

မာတိကာ

၁။ နှမ်းဖတ်ချဉ်တည်နည်း	၁
၂။ သံပရာသီးချဉ်တည်နည်း	၂
၃။ တမာရွက်ချဉ်တည်နည်း	၃
၄။ ကင်းပုံသီးချဉ်တည်နည်း	၄
၅။ ခရမ်းသီးချဉ်တည်နည်း	၅
၆။ သရက်ရွက်ချဉ်တည်နည်း	၅
၇။ ငါးချဉ်သိပ်နည်း	၆
၈။ အမဲချဉ်တည်နည်း	၆
၉။ ငါးချဉ်ဖြူတည်နည်း	၇
၁၀။ မန်ကျည်းရွက်ချဉ်တည်နည်း	၇
၁၁။ သရက်သီးချဉ်တည်နည်း	၈
၁၂။ သရက်သီးအခြောက်လုပ်နည်း	၈
၁၃။ ငရုတ်သီးအခြောက်လုပ်နည်း	၉
၁၄။ ပဲသီးနုချဉ်တည်နည်း	၉
၁၅။ ပဲပင်ပေါက်ပျိုးနည်း	၁၀

၁၆။ ကြက်ဟင်းခါးသီးချဉ်တည်နည်း	၁၁
၁၇။ ပေါက်ပန်းဖြူသီးချဉ်တည်နည်း	၁၁
၁၈။ ဖျစ်ချဉ်တည်နည်း	၁၂
၁၉။ ဆိတ်ဖူးချဉ်တည်နည်း	၁၃
၂၀။ ချင်းစိမ်းချဉ်တည်နည်း	၁၃
၂၁။ ပုံလာခေါင်းချဉ်တည်နည်း	၁၄
၂၂။ မုန်လာခေါင်းအရွက်ချဉ်တည်နည်း	၁၄
၂၃။ ခံတက်ရွက်ချဉ်တည်နည်း	၁၅
၂၄။ ဟင်းဂလာချဉ်လုပ်နည်း	၁၅
၂၅။ ခရမ်းသီးချဉ်တည်နည်း	၁၆
၂၆။ သခွါးသီးချဉ်တည်နည်း	၁၆
၂၇။ ဖရဲသီးချဉ်တည်နည်း	၁၇
၂၈။ ကျွဲသားသုပ်နည်း	၁၉
၂၉။ နွားသားသုပ်နည်း	၂၀
၃၀။ ဝက်သားဟင်းလေးချက်နည်း	၂၀
၃၁။ ထောပတ်ထမင်းချက်နည်း	၂၁
၃၂။ ငါးပိကောင်လုပ်နည်း	၂၂
၃၃။ ငါးပိလုပ်နည်း	၂၃
၃၄။ ငါးကလေးချဉ်တည်နည်း	၂၅
၃၅။ တစ်နည်း-ဖျစ်ချဉ်တည်နည်း	၂၆
၃၆။ ပဲကြီးလှော်နည်း	၂၇
၃၇။ ကုလားပဲလှော်နည်း	၂၇
၃၈။ အခါး၊ အစပ်ကင်းအောင်လုပ်နည်း	၂၈

၃၉။ ကင်းပုံသီးသိပ်နည်း	၂၈
၄၀။ တစ်နည်း-ကုလားပဲလှော်နည်း	၂၉
၄၁။ တစ်နည်း-ငါးချဉ်တည်နည်း	၃၀
၄၂။ မန်ကျည်းရွက်နုထားနည်း	၃၀
၄၃။ တစ်နည်း-ဖျစ်ချဉ်တည်နည်း	၃၁
၄၄။ ခရမ်းသီး၊ သခွါးသီးချဉ်တည်နည်း	၃၂
၄၅။ စတုဘာဂ-ဝက်သားပေါင်း၍ ဟင်းလေးချက်နည်း	၃၃
၄၆။ သူကရဗျူနု-ဝက်သားဟင်းလေးချက်နည်း	၃၄
၄၇။ သူကရသီသ-ဝက်ခေါင်းသုပ်နည်း	၃၅
၄၈။ ဝရာဟမံသ-ဝက်သားချဉ်တည်နည်း	၃၆
၄၉။ မံသပက္က-အမဲပေါင်းနည်း	၃၇
၅၀။ ပပွါးသ-သရက်ရွက်ကြော်နည်း	၃၇
၅၁။ အမတယာဂု-ထမနဲကျိုနည်း	၃၈
၅၂။ မံသပိလ-အမဲသနပ်လုပ်နည်း	၃၈
၅၃။ စီရဂေါပိတ-မည်သော အမဲ၊ ဝက်သား အစရှိသည်တို့ကို အရှည်ခံအောင် စီရင်နည်း	၃၉
၅၄။ မဂမံသ - အမဲချဉ်ခါးချက်နည်း	၃၉
၅၅။ ရသုတ္တမ-အမဲဝမ်းတွင်းသားချက်နည်း	၄၀
၅၆။ အာမကမံသ-အမဲစဉ်းကောသုပ်နည်း	၄၀
၅၇။ မံသနာရ-အမဲအကြောသုပ်နည်း	၄၀
၅၈။ ရန္တပက္က-ငါးပေါင်းနည်း	၄၂
၅၉။ သိဂ္ဂပျာစက-ငါးပေါင်းနည်း	၄၂

၆၀။ ကုက္ကုဋ္ဌဏ-ကြက်ဥကြော်နည်း	၄၃
၆၁။ မစ္ဆမံသောဒန-ငါးပတ်ဟင်းချက်နည်း	၄၃
၆၂။ ကက္ကုဋ္ဌပါစက-ပုစွန်တုပ်ကင်နည်း	၄၄
၆၃။ ကက္ကုဋ္ဌဏ-ကြက်ဥသုပ်နည်း	၄၄
၆၄။ အာယုဝဗုဒ္ဓ-ကြက်ဥမုန့်လုပ်နည်း	၄၅
၆၅။ သူပဗျူနု-ဟင်းချိုချက်နည်း	၄၅
၆၆။ တာလကနု - ထန်းမြစ်ဟင်းချက်နည်း	၄၆
၆၇။ ပနသပဏ္ဍ-ပိန္နဲရွက်ကြော်နည်း	၄၆
၆၈။ သုရာပါစက-အရက်ချက်နည်း	၄၇
၆၉။ ကုမ္ဘဏ္ဍသုရာ-အရက်ချက်နည်း	၄၇
၇၀။ နုဟိတမ္ဗိလ-ရှားစောင်းကြီးသနပ်လုပ်နည်း	၄၈
၇၁။ အမ္ဗိလန္တရ-ကုလားပုံရည်တည်နည်း	၄၈
၇၂။ သသမံသ-ယုန်သားချဉ်တည်နည်း	၄၉
၇၃။ ဝါတိဂံဇလာလုက-မည်သော ခရမ်းသီး၊ သခွါးသီးချဉ်တည်နည်း	၄၉
၇၄။ ကုလဋ္ဌသူပ-ကုလားပဲဟင်းချက်နည်း	၅၀
၇၅။ လောဏပဟံ-ဆားခံနုတ်နည်း	၅၁
၇၆။ ဟလိဒ္ဓိပဟံ-နန္ဒင်းနိုင်သည်ကို နုတ်နည်း	၅၁
၇၇။ ငါးပိသမြိုင်ဖုတ်နည်း	၅၁
၇၈။ ငါးလူး၊ ငါးလဲ၊ ငါးပတ်တစ်တို့ကို ဖုတ်နည်း	၅၂
၇၉။ ဖရဏာပိတိ-ငါးပိသားရေကရာဖုတ်နည်း	၅၂
၈၀။ နဝက-ငရုတ်သီးထောင်းနည်း	၅၃
၈၁။ ကောဒသက-ငရုတ်ထောင်းနည်း	၅၃

၈၂။ ဒွါဒသက-ငရုတ်ထောင်းနည်း	၅၄
၈၃။ သတ္တက-ငရုတ်ထောင်းနည်း	၅၄
၈၄။ တစ်နည်း-ကောဒသက-ငရုတ်ထောင်းနည်း	၅၅
၈၅။ ပသဒေါပပ-ဒရယ်ချေးခါးချက်နည်း	၅၅
၈၆။ မန္တပူဝ-နာရီဆုပ်လုပ်နည်း	၅၆
၈၇။ သုခဘောဇီ-နာရီဆုပ်လုပ်နည်း	၅၇
၈၈။ အမြိတခါယိ-မက်မန်းဥကြော်နည်း	၅၈
၈၉။ သုခကာရီ-ချဉ်ပေါင်ချက်နည်း	၅၈
၉၀။ ပေစာကူးသတ္တရာဇ်	၅၉