



# မာတိကာ CONTENTS

တရားသူ၏ အမှာ

အပိုင်း - ၁

အသားအရေ ကောင်းမွန်စေရန် အခြေခံနည်းလမ်းများ

- ၁၃ ချောမွတ်လှပသော အသားအရေ ပိုင်ရှင် ဖြစ်လိုလျှင်
- ၁၆ အသားအရေကောင်းမွန်စေဖို့ လိုက်နာသင့်သည့် နည်းလမ်းများ
- ၁၉ အသားအရေ ကောင်းမွန်စေရန် ပြုစုထိန်းသိမ်းခြင်း
- ၂၃ အသားအရေ လှပစေရန် ပုံမှန် ထိန်းသိမ်းနည်း
- ၂၆ အခြေခံသန့်စင်နည်းများ
- ၂၉ အသားအရေ ချောမွတ်စေမည့် အစွမ်းထက် ပစ္စည်းများ
- ၃၁ အရေပြားတွင် ဖြစ်တတ်သော ပြဿနာများ
- ၃၃ ချွေးပေါက် အရွယ်အစားများ
- ၃၄ အသားအရေအား အထူးပြုစုကုသခြင်း
- ၃၇ အရွယ်မတိုင်မီ အိုမင်းရင့်ရော်မှုကို ကာကွယ်ခြင်း
- ၃၉ ငြိမ်းရင့်တဲ့လက္ခဏာတွေ ဘယ်လို ပြုလားသလဲ
- ၄၀ အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းကို ကာကွယ်ခြင်း
- ၄၂ အသက် အပိုင်းအခြားအလိုက် ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ရန် နည်းလမ်းများ

အပိုင်း - ၂

မိတ်ကပ်၏ စွမ်းပကားများ

- ၄၉ အလှပြင် ပစ္စည်းများနှင့် ခြယ်သခြင်းနည်းပညာများ
- ၅၀ စုတ်တံများ
- ၅၂ မရှိမဖြစ် အလှပြင်ပစ္စည်းများ
- ၅၅ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေခြင်း
- ၅၆ မိတ်ကပ်ပညာရှင်များကဲ့သို့ အလှပြင်ပစ္စည်းများ အသုံးပြုခြင်း
- ၅၉ မှန်ကန်သော အောက်ခံမိတ်ကပ် ရွေးချယ်ခြင်း
- ၆၀ အသားအရေနှင့် လိုက်ဖက်မည့် အောက်ခံမိတ်ကပ်ကို ရွေးချယ်ခြင်း
- ၆၂ အောက်ခံမိတ်ကပ်အရောင် ရွေးချယ်ခြင်း
- ၆၄ အသားအရေနှင့် လိုက်ဖက်မှု ရှိမည့် အောက်ခံမိတ်ကပ် ဖွဲ့စည်းမှုကို ရွေးချယ်ခြင်း
- ၆၆ အလှဆုံးဖြစ်စေမယ့် မိတ်ကပ်အဆင့်ဆင့် လိမ်းခြယ်နည်း(၇)မျိုး
- ၇၀ အမည်းဝက်ဖုံးကွယ်ပေးသော မိတ်ကပ် နှင့် ပေါင်ဒါများ
- ၇၂ အပြင်အနာများအား ဖုံးကွယ်ပေးသော မိတ်ကပ်
- ၇၄ အပေါ်မှ ထပ်မံလိမ်းပေးနိုင်သည့် ဖုံးကွယ်လိမ်းဆေးများ
- ၇၇ ဖုံးကွယ်ဆေး ကွန်ဆီလာ လိမ်းခြယ်ခြင်း
- ၇၈ ပေါင်ဒါလိမ်းခြယ်ခြင်း
- ၈၀ မျက်လုံးအာလု
- ၈၂ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေသော မျက်ဝန်းများအား ကုစားခြင်း
- ၈၄ သုံးရက်လ ခုံးမျက်စိ အသွင်လှစေဖို့
- ၈၆ မျက်ခုံးလှပ ပုံစံကျစေဖို့ အကြံပြုချက်
- ၈၈ မျက်လုံး အလှခြယ် ရှိဦးများ
- ၉၀ မျက်လုံးအတွက် မိတ်ကပ် ပြုပြင်မှု
- ၉၂ ကော့ရှန်းတဲ့မျက်တောင်
- ၉၇ နှုတ်ခမ်းအာလု
- ၉၈ နှုတ်ခမ်းသားကို ထိန်းသိမ်းနည်း
- ၁၀၀ အမျိုးအမည်ပုံ နှုတ်ခမ်းဆိုးဆေးများ
- ၁၀၂ နှုတ်ခမ်းပုံသဏ္ဍာန်အမျိုးမျိုးနှင့် သိမှတ်ဖွယ်ရာများ
- ၁၀၄ နှုတ်ခမ်းဆေးဆိုးရာတွင် လိုက်နာသင့်သည်များ

