

မာတိကာ

အခန်း (၁)

ကင်ဆာရောဂါဟူသည် အဘယ်နည်း	၁၃
ဆဲလ်ကွဲထွက်ခြင်း ပြဿနာ	၁၇
ကင်ဆာကြိတ်	၂၀
ဖရီးရယ်ဒီကယ်ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း	၂၂
အာဟာရချို့ယွင်းခြင်း	၂၄
သင့်ကိုယ်တွင်း ခုခံအားစံနှုန်းအား ကူညီပေးခြင်း	၂၅
သင့်ကင်ဆာအားကုသခြင်း	၂၇
ကင်ဆာပြန်လည်ဖြစ်ပွားခြင်း	၂၉
ကင်ဆာကာကွယ်ခြင်း	၃၀
ဆရာဝန်များ၏ သဘောထား	၃၁
ထိရောက်သော အန်တီအောက်စီးဒန်ဖြည့်စွက်စာများ	၃၃
လိုအပ်သောဗီတာမင်များနှင့် သတ္တုဓာတ်များ	၃၄
အပင်ထွက် မဟာအားဖြည့်စွက်စာများ	၃၇

အခန်း (၂)	
ကင်ဆာရောဂါအတွက် ပေါင်းကူးဖြည့်စွက် ကုထုံးနည်းနှင့် သိပ္ပံနည်းကျ အထောက်အထားများ	၄၁
အလိုအလျောက် သက်သာရာရစေခြင်း	၄၄
အစဉ်အလာအယူအဆ (Orthodox Hypothesis)	၄၆
စိတ္တဗေဒအရ သက်သာပျောက်ကင်းခြင်း	၅၁
ပို၍သာလွန်သော သိပ္ပံနည်းကျ အထောက်အထားများ	၅၆

အခန်း (၃)

အေအိုင်ဒီအက်စ်နှင့် ကင်ဆာ	၅၉
ကီမိုသာရာပီအကြောင်း သိကောင်းစရာများ	၆၁
အေ.အိုင်.ဒီ.အက်စ်နှင့် ကင်ဆာအတွက် သဘာဝကုထုံးနည်း စားသောက်ပုံပြောင်းရမည်	၆၃
အေအိုင်ဒီအက်စ်နှင့် ကင်ဆာကို မည်ကဲ့သို့ တိုက်ခိုက်ချေမှုန်းရမည်နည်း	၆၇
သကြားနှင့် အသင့်စားစရာများကို ရှောင်ကွယ်ခြင်း	၆၇
အဆီစာများကို ဖယ်ထုတ်ပစ်ပါ	၆၈
အသား မကြာခဏ မစားပါနှင့်	၆၉
နေ့စဉ် မုန့်လာဥနီဖျော်ရည် သုံးစွက်ဖွဲ့	၆၉
သောက်သုံးပေးပါ	
ရေသန့်များများသောက်ပေးပါ	၇၀

အခန်း (၄)

ကင်ဆာရောဂါအတွက် အစွမ်းထက်လှသော မုန့်လာဥနီ	၇၉
မုန့်လာဥနီအရိုင်း (Wild Carrot)	၇၉
ကင်ဆာကိုတိုက်ဖျက်ရန် မုန့်လာဥနီများကို စားသုံးသင့်ခြင်း	၈၅
ဓာတ်ခွဲခန်းက မည်သို့ဆိုပါသနည်း	၈၆
ယင်းမှာ အံ့ဖွယ်ကုသနည်းမဟုတ်ပါ	၈၈
မုန့်လာဥနီမှာပါဝင်သော ကင်ဆာတိုက်ဖျက်နိုင်သော ဖော်လီကာရီ ဖျာလ်ဓာတ်ပေါင်း	၈၉

မုန့်လာဥနီဖြင့် ကင်ဆာမှ လွတ်ကင်းခဲ့ကြသူ အချို့အကြောင်း	၉၅
ဇာတ်လမ်း (၁)၊ ဒေါ်ရစ်ဆိုကော့ရှ်	၉၅
ဇာတ်လမ်း (၂)၊ ၂၀၀၆ တွင် မုန့်လာဥနီ ဖျော်ရည်ဖြင့် သူ၏ ကင်ဆာကို ကုသနိုင်ခဲ့သော ရှာလ်မီကိုး	၁၀၀
၂၀၁၂	၁၀၆
၂၀၁၃	၁၀၉
ကျွန်မ၏ တိုးတက်မှုကို ထပ်မံဖော်ပြခြင်း	၁၁၂

ကင်ဆာရောဂါအတွက် အသုံးပြုနိုင်သည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် ဖျော်ရည်များ

ကင်ဆာကင်းစေသော သဘာဝမုန့်လာဥနီဖျော်ရည် (၁) (အန်းကင်မရွန် နီနည်း)	၁၁၄
ကင်ဆာကင်းစေသော သဘာဝမုန့်လာဥနီ ပါဝင်သောဖျော်ရည် (၂)	၁၁၅
ကင်ဆာအတွက် မုန့်လာဥနီ၊ တရုတ်နံနံ၊ မုန့်လာဥနီလုံး၊ ချင်း ဖျော်ရည် (၃)	၁၁၇
ကင်ဆာရောဂါတိုက်ဖျက်ရန် အုန်းသီး၊ စပျစ်ဖျော်ရည် (၄)	၁၁၈

ကင်ဆာကို တိုက်ဖျက်ပေးသော သစ်သီးဝလံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ	၁၂၀
ကင်ဆာကို တိုက်ဖျက်ရန် စွမ်းအားအမြင့်ဆုံး ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ	၁၂၀
ကင်ဆာကို အလတ်စားအားဖြင့် တိုက်ဖျက်ပေးနိုင်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ	၁၂၁
ကင်ဆာကို တိုက်ဖျက်ပေးသော ထိပ်တန်းစားစရာ (၁၂) မျိုး	၁၂၁
(၁) ဓရမ်းချဉ်သီး	၁၂၁
(၂) ဂေါ်ဖီထုပ်နှင့် မုန့်လာဥနီ လက်သုတ်	၁၂၂
(၃) အီတလီ ခေါက်ဆွဲ၊ ပဲသီးနှင့် ဖန်းဂေါ်ဖီစိမ်း လက်သုတ်	၁၂၃
(၄) ဖန်းငရုတ်သီး၊ တရုတ်ဆီးသီးခြောက်၊ နေကြာစေ့အရော၊ စားစရာ	၁၂၃
(၅) ဘလူးဘယ်ရီနှင့် စတော်ဘယ်ရီ	၁၂၄