

မာတိကာ

- ၁။ ထိုက်ချိသပိုင်း ၈
- ၂။ ထိုက်ချိလှေကွင်းရန် အသင့်ပြင်ခြင်း ၁၇
- ၃။ လှေကွင်းမှုကို စတင်ခြင်း ၂၆
- ၄။ ကြိုးကြာတောင်ပံ ပြန်ကြက်ခြင်း ၃၂
- ၅။ အယ်ဒူးတွန်း၍ တင်လျှိုးခြင်း ၃၈
- ၆။ နောက်သို့ဆုတ်၍ မျှောက်ကို မောင်းထုတ်ခြင်း ၄၀
- ၇။ မိခြင်း၊ တွန်းခြင်း ၄၆
- ၈။ မိခြင်း၊ တွန်းခြင်းကို နောက်တစ်ကျော့ ပြုလုပ်ခြင်း ၅၀
- ၉။ တစ်မူထူးခြားသော ကြာပွတ်ပုံ လက်ထားဟန် ၅၂
- ၁၀။ မိုးတိမ်ကဲ့သို့ လက်ရွှေ့လွှားခြင်း ၅၄
- ၁၁။ ပခုံးနှိပ်ထားသော အနေအထား ၅၈
- ၁၂။ မြင်းလည်ဆံမွှေးကို ပွတ်သပ်ခြင်း ၆၂
- ၁၃။ ညာခြေကို သီးခြား ဆန့်ထုတ်ခြင်း ၆၄
- ၁၄။ လက်သီးဆုပ် နှစ်ဖက်လုံးဖြင့် ထုနှိပ်ခြင်း ၆၆



- ၁၅။ အယ်ဘက်သို့လှည့်ကာ ခြေကိုခွဲ၍ ဆန့်ထုတ်ခြင်း ၆၈
- ၁၆။ ထိုင်ချလျက် ကျားပွတ်ရိုက်ချက် ပုံစံကို သရုပ်ဖော်ခြင်း ၇၀
- ၁၇။ ရွှေကြက်ဖ ခြေထောက် တစ်ဖက်တည်း အပေါ်ရပ်ဟန်ကို သရုပ်ဖော်ခြင်း ၇၂
- ၁၈။ နတ်မိမယ် ရက်ကန်း ရက်လုပ်ခြင်း ပုံစံကို သရုပ်ဖော်ခြင်း ၇၄
- ၁၉။ ယင်တောင် ပုံသဏ္ဍာန် ကစားကွက် ၈၀
- ၂၀။ ဖယ်ထုတ်ခြင်းနှင့် ထိုးခြင်း ၈၄
- ၂၁။ ရုပ်သိမ်းခြင်းနှင့် တွန်းခြင်း ၈၆
- ၂၂။ ကြက်ခြေခတ်သင်္ကေတဖြင့် ထိုက်ချိကစားခြင်းကို အပြီးသတ်ခြင်း ၈၈
- ၂၃။ ကဖော်ဖြစ်သူနှင့် လှေကွင်းခြင်းများ ၉၁

