

# ပါဝင်သောအခန်းကဏ္ဍများ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
	စာရေးသူ၏ အမှာ	၁၂
၀။	သက်ကြီးရွယ်အိုဆိုသည်မှာ	၁၅
	• သက်ကြီးရွယ်အို ဆိုသည့်အရွယ်	
	• ဝါရင့်သမ္မာရင့်နိုင်ငံသားများ	
၂။	ကျန်းမာခြင်း၏ အဓိပ္ပာယ်	၂၀
	• ကျန်းမာခြင်းဆိုသည်မှာ	
	• ကျန်းမာစွာအသက်ကြီးရင့်လာခြင်း	
၃။	ဇရာ၏ ဖြစ်စဉ်	၂၅
	• သန္ဓေသားဘဝကပင် ဇရာစတင်	
	• အသက်သုံးမျိုးရှိသော လူသား	
	• မအိုရအောင် တတ်ကောင်းသည်	
၄။	တိုးတက်လာသည့် လူ့သက်တမ်း	၃၀
	• မြင့်မားလာသည့် လူ့သက်တမ်း	
	• ကမ္ဘာ့လူသားတို့၏ ပျမ်းမျှမျှော်မှန်းသက်တမ်း	
	• မြန်မာတို့၏ ပျမ်းမျှမျှော်မှန်းသက်တမ်း	
	• ပိုမိုအသက်ရှည်လာရခြင်း အကြောင်းရင်းများ	
	• အသက်ရှည်သူတို့ပေါများရာဒေသ	
	• အပြာရောင်ဇန်နီမှ အသက်ရာကျော်တို့၏လျှို့ဝှက်ချက်များ	
	• ကမ္ဘာ့အသက်အရှည်ဆုံး လူသားများ	
	• တူညီကြသည့်အချက်များမှာ	
	• သုတေသနများက ညွှန်ပြသည့် အသက်ရှည်နည်းများ	
	• အများဆုံးနေနိုင်သည့်အသက်ကို ပိုရှည်စေနိုင်မည်လား	

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၅။	သက်ကြီးရွယ်အိုများ ပိုများလာ	၅၁
	• လူဦးရေ အိုမင်းလာခြင်း	
	• သက်ကြီးရွယ်အိုများ ပိုများလာ	
၆။	အိုမင်းရခြင်း အကြောင်းရင်းများ	၅၈
	• ထင်ရှားသည့် အိုမင်းခြင်းဆိုင်ရာ အယူအဆများ	
	• မွေးရာပါမျိုးရိုးဗီဇဆိုင်ရာ အယူအဆ	
	• ဟိုက်ပိုသားလမတ်စ်နှင့် ဟော်မုန်းဓာတ်များ	
	• ကိုယ်တွင်းခုခံမှုစနစ်က လွဲမှားစွာ တုံ့ပြန်ခြင်း	
	• ကြာရှည်စွာ သုံးခဲ့ရ၍ ထိခိုက်ပျက်စီးခြင်း	
	• ဇီဝရုပ်ဖြစ်ပျက်နှုန်းနှင့် ဇရာ	
	• ဆင့်ကဲဖြစ်စဉ် ဇီဝဗေဒ	
	• ဆဲလ်ပွားနိုင်စွမ်း၏ အကန့်အသတ်	
	• မော်လီကျူးဇီဝဗေဒဖြစ်စဉ်	
	• မျိုးရိုးဗီဇ မတည်မငြိမ်ဖြစ်၍ ပျက်ယွင်းခြင်း	
	• ပရိုတင်းမော်လီကျူးများ ပုံသဏ္ဍာန်ပျက်ယွင်းခြင်း	
	• ဓာတ်တိုးပစ္စည်း သီအိုရီ	
	• လူသားတို့၏ လိုအပ်ချက်များဆိုင်ရာ အယူအဆ	
	• လူမှုဆက်ဆံရေးကလည်း အရေးပါ	
	• ရောဂါဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည့် အခြားအကြောင်းရင်းအချို့	
	■ အဏုမြူဓာတ်ရောင်ခြည်များ	
	■ မြေဆွဲအား	
	■ ရာသီဥတု	
	■ လေဖိအား	
	■ စိတ်ဖိစီးမှုများ	
	• လူနေမှုဘဝပုံစံ	

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
	• ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဓာတ်သဘာဝများ ပြောင်းလဲမှု	
	• ဇရာဖြစ်ပေါ်လာရသည့် အဓိကအကြောင်းရင်း ၂ ချက်	
	• သတ္တလောကမှ ထူးခြားချက်အချို့	
၇။	သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ပြင်ပပုံစံသဏ္ဍာန်ပြောင်းလဲခြင်း	၈၃
၈။	ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲခြင်းများ	၈၈
	• နှလုံးနှင့် သွေးကြောအဖွဲ့	
	• အသက်ရှူအဖွဲ့	
	• အစာခြေအဖွဲ့	
	• ကျောက်ကပ်နှင့် ဆီးလမ်းကြောင်းအဖွဲ့	
	• ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောအဖွဲ့	
	• အရိုး၊ ကြွက်သားနှင့် သွားများ	
	• ပြွန်မဲ့ဂလင်းများ	
	• မျိုးပွားလုပ်ငန်းအဖွဲ့	
	• အခြားလုပ်ငန်းများ	
၉။	သက်ကြီးရွယ်အိုတို့၏စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲခြင်းများ	၉၉
၁၀။	သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင်အဖြစ်များသည့် ကျန်းမာရေးပြဿနာနှင့် ရောဂါများ	၁၀၂
	• ရင်ဆိုင်ရတတ်သည့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများ	
	• ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများ	
	• စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများ	
	• မြန်မာနိုင်ငံရှိ သက်ကြီးရွယ်အိုတို့၏ အဓိကကျန်းမာရေး ပြဿနာများ	
၁၁။	သက်ကြီးရွယ်အိုဘဝ၏ အားသာချက်များ	၁၀၇

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁၂။	ကျန်းမာနုပျိုစွာအသက်ရှည်ပါ	၁၁၅
	• ဘုရားဟောနှင့် ကိုက်ညီနေသည်	
	• ကျန်းမာနုပျိုစွာအသက်ရှည်နည်းများ	
	■ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်း ရောဂါကင်း	
	■ လေကောင်းလေသန့်ရရှိရေး	
	■ သောက်ရေသန့်ရှင်းရောဂါကင်း	
	■ ကျန်းမာခြင်းအစ အိမ်တွင်းမှ	
	■ အသက်ရှည်ရေး လမ်းလျှောက်ပေး	
	■ အစားအစာ စားတတ်ပါမှ	
	■ နှစ်နှစ်မြိုက်မြိုက် အိပ်ပျော်စေရန်	
	■ တန်ဆေး လွန်ဘေး	
	■ ပျော်ပျော်နေသေခဲ	
	■ စိတ်ဖိစီးမှုများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ပါ	
	■ စိုးရိမ်သောကများကို ဖယ်ရှားနိုင်ရမည်	
	• ဇရာနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေး	
၁၃။	သက်ကြီးရွယ်အိုတို့၏ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း	၁၆၂
	• ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ခြင်း	
	• အစားအသောက်ဆင်ခြင်စားသောက်ခြင်း	
	• ကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းထားခြင်း	
	• ဆေးလိပ်၊ အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါး	
	• တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး	
	• သင့်တင့်မျှတစွာအိပ်စက်အနားယူခြင်း	
	• စိတ်ချမ်းသာစွာနေထိုင်ခြင်း	
	• ဘာသာရေးလုပ်ငန်းများကို ပိုမိုလုပ်ဆောင်ခြင်း	
	• သတိရှိရှိဖြင့် ပုံမှန် တရားထိုင်ခြင်း	

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
	• ဝါသနာပါရာအလုပ်တစ်ခုခုလုပ်ခြင်း	
	• ယုံကြည်စိတ်ဖြင့် အသက်ရှည်စေနိုင်ခြင်း	
	• ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးခြင်း	
	• ရောဂါရှိလျှင် စောစောစီးစီးကုသခြင်း	
	• အသက်ကို ဉာဏ်စောင့်	
၁၄။	ဇရာကို အန်တုနိုင်းသည့် အစားအစာနှင့် ဖြည့်စွက်ဆေးဝါးများ	၁၈၂
	• ထင်ရှားသည့် Antioxidants များ	
	• Antioxidants ရရှိစေနိုင်သော အစားအစာများ	
	• Antioxidant ဖြည့်စွက်ဆေးဝါးများ	
	• ဇရာကိုဟန့်တားနိုင်မည့် အခြားဖြည့်စွက်ဆေးဝါးများ	
	■ ရိုင်ရယ်ဂျယ်လီခေါ် ပျားနို့	
	■ ဂျင်ဆင်း	
	■ ကော်လာဂျင်	
	■ ပရိုဘီယိုတစ်	
၁၅။	သက်ကြီးရွယ်အိုတို့တွင် ရှိသင့်သော ခံယူချက်	၁၉၅
	• ကမ္ဘာတစ်လွှားထင်ရှားသည့် အသက် ၉၀ ကျော်များ	
	• အသက်ကြီးတိုင်း အရွယ်မအိုပါ	
	• အိုသော်လည်း စွမ်းနိုင်သည်	
၁၆။	သက်ကြီးရွယ်အိုတို့အပေါ် ထားရှိသင့်သည့်သဘောထား	၂၀၆
	• သက်ကြီးရွယ်အိုတို့အား ပြုစုစောင့်ရှောက်ပါ	
၁၇။	ဇရာကိုအန်တုနိုင်းမည့် ရှေ့အလားအလာ	၂၁၀
၁၈။	ဇရာကို ရင်ဆိုင်ခြင်း အနုပညာ	၂၁၃
	• ဇရာကို ရဲဝံ့စွာ ရင်ဆိုင်ပါ	
	• ဇရာကို ရင်ဆိုင်ခြင်း အနုပညာ	