

မာတိကာ

- မူရင်းစာအုပ်မှ နိဒါန်း:	က
၁။ မိန်းမတို့၏ ဓမ္မတာ	၁
၂။ စိတ်၏ သွေးဆောင်ခြင်း	၁၁
၃။ စိတ်ချမ်းသာမှ ကိုယ်ကျန်းမာ၏	၁၆
၄။ ကျန်းမာခြင်းနှင့်အလှ	၂၁
၅။ ယောက်ျားယူ မစောသင့်	၂၃
၆။ အစားအသောက်	၂၉
၇။ ဖျတ်လတ်ခြင်း	၃၃
၈။ အဝတ်အစား	၄၀
၉။ အပျော်အပါး	၄၅
၁၀။ စိတ်သဘောသေးငယ်ခြင်း	၅၀
၁၁။ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာလှပခြင်း	၅၄
၁၂။ ယဉ်ကျေးခြင်း	၆၀
၁၃။ လှသလိုနေ	၆၅
၁၄။ ယောက်ျားများကို မယုံလွယ်နှင့်	၇၀
၁၅။ မချစ်သော်လည်း ပေါင်းနိုင်သည်	၇၅
၁၆။ အဖိုးတန်ခြင်း	၈၂
၁၇။ အလှပြုပြင်နည်း	၈၆
၁၈။ မိမိကိုယ်ကို မပြုလွန်းနှင့်	၉၀
၁၉။ စိတ်ကြီးဝင်ခြင်း	၉၂
၂၀။ တုပခြင်း	၉၈
၂၁။ မက်လုံးအမျိုးမျိုး	၁၀၃
၂၂။ မလှသောမိန်းမ - မရှိ	၁၀၇
၂၃။ ဣန္ဒြေ	၁၁၁
၂၄။ အိမ်ထောင်ပြုခြင်း	၁၂၄
၂၅။ ယောက်ျားနှင့်မိန်းမ	၁၃၀
၂၆။ အချစ်	၁၃၄
၂၇။ အမူအရာနှင့်စကား	၁၃၉