

မာတိကာ

အမှာစာ

(က)

အခန်း (၁)

၁။	ချမ်းသာစိုထက် ကျန်းမာစိုက အရေးကြီးသည်	၁
၂။	သက်တော်ရှည် စံကင်းဆရာတော်ကြီး၏ နေထိုင် စားသောက်နည်း	၄
၃။	သက်တော်ရာကျော်ရှည်ခံသော ကြော်ငြာခြင်းဆရာတော်ကြီး၏ အသက်ရှည်ရာ အနာမဲ့ကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းများ	၈
၄။	သက်တော် ရာကျော် ရှည်ခဲ့သော စစ်ကိုင်း ဓမ္မဟင်္သာဆရာတော်	၁၀
၅။	ကျန်းမာ သက်ရှည်သော နိုင်ငံများနှင့်အသက်ရှည်ခြင်း အကြောင်းရင်း	၁၄
၆။	ကျန်းမာအောင် ရေသောက်နည်း	၁၇
၇။	ကျန်းမာအောင် ရေချိုးနည်း	၂၀
၈။	ပျက်စီးအမြင် ကြည်လင်စေနည်း	၂၅
၉။	ခေါင်းလျှော်တတ်ပါစေ	၂၆

အခန်း (၂)

၁၀။	လက်သန်ရွှင်းရေး အလေးပေး	၃၁
၁၁။	သက်သတ်လွတ်စားခြင်းနှင့်ကျန်းမာရေး	၃၈
၁၂။	လက်ဖက်ရည်ကြမ်းနှင့်ကျန်းမာရေး	၄၁
၁၃။	လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် ဆေးတစ်ပါး	၄၆
၁၄။	အနံ့မှတ်ခွက်နှင့် ဆွာင်ညာကင်း	၅၂
၁၅။	အိမ်စက်အနားပျံခြင်းနှင့်နားခနဲနည်း	၅၅
၁၆။	အိမ်ပျော်သည် အကြောင်းရင်းနှင့်အိမ်ပျော်စေသည့် နည်းကောင်းများ	၆၂

၁၇။	ကျန်းမာလိုလွှဲ အစား လျှော့စားပါ	၆၆
၁၈။	ပျားရည်နှင့် ဆေးဖက်ဝင်အသုံး	၇၁
• • •		
အခန်း (၃)		
၁၉။	ပြင်းခွာရွက် အသက်ရှည်ဆေး	၈၀
၂၀။	သွားရောဂါတေး ကင်းဝေးစေနည်း	၈၄
၂၁။	သတိပြုပါ နှင်းနှိုင်ရာ	၈၈
၂၂။	ဆူညံသံနှင့်ကျန်းမာရေး	၉၂
၂၃။	မြန်မာ့ ကွမ်းဝလေးနှင့်ကွမ်းစားခြင်း အန္တရာယ်	၉၈
၂၄။	အရက်သောက်သူတို့ ဖြစ်တတ်သော ရောဂါများနှင့်ဆင်ခြင်ရန်များ	၁၀၄
၂၅။	အသက်တေးအတွက် အရက်ကလေး ဖြစ်လိုက်ပါ	၁၀၉
၂၆။	ဆေးလိပ်၏ ဆိုးကျိုး	၁၁၂
၂၇။	ပူးယစ်ဆေး ဝေဝေရှောင်	၁၁၆

☆ ☆ ☆