

တၢ်ကွၢ်သမံသမိးပံာ်ပုၤအဂီၢ်တၢ်နံၣ်ကျဲတဖၣ်

GoLytely- တၢ်ကတိၣ်ကတီၤလၢဂီၤခီ

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

အသိတဆံအဆိ

- ရဲၣ်ကျဲၤလၢ ပုၤနီၣ်ဒိၣ်လၢအမူဒါအိၣ်တဂၤ (18 နံၣ်မ့တမ့ၢ်အဖီခိၣ်) လၢကဆၢနၤလၢသိလ့ၣ်ဆူနဟံၣ်ဒီး အိၣ်သကိးဒီးနၤ ဖဲတၢ်ကွၢ်သမံသမိးပံာ်ပုၤအမူဒါတက့ၢ်. နမ့ၢ်ဒီးတၢ်ဆဲးနၤကသံၣ်သးသပုၤ လၢတၢ်ကွၢ်သမံသမိးနပံာ်ပုၤ ဒီးမ့ၢ်တအိၣ်ဒီး ပုၤနီၣ်ဒိၣ်လၢအမူဒါအိၣ်တဂၤန့ၣ် တၢ်ကတိၣ်ကတီၤတၢ်ကွၢ်သမံသမိးနပံာ်ပုၤန့ၣ်လီၤ. နပုၤနီၣ်ဒိၣ်လၢအဟံးန့ၣ်မူဒါန့ၣ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကက့ၢ်ဘၣ်ဆၣ် တၢ်ကဘၣ်ဆဲးကျိးအိၣ်သ့ၣ်လၢလီၤတဲစိ တချုးတၢ်စးထီၣ်ကွၢ်သမံသမိးနပံာ်ပုၤ ဒီးကဘၣ်ဟံးနၤသ့ တစဲၤခဲန့ၣ် 15 မိနိး ဖဲတၢ်ကွၢ်သမံသမိးနပံာ်ပုၤဝံၤအလီၢ်ခဲန့ၣ်လီၤ.
- နမ့ၢ်အိၣ်ကသံၣ်တမံၤမဲၤလၢ ဆိၣ်ဆၢတၢ်ဆါ မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်မၤဘုသ့ၣ်တမံၤမဲၤန့ၣ် ကွၢ်ကဒါကွၢ်တၢ်နံၣ်ကျဲတဖၣ် “တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤပၤဆၢကသံၣ်ကသီၤ GI တၢ်မၤအကျိၤအကွၢ်အဂီၢ် ပၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်ကွၢ်သမံသမိးပံာ်ပုၤ” လၢ www.chihealth.com/services/cancer-care/colonoscopy တက့ၢ်. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် တၢ်ကဘၣ်ဆိတလဲ ကသံၣ်ကသီ မ့တမ့ၢ် ကဘၣ်ပတုာ်ဃာ်ကသံၣ်န့ၣ်လီၤ.

သၢသီအဆိ

- စးထီၣ်အိၣ် တၢ်အိၣ်လၢအလုၢ်ယဲၤစ့ၤ (ဝံသးစ့ၤကွၢ်ဘၣ် တၢ်အိၣ်အလုၢ်ယဲၤစ့ၤလီၤနံၣ်ကျဲ ဖဲကဘျဲးပၤ 2) တက့ၢ်.
- နဟၢၤမၤမ့ၢ်ကျဲၤထီၣ်န့ၣ် နအီၤ Miralax တသီတဖျါၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.
- ပတုာ် တၢ်အိၣ်တၢ်လုၢ်ယဲၤဘၣ်တၢ်မံၣ်ကသံၣ်တဖၣ်တက့ၢ်. တဘၣ်စူးကါ သးတူးသိကသံၣ်မၤပုၤအံၣ်တဖၣ်တဂ့ၢ်.
- လဲၤပုၤ GoLytely လၢနကသံၣ်ကျိးတက့ၢ်.
- ပုၤ Ducolax ဒီး simethicone ကသံၣ်ဖျါၣ် မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်ဖျါၣ်လၢပုၤအံၣ်အိၣ်သ့တဖၣ် (Gas-X, Anti-Gas, ဒီး Equate Gas Relief) လၢကသံၣ်ကျိးတက့ၢ်.

24 နံၣ်ရဲၣ်တချုးန့ၣ်လဲၤတုၤတၢ်ဆါဟံၣ်အဆၢကတီၢ်

- ပတုာ် တၢ်အိၣ် တၢ်အိၣ်ကိၢ်လိၣ်ဒီး စးထီၣ်အိၣ်တၢ်အထံဆ့ (ကွၢ် တၢ်အိၣ်ထံဆ့လိၣ်နံၣ်ကျဲ ဖဲကဘျဲးပၤ 4) ဒီးအိၣ်ထံ မ့တမ့ၢ် တၢ်အထံဆ့ 1-4 ခွးတက့ၢ်.
- မုၢ်ဆါခီ 1 နံၣ်ရဲၣ်န့ၣ်, အီၤ Dulcolax 5 mg 4 ဖျါၣ်တဘျီဃီတက့ၢ်.
- လၢဟါ 6 နံၣ်ရဲၣ်န့ၣ် စးထီၣ်အိၣ် GoLytely, တခွး (8 oz) 15 မိနိးတဘျီ, တုၤလၢနအီၤလၢ 3/4 လၢပလီၤအပူၤ (3 လံထၢၣ်) တက့ၢ်. နကဘၣ်အီၤလၢခဲ 1/4 (1 လံထၢၣ်) လၢပလီၤအပူၤ လၢဂီၤခီန့ၣ်လီၤ.
- နမ့ၢ်သးကလဲၤ ဖဲအဆၢကတီၢ်တမံၤလၢလီၤ ဖဲတၢ်ကတိၣ်ကတီၤအတီၢ်ပူၤန့ၣ် အိၣ်ခိးမိနိး 30 တက့ၢ်. နမ့ၢ်သးကလဲၤဒီးန့ၣ်, မၤယၢလီၤတၢ်အီၤအထံန့ၣ်တက့ၢ်. သးကလဲၤလၢအဆူၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်အဂီၢ် ဝံသးစ့ၤကိးလိၣ်တစဲဆူ ကသံၣ်ဒီးတက့ၢ်.

တၢ်ကွၢ်သမံသမိးအမူဒါန့ၣ်

- အီၤအထံဆ့တုၤလၢယုန့ၣ်ရဲၣ် တချုးန့ၣ်လဲၤတုၤအဆၢကတီၢ်တက့ၢ်.
- ဂီၤခီဆိဆိ- ဝံသးစ့ၤအီၤနကသံၣ်ညီၣ်န့ၣ်တဖၣ် လၢတၢ်ဆူထံတစဲး (ပၣ်ဃုာ်ဒီး aspirin ဒီး သ့ၣ်တၢ်ဆိၣ်သနးအါကသံၣ်တဖၣ်), တပၣ်ဃုာ်ဒီးကသံၣ်လၢတၢ်ဟံၣ်ဖျါအီၤလၢ တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤပၤဆၢကသံၣ်ကသီ တၢ်နံၣ်ကျဲတဖၣ်အပူၤန့ၣ်တက့ၢ်.
- ဃုန့ၣ်ရဲၣ်တချုးန့ၣ်လဲၤတုၤတၢ်ဆါဟံၣ်အဆၢကတီၢ်, အီၤအထံဆ့ထံ ထံ, ခီဖံၣ်သ့ မ့တမ့ၢ် လးဖးထံ (တဘၣ်ပၣ်ဃုာ် အံၣ်သ့ၣ်ဆၢ/ ခဲရဲၣ်(မ)/တၢ်နီၣ်ထံဘၣ်, ဝံသးစ့ၤအီၤထံခီဖံၣ်ခဲခွး မ့တမ့ၢ် စ့ၤန့ၣ်အီၤ) တက့ၢ်.
- အီၤ simethicone ကသံၣ်ခဲဖျါၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်လၢပုၤအံၣ်အိၣ်သ့ တချုးန့ၣ်စးထီၣ်အိၣ် GoLytely အကတၢ်တလံထၢၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- လွံၢ်နံၣ်ရဲၣ်တချုးတၢ်ဟးထီၣ်လၢဟံၣ်- အီၤလၢကွၢ် GoLytely လၢအိၣ်တုၤလၢပလီၤ (1 လံထၢၣ်) အပူၤတက့ၢ်. နကဘၣ်အီၤလၢကွၢ် GoLytely အစ့ၤကတၢ်ခဲန့ၣ်ရဲၣ် တချုးန့ၣ်လဲၤတုၤတၢ်ဆါဟံၣ်အဆၢကတီၢ်တက့ၢ်.
- စးထီၣ်လၢခဲန့ၣ်ရဲၣ် တချုးန့ၣ်လဲၤလၢ တၢ်ကွၢ်သမံသမိးအီၤအပူၤန့ၣ် နကဘၣ်အိၣ်အီၤတၢ်နီၣ်တမံၤလၢဘၣ်.
- ဖဲတၢ်ကွၢ်သမံသမိးနပံာ်ပုၤအမူဒါန့ၣ် တဘၣ်အိၣ်ကသံၣ်မူၤဘျီလၢအဆိတလဲနသး ဒ်အမုၢ်- သံး, မၤရီၤယဝါနၤ မ့တမ့ၢ် “တၢ်မူၤတၢ်ပျီၣ်” ကသံၣ်မူၤဘျီတဖၣ် နီတမံၤတဂ့ၢ်. နမ့ၢ်အိၣ်ကသံၣ်တဖၣ်အံၣ်န့ၣ် တၢ်ကတိၣ်ကတီၤတၢ်ကွၢ်သမံသမိးနပံာ်ပုၤန့ၣ်လီၤ.
- ဝံသးစ့ၤတီၢ်ကျဲၤလၢ ကဟံးန့ၣ်တၢ်ဆါကတီၢ် 1.5-2 နံၣ်ရဲၣ်လၢတၢ်ဆါဟံၣ် လၢတၢ်ကွၢ်သမံသမိးနပံာ်ပုၤအဂီၢ်, စးထီၣ်လၢ တၢ်နီၣ်လီၤတၢ်ဆါဟံၣ် တုၤတၢ်စံၣ်လီၤတက့ၢ်.

တၢ်ကွၢ်သမံသမိးတၢ်ဝံၤအလီၢ်ခဲ

ဖဲတၢ်ကွၢ်သမံသမိးနပံာ်ပုၤဝံၤအလီၢ်ခဲအခါ တၢ်ဟ့ၣ်တုၤနၤ ကသံၣ်ကသီတဖၣ်လၢ အမၤဘၣ်ဒီး နတၢ်ဆါတၢ်တၢ်သ့န့ၣ်လီၤ. တီၢ်ကျဲၤလၢ နကအိၣ်ဘျီလၢတၢ်မၤ တသီန့ၣ်တက့ၢ်. နတၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၢအဂီၢ် နတဘၣ်နီၣ်သိလ့ၣ်ဘၣ်. နတဘၣ်ဒီးသိလ့ၣ်တဆိဘၣ် မ့တမ့ၢ် နတဘၣ်ဟးထီၣ်လၢတၢ်ဆါဟံၣ် တပၣ်ဃုာ်ဒီးပုၤနီၣ်ဒိၣ်လၢ အဟံးန့ၣ်မူဒါလၢနဂီၢ်တက့ၢ်. သုးဃာ်တၢ်ဆါတၢ်အကါဒိၣ်ခဲလၢနဆူတၢ်ကွၢ်သမံသမိးတၢ်ဝံၤအလီၢ်ခဲ တသီန့ၣ်တက့ၢ်.

အကါဒိၣ်- ဝံသးစ့ၤဖးဘၣ် တၢ်နံၣ်ကျဲတဖၣ်ခဲလၢ အစ့ၤကတၢ်ခဲန့ၣ် တချုးတၢ်ကွၢ်သမံသမိးနပံာ်ပုၤန့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်သံကွၢ်ဘၣ်ဃး တၢ်ကွၢ်သမံသမိးပံာ်ပုၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ကတိၣ်ကတီၤတၢ်အဂီၢ်, ကိးလိၣ်တစဲဆူ 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)
- ✓ ခွဲၤကလဲးအကီၢ်
- ✓ ထီၤပၤန့ၣ်ထံ
- ✓ ခွဲး(စ)
- ✓ ခရံၣ်(မ)အဆံၣ်

တဘၣ်အိၣ်

- ✗ တၢ်န့ၣ်ထံဆံၣ် လၢယၢ်ဃုာ်ဒီးအချံၤ, တၢ်သၣ်ချံၤ, ကြၢ်နီၤလၢ, မ့တမ့ၢ် တၢ်သ့ၣ် တၢ်သၣ်လၢအိၣ်ဒီး အညၣ်/အချံၤတဖၣ်

ပိၣ်မိးဒီးဘုၤဖျၢၣ်ပြီတဖၣ်

အိၣ်သ့

- ✓ ပိၣ်မိးဒီးဘုၤဖျၢၣ်ပြီတဖၣ် လၢတၢ်မၤအီၤလၢ ဘုၤက့ၣ်ကမူၣ်ဝါလၢတၢ်မၤဂ့ၤအီၤ
- ✓ ဟုၤသးဝါ
- ✓ ခြံးကၢၣ်ယံၤ
- ✓ စံၣ်ယၢ်လၢအလုၢ်ယဲၤစ့ၤ (အဒိ ဘုၤက့ၣ်ခရံၣ်(မ), ဘုၤခွဲၤကတၢၢ်တဖၣ်)

တဘၣ်အိၣ်

- ✗ ဟုၤသးဂီၤဃး မ့တမ့ၢ် ဟုၤသးလၢပှၢ်ပူၤ
- ✗ န့ၣ်ဘုၤဖျၢၣ်ပြီပိၣ်မိး, ပိၣ်မိးတလ့ၣ်, ကိၣ်ဖါစတၢ် မ့တမ့ၢ် ခြံးကၢၣ်တဖၣ်
- ✗ န့ၣ်ဘုၤဖျၢၣ်ပြီ မ့တမ့ၢ် စံၣ်ယၢ်လၢအလုၢ်ယဲၤအါ (အဒိ ကြၢ်နီၤလၢ, အိး(ထ)မ)
- ✗ ကိၣ်ပိၣ်မိး မ့တမ့ၢ် စံၣ်ယၢ်လၢအိၣ်ဒီး တၢ်သၣ်ကုၤကိၤ မ့တမ့ၢ် အချံၤတဖၣ်

တၢ်ဖဲးတၢ်ညၣ်ဒီးပိၣ်လဲၣ်တၢ်အိၣ်

အိၣ်သ့

- ✓ ဆီညၣ်
- ✓ ဆီကဆီညၣ်
- ✓ သိညၣ်
- ✓ ထိးညၣ်အသိၣ်
- ✓ ကျီၤဖိညၣ်
- ✓ ညၣ်ဒီးပိၣ်လဲၣ်တၢ်အိၣ်, တပၣ်ဃုာ်ညၣ်စဲလမိ
- ✓ ဆီဒိၣ်
- ✓ ထိၣ်ဖူ

တဘၣ်အိၣ်

- ✗ တၢ်ညၣ်ကိၤလၢအိၣ်ဒီးညၣ်ထူၣ်
- ✗ ညၣ်စဲလမိ

ပထိးအကလုာ်ကလုာ်

အိၣ်သ့

- ✓ နီၤတမံၤ
- တဘၣ်အိၣ်
- ✗ ဘီၣ်ဘၣ်သၣ်ဃု
- ✗ ပဲဃု
- ✗ လဲ(န)ထွဲ(လ)ပထိး
- ✗ ပထိးအကလုာ်အကၢတဖၣ်

တၢ်သ့ၣ်တၢ်သၣ်တဖၣ်

အိၣ်သ့

- ✓ တၢ်သ့ၣ်ထံလၢတပၣ်ဃုာ်အကပိၤ
- ✓ ဖီသၣ်ဆိး(စ)
- ✓ ဒိမုၢ်သၣ်အမံၤဒီး ကနဲဒိမုၢ်သၣ်
- ✓ တရူးထံမိၤတၢ်သ့ၣ်ဒီးထံမိၤတၢ်သ့ၣ်လၢ အမံၤဒီးတၢ်အိးဃာ်အဖဲး
- ✓ တၢ်သ့ၣ်လၢတအိၣ်ဒီးအချံၤ မ့တမ့ၢ် အဖဲး လၢထးဒါပူၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဖီဃာ်အီၤ

တဘၣ်အိၣ်

- ✗ တၢ်သ့ၣ်လၢအိၣ်ဒီးအချံၤ, အဖဲး မ့တမ့ၢ် ကတၢၢ်တဖၣ် (ပၣ်ဃုာ်ဒီးဘဲရံၣ်သၣ်, နဲးသၣ်, ဖီသၣ်, စူၣ်ဝံၣ်သၣ်, တၢ်တီသၣ်)
- ✗ တၢ်သ့ၣ်ဃု (ပၣ်ဃုာ်ဒီးစပဲးသၣ်ဃု)
- ✗ တၢ်သ့ၣ်တမံၤလၢလၢအိၣ်ဒီးအချံၤ မ့တမ့ၢ် အဖဲး လၢထးဒါပူၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဖီဃာ်အီၤ

တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်တဖၣ်

အိၣ်သ့

- ✓ တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်လၢ ထးဒါပူၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဖီဃာ်အီၤဂ့ၤတပၣ်ဃုာ်ဒီးအဖဲး မ့တမ့ၢ် အဖဲးလၢတၢ်အိးဃာ် (ပၣ်ဃုာ် သဘၣ်ဂီၤ, ကုၤ, သဘၣ်ကဘီ, ဟီၣ်ဆူၣ်ပျီထိးနီၤတဖၣ်)
- ✓ အၣ်လူၤလၢတအိၣ်ဒီးအဖဲး
- ✓ ဒိသၣ်လၢတအိၣ်ဒီးအချံၤ မ့တမ့ၢ် အဖဲးလၢတၢ်အိးဃာ်

တဘၣ်အိၣ်

- ✗ တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်အသံကစဲး, အိၣ်ဒီးအဖဲး မ့တမ့ၢ် အဖဲးလၢတၢ်အိးဃာ်
- ✗ ဘုၤခွဲ
- ✗ အၣ်လူၤအိၣ်ဒီးအဖဲး
- ✗ တကီၤဆံၣ်သၣ်
- ✗ ဒိသၣ်လၢအိၣ်ဒီးအချံၤ မ့တမ့ၢ် အဖဲးလၢတၢ်အိးဃာ်
- ✗ သဘၣ်ဘီၣ်ခိၣ် မ့တမ့ၢ် ကြၢးဆဲး(လ)စပြီး လၢတၢ်ဖီဃာ်
- ✗ ဘီၣ်ဘၣ်သၣ်လၢ
- ✗ တၢ်ကိၤခါတကီၤဆံၣ်သၣ် ဒီးတၢ်ဂီၢ်ခါတကီၤဆံၣ်သၣ်
- ✗ လံၣ်မုၢ်ပထိး
- ✗ ပသၢဂီၤ

တၢ်အိၣ်လၢအလုၢ်ယဲၤစ့ၤတၢ်န့ၣ်ကျဲ (လဲၤဆူညါ)

တၢ်သၢ်ကုကံၤ, တၢ်သၢ်ကုကံၤထီၣ်ပး, အချဲတဖၣ်အိၣ်သ့

✓ သဘ့ဟီၣ်လၢ်/အဲလမိ/ခၢၣ်ထီၣ်ပးလၢခရံၣ်(မ)အါ (ဘျုး)

တဘၣ်အိၣ်

✗ တၢ်သၢ်ကုကံၤ (ပၣ်ဃုာ်ဒီး သဘ့ဟီၣ်လၢ်, အဲလမိ, သုထိးဖၣ်)

✗ တၢ်သၢ်ကုကံၤထီၣ်ပးကိၣ်လိၣ်

✗ အချဲတဖၣ်ဒီးအမ့ၢ် ဖဲန့ၣ်(လ), နံၣ်သိ, လုၢ်ခ့ၣ်, ဖီဒီမုၢ်

အသိဒီးသိတဖၣ်

အိၣ်သ့

✓ ထီၣ်ပး

✓ မၣ်က့ၣ်န့ၣ်(န)

✓ တၢ်ဒီးတၢ်လၢ် ဒီးသိအဂၤတဖၣ်

✓ မ့ၤယၢ်နံး(စ)

✓ တၢ်ဒီးစံၣ်ဃါတၢ်န့ၣ်မူ လၢတၢ်တမၤအီၤလၢ အချဲ မ့တမ့ၢ် တၢ်သၢ်ကုကံၤ

တဘၣ်အိၣ်

✓ တၢ်ဒီးစံၣ်ဃါတၢ်န့ၣ်မူ လၢတၢ်တမၤအီၤလၢ အချဲ မ့တမ့ၢ် တၢ်သၢ်ကုကံၤ

ကသူထံတဖၣ်

အိၣ်သ့

✓ တၢ်ဃုၣ်ချီထံ, ဘူယံလိၣ်ကသူထံ, ခၢၣ်စီးမဲကသူထံ, ဒီးကသူထံဆွဲတဖၣ်

✓ ကသူထံလၢတၢ်မၤအီၤလၢ တၢ်နီၣ်ထံ မ့တမ့ၢ် ခရံၣ်(မ), တၢ်မၤဆွဲအီၤ

တဘၣ်အိၣ်

✗ ကသူထံလၢတၢ်မၤဆွဲအီၤ မ့တမ့ၢ် ကသူထံလၢအိၣ်ဒီးသ့ဂံၢ်ဝဲၣ်စဲ

✗ မိၢ်ဟဲသၢ်

✗ လဲ(န)ထွဲ(လ)ကသူထံ

✗ ဘီဘၣ်သၢ်ကသူထံ

✗ ပဲဃုကသူထံ

✗ ဘုခုကသူထံ

တၢ်အိၣ်တၢ်သးတဖၣ်

အိၣ်သ့

✓ ခၢးစတၢး

✓ တၢ်ဝုၤဟၢယိယိ

✓ ကိၣ်ထံခုၣ်ဖီ (တပၣ်ဃုာ် တၢ်သၢ်ကုကံၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်သၢ်)

✓ ရှါဘဲး မ့တမ့ၢ် စီဘဲး

✓ Jell-o or မ့တမ့ၢ် ကွဲလတုၣ် တပၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်သၢ်, မ့တမ့ၢ် အလွဲၢ်ဂီၤ, လါအဲး မ့တမ့ၢ်ဂီၤလုးလၢတၢ်ခဲၣ်အီၤ

✓ ခိးကံ မ့တမ့ၢ် ကိၣ်ခဲးလၢတၢ်မၤအီၤလၢ ဘုက့ၣ်ကမူၣ်ဝါ, တၢ်ကတိၢ်ကတီၤ အီၤ တပၣ်ဃုာ်ဒီးအချဲတဖၣ်, တၢ်သၢ်ဃု, မ့တမ့ၢ် တၢ်သၢ်ကုကံၤ

တၢ်အိၣ်ကျဲၤသးတဖၣ် (လဲၤဆူညါ)

တဘၣ်အိၣ်

✗ ဃီၤသၢ်

✗ တၢ်တမံၤလၢ်လၢအိၣ်ဒီး အချဲ မ့တမ့ၢ် တၢ်သၢ်ကုကံၤ

✗ တၢ်တမံၤလၢ်လၢ တၢ်ထၢန့ၣ်ဃာ်အလွဲၢ်ဂီၤ, လါအဲး မ့တမ့ၢ် ဂီၤလုး

✗ ခိးကံ မ့တမ့ၢ် ကိၣ်ခဲးလၢတၢ်မၤအီၤလၢ ဘုက့ၣ်ကမူၣ်ဝါ, အချဲတဖၣ်, တၢ်သၢ်ဃု, မ့တမ့ၢ် တၢ်ချူကုကံၤ

တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဆၢထံတဖၣ်

အိၣ်သ့

✓ ခိဖံၣ်

✓ လးဖးထံ

✓ ခွီကလဲးကိၣ် မ့တမ့ၢ် ကိၣ်ကိ

✓ တၢ်သၢ်ထံဆွဲ (တပၣ်ဃုာ်ကပိၤ)

✓ ဆိၣ်ဒၣ် ဒီးတၢ်ထံအဂၤလၢအိၣ်ဒီး ခၢ်ဘိၣ်ဒဲၣ်အိးဆဲး

✓ Ensure, Boost, မ့တမ့ၢ် Enlive လၢတပၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်လုၢ်ယဲၤ

တဘၣ်အိၣ်တဂ့ၤ

✗ တၢ်သ့ၣ်တၢ်သၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်ထံ လၢအိၣ်ဒီးကပိၤ

✗ တၢ်ဆၢထံအိၣ်ဒီးအလွဲၢ်ဂီၤ, လါအဲး မ့တမ့ၢ် ဂီၤလုး

အဂၤ

အိၣ်သ့

✓ အံၤသၢ်ဆၢ

✓ အံၤသၢ်

✓ ကွဲလိၣ်

✓ ကနဲစီ

✓ တၢ်ဆၢထံဟံ

✓ ပနီၣ်ကျဲထံ

တဘၣ်အိၣ်

✗ ဃီၤသၢ်

✗ ဘုခုပုၢ်

✗ တၢ်သၢ်အဃုာ်

✗ စူၣ်ဝံၣ်သၢ်အဃုာ်

✗ တၢ်အိၣ်ကယၢ်ကယဲတဖၣ်

✗ တၢ်မၤဆိၣ်တဖၣ်

✗ သ့ၣ်စၢယဲး

✗ သဘၣ်လၢတၢ်ကံၤအီၤလၢလၢ်

တၢ်ထံဆံ့တၢ်အိၣ်လၢ်န့ၣ်ကျဲ

စးထီၣ်လၢ 24 န့ၣ်ရံၣ် တချုးနတၢ်န့ၣ်လီၤတၢ်ဆါဟံၣ်န့ၣ် တၢ်ထံဆံ့လၢအဟိၣ်ထွဲတဖၣ်န့ၣ် တၢ်တူၢ်လီၤအိၣ်သ့လီၤ-



✓ ထံ/ထံလၢအရီၢ်အိၣ်/ဃီၤသၢၣ်ထံ



✓ တၢ်လီၤခိၣ်လီၤကွဲတၢ်ဆါထံ (တဘၣ်မ့ၢ်အဂီၢ်, လါအဲး မ့တမ့ၢ် ဂီၤလုး)



✓ Jell-o (တမ့ၢ်အဂီၢ်, လါအဲး မ့တမ့ၢ် ဂီၤလုး)



✓ တၢ်သၢၣ်ထံဆံ့, အလွဲၣ်စၢ်တဖၣ်ဒ်အမ့ၢ် ဖီသၢၣ်, စပံးသၢၣ်ဝါ, ပနီၣ်ကျဲထံ တအိၣ်ဒီးကပိၤ, ဒီး ခရၢဘဲရံၣ်အဝါ (တပၣ်ဃုာ်ကပိၤ မ့တမ့ၢ် အလွဲၣ်ဂီၢ်, လါအဲး မ့တမ့ၢ် ဂီၤလုး)



✓ ခိဖံၣ်သ့ မ့တမ့ၢ် လးဖးထံ (အိၣ်အဆါသ့ဘၣ်ဆၢၣ် တဘၣ်ပၣ်ဃုာ်တၢ်န့ၣ်ထံ မ့တမ့ၢ် ခရံၣ်(မ)ဘၣ်. ဝံသးစူၤအိၣ်ထံခိဖံၣ်သ့ခဲး မ့တမ့ၢ် စ့ၤန့ၣ်အိၣ် စးထီၣ်လၢတၢ်ကွဲၤသမံးသမိးန့ၣ်ပှ်အမ့ၢ်နီၤဂီၤခိ)



✓ တၢ်ဃံချီထံဆံ့ (တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်, ကျိၤညၢၣ်, ဆီညၢၣ်)



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



✓ ဆိၣ်ဒၣ်

စးထီၣ်လၢ ဃုန့ၣ်ရံၣ် တချုးနတၢ်န့ၣ်လီၤတၢ်ဆါဟံၣ်န့ၣ် အိၣ်ထံတၢ်ထံလၢလၢ်တဖၣ်အံၤတက့ၢ်-*



✓ ထံ



✓ ခိဖံၣ်သ့ (ဝံသးစူၤအိၣ်ထံခိ ဖံၣ်သ့ခဲး မ့တမ့ၢ်စ့ၤန့ၣ်အိၣ် စးထီၣ်လၢတၢ်ကွဲၤသမံးသမိးန့ၣ်ပှ်အမ့ၢ်နီၤဂီၤခိ, တဘၣ်အိၣ် တၢ်ဆါ/ခရံၣ်(မ)/တၢ်န့ၣ်ထံတဂ့ၤ)



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

*နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးဆိၣ်ဆါတၢ်ဆါ ဒီးတူၢ်ဘၣ်သ့ၣ်ပှ်အဆါစ့ၤလီၤန့ၣ် နအိၣ်တၢ်သၢၣ်ထံဆံ့, အလွဲၣ်စၢ်တဖၣ်ဒ်အမ့ၢ် ဖီသၢၣ်, စပံးသၢၣ်ဝါ, ပနီၣ်ကျဲထံ တအိၣ်ဒီးကပိၤ, ဒီး ခရၢဘဲရံၣ်အဝါ (တပၣ်ဃုာ်ကပိၤ မ့တမ့ၢ် အလွဲၣ်ဂီၢ်, လါအဲး မ့တမ့ၢ် ဂီၤလုး) တူၤခဲန့ၣ်ရံၣ် တချုးနန့ၣ်လီၤလၢတၢ်ဆါဟံၣ်န့ၣ်လီၤ.

တဘၣ်အိၣ်တဂ့ၤ

- ✗ မုးရှး(ခ)
- ✗ တၢ်သၢၣ်ဟံထံ
- ✗ တၢ်သၢၣ်ထံန့ၣ် တဆံ့ကဲၣ်ဆိးဘၣ်- စူၣ်ဝံၣ်သၢၣ်, နးသၢၣ်, ကြွဲးဖရူးသၢၣ်, ဒီးတကီၤဆိၣ်သၢၣ်
- ✗ တၢ်န့ၣ်ထံ, တၢ်အိၣ်လၢတၢ်မၤလၢတၢ်န့ၣ်ထံ မ့တမ့ၢ် တမၤလၢတၢ်န့ၣ်ထံ
- ✗ တၢ်သၢၣ်ထံ လၢတမ့ၢ် တၢ်ဃံချီထံ/တၢ်ဃံချီထံတဆံ့ (မ့ၢ်ဝဲ တၢ်ဃံချီထံလၢ အိၣ်ဒီးသ့ၣ်ဂံၢ်ဝံၣ်စတုၤခဲအံၤ)

- ✗ စံရံၣ်ယၢၣ်လၢတၢ်ဖိအိၣ်
- ✗ တၢ်သၢၣ်ထံ, တၢ်ဆါခုၣ်ဘိ မ့တမ့ၢ် က့ၤလဲးထွဲၣ်လၢအိၣ်ဒီး အလွဲၣ်ဂီၢ်, လါအဲး မ့တမ့ၢ်ဂီၤလုး
- ✗ ဘုရံၣ်ယၢၣ်(မ)/ကသံၣ်မၤဖျါထီၣ်နီၤခိပူၤကွဲၤဂီၤတဖၣ် ဖဲတၢ်ဒိအဲးစရူအခါ
- ✗ တဘၣ်အိၣ်သးတဂ့ၤ

ယတၢ်ကတၢ်ကတီၤတၢ်အံၤ ကဲထီၣ်တၢ်မၤလီၤ န့ၣ် ယသ့ၣ်ညါကသ့ၣ်လဲၣ်.

(ထဲလၢတၢ်ကွၢ်သမံသမိးပျံၣ်ပျံၣ်အဂီၢ်)

ကွၢ်တၢ်အဒိတဖၣ်အံၤ လၢကထီၣ်သၢတီၤအဂီၢ်တက့ၢ်-



သူ
ဒီးကဒုကယီၤ.
တန့ၢ်ဘၣ်.

အယဲး
ဒီးကဒုကယီၤ.
တန့ၢ်ဘၣ်.

စိုၣ်ဝံၣ်သၣ်လွဲၣ်သူဒီး
ဆွံတဲး.
တန့ၢ်ဘၣ်.

စိုၣ်ဝံၣ်သၣ်လွဲၣ်စၢ်
ဒီးအါတက့ၢ်ဆွံ.
ဘူးကန့ၢ်လံၤ.

ဘီဒီးဆွံ,
ဒ်ဆံၣ်အသိး.
နစးထီၣ်သ့လံၤ

ဖဲနအီၣ်နတၢ်ကတၢ်ကတီၤအထံခဲလၢန့ၣ် နကြၢၤအံၣ်ဆါလီၤထဲ အထံဘီဒီးဆွံဒ် #5 န့ၣ်လီၤ. မ့မ့ၢ်ဒ်န့ၣ်ဒီး
နစးထီၣ်သ့လံၤ.

ဘၣ်ဆၣ် နမ့ၢ်အံၣ်ဆၣ်လီၤတၢ်ကိၢ်လိၣ်, အံၣ်ဒီးအက့အခါတနီၤ မ့တမ့ၢ် ဖျါဒ် #1, #2 မ့တမ့ၢ် #3 နကတၢ်ကတီၤ
ဃာ်ဂ့ၤလၢလၢပွဲၤပွဲၤဒီးဘၣ်ဒီး ကဘၣ်အီၣ်အါထီၣ်တၢ်ကတၢ်ကတီၤအထံ မ့တမ့ၢ် တြုၣ်ကွၢ်တၢ်သမံသမိးကွၢ်န
ပျံၣ်ပျံၣ်န့ၣ်လီၤ.

အကါဒိၣ်မးလၢ နကအီၣ်လၢကွၢ် နတၢ်ကတၢ်ကတီၤအထံန့ၣ်လီၤ. ထဲဒၣ်လၢ နအံၣ်
ဆါလီၤတၢ်အထံဆွံစ့ၤဘျီအဃိ တဘၣ်ပတုၣ်တၢ်အီၣ်နတၢ်ကတၢ်ကတီၤအထံတဂ့ၤ.