

စဉ်

မာတိကာ

စာရေးသူ၏ အမှာစာ	၁
အခန်း (၁) အရက်အကြောင်း	
၁။ အရက်သမိုင်းကြောင်း	၇
၂။ အရက်ဆိုသည်မှာ	၁၁
၃။ အရက်အမျိုးအစားများ	၁၅
၄။ ချက်အရက်	၁၆
၅။ ရမ်အရက်	၂၂
၆။ ဝီစကီအရက်	၂၃
၇။ ဂျင်အရက်	၂၈
၈။ ဘရန်ဒီအရက်	၂၉
၉။ ဗော်လကာအရက်	၂၉
၁၀။ တင်လဲဖြူ	၂၉
၁၁။ ဘီယာ	၃၀
၁၂။ ဝိုင်	၃၁
၁၃။ ဂျယ်ရီ	၃၄

၁၄။ ရှမ်ပိန်	၃၄
၁၅။ ထန်းရည်	၃၅
၁၆။ ဝန်ရည်	၃၇
၁၇။ ခေါင်ရည်	၃၇
၁၈။ ဆေးအရက်	၃၇
၁၉။ အရက်ပျံ	၃၉
၂၀။ အရက်အတုများ	၄၀
၂၁။ အရက်ကို ဘာကြောင့်သောက်ကြတာလဲ	၄၄
၂၂။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို အရက်ဝင်သွားပုံ	၅၃
၂၃။ အရက်အဆိပ်မိခြင်း	၅၉
အခန်း (၂) အရက်သောက်တတ်သလား	
၂၄။ အရက်ကို ယဉ်ကျေးမှုအတွက်သုံးကြပုံ	၆၁
၂၅။ အရက်ရွေးချယ်မှု	၆၃
၂၆။ အရက်ဟာ နည်းနည်းသောက်ရင်ဆေး	၆၅
၂၇။ အရက်သမားဟု ပညတ်ခံရသူမဖြစ်စေနှင့်	၆၇
၂၈။ အရက်သောက်ရင် ဖောစောသောက်	၆၉
၂၉။ ရေချိုးပြီးမှသောက်ပါ	၇၀
၃၀။ အရက်ပြင်းကို အစိုးသတ်ပြီးမှသောက်	၇၂
၃၁။ အရက်မြတ်နိုးသူတစ်ယောက်ရဲ့အဘော်	၇၅
၃၂။ မှားယွင်းနေတဲ့ အမြည်းတွေ	၇၆
၃၃။ လစ်မစ်တက်ရင် ပြန်လျှော့ပါ	၈၂
၃၄။ တကယ်မြည်းသင့်တာက ကန်စွန်းရွက်ကြော်	၈၅
၃၅။ သောက်ပြီးအရက်ကို ခန္ဓာကိုယ်မှပြန်ထုတ်ခြင်း	၈၇
၃၆။ သောက်မယ်ဆိုရင်တော့ RED WINE ကိုရွေးပါ	၈၉

၃၇။ WATER KEFIR ပြုလုပ်နည်း	၉၇
၃၈။ တော်ချိန်တန်လျှင် တော်ရမည်	၁၀၇
အခန်း (၃) အရက်၏ကောင်းကျိုးအချို့	
၃၉။ အရက်တွင်ပါဝင်သော အာဟာရများ	၁၁၁
၄၀။ အရေးပေါ်လိုအပ်လျှင် အသက်ကယ်နိုင်ပုံ	၁၁၃
၄၁။ ရဲဆေးအဖြစ် အသုံးပြုပုံ	၁၁၆
၄၂။ စိတ်သောကကို ခဏတာဖြေဖျောက်နိုင်ပုံ	၁၁၉
၄၃။ အရက်အနည်းငယ်က ခန္ဓာကိုယ်ကို ကျန်းမာစေပုံ	၁၂၄
၄၄။ ဟင်းအရသာကို အလွန်ကောင်းစေပုံ	၁၂၈
၄၅။ ဟန်းဇားတွေ တစ်ခွက်တစ်ဖလားနဲ့ အသက်ရှည်ကြပုံ	၁၃၂
အခန်း (၄) အရက်၏ ဆိုးကျိုးများ	
၄၆။ အရက်သမားမိသားစု	၁၃၄
၄၇။ အရက်သမားသားသမီးများရဲ့ဘဝ	၁၄၀
၄၈။ အရက်ကြောင့် စီးပွားပျက်တတ်ပုံ	၁၄၃
၄၉။ အရက်နှင့် ယာဉ်အန္တရာယ်	၁၄၈
၅၀။ ရာဇဝတ်မှုများကို လွယ်ကူစွာကျူးလွန်တတ်ပုံ	၁၅၆
၅၁။ အရက်များလေ လိင်ဆန္ဒနည်းလေ	၁၆၀
၅၂။ မိမိကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်တတ်ပုံ	၁၆၆
၅၃။ အရက်ဆိုတာ မူးယစ်ဆေးတစ်ခုပဲမဟုတ်လော	၁၆၈
၅၄။ သင်္ကြန်သည် မူးယစ်ရမ်းကားသည့်ပွဲလား	၁၇၂

အခန်း (၅) အရက်ကြောင့်ဖြစ်ရသည့် ရောဂါများ	
၅၅။ အရက်က ဦးနှောက်ကိုထိခိုက်ပျက်စီးစေပုံ	၁၇၅
၅၆။ အရက်သောက်များခြင်းက အသည်းကိုထိခိုက်ပုံ	၁၈၁
၅၇။ အရက်သောက်များလျှင် လေဖြတ်တတ်ပုံ	၁၈၂
၅၈။ BEER နှင့် အဝလွန်ရောဂါဆက်စပ်မှု	၁၈၄
၅၉။ အရက်သောက်များခြင်းနှင့် စိတ်ဖောက်ပြန်ရောဂါများ	၁၈၆
၆၀။ အရက်များလေ FREE RADICAL ထွက်လေ	၁၉၁
၆၁။ အရက်များခြင်းကြောင့်ဖြစ်ရသော အခြားရောဂါများ	၁၉၂
အခန်း (၆) အရက်သမားများကို ကယ်တင်ခြင်း	
၆၂။ အရက်ဖြတ်ခြင်း	၁၉၈
၆၃။ အမူးလွန်ခြင်းကိုကုသခြင်း	၂၀၄
၆၄။ အရက်နာကျခြင်းကိုကုသခြင်း	၂၀၇
၆၅။ အသည်းကို ဆေးကြောပေးခြင်း	၂၁၀
၆၆။ အသည်းကင်ဆာဖြစ်သူကိုကယ်တင်ခြင်း	၂၁၄
၆၇။ အသည်းကိုတစ်သက်လုံးစောင့်ရှောက်ပေးမည့် YEAST(ခေါ်) တဆေး	၂၂၁
၆၈။ အသည်းအားကောင်းဖို့ အာဟာရဖြည့်သွင်းခြင်း	၂၃၀
၆၉။ လေဖြတ်သွားသူကို ကယ်တင်ခြင်း	၂၃၁
အခန်း (၇) ဗုဒ္ဓဘာသာနှင့် အရက်သေစာ	
၇၀။ ဗုဒ္ဓက သီလတစ်ခုအဖြစ် ပြဋ္ဌာန်းပေးခဲ့ပုံ	၂၃၆
၇၁။ အရက်မူးလျှင် ကျန်တဲ့သီလတွေပါ ပျက်တတ်ပုံ	၂၃၈

၇၂။ အရက်မူးယစ်က ဒုစရိုက် (၁၀) ပါးလုံးကို ကျူးလွန်နိုင်ပုံ	၂၄၀
၇၃။ အရက်သောက်တိုင်းလည်း အပါယ်ကျသည်မဟုတ်	၂၄၄
၇၄။ အရက်ကို ဆေးအဖြစ်သောက်ရင် အပြစ်ဖြစ်သလား	၂၅၀
၇၅။ အရက်ရောင်းတဲ့သူ အပြစ်ဖြစ်သလား	၂၅၄
၇၆။ အရက်သေစာနှင့်ပတ်သက်၍ ဗုဒ္ဓ၏တားမြစ်ချက်များ	၂၅၇
၇၇။ အရက်သေစာနှင့်ပတ်သက်၍ သိကြားမင်း၏ ပြောကြားချက်များ	၂၆၁

