

စဉ်	မာတိကာ	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
အမှာစာ			
နိဒါန်း	(၁) အာသီသ (၂) မြန်မာအမျိုးသမီးနှင့် ကမ္ဘာ့အမြင် (၃) မြန်မာအမျိုးသမီးများ၏ ပင်ကိုသဘာဝ		၁
အခန်း-၁	တကောင်းခေတ်နှင့် သရေခေတ္တရာခေတ် ဆင်ယင်ထုံးစံ		၁၉
	(၁) တကောင်းခေတ်၊ (၂) သရေခေတ္တရာခေတ်၊ (၃) ဟန်လင်း၊ မှော်စာအထောက်အထားများ၊ (၄) တရုတ်မှတ်တမ်း၊ (၅) ပျူမိန်းမဘွဲ့လင်္ကာ၊ (၆) ထာဝီဟူသော ဝေါဟာရ		
အခန်း-၂	ပုဂံခေတ် ဆင်ယင်ထုံးစံ		၂၉
	(၁) ပုဂံခေတ်အမျိုးသမီးနှင့် ရက်ကန်းအတတ်၊ (၂) ထာဝီနံကွဲ၊ (၃) ဆံပင်ထုံးစံပုံများ၊ (၄) နိုင်လုံသော အထောက်အထားများ၊ (၅) ရွှေချည်ထိုးအဆင်တန်ဆာ၊ (၆) ရတနာ အဆင်တန်ဆာများ		
		အခန်း-၂ အင်းဝခေတ် ဆင်ယင်ထုံးစံ	၅၃
		(၁) စာပေအထောက်အထားများ၊ (၂) ပန်းချီ အထောက်အထားများ၊ (၃) ဇာတ်တော်ပန်းချီ ကားများ၊ (၄) အဝတ်အစားနှင့် ဆင်ယင်ပုံများ၊ (၅) ဓမ္မရာဇိကဘုရားမင်္ဂလာအဆီ၊ (၆) ပိုးထည် အစ တရုတ်က၊ (၇) ဗျာပါဆံ၊ (၈) ရင်လွမ်း တန်ဆာနှင့် ခြုံတဘက်၊ (၉) ရွှေချည်ထိုး အထည်များ၊ (၁၀) ပိုးထည်နှင့် တကျွန်းထည် ရွှေရေးထာဝီများ	
		အခန်း-၄ တောင်ငူခေတ်၏အလှ	၆၉
		(၁) စာပေအထောက်အထားများ	
		အခန်း-၅ ကုန်းဘောင်ခေတ် ဆင်ယင်ထုံးစံ	၇၅
		(၁) အိတ်တလီတုန်းကြီး၏ ဖော်ပြချက်၊ (၂) အဝတ်အစားများ၊ (၃) ပန်းချီ အထောက်အထားများ၊ (၄) ပုရပိုက်ဖြူ၊ (၅) နတ်ချင်း အထောက်အထားများ၊ (၆) အမျိုးသမီးနှင့် နံ့သာပျောင်း	
		အခန်း-၆ အမရပူရခေတ် ဆင်ယင်ထုံးစံ	၈၁
		(၁) မဏိပူရရက်ကန်းပညာရှင်များ၊ (၂) စာပေ အထောက်အထား၊ (၃) ရာမရကန်နှင့် ဆင်ယင်မှု၊ (၄) ပိုးရည်တောင်စာ၊ (၅) ပန်းချီ အထောက်အထားများ၊ (၆) အဝတ်အစားများ၊ (၇) ပူပုံထုံးဆံထုံး၊ (၈) ယပ်တောင်နှင့် ခြေခင်း	
		အခန်း-၇ ရတနာပုံခေတ် ဆင်ယင်ထုံးစံ	၉၃
		(၁) ရက်ကန်းစက်ရုံများ၊ (၂) နန်းတွင်းသူနှင့် ချိတ်ထာဝီ၊ (၃) အမျိုးသားစာဆိုများ၏ စာပေအထောက်အထားများ၊ (၄) မိဖုရားများ၏ စာပေအထောက်အထားများ၊ (၅) ဗုံကြီးတေးက ပြောပြသောအလှ၊ (၆) မှာပုံတော်၊ (၇) ဒေါင်းပဝါ နှင့် ရတနာပုံခေတ်၊ (၈) ရွှေကြိုက်သော အမျိုးသမီးများ၊ (၉) ရုပ်ကြီးသူ ယိုးဒယားနှင့် ဆင်ယင်ထုံးစံ၊ (၁၀) ကျေးလက်ပျိုဖြူတို့၏ အဆင်အပြင်၊ (၁၁) ပန်းချီအထောက်အထားများ၊ (၁၂) စုဖုရားလတ်ဆံထုံး၊ (၁၃) ရင်စည်း ရင်ခံများ၊ (၁၄) ရတနာပုံခေတ် အပျိုတော် တစ်ရာပုရပိုက်မှပုံများ၊ (၁၅) မြန်မာ့ဆေးရောင်စုံ ပုရပိုက်၊ (၁၆) ညှင်းခမှ လူလှသည်၊ (၁၇) ကွမ်းငုံသောဓလေ့	
		အခန်း-၈ ကိုလိုနီခေတ် ဆင်ယင်ထုံးစံများ	၁၂၃
		(၁) မဂ္ဂဇင်းကပြောသောအလှများ၊ (၂) စာနယ်ဇင်း မျက်နှာပုံးပန်းချီဇာတ်ပုံပြပွဲ၊ (၃) မယ်ရွှေပွဲများ၊ (၄) ဆံကေသာအမျိုးမျိုး၊ (၅) မောင်သူတ၏ ဆံထုံးရကန်	
		အခန်း-၉ မြန်မာအမျိုးသမီးနှင့် ကျောက်မျက်ရတနာများ	၁၅၁
		(၁) လက်ဝတ်လက်စားများ၊ (၂) အမျိုးသမီး ထာဝီများ၊ (၃) အင်္ကျီပိတ်၊ (၄) အင်္ကျီပုံစံများ၊ (၅) ပန်ဆင်သည့်ပန်း၊ (၆) ထီး၊ (၇) ဖိနပ်၊ (၈) ခြုံတဘက်များ၊ (၉) ဆွယ်တာ၊ ကုတ်နှင့် မိုးကာ၊ မေ့တွက်တာ၊ (၁၀) လက်ပွေအိတ် ဖက်ရှင်၊ (၁၁) ကြော်ငြာများ၊ (၁၂) မြန်မာ့ သနပ်ခါး၊ (၁၃) မျက်နှာချေများ၊ (၁၄) မျက်စုံမွှေးဆေး	
		အခန်း-၁၃ တိုင်းရင်းသူအမျိုးသမီးများ၏ ဆင်ယင်ထုံးစံ	၂၄၉
		(၁) ကချင်အမျိုးသမီးများ၏ ဆင်ယင်ထုံးစံ၊ (၂) ကယားအမျိုးသမီးများ၏ ဆင်ယင်ထုံးစံ၊ (၃) ကရင်အမျိုးသမီးများ၏ ဆင်ယင်ထုံးစံ၊ (၄) ချင်းအမျိုးသမီးများ၏ ဆင်ယင်ထုံးစံ၊ (၅) ထားဝယ်အမျိုးသမီးများ၏ ဆင်ယင်ထုံးစံ၊ (၆) မွန်အမျိုးသမီးများ၏ ဆင်ယင်ထုံးစံ၊ (၇) ရခိုင်အမျိုးသမီးများ၏ ဆင်ယင်ထုံးစံ၊ (၈) ရှမ်းအမျိုးသမီးများ၏ ဆင်ယင်ထုံးစံ	
		- ကျမ်းကိုးစာရင်း	၂၉၁
		- အောက်ခြေမှတ်စု	၂၉၅
		အခန်း-၁၀ လွတ်လပ်ရေးခေတ်မှ မျက်မှောက်ခေတ်အထိ ဆင်ယင်ထုံးစံ	၁၇၉
		(၁) ဆံပင်ပုံစံများ၊ (၂) အဝတ်အစားများ၊ (၃) အဆန်းဆုံးဝတ်ဆင်သူများ၊ (၄) အင်္ကျီ ချုပ်ဆိုင်များ၊ (၅) ထာဝီများ၊ (၆) မျက်နှာ လိမ်းခြယ်ခြင်း၊ (၇) အနွေးထည်၊ (၈) ပဝါများ၊ (၉) ခေါက်ထီး၊ (၁၀) ဖိနပ်၊ (၁၁) လွယ်အိတ်များ၊ (၁၂) လက်ပွေအိတ်ဖက်ရှင်	
		အခန်း-၁၁ မြန်မာအမျိုးသမီးနှင့် ပဝါ	၁၉၃
		(၁) မြတဘက်၊ (၂) မုံတဝလိုက်ဂူနှင့် ရွှေတဘက်၊ (၃) မဟာလူတာနှင့် ဂဏမတ္တကအဆင်တန်ဆာ၊ (၄) နန်းတွင်းယဉ်ကျေးမှုနှင့် ရွှေချည်ထိုးပညာ	
		အခန်း-၁၂ မြန်မာ့ရက်ကန်းနှင့် လွန်းရာကျအချိတ်	၂၁၇
		(၁) ရက်ကန်းပညာအစ၊ (၂) အချိတ်သမိုင်း၊ (၃) အချိတ်ထည်၏တန်ဖိုး၊ (၄) ဒီဇိုင်းများ ကွာခြားမှု၊ (၅) ကြိုးကြီးချိတ်၊ (၆) ရာကျပုဆိုး၊ (၇) ဗလာ၃၇မျိုး၊ (၈) ချိတ်ပုဆိုးနှင့် ချိတ်ထာဝီများ၊ (၉) ကျေးလက်ပျိုဖြူနှင့် ရက်ကန်းတေး၊ (၁၀) လှည်းယဉ်ပေါ်မှ အမျိုးသမီးအလှ၊ (၁၁) ရက်ကန်းဝေါဟာရများ၊ (၁၂) ဝါပချင်း ရက်ကန်းရှင်မ၊ (၁၃) ချိတ်ပုဆိုးတစ်ထည်ပြီးရန်၊ (၁၄) နည်းသစ်ဖြင့် သင်ကြားပို့ချခြင်း၊ (၁၅) လွန်းချိတ်ရက်လုပ်ရာဒေသ၊ (၁၆) လွန်းရာကျ အချိတ်၏ ထူးခြားချက်၊ (၁၇) ဒီဇိုင်းနည်းပြ ဆရာကြီးများ	