

## ဟတ်ကာ

### ■ ဖရဲ

၁။ မူရင်းဒေသ	၁
၂။ ကမ္ဘာစိုက်ပျိုးမှုအခြေအနေ	၂
၃။ ကျန်းမာရေးအကျိုးပြုမှုများ	၃
၄။ ဖရဲစိုက်ပျိုးရန် လိုအပ်ချက်များ	၆
၅။ စိုက်ပျိုးခြင်း	၁၂
၆။ ပြုစုထိန်းသိမ်းခြင်း	၁၆
၇။ ရောဂါကာကွယ်နှိမ်နင်းခြင်း	၂၀
၈။ အသီးဆွတ်ခူးခြင်း	၂၀
၉။ သိုလှောင်ခြင်း	၂၁

### ■ သခွားမွှေး

၁။ မူရင်းဒေသ	၂၃
၂။ ကမ္ဘာသခွားမွှေးထုတ်လုပ်မှု၊ စားသုံးမှုနှင့် ရွှေ့အလားအလာ	၂၄

၃။ သခွားမွှေး၏ ကျန်းမာရေးအကျိုးပြုမှုများ	၂၅
၄။ စိုက်ပျိုးရန်အတွက် လိုအပ်ချက်များ	၃၀
၅။ စိုက်ပျိုးခြင်း	၃၆
၆။ ရိတ်သိမ်းချိန်လွန်နည်းပညာ	၄၅
၇။ ပိုးမွှားရောဂါကာကွယ်နှိမ်နင်းခြင်း	၅၁

### ■ စပျစ်

၁။ မူရင်းဒေသနှင့် ယုံ့နှံ့ပုံ	၅၅
၂။ ကမ္ဘာ့ဈေးကွက်	၅၆
၃။ ကျန်းမာရေးအကျိုးပြုမှုများ	၆၆
၄။ စိုက်ပျိုးရန်လိုအပ်ချက်များ	၆၈
၅။ စိုက်ပျိုးခြင်း	၆၉
၆။ ပိုးမွှားကာကွယ်နှိမ်နင်းခြင်း	၈၄
၇။ စပျစ်သီးများ ခူးဆွတ်ပြီးနောက် ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်းများ	၈၅

\*\*\*