

မာတိကာ

- ❑ ဤစာအုပ်နှင့် စပ်လျဉ်း၍ က
- ❑ မိတ်ဆက် ၁
- ၁။ ကျန်းမာစေသော အစားအစာများ ၉
- ၂။ အမူအကျင့်ကောင်း ၇၇
- ၃။ ကျန်းမာကြံ့ခိုင် ၁၁၉
- ၄။ မတ်မတ်ကြွားကြွား ၁၆၃
- ❑ နိဂုံးကမ္ပတ် ၂၄၈
- ❑ ဘာသာပြန်သူ၏ ဖြည့်စွက်စကား ၂၅၁