

ဦးရေ	မာတိကာ	စာမျက်နှာ
နိဒါန်း		
၁။	ဘိုးမွေဘွားအမွေယဉ်ကျေးမှု	၁၅
၂။	မြန်မာ့ရိုးရာအိမ်တွင်းမှုဆေးပညာ	၁၆
၃။	အဆင့်ဆင့် လက်ဆင့်ကမ်းခဲ့ကြခြင်း	၂၀
၄။	အကွရာရေး၍ လက်ဆင့်ကမ်းခဲ့ကြခြင်း	၂၀
၅။	ယောအတွင်းဝန် ဦးဘိုးလှိုင်၏ ဥတုဘောဇန သင်္ဂဟကျမ်း	၂၂
၆။	လယ်တီဆရာတော်၏ ရောဂန္ထရဒီပနီ ကင်းဝန်မင်းကြီး ဦးကောင်း၏ နာနာနယ သင်္ခေပကဗျာဗန္ဓုကျမ်း	၂၄
	စလေဦးပုည၏ လေဆေး	၂၅
၇။	စာဆိုတော်ဦးလန်း၏ ဆင်သမန္တလေဆေး	၂၇
၈။	မန်လည်ဆရာတော်၏ လက်သုံးဆေးကြီး	၂၈
၉။	လောကျမ်းနှင့် အခြားဆေးနည်းများ	၃၀
၁၀။	စာပေမတင် အသုံးဝင် ရိုးရာနည်းများ	၃၄
၁၁။	ဗုဒ္ဓ၏ ရိုးရာဆေးတော်ကြီးများ	၃၈
၁၂။	နိုင်ငံခြားဆေးပညာများ	၃၉

ဦးရေ	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁၃။	ပညာဦးဆောင်သော ဆေးပညာ	၄၂
၁၄။	သညာဦးဆောင်မှုနှင့် ပညာဦးဆောင်မှု	၄၆
၁၅။	ဥတုနှင့်အာဟာရဇောင်းပေးထားသော စကားများ	၄၈
၁၆။	အစားဖျားမှုနှင့် အစားဖျားမှု	၅၀
၁၇။	မြန်မာ့လူမျိုးနှင့် ကျန်းမာရေး	၅၁
၁၈။	ပုလဲကုံးပမာ ဤကျမ်းစာ	၅၃
၁၉။	ဤကျမ်းပြုစု ကိုင်တွယ်ထားပုံအစီအစဉ်	၅၅
၂၀။	ကျမ်းဆရာ၏ အာသိသ	၅၈
အသက်ရှည်စွာ အနာမဲ့ကြောင်း နည်းကောင်း ညွှန်ပြချက်		
အပိုင်း(၁) ရှေးဦးမှတ်ဖွယ် အသွယ်သွယ်		
၂၁။	ဝမ်းတစ်လုံးကောင်း ခေါင်းမခဲ	၆၅
၂၂။	ဝမ်းတစ်လုံးဟူသည်	၆၇
၂၃။	လူသားနှင့် တိရစ္ဆာန်ထူးခြားဟန်	၇၀
၂၄။	ဖြစ်မှုပျက်မှု တေလေပြု	၇၂
၂၅။	ဝမ်းမီးနှင့်ဓာတ်မီး	၇၄
၂၆။	ကမ္မဇမူလ အာဟာရဇာတ	၇၇

ဦးရေ	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၂၇။	ခန္ဓာကိုယ်တွင် ဘုတ်ငါးအင်	၇၉
၂၈။	လူသားမှန်သမျှ ဘုတ်ငါးဝ	၈၀
၂၉။	အပြုသုံးဝပဓာန ဒေါသသုံးပါးလာ	၈၄
၃၀။	ဘုတ်ငါးပါး သဘောသွားအကျဉ်းချုပ်	၈၇
၃၁။	အပြုဓာတ်သုံးဝ ဆောင်ရွက်ကြပုံ	၈၈
၃၂။	ကာလဒေသ ရွယ်ဝယ၊ ဒေဟ ကိုယ်ခန္ဓာ	၉၅
၃၃။	အရပ်ဒေသ သုံးမျိုးပြ ရှေးဟောင်းလင်္ကာ	၁၀၀
၃၄။	အရွယ်သုံးမျိုး	၁၀၁
၃၅။	ခန္ဓာကိုယ်(ဒေဟ)သုံးမျိုး	၁၀၄
အမှတ် (၂) ဥတုဘောဇန အလင်းပြ		
၃၆။	ဥတုဘောဇန ထိုနှစ်ဝသာ	၁၁၁
၃၇။	တက်ဥတု သက်ဥတု(၂)ပါး	၁၁၄
၃၈။	ဥတုသန္ဓိအကြောင်း	၁၂၄
၃၉။	ဥတုကို လေးစားခဲ့သော မြန်မာ့ရိုးရာ	၁၃၀
၄၀။	အေးတူ ပူအမျှနေထိုင်ကြရန်	၁၃၇
၄၁။	မရှိအတူ ရှိအတူ စားသောက်ကြရန်	၁၄၇

ဦးရေ	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၄၂။	ဥတုနှင့်လူသား	၁၅၁
၄၃။	အာဟာရနှင့်လူသား	၁၅၆
၄၄။	တန်ဆေး လွန်ဘေး	၁၅၈
၄၅။	အစာမကြေခင် အမွှန်းမတင်နှင့်	၁၆၄
၄၆။	အစာနှင့်ရောဂါ	၁၆၆
၄၇။	ချက်ပြုတ်ရာတွင် ဩဇာယဉ်	၁၆၈
၄၈။	ဩဇာရှိသော ထမင်းဟင်း	၁၇၁
၄၉။	မြန်မာဟင်းကောင်း	၁၇၅
၅၀။	အစာဖျက်ရန် နန်းတွင်းလျှာပွတ်ဆေး	၁၇၇
၅၁။	စားနည်းသောက်နည်း	၁၇၉
၅၂။	အရသာ (၆)ပါးနှင့် ဘုတ် (၅)ပါး	၁၈၇
၅၃။	ပထဝီစာ စသည်ဆောင်ပုဒ်များ	၁၈၈
၅၄။	အရသာ(၆)ပါးနှင့် အပူအအေး	၁၉၅
၅၅။	အပြုသုံးဝ အာဟာရဇယား	၁၉၉
၅၆။	ဗိဇ္ဇာနည်းကျကျ အာဟာရစားသောက်ရန်(၃)မျိုး	၂၀၅
၅၇။	ဘေးနှင့်ဆေး	၂၂၅
၅၈။	အချင်းချင်း မသင့်သောအစာများ	၂၃၆

ဦးရေ	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၅၉။	စာတွေ့မှ လက်တွေ့သို့	၅၉
၆၀။	အိုနာကင်းဝေး နေထိုင်ရေး	၆၀
၆၁။	စောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့် ကာကွယ်ခြင်း	၆၁
၆၂။	ကြိုတင်စောင့်ရှောက်	၆၂
၆၃။	နေရေးထိုင်ရေး ပြုပြင်ပေး	၆၃
၆၄။	တောမြိုင်သစ်ပင် ခြံဥယျာဉ်	၆၄
၆၅။	ရေသောက်ခြင်း	၆၅
၆၆။	ရေချိုးခြင်း	၆၆
၆၇။	အိပ်စက်ခြင်းအကြောင်း	၆၇
၆၈။	ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်း	၆၈
၆၉။	လေရှူရှိုက်ခြင်းအကြောင်း	၆၉
၇၀။	အခိုးရှူခြင်း အကျိုးအပြစ်	၇၀
၇၁။	ခန္ဓာကိုယ် လိမ်းကျံခြင်း	၇၁
၇၂။	သနပ်ခါးအကြောင်း	၇၂
၇၃။	သနပ်ခါးတူ သတိပြု	၇၃

ဦးရေ	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၇၄။	မြန်မာ့ရိုးရာ အိမ်တွင်းမှုဆေးပညာ ဒုတိယတွဲ အပိုင်း(၃) ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ဘေးမရောက် (မာတိကာ)	
၇၄။	မျက်စိမှာရည် (ရေ)	၇၄
၇၅။	နားမှာဆီ	၇၅
၇၆။	နှာခေါင်းအကြောင်း	၇၆
၇၇။	သွားအကြောင်း	၇၇
၇၈။	သွားနှင့်ဆား	၇၈
၇၉။	လျှာအကြောင်း	၇၉
၈၀။	ဝမ်းနှင့်ခါး	၈၀
အပိုင်း (၄) တုစားကာကွယ်-ဘေးမတွယ်		
၈၁။	အဖျားရောဂါဖြစ်ခြင်းအကြောင်း	၈၁
၈၂။	ပြဒါးချိန်နှင့် အဖျား	၈၂
၈၃။	ဝိသေသကာကွယ်စောင့်ရှောက်နည်း	၈၃
၈၄။	ငှက်ဖျားခေါ်ရခြင်း အကြောင်းရင်း	၈၄
၈၅။	ငှက်ဖျားဖြစ်ခြင်း အကြောင်းရင်း	၈၅
၈၆။	ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့်ငှက်ဖျား	၈၆
၈၇။	အူရောင်ငန်းဖျား	၈၇
၈၈။	တုပ်ကွေးရောဂါအမျိုးမျိုး	၈၈
၈၉။	တုပ်ကွေးကြီးရောဂါ	၈၉

ဦးရေ	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၉၀။	သွေးလွန်တုပ်ကွေးဖျား	၉၀
၉၁။	အရိုးစွဲတုပ်ကွေးကြီးရောဂါ	၉၁
၉၂။	အဆုတ်ရောင်အဖျားရောဂါ	၉၂
၉၃။	အဟိဝါတ ငန်းဆိပ်ဖျား(ပလိပ်ဖျား)ရောဂါ	၉၃
၉၄။	ကျောက်ကြီးရောဂါ	၉၄
၉၅။	ရေကျောက်ခေါ် ပဲသီတာ	၉၅
၉၆။	ဝက်သက်ရောဂါ	၉၆
၉၇။	ကာလဝမ်းရောဂါ	၉၇
၉၈။	ရေငတ်ဝမ်းကျရောဂါ	၉၈
၉၉။	အပူဝမ်းလျှောရောဂါ	၉၉
၁၀၀။	ဝမ်းဖောရောင်ရောဂါ	၁၀၀
၁၀၁။	အထက်လှန်အောက်လျှော (ပင်လယ်အူလျှောက်)ရောဂါ	၁၀၁
၁၀၂။	ဝမ်းကိုက်ရောဂါ	၁၀၂
၁၀၃။	မေးခိုင်ရောဂါ	၁၀၃
၁၀၄။	အနာကုလျှင်-ငန်းမန်းမြင်	၁၀၄
၁၀၅။	အနာမန်းဝင်-လက္ခဏာ	၁၀၅

ဦးရေ	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁၀၆။	မြန်မာ့ရိုးရာ အိမ်တွင်းမှုဆေးပညာ တတိယတွဲ အပိုင်း(၅) ဆေးဝါးအသုံး-နည်းထုံးဥပဒေ (မာတိကာ)	
၁၀၆။	နွယ်မြက်သစ်ပင်ဆေးဘက်ဝင်(စကားပလ္လင်)	၁၀၆
၁၀၇။	ပဒေသာငန်းပြုတ်ဆေးနည်းအညွှန်း	၁၀၇
၁၀၈။	ခြောက်ပါးငန်းဆေးနည်းနှင့်အညွှန်း	၁၀၈
၁၀၉။	နန်းတွင်းလျှာပွတ်ဆေးနည်းနှင့်အညွှန်း	၁၀၉
၁၁၀။	ငန်းဆေးကျော်နှင့် အညွှန်း	၁၁၀
၁၁၁။	ငန်းနက်ဆေးနည်း	၁၁၁
၁၁၂။	အဘိဉာဏ်ဆေးနည်း	၁၁၂
၁၁၃။	သီတာကလာပ်ဆေးနည်းနှင့်အညွှန်း	၁၁၃
၁၁၄။	ဆီးပေါက်ဆေးနှင့်အညွှန်း	၁၁၄
၁၁၅။	ဝမ်းထိန်းဆေးနည်းနှင့်အညွှန်း	၁၁၅
၁၁၆။	သွေးဆေးကြီးနှင့်အညွှန်း	၁၁၆
၁၁၇။	ဝမ်းနှုတ်ဆေးများနှင့် အညွှန်း	၁၁၇
၁၁၈။	ဒီယာယု(သက်တော်ရှည်)ဝမ်းနှုတ်ဆေးနှင့်အညွှန်း	၁၁၈
၁၁၉။	ထောပတ်တေဆေးနှင့်အညွှန်း	၁၁၉
၁၂၀။	နွားကျင်ငယ်ဆေးနှင့်အညွှန်း	၁၂၀

ဦးရေ	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁၂၁။	အသီး(၃)ပါး အကျိုးသွား	၁၂၁
၁၂၂။	အိမ်တွင်းဖြစ်ဆေးပစ္စည်းနှင့်အကျိုးအာနိသင်	၁၂၂
၁၂၃။	ငန်းနက်ဆေးအကျိုး	၁၂၃
နောက်ဆက်တွဲ		
၁။	ဆရာမိဘ ရှိသေကြ	၁
၂။	ကလေး၏ သဘာဝအနေအထား	၂
၃။	တန်ဆေးလွန်ဘေး	၃
၄။	မစားလည်းပိန် စားလည်းပိန်	၄
၅။	ဥတုသန္ဓိ ရောဂါဖိ သတိရှိကြစေ	၅
၆။	ဥတုသုံးလီ မျှညီစေမှု သတိပြု	၆
၇။	နွေနှောင်းမိုးစ သတိထားကြ	၇
၈။	ကလေးသူငယ်များဖြစ်တတ်သည့် အကြောင်းရင်း	၈
၉။	သူငယ်နာ(၃) မျိုး	၉
၁၀။	ကလေးများ ထိခိုက်ရန်ကာမူသတိပြု	၁၀
၁၁။	လုလင်နှင့်လုံမ	၁၁
၁၂။	ဆရာဆရာမများ	၁၂
၁၃။	ကျမ်းပြီးအဆုံး နိဂုံးအမှာ	၁၃