မာတိကာ

– စာရေးသူ၏ အမှာစာ

၁။ ကျန်းမာရေးအတွက် အစာရေစာ ၁

၂။ လူတိုင်း တိကျစွာ မသိသေးသည့်ရေ ၂

၃။ ကမ္ဘာ၏ ရေအကျယ်ဆစ်။ ၃

၄။ ကျန်းမာရေးအတွက် သောက်သုံးရေတစ်ခွက် ၄

၅။ ခွဲဘလိပ်နှင့် ရေ ၄

၆။ အပူအဆများများ ၅

၇။ အရိုးအုပ်စုနှင့် ရေတတ် ၅

၈။ ခွဲဘလိပ်အခြေအဖြစ်တိုးမြင့်များနှင့် ရေတတ် ၆

၉။ သွေးကြောများနှင့် ရေတတ် ၇

၁၀။ ခွဲဘလိပ် ဖီလလုပ်နိန်း ၇

၁၁။ ရေတတ်နှင့် ခွဲဘလိပ် ၈

၁၂။ ဓွမ်းအင်များ ဖြည့်တင်းပေးရခြင်း ၈

၁၃။ ခွဲဘလိပ်အား အပူအအေးကို ညီမျှစေသည့် ရေ ၇

၁၄။ အာဆင်ဒိအတက် လိုအပ်သောရေ ၇

၁၅။ ကျန်လိတ်၊ စားသောက်ရေရသော အစားအစာများမှ ရရှိစေသော အဟာရဓာတ်များ ၈

၁၆။ ဓမ္မမြစ် လိုအပ်သော သဘာဝဓာတ်များ ၈

၁၇။ ရေစဉ်အစားအစာများ ၉

၁၈။ အစားအစာနှင့် ရေတတ် ရာဓိဝိနှန်း ၁

၁၉။ အယူအဆများများ ၁၀

၂၀။ အစာအာဟာရနှင့် ခွဲဘလိပ်၏ တာဝန် ၁၀

၂၁။ အင်ဇိုယင်း ၁၁

၂၂။ အဟာရစာတွေ့ ရှိတဲ့မှန့် ရောဂါဘယ ၁၂

၂၃။ သဘာဝစတီဆားနှင့် လည်ပင်းကြီးရောဂါ ၁၂

၂၄။ သတ္တုဓာတ်ဆားနှင့် အာရုံကြောနှင့် ကြွက်သားအမျှင် ၁၃

၂၅။ ခွဲဘလိပ်၏ သွေးဓာတ်နှင့်ရေ ၁၄

၂၆။ သွေးရည်ကြည် Plasma ဟူသည် ၁၅

၂၇။ ကမ္ဘာ အပေါ်ပိုင်းရေသေနှင့် ရေ ၁၅

၂၈။ လူတိုင်းနှင့် ရောဂျန်းမာရေး ၁၅

၂၉။ သွေးရည်တွင် ပါဝင်သောဓာတ်များ ၁၆

၃၀။ ဗိုးရာသီနှင့် ရေ ၁၆

၃၁။ ခွဲရသီနှင့် ရေ ၁၆

၃၂။ အသက်ရှူလေဝမ်းကြောင်းနှင့်ရေ ၁၇

၃၃။ အစာမကြေခြင်းနှင့် ရေ ၁၇

၃၄။ အညစ်အကြေးနှင့် ရေ ၁၈

၃၅။ အဟာရဓာတ်နှင့် သွေး ၁၈

၃၆။ ချွေးထွက်ခြင်းနှင့် ရေ ၁၉

၃၇။ ဝမ်းနှင့်ရေ ၂၀

၃၈။ ဗီတာမင်နှင့် ရေတတ် ၂၀

၃၉။ ခွဲဘလိပ် အပူဓာတ်၊ အအေးဓာတ်ကို ရေခြင့် ထိန်းညှိပေးခြင်း ၂၁

၄၀။ ရေ ဘယ်လောက် သောက်မလဲ ၂၁

၄၁။ ကျန်းမာရေးအမြင် သတိနှင့်ယှဉ် ၂

၄၂။ ရာသီဥတု အပူဓာတ် လွန်ကဲခြင်း ၂၃

၄၃။ ကြက်သားအားနည်းခြင်း ၂၄

၄၄။ ရေသောက်စဉ် လိုက်နာရန် အချက်များ ၂၄

၄၅။ သောက်ရေအိုး ၂၄

၄၆။ ရည်သည်နှင့် သောက်ရေ ၂၅

၄၇။ မှန့်ဟင်းခါးနှင့် ရေခရေ ၂၅

၄၈။ ကျယန်းအကိုးအိုကိုယ်တွေ့ ရေကုထုံးစနစ်တစ်ခုနေ့စဉ်ပြု ၂၆

၄၉။ နံနက် အိပ်ရာထ ရေသောက်ရန် ၂

၅၀။ စနစ်တစ်ခု ရေစဉ်ပြု ၂

၅၁။ မိမိ၏ကျန်းမာရေး ကိုယ်တိုင်စောင့်ရှောက်ပါ ၂

၅၂။ ကျပန်ပြည် ရောဂါမဲ့အသင်းကြီး ရေသောက်ဆေးကုသ ရည်းပြင့် ပျောက်ကင်းနိုင်သော ရောဂါဝေဒနာများ စမ်းသပ်စစ်ဆေးချက် ၂

၅၃။ ဆေးဝါးကဲ့သို့ အာနိသင်ရှိရေစမ်းနိုင်သော ရေ ၃

၅၄။ ရေသောက်၍ ကုသပျောက်ကင်းစေနိုင်သော ရောဂါဝေဒနာများ ၃

၅၅။ ကုသနည်းများ ၃

၅၆။ ကွင်းဆော်ခြင်းနှင့် ရေခန်း ၃

၅۷။ ရေတတ်ရေ ၃

၅၈။ ရေတတ်ကိုမှီခိုပြီး ကုသခြင်း ၃

၅၉။ ကျပန်ပြည် ရောဂါမဲ့အသင်းကြီး ရေသောက်ဆေးကုသ ရည်းပြင့် ပျောက်ကင်းနိုင်သော ရောဂါဝေဒနာများ ၃

၆၀။ ရေတတ်ဆိုသည်မှာ ၃

၆၁။ ရေကုထုံး၏ အကျိုးအာနိသင်များ ၃

၆၂။ ပန်ကြီးစေ့နှင့် ရေခန်းပျပ်ခြင်းနှင့် ရေခန်း ၃

၆၃။ ကွင်းဆော်ခြင်းနှင့် ရေခန်း ၄

၆၄။ ရေကုထုံးများ၏ သီမတ်စရာများ ၅

၆၅။ အချိုးသာမီ၊ ဗီးယပ်ရောဂါနှင့် ဆေးတက်ဝင်ရေ ၅

၆၆။ ရေကုထုံးနှင့် သာလိမ်တာ ၅

၆۷။ အရေပြားနှင့် ရေ ၅

၆၈။ အရေပြားနှင့် ကျောက်ကပ် ၅

၆၉။ ချေးတွင်ပါဝင်သော ဓာတ်များ ၅

၇၀။ ကျောက်ကပ်သဘာဝ ၆

၇၁။ မျှတစွာ ခွဲဘလိပ် ၆

၇၂။ အရေပြား မသန့်ရှင်းမှု ၆

၇၃။ တစ်သက်တာ ရေအသုံး ၆

၇၄။ ကျောက်ကပ်ကျန်းမာရေးနှင့် သွေးတိုးရောဂါ ၆

၇၅။ သဘာဝကုသနည်း ၆

၇၆။ ကျောက်ကပ်၏ ခွဲဘလိပ် ကျန်းမာရေးတာဝန် ၆

၇۷။ သဘာဝရေနှင့် တိုင်းရင်းဆေး ကျန်းမာရေး ၆

၇၈။ မြန်မာ့ တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းနှင့် ရေ ၆

၇၉။ ခွဲဘလိပ်သဘတ္တ ရောဘက်ရှိခြေခြင်း ၆

၇၀။ ဗြိတိသျှ ဆေးပညာသိပ္ပံပညာရှင်များ သတိပေးချက် ၆

၇၁။ သွေးဇီးဆင်းရန် လိုအပ်တဲ့ရေ ၆

၇၂။ ရေတတ်လျောနည်းခြင်းကြောင့် ကျန်းမာရေး ရှိယွင်း နိုင်ပြီး အပူတတ်ကြောင့် မြစ်ခေါင်ပိသော ရောဂါများ ဖြစ်ပွားနိုင် ၆

၇၃။ ဆေးပညာရှင်ဝိတ္တိ၏ ခွဲဘလိပ်သတ္တတ် ရေလိုအပ်ချက် ပမာဏများ ၆

၇၄။ ကျောက်ကပ်မှ ရွန့်ပစ်သော ရေပမာဏ ၇

၇၅။ သဘာဝ ရေကုထုံး ၇

၇၆။ ရေသေသာဝေနှင့် အရေပြား၏ သဘာဝ ၇

၇۷။ ရောဂို နည်းအသွယ်သွယ်ဖြင့် ကုသနည်း ၇

၇၈။ ရေကုထုံးဆိုသည်မှာ ၇

၇၉။ ရေကုထုံး၏ အကျိုးအာနိသင်များ ၇

၈၀။ ဒီတာမှန့် ရေကုထုံး ၇

၈၁။ လှဲ့ဆော်ခြင်းနှင့် ရေခန်း ၇

၈၂။ ရေကုထုံးများ၏ သီမတ်စရာများ ၇

၈၃။ ရေခန်း (ရေလှဲ) ရေအား တိုင်းတာနည်း ၇

၈၄။ ရေကုထုံးနှင့် သာလိမ်တာ ၇

၈၅။ ခွဲဘလိပ်ပေါ်ရှိ ရေကုထုံး အသုံးပြုနည်း ၇

၈၆။ ရေချိုခြင်း ၇

၈۷။ ရေချိုခြင်းနှင့် အရေပြား ၇

၈၈။ ရေကုထုံးခြင်းနှင့် ရောဂါများ ၇

၈၉။ ရေစီးနှုန်း ကုသခြင်း ၇

၉၀။ ရေအားသာတဲ့ကို ကျန်းမာရေး ၇

၉၁။ ရာသီဥတု အကြောင်းအားလေနှင့် ရေ ၇

၉၂။ ရေချိုးရာတွင် သိသင့်သည့်အချက်များ ၇

၉၃။ ကလေး ကျန်းမာရေးနှင့် ရေ ၇

၉၄။ ရေခန်းချိုးခြင်း ၇

၉၅။ သာဘာဝရေ ၈

၉۷။ ရေကုထုံးနည်းများ ၈

၉၈။ တင်ပါးအထိ ရေခန်းစိမ် ကုသနည်း ၈

၉၉။ ကုထုံးနှင့် ပျောက်ကင်းစေနိုင်သော ရောဂါများ ၈

၁၀۰။ ဥပဒေပါ Complication ၈

၁၀၁။ ရေခန်းရေးမျိုး ကုသခြင်း ၈

၁၀၂။ အကျိုးအာနိသင်များ ၈

၁၀၃။ ရေကြောသီးခန့် ရေချိုးကုသခြင်း ၈

၁၀၄။ ရေအားချိုး ကုသနည်း ၈

၁၀၅။ ရေကြောကြီးခန့် ရေချိုးကုသခြင်း ၈

၁၀၆။ ရေအားစိမ် ကုသနည်း ၈

၁၀۷။ ရေကြောကြီးရန် အစားအစာများ ၈

၁၀၈။ ခြေထောက်ကို ရေခန်းစိမ်ကုသနည်း ၈

၁၀၉။ ကုထုံးဖြင့် ပျောက်ကင်းစေနိုင်သော ရောဂါများ ၈

၁၀၀။ ရေခန်းပူရှ ကုသခြင်း ၈

၁၀၁။ ခြေထောက်ထုတ်ကျည်ရောဂါကို ကုထုံး ၈

၁၀၂။ အစာအိမ်ဓာတု

၁၀၃။ အစာ၊ ဆေးဝါးအသိပ်အတောက်များကို ရေဖြင့်ကုသနည်း ၈

၁၀၄။ သာမန်စမ်းချောင်းဖြင့်နှင့် ကုထုံး ၈

၁၀၅။ အသက်အရွယ် ကြီးရင့်သူများနှင့် ရေ ၈

၁၀၆။ ဝမ်းမြည်ခဲ့၍ အစောမကြေခြင်းနှင့် ရေခဲရေ ၈

၁၀၇။ ဆီးရောဂါနှင့် ရေကုထုံး ၈

၁၀၈။ ကျောက်တည်ရောဂါနှင့် ရေကုထုံး ၈

၁၀၉။ ကယ်လ်ဆီယမ်ဓာတ် Calcium ၈

၁၀၀။ ဆီးအိမ်ကျောက်တည်ရောဂါနှင့် ရေကုထုံး ၈

၁၀۷။ အညောင်းထိုင်သူများ သတိထား ၈

၁၀၈။ ရင်ကျပ်နာရောဂါနှင့် ရေကုထုံး ၈

၁၀၉။ ရောဂါကုသနည်းများ ၈

၁၀၀။ ဝမ်းဗိုက်ကျန်းမာရေးနှင့် ပန်းနာရောဂါ ၈

၁၀၁။ ဦးနှောက်နှင့်ရေ ၈

၁၀၂။ ဂေါက်ရောဂါ Gout ၈

၁၀၃။ ခြေထောက်နှင့်ပတ်သက်သောကျန်းမာရေးအတွက် ရေကုထုံး ၁

၁၀၄။ ပြည်တစ်ဖိုနှင့်အနာခွက်ဆိုင်ကျမှာ နာတာရှည်ကုသနည်း ၁

၁၀၅။ အရဲကြောဆိုင်ရာ ရောဂါများ ၁

၁၀၆။ အိပ်ယျောင်ခြင်း ၁

၁၀၇။ အသားဝါရောဂါ ကုသနည်း ၁

၁၀၈။ အသည်းနှင့် သည်းခြေ ၁

၁၀၀။ အသည်း ၁

၁၀၁။ သည်းခြေအိတ် ၁

၁၀၂။ ရောဂါလက္ခဏာများ ၁

၁၀၃။ ရောဂါထုံ ၁

၁၀၄။ ရောင်းကြဉ်ရန် အစားအစာများ ၁

၁၀၅။ စားသုံးရန် အစားအစာများ ၁

၁၀၆။ ထီးချိုရောဂါကုထုံး ၁

၁၀۷။ ခြေအေးခြင်း၊ ခြေထောက်ထုတ်ကျည်ရောဂါကို ကုထုံး ၁

၁၀၈။ အစာအိမ်ဓာတု

၁၀၉။ အစာ၊ ဆေးဝါးအသိပ်အတောက်များကို ရေဖြင့်ကုသနည်း ၁

၁၀၀။ သာမန်စမ်းချောင်းဖြင့်နှင့် ကုထုံး ၁

၁၀၁။ အသက်အရွယ် ကြီးရင့်သူများနှင့် ရေ ၁

၁၀၂။ ဝမ်းမြည်ခဲ့၍ အစောမကြေခြင်းနှင့် ရေခဲရေ ၁

၁၀၃။ ဆီးရောဂါနှင့် ရေကုထုံး ၁

၁၀၄။ ကျောက်တည်ရောဂါနှင့် ရေကုထုံး ၁

၁၀၅။ ကယ်လ်ဆီယမ်ဓာတ် Calcium ၁

၁၀၆။ ဆီးအိမ်ကျောက်တည်ရောဂါနှင့် ရေကုထုံး ၁

၁၀۷။ အညောင်းထိုင်သူများ သတိထား ၁

၁၀၈။ ရင်ကျပ်နာရောဂါနှင့် ရေကုထုံး ၁

၁၀၉။ ရောဂါကုသနည်းများ ၁

၁၀၀။ ဝမ်းဗိုက်ကျန်းမာရေးနှင့် ပန်းနာရောဂါ ၁

၁၀၁။ ဦးနှောက်နှင့်ရေ ၁

၁၀၂။ ဂေါက်ရောဂါ Gout ၁

၁၀၃။ ခြေထောက်နှင့်ပတ်သက်သောကျန်းမာရေးအတွက် ရေကုထုံး ၁

၁၀၄။ ပြည်တစ်ဖိုနှင့်အနာခွက်ဆိုင်ကျမှာ နာတာရှည်ကုသနည်း ၁

၁၀၅။ အရဲကြောဆိုင်ရာ ရောဂါများ ၁

၁၀၆။ အိပ်ယျောင်ခြင်း ၁

၁၀၇။ ခေါင်းကိုက်ခြင်းနှင့် ရေကုထုံး ၁

၁၀၈။ ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ရောဂါနှင့် ရေကုထုံး ၁

၁၀၉။ ဝမ်းဗိုက်နာခြင်းနှင့် ရေကုထုံး ၁

၁၀၀။ တက်များ ကျွေးများရောဂါနှင့် ရေကုထုံး ၁

၁၀၁။ မျက်စိကျန်းမာရေးနှင့် ရေကုထုံး ၁

၁၀၂။ အကြောတင်ခြင်းနှင့် ရေကုထုံး ၁

၁၀၃။ အိပ်မပျော်ခြင်းနှင့် ရေကုထုံး ၁

၁၀၄။ အရာတိရောဂါနှင့် ရေကုထုံး ၁

၁၀၅။ မျက်စိကို ရေဆေးပက်ကုသနည်း ၁

၁၀၆။ ဝမ်းကိုက်ရောဂါနှင့် ရေကုထုံး Dysentery ၁

၁၀۷။ ဝမ်းကိုက်ရောဂါနှင့် ရေကုထုံး Amoebic Dysentery ၁

၁၀၈။ တုပ်ကွေးလေးရောဂါနှင့် ရေကုထုံး ၁

၁၀၉။ ရောဂါလက္ခဏာများ ၁

၁၀၀။ အအေးဒဏ် အရှုတ်ရောင်ရောဂါ ၁

၁၀၁။ ဈေးရည်နှင့် တုပ်ကွေးရောဂါ ၁

၁၀၂။ တုပ်ကွေးကလေးရောဂါနှင့် ရေကုထုံးအဆင့်ဆင့် ၁

၁၀၃။ ရေကုထုံးတွင် ကျွမ်းကျင်မှုလိုအပ် ၁

၁၀၄။ အစ်ရာနှင့် ရေခံကပ်ကုသခြင်း ၁

၁၀၅။ လူတိုင်းအတွက် ခွဲဘလိပ်တွင် ရောတက်မှုတခေမ့် ၁

၁၀၆။ ခြေင်းခံဝမ်းချေပ်ခြင်းနှင့် ရေကုထုံး ၁

၁၀۷။ ရေနှင့် အသက်ရှင်ရေး မှတ္တမှတ် ဆောင်ရွက်မေး ၁

၁၀၈။ တိုက်ဖျိတ်အများရောဂါနှင့် ရေကုထုံး ၁

၁၀၉။ တိုက်ဖျိတ်ရောဂါလက္ခဏာ ၁

၁၀၀။ အရှုတ်အရည်တည်ရောဂါနှင့် ရေကုထုံး ၁

၁၀၁။ မျက်စီရောဂါနှင့် ရေကုထုံး ၁

၁၀၂။ မျက်စိ ကျယ်ထုပ်ထိုး ရေကုထုံး ၁

၁၀၃။ နှာစေးများရောဂါနှင့် ရေကုထုံး ၁

၁၀၄။ နှာခေါင်းသွေးယိုခြင်းနှင့် ရေကုထုံး ၁

၁၀၅။ နှာပတ်ခြင်းနှင့် ရေကုထုံး ၁

၁၀၆။ ဝမ်းမနှမ်းခြင်းနှင့် ရေကုထုံး ၁

၁၀၇။ အထင်ရသွေးလွန်ခြင်းနှင့် ရေကုထုံး ၁

၁၀၀။ ဖောရောင်ခြင်းနှင့် ရေကုထုံး ၁

၁၀၁။ နှာခေါင်းဆေးခြင်းနှင့် ခေါင်းကိုက်ရောဂါ ရေကုထုံး ၁

၁၀၂။ ရတတ်ရာကို ဒဏ်ရာရရှိစေခြင်းနှင့် ရေကုထုံး ၁

၁၀၃။ မီးယပ်သွေးထိမ်ခြင်းနှင့် ရေကုထုံး ၁

၁၀၄။ ရေကုထုံးစနစ် ၁

၁၀၅။ လေးဇက်နာရောဂါ ၁

၁၀၆။ လေးဇက်နာကုသနည်း ၁

၁၀۷။ ရိုးရိုးရောဂါများနှင့် ရေကုထုံး ၁

၁၀၈။ ရေကုထုံး ၁

၁၀၉။ ကုသရာတွင် တွဲဖက်စားသောဘေးရန်ရည် အစားအစာများ ၁

၁၀၀။ မီးယပ်အဖြူဆင်းရောဂါနှင့် ရေကုထုံး ၁

၁၀၁။ အမိုးအစွေ့ခံ ကုသနည်း ၁

၁၀၂။ ခြေထောက်ရေနေးစိမ် ကုသနည်း ၁

၁၀၃။ လစဉ် မီးယပ်သွေးလွန်ခြင်းနှင့် ရေကုထုံး ၁

၁၀၄။ မီးယပ်သွေးပေါ်စဉ် နာကျင်ခြင်းနှင့် ရေကုထုံး ၁

၁၀၅။ ကုသနေ့ချက် ၁

၁၀၆။ ဆေတာ မေမြော်ခြင်း ၁

၁၀၇။ ကြေ့ကိုးခြင်း ၁

၁၀၈။ မီသာစုမ ကျန်းမာရေး နီတိများ ၁

၁၀၀။ Ref: ၁