

ព័ត៌មានផ្ទាល់ពីអ្នកប្រើប្រាស់

“ ពីមុនពេលដែលខ្ញុំទំនាស់ប្រើម្សៅម្រូម្រែនៅឡើយខ្ញុំមានអាការៈឈឺក្បាល វិលមុខ និងកោសខ្យល់ ជាញឹកញាប់ ហើយតែងតែ អស់កំលាំងជានិច្ច ។ ម៉្យាងវិញទៀត នៅពេលដែលខ្ញុំធ្វើការធ្ងន់បន្តិចតែងតែមានអាការៈចុកដៃជើង និងខ្ញុំលើសលាម ជាញឹកញាប់ ។ បន្ទាប់ពី ខ្ញុំបានដឹកម្សៅម្រូម្រែមកឃើញថាអាការៈពេក ដែល ឈឺពីមុន គឺមានការអន់ថយច្រើន ដូចជាពុំសូវ កោសខ្យល់ ឈឺក្បាល អស់កំលាំង ចុកដៃចុកជើង និងលើសលាម ជាញឹកញាប់ដូចពីមុនឡើយ ។ ”

ពាក្យសម្តែងអ្នកមិនជឿន សារ៉ុន ជាកសិករនៅភូមិភាគកក

“ ខ្ញុំជាម្តាយដែលមានកូនអាយុ២២ ទឹកដោះរបស់ខ្ញុំពុំសូវសំបូរប្រើប្រាស់ប៉ុន្មានទេ ម្យ៉ាងវិញទៀតខ្ញុំក៏ពុំសូវមាន កំលាំងកំហែងប៉ុន្មានដែរ ។ បន្ទាប់ពីខ្ញុំបានដឹក ម្សៅម្រូម្រែមក ខ្ញុំឃើញថាទឹកដោះរបស់ខ្ញុំសំបូរប្រើប្រាស់ជាងពេលមុន និងមាន កំលាំងគ្រាន់បើ ។ ”

ពាក្យសម្តែងបងស្រី ឡាចសុភ័ស្តជាស្ត្រីមានកូនខ្លីនៅភូមិសំរោងក្នុង

“ ខ្ញុំជាមនុស្សម្នាក់ដែលមានជំងឺច្រើន ដូចជា វិលមុខ អស់កំលាំងខ្លាំងដោយសារ ខ្លះលាម បញ្ហាជាមួយសួត បញ្ហាពោះវៀនធ្វើអោយភាគញឹកញាប់ និង កោសខ្យល់ សឹងរាល់ថ្ងៃ ។ ខ្ញុំប្រើពេលទិញថ្នាំ ១០ ដុល្លារ ក្នុងពីរសប្តាហ៍ម្តង ។ ក្រោយពេលដែលខ្ញុំបានប្រើម្សៅម្រូម្រែ ក្នុងមួយថ្ងៃពីរដង គឺព្រឹកមួយកែវ ល្ងាច មួយកែវ ធ្វើអោយសុខភាព ខ្ញុំល្អប្រសើរ និងធ្ងន់ប្រាស ជាងមុន ។ ពេលកម្សៅ នេះ ខ្ញុំបាត់ វិលមុខ មានលាមគ្រប់គ្រាន់ ដែលធ្វើអោយមានកំលាំងឡើងវិញ ។ ខ្ញុំដកដង្ហើមបានស្រួលជាងមុន និង ពោះវៀនដើរបានលឿនធ្វើអោយយប់ភាគ ហើយនិងមិនសូវកោសខ្យល់ ។ រាល់ថ្ងៃនេះខ្ញុំនៅតែប្រើម្សៅម្រូម្រែមួយថ្ងៃពីរដង ។ ”

ពាក្យសម្តែង អំប្រុសហ្លឹម ហេងនៅភូមិកម្មករ

“ មុនពេលដែលខ្ញុំមិនទាន់ប្រើម្សៅម្រូម្រែ ខ្ញុំមានជំងឺរឿងប្រហែល ២ ដែលធ្វើឱ្យផ្អែមខ របស់ខ្ញុំចេញមុនពេញមុខ ។ លើសពីនោះខ្ញុំតែងតែអស់កំលាំង ឈឺក្បាលនិង វិលមុខជាញឹកញាប់ ។ ប៉ុន្តែបន្ទាប់ពីសាកល្បងប្រើម្សៅម្រូម្រែចមក ខ្ញុំសង្កេតឃើញ ថាជំងឺរឿងដែលខ្ញុំគ្មានសង្ឃឹមថានឹងជា នោះបែបជាធ្ងន់ប្រាសវិញ ។ ចំនែកជំងឺ ឈឺក្បាល វិលមុខ និងអស់កំលាំងក៏លែងមានទៀតដែរ ។ ជាពិសេសទៅទៀត នោះគឺស្បែកមុខរបស់ខ្ញុំសព្វបើតែមានមុនគ្រឹមត្រឹមត្រូវនោះ ឥឡូវនេះជា ស្អាតអស់ និងមានស្បែករលោង ។ សព្វថ្ងៃនេះខ្ញុំប្រើវាជាប្រចាំ ។ ”

ពាក្យសម្តែង អ្នកមីងឆួន ចំរើន ជាអាជីវិករលក់ដូរនៅតាប៉ុន



“ ដ្បិតអ្វីៗ របស់ទ្រង់ ដែលរកមើល មិនឃើញ តាំងពីកំណើតពោក្យ មក ទោះទាំងព្រះចេស្តាដ៏នៅ អស់កល្បជានិច្ច នឹងនិស្ស័យ ជាព្រះរបស់ទ្រង់ នោះឃើញ ច្បាស់វិញ ដោយពិចារណាយល់ របស់ទាំងប៉ុន្មាន ដែលទ្រង់បាន បង្កើតមក ”

ព្រះគម្ពីរ រ៉ូម ១:២០

អង្សា អស្ចារ្យ

ម្សៅស្លឹកម្រូម្រែ

ធ្វើអោយ

មាន

សុខភាពរឹងមាំ

ជីវជាតិ ²	%RDA in 25g ម្សៅម្រូម្រែពោះកុមារ	%RDA in 50g ម្សៅម្រូម្រែពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ
ប្រូតេអ៊ីន	42%	21%
កាល់ស្យូម	125%	84%
ម៉ាញ៉េស្យូម	61%	54%
ប៊ូតាស្យូម	41%	22%
ជាតិដែក	71%	94%
វីតាមីន A	272%	143%
វីតាមីន C	22%	9%



អង្គការ កាម៉ា
CAMA Services, Cambodia



មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ

1. Trees for Life, Wichita, KS. Moringa Booklet, p 27
2. Fuglite, L. 2001. The Miracle Tree. Church World Service, p114.
3. Special Thanks to ECHO in Ft. Myers FL, for the training and support they have provided. www.echonet.org

អ្វីជាគុណប្រយោជន៍របស់ស្លឹកម្រៃ?

ពេលខ្លះគេហៅដើមម្រៃថា "ដើមអស្ចារ្យ" ។ ធម្មតាគេដឹងថាវាជាក្រូចជាតិដុះនៅតំបន់ត្រូពិច ប៉ុន្តែគុណប្រយោជន៍របស់វាពុំទាន់មាននរណាបានដឹងឱ្យទូលំទូលាយនៅឡើយទេ ។ វាគឺជាដើមឈើមានគុណប្រយោជន៍ ដែលផ្តល់នូវជីវជាតិដ៏ល្អឥតខ្ចោះ!

- ការប្រើប្រាស់ស្លឹករបស់វាធ្វើជាម្ហូបអាហារប្រចាំថ្ងៃ គឺឃើញថា មានប្រសិទ្ធភាព ក្នុងការព្យាបាលជំងឺ កង្វះជីវជាតិ និងធ្វើឱ្យ មាន សុខភាពល្អប្រសើរឡើង ។
 - នៅកម្ពុជាមានក្មេងជាច្រើន ដែលមានកង្វះជីវជាតិ ។ នេះជាលទ្ធផលធ្វើឱ្យមានជំងឺ និងធ្វើឱ្យការស្លូតសាស់យឺត ។ មានអំណះអំណាងជាច្រើន ក្នុងការព្យាបាលជំងឺមានប្រសិទ្ធភាព ទៅលើក្មេងដែលខ្វះជីវជាតិនោះ គឺការទទួលបានម្រៀម ។
 - នៅកម្ពុជាមានមនុស្សវ័យចំណាស់ជាច្រើនដែលមានកង្វះជីវជាតិក្នុងម្ហូបអាហាររបស់គេញ៉ូប្រចាំថ្ងៃ ដូច្នេះជាញឹកញាប់ ពួកគេមានកំលាំងទន់ខ្សោយ ឈឺដៃ ឈឺជើង និងអ្នកខ្លះទៀតមានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ ។ ប៉ុន្តែស្លឹកម្រៃជួយធ្វើឱ្យសុខភាពមនុស្សវ័យចំណាស់មានប្រសើរឡើងបាន ។
 - នៅកម្ពុជាមានស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីដែលបំបៅដោះកូន ជាច្រើន ដែលពុំសូវមានជីវជាតិគ្រប់គ្រាន់ ក្នុងការថែទាំ ការស្លូតសាស់របស់គេក៏ដូចជា កូន ។ ដូចនេះស្លឹកម្រៃ គឺជាជំនួយមួយដ៏ល្អបំផុតសំរាប់ ស្ត្រីទាំងនោះ ។
- ស្លឹកម្រៃនិងម្រៀមអាចប្រើដើម្បីការពារ និងព្យាបាល ជំងឺផ្សេងៗ ។
 - វាអាចជួយការពារនិងព្យាបាល ជំងឺផ្សេងៗ ដោយផ្តល់ឱ្យរាងកាយយើងមាន វីតាមីន និងសារធាតុវិជ្ជមាន ដែលជួយកសាងប្រពន្ធភាពស្មៅ ឱ្យរឹងមាំក្នុងការប្រឆាំងទៅនឹង ជំងឺតិចខាងក្រៅ ។
 - ម្រៀមត្រូវបានគេប្រើក្នុងប្រទេសជាច្រើនធ្វើជាថ្នាំព្យាបាលសំរាប់ព្យាបាលជំងឺដូចជា៖
 - ជំងឺខ្លះឈាមក្រហម ដែលជាមូលហេតុធ្វើឱ្យកង្វះថាមពល
 - ជំងឺឈឺដៃឈឺជើង
 - បង្កើនការផលិតទឹកដោះដល់ស្ត្រីដែលបំបៅដោះកូន
 - ជំងឺឈឺក្បាល
 - ជំងឺឈឺស្បែកផ្សេងៗ

អ្វីជាតំលៃជីវជាតិរបស់ស្លឹកម្រៃ?

គ្រប់បង្កើតមានសំខាន់ៗតែម្នាក់ៗ និងសារធាតុវិជ្ជមាននៅក្នុងវា ប៉ុន្តែចំពោះរុក្ខជាតិម្រៀមវិញ គឺមានលក្ខណៈពិសេសខុសពីគេ ដោយសារតែវាមាន វីតាមីន និងសារធាតុវិជ្ជមានច្រើន និងមានច្រើនមុខសុខៗ ដែលធ្វើឱ្យគេដាច់ ។ ដូច្នេះធ្វើឱ្យយើងដឹងថាគ្មានរុក្ខជាតិណាមួយជាម្រៀមទេ ។

ស្លឹកម្រៃមានវីតាមីន និងសារធាតុវិជ្ជមាន ដែលមានសារៈសំខាន់ជាច្រើន ។ ខាងក្រោមនេះ គឺជាបញ្ជីរាយនាមវីតាមីននិងសារធាតុវិជ្ជមាននោះ ខ្លះៗ៖

- វីតាមីន A វីតាមីន B1 វីតាមីន B2 វីតាមីន B3**
- វីតាមីន C, E ម៉ាញ៉េស្យូម បូតាស្យូម កាល់ស្យូម**
- ជាតិដែក ប្រូតេអ៊ីន**

វីតាមីន A មានភារកិច្ចការពារប្រឆាំងទៅនឹងជំងឺឈឺភ្នែក ជំងឺឈឺស្បែក ជំងឺបេះដូង ជំងឺរាគវូស និងជំងឺផ្សេងៗជាច្រើនទៀត ។

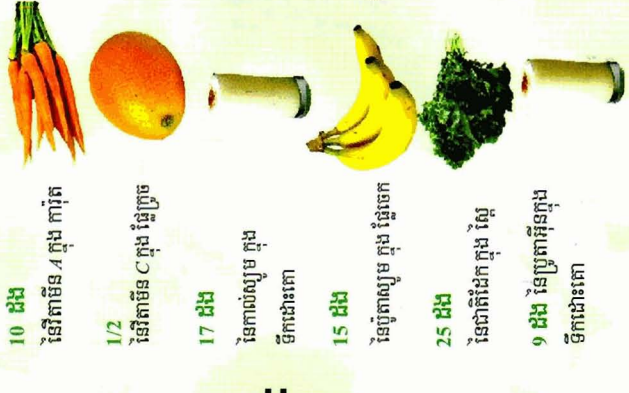
វីតាមីន C មានភារកិច្ចប្រឆាំងទៅនឹងជំងឺរៀតរៀនពីខាងក្រៅជាច្រើន ដូចជាផ្តាសាយ និងគ្រុនផ្តាសាយធំ ។

កាល់ស្យូម ធ្វើឱ្យខ្លួនរឹងឆ្មើញឺរមាំ ហើយជួយការពារជំងឺពុកផ្តាសាយ ។

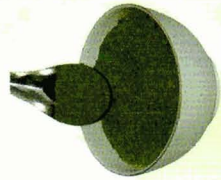
បូតាស្យូម និង វីតាមីន B សំខាន់ចំពោះដំណើរការស្តុកស្តុកខួរក្បាល និងសរសៃប្រសាទ ។

ប្រូតេអ៊ីន គឺជាឧបករណ៍តូចមួយក្នុងការស្ថាបនាកោសិកានៅក្នុងរាងកាយយើង ។ វាសំខាន់ណាស់ចំពោះកុមារទាំងអស់ត្រូវមានជីវជាតិនេះ ដូច្នេះពួកគេអាចស្លូតសាស់បានយ៉ាងល្អ ។ នៅកម្ពុជាមានកុមារ និងមនុស្សវ័យចំណាស់ជាច្រើន ដែលខ្វះជីវជាតិប្រូតេអ៊ីននេះ ។ អ្នកវិភាគ ជីវជាតិបានបង្ហាញឱ្យឃើញថា ស្លឹកម្រៃមានសារធាតុប្រូតេអ៊ីនកំរិតខ្ពស់ ដែលបញ្ចូលក្នុងប្រភេទអាស៊ីតអាមីណូដ៏ទាំងឡាយ នេះគឺជាប្រឺងអស្ចារ្យ និងមិនមែនតែចំពោះរុក្ខជាតិដែលធ្វើជាអាហារ ។

ជាតិដែក មានសារៈសំខាន់ក្នុងការសាងសង់កោសិកាឈាមក្រហម ។ ត្រូវជាច្រើនមិនសូវមានជីវជាតិចំពោះគ្រប់គ្រាន់ទេ ដូច្នេះធ្វើឱ្យគេអស់កំលាំងជាញឹកញាប់ ។



10 ដង វីតាមីន A ក្នុង កាបូត
1/2 វីតាមីន C ក្នុង ផ្លែប្រូច
17 ដង វីតាមីន B1 ក្នុង មីកដោះគោ
15 ដង វីតាមីន B2 ក្នុង ផ្លែចេក
25 ដង វីតាមីន C ក្នុង ផ្លែចេក
9 ដង វីតាមីន B3 ក្នុង មីកដោះគោ



ម្រៀម ម្រៀមមានផ្ទុកវីតាមីន និងសារធាតុវិជ្ជមានច្រើនលើស...

របៀបប្រើម្រៀម

- ក្មេងដែលខ្វះជីវជាតិ ត្រូវញ៉ូម្រៀម ១ស្លាបព្រាបាយ ក្នុងមួយថ្ងៃ ៣ដង ។
 - ប្តីមានផ្ទៃពោះ ឬស្ត្រីបំបៅដោះកូន ត្រូវញ៉ូម្រៀម ១ស្លាបព្រាបាយ ក្នុងមួយថ្ងៃ ៦ដង ។
 - អ្នកដែលមានសុខភាពខ្សោយ ចង់ឱ្យសុខភាពប្រសើរឡើង ត្រូវញ៉ូម្រៀម ១ស្លាបព្រាបាយ ក្នុងមួយថ្ងៃ ២ដង ។
 - អ្នកមានសុខភាពល្អហើយ ប៉ុន្តែចង់ថែទាំសុខភាពឱ្យបានល្អប្រសើរ ត្រូវញ៉ូម្រៀម ១ស្លាបព្រាបាយ ក្នុងមួយថ្ងៃ ១ដង ។
- ## របៀបទទួលបានម្រៀម
- របៀបធ្វើតែ៖ ដាក់ម្រៀម្រៀម១ស្លាបព្រាទៅក្នុងកែវ ហើយអាចបន្ថែម ស្ករ ឬទឹកឃ្មុំ វិញបាន ដើម្បីឱ្យមានរសជាតិរួចចាក់ទឹកក្តៅត្រូវក្នុងកែវ ។ បន្ទាប់មកកូរវា រួចផឹកទាំងកាកឱ្យអស់ ។ ប្រើទឹកក្តៅ ឧប្ប័ទ ល្អជាងប្រើទឹកក្តៅខ្លាំងពីព្រោះទឹកក្តៅខ្លាំងអាចធ្វើឱ្យរាងវីតាមីនខ្លះ ។
 - របៀបអក៖ ញ៉ូម្រៀមមួយស្លាបព្រាបាយ រួចផឹកទឹកដើម្បីងាយស្រួលក្នុងការលេប ។
 - របៀបលាយក្នុងអាហារ៖ រោយម្រៀម្រៀម១ស្លាបព្រា នៅលើ អាហាររបស់អ្នក ។

