

မာတိကာ

- စာပေဗိမာန်ဆရာ စာရေးဆရာ ဖေါက်တာထွန်းရွှေ၏ အမှာစကားနှင့် ထင်မြင်ချက် က
- အမှာ ခ

အပိုင်း(၁)

အခန်း (၁)	
စိတ်ဓာတ်အင်အား	၃
အခန်း (၂)	
လူ့သက်တမ်း ပိုမိုရှည်စေနိုင်သလော	၁၀
အခန်း (၃)	
ကောင်းမွန်သော အာဟာရသည် မည်မျှအကျိုးရှိစေသနည်း	၁၉
ကြက်စာ၊ ခွေးစာလောက်မျှ လူစားသော အစာက မကောင်း	၂၅
အမေရိကန်၌လည်း ထိုနည်းလည်းကောင်း	၃၀
အာဟာရဓာတ်က အိုခြင်းကို တားနိုင်သလော	၃၅

အခန်း (၄)	
အစာအာဟာရဓာတ်မှ ကိုယ်ခန္ဓာတည်ဆောက်ခြင်း	၄၃
အင်အားကိုဖြစ်စေသော အစားအစာများ	၅၄
အခန်း (၅)	
နုပျိုစေသော အစားအစာ	၅၇
အင်ဇိုင်း	၆၂
အစားအစာကို မချက်ပြုတ်ဘဲ စားခြင်း	၆၄
ကြောင် ၉၀၀ ကို သုတေသနပြုလုပ်ခြင်း	၆၆
အခန်း (၆)	
ဆန်ဖြူနှင့် ဂျုံမှုန့်အဖြူ စားသူများ သတိ	၇၃
အာဟာရပြည့်ဝအောင် မစားသောလူမျိုး	၇၈
ဗီတာမင်ဓာတ်များ ခန်းခြောက်လျှင် ရောဂါရစေ၏	၈၃
ဥတုဘောဇနကျမ်း၏ ညွှန်ပြချက်	၈၉
အခန်း (၇)	
သကြားများစားလျှင် အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သလော	၉၄
သကြားသည် သွားကို ဒုက္ခပေးနိုင်သည်	၉၈
အခန်း (၈)	
အသက် နှစ်ရာကျော်၊ တစ်ရာကျော်သူများ မှတ်တမ်း	၁၀၅
အခန်း (၉)	
အသက်ရာကျော်ရှည်သော လူမျိုးများ ဘာကိုစားသနည်း	၁၁၅
ရှေးကျသော လူမျိုးစုများ အသက်ရှည်ပုံ	၁၂၁
အခန်း (၁၀)	
အာဟာရနှင့်စိတ် ဆက်သွယ်မှု	၁၃၁

အခန်း (၁၁)	
ဗီတာမင်များ	၁၄၁
အခန်း (၁၂)	
သတ္တုဓာတ်များ	၁၆၄
အခန်း (၁၃)	
ကိုလက်စထရောနှင့် လက်ဆီသင်	၁၇၆
အခန်း (၁၄)	
အာဟာရဓာတ် ထူးခြားစွာပါသော အစားအစာများ	၁၉၁
အခန်း (၁၅)	
ကျန်းမာနုပျိုအောင် ဘယ်လိုစားသောက်မည်နည်း	၂၁၆
အခန်း (၁၆)	
ကောက်ပဲသီးနှံများ ပျက်စီးမှုနည်းအောင် ချက်ပြုတ်ပါ	၂၂၃
အခန်း (၁၇)	
အသက်ရှည်လိုလျှင် ဤအရာများ ရှောင်ကြဉ်ရလိမ့်မည်	၂၃၁

အပိုင်း(၂)

အခန်း (၁၈)	
ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု၏ အကျိုးကျေးဇူးများ	၂၄၇
အခန်း (၁၉)	
မိမိနှင့် သင့်လျော်မည့် ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်မှု ပြုလုပ်ပါ	၂၅၆
အခန်း (၂၀)	
မျက်နှာအိုကြောင်းများ ကင်းရှင်းရန်	၂၇၇

အခန်း (၂၁)	
ပင်စင်အငြိမ်းစား ယူပြီးနောက်	၂၈၆
အခန်း (၂၂)	
ယောက်ျားပီသလိုလျှင်	၂၉၃
အခန်း (၂၃)	
ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာလိုလျှင်	၂၉၈
နိဂုံးအမှာ	၃၀၉

