

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	<b>အာရုံကြောရောဂါများ</b> မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်(ဦးနှောက်)ဆိုင်ရာ ရောဂါများ	၁၀
၂။	<b>အမြင်အာရုံ-ရူပါရုံ-မျက်စိနှင့်အဆင်း</b> ● ဘာကြောင့်ဖြစ် ● အမြင်အာရုံကို ထိခိုက်စေသောအရာ ● မျက်စိမှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ဝေဒနာများ ● ရေတိမ်၊ မျက်လုံးထဲကရေချိန် ● မျက်စိစွဲ၊ မျက်သားမှာ အဖြူဖုပေါက် ● မျက်ရိုးကိုက်ခြင်း ● မျက်ရည်အိတ်ရောင်၊ မျက်လုံးရောင် ● ရေချိုးပြီးနောက် မျက်လုံးနီခြင်း ● မျက်ခွံတွဲကျခြင်း ● မျက်စိမှာ ဆံချည်မျှင်၊ အစက်အပြောက်များတွေ့ရခြင်း	၁၁ ၁၁ ၁၂ ၁၃ ၁၄ ၁၆ ၁၇ ၁၉ ၂၀ ၂၀ ၂၂
၃။	<b>အကြားအာရုံ-သဒ္ဒါရုံ-နားနှင့်အသံ</b> ● အကြားအာရုံကို ထိခိုက်စေသောအရာ ● နားပြည်ယိုခြင်း	၂၄ ၂၆

● နားအူခြင်း	၂၇
● နားထိုင်းခြင်း	၂၈
● နားမှိုတက်၊ ယားခြင်းနှင့်ကိုက်ခြင်း	၂၉
<b>၄။ ရနံ့အာရုံ၊ ဂန္ဓာရုံ</b>	<b>၃၃</b>
● အခါးရနံ့ရှူပါ	၃၃
● နှာခေါင်းသွေးလျှံ	၃၄
● အနံ့မရ၊ နှာရည်ထွက်၊ နှာချေ	၃၅
● ထိပ်ကပ်နှာ၊ နှာရည်ယို	၃၈
● ဘယ်လိုပြုပြင်ရမလဲ	၃၈
<b>၅။ ရသာရုံ (လျှာနှင့်အရသာ)</b>	<b>၄၀</b>
● လျှာအကြိုက်သုံးမျိုး	၄၁
● ခံတွင်းရောဂါများ	၄၂
● သွားဖုံးရောင်	၄၄
● သွားကျောက်ချိုး	၄၄
● သွားကြိတ်ခြင်း	၄၄
● လည်ပင်းမှ အပုပ်နံ့ထွက်ခြင်း	၄၅
● အာခေါင်ခြောက်	၄၅
● နှုတ်ခမ်းခြောက်ခြင်း၊ ကွဲခြင်း၊ နှုတ်ခမ်းအစွန်းနှစ်ဘက်ကွဲခြင်း၊ လျှာကွဲခြင်း	၄၆
● ဟောက်ခြင်း	၄၆

● အသံဝင်ခြင်း	၄၇
● တံတွေးများခြင်း	၄၈
● အာသီးရောင်ခြင်း	၄၈
● လျှာပူခြင်း၊ ခြောက်သွေ့ခြင်း	၄၉
● သွားရည်ကျပြီး ခေါင်းကိုက်ခြင်း	၄၉
● သလိပ်ကပ်	၅၀
● ချောင်းဆိုး	၅၁
● လျှာကင်ဆာနဲ့ ကင်ဆာအမျိုးမျိုး	၅၂
<b>၆။ ကာယဒွါရ</b>	<b>၅၄</b>
● အသားပို၊ အသားတိုး၊ အသားမာ၊ ငါးမျက်စိ၊ ကြွက်နို့	၅၈
● ခြေဖဝါးကွဲ၊ ဖနောင့်ကွဲ၊ နှုတ်ခမ်းကွဲ၊ လက်ကွဲ	၅၉
● ပြည်တည်နှာ(ခူနှာ)	၅၉
● ရေယုန်	၆၀
● ယားနာအမျိုးမျိုး	၆၀
● အမည်းကွက်၊ အဖြူကွက်၊ အသားအရည်မညီခြင်း/မမှန်ခြင်း	၆၁
● ကလေး နို့ပွေး	၆၁
● အိပ်ရာနာ	၆၂
● ချိုင့်ခွက်	၆၂

● ကီးလို့က်	၆၃
● ရေနွေးပူလောင်၊ ဆီပူလောင်၊ အပူလောင်ခြင်း	၆၃
● အအေးဒဏ် မခံနိုင်ခြင်း	၆၄
● ခန္ဓာကိုယ်ပူလောင်နေခြင်း၊ ခြေဖျားလက်ဖျားပူခြင်း	၆၄
● ခြေဖျား လက်ဖျားအေး	၆၅
● ခြင်၊ ပိတုန်း၊ ကမြင်းနီ၊ လှေး၊ သန်း၊ ပရွက်နီ၊ ပျား ကိုက်မိရင်	၆၆
● ခွေးကိုက်ခံရခြင်း	၆၆
● ဓားရှု (ထိခိုက်ရှုနာ)	၆၇
● ထုံကျင်ခြင်း၊ နာကျင်ခြင်း	၆၇
● ဖျဉ်းဆွဲခြင်း	၆၈
● ပခုံးကိုက်ခြင်း	၆၈
● ခေါင်းကိုက်၊ မျက်ရိုးကိုက်	၆၉
● အဆုတ်ထဲ ရေဝင်ဖောရောင်ခြင်း	၇၀
● အိပ်မပျော်သူများဆောင်ရွက်ရန်	၇၁
<b>၇။ မနောဒွါရ</b>	<b>၇၂</b>
● စိတ်ရောဂါ	၇၃
● စိတ်ကျရောဂါ	၇၆
● မှတ်ဉာဏ်အားလျော့နည်း	၇၇
● ဦးနှောက်ထဲသွေးခဲ	၇၈

● ပါကင်ဆန်ရောဂါ၊ အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါ	၇၉
● တက်ခြင်း၊ ကြွက်တက်ခြင်း၊ အကြောတက်ခြင်း	၈၁
● ဦးနှောက်ကျုံ့၊ အဆီခမ်း၊ သတိလွတ်	၈၁
● ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ဦးနှောက်အကျိတ်	၈၃
● ခေါင်းတုန်	၈၄
● ခေါင်းလေး၊ ဇက်ကြောတက်	၈၅
● အော်တစ်ဇင်ကလေးငယ်များ မှတ်ဉာဏ်တိုးအောင်ပြုစုနည်း	၈၇
● စကားပြော လိုရင်းမရောက်ခြင်း	၈၈
● အာရုံကြောအားနည်း၊ မှတ်ဉာဏ်လျော့နည်း၊ ပန်းသေပန်းညှိုး	၈၉
<b>၈။ ပျို့ခြင်း အန်ခြင်း</b>	<b>၉၁</b>
<b>၉။ အပူလျော့နည်း</b>	<b>၉၂</b>
<b>၁၀။ ဓာတ်ညီစေရန် ၁၂ ရက်ဓာတ်စာစားနည်း</b>	<b>၉၆</b>
<b>၁၁။ မဆန်းသော်လည်း ထူးနေပါလိမ့်မယ်</b>	<b>၉၇</b>
<b>၁၂။ သရီရဓာတ် ခုနစ်ပါး</b>	<b>၁၀၈</b>
<b>၁၃။ နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်သင့်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ</b>	<b>၁၂၇</b>
<b>၁၄။ ဓာတ်ပုံမှတ်တမ်း</b>	<b>၁၄၀</b>
<b>၁၅။ ဆရာကြီးဦးရန်အောင်၏ကိုယ်ရေးအကျဉ်း</b>	<b>၁၄၃</b>