

# မာတိကာ

- \* စစ်သည်တစ်ဦး၏ ဒိုင်ယာရီ ၂
- \* အဖွင့်စာမျက်နှာ ၃
- \* ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း ၄
- \* ပြုစုသူ ဒေါက်တာနိုင်ဝေဝင်း၏အမှာစာ ၅
- \* မာတိကာ ၆-၁၀
- \* နိဒါန်း - ဒီဂရီကို မည်သည့်ကပြေးစေသနည်း ၁၁
- \* စကားချီး ၁၂-၁၃
- \* အခန်း (၁)
  - နိုးထခြင်း ၁၆
  - ဆက်သွားလမ်းသရဲပျော်လိုက်စမ်းပါ ၁၇
  - အသက်(၂၁)နှစ်မှာ သေဆုံးခြင်း ၁၉
  - ဘဝသည် အဓိကရုဏ်းတစ်ခုဖြစ်၏ ၂၁
  - သံတိုင်များနှင့် ဘာဘယ်လ်များ ၂၂
  - Bodybuilding ဆီသို့ ၂၂
- \* အခန်း (၂)
  - စုစည်းကြီးထွားလာသောအရိပ် ၂၆
  - ကာယဗလကြယ်တစ်ပွင့်မွှေးဖွားခြင်း ၂၇
  - လူသစ်ပရော်ဖက်ရှင်နယ် ၃၀
  - နယူးယော့ခ် နယူးယော့ခ် ၃၂
  - Disney World သို့ ကျွန်ုပ်သွားပြီ ၃၄
- \* အခန်း (၃)
  - ဆန်ဒိုင်းဆုနှင့် ဒဏ္ဍာရီ ၁၉၉၂-ဟယ်လ်ဝင်စက်သို့ပြန်လာခြင်း ၃၈
  - ၁၉၉၃ - ခုနှစ် အဆင့်သစ် ၄၀
  - ၁၉၉၄ - အခြေအနေများအားလုံးကိုဆန့်ကျင်လျက် ၄၂
  - ၁၉၉၅ - ရိုသေလေးစားခြင်း ၄၄
  - ၁၉၉၆ - လေထန်သောမြို့တွင် ခြောက်သွေ့စွာအောင်မြင်လျက် ၄၇
- \* အခန်း (၄)
  - အရံရင်ဆုံးစစ်သည် ၅၂
  - ဆေးရုံတင်ပြီ ၅၃
  - ကြိုးမျှင်လေးဖြင့် တွဲလောင်းခိုးနေခြင်း ၅၅
  - ခက်ခဲကြမ်းတမ်းနိုင်သလောက် ၅၇
  - နောက်ဆုံးအချိန် ၅၉
- \* အခန်း (၅)
  - ပြန်လည်အနားယူအားဖြည့်ခြင်း၊ ၆၃
  - ကာယဗလ၏လျှို့ဝှက်ချက်ကြီးတစ်ခု ၆၄
  - ဇာတ်လမ်းအပြည့်အစုံ ၆၅
  - အချိန်နှင့်ပတ်သက်၍ မေးခွန်းတစ်ခု ၆၆

- မျက်စိမှိတ်ခြင်း၊ ပွန်ခြင်းတို့အကြောင်း တစ်စုတစ်စည်း ၆၇
- အဟာရနှင့် ပြန်လည်အားဖြည့်အနားယူခြင်း ၆၈
- လေ့ကျင့်မှုလွန်ကဲခြင်းလက္ခဏာနှင့် ကုသမှုများ ၆၉
- \* အခန်း (၆)
  - ဗလကြီးတည်ဆောက်ရန် အခြေခံအုတ်ချပ်များလေ့ကျင့်မှုနိယာမများ ၇၂
  - မတန်တဆဝန်တင်ကစားခြင်းနိယာမ ၇၃
  - အတင်းအဓမ္မမရမက အကြိမ်ရေများဖြင့်နိယာမ ၇၄
  - နားလိုက်၊ ပြန်ကစားလိုက် နိယာမ ၇၄
  - အဆင်းပိုင်းအကြိမ်ရေများဖြင့် နိယာမ ၇၅
  - အလေးဖြုတ်ချက်စားသည့် နိယာမ ၇၆
  - တစ်ပိုင်းတစ်စအကြိမ်ရေများဖြင့် နိယာမ ၇၆
  - ကြွက်သားကြိုတင်ပင်ပန်းအောင်လုပ်ရမည့် နိယာမ ၇၆
  - တစ်ကျော့တည်းသာ ကစားသည့်နိယာမ ၇၇
  - ရိတ်စံ၏တစ်ကျော့ဆိုသည်မှာ ၇၉
- \* အခန်း (၇)
  - သရုပ်ဖော်ပုံအပြည့်အစုံ၊ ကျွန်တော်၏ကစားနည်းပရိုဂရမ် ၈၂
  - ၁၉၉၄ - တောင်ပံများပေါ်တွင် ၈၃
  - သုံးပွင့်ဆိုင် ကံဆိုးမိုးမှောင်ကျခြင်း ၈၄
  - မတူသောစတီချက်များဖြင့် လေ့လျော်ခြင်း ၈၅
  - ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင်၏ အဆိုးဝါးဆုံးရန်သူ ၈၆
  - ထိခိုက်ဒဏ်ရာများကို ကန့်သတ်ထိန်းချုပ်ခြင်း ၈၇
  - ပရိုဂရမ်ဖြင့်ရင်းနှီးခြင်း ၈၈
  - အဆုံးစွန်လေ့ကျင့်နည်းစနစ် ၈၈
  - ဒီဂရီ၏ မောင်အိုလံပီယာရရှိစေခဲ့သောပရိုဂရမ် ၈၉
  - လေ့ကျင့်ချိန်ခွဲခြားခြင်းစနစ် ၈၉
- \* အခန်း (၈)
  - စတင်ခြင်း - လူသစ်များအတွက် လေ့ကျင့်နည်းနှင့်စားသောက်နည်း ၉၀
  - ပရိုဂရမ်အပြည့်အစုံ ၉၄
  - အစကနဦးတွင် ၉၅
  - လူသစ်များ၏ ကာယဗလသို့ဝင်ခွင့်သင်တန်း ၉၆
  - ခွဲကစားနည်းစနစ် ၉၇
  - အလေးမ "မ" ခင် စဉ်းစားပါ ၉၉
  - လူသစ်ကစားသမား၏ အစားအသောက် ၁၀၀
  - စတင်ခြင်းပရိုဂရမ် ၁၀၁
- \* အခန်း (၉)
  - အဆင့်မြင့်အတန်း၊ လေ့ကျင့်နည်းနှင့်စားသောက်နည်း ၁၀၆
  - ပရိုဂရမ်အပြည့်အစုံ ၁၀၇
  - ကာဒီရိုလေ့ကျင့်ခန်း ၁၀၇
  - ခွဲကစားနည်းစနစ်ကို ခွဲထုတ်ခြင်း ၁၀၈
  - ကျွန်ုပ်တို့၏စေခြင်းသင်ခန်းစာ ၁၀၉

- ခွန်အားမျှညှိပေးအကွေး ၁၁၀
- ပြိုင်ပွဲဝေးကာလ နေ့စဉ်ကျွန်တော်စားသောက်ပုံစာရင်း ၁၁၅
- \* အခန်း (၁၀)
  - ဘီလူးပန်းများနှင့်ပတ်သက်၍ ဆုံပန်းနှင့်ဂုတ်သားများ ၁၁၉
  - အဆစ်များ၏အဆုံးအဖြတ် ၁၂၀
  - ထုထည်အတွက်တွန်းခြင်း ၁၂၁
  - ဘေးတိုက်စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်း ၁၂၂
  - သံကြိုးဆွဲနဲ့ ၁၂၃
  - ဂုတ်သားများကိုပိတ်ညှပ်ခြင်း ၁၂၃
  - အနိုင်ရမည့်ကစားပုံ ၁၂၅
  - ဆုံနှင့်ဂုတ်လေ့ကျင့်စဉ် ၁၂၆
- \* အခန်း (၁၁)
  - ကြိုးကြိုးစားစား လက်မောင်းနောက်သား ၁၂၉
  - ထုထည်အတွက်တွန်းခြင်း ၁၃၀
  - လက်မောင်းနောက်သားဆန့်ခြင်းများ ၁၃၁
  - လက်တစ်ဖက်ချင်း ၁၃၂
  - လက်မောင်းနောက်သားလေ့ကျင့်စဉ် ၁၃၃
- \* အခန်း (၁၂)
  - အလယ်ပိုင်းသားဝမ်းပိုက် ၁၃၅
  - ပိုက်၏တုံ့ပြန်မှု ၁၃၆
  - အလွတ်ဗယ်လီရိုက်ခြင်း ၁၃၇
  - ပိုက်ခါးလေ့ကျင့်စဉ် ၁၃၇
- \* အခန်း (၁၃)
  - နောက်မှာသတ်ထား နောက်ကျောဝင်းသား ၁၄၀
  - ဆွဲချကြရအောင် ၁၄၁
  - သေသေကြေကြေခါးကိုင်းဆွဲတင် ၁၄၃
  - လက်တစ်ဖက်ချင်း လေ့လျော် ၁၄၄
  - ကောဘယ်လ်ဖြင့် လေ့လျော် ၁၄၅
  - ဆုံနောက်သားများ ၁၄၅
  - ခရစ်စမတ်အချိန်ကျလေပြီ ၁၄၆
  - ဟိုက်ပါဖြစ်လာခြင်း ၁၄၇
  - နောက်ဆုံးတော့ဒတ်စ် (လစ်စ်) ၁၄၇
  - နောက်ကျောက်ကြွမ္မာ ၁၄၈
  - နောက်ကျောနှင့်ဆုံနောက်သား လေ့ကျင့်ချိန် ၁၄၉
- \* အခန်း (၁၄)
  - ရင်ဘတ်ပါဝါ ရင်အုပ် ၁၅၁
  - ပက်လက်အိပ် ခုံတန်းရှည်ကိုခုံရုံးတင်ပါ ၁၅၂
  - ခုံစောင်းဆီသို့ သွေစောင်းသွားခြင်း ၁၅၂
  - ခုံတန်းရှည်အတွက်ထိုင်မည် ၁၅၃
  - ကျွန်တော်နှင့်အတူပျံကြရအောင် ၁၅၄

- ကြိုးသိုင်း ၁၅၅
- စိတ်နှင့်ကြွက်သားဆက်သွယ်မှု ၁၅၅
- ရင်အုပ်လေ့ကျင့်ချိန် ၁၅၆
- \* အခန်း (၁၅)
  - အငွေထွက်နေသောလက်မောင်းရှေ့သားများ ၁၅၉
  - ကိုယ့်အတွက် ကိုယ်လေ့ကျင့်မနေပါနှင့် ၁၆၀
  - ပြင်းအားကို အလွဲသုံးစားမလုပ်ပါနှင့် ၁၆၀
  - ပြန်လည်အားဖြည့်အနားယူခြင်းအပေါ် မစားနဲ့ပါနှင့် ၁၆၁
  - သဘာဝကိုပြန်လည်ပြင်ဆင်ဖို့ မကြိုးစားပါနှင့် ၁၆၂
  - လက်မောင်းဘေးသားများကို မမေ့ပါနှင့် ၁၆၂
  - လက်မောင်းရှေ့သားလေ့ကျင့်ချိန် ၁၆၃
  - ခုံစောင်းမှီ ၁၆၃
  - အီးဇီးဘားလုပ်ပါ ၁၆၄
  - နောက်ဆုံး BI Line ၁၆၅
  - နောက်ဆုံး BI Line ၁၆၅
  - လက်မောင်းရှေ့သားလေ့ကျင့်ချိန် ၁၆၆
- \* အခန်း (၁၆)
  - ငရဲပြည်မှလေ့ကျင့်စဉ် - ပေါင်ရှေ့သား၊ ပေါင်နောက်သားနှင့် ခြေသလုံးများ ၁၆၉
  - ပင်ပန်းစေသော ပေါင်ရှေ့သားခွေးကွေးဆန့် ၁၇၁
  - ပက်လက်အိပ်ခြေကန်ကို အသုံးချခြင်း ၁၇၁
  - ဟက်လုပ်မည့် ဟက်စကွယ် ၁၇၃
  - ကြော်ထားသော ပေါင်နောက်သားများ ၁၇၃
  - ဒတ်စ်လစ်ဖ်အား ၁၇၃
  - မတ်တတ်ရပ်လေ့ကျင့်ခန်း ၁၇၄
  - အမှန်အကန်ခြေသလုံးများ ၁၇၄
  - အရေးကြီးသောအကြံပေးစကား ၁၇၆
  - အောက်ပိုင်းလေ့ကျင့်ချိန် ၁၇၇
- \* အခန်း (၁၇)
  - ထုထည်အတွက်အဟာရ ၁၈၀
  - ဒိုင်းယက်ဖော်မြူလာဆွဲရန် ပထမအဆင့်သည် ဘာဖြစ်သင့်ပါသလဲ? ၁၈၁
  - ဘော်ဒီဖိတ်တက်ဖို့အတွက်သင့်တော်သည့်နှုန်းထားသည် ဘယ်လောက်ပါသလဲ? ၁၈၂
  - ကယ်လိုရီတိုးထားပေးမယ့်လည်း ဘော်ဒီဖိတ်အတူတူပဲ ဖြစ်နေသေးတယ် ကျွန်တော်ဘာလုပ်သင့်ပါသလဲ? ၁၈၂
  - ကျွန်တော်ရည်မှန်းသင့်သော အဟာရရာခိုင်နှုန်းများအကြောင်းကို ရှင်းလင်းပြပါ။ ၁၈၃
  - ပရိုတိန်း၊ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်နှင့်အဆီဓာတ်တို့ ကာယဗလနှင့် ဘယ်လိုပတ်သက်နေပါသလဲ? ၁၈၃

- ကာယဗလရည်မှန်းချက်များအတွက် မည်သည့်အစားအသောက် တို့သည် အကောင်းဆုံးပါနည်း? ၁၈၄
- တစ်နေ့ကို အနပ်ဘယ်လောက်များစားသုံးသင့်ပါသလဲ? ၁၈၅
- ဖြည့်စွက်အားဆေးများအတွက် အခြေခံပရိုဂရမ်ကို သင်ဘယ်လိုအကြံပြုချင်ပါသလဲ? ၁၈၅
- ပရိုတိန်းအမှုန် များ ၁၈၅
- ဗိုက်တာမင်နှင့်မင်နရယ်ဆေး ၁၈၆
- အပိုထပ်စောင်းမင်နရယ်များ ၁၈၆
- ဗိုက်တာမင်စီ ၁၈၆
- ခရီအေတင်း ၁၈၇
- ကလူကိုစမင်း/ကိုလာဂျင် ၁၈၇
- ကစားပြီးသောက်သည့် ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်အမှုန်ဖျော်ရည် ၁၈၇
- အစားအသောက်နှင့်ပတ်သက်ပြီး အကြီးမားဆုံးအမှားများသည် ဘာပါလဲ? ၁၈၈
- ဇယားတစ် - ကြွက်သားတည်ဆောက်ခြင်းဒိုင်းယက် ၁၈၉
- အစားအသောက်အောင်မြင်မှုအတွက် အကြံပေးချက်(၁၀)ချက် ၁၉၀
- \* အခန်း (၁၈)
  - မာဆယ်လ်မုင် ဒိုင်ယာရီထားဖို့လိုအပ်ကြောင်း ၁၉၃
  - လေ့ကျင့်ချိန်များ ၁၉၄
  - ဒိုင်းယက် ၁၉၅
  - ဘော်ဒီဖိတ် ၁၉၆
  - ကာယဗလပြင်ပ ၁၉၆
  - စာအုပ်ပိတ်ခြင်း ၁၉၇
- \* အခန်း (၁၉)
  - သံမဏိစိတ်ဓာတ်ကို ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း ၁၉၉
  - စိတ်နေစိတ်ထားဆန္ဒရှိလျက် ၂၀၀
  - လေ့ကျင့်ချိန်တစ်ချိန်ရောက်မည့်ကာလ ၂၀၁
  - လေ့ကျင့်ချိန် ၂၀၃
  - အနိုင်ရမည့်စိတ်ဓာတ်၏ နှာတစ်ဖျားသာမူ ၂၀၃
  - စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ နှာတစ်ဖျားသာစေသောအချက် (၁၀)ချက် ၂၀၅
- \* အခန်း (၂၀)
  - နေ့တစ်နေ့၏အဆုံးသတ်တွင် ၂၀၇
  - ဘဝနေထိုင်ဟန် ၂၀၈
  - ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရာ ၂၀၉
  - တခြားဒီဂရီ ၂၁၀
  - စံနမူနာထားထိုက်သူ ၂၁၀
  - ပရိုသတ်များအတွက် မှာကြားချက်တစ်ချက် ၂၁၁
  - သင့်အတွက်သာဖြစ်ပါသည် ၂၁၂