

## ဗာတိကာ

- စာရေးသူ၏ အမှာစကား	.... ၇
၁။ စိတ်ပျော်အောင်နေ အသက်ရှည်	.... ၁၁
၂။ စိတ်တို အသက်တို၊ စိတ်ရှည် အသက်ရှည်	.... ၁၉
၃။ သင် ကောင်းစားနေစဉ် ကျွန်ုပ်ကို သတိရပါ၏လော	.... ၂၉
၄။ နားသင့်သည့် အချိန်မှာ နားပါ	.... ၃၆
၅။ ခူး ဘာကြောင့်နာ	.... ၄၄
၆။ ခါးနာရောဂါ သတိပြုစရာ	.... ၅၂
၇။ ခါး ဘာကြောင့်နာ	.... ၅၅
၈။ ခါးနာရောဂါ သက်သာစေနိုင်သည့် ဆေးနည်းတို့များ	.... ၆၃
၉။ ဇက်ကျီးပေါင်း ဘာကြောင့်တက်	.... ၆၉
၁၀။ မြန်မာရိုးရာ အကြောပြင်နှင့် အနိပ်ပညာ	.... ၇၇
၁၁။ မြန်မာရိုးရာ အကြောပြင်နှင့် အနိပ်ပညာ (၂)	.... ၈၇
၁၂။ ဆရာကြီး ဦးသုခနှင့် 'ပါဒရက်' ရောဂါ	.... ၉၆
၁၃။ သိကြား မကယ်နိုင်သော နှလုံးရောဂါ	.... ၁၀၅

၁၄။ နှလုံးရောဂါအစ သောကပွားခြင်းက	.... ၁၁၄
၁၅။ တဖြည်းဖြည်း ဝလာတာ ဘာကြောင့်လဲ	.... ၁၁၉
၁၆။ Cholesterol ကျစေသော ဝါးရွက်	.... ၁၂၇
၁၇။ သွေးတိုးရောဂါနှင့် သတိပြုစရာ လေစာ	.... ၁၃၁
၁၈။ သွေးတိုးရောဂါအစ အဆီတိုးခြင်းက	.... ၁၃၇
၁၉။ သွေးတိုးရောဂါ ရှိသူများ ဆောင်းရာသီမှာ သတိထားစရာ	.... ၁၄၂
၂၀။ သွေးတိုးရောဂါဘေးမှ ကင်းဝေးစေရန်	.... ၁၄၈
၂၁။ သွေးတိုးရောဂါ သတိပြုစရာ	.... ၁၅၆
၂၂။ သွေးဆုံးချိန်	.... ၁၆၆
၂၃။ အထိုင်များခြင်းကြောင့် ဖြစ်နိုင်သော ရောဂါများ	.... ၁၇၃
၂၄။ ရေယူနံ့ပေါက်လျှင် သတိထား	.... ၁၈၁
၂၅။ တိုင်းရင်းဆေးကို ချစ်သော်လည်း အရမ်းမဲ့ မသုံးစွဲသင့်ပါ	.... ၁၉၀