

မာတိကာ

| | |
|--|----|
| စာရေးသူ၏အတ္ထုပ္ပတ္တိ | |
| မေတ္တာရပ်ခံလွှာ | ၁၀ |
| ကန်တော့ပန်းဆင်လွှာ | ၁၁ |
| ကျေးဇူးတင်လွှာ | ၁၂ |
| ပါမောက္ခဒေါက်တာဘမြင့်၏ ဥပျေရာဇဉ် | ၁၃ |
| ဒေါက်တာမောင်မောင်လတ်၏ အမှာစာ | ၁၆ |
| ပါမောက္ခ ဒေါက်တာခင်သက်နီ၏ အမှာစာ | ၁၈ |
| ရည်ရွယ်ချက် | ၂၁ |
| ကွမ်းယာ | ၂၅ |
| နိုင်ငံတကာကွမ်းယာ | ၂၅ |
| မြန်မာနှင့်ကွမ်းယာ | ၂၈ |
| ကွမ်းယာအမျိုးမျိုး | ၃၀ |
| ကွမ်းယာစွဲလမ်းမှုအကျိုးအပြစ် | ၃၂ |
| ကွမ်းယာနှင့်ရှေ့ရေး | ၃၄ |
| ကွမ်းရွက်ပင် | ၃၆ |
| စိုက်ပျိုးရေး | ၃၇ |
| မြေဩဇာ | ၃၈ |
| ပိုးသတ်ဆေး | ၄၀ |
| ဆေးဖက်ဝင်အာနိသင် | ၄၂ |
| ကလိုရိုဂျင်းနစ်အက်ဆစ် (Chlorogenic acid) | ၄၄ |

| | |
|--|----|
| ကွမ်းသီး | ၄၆ |
| စိုက်ပျိုးရေးဒေသများ | ၄၇ |
| စားသုံးပုံစံများ | ၄၇ |
| ဆေးဖက်ဝင်အာနိသင် | ၄၉ |
| အာရီကိုလင်း | ၄၉ |
| တာရှည်ခံကန့်ငွေ့ | ၅၁ |
| ကွမ်းယာထုံး | ၅၃ |
| ကွမ်းစားဆေး | ၅၆ |
| ပါဝင်ဓာတုပစ္စည်းများ | ၅၇ |
| နစ်ကိုတင်း (Nicotine) | ၅၈ |
| အေမီနိုအက်ဆစ် (Amino acids) | ၅၈ |
| ကစီဓာတ် (Starch) | ၆၀ |
| လစ်ဂနင် (Lignin) | ၆၀ |
| ပက်တင် (Pectin) | ၆၀ |
| ကာရိုအောက်ဆီလစ်အက်စစ် (Carboxylic acid) | ၆၁ |
| စတီရော့(လ်) (Sterol) | ၆၁ |
| နပ်ဆေး (ခေါ်) ပြုပြင်ထားသော ကွမ်းစားဆေး | ၆၂ |
| ရှားဆေး (Cutch) | ၆၅ |

| | |
|------------------------------------|----|
| ကွမ်းယာစားသုံးခြင်းအန္တရာယ် | ၆၇ |
| ကွမ်းရွက်ကြောင့်လား | ၆၈ |
| ကွမ်းသီးကြောင့်လား | ၆၉ |
| ထုံးကြောင့်လား | ၇၁ |
| ကွမ်းစားဆေးကြောင့်လား | ၇၁ |
| ကွမ်းယာဝါးဖတ်ကြောင့်လား | ၇၂ |
| ကွမ်းဝါးခံစားရောဂါများ | ၇၂ |
| ကွမ်းယာသုတေသန | ၇၅ |
| စိုက်ပျိုးရေးဆိုင်ရာသုတေသန | ၇၉ |
| လူမှုရေးဆိုင်ရာသုတေသန | ၈၀ |
| ဆေးဘက်ဆိုင်ရာသုတေသန | ၈၂ |
| ရုက္ခဗေဒဆိုင်ရာသုတေသန | ၈၃ |
| ပစ္စည်းသစ်များပေါ်ထွန်းရေး | ၈၅ |
| ကွမ်းရွက်အခြေပြု | ၈၆ |
| ကွမ်းသီးအခြေပြု | ၈၈ |
| ကွမ်းသီးအမျှင်အခြေပြု | ၉၁ |
| REFERENCES | ၉၅ |