

မာတိကာ

- အမှာစကား ပြောပါရစေ	...	၇
၁။ ခြေလှမ်းတစ်သောင်းလမ်းလျှောက်ပါ	...	၁၂
၂။ လေဝ၊ သို့မဟုတ် ဗိုက်စုထွက်ခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းရင်းများ	...	၂၁
၃။ အဝလွန်သူများ ရှောက်ရွက်ကို နေ့စဉ်စားသုံးပေးလျှင်ဆီးချိုနှင့် သွေးတိုးရောဂါကာကွယ်နိုင်	...	၂၇
၄။ နံနက်အိပ်ရာထ ပျားရည်တစ်ဇွန် သောက်လျှင် အဆီကျ ပိန်စေနိုင်	...	၃၁
၅။ ဝပြီးဗိုက်ရုသူများအတွက် သင်္ဘောသီးဓာတ်စာ	...	၃၄
၆။ ဝသော်လည်း လှပါသည်။ ပိန်လွန်းလျှင်လည်း မကောင်းပါ	...	၄၀
၇။ အအေးပတ်၍ဖြစ်သော နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါများ	...	၄၇
၈။ အသည်းအဆီဖုံးရောဂါအတွက် ထိရောက်သော တိုင်းရင်းထွက် ဆေးပင်များ	...	၅၂

၉။ အသည်းအဆီဖုံးရောဂါအတွက် ထိရောက်သောတိုင်းရင်းထွက်ဆေးပင်များ(၂)	...	၅၉
၁၀။ စန်းထတဲ့အရွယ် ရောက်နေပြီလား	...	၆၈
၁၁။ လူနာရှင်နှင့် လူနာမေးသူများ သတိပြုစရာ	...	၇၅
၁၂။ ရောဂါမှန်သမျှ ကြောက်စိတ်က စသည်	...	၈၃
၁၃။ ညအိပ်မပျော်ရောဂါနှင့် အိပ်ပျော်စေနိုင်သော နည်းလမ်းကောင်းများ	...	၉၁
၁၄။ ခြေဖျားထောက်ပြီး လမ်းလျှောက်ကြည့်ပါ	...	၉၉