



ဟာဝီကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	ဘုရားပေးသော သွေးကင်ဆာပျောက်ဆေး	၉
၂။	ဆရာဝန်လည်း မှားတတ်သည် (သို့မဟုတ်) တီဘီဆေး မှားကျွေးခြင်း	၁၄
၃။	ချောင်းဆိုး၍ သွေးပါတိုင်း တီဘီရောဂါမဟုတ်ပါ	၁၈
၄။	ဘုရားပေးသော ငှက်ဖျားအမြစ်ပြတ်ဆေး	၂၂
၅။	ခွဲစိတ်ကုသဖို့ သိန်းငါးရာရှိထားမှ စားသင့်သော အစားအစာနှစ်မျိုး	၂၅
၆။	ဒူးနာရောဂါ ကြိုတင်ကာကွယ်နည်း	၂၈
၇။	အရမ်းအမြစ်များပြီးကြောက်စရာကောင်းတဲ့ ကင်ဆာဖြစ်စေတတ်သည့် အကြောင်းရင်းများ	၃၂
၈။	စီးပွားရေးကို နှိပ်စက်တစ် ကျန်းမာရေးကိုနှိပ်စက်တစ် ထားမိသူများ၏ နှောင်းနှောင်းတ	၃၈
၉။	ရွှေလာသောဆရာတော်ကြီး၏ ကျန်းမာသက်ရှည်ကျင့်စဉ်	၄၀
၁၀။	အသက် ၄၀ အရွယ်က အသက် ၂၀ အရွယ်ကဲ့သို့ နုပျိုရခြင်းအကြောင်းနှင့် အသက် ၂၀ အရွယ်က အသက် ၄၀ အရွယ်ကဲ့သို့ အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းအကြောင်း	၄၂
၁၁။	တရားတော်နှင့်အညီ ကျန်းမာသက်ရှည်နည်းများ	၄၇
၁၂။	စားစရာရှိပါလျက် အာဟာရပြတ်၍ ကွယ်လွန်ရသူများ	၅၀

၁၃။	အသက်ကုသော စားစရာအတုများ	၅၂
၁၄။	လေဖြန်းခြင်းအစ ရေချိုး မဆင်ခြင်တဲ့ လောဘက	၅၄
၁၅။	အသက်ရှည်ခြင်း အကြောင်း	၅၆
၁၆။	ပျင်းရိသော စိတ်ကို ကျွန်ုပ်တို့ခြင်း	၅၇
၁၇။	စီးပွားရေးအမြင်နှင့် ကျန်းမာရေးအမြင်	၅၉
၁၈။	သဘာဝလောကမံဖြေဆေး	၆၁
၁၉။	သစ်ပင်စိုက်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာသက်ရှည်ခြင်း	၆၄
၂၀။	တပည့်မလေးဦးနှင့် အုကင်ဆာ	၆၈
၂၁။	လျှို့ဝှက်ချက်တစ်ခုအား ဖွင့်ချလိုက်ပြီ	၇၁
၂၂။	အစားမတော်တစ်ခုလုပ်	၇၆
၂၃။	ကင်ဆာရောဂါကို နေ့စဉ်ဝယ်စားကြသူများ	၇၈
၂၄။	ကင်ဆာသမားများအတွက် ရှောင်ရန်များ	၇၉
၂၅။	လူတစ်ရာမှာ ဆယ်ယောက်လောက်သာ ကျန်းမာသက်ရှည်ရခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းရင်းတစ်ခု	၈၃
၂၆။	အယူအဆများယွင်းနိုင်သော စိတ်ဝင်စားဖွယ်ဖြစ်ရပ်နှစ်ခု	၈၅
၂၇။	မျက်စိမှန်ခြင်းနှင့်မီးယပ်ချောင်းဆိုးအတွက်သဘာဝဓာတ်စာ	၈၉
၂၈။	အမျိုးသမီးတိုင်း ကြုံတွေ့ရသော သွေးဆုံးကိုင်ရောဂါအတွက် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးမပါသော ဓာတ်စာ	၉၁
၂၉။	သွေးပျစ်လာမှုကို ကာကွယ်ပုံ	၉၃
၃၀။	မေးသင့်တာကိုမေးပါ။ ခွဲစိတ်သင့်မှခွဲစိတ်ပါ	၉၅
၃၁။	အသက် ၁၂၀ ကျော်ရှည်သူ၏ အလေ့အထ စိတ်နေစိတ်ထားနှင့် အစားအစာများ	၉၇
၃၂။	နံနက်စာမစားတာ ဘယ်လောက်ကြောက်စရာကောင်းလဲ	၉၉
၃၃။	ကင်ဆာအတွက်ဆေးနှင့် ငှင်းအပင်အမည်	၁၀၂
၃၄။	ကောက်ရင်ပန်းခေါ် အပျိုကြီးမျက်ခုံးပန်း	၁၀၃
၃၅။	ခန္ဓာကိုယ်ကို တအားခိုင်းလျှင် အမြန်သေတတ်သည်	၁၀၇
၃၆။	ကာယမိကယ် အဆိပ်ထုတ်ပုံ	၁၀၉

၃၇။	သက်ရှည်ကျန်းမာဆေးဟာ သင့်ပါးစပ်ထဲမှာ ခံတွင်းချိုင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အနံ့ဆိုးများအမြစ်ပြတ်ပျောက်ကင်းစေသော အလွယ်ကူဆုံးနည်း	၁၁၁
၃၈။	အသက်တစ်ရာကျော်ထိ သူငယ်မပြန်ဘဲ သေချာပေါက်မှတ်ဉာဏ်ကောင်းနည်း	၁၁၃
၃၉။	အိပ်နေရင်းသေရတာ၊ လမ်းလျှောက်ရင်း လဲကျသေဆုံးရတာ ဘာကြောင့်လဲ	၁၁၅
၄၀။	ကျွေးလို့လဲတာလား၊ လဲလို့ကျွေးတာလား ရေသောက်နည်းခြင်း၏ ဆိုးကျိုးများ	၁၁၇
၄၁။	ကျူးဘားသမ္မတကြီး၏ အလမ်းကြောင်းကင်ဆာရောဂါကို အမြစ်ပြတ် ပျောက်ကင်းစေသော ဓာတ်စာအရွက်	၁၁၉
၄၂။	ပါးစောင်ကင်ဆာ၊ လည်ပင်းကင်ဆာနှင့် ကင်ဆာရောဂါမျိုးစုံပျောက်ကင်းစေသောဆေးဓာတ်စာ	၁၂၁
၄၃။	အသီးအရွက်ဖြင့် ဝမ်းတွင်းကလီစာမှ ကယ်မိကယ် အဆိပ်ထုတ်နည်းများ	၁၂၃
၄၄။	အဆုတ်မှာရှိသော အဆိပ်ကိုဆေးကြောရန်	၁၂၃
၄၅။	နှလုံးမှာရှိသောအဆိပ်ကို ဆေးကြောရန်	၁၂၃
၄၆။	အသည်းမှာရှိသောအဆိပ်ကို ဆေးကြောရန်	၁၂၄
၄၇။	ကျောက်ကပ်မှာရှိသောအဆိပ်ကို ဆေးကြောရန်	၁၂၄
၄၈။	သည်းခြေမှာရှိသောအဆိပ်ကို ဆေးကြောရန်	၁၂၄
၄၉။	ပန်ခရိယပ်မှာရှိသော အဆိပ်ကို ဆေးကြောရန်	၁၂၄
၅၀။	အစာအိမ်မှာရှိသောအဆိပ်ကို ဆေးကြောရန်	၁၂၄
၅၁။	အူလမ်းကြောင်းမှာရှိသော အဆိပ်များကို ဆေးကြောရန်	၁၂၄
၅၂။	အရေပြားအောက်မှာရှိသော အဆိပ်များကို ဆေးကြောရန်	၁၂၄
၅၃။	ပြန်ရည်ကျိတ်၊ ပြန်ရည်ကြောများတွင်ရှိသော အဆိပ်ထုတ်ရန်	၁၂၄
၅၄။	သွေးထဲမှာရှိသော အဆိပ်ကို ဆေးကြောရန်	၁၂၄
၅၅။	လူသည် အနည်းဆုံးအသက် ၁၂၀ နေနိုင်ခွင့်ရှိသည်	၁၂၅

၅၆။	လည်ချောင်းကင်ဆာအမြစ်ပြတ်ဓာတ်စာ	၁၂၆
၅၇။	အသက်ရှင်နေပါလျက် ဘဝသေရသောရောဂါ (လေဖြတ်ရောဂါ) ကြိုတင်ကာကွယ်ရန် ဓာတ်စာ	၁၂၇
၅၈။	အူမကြီးကင်ဆာနှင့် အရိုးကျိုးခြင်းကာကွယ်ဖို့ဓာတ်စာ	၁၃၀
၅၉။	အရိုးကျိုးပေါင်းပျောက်ဓာတ်စာ	၁၃၁
၆၀။	ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ရခြင်း၏ အဓိကအကြောင်း တရားနှင့်ဓာတ်စာဖြင့် ကြိုတင် ကာကွယ် ကုသနည်းများ	၁၃၃
၆၁။	ဟွန်စာနိုင်ငံက ပြည်သူများ အသက်တစ်ရာ ကျော်ထိနေရသော်လည်း အသက်၂၀အရွယ်ကဲ့သို့ ကျန်းမာသန်စွမ်းနေရခြင်း၏လျှို့ဝှက်ချက်	၁၃၆
၆၂။	သူတို့ဘာကြောင့် သတ်သေကြရသနည်း... သူတို့ဘာကြောင့် ရူးသွားကြရသနည်း...	၁၃၉
၆၃။	အသားလွတ်စားခြင်း၏ ကောင်းကျိုးများ	၁၄၁
၆၄။	ကျေးဇူးရှင်တွေ ဆင်းရဲနေတာ စဉ်းစားစရာ	၁၄၃
၆၅။	သောကပယ်ပျောက် ရောဂါပျောက်	၁၄၄
၆၆။	အမြဲဆောင်ထားရမည့် အသက်ကယ်ပစ္စည်း	၁၄၇
၆၇။	အစားအစာဖြင့် ဗိုက်ချပ်အောင်ပြုလုပ်နည်း	၁၄၉
၆၈။	ကျန်းမာသက်ရှည်ဖို့ရာ စိတ်ကအဓိကပါ	၁၅၂
၆၉။	ညအိပ်ခါနီး ရေသောက်သင့်တဲ့အကြောင်း	၁၅၄
၇၀။	လက်ဖက်ရည်ချိုကိုမစွန့်ဘဲ အသက်ကိုစွန့်သူ	၁၅၈
၇၁။	ကမ္ဘာတစ်ဝန်းမှ ကျန်းမာသက်ရှည်ကြသူများ၏ အဓိကအချက်သုံးချက်	၁၆၀
၇၂။	အာဝေဏီက ဒုက္ခကပေးသောရောဂါ	၁၆၁
၇၃။	အင်ဒရင်းပါးစပ်တွင်းဝင်သောသူ	၁၆၃
၇၄။	အသက်ပါယူတဲ့ ဝက်ခြံရွယ်ဖြူ	၁၆၅
၇၅။	ဆိုက်၍သေသော မသာမရှိ၊ အအေးပတ်၍သေသော မသာသာရှိသည်	၁၆၆

၇၆။	အိပ်နေရင်း နှလုံးရပ်မသေအောင်	၁၆၈
၇၇။	နှလုံးရောဂါ၏ လက္ခဏာများ	၁၇၀
၇၈။	ကိုယ်ခန္ဓာနှုတ်တာကို ငှက်ခံလိုက်ရသော စာရေးသူ	၁၇၁
၇၉။	တစ်လသာနေရတော့မယ်ခေါ်တင်ကြည့်	၁၇၄
၈၀။	ဝက်သားအတွက်ဆို အသက်ပင် သေသေ	၁၇၉
၈၁။	ရောဂါသည် လူ၏ကိုယ်ထဲသို့ ကားများ ရထားများဖြင့်လာခြင်းမဟုတ်ပေ၊ မတည့်သော အစားအစာများမှ လာခြင်းသာဖြစ်သည်။	၁၈၁
၈၂။	အရက်ဖြတ်နည်း မမှန်၍ အသက်ဆုံးရှုံးရသူများ	၁၈၃
၈၃။	ငါနေမကောင်းတဲ့အခါ ဒီလိုလေး လုပ်ပေးပါနော်	၁၈၅
၈၄။	အသက်ဉာဏ်စောင့် အသက်ကြီးလာလျှင် ခရီးသွားခြင်းကို တတ်နိုင်သမျှရှောင်ကြဉ်ပါ	၁၈၇
၈၅။	ဝမ်းကိုက်လျှင် ငါးမြေ့ထိုး၊ ဆီးအောင့်လျှင် ငါးဖယ်	၁၈၉
၈၆။	သောက်ရေတစ်ခွက်ဖြင့် အသက်ကယ်ပါ	၁၉၁
၈၇။	မနာလိုဝန်တိုစိတ်ကင်းလေ ကျန်းမာသက်ရှည်လေ	၁၉၃
၈၈။	ဦးလေးဆီမှာ တက်စီငါးမောင်းတဲ့လူ	၁၉၇
၈၉။	စိတ်ကောင်းရှိသူကို ဦးစားပေးရွေးချယ်ပါ	၁၉၉
၉၀။	လေဖြတ်ပြီး စကားမသွက်ပါက(သပွတ်ခါးသီး)	၂၀၁
၉၁။	ခေတ်ပေါ်နွားနို့ အတုလုပ်နည်းနှင့် နွားနို့ထဲကို ဘာတွေ ရောနှောတတ်သလဲဆိုတာ...	၂၀၂

* * *