

၄။	စိုက်ပျိုးရန်လိုအပ်ချက်များ	၄၈
၅။	စိုက်ပျိုးရေး	၅၁
၆။	ပြုစုထိန်းသိမ်းခြင်း	၅၃
၇။	ဆွတ်ခူးပြီးနောက် ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ခြင်း	၅၆
၈။	ပိုးမွှားရောဂါကာကွယ်နှိမ်နင်းခြင်း	၅၉

## ဟတ်ကာ

<b>သရက်</b>		
-----		
၁။	မူရင်းဒေသ	၁
၂။	သရက်ခြံကြီးများကြားက မြန်မာပြည်	၂
၃။	သရက်သီး၏ ကျန်းမာရေးအကျိုးပြုမှုများ	၇
၄။	စိုက်ပျိုးရန်လိုအပ်ချက်များ	၁၀
၅။	စိုက်ပျိုးခြင်း	၁၃
၆။	အပင်များပြုစုထိန်းသိမ်းခြင်း	၁၇
၇။	ပိုးမွှားရောဂါကာကွယ်နှိမ်နင်းခြင်း	၂၈
၈။	သရက်သီးများ ခူးဆွတ်ပြီးနောက် ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်းများ	၂၉

## ငရုတ်ကောင်း

၁။	မူရင်းဒေသ	၆၁
၂။	ကမ္ဘာ့ငရုတ်ကောင်းသီးနှံ စားသုံးခြင်းနှင့်ထုတ်လုပ်ခြင်း	၆၂
၃။	ငရုတ်ကောင်း၏ စားသောက်ကုန်သာမက ကျန်းမာရေးအတွက်ပါ အသုံးဝင်ပုံ	၆၇
၄။	စိုက်ပျိုးရန်လိုအပ်ချက်များ	၇၀
၅။	စိုက်ပျိုးခြင်း	၇၄
၆။	စိုက်ခင်းထိန်းသိမ်းခြင်း	၈၄
၇။	ပိုးမွှားရောဂါကာကွယ်နှိမ်နင်းခြင်း	၈၇
၈။	ရိတ်သိမ်းပြီး ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ	၉၃

\*\*\*

<b>ကျွဲကော</b>		
-----		
၁။	မူရင်းဒေသ	၄၁
၂။	ကမ္ဘာ့စွေးကွက်	၄၂
၃။	ကျွဲကောသီး၏ ကျန်းမာရေးအကျိုးပြုမှုများ	၄၄