

**မာတိကာ**

■ အမှတ်တရစကား ၇

**FOR LADIES**

၁။ အချစ်ကို အချစ်နဲ့သာ ညီမျှခြင်းထိုးပါ ၉

၂။ ဒဏ်ရာစိတ်ထွက်ပေါက် ၁၄

၃။ ပိုင်ဆိုင်ရတာက အနိုင်ရတာလား ၁၉

၄။ ဘယ်လိုအမျိုးသမီး ဖြစ်ချင်ပါသလဲ ၂၃

**FOR MARRIED LIFE**

၅။ အိမ်ထောင်ဦး အမှာစာ ၃၁

၆။ အိမ်ထောင်ရေး Review ၃၅

၇။ စိတ်သာ အဓိကပါ ၃၈

၈။ ကံအကောင်းဆုံး ဆုလာဘ် ၄၃

၉။ သုံးပွင့်ဆိုင်ဖြစ်တဲ့အခါ... ၄၈

**FOR PARENTS**

၁၀။ အကြောက်တရားနဲ့ ပျိုးထောင်တာမျိုး မလုပ်ပါနဲ့ ၅၂

၁၁။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်တင်တတ်သူ မဖြစ်ပါစေနဲ့ ၅၇

၁၂။ ထိန်းချုပ်မှု လွန်ကဲခြင်း ၆၂

၁၃။ ဆယ်ကျော်သက် စိတ်ခံစားမှု ၆၆

၁၄။ နှစ်ဆယ်ကျော်သက်စိတ် ၆၉

၁၅။ လွတ်လပ်စွာ ပျံသန်းခွင့်ပေးပါ ၇၂

၁၆။ မိဘများသို့...ပန်ကြားလွှာ ၇၈

**LIFE PAGES**

၁၇။ အချစ်ခံရတာ ဝမ်းသာပါတယ် ၈၀

၁၈။ ကျွန်မရဲ့အဖေ ၈၈

၁၉။ ကျွန်မရဲ့အမေ ၉၇

၂၀။ ကျွန်မရဲ့အဘိုး ၁၀၃

၂၁။ ကျွန်မရဲ့အဘွား ၁၀၇

၂၂။ ကျွန်မရဲ့အဒေါ်အပျိုကြီး ၁၁၂

၂၃။ ကျွန်မရဲ့မောင်နှမတွေ ၁၁၆

၂၄။ ကျွန်မရဲ့သူငယ်ချင်းများ ၁၂၀

၂၅။ ကျွန်မရဲ့အဆိုးလေးတွေ ၁၂၃

၂၆။ ကျွန်မ ဘဝစာမျက်နှာ ၁၂၅

၂၇။ ကျွန်မ မလှပါ။ သို့သော်...ရုပ်လည်းမဆိုးပါ ၁၂၇

**အမှတ်တရစကား**

အောင်မြင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေအကြောင်း နားထောင်ရရင် သူတို့ ဒဏ်ရာတွေ၊ ခက်ခဲ ပင်ပန်းမှုတွေကို ဝေဝေဆာဆာ ပြောတတ်ကြတယ်။ ရှိသမျှ ခံနိုင်ရည်နဲ့ အားကုန်ရုန်းပြီးတဲ့နောက်မှာ ဒဏ်ရာတွေက အလှဆုံး ပန်းတွေ ဖြစ်လာတယ်။ လူတိုင်း မှားဖူးတယ်။ အနာတရ ဖြစ်ဖူးတယ်။ ပစ်ပယ် ခံရဖူးတယ်။ နှိမ်ချဆက်ဆံတာ ခံရဖူးတယ်။ အထင်သေးခံရဖူးတယ်။ အရှုံးမပေးချင်တဲ့သူတွေက ဒဏ်ရာအပေါ် အမြတ်ထုတ်ပြီး ရည်မှန်းချက်အတိုင်း သွားတယ်။ အရှုံးပေး လိုက်တဲ့သူတွေက ဒဏ်ရာကနေ တစ်ဆင့် တစ်ဘဝလုံး ဝါးမျိုတာ ခံလိုက်ရတယ်။ အားလုံးကို လက်မြောက် အရှုံးပေးချင်လာတဲ့အခါ ကျွန်မ ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် ပြန်မေးမိတယ်။

**‘အဆုံးသတ်မှာ ဘယ်လိုလူမျိုး ဖြစ်ချင်လဲ’** ဆိုတဲ့ မေးခွန်းမျိုးပေါ့။

ဒီလိုနဲ့ ကိုယ်လက်လှမ်းမီသလောက် အသိတရားတွေအပေါ် အခြေခံပြီး စာအုပ်လေးတွေကို ဖန်တီးဖြစ်ခဲ့တယ်။ စာပေလောကထဲမှာ ခြေချဖို့နေရာတစ်ခုစာ ဖန်တီးပေးကြတဲ့ စာဖတ်သူတွေကိုလည်း သိပ်ကို ကျေးဇူးတင်မိပါတယ်။ ကျွန်မရခဲ့တဲ့ သင်ခန်းစာတွေဟာ စာဖတ်သူတွေအတွက် တစ်ထောင့် တစ်နေရာမှာ အသုံးကျခဲ့မယ်ဆိုရင် ကျွန်မ ဒဏ်ရာတွေက ပန်းတွေ ဝေလာပြီလို့ ယူဆလိုက်ပါရစေရင်။

ချစ်သော...  
သက်ထားခင် (THK)