

၁။ ဒီစာအုပ်အကြောင်း	၂	၁၄။ ကွင်းဆင်းခရီးထွက် ရေးဆွဲခြင်း	၄၈
၂။ ပုံဆွဲတယ်ဆိုတာ ဘာလဲ	၆	၁၅။ မြေပုံများ	၅၂
၃။ ကိုယ်ပိုင်ပုံဆွဲစာအုပ် လုပ်နည်း	၁၀	၁၆။ စာပို့ကတ် ပန်းချီ	၅၆
၄။ ကိုယ်တိုင်ရေး ပုံတူပန်းချီ	၁၄	၁၇။ မျက်နှာဝန်းများ	၅၉
၅။ ပုံကြီးကြီးနဲ့ သေးသေး (စကေးအလိုက်)	၁၆	၁၈။ ပန်းပုရုပ်လုံး	၆၀
၆။ သင့်ရဲ့ခြံတံတိုးညာကံကို လွှာသုံးပါ	၁၈	၁၉။ ဝါယာကြိုး ပန်းပုရုပ်များ	၆၂
၇။ သက်ရှိပုံ ရေးဆွဲခြင်း	၂၆	၂၀။ ဖရိုတိတ်ချီ	၆၄
၈။ ပုံတူပန်းချီနဲ့ ကာရီကေးချား	၃၀	၂၁။ ကော်လိပ်ချီပန်းချီ	၆၆
၉။ အလင်းနဲ့ အမှောင်ရိပ်	၃၃	၂၂။ ပြင်ပလောက မြေပြင်ပန်းချီ	၆၈
၁၀။ ရောင်စုံခြယ် အလုပ်ရုံ	၃၄	၂၃။ သင့်ကိုယ်ပိုင် စက္ကူလုပ်နည်း	၇၂
၁၁။ သက်ငြိမ် နှင့် ဇွဲစည်းမှု	၃၈	၂၄။ စာအုပ်လုပ်နည်း၊ ခေါက်နည်း၊ ချုပ်နည်း	၇၆
၁၂။ သတင်းထောက် မှတ်တမ်းပန်းချီ	၄၂	၂၅။ ပန်းချီ အနုပညာရဲ့သမိုင်း	၈၀
၁၃။ စူးစမ်းရှာဖွေရေးသမားနဲ့ တူတဲ့ ပန်းချီဆရာ	၄၅	၂၆။ ပြဋ္ဌ	၈၂

