



- အလွတ်ကျက်သံသရာမှ လွတ်မြောက်ရေးအတွက် မောင်ခင်မင်(ခန့်ဖြူ) က
- သည်စာအုပ်တွင် ဝင်ရောက်နှစ်မြူးခြင်း ဝ
- ဒေါက်တာအောင်မြင့်ဦး

**အပိုင်း (၁)**  
**သီကုံးပန်းသွင် စာနုယဉ်**

- ၁။ ပုံစံသစ် စာစီစာကုံးသင်ကြားရေး (၁) ၁
- ၂။ ပုံစံသစ် စာစီစာကုံးသင်ကြားရေး (၂) ၈
- ၃။ သီကုံးပန်းသွင် စာနုယဉ် ၁၆
  - ဈေးမြင်ကွင်း ၂၀
  - သတိတရား ၂၃
  - အလိမ္မာစာမှာရှိ ၂၄
  - ပညာရဲရင့် ပွဲလယ်တင့် ၂၆
  - ပတ်ဝန်းကျင်အလှ ထိန်းသိမ်းကြ ၂၈
  - ညနေဆည်းဆာ ၃၀
  - ဆောင်းရာသီအလှ ၃၂
  - ကျန်းမာခြင်းသည် လာဘ်တစ်ပါး ၃၄

- သင်္ကြန်ပွဲတော် တို့ နွေပျော် ၃၆
- မိုးရာသီ ၃၈
- အားကစား ၄၀
- ခါနွေဦး ၄၃
- မြတ်ဆရာ ၄၅
- လသာည ၄၇
- မြန်မာ့ရှင်း မြန်မာ့စိတ်ရင်း ၄၉
- ပညာခေတ် ၅၁
- သာယာသောနံနက်ခင်း ၅၃
- သတင်းစာဖတ်ခြင်းအကျိုး ၅၅
- လူငယ်နှင့်ကိုယ်ကျင့်တရား ၅၇
- ရုပ်ရှင်ရုံသို့တစ်ခေါက် ၆၀

**အပိုင်း (၂)**  
**အဆိုဆွေးနွေးရေးသားပေး**

- ၁။ တက္ကသိုလ်ဝင်တန်း မြန်မာစာ "အဆိုဆွေးနွေး" အရေးအသားဆိုင်ရာ သီကောင်းစရာ ၆၄
- ၅။ အဆိုဆွေးနွေး လေ့ကျင့်သင်ကြားပေး(၁) ၇၂
- ၆။ အဆိုဆွေးနွေး လေ့ကျင့်သင်ကြားပေး(၂) ၈၀
- ၇။ အဆိုဆွေးနွေး လေ့ကျင့်သင်ကြားပေး(၃) ၉၁
- ၈။ အဆိုဆွေးနွေး လေ့ကျင့်သင်ကြားပေး(၄) ၉၈

**၉။ အဆိုဆွေးနွေးရေးသားပေး**

- ၁၀၈ - စကားများများ ပြောခြင်းသည် လူမှုဆက်ဆံရေးကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေသည် ၁၄၄
- ၁၁၄ - ရေသည်မိန်းမသည် ရေသည်ယောက်ျားထက် ပို၍ဆင်းရဲသည် ၁၄၅
- ၁၁၅ - စိတ်ကူးထက် လက်တွေ့က ပိုအရေးပါသည် ၁၄၅
- ၁၁၅ - ရုပ်မြင်သံကြား ကြည့်ရှုခြင်းသည် အကျိုးရှိ၏ ၁၄၇
- ၁၁၇ - ရေဒီယိုနားထောင်ခြင်းသည် သတင်းစာဖတ်ခြင်းထက် ပို၍အကျိုးရှိသည် ၁၄၈
- ၁၁၈ - သီချင်းဆိုခြင်းသည် လူစိတ်ကိုကြည်နူးစေသည် ၁၄၉
- ၁၁၉ - အင်တာနက်သုံးခြင်းသည် အချိန်ဖြုန်းခြင်းဖြစ်သည် ၁၅၀
- ၁၂၁ - မြန်မာ့ရုပ်ရှင်က နိုင်ငံခြားရုပ်ရှင်ထက်ပို၍ နှစ်သက်ဖွယ် ကောင်းသည် ၁၅၁
- ၁၂၄ - ဗြိတိသျှထက် ကျေးလက်က ပို၍ပျော်စရာကောင်းသည် ၁၅၂
- ၁၂၇ - အားကစားပြိုင်ပွဲများအနက် ဘောလုံးပွဲသည် စိတ်ဝင်စားစရာ အကောင်းဆုံးဖြစ်သည် ၁၅၃
- ၁၂၈ - တိမ်မွေ့တိရစ္ဆာန်မွေးခြင်းသည် ကောင်းသည် ၁၅၃
- ၁၃၁ - ကဗျာသည် စကားပြေထက်ပို၍စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းသည် ၁၅၄
- ၁၃၄ - မိတ်ကပ်လိမ်းခြင်းသည် သနပ်ခါးလိမ်းခြင်းထက် ပိုကောင်းသည် ၁၅၄
- ၁၃၇ - နွေရာသီသည် ဆောင်းရာသီထက်ပို၍ သာယာလှပသည် ၁၅၇
- ၁၄၀ - သုတစာပေသည် ဦးနှောက်ကိုပွံ့ပြီးစေသည် ၁၄၀
- ၁၄၁ - ရသစာပေသည် စိတ်နှလုံးကို ပြုပြင်ပေးနိုင်သည် ၁၄၁
- ၁၄၂ - ရသစာပေဖတ်ရခြင်းသည် သုတစာပေဖတ်ရခြင်းထက် ပိုကောင်းသည် ၁၄၂

