

မာတိကာ

အမှာစာ	၄
၁။ သွေးဖိအား	၅
၂။ သွေးတိုးနှင့်အိမ်သုံးဆား	၆
၃။ သွေးကြောကျဉ်းခြင်း	၈
၄။ လေဖြတ်ခြင်း	၉
၅။ လေဖြန်းခြင်း	၁၀
၆။ ကိုလက်စထရောနှင့် LDL	၁၁
၇။ HDL နှင့် Triglycerides အဆီဓာတ်	၁၂
၈။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်း	၁၃
၉။ ယေဘုယျကျန်းမာရေးအခြေအနေကိုသိရန်	၁၅
၁၀။ အသီးအရွက်စားခြင်း	၁၆
၁၁။ စီးကရက်နှင့် အရက်	၁၇
၁၂။ နှလုံးကျေးဇူး အထူးသိမြင်	၁၈
၁၃။ သွေးကြောပိတ်လျှင်	၂၀
၁၄။ ကျောက်ကပ်	၂၃
၁၅။ ဆီးချိုရောဂါ	၂၆
၁၆။ ဆီးချိုနှင့်ကျောက်ကပ်	၂၇
၁၇။ ကျောက်ကပ်ရောဂါ	၂၈
၁၈။ နှလုံးနှင့်ကျောက်ကပ်ဆက်စပ်ပုံ	၃၁
၁၉။ အရွယ်ညောင်းသည့်တိုင်	၃၂