

## မာတိကာ

၁။ တစ်ဧက တန် (၈၀) အထက် ထွက်ရှိမည့် တစ်ဆစ်ချင်း ပျိုးထောင်စိုက်နည်းစနစ်	၁
၂။ နှမ်း စိုက်ပျိုးနည်း	၅
၃။ ခရမ်းချဉ်ကို စနစ်တကျ အစာကျွေးနည်း	၁၂
၄။ စံတိုင်းကြမယ်	၁၉
၅။ ခဲဆိပ်သင့်မြေများ ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့် 'ဗက်တီဗ' မြက်အစွမ်း	၂၅
၆။ ဘောစကိုင်းပင်နှင့် မြေဆီလွှာထိန်းသိမ်းခြင်း	၂၈
၇။ မြက်တွေနဲ့လုပ်တဲ့ မြက်မြေဆီ	၃၁
၈။ လွှစာဘိုကာရီ ပြုလုပ်နည်း	၃၃
၉။ နွားစာချဉ်ဖတ် ပြုလုပ်ခြင်း	၃၇
၁၀။ ငါးအမိုင်နိုအက်ဆစ် ပြုလုပ်ခြင်း (Fish Amino Acid - FAA)	၃၉
၁၁။ စိုက်ပျိုးရေးတွင် ပင်လယ်ရေနှင့် ဆားကြမ်း အသုံးဝင်ပုံ	၄၂
၁၂။ စွယ်စုံသုံး ရှာလကာရည်	၄၅
၁၃။ သဘာဝပေါင်းသတ်ဆေး	၄၉
၁၄။ ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ကြွက်နှိမ်နင်းနည်း	၅၁
၁၅။ သင်မသိသေးတဲ့ ငှက်ပျောပင်စည်မှထုတ်ယူရနိုင်သော ဖျော်ရည်	၅၃
၁၆။ Plastic bottle (ရေဘူး) အသုံးပြု ရေအစက်ချစနစ်ပြုလုပ်ခြင်း အပိုင်း (၁)	၅၆

၁၇။ နွားများတွင် ဇီးရရန် ခက်ခဲသည့်အကြောင်းများ	၅၉
၁၈။ မျိုးပွားမှု ကောင်းစေရန်အတွက် အခြေခံအချက်များ	၆၁
၁၉။ အောင်မြင်သော ငါးမွေးတောင်သူ (၁) ပြည်လုံးချမ်းသာ တစ်ရွာလုံး ကျန်းမာ အာဟာရ ကမ္ဘာ	၆၆
၂၀။ သင့်ငါးကန်က ငါး/ပုစွန်တွေ သေဆုံးမှုကို ဘယ်လိုလျော့ချကြမလဲ	၆၉
၂၁။ မိသားစု တစ်ပိုင်တစ်နိုင် ငါးကန်များတွင် အကုအဟာရကြွယ်ဝသော ငါးငယ်ကလေးများ မွေးမြူခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ မကြာခဏ မေးလေ့ရှိသော မေးခွန်းများ	၇၂