



# မာတိကာ

- အမှာစကား ၇
- ကြက်သွန်ဖြူ၏နှစ်ဝါးထောင်သပိုင်းကြောင်း ၆
- ကြက်သွန်ဖြူထွက်ကုန်အမှန်ကိုရွေးချယ်ယူခြင်း ၁၀
- သဘာဝကြက်သွန်ဖြူလတ်ဆတ်ကြိုက်ညှစ်ရည်နှင့် ၁၂
- ရျက်ပြတ်ပြီး ကြက်သွန်ဖြူ ၁၅
- ကြက်သွန်ဖြူအခြောက်မှုန့် ၁၅
- ကြက်သွန်ဖြူအဆီ ၁၇
- ကြက်သွန်ဖြူကြာရှည်ထားအနစ်ထုတ် ၁၉
- ကြက်သွန်ဖြူ၏ကိုယ်ခံအားတက်စေခြင်းအကျိုးရလဒ် ၂၃
- သဘာဝဆစ်လ်သတ်ဆစ်များကိုနီးကြားဝေခြင်း ၂၆
- မက်ခရိုဇေရိုလှုပ်ရှားမှုကိုတိုးတက်စေခြင်း ၃၀
- လိုင်ဖိုက်လှုပ်ရှားမှုအားတိုးတက်စေခြင်း ၃၆
- အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါအတွက်ထင်ရှားပြီးအရေးပါသည့် ၃၈
- သုတေသနပြုမှု
- ကြက်သွန်ဖြူ၏နှလုံးရောဂါကိုတိုက်ခိုက်နည်း(၃)နည်း ၄၂
- ကိုလက်စထရောထုတ်လုပ်မှုကိုဟန့်တားပေးခြင်း ၄၅
- သွေးတိုးကျစေခြင်း ၅၀

- သွေးလှည့်ပတ်မှုတိုးတက်စေခြင်း ၅၄
- နှလုံးရောဂါခံစားရသူများအတွက်ကောင်းကျိုးခံစားခြင်း ၅၈
- ကြက်သွန်ဖြူ၏ကင်ဆာရောဂါတိုက်ခိုက်မှုစွမ်းအား ၆၀
- အတိုက်မခံ့ ဖြိုးရန် တားဆီးပေးခြင်း ၆၃
- ကာဗိုနိုရင်များကိုဟန့်တားပေးခြင်း ၆၆
- ကြက်သွန်ဖြူပိုးသတ်သမား ၇၀
- ဘက်တီးရီးယားများ ၇၃
- ဝိုင်ရပ်များ ၇၄
- ပရိုတိုဇွ ၇၇
- ကပ်ပါးပိုး ၇၈
- မှိုစွဲခြင်း ၇၉
- ကြက်သွန်ဖြူသင့်ခြေကိုယ်အားကာကွယ်ပေးသူ ၈၁
- ဓာတုအဆိပ်များသင့်၍အသည်းရိုးယွင်းမှုကို ၈၃
- အထောက်အကူပြုခြင်း
- သတ္တုပြင်းများ၏ဘေးမှဟန့်တားပေးခြင်း ၈၅
- ဓာတ်ရောင်ခြည်ဝဘာမှကာကွယ်တားဆီးပေးခြင်း ၈၆
- ဖရီးရယ်ဒီကယ်များကြောင့်ပျက်စီးမည့်ဘေးမှ ၈၉
- ကာကွယ်ပေးခြင်း
- ကြက်သွန်ဖြူပါသောကျန်းမာရေးအထောက်အကူပြု ၉၂
- ဟင်းချက်နည်းများ
- နှုတ်ပြန်စာဟင်းများ ၉၂
- ကျွမ်းခြီးအမှာစကား ၁၃၀

