



မာတိကာ

အပိုင်း-၁

အော်တိုဖေဂျီ (Autophagy) ဆိုတာဘာလဲ

၁

အပိုင်း-၂

ဆဲလ်အတွင်း သန့်စင်ခြင်းနှင့် အစာစားချိန်
လျှော့ချခြင်း (Autophagy and Fasting)

၂၉

အပိုင်း-၃

ကျန်းမာစွာအသက်ရှည်ဖို့ လေ့ကျင့်ခန်းဘယ်လို
လုပ်သင့်သလဲ (Autophagy and Exercise)

၈၉

အပိုင်း-၄

အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ခြင်းနှင့်
သက်ရှည်ကျန်းမာရေး (Ageing and Longevity)

၁၁၇

အပိုင်း-၅

အော်တိုဖေဂျီနှင့် အိုဇမ်ပစ်
(Autophagy and Ozempic)

၁၃၉