

ဗာတိကာ

ဆေးဆရာအမှာစကား	... ၀၅
၁။ ဂူးကျီးပေါင်းတက်ရောဂါ သတိပြုပါ	... ၀၈
၂။ ဆောင်းရာသီ အသားပတ်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်သောနည်းလမ်းများ	... ၁၂
၃။ မျက်စိအသုံးပြုသူများအတွက် သံပရာရည်တစ်စက်	... ၁၅
၄။ မျက်နှာမသစ်မီ သွားတိုက်ပါက ပါးရွဲရောဂါရနိုင်	... ၁၉
၅။ နံနက်စောစော ထမင်းရည်သောက်ခြင်းဖြင့် ပိန်စေနိုင်	... ၂၃
၆။ အသက်ကြီးလာလျှင် အားတိုးဆေးမှီဝဲသင့်သလား	... ၂၆
၇။ ခါးနာရောဂါ သတိပြုစရာ	... ၂၉

၈။ အမှတ်မထင်ဖြစ်တတ်သော တံတောင်ဆစ်အမြှေးကွာရောဂါ	... ၃၂
၉။ ကျန်းမာခြင်းသည် ပထမ၊ ချမ်းသာခြင်းသည် ဒုတိယ	... ၃၅
၁၀။ လူတစ်ယောက်မှာ အစာအိမ်နှစ်ခုရှိသည်	... ၃၉
၁၁။ အိမ်တိုင်းတွင် စိုက်ထားသင့်သော ဆေးဘက်ဝင်အပင် ရှားစောင်းလက်ပပ်	... ၄၂
၁၂။ နေပူ ညချမ်း တပေါင်းလဆန်း	... ၄၈
၁၃။ တန်ပေါင်း တန်ခူး၊ ဝမ်းမနူးနှင့်	... ၅၁
၁၄။ လေမသက် အနေခက်၊ လေမခုန် ငွေကုန်	... ၅၄
၁၅။ နေပူထဲထွက်လျှင် သတိပြုရမည့်အချက်များ	... ၅၉
၁၆။ အပူရှုပ်၍လေဖြတ်ခြင်း မဖြစ်စေဖို့	... ၆၁
၁၇။ လေတိုက်သောရာသီတွင်ဖြစ်သော ဒူလာပါဒရက်ရောဂါ	... ၆၅
၁၈။ အကွေပက ဆင်ဦးစီးလေနှင့် ဇက်ကျီးပေါင်းတက်ရောဂါ	... ၆၉
၁၉။ အိမ်သုံးဆား၏ဆေးဖက်ဝင် အကျိုးကျေးဇူးများ	... ၇၃
၂၀။ အသက်အရွယ်မရွေးဖြစ်နိုင်သော လေရောဂါ	... ၇၆
၂၁။ ခြေဖဝါးဆားပွတ်ခြင်း၏ ထူးခြားသော ရောဂါပျောက်ကင်းမှုများ	... ၇၉
၂၂။ ဆေးမကုအပ်သော သူနာ၏အင်္ဂါငါးပါး	... ၈၄
၂၃။ လေပူအကျဉ်းကျ၍ဖြစ်သော ကြို့ထိုးရောဂါ	... ၈၇

၂၄။ ပူသောရာသီမှာ ဝမ်းမနုတ်သင့်	... ၉၂
၂၅။ အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ မဟုတ်ပါ	... ၉၅
၂၆။ အအေးနှင့်အပူ၊ အစိမ်းနှင့်အကျက်	... ၉၉
၂၇။ ဝမ်းချုပ်ခြင်းနှင့်သွားနာ သွားကိုက်ရောဂါ	... ၁၀၆
၂၈။ လေစာဆိုသည်မှာ	... ၁၁၀
၂၉။ ကြက်ဟင်းခါးသီးလေစာ	... ၁၁၃
၃၀။ ခွေးတောက်ရွက်လေစာ	... ၁၁၇
၃၁။ ရင်ကြပ်ပန်းနာနှင့်လေစာ	... ၁၂၁
၃၂။ ဥတုကြောင့်ဖြစ်သော မိတ်အိုင်းခေါ် မိတ်ကြီးရောဂါ	... ၁၂၄
၃၃။ ဆိုင်ကယ်မှောက်၍လေဖြတ်ခြင်း	... ၁၂၇
၃၄။ အထိုင်များခြင်းနှင့်ဆီးရောဂါ	... ၁၃၁
၃၅။ ခါးနာရောဂါ ရေသောက်ပါ	... ၁၃၅
၃၆။ ခြေထောက် ဆီလိမ်းခြင်းအကျိုး	... ၁၃၈
၃၇။ လက်မောင်းကပ်ရောဂါ သတိပြုစရာ	... ၁၄၂