

မာတိကာ

ဒေါ်မြနွယ် ၏ အမှာစာ

ဒေါက်တာအောင်သန်းဝင်း၏ အမှာစာ

သတင်းကောင်းမှာကြားစာ

၁။ အနာဝင်မေးခိုင်းကာကွယ်ဆေး

အကောင်းဆုံး၊ စက်ကတုံးတစ်ပင်လုံး

၂။ အသက်ရှည်ရှည်နေချင်လား၊ ဆင်တုံးမနွယ်ကိုစား

၃။ မန်ကျည်းသီးအစိမ်းအမှည့်တို့၏စွမ်းရည်သတ္တိထူး

၄။ အသံကောင်းချင်လား၊ ဆံပင်ကောင်းချင်လား၊

အဆီကျချင်လား၊ ဆီးဖြူသီးကိုစား

၅။ နင်က ရေယုန်၊ ငါက ကင်းပုံ

ရေယုန်ပေါက် ကင်းပုံနဲ့တွေ့ရင်ပျောက်

၆။ သူခိုးစားပြ၊ ရန်သူလာမှာ ပြောတတ်သည့် ဒေါင်းနှစ်ကောင်

၇။ အခိုးပွင့်လိုငြား၊ အခွံပါးပါး ဓာတ်ရှောက်သီးကိုစား

၈။ ယောက်ျားကောင်းကြီးပီသဖို့ ခွေးလျားသီးကိုစားကြစို့

၉။ ယောက်ျားကောင်းကြီး ပီသဖို့ အရွက်နှစ်ရွက်လှုပ်တဲ့
အပင်ကို ကျီသောက်ကြစို့

၁၀။ ဆီးချိုအမြစ်ပြတ်ချင်သလား၊ ကမ္ဘာကျော်ကျွဲကောသီးကိုစား

၁၁။ ဂမုန်းဥခေါ် ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူကိုစား
ကျန်းမာသက်ရှည်စေသား

၁၂။ နာကျင်ဝေဒနာ မခံစား ဆင်သမနွယ်ဥကိုစား

၁၃။ လေမသက်လို့အနေခက်နေသလား၊

ဘူဆေးကိုစား တာဘူဘူသက်စေသား

၁၄။ အမျိုးသမီးဆေး၊ ကသစ်ရွက်ကို ဟင်းချိုချက်ကျွေး

၁၅။ ပိတာမင်စီနှင့်အားလိုလား၊ ဗမာသံပုရာကိုစား

၁၆။ ပန်းပေါင်း ၁၀၀၀ အစွမ်း အံ့မခန်း

၁၇။ ဘာဟင်းတွေဘယ်လောက်ကောင်းကောင်း

ဆားပါးမှ အရသာပိုကောင်း

၁၈။ အမျိုးသမီးဓမ္မတာဆေး ကသစ်ရွက်ကို ဟင်းချိုချက်ကျွေး

၁၉။ ဖက်တီးတွေ သွယ်လျှလျှလှပလိုငြား

ကန်စွန်းဥကို ထမင်းနဲ့စား

၂၀။ ထိကရုံးပင်ဆေးဖက်ဝင်

၂၁။ သွေးတိုးအမြစ်ပြတ်ပျောက်စေသည့် ခရပင်

၂၂။ ချောင်းဆိုးရင်ကျပ်ပျောက်ချင်လား၊ ရဲယိုကိုစား

၃၅ ၂၃။ အဆင်းရွှေရောင် အသက်ရာထောင်
၉၆ ပါးရောဂါကင်း (ဆ-၄-၀)ဆန္ဒ

၃၇ ၂၄။ သွေးအားကောင်းပြီး အသက်ရှည်ဖို့ ၇၈

၃၉ မြန်မာဖန်ခါးသီးကို စားကြစို့

၂၅။ ဝလွန်းလို့စိတ်ညစ်မနေပါနဲ့ အဆီကျအသားကျပ်ပြီး ၈၁

၄၂ ခန္ဓာကိုယ်အနေတော်အောင် ကျောက်သမြက်ကိုစားကြစို့

၄၅ ၂၆။ ကျန်းမာသက်ရှည်ဖို့ မြင်းခွာရွက်ကို စားကြပါစို့ ၈၅

၂၇။ ဆူးပင်၏အခြေခံသုတေသနနှင့်အသုံးချသုတေသနအစွမ်း ၈၈

၄၈ ၂၈။ ကူးစက်တတ်သည့်ရောဂါတို့ကို ကြိုတင်ကာကွယ်ဖို့ ၉၁

၅၁ ဒန့်သလွန်ကို စားကြစို့

၅၂ ၂၉။ မင်းတုန်းမင်းခေါင်သူသုံးဆောင် ဘုန်းရောင်နေသို့လက်သည့် ၉၄

၅၃ ပရုဒါဆေး

၃၀။ အားနည်း အိပ်မပျော်ဘူးလား ကညွတ်ကိုကြော်စား ၉၇

၃၁။ ဝါးနက်ရွက်ကို ကျီသောက် အသည်းရောင်အသားဝါပျောက် ၉၉

၃၂။ ကန်စွန်းရွက်အစွမ်း အံ့မခန်း ၁၀၂

၃၃။ ကျန်းမာဖြိုးအားတိုးစေဖို့ ငှက်ပျောသီးဖီးကြမ်း ၁၀၅

၃၄။ ခရမ်းချဉ်သီးအစိမ်းနှင့်အမှည့်တို့၏ဂုဏ်သတ္တိအစွမ်းများ ၁၀၈

၃၅။ ခရမ်းချဉ်သီးအစိမ်းနှင့်အမှည့်တို့၏ဂုဏ်သတ္တိအစွမ်းများ ၁၀၈