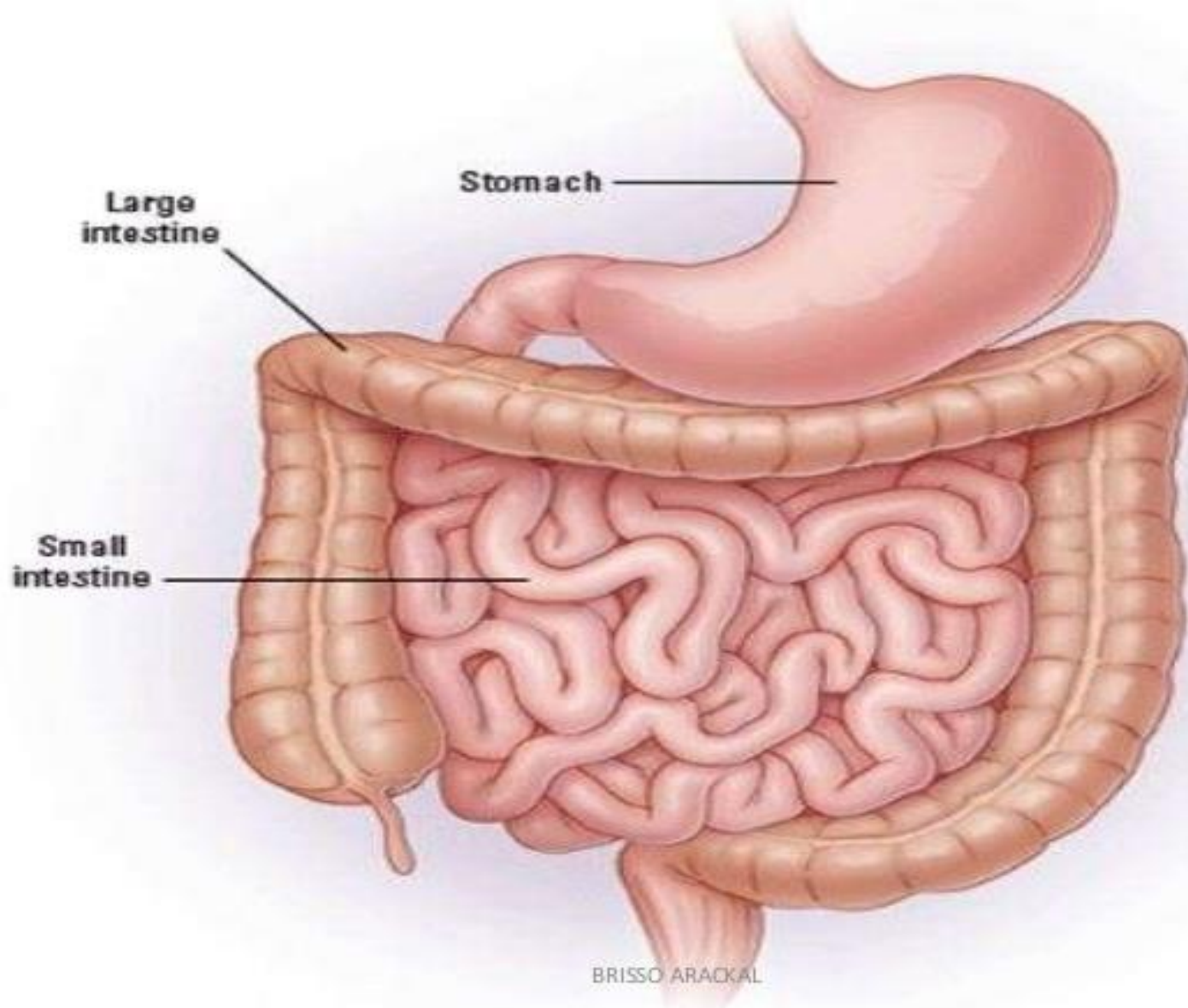


အစာအိမ်အူလမ်းကြောင်းရောဂါ

ပါမောက္ခဒေါက်တာသိန်းမြင့်
ပါမောက္ခ/ဌာနမှူး
အစာအိမ်နှင့်အူလမ်းကြောင်းဌာန
ရန်ကုန်ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီး
ဆေးတက္ကသိုလ်(၁)၊ရန်ကုန်။

UMFCCI
28.5.2017





အဖြစ်များသောရောဂါလက္ခဏာများ

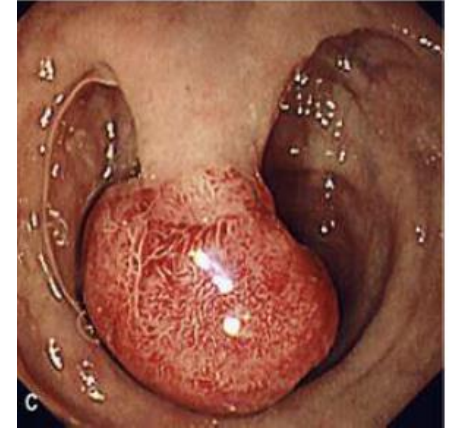
- ၁ အစာမကြေခြင်း
- ၂ ဝမ်းချုပ်ခြင်း
- ၃ ဝမ်းဗိုက်အတွင်းအလုံးပေါ်ခြင်း
- ၄ ရေဖျဉ်းစွဲခြင်း
- ၅ ဗိုက်နာခြင်း
- ၆ ရင်ပူခြင်း
- ၇ အစားအသောက်ပျက်ခြင်း
- ၈ ဝမ်းလျှော့ခြင်း
- ၉ အသားဝါခြင်း
- ၁၀ ဗိုက်တင်းခြင်း
- ၁၁ ပျို့အန်ခြင်း
- ၁၂ အစာမမျိုနိုင်ခြင်း
- ၁၃ အရိုးစူးခြင်း
- ၁၄ သွေးအန်ခြင်း
- ၁၅ ဝမ်းအမည်းသွားခြင်း၊ သွေးဝမ်းသွားခြင်း။

အဖြစ်များသောရောဂါများ

- ၁ အစာအိမ်အနာ
- ၂ အစာအိမ်ရောင်ခြင်း
- ၃ အသည်းခြောက်ခြင်း
- ၄ အစာအိမ်အနာမရှိသော အစာမကြေရောဂါ
- ၅ အူလမ်းကြောင်းလှုပ်ရှားမှုမမှန်သောရောဂါ
- ၆ သန်ကောင်
- ၇ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ
- ၈ လိပ်ခေါင်း
- ၉ သည်းခြေအိတ်ကျောက်တည်ခြင်း
- ၁၀ သည်းခြေပြွန်ကျောက်တည်ခြင်း
- ၁၁ ကင်ဆာ (အစာအိမ်၊ အစာမျိုပြွန်၊ အသည်း၊ အူမကြီး၊ သရက်ရွက်၊ သည်းခြေပြွန်)
- ၁၂ အူလမ်းကြောင်း တီဘီရောဂါ

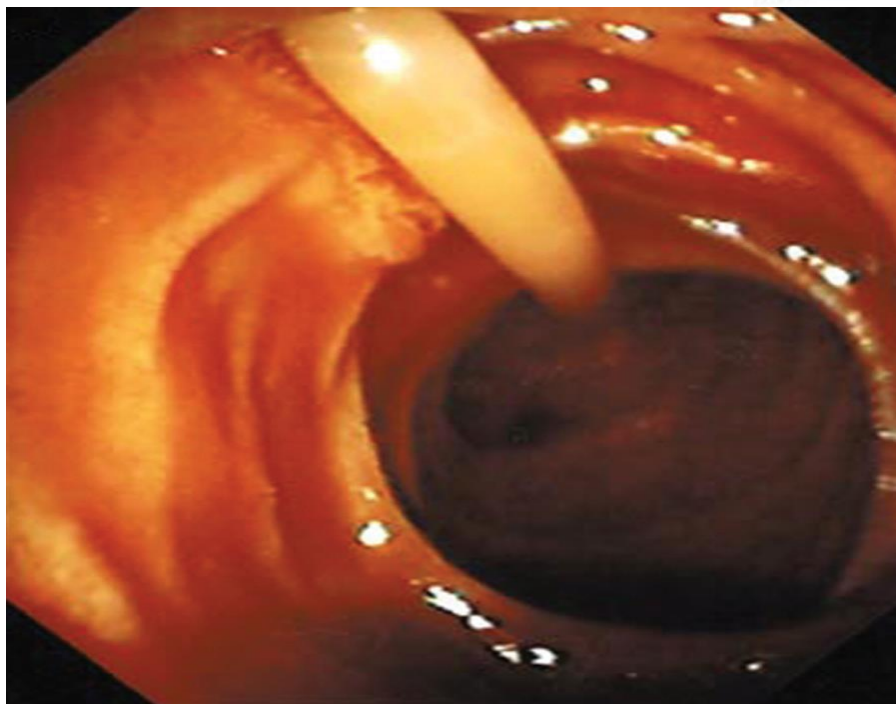
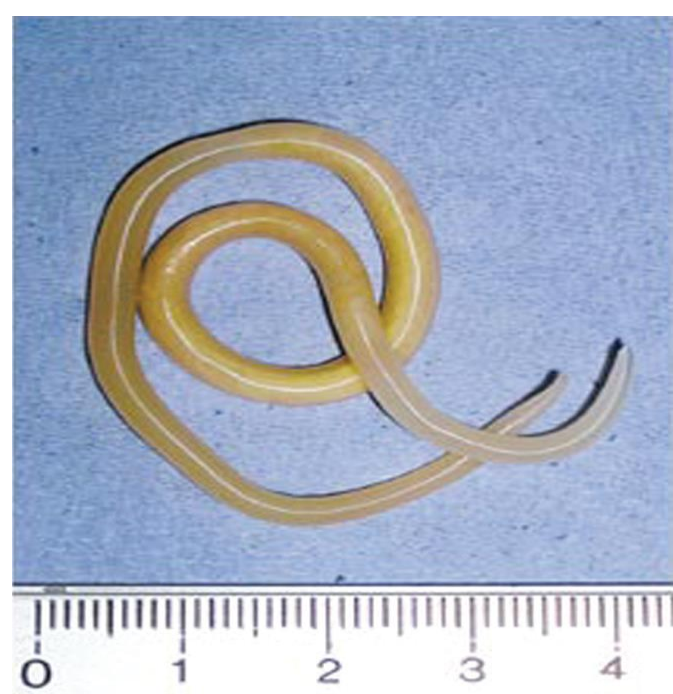
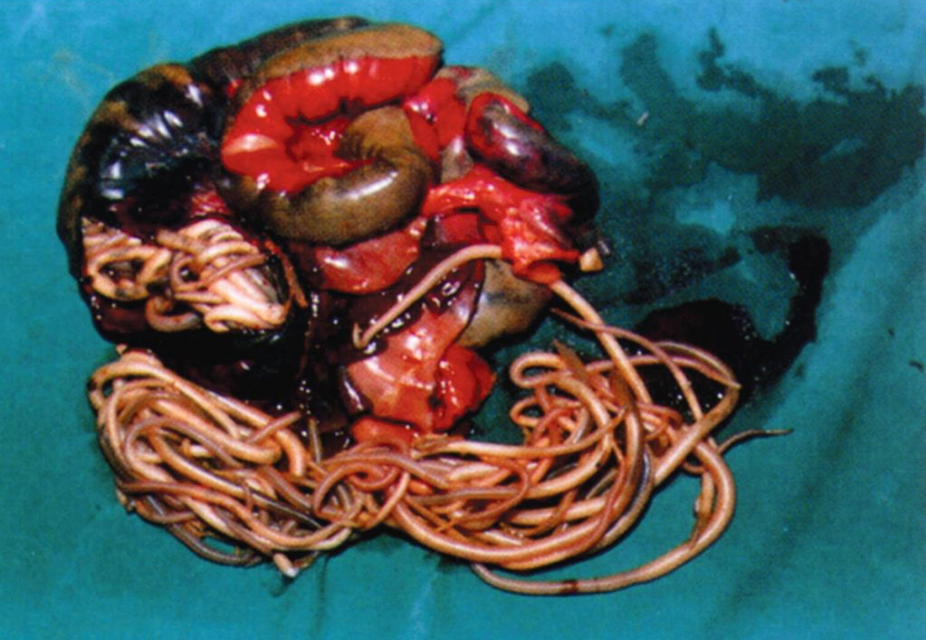
မျိုးရိုးလိုက်သောရောဂါများ

- ၁ အူလမ်းကြောင်းအသားပိုများ
- ၂ အစာမျိုပြွန်ကင်ဆာ
- ၃ အစာအိမ်ကင်ဆာ
- ၄ အသည်းကင်ဆာ
- ၅ အူမကြီးကင်ဆာ
- ၆ သရက်ရွက်ကင်ဆာ
- ၇ သည်းခြေပြွန်ကင်ဆာ
- ၈ အူရောင်၊ အူနာရောဂါ(IBD)
Inflammatory Bowel Disease



ကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ

- ၁ အသည်းရောင်အသားဝါ (A, B, C)
- ၂ H pylori အစာအိမ်ရောဂါပိုး
- ၃ အမီးဘားဝမ်းကိုက်ပိုး
- ၄ ရှိဂဲလားဝမ်းကိုက်ပိုး
- ၅ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ
- ၆ သန်ကောင်ရောဂါ(၆လ တစ်ကြိမ်သန်ချရန်)

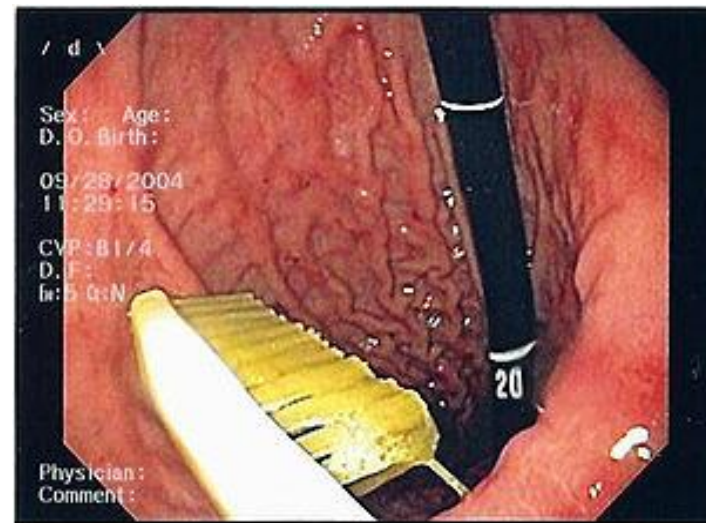


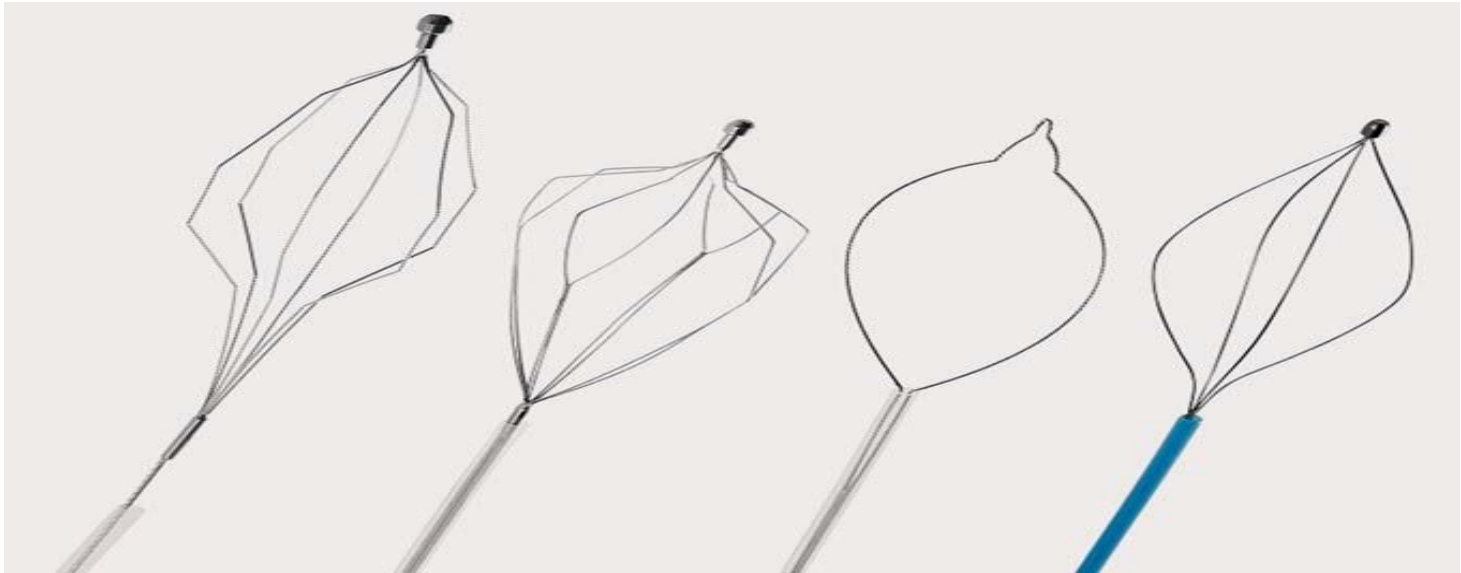
Foreign Body

- ၁ ငါးရိုး
- ၂ ကြက်ရိုး
- ၃ ငါးများချိတ်
- ၄ အကြွေစေ့
- ၅ ဘက်ထရီ
- ၆ သြဇာစေ့
- ၇ မန်ကျည်းစေ့

(မှန်ပြောင်းဖြင့် အမြန်ဆုံးထုတ်ယူရန် လိုအပ်ပါသည်။)



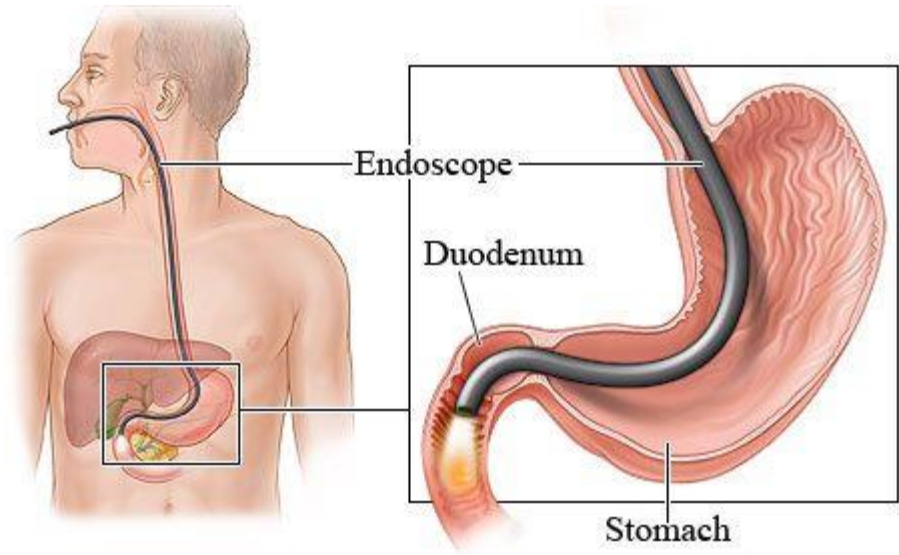




အစာအိမ်မှန်ပြောင်းကြည့်ခြင်း

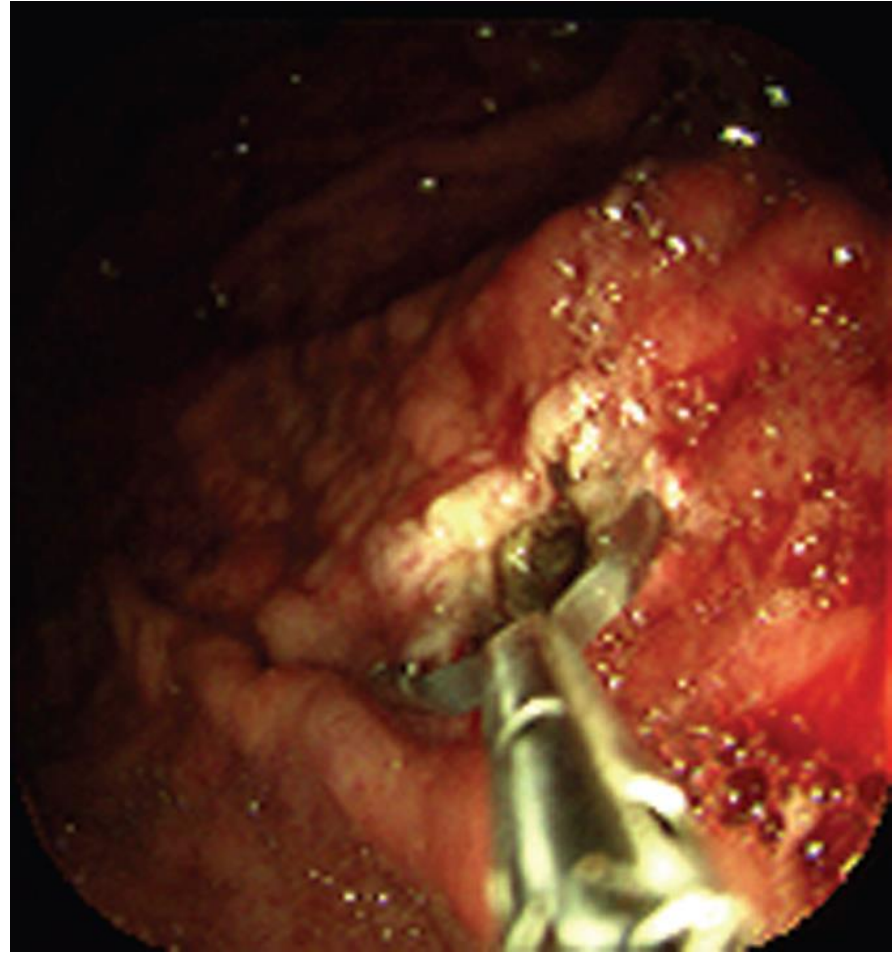
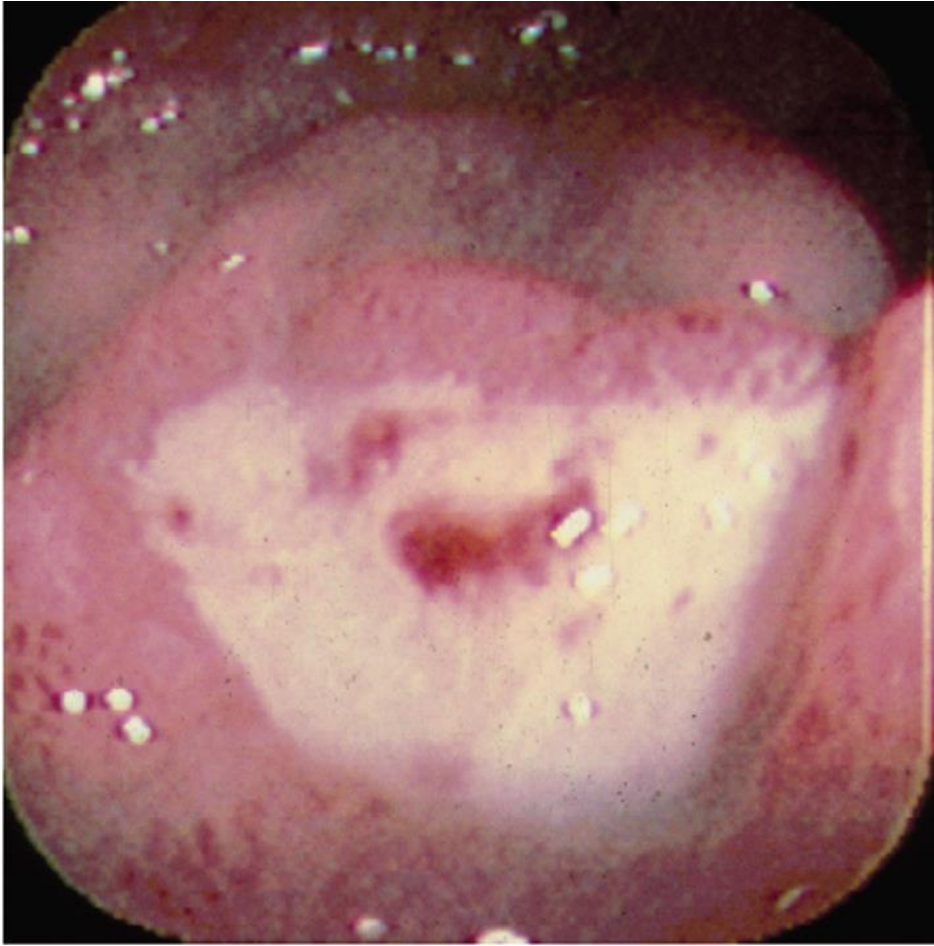
- ၁ အစာမကြေရောဂါ
- ၂ နာတာရှည်ပျို့အန်ခြင်း
- ၃ သွေးအန်ခြင်း
- ၄ ဝမ်းအမည်းသွားခြင်း
- ၅ အစာမမျိုနိုင်ခြင်း
- ၆ အသည်းခြောက်ရောဂါ
- ၇ ဝမ်းဗိုက်အလုံးပေါ်ခြင်း
- ၈ သွေးအားနည်းခြင်း

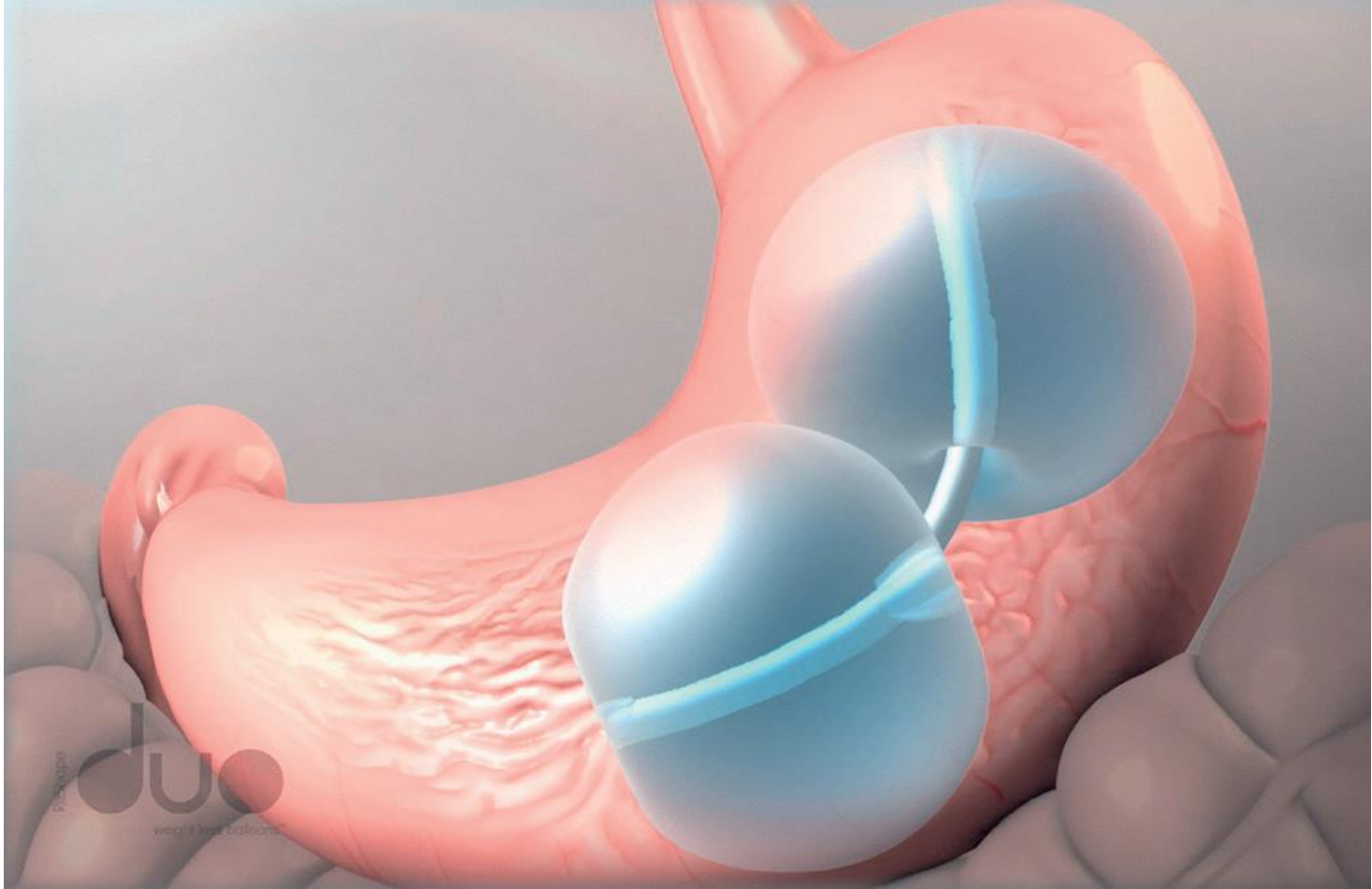
၉ ဓါတ်မှန်၊ တယ်လီဗေးရှင်းအထရာဆောင်း၊
ကွန်ပျူတာဓါတ်မှန် များတွင် ရောဂါတွေ့ရှိခြင်း။
၁၀ အစာအိမ်ကင်ဆာခွဲပြီးတစ်နှစ်ပြည့်ခြင်း။

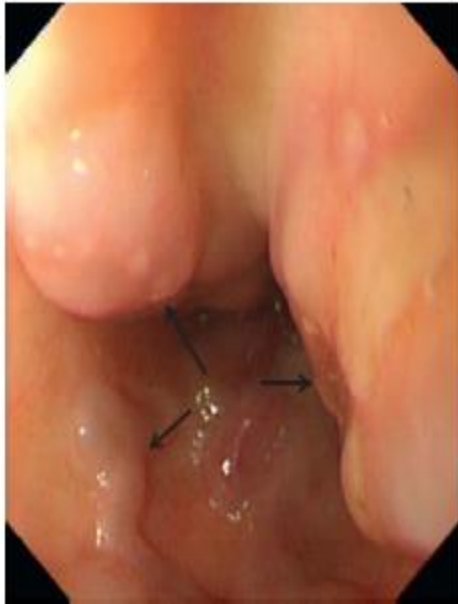
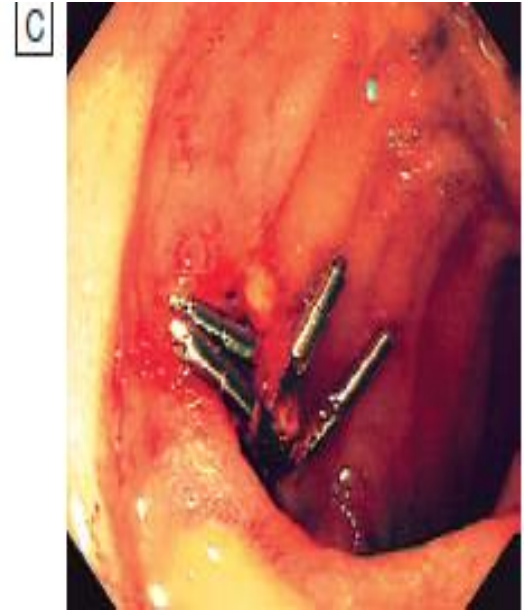
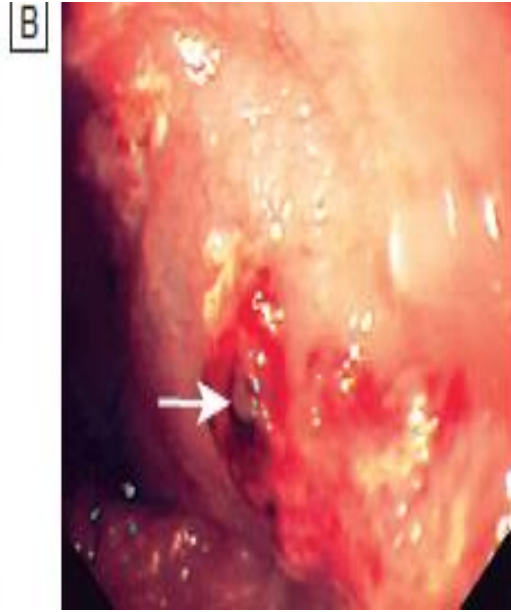
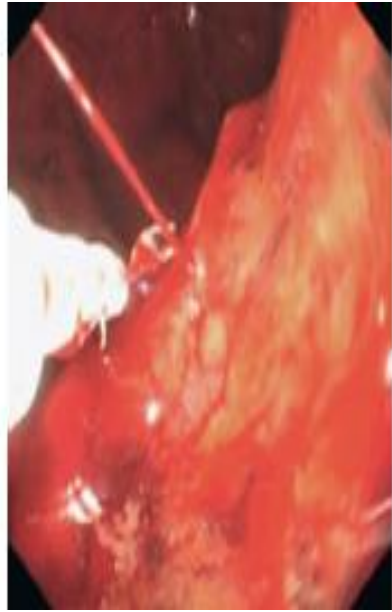


အစာအိမ်မှန်ပြောင်းကြည့်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

- ၁ ရောဂါကိုတိကျစွာရှာဖွေနိုင်ခြင်း
- ၂ အသားစယူနိုင်ခြင်း
- ၃ အစာအိမ်ပိုးစစ်ဆေးပေးနိုင်ခြင်း
- ၄ လိုအပ်သောကုသမှုတစ်ပြိုင်တည်းလုပ်နိုင်ခြင်း
- ၅ ရောဂါအခြေအနေကို ဆုံးဖြတ်ပေးနိုင်ခြင်း
- ၆ ဆရာဝန်ကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်ခြင်း





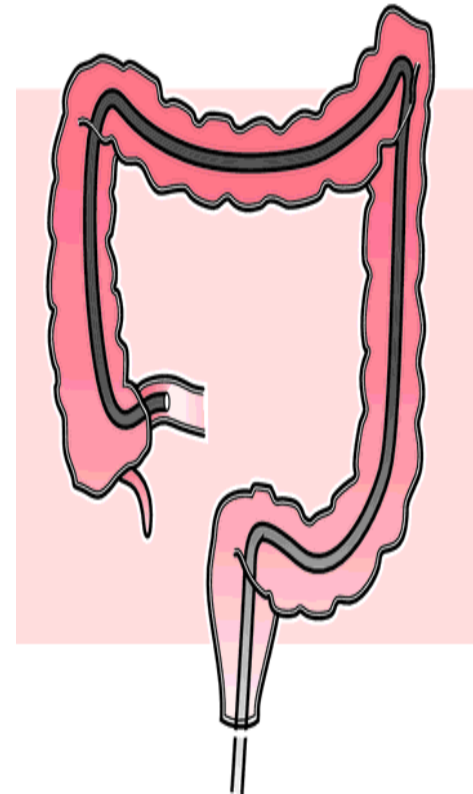


မှန်ပြောင်းကြည့်ခြင်း ဆိုးကျိုးများ

- ၁ အစာအိမ်ပေါက်ခြင်း (11000တွင် ၁ယောက်)
- ၂ သွေးထွက်ခြင်း 0.5%
- ၃ ရောဂါပိုးကူးစက်ခြင်း (အေပိုး၊ ဘီပိုး၊ စီပိုး၊ အစာအိမ်ပိုး၊ HIV ပိုး)
- ၄ မေ့ဆေး၊ ထုံဆေး၏ ဆိုးကျိုးများ 1 in 170 to 1 in 100,000
- ၅ ကုန်ကျစရိတ် (၁ သောင်းခွဲ ၊ ၁သိန်းခွဲ၊ ၈ သိန်း၊ ၁၂ သိန်း)

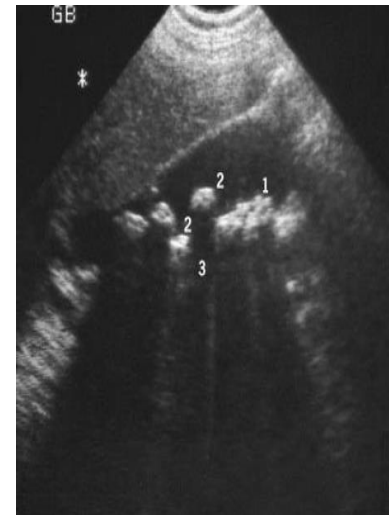
အူမကြီးမှန်ပြောင်းကြည့်ခြင်း

- ၁ ဝမ်းသွားသွေးပါခြင်း
- ၂ နာတာရှည်ဝမ်းလျှောခြင်း
- ၃ ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းချုပ်ဖြစ်ခြင်း
- ၄ ဓါတ်မှန်၊ တယ်လီဗေးရှင်းအထရာဆောင်း၊ ကွန်ပျူတာဓါတ်မှန် များတွင် ရောဂါတွေ့ရှိခြင်း။
- ၅ ဝမ်းစစ်ဆေးမှုတွင် သွေးအနည်းငယ် တွေ့ခြင်း။
FOB positive
- ၆ အသက် ၅၀ ပြည့်ပြီးသူတိုင်း အူမကြီးကင်ဆာရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးခြင်း
- ၇ အူမကြီးကင်ဆာခွဲစိတ်ပြီး ၁ နှစ်ပြည့်ခြင်း
- ၈ အူမကြီးအသားပို ဖြတ်တောက်ပြီး ၁ နှစ် (သို့) ၂နှစ်
- ၉ အူမကြီးကင်ဆာ မျိုးရိုးရှိသူများ

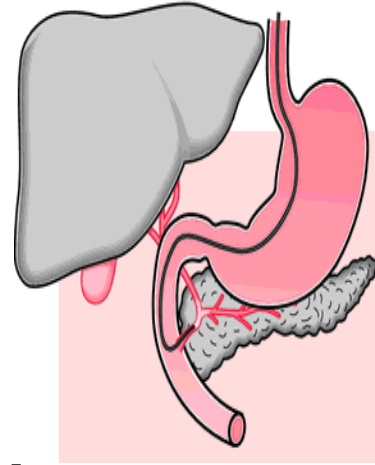


USG (ဝမ်းဗိုက်တီဗီရိုက်ခြင်း)

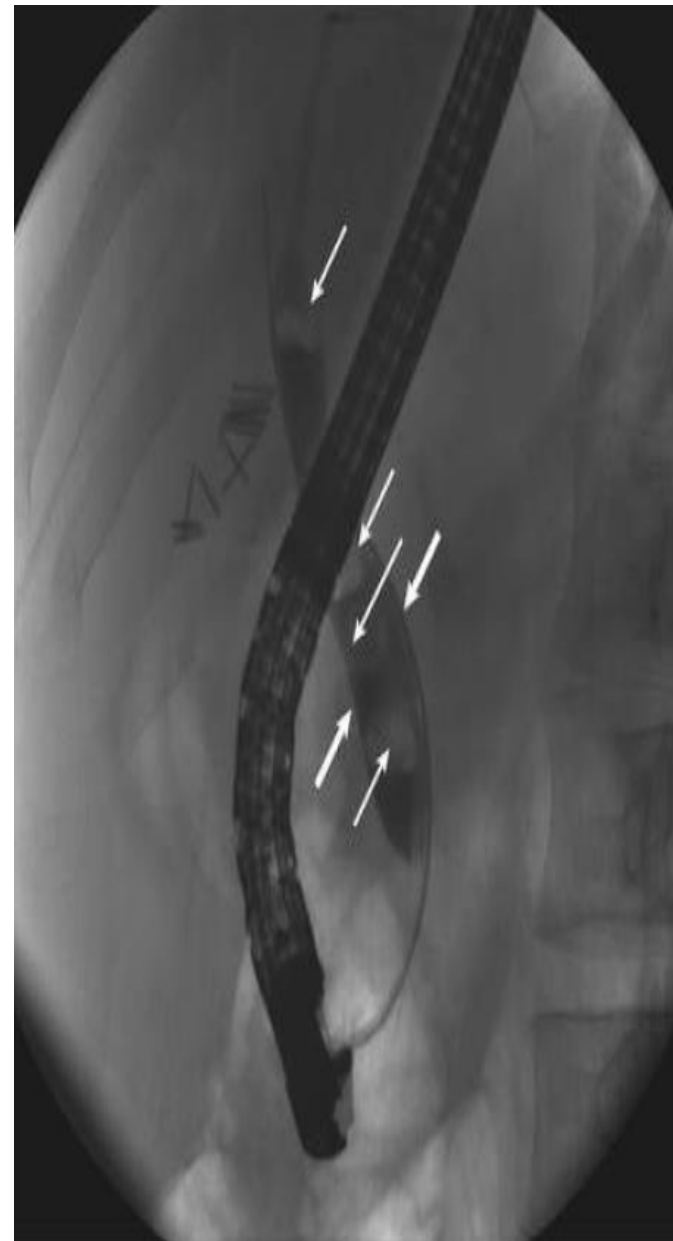
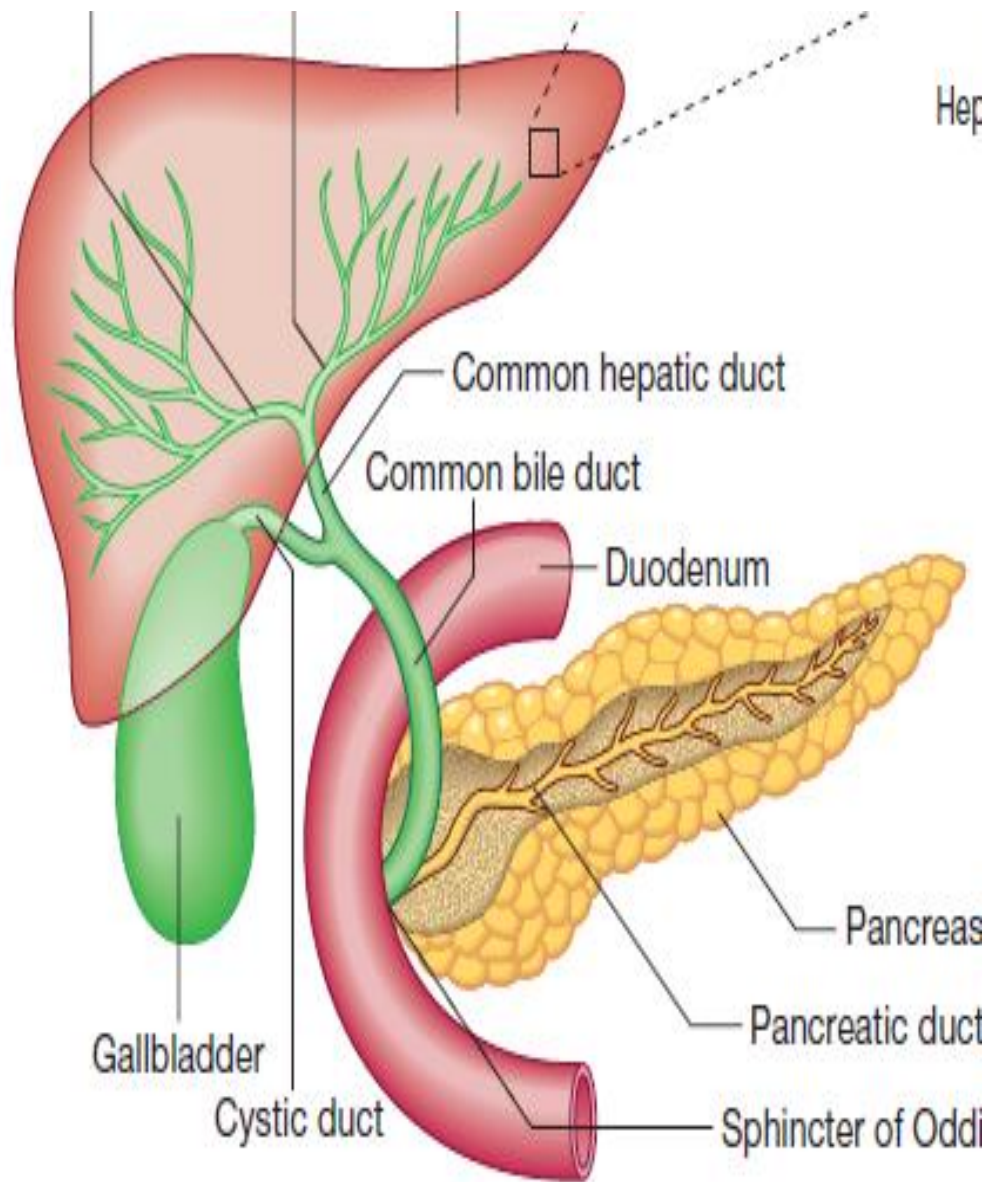
- ၁ အသည်းခြောက်ခြင်း
- ၂ အသည်းကင်ဆာ
- ၃ သည်းခြေအိတ်ကျောက်တည်ခြင်း
- ၄ သည်းခြေပြွန်ကျောက်တည်ရောဂါ
- ၅ ရေဖျဉ်းရောဂါ
- ၆ အကြိတ်
- ၇ အစာအိမ်နှင့်အူနံရံထူခြင်း
- ၈ အသည်းအဆီဖုံးခြင်း
- ၉ ဘေလုံးကြီးခြင်း
- ၁၀ သရက်ရွက်ရောဂါများ
- ၁၁ ဆီးလမ်းကြောင်းရောဂါများ
- ၁၂ သားဖွားမီးယပ်ရောဂါများ

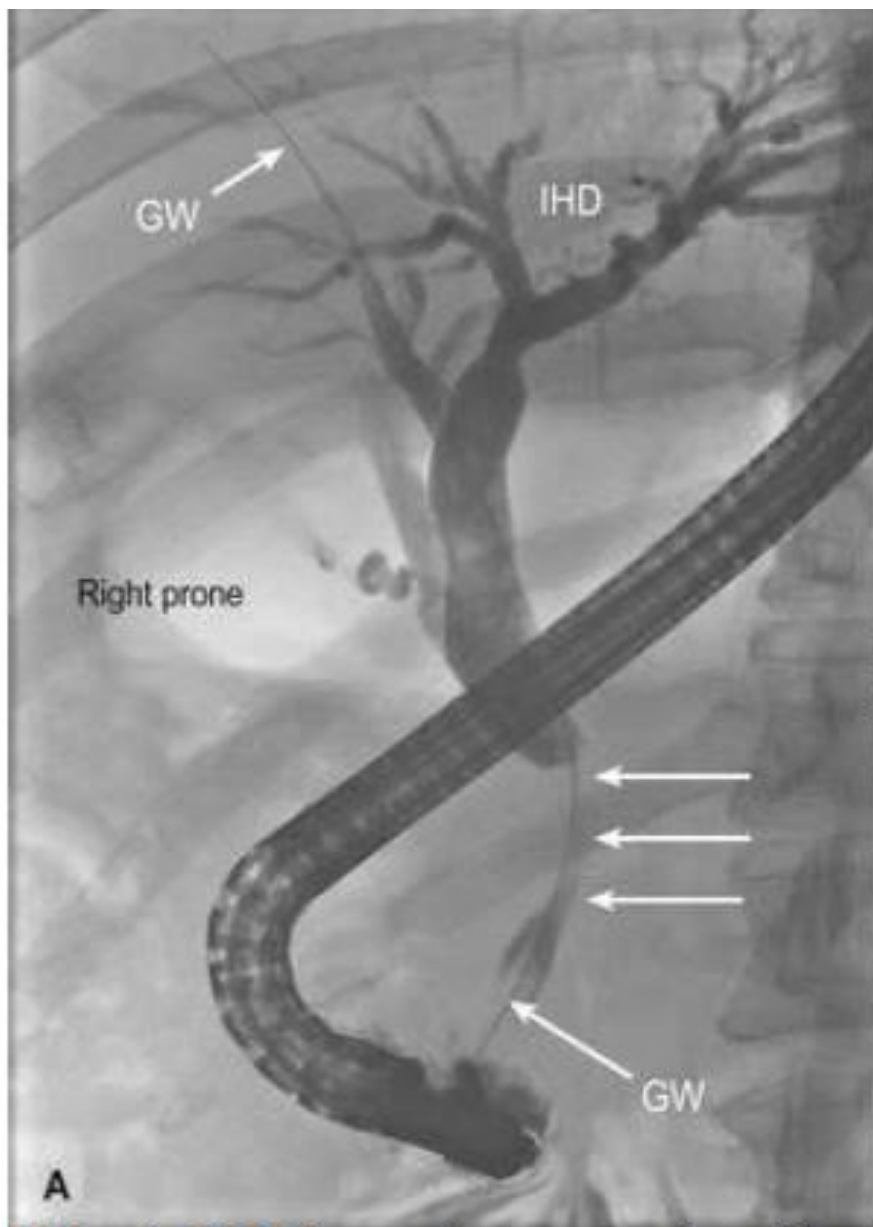


ERCP (သည်းခြေပြွန်နှင့် သရက်ရွက်ပြွန်လမ်းကြောင်း မှန်ပြောင်းကြည့်ခြင်း)



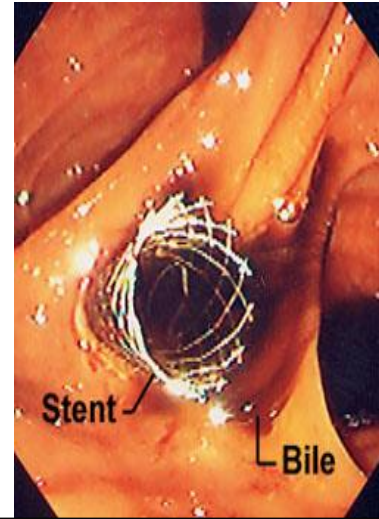
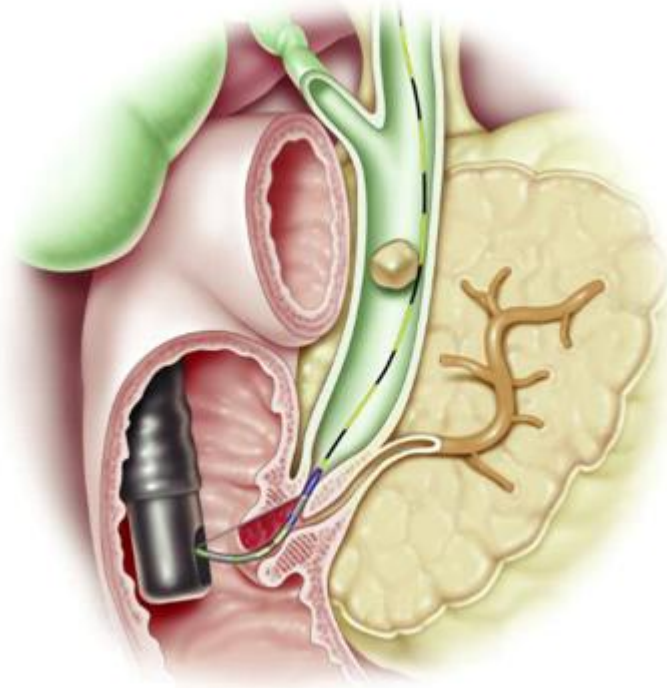
- ၁ သည်းခြေပြွန်နှင့်သရက်ရွက်ပြွန်တွင်
ကျောက်တည်ခြင်း၊ ဒဏ်ရာရခြင်း၊
သန့်ကောင်ဝင်ခြင်း၊ လမ်းကြောင်းကျဉ်းခြင်း၊
ကင်ဆာဖြစ်ခြင်း
- ၂ သည်းခြေပြွန်နှင့်သရက်ရွက်ပြွန် ပိတ်ခြင်း
- ၃ ကုန်ကျစရိတ် (၄သောင်းခွဲ၊ ၄ သိန်း၊ သိန်း ၅၀)







ER

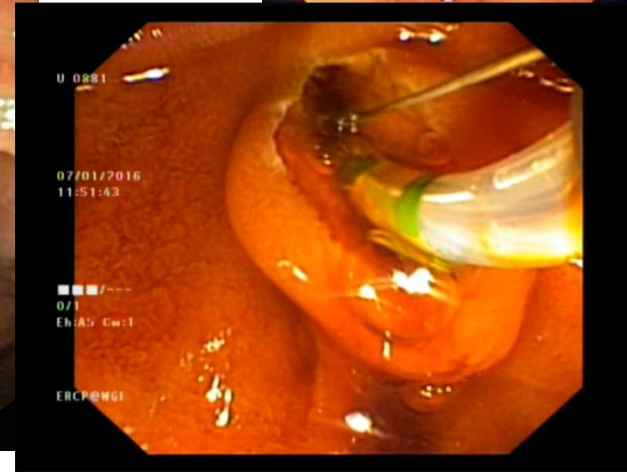
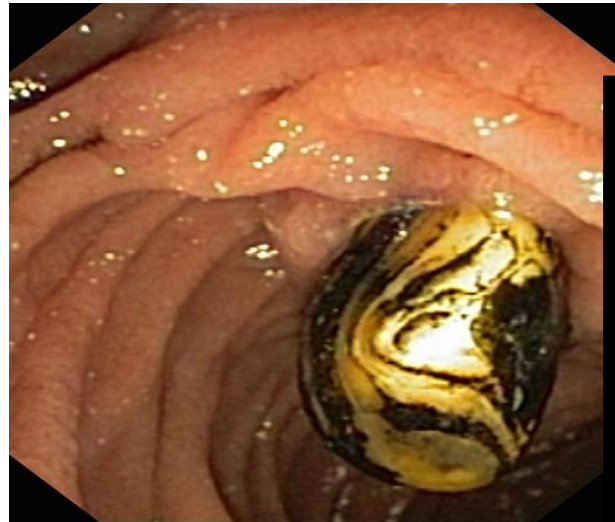


Stent

Bile



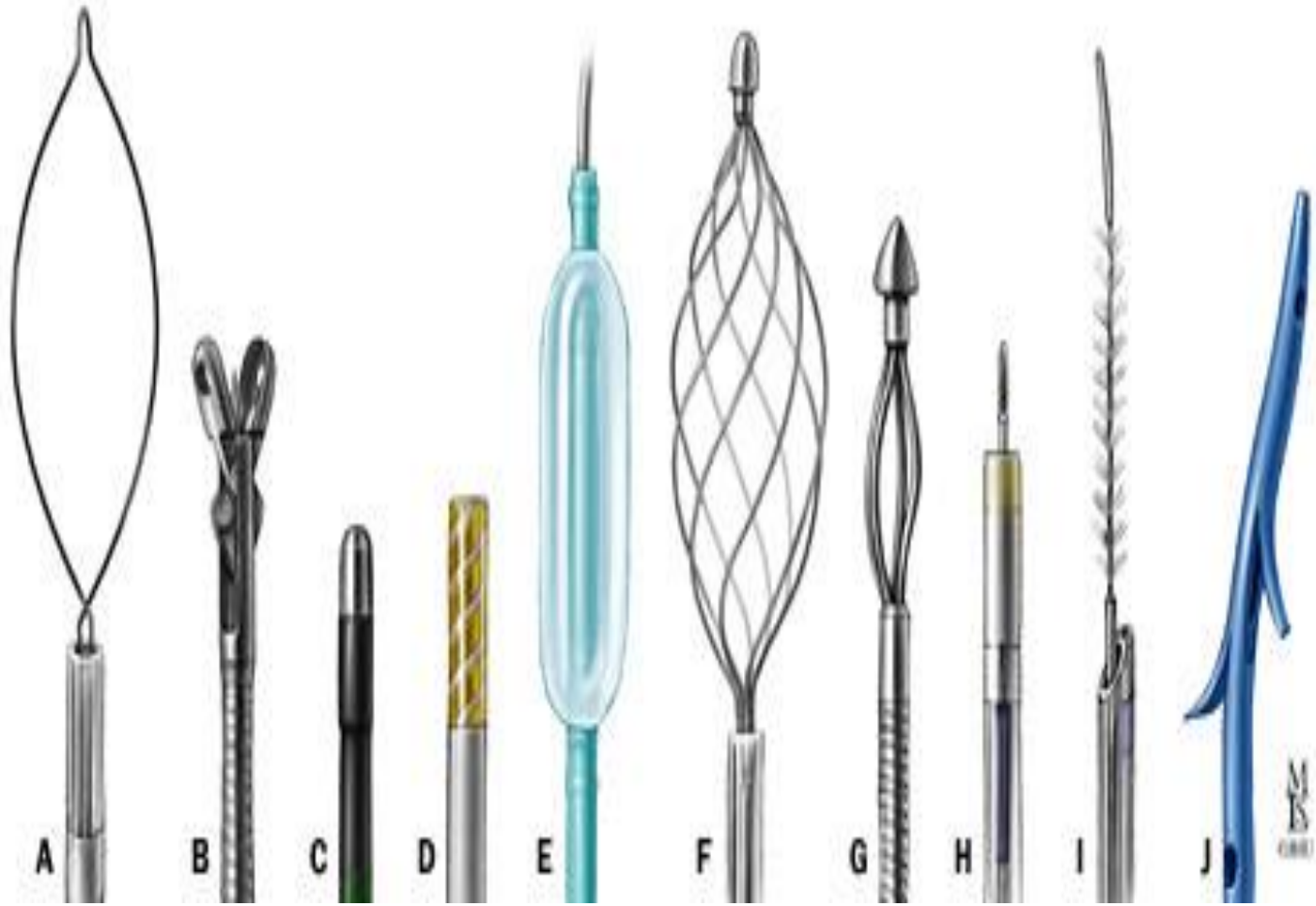
Stent draining
bile duct



U 0881

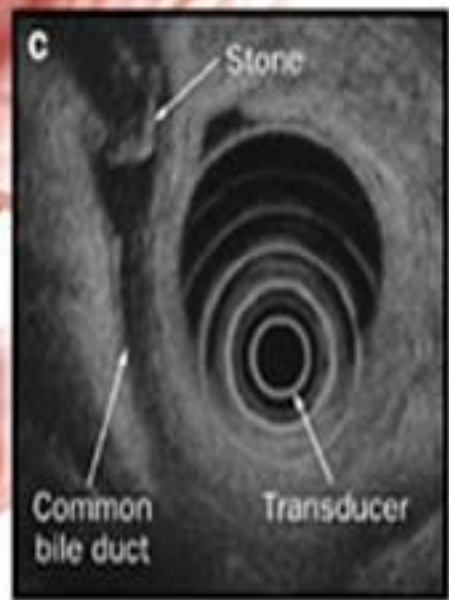
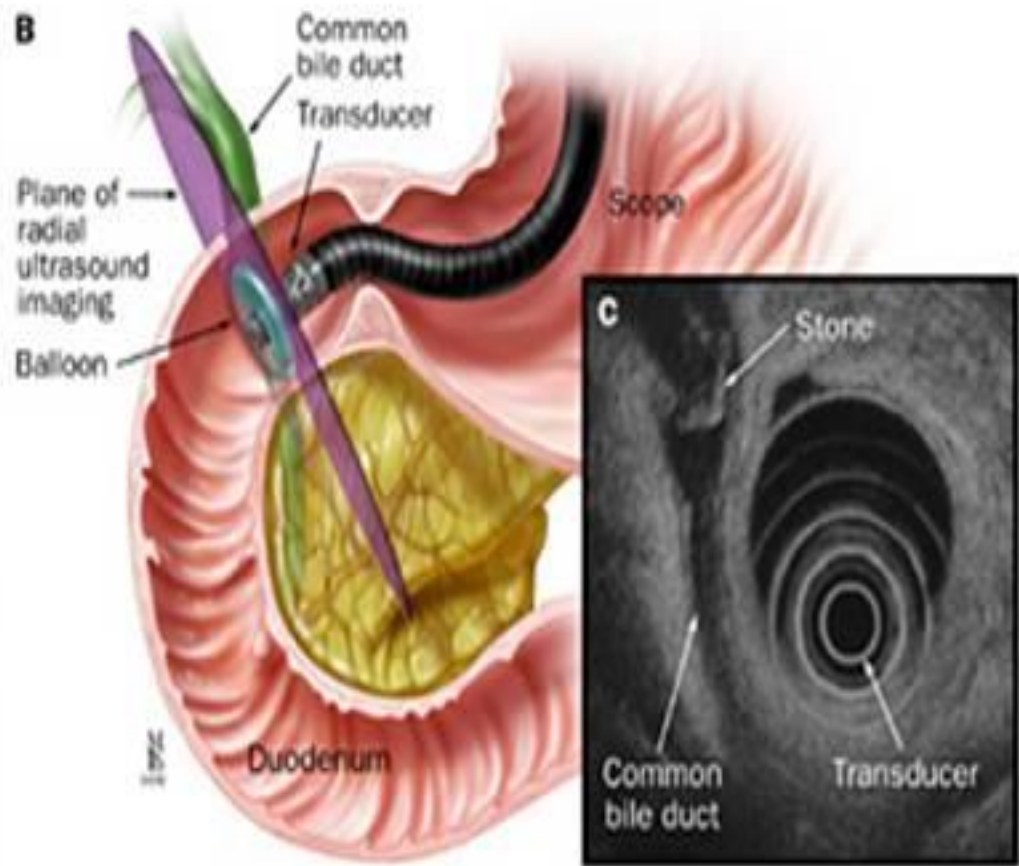
07/01/2016
11:51:43

ERCP@NGI



EUS(အသံလှိုင်းပုံရိပ်ဖော်မှန်ပြောင်း)

- ၁ သရက်ရွက်ရောဂါအမျိုးမျိုး
- ၂ သည်းခြေပြွန်ရောဂါအမျိုးမျိုး
- ၃ သည်းခြေအိတ်ရောဂါအမျိုးမျိုး
- ၄ ကင်ဆာအဆင့်သတ်မှတ်ခြင်း
- ၅ ERCP ဖြင့် ကုသ၍ မအောင်မြင်သောရောဂါများကုသခြင်း
- ၆ အစာအိမ်အူလမ်းကြောင်းအသားလုံး (Sub mucosal lesion)
- ၇ ကင်ဆာအနာသက်သာရန်ဆေးထိုးခြင်း (Celiac block)
- ၈ ကုန်ကျစရိတ် (၄ သောင်းခွဲ၊ ၅ သိန်း၊ သိန်း ၅၀)



EUS image

အခြားစမ်းသပ်မှုများ

- X Ray



- CT

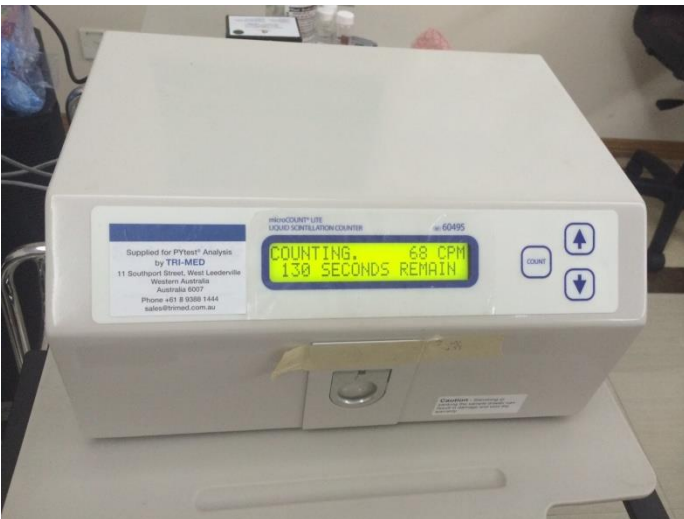


- MRI

- ဆေးဝါတ်မှန်
Barium Study



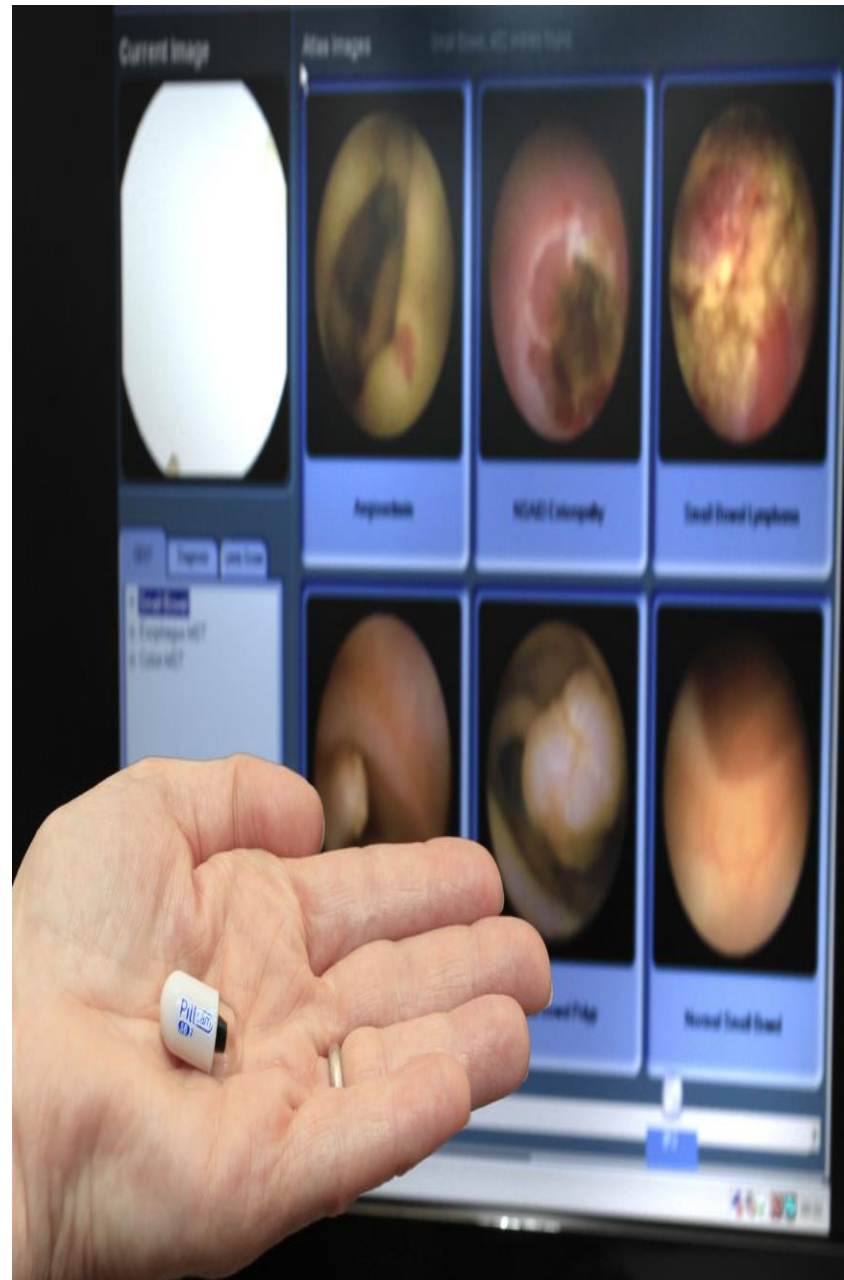
Urea Breath Test



Capsule endoscopy (ဆေးတောင့်မှန်ပြောင်း)

- အူသိမ်လမ်းကြောင်းရောဂါရှာဖွေခြင်း
(Small bowel disease)





နာခေါင်းမှ ကြည့် အစာအိမ်မှန်ပြောင်း Transnasal Endoscope

- Small and less discomforts



အစာမကြေရောဂါကို ပိုဆိုးစေသော အစားအသောက်များ

- ၁ အဆီများသော အစားအစာများ
- ၂ အကြော်အမျိုးမျိုး
- ၃ ငရုတ်ကောင်း၊ မဆလာ
- ၄ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး
- ၅ သွေးကျဲဆေး
- ၆ အချဉ်များသောအစားအစာများ
- ၇ တာရှည်ခံအစားအစာများ
- ၈ ငရုတ်သီး ?
၉. ဂက်စ်ပါသော အချိုရည်အမျိုးမျိုး
၁၀. လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်

အလုပ်ကြောင်းလှုပ်ရှားမှု မမှန်သောရောဂါ - ရှောင်ရန်

- ၁ နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းအမျိုးမျိုး
- ၂ ပဲအမျိုးမျိုး
- ၃ ဂျုံနှင့် ပြုလုပ်ထားသောအစားအစာအမျိုးမျိုး
- ၄ ကြက်သွန်နီ
- ၅ ကြက်သွန်ဖြူ
- ၆ အခွံမာသီးအမျိုးမျိုး



အစာအိမ်ကင်ဆာဖြစ်စေသော အကြောင်းအရင်းများ

- ၁ ကျပ်တင်ထားသော၊ ကင်ထားသော အစားအစာများ
- ၂ အစာအိမ်ပိုး (H pylori)
- ၃ မိသားစု မျိုးရိုးအတွင်း အစာအိမ်ကင်ဆာရှိခြင်း
- ၄ အစာအိမ်အတွင်း အဖုအကျိတ်များရှိခြင်း
- ၅ နာတာရှည်အစာအိမ်ရောင် ရောဂါရှိသူများ
- ၆ ဆေးလိပ်သောက်သုံးသူများ
- ၈ အစာအိမ်ခွဲစိတ်ထားသူများ

အူမကြီးကင်ဆာဖြစ်စေသောအကြောင်း အရာများ

- ၁ မိသားစုမျိုးရိုးအတွင်း အူမကြီးကင်ဆာရှိခြင်း
- ၂ အူမကြီးအတွင်း အဖုအကျိတ်များရှိခြင်း
- ၃ အူရောင်၊ အူနာရောင်(IBD)
- ၄ အနီရောင်အသားများ(ဥပမာ- အမဲသား၊ ဆိတ်သား)
- ၅ အဆီအစိမ့်အစားများသူများ(တိရိစ္ဆာန်အဆီ)
- ၆ အဝလွန်ရောင်ရှိသူများ
- ၇ အမျိုးအစား(၂) ဆီးချိုရောင်ရှိသူများ
- ၈ သားအိမ်နှင့် သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာများအား ဓါတ်ရောင်ခြည်ဖြင့် ကုသမှုခံယူသူများ

အူမကြီးကင်ဆာကို ကာကွယ်နိုင်သော အစားအသောက်များ

- ၁ အပျဉ်ဓာတ်များသောအစားအသောက်များ
- ၂ သန့်ရှင်းလတ်ဆက်သော အသီးနှင့်
ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
- ၃ Calcium ဓာတ်များသော အစားအသောက်များ
- ၄ Folic acid နှင့် ငါးကြီးဆီ
- ၅ Aspirin အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး

အူလမ်းကြောင်းအကျိုးပြုပိုး(Probiotic) အသုံးပြုနိုင်သည့်ရောဂါများ

- ၁ အူလမ်းကြောင်းလှုပ်ရှားမှုမမှန်သောရောဂါများ
- ၂ ပိုးသတ်ဆေးကြာရှည်စွာ သောက်ပြီး
ဝမ်းလျှောသည့်လူနာများ
- ၃ အချို့သော ရင်ပြည့်ရင်ကယ်ခံစားနေရသော
လူနာများ

ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းနှင့်ကြေငြာခြင်း

ရှောင်ကြဉ်ရန် -

၁ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ
ခွင့်ပြုချက်ရရှိထားခြင်းမရှိသော ဆေးရုံ၊
ဆေးခန်းများ

၂ မြန်မာနိုင်ငံဆေးကောင်စီမှ ထုတ်ပေးသည့်
တရားဝင်ဆေးကုသခွင့်လိုင်စင်မရှိသူများ

၃ သက်သေအထောက်အထားမရှိဘဲ

ကြေငြာအားကောင်းကောင်းနှင့် လူနာများအား

မြူစွယ်ကုသခြင်းများ (ဥပမာ - ကင်ဆာ

အဖိုအကျိတ်များအား ခွဲစိတ်စရာမလိုဘဲ

အချိန်တိုနှင့် ပျောက်အောင်ကုသပေးမည် စသည်ဖြင့်)

၄ ဆေးပညာကျွမ်းကျင်မှုမရှိသော မိတ်ဆွေများ၊ အိမ်နီးချင်းများမှ

တိုက်တွန်းသည့် ဆေးမှီးတိုများ ကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဘယ်လိုကုသမှုခံယူသင့်သနည်း

- ၁ တတ်ကျွမ်းသော မိသားစုဆရာဝန်(သို့) ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ အသိအမှတ်ပြုထားသော နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနများသို့ ဦးစွာ တိုင်ပင်ပြသသင့်ပါသည်။
- ၂ လိုအပ်ပါက အထူးကုဆရာဝန်များနှင့် ပြသရန် ညွှန်ပြပေးပါလိမ့်မည်။

NATIONAL ENDOSCOPY CENTER

WGO Myanmar Training Centre

**Yangon General Hospital
Yangon, Myanmar**

Proudly endorsed by the
World Gastroenterology Organisation
Global Guardian of Digestive Health. Serving the World.



Inaugurated on March 16, 2015



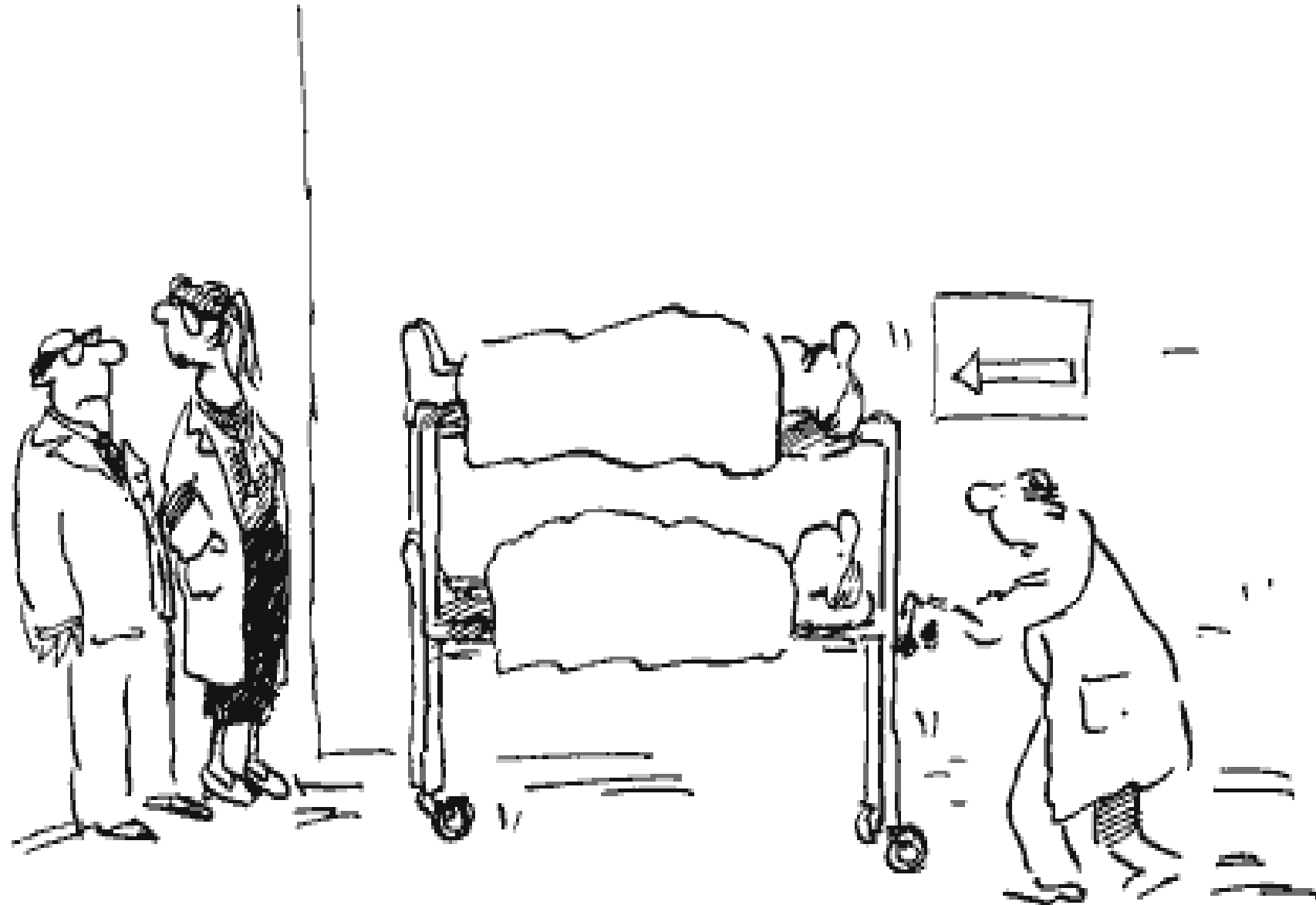
နိုင်ငံခြားဆေးကုခြင်း

- ၁ ပိုမိုကောင်းမွန်သော်လည်း ကုသမှုစရိတ် အလွန်ကြီးမြင့်နိုင်ပါသည်။
- ၂ မည်သည့်ဆေးရုံ ၊ မည်သည့်ဆရာဝန်၊ မည်သည့်အဖွဲ့အစည်းကိုယ်စားလှယ်နှင့် ချိတ်ဆက်၍သွားသည်။ လွှဲခ?
- ၃ စစ်ဆေးမှုများ ?
- ၄ ခရီးစရိတ်နှင့် နေထိုင်စားသောက်မှုစရိတ်များကြီးမြင့်ခြင်း
- ၅ ဘာသာစကားအခက်အခဲရှိနိုင်ခြင်း
- ၆ နောက်ထပ်ရက်ချိန်းပြုသမှုများ
- ၇ ဆေးပညာအသုံးအနှုန်းများကို ဘာသာပြန်မှုလွဲမှားခြင်း
- ၈ ရက်ချိန်း
- ၉ လူနာစောင့်
- ၁၀ ဧည့်သည်



ဆေးပညာဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ်များ

- ၁ စောင့်စည်းခြင်း (Confidentiality)
- ၂ လူနာအား စစ်ဆေးမှု၊ ကုသမှုတို့၏ အကျိုးအပြစ်များကို သေချာရှင်းပြပြီး လူနာ၏ ဆန္ဒအလျောက် ကုသမှုခံယူစေခြင်း။ (Informed consent)
- ၃ ရိုးသားခြင်း
- ၄ လူနာကို အဓိက ဦးစားပေးရန်။ လူနာ၏ ဆန္ဒအား တန်ဖိုးထားရန်။ (Autonomy)
- ၅ လူနာ၏အကျိုးအတွက် အစွမ်းကုန် စဉ်းစားကုသပေးခြင်း
- ၆ ရောဂါအတိမ်အနက်နှင့် ဆက်လက်ကုသမည့် အစီအစဉ်များကို ရှင်းပြပေးခြင်း။ (Prognosis)
- ၇ ဘွဲ့၊ ဒီဂရီများ မှားယွင်းစွာ ကြော်ငြာခြင်း
- ၈ မိမိကိုယ်ကိုယ် ကြော်ငြာခြင်း



"Staff shortage ?"

လူနာ၊ လူနာစောင့်များတွင် ရှိသင့်သည့် ကျင့်ဝတ်များ

- ၁ ရိုးသားခြင်း (ယခင်ပြုသထားသော မှတ်တမ်းများ ၊ ဆရာဝန်များ၊ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများ)
- ၂ ဓာတ်ပုံရိုက်ခြင်း၊ အသံသွင်းခြင်း၊ လူနာမှတ်တမ်းများအား ကြည့်ရှုခြင်းများအား ဆေးရုံအုပ်ကြီးများ၊ သက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်၊ သူနာပြုများအား ခွင့်ပြုချက်တောင်းခံရမည်။
- ၃ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း သန့်ရှင်းရေးတွင် ပူးပေါင်းပါဝင်သင့်သည်။
- ၄ အခြားလူနာ၊ လူနာစောင့်များအား လေးစားသင့်သည်။
- ၅ မလိုအပ်သော ဆူပူမှုများ၊ စကားကျယ်ကျယ်ပြောမှုများ ရှောင်ကြဉ်သင့်သည်။
- ၆ အရေးပေါ်လူနာများမှလွဲ၍ အမှတ်စဉ်အတိုင်း အလှည့်ကျ စောင့်ဆိုင်းသင့်ပါသည်။





dreamstime.com



SILENT PLEASE!

www.shutterstock.com · 174130133





အစာအိမ်နှင့်အူလမ်းကြောင်းအတွက် အကျိုးရှိစေသော အစာများ

၁ ငါး

၂ ဒိန်ချဉ်

၃ ကင်ချီ

၄ လတ်ဆတ်သောဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

၅ ထမင်းနှင့် ဆန်ဖြင့်ပြုလုပ်သော မုန့်အမျိုးမျိုး

Kimchi

Kimchi, the staple Korean food, was named as one of the world's five healthiest foods by Health Magazine in the United States recently.

Korea's favourite spicy cabbage side dish which is served at every meal is loaded with vitamins A,B and C but its biggest benefit is the 'healthy bacteria' called lactobacilli found in fermented foods like kimchi and yoghurt. This good bacteria helps with digestion, plus it seems to help stop and even prevent yeast infections and contains compounds that may prevent the growth of cancer.



အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးနှင့် သွေးကျဲဆေးများ

- ၁ အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်း တစ်ခုလုံး ထိခိုက်ပါသည်။ (အစာအိမ်၊ အစာမျိုပြွန်၊ အူသိမ်၊ အူမကြီး၊ စအို)
- ၂ သောက်ဆေး၊ ထိုးဆေး၊ အကြောဆေး၊ စအို ထည့်ဆေး အားလုံး ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။
- ၃ လိမ်းဆေးအား အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

သွေးသွင်းခြင်း

၁ ဟေမိုဂလိုဘင် ပမာဏ ၇ အောက်ရောက်မှ သွင်းသင့်ပါသည်။

Haemoglobin less than 7 gm%

၂ မလိုအပ်ပဲ သွေးသွင်းလျှင်နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးနှင့် အသေအပျောက်နှုန်း ပိုများပါသည်။

၃ သွေးသွင်းခြင်း၏ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုး အမြောက်အများ ခံစားရနိုင်ပါသည်။

သွေးတိတ်ဆေး

- Transmic acid
- သိပ္ပံနည်းကျ သက်သေပြနိုင်သော စမ်းသပ်မှုမရှိပါ။ No scientific evidence
- သွေးတိတ်ဆေးမရှိပါ။
- ဖြစ်ပွားနေသော ရောဂါကိုသာ ထိရောက်စွာ ကုသရန်လိုပါသည်။
- အကောင်းဆုံး အစာအိမ်ဆေး?

အရေးပေါ်ရောဂါလက္ခဏာများ

- ၁ သိသိသာသာပိန်သွားခြင်း
- ၂ နာတာရှည်အန်ခြင်း
- ၃ သွေးအားနည်းခြင်း
- ၄ အသက် (၅၀) ကျော်မှ အစာမကြေရောဂါဖြစ်ခြင်း
- ၅ သွေးအန်ခြင်း၊ ဝမ်းအမည်းသွားခြင်း၊ ဝမ်းသွားသွေးပါခြင်း
- ၆ ရေဖျဉ်း
- ၇ နာတာရှည်ဝမ်းပျက်ခြင်း
- ၈ ဝမ်းသွားလျှင် ချွဲနှင့် သွေးပါခြင်း
- ၉ ဝမ်းချုပ်၊ ဝမ်းပျက်ဖြစ်ခြင်း
- ၁၀ မျိုးရိုးတွင် အစာအိမ် အူလမ်းကြောင်းကင်ဆာရှိခြင်း
- ၁၁ ဝမ်းဗိုက်အတွင်း အလုံးရှိခြင်း

THANK YOU



