

၁။ ဆယ်ကျော်သက်နှင့် အရေပြား	၁
○ ဒေါက်တာကျော်ကျော် (အရေပြားအထူးကု)	
၂။ ဆယ်ကျော်သက်တိုင်း သိသင့်သော အလှအပဆိုင်ရာ လျှို့ဝှက်ချက်များ	၇
○ ဆွေဆွေမျိုးနိုင် (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)	

ဆယ်ကျော်သက်တိုင်း သိသင့်သော ဝက်ခြံအကြောင်း

၃။ ဝက်ခြံ	၁၅
○ ဒေါက်တာကျော်ကျော် (အရေပြားအထူးကု)	
၄။ ဝက်ခြံပေါက်တတ်သူများ ရှောင်ကြဉ်သင့်သော အမူအကျင့်များ	၃၀
○ ဒေါက်တာကျော်ကျော် (အရေပြားအထူးကု)	
၅။ ဝက်ခြံပေါက်တတ်သူများအတွက် အသားအရေ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှု	၃၉
○ ဆွေဆွေမျိုးနိုင် (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)	
၆။ ဝက်ခြံပေါက်တတ်သူများအတွက် အလှကုန်ပစ္စည်း ရွေးချယ်နည်း	၄၇
○ ဆွေဆွေမျိုးနိုင် (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)	
၇။ ဝက်ခြံပေါက်ပြီးကျန်ခဲ့သော အမည်းစက်များအတွက် အိမ်တွင်းကုသမှု	၅၁
○ ဆွေဆွေမျိုးနိုင် (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)	

ဆယ်ကျော်သက်များအတွက် ဆံပင်ကျန်းမာရေးနှင့် အလှအပထိန်းသိမ်းနည်းလမ်းညွှန်

၈။ ဗောက်ထခြင်း	၅၅
○ ဒေါက်တာကျော်ကျော် (အရေပြားအထူးကု)	
၉။ ဆံပင်တွေကြားက သန်း	၅၉
○ ဒေါက်တာကျော်ကျော် (အရေပြားအထူးကု)	
၁၀။ ဆံပင်ကျန်းမာရေးနှင့် အလှအပထိန်းသိမ်းနည်းလမ်းညွှန်	၆၃
○ ဆွေဆွေမျိုးနိုင် (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)	
၁၁။ ဆံပင်ဖြောင့်ခြင်း	၇၇
○ ဆွေဆွေမျိုးနိုင် (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)	
၁၂။ ဆံပင်ကောက်ခြင်း	၈၃
○ ဆွေဆွေမျိုးနိုင် (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)	

၁၃။ ဆံပင်အရောင်ဆိုးခြင်း	၈၇
○ ဆွေဆွေမျိုးနိုင် (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)	
၁၄။ ဆံပင်အရောင်ရွေးချယ်ခြင်း	၉၁
○ ဆွေဆွေမျိုးနိုင် (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)	

ဆယ်ကျော်သက်များအတွက် အသားအရေထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှု

၁၅။ မျက်နှာအသားအရေ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှု	၉၇
○ ဒေါက်တာကျော်ကျော် (အရေပြားအထူးကု)	
၁၆။ ခန္ဓာကိုယ်အသားအရေ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှု	၁၀၃
○ ဆွေဆွေမျိုးနိုင် (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)	
၁၇။ အဆီပြန်သော အသားအရေ	၁၀၉
○ ဒေါက်တာကျော်ကျော် (အရေပြားအထူးကု)	
၁၈။ အဆီပြန်သော အသားအရေအတွက် အိမ်တွင်းကုသမှု	၁၁၅
○ ဆွေဆွေမျိုးနိုင် (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)	
၁၉။ အလှအပနှင့် နေရောင်ခြည်အန္တရာယ်	၁၁၇
○ ဒေါက်တာကျော်ကျော် (အရေပြားအထူးကု)	
၂၀။ နေရောင်ခံလိမ်းဆေးများ	၁၂၃
○ ဒေါက်တာကျော်ကျော် (အရေပြားအထူးကု)	
၂၁။ ဝိတာမင်အီးနှင့် အသားအရေလှပမှု	၁၂၉
○ ဒေါက်တာကျော်ကျော် (အရေပြားအထူးကု)	

ဆယ်ကျော်သက်များအတွက် မိတ်ကပ်လိမ်းခြယ်အလှပြင်နည်းများ

၂၂။ မိတ်ကပ်လိမ်းခြယ်ခြင်း အကောင်းဆုံးဖြစ်စေရန် လိုအပ်ချက် ၁၀ ချက်	၁၃၅
○ ဆွေဆွေမျိုးနိုင် (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)	
၂၃။ အောက်ခံမိတ်ကပ်လိမ်းခြင်း	၁၄၃
○ ဆွေဆွေမျိုးနိုင် (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)	
၂၄။ ပေါင်ဒါမူန့်ထပ်လျှင်	၁၅၁
○ ဆွေဆွေမျိုးနိုင် (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)	

၂၅။ ပါးနီဘယ်လိုခြယ်မလဲ	၁၅၅
○ ဆွေဆွေမျိုးနိုင် (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)	
၂၆။ ဆယ်ကျော်သက်များအတွက် အိုင်းရဲဒီးခြယ်နည်း	၁၅၉
○ ဆွေဆွေမျိုးနိုင် (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)	
၂၇။ အိုင်းလိုင်နာ ဘယ်လိုဆွဲမလဲ	၁၆၃
○ ဆွေဆွေမျိုးနိုင် (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)	
၂၈။ ဆယ်ကျော်သက်များအတွက် မျက်တောင်ကျောဆေးအသုံးပြုနည်း	၁၆၇
○ ဆွေဆွေမျိုးနိုင် (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)	
၂၉။ နှုတ်ခမ်းနီဆိုးတဲ့အခါ	၁၇၁
○ ဆွေဆွေမျိုးနိုင် (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)	
၃၀။ မိတ်ကပ်လိမ်းသော ဘရပ်ရှ်နှင့် ရေပြုပ်များ သန့်ရှင်းစေရန်	၁၇၅
○ ဆွေဆွေမျိုးနိုင် (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)	
၃၁။ ကိုယ်နှင့် လိုက်ဖက်မည့်မိတ်ကပ်အရောင် ရွေးချယ်နည်း	၁၇၉
○ ဆွေဆွေမျိုးနိုင် (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)	
၃၂။ မျက်ခုံးပုံဖော်ခြင်း	၁၈၅
○ ဆွေဆွေမျိုးနိုင် (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)	
၃၃။ မိတ်ကပ်လိမ်းခြယ်သောအခါရေပြုပ်နှင့်ဘရပ်ရှ်များကိုအသုံးပြုခြင်း	၁၈၇
○ ဆွေဆွေမျိုးနိုင် (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)	
၃၄။ အရေပြား ဖထိခိုက်စေရန် စနစ်တကျ မိတ်ကပ်ဖျက်နည်း	၁၉၃
○ ဆွေဆွေမျိုးနိုင် (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)	
၃၅။ ရေစိုခံမျက်တောင်ကျောဆေးဖျက်နည်း	၁၉၇
○ ဆွေဆွေမျိုးနိုင် (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)	
၃၆။ သင်္ကြန်လည်မည့် ဆယ်ကျော်သက်များအတွက် မိတ်ကပ်လိမ်းခြယ်နည်း	၂၀၁
○ ဆွေဆွေမျိုးနိုင် (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)	
၃၇။ အလှကုန်ပစ္စည်းများနှင့် ဓာတ်မတည့်ခြင်း	၂၀၇
○ ဒေါက်တာကျော်ကျော် (အရေပြားအထူးကု)	