ဓာတိကထာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
	ပြန်ဆိုပြုစုသူ၏အမှာစာ	
အပိုင်း (၁)	ဟင်းရည်၊ ဆန်ပြုတ်၊ ပျားရည်နှင့် အနာရောဂါကင်းဝေး၍ ကျန်းကျန်းမာမာရှိအောင် ကျင့်ကြံအားထုတ်ခြင်း	၁
အပိုင်း (၂)	အစားအသောက်ခြင့် ကုသနည်း	၃
–	အစားအသောက်ကုထုံးကောင်းစားဖွံ့ဖြိုးလားခြင်း	၅
–	အစားအသောက်ကုထုံး၏ မှော်ဆုက်ကာလအခြေအနေ	၇
–	ဟင်းသီးဟင်းရွက်များပေါ်တွင် ကြွင်းကျန်နေသည့် လယ်ယာသုံး ဆေးဝါးများကိုရှင်းလင်းဖယ်ရှားပစ်ရန် သတိပြုခြင်း	၁၁
အပိုင်း (၃)	ရောဂါကင်းပြီး ကျန်းမာအောင် အားထုတ်နေထိုင် ကျင့်ကြံရာ၌ အမြဲအသုံးပြုသည့် ဆေးဝါးပစ္စည်းများနှင့် အစားစားပစ္စည်းများနှင့်ပတ်သက်၍ ရှင်းလင်းချက်	၁၅
–	ရောဂါကင်းဝေးပြီး ကျန်းမာအောင်ကျင့်ကြံအားထုတ်ရာ ၌နေ့စဉ်အသုံးပြုသည့် ကျန်းမာအောင် ကာကွယ် စောင့်ရှောက် သည့်အစားအစာပစ္စည်းများ	၂၂
–	ရောဂါကင်းဝေးပြီး ကျန်းမာအောင် အားထုတ်ကျင့် ကြံရာ၌ သောက်သုံးသည့် ဟင်းရည်များနှင့်ပတ်သက်၍ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ	၂၀
–	ရောဂါကင်းဝေးပြီး ကျန်းမာအောင် အားထုတ်ကျင့် ကြံရာ ၌ သောက်သုံးသည့် ဟင်းရည်များနှင့်ပတ်သက်၍ သတိပြုရန်အချက်များ	၂၂
–	ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာအောင် နေထိုင်ကျင့်ကြံအားထုတ် ခြင်းအတွက် ဆန်ပြုတ်ဖြင့် ရောဂါကုသခြင်းနှင့် ထူးခြားချက်များ	၂၆
–	ရောဂါကင်းဝေးပြီး ကျန်းမာစေသည့်ဆန်ပြုတ် ၏ အရောတည်ထုတ်လုပ်ခြင်းနှင့်စာသုံးသည့် နည်းများ	၃၉
–	ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာစေသည့် ဆန်ပြုတ်တွင်အမြဲ အသုံးပြုသည့် ဆန်၊ ကောက်ပဲသီးနှံများနှင့် ပတ်သက် သည့်ရှင်းလင်းချက်	၄၈
–	ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာစေသည့် ဆန်ပြုတ်၏ အသုံးပြု သည့်အတိုင်းအတာ	၅၁
–	ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာစေသည့် ဆန်ပြုတ်ကိုသောက်သုံး ရာ၌ သတိပြုရန်အချက်များ	၅၅
–	ပျားရည်၏အာဟာရဓါတ်အစိတ်အပိုင်းနှင့် ကျန်းမာရေး ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး အကျိုးသက်ရောက်မှု	၆၀
–	အခြားသော ပျားရည်ထွက်ပစ္စည်းများ၏ကျန်းမာရေး ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်းအကျိုးသက်ရောက်မှု	၇၁
–	ပျားရည်ကို ဝယ်ယူခြင်း ထိန်းသိမ်းခြင်း အသုံးပြုခြင်း	၈၀
–	ပျားရည်ကို ထိန်းသိမ်းထားသိုးခြင်း	၈၅
–	စားသုံးသည့်ပျားရည် ထုတ်လုပ်ကုန်ပေါ်တွင် သတိထား ရမည့်အချက်များ	၈၇
အပိုင်း (၄)	အတွင်းရောဂါ အသက်ရှူစနစ်	
အခန်း (၁)	အအေးမိခြင်း	၉၅
အခန်း (၂)	အဆုတ်လေယိုနှင့်ချဲကားခြင်း	၁၀၁
အခန်း (၃)	ချောင်းဆိုးခြင်း	၁၁၃
အခန်း (၄)	ပန်းနာရင်ကျပ်ခြင်း	၁၁၉
အခန်း (၅)	အဆုတ်လေအောင့်နာ	၁၂၅
အခန်း (၆)	အဆုတ်တီဘီရောဂါ	၁၂၇
အခန်း (၇)	အဆုတ်ရောင်နာ	၁၃၃
အခန်း (၈)	အစာချေအဂါစု အစာမကြေခြင်း	၁၃၅
အခန်း (၉)	အော့အန်ခြင်း	၁၄၁
အခန်း(၁၀)	ကြိုး ထိုးခြင်း	၁၄၅
အခန်း(၁၁)	အစာအိမ် အူသိမ်ဦးယင်းနာ	၁၄၉
အခန်း(၁၂)	အစာအိမ် အူရောင်ခြင်း	၁၅၅
အခန်း(၁၃)	အစာအိမ်ရောင်ရမ်းခြင်း	၁၆၃
အခန်း(၁၄)	အစာအိမ်နာကျင်ခြင်း	၁၆၅
အခန်း(၁၅)	အစာအိမ်အောက်သို့ စိုက်ကျခြင်း	၁၇၃
အခန်း(၁၆)	ဝမ်းပိုက်နာခြင်း	၁၇၅
အခန်း (၁၇)	ဝမ်းလျှောခြင်း	၁၇၉
အခန်း (၁၈)	ဝမ်းကိုက်နာ	၁၈၁
အခန်း (၁၉)	ကျင်ကြီးစွန်ရာတွင် သွေးပါခြင်း	၁၈၃
အခန်း (၂၀)	အသည်းရောင်ရောဂါ	၁၈၅
အခန်း (၂၁)	အသည်းရောင်ရမ်းမာတောင့်ခြင်း	၁၉၁
အခန်း (၂၂)	အသားဝါရောဂါ	၁၉၃
အခန်း (၂၃)	သည်းခြေအိတ်ရောင်ရမ်းနာ	၁၉၅
အခန်း (၂၄)	သည်းခြေကျောက်တည်ခြင်း	၁၉၉
အပိုင်း (၅)ထပ်မြန်တလဲလဲလည်ပတ်ခြင်းစနစ်		
အခန်း (၁)	သွေးတိုးရောဂါ	၂၀၃
အခန်း (၂)	သွေးအဆီတိုးရောဂါ	၂၀၉
အခန်း (၃)	သွေးလွတ်ကြောမာကြောလာခြင်း	၂၁၃
အခန်း (၄)	နှလုံးလေသင်ပုံးရောဂါ	၂၁၅
အခန်း (၅)	နှလုံးသွေးကြောမာကျောသည့်ရောဂါ (နှလုံးရောဂါ)	၂၂၁
အခန်း (၆)	လေပြတ်ပြီးနောက် ကျန်ရှိသည့်ရောဂါများ	၂၂၅
အခန်း (၇)	သွေးအားနည်းခြင်း	၂၃၁
အခန်း (၈)	အဖြူရောင်ဆဲလ်များလျော့နည်းလာခြင်း	၂၃၉
အခန်း (၉)	သွေးမွှားဥလျော့နည်းသည့်ရောဂါ၊ သွေးထွက်ခြင်း	
အပိုင်း (၆)	မျိုးပွားခြင်း၊ ကျင်ငယ်စွန့်ခြင်းစနစ်	
အခန်း (၁)	ဆီးလမ်းကြောင်း ထိခိုက်နွံပြိုစေခြင်း	၂၄၅
အခန်း (၂)	ဆီးလမ်းကြောင်းကျောက်တည်ခြင်း	၂၅၁
အခန်း (၃)	ဆီးအိမ်ရောင်ရမ်းခြင်း	၂၅၅
အခန်း (၄)	ကျောက်ကပ်ရောင်ရမ်းခြင်း	၂၅၉
အခန်း (၅)	ဆီးလွတ်တတ်ခြင်း	၂၆၅
အခန်း (၆)	ဆီးသွားရာတွင်အဆင်မပြေပြစ်ခြင်း	၂၆၉
အခန်း (၇)	သုတ်လွတ်ခြင်း	၂၇၃
အခန်း (၈)	သုတ်လွတ်မြန်ခြင်း	၂၇၅
အခန်း (၉)	ပန်းသေခြင်း	၂၈၁
အခန်း (၁၀)	မြှုခြင်း	၂၈၅
အခန်း (၁၁)	သုတ်လွတ်ကလင်းရောင်ရမ်းနာ	၂၉၃
အပိုင်း (၇)	အာရုံကြော အားကစားလှုပ်ရှားမှုစနစ်	၂၈၅
အခန်း (၁)	ခေါင်းကိုက်ခြင်း	၂၉၉
အခန်း (၂)	မူးဝေခြင်း	၃၀၃
အခန်း (၃)	အဆစ်များကိုက်ခဲခြင်း	၃၀၅
အခန်း (၄)	ခါးနာခြင်း	၃၀၉
အခန်း (၅)	အရိုးကျိုးခြင်း	၃၀၇
အပိုင်း (၈)	အခြားသောရောဂါများ	
အခန်း (၁)	ဆီးချိုရောဂါ	၃၀၉
အခန်း (၂)	အမှုလွန်ခြင်း	၃၁၃
အခန်း (၃)	ရေရှည်နာ	၃၁၅
အပိုင်း (၉)	ပြင်ပရောဂါများ၊ ရောဂါအနာစွဲကပ်ခြင်း	
အခန်း (၁)	အနာစိမ်း သွေးစုနာ	၃၂၃
အခန်း (၂)	အဆိပ်ပြင်းအနာမီး	၃၂၅
အခန်း (၃)	အနာမီး	၃၂၃
အခန်း (၄)	ပြန်ရည်ရောင်ရမ်းအကိုက်	၃၂၅
အခန်း (၅)	လိပ်ခေါင်းရောဂါ	၃၂၉
အခန်း (၆)	စကိုအဝက်ခြင်း	၃၄၃