

မာတိကာ

အမှတ်စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	ပုံဆွဲခဲတံအသုံးပြုနည်း	၇
၂။	ခဲဖျက်အသုံးပြုနည်း	၁၀
၃။	မျဉ်းကြောင်းများအကြောင်း	၁၃
၄။	မျဉ်းကြောင်းရေးဆွဲနည်း	၁၅
၅။	အရာဝတ္ထုပစ္စည်းရေးဆွဲခြင်း	၂၁
၆။	အတိုင်းအထွာမျဉ်းရေးဆွဲနည်း	၂၈
၇။	မျက်စိမျဉ်းကြောင်း	၃၁
၈။	အဝေးအနီးမြင်ခြင်း	၃၄
၉။	ဒီဇိုင်းရေးဆွဲနည်း	၄၂
၁၀။	လူပုံရေးဆွဲနည်း	၅၃
၁၁။	ပဲကြီးစေ့နှင့် မီးခြစ်ဆံကို အသုံးပြုနည်း	၆၃
၁၂။	ရှုမျှော်ခင်းရေးဆွဲနည်း	၆၇

အမှတ်စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁၃။	လက်ရေးဆွဲနည်း	၇၆
၁၄။	ခြေထောက်ရေးဆွဲနည်း	၈၀
၁၅။	မျက်နှာအနေအထားရေးဆွဲနည်း	၈၇
၁၆။	အလင်းအမှောင် ထည့်သွင်းရေးနည်း	၉၄
၁၇။	စုတ်တံကိုင်ရေးဆွဲနည်း	၉၉
၁၈။	ဆေးရောင်စုံအကြောင်း	၁၀၅
၁၉။	ရှုမျှော်ခင်းဆေးရောင်စုံဖြယ်နည်း	၁၁၈
၂၀။	ဆီဆေးနှင့် ရေဆေးခြားနားခြင်း	၁၂၅