

ဇာတ်ကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	၎င်းနစ်လောက်အချိန်ပေးပြီး ဖတ်ကြည့်ပါလား။	၁
၂။	သောကများပြောင် လူတို့ဘောင်	၁၆
၃။	တင်းခြင်း၊ ဖြေလျော့ခြင်းတို့၏ အသွင်လက္ခဏာများ	၂၅
၄။	တင်းခြင်း	၂၆
၅။	သိပ္ပံနည်းကျဖြေလျော့နားနေနည်း	၃၂
၆။	အနားယူခြင်း (Rest)	၄၂
၇။	အိပ်မပျော်တဲ့ရောဂါ	၄၈
၈။	သိပ္ပံနည်းကျဖြေလျော့နားခြင်းနှင့် ဖြေလျော့နားနည်းလေ့ကျင့်ခြင်းများ	၅၄
၉။	ကြွက်သားအကြောင်းအချက်အလက်အချို့	၆၀
၁၀။	လူလှုပ်ရှားမှုအယူအဆသစ်	၆၁
၁၁။	သိပ္ပံနည်းကျဖြေလျော့နားခြင်း၏ရည်မှန်းချက်	၆၅
၁၂။	အားလုံးခြံ၍ ဖြေလျော့နားခြင်း (အဆင့်-၁)	၇၅
၁၃။	အဆင့်၂ ခြေထောက်များကို ဖြေလျော့ခြင်း	၈၇
၁၄။	အဆင့်၃ ကိုယ်လုံးနှင့် လည်ပင်းဖြေလျော့ခြင်း	၉၀

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁၅။	အဆင့်၄ မျက်လုံးနှင့် ၎င်းပတ်ဝန်းကျင် ဖြေလျော့ခြင်းနည်း	၉၅
၁၆။	အဆင့်၅ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကိုဖြေလျော့ခြင်း	၁၀၀
၁၇။	အဆင့်၆ စကားပြောအင်္ဂါများဖြေလျော့ခြင်း	၁၀၅
၁၈။	အဆင့်၇ စကားပြောအင်္ဂါများဖြေလျော့ခြင်း	၁၀၈
၁၉။	အဆင့်၈ စိတ်ကိုဖြေလျော့ခြင်း	၁၁၂
၂၀။	အဆင့်၉ သောကကိုဖြေလျော့ခြင်း	၁၁၅
၂၁။	အဆင့်ဆင့်ဖြေလျော့နားနည်း	၁၂၁
၂၂။	အဆင့်၁၀ လက်မောင်းနှင့် ခြေထောက်များ ကိုဖြေလျော့ခြင်း	၁၂၆
၂၃။	အဆင့်၁၁ ကိုယ်လုံးနှင့် လည်ပင်း ဖြေလျော့ခြင်း	၁၂၉
၂၄။	အဆင့်၁၂ နဖူး၊ မျက်ခွံတို့ဖြေလျော့ခြင်း	၁၃၂
၂၅။	အဆင့်၁၃ မျက်လုံးများကိုဖြေလျော့ခြင်း	၁၃၄
၂၆။	အဆင့်၁၄ စိတ်ကူးအမြင်ဖြေလျော့ခြင်း	၁၃၆
၂၇။	အဆင့်၁၅ စကားပြောဖြေလျော့ခြင်း	၁၃၉

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၂၈။	အဆင့်၁၆ စိတ်ကိုဖြေလျော့ခြင်း	၁၄၃
၂၉။	အဆင့်၁၇ လှုပ်ရှားနေစဉ်မျက်လုံး ဖြေလျော့ခြင်း	၁၄၇
၃၀။	စိုးရိမ်သောက ကင်းဝေးပါစေ	၁၅၀
၃၁။	သောက၏ အထူးအခြေအနေ	၁၅၅
၃၂။	အဆင့်၁၈ သောကကိုအဆင့်ဆင့်ဖြေလျော့ခြင်း	၁၅၉
၃၃။	လှုပ်နည်းကိုင်နည်း	၁၆၂
၃၄။	သင့်နှလုံးကောင်းကျိုးအတွက် သောက ကိုငြိမ်းပါ	၁၆၇
၃၅။	အသက်ရှည်၍ နဖူးခြင်းနည်းလမ်းများ	၁၈၈
၃၆။	အသက်ရှူခြင်း	၁၉၅
၃၇။	ရေချိုးခြင်း	၂၀၁
၃၈။	အိပ်စက်အနားယူခြင်း	၂၀၇
၃၉။	အိပ်မပျော်လွယ်ကူစေရန်	၂၁၁
၄၀။	စားသောက်ခြင်း	၂၁၄
၄၁။	အစာအုပ်စကြိုများ	၂၁၇