

# မာတိကာ

- ၁။ အနာဂတ်မြင်ကွင်းတည်ဆောက်၍ ဆင်းရဲခြင်းမှ  
ရှောင်ကွင်းခြင်း ၆
- ၂။ အသင်းအဖွဲ့စိတ်ဓာတ်ဖြင့် ဆင်းရဲခြင်းက  
လွတ်ကင်းခြင်း ၁၁
- ၃။ ကိုယ့်ဒူးကိုယ်ချွန်၍ ဆင်းရဲခြင်းမှ ရုန်းထွက်ခြင်း ၁၃
- ၄။ ချိုးမြဲရွှေတာ၍ ဆင်းရဲခြင်းကို ကာကွယ်ခြင်း ၁၆
- ၅။ ဆင်းရဲခြင်းအကြောင်းရင်းအမျိုးမျိုးကို ရှာ၍  
ဆင်းရဲခြင်းက လွတ်မြောက်ခြင်း ၂၃
- ၆။ ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲခြင်းဖြင့် ဆင်းရဲခြင်းမှ  
လွတ်မြောက်ခြင်း ၃၁
- ၇။ ဆင်းရဲခြင်းကို ကုန်ထုတ်တိုးမြှင့်ခြင်း  
နည်းဗျူဟာဖြင့်တိုက်ဖျက်ခြင်း ၃၈
- ၈။ လမ်းသစ်ဖောက်၍ ဆင်းရဲခြင်းမှ  
လွတ်မြောက်ခြင်း ၄၃
- ၉။ ဆင်းရဲမွဲတေမှု ပြဿနာကို အသိဉာဏ်ဖြင့်  
ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားခြင်း ၄၈
- ၁၀။ ကုန်ပစ္စည်းများကို ဈေးနှုန်းမြှင့်ခြင်း  
(VALUE ADDED) သဘောတရားကို  
နားလည်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ဆင်းရဲခြင်းမှ  
ထွက်ပေါက်တစ်ခု ၅၇
- ၁၁။ ဆင်းရဲခြင်းကို ခေါင်းဆောင်မှု ဗျူဟာဖြင့်  
တိုက်ဖျက်ခြင်း ၆၄