ဟတိကာ

၀။ မှတ်စုမှတ်ရာ - ၁
-မျက်စိရောဂါ ၁
-ခန္ဓာကိုယ် အလှအပ ကိုးတက်ဆေရို့ J
-ရင်အလုပ်ရို့ဆေရို့ J
-ရင်တုန်မောပန်းနေမှုများ ၃
-မျက်စိကြည်လင်စေအောင် ၄
-နှာခေါင်းသွေး လျှမ်းခုံလင် ၄
-အအိပ်ပျက် အစားမကျက်ရင် ၄
-အနာစိမ်းပေါက်ရင် ၄
-လေလင်းလေအောင်ဝှဲ့ခဲသော် ၅
မှတ်စုမှတ်ရာ - J
-ယားယပ်ခြင်း ဝေဒနာ ၆
-ညှိသွေ့ရောဂါ၊ ရောဃညက်မေယ္ဍ အသာမြေ့ထေးတစ်လက် ၇
-အစာအပ် အနဲ့ထိုးထွက်သူတို့ ၇
-ကြေးထေးလေးများ ၇
-သွားကိုက်သွားနာ ၈
-ထေါင်းကိုက်ရင် ၈
-ဗိုးဆောင် ဖါးနာ ၉
မှတ်စုမှတ်ရာ - ၅
-ဆီတပ်ပေါ်ဟာသီ ဖါးသွားရင်ပေါ့ J၀
-ရေစွန်းကိုးများ ချိုကာပ်ခဲ့ရင် J၀
-ဗီးသွားခေ,ညာရောအောင်လား J၂
-ကျောက်ပေါက် အမာ၇ကိုလေးများ J၂
-အတတ်အထည်တွေ့ အရောင် မလွင့်ရေအောင် J၂
-သန်းများ သေစေနိုင်တဲ့ နည်းတစ်ခု J၃
-နှင်းဆီမဲနှင့် အရောင်ဝေတဲ့ခဲ့ရင် J၃
-ကော်ဒီအာနွန်း ရောကက်ရအောင် J၄
-တည်ငြိုးသီး ဝေစေးလေး J၄
-မန်ကျည်းသီး ကြာကြာအောင် J၅
မှတ်စုမှတ်ရာ - ၆
-ဆံပင်အတွက် ရည်ဘက်ဝိလက် J၆
-ကြောင်ရမ်း ရေခေ,စိတတ်တဲ့ ပေမျိ J၇
-လက်သည်များ ခိုင်ခန့်စေရို့ J၇
-တင်းတင်းအတွက် ထေးနည်းတစ်လက် J၈
-ပိုးဟပ်ရန်အတား ကင်းခေ,ရေအတွက် J၈
-ဆံပင်ပေါက်ထေးတစ်လက် J၉
-အသာအစရေ ရုံးညှည်ကျောပျောင်းအောင် J၉
-နလုံးအားနည်းသူများ ၂၀
-မီးဖိုဆောင်သုံး တအများ သံရေမပေးတက်အောင် ၂၀
-ကြက်ခြေခေတ့် နည်းတစ်ခု ၂၀
မှတ်စုမှတ်ရာ - ၇
-မျက်နာ အဆီပြန်ခနေ့ရင် ၂၁
-ရေပူ အည်းကျက်များ ၂၁
-လက်ခေါင်းများ ကြေးခေ,လျှင် ၂၁
-မေ,ညည်းများ ပျောက်ဝေလို ၂၁
-ချိုင်ခေ,ကျက်များ ၂၂
-ရေခနေ့ သီမုတေသ ၂၅
ဝ။ မှတ်စုမှတ်ရာ - ၈
-ဝက်ပြီ ၂၅
-ညှင်း ဝက်ဟိပ် ၂၅
-ရေယုန် ၂၅
-ထီး ပူ ဟောင်း ချမ်ပ ခဲ့ရင် ၂၅
-ကိုယ်ရေယာဒယ် ၂၆
-ဝေ့ချေလွန် (ရောသီလွန်) ၂၆
-ဝေ့ချေသားမပ့နိုခဲ့ရင် ၂၆
-အမြှုအင်းရေဂါ ၂၆
-သားမြောင်ခိုင်ထေး ၂၆
ဝ။ မှတ်စုမှတ်ရာ - ၄
-သနပ်ပါး အတုအစစ် ခွဲခြားနိုင်အောင် ၂၇
-ပရိမိနာပြေစ် တဲ့ ၂၈
-အတတ် မြေကျွတ်ခဲ့သော် ၂၈
-အကိသာ၇ခန့်ခဲ့သော် ၂၉
-ရတနာ စိန်ကျောက် အရောင်ဝေတောက်အောင် ၂၉
-ငါးသလောက် ပတက်ရအောင် ၂၀
မှတ်စုမှတ်ရာ - ၉
-ဆီတပ်ပေါ်ဟာသီ ဖါးသွားရင်ပေါ့ ၂၀
-ရေခနေ့ကိုးများ ချိုကာပ်ခဲ့ရင် ၂၀
-ဗီးသွားခေ,ညာရောအောင်လား ၂၂
-ကျောက်ပေါက် အမာ၇ကိုလေးများ ၂၂
-အတတ်အထည်တွေ့ အရောင် မလွင့်ရေအောင် ၂၂
-သန်းများ သေစေနိုင်တဲ့ နည်းတစ်ခု ၂၃
-ကိုယ်ရေ၊ ကောင်းမွန်စေရို့ ၂၂
-ထိုင်ကြမယ် ဇေါ်ကြမယ် သူများ ၂၃
-အသပင် အသ လုံးပေ၀ေကိုသူတွေ ၂၃
-ကောထေစ်ခဲ့ရင်ထား ၂၃
-အသားအရည် ရိုကြည်လှလင်ရို့သူများ ၂၃
-ကက်ပြီ ၂၄
-ညှင်း ဝက်ဟိပ် ၂၄
-ရေယုန် ၂၄
-ထီး ပူ ဟောင်း ချမ်ပ ခဲ့ရင် ၂၄
-ကိုယ်ရေယာဒယ် ၂၅
-ဝေ့ချေလွန် (ရောသီလွန်) ၂၅
-ဝေ့ချေသားမပ့နိုခဲ့ရင် ၂၅
-အမြှုအင်းရေဂါ ၂၅
-သားမြောင်ခိုင်ထေး ၂၅
ဝ။ မှတ်စုမှတ်ရာ - ၄
-သနပ်ပါး အတုအစစ် ခွဲခြားနိုင်အောင် ၂၆
-ပရိမိနာပြေစ် တဲ့ ၂၆
-အတတ် မြေကျွတ်ခဲ့သော် ၂၆
-အကိသာ၇ခန့်ခဲ့သော် ၂၆
-ရတနာ စိန်ကျောက် အရောင်ဝေတောက်အောင် ၂၆
-ငါးသလောက် ပတက်ရအောင် ၂၆
-ဗိုးဆောင် ဖါးနာ ၂၆
-ကိုယ်ရေ၊ ကောင်းမွန်စေရို့ ၂၆
-ထိုင်ကြမယ် ဇေါ်ကြမယ် သူများ ၂၆
-အသပင် အသ လုံးပေ၀ေကိုသူတွေ ၂၆
-ကောထေစ်ခဲ့ရင်ထား ၂၆
-အသားအရည် ရိုကြည်လှလင်ရို့သူများ ၂၆
-ကက်ပြီ ၂၆
-ညှင်း ဝက်ဟိပ် ၂၆
-ရေယုန် ၂၆
-ထီး ပူ ဟောင်း ချမ်ပ ခဲ့ရင် ၂၆
-ကိုယ်ရေယာဒယ် ၂၆
-ဝေ့ချေလွန် (ရောသီလွန်) ၂၆
-ဝေ့ချေသားမပ့နိုခဲ့ရင် ၂၆
-အမြှုအင်းရေဂါ ၂၆
-သားမြောင်ခိုင်ထေး ၂၆
ဝ။ မှတ်စုမှတ်ရာ - ၉
-လက်များ ကြက်သွန်နီ, နံ့ခဲ့ရင်တော့ ၂၇
-ဗိပ် အလှမ်ေ,ပ ကိရိယာနီများ ပေ,ထားရင် ၂၈
-ရေတက္ကုမောင်းများ ထိုင်နိုးထင်ရင် ၂၈
-ဝန်ကူး ဝန်ခေါ်ခိုင်တဲ့ အဖုံးကျွန်ရင်တော့ ၂၈
-ဗိပ်ပေါ်ဟာသီ ကြာကြာအောင် သုံးစွဲရအောင် ၂၉
ဝ။ မှတ်စုမှတ်ရာ - ၆
-ဆံပင်အတွက် ရည်ဘက်ဝိလက် ၂၆
-ကြောင်ရမ်း ရေခေ,စိတတ်တဲ့ ပေမျိ ၂၇
-လက်သည်များ ခိုင်ခန့်စေရို့ ၂၇
-တင်းတင်းအတွက် ထေးနည်းတစ်လက် ၂၈
-ပိုးဟပ်ရန်အတား ကင်းခေ,ရေအတွက် ၂၈
-ဆံပင်ပေါက်ထေးတစ်လက် ၂၉
-အသားအရေ ရုံးညှည်ကျောပျောင်းအောင် ၂၉
-နလုံးအားနည်းသူများ ၂၀
-မီးဖိုဆောင်သုံး တအများ သံရေမပေးတက်အောင် ၂၀
-ကြက်ခြေခေတ့် နည်းတစ်ခု ၂၀
ဝ။ မှတ်စုမှတ်ရာ - ၇
-မျက်နာ အဆီပြန်ခနေ့ရင် ၂၁
-ရေပူ အည်းကျက်များ ၂၁
-လက်ခေါင်းများ ကြေးခေ,လျှင် ၂၁
-မေ,ညည်းများ ပျောက်ဝေလို ၂၁
-ချိုင်ခေ,ကျက်များ ၂၂
-ရေခနေ့ သီမုတေသ ၂၅
ဝ။ မှတ်စုမှတ်ရာ - ၈
-ဝက်ပြီ ၂၅
-ညှင်း ဝက်ဟိပ် ၂၅
-ရေယုန် ၂၅
-ထီး ပူ ဟောင်း ချမ်ပ ခဲ့ရင် ၂၅
-ကိုယ်ရေယာဒယ် ၂၅
-ဝေ့ချေလွန် (ရောသီလွန်) ၂၅
-ဝေ့ချေသားမပ့နိုခဲ့ရင် ၂၅
-အမြှုအင်းရေဂါ ၂၅
-သားမြောင်ခိုင်ထေး ၂၅
ဝ။ မှတ်စုမှတ်ရာ - ၄
-သနပ်ပါး အတုအစစ် ခွဲခြားနိုင်အောင် ၂၆
-ပရိမိနာပြေစ် တဲ့ ၂၆
-အတတ် မြေကျွတ်ခဲ့သော် ၂၆
-အကိသာ၇ခန့်ခဲ့သော် ၂၆
-ရတနာ စိန်ကျောက် အရောင်ဝေတောက်အောင် ၂၆
-ငါးသလောက် ပတက်ရအောင် ၂၆
-ဗိုးဆောင် ဖါးနာ ၂၆
-ကိုယ်ရေ၊ ကောင်းမွန်စေရို့ ၂၆
-ထိုင်ကြမယ် ဇေါ်ကြမယ် သူများ ၂၆
-အသပင် အသ လုံးပေ၀ေကိုသူတွေ ၂၆
-ကောထေစ်ခဲ့ရင်ထား ၂၆
-အသားအရည် ရိုကြည်လှလင်ရို့သူများ ၂၆
-ကက်ပြီ ၂၆
-ညှင်း ဝက်ဟိပ် ၂၆
-ရေယုန် ၂၆
-ထီး ပူ ဟောင်း ချမ်ပ ခဲ့ရင် ၂၆
-ကိုယ်ရေယာဒယ် ၂၆
-ဝေ့ချေလွန် (ရောသီလွန်) ၂၆
-ဝေ့ချေသားမပ့နိုခဲ့ရင် ၂၆
-အမြှုအင်းရေဂါ ၂၆
-သားမြောင်ခိုင်ထေး ၂၆
ဝ။ မှတ်စုမှတ်ရာ - ၉
-လက်များ ကြက်သွန်နီ, နံ့ခဲ့ရင်တော့ ၂၇
-ဗိပ် အလှမ်ေ,ပ ကိရိယာနီများ ပေ,ထားရင် ၂၈
-ရေတက္ကုမောင်းများ ထိုင်နိုးထင်ရင် ၂၈
-ဝန်ကူး ဝန်ခေါ်ခိုင်တဲ့ အဖုံးကျွန်ရင်တော့ ၂၈
-ဗိပ်ပေါ်ဟာသီ ကြာကြာအောင် သုံးစွဲရအောင် ၂၉
ဝ။ မှတ်စုမှတ်ရာ - ၆
-ဆံပင်အတွက် ရည်ဘက်ဝိလက် ၂၆
-ကြောင်ရမ်း ရေခေ,စိတတ်တဲ့ ပေမျိ ၂၇
-လက်သည်များ ခိုင်ခန့်စေရို့ ၂၇
-တင်းတင်းအတွက် ထေးနည်းတစ်လက် ၂၈
-ပိုးဟပ်ရန်အတား ကင်းခေ,ရေအတွက် ၂၈
-ဆံပင်ပေါက်ထေးတစ်လက် ၂၉
-အသားအရေ ရုံးညှည်ကျောပျောင်းအောင် ၂၉
-နလုံးအားနည်းသူများ ၂၀
-မီးဖိုဆောင်သုံး တအများ သံရေမပေးတက်အောင် ၂၀
-ကြက်ခြေခေတ့် နည်းတစ်ခု ၂၀
ဝ။ မှတ်စုမှတ်ရာ - ၇
-ကြက်ဟင်းခါးသီးကြော် ပေါ်ရအောင် ၂၂
-ထီးပူတတ်သူများ ၂၃
-ညင်းများ ရှင်ခဲ့ ၂၃
-ဝက်ပြီနှာများ ၂၅
-ကက္ကများ ကျောက်များ ၂၅
-ဆင်ပြာ အကိုင်းများ ၂၅
-ပန်ကန်ကြီးများ ကင်းခေ,ရေအောင် ၂၆
-ဝန်ကူးများ ကျောက်ပေါက်ရင် ၂၆
-ပန်ကန်ကြီးများ ပြောင်ခင်ထက်အောင် ၂၆
-လက်သည်များ ကြက်ခြေခေတ့် ၂၈
-ပန်းသီးစားနည်း ၂၈
-အမျိန်ခေတ္တ ချက်ရခေအောင်လား ၂၈
ဝ။ မှတ်စုမှတ်ရာ - ၁၆
-အသားအရေကောင်းအောင်၊ သန့်စင်အောင် ၂၄
-ပသီရောင်ခဲ့ရင် ၂၄
-ခြေဝေါ်ဖါများကျွေ့ရင် ၂၄
-နှာနေလေထွက်ရင် ၂၄
-ရေကက်သီးသုပ်တား မမေ့ရေးလေအောင် ၂၆
-ယင်ကောင်တခလောင်းထောင်း ပြေ့ရေလေအောင် ၂၆
-သားရေကုန်ရများ ၌ ပေ့ခဲ့ရင် ၂၆
ဝ။ မှတ်စုမှတ်ရာ - ၁၆
-အသားအရေ ယားယံ၊ အညိုအယည်းကွက် ၂၇
-သွားကိုက်ခနေလား ၂၈
-အသပင်း အသပေ့ကြမ်ခြစ်ခဲ့ရင် ၂၈
-ရောင်းဆိုရခေ့ခဲ့ ၂၉
-ဝမ်းကိုက်ခနေသလား ၂၉
-ဆီလွန်ကွက်၊ ကျွန်ကြက်ခြင်း ကာကွယ်ရေအောင် ၂၉
-အပူထောင်ခဲ့ရင် ၂၉
-ခနှာကိုယ် အသိကျမှယ် ထေးလေး ၂၆
-သရက်ပင်များ အသီးပေါင်ရင် ၂၆
-အုံ့ရည့်ခဲ့ရင် ၂၇
-ယွန်းထည်များ မကွဲအက်အောင် ၂၇
-ဝမ်းကိုက်ခ ဝမ်းနာရင် ၂၇
-ဆံကသာ ထောက်ပြောင်ရေ ၂၀
-သွားနဲ့ပိုးစေ့ ၂၀
-ပြည့်ဝေမီများ သတိထားနိုင်ရို့ ၂၀
-ဆီးပူလို့ ရောင်းကျ ၂၀
-ထောပတ်သီးတစ်ရုံးရဲ့ အကျိုး ၂၀
-ဆီးထဲ ဝေ့ပေါ်ရင် ၂၀
-အကြောရင်များ ကိုက်ခဲခနေ့ရင် ၂၀
-ကြို့ထိုးဝေနာ သက်သာစေရာ ၂၀
ဝ။ မှတ်စုမှတ်ရာ - ၂၅
-ဝတ်စေ့,တာ ပင်ပန်းနေမိနေသ,ယောမျ ၂၀
-ကျောရိုးနာ ၂၀
-ဝိကေနှင့် ကျန်းမာရေး ၂၀
-နာကျင်ကိုက်ခဲသလား ၂၀
-နလုံးအတွက် ကောင်းအောင် ၂၀
-ဝမ်းထေ,ခြင်း ဆပ်ဝင်ပ်ခဲ့ရင် ၂၀
-သားရိုးစားများ ပြောင်လက်အောင် ၂၀
ဝ။ မှတ်စုမှတ်ရာ - ၂၆
-ပင်ဘုံးရိုးတုံးခဲ့ရင်ပေါ့ ၂၀
-ကော်ဒီနှစ်ရေ့ရင်တော့ ၂၀
-အစင်းရာဝတ္ထုများ ပျောက်အောင် ၂၀
-အိမ်ထောင်ရေး အတည်နဲ့ မှားရ ၂၀
-နှင်းဆီပန်းလေး ပွင့်ဖတ်ထပ်ပြီးကြီးအောင် ၂၀
-ပုဂ္ဂတ်ဆီတိမ်ရိုးသေး ကင်းရေးအောင် ၂၀