

**မာတိကာ**

စာရေးသူ၏အမှာစာ (နိဒါန်း) ၁

**အခန်း (၁)**

**ခန္ဓာကိုယ်နုပျိုအသက်ရှည်ရေးအတွက်ဗဟုသုတများ**

ကယ်မိကယ်ကြောင့် ဒုက္ခရောက်နေရသည့်လူသားများ	၅
သွားကောင်းမှနုပျို၍ အသက်ရှာကျော်မည်	၁၂
စိတ်ဝင်စားဖွယ် သက်သတ်လွတ်	၂၀
အစာကို ကြည့်ကံအောင်ဝါးမှ နုပျိုအသက်ရှည်မည်	၂၅
အစာအိမ်ကြိုခိုင်မှအသက်ရှည်မည်	၂၉
ပါဓကမီးကိုထိန်းထားနိုင်လေ နုပျိုအသက်ရှည်လေ	၃၁
အာဟာရပြည့်အောင်စားမှ နုပျိုအသက်ရှည်မည်	၃၆
သဘာဝကပေးထားသောအစာနှင့်သင့်ခန္ဓာ	၄၀
ဝမ်းချုပ်သူ အသက်တို၏	၄၅
နေရောင်ခြည်ကိုစားသုံးခြင်း	၅၂
ဆီသိပ်ရှောင်ရင်းနဲ့ လှတာတွေပါပြောင်ကုန်ရ	၅၄
အာဟာရသည် စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေသည်	၅၉

**အခန်း (၂)**

**အလွန်နုပျိုအသက်ရှည်စေသည့်တတ်များ**

လက်ဆီသင်ဓာတ်	၆၆
အင်တီအောက်ဆီဒင့်ဓာတ်	၆၉
ပရိုတင်းဓာတ်	၇၅

အာစင်းဓာတ်	၈၀
ဖိုင်ဘာဓာတ်	၈၂
အင်ဆိုင်ဓာတ်	၈၆
တော်ရင်းဓာတ်	၈၈

**အခန်း (၃)**

**ကိုယ်ခံစွမ်းအားကောင်းစေရန်နှင့် အားရှိစေရန်အာဟာရ**

ဆန်လုံးညှိုးစားပွဲကျင်းပတဲ့နေ့	၉၂
ဆန်ကြမ်း ကျွဲကြမ်းစားမှ ကျန်းမာ၍အသက်ရှည်မည်	၉၄
ဘာလဲဟဲ့ ဆန်လုံးညှိုး	၉၇
အလွန်နုပျိုအသက်ရှည်စေသည့် ဝိသေသဓာတ်	၁၀၁
တစ်မျိုးသားလုံးအကျိုးများဖို့ ပဲပုပ်စားကြစို့	၁၀၆
ပဲပုပ်နောက်က ပဲဝိစပ်	၁၁၂
ရောဂါတွေပျောက်တဲ့ အာလူးစိမ်းရည်	၁၁၆
ကိုယ်ခံအားကို မြှင့်တင်ပေးတာ ရဲယိုသီးပါ	၁၂၃
သွေးအားအလွန်ကောင်းစေတဲ့ မြူစွက်	၁၂၉
အားအရှိဆုံးအာဟာရဟာ နို့ထောပတ်ပါ	၁၃၁
ဘုရားပေးတဲ့အားဆေးဟာ စတုမဓုပါ	၁၃၆
ရုံးပတ်သီးကစွမ်းတယ်နော်	၁၃၈

**အခန်း (၄)**

**နုပျိုအသက်ရှည်စေသည့်အာဟာရများ**

နို့စမ်းဆိုတဲ့ဒိန်ချည်ဟာ မဆိုတဲ့ဆေး	၁၄၁
ကယ်လီစီယမ်ဖြင့် နုပျိုရန် နွားနို့သောက်ပါ	၁၄၆

နုလုံးကျန်းမာ၍ အသားလှစေတဲ့ ခရမ်းရည်သီး	၁၅၁
ဂျပန်တွေကို နုပျိုအသက်ရှည်စေတဲ့ ပန်းကျို	၁၅၄
နဂါးမောက်သီးစား၍ နုပျိုလှပပါလေ	၁၅၅
Green Tea သောက်ရင် နုပျိုမယ်	၁၅၇
စပျစ်ရည်ချိုအနောက်က သင်၏နုပျိုအသက်ရှည်ခြင်း	၁၆၀
လှလွန်းကြွယ်စေမည့်ထောပတ်သီး	၁၆၄
နို့ကြက်ဥငှက်ပျောဖျော်ဟာ နုပျိုဆေးတဲ့	၁၆၆
လှပြည့်မှာမခွဲသကနတ်ပန်းတဲ့	၁၆၈
အိုသူကိုပင်ပျိုစေသည့်နတ်ဆေးဂမုန်း	၁၆၉
သင်၏အလှဖန်တီးရှင် အိုနီယံ	၁၇၁
အသက်ရှည်အောင်လုပ်ပေးမယ့်ဂါးလစ်	၁၇၆

**အခန်း (၅)**

**သင့်ကိုရောဂါစွဲကပ်စေမည့်အစားအစာများ**

ကမိန်းသည်အဆိပ်	၁၈၂
အရက်သောက်တတ်သလား	၁၈၆
သကြားဟာမကောင်းဘူးကွယ်တို့	၁၉၀
အုန်းနို့ဟာလှသတိသမား	၁၉၇
ပိုဆိပ်တွေကြောင့် သေနေကြရသည်	၁၉၉
အဆိပ်အတောက်များတဲ့ ပီလောပီနံ	၂၀၂

**အခန်း (၆)**

**မြန်မာ့ရိုးရာနုပျိုအသက်ရှည်ဆေးပညာ**

ဆင်စီးပြီးမြင်းရုံ ဝတ်ပြီး ပန်းပန်ရင် မာသထက်မာမည်	၂၀၅
သတ်လို့လည်းမသေတဲ့ ဆင်တုံးမနွယ်	၂၀၆
ရောဂါတွေအကုန်ပျောက်တဲ့ ဘုမ္မရာဇာ	၂၀၉

ပန်းဝတ်မှုန်ဟာအံ့ဩစရာ	၂၁၁
မြင်းခွာရွက်ဟာ ရသားယနအသက်ရှည်ဆေးပါ	၂၀၄
ဒေါင်ဒေါင်မြည်စေတဲ့ တမာ	၂၂၃
ရောဂါနဲ့ ကက်ကင်းမိနေတဲ့ကွမ်းရွက်	၂၂၅
ခန္ဓာကိုယ်ကရောဂါပိုးတွေ သေစေတဲ့လောက်သေရွက်	၂၂၆

**အခန်း (၇)**

**အသက်ရှာကျော်၍အနာကင်းစေရန်ခန္ဓာကိုယ်အားပြင်ဆင်ခြင်း**

ကိုယ်တွင်းကပိုးမွှားများကို ရှင်းထုတ်ခြင်း	၂၃၄
ကိုယ်တွင်းကကျောက်များကို ရှင်းထုတ်ခြင်း	၂၃၆
ကိုယ်တွင်းကအဆိများကို ရှင်းထုတ်ခြင်း	၂၃၇
ကိုယ်တွင်းကအဆိပ်များကို ရှင်းထုတ်ခြင်း	၂၃၇
ကိုယ်တွင်းကသွေးညစ်များကို ရှင်းထုတ်ခြင်း	၂၃၈
ကိုယ်တွင်းကဓာတ်ရောင်ခြည်များကို ရှင်းထုတ်ခြင်း	၂၃၉
ကိုယ်တွင်းကအပုပ်များကို ရှင်းထုတ်ခြင်း	၂၄၀

**အတွေ့တွေ**

ဆွေမျိုးမေ့စေမည့် ဟင်းတစ်ခွက်	၂၄၂
တစ်ပတ်တစ်ခါချက်စားရမည့်ဟင်း	၂၄၅
စာရေးသူ၏ အမှာစာ (အနုစံချုပ်) နိဂုံး	၂၄၆