

မာတိကာ

ထုတ်ဝေသူအမှာ

နိဒါန်:

အခန်း(၁) သင့်အတွက် ခွဲးရွှေးချယ်ခြင်း

အဆွဲခင်ပွဲန်း ရွှေဖွေခြင်း

အခန်း(၂) မိသားစုဝင်ဖြစ်လာခြင်း

အခန်း(၃) သင့်ခွဲးအားအစာအာဟာရ^၁
ပြည့်ဝအောင်ကျေးခြင်း

အခန်း(၄) အမှုအကျင့်ကောင်းသောခွဲး

အခန်း(၅) သင့်ရွင်းသပ်ရပ်အောင်ပြုလုပ်ခြင်း

အခန်း(၆) ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း၊ ကျွန်းမာခြင်းအတွက်
အရေးကြီးသောအချက်

အခန်း(၇) ကပ်ပါးကောင်များ

အခန်း(၈) အရေးပေါ်ပြုစုစောင့်ရောက်နည်းများ

အခန်း(၉) ဗုဏ်ရာရသော ခွဲးတစ်ကောင်အား
ထိန်းချုပ်ခြင်း

အခန်း(၁၀) ဒက်ရာရန်သော ခွဲးတစ်ကောင်အား
သယ်ယူခြင်း

အခန်း(၁၁) ဆေးတိုက်ကျေးခြင်း

အခန်း(၁၂) တိရ္စ္ာန်အချင်းချင်းကိုက်ခြင်း

အခန်း(၁၃) သွေးထွက်ခြင်း

သွေးစိမ်းရှင်ရှင်ပန်းထွက်ခြင်း

အခန်း(၁၄) လေပွဲခြင်း၊ လေကယ်ခြင်း

အခန်း(၁၅) ကျောရိုး၊ ခါးရိုးကျိုးခြင်း

အခန်း(၁၆) အပူလောင်ခြင်း
(ပထမဘဆင့်၊ ဒုတိယဘဆင့်)

အခန်း(၁၇) အစာစာန်ခြင်း၊ တစ်ဆီခြင်း

အခန်း(၁၈) တက်ခြင်း၊ အကြောဆွဲခြင်း

အခန်း(၁၉) ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျှောခြင်း

အခန်း(၂၀) ဓာတ်လိုက်ခြင်း

အခန်း(၂၁) မျက်လုံးထိခိုက်ခဲ့က်ရာခြင်း

အခန်း(၂၂) အအေးအကျင်ကြောင့် အသားများပုပ်ခြင်း

အခန်း(၂၃) အပူရှင်ခြင်း၊ အပူကြီးခြင်း

အခန်း(၂၄) ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ကျေခြင်း

အခန်း(၂၅) အဆိပ်သင့်ခြင်း

အခန်း(၂၆) ချွှန်ထက်သော အရာနှင့်ထိုးမီခြင်း

အခန်း(၂၇) သွေးထိတ်လန့်ခြင်း

အခန်း(၂၈) တိရ္စ္ာန်အချင်းချင်းတိုက်စိုက်ရာမှ
ရသေားက်ရာ

အခန်း(၂၉) သတိလစ်ခြင်း

အခန်း(၃၀) အော့အန်ခြင်း

အခန်း(၃၁) အဘယ်ကြောင့်အရေးပေါ်အသက်ကယ်ဆယ်
ရသနည်း

အခန်း(၃၂) ရွှေးဦးပြုစုကုသရန်လိုအပ်သော
ပစ္စည်းများ

၁၅၆

၁၆၉

၁၇၁

၁၇၉

၁၈၃

၁၈၈

၁၉၀

၁၉၂

၁၉၄

၁၉၆

၁၉၈

၂၀၃

၂၀၅

၂၀၇

၂၀၉

၂၁၂

၂၁၅

၂၁၇

၂၁၉

၂၂၁

၂၂၃

၂၂၅

၂၂၇

၂၂၉