

မာတိကာ

စာရေးသူ၏ ကိုရေးအကျဉ်း

၆

မကူးစက်တတ်သော ရောဂါများ

- (၁) ဆီးချို-သွေးချိုသမားများအတွက် အစားသောက်အကြံပေးချက် (၁၀)ချက် ၁၁
- (၂) ဓာတ်ချုပ်သူများ သို့ ၁၉
- (၃) လူတိုင်းသိထားသင့်တဲ့ သွေးတိုးရောဂါ ၂၅
- (၄) အစားမလျော့ဘဲ ဝိတ်လျော့မယ် ၃၃
- (၅) ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ဝေဒနာ ထို အစားစာများရှောင်ရှားပါ ၄၁
- (၆) သံဓာတ်ချို့တဲ့ သွေးအားနည်းရောဂါ အကြောင်းရှာ၍ ကုသပါ ၄၉
- (၇) လိပ်ခေါင်းရောဂါ စွဲကပ်လာ မဖြစ်ခင်က ကာကွယ်ပါ ၆၃

အရိုးအကြောဝေဒနာများ

- (၈) လူ့လတ်ပိုင်းနဲ့ လူကြီးတွေအဖြစ်များတဲ့ လည်ပင်းအရိုးကျိုးပေါင်း ၇၂
- (၉) အချိန်မီကုပါ အဆစ်ရောင်ဂေါက်ရောဂါ ၈၁
- (၁၀) ပေါင်နောက်ကကြွက်သား အာရုံကြောနာ (သို့) ဇိုင်ယက်တစ်ကား (Sciatica) ၈၇

မသိမဖြစ် ကျန်းမာရေး

- (၁၁) နောက်တစ်ရက်မနက် အရက်နာမကျအောင် ၉၉
- (၁၂) အိပ်ရေးပျက်သော အခါဝယ် ၁၀၅
- (၁၃) ပိုက်တာမင် - စီ စီရမ်ရဲ့ အသားအရေ ထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်း အံ့မခမ်း ၁၁၁
- (၁၄) စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေး ၁၂၃
- (၁၅) လိင်စွဲလမ်းခြင်းပြဿနာ အဖြေရှာ ၁၂၇
- (၁၆) ရာသီလာစဉ်ပျို့လို့လာ ၁၃၃

ကူးစက်ရောဂါများ

- (၁၇) ခုခံအား စီဒီဖိုးနဲ့ အိတ်ချ်အိုင်စီ ပိုးကောင်ရေ (သို့) ဂဏန်းတွေပြောသောစကားများ ၁၃၉
- (၁၈) အသည်းရောင်အသားဝါ - စီပိုးရောဂါ အရှင်းပျောက်အောင် ကုသပါ ၁၅၁
- (၁၉) ကလေးများအတွက် သွေးလွန်တုတ်ကွေး အန္တရာယ် ၁၆၁
- (၂၀) အအေးမိတာလား တုပ်ကွေးလား ၁၆၅
- (၂၁) ကူးစက်ရောဂါကြောင့်ဖြစ်သော ကိုယ်အပူချိန်တက်ခြင်းများ ၁၆၉
- (၂၂) အအေးမိ တုပ်ကွေးကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ကိုယ်အပူချိန်တက်ခြင်းကို သက်သာစေမယ့် နည်းလမ်းများ ၁၇၃
- (၂၃) ကလေးတွေ ကိုယ်အပူချိန်တက်လာရင် ၁၇၇
- (၂၄) အဖျားကြီးခြင်းနဲ့ ကိုးပစ် - ၁၉ ရောဂါ ၁၈၁
- (၂၅) ကိုပစ် - ၁၉ ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးဝေသနာများ ဤသို့၍ ပုံရှောင်ကြဉ်သွား ၁၈၅
- (၂၆) ကာကွယ်ဆေးတွေက စွမ်းတာလား ခုခံအားက စွမ်းတာလား ၁၉၅