

မာတိကာ

- စာရေးသူ၏ စေတနာအမှာစာ	က
အခန်း(၁) တစ်လအတွင်း အမှန်တကယ် အရပ်ရှည်နိုင်ပါသလား	၁
- နိုင်ငံတကာ၏ အရပ်စံနှုန်း သတ်မှတ်ချက်များ	၃
အခန်း(၂) အရပ်ရှည်ခြင်း၏ ကောင်းကျိုး အားသာချက်များ	၆
၁။ ဥပဓိရုပ်ရည်၏ ခုံညားထည်ဝါမှု	၇
၂။ ကျန်းမာရေးအရ တစ်ပန်းသာခြင်း	၁၁
၃။ အဝတ်အစားနှင့် ဖိနပ် (Fashion)	၁၄
၄။ အားကစားအပေါ် အရပ်အမောင်း၏ အရေးပါမှု	၁၅
၅။ မြင်ကွင်းနှင့် ယာဉ်မောင်းနှင်မှုများတွင် ပိုမိုအဆင်ပြေမှု	၁၇

အခန်း(၃) ဓန္ဒာကိုယ်ကြီးထွားမှုကို အနောက်တိုင်း ဆေးပညာဖြင့် ရှင်းလင်းချက်	၁၉
(က) အရိုးအရပ် ရှည်ထွက်စေသော ဓန္ဒာကိုယ်နေရာများ	၂၀
(ခ) အပျိုဖော်၊ လူပျိုဖော်ဝင်ခြင်း၏ အရပ်အမောင်း အပေါ်သက်ရောက်မှု	၂၃
(ဂ) ဓန္ဒာကိုယ်ရှိ အရိုးရှည်လျား စေသော နေရာများ	၂၇
(ဃ) အရပ်ရှည်နည်းများ လေ့ကျင့်မှု ပြုလုပ်သင့်သောအရွယ်	၂၈
အခန်း(၄) အရပ်ရှည်ထွက်မှုကို အဓိကလွှမ်းမိုးနေသော အချက် ၄ ချက်	၃၀
(၁) မျိုးရိုးဗီဇ	၃၀
(၂) အစာအာဟာရ	၃၂
(၃) နေထိုင်သွားလာမှုပုံစံ	၃၈
(၄) ကျန်းမာရေး (ရောဂါဘယများ)	၄၃
အခန်း(၅) တစ်လအတွင်း အရပ်ရှည်နည်းများ လေ့ကျင့်ရာတွင် လိုက်နာရန်များ	၄၅
(က) အနေအထိုင်	၄၅
(ခ) စိတ်ဓာတ်ရေးရာ	၄၆
(ဂ) အိပ်စက်အနားယူခြင်း	၄၇

(ဃ) အစာအာဟာရ သုံးဆောင်ခြင်း	၄၉
(င) အထွေထွေ လိုက်နာရန်များ	၅၁
(စ) အထူးလိုက်နာရန် အချက်များ	၅၂
အခန်း(၆) အရပ်ရှည်နည်းများ စတင်၍ မလေ့ကျင့်မီ ရည်မှန်းချက်ထားရှိပြုလုပ်ရန်	၅၆
အရပ်ရှည်လေ့ကျင့်ခန်း (၁)	၅၉
အရပ်ရှည်လေ့ကျင့်ခန်း (၂)	၆၀
အရပ်ရှည်လေ့ကျင့်ခန်း (၃)	၆၂
အရပ်ရှည်လေ့ကျင့်ခန်း (၄)	၆၄
အရပ်ရှည်လေ့ကျင့်ခန်း (၅)	၆၆
အရပ်ရှည်လေ့ကျင့်ခန်း (၆)	၆၈
အရပ်ရှည်လေ့ကျင့်ခန်း (၇)	၇၀
အရပ်ရှည်လေ့ကျင့်ခန်း (၈)	၇၂
အရပ်ရှည်လေ့ကျင့်ခန်း (၉)	၇၃
အရပ်ရှည်လေ့ကျင့်ခန်း (၁၀)	၇၄
အရပ်ရှည်လေ့ကျင့်ခန်း (၁၁)	၇၅
အရပ်ရှည်လေ့ကျင့်ခန်း (၁၂)	၇၆
အရပ်ရှည်လေ့ကျင့်ခန်း (၁၃)	၇၇
အရပ်ရှည်လေ့ကျင့်ခန်း (၁၄)	၇၈
အရပ်ရှည်လေ့ကျင့်ခန်း (၁၅)	၇၉
ညအိပ်ရာဝင် အုံဆဲဆဲတွင် လေ့ကျင့်ရန်	၇၉
- နိဂုံးချုပ်အမှာ	၈၁
- ကျမ်းကိုးစာရင်း	၈၄

