မာတိကာ

စားသုံးဆီနှင့် ကျန်းမာရေး

နိဒါန်း

အခန်း (၁) စားသုံးဆီဆိုသည်မှာ ၅
- ၁.၁ အဆီနှင့်ဆီတို့၏အဖြာယဉ်ဖွင့်ဆိုချက် ၅
- ၁.၂ သဘာဝမှရသောစားသုံးဆီစစ်စစ်များ ၆
- ၁.၃ လူတို့ပြုပြင်မန်းတားသောဆီများ ၈
- ၁.၄ စားသုံးဆီတွင်ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်များ ၁၃
- ၁.၅ စားသုံးဆီ၏ရွေ့မောတုဂုဏ်သတ္တိများ ၁၃

အခန်း (၂) လူနေနာကျိယ်တွင်းရှိအဆီများ ၂၉
- ၂.၁ လူတစ်ဦးတွင်ရှိသင့်သည့်အဆီပမာဏ ၂၉
- ၂.၂ ခန္ဓာကိုယ်ရှိအဆီများ၏တာဝန် ၃၀
- ၂.၃ ကိုလက်ဒေရောဆိုသည်မှာ ၃၀
- ၂.၄ အယ်ဒီအယ်ကိုလက်ဒေရော ၃၃
- ၂.၅ အိပ်ဆ်ဒီအယ်ကိုလက်ဒေရော ၃၉
- ၂.၆ ထရိုင်ဂလစ်ရိုက်ဒ် ၄၂

အခန်း (၃) အိုမီဂါ၃ဂက်တီးအက်ဆစ်များအကြောင်း ၄၉
- ၃.၁ အိုမီဂါ၃ဂက်တီးအက်ဆစ်ဆိုသည်မှာ ၄၉
- ၃.၂ အိုမီဂါ-၃ ဖက်တီးအက်ဆစ်များ ၅၃
- ၃.၃ အိုမီဂါ-၆ ဖက်တီးအက်ဆစ်များ ၅၆
- ၃.၄ အိုမီဂါ-၃ နှင့် အိုမီဂါ-၆ အချိုးအစား၏အရေးပါပုံ ၆၃
- ၃.၅ အိုမီဂါ-၅ ဖက်တီးအက်ဆစ်များ ၆၅
- ၃.၆ အိုမီဂါ-၉ ဖက်တီးအက်ဆစ်များ ၆၆

အခန်း (၄) သံလွင်ဆီ ၇၁
- ၄.၁ သံလွင်ဆီ၏မူရင်းဒေသ ၇၁
- ၄.၂ သံလွင်ဆီထုတ်လုပ်မှု ၇၂
- ၄.၃ သံလွင်ဆီတွင်ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်များ ၇၅
- ၄.၄ သံလွင်ဆီ၏ရွေ့မောတုဂုဏ်သတ္တိများ ၇၆
- ၄.၅ သံလွင်ဆီအမျိုးအစားများ ၇၇
- ၄.၆ သံလွင်ဆီ၏အသုံးဝင်မှုများ ၇၉

အခန်း (၅) ကာနိုလာဆီ ၈၅
- ၅.၁ ကာနိုလာဆီထုတ်လုပ်သည့်အပင် ၈၆
- ၅.၂ ကာနိုလာဆီသည်မှာ ၈၇
- ၅.၃ ကာနိုလာဆီထုတ်လုပ်မှု ၈၉
- ၅.၄ အီရူးဆစ်အက်ဆစ်ဆိုသည်မှာ ၉၀
- ၅.၅ ကာနိုလာဆီတွင်ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်များ ၉၁
- ၅.၆ ကာနိုလာဆီ၏ရွေ့မောတုဂုဏ်သတ္တိများ ၉၂
- ၅.၇ ကာနိုလာဆီနှင့်ပတ်သက်၍ထောက်ခံ၊ ကန့်ကွက်မှုများ ၉၃

အခန်း (၆) မြေပဲဆီ ၉၇
- ၆.၁ မြေပဲပင်ဆိုသည်မှာ ၉၈
- ၆.၂ မြေပဲဆီတွင်ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်များ ၁၀၀
- ၆.၃ မြေပဲဆီ၏ရွေ့မောတုဂုဏ်သတ္တိများ ၁၀၂
- ၆.၄ မြေပဲနှင့်ဓာတ်မတည်သူများမြေပဲဆီစားလို့ရ/မရ ၁၀၃
- ၆.၅ မြေပဲဆီနှင့်မို့ဆိပ် (အာဇလာတောက်ဆင်) အန္တရာယ် ၁၀၆
- ၆.၆ ကမ္ဘာ့မြေပဲဆီထုတ်လုပ်မှုနှင့်သုံးစွဲမှု ၁၀၉

အခန်း (၇) နေကြာဆီ ၁၁၅
- ၇.၁ နေကြာပင်နှင့်နေကြာစေ့အကြောင်း ၁၁၆
- ၇.၂ နေကြာဆီတွင်ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်များ ၁၁၇
- ၇.၃ နေကြာဆီ၏ရွေ့မောတုဂုဏ်သတ္တိများ ၁၂၂
- ၇.၄ နေကြာဆီကိုအသုံးပြုသင့်သောနေရာများ ၁၂၃
- ၇.၅ ကမ္ဘာ့နေကြာဆီထုတ်လုပ်မှု ၁၂၄
- ၇.၆ နေကြာဆီ၏ကျန်းမာရေးအကျိုးကျေးဇူးများ ၁၂၅

အခန်း (၈) နှမ်းဆီ ၁၂၉
- ၈.၁ နှမ်းပင်အကြောင်း ၁၃၀
- ၈.၂ နှမ်းဆီတွင်ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်များ ၁၃၂
- ၈.၃ နှမ်းဆီ၏ရွေ့မောတုဂုဏ်သတ္တိများ ၁၃၃
- ၈.၄ နှမ်းဆီကိုအသုံးပြုခြင်း ၁၃၄
- ၈.၅ နှမ်းစိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်မှုနှင့်နှမ်းဆီထုတ်လုပ်မှု ၁၃၇

အခန်း (၉) ပဲပိစပ်ဆီ ၁၄၃
- ၉.၁ ပဲပိစပ်ပင်အကြောင်း ၁၄၃
- ၉.၂ ပဲပိစပ်ဆီတွင်ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်များ ၁၄၆
- ၉.၃ ပဲပိစပ်ဆီ၏ရွေ့မောတုဂုဏ်သတ္တိများ ၁၄၈
- ၉.၄ ကမ္ဘာ့ပဲပိစပ်ဆီထုတ်လုပ်မှု ၁၄၉
- ၉.၅ ပဲပိစပ်ဆီ၏အကျိုးကျေးဇူးများ ၁၅၀
- ၉.၆ ပဲပိစပ်ဆီစားသုံးလျှင်သက်ရောက်မှုများ ၁၅၂

အခန်း (၁၀) စားအုန်းဆီ ၁၅၅
- ၁၀.၁ စားအုန်းဆီပင်အကြောင်း ၁၅၆
- ၁၀.၂ စားအုန်းဆီတွင်ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်များ ၁၅၈
- ၁၀.၃ စားအုန်းဆီ၏ရွေ့မောတုဂုဏ်သတ္တိများ ၁၆၀
- ၁၀.၄ ကမ္ဘာ့စားအုန်းဆီထုတ်လုပ်မှု ၁၆၁
- ၁၀.၅ ကမ္ဘာ့စားအုန်းဆီစားသုံးမှု ၁၆၂
- ၁၀.၆ စားအုန်းဆီကိုအသုံးပြုပြုမှုအမျိုးမျိုး ၁၆၃
- ၁၀.၇ စားအုန်းဆီ၏ကျန်းမာရေးအန္တရာယ် ၁၆၅

အခန်း (၁၁) ဖြောင်းဆီ ၁၆၉
- ၁၁.၁ ဖြောင်းပင်အကြောင်း ၁၇၀
- ၁၁.၂ ဖြောင်းဆီတွင်ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်များ ၁၇၀
- ၁၁.၃ ဖြောင်းဆီ၏ရွေ့မောတုဂုဏ်သတ္တိများ ၁၇၂
- ၁၁.၄ ကမ္ဘာ့ဖြောင်းနှင့်ဖြောင်းဆီထုတ်လုပ်မှု ၁၇၄
- ၁၁.၅ ဖြောင်းဆီ၏အသုံးဝင်ပုံ ၁၇၇
- ၁၁.၆ ဖြောင်းဆီနှင့်ကျန်းမာရေးရှေထောင့် ၁၈၀

အခန်း (၁၂) အုန်းဆီ ၁၈၅
- ၁၂.၁ အုန်းပင်နှင့်အုန်းသီးအကြောင်း ၁၈၅
- ၁၂.၂ အုန်းဆီတွင်ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်များ ၁၈၇
- ၁၂.၃ အုန်းဆီ၏ရွေ့မောတုဂုဏ်သတ္တိများ ၁၈၉
- ၁၂.၄ အုန်းဆီနှင့်ကျန်းမာရေးရှေထောင့် ၁၉၀
- ၁၂.၅ အုန်းဆီနှင့်စားအုန်းဆီခြားနားချက် ၁၉၂
- ၁၂.၆ ကမ္ဘာ့အုန်းဆီထုတ်လုပ်မှု ၁၉၅
- ၁၂.၇ အုန်းဆီ၏အသုံးဝင်ပုံများ ၁၉၆

အခန်း (၁၃) ထောပတ်သီးဆီ ၂၀၁
- ၁၃.၁ ထောပတ်သီးပင်နှင့်ထောပတ်သီးအကြောင်း ၂၀၂
- ၁၃.၂ ထောပတ်သီးဆီတွင်ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်များ ၂၀၄
- ၁၃.၃ ထောပတ်သီးဆီ၏ရွေ့မောတုဂုဏ်သတ္တိများ ၂၀၆
- ၁၃.၄ ထောပတ်သီးနှင့်ထောပတ်သီးဆီထုတ်လုပ်မှု ၂၀၇
- ၁၃.၅ ထောပတ်သီးဆီ၏အသုံးဝင်ပုံများ ၂၀၉
- ၁၃.၆ ထောပတ်သီးဆီ၏ကျန်းမာရေးအကျိုးကျေးဇူးများ ၂၁၄

အခန်း (၁၄) ဖွဲနုဆီ ၂၁၉
- ၁၄.၁ စပါးမှဖွဲနုဆီထုတ်လုပ်ပုံအဆင့်ဆင့် ၂၂၀
- ၁၄.၂ ဖွဲနုဆီတွင်ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်များ ၂၂၁
- ၁၄.၃ ဖွဲနုဆီ၏ရွေ့မောတုဂုဏ်သတ္တိများ ၂၂၂
- ၁၄.၄ ဖွဲနုဆီထုတ်လုပ်မှုနှင့်ရေးကွက်အလားအလာ ၂၂၅
- ၁၄.၅ ဖွဲနုဆီကိုအသုံးပြုမှုများ ၂၂၅
- ၁၄.၆ ကျန်းမာရေးအထောက်အကူပြုသည့်ဂါမာ-အိုဇိုရိနော ၂၂၆

အခန်း (၁၅) ကြယ်ပဲဆီ ၂၃၃
- ၁၅.၁ ကြယ်ပဲဆိုသည်မှာ ၂၃၃
- ၁၅.၂ ကြယ်ပဲဆီတွင်ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်များ ၂၃၆
- ၁၅.၃ ကြယ်ပဲဆီ၏ရွေ့မောတုဂုဏ်သတ္တိများ ၂၃၈
- ၁၅.၄ ကြယ်ပဲဆီကိုအသုံးပြုခြင်း ၂၃၉
- ၁၅.၅ ကြယ်ပဲဆီ၏ကျန်းမာရေးအကျိုးကျေးဇူးများ ၂၄၁
- ၁၅.၆ ကြယ်ပဲဆီ၏ဈေးကွက်အခြေအနေ ၂၄၃

အခန်း (၁၆) ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီ ၂၄၇
- ၁၆.၁ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီဆိုသည်မှာ ၂၄၈
- ၁၆.၂ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီတို့၏သမိုင်းကြောင်း ၂၄၈
- ၁၆.၃ သစ်ခေါမှုးမှထုတ်လုပ်ထားသောစားသုံးဆီများ ၂၅၃
- ၁၆.၄ သစ်သီးများမှထုတ်လုပ်ထားသောစားသုံးဆီများ ၂၅၆
- ၁၆.၅ လူတို့စားသုံးရန်မသင့်သော်လည်း အခြားသောကိစ္စများတွင် အသုံးပြုနိုင်သည့် အပင်မှရသောဆီများ ၂၅၇
- ၁၆.၆ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီများကိုပြန်လည်သန့်စင်၍အသုံးပြုခြင်း ၂၅၈

အခန်း (၁၇) ဝက်ဆီ ၂၆၁
- ၁၇.၁ ဝက်ဆီတွင်ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်များ ၂၆၂
- ၁၇.၂ ဝက်ဆီ၏ရွေ့မောတုဂုဏ်သတ္တိများ ၂၆၃
- ၁၇.၃ ဝက်ဆီကိုအသုံးပြုခြင်း ၂၆၄
- ၁၇.၄ ဝက်ဆီနှင့်ကျန်းမာရေးရှေထောင့် ၂၆၅
- ၁၇.၅ ဝက်ဆီ၏ကမ္ဘာ့ရေးကွက် ၂၆၇

အခန်း (၁၈) ထောပတ် ၂၇၃
- ၁၈.၁ ထောပတ်၏သမိုင်းကြောင်း ၂၇၄
- ၁၈.၂ ထောပတ်တွင်ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်များ ၂၇၆
- ၁၈.၃ ထောပတ်၏ရွေ့မောတုဂုဏ်သတ္တိများ ၂၇၈
- ၁၈.၄ ကမ္ဘာ့ထောပတ်ထုတ်လုပ်မှုနှင့်စားသုံးမှု ၂၇၉
- ၁၈.၅ ထောပတ်နှင့်ကျန်းမာရေးရှေထောင့် ၂၈၀
- ၁၈.၆ ထောပတ်ကိုအသုံးပြုခြင်း ၂၈၃

အခန်း (၁၉) မာဂျရင်းဓမ်ဟင်းရွက်ဆီခဲ ၂၈၇
- ၁၉.၁ မာဂျရင်း၏သမိုင်းကြောင်း ၂၈၈
- ၁၉.၂ မာဂျရင်း၏ရွေ့မောတုဂုဏ်သတ္တိများ ၂၉၀
- ၁၉.၃ မာဂျရင်းအမျိုးအစားများ ၂၉၁
- ၁၉.၄ မာဂျရင်း၏အာဟာရတန်ဖိုး ၂၉၄
- ၁၉.၅ ထောပတ် နှင့် မာဂျရင်းခြားနားချက် ၂၉၇
- ၁၉.၆ မာဂျရင်း၏ကျန်းမာရေးရှေထောင့် ၃၀၀

အခန်း (၂၀) စားသုံးဆီဈေးကွက်အခြေအနေ ၃၀၃
- ၂၀.၁ ကမ္ဘာ့စားသုံးဆီထုတ်လုပ်မှု ၃၀၄
- ၂၀.၂ ကမ္ဘာ့စားသုံးဆီသုံးစွဲမှုအခြေအနေ ၃၀၅
- ၂၀.၃ မြန်မာနိုင်ငံ၏စားသုံးဆီထုတ်လုပ်မှု ၃၀၈
- ၂၀.၄ မြန်မာနိုင်ငံ၏စားသုံးဆီသုံးစွဲမှုအခြေအနေ ၃၀၉
- ၂၀.၅ စားသုံးဆီအတုများ ၃၁၀
- ၂၀.၆ အလျင်အမြန်ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုလိုအပ်နေသော မြန်မာနိုင်ငံ၏စားသုံးဆီဈေးကွက် ၃၁၀

အခန်း (၂၁) ဆီကိုအယ်လ်ဗီစားကြမလဲ ၃၁၅
- ၂၁.၁ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်အဆီပမာဏပေါ်မူတည်၍ စားသုံးခြင်း ၃၁၆
- ၂၁.၂ အဝလွန်သူများအတွက်သင့်တော်သည့်စားသုံးဆီ ၃၁၇
- ၂၁.၃ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါနှင့် လေဖြတ်ရောဂါရှိသူများအတွက် သင့်တော်သည့်စားသုံးဆီ ၃၁၈
- ၂၁.၄ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရောင်ရမ်းမှုဝေဒနာရှိသူများအတွက် သင့်တော်သည့်စားသုံးဆီ ၃၁၉
- ၂၁.၅ အသက်အရွယ်ကြီးသူများအတွက် သင့်တော်သည့်စားသုံးဆီ ၃၂၀
- ၂၁.၆ အစားအစာများကြော်ရမ်းအသင့်တော်ဆုံးဆီများ ၃၂၀
- ၂၁.၇ ဟင်းရံများချက်ပြုတ်ရာ၌အသင့်တော်ဆုံးဆီများ ၃၂၃

နိဂုံး ၃၂၅

ပြည်သူလုထုကျန်းမာရေးအတွက် စားသုံးဆီနှင့်ပတ်သက်၍ စာရေးသူ၏ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်မှုများ ၃၂၇

FAME ဆေးဝါးထုတ်လုပ်ရေး၏အရည်အသွေးထိန်းသိမ်းရေးဌာနတွင် စာရေးသူကိုယ်တိုင် ဓာတ်ခွဲခန်းသင်မှုတက်တမ်းရယူခြင်း ၃၃၉

REFERENCES ၃၄၂

ဓမ္မိဟာရစာရင်း ၃၅၃