

မာတိကာ

- စာရေးသူ၏အမှာ ... ?

ရောဂါအကြောင်း

၁။ လေးဆယ်ကျော်မှ ၅၀၀၊ ငါးဆယ်ကျော်လျှင် သတိယှဉ် ... ၁၀

၂။ အသက်ငါးဆယ်ကျော်လျှင် တံခါးခေါက်နေသည့် လေဖြတ်ရောဂါ ... ၁၈

၃။ အအေးပတ်၊ နှာစေး၊ ခေါင်းကိုက်ရောဂါ ... ၂၅

၄။ အသက်လေးဆယ်ကျော်၊ ငါးဆယ်အတွင်း အဖြစ်များသော ခေါင်းရွေးထွက်ရောဂါ ... ၃၂

အနေအထိုင်၊ အပြုအမူ

၅။ ညအိပ်ရာဝင်ချိန် နောက်ကျခြင်း၏အပြစ်များ ... ၄၁

၆။ ထမင်းစားပြီး ရေချိုးရန် သင့်၊ မသင့် ... ၄၆

၇။ နွေရောက်ပြီ၊ ရေများများသောက်ပါ ... ၅၀

၈။ ဆောင်းဥတုတွင် ရေကျက်အေး သောက်သင့်သည် ... ၅၃

၉။ မိုးရေထဲသွားပြီး ခြေထောက်ရေစိုလျှင် ရေနွေးမသောက်သင့် ... ၅၆

အစားအသောက်

၁၀။ အသက်ငါးဆယ်ကျော်လျှင် စားသင့်သော ဓာတ်စာ ၁၀ မျိုး ... ၆၂

၁၁။ တောခရမ်းချဉ်သီးချက်နှင့် လိုက်ဖက်တဲ့ရာသီ ... ၇၂

၁၂။ အအေးမိ၊ အခိုးငုပ်သူများအတွက် ဓာတ်စာ ငါးရုံဆန်လှော်ဟင်း ... ၇၆

၁၃။ ကြက်သွန်ဖြူ နေ့စဉ်စားခြင်းအကျိုး ... ၇၉

အထွေထွေ

၁၄။ ခေါင်းကိုက်လျှင် အစာကြေဆေး စားပါ ... ၈၆

၁၅။ အသက်ကြီးလာလျှင် အားတိုးဆေး မှီဝဲသင့်သလား ... ၉၃

၁၆။ ရှေးဆေးကျမ်းများလာ ဆေးနည်းများ ... ၁၀၀