

မာတိကာ

ဆရာ မောင်မောင်လှိုင် (အပ်စိုက်ကု)၏ အမှာ
တွင်သာရောဂါ ကာကွယ်စေဖို့ ၁၁
နေရာသီမှာ သက်သက်သာသာ ရှိစေဖို့ ၁၂
ခရီးထွက်သည့်အခါ ကျန်းမာ လုံခြုံ စိတ်ချရစေဖို့ ၁၃
ခံတွင်း အတွင်းရှိ အနာများ သက်သာစေရန် ၁၄
အရက်စွဲခြင်းကို တိုက်ဖျက်ဖို့ ၁၅
သွေးအား ကောင်းစေရန် ၁၆
အရေပြား ယားယံခြင်း သက်သာစေရန် ၁၇
အဆစ်အမြစ် ရောင်ရမ်းနာ ၁၈
ကျောပြင် နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း ၂၀
ရေကျောက် ရောဂါ ၂၁
ပျက်စိ အတွင်းတိမ်ရောဂါ ၂၂
ချောင်းဆိုး အအေးမိခြင်း ၂၃
မကြာခဏ အအေးမိခြင်း ၂၄
ဆံပင်ကျွတ် သက်သာစေနည်း ၂၅
စိတ်ဓာတ်ကျမှု ကာကွယ်နိုင်ဖို့ ၂၇
ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ဝေဒနာ သက်သာမှုရအောင် ၂၈
ပျက်စိ ညောင်းညာခြင်း ၂၉
အရည်ကြည်ဖို့ ပေါက်ခြင်း ၃၁
ဓာတ်ချုပ်ခြင်း ၃၂
ဆီးချိုရောဂါ ကုသ ကာကွယ်ခြင်း ၃၄
ဝမ်းလျှော့မှုမှ ကာကွယ် ကုသခြင်း ၃၅
အစာအိမ် ပြဿနာများကို ကုစားခြင်း ၃၇
စိုးရိမ်ကြောင့်ကြာ သောကများ လျှော့ချစေဖို့ ၃၈
အဆစ်လွှဲခြင်း ၃၉
ပျက်ကပ်မှန်များ ထိန်းသိမ်းခြင်း ၄၀
နားကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်ခြင်း ၄၂
အရိုးကျိုးခြင်း၊ အက်ခြင်းအတွက် ရှေးဦးပြုစုမှု ၄၄
ခြေပခံနိုင် နာကျင်ခြင်း ၄၅
တစ်စုံတစ်ခု စူးရှမိခြင်း ၄၇
ကျန်းမာသော မျက်လုံးများ ရရှိစေဖို့ ၄၇
ပိုးမွှားကောင် အကိုက်ခဲခြင်း ၄၈

ထိခိုက်ဒဏ်ရာများအတွက် အရေးပေါ်ဆေးနည်းများ ၅၀
အပူမိ၍ အားအင်ကုန်ခန်းခြင်း ၅၁
ကြွက်သားများ နာကျင်၍ ဒဏ်ဖြစ်ခြင်း ၅၂
နေလောင်ခြင်းအတွက် ဆေးနည်း ၅၃
လည်ချောင်းနာခြင်း ၅၄
လေထုညစ်ညမ်းမှုမှ သင့်ကိုယ်သင် ကာကွယ်နိုင်စေဖို့ ၅၅
ရယ်မော၍ အပန်းဖြေပါ ၅၅
မြေကိုက်ခဲရသူကို ပြုစုနည်း ၅၈
သွေးကြောထုံခြင်း ၅၉
အိပ်နေစဉ် ဟောက်ခြင်း ၆၁
နာခေါင်း သွေယိုခြင်း ၆၂
သွေးတိုးခြင်းကို ကာကွယ်ကုသမှု ၆၃
အရက်နာကျခြင်းမှ သက်သာစေရန် ၆၄
ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်လောင်းများကျန်းမာစေဖို့ ၆၅
အထီးကျန်ဝေဒနာ မခံစားရအောင် ၆၇
ကလေးငယ်များ ရေနစ်ခြင်းမှ ကင်းဝေးစေရန် ၆၈
ကလေးငယ်လေးများ သွားစပေါက်ချိန် ၆၉
အိပ်ရာအတွင်းမှာ ဆီးသွားခြင်းအတွက် ၇၁
နေရာသီ အပူဒဏ် ကာကွယ်ရန် ၇၂
လေပြတ်ဝေဒနာ သက်သာပျောက်ကင်းအောင် ၇၄
ပျက်စိထိခိုက် အနာတရဖြစ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ၇၅
အသေးစား အပူလောင်ခြင်း ၇၆
ခေါင်းထဲရှိ ဖောက်တွေ ထွက်ပြေးရလေအောင် ၇၇
Shock ရသ့ လူနာအတွက် ရှေးဦးပြုစုနည်း ၇၈
အားကစားသမားများအတွက် ၇၉
ဦးခေါင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှု ၈၁
အမျိုးသမီးများ သွေးဆိုးချိန် ၈၂
ပျက်စိနာခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်းများ ပျောက်ကင်းအောင် ၈၃
ကင်သာရောဂါ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ဖို့ ၈၄
နမိုးနီးယား ရောဂါ ၈၆
သတိမေ့လျော့ခြင်းကို လျှော့ချဖို့ ၈၆
အဆိပ်ရှိ အပင်များနှင့် စူးမိခြင်း အန္တရာယ် ၈၉
အဆိပ်မိ လူနာကို ရှေးဦးပြုစုခြင်း ၉၀
လှိုင်းမှုခြင်း ၉၁
ရင်ကျပ်ရောဂါ ကုသ ကာကွယ်ရန် ၉၄

STD ကာလသား ရောဂါအတွက် Tips များ ၉၅
ရာသီသွေးပေါ်ချိန် ကိုက်ခဲခြင်းဝေဒနာကို ကျော်လွှားနိုင်ရန် ၉၇
ပရမ်းပတာ စားသည့်အကျင့်ကို ထိန်းချုပ်ရအောင် ၉၈
လေယာဉ်စီးစဉ် သွေးခဲခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ရန် ၉၉
နုလုံးရောဂါအတွက် ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန် ၁၀၀
သွေးပေါင်ကျခြင်းမှ ကာကွယ်ဖို့ သော့ချက် ၁၀၂
သွေးတိုး ကာကွယ်ခြင်းဆိုင်ရာ ၁၀၃
လေ့ကျင့်ခန်း ပုန်မှန်လုပ်ပါ ၁၀၄
လမ်းလျှောက်ခြင်းနှင့် ကိုယ်အလေးချိန်လျှော့ချခြင်း ၁၀၅
ဓာတ်စားစားခြင်း နည်းလမ်းမှန် ၁၀၆
သက်ရှည်ကျန်းမာစေရန် စားသောက်ခြင်း စေလှေ့ ၁၀၇
ရိုးသစ်ရောင်နာ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း ၁၀၈
အိပ်မပျော်နိုင်ခြင်း ၁၀၉
ကလေးငယ်များ လေအောင့်၊ လေနာ သက်သာအောင် ၁၁၀
အသားမာ ဖြစ်ခြင်းကို ကုသ သက်သာစေခြင်း ၁၁၂
ကုန်ခန်းသွားသော အားအင်များပြန်လည် ပြည့်တင်းရန် ၁၁၃
ထိခိုက်ဒဏ်ရာများအတွက် ရှေးဦးပြုစုချက် ၁၁၅
သွေးကိုက်ခဲရသောအခါ ၁၁၇
ကားဖူးခြင်းဒုက္ခမှ ကင်းဝေးအောင် ၁၁၇
နင်းရိုက်ခဲရသော ဝေဒနာကို ပျောက်ကင်းအောင် ၁၁၈
သန်းတွယ်ခြင်း ဒုက္ခကို ကယ်ဆယ်ဖို့ ၁၁၉
လည်ပင်း တစ်ဆို့ခြင်း၊ အစာနင်ခြင်း ၁၂၀
ရင်ခေါင်းဖူးခြင်း ဒုက္ခ လွတ်အောင် ၁၂၁
ကလေးငယ်များ လေပြတ်ခြင်း၊ နုလုံးရပ်ခြင်း အန္တရာယ် ၁၂၃
ပွန်းပဲ့ဒဏ်ရာ အရေးပေါ် ကုထုံး ၁၂၅
ပိုးမွှားကောင်များ နှင်သော ဆေး ၁၂၅
ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပိုမိုပြုပါ ၁၂၇
ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်း ၁၂၇
အာဟာရ ပြည့်ဝရေး လမ်းညွှန် ၁၂၈
အစားအသောက်များ သန့်ရှင်းမှု ရှိပါစေ ၁၂၉
လက်ကို သေချာစွာ ဆေးကြောပါ ၁၃၀
ဆိုင်ခန်းအတွင်း သန့်ရှင်းပါစေ ၁၃၁
အသားအရေ ထိန်းသိမ်းခြင်း ၁၃၂
ဝက်ခြံအန္တရာယ် ကင်းဖို့ ၁၃၃

ဆရာ မောင်မောင်လှိုင်(အပ်စိုက်ကု)၏ အမှာစာ

‘ကာကွယ်ခြင်းသည် ကုသခြင်းထက် ကောင်း၏’ ဟူသော စကားသည် ယခုအခါ တစ်ကမ္ဘာလုံးရှိ လူသားများက သိရှိ လက်ခံထားပြီး ဖြစ်ပါသည်။

ယခု ‘ကျန်းမာစေကြောင်း နည်းလမ်းကောင်း ၁၀၀’ သည် ‘ရောဂါကာကွယ်ခြင်း’ ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ရောဂါ ကာကွယ်ရေး နည်းလမ်းကောင်း ၁၀၀ ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ရောဂါ ကာကွယ်ရေး နည်းများသည် နှစ်မျိုး ရှိပါသည်။ ရောဂါ မဖြစ်မီ ရောဂါ ကာကွယ်နည်းနှင့် ရောဂါ တစ်မျိုးမျိုး ဖြစ်နေပြီးမှ နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးဝါးသည့် ပူးတွဲ အခြေနေဆိုး များ ဖြစ်မလာစေရန် ကာကွယ်နည်းများ ဖြစ်ပါသည်။

ယခု ဤစာအုပ်တွင် ဤနည်းများကို လွယ်ကူ ရှင်းလင်း သည့် အရေးအသားဖြင့် နည်းယူနိုင်အောင် ရေးသားထားပါ သည်။ သို့သော် လူသဘောသည် အလွန်ခက်ပါသည်။ သိပင် သိသော်လည်း လက်တွေ့ လုပ်ရန် တွန့်ဆုတ်နေတတ်ပါ သည်။ ကိုယ်တိုင် လုပ်ရမည်ကို နှောင့်နှေး ကြန့်ကြာနေတတ် ကြပါသည်။ သို့ဖြင့် ရောဂါ က ပိုမို၍ ဆိုးသွားတတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် စာအုပ်ကောင်းကိုလည်း ဖတ်ပါ။ နည်း ကောင်းကိုလည်း ယူပါ။ လက်တွေ့လည်း လုပ်ဆောင်ကြပါ။ သို့မှသာ ကျန်းမာ အသက်ရှည်ပါသည်ဟု ရေးလိုက်ပါရစေ။

အားလုံးကျန်းကျန်းမာမာဖြင့် အသက် ၁၀၀ ကို ကျော်ဖြတ်နိုင်ကြပါစေ။

မောင်မောင်လှိုင် (အပ်စိုက်ကု)