

မာတိကာ

၁။ မှတ်စုမှတ်ရာ - ၁
- မျက်စိရောဂါ
- ခန္ဓာကိုယ် အလှအပ တိုးတက်စေရန်
- ရင်အလှူစေရန်
- ရင်တွန့်ပေးပေးပေးမှုများ
- မျက်စိကြည်လင်အောင်
- နှာခေါင်းသွေး လျှော့ချရန်
- အအိပ်ပျက် အစားပျက်ရင်
- အနာရိမ်းပေါက်ရင်
- လေထိုးလေအောင်ခွဲသော်
၂။ မှတ်စုမှတ်ရာ - ၂
- ယားယံခြင်း ဝေဒနာ
- ညီသူချေချီး ချောသည့်ကံစေပည့် အသားဖြူဆေးတစ်လက်
- အစာအိမ် အနံ့ဆိုးထွက်သူတို့
- ကြာသွေးပေးမှုများ
- သွားကိုက်သွားနာ
- ခေါင်းကိုက်ရင်
- ခါးအောင့် ခါးနာ
- ငါးကျည်း၊ ငါးခွ ဓူးခွဲသော်
- ပဲ့ ပျောက်လိုသူများ
- ဆံပင်ကျွတ်ရင်
၃။ မှတ်စုမှတ်ရာ - ၃
- အသားမပုပ်အောင်
- ခံတွင်းနံ့ မကောင်းလျှင်

၁၂ - ကိုယ်ရနံ့ ကောင်းပွန်စေရန်
၁၂ - ဆိုကြိမ်ယုံ ပျော်ကြိမ်ယုံ သူများ
၁၃ - အသံဝင် အသံ လုံးဝပထွက်သူတွေ
၁၃ - ကောင်းထင်ခဲ့ရင်တော့
၁၃ - အသားအရည် စိုပြည်လှပလိုသူများ
၁၄ - ဝက်ခြံ
၁၄ - ညှင်း၊ တင်းတိပ်
၁၄ - ရေယုန်
၁၅ - ဆီး ပျံ အောင့်၊ ချုပ် ခွဲရင်
၁၅ - ကိုယ်ရေယားယံ
၁၅ - သွေးလွန် (ရာသီလွန်)
၁၆ - သွေးသားပပုန်ခွဲရင်
၁၆ - အမြူဆင်းရောဂါ
၁၆ - သားမြတ်ခိုင်ဆေး
၄။ မှတ်စုမှတ်ရာ - ၄
- သနပ်ခါး တာတုအစစ် ခွဲခြားနိုင်အောင်
- ပရိုစီနာမြစ် တဲ့
- အဝတ် ဝါးပုကျွမ်းခွဲသော်
- အက်ဆစ်စွန်းခွဲသော်
- ရတနာ စိန်ကျောက် အရောင်ထောက်အောင်
- ငါးသလောက် မတတ်ရအောင်
၅။ မှတ်စုမှတ်ရာ - ၅
- ဆိတ်ပလိုစာဟင်း ခါးသွားရင်ပေါ့
- ရေခဲစားအိုးများ ချိုးကပ်ခွဲရင်
- မီးသွေးပျောက်အောင်လား
- ကျောက်ပေါက် အဟန့်အတားလေးများ
- အဝတ်အထည်တွေ အရောင် ပလွင့်ရအောင်
- သနပ်များ သေစေရင်တော့ နည်းတစ်ခု

၂၃ - နှင်းဆီပန်းပွင့် အရောင်ပျော့ခွဲရင်
၂၄ - ကော်ဖီအစွန်း ပျောက်ရအောင်
၂၄ - တညင်းသီး ဝေပေးလေး
၂၅ - မန်ကျည်းသီး ကြာကြာထား သုံးစွဲရအောင်
၆။ မှတ်စုမှတ်ရာ - ၆
- ဆံပင်အတွက် နည်းတစ်လက်
- ကြောင်ချစ်၊ ခွေးချစ်တတ်တဲ့ ပေမျို
- လက်သညှမ်းများ ခိုင်ခန့်စေရန်
- တင်းတိပ်အတွက် ဆေးနည်းတစ်လက်
- ဝါးဟင်ရန်သေး ကင်းစေရအတွက်
- ဆံပင်ပေါက်ဆေးတစ်လက်
- အသားအရေ နူးညံ့ပျော့ပျောင်းအောင်
- နှလုံးအားနည်းသူများ
- မီးရိုဆောင်သုံး တားများ သံချေးပတက်အောင်
- ကြက်ပြေးစေတဲ့ နည်းတစ်ခု
၇။ မှတ်စုမှတ်ရာ - ၇
- မျက်နှာ အဆီပြန်နေရင်
- မျက်နှာ အပန်းကွက်များ
- လက်ဖဝါးများ ကြမ်းစေရန်
- မွေးညှင်းများ ပျောက်စေလို
- ချိုင်းရွေးကွက်များ
- ရေခဲစားပူ ဆီပူလောင်
၈။ မှတ်စုမှတ်ရာ - ၈
- ဝက်ခြံ၊ တင်းတိပ်
- မျက်နှာပွေး လှစေရန်
- တညင်းသီးစားမိ၍ ဝါးစပ်နံ့ခွဲသော်
- အဝတ်အထည်များ မြူမွေးအောင်
- အဆီတိုးလို့ စိတ်ညစ်နေလား

၉။ မှတ်စုမှတ်ရာ - ၉
- လက်များ ကြက်သွန်နံ့ နံ့ခွဲရင်တော့
- အိမ် အလှပေး တီရော့နံ့များ ပေးထားရင်
- ရွှေကျွတ်ဟောင်းများ ဆီစွန်းထင်ရင်
- ဝန်ထူး၊ ဝန်ထိုင်တွေ အပန်းကျပ်ရင်တော့
- အိမ်သုံးစားပွဲလေးတွေ အရောင်မထွက် ဖြစ်နေရင်
- တံဆိပ်ခေါင်းရတဲ့ ပေမျိုများ
- ကော်စောစောင်းကြတဲ့အခါ
- သင်္ဘောဆေးတွေ ပိုနီခွဲရင်တော့
- မြတင်းပုန်တွေ ကြည်လင်ရအောင်
- ဘဲသား၊ ဆိတ်သား၊ ကြက်သား မြန်မြန်နူးအောင်
၁၀။ မှတ်စုမှတ်ရာ - ၁၀
- ရွှေထည်တွေ အရောင်ပိုနီခွဲရင်
- ရေလျှင်းစက်မပျော် ရှိခဲ့သော်
- ဆံပင်နက်လိုသူများ
- အထိုင်အထ မှူးခွဲသော်
- မုသဘာဝ မပုန်က
- ယားနာများ ပေါက်ခွဲသော်
- ဆီးလွန်နာ
- ဦးခေါင်းတစ်ခြမ်း ကိုက်သူများ
- ရေချိုးဖူး၍ အပူလျှပ်လျှင်
- ကင်းလိပ်ချော ကိုက်ခံရလျှင်
- ကင်း၊ ပိတုန်း၊ များ၊ မြင်း၊ မှတ်၊ ပရွင်ဆိတ် အကိုက်ခံရရင်
- ကင်း၊ ငါးကောက် ထိုးခံရရင်
- ခူကောင်၊ ဘောက်ဖတ် အကိုက်ခံရလျှင်
- ကော်ဖီအနံ့ သင်းပျံစေရန်
- ပေါင်ပုန်လှလှ လှိုင်းရအောင်
- သံပရာသီး အရည်များများရအောင်

၁၁။ မှတ်စုမှတ်ရာ - ၁၁
- အနာအသားကင်း ချောမွတ်စေရန်
- သွေးလှည့်ပတ်မှု အားကောင်းစေရန်
- အပြောလွှားများ တင်းတင်းရင်းရင်းလေး ဖြစ်အောင်
- အနာရိမ်းပေါက်ခွဲရင်
- ရွှေသမယ နှာခေါင်းသွေးလျှင်
- အပူလောင်သလား
- ရွှေထည်လေးတွေ ပြောင်ရအောင်
- နှင်းဆီပန်း ပိုးမွှားကာကွယ်ရအောင်
- မြတင်းပုန်တွေ ကြည်လင်ရအောင်
- ဘဲသား၊ ဆိတ်သား၊ ကြက်သား မြန်မြန်နူးအောင်
၁၂။ မှတ်စုမှတ်ရာ - ၁၂
- နိုင်လွန်အင်္ကျီ ဝါညစ်ညစ်ဖြစ်နေခဲ့ရင်
- တတ်တူး ကြာရှည်ခံအောင်
- နံနံပင် ကြာကြာထားနည်း
- ငါးပုစိုးစားရင်
- အိမ်ခြံဝင်း ခြံ သောင်းကျန်းခဲ့ရင်တော့
- အဝတ်အစားတွေ စားစွဲခဲ့ရင်
- ရေနံ့ဆိုး၊ ဓာတ်ဆီနံ့၊ လက်နာနံ့ကပ်ရင်
- ကျောက်ပြင် မျက်နှာကြမ်းခွဲရင်
- ငရုတ်ဆုံအသစ် သုံးပယ်ဆိုရင်
- ပို့ အဆိပ်ရိုမို့ စမ်းသပ်နည်း
- နှင်းဆီပင်လေး ရှင်သန်အောင်
၁၃။ မှတ်စုမှတ်ရာ - ၁၃
- ရေယုန်ပေါက်ခွဲရင်
- ဆီးပူသူများ
- အိမ်တွင်း ပိုးမွှားကင်းစေရအောင်
- အဝတ်အထည်များ မြူသထက်မြူရအောင်
- အသားပပ်ခြင်း ကာကွယ်ရအောင်
- ဆံကေသာ အထူးလိမ်းပေး

၁၄။ မှတ်စုမှတ်ရာ - ၁၄
- မီးသေးရင်ချို ပုပုနီဖြစ်ရန်
- မျက်နှာပွေးကောင်းလိုသူများ
၁၄။ မှတ်စုမှတ်ရာ - ၁၄
- ကြက်ဥဝယ်ပယ်ဆိုရင်
- ယင် မလာရအောင်
- ပိုစပ်နံ့ခြင်း ကင်းစေရအောင်
- ဝန်ထူးခွက်များ ပြောင်စင်လက်အောင်
- လက်သညှမ်းများကြား ထူးဝင်နေရင်
- ပန်းသီးစားနည်း
- အစွန်းတွေ ချွတ်ရအောင်လား
၁၅။ မှတ်စုမှတ်ရာ - ၁၅
- အသားအရေကောင်းအောင်၊ သန့်စင်အောင်
- ပယ်ချောခွဲရင်
- ခြေဖဝါးများကွဲရင်
- နားလေထွက်ရင်
- ရှောက်သီးသုဉ်းစား မခါးရလအောင်
- ယင်ကောင်တလောင်းလောင်း ပြေးရလအောင်
- သားရေစိန်များ နှံ့ပေခွဲရင်
၁၆။ မှတ်စုမှတ်ရာ - ၁၆
- အသားအရေ ယားယံ၊ အညှိအမည်းကွတ်
- သွားကိုက်နေလား
- အသံဝင်၊ အသံပျောက်ဖြစ်ခဲ့ရင်
- ချောင်းဆိုးနေရင်
- ဝမ်းကိုက်နေသလား
- ဆီးလွန်တတ်သူများအဖို့
- ရွှေအဆင်းလို ဝါဝင်းလိုသူများ
- ပဲ့၊ ခြောက်လေးများ

၁၇။ မှတ်စုမှတ်ရာ - ၁၇
- ကြက်ဟင်းခါးသီးကြော် မခါးရအောင်
- ဆီးပူတတ်သူများ
- ညှင်းများရင်
- ဝက်ခြံနာများ
- ကက္ကရာဇာပေးကွက်များ
- ဆပ်ပြာ အကိုက်များရင်
၁၈။ မှတ်စုမှတ်ရာ - ၁၈
- ပဲ့၊ ခြောက်
- ကျောက်ပေါက်ပ
- ဆိတ်သားပညိုရအောင်
- လိမ္မော်ခွံခြောက်များ
- မျက်စိစွန်းရင်
- ဒူးရင်းသီး အစားများခွဲရင်
၁၉။ မှတ်စုမှတ်ရာ - ၁၉
- ပန်ကန် ဇီးကျွမ်းခွဲရင်ပေါ့
- အသားရေချောမွတ်ရအောင်
- လက်ဖဝါးကြမ်းပြီး ညစ်ပေခွဲရင်
- ငရုတ်သီးအခြောက်ထောင်းနည်း
- တောက်ဖတ်တုတ်ခံရရင်
၂၀။ မှတ်စုမှတ်ရာ - ၂၀
- ကွမ်းသွေးစွန်းခွဲရင်ပေါ့
- ဆံပင်ကျွတ်၊ ကျိုးဖြတ်ခြင်း ကာကွယ်ရအောင်
- အပူလောင်ခွဲရင်
- ခန္ဓာကိုယ် အဆီကျပယ် ဆေးပေး
- သရက်ပင်များ အသီးမတင်ရင်
- အုံးလှဲခွဲရင်
- ယွန်းထည်များ မကွဲအက်အောင်

၁၇ - ဝန်ထူး ပွင့်ပေခြင်းနေပါလျှင်
၁၈ - ကြေးထည်ပစ္စည်းများ ကြာကြာထားရအောင်
၁၈ - ငါးချစ်ကြာကြာထားရအောင်
၁၉ - ကြက်ဥတွေမပုပ်အောင် ထားရအောင်
၂၁။ မှတ်စုမှတ်ရာ - ၂၁
- ပုရွက်ဆိတ်ဘေး ကင်းစေရအောင်
- သန့်စင်ဘေး ကင်းစေရအောင်
- အာခံတွင်းနံ့ သင်းပျံစေရန်
- ချွေးကွက်ပစ္စည်းကွက်
- သံချေးစွန်းကွက်
- နှုတ်ခမ်းနီ စွန်းရင်တော့
- ထီး သံချေးပတက်အောင်
- အသံဝင်ခွဲရင်တော့
- အသက်ငယ်ငယ်နှင့် ဆံပင်ဖြူသူများ
၂၂။ မှတ်စုမှတ်ရာ - ၂၂
- ဦးခေါင်းအားတိုးစေရန်
- သွားရိုးပျော့သူများ
- လက်ဖဝါးကြမ်းပြီး ညစ်ပေခွဲရင်
- အရိုးပျက်၊ အရိုးရူးနေရင်
- အသားအရေ တင်းရင်း နူးညံ့စေရန်
- ပေါက်ပိနပ်စီးသူများ
- ဝန်ခွက်များ လွယ်လွယ်နှင့် မကွဲရအောင်
၂၃။ မှတ်စုမှတ်ရာ - ၂၃
- လှတစ်မျက်နှာ တင်းတင်းရင်းရင်း ချောမွတ်စေရန်
- အသားအရေ ခြောက်ကပ်သူများ
- နှာခွေ၊ နှာအိတ် ဖြစ်ခဲ့ရင်
- တားထိ၊ တားရှု ဖြစ်ခဲ့ရင်
- ဝမ်းကိုက် ဝမ်းနာရင်

၁၀၄ - ဆံကေသာ တောက်ပြောင်စေရန်
၁၀၄ - သွားရိုးစေရန်
၁၀၅ - မှတ်စုမှတ်ရာ - ၂၄
- ပြည့်ဝဆီများ သတ်ထားနိုင်ရန်
- ဆီးပူလို၊ ညှင်းကျ
- ထောပတ်သီးတစ်လုံးရဲ့ အကျိုး
- ဆီးထဲ သွေးပါရင်
- အကြောချင်များ ကိုက်ခံနေရင်
- ကြို့ထိုးဝေဒနာ သက်သာစေရာ
၂၅။ မှတ်စုမှတ်ရာ - ၂၅
- တစ်နေ့တာ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်သူမျှ
- အဆီကျအောင်
- ပီကောနှင့် ကျန်းမာရေး
- နာကျင်ကိုက်ခံသလား
- နှလုံးအတွက် ကောင်းအောင်
- ဝမ်းအတွင်း ဆံပင်ဝင်ခွဲရင်
- သားရိုးစားများ ပြောင်လက်အောင်
၂၆။ မှတ်စုမှတ်ရာ - ၂၆
- ဟင်းအိုးတူးခွဲရင်ပေါ့
- ကော်ဖီစွန်းရင်တော့
- အစားအရေတွေပျောက်အောင်
- အိမ်တွင်း အညှော်နံ့များ လွှမ်းမနေရင်
- နှင်းဆီပန်းလေး ပွင့်ဖတ်ထပ်ပြီးကြီးအောင်
- ပုရွက်ဆိတ်ရန်ဘေး ကင်းရအောင်