

ဤလောကီ အစားအပို၍ ရိက္ခာနှင့် ထူးဆန်းနက်နဲစရာ နည်းနာ-
နိယုဗျားကို အလွယ်တကူ ရှာယူ ကြည့်ရှုတော်မူကြရန် ဦးရေနံပါတ်နှင့်
ပျက်နှာနံပါတ် တိုက်ဆိုင်ပြုအပ်သော စောက်ချက်။

မာတိကာ။
ဦးရေနံပါတ် အကြောင်းအရာ ပျက်နှာနံပါတ်

၁	အဋ္ဌမုတ်အင်း၏ လက္ခဏာကို ပြသော ကေပိုင်လင်္ကာ။	၉
၂	အဋ္ဌမုတ် ၁၂ အင်း၏ အကျိုးကိုပြခြင်း။	၁၀
၃	အဋ္ဌမုတ် ၁၂ အင်းတို့၏ အဓိပ္ပာယ်စကားဖြေ။	၁၁
၄	တေ့ရပ်ပတ်အင်း ချရန်လင်္ကာ။	၁၁
၅	ဇမ္ဗူတုံအင်းလင်္ကာသံပေါက်။	၁၃
၆	အဋ္ဌမုတ်ဖိလာမုတ် ၁၂ အင်းချရန် အကျယ်စကားပြခြင်း။	၁၄
၇	အဋ္ဌမုတ် ၁၂ အင်းတို့၏ ဇယားပုံ။	၁၆
၈	အဋ္ဌမုတ်လေးထောင်ချနည်းစသော စကားဖြေ။	၁၈
၉	အရုပ်သွတ်၍စီရင်ပုံကိုပြခြင်း။	၁၈
၁၀	အရုပ်သွတ်နံသွတ် ၁၂ အင်းတို့၏ ဇယားပုံ။	၂၀
၁၁	၇ နံအင်းချပုံစကားဖြေ။	၂၂
၁၂	စက်စီရင်ရန်ကိုပြခြင်း။	၂၂
၁၃	ဖိလာမုတ်အင်းချရန် စကားဖြေ။	၂၃
၁၄	ဂြိုဟ်စဉ် ဖိလာမုတ်အင်းချရန်စကားဖြေ။	၂၄
၁၅	တေ့ရပ်ပတ်အင်းချပုံ။	၂၄
၁၆	သက်တော် ၈၀ အင်းချနည်း။	၂၄
၁၇	တေ့ရပ်ပတ်အထက်စလမ်းပြအင်းချနည်း။	၂၅
၁၈	သိကြားကျောက်စာတိုင်အင်းချနည်း။	၂၅
၁၉	ဇမ္ဗူတုံအင်း စီရင်နည်း။	၂၅
၂၀	ပြည်ကျိုးချမ်းသာ အင်းချနည်း။	၂၆

၂၁	အဋ္ဌမုတ်ဂြိုဟ်စဉ်အင်းချနည်း။	၂၆
၂၂	ဇေယျတုအင်းချနည်း။	၂၆
၂၃	ယတြာအစီအရင်ကိုပြခြင်း။	၂၆
၂၄	၇-ရက်သားတို့၏ ဓာတ်လယ်လစဉ်တို့ကိုပြခြင်း။	၂၇
၂၅	မူလအရပ်စသည်တို့ကိုပြခြင်း။	၂၇
၂၆	အဋ္ဌမုတ်ဖိလာမုတ်တို့၏ သုံးစွဲပုံကိုပြခြင်း။	၂၉
၂၇	ဂြိုဟ်မည်ယာယီတို့ကိုပြခြင်း။	၃၀
၂၈	မြို့တည်ရန် အရပ်စသည်တို့ကိုပြခြင်း။	၃၀
၂၉	ယတြာအစီအရင်ကိုပြခြင်း။	၃၁
၃၀	ပျက်ဆီးသောအစီအရင်တို့ကိုပြခြင်း။	၃၁
၃၁	ယတြာလောင်တိုက်ကြီး အစီရင်ကိုပြခြင်း။	၃၅
၃၂	ယတြာလောင်တိုက်ကြီး အင်းတို့၏ပုံကိုပြခြင်း။	၃၆
၃၃	မူလအရပ်စသည်တို့ကိုပြခြင်း။	၃၇
၃၄	ညှဉ်ဖိလာအခါကိုပြခြင်း။	၃၇
၃၅	အဋ္ဌမုတ်ဖိလာမုတ်ဂါထာ။	၃၈
၃၆	မရဏသေလာအင်းသွားပုံ။	၃၈
၃၇	မရဏသေကအင်းတို့၏ ပုံကိုပြခြင်း။	၄၀
၃၈	ဇမ္ဗူတုံအင်းသွားပုံကိုပြခြင်း။	၄၁
၃၉	ဂြိုဟ်ဆက်အင်းတို့ကိုပြခြင်း။	၄၂
၄၀	ပါပုဂ္ဂိုလ်စဉ်အင်း၏ ဇယားပုံ။	၄၃
၄၁	သက်တော် ၈၀ အင်းကိုပြခြင်း။	၄၃
၄၂	နဂေတထပ်အင်း၏အကျိုးကိုပြခြင်း။	၄၄
၄၃	ပေတကမ်းအင်းချပုံကိုပြခြင်း။	၄၅
၄၄	အင်းကုန်ချကြီးစီရင်နည်း။	၄၅
၄၅	ဇေယျ-သုခစသောအင်းကိုပြခြင်း။	၄၅
၄၆	ဓမ္မာနုခအထွက်ကုန်ချအင်းစီရင်ပုံ။	၄၆

၄၇	ဇာတာမုထုတ်စသော အဋ္ဌမုတ်အင်းလင်္ကာ။	၄၇
၄၈	မင်္ဂလာတက်နိုးအင်းနှင့် မန္တာန်အရပ်စသည်တို့ကိုပြခြင်း။	၄၈
၄၉	အာယုဇော်အင်းထုတ်စီရင်ပုံ။	၄၉
၅၀	တဝ ဉ္စ-ပါး အင်းကမ်းကိုပြခြင်း။	၅၁
၅၁	နဝတာအင်းစသည်တို့၏ အင်းစောင့်တို့ကိုပြခြင်း။	၅၁
၅၂	သဗ္ဗိတိဓရာအင်းစသည်တို့၏ လင်္ကာအင်းစောင့်တို့ကိုပြခြင်း။	၅၂
၅၃	မဟောသဏာအင်းစောင့် စသည်တို့ကိုပြခြင်း။	၅၃
၅၄	သက်ပြုကိန်းအင်းတို့၏ အကျိုးကိုပြခြင်း။	၅၅
၅၅	အဋ္ဌမုတ်ကိန်းလုပ်ပုံကိုပြခြင်း။	၅၇
၅၆	သီရိစံရန် အစီအရင်ကိုပြခြင်း။	၅၉
၅၇	ခုနစ်ရက်သားတို့၏ ဓမ္မရာဝယ် သစ်နံ့စသည်တို့ကို ပြခြင်း။	၅၉
၅၈	ကြဋ္ဌန်းတိုင်၏ သစ်အရင်းတို့ကိုပြခြင်း။	၆၀
၅၉	သစ်ပင်စိုက်ရန် အစီအရင်ကိုပြခြင်း။	၆၀
၆၀	မကောင်းကျိုး အစီအရင်ကိုပြခြင်း။	၆၀
၆၁	ကုန်းရာအစီအရင်စသည်တို့ကိုပြခြင်း။	၆၀
၆၂	လျှိုဘေယောင်းချက်ယတြာအစီအရင်တို့ကိုပြခြင်း။	၆၁
၆၃	နေနံ့လိုက်စသောရန် အဋ္ဌမုတ်အင်းကိုပြခြင်း။	၆၃
၆၄	နက္ခတ်စင်ပြတ်ထွက်နည်း။	၆၅
၆၅	အဋ္ဌမုတ် ၁၂ အင်း၏ အချက်ဂါထာ။	၆၅
၆၆	နံ့လိုက်ရွှေခဲရန် ယတြာစသည်တို့ကိုပြခြင်း။	၆၆
၆၇	ဓမ္မာနုခအင်းညွှန်းလင်္ကာ။	၆၇
၆၈	ဓမ္မာနုခအင်း၏ ဓမ္မာနုခသွားစသည်တို့ကိုပြခြင်း။	၆၇
၆၉	ဓမ္မာနုခအင်းညွှန်းအကျယ်။	၆၈
၇၀	ဓမ္မာနုခထောင့်ထုတ်အင်းညွှန်းတို့ကိုပြခြင်း။	၆၉
၇၁	အာယုသမိုက်အင်းချနည်းကိုပြခြင်း။	၇၁

၇၂	စန်းပြတ်လွန်းပြတ်တို့နှိုက်စီရင်ရန် အာယုသမိုက်တို့ကိုပြခြင်း။	၇၂
၇၃	အဋ္ဌာရသစသောအင်းပုံတို့ကိုပြခြင်း။	၇၃
၇၄	သုဝဏ္ဏဘုမ္မိစသောအင်းပုံတို့ကိုပြခြင်း။	၇၄
၇၅	သုကိုတ္တိမာ ဝင်အင်းပုံတို့ကိုပြခြင်း။	၇၅
၇၆	စမအင်းစသည်တို့ကိုပြခြင်း။	၇၆
၇၇	ပီယသိဒ္ဓိအင်းစသည်တို့၏ပုံကိုပြခြင်း။	၇၇
၇၈	ဇ-အင်းတွဲ ဓမ္မာနုခအင်းပုံကြီးကိုပြခြင်း။	၇၈
၇၉	ဂါးရာနစ်ဆယ်ရှစ်ဓမ္မတာအင်းစီရင်ပုံစသည်တို့ကိုပြခြင်း။	၇၉
၈၀	ကြိယိဟအင်းပုံကိုပြခြင်း။	၈၀
၈၁	ဘုရား ၇ ဆူ နံတော်စဉ်အင်းပုံကိုပြခြင်း။	၈၁
၈၂	သရဘူတော်အင်းမြတ်တို့ကိုပြခြင်း။	၈၂
၈၃	ရှင်သာရိပုတ္တရာသရဘူတော်အင်းပုံ။	၈၃
၈၄	ရှင်မောဂ္ဂလာန်သရဘူတော်အင်းပုံ။	၈၄
၈၅	မြို့ရွာအစိုးအပွားတို့ကို စီရင်အပ်သော မဟာပါသာဒအင်းတို့ကိုပြခြင်း။	၈၅
၈၆	ပျက်စီးသော ကျောင်းအိမ် အဆောက်အဦးတို့ကို စည်ပင်စေတတ်သော မဟာပါသာဒအင်းပုံကိုပြခြင်း။	၈၆
၈၇	စည်ပင်ပြီးသော မြို့ရွာတို့ကိုအထူးအားဖြင့် စည်ပင်စေတတ်သော မဟာပါသာဒအင်းပုံကိုပြခြင်း။	၈၇
၈၈	စည်ပင်ပြီးသော ကျောင်းအိမ် အဆောက်အဦးတို့ကို အထူးသဖြင့် စည်ပင်စေတတ်သော မဟာပါသာဒအင်းပုံကိုပြခြင်း။	၈၈
၈၉	ဇမ္ဗူဒီပါစသော လေးကျွန်းအင်းတို့ကိုပြခြင်း။	၈၉
၉၀	တောင်ကျွန်းအင်းအစိုးအရှေ့ကျွန်းအင်းတို့။	၉၀

၉၁	အနောက်ကျွန်းအင်းတို့။	၉၀
၉၂	မြောက်ကျွန်းအင်းတို့။	၉၀
၉၃	၂၄-ပစ္စည်းအင်းကိုပြခြင်း။	၉၀
၉၄	သရဏဂုံ အင်းစသည်တို့ကို ပြခြင်း။	၉၀
၉၅	အဇ္ဇတဓဂ္ဂ အင်းပုံကိုပြခြင်း။	၉၀
၉၆	ယဿနုဘာဝတေခဝင်အင်းပုံ။	၉၀
၉၇	ယဿနုဘာဝတေခထွက်အင်းပုံ။	၉၀
(အင်းခန်းမမာတိကာပြီး၏။)		
... ၀ ...		
(လုပ်ရပ်အခမ်းအနား တို့ကိုပြခြင်း။)		
၉၈	ဓာတ်သက်အင်း အစီအရင် စသည်တို့ကိုပြခြင်း။	၉၀
၉၉	အက္ခရာနံဓာတ် စသည်တို့ကိုပြခြင်း။	၉၀
၁၀၀	ပထဝီဇေယျဓမ္မာစီရင်ရန်လင်္ကာ။	၉၀
၁၀၁	မိတ်ဂြိုဟ်သွမ်းအစီအရင်ကိုပြခြင်း။	၉၀
၁၀၂	ဝိဇ္ဇာစိုရ်အပြားစသည်တို့ကိုပြခြင်း။	၉၀
၁၀၃	ပြုစားအမြှေးလက္ခဏာတို့ကိုပြခြင်း။	၉၀
၁၀၄	ပြုစားသတ်ရန် ဆေးတို့ကိုပြခြင်း။	၉၀
၁၀၅	ပိုးနေဇေးပါးစသည်တို့ကိုပြခြင်း။	၉၀
၁၀၆	ပြုတ်ပြီးသုတတို့ကို ချုပ်ရန်ဆေး။	၉၀
၁၀၇	ဇော်စိမ်းတွဲလမ်း တို့ကိုပြခြင်း။	၉၀
၁၀၈	ဇော်လေးပါးသေတွဲလမ်းကိုပြခြင်း။	၉၀
၁၀၉	ဘော်သတ်နည်းကိုပြခြင်း။	၉၀
၁၁၀	ဘော်သေတက်လမ်း စသည်တို့ကိုပြခြင်း။	၉၀
၁၁၁	မူလအချုပ်စားလမ်းစသည်တို့ကိုပြခြင်း။	၉၀
၁၁၂	ဘော်စိမ်းတွဲလမ်းစသည်တို့ကိုပြခြင်း။	၉၀

၉၀	ဘဝစိမ်းလမ်းစသည်တို့ကိုပြခြင်း။	၁၄၂
၉၀	ကျွတ်သေတွဲလမ်း စသည်တို့ကိုပြခြင်း။	၁၄၃
၉၀	သုတစိမ်းချုပ်လမ်း စသည်တို့ကိုပြခြင်း။	၁၄၅
၉၀	ဇော်ချုပ်ထုံကျွယ်လမ်း စသည်တို့ကိုပြခြင်း။	၁၄၆
၉၀	မူလ အရည်ညှစ်လမ်းကိုပြခြင်း။	၁၄၇
၉၀	မူလအပျဉ်းချုပ်ဆေးကို ပြခြင်း။	၁၄၇
၉၀	နာကျီဆေးကိုပြခြင်း။	၁၄၈
၉၀	ပြာချဆေးကို ပြခြင်း။	၁၄၈
၉၀	စတုတ္ထဦးနေကို ထွက်ရပ်စီရင်နည်း။	၁၅၀
၉၀	အရည်သေစာလမ်းကိုပြခြင်း။	၁၅၁
၉၀	မူလအခဲလမ်းကိုပြခြင်း။	၁၅၁

ဤတွင် လုပ်ရပ် အခမ်းအနား၌
မာတိကာပြီး၏။