

မာတိကာ

| စဉ် | အကြောင်းအရာ | စာမျက်နှာ |
|-----|-----------------------------------|-----------|
| ၁။ | အိမ်မှာနေသောအခါ၊ ကျန်းမာရေး | ၁ |
| ၂။ | ကျောင်းသွား၊ ကျောင်းပြန်၊ အားကစား | ၂ |
| ၃။ | ကျောင်းမှာ မုန့်ဝယ်စားလျှင် | ၃ |
| ၄။ | အစားအစာ စားသောအခါ | ၄ |
| ၅။ | တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းမှု | ၅ |
| ၆။ | ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းမှု | ၆ |

