

ဗာတိကာ

❖ အမှာစကား	၇
အခန်း ၁	
❖ ဝခြင်းနှင့် ကိုယ်အလေးချိန်များခြင်း	၁၅
❖ ကိုယ်အလေးချိန်များခြင်း	၁၆
❖ ကိုယ်အလေးချိန်များရခြင်း၏ အကျိုးဆက်ကား အဘယ်နည်း။	၁၇
❖ သင့်ကိုယ်အလေးချိန် များနေပါသလား။	၁၈
❖ ခန္ဓာကိုယ်အညွှန်းကိန်း၏ စမ်းစစ်လုပ်ဆောင်ပုံကား အဘယ်နည်း။	၁၉
❖ သင့်ကိုယ်အလေးချိန်များရခြင်း အကြောင်းရင်းများမှာ အဘယ်နည်း။	၂၀
❖ ကိုယ်အလေးချိန် မြင့်တက်ရခြင်း အကြောင်းများနှင့် အချက်အလက်များ	၂၀
❖ ကိုယ်အလေးချိန် များသူများအတွက် ကူညီရန်အချက်များ	၂၅
❖ သဘာဝကုထုံးများနှင့် ဖြေရှင်းနည်းများ	၂၇
❖ ကျန်းမာစွာ စားသောက်ပြီး ကိုယ်အလေးချိန် ကျစေရန်လမ်းညွှန်ချက်များ	၂၈

❖ သဘာဝနည်းကျ ချဉ်းကပ်ခြင်း	၃၁
❖ ဝခြင်းဟူသည် အဘယ်နည်း။	၃၇
❖ ဝခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပေါ်သောကျန်းမာရေးအကျိုးဆက်များ	၃၇
❖ ဝခြင်း၏ စိတ္တဗေဒနှင့် လူမှုရေးတို့ပေါ် သွယ်ဝိုက်၍ သက်ရောက်ချက်များ	၃၈
❖ ဝခြင်းကို ရောဂါစစ်တမ်းထုတ်ခြင်း	၄၀
❖ ခါးအတိုင်းအတာ	၄၁
❖ ဝခြင်း၏ အကြောင်းရင်းများကား အဘယ်နည်း။	၄၂
❖ ဝခြင်းအတွက် အထောက်အကူဖြစ်မည့်အချက်များ	၄၄
❖ ဆေးဝါးကုထုံး	၄၅
❖ ဝခြင်းအတွက် သဘာဝအပင်ထွက် ဆေးဝါးများ	၄၈
❖ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော စားသောက်မှုပုံစံများ အတွက် လမ်းညွှန်ချက်များ	၄၈

အခန်း ၂

❖ ကော်လက်စထရောအကြောင်း	၅၃
❖ ကော်လက်စထရော မြင့်မားခြင်းကို စမ်းစစ်ခြင်း	၅၅
❖ ကော်လက်စထရော မြင့်မားခြင်း၏ လက္ခဏာမှာ အဘယ်နည်း။	၅၅
❖ ကော်လက်စထရောတိုင်းတာခြင်းအတွက် စံညွှန်း	၅၆
❖ ကော်လက်စထရော မြင့်မားရခြင်း အကြောင်းရင်းများမှာ အဘယ်နည်း။	၅၇
❖ ကော်လက်စထရော မြင့်မားခြင်းအတွက် အထောက်အကူပြု လျော့ပါးစေနိုင်သော အချက်များ	၅၈

❖ ကော်လက်စထရော မြင့်မားခြင်းအတွက် အနောက်တိုင်းဆေးဝါး ကုထုံးများ	၅၉
❖ အဆီများနှင့် ပတ်သက်သော အချက်များ	၆၀
❖ ကော်လက်စထရော မြင့်မားခြင်းကို စီမံထိန်းချုပ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ	၆၂

အခန်း ၃

❖ အစာငတ်မခံဘဲ စားစားသောက်သောက်ဖြင့် ကိုယ်အလေးချိန် ချနည်းများ	၆၆
❖ အဘယ်ကြောင့် သင့်ကိုယ်အလေးချိန်များရသနည်း။	၇၀
❖ သင့်ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်နှင့် ကိုယ်အလေးချိန်	၇၃
❖ ဓာတ်စာကုမ္ပဏီများနှင့် ယင်းတို့၏ ဓာတ်စာ အယူအဆများ	၈၄
❖ စတင်လုပ်ဆောင်ပါလော့	၈၉
❖ ဘာစားရမှာလဲ။	၉၅
❖ ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ချခြင်းတွင် မေ့ပျောက်ထား ရမည့် စားဖွယ်ရာများ	၁၀၁
❖ သင့်စားစရာများအတွက် ကုန်စုံဆိုင်များစီ ဈေးဝယ်ထွက်ခြင်း	၁၀၉
❖ လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ကျခြင်း	၁၁၁
❖ အဆီခဲများ ဖြေပျောက်ရန် လေ့ကျင့်ခန်းများ	၁၂၀
❖ ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ကျစေရန် လမ်းလျှောက်ခြင်း	၁၂၂
❖ အခြားလေ့ကျင့်ခန်းပုံစံများ	၁၂၄

❖ ကယ်လိုရီများကို ရေတွက်ခြင်း	၁၂၇
❖ အရသာရှိ၍ ကယ်လိုရီတန်ဖိုးနည်းသော ဟင်းလျာများချက်ပြုတ်နည်း	၁၃၃
❖ နံနက်ခင်းစာ	၁၃၄
❖ နေ့လယ်စာ	၁၄၃
❖ ကောက်ချက်ချခြင်း	၁၅၂
နောက်ဆက်တွဲ	
မြန်မာကြိုက် ဟင်းချက်နည်းများ	၁၅၅