

# မာတိကာ

၁။	ပန်းဂေါ်ဖီ	၁
-	မူရင်းဒေသနှင့် ပျံ့နှံ့ပုံ	၁
-	ကမ္ဘာ့ဈေးကွက်	၂
-	ကျန်းမာရေးအတွက် ရရှိသောအကျိုးကျေးဇူးများ	၅
-	ပန်းဂေါ်ဖီစိုက်ပျိုးရန် လိုအပ်ချက်များ	၉
-	စိုက်ပျိုးခြင်း	၉
-	ပြုစုထိန်းသိမ်းခြင်း	၁၃
-	ပိုးမွှားရောဂါ ကာကွယ်နှိမ်နင်းခြင်း	၁၅
-	ရိတ်သိမ်းပြီး ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ခြင်း	၁၆

၂။	ဂေါ်ဖီထုပ်	၁၉
-	မူရင်းဒေသနှင့် ပျံ့နှံ့ပုံ	၁၉
-	ကမ္ဘာ့ဈေးကွက်	၂၀
-	ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးပြုမှုများ	၂၄
-	စိုက်ပျိုးရန်လိုအပ်ချက်များ	၂၈
-	စိုက်ပျိုးခြင်း	၂၉

-	ပြုစုထိန်းသိမ်းခြင်း	၃၁
-	ပိုးမွှားရောဂါများ ကာကွယ်နှိမ်နင်းခြင်း	၃၃
-	ရိတ်သိမ်းပြီးဆက်လက်ဆောင်ရွက်ခြင်း	၃၄

၃။	ဆလတ်	၃၅
-	မူရင်းဒေသနှင့် ပျံ့နှံ့ပုံ	၃၅
-	ကမ္ဘာ့ဈေးကွက်	၃၆
-	အာဟာရဓာတ်ကြွယ်ဝမှု	၄၁
-	စိုက်ပျိုးရန်လိုအပ်ချက်များ	၄၅
-	စိုက်ပျိုးခြင်း	၄၈
-	ရိတ်သိမ်းခြင်း	၅၆
-	သိုလှောင်ခြင်း	၅၇

• • •