မာတိကာ

*** စာရေးသူ၏အမှာစာ ***

အခန်း (၁)

၁။ ရှေးဦးဖန်တီးခြင်း ၁
၂။ ခန္ဓာကိုယ်အရည်အသွေး အမျိုးအစား ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်း ၆
၃။ လေဓာတ် ကိုယ်ခန္ဓာ အမျိုးအစားနှင့် အပြုအမူများ ၆
၄။ သည်းခြေဓာတ် ကိုယ်ခန္ဓာအမျိုးအစားနှင့် အပြုအမူများ ၁၁
၅။ သလိပ်ဓာတ် ကိုယ်ခန္ဓာအမျိုးအစားနှင့် အပြုအမူများ ၁၆
၆။ ဒေါသ(၃)ပါး၏ ယေဘုယျအချက်အလက်များ ၂၀
၇။ ဒေါသစွမ်းအင် တစ်မျိုးတည်းသာလွှမ်းမိုးသည့် ကိုယ်ခန္ဓာအမျိုးအစား ၂၂
၈။ ဒေါသစွမ်းအင်နှစ်မျိုးလွှမ်းမိုးသည့် ကိုယ်ခန္ဓာအမျိုးအစား ၂၃
၉။ ဒေါသစွမ်းအင် သုံးမျိုးရှိသည့် ကိုယ်ခန္ဓာအမျိုးအစား ၂၃
၁၀။ ရောနှောဒေါသစွမ်းအင်ရှိသည့် ကိုယ်ခန္ဓာများအတွက် ပြုစုနည်းရွေးချယ်ခြင်း ၂၄

အခန်း (၂)

၁၁။ ရုပ်ရည်လှပမှုအတွက် ဓာတုပစ္စည်းများ၏ အခန်းကဏ္ဍ ၂၆
၁၂။ ခန္ဓာကိုယ်၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာများ ၃၀
၁၃။ ကောင်းမွန်သည့် စိတ်ခံစားမှု အခြေအနေ ၃၀
၁၄။ စွမ်းအင်များ ဖောက်ပြန်နေချိန်၌ ခံစားရသည့် စိတ်အခြေအနေ ၃၀
၁၅။ စွမ်းအင်များ ဖောက်ပြန်နေချိန်၌ ရှိနေသည့် အလှအပတို့၏ အခြေအနေ ၃၀
၁၆။ အလှအပနှင့် ကျန်းမာရေးကို ဆိုးဝါးစေသည့် အစားအသောက်များ ၃၁
၁၇။ အလှအပနှင့် ကျန်းမာရေးကို အကျိုးရှိစေသည့် အစားအသောက်များ ၃၁
၁၈။ အလှအပနှင့် ကျန်းမာရေးကို ညီညွတ်မျှတစေရန်အတွက် အထူးကုသချက်များ ၃၂

အခန်း (၃)

၁၉။ အလှအပ တိုးပွားနိုင်ရေးအတွက် နေ့စဉ်ပုံမှန် လုပ်ဆောင်သင့်သည့် အချက်များ ၃၅
၂၀။ အလှတရားအတွက် အစားအစာ အရေးကြီးပုံ ၃၆
၂၁။ အစာကြေခြင်းကို အထောက်အပံ့ဖြစ်စေမည့် အထွေထွေလမ်းညွှန်ချက်များ ၃၇
၂၂။ အစားအစာ ရွေးချယ်စားသောက်ရာ၌ လိုက်နာရမည့် လမ်းညွှန်ချက်များ ၃၈
၂၃။ ပူးတွဲစားသုံးရန် မသင့်သော အစားအစာများ ၄၀
၂၄။ မိမိ၏ ဒေါသစွမ်းအင်အခြေအနေအလိုက် စားသောက်ခြင်း ၄၁
၂၅။ ဝါတ(လေဓာတ်) ကိုယ်ခန္ဓာအမျိုးအစားအတွက် အစားအစာများ၊ အထွေထွေ စဉ်းစားဆင်ခြင်သင့်သည့်အချက်များ ၄၅
၂၆။ ဝါတ(လေဓာတ်) ကိုယ်ခန္ဓာအမျိုးအစားရှိသူများ နေ့စဉ်စားသောက်ရာ၌ လိုက်နာရမည့်အချက်များ ၄၆
၂၇။ ပိတ္တ(အပူဓာတ်) ကိုယ်ခန္ဓာအမျိုးအစားအတွက် အစားအစာများ၊ အထွေထွေ စဉ်းစားဆင်ခြင်သင့်သည့်အချက်များ ၅၂
၂၈။ ပိတ္တ(အပူဓာတ်) ကိုယ်ခန္ဓာအမျိုးအစားရှိသူများ နေ့စဉ်စားသောက်ရာ၌ လိုက်နာရမည့်အချက်များ ၅၃
၂၉။ ကဖ(အအေးဓာတ်) ကိုယ်ခန္ဓာအမျိုးအစားအတွက် အစားအစာများ၊ အထွေထွေ စဉ်းစားဆင်ခြင်သင့်သည့်အချက်များ ၅၈
၃၀။ ကဖ(အအေးဓာတ်) ကိုယ်ခန္ဓာအမျိုးအစားရှိသူများ နေ့စဉ်စားသောက်ရာ၌ လိုက်နာရမည့်အချက်များ ၅၈
၃၁။ ဝါတ(လေဓာတ်)ဒေါသ လွှမ်းမိုးသူများအတွက် နမူနာ အစားအသောက် စာရင်းများ ၆၂
၃၂။ ပိတ္တ(အပူဓာတ်)ဒေါသ လွှမ်းမိုးသူများအတွက် နမူနာ အစားအသောက် စာရင်းများ ၆၃
၃၃။ ကဖ(အအေးဓာတ်)ဒေါသ လွှမ်းမိုးသူများအတွက် နမူနာ အစားအသောက် စာရင်းများ ၆၄
၃၄။ အလှအပအတွက် လိုအပ်သည့် (အဂ္ဂနိ)ဝမ်းမီး ၆၅
၃၅။ ဝမ်းမီးနုန့်သော လက္ခဏာများ ၆၅
၃၆။ ဝမ်းမီး အလွန်ကောင်းသော လက္ခဏာများ ၆၆
၃၇။ ဝမ်းမီး ညီညွတ်မျှတရန် လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များ ၆၆
၃၈။ အဂ္ဂနိခေါ် ဝမ်းမီးတိုးပွားစေသည့် လက်အနေအထားပုံစံ(မုဒြာ) ၆၈
၃၉။ ခန္ဓာကိုယ်လှပစေရန် အာယုဗ္ဗေဒဓာတ်စာများ ၆၈

အခန်း (၄)

၄၀။ အားဖြည့်အစားအစာများ ၇၁
၄၁။ ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များ ၇၅
၄၂။ ဗီတာမင်/သတ္တုဓာတ် ချို့တဲ့သည့်အခါ မြင်တွေ့ရသည့်လက္ခဏာများ ၇၅
၄၃။ ဥပုသ်စောင့်ခြင်း ၈၃
၄၄။ အမာဒီယာ၏ အစာကြေလွယ်သော ကီချာဒီဓာတ်စာ ၈၄

အခန်း (၅)

၄၅။ သင့်တော်သည့် လူနေမှုပုံစံဖြင့် အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်း ၈၇
၄၆။ အလှအပနှင့် ကျန်းမာရေးအတွက် ရာသီဥတု၏သက်ရောက်မှုကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်း ၉၂
၄၇။ လှပကျန်းမာရေးအတွက် နှိပ်နယ်ခြင်း၏ သက်ရောက်မှုများ ၉၄
၄၈။ ဆေးဖက်ဝင်အပင်တို့၏ အဆီများနှင့် အသုံးပြုပုံ ၉၈
၄၉။ အနှိပ်ခံပြီးနောက် လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များ ၁၀၀
၅၀။ လေ့ကျင့်ခန်းများ ၁၀၀
၅၁။ ဝါတ(လေဓာတ်) ကိုယ်ခန္ဓာတည်ဆောက်ပုံရှိသူများအတွက် လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ရာ၌ လိုက်နာရမည့် လမ်းညွှန်ချက်များ ၁၀၁
၅၂။ ဝါတ(လေဓာတ်) ကိုယ်ခန္ဓာရှိသူများ အတိအကျလိုက်နာရမည့် လုပ်ဆောင်ချက်နှင့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ၁၀၂
၅၃။ ပိတ္တ(အပူဓာတ်) ကိုယ်ခန္ဓာအမျိုးအစားများ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရာ၌ လိုက်နာသင့်သည့် လမ်းညွှန်ချက်များ ၁၀၃
၅၄။ ပိတ္တ(အပူဓာတ်)ကိုယ်ခန္ဓာရှိသူများ အတိအကျ လိုက်နာလုပ်ဆောင်သင့်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ၁၀၄
၅၅။ ကဖ(အအေးဓာတ်) ကိုယ်ခန္ဓာအမျိုးအစားများ လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ရာ၌ လိုက်နာသင့်သည့် လမ်းညွှန်ချက်များ ၁၀၅
၅၆။ ကဖ(အအေးဓာတ်)ကိုယ်ခန္ဓာအမျိုးအစားများ အတိအကျ လိုက်နာ လုပ်ဆောင်သင့်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ၁၀၅

အထူးလေ့ကျင့်ခန်းများကို လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း

၅၇။ ယောဂကျင့်စဉ် ဟာသာ(Hatha Asanas)ကိုယ်ဟန်အနေအထားပုံစံ လေ့ကျင့်ခန်း ၁၀၇
၅၈။ အလှအပနှင့် ကျန်းမာသက်ရှည်ရေးအတွက် ရေချိုးနည်း ရောဂါကုထုံး ၁၁၂
၅၉။ ကျန်းမာလှပစေရန် ရေချိုးရာ၌အသုံးပြုနိုင်သည့် ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ ၁၁၃
၆၀။ ရေကုထုံးတွင် အသုံးပြုရမည့် ဆေးဖက်ဝင် ဆေးပေါင်းအိတ် ၁၁၃
၆၁။ ကျန်းမာလှပစေရန် နေရောင်လှုံခြင်း၊ လရောင်လှုံခြင်း ၁၁၅
၆၂။ လေကောင်းလေသန့် ရှူရှိုက်ခြင်း ၁၁၅
၆၃။ တရားထိုင်ခြင်း ၁၁၆
၆၄။ ထိုင်၍တရားမှတ်ရာ၌ လိုက်နာသင့်သည့် အခြေခံလမ်းညွှန်ချက်များ ၁၁၈
၆၅။ ရောဂါပျောက်ကင်းစေသည့် တရားရှုမှတ်နည်း ၁၁၉
၆၆။ အိပ်စက်ခြင်း ၁၂၂
၆၇။ နှစ်ခြိုက်စွာအိပ်ပျော်စေရန် လိုက်နာဆောင်ရွက်သင့်သည့် အထွေထွေ အကြံပြုချက်များ ၁၂၄
၆၈။ အိပ်မပျော်ခြင်းရောဂါအတွက် ကောင်းစွာအိပ်ပျော်စေရန်အကြံပြုချက်များ ၁၂၅
၆၉။ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော်စေရန် ဆေးပြုတ်ရည်ဖြင့် ရေချိုးခြင်း ၁၂၆

အခန်း (၆)

၇၀။ အလှအပနှင့် ကျန်းမာရေးအတွက် ရနံ့များ၊ အရောင်များ အသံများ၊ ကျောက်မျက်ရတနာများ ၁၃၀
၇၁။ အရှေ့နှင့် အနောက်နိုင်ငံများ၏ ရနံ့ကုထုံးသမိုင်း အကျဉ်းချုပ် ၁၃၂
၇၂။ ဆေးဖက်ဝင်အဆီဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း ၁၃၄
၇၃။ ဆေးဖက်ဝင်အဆီများ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်သည့်လမ်းကြောင်းနှင့် ၎င်းတို့၏ သက်ရောက်မှုများ ၁၃၆
၇၄။ ဆေးဖက်ဝင်အဆီများ၏ ဂုဏ်သတ္တိများ ၁၃၇
၇၅။ ဒေါသစွမ်းအင် တစ်မျိုးစီအတွက် ဆေးဖက်ဝင်အဆီများ ရွေးချယ်ခြင်း ၁၃၈
၇၆။ ဆေးဖက်ဝင်အဆီများ အသုံးပြုနည်း ၁၄၀
၇၇။ ရေချိုးရာ၌ အသုံးပြုသည့် ဆေးပေါင်းဆီ ၁၄၂
၇၈။ ရနံ့ကုထုံးဇယား ၁၄၅

အခန်း (၇)

၇၉။ အရောင်ကုထုံး ၁၄၈
၈၀။ အသံကုထုံး ၁၅၂
၈၁။ ကျောက်မျက်ရတနာများ၊ လက်ဝတ်လက်စားများနှင့် ကုထုံး ၁၅၅
၈၂။ မွေးလအလိုက် အသုံးပြုသင့်သည့် အာယုဗ္ဗေဒကျမ်းလာ ကျောက်မျက်ရတနာစာရင်း ၁၅၆
၈၃။ ကျောက်မျက်ရတနာများနှင့် ဒေါသသုံးပါး ၁၅၇

အခန်း (၈)

၈၄။ အနှိပ်ခံခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူး ၁၆၀
၈၅။ ကိုယ်တိုင်အသုံးပြုနိုင်သည့် နှိပ်နယ်နည်းစနစ် ၁၆၃
၈၆။ ဦးခေါင်းကို နှိပ်နယ်ခြင်း ၁၆၄
၈၇။ မျက်နှာကို နှိပ်နယ်ခြင်း ၁၆၅
၈၈။ လည်ပင်းကို နှိပ်နယ်ခြင်း ၁၆၅
၈၉။ လက်များကို နှိပ်နယ်ခြင်း(လက်မောင်းရင်းမှ လက်ကောက်ဝတ်အထိ) ၁၆၅
၉၀။ လက်ဖဝါး၊ လက်ဖမိုးနှင့် လက်ချောင်းများကို နှိပ်နယ်ခြင်း ၁၆၆
၉၁။ ခန္ဓာကိုယ်အား နှိပ်နယ်ခြင်း ၁၆၆
၉၂။ ခြေထောက်များကို နှိပ်နယ်ခြင်း ၁၆၆
၉၃။ လက်ဖဝါး၊ လက်ဖမိုး၊ လက်ချောင်းများနှင့် ခြေဖဝါး၊ ခြေဖမိုးနှင့် ခြေချောင်းကို ထိရောက်အောင် နှိပ်နယ်ရမည့် နည်းနာနိဿယများ ၁၆၉

အခန်း (၉)

၉၄။ အထူးဂရုစိုက်ရမည့် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများ ၁၇၅
၉၅။ ပါးလှုတ်ကျင်းရာ၌ အသုံးပြုရမည့်ဆေးရည် ၁၇၈
၉၆။ အမြင်အာရုံ တိုးတက်ကောင်းမွန်စေရန်အတွက် ပြုလုပ်ရမည့်အချက်များ ၁၈၀
၉၇။ လက်သည်းများကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း ၁၈၂
၉၈။ လက်သည်းများကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေသည့်ဆေး ၁၈၄
၉၉။ ခြေဖမိုး၊ ခြေဖဝါးနှင့် ခြေချောင်းများကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း ၁၈၅
၁၀၀။ ခြေထောက်ကို ရေစိမ်ခြင်းအကျိုး ၁၈၅
၁၀၁။ အအေးမိပြီး နှာခေါင်းပိတ်ခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေသောနည်း ၁၈၅
၁၀၂။ ခြေထောက်ပူခြင်းကို သက်သာစေသောနည်း ၁၈၆
၁၀၃။ နှစ်ခြိုက်ကောင်းမွန်စွာ အိပ်ပျော်စေသောနည်း ၁၈၆
၁၀၄။ အရေပြားကို ကုသနိုင်ရန် ကုထုံး ၁၈၆
၁၀၅။ ထူထဲသောအရေပြားအတွက် ကုသနိုင်သော ကုထုံးဆေးဝါး ၁၈၆
၁၀၆။ ခြေဆီထွက်သူများအတွက် ကုထုံးဆေးဝါး ၁၈၆
၁၀၇။ လေးလံထိုင်းမှိုင်းပြီး မလှုပ်ရှားချင်သောခြေထောက်များအတွက် ကုထုံးဆေးဝါး ၁၈၇
၁၀၈။ သဘာဝနှင်းရည်ဖြင့် ခြေထောက်ကို ဆေးကြောခြင်း ၁၈၇
၁၀၉။ ဆံပင်ကို ထိန်းသိမ်းခြင်း ၁၈၇
၁၁၀။ ဆံကေသာ လှပနက်မှောင်စေသော ခေါင်းလျှော်မှုန့် ၁၈၉
၁၁၁။ ဆံကေသာ လှပနက်မှောင်စေသော ခေါင်းလျှော်ရည် ၁၉၀
၁၁၂။ သဘာဝဆံပင်ဆိုးဆေးများ ၁၉၀
၁၁၃။ ဆံပင်ပျော့ပျောင်းစေသည့် ဆိုးဆေးများ ၁၉၀
၁၁၄။ အရောင်ဖျော့စေသည့် ဆိုးဆေးများ ၁၉၁
၁၁၅။ ဆံပင်နက်စေသည့် ဆိုးဆေးများ ၁၉၁
၁၁၆။ ဆံပင်အရောင် နီရဲစေသည့်ဆိုးဆေးများ ၁၉၁
၁၁၇။ ဆံပင်ရောဂါများ ၁၉၁
၁၁၈။ ဆံပင်ခြောက်ခြင်း ၁၉၁
၁၁၉။ အဆီပြန်သောဆံပင် ၁၉၁
၁၂၀။ ဗောက်ထခြင်း ၁၉၂
၁၂၁။ ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း ၁၉၂
၁၂၂။ သားမြတ်ကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း ၁၉၃

အခန်း (၁၀)

၁၂၃။ အာယုဗ္ဗေဒနည်းဖြင့် အသားအရေကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း ၁၉၄
၁၂၄။ မျက်နှာကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ကုသခြင်း ၂၀၀
၁၂၅။ ကနဦး သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း ၂၀၁
၁၂၆။ ဆေးဖက်ဝင်အပင်တို့မှ ထုတ်လုပ်ထားသည့် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေသော ဆေးဝါးများ ၂၀၂
၁၂၇။ အဆီပြန်သောအရေပြား (သို့)ပျက်စီးသောအရေပြားအတွက် ကုထုံးဆေးဝါး ၂၀၃
၁၂၈။ မျက်နှာကို နှိပ်နယ်ပေးခြင်း ၂၀၄
၁၂၉။ နှိပ်နယ်ရာ၌ အသုံးပြုရမည့်အဆီများ ၂၀၅
၁၃၀။ ဆေးဖက်ဝင်အပင်များဖြင့် ပေါင်းခံခြင်း ၂၀၆
၁၃၁။ ဆေးဖက်ဝင်အပင်များဖြင့် ပေါင်းခံရည်ပြုလုပ်ခြင်း ၂၀၇
၁၃၂။ ဆေးဖက်ဝင်ပေါင်းခံရည်ပြုလုပ်ရာ၌ ပါဝင်ရမည့်ဆေးအမည်များ ၂၀၇
၁၃၃။ အပူအအေး ကြပ်ထုပ်ထိုးခြင်း ၂၀၈
၁၃၄။ ဆေးမျက်နှာဖုံးပြုလုပ်နည်း ၂၁၀
၁၃၅။ ဆေးပစ္စည်းများဖြင့် မျက်နှာကိုလိမ်းအုံ၍ ပြုပြင်ခြင်း ၂၁၀
၁၃၆။ မျက်နှာသန့် ဆေးရည် ၂၁၁
၁၃၇။ အရေပြားစိုပြေစေသည့် လိမ်းဆေး ၂၁၂
၁၃၈။ ရေမွှန်ဖြန်းခြင်းဖြင့် ပြုပြင်နည်း ၂၁၄
၁၃၉။ မိတ်ကပ်အကြောင်း ၂၁၅
၁၄၀။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးရှိအရေပြားကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း ၂၁၅
၁၄၁။ မိမိကိုယ်တိုင်အိမ်တွင်ပြုလုပ်နိုင်သည့် အရေပြားထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်နည်း ၂၁၅
၁၄၂။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးသည့် အလှပြင်ခန်းများတွင် အသုံးပြုနိုင်သည့် ကိုယ်ခန္ဓာစောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ အာယုဗ္ဗေဒနည်းနာများ ၂၁၆
၁၄၃။ ကိုယ်ခန္ဓာအား နှိပ်နယ်ခြင်း ၂၁၆
၁၄၄။ ကိုယ်ခန္ဓာအား ဆေးဖက်ဝင်ပစ္စည်းများဖြင့်ပေါင်းခံခြင်း ၂၁၇
၁၄၅။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး၏ အရေပြားကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရာ၌ အသုံးပြုရမည့် ဆေးအမည်များ၊ ဆေးဖော်စပ်နည်းများ ၂၁၈

အခန်း (၁၁)

၁၄၆။ အာယုဗ္ဗေဒကျမ်းလာ ရသာယနကုထုံး ၂၂၁
၁၄၇။ ပဉ္စကမ္မကုထုံး ၂၂၈
၁၄၈။ ရသာယနအားတိုးဆေး ၂၃၀
၁၄၉။ ရသာယနကုထုံးနည်းများနှင့် အရေပြားကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း ၂၃၁

အခန်း (၁၂)

၁၅၀။ မျက်နှာကို နှိပ်နယ်ခြင်း ၂၃၄
၁၅၁။ အာယုဗ္ဗေဒကျမ်းလာ မျက်နှာကိုနှိပ်နယ်ပေးသည့်ကုသနည်းကြောင့် ရရှိနိုင်သော အကျိုးကျေးဇူးများ ၂၃၄
၁၅၂။ အနှိပ်ခံခြင်းနှင့်ပတ်သက်သော အယူအဆ ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်း ၂၃၅
၁၅၃။ မျက်နှာကို နှိပ်နယ်ရာ၌ အသုံးပြုရမည့် အဆီများ ၂၃၇
၁၅၄။ မနှိပ်နယ်မီ ကြိုတင်လုပ်ဆောင်ထားရမည့်အချက်များ ၂၄၁
၁၅၅။ ကိုယ်ခန္ဓာလှပမှုအတွက် အဆင့်ဆင့် ပြုပြင်နှိပ်နယ်ပေးပုံများ ၂၄၂
၁၅၆။ ဦးခေါင်းကို နှိပ်နယ်ခြင်း ၂၄၉
၁၅၇။ လည်ပင်းနှင့်ရင်ဘတ်အပေါ်ပိုင်းကို နှိပ်နယ်ခြင်း ၂၅၄
၁၅၈။ မျက်နှာကို နှိပ်နယ်ခြင်း ၂၅၈
၁၅၉။ နားရွက်ကို နှိပ်နယ်ခြင်း ၂၆၉
၁၆၀။ အပြီးသတ် နှိပ်နယ်ခြင်း ၂၇၁
၁၆၁။ အလှအပနှင့် ကျန်းမာရေးအတွက် အာယုဗ္ဗေဒ အထူးကုသနည်းများ ၂၇၂
၁၆၂။ မျက်စိဆေးကြောခြင်းနည်းများ(Netra Basti) ၂၇၃
၁၆၃။ နီထရာဘက်စတီခေါ် မျက်စိဆေးကြောခြင်းကြောင့် ရရှိနိုင်သည့် အကျိုးကျေးဇူးများ ၂၇၆
၁၆၄။ နောက်ဆုံးသုံးသပ်ချက် ၂၈၆