

မာတိကာ

- အမှာ
- သင်လည်း ယောဂကျင့်နိုင်ပါတယ်

အခန်း - ၁ ၊ အခြေခံယောဂကျင့်စဉ်များ

- လူတိုင်း ယောဂကျင့်ကြံစားထုတ်နိုင်အောင် လုပ်ဆောင်ခြင်း
- လေ့ကျင့်မှုအတွက် ပြင်ဆင်ဖန်တီးခြင်း
- အသက်ရှူနည်းစနစ်များ
- ယောဂလေ့ကျင့်ရန် လိုအပ်မည့်အရာများ

အခန်း - ၂ ၊ ဖတ်စာတ်ရပ်ခြင်း၊ ဟန်ချက်ထိန်းခြင်း၊ လဲလျောင်းခြင်း

- ပျော်ရွှင်သောကလေးငယ် ကိုယ်ဟန်
- လွယ်ကူသော ကိုယ်ဟန်
- ကလေးငယ် ကိုယ်ဟန်
- ပလန့်စ် ကိုယ်ဟန်
- ပလန့်စ် အနိမ့်ထောက် ကိုယ်ဟန်
- ရှေ့သို့ စူးကွေးလှမ်း ကိုယ်ဟန်
- လက်မှ ခြေမသို့ ဆန့်ထုတ်သည့် ကိုယ်ဟန်
- လက်မှ ခြေမသို့ ဆွဲကိုင်လဲလျောင်းသည့် ကိုယ်ဟန်
- ကင်းမြီးကောက်ထောင် ကိုယ်ဟန်
- လက်ဖျံစားပြု ကင်းမြီးကောက်ထောင် ကိုယ်ဟန်
- ခြေဘေးခွဲ ထိုင်လျက် ခါးရှေ့ကိုင်း ကိုယ်ဟန်
- ခါးရှေ့ကိုင်း ကိုယ်ဟန်
- ခေါင်း စူး ခါးရှေ့ကိုင်း ကိုယ်ဟန်
- ဘေးစောင်း ခါးလှည့်သည့် ကိုယ်ဟန်
- လေတိုက်လွှတ်သော ကိုယ်ဟန်
- ယောဂပေါင်ထိုင်
- ခြေချိတ်ထိုင် ခါးရှေ့ကိုင်း ကိုယ်ဟန်
- ကချေသည် ကိုယ်ဟန်
- လတစ်ခြမ်း ကိုယ်ဟန်
- လှေ ကိုယ်ဟန်

- သစ်ပင် ကိုယ်ဟန် ၁၀၄
- ကြိတ် ကိုယ်ဟန် ၁၀၈
- ၇ - ကုလားထိုင် ကိုယ်ဟန် ၁၁၂
- ၁၀ - တောင် ကိုယ်ဟန် ၁၁၆
- လိပ်ပြာ ကိုယ်ဟန် ၁၂၀
- ၁၂ - ဒို ကိုယ်ဟန် ၁၂၄
- လင်းယုန်ငှက် ကိုယ်ဟန် ၁၂၈
- ၁၄ - ကျီးကန်း ကိုယ်ဟန် ၁၃၂
- ၁၇ - စစ်သည်တော် - ၁ ကိုယ်ဟန် ၁၃၆
- ၁၉ - စစ်သည်တော် - ၂ ကိုယ်ဟန် ၁၄၀
- ၂၀ - စစ်သည်တော် - ၃ ကိုယ်ဟန် ၁၄၄
- လူသေကောင် ကိုယ်ဟန် ၁၄၈

၂၂

အခန်း - ၃ ၊ ကိုင်းညွတ်ဈေးဆန်ခြင်း

- ၂၄
 - ၂၈
 - ၃၂
 - ၃၆
 - ၄၀
 - ၄၄
 - ၄၈
 - ၅၂
 - ၅၆
 - ၆၀
 - ၆၄
 - ၆၈
 - ၇၂
 - ၇၆
 - ၈၀
 - ၈၄
 - ၈၈
 - ၉၂
 - ၉၆
 - ၁၀၀
- ဦးခေါင်းစိုက် ခွေးလေး ကိုယ်ဟန် ၁၅၄
 - မြေဟောက် ကိုယ်ဟန် ၁၅၈
 - လေးကိုင်း ကိုယ်ဟန် ၁၆၂
 - ရှေ့သို့ ခါးလှည့်ခြင်း ကိုယ်ဟန် ၁၆၆
 - ကြောင် နှား ကိုယ်ဟန် ၁၇၀
 - ပညာရှိ ကိုယ်ဟန် ၁၇၄
 - ထိုင်လျက် ခြေချိတ် ခါးလှည့် ကိုယ်ဟန် ၁၇၈
 - လက်မှ ခြေမသို့ ဆွဲကိုင် ကိုယ်လှည့်ခြင်း ၁၈၂
 - အပ်နှံစားထိုး ကိုယ်ဟန် ၁၈၆
 - ထိုင်လျက် ခါးရှေ့ကိုင်း ကိုယ်ဟန် ၁၉၀
 - ကျိုင်းကောင် ကိုယ်ဟန် ၁၉၄
 - ပန်းထောက် ခြေမြှောက် ကိုယ်ဟန် ၁၉၈
 - ဟံတား ကိုယ်ဟန် ၂၀၂
 - လက်ဖြင့်ထိန်းသော ဦးစိုက်ထောင် ကိုယ်ဟန် ၂၀၆
 - လှ မြသေ့ရုပ် ကိုယ်ဟန် ၂၁၀
 - ဘီယု ကိုယ်ဟန် ၂၁၄
 - ကုလားထုတ် ကိုယ်ဟန် ၂၁၈
 - နံရံပေါ် ခြေထောက်ထောင် ကိုယ်ဟန် ၂၂၂