

အခန်း(၁)

လူတပ်ယောက်၏ အရေးအကြီးဆုံးအာဟာရဓာတ်

အခန်း (၂)

ဆေးလျော့စားပါ။

အခန်း (၃)

အစားမစားမီ သစ်သီးဖျော်ရည်သောက်ပါ။

အခန်း (၄)

မိမိကိုယ်မိမိ လေ့လာဆန်းစစ်ပါ

အပိုင်း (၅)

အဆီကျသည့်အကောင်းဆုံးအစာအစာများ

အခန်း(၆)

အဆီကျစေသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်အမျိုးမျိုး