

မာတိကာ

✦ စာအုပ်ပြုစုသူ၏ ရည်ရွယ်ချက်	က
✦ ဤစာအုပ်ကို ရေးရသည့် အကြောင်းများ	ဂ
✦ အမှာ	ဋ
✦ သမိုင်းကြောင်း	ဃ
အခန်း (၁) မိခင်သဘာဝ	၁
အခန်း (၂) ကျန်းမာခြင်းနှင့် ရောဂါရရှိခြင်း	၉
အခန်း (၃) သဘာဝကိုယ်ခံအင်အား၏ အံ့ဖွယ်စွမ်းပကား	၁၄
အခန်း (၄) အသားစားခြင်းသည် အကျိုးထက် အပြစ်များပုံ	၂၅
အခန်း (၅) အစာမစားဘဲ နေသင့်သောအခါ နေရန်	၃၇
အခန်း (၆) ရေကောင်းရေသန့်သည် ကြီးစွာသော ဆေးတစ်ပါး	၄၂
အခန်း (၇) နေရောင်ခြည်ဖြင့် ရောဂါကုသခြင်း	၆၅
အခန်း (၈) ရောဂါပိုးများသည် ထင်သလောက် ကြောက်စရာကောင်းပါသလော	၆၈

အခန်း (၉) ဆေးဝါးကိုင်ခွဲကုသခြင်းနှင့် သဘာဝကို သုံးစွဲလိုက်နာကုသခြင်း ကွာခြားပုံ	
အခန်း (၁၀) ခွဲစိတ်ရမှုများ နည်းပါးသွားနိုင်ခြင်း	
အခန်း (၁၁) ပန်းနာရောဂါ အမြစ်ပြတ်အောင်ကုပါ	
အခန်း (၁၂) နွားနို့မှီဝဲခြင်းနှင့် သိသင့်သိထိုက်သမျှ	
အခန်း (၁၃) အဆစ်အမျက် ရောင်ရမ်း ကိုက်ခဲရောဂါ ပျောက်နိုင်ပါသည်	
အခန်း (၁၄) အသားဝါနှင့် အသည်းရောင်ရောဂါ အမြစ်ပြတ်ကုသပါ	
အခန်း (၁၅) တီဘီရောဂါ ကြောက်စရာမဟုတ်	
အခန်း (၁၆) အစာအိမ်ရောဂါမရှိစေရာ	
အခန်း (၁၇) အစာအိမ်ကင်ဆာရောဂါ ဤသို့ကုပါ	
အခန်း (၁၈) သွေးတိုးသွေးကျရောဂါ ပျောက်စေရာတည့်	
အခန်း (၁၉) နှလုံးရောဂါ ကာကွယ်ပါ ကုသပါ	
အခန်း (၂၀) ဆီးချိုရောဂါ မောင်းထုတ်ပါ	
အခန်း (၂၁) ကျောက်ကပ်ရောဂါ မရှိပါစေနှင့်	
အခန်း (၂၂) အအေးမိခြင်းနှင့် နှာစေးချောင်းဆိုး လည်ချောင်းနှင့် အဆုတ်နေရာ ဝေဒနာများ မဖြစ်စေရေး	
အခန်း (၂၃) တုပ်ကွေး အင်ဖလူးယင်စာ မကြောက်ပါနှင့်	
အခန်း (၂၄) ဆုံဆို့နာမရှိစေရာ၊ လျှာခင် (အာသီး)ရောင် ရောဂါမဖြစ်ရအောင် ကုပါ	
အခန်း (၂၅) နှာမွန်လျက်ဖျားခြင်း ကင်းရှင်းပါစေ	

အခန်း (၂၆) နျူမိုးနီးယား အဆုတ်ရောင်ရောဂါ ကင်းစေရာ၏	၇၁	၂၀၄
အခန်း (၂၇) တိုက်ဖျက်အူရောင်ငန်းဖျားရောဂါ ဤသို့ကုပါ	၉၃	၂၀၈
အခန်း (၂၈) ဝမ်းကိုက်ရောဂါ မခံစားပါနှင့်	၉၈	၂၁၅
အခန်း (၂၉) လိပ်ခေါင်းဝေဒနာ ပျောက်စေရာ၏	၁၀၇	၂၁၉
အခန်း (၃၀) ဝမ်းချုပ်ရောဂါ ကာကွယ်ပါ		၂၂၃
အခန်း (၃၁) ခေါင်းကိုက်ခေါင်းခဲဝေဒနာ မရှိစေရာ	၁၁၁	၂၂၇
အခန်း (၃၂) မျက်လုံးရောဂါ ကာကွယ်ပါ မျက်မှန်ချွတ်ပစ်ရအောင် လေ့ကျင့်ပေးပါ	၁၁၇	၂၃၃
အခန်း (၃၃) လူမမည်ရင်သွေးများ ကျန်းမာသန်စွမ်းရေး	၁၂၃	၂၃၉
အခန်း (၃၄) မိခင်သဘာဝ၏ ရင်ငွေ့ကိုသာ ခိုလှုံပါလော့	၁၃၁	၂၄၆
အခန်း (၃၅) ချောင်းဆိုးရောဂါနှင့် ချောင်းဆိုးဆေးရည်	၁၄၃	၂၆၃
အခန်း (၃၆) သဘာဝကုနှင့် စိတ်ပညာ	၁၄၆	၂၆၉
အခန်း (၃၇) လူ့ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ဓာတုပစ္စည်းများ	၁၅၄	၂၇၄
အခန်း (၃၈) အစားအစာ ဤသို့စားပါ	၁၆၈	၂၈၀
အခန်း (၃၉) ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းများ ○ နိဂုံး	၁၇၆	၂၈၃

*