

ဆီးကျောက်တည်ရောဂါကို တိုင်းရင်းဆေးဖြင့် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း

ဒေါ်နေနေနိုင်ရည်

လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး(ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနစိတ်)

တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန

မေး - ဆရာမ မင်္ဂလာပါ။ ခုတစ်ပတ် ကျန်းမာရေးအတွက်တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်နဲ့ သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးအစီအစဉ်တို့မှ တိုင်းရင်းဆေးနဲ့ပတ်သက်လို့ဘယ်လိုအကြောင်းအရာကို တင်ဆက်ပေးပါအုံးမလဲရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့မင်္ဂလာပါ။ ခုတစ်ပတ် ကျန်းမာရေးအတွက်တိုင်းရင်းဆေးပညာ အစီအစဉ် မှာတော့ ကျမအနေနဲ့ ဆီးကျောက်တည်ရောဂါကိုတိုင်းရင်းဆေးဖြင့်ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း ဆိုတဲ့ အကြောင်းအရာကို ဆွေးနွေးတင်ပြသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ ဒါဆိုရင်ဆီးကျောက်တည် ရောဂါရဲ့ရောဂါအမည်နဲ့အဓိပ္ပါယ် သတ်မှတ်ချက်ကိုလည်း ပြောပြပေးပါအုံးဆရာမ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့။ ဆီးကျောက်တည်ရောဂါကို မြန်မာလိုဆီးကျောက်တည်ရောဂါ၊ ပါဠိဝေါဟာရကတော့ အသ္မရီ၊ မုတ္တအသ္မရီ ရောဂါ၊ သက္ကတဝေါဟာရကတော့ အဆမ္မရီနဲ့ အနောက်တိုင်းဆေးပညာဝေါဟာရကတော့ Urinary Calculi လို့ ခေါ်ဝေါ် သတ်မှတ်ထားပါတယ်။ အဓိပ္ပါယ်သတ်မှတ်ချက်ကတော့ဆီးကျောက်တည်ရောဂါသည် ဆီးအိမ်၊ ကျောက်ကပ်နှင့် ဆီးလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက်တွင် မလခေါ်သည့် အညစ်အကြေးများသည် အနည် အနှစ်များအဖြစ် စုဝေးကာ အနည်ထိုင်ပြီး အစိုင်အခဲအဖြစ် တည်ရှိနေခြင်းကို ဆီးကျောက်တည်ခြင်းဟု ခေါ်ဆိုပါတယ်။

ဒေသနာဆေးပညာအရ ဥဏှတဇောအကြောင်းခံ၍ တေဇောဝါယော ဓာတ်(၂)ပါး သည် ဆီးအိမ်အတွင်း အကျဉ်းကျ၍ အာပေါအာဗန္ဓနပတ်ဖွဲ့သဖြင့် တဖြည်းဖြည်း ပျစ်ခဲလာခြင်း၊ ကျောက်သဖွယ် ဖြစ်ခြင်း ၊ ဆီးလမ်းကြောင်း၌ ပိတ်ဆို့ပြီး ဆီးသွားရခက်ခြင်း ၊ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ဆီး၌သွေးပါခြင်း ၊ ဆီးအောင့်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

အာယုဗ္ဗေဒဆေးပညာအရကတော့ ဆီးအိမ်၌ရောက်၍နေသော သုက်နှင့်ဆီးကို လည်ကောင်း(တနည်း) သည်းခြေဒေါသနှင့်သလိပ်ဒေါသတို့ကိုလည်ကောင်း၊လေဒေါသသည် ခြောက်သွေ့အောင် ပြုလုပ်စေသောကြောင့် ကျောက်သည်တစ်စတစ်စကြီး၍ လာပါတယ်။ တနည်းအလုံးစုံသော ဆီးကျောက်တည်ရောဂါတို့သည်ဒေါသတစ်ပါးတည်းကြောင့် မဖြစ်ဘဲ တစ်ပါးမကသော ဒေါသတို့ရောနှောသောကြောင့် ဖြစ်ကုန်၏။ အဓိပ္ပါယ်မှာ တြိဒေါသကြောင့် ဖြစ်ကုန်၏ဟု ဆိုပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဒါဆိုရင် တိုင်းရင်းဆေးပညာအရဆီးကျောက်တည်ရောဂါ ဖြစ်ရခြင်း အကြောင်းတွေကိုလည်း ပြောပြပေးပါအုံးဆရာမ။

ဖြေ - တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ ဆီးကျောက်တည်ရောဂါဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းတွေကတော့ မျိုးရိုးတွင် ဆီးကျောက်ရောဂါဖြစ်ဖူးသောသူ၊ အသား (Protein) ဓါတ် အစားများသောသူ၊ ဆား၊ သကြား လွန်ကဲစွာ စားသုံးသူ၊ အဝလွန်သောသူ၊ ရေသောက်နည်းပြီး ဆီးသွားနည်းသူ၊ ရောဂါအခံရှိသော သူများ (ဥပမာ - ပါရာသိုက်ရွိုက် ဟော်မုန်းအထုတ်များသောရောဂါ Hyperparathyroidism) အပူ၊ အစပ် စသော တစ်ဖက် လွန်ကဲသော အစားအစာများကို စားသုံးသူ၊ ကဖင်းဓာတ်စားသုံးမှုများခြင်း Calcium Oxalate ကြွယ်ဝသော အစားအစာများကို အလွန်စားခြင်း (ဥပမာ - စပျစ်သီး၊ အားလူး၊ ပဲပိစပ်၊ ဟင်းနုနယ်ရွက်၊ ချောကလက်၊ လက်ဖက်နှင့် ကန်စွန်းဥ) ယာဉ်၊ ရထား အမျိုးမျိုးတို့ကို ကြာရှည်စွာ စီးနင်းသောသူ၊ ဆီး၊ ဝမ်း သွားသောအဟုန်တို့ကို ချုပ်တည်းထားသောသူ၊ ပူသော ဥတုမှ လာ၍ အေးသော ဥတုတွင် နေထိုင်သောသူ၊ အာယုဗ္ဗေဒ ဆေးပညာအရ အဟုန် (၁၄) ပါးတွင် ဆီးသွားလိုသည့်အဟုန်(ဆန္ဒ)ကို ချုပ်တည်းခြင်း၊ အောင့်အီးခြင်းများစွာ ပြုလုပ်မိခြင်း တို့ကြောင့် ဆီးအိမ်အတွင်းရှိ လေနှင့် သည်းခြေ ပျက်စီးကာ သုက်နှင့်ရောသောဆီး၊ သလိပ်နှင့် ရောသော ဆီးတို့သည် အနည်ထိုင်ကာတဖြေးဖြေးပျစ်ချွဲခြောက်သွေ့သွားရသည်။ အချိန်ကြာလာ သည်နှင့်အမျှ ၎င်းအနည်တို့သည် ကျောက်သဖွယ်မာကျောသွားပြီး ဆီးလမ်းကြောင်းပိတ်ဆို့ခြင်း၊ ဆီးသွားရ ခက်ခဲခြင်း၊ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ဆီးအောင့်ဆီးချုပ်ခြင်း၊ ဆီးသွေးပါခြင်းနှင့်တကွ ဆီးကျောက်တည် ရောဂါ ဖြစ်ပေါ်လာရခြင်းဖြစ်ပါတယ် ။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ ဆီးကျောက်တည် ရောဂါဖြစ်တော့မယ့် ရှေ့ပြေးလက္ခဏာ တွေကိုလည်း ပြောပြပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ - ဆီးကျောက်တည်ရောဂါဖြစ်တော့မယ့် ရှေ့ပြေးလက္ခဏာတွေကတော့ ဆီးသွားရ ခက်ခဲခြင်း၊ ဆီးတွင်အနည်အမှုန်များခြင်း၊ ဆီးသွားလျှင်နာကျင်ခြင်း၊ ဗိုက်အောင့်ခြင်း၊ ဆီးစပ် အောင့်ခြင်း၊ ဆီးအောင့်ခြင်း၊ ဆီးချုပ်ခြင်းတို့ဖြစ်ပါတယ်။

မေး - ဆီးကျောက်တည်ရောဂါဖြစ်နေတဲ့လက္ခဏာတွေကိုလည်း ပြောပြပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ - ဆီးကျောက်တည်ရောဂါဖြစ်နေတဲ့လက္ခဏာတွေကတော့ ဆီးသွေးပါခြင်း၊ ဆီးသွားလျှင် နာကျင်ခြင်း၊ ခါးနာခြင်း၊ ခါးအောင့်ခြင်း၊ ဆီးအိမ်ရောင်တင်းခြင်း၊ ဆီးလမ်းကြောင်း မကြာခဏပိုးဝင်ခြင်း၊ ဆီးအနည်ကျခြင်း၊ ဆီးထဲတွင်ပြည်ပါခြင်း၊ ဆီးသည်တစ်စက်တစ်စက်နှင့် အကြိမ်များစွာ သွားခြင်းတို့ ဖြစ်ပါတယ်။

မေး - ဆီးကျောက်တည်ရောဂါကို တိုင်းရင်းဆေးနဲ့ဘယ်လို ကာကွယ်ကုသစောင့်ရှောက်မှု ပေးပါသလဲဆရာမ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆီးကျောက်တည်ရောဂါကို တိုင်းရင်းဆေးနဲ့ ကာကွယ်ကုသစောင့်ရှောက်မှု ပေးရာမှာ အထက်ကအဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုခဲ့တဲ့အတိုင်း ဆီးကျောက်တည်ရောဂါဟာ ဥဏှပထဝီ

အာဗန္ဓနနာဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဥဏှကိုငြိမ်းစေရန် အေးသောဆေး၊ အေးသောအစာများကို ပေးကျွေးရပါတယ်။ အတွင်းပထဝီကို ပျက်စေရန် အခါး၊အငန်အရသာရှိသော ဆေးအစာများကို ကျွေးရမှာဖြစ်ပြီး ပြင်ပအာဗန္ဓနကို ပျက်စေရန် အချဉ် အရသာရှိသောဆေးအစာတို့ဖြင့် ပေးကျွေးကုသရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ပူ၊ ချို၊ ဆိမ့်၊ ဖန် အရသာ များကို ရှောင်ကြဉ်၍ အေး၊ ခါး၊ ငန်၊ ချဉ် အရသာရှိသောဆေး၊ အစာများကို ပေးကျွေးကုသရပါမယ်။

တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေး တွေအနေနဲ့ကတော့ အတွင်းအပူများကို ငြိမ်းစေရန်နှင့် ဆီးကျောက်ပျော်စေရန်အတွက် တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ် (၁၆)အပူငြိမ်းဆေး၊ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ်(၆)ဟလိဒ္ဒစုဏ္ဏငန်းဆေး၊ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ်(၁၃) ဝိတ္ထမိဒ္ဒဘတဆေးတွေကို သံမဏိကျောက်မဏိပြုတ်ရည်ဖြင့် တိုက်ရင်ပိုကောင်းပါတယ်။ ဆီးရွှင် စေပြီး ဆီးကျောက်ပျော်စေရန်အတွက်တော့ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ်(၁)မက်လင်ချဉ်ဆေး၊ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ်(၂၁)ဆီးဆေးဖြူ၊ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ် (၁၃)ဝိတ္ထမိဒ္ဒဘတဆေးတို့ကို သံပုရာရည်နဲ့တိုက်ပါ။ ဆီးကျောက်ပျော်၍ ဝါယောဓာတ် အားကောင်းစေရန် တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ်(၁)မက်လင်ချဉ်ဆေး၊ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေး အမှတ်(၂၁) ဆီးဆေးဖြူ၊ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ်(၁၃)ဝိတ္ထမိဒ္ဒဘတဆေးတို့ကို ကန့်ကလာ ပြုတ်ရည်နဲ့ တိုက်ပါ။ ဆီးဝမ်းမှန်စေပြီး ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းအပူများ မလများစင်ကြယ်စေရန် တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ်(၁၀)ဆီးရွှင်ဝမ်းနုတ်ဆေးကိုတိုက်ပါ။

ဒီတိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးတွေကိုတော့ သက်ဆိုင်ရာတိုင်းရင်းဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများရှိ တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်တို့၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း သောက်သုံးရမှာဖြစ်ပါတယ်။

မေး - ဆီးကျောက်တည်ရောဂါဖြစ်လာရင် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမယ့်အရာတွေနဲ့ရှောင်ကြဉ် ရမယ့်အရာတွေကိုလည်း ပြောပြပေးပါအုံးဆရာမ။

ဖြေ - ဆီးကျောက်တည် ရောဂါဖြစ်လာရင် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမယ့်အရာတွေကတော့ ရေများများသောက်ပေးခြင်း၊ ရေကိုကျိုချက်၍သောက်သုံးခြင်း (သို့) ရေသန့်သောက်သုံးခြင်း၊ အရည်ရွှမ်းသောအသီးအနှံများစားသုံးခြင်း(ဥပမာ-ဖရဲသီး၊လိမ္မော်သီး၊ကွေ့ကောသီး) အငန်လျှော့စားခြင်း၊ အဝမလွန်ရန်ကိုယ်အလေးချိန်ထိန်းခြင်း ၊ အာဟာရမျှတစွာစားသုံးခြင်း၊ အရက် ဖြတ်ခြင်း၊ ကဖင်းဓါတ်လျှော့ချခြင်း၊ အရည်ရွှမ်းသောအစာများ များများစားပါ။ PH7 ရှိသည့် ရေသန့်သောက်ပါ။ အဆီနည်းသော နို့ထွက်ပစ္စည်းများစားပါ။ အသားများလျှော့စားပါ။ သင့်တင့်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများပြုလုပ်ခြင်း၊ လက်ဖက်ရည်များလျှော့သောက်ပါ။

ရှောင်ရန်အချက်များကတော့ ကွမ်းစားခြင်း အရက်ဘီယာ သောက်သုံးခြင်း၊ ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည် သောက်သုံးမှုများခြင်း Calcium Oxalate ကြွယ်ဝသော အစားအစာများကို စားခြင်း၊(ဥပမာ - စပျစ်သီး၊ အားလူး၊ ပဲပိစပ်၊ ချောကလက်၊ လက်ဖက်နှင့် ကန်စွန်းဥ၊ဟင်းနုနယ်)၊ ရေခဲမုန့်၊ ရေကညွတ်၊ လက်ဖက်၊ အပူအစပ်များ၊ ငရုတ်သီး၊မုို၊ ဒညင်းသီး၊ မျှစ် စသည်တို့သည်uric acid

တက်စေ၍ရှောင်ရပါမယ်။ နေပူ၊ မီးပူခံခြင်းများရှောင်ပါ။ ပူလွန်းအေးလွန်းသော ဆန့်ကျင်ဘက် အစားအစာများ တွဲဖက် စားသုံးခြင်းရှောင်ပါ။ ဆေးလိပ် မသောက်ရ၊ အထိုင်များခြင်းရှောင်ပါ။ ရေခဲရေမသောက်ရ။ ကောက်ညှင်းစသည့်လေချုပ်စာများ ရှောင်ပါ။ အငန် ဓါတ်ပါသော ငပိ၊ ငါးခြောက်၊ ပုစွန်ခြောက်၊ ငံပြာရည် စားသုံးမှုများခြင်း ရှောင်ပါ။ သကြားများသော အစားအစာများရှောင်ပါ။ အချိုရည်များရှောင်ပါ။ Goutဖြစ်စေမည့် အစားအစာများရှောင်ပါ။ Calcium များပါသော အစားအစာများလျှော့စားပါ။ စည်သွပ်ဘူး၊ ခေါက်ဆွဲခြောက်စသော အသင့်စား အစားအစာများ စားသုံးမှုများခြင်းရှောင်ပါ။ အဆီများသော အစားအစာများ စားသုံးမှုများခြင်း ရှောင်ပါ။ အသားအလွန်အကျွံ စားသုံးခြင်းရှောင်ပါ။ Amino Acid ၊ Vit-D ၊ Vit-C ပါသော ဆေးများကို ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်မဟုတ်ဘဲ အလွန်အကျွံ သောက်သုံးခြင်းရှောင်ပါ။ အထူးရှောင်ရန်ကတော့ - ညှင်းသီး လွန်ကဲစွာစားသုံးခြင်း ကိုရှောင် ရပါမယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ ဆီးကျောက်တည်ရောဂါကို ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ ဆေးဖက်ဝင် အပင်အချို့နဲ့ကော စောင့်ရှောက်နိုင်ပါသလားရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဆီးကျောက်တည်ရောဂါဝေဒနာသည်တွေအတွက် မိမိတို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိတဲ့ ဆေးဖက်ဝင်အပင်အချို့နဲ့စောင့်ရှောက်နိုင်ပါတယ်။ ဒီဆေးဖက်ဝင်အပင်တွေကတော့ ဆူးလေပဉ္စငါးပါး၊ ရှဉ့်မတက်၊ ထိကရုန်းဆူးပေါက်၊ မြေဆီးဖြူ၊ ကျောက်ကွဲ၊ အလိုကျူ၊ သံမဏိ၊ ကျောက်မဏိ၊ ကုလားမျက်စိနွယ်၊ အကြောပေါင်းတစ်ထောင်၊ မြင်းခွာရွက်၊ နာနတ်ရိုင်း၊ ဗေဒါ၊ ကနဖော့၊ ကျောက်ဖရုံသီး၊ ဖရဲသီး၊ သံပရာရည်၊ ရှာလကာရည်၊ ကြက်သွန်နီ၊ စောင်းလျားသီး၊ ဆီးဖြူသီး၊ တောင်ဆီးဖြူ၊ ကြက်သဟင်းပင်၊ ဟင်းနုနွယ်ဆူးပေါက်၊ ရှားစောင်းလက်ပတ် တို့ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအပင်တွေကိုလည်း တန်ဆေးလွန်ဘေးမဖြစ်ရအောင် သက်ဆိုင်ရာ တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်များရဲ့ ညွှန်ကြားချက် အတိုင်း သောက်သုံးရမှာဖြစ်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ ဆီးကျောက်တည်ရောဂါနဲ့ပတ်သက်ပြီး တိုင်းရင်းဆေးနဲ့ကာကွယ် နိုင်ပုံတွေကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံပြောပြပေးသွားတဲ့အတွက်ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ ဆရာမအနေနဲ့ ထပ်ပြီး အကြံပေးစရာများရှိရင်လည်း ပြောပြပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆီးကျောက်တည်ရောဂါကို အခြားဆေးရုံများသို့ လွှဲပြောင်း ကုသသင့် သည့်အခြေအနေတွေကို ပြောချင်ပါတယ်။ နာကျင်ကိုက်ခဲမှု ပြင်းထန်၍ သတိလစ်မေ့မြောခြင်း၊ ဆီးလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက် ဆီးကျောက်ပိတ်ဆို့မှုကြောင့် ဆီးလုံးဝမသွားနိုင်ပဲ ဖြစ်နေပြီး ဆီးလမ်းကြောင်းပေါက်ကွဲသည်အထိ ဖြစ်နိုင်ပါ၍ ဒီလိုအနေအထားများတွင် ခွဲစိတ်ကုသရန် လိုအပ်သဖြင့် လူနာအား အခြားသင့်တော်သော ဆေးရုံသို့လွှဲပြောင်း ကုသသင့်ပါတယ် ဆိုတာကို အကြံပေး ပြောကြားလိုပါတယ် ။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ ခုလိုပြောကြားပေးသွားတဲ့အတွက်ဆရာမကို မြန်မာ့အသံနဲ့ ရုပ်မြင်သံကြားက အထူးပဲကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်ရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ကျမကလည်း တိုင်းရင်းဆေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပြည်သူလူထုကို ကျန်းမာရေး အသိပညာပေးခွင့်ရတဲ့ မြန်မာ့အသံရေဒီယိုနဲ့ရုပ်မြင်သံကြားကိုအထူးပဲကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်ရှင်။

References

- ကျင်ငယ်မျိုးစုံ စွမ်းရည်ဂုဏ်(၁၉၇၉၊ဇန်နဝါရီလ)
- လက်တွေ့အသုံးချဆေးဖက်ဝင်အပင်များပေါင်းချုပ်(၂၀၁၀၊ဒီဇင်ဘာ)
- Pathology (western)(BC- First Batch Circulum) (2010-2011)
- မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာ စံညွှန်းကုထုံး၊ (၂၀၁၃ ခုနှစ်)
- ဌာနသုံး ဆေးနည်းများနှင့် သမားစဉ် ဆေးဖုံများ(၂၀၁၆ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ)
- အခြေခံတိုင်းရင်းဆေးပညာလက်စွဲစာအုပ်၊(၂၀၁၉၊စက်တင်ဘာ)
- ကျောက်တည်ခြင်းအကြောင်း Dr အောင်ကျော်ထွန်း (ပါမောက္ခ) ဆီးနှင့်ကျောက်ကပ် (ပါရဂူ)။
- ဒေသနာနယ ဘာသာ ၊ စတုတ္ထနှစ် ၊ တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ် သင်ရိုးညွှန်းတမ်း ။
- ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ ၊ ဒုတိယနှစ် ၊ တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ် သင်ရိုးညွှန်းတမ်း ။
- ကျောက်ကပ်ရောဂါနှင့်မြန်မာ့အစားအစားများ၊ ဒေါက်တာလှကြည်(အာဟာရဆရာဝန်ကြီး)။
- Source From Internet.