

မာတိကာ

1. ဝဇီယာလုံးများ၏သင်္ကေတများ 1
2. သိပ္ပံနှင့်အင်ဂျင်နီယာဝေါဟာရများအတွက်အတိုကောက်စာလုံးများ 2-5
3. တစ်ဆယ်ကိန်းဂဏန်း၏ထပ်ကိန်းရင်းများနှင့်တန်ဖိုးများ 6
4. ရူပဗေဒဆိုင်ရာအခေါ်အဝေါ်များ၏သင်္ကေတများ 7-20
5. အရာဝတ္ထုပစ္စည်းများ၏ရူပဗေဒဆိုင်ရာဂုဏ်သတ္တိများ 21-22
6. အရည်များ၏ဂုဏ်သတ္တိများ 23-24
7. သံသတ္တုများ၏ဂုဏ်သတ္တိများ 25-26
8. သံသတ္တုများ၏စက်မှုဆိုင်ရာဂုဏ်သတ္တိများ 27
9. သံမဟုတ်သောအစိုင်အခဲပစ္စည်းများ၏သိပ်သည်းခြင်းများ 28-29
10. သံမဟုတ်သောအစိုင်အခဲပစ္စည်းများ၏ဂုဏ်သတ္တိများ 30-31
11. အပြည့်ပြည့်ဆိုင်ရာအလေးချိန်များနှင့်အတိုင်းအတာများ 32-35
12. ယူနစ်ပြောင်းလဲမှုလေးများ 36-59
13. အရာဝတ္ထုပစ္စည်းများ၏အထွေထွေအချက်အလက်များ 60
14. အလျားအတိုင်းအတာများ 61
15. ဧရိယာအတိုင်းအတာများ 62
16. ထုထည်ဆိုင်ရာအတိုင်းအတာများ အလေးချိန်ဆိုင်ရာအတိုင်းအတာများ 63
17. ရတနာပစ္စည်းချိန်တွယ်သည့်အလေးချိန်၊ အမျှင်အတွယ်တိုင်းတာခြင်း 64
18. ဝိုင်အရက်တိုင်းတာခြင်း၊ ဘီယာတိုင်းတာခြင်း၊ အရည်အမျိုးမျိုး၏တန်ဖိုးများ 65
19. အလျင်၊ မီအား 66
20. လိမ်စား၊ အလုပ်နှင့်စွမ်းအင်၊ စက်မှု၊ အပူ၊ လျှပ်စစ်၊ အရှိန် 67
21. အား၊ စွမ်းအား 68
22. အပူချိန်များ 69
23. မြင်းကောင်ဓရ (လျှပ်စစ်ဖော်တာ၊ ရေခဲခွေး၊ အင်ဂျင်၊ ဓါတ်ဆီအင်ဂျင်) 70
24. မြင်းကောင်ဓရ (အတွင်းမီးလောင်ပေါက်ကွဲသောအင်ဂျင်များ၊ စွပ်နှင့်ပန့်၊ အတွက် လိုအပ်သောမြင်းကောင်ဓရ) 71
25. မြင်းကောင်ဓရ (ဓါတ်လျှောက်အတွက်လိုအပ်သောမြင်းကောင်ဓရ မီအားနှင့်သက်ဆိုင်သောမြင်းကောင်ဓရများ) 72
26. အလျားညီမျှခြင်း 73
27. ဧရိယာညီမျှခြင်း 74

မာတိကာ

28. ထုထည်ညီမျှခြင်း 75
29. ဧရိယာဆိုင်ရာပုံသေနည်းများ 76-77
30. ထုထည်ဆိုင်ရာပုံသေနည်းများ 78-79
31. အပြည့်ပြည့်ဆိုင်ရာအင်ဂျင်တစ်သင်္ကေတများနှင့်အလေးချိန်များ 80
32. မြေမျက်နှာပြင်အမြင့်၊ မြစ်ပေါ်သော ကမ္ဘာ့လေထုမီအားနှင့် မြစ်ပေါ် သည့်အပူချိန်တို့ကိုဖော်ပြသည့်လေး 81
33. ရူပဗေဒဆိုင်ရာမှန်ကန်ချက်များနှင့်အချိုးများ 82
34. ဓါတုဗေဒခြေပေါင်းများ၏ အများသုံးအခေါ်အဝေါ်များနှင့်သင်္ကေတများ 83-84
35. ဆွဲကိန်းပုံသေနည်းများ 85
36. ကြိုတင်ဆိုင်ရာပုံသေနည်းများ 86
37. ကိုဩမေတြီဆိုင်ရာမှန်ကန်ချက်များ 87-88
38. ထောင့်များ၊ အခြားမှန်ကန်ချက်များနှင့် အဖြေရောင်အလင်းရောင်တွင် ပါဝင်သောရောင်စဉ်များ 89
39. ဓါတ်ငွေ့လောင်စာများ၏ဂုဏ်သတ္တိများ 90
40. ရေ၊ အက်ဆစ်များ၊ ဟိုက်ဒရိုကာဗွန်များနှင့် အခြားအရည်များ၏ ခန့်မှန်းခြေပုံစံများ (ဗိုလ်) 91-92
41. ရေ၊ အက်ဆစ်များ၊ ဟိုက်ဒရိုကာဗွန်များနှင့် အခြားအရည်များ၏ ခန့်မှန်းခြေ ပြစ်နှုန်းများ (စတုဂံ) 93-94
42. လက်မအပိုင်းဂဏန်းများနှင့်တူညီသောမီလီမီတာတန်ဖိုးများ 95
43. အလျင်နှင့်ပတ်သက်သော ပြောင်းလဲခြင်းစံနှုန်းများ 96-97
44. ထပ်ကိန်းနှင့်ထပ်ကိန်းရင်းများ 98
45. အရာဝတ္ထုပစ္စည်းများ၏ ဝ ကုဗလက်မထွက်ရှိသော အလေးချိန်များ 99
46. လုပ်ငန်းသုံးပစ္စည်းများ၏ ခန့်မှန်းခြေအလေးချိန်များ 100
47. အရည်များ၏ တစ်ဂါလံတွင်ရှိသောအလေးချိန်၊ အစိုင်အခဲနှင့်အရည်များ၏ သိပ်သည်းခြင်းများ 101
48. လှေတိုင်းတာခြင်း၊ သင်္ဘောကြီးများတိုင်းတာခြင်း၊ အချင်အတွယ်တိုင်းတာခြင်းများ၊ အရည်တိုင်းတာခြင်းများ၊ 102
49. ရေကြောင်းဆိုင်ရာအချက်အလက်များ 103
50. ပူလီ၊ ပတ္တားကြီးအရည်တွက်ချက်ခြင်း၊ ပတ္တားကြီးပြန်နှုန်း၊ ပတ္တားကြီးတင်းအား 104
51. ပတ္တားကြီးတစ်ဆင့်မှုအမျိုးမျိုး 105

မာတိကာ

52. ပူလီတစ်ဆင့်နည်းများနှင့်အားသက်ရောက်မှုများ 106
53. မောင်းတံအမျိုးမျိုးနှင့်အားသက်ရောက်မှုများ 107
54. သံကွင်းဆက်ကြိုး (Chain) ၏ခံနိုင်ရည် 108
55. သံကွင်းဆက်ကြိုးများ၏ခံနိုင်ရည်များ 109
56. ကြိုးများ (rope) ၏ခံနိုင်ရည်များ 110
57. သံကြိုးများနှင့်ဆွဲဆွဲများ 111
58. ရေပြင်ညီဆလင်ပါပုံတိုင်ကိစ္စအပေါ်ရှိအရည်များတိုတိုင်းတာခြင်း 112
59. အင်အားများ 113
60. အားပြိုင်သက်ရောက်မှုများ 114
61. အားပြိုင်သက်ရောက်မှုများ၊ ချိန်သီး 115
62. ဗဟိုဒွာအားနှင့်တင်းအား 116
63. အသုံးအပြုအတွင်းနှစ် 117
64. သံ၊ သံမဏိနှင့် သတ္တုများ၏ ခံနိုင်ရည်အားများ 118
65. ဟိုက်ဒရိုဂျင်၊ ဂဏန်းပေါင်းစက်အသုံးပြုနည်း 119-123
66. ပုံဆွဲခြားများ၏အရွယ်အစားများ၊ စာရွက်ရေတွက်ခြင်း၊ ထောင့်များ၊ အခြားမှန်ကန်ချက်များ 124
67. နိုင်ငံတကာသုံးစက္ကနာရွယ်အစားများ 125
68. မော်တော်ယာဉ်အမျိုးအစားခွဲခြားမှုများ၊ ယာဉ်အမျိုးအစားများ၊ ကိုယ်ပိုင်ယာဉ်များ၊ ကုန်သွယ်မှုလုပ်ငန်းနှင့်ဆိုင်သောယာဉ်များ (အလတ်စား) 126
69. မော်တော်ယာဉ်အမျိုးအစားခွဲခြားမှုများ၊ ကုန်သွယ်မှုလုပ်ငန်းနှင့်ဆိုင်သော ယာဉ်များ (အကြီးစား)၊ အခြားကုန်သွယ်မှုလုပ်ငန်းနှင့်ဆိုင်သောယာဉ်များ 127
70. နိုင်ငံတကာလမ်းအချက်ပြအမှတ်အသားများ 128-129
71. ရေစစ်ကန်တစ်မျိုး 130-131
72. ကမ္ဘာ့ပြေကြီးခွဲအားသုံးသံဖြင့်စစ်သောရေသန့်စက် 132
73. ရေသန့်ထုတ်ဖော်ပုံနည်း 133
74. ရေမီအားဆုံးရှုံးမှုတိုင်းတာနည်း 134
75. ရေပြင်ညီပိုက်မှထွက်သော ရေပမာဏတွက်ချက်နည်း 135
76. အရည်များ၏ပြစ်နှုန်း၊ ယူနစ်များ၊ နှိုင်းယှဉ်မှုပြပုံ 136
77. မြစ်နှုန်းများနှိုင်းယှဉ်မှုလေး 137-140
78. အရည်များ၏ပြစ်နှုန်းများနှိုင်းယှဉ်မှုပြလေး 141

မာတိကာ

79. မီအားဆုံးရှုံးမှုအခြေပြပုံ 142-143
80. ပိုက်များ၏ပတ်ပတ်ကြောင့်အားဆုံးရှုံးမှု 144
81. ပိုက်ဆက်များနှင့်အားများပေးပို့မှုများ 145
82. ရေပြင်ညီပိုက်မှထွက်သောရေပမာဏပြပုံ 146
83. ပိုက်အရွယ်အစားနှင့် ထွက်နှုန်းညှိနှိုင်းတွက်ချက်မှုပြပုံ 147
84. ရေလျှံတွင်းများမှထွက်သောရေထုတ်ပမာဏပုံ 148
85. စက်ရုံအလုပ်ရုံများ၏ လိုအပ်သောရေနှင့်ရေခန်းငွေ 149-152
86. လုပ်ငန်းဌာနများအလိုက်မီးထွန်းရန်အတွက်လျှပ်စစ်ခါတ်အားအနည်းဆုံး လိုအပ်ချက်များ 153-154
87. ဝါယာဝိတ် 155-156
88. နှိပ်စစ်တာနှင့်ကွန်ဗန်ဆာတန်ဖိုးဖတ်နည်းများ 157
89. လျှပ်စစ်အရည်စိမ်ခြင်း (ရွှေရည်စိမ်ခြင်း၊ ငွေရည်စိမ်ခြင်း၊ ကြေးရည်စိမ်ခြင်း) 158
90. နီကယ်စိမ်ခြင်း၊ ခဲရည်စိမ်ခြင်း၊ သံဖြူရည်စိမ်ခြင်း၊ သွပ်ရည်စိမ်ခြင်း 159
91. သစ်သားလုပ်ငန်းဆိုင်ရာစက်များ၏ လိုအပ်သောမြင်းကောင်ရေအားနှင့် လည်ပတ်နှုန်းများ 160-161
92. အင်ဂျင်နီယာသုံးပလပ်တစ်အမျိုးမျိုး 162
93. တွင်းနက်သုံးပန့်များ 163
94. ဗဟိုဒွာအားပန့်များအတွက်ပိသေသလကွဏာမုန်းကွေးများ 164
95. လတ္တီတွတ်အလိုက်အလင်းရောင်ရရှိချိန်များ၊ အချိန် 165
96. လေအေးပေးစက်ဆိုင်ရာလေးများ 166-174
97. ရေခဲခွေးနှင့်ပတ်သက်သောလေးများ 175
98. ရေခဲခွေးငွေ့၏စွမ်းအင်ပြလေး 176
99. ရေခဲခွေးငွေ့များ၏ဂုဏ်သတ္တိပြလေး 177-179
100. အပူချိန်အလိုက်အသုံးပြုရမည့်အင်ဂျင်ပိုင်နှင့်ဂီယာပိုင်နံပါတ်များ 180
101. ရေခဲခွေးငွေ့တာဘိုင်အမျိုးမျိုး 181
102. ဟိန်းကွမ္မာကိုယူထုတ်လုပ်သောကားကြီးများနှင့်ဘတ်(စ်)ကားကြီးများမှ အင်ဂျင်ဆိုင်သော အချက်အလက်များ 182
103. ဒီဇယ်အင်ဂျင်ပန့်၊ ဆီချိန်ပြလေးများ 183-187
104. နော်ဇယ်မီအားပြလေး 188-189
105. မော်တော်ကားလမ်းများ၏ အင်ဂျင်များနှင့်ရှိသည့်သောသတ်ပတ်ချက်များ 190

မာတိကာ

106. မော်တော်ကားလမ်းများ၏ အင်ဂျင်များနှင့်ရှိသည့်သောအတိုင်းအတာများ 191
107. သံကွန်ကရစ်ဆိုင်ရာလေး 192-194
108. ယက်မနှင့်သက်ဆိုင်သောအချက်အလက်များ 195
109. ကျောက်ခဲများအလေးချိန်ရေပါဝင်မှုနှင့်ခံနိုင်ရည်အားများ 196
110. ဘီယာမြေနှင့်ရေအမျိုးကိုလိုက်၍ ကွန်ကရစ်များ၏ခံနိုင်ရည်အား 197
111. သံအမျိုးမျိုးတွင်ရေငွေ့ပါဝင်မှုရာခိုင်နှုန်း 198
112. ဖိုးရိုင်းများအပေါ်သက်ရောက်သောအားများ 199
113. အပူချိန်ခွေးများ၏ပုံစံများ 200
114. ပိုင်ရှင်ခြင်းလုပ်ငန်းများရှိသည့်ကျောက်စရစ်များ၏ထုထည်ပြပုံ 201
115. ယက်မများ၏ဖြတ်ပိုင်းပုံများ 202
116. တစ်လမ်းသွားမီးရထားလမ်းများတွင်တံတားနှင့်ဥပမာများ၏ စံနှုန်း တွက်ချက်မှုပြပုံ၊ မီးရထားလမ်းလွှဲပြောင်းပိုင်းပြပုံ 203
117. မီးရထားလမ်းတည်ဆောက်မှုဖြတ်ပိုင်းပုံ 204
118. သစ်ခွဲသားတန် ပေတွက်နည်း၊ သစ်လုံးတန်ပေတွက်နည်း 205
119. သစ်လုံးများကိုတိုင်းထွာခြင်း 206
120. တစ်တန်ရှိသစ်အတိုင်းအတာများ (စံနှုန်းကိုပေးများ) 207
121. မြန်မာနိုင်ငံထွက်သစ်များ၏ခံနိုင်ရည်အားများ (နိုင်ငံခြား) 208
122. သစ်သားများ၏ခံနိုင်ရည်အားများ (နိုင်ငံခြား) 209
123. လျှပ်စစ်သံလိုက်လှိုင်းလေး 210
124. ဝါယာအရွယ်အစားနှင့်ပို. အားကွဲဆင်းမှုများ 211
125. လျှပ်စစ်ခါတ်အားဖြန့်စနစ်များ၏ပို. အားကွဲဆင်းမှုများ 212
126. ၂၄၀-ပို. ဆင်ဂယ်ဖေ(စ်)လျှပ်စီးပတ်လမ်းများတွင်လိုအပ်သောဝါယာ အရွယ်အစားများ 213
127. A, C လျှပ်စစ်မော်တာများ၏ ဝန်ပြည့်တွင်တစ်ဆင့်ရမည့်အားကစ်ဘရိုက်ကာ အရွယ်အစားများ 214
128. တွင်ခွဲသုံးစောက်သွားများ၏ရှိသည့်သောဂီဂရမ်များ 215
129. အပေါက်ဖောက်ရာတွင်ရွေးချယ်သင့်သောစူးသွားများ၏အချင်း 216
130. ဘုတ်ချောင်းအမျိုးမျိုး၊ ဝက်အုတ်အမျိုးမျိုးနှင့်နုတ်အမျိုးမျိုး 217
131. ရက်ပစ်အမျိုးမျိုး 218
132. လျှပ်စစ်သံဂဟေနှင့်ခါတ်ငွေ့သံဂဟေဆက်ရာတွင်အသုံးပြုသောပုံစံများ၊ 219

မာတိကာ

ဖြတ်ပိုင်းပုံများနှင့် သင်္ကေတများ 219
133. စူးသွားတည်ဆောက်ပုံ၊ စူးသွား၏ဂီဂရမ်များနှင့် အသုံးပြုမည့်သတ္တုများ 220
134. အင်ဂျင်အတွက်ပုံ၊ စူးသွားများ၏အရွယ်အစားများ 221
135. သံ၊ သတ္တုများ ခုတ်စားရာတွင်အသုံးပြုသောတွင်ခွဲသုံးဆောက်သွားများ၏ ဂီဂရမ်များ၊ အပေးပေးရန် အသုံးပြုပစ္စည်းများနှင့်တွင်ခွဲ၏လည်ပတ်နှုန်းများ 222
136. အရစ်များ၏ပုံစံများ 223
137. မီးလင်းမရင်းတွင် ဂီယာသွားခုတ်စားရန် အသုံးပြုပစ္စည်း 224
138. အပိုင်ဂီယာဆင်၍ ခုတ်စားရမည့်ဂီယာများအတွက် တွက်ယူရန်ပုံသေနည်း 225
139. သံစိမ်း၊ သံမဏိနှင့်သွန်းသံတို့၏ အသုံးပြုပုံနှင့်ကာဗွန်ပါဝင်မှုရာခိုင်နှုန်းများ၏ နှိုင်းယှဉ်ချက် 226
140. သံချောင်း၊ သံပြားများ ကွေးကောက်မှုဖြင့်အရည်တွက်ခြင်း 227
141. သံ၊ သံမဏိများကို ဆေးသားတင်ရာတွင်လိုအပ်သောအပူချိန် 228
142. အမျိုးမျိုးသောလက်သုံးကိရိယာများအတွက်ဆေးသားတင်သောအပူချိန် 229
143. သံများ၏ မာကျောမှုတိုင်းတာခြင်းစံနှုန်းများ 230
144. သံလုံး၊ သံပြားဆိုက်ဖိုးရိုတို့၏ဂီဂရမ်နှင့်အလေးချိန် 231
145. သံချောင်း (အလုံး) အလေးချိန် 232
146. သံချောင်း (စတုရန်း) အလေးချိန် 233
147. သံချောင်း (ပြောက်ပြောင့်) အလေးချိန် 234
148. သံပြားအလေးချိန် 235
149. သံခါတ်ခါတ်သောသံသတ္တုချောင်းများ အလုံး၊ စတုရန်း၊ ခြောက်ပြောင့်ချောင်းများ အလေးချိန် 236
150. သတ္တုရောများတွင်ပါဝင်သော သတ္တုများ၏အမျိုး 237
151. သံကာဗွန်လေး 238
152. သွန်းသံနှင့်သံမဏိများမှဖြစ်ပေါ်လာသောမီးပွင့်များ၊ သတ္တုစပ်သံမဏိနှင့် သတ္တုစပ်များမှဖြစ်ပေါ်လာသောမီးပွင့်များ 239
153. ကျောက်ဘီး 240
154. ရွှေတော်ထိုးခြင်း၊ ကျောက်စားခြင်း 241
155. အရစ်ဖော်ခြင်း၊ အပေါက်ဖောက်ခြင်း 242
156. အမှတ်ပေးခြင်း 243
157. ဝဟေဂေါက်ဖြတ်ခြင်း၊ အပေါ်လုံးခုတ်စားခြင်း 244

မာတိကာ

158. ဂီယာသွားဖော်ခြင်း 245
159. စက်မှုထုတ်လုပ်မှုလုပ်ငန်းစဉ်များမှဖြစ်ပေါ်လာသောမျက်နှာပြင်ကြမ်းတမ်းမှု အခြေအနေပြလေး 246
160. သံများကိုအတွက်လိုက်ဂဟေဆက်ရာတွင်အသုံးပြုသောစက်ချိန်ညှိမှု၊ သံပြားများ၏ဖြင့်မားသောအပူချိန်ကို မျက်နှာပြင်ဖော်ပြသောအရောင်များ 247
161. နှစ်ပေါင်း ၂၅၀ ရှေ့မြင်နောက်ပြင်ပြကွန်ဒို 248-251
162. အလေးချိန်စံနှုန်းများ (အိန္ဒိယသုံးအလေးချိန်) အလေးချိန်စံနှုန်းများ (တရုတ်သုံးအလေးချိန်) 252
163. ကမ္ဘာ့မြေကြီးများ၏အချိန်နာရီပြလေး 253
164. မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းရှိမြို့များ၏ တစ်မြို့နှင့်တစ်မြို့ပိုင်အကွာအဝေးပြလေး 254-255
165. ရန်ကုန်မြို့မှ ပိုင်အကွာအဝေး 256
166. နိုင်ငံတကာမြို့ကြီးများ၏လေကြောင်းအကွာအဝေးများ 257
167. အမြတ်တွက်ချက်ခြင်း 258
168. လိုအပ်သောအမြတ်ရာခိုင်နှုန်းညှိ၍ ရောင်းချသတ်မှတ်ခြင်း 259
169. အပြည့်ပြည့်ဆိုင်ရာတယ်လီဖုန်းသင်္ကေတနံပါတ်များ 260-261
170. နိုင်ငံတကာအညွှန်းဆိုင်ရာတိုင်း 262
171. နိုင်ငံတကာသုံးလေတိုက်အားအဆင့်ဆင့်ပြသင်္ကေတများ 263-264
172. နိုင်ငံတကာသုံးကိန်းစနစ်အမျိုးမျိုး (၁ ပု ၁၀ အထိ) 265
173. ဆွံ့၊ အ၊ နားမကြီးများအတွက်အသုံးပြုသော အင်ဂျင်အတွက် လက်သင်္ကေတများ၊ မျက်နှာပြင်များအတွက်အသုံးပြုသော အင်ဂျင်အတွက်သင်္ကေတများ 266
174. ဆယ်နှစ်လရာသီခွင်အမှတ်အသားများ 267
175. ပြည်နယ်/တိုင်းအလိုက်ဂီဂရမ်၊ နေထိုင်သည့်လူဦးရေခန့်မှန်းခြေနှင့် လူဦးရေ သိပ်သည်းပြလေး (၁၉၉၅) 268
176. အရေးကြီးဖုန်းနံပါတ်များ 269-270
177. အရေးကြီးခရီးသည်သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးခရီးစဉ်များ(ကုန်းလမ်းပို့ဆောင်ရေး) 271
178. မြန်မာ့မီးရထားခရီးစဉ် 272
179. တူးတူးခရီးစဉ်များ၊ ခရီးသည်ကုန်တင်ခရီးစဉ်များ၊ ဇာပို သင်္ကေတများ 273
180. အပြည့်ပြည့်ဆိုင်ရာလေယာဉ်ခရီးစဉ်များ 274
181. ပြည်တွင်းလေယာဉ်ခရီးစဉ်များ 275-277

မာတိကာ

182. မြန်မာ့နေ့နှင့်အက္ခရာများ 278
183. မြန်မာ့အတိုင်းအတာနှင့်ရွေးငွေကြေးသုံးအခေါ်အဝေါ်များ၊ မြန်မာ့ချိန်ဝန်များ၊ ချိန်ဝင်နှိုင်းယှဉ်စံနှုန်းများ 279
184. မြန်မာ့ရွေးအလေးချိန်၊ မြန်မာ့ချိန်ဝန်များ၊ မြန်မာ့အတိုင်းအတာ အတွက်အချက်နှင့် သင်္ကေတများ၊ မြန်မာ့အချိန်အတိုင်းတာ 280
185. ကောက်ပဲသီးနှံအလေးချိန် 281
186. နှစ်ပတ်လည်အထိမ်းအမှတ်ရတနာများ (အနောက်တိုင်း) ပေးနေ့နှင့် သက်ဆိုင်သောကျောက်မျက်ရတနာများ၊ မြန်မာ့နေ့နံ့အလိုက်ကျန်းမာရေး အတွက် ဆောင်သင့်သောကျောက်မျက်ရတနာများ 282
187. ကမ္ဘာ့နိုင်ငံများ၏အကျဉ်းချုပ်အချက်အလက်များ 283-284
188. ကမ္ဘာ့နိုင်ငံများ၏အများပြည်သူ့နံပါတ်ရက်များ 285-286
189. မြန်မာ့နိုင်ငံမြေပုံ 287
190. ရန်ကုန်မြို့မြေပုံ 288
191. မန္တလေးမြို့မြေပုံ 289