မေးရွဲ့ပါးရွဲ့ရောဂါအား တိုင်းရင်းဆေးပညာဖြင့် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း

သန္တာဝင်း
ဦးစီးမှူး(ဖွံ့ဖြိုးရေး)
တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန

မေး - ဆရာမ မင်္ဂလာပါရှင့်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ မင်္ဂလာပါရှင်။

မေး - အခုတစ်ပတ်မှာတော့ သောတရှင်တွေ မေးထားကြတဲ့ မေးရွဲ့ပါးရွဲ့ရောဂါအကြောင်းကို သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်ကနေ ဆရာမကို မေးချင်ပါတယ်ရှင့်။ အရင်ဆုံး မေးရွဲ့ပါးရွဲ့ရောဂါရဲ့ အဓိပ္ပာယ်နဲ့ ဆေးပညာအခေါ်အဝေါ်လေးတွေကို မိတ်ဆက်ပေးပါဦးရှင့်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့၊ မေးရွဲ့ပါးရွဲ့ရောဂါကို မြန်မာဝေါဟာရအရ မေးရွဲ့ပါးရွဲ့လေဖြတ်ခြင်းလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ပါဠိဝေါဟာရအားဖြင့် အာဒိတလို့ခေါ်ပါတယ်။ အနောက်တိုင်းဆေးပညာမှာ Facial palsy လို့ခေါ်ပါတယ်။ တိုင်းရင်းဆေးပညာအယူအဆအရ မေးရွဲ့ပါးရွဲ့ရောဂါဆိုတာ ဝါတဒေါသရဲ့ ဇီဝလုပ်ငန်းတွေ ပျက်ယွင်းပြီး မျက်နှာတစ်ခြမ်း (သို့) မျက်နှာတစ်ခြမ်းက နဂိုပုံမှန် လုပ်ဆောင်ရမည့် အလုပ်များကို ကောင်းစွာမလုပ်နိုင်တော့တဲ့ရောဂါ ဖြစ်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ - အခုဆိုရင် မေးရွဲ့ပါးရွဲ့ရောဂါရဲ့ အခေါ်အဝေါ်တွေကို အခုလို စုံစုံလင်လင် သိခွင့် ရလို့ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင့်။ ဆက်ပြီးတော့ မေးရွဲ့ပါးရွဲ့ရောဂါ ဘာကြောင့် ဖြစ်တယ် ဆိုတာကိုလည်း ပြောပြပေးပါဦးရှင့်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ - မေးရွဲ့ပါးရွဲ့ရောဂါ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအမြင်အရ ပြောရရင် ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရဆိုတဲ့ သမုဋ္ဌာန်(၄)ပါးကို လွန်၊ ယုတ်၊ လွဲမှားစွာ ကျင့်သုံးဖန်များ တာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

ကံဆိုတဲ့ အပြုအမူအားဖြင့် ဆိုရင် - ဦးခေါင်းနဲ့အလေးအပင်တွေရွက်သယ်တာ၊ ဦးခေါင်းနှင့် ရင်ဘတ်ပိုင်းကို ပြင်းထန်စွာထိခိုက်မိတာ၊ စကားပြောတဲ့အခါ အလွန်အမင်း ကျယ်လောင် စွာပြောတာ၊ အလွန်အမင်း အဆက်မပြတ်ရယ်တာ၊ သန်းဝေတာ၊ နှာချေတာ၊ သက်တောင့် သက်သာမဖြစ်တဲ့ ခေါင်းအုံး၊ သစ်သား

လက်တန်းစတဲ့ မာကြောတဲ့အရာတွေကို ခေါင်းအုံးအိပ် တာ၊ နားအတွင်းပိုင်းမှာ ရောဂါဖြစ်တာတွေကြောင့် မေးရွဲ့ပါးရွဲ့ရောဂါ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အမျိုးသမီးတွေ ဓမ္မတာသွေးပေါ်သည့် ရက်မပြည့်သေးဘဲ ခေါင်းလျှော်တာ၊ ဆုံဆို့နာ၊ ရေယုံ၊ ဆီးချို၊ ပိုလီယို၊ ကာလသားရောဂါများနှင့် ယှဉ်တွဲပြီးဖြစ်တာ၊ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် သွေးဆုံးရှုံးမှုဖြစ်တာကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ လေ(၅)မျိုးထဲက ပါနလေ လမ်းလွဲပြီး ဦးခေါင်း၊ နဖူး၊ နှာခေါင်း၊ နှုတ်ခမ်း၊ မေး၊ မျက်လုံး များကို အပြစ်ပြုသောကြောင့် မေးရွဲ့ပါးရွဲ့ရောဂါ ဖြစ်လာပါတယ်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအားဖြင့်ဆိုရင် - စိုးရိမ်သောကများတာ၊ စိတ်ဖိစီးမှုများတာ၊ စိတ်အလိုမကျ ဖြစ်တာတွေ များလာတာကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဥတုအားဖြင့်ဆိုရင် - အလွန်အေးတဲ့ရာသီဥတု နံနက်စောစောမှာ ရေအေးနဲ့ မျက်နှာသစ်တာ၊ ကား၊ ဆိုင်ကယ်စီးတဲ့အခါ မျက်နှာကို လေအေးခံများတာ၊ ဦးခေါင်းနဲ့ နားအတွင်းပိုင်းကို လေအေးမိတာ၊ နေပူထဲကပြန်လာပြီး ပန်ကာလေခံတာ၊ ရေအေးချိုးတာတွေကြောင့်လည်း မေရွဲ့ပါးရွဲ့ရောဂါ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

အာဟာရအားဖြင့်ဆိုရင် - ချဉ်၊ ခါး၊ စပ် အရသာရှိတဲ့ အစားအစာတွေ၊ ကြေကျက်ခဲတဲ့ အစားအစာတွေကို အစားများတာ၊ ကွမ်းသီးကဲ့သို့ အလွန်မာကြောတဲ့ အစားအစာတွေကို ကိုက်ပြီးစားတာ၊ အစာစားသောက်မှုမမှန်တာ၊ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ရက်အတော် ကြာအောင် အစာမစားဘဲ အစာဖြတ်တာ၊ ဒါ့အပြင် အပူအအေးမမျှတဲ့ အပြုအမူတွေဖြစ်တဲ့ နေပူထဲကပြန်လာပြီး ရေခဲရေ သောက်တာတွေကြောင့်လည်း မေးရွဲ့ပါးရွဲ့ရောဂါ ဖြစ်စေနိုင်ပါ တယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ- မေးရွဲ့ပါးရွဲ့ရောဂါကို ဖြစ်စေတဲ့အကြောင်းတွေကို သိခဲ့ရပြီဆိုတော့ မေးရွဲ့ပါးရွဲ့ရောဂါဖြစ်တော့မည်ဆိုရင် ကြိုတင်သိနိုင်တဲ့ လက္ခဏာတွေရှိရင်လည်း ရှင်းပြ ပေးပါဦးရှင့်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ - မေးရွဲ့ပါးရွဲ့ရောဂါဖြစ်တော့မည်ဆိုရင် ကြိုတင်သိနိုင်တဲ့လက္ခဏာတွေကတော့- ဦးခေါင်းနားထင်ပိုင်းနေရာက ကိုက်တာ၊ မျက်ရိုးကိုက်တာ၊ ခေါင်းမူးတာ၊ နား၏နောက်ဘက်တွင် ရုတ်တရက်နာကျင်ကိုက်ခဲတာ၊ နားအူတာ၊ နားလေထွက်တာ၊ နားအတွင်းပိုင်းက အလွန်ယားတာ၊ ဒါ့အပြင် မကြာခဏ လျှာကိုက်မိတာ၊ မျက်ခုံး၊ မျက်ခမ်း၊ ပါး၊ နှုတ်ခမ်း နေရာတွေက ကွက်ပြီး အသားလှုပ်တာ၊ ရောဂါဖြစ်မည့်ဘက်ရှိ လည်ပင်း၊ သွားနဲ့ ပါးစပ် တစ်ဝိုက်က နာကျင်စွာခံစားရတာ၊ အတွေ့အထိ

မသိတာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဲလို ခံစားရတာတွေက ရက်အနည်းငယ် ကြာတဲ့အခါမှာ ရုတ်တရက် ပျောက်သွားတတ်ပြီး နောက်ပိုင်းမှာ မေးရွဲ့ပါးရွဲ့ရောဂါ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ - ဆက်ပြီးတော့ မေးရွဲ့ပါးရွဲ့ရောဂါဖြစ်ရင် ဘယ်လိုလက္ခဏာတွေ ခံစားရ နိုင်တယ်ဆိုတာကိုလည်း ပြောပြပေးပါဦးရှင့်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ - ရောဂါဖြစ်တဲ့ဘက်ရှိ မျက်လုံးက မပိတ်နိုင်ဘဲ မျက်ရည်တွေကျနေမယ်၊ မျက်စေ့ ပိတ်ခိုင်းလျှင် အပေါ်မျက်ခွံက အောက်ထိမပိတ်နိုင်ဘဲ ဟနေတာ၊ မျက်ခုံးမပင့်နိုင်တာ၊ ရောဂါဖြစ်တဲ့ဘက်က ကြွက်သားတွေ အားနည်းသွားတာကြောင့် ကျန်းမာတဲ့ဘက်က ကြွက်သားတွေ ဆွဲတဲ့ဘက်ကို မျက်နှာကရွဲ့သွားပါတယ်။ ရောဂါကျရောက်တဲ့ဘက်က ပါးစပ်မှ သွားရည်ထွက်ကျတာ၊ အစာစားတဲ့အခါ အစာထွက်ကျတာ၊ ပါးစောင်မှာအစာတွေ ကပ်ပြီး ကျန်နေတာ၊ ခံတွင်း အရသာပျက်တာ၊ စကားပြောတဲ့အခါမှာလည်း စကားမပီတာ၊ စကားထစ်တာ၊ လျှာထုတ်ကြည့်ရင်လည်း လျှာက ကောင်းတဲ့ဘက်အခြမ်းကို စောင်းနေ တတ်ပါတယ်။ မျက်နှာတစ်ခြမ်းထုံတာ၊ ကျဉ်တာတွေလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် နားအရင်းကနာတာ၊ လည်ပင်းကစောင်းနေတာ၊ ဦးခေါင်းတုန်တာ၊ ရောဂါဖြစ်တဲ့ ဘက်က လည်ပင်း၊ သွား၊ ပါး နေရာတွေက နာကျင်တာ၊ မျက်နှာတစ်ခြမ်းရောင်တာ၊ ပုံမှန်ထက် အကြားအာရုံလွန်ကဲတာတွေလည်းဖြစ်တတ်သလို အကြားအာရုံလျော့နည်းတာတွေလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ - မေးရွဲ့ပါးရွဲ့ရောဂါဖြစ်ရင် တိုင်းရင်းဆေးပညာအားဖြင့် ကုသပုံ တွေ ကိုလည်း ပြောပြပေးပါဦးရှင့်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ - မေးရွဲ့ပါးရွဲ့ရောဂါကို တိုင်းရင်းဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းတွေမှာ ကျွမ်းကျင် ပညာရှင်တွေနဲ့ စနစ်တကျ ကုသပေးလျှက်ရှိပါတယ်။ တိုင်းရင်းဆေးပညာနည်းစနစ်နဲ့ ကုသမှုပေးတဲ့အခါမှာ ဆီး ဝမ်း လေ မှန်စေရန်၊ ပါနလေသွားရာလမ်းကြောင်း ဖြောင့်မှန်စေရန်၊ အာရုံကြောနှင့် ကြွက်သားများ အားကောင်းစေပြီး ရောင်တင်းမှုကို သက်သာစေရန် ဆေးတွေ၊ ကုထုံးတွေကို ရွေးချယ်ကုသပေးပါတယ်။ ဆေးတိုက်ကျွေး ကုသတဲ့အခါမှာ ဌာနသုံးတိုင်းရင်းဆေးတွေ ဖြစ်တဲ့ ဟလိဒ္ဒစုဏ္ဏာင်္ဂနမ်းဆေး၊ ဝိတ္ထမ္ဘိတဆီးဆေး၊ စက္ခုပါလဆေး၊ သည်းခြေဆေး၊ သွေးဆေးနီကြီး၊ ဆေးပုလဲက

လာဝ်၊ လေးညှင်းကလာဝ်၊ ပြည်လုံးချမ်းသာဆေး၊ နန်းတွင်း လျှာပွတ်ဆေး၊ အစာကြေလေပုပ်ထုတ်ဆေး၊ အကင်းဆယ်ပါးဆေး၊ အနုမြူမန်းဆေး၊ အဘိဉာဉ် စတဲ့ဆေးတွေကို လူနာအား စမ်းသပ်စစ်ဆေးပြီးမှ တိုက်ကျွေးကုသပေးပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ကုထုံးတွေအနေနဲ့ လူနာနဲ့ ရောဂါရဲ့ အခြေအနေပေါ်မူတည်ပြီးတော့ ပဉ္စကမ္မနည်း စနစ်ဖြင့် ကုသပေးတာ၊ ဆေးအဆီလိမ်းပေးတာ၊ ဆေးကြပ်ထုပ်ထိုးတာ၊ လိမ်းဆေးပေးတာ၊ ဆေးကပ်တာ၊ အကြောပြုပြင် ကုသပေးတာ၊ လေ့ကျင့်ခန်း ပေးတာ စတဲ့ ကုထုံးနည်းစနစ် တွေနဲ့ ကုသပေးပါတယ်။ ဆေးကုသတဲ့အခါမှာ ရောဂါဖြစ်တဲ့ကြာချိန်၊ လူနာရဲ့ခံနိုင်ရည်အား၊ ရောဂါရဲ့အခြေအနေပေါ် မူတည်ပြီး အခုပြောခဲ့တဲ့ ဆေးတွေ၊ ကုထုံးတွေကို ရွေးချယ်ကုသ ပေးတာဖြစ်ပါတယ်။ အဲတာကြောင့် ရောဂါဖြစ်လို့ တိုင်းရင်းဆေးဖြင့် ကုသမှုခံယူတဲ့အခါမှာ ဆေးတွေကို မိမိဘာသာရွေးချယ် သောက်သုံးတာတွေမလုပ်ဘဲ တတ်ကျွမ်းနားလည်တဲ့ တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်တွေနဲ့ စနစ်တကျ ကုသပေးနေတဲ့ တိုင်းရင်းဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းတွေမှာ ကုသမှုခံယူပါလို့ တိုက်တွန်းပြောကြားလိုပါတယ်။

- အထူးသတိပြုရမှာက ရောဂါဖြစ်ပြီး တစ်ပတ်အတွင်း အကြောပြုပြင်တာကို လုံးဝ မလုပ်ရပါဘူး။ အဲဒီအချိန်မှာ အကြောပြုပြင်တာတွေလုပ်လျှင် အာရုံကြောနဲ့ ကြွက်သားတွေ ကို ပိုပြီးရောင်စေတဲ့အတွက် ရောဂါကိုပိုဆိုးစေပါတယ်။ အဲဒီနောက်ပိုင်းမှ လူနာနဲ့ ရောဂါရဲ့ အခြေအနေပေါ်မူတည်ပြီး လိုအပ်တဲ့ အကြောထောက်ကွက်တွေကို ပြုပြင် ပေးရပါတယ်။

မေး - မေးရွဲ့ပါးရွဲ့ရောဂါမှာ အသုံးပြုနိုင်တဲ့ ဆေးပင်ဖက်ဝင်အပင်တွေကိုလည်း ပြောပြပေးပါဦးရှင့်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ - ကြောင်ပန်းရွက်၊ ကြက်ဆူရိုးနီ၊ လင်းနေ၊ ရှောက်ရွက်၊ မြင်းခွါရွက်၊ သက်ရင်းကြီး ရွက်တို့က မေးရွဲ့ပါးရွဲ့ရောဂါကုသရာမှာ အာနိသင်ရှိတဲ့ ဆေးဖက်ဝင်အပင်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ - အခုဆိုရင် မေးရွဲ့ပါးရွဲ့ရောဂါနဲ့ပတ်သက်ပြီး တော်တော်များများ ကိုလည်း သိခဲ့ရပါတယ်။ ရောဂါမဖြစ်အောင် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမှာတွေကိုလည်း ပြောပြ ပေးပါဦးရှင့်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ - လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမှာတွေကတော့ - ပူ၊ ခါး၊ စပ် အရသာရှိတဲ့အစားအစာတွေ၊ ရှောက်ရွက်၊ ဒန့်သလွန်ရွက်၊ ကြက်သား၊ ဆိတ်သား၊

ငါးကြင်း၊ ငါးရံ့၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ချင်း စတာတွေကို စားပေးတာ၊ ပူပူနွေးနွေးရှိတဲ့ ဆန်ပြုတ်၊ စွပ်ပြုတ်၊ မြူစွမ်၊ ကော်ဖီ၊ ရေနွေး သောက်တာ၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုလုပ်တာ၊ စိတ်ကိုတည်ငြိမ်စေတဲ့ တရားထိုင်တာ၊ ပုတီး စိပ်တာတွေကို ပြုလုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။ မျက်စိကောင်းစွာပိတ်မရသဖြင့် မျက်စိထဲဖုန်မှုန့်နှင့် ပိုးကောင် များမဝင်ရောက်နိုင်အောင် နေ့ဘက်မှာ နေကာမျက်မှန်တပ်တာ၊ အိပ်တဲ့အခါ အဝတ်ပါးပါး (သို့မဟုတ်) မျက်လုံးအကာပါးပါးအုပ်ပြီးအိပ်တာ၊ မျက်နှာသစ်တဲ့အခါ ရေခပ်နွေးနွေးနဲ့ မျက်နှာသစ်တာ၊ ရေနွေးငွေ့ရှူတာတွေ လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့- ဆက်ပြီးတော့ ရှောင်ကြဉ်ရမှာတွေကိုလည်း ပြောပြပေးပါဦးရှင့်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့- ရှောင်ကြဉ်ရမှာတွေကတော့ - အငန်အရသာရှိတဲ့ အစားအစာတွေ၊ အအေးချိုဆိမ့်ဖန် အရသာရှိတဲ့ အစားအစာတွေကို ရှောင်ကြဉ်ပေးရပါမယ်။ စကားများများပြောတာ၊ အအေးခံ များတာ၊ အေးတဲ့အချိန်မှာ ရေချိုးတာ၊ ရေအေးချိုးတာတွေကို ရှောင်ကြဉ်ပေးရပါမယ်။ ဦးဏှောက်နှင့် အာရုံကြောများ အနားရစေရန်လိုအပ်ပြီး မျက်စိကို အလင်းရောင်စူးရှစွာ ဝင်ရောက်တာကို ကာကွယ်ရန်အတွက် ဖုန်းသုံးတာ၊ ကွန်ပျူတာသုံးတာ၊ တီဗွီကြည့်တာ တွေကို ရှောင်ကြဉ်ပေးရပါမယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ- အခုဆိုရင် မေးရွဲ့ပါးရွဲ့ရောဂါရောဂါနဲ့ပတ်သက်ပြီး တော်တော် များများ သိခွင့်ရခဲ့ပါပြီး ဆက်လက်ပြီး သောတရှင်တွေကို ဘာများမှာကြားချင် ပါသေးလဲရှင့်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ - တိုင်းရင်းဆေးပညာအယူအဆအရဆိုရင် အလွန်ပိန်ကြုံတဲ့သူ၊ ကိုယ်ခံအား အလွန် နည်းတဲ့သူ၊ ရောဂါဖြစ်ရာဘက် မျက်လုံးအိမ်ကလှုပ်ရှားမှုမရှိတဲ့သူ၊ စကားတောက်လျှောက်ထစ် တဲ့သူ၊ ရောဂါဖြစ်ပြီး (၃)နှစ်ကြာသည်အထိ ကုသ၍ မပျောက်ကင်းသူ၊ ဦးခေါင်း၊ ခြေ၊ လက် တုန်တာတွေနဲ့ တွဲပြီးဖြစ်နေတဲ့သူတွေက စိတ်ဓာတ်မကျဘဲ စိတ်ရှည်လက်ရှည်နဲ့ ကုသမှု ခံယူရမှာဖြစ်ပြီး ဆေးကုသမှုခံယူရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ၊ အခုလို မေးရွဲ့ပါးရွဲ့ရောဂါနဲ့ပတ်သက်ပြီး သောတရှင်တွေ ကျန်းမာရေး ဗဟုသုတရအောင် ဆွေးနွေးပြောပြပေးတဲ့ ဆရာမကို ကျေးဇူးတင်ပါ တယ်ရှင့်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့။ ကျမကလည်း သောတရှင်တွေ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတတိုးပွားအောင် ပြောပြခွင့်ရလို့ မြန်မာ့အသံကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင့်။

ကျမ်းကိုး-

- Babu, S. S. (2006). The Principles and Practice of Kaya Cikitsa (Ayurveda's Internal Medicine). Vol 3. Chaulha
- nbha Orientia, Varan India.
- Department of Traditional Medicine, University of Traditional Medicine, Massothetapy, 4th Year. Pp, 45-49.
- ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန၊ မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာ၊ စံညွှန်းကုထုံး၊ ၂၀၁၃ ခုနှစ်၊ မျက်၊ ၆၉-၇၅။
- ကြည်လွင်မြင့်(မုဒြာ)၊ အလစ်ချောင်းနေသော လေဖြတ်ရောဂါ၊ ၂၀၁၁ ခုနှစ်၊ အလင်းသစ်စာပေ၊ မျက်၊ ၁၀၇-၁၂၄။
- မှီ (ဆရာ) နှင့် လှတင်(ဦး)၊ ၁၉၆၄၊ မာဓဝနိဒါန်းဆေးကျမ်းကြီး (ပထမတွဲ)။ ဇမ္ဗူမိတ်ဆွေ ပိဋကတ်ပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကုန်၊ မျက်၊ ၃၉၀-၃၉၆။