

ဧရာကိုအန်တုခြင်း

နိဒါန်း

အခန်း (၁) ပျမ်းမျှလူ့သက်တမ်းဘယ်လောက်ရှိပါသလဲ

၁.၁ ပျမ်းမျှလူ့သက်တမ်းဆိုသည်မှာ

၁.၂ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအသီးသီးရှိ လူတို့၏ ပျမ်းမျှလူ့သက်တမ်း

၁.၃ မြန်မာနိုင်ငံ နှင့် အာဆီယံရှိ လူတို့၏ ပျမ်းမျှလူ့သက်တမ်း

၁.၄ အများဆုံးနေနိုင်သောလူ့အသက်

၁.၅ ကမ္ဘာ့အသက်အရှည်ဆုံးလူသားများ

၁.၆ ဧရာ၏ထင်ရှားသောလက္ခဏာများ

၄.၄ လူတို့၏ဂိုဏ်းစုစုစွာသည့်စီမံချက် ၇၆

၄.၅ ဂိုဏ်းများမတည်မငြိမ်ဖြစ်ကာ ပြောင်းလဲပျက်စီးလာခြင်း ၇၈

၄.၆ ဂိုဏ်းများပြောင်းလဲပျက်စီးမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရသော ကျန်းမာရေးပြဿနာများ ၈၃

အခန်း (၅) ဧရာကိုဆုံးဖြတ်ရာ၌ တယ်လိုပဲရ်မျိုးစီမံများ၏အရေးပါမှု

၅.၁ တယ်လိုပဲရ်ဆိုသည်မှာ ၈၇

၅.၂ တယ်လိုပဲရ်ကိုရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်း ၈၈

၅.၃ ၂၀၀၉ ခုနှစ်အတွက် ဆေးပညာဆိုင်ရာနိမိတ်ဆိုင်ရာ ၉၀

၅.၄ တယ်လိုပဲရ်၏လုပ်ငန်းတာဝန်များ ၉၁

၅.၅ တယ်လိုပဲရ်ဆိုသည်မှာ ၉၃

၅.၆ တယ်လိုပဲရ်ကို မြန်မြန်တို့စေသော အကြောင်းအရာများ ၉၃

၅.၇ တယ်လိုပဲရ်တို့ခြင်းကို ဟန့်တားပေးသော အကြောင်းအရာများ ၉၇

အခန်း (၂) သတ္တဝါများ၏သက်တမ်းကိုလေ့လာခြင်း

၂.၁ ရေထဲ၌နေသောသတ္တဝါများ၏ သက်တမ်း

၂.၂ ကုန်းပေါ်နေသတ္တဝါများ၏သက်တမ်း

၂.၃ မြေကြီးထဲ၌နေသော သတ္တဝါများ၏သက်တမ်း

၂.၄ လေထဲ၌ပျံသန်းနိုင်သော သတ္တဝါများ၏သက်တမ်း

အခန်း (၆) ဧရာကိုဖြစ်စေသည့် ဇနီးရယ်ဒီကာယ်များ

၆.၁ ဇနီးရယ်ဒီကာယ်ဆိုသည်မှာ ၁၀၅

၆.၂ ဇနီးရယ်ဒီကာယ်အမျိုးအစားများ ၁၀၆

၆.၃ ဇနီးရယ်ဒီကာယ်ထွက်စေသော အကြောင်းအရင်းများ ၁၀၈

၆.၄ ဇနီးရယ်ဒီကာယ်များ၏ ဓမ္မာကိုယ်အပေါ်အကျိုးသက်ရောက်မှုများ ၁၁၄

အခန်း (၃) ဧရာနှင့်ပတ်သက်သည့် အယူအဆများ

၃.၁ ဇီဝဖြစ်စဉ်နှင့်ပတ်သက်သည့်အိုမင်းခြင်းဆိုင်ရာအယူအဆများ

၃.၂ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လူမှုဆက်ဆံရေးအခြေအနေတို့နှင့် ပတ်သက်သည့်အိုမင်းခြင်းဆိုင်ရာအယူအဆများ

အခန်း (၇) ဧရာကိုအန်တုရာ၌ မရှိမဖြစ်အရေးပါသော အာဟာရဓာတ်များ

၇.၁ ရေဓာတ် ၁၂၀

၇.၂ ကာဘိုဟိုက်ဒြိတ်များ ၁၂၂

၇.၃ အဆီဓာတ်များ ၁၂၄

၇.၄ ပရိုတင်းဓာတ်များ ၁၂၆

၇.၅ ဗီတာမင်များ ၁၂၉

၇.၆ သတ္တုဓာတ်များ ၁၃၂

၇.၇ အမျှင်ဓာတ်များ ၁၃၃

အခန်း (၄) ဂိုဏ်းများပြောင်းလဲပျက်စီးမှုကြောင့် အိုမင်းလာခြင်း

၄.၁ ဂိုဏ်းဆိုသည်မှာ ၇

၄.၂ မျိုးစီတည်ဆောက်မှုအစီအစဉ် ၇

၄.၃ ဂိုဏ်းအစီအစဉ်နှင့် ပမာဏကို မြေပုံရေးဆွဲခြင်း ၇

အခန်း (၈) ဧရာကိုအန်တုနိုင်သည့် အင်တီအောက်ဆီဒင့်များ

၈.၁ အင်တီအောက်ဆီဒင့်ဆိုသည်မှာ

၈.၂ အင်တီအောက်ဆီဒင့် ကွန်ယက်အဖွဲ့ဝင်များ

၈.၃ ကွန်ယက်အဖွဲ့ဝင်မဟုတ်သောအင်တီအောက်ဆီဒင့်များ

အခန်း (၉) ဧရာကိုအန်တုနိုင်သည့် ဟိုမုန်းများ

၉.၁ ဒီအိပ်ချ်အီးအေ

၉.၂ ကြီးထွားစေသောဟိုမုန်း

၉.၃ အင်ဆူလင်နှင့်တူသော ကြီးထွားဟိုမုန်းအမှတ် - ၁

၉.၄ ဒီစထရိုဂျင်ဟိုမုန်း

၉.၅ တက်စတိုစတီရုန်း

အခန်း (၁၀) ဧရာကိုအန်တုရန်နေတိုင်သင့်သည့်ပုံစံများ

၁၀.၁ အိပ်ရေးဝဝအိပ်ပါ

၁၀.၂ လေ့ကျင့်ခန်းပုံမှန်လုပ်ပါ

၁၀.၃ ဆေးလိပ်လုံးဝမသောက်ပါနှင့်

၁၀.၄ အရက်ကို အတတ်နိုင်ဆုံးရှောင်ကြဉ်ပါ

၁၀.၅ စိတ်ဖိစီးမှုများကိုလျှော့ချပါ

၁၀.၆ ကိုယ်အလေးချိန်ထိန်းသိမ်းပါ

၁၀.၇ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကောင်းမွန်သောနေရာ၌နေထိုင်ပါ

၁၀.၈ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းများနှင့် မကြာခဏတွေ့ဆုံပါ

၁၀.၉ ဝါသနာပါသည့်အလုပ်များကို လုပ်ကိုင်ပါ

အခန်း (၁၁) ဧရာကိုအန်တုမည့် ကျန်းမာရေးဖြည့်စွက်ဆေးဝါးများ

၁၁.၁ ဂျင်ဆင်း

၁၁.၂ ချွန်ရယ်ဂျယ်လီ

၁၁.၃ ပရိုဘီယိုတစ်

၁၁.၄ ကော်လာဂျင်

အခန်း (၁၂) ပရိုဂျယ်ရီးယားခေါ် အဆိုပြန်ဧရာဂါ

၁၂.၁ ပရိုဂျယ်ရီးယားဆိုသည်မှာ

၁၂.၂ ဧရာဂါဖြစ်ပွားရသောအကြောင်းအရင်း

၁၂.၃ ဧရာဂါလက္ခဏာများ

၁၂.၄ ဧရာဂါကိုသေချာအောင်စမ်းသပ်ခြင်း

၁၂.၅ ပရိုဂျယ်ရီးယားဧရာဂါကိုကုသခြင်း

အခန်း (၁၃) ခရစ္စပီမျိုးစီပြုပြင်ခြင်းနည်းပညာဖြင့် အသက်ရှည်အောင်မြင်လုပ်ခြင်း

၁၃.၁ ခရစ္စပီဆိုသည်မှာ

၁၃.၂ ခရစ္စပီ၏သမိုင်း

၁၃.၃ ကက်စ်စနစ်

၁၃.၄ ဝိုင်းရပ်စ်နှင့်ဘက်တီးရီးယားတို့၏ခရစ္စပီ

၁၃.၅ တရုတ်မျိုးစီပညာရှင် ဟာဂျန်ကွေး၏သင်ခန်းစာ

၁၃.၆ ခရစ္စပီ - ကက်စ် ၉ နည်းပညာ၏အသုံးဝင်မှုများ

အခန်း (၁၄) ဧရာကိုအန်တုမည့် လှုပ်ရှားမှုများ

၁၄.၁ ဧရာကိုအန်တုမည့်ဆေးပညာ

၁၄.၂ ဧရာကိုအန်တုမည့်နည်းပညာနှင့်ပတ်သက်၍ ထင်ရှားသော သိပ္ပံပညာရှင်များ

၁၄.၃ ဧရာကိုအန်တုမည့် အဖွဲ့အစည်းများ

နိဂုံး

REFERENCES

ဝေါဟာရစာရင်း

၂၉၁
၂၉၂
၂၉၃
၂၉၄
၂၉၆
၂၉၈
၃၀၃
၃၀၄
၃၀၅
၃၀၇
၃၀၈
၃၁၀
၃၁၃
၃၁၉
၃၂၀
၃၂၁
၃၂၇
၃၃၀
၃၃၄
၃၄၂