

မာတိကာ

ကျမ်းဦးစကား ----- ၉
အခန်း-၁

၁။ မိတ်ဆက်စကား	-----	၁၁
၂။ ကြိုတင်ရှင်းပြချက်များ	-----	၁၄
၃။ အနှိပ်ခံခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ	-----	၁၇
၄။ နှိပ်နယ်ရာတွင် သုံးသောဆီများ	-----	၂၀
၅။ လက်နှိပ်ပညာနည်းစနစ်များ	-----	၂၄
၆။ အခြေခံနှိပ်ချက်များ	-----	၂၇
၇။ အာကျူပရက်ရှာအကြောင်း	-----	၃၅
၈။ ဖဝါးနှိပ်ကုသနည်း	-----	၃၈

အခန်း-၂

၁။ နောက်ကျောနှာခြင်း	-----	၄၃
၂။ သတိပြုစရာများ	-----	၄၄
၃။ ကျောရိုးအောက်ပိုင်းအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းများ	-----	၄၅
၄။ မိမိကိုယ်မိမိ ကူညီရေးအတွက် အကြံပြုချက်များ	-----	၄၆
၅။ ခါးနှာခြင်းအတွက် လဲလျောင်းကုသပုံအစဉ်	-----	၄၆
၆။ ကျောအောက်ပိုင်း(ခါး)	-----	၄၇
၇။ လက်ဖောင့်အက်ဖ်လာရာ(ချိ)	-----	၄၈
၈။ ဖဝါးနှိပ်ကွက်များ(ကျောရိုးနှင့် ခါးပိုင်း)	-----	၄၉
၉။ မိမိဘာသာ နှိပ်ကွက်ကို ဖိထောက်ကုသခြင်း	-----	၅၀
၁၀။ နောက်ကျောအထက်ပိုင်းနှင့် ပခုံးများ	-----	၅၀
၁၁။ လက်ဝါးအက်ဖ်လာရာချိ	-----	၅၁
၁၂။ ဘယ်ပြန်ညာပြန်အက်ဖ်လာရာချိ	-----	၅၂
၁၃။ အားပြည့်လက်ဝါးအက်ဖ်လာရာချိ	-----	၅၃
၁၄။ လက်မအက်ဖ်လာရာချိ-လက်ပြင်ရိုး	-----	၅၄
၁၅။ လက်မအက်ဖ်လာရာချိ-ကျောအထက်ပိုင်းစရိယာ	-----	၅၄
၁၆။ ကာရက်(စ်)ဒူပွမ်း	-----	၅၅

အခန်း-၃

စိတ်တင်းကျပ်၍ ခေါင်းကိုက်ခြင်း

၁။ မိတ်ဆက်စကား	-----	၅၆
၂။ သတိပြုဖွယ်ရာများ	-----	၅၇
၃။ စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် ခေါင်းကိုက်ခြင်း (ထိုင်လျက်အနေအထားဖြင့် နှိပ်ပေးသည့်အစဉ်)	-----	၅၉

၄။ ဖဝါးနှိပ်ကွက်များ	-----	၆၅
၅။ စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် ခေါင်းကိုက်ခြင်း (လဲလျောင်းလျက် နှိပ်ပေးသည့်အစဉ်)	-----	၆၆
၆။ စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် ခေါင်းကိုက်ခြင်း (မိမိဘာသာ နှိပ်ခြင်းအစဉ်)	-----	၆၉

အခန်း-၄

ဖြေလျှော့ခြင်း

၁။ နောက်ကျော	-----	၇၂
၂။ မျက်နှာ	-----	၈၁
၃။ ရင်ဘတ်နှင့် ဝမ်းဗိုက်	-----	၈၅
၄။ လက်မောင်း	-----	၈၈
၅။ ခြေထောက်	-----	၈၉
၆။ ဦးခေါင်းနှင့် ပခုံးများ	-----	၉၅
၇။ မျက်နှာ	-----	၉၆
၈။ လက်(လက်မောင်းနှင့် အရှေ့လက်ပိုင်း)	-----	၉၉
၉။ ခြေထောက်	-----	၁၀၀

အခန်း-၅

အားကစား

၁။ ခြေထောက်သွေးပူစေရန် နှိပ်ပေးခြင်း	-----	၁၀၂
၂။ နောက်ကျောသွေးပူအောင် နှိပ်ပေးခြင်း	-----	၁၁၀
၃။ လက်မောင်းသွေးပူစေရန် နှိပ်ပေးခြင်း	-----	၁၁၁
၄။ သွေးပူစေရန် မိမိဘာသာ လုပ်ဆောင်ခြင်း	-----	၁၁၄
၅။ အားကစားလှုပ်ရှားအပြီးတွင် နှိပ်ပေးခြင်း	-----	၁၁၆
၆။ အားကစားမှရသော ဒဏ်ရာများ	-----	၁၁၇

အခန်း-၆

အဆစ်နာခြင်းများ

၁။ ခူး	-----	၁၂၃
၂။ ခြေထောက်	-----	၁၃၀
၃။ လက်	-----	၁၃၄

အခန်း-၇

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် (အနှိပ်ခံခြင်း)

၁။ ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ် (နောက်ကျော)	-----	၁၃၆
၂။ ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ် (ခြေသလုံးများ)	-----	၁၄၅

၃။ ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ် (ဝမ်းဗိုက်)	-----	၁၄၅
၄။ ကလေးမွေးဖွားပြီးနောက်	-----	၁၄၆
၅။ ခြေထောက်ရှေ့ပိုင်း	-----	၁၄၇
၆။ ခြေထောက်နောက်ဘက်	-----	၁၅၁
၇။ ခါးဆစ်ပိုင်းစရိယာ(မွေးဖွားပြီးနောက်)	-----	၁၅၄
၈။ ဝမ်းဗိုက်ပိုင်း	-----	၁၅၆
၉။ မိမိကိုယ်မိမိ နှိပ်ပေးခြင်း(မွေးဖွားပြီးနောက်)	-----	၁၅၉

အခန်း-၈

နို့စို့အရွယ်ကလေးငယ်များအတွက် နှိပ်ပေးခြင်း

၁။ နို့စို့ကလေးကို သင့်ပေါင်ပေါ်တင်၍ နှိပ်ပေးခြင်း	-----	၁၆၁
၂။ နို့စို့ကလေးကို စားပွဲပေါ်တင်၍ နှိပ်ပေးခြင်း	-----	၁၆၈
၃။ ကလေးသူငယ်များအတွက် နှိပ်ပေးခြင်း	-----	၁၇၁

အခန်း-၉

အဖြစ်များသည့် ပြဿနာများ

၁။ အဆီပုပြဿနာ	-----	၁၈၀
၂။ အစာချေချက်မူ	-----	၁၈၃

