

မာတိကာ

၁။ ကိုယ်တိုင်း တိုင်းနည်းနှင့် ရင်စေ့ လက်ရှည် ချုပ်နည်း	၁
၂။ ဘလောက်စ်လက်တို ချုပ်နည်းနှင့် ရိုးရိုးထမိန်ချုပ်နည်း	၉
၃။ စတစ်လက်ဇော လက်အကားချုပ်နည်း နှင့် ထမိန်အောက်ဒေါက် ချုပ်နည်း	၁၄
၄။ ခါးတိုလက်ပြတ် ဘေးစစ်ချုပ်နည်း နှင့် ထမိန် A ဒေါက် ချုပ်နည်း	၂၀
၅။ ရင်စေ့ခါးတို လက်ပြတ်ချုပ်နည်း နှင့် ထမိန် B ဒေါက်ချုပ်နည်း	၂၆
၆။ ထမိန်ပတ်လည်ဒေါက်ချုပ်နည်း	၃၃
၇။ ချိတ်ထမိန် ချုပ်နည်း	၃၅
၈။ ပတ်ထမိန် ချုပ်နည်း	၃၈
၉။ သုံးလွှာ ချုပ်နည်း	၄၀
၁၀။ လေးလွှာ ချုပ်နည်း	၄၅
၁၁။ A စကပ် ချုပ်နည်း	၅၀
၁၂။ သာရေကြိုး စကပ်ချုပ်နည်း နှင့် ခေါင်းစွပ်ဘလောက်(စ်) ချုပ်နည်း	၅၄
၁၃။ ခေါင်းလောင်းလက်ရှည် ရင်ဖုံးအင်္ကျီခါးတို ချုပ်နည်း	၆၀
၁၄။ လက်ဖောင်း လက်ဇောချုပ်နည်း နှင့် ချိတ်ထမိန်ချုပ်နည်း	၆၇
၁၅။ ဖိစကပ် ချုပ်နည်း	၇၄
၁၆။ နောက်စစ်ဘလောက်(စ်) လက်ဇောချုပ်နည်း	၇၉

၁၇။ ဆွဲသားလက်ဇောအင်္ကျီ ချုပ်နည်း	၈၄
၁၈။ ခရစ္စမတ်ဦးထုပ် ချုပ်နည်း	၈၉
၁၉။ လက်ဖောင်းအင်္ကျီ နှင့် အောက်ရှူးစကပ်ချုပ်နည်း	၉၁
၂၀။ ရင်ဖုံး လက်တိုချုပ်နည်း	၉၇
၂၁။ ဂါဝန်လက်ပြတ်အင်္ကျီ ချုပ်နည်း	၁၀၃
၂၂။ လိပ်ပြာအင်္ကျီအပွချုပ်နည်း	၁၀၈
၂၃။ လည်ထောင် ရင်ဖုံးချုပ်နည်း	၁၁၁
၂၄။ လက်ရှည် လက်ဖောင်း အပြားစည်းခါးတိုအင်္ကျီချုပ်နည်း	၁၁၇
၂၅။ နောက်စစ် လက်ဇော လက်အကားချုပ်နည်း	၁၂၂
၂၆။ ကော်လာပါ လက်ရှည် လက်အကား ချုပ်နည်း	၁၂၇
၂၇။ စကပ်ရှည် ချုပ်နည်း	၁၃၃
၂၈။ ကုတ်လက်ညှပ်နည်း	၁၃၆
၂၉။ နောက်ခြမ်း ခါးနှိုက်နည်း	၁၃၈
၃၀။ လက်ဖောင်း ညှပ်နည်း	၁၄၀
၃၁။ ဆွဲသားအင်္ကျီ ချုပ်နည်း	၁၄၄
၃၂။ လက်ပြတ်အင်္ကျီ ချုပ်နည်း	၁၄၇
၃၃။ ကော်လာတဆက်တည်း လက်ရှည်ချုပ်နည်း	၁၄၉
၃၄။ ရင်ဖုံးခါးတို ကော်လာပါအင်္ကျီ ချုပ်နည်း	၁၅၃
၃၅။ အင်္ကျီရှည်ချုပ်နည်း	၁၅၉
၃၆။ စကပ်ချုပ်နည်း	၁၆၁
၃၇။ ဂါဝန်ချုပ်နည်း	၁၆၃