

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	ရည်ရွယ်ချက်	၁
၂။	ကညွတ်၏သမိုင်းကြောင်းနှင့် မူရင်းဒေသ	၄
၃။	ကညွတ်၏ ရုက္ခဆိုင်ရာများ	၆
၄။	ကညွတ်မျိုးစိတ်များ	၇
၅။	ကညွတ်စိုက်ပျိုးနည်းစနစ်	၉
	- စိုက်ပျိုးသင့်သော ကညွတ်မျိုးများ	၉
	- စိုက်ပျိုးသင့်သည့် ရာသီဥတု၊ မြေအမျိုးအစား	၁၁
	- ကညွတ်မျိုးစေ့၊ ပျိုးပင်၊ အမြစ်အုံရယူပုံ	၁၄
	- ကညွတ်မျိုးစေ့မှ ပျိုးထောင်ပုံ	၁၇
	- ကညွတ်စိုက်ပျိုးရန် မြေပြုပြင်ခြင်း၊ စိုက်ပျိုးခြင်း	၂၀
	- ကညွတ်ကို အခြားသီးနှံနှင့် တွဲဖက်စိုက်ပျိုးခြင်း	၂၄
	- ကညွတ်ပင်အတွက် လိုအပ်သော မြေဩဇာများ	၂၆
	- ကညွတ် ရေပေးဝေခြင်းနည်းလမ်း	၂၈
	- ပေါင်းမြက်ရှင်းလင်းခြင်း	၂၉
	- ကညွတ်ပင်တွင် ကျရောက်တတ်သော ပိုးမွှားရောဂါများ	၃၀
	- ကညွတ်အစို့အညှောင့် ခူးဖြတ်ခြင်း	၃၄

	- ခူးဖြတ်ပြီးကညွတ်ကို တာရှည်ခံအောင်ထားခြင်း	၃၅
၆။	ကညွတ်အမြစ်အုံ (Crown) ကို စိုက်ပျိုးခြင်း	၃၆
၇။	ကညွတ်၏ အာဟာရဆိုင်ရာများ	၄၂
၈။	ကညွတ်ချက်ပြုတ်စားသုံးနည်းအမျိုးမျိုး	၄၆
	- ကညွတ်ကို အရိုးရှင်းဆုံးစားသုံးနည်း	၄၇
	- ကညွတ်နှင့် ကြက်ဥအချပ်ကြော်	၄၇
	- ကညွတ်ကင်စားနည်း	၅၁
	- ကညွတ်ချဉ်ဖတ်ပြုလုပ်နည်း	၅၁
၉။	ကညွတ်စားသုံးခြင်း ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည့်ဆိုးကျိုး	၅၅
၁၀။	ကညွတ်အဖူးအညှောင့်မှ တန်ဖိုးမြင့်ထုတ်ကုန်များ	၅၇
၁၁။	ဆေးဖက်ဝင်သော ကညွတ် (<i>Asparagus officinalis</i>)	၅၉
	- ကညွတ်နှင့် နှလုံးကျန်းမာရေး အကျိုးပြုမှု	၆၁
	- ကညွတ်နှင့် အသားအရေ လှပမှု၊ ရုပ်ပျိုကိုယ်နု	၆၂
	- ကညွတ်နှင့် နာတာရှည်ရောဂါ၊ ကင်ဆာကာကွယ်ရေး ဆက်စပ်မှု	၆၃
၁၂။	ဆေးဖက်ဝင်သော ရှဉ့်မတက် (<i>Asparagus racemosus</i>)	၆၆
၁၃။	နှစ်ရှည်သီးနှံစိုက်ပျိုးခြင်းနှင့် လယ်ယာမြေ	၇၇
၁၄။	ကညွတ်ကို တစ်နိုင်တစ်ပိုင်စိုက်ပျိုးကြပါစို့	၈၄
၁၅။	ရည်ညွှန်းချက်	၉၂