

ဤစာအုပ်တွင် . . .

- 'ယောဂ' ကျင့်စဉ်ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း
- 'ယောဂ' ကျင့်စဉ်ကို မည်သည့် အရွယ်မှာ လေ့ကျင့်သင့်သနည်း
- ဘာသာရေးနှင့် ယောဂကျင့်စဉ်
- 'စိတ်ကျန်းမာရေး' အတွက် ယောဂကျင့်စဉ်
- 'အသက်ရှူ' လေ့ကျင့်ခန်း ကျင့်စဉ်
- ယောဂနှင့် အလှအပရေးရာ
- အဆစ်အမြစ်ကိုက်ခြင်း၊ ဖူးနား၊ ခါးနာခြင်းအတွက် ယောဂကျင့်စဉ်
- ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်များအတွက် ကျင့်စဉ်
- သွေးဆုံးခြင်း (Menopause) အတွက် ကျင့်စဉ်
- သားသမီး မရနိုင်ခြင်း (Sterility မြဲခြင်း) အတွက် ကျင့်စဉ်
- သားဖိပ် (လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ အာရုံကြောများ အားကောင်းခြင်း) ကျင့်စဉ်
- 'အဝလွန်ခြင်း' အတွက် ယောဂကျင့်စဉ်
- နှလုံး၊ သွေးတိုး၊ ဆီးချိုအတွက် ယောဂကျင့်စဉ်
- အစာဖိပ်နှင့် အူလမ်းကြောင်းအတွက် ယောဂကျင့်စဉ်
- ရောဂါကင်းပြီး လွယ်ကူသော ယောဂကျင့်စဉ်များ
- ဓာတ်ကြီးလေးပါးနှင့် ညီညွတ်အောင် နေထိုင်စားသောက်နည်း
- ဘဝရဲ့ အချိန်ကာလနှင့် လိုက်လျောညီထွေစွာ ကျင့်ကြံနေထိုင်နည်း

စသည့် အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးတိုင်း ကျင့်နိုင်သည့် ယောဂကျင့်စဉ်များကို နည်းပြအဖြစ် လေ့ကျင့်ပေးနေသူ စာမေးသူ နန်းဆုကေဆွမ် ကိုယ်တိုင် သရုပ်ပြထားပါသည်။

ဓာတ်ကာ

● စာရေးသူ၏ အမှာ	၆
● 'ယောဂ' ကျင့်စဉ်ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း	၁၀
● 'ယောဂ' ကျင့်စဉ်ကို မည်သည့် အရွယ်မှာ လေ့ကျင့်သင့်သနည်း	၁၃
● ဘာသာရေးနှင့် ယောဂကျင့်စဉ်	၁၅
● 'စိတ်ကျန်းမာရေး' အတွက် ယောဂကျင့်စဉ်	၁၆
● 'အသက်ရှူ' လေ့ကျင့်ခန်း ကျင့်စဉ်	၁၉
● 'အနားယူခြင်း' ကျင့်စဉ် (Save Sana) Relaxation and Limbering-up	၂၀
● ယောဂနှင့် အလှအပရေးရာ	၂၉
● လည်ပင်းနှင့် မျက်လုံးများအတွက် ကျင့်စဉ်	၃၂
● အမျိုးသမီးများနှင့် ယောဂကျင့်စဉ်	၃၉
● ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်များအတွက် ကျင့်စဉ်	၃၉
● ဓမ္မတာ (ရာသီသွေးပေါ်စဉ် နာကျင်ခြင်း) အတွက် ကျင့်စဉ်	၃၉
● သွေးဆုံးခြင်း (Menopause) အတွက် ကျင့်စဉ်	၄၁
● သားသမီး မရနိုင်ခြင်း (Sterility မြဲခြင်း) အတွက် ကျင့်စဉ်	၄၃
● သားဖိပ် (လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ အာရုံကြောများ အားကောင်းခြင်း) ကျင့်စဉ်	၄၆
● 'အဝလွန်ခြင်း' အတွက် ယောဂကျင့်စဉ်	၄၈
● စိတ်ဖိစီးမှု များခြင်းအတွက် ယောဂကျင့်စဉ်	၅၄
● အာရုံကြောနှင့် ယောဂကျင့်စဉ်ကို ကျင့်ရသနည်း	၅၈
● ရောဂါကင်းပြီး လွယ်ကူသော ယောဂကျင့်စဉ်များ	၆၂
● အစာဖိပ်နှင့် အူလမ်းကြောင်းအတွက် ယောဂကျင့်စဉ်	၇၇
● အဆစ်အမြစ် ကိုက်ခြင်း၊ ဖူးနား၊ ခါးနာခြင်းအတွက် ယောဂကျင့်စဉ်	၈၂
● ဖိပ်မပျော်ခြင်း၊ ဇက်ကြောတက်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းအတွက် ယောဂကျင့်စဉ်	၈၈
● နှလုံး၊ သွေးတိုး၊ ဆီးချိုအတွက် ယောဂကျင့်စဉ်	၉၄
● ကြွက်သား အားနည်းခြင်း အတွက် ယောဂကျင့်စဉ်	၉၈
● Cholesterol များခြင်းအတွက် ယောဂကျင့်စဉ်	၁၀၀
● ဝဇ္ဇာတိုယ် အဆီလောင်ကျွမ်းခြင်းအတွက် ယောဂကျင့်စဉ်	၁၀၂
● သွေးလည်ပတ်မှု၊ သွေးကြည်ညို (Plasma) ကောင်းရန်အတွက် ယောဂကျင့်စဉ်	၁၀၃
● သမာဓိအား ကောင်းရန်အတွက် ယောဂကျင့်စဉ်	၁၀၅
● ဓာတ်ကြီးလေးပါးနှင့် ညီညွတ်အောင် နေထိုင်စားသောက်နည်း	၁၀၆