

(၄) နိဂုံး  
... ၆၇

မာတိကာ  
ထုတ်ဝေသူအမှာ  
မူရင်းစာရေးသူအမှာ

အခန်း (၁)  
ကင်ဆာနှင့်ကင်ဆာကုထုံး ... ၁  
- ကင်ဆာဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။  
- အဘယ်ကြောင့်ကင်ဆာဝေဒနာများ ခံစားရပါသနည်း။  
- ကင်ဆာကုထုံးများကား မည်သည်တို့နည်း။

အခန်း (၂)  
သတင်းအချက်အလက်များရယူခြင်းနှင့်  
ဆုံးဖြတ်ချက်များချခြင်း ... ၄၅  
- ဆရာဝန်ထံက ကာယကံရှင်သိလိုသည့်အချက်များ သိရဖို့ရာမှာ မည်မျှသေချာပါ  
သနည်း။  
- ကာယကံရှင်အတွက် သင့်လျော်အဆင်ပြေမည့်ကုထုံး စမ်းသပ်မှုသုတေသနမည်သို့  
ရှာရပါမည်နည်း။  
- ကာယကံရှင်အဖို့ ရထားသမျှအချက်အလက်အားလုံးနှင့် ပီနော၊ ဟုံနောပါသည်။ ကုထုံး  
အတွက် မည်သို့ဆုံးဖြတ်ရပါမည်နည်း။

အခန်း (၃)  
နေသာထိုင်သာရှိခြင်း၊ လှုပ်ရှားခြင်းနှင့် အိပ်စက်ခြင်း ... ၆၇  
- ကိုက်နာလာလျှင်၊ အကိုက်အနာသက်သာအောင် မည်သို့လုပ်ပေးနိုင်သနည်း။  
- တစ်ချိန်လုံး ညောင်းချည့်နေသည်။ အားပိုရှိလာအောင် မည်သို့လုပ်ရလျှင် ကောင်းမည်  
နည်း။  
- လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်၍ ရပါသလား။

အခန်း (၄)  
သွေးဥအရေအတွက်နှင့် အရေပြားပြဿနာများ ... ၉၃  
- ကြားဖူးသည်မှာ ကင်ဆာဆေးသွင်းကုသပါက သွေးဥအရေအတွက်  
ကျတတ်သည်ဟု သိရပါသည်။ မည်သို့အဓိပ္ပာယ်ရှိသနည်း။  
- သွေးဥအရေအတွက် နည်းလာပါက မည်သို့လုပ်ရပါမည်နည်း။  
- ရေယူနံ့ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။ ရေယူနံ့ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးရှိပါသလား။  
ထိုးလို့ရမလား။

အခန်း (၅)  
အသက်ရှူခြင်း၊ အာဟာရ အစာခြေခြင်း၊  
ဆီးသွားခြင်းနှင့် ပတ်သက်ရာပြဿနာများ ... ၁၁၅  
- ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ် အောက်ဆီဂျင်လို မလို မည်သို့သိနိုင်သနည်း။  
- ကိုယ်ခံတွင်းလေးလိုက်လာပြီး ကိုယ်အလေးချိန်ကလေး ထိန်းထားရန်  
မည်သို့လုပ်နိုင်ပါသနည်း။  
- ပါးစပ်ထဲက အနာများအတွက် မည်သို့လုပ်ရပါမည်နည်း။

အခန်း (၆)  
ရုပ်ရည်သွင်ပြင်နှင့် လိင်နှင့်ပတ်သက်ရာကိစ္စများ ... ၁၅၅  
- ကင်ဆာကုထုံးကြောင့် ဝိတ်တက်လာသည်။ ဝိတ်ပြန်ကျစေရန် မည်သို့လုပ်ရပါမည်  
နည်း။  
- ကိုယ့်အဖော်နှင့်ကိုယ် ယခင်ကကဲ့သို့ လိင်ဆက်ဆံမှုပြုလိုစိတ်မဖြစ်ပေါ်လာတော့ပါ။  
မူရင်းဆက်ဆံမှုကို ထိန်းထားနိုင်ရန် မည်သို့လုပ်ရပါမည်နည်း။  
- ကင်ဆာကုသပြီးပါက ကလေးပြန်ရနိုင်ပါသေးသလား။

အခန်း (၇)  
အာရုံကြောဆိုင်ရာပြဿနာများ၊ ဖော-အိန်း-ရောင်ခြင်းနှင့်  
သွေးတွင်းပါ ဓာတုပစ္စည်းများ ... ၁၇၇  
- ဦးနှောက်ထဲတွင် ရေများနေသည်။ ဦးနှောက်ရောင်ရမ်းနေသည်ဆိုသည်မှာ  
အဘယ်နည်း။ မည်သို့ကုရမည်နည်း။  
- ခြေထောက်တွေ အဘယ်ကြောင့်ဖောရု အိန်းရသနည်း။ အဖောအအိန်း လျော့အောင်  
မည်သို့လုပ်ရပါမည်နည်း။  
- အချို့ ကင်ဆာကုထုံးနှင့်ကုသမှုခံယူလိုက်ကာမှ သွေးချို၊ ဆီးချိုဖြစ်သွားသည်ဟု  
ကြားဖူးပါသည်။ သည်ရောဂါကို မည်သို့ရှာ၍ မည်သို့ကုရပါမည်နည်း။

အခန်း (၈)  
ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်ရာ အခြားသောကိစ္စရပ်များ ... ၂၀၃  
- နှစ်စဉ်တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးထိုးနေကျဖြစ်သည်။ ယခုကင်ဆာကုသမှုခံယူနေရစဉ်မှာ  
ခါတိုင်းကဲ့သို့ တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးကို ထိုးလို့ရပါသလား။  
- အရက်သောက်လို့ရပါသလား။  
- ဆေးလိပ်ဖြတ်လိုက်ရတော့မှာလား။

အခန်း (၉)  
စိတ်ခံစားချက်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လူမှုရေးကိစ္စရပ်များ ... ၂၂၃  
- ကင်ဆာနှင့် မည်သို့သက်သောင့်သက်သာဖြစ်အောင် နေရပါမည်နည်း။  
- ပင်ကိုဘဝမှန်ထဲ မည်သို့ပြန်ဝင်ပြီး တဝကို မည်သို့ပုံမှန်ပြန်စေရပါမည်နည်း။  
- မိသားစုနှင့် သူငယ်ချင်းများကို ထိုကင်ဆာနှင့်ပတ်သက်ပြီး မည်သို့ပြောရမည်နည်း။

နောက်ဆက်တွဲ ... ၂၅၅