

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
-	စကားဦး	
၁။	သက်စွန့်ဆံဖျား တောင်တက်ခြင်း အားကစား	၁
၂။	ခြေလျင်တောင်တက်အားကစား စတင်ဖြစ်ပေါ်လာပုံ	၉
	(က) မြန်မာနိုင်ငံခြေလျင်တောင်တက်အသင်း၏ သမိုင်းကြောင်း	
	(ခ) ခြေလျင်နှင့် တောင်တက်အားကစား၏ ရည်ရွယ်ချက်နှင့် အကျိုးကျေးဇူးများ	
	(ဂ) မြန်မာနိုင်ငံတက္ကသိုလ်များ ခြေလျင်နှင့် တောင်တက်အသင်း လှုပ်ရှားမှုများ	
၃။	တောင်များ	၂၁
	(က) မြန်မာနိုင်ငံရှိတောင်များ	
	(ခ) ကမ္ဘာ့အမြင့်ဆုံးတောင်များ	
	(ဂ) အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာတောင်များနှစ် (International Year of Mountains)	
	(ဃ) တောင်နှင့် တောင်တက်ခြင်းဆိုင်ရာ တံဆိပ်ခေါင်းများ	

၄။	တောင်ဆိုင်ရာ ဘူမိဗေဒ	၃၇
၅။	တောင်တက်ခြင်းပုံစံများ	၄၁
၆။	တောင်တက်နည်း	၄၅
၇။	တောင်တက်ကြိုးအကြောင်း သိကောင်းစရာ	၅၁
	(က) တောင်တက်ကြိုး	
	(ခ) ကြိုးခွေခြင်း (Coiling the Rope)	
	(ဂ) ကြိုးထုံးခြင်း၊ ကြိုးဆက်ခြင်းနှင့် ကြိုးချည်ခြင်း (Knots, Bends and Hitches)	
၈။	ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင်အမြင့်တိုင်းကိရိယာ (Altimeter)	၆၃
၉။	တောကြီးမျက်မည်းတွင် လမ်းပျောက်ခြင်း	၆၇
၁၀။	ဆီးနှင်းဖုံးရေခဲတောင်တက်ခြင်း	၇၃
၁၁။	ရေခဲမြစ် (Glacier)	၈၃
၁၂။	လေအေးတိုက်ခတ်မှုနှင့် အပူချိန်အညွှန်းကိန်းဇယား (Wind Chill and Wind Chill Index)	၈၉
၁၃။	တောင်တက်ခြင်းနှင့်ဆိုင်သော ရောဂါလက္ခဏာများနှင့် ရှေးဦးပြုစုခြင်း	၉၁
၁၄။	တောတွင်းခရီးသွား ကျင့်ဝတ်များ	၁၁၉
၁၅။	မီးခိုးတိတ်စက်ရုံများ	၁၂၃
၁၆။	တောင်ထိပ်ကလေးပြည်	၁၂၅
	- ဓာတ်ပုံများ၊ ရုပ်ပုံများ	
	- ကျမ်းကိုးစာရင်း	
	- Reference	