

မာတိကာ

- အမှာစာ
- ထုတ်ဝေသူအမှာ
- ဘာသာပြန်သူအမှာ
- ဘာသာပြန်သူ၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း
 ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း ၁
- ဂေါက်တုတ်အမျိုးအစားနှင့်ဒီဇိုင်းပုံစံ ၃
- မရှိမဖြစ်သော ဂေါက်သီးရိုက်အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ ၁၀
- ဂေါက်ကိရိယာ တန်ဆာပလာများ ၁၄
- ဂေါက်အဝတ်အစား၊ အသုံးအဆောင်များ ၁၇
- ဂေါက်သီးအားကစားနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှု ၂၀

အားလပ်ရက်ဂေါက်လှေကျင့်ခြင်းအစီအစဉ် ၂၂

ပထမနေ့

- လက်ကိုင်ပုံနည်းစနစ်များ ၂၄
- အကွက်ချခြင်းနှင့်အသင့်အနေအထား ၂၉
- ကျင်းစိမ်ခြင်း ၃၅
- အနီးကပ်အနိမ့် လိမ့်ဘော ရိုက်ချက် ၄၃
- အနီးကပ်အမြောက်ရိုက်ချက် ၅၂
- တုတ်အပြည့်လက်လွှဲရိုက်ချက် ၆၀

ဒုတိယနေ့

- ဘောလုံးအထိန်းအသိမ်း ၆၈
- သဲကျင်း ဘန်ကာရိုက်နည်း ၇၉
- မညီညာသောမြေအနေအထားများတွင်ရိုက်ခြင်း ၈၆
- ဂေါက်သီးကစားခြင်း ၉၈

လှေကျင့်မှုအစီအစဉ်ပြီးဆုံးပြီးနောက် ၁၀၈

- လှေကျင့်ကစားခြင်း ၁၁၀
- အချက်ရေတွက်ပုံ ၁၁၃
- ဂေါက်သီးဥပဒေစည်းမျဉ်းများဖြင့် ကစားခြင်း ၁၁၇