

မာတိကာ

ထုတ်ဝေသူအမှာ
ဘာသာပြန်သူ၏အမှာစာ
မူရင်းစာရေးသူ၏အမှာစကား

အပိုင်း (၁)

သွေးဆုံးခြင်းရဲ့သဘာဝဖြစ်စဉ်များ ၁

(မေးခွန်း ၁ - ၁၄) သွေးဆုံးချိန်ဇီဝကမ္မ
အပြောင်းအလဲနဲ့ဟိုမုန်းအပြောင်းအလဲတွေအပါအဝင်

- သွေးဆုံးတယ်ဆိုတာဘာလဲ။
- ရာသီလာမယ့်သက်တမ်းကာလ ဘယ်လောက်ကြာကြာရင်ဆိုင်ပြီးရင် သွေးဆုံးတော့မယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုကြိုတင်ခန့်မှန်းနိုင်မလဲ။
- သွေးဆုံးခြင်းကိုဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းအရာတွေရှိပါသလား။
- သားအိမ်ထုတ်ပစ်လိုက်တယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုလဲ။ နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးဘာတွေတွေ့ရနိုင်မလဲ။

အပိုင်း (၂)

သွေးဆုံးခြင်းရဲ့လက္ခဏာများနဲ့ခံစားရနိုင်တဲ့ဝေဒနာများ ၃၇

(မေးခွန်း ၁၅-၃၃) ရှိန်းတိန်းဖိန်းတိန်းဝေဒနာ (ပူလောင်မှုဝေဒနာ)ဖြစ်ခြင်း၊ ရာသီမမှန်ခြင်း၊ စိတ်အတက်အကျအပြောင်းအလဲဖြစ်ခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ ကာမစိတ်လျော့နည်းလာခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်'ဝ'ဖြိုးလာခြင်းအပါအဝင် သွေးဆုံးခြင်းရဲ့နောက်ဆက်တွဲဝေဒနာများ

- သွေးဆုံးကာလအကူးအပြောင်းမှာ ဘာဝေဒနာတွေခံစားရမယ်ဆိုတာ ကြိုတင်သိထားနိုင်မလား။
- ရှိန်းတိန်းဖိန်းတိန်းဝေဒနာ (ပူလောင်မှုဝေဒနာ) ဆိုတာဘယ်လိုမျိုးလဲ။
- ဘယ်အရာတွေကများ စိတ်အတက်အကျဖြစ်စေတာလဲ။

- ဘာကြောင့်များအငိုလွယ်စေတာလဲ။
- ဘာကြောင့်အလွယ်တကူမေ့တတ်လာတာလဲ။
- ဘာကြောင့်ညဘက်မှာ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်အိပ်မပျော်တာလဲ။

အပိုင်း (၃)

ဝေဒနာများကို ဆန်းစစ်ကြည့်ခြင်း - ၈၁

ဒါသွေးဆုံးတာလား

(မေးခွန်း ၃၄-၅၃) အန္တရာယ်ရှိတဲ့ ရောဂါဝေဒနာတွေနဲ့ သက်အလတ်ပိုင်းအရွယ်ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေကို ကျွမ်းကျင်သူရဲ့ ညွှန်ကြားမှုအရ ဆန်းစစ်ကြည့်ခြင်းအပါအဝင်

- သွေးဆုံးခါနီးနဲ့ သွေးဆုံးပြီးစအချိန်တို့မှာခံစားရမယ့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပြဿနာတွေရှိပါသလား။
- အရိုးပွရောဂါဆိုတာဘာလဲ။ သွေးဆုံးပြီဆိုရင် အရိုးပွရောဂါပိုမိုဖြစ်ပွားနိုင်တယ်လို့ ကြားဖူးထားပါတယ်။ ဟုတ်ပါသလား။
- သွေးဆုံးပြီးရင် ဘာကြောင့် အရိုးပွရောဂါဖြစ်ဖို့အန္တရာယ်နဲ့ ပိုနီးစပ်ရတာလဲ။
- ကိုယ့်မှာ စိတ်ကျဝေဒနာရှိနေပြီလို့ ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ။ သွေးဆုံးပြီးတဲ့နောက်မှာ ရင်သားကင်ဆာ၊ သားအိမ်ကင်ဆာ၊ သားဥအိမ်ကင်ဆာ၊ သားအိမ်ခေါင်းအဝကင်ဆာ စတဲ့ရောဂါတွေဖြစ်ဖို့ ပိုနီးစပ်လာပါသလား။

အပိုင်း (၄)

အစားအသောက်အနေအထိုင်ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးနဲ့

ဆေးဝါးကုသနည်းအမျိုးမျိုး ၁၅၃

(မေးခွန်း ၅၄-၇၂) သွေးဆုံးချိန်ခံစားရတဲ့ ဝေဒနာတွေအတွက် သက်သာစေမယ့် အစားအသောက်အနေအထိုင်တွေနဲ့ ဆေးကုသနည်းအမျိုးမျိုးအပါအဝင်

- ဖိုင်တိုအိမ်ထဲရှိ၍ဆိုတာဘာလဲ။ သဘာဝဟိုမုန်းနဲ့အတူတူပဲလား။
- ခံစားနေရတဲ့ဝေဒနာတွေ ပျောက်ကင်းစေမယ့် သဘာဝဆေးဖက်ဝင်အပင်တွေရှိပါသလား။
- သွေးဆုံးကာလအတွက် အထူးသင့်လျော်တဲ့ အစားအစာတွေသီးခြားရှိပါသလား။ သက်လတ်ပိုင်းအရွယ်ကာလမှာ ကျန်းမာရေးအတွက် ကူညီပေးမယ့်အစားအစာတွေကဘာတွေလဲ။
- ညဘက်ကောင်းကောင်းနှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်အိပ်ပျော်စေမယ့်အကူအညီလေးတွေရှိပါသလား။

- ခံစားနေရတဲ့ ဝေဒနာတွေကို လေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန်လုပ်ပေးရင်သက်သာနိုင်မလား။
- သွေးဆုံးကာလအတွက် ဘယ်လိုလေ့ကျင့်ခန်းမျိုးနဲ့ သင့်လျော်ပါသလဲ။

အပိုင်း (၅)

ဟိုမုန်းကုထုံးနဲ့ အခြားသောဆေးဝါးကုထုံးများ ၂၃၁

(မေးခွန်း ၇၃-၉၀) ဟိုမုန်းကုထုံးရဲ့ ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုးတွေ၊ ဘေးထွက်အကျိုးအပြစ်တွေနဲ့ အခြားသောဆေးဝါးကုထုံးတွေ အပါအဝင်

- ဟိုမုန်းကုထုံးဆိုတာဘာလဲ။ ဘာအကျိုးကျေးဇူးတွေရနိုင်လဲ။ ဘာကြောင့်ကုသသင့်တာလဲ။
- ဟိုမုန်းကုထုံးနဲ့ ကုသမှုမခံယူခင်မှာ ဆရာဝန်ကို ဘာအချက်တွေ မေးမြန်းထားသင့်ပါသလဲ။
- ဟိုမုန်းကုထုံးရဲ့ ဆိုးကျိုးတွေက ဘာတွေရှိပြီး ဘယ်လိုကျော်ဖြတ်နည်းနဲ့ ဆေးကုသမှုဆက်လက်ခံယူနိုင်ဖို့ ဆောင်ရွက်နိုင်မလဲ။
- ခံစားရတဲ့ဝေဒနာတွေ ပျောက်ကင်းစေနိုင်တဲ့ အခြားသော ကုထုံးတွေအဖြစ် ဘာတွေရှိသေးလဲ။

အပိုင်း (၆)

သွေးဆုံးချိန်မှာ ဖိသားစုနဲ့အပေးအယူမျှဖို့ ၂၈၉

(မေးခွန်း ၉၁-၁၀၀) သွေးဆုံးချိန်ဝေဒနာတွေ ခံစားရမှုကြောင့် တွေ့ကြုံရတတ်တဲ့ ဖိသားစုအတွင်းပြဿနာတွေနဲ့ ဖြေရှင်းနည်းတွေအပါအဝင်

- ဘဝလမ်းကို တစ်မျိုးတစ်ဖုံပြောင်းလဲလိုက်ရရင် ကောင်းမလားလို့ တောင်တွေးမိပါတယ်။ သဘာဝဖြစ်စဉ် ပုံမှန်မှဟုတ်ရဲ့လား။
 - သွေးဆုံးချိန်ရောက်လာတဲ့ အမျိုးသမီးတွေဟာ စိတ်ကူးစိတ်သန်းပိုကောင်းလာမယ်၊ ဖန်တီးနိုင်စွမ်းပိုကောင်းလာမယ်ဆိုရင် မှန်ပါရဲ့လား။
 - သားသမီးမမွေးနိုင်တော့ဘူးဆိုပြီး ပူဆွေးဝမ်းနည်းမှု ဖြစ်ရတာရော သဘာဝကျပါရဲ့လား။
 - ခင်ပွန်းနဲ့သားသမီးတွေအတွင်းမှာ နားလည်မှုရယူဖို့ အထောက်အပံ့တွေ ပေးနိုင်ဖို့ ဖြစ်နိုင်ပါ့မလား။
- နောက်ဆက်တွဲ (က) အသေးစိတ်သိလိုပါက ဆက်သွယ်နိုင်တဲ့ အဖွဲ့အစည်းများနဲ့ Web sites များ (Appendix A Page259-269) နောက်ဆက်တွဲ (ခ) ဟိုမုန်းဆေးများနဲ့ သုံးစွဲရန်နည်းလမ်းများ