

မာတိကာ

အပိုင်း(၁)

အိပ်ပျော်ခဲ့သောဥပဒေများ

အခန်း(၁)	အိပ်စက်ခြင်း(သို့)ကောင်းမွန်သောအိပ်စက်ခြင်း/ အားကွယ်ကောင်းသောအိပ်စက်ခြင်း	၁
အခန်း(၂)	သင်၏ အိပ်စက်မှုကို တန်ဖိုးထားခြင်း	၁၃
အခန်း(၃)	မည်သို့သောဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရမည်ကို ဆုံးဖြတ်ခြင်း	၂၀

အပိုင်း(၂)

အိပ်ပျော်ခြင်း (သို့)

အဖြစ်အပျက်ဆုံး အိပ်စက်ခြင်းဆိုင်ရာပြဿနာ

အိပ်ပျော်ရန်ခက်ခဲခြင်း

အခန်း(၄)	မျက်စိတစ်စိတ်စာလောက်တောင် အိပ်ပျော်နိုင်ပါဘူး	၂၇
အခန်း(၅)	အိပ်ပျော်ခြင်း ဒုတိယအမျိုးအစားနှင့် ရင်ဆိုင်ခြင်း	၄၃
အခန်း(၆)	ကောင်းမွန်သောအိပ်စက်ခြင်းအလေ့အထကို လေ့ကျင့်ခြင်း	၅၅
အခန်း(၇)	ပိုမိုကောင်းမွန်သောဥပဒေအချို့အိပ်စက်မှုရရန် သင်၏အိပ်ခန်းပတ်ဝန်းကျင်ကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲပါ	၇၁

အပိုင်း(၃)

သိထားသင့်သောအိပ်ပျော်ခြင်းဆိုင်ရာ အခက်အခဲများ

အခန်း(၈)	ဥပဒေအချို့အတွက် ဂုဏ်ထူးဆောင်များ နေ့တစ်နေ့	၈၅
အခန်း(၉)	ဟောက်ပြီးရင် ဟောက်ရင်းနှင့် အိပ်ပျော်စဉ် အသက်ရှူရပ်ခြင်း	၉၃
အခန်း(၁၀)	မတ်တတ်အိပ်ခြင်း(အလွန်အကျွံအိပ်ခြင်း၊ တစ်ချိန်လုံး ထိုင်းမိုင်း၍ အိပ်ချင်နေခြင်း)	၉၉

အပိုင်း(၄)

အိပ်ပျော်စဉ် ကြုံတွေ့နိုင်သော ဝေဒနာများ

အခန်း(၁၁)	အိပ်ပျော်စဉ် လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ စကားပြောခြင်းနှင့် ထူးဆန်းသောအပြုအမူများ	၁၀၇
အခန်း(၁၂)	အိပ်ပျော်စဉ်အားဖြင့် အခြားကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်ဖွယ်ကောင်းသော အိပ်စက်ခြင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ	၁၂၁
အခန်း(၁၃)	ဥပဒေအချို့အတွက် ထူးဆန်းသောအပြုအမူများနှင့် ရင်ဆိုင်နေထိုင်နေရခြင်း	၁၃၇
အခန်း(၁၄)	ကလေးငယ်များ၌တွေ့ရသော အိပ်စက်ခြင်းဆိုင်ရာ ဝေဒနာများ	၁၄၃

အပိုင်း(၅)

အိပ်စက်အနားယူခြင်းအတွက် အရေးကြီးသော အချက်များ

အခန်း(၁၅)	အိပ်စက်ခြင်းကို နှောင့်ယှက်သော ထိပ်တန်းအချက် ၁၀ ချက်	၁၅၇
အခန်း(၁၆)	သင့်ရဲ့အခန်းဖော်မှာဖြစ်နေတဲ့ အိပ်စက်ခြင်းဆိုင်ရာ မူပုဒ်ကျော်ခံ လက္ခဏာ ၁၀ ချက်	၁၆၁
အခန်း(၁၇)	သင့်ရဲ့အိပ်ခန်းကို အိပ်စက်ခြင်းမေးနိုင်ဖွယ် နိလ္လုံရာနေရာလေးတစ်ခုအဖြစ် ပြောင်းလဲပေးနိုင်ဖွယ် အချက် ၁၀ ချက်	၁၆၃