မာတိကာ

၁။ စာရေးသူ၏အမှာစာ

အခန်း(၁)

၂။ ကျန်းမာရေးနှင့် ရောဂါများ:အပေါ်
အာယုဗေဒဆေးပညာအမြင် ၁

အခန်း(၂)

၃။ အာယုဗေဒဆေးပညာဖြင့် ရောဂါစစ်ဆေးစမ်းသပ်ခြင်း ၈
၄။ လူနာအား စစ်ဆေးစမ်းသပ်ခြင်း ၉
၅။ အထွေထွေ စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း ၉
၆။ စနစ်တကျ စစ်ဆေးစမ်းသပ်ခြင်း ၁၀
၇။ သွေးခုန်နှုန်းတိုင်းတာခြင်း ၁၀
၈။ သွေးနှင်းခြင်းအပေါ် ခေတ်မီအမြင်ဖြင့်သုံးသပ်ခြင်း ၁၁
၉။ ပုံမှန်မဟုတ်သည့် နေ့ကွေးသောသွေးခုန်နှုန်း ၁၂
၁၀။ ဆေးဝါးကုသခြင်း ၁၂
၁၁။ နှလုံးကျပ်ခြင်း (Heart Block) ၁၃
၁၂။ ပုံမှန်မဟုတ်သည့် မြန်ဆန်သော သွေးခုန်နှုန်း ၁၃
၁၃။ သွေးအားနည်းရောဂါနှင့် သွေးခုန်နှုန်း ၁၄
၁၄။ များနေခြင်း ၁၅
၁၅။ သွေးထဲတွင် သကြားဓာတ်လျော့နည်းခြင်း ၁၅
၁၆။ မီးယပ်သွေးဆုံးခြင်း ၁၆
၁၇။ နှလုံးနှင့်ဆိုင်သည့်ရောဂါများ ၁၆
၁၈။ အဆုတ်ရောဂါများ ၁၇
၁၉။ ရုတ်တရက် ထိတ်လန့်ခြင်း ၁၇
၂၀။ အသည်းနှင့်ကျောက်တပ် ဖောက်မြန်ယျက်စီးခြင်း ၁၇
၂၁။ အာယုဗေဒဆေးပညာအမြင် ၁၈

အခန်း(၃)

၂၂။ အစားအစာနှင့် ကျန်းမာရေး ၂၁
၂၃။ ခန္ဓာကိုယ်ခွဲ,ရည်းတည်ဆောက်ပုံ (Prakriti) ၂၁
၂၄။ အစာခြေဖျက်စွမ်းအားအဂ္ဂနိ(Agni) ၂၂
၂၅။ ဝိသမဝမ်းမီး (Vishama agni) ၂၂
၂၆။ တိက္ခဝမ်းမီး (Teekha agni) ၂၂
၂၇။ မန္ဒဝမ်းမီး (Manda agni) ၂၃
၂၈။ သမဝမ်းမီး (Sama agni) ၂၃
၂၉။ အစားအစာတို့၏အရသာ ၂၃
၃၀။ အချိုအရသာ (Madhura rasa) ၂၄
၃၁။ အချဉ်အရသာ (Amla rasa) ၂၅
၃၂။ အငန်အရသာ (Lavana rasa) ၂၆
၃၃။ အစပ်အရသာ (Katu rasa) ၂၆
၃၄။ အခါးအရသာ (Tikta rasa) ၂၇
၃၅။ အဖန်အရသာ (Kashaaya rasa) ၂၇
၃၆။ အစားအစာတို့၏ အပူအကေးစွမ်းအင် (Veerya) ၂၈
၃၇။ ဝိပါကသက်ရောက်မှု (Vipaaka) ၂၉
၃၈။ အစားအစာစားရာ၌ လိုက်နာသင့်သည့်အချက်များ ၂၉
၃၉။ အမျိုးအစားမတူ၊ အာဓိသင်မတူ အရသာမတူသည့် အစားအစာများကို တွဲဖက်စားသုံးခြင်း ၃၀
၄၀။ တွဲဖက်၍ မစားသင့်သော အစားအစာများ ၃၂
၄၁။ မတည့်သောအစားအစာများအတွက် အဆိပ်ဖြေဆေး ၃၃
၄၂။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ အဟာရဓာတ်ဖောက်ပြန်ခြင်း ၃၆

အခန်း (၄)

၄၃။ ရာသီဥတုနှင့် ကျန်းမာရေး ၃၇
၄၄။ ဒွေရာသီတွင် ဖြစ်ပွားတတ်သည့်ရောဂါများ ၃၈
၄၅။ ဒွေရာသီနှင့် လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စားသောက်နည်း ၄၂
၄၆။ မိုးရာသီနှင့် လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စားသောက်နည်း ၄၄
၄၇။ ဆောင်းရာသီနှင့် နေထိုင်စားသောက်နည်း ၄၅

အခန်း (၅)

၄၈။ အာယုဗေဒဆေးကျမ်းလာ ကုသပုံ ကုသနည်းများ ၄၉
၄၉။ ရောဂါသက်သာအောင် မြည်လုပ်ကုသခြင်း ၅၀
၅၀။ သန့်စင်အောင် မြည်လုပ်ကုသခြင်း ၅၀
၅၁။ အခြားကုသနည်းများဖြင့် ကုသခြင်း ၅၁
၅၂။ ဆီမြင့်နှိပ်နယ်ကုသခြင်း (Sneha Karma) ၅၁
၅၃။ ဆီမြင့်လိမ်း၍ နှိပ်နယ်ခြင်းကုထုံးအား
သံပုံခုနည်းကျ လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း ၅၃
၅၄။ အာယုဗေဒကျမ်းလာ ဆီမြင့်အနှိပ်ပံ့ခဲကုသရာ၌
လိုက်နာကျင့်သုံးသင့်သည့် အချက်များ ၅၄
၅၅။ အပူပေးခြင်း သို့မဟုတ် ဆွီးကပမ္ ၅၆
၅၆။ ဆေးဖြင့် ကြပ်ထုပ်ထိုးခြင်း (Upanaaha Swedam) ၅၈
၅၇။ အင်ဒေ့အပူပေးခြင်း (Usaama Swedam) ၅၉
၅၈။ ရေနွေးစိမ်ခြင်း (Avagaaha Swedam) ၅၉
၅၉။ ဓောင်အသုံးပြု၍ ချွေးထုတ်ခြင်း (Kambala Swedam) ၆၀
၆၀။ အခြောက်ချွေးထုတ်ခြင်း (တာပဆ္ဆီဒမ်) ၆၀
၆၁။ ပိုက်အသုံးပြု၍ ချွေးထုတ်ခြင်း (Naadi Swedam) ၆၀
၆၂။ အစာဖြတ်ခြင်း ၆၁
၆၃။ အစာဖြတ်ခြင်း၏အကျိုး ၆၃
၆၄။ ကျင်ငယ်ရည်ဖြင့် ကုသခြင်း ၆၄
၆၅။ ရသာယနကုထုံး ၆၇
၆၆။ ဗိုက်အသုံးပြု၍ ချွေးထုတ်ခြင်း (Naadi Swedam) ၆၈
၆၇။ အိုမင်းရင့်ရော်မှုကြောင့်ဖြစ်ပေါ်သည့်
အပြောင်းအလဲများ ၆၉
၆၈။ ရသာယနကုထုံး သဘောတရားများ ၆၉
၆၉။ ဝါဒီကရဏ (ကာမအားတိုးဆေး) ၇၂
၇၀။ ကာမစိတ်ကြစေသည့် ကုထုံး၏ ရည်ရွယ်ချက်များ ၇၃
၇၁။ အတွေ့အထိ (ဖောင္ဒေ့ဘာရ) ၇၅
၇၂။ မြင်ကွင်း (စက္ခုဘာရ) ၇၅
၇၃။ အနံ့ (ဃန္ဓာရ) ၇၇
၇၄။ အရသာ (ရသာရ) ၇၈
၇၅။ အသံ (သဒ္ဒါရ) ၇၉
၇၆။ ကမ္ဘာ့အကောင်းဆုံး လိင်စိတ်မြင့်ပစ္စည်း ၈၀
၇၇။ လိင်ဆက်ဆံနည်းအမျိုးအစားများ ၈၁
၇၈။ မြတ္တစရိယအပူအဆ ၈၃
၇၉။ လိင်ဆက်ဆံမှုပြည့်သောအသက်အရွယ် ၈၄
၈၀။ ရာသီအလိုက် လိင်စိတ်ကြစေသော ပစ္စည်းများ ၈၅
၈၁။ ယောက်ျားစွမ်းအား၊ ယောက်ျားခွန်အား
မြင့်မားရေးအတွက် ဆောင်ရွက်ချက်များ ၈၆
၈၂။ လိင်စိတ်ကြစေသည့်ကုထုံးအတွက် ညွှန်ကြားချက်များ ၈၆
၈၃။ အာယုဗေဒဂန္ဓဝင်ကျမ်းလာ
လိင်စိတ်ကြစေသည့် နည်းလမ်းအချို့ ၈၈
၈၄။ ကိုယ်ကျန်းမာ၊ စိတ်ချမ်းသာရေးအတွက်
ရွှေဝေဒေသများ ၈၉
၈၅။ မထိန်းချုပ်သင့်သော သဘာဝဆန္ဒများ ၉၀
၈၆။ ဖိနှိပ်ချိုးနှိပ်သင့်သော ဆန္ဒများ ၉၅
၈၇။ ဆေးဖက်ဝင်ပရဆေးများသည်ပင် ဆိုးကျိုးရှိနိုင် ၉၅
၈၈။ ရောဂါဝေနာများကို တွင်းထွက်ပစ္စည်းများဖြင့်
ကုသခြင်း ၉၇

အခန်း (၆)

၈၉။ အစာခြေစနစ်တွင် ဖြစ်တတ်သည့်ရောဂါများ
အစာခြေလမ်းကြောင်းရောဂါများ ၁၀၃
၉၀။ အစာအိမ်အချဉ်ပေါက်ခြင်း ၁၀၃
၉၁။ အစာအိမ်ရောင်ခြင်း ၁၀၈
၉၂။ ဝမ်းချုပ်ခြင်း ၁၁၁
၉၃။ လေပွေးခြင်း၊ လေထနေခြင်း ၁၁၃
၉၄။ အူအတွင်းရှိ ပိုးမွှားများ ၁၂
၉၅။ လိပ်ခေါင်းထွက်ခြင်း ၁၂
၉၆။ အူရောင်နာရောဂါ ၁၂
၉၇။ သည်းခြေအိတ်ကျောက်တည်ခြင်း (Gallstones) ၁၂
၉၈။ အသားပါရောဂါ ၁၃
၉၉။ ပါးစပ်အနာပေါက်ခြင်း ၁၃
၁၀၀။ အစာဓာတ်မတည့်ခြင်း ၁၃

အခန်း (၇)

၁၀၁။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းတွင် ဖြစ်တတ်သည့်ရောဂါများ ၁၅
၁၀၂။ အကေးပိခြင်း ၁၅
၁၀၃။ ထိပ်ခတ်နာ ၁၅
၁၀၄။ အာသီးရောင်ခြင်း ၁၆
၁၀၆။ နှာခေါင်းသွေးလျှံခြင်း ၁၆
၁၀၇။ ရင်ကျပ်ပန်းနာ ၁၆

အခန်း (၈)

၁၀၈။ နှလုံးနှင့်သွေးလမ်းကြောင်းရောဂါများ ၁၈
၁၀၉။ သွေးတိုးရောဂါ ၁၈
၁၁၀။ နှလုံးသွေးကြောနှင့်ပတ်သက်သည့်ရောဂါများ ၁၈
၁၁၁။ အပေါ်ယံသွေးပြန်ကြောရောင်ရောဂါ ၁၉

အခန်း (၉)

၁၁၂။ အာရုံကြောရောဂါများ ၂၀
၁၁၃။ ခေါင်းကိုက်ရောဂါ (Migraine) ၂၀
၁၁၄။ ခွာခွာလည်အောင်မူးခြင်း (Vertigo) ၂၀
၁၁၅။ မူးဝေခြင်းရောဂါ ၂၀
၁၁၆။ လေဖြတ်ခြင်း (Stroke) ၂၁
၁၁၈။ ဝက်ရူးပြန်ရောဂါ ၂၂
၁၁၉။ အအိပ်နည်းခြင်း(အိပ်မပျော်ခြင်း)ရောဂါ ၂၂
၁၂၀။ စိတ်ကျရောဂါ (Depression) ၂၃
၁၂၁။ စိတ်မိမိစီးခြင်း (Stress) ၂၃
၁၂၂။ အကြောရောင်ရောဂါ (Sciatica) ၂၄

အခန်း (၁၀)

၁၂၃။ ဆီးရောဂါများ ၂၄
၁၂၄။ ဆီးကြီတက်ရောင်ရောဂါ (Enlarged Prostate) ၂၄
၁၂၅။ ဆီးလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ခြင်း (Urinary Tract Infection) ၂၆
၁၂၆။ ဆီးကျောက်တည်ခြင်း (Urinary Stone) ၂၆

အခန်း (၁၁)

၁၂၇။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဓာတ်ပြောင်းလဲမှုကြောင့်
ဖြစ်တတ်သောရောဂါများ ၂၇
၁၂၈။ ဆီးချိုရောဂါ ၂၇
၁၂၉။ အဆစ်ရောင်ရောဂါ ၂၈
၁၃၀။ ကြွက်တက်ခြင်း ၂၈
၁၃၁။ နာတာရှည် ကြွက်သားနာခြင်းရောဂါ ၂၃

အခန်း (၁၂)

၁၃၂။ အရေပြားနှင့် ဆံပင်ရောဂါများ ၂၃
၁၃၃။ ဝက်ခြံ ၂၃
၁၃၄။ သက်တမ်းရှည်အရေပြားရောဂါ (Psoriasis) ၂၀
၁၃၅။ နှင်းခူ ၂၅
၁၃၆။ အိုမင်းရင်ရော်သမျှင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့်အကျွက်များ ၂
၁၃၇။ ဆံပင်ကို ထိန်းသိမ်းကရစ်ကိုက်ခြင်း ၂
၁၃၈။ ဗောက် ၂
၁၃၉။ သန်း ၂
၁၄၀။ ကိုယ်အနံ့နှမ်းခြင်း ၂
၁၄၁။ အားကစားသမားများတွင်ဖြစ်သည့် အရေပြားနာ ၂

အခန်း (၁၃)

၁၄၀။ မျက်စိရောဂါများ ၂
၁၄၁။ မျက်မြေးရောင်ရောဂါ ၂
၁၄၂။ အတွင်းတိမ် ၂

အခန်း (၁၄)

၁၄၃။ အမျိုးသမီးများတွင်ဖြစ်တတ်သည့် မြဿနာများ ၂
၁၄၄။ ရာသီလာစဉ် နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း ၂
၁၄၅။ အမြှေးဆင်းခြင်း (မီးယပ်အမြှေးဆင်းရောဂါ) ၂
၁၄၆။ နို့ထွက်နည်းခြင်း ၂
၁၄၇။ သားမြတ်ကြီးမားသန်ခွမ်းခြင်း ၂
၁၄၈။ သဘာဝဖလျောက် မီးယပ်သွေးဆုံးခြင်း ၂