
အိမ်ရှင်မများအတွက် မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိဆေးဖက်ဝင်အပင်ဖြစ်သော
အစာလည်းဆေး၊ဆေးလည်းအစာ စောင်းလျားသီးအကြောင်း သိကောင်းစရာ

နေနေနိုင်ရည်(တိုင်းရင်းဆေး)



မေး - ဆရာမ၊မင်္ဂလာပါ။ ဒီတစ်ပတ်သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်နဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ဘယ်လိုအကြောင်းအရာကို တင်ဆက် ပေးသွားမလဲဆိုတာ ပြောပြပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဆရာမအနေနဲ့ ဒီတစ်ပတ်သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်နဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ တင်ဆက်ပေးသွားမှာကတော့ “အိမ်ရှင်မများအတွက် မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိဆေးဖက်ဝင်အပင်ဖြစ်သော အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ စောင်းလျားသီးအကြောင်း သိကောင်းစရာ” အကြောင်းကို ဆွေးနွေးပေးသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ စောင်းလျားသီးရဲ့အပင်ပုံသဏ္ဌာန်၊ ပေါက်ရောက်ပုံ နဲ့ ပေါက်ရောက်တဲ့ ဒေသတွေကိုလည်းပြောပြပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ အပင်ပုံစံကတော့ အမြင့်ပေ ၁၅ပေမှ ပေ ၂၀ အထိမြင့်ပြီး အပင်လတ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ စောင်းလျားပင်သည် ကြီးထွားမှုနှေးသော အမြဲစိမ်းအပင်မျိုးဖြစ်ပြီး အကိုင်း အခက်များစွာရှိပါတယ်။ အရွက်များဟာ ရွက်ခြားထွက်ပြီး အရွက်အောက်ဖက်က အဖြူရောင် ရှိပြီး အရွက်အပေါ်ဖက်က အရောင်စိမ်းဖန့်ဖန့်ဖြစ်ပါတယ်။ ပန်းပွင့်များမှာ သေးငယ်ပြီး ပန်းခရမ်းရောင်ရှိကာ စိစိရီပွင့်တတ်ပါတယ်။ အသီးစိမ်းမှာ အစိမ်းနုရောင်ဖြစ်ပြီး မှည့်လာ သည့်အခါ ပယင်းဝါရောင်အဖြစ် ပြောင်းလဲသွားပါတယ်။ အသီးတွင်ထောင့်ငါးထောင့်ပါရှိပြီး ကန့်လန့်လှီးလိုက်ပါက ကြယ်ပုံသဏ္ဌာန်ထွက်ပေါ်လာသည့်အတွက် Star Fruit ၊ Five coner fruit ဟုလည်း တင်စားခေါ်ဝေါ်ကြပါတယ်။ အခေါ်အဝေါ်အားဖြင့် မြန်မာလို စောင်းလျားပင် လို့ ခေါ်ဆိုပြီး ရုက္ခဗေဒအမည်မှာ Averrhoa carambola Linn ဖြစ်ပါတယ်။ မျိုးရင်း AVERRHOACEAE တွင်ပါဝင်ပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်အမည်ကတော့ Carambola ဖြစ်ပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် သဘာဝအဖြစ်ပေါက်ရောက်တာတွေ့ရှိရပြီး အရှေ့တောင် အာရှနိုင်ငံများဖြစ်သော အထူးသဖြင့် မလေးရှား၊ အင်ဒိုနီးရှားနှင့် အရှေ့တောင်တရုတ် ဒေသ များမှ သဘာဝအလျောက် စတင်ဖြစ်ထွန်းပေါက်ရောက်ပါတယ်။ အချို့နိုင်ငံတွေမှာတော့ စိုက်ပျိုးပင်အဖြစ်လည်းတွေ့ရှိပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဩစတြေးလျကုန်သည်များက အိန္ဒိယနှင့် သီရိလင်္ကာနိုင်ငံတို့ဆီသို့ အခြားသော အရှေ့တောင်အာရှဒေသထွက် သစ်ပင်များနှင့် အတူ စောင်းလျားပင်ကိုလည်း မိတ်ဆက် သယ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ပျံ့နှံ့လာခဲ့ပါတယ်။ ယခု နောက်ပိုင်းမှာတော့ စောင်းလျားသီးကို ကမ္ဘာပေါ်ရှိ အပူပိုင်းနှင့် သမန္ဓပိုင်းဒေသရှိ နိုင်ငံများ ဖြစ်တဲ့ အိန္ဒိယ၊ အရှေ့တောင်အာရှနိုင်ငံများ၊တရုတ်နိုင်ငံတောင်ပိုင်း၊ ထိုင်ဝမ်နှင့် အမေရိကန် ပြည်ထောင်စု တောင်ပိုင်းတို့တွင် စီးပွားဖြစ် စိုက်ပျိုးလာကြတယ်လို့ လေ့လာ သိရှိရပါတယ်။ ဆေးဖက်မှာတော့ အသီးကိုအသုံးပြုကြပါတယ်။ စားသုံးရာတွင်လည်း အသီးကိုပဲ စားသုံးကြပါ တယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ စောင်းလျားသီးရဲ့အရသာနဲ့ တိုင်းရင်းဆေးသဘာဝအရ ဆေးဖက် အကျိုးအာနိသင်တွေကိုလည်းပြောပြပေးပါအုံးဆရာမ။

ဖြေ- စောင်းလျားသီးရဲ့အရသာကတော့ အေးချိုချဉ်အရသာဖြစ်ပါတယ်။ တိုင်းရင်းဆေး သဘာဝအရ စောင်းလျားသီးမှာ ပထဝီဓာတ်၊အာပေါဓာတ် နဲ့ တေဇောဓာတ်တို့ ကိန်းအောင်း နေတဲ့အတွက်အားကိုဖြစ်စေပါတယ်။ဝဖြိုးစေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် သလိပ်ဒေါသ နှင့် လေဒေါသ ကိုနိုင်ပါတယ်။ ဝမ်းမီးတောက်အစာကြေခြင်း၊ ဆီးဝမ်းလေမှန်ခြင်း နှင့် နုတ်ကိုမြိန်စေပါတယ်။ အော့အန်ခြင်းနှင့်လိပ်ခေါင်းရောဂါတို့ကိုနိုင်စေပါတယ်။ အသီးမှည့်သည် ချိုချဉ်အရသာရှိတာ ကြောင့် စားပေးခြင်းအားဖြင့် ဝမ်းချုပ်ရောဂါ ၊ရေငတ်ရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ အသီးစိမ်းသည်ပူသည်။ ချဉ်သောအရသာရှိတာကြောင့် မလကိုချုပ်စေပါတယ်။ လေကိုနိုင်ပြီး သည်းခြေကိုပွားစေပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ ဒါဆိုရင်စောင်းလျားသီးရဲ့ ဆေးဖက်အသုံးဝင်ပုံတွေကိုလည်း ပြောပြ ပေးပါအုံးဆရာမ။

ဖြေ-ဟုတ်ကဲ့ပါ။ တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများအလိုအရ စောင်းလျားသီးမှည့်ကို သကြားနှင့်ရောစား ပါကအစာမကြေခြင်း၊ အော့အန်ခြင်းကိုပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ စောင်းလျားသီးဖျော်ရည် သောက်ပေးပါကအဖျားကို သက်သာစေပါတယ်။ အတွင်းလိပ်ခေါင်းရောဂါအတွက် စောင်းလျား သီးမှည့်ကို ဓာတ်စာအဖြစ် စားပေးနိုင်ပါတယ်။ စောင်းလျားသီးမှည့်ဖျော်ရည် (သို့မဟုတ်) စောင်းလျားသီးမှည့်ကို ငါးပြေမနှင့် ချက်စားပါက ကျောက်ကပ်ကျောက်တည်ခြင်း၊ ဆီးအိမ်နှင့် သည်းခြေအိတ်တို့တွင် ကျောက်တည်ခြင်းတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ သွေးတွင်း သကြားဓာတ်ထိန်းပေးနိုင်ခြင်းကြောင့် စောင်းလျားသီးကို ပုံမှန်စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် သွေးအတွင်း ရှိသကြား ဓာတ်ပါဝင်မှု ပမာဏ ပုံမှန်ဖြစ်စေရန် အထောက်အကူပြုစေပြီး ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ရင်ဘတ်နာ၊ လေနာ၊ မီးယပ်ဝမ်းပျက်၊ အသံပျက်ရောဂါများအတွက် စောင်းလျားသီး မှည့်(၂၀) လုံး၊ သကြား (၅)ကျပ်သား၊ ပျားရည် (၁၂) ကျပ်ခွဲသား၊ စမုန်စပါး၊ စမုန်နီ၊ စမုန်ဖြူ၊ စမြိန်မှုန့်(၂) ပဲ စီထည့်၍မွှေပြီး (၁၀)ရက်ခန့်ထားပါ။ ၎င်းနောက် နံနက် ည၊ ဆေးရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း(၁)ဇွန်း ကျသောက်ပေးခြင်းဖြင့် အဆိုပါရောဂါများ သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ သမားတော်ကြီး ဦးဘိုးလှိုင်ရေးသားသော ဥတုဘောဇန သင်္ဂဟဆေးကျမ်းအရ “စောင်လျားသီးသည် အေးမြ သောအစာဖြစ်၍ ကိုယ်အပူလွန်ကဲခြင်း၊

ရင်ပူခြင်းတို့ကို သက်သာစေ၏။” ဆိုထားခြင်းကြောင့် စောင်းလျားသီးကို အပူရောဂါများ၊ ဆီးလမ်းကြောင်း ရောဂါများတွင် အသုံးပြုနိုင်သည်ဟု ဖော်ပြထားပါတယ်။

မေး-ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ အိမ်ရှင်မတွေအတွက် စောင်းလျားသီးဟာအစာလည်းဆေး၊ဆေးလည်း အစာ ဆိုထားတာကြောင့် အစားအသောက်အာဟာရအဖြစ် ချက်ပြုတ်စားသောက်တဲ့အခါ ဘယ်လို အကျိုးကျေးဇူး တွေရရှိနိုင်ပါသလဲရှင် ပြောပြပေးပါအုံးဆရာမ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ အိမ်ရှင်မတွေအတွက် စောင်းလျားသီးဟာအစာလည်းဆေး၊ဆေးလည်းအစာ ဆိုထားတာကြောင့် အစားအသောက်အာဟာရအဖြစ် ချက်ပြုတ်စားသောက်တဲ့အခါ အိမ်ရှင်မ တို့ အတွက် အကျိုးကျေးဇူးတွေရရှိပါတယ်။ ဒါတွေကတော့ စောင်းလျားသီးကို အစိမ်းအတိုင်း တို့စရာအဖြစ် စားသုံးနိုင်သကဲ့သို့ အသုပ်၊ ချည်ရည် ဟင်းချက်ရာတွင်လည်း ထည့်သွင်း ချက်ပြုတ် စားသုံးနိုင်ပါတယ်။ အစာကြေ၊ခံတွင်းမြိန် စေသောဟင်းရည်တစ်ခွက်ဖြစ်ပါတယ်။

စောင်းလျားသီးမှည့်ကို မထူမပါးလှီးပြီးနောက် ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်နီ၊ ဆား၊ မီးဖုတ်ထားသော စိမ်းဆားငါးပိအနည်းငယ်၊ ဟင်းခပ်မှုန့်အနည်းငယ်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ပဲကျက်မှုန့်၊ မြေပဲဆံထောင်း၊ ကြက်သွန်နီဆီချက်၊ ငရုတ်သီးအလှော်ထောင်းတို့နှင့် သမအောင် ရောနယ်ပေးပါ။ အနံ့အရသာနှင့် ပြည့်စုံပြီး ဆေးဖက်ဝင်လှသည့် ချိုချဉ်ငန်စပ်အရသာဖြင့် စောင်းလျားသီးသုပ်လေးရပါပြီ။ ဗူးသီးဟင်းခါးပူပူလေး၊ ထမင်းဖြူလေးနှင့် တွဲဖက်ပြီး စားသုံးလျှင်ဖြင့် အလွန်ပင်ထမင်းမြိန်လှသောဟင်းလျာပါ။ စောင်းလျားသီးကို လက်ဖက်နှင့် နှပ်ပြီး စားသုံးကြသကဲ့သို့ အခြားသောအသီးများနှင့် ရောပြီးလျှင် သီးစုံအချဉ်ပေါင်းလည်း လုပ်စားကြပါတယ်။ စောင်းလျားသီးကို သကြား၊ ထန်းလျက် တို့နှင့်ယိုထိုးပြီးလည်း စားသုံးပါက နှလုံးအားကောင်းစေပါတယ်။ ဆီးချုပ်၊ ဝမ်းချုပ်၊ ဆီးပူရောဂါများအတွက် စောင်းလျားသီး ချဉ်ရည်ဟင်းချက်စားပေးက ဆီးနှင့် ဝမ်းကို မှန်ကန်စေပါတယ်။ နှုတ်မမြိန်ခြင်း၊ အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊ အစာမကြေခြင်းဖြစ်ပါက စောင်းလျားသီး အစိမ်းကို ပါးပါးလှီး၍ ငါးနှင့်ချက်စားခြင်းဖြင့်သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ စောင်းလျားသီးကို အခြားဟင်းလျာ များနှင့်ချက်၍စားပါကလည်း နှုတ်ကိုမြိန်စေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် စောင်းလျားသီးကို ပါးပါးလှီး၊ သကြားရည်တစ်ရက်ကြာစိမ်နှပ်ပြီး တစ်ရက်အကြာတွင် အသီးဖတ်ဆယ်စားလျှင် အလွန်

အရသာ ရှိလှပြီး ရက်အနည်းငယ်ကြာကြာထားလိုက်ပါက စောင်းလျားသီးဝိုင်အဖြစ် ဆေးဖက် ဝင် သောက်သုံးနိုင်ကြောင်းသိရှိရပါတယ်။

လေ့လာသိရှိချက်များအရ အမျှင်ဓာတ် ကြွယ်ဝစွာပါဝင်သည့် စောင်းလျားသီးသည် အစာခြေဖျက်ခြင်းကို အားကောင်းစေသည့်အပြင် အစာခြေလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက်ရှိ အညစ်ကြေးများကိုဖယ်ရှားပေးနိုင်စွမ်းရှိခြင်းကြောင့် ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ လေပွခြင်း၊ ကြွက်တက်ခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်ခြင်း အစရှိသည့် ဝေဒနာများမှလည်း သက်သာစေနိုင်စွမ်းရှိကြောင်း သိရပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ စောင်းလျားသီးမှာပါတဲ့ အာဟာရဓာတ်ပါဝင်မှုတွေကို လည်းပြောပြ ပေးပါအုံးဆရာမ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ စာပေများမှ မှ လေ့လာသိရှိချက်အရ စောင်းလျားသီးသည် ကယ်လိုရီပါဝင်မှုနည်းပါသော အသီးမျိုးဖြစ်ပြီး ဗီတာမင်စီအရင်းအမြစ် ကောင်းသောအသီး ဖြစ်ပါတယ်။ စောင်းလျားသီး၁၀၀ ဂရမ်တွင် အစာစွမ်းအင် ၂၈ ကယ်လိုရီ၊ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်၊ အမျှင်ဓာတ်၊ ပရိုတင်း၊ ဗီတာမင်စီ၊ ပရိုတင်းဓာတ်၊ ကော့ပါနှင့် ပိုတက်စီယမ်တို့ ကြွယ်ဝစွာပါဝင်ခြင်း၊ ရေဓာတ်များစွာပါဝင်ခြင်း (၉၀% ကျော်)၊ Vitamin C၊ Vitamin B complex၊ Calcium၊ Iron၊ Dietary Fiber ၊ Antioxidant compounds များဖြစ်တဲ့ (Flavonoids, Polyphenols) ဖြစ်ပေါင်းများ ပါဝင်ကြောင်းသိရှိရပါတယ်။ ဗီတာမင်စီသည် ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို ကြံ့ခိုင်စေနိုင်သည့် ဂုဏ်သတ္တိရှိခြင်းကြောင့် စောင်းလျားသီးကို စားသုံးပေး ခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ် တွင်းဝင်ရောက်လာမည့် ရောဂါပိုးမွှားများကို တိုက်ထုတ်ပေးနိုင်သည့် သွေးဖြူဥ များဖြစ်ထွန်းမှု ကို အထောက်အကူပြုစေပြီး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော ကိုယ်ခံစွမ်းအား စနစ်ကို ပိုင်ဆိုင်စေသည် ဟုဆိုပါတယ်။ စောင်းလျားသီးတွင် အဆီနည်း၍ ပိုတက်စီယမ်ဓာတ် ကြွယ်ဝစွာပါဝင်ပြီး သွေးဖိအားကို ပုံမှန်ဖြစ်စေရန် အထောက်အကူ ပြုသည့်အပြင် ရုတ်တရက် နှလုံးဖောက်ခြင်းနှင့် လေဖြတ်ခြင်းဝေဒနာတို့ကို သက်သာစေနိုင်စွမ်းရှိ၏ဟု ဆိုထားပါတယ်။

စောင်းလျားသီးဟာ သွေးအတွင်းရှိ မကောင်းသော ကိုလက်စထရောကို ကျဆင်းစေရန် အထောက် အကူပြုနိုင်ခြင်းကြောင့် နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာ ရောဂါများ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေကို

လျော့နည်းစေနိုင်ပြီး နှလုံးကျန်းမာရေးကိုအထောက်အကူ ပြုနိုင်စေခြင်း၊ ကိုယ်လက်ရောင်ရမ်း နာကျင်ခြင်း မှ သက်သာစေခြင်း၊ စောင်းလျားသီးတွင် ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်းများ ကြွယ်ဝ စွာပါဝင်ခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်လက်ရောင်ရမ်းနာကျင်ခြင်းကို ဆန့်ကျင်နိုင်စွမ်းရှိပြီး အရေပြား ရောဂါများနှင့် အရေပြားနီပြီး ရောင်ရမ်းနာကျင်ခြင်း အစရှိသည့် ဝေဒနာများကို သက်သာစေနိုင် စွမ်းရှိခြင်း၊ ဒါ့အပြင် အရေပြားပေါ်ရှိ ဆဲလ်သေများကို ဖယ်ရှားပေးနိုင်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ဘေးဥပဒ်ဖြစ်စေသာ free radical များထွက်ခြင်းမှလည်း ဟန့်ထား ပေးနိုင်စွမ်းရှိတယ် ဆိုတာလည်းလေ့လာသိရှိရပါတယ်။ စောင်းလျားသီးတွင် ပါဝင်သော အမျှင်ဓာတ်သည် ခန္ဓာကိုယ်၏ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်ကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်စွမ်းရှိခြင်းကြောင့် ဆာလောင် မွတ်သိပ်မှုကို ခံနိုင်ရည်ရှိပြီး အစားစားသည့် ပမာဏကိုလည်း လျော့နည်းစေနိုင်သည့်အတွက် ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန်လျော့ချလိုသူများအတွက် သင့်လျော်ကြောင်းလည်းဆိုထားပါတယ်။

အိန္ဒိယ Ayurvedic Materia Medica (ကိုးကား)ချက်များအရ Lagenaria siceraria is described as cooling, diuretic and cardioprotective ဆိုထားပါတယ်။ သုတေသနကိုးကားချက်များဖြစ်တဲ့ (Research References) Journal of Ethnopharmacology International Journal of Pharmaceutical Sciences Review and Research (2010)အရ စောင်းလျားသီးမှာ antioxidant and cardioprotective effects များပါဝင်ခြင်းကြောင့် Demonstrated diuretic and anti-inflammatory properties of Lagenaria siceraria ဖြစ်ကြောင်းနှင့် Ayurveda Research Database အရ Used traditionally for diabetes, heart disease, and digestive disorders. ရောဂါများကို သက်သာစေကြောင်း အထောက်အထားများ အရ လေ့လာသိရှိရပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့် အိမ်ရှင်မတို့အနေဖြင့် သဘာဝတရားမှပေးတဲ့ လက်ဆောင်မွန် စောင်းလျားပင် မှ ရရှိတဲ့ စောင်းလျားသီးကို အစာလည်းဆေး၊ဆေးလည်းအစာအဖြစ် ရာသီချိန်ခါ နှင့်အညီဒေသအလိုက် မတူကွဲပြားသည့် ချက်ပြုတ်နည်းမျိုးစုံဖြင့် ပြင်ဆင်စားသုံး ခြင်းဖြင့် ကုန်ကျ စရိတ်သက်သာစေပြီး ကျန်းမာရေးအကျိုးကျေးဇူးကောင်းများကို ရရှိ နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် မိမိတို့နိုင်ငံအတွက် ဂေဟစနစ် ကောင်းမွန်စေရေးနှင့် ဇီဝမျိုးစုံ မျိုးကွဲကြွယ်ဝမှုများကို ကာကွယ်ရန် နှင့် ရိုးရာယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့ထုံးထမ်းများနှင့်အညီ ထိန်းသိမ်းနိုင်စေမှာဖြစ်ပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ ခုလိုအိမ်ရှင်မများအတွက် အစာလည်းဆေး၊ဆေးလည်းအစာဖြစ်တဲ့ စောင်းလျားသီးအကြောင်းကို တိုင်းရင်းဆေးပညာအရသဘာဝများနှင့် အာဟာရ ရှုထောင့်အနေနှင့်ပါ ဗဟုသုတရရှိအောင် ပြည့်ပြည့်စုံစုံလေးပြောပြပေးသွားတဲ့ဆရာမကို မြန်မာ့ အသံက အထူးပင် ကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်ရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ ကျမကလည်း ပြည်သူလူထုကို တိုင်းရင်းဆေးနဲ့ကျန်းမာရေးအသိပညာပေး စောင့်ရှောက်ခွင့်ရရှိအောင်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကြတဲ့မြန်မာ့အသံကိုအထူးပဲကျေးဇူးတင်ပါတယ် ရှင်။

ကျမ်းကိုး

- လက်တွေ့အသုံးချ ဆေးဖက်ဝင်အပင်များပေါင်းချုပ်
- ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟကျမ်း
- www.agribiznews.com.mm