

CONTENTS

မာတိကာ



| | |
|---|----|
| မန်စီ ကျပ်ဆံပြီး စတိုင်လ် | ၁၀ |
| ရှေ့အပောက်နှင့် တစ်ခြမ်းစောင်းအလိပ် ထုံးဖွဲ့နည်း | ၁၄ |
| ပြွဲတက် ဆံထုံး ထုံးဖွဲ့နည်း | ၁၈ |
| မန်စီ အခွေဆံထုံး ထုံးနည်း | ၂၂ |
| မြန်မာ အမျိုးသမီး ဆံထောက်ချ ဒေဝီဆံထုံး ထုံးဖွဲ့နည်း | ၂၆ |
| ဂါဝန်ဝတ် သတို့သမီး ဆံထုံးပဟုတ်သော ကနွဲ့ကလျပုံစံ ထုံးဖွဲ့ခြင်း | ၃၀ |
| နှစ်ထပ် မုန်ကြိုးလိပ် နောက်တွဲ | ၃၄ |
| ဆံဖြတ်ချ မန်စီ ဆံထုံး ထုံးဖွဲ့နည်း | ၃၈ |
| ဆံထုံးပျောက် အပတ်ခွေ ထုံးဖွဲ့နည်း | ၄၀ |
| ဘွဲ့နှင်းသဘင် နောက်တွဲဆံထုံး ထုံးဖွဲ့နည်း | ၄၄ |
| နဖူးပြောင်တင် အလိပ်ခွေဆံထုံး ထုံးဖွဲ့နည်း | ၄၈ |
| ဆံထုံးပျောက် ဘေးတစောင်း ထုံးဖွဲ့နည်း | ၅၂ |



| | |
|---|-----|
| မန်စီ မုန်ကြိုးလိပ် ထုံးဖွဲ့နည်း | ၅၆ |
| လှိုင်းပေါ် ထိပ်အဖြာ ထုံးဖွဲ့နည်း | ၆၀ |
| ကျပ်ဆံပြီး နှစ်ထပ်ပတ်လည် ထုံးဖွဲ့ခြင်း | ၆၃ |
| သတို့သမီး အပုံဆံထုံး နောက်ဘက် ဆံဖြတ်ချ ထုံးဖွဲ့နည်း | ၆၆ |
| တစ်ခြမ်းစောင်း မန်စီဆံထုံး ထုံးဖွဲ့နည်း | ၇၀ |
| မန်စီ အလိပ်ဆံထုံး ထုံးဖွဲ့နည်း | ၇၄ |
| ဆံထုံးပျောက် ထုံးဖွဲ့နည်း | ၇၈ |
| ဘီးဟိုက် ဆံထုံးပျောက် ထုံးဖွဲ့နည်း | ၈၂ |
| နှစ်ပက်လိပ် မန်စီဆံထုံး ထုံးဖွဲ့နည်း | ၈၆ |
| တစ်ခြမ်းစောင်း ဆံဖြတ်ချနှင့် သကြန်အလှ | ၉၀ |
| ကျပ်ဆံပြီးဆံထုံး ထုံးဖွဲ့နည်း | ၉၄ |
| ပျူခေတ် အမျိုးသမီး ဆံထုံး ဆင်ယင်ထုံးဖွဲ့မှု | ၉၈ |
| နှစ်သွယ်လှိုင်းယှက် ဆံထုံး ထုံးဖွဲ့နည်း | ၁၀၂ |



| | |
|---|-----|
| လှိုင်းယှက်သွယ် နောက်တွဲ ဆံထုံး ထုံးဖွဲ့နည်း | ၁၀၆ |
| ဘီးဟိုက် ဘောလုံးခြမ်း ဆံထုံး ထုံးဖွဲ့နည်း | ၁၁၀ |
| သတို့သမီး တစ်ပတ်လျှို အပုံဆံထုံး ထုံးဖွဲ့နည်း | ၁၁၄ |
| နှစ်ပက်ယှက် French Roll ထုံးဖွဲ့နည်း | ၁၁၈ |
| ခြောက်ပင် ကွင်းထိုး ဆံပင်ကျပ်နည်း စတိုင်လ် | ၁၂၂ |
| ပိုနီတေး ရေလှိုင်းအပောက် ထုံးဖွဲ့နည်း | ၁၂၆ |
| မန်စီ တစ်ခြမ်းစောင်း အလိပ် ထုံးဖွဲ့နည်း | ၁၃၀ |

