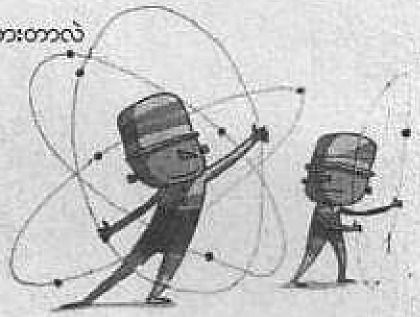
မာတိကာ

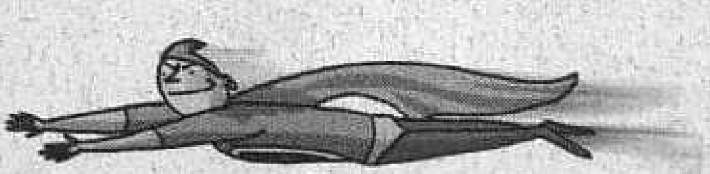
မိတ်ဆက်
၄ အားလုံးနဲ့ပတ်သက်နေတဲ့ ရူပဗေဒ
၆ တစ်ဝန်းကျင်လုံး ရူပဗေဒ

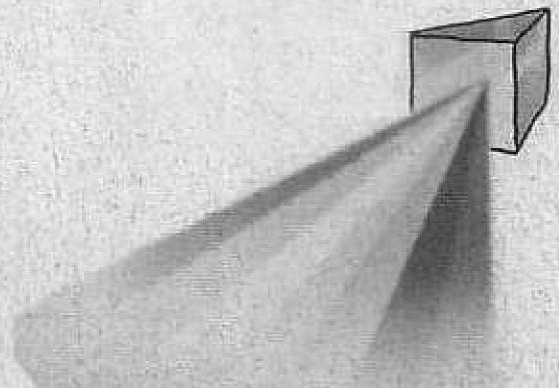
အပိုင်း ၁ - အရာရာတိုင်း၏ မူလအစ
၁၀ စကြဝဠာကြီး ဘယ်လိုစတင်ခဲ့သလဲ
၁၂ အရာရာတိုင်းကို ဘာတွေနဲ့ ပြုလုပ်ထားတာလဲ

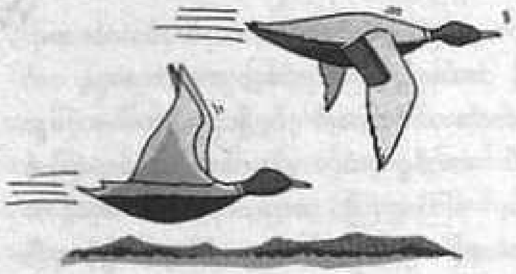
အပိုင်း ၂ - အားကို ခံစားခြင်း
၁၈ အမြန်နှုန်းနဲ့ ရွေ့လျားမှု
၂၀ ဒြပ်ထု ဒြပ်သားများ
၂၃ ပွတ်အား
၂၄ နိယာမတွေ
၂၆ ပိုစက်ခဲတဲ့အလုပ်
၂၈ ဒြပ်ဆွဲအား - သင့်ကို ပိုမိုဆွဲငင်တဲ့အရာ
၃၁ စက်ပိုင်းများဖြင့် လှည့်ပတ်သွားခြင်း
၃၂ မှုခြေအပြုအမူတစ်ခု
၃၄ ဖိအားရဲ့အောက်မှာ
၃၆ သစ်သားတွေဟာ ဘာကြောင့် ရေပေါ်မှာ ပေါ်တာလဲ

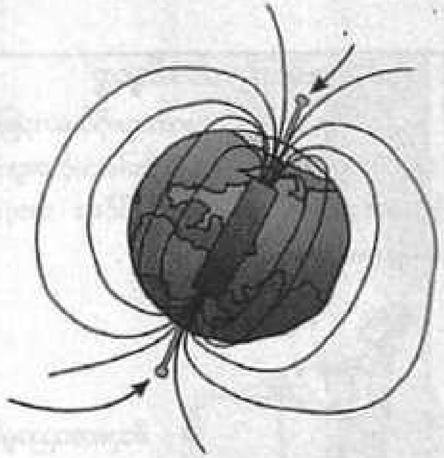
အပိုင်း ၃ - နေရာတိုင်းက စွမ်းအင်
၄၀ စွမ်းအင်ဟာ ဘာကြောင့် စုပါဟီးရိုးတစ်ယောက်နဲ့
ဆင်တူသလဲ
၄၄ သင့်မှာ "ပါဝါ" ရှိတယ်
၄၅ အပူကြောင့်သာ
၅၀ လှိုင်းတစ်ခုဆိုတာ ဘာလဲ
၅၂ လျှပ်စစ်သံလိုက်ရောင်စဉ်
၅၄ လင်းစေ···
၆၀ ကြားနိုင်တဲ့အရာ





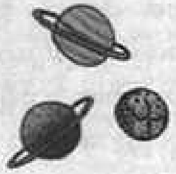






အပိုင်း ၄ - လျှပ်စစ်ဓာတ်
၆၆ လျှပ်စစ်ဓာတ် ဘယ်ကလာသလဲ
၆၈ လျှပ်စစ်ဓာတ် ဘယ်လိုစီးဆင်းသလဲ
၇၀ လျှပ်စီးပတ်လမ်းအတွင်း လှည့်ပတ်သွားခြင်း
၇၄ သံလိုက်တွေဟာ ဘာကြောင့် သင့်ရဲ့ရေခဲသေတ္တာမှာ
ကပ်နေရတာလဲ

အပိုင်း ၅ - ဟင်းလင်းပြင်အတွင်း ပျောက်ဆုံးခြင်း
၈၀ ကြယ်များ၏ ညကောင်းကင်
၈၁ 'နေ' ဆိုတာ···
၈၂ 'လ' ဆိုတာ···
၈၄ ကျွန်ုပ်တို့၏ နေစကြဝဠာ (ဝါ) နေအဖွဲ့အစည်း



အပိုင်း ၆ - ပိုမိုလေ့လာ ရူပဗေဒပညာ
၈၈ ခေတ်တွေကို ဖြတ်သန်းခဲ့တဲ့ ရူပဗေဒ
၉၀ ရူပဗေဒပညာရှင်တွေ ဘယ်လိုအလုပ်လုပ်ကြသလဲ
၉၂ ဝေါဟာရရှင်းလင်းချက်များ
၉၄ အညွှန်း