

ကလေးကျန်းမာရေးပါရဂူနှင့် ပါမောက္ခချုပ်
ဒေါက်တာခင်မောင်ညိုမီး၏အမှာ
စိတ်ရောဂါ အထူးကု ဒေါက်တာအုန်းကျော်၏အမှာ
စာရေးသူ၏အမှာ

အခန်း ၁။ ကလေးမယူလိုသော် ၁
ပဋိသန္ဓေတား ဟိုမှန်းပါတားဆေးများ
သားအိမ်တွင်းထည့် ကိရိယာများ
သားအိမ်ခေါင်းပိတ်များ
လိင်တံစွပ် ကြက်ပေါင်အိတ်များ
သုတ်သတ်ဆေးများ
ကိုယ်ဝန်မရသည့် စိတ်ချရသောရက်များ
တစ်ခါတည်းမြဲစေ၍ တစ်သက်လုံး
ကလေးမရစေနိုင်သောနည်း

အခန်း ၂။ ကလေးရလျှင် ၂၉
အသက်အပိုင်းအခြားအလိုက်ကြီးထွားမှု
ခန္ဓာကိုယ်အားဖြင့်ကြီးထွားမှု
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုမှန်မမှန်
မည်သို့ပြောမည်နည်း

အခန်း ၃။ ကလေးအတွက်အာဟာရ ၅၁
မိခင်နို့ချည်း တိုက်ကျွေးခြင်း
နို့မှုန့်တိုက်ခြင်း၏သဘော
မိခင်နို့နှင့်နို့မှုန့်ရော၍ တိုက်ခြင်း
နို့ဖြတ်ခြင်း
အစုံကျွေးခြင်း
ကလေးများ မစားသော်

မိခင်၏သောက

အခန်း ၄။ ကလေးတို့ ပြဿနာ ၈၁
မွေးရာပါ အမှတ်များ
ချေခြင်း၊ ငိုခြင်း၊ ဟစ်အော်ခြင်း
ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ
ကာကွယ်ဆေးများထိုးခြင်း
တိုးချဲ့ကာကွယ်ဆေးထိုး စီမံကိန်း
ထိပ်ဖူးဖုံးဖြတ်ခြင်း
အိပ်ချိန်
ကလေးမျှိုတတ်သော ပစ္စည်းများ
သန့်ရှင်းစင်ကြယ်မှု
သွားပေါက်ခြင်း
စကားထစ်ခြင်း
ဓာတ်မတည့်ခြင်း
သန်ကောင်၊ တုတ်ကောင်များ
တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေး
ဝမ်းနှုတ် ဝမ်းချူခြင်း
ကြို့ထိုးခြင်း၊ ငိုက်အောင့်ခြင်း
အိအီးတည်နည်း
အိပ်ရာထဲ သေးပါခြင်း

အခန်း ၅။ ကလေးတွေအကျင့် ၁၂၁
မိဘဂရုစိုက်မှုကို မရေ့ရအောင်ပြုလုပ်ခြင်း
မြင်တွေ့ရသော အရာဝတ္ထုမှန်သမျှ၏
အကြောင်းကို စပ်စုစူးစမ်းလေ့လာခြင်း
ကလေးကျောကွင်းမှ လွတ်အောင်ရှောင်နည်း
ကလေးများ၏ အကျင့်ဆိုးများ
ကလေးတို့၏ အကျင့်ကောင်းများ
သိထားသင့်သော ကလေးတို့၏
အကျင့်အကြံများ
စစ်မှန်သော ရုစစ်ခင်ယုယခြင်း

စည်းကမ်း

အခန်း ၆။ ကလေးတို့၏ဘဝ ၁၄၁
ပထမခြေလှမ်း
မော်တော်ကားစီးခြင်း
ကားတောက်ခြင်း
စူးစမ်းချင်သောစိတ်
မိခင်၏အကူ
သားအမိ သားအဖ ဆက်ဆံမှု
မနာလိုသဝန်တို့ခြင်း
နောက်တိုးကလေးနှင့်ပတ်သက်၍
ဆရာဝန်
ဆေးရုံနှင့်ဆေးခန်း
ကျောင်းစထားချိန် ပွေလိမ်ရွပ်
အဝတ်အစား
အစားအသောက်

အခန်း ၇။ ကလေးတို့၏ ဖခင်၊ အဘိုးအဘွားများ ၁၆၃
အိမ်ဦးနတ်ဖခင်
ကလေးများအတွက် အပြစ်ဒဏ်များ
ပိတ်ပင်မှုများ
မိဘချင်း တိုက်ပေးလျှင်
အဘိုးအဘွားများ

အခန်း ၈။ ကလေးမှသည် လူကြီးသို့ ၁၇၃
အရွယ်ရောက်စတိုနှင့်
ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားမှု
ရာသီလာခြင်း
မိမိဘာသာ ကျေနပ်အောင်လုပ်ခြင်း
အိပ်မက်စိုများ
လိင်တူစုံမက်ခြင်း

လိင်အင်္ဂါများသန့်ရှင်းရေး
လိင်နှင့်ပတ်သက်သောရောဂါများ
လိင်နှင့်ဆိုင်သော အကြံပေးချက်များ

အခန်း ၉။ ကလေးမမာမကျန်းဖြစ်ခဲ့သော် ၂၄၃
ဖျားခဲ့မှာခဲ့လျှင်
တီဘီ
ပသီရောင်ခြင်း
အက်စ်ပရင်

အခန်း ၁၀။ အရေးပေါ်ပြုစုနည်းများ ၂၆၇
နိဂုံး ၃၀၇
ကျမ်းကိုးစာရင်း ၃၁၁