

- ◆ ဘာသာပြန်သူ၏ အမှာစာ ၁၂
- ◆ စာရေးသူအကြောင်း ၁၄

အစာစားတာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ မှတ်စုလေးတွေ

- ၁။ သတိကပ်ပြီး အစာစားခြင်း ၁၆
- ၂။ အကျိုးနဲ့အကြောင်း အကြောင်းနဲ့အကျိုး ၁၇
- ၃။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်က ကမ္ဘာမြေနဲ့ သက်ဆိုင်ပါတယ် ၁၈
- ၄။ တွေးမနေဘဲ စားမယ် ၁၉
- ၅။ စောင့်ဆိုင်းခြင်းမရှိဘဲ စောင့်ဆိုင်းခြင်း ၂၀
- ၆။ ခပ်ဖြည်းဖြည်း အရှိန်လျှော့ခြင်း ၂၁
- ၇။ ဒီအရာနှစ်ခုကိုပဲ အာရုံစိုက်လိုက်ပါ ၂၂
- ၈။ အစာတစ်စွန်းစီတိုင်းမှာ စကြဝဠာကြီးတစ်ခုလုံး ပါရှိနေပါတယ် ၂၃
- ၉။ အသက်ရှူတာက အရင်ဆုံး ဖြစ်ပါတယ် ၂၄
- ၁၀။ တီဗီပိတ်လိုက်ပါ ၂၅
- ၁၁။ ဘယ်လောက်ဆိုရင် လုံလောက်သလဲ ၂၆

- ၁၂။ အစားအသောက်ပြင်ဆင်ခြင်း ၂၇
- ၁၃။ မီးဖိုချောင် ၂၈
- ၁၄။ မီးဖိုချောင်က ဘုရားစင် ၂၉
- ၁၅။ အလျင်စလို မလုပ်ဘဲ ချက်ပြုတ်ပါ ၃၀
- ၁၆။ ဟင်းသီးဟင်းရွက် လှီးဖြတ်နေရင်း ငြိမ်းအေးမှုကို လေ့ကျင့်ခြင်း ၃၁
- ၁၇။ စားပွဲခင်းခြင်း ၃၂
- ၁၈။ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ချက်ပြုတ်မယ် ၃၃
- ၁၉။ ဆန်တစ်စေ့မှာ စကြဝဠာကြီးတစ်ခုလုံး ပါရှိနေပါတယ် ၃၅
- ၂၀။ အတူခံစားခြင်း ၃၆
- ၂၁။ အချိန်ယူလိုက်ပါ ၃၇
- ၂၂။ စကြဝဠာရဲ့ သံတမန် ၃၈
- ၂၃။ အစာကို ဝါးပါ။ ပူပန်စရာတွေကို မဝါးပါနဲ့ ၃၉
- ၂၄။ အလေ့အကျင့်နဲ့ အာဟာရဖြည့်ပါ ၄၀
- ၂၅။ ဆေးလဲ အစာ၊ အစာလဲ ဆေး ၄၁
- ၂၆။ ကုစားခြင်း ၄၂

- ၂၇။ ရေဒီယို ပိတ်ခြင်း ၄၃
- ၂၈။ ဘိုးဘေးတွေက မြေဆီလွှာထဲမှာ ၄၄
- ၂၉။ သတိကပ်ပြီး အစာစားခြင်းက အလေ့အကျင့်တစ်ခုပါ ၄၅
- ၃၀။ ငြိမ်ငြိမ်လေး အစာစားခြင်း ၄၆
- ၃၁။ ဗိုလ်စားပဲ စားခြင်း ၄၇
- ၃၂။ ပစ္စုပ္ပန်အခိုက်အတန့်နဲ့ အာဟာရဖြည့်ပါ ၄၈
- ၃၃။ ဗုဒ္ဓက ဘယ်လို ဘုဉ်းပေးလဲ ၄၉
- ၃၄။ အစားအစာတစ်ခုရဲ့ တန်ဖိုး ၅၀
- ၃၅။ စားနေစဉ်မှာ ထိုင်လိုက်ပါ ၅၁
- ၃၆။ သတိကပ်ပြီး အသက်တစ်ချက်ရှူပါ ၅၂
- ၃၇။ မှန်ကန်တဲ့ ပမာဏ ၅၃
- ၃၈။ ဆိတ်ငြိမ်စွာ စားတဲ့ ထမင်းတစ်နပ် ၅၄
- ၃၉။ ဂူးဂဲလ်မှာ စားခဲ့တဲ့ ထမင်းတစ်နပ် ၅၅
- ၄၀။ ထမင်းတစ်နပ် စီစဉ်ပေးခြင်း ၅၆
- ၄၁။ အစာစားခြင်း ဆိုတာ အနုပညာတစ်ခုပါ ၅၇
- ၄၂။ စားရမဲ့ အစားအစာကို ရွေးချယ်ခြင်း ၅၈

- ၄၃။ သက်သတ်လွတ်အစားအစာ ၅၉
- ၄၄။ ကမ္ဘာမြေဟာ ကျွန်တော်တို့ကိုယ်တိုင်ပါ ၆၀
- ၄၅။ Bon Appétit ၆၁
- ၄၆။ စားနေတဲ့ အစားအစာအပေါ် အာရုံစိုက်ပါ ၆၂
- ၄၇။ ကြိုးမျှင်ပေါင်း တစ်ရာဖြင့် ချည်နှောင်ထားခြင်း ၆၃
- ၄၈။ တရားမှတ်ခြင်း သို့မဟုတ် အစားအစာ ၆၄
- ၄၉။ ကလေးတစ်ယောက် စားတဲ့ အစားအစာ ၆၅
- ၅၀။ ထမင်းတစ်နပ် စီစဉ်ခြင်း ၆၆
- ၅၁။ စားသောက်ခြင်းနဲ့ ပြုံးခြင်း ၆၇
- ၅၂။ ကလေးတွေနဲ့အတူ ဆိတ်ငြိမ်စွာ အစာစားခြင်း ၆၈
- ၅၃။ ကရုဏာတရားကို ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း ၆၉
- ၅၄။ ထမင်းစားချိန်မှာ ပြောကြတဲ့ သတိကပ်တဲ့စကားဝိုင်း ၇၀
- ၅၅။ ခေါင်းလောင်းသံနဲ့ ထမင်းစားခြင်း ၇၁
- ၅၆။ နံနက်စာရဲ့ ရည်ရွယ်ချက် ၇၂
- ၅၇။ ပြည့်စုံတဲ့ ဘဝ ၇၃
- ၅၈။ အထောက်အပံ့ ယူခြင်း ၇၄