

အမှာစာ  
ဇယားနှင့်ပုံများစာရင်း  
အတိုကောက်စကားလုံးများစာရင်း

၁။ နိဒါန်း ၁၅  
တောင်အာရှဒေသတွင်းဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်မှုအခြေအနေ  
အရှေ့တောင်အာရှ - ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်လွယ်သောဒေသ  
ရည်ညွှန်းချက်များ

၂။ အဓိကအန္တရာယ်များနှင့် ဘေးအန္တရာယ်  
ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး လိုက်နာရန်အချက်များ ၄၀

၂-၁။ ငလျင်လှုပ်ခြင်း ၄၂  
ငလျင်လှုပ်ခြင်းဆိုသည်မှာအဘယ်နည်း  
ငလျင်လှုပ်ခြင်း အဘယ်ကြောင့် ဖြစ်ရသနည်း  
ငလျင်လှုပ်ခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုများ  
ငလျင်လှုပ်ခြင်းကို မည်သို့တိုင်းတာသနည်း  
ငလျင်လှုပ်ခြင်းအတွက် မိမိကိုယ်မိမိ မည်သို့ကာကွယ်မည်နည်း  
ပြေငလျင်လှုပ်နေသည့်အချိန်တွင် လုပ်ဆောင်ရန်အချက်များ  
ပြေငလျင်ဒေသ

၂-၂။ ဆူနာမီ ၅၅  
ဆူနာမီဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း  
အဘယ်ကြောင့် ဆူနာမီဖြစ်ရသနည်း  
အင်ဒိုနီးရှားအနောက်ကမ်းခြေတွင်ဖြစ်ပေါ်သော ဆူနာမီသပိုင်း  
ဆူနာမီအခြေခံအချက်များ  
ဆူနာမီတွင် မိမိကိုယ်ကို မည်ကဲ့သို့ ကာကွယ်ရမည်နည်း

ဆူနာမီ မဖြစ်ပေါ်မီနှင့် ဖြစ်ပေါ်နေစဉ်အတောအတွင်း  
မည်သို့ ပြုလုပ်မည်နည်း  
ဆူနာမီအပြီးတွင် မည်သည်ကို လုပ်ဆောင်ရမည်နည်း  
ရည်ညွှန်းကိုးကားချက်များ

၂-၃။ ရေကြီးခြင်း ၊ ရေလျှံခြင်း၊ ရေလွှမ်းမိုးခြင်း ၆၅  
ရေကြီးခြင်း ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း  
ရေကြီးခြင်း၏ အကြောင်းရင်းများ  
ရေကြီးမှု ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိသည့် အမျိုးအစားများ  
ရေကြီးမှု သတိပေးချက်များ  
ရေကြီးမှုမှ မိမိကိုယ်ကို မည်သို့ကာကွယ်မည်နည်း  
ရေကြီးမှုဖြစ်ပေါ်ခင်အချိန်  
ရေကြီးမှုဖြစ်ပေါ်သည့် အချိန်တွင်း  
ရေလွှမ်းသည့်နေရာတွင် ကားမောင်းခြင်းအတွက်  
သိသင်သည့် အချက်များ  
ရေကြီးမှု ဖြစ်ပွားပြီးနောက်  
ရည်ညွှန်းကိုးကားချက်များ

၂-၄။ မီးတောင် ၇၅  
မီးတောင်မည်ကဲ့သို့ဖြစ်ပေါ်လာသနည်း  
မီးတောင်များသည် မည်မျှစိတ်ထူးရသနည်း  
လက်ရှိဖြစ်ပေါ်နေသောမီးတောင်အနီး ဘေးအန္တရာယ်ရုံများ  
သင်သည် အိမ်တွင်းတွင်ရှိနေစဉ်  
သင်သည် ကွင်းပြင်တွင်ရှိနေလျှင်  
ကားအတွင်းတွင်  
လက်ရှိဖြစ်ပေါ်နေသော မီးတောင်သို့သွားရောက်သည့်အခါ  
လုံခြုံစိတ်ချစေ အကြံပြုချက်များ  
အန္တရာယ်ရုံတွင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန်အချက်များ  
ရည်ညွှန်းကိုးကားချက်များ

၂-၅။ မြေပြိုခြင်း၊ ရွံ့ပျော်ကျခြင်း ၈၃  
မြေပြိုခြင်းဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း  
မည်သည့်အရာက မြေပြိုခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေသနည်း  
မြေပြိုခြင်း/ရွံ့ပျော်ကျခြင်းဖြစ်ပြီးနောက်မည်သည်တို့ကို  
လုပ်ဆောင်ရမည်နည်း  
ရည်ညွှန်းကိုးကားချက်များ

၂-၆။ သစ်တောမီး/တောမီး ၈၆  
တောမီးဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း  
တောမီးလောင်ခြင်းအကြောင်းရင်းများ  
တောမီးကြောင့် အကျိုးထိခိုက်မှုများသည်အဘယ်နည်း  
တောမီးလောင်ခင် ဘာလုပ်သင့်သနည်း  
တောမီးလောင်ကျွမ်းပြီးသည့်နောက်  
ရည်ညွှန်းကိုးကားချက်များ

၂-၇။ ဆိုင်ကလုန်းလေမုန်တိုင်း ၉၄  
လေမုန်တိုင်းကြောင့် ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုများ  
ရုတ်တရက်ဖြစ်ပွားသော ကပ်ဘေးကို မည်သို့  
ရှောင်ကြဉ်မည်နည်း  
ဆိုင်ကလုန်းလေမုန်တိုင်းရာသီ ပရောက်ခင်အချိန်  
ဆိုင်ကလုန်းမုန်တိုင်းစောင့်ကြည့်အဖွဲ့မှ သတင်းထုတ်ပြန်ခဲ့လျှင်  
ဆိုင်ကလုန်းမုန်တိုင်း သတိပေးချက် ထုတ်ပြန်ပြီးသည့်အခါ  
အရပ်ဒေသမှ ဘေးကင်းရာသို့ပြောင်းရွှေ့ရန် သတိပေးချိန်တွင်  
ဆိုင်ကလုန်းမုန်တိုင်းတိုက်ခတ်သောအခါ  
ဆိုင်ကလုန်းမုန်တိုင်း ပြီးဆုံးသွားပြီးနောက်  
ရည်ညွှန်းကိုးကားချက်များ

၂-၈။ မိုးသက်မုန်တိုင်း / လျှပ်စီးလက် မိုးကြိုးပစ်ခြင်း ၁၀၆  
မိုးသက်မုန်တိုင်း နှင့် လျှပ်စီးလက် မိုးကြိုးပစ်ခြင်း

အိမ်တွင်း၌နေထိုင်ခြင်းအတွက် မိုးကြိုးပစ်ခြင်းမှ  
ဘေးကင်းလုံခြုံရသော အကြံပြုချက်များ  
အောက်ပါတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ  
မိုးသက်မုန်တိုင်းအတွင်း၌ ဘာလုပ်ရမည်နည်း  
မိုးသက်မုန်တိုင်းဖြစ်ပြီးနောက် ဘာလုပ်ရမည်နည်း  
ရည်ညွှန်းကိုးကားချက်များ

၃-၁။ ဘေးအန္တရာယ်မဖြစ်မီကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းနှင့်  
လူငယ်များ၏အခန်းကဏ္ဍ ၁၁၃

၃-၂။ ဘေးအန္တရာယ်ဒဏ်ကြိုကြိုခံနိုင်သော  
ရုပ်ရွာလူထုအဖွဲ့အစည်း၏  
အဓိကဝိသေသလက္ခဏာများ  
ရည်ညွှန်းကိုးကားချက်များ ၁၁၄

နောက်ဆက်တွဲရည်ညွှန်းကိုးကားချက်များ ၁၁၆