

မာတိကာ

- ❖ ဇေတဝန်ဆေးတိုက်မှ ဒေါ်မြနွယ်၏ အမှာစာ ၉
- ❖ ဒေါက်တာအောင်သန်းဝင်း၏ အမှာစာ ၁၀
- ❖ သတင်းကောင်းများစာ ၁၁
- ❖ နိဒါန်း ၁၃
- ၁။ ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီး အမဲသားထက် အသားဓာတ်များ ၁၅
- ၂။ ကာမသတ္တိနှင့် ဦးနှောက်အာရုံကြော၊ ခွန်အား သွေးအား ကောင်းစေလိုခြင်း ပဲပုပ်(ပဲငါးပိ)ကိုစား ၁၈
- ၃။ ဟိုနိုပြည်ဝ ပေါက်နွယ်(အမ)စားက အမျိုးသမီး ပီသပြီး အလှကျက်သရေ ဂုဏ်မြှင့်စေ ၂၂
- ၄။ စိန်တပေါင်းနှင့် လိပ်ကုန်းသောက် လိပ်ခေါင်းသွေးတိုးပျောက် လိပ်ခေါင်းသွေးတိုးပျောက်ဖို့ စိန်တပေါင်းနှင့် လိပ်ကုန်းသောက် ၂၄
- ၅။ မြန်မာ့လက်ဖက် ကမ္ဘာက နှစ်သက် ၂၆
- ၆။ လက်ဖက်ခြောက်ဖန်ဖန် လက်ဖက်ရည်သောက် အကြံအစည် အလုပ်အကိုင် အောင်မြင်ပြီးမြောက် ၃၁
- ၇။ ပန်းနာရင်ကြပ် သလိပ်ထုတ်လင်းနေဖြစ် ဆေးပတ်တီး ၃၃
- ၈။ ခရမ်းချဉ်သီးအစွမ်း အံ့မခန်း ၃၆

- ၉။ ကုန်းနက်ကိုစား ကျား မိချောင်း၊ ခွေး မြွေ ကင်းအဆိပ်ပြေဆေး ၃၉
- ၁၀။ ကုန်းနက်၏အစွမ်း အံ့မခန်း ၄၁
- ၁၁။ သစ်ညှို့တွင် အမြတ်ဆုံးဝဉ္ဇကိုစား ဝိုက်ခွဲခြင်း၊ အဆိပ်တိခြင်း၊ အဝလွန်ခြင်း မဖြစ်အောင် အဆိပ်တိုကို စုပ်ယူထုတ်ပယ်နိုင်ပြီး သက်ရှည်ကျန်းမာစေသော ၄၄
- ၁၂။ ကုန်းပေဒါသောက် အထွေထွေရောဂါပျောက် ၄၇
- ၁၃။ ခရုနီကြိုသောက် သွေးတိုးပျောက် ၅၀
- ၁၄။ ကျောက်ကပ်နဲ့ဓာတ်တူနာမ်တူ ကျောက်ဖရုံစား ၅၃
- ၁၅။ တောင်ရှားဖြူကျိုသောက် သွေးတိုးနှလုံးရောဂါပျောက် ၅၆
- ၁၆။ ကျီးအာအစွမ်း အံ့မခန်း ၅၈
- ၁၇။ အသံကြီး၊ ပန်းနာရင်ကျပ် သည်းခြေအိတ်ကျောက်တည် ကွဲနှာခေါင်းချိတ် ရုက္ခမူသောက်ပျောက် ၆၁
- ၁၈။ လည်ပင်းကြီး ရေစိမ်းကမ်းပြီး ခွေးရူးပြန်ပျောက်သည့် ငဖြူကြီး ၆၄
- ၁၉။ ဟင်္သာတတက္ကသိုလ် တတိယနှစ်ကျောင်းသူ သွေးချုပ် အတွင်းအပွင့်ဆေးတိုက်အပြင် သံပုရာနဲ့တိုက် နှစ်နာရီအပျောက်ကုသ ၇၀
- ၂၀။ သူနီခိုးသိကွမ်းသီးလေးလုံး အံ့မဆုံး ၇၂
- ၂၁။ ကွမ်းသီးတောင်ငူ စစ်ကိုင်းထုံး ၇၅
- ၂၂။ ဆိပ်ဖလူးပင်၏ အပွင့်အခေါက်ရောဂါ ဆယ်ဖျိုးပျောက် ၇၆
- ၂၃။ အံ့ဩလောက်အောင် အစွမ်းထက်သည့် ငရုပ်ကောင်း ၇၉
- ၂၄။ ယောက်ျားစားလွှင် မိန်းမကြိုက်တဲ့ပဲခေ ၈၄

- ၂၅။ လန်းဆန်းပျိုမအိုလိုလျှင် ငရွှေဝါကို သကြားခပ်သောက် ၈၇
- ၂၆။ မီးယပ်ဒူလာ အကြောတက် ကျည်းစုတ်ပေါက်ဆေး ၁၀၀
- ၂၇။ ရေခဲတောင်ပေါ်မှ မြန်မာ့ဆေးစွမ်းကောင်းများ မချစ်ဥ ၁၀၄
- ၂၈။ ဂိုးပတီး ၁၀၅
- ၂၉။ ခန်းတောက်မြစ် ၁၀၆
- ၃၀။ လူအေးရေကြောင်ရှာ ရောင်တာကိုသာ လိမ်းပေတော့ ၁၀၈
- ၃၁။ A,H ရောဂါပျောက်တဲ့ သမ္ဗြားနီအစွမ်း အံ့မခန်း ၁၁၁