

မာတိကာ

၁။ နိဒါန်း	၇	၁၃။ အိပ်ခန်းပိုကောင်းဖို့	
အပိုင်းတစ်		ဖုန်းရွှေအစီအရင်များ	၂၄
အခန်း (၁)		၁၄။ ရေချိုးခန်း	၂၅
၂။ သင့်အိမ်က သင့်အကြောင်း		၁၅။ ရေချိုးခန်းပိုကောင်းစေဖို့	
ဘာပြောနေပါသလဲ	၁၃	ဖုန်းရွှေအစီအရင်များ	၂၅
၃။ အိမ်ရှေ့တံခါးမကြီး	၁၆	၁၆။ စာကြည့်ခန်း/ရုံးခန်း	၂၆
၄။ အိမ်ရှေ့တံခါးမကြီး		အခန်း (၂)	
ပိုမိုကောင်းမွန်စေဖို့		၁၇။ ဖုန်းရွှေအစီအရင်နှင့်	
ဖုန်းရွှေအစီအရင်များ	၁၆	ကုစားမှုများ	၂၇
၅။ ဝင်ပေါက်ခန်းမ	၁၇	၁၈။ အသုံးများသော	
၆။ ဝင်ပေါက်ခန်းမကို		ဖုန်းရွှေကုထုံးများ	၂၉
ပိုမိုကောင်းမွန်စေဖို့		၁၉။ အရောင်များ	၃၃
ဖုန်းရွှေအစီအရင်များ	၁၈	၂၀။ ပုံသဏ္ဍာန်များ	၃၇
၇။ ဧည့်ခန်း	၁၈	၂၁။ ကိန်းဂဏန်းများ	၃၇
၈။ ဧည့်ခန်းကို		အခန်း (၃)	
ပိုမိုကောင်းမွန်စေဖို့		၂၂။ ဆယ်မိနစ် သို့မဟုတ်	
ဖုန်းရွှေအစီအရင်များ	၁၉	ဆယ်မိနစ်အောက်	
၉။ မီးဖိုချောင်	၁၉	လုပ်ဆောင်နိုင်သော	
၁၀။ ထမင်းစားခန်း	၂၁	ကုထုံးများ	၃၉
၁၁။ ထမင်းစားခန်းကို		၂၃။ ချမ်းသာကြွယ်ဝခြင်း	၄၁
ပိုမိုကောင်းမွန်စေဖို့		၂၄။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ	၆၉
ဖုန်းရွှေအစီအရင်များ	၂၂	၂၅။ ကံကောင်းပျော်ရွှင်မှု	၈၄
၁၂။ အိပ်ခန်း	၂၃	၂၆။ ကျန်းမာရေး	၉၈

အခန်း (၄)		အပိုင်းနှစ်	
တစ်နေ့ အပြီးလုပ်လို့ရတဲ့		၃၁။ ဖုန်းရွှေအခြေခံ	၁၄၃
ကုထုံးတွေ	၁၀၄	၃၂။ ဖုန်းရွှေအမေးအဖြေ	၁၄၇
၂၇။ ချမ်းသာချင်ရင်	၁၀၅	၃၃။ ဖုန်းရွှေအနှစ်ချုပ်	
၂၈။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ	၁၁၆	အဘိဓာန်	
၂၉။ ကံကောင်းပျော်ရွှင်	၁၂၂	အကာအကွယ်	
၃၀။ ကျန်းမာရေး	၁၃၅	အရံအတားများ	၂၉၄
		၃၄။ ငါးမွေးကန်	၂၉၅
		၃၅။ အဲရိုးဝါးနားငါး	၂၉၆
		၃၆။ အနုပညာပစ္စည်းများ	၂၉၇
		၃၇။ ဝါး	၂၉၉
		၃၈။ မြေတိုက်ခန်း	၂၉၉
		၃၉။ ရေချိုးခန်း	၃၀၀
		၄၀။ ထုပ်တန်းများ	၃၀၀
		၄၁။ ခုတင်များ	၃၀၁
		၄၂။ ခေါင်းလောင်းများ	၃၀၂
		၄၃။ ငှက်များ	၃၀၂

၄၄။ လိပ်မည်း	၃၀၃
၄၅။ ဘွန်စိုင်းအပင်ပု	၃၀၃
၄၆။ စာအုပ်စင်	၃၀၄
၄၇။ တံတား	၃၀၄
၄၈။ တံမြက်စည်း	၃၀၅
၄၉။ ကန္တာရဆူးပင်	၃၀၅
၅၀။ အမြောက်	၃၀၆
၅၁။ မျက်နှာကြက်	၃၀၆
၅၂။ မီးပန်းဆိုင်များ	၃၀၇
၅၃။ ချီဇာတ်	၃၀၇
၅၄။ ဒဂိုးပြား	၃၀၈
၅၅။ အရောင်	၃၀၉
၅၆။ တိုင်လုံးများ	၃၁၀
၅၇။ ကွန်ပျူတာများ	၃၁၁
၅၈။ ကော်ရီဒါ	၃၁၁
၅၉။ ကြိုးကြာငှက်	၃၁၂
၆၀။ ကြက်ခြေခတ်	၃၁၂
၆၁။ သလင်းကျောက်	၃၁၃
၆၂။ ခန်းဆီး	၃၁၄
၆၃။ စားပွဲခုံစောင်း	၃၁၅
၆၄။ ထမင်းစားခန်း	၃၁၆
၆၅။ ထမင်းစားစားပွဲ	၃၁၆
၆၆။ နဂါး	၃၁၇
၆၇။ ကမ္ဘာမြေကြီး	၃၁၈
၆၈။ အရှေ့အရပ်	၃၁၈

၆၉။ ပညာရေးကံ	၃၁၉	၉၃။ ခြင်္သေ့	၃၃၃
၇၀။ ဆင်	၃၁၉	၉၄။ ဧည့်ခန်း	၃၃၃
၇၁။ စွမ်းအင်	၃၂၀	၉၅။ ကြာကန်	၃၃၃
၇၂။ ဝင်ပေါက်များ	၃၂၀	၉၆။ ကံကောင်းသော	
၇၃။ ကျော်ကြားမှုကံကြမ္မာ	၃၂၁	ဂဏန်းများ	၃၃၄
၇၄။ မိသားစုဖုန်းရွှေ	၃၂၁	၉၇။ မွေယာ	၃၃၅
၇၅။ မိသားစုဓာတ်ပုံ	၃၂၂	၉၈။ မှန်	၃၃၅
၇၆။ ဓာတ်ကြီးငါးပါး	၃၂၃	၉၉။ မြောက်ဘက်	၃၃၆
၇၇။ ငါး	၃၂၅	၁၀၀။ အရှေ့မြောက်	၃၃၆
၇၈။ ပန်းများ	၃၂၆	၁၀၁။ အနောက်မြောက်	၃၃၇
၇၉။ ဖား	၃၂၆	၁၀၂။ လိမ္မော်ပင်	၃၃၇
၈၀။ နတ်မင်းကြီးသုံးပါး	၃၂၇	၁၀၃။ ဒေါင်း	၃၃၈
၈၁။ ကမ္ဘာလုံး	၃၂၇	၁၀၄။ ထင်းရှူးပင်	၃၃၈
၈၂။ ရွှေငါး	၃၂၈	၁၀၅။ ရေကန်	၃၃၉
၈၃။ မြက်	၃၂၈	၁၀၆။ သလင်းကျောက်	၃၃၉
၈၄။ နဂါးစိမ်း	၃၂၉	၁၀၇။ ကြိုးနီ	၃၄၀
၈၅။ တွဲလောင်းဆွဲအရာများ	၃၂၉	၁၀၈။ ရွက်သင်္ဘော	၃၄၀
၈၆။ ခြံစည်းရိုး	၃၃၀	၁၀၉။ ရုပ်တုများ	၃၄၀
၈၇။ မြင်း	၃၃၀	၁၁၀။ ငွေရောင်	၃၄၁
၈၈။ ကျောက်စိမ်းပင်	၃၃၁	၁၁၁။ ထီး	၃၄၁
၈၉။ မီးဖိုချောင်	၃၃၁	၁၁၂။ ရေ	၃၄၂
၉၀။ မီးတိုင်	၃၃၂	၁၁၃။ လေသာဆည်းလည်း	၃၄၂
၉၁။ သစ်ရွက်ပုံစံ	၃၃၂	၁၁၄။ အဝါရောင်	၃၄၃
၉၂။ သံပုရာပင်	၃၃၂		