

မာတိကာ

အမှာစာ 1, 11

အဓိကအချက်များ

❖ ဘာကြောင့် နှိပ်နယ်ပေးရသလဲ 2 ❖ နှိပ်နယ်ပေးဖို့ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း 4

❖ နှိပ်နယ်ဖို့ အဝယူခြင်း 6

ခန္ဓာကိုယ်အရွယ်ပိုင်း နှိပ်နယ်ခြင်း

❖ လက်မောင်းနှဲ့လက် 8 ❖ ရင်ဘတ် 10 ❖ ဝမ်းဗိုက် 11 ❖ ခြေထောက်နဲ့ခြေဖဝါး 12

❖ ခန္ဓာကိုယ်အရွယ်ပိုင်းကို အပြီးသတ်နှိပ်နယ်ပေးခြင်း 15

ကလေးရဲ့နောက်ကျောဘက်

❖ နောက်ကျော 16 ❖ ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်း 20 ❖ ခြေထောက်များ 21

❖ နောက်ကျောကို အပြီးသတ်နှိပ်နယ်ပေးခြင်း 21

ဦးခေါင်း ဖျက်နာ

❖ ဦးခေါင်း 22 ❖ မျက်နှာ 23

ဆန့်ထုတ်ခြင်း

❖ လက်မောင်းကို ဆန့်ထုတ်ခြင်း 26 ❖ ခြေထောက်တွေကို ဆန့်ထုတ်ခြင်း 27

❖ လက်မောင်းနဲ့ ခြေထောက်ကို ဆန့်ထုတ်ပေးတဲ့ အပီအစဉ် 28

❖ အပြီးသတ်နှိပ်နယ်ပေးခြင်း 29

မျှော်ငှားတိုင်းပြုစုနှိပ်နယ်ပေးခြင်း

❖ ရေချိုးပြီးချိန် 32 ❖ သေးခံလဲပေးချိန် 34 ❖ ကလေးကိုချောသိပ်ခြင်း 36

❖ လမ်းလျှောက်တတ်ကာစ ကလေးငယ်ရဲ့ ကစားချိန် 38

❖ အနွှယ်တို့ရဲ့ နှိပ်နယ်နည်း 42 ❖ အာဖရိကန်တို့ရဲ့ နှိပ်နယ်နည်း 44

❖ ဉာဏ်လည်မပြည့်မှီတွဲ၊ ဒီမုမဟုတ် ဉာဏ်လည်လိုအပ်ချက်နဲ့ ကလေးများ 46

အသက်အရွယ်အလိုက်နှိပ်နယ်ပေးခြင်း

❖ လမထေ့ဘဲမွေးတဲ့ကလေးတွေ 52 ❖ မွေးကင်းစ ကလေးငယ်များ 58

❖ မွေးကင်းစထက် အနည်းငယ်ကြီးတဲ့ ကလေးငယ်များ 62

❖ လမ်းလျှောက်တတ်စ ကလေးငယ်များ 64

သာမန်ပြဿနာများကို ပြေလျှော့ခြင်း

❖ ဗိုက်ရပ်ခြင်းနဲ့ လေပွခြင်း 68 ❖ ဝမ်းချုပ်ခြင်း 72

❖ အင်္ဂါသန်ခြင်း 74 ❖ သွားပေါက်ခြင်း 76 ❖ ခြောက်သွေ့တဲ့အရေပြား 77