

စာရေးသူအမှာစာ	၁၁
အမျိုးသမီးများအတွက် မိမိကိုယ်ကို ခုခံကာကွယ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်	
၁။ စာမိတ်ဆက်	၁၄
၂။ အမျိုးသမီးများ မိမိကိုယ်ကိုခုခံကာကွယ်ဖို့ အခြေခံကျသည့် လုပ်ဆောင်ချက်များ	၁၆
- (၁) တံတောင်ဆစ်ဖြင့် ထိုးခြင်း	၁၆
- (၂) လက်ဖြင့် ခုခံခြင်း	၁၈
- (၃) ခေါင်းဖြင့် တိုက်ခြင်း	၁၉
- (၄) ခေါင်းဖြင့် ကာကွယ်ခြင်း	၁၉
- (၅) သွားဖြင့် တိုက်ခြင်း	၂၀
- (၆) ခြေထောက် ညှိသကျည်းဖြင့် ကာကွယ်ခြင်း	၂၀
၃။ မိမိကိုယ်ကို ခုခံကာကွယ်ဖို့လက်နက်များ	၂၁
၄။ မိမိကိုယ်ကို ခုခံကာကွယ်ဖို့ မှန်ကန်စွာ ထားသင့်သည့် ကိုယ်နေဟန်ထား	၂၅

- လက်မြှောက်ထားခြင်း	၂၆
- ခြေထောက်-ပန်းအကွာအဝေးကို မတူအောင်ထားပါ	၂၇
- ချွေးများကို ကွေးထားခြင်း	၂၇
- ဦးခေါင်းကို ရှေ့သို့ ငုံ့ထားခြင်းကို ရှောင်ပါ	၂၈
၅။ အန္တရာယ်ရှိသည့် နေရာများတွင် သတိပေးနှိုးဆော်ချက်	၂၉
- ဆိုင်များနှင့် ဓါတ်ဆီဆိုင်များ	၃၀
- အလိုလျောက် ပိုက်ဆံထုတ်ပေးတဲ့စက်	၃၀
- အိမ်	၃၀
၆။ တိုက်ခိုက်ပြီးနောက် ဖြစ်ပေါ်လာမည့် နောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက်	၃၁
- (၁) ဥပဒေအကျိုးဆောင်များ၊ ရဲများ၊ ဥပဒေပုဒ်မများနှင့် ရင်ဆိုင်ရခြင်း	၃၂
- (၂) Adernaline Rush	၃၂
- (၃) လုံခြုံမှုရှိခြင်းကို နောက်တစ်ကြိမ် ခံစားရခြင်း	၃၃
၇။ နိဂုံးချုပ်	၃၃
အမျိုးသမီးများအတွက် မိမိကိုယ်ကို ခုခံကာကွယ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်	
၁။ အမျိုးသမီးများအတွက် မိမိကိုယ်ကို ခုခံကာကွယ်ဖို့ လမ်းညွှန်ချက်များနှင့် လှည့်ကွက်များ	၃၉
- အခြေအနေ(၁)	၃၉
တစ်စုံတစ်ယောက်က သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို လာထိဖို့ ကြိုးစားခြင်း	
- အခြေအနေ(၂)	၄၀
တစ်စုံတစ်ယောက်က သင့်ခြေထောက်ကို မလှုပ်နိုင်အောင် လှုပ်ထားခြင်း	

- အခြေအနေ(၃)	၄၀
သင့်ရဲ့အနောက်တွင် ထိုင်နေသော တစ်စုံတစ်ယောက်က သင့်ခြေထောက်ကို ကိုင်ဖို့ကြိုးစားခြင်း	
- အခြေအနေ(၄)	၄၂
တစ်စုံတစ်ယောက်က သင့်ရဲ့ လက်ကောက်ဝတ်ကို ဖမ်းဆုပ်ခြင်း	
- အခြေအနေ(၅)	၄၂
တစ်စုံတစ်ယောက်က သင့်ရဲ့ရင်ဘတ်ပေါ်ကို အနောက်မှ လက်တင်ခြင်း	
- အခြေအနေ(၆)	၄၃
တစ်စုံတစ်ယောက်က သင့်ကို ခွန်အားသုံး၍ ပွေဖက်ခြင်း	
- အခြေအနေ(၇)	၄၃
တစ်စုံတစ်ယောက်က သင့်ရဲ့အနောက်ဘက်မှနေ၍ သင့်လည်ပင်းကို နမ်းဖို့လုပ်ခြင်း	
- အခြေအနေ(၈)	၄၅
တစ်စုံတစ်ယောက်က သင့်ရဲ့ခါးကို ဖက်ဖို့လုပ်ခြင်း	
- အခြေအနေ(၉)	၄၅
တစ်စုံတစ်ယောက်က သင့်ကို သွေခန္ဓာကိုယ်ဆီသို့ ဆွဲယူခြင်း	
၂။ အမျိုးသမီးများအတွက် မိမိကိုယ်ကို ခုခံကာကွယ်လို့ရသည့် ရိုးရှင်းသော ဗျူဟာများ	၄၆
၃။ မိမိကိုယ်ကို ခုခံကာကွယ်သည့် လက်နက်များ	၄၇
၄။ အမျိုးသမီးများအတွက် မိမိကိုယ်ကို ခုခံကာကွယ်ခြင်းနှင့် သင်သိရမည့် လျှို့ဝှက်သော နည်းပညာများ	၅၄

- လေးပုံတစ်ပုံအကွာမှ တိုက်ခိုက်ခြင်း	၅၄
- “ခေါင်းတိုက်၍” တိုက်ခိုက်ခြင်းကို သတိပြုပါ	၅၅
- ပထမဆုံးအမြင့်ဆီသို့ တိုက်ခိုက်ခြင်း	၅၅
- သင့်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို တစ်ဖက်သို့ ရွေ့ပါ	၅၆
၅။ အန္တရာယ်ကြုံလာတဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်၏ တုံ့ပြန်ချက်	၅၇
- သတိရှိပါ	၆၂
- မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်ခြင်းကိစ္စသည် အရေးကြီးသည်	၆၂
- အန္တရာယ်ကြုံတွေ့ခြင်း	၆၂
- သင့်ကိုယ်သင် ကူညီခြင်း	၆၄
- ပြစ်မှုဖြစ်သည့် ရာခိုင်နှုန်းများကို ဘယ်သူက ဂရုစိုက်လို့လဲ	၆၆
- မိမိကိုယ်ကို ခုခံကာကွယ်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး သင်ဘာလို့ အာရုံစိုက်သင့်တာလဲ	၆၇
- မိမိကိုယ်ကို ခုခံကာကွယ်ခြင်းက အဆင်ပြေပါ့မလား	၆၈
- သင်လုပ်သင့်သလား၊ လုပ်နိုင်သလား	၆၉
- ကျွန်ုပ်တို့ဘယ်တော့မှ ပြန်မတိုက်ခိုက်ပါ	၇၀
- နာရီအနည်းငယ် (သို့) ရက်အနည်းငယ်ဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာလုပ်နိုင်မလဲ	၇၀
၆။ ထိုးစစ်ဆင်လေ့ကျင့်မှု	၇၄
အမျိုးသမီးများအတွက် မိမိကိုယ်ကို ခုခံကာကွယ်ခြင်း	
၁။ ငြင်းဆိုချက်	၈၀
၂။ စာမိတ်ဆက်	၈၀

၃။ တကယ့်ဖြစ်ရပ်မှန် ဓာတ်လမ်းအချို့	၈၄
- မယ်လီဇာရဲ့အကြောင်း	၈၄
- လစ်(စ်)ဘတ်(သ်)အကြောင်း	၈၆
- အိုင်ဆာရဲ့အကြောင်း	၈၆
၄။ သင် ဘာကို ကြောက်သင့်သလဲ	၈၈
၅။ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုများ	၉၁
၆။ မိမိကိုယ်ကို ခုခံကာကွယ်ခြင်းဆိုတာ ဘာလဲ	၉၄
၇။ သားကောင် တစ်ယောက်မဖြစ်ဖို့ရန် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ	၉၆
၈။ ကာကွယ်ဖို့အတွက် ပစ္စည်းပစ္စယများ	၁၀၀
- ယောက်ျားအင်္ကျီဆီသို့ ချွေးခေါင်း	၁၀၀
- နာကျင်လောက်သော နေရာဆီသို့ စပရေဖြန်းခြင်း	၁၀၂
၉။ နေရက်တိုင်း၌ ခုခံကာကွယ်ဖို့အတွက် ပစ္စည်းများ	၁၀၂
- ဝီစီဓရာများ (သို့) ဆူညံအောင်လုပ်သောပစ္စည်းများ	၁၀၄
- လျှပ်စစ်ဖြင့်ရှောင်ရန်စေသည့်သေနတ်များနှင့်ဘတ္တရီဖြင့် အသုံးပြုရတဲ့ ဓါတ်လိုက်စေသည့် သေနတ်များ	၁၀၅
- ငြုပ်ကောင်းဖြန်းဆေးနှင့် ဓာတ်ဖွိုလ်ပွင့်	၁၀၇
- ငြုပ်ကောင်းဖြန်းဆေးမျိုးစုံ	၁၀၈
- သေနတ်များ	၁၀၉
၁၀။ သင့်ရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအခြေအနေ	၁၁၄
- မုဒိမ်းကျင့်ခြင်း	၁၁၆
- ကားမီးခြင်း	၁၁၉
- ပိုက်ဆံအိတ်လုပြေးခြင်း	၁၂၀

- အိမ်သို့ ကျူးကျော်ဝင်ရောက်ခြင်း	၁၂၂
- လော့(သော့)များကို စစ်ဆေးပါ	၁၂၅
- တံခါးများကို သော့စိတ်ပါ	၁၂၆
- အပြင်ဘက်ကို စစ်ဆေးပါ	၁၂၇
- သတိပေးသံက ပြောသောအရာ	၁၂၈
- သင် ဒီထက် ပိုလုပ်နိုင်တယ်	၁၃၀
- အေတီအမ်ကမ် လုံခြုံမှုရှိစေဖို့	၁၃၀
- ငွေကိစ္စပြုလုပ်စဉ် စဉ်းစားချင်ချိန်စရာများ	၁၃၃
- ငွေလိမ်ခြင်းကို သုံးသပ်ခြင်း	၁၃၄
- ရဲတံဆိပ်အမှတ်အသားမပါသည့် ကားများမှာရပ်မိခြင်း	၁၃၆
- လမ်းပေါ်၌ လုံခြုံမှု	၁၃၉
၁၁။ အလုပ်ခွင်လုံခြုံရေး	၁၄၁
၁၂။ အလုပ်ခွင်၌ အကြမ်းဖက်ခြင်းဖြစ်ပွားသည့်ကိစ္စများ	၁၄၂
၁၃။ ကလေးများ၏လုံခြုံမှု	၁၄၈
၁၄။ လမ်းပေါ်မှာ နောက်ယောင်လိုက်ခံရခြင်း	၁၅၃
၁၅။ တိုက်ခိုက်ရေး သင်တန်းကျောင်းများ	၁၅၅
၁၆။ နိဂုံးချုပ်	၁၅၇