

# မာတိကာ

- စာရေးသူ၏ အမှာစာ	၇
၁။ သွေးသည်အသက်	၁၁
၂။ သွေးသည်အနိစ္စ ငါ့ခန္ဓာတည်း	၁၇
၃။ သက်ရှည်ကျန်းမာ	၂၃
၄။ မျိုးဗီဇနှင့် ရောဂါဝေဒနာ	၂၉
၅။ အစားအစာနှင့်ကျန်းမာရေး	၃၅
၆။ အဆီကိုစားလို့ အသားကိုမျို	၄၁
၇။ ပမာနကျသော အာဟာရဓာတ်များ	၅၂
၈။ ကံနှင့် စိတ်	၇၅
၉။ ဥတုနှင့် အာဟာရ	၈၁
၁၀။ စိတ် စိတ် စိတ်ပါကွယ်	၈၉
၁၁။ မနောဆိုတဲ့စိတ်	၉၄
၁၂။ အရက် အရွက် ရမ္မက်ကို ဆင်ခြင်	၁၀၂
၁၃။ ဗီတာမင်	၁၀၇
၁၄။ အသက် ၁၀၀ ရှည်ရာလမ်းညွှန်	၁၁၃