



မာတိကာ

- ❖ မိတ်ဆက်စကား ၇
- ❖ အစာအာဟာရဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ ၈
- ❖ နံနက်စာ ၁၈
 - ၁။ အစောဆုံးအချိန်များဖြင့် စီမံထားသော နွေဦးရာသီနံနက်စာ ၂၀
 - ၂။ သစ်ကြမ်းပိုးခေါက်ပါ ပေါင်မုန့်မီးကင် ၂၁
 - ၃။ စတော်ဘယ်ရီဒီဇိုချဉ် ၂၂
 - ၄။ ဖရဲသီးဖျော်ရည် ၂၃
 - ၅။ သစ်သီးပန်ကိတ် ၂၄
 - ၆။ သစ်ကြမ်းပိုးခေါက်၊ လိမ္မော်ပါရှိသော ပန်ကိတ် ၂၆
 - ၇။ နို့ကြက်ဥပေါင်မုန့်ကြော်၊ ဘလူးဘယ်ရီ၊ လိမ္မော်ပါရှိသော ဆော့အပျစ်ရည် ၂၈
 - ၈။ စပိန်ကြက်ဥ အစာသွပ်မွှေကြော် ၃၀
 - ၉။ အိမ်အတွင်း လုပ်စားနိုင်သည့် ဘီစကွတ် ၃၂

၂ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော နိုင်ငံတကာဟင်းလျာ ချက်ပြုတ်နည်းများ

- ၁၀။ ပန်းသီးကော်ဖီကိတ် ၃၃
- ❖ နေ့လယ်စာ ၃၆
- ၁၁။ တူနာငါးအသားညှပ်ပေါင်မုန့် ၃၈
- ၁၂။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆန်းဒဂုတ်ချို ၄၀
- ၁၃။ နှလုံးကျန်းမာရေးကိုကောင်းမွန်စေသည့် ကြက်ဆင်ဟင်းလျာ ၄၂
- ၁၄။ ဟင်းသီးဟင်းရွက် ဆန်းဒဂုတ်ချို ၄၄
- ၁၅။ ကင်ထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် ဒိန်ခဲပါ ဆန်းဒဂုတ်ချို ၄၅
- ၁၆။ တူနာပီတာ (တူနာငါးအစာသွပ်ပေါင်မုန့်ပြား) ၄၇
- ၁၇။ တူနာပတ်စတာအသုပ် ၄၈
- ၁၈။ တူနာ၊ ကြာဆံကြီးသုပ် ၄၉
- ၁၉။ အရောင် ၃ ရောင်ပါအသုပ် ၅၁
- ၂၀။ ဂရီအသုပ် ၅၂
- ၂၁။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပတ်စတာအသုပ် ၅၃
- ၂၂။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကင်ပါရှိသော ပီဇာ ၅၄
- ၂၃။ အသားလုံးစွပ်ပြုတ် ၅၆
- ၂၄။ ခရမ်းချဉ်သီးစွပ်ပြုတ် ၅၉
- ၂၅။ အေးစက်နေသော 'စပိန်စွပ်ပြုတ်' ၆၀



စားဖိုပျားကြီး ဦးယိန်လျှံ ၃

- ၂၆။ အသီးအရွက်၊ ပဲသီး၊ ဆန်ပါဝင်သော စွပ်ပြုတ် ၆၁
- ၂၇။ အမဲသား၊ ဘာလီ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ စွပ်ပြုတ် ၆၂
- ၂၈။ ကန်စွန်းဥနှင့် သစ်တော်သီးစွပ်ပြုတ် ၆၄
- ၂၉။ ပြောင်းမုန့်ဖြင့် ပြုလုပ်သော မက်ဆီကို ချာပါတီစွပ်ပြုတ် ၆၆
- ၃၀။ ကြက်ဆင်ငရုတ်သီးချက်ဟင်းလျာ ၆၈
- ❖ အချိန်ကုန်သက်သာစေခြင်းအတွက် လက်တွေ့အသုံးကျသည့် အကြံပြုချက်များနှင့် ကျန်းမာသန်စွမ်းစေသော ရွေးချယ်မှုများ
- ❖ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော စားသုံးရမည့် အစားစာပမာဏ
- ❖ ညနေစာ ၇၀
- ၃၄။ ရနံ့မွှေးကြိုင်သော တောင်ပိုင်း ဘာဘီကျူးကြက်သား ၇၆
- ၃၅။ ကြက်ကြော်ကြပ်ကြပ် ၇၈
- ၃၆။ ဖိလစ်ပိုင်အစားအစာ (ခေါက်ဆွဲနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်) ၈၅
- ၃၇။ မြေထဲပင်လယ် ကြက်သားခါးပတ် ၈၇
- ၃၈။ ကြက်သား အိုရီယန်တယ် ၈၉
- ၃၉။ အာရှဒေသအသုပ် ၉၀
- ၄၀။ ကြက်သား၊ အသီးအရွက်ပတ်စတာနှင့် လိမ္မော်၊ ပင်စိမ်း၊ ဆော့ရည် ၉၁
- ၄၁။ ဂျမေကာကြက်သားဟင်းလျာ ၉၃
- ၄၂။ စပိန်စတိုင် ကြက်ထမင်း ၉၅
- ၄၃။ လျင်မြန်စွာ ချက်ပြုတ်သော အမဲသားဟင်းလျာ ၉၈
- ၄၄။ မက်ဆီကန်အသားနှင့် အသီးတုတ်ထိုး ၉၉
- ၄၅။ အမဲသားရုံးပတ်သီးစွပ်ပြုတ် ၁၀၁
- ၄၆။ အမဲသားခေါက်ဆွဲပြုတ် ၁၀၂
- ၄၇။ အမဲသားဟမ်ဘာဂါ ၁၀၃
- ၄၈။ ဟန်ဂေရီ အမဲနပ် ၁၀၄
- ၄၉။ နူးညံ့သောအမဲသားခေါက်ပြန်ကြော် ၁၀၆
- ၅၀။ အမဲသားဆီပူထိုးကြော် ၁၀၈

၄ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော နိုင်ငံတကာဟင်းလျာ ချက်ပြုတ်နည်းများ

- ၅၁။ ဂရမ်နီစမစ်ဝက်သားဟင်း ၁၀၉
- ၅၂။ ဝက်သားကင် ၁၀၁
- ၅၃။ ဝက်သားမိုးမိုးသားနှင့် လိမ္မော်၊ ပင်စိမ်းဆော့ရည် ၁၁၃
- ၅၄။ အာရှဝက်မိုးမိုးသား ၁၁၅
- ❖ လတ်ဆတ်သော အစားအသောက်များဖြစ်ပါသလား ၁၁၆
- ၅၅။ သွားရည်ကျဖွယ်ကောင်းသော စားဖွယ်ငါးကြော် ၁၂၃
- ၅၆။ ဆယ်လ်မွန်ငါးဟင်းလျာနှင့် ခရမ်းချဉ်ထမင်း ၁၂၅
- ၅၇။ ပင်လယ်စာနှင့် အသီးအရွက်ခေါက်ပြန်ကြော် ၁၂၆
- ၅၈။ ငါးကျီးပေါင်း၊ ထမင်း ၁၂၈
- ၅၉။ လိမ္မော် ၊ ငါးဟင်းများ ၁၃၀
- ၆၀။ ဂရုပါပြုတ်ရည်နှင့် တာရီယာကီစားမြိန်ရည် ၁၃၁
- ၆၁။ ပင်လယ်ငါးပြာကြီးဟင်းလျာ ၁၃၃
- ၆၂။ ကော့ဒ်ငါးကင် ၁၃၅
- ၆၃။ ထရော့ကင်ငါးကင် ၁၃၆
- ❖ သက်သတ်လွတ်စားသည့် အလေ့အထနှင့် ဆယ်ကျော်သက်များ ၁၃၇
- ၆၄။ ခရမ်းခေါင်းမုန့်နှစ်ကြော် ၁၄၁
- ၆၅။ သက်သတ်လွတ် ငရုတ်သီးပါဟင်းလျာ ၁၄၄
- ၆၆။ ဟင်းသီးဟင်းရွက် ဒိန်ခဲ၊ ပေါင်မုန့်ကြော် ၁၄၆
- ၆၇။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီပူထိုးကြော် ၁၄၇
- ၆၈။ အသီးအရွက်ပါ ခေါက်ဆွဲ ၁၄၉
- ၆၉။ စပါဂက်တီ (အီတလီခေါက်ဆွဲ) နှင့် မှိုစားမြိန်ရည် ၁၅၀
- ၇၀။ ဂန္ဓဝင်မြောက်ကြာဆံကြီး၊ ဒိန်ခဲစားဖွယ် ၁၅၃
- ၇၁။ စပျစ်သီးနှင့် ပတ်စတာ ၁၅၅
- ❖ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော သရေစာနှင့် အချို့ပွဲများ ၁၅၆
- ၇၂။ မန်ဂိုးရိုတ် (သရက်သီးရိုတ်) ၁၅၈

စားဖိုပျားကြီး ဦးယိန်လျှံ ၅

- ၇၃။ နွေရာသီအစားအစာ စမုသီ ၁၆၀
- ၇၄။ မက်မွန်သီးပေါင်း ၁၆၁
- ၇၅။ နွေဦးရာသီ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် ပဲမုန့်၊ နှမ်းဆီ၊ ရှောက်ရည်၊ ကြက်သွန်ဖြူ ပါဝင်နေသော အချဉ်ရည် ၁၆၃
- ၇၆။ ကြယ်ငါးပွင့်အဆင့်ရှိ အသီးအရွက်သုပ် ၁၆၄
- ၇၇။ ဆန်/ထမင်းပူတင်း ၁၆၅
- ၇၈။ ကန်စွန်းဥကာစတပ် ၁၆၆
- ၇၉။ အုန်းသီးကြာဆံကြီး ၁၆၇
- ၈၀။ ဖရဲ၊ ဘလူးဘယ်ရီ၊ ငှက်ပျောစားဖွယ် ၁၆၈
- ၈၁။ အရသာရှိသော ဘယ်ရီချောင်းညှပ်အစားအစာ ၁၇၀
- ၈၂။ ပန်းသီးကင် ၁၇၁
- ၈၃။ ပန်းသီးနှင့် စပျစ်သီးခြောက်ပါဆော့ရည် ၁၇၃
- ၈၄။ ပေါင်မုန့်၊ ပူတင်း ၁၇၄

