



# မာတိကာ

ကြီးမြတ်သောတီထွင်မှုများနှင့်မိတ်ဆက်ပေးခြင်း	၅
တီထွင်မှုဆိုတာဘာလဲ	၆
အစောဆုံးတီထွင်မှုများ	၈
စိုက်ပျိုးရေး	၁၀
ဘီး	၁၂
စွမ်းအင်နှင့် အင်ဂျင်စက်များ	၁၄
သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးယဉ်များ	၁၆
အာကာသခုံးယာဉ်	၁၈
ပစ္စည်းအသစ်အဆန်းများ	၂၀
အဆောက်အအုံကြီးများ	၂၂
စာရေးခြင်းနှင့်ပုံနှိပ်ခြင်း	၂၄
အချိန်နာရီ	၂၆
လူသုံးကုန်ပစ္စည်းများ	၂၈
အစားအသောက်	၃၀
စိတ်ကူးကောင်းများ	၃၂
လျော်ကန်သောအဝတ်အထည်	၃၄
ခန္ဓာကိုယ်အတွက်	၃၆
အံ့ဖွယ်ဆေးပညာ	၃၈
မှန်ဘီလူး	၄၀
ဓာတ်ပုံပညာ	၄၂
အသံဖမ်းခြင်း	၄၄
ရုပ်မြင်သံကြားနှင့်ရေဒီယို	၄၆
ကွန်ပျူတာ	၄၈
တီထွင်မှုများနှင့်အတူနေထိုင်ခြင်း	၅၀