

မာတိကာ

အပိုင်း ၁

- သင်ဘာကြောင့် အသက်ကြီးရသည်နှင့် သင်နပျိုအောင်မည်သို့နေထိုင်မည် မိတ်ဆက်စကား ၁
- အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ရသည့် အဓိကအကြောင်းအရင်း ၁၂
- မကောင်းသောမျိုးရိုးဗီဇနှင့် တယ်လိုမဲ လျော့နည်းခြင်း (မျိုးရိုးဗီဇက အသက်အရွယ်အိုမင်းခြင်းကို တယ်လိုအကျိုး သက်ရောက်စေသလဲ။ သင့်မျိုးရိုးဗီဇကို ထိန်းချုပ်ပါ။) ၁၇

အခန်း ၁

- မှတ်မိလွယ်သော မှတ်ဉာဏ်တစ်ခု တည်ဆောက်ခြင်း ၂၄
- အောက်စီဂျင်နှင့်ပေါင်းစပ်သောဖြစ်စဉ်နှင့် ဆဲလ်တစ်ခု၏ သေးငယ်သော အစိတ်အပိုင်းများ အလေအလွင့်ဖြစ်ခြင်း (သင့်ခန္ဓာကိုယ် စွမ်းအင်ထုတ်လုပ်ပေးသောစက်ရုံများ အဆင်ပြေချောမွေ့စွာ လည်ပတ်နိုင်ရန်ထိန်းသိမ်းခြင်း) ၅၄

အခန်း ၂

- သင့်နှလုံးအား အပူဓာတ်လျော့စေခြင်း ၆၁
- ဆဲလ်၏ အခြေခံပုံစံ (Stem Cells) ၇၈
- ငယ်ရွယ်နပျိုခြင်း၏ အခြေခံအုတ်မြစ် ၈၀
- ဆဲလ်များ၏ ဆက်လက်ရှင်သန်ပွားများခြင်းနှင့် ပြောင်းလဲခြင်း ၈

အခန်း ၃

- အကောင်းဆုံးသော ကာယ ဉာဏ အားစိုက်ထုတ်ခြင်း ၈၃
- ခုခံကာကွယ်နိုင်စွမ်း လျော့ကျခြင်း ၉၆
- (ရောဂါဝေဒများ၏ မူလအစနှင့် သတိပြုဖွယ်များ ၉၉

အခန်း ၄

- သင့်ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ရောဂါဝေဒနာများကို တားဆီးတိုက်ဖျက်ပေးသောစနစ် (Immune System) (သို့မဟုတ်) ကိုယ်ခံအားကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေခြင်း ၁၀၁
- အဆုတ်ဝမ်းဗိုက်တို့နှင့်ပတ်သက်သော နှာခံကြော နှာခံကြောဆုံးရှုံးခြင်း ၁၁၅

အခန်း ၅

- ကင်ဆာရောဂါဖြစ်လာနိုင်သည့် အခြေအနေများအား ချေဖျက်ခြင်း ၁၁၆
- ကင်ဆာရောဂါကို ချေဖျက်ခြင်း ၁၁၆

အခန်း ၆

- လွယ်ကူချောမွေ့စွာ အသက်ရှူပါ (အသက်ရှူရလွယ်ခြင်း) ၁၂၄
- သွေးအတွင်းသကြားဓာတ်များခြင်းက အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်း၏ အခြေခံအရင်းအမြစ်ဖြစ်ခြင်း ၁၃၆

အခန်း ၇

- ဆီးချိုရောဂါကြောင့် စိတ်ပျက်စရာမလိုပါ။ ဆီးချိုရောဂါအရင်းအမြစ်ကို လေ့လာခြင်း ၁၄၂
- သန့်စင်ခန်းဝင်သည့်အချိန်အား တိုင်းတာခြင်း ၁၄၂
- ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ပွားစေရန် အားပြည့်ပေးသော အစားအသောက်များ ၁၄၃

အခန်း ၈

- အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်းအခြေအနေ ကောင်းမွန်စေခြင်း ၁၅၅
- အူများကိုကောင်းမွန်စေခြင်း ၁၅၅
- နှာခံဆဲလ်တစ်ခုမှ အခြားသောနှာခံဆဲလ်များဆီသို့ သတင်းပို့ပေးခြင်း ၁၅၅

အခန်း ၉

- အကောင်းဆုံးသော နည်းလမ်းများဖြင့် ကောင်းမွန်စွာအိပ်စက်ပါ ၁၇၇
- ဟော်မုန်းများအခြေအနေ ၁၉၅
- သဘာဝအတိုင်း အပြောင်းအလဲ အတက်အကျရှိသော ဟော်မုန်းများ ၁၉၅

အခန်း ၁၀

- သွေးဆုံးသောအခြေအနေများ ၁၉၇
- သွေးဆုံးခြင်း ၁၉၇

အခန်း ၁၁

- သင့်လျှို့ဝှက်ချက်ကို ကာကွယ်ပါ ၂၁၂
- သင့်ကျန်းမာရေးအား ပြောင်းလဲစေနိုင်သည့် နိုက်ထရစ်အောက်ဆိုဒ် ဓာတ်ငွေ့ပါဝင်မှုအဆင့် ၂၂၂

အခန်း ၁၂

- ပျော်ရွှင်သောအိမ်ထောင်သည်ဘဝဖြင့် နေထိုင်ပါ ၂၂၈
- ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် ဖြာထွက်ခြင်း ၂၄၇
- နေရောင်တွင်ပါရှိသော ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်က သင့်ခန္ဓာကိုယ်အား ဘယ်လိုအာဟာရပြည့်စေ/ ဘယ်လိုပျက်စီးစေပါသလဲ ၂၄၇

အခန်း ၁၃

- လောကကို သိမြင်ခြင်း ၂၅၃
- သင့်ခန္ဓာကိုယ် အလုပ်ကောင်းစွာလုပ်နိုင်စေရန် ထိန်းသိမ်းခြင်း ၂၅၃

အခန်း ၁၄

- သင့်အရိုးများအား သန်မာစေခြင်း (စမ်းသပ်ချက်) ၂၇၁
- စဉ်ဆက်မပြတ်ပွတ်တိုက်ခြင်းနှင့် စုတ်ပြဲခြင်း ၂၈၇
- သင့်ခန္ဓာကိုယ် ထိခိုက်ပျက်စီးမှုအဆင့်ဆင့်အား ကာကွယ်ခြင်း ၂၈၇

အခန်း ၁၅

- ကြားသိခြင်း (ဘာကိုတီးတိုးပြောသနည်း) ၂၉၁
- အတင်းအကျပ်မဟုတ်သော အမှားများ ၂၉၇
- ကျွန်ုပ်တို့နေ့စဉ်ဘဝမှာ ဖြစ်ပေါ်နေသော ကိစ္စများအား ကျွန်ုပ်တို့ ခန္ဓာကိုယ်က ဘာကြောင့်ကြုံကြုံမခံနိုင်ပါသလဲ ၂၉၇

အပိုင်း ၂

- သင့်ဘဝအတွက် အာမခံချက်ရှိသော အစီအစဉ်အား တိုးချဲ့ရေးဆွဲခြင်း ၃၀၃

အခန်း ၁၆

- အာမခံချက်ရှိသောအစီအစဉ်အား ၁၄ ရက်ကြာ ရေးဆွဲခြင်း ၃၀၆
- သင်နေ့စဉ်လုပ်ရမည့်ကိစ္စများအတွက် စာရင်းပြုစုခြင်း ၃၀၆

အခန်း ၁၇

- သင်သည် ကိရိယာတန်ဆာပလာများပါရှိသော သေတ္တာဖြစ်သည် ၃၂၁

အခန်း ၁၈

- သင်ပို၍ သန်မာလာစေရန် ၃၄၉
- အသိအမှတ်ပြုချက် ၃၄၉
- အညွှန်းစာရင်း ၃၄၉