

မာတိကာ

1. Smoking is Harmful to Health	9
ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် ကျန်းမာရေးကို ဥပါဒ်ဖြစ်စေသည်	
2. Things I would Buy Were I Rich	15
ငါချမ်းသာရင် ဝယ်မယ့်ပစ္စည်းတွေ	
3. Cultivating Good Habit	21
အကျင့်ကောင်းကို ပျိုးထောင်ခြင်း	
4. Why It Is Important to Have Enough and Sound Sleep	28
လုံလောက်သော၊ နှစ်ခြိုက်သော အိပ်ရေးရရှိဖို့ အရေးကြီးပုံ	
5. A Beautiful Moonlit Night	34
လှပတဲ့ လသာညတစ်ည	
6. How Students should keep Themselves Fit	40
ကျောင်းသားများ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ကြံ့ခိုင်အောင်နေသင့်ပုံ	
7. Why Supermakets have Become Popular Nowadays	47
အခုခေတ်မှာ စူပါမားကတ်တွေ ဘာကြောင့် လူကြိုက်များလာရသလဲ	
8. Advantages and Disadvantages of Having a Robot	54
စက်ရုပ်ရှိခြင်းရဲ့ အားသာချက်နဲ့ အားနည်းချက်များ	
9. If I Were a Millionaire	60
ငါသာ သန်းကြွယ်သူဌေးဖြစ်ခဲ့သော်	
10. A Pleasent Dream I Had	66
ငါမက်ခဲ့တဲ့ နှစ်လိုဖွယ် အိပ်မက်တစ်ခု	
11. How to keep Your Surroundings Clean	73
သင့်ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ကို သန့်ရှင်းအောင်ထားနည်း	
12. The Place I Don't Want to Live in	79
ငါမနေချင်တဲ့ နေရာ	

13. A Myanmar Traditional Medicine	85
မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးတစ်မျိုး	
14. The City I would Like to Visit but not to Live in	91
ငါ အလည်သွားချင်ပေမယ့် မနေချင်တဲ့မြို့	
15. The Usefulness of Calendars	97
ပြက္ခဒိန်များ အသုံးဝင်ပုံ	
16. The Happiest Day in My Life	103
ငါ့ရဲ့ဘဝမှာ အပျော်ဆုံးနေ့	
17. The Person I Admire Most	110
ငါ အလေးစားဆုံး/အားအကျဆုံးပုဂ္ဂိုလ်	
18. What I Want to Be	117
ငါဖြစ်ချင်တာ	
19. An Interesting Journey	124
စိတ်ဝင်စားဖွယ်ခရီးတစ်ခု	
20. My Favourite TV Star	130
ငါအကြိုက်ဆုံး ရုပ်မြင်သံကြားကြယ်ပွင့်	
21. How I Keep (Myself) Healthy	136
(ငါ့ကိုယ်ငါ) ကျန်းမာအောင်နေထိုင်ပုံ	
22. A Story I have Enjoyed	142
ငါနှစ်သက်ခဲ့သောဝတ္ထုတစ်ပုဒ်	
23. My Friends	149
ငါ့ရဲ့သူငယ်ချင်းများ	
24. What I Did Last Sunday	156
လွန်ခဲ့သောတနင်္ဂနွေနေ့က ငါလုပ်ခဲ့တာတွေ	
25. My Greaterst Wish	163
ငါ့ရဲ့အကြီးမားဆုံးဆန္ဒ	

26. The Friend I shall never Forget	170
ငါဘယ်တော့မှ မမေ့မယ့် သူငယ်ချင်း	
27. The Town I Visited	177
ငါသွားလည်ခဲ့တဲ့မြို့	
28. Why I Love My Family	185
ငါ့ရဲ့မိသားစုကို ငါချစ်ရတဲ့အကြောင်း	
29. The Story that Changed My Outlook on Education	191
ပညာရေးနှင့်ပတ်သက်တဲ့ငါ့ရဲ့အမြင်ကို ပြောင်းလဲပစ်ခဲ့တဲ့ဝတ္ထု	
30. The Story that Taught Me to Depend on Myself	199
ငါ့ကိုယ်ငါအားတိုးဖို့ ငါ့ကိုသင်ကြားခဲ့တဲ့ဝတ္ထု	
31. The TV Advertisement I Like Best	207
ငါအကြိုက်ဆုံးရုပ်သံကြော်ငြာ	
32. How People should Spend their Free Time	215
သူတို့ရဲ့အားလပ်ချိန်ကို လူတွေဘယ်လိုသုံးသင့်ပုံ	
33. Unity Is Strength	221
ညီညွတ်ခြင်းသည်ခွန်အား	
34. Myanmar, an Agricultural Country	229
မြန်မာ - လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးနိုင်ငံတစ်ခု	
35. Things I would Like to Have in Life	237
ဘဝမှာ ငါလိုချင်တဲ့အရာတွေ	
36. The Best Time of the Day	244
တစ်နေ့တာရဲ့အကောင်းဆုံးအချိန်	
37. A Journey I can never Forget	250
ငါဘယ်တော့မှမမေ့နိုင်တဲ့ ခရီးတစ်ခု	
38. The Subject I Dislike Most	258
ငါမနှစ်သက်ဆုံးဘာသာရပ်	

မာတိကာ

1. Letter I	269
တစ်ဝမ်းတွဲမောင်နှမထံ သူ့မွေးနေ့လက်ဆောင်အဖြစ် ဓမ္မေချယ်ထားတဲ့ နာရီအကြောင်းရေးတဲ့စာ	
2. Letter II	273
မင်းမြင်ဖူးတဲ့ သို့မဟုတ် ဖတ်ဖူးတဲ့ စက်ရုပ်တစ်ရုပ်အကြောင်း သူငယ်ချင်းထံရေးတဲ့စာ	
3. Letter III	277
မင်း လက်သွားခဲ့တဲ့အိပ်မက်အကြောင်း သူငယ်ချင်းထံရေးတဲ့စာ	
4. Letter IV	281
ရုပ်မြင်သံကြားမှာပြသတဲ့ ကြော်ငြာအသစ်တစ်ခုအကြောင်း သူငယ်ချင်းထံရေးတဲ့စာ	
5. Letter V	285
မင်း ကြည့်ကောင်းအောင်၊ စမတ်ကျအောင် ဘယ်လိုကြိုးစားလုပ်ဆောင်နေကြောင်း သူငယ်ချင်းထံရေးတဲ့စာ	
6. Letter VI	290
ပုသိမ်မှာနေတဲ့ အဆင့် ၉ က တစ်ဝမ်းတွဲညီအစ်ကိုထံ စာကို ဘယ်လိုပို့၍ ကောင်းစွာကျက်ရမယ်ဆိုတာအကြံပေးတဲ့စာ	

7. Letter VII	294
မင်းရဲ့ မိဘများထံမှ မွေးနေ့လက်ဆောင်အဖြစ် ရရှိထားတဲ့ စက်တီးအကြောင်း သူငယ်ချင်းထံရေးတဲ့စာ	
8. Letter VIII	298
မင်းတို့အတန်းက မျက်မမြင် ကျောင်းသူ/သားအကြောင်း သူငယ်ချင်းထံရေးတဲ့စာ	
9. Letter IX	302
မင်း မနေ့ညက မက်ခဲ့တဲ့ ထိတ်လန့်ချောက်ချားဖွယ် အိပ်မက်အကြောင်း ဝမ်းကွဲညီအစ်ကိုထံရေးတဲ့စာ	
10. Letter X	307
မင်းမကြာမီက သူငယ်ချင်းများနဲ့ သွားခဲ့တဲ့ခရီးနဲ့ အဲဒီခရီးမှာ မင်းဘယ်လိုပျော်ခဲ့ကြောင်း သူငယ်ချင်းထံရေးတဲ့စာ	
11. Letter XI	312
သူငယ်ချင်းထံ သူ့ရဲ့မွေးနေ့ပါတီကို မတက်နိုင်ခဲ့တာကို တောင်းပန်စာ	
12. Letter XII	316
မင်းရဲ့ ဝင် နှစ်မြောက်မွေးနေ့အတွက် လက်ဆောင်ပို့ခဲ့တဲ့ အတွက် ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ဝမ်းကွဲမောင်နှမထံရေးတဲ့စာ	
13. Letter XIII	320
အရင်အပတ်က သင်ဖတ်ခဲ့တဲ့ စိတ်ဝင်စားဖွယ်စာအုပ် အကြောင်း သူငယ်ချင်းထံ ရေးတဲ့စာ	