

**မာတိကာ**

- မြန်မာပြန်သူ၏ အမှာစာ
- ထုတ်ဝေသူ၏ အမှာစာ

	အပိုင်း (၁) ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ ကျန်းမာရေးအဖွဲ့		
အခန်း [၁]	မုတ်သုန်သစ်တောအတွင်းက နိဒါန်းစကား ကျန်းမာစေခြင်း၏ ရုပ်ပုံလွှာများ (ခရစ်စတင်း)	၁	
အခန်း [၂]	အမေရန်သစ်တောမှသည် အိမ်နောက်ပေးဆီသို့ ကျန်းမာစေခြင်း၏ ရုပ်ပုံလွှာများ (ဟာပေးနှင့်ဖီးလစ်)	၂၅	
အခန်း [၃]	သက်သေခံအထောက်အထားများ ကျန်းမာစေခြင်း၏ ရုပ်ပုံလွှာများ (အယ်လ်)	၅၇	
အခန်း [၄]	ဆေးပညာဆိုင်ရာ အဆိုးမြင်ဝါဒ ကျန်းမာစေခြင်း၏ ရုပ်ပုံလွှာများ (ဂျွန်)	၇၉	
အခန်း [၅]	ခန္ဓာကိုယ်၏ ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ကျန်းမာစေခြင်း၏ ရုပ်ပုံလွှာများ (အိုလီဗာ)	၉၇	
အခန်း [၆]	ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းအတွင်းစိတ်၏အခန်းကဏ္ဍ ကျန်းမာစေခြင်း၏ ရုပ်ပုံလွှာများ (မာရီဂျင်း)	၁၂၇	
အခန်း [၇]	ကျန်းမာစေခြင်း၏ သဘာဝ ကျန်းမာစေခြင်း၏ ရုပ်ပုံလွှာများ (ဂျင်) ကျန်းမာစေခြင်း၏ ရုပ်ပုံလွှာများ (အီသန်) ကျန်းမာစေခြင်း၏ ရုပ်ပုံလွှာများ (အီဗာ)	၁၅၉	

	အပိုင်း (၂) ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကို အကောင်းဆုံးဖြစ်စေခြင်း		
အခန်း [၈]	ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကို အကောင်းဆုံးဖြစ်စေခြင်း		၁၈၉
အခန်း [၉]	ကျန်းမာစေသော အစားအစာ		၂၀၁
အခန်း [၁၀]	အဆိပ်အတောက်များမှ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကာကွယ်ခြင်း		၂၂၉
အခန်း [၁၁]	တော်နစ်အားဆေးများ စားသုံးခြင်း		၂၅၅
အခန်း [၁၂]	လှုပ်ရှားခြင်းနှင့် အနားယူခြင်း		၂၇၇
အခန်း [၁၃]	စိတ်နှင့် ဝိညာဉ်		၂၈၉
အခန်း [၁၄]	အကောင်းဆုံးကျန်းမာရေးစွမ်းအားရရှိစေမည့် ရုပ်ပတ်စာအစီအစဉ်		၃၁၃

	အပိုင်း (၃) နာမကျန်းဖြစ်ခဲ့သော်		
အခန်း [၁၅]	မှန်ကန်သော ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်ရေး		၃၂၅
အခန်း [၁၆]	တခြားဆေးနည်းများ		၃၄၉
အခန်း [၁၇]	အောင်မြင်သော လူနာတို့၏ ကျင့်စဉ်ခုနှစ်ပါး		၃၆၁
အခန်း [၁၈]	အထွေထွေရောဂါဝေဒနာများကို ကုသခြင်း		၃၆၇
အခန်း [၁၉]	ကင်ဆာရောဂါ နောက်ဆက်တွဲစကား (လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွက်ဆေးညွှန်းများ)		၃၈၇