

■ စာရေးသူ၏အမှာ	၄
■ အသင်း၏ရည်ရွယ်ချက်	၅
■ ပညာနှင့် မေတ္တာပေါင်းကူးခြင်း Bridging Knowledge and Good Will	၆
■ ပတ္တမြားမြေသို့ To the Ruby Land	၂၆
■ လူသားကောင်းဆရာဝန်နှင့် နတ်မတောင် Good Person Doctor and Nat Ma Taung	၄၂
■ စိမ်းလန်းတောတောင်များဆီ To the green forests and mountains	၅၄
■ ကရင်နီလား။ ကယားလား Karenni (or) Kayah	၆၈
■ တောင်စိုးဝေဝေ မြူမြေဆိုင်းဆိုင်း Misty and Hazy Mountains	၈၀
■ ထွမ်ဆွမ်း(သို့)တောင်လေပ်တို့ရှိရာအရပ် Htum Swam (or) the place of Taung Zalal flowers	၉၂
■ မြန်မာပြည်အလယ်ဗဟို Central point of Myanmar	၁၀၆
■ အရှေ့တောင်အာရှ၏ အမြင့်ဆုံးတောင်ထွတ်ဆီ Towards the highest summit in South East Asia	၁၀၆
■ စာရာမေတီကို အောင်နိုင်ခြင်း Conquering Saramati	၁၃၀
■ ခေါ်နူးစုမ်သို့ တတိယတစ်ခေါက် Third time to Khaw-nu-soum	၁၄၆
■ ကလောလမ်းကြမ်းလျှောက် Trekking in Kalaw	၁၆၄
■ ခြေလျင်တောင်တက်နှင့် အရိုးအကြောအဆစ်	၁၇၈
■ Hiking အတွက် လိုအပ်သော ပစ္စည်းများ	၁၈၄
■ အမှတ်တရဓာတ်ပုံများ	၁၉၃