မာတိကာ

စာရေးသူ၏အမှာ

ဒေါက်တာဝင်းမောင်ထက်၏ အမှာစာ

အပိုင်း(၁)

နှလုံးဦးနှောက်သွေးကြောရောဂါ

၁။ ကညွတ်နာနတ်သီးဆာလာ
၂။ သီးစုံခရမ်းချဉ်သီး
၃။ ထင်းရှူးစေ့အဆံပြောင်းဖူး
၄။ ကြက်ဟင်းခါးသီးအသား
၅။ ခရမ်းချဉ်သီး ငါးအသားချပ်
၆။ ကြက်သားမျှင် ရေနွေကြော်
၇။ အရောက်တိုင်းနံ့နံ့ နှင်းပန်းသစ်ဖု
၈။ ဇီးသီးနီ ရွေဖရဲသီးပေါင်း
၉။ တရုတ်နံနံပင် ပုဇွန်ဆိတ်ကြော်
၁၀။ ရွေပန်းသီး ဝက်သားဟင်းရည်
၁၁။ ကြွက်နားရွက်မွှီနက် ခေါက်ဆွဲကြော်
၁၂။ မြင်းစားကျွဲ မီဟိုမက်မုံသီး၊ ပန်းသီးဆန်ပြုတ်
၁၃။ ပဲတီစိမ်း ကျိတ်ပင်စေ့ စားမြိန်ရည်

အပိုင်း(၂)

အသက်ရှူစနစ် ရောဂါ

၁။ ကျောက်ဖရဲသီး မြက်စားငါးကြင်းချက်
၂။ ပျားသကာရည် နှင်းပန်းပွင့်ချပ် သစ်တော်သီး
၃။ ကြာစွယ်၊ မုန်လာဥနီ၊ ဟော်လန်ပဲသီးကြော်
၄။ သက်သတ်လွတ် ပဒေသာကြော်
၅။ ဆူးပန်းစေ့ ခဝဲသီးအချောင်းကြော်
၆။ အသားမှန့် ဘဲဥဟင်း
၇။ ကြက်ဥပေါင်း အသားလိပ်
၈။ မလိုင်ဖရဲသီးဟင်းရည်
၉။ ကြွက်နားရွက်မွှီ၊ ကြာစေ့၊ မျောက်ဥဟင်းရည်
၁၀။ ဆူးပန်းစေ့ သစ်တော်သီးဆန်ပြုတ်
၁၁။ ပန်းသီး ဟင်းရွက်ဆီပင် နွားနို့ဖျော်ရည်
၁၂။ နှင်းပန်းပွင့် ကြာစေ့ ပဲစေ့စားမြိန်ရည် ၆၁
၁၃။ မြေစာဥ မတ်ပဲ စားမြိန်ရည် ၆၂

အပိုင်း (၃)

အစာချေစနစ်ရောဂါ ၆၅

၁။ လိမ္မော်သီး သခွားသီးသုပ် ၆၇
၂။ လိမ္မော်သီး သစ်သီးရည် ၆၉
၃။ ဟင်းနုနွယ်ရွက် ကြက်ဥကြော် ၇၁
၄။ အသားမျှင်ပဒေသာကြော် ၇၃
၅။ တရုတ်နံနံပင် ရိုးတံပဒေသာ ၇၅
၆။ ချဉ်စပ် ကြက်ခြေထောက် ၇၇
၇။ ရောင်စုံ ငရုပ်ငါးလုံးကြော် ၇၉
၈။ နာနတ်သီးငါးအသား ၈၁
၉။ ဇီးသီးမှုန့် ကန့်စွန်းဥဟင်းရည် ၈၃
၁၀ မျောက်ဥ၊ ရွေဖရဲသီး၊ နှင်းပန်းပွင့်ဆန်ပြုတ် ၈၅
၁၁။ မျောက်ဥ၊ ရွေဖရဲသီး နှင်းပန်းဆန်ပြုတ် ၈၇
၁၂။ မြင်းစားကျွဲ သစ်သီးဆန်ပြုတ် ၈၉
၁၃။ သစ်သီးခေါက်ဆွဲမှုင် ၉၁
၁၄။ သတော်သီးပျားရည် သံပရာရည် ၉၃
၁၅။ ပြည်ကြီးငါး သတော်သီး ဇီးသီးဟင်းရည် ၉၅

အပိုင်း(၄)

ဆီးထုတ်လွတ်စနစ်ရောဂါများ ၉၇

၁။ တရုတ်နံနံပင်ရိုးတံ အမဲသားဟင်း ၉၉
၂။ ဇီးသီး၊ ကောက်ညင်း၊ ကြာစွယ် ၁၀၁
၃။ သစ်ကြားစေ့ပြားဟင်းရွက်အူတိုင်အရွက်ကြော် ၁၀၃
၄။ ရတနာပဒေသာ ဟင်းနုနွယ်ရွက် ၁၀၅
၅။ ငရုပ်သီးနီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်မြိတ်အူတိုင်၊
ဝက်သည်းကြော် ၁၀၇
၆။ ခရမ်းချဉ်သီးကြက်သား၊ ကြက်ဥကြော် ၁၀၉
၇။ ဆူးပန်းစေ့ မျောက်ဥ ဝက်သားပေါင်း ၁၁၁
၈။ ကြက်ဟင်းခါးသီး၊ ဝက်ဗိုက်သားဟင်းရည် ၁၁၃
၉။ ကျောက်ဖရဲသီး ဆူးပန်းစေ့ဟင်းရည် ၁၁၅
၁၀။ ရတနာလေးမျိုးဆန်ပြုတ် ၁၁၇
၁၁။ ရွေဖရဲသီး နှင်းပန်းပွင့်ဆန်ပြုတ် ၁၁၉
၁၂။ ခရမ်းချဉ်သီး ဟင်းနုနွယ်ရွက်ဖျော်ရည် ၁၂၁
၁၃။ ပဲမျိုးစုံအာဟာရပဲနှစ်ရည် ၁၂၃

အပိုင်း (၅)

ကျွန်းမာရေးကောင်းနေစဉ် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း ၁၂၅

၁။ ပုဇွန်တုပ်ပဲပြားချက် ၁၂၇
၂။ သစ်ကြားသီးစေ့ ဘဲသားကြော် ၁၂၉
၃။ ခရမ်းချဉ်သီးဆော့ ကြက်သားဟင်း ၁၃၁
၄။ ကျောက်ဖရဲသီး ကြက်ပေါင်ပေါင်း ၁၃၃
၅။ ဟွားချီဆန်း၊ သတော်သီးဝက်နံရိုးပေါင်း ၁၃၅
၆။ သစ်ချစေ့ပြား ဝက်ခြေထောက်နပ်ချက် ၁၃၇
၇။ ကန့်စွန်းဥ ကောက်ညင်းမှုန့် ၁၃၉
၈။ ကြာစေ့ ဇီးသီးဟင်းရည် ၁၄၁
၉။ ဇီးသီးရွေဖရဲသီးဟင်းရည် ၁၄၃
၁၀။ ခရမ်းချဉ်သီး တရုတ်နံနံပင်ရည် ၁၄၅
၁၁။ သန့်စင်ဟင်းရည်ကြက်သား ၁၄၇

အပိုင်း (၆)

ရောဂါအပေါ်ပြုစုသည့်အစားစာ ၁၄၉

၁။ ပြောင်းဖူး၊ မျှစ်၊ သခွားကြော်၊ ရွေဖရဲသုပ်၊ ကြာစွယ် ပဝိစပ် နံရိုးဟင်းရည် ၁၅၁
၂။ ပြောင်းဖူး မျှစ် သခွားသီးကြော် ၁၅၃
၃။ ရွေဖရဲသီးသုပ် ၁၅၅
၄။ ကြာစွယ် ပဝိစပ် ဝက်နံရိုးဟင်းရည် ၁၅၇
၅။ ကျင်းအမျှင်ရောင်း၊ ကြာစွယ်ကြော်၊ အသားဖရဲသီးအစပ်၊ ခရုဟင်းရည် ၁၅၉
၆။ ကျင်းအသားမျှင်အချောင်းကြာစွယ်ကြော် ၁၆၀
၇။ အသားဖရဲသီးအစပ် ၁၆၁
၈။ ခရုဟင်းရည် ၁၆၂
၉။ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ပန်းသီးနှမ်းယို၊ ဝက်ပေါင်ခြောက်၊
ကျောက်ဖရဲသီးဟင်းရည်၊ ပြောင်းဖူးအသား ၁၆၃
၁၀။ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ပန်းသီး၊ နှမ်းယို ၁၆၅
၁၁။ ဝက်ပေါင်ခြောက် ကျောက်ဖရဲသီးဟင်းရည် ၁၆၆
၁၂။ ပြောင်းဖူးစေ့အသားဟင်း ၁၆၇
၁၃။ လှပသည့် ကြက်ဥမျှင်၊ ကျင်းဘဲသားချပ်ကြော်၊ သစ်တော်သီး ဝက်သားဟင်းရည် ၁၆၉
၁၄။ လှပသည့်ကြက်ဥမျှင် ၁၇၁
၁၅။ ကျင်းဘဲသားချပ်ကြော် ၁၇၃
၁၆။ သစ်တော်သီးအသားဟင်းရည် ၁၇၅
၁၇။ သစ်ကြားစေ့ ဖျောက်ဥဟင်း+ ပြည်ကြီးငါး
မုန်လာဥချောင်း + နှင်းသီးဆိတ်သား ဟင်းရည် ၁၇၇
၁၈။ သစ်ကြားစေ့ဖျောက်ဥဟင်း ၁၇၉
၁၉။ ပြည်ကြီးငါးမုန်လာဥချောင်းကြော် ၁၈၁
၂၀။ နှင်းသီးဆိတ်သားဟင်းရည် ၁၈၃
၂၁။ တရုတ်ကြက်သွန်မြိတ်၊ ဘဲသွေးကြော်၊ အရောင်နှစ်ဖျိုး
ငါးမျှင်၊ ကျောက်စိမ်းတိုင်အစေ့၊ ကျောက်ဖရဲသီးဟင်းရည် ၁၈၅
၂၂။ တရုတ်ကြက်သွန်မြိတ်ဘဲသွေးကြော် ၁၈၇
၂၃။ အရောင်နှစ်ရောင်ငါးမျှင် ၁၈၉
၂၄။ ကျောက်စိမ်းတိုင်အစေ့ ကျောက်ဖရဲသီးဟင်းရည် ၁၉၁
၂၅။ မုန်လာဥနီ၊ အမဲသားပေါင်းဖီးသီး၊ သတော်သီး၊ ဆူးပန်းစေ့ ၁၉၃
၂၆။ မုန်လာဥနီအမဲသားပေါင်း ၁၉၅
၂၇။ ဇီးသီးနီသတော်သီးပေါင်း ၁၉၇
၂၈။ ဆူးပန်းစေ့၊ ကြွက်နားရွက်မွှီဆန်ပြုတ် ၁၉၉
၂၉။ ကြွက်နားရွက်မွှီနက်၊ မုန်ညင်းဖြူကြော်၊
အိမ်အစားစာကြက်ကြော်၊ ဆူးပန်းစေ့၊ ပဲနှစ်ရည် ၂၀၁
၃၀။ ကြွက်နားရွက်မွှီနက် မုန်ညင်းဖြူကြော် ၂၀၃
၃၁။ အိမ်အစားစာကြက်ကြော် ၂၀၅
၃၂။ ဆူးပန်းစေ့ပဲနှစ်ရည် ၂၀၇
၃၃။ ထင်းရှူးစေ့၊ ဝက်ပေါင်ခြောက်၊ ပဲပြား၊ ရွေဖရဲသီး၊ ဇီးသီး၊
နံရိုးဟင်းရည်၊ သီဟိုဠ်စေ့၊ ကြက်ထမင်းကြော် ၂၀၉
၃၄။ ထင်းရှူးစေ့ ဝက်ပေါင်ခြောက် ပဲပြား ၂၁၁
၃၅။ ရွေဖရဲသီး၊ ဇီးသီး နံရိုးဟင်းရည် ၂၁၃
၃၆။ သီဟိုဠ်စေ့ကြက်ထမင်းကြော် ၂၁၅
၃၇။ ဖျစ်မှိုခြောက်ဖွေး၊ ဝက်ပေါင်ခြောက်၊ ခရမ်းချဉ်သီး..... ၂၁၇
၃၈။ ဖျစ် မှိုခြောက်ဖွေး ဝက်ပေါင်ခြောက်ဟင်း ၂၁၉
၃၉။ ခရမ်းချဉ်သီး ပုဇွန်ကြော် ၂၂၁
၄၀။ ကျောက်ဥဇီးသီးဆန်ပြုတ် ၂၂၃