

မာတိကာ

◆ အစပြုခြင်းဆိုင်ခြင်း -

○ နေ့စဉ်လိုအပ်ချက်များ -

 * (၁) လမ်းကူးခြင်း - ၂

 (၂) တောက်ပြောင်ဖြူစင်တဲ့သွားတွေ ပိုင်ဆိုင်ဖို့ - ၃

 (၃) လက်တွေ့သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင်
 ဘယ်လိုဆေးမလဲ - ၄

 (၄) ပူပြင်းတဲ့နေရာရောင်ခြည်အောက်မှာ
 လုံလုံခြုံခြုံအောင် ဘယ်လိုနေမလဲ - ၅

 (၅) အွန်လိုင်းကို အန္တရာယ်ကင်းကင်းအသုံးပြုနိုင်ဖို့ - ၆

 (၆) နက်စ်တိုင်ကို ဘယ်လိုချည်မလဲ - ၇

 (၇) ပြင်းပြင်းထန်ထန်နှာခွေခြင်း - ၉

 (၈) သင့်ခြေသည်းများကို ဘယ်လိုညှစ်မလဲ - ၁၀

 (၉) အနံ့အသက်မကောင်းတဲ့ဖိနပ်တွေကို
 စီးလို့အဆင်ပြေအောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ - ၁၁

 (၁၀) ဖိနပ်ကြီး ဘယ်လိုချည်ကြမလဲ - ၁၃

 (၁၁) ကျောင်းလွယ်အိတ်ကို ပြင်ရအောင် - ၁၅

 (၁၂) ဝက်ခြံကို ဘယ်လိုညှစ်ကြမလဲ - ၁၆

 (၁၃) ဘိုးတိုင် (bow tie) ချည်ရအောင် - ၁၇

(၁၄) တောက်ပြောင်လှပသော ဖိနပ်ရရှိအောင်
 ဘယ်လိုလုပ်မလဲ - ၁၉

(၁၅) သင့်မုန့်ဖိုပိုက်ဆံကို ဘယ်လိုစီမံခန့်ခွဲပြီး
 သုံးစွဲမလဲ - ၂၀

(၁၆) ဒစ်ဂျစ်တယ်နာရီမှာ ပါတဲ့ ၂၄ နာရီကြည့်
 ဂဏန်းကို ဘယ်လိုကြည့်မလဲ - ၂၀

(၁၇) ကြိုတိုးတာပျောက်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ - ၂၂

(၁၈) ခရီးသွားတဲ့အခါ မအိပ်သဘာဖြစ်ခြင်းမှ
 ဘယ်လိုကာကွယ်မလဲ - ၂၃

(၁၉) အာဟာရပြည့်အောင် ဘယ်လိုစားသုံးကြမလဲ - ၂၄

၂ မီးခိုးချောင်းမှ တင်းချစ်မာစောာ - ၂၅

 * (၂၀) မီးခိုးချောင်းမှာ အန္တရာယ်ကင်းကင်း အလုပ်လုပ်နိုင်ဖို့ - ၂၆

 (၂၁) ထမင်းစားပွဲကို အဆင်အတန်းရှိရှိ ဘယ်လိုပြင်ဆင်မလဲ - ၂၈

 (၂၂) ကြက်ဥကို ဘယ်လိုပြုတ်ကြမလဲ - ၂၉

 (၂၃) အာလူးအခွံ ခွာရအောင် - ၃၀

 (၂၄) စပေါက်တီ ဘယ်လိုပြုတ်ကြမလဲ - ၃၁

 (၂၅) လက်မက်ရည် ကောင်းကောင်းဖျော်ရအောင် - ၃၃

 (၂၆) လိမ္မော်ခွံ ခွာရအောင် - ၃၅

 (၂၇) ကျွမ်းကျင်တဲ့ စားဖိုပျားတစ်ယောက်
 ကြက်ဥခွံသလို ဘယ်လိုခွဲကြမလဲ - ၃၆

 (၂၈) ကြက်သွန် ဘယ်လိုလှီးမလဲ - ၃၇

 (၂၉) ပန်းကိတ် လုပ်ကြရအောင် - ၃၉

 (၃၀) သီးစုံဖျော်ရည် သောက်ကြရအောင် - ၄၁

၃ ကိုယ့်အားကိုးစားစား - ၄၂

 * (၃၁) စက်ဘီး လေထိုးနည်း - ၄၃

 (၃၂) ဝက်အူ ဘယ်လိုကြပ်မလဲ - ၄၅

 (၃၃) အပ်နုဖား ထိုးရအောင် - ၄၆

 (၃၄) ချွန်ရိုးအပြုကို ဖာရအောင် - ၄၇

 (၃၅) စက်ဘီး ဘီးပေါက်တာကို ဖာရအောင် - ၄၉

 (၃၆) အက်ကြယ်သီး ဘယ်လိုတပ်မလဲ - ၅၂

(၃၇) ကားရေဆေးပြီး ငွေရှာရအောင် - ၅၄

(၃၈) ပင်ကုမင်းရအောင် - ၅၆

(၃၉) လေးလံတဲ့အရာဝတ္ထုများကို ထိခိုက်စရာကျင်မှု
 မရှိအောင် ဘယ်လို မမလဲ - ၅၇

(၄၀) မီးအချက်ပေးကိရိယာကို ဘယ်လိုစမ်းသပ်မလဲ - ၅၉

၄ သွက်လစ်ချစ်ချစ် တွမ်းကျင်ရာ - ၆၀

 * (၄၁) ဓာတ်ပုံကောင်းကောင်း ဘယ်လိုရိုက်မလဲ - ၆၁

 (၄၂) ရွက်ဖျင်တဲ့ ဘယ်လိုထိုးကြမလဲ - ၆၃

 (၄၃) စာမေးပွဲအတွက် ဘယ်လိုပြင်ဆင်မလဲ - ၆၆

 (၄၄) ကြီးထုံးခြင်း ချည်ရအောင် - ၆၇

 (၄၅) ထမင်းစားပွဲမှာ ယဉ်ကျေးဖွယ်ရာများ - ၆၈

 (၄၆) ဖုန်းကို ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေးပြုရအောင် - ၇၀

 (၄၇) ပရိသတ်ရှေ့မှာ စကားဘယ်လိုပြောမလဲ - ၇၁

 (၄၈) ကျေးဇူးသဝဏ်လွှာ ပြန်စာပို့ရအောင် - ၇၂

 (၄၉) စုံတွဲက မိန်းမချည် ချည်နည်း - ၇၃

 (၅၀) စာကို ဘယ်လိုရောက်အောင်ပို့ကြမလဲ - ၇၄

 (၅၁) သင်္ဘောသား ကြီးထုံးချည်ရအောင် - ၇၅

 (၅၂) လက်ဆောင်းပစ္စည်းများကို ဘယ်လိုထုပ်ပိုးမလဲ - ၇၇

၄ ဝိစိတဝင်မှုတူညီခြင်း - ၇၉

 * (၅၃) ငွေဝယ်အိတ်တွေနဲ့ ဘယ်လိုထုပ်ပိုးမလဲ - ၈၀

 (၅၄) သင့်အိမ်ရှိ ကုမ္ပဏီရောင်းပေးပေးပေးကို
 ဘယ်လိုဂရုစိုက်မှု ပေးမလဲ - ၈၂

 (၅၅) အစွန်းတွေ ချွတ်ရအောင် - ၈၄

 (၅၆) ငါးမိနပ်အတွင်း သင့်အိပ်ခန်းကို
 သန့်ရှင်းအောင်ပြုလုပ်ခြင်း - ၈၅

 (၅၇) အဖုံးဖွင့်မရတဲ့ ယိုပုလင်းကို အဖုံးဘယ်လိုဖွင့်မလဲ - ၈၆

 (၅၈) ကပ်နေတဲ့ ပီကေကို ခွာရအောင် - ၈၇

 (၅၉) အဝတ်လှန်းရအောင် - ၈၈

 (၆၀) အဝတ်ဘယ်လိုလျှော်မလဲ - ၈၉

 (၆၁) ကုန်ခါနီး အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို - ၉၀

အဆင်ပြေအောင်အသုံးပြုပုံ - ၉၁

(၆၂) ခရီးသွားဖို့အိတ် ထုပ်ပိုးရအောင် - ၉၂

(၆၃) ပန်းကန်တွေပြောင်စင်အောင် ဘယ်လိုဆေးမလဲ - ၉၃

(၆၄) ပြတင်းပေါက်မှန်တွေကို သန့်ရှင်းအောင်
 ဘယ်လိုလုပ်မလဲ - ၉၄

(၆၅) ထမင်းစားပွဲကို ရှင်းလင်းရအောင် - ၉၅

(၆၆) ဖုန်သုတ်ရအောင် - ၉၆

(၆၇) အမှိုက် ဘယ်လိုပစ်မလဲ - ၉၇

(၆၈) အိပ်ရာအဖုံး ဖုံးရအောင် - ၉၉

(၆၉) သင့်အိပ်ခန်းကို ဖုန်ရုပ်စက်ဖြင့် ရှင်းရအောင် - ၁၀၀

(၇၀) အဝတ်စအကြီးကို ဘယ်လိုခေါက်မလဲ - ၁၀၁

(၇၁) အမှိုက်လှည်းကြရအောင် - ၁၀၃

(၇၂) ကြမ်းဘယ်လိုတိုက်မလဲ - ၁၀၄

(၇၃) သင့်အဝတ်အစားတွေ ဘယ်လိုခေါက်မလဲ - ၁၀၅

၅ အရေးပေါ်အသုံးပြုစရာ တွမ်းကျင်မှုများ - ၁၀၇

 * (၇၄) စူးနေတဲ့သူကို ဘယ်လိုထုတ်မလဲ - ၁၀၈

 (၇၅) အပူလောင်တာကို ဘယ်လိုကုမလဲ - ၁၀၉

 (၇၆) အရေးပေါ်ဝန်ဆောင်မှုကို ဘယ်လိုခေါ်မလဲ - ၁၁၀

 (၇၇) ပုခုံးသိုင်း ပတ်တီးစည်းရအောင် - ၁၁၁

 (၇၈) အစာနှင့်နေတဲ့သူကို ဘယ်လို ကူညီမလဲ - ၁၁၂

 (၇၉) စားရုံရာကို ဘယ်လိုကုမလဲ - ၁၁၃

 (၈၀) သွေးခုန်နှုန်း တိုင်းရအောင် - ၁၁၄

 (၈၁) နှာခေါင်းသွေးယိုတာကို ဘယ်လိုထိန်းမလဲ - ၁၁၅

 (၈၂) လမ်းပျောက်တဲ့အခါ - ၁၁၆