

စကားဦး	၁၁
အခန်း (၁)	၁၃
ကိန်းပြည့်တွက်ချက်မှုများအတွက်	
အရေးပါသော ဗျူဟာများ	
- ပေါင်းခြင်းဆိုင်ရာပုစ္ဆာများ	၁၄
- 7 တွေ ပေါင်းခြင်းဖြင့် ဂရပ်ဖ်လေးဆွဲရအောင်	၁၅
- 8 တွေ ပေါင်းခြင်းဖြင့် ဂရပ်ဖ်လေးဆွဲရအောင်	၁၆
- ပေါင်းခြင်း ဇယားကွက်လေးများ	၁၇
- စိတ်ဝင်စားဖွယ် ပေါင်းခြင်းပဟေဠိပုစ္ဆာ	၁၈
- နှုတ်ခြင်းဆိုင်ရာ ကိန်းဇယားကွက်များ	၁၉
- နှုတ်ခြင်းဆိုင်ရာပဟေဠိ (အပိုင်း ၁)	၂၀
- နှုတ်ခြင်းဆိုင်ရာပဟေဠိ (အပိုင်း ၂)	၂၁
- သင်္ချာဆိုင်ရာ ဆက်နွယ်မှု	၂၂
- မြောက်ခြင်းဆိုင်ရာပဟေဠိ	၂၃
- ခဲလေးခြယ်ရအောင်	၂၄
- စုံဒေါင့်ကလေးလုပ်ရအောင်	၂၅
- စားခြင်းဆိုင်ရာပဟေဠိ (အပိုင်း ၁)	၂၆

- စားခြင်းဆိုင်ရာပဟေဠိ (အပိုင်း ၂)	၂၇
- စားခြင်းဆိုင်ရာပဟေဠိ (အပိုင်း ၃)	၂၈
- မြောက်ခြင်း စားခြင်းဆိုင်ရာဉာဏ်စမ်း	၂၉
- သုဒ္ဓကိန်းလေးများ	၃၀
- သုဒ္ဓကိန်း စားခြင်းဆိုင်ရာ ဇယား	၃၁
- တူရာတွဲခြင်း	၃၂
- စိတ်ကြိုက်ရွေးပြီး တွက်ကြမယ်	၃၃
- အလျားလိုက်နှင့် ဒေါင်လိုက်တွက်ချက်ခြင်း	၃၄
- ဂျိမ်း ကျွဲ ဝန်ဒီ၏ ပဟေဠိ	၃၅
- သင်္ချာ Pizzle	၃၆
အခန်း(၂)	၃၇
ဒဿမကိန်းများရှာဖွေခြင်း	
- ဒဿမကိန်းများပေါင်းခြင်း	၃၈
- စက်သွားဘီးများ လည်စေခြင်း (အပိုင်း ၁)	၃၉
- ဒဿမကိန်းများနှုတ်ခြင်း	၄၀
- စက်သွားဘီးများ လည်စေခြင်း (အပိုင်း ၂)	၄၁
- ဒဿမကိန်းများမြောက်ခြင်း	၄၂
- စက်သွားဘီးများ လည်စေခြင်း (အပိုင်း ၃)	၄၃

- ဒဿမကိန်းများစားခြင်း	၄၄
- စက်သွားဘီးများ လည်စေခြင်း (အပိုင်း ၄)	၄၅
- ဒဿမကိန်းများပိုင်းဖြတ်ခြင်းနှင့် နှိုင်းယှဉ်ခြင်း	၄၆
- ဒဿမကိန်းကို အပိုင်းကိန်းဖြင့်ဖော်ပြခြင်း (အပိုင်း၁)	၄၇
- ဒဿမကိန်းကို အပိုင်းကိန်းဖြင့်ဖော်ပြခြင်း (အပိုင်း၂)	၄၈
- ပြန်ထပ်သင်္ချာပဟေဠိ	၅၀
- ထောင့်လေးထောင့် မြတ်ပိုင်းပဟေဠိ	၅၁
- ခရီးစဉ် လမ်းကြောင်း	၅၃
- ဒဿမကိန်းတွက်ချက်မှု အရည်ချင်းစစ်	၅၄
အခန်း (၃)	၅၆
အပိုင်းကိန်းများလေ့လာခြင်း	
- ၈ ပိုင်းပါ အပိုင်းကိန်းပုစ္ဆာများ (အပိုင်း၁)	၅၇
- ၈ ပိုင်းပါ အပိုင်းကိန်းပုစ္ဆာများ (အပိုင်း၂)	၅၉
- အမည်တန်ဖိုးရှာခြင်း (အပိုင်း၁)	၆၁
- အမည်တန်ဖိုးရှာခြင်း (အပိုင်း၂)	၆၄
- နှုတ်ခြင်းဆိုင်ရာ ယေဘုယျရှင်းလင်းမှု	၆၇
- နှုတ်ခြင်းဆိုင်ရာ ယေဘုယျရှင်းလင်းမှု	၆၈

(ကိန်းဇရာများ)	
- နှုတ်ခြင်းဆိုင်ရာ ယေဘုယျရှင်းလင်းမှု (ကိန်းဇရာများ)	၆၉
- အပိုင်းကိန်း ပေါင်းခြင်း၊ နှုတ်ခြင်း၊ အစားထိုးခြင်း	၇၀
- အပိုင်းကိန်းများမြောက်ခြင်း	၇၁
- စိတ်ဝင်စားဖွယ် အမည်များ	၇၂
- သင်္ချာပုဖောင်းလေးများ	၇၄
- တူညီအပိုင်းကိန်းများ	၇၆
- အပိုင်းကိန်းများစားခြင်း	၇၈
- အပိုင်းကိန်းများစားခြင်း (ကိန်းဇရာ)	၇၉
- ကိန်းပြည့်များနှင့် ကိန်းဇရာများကို အပိုင်းကိန်းဖြင့် စားခြင်း	၈၀
- အပိုင်းကိန်းစတုရန်းလေးများ	၈၂
- အပိုင်းကိန်းကို ဒဿမကိန်းဖြင့်ဖော်ပြခြင်း	၈၄
- အပိုင်းကိန်းကို ဒဿမကိန်းဖြင့်ဖော်ပြခြင်း ပြောင်းလဲခြင်း	၈၈
- အပိုင်းကိန်းတွက်ချက်မှုဆန်းစစ်ခြင်း (အပိုင်း၁)	၈၉

- အပိုင်းကိန်းတွက်ချက်မှုဆန်းစစ်ခြင်း (အပိုင်း၂)	၉၀
အခန်း (၄)	၉၂
ရာခိုင်နှုန်းတွက်ချက်ခြင်း	
- အပိုင်းကိန်းမှ ရာခိုင်နှုန်းသို့ ပြောင်းခြင်း	၉၃
- ၁% ထက်နည်းသော တန်ဖိုးများ	၉၄
- အပိုင်းကိန်း၊ ဒဿမကိန်းနှင့် ရာခိုင်နှုန်းတို့၏ ညီမျှခြင်း	၉၆
- ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်းထက်ကြီးသောကိန်းများ	၉၇
- ရာခိုင်နှုန်းများရှာဖွေခြင်း	၉၈
အခန်း (၅)	
ဂျီဩမေတြီတိုင်းတာပုံများ	၁၀၀
- ဂျီဩမေထျီ ထောင့်များ	၁၀၁
- တူညီထောင့်များရွေးခြင်း	၁၀၂
- ပတ်လည်အနားရှာခြင်း	၁၀၄
- ကြိတ်၏ ဧရိယာကိုရှာပါ။	၁၀၆
- စက်ဝန်း အလျား ကိုရှာပါ။	၁၀၇
- စက်ဝန်းဧရိယာရှာခြင်း	၁၀၉
- ပီရမစ်ထုထည်ရှာခြင်း	၁၁၂
အဖြေများ	၁၁၅