

ဝေဠာဓက မေ့မြောသွားတဲ့ဝေဒနာ
 မီးလောင်ဒဏ်ရာကို ပြုစုကုသခြင်း
 ခန္ဓာကိုယ်မှာ မီးလောင်တာကို ငြိမ်းသတ်ရန်
 မီးလောင်ဒဏ်ရာကို ပြုစုပေးခြင်း
 ခြေလက်တို့မှာ အချွန်အတက်စူးခြင်းကို ပြုစုခြင်း
 မြေကိုက်ခံရခြင်းကို ရှေးဦးပြုစုနည်း
 အကိုက်ခံရပြီဆိုတာနဲ့
 မြေဆိပ်ထွက်သွားဖို့က အရေးကြီး
 ကြားကို ဖြေလျှော့ပေးဖို့မမေ့နဲ့

- ဝေဠာဓက မေ့မြောသွားတဲ့ဝေဒနာ ၂၀
- မီးလောင်ဒဏ်ရာကို ပြုစုကုသခြင်း ၂၁
- ခန္ဓာကိုယ်မှာ မီးလောင်တာကို ငြိမ်းသတ်ရန် ၂၂
- မီးလောင်ဒဏ်ရာကို ပြုစုပေးခြင်း ၂၂
- ခြေလက်တို့မှာ အချွန်အတက်စူးခြင်းကို ပြုစုခြင်း ၂၃
- မြေကိုက်ခံရခြင်းကို ရှေးဦးပြုစုနည်း ၂၄
- အကိုက်ခံရပြီဆိုတာနဲ့ ၂၅
- မြေဆိပ်ထွက်သွားဖို့က အရေးကြီး ၂၅
- ကြားကို ဖြေလျှော့ပေးဖို့မမေ့နဲ့ ၂၆

မာတိကာ

ကရုဏာတရားနဲ့အတူ ရှေးဦးသူနာပြုစုတတ်ဖို့

- အားလုံးတတ်ကျွမ်းသင့်တဲ့ ရှေးသူနာပြုစုရေး	၁
- ပတ်တီးစည်းနည်းအမျိုးမျိုး	၃
- အသားကြေခြင်းဒဏ်ရာအတွက် ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်း	၃
- ထိခိုက်ပွန်းပဲ့ရှာများအတွက် ပြုစုပေးခြင်း	၄
- ပတ်တီးစည်းနည်းပုံသဏ္ဍာန်အမျိုးမျိုး	၅
- လျှပ်စစ်ဓာတ်လိုက်ခံရခြင်း	၆
- သတိမေ့မြောနေတဲ့လူနာ	၇
- ကယ်ဆယ်သူရဲ့အနေအထား	၇
- အသက်ပြန်ရှူအောင်ပြုလုပ်နည်း	၈
- ကြိုတင်ကာကွယ် ဓာတ်လိုက်အန္တရာယ်	၉
- အဆစ်အမြစ်အကြောတင်းခြင်း၊ အကြောညစ်ခြင်း	၁၀
- ပြုစုကုသနည်း	၁၀
- မေးခိုင်းရောဂါ	၁၃
- အရိုးကျိုးခြင်းအတွက် ရှေးဦးသူနာပြုနည်း	၁၅
- ကျိုးတဲ့နေရာကို ကျပ်စည်းပေးခြင်း	၁၇
- ပြင်းပြင်းထန်ထန် မရပ်မနား အော့အန်ခြင်းဝေဒနာ	၁၉

လက်ဝဲဘက်
 □
 ဝေဠာဓက မေ့မြောသွားတဲ့ဝေဒနာ
 မီးလောင်ဒဏ်ရာကို ပြုစုကုသခြင်း
 ခန္ဓာကိုယ်မှာ မီးလောင်တာကို ငြိမ်းသတ်ရန်
 မီးလောင်ဒဏ်ရာကို ပြုစုပေးခြင်း
 ခြေလက်တို့မှာ အချွန်အတက်စူးခြင်းကို ပြုစုခြင်း
 မြေကိုက်ခံရခြင်းကို ရှေးဦးပြုစုနည်း
 အကိုက်ခံရပြီဆိုတာနဲ့
 မြေဆိပ်ထွက်သွားဖို့က အရေးကြီး
 ကြားကို ဖြေလျှော့ပေးဖို့မမေ့နဲ့