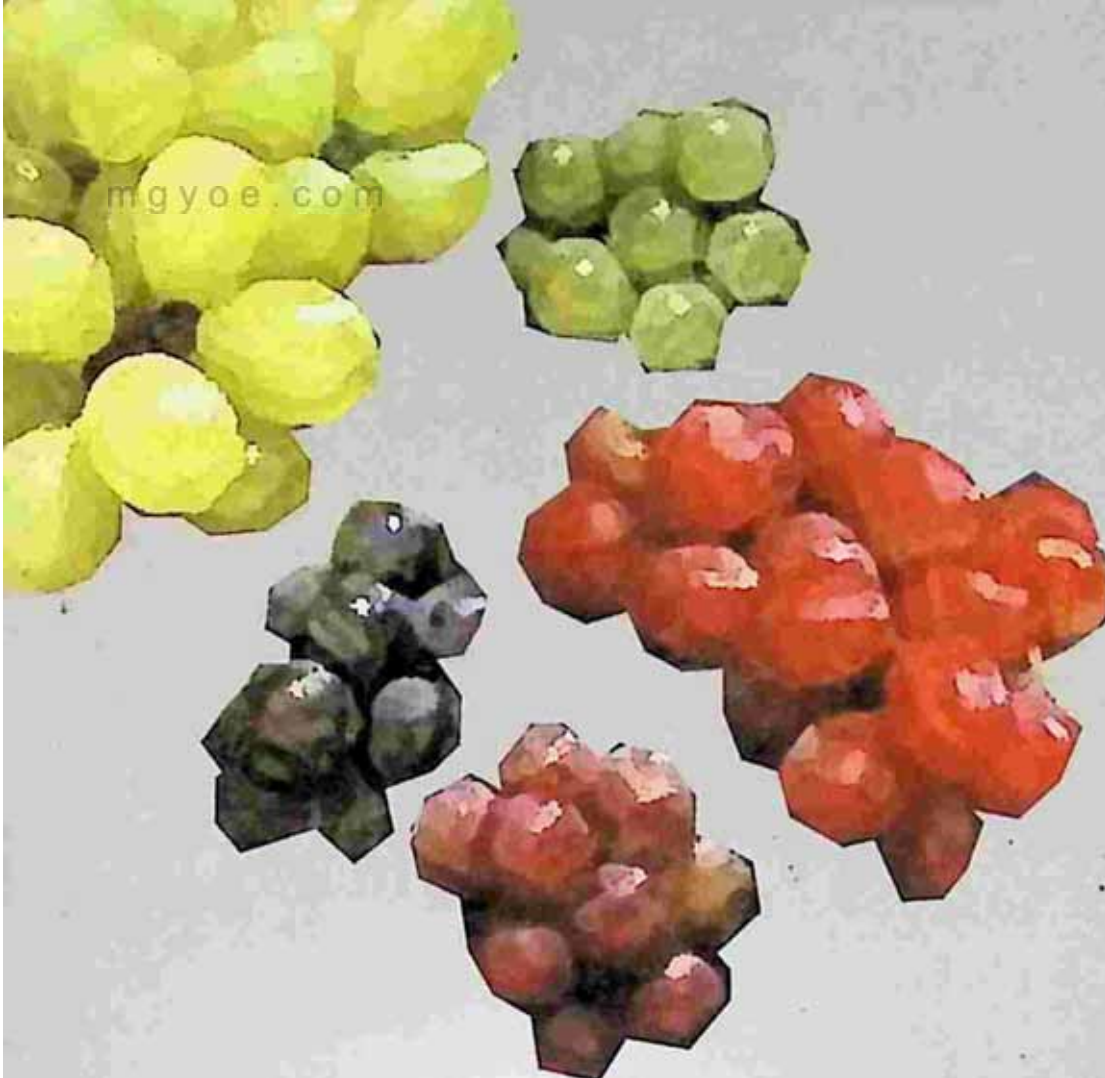


စိတ်ကူးချိုချိုအနုပညာ

တိုင်းရင်းသေးဖက်ဝင် စပျစ်ကုထုံး

ကျော်တင့်ဆွေ





mgyc.com

တိုင်းရင်းသေးဖက်ဝင်
စပျစ်ကုသုံး
ကျော်တင့်ဆွေ

mgyc.com

kts 0007 / 1700

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာမွေ၊
 ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း၊
 အပြင်အဆင် - အယ်အက်စ်အို
 ၂၀၁၃၊ မေလ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀
 ရောင်းစျေး ၁၇၀၀ ကျပ်

၈၀၈ • ၈၄

တိုင်းရင်းဆေးပက်ဝင်စပျစ်ကုထုံး
 ကျော်တင့်ဆွေ - ရန်ကုန်၊
 စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၂၀၁၃၊
 စာမျက်နှာ ၁၂၈ မျက်နှာ၊ ၁၃ စင်တီ x ၂၀.၅ စင်တီ
 (၁) တိုင်းရင်းဆေးပက်ဝင်စပျစ်ကုထုံး



တိုင်းရင်းဆေးဖက်ဝင်
စပျစ်ကုထုံး
ကျော်တင့်ဆွေ



Handwritten text, possibly a title or header, located at the top center of the page.

Main body of handwritten text, appearing to be a list or series of entries, located in the upper middle section of the page.

အာရေဗျ ပရမံ လာဘ်

THE GRAPE CURE

Containing

**An Exposition of The Food and Health
Value of Grapes**

by

PROF. H. S. GAMBERS

ကျမ်းနှင့် အခြားဆေးပညာကျမ်းများ (၁၂)ကျမ်းမှ
စုစည်းပြန်ဆို တင်ပြထားပါသည်။

မာတိကာ

ဆရာကြီးဦးမြဝင်း (သော်တာဝင်း)၏ အမှာစာ	(က)
သမားတော်ဆရာမကြီး ဒေါ်တင်နွယ်ဦး (မှန်ချို)၏ အမှာစာ	(ဂ)
စာရေးသူ၏ အမှာစာ	(စ)
နိဒါန်း: INTRODUCTORY	၁
- စပျစ်မျိုးများ	၂
- စပျစ်သမိုင်း	၂
စပျစ်စိုက်ပျိုးရေး	၂
စပျစ်ခြောက်	၃
စပျစ်ဝိုင်အရက်	၄
စပျစ်ကုထုံး: THE GRAPE CURE	၅
နိုင်ငံခြားသို့ ရောဂါဝေဒနာရှင်များအား စေလွှတ်၍ ရောဂါကုခြင်း	၅
ဥရောပနိုင်ငံ၏ စပျစ်ကုထုံး	၅
စပျစ်သီးကို သိပ္ပံနည်းကျ ဓာတ်ခွဲခြင်း	
THE CHEMICALANNLYSIS OF GRAPES.	၆
စပျစ်အရောင်အဆင်းနှင့်အချို့ အချဉ်ဓာတ်	၇
အာဟာရဓာတ်နှင့်ကျန်းမာရေးအတွက်	
စပျစ်တွင်ပါဝင်သည့် ဓာတ်သဘာဝများ	၇

စပျစ်စေ့တွင်ပါဝင်သော သဘာဝဓာတ်များ	၈
စပျစ်သီးခွံတွင်ပါဝင်သော သဘာဝအဟာရဓာတ်များ	၈
စပျစ်ရည်၏ သဘာဝဓာတ်များ	၁၇
စပျစ်သီးသကြားဓာတ်နှင့် ပတ်သက်၍ ရှင်းလင်းတင်ပြချက်များ	၁၇
ပိုတက်ဆီယမ်ဓာတ် POTASSIUM, ကယ်လ်ဆီယမ် CALCIUM ဖော့စဖောရပ် PHOSPHORUS	၁၁
စပျစ်သီးစားသုံးမှုအညွှန်း	၁၁
စပျစ်သီး၏ အဟာရတန်ဖိုး	
THE FOOD VALUE OF GRAPES	၁၂
ကယ်လိုရီ CHLORIE	၁၃
ကယ်လိုရီနှိုင်းယှဉ်ချက်	၁၄
လိုအပ်သောကယ်လိုရီ	၁၄
စပျစ်သီးကုထုံး၏ တန်ဖိုး THE THERAPEUTIC VALUE OF THE GRAPE	၁၅
အစာမကြေရောဂါ DYSPEPSIA	၁၆
စပျစ်ရည်	၁၆
အစာမကြေရောဂါနှင့် ၎င်းရောဂါ၏ တန်ပြန်ကုထုံး DYSPEPSIA AND ITS SELE TREATMENT	၁၇
ဇီဝကမ္မ PHYSIOLOGIC	၁၈
သဘာဝကုထုံး	၂၀
အိန္ဒိယပရဆေးအာနိသင်ကျမ်းကြီးအဆို	၂၀
ရောဂါကုထုံးဆေးနည်းများ	၂၀
စပျစ်ခြောက်ကုထုံး THE RAISIN CURE	၂၂
နှာရည်ယိုခြင်း၊ နှာစေးနှာပိတ်ရောဂါ CATARRH	၂၂
ပန်းနှာရောဂါကုထုံး ASTHMA CURE	၂၂
ကော်ဓာတ်	၂၃
ချောင်းဆိုးရခြင်း	၂၄

အဆုတ်၏လုပ်ငန်း	၂၄
နာတာရှည်အဆုတ်လေဖြန်ရောင်ရောဂါ	
CHRONIC BRONCHITIS RELIEVED	၂၅
စပျစ်ခြောက်ကုထုံး	၂၆
အက်ဆစ်ဓာတ်နှင့်မတည့်သူများ	၂၆
ဝဖြိုးစေသောအစားအစာ စပျစ်သီး	
THE GRAPE AS A FATTENING FOODS	၂၇
သဘာဝစပျစ်သီးမှ ရရှိသောအားတိုးဆေး	၂၇
အသားဓာတ်အန္တရာယ်	၂၇
ကာဘော်ဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ်နှင့်အဆီဓာတ်	၂၈
စပျစ်ရည်၏စွမ်းအား	၂၈
စပျစ်ခြောက် DRIED GRAPES OR RAISINA	၂၉
စပျစ်ခြောက်အမျိုးအစား	၃၀
စပျစ်စို၊ စပျစ်ခြောက်ဟူသည်	၃၀
စပျစ်သီးခြောက်အသုံးပြုနည်းအညွှန်း	၃၁
စပျစ်ကုထုံးနှင့်ရောဂါဘယ	၃၃
စပျစ်သီးဖျော်ရည်	၃၄
စပျစ်သီးနှင့်အာဟာရဓာတ်များ	၃၅
စပျစ်ပင် GRAPES	၃၆
လူမမာဓာတ်စာဖြစ်ခဲ့ရသည့်စပျစ်သီး	၃၆
မြန်မာနိုင်ငံနှင့် စပျစ်စိုက်ပျိုးရေး	၃၇
သမိုင်းဝင် အာယုဗ္ဗေဒကုထုံးအဖြစ် စပျစ်ကိုတိုင်းရင်းဆေးဝါး	
အဖြစ် အသုံးပြုခြင်းအစ	၃၈
စပျစ်အမျိုးအစား	၄၀
အစိမ်းရောင်နှစ်မျိုးဟူသည်	၄၀
အညိုရောင်မျိုးဟူသည်	၄၁
ဆေးဖက်ဝင်စပျစ်သီး	၄၁

အာယုဗေဒဆေးကျမ်းများအဆို (အာယုဗေဒဆေးကျမ်း)	၄၃
SANSKRIT MEDICAL	
SANSKRIT MEDICAL	
SANSKRIT MEDICAL	
အိန္ဒိယပရဆေးအာနိသင်ကျမ်းကြီးအဆို	
IND. MAT. MED	၄၄
မြန်မာ့ဆေးကျမ်းများနှင့် စပျစ်ပင်	
ဆရာကြီးဦးဘသင်၊ ရှုတော်မူဆေးကျမ်း	၄၄
ဒဗ္ဗဂုဏပကာသနီဆေးကျမ်းအဆို	၄၅
ဓာတုရသ လေးစောင်တွဲ ဓာတ်ကျမ်းအဆို	၄၅
အရှင်နာဂသိန်၊ ပုံပြဆေး ဘိဓာန်(ပ)တွဲနှင့်အခြေပြု	
ဆေးအဘိဓာန်များအဆို	၄၅
ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟကျမ်း	၄၆
သစ်သီးများနှင့်ကျန်းမာရေး FRUIT AND HEALTH	၄၆
သဘာဝအစားအစာများမှ အသက်ဇီဝ LIFE FROM LIVE	
FOOD	၄၇
ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ ဓာတုဓာတ်မျှတခြင်း CHEMICAL	
BALANCE IN THE BODY	၄၈
ဓာတ်သတ္တုအားဖြည့်ခြင်း REMINERALIZATION	၅၁
အရည်ညှစ်စက်အတွက် အသီးအရွက်များကို မည်သို့	
ရွေးချယ်မည်နည်း HOW TO SELECT AND PREPARE	
FOODS FOR THE JUICER.	၅၂
သစ်သီးဖျော်ရည်တို့၏ အသုံးဝင်ပုံနှင့်တန်ဖိုးရှိပုံ	
THE VALUE AND USES OF FRUIT AND	
VEGETABLE JUICES	၆၁
ကလေးငယ်များသည် သစ်သီးနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များတို့ကို	
အရည်ပုံစံဖြင့်သာ ပို၍နှစ်သက်တတ်ကြသည် CHILDRENT	

LOVE VEGETABLE IN JUICE FORM	၅၇
ဖျော်ရည်အဖြစ်သာမက အခြားနည်းများဖြင့်လည်း စားသုံးနိုင်ကြပါသည်။ RAW JUICES NO LIMITED TO COCKTAILS	၅၈
အာရောဂျ်သီး: GRAPE	၅၉
စပျစ်သီးအစားအစာကုထုံး: FOOD REMEDIES	၅၉
ပျောက်ကင်းစေနိုင်သောရောဂါများ	၆၀
စပျစ်ရည်တစ်ခွက် စွမ်းရည်ထက်	
အိမ်သုံးစပျစ်ရည်ကို သိမ်းဆည်းထားနည်း	၆၁
ရေငတ်ခြင်း	၆၂
နာရည်ယိုခြင်း၊ အသားဝါရောဂါ၊ မြစ်ခြောက်နာ CATARRH, JAUNDICE, CONSUMPTION	
ဆီးလမ်းကြောင်းတွင်ကျောက်တည်နေခြင်း: GRAVEL, ကျောက်ကပ်တွင်ကျောက်တည်ခြင်း: STONES, အသည်းနှင့် ပတ်သက်သောရောဂါ LIVER နှင့်ဆီးလမ်းကြောင်းနှင့်ပတ်သက် သောရောဂါ URINARY DISORDERS	၆၃
စပျစ်နှင့်ပတ်သက်၍ ဒေါက်တာနီမီးယား၏အဆို	၆၄
ဝမ်းကိုက်ရောဂါအတွက် အစားအစာကုထုံး: FOR DYSENTRY	၆၅
စပျစ်သီးတွင် ပါဝင်သည့်သကြားဓာတ်နှင့် တာတာရစ်အက်ဆစ်ဓာတ် အာနိသင်များ	၆၅
ဝမ်းချုပ်ခြင်းအတွက် FOR CONSITPATION	၆၆
ပြင်သစ်သမားတော်ကြီး၏ နာတာရှည်ကျောက်ကပ်ရောဂါကုထုံး FOR CHRONIC KIDNEY	၆၆
ရေပန်းစားသော စပျစ်ကုထုံး	၆၇
နှုတ်မြိန်စေသည့်စပျစ်	၆၈
စပျစ်သကြား	၆၈
စရကသံဟိတာ CARAKA SAMHIT ကုထုံးပိုင်းဆိုင်ရာ	

ကျမ်းနှင့် စပျစ်ဆေးနည်းများ	၆၈
အဖျားရောဂါကုထုံးဆေး	၆၉
ကာမအားတိုးဆေး	၇၀
သုက်ပွားဆေး၊ ဝုဿုခီရဆေး	၇၁
မရုကာဒီဟိမဆေး	၇၁
တိဖလာ ဒီကွာတဆေး	၇၂
ပိပ္ပလျာဒီဃတဆေး	၇၂
ဗလာဒီဃထပြုတ်ဆေးရည်	၇၃
ဆေးဝါးအာနိသင်	၇၃
ပဋောလာဒျဝတ္တီဆေး	၇၄
အာရဂ္ဂစာဒျဝတ္တီဆေး	၇၄
ခဇ္ဇရာဒီလဆေး	၇၅
ရတ္တပိတ်ရောဂါကုထုံးဆေး	၇၅
အာဋဂ္ဂသကာ ဒီကွာထဆေး	၇၅
ရတ္တပိတ်ရောဂါကုထုံး၊ သွေးအန်သွေးကျရောဂါကုဆေး	၇၅
ဒက္ခာဒျဃတဆေး	၇၆
ဆေးဝါးအာနိသင်များ	၇၆
သည်းခြေဂူလုံးရောဂါများစားရန်အစားအစာ	၇၆
ခဇ္ဇရာဒီဃတဆေး	၇၆
အသံဝင်ရောဂါနိုင်ပျောက်ဆေး	၇၇
- ဆေးဝါးအာနိသင်များ	၇၇
စတုတ္ထသံပွိုဂူဋဆေး	၇၇
- ဆေးဝါးအာနိသင်	၇၈
အဋ္ဌသတောရိဋ္ဌဆေး	၇၈
- ဆေးဝါးအာနိသင်များ	၇၉
ဒက္ခာဃတဆေး	၇၉
- ဆေးဝါးအာနိသင်များ	၇၉

ဓာတ်အလေဟဆေး	၇၉
- ဆေးဝါးဖော်စပ်နည်း	၈၀
- ဆေးဝါးအာနိသင်	၈၀
- ဆေးဝါးဖော်စပ်နည်း	၈၀
ဂုဠောရိဋ္ဌဆေး	၈၀
ဗိဇကာရိဋ္ဌဆေး	၈၀
- ဆေးဝါးအာနိသင်များ	၈၁
ကျသကာဒုဗတဆေး	၈၂
- ဆေးဝါးအာနိသင်	၈၂
ဒုရလဘာဒီလေဟဆေး	၈၂
ပပုဏ္ဏကာဒုဝတ္တိဆေး	၈၃
ပိပ္ပလျာဒီလေဟဆေး	၈၃
တလောဒီလေဟဆေး	၈၃
- ဆေးဝါးအာနိသင်	၈၄
သည်းခြေချောင်းဆိုးနိုင်ဆေး	၈၄
သက္ကရာဒီလေဟဆေး	၈၄
သည်းခြေချောင်းဆိုးရောဂါနိုင်ဆေး	၈၅
သည်းခြေချောင်းဆိုးရောဂါနိုင်ဆေး	၈၅
သည်းခြေချောင်းဆိုးရောဂါ	၈၅
သရဒါပဉ္စမူလဝိရဆေး	၈၅
ကဏုကာရိဗတဆေး	၈၆
- ဆေးဝါးအာနိသင်	၈၆
ပိပ္ပလျာဒီဟလေဟဆေး	၈၇
ဆေးဝါးအာနိသင်	၈၇
ကာမသမဒ္ဒါဒီဗတဆေး	၈၇
- ဆေးဝါးအာနိသင်	၈၈
ဇီဝန္တာဒီလေဟဆေး	၈၈

- ဆေးဝါးအာနိသင်ဆေး	၈၉
စိတ္တကာဒီလေဟဆေး	၈၉
ဒဏ္ဍာဒီလေဟဆေး	၉၀
သည်းခြေကြောင့်အန်သောကုထုံးဆေး	၉၀
ဒက္ခဒူသိတကသာယဆေး	၉၀
သည်းခြေကြောင့် ဖြစ်သောရောဂါ(အန်သောရောဂါကုထုံးဆေး)	၉၀
သည်းခြေရေငတ်ကုထုံးဆေး	၉၁
သည်းခြေရေငတ်ကုထုံးဆေး	၉၁
အဆိပ်ရောဂါကုထုံးဆေး	၉၁
သည်းခြေကြောင့်ဖြစ်သော အရက်မူးရောဂါ ကုထုံးဆေး	၉၂
သည်းခြေကြောင့်ဖြစ်သော အရက်မူးရောဂါ ကုထုံးဆေး	၉၂
ထူသဏဗတတေလဆေး	၉၂
သည်းခြေနှလုံးရောဂါကုထုံးဆေး	၉၃
နှလုံးရောဂါကုထုံးဆေး	၉၄
လေသည်းခြေကြောင့်ဖြစ်သော ဦးခေါင်းရောဂါနိုင်	
ဗလာဒျတေလဆေး	၉၄
သည်းခြေဦးဆောင်သောရောဂါနိုင်၊ ယဋ္ဌာဝှာဒီဗတဆေး	၉၄
မုဒ္ဒိကာဒီစုဏ္ဏဆေး(လည်ချောင်းရောဂါကုထုံးဆေး)	၉၅
ခံတွင်းရောဂါကုထုံးဆေး	၉၅
နှုတ်မမြိန်ရောဂါနိုင်၊ ကာရဗျာဒီယောဂဆေး	၉၅
သည်းခြေမျက်စိရောဂါမျက်စဉ်းဆေး	၉၆
လေရောဂါကုထုံးဆေး	၉၆
ပါဒရက်ရောဂါနိုင်၊ ပါဂုသတဗတဆေး	၉၆
ပါဒရက်ရောဂါနိုင်၊ ဇီဝနိယဗတဆေး	၉၇
- ဆေးဝါးအာနိသင်	၉၇
ပါဒရက်ရောဂါနိုင်၊ သုကုမာရက တေလဆေး	၉၉
ပါဒရက်ရောဂါနိုင်၊ ကာသွရိအာဒီသောဂဆေး	၁၀၁
ပါဒရက်ရောဂါကုထုံးဆေး	၁၀၁

- နို့အရသာပျက်သည့်ကုထုံး: ၁၀၀
- နို့အရောင်အဆင်းမကောင်းသည့်ကုထုံး: ၁၀၀
- နို့အရောင်အဆင်းမကောင်းသည့်ကုထုံးလိမ်းဆေး: ၁၀၀
- သည်းခြေဖျားနိုင်ပြုတ်ဆေးရည်: ၁၀၂
- ရက်ချန်ဖျားနိုင်ပြုတ်ဆေးရည်: ၁၀၂
- သွေးအန်သွေးကျရောဂါနိုင်ပြုတ်ဆေးရည်: ၁၀၂
- ပူလောင်သောရောဂါနိုင် စိမ်းဆေးရည်: ၁၀၃
- လေ, သည်းဖျားနိုင် စိမ်းဆေးရည်: ၁၀၃
- ချေဆပ်သောရောဂါနိုင်ဆီးဆေး: ၁၀၄
- ဝမ်းကိုက်ရောဂါနိုင်စိမ်းဆေးရည်: ၁၀၄
- ရင်ဘတ်ဒဏ်သင့်နာရောဂါနိုင်စိမ်းဆေး: ၁၀၅
- အဖျားနိုင်ဆေးထောပတ်: ၁၀၆
- အဖျားပျောက်ဆေး: ၁၀၆
- အဖျားပျောက်ဆေး: ၁၀၇
- လေသည်းခြေဖျားကုထုံးဆေး: ၁၀၇
- ငါးပါးသောအဖျားရောဂါကုထုံးဆေး: ၁၀၇
- အဖျားရောဂါကုဆေး: ၁၀၇
- အဖျားရောဂါဆေး: ၁၀၈
- အဖျားနိုင်ဆေးရည်: ၁၀၈
- နှုတ်မြိန်ဆေး: ၁၀၈
- အဖျားရောဂါငါးမျိုးကုဆေး: ၁၀၈
- ခယ်ရုဂ်ရောဂါလျက်ဆေး: ၁၀၈
- ခယ်ရုဂ်ဆေးဖော်စပ်နည်း: ၁၀၉
- ခယ်ရုဂ်ဆေးဖော်စပ်နည်း: ၁၀၉
- အသံပျက်ထောပတ်ချက်ဆေး: ၁၁၀
- ရေငတ်ရောဂါ: ၁၁၀
- အန်သောရောဂါပျောက်ဆေး: ၁၁၁
- လေကြောင့်ဖြစ်သောချောင်းဆိုးရောဂါလျက်ဆေး: ၁၁၁

သည်းခြေကြောင့်ဖြစ်သောချောင်းဆိုးလျက်ဆေး	၁၁၂
သလိပ်နာချောင်းဆိုးရောဂါကုဆေး	၁၁၂
သွေးကျရောဂါကုဆေး	၁၁၂
အစားထိုးသုံးစွဲရန်အာယုဗ္ဗေဒဆေးဖက်ဝင်များ	၁၁၂
အိန္ဒိယနိုင်ငံ၏ စပျစ်ခြောက်	၁၁၃
အာယုဗ္ဗေဒဆေးပညာတွင် ခေတ်စားသော ကုထုံးများ	၁၁၃
နာတာရှည်ရောဂါများနှင့်တိဘီရောဂါ	၁၁၃
အာယုဗ္ဗေဒချောင်းဆိုးကုဆေး	၁၁၄
ကာမအားတိုးဆေး	၁၁၄
စပျစ်သီးအနီ	၁၁၆
ပန်းကရိယကင်ဆာဂါ PANCREAS CANCER	၁၁၆
စပျစ်စေ့နှင့်အခွံတွင်ကင်ဆာဆဲလ်များကို တိုက်ခိုက်နိုင်	၁၁၆
ယားယံကုဆေးနှင့်စပျစ်သီးဖျော်ရည်မတည့်	၁၁၇
ကလေးငယ်ဝမ်းချုပ်ခြင်းနှင့်စပျစ်သီး	၁၁၇
ဂရိအားကစားသမားများ	၁၁၈
၂၁ရာစု စပျစ်ခြောက်ဈေးကွက်	၁၁၈
စပျစ်ခြောက်ထွက်ရှိသောနိုင်ငံများ	၁၁၉
စပျစ်သီးခြောက်၏ အစာအာဟာရတန်ဖိုး	၁၁၉
ဆေးဖက်ဝင်အကောင်းဆုံးစပျစ်ခြောက်	၁၂၀
အာရပ်ဆေးပညာ(ယူနာနီ)နှင့် တရုတ်တိုင်းဆေး	၁၂၁
စပျစ်ခြောက်နှင့်သိပ္ပံပညာရှင်အမြင်	၁၂၁
နှလုံးရောဂါရှင်နှင့်သက်ကြီးရွယ်အို	၁၂၁
ဝမ်းချုပ်ခြင်းနှင့် TARTARIC ACID	၁၂၂
ဆီးချိုရောဂါနှင့်စပျစ်သီးအမှည့်နှင့်အခြောက်	၁၂၂
သွေးတိုးနှင့်နှလုံးရောဂါရှိလျှင် စပျစ်သီးစားပေး	၁၂၃
သဘာဝစပျစ်သီးဖျော်ရည်	၁၂၃
စပျစ်ဖျော်ရည်နှင့်မှတ်ဉာဏ်	၁၂၄
REF:	

ဆရာကြီးဦးမြဝင်း (သော်တာဝင်း)၏ အမှာစာ

စပျစ်သီးသည် အလွတ်စားရန် သွားရည်စာအဖြစ်လည်းကောင်း၊ လူနာများအတွက် ဓာတ်စာအဖြစ်လည်းကောင်း၊ အသိအမှတ်ပြုထားကြပါသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း စပျစ်ခြံပိုင်ရှင်အများစုတို့သည် စပျစ်သီး လှိုင်လှိုင်ပေါ်သည့်ရာသီများတွင်၊ သစ်သီးဝလံရောင်းချသည့် ကုန်စိမ်းဈေးကွက်များသို့ တင်ပို့ရောင်းချကြသည့်အပြင် မိတ်ဆွေအပေါင်းသင်းများ စပျစ်ခြံတွင်းသို့ လာရောက်ကြသည့်အခါများတွင်လည်း စပျစ်သီးလက်ဆောင်များပေးကမ်းကြသည်သာများပါသည်။

တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်များအနေဖြင့် အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာဆိုသောဆောင်ပုဒ်အရ စပျစ်သီးနှင့် သင့်တော်သောလူနာများအား ဓာတ်စာအဖြစ်လည်းကောင်း စပျစ်သီးမှ ထုတ်ယူရရှိသော စပျစ်ရည်ကို အခြားတိုင်းရင်းဆေးဝါးတစ်မျိုးမျိုးနှင့်တွဲဖက်စေကာ ဆေးပိုမိုအစွမ်းထက်စေရန် ဆေးစွမ်းထက်သည့်နည်းစနစ်အဖြစ်လည်း အကောင်းဆုံးအသုံးပြုကြပါသည်။

အထူးသဖြင့် စပျစ်သီး၏ ဓာတုရသသဘောအရ၊ လူနာတစ်ဦးအား ဝမ်းကို ချုပ်စေပြီး ဆီးကိုသာများများသွားစေလိုလျှင်၊ စပျစ်သီးအခွံနှင့်အတွင်းအသားကိုပါ တစ်လုံးလုံးကို အသုံးပြုစေလိုပါသည်။ ဝမ်းနှင့်

ဆီးနှစ်မျိုးစလုံးကို ကောင်းစေလိုလျှင်၊ စပျစ်သီး၏ အခွံကို မပါဝင်စေဘဲ အတွင်းသားများကို အသုံးပြုကြပုံများကို ရှေးကတိုင်းရင်းဆေး ပညာရှင်ကြီးများမှ စပျစ်သီးတစ်မျိုးတည်း၏ အကျိုးသွားကွဲပြား ခြားနားမှုအရ အသုံးပြုပုံများ မှတ်သားရဖူးပါသည်။

ယခု တိုင်းရင်းဆေးသမားတော်၊ စားရေးဆရာကျော်တင့်ဆွေ ဆေးသုတေသနပြု စုဆောင်းရေးသားတင်ပြထားသည့် “တိုင်းရင်းဆေး ဖက်ဝင် စပျစ်ကုထုံး” စာမူတစ်ပုဒ်ကို ဖတ်ရှုရသောအခါတွင် ယခင်က စပျစ်ဆေးပညာနယ်ပယ်ကျဉ်းမြောင်းလှသည်ဟု ထင်မြင်ယူဆချက်များက ဤစာအုပ်ကြောင့် စပျစ်သီး၏ဆေးဖက်ဝင်ပုံ အကျယ်တဝင့်ကို ဖတ်ရှုသဖြင့် စပျစ်အသုံးဝင်ပုံများ ကျယ်ပြန့်စွာရှိပုံများကို သုတတိုးပွားခဲ့ရပါသည်။

အထူးသဖြင့် စပျစ်ဆေးဖက်အသုံး၊ သီကုံးဖော်ပြထားကြသည့် အနောက်တိုင်းဆေးပညာ၊ အရှေ့တိုင်းဆေးပညာ အဆိုအမိန့်များ၊ သိပ္ပံဆေးဖက်ဆိုင်ရာ အာဟာရဓာတ်အဆိုအမိန့်များ တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းတို့၏ ဖွင့်ဆိုချက်များအပြင် အာယုဗ္ဗေဒဆေးကျမ်းများ၏ ရောဂါအများစုတို့အသုံး၊ စပျစ်သီးဦးဆောင်ဖော်စပ်ထားသော ဆေးနည်းကုထုံးများကို စုံလင်စွာ ဖော်ပြထားသည့် အတွက် “စပျစ်အစွမ်းဆေးနည်းကျမ်း” ဟု ခေါ်ဆိုထိုက်သည့် ဤစာအုပ်ငယ်ကို တစ်ထိုင်တည်း ဖတ်ရှုခြင်းအားဖြင့် မိမိတို့ကျန်းမာရေးအတွက်နှင့် သက်ဆိုင်ရာရောဂါဝေဒနာပျောက်ကင်းရေးအတွက် ဆေးတစ်ခွက်ကို အလွယ်တကူရရှိစေနိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်းကို တင်ပြမိပါသတည်း။

ဆရာကြီးဦးမြဝင်း(သော်တာဝင်း)
တိုင်းရင်းဆေးကောင်စီဝင်
(၂၉-၃-၈၆)

သမားတော်ဆရာမကြီး ဒေါ်တင်နွယ်ဦး (မှန်ချို)၏ အမှာစာ

၁၉၈၄ ခုနှစ်တွင် ကျွန်မ ရွှေဘုံသာလမ်းအလယ်တွင် ကင်ဆာ
ရောဂါကုတိုင်းရင်းဆေးကုခန်း ဖွင့်လှစ်ထားစဉ်က ကျွန်မတို့ဆေးကုခန်း
ကြော်ငြာပါသည့်ရုပ်ရှင်စာစောင်နှင့် ဂျာနယ်မဂ္ဂဇင်းများတွင် အကယ်ဒမီ
ဆုရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်များအကြောင်းကို ရေးသားသူအဖြစ် ကျော်တင့်ဆွေ၏
စာတွေ ဖတ်ရှုခဲ့ရပါသည်။ မကြာခင်မှာဘဲ ပန်းဘဲတန်းစာပေလုပ်သား
အဖွဲ့ဝင်ဖြစ်ကြောင်းကို သိရှိခဲ့ရပြီး လူချင်းခင်မင်မှုရရှိခဲ့ပါသည်။

၁၉၈၆ ခုနှစ်တွင် သုတစာပေများ ထွန်းကာလာချိန်တွင်လည်း
ကျော်တင့်ဆွေ၏ တိုင်းရင်းဆေးပညာ ဘာသာပြန်ဆောင်ပါးများကို ဆက်
လက်ဖတ်ရှုခဲ့ရသေးသည်။ ထိုအချိန်မှာပင် ကျွန်မတို့ မှန်ချိုဆေးတိုက်မှ
ပထမဆုံး ပွဲဦးထွက်အဖြစ် ထုတ်ဝေခဲ့တဲ့ “မှန်ချိုကင်ဆာရောဂါ
ကုထုံး”စာအုပ်ကို ပုံနှိပ်ပြီး ထုတ်ဝေခဲ့ပါသည်။ ကျွန်မလည်း စာနယ်ဇင်း
အတော်များများမှာ တိုင်းရင်းဆေးဆောင်းပါးတွေ ရေးသားဆဲကာလ
လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကျော်တင့်ဆွေမှာ ကဗျာ၊ အချစ်ဇာတ်လမ်း စုံထောက်
ဝတ္ထုတိုများကိုလည်း ရေးသားပါသည်။ ရုပ်ပြလုံးချင်းအနေနှင့် ၁၆ အုပ်မျှ
ကိုလည်း ထုတ်ဝေခဲ့ပါသည်။ ၁၉၉၈ ခုနှစ်မှစတင်ပြီး ၂၀၀၀ ခုနှစ်အထိ
စာနယ်ဇင်းစာမျက်နှာများပေါ်မှာ ပျောက်ဆုံးသွားခဲ့တာကို ကျွန်မသတိ
ထားမိပါတယ်။

၂၀၀၀ ခုနှစ် နောက်ပိုင်းမှာ ဆရာဦးဝင်းထိန်ကျော်နှင့်တွေ့ဆုံပြီး ဆရာကောင်းသမားကောင်းရဲ့ ယိုင်းပင်းကူညီမှုကြောင့် တိုင်းရင်းဆေးပညာစာမူများကို တိုင်းရင်းဆေးပညာမဂ္ဂဇင်းများတွင် စတင်ဖတ်ရှုခဲ့ရပါသည်။ ကျော်တင့်ဆွေ၏ ကလောင်ခွဲမှာ ၁၀ မျိုးခန့်ရှိကြောင်းကို ကျွန်မ နောက်မှ သိရှိခဲ့ရပါတယ်။ ကျွန်မအနေနှင့်လည်း အလုပ်တွေပိနေရတဲ့ကြားက စာနယ်ဇင်းတွေမှာ တိုင်းရင်းဆေးအကြောင်းတွေ ရေးနေရတဲ့အချိန် ကြုံကြိုက်ခဲ့ပါတယ်။ ကျော်တင့်ဆွေမှာ တိုင်းရင်းဆေးပညာမဂ္ဂဇင်းမှအစပြု၍ ဆောင်းပါးတွေကို စာနယ်ဇင်း စာမျက်နှာတွေမှာ ပြန်လည်တွေ့မြင်ခဲ့ရတာ ယနေ့အထိပါပဲ။ အဓိကထားပြီး ရေးသားသည့် မဂ္ဂဇင်းတွေက သုတပဒေသာမဂ္ဂဇင်း၊ သူရဇ္ဇမဂ္ဂဇင်း၊ ဒီအာယုမဂ္ဂဇင်း၊ သိဒ္ဓိမိုးမဂ္ဂဇင်း၊ မဟိဒ္ဓိမဂ္ဂဇင်း၊ မြဝတီမဂ္ဂဇင်း၊ ငွေတာရီမဂ္ဂဇင်း၊ နာရသုခိမဂ္ဂဇင်း၊ ဇီဝိတမဂ္ဂဇင်း၊ ဇီဝကမဂ္ဂဇင်း၊ အနုပညာမဂ္ဂဇင်း၊ ယုဝတီဂျာနယ်၊ တိုင်းရင်းမေဂျာနယ်၊ FUTURE HEALTH (FH), FAMILY HEALTH, အာယုဒီဃဂျာနယ်၊ GOOD HEALTH ဂျာနယ်၊ အပြင် HEALTH DIGEST မှာ မကြာခဏရေးသားလျက်ရှိပြီး အပတ်စဉ် မနောမယဂျာနယ်တွေမှာ ရေးသားလျက်ရှိပါတယ်။

ကျော်တင့်ဆွေရေးသားပြုစုပြီး လုံးချင်းအဖြစ် ထုတ်ဝေခဲ့သည့် ရန်အောင်စာပေ (၁)မှ ထုတ်ဝေပြီး စာအုပ်မှာ (၇)အုပ်ရှိခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်တိုက်မှလည်း (၃)အုပ်ကို ထုတ်ဝေဖြန့်ချိခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ ကျော်တင့်ဆွေ၏ စာအုပ်များသည် ယနေ့ တိုင်းရင်းဆေး စာဖတ်ပရိသတ်များကို ယဉ်ယဉ်ကလေးနှင့် ဆွဲဆောင်နိုင်သည့်ဟန်ချက်တွေနဲ့ ပြီးပြည့်စုံတဲ့ လက္ခဏာရပ်တွေများနှင့် ပြည့်စုံပါသည်။ ကျော်တင့်ဆွေနှင့် တိုင်းရင်းဆေးမှာ ခွဲခြား၍မရသကဲ့သို့ စာအုပ်ပေါင်းများစွာကို ရေးသားပြုစုလျက်ရှိကြောင်းကိုလည်း ကျော်တင့်ဆွေက ကျွန်မနှင့်တွေ့ဆုံစဉ်က ဖွင့်ဟပြောဖူးပါတယ်။ ဆေးဝါးအာနိသင်တွေ ပြည့်ဝ ပြီးအစွမ်းထက်မြက်သည့် ဆေးနည်းတွေကို တင်ပြသွားပါမည်ဟုလည်း ပြောပြတင်ပြခဲ့ပါသည်။ လက်တွေ့မှာ တကယ်အသုံးဝင်စေမည့် ဆေးဝါးအကြောင်းတွေကိုပဲ ဆက်

ရေးနေပါတယ်လို့လည်း ရည်ရွယ်ချက်ကို တင်ပြထားပါသည်။

ကျွန်မအနေနှင့် ကျော်တင့်ဆွေနှင့်ပတ်သက်ပြီး ပြောပြချင်တဲ့ အချက်ကလေးက တိုင်းရင်းဆေးနှင့်ပတ်သက်၍ အစဉ်သဖြင့် တကယ် တက်တက်ကြွကြွနှင့် လှုပ်ရှားလျက်ရှိသောကျော်တင့်ဆွေရဲ့ အပြုအမူ လုပ်ဆောင်ချက်များသည် ဆေးပညာနှင့်စာပေအတွက်သာ ဖြစ်နေလေ့ ရှိသည်ကို ထူးခြားစွာ သတိမူခဲ့မိပါသည်။ ယခုမူ သူကိုယ်တိုင် လွန်စွာ ဝါသနာပါ၍ လေ့လာစူးစမ်းထားသော ပညာရပ်အား ပထမဆုံး စာအုပ် အဖြစ် ၂၉.၃.၈၆ နေ့တွင် ပြုစုထားသောစာအုပ်ကို ၂၀၁၀ နှစ်ကျမှသာ စာဖတ်ပရိသတ်များထံသို့ တင်ပြထားရခြင်းကို စိတ်မကောင်းဖြစ်ရ သည်မှအပ ဤစာအုပ်သည် လေးနက်တိကျ၍ အချက်အလက်များပြည့်စုံ ခိုင်လုံလျက်ရှိပေသည်။ ကျော်တင့်ဆွေအား ကျွန်မအနေနှင့် တိုင်းရင်း ဆေးပညာစာအုပ်များကို အများဆုံးရေးသား တင်ပြနိုင်သော သမားတော် တစ်ဦးအဖြစ် အသိအမှတ်ပြုရမည်သာ ဖြစ်ပေသည်။

သမားတော်၊ စားရေးဆရာမကြီးဒေါ်တင်နွယ်ဦး (မှန်ချို)
(သီရိသုဓမ္မသီရိ)

ဥက္ကဋ္ဌ
တိုင်းရင်းဆေးပညာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးနှင့်
စာပေသုတေသနဆပ်ကော်မတီ
နေပြည်တော်

၂၀၁၀ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ

စာရေးသူ၏အမှာစာ

တိုင်းရင်းဆေးဖက်ဝင်စပျစ်ကုထုံးစာအုပ်သည် မြန်မာ စာဖတ် ပရိသတ်များအနေနှင့် မြန်မာနိုင်ငံဒေသပေါက် စပျစ်သီးကို စားသုံးရာတွင် ရရှိစေနိုင်သော အာဟာရဓာတ်များ၊ ဆေးဘက်ဝင်အာနိသင်များကို မိမိ၏ကျန်းမာရေးအတွက် ထိရောက်စွာ အသုံးပြုနိုင်ကြစေရန် ရည်ရွယ်လျက် တင်ပြထားသော တိုင်းရင်းဆေး၊ အာယုဗေဒဆေး၊ သဘာဝဆေး၊ သိပ္ပံဆေးပညာတို့ကို ပေါင်းစပ်လျက် ကျန်းမာရေးသူခကို ရရှိစေရန် ရည်ရွယ်ဖော်ပြထားသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ရာတွင် များစွာ သိစရာ၊ မှတ်စရာများနှင့်အတူ သုတကြွယ်မှုကို ပြည့်စုံစေရန် တင်ပြထားပါသည်။

တိုင်းရင်းသား လူမျိုးစုများအနေနှင့် စပျစ်သီးကို သာမန်စားသုံးလေ့ရှိကြသည့်အဆင့်မှ ဆေးပညာရှင်အမြင်၊ အသိ၊ သဘာဝဆေးဖက်ဝင်၏ အာနိသင်များကို အပြည့်အဝ ရရှိစေခြင်းဖြင့် မိသားစုအသိုင်းအဝန်းများ၊ ပတ်ဝန်းကျင်မှ ဆွေမျိုးသားချင်း၊ မိတ်ဆွေသင်္ဂဟများတွင် မသိရှိသေးသော အာဟာရဗဟုသုတများအဖြစ်သော်လည်းကောင်း၊ ဆေးဝါးဓာတ်စာအဖြစ်သော်လည်းကောင်း၊ စားသုံးရာတွင် ပိုမိုထိရောက်သော စပျစ်သီးများနှင့် ရောဂါဘယများ အတွက် အကျိုးအာနိသင်များကို ရရှိစေနိုင်ကြပါစေဟူသော စာရေးသူ၏ ဆန္ဒသာ ဖြစ်ပေသည်။

တိုင်းရင်းဆေးဖက်ဝင် စပျစ်ကုထုံးသည် တိုင်းရင်းဆေးစာဖတ် ပရိသတ်များနှင့် ရင်းနှီးပြီးသား ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါ စပျစ်သီး၏ စားသုံးရာတွင် အသုံးဝင်မှုများ၊ အစားသုံးရာတွင် အညွှန်းများ၊ ဂုဏ်နှင့်စွမ်းရည်

များ၊ အာဟာရဓာတ်၏အာနိသင်များ၊ ပါဝင်သောဗီတာမင်နှင့်သတ္တု
 ဓာတ်များ၊ ဆေးသုတေသီများ၏ သုတေသနတွေ့ရှိချက်များ၊ သိပ္ပံ
 ဆေးပညာအမြင်များ၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာအမြင်များ၊ အာယုဗေဒဆေးပညာ
 အမြင်များ၊ သဘာဝဆေး ပညာအမြင်များ၊ သမားတော်ကြီးများ၊
 ဆရာဝန်ကြီးများ၊ ပါမောက္ခကြီး များ၏လက်တွေ့ နှစ်ပေါင်းများစွာ ကုသ
 အောင်မြင်ခဲ့သည့် စံပြုကုထုံးများအဖြစ် ထင်ရှားဆဲပင် ဖြစ်ပါသည်။

အဆိုပါ စပျစ်ကုထုံးတွင် အစားအစာဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ ရောဂါ
 ဝေဒနာကုရာတွင် မည်ကဲ့သို့ကုသရသည်။ မည်သည့်ရောဂါဝေဒနာများကို
 ပျောက်ကင်းစေသည်။ ကုထုံးဆေးဝါးများအဖြင့် အခြားဆေးဖက်ဝင်
 ပရဆေးများဖြင့်ပေါင်း ဆေးဝါးဖော်စပ်နည်းများ၊ ပျောက်ကင်းစေနိုင်သော
 ရောဂါများ၊ ဆေးဝါး၏အာနိသင်များအစရှိသည့် ဆေး ပညာဘက်ဆိုင်ရာ
 သိမှတ်ဖွယ်ရာများ၊ လိုက်နာကျင့်သုံးစရာ ညွှန်ကြားချက်များသည် စာဖတ်
 ပရိသတ်များ ပိုမိုသိရှိကြစေခြင်းဖြင့် တိုင်းရင်းဆေးပညာ ပြန့်ပွားရေးနှင့်
 တိုင်းရင်းဆေးပညာ တိုးတက်ရေးကဏ္ဍကို မြှင့်တင်ပေးစေနိုင်ပါသည်။
 အထူးသဖြင့် တင်ပြလိုသည်မှာ ၁၉၈၆ မတ်လတွင် စာပေစိစစ်ရေးဌာန၊
 တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာနမှ ထုတ်ဝေခွင့်ပြုထားပြီး စာမူလည်းဖြစ်ပြီး
 အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ယခင် ထုတ်ဝေသူမှ ထုတ်ဝေခဲ့ခြင်း မပြုနိုင်
 ပေ။ ယခုစာအုပ်သည် စာရေးသူ စာနယ်ဇင်းများတွင် တိုင်းရင်းဆေး
 ပညာစာပေကဏ္ဍအတွင်းရေးသားလျက်ရှိစဉ် ပထမဆုံးတိုင်းရင်းဆေးကျမ်း
 အဖြစ် ရွေးချယ်ထုတ်ဝေရန် သတ်မှတ်ခဲ့သောစာအုပ် တစ်အုပ် ဖြစ်ပါသည်။

အာရောဂျံ ပရမံလာဘံ

ကျော်တင့်ဆွေ

စာနယ်ဇင်းအဖွဲ့ဝင်အမှတ် ၀၀၃၃
 (တိုင်းရင်းဆေးပညာသင်တန်းဆင်း)

၂၀၁၀ခုနှစ်၊ ဇွန်လ၊ ရန်ကုန်မြို့။

နိဒါန်း

INTRODUCTORY

လူတိုင်းသိပြီးဖြစ်ကြသည့် စပျစ်သီး VITIS VINIFERA ကို ဟင်ဒူစတန်နိဘာသာ HINDUSTAN ဖြင့် အန်ဂူး: ANGUR ဟုခေါ်တွင်၍ သက္ကတဘာသာ SANSKRIT ဒါခ DAKHA ဟူ၍သော်လည်းကောင်း၊ မရိဒါက MRIDIRKA ဟူ၍သော်လည်းကောင်း၊ ဒရက္ခိသျှ DRAKSHA ဟူ၍သော်လည်းကောင်း၊ တေလ်ဂူဘာသာ TELEGU တမိလ်ဘာသာ TAMIL များတွင် ဒရက္ခိသျှ DRAKSHA ခေါ်တွင်၍ ဂူဇရာတီဘာသာ GUZERATI ဖြင့် မူဒရက္ခိ MUDRAKA ဟုခေါ်တွင်ပြီး ဘင်္ဂလီဘာသာ BENGALI တွင်မူ ဒရက္ခိယ DRAKAYA ဟူ၍ အသီးသီး ခေါ်ဆိုရေးသားဖော်ပြလေ့ ရှိကြပါသည်။

၎င်းသည် VINE ခေါ်တွင်သော နွယ်ပင်မျိုးဖြစ်၏။ ပင်စည်တစ်လျှောက်၌ သီးသောအသီးမျိုးဖြစ်ပြီး၊ အသီးများသည် အခိုင်လိုက်သီးကြ၏။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် တစ်ခိုင်တည်းကပင်လျှင် အလေးချိန် ၂ ပေါင်ခန့်အထိ ရှိတတ်ကြပါသည်။

စပျစ်ပျိုးများ

စပျစ်သီးမျိုးပေါင်း ၂၀ ကျော်ရှိသော်လည်း အိန္ဒိယ INDIAတွင် မူ အဓိကအားဖြင့် သုံးမျိုးကိုသာလျှင် လူသိများကြ၏။ ၎င်းတို့မှာ

- ၁။ စပျစ်သေးမျိုး(အစေ့မဲ့မျိုး)
- ၂။ စပျစ်ညိုမျိုး
- ၃။ စပျစ်သီးအစစ်မျိုး (ဝါရောင်သန်းသည့်အစိမ်းမျိုး)တို့ ဖြစ်လေသည်။

စပျစ်သပိုင်း

အပူလျော့တိုင်းပြည်များနှင့် သမပိုင်းဒေသများတွင် စပျစ်သီးသည် လူသိအများဆုံးသောအသီးအနံ့များတွင် တစ်မျိုးအပါဝင်ဖြစ်ပြီး၊ ကမ္ဘာ့ မြောက်ပိုင်းတွင် ၅၅ လတ္တီတွဒ် စိုက်ပျိုးနိုင်ကြ၏။ ၎င်း၏ ဇာတိချက်မြူပင် ဒေသမှာ အနောက်အာရှ WESTERN ASIA ဖြစ်ပြီး၊ ကက်စပီယံ ပင်လယ် CASPIAN SEA, တောင်ပိုင်းကော့ကေးဆပ်စ် CAUCASUS နှင့် အာမီးနီးယား ARMENIA ဒေသများတွင် ယနေ့တိုင် အရိုင်းပေါက်ရောက်လျက်ရှိပေသည်။ စပျစ်သီးများ GRAPES ကို စိုက်ပျိုးခြင်းနှင့် ၎င်းမှပိုင် WINE အရက်ကို ထုတ်လုပ်ခြင်းဆိုင်ရာ မှတ်တမ်းများသည် သမိုင်းအက္ခရာစတင်သည့်ခေတ်သို့တည်းမဟုတ်၊ လွန်ခဲ့သည့်နှစ်ပေါင်း ၆၀၀ ကို ညွှန်ပြပေသည်။ ဥရောပတိုက် EUROPE တွင် စပျစ်သီးကို စတင်ယူဆောင်လာသူမှာ ဖိုနီးရှန်းလူမျိုး PHOENICIANS ဖြစ်ပြီး၊ ရှေးခေတ်ခေါ်မ GREEKS ရောမလူမျိုး ROMANS တို့၏ စပျစ်စိုက်ပျိုးသည့် ယဉ်ကျေးမှုတစ်ရပ်မှာလည်း သမိုင်းဝင်အချက်အလက် တစ်ရပ် ဖြစ်ပေသည်။

စပျစ်စိုက်ပျိုးရေး

စပျစ်စိုက်ပျိုးပေါက်ရန်အတွက် အတော်အတန်နွေး၍ စိုစွတ်သော ရာသီဥတုကို လိုလားအပ်၏။ ထို့ကြောင့်လည်း ကမ္ဘာတွင် စပျစ်ကို အဓိက

ထားစိုက်ပျိုးကြသော နိုင်ငံများမှာ မြေထဲပင်လယ်ကို ဝန်းရံနေသော နိုင်ငံများ အထူးသဖြင့် ခေါမတိုင်း(ဂရိနိုင်ငံ) GREECE ရောမတိုင်း(အီတလီနိုင်ငံ)၊ ITALY ပြင်သစ်ပြည် FRANCE အယ်ဂျီးရီးယား ALGERIA, နှင့် မော်ရော့ကို MOROCCO နိုင်ငံတို့ပင်ဖြစ်လေသည်။ အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် အနောက်မြောက်ပိုင်းဒေသများ၌ စပျစ်များကို အကြီးအကျယ်စိုက်ပျိုးကြ၏။ ပန်ဂျပ်ပြည် PANJAB နယ်အချို့ဒေသများ၊ ကက်ရှ်မီးယား KASHMIR, ဘလူးချစ္စတန် BALUCHISTAN, အာဖဂန်နစ္စတန် AFGANISTAN, ပူနာ POONA နှင့် ဘန်ဂလိုမြို့ BANGALORE များတွင်လည်း စိုက်ပျိုးကြ၏။ ကွက်တာ QUETTA နှင့် ချာမန် CHAMAN ဒေသများတွင်လည်း စိုက်ပျိုးကြသောစပျစ်မျိုးမှာ အချို့ဓာတ်နှင့် အကောင်းဆုံးသောအရသာရှိခြင်းတို့ကြောင့် လူတိုင်းသိပြီးဖြစ်ကြ၏။ ဈေးကွက်များတွင် စပျစ်ရာသီသည် ဇွန်လ JUNE တွင်စတင်ပြီး စက်တင်ဘာလ SEPTEMBER များ၌ ဈေးများတွင် စပျစ်သီးလှိုင်လှိုင်ပေါ်နေတတ်၏။ ရထားပို့ဆောင်ရေးနှင့်အအေးခံနည်းစနစ်များကြောင့် စပျစ်သီးသည် အိန္ဒိယနိုင်ငံ၏ ဒေသတိုင်းသို့ ကောင်းမွန်ချောမောစွာ ရောက်ရှိနိုင်ပေသည်။

တောင်အမေရိကနှင့် မြောက်အမေရိကတိုက် ကိုလိုနီနှင့် ဩစတေးလီးယား AUSTRALIA နိုင်ငံများတွင် စပျစ်များကို ပြည်တွင်း စားသုံးမှု လုံလောက်စေရန် အမြောက်အများကို ဦးစားပေး စိုက်ပျိုးထားရှိကြသည်။

စပျစ်ခြောက်

စပျစ်သီးကို လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်တွင် သစ်သီးအဖြစ် စားသုံးသည့် အပြင် အခြောက်လှမ်းရာလည်း RAISINS ခေါ် စပျစ်ခြောက် CURRANTS နှင့် SULTANAS (ဟိန္ဒူဘာသာဖြင့် ကစ်ရှ်မစ်ရှ် KISHMISH ဟု ခေါ်သည်။) တို့ကို ပြုလုပ်ထားကြပေသည်။ စပျစ်ခြောက်သည် ထုတ်ကုန်အဖြစ် ပို့ဆောင်ပေးရန် ပိုမိုလွယ်ကူစေပါသည်။ အသီးလတ်လတ်ဆတ်ဆတ်မရနိုင်တော့သည့်အချိန်မှာတွင် စားသုံးရန် သို့လှောင်ထားရာမှာလည်း လွယ်ကူပေသည်။ ထို့ပြင် ချက်ပြုတ်ရာမှာလည်း စားသုံးရာတွင်

အသံပြုလေ့ရှိကြပါသည်။ အများဆုံး အသုံးပြုသည့် ဓလေ့ထုံးစံတစ်ရပ်မှာ ကိတ်မှုန့် CAKES, အသားသွတ်မှုန့်၊ ဟာလဝါ HALWA နှင့် ခီးရင်း:KHIR (နွားနို့နှင့်ဆန်ကို မီးဖျဉ်းဖျဉ်းနှင့်ပြုတ်ထားသော အိန္ဒိယအစားအစာ ဖြစ်ပါသည်) အစရှိသည်တို့တွင် ၎င်းတို့၏ အရောင်အဆင်းနှင့် အနံ့အရသာကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန်အတွက် စပျစ်သီးခြောက်ကို အနည်းငယ်မျှထည့်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

စပျစ်ပိုင်အရက်

စပျစ်သီး GRAPE သည် အဆင့်မြင့်သော ပိုင်အရက် ဖြစ်ကြသည့် ရှယ်ရီ SHERRY, ရှမ်ပိန်း:CHAMPAGNE နှင့် ဘရမ်ဒီ BRANDY ရှာလကာရည် VINEGAR ပြုလုပ်ရာတွင် အခြေခံမူလဖြစ်၏။ ပြင်သစ်ပြည် FRANCE တွင် စပျစ်သီးအမြောက်အမြားထွက်ရှိခြင်းကြောင့် ၎င်းနိုင်ငံ သည် ကမ္ဘာတွင် အကြီးဆုံးသောပိုင်အရက် ထုတ်လုပ်သူဖြစ်ရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ ကျေးဇူးတင်သင့်ပေသည်။ အမှန်မှာမူ ဥရောပစပျစ်သီး: EUROPEAN GRAPE အများစုကို နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း ပိုင်အရက်နှင့် ဘရမ်ဒီ အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲယူပြီး၊ ထိုလုပ်ရပ်ကို ကျန်းမာရေးရှုဒေါင့်မှကြည့်ရှုလျှင် အသုံးကျသော စပျစ်သီးသကြားဓာတ် GRAPE SUGAR ကို အချဉ်ဖောက်ရာ၌ အရက်အဖြစ် ပြောင်းလဲလိုက်ရသောကြောင့် ကြီးမားသော စီးပွားရေးဆုံးရှုံးမှုတစ်ရပ်(ဖြိုးတီးမှုတစ်ရပ်) ဖြစ်နေပေသည်။ စာရင်းဇယားနှင့်ပြောဆိုရလျှင် ကမ္ဘာတွင် တစ်နှစ်အတွင်းထုတ်လုပ်သော ပိုင်အရက်နှင့် ဘရမ်ဒီအရက် ပမာဏသည် ဖျမ်းမျှအားဖြင့် ဂါလံသန်းပေါင်း ၅၀၀၀ ရှိပြီး၊ ထိုလုပ်ရပ်ကြောင့်လည်း နှစ်စဉ် သဘာဝစပျစ်သီး သကြားတန် ၅ သန်းခန့်မျှ ပျက်စီးသွားရလေသည်။ ဤမျှလောက်သော သကြားပမာဏကို သဘာဝအတိုင်း သုံးစွဲကြလျှင် လူပေါင်းနှစ်သန်းကို တစ်နှစ်ပတ်လုံး ကျန်းမာရေးတိုးတက်အောင် ထားရှိစေနိုင်ပါသည်။

ကက်ရှီမီးယားနှင့် အိန္ဒိယနိုင်ငံ၏ အခြားသောဒေသအချို့တို့တွင် စပျစ်သီးမှ ထုတ်လုပ်သော အရက်များသည် BAECHUS ကို ကိုးကွယ်

သူများက အမြတ်တစ်နိုး သုံးစွဲကြ၏။

စပျစ်ကုထုံး

THE GRAPE CURE

ရှေ့လာမည့်အခန်းများတွင် အသေးစိတ်ဖတ်ရှုရမည်ဖြစ်သည့် အတိုင်း စပျစ်သီးတွင် အလွန်တန်ဖိုးရှိသည့် အာဟာရဓာတ်များနှင့်ကျန်းမာရေးတိုးတက်မှု အာနိသင်များ ရှိပေသည်။ ၎င်းတွင် ပါဝင်သည့်ဓာတ်ပစ္စည်းများသည် ရောဂါအတော်များများကို ကုစားနိုင်သော သတ္တိရှိ၏။ အထူးသဖြင့် သွေးအားနည်းရောဂါ ANAEMIA ကျောက်ကပ်ရောဂါ DISEASES OF THE KIDNEYS များနှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါများကို ကုစားနိုင်၏။ ဤအမြင်အယူအဆများကြောင့်ပင် စပျစ်ကုထုံးသည် ရှေးယခင်ခေတ်များကပင် နိုင်ငံအားလုံးတွင် ခေတ်စားနေခဲ့ပေသည်။

နိုင်ငံရပ်ခြားသို့ ရောက်ဝေဒနာရှင်များအား

စေလွှတ်၍ ရောဂါကုသခြင်း

အိန္ဒိယနိုင်ငံ INDIA, အာရေဗျနိုင်ငံ ARABIA နှင့် ဂရိနိုင်ငံ GREECE တို့မှ ရှေးကျသော သမားတော်ကြီးများသည် အချို့သော ရောက်ဂါဝေဒနာရှင်များအား စပျစ်စိုက်ပျိုးသည့်နိုင်ငံများဆီသို့ စေလွှတ်ပြီး ၅ မိနစ် သို့မဟုတ် ၃ မိနစ်အတွင်း စပျစ်သီးတစ်လုံးကျ တစ်နေ့အတွင်း ၁၂ နာရီမှ ၁၆ နာရီကြာအောင် စားသုံးစေပြီး၊ စပျစ်ဖျော်ရည် သို့မဟုတ် စပျစ်စိမ်ရည် သို့မဟုတ် စပျစ်သီးခြောက်ရည်များကိုလည်း ခလေးများ နာလှန်ထလူမမာများနှင့်မကျန်းမမာသူများအား တိုက်ကျွေးရန်မှာ ညွှန်ကြားခဲ့ကြသည်။

ဥရောပနိုင်ငံ၏ စပျစ်ကုထုံး

အလားတူပင်၊ ဥရောပနိုင်ငံများ၌ သီးနှံရိတ်သိမ်းချိန်တွင် စပျစ်ကုထုံး GRAPE CURE သည် လွန်စွာပင် ခေတ်စားလာခဲ့ပေသည်။ ဂျာမဏီ

နိုင်ငံ GERMANY တောင်ပိုင်း၊ ဩစတြေးလျ AUSTRALIA နှင့် အီတလီ၊ ITALY ကျန်းမာရေးစခန်း (ဌာနများ)စွာတို့တွင် ဤနည်းကို ကျင့်သုံးခဲ့ကြပေသည်။ ထိုစခန်းများ၌ လူတို့သည် စပျစ်သီးတစ်မျိုးတည်းကိုသာ စားသုံးကြရပြီး ရက်သတ္တ ၄ ပတ်မှ ၈ ပတ်အထိ အသက်ရှင်နေခဲ့ကြပေသည်။ တစ်နေ့လျှင် စပျစ်သီး ၃ ပေါင်နှုန်းစားသုံးပေးရာမှ တဖြည်းဖြည်းတိုးတက်၍ ၈ပေါင်နှုန်းအထိ စားသုံးရာတွင် အသက်အရွယ်နှင့် ရောဂါဝေဒနာအခြေအနေပေါ်သို့ မူတည်၍ စားသုံးရပေသည်။ ဤနည်းစနစ်၏ အကျိုးရှိပုံမှာ အာဟာရဓာတ်၏ ရိုးစင်းမှုကြောင့်အဓိကဖြစ်လေသည်။ အဆိုပါ အာဟာရဓာတ်မှာ ပရိုတင်း PROTEIN နှင့် ကာဘောက်ဟိုက်ဒရိတ် CARBOHYDRATES များကို အသုံးပြုလွယ်ကူသောပုံစံဖြင့် ပေးစွမ်းနိုင်လေသည်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် စပျစ်သီး၌ ပါဝင်သော အယ်လ်ကလိုင်းဓာတ်ဆား ALKALINE SALTS, အများစု (ဥပမာ ပိုတက်ဆီယမ်ဓာတ် POTASSIUM, ကယ်လ်ဆီယမ်(ထုံးဓာတ်) CALCIUM မဂ္ဂနီဆီယမ်ဓာတ် MAGNESIUM နှင့် သံဓာတ်၊ IRON တို့သည် သွေးအတွင်း အချဉ်ဓာတ် ACID သက်ရောက်မှုကို ညီညွတ်မျှတစေနိုင်ပေသည်။ စပျစ်သီးရည် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်တွင် ပါဝင်သော ဗီတာမင် A, ဗီတာမင် C များမှ ကျန်းမာမှုအကျိုးကို ပြန်လည်ဖြစ်ထွန်းစေခြင်းကြောင့်ပင် ဖြစ်လေသည်။

စပျစ်သီးကို သိပ္ပံနည်းကျ ဓာတ်ခွဲခြင်း
THE CHEMICAL ANALYSIS OF GRAPES

စပျစ်သီး၏ အာဟာရနှင့် ဆေးဝါးတန်ဖိုးကို ပြည့်စုံစွာ သိရှိနိုင်စေရန်အတွက် ၎င်းတို့၏ ဓာတုဗေဒဓာတ်ခွဲမှုများကို အနည်းငယ်မျှကို လေ့လာကြည့်ကြပါစို့။

စပျစ်သီးတွင် ပါဝင်သော သဘာဝဓာတ်အမျိုးအစားနှင့် အချိုးအစားများသည် ၎င်းအသီးပေါ်ထွန်းရာ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ၏ ရာသီဥတု မြေဩဇာ သဘာဝနှင့် ပထဝီအနေအထားကို လိုက်၍ များပြားစွာ ကွဲပြားခြားနား

လေသည်။ ဤသို့ဖြင့် သကြားဓာတ်ပါဝင်နှုန်းသည် ၁၅%မှ ၃၀%အထိ ရှိပြီး၊ ပရိုတင်း PROTEIN ပါဝင်နှုန်းမှာမူ ၀.၆%မှ ၁.၅%အထိ ရှိပေ သည်။ ပကတိနှင့်ကာဘော်ဟိုက်ဒရိတ်မှာမူ ၃%မှ ၄%အထိရှိပြီး တာတာ ရစ်အက်ဆစ် TARTARTIC ACID, ပါဝင်နှုန်းမှာ ၀.၅% ပါဝင်လေသည်။

စပျစ်အရောင်အဆင်းနှင့်အချို့ အချဉ်ဓာတ်

အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင်လည်း စပျစ်မျိုးပေါင်း များစွာရှိပြီး ဖြစ်လေသည်။ အချို့မှာ ချဉ်၍ အချို့မှာ လုံးဝချိုနေပေသည်။ အချဉ်မျိုးမှာ အက်ဆစ် ACID ဓာတ်ပါဝင်နှုန်းထားမှာ ပိုမို၍ သကြားဓာတ်မှာ လျော့နည်းနေပြီး၊ အချိုမျိုးနှင့်ပြောင်းပြန် ဖြစ်လေသည်။ စပျစ်သီးအစိမ်းရောင်သည် အမြဲတမ်း ချဉ်၏။ အကြောင်းမှာ ဤအချိန်တိုင်းတွင် ၎င်းတို့၏အချဉ်ဓာတ်နှင့် သကြားဓာတ်ပါဝင်မှုနှုန်းထားသည် အမှည့်နှင့် လုံးဝမတူဘဲ ကွဲပြားခြားနား သောကြောင့် ဖြစ်လေသည်။ စပျစ်သီးဝမ်းပျင်း(မစိမ်းလွန်းမမှည့်လွန်း) များ တွင် အများဆုံးအားဖြင့် မယ်လစ်အက်ဆစ် MALIC ACID နှင့် စပျစ် သကြားဓာတ်တို့ အများဆုံးပါဝင်ပြီး မှည့်သည့်ဖြစ်စဉ်တွင် ဤ အတိုင်းပင် ဖြစ်ရသည်။

အခြားသစ်သီးများ၏ အချဉ်ဓာတ်နှင့် သကြားဓာတ်ပါဝင်မှုမှာလည်း အလားတူပင် ဖြစ်လေသည်။ ထို့ကြောင့် သစ်သီးတစ်မျိုးကို ဓာတ်ခွဲစမ်းသပ် မည်ဆိုပါက၊ လုံးဝမမှည့်ရင့်သေးသော အသီးဖြစ်စေရန် သတိပြုရပေမည်။

အာဟာရဓာတ်နှင့် ကျန်းမာရေးအတွက် စပျစ်တွင်ပါဝင်သည့်ဓာတ်သဘာဝများ

ပျမ်းမျှအားဖြင့်၊ အောက်ပါ သဘာဝဓာတ်(၇)မျိုးသည် စပျစ်သီးတွင် ပါဝင်နေကြောင်းကို ဖော်ပြနေပေသည်။

ရေဓာတ် WATER	၇၇.၉ %
ပရိုတင်း PROTEIN	၁.၀ %
အဆီဓာတ် FAT	၁.၂ %

ကာဗောက်ဟိုက်ဒရိတ် CARBOHYDRATES	၁၄.၄ %
သတ္တုဓာတ် MINERAL	.၅ %
အမျှင်ဓာတ် CELLULOSE	၁.၅ %
လက်တို့စ်နှင့်ကော်ဓာတ်	၃.၅ %

စပျစ်စေ့တွင် ပါဝင်သော သဘာဝဓာတ်များ
 ပရိုတင်း၊ အဆီဓာတ်၊ အရွက်အမျှင်ဓာတ်တို့ကို အောက်ပါအချိုး
 အစားရာခိုင်နှုန်းအတိုင်း အများဆုံးတွေ့ရှိရပေသည်။

ရေဓာတ် WATER	၃၈.၇ %
ပရိုတင်း PROTEIN	၅.၅ %
အဆီဓာတ် FATS	၈.၆ %
ကာဗောက်ဟိုက်ဒရိတ် CARBOHYDRATES	၁၈.၀ %
အမျှင်ဓာတ် CELLULOSE	၂၇.၅ %
သတ္တုဓာတ် MINERAL	၀.၇ %

စပျစ်သီးအခွံတွင် ပါဝင်သော သဘာဝအာဟာရဓာတ်များ
 စပျစ်သီးခွံတွင် ပါဝင်သောဓာတ်များကိုလည်း အောက်ပါအတိုင်း
 မှတ်ယူထားနိုင်ပါသည်။

ရေဓာတ် WATER	၇၆.၅ %
ပရိုတင်းဓာတ် PROTEIN	၁.၃ %
အဆီဓာတ် FATS	၀.၉ %
ကာဗောက်ဟိုက်ဒရိတ် CARBOHYDRATES	၁၈.၄ %
အမျှင်ဓာတ် CELLULOSE	၂၇.၅ %
သတ္တုဓာတ် MINERAL	၀.၇ %

စပျစ်ရည်၏ သဘာဝဓာတ်များ
 အသီး၏ သတ္တုရည်(ညှစ်ထုတ်၍ ရရှိသောအရည်)တွင် ပရိုတင်းနှင့်
 အဆီအနည်းငယ်မျှသာပါဝင်ပြီး အမျှင်ဓာတ် CELLULOSE လုံးဝ

ပါရှိခြင်းမရှိပေ။ ၎င်းအရည်သည် ရေဓာတ်နှင့်ကာဘော်ဟိုက်ဒရိတ် ဓာတ်တို့ကို သကြားဓာတ်အဖြစ် ရော၍ သတ္တုဓာတ်ပါရှိသောအရည်မျိုး မျှသာ ဖြစ်ပါ၏။

စပျစ်သီးသကြားဓာတ်နှင့်

ပတ်သက်၍ ရှင်းလင်းတင်ပြချက်များ

စပျစ်သီးသကြားသည် စပျစ်သီးတို့တွင် တန်ဖိုးအရှိဆုံးပါဝင်သော ဓာတ်ဖြစ်သဖြင့် ဤစာအုပ်တွင် အထူးဖော်ပြလိုက်ရပါသည်။

ဓာတုဗေဒပညာရှင်များ သိရှိထားကြသည့် သကြားအမျိုးပေါင်းများစွာတို့အနက်၊ လူသားတို့အတွက် အာဟာရဓာတ်အဖြစ် သင့်လျော်ဂုဏ်ယူစွာ ထည့်သွင်းထားသော သကြားအမျိုးအစားမှာ ငါးမျိုးသာ ဖြစ်ကြပေသည်။ ၎င်းတို့မှာ

- ၁။ SUCROSE ဆူးကရိစ်ခေါ်သော ကြံသကြား CANE SUGAR
- ၂။ MALT SUGAR မော်လ်တို့စ်ခေါ် ပြောင်းသကြား MALT SUGAR
- ၃။ LACTOSE လက်တို့စ်ခေါ် နို့သကြား MILK SUGAR
- ၄။ LEVULOSE လက်ဗျူးလိုခေါ်သည့် သစ်သီးသကြား FRUIT SUGAR
- ၅။ DEXTROSE ဒက်စ်စထရိုစ်ခေါ် စပျစ်သီးသကြား GRAPE SUGAR.

စသည်တို့ ဖြစ်ကြပေသည်။

အထက်ပါ အချို့ဓာတ် ငါးမျိုးအနက် ပထမဆုံးအမျိုးဖြစ်သည့် SUCROSE ဆူးကရိစ်ခေါ် ကြံသကြား CANE SUGAR သာလျှင် ကျွန်ုပ်တို့နှင့် အရင်းအနှီးဆုံး နေ့စဉ်သုံးအစားများထဲတွင် ပါဝင်လျက် ရှိပေသည်။ ကြံသကြားကို စီးပွားရေးလုပ်ငန်းအားဖြင့် ကြံပင်များမှ ထုတ်ယူ ရရှိသောသကြား CANE SUGAR အပြင် မုန်လာဥနီ BEET ROOT

(သကြားမုန်လာ)နှင့် အချို့အချို့သော စွန်ပလွဲမျိုးများ DATES တို့မှလည်း ထုတ်လုပ် ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

မမှည့်သေးသောအသီးတိုင်းတွင် အများဆုံးပါရှိသော သကြားမျိုးမှာ ကြိသကြားသာ ဖြစ်ပေသည်။ သို့ရာတွင် အသီးများ မှည့်လာစဉ်ကာလ တွင် ၎င်းသကြားကိုသစ်သီးသကြား FRUIT SUGAR နှင့် စပျစ်၊ စပျစ် သကြားသို့ ပြောင်းလဲပစ်လိုက်၏။ ဂလူးကို့စ် GLUCOSE, ဒက်ခဲစ်ထရို့စ် DEXTROSE, DEXTRINE, သကြားဓာတ်တစ်မျိုးမှ တစ်မျိုးသို့ ပြောင်း လဲပေးခြင်းသည် လူသားများ၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင် နေ့စဉ်ဆောင်ရွက်ပေးရသော အစာကြေချက်မှုဖြစ်စဉ်နှင့် ဥပမာတူညီလျက် ရှိပေသည်။ သို့ရာတွင် သတိပြုသင့်သည့်အချက်မှာ ကြိသကြားသည် ၎င်း၏ဓာတုဖွဲ့စည်းပုံ သဘာဝအတိုင်းဆိုလျှင် ခန္ဓာကိုယ်မှ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အသုံးမပြုမည် သွေးအတွင်းသို့ မရောက်မီ ၎င်းကို စပျစ်သကြားအဖြစ်သို့ ပြုပြင်ပြောင်း လဲပေးရမည်သာဖြစ်ပြီး ၎င်းတွင် ကြိသကြားထက် စပျစ်သကြားက သာလွန် ကြောင်းကို ထင်ရှားနေပေသည်။ အပူရှိန်နှင့် ခွန်အား၏ အဓိကမူလဖြစ်သော ကာဘော်ဟိုက်ဒရိတ်ကိုပင်လျှင် ခန္ဓာကိုယ်က အသုံးမပြုနိုင်မည်၊ အစာကြေ ချက်နေစဉ်ကာလအတွင်း၌ စပျစ်သကြားအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲပေးရသည်။ အမှန်မှာမူ အစားအစာများမှရရှိသည့် အာဟာရဓာတ်မှာပင် ကာဘော်ဟိုက် ဒရိတ်နှင့် သကြားဓာတ်အားလုံးကို ခန္ဓာကိုယ်က အသုံးမပြုမီ၊ စပျစ်သကြား ဘဝသို့ ပြောင်းလဲပေးသည်သာဖြစ်၏။ စပျစ်သကြားသည် ခန္ဓာကိုယ်ကြံ့ခိုင် မှု ခွန်အားများအတွက် အဓိကမူ ဖြစ်ပေသည်။ ၎င်းသည် အကောင်းဆုံးသော ကာယအတွက် လောင်စာအဖြစ် အသုံးပြုလေ့ရှိကြပါသည်။ ထို့အပြင် လည်း စပျစ်သကြားကို စပျစ်သီးများတွင် သဘာဝ အသွင်တစ်ရပ်အဖြစ် တွေ့မြင်ရပေသည်။ ကာဘော်ဟိုက်ဒရိတ်သည် တံတွေး၏ အနိသင်များ ကြောင့် (ဓာတုဗေဒဓာတ်ပြုမှုကြောင့်) ခံတွင်း၌ တစ်ဝက်တစ်ပျက်သာ ကြေကျက်ခဲ့ပြီး၊ ကြိသကြားမှာမူ၊ အူသိမ်အူနုများ မရောက်ခင် လုံးဝမကြေ ကျက်နိုင်ပေ။ သို့ရာတွင် စပျစ်သီးသကြားသည်ကား ခံတွင်းမှာပင် လုံးဝ ကြေညက်၍ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အသုံးဝင်သော အဆင့်သို့ရောက်ရှိရပေသည်။



ပိုတက်ဆီယမ် POTASSIUM
ကယ်ဆီယမ် CALCIUM
ဖော့စဖောရပ်စ် PHOSPHORUS

စပျစ်သီးညှစ်၍ရသောအရည် (သဘာဝဖျော်ရည်)သည် ပိုတက်ဆီယမ် POTASSIUM ကြွယ်ဝပြီး၊ အစေ့များတွင်မူ ကယ်ဆီယမ်(ထုံးဓာတ်) CALCIUM ကြွယ်ဝစွာပါဝင်ကြောင်းကို အောက်ပါအတိုင်း ဓာတ်ခွဲခန်းတွင် တွေ့မြင်ရပါသည်။ အဆိုပါ ဓာတ်ခွဲမှုမှ ရရှိသောပြာများ ASH က သက်သေခံထားပါသည်။

ပိုတက်ရှ် POTASH	ထုံးဓာတ် LIME	ဖော့စဖောရပ်စ် PHOSPHORUS
အသီးတစ်လုံးတွင် ၅၃.၀%	၇.၀%	၂၁.၀%
အစေ့သက်သက် ၂၉.၀%	၃၄.၀%	၂၄.၀%

ထုံးဓာတ် (CALCIUM) သည် ခန္ဓာကိုယ် တည်ဆောက်ထားရာတွင် အဓိက အစိတ်အပိုင်းများအတွက် အခြေခံအကျိုးပြုနိုင်သကဲ့သို့ ပိုတက်ရှ်ဓာတ်သည်လည်း ကြွက်သားအစိတ်အပိုင်းများအတွက် အခြေခံပင် ဖြစ်ပေသည်။

အာဟာရဗေဒဆိုင်ရာ ပကတိ စိကိစ္ဆာသဘာဝကုသရေးသင်တန်းကျောင်းတွင် ပိုတက်ဆီယမ်ဓာတ် POTASSIUM ကို၊ အပြုခံတစ်သူျှား တည်ဆောက်ရေးဓာတ်တစ်ပါးအဖြစ် သတ်မှတ်ထားရှိပြီး တက်ကြွလှုပ်စေသော ဆိုဒီယမ်ဓာတ် SODIUM နှင့်ခွဲခြားထားပေသည်။

စပျစ်သီးစားသုံးမှုအညွှန်း

အများအားဖြင့် စပျစ်သီးကို စားသုံးရာတွင် သွားကျန်းမာရေးကောင်းမွန်သူများအနေနှင့် အစေ့များကို ထုတ်ပယ်ပစ်ရန်မလိုအပ်ဘဲ တစ်ပါတည်း ရောနှော၍ တစ်ချိန်တည်းစားသုံးနိုင်ပေသည်။ ဤစားသုံးပေးခြင်းဖြင့် သွား

ကို ကောင်းစွာလေ့ကျင့်ပေးပြီးဖြစ်သည့်အပြင် စပျစ်သီး၏ အာဟာရဓာတ် တန်ဖိုးကိုလည်း ပိုမိုတိုးတက်စေနိုင်ပေသည်။ သို့ရာတွင် အစေ့များကို အထူး ဂရုစိုက်၍ ဝါးစားပေးရမည်။ သို့မဟုတ်က ဒုက္ခပေးတတ်သည်။ (ဥပမာ အူအတက်ရောင်ရောဂါကို နီးကပ်စွာ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပေသည်။ စာရေးသူ ကျော်တင့်ဆွေ)။ ထို့ကြောင့် အန္တရာယ်ကင်းဝေးစေရန်အတွက် စပျစ်သီးကို ဖျော်၍ရရှိသော “သဘာဝစပျစ်သီးဖျော်ရည်” ကိုသာလျှင် ရွေးချယ်သောက် ပေးသင့်ပါသည်။ အသီးခွံများကိုလည်း စွန့်ပယ်သင့်ပေသည်။

စပျစ်သီး၏အာဟာရတန်ဖိုး

THE FOOD VALUE OF GRAPES

အာဟာရဟူသောစကား NUTRIMENT ကို လူတိုင်း၊ လူမျိုး တိုင်း နေ့စဉ်ရေးသားပြောဆိုနေသော်လည်း ယင်းစကားရပ်၏ အဓိပ္ပာယ် ကိုတိတိကျကျ သိရှိနားလည်စေရန် ကြိုးစားသူမှာ ရှားပါးလှ၏။ အစား အစာ FOOD နှင့် အာဟာရ NUTRIMENT အတူတူပင် ဖြစ်သည်ဟု သာမန်အားဖြင့် ထင်မြင်စရာဖြစ်ပေသည်။

အစားအစာ FOOD နှင့် အာဟာရ NUTRIMENT သည် တူ သယောင်ယောင်နှင့် ကွဲလွဲခြားနားနေပေသည်။ အစားအစာဆိုသည်မှာ သက်ရှိသတ္တဝါတို့၏ အသက်ရှင်နိုင်ရေးအတွက် နေ့စဉ်စားသုံးနေကြသည့် အစားအစာများ အားလုံးပါဝင်လျက် ရှိနေပါသည်။

အာဟာရဆိုသည့် ဝေါဟာရသည် သက်ရှိများအသက်ရှင်ရေးသာ မက ခွန်အားနှင့်အသွေး၊ အသားများကို ဖြစ်ထွန်းစေ၍ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သော ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်ဆားများကို ဖြည့်တင်းပေးစေခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ် ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားလာက အနာဂတ် ကျန်းမာရေးကိုပါ ပိုကောင်းမွန် စေပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ နေ့စဉ်စားသုံးသောအစားအစာများမှ အာဟာရဓာတ်ကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။ အာဟာရ၏ လုပ်ငန်းစဉ်မှာ နှစ်မျိုးနှစ်စားရှိကြပါသည်။ ပထမတာဝန်မှာ ခန္ဓာကိုယ်အား အပူဓာတ်နှင့် အင်အားကိုပေးစွမ်းခြင်းဖြင့်

ကာယစွမ်းအားများကိုကုန်ခမ်းမသွားစေရန် ထိမ်းသိမ်းခြင်းပင်ဖြစ်ပြီး ဒုတိယ တာဝန်မှာ အစဉ်တစ်စိုက် ပျက်စီးယိုယွင်းလာသော ခန္ဓာကိုယ်၏ ကလာပ် စည်းစုများအား ပြန်လည်ပြင်ဆင်ပေးရန်ပင် ဖြစ်ပေသည်။ စားသုံးနေကြ သော လူသားတို့၏အာဟာရတွင် အဓိကအခြေခံလေးမျိုးပါဝင်ကြောင်းကို တွေ့ရှိရပေသည်။ ၎င်းတို့သည် ပရိုတင်း PROTEINS, ကာဘော်ဟိုက်ဒရိတ် CARBOHYDRATES, အဆီဓာတ် FATS နှင့် သတ္တုဓာတ် MINERAL တို့ ဖြစ်လေသည်။ ၎င်းတို့အနက် ကာဘော်ဟိုက်ဒရိတ် ဓာတ်နှင့်အဆီဓာတ်တို့မှာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ခွန်အား၏ မူလအခြေခံဖြစ် ကြပေသည်။ ပရိုတင်းဓာတ်မှာ ပျက်စီးသွားသော ကလာပ်စည်းစုများကို ပြန်လည်ပြင်ဆင်စေရန် (ပြုပြင်ရန်)ဖြစ်၍ သတ္တုဓာတ် သို့မဟုတ် ဆားဓာတ် မှာမူ သွေးပိုင်းဆိုင်ရာ၊ အရိုးပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ကြွက်သားပိုင်းဆိုင်ရာကဏ္ဍတို့ တွင် ပါဝင်ကာ၊ ၎င်းတို့၏ ကျန်းမာရေးအဆင့်အတန်းကို မြှင့်တင်ပေးရန် ကျန်းမာသောအခြေအနေတွင် ထိမ်းသိမ်းထားရှိလေသည်။ စပျစ်သီးသည် ကာဘော်ဟိုက်ဒရိတ်ကြွယ်ဝစေသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ စပျစ်သကြား GRAPE SUGAR သို့မဟုတ် DETROSE ဓာတ်များဖြစ်ပြီး သတ္တုဓာတ်လည်း ကြွယ်ဝ၏။ သို့ရာတွင် ၎င်း၌ အသားဓာတ်များ လုံးဝ မပါရှိပေ။ ထို့ကြောင့်လည်း ၎င်းမှာ နွားနို့ကဲ့သို့ ပြည့်စုံသော အာဟာရ ဓာတ်မျိုးအဖြစ် တာဝန်ကို မထမ်းဆောင်နိုင်ပေ။ သို့ရာတွင် ခန္ဓာကိုယ် အတွက် ခွန်အားကို ထုတ်လုပ်ပေးနိုင်သော အာဟာရမျိုးသာ ဖြစ်ပေသည်။

ကယ်လိုရီ CALORIE

အစားအစာများတွင် ပါဝင်သမျှပစ္စည်းတစ်မျိုးခြင်း၏ အာဟာရ တန်ဖိုးကို ကယ်လိုရီ CALORIE ဝေါဟာရဖြင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စာပေ များတွင် ဖော်ပြလျက်ရှိပါသည်။ အဆိုပါဝေါဟာရအား ခွန်အားယူနစ်ဖြင့် တိုင်းတာခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ လောင် ကျွမ်းနေစဉ်အတွင်း ၎င်းအစာမှရရှိစေနိုင်သည့်အပူဓာတ် သို့မဟုတ် ခွန်အား ဓာတ်ပင် ဖြစ်ပေသည်။ အပူဓာတ်၏ ယူနစ်သည် ကယ်လိုရီ ဖြစ်သည်။

အပူဓာတ်ကို သုံးစွဲရာတွင် အမျိုးအစားအားဖြင့် နှစ်မျိုးနှစ်စားရှိပေသည်။ ပထမအမျိုးအစားမှာ ဗြိတိသျှအပူယူနစ် BRITISH THERMAL UNIT ဖြစ်ပြီး ဒုတိယအမျိုးအစားမှာ ပို၍ခေတ်မီပေသည်။ ဘက်လိုဂရမ် KILOGRAM (၁၀၀၀ ဂရမ် သို့မဟုတ် ၂.၂ ပေါင်ကို ၁° စင်တီဂရိတ် အပူချိန်တက်စေရန် လိုအပ်သည့်ဓာတ်အား ဖြစ်ပေသည်။(၁.၈ ဖာရင်ဟိုက်)။

တစ်ကယ်လိုရီ CALORIE သည် စက်မှုလုပ်ငန်းတွင် ၃.၀၈၈ ပေပေါင် (FOOT POUND) သို့မဟုတ် ၁၀၃ ပေါင် အလေးချိန်ကိုပေ ၃၀ အမြင့်သို့ မချီသော လုပ်အားနှင့်ညီမျှပေသည်။

ကယ်လိုရီနှိုင်းယှဉ်ချက်

စပျစ်သီးလတ်လတ်ဆတ်ဆတ်၏ အာဟာရတန်ဖိုးမှာ ၂၃.၈ ကယ်လိုရီ ဖြစ်ပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ စပျစ်သီးညှစ်ရည် တစ်ပေါင်သည် ခန္ဓာကိုယ်အား ကယ်လိုရီ ၃၈၀ ပေးစွမ်းနိုင်၏။ ဤခွန်အားကို စပျစ်သီးရည်တွင် ပါရှိသော စပျစ်သီးသကြားက ပေးစွမ်းခြင်းဖြစ်ပြီး အစာအိမ်ထဲသို့ ရောက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက်တည်း သွေးလှည့်ပတ်မှုလမ်းကြောင်းအတွင်း သို့ တိုက်ရိုက်စီးဝင်လာကာ အသုံးချသည့်အဆင့်သို့ ရောက်ရှိစေနိုင်ပါသည်။ နွားနို့တစ်အောင်စ သို့မဟုတ် ကြက်ဥ EGG အကာပြုတ်ရည် တစ်အောင်စ သို့မဟုတ် အမဲသားပြုတ်ရည်တစ်အောင်စသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ၂၀ ကယ်လိုရီထက်မပိုသော ခွန်အားကိုသာ ပေးစွမ်းနိုင်ပေသည်ကို ထောက်ရှု၍ ခန္ဓာကိုယ်အား ချက်ခြင်းလက်ငင်းပေးနိုင်သော စပျစ်သီးဖျော်ရည်၏ အာဟာရတန်ဖိုး မြင့်မားမှုကို သဘောပေါက်နိုင်ပါသည်။

လိုအပ်သောကယ်လိုရီ

အရပ် ၅' ၆" လကွမြင့်၍ ကိုယ်အလေးချိန်အားဖြင့် ၁၃၅ ပေါင်မှ ၁၄၀ ပေါင်အတွင်းရှိပြီး၊ သင့်တင့်လျှောက်ပတ်သော လုပ်ငန်းများစွာလုပ်ကိုင်နေသော လူတစ်ဦးအား ယေဘုယျအားဖြင့် အမျိုးသားကြီးတစ်ယောက်၏ ကျန်းမာမှုကို ထိမ်းသိမ်းစေနိုင်ရန်အတွက် ကယ်လိုရီ ၂၆၀၀ မျှ လိုအပ်

ပေသည်။ ၎င်း ၂၆၀၀ ကယ်လိုရီအတွက် ပရိုတင်းဓာတ်မှာ ကယ်လိုရီ ၂၆၀၊ အဆီဓာတ်မှာ ကယ်လိုရီ ၁၆၀၀ တို့ကို ရရှိထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ အဆီဓာတ်များကို မရရှိနိုင်ပါက ပျမ်းမျှလူကြီးတစ်ဦး၏ နေ့စဉ် အပူဓာတ်နှင့် ခွန်အားလိုအပ်ချက်အတွက် ကာဘော်ဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ်များ ၂၄၀၀ ကယ်လိုရီ ရယူရပေမည်။ သာမညအားဖြင့် ဤခွန်အား ကယ်လိုရီများကို ကော်ဓာတ် STARCH, သကြားဓာတ် SUGAR, အဆီဓာတ် FATS များမှ ရရှိစေနိုင်ပါသည်။ အဆိုပါ ၂၄၀၀ ကယ်လိုရီအတွက် လူတစ်ဦးသည် စပျစ်ရည်ကိုသာ မှီဝဲအားထားရမည်ဆိုပါက ထိုသူသည် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း စပျစ်ရည် ၆ ပေါင်ခွဲမျှကို သောက်ပေးရမည်ဖြစ်ပါသည်။ (စပျစ်ကုထုံးနှင့် ပတ်သက်သော စပျစ်သီးအကြောင်းအရာများကို စာဖတ်ပရိသတ်များ သဘောပေါက်စေရန် ရေးသားတင်ပြချက်များသည် စပျစ်သီးနှင့်ပတ်သက်၍ သဘောမပေါက်စေနိုင်မည့် မရှင်းလင်းချက်များပြဿနာ၏ အဖြေကို သိသာလောက်ပြီဟု ဘာသာပြန်ဆိုသူအနေနှင့် ထောက်ပြထားခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။)။

စပျစ်သီးကုထုံး၏တန်ဖိုး

THE THERAPEUTIC VALUE OF THE GRAPE

အထက်စာမျက်နှာတွင် ရေးသားတင်ပြထားသည့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အစားအစာနှင့်အာဟာရပိုင်းဆိုင်ရာအကြောင်းအရာများသည် အထူးသဖြင့် အလွန်အရေးပါသည့်ဂုဏ်သတ္တိနှစ်ရပ်ပါဝင်နေပါသည်။ ယင်းသတ္တိများကြောင့်ပင် အချို့အချို့ရောဂါဝေဒနာများကို ထိရောက်စွာ ကုသနိုင်ပေသည်။ ပထမတင်ပြလိုသောအချက်အလက်မှာ အခြားသော အာဟာရများကဲ့သို့မဟုတ်ဘဲ ပဏာမ ချေချက်မူလည်း မလိုအပ်ဘဲ စပျစ်ရည်သည် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အာဟာရဓာတ်ကို ရရှိစေရန် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဒုတိယအချက်အလက်အနေနှင့်မူ စပျစ်ရည်တွင် ပရိုတင်းဓာတ်မှတစ်ပါး ကျန်ရှိသော သဘာဝဓာတ်များအားလုံး ပါဝင်လျက်ရှိပေသည်။ စပျစ်ရည်၏ ဂုဏ်သတ္တိသည် ရောဂါဘယများကိုမည်သို့ မည်ပုံပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်ကိုဆက်လက် ဖတ်ကြည့်ကြပါစို့။

အစာမကြေရောဂါကုထုံး
DYSPEPSIA

အစာမကြေရောဂါ DYSPEPSIA သည် အခြားရောဂါ ရာထောင် များစွာတို့၏ မိခင်(မူလ)အဖြစ်သတ်မှတ်ချက်ကို အဆိုပြုထားနိုင်ပါသည်။ ခေတ်သစ်လူနေမှုယဉ်ကျေးမှု၏ ဒဏ်ခတ်ချက်တစ်ရပ်လည်း ဖြစ်ပေသည်။ ရောဂါလက္ခဏာအကျဉ်းမျှမှာ၊ မကြေမကျက်သောအစားအစာများကို စွန့် ထုတ်ခြင်း၊ (ကျင်ကြီး)၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်း။ ဝမ်းခဏခဏသွားခြင်း၊ ဝမ်းသွားလိုခြင်းဆန္ဒတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေပေသည်။ ယဉ်ကျေးမှုကို ပိုင်ဆိုင်ထား ကြသူတိုင်းပင် ဤကဲ့သို့ရောဂါကို တစ်ကြိမ်မဟုတ်တစ်ကြိမ် သူ့တစ်သက် တာတွင် အနည်းနှင့်အများ ခံစားရမည်သာ ဖြစ်ပေသည်။

အစာမကြေရောဂါ၏ အကြောင်းရင်းမှာ အစာချေချိန်ကို လွဲမှားစွာ အသုံးပြုခြင်း၊ လွန်ကဲစွာအသုံးပြုခြင်းများလည်း ပါဝင်ပေသည်။ အစား အစာကို လွန်ကျူး၍ စားသုံးခြင်းသည် အစာမကြေခြင်း၏ ခိုင်မာသော အကြောင်းရင်းတစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာတင်ပြလျှင် လူသားများ လုပ်ငန်း ဆောင်တာများကို ဆောင်ရွက်သကဲ့သို့ပင် အစာအိမ်နှင့် အူသိမ်၊ အူနုတို့ သည် သတ်မှတ်ထားသောလုပ်ငန်းပမာဏကို ဆောင်ရွက်ကြရသည်။ လွန်ကဲများပြားသောအစားအစာများကို ကြေချက်ပေးစေသဖြင့် ခန္ဓာကိုယ် အတွင်းရှိ အစိတ်အပိုင်းများမှာ ချို့ယွင်းလာရပေသည်။ ထိခိုက်နစ်နာရသည်။ ထိခိုက်မှုကို ဂရုမစိုက်ဘဲ ထားလိုက်ခြင်းအားဖြင့် ၎င်းတို့သည် လုပ်ငန်းကို မလုပ်ဆောင်တော့ဘဲ သပိတ်မှောက်လိုက်ကြတော့သည်။ ကြေကျက်ခဲသော အစားအစာများကို စားသုံးလေ့မရှိခြင်း၊ အစာကိုကောင်းမွန်လုံလောက်စွာ ကြိတ်ချေမဝါးစားခြင်းတို့ကြောင့်လည်း အလားတူအကျိုးသက်ရောက်မှုများ ဖြစ်လေသည်။

စပျစ်ရည်

ဤတွင် အစာမကြေရောဂါအတွက် အကောင်းဆုံးနှင့်အသေချာဆုံး ကုထုံးသည်ကား အဘယ်နည်း။ အလုပ်ဒဏ်ပိ၍ လွန်စွာမောပမ်းပြီး

အင်အားကုန်ခမ်းနေသော အစာအိမ်၊ အူသိမ်အူနုများအား အနားပေး၍ သဘာဝနည်းဖြင့် ပြန်လည်အင်အားပြည့်ဖြိုးစေခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ ဤကိစ္စရပ်ကို ပြုလုပ်ရာ၌ သင့်တော်သောနည်းမှာ အစာမစားဘဲ နေရန် မဟုတ်ပေ။ အစာကြေအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကို တစ်စုံတစ်ရာ ဝန်မလေးစေဘဲနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အား လုံလောက်သော အာဟာရဓာတ်များကို ပေးစွမ်းနိုင်မည့် အစားအစာပုံစံများကို ရွေးချယ်ခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ ဤတွင် စပျစ်သီးဖျော်ရည် GRAPE JUICE သည် အံ့ဖွယ်ရာပင် ဖြစ်ပါသည်။ တစ်အောင်စခြင်းယှဉ်၍ လေ့လာသုတေသနပြုကြည့်လျှင် စပျစ်ရည်သည် နွားနို့သို့မဟုတ် ကြက်ဥအကာထက်ပို၍ ခွန်အား(ကယ်လိုရီ)အစာအိမ်သို့ဝင်ရောက်ပြီးပြီးခြင်းပင် သွေးလှည့်ပတ်လမ်းကြောင်းအတွင်းသို့ ရောက်သွားပေသည်။ ပုံစံအမျိုးမျိုးနှင့်နာတာရှည် အစာမကြေရောဂါကို ကုသရာတွင် စပျစ်သီးဖျော်ရည် လိမ္မော်သီးဖျော်ရည် ORANGE JUICE ကဲ့ သို့ပင် အဖိုးမဖြတ်နိုင်သော သဘာဝကုဆေးတစ်လက်ဖြစ်၏။ သို့ရာတွင် စပျစ်ဖျော်ရည်သည် လိမ္မော်ဖျော်ရည် ORANGE JUICE, ပန်းသီးဖျော်ရည် APPLE JUICE သို့ထက် အာဟာရတန်ဖိုးပိုများပြားလေသည်။

အစာမကြေရောဂါကို သဘာဝကုထုံးအရ သစ်သီးမှည့်တို့ကို ယေဘုယျအားဖြင့် သုံးသပ်ရာတွင် ဒေါက်တာရန်ဂုလီ DR. GANGULI ပြုစုထားသောကျမ်း၌-

အစာမကြေရောဂါနှင့် ၎င်းရောဂါ၏ကိုယ်တိုင်တန်ပြန်ကုထုံး
DYSPEPSIA AND ITS SELE TREATMENT

နာတာရှည် အစာမကြေရောဂါ CHRONIC DYSPEPSIA အတွက် အသီးမှည့်မှန်သမျှသည် သင့်လျော်လှပေသည်။ အကြောင်းမှာမူ ချဉ်သောအသီးစိမ်းများသည် မှည့်လာသောအခါ၌ နူးညံ့၍ ချိုလာသောကြောင့် ဖြစ်၏။ ဖြစ်ရခြင်းမှာလည်း အလွန်လွယ်ကူစွာ ကျေကျက်နိုင်သော ဒက်စ်စထရိုစ် DEXTROSE သို့တည်းမဟုတ် GLUCOSE စပျစ်သီးသကြားဖွဲ့စည်းမှုကြောင့် ဖြစ်လေသည်။ စနစ်တကျ ဝါးစားပေးခြင်း

ဖြင့် ကာဘော်ဟိုက်ဒရိတ်ပါဝင်သောအစာများကို ဒက္စထရိုစ် DEX-TROSE သို့မဟုတ် စပျစ်သကြား GLUCOSE သို့ ပြောင်းလဲစေနိုင်ကြောင်းကို သိရှိခဲ့ပြီးဖြစ်၏။ သို့ရာတွင် အသီးမှည့်၍ စပျစ်သီးသကြားကို အဆင်သင့်ရရှိပြီး ချက်ချင်းကျေကျက်နိုင်ပေသည်။ ဤသို့ဖြင့် အစာအိမ်နှင့် ခံတွင်း၏ လုပ်ငန်းများသည် လွန်စွာ သက်သာစေပြီး ထိုအင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်း နှစ်ခုစလုံးပင် သက်သောင့်သက်သာအနားရရှိနိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင် အစာမကြေရောဂါကိုလည်း လျင်မြန်စွာနှင့် အကျိုးပြုပေးနိုင်ပါသည်။ အသားဓာတ်ဖြည့်တင်းထားသောနို့ကို သောက်ပေးခြင်းနှင့်တူပေသည်။ သစ်သီးတွင် ပါဝင်သောကော်ဓာတ်နှင့် နို့တွင်ပါရှိသောဓာတ်သည် ခံတွင်းအတွင်း သို့မရောက်မီကပင် တစ်ဝက်တစ်ပျက် ကျေကျက်ပြီးသားပင် ဖြစ်၏။

စပျစ်ရည်တွင် ပရိုတင်းဓာတ်သဘာဝမပါရှိခြင်းကြောင့် အချို့သော ရောဂါဝေဒနာများကို မည်သို့မည်ပုံ အကျိုးပြုမှုကို ရရှိလာစေနိုင်ကြောင်းကို လေ့လာကြည့်ကြပါစို့။

ပရိုတင်းဓာတ် PROTEIN ကို လွန်ကဲစွာစားသုံးခြင်းသည် ရောဂါဝေဒနာဆိုးများကို ဖြစ်ရခြင်း၏ ခိုင်မာသောအကြောင်းရင်း၏အကြောင်းကို ဆေးပညာကျွမ်းကျင်သူ စာဖတ်ပရိသတ်များ သိရှိထားခဲ့ကြပြီး ဖြစ်ပေသည်။

ဇီဝကမ္မ PHYSIOLOGIC

ခန္ဓာကိုယ်၏ ဇီဝကမ္မ PHYSIOLOGIC လိုအပ်ချက်တစ်ရပ်မှာ လူတစ်ယောက်၏ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်တစ်ပေါင်လျှင် ၃ ဂရမ် GRAM အချိုးအစားမျှသာရှိသော ပရိုတင်း PROTEIN ပမာဏဖြစ်ကြောင်းကို အာဟာရသုတေသီ NUTRIMENT RESEARCH ပညာရှင်များမှ တင်ပြထားပြီးဖြစ်ပေသည်။ သို့ရာတွင် လက်တွေ့အရမှာမူ ပျမ်းမျှလူကြီးတစ်ဦးသည် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း သာမန်အာဟာရများကို စားသုံးရာတွင် ကိုယ်အလေးချိန်တစ်ပေါင်လျှင် ၃ ဂရမ်မှ ၁၃ ဂရမ်အချိုးအစားနှင့် ညီမျှသော ပရိုတင်း PROTEIN ကိုစားသုံးနေရပေသည်။ တစ်နည်းဆို ရသော် ပျမ်းမျှ ပရိုတင်း(ဝါ)အသားဓာတ်စားသုံးသူတစ်ဦးသည် တကယ်လို့

အပ်သည် ပမာဏ၏ ၃-၄ ဆမျှရှိသောပရိုတင်းဓာတ်ကို နေ့စဉ်စားသုံး
 နေကြပေသည်။ ဤမျှ ပရိုတင်းဓာတ်များပြားသော အာဟာရတို့ကို နေ့စဉ်
 စားနေကျအစားအစာများထဲမှပင် ရရှိလျက် စားသောက်နေခြင်းကြောင့်
 အဆိပ်အတောက်ကိုဖြစ်စေသည့်ပိုး (ဘက်တီးရီးယားပိုး) BACTERIA
 တို့သည် အူများထဲတွင် လျင်မြန်စွာ တိုးပွားလာပြီး ပုတ်သိုးခြင်းနှင့်အူမကြီး၊
 အူသိမ်၊ အူနုများအတွင်း၌ အဆိပ်အတောက်ဖြစ်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေ
 လေသည်။ အသားဓာတ် ကျေကျက်မှု သို့မဟုတ် ပုတ်သိုးမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်
 လာရသည်။ မလများ(မလများဆိုသည်မှာ အိန္ဒိယအာယုဗေဒဝေါဟာရ
 ဖြစ်ပါသည်။ မလဆိုသည်မှာ ခန္ဓာကိုယ်မှ မလိုလားအပ်သော အညစ်
 အကြေးများကို ခန္ဓာကိုယ်၏ ပြင်ပသို့ စွန့်ထုတ်ပေးခြင်းဟူသောအဓိပ္ပာယ်
 ကိုဆောင်ကြောင်း DICTIONARY OF AYURVEDIC TERMS
 USED IN THE TEXT စာအုပ်တွင် စာရေးသူကျော်တင့်ဆွေ ပြုစုထား
 သော စာအုပ်မှ စာဖတ်ပရိသတ်များ ဆေးပညာဝေါဟာရများကို သဘော
 ပေါက်သိရှိစေလိုသောဆန္ဒဖြင့် ထည့်သွင်းဖော်ပြလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။)
 ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှမလများမှာ ယူရီးယား:UREA, ဇဝက်သာ AMMO-
 NIA အစရှိသည်တို့ဖြစ်ကြပေသည်။ ပရိုတင်းဓာတ် စားသုံးမှုလွန်ကဲလာ
 လျှင် မလဖြစ်ပေါ်မှုသည်လည်း လွန်ကဲလာရ၏။ သဘာဝတရားသည်
 အန္တရာယ်ရှိသော ရောဂါဖြစ်ပွားစေသည့်အဆိပ်အတောက်များ ခန္ဓာကိုယ်မှ
 ဖယ်ရှားပစ်ရသည်။ ထို့ကြောင့် ကျောက်ကပ် KIDNEY နှင့် အဆုတ်
 LUNGS များသည် ထိုလုပ်ငန်းများကို ဖိ၍လည်ပတ်အောင် ဆောင်ရွက်
 ရပေသည်။ ကျောက်ကပ်မှာ ယူရီးယားဓာတ် UREA ကို ထုတ်ပယ်ရပြီး
 အဆုတ်မှာ ဇဝက်သာ AMMONIA ကို ထုတ်ပယ်ပစ်ရသည့်လုပ်ဆောင်
 ချက်ကိုဆောင်ရွက်ရပေသည်။ ရရှိသောအကျိုးတရားများမှာ တစ်စုံတစ်ခု
 သော ကာလအတွင်းမှာ အဆိုပါအင်္ဂါအစိတ်ပိုင်းများသည် အားနည်းမှုမှာ
 လျော့ချလာပေသည်။ ၎င်းတို့၏ လုပ်ဆောင်ရန် သတ်မှတ်ထားသောတာဝန်
 နှင့် ဝတ္တရားများကို ကောင်းမွန်စွာ မလုပ်ဆောင်နိုင်တော့ပေ။ ခန္ဓာကိုယ်၏
 သက်ဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းများထဲတွင် အဆိပ်အတောက်များ စုဝေးလာပြီး

ကျောက်ကပ်ရောဂါနှင့်အဆုတ်နှင့်ပတ်သက်သောရောဂါများ စတင်ဝင်ရောက် ဖြစ်ပေါ်လာတော့၏။

သဘာဝကုထုံး

ဤစာမျက်နှာတွင်လည်း သဘာဝကုထုံးသည် NATURAL TREATMENT သည် ပရိတင်းဓာတ်ကို လိုအပ်သည်ထက် ပိုမိုစားသုံးမှုကို ရပ်ဆိုင်းစေခြင်း၊ လျှော့ချပေးခြင်းများလည်း လိုအပ်ပါသည်။ ဤသို့ဖြင့် ကျောက်ကပ်နှင့်အဆုတ်အတွက် လိုအပ်နေသောအနားယူမှုကို ပေးစွမ်းစေပြီး၊ အဆိုပါ အစိတ်အပိုင်းများကိုလည်း ပြန်လည်အင်အားကို ပြည့်ဝလာစေနိုင်ပါသည်။

ပရိတင်းဓာတ်မပါရှိသော အကောင်းဆုံးသောအာဟာရဓာတ်ကို အပြည့်အဝရရှိစေနိုင်သောအရာမှာ စပျစ်ရည်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း ကျောက်ကပ်နှင့်အဆုတ်ရောဂါများတွင် အဆိုပါ စပျစ်ရည်ကို သောက်ပေးခြင်းသည် ကောင်းမွန်သော သဘာဝအကျိုးတရားတို့ကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။ စပျစ်သီးရည်သည် ကျောက်ကပ်နှင့်အဆုတ်ကို လှုံ့ဆော်ပေးပြီး ဆီးကို ပိုမိုထုတ်စွန့်စေကာ သလိပ်ကိုလည်း ထုတ်ပယ်စေလေသည်။

အိန္ဒိယပရဆေးအာနိသင်ကျမ်းကြီး၏အဆို

အိန္ဒိယနိုင်ငံ အာယုဗ္ဗေဒနှင့်ယူနာနီဆေးပညာ စံချိန်စံညွှန်းပြဋ္ဌာန်းချက် စာအုပ်တစ်ဖြစ်သည့် အိန္ဒိယပရဆေးကျမ်းကြီး INDIAN MATERIA MEDICA ကို ကေ,အမ်,နက်ဒ်ကာ K. M. NADKARNI ပုဂ္ဂိုလ်မှ ပြုစုထားသည့်ကျမ်းကြီးတွင် စပျစ်သီး၏ မြောက်မြားစွာသော အသုံးဝင်ပုံများကို အောက်ပါအတိုင်း မြန်မာဘာသာသို့ ပြန်ဆို၍ စာမျက်နှာဖွဲ့စည်းထားပါသည်။

ရောဂါကုထုံးဆေးနည်းများ

“ရှေးယခင်ကာလတည်းကပင် အိန္ဒိယနိုင်ငံ၌ စပျစ်သီးကို များစွာ

တန်ဖိုးထားခဲ့ကြ၏။ သွေးအားနည်းရောဂါ ANAEMIA အချို့နှင့် အား
 အင်ကုန်ခန်းပိန်ကြုံရသောရောဂါအချို့တွင် စပျစ်သီးကို စားသုံးရန် ညွှန်
 ကြားရ၏။ လူနာများအား စပျစ်သီးစိုက်ပျိုးသည့်နိုင်ငံများသို့ သွားရောက်
 စေပြီး ငါးမိနစ် စပျစ်သီးတစ်လုံးကျ နေ့စဉ် နာရီပေါင်းများစွာ စားခိုင်းကြ၏။
 သည်းခြေရည်ကြောင့် အစာမကြေခြင်း BILIOUS DYSPEPSIA,
 သွေးထွက်ခြင်း၊ သွေးလွန်ခြင်း၊ သွေးယိုစိမ့်ရသောရောဂါ HAEMO
 RRHAGES, ဆီးသွားရာတွင် ခက်ခဲခြင်း၊ ဆီးချုပ်၊ ဆီးအောင့်ခြင်း၊ ဆီးခန်း
 ရောဂါများလည်း စပျစ်သီးသည် အသုံးဝင်၏။ ထို့ပြင်လည်း နာတာရှည်
 လေပြွန်ရောင်ရောဂါ၊ CHRONIC BRONCHITIS, ချောင်းဆိုးခြင်း၊
 နှလုံးရောဂါ HEART DISEASE, ဆီးအိမ်တွင် ဥအကာဓာတ် ပိုမိုနေ
 သောရောဂါ BRIGHT'S DISEASE, ဂေါက်ရောဂါ GOUT, များတွင်
 လည်း အကျိုးပြုနိုင်သည်ဟုဆိုသည်။ စပျစ်သီးရည်ကို စစ်ယူပြီး လက်ဖက်
 ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်းကျစီ ကလေးငယ်များအား တိုက်ကျွေးသွားပါက သွား
 ပေါက်ချိန်တွင် ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေ၍ ဝမ်းချုပ်ခြင်းကြောင့်
 တက်ခြင်းကိုလည်း ကာကွယ်ပေးစေနိုင်ပါသည်။ စပျစ်သီးရည်ကို ရှေး
 ယခင်က ဥရောပတိုက်တွင် ဝက်ရူးပျံရောဂါ EPILEPSY, တွင် ကုထုံး
 ဆေးဝါးအသုံးပြုခဲ့ကြပေသည်။ ရေငတ်ခြင်းတွင် စပျစ်ရည်သည် အကောင်း
 ဆုံး ဖြစ်ပေသည်။ အအေးမိလွန်း၍ အဖျားရောဂါတွင်လည်း တန်ဖိုးမဖြတ်
 နိုင်လောက်အောင် ကောင်းမွန်၏။ စပျစ်ချဉ်သီး၏ အရည်သည် ပွန်းပဲ့
 ခြင်းနှင့်အကြောတင်၊ အကြောဆွဲခြင်းများ၌ အသုံးပြုရ၏။

RAISINS ခေါ် စပျစ်ခြောက်သည် နေလှမ်းထားသည့်စပျစ်သီး
 မှည့်များပင် ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါ စပျစ်ခြောက်သည် ဖျား၍ရေငတ်ခြင်း၊
 ချောင်းဆိုးခြင်း COUGHS, နှာဆေး၊ နှာရည်ယိုခြင်း CATARRH, အသား
 ဝါရောဂါ JAUNDIC, မြစ်ခြောက်နာရောဂါတို့အတွက် အသုံးဝင်စေပြီး
 ပေးကျွေးရာတွင် အစေ့နှင့်အခွံကို ဖယ်ထုတ်ပစ်ရပေသည်။ အစာအိမ် အချဉ်
 လွန်၍ အစာမကြေသောရောဂါ၌ စပျစ်သီးခြောက် RAISINS, သကြား
 SUGAR, ပျားရည် HONEY, နှင့် ဖန်ခါးသီးအခြောက်မှုန့် POW-

DERED CHEBULIC MYROBALANS တို့ကို ရောစပ်၍ လူနာ အားအန်စေပြီးမှ ၎င်းဆေးစုကို တိုက်ကျွေးပေးရသည်ဟု စက္ကဒတ္တကျမ်းကြီး CHAKRADATTA တွင် ပြဆိုထားပေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်၏ အတွင်း အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကို အေးမြစေရန် ကာကွယ်ပေးရန်နှင့် ခွဲပျော်ဝင်စေသော ခွဲထုတ်ဆေးရည်အဖြစ် ပျားရည်နှင့်စပျစ်သီးပါဝင်သော ဆေးတစ်မျိုးမျိုးကို သောက်ပေးသင့်သည်ဟု သင်္ဂီဓရကျမ်း SHARAN- GDHARA က ဆိုထားပေသည်။ အဆိုပါဆေးကျမ်းအရ ဆေးဝါးဖော် စပ်နည်းမှာ

စပျစ်ခြောက် RAISINS

ဆီးဖြူသီးခြောက်မှုန့်

POWDERRED EMBLIC MYROBALANS

စွန်ပလွန်သီး DATES

ပိတ်ချင်းသီးတောင့်

PLONG PEPPER

ငရုတ်ကောင်း

BLACIC PEPPER

တို့ကို အမှုန့်ပြု၍ ပျားရည် HONEY, ထောပတ် GHEE နှင့်သမ အောင်မွှေပေးပါ။ ဒရက်သာရိတ DRAKSHARITA ဟု အိန္ဒိယအာ ယုဗ္ဗဒဆေးကျမ်းကြီးများတွင် တရားဝင်ပြဋ္ဌာန်းဆေး ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါ ဆေးဝါး၏ အာနိသင်ကို အင်အားပြည့်ဖြိုးစေသည့် ဆေးရည်တစ်မျိုးကို လည်း ထိုစာရေးသူကပင် ညွှန်းထားပါသေးသည်။

စပျစ်ခြောက်ကုထုံး

THE RAISIN CURE

နာရည်ယိုခြင်း၊ နာဝေး နာပိတ်ရောဂါ CATARRH

ပန်းနာရောဂါကုထုံး ASTHMA CURE

နာရည်ယိုခြင်း။ နှာစေးနှာပိတ်ရောဂါ CATARRH နှင့် ပန်းနာ ရောဂါ ASTHMA ဝေဒနာကို သဘာဝနည်းအရ ကုသနည်းမှာ စပျစ်

ဖျော်ရည်နှင့် စပျစ်သီးခြောက်တို့ကို ပေးကျွေးရန် အိန္ဒိယနိုင်ငံရှိ ဆေးပညာ ကျမ်းပြုပညာရှင်များမှ ဝေဒနာရှင်များကို ညွှန်ကြားခဲ့ပေသည်။ ကုထုံးဆင် ယင်ပုံ ဆင်ယင်နည်းများကို ဒေါက်တာဂျိဆီယာအိုးလ်ဖီးလ် DR. JOSIAH OLDFIELD က သူ၏ “စပျစ်ခြောက်ကုထုံး THE RAISIN CURE” စာအုပ်တွင် အောက်ပါအတိုင်း ရေးသားဖော်ပြထားလေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ အသက်ရှူသွင်းလိုက်သည့်အခါ အောက်စီဂျင်ဓာတ် OXYGEN ကို LUNG = အဆုတ်ထဲသို့ ရှူသွင်းလိုက်ကြ၏။ အသက် ရှူထုတ်သောအခါ၌ကား အောက်စီဂျင်ဓာတ်မပါတော့ဘဲ ရေငွေ့ဓာတ်နှင့် ကာဘွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်ဒ် CARBON DIOXIDE အပြင် အာမိုးနီးယား AMMONIA နှင့် အခြားအဆိပ်အတောက်ဓာတ် သဘာဝများကိုသာလျှင် ထုတ်လွှတ်ရပေသည်။

ကော်ဓာတ်

အစားအစာတိုင်းပါဝင်သော ကော်ဓာတ်ကို လျှော့ချစားသုံးပေးပါက အဆုတ်မှ ထုတ်ပယ်စွန့်ပစ်ရသည့်ကာဗွန်ဒိုင် အောက်ဆိုက်ဒ်ဓာတ် ဖြစ်ပေါ်မှု ကိုလည်း လျှော့ချပေးနိုင်ရာရောက်ပေသည်။

အသားများနှင့် ပရိုတင်းဓာတ်များကို လျှော့ချစားသုံးပေးခြင်းဖြင့် ကျောက်ကပ်မှ စွန့်ထုတ်ရမည့်အာမိုးနီးယားဓာတ်နှင့် အခြားအဆိပ် အတောက်များကိုလည်း လျှော့ပေးရာတွင် အကျိုးသက်ရောက်စေနိုင်ပါ သည်။

မလများ(အဆိုပါအဓိပ္ပာယ်ကို အထက်စာမျက်နှာများတွင် ဖော်ညွှန်း ထားခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။ မြန်မာဘာသာပြန်ဆိုသူ) ပြည့်ဝရောပြွန်းနေသော သွေးကို အောက်စီဂျင်ဓာတ်ပြည့်ဝသည့်လေက ထိတွေ့ဓာတ်ပြုရာ၌ နုနယ် ဤထုတ်ချင်းပေါက် ကြည်လင်သောကလာပ်စည်းမှာ အပေါ်တွင် ဝန်ထုပ် ဝန်ပိုးဖြစ်သဖြင့်။ ထိုကလာပ်စည်းများသည် အရွယ်မတိုင်မီ အချိန်ထက် စော၍ အိုမင်းရင့်ယော် ဟောင်းနွမ်းပြီး ထူထဲလာကြရတော့သည်။

ချောင်းဆိုးခြင်း

ထိုကဲ့သို့ ထူထဲလာသည့် ကလာပ်စည်းများကြောင့် သွေးနှင့် အောက်စီဂျင်ဓာတ်ပြုရာတွင် အခက်အခဲများစွာကို ဖြစ်ပေါ်စေလေသည်။ လုပ်ငန်း ဆောင်တာစွမ်းရည်သတ္တိလျော့နည်းပါးလာ၏။ အဆုတ်မှ စိမ်ရည် SECRETIONS သည်လည်း ရေကဲ့သို့ကြည်ကြည်ကျဲကျဲ သို့မဟုတ် ခွဲပျစ်ပျစ်ဖြစ်လာပြီး အသက်ရှူလည်း လည်ချောင်းမှ အသံမြည်လာကာ မသင့်သောအစားအစာကို မှားယွင်းစွာ စားသုံးမိခြင်း ရှိလာပြန်ပါကလည်း နောက်ဆုံးအဆင့်တွင် ချောင်းဆိုးလာရပေတော့သည်။

အဆုတ်၏လုပ်ငန်း

အစားအစာများတွင် ကော်ဇာတ် STARCH များလွန်းခြင်းကြောင့် အဆုတ်၏လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ချက်တာဝန်များကို ပိုမို လေးလံစေပြီး အသက်ရှူထုတ်များကို တိုတောင်းလာစေပါသည်။ အသက်ရှူရာတွင် ပိုမို ခက်ခဲစေပါသည်။ အားယူအားစိုက်၍ ရှူရှိုက်ရခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်လာစေပြီး အသားဓာတ်လွန်ကဲလျှင်မူ နုနယ်သောအဆုတ်နံရံကလာပ်စည်းများကို ပျက်စီးစေခြင်း၊ အသားဓာတ်လောင်ကျွမ်းမှုမှ ဖြစ်ပေါ်ရသောအဆိပ်ဓာတ်ပစ္စည်းများကို စွန့်ထုတ်ရာတွင် ခက်ခဲလေးလံစေနိုင်ပါသည်။

သက်လတ်ပိုင်းတွင် စတင်၍ သက်ကြီးပိုင်းတွင် ထင်ရှားလာသော လက္ခဏာများဖြစ်သည်။ နာတာရှည် လေဖြန်ရောင်ခြင်း၊ နာတာရှည် ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူရှိုက်ရာတွင် ကျယ်လောင်စွာ အသံထွက်ခြင်း၊ တံတွေး၊ သလိပ်ထွက်ခြင်း၊ ပန်းနာဆန်ဆန် အသက်ရှူကျပ်တည်းလာခြင်း၊ အသက်ရှူချက်မှာ တိုတောင်းလာခြင်း။ ရင်အုပ်မျက်နှာမို့မောက်လာခြင်း။ ရောင်ခြင်း၊ အမြန်မလျှောက်နိုင်ခြင်း၊ အစရှိသည့်လက္ခဏာတို့သည် အသားနှင့်အသားဓာတ်များ၊ အသားပါဝင်သောအစားအစာများ၊ ပေါင်မုန့်နှင့် ဂျုံ၊ စပါး၊ ကောက်ပဲသီးနှံတို့ စားသုံးမှုနဲ့ပတ်သက်၍ နေသည်ဟူသော (ဥပဒေသ) ကို နားလည်သဘောပေါက်ရန် နားလည်ရန် မခဲယဉ်းတော့ပေဟု ဆိုရပေမည်။

စပျစ်ခြောက်ကုထုံး

ဤသို့ ဆန့်ကျင်ဖောက်ပြန်သော အခြေအနေများသို့ ရောက်ရှိနေသူများ စနစ်တစ်ကျ စီစဉ်ထားသည့်စပျစ်ခြောက်ကုထုံးဖြင့် ရောဂါသက်သာရစေနိုင်ကြောင်းကိုလည်း သဘောပေါက်စေရန် မခဲယဉ်းတော့ပေ။ အကြောင်းရင်းမှာမူ ဤကုထုံးသည် ကော်ဓာတ်(ကစီဓာတ်)၏ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကို သက်သာလျော့ချပေးနိုင်စေပြီး၊ အသားဓာတ်၏ အဆိပ်အတောက်မှာလည်း ကင်းလွတ်စေနိုင်သောကြောင့်ပင် ဖြစ်လေသည်။

ပန်းနာရောဂါ

ပန်းနာရောဂါ၏ နှိပ်စက်မှုမှ ကင်းလွတ်နေသူတစ်ဦး၏ ဘဝချမ်းသာသုခထက် ပိုမိုပြီးပျော်ရွှင်မှုများကို တစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှ မကြားဘူး၊ မမြင်ဘူး ခဲ့ပါ။ ဤသို့ နှိပ်စက်တတ်သောရောဂါကို ခံစားနေရသူများသည်၊ ကြာရှည်စွာ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်၍ အသက်ရှူမဝသော ဒုက္ခ၏ သားကောင်များအဖြစ် သူတို့ဘဝကိုတင်ပြထားကြ၏။ သတိလစ်လောက်အောင် ဖြစ်ရခြင်းကို အသာထား၍ အသက်ရှူမှုဝလာစေရန်အတွက်ပင်လျှင် သူ့ခများမှာ နည်းမျိုးစုံဖြင့် ရုန်းကန်ရင်း ဇောချွေးပြန်သည့် နာရီပေါင်းများစွာကို ကုန်လွန်ခဲ့ရသည်။

နာတာရှည်အဆုတ်လေဖြင့်ရောဂါ

CHRONIC BRONCHITIS RELIEVED

လေရှူပြန်ချောင်းရောဂါများ DISEASES OF THE RESPIRATORY ORGANS များတွင် ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ၊ BRONCHIAL ASTHMA, အဆုတ်လေဖြင့်ရောဂါ ACUTE BRONCHITIS, အစရှိသည့်ရောဂါများစွာကို တွေ့ရှိနိုင်ပေသည်။ အသက်ရှူအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကို ထိခိုက်ပျက်ပြားစေသည့်နာတာတို့ (လောလောဆယ်ဖြစ်သော ရောဂါနှင့်နာတာရှည်ရောဂါများ၏) ဒုက္ခပေးမှုကိုမူ တစ်ဖြည်းဖြည်းနှင့် ကျော်လွှားနိုင်ပါပြီ။ သို့ရာတွင် အဆုတ်လေဖြင့်ရောင်ခြင်း၏ အစောဆုံးလက္ခဏာကား ခံစားချက်ကို မည်သူမျှလျစ်လျူမရှုနိုင်ပေ။ အကြောင်းမူ

ကား၊ အသေးငယ်ဆုံးသော အစအနများသည် ပိုမိုပြီးကြီးကျယ်သောရောဂါ ဝေဒနာများအတွက် လွယ်ကူသောဝင်လမ်း(တံခါး) ဖြစ်နေကြောင်းပင် ဖြစ်ပါ သည်။

စပျစ်ခြောက်ကုထုံး

ဤတွင် စပျစ်ခြောက်ကုထုံး၏ တန်ဖိုးသည် စာဖတ်ပရိသတ်များ ထံသို့ ရောက်ရှိလာပြီး ဖြစ်၏။ ထိုကုထုံးသည် ကော်ဓာတ်များမှ လုံးဝလွတ် ကင်း၏။ အသားတွင်ပါဝင်၍ သက်ရှိဇီဝကမ္မအရ ပြောင်းလဲသွားသော အဆိပ်အတောက်ဓာတ်ပစ္စည်းများ လုံးဝမပါရှိပေ။ အသားစားများအတွက် မွေးမြူထားသော ဆူဖြိုးလွန်းသည့်တိရစ္ဆာန်အသားများကို ဇီဝကမ္မလုပ်ငန်း ဖြင့် ပြောင်းလဲရရှိသော ကြမ်းတမ်းသည့်ဓာတ်များ လုံးဝမပါရှိပေ။ စပျစ် ခြောက်သည် လွယ်ကူ၍ ကျေကျက်စေရာတွင် အလွယ်တကူစုတ်ယူနိုင်ပြီး၊ ခွန်အားအဖြစ်သို့ လွယ်ကူစွာပြောင်းလဲနိုင်သော သကြားဓာတ် တစ်မျိုးကို ပေးစွမ်းနိုင်ပေသည်။

ဤသို့ဖြင့် စပျစ်ခြောက်ကုထုံးသည် မောပန်းနွမ်းနယ်နေသည့်လူနာ အား လျင်မြန်စွာပြန်၍ အင်အားကို ပြည့်ဝစေပြီး၊ ခွန်အားသစ်ကို တည်ဆောက်နိုင်ရန် ကာယအားကို ပေးစွမ်းနိုင်ပေသည်။

ဤသို့ပေးစွမ်းနိုင်ခြင်းအားဖြင့်၊ အဆုတ်ကို ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးမပိစေဘဲ၊ (လျော့ပါးသက်သာစေပြီး) ဤသို့လျော့ပေါ့ခြင်းဖြင့် အသက်ရှူခက်ခဲခြင်း နှင့်အဆုတ်လေပြွန်ရောင်ရောဂါတို့ရှိလျှင် (အဆုတ်ရောဂါ T. B ကဲ့သို့ရော ဂါပိုးမရှိသောပုံစံဖြစ်လျှင်) မကြာမီအချိန်တိုကာလအတွင်းမှာပင် သက်သာ ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပေသည်။

အက်ဆစ်ဓာတ်နှင့်မတည့်သူများ

စပျစ်သီးခြောက်တွင် မည်သည့်အက်ဆစ်ဓာတ်မျိုးမှ မပါရှိပေ။ ထို့ကြောင့် လည်း အက်ဆစ်နှင့်လုံမတည့်သောသူ ရောဂါဝေဒနာရှင်များကို ကုသမှု ပေးဆောင်ရာတွင် အထူးပင် အသုံးဝင်စေပါသည်။

ဝဖြိုးစေနိုင်သောအစားအစာစပျစ်သီး

THE GRAPE AS A FATTENING FOODS

စပျစ်သီးကို ဝဖြိုးလာစေနိုင်သောအစားအစာအဖြစ် တန်ဖိုးထားနိုင်ပါသည်။ ပိန်ကြံခြင်းနှင့်အင်အားကုန်ခမ်းခြင်းသည် နာတာရှည်အားနည်းရောဂါ၊ တစ်နေ့တာအချိန်အဆထက် လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ဆောင်ရွက်ရခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ မကြာခဏစိတ်လှုပ်ရှားခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှုများခြင်း၊ စိတ်သောကရောက်ခြင်း၊ အစားအသောက်များကို ပုံမှန်မစားသုံးခြင်းကြောင့် အာဟာရဓာတ်ချို့တဲ့လာခြင်း၊ အာဟာရဓာတ်များမပြည့်ဝခြင်း စသည်တို့ဖြစ်နိုင်ခြေရှိပါသည်။ အတွင်းလုပ်ငန်းနှင့် ပြင်ပလုပ်ငန်းတို့တွင် သုံးစွဲရသည့် ခွန်အားပမာဏထက် လျော့နည်းသော ခွန်အားတန်ဖိုးရှိသည့် အစားအစာများကို စားလျှင် ကိုယ်အလေးချိန်ကျဆင်းရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ အခြေအနေကို ပြောင်းလဲပြုပြင်ပေးစေခြင်းဖြင့်သာလျှင် ကိုယ်အလေးချိန်ကို တိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။

သာကာစပျစ်သီးရရှိသောအားတိုးဆေး

ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများအတွင်း လျင်မြန်စွာအားတိုးစေလိုလျှင် အစားအစာများမှ ရရှိစေနိုင်သော အာဟာရပမာဏကို တိုးမြှင့်စေရန် ဆောင်ရွက်ပေးရပါမည်။ ကာဘော်ဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ်နှင့် အဆီဓာတ်၏ တိုးမြှင့်နှုန်းအတိုင်း ရရှိစေရန် ဆောင်ရွက်ပေးရသည်။ ပရိုတင်းအသားဓာတ်ကို မတိုးမြှင့်စေရန် သတိထားရပါမည်။

အသားဓာတ်အန္တရာယ်

အသားဓာတ်သည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း သိုမှီးထား၍ မရသဖြင့် စားသုံးရာတွင် ပိုမိုစားသုံးခြင်းဖြင့် အသုံးမကျဖြစ်ရတတ်ပါသည်။ သို့တည်းမဟုတ် များစွာ အန္တရာယ်ကို ဖြစ်စေနိုင်ပေသည်။ အလွန်၍ အသားဓာတ်ပါဝင်သော အစားအစာများကို ပိုမိုစားသုံးပေးမှုသည် အကျိုးမရှိစေဘဲ ဆိုးကျိုးကိုသာ ဆောင်ရွက်ပေးလေ့ရှိပါသည်။ အပြစ်များကိုသာ ပေးဆောင်နိုင်ပါသည်။

ပိုလျှံနေသော အသားဓာတ်သည် အူသိမ်အူနုများကို ပုတ်သိုးစေပြီး သွေးအတွင်းအဆိပ်အတောက်တို့ကို ပွားစေခြင်းနှင့် ရောဂါဘယများကို ဖြစ်ပွားစေရာတွင် အထောက်အပံ့များကိုသာ ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။

ကာဘော်ဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ်နှင့်အဆီဓာတ်

အဆီဓာတ် FATS ကာဘော်ဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ် CARBOHYDRATES မှာမူ ဤသို့မဟုတ်ပေ၊ လုံးဝကွဲပြားခြားနားနေ၏။ ၎င်းပါဝင်သော အစားအစာများကို ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း လောင်စာအဖြစ် သုံးစွဲလိုက်ကြခြင်းအားဖြင့် ၎င်းတို့သည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း သိုမှိထားရှိပြီး အဆီကလာပ်စည်းများနှင့် လက်ကျန်ကလာပ်စည်းတို့ဖြစ်ကြရ၏။ အဆီဓာတ်ရော ကာဘော်ဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ်ပါ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အဆီဓာတ်အဖြစ် သိုလှောင်ထားရ၏။ အစားအစာများတွင် ပါဝင်သော အဆီများကို စုတ်ယူပြီး ခန္ဓာကိုယ်အဆီစုများဆီသို့ သယ်ယူပို့ဆောင်ပေးရ၏။ ကာဘော်ဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ်များ CARBOHYDRATES မှ ရှေးဦးစွာ ဒက်စ်စထရိုစ် DEXTROSE ခေါ် စပျစ်သကြားအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲစေပြီးမှ ကာဘော်ဟိုက်ဒရိတ်အဖြစ်သို့ ထပ်မံပြောင်းလဲစေပြီး ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းစုဝေးနေရ၏။

စပျစ်ရည်၏စွမ်းအား

ခန္ဓာကိုယ်အား ဝဖြိုးလာစေရာတွင် ကာဘော်ဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ်များ CARBOHYDRATES သည် “အဆီဓာတ် FATS တစ်အောင်စကို ပိုမိုစားသုံးလိုက်ပါက ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းအဆီဓာတ် တစ်အောင်စ ရရှိသွား၏။ ကာဘော်ဟိုက်ဒရိတ် (၀၁)ကစီဇတ် (၀၁)ကော်ဇတ် (၀၁)သကြားဓာတ်တို့ တွင်မူ တစ်အောင်စကို ပိုမိုစားသုံးလိုက်လျှင် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ၃-၄ အောင်စ ဖြစ်နေရ၏။” ထို့အပြင် “အဆီဓာတ်ကို များပြားစွာ စားသုံးပေးလျှင် အစာ အိမ်နှင့်အူသိမ်အူနုများအတွင်း၌ အစားအစာများ လှုပ်ရှားရာတွင် ကြန့်ကြာမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေလေသည်။ ၎င်းမှာ အူမကြီးထဲတွင် ပုတ်သိုးစေသော ပြောင်းလဲမှုများကို တိုးပွားလာစေပါသည်။ ထိုသို့ အပြောင်းအလဲများ

ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို ပျက်ပြားစေတတ်၏။”

ကစီဓာတ်ခေါ် ကာဘော်ဟိုက်ဒရိတ်အားလုံးတွင် စပျစ်သည် အထက်ပါအကြောင်းအရာများထက် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပြီး အစာအိမ်နှင့် အူသိမ်၊ အူနုများကို ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးအဖြစ် ဒုက္ခပေးဘဲ၊ ခန္ဓာကိုယ်ကို တစ်ဖန် ဖွံ့ဖြိုးကာ ဝဖြိုးလာစေနိုင်ပါသည်။ သိပ္ပံနည်းကျ မျှတသောအစားအစာများနှင့်တွဲဖက်၍ နေ့စဉ် စပျစ်သီးရည်တစ်ပေါင်သို့မဟုတ် နှစ်ပေါင်မျှကို သောက်သုံးပေးနိုင်လျှင် ရက်သတ္တပတ်တစ်ပတ်အတွင်း ခန္ဓာကိုယ်တွင် အသားတက်လာ၍ ကိုယ်အလေးချိန်မှာလည်း သိသိသာသာတိုးတက်လာစေမည်ဖြစ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် စပျစ်သီးနှင့်အုန်းသီး COCOA-NUT ကို တွဲဖက်စားသုံးခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဝဖြိုးလာစေမည့် အစားအစာဖြစ်ကြောင်းကို တွေ့ရှိရပေသည်။

စပျစ်သီးခြောက်

DRIED GRAPES OR RAISINA

စပျစ်သီးမရရှိစေနိုင်သောအရပ်ဒေသများနှင့် စပျစ်ရာသီမဟုတ်သော အချိန်များတွင် “သစ်သီးများကို ဓာတ်စာအဖြစ် ရောင်ချသောဆိုင်များ” လွယ်လင့်တကူ ဝယ်ယူစားသောက်ခြင်းဖြင့် ရောဂါဝေဒနာများကို ကုသရန် ဖြစ်ပေသည်။ ထိုအပြင် စပျစ်သီးပေါ်ချိန်မဟုတ်သောအခါတွင် စပျစ်ကုထုံးကို မည်ကဲ့သို့ရစေနိုင်မည်နည်းဟု မေးခွန်းကို ထုတ်လာလျှင် အဖြေကား “စပျစ်သီးအစိုအစား စပျစ်သီးခြောက်ကိုအသုံးပြုပေးပါ” ဟူ၍သာ ဖြစ်ပါသည်။

RAISINA ခေါ်သော စပျစ်သီးခြောက်ကို အချိန်အခါမရွေး၊ အိန္ဒိယနိုင်ငံတစ်နိုင်ငံလုံးရှိ ကုန်စုံဆိုင်များတွင် ရရှိစေနိုင်ပါသည်။ (ရန်ကုန်မြို့တွင်း သိမ်ကြီးဈေးဒီရုံနှင့် ရွှေဘုံသာလမ်း၊ ကုန်ဈေးတန်းလမ်း၊ ဗိုလ်ချုပ်ဈေးတစ်ဝိုက်တွင် စပျစ်သီးခြောက် ဝယ်ယူရစေနိုင်ပါသည်။ မြန်မာဘာသာပြန်ဆိုသူ) စပျစ်ခြောက်ကို ကိုယ်တိုင်အခြောက်လှမ်းကာ အိမ်တွင်း၌ ကြိုက်သည့်ပုံစံဖြင့် လှောင်ထားနိုင်ပေသည်။ သကြားဓာတ်ကြွယ်ဝသဖြင့် အချိန်

ကြာကြာပင် သိမ်းဆည်းထားနိုင်ပေသည်။

စပျစ်ခြောက်အမျိုးအစား

စပျစ်ခြောက် ၃-၄ မျိုး ရှိလေသည်။ ရိုးရိုးစပျစ်ခြောက်အကြီးစားသည် အနက်ရောင် သို့မဟုတ် အညိုရောင်ရှိပြီး အစေ့ပါ၏။ အစေ့မပါဝင်သော အသေးမျိုးကို စူလတိန်နာ SULTANAS ဟု ခေါ်ဆိုကြသည်။ အရောင်အဆင်းမှာ အဝါရောင်သန်းသည့် အစိမ်းရောင်ဖြစ်၍ အနံ့အရသာမှာမူ ထူးခြားလှ၏။ လူတိုင်းလိုလိုပင် စပျစ်ခြောက်နှစ်မျိုးကို ကောင်းစွာသိရှိ ရင်းနှီးနေကြတတ်ပါသည်။ ဒုတိယအမျိုးအစားမှာ အလွန်ချို၍ အရသာရှိပြီး ဗာဒံဆန်များ၊ သစ်ချသီးဆန် WALNUT များနှင့်အတူ ဆောင်းရာသီတွင် စားသုံးကြ၏။

စပျစ်စို၊ စပျစ်ခြောက်ဟူသည်

ကျောက်ကပ်ကို လှုံ့ဆော်ရာတွင် စပျစ်သီးအစိုသည် စပျစ်သီးခြောက်ထက် ပို၍ဆေးဖက်ဝင်အာနိသင်ရှိကြောင်းကို တွေ့ရှိရပေသည်။ စပျစ်ရည်လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်သည် ခန္ဓာကိုယ်ကလာပ်စည်းများအား လှုံ့ဆော်ပေးရာတွင်သော်လည်းကောင်း၊ အဆိပ်အတောက်များကို ဖယ်ရှားရာတွင်သော်လည်းကောင်း၊ ချက်ချင်းလက်ငင်း အကျိုးသက်ရောက်စေရန် ပိုမိုအစွမ်းထက်မြက်ကြောင်းကိုလည်း အသေးစိတ်သိရှိထားပြီး ဖြစ်ကြပေသည်။ သို့ရာတွင် စပျစ်သီးမှည့်ကို မရရှိနိုင်တော့သည့်အချိန်တွင် လုံးဝမစားသုံးဘဲ နေခြင်းထက် စပျစ်သီးခြောက်ကို သုံးစွဲရန် သင့်လျော်ပေသည်။ ထို့အပြင်လည်း ဒေါက်တာအိုးလ်ဒ်ဖီးလ် DR. OLDFIELD ၏ ညွှန်ပြချက်ကဲ့သို့ စပျစ်သီးခြောက်တွင် ၎င်းလျှိုးနေသောဆေးဝါးအာနိသင်များ ပါဝင်သော သဘာဝဓာတ်များပါဝင်ပါသည်။ ၎င်းတွင် ပါဝင်သောဓာတ်များမှာ လုံးဝမလှုပ်ရှားသော ဓာတ်များမဟုတ်ပေ။ (အကယ်၍ စပျစ်သီးခြောက်များကိုပြုတ်ခြင်းကိုမပြုလုပ်ပါက) လိုအပ်သော အနွေးဓာတ် နှင့် ရေငွေ့ဓာတ်ကို ရရှိပါက တစ်ပြန်လည်၍ လှုပ်ရှားလာစေနိုင်သော သဘာဝအစွမ်းသတ္တိများ

ကို ပြန်လည်ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

စပျစ်သီးခြောက်အသုံးပြုနည်းအညွှန်း

ထို့ကြောင့် စပျစ်သီးအစိုကို မရရှိနိုင်တော့လျှင် စပျစ်သီးခြောက်များကိုပင် ရေနွေးနွေးဖြင့်နွေးစေပြီး ဆေးဝါးအဖြစ်စားသုံးပေးပါက အာနိသင်ခြင်းတူညီသလောက်ရှိပါသည်။ ထို့အပြင် စပျစ်ခြောက်တွင် စပျစ်သီးအစိုထက် ပိုမို၍ ထူးခြားသောဂုဏ်သတ္တိ အနည်းငယ်ပါဝင်ကြောင်းကို သိရှိထားသင့်ပေသည်။ အသီးစိမ်းတွင် အနည်းငယ်နှင့်အများဆုံးပါဝင်လျက်ရှိသော အက်ဆစ်ဓာတ် ACID သည် စပျစ်သီးခြောက်တွင် လုံးဝပါဝင်ခြင်းမရှိပေ။ သကြားဓာတ်ပါဝင်နှုန်းမှာ အနည်းငယ်အားဖြင့် မြင့်မား၍ သကြားဓာတ်အမျိုးအစားမှာလည်း ပိုမိုပြင်းထန်ကာ ကော်ကဲ့သို့ နူးညံ့သော ပက္ခတင်နဓာတ် PECTOSE မှာလည်း များပြားစွာပါဝင်သဖြင့်ဝမ်းကို ပျော့ပြောင်းစွာသွားနိုင်ပါသည်။

ထို့ကြောင့်လည်း စားသုံးရမည့်စပျစ်သီးအစိုနေရာတွင် စပျစ်ခြောက်ကို စားသုံးရာ၌ ကုန်ကျမှု ငွေကြေးပမာဏကို သက်သာမှုကိုလည်း ပေးဆောင်စေသည်။

စပျစ်သီးခြောက်များကို ဓာတ်ခွဲလေ့လာကြည့်လျှင် ရေငွေဓာတ် ၁၅% ပါဝင်သည်ကို တွေ့ရှိနိုင်ပြီး စပျစ်သီးအစိုတွင် ရေငွေဓာတ် ၈၀% ပါဝင်ကြောင်းကို တွေ့ရှိရပါသည်။ ထိုတွက်ချက်မှုသည် စပျစ်သီးခြောက်တစ်ပေါင်သည် အစို ၄ ပေါင်နှင့်ညီမျှစေသည်။ အာဟာရကိုလည်း ပေးစွမ်းနိုင်ကြောင်းရှိပေသည်။

အလေးချိန်ချင်းတူညီလျှင် စပျစ်သီးအစိုနှင့်စပျစ်ခြောက်များမှာ ဈေးနှုန်းခြင်းမကွာလှသည်ကိုလည်း ချိန်ဆနိုင်ပေသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် စပျစ်ခြောက်က စပျစ်စိုထက် သက်သာနေတတ်ပေသည်။ ဥပမာ ဘုံဆာမြို့ BOMBAY တွင် စပျစ်အစိုတစ်ပေါင်လျှင် ၈ပဲနှုန်းနှင့် ရောင်းချလျက်ရှိချိန်တွင် စပျစ်သီးခြောက်ကို တစ်ပေါင်လျှင် ၆ပဲနှုန်းထားနှင့် ရောင်းချလျက်ရှိနေကြောင်းကိုလည်း ကြုံတွေ့ရတတ်ပါသည်။