

# ဗာတိကာ

- ၁။ ဂါဝန်ချုပ်နည်း
- ၂။ ရင်စေ့လက်ကို ပန်ကြယ်သီးတပ် ဘလောက်စ်အင်္ကျီချုပ်နည်း
- ၃။ ဖာပီး ရင်စေ့ ဘလောက်စ်အင်္ကျီချုပ်နည်း
- ၄။ မြတ်ဆက် ဘလောက်စ်လက်စကချုပ်နည်း
- ၅။ ဇာအင်္ကျီချုပ်နည်းနှင့် ထမိန်အမျိုးမျိုးချုပ်နည်း
- ၆။ ထမိန်အမျိုးမျိုးချုပ်နည်း
- ၇။ ရင်ဖုံးဘလောက်စ်လက်ရှည်နှင့် ဒိုက်တပ်ထမိန်ချုပ်နည်း
- ၈။ လေးလွှာဖိစက်ချုပ်နည်းနှင့် ရင်ဖုံးဘလောက်စ် လက်စကချုပ်နည်း
- ၉။ သုံးလွှာဖိစက်ချုပ်နည်းနှင့် လည်ထောင်ခါးတင် မျိုင်းပြတ်ဘလောက်စ်ချုပ်နည်း
- ၁၀။ လည်ထောင်အင်္ကျီအတွက် ကိုယ်တိုင်း
- ၁၁။ ရင်ဖုံးခါးတင်ညှပ်နည်း ချုပ်နည်း
- ၁၂။ ရင်ဖုံးပြတ်ဆက် ဘလောက်စ်ချုပ်နည်း
- ၁၃။ ပတ်ထမိန် ဂလျာကြီးချုပ်နည်းနှင့် ရင်ဖုံးဘလောက်စ် လက်ရှည်ချုပ်နည်း
- ၁၄။ ရှုပ်လက်ရှည်ချုပ်နည်း
- ၁၅။ စကပ်ရှည်ချုပ်နည်း
- ၁၆။ လည်ထောင်ဘလောက်စ် စီးကွင်းအင်္ကျီချုပ်နည်း
- ၁၇။ ရင်ဖုံးလက်ပြတ် ခါးတင်ချုပ်နည်း
- ၁၈။ နောက်ခွဲစစ်ဆွဲလက်ကိုဘလောက်စ်စီးကွင်းအင်္ကျီချုပ်နည်း
- ၁၉။ ရင်စေ့ဘလောက်စ် လက်စက တပ်ပန်းဖြင့်ချုပ်နည်း
- ၂၀။ ရင်ဖုံးလက်ပြတ် ဘလောက်စ် အင်္ကျီချုပ်နည်း
- ၂၁။ နောက်ခွဲစစ်ဆွဲလက်စက ဘလောက်စ်အင်္ကျီချုပ်နည်း
- ၂၂။ ရင်ဖုံးလက်စက တော့က်တပ်အင်္ကျီညှပ်နည်း ချုပ်နည်း
- ၂၃။ စကတ်ရှည် အောက်အံ့ချုပ်နည်း
- ၂၄။ ရင်ဖုံးလက်ဖောင်းအင်္ကျီချုပ်နည်း

- ၂၅။ စိန်ပွင့်ကပ် ရင်ဖုံးဘလောက်စ်အင်္ကျီချုပ်နည်း
- ၂၆။ ပုဆိုးချုပ်နည်း
- ၂၇။ ပုန်ပီးဘလောက်စ်အပေါ်ဝတ်အင်္ကျီချုပ်နည်း
- ၂၈။ ရင်ဖုံးဘလောက်စ်စီးကွင်းအင်္ကျီချုပ်နည်း
- ၂၉။ ဘလောက်စ်အင်္ကျီနှင့်စကတ်ချုပ်နည်း
- ၃၀။ ဆွဲသားခေါင်းစွပ်အင်္ကျီချုပ်နည်း
- ၃၁။ ပန်းပျောက်ခါးကိုရင်ဖုံးလက်ရှည် ချုပ်နည်း
- ၃၂။ ဘေးစစ်စီးကွင်းအင်္ကျီ
- ၃၃။ Free Style ခေါင်းစွပ်လက်ရှည်ချုပ်နည်း
- ၃၄။ ကျယ်ကျယ်ပွပွ စတစ်လက်ရှည်ချုပ်နည်း
- ၃၅။ ရှုပ်လက်ရှည်ချုပ်နည်း