မာတိကာ

အမှာစာ

စာမျက်နှာ

လေ၏ဖိနှိပ်ခြင်းအင်အား

- ၁။ ပုလင်းတစ်လုံးထဲတွင်ရှိသည့် ကြက်ဥတစ်လုံး ---------- ၁
- ၂။ ကြက်ဥ ပုလင်းထဲမှ ပြန်ထွက်လာခြင်း ---------- ၂
- ၃။ ပူဖောင်းတစ်ဝက် ပုလင်းထဲသို့ ဝင်နေခြင်း ---------- ၃
- ၄။ ပုလင်းတစ်လုံးထဲတွင် ဖယောင်းတိုင်တစ်တိုင် ဝင်နေခြင်း ---------- ၄
- ၅။ ဖန်ခွက်တစ်လုံးနှင့် စက္ကူတစ်ချပ် ---------- ၅
- ၆။ ဖန်ခွက်နှစ်လုံး ---------- ၆
- ၇။ ဆော်ဒါပုလင်းနှင့် ဖန်ခွက်တစ်လုံး ---------- ၇
- ၈။ ပုလင်းတစ်လုံးနှင့် ရေပြည့်နေသော ပူဖောင်း ---------- ၈
- ၉။ ပုလင်းတစ်လုံးနှင့် လက်ဝါး ---------- ၉
- ၁၀။ ရေသောက်ဖန်ခွက်နှစ်လုံးနှင့် မီးတစ်ပုံ ---------- ၁၀
- ၁၁။ ကြက်ဥတစ်လုံးထဲတွင်ရှိသည့် အနှစ်နှင့် အကာကို ထုတ်ပစ်ခြင်း ---------- ၁၁
- ၁၂။ ရွက်လေ့ကလေးတစ်စင်းကို ပင့်တင်ခြင်း ---------- ၁၂
- ၁၃။ ရေသောက်ဖန်ခွက်တစ်လုံးနှင့် လေ့ကလေးတစ်စင်း ---------- ၁၃
- ၁၄။ ပြန်တစ်ချောင်းနှင့် ရေသောက်ဖန်ခွက်တစ်လုံး ---------- ၁၄

ပျံသန်းခြင်း

- ၁၅။ ဟယ်လီကော့ပတာတစ်စင်းလုပ်နည်း ---------- ၁၅
- ၁၆။ လေထဲတွင် ညင်သာစွာ ပျံနိုင်သော မြား ---------- ၁၆
- ၁၇။ ဂလိုက်ဒါလုပ်နည်း ---------- ၁၇
- ၁၈။ ဘူးမာရင်းခေါ် ပစ်သူထံ ရေပြန်လာနိုင်သည့် ဒလက်ကွေး ---------- ၁၈
- ၁၉။ လေထီး ---------- ၁၉
- ၂၀။ လေထီးတစ်လက် လေထဲတွင် ပျံသန်းခြင်း ---------- ၂၀

လေကြောင်း

- ၂၁။ ပါးစပ်ဖြင့် မှုတ်ခြင်းအားဖြင့် စက္ကူတစ်ချပ် အောက်သို့ကျခြင်းကို သင် တားဆီးနိုင်သည်။ ---------- ၂၁
- ၂၂။ စက္ကူထူတစ်ချပ်ကို သင် မှုတ်ထုတ်၍ မရနိုင် ---------- ၂၂
- ၂၃။ သင်ရှိနေသော နေရာဘက်သို့ မီးကိုမှုတ်ခြင်း ---------- ၂၃
- ၂၄။ စက္ကူတစ်ချပ် လေထဲတွင် အထက်သို့ တက်ခြင်း ---------- ၂၄
- ၂၅။ ပုလင်းတစ်လုံးကို ဖြတ်သန်း၍ သင်၏ပါးစပ်ဖြင့် မှုတ်နိုင်ပါ၏လော ---------- ၂၅
- ၂၆။ ရေသောက်ဖန်ခွက်တစ်လုံးနှင့် ပူဖောင်းတစ်လုံး ---------- ၂၆
- ၂၇။ ရေသောက်ဖန်ခွက်နှစ်လုံးနှင့် ပူဖောင်းတစ်လုံး ---------- ၂၇
- ၂၈။ လေးသောအရာဝတ္ထုတစ်ခုသည် ကျွန်ုပ်နေသောလေကြောင့် မော့ဟက်ကျသွားခြင်းကို စမ်းသပ်နည်း ---------- ၂၈

ရေစက်များနှင့် တာဘိုင်များ

- ၂၉။ ရေစက်တစ်ခု တည်ဆောက်ခြင်း ---------- ၂၉
- ၃၀။ နောက်ထပ်တစ်မျိုး ရှိသေးသည် ---------- ၃၀
- ၃၁။ ရေ၏အင်အား ---------- ၃၁
- ၃၂။ ရေတာဘိုင်ရိုးရိုး ---------- ၃၂

ရေ၏အလေး

- ၃၃။ ရေထဲမှ ကြက်ဥတစ်လုံး ---------- ၃၃

ရေ၏ ဖိနှိပ်ခြင်းအားနှင့် လေ၏ဖိနှိပ်ခြင်းအင်အား

- ၃၄။ ရေဂပ်ကီရီယာတစ်ခု ပြုလုပ်နည်း ---------- ၃၄
- ၃၅။ ပူဖောင်းတစ်လုံးနှင့် သံမြှားတုံးတစ်လုံး ---------- ၃၅
- ၃၆။ မွှင်ပြီး ပြန်ပိတ်ခြင်း ---------- ၃၆
- ၃၇။ ဖျက်လှည့်တစ်မျိုး ---------- ၃၇
- ၃၈။ သုံးမြောင်ရေပန်း ---------- ၃၈

ရေမျက်နှာပြင်ပေါ်ရှိ ဖိနှိပ်ခြင်းအင်အား

- ၃၉။ တွယ်အပ်ချောင်းကလေး ရေပေါ်တွင် ပေါ်နေအောင် ကျွန်ုပ် မည်ကဲ့သို့ လုပ်ရမည်နည်း ---------- ၃၉
- ၄၀။ မီးခြစ်ဆံ သုံးချောင်း ---------- ၄၀
- ၄၁။ ရေ၊ ပေါင်ဒါမှုန့်၊ ဆီနှင့် ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် ဖျက်လှည့်ပြခြင်း ---------- ၄၁
- ၄၂။ "စပိုင်ရယ်" ကလေးများ ---------- ၄၂

ရေ၏ ဂုဏ်သတ္တိ

- ၄၃။ ဖြေပဲများက ပုလင်းတစ်လုံးကို ကွဲစေနိုင်သည် ---------- ၄၃
- ၄၄။ ရေဆူဒွေဖြင့် အေးခြင်း ---------- ၄၄
- ၄၅။ ဖျက်ခိုးဖြင့် မမြင်နိုင်သည့် မင်ဖြင့် စာရေးခြင်း ---------- ၄၅

ဟန်နိုင်ငြင်း(Balance)

- ၄၆။ ဖြေပဲနောက်များနှင့် ပန်းများ နံရံကို မှီ၍နေခြင်း ---------- ၄၆
- ၄၇။ ကျွန်ုပ်တို့ ပြန်ပြီး ခတ်တတ်ရုပ်နေနိုင်မည် မဟုတ် ---------- ၄၇
- ၄၈။ ကုလားထိုင်တစ်လုံးနှင့် ဖျက်လှည့်ပြခြင်း ---------- ၄၈
- ၄၉။ အာလူးတစ်လုံး၊ ခဲတံတစ်ချောင်းနှင့် ဓော်ရင်းတစ်ချောင်း ---------- ၄၉
- ၅၀။ ပုလင်းပေါ်က အရပ်ကလေး ---------- ၅၀
- ၅၁။ မီးခြစ်ဆံဆယ်ချောင်းဖြင့် ဖျက်လှည့်ပြခြင်း ---------- ၅၁
- ၅၂။ တုတ်ကလေးတစ်ချောင်းပေါ်က လိပ်ပြာတစ်ကောင် ---------- ၅၂

ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်စပ်လျဉ်းသည့် စမ်းသပ်ခြင်းများ

- ၅၃။ ဓားကလေးတစ်လက်နှင့် ဆံညှပ်တစ်ချောင်း ---------- ၅၃
- ၅၄။ ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်ခန္ဓာထဲရှိ သွေးခုန်ခြင်း ---------- ၅၄
- ၅၅။ ပိုက်ဆံတစ်ပြားဖြင့် ဖျက်လှည့်ပြခြင်း ---------- ၅၅

အင်နားရှား

- ၅۶။ ပိုက်ဆံတစ်ပြား၊ ဖဲတစ်ချပ်နှင့် ပုလင်းတစ်လုံး ---------- ۶۶
- ၅۷။ ရေသောက်ဖန်ခွက်တစ်လုံးနှင့် စက္ကူရှည်တစ်ချပ် ---------- ۶۷
- ၅۸။ ပြားငါးဆယ်ခေါ့ဖြင့် ဖျက်လှည့်ပြခြင်း ---------- ۶۸
- ၅۹။ လည်နေသော ကြက်ဥတစ်လုံး ---------- ۶۹
- ၆၀။ လည်နေသော အာလူးတစ်လုံး ---------- ۷۰

အသံ

- ၆၁။ ခေါင်းလောင်းတစ်လုံး၏ အသံ ---------- ۷۱
- ၆၂။ ဘုရားမှိုန်းကျောင်းမှ ခေါင်းလောင်းသံ ---------- ۷۲
- ၆၃။ တယ်လီဖုန်းတစ်လုံး ပြုလုပ်နည်း ---------- ۷۳
- ၆၄။ သီချင်းဆိုနေသည့်စားပွဲနှင့် ဖျက်လှည့်ဆရာ ---------- ۷۴
- ၆၅။ သီချင်းဆိုနေသော ဝါးခြမ်းပြားများ ---------- ۷۵
- ၆၆။ သာယာသော တီးမှုတ်သံမနှတ်ခြင်း ---------- ۷۶
- ၆۷။ ထူးဆန်းသော အသံတစ်မျိုး ---------- ۷۷

အလင်းရောင်

- ၆၈။ အလွန်လှပတင့်တယ်သည့် ပုံတစ်ပုံဆွဲခြင်း ---------- ۷۸
- ၆၉။ ဖျက်လှည့်သေတ္တာတစ်လုံး ---------- ۷۹
- ၇၀။ ထောင့်တစ်ခုပတ်လည်ကို ကြည့်ခြင်း ---------- ۸۰
- ၇၁။ နံရံပေါ်ရှိ သက်တန့် ---------- ۸۱
- ၇၂။ သက်တန့် တစ်မန် ပြန်ပေါ်လာခြင်း ---------- ۸۲

မြင်ခြင်း

- ၇၃။ နံရံပေါ်မှ တရွေတစ်ကောင် ---------- ۸۳
- ၇၄။ မည်သည့်အရောင်ကို ကျွန်ုပ်တို့ တွေ့ပါသနည်း ---------- ۸۴
- ၇၅။ အရောင်အမျိုးမျိုးတို့၏ အရိပ်များ ---------- ۸۵
- ၇۶။ အိမ်ဝင်းတံခါးပေါ်သို့ မြင်းခုန်လွှားခြင်း ---------- ۸۶
- ၇۷။ သင်၏ မျက်စိအာရုံကြောပေါ်တွင် ကန်းနေသောနေရာ ---------- ۸۷
- ၇၈။ အုံသြစရာကောင်းသည့် စတုရန်းတစ်ခု ---------- ۸۸
- ၇၉။ အုံသြစရာကောင်းသည့် လေ့ကားတစ်ခု ---------- ۸۹

ပွတ်ချိပေါ်ပေါက်လာသည့် လျှပ်စစ်ဓာတ်

- ၈၀။ အုံသြစရာကောင်းသည့် ကရေသည်များ ---------- ۹۰
- ၈၁။ စက္ကူစကလေးများ ခုန်ပျံခြင်း ---------- ۹۱
- ၈၂။ အုံသြစရာကောင်းသည့် ပူဖောင်းတစ်လုံး ---------- ۹۲
- ၈၃။ တစ်လုံးနှင့်တစ်လုံး တွန်းကန်နေသည့် ပူဖောင်းများ ---------- ۹۳
- ၈၄။ မြင်းပွဲများ ---------- ۹۴
- ၈၅။ လှပ်ရှားနေသည့် စက္ကူ ---------- ۹۵

သံလိုက်ဓာတ်

- ၈۶။ သံလိုက်တစ်ချောင်း၏ ဆွဲငင်ခြင်းအင်အား ---------- ۹۶
- ၈۷။ သံမဏိအပ်တစ်ချောင်းကို သံလိုက်ဖြစ်အောင်လုပ်နည်း ---------- ۹۷
- ၈၈။ သံလိုက်ချောင်းနှင့် သံချောင်းကလေးများဖြင့် ဖျက်လှည့်ပြခြင်း ---------- ۹۸
- ၈၉။ သံလိုက်အိမ်ဖြောင့်လုပ်နည်း ---------- ۹۹

အထွေထွေရှင်းလင်းချက်များ ---------- ၁၀၀