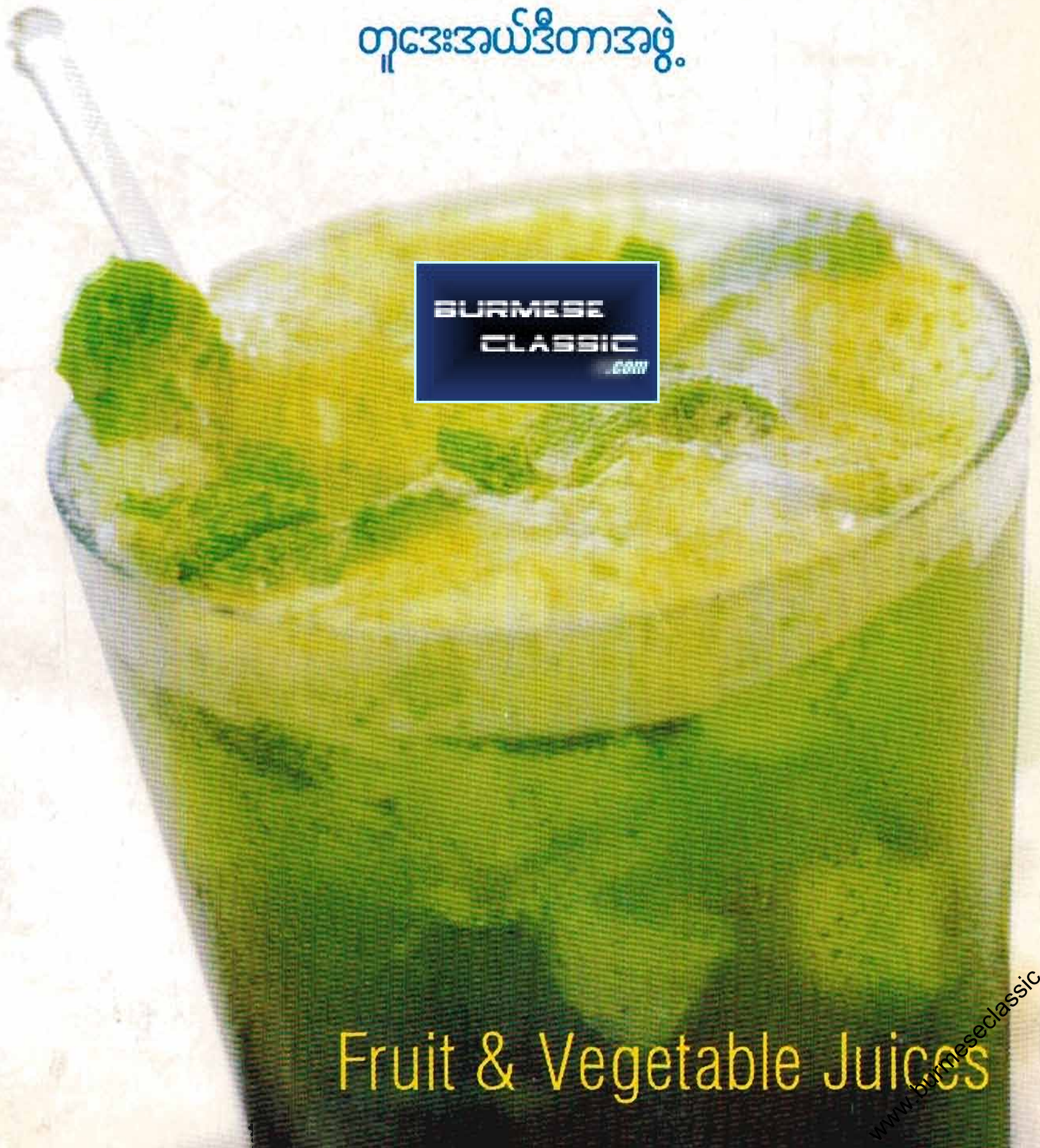




# အာဟာရနှင့် ကျန်းမာရေး အထောက်အကူပြု ဖျော်ရည်များ

တူဒေးအယ်ဒီတာအဖွဲ့



BURMESE  
CLASSIC  
.COM

Fruit & Vegetable Juices



တူဒေးစာအုပ်တိုက်  
 ပထမအကြိမ်  
 ၂၀၁၃ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ  
 အုပ်ရေ (၅၀၀)  
 တန်ဖိုး (၂,၅၀၀) ကျပ်  
 မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း  
 သိန်းထွန်းဦး

ထုတ်ဝေသူ  
 ခေါက်တာသာထွန်းဦး  
 တူဒေးစာအုပ်တိုက်

အမှတ် H၊ လှိုင်မြင်းမိုရ်ကန်လမ်း၊ ကန်ရိပ်မွန်အိမ်ရာ၊

လှိုင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ပုံနှိပ်သူ

ဦးဝင်းဗိုလ်

ဂျူးဂျူးပုံနှိပ်တိုက်

အမှတ် ၄-ဘီ၊ ဦးဖိုးမင်းလမ်း၊

ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

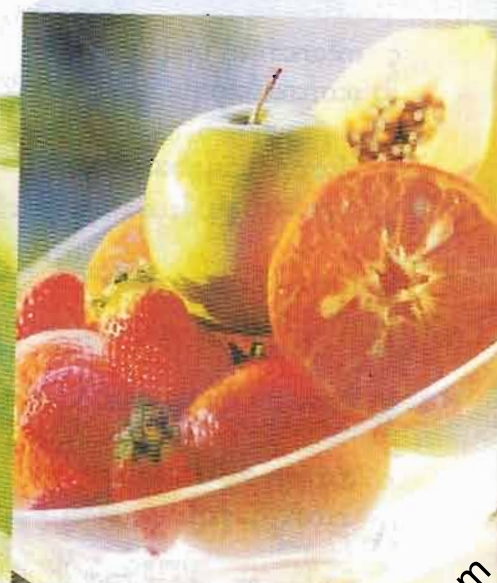
ဖြန့်ချိရေး

တူဒေးစာအုပ်တိုက်

စာမူ မူပိုင် © - တူဒေးစာအုပ်တိုက်



# အာဟာရနှင့် ကျန်းမာရေး အထောက်အကူပြုဖျော်ရည်များ



တူဒေးအယ်ဒီတာအဖွဲ့

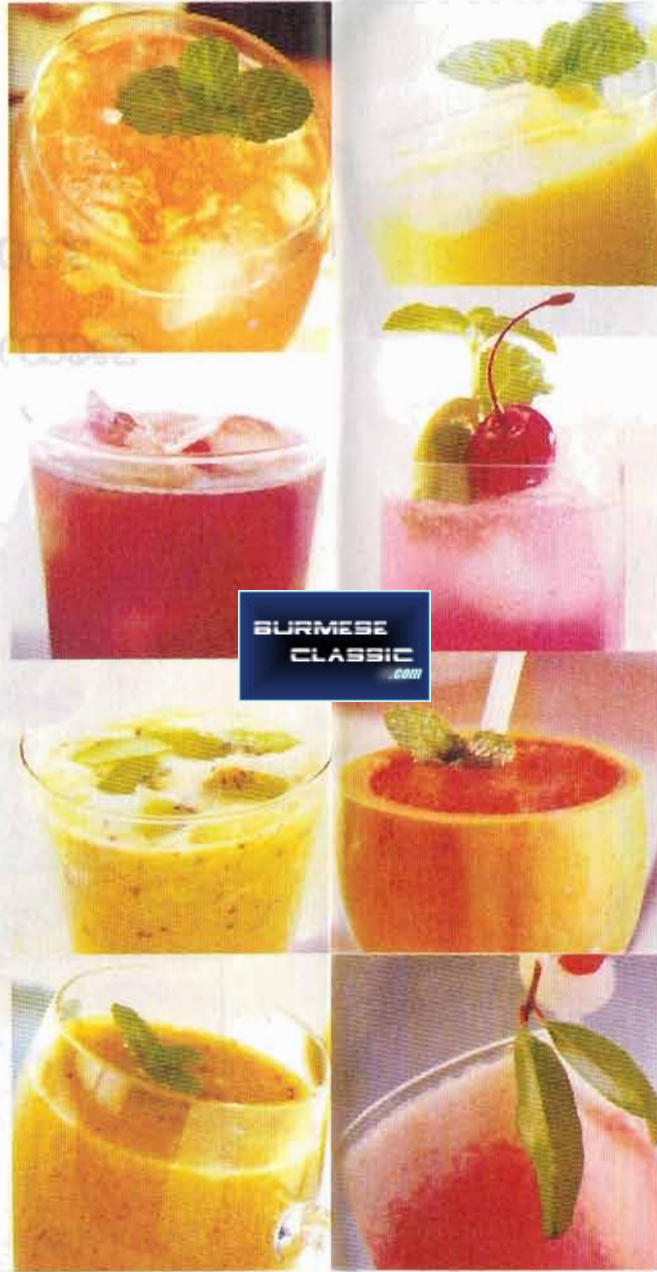
၆၀၅. ၈

တူဒေးအယ်ဒီတာအဖွဲ့  
 အာဟာရနှင့်ကျန်းမာရေးအထောက်အကူပြုဖျော်ရည်များ၊  
 တူဒေးအယ်ဒီတာအဖွဲ့။ -- ရန်ကုန်၊ တူဒေးစာပေ၊ ၂၀၁၃။  
 ၁၀၄ စာ၊ ၂၀ စင်တီ။ -- (ကျန်းမာရေးစာစဉ် - ၂၈)  
 မူရင်းအမည် - Fruit & Vegetable Juices  
 (၁) အာသာဠိန်သူ - တူဒေးအယ်ဒီတာအဖွဲ့  
 (၂) အာဟာရနှင့်ကျန်းမာရေးအထောက်အကူပြုဖျော်ရည်များ

# မာတိကာ

- ထုတ်ဝေသူအမှာ

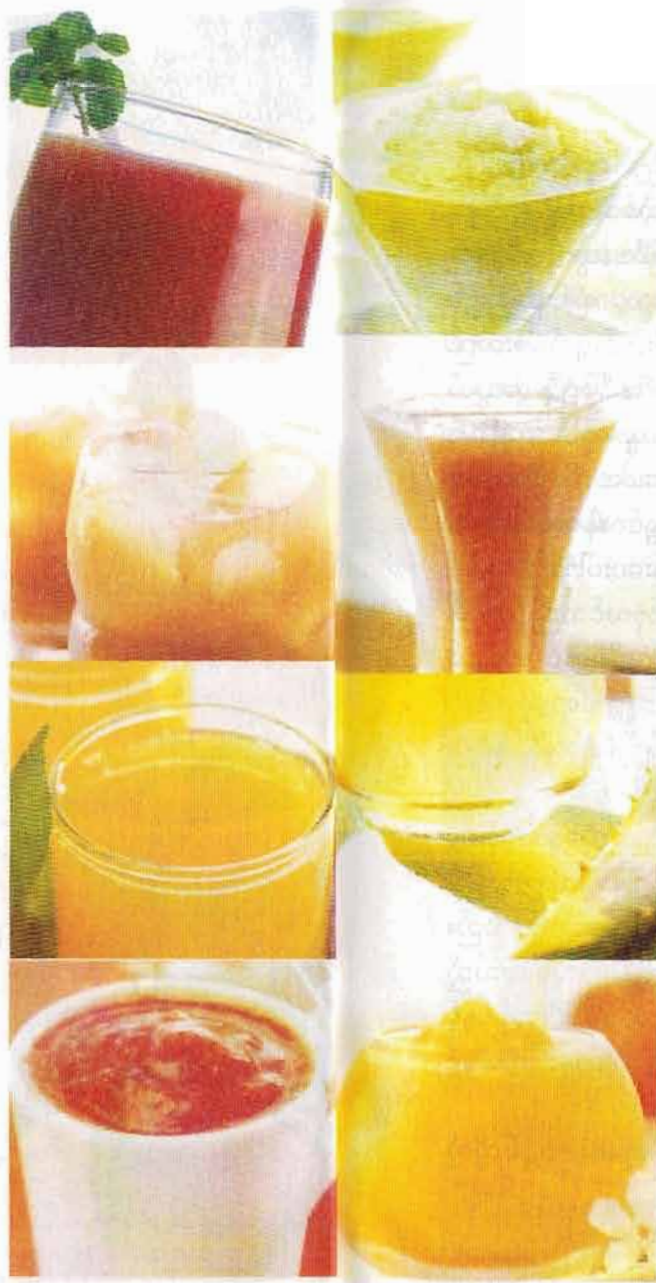
- ၁ သြဇာသီးဖျော်ရည် ၁
- ၂ အဟာရဓာတ်ပြည့်စသော  
ရွှေပုံသီးဖျော်ရည် ၄
- ၃ ဝိတမင်တွေကြွယ်ဝတဲ့ ဂေါ်ဖီထုပ်ဖျော်ရည် ၇
- ၄ ကင်ဆာရောဂါကို ကာကွယ်ပေးနိုင်တဲ့  
စတော်ဘယ်ရီဖျော်ရည် ၁၀
- ၅ ဆံကောသကို သန့်စွမ်းတောက်ပစေတဲ့  
သခွားသီးဖျော်ရည် ၁၃
- ၆ ဝမ်းလျှော့ခြင်းကို ကုသပေးနိုင်တဲ့  
လိုင်ချီးသီးဖျော်ရည် ၁၆
- ၇ ဝိတမင်အေး ကြွယ်ဝတဲ့ ဖရဲသီးဖျော်ရည် ၁၉
- ၈ ဆံကောသ ကျန်းမာသန့်စွမ်းစေတဲ့  
ဆလတ်ရွက်ဖျော်ရည် ၂၂
- ၉ အရိုးပွရောဂါနဲ့ နှလုံးသွေးကြောစိတ်ရောဂါကို  
ကာကွယ်ပေးနိုင်တဲ့ ပဲနီအချိုရည် ၂၅
- ၁၀ ကျောက်ကပ်သန့်ရှင်းအောင် ကူညီပေးနိုင်တဲ့  
သင်္ဘောသီးဖျော်ရည် ၂၈
- ၁၁ အစာကြေလွယ်စေတဲ့ သရက်သီးဖျော်ရည် ၃၁



- ၁၂ အဟာရဓာတ်စုံလင်တဲ့ ဟင်းရွက်စုံဖျော်ရည် ၃၄
- ၁၃ အသည်းအားကောင်းစေတဲ့  
ခရမ်းချဉ်သီးဖျော်ရည် ၃၇
- ၁၄ လည်ချောင်းနာ သက်သာစေတဲ့  
နာနတ်သီးဖျော်ရည် ၄၀
- ၁၅ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ကို ကျစေနိုင်တဲ့  
မင်းကွတ်သီးဖျော်ရည် ၄၃
- ၁၆ ချွဲသလိပ်တွေကို ဖယ်ရှားပေးနိုင်တဲ့  
ပိန်းဥဖျော်ရည် ၄၆
- ၁၇ အူကင်ဆာကို ကာကွယ်ပေးနိုင်တဲ့  
ပန်းသီးဖျော်ရည် ၄၉
- ၁၈ ကြက်ဟင်းခါးသီးဖျော်ရည် ၅၂
- ၁၉ အစာအိမ်ဝေဒနာအတွက် မရှိမဖြစ်  
ငှက်ပျောသီးဖျော်ရည် ၅၅
- ၂၀ အရေပြားကို စိုပြည်စေတဲ့  
ကညွတ်နာနတ်ရော ဖျော်ရည် ၅၈
- ၂၁ ခေါင်းကိုက်နဲ့ အအေးမိဝေဒနာကို  
သက်သာစေတဲ့ ပူဒီနာ ဖျော်ရည် ၆၁
- ၂၂ အဆုတ်ကို အဟာရဖြစ်စေတဲ့  
သစ်တောသီးဖျော်ရည် ၆၄



- ၂၃ အရေပြားဓာတ်မတည့်မှုကို သက်သာစေတဲ့ တရုတ်နံနံဖျော်ရည် ၆၇
- ၂၄ အစာခြေစနစ်ကို အထောက်အကူပြုတဲ့ ကျွဲကောသီးဖျော်ရည် ၇၀
- ၂၅ ကိုယ်ပူကျစေတဲ့ စပါးလင်ဖျော်ရည် ၇၃
- ၂၆ စိတာမင်စီ အများကြီးပါဝင်တဲ့ စောင်းလျှားသီးဖျော်ရည် ၇၆
- ၂၇ အမြင်အာရုံကိုအားပေးတဲ့ မုန့်လာဥနီဖျော်ရည် ၇၉
- ၂၈ ဝမ်းလျှော့ခြင်းကို သက်သာစေတဲ့ ကြက်ဟောက်သီးဖျော်ရည် ၈၂
- ၂၉ အာဟာရဓာတ်တွေ အများကြီးပါတဲ့ မြင်းခွာရွက် အာဟာရနှင့်ကျန်းမာရေး အထောက်အကူပြု ဖျော်ရည်များ ၈၅
- ၃၀ နို့တိုက်မိခင်တွေအတွက် သင့်တော်တဲ့ သခွားမွှေး အာဟာရနှင့်ကျန်းမာရေး အထောက်အကူပြု ဖျော်ရည်များ ၈၈
- ၃၁ ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို သက်သာစေတဲ့ ကိပိသီး အာဟာရနှင့်ကျန်းမာရေး အထောက်အကူပြု ဖျော်ရည်များ ၉၁
- ၃၂ အမြင်အာရုံအတွက် အာဟာရအပြည့်ပေးနိုင်တဲ့ မရန်းချိုသီး အာဟာရနှင့်ကျန်းမာရေး အထောက်အကူပြု ဖျော်ရည်များ ၉၄



- ၃၃ အစာအိမ်ဝေဒနာတွေကို သက်သာစေတဲ့ ချင်း (ဂျင်း) အာဟာရနှင့်ကျန်းမာရေး အထောက်အကူပြု ဖျော်ရည်များ ၉၇
- ၃၄ အရေပြားကို အကျိုးပြုတဲ့ သင်္ဘောသီး အာဟာရနှင့်ကျန်းမာရေးအထောက်အကူပြု ဖျော်ရည်များ ၁၀၀
- ၃၅ ကင်ဆာရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်တဲ့ ရှားစောင်းလက်ပုပ်ဖျော်ရည် ၁၀၃
- ၃၆ သွေးပေါင်ကျစေနိုင်တဲ့ တည်သီးဖျော်ရည် ၁၀၆
- ၃၇ ရေတံပြေစေတဲ့ တာလည်းသီး (သလဲသီး) ဖျော်ရည် ၁၀၉
- ၃၈ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ကိုကျစေတဲ့ ဝက်မြေစာဥဖျော်ရည် ၁၁၂

### ထုတ်ဝေသူအမှာ

ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာရေးအတွက် သဘာဝသစ်သီးဖျော်ရည်များနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဖျော်ရည်များသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ညီညွတ်မျှတသော၊ အရသာရှိသော၊ အလွန်ကောင်းမွန်သော အစားအစာဖြစ်ပါသည်။ သဘာဝသစ်သီးသစ်နှံများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များသည် လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ အဆိပ်အတောက်များကို ကင်းစင်စေပြီး အလွယ်တကူ အစာခြေဖျက်ခြင်းကို အားပေးပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရန်အတွက်လည်း အကောင်းဆုံးလုံ့ဆော်ပေးပါသည်။ ဦးနှောက်ကို အားကောင်းစေပြီး စိတ်ဓာတ်ကို တက်ကြွရွှင်လန်းစေပါသည်။ ကိုယ်အလေးချိန် ညီညွတ်မျှတစေရန်လည်း ထိန်းပေးပါသည်။

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်ပြီး အာဟာရဓာတ်စုံလင်သည့် သစ်သီးဖျော်ရည်နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဖျော်ရည်များသည် အိမ်တွင် အလွယ်တကူရရှိနိုင်ပါသည်။ ဗီတာမင်မျိုးစုံနှင့် သတ္တုဓာတ်များ ရောနှောပါဝင်နေသည့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိမ်းများကို ဖျော်ရည်ပြုလုပ် စားသုံးနိုင်ပြီး ကျန်းမာရေးအတွက် အလွန်ကောင်းမွန်စေပါသည်။

အသီးအနှံနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များသည် ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာရေးအတွက် ရောဂါများကို ကင်းဝေးစေပြီး ကင်ဆာရောဂါကို ကာကွယ်ပေးနိုင်သည့်အပြင် အလှအပအတွက်လည်း အလွန်ကောင်းမွန်ပါသည်။ အိုမင်းရင့်ရော်မှုကို တားဆီးပေးပြီး အသက်ရှည်ကျန်းမာလှပစေသည့် အာဟာရနှင့် ကျန်းမာရေးအထောက်အကူပြုသဘာဝသစ်သီးသစ်နှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဖျော်ရည်များကို သောက်သုံးရန် စေတနာစကားနှင့် ထုတ်ဝေလိုက်ပါသည်။

တူဒေးစာအုပ်တိုက်

### ဩဇာသီးဖျော်ရည်

ဩဇာသီးမှာ ချိုပြီး ရနံ့မွှေးတဲ့ အဖြူရောင်အသားပါရှိပါတယ်။ မျက်နှာပြင် ကြမ်းတမ်းတဲ့အပိုင်းကလေးတွေကို ဆက်ထားဟန်အခွံရှိပါတယ်။ ဩဇာသီးကို အသာဖိကြည့်လိုက်လို့ ပျော့အိနေတယ်ဆိုရင် ကောင်းကောင်းရင့်မာညှဉ်နေပါပြီ။ ရုက္ခဗေဒ အမည် Annona aquamosa Linn လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အမြွှာကြီးကြီးပါ ဩဇာသီးမှည့်မှည့်တွေကို လက်နဲ့ အသာအယာ ခြမ်းပြီး အစေ့တွေကို ဖယ်ထုတ်ကာ အသားတွေကို အသာလေး ထုတ်ယူလိုက်ပါ။





၂ တူဒေးအယ်ဒီတာအဖွဲ့

### နွားနို့နှင့် သြဇာသီးဖျော်ရည် (နှစ်ဦးစာ)

- သြဇာသီးအသားသက်သက် - အလုံးကြီး နှစ်လုံး
- နွားနို့ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်လုံးစာ
- ဆား - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဝက်
- ခြေမ္မထားပြီး ရေခဲ - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်လုံးခွဲ

တို့ကို ကောင်းစွာ သမသွားအောင် Blender နဲ့ရောမွှေပါ။ ပြီးရင် ဖန်ခွက်ထဲ ထည့်ပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။

SUGAR APPLE

### သြဇာသီးဖျော်ရည် (နှစ်ဦးစာ)

- သြဇာသီးအသားသက်သက် - အလုံးကြီး တစ်လုံး
- အတုံးလေးများလှီးထားသော ဂျပန်ဖရဲသီး - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်လုံး
- ပူဒီနာရွက် - တစ်ခက်
- သကြားရည် - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး လေးပုံတစ်ပုံ
- ဆား - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဝက်
- ခြေမ္မထားသော ရေခဲ - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်လုံး

တို့ကို ကောင်းစွာသမတဲ့အထိ Blender နဲ့ ရောမွှေပြီး ဖန်ခွက်ထဲထည့်ပါ။ ပူဒီနာလေးတစ်ခက် ထည့်ပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်။



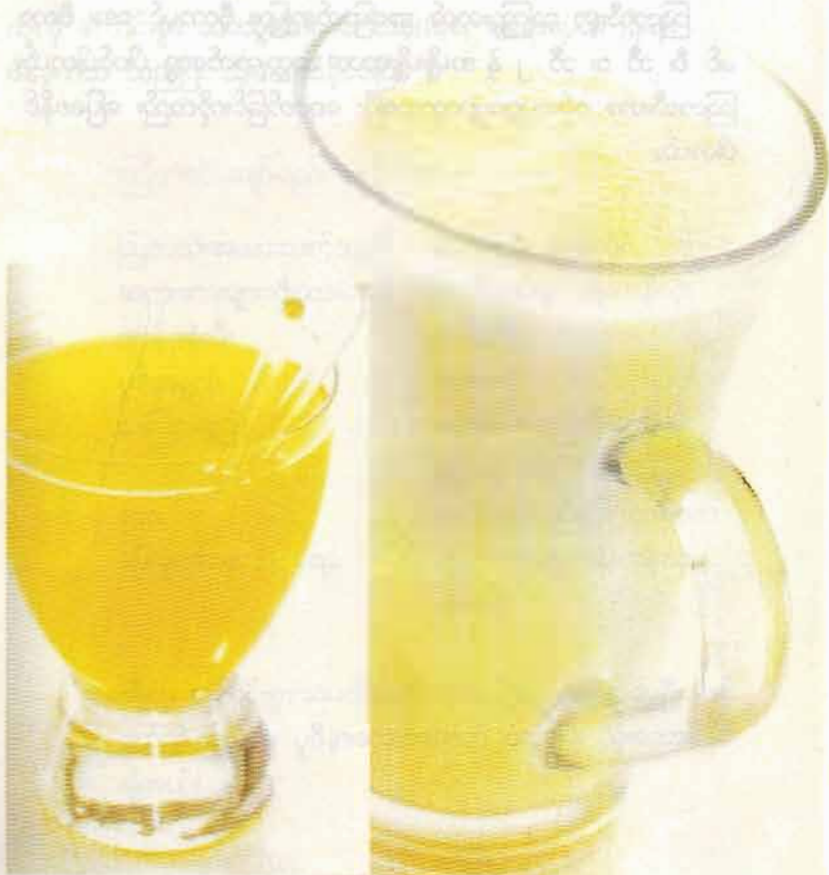
### အာဟာရဓာတ် ပြည့်ဝသောအချက်များနှင့် ဂုဏ်သတ္တိများ

သြဇာသီးမှာ သကြားဓာတ် အမြောက်အမြား၊ ဗီတာမင် အေ၊ ဗီတာမင် ဇီ၊ ဘီ ၁၊ ဘီ ၂ နဲ့ အမျိုးမျိုးသော သတ္တုဓာတ်တွေ ပါဝင်ပါတယ်။ သြဇာသီးဟာ ဝမ်းပျော့ပျော့သွားစေပြီး ရေငတ်ခြင်းကိုလည်း ပြေစေနိုင်ပါတယ်။

### အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝသော ရွှေဖရုံသီးဖျော်ရည်

စိမ်းဝါရောင်ရှိပြီး လုံးဝန်းတဲ့ ပုံသဏ္ဍာန် ရွှေဖရုံသီးမှာ အပြောင်းခပ် နက်နက်လေးတွေပါဝင်တဲ့ အခွံမာရှိပါတယ်။ အတွင်းသားက အဝါရောင်၊ ဒါမှမဟုတ် လိမ္မော်ရင့်ရောင်ရှိပြီး အလယ်ဗဟိုမှာ အဖြူရောင် အစေ့ပြား ပြားလေးတွေ အများကြီး ပါရှိပါတယ်။ ရုက္ခဗေဒ အမည် Cucurbita moschata Decne လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အခွံကြမ်းကြမ်း၊ အသားကျစ်ကျစ်နဲ့ အလေးချိန်စီးတဲ့ ရွှေဖရုံသီး လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်တစ်လုံးကို ဝယ်ပါ။



### ရွှေဖရုံသီးဖျော်ရည် (လေးဦးစာ)

- ပေါင်းပြီး ရွှေဖရုံသီးအသား - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးနှင့် လေးပုံတစ်ပုံ
- သကြား - စားပွဲငွန်း ခြောက်ငွန်း
- ဆား - လက်ဖက်ရည်ငွန်း ရှစ်ပုံတစ်ပုံ
- ရေနွေး - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး သုံးလုံးခွဲ

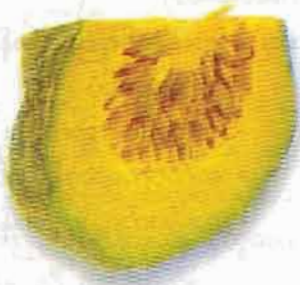
ပေါင်းထားပြီး ရွှေဖရုံသီးအသားတွေကို Blender ထဲထည့်ပါ။ ရေနွေးထပ်ဖြည့်ပြီး ကောင်းစွာမွှေပါ။ ရလာတဲ့အနစ်ကို ကရားထဲကို ပြောင်းထည့်ပြီး မီးအေးအေးနဲ့ ခဏနပ်လိုက်ပါ။ သကြားနဲ့ ဆား ထည့်ပြီး သမသွားတဲ့အထိ မွှေပေးပါ။ အရည်ဆူလာတဲ့အထိ တည်ထားပါ။ ဆူလာရင် မီးဖိုပေါ်ကဖယ်ပြီး အအေးခံထားလိုက်ပါ။ မသုံးဆောင်ခင် ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ ခပ်အေးအေးလေး ဖြစ်သွားတဲ့အထိ ထားလိုက်ပါ။ အအေးကြိုက်တတ်တယ် ဆိုရင်တော့ ရေခဲတုံးလေး တွေကို အလိုရှိသလောက် ထပ်ထည့်နိုင်ပါတယ်။

### ဒိန်ချဉ်ရော ရွှေဖရုံသီးဖျော်ရည် (တစ်ဦးစာ)

- ရွှေဖရုံသီးဖျော်ရည် - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်ဝက်
- ဒိန်ချဉ် - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး လေးပုံတစ်ပုံ
- သစ်ခွနဲ့သင်းတဲ့ ရေခဲမုန့် - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး လေးပုံတစ်ပုံ
- လတ်ဆတ်တဲ့ နွားနို့ - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး လေးပုံတစ်ပုံ

တို့ကို Blender ထဲမှာထည့်ပြီး သမသွားတဲ့အထိ မွှေပေးပါ။ သမသွားတဲ့ အနစ်တွေကို ဖန်ခွက်ထဲလောင်းထည့်ပြီး ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ ခဏအအေးခံထားလိုက်ပါ။ ပြီးရင် သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။



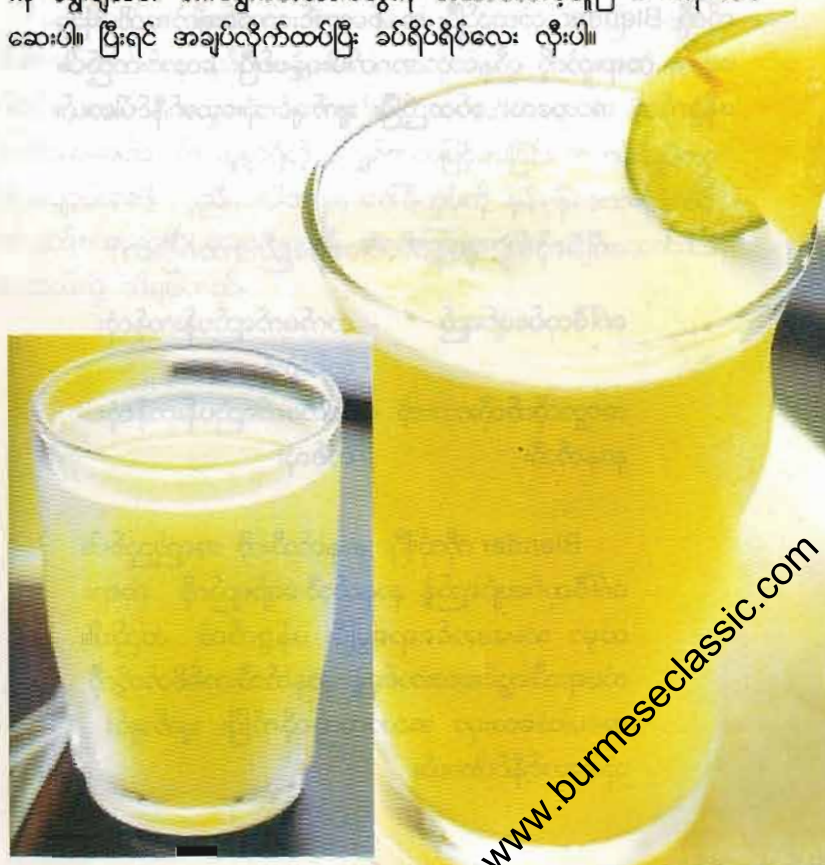


အာဟာရဓာတ် ပြည့်ဝသောအချက်များနှင့် ဂုဏ်သတ္တိများ

ရွှေဖရုံသီးဟာ မျက်စိအမြင်ကြည်လင်စေဖို့နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာ သန်စွမ်းစေဖို့ ပြည့်စုံတဲ့ အာဟာရဓာတ်ဖြစ်တဲ့ ဗီတာမင် အေဓာတ် အလွန်ကြွယ်ဝပါတယ်။

ဗီတာမင်တွေကြွယ်ဝတဲ့ ဂေါ်ဖီထုပ်ဖျော်ရည်

ကျစ်ကျစ်လျစ်လျစ်နဲ့ အနည်းငယ်ပြန်ကားပြီး ကြွပ်ရွတ် အရွက်တွေ အများအပြားပါရှိရင် လတ်ဆတ်တဲ့ဂေါ်ဖီထုပ်ပါ။ ဂေါ်ဖီထုပ်တွေဟာ အစိမ်း ဖျော့ရောင်ကနေ အစိမ်းရင့်ရောင်၊ ခရမ်းရောင်တို့အထိ အမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ ဂေါ်ဖီထုပ်ဟာ ဥရောပတိုက်တောင်ပိုင်းက ထွက်ရှိပါတယ်။ အတော်အသင့် ပူနွေးတဲ့ ရာသီဥတုရှိရာ ဒေသတွေမှာလည်း စိုက်ပျိုးဖြစ်ထွန်းပါတယ်။ ရုက္ခ ဗေဒအမည် Brassica oleracea Linn လို့ ခေါ်ပါတယ်။ လတ်ဆတ် အလေးချိန်စီးပြီး အရွက်တွေ ကျစ်ကျစ်လျစ်လျစ်ရှိတဲ့ ဂေါ်ဖီထုပ်တစ်ထုပ် ကို ရွေးချယ်ပါ။ ဂေါ်ဖီရွက်အသားတွေကို အသားလေးဖဲ့ယူ၍ ပီး ရေစင်စင် ဆေးပါ။ ပြီးရင် အချပ်လိုက်ထပ်ပြီး ခပ်ရိပ်ရိပ်လေး လှီးပါ။





### ဂေါ်ဖီထုပ်ဖျော်ရည် (တစ်ဦးစာ)

- ကောင်းစွာ နပ်နပ်စဉ်းထားတဲ့ - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး
- ဂေါ်ဖီ - တစ်လုံး
- သံပရာရည် - စားပွဲငွန်း တစ်ငွန်း
- သကြားရည် - စားပွဲငွန်း သုံးငွန်း
- ဆား - လက်ဖက်ရည်ငွန်း လေးပုံတစ်ပုံ
- ရေကျက်အေး - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်လုံးခွဲ

တို့ကို Blender ထဲထည့်ပြီး အနစ်ကောင်းကောင်းရတဲ့အထိ ခြေမှု ပေးပါ။ ကရားထဲကို လီနင်သားအဝတ်ပါးစနဲ့စစ်ပြီး လောင်းထည့်ပါ။ ဖန်ခွက်ထဲ အသာလေး ခပ်ထည့်ပြီး ချက်ချင်းသုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်။

CABBAGE

### ဂေါ်ဖီထုပ်နဲ့ နာနတ်သီးဖျော်ရည် (တစ်ဦးစာ)

- ဂေါ်ဖီထုပ်ဖျော်ရည် - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်လုံးခွဲ
- အလွှာလိုက်လှီးထားတဲ့ - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး
- နာနတ်သီး - တစ်လုံး

Blender ကိုသုံးပြီး နာနတ်သီးကို အရည်ညှစ်ပါ။ ဂေါ်ဖီထုပ်ဖျော်ရည်နဲ့ နာနတ်သီးဖျော်ရည်ကို ကရား ထဲမှာ သမအောင်ရောမွှေပြီး ဖန်ခွက်ထဲ ထည့်ပါ။ သံပရာသီးကွင်းလေးတစ်ခုနဲ့ နာနတ်သီးတစ်စိတ်တို့ကို အပေါ်ယံလေးမှာ အသာထည့်လိုက်ပြီး ချက်ချင်း သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်။



### ဂုဏ်သတ္တိများ

ဂေါ်ဖီထုပ်မှာ ဗီတာမင် ဘီ ၁ နဲ့ ဘီ ၂ အဓိကပါဝင်ပြီး တခြား ဗီတာမင်ဓာတ်တွေလည်း အများအပြား ပါရှိပါတယ်။ ဂလူတမင်းဓာတ် ပါဝင်တဲ့အပေါ်ယံအလွှာဟာ အစာအိမ်နဲ့ အစာအိမ်အနာကို လျော့ပါး သက်သာပေးပါတယ်။ သူ့မှာရှိတဲ့ အမျှင်ဓာတ်မြင့်မားခြင်းဟာ ဝမ်းချုပ်တာ ကိုလျော့ပါးစေဖို့ ကူညီပေးပါတယ်။ ဂေါ်ဖီထုပ်ကို မှန်မှန်စားသုံးရုံနဲ့တင် ကိုလက်စထရောကို လျော့ကျစေပြီး အာရုံကြောရောဂါကိုလည်း သက်သာ စေတယ်လို့ သိရပါတယ်။



# ကင်ဆာရောဂါကို ကာကွယ်ပေးနိုင်တဲ့ စတော်ဘယ်ရီဖျော်ရည်

အနီရောင်ရဲ့ရဲရဲ စတော်ဘယ်ရီသီးဟာ သင်းပျံ့တဲ့ မွှေးရနံ့ရှိပါတယ်။ အရွက်ကတော့ အစိမ်းရောင်ရှိပြီး သေးသေးငယ်ငယ် အရွက်ကလေးတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ စတော်ဘယ်ရီသီးတွေဟာ အပူအအေးဖျတ်တတ်၊ ဒါမှမဟုတ် ပူနွေးတဲ့ ရာသီဥတုရှိရာ ဒေသတွေမှာ စိုက်ပျိုးဖြစ်ထွန်းပြီး ရုက္ခဗေဒ အမည် Fragaria spp လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အနာအဆာကင်းတဲ့ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် စတော်ဘယ်ရီ သီးတွေကို ရွေးချယ်ဝယ်ယူပြီး ရေစင်စင် ဆေးပါ။ အစိမ်းရောင် အရွက်နဲ့ အညှာလေးတွေကိုဖယ်လိုက်ပြီး အလောတော် အတုံး လေးတွေရအောင် ညှီညှီလေး လှီးထားပါ။



## စတော်ဘယ်ရီဖျော်ရည် (နှစ်ဦးစာ)

- စတော်ဘယ်ရီ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် - တစ်ခြင်း
- သကြားရည် - စားပွဲငွန်း နှစ်ငွန်း
- သံပရာရည် - စားပွဲငွန်း နှစ်ငွန်း
- ဆား - လက်ဖက်ရည်ငွန်းလေးပုံ တစ်ပုံ
- ရေကျက်အေး - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်လုံးခွဲ

စတော်ဘယ်ရီသီးတွေကို ကောင်းစွာဆေးကြောပြီး အညှာလေး တွေ ဖယ်လိုက်ပါ။ Blender ကိရိယာကို သုံးပြီး အရည်ရအောင် ညှစ်ယူပါ။ စတော်ဘယ်ရီအရည်ကို ရေ၊ သကြားရည်၊ သံပရာရည်၊ ဆားတို့နဲ့အတူ ကရားထဲမှာ ရောထည့်ပါ။ သမသွားစေဖို့ ဖြည်းဖြည်း လေး မွှေပေးပြီး ဖန်ခွက်ထဲလောင်းထည့်လိုက်ပါ။ လတ်ဆတ်တဲ့ စတော်ဘယ်ရီသီးလေး တစ်လုံး ထည့်ပြီးရင် အဆင်သင့်သုံးဆောင် နိုင်ပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

STRAWBERRY

ဂအေးခဲထားသော စတော်ဘယ်ရီဖျော်ရည် (နှစ်ဦးစာ)

- လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်
- စတော်ဘယ်ရီသီးလေးများ - တစ်ခြင်း
- သကြားရည် - စားပွဲငွန်း နှစ်ငွန်း
- ဆား - လက်ဖက်ရည်ငွန်း လေးပုံတစ်ပုံ
- သံပရာရည် - စားပွဲငွန်း နှစ်ငွန်း
- ရေကျက်အေး - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်ဝက်
- ကောင်းစွာမြေမှုထားသော ရေခဲ - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး နှစ်လုံး



စတော်ဘယ်ရီသီးတွေကို ကျန်ရှိတဲ့ ပါဝင်ပစ္စည်းအားလုံးနဲ့ ပေါင်းစပ်ပြီး အနှစ်ကောင်းကောင်းရတဲ့အထိ မွှေပေးပါ။ ရလာတဲ့ အနှစ်ကို ဖန်ခွက် ထဲလောင်းထည့်ပြီး အပေါ်ယံမှာ လတ်ဆတ်တဲ့ စတော်ဘယ်ရီသီးတစ်လုံး အသာထည့်လိုက်ပါ။ ပြီးရင်တော့ ချက်ချင်း သုံးဆောင်နိုင်ပြီဖြစ်ပါတယ်။



ဂုဏ်သတ္တိများ

စတော်ဘယ်ရီဟာ ဗီတာမင် အေ၊ ဘီ ၁ ၊ ဘီ ၂၊ ဗီတာမင် စီနဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေ ကြွယ်ဝပါတယ်။ ကင်ဆာရောဂါကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပြီး ဆီးလမ်းကြောင်းရောဂါကို သက်သာစေဖို့ ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။

ဆံကေသာကို သန်စွမ်းတောက်ပစေတဲ့ သခွားသီးဖျော်ရည်

သခွားသီးအပင်ဟာ ချုံနွယ်ပင်ဖြစ်ပါတယ်။ အသီးဟာ အလွန်သေးငယ်တဲ့အရွယ်အစားကနေ အတန်အသင့် ကြီးမားတာအထိ၊ အခွံအရောင်ကလည်း အစိမ်းဖျော့ဖျော့ကနေ အစိမ်းရင့်ရောင်မှာ အဖြူစင်းလေးတွေ ပါတာအထိ အမျိုးအစား အမျိုးမျိုးကွဲပြားပါတယ်။ ဂျပန်သခွားသီးတွေကတော့ အစိမ်းရင့်ရောင် အခွံရှိပြီး အခြားအမျိုးအစားတွေထက် အစေ့နည်းပါတယ်။ သင်းပျံ့ပျံ့ ရနံ့ရှိတဲ့ သခွားသီးတွေဟာ အရည်ရွှမ်းပြီး အေးမြပါတယ်။ သခွားသီးကို အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာစိုက်ပျိုးဖြစ်ထွန်းပြီး ရုက္ခဗေဒအမည် Cucumis Sativus L လို့ ခေါ်ပါတယ်။





ချောမွတ်ပြီး တင်းတင်းရင်းရင်းရှိတဲ့ အခွံ၊ အသားကျစ်ကျစ်၊ အစေ့နည်းနည်းပါ လတ်ဆတ်တဲ့ သခွားသီးတွေကို ဝယ်ပါ။ ကောင်းစွာဆေးကြောပြီး အချပ်လေးတွေရအောင် လှီးဖြတ်ပါ။

**သခွားသီးဖျော်ရည် (တစ်ဦးစာ)**

- သေးငယ်တဲ့ သခွားသီးလေးများ - ၅ လုံး/ ၆ လုံး (၃၀ ကျပ်သား)
- အလယ်အလတ်အရွယ် မုန်လာဥဝါ - ၁၀ ကျပ်သား

အသီးတွေ အကုန်လုံးကို ရေဆေးပါ။ သခွားသီးကို အခွံနွှာပြီး အလျားလိုက် လေးစိပ်ဝိုင်းကာ ပါးပါးလှီးပါ။ မုန်လာဥဝါကို အခွံနွှာပြီး အချောင်းလေးများရအောင် လှီးပါ။ အသီးတစ်မျိုးစီကို Blender ထဲမှာ တစ်လှည့်စီ ထည့်ပြီး ခြေမှုှ ဖျော်ပါ။ ဖန်ခွက်ထဲမှာ သစ်သီးဖျော်ရည်တွေကို ရောထည့်ပြီး သမအောင် မွှေပြီးရင် သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်။

**CUCUMBER**

သခွားသီးနှင့် ဒိန်ချဉ် အရော (နှစ်ဦးစာ)

- အခွံနွှာပြီး - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး
- သခွားသီးအချပ်လေးများ - တစ်လုံး
- ရိုးရိုး ဒိန်ချဉ် - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်ဝက်
- ကြက်သွန်နီ ပါးပါးလှီးပြီး - စားပွဲစွန်း တစ်စွန်း
- မွှေအောင်ခြေထားပြီး ရေခဲ - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်ဝက်

တို့ကို Blender ထဲ ထည့်ပြီး သေသေချာချာ မွှေပါ။ ပြီးတဲ့အခါ ဖန်ခွက်ထဲကို ထည့်ပြီး ချက်ချင်းသုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်။



**ဂုဏ်သတ္တိများ**

သခွားသီးဟာ ဗီတာမင် အေ၊ ဘီကွန်ပလက်စ်၊ စီနဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေ ကြွယ်ဝပါတယ်။ ကိုယ်တွင်းအပူကို လျော့ချပေးနိုင်ကာ ရေငတ်ပြေစေနိုင်သလို အသားအရေကိုလည်း စိုပြည်စေပါတယ်။ ကြွက်သားတွေရဲ့ ဆန့်နိုင်၊ ကျုံ့နိုင်စွမ်းကိုလည်း တိုးပွားစေပါတယ်။ ကျန်းမာသန်စွမ်းပြီး တောက်ပတဲ့ ဆံကေသာဖြစ်စေဖို့ လိုအပ်တဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေကိုလည်း ပေးစွမ်းနိုင်ပါတယ်။





### ဝမ်းလျှော့ခြင်းကို ကုသပေးနိုင်တဲ့ လိုင်ချီးသီးဖျော်ရည်

သင်းပျံတဲ့ မွှေးရနံ့ရှိတဲ့ လိုင်ချီးသီးဟာ အမျိုးအစားများစွာ ရှိပါတယ်။ အရောင်ကလည်း ပန်းရောင်သန်းတဲ့အနီရောင်၊ အနီရောင်တောက်တောက်၊ အနီရင့်ကနေ အညိုရင့်အထိ အမျိုးမျိုးပါပဲ။ လိုင်ချီးသီးရဲ့ အဖြူရောင်အသားဟာ ချိုချဉ်အရသာရှိပြီး ရနံ့လည်းမွှေးပျံ့ပါတယ်။ လိုင်ချီးကို တရုတ်နိုင်ငံ တောင်ပိုင်းမှာ စိုက်ပျိုးဖြစ်ထွန်းပြီး ရုက္ခဗေဒအမည် Litchi chinensis လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အခွံပါးပါး၊ အစိမ်းရောင် အညှာလေးတွေနဲ့ အနာအဆာ ကင်းကင်း အသီး လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်တွေကိုဝယ်ပါ။ အစေ့သေးပြီး အသားထူထူနဲ့ အရည်ရွှမ်းပါလိမ့်မယ်။ သစ်သီးတွေကို အခွံ မနှာခင် ရေဆေးပါ။ အခွံနွှာပြီး အစေ့တွေကို ဖယ်ရှားနိုင်ဖို့ စားပါးလေးကို အသုံးပြုပါ။



### လိုင်ချီးမစ်ရှီတ် (Lychee Milk Shake) (လေးဦးစာ)

- လိုင်ချီးသီးအသား - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်လုံး
- နွားနို့လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး လေးပုံတစ်ပုံ
- သစ်ခွရနံ့ ရေခဲမုန့် - ရေခဲမုန့်ခပ် ယောက်ချို ၃ ငွန်း
- ရေ - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး လေးပုံတစ်ပုံ
- မွှေခြေထားတဲ့ ရေခဲ - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်ဝက်

လိုင်ချီးသီးအသားတွေ နူးလာတဲ့အထိ ရေနဲ့ ငါးမိနစ်ကြာ ပြုတ်၊ ဆယ်ထားပြီး အအေးခဲပါ။ အေးသွားတဲ့အခါ လိုင်ချီးသီးနဲ့ ပြုတ်ထားတဲ့ အရည်တွေကို Blender ထဲ ပြောင်းထည့်ပါ။ လတ် လတ်ဆတ်ဆတ် နွားနို့ထည့်ပြီး သမသွားတဲ့အထိ မွှေပါ။ သစ်ခွရနံ့ ရေခဲမုန့်နဲ့ ခြေမွှေထားတဲ့ ရေခဲကိုထပ်ထည့်ပြီး ဖျော်ရည်ပျစ်ပျစ်ရတဲ့ အထိ သမအောင်မွှေပေးပါ။ ပြီးရင် ဖန်ခွက်တွေထဲကို လောင်းထည့် ပြီး လိုင်ချီးသား လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်လေးတွေ ဖြူးကာ ချက်ချင်း သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်။

**LYCHEE**

### လိုင်ချီးဆီဒါ (Lychee Soda) (နှစ်ဦးစာ)

- လိုင်ချီးသီးအသား - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်လုံး
- သံပရာရည် - စားပွဲငွန်း နှစ်ငွန်း
- ဖျော်ရည်အဆီအနီရောင် - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်ဝက်
- ဆီဒါရေ - တစ်ပုလင်း
- ရေခဲကို အေးခဲထားတဲ့ - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး
- ရေခဲတုံးလေးများ - တစ်ဝက်



၁၈ တူဒေးအယ်ဒီတာအဖွဲ့

လိုင်ချီးသီး အသားလေးတွေကို အနှစ်ပျစ်ပျစ်လေးရစေဖို့ ရေအနည်းငယ်ထည့်ပြီး Blender နဲ့ မွှေပါ။ အရည်ကိုစစ်ယူပြီး အသားတို့ကို ပစ်လိုက်ပါ။ အရည်ကို ကရားထဲကိုပြောင်းထည့်ပါ။ သံပရာရည်နဲ့ ဖျော်ရည်အဆီ အနီရောင်တို့ကို ဖြည့်စွက်ပြီး သမအောင်မွှေပါ။ ပြီးပါက ဖန်ခွက်တွေထဲကို လောင်းထည့်ပြီး ရေခဲတုံးလေးတွေနဲ့ ဆိုဒါရေကို ထည့်ပါ။ ပူဒီနာခက်လေး အသာထည့်ပြီးရင် သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။



ဂုဏ်သတ္တိများ

လိုင်ချီးမှာ ဗီတာမင် စီ၊ ဘီ ၁၊ ဘီ ၂ နဲ့ တခြား မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေပါဝင်ပါတယ်။ အဲဒီ ဗီတာမင်နဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေဟာ ကျန်းမာရေးအတွက်ကောင်းမွန်ပြီး ဝမ်းလျှောရောဂါကိုကုသရာမှာ အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

ဗီတာမင်အေ ကြွယ်ဝတဲ့ ဖရဲသီးဖျော်ရည်

ဖရဲသီးရဲ့ မှုရင်းဒေသဟာ ခြောက်အာဖရိကနဲ့ အရှေ့အလယ်ပိုင်း စတဲ့ အပူပိုင်းဒေသတွေ ဖြစ်ပေမယ့် ကမ္ဘာအနှံ့ စိုက်ပျိုးဖြစ်ထွန်းပါတယ်။ ထိုင်းနိုင်ငံမှာတော့ အမျိုးအစားအမျိုးမျိုးတွေရှိနိုင်ပြီး အဓိကအမျိုးအစားနှစ်ခုကတော့ အနီရောင်နဲ့ အဝါရောင်တို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဖရဲသီးကို ရုက္ခဗေဒအမည် Citrullus Vulgaris လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဖရဲသီးကို လှီးလိုက်တဲ့အခါ အရောင် ရဲရဲစိုစို ရှိနေရပါမယ်။ ချောမွတ်တဲ့ အခွံရှိပြီး အလုံးထုတ်ဖရဲသီးကို ရွေးချယ်ဝယ်ယူပါ။





ပြီးတော့ ဖရဲသီး တစ်လုံးလုံးကို ဆေးကြောပါ။ စိတ်ပြီးတဲ့အခါ အစေ့တွေကိုဖယ်ရှားပြီး အတုံးလေးတွေ တုံးပါ။

အေးခဲထားတဲ့ ဖရဲသီးဖျော်ရည် (နှစ်ဦးစာ)

- ဖရဲသီးအတုံးလေးများ - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး နှစ်လုံး
- သကြားရည် - စားပွဲဇွန်း သုံးဇွန်း
- ရေကျက်အေး - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်ဝက်
- ကောင်းစွာခြေမှုထားတဲ့ ရေခဲ - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်လုံး

တို့ကို Blender ထဲထည့်ပြီး ကောင်းစွာ မွှေပါ။ပြီး ဖန်ခွက်ထဲ လောင်းထည့်ပါ။ ဖရဲသီးအချပ်လေးတွေကို အပေါ်ပံက် အသာအယာ ဖြူးပါ။ ပြီးရင် ချက်ချင်း သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်။

မွှေးပျံ့တဲ့ သင်းရနံ့နဲ့ ဖရဲသီးဖျော်ရည် (နှစ်ဦးစာ)

- အစေ့ထုတ်ပြီး အတုံးကြီးကြီး - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး
- လှီးထားတဲ့ ဖရဲသီး - သုံးလုံး
- လိမ္မော်သီးအလုံးကြီးကြီး - ၃ လုံး
- သံပရာသီး - တစ်လုံး

လိမ္မော်သီးနဲ့ သံပရာသီးတွေကို အရည်မညစ်ခင် ဆေးကြောပါ။ အရည်ညစ်ပြီးရင် ဘေးဖယ်ထားပါ။ ဖရဲသီးဖျော်ရည်ကို Blender နဲ့ ညှစ်ယူပါ။ ရေခဲတုံးလေးတွေနဲ့အတူ ဖျော်ရည်တွေကို Shake လုပ်မယ့် ဘူးထဲ ရောထည့်ပါ။ အဖုံး ဖုံးပြီး ကောင်းစွာ လှုပ်ပါ။ သမသွားတဲ့အခါ ဖန်ခွက်ထဲကို လောင်းထည့်ပြီး သံပရာသီးစိတ်နဲ့ ဖရဲသီးအချပ်လေးတွေကို အသာဖြူးပေးပါ။ ချက်ချင်း သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်။



ဂုဏ်သတ္တိများ

ဖရဲသီးဟာ အရည်ရွမ်းပြီး ဝိတာမင် အေဓာတ် ကြွယ်ဝပါတယ်။ အဲဒါဟာဆီးလမ်းကြောင်းရောဂါကို သက်သာစေဖို့ကူညီပေးပြီး ကျောက်ကပ်နဲ့ ဆီးအိမ်တို့ကို သန့်ရှင်းစေပါတယ်။ အစာစားချင်စိတ်ကို လှုံ့ဆော်ပေးပြီး လန်းဆန်းစေနိုင်ပါတယ်။

WATERMELON



### ဆံကေသာ ကျန်းမာသန်စွမ်းစေတဲ့ ဆလတ်ရွက်ဖျော်ရည်

ဆလတ်ရွက် နှစ်မျိုး ရှိပါတယ်။ ရိုးရိုး အရွက်ပုံစံနဲ့ အရွက်ဖျားမှာ အတွန်းများများပါတဲ့ ပုံစံတို့ဖြစ်ကြပါတယ်။ အရွက်ပုံစံ ဆလတ်ရွက်တွေဟာ စိမ်းလန်းတဲ့ အစိမ်းရောင်ရှိပြီး များသောအားဖြင့် တခြား မုန့်တွေနဲ့ အတူ တွဲဖက် တည်ခင်းလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် တခြား အစားအစာ တွေနဲ့အတူ ဖြည့်စွက်စားသုံးဖို့အသုံးပြုကြပါတယ်။ အရွက်ဖျားမှာ အတွန်းများများပါတဲ့ဆလတ်ရွက်ကို ဟင်းရွက်စုံသုပ်တွေမှာ အသုံးပြုကြပါတယ်။ ဆလတ်ရွက်ရဲ့ ရုက္ခဗေဒအမည်က Lactuca sativa ဖြစ်ပါတယ်။ အနာအဆာမရှိတဲ့ ဆလတ်ရွက် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်တွေကို ရွေးချယ်ပါ။ တစ်ရွက်ချင်းကို ရေများများ နဲ့ ဆေးကြောပါ။



### ဆလတ်ရွက်ဖျော်ရည် (တစ်ဦးစာ)

- ဆလတ်ရွက် - ခြောက်ရွက်
- မုန့်လာဥဝါ - ၃၅ ကျပ်သား
- နပ်နပ်စဉ်းထားတဲ့ ဂေါ်ဖီထုပ် - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်လုံး
- ကိုက်လန် - လေးရွက်
- ဟင်းနုနယ်ဆူးပေါက်ရွက် - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံးတစ်လုံး
- သကြားရည် - စားပွဲငွန်းနှစ်ငွန်း

အသီးအရွက်တွေအားလုံးကို ကောင်းစွာဆေးကြောပါ။ မုန့်လာဥဝါကို အခွံနှုတ်ပြီး ခပ်ကြီးကြီးအတုံးတွေ လှီးထားပါ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တစ်မျိုးစီကို Blender အသုံးပြုပြီး အရည်ညှစ်ယူပါ။ အရည်တွေကို သကြားရည်နဲ့ရောပြီး ကောင်းစွာသမသွားတဲ့အထိ မွှေပါ။ ဖန်ခွက်ထဲလောင်းထည့်ပြီး ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ တော်တော်အေးလာတဲ့အထိ ထားပါ။ ပြီးမှ သုံးဆောင်ပါ။

### ဆလတ်ရွက်နဲ့ သစ်သီးဖျော်ရည် အရော (တစ်ဦးစာ)

- ဆလတ်ရွက် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် - ၅ ရွက်
- တရုတ်နံနံပင် - ၁ စည်း
- ပန်းသီး အလုံးကြီးကြီး - ၃ လုံး

ပါဝင်ပစ္စည်းအားလုံးကို ကောင်းစွာဆေးကြောပါ။ တရုတ်နံနံရဲ့ အညှာလေးတွေကို လှီးပါ။ ပန်းသီးကို ခပ်ကြီးကြီးအတုံးတွေရအောင်လှီးထားပါ။ အသီးအရွက်တစ်မျိုးစီကို Blender အသုံးပြုပြီး အရည်ညှစ်ယူပါ။ ဖျော်ရည်တွေကို ကရင်လောင်းထည့်ပြီး သမသွားအောင်ရောမွှေပါ။ ဖန်ခွက်ထဲထည့်ပြီး ထည့်ပြီး အလွန်အေးလာတဲ့အထိ အအေးခံပါ။



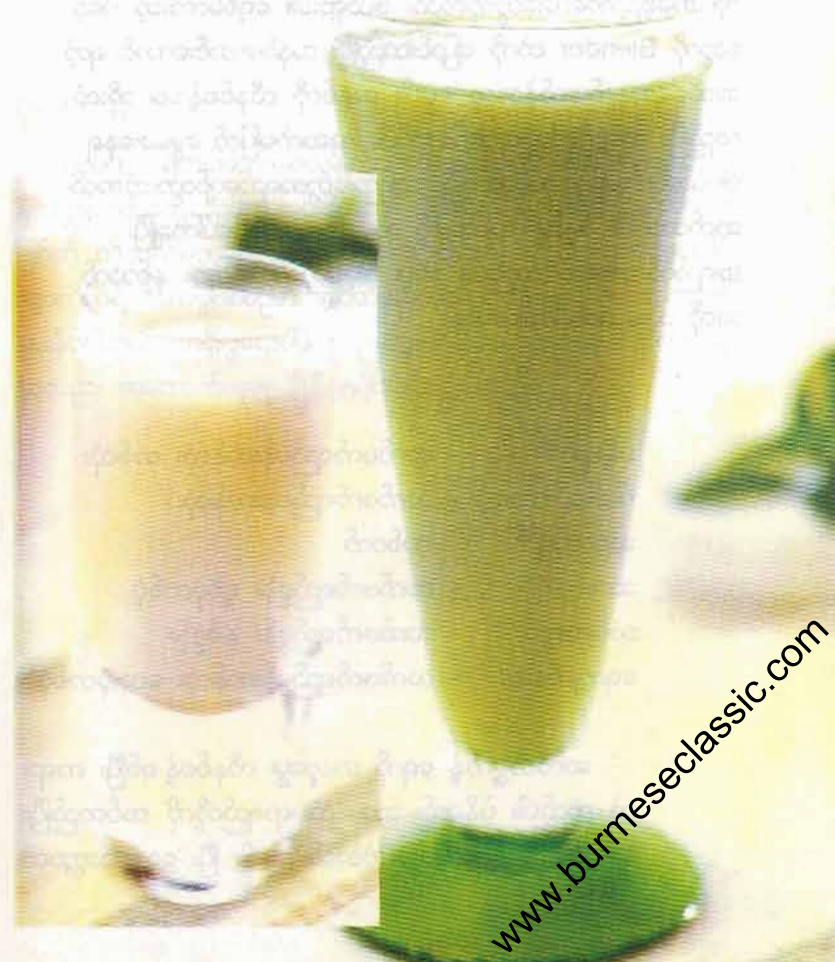


ဂုဏ်သတ္တိများ

ဆလတ်ရွက်ဟာ ဗီတာမင် အေ၊ ဗီ၊ အီး အများအပြားနဲ့ မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေပါဝင်ပါတယ်။ အဲဒါဟာ ကျန်းမာသန်စွမ်းတဲ့ ဆံကေသာကို ထိန်းသိမ်းဖို့အတွက် ကောင်းမွန်ပြီး သွေးထဲမှာ ဟေမိုဂလိုဘင် ထုတ်လုပ်မှုကိုလည်း ကူညီပေးပါတယ်။

အရိုးပွရောဂါနဲ့ နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါကို ကာကွယ်ပေးနိုင်တဲ့ ပဲနို့အချိုရည်

ဘဲဥပုံသဏ္ဍာန် ပဲပုပ်စေ့ဟာ နို့နှစ်ဖျော့ဖျော့အရောင်ရှိပါတယ်။ အသီးတစ်တောင့်မှာ ပဲစေ့သုံးစေ့ကနေ ငါးစေ့အထိ ရှိပါတယ်။ ရုက္ခဗေဒအမည် Glycine max Merr ဖြစ်ပါတယ်။ အင်းဆက် ပိုးမွှားနဲ့ ကောက်နုပိုးတွေ ကင်းစင်တဲ့ အရည်အသွေးမြင့် ပဲပုပ်စေ့ကို ဝယ်ပါ။





### ပဲနို့ အချိုရည် (ငါးဦးစာ)

- ပဲပုပ်စေ့ - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်လုံး
- သကြား - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်ဝက်
- ရေ - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး ငါးလုံး

မကောင်းတဲ့ ပဲစေ့တွေကို ဖယ်ထုတ်လိုက်ပါ။ သန့်ရှင်း လတ်ဆတ်တဲ့ ပဲစေ့တွေကို တစ်ညလုံး ရေစိမ်ထားပါ။ အခွံပျော့ပျော့ပါရှိတဲ့ အစေ့ညက်လေးတွေကိုလည်း ဖယ်ရှားပါ။ ရေစိမ်ထားတဲ့ ပဲစေ့တွေကို Blender ထဲကို ပြောင်းထည့်ပြီး အနှစ်ကောင်းကောင်း ရတဲ့ အထိရေအနည်းငယ်နဲ့အတူ မွှေပါ။ အနှစ်ကို လီနစ်စနဲ့စစ်၊ အိုးထဲထည့်ပြီး အရည်ကိုဆူအောင်တည်ပါ။ အဆက်မပြတ် မွှေပေးနေရပါမယ်။ သကြားထပ်ထည့်ပြီး သကြားတွေအရည်ပျော်သွားတဲ့အထိ ဆက်တည်ပါ။ ပဲနစ်နဲ့ သကြားတို့ သမသွားရင် မီးဖိုပေါ်ကချပြီး အရည်ကိုကရားထဲ ထည့်ပါ။ အပူ၊ ဒါမှမဟုတ် အအေး နှစ်သက်သလို သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်။

SOYBEAN

### နူးညံ့တဲ့ ပဲနို့အချိုရည် (တစ်ဦးစာ)

- ပဲနို့ရည် - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်လုံး
- ပါးပါးလှီးထားတဲ့ ဆလတ်ရွက် - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်ဝက်
- ဆား - လက်ဖက်ရည်ခွက် ဂရမ်ပုံတစ်ပုံ
- သံပရာရည် - လက်ဖက်ရည်ခွက် နှစ်ခွက်
- ရေကျက်အေး - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး လေးပုံတစ်ပုံ

ဆလတ်ရွက်နဲ့ ရေကို အတူမွှေ၊ လီနစ်စနဲ့ စစ်ပြီး ကရားထဲ ထည့်ပါ။ ပဲနို့ရည်၊ ဆား၊ သံပရာရည်တို့ကို ထပ်ထည့်ပြီး ကောင်းကောင်း သမသွားတဲ့အထိ မွှေပါ။ ပြီး ရေခဲသေတ္တာထဲ

မှာ အအေးခံထားပါ။ အေးသွားရင်တော့ ဖန်ခွက်ထဲ ထည့်ပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။



### ဂုဏ်သတ္တိများ

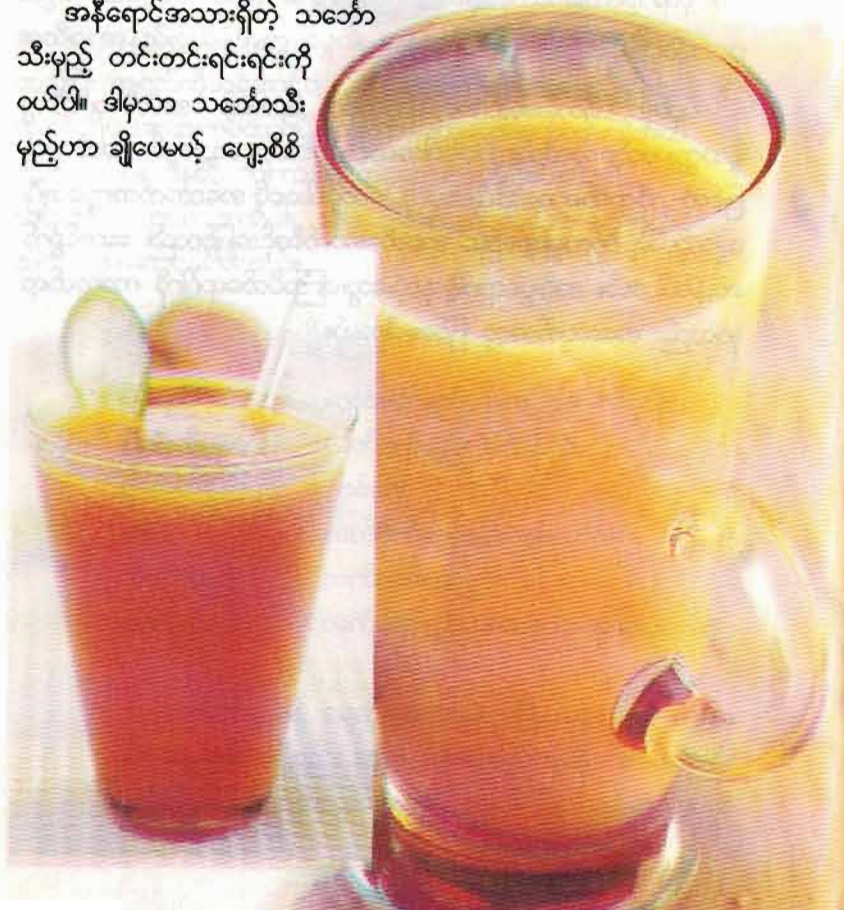
ပဲပုပ်မှာ ပရိုတင်းဓာတ်အလွန်ကြွယ်ဝတဲ့ ဗီတာမင် အေ ဘီ ၁၊ ဘီ ၂ နဲ့သတ္တုဓာတ်တွေလည်း ပါဝင်ပါတယ်။ ပဲပုပ်ဟာ သွေးတွင်း အဆီဓာတ် ဖြစ်တဲ့ ကိုလက်စထရော့ပါဝင်မှုကို လျော့ပါးစေဖို့ အထောက်အကူပေးပြီး ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်မှာ အင်တီအောက်စီဒင့်အဖြစ်လည်း ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ အရိုးပွရောဂါနဲ့ နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါကို ကာကွယ်ရာမှာလည်း အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါတယ်။



### ကျောက်ကပ်သန့်ရှင်းအောင် ကူညီပေးနိုင်တဲ့ သင်္ဘောသီးဖျော်ရည်

သင်္ဘောသီးဟာ ရှည်မျောမျောပုံသဏ္ဍာန်ရော၊ လုံးဝန်းတဲ့ပုံသဏ္ဍာန် ပါ ရှိပါတယ်။ သင်္ဘောသီးဟာ နှစ်ခုမှာ အဖြူရောင်အသားရှိပြီး မာကျော ပါတယ်။ ရင့်မှည့်လာတဲ့အခါ အနီရောင်၊ ဒါမှမဟုတ် လိမ္မော်နီရောင်ကို ပြောင်းလာပါတယ်။ သင်္ဘောသီးအမှည့်ကို အများအားဖြင့် အသီးအတိုင်း မပြုပြင်ဘဲ စားလေ့ရှိပါတယ်။ ရုက္ခဗေဒ အမည် Carica Papaya L လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အနီရောင်အသားရှိတဲ့ သင်္ဘော သီးမှည့် တင်းတင်းရင်းရင်းကို ဝယ်ပါ။ ဒါမှသာ သင်္ဘောသီး မှည့်ဟာ ချိုပေမယ့် ပျော့စိစိ



ဖြစ်မနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြီး သင်္ဘောသီးကို အလုံးလိုက်ရေဆေးပါ။ အလျားလိုက် ထက်ခြမ်းလှီးပြီး အစေ့တွေကိုဖယ်ရှားပစ်ပါ။ အခွံခွံပြီး အတုံး သေးသေးလေးတွေရအောင် လှီးပါ။

#### သင်္ဘောသီးဖျော်ရည် ((တစ်ဦးစာ))

- အတုံးသေးသေးလေးတွေ - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး
- လှီးထားတဲ့ သင်္ဘောသီးမှည့် - တစ်ဝက်
- သံပရာရည် - စားပွဲငွန်း နှစ်ငွန်း
- သစ်ကြံပိုးခေါက်အမှုန့် - လက်ဖက်ရည်ငွန်း ရှစ်ပုံ တစ်ပုံ
- ဆား - လက်ဖက်ရည်ငွန်း တစ်ဝက်
- ရေကျက်အေး - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်လုံး

ရေ၊ သံပရာရည်၊ ဆားတို့နဲ့အတူ သင်္ဘောသီးတုံးလေးတွေကို Blender ထဲ ရောထည့်ပါ။ သမသွားတဲ့အထိ မွှေပါ။ သမသွားတဲ့ အခါ ဖန်ခွက်ထဲ လောင်းထည့်ပြီး သစ်ကြံပိုးခေါက်မှုန့်ဖြူးပါ။ အလုံး လိုက် ပါးပါးလှီးထားတဲ့ သံပရာသီးလေးတစ်ချပ်ကို အသာထည့်ပါ။ အအေးခဲပြီးမှ တည်ခင်း၊ သောက်သုံးပါ။

**PAPAYA**

#### အနံ့မွှေနိုင်တဲ့ သင်္ဘောသီးဖျော်ရည် ((တစ်ဦးစာ))

- သင်္ဘောသီးဖျော်ရည် - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်ဝက်
- နာနတ်သီးဖျော်ရည် - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်ဝက်
- သံပရာရည် - လက်ဖက်ရည်ငွန်း တစ်ငွန်း
- ဆား - လက်ဖက်ရည်ငွန်း ရှစ်ပုံတစ်ပုံ

ပါဝင်ပစ္စည်း အားလုံးကို Blender ထဲမှာ ရောထည့်ပြီး ကောင်းစွာသမသွားအောင် မွှေပါ။ ဖန်ခွက်ထဲကို လောင်းထည့် ပြီး လုံးဝအေးသွားတဲ့အထိ ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ အအေးခဲထား



ပါ။ ပြီးမှ တည်ခင်း၊ သုံးဆောင်ပါ။



ဂုဏ်သတ္တိများ

သင်္ဘောသီးဟာ ဗီတာမင် အေ ကြွယ်ဝပါတယ်။ ဗီတာမင် အေ ဟာ အစာကြေစေဖို့ ကူညီပေးပြီး အစာအိမ်မှာရှိတဲ့ အက်စစ်ဓာတ်ကို လျော့ချပေးပါတယ်။ ကျောက်ကပ်တွေကို သန့်ရှင်းအောင် ပံ့ပိုးပေးပြီး သဘာဝအတိုင်း ဝမ်းပျော့ပျော့ သွားစေပါတယ်။

အစာကြေလွယ်စေတဲ့ သရက်သီးဖျော်ရည်

ချိုမြိန်တဲ့အရသာ၊ မွှေးကြိုင်တဲ့ ရနံ့ရှိတဲ့ သရက်သီးဟာ ကမ္ဘာ့မှာမည်အကြီးဆုံး သစ်သီးတွေအနက်တစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ မမှည့်ခင်မှာ ချောမွတ်တဲ့ အစိမ်းရောင် အခွံရှိပြီး မှည့်လာတဲ့အခါ အဝါရောင်ကို ပြောင်းလာပါတယ်။ သရက်သီးရဲ့ မူရင်းဒေသဟာ အိန္ဒိယနိုင်ငံဖြစ်ပြီး မြန်မာနိုင်ငံမှာတော့ သရက်သီးအမျိုးအစား အမျိုးမျိုး ရနိုင်ပါတယ်။ တချို့ သရက်သီးအသားဟာ ကြွပ်ဆတ်ဆတ် ရှိသလို တချို့ကျတော့ ချိုချဉ်အရသာရှိပြီး တချို့ကို မမှည့်ခင်အချိန်မှာစားကြရပေမယ့် တချို့အသီးတွေကတော့ မှည့်တဲ့အခါမှသာ စားနိုင်ပါတယ်။ ရုက္ခဗေဒအမည် Mangifera indica L လို့ ခေါ်ပါတယ်။





အခုဖော်ပြထားတဲ့ ဖျော်နည်းတွေကတော့ ဘယ်အမျိုးအစား သရက်သီးမှည့်ကို မဆို အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ သရက်သီးတစ်လုံးလုံးကို ဆေးပြီး စားပါးပါးလေးနဲ့ အခွံခွာပါ။ အသားတွေကို အစေ့ကနေ ဖယ်ပြီး အလျားလိုက် နှစ်ပိုင်းလှီးပါ။ ရလာတဲ့ သရက်သီးအသားလွှာကို အတုံးလေးတွေ ဖြစ်အောင် ထပ်စိတ်ပါ။

**သရက်သီးဖျော်ရည် (နှစ်ဦးစာ)**

- အတုံးလေးများ လှီးပြီး
- သရက်သီးမှည့် - ငါးလုံး
  - သံပရာရည် - စားပွဲငွန်း နှစ်ငွန်း
  - ဆား - လက်ဖက်ရည်ငွန်း ရှစ်ပုံတစ်ပုံ
  - ရေကျက်အေး - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်လုံးခွဲ

သရက်သီးအသားကို ကျန်တဲ့ ပါဝင်ပစ္စည်းတွေနဲ့အတူ ရောပြီး အနှစ်ရတဲ့အထိ မွှေပါ။ ဖန်ခွက်ထဲကို လောင်းထည့်၊ ပူဒီနာအခက်လေး အသာထည့်ပြီး တည်ခင်းပါ။

MANGO

**နုညံ့သော သရက်သီးဖျော်ရည် (တစ်ဦးစာ)**

- အတုံးလေးများ လှီးပြီး
- သရက်သီးမှည့် - သုံးလုံး
  - အခွံခွာပြီးသား ငှက်ပျောသီး - တစ်လုံး
  - ဒိန်ချဉ် - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး လေးပုံတစ်ပုံ
  - အဆီလျှော နွားနို့ - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး လေးပုံတစ်ပုံ

ပါဝင်ပစ္စည်း အားလုံးကို Blender ထဲထည့်ပြီး ကောင်း

ကောင်းသမသွားတဲ့အထိ မွှေပါ။ ဖန်ခွက်ထဲလောင်းထည့်ပြီး ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ အအေးခံထားပါ။ ပူဒီနာ အခက်လေးတွေ အသာထည့်ပြီး ဖျော်ရည်အေးအဖြစ် တည်ခင်းပါ။



**ဂုဏ်သတ္တိ**

သရက်သီးမှာ ဗီတာကယ်ရီတင်း ပါဝင်ပါတယ်။ အဲဒါဟာ အင်တီအောက်စီဒင့်ဖြစ်ပြီး ကင်ဆာရောဂါကို ကာကွယ်ရာမှာ အသုံးဝင်ပါတယ်။ သရက်သီးဟာ အစာခြေစနစ်ကို ကူညီပေးပြီး ဗိုက်အောင့်တာကို သက်သာစေပါတယ်။



### အာဟာရဓာတ်စုံလင်တဲ့ ဟင်းရွက်စုံဖျော်ရည်

ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့ ဒီဖျော်ရည်မှာ ဆလတ်ရွက်၊ ကြက်သွန်နီ၊ သခွားသီးနဲ့ ခရမ်းချဉ်သီးတို့ ပါဝင်ပါတယ်။ ဗီတာမင်မျိုးစုံနဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေ ရောနှောပါဝင်နေတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိမ်းတွေကို ဖျော်ရည်ပြုလုပ်စားသုံးနိုင်ပြီး ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းမွန်ပါတယ်။



### အစိမ်းရောင် အရွက်စုံဖျော်ရည် (နှစ်ဦးစာ)

- ဆလတ်ရွက်ဖျော်ရည် - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး လေးပုံတစ်ပုံ
- နာနတ်သီးဖျော်ရည် - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်ဝက်
- ကြက်သွန်နီဖျော်ရည် - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး လေးပုံတစ်ပုံ
- သခွားသီးဖျော်ရည် - စားပွဲငွန်း ငါးငွန်း
- ခရမ်းချဉ်သီးဖျော်ရည် - စားပွဲငွန်း ငါးငွန်း
- သကြားရည်ချိုချို - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး လေးပုံတစ်ပုံ

ဖျော်ရည်အားလုံးနဲ့ သကြားရည်ကို Blender ထဲထည့်ပါ။ လုံးဝ သမသွားတဲ့အထိမွှေပြီး ကရားထဲကိုလောင်းထည့်ပါ။ ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ အအေးခံထားပြီးမှ သုံးဆောင်နိုင်သလို ဖန်ခွက်ထဲကိုလောင်းထည့်၊ ရေခဲတုံးလေးတွေဖြည့်ပြီး တစ်ခါတည်းလည်း သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်။

### ခပ်ပျစ်ပျစ် ဖျော်ထားတဲ့ အစိမ်းရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက် ဖျော်ရည် (သုံးဦးစာ)

- ဆလတ်ရွက်ဖျော်ရည် - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး လေးပုံတစ်ပုံ
- နာနတ်သီးဖျော်ရည် - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်ဝက်
- ကြက်သွန်နီဖျော်ရည် - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး လေးပုံတစ်ပုံ
- သခွားသီးဖျော်ရည် - စားပွဲငွန်း ငါးငွန်း
- ခရမ်းချဉ်သီးဖျော်ရည် - စားပွဲငွန်း ငါးငွန်း
- သကြားရည်ချိုချို - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး လေးပုံတစ်ပုံ
- အစေ့မပါတဲ့ - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်ဝက်
- အစိမ်းရောင်စပျစ်သီး - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်လုံး
- ပွမှုခြေထားတဲ့ရေခဲ - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်လုံး



ပါဝင်တဲ့ပစ္စည်းအားလုံးကို Blender ထဲထည့်ပြီး ကောင်းစွာ ကြော်ညက်တဲ့အထိ မွှေပြီး ဖန်ခွက်ထဲထည့် သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်။



ဂုဏ်သတ္တိများ

ဆလတ်ရွက်မှာ ဗီတာမင် အေ အများအပြားပါဝင်ပြီး ခရမ်းချဉ်သီးကတော့ အသည်းကို ကောင်းကောင်းအလုပ်လုပ်နိုင်ဖို့ ကူညီပေးပါတယ်။ ကြက်သွန်နီကတော့ ကိုလက်စထရော့ပမာဏနဲ့ သွေးပေါင်ချိန်ကို လျှော့ချပေးဖို့ ပံ့ပိုးပြီး နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ သခွားသီးကတော့ ရေငတ်ပြေစေနိုင်ပြီး အသားအရေနဲ့ ဆံပင်အတွက် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။

အသည်းအားကောင်းစေတဲ့ ခရမ်းချဉ်သီးဖျော်ရည်

ခရမ်းချဉ်သီးဟာ ကမ္ဘာမှာ လူသိများ ထင်ရှားတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက် တစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ ခရမ်းချဉ်သီးဟာ လုံးဝန်းတဲ့ပုံ၊ ရှည်မျောမျောပုံ စတဲ့ ပုံသဏ္ဍာန်မျိုးစုံရှိပြီး အရောင်ကလည်း အနီ၊ လိမ္မော်၊ အဝါ၊ ပန်းရောင်နဲ့ အစိမ်းရောင်အထိ ရှိပါတယ်။ အရသာအနေနဲ့ကတော့ အချိုရော အချဉ်ပါ ရှိပါတယ်။ ခရမ်းချဉ်သီးကို ချက်ပြုတ်စားတာ များပါတယ်။ ခရမ်းချဉ်သီးရဲ့ ရုက္ခဗေဒအမည်ကတော့ Lycoper sicon esculentum ဖြစ်ပါတယ်။

အနာအဆာ ကင်းပြီး ရင့်မည်နေတဲ့ ခရမ်းချဉ်သီးကို ဝယ်ပါ။ ပြီးရင် ရေဆေးပြီး အချပ်ငယ်လေး တွေရအောင် လှီးပါ။





ခရမ်းချဉ်သီးဖျော်ရည် (တစ်ဦးစာ)

- ခရမ်းချဉ်သီး - ၄၅ ကျပ်သား
- ငရုတ်ကောင်းမှုန့် - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း လေးပုံတစ်ပုံ
- သံပရာရည် - စားပွဲဇွန်း တစ်ဇွန်း
- ရေကျက်အေး - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်ဝက်

ခရမ်းချဉ်သီးတွေကို အနှစ်ရအောင် Blender နဲ့ မွှေပါ။ အနှစ်ပျစ်ပျစ်ရအောင် ရေအနည်းငယ် ထည့်ပြီး မွှေရပါမယ်။ အနှစ် ဖြစ်သွားတဲ့အခါ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်နဲ့ သံပရာရည်တို့က ဖြည့်စွက် ထည့်ပြီး သမသွားအောင်မွှေပေးပါ။ ပြီးရင် ဖန်ခွက်ထဲကို ထည့်ပြီး ချက်ချင်း သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်။

ရေခဲစိမ် ခရမ်းချဉ်သီးဖျော်ရည် (တစ်ဦးစာ)

- အတုံးသေးသေးလေးတွေ
- လှီးထားတဲ့ ခရမ်းချဉ်သီး - ၁၅ ကျပ်သား
- ပါးပါးလှီးထားတဲ့ တရုတ်နံနံ - တစ်စည်
- အတုံးငယ်လေးတွေ
- ပြုလုပ်ထားတဲ့ မုန့်လာဥဝါ - ၅ ကျပ်သား
- မှုအောင်ခြေထားပြီး ရေခဲ - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်လုံး

ပါဝင်ပစ္စည်းအားလုံးကို Blender ထဲထည့်ပြီး ကြောမွှေသွား တဲ့အထိ မွှေပါ။ ပြီးရင် ဖန်ခွက်ထဲထည့်ပြီး ချက်ချင်းသုံးဆောင် နိုင်ပါတယ်။



ဂုဏ်သတ္တိများ

ခရမ်းချဉ်သီးမှာ ပီတာမင် အေ ဘီ စီနဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်တဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေပါဝင်ပါတယ်။ ခရမ်းချဉ်သီး မှန်မှန်စားပေးရင် အသည်းကို အထောက်အကူ ပေးပြီး အစာစားချင်စိတ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေပါ တယ်။ ဒါအပြင် လန်းဆန်းတက်ကြွစေပြီး သွေးထဲမှာ သကြားဓာတ် လျော့နည်းနေတဲ့ သူတွေအတွက်လည်း အများကြီး အကျိုးရှိစေပါတယ်။



### လည်ချောင်းနာ သက်သာစေတဲ့ နာနတ်သီးဖျော်ရည်

နာနတ်သီးဟာ ထင်ရှားကျော်ကြားပြီး ထိပ်တန်းစာရင်းဝင်တဲ့ အသီးအနှံအမျိုးအစားထဲမှာ ပါဝင်ပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံမှာတော့ နာနတ်သီးကို အဓိကအမျိုးအစား နှစ်မျိုး တွေရှိပါတယ်။ အရွယ်အစားသေးငယ်ပြီး အသားကျစ်တဲ့၊ ညိုဝါရောင် အနည်းငယ်သန်းတဲ့အမျိုးနဲ့ ဟာဝေယံဒေသရဲ့အလုံးကြီး၊ အရည်ရွမ်းပြီး အရသာချိုမြိန်တဲ့အမျိုးတို့ဖြစ်ပါတယ်။ နာနတ်သီးရဲ့ကွဲပုံအမည်ကတော့ Ananas comosus Merr ဖြစ်ပါတယ်။

အပြစ်အနာအဆာ ကင်းပြီး အဝါရောင်ရှိတဲ့၊ မုည့်ဝင်းနေတဲ့ နာနတ်သီးကို ရွေးချယ်ပါ။ အသီးကို အလုံးလိုက် ရေနဲ့ သေချာစွာဆေးကြောပြီး အရွက်တွေနဲ့ အသီးအောက်ခြေပိုင်းကို စားနဲ့ လှီးပစ်ပါ။ အသီးကို အခွံနုပြီး အသားပေါက် မျက်စိ လိုခေါ်ကြတဲ့ အမည်းစက် တွေကိုထုတ်ပစ်ပါ။ အလုံး



ကို ထက်ခြမ်းခွဲပြီး အလယ်က အူတိုင်ကိုဖယ်ရှားလိုက်ပါ။ ပြီးရင် အတုံးသေးသေးလေးတွေ လှီးပါ။

#### နာနတ်သီးဖျော်ရည် (တစ်ဦးစာ)

- အတုံးသေးသေးလေးတွေ
- ပြုလုပ်ထားတဲ့ နာနတ်သီး - တစ်စိတ်
- လီမွှော်ဖျော်ရည် - ၂၀ ကျပ်သား
- ညက်ညက်ထောင်းထားတဲ့ချင်း - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်း
- ပူဒီနာရွက် - အနည်းငယ်
- ရေခဲတုံး - အနည်းငယ်

ပါဝင်ပစ္စည်းအားလုံးကို Blender ထဲထည့်ပြီး သမသွားအောင် မွှေပါ။ ရေခဲအပြည့် ထည့်ထားတဲ့ ဖန်ခွက်ထဲ လောင်းထည့်ပါ။ ပြီးရင် နာနတ်သီး အချပ်ငယ်လေးတွေ ထပ်ဖြည့်ပြီး တည်ခင်း သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်။

#### အရသာစုံတဲ့ သီးစုံဖျော်ရည် (တစ်ဦးစာ)

- နာနတ်ဖျော်ရည် - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်လုံး
- ခရမ်းချဉ်သီးဖျော်ရည် - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး လေးပုံတစ်ပုံ
- တရုတ်နံနံဖျော်ရည် - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး လေးပုံတစ်ပုံ

ဖျော်ရည်အားလုံးကို ကရား တစ်ခုထဲ လောင်းထည့်ပြီး ကောင်းကောင်း သမသွားတဲ့အထိ မွှေပေးပါ။ ပြီးရင် အန်ခွက် တွေထဲ လောင်းထည့်၊ သံပရာခွံလေးတွေ အထဲထည့်ပြီး



တည်ခင်း သုံးဆောင်ပါ။ ဖျော်ရည်ကို ပိုပြီး အေးအေးလေးသောက်ချင်ရင် ခြေမူထားတဲ့ ရေခဲလေးတွေ ထပ်ထည့်နိုင်ပါတယ်။



ဂုဏ်သတ္တိများ

နာနတ်သီးဟာ သကြားဓာတ်ကြွယ်ဝပြီး ဗီတာမင် စီနဲ့ အခြားသတ္တိဓာတ်တွေ ပါဝင်ပါတယ်။ နာနတ်သီးမှာရှိတဲ့ အင်ဒိုင်းဟာ အစာခြေစနစ်အတွက် အထူးကောင်းမွန်ပြီး ရေငတ်ပြေစေရုံ သာမက လည်ချောင်းနာတာကိုလည်း သက်သာစေပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ကို ကျစေနိုင်တဲ့ မင်းကွတ်သီးဖျော်ရည်

မင်းကွတ်သီးဟာ အပူပိုင်းဒေသမှာ ဖြစ်ထွန်းပါတယ်။ ခရမ်းညိုရောင်အခွံရယ်၊ အသီးအောက်ခြေမှာ အစိမ်းရောင် အရွက်ဖတ်လေးတွေရယ်နဲ့ မိုး ရှားပါးထူးခြားတဲ့ အရောင်အဆင်းပုံသဏ္ဍာန်ရှိတဲ့အတွက် အပူပိုင်းဒေသ သစ်သီးတို့ရဲ့ ကေရီလိုတောင် တင်စားခေါ်ဝေါ်ကြပါတယ်။ ရနံ့မွှေးမွှေးအသားက ချိုချဉ်အရသာလေး ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ ရုက္ခဗေဒ နာမည်ကတော့ Garcinia Mangostana Linn ဖြစ်ပါတယ်။

စိုရွှဲပြောင်လက်နေတဲ့ အခွံရှိတဲ့ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် မင်းကွတ်သီး ၂၅ လုံးခန့် ဝယ်ယူပါ။ အသီးတွေကို ရေဆေး၊ အနည်းငယ်အခြောက်ခံပြီး ထက်ခြမ်းခွဲပါ။ အသားတွေကို အသာ ကော်ထုတ်ယူပါ။





မင်းကွတ်သီးဖျော်ရည် (နှစ်ဦးစာ)

- မင်းကွတ်သီး - အလုံး ၂၀  
(အသားချည်း သီးသန့်)
- ကြက်မောက်သီး - ၁၁ လုံး (အသားချည်း)
- ရေကျက်အေး - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး နှစ်လုံး

အသီးတွေနဲ့ ရေကို Blender ထဲထည့်ပြီး သမသွားအောင်မွှေပါ။ ပြီးရင် ဖန်ခွက်တွေထဲထည့်ပြီး တည်ခင်းသုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်။

MANGOSTEEN

ရေခဲစိမ် မင်းကွတ်သီးဖျော်ရည် (နှစ်ဦးစာ)

- မင်းကွတ်သီး - အလုံး ၃၀  
(အသားချည်း သီးသန့်)
- နွားနို့ - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်ဝက်
- ကောင်းစွာခြေမှုထားတဲ့ ရေခဲ - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး နှစ်လုံး

ပါဝင်တဲ့ပစ္စည်းအားလုံးကို Blender ထဲထည့်ပြီး အနှစ်ကောင်းကောင်းရတဲ့အထိ မွှေပေးပါ။ ပြီးရင် အေးခဲသွားလှနီးနီးအထိ ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ ထားပါ။ နောက် သမအောင် Blender နဲ့ ထပ်မွှေပေးပါ။ အေးခဲသွားလှနီးနီးအထိ ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ ထပ်ထားပါ။ ဒီလိုနှစ်ကြိမ် သုံးကြိမ်လောက်လုပ်ပေးလိုက်ရင် ဖျော်ရည်ဟာ ကြေမှု နုညက် သွားပါလိမ့်မယ်။ နောက် ဖန်ခွက်တွေထဲ လောင်းထည့်၊ အပေါ်မှာ ပူဒီနာခက်လေးအသာထည့်ပြီး ချက်ချင်းသုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်။



အာဟာရဓာတ် ကြွယ်ဝမှု

မင်းကွတ်သီးမှာ ဗီတာမင် ဘီ ၁၊ ဗီတာမင် ဘီ ၂ နဲ့ ဗီတာမင် စီဓာတ်တွေ ပါဝင်ပါတယ်။ အမျှင်ဓာတ်ကြွယ်ဝတဲ့အတွက် ဝမ်းချုပ်တာကို သက်သာစေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ကိုလည်း လျော့ချနိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။



### ခွဲသလိပ်တွေကို ဖယ်ရှားပေးနိုင်တဲ့ ပိန်းဥဖျော်ရည်

ပိန်းဥဆိုတာဟာ မြေအောက်မှာ ကြီးထွားလာတဲ့ အမြစ်ဝိုင်းကြီးဖြစ်ပါတယ်။ အမြစ်ဥကြီးတစ်ခုနဲ့အတူ အမြစ်ဥ သေးလေးတွေ ပါရှိတတ်ပါတယ်။ ချက်ပြုတ်တဲ့အခါ ကြေလွယ်ပြီး ရနံ့ကလည်း သင်းပျံ့ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ ရုက္ခဗေဒအမည်ကတော့ Colocasia esculenta ဖြစ်ပါတယ်။

ကျစ်လျစ်သိပ်သည်းပြီး အသားထူတဲ့ ပိန်းဥတွေကို ရွေးချယ်ဝယ်ယူပါ။ ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ခဏ ရေစစ်ထားပါ။ ပြီးရင် အသားခပ်ထူထူပါ သွားတဲ့အထိ အခွံနှာလိုက်ပါ။ ဒါမှသာ ယားယံစေတဲ့ ကယ်လစီယမ် အောက်စီလိတ်တွေကို ဖယ်ရှားပစ်ပြီးသား ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။



### ချိုချိုအေးအေး ပိန်းဥဖျော်ရည် (သုံးဦးစာ)

ပိန်းဥ (ပေါင်းပြီး အတုံးသေး - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်လုံး သေးလေးတွေ လှီးထားပါ။)

- သကြား - စားပွဲဇွန်း ခြောက်ဇွန်း
- ဆား - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ရှစ်ပုံတစ်ပုံ
- ရေခဲခွက် - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်လုံး

ပိန်းဥတုံးလေးတွေကို ရေနဲ့အတူ Blender ထဲ အရင်ထည့်ပြီး အနှစ်ကောင်းကောင်း ရတဲ့အထိ မွှေပါ။ ပြီးရင် အိုးတစ်လုံးထဲ ပြောင်းထည့်ပါ။ မီးဖိုပေါ်တင်ပြီး အပူပေးပါ။ အဲဒီအချိန်မှာ သကြားနဲ့ ဆားကို ထည့်ပါ။ ပိန်းဥအနှစ်တွေ ပျော်သွားတဲ့အထိ မီးအေးအေးနဲ့ တည်ထားပါ။ ဆူပွက်လာတဲ့အခါ မီးဖိုပေါ်ကချပြီး အအေးခံထားပါ။ နောက် ကရားထဲလောင်းထည့်ပြီး တော်တော်အေးတဲ့အထိ ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ ထားလိုက်ပါ။ ရေခဲ ထပ်ဖြည့်ပြီး သုံးဆောင်နိုင်သလို ရေခဲ မပါတဲ့နဲ့လည်း သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်။

TARO

### အနှစ်ကျကျ ပိန်းဥဖျော်ရည် (နှစ်ဦးစာ)

ပိန်းဥ (ပေါင်းပြီး အတုံးသေး - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး သေးလေးတွေ လှီးထားပါ။) တစ်လုံး

- ငှက်ပျောသီး - ၂ လုံး
- လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် နွားနို့ - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်လုံး

- သကြားရည် - စားပွဲဇွန်း သုံးဇွန်း
- ရေကျက်အေး - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်ဝက်

ပါဝင်ပစ္စည်းအားလုံးကို Blender ထဲထည့် အနှစ်ကျကျ



သမသွားတဲ့အထိ ဖွေပါ။ ပြီးရင် ဖန်ခွက်တွေထဲ လောင်းထည့်ပြီး ချက်ချင်း သုံးဆောင်နိုင်သလို ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ အအေးခံထားပြီးမှလည်း သုံးဆောင် နိုင်ပါတယ်။ သုံးဆောင်ခါနီးမှာ ပူဒီနာခက်လေးတစ်ခက်ကို အသာထည့်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။



အာဟာရဓာတ် ကြွယ်ဝမှု

ပိန်းဥမှာ ဗီတာမင် ဘီ ၁၊ ဘီ ၂ နဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေ ပါဝင်ပါတယ်။ ပိန်းဥဟာ ခွဲသလိပ်တွေကို ဖယ်ရှားပေးနိုင်တဲ့အပြင် အစာအိမ်နဲ့ကျောက်ကပ် တို့အတွက် အာဟာရဓာတ်တွေကိုပေးစွမ်းပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အစာခြေ လမ်းကြောင်းမှာရှိတဲ့ အဆိပ်အတောက်တွေကို သန့်စင်စေပါတယ်။

အူကင်ဆာကို ကာကွယ်ပေးနိုင်တဲ့ ပန်းသီးဖျော်ရည်

“အသီးတို့ရဲ့ ဘုရင်” လို့ တင်စားခေါ်ဝေါ်ကြတဲ့ ပန်းသီးမှာ အရည်ရွှမ်း၊ ရနံ့မွှေး၊ ချိုမြိန်ကြွယ်ဝဆတ်တဲ့ အသားပါရှိပါတယ်။ ရုက္ခဗေဒအမည်ကတော့ Malus purnita ဖြစ်ပါတယ်။

အနာအဆာ ကင်းပြီး အခွံသား တင်းတင်းရင်းရင်းရှိတဲ့ လတ်လတ် ဆတ်ဆတ် ပန်းသီးတွေကိုဝယ်ယူပါ။ နောက် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆေးရည် အနည်းငယ်နဲ့ သေသေချာချာ ဆေးကြောပါ။ အသီးတွေကို ထက်ခြမ်းခွဲ ပြီး အူတိုင်နဲ့ အစေ့ တွေကို ဖယ်ထုတ်ပါ။





ပန်းသီးရိုတ်ဖျော်ရည် (တစ်ဦးစာ)

- အခွံမန္တာဘဲ အတုံးငယ်လေးတွေ
- လှီးထားတဲ့ ပန်းသီး - ၂ လုံး
- အတုံးသေးသေးလေးတွေ
- ပြုလုပ်ထားတဲ့ ငှက်ပျောသီး - ၁ လုံး
- အတုံးသေးသေးလေးတွေ - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး
- လှီးထားတဲ့ သင်္ဘောသီး - လေးပုံတစ်ပုံ
- လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် နွားနို့ - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်ဝက်
- သံပရာရည် - လက်ဖက်ရည်ဋွန်း တစ်ဝက်

ပါဝင်ပစ္စည်းအားလုံးကို Blender ထဲထည့် အနှစ်ကျပြီး ညက် သွားတဲ့အထိ မွှေပေးပါ။ ပြီး ဖန်ခွက်ထဲထည့်ပြီး ချက်ချင်းသုံးဆောင် နိုင်ပါတယ်။

APPLE

ပန်းသီးနဲ့ ဟင်းရွက်စုံ ဖျော်ရည်အေး (တစ်ဦးစာ)

- အခွံမန္တာဘဲ
- အရွယ်တော် အတုံးလေးတွေ
- လှီးထားတဲ့ ပန်းသီး - ၃ လုံး
- ဟင်းနုနယ်ဆူးပေါက်ရွက် - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်လုံး
- တရုတ်နံနံ - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်လုံး
- ကောင်းစွာခြေမှုထားတဲ့ ရေခဲ - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်လုံး

ပန်းသီး အတုံးလေးတွေ၊ ဟင်းနုနယ်ဆူးပေါက်နဲ့ တရုတ်နံနံရွက်တွေကို အရည်ညှစ်ယူပါ။ ပြီးတဲ့အခါ ပန်းသီးရည်၊ ဟင်းနုနယ်ဆူးပေါက်ရည်နဲ့ စားပွဲဋွန်း နှစ်ဋွန်းစာ တရုတ် နံနံရည်တို့ကို Blender ထဲထည့်ပါ။ ခြေမှု ထားပြီးသား ရေခဲကို ထပ်ထည့်ပြီး သမသွားတဲ့အထိ မွှေပေးပါ။ နောက် ဖန်ခွက်ထဲ လောင်းထည့်ပြီး ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ အအေးခံထားပါ။ ကိုယ့် အကြိုက် အေးသွားပြီဆိုရင်တော့ သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။



အာဟာရနှင့် ဂုဏ်သတ္တိများ

ပန်းသီးဟာ ဗီတာမင်အေနဲ့ တခြားသတ္တုဓာတ်တွေ ကြွယ်ဝပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း အလှကုန်ပစ္စည်းတွေ ထုတ်လုပ်ရာမှာ သဘာဝရင်းမြစ် တစ်ခုအဖြစ် သုံးလေ့ရှိသလို ဆံပင်၊ အသားအရေနဲ့ ခြေသည်း၊ လက် သည်းတွေအတွက် အားဖြည့်ဆေးတစ်ခု အဖြစ်လည်း အသုံးပြုပါတယ်။ ပန်းသီးမှာပါဝင်တဲ့ ပက်တင်းဓာတ် (Pectin) ဟာ ဝမ်းချုပ်တာကို သက် သာစေတဲ့အပြင် အူကင်ဆာမဖြစ်အောင်လည်း ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။



### ကြက်ဟင်းခါးသီးဖျော်ရည်

“ ကြက်ဟင်းခါးသီး ” ဆိုတဲ့အတိုင်း နာမည်နဲ့လိုက်ဖက်တဲ့ အခါးအရသာ ရှိပါတယ်။ ရှည်မျောမျောပုံနဲ့ အဖုအထစ်တွေရှိတဲ့ အစိမ်းရောင်ကြက်ဟင်းခါးသီးရဲ့ မူရင်းဒေသဟာ တောင်အာရှဒေသဖြစ်ပါတယ်။ ကြက်ဟင်းခါးသီးအမျိုးအစားနှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ တစ်မျိုးက အရွယ်အစားကြီးပြီး “ ဘို ” လို့ခေါ်တဲ့ အဖုအထစ်တွေ နည်းပါးတဲ့အမျိုးဖြစ်ပြီး နောက်တစ်မျိုးကတော့ ဆေးဖက်ပိုဝင်တယ်လို့ လူသိများတဲ့ ဘိုများတဲ့အမျိုးတို့ဖြစ်ပါတယ်။ ရုက္ခဗေဒအမည်ကတော့ Momordica charantia Linn ဖြစ်ပါတယ်။

အစိမ်းရောင် ခပ်ဖျော့ဖျော့ရှိတဲ့ ကြက်ဟင်းခါးသီး ရင့်ရင့်ကို ဝယ်ပါ။ ဆေးကြောပြီး အလျားလိုက် ထက်ခြမ်းလှီးပါ။ အစေ့တွေအားလုံးကို ဖယ်ထုတ်ပြီး အတုံးငယ်လေးတွေ ရစေဖို့ ကန့်လန့်ဖြတ်လှီးပါ။ ပြီးရင် ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ တော်တော်အေးသွားတဲ့အထိထားပါ။ ဒါဆို အခါးအရသာနဲ့ အနံ့ပြင်းတာ လျော့သွားပါလိမ့်မယ်။



### ကြက်ဟင်းခါးသီးဖျော်ရည် (တစ်ဦးစာ)

- အတုံးသေးသေးလေးတွေ
- လှီးထားတဲ့ ကြက်ဟင်းခါးသီး - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး နှစ်လုံး
- သကြားရည် - စားပွဲဇွန်း နှစ်ဇွန်း
- ဆား - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း လေးပုံတစ်ပုံ
- ရေကျက်အေးနဲ့ ခဲထားတဲ့
- ရေခဲတုံးလေးတွေ - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်လုံးခွဲ

ကြက်ဟင်းခါးသီးတုံးလေးတွေကို အရည်ညှစ်စက်သုံးပြီး အရည်ရအောင်ညှစ်ပါ။ ရလာတဲ့ ကြက်ဟင်းခါးသီးရည်ကို ရေ ဆား၊ သကြားတို့နဲ့ ရောပြီး သမအောင်မွှေပေးပါ။ နောက် ရေခဲဖြည့်ထားတဲ့ ဖန်ခွက်ထဲ လောင်းထည့်ပြီး ချက်ချင်း သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်။

### ကြက်ဟင်းခါးသီးနဲ့ သီးစုံဖျော်ရည် (သုံးဦးစာ)

- အတုံးငယ်လေးတွေ - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး
- လှီးထားတဲ့ ကြက်ဟင်းခါးသီး နှစ်လုံး
- လိမ္မော်ရည် - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်ဝက်
- သံပရာရည် - စားပွဲဇွန်း နှစ်ဇွန်း
- သကြားရည် - စားပွဲဇွန်း သုံးဇွန်း
- ဆား - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း လေးပုံတစ်ပုံ
- ရေကျက်အေး - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်လုံး
- ခြေမွှားထားတဲ့ ရေခဲ - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်လုံး



ရေခဲ အပါအဝင် ပါဝင်ပစ္စည်း အားလုံးကို Blender ထဲ ထည့်ပြီး ကောင်းကောင်း သမသွားတဲ့အထိ မွှေပါ။ ပြီးရင် ဖန်ခွက်တွေထဲ လောင်း ထည့်ပြီး ချက်ချင်း သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်။



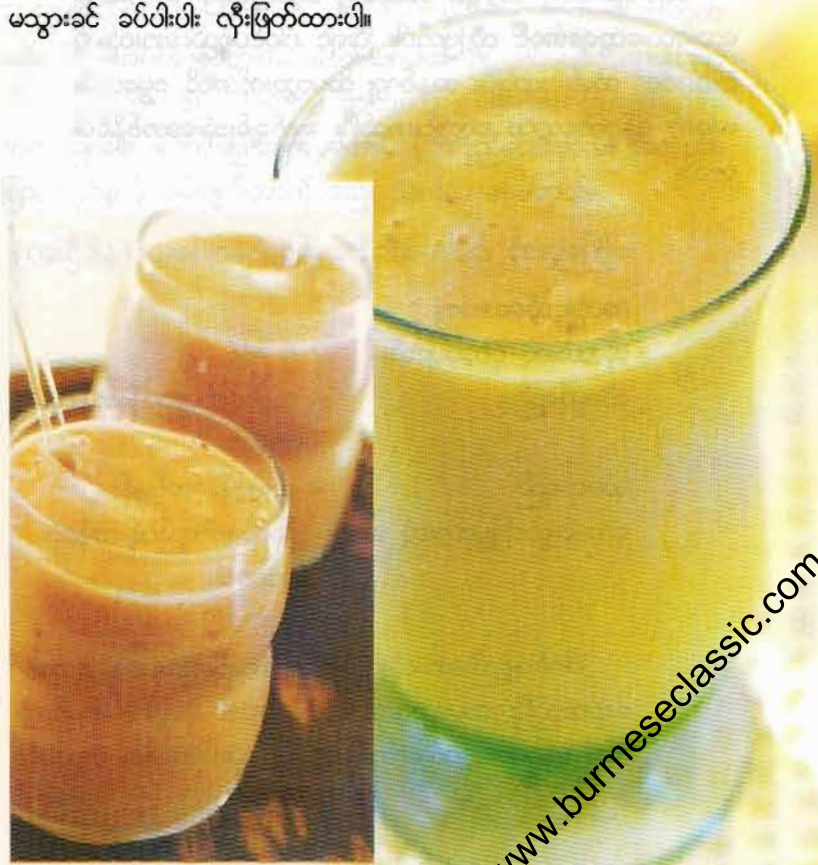
**အာဟာရနှင့် ဂုဏ်သတ္တိများ**

ကြက်ဟင်းခါးသီးအသားမှာ ဗီတာမင် စီ၊ ဗီတာမင် ဘီကွန်ပလက်စ် နဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေ ပါဝင်ပါတယ်။ အသီးရဲ့အခါးဓာတ်က Momordicin လို့ခေါ်တဲ့ အယ်လကာလွိုက်တစ်မျိုးကို ဖြစ်စေပါတယ်။ အဲဒီအယ်လကာ လွိုက်ဟာ အစားအသုံးချင်စိတ်ကိုလှုံ့ဆော်ပေးပြီး ဝမ်းပျော့စေပါတယ်။ နောက် ဆုံး သုတေသနတွေရဲ့ချက်အရ အချို့သော ကြက်ဟင်းခါးသီး အမျိုးအစား တွေဟာ HIV ဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်ခံထားရသူတွေကိုတောင် ဝေဒနာသက်သာ စေနိုင်မှာဖြစ်ကြောင်း ဆိုထားပါတယ်။

**အစာအိမ်ဝေဒနာအတွက် မရှိမဖြစ်  
ငှက်ပျောသီးဖျော်ရည်**

ငှက်ပျောသီးတစ်ဖီးမှာ ဆယ်လုံးကနေ ၁၅ လုံးအထိ ပါဝင်ပါတယ်။ နုသေးတဲ့အချိန်မှာ အစိမ်းရောင်ရှိတဲ့ငှက်ပျောသီးဟာ ရင့်မှည့်လာရင်တော့ ရွှေဝါရောင်အဖြစ် ပြောင်းလဲသွားပါတယ်။ နို့နစ်ရောင် ငှက်ပျောသီးအသား ဟာ ချိုမြိန်ပြီး ရနံ့မွှေးပျံ့လှပါတယ်။ သူ့ရဲ့ရုက္ခဗေဒနာမည်ကတော့ *Musa sapientum* Linn ဖြစ်ပါတယ်။

ငှက်ပျောသီးကို အခွံနွှာပါ။ ငှက်ပျောသီးအသားရဲ့အရောင် ညှိမည်း မသွားခင် ခပ်ပါးပါး လှီးဖြတ်ထားပါ။





### အအိပြေတဲ့ ငှက်ပျော-ခရမ်းချဉ် ဖျော်ရည် (တစ်ဦးစာ)

ခပ်ပါးပါးလှီးဖြတ်ထားတဲ့

- ငှက်ပျောသီး - ၃ လုံး
- အလုံးခပ်ကြီးကြီး ခရမ်းချဉ်သီး - ၂၅ ကျပ်သား
- လိမ္မော်ရည် - စားပွဲငွန်း နှစ်ငွန်း
- သံပရာရည် - စားပွဲငွန်း တစ်ငွန်း
- ကောင်းစွာခြေမှုထားတဲ့ ရေခဲ - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်ဝက်

ခရမ်းချဉ်သီးကို အခွံနွှာ၊ အစေ့တွေ ဖယ်ထုတ်ပြီး အတုံးသေးသေးလေးတွေရအောင် လှီးဖြတ်ပါ။ ပြီးရင် ပါဝင်ပစ္စည်းအားလုံးကို Blender ထဲမှာ ထည့်ပြီး အနှစ်ကျ သမသွားတဲ့အထိ မွှေပေးပါ။ နောက် ဖန်ခွက်တွေထဲ လောင်းထည့်ပြီး ချက်ချင်းသုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်။

### BANANA ချိုမြိန်မွှေးတဲ့ ငှက်ပျောသီးဖျော်ရည်အေးအေး (နှစ်ဦးစာ)

- အတုံးငယ်လေးတွေ
- လှီးထားတဲ့ ငှက်ပျောသီး - ၅ လုံး
- လိမ္မော်ရည် - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်လုံး
- သံပရာရည် - စားပွဲငွန်း တစ်ငွန်း
- ကောင်းစွာခြေမှုထားတဲ့ ရေခဲ - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်ဝက်

ပါဝင်ပစ္စည်းအားလုံးကို ခြေမှုထားပြီးသား ရေခဲနဲ့အတူ ရောထည့်ပြီး သမသွားအောင် Blender နဲ့မွှေပေးပါ။ ပြီးတဲ့အခါ ဖန်ခွက်တွေထဲ လောင်းထည့်ပြီး သုံးဆောင်နိုင်၊ တည်ခင်း ညှပ်ခံနိုင်ပါတယ်။



### အာဟာရနှင့် ဂုဏ်သတ္တိများ

ငှက်ပျောသီးမှာ ဗီတာမင် အေ၊ ဗီတာမင် စီနဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေပါဝင်ပါတယ်။ ငှက်ပျောသီးအသားမှာ ပါဝင်တဲ့ ပက်တင်း (Pectin) ဓာတ်ဟာ ဝမ်းပျောစေတဲ့အစွမ်းရှိပြီး အစာခြေစနစ် အဆင်ပြေ ချောမွေ့အောင် ယုံ့ပျော်ပေးပါတယ်။ အစာအိမ် ပြည်တည်နာနဲ့ ဝမ်းပျက်တာကိုလည်း သက်သာစေပါတယ်။



### အရေပြားကို စိုပြည်စေတဲ့ ကညွတ်-နာနတ်ရော ဖျော်ရည်

ကညွတ်ပင်ရဲ့ မှုရင်းအေဟာ မယ်ဒီတာရေးနီးယန်းဒေသဖြစ်ပါတယ်။ ရည်မျောမျောပုံနဲ့ အစိမ်းရောင် ကညွတ်ပင်စည်ရိုးဟာ ထိပ်ပိုင်းမှာ အညွန့် ဖူးပုံစံ အလိပ်ခွေလေးနဲ့ အဆုံးသတ်ထားပါတယ်။ ကညွတ်ဟာ ကြွယ်ဆတ် ပြီး အနည်းငယ်ချိုတဲ့ အရသာ ရှိပါတယ်။ ရုက္ခဗေဒ နာမည်ကတော့ *Asparagus officinalis* Linn ဖြစ်ပါတယ်။

ရုံတွနေတဲ့ အရေးအကြောင်းတွေ၊ အနာအဆာတွေမပါဝင်တဲ့ ရိုးတံ တင်းတင်းရင်းရင်းနဲ့ လတ်ဆတ်တဲ့ကညွတ်ကို ရွေးချယ်ဝယ်ယူပါ။ အောက် ခြောက်က ရင့်နေတတ်တဲ့အပိုင်းကို လှီးဖြတ်ဖယ်ထုတ်ပြီး ကျကျနန ရေဆေးပါ။



BURMESE CLASSIC .COM

### ကညွတ်ဖျော်ရည်ချိုချို (တစ်ဦးစာ)

- အတုံးသေးလေးတွေ
- လှီးဖြတ်ထားတဲ့ ကညွတ် - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်ဝက်
- လိမ္မော်ရည် - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်ဝက်
- နာနတ်ရည် - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်ဝက်
- သကြားညို - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်း
- သံပရာရည် - စားပွဲဇွန်း နှစ်ဇွန်း
- ဆား - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း လေးပုံတစ်ပုံ
- ရေကျက်အေး - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်ဝက်

ဦးဆုံး ကညွတ်တုံးလေးတွေကို အရည်ညှစ်စက်သုံးပြီး အရည် ညှစ်ယူပါ။ နောက် ဖျော်ရည်မှာ ပါဝင်တဲ့ ပစ္စည်းအားလုံးနဲ့ ရောပြီး သမအောင် မွှေပေးပါ။ ပြီးရင် ဖန်ခွက်တွေထဲ ထည့်၊ ကညွတ်ခက် လေးတစ်ခက်ကို အပေါ်က အသာထည့်ပြီး ချက်ချင်းသုံးဆောင်နိုင် ပါတယ်။

ASPARGAGUS

### ကညွတ်-နာနတ်ရော ဖျော်ရည် (တစ်ဦးစာ)

- အတုံးငယ်လေးတွေ - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး
- လှီးထားတဲ့ ကညွတ် - တစ်ဝက်
- အတုံးငယ်လေးတွေ - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး
- လှီးထားတဲ့ နာနတ်သီး - တစ်ဝက်
- သကြားညို - စားပွဲဇွန်း သုံးဇွန်း
- သံပရာရည် - စားပွဲဇွန်း သုံးဇွန်း
- ဆား - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဝက်
- ကောင်းစွာခြေမွှေးထားတဲ့ - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး
- ရေခဲ - တစ်ဝက်



ပါဝင်ပစ္စည်းအားလုံးကို Blender ထဲထည့်ပြီး အနှစ်ကောင်းကောင်း ရတဲ့အထိ မွှေပေးပါ။ ပြီးရင် ဖန်ခွက်တွေထဲ လောင်းထည့်၊ ပူဒီနာခက် လေး အသာထည့်ပြီး ချက်ချင်း သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်။



အာဟာရနှင့် ဂုဏ်သတ္တိများ

ကညတ်မှာ ဗီတာမင် အေနှင့် အင်တီအောက်စီဒင့် အေးကူတစ်မျိုးဖြစ် တဲ့ Glutathione တို့ပါဝင်ပါတယ်။ အစာခြေစနစ်ကို အထောက်အကူပြု နိုင်ဖို့၊ အူတွင်းရှိ အက်စစ်ဓာတ်တွေကို လျော့ပါးစေဖို့၊ ဆီးရွှင်စေဖို့၊ မိတ် စတဲ့ ယားယံဖုတွေကို ပျောက်ကင်းစေဖို့နှင့် အရေပြားရဲ့အစိုဓာတ်ကို ထိန်း သိမ်းထားနိုင်ဖို့အတွက် ကညတ်ကို စားသုံးနိုင်ပါတယ်။



ခေါင်းကိုက်နဲ့ အအေးမိဝေဒနာကို သက်သာစေတဲ့ ပူဒီနာဖျော်ရည်

ပူဒီနာပင်ရဲ့ မူရင်းဒေသဟာ အရှေ့အလယ်ပိုင်းဒေသဖြစ်ပေမယ့် ရှေးခေတ်ဟောင်းကတည်းက ကမ္ဘာတစ်ဝန်းမှာ ထင်ရှားကျော်ကြားခဲ့၊ ပေါက်ရောက်ခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။ သူ့မှာပါဝင်တဲ့ မင်သော်ဆီဟာ လန်းဆန်း တက်ကြွစေတဲ့ ရနံ့ကိုပေးပါတယ်။ ပူဒီနာရဲ့ ရုက္ခဗေဒအမည်ကတော့ *Mentha cordifolia* ဖြစ်ပါတယ်။





ပူဒီနာ ဆိုဒါဖျော်ရည် (တစ်ဦးစာ)

- ပူဒီနာရွက် - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်လုံးနဲ့ တစ်စိတ်
- သံပရာရည် - စားပွဲငွန်း တစ်ငွန်း
- သံပရာသီး အစိတ်သေးသေး - ခြောက်စိတ်
- သကြားရည် - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး လေးပုံတစ်ပုံ
- ဆိုဒါ - တစ်ပုလင်း
- ရေခဲတုံး - အနည်းငယ်

ပူဒီနာရွက် ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးစာနဲ့ သကြားရည်ကို Blender ထဲထည့်ပြီး ကောင်းစွာသမတဲ့အထိ မွှေပါ။ ပြီးရင် ရေခဲအပြည့်ထည့်ထားတဲ့ ဖန်ခွက်ကြီးထဲ လောင်းထည့်ပါ။ သံပရာရည်၊ သံပရာစိတ် လေးတွေနဲ့ ကျန်တဲ့ ပူဒီနာခက်တွေ ထပ်ထည့်လိုက်ပါ။ နောက်ဆုံးမှာ ဖန်ခွက်ပြည့်သွားတဲ့အထိ ဆိုဒါထပ်ထည့်ပြီး ဖျော်ရည်မွှေတံလေးနဲ့ မွှေကာ ချက်ချင်းသုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်။

ပူဒီနာနှင့် ပန်းသီးစိတ် ရေခဲစိမ်ဖျော်ရည် (တစ်ဦးစာ)

- ပူဒီနာရွက် - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်လုံး
- ကီဝီသီး - ၁၀ လုံး
- အစိမ်းရောင်ပန်းသီး - ၂ လုံး
- ရေခဲတုံး - အနည်းငယ်

ကီဝီသီးနဲ့ ပန်းသီးကို အခွံနွှာပြီး အတုံးငယ်လေးတွေ လှီးထားပါ။ နောက် Blender ထဲမှာ ပူဒီနာခက်လေးတွေနဲ့အတူ ထည့်ပြီးဖျော်ပါ။ ပြီးရင် ရေခဲတုံးအပြည့်ထည့်ထားတဲ့ ဖန်ခွက်ထဲကို လောင်းထည့်ပြီး သစ်သီးဖျော်ရည်မွှေတဲ့ အတံလေးနဲ့ မွှေပေးပြီးရင် အေးအေးလေး သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်။



အာဟာရနှင့် ဂုဏ်သတ္တိများ

ပူဒီနာရွက်မှာ ကယ်လစီယမ်၊ ဖော့စ်ဖိုရပ်စ်၊ ဗီတာမင် စီ၊ ဗီတာမင်အေနဲ့ မင်သော်ဆီတို့ ပါဝင်ပါတယ်။ ပူဒီနာရွက်ဟာ နှလုံးနဲ့အမြင်အာရုံကြည်လင်မှုအတွက် အထောက်အကူပေးပြီး ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာနဲ့ အအေးမိဝေဒနာကို သက်သာစေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ပူဒီနာဖျော်ရည်ကို လန်းဆန်း အားပြည့်စေတဲ့ အချိုရည်အနေနဲ့လည်း သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။





### အဆုတ်ကို အာဟာရဖြစ်စေတဲ့ သစ်တော်သီးဖျော်ရည်

သစ်တော်သီးဟာ အေးမြတဲ့ရာသီဥတုမှာ ကောင်းစွာဖြစ်ထွန်းပါတယ်။ သစ်တော်သီးမှာ အမျိုးအစား စုံလင်များပြားစွာရှိပြီး အသီးတွေကလည်း ပုံစံအမျိုးမျိုး၊ အရောင်အမျိုးမျိုး ရှိကြပါတယ်။ တချို့က ခေါင်းလောင်းပုံ၊ တချို့ ဘဲဥပုံနဲ့ တချို့က ပန်းသီးလို လုံးဝန်းတဲ့ပုံစံမျိုး ရှိကြပါတယ်။ သစ်တော်သီးအသားဟာ အရည်ရွမ်းပြီး ကြပ်ဆတ်ချိုမြိန်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ ရုက္ခဗေဒအမည်ကတော့ Pyrus ussuriensis ဖြစ်ပါတယ်။

အပြစ်အနာအဆာကင်းပြီး တင်းတင်းရင်းရင်း အခွံရှိတဲ့ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် သစ်တော်သီးကို ရွေးဝယ်ပါ။ အသီးကို ရေနဲ့ သေသေချာချာ ဆေးကြောပြီး အလျားလိုက် ထက်ခြမ်း စိတ်လိုက်ပါ။ ပြီးရင် အခွံနွှာပြီး အလယ်က အစေ့တွေနဲ့ အူတိုင်ကို ဖယ်ထုတ်ပစ်လိုက်ပါ။ နောက် အတုံးသေးသေးလေးတွေ လှီးထားပါ။



### သစ်တော်သီးဖျော်ရည်အေး (တစ်ဦးစာ)

- သစ်တော်သီး - ၃ လုံး
- သကြားညို - စားပွဲငွန်း နှစ်ငွန်း
- သံပရာရည် - စားပွဲငွန်း တစ်ငွန်း
- ဆား - လက်ဖက်ရည်ငွန်း ရှစ်ပုံတစ်ပုံ
- ရေခဲတုံး - အနည်းငယ်

သစ်တော်သီးကို အရင်ဆုံး ရေဆေးပါ။ နောက် ထက်ခြမ်းခွဲပြီး အစေ့တွေကို ထုတ်ပစ်လိုက်ပါ။ နောက် အတုံးငယ်လေးတွေရအောင် လှီးလိုက်ပါ။ အဲဒီ သစ်တော်သီးတုံးလေးတွေကို ပန်းကန်တစ်လုံးစာ အရည်ရအောင် Blender နဲ့ ညှစ်ယူပါ။ ပြီးရင် အဲဒီသစ်တော်သီးဖျော်ရည်ကို ကျန်တဲ့ ပါဝင်ပစ္စည်းတွေနဲ့အတူရောပြီး ကရားတစ်ခုထဲမှာ ထည့်ပါ။ သမသွားတဲ့အထိ မွှေပေးပါ။ ရေခွတ်ထားတဲ့ ဖန်ခွက်ရဲ့ မျက်နှာပြင်အနားကို ဆားခွက်ထဲမှာ အသာနှစ်လိုက်ပါ။ ပြီးနောက် အဲဒီဖန်ခွက်ထဲကို ဖျော်ရည်လောင်းထည့်၊ အပေါ်က ပူဒီနာခက်လေး အသာထည့်ပြီး ချက်ချင်း သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်။

PEAR

### သစ်တော် နာနတ်ဖျော်ရည်အေး (နှစ်ဦးစာ)

- အတုံးငယ်လေးတွေ
- လှီးထားတဲ့ သစ်တော်သီး - ၅ လုံး
- အတုံးငယ်လေးတွေ - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး
- လှီးထားတဲ့ နာနတ်သီး - တစ်ဝက်
- သကြားညို - စားပွဲငွန်း နှစ်ငွန်း
- သံပရာရည် - စားပွဲငွန်း နှစ်ငွန်း
- ဆား - လက်ဖက်ရည်ငွန်း ရှစ်ပုံတစ်ပုံ
- ရေကျက်အေး - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်လုံး



ကောင်းစွာ ခြေမှုတ်ထားတဲ့ ရေခဲ - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်လုံးနှင့် တစ်ဝက်

ပါဝင်တဲ့ ပစ္စည်းအားလုံးကို Blender ထဲထည့်ပြီး ကြေညက်သမ သွားတဲ့အထိ မွှေပေးပါ။ နောက် ဖန်ခွက်တွေထဲ လောင်းထည့်၊ အပေါ်က ပူဒီနာအခက်လေး တစ်ခက်နဲ့ လှီးထားတဲ့ သစ်တော်သီးချပ်လေး တစ်ချပ် ထည့်ပြီး ချက်ချင်း သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်။



အာဟာရနှင့် ဂုဏ်သတ္တိများ

သစ်တော်သီးမှာ အလွယ်တကူစုပ်ယူနိုင်တဲ့ Fructose ခေါ် သကြားဓာတ်တစ်မျိုး ကြွယ်ဝတဲ့အပြင် ဗီတာမင် အေ၊ ဗီတာမင် စီနဲ့ တခြားသတ္တုဓာတ်တွေလည်း ပါဝင်ပါတယ်။ အဖျားကျစေဖို့၊ ချွေသလိပ်တွေ ဖယ်ရှားပေးဖို့၊ ဝမ်းချုပ်သက်သာစေဖို့နဲ့ တခြား အစာခြေစနစ်ဆိုင်ရာ ပြဿနာတွေကို ပျောက်အောင်ပံ့ပိုးနိုင်ဖို့အတွက် သစ်တော်သီးကို အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အဆုတ်အတွက် အာဟာရဓာတ်ကောင်းကောင်း ပေးစွမ်းနိုင်ပါတယ်။ သစ်တော်သီးကို အချိုတည်းတဲ့အနေနဲ့ပဲ စားစား၊ ချက်ပြုတ်ပြီးပဲ စားစား လန်းဆန်းတက်ကြွစေပါတယ်။

အရေပြားဓာတ်မတည့်မှုကို သက်သာစေတဲ့ တရုတ်နံနံဖျော်ရည်

တရုတ်နံနံမှာ အမျှင်ဓာတ် အများအပြားပါဝင်ပါတယ်။ အစိမ်းနုရောင် ရိုးတံ တုတ်တုတ်လေးတွေ ရှိပါတယ်။ ရိုးတံတစ်ခုစီတိုင်းရဲ့ ထိပ်ပိုင်းမှာ အစိမ်းနုရောင် အရွက်တွေ ပါရှိပါတယ်။ တရုတ်နံနံဟာ အနံ့စူးရှပြီး အနည်းငယ်ခါးသက်တဲ့ အရသာ ရှိပါတယ်။ ရုက္ခဗေဒ နာမည်ကတော့ Apium graveolens Linn ဖြစ်ပါတယ်။

လတ်ဆတ်ပြီး အပြစ်အနာအဆာကင်းတဲ့ တရုတ်နံနံကို ရွေးဝယ်ပါ။ ပြီးရင် ရေဆေးပြီး ငါးလက်မ၊ ခြောက်လက်မ အရှည်ရအောင် လှီးဖြတ်ထားပါ။





ရေခဲစိမ် တရုတ်နံနံဖျော်ရည် (နှစ်ဦးစာ)

- တရုတ်နံနံဖျော်ရည် - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်လုံး
- နာနတ်သီးဖျော်ရည် - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်လုံး
- အနီရောင်ပန်းသီး - ၃ လုံး (အရည်ညှစ်ထားရပါမယ်)
- ကောင်းစွာ ခြေမှုတ်ထားတဲ့ - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်ဝက် ရေခဲ

ပါဝင်တဲ့ ဖျော်ရည်အားလုံးကို Blender ထဲ ထည့်ပါ။ နောက် ခြေမှုတ်ထားတဲ့ ရေခဲ ထပ်ထည့်ပြီး သမအောင်မွှေပေးပါ။ အဲဒီနောက် မှာတော့ ဖန်ခွက်တွေထဲထည့်ပြီး တည်ခင်းသုံးဆောင် နိုင်ပါတယ်။

တရုတ်နံနံနှင့် မုန်လာဥနီဖျော်ရည် (တစ်ဦးစာ)

- တရုတ်နံနံ (ရိုးတံကြီးကြီး လေးခုလောက် ပါရပါမယ်) - ၄၀ ကျပ်သား
- အရွယ်တော် မုန်လာဥနီ - ၂၀ ကျပ်သား
- သခွားသီး (ခပ်သေးသေးအလုံး) - ၄၀ ကျပ်သား

အသီးအရွက်တွေအားလုံးကို ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ အေးတဲ့ အထိ ထားပါ။ တရုတ်နံနံကို လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်ဝက် ရအောင် အရည်ညှစ်ယူပါ။ သခွားသီးတွေကို အလျားလိုက် ထက်ခြမ်းခွဲထားပါ။ မုန်လာဥနီတွေကိုလည်း အခွံနွှာပြီး ထက် ခြမ်းလိုက်ပါ။ ပြီးရင် မုန်လာဥနီနဲ့ သခွားသီးတွေကို အရည်ညှစ် စက်သုံးပြီး အရည်ညှစ်ယူပါ။ နောက် ဖျော်ရည်အားလုံးကို Blender ထဲထည့်ပြီး ကောင်းစွာ သမသွားတဲ့အထိ မွှေပါ။ ပြီးရင်တော့ ဖန်ခွက်တွေထဲလောင်းထည့်ပြီး ချက်ချင်းသုံးဆောင် နိုင်ပါတယ်။



အာဟာရနှင့် ဂုဏ်သတ္တိများ

တရုတ်နံနံမှာ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲက သွေးရဲ့ PH အဆင့်ကို ထိန်းညှိ ပေးနိုင်တဲ့ ဆိုဒီယမ်ဓာတ် ပါဝင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် မိတ်၊ ယားနာနဲ့ အရေ ပြား ဓာတ်မတည့်တာတွေ သက်သာစေဖို့လည်း အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။



### အစာခြေစနစ်ကို အထောက်အကူပြုတဲ့ ကျွဲကောသီးဖျော်ရည်

ကျွဲကောသီးဟာ ရှောက်သံပရာအုပ်စုဝင်ဖြစ်ပြီး အဲဒီအုပ်စုမှာ အရွယ်အစား အကြီးဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ ကြမ်းတမ်းထူထဲတဲ့ အစိမ်းရောင်၊ ဒါမှမဟုတ် စိမ်းဝါရောင်အခွံ ရှိပါတယ်။ ကျွဲကောသီးအသားဟာ အချိုနဲ့ ချိုချဉ်အရသာတွေရှိပြီး အဲဒီအသားကို ဖယ်ရလွယ်ကူတဲ့ အဖြူရောင်အလွှာက ဖုံးအုပ်ထားပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံမှာ ကျွဲကောသီးအမျိုးအစားအများအပြား စိုက်ပျိုးကြပါတယ်။ ရုက္ခဗေဒ အမည်ကတော့ Citrus grandis Osb ဖြစ်ပါတယ်။

လတ်ဆတ်ပြီး ခပ်လေးလေးရှိတဲ့ စိမ်းဝါရောင်အခွံပါးပါး ကျွဲကောသီးမျိုးကို ရွေးချယ်ဝယ်ယူပါ။ အခွံကို နှာပြီး ထက်ခြမ်းခွဲလိုက်ပါ။ နောက် အဖြူရောင် အသားတွေ၊ အလွှာတွေနဲ့ အစေ့တွေကို စားခပ်ထက်ထက် သုံးပြီး ဖယ်ရှားပစ်ပါ။



### ကျွဲကောသီးဖျော်ရည် အေးမြမြ (တစ်ဦးစာ)

- ကျွဲကောသီးအသား - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်လုံးနှင့် တစ်ဝက်
- သကြားရည် - စားပွဲဇွန်း နှစ်ဇွန်း
- သံပရာရည် - စားပွဲဇွန်း တစ်ဇွန်း
- ဆား - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ရှစ်ပုံတစ်ပုံ
- ရေကျက်အေး - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်လုံး

ပါဝင်တဲ့ ပစ္စည်းအားလုံးကို Blender ထဲထည့်ပြီး ညက်သွားတဲ့အထိ မွှေပေးပါ။ ပြီးရင် ဖန်ခွက်တွေထဲ ထည့်ပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်။

POMELO

### အရသာထူးတဲ့ ကျွဲကောသီးဖျော်ရည် (နှစ်ဦးစာ)

- ကျွဲကောသီးအသား - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး သုံးလုံး
- သံပရာရည် - စားပွဲဇွန်း နှစ်ဇွန်း
- သကြားညို - စားပွဲဇွန်း သုံးဇွန်း
- ဆား - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ရှစ်ပုံတစ်ပုံ
- ကောင်းစွာခြေမှုထားတဲ့ ရေခဲ - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး နှစ်လုံး

ဖျော်ရည်အတွက် ပစ္စည်းအားလုံးကို Blender ထဲထည့်ပြီး သပအောင်မွှေပါ။ နောက် ဖန်ခွက်တွေထဲထည့်ပြီး ရက်စက်ချင်း သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်။





အာဟာရနှင့် ဂုဏ်သတ္တိများ

ကျွဲကောသီးမှာ ဗီတာမင် စီ၊ အေ၊ ဘီ ၁၊ ဘီ ၂ နဲ့ သတ္တုဓာတ် တွေပါဝင်တဲ့အပြင် အစာခြေစနစ်အတွက်လည်း အလွန်အထောက်အကူ ပြုပါတယ်။

ကိုယ်ပူကျစေတဲ့ စပါးလင်ဖျော်ရည်

စပါးလင်ရဲ့ မျိုးရင်းဒေသဟာ အနောက်အိန္ဒိယကဖြစ်ပြီး မြန်မာနိုင်ငံ အနှံ့အပြားမှာလည်း စိုက်ပျိုးကြပါတယ်။ စပါးလင်အပင်ဟာ အောက်ခြေ အမြစ်ကနေ ထိပ်ပိုင်းအထိ စုစည်းလုံးဝန်းပြီး ကြမ်းတမ်းတဲ့အစိမ်းရောင် ပင်စည် ရှိပါတယ်။ သူ့ရဲ့ ရုက္ခဗေဒ အမည်ကတော့ Cymbopogon citratus ဖြစ်ပြီး gramineae မျိုးရင်းထဲမှာ ပါဝင်ပါတယ်။

အပြစ်အနာအဆာမရှိဘဲ တောင့်တောင့်တင်းတင်း ဖင်စည်ရှိ လတ် ဆတ်တဲ့ စပါးလင်တွေကို ရွေးချယ်ပါ။ အပြင်ဘက်က ကြမ်းတမ်းတဲ့အလွှာ တွေကိုဖယ်ပြီး စင်ကြယ်အောင်ရေဆေးပါ။ အဲဒီနောက် သုံးလက်မအရှည် ရှိတဲ့ အရွယ်ရအောင်လှီးဖြတ်ပါ။ နောက် ထက်ခြမ်းခြမ်းလိုက်ရင် အချုပ် ငယ်လေးတွေ ရလာပါလိမ့်မယ်။





### စပါးလင် လက်ဖက်ရည် (နှစ်ဦးစာ)

- အချုပ်ငယ်လေးတွေ - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်လုံး
- လှီးထားတဲ့ စပါးလင်
- ခပ်ပါးပါးလှီးထားတဲ့ - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်ဝက်
- စပါးလင်ရွက်
- ရေ - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး နှစ်လုံးခွဲ
- သကြား - စားပွဲငွန်း သုံးငွန်း

ဦးစွာ ရေ လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး နှစ်လုံးကို ဆူအောင်တည်ပါ။ ပြီးရင် စပါးလင်ထည့်၊ အနံ့မွှေးလာပြီး အရည်အစိမ်းရောင်ဖျော့ဖျော့လာတဲ့အထိ မီးအပူမှာ ငါးမိနစ်၊ ဆယ်မိနစ်ကြာလောက် ဆက်တည်ပေးပါ။ ပြီးတဲ့အခါ မီးအပူပေးတာရပ်၊ အရည်စစ်ယူပြီး သကြားထည့်ပါ။ သကြားတွေ အကုန်ပျော်ဝင်သွားတဲ့အထိ မွှေပေးပြီး ခဏ ဖယ်ထားပါ။ စပါးလင်ရွက်တွေကို Blender ထဲထည့်ပါ။ ရေ ပန်းကန်လုံးတစ်ဝက် ထပ်ထည့်ပြီး အနှစ်ရအောင် ခြေမွှေပေးပါ။ စပါးလင်ရွက်အရည် ကြည်ကြည်သန့်သန့်ရအောင် ပဝါပါးနဲ့ သေသေချာချာစစ်ပြီး မှ ထည့်ပါ။ အဲဒီအရည်ကို စပါးလင် လက်ဖက်ရည်နဲ့ရောပြီး အပူပေးပါ။ စပါးလင်ဖျော်ရည်ကို အပူအနေနဲ့ရော၊ အအေးအနေနဲ့ပါ နှစ်သက်သလို သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်။

LEMON GRASS

- အရသာထူးတဲ့ စပါးလင်ဖျော်ရည် (တစ်ဦးစာ)
- အချုပ်ငယ်လေးတွေ - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်ဝက်
- ပြုလုပ်ထားတဲ့စပါးလင်
- ပါးပါးလှီးထားတဲ့ ချင်း - ၁၀ ကျပ်သား
- နာနတ်သီးဖျော်ရည် - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်လုံး
- ပျားရည် - စားပွဲငွန်း နှစ်ငွန်း
- ရေ - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်လုံး

ဦးဆုံး ရေကို ဆူပွက်တဲ့အထိ မီးအပူပေးပါ။ ရေဆူလာတဲ့အခါ စပါးလင်ထည့်ပြီး ငါးမိနစ်လောက်အထိ ဆက်တည်ပေးပါ။ နောက် မီးဖိုပေါ်က ချပြီး အဖတ်တွေကို စွန့်ပစ်လိုက်ပါ။ အရည်တွေကို အအေးခံထားပါ။ ချင်းကို အရည်ညှစ်စက်နဲ့ အရည်ရအောင် ယူပါ။ နောက် ချင်းရည် စားပွဲငွန်း သုံးငွန်းကို စပါးလင် လက်ဖက်ရည်ထဲ ထည့်ပါ။ ကျန်ပစ္စည်း အားလုံးကို ထပ်ထည့်ပြီး သမသွားတဲ့အထိ မွှေပါ။ ပြီးရင် ကရားတစ်ခုထဲ ထည့်ပြီး အအေးခံထားပါ။ အေးသွားပြီဆိုရင်တော့ သုံးဆောင်လို့ ရပါပြီ။



### အာဟာရနှင့် ဂုဏ်သတ္တိများ

စပါးလင်မှာ ဗီတာမင် အေနဲ့ အရေးပါတဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေ ပါဝင်ပါတယ်။ စပါးလင်ဟာ အစာခြေစနစ်ကို ကူညီပေးတဲ့အပြင် ကိုယ်ပူကျစေတာ၊ ချွေးထွက်စေတာနဲ့ အမှူးအဝေသက်သာစေတာ စတဲ့ဂုဏ်သတ္တိတွေ ရှိပါတယ်။



### မိတာမင်စီ အများကြီးပါဝင်တဲ့ စောင်းလျားသီးဖျော်ရည်

စောင်းလျားသီးကို ကန့်လန့်ဖြတ် လှီးလိုက်လို့ရတဲ့ ပုံသဏ္ဍာန်ဟာ ကြယ်ပွင့်တွေနဲ့တူပါတယ်။ မျိုးရင်းဒေသကတော့ အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံဖြစ်ပေမယ့် မြန်မာနိုင်ငံမှာ စိုက်ပျိုးဖြစ်ထွန်းနေတာ အတော်ကြာပါပြီ။ စောင်းလျားသီးဟာ နှစ်ဥှာအစိမ်းရောင်ရှိပြီး ရင့်မှည့်လာချိန်မှာတော့ အဝါရောင်ပြောင်းသွားပါတယ်။ သူ့မှာ ချိုမြိန်ပြီး အရည်ရွှမ်းတဲ့အသားနဲ့ စူးရှတဲ့ရနံ့ရှိပါတယ်။ ရုက္ခပေဒအမည်ကတော့ Averrhoa carambola L ဖြစ်ပါတယ်။

အသီးရဲ့ အနားတွေမှာ အပြစ်အနာအဆာ ကင်းပြီး အဝါရောင်ရှိတဲ့ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် စောင်းလျားသီးမျိုးကို ရွေးဝယ်ပါ။ နောက် ရေနဲ့ သေသေချာချာ ဆေးကြောပြီး အနားထိပ်ပိုင်းက အစိမ်းရောင်အသားလေးတွေကို လှီးပစ်ပါ။ တစ်စင်တီမီတာ အထူရအောင် ကန့်လန့်ဖြတ်လှီးပြီး အစေ့တွေကို ဖယ်ထားပါ။



### စောင်းလျားသီးဖျော်ရည် (နှစ်ဦးစာ)

- အတုံးငယ်လေးတွေ တုံးထားတဲ့ စောင်းလျားသီး - လေးလုံး
- သံပရာရည် - စားပွဲငွန်း (တစ်ငွန်း/နှစ်ငွန်း)
- သကြားညို - စားပွဲငွန်း နှစ်ငွန်း
- ဆား - လက်ဖက်ရည်ငွန်း ရှစ်ပုံတစ်ပုံ
- ရေကျက်အေး - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး (တစ်လုံး/တစ်လုံးခွဲ)

ပါဝင်ပစ္စည်းအားလုံးကို Blender ထဲထည့်ပြီး ကောင်းစွာသမသွားတဲ့အထိ မွှေပါ။ အရည်ကို သီးသန့်ရအောင် ဆန်ခါနဲ့စစ်ယူပြီး ကရားထဲထည့်ပါ။ နောက် ဖန်ခွက်တွေထဲ လောင်းထည့်ပါ။ အပေါ်က စောင်းလျားသီးတစ်ချပ်နဲ့ ပူဒီနာတစ်ခက် ထည့်ပြီးရင် ချက်ချင်း သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်။

STAR FRUIT

### နင်းခဲ စောင်းလျားသီးဖျော်ရည် (နှစ်ဦးစာ)

- အတုံးငယ်လေးတွေ လှီးထားတဲ့ စောင်းလျားသီး - လေးလုံး
- သံပရာရည် - စားပွဲငွန်း သုံးငွန်း
- သကြားညို - စားပွဲငွန်း သုံးငွန်း
- ဆား - လက်ဖက်ရည်ငွန်း ရှစ်ပုံတစ်ပုံ
- ရေကျက်အေး - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်လုံး
- ကောင်းစွာခြေမှုထားတဲ့ ရေခဲ - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်လုံးခွဲ



ပါဝင်တဲ့ ပစ္စည်းအားလုံးကို Blender နဲ့ သမအောင်မွှေပေးပါ။ ဖန်ခွက်တွေထဲ လောင်းထည့်၊ အပေါ်က စောင်းလျားသီးတစ်ချပ်နဲ့ ပူဒီနာတစ်ခက် အသာထည့်ပြီး အေးအေးဆေးဆေး သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်။



**အာဟာရနှင့် ဂုဏ်သတ္တိများ**

စောင်းလျားသီးမှာ ပါဝင်တဲ့ ဗီတာမင် စီဇတ်ဟာ လိမ္မော်သီးမှာ ပါဝင်တာထက် နှစ်ဆ ပိုများပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဗီတာမင် အေနဲ့ တခြားသတ္တုဓာတ်တွေလည်း ပါဝင်ပါတယ်။ သွေးတွင်းက သကြားဓာတ် ပမာဏကို လျော့ချပေးဖို့၊ ခွဲသလိပ်တွေ ရှင်းလင်းပေးဖို့နဲ့ ဆီးလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာတွေသက်သာစေဖို့တွေမှာ စောင်းလျားသီးကို အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

**အမြင်အာရုံကို အားပေးတဲ့ မုန်လာဥနီဖော်ရည်**

လုံးဝန်းပြီး ခပ်သွယ်သွယ်ရှိတဲ့ မုန်လာဥနီမှာ ချိုမြိန်ပြီး ကြွပ်ဆတ်တဲ့ လိမ္မော်ရောင်အသား ပါရှိပါတယ်။ သြစတြေးလျမျိုးကတော့ အရသာ ပိုပြီး ချိုမြပါတယ်။ မျိုးရင်းဒေသကတော့ အာရှတိုက်အရှေ့ပိုင်းနဲ့ အလယ်ပိုင်းဒေသတွေဖြစ်ပြီး ရုက္ခဗေဒနာမည် Daucus carota ဖြစ်ပါတယ်။

ဖြစ်နိုင်မယ်ဆိုရင်တော့ အရသာ ပိုပြီး ချိုမြတဲ့ သြစတြေးလျ မုန်လာဥနီကို ဝယ်ယူပါ။ လတ်ဆတ်တဲ့ မုန်လာဥနီဟာ ခပ်သွယ်သွယ် ပုံသဏ္ဍာန်၊ တင်းရင်း ချောမွတ်နေတဲ့ အခွံနဲ့ လိမ္မော်ရောင်စိုစို အသားတို့ ပါရှိပါတယ်။





### မုန်လာဥနီ ဖျော်ရည် (တစ်ဦးစာ)

ဩစတြေးလျ မုန်လာဥနီ - ၃၅ ကျပ်သား

မုန်လာဥနီတွေကို သေသေချာချာ တိုက်ချွတ် ဆေးကြောပါ။ နောက် ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ အေးသွားတဲ့အထိ ထားပေးပါ။ အခွံပေါ်မှာရှိတဲ့ ဓာတုဆေးတွေ ဖယ်ရှားနိုင်ဖို့ အခွံနွှာရင် သေသေချာချာနွှာဖို့ လိုပါတယ်။ နောက် အချောင်းအရှည်လေးတွေရအောင် လှီးဖြတ်ပြီး Blender ထဲ ထည့်မွှေပါ။ ပြီးရင် ဖန်ခွက်တွေထဲ လောင်းထည့်ပြီး ချက်ချင်း သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်။

CARROT

### နို့မုန်လာဥနီ ဖျော်ရည် (တစ်ဦးစာ)

- ဩစတြေးလျ မုန်လာဥနီ - ၂၅ ကျပ်သား
- ရိုးရိုး မုန်လာဥနီ - ၆ ကျပ်သား
- ဆလတ်ရွက် - ၂၀ ကျပ်သား
- မလိုင်ထုတ်ပြီး နွားနို့ - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်ဝက်

ဩစတြေးလျ မုန်လာဥနီနဲ့ ရိုးရိုး မုန်လာဥနီကို ရေခဲသေသေချာချာ ဆေးကြောပါ။ နောက် အခွံနွှာပြီး အတုံးငယ်လေးတွေ လှီးထားပါ။ ဩစတြေးလျ မုန်လာဥနီ ရိုးရိုး မုန်လာဥနီနဲ့ဆလတ်ရွက်တို့ကို အရည်ညှစ်စက် သုံးပြီး အရည်ရအောင် ပြုလုပ်ပါ။ ရလာတဲ့အရည်သုံးမျိုးကို Blender ထဲထည့်၊ နွားနို့ထပ်ထည့်ပြီး တစ်မိနစ်လောက် ကြာတဲ့အထိ ဖြည်းဖြည်းလေးမွှေပေးပါ။ ပြီးရင် ဖန်ခွက်တွေထဲ လောင်းထည့်ပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်။



### အာဟာရနှင့် ဂုဏ်သတ္တိများ

မုန်လာဥနီမှာ အမြင်အာရုံအထူးကောင်းမွန်စေတဲ့ ဗီတာမင် အေ ပါဝင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ကင်ဆာရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်တဲ့ အင်တီအောက်စီဒင့် ပစ္စည်းတစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ ဘီတာကယ်ရို တင်းဓာတ်လည်း ပါဝင်ပါတယ်။ မုန်လာဥနီဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲက အဆိပ်အတောက်တွေကို ဖယ်ရှားစစ်ထုတ်ပေးတဲ့ အသည်းရဲ့ လုပ်ငန်းတွေကိုလည်း အထောက်အကူပြုနိုင်ပါတယ်။



### ဝမ်းလျှောခြင်းကို သက်သာစေတဲ့ ကြက်မောက်သီးဖျော်ရည်

ကြက်မောက်သီးဟာ လုံးဝန်းပါတယ်။ သူ့ရဲ့ အခွံနဲ့ အမွှေးတွေဟာ အသီးနုစဉ်မှာ အစိမ်းရောင်ရှိပြီး မှည့်လာရင်တော့ အနီရောင်ပြောင်းသွားပါတယ်။ နွေရာသီဟာ ကြက်မောက်သီးတွေ လှိုင်လှိုင်ပေါ်တဲ့ရာသီပါပဲ။ သူ့ရဲ့ မျိုးရင်းဒေသဟာ မလေးရှား ဖြစ်ပြီး ရုက္ခဗေဒ နာမည်ကတော့ Nephelium lappaceum Linn ဖြစ်ပါတယ်။

အခွံ နီရဲနေပြီး ထိပ်ဘက်မှာ အစိမ်းရောင်သန်းနေတဲ့ အမွှေးအမှင်ပါ ကြက်မောက်သီးမျိုးကို ရွေးဝယ်ပါ။ အခွံခွာပြီး အသားပေါက် အနာအဆာတွေကို ဖယ်ရှားပါ။



### အေးအေးလေးသောက်နိုင်တဲ့ ကြက်မောက်သီး ဖျော်ရည် (နှစ်ဦးစာ)

- အတုံးငယ်လေးတွေ လှီးထားတဲ့ - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး
- ကြက်မောက်သီး - တစ်လုံး
- သကြား - စားပွဲဇွန်း (တစ်ဇွန်းခွဲ/နှစ်ဇွန်း)
- ဆား - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ရှစ်ပုံတစ်ပုံ
- ရေ - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်လုံးခွဲ
- ရေခဲတုံး - အနည်းငယ်

ကြက်မောက်သီးအသားနဲ့ ရေကို အိုးတစ်လုံးထဲမှာထည့်၊ အပူအသင့်အတင့်ပေးပြီး ဆူပွက်တဲ့အထိ တည်ပါ။ ဆူလာတဲ့အခါ သကြားနဲ့ ဆားထည့်ပြီး သမသွားတဲ့အထိ မွှေပေးပါ။ ပြီးရင် မီးအပူပေးတာရပ်ပြီး အအေးခံထားပါ။ ရေခဲတုံးလေးတွေကို တည်ခင်းမယ့် ဖန်ခွက်တွေထဲမှာ အဆင်သင့် ထည့်ထားပါ။ ပြီးရင် အအေးခံထားတဲ့ ကြက်မောက်သီးအရည်ကို ထည့်ပါ။ နောက် ပူဒီနာခက်လေးတစ်ခက် အသာထည့်ပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်။

RAMBUTAN

### ကြက်မောက်သီးဖျော်ရည် (နှစ်ဦးစာ)

- ကြက်မောက်သီးအသား - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်လုံး
- သကြားရည် - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး လေးပုံတစ်ပုံ
- ရေခဲနွဲ့ - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်လုံးခွဲ
- ကောင်းစွာခြေမွှထားတဲ့ ရေခဲ - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်လုံး
- ဆား - အနည်းငယ်

www.burmeseclassic.com





ကြက်မောက်သီးအသားနဲ့ ရေကို Blender ထဲထည့်ပြီး သမသွား တဲ့အထိ မွှေပေးပါ။ နောက် ဆားနဲ့ သကြားရည်ထပ်ထည့်ပြီး သမအောင် မွှေပေးပါ။ ပြီး ဖန်ခွက်တွေထဲထည့်ပါ။ ခြေမွှေးထားတဲ့ရေခဲတွေလည်း ထည့် ပါ။ နောက်ဆုံးမှာ ပူဒီနာခက်လေးတစ်ခက် အသာတင်ပြီး ချက်ချင်း သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်။



အာဟာရနှင့် ဂုဏ်သတ္တိများ

ကြက်မောက်သီးမှာ ဗီတာမင်စီနဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေ အများအပြားပါဝင် ပါတယ်။ သကြားဓာတ်လည်း အများအပြား ပါဝင်ပါတယ်။ ကြက်မောက် သီးဟာ ဝမ်းလျှောတာ၊ ဗိုက်မကောင်းတာတို့ကို သက်သာစေတဲ့အပြင် အဖျားကိုပါ ကျစေတဲ့အတွက် ကြက်မောက်သီးဖျော်ရည်ကို အားဖြည့် အချိုရည်အနေနဲ့ သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။

အာဟာရဓာတ်တွေ အများကြီးပါတဲ့ မြင်းခွာရွက် အာဟာရနှင့် ကျန်းမာရေးအထောက်အကူပြု ဖျော်ရည်များ

မြင်းခွာပင်ဟာ သက်တမ်းတိုအပင်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ အရွက်ပုံသဏ္ဍာန် က ဝိုင်းပြီး အစိမ်းရောင်ရှိတဲ့အတွက် ကြာရွက်နဲ့ တူပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မြင်းခွာရွက်ဟာ အရွယ်အစား ပိုပြီးသေးပါတယ်။ မြင်းခွာပင်ဟာ မြေမှာ ကပ်ပေါက်လေ့ရှိတဲ့ နွယ်ပင်မျိုး ဖြစ်ပြီး ပင်စည်ဆုံနေရာကနေ အရွက် တွေ ထွက်လေ့ရှိပါတယ်။ မြင်းခွာပန်းက ခရမ်းနီရောင် ရှိပါတယ်။ မြင်းခွာ ရွက်ကို အစိမ်းလိုက်စားလေ့ရှိပြီး အနည်းငယ် ခါးသက်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ ရုက္ခဗေဒနာမည်ကတော့ Centella asiatica ဖြစ်ပါတယ်။

မြင်းခွာရွက် အာဟာရ ကျန်းမာရေးအထောက်အကူပြု ဖျော်ရည် များပြုလုပ်မယ်ဆိုရင် လတ်ဆတ်ပြီး အစိမ်းရင့်ရောင်ရှိတဲ့ အရွက်မျိုး ကိုရွေးဝယ်ပါ။ ပြီးရင် ရေနဲ့သန့် စင်အောင်ဆေးပြီး လှီးထားပါ။





မြင်းခွာရွက် လက်ဖက်ရည်ကြမ်း (နှစ်ဦးစာ)

- ပါးပါးလှီးထားတဲ့ မြင်းခွာရွက် - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး နှစ်လုံး
- သံပရာရည် - စားပွဲငွန်း (တစ်ငွန်း/နှစ်ငွန်း)
- သကြားညို - စားပွဲငွန်း နှစ်ငွန်း
- ဆား - လက်ဖက်ရည်ငွန်း ရှစ်ပုံတစ်ပုံ
- ရေကျက်အေး - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး နှစ်လုံး

ပါဝင်ပစ္စည်းအားလုံးကို Blender ထဲထည့်ပြီး သမအောင်မွှေပေးပါ။ ပြီးရင် ဆန်ခါနဲ့ စစ်ပြီး ကရားထဲ လောင်းထည့်ပါ။ နောက်ဖန်ခွက်ထဲ လိုသလောက်ထည့်ပြီး တည်ခင်းသုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်။

မြင်းခွာရွက် အာဟာရနှင့် ကျန်းမာရေး အထောက်အကူပြု ဖျော်ရည်များ (နှစ်ဦးစာ)

- မြင်းခွာရွက် ခတ်ထားတဲ့ ရေခဲခဲကြမ်း - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်လုံး
- ဒိန်ချဉ် - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်ဝက်
- နွားနို့ - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး လေးပုံတစ်ပုံ
- သကြားရည် - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး လေးပုံတစ်ပုံ

ပါဝင်ပစ္စည်းအားလုံးကို Blender ထဲမှာထည့်ပြီး မွှေပေးပါ။ ပြီးရင် ဖန်ခွက်တွေထဲလောင်းထည့်ပြီး ချက်ချင်းသုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်။



အာဟာရနှင့် ဂုဏ်သတ္တိများ

မြင်းခွာရွက်မှာ ဘီတာကယ်ရိုတင်၊ ဗီတာမင် အေ၊ ဗီတာမင် ဇီ နဲ့ အခြားသတ္တုဓာတ်တွေ ပါဝင်ပါတယ်။ မြင်းခွာရွက်ဟာ ဆီးသွားရခက်တာ၊ ဖျားတာ စတဲ့ဝေဒနာတွေကို သက်သာစေတဲ့အပြင် ရေငတ်တာကိုလည်း လျော့ပါးစေပါတယ်။

INDIAN PENNYWORT



### နို့တိုက်မိခင်တွေအတွက် သင့်တော်တဲ့ သခွားမွှေး အာဟာရနှင့် ကျန်းမာရေး အထောက်အကူပြု ဖျော်ရည်များ

သခွားမွှေးသီးဟာ ရှည်မျောမျော ပုံသဏ္ဍာန် ရှိပါတယ်။ ဖရဲသီးနဲ့ ပုံ သဏ္ဍာန်တူပေမယ့် သခွားမွှေးသီးက နည်းနည်းပိုပြီး ဖွံ့ထွားပါတယ်။ မျိုးကွဲ တွေအပေါ်မူတည်ပြီး အခွံအရောင် ကွဲပြားခြားနားပါတယ်။ အသားကတော့ အဝါရောင်သမ်းပြီး အနံ့မွှေးပါတယ်။ ချိုအေး လတ်ဆတ်တဲ့ အရသာ ရှိပါတယ်။ မျိုးရင်းဒေသကတော့ တောင်အာဖရိကဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ ရုက္ခဗေဒနာမည်ကတော့ Cucumis melo Linn ဖြစ်ပါတယ်။

ခပ်ရွယ်ရွယ်ရှိတဲ့ သခွားမွှေးသီးကို ရွေးဝယ်ပါ။ ကိုင်ကြည့်လိုက်ရင် တင်းတင်းရင်းရင်းရှိပြီး မှည့်နေတဲ့ အသီးဆိုရင် ပိုကောင်းပါတယ်။ အခွံမှာလည်း အက်ကြောင်းတွေ၊ အနာအဆာတွေ မရှိရပါဘူး။



### သခွားမွှေး အာဟာရ ကျန်းမာရေး အထောက်အကူပြု ဖျော်ရည်များ (သုံးဦးစာ)

- အတုံးသေးသေး လှီးထားတဲ့ သခွားမွှေး သကြားရည် - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်လုံးခွဲ
- နွားနို့ - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး လေးပုံတစ်ပုံ
- ကောင်းစွာခြေမှုထားတဲ့ ရေခဲ - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး သုံးလုံး

ဝါဝင်တဲ့ပစ္စည်းအားလုံးကို Blender ထဲမှာ သမတဲ့အထိ မွှေ ပေးပါ။ ပြီးရင် ဖန်ခွက်တွေထဲ ထည့်ပြီး ချက်ချင်း သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်။

### MUSKMELON တစ်မူထူးတဲ့ သခွားမွှေးရှိတ်(ခဲ) အာဟာရ ကျန်းမာရေး အထောက်အကူပြု ဖျော်ရည်များ (တစ်ဦးစာ)

- အတုံးသေးသေးလှီးထားတဲ့ သခွားမွှေး ဒိန်ချဉ် - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်လုံး
- နွားနို့ - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်ဝက်
- သကြားရည် - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး လေးပုံတစ်ပုံ
- သံပရာရည် - စားပွဲခွန်း တစ်ခွန်း



ပါဝင်တဲ့ ပစ္စည်းအားလုံးကို Blender ထဲထည့်ပြီး ကောင်းကောင်း သမတဲ့အထိ မွှေပေးပါ။ ပြီးရင် ဖန်ခွက်ထဲထည့်ပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်။



**အာဟာရနှင့် ဂုဏ်သတ္တိများ**

သခွားမွှေးသီးမှာ ဗီတာမင် အေဓာတ်ကြွယ်ဝပြီး ဗီတာမင် စီနဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေလည်း ပါဝင်တယ်။ ဆီးစွန့်ထုတ်မှု စနစ်ကို အားပေးသလို နို့တိုက်မိခင်တွေကိုလည်း နို့ထွက်ကောင်းစေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ချွေးထွက်လွန်မှုကို သက်သာစေပါတယ်။ ဦးနှောက်နဲ့ နှလုံးအတွက် အာဟာရဓာတ်တွေ ပေးစွမ်းနိုင်ပါတယ်။

**ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို သက်သာစေတဲ့ ကီဝီသီး အာဟာရနှင့် ကျန်းမာရေး အထောက်အကူပြု ဖျော်ရည်များ**

ကီဝီသီးရဲ့ မျိုးရင်းဒေသဟာ တရုတ်နိုင်ငံဖြစ်တာကြောင့် Chinese gooseberry လို့ခေါ်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တကယ်တမ်း နာမည်ကျော်ခဲ့တာကတော့ နယူးဇီလန်နိုင်ငံမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကီဝီသီးကို နယူးဇီလန်နိုင်ငံတွက် သစ်သီးအဖြစ် အလွယ်တကူသိကြပါတယ်။ ကီဝီသီးဟာ ဘဲဥနဲ့ ခပ်ဆင်ဆင်တူပြီး လုံးဝန်းတဲ့ ပုံသဏ္ဍာန်ရှိပါတယ်။ အခွံက အညိုရောင်ရှိပြီး ပါးလွှာသလို အပေါ်မှာ အညိုရောင်အမွှေးနုလေးတွေ ရှိပါတယ်။ ကီဝီသီးရဲ့အသားကတော့ အရည်ရွှမ်းပြီး စိုပြည်တဲ့အစိမ်းရောင် ရှိပါတယ်။ သူ့ရဲ့ အနက်ရောင် အစေ့လေးတွေက နှမ်းစေ့နဲ့ တူပါတယ်။ အသားရဲ့ အရသာက ချိုချဉ်အရသာ ဖြစ်ပြီး လတ်ဆတ်အေးမြပါတယ်။ သူ့ရဲ့ ရုက္ခဗေဒနာမည်ကတော့ Actinidia chinensis ဖြစ်ပါတယ်။





လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ရှိတဲ့ အသီးကိုရွေးဝယ်ပါ။ နောက် ရေနဲ့ဆေးပြီးရင် အခွံနွှာပြီး လေးပိုင်းပိုင်းပါ။ ပြီး အတုံးသေးသေးလေးတွေရအောင် လှီးပါ။

ကီဝီသီး အာဟာရနှင့် ကျန်းမာရေး အထောက်အကူပြု ဖျော်ရည်များ (တစ်ဦးစာ)

အတုံးသေးသေးလေးတွေ

- ပြုလုပ်ထားတဲ့ ကီဝီသီး - ၁၀ ကျပ်သား
- လိမ္မော်ရည် - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်ဝက်
- သကြား - စားပွဲငွန်း တစ်ငွန်း
- သံပရာရည် - စားပွဲငွန်း တစ်ငွန်း
- ဆား - လက်ဖက်ရည်ငွန်း ရှစ်ပုံတစ်ပုံ

ပါဝင်ပစ္စည်းအားလုံးကို Blender ထဲထည့်ပြီး ကောင်းစွာသမ တဲ့အထိ မွှေပါ။ ပြီးရင် ဖန်ခွက်တွေထဲ လောင်းထည့်ပါ။ နောက် အပေါ်က ပူဒီနာခက်လေး တစ်ခက်တင်ပြီးရင် သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်။

KIWI FRUIT

ကီဝီသီး အာဟာရနှင့် ကျန်းမာရေး အထောက်အကူပြု ဖျော်ရည်များ (တစ်ဦးစာ)

အတုံးသေးသေးလေးတွေ

- လှီးထားတဲ့ ကီဝီသီး - ၁၅ ကျပ်သား
- သံပရာရည် - စားပွဲငွန်း တစ်ငွန်း
- ရေကျက်အေး - စားပွဲငွန်း တစ်ငွန်း
- ကောင်းစွာခြေထားတဲ့ ရေခဲ - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်လုံးခွဲ

ပါဝင်ပစ္စည်းအားလုံးကို Blender ထဲ ထည့်ပြီး ညက်သွားတဲ့အထိ မွှေပေးပါ။ နောက် ဖန်ခွက်တွေထဲ လောင်းထည့်ပြီး ချက်ချင်းသုံးဆောင် နိုင်ပါတယ်။



အာဟာရနှင့် ဂုဏ်သတ္တိများ

ကီဝီသီးဟာ ဗီတာမင် အေ၊ ဗီတာမင် စီ၊ ဗီတာမင် အီးဓာတ်တွေနဲ့ အမျှင်ဓာတ်တွေ ပါဝင်ပါတယ်။ ကီဝီသီးဟာ ဝမ်းချုပ်တာကိုလည်း သက်သာစေပါတယ်။



### အမြင်အာရုံအတွက် အာဟာရအပြည့်ပေးနိုင်တဲ့ မရန်းချိုသီး အာဟာရနှင့် ကျန်းမာရေး အထောက်အကူပြု ဖျော်ရည်များ

လိမ္မော်ရောင်အခွံနဲ့ ဘဲဥပုံသဏ္ဍာန်ရှိ မရန်းသီးဟာ ချိုမြမြ ရနံ့မွှေး  
ရှိပါတယ်။ အသားက အရည်ရွှမ်းပြီး စားလိုက်တဲ့အခါမှာ ချိုမြမြ နောက်  
အနည်းငယ် ချဉ်ဖြူးဖြူးအရသာရှိပါတယ်။ သူ့ရဲ့ ရုက္ခဗေဒနာမည်ကတော့  
Bouea burmanica Griff ဖြစ်ပါတယ်။

အစိမ်းရောင်ညှာတံနဲ့ တင်းတင်းရင်းရင်း အခွံရှိတဲ့ မရန်းသီးကို ရွေး  
ချယ်ပါ။ နောက် စင်ကြယ်အောင် ရေနဲ့ဆေးကြောပါ။ ပြီးရင် အခွံကို ပါး  
ပါးလေး နှာထားပါ။ အသားကို အချပ်လေး  
တွေရအောင်၊ လှီးတဲ့အခါမှာ ပျော့မသွား  
အောင် ဓားထက်ထက်ကိုသုံးပါ။



### ရေခဲစိမ် မရန်းချိုသီး အာဟာရနှင့် ကျန်းမာရေး အထောက်အကူပြု ဖျော်ရည်များ (သုံးဦးစာ)

- မရန်းချိုသီးအသား - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်လုံး
- နွားနို့ - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်လုံး
- သံပရာရည် - လက်ဖက်ရည်ဋ္ဌန်း တစ်ဋ္ဌန်း
- ဇာတီပွိုလ်သီးမှုန့် - လက်ဖက်ရည်ဋ္ဌန်း ရှစ်ပုံတစ်ပုံ
- ကောင်းစွာခြေမှုထားတဲ့ ရေခဲ - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး နှစ်လုံး

အရင်ဆုံး မရန်းချိုသီးအသား၊ နွားနို့နဲ့ သံပရာရည်ကို ရောမွှေ  
လိုက်ပါ။ အဲဒီအရည်ကို Blender ထဲထည့်ပါ။ ရေခဲကိုလည်း  
ထည့်ပါ။ နောက် အကုန်လုံး သမသွားတဲ့အထိ ဖွဲ့ပေးပါ။ ပြီး ဖန်ခွက်  
တွေထဲ လောင်းထည့်၊ အပေါ်က ဇာတီပွိုလ်သီး အမှုန့်လေးတွေကို  
ဖြူးပေးပြီးရင် ချက်ချင်း သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်။

MARIAN PLUM

### အရသာထူးတဲ့ မရန်းချိုသီး အာဟာရနှင့် ကျန်းမာရေး အထောက်အကူပြု ဖျော်ရည်များ (နှစ်ဦးစာ)

- မရန်းချိုသီးအသား - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်လုံးခွဲ
- သကြားရည် - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်ဝက်
- တရုတ်လက်ဖက်ရည်ကြမ်း - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်ဝက်
- ချင်း(ဂျင်း)လက်ဖက်ရည်ကြမ်း - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်ဝက်
- သံပရာရည် - စားပွဲဋ္ဌန်း သုံးဋ္ဌန်း



Blender ထဲကို မရန်းသီးအသား ထည့်ပြီး အနစ်ကောင်းကောင်းရ တဲ့အထိ မွှေပေးပါ။ ပြီးရင် အဲဒီအနစ်ကို အခြားပါဝင်ပစ္စည်းတွေနဲ့ ပေါင်း ပြီး သမအောင်ထပ်မွှေပါ။ နောက် ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ ထားပါ။ တည်ခင်း ညှပ်ခံတော့မယ်ဆိုရင် ရေခဲတုံးလေးတွေ ထည့်ထားတဲ့ ဖန်ခွက်တွေထဲ လောင်းထည့်ပါ။ အပေါ်ကနေ ပူဒီနာခက် တစ်ခက်နဲ့ မရန်းသီးခွံ အလိပ် လေး တင်ပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်။

မှတ်ချက်

တရုတ်လက်ဖက်ရည်ကြမ်း ပြုလုပ်တော့မယ်ဆိုရင် တရုတ်လက်ဖက် ခြောက် စားပွဲငွန်း နှစ်ငွန်းကို လက်ဖက်ရည် ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးထဲမှာ ရေနွေးအပြည့်နဲ့ ဖျော်ပါ။ အဖုံးပိတ်ပြီး ငါးမိနစ်လောက်နှပ်ထားပါ။ ပြီးရင် အရည်ကို သီးသန့် စစ်ယူထားပါ။



အာဟာရ ဂုဏ်သတ္တိများ

မရန်းသီးမှာ သကြားဓာတ်၊ ဗီတာမင် စီ၊ ဗီတာမင် အေ၊ ဗီတာမင် ဘီ ၁၊ ဘီ ၂ နဲ့ အခြားသတ္တုဓာတ်တွေပါဝင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အမြင် အာရုံနဲ့ အရေပြားအတွက်လည်း အာဟာရဓာတ်တွေ ပေးစွမ်းနိုင်ပါတယ်။

အစာအိမ်ဝေဒနာတွေကို သက်သာစေတဲ့ ချင်း (ဂျင်း) အာဟာရနှင့် ကျန်းမာရေး အထောက်အကူပြု ဖျော်ရည်များ

ချင်းတက်ဟာ မြေကြီးထဲမှာ ကြီးထွားလေ့ရှိပါတယ်။ နတ်အချိန်မှာ တောက်ပတဲ့အခွံဟာ ဖြူဖျော့ဖျော့အရောင်ရှိပြီး အဖြူဆန်ဆန်အသား ရှိပါတယ်။ အမျှင်ကြမ်းတွေလည်း မရှိသေးပါဘူး။ အရသာက နည်းနည်း ပူပေမယ့် အနံ့ကတော့ တော်တော်မွှေးပါတယ်။ ရင့်တဲ့ ချင်းဆိုရင် အခွံ ထူထူ၊ အဝါရောင်အသားနဲ့ အမျှင်ကြမ်းတွေရှိပါတယ်။ အနံ့ပြင်းပြီး အရသာကလည်း ပိုပူပါတယ်။ ရုက္ခဗေဒနာမည်ကတော့ Zingiber officinale Rosc ဖြစ်ပါတယ်။

အာဟာရနှင့် ကျန်းမာရေးအထောက်အကူပြု ဖျော်ရည်များအတွက် ချင်းဝယ်မယ်ဆိုရင် အညှီဖျော့ရောင် အခွံနဲ့ အနာအဆာကင်းတဲ့ ချင်းကိုရွေးဝယ်ပါ။ နောက် အခွံနွှာပြီး ရေဆေးထားပါ။





ချင်း (ဂျင်း) အာဟာရနှင့် ကျန်းမာရေး အထောက်အကူပြု ဖျော်ရည်များ ပူပူလေး (သုံးဦးစာ)

- ချင်း ခပ်ရင့်ရင့် - ၂၅ ကျပ်သာ
- အညှို့ရောင်သကြား - စားပွဲငွန်း ငါးငွန်း
- ရေ - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး လေးလုံး

ချင်းတွေကို အခွံနွာ၊ ရေဆေးပြီး ပါးပါးလှီးထားပါ။ ရေကို ဆူအောင် တည်ပါ။ နောက် ချင်းထည့်ပြီး နှစ်မိနစ်ကနေ ငါးမိနစ်ကြာအောင် တည်ပေးပါ။ ပြီး မီးဖိုပေါ်က ချုပြီး ရေကို သေချာစစ်ယူပါ။ အပူပြန်ပေးပါ။ သကြားထပ်ထည့်ပြီး မွှေပေးပါ။ သကြားတွေအကုန် ပျော်သွားရင် မီးဖိုပေါ်က ချုလို့ရပါပြီ။ နောက် ဖန်ခွက်တွေထဲ လောင်းထည့်ပါ။ ချင်း အာဟာရနှင့် ကျန်းမာရေး အထောက်အကူပြု ဖျော်ရည်များကို ပူပူလေးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အအေးခဲလို့ပဲဖြစ်ဖြစ် နှစ်သက်သလို သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်။

ဂျင်ဂျာပန်ချီ အာဟာရနှင့် ကျန်းမာရေး အထောက်အကူပြု ဖျော်ရည်များ (နှစ်ဦးစာ)

- အခွံနွာပြီးအချပ်ငယ်လေးတွေ - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး
- လှီးထားတဲ့ ချင်း - တစ်ဝက်
- နာနတ်သီးဖျော်ရည် - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး
- ဖျော်ရည်များ - တစ်လုံး
- လိမ္မော်ရည် - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး
- တစ်ဝက်
- ပျားရည် - စားပွဲငွန်း နှစ်ငွန်း

အရည်ညစ်စက်ကိုသုံးပြီး ချင်းကို အရည်ရအောင်ညှစ်ယူပါ။ နောက် ချင်းရည်နဲ့ အခြားပါဝင်ပစ္စည်းတွေကို ရောလိုက်ပါ။ ကရားထဲကို ပြောင်းထည့်ပြီး ရေခဲသေတ္တာထဲထည့်၊ အအေးခဲထားပါ။ နောက်ဆုံးမှာတော့ ဖန်ခွက်တွေထဲ လောင်းထည့်ပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်။



အာဟာရနှင့် ဂုဏ်သတ္တိများ

ချင်းမှာ ဗီတာမင် ဘီ ၁၊ ဘီ ၂နဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် လိုအပ်တဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေ ပါဝင်ပါတယ်။ ချင်းဟာ အစာခြေစနစ်ကို အထောက်အကူပေးတဲ့အပြင် အစာအိမ်ဝေဒနာတွေကိုလည်း သက်သာစေပါတယ်။ လေယာဉ်မှူးတဲ့ဝေဒနာကို သက်သာစေသလို သွေးခဲမှုမဖြစ်အောင်လည်း ကာကွယ်ပေးပါတယ်။



### အရေပြားကိုအကျိုးပြုတဲ့ သင်္ဘောသီးအာဟာရ ကျန်းမာရေးအထောက်အကူပြု ဖျော်ရည်များ

မြန်မာနိုင်ငံမှာ သင်္ဘောသီးအမျိုးအစားပေါင်းများစွာ ရှိပါတယ်။ အခု အာဟာရ ကျန်းမာရေး အထောက်အကူပြု ဖျော်ရည်များ ပြုလုပ်ဖို့ အတွက် သင်္ဘောသီးဟာ အရွယ်တော်ရှိရပါမယ်။ လိမ္မော်ဝါရောင်အသား ရှိပြီး အခွံပါးရပါမယ်။ တောင်အမေရိက မျိုးရင်းဖြစ်တဲ့ သင်္ဘောသီးဟာ ချိုပြီး ရနံ့မွှေးပါတယ်။ ရုက္ခဗေဒ နာမည်ကတော့ Carica papaya L ဖြစ်ပါတယ်။

ချောမွတ်တဲ့အခွံရှိပြီး အနာအဆာကင်းတဲ့ အရွယ်တော် သင်္ဘောသီး ကို ရွေးဝယ်ပါ။ အလုံးလိုက် ရေဆေးပါ။ ရေခြောက်အောင် ခဏထား ပြီး အလျားလိုက်ထက်ခြမ်းခွဲပါ။ အစေ့တွေ နဲ့ အမြှေးတွေကို ထုတ်ပစ်လိုက်ပါ။ နောက် အတုံးသေးသေးလေး တွေ တုံးထားပါ။



သင်္ဘောသီး အာဟာရနှင့် ကျန်းမာရေး အထောက်အကူပြု ဖျော်ရည်များ (တစ်ဦးစာ)

- သင်္ဘောသီးအသား - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်လုံးနှင့် လေးပုံတစ်ပုံ
- လိမ္မော်ရည် - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်ဝက်
- သံပရာရည် - စားပွဲငွန်း တစ်ငွန်း
- ဆား - လက်ဖက်ရည်ငွန်း ရှစ်ပုံတစ်ပုံ
- ရေကျက်အေး - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်ဝက်

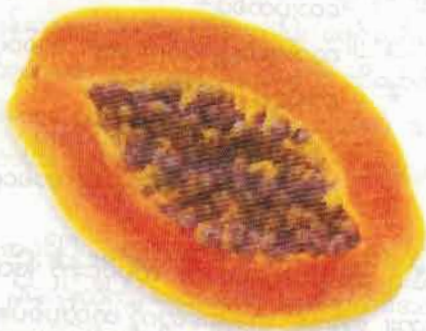
သင်္ဘောသီးရဲ့ သုံးပုံတစ်ပုံလောက် ထိပ်ပိုင်းကို ဖြတ်လိုက်ပါ။ အထဲက အသား၊ အစေ့နဲ့ အမြှေးတွေကို ထုတ်ပစ်ပါ။ အခွံကို ရေခဲသေတ္တာထဲ ထည့်ထားပါ။ သင်္ဘောသီးအသား၊ အာဟာရနှင့် ကျန်းမာရေး အထောက်အကူပြု ဖျော်ရည်များနဲ့ ရေကို Blender ထဲထည့်ပြီး သမအောင် မွှေပါ။ ဆားထည့်ပါ။ ပြီးရင် ရေခဲသေတ္တာ ထဲ သိမ်းထားတဲ့ သင်္ဘောသီးအခွံထဲကို လောင်းထည့်ပါ။ အပေါ်က ပူဒီနာခက်လေးတစ်ခက် တင်ပြီး ချက်ချင်း သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်။

သင်္ဘောသီး အာဟာရနှင့် ကျန်းမာရေး အထောက်အကူပြု ဖျော်ရည်များ (နှစ်ဦးစာ)

- သင်္ဘောသီးအသား (အစေ့ထုတ်ပြီး) - လက်ဖက်ရည်
- အတုံးသေးသေးလေးတွေ - ပန်းကန်လုံး တစ်လုံး
- လှီးထားတဲ့ ခရမ်းချဉ်သီး - လက်ဖက်ရည်
- ဒိန်ချဉ် - ပန်းကန်လုံး တစ်ဝက်
- ကောင်းစွာခြေမှုထားတဲ့ ရေခဲ - လက်ဖက်ရည်
- ပန်းကန်လုံး နှစ်လုံး



ပါဝင်ပစ္စည်းတွေဖြစ်တဲ့ သင်္ဘောသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဒိန်ချဉ်နဲ့ ရေခဲတို့ကို Blender ထဲထည့်ပြီး သမအောင် မွှေပါ။ ပြီးရင် ဖန်ခွက်တွေထဲ လောင်းထည့်ပြီး ချက်ချင်း သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်။



**အာဟာရနှင့် ဂုဏ်သတ္တိများ**

သင်္ဘောသီးမှာ ဘီတာကယ်ရိုတင် ကြွယ်ဝတဲ့အတွက် အမြင်အာရုံ ထက်မြက်စေသလို အရေပြားကိုလည်း စိုပြည်စေပါတယ်။ ဗီတာမင် စီနဲ့ အရေးပါတဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေလည်း ပါဝင်ပါတယ်။

**ကင်ဆာရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်တဲ့ ရှားစောင်းလက်ပပ်ဖျော်ရည်**

ရှားစောင်းလက်ပပ်အပင်ဟာ ထိပ်ချွန်ပြီး ထူထူထဲထဲ အစိမ်းရောင်အရွက်တွေရှိပါတယ်။ အဲဒီအရွက်အနားတွေကလည်း ချွန်နေတာကြောင့် မိကျောင်းသွားတွေနဲ့ ခပ်ဆင်ဆင်တူပါတယ်။ အရွက်အတွင်းမှာ အဝါရောင်အစေးတွေ အမြောက်အမြားဖုံးအုပ်နေတဲ့ ဂျယ်လီလိုအသားမျိုး ရှိပါတယ်။ ရှားစောင်းလက်ပပ်ပင်ရဲ့ မူရင်းဒေသဟာ အာဖရိကဒေသဖြစ်ပြီး ရုက္ခဗေဒနာမည်ကတော့ Aloe vera ဖြစ်ပါတယ်။

ရှားစောင်းလက်ပပ် ဝယ်မယ်ဆိုရင် အရွက်တိုတာကို ရွေးဝယ်ပါ။ အဲဒီအရွက်ရဲ့ အရင်းပိုင်းကလည်း ခပ်ကြီးကြီး ရှိရပါမယ်။ အဖြူရောင်အစက်အပြောက် နည်းနည်းပါတဲ့ အခွံထူထူဆိုရင် ပိုကောင်းပါတယ်။ ဂျယ်လီလို အတွင်းသားဟာ တင်းမာနေရပါမယ်။ အရွက်တွေကို လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် အနေအထားမှာ မြန်မြန် အသုံးပြုနိုင်တာ ပိုကောင်းပါတယ်။ အကြောင်းက သူ့ရဲ့ အာနိသင်တွေဟာ ဓာတ်ဖြည့်ဖြည့် လေ့လာပြီး သွားနိုင်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။





ရှားစောင်းလက်ပပ် အာဟာရ ကျန်းမာရေး အထောက်အကူပြု ဖျော်ရည်များ (တစ်ဦးစာ)

- ရှားစောင်းလက်ပပ်အရွက် - ၁၀ ကျပ်သား
- အညိုရောင်သကြား - စားပွဲဇွန်း နှစ်ဇွန်းခွဲ
- ရေ - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး နှစ်လုံး

အရင်ဆုံး ရှားစောင်းလက်ပပ် အရွက်တွေကို ရေနဲ့ သေသေ ချာချာဆေးကြောပါ။ နောက် အခွံနွှာပြီး အဝါရောင်အစေးတွေ စင် သွားတဲ့အထိ ရေထပ်ဆေးပါ။ ပြီးရင် အသားတွေကို ပါးပါးလှီးပြီး ခုနက အသင့်ပြင်ထားတဲ့ ရေနဲ့အတူ အိုးတစ်လုံးထဲမှာ ထည့် ထားပါ။ နောက် မီးဖိုပေါ်မှာတင်ပြီး မီးအသင့်အတင့်နဲ့ ၁၅ မိနစ် မှ မိနစ် ၂၀ ကြာအောင် တည်ပေးပါ။ သကြားထပ်ထည့်ပြီး အရည် ကောင်းကောင်းဆူပွက်တဲ့အထိ တည်ပေးပါ။ ပြီးရင် မီးဖိုပေါ်က ချ၊ အအေးခံပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်။

ရှားစောင်းလက်ပပ် အာဟာရ ကျန်းမာရေး အထောက်အကူပြု ဖျော်ရည်များအနောက် (နှစ်ဦးစာ)

- ရှားစောင်းလက်ပတ်အသား - ၃၀ ကျပ်သား
- အညိုရောင်သကြား - စားပွဲဇွန်း လေးဇွန်း
- ရေကျက်အေး - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး နှစ်လုံး

ရှားစောင်းလက်ပပ်အရွက်တွေကို ရေဆေးပါ။ အခွံနွှာပြီး အဝါရောင်အစေးတွေ ကုန်စင်သွားတဲ့အထိ ရေထပ် ဆေးပါ။ အသားတွေကို ပါးပါးလှီးထားပါ။ နောက် ကျန်တဲ့ပစ္စည်းတွေနဲ့ အတူ Blender ထဲထည့်ပြီး သမအောင်ခြေမပေးပါ။ ပြီးရင် ဖန်ခွက်တွေထဲ လောင်းထည့်ပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်။



အာဟာရနှင့် ဂုဏ်သတ္တိများ

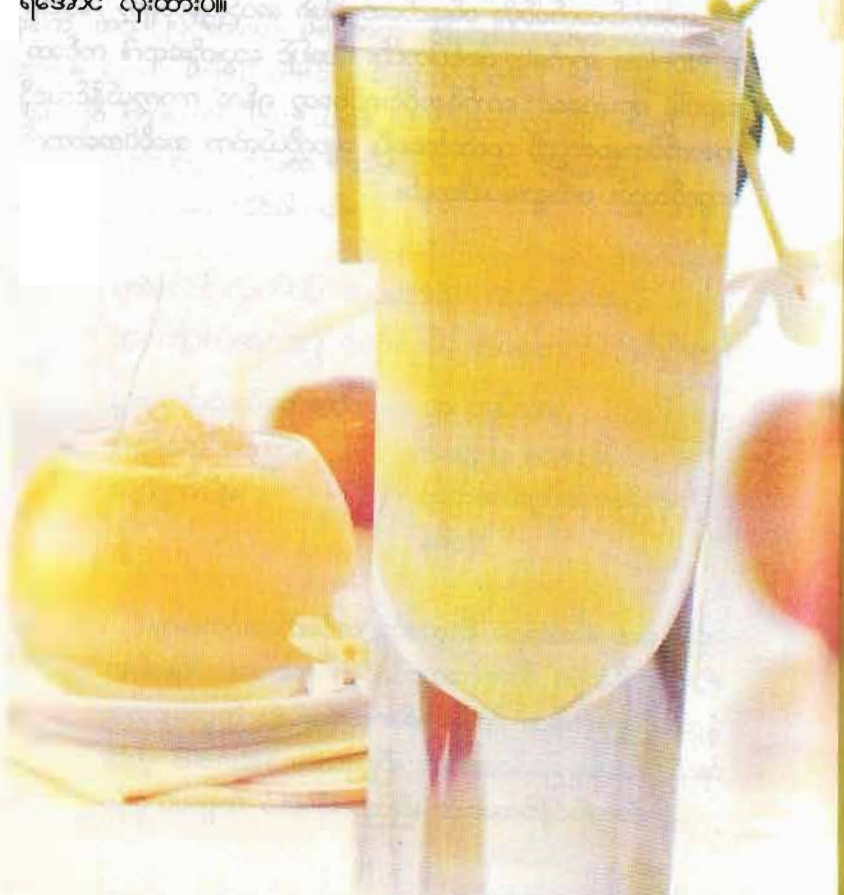
ရှားစောင်းလက်ပပ်မှာ ဝမ်းနုတ်ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုလေ့ရှိတဲ့ Aloein နဲ့ Aloecin ဓာတ်တွေ ပါဝင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် သွေးတိုးရောဂါ၊ ကင်ဆာ ရောဂါနဲ့ ဖျားနာစေတဲ့ ကော်ရီနာဗိုင်းရပ်စ်တွေ ရန်က ကာကွယ်နိုင်သလို အစာအိမ်အနာတွေကို သက်သာစေပြီး ခန္ဓာကိုယ်ထဲက အဆိပ်အတောက် တွေကိုလည်း ဖယ်ရှားပေးပါတယ်။



### သွေးပေါင်ကျစေနိုင်တဲ့ တည်သီးဖျော်ရည်

တည်သီး အဓိကဖြစ်ထွန်းတဲ့ဒေသကတော့ တရုတ်နိုင်ငံဖြစ်ပါတယ်။ ရန်မွေးပြီး လိမ္မော်ရောင် အခွံရှိတဲ့ တည်သီးရဲ့ ရုက္ခပေဒနာမည်ကတော့ Diospyros kaki ဖြစ်ပါတယ်။

အပြစ်အနာအဆာ ကင်းပြီး တင်းတင်းရင်းရင်းနဲ့ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ရှိတဲ့ အသီးမျိုးကိုရွေးဝယ်ပါ။ နောက် ရေနဲ့ သေသေချာချာဆေးပြီး ထိပ်ကစတင်၍ အလုံးလိုက် အခွံနှုတ်ပါ။ အခွံတွေ စင်သွားတဲ့အခါ ထက်ခြမ်းခွဲပြီး အစေ့တွေကို ဖယ်လိုက်ပါ။ အသားတွေကို အချပ်ငယ်လေးတွေ ရအောင် လှီးထားပါ။



### တည်သီး အာဟာရနှင့်ကျန်းမာရေး အထောက်အကူပြု ဖျော်ရည်များ (တစ်ဦးစာ)

အခွံနှုတ်၊ အစေ့ထုတ်ပြီးသား - ၂ လုံး

တည်သီး

သကြား

ဆား

သံပရာရည်

ရေ

- စားပွဲငွန်း နှစ်ငွန်း

- လက်ဖက်ရည်ငွန်း လေးပုံတစ်ပုံ

- စားပွဲငွန်း တစ်ငွန်းခွဲ

- လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်လုံးခွဲ

ပါဝင်ပစ္စည်းအားလုံးကို Blender ထဲထည့်ပြီး သမသွားအောင် မွှေပေးပါ။ ပြီးရင် ကရားထဲကို လောင်းထည့်ပါ။ နောက် ဖန်ခွက်ထဲ ထည့်ပြီး ချက်ချင်း သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်။

### အမြင်ဆန်း၊ အရသာထူးတဲ့ တည်သီး အာဟာရနှင့် ကျန်းမာရေးအထောက်အကူပြု ဖျော်ရည်များ (နှစ်ဦးစာ)

အခွံနှုတ်၊ အစေ့ထုတ်ပြီးသား - ၃ လုံး

တည်သီး

အတုံး သေးသေးလေးတွေ

တုံးထားတဲ့ နာနတ်သီး

သကြား

ဆား

သံပရာရည်

ရေကျက်အေး

ကောင်းစွာခြေမှုထားတဲ့

ရေခဲ

- လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး

တစ်လုံး

- စားပွဲငွန်း သုံးငွန်းခွဲ

- လက်ဖက်ရည်ငွန်း လေးပုံ

တစ်ပုံ

- လက်ဖက်ရည်ငွန်း နှစ်ငွန်းခွဲ

- လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး

တစ်လုံးခွဲ

- လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး

တစ်လုံးခွဲ

PERSIMMON



ပါဝင်ပစ္စည်းအားလုံးကို Blender ထဲထည့်ပြီး ညက်သွားတဲ့အထိ မွှေပေးပါ။ ပြီးရင် ဖန်ခွက်တွေထဲ လောင်းထည့်ပါ။ အပေါ်က ပူဒီနာခက် လေးတစ်ခက် တင်ပြီးရင် သုံးဆောင်လို့ ရပါပြီ။



အာဟာရနှင့် ဂုဏ်သတ္တိများ

တည်သီးမှာ သကြားဓာတ်များစွာ ပါဝင်တဲ့အပြင် ဗီတာမင် အေနှင့် ဗီတာမင် ဗီဓာတ်တွေလည်း ပါဝင်တာကြောင့် ကျန်းမာရေးအတွက် အများကြီး အထောက်အကူပြုပါတယ်။ ဝမ်းလျှော့၊ ချောင်းဆိုး၊ အစာမကြေ အရက်နာကျ စတဲ့ဝေဒနာတွေကိုလည်း သက်သာစေပါတယ်။ ချွဲသလိပ် တွေကို ရှင်းထုတ်ပေးတဲ့အပြင် သွေးပေါင်ချိန်ကိုလည်း ကျစေပါတယ်။

ရေငတ်ပြေစေတဲ့ တလည်းသီး (သလဲသီး) ဖျော်ရည်

တလည်းသီးဟာ အပူပိုင်းဒေသမှာ ဖြစ်ထွန်းတဲ့ အသီး ဖြစ်ပါတယ်။ မာကျောပြီး ချောမွေ့တောက်ပတဲ့အခွံ ရှိပါတယ်။ အသီးရဲ့အတွင်းပိုင်းမှာ တော့ ပါးလွှာတဲ့ အူတိုင်လေးတွေနဲ့ အကန့်ငါးကန့်ခွဲထားပါတယ်။ အစေ့ တွေကို အနီ၊ ဒါမှမဟုတ် လိမ္မော်ရောင်အသားတွေနဲ့ ဖုံးအုပ်ထားပြီး အရသာကတော့ အချို၊ ဒါမှမဟုတ် ချိုချဉ်အရသာ ရှိပါတယ်။ သူ့ရဲ့ ရုက္ခဗေဒနာမည်ကတော့ Punica granatum ဖြစ်ပါတယ်။

တလည်းသီးဝယ်မယ်ဆိုရင် အဝါရောင်၊ ဒါမှမဟုတ် လိမ္မော်ညိုရောင် ရှိပြီး အက်ကြောင်းတွေ၊ အနာအဆာတွေ ကင်းစင်တဲ့၊ ရင့်မှည့်တဲ့အသီး မျိုးကို ရွေးချယ်ပါ။ နောက် အသီးတစ်လုံးလုံးကို ရေဆေးပါ။ ခပ်ထက် ထက် ဓားကိုသုံးပြီး အခွံခွာပါ။ အစေ့တွေကို ထုတ်ထားပါ။





တလည်းသီး အာဟာရနှင့် ကျန်းမာရေး အထောက်အကူပြု ဖျော်ရည်များ (တစ်ဦးစာ)

- တလည်းသီးစေ့ - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်လုံး
- အညိုရောင်သကြား - စားပွဲငွန်း နှစ်ငွန်း
- ဆား - စားပွဲငွန်း လေးပုံတစ်ပုံ
- သံပရာရည် - စားပွဲငွန်း (တစ်ငွန်း/နှစ်ငွန်း)
- ရေကျက်အေး - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်လုံး
- ကောင်းစွာခြေမှုထားတဲ့ ရေခဲ - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံးနှစ်လုံး

တလည်းသီးစေ့တွေကို ရေထည့်ပြီးမွှေပါ။ အဖတ်တွေကို ဖယ်ပြီး အရည်ရအောင်ယူပါ။ အဲဒီလို အရည်စစ်ယူချိန်မှာ လက်အိတ်ဝတ်ထားပါ။ ရလာတဲ့အရည်ကို ကရားတစ်ခုထဲထည့်ပြီး ကျန်ပစ္စည်းတွေကိုလည်း ရောထည့်လိုက်ပါ။ သမအောင်မွှေပြီးရင် ချက်ချင်း သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်။

တလည်းသီး အာဟာရနှင့် ကျန်းမာရေး အထောက်အကူပြု ဖျော်ရည်များ (သုံးဦးစာ)

- တလည်းသီးစေ့ - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်လုံး
- အညိုရောင်သကြား - စားပွဲငွန်း နှစ်ငွန်း
- ဆား - စားပွဲငွန်း လေးပုံတစ်ပုံ
- သံပရာရည် - စားပွဲငွန်း (တစ်ငွန်း/နှစ်ငွန်း)
- ရေကျက်အေး - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်လုံး
- ကောင်းစွာခြေမှုထားတဲ့ ရေခဲ - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံးနှစ်လုံး

တလည်းသီးစေ့တွေကို ရေနဲ့ ဆတူမွှေပြီး တလည်းသီးရည်ရအောင် ယူပါ။ လက်အိတ်စွပ်ထားဖို့လည်း မမေ့ပါနဲ့။ နောက် အခြားပါဝင်ပစ္စည်းတွေနဲ့အတူ Blender ထဲထည့်ပြီး သမအောင် မွှေပါ။ ပြီးရင် ဖန်ခွက်တွေထဲ လောင်းထည့်၊ အပေါ်က တလည်းသီး အရွက်လေးတွေနဲ့ အလှဆင်ပြီး ချက်ချင်း သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။



အာဟာရနှင့် ဂုဏ်သတ္တိများ

တလည်းသီးမှာ ဗီတာမင် စီ၊ ဘီ ၁၊ ဘီ ၂ နဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေ ပါဝင်ပါတယ်။ ဆေးပညာအနေနဲ့ဆိုရင် တလည်းသီးဟာ အဖျားကိုကျစေပြီး ရေငတ်ပြေစေပါတယ်။



### ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ကို ကျစေတဲ့ ဝက်မြေစာဥဖျော်ရည်

ဝက်မြေစာဥဟာ လုံးဝန်းတဲ့ ပုံသဏ္ဍာန်ရှိပြီး နည်းနည်းပြားပါတယ်။ အသီးနုအရွံ့ရဲ့ထိပ်မှာ အဖြူဆွတ်ဆွတ်အရောင်ရှိပြီး အသားက အရည်ရွမ်းပါတယ်။ ရင့်မှည့်ချိန် အခွံအရောင် ညိုလာတဲ့အခါ အသားတွေဟာ ကြွပ်ဆတ်ပြီး ချိုလာပါတယ်။ သူ့ရဲ့ ရုက္ခဗေဒနာမည်ကတော့ *Eleocharis dulcis* ဖြစ်ပါတယ်။

ဝက်မြေစာဥဝယ်တဲ့အခါ လတ်ဆတ်တဲ့အသီးကို ရွေးဝယ်ပါ။



### ရေခဲစိမ် ဝက်မြေစာဥ အာဟာရနှင့် ကျန်းမာရေး အထောက်အကူပြု ဖျော်ရည်များ (နှစ်ဦးစာ)

- အခွံနုပြီးသား ဝက်မြေစာဥ - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်လုံး
- သကြား - စားပွဲဇွန်း ငါးဇွန်း
- ရေ - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး သုံးလုံး
- ရေခဲ - အနည်းငယ်

အရင်ဆုံး ရေကို မီးဖိုပေါ်မှာ သင့်တော်တဲ့ အပူချိန်နဲ့ အပူပေးပါ။ ဝက်မြေစာဥကို ထည့်ပြီး မိနစ် ၂၀ ကြာအောင် အပူပေးပါ။ နောက် သကြားထပ်ထည့်ပြီး ပျော်သွားတဲ့အထိမွှေပေးပါ။ ပြီးရင် မီးဖိုပေါ်က ချပြီး အအေးခံထားပါ။ ပြီး ရေခဲထည့်ထားတဲ့ ဖန်ခွက်တွေထဲ လောင်းထည့်ပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်။

### ဝက်မြေစာဥရှိတ်ခဲ အာဟာရနှင့် ကျန်းမာရေး အထောက်အကူပြု ဖျော်ရည်များ (တစ်ဦးစာ)

- ပြုတ်ပြီးသားဝက်မြေစာဥ - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်လုံး
- အတုံးသေးသေးလေးတွေ - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး
- လှီးထားတဲ့ ဝက်မြေစာဥ - တစ်ဝက်
- နွားနို့ - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်ဝက်
- သကြားရည် - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး လေးပုံတစ်ပုံ

ပါဝင်ပစ္စည်းအားလုံးကို Blender ထဲထည့်ပြီး ညှပ်သွားတဲ့အထိမွှေပေးပါ။ ပြီးရင် ဖန်ခွက်တွေထဲလောင်းထည့်ပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်။

WATER CHESTNUT





**အာဟာရနှင့် ဂုဏ်သတ္တိများ**

ဝက်မြေစာဥမှာ ဝီတာမင်နဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေ အလွန်ကြွယ်ဝပြီး ဗက်တီးရီးယားပိုးကို တိုက်ဖျက်နိုင်မယ့် ပစ္စည်းတစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ Puchin ပါဝင်ပါတယ်။ ဒါ့ပြင် ရေငတ်ပြေစေပြီး ကျန်းမာရေးအတွက် အများကြီး အထောက်အကူပြုပါတယ်။ ဝက်မြေစာဥမှာ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်လျော့ချတာ၊ မိခင်နို့အထွက်များစေတာ၊ အစာအိမ်နာသက်သာစေတာ စတဲ့ အာနိသင် တွေ ရှိပါတယ်။

**TODAY စာအုပ်တိုက်တွင် ရရှိနိုင်သောစာအုပ်များ**

- ၁။ လွယ်ကူလေ့လာကွန်ပျူတာအဆင့်တိုးမြှင့်ခြင်းနှင့် ပြုပြင်ခြင်းပညာ ဖိုးနှိုင်းဝင်း (Masterpiece)
- ၂။ ၂၁ ရာစုနည်းပညာများကို စိန်ခေါ်ခြင်းနှင့် အခြားကွန်ပျူတာ ဆောင်းပါးများ ဖိုးနှိုင်းဝင်း (Masterpiece)
- ၃။ ဆိုက်ဘာရွာထဲက အသိဉာဏ်ရှိတဲ့အိမ်ကလေးနှင့် အခြားကွန်ပျူတာ ဆောင်းပါးများ ဖိုးနှိုင်းဝင်း (Masterpiece)
- ၄။ ငြင်းဆိုခြင်းသည်အပြစ်မဟုတ်ပါ (ဒေါက်တာသာထွန်းဦး)
- ၅။ ကြိုးမဲ့ဆက်သွယ်ရေး ဘယ်လိုအလုပ်လုပ်သလဲ ဖိုးနှိုင်းဝင်း (Masterpiece)
- ၆။ ရီဘော့မှာလည်း အသည်းနဲ့ပါနှင့် အခြားကွန်ပျူတာဆောင်းပါးများ ဖိုးနှိုင်းဝင်း (Masterpiece)
- ၇။ ကိုယ်တိုင်လေ့လာလက်ပံတော့ပုံကွန်ပျူတာ ဖိုးနှိုင်းဝင်း (Masterpiece)
- ၈။ လွယ်ကူလေ့လာကွန်ပျူတာ (2011 Version) ဖိုးနှိုင်းဝင်း (Masterpiece)
- ၉။ ကွန်ပျူတာတွေဘယ်လို အလုပ်လုပ်သလဲ (2011 Version) ဖိုးနှိုင်းဝင်း (Masterpiece)
- ၁၀။ လွယ်ကူလေ့လာအင်တာနက်နည်းပညာ (2011 Version) ဖိုးနှိုင်းဝင်း (Masterpiece)



၁၁။ ကိုယ်တိုင်လေ့လာ Windows 8 နည်းပညာ  
ဖိုးနိုင်ဝင်း (Masterpiece)

Myanmar Series

- ၁၂။ Presenting Myanmar (Maung Kyaa Nyo)
- ၁၃။ Myanmar Attraction and Delights (BaThan)
- ၁၄။ Myanmar Culture (K)
- ၁၅။ Myanmar Gems (Dr Khin Maung Nyunt)
- ၁၆။ Myanmar Memorabilia (U Tin U - Myaung)
- ၁၇။ The Various Facets of Myanmar (Second Edition) (Dr Tin Maung Kyi)
- ၁၈။ Myanmar Images & Memory Yay-Chan (Mandalay)
- ၁၉။ Myanmar Wonderland Thaw Kaung

လူငယ် စာစဉ်

- ၂၀။ ဖက်ရှင်အလှ နေ့စဉ်ဘဝ (တင်မိုးလွင် - Talents & Models)
- ၂၁။ ဖေဖေပေးခဲမလှအမွေ (မြတ်ငြိမ်း)

လူမှုစီးပွား စာစဉ်

- ၂၂။ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်များအတွက် ဖွယ်ရာမူလမ်းညွှန် (မောင်ဆုရှင်)
- ၂၃။ အကောင်းဆုံး ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်နိုင်ဖို့ (မြတ်ငြိမ်း)
- ၂၄။ ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့်ဘဝအောင်မြင်ရေးအလေ့အကျင့်များ (ဒေါက်တာသိန်းလွင်)
- ၂၅။ အပြုသဘောစိတ်ကောင်းနှင့်ယှဉ်ပြီး နေတတ်သောအလေ့အကျင့် (ဒေါက်တာသိန်းလွင်)
- ၂၆။ ပေါင်းသင်းရခက်သူတို့နှင့် အဆင်ပြေစွာဆက်ဆံနည်းများ (ဒေါက်တာကျော်စိန်)

- ၂၇။ ဖအေနှစ်ဦးသင်ပေးတဲ့ ဆင်းရဲနည်း ချမ်းသာနည်း (မြတ်ငြိမ်း)
- ၂၈။ ငွေမိုးများရွာစေသူ ရဲမြင့်(စွန်ဦးတီထွင်)
- ၂၉။ စိတ်ဖိစီးမှုလျော့ချနည်းများ (ဒေါက်တာသိန်းလွင်)
- ၃၀။ အနှစ်ရှာ၊ အကာပစ် ဘဝသစ်မှာမွေ့ပျော်ခြင်း (မြတ်ငြိမ်း)
- ၃၁။ ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးမှုအတတ်ပညာ (ဒေါက်တာသိန်းလွင်)
- ၃၂။ မင်းဒိန်ခဲကိုရွှေတာ . . . ငါ ရဲမြင့်(စွန်ဦးတီထွင်)
- ၃၃။ နိုင်ငံတကာဆောင်းပါးပေါင်းချုပ် ရဲမြင့်(စွန်ဦးတီထွင်)
- ၃၄။ ဘဝတွင် အောင်မြင်ပျော်ရွှင်သူတို့၏ လျှို့ဝှက်ချက်၁၀၀ (ဒေါက်တာကျော်စိန်)
- ၃၅။ စီးပွားဖြစ် သစ်ခွစိုက်ပျိုးရေး (နေမျိုးနိုင်)
- ၃၆။ မိတ်ဖွဲ့ကြလျှင် ကမ္ဘာတစ်ခွင် (တူဒေးအယ်ဒီတာအဖွဲ့)
- ၃၇။ သီရိဝေဟာနည်း ၁၀၀ (ကြည်မင်း)
- ၃၈။ တကယ်တိုးတက်ကြီးပွားလိုလျှင် . . . . . ဆောင်းပါးများ ရဲမြင့်(စွန်ဦးတီထွင်)

ကလေးသူငယ် စာစဉ်

- ၃၉။ ရောင်စုံဆေးခြယ် စာသင်မယ်(၁) (ကာတွန်းသံချောင်း)
- ၄၀။ ရောင်စုံဆေးခြယ် စာသင်မယ်(၂) (ကာတွန်းသံချောင်း)
- ၄၁။ ရောင်စုံခြယ်စဉ် စာလည်းသင် (မောင်မောင်လေး)
- ၄၂။ သင့်ကလေး ဉာဏ်ကြီးရှင်ဖြစ်အောင် (ဒေါက်တာသိန်းလွင်)
- ၄၃။ ဤကမ္ဘာမှ လစိမာန်သို့ (ရဲဒွေး)
- ၄၄။ ကမ္ဘာ့အံ့ဖွယ်တိရစ္ဆာန်များ ဘုန်းမြင့် (မြန်မာစာ)
- ၄၅။ ကလေးလူငယ် သုတစွယ်စုံကျမ်း အမေး-အဖြေ ၅၀၀ (မောင်ဆုရှင်)
- ၄၆။ Picture Dictionary 1000 Words and Pictures (တူဒေးအယ်ဒီတာအဖွဲ့)
- ၄၇။ ငုံ့လုံ့ငုံ့ရောင်စုံဆေးခြယ် (ကာတွန်းမြတ်စိတ်)



- ၄၈။ မြန်မာ့ပွဲတော် မြန်မာ့ရှုခင်း ရောင်စုံဆေးခြယ် (ကာတွန်းချစ်သူ)
- ၄၉။ ကာတွန်းဇာတ်ကောင်ရေးဆွဲနည်း (ကလောင်စုံ)
- ၅၀။ တော်ပျော်လေးဘော်ဘော် ရောင်စုံဆေးခြယ် (ကာတွန်းမောင်မောင်လေး)
- ၅၁။ ပြိုဟ်သားကလေး မောင်ခခွေး ရောင်စုံဆေးခြယ် (ကာတွန်းသစ်ထွက်)
- ၅၂။ ခိုးခိုးရုန်းရောင်စုံဆေးခြယ် (ကာတွန်းနိုင်လင်း)
- ၅၃။ မြန်ပြည်သား (မင်းယုဝေ)
- ၅၄။ နိုင်ငံတကာအထင်ကရနေရာများရောင်စုံဆေးခြယ် (ကာတွန်းမောင်မောင်လေး)
- ၅၅။ နိုင်ငံတကာနှင့်ရိုးရာကစားနည်းများရောင်စုံဆေးခြယ် (ကာတွန်းမိုးထက်မိုး)
- ၅၆။ နိုင်ငံတကာနှင့်တိုင်းရင်းသားလူမျိုးများရောင်စုံဆေးခြယ် (ကာတွန်းမောင်မောင်လေး)
- ၅၇။ ရွှေဘဲနဲ့ဝက်ထောရောင်စုံဆေးခြယ် (ကာတွန်းစမ်းချောင်းကိုကိုအောင်)

ပညာရပ် စာစဉ်

- ၅၈။ သင့်ရင်သွေး မိမိကိုယ်မိမိယုံကြည်မှုပျိုးထောင်ရေး (ဒေါက်တာကျော်စိန်)
- ၅၉။ မိဘကောင်းတို့ ရင်သွေးပြုစုပျိုးထောင်နည်း (ပါမောက္ခဒေါ်အေးသန်း)
- ၆၀။ အားလပ်ရက် ဂေါက်သီးသင်ခန်းစာများ (ဆန်းထွန်း)
- ၆၁။ အပျို-လူပျို အကြိုနှစ်များ (ပါမောက္ခဒေါ်အေးသန်း)
- ၆၂။ အိမ်မွေးခွေးများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း (ဒေါက်တာခင်စန်းမော်)
- ၆၃။ ဖခင်ဘဝဇာတ်လမ်းစုံ (ဒေါက်တာကျော်စိန်)
- ၆၄။ စာရေးသူလက်စွဲ (မောင်ဆုရှင်)
- ၆၅။ ကုမ္ပဏီဝန်ထမ်းများအတွက် အင်္ဂလိပ်စာ (ဘဝသစ်ဦးအောင်ကျော်)
- ၆၆။ အိတ်ဆောင်ဂေါက်သီးသောချက်များ (ဆန်းထွန်း)

- ၆၇။ ဂေါက်ရိုက်ကြရအောင် (ဆန်းထွန်း)
- ၆၈။ လက်တွေ့ မိဘဘဝ တည်ဆောက်နည်း (အောင်မြတ်ကျော်စိန်)
- ၆၉။ စနေ၊ တနင်္ဂနွေအားလပ်ရက်တွင် ခွေးကို လေ့ကျင့်ခြင်း (ဒေါက်တာခင်စန်းမော်)
- ၇၀။ အခြေခံဒီဇိုင်းနှင့် ဂရပ်ဖစ်အနုပညာ (ဆန်နီညိုမိုး)
- ၇၁။ သင့်ကလေး လူကောင်း-လူတော်ဖြစ်အောင် ပုံဖော်နည်း (ဒေါက်တာကျော်စိန်)
- ၇၂။ နိုင်ငံတကာသတင်းမီဒီယာ (ရဲတင့်)
- ၇၃။ အယ်ဇေးရှင်းကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း (ဒေါက်တာခင်စန်းမော်)
- ၇၄။ အသုံးချအင်္ဂလိပ်စာ (ဘဝသစ်ဦးအောင်ကျော်)
- ၇၅။ စွယ်စုံသုတအင်္ဂလိပ်စာ (ဘဝသစ်ဦးအောင်ကျော်)
- ၇၆။ ပညာရေးအစ . . . ဒီမိုကရေစီအခြေခံ (ဒေါက်တာသိန်းလွင်)
- ၇၇။ ရုံးသုံးမြန်မာစာရေးသားနည်း (မောင်ခင်မင်-ဓနုဖြူ)

ရသ စာစဉ်

- ၇၈။ အံ့ဖွယ်တိုက်ဆိုင်မှုဖြစ်ရပ်မှန် ဇာတ်လမ်းတိုများ (မြနင်းဆီ (Mra Hninzi))
- ၇၉။ မိုးနတ်မင်းကြီးအပြစ်ပါနှင့် အခြားဆောင်းပါးများ (ဒေါက်တာအောင်ကျော်မြင့်)
- ၈၀။ အံ့ဖွယ်တိုက်ဆိုင်မှုဖြစ်ရပ်မှန်ဇာတ်လမ်းတိုများ - ၂ (မြနင်းဆီ (Mra Hninzi))
- ၈၁။ ငပြည့် (ကာတွန်းမောင်မောင်လေး)
- ၈၂။ ကျွန်တော်ဒေါက်တာဂေါ်လဟာ (ဒေါက်တာအောင်ကျော်မြင့်)
- ၈၃။ နိုင်ငံတကာဟာသ (ရဲတင့်)
- ၈၄။ အံ့ဖွယ်တိုက်ဆိုင်မှုဖြစ်ရပ်မှန်ဇာတ်လမ်းတိုများ - ၃ (မြနင်းဆီ (Mra Hninzi))



စီမံခန့်ခွဲမှု စာစဉ်

- ၈၅။ စံပြုခေါင်းဆောင်၊ စံပြုခေါင်းဆောင်မှု (မောင်ပေါ်ထွန်း)
- ၈၆။ ရဲဝံ့စိတ်ဖြင့် ဘဝကို အနိုင်ယူပါ (ဒေါက်တာသိန်းလွင်)
- ၈၇။ ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးရဲ့ နှလုံးသား (ကြည်မင်း)
- ၈၈။ မန်နေဂျာနှင့် လုပ်ငန်းခွင် ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာ (တူဒေးအယ်ဒီတာအဖွဲ့)
- ၈၉။ အဆင့်မြင့်ဝန်ဆောင်မှုနည်းဗျူဟာများ (ကြည်မင်း)
- ၉၀။ အသေးအမွှားအရေးမထားဖို့ နည်းလမ်း ၁၀၀ (မောင်ဆုရှင်)
- ၉၁။ အမှုဆောင်အရာရှိချုပ် ရဲမြင့် (စွန်ဦးတီထွင်)
- ၉၂။ စနစ်ကျသောအစည်းအဝေးများ (ကြည်မင်း)
- ၉၃။ အရောင်းမန်နေဂျာကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်မြောက်ရေး (ဒေါက်တာဇော်သန်း)
- ၉၄။ ဆွန်ဇူ၏ရှင်သန်အောင်မြင်ရေးနည်းလမ်းများ (ကြည်မင်း)
- ၉၅။ ပါဝဲလ်မူ (၂၄) ချက် (ကြည်မင်း)
- ၉၆။ အစေခံခေါင်းဆောင် (ဒေါက်တာသာထွန်းဦး)
- ၉၇။ မြို့တော်ဝန်၏ခေါင်းဆောင်မှု (နိုင်ဇော်)
- ၉၈။ အချိန်စီမံခန့်ခွဲနည်းမှတ်စုများ (ကြည်မင်း)
- ၉၉။ စွန်ဦးတီထွင်လုပ်ငန်းရှင် (ဒုတိယအကြိမ်) ရဲမြင့် (စွန်ဦးတီထွင်)
- ၁၀၀။ ကုမ္ပဏီပျက်ကိန်းဟောစာတမ်းနှင့် စီမံခန့်ခွဲရေးဝယ်ယူဆောင်းပါးများ ရဲမြင့် (စွန်ဦးတီထွင်)
- ၁၀၁။ တစ်မိနစ်မန်နေဂျာ၏ ခေါင်းဆောင်မှုပညာ (ကြည်မင်း)
- ၁၀၂။ သခင်ယေရှု၏ စီမံခန့်ခွဲမှုနည်းလမ်းများ (ဒေါက်တာသာထွန်းဦး)
- ၁၀၃။ လေ့ကျင့်အောင်မြင်လုပ်ငန်းရှင် (ဒုတိယအကြိမ်) (ကြည်မင်း)
- ၁၀၄။ စီမံခန့်ခွဲမှု ရှေ့ပြေးပညာရှင်ပီတာဒရပ်ကား၏စီမံခန့်ခွဲရေးအဆိုများ (မောင်ဆုရှင်)
- ၁၀၅။ လုပ်စရာရှိတာ လုပ်သာလုပ် (ကြည်မင်း)

- ၁၀၆။ ဧကရာဇ်အလက်ဇန္ဒားထံမှ ခေါင်းဆောင်မှုပညာ (ကြည်မင်း)
- ၁၀၇။ ခေါင်းဆောင်တိုင်းတွင် ရှိအပ်သည့် ခေါင်းဆောင်လက္ခဏာ ၂၀ ရပ် (ဦးလှမင်း)
- ၁၀၈။ အောင်မြင်လိုသူအတွက် အကြံပြုချက် (ဒေါက်တာသာထွန်းဦး)
- ၁၀၉။ ဦးဆောင်စွန့်စား စီးပွားတည်ဆောက်ခြင်း (ကြည်မင်း)
- ၁၁၀။ တစ်မိနစ်မန်နေဂျာ၏ ဒိုင်မာသောစိတ်ဓာတ်၊ ဖျတ်လတ်သောကိုယ် (ကြည်မင်း)
- ၁၁၁။ အောင်မြင်လိုလျှင် လူတွေအောင်မြင်အောင် ကူညီပါ (ဒေါက်တာသိန်းလွင်)
- ၁၁၂။ စက်၏လူသား ဟွန်ဒါ (ဒုတိယအကြိမ်) (ကြည်မင်း)
- ၁၁၃။ ဂရိတ်ဘော့စ်ဖြစ်စေမည့်ကျင့်ထုံးနည်းလမ်းများ (ခင်ပပလင်း)
- ၁၁၄။ အရှုံးမှသည် အောင်ပွဲဆီသို့ (ဦးလှမင်း)
- ၁၁၅။ Jack Welch နည်းလမ်းများ ရဲမြင့် (စွန်ဦးတီထွင်)
- ၁၁၆။ ရွှေမိုးငွေမိုးရွာစေသူတို့၏ လျှို့ဝှက်ချက်များ (ဦးလှမင်း)
- ၁၁၇။ စီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာအမေးအဖြေများ ၁+၂ (ဒေါက်တာခင်စန်းရီ)
- ၁၁၈။ ကမ္ဘာ့မီဒီယာဘုရင် ရူးပတ်မားဒေါ့၏လျှို့ဝှက်ချက်များ ရဲမြင့် (စွန်ဦးတီထွင်)
- ၁၁၉။ သန်းကြွယ်သူဌေးကြီး Donald Trump ၏ အောင်မြင်မှုကို ရနိုင်သောနည်းလမ်းများ (ကျော်ကျော်လှိုင်)
- ၁၂၀။ အောင်မြင်သူဖြစ်လာနည်းနှင့်လက်တွေ့တိုးတက် အောင်မြင်ရေးနည်းလမ်းများ (ဒေါက်တာမောင်မောင်သိမ်း)
- ၁၂၁။ တနင်္လာနံနက်ခင်းရဲ့မင်္ဂလာရွှေသောရွေးချယ်မှု (ဦးလှမင်း)
- ၁၂၂။ ဘဝကိုပြောင်းလဲစေသောအရာများ (လူသဘောထားရပ်တည်ချက်) (မင်းဗထူး)
- ၁၂၃။ ခေါင်းဆောင်လက်စွဲ (ဒေါက်တာသာထွန်းဦး)
- ၁၂၄။ စေ့စပ်ညှိနှိုင်းမှုလက်စွဲ (ဒေါက်တာအောင်မြတ်ကျော်စိန်)



- ၁၂၅။ မန်နေဂျာလက်စွဲ (ဦးလှမင်း)
- ၁၂၆။ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်နိုင်မည့်ဆွန်ဇူး၏လမ်းပြမှတ်တိုင်များ (ဦးလှမင်း)
- ၁၂၇။ ၂၄ နှစ်မှာ အောင်မြင်သူ John Lee (တူဒေးအယ်ဒီတာအဖွဲ့)
- ၁၂၈။ ကိုယ်တိုင်ခေါင်းဆောင်ကောင်းဖြစ်အောင်လေ့ကျင့်နည်း (ဒေါက်တာသိန်းလွင်)
- ၁၂၉။ မေတ္တာစေတနာဖြင့် စီမံအုပ်ချုပ်နည်း ၂၂၅ သွယ် (ကြည်မင်း)
- ၁၃၀။ စီမံခန့်ခွဲရေးတွင် ဆောင်ရန်ရှောင်ရန် ၂၂၆ ချက် (ကြည်မင်း)
- ၁၃၁။ အချိန်ကိုအကျိုးရှိရှိစီမံခန့်ခွဲနည်း ၂၆၂ သွယ် (ကြည်မင်း)
- ၁၃၂။ မန်နေဂျာကောင်းအတွက် အချက်အလက် ၂၉၀ (ကြည်မင်း)
- ၁၃၃။ အကျပ်အတည်းအတွင်းခေါင်းဆောင်ခြင်း (မင်းဗထူး)
- ၁၃၄။ အမေရိကန်စစ်တက္ကသိုလ်မှာသင်ကြားပေးတဲ့ခေါင်းဆောင်မှုပညာ (ဦးလှမင်း)
- ၁၃၅။ မန်နေဂျာတစ်ဦးပြင်ဆင်ရန် (ဒေါက်တာခင်စန်းရီ)
- ၁၃၆။ အာရှမှုသစ်သုံး CEO ၏အောင်မြင်သော စီးပွားရေးစီမံခန့်ခွဲမှုနည်းသစ်များ ရဲမြင့် (စွန်ဦးတီထွင်)
- ၁၃၇။ ပြောင်းလဲခြင်းဖြင့် တိုးတက်စေ (မင်းဗထူး)
- ၁၃၈။ စွမ်းဆောင်ရည်တိုးတက်မှုလက်စွဲ (ဦးလှမင်း)
- ၁၃၉။ အပြင်းထန်ဆုံး Navy Seals သင်တန်းမှ အလေးနက်ဆုံးသင်ခန်းစာများ (ဒေါက်တာသိန်းလွင်)
- ၁၄၀။ အခက်အခဲ၊ စိန်ခေါ်မှုနှင့်အခွင့်အရေး (ဒေါက်တာသာထွန်းဦး)
- ၁၄၁။ ခေါင်းဆောင်တိုင်းသိသင့်သောလမ်းညွှန်မှုနည်းလမ်းများ (ဦးလှမင်း)
- ၁၄၂။ စိတ်စေတနာကောင်းဖြင့် အကျိုးဆောင်ခြင်း (ဒုတိယအကြိမ်) (ဒေါက်တာသိန်းလွင်)
- ၁၄၃။ စီမံခန့်ခွဲမှုကို မွမ်းမံခြင်း ဇော်ဝင်းကြူ (ပျဉ်းမနား)

- ၁၄၄။ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုကို ပြောင်းလဲပါ (မင်းဗထူး)
- ၁၄၅။ အသင်းအဖွဲ့၏ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု (ဒေါက်တာခင်စန်းမော်)
- ၁၄၆။ အဖွဲ့အစည်းဝင်တို့ ရှိရမည့် ဂုဏ်ရည် ၁၇ ချက် (ဒေါက်တာသိန်းလွင်)
- ၁၄၇။ အချိန်မီစေ့စပ်သေချာမန်နေဂျာ ဇော်ဝင်းကြူ (ပျဉ်းမနား)
- ၁၄၈။ ခေါင်းဆောင်ကောင်းဖြစ်မည့်စိတ်နေသဘောထား (ဒေါက်တာရဲ (ကလေးအထူးကုဆရာဝန်))
- ၁၄၉။ လုပ်ငန်းခွင်ပြဿနာအမေးနှင့်အဖြေများ ကျော်ကျော်လှိုင်၊ ကျော်တင်၊ ရဲမြင့် (စွန်ဦးတီထွင်)
- ၁၅၀။ အင်တာဗျူးလျှို့ဝှက်ချက်များ ဇော်ဝင်းကြူ (ပျဉ်းမနား)
- ၁၅၁။ ခေါင်းဆောင်တိုင်းအတွက် အောင်မြင်ရေးအခြေခံမူများ (တက္ကသိုလ်ဟန်စိုးဦး)
- ၁၅၂။ လမ်းကောက်လျှောက်မယ့်လူဖြောင့် ရဲမြင့် (စွန်ဦးတီထွင်)
- ၁၅၃။ လူအများနှင့်ညှိနှိုင်းဆက်ဆံခြင်း (ဒေါက်တာသာထွန်းဦး)
- ၁၅၄။ နိုင်ငံများ၏ဥစ္စာဓန (ရဲတင့်)
- ၁၅၅။ အခြားသူများကို စီမံခန့်ခွဲနည်းလျှို့ဝှက်ချက်များ (ဒေါက်တာဉာဏ်ဟိန်းလတ်)
- ၁၅၆။ အလုပ်နဲ့တွန်းအား ဇော်ဝင်းကြူ (ပျဉ်းမနား)
- ၁၅၇။ ရှင်းလင်းတင်ပြမှု၏လျှို့ဝှက်ချက်များ (ဒေါက်တာခင်စန်းမော်)
- ၁၅၈။ စိတ်စွမ်းအားလျှို့ဝှက်ချက်များ မြနင်းဆီ (Mra Hninzi)
- ၁၅၉။ အခြားသူများအား တွန်းအားပေးရန် နည်းလမ်း ၁၀၀ ရဲညွန့် (မဟာဝိဇ္ဇာ၊ နိုင်-ဆက်)
- ၁၆၀။ သင့်လုပ်ငန်းတွင် ဓမ္မလျော်ရန် နည်းလမ်း ၁၀၁ သွယ် မြနင်းဆီ (Mra Hninzi)
- ၁၆၁။ အထိရောက်ဆုံးဈေးကွက်ထိုးဖောက်နည်းလျှို့ဝှက်ချက်များ (ဒေါက်တာဉာဏ်ဟိန်းလတ်)



- ၁၆၂။ ကမ္ဘာကျော်ကုန်အမှတ်တံဆိပ်များ၏ပထမခြေလှမ်းများ  
ဇော်ဝင်းကြူ (ပျဉ်းမနား)
- ၁၆၃။ ခေါင်းဆောင်နှင့်သူ၏စကား  
(မင်းဗထူး)
- ၁၆၄။ ကမ္ဘာ့ဒုတိယအချမ်းသာဆုံးလုပ်ငန်းရှင်ကြီး Warren Buffett ၏  
စီမံခန့်ခွဲမှုလျှို့ဝှက်ချက်များ ဇော်ဝင်းကြူ (ပျဉ်းမနား)
- ၁၆၅။ အကျပ်အတည်းလွန်သင်ခန်းစာ (တူဒေးအယ်ဒီတာအဖွဲ့)
- ၁၆၆။ Virgin တံဆိပ်ဖန်တီးရှင်၏စီးပွားရေးလုပ်နည်းလုပ်ဟန်  
(ဒေါက်တာဉာဏ်ဟိန်းလတ်)

ကျန်းမာရေး စာစဉ်

- ၁၆၇။ A-Z မိသားစု ကျန်းမာရေးလမ်းညွှန် (ဒေါက်တာမေဖိုးနွယ်)
- ၁၆၈။ ရင်သွေးလေး လမ်းစလျှောက်ပြီဆိုလျှင် . . . (ဒေါက်တာမာမာဆွေ)
- ၁၆၉။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်လောင်းများလက်စွဲ  
(ဒေါက်တာခင်အေးထွေး)
- ၁၇၀။ ရင်သွေးငယ်အတွက် အိမ်တွင်းသမားတော် (ဒေါက်တာမာမာဆွေ)
- ၁၇၁။ နိုင်ငံတကာရိုးရာဆေးဝါးများ  
(ဒေါက်တာအောင်နိုင်၊ ဒေါက်တာဖြူဖြူဝင်း)
- ၁၇၂။ သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါ ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းရေးအတွက်  
မှန်ကန်သည့်စားသောက်နည်း (ဒေါက်တာလှကြည်)
- ၁၇၃။ မိခင်လောင်းတို့အတွက် ကျန်းမာရေးလမ်းညွှန်  
(ဒေါက်တာမာမာဆွေ)
- ၁၇၄။ သက်ရှည်ကျန်းမာ တရုတ်ရိုးရာဓာတ်စာ  
ဒေါက်တာအောင်နိုင် (ဆေးသုတေသန)
- ၁၇၅။ နှလုံးနှင့်သွေးကြောရောဂါများကာကွယ်ထိန်းသိမ်းရေးအတွက်  
မှန်ကန်သည့်စားသောက်နည်း (ဒေါက်တာလှကြည်)
- ၁၇၆။ သက်ကြီးဘဝအာဟာရနှင့်ကျန်းမာရေး (ဒေါက်တာလှကြည်)

- ၁၇၇။ အဆီ၊ ကစီနှင့် ကယ်လိုရီ (ဒေါက်တာလှကြည်)
- ၁၇၈။ အသစ်စက်စက် ဖေဖေ၊ မေမေနဲ့ ပေါက်စလေး  
(ဒေါက်တာမာမာဆွေ)
- ၁၇၉။ အရက်နှင့်ဆက်သွယ်နေသောစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာများ  
(မောင်မီးအိမ်)
- ၁၈၀။ အရိုးပွ အရိုးပါးအကြောင်း သိကောင်းစရာ (ဒေါက်တာလှကြည်)
- ၁၈၁။ သက်ရှည်ကျန်းမာဆောင်းပါးများ (တူဒေးအယ်ဒီတာအဖွဲ့)
- ၁၈၂။ သွေးဆုံးချိန်ခါ မေး-ဖြေ ၁၀၀ (ဒေါက်တာမာမာဆွေ)
- ၁၈၃။ အိပ်မပျော်ဘူးလား (ဒေါက်တာလှကြည်)
- ၁၈၄။ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ မေး-ဖြေ ၁၀၀ (ဒေါက်တာမာမာဆွေ)
- ၁၈၅။ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ မေး-ဖြေ ၁၀၀ (ဒေါက်တာသန်းထွဋ်)
- ၁၈၆။ အစာအိမ်ပေဒနာ မေး-ဖြေ ၁၀၀  
ဒေါက်တာမြင့်သန်း (ညောင်လေးပင်)
- ၁၈၇။ မိုင်ဂရိန်းခေါင်းကိုက်ရောဂါ မေး-ဖြေ ၁၀၀  
ဒေါက်တာအောင်နိုင် (ဆေးသုတေသန)
- ၁၈၈။ လေဖြတ်ဝေဒနာ မေး-ဖြေ ၁၀၀ (ဒေါက်တာသန်းထွဋ်)
- ၁၈၉။ သတ္တုအာဟာရဓာတ်နှင့်ကျန်းမာရေး (ဒေါက်တာလှကြည်)
- ၁၉၀။ သွေးတိုးဝေဒနာ မေး-ဖြေ ၁၀၀ (ဒေါက်တာသန်းထွဋ်)
- ၁၉၁။ ရင်သားကင်ဆာ မေး-ဖြေ ၁၀၀ (ဒေါက်တာမာမာဆွေ)
- ၁၉၂။ သားသမီးမြူခြင်းဆိုင်ရာ မေး-ဖြေ ၁၀၀  
ဒေါက်တာမြင့်သန်း (ညောင်လေးပင်)
- ၁၉၃။ ဆီးချိုသွေးချိုနှင့်အဆင်ပြေအောင် စားသောက်နေထိုင်နည်း  
(ဒေါက်တာလှကြည်)
- ၁၉၄။ ကင်ဆာကုထုံးမေး-ဖြေ ၁၀၀ (ဒေါက်တာသန်းထွဋ်)
- ၁၉၅။ သားအိမ်ကင်ဆာ မေး-ဖြေ ၁၀၀ (ဒေါက်တာသန်းထွဋ်)
- ၁၉၆။ စိတ်ဓါးချွန်များနှင့် နေတိုင်ခြင်း (ဒေါက်တာမာမာဆွေ)



၁၉၇။ အူမကြီးကင်ဆာ မေး-ဖြေ ၁၀၀  
ဒေါက်တာမြင့်သန်း (ညောင်လေးပင်)

အတွေးအမြင် စာစဉ်

၁၉၈။ ထာဝရအောင်မြင်ရေးနိတိများ (တူဒေးအယ်ဒီတာအဖွဲ့)

၁၉၉။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကိုးကွယ် (မြတ်ငြိမ်း)

၂၀၀။ ဘဝရည်မှန်းချက်များ ပြည့်ဝအောင်မြင်ရေးလမ်းညွှန် (ဦးလှမင်း)

၂၀၁။ မင်ဒဲလေးထွင်သောလမ်း မြနင်းဆီ (Mrs Hninzi)

၂၀၂။ ကွန်ပျူစာကို နှလုံးသွင်း၍ (တော်ကောင်းမင်း)

၂၀၃။ ကိုယ်ကျင့်တရား ရဲမြင့် (စွန်ဦးတီထွင်)

၂၀၄။ ဘုရားသခင်ဘယ်သောအခါမှ မျက်တောင်မခတ်ပါ

မြနင်းဆီ (Mrs Hninzi)

၂၀၅။ ခေါင်းဆောင်တိုင်းစူးစိုက်ဆင်ခြင်ရမည့်အချက်များ

(ဒေါက်တာသာထွန်းဦး)

၂၀၆။ ဘဝတွင် ထဲထဲဝင်ဝင် ပါဝင်လှုပ်ရှားခြင်း မြနင်းဆီ (Mrs Hninzi)

၂၀၇။ ဆုံးရှုံးခြင်းဝေဒနာ (ဒေါက်တာမင်းနှင့်ဒေါက်တာလင်း)

၂၀၈။ လင်ဂိုတန်ရဲ့ဘဝဇာတ်လမ်းစုံ၊ မှတ်တမ်းအဖုံဖုံ

(ဒေါက်တာသိန်းလွင်)

၂၀၉။ ဝိုလ်ချုပ်ကြီးပက်တန်၏တစ်မိနစ်အမှာစကား (မင်းဗထူး)

၂၁၀။ HP ရဲ့ ကျင့်ထုံး (ဦးလှမင်း)

၂၁၁။ နောက်ဆုံးဟောပြောပွဲဘဝသင်ခန်းစာများ မျိုးလွင် (MBA)

၂၁၂။ ဆိုခရေးတီးစ်နှင့် နံနက်စာသုံးဆောင်ခြင်း (မောင်မီးအိမ်)

၂၁၃။ သင်သာလျှင် သင့်ဘဝဖန်တီးရှင် မြနင်းဆီ (Mrs Hninzi)

သုတ စာစဉ်

၂၁၄။ လူမိုက်၊ လူတော်၊ ပညာရှိ (တူဒေးအယ်ဒီတာအဖွဲ့)

၂၁၅။ အိုပရာရဲ့ အကောင်းစားအိုများ (ဝါဝါဆွေ)

၂၁၆။ အချိန်ကုန်ငွေကုန်သက်သာစေဖို့ (ဒုတိယအကြိမ်)

(တူဒေးအယ်ဒီတာအဖွဲ့)

၂၁၇။ မုန်တိုင်းကိုမမူ အန်တုလေသော် (မိုးမိုးတာရာစန်)

၂၁၈။ လူ့အဖိုးတန် (ဒေါက်တာကေ)

၂၁၉။ အိမ်ဖြူတော်ကိုတန်းစီခြင်း (ကြည်မင်း)

၂၂၀။ ဟောပြောပွဲအတွေ့အကြုံ

(ပါမောက္ခ ဒေါက်တာအောင်ထွန်းသက်)

၂၂၁။ မွန်ရည်မှုကိုပျိုးထောင်ခြင်း (ကြည်မင်း)

၂၂၂။ ဘဝတစ်သက်တာအလှဖက်စရာ (ကြည်မင်း)

၂၂၃။ အမြင့်မားဆုံးပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု (ဒေါက်တာသိန်းလွင်)

၂၂၄။ မိသားစုနှင့်လူမှုရေးအမေးအဖြေများ

ပါမောက္ခဒေါက်တာခင်အေးဝင်း (စိတ်ပညာ)

၂၂၅။ ယဉ်ကျေးလိမ္မာသောလူငယ်မှသည် လူကြီးလူကောင်းအဖြစ်သို့

(ဒေါက်တာကျော်စိန်)

၂၂၆။ ပန်းခင်းသောလမ်းမဟုတ်ပါ (မိုးမိုးတာရာစန်)





# TODAY

## BUKSTURE တူဒေးစာအုပ်ဆိုင်

ထာဝရမိတ်ဆွေ . . စာအုပ်စာပေ

### ရန်ကင်းမြို့

- ❖ ရန်ကင်းစင်တာ၊ အခန်းအမှတ် - အက်ဖ် (၁၃)၊ ပထမထပ်၊ ရန်ကင်းမြို့နယ်။
- ❖ ဝမ်းပွင့်ကုန်တိုက် (မြေညီထပ်)၊ အမှတ် ၂၄၅၊ ဘေးဂရာလမ်း၊ စမ်းချောင်းမြို့နယ်။
- ❖ ဝမ်းပွင့် Shopping Mall (ကမ္ဘာအေး)၊ အခန်းအမှတ် ၂၆၊ ဒုတိယထပ်၊ ကမ္ဘာအေးဘုရားလမ်း၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်။
- ❖ ဝမ်းပွင့်ကုန်တိုက်၊ ၃ လွှာ၊ ဘိုကလေးဈေးအနီး၊ ကုန်သည်လမ်း၊ ဝိုလ်တထောင်မြို့နယ်။
- ❖ ဝမ်းပွင့်ကုန်တိုက်၊ ၃ လွှာ၊ သိမ်ကြီးဈေး၊ လသာမြို့နယ်။
- ❖ မော်တင်တာဝါ (Junction Centre)၊ အခန်းအမှတ် ၃၁၀၊ ၃ လွှာ၊ အနော်ရထာလမ်းနှင့် လမ်းသစ် (မော်တင်) လမ်းထောင့်၊ လမ်းမတော်မြို့နယ်။
- ❖ အမှတ် (၅၁၄-၅၁၆)၊ ကုန်သည်လမ်းနှင့် ဆိပ်ကမ်းသာ လမ်းထောင့်၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်။

### ပုသိမ်မြို့

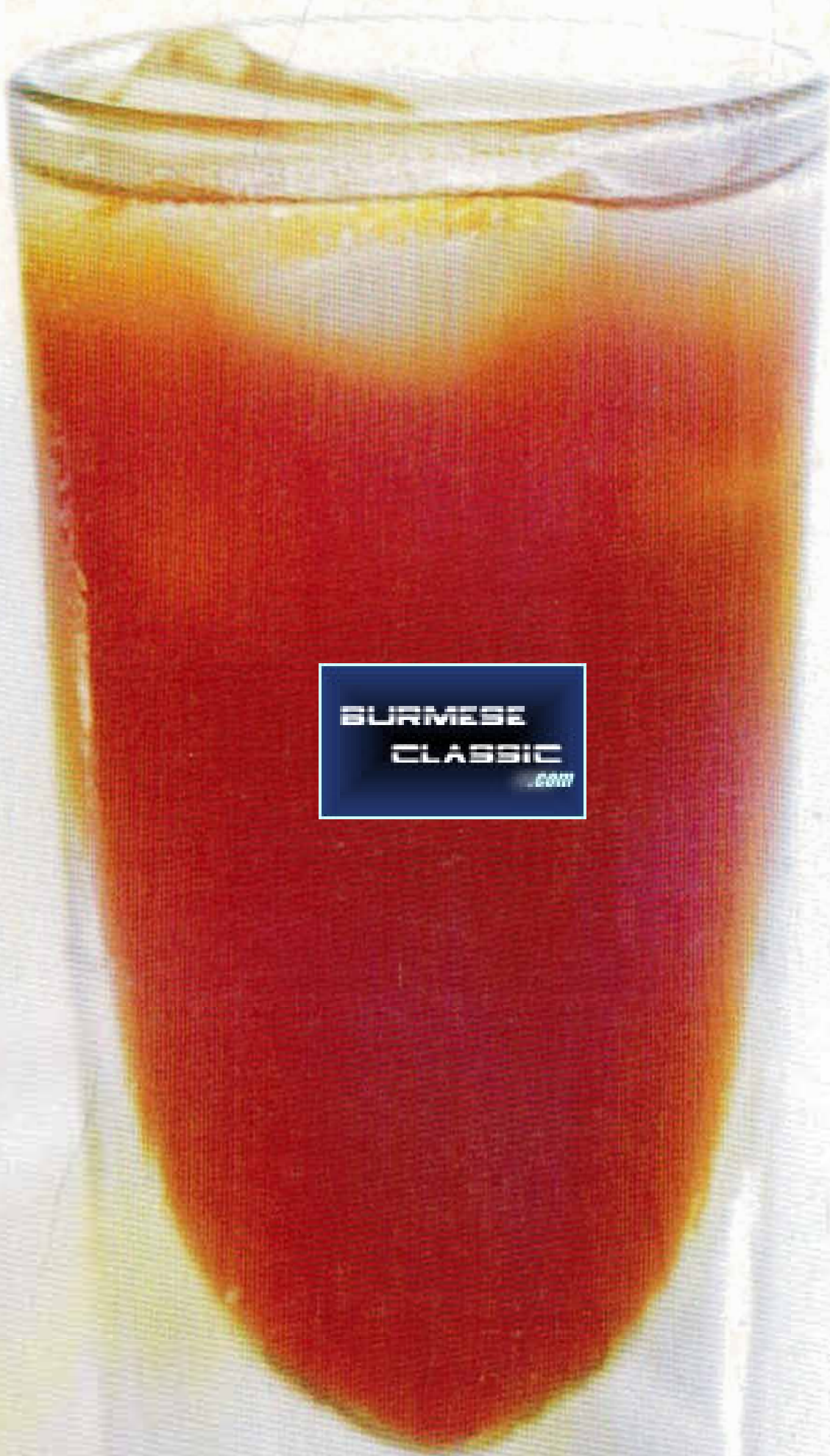
- ❖ အမှတ်-၄၊ ၂၆ ဘိလမ်း၊ ၇၈ x ၇၉ လမ်းကြား၊ မီးရထားတိုက်တန်း၊ ချမ်းအေးသာအိမ်မြို့နယ်၊ မန္တလေးမြို့၊ ဖုန်း - ၀၉ ၉၁၀ ၂၇၅၂၄။





တုဒေးစာအုပ်တိုက်  
ကျန်းမာရေးစာစဉ်(၂၈)

Fruit & Vegetable Juices



အာဟာရနှင့် ကျန်းမာရေး  
အထောက်အကူပြု ဖျော်ရည်များ

တုဒေးအယ်ဒီတာအဖွဲ့