

# မာတိကာ

• ဒီစာအုပ်	၇
နိဒါန်း	၈
အခန်း ၁	၁၂
- အချိန်ကို စီမံခန့်ခွဲခြင်းနည်းပညာ	
အခန်း ၂	၅၁
- တစ်ကိုယ်ရေစေစားမှုစွမ်းရည်များ	
အခန်း ၃	၈၉
- နားထောင်ခြင်းနှင့်မှတ်စုရေးခြင်း	
အခန်း ၄	၁၂၄
- ပိုမိုထိရောက်သော စာဖတ်ခြင်း	
အခန်း ၅	၁၅၄
- စာမေးပွဲအတွက် ပြင်ဆင်မှုများ	
အခန်း ၆	၁၈၁
- ကျန်းမာရေး	
အခန်း ၇	၂၀၀
စာပေးစာယူကျောင်းသားများ	