မုံရွာတိုင်းရင်းဆေးရုံ
ခုတင်(၅၀)ဆံ့
မုံရွာတိုင်းရင်းဆေးရုံ
(50)BEDDED TRADITIONAL MEDICINE
HOSPITAL MONYWA

ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန

တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန

စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး

မုံရွာတိုင်းရင်းဆေးရုံ၌ တက်ရောက်ကုသသော အဆစ်ရောင်လူနာများတွင် အသုံးများသော ဆေးဖက်ဝင် အပင်များကို လေ့လာတင်ပြခြင်း

၂၀၁၄ ခုနှစ်၊ မေလ(၆-၇)ရက်

မုံရွာတိုင်းရင်းဆေးရုံ

အဆစ်ရောင်ရောဂါတွင် အသုံးများသော ဆေးဖက်ဝင်အပင်များအား

လေ့လာခြင်းစာတမ်းတင်သွင်းသူများစာရင်း

၁။	ဒေါ်တင်အုန်းရီ	တိုင်းရင်းဆေးမှူး	မုံရွာတိုင်းရင်းဆေးရုံ
၂။	ဒေါ်ခင်မမ	ဒုတိယတိုင်းရင်းဆေးမှူး	မုံရွာတိုင်းရင်းဆေးရုံ
၃။	ဒေါ်သင်းသင်းအေး	ဒုတိယတိုင်းရင်းဆေးမှူး	မုံရွာတိုင်းရင်းဆေးရုံ
၄။	ဒေါ်စိုးစိုး	လ/ထတိုင်းရင်းဆေးမှူး	မုံရွာတိုင်းရင်းဆေးရုံ
၅။	ဒေါ်စန္ဒာဝင်း	လ/ထတိုင်းရင်းဆေးမှူး	မုံရွာတိုင်းရင်းဆေးရုံ
၆။	ဦးထက်ဝေ	လ/ထတိုင်းရင်းဆေးမှူး	မုံရွာတိုင်းရင်းဆေးရုံ
၇။	ဦးစိုးထက်	လ/ထတိုင်းရင်းဆေးမှူး	မုံရွာတိုင်းရင်းဆေးရု
၈။	ဒေါ်အိသက်မွန်	လ/ထတိုင်းရင်းဆေးမှူး	မုံရွာတိုင်းရင်းဆေးရုံ
၉။	ဒေါ်အေးသူဇာ	လ/ထတိုင်းရင်းဆေးမှူး	မုံရွာတိုင်းရင်းဆေးရုံ

စာတမ်းအကျဉ်း

မုံရွာတိုင်းရင်းဆေးရုံ၏ ပြင်ပလူနာဌာနနှင့် တက်ရောက်ကုသသော လူနာများအတွက် အဆစ်ရောင်ရောဂါလူနာများကို အများအပြားတွေ့ရှိရပါသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ အဆစ်ရောင်ရောဂါတွင် အသုံးများသော ဆေးဖက်ဝင်အပင်များအား မုံရွာတိုင်းရင်းဆေးရုံတွင် လက်တွေ့ကုသရာ၌ သက်သာပျောက်ကင်းပါသဖြင့် ဆက်လက်သုတေသန ပြုလုပ်နိုင်ပါရန် ရည်ရွယ်၍ ဤစာတမ်းအား လေ့လာတင်ပြခြင်းဖြစ်ပါသည်။

နိဒါန်း

ဤစာတမ်းသည် အဆစ်ရောင်ရောဂါအမျိုးအစား၊ လက္ခဏာများနှင့် အဆစ်ရောင်ရောဂါတွင် အသုံးပြုသော ဆေးဖက်ဝင် အပင်များအား လက်လှမ်းမီသမျှ လေ့လာရေးသားထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ လူတန်းစားအလွှာအသီးသီးရှိ လူအမျိုးမျိုးတွင် ဖြစ်ပေါ်ခံစားနေရသော အဆစ်ရောင် ရောဂါအား မည်သည့် အဆစ်ရောင်ရောဂါ အမျိုးအစားဖြစ်သည်ဟု မခွဲခြားဘဲ ယေဘူယျအဆစ်ရောင် ရောဂါအနေဖြင့်သာ လက်တွေ့အသုံးပြုနေသော ဆေးဘက်ဝင်အပင်များနှင့် အဆစ်ရောင်ရောဂါတွင် အသုံးပြုနိုင်သော ဆေးဘက်ဝင်အပင်များကို လေ့လာရေးသားတင်ပြထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သို့ပါ၍ ဤစာတမ်းသည် ပြီးပြည့်စုံ သည်ဟု မဆိုလိုသော်လည်း အဆစ်ရောင် ရောဂါ အမျိုးအစားများ အလိုက် အသုံးပြုနိုင်သော ဆေးဘက်ဝင်အပင်များ ဖော်ထုတ်နိုင်စေရန်နှင့် ဆေးဘက်ဝင်အပင်များကို အသုံးပြုကာပိုမို ထိရောက်သော ကုထုံးနည်းစနစ်အသစ်များ ပေါ်ပေါက်လာစေရန် ရည်ရွယ်၍သာ ဤစာတမ်းအား ရေးသားတင်ပြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ရည်ရွယ်ချက်

- ❖ အဆစ်ရောင်ရောဂါ၏ လက္ခဏာများကို သိရှိရန်
- ❖ အဆစ်ရောင်ရောဂါ အမျိုးအစားများကို ခွဲခြားသိရှိနိုင်ရန်
- ❖ အဆစ်ရောင်ရောဂါ အမျိုးအစားများအလိုက် အသုံးပြုနိုင်သော ဆေးဘက်ဝင်အပင်များ ဖော်ထုတ်နိုင်စေရန်
- ❖ အဆစ်ရောင်ရောဂါအား ဆေးဘက်ဝင်အပင်များကို အသုံးပြု၍ ပိုမိုထိရောက်သော ကုထုံးနည်းစနစ်အသစ်များ ပေါ်ပေါက်လာစေရန်

မုံရွာတိုင်းရင်းဆေးရုံ၌ တက်ရောက်ကုသသော အဆစ်ရောင်လူနာများတွင် အသုံးများသော ဆေးဖက်ဝင်အပင်များအား လေ့လာတင်ပြခြင်း

တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ အဆစ်ရောင်ရောဂါအား လေ့လာရာတွင် သမုဋ္ဌာန် (၄)ပါး စစ်ချက်ပေါ်မူတည်၍ အပူနာ အဆစ်ရောင်ရောဂါနှင့် အအေးနာအဆစ်ရောင် ရောဂါဟူ၍ (၂)မျိုးခွဲခြား ထားပါသည်။

အပူနာ အဆစ်ရောင်ရောဂါ၏ လက္ခဏာများ

- ကမ္မသမုဋ္ဌာန် - ဆီးပူခြင်း၊ ဆီးနီခြင်း၊ ဆီးနည်းခြင်း
- စိတ္တသမုဋ္ဌာန် - ကျား (ဘယ်ကြောတင်းခြင်း)၊ မ (ညာကြောတင်းခြင်း)၊ ကျား၊ မ၊ ရုပ်ပေါ့ခြင်း၊ တတ်ကြွသော စိတ်ရှိခြင်း
- ဥတုသမုဋ္ဌာန်- အေးသောအခါရောဂါတိုးခြင်း
- အာဟာရသမုဋ္ဌာန်- အပူစာစားလျှင် ရောဂါတိုးခြင်း

အအေးနာအဆစ်ရောင်ရောဂါ၏ လက္ခဏာများ

- ကမ္မသမုဋ္ဌာန် - ဆီးအေးခြင်း၊ ဆီးဖြူခြင်း၊ ဆီးများခြင်း

- စိတ္တသမုဋ္ဌာန် - ကျား (ညာကြောတင်းခြင်း)၊ မ (ဘယ်ကြောတင်းခြင်း)၊ ကျား၊ မ၊ ရုပ်လေးခြင်း၊ ထိုင်းမှိုင်းဆုတ်နစ်သော စိတ်ရှိခြင်း

- ဥတုသမုဋ္ဌာန်- ပူသောအခါရောဂါတိုးခြင်း

- အာဟာရသမုဋ္ဌာန်- အအေးစာစားလျှင် ရောဂါတိုးခြင်း

အနောက်တိုင်းဆေးပညာအရ အဆစ်ရောင်ရောဂါအားလေ့လာခြင်း

အနောက်တိုင်းဆေးပညာအရ အဆစ်ရောင်ရောဂါ(၆)မျိုးခွဲထားပါသည်။

1.	Gonococcal Arthritis	-	Single joint, knees or ankles, urethritis, urethral discharge, fever+
2.	Gout	-	metatarso-phalangeal joints or big toe, acute swelling, later tophi
3.	Infective arthritis	-	acute inflammation of one big joint, fever
4.	Rheumatic fever	-	migrating poly arthritis, sorethroat, fever, marginatum
5.	Rheumatoid arthritis	-	Proximal interphalangeal joints, elderly morning stiffness, painspindle swelling
6.	Tuberculous arthritis	-	Swellling, loss of weight, bearing joints, low grade fever

အဆစ်ရောင်ရောဂါတွင် အသုံးပြုသော ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ

၁။ ကနခိုပင်(ရိုင်း)(Croton fi glium L)
၂။ ငရုပ်ပင်(ကုလားအော်၊ မိုးမျှော်)(Capsicum minimum Roxb)
၃။ စပါးလင်ပင်(Cymbopo gon citratus stap 7)
၄။ စစ်တုံနီပင်(Hornalomena rubescens kunth)
၅။ ဆီးချိုပင်(သို့) သကြားမကိုင်း(Orthosiphon aristatus BL,)
၆။ တောရှောက်ပင်(Atlantia monophylla)
၇။ နလင်ကျော်ပင်(Cinnamomum obtusifotium Nees)
၈။ နွားလျှာကြီးပင်(Strophanthus wallichii A.DC)
၉။ ပဒိုင်းပင်(Datura stramonium L.)
၁၀။ ပဒိုင်းပင်(အဖြူ)(Datura alba Nees)
၁၁။ ပရုပ်ဆီပင်(Callis temon spp)
၁၂။ ပိတ်ချင်းပင်(Piper lon gum L.)
၁၃။ ပုန်းညက်ပင်(Calophyllum inophyllum L.)
၁၄။ မိဿလင်ပင်(Zin giber barbatum Wall)
၁၅။ ရှားစောင်းလက်ဝါးပင်(Opuntia dellinii H& W)
၁၆။ လင်းနေပင်(Acorus calamus)
၁၇။ သီဟရာဇာပင်(Xanthophyllum alatum)
၁၈။ အမဲတံစို့(Leonotis nepetifotia)

၁၉။ မြေပဲလွေးပင်
၂၀။ သက်ရင်းငုတ်ပင်
၂၁။ ရွေးလေးပင်(Abrus precatorius Linn)
၂၂။ ဩဇာပင်(Annona squamosa Linn)
၂၃။ ဖုမွသိမ်ပင်(Blumea balsamiffera DC)
၂၄။ ဇီယာရွက်ထူပင်(Coleus aromaticsu Benth)
၂၅။ ခံတက်ပင်(Crataeva religiosa Forst)
၂၆။ ကိုရံကြီးပင်(Crinum asiaticum Linn)
၂၇။ ဆီမီးတောက်ပင်(Gloriosa superba Linn)
၂၈။ မဟာဂါကြံ့ဆစ်ပင်(Polygonum tomentosum Willd)
၂၉။ ကရဝေးပင်(Cinnamommum tarnala F.Neer)
၃၀။ ကြက်ဟင်းခါးပင်(Momordica charantia Linn)
၃၁။ တမာပင်(Azadirachta indica A.Juss)
၃၂။ နနွင်းဖြူပင်(Curcuma aromatica)
၃၃။ ရှဉ့်မတက်(Asparagus racemosus Willd)
၃၄။ ရဲယိုပင်(Morinda citrifolia Linn)
၃၅။ ဒဟသဿကိုပင်(Withania somnifera Dunal)
၃၆။ ယင်းပြားပင်(Dichrao febrifuga Lour)
၃၇။ တရုတ်စကားပင်(Plumeria acutifolia)

အဆစ်ရောင်ရောဂါတွင်အသုံးများသော ဆေးဖက်ဝင်အပင်(၅)ပင်အား လေ့လာတင်ပြခြင်း

၁။ တရုတ်စကားပင်
၂။ တရုတ်နံ့နံ့ပင်
၃။ တမာပင်
၄။ နနွင်းပင်
၅။ ကိုယ်ရံကြီးပင်

တရုတ်စကားပင်

၁။ မြန်မာအမည် - တရုတ်စကားပင်
အင်္ဂလိပ်အမည် - Pagoda tree / Temple tree
ရုက္ခဗေဒအမည် - Plumeria acutifolia
မျိုးရင်း - Apocynaceae
အဖြူ အနီ(၂)မျိုးရှိသည်။
တရုတ်စကားအနီ - BN-Plumeria rubra
တရုတ်စကားအဖြူ- BN-PLumeria alba

၂။ အပင်ပုံသဏ္ဍာန်

- အမြင့်ပေ(၂၀)ထိရှိသော အပင်ငယ်မျိုးဖြစ်သည်။
- အကိုင်းမှနို့နှစ်ရောင် အစေးထွက်သောအခေါက်ရှိသည်။
- အကိုင်းများမှာ အောက်ခြေမှစ၍ ဖြာထွက်သည်။
- အရွက်များမှာ အကိုင်းထိပ်တွင်စု၍ ပတ်ပတ်လည်ထွက်ရှိပြီး အလျားမှာ (၁)ပေခန့်ရှိသည်။ ရွက်ရင်းသိမ်၍ ရွက်ထိပ်ချွန်သော အမျိုးအစားဖြစ်သည်။
- အရွက်အလယ်ပိုင်းတွင် မြောင်းတိမ်(သို့မဟုတ်) အဆောင်းကြောင်းပါရှိသည်။
- ဖွင့်ဖတ်(၅)ခုပါ၍ အနံ့မွှေးကြိုင်သော အပွင့်ကလေးများပွင့်သည်။

၃။ ပေါက်ရောက်ပုံနှင့်ဒေသ

- အလွန်အေးမြသော တောင်ပေါ်ဒေသမှအပ မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် သဘာဝအလျောက် ပေါက်သည်။

၄။ အသုံးပြုသော အစိတ်အပိုင်း

- အစေး၊ အပွင့်၊ အခေါက်

၅။ တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများ၏အဆို

စပ်ခါးသောအရသာရှိ၍ ပူသောဂုဏ်ရှိသည်။ ဆီးရှင်၍ သလိပ်ကိုကြေစေသည်။ နူနာ၊ အနာပေါက် နှင့် ဝမ်းဗိုက်ရောဂါတို့ကို ပျောက်စေသည်။

၆။ ဆေးဘက်အသုံးပြုပုံ

- တရုတ်စကားအခေါက်နှင့် အပင်မှထွက်သောအစေးကို ဝမ်းနှုတ်ဆေး အဖြစ်အသုံးပြုသည်။
- တရုတ်စကားအပွင့်ကို ရေနွေးဖျော၍ သုတ်စားခြင်းဖြင့် ဆီးကို ရှင်စေပြီး၊ အူရောင်ခြင်း၊ ဝမ်းကိုက်ခြင်းတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။
- တရုတ်စကား အခေါက်ပြုတ်ရည်ကို အဖောကျဆေး၊ ဒူလာ၊ မီးယပ်၊ ထုံကျဉ်၊ ကိုက်ခဲရောဂါတို့၌ အသုံးပြုသည်။

၇။ မုံရွာတိုင်းရင်းဆေးရုံတွင် တရုတ်စကားပင်အား အဆစ်ရောင်ရောဂါ၌ အသုံးပြုပုံ

- တရုတ်စကားပင်ဖြူ နီအခေါက်အား ရေဖြင့် သုံးပုံတစ်ပုံခန့်ကျန်အောင် ကျို၍ လူနာအား တစ်နေ့လျှင်တစ်ကြိမ် လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်လုံး တိုက်ပါသည်။

တရုတ်နံနံ

၁။ မြန်မာအမည် - တရုတ်နံနံ
၂။ ရုက္ခဗေဒအမည် - Apium graveolens L.
၃။ အင်္ဂလိပ်အမည် - Celery
၄။ မျိုးရင်း - Umbelliqerae (Apiaceae)

၅။ အသုံးပြုသည့် အစိတ်အပိုင်း

ပဉ္စငါးပါးနှင့် အစေ့

၆။ အရသာ

ပူ၊ ခါး၊ စပ်၊ ဖန်

၇။ နောက်ခံသမိုင်းကြောင်းနှင့် ပေါက်ရောက်ရာဒေသ

တရုတ်နံနံကို ရှေးကျသော ဟိန္ဒူလူမျိုးများ လက်ထက်ကပင် စတင်အသုံးပြုခဲ့ကြသည်။

ဥရောပတွင် စတင်ပေါက်ရောက်ပြီး အနောက်မြောက်ပိုင်း ဟိမဝန္တာတောင်တန်းနှင့် ပန်ဂျပ် တောင်ကုန်းတို့တွင် တွေ့ရသည်။ စိုထိုင်းသောနေရာနှင့် အထူးသဖြင့် စိမ့်မြေများတွင် အလေ့ကျ ပေါက်ရောက်သည်။

၈။ အပင်ပုံသဏ္ဍာန် ယေဘုယျဖော်ပြချက်

- ၂ နှစ်ခံ ပင်ပျော့မျိုးဖြစ်သည်။
- ပင်စည်တွင် ထောင့်ပါပြီး၊ မြောင်းပုံထင်ရှားသည်။ ထောင်မတ်ပြီး ကိုင်းဖြာမှုရှိသည်။
- သုံးရွက်မွှာငှက်မွေးရွက်ပေါင်း ဖြစ်ပြီးရွက်ဆိုင်တည်ရှိသည်။ ရွက်မွှာများသည် ဘဲဥပုံ မှစကောပုံထိ ဖြစ်ပြီး အဝိုက်သုံးခုပါရှိကာ ရွက်နားများသည် လွှသွားကဲ့သို့ ဖြစ်နေသည်။
- သေးငယ်သော အဖြူရောင်အပွင့်များ ဇူလိုင်လမှ နိုဝင်ဘာလအတွင်း ပွင့်ကြသည်။
- အသီးသည် သေးငယ်ပြီး အစင်းကလေးများပါရှိသည်။
- အစေ့သည် အညိုရောင်ရှိပြီး လွန်းပုံမှ ဘဲဥအထိ ဖြစ်နေသည်။

၉။ ဓာတုဒြပ်ပေါင်းပါဝင်မှု

d-limonene, a -selinene, san talol, a-and-beuclesimol, dihydrocarvone ပါဝင်ပြီး 3-n-batylphthalide, ligustilide, sedanolide, edanenalide, bergapten, isoimperatorin, isopimpinellin, apiumoside, celeroside, glavonads, aplin, apigenin fatty acid တို့ပါဝင်သည်။

၁၀။ ဆေးဝါးဆိုင်ရာဂုဏ်သတ္တိ

တရုတ်နံ့နံ့အား အစိမ်းစားခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း အစေ့အား ချက်ပြုတ်စားခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း အပင်အား အခြောက်အမှုန့်စားခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း အဆစ်ရောင်ရောဂါ (Rheumatism ကုသမှုကို အမေရိကန်တိုက် မြောက်ပိုင်းတွင် အသုံးပြုခဲ့ပါသည်။ အပင်၏ အစိတ်အပိုင်းများတွင် အရောင် လျော့စေသော (anti-inflammatory) ဒြပ်ပေါင်း (၂၅)မျိုးခန့် ပါဝင်သည်ဟု ဆိုပါသည်။ ထို့ပြင် တရုတ်နံ့နံ့အစေ့သည် အဆစ် (joints)များမှ uric acid ဓါတ်ကိုဖယ်ရှားနိုင်ပါသဖြင့် Gout ရောဂါကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

၁၁။ ဆေးဘက်အသုံးပြုပုံ

တရုတ်နံ့နံ့စေ့ကို ကြွက်သားနှင့် အဆစ်ရောင်ရောဂါပျောက်ဆေး အရောင်ကျဆေး၊ ဆီးရှင်ဆေး၊ လေဆေး၊ စိတ်ငြိမ်ဆေး၊ အိပ်ဆေး၊ အာရုံကြောအားဆေး အဖြစ်သုံးသည်။

- အပင်ကို အစာကြေဆေး၊ ဆီးရှင်ဆေးအဖြစ်သုံးသည်။

- အပင်မှရသော ဖျော်ရည်ကို အဆစ်ရောင်နာ (Gout)ရောဂါ၊ အစားစားလိုစိတ်လျော့နည်းခြင်းတို့ အတွက်သုံးသည်။

- တရုတ်နံ့နံ့စေ့ပြုတ်ရည်ကို အဆစ်အမြစ်ရောင်နာနှင့် အာရုံကြော အားဆေးတွင် အသုံးပြုသည်။

၁၂။အန္တရာယ်ကင်းမှုနှင့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး

တရုတ်နံ့နံ့အစေ့ကို များပြားစွာသုံးစွဲပါက အဆိပ်အတောက်ဖြစ်နိုင်သည်။ ၎င်းသည် ဆီးကို အလွန်အမင်း သွားစေနိုင်သဖြင့် ရုတ်တရက်ပြင်းထန်စွာဖြစ်သော ကျောက်ကပ်ရောဂါ (chronic kidney problem များတွင် အသင့်အတင့် ချင့်ချိန်သုံးစွဲနိုင်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလတွင် သင့်တင့်ရုံသာ သုံးသင့်သည်။

၁၃။ စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်မှု

သဲမြေ၊ နုန်းမြေနှင့် ရွံ့စေးမြေအားလုံးတွင် စိုက်ပျိုးနိုင်သည်။ အရိပ်အနည်းငယ်လိုအပ်ပြီး စိုစွတ်မှုကို နှစ်သက်သည်။ နွေရာသီတွင် အရိပ်စိုက်ပျိုးကြသည်။ ပန်ဂျပ်ပြည်နယ်တွင် အများအပြား စိုက်ပျိုးသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင် အဖြစ်စိုက်ပျိုးကြသည်။

၁၄။ မုံရွာတိုင်းရင်းဆေးရုံ၌ အဆစ်ရောင်ရောဂါတွင် အသုံးပြုပုံ

တရုတ်နံ့နံ့စေ့အား သုံးခွက်တစ်ခွက်ကျန်အောင် ကျို၍ တစ်နေ့လျှင် လက်ဖက်ရည်ပန်းကန် (၂)လုံး တစ်ကြိမ်တိုက်ပါသည်။

တမာပင်

၁။ မြန်မာအမည် - တမာပင်
၂။ အင်္ဂလိပ်အမည် - Neem
၃။ ရုက္ခဗေဒအမည် - *Azadirachta indica* A.Juss
Syn; *Melia azadiracha* Linn
၄။ မျိုးရင်း - Meliaceae

၂။ အပင်ပုံသဏ္ဍာန်နှင့်ပေါက်ရောက်ပုံအမျိုးအစား

တမာပင်သည် ပင်စည်ဖြောင့်မတ်၍ အမြဲစိမ်းသော သစ်မာပင် အမျိုးအစားဖြစ်သည်။ အမြင့်ပေ ၃၀ မှ ၅၀ အထိမြင့်မား၍ မွဲပြာရောင်အခေါက်များရှိသည်။ အရွက်များမှာ ၄က်မွေးရွက်ပေါင်းဖြစ်၍ ရွက်လွှဲထွက်သည်။ အလျား(၈)လက်မမှ (၁၅)လက်မခန့်ရှည်သည်။ ရွက်မွှာများ မျက်နှာချင်းဆိုင်ထွက်သည်။ ရွက်နား ခွေးသွားစိတ်ရှိသည်။ မွှေးသောအနံ့ရှိသော ဖြူဝါရောင် တမာပွင့်များ တပေါင်းလနှင့်တန်ခူးလတွင် ဖူးပွင့်ကြသည်။ အသီးမှာ ရှည်မျောမျောပုံသဏ္ဍာန်ရှိ၍ အစေ့တစ်စေ့သာပါရှိသည်။

အမျိုးအစားအားဖြင့် တမာကြီး၊ အညာတမာ၊ ပန်းတမာ၊ ရေတမာဟူ၍ ကွဲပြားသည်။ ဆေးဖက် အသုံးပြုရာတွင်တမာကြီးနှင့် အညာတမာတို့ကိုသာ အသုံးပြုကြသည်။ မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် တွေ့ရှိရ သော်လည်း အထူးသဖြင့် အပူပိုင်းဒေသများတွင်သာ ပေါများစွာ သဘာဝအလျောက် ပေါက်ရောက်သည်ကို တွေ့ရသည်။

၃။ ဆေးဖက်အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

- အရွက်၊ အခေါက်၊ အသီး

၄။ တိုင်းရင်းဆေးကျမ်း၏ ဖော်ပြချက်

တမာသည် အရသာအားဖြင့် ပူခါးစပ်အရသာရှိ၍ ဝိပါကဉ် စပ်၍ကျက်၏ လေကိုပွားစေကြွစေတတ်၏။ ဝမ်းကိုချုပ်၏ နှုတ်ကိုမြိန်စေတတ်၏။ သလိပ်၊ သည်းခြေကို နိုင်၏။ ပိုးနာ၊ ဂူနာကို နိုင်၏။ ယားယံနာကို ပျောက်စေတတ်၏။ အနာကို သန့်ရှင်းစေပြီး တုတ်ပိုး၊ သန်ပိုးတို့ကို နိုင်၏။ ချောင်းဆိုးနာ၊ ဝမ်းလားသောအနာတို့ကို ပျောက်စေတတ်၏။

သိပ္ပံနှင့်သုတေသနတွေ့ရှိချက်

အဆစ်ရောင်သက်သာသော အာနိသင် (Anti arthritis Activity)တမာသည် အဆစ်ရောင်ရောဂါအား အဆစ်ရောင် ဖြစ်စေတတ်သော ဘတ်တီးပိုးယားပိုးများကို နှိမ်နှင်းပေးခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ယောင်ယမ်းမှုကို လျော့ကျ စေနိုင်သော သတ္တိ၊ နာကျင်မှုကို သက်သာစေသော သတ္တိတို့ဖြင့်လည်းကောင်း အထောက်အကူ ပြုနိုင်သည်။ တမာတွင်ပါဝင်သော Catechin ခေါ် Phenotic compound နှင့် quercetin ခေါ် compound များကြောင့်ဟု စမ်းသပ်တွေ့ရှိရပါသည်။

မုံရွာတိုင်းရင်းဆေးရုံ၌ အဆစ်ရောင်ရောဂါတွင် အသုံးပြုပုံ

အဆစ်ရောင်ရောဂါဝေဒနာရှင်များအား တမာရွက်အားကြိတ်၍ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ်(၄၇)ခုနစ်ပါးဆေးဝါလေးနှင့်ရောစပ်ကာ နာနေသော အဆစ်များပေါ်တွင် အုံ၍ စည်းပေးပါသည်။

နနွင်းပင်

၁။ မြန်မာအမည် - နနွင်း
၂။ အင်္ဂလိပ်အမည် - Tumeric
၃။ ရုက္ခဗေဒအမည် - Curcuma Longa L.
၄။ မျိုးရင်း - Zingibearance

၂။ အပင်ပုံသဏ္ဌာန်နှင့်ပေါက်ရောက်ပုံအမျိုးအစား

အမြင့်ပေ ၄ ပေမှ ၅ ပေအထိ မြင့်သော ရွက်ယောင်ပင်စည် အမျိုးအစားဖြစ်သည်။ အမြစ်ဥ၏ အတွင်းသားမှာ နီးဝါရောင်ရှိကာ အညိုရောင်အခွံပါးဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားသည်။ ရွက်ညှာသည် ရွက်ပြားနှင့် အလျားညီ၍ ရွက်ညှာရင်း ရွက်ပြားထိပ်ထိ အမြောင်းပါရှိသည်။ ရွက်ပြားရှည်မျောမျောပုံ ဖြစ်ပြီး အဖျားချွန်ကာ အရင်းသွယ်သည်။ ရွက်နားညီ၍ ရွက်ကြောများ အလွန်ထင်ရှားသည်။

ပွင့်ညှာမဲ့ပန်းခိုင် အမျိုးအစားဖြစ်၍ ဝါဆို၊ ဝါခေါင်လများတွင် အဝါနုရောင် အပွင့်များပွင့်သည်။ အသီးမှာ လွန်းပုံသဏ္ဌာန် အက်ကွဲသီးဖြစ်သည်။

တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများအလိုအရ နနွင်းကို (၁)ရိုးရိုးနနွင်း၊ (၂) နနွင်းပြာ(ဂမုန်းတိမ်ပြာ)၊ (၃)နနွင်းနွယ်၊ (၄) နနွင်းခါး၊(၅) သစ်နနွင်း၊(၆) နနွင်းရိုင်းနှင့် (၇) သရက်ကင်းဥ (နနွင်းတွင်ထည့်သွင်း) ဟူ၍ (၇)မျိုးရှိကြောင်းပြဆိုသည်။ ရသာယတနကျမ်းတွင် (၁)နနွင်းနက်၊ (၂) နနွင်းခါး၊ (၃) နနွင်းနီ၊ (၄) နနွင်းတိမ်ပြာ ဟူ၍ လေးမျိုးပြဆိုသည်။

အထက်ပါနနွင်းများတွင် ဆေးဘက်အသုံးပြုရာတွင် ဟင်းခတ်နနွင်းဖြစ်သော နနွင်းနီကိုသာ အများဆုံး အသုံးပြုကြသည်။ မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း သဘာဝအလျောက် ပေါက်ရောက်သော်လည်း ဟင်းခတ်အမွှေးကြိုင်အဖြစ် အများအပြား စိုက်ပျိုးဖြစ်ထွန်းသည်။

နနွင်း

ဝဌ။ နနွင်း (Curcuma longa)

၃။ ဆေးဖက်အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

- ဥ၊ အတက်

၄။ နောက်ခံသမိုင်းကြောင်းနှင့် ပေါက်ရောက်ရာဒေသ

Tumeric ဟူသည် terra merita ဟူသော လက်တင်စကားစုမှ ဆင်းသက်လာပြီး အဝါရောင် 'ရောင်ခြည်" ကို ရည်ညွှန်းသည်။

ဘာသာစကားများစွာကလည်း အဝါရောင်အမြစ်ကို ခေါ်ခြင်းဖြစ်သည်။ အာရှတိုက်တွင် အစားအသောက်များကို အရောင်တင်ရန်နှင့် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်ဖြစ်လည်းကောင်း ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆိုးဆေးအဖြစ်လည်းကောင်း ထင်ရှားသည်။ အချို့နိုင်ငံများတွင် ဘာသာရေးပွဲလမ်းသဘင်များ၌ အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံ အသုံးပြုကြသည်။ အမျိုးသမီးများအဆင်တန်ဆာအဖြစ် သွေးသားသန့်စင်စေခြင်း၊ မျက်နှာအလှပြုပြင်ရန်နှင့် အသားလှလိမ်းဆေးများအဖြစ် လူသိများသည်။ တရုတ်၊ ယူနာနီ၊ ဆိုက်ဒါနှင့် အာယုဗေဒဆေးကျမ်းများတွင် လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်းများစွာကပင် အသည်းနှင့် အစာချေခြင်းဆိုင်ရာ ကိစ္စများအတွက် အသုံးပြုမှုများရှိပါသည်။ အိန္ဒိယနိုင်ငံ၌ တိုင်းရင်းဆေးအဖြစ် အသုံးများလျက်ရှိသည်။ မူရင်းဒေသသည် အိန္ဒိယနိုင်ငံဟု ယူဆကြပြီး မြန်မာ၊ ကမ္ဘောဒီးယား၊ တရုတ်၊ အင်ဒိုနီးရှား၊ လာအို၊ မလေးရှား၊ ဖိလစ်ပိုင်နှင့် ဗီယက်နမ်တို့တွင်လည်း ပျံ့နှံ့ ပေါက်ရောက်သည်။

၅။ ပါဝင်သော ဓာတုဒြပ်ပေါင်းများ

Volatile oil(3-5%), Zingiberene, and turinerone and tumerane Curcumin, curcumene, curcuminoids, Bitter principles (Monoteprenes, sesquiterpenes) resin, mono desmethoxy curcumin, bidesmethoxycurcumin, essential oil, starch, curcumol.

၆။သိပ္ပံနှင့်သုတေသနတွေ့ရှိချက်

၆-၁ နာကျင်ကိုက်ခဲမှုသက်သာစေသော အာနိသင် (Analgesic Action)

နနွင်းတွင်ပါဝင်သော curcumin ဒြပ်ပေါင်းသည် အဆစ်ရောင်ရောဂါများတွင် ဖြစ်ပေါ်နေသော နာကျင်ကိုက်ခဲမှုနှင့် ကြွက်သား၊ အရိုး၊ အဆစ်များတောင့်တင်းမှုများကို သက်သာ လျော့ပါးစေသော အစွမ်းသတ္တိရှိကြောင်း သိရသည်။

၆-၂ သွေးကြောမာကျစ်မှုကို ကာကွယ်ပေးခြင်း

နနွင်းသည် သွေးတွင်းရှိ ခန္ဓာကိုယ်အား အပြစ်ပြုစေသော LDL (Law density lipoproptein) ပမာဏကို လျော့ကျစေခြင်းဖြင့် သွေးကြောများ သွေးကြောပိတ်ခြင်းကို ဖြစ်စေသည့် သွေးခဲမှုကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ကြောင်း သိရသည်။

၇။ တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများ၏ ဖော်ပြချက်

နနွင်းသည် ပူခါးဆိမ့် အရသာရှိပြီး ခံတွင်း၌ စပ်ရှားရှားနေ၏။ ဥဏှဝိရိယရှိ၍ ဝိပါက၌ စပ်၏။ ဥသ္မာတေဇောခေါ် ခန္ဓာကိုယ်၏ အပူဓာတ်ကို တိုးပွားစေ၏။ လေနှင့် သလိပ်ကိုနိုင်၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၍ အစာကြေမှုကို အားပေး၏။ သွေးကို သန့်ရှင်းစေ၏။ သွေးကို ရင့်ကျက် စေ၏။ အကြောများကို ပွင့်စေ၍ အခိုးအာကာသကို ရစေ၏။ သွေးဖောက်ပြန်သောရောဂါ၊ နူနာ၊ ပမေဟာဆီးရောဂါ၊ ပဏ္ဍုရောဂါ၊ ပိုးနာ၊ အဆိပ်နာစသည်တို့ကို နိုင်၏။

၈။ ရောဂါအလိုက် အသုံးပြုပုံနှင့် ဆေးနည်းများ

(၈-၁) ထိခိုက်ဒဏ်နာနှင့် အတွင်းကြေဒဏ်နာ

နနွင်းမှုန့်ကို ထုံးနှင့် ခပ်ပျစ်ပျစ်ဖျော်၍ မကြာခဏလိမ်းပေးခြင်းဖြင့် သက်သာ ပျောက်ကင်း စေနိုင်ပါသည်။

(၈-၂) အဆစ်ရောင်ရောဂါအတွက် ကြပ်ထုပ်

(၁) သက်ရင်းကြီးရွက်အစို (၁၅)ရွက်

(၂) နနွင်းမှုန့် ဟင်းစားဇွန်း (၁)ဇွန်း

(၃) မိသလင်ဥ အတက် (၁)တက်

၉။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး

Curcumin ဒြပ်ပေါင်းသည် သည်းခြေအိတ်ကို လှုံ့ဆော်ပေးသဖြင့် သည်းခြေအိတ်နှင့် ဆိုင်သော ရောဂါများ၊ သည်းခြေပြွန်ပိတ်ဆို့ အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါများတွင် ပိုမိုဆိုးဝါးစေနိုင် ပါ သည်။ သာမန်အားဖြင့် နနွင်းကို တစ်နေ့တာပမာဏ 10 mg (၁၀ပဲ)သား ထိ ဘေးကင်းစွာ စားသောက်နိုင်ပါသည်။

၁၀။ မုံရွာတိုင်းရင်းဆေးရုံ၌ အဆစ်ရောင်ရောဂါတွင် အသုံးပြုပုံ

အဆစ်ရောင်ရောဂါဝေဒနာရှင်များအား အသုံးပြုသော ကြပ်ထုပ်တွင် နနွင်းမှုန့် သက်ရင်းကြီးအစို၊ မိသလင်ဥအတက် တို့ကို ထည့်၍ အဆစ်များပေါ်တွင် ကြပ်ထုပ်ထိုးပေးပါသည်။

၁၆။ နနွင်း (Curcuma longa)

ကိုယ်ရုံကြီးပင်

၁။ မြန်မာအမည် - ကိုယ်ရုံကြီးပင်
၂။ အင်္ဂလိပ်အမည် - Lily Poison Bulb
၃။ ရုက္ခဗေဒအမည် - Crinum asiatium Linn.
၄။ မျိုးရင်း - Amaryllidaceae

၂။ အပင်ပုံသဏ္ဌာန်

အပင် - အရွက်များမြေ၌ ကပ်ထွက်၏။ ပင်စည်ရိုးတံမရှိပေ။ ဥ၊ အတက် အလွန်ကြီးသည်။ အဖြူရောင်ရှိသည်.

အပွင့် - အဖြူရောင်ရှိသည်။ အနံ့မွှေးသည်။ မိုးရာသီတွင် ပွင့်သည်။

အရွက်- ၁ ပေခွဲ (သို့မဟုတ်) ၄ ပေခန့်ရှိသော ရှည်လျားသော အရွက်များ မြေမှစ၍ ထွက်သည်။ ရွက်ပြားနှစ်ဖက်စလုံးချောမွတ်သည်။ ရွက်နားညီ၍ ရွက်ထိပ်ချွန်သည်။ အရွက်သား ထူသည်။ အစိမ်းရောင် ရှိသည်။ အရွက်ထောင်မတ်သည်။

အသီး- အနည်းငယ်လုံးဝိုင်းသည်။ အစေ့တစ်စေ့သာပါဝင်သည်။

၃။ ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် ပေါက်ရောက်သည်။ အပူပိုင်းဒေသတွင် အများအပြားတွေ့ရှိရသည်။

၄။ ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝပေါက်ပင်အဖြစ်လည်းကောင်း၊ စိုက်ပျိုးပင်အဖြစ် လည်းကောင်း (၂)မျိုးစလုံးတွေ့ရှိရသည်။

၅။ အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

အရွက်၊ ဥ ကို အသုံးပြုသည်။

၆။ ဆေးအာနိသင်

အရသာမှာ ခါးစပ်သောအရသာရှိသည်။ အရွက်သည် ကြေညက်လွယ်သည်။ သလိပ် ဒေါသနှင့် သည်းခြေဒေါသကိုနိုင်သည်။ ရေဖျဉ်းရောဂါ၊ သရက်ရွက်ရောင်ရောဂါ၊ အဆစ်ရောင်၊ အဆစ်ကိုက်ရောဂါတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။ ကိုယ်ရုံကြီးဥသည် အစာကို ကြေစေသည်။ ဆီးအောင့်နာ၊ ဖောရောင်နာ၊ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲနာ၊ သွေးဖောက်ပြန်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သော ယားယံနာကိုနိုင်သည်။ ပင့်ကူဆိပ်၊ မြွေဆိပ်ကို နိုင်သည်။ အနာပေါက်အမျိုးမျိုးကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

၇။ အသုံးပြုပုံ

(က) အဖောရောဂါများအတွက် အရွက်ပြုတ်၍ ရေချိုးပေးခြင်း၊ အရွက်သတ္တုရည်ကို သနပ်ခါးနှင့် ခပ်ပျစ်ပျစ်သွေး၍ လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် အဖောကို ကျေစသည်။

(ခ) ခါးနာခြင်း၊ ဒူးနာခြင်း၊ ယောင်ခြင်းနှင့် ထိခိုက်ရှနာများ၌ အရွက်ကို မီးကင်၍ (၁)နာရီခန့်အုံပေးခြင်း၊ စည်းပေးခြင်းဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

(ဂ) အရွက်သတ္တုရည်ကို လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် အရေပြားယားယံခြင်းကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

(ဃ) အနာမီး၊ အနာလျှံ၊ အပူကြောင့်ဖြစ်သော အနာများအတွက် ကိုယ်ရံကြီးဥကို သွေး၍ လိမ်းပေးပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။ အနာအကျိတ်အဖုတို့အတွက် ကိုယ်ရံကြီးဥကို ထုခြေပြီး စည်းပေးပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

(င) အဆိပ်ကို ပယ်စေတတ်သောသတ္တိရှိ၍ အဆိပ်သင့်သောရောဂါများ၌ လျှာကိုပွတ်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။ အဆိပ်သင့်ရောဂါများတွင် တိုင်းရင်းဆေးကုဌာနသုံး ဆေးနံပါတ် (၃၂)နန်းတွင်းလျှာပွတ်ဆေး ဖော်စပ်ရာတွင် ကိုယ်ရံကြီးဂမုန်းဥကို ထည့်သွင်းဖော်စပ်၍ အသုံးပြုကြောင်း တွေ့ရပါသည်။

၈။ ပါဝင်သော ဓာတုဒြပ်ပေါင်းများ

ကိုယ်ရံကြီးပင်တွင် ပါဝင်သော ဒြပ်ပေါင်းများမှာ Alkaloid, Glucopyranoside and tannic acid တို့ဖြစ်ပါသည်။

၉။ မုံရွာတိုင်းရင်းဆေးရုံ၌ အဆစ်ရောင်ရောဂါတွင် အသုံးပြုပုံ

အဆစ်ရောင်ရောဂါဝေဒနာရှင်အား ကိုယ်ရံကြီးရွက်မီးကင်၍ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေး အမှတ် (၂၉) သဗ္ဗဇေယျဆေးစပ်ကြီးနှင့် (၄၇)ခုနစ်ပါးဆေးဝါလေးတို့ကို အတူရောစပ်၍ နှမ်းဆီနှင့် ဖျော်ကာ မီးကင်ထားသော ကိုယ်ရံကြီးရွက်ပေါ်တွင် သုတ်လိမ်း၍ ရောဂါဖြစ်ပွားရာ အဆစ်များ ပေါ်တွင်ပတ်၍ စည်းပေးပါသည်။

နိဂုံး

ဤစာတမ်းသည် အဆစ်ရောင်ရောဂါအမျိုးအစား၊ လက္ခဏာများနှင့် အသုံးပြုသော ဆေးဖက်ဝင်အပင်များကို လက်လှမ်းမှီသမျှသာ လေ့လာရေးသားထားခြင်း ဖြစ်သဖြင့် ပြီးပြည့်စုံ သည်ဟုမဆိုလိုပေ။ သို့သော်လည်းဘဲ ဤစာတမ်းတွင် ဖော်ပြထားသော ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ အား အနည်းငယ်မျှ ဂရုစိုက်မိ၊ အာရုံစိုက်မိလျှင်ဆိုသော် စာတမ်းတင်သွင်းသူများအနေဖြင့် ကြည်နူးဝမ်းမြောက်မိပါသည်။ မုံရွာတိုင်းရင်းဆေးရုံတွင် အဆစ်ရောင်လူနာများကို တရုတ်စကား ပင် အဖြူ အနီ၊ အခေါက်နှင့် တရုတ်နံနံစေ့တို့အား ပြုတ်၍တိုက်ခြင်း၊ တမာရွက်အား ထောင်း၍ အုံစည်းပေးခြင်း၊ နနွင်းမှုန့်အား ကြပ်ထုတ်တွင်ထည့်၍ အသုံးပြုခြင်းနှင့် ကိုယ်ရံကြီးရွက်အား မီးကင်၍စည်းပေးခြင်းတို့ဖြင့် ကုသပေးပါသည်။ သို့ပါ၍ ဤစာတမ်းတွင် ဖော်ပြထားသော ဆေးဖက်ဝင်အပင်များကို အဆစ်ရောင်ရောဂါအမျိုးအစားအလိုက် အသုံးပြုနိုင်သော ဆေးဖက် ဝင်အပင်များ ပေါ်ပေါက်လာစေရန် ဆက်လက်၍ သုတေသနပြုလုပ်နိုင်စေရန်သာရည်ရွယ်၍ ဤစာတမ်းအား လေ့လာရေးသားတင်ပြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ကျေးဇူးတင်လွှာ

ဤစာတမ်းအား ရေးသားတင်သွင်းခွင့်ပြုသော တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာနမှ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် ဒေါက်တာထွန်းနိုင်ဦးနှင့် စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာနမှ တိုင်းဒေသကြီးဦးစီးဌာနမှူး ဆရာကြီး ဦးကျော်ဆွေ၊ ခုတင်(၅၀)ဆံ့ မုံရွာတိုင်းရင်းဆေးရုံအုပ်ကြီး ဆရာဦးနေအောင်၊ တိုင်းရင်းဆေးမှူး (ဦးအောင်စိုး) နှင့်အဘက်ဘက်မှ ဝိုင်းဝန်းကူညီပေးကြသော ဆရာ/ ဆရာမများ အားလည်းကောင်း ပညာအရပ်ရပ်၊ ဘာသာအရပ်ရပ်တို့အား သင်ကြားပြသခဲ့သော သင်ဆရာ၊ မြင်ဆရာ၊ ကြားဆရာအားလုံးတို့အား လည်းကောင်း အခြားသော ကျေးဇူးတင်ထိုက်သူ အားလုံးတို့ကို အထူးပင်ကျေးဇူးတင်ရှိပါကြောင်း ဤစာတမ်း ဖြင့် မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါသည်။

ကျမ်းကိုးစာရင်း

- မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ၊ ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန၊ ဆေးသုတေသနဦးစီးဌာန၊ (အထက် မြန်မာပြည်) စာ-၁၁၅မှ ၁၁၉ထိ၊ ၂၀၀၀ ခုနှစ်၊ CTME တွင် ဖတ်ကြားခဲ့သော စာတမ်းများ တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ်၊ မန္တလေး။
- အစွမ်းထက်မြက်သည့် မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပင်များအတွဲ(၁)၊ သုတေသနပြုလုပ်ရရှိသည့် အချက် အလက်များ
- လက်တွေ့အသုံးချဆေးဖက်ဝင်အပင်များအတွဲ(၉)၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန
- လက်တွေ့အသုံးချဆေးဖက်ဝင်အပင်များ ပေါင်းချုပ်၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန
- သင့်ကျန်းမာရေးအတွက် ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ၊ ဦးသန်းထွန်း၊ ကထိက (တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ်)
- တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ် သင်ရိုးညွှန်းတမ်း၊ ဒုတိယနှစ် ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ