

# မာတိကာ

ယောဂမိတ်ဆက်	၅
ယောဂ၏ အကျိုးကျေးဇူးများ	၇
ဘယ်အချိန်၊ ဘယ်နေရာမှာ ယောဂကို	
လေ့ကျင့်ကြမလဲ	၉
သဘာဝအတိုင်း အသက်ရှူမှု	၁၁
လျောင်းစက်နားနေ ကိုယ်ဟန်	၁၂
တောင်ပုံသဏ္ဍာန်ကိုယ်ဟန်	
(လက်အုပ်ချီဆုတောင်းပုံနှင့်)	၁၄
တောင်ပုံသဏ္ဍာန်ကိုယ်ဟန်	၁၅
အကြောလျော့ လေ့ကျင့်ခန်းများ	၁၆

## ပင်မစွမ်းအင်

စိန်ပွင့်ပုံကိုယ်ဟန်	၂၀
ကြောင်ပုံကိုယ်ဟန်	၂၂
ယုန်ပုံစံကိုယ်ဟန်	၂၄
ပုတ်သင်ပုံကိုယ်ဟန်	၂၅
ကလေးငယ်ပုံကိုယ်ဟန်	၂၆

## မတ်တတ်ရပ်ကိုယ်ဟန်များ

လင်းယုန်အတောင်သိမ်းကိုယ်ဟန်	၂၈
လိပ်ပုံသဏ္ဍာန်ကိုယ်ဟန်အတွဲ	၃၀
မျောက်ပုံသဏ္ဍာန်ကိုယ်ဟန်အတွဲ	၃၂
ထန်းပင်ပုံကိုယ်ဟန်	၃၄

## ကြမ်းပြင်နှင့် ထိကပ်သော ကိုယ်ဟန်များ

ဦးခေါင်းစိုက်ခွေး	၃၅
လခြမ်းကွေးပုံကိုယ်ဟန်	၃၆
နွယ်ပင်ပုံကိုယ်ဟန်	၃၈
စိန်ပွင့်ပုံကိုယ်ဟန်	၄၀
ကျားပုံကိုယ်ဟန်	၄၂
မြဲမြဲထိုင်ကိုယ်ဟန်	၄၄
ထိုင်လျက်ကိုယ်ရှေ့ကိုင်ကိုယ်ဟန်	၄၅
ထိုင်လျက်တစ်ဝက်လှည့်ကိုယ်ဟန်	၄၇
မိကျောင်းပုံအလှည့်ကိုယ်ဟန်	၄၈
ဒူးမြှောက်ကိုယ်ဟန်	၅၀
တွန်းကန်အားယူကိုယ်ဟန်	၅၁
တံတားတစ်ဝက်ကိုယ်ဟန်	၅၂
သားလောင်းပုံကိုယ်ဟန်	၅၄
မွေးကင်းစကိုယ်ဟန်	၅၅

## စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှု ပြုပေးသော ကိုယ်ဟန်များ

လျောင်းစက်နားနေကိုယ်ဟန်	၅၆
ဆုတောင်းပုံကိုယ်ဟန်	၅၈
အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်း အစာ	၆၀
အစာခြေစနစ်အတွက်	
ပုံမှန်လုပ်ဆောင်သင့်သော လေ့ကျင့်ခန်းများ	၆၂