

မာတိကာ

စာရေးသူ	ရေးသားရသည့် ရည်ရွယ်ချက်	
ပထမပိုင်း	နောက်ထပ်နှလုံးရောဂါနှင့် လေဖြတ်ခြင်းမရှိစေရ	
အခန်း ၁	နှလုံးရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်	၁၃
	စားသုံးသူတစ်ယောက်အနေနှင့် သင့်ကဏ္ဍ	၁၈
အခန်း ၂	အဘယ့်ကြောင့် လူကောင်းတစ်ယောက် နှလုံးထဖောက်ရသနည်း	၂၀
	ပုံစံအဟောင်းသည် ဆက်မကောင်းတော့ပါ	၂၆
အခန်း ၃	သင်လည်းအန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသည်။ သင်ဘာလုပ်နိုင်သလဲ	၃၀
	အန္တရာယ်စက်ကွင်း ဆန်းစစ်ချက်	၃၂
ပေးခွန်း-၁	ယခင်နှလုံးရောဂါ ရာဇဝင်	၃၆
ပေးခွန်း-၂	အသက်နှင့် သင့်နှလုံး	၃၇
	မိန်းမဟောမုန်းနှင့် နှလုံးရောဂါ	၃၈
ပေးခွန်း-၃	ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း	၃၉
ပေးခွန်း-၄	ဆီးချိုနှင့်ဆိုင်သည့် ပြဿနာများ	၃၉
ပေးခွန်း-၅	သွေးတိုး(သွေးပေါင်ချိန်မြင့်မား)ခြင်း	၄၀
ပေးခွန်း-၆	ခါးအတိုင်းအထွားများ	၄၂
ပေးခွန်း-၇	ထုံးကျောက်ရမှုတ်ပေးခြင်း	၄၂
ပေးခွန်း-၈	ကောင်းသော ကိုလက်စထရော	၄၂
ပေးခွန်း-၉	ဆိုးသော ကိုလက်စထရော	၄၃
ပေးခွန်း-၁၀	မိသားစုရာဇဝင်	၄၃
ပေးခွန်း-၁၁	ထရိုင်ဂရစ်စရိုက်	၄၃
ပေးခွန်း-၁၂	သွေးတွင်းရှိ သကြားဓာတ်	၄၅
ပေးခွန်း-၁၃	ဟိုမိုဆစ်စတင်းမြင့်မားခြင်း	၄၅
ပေးခွန်း-၁၄	စီရိုအက်တစ်ပရိုတင်းမြင့်မားခြင်း	၄၆
ပေးခွန်း-၁၅	အထိုင်များသောလူနေမှုပုံစံ	၄၆
ပေးခွန်း-၁၆	ငါးဟင်းတစ်ပတ်နှစ်ကြိမ်	၄၇
ပေးခွန်း-၁၇	လတ်ဆတ်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် အသီးနံ့များ	၄၇
ပေးခွန်း-၁၈	ကြော်လွန်ဆီကို ရှောင်ရှားပါ	၄၇

အခန်း-၄	သင့်သွေးထဲတွင်ရှိသည့် ကိုလက်စထရောပမာဏနှင့် အရွယ်အစား	၄၈
	ကိုလက်စထရော၏ ပမာဏကိုတိုင်းတာခြင်း	၅၀
အခန်း-၅	သင့်ခါးကပြောသော သင့်နှလုံးအကြောင်း	၅၄
	အဘယ်ကြောင့် ဤအကြောင်းအရာများကို ယခင်က ကျွန်ုပ်တို့မသိခဲ့ရသနည်း	၅၆
	လျှာ၏အရသာကို အလိုလိုက်ခြင်း	၅၈
အခန်း-၆	ကားချပ်တစ်ခုစီတွင် သမိုင်းကြောင်းတစ်ခုစီရှိသည်	၆၁
	ထုံးကျောက်ရမှုတ်ကို အသုံးပြုခြင်း	၆၅
အခန်း-၇	သင်နှလုံးရောဂါဆေးသောက်နေရသလား	၆၇
အခန်း-၈	ဤကုသနည်းလမ်းသည်တကယ်လိုအပ်ခဲ့လား	၇၃
အခန်း-၉	အဘယ်ကြောင့်ဆရာဝန်များက ခွဲစိတ်ကုသခိုင်းပါသနည်း	၇၉
ခုတိယပိုင်း	တောင်ဘက်ကမ်းခြေ နှလုံးအစီအစဉ်	
ပထမခြေလှမ်း	နှလုံးကျန်းမာစေသည့် အစာ၏နိယာမနောက်သို့	၈၂
	ဆိုးသော ကိုလက်စထရောကို လျော့စေသည့်အစာများ	၈၉
	ကောင်းသော ကိုလက်စထရောကို တက်စေသည့်အစာများ	၈၉
	ထရိုင်ဂရစ်စရိုက်လျော့ကျစေနိုင်သောအစာများ	၉၀
	သွေးတိုးကျစေနိုင်သောအစာများ	၉၀
	နှလုံးကျန်းမာအစာအထူးသင်ခန်းစာ	၉၃
ခုတိယခြေလှမ်း	နှလုံးအတွက် လုပ်ငန်းများ	၁၀၁
	တောင်ဘက်ကမ်းခြေ နှလုံးအစီအစဉ်၏ ပင်မသင်ရိုးညွှန်းတမ်း	၁၀၉
	ပင်မသင်ရိုးညွှန်းတမ်း လေ့ကျင့်ရေးအစီအစဉ်	၁၁၁
	၁။ လက်မောင်းလေ့ကျင့်ခန်းများ	၁၁၃
	၂။ တင်ပါးဆုံခွင်ကို တံတားကဲ့သို့မြှင့်တင်ခြင်း	၁၁၅
	၃။ ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားလေ့ကျင့်ခြင်း	၁၁၆
	၄။ ခါးအလှလေ့ကျင့်ခြင်း	၁၁၈
	၅။ ရေကူးချန်ပီယံလေ့ကျင့်ခန်း	၁၁၉
	၆။ အကြောဆန့်လေ့ကျင့်ခန်း	၁၂၀

တတိယခြေလှမ်း	မှန်ကန်သောစစ်ဆေးမှုကိုရယူပါ	၁၂၃
	အဆီမျိုးစုံ၏ ပမာဏကိုတိုင်းထွာခြင်း	၁၂၅
	အီး၊ စီ၊ ဂျီ စမ်းသပ်ခြင်း	၁၂၆
စတုတ္ထခြေလှမ်း	မှန်ကန်သောဆေးဖိုဝါးခြင်း	၁၂၉
	အဆီကျဆေးများ	၁၃၀
	သွေးကျဆေးများ	၁၃၂
	အစာခြေညှိစွက်ဆေးများ	၁၃၄
	အိုမီဂါ-၃-အဆီ(ငါးအဆီ)	၁၃၅
	အဖျင်ဖြည့်စွက်စာ	၁၃၅
အချုပ်ပို		၁၃၆
မြန်မာမှုအသုံးအနှုန်း		၁၄၁