ဟတိကာ

၁။ အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီပိုး၊ စီပိုးအကြောင်းနှင့် ၁၃
ကျန်းမာရေး သိမှတ်ဖွယ်ရာ အဖြာဖြာ

၂။ ခြေထောက်ကျိုး လူနာအတွက် ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်း ၂၈

၃။ အအေးမိ-တုပ်ကွေး-နာစေး-ချောင်းဆိုးခြင်းအတွက် ၄၁
နည်းလမ်း (၁၉)သွယ်

၄။ နွေဦးရာသီနှင့် ရေကျောက်ရောဂါ ၄၉

၅။ မိုးရာသီနှင့် ရင်သွေးငယ်များ ကျန်းမာရေး ၅၆

၆။ ခြေဖနောင့် ကွဲအက်ခြင်းအတွက် ၆၀
သိမှတ်ဖွယ်ရာ နည်းလမ်းအဖြာဖြာ

၇။ တရားရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်မည့် ၆၆
ကျန်းမာရေးအကျိုးကျေးဇူးများ

၈။ မိုးရာသီအတွက် အသားအရေထိန်းသိမ်းနည်းများ ၇၁

၉။ ခံတွင်း (အမူကန်) နာများအတွက် စိတ်မညစ်စေလို ၇၆

၁၀။ အမျိုးသမီး လစဉ်သုံးပစ္စည်းများနဲ့ ကင်ဆာရောဂါ အန္တရာယ် ၈၂

၁၁။ မျက်စိနာခြင်းအတွက် အိမ်တွင်းကုထုံးလေးများ ၈၅

၁၂။ အဖြစ်များတဲ့ မိုးရာသီရောဂါများ ၈၉

၁၃။ မိုးရာသီမှာ ဆောင်ရန်ရှောင်ရန် အစားအစာလေးများ ၉၈

၁၄။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အပူငြိမ်းစေမယ့် အအေးစာလေးများ ၁၀၁

၁၅။ မြွေအန္တရာယ် သတိပြုင့်ကာကွယ် ၁၀၆

၁၆။ နေလောင်ရင်မ ရွေးချယ်နည်းလမ်းညွှန် ၁၁၃

၁၇။ နေပူဒဏ်ကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းကောင်းများ ၁၁၉

၁၈။ နေလောင်တွက်များ ညတွင်းခွင်း ၁၂၄
သက်သာပျောက်ကင်းနည်း

၁၉။ အပန်းပြေခရီးထွက်ခြင်းကြောင့် ရရှိနိုင်မည့် ၁၂၈
အကျိုးကျေးဇူးများ

၂၀။ ဆောင်းရာသီအတွက် အသားအရေ ထိန်းသိမ်းနည်း ၁၃၁

၂၁။ ဆောင်းရာသီ အမူကန် လည်ချောင်းနာအတွက် ၁၃၅
ဆေးတစ်ခွက်