှင့် ကျန်းမာရေးဆေးအစာ သိမှတ်စရာ (၁) - ၇၀
  - ◆ မင်းသွမ်းမြေ (ပုသိမ်)
- အရွယ်သုံးပါး မိန်းမသား
  - အမျိုးဂုဏ်၊ ဇာတိဂုဏ်မြင့်မားရေး အစဉ်ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်လျက်ရှိသည့် မြန်မာအမျိုးသမီးများ - ၇၃
  - ◆ ဒေါက်တာ မြတ်မြတ်အုန်းသင်
- ဝတ္ထုတို
  - ဒီမိုကရက်တစ် ဆိုက်ကားဆရာ - ၇၇
  - ◆ ကိုသောင်း (ပညာရေး)
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား ဆေးဝါးပါး
  - ခေတ်မီသုခြစ်ဖို့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားပြုလုပ်ကြပါစို့ - ၈၁
  - ◆ ငြိမ်းအိမ် (တိုင်ရင်းဆေး)
- အလှအပရေးရာ လမ်းညွှန်
  - Inn Inn Beauty Salon - ၈၄
  - ◆ ဆွေစင်သန်း
- ရင်သွေးငယ်များ ကျန်းမာရေး
  - ရင်သွေးငယ်များ၏ ဗိုက်ထဲက ရန်သူ - ၈၇
  - ◆ မိုး (တိုင်ရင်းဆေး)
- သားသား မီးမီး ကျန်းမာရေး - ၉၀
  - ◆ ဖေမြင့်သူစာ