

# ဗဟိုကာ

၅

၆

၇

၈

စဉ်	ဗဟိုကာ	စာမျက်နှာ
-	အမှာစာ	၉
၁။	အကြောင်းအရာနှစ်ခု နှစ်ပက်မှုအဆို နှစ်ခုအပြပုံစံ	၂၅
၂။	အကြောင်းအရာတစ်ခု ကျိုးပြစ်မှုအဆို	၂၈
၃။	အကြောင်းအရာတစ်ခု တစ်ပက်သတ်အဆို	၃၁
၄။	အကြောင်းအရာတစ်ခု ဆန့်ကျင်ဘက် အများအဆို	၃၄
၅။	အေးဆေးတည်ငြိမ်စွာ လုပ်ကိုင်တတ်ခြင်းထက် လျင်မြန်ပျက်လတ်စွာ လုပ်ကိုင်တတ်ခြင်းက ပိုကောင်းသည်။	၃၇
၆။	ရုန်းရင်းကြမ်းတမ်းသော အပြုအမူကို ချီသာယာဉ်ကျေးသောကားဖြင့် ပုံးကွယ်နိုင်သည်။	၄၁
၇။	အမြဲ လှပသန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာ ဝတ်စားသွားလာခြင်းက ကောင်းသည်။	၄၅

၈။	စာပတ်ခြင်းသည် ရုပ်မြင်သံကြား ကြည့်ခြင်းထက် ပို၍အကျိုးရှိသည်။	၄၉
၉။	အင်တာနက်သုံးခြင်းသည် စာပတ်ခြင်းထက် ကောင်းသည်။	၅၃
၁၀။	ခွေကြေးပိုက်ဆံသည် ပညာထက် အရေးပါ အရာအရာကံသည်။	၅၄
၁၁။	ဘာသာကောင်းသည် ရတနာတစ်ပါးဖြစ်သည်။	၆၀
၁၂။	ပန်းမျိုးနုတွင် ပိတောက်ပန်းသည် နှစ်သက်ပွယ် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။	၆၃
၁၃။	ရေကူးခြင်းသည် အကောင်းဆုံးအားကစား ဖြစ်သည်။	၆၆
၁၄။	မီးရထားဖြင့် ခရီးသွားခြင်းသည် ပျော်စရာအကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။	၆၉
၁၅။	စိတ်စာပန်းပြေစေရန် ပွဲလမ်းသတင် သွားသင့်သည်။	၇၂
၁၆။	စာပေတွင် ကဗျာသည် စိတ်ဝင်စားစရာ အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။	၇၅

၁၇။	အားကစားပွဲများတွင် ဘောလုံးပွဲသည် စိတ်လှုပ်ရှားစရာ အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။	၇၈
၁၈။	ပျော်စမြေမှုများထဲတွင် ရုပ်မြင်သံကြား စာတ်လမ်းတွဲများသည် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။	၈၁
၁၉။	ကိုယ်ပိုင်ကျောင်းများ ပေါ်လာခြင်းသည် ကောင်းသည်။	၈၄
၂၀။	သန်းခေါင်ကျော်မှ အိပ်ခြင်းသည် ကောင်းသည်။	၈၇
၂၁။	အဂ္ဂဏ်ဦးနုနက်စောစော ထခြင်းသည် ကောင်းသည်။	၉၀
၂၂။	ကျူရှင်တက်ခြင်းသည် ခွေကုန်လှပန်းဖြစ်စေသည်။	၉၃
၂၃။	အိမ်စာများများ လုပ်ရခြင်းသည် အကျိုးထက် အဖြစ်ပိုများသည်။	၉၆
၂၄။	စာတတ်သူနှင့် စာညံ့သူကို အတန်းခွဲထားခြင်းက ကောင်းသည်။	၉၉
၂၅။	အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန် မွေးခြင်းသည် ကောင်းသည်။	၁၀၂

၂၆။	မိန်းကလေးနှင့် ယောက်ျားလေး အတန်းခွဲထားသင့်သည်။	၁၀၅
၂၇။	ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေသည်။	၁၀၈
၂၈။	သီရင်းနားထောင်ခြင်းသည် ဘဝအပမာကို ခြေစေသည်။	၁၁၁
၂၉။	ရုပ်လှပိုထက် စိတ်လှပိုက ပိုအရေးကြီးသည်။	၁၁၄
၃၀။	တစ်ချိန်ကျောင်းသည် နှစ်ချိန်ကျောင်းထက် ပိုကောင်းသည်။	၁၁၇
၃၁။	ဆောင်းရာသီသည် ခန္ဓရာသီထက် ပို၍ပျော်ရွှင်ပွယ် ကောင်းသည်။	၁၂၀
၃၂။	ဂိမ်းကစားခြင်းထက် အားကစားပြုလုပ်ခြင်းက ပိုကောင်းသည်။	၁၂၃
၃၃။	ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့ရန်အတွက် အလှအကျင့် ဖြုလုပ်ရသည်။	၁၂၆
၃၄။	စာမေးပွဲတွင် ကံကောင်းပိုထက် ဉာဏ်ကောင်းပိုက ပိုအရေးကြီးသည်။	၁၂၈

