

တၢ်ကွၢ်သမံသမိးပံာ်ပုၤအဂီၢ်တၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်

GoLytely- တၢ်ကတိၣ်ကတီၤလၢမုၢ်ဆါခီ

(Nulytely, Gavilyte, Colyte, Peg 3350-electrolytes)

အသိတဆံအဆိ

- ရဲၣ်ကျဲလၢ ပုၤနီၢ်ဒိၣ်လၢအမူဒါအိၣ်တဂၤ (18 နံၣ်မ့တမ့ၢ်အဖီခိၣ်) လၢကဆၢနၤလၢသိလၢန့ၣ်ဟံၣ်ဒီး အိၣ်သကိးဒီးန့ၣ် ဖဲတၢ်ကွၢ်သမံသမိးပံာ်ပုၤအမူဒါတက့ၢ်. နမ့ၢ်ဒီးတၢ်ဆဲးန့ၣ်ကသိၣ်သးသပုၤ လၢတၢ်ကွၢ်သမံသမိးန့ၣ်ပုၤ ဒီးမ့ၢ်တအိၣ်ဒီး ပုၤနီၢ်ဒိၣ်လၢအမူဒါအိၣ်တဂၤန့ၣ် တၢ်ကတၢၢ်ကွၢ်သမံသမိးန့ၣ်ပုၤန့ၣ်လီၤ. နပုၤနီၢ်ဒိၣ်လၢအဟံးန့ၣ်မူဒါန့ၣ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကက့ၤဘၣ်ဆၢ တၢ်ကဘၣ်ဆဲးကျိးအီၤသ့လၢလီၤတဲာ် တချုးတၢ်စးထီၣ်ကွၢ်သမံသမိးန့ၣ်ပုၤ ဒီးကဘၣ်ဟံးန့ၣ်သ့ တစဲၤခဲန့ၣ် 15 မိနိး ဖဲတၢ်ကွၢ်သမံသမိးန့ၣ်ပုၤဝံၤအလီၢ်ခဲန့ၣ်လီၤ.
- နမ့ၢ်အီၤကသိၣ်တမံၤမဲၤလၢ ဆိၣ်ဆၢတၢ်ဆါ မ့တမ့ၢ် ကသိၣ်မၤဘၣ်သ့ၣ်တမံၤမဲၤန့ၣ် ကွၢ်ကဒါက့ၤတၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ် “တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤပၤဆၢကသိၣ်ကသိၣ်လၢ GI တၢ်မၤအကျိၤအကွၢ်အဂီၢ် ပုၤဃုာ်ဒီးတၢ်ကွၢ်သမံသမိးပံာ်ပုၤ” လၢ www.chihealth.com/services/cancer-care/colonoscopy တက့ၢ်. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် တၢ်ကဘၣ်ဆိတလဲ ကသိၣ်ကသိၣ် မ့တမ့ၢ် ကဘၣ်ပတုၢ်ဃုာ်ကသိၣ်န့ၣ်လီၤ.

သၢသိအဆိ

- စးထီၣ်အိၣ် တၢ်လၢအလုၢ်ယဲၤစ့ၤတက့ၢ်
- နဟၢမၤကျဲၤထီၣ်န့ၣ် နအီၤ Miralax တသိတဖျါၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.
- ပတုၢ် တၢ်အိၣ်တၢ်လုၢ်ယဲၤဘၣ်တၢ်မံၣ်ကသိၣ်တဖၣ်တက့ၢ်. တဘၣ်စူးကါ သးတူးသိကသိၣ်မၤပုၤအံၤတဖၣ်တဂ့ၤ.
- လဲၤပုၤ GoLytely လၢနကသိၣ်ကျဲးတက့ၢ်.
- ပုၤ Ducolax ဒီး simethicone ကသိၣ်ဖျါၣ် မ့တမ့ၢ် ကသိၣ်ဖျါၣ်လၢပုၤအံၤအိၣ်သ့တဖၣ် (Gas-X, Anti-Gas, ဒီး Equate Gas Relief) လၢကသိၣ်ကျဲးတက့ၢ်.

24 နံၣ်ရဲၣ်တချုးန့ၣ်လဲၤတုၤတၢ်ဆါဟံၣ်အဆၢကတီၢ်

- ပတုၢ် တၢ်အိၣ် တၢ်အိၣ်ကိၢ်လိၣ်ဒီး စးထီၣ်အိၣ်တၢ်အထံဆဲး (ကွၢ် တၢ်အိၣ်ထံဆဲးလိၣ်န့ၣ်ကျဲ ဖဲကဘျးပုၤ 4) ဒီးအီၤထံ မ့တမ့ၢ် တၢ်အထံဆဲး 1-4 ခွးတက့ၢ်.
- မုၢ်ဆါခီ 1 နံၣ်ရဲၣ်န့ၣ်, အီၤ Dulcolax 5 mg 4 ဖျါၣ်တက့ၢ်.
- လၢဟါ 6 နံၣ်ရဲၣ်န့ၣ် စးထီၣ်အီၤ GoLytely, တခွး (8oz) 15 မိနိးတဘျီ, တုၤလၢနအီၤလၢတတဲာ် (2 လံထၢၣ်) လၢပလီၤအပူၤတက့ၢ်. နကဘၣ်အီၤလၢခဲတတဲာ် (2 လံထၢၣ်) လၢပလီၤအပူၤ လၢဂီၢ်ခိန့ၣ်လီၤ.
- နမ့ၢ်သးကလဲၤ ဖဲအဆၢကတီၢ်တမံၤလၢလံၤ ဖဲတၢ်ကတိၣ်ကတီၤအတီၢ်ပူၤန့ၣ် အိၣ်ခိးမိနိး 30 တက့ၢ်. နမ့ၢ်သးကလဲၤဒီးန့ၣ်, မၤယၢလီၤတၢ်အီၤအထံန့ၣ်တက့ၢ်. သးကလဲၤလၢအဆူၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်အဂီၢ် ဝံၤသးစူးကိးလိၣ်စိဆူ ကသိၣ်ဒီးတက့ၢ်.

တၢ်ကွၢ်သမံသမိးအမုၢ်နီၢ်

- အီၤအထံဆဲးတုၤလၢဃုန့ၣ်ရဲၣ် တချုးန့ၣ်လဲၤတုၤအဆၢကတီၢ်တက့ၢ်.
- ဂီၢ်ခိဆိဆိ- ဝံၤသးစူးကိးနကသိၣ်ညီၣ်န့ၣ်တဖၣ် လၢတၢ်ဆူးထံတစဲး (ပုၤဃုာ်ဒီး aspirin ဒီးသွံၣ်တၢ်ဆိၣ်သန့ၣ်အါကသိၣ်တဖၣ်), တပၣ်ဃုာ်ဒီးကသိၣ်လၢတၢ်ဖျါအီၤလၢ တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤပၤဆၢကသိၣ်ကသိၣ် တၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်အပူၤန့ၣ်တက့ၢ်.
- ဃုန့ၣ်ရဲၣ်တချုးန့ၣ်လဲၤတုၤတၢ်ဆါဟံၣ်အဆၢကတီၢ်, အီၤအထံဆဲးထံ ထံ, ခိဖိၣ်သ့ မ့တမ့ၢ် လးဖးထံ (တဘၣ်ပုၤဃုာ် အသၣ်ဆၢ/ ခဲရဲၣ်(မ)/တၢ်န့ၣ်ထံဘၣ်, ဝံၤသးစူးကိးထံခိဖိၣ်ခဲခွး မ့တမ့ၢ် စူးန့ၣ်အီၤ) တက့ၢ်.
- အီၤ simethicone ကသိၣ်ခဲဖျါၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်လၢပုၤအံၤအိၣ်သ့ တချုးန့ၣ်ထီၣ်အီၤ GoLytely အကတၢ်တလံထၢၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- လွံၢ်န့ၣ်ရဲၣ်တချုးတၢ်ဟးထီၣ်လၢဟံၣ်- အီၤလၢကွၢ် GoLytely လၢအိၣ်တုၤလၢပလီၤအပူၤ (2 လံထၢၣ်) တက့ၢ်. နကဘၣ်အီၤလၢကွၢ် GoLytely အစ့ၤကတၢ်ခဲန့ၣ်ရဲၣ် တချုးန့ၣ်လဲၤတုၤတၢ်ဆါဟံၣ်အဆၢကတီၢ်တက့ၢ်.
- စးထီၣ်လၢခဲန့ၣ်ရဲၣ် တချုးန့ၣ်လဲၤတုၤ တၢ်ကွၢ်သမံသမိးဒီးအပူၤန့ၣ် နတဘၣ်အိၣ်အီၤတၢ်နီၣ်တမံၤလၢဘၣ်.
- ဖဲတၢ်ကွၢ်သမံသမိးန့ၣ်ပုၤအမူဒါန့ၣ် တဘၣ်အီၤကသိၣ်မူၤဘျီလၢအဆိတလဲန့ၣ်သး ဒ်အမုၢ်- သံး, မါရဲၣ်ယဝါနၤ မ့တမ့ၢ် “တၢ်မူၤတၢ်ပျီၣ်” ကသိၣ်မူၤဘျီတဖၣ် နီၣ်တမံၤတဂ့ၤ. နမ့ၢ်အီၤကသိၣ်တဖၣ်အီၤန့ၣ် တၢ်ကတၢၢ်ကွၢ်သမံသမိးန့ၣ်ပုၤန့ၣ်လီၤ.
- ဝံၤသးစူးကိးကျဲၤလၢ ကဟံးန့ၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ် 1.5-2 နံၣ်ရဲၣ်လၢတၢ်ဆါဟံၣ် လၢတၢ်ကွၢ်သမံသမိးန့ၣ်ပုၤအဂီၢ်, စးထီၣ်လၢ တၢ်န့ၣ်လီၤတၢ်ဆါဟံၣ် တုၤတၢ်စိၣ်လီၤတက့ၢ်.

တၢ်ကွၢ်သမံသမိးတၢ်ဝံၤအလီၢ်ခဲ

ဖဲတၢ်ကွၢ်သမံသမိးန့ၣ်ပုၤဝံၤအလီၢ်ခဲအခါ တၢ်ဟ့ၣ်တုၤနၤ ကသိၣ်ကသိၣ်တဖၣ်လၢ အမၤဘၣ်ဒီး နတၢ်ဆၢတၢ်တၢ်သ့န့ၣ်လီၤ. တီၢ်ကျဲၤလၢ နကအိၣ်ဘျီလၢတၢ်မၤ တသိန့ၣ်တက့ၢ်. နတၢ်တံၣ်တၢ်ဘၢအဂီၢ် နတဘၣ်နီၣ်သိလၢဘၣ်. နတဘၣ်ဒီးသိလၢတဆိဘၣ် မ့တမ့ၢ် နတဘၣ်ဟးထီၣ်လၢတၢ်ဆါဟံၣ် တပၣ်ဃုာ်ဒီးပုၤနီၢ်ဒိၣ်လၢ အဟံးန့ၣ်မူဒါလၢနဂီၢ်တက့ၢ်. သးဃုာ်တၢ်ဆၢတၢ်အကါဒိၣ်ခဲလၢန့ၣ်တၢ်ကွၢ်သမံသမိးတၢ်ဝံၤအလီၢ်ခဲ တသိန့ၣ်တက့ၢ်.

အကါဒိၣ်- ဝံၤသးစူးကိးဘၣ် တၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်ခဲလၢ အစ့ၤကတၢ်ခဲန့ၣ် တချုးတၢ်ကွၢ်သမံသမိးန့ၣ်ပုၤန့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်သံကွၢ်ဘၣ်ဃး တၢ်ကွၢ်သမံသမိးပံာ်ပုၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ကတိၣ်ကတီၤတၢ်အဂီၢ်, ကိးလိၣ်စိဆူ 402.717.9800, ဃုထၢ 1 ဝံၤဒီး 2 တက့ၢ်

CHI Health Immanuel GI Lab,

CHI Health Midlands GI Lab,

CHI Health Creighton University Medical Center - Bergan Mercy GI Lab,

CHI Health BASC

တၢ်အိၣ်လၢအလုၢ်ယဲၤစ့ၤတၢ်န့ၣ်ကျဲၤ

တၢ်န့ၣ်ထံဒီး တၢ်အိၣ်လၢတၢ်မၤအီၤလၢန့ၣ်ထံ

အိၣ်သ့

- ✓ တၢ်န့ၣ်ထံ
- ✓ ခရံၣ်(မ)
- ✓ ခွီကလဲးအကိၢ်
- ✓ ထီပးန့ၣ်ထံ
- ✓ ခွဲး(စ)
- ✓ ခရံၣ်(မ)အဆံၣ်

တဘၣ်အိၣ်

- ✗ တၢ်န့ၣ်ထံဆံၣ် လၢယါဃုာ်ဒီးအချံၤ, တၢ်သၣ်ချံၤ, ကြၢ်နီၤလၢ, မ့တမ့ၢ် တၢ်သ့ၣ် တၢ်သၣ်လၢအိၣ်ဒီး အညၣ်/အချံတဖၣ်

ပိၣ်မိးဒီးဘုၤဖျၢၣ်ပြီတဖၣ်

အိၣ်သ့

- ✓ ပိၣ်မိးဒီးဘုၤဖျၢၣ်ပြီတဖၣ် လၢတၢ်မၤအီၤလၢ ဘုၤက့ၣ်ကမ့ၢ်ဝါလၢတၢ်မၤဂ့ၤအီၤ
- ✓ ဟုသးဝါ
- ✓ ခြံးကၢၣ်ယံၤ
- ✓ စံရံယၢၣ်လၢအလုၢ်ယဲၤစ့ၤ (အဒိ ဘုၤက့ၣ်ခရံၣ်(မ), ဘုၤခွဲကဘျၢၣ်တဖၣ်)

တဘၣ်အိၣ်

- ✗ ဟုသးဂီၤဃး မ့တမ့ၢ် ဟုသးလၢပှၢ်ပူၤ
- ✗ န့ဆၢၣ်ဘုၤဖျၢၣ်ပြီပိၣ်မိး, ပိၣ်မိးတလ့ၣ်, ကိၣ်ဖါစတၢ် မ့တမ့ၢ် ခြံးကၢၣ်တဖၣ်
- ✗ န့ဆၢၣ်ဘုၤဖျၢၣ်ပြီ မ့တမ့ၢ် စံရံယၢၣ်လၢအလုၢ်ယဲၤစ့ၤ (အဒိ ကြၢ်နီၤလၢ, အိး(ထ)မံ)
- ✗ ကိၣ်ပိၣ်မိး မ့တမ့ၢ် စံရံယၢၣ်လၢအိၣ်ဒီး တၢ်သၣ်ကုၤကိၤ မ့တမ့ၢ် အချံတဖၣ်

တၢ်ဖဲးတၢ်ညၣ်ဒီးပိၣ်လဲၣ်တၢ်အိၣ်

အိၣ်သ့

- ✓ ဆီညၣ်
- ✓ ဆီကဆီညၣ်
- ✓ သိညၣ်
- ✓ ထိးညၣ်အသိစ့ၤ
- ✓ ကျီဖိညၣ်
- ✓ ညၣ်ဒီးပိၣ်လဲၣ်တၢ်အိၣ်, တပၣ်ဃုာ်ညၣ်စဲလမိ
- ✓ ဆီဒိၣ်
- ✓ ထိၣ်ဖူ

တဘၣ်အိၣ်

- ✗ တၢ်ညၣ်ကိၤလၢအိၣ်ဒီးညၣ်ထူၣ်
- ✗ ညၣ်စဲလမိ

ပထိးအကလုာ်ကလုာ်

အိၣ်သ့

- ✓ နီတမံၤ
- တဘၣ်အိၣ်
- ✗ ဘီဘၣ်သၣ်ဃု
- ✗ ပဲဃု
- ✗ လဲ(န)ထွဲ(လ)ပထိး
- ✗ ပထိးအကလုာ်အဂၤတဖၣ်

တၢ်သ့ၣ်တၢ်သၣ်တဖၣ်

အိၣ်သ့

- ✓ တၢ်သ့ၣ်ထံလၢတပၣ်ဃုာ်အကပိၤ
- ✓ ဖီသၣ်ဆိး(စ)
- ✓ ဒံမုၢ်သၣ်အမိဒီး ကနဲဒံမုၢ်သၣ်
- ✓ တရူးထံမိၤတၢ်သ့ၣ်ဒီးထံမိၤတၢ်သ့ၣ်လၢ အမိဒီးတၢ်အိးဃာ်အဖဲး
- ✓ တၢ်သ့ၣ်လၢတအိၣ်ဒီးအချံ မ့တမ့ၢ် အဖဲး လၢထးဒါပူၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဖီဃာ်အီၤ

တဘၣ်အိၣ်

- ✗ တၢ်သ့ၣ်လၢအိၣ်ဒီးအချံ, အဖဲး မ့တမ့ၢ် ကဘျၢၣ်တဖၣ် (ပၣ်ဃုာ်ဒီးဘဲရံၣ်သၣ်, နဲးသၣ်, ဖီသၣ်, ဖူဝံၣ်သၣ်, တံာ်တီသၣ်)
- ✗ တၢ်သ့ၣ်ဃု (ပၣ်ဃုာ်ဒီးစပံးသၣ်ဃု)
- ✗ တၢ်သ့ၣ်တမံၤလၢလၢ လၢအိၣ်ဒီးအချံ မ့တမ့ၢ် အဖဲး လၢထးဒါပူၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဖီဃာ်အီၤ

တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်တဖၣ်

အိၣ်သ့

- ✓ တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်လၢ ထးဒါပူၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဖီဃာ်အီၤဂ့ၤတပၣ်ဃုာ်ဒီးအဖဲး မ့တမ့ၢ် အဖဲးလၢတၢ်အိးဃာ် (ပၣ်ဃုာ် သဘၣ်ဂီၤ, ကုၤ, သဘၣ်ကဘီ, ဟီၣ်ဆူၣ်ပျီထိးနီၤတဖၣ်)
- ✓ အၣ်လူလၢတအိၣ်ဒီးအဖဲး
- ✓ ဒံသၣ်လၢတအိၣ်ဒီးအချံ မ့တမ့ၢ် အဖဲးလၢတၢ်အိးဃာ်

တဘၣ်အိၣ်

- ✗ တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်အသံကစဲး, အိၣ်ဒီးအဖဲး မ့တမ့ၢ် အဖဲးလၢတၢ်အိးဃာ်
- ✗ ဘုၤခွဲ
- ✗ အၣ်လူအိၣ်ဒီးအဖဲး
- ✗ တကီၤဆံၣ်သၣ်
- ✗ ဒံသၣ်လၢအိၣ်ဒီးအချံ မ့တမ့ၢ် အဖဲးလၢတၢ်အိးဃာ်
- ✗ သဘၣ်ဘိၣ်ခိၣ် မ့တမ့ၢ် ဩးဆဲး(လ)စပြီး လၢတၢ်ဖီဃာ်
- ✗ ဘီဘၣ်သၣ်လၢ
- ✗ တၢ်ကိၢ်ခါတကီၤဆံၣ်သၣ် ဒီးတၢ်ကိၢ်ခါတကီၤဆံၣ်သၣ်
- ✗ လိၣ်မၣ်ပထိး
- ✗ ပသၢၤဂီၤ

တၢ်အိၣ်လၢအလုၢ်ယဲၤစ့ၤတၢ်န့ၣ်ကျဲ (လဲၤဆူညါ)

တၢ်သၢ်ကုကိၤ, တၢ်သၢ်ကုကိၤထီၣ်ပး, အချဲတဖၣ်အိၣ်သ့

- ✓ သဘူဟီၣ်လၢ်/အဲလမိ/ခၢၣ်ထီၣ်ပးလၢခရံၣ်(မ)အါ (ဘျုး)
- တဘၣ်အိၣ်
- ✗ တၢ်သၢ်ကုကိၤ (ပၣ်ဃုာ်ဒီး သဘူဟီၣ်လၢ်, အဲလမိ, သုထိးဖၣ်)
- ✗ တၢ်သၢ်ကုကိၤထီၣ်ပးကိၤလိၣ်
- ✗ အချဲတဖၣ်ဒီးအမ့ၢ်ဖဲန့ၣ်(လ), နံၣ်သိ, လုၢ်ခွဲသၢ်, ဖီဒီမုၢ်

အသိဒီးသိတဖၣ်

- အိၣ်သ့
- ✓ ထီၣ်ပး
- ✓ မၢ်က့ၣ်ရံၣ်(န)
- ✓ တၢ်ဒီးတၢ်လၢ် ဒီးသိအဂၤတဖၣ်
- ✓ မ့ၤယၢ်နံး(စ)
- ✓ တၢ်ဒီးစံၣ်ဃါတၢ်န့ၣ်မူ လၢတၢ်မၤအီၤလၢ အချဲ မ့တမ့ၢ် တၢ်သၢ်ကုကိၤ

- တဘၣ်အိၣ်
- ✓ တၢ်ဒီးစံၣ်ဃါတၢ်န့ၣ်မူ လၢတၢ်မၤအီၤလၢ အချဲ မ့တမ့ၢ် တၢ်သၢ်ကုကိၤ

ကသူထံတဖၣ်

- အိၣ်သ့
- ✓ တၢ်ဃုၣ်ချီထံ, ဘူယံလိၣ်ကသူထံ, ခၢၣ်စီးမဲကသူထံ, ဒီးကသူထံဆွဲတဖၣ်
- ✓ ကသူထံလၢတၢ်မၤအီၤလၢ တၢ်န့ၣ်ထံ မ့တမ့ၢ် ခရံၣ်(မ), တၢ်မၤဆွဲအီၤ

- တဘၣ်အိၣ်
- ✗ ကသူထံလၢတၢ်မၤဆွဲအီၤ မ့တမ့ၢ် ကသူထံလၢအိၣ်ဒီးသ့ၣ်ဂံၢ်ဝၣ်စဲ
- ✗ မိၢ်ဟံသၢ်
- ✗ လဲ(န)ထွဲ(လ)ကသူထံ
- ✗ ဘီၣ်တၢ်သၢ်ကုကိၤ
- ✗ ပဲဃုကသူထံ
- ✗ ဘုၣ်ကသူထံ

တၢ်အိၣ်တၢ်သးတဖၣ်

- အိၣ်သ့
- ✓ ခၢးစတၢး
- ✓ တၢ်ဝဲၤဟၢယံယံ
- ✓ ကိၢ်ထံခုၣ်ဖီ (တပၣ်ဃုာ် တၢ်သၢ်ကုကိၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်သၢ်)
- ✓ ရှုၤဘဲး မ့တမ့ၢ် စီဘဲး
- ✓ Jell-o or မ့တမ့ၢ် ကွဲလတူၣ် တပၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်သၢ်, မ့တမ့ၢ် အလွဲၢ်ဂီၤ, လါအဲး မ့တမ့ၢ်ဂီၤလုးလၢတၢ်ခဲၣ်အီၤ
- ✓ ခိးကံ မ့တမ့ၢ် ကိၢ်ခွဲလၢတၢ်မၤအီၤလၢ ဘုၣ်ကူၣ်ကမူၣ်ဝါ, တၢ်ကတိၢ်ကတီၤအီၤ တပၣ်ဃုာ်ဒီးအချဲတဖၣ်, တၢ်သၢ်ဃု, မ့တမ့ၢ် တၢ်သၢ်ကုကိၤ

တၢ်အိၣ်ကျဲၤသးတဖၣ် (လဲၤဆူညါ)

- တဘၣ်အိၣ်
- ✗ ဃီၤသၢ်
- ✗ တၢ်တမံၤလၢ်လၢအိၣ်ဒီး အချဲ မ့တမ့ၢ် တၢ်သၢ်ကုကိၤ
- ✗ တၢ်တမံၤလၢ်လၢ တၢ်ထၢန့ၣ်ဃာ်အလွဲၢ်ဂီၤ, လါအဲး မ့တမ့ၢ် ဂီၤလုး
- ✗ ခိးကံ မ့တမ့ၢ် ကိၢ်ခွဲလၢတၢ်မၤအီၤလၢ ဘုၣ်ကူၣ်ကမူၣ်ဝါ, အချဲတဖၣ်, တၢ်သၢ်ဃု, မ့တမ့ၢ် တၢ်ချဲကုကိၤ

တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဆၢထံတဖၣ်

- အိၣ်သ့
- ✓ ခိဖဲၣ်
- ✓ လးဖးထံ
- ✓ ခွီကလဲးကိၢ် မ့တမ့ၢ် ကိၢ်ကိ
- ✓ တၢ်သၢ်ထံဆွဲ (တပၣ်ဃုာ်ကပိၤ)
- ✓ ဆိၣ်ဒၣ် ဒီးတၢ်ထံအဂၤလၢအိၣ်ဒီး ခၢၣ်ဘိၣ်ဒဲၣ်အိးဆဲး
- ✓ Ensure, Boost, မ့တမ့ၢ် Enlive လၢတပၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်လုၢ်ယဲၤ

- တဘၣ်အိၣ်တဂ့ၤ
- ✗ တၢ်သ့ၣ်တၢ်သၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်ထံ လၢအိၣ်ဒီးကပိၤ
- ✗ တၢ်ဆၢထံအိၣ်ဒီးအလွဲၢ်ဂီၤ, လါအဲး မ့တမ့ၢ် ဂီၤလုး

အဂၤ

- အိၣ်သ့
- ✓ အံၤသၢ်ဆၢ
- ✓ အံၤသၢ်
- ✓ ကွဲလိၣ်
- ✓ ကနဲစီ
- ✓ တၢ်ဆၢထံဟံ
- ✓ ပနီၣ်ကျဲထံ

- တဘၣ်အိၣ်
- ✗ ဃီၤသၢ်
- ✗ ဘုၣ်ဃုာ်
- ✗ တၢ်သၢ်အဃုာ်
- ✗ စူၣ်ဝံၣ်သၢ်အဃုာ်
- ✗ တၢ်အိၣ်ကယၢ်ကယဲတဖၣ်
- ✗ တၢ်မၤဆိၣ်တဖၣ်
- ✗ သ့ၣ်စၢယဲး
- ✗ သဘၣ်လၢတၢ်ကံၤအီၤလၢလၢ

တၢ်ထံဆွဲတၢ်အိၣ်လၢ်န့ၣ်ကျဲ

စးထီၣ်လၢ 24 န့ၣ်ရံၣ် တချုးန့ၣ်တၢ်န့ၣ်လီၤတၢ်ဆါဟံၣ်န့ၣ် တၢ်ထံဆွဲလၢအဟံၣ်ထွဲတဖၣ်န့ၣ် တၢ်တူၢ်လီၤအိၣ်သ့လီၤ-



✓ ထံ/ထံလၢအရီၢ်အိၣ်/ယီၤသၢၣ်ထံ



✓ တၢ်လီၤခိၣ်လီၤကွဲတၢ်ဆါထံ (တဘၣ်မ့ၢ်အဂီၢ်, လါအဲး မ့တမ့ၢ် ဂီၤလုး)



✓ Jell-o (တမ့ၢ်အဂီၢ်, လါအဲး မ့တမ့ၢ် ဂီၤလုး)



✓ တၢ်သၢၣ်ထံဆွဲ, အလွဲၢ်စၢ်တဖၣ်ဒ်အမ့ၢ်ဖီသၢၣ်, စပံးသၢၣ်ဝါ, ပနီၣ်ကျဲထံ တအိၣ်ဒီးကပိၤ, ဒီး ခရၢဘဲရံၣ်အဝါ (တပၣ်ဃုာ် ကပိၤ မ့တမ့ၢ် အလွဲၢ် ဂီၤ, လါအဲး မ့တမ့ၢ် ဂီၤလုး)



✓ ခိဖံၣ်သူ မ့တမ့ၢ် လးဖးထံ (အိၣ်အဆါသ့ဘၣ်ဆၢၣ် တဘၣ် ပၣ်ဃုာ်တၢ်န့ၣ်ထံ မ့တမ့ၢ် ခရံၣ်(မ)ဘၣ်. ဝံသးစူၤအီၤထံခိဖံၣ်သူခဲး မ့တမ့ၢ် စူၤန့ၣ်အီၤ စးထီၣ်လၢ တၢ်ကွဲၢ်သမံသမိးန့ၣ်ပၢ်အမ့ၢ်နီၤဂီၤခိ)



✓ တၢ်ဃံချီထံဆွဲ (တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်, ကျီၢ်ညၢၣ်, ဆီညၢၣ်)



✓ တၢ်ဆါခုၣ်လီၤသကၤ တပၣ်ဃုာ်ဒီးခရံၣ်(မ) မ့တမ့ၢ် တၢ်သၢၣ် (တဘၣ်မ့ၢ်အဂီၢ်, လါအဲး မ့တမ့ၢ် ဂီၤလုး)



✓ ဆိၣ်ဒၣ်

စးထီၣ်လၢ ဃုန့ၣ်ရံၣ် တချုးန့ၣ်တၢ်န့ၣ်လီၤတၢ်ဆါဟံၣ်န့ၣ် အိၣ်ထံတၢ်ထံလၢလၢ်တဖၣ်အံၤတက့ၢ်-*



✓ ထံ



✓ ခိဖံၣ်သူ (ဝံသးစူၤအီၤထံခိဖံၣ်သူခဲး မ့တမ့ၢ်စူၤန့ၣ်အီၤ စးထီၣ်လၢတၢ်ကွဲၢ်သမံသမိး န့ၣ်ပၢ်အမ့ၢ်နီၤဂီၤခိ, တဘၣ်အိၣ် တၢ်ဆါ/ခရံၣ်(မ)/တၢ်န့ၣ်ထံတဂ့ၤ)



✓ လးဖးထံဆွဲ (တပၣ်ဃုာ်တၢ်ဆါ / ခရံၣ်(မ) / တၢ်န့ၣ်ထံ)

*နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးဆိၣ်ဆါတၢ်ဆါ ဒီးတူၢ်ဘၣ်သ့ၣ်ပူၤအဆါစူၤလီၤန့ၣ် နအိၣ်တၢ်သၢၣ်ထံဆွဲ, အလွဲၢ်စၢ်တဖၣ်ဒ်အမ့ၢ်ဖီသၢၣ်, စပံးသၢၣ်ဝါ, ပနီၣ်ကျဲထံ တအိၣ်ဒီးကပိၤ, ဒီး ခရၢဘဲရံၣ်အဝါ (တပၣ်ဃုာ် ကပိၤ မ့တမ့ၢ် အလွဲၢ်ဂီၤ, လါအဲး မ့တမ့ၢ် ဂီၤလုး) တုၤခဲန့ၣ်ရံၣ် တချုးန့ၣ်တၢ်န့ၣ်လီၤတၢ်ဆါဟံၣ်န့ၣ်လီၤ.

တဘၣ်အိၣ်တဂ့ၤ

✗ မုးရှး(ခ)

✗ စံရံၣ်ယၢၣ်လၢတၢ်ဖီအီၤ

✗ တၢ်သၢၣ်ဟံၣ်ထံ

✗ တၢ်သၢၣ်ထံ, တၢ်ဆါခုၣ်ဘိ မ့တမ့ၢ် ကွၢ်လဲးထွဲလၢအိၣ်ဒီး အလွဲၢ်ဂီၤ, လါအဲး မ့တမ့ၢ် ဂီၤလုး

✗ တၢ်သၢၣ်ထံန့ၣ် တဆိကဲၣ်ဆိးဘၣ်- စူၢ်ဝံၣ်သၢၣ်, နဲးသၢၣ်, ကြးဖရူးသၢၣ်, ဒီးတကီၤဆိၣ်သၢၣ်

✗ ဘုရံၣ်ယၢၣ်(မ)/ကသံၣ်မၤဖျါထီၣ်နီၢ်ခိပူၤကွၢ်ဂီၤတဖၣ်ဖဲတၢ်ဒီးအဲးစရူအခါ

✗ တၢ်န့ၣ်ထံ, တၢ်အိၣ်လၢတၢ်မၤလၢတၢ်န့ၣ်ထံ မ့တမ့ၢ် တမၤလၢတၢ်န့ၣ်ထံ

✗ တဘၣ်အိၣ်သးတဂ့ၤ

✗ တၢ်သၢၣ်ထံ လၢတမ့ၢ် တၢ်ဃံချီထံ/တၢ်ဃံချီထံတဆိ (မ့ၢ်ဝဲ တၢ်ဃံချီထံလၢ အိၣ်ဒီးသ့ၣ်ဂံၢ်ဝဲတုၤခဲအီၤ)

ယတၢ်ကတၢ်ကတီၤတၢ်အံၤ ကဲထီၣ်တၢ်မၤ လီၤန့ၣ် ယသ့ၣ်ညါကသုၣ်လဲၣ်.

(ထဲလၢတၢ်ကွၢ်သမံသမိးပျံၣ်ပျံၣ်အဂီၢ်)

ကွၢ်တၢ်အဒိတဖၣ်အံၤ လၢကထီၣ်သၢတီၤအဂီၢ်တက့ၢ်-



သူ
ဒီးကဒုကယီၤ.
တန့ၢ်ဘၣ်.

အယဲး
ဒီးကဒုကယီၤ.
တန့ၢ်ဘၣ်.

စူၣ်ဝံၣ်သၣ်လွၢ်သူဒီး
ဆံၣ်တစဲး.
တန့ၢ်ဘၣ်.

စူၣ်ဝံၣ်သၣ်လွၢ်စါ
ဒီးအါတက့ၢ်ဆံၣ်.
ဘူးကန့ၢ်လံ.

ဘီဒီးဆံၣ်,
ဒ်ဆံၣ်အသိး.
နစးထီၣ်သ့လံ

ဖဲနအီၤနတၢ်ကတၢ်ကတီၤအထံခဲလၢန့ၣ် နကြၢၤအံၤဆါလီၤထဲ အထံဘီဒီးဆံၣ်ဒ် #5 န့ၣ်လီၤ. မ့မ့ၢ်ဒ်န့ၣ်ဒီး နစးထီၣ်သ့လံ.

ဘၣ်ဆၣ် နမ့ၢ်အံၤဆၣ်လီၤတၢ်ကိၢ်လိၣ်, အိၣ်ဒီးအက့အခီတနီၤ မ့တမ့ၢ် ဖျါဒ် #1, #2 မ့တမ့ၢ် #3 နကတၢ်ကတီၤ ဃာ်ဂ့ၤဂ့ၤလၢလၢပျဲပျဲဒီးဘၣ်ဒီး ကဘၣ်အီၤထီၣ်တၢ်ကတၢ်ကတီၤအထံ မ့တမ့ၢ် ကြၢၣ်ကွၢ်တၢ်သမံသမိးကွၢ် နပျံၣ်ပျံၣ်န့ၣ်လီၤ.

အကါဒိၣ်မးလၢ နကအီၤလၢကွၢ် နတၢ်ကတၢ်ကတီၤအထံန့ၣ်လီၤ. ထဲဒ်လၢ နအံၤဆါလီၤတၢ်အထံဆံၣ်တၢ်အီၤနတၢ်ကတၢ်ကတီၤအထံတဂ့ၤ.