



- ကျေးဇူးစကား
- စာရေးသူ၏ အမှာစာ

အခန်း (၁)	အဝလွန်ခြင်းအကြောင်း အခြေခံ	၁
	- ဘာတွေမှားခဲ့သလဲ-၁	
အခန်း (၂)	ကပ်ရောဂါပမာ အဝလွန်သူဦးရေ တိုးများလာခြင်း	၁၁
	- ဘာတွေမှားခဲ့သလဲ-၂	
အခန်း (၃)	အင်ဆူလင်အကြောင်း အခြေခံ	၂၉
အခန်း (၄)	အင်ဆူလင်ခုခံမှုနှင့် X-လက္ခဏာစု	၄၁
အခန်း (၅)	အဝလွန်ခြင်းနှင့် အင်ဆူလင်ခုခံမှု	၉၁
အခန်း (၆)	ဉာဏ်နှင့်ယှဉ်ပြီးစားပါ	၁၂၅
	- အစားအစာများအကြောင်း ပြုစုထားသည့် ခိုင်မာသောအထောက်အထားများ	
အခန်း (၇)	The Plan သင့်အတွက် ဉာဏ်ပါသောအစီအစဉ်	၁၅၅
	- (သုတေသနများမှ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ရေးသို့)	
အခန်း (၈)	တိုးချဲ့ထားသော အစားအစာများစာရင်း	၂၀၁