

# မာတိကာ

## အပိုင်း (၁)

- |    |  |    |
|----|--|----|
| ၁။ | ဖုန်းရွှေမိတ်ဆက်                                     | ၇  |
| ၂။ | သင့်အိမ်က သင့်အကြောင်း ဘာပြောနေသလဲ                   | ၁၉ |
| ၃။ | ဖုန်းရွှေကုထုံးများနှင့် ဘာကြောင့် သူတို့ကိုသုံးရသလဲ | ၂၉ |

## အပိုင်း (၂)

- |    |  |     |
|----|--|-----|
| ၄။ | ၁၀ မိနစ် သို့မဟုတ် ၁၀ မိနစ်ပင် မကြာမီအတွင်း<br>လုပ်နိုင်သော ကုထုံးများ | ၃၉  |
| -  | ချမ်းသာကြွယ်ဝခြင်း   | ၄၀  |
| -  | ချစ်ခြင်းမေတ္တာ  | ၆၁  |
| -  | ကံကောင်းခြင်းနဲ့ ပျော်ရွှင်ခြင်း                                       | ၇၇  |
| -  | ကျန်းမာရေး   | ၉၁  |
| ၅။ | တစ်နေ့တာကာလအတွင်းမှာ လုပ်နိုင်တဲ့<br>အစီအရင်ကုထုံးများ                 | ၉၇  |
| -  | ချမ်းသာခြင်း   | ၉၈  |
| -  | ချစ်ခြင်းမေတ္တာ  | ၁၀၉ |
| -  | ကံကောင်းခြင်းနဲ့ ပျော်ရွှင်ခြင်း                                       | ၁၁၇ |
| -  | ကျန်းမာရေး   | ၁၂၅ |