

မာတိကာ

-	စာရေးသူ၏ တင်ပြချက်	[ က ]
၁။	အိမ်အတွင်း အလေအလွင့် မရှိစေသော ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံ	၁
၂။	အိမ်အတွင်း အလေအလွင့် မရှိစေသော ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံကြောင့် ရရှိလာသော ကောင်းကျိုးများ	၁၂
၃။	မီးဖိုချောင်ကိရိယာနှင့် စားသောက်ကုန်ပစ္စည်းများ ဝယ်ယူခြင်းကိစ္စ	၁၅
၄။	အလေအလွင့် သက်သာစေသော မုန့်လုပ်နည်းများ	၁၇
၅။	အိမ်အကျယ်အဝန်းအလိုက် ပစ္စည်းများ စီမံထားရှိခြင်း	၂၄
၆။	အိမ်အတွင်းထားရှိသော စတီခန်း	၂၆
၇။	အိမ်အတွင်း စားသောက်ကုန်ပစ္စည်းများ ထုပ်ပိုးသိမ်းဆည်းရသည့် ဒုက္ခဝန်ပေါ်သွားစေရန် အတွက် ထိရောက်သော ရွေးချယ်မှုများ ပြုလုပ်ခြင်း	၂၇
၈။	အစားအသောက် လေလွင့်ပြုန်းတီးခြင်းကို လျော့ချခြင်း	၂၈
၉။	စွမ်းအင်ချွေတာခြင်း	၃၂

၁၀။	ရေချွေတာခြင်း	၃၃
၁၁။	အချိန်ကို ချွေတာခြင်း	၃၄
၁၂။	ရေချိုးခန်း၊ သန့်စင်ခန်းအတွင်း အလေအလွင့်ကင်းစေဖို့ ဆောင်ရွက်ခြင်း	၃၅
၁၃။	အလေအလွင့်ကင်းစွာဖြင့် ကိုယ်တိုင်လုပ်နိုင်သော အလှကုန်များ	၃၇
၁၄။	အသုံးဝင်သော ပစ္စည်းများ ဖြစ်သော်လည်း နောင်တစ်ချိန် အရွပ်အထွေး၊ အစုအပုံ ဖြစ်လာနိုင်သော ပစ္စည်းများ	၄၀
၁၅။	မိသားစုအတွင်း အသုံးပြုသော ပစ္စည်းများ	၄၂
၁၆။	အမျိုးမျိုးသော ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းများနှင့် ပတ်သက်ပြီး အိမ်အတွင်း ကုသပျောက်ကင်းနိုင်သော နည်းလမ်းများ	၄၄
၁၇။	သင့်အိမ်ခန်းနှင့် အဝတ်အစား ဝိရှိကြီးများ၌ အလေအလွင့် ကင်းစေခြင်း	၄၉
၁၈။	တစ်ပတ်ရစ် အဝတ်အစားများ ဝယ်ယူဝတ်ဆင်ပါက သတိပြုရမည့် အချက်များ	၅၂
၁၉။	အသားဖြူဆွတ်ခြင်း မနှစ်သက်သူများအတွက် အသုံးပြုသော အညိုရောင် အလှကုန် သုံးစွဲခြင်း	၅၅
၂၀။	အခြားထိရောက်မှုရှိသော ချွေတာမှုများ	၅၇
၂၁။	အိမ်မှုကိစ္စများအား အလေအလွင့်ကင်းစွာဖြင့် ထိန်းသိမ်းခြင်းနှင့် အိမ်ရှိပစ္စည်းများအား ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းခြင်း	၅၈
၂၂။	အိမ်အတွင်း အလေအလွင့်ကင်းစွာဖြင့် သန့်စင်စေသော နည်းလမ်း	၆၅

၂၃။	ထိရောက်သော ချွေတာမှုဖြစ်စေသည့် နည်းလမ်းများ	၇၀
၂၄။	အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်၊ ခွေး၊ ကြောင် အလေအလွင့် မဖြစ်စေရန် ထိန်းသိမ်းခြင်း	၇၁
၂၅။	အလုပ်လုပ်သော နေရာနှင့် မလိုအပ်သော စာရွက်စာတမ်း စက္ကူဟောင်းများ	၇၄
၂၆။	ကလေးငယ်များ၊ ကျောင်းများနှင့် ပတ်သက်ပြီး အလေအလွင့် ကင်းစေခြင်း	၇၉
၂၇။	အားလပ်ရက်များ၊ လက်ဆောင်များ ပေးကမ်းခြင်းနှင့် အလေအလွင့် နည်းစေခြင်း	၉၂
၂၈။	လှည့်ပတ်သွားလာ စားသောက်ခြင်းတို့၌ အလေအလွင့် နည်းပါးစေခြင်း	၁၀၀
၂၉။	အလေအလွင့် ကင်းစေရေးနှင့် အနာဂတ်ကာလ အခြေအနေများ	၁၀၅

