ကယားပြည်နယ်ရှိ တိုင်းရင်းသားလူမျိုးတို့၏ ဆေးပြုတ်ရည်(ဆေးဝါးရည်)ချိုးခြင်း အလေ့အထအား သုတေသနပြု လေ့လာခြင်း

သီဟမင်းသိန်း B.M.T.M; NABP

ကုသရေးဌာနခွဲ၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန

အာရုံတက်စ ဆောင်းအလှ ကြည်သာယာဘက်
ဓာတ်ပုံ - ကျော်သန်း(ပွင့်လန်း - ပင်လေ

နိဒါန်း (Introduction)

ကယားပြည်နယ်တွင် ကယား၊ ကယန်း၊ ကငန်၊ ဂေခို၊ ဂေဘား၊ ယင်းဘော်၊ ယင်းတလဲ၊ မနုမနော၊ ဇယိမ်း၊ ကရင်၊ ရှမ်း၊ ပအိုဝ်၊ ဗမာ၊ အင်းသား၊ လီဆူး၊ လီရှော သော တိုင်းရင်းသား လူမျိုးများ မှီတင်းနေထိုင်လျက်ရှိကြပါသည်။ အဆိုပါ တိုင်းရင်းသားလူမျိုး တို့သည် ရောဂါမဖြစ်ပွားမီနှင့် ဖြစ်ပွားနေစဉ်တွင်လည်းကောင်း၊ ပြန်လည်ကျန်းမာ လာစဉ်နှင့် ကျန်းမာနေစဉ်တွင်လည်းကောင်း၊ မီးဖွားပြီးစတွင် လည်းကောင်း၊

ကျန်းမာစေရန်အတွက် ဆေးပြုတ်ရည် (ဆေးဝါးရည်) ပြုတ်ချိုးခြင်း အလေ့အထကို မိရိုးဖလာ ယုံကြည်မှုနှင့် ရိုးရာတိုင်းရင်းဆေးများ အပေါ်အားထား၍ ယနေ့ထိထက်တိုင် ယုံကြည်စွာ ဖြင့် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိကြ သည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်။

အဆိုပါ ဆေးပြုတ်ရည်(ဆေးဝါးရည်) ပြုတ်ချိုး ခြင်း အလေ့အထကို တိုင်းရင်းဆေးပညာရှုထောင့်မှ လည်းကောင်း၊ အစဉ်အလာ ကောင်းသော ရိုးရာအမွေ အနှစ်ကို မပျောက်မပျက် ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်နိုင်စေရန် သုတေသန ပြု၍ တင်ပြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ရည်ရွယ်ချက်များ (Objecitves)

ယေဘုယျရည်ရွယ်ချက်(General Objective)

ကယားပြည်နယ်ရှိ တိုင်းရင်းသားလူမျိုး တို့၏ ဆေးပြုတ်ရည် (ဆေးဝါးရည်) ချိုးခြင်း အလေ့အထကို သိရှိနိုင်စေရန်။

အဓိကရည်ရွယ်ချက်များ(Specific Objectives)

- ကယားပြည်နယ်ရှိ တိုင်းရင်းသားလူမျိုးတို့၏ ဆေးပြုတ်ရည် (ဆေးဝါးရည်) ချိုးခြင်းအလေ့အထကို မှတ်တမ်းတင် ထိန်းသိမ်းထားရှိရန်။
- ဆေးပြုတ်ရည်(ဆေးဝါးရည်) ချိုးခြင်းအားဖြင့် ပျောက်ကင်း နိုင်သော ရောဂါများကို သိရှိနိုင်စေရန်။
- ရောဂါဝေဒနာခံစားနေရသော လူနာများအတွက် ဆေးပြုတ်ရည် (ဆေးဝါးရည်)ချိုးခြင်းကို တွဲဖက်ကုထုံးအဖြစ် အသုံးပြုနိုင် စေရန်။

သုတေသနပြုလုပ်နည်း (Method)

လေ့လာသည့်အချိန် - (၃)နှစ်ခန့်။

လေ့လာသည့်နေရာ - ကယားပြည်နယ်။

လေ့လာမှုပုံစံ - လက်တွေ့သုံးစွဲသူများကို တိုက်ရိုက်မေးမြန်းဆွေးနွေးခြင်း။
ကိုယ်တိုင်လက်တွေ့သုံးစွဲကြည့်ခြင်း။

ဆေးပြုတ်ရည်(ဆေး၀ါးရည်)ကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုခြင်း (Definition)

ရောဂါဝေဒနာများကို ကျန်းမာစေရန်နှင့် ကြံ့ခိုင်တောင့်တင်းစေရန်ကို ...

ဆေးပြုတ်ရည်တွင် ပါဝင်သော ဆေးပစ္စည်းများနှင့် လိုအပ်သောပစ္စည်းများ

စဉ်	အမျိုးအမည်	အရေအတွက်
၁	တရော်ကင်းပွန်း	(၁) ထုပ်
၂	ဆူး(၉)မျိုး	(၁) စည်း
၃	ဆေး(၉)မျိုး	(၁) စည်း
၄	နနွင်းမှုန့်	(၁) ထုပ်
၅	ဒန်အိုး	(၁) လုံး
၆	ရေ	(၁) ပုံး
၇	မီးဖို	(၁) ဖို
၈	ချည်သားတဘက်	(၁) ထည်

ဆေး(၉)မျိုး

ဆေး(၉)မျိုးမှာ ဆေးပြုတ်ရည်(ဆေးဝါးရည်)ချိုးရာတွင် အဓိက ပါဝင်သော ဆေးပစ္စည်းများဖြစ်ပြီး ရောဂါများကို ပျောက်ကင်း သက်သာစေသော ဆေးပစ္စည်းများဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ -

စဉ်	အမည်	ရုက္ခဗေဒအမည်	မျိုးရင်း
၁	ဆေးပုလဲ	*Geniara kuroo*, Royle	Gentianaceae
၂	ယင်းပြား	*Dichroa febrifugal* our	Saxifragaceae
၃	ဂျင်း	*Zingiber afficinale* Roscoe	Zingiberaceae
၄	ပိစပ်	*Eupatorium cannabinum Linn.*	Compositae
၅	ကြောင်ပန်း	*Vitex trifolia*	Verbenaceae
၆	နနွင်း	*CurcumalLanga* Linn	Zingiberaceae
၇	သရင်းကြီး	*Croton oblongifolius* Roxb	Euphorbiaceae
၈	မိဿလိဂ်	*Zingiber R.Br.Sp*	Zingiberaceae
၉	လင်းနေ	*Acorus calamus* Linn	Araceae

မှတ်ချက်။ ။ ဆေး(၉)မျိုးအသုံးပြုရာတွင် အကုန်လုံးမရနိုင်ပါက (၃)မျိုး၊ (၅)မျိုးမှ (၇)မျိုးအထိ အသုံးပြု တတ်ကြပါသည်။

ဆူး(၉)မျိုး

ဆူး(၉)မျိုးမှာ အညှံ့အခိုက်ပြေစေရန်၊ အနှောက်အယှက်ကင်း စေရန်၊ သူတစ်ပါး ပြုစားခြင်းမှ လွတ်ကင်းစေရန်၊ ဆေးပြုတ်ရည်အား အာနိသင်ပို၍ ထက်မြက်စေရန်အတွက် အသုံးပြုပါသည်။ ၎င်းဆူး(၉)မျိုးတို့မှာ -

စဉ်	အမည်	ရုက္ခဗေဒအမည်	မျိုးရင်း
၁	သံပရာ	*Citrus medica* Linn	Rutaceae
၂	ထိကရုံး	*Mimosa pudica* Linn	Mimosaceae
၃	ရှောက်	*Citrus limonum* Linn	Rutaceae
၄	ဆီး	*Zinphus jujube* Mill and Lani	Rhamnaceae
၅	နန်းလုံးကြိုင်	*Acacia farnesiana(L)* Willd	Mimosaceae
၆	ကင်းပွန်းချဉ်	*Acacia canescens*, Grah	Mimosaceae
၇	နှင်းဆီ	*Rosa gallica* Linn.	Rosaceae
၈	ဆူးပန်း	*Mahonia thumbergii*	Berberidaceae
၉	တရုတ်မန်ကျည်း	*Pithecellobium dulce*	Mimosaceae

မှတ်ချက်။ ။ ဆူး(၉)မျိုးအသုံးပြုရာတွင် အကုန်လုံးမရနိုင်ပါက (၃)မျိုး၊ (၅)မျိုးမှ (၇)မျိုးအထိ အသုံးပြုတတ်ကြပါသည်။

တရော်ကင်းပွန်း

တရော်ကင်ပွန်းကိုခေါင်းလျှော်ရန်အတွက်သာမက လက်ဆေးခြင်းအဖြစ်လည်းကောင်း၊ ယတြာချေခြင်း အဖြစ်လည်းကောင်း ထိုဒေသများတွင် အသုံးပြု ပါသည်။

နနွင်းမှုန့်(Curcuma Langa Linn)

နနွင်းမှုန့်မှာ ဆေးပြုတ်ရည် ချိုးပြီးနောက်တွင် သွေးလေညီညွတ်စေပြီး ရောဂါများ သက်သာ ပျောက်ကင်းစေရန်အတွက် ရေနွေးပူပူဖြင့် သောက်သုံး ရန်ဖြစ်ပါသည်။

မီးဖွားပြီးစနှင့် သားပျက်သားလျော့ပြီးသော လူနာများ အဓိကအားဖြင့် အသုံးပြုပါသည်။

ဆေးပြုတ်ရည်ချိုးရန်အတွက် ကုန်ကျစရိတ်

စဉ်	အမျိုးအမည်	အရေအတွက်	ခန့်မှန်း ကုန်ကျစရိတ်	မှတ်ချက်
၁	ဆေးပြုတ်ရည်ထုပ်	(၁) ထုပ်	၃၀၀ ကျပ်	-
၂	ဆူး(၉)မျိုး	(၁) စည်း	၂၀၀ ကျပ်	-
၃	တရော်ကင်ပွန်း	(၁) ထုပ်	၁၀၀ ကျပ်	-
၄	နနွင်းမှုန့်	(၁) ထုပ်	၁၀၀ ကျပ်	-
စုစုပေါင်း		(၄) မျိုး	၇၀၀ ကျပ်	-

ဆေးပြုတ်ရည်ချိုးရန်အတွက် ကုန်ကျစရိတ်မှာ (၇၀၀)ကျပ်ခန့်သာဖြစ်၍

လူတန်းစားအားလုံး လက်လှမ်းမီနိုင်သော ငွေကြေးဖြစ်ပြီး

ဈေးနှုန်းအားဖြင့်လည်း အလွန်ချိုသာပါသည်။

ဆေးပြုတ်ရည်နှင့်ချိုးသင့်သော လူနာများ

ဆေးပြုတ်ရည်နှင့်ချိုးသင့်သောလူနာများမှာ -

၁။ ပွေး၊ ဝဲ၊ နှင်းခူ၊ ဂျွတ်၊ အင်ပြင်ထခြင်း၊ အရေပြားမှိုစွဲခြင်း၊ အဖုအပိန့်နှင့် အပွေးထသည့် အရေပြားရောဂါများ၊

၂။ အဆစ်ရောင်ကိုက်ရောဂါများ

၃။ ထုံနာကျင်နာရောဂါများ

၄။ လေဖြတ်၊ လေငန်းနှင့် အာရုံကြောဆိုင်ရာရောဂါများ

၅။ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲတောင့်တင်းရောဂါများ

၆။ မီးဖွားပြီးစလူနာများ

၇။ သားပျက်သားလျောလူနာများ

၈။ ထိန်းချုပ်ကုသထားသော သွေးချို၊ ဆီးချို လူနာများနှင့် သွေးတိုးလူနာများ

၉။ ပြန်လည်ကျန်းမာခါစလူနာများနှင့် ရောဂါများကာကွယ်ရန် အတွက် ကျန်းမာ နေသောလူများပါ ဆေးပြုတ်ရည်ဖြင့် ရေချိုးနိုင် ပါသည်။

ဆေးပြုတ်ရည်နှင့်မချိုးသင့်သော လူနာများ

ဆေးပြုတ်ရည်နှင့်မချိုးသင့်သောလူနာများမှာ -

၁။ အားအလွန်နည်းနေသော ရောဂါဝေဒနာရှင်များ

၂။ အိပ်ယာထက်တာရှည်စွာ လဲနေရသောလူနာများနှင့် အိပ်ရာနာရှိနေသော လူနာများ

၃။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ

၄။ သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါပြင်းထန်နေသောလူနာများ

၅။ သွေးပေါင်ချိန်မြင့်မားနေသောလူနာများ

၆။ နူနာရောဂါဝေဒနာရှင်များ

၇။ ဆေးပြုတ်ရည်ချိုးခြင်းကို ခံနိုင်ရည်မရှိသော ကလေးများနှင့် အသက်ကြီးသောလူနာများ စသည့်ရောဂါဝေဒနာရှင်များ ဆေးပြုတ်ရည်ဖြင့်ချိုးခြင်းကို ရှောင်ကျဉ်သင့်ပါသည်။

ဆေးပြုတ်ရည်(ဆေးဝါးရည်)ပြုတ်ခြင်း

မီးဖိုအဆင်သင့်ဖြစ်လျှင် ဒန်အိုးထဲသို့ ရေပုံး(၁)ပုံး၊ ဆူး(၉)မျိုး၊ ဆေး(၉)မျိုးတို့ကို ထည့်ရပါမည်။ ထို့နောက် ရေကိုဆူပွက်လာအောင်တည်ရပါမည်။

ဆေးပြုတ်ရည်ဆူလာပြီး ပြုတ်ထားသော ဆေးရည်သည် တစ်ဖြည်းဖြည်း အဝါရောင်ဘက်သို့ သန်းလာပြီး အနည်းငယ် မွှန်၍ မွှေးကြိုင်သော ဆေးပြုတ်ရည်ကို ရရှိမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဆေးပြုတ်ရည်မချိုးမီ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်

- ဆေးပြုတ်ရည်ချိုးရန်အတွက် အနည်းဆုံးအစာစားပြီး (၂)နာရီခန့်နှင့် အစာကြေပြီးချိန်ဖြစ်ရပါမည်။
- နေပူ၍ အာကာသရနေသောအချိန်ဖြစ်ရပါမည်။
- ဆေးပြုတ်ရည်ချိုးရန်နေရာမှာ လေလုံသောနေရာဖြစ်ရပါမည်။
- ဆေးပြုတ်ရည်နှင့် ချိုးမည့်သူသည် အသိ၊ သတိကောင်းစွာရှိပြီး ဆေးပြုတ်ရည်ချိုးခြင်းကို ခံနိုင်ရည်ရှိရပါမည်။
- ဆေးပြုတ်ရည် မချိုးမီ (၁၅)မိနစ်ခန့်ကြို၍ ရေနွေးပူပူသောက်ရပါမည်။

ဆေးပြုတ်ရည်(ဆေးဝါးရည်)စနစ်တကျ ချိုးနည်းအဆင့်ဆင့်

- ဆေးပြုတ်ရည်ချိုးမည့်သူသည် တရော်ကင်းပွန်းဖြင့် ခေါင်းလျှော်နိုင်လျှင် ပို၍ကောင်း ပါသည်။
- ဆေးပြုတ်ရည်ချိုးရာတွင် ဆပ်ပြာတိုက်၍ ချိုးခြင်းကို အထူးရှောင်ကြဉ်ရပါမည်။ ဆေးပြုတ်ရည်ချိုးခြင်းမှာ ဆေးပြုတ်ရည်ပူပူကိုချိုးခြင်းဖြစ်ပါသည်။
- တဘက်ကို ဆေးပြုတ်ရည်ပူပူထဲသို့နှစ်ပါ။ ထို့နောက် ဆယ်ယူပြီး ပူနွေးသောတဘက်ဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့သို့ ပွတ်တိုက်ပေးရပါသည်။ ဤကဲ့သို့ အနည်းဆုံး(၃)ကြိမ်မှ (၅)ကြိမ် ခန့်အထိ ပွတ်တိုက်ပေးရပါသည်။

ဆေးပြုတ်ရည်(ဆေးဝါးရည်)စနစ်တကျ ချိုးနည်းအဆင့်ဆင့်

- ထို့နောက် တဘက်စကို ကြပ်ထုပ်ပုံစံပြုလုပ်၍ ဆေးပြုတ်ရည်တွင် နှစ်ကာဆယ်ယူပြီး တစ်ကိုယ်လုံး အနှံ့ ကြပ်ထုပ်ထိုးသကဲ့သို့ အနည်းဆုံး(၃)မိနစ်မှ (၅)မိနစ်ခန့်အထိ ထုရိုက်ပေးရပါသည်။ ထို့နောက် ပြုတ်ထားသော အိုးထဲမှ ဆေးပြုတ်ရည်ပူပူများကို ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့လောင်း၍ ချိုးပေးရပါမည်။ ဆေးပြုတ် ရည်ကုန်လျှင် ရပ်ရပါမည်။
- (*ရေအေးဖြင့်ထပ်၍ချိုးခြင်းကို အထူးရှောင်ကျဉ်ရပါမည်။)
- ထို့နောက် ရေခြောက်အောင်သုတ်ပေးရပါမည်။ ပြီးလျှင်ပွ၍ ချောင်ချိသော အဝတ်အစား များဝတ်ဆင်ရပါမည်။

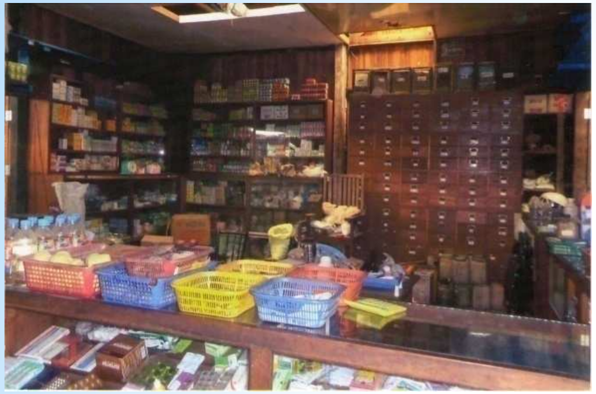
ဆေးပြုတ်ရည် ချိုးပြီးလိုက်နာရန်

- ဆေးပြုတ်ရည်ချိုးပြီးနောက် လူနာသည် လေတိုက်ခံ၍ မခံရပါ။
- လူနာကို အလင်းရောင်ရ၍ လေဝင်လေထွက်ကောင်းသော နေရာတွင်ထားရပါမည်။
- လူနာသည် နနွင်းမှုန့်ကို လက်ဖက်စားဇွန်း (၂)ဇွန်းခန့်ကို ရေနွေးပူပူဖြင့် သောက်ရပါမည်။
- ဆေးပြုတ်ရည်ချိုးပြီး နာရီဝက်အတွင်း အစာမစားရပါ။
- ဆေးပြုတ်ရည်ချိုးပြီး အနည်းဆုံးတစ်နာရီကျော်မှ အပြင်ထွက်သင့်ပါသည်။
- ဆေးပြုတ်ရည်ချိုးပြီးလူနာသည် နားနေသင့်ပါသည်။ ပြင်းထန်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ မပြုလုပ်ရပါ။

ဆေးပြုတ်ရည်(ဆေးဝါးရည်) ချိုးခြင်းအပေါ် တိုင်းရင်းဆေးပညာရှုထောင့်မှအမြင်

ဆေးပြုတ်ရည်တွင် အသုံးပြုထားသော ဆေးပစ္စည်း များသည် (တေဇော၊ ဝါယော၊ အာကာသ)ဓာတ် လွန်ကဲသော ဆေးပစ္စည်းများဖြစ်ခြင်း၊ လူနာ၌ပတ်ဖွဲ့နေသော (အာဗန္ဓန) ရောဂါများကို သက်သာပျောက်ကင်းစေသော စနစ်ကျသော ကုထုံးကောင်းတစ်ခုဖြစ်ခြင်း၊ (တေဇော၊ ဝါယော၊ အာကာသ) ဓာတ်တို့ကို မှန်ကန်စေရုံသာမက (ပထဝီ၊ အာပေါ)ဓာတ် တို့ကိုပါ ညီညွတ်မျှတစေသည့်အတွက် လူနာများအတွက် အကျိုးရှိသော ကုထုံးကောင်းတစ်ရပ်အဖြင့် ရှုမြင်နိုင်ပါသည်။

လှိုင်ကော်မြို့ (မြို့နှာမ်စေတီ)
ဓာတ်ပုံ - ကျော်သန်း (မွှင့်လန်း - ပင်လောင်း)



ကယားပြည်နယ်ရှိ ဆေးပြုတ်ရည်(ဆေးဝါးရည်)အရောင်းဆိုင်

ဈေးကွက်တွင် အလွယ်တကူဝယ်ယူနိုင်သော ဆေးပြုတ်ရည်(ဆေးဝါးရည်) အထုပ်များ

ဆေးပြုတ်ရည်(ဆေးဝါးရည်) အထုပ်များတွင် ပါဝင်သော ပစ္စည်းတစ်ချို့

အံ့ဩလေစွ ကယားမြေမှ ဂျတ်ဂူအလှ
ဓာတ်ပုံ - ကျော်သန်း(ပွင့်လန်း-ပင်လောင်း)

ဆွေးနွေးသုံးသပ်ကောက်ချက်ဆွဲ အကြံပြုခြင်း (Conclusion and Suggestion)

ဆေးပြုတ်ရည်ချိုးခြင်းဓလေ့သည် ကယားပြည်နယ်ရှိ တိုင်းရင်းသားများ ယုံကြည်စွာဖြင့် လက်ခံကျင့်သုံးလာသော ကုထုံးတစ်ရပ်ဖြစ်ပြီး ငွေကုန်ကြေးကျ သက်သာခြင်း၊ ဆေးပြုတ်ရည်အထုပ်များကို လွယ်ကူစွာဖြင့် ဝယ်ယူသုံးစွဲနိုင်ခြင်း၊ သုံးစွဲရသည်မှာလည်း ခက်ခဲမှုမရှိခြင်း၊ ရိုးရာယုံကြည်ကိုးကွယ်မှုများပါဝင်ခြင်း၊ ဆေးပြုတ်ရည်မချိုးမီနှင့်ချိုးပြီး လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်များပါရှိခြင်း၊ ဆေးပြုတ်ရည် ချိုးသင့်သောလူနာ၊ မချိုးသင့်သောလူနာများကို ခွဲခြားပြသနိုင်ခြင်း၊ လူနာများ ပေါ်တွင် အမှန်တစ်ကယ် အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိသည်ကို တွေ့မြင်နိုင်ပါသည်။

ဆွေးနွေးသုံးသပ်ကောက်ချက်ဆွဲ အကြံပြုခြင်း
(Conclusion and Suggestion)

ဆေးပြုတ်ရည်ချိုးခြင်းအလေ့အထအား တိုင်းရင်းဆေးပညာကုထုံးတစ်ရပ် အဖြစ် လက်ခံ အသုံးပြုနိုင်ပြီး ဤကုထုံးဖြင့် တိုင်းရင်းဆေးပညာ လောကဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်နိုင်ရေးအတွက် တစ်ထောင့် တစ်နေရာမှ ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်မည်ဟု ယုံကြည်လျက် မပျောက်မပျက်စေရန် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်သင့်ပါ ကြောင်း တင်ပြအပ်ပါသည်။

ကျမ်းကိုးစာရင်း(References)

၁။ မြန်မာ့အကြောပြင်အတတ်ပညာကျမ်း
အရှင်နာဂသိမ်မဟာထေရ်(သိမ်ဖြူ)

၂။ လက်တွေ့အသုံးချမြန်မာ့ကုထုံးဆေးပညာကျမ်း
ဆရာကြီးဦးဟန်ထွန်း(မိုးနံ့)

၃။ ပဥ္စကမ္မကုထုံး၊ တတိယနှစ် (B.M.T.M)

၄။ မှတ်စုများ

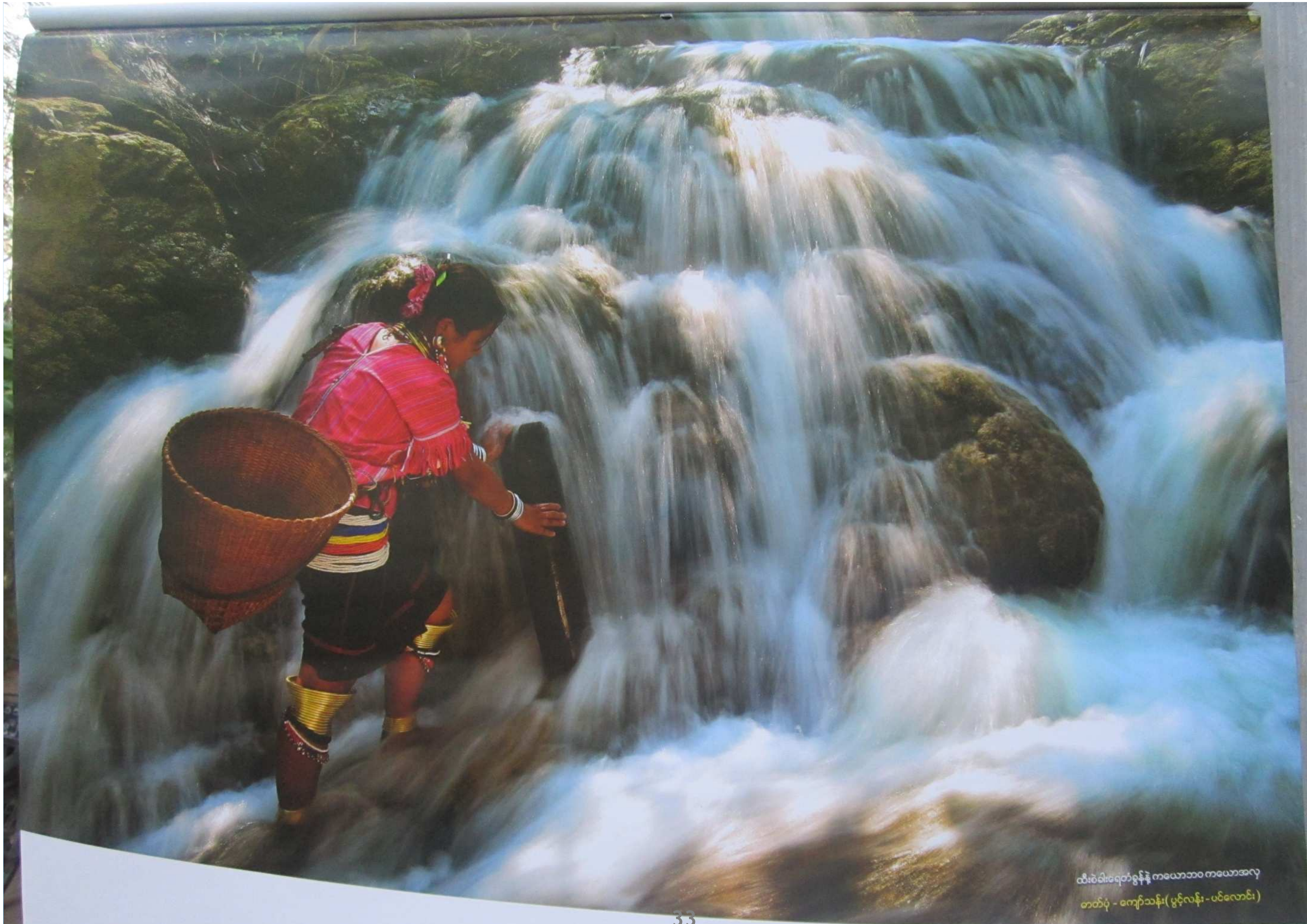
၅။ ဒေသခံများအားမေးမြန်းဆွေးနွေးချက်များ

ကျေးဇူးတင်လွှာ

ဤစာတမ်းကို တင်သွင်းဖတ်ကြားခွင့်ပြုပါသော တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီး ဌာန၊ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်၊ ဒေါက်တာဦးထွန်းနိုင်ဦးနှင့် တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီး ဌာနမှ တာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ်များအားလည်းကောင်း ဤစာတမ်းဖြစ်မြောက်ရန်အတွက် ကူညီပေးပါသော လှိုင်ကော် တိုင်းရင်းဆေးရုံမှ ဆရာဦးမျိုးမြင့်နှင့် ဆရာဦးမင်းသူ တို့အားလည်းကောင်း၊ ငယ်စဉ်တောင်ကျေးကလေးဘဝမှစ၍ ယခုကဲသို့အရွယ် ရောက်အောင် ဆုံးမပဲ့ပြင်သွန်သင်ပေးခဲ့သော အနန္တကျေးဇူးရှင်မိဘနှစ်ပါး ဖြစ်ကြသော ဖေဖေဦးမင်းလွင်၊ မေမေဒေါ်အုန်းသိန်းတို့အားလည်းကောင်း၊

ကျေးဇူးတင်လွှာ

ဤစာတမ်းအတွက် တွန်းအားများဖြစ်သောကျွန်တော်၏ ဇနီးမခင်ထွေးမူနှင့် သမီးမသန္တာမင်းသိန်းတို့ အား လည်းကောင်း၊ သင်ဆရာ၊ မြင်ဆရာ၊ ကြားဆရာ အပေါင်းများအားလည်းကောင်း၊ အမိတိုင်းရင်းဆေး တက္ကသိုလ်ကြီး နှင့်တကွ ဤစာတမ်းအား စလည်ဆုံး ဖြစ်မြောက်အောင် ကူညီပေးပါသော ကိုချစ်ကိုဦး (ကျန်းမာရေး စီမံကိန်းဦးစီးဌာန)နှင့် ကျေးဇူးတင်ထိုက်သူများ အားလုံးကို အထူးပင်ကျေးဇူးတင်ရှိပါကြောင်း မှတ်တမ်းတင် ဂုဏ်ပြု အပ်ပါသည်။


ထီးခဲခါးရေတံခွန်နဲ့ ကယောဘာဝ ကယောအလှ
ဓာတ်ပုံ - ကျော်သန်း(ပွင့်လန်း-ပင်လောင်း)

ကျေးဇူးတင်ပါသည်...