

တၢ်ကွၢ်သမံသမိးပံာ်ပုၤအဂီၢ်တၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်

GoLytely- တၢ်ကတိၢ်ကတိၤခံသီ

အသိတဆံအဆိ

- ရဲၣ်ကျဲၤလၢ ပုၤနီၢ်ဒိၣ်လၢအမူဒါအိၣ်တဂၤ (18 န့ၣ်မ့တမ့ၢ်အဖီခိၣ်) လၢကဆၢနၤလၢသီလုၣ်ဆူန့ၣ် ဟံၣ်ဒီး အိၣ်သကိးဒီးနၤ ဖဲတၢ်ကွၢ်သမံသမိးပံာ်ပုၤအမူနၤတက့ၢ်. နမ့ၢ် ဒီးတၢ်ဆဲးနၤကသံၣ်သးသပူၤ လၢတၢ်ကွၢ်သမံသမိးန့ၣ်ပုၤ ဒီးမ့ၢ်တအိၣ်ဒီး ပုၤနီၢ်ဒိၣ်လၢအမူဒါအိၣ်တဂၤန့ၣ် တၢ်ကတြၢၣ်ကွၢ်တၢ်ကွၢ်သမံသမိးန့ၣ်ပုၤန့ၣ်လီၤ. န ပုၤနီၢ်ဒိၣ်လၢအမူဒါန့ၣ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကက့ၤဘၣ်ဆၣ် တၢ်ကဘၣ်ဆဲးကျိးအိၣ်သ့ၣ်လၢလီၤတဲစိ တချုးတၢ်စးထီၣ်ကွၢ်သမံသမိးန့ၣ်ပုၤ ဒီးကဘၣ်ဟံးကိးနၤသ့တစဲခဲန့ၣ် 15 မိနိး ဖဲတၢ်ကွၢ်သမံသမိးန့ၣ်ပုၤဝံၤအလီၢ်ခဲန့ၣ်လီၤ.
- နကဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ကိးလီၤတဲစိဖဲ ရှုအိးထီၣ် 3-5 သီအဆိ လၢမ့ၢ်ကွၢ်ပုၤဆါ ဒ်သိးက ကွၢ်ကဒါက့ၤ တၢ်ကတိၢ်ကတိၤတၢ်ကွၢ်သမံသမိးန့ၣ်ပုၤတၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ် ဒီးတၢ်ပတုၢ်ကသံၣ်ကသီတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ကိးလီၤတဲစိအံၤ အကါဒိၣ်န့ၣ်လီၤ. စံးဆါအိၣ်တက့ၢ်.
- ပုၤ Magnesium Citrate 10 oz တပလီၤလၢကသံၣ်ကျး (တမ့ၢ်အလွၢဂီၤ, လါအဲးမ့တမ့ၢ်ဂီၤလုး) တက့ၢ်.
- ပုၤ Simethicone ကသံၣ်ဖျါၣ်အဘိၣ်ဆဲး မ့တမ့ၢ် ခဲးပူၤ 125mg (တအိၣ်ဒီးပနီၣ်မံၤပနီၣ်န့ၣ် န့ၣ်ဝဲ) လၢကသံၣ်ကျးတက့ၢ်.
- ပုၤ Dulcolax/Bisacodyl ကသံၣ်ဖျါၣ်အဘိၣ်ဆဲး 5 MG ကသံၣ်ဖျါၣ်တဖၣ် (တအိၣ်ဒီးပနီၣ်မံၤပနီၣ်န့ၣ် န့ၣ်ဝဲ) လၢကသံၣ်ကျးတက့ၢ်.

န့ၣ်သီအဆိ

- ကွၢ်သတြဲၤ တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤပၤဆၢကသံၣ်ကသီလၢ GI အကျိးအကွၢ်တဖၣ်အဂီၢ် (ပုၤနီၢ်ဒိၣ်တၢ်သမံသမိးပံာ်ပုၤ) လုး(ခ)ဘျးစဲလၢ www.chihealth.com/services/cancer-care/colonoscopy ဘၣ်ဃး တၢ်လၢနုၤကျးပတုၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်

ယံၤသီအဆိ

- စးထီၣ်အိၣ် တၢ်လၢအလုၣ်ယံၤစုၤ (ဖးဘၣ် Low Fiber Diet Guide (တၢ်အိၣ်လၢအလုၣ်ယံၤစုၤလီၤန့ၣ်ကျဲ) လၢလံာ်တီလီၤမိၤအပုၤ လၢ www.chihealth.com/services/cancer-care/colonoscopy) တက့ၢ်.

ခံသီအဆိ

- အီထဲတၢ်ထံအဆိ လၢဂီၤတၢ်အိၣ်, မုၢ်ဆါတၢ်အိၣ် ဒီးဟါတၢ်အိၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်. → ဖးဘၣ် Clear Liquid Diet Guide (တၢ်ထံဆိတၢ်အိၣ်လီၤန့ၣ်ကျဲ) လၢကဘျးပၤ 5 တက့ၢ်.
- နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးဆိၣ်ဆါတၢ်ဆါန့ၣ်- အီအထံဆိတဖၣ် လၢတပုၤဖျးဒီးအံသၣ်ဆါ လၢကဟ့ၣ်န့ၣ်တၢ်အဆါလၢ ကမၤစၢၤန့ၣ်ပူၤအဆါအဂီၢ်တက့ၢ်.
- နမ့ၢ်ဆဲးအံၤဆူၣ်လုၣ်န့ၣ် ကွၢ်သတြဲၤ တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤပၤဆၢကသံၣ်ကသီလၢ GI အကျိးအကွၢ်တဖၣ်အဂီၢ်(ပုၤနီၢ်ဒိၣ်တၢ်သမံသမိးပံာ်ပုၤ) လုး(ခ)ဘျးစဲလၢ www.chihealth.com/services/cancer-care/colonoscopy တက့ၢ်
- လၢဟါ 5 န့ၣ်ရဲၣ်န့ၣ် အီ Magnesium Citrate 10 အိၣ်စးပလီတက့ၢ်.

တသီအဆိ

- အီထဲအထံဆိလၢ ဂီၤတၢ်အိၣ်, မုၢ်ဆါတၢ်အိၣ် ဒီးဟါတၢ်အိၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်. → ဖးဘၣ် Clear Liquid Diet Guide (တၢ်ထံဆိတၢ်အိၣ်လီၤန့ၣ်ကျဲ) လၢကဘျးပၤ 5 တက့ၢ်.
- လၢဂီၤ 8 န့ၣ်ရဲၣ်န့ၣ် တၢ်န့ၣ်ထံပီၤနိးထံတုၤ “တၢ်မၤပုၤကျိၤ” လၢတၢ်ကတိၢ်ကတိၤထံဒါဒီး ဟံၣ်ဒုၣ်အိၣ်တက့ၢ်. → တဘၣ်ထၢန့ၣ်အရီၢ်အဘိၣ်တဖၣ်တဂ့ၤ. နတမ့ၢ်ကဘၣ်သးလၢအိၣ်ဘၣ်. လၢခဲန့ၣ် နထၢန့ၣ်တစဲးတစဲးလက တခွဲးစုၣ်န့ၣ်လီၤ.
- လၢမုၢ်ဆါ 1 န့ၣ်ရဲၣ်န့ၣ် အီ Dulcolax 4 ဖျါၣ်, ခဲလၢဟံးဖိၣ် 20mg တက့ၢ်.

- လၢဟါ 5 န့ၣ်ရဲၣ်န့ၣ် စးထီၣ်အီၤ တၢ်ကတိၢ်ကတိၤအထံ 8 အိၣ်စးတက့ၢ်. အီကွၢ် 8oz တခွဲးစုၣ်လၢမံးနံး 20 အတီၢ်ပူၤ တုၤလၢန့ၣ်အီၤလၢတုၤ ¾ (75%) လၢထံဒါအပူၤတက့ၢ်.
- တၢ်ကတိၢ်ကတိၤအထံန့ၣ် တကဲထီၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢ တၢ်မၤပုၤထံဂံၢ်အဂီၢ်ဘၣ်. အီအီထီၣ် ထံဆိတဖၣ် ဒ်သိးကပၤယာ်ထံဂံၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်.
- တၢ်ဂုၤကီတမံၤလၢအဂီၢ် ဆဲးကျိးပဝဲဒါးတကီၢ်ခါလၢ 402-717-9800, တၢ်ယုထၢ 1, ဝဲ 2 တက့ၢ်.

6 န့ၣ်ရဲၣ်တချုးနတၢ်ဟဲတုၤအဆၢကတိၢ်န့ၣ်

- *ဆီလီၤတၢ်ဟ့ၣ်ပလီၤ ဒ်သိးနကပၢ်တၢ်ချုးဆါချုးကတိၢ်အဂီၢ်*
- အီတၢ်ကတိၢ်ကတိၤအထံလၢအိၣ်တုၤခဲလၢ လၢတန့ၣ်ရဲၣ်တုၤခဲန့ၣ်ရဲၣ်အတီၢ်ပူၤတက့ၢ်. → ကဘၣ်အီၤဝဲတၢ်ကတိၢ်ကတိၤအထံလၢ 4 န့ၣ်ရဲၣ် တချုးန့ၣ်လီၤတၢ်ဆါဟံၣ်န့ၣ်လီၤ.
- အီ Simethicone (မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်ပနီၣ်မံၤပနီၣ်တအိၣ်) 125mg 2 ဖျါၣ်လၢ 8oz လၢအိၣ်တုၤန့ၣ်တက့ၢ်
- အီန့ၣ်န့ၣ်ကသံၣ်တဖၣ်လၢ ထံလၢနဆူၣ်အီၤန့ၣ်တက့ၢ်. ဖးတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤပၤဆၢကသံၣ်ကသီလၢ GI အကျိးအကွၢ်တဖၣ်အဂီၢ် (ပုၤနီၢ်ဒိၣ်တၢ်သမံသမိးပံာ်ပုၤ) လုး(ခ)ဘျးစဲလၢ www.chihealth.com/services/cancer-care/colonoscopy တက့ၢ်
- ဟီထွဲဖးဘၣ် အံၤဆူၣ်လုၣ်တၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်လၢ တၢ်ကွဲးယာ်လၢ တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤပၤဆၢကသံၣ်ကသီလၢ GI အကျိးအကွၢ်တဖၣ်အဂီၢ် (ပုၤနီၢ်ဒိၣ်တၢ်သမံသမိးပံာ်ပုၤ) လုး(ခ)ဘျးစဲလၢ www.chihealth.com/services/cancer-care/colonoscopy တက့ၢ်
- ဖဲတၢ်ကွၢ်သမံသမိးန့ၣ်ပုၤအမူနၤန့ၣ် တဘၣ်အီကသံၣ်မူၤဘျးလၢအဆိတလဲနသး ဒ်အမူ- သံး, မါရဲယဝါနၤ မ့တမ့ၢ် “တၢ်မူၤတၢ်ပီၤ” ကသံၣ်မူၤဘျးတဖၣ် နီတမံၤတဂ့ၤ. နမ့ၢ်အီကသံၣ်တဖၣ်အံၤန့ၣ် တၢ်ကတြၢၣ်ကွၢ် တၢ်ကွၢ်သမံသမိးန့ၣ်ပုၤန့ၣ်လီၤ.
- ဝံသးစူၤတီၢ်ကျဲၤလၢ ကဟံးန့ၣ်တၢ်ဆါကတီၢ် 1.5-2 န့ၣ်ရဲၣ်လၢတၢ်ဆါဟံၣ် လၢတၢ်ကွၢ်သမံသမိးန့ၣ်ပုၤအဂီၢ်, စးထီၣ်လၢ တၢ်န့ၣ်လီၤတၢ်ဆါဟံၣ် တုၤတၢ်စံၣ်လီၤတက့ၢ်.

တၢ်ကွၢ်သမံသမိးတၢ်ဝံၤအလီၢ်ခဲ

- ဖဲတၢ်သမံသမိးန့ၣ်ပုၤဝံၤအလီၢ်ခဲအခါ တၢ်ဟ့ၣ်တုၤနၤ ကသံၣ်ကသီတဖၣ်လၢ အမၤဘၣ်ဒိ နတၢ်ဆါတၢ်တၢ်သ့န့ၣ်လီၤ. တီၢ်ကျဲၤလၢ နကအိၣ်ဘျးလၢတၢ်မၤ တသီန့ၣ်တက့ၢ်. နတၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၢအဂီၢ် နတဘၣ်နီၣ်သီလုၣ်ဘၣ်. နတဘၣ်ဒီးသီလုၣ်တဆိဘၣ် မ့တမ့ၢ် နတဘၣ်ဟးထီၣ်လၢ တၢ်ဆါဟံၣ် တပၣ်ဃုာ်ဒီးပုၤနီၢ်ဒိၣ်လၢ အဟံးန့ၣ်မူၤဒါလၢနဂီၢ်တက့ၢ်. သုးဃုာ်တၢ်ဆါတၢ်အကါဒိၣ် ခဲလၢ ဆူတၢ်ကွၢ်သမံသမိးတၢ်ဝံၤအလီၢ်ခဲ တသီန့ၣ်တက့ၢ်.

အကါဒိၣ်- ဝံသးစူၤဖးဘၣ် တၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်ခဲလၢ အစုၤကတၢ်ခဲန့ၣ် တချုးတၢ်ကွၢ်သမံသမိးန့ၣ်ပုၤန့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်သံကွၢ်ဘၣ်ဃး တၢ်ကွၢ်သမံသမိးပံာ်ပုၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ကတိၢ်ကတိၤတၢ်အဂီၢ်, ကိးလီၤတဲစိဆူ 402.717.9800, ယုထၢ 1 ဝဲဒီး 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

တၢ်အိၣ်လၢအလုၢ်ယဲၤစ့ၤတၢ်န့ၣ်ကျဲ

တၢ်န့ၣ်ထံဒီး တၢ်အိၣ်လၢတၢ်မၤအီၤလၢန့ၣ်ထံ

အိၣ်သ့

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

တဘၣ်အိၣ်

- ✗ တၢ်န့ၣ်ထံဆံၣ် လၢယါယုာ်ဒီးအချဲ, တၢ်သၣ်ချဲ, ကြံၣ်နီၤလၢ, မ့တမ့ၢ် တၢ်သ့ၣ် တၢ်သၣ်လၢအိၣ်ဒီး အညၣ်/အချဲတဖၣ်

ပိၣ်မိးဒီးဘုဖျါၣ်ပြီတဖၣ်

အိၣ်သ့

- ✓ ပိၣ်မိးဒီးဘုဖျါၣ်ပြီတဖၣ် လၢတၢ်မၤအီၤလၢ ဘုက့ၣ်ကမူၣ်ဝါလၢတၢ်မၤဂ့ၤအီၤ
- ✓ ဟုသးဝါ
- ✓ ခြဲးကၢၣ်ယိယိ
- ✓ စံရံယၢၣ်လၢအလုၢ်ယဲၤစ့ၤ (အဒိ ဘုက့ၣ်ခရံၣ်(မ), ဘုခွဲကဘျၢၣ်တဖၣ်)

တဘၣ်အိၣ်

- ✗ ဟုသးဂီၤယဲး မ့တမ့ၢ် ဟုသးလၢပျီၤပူၤ
- ✗ န့ဆၢၣ်ဘုဖျါၣ်ပြီပိၣ်မိး, ပိၣ်မိးတလုၣ်, ကိၣ်ဖါစတၢ် မ့တမ့ၢ် ခြဲးကၢၣ်တဖၣ်
- ✗ န့ဆၢၣ်ဘုဖျါၣ်ပြီ မ့တမ့ၢ် စံရံယၢၣ်လၢအလုၢ်ယဲၤအါ (အဒိ ကြံၣ်နီၤလၢ, အိး(ထ)မံ)
- ✗ ကိၣ်ပိၣ်မိး မ့တမ့ၢ် စံရံယၢၣ်လၢအိၣ်ဒီး တၢ်သၣ်ကုကိၢ် မ့တမ့ၢ် အချဲတဖၣ်

တၢ်ဖဲးတၢ်ညၣ်ဒီးပိၣ်လဲၣ်တၢ်အိၣ်

အိၣ်သ့

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

တဘၣ်အိၣ်

- ✗ တၢ်ညၣ်ကိၢ်လၢအိၣ်ဒီးညၣ်ထူၣ်
- ✗ ညၣ်စဲလမိ

ပထိးအကလုာ်ကလုာ်

အိၣ်သ့

- ✓ နီတမံၤ
- တဘၣ်အိၣ်
- ✗ ဘီဘၣ်သၣ်ယု
- ✗ ပဲယု
- ✗ လဲ(န)ထွဲ(လ)ပထိး
- ✗ ပထိးအကလုာ်အကၢတဖၣ်

တၢ်သ့ၣ်တၢ်သၣ်တဖၣ်

အိၣ်သ့

- ✓ တၢ်သ့ၣ်ထံလၢတပၣ်ယုာ်အကပိၤ
- ✓ ဖီသၣ်ဆိး(စ)
- ✓ ဒံမုၢ်သၣ်အမံဒီး ကနဲဒံမုၢ်သၣ်
- ✓ တရူးထံမိၤတီၤသၣ်ဒီးထံမိၤတီၤသၣ်လၢ အမံဒီးတၢ်အိးဃာ်အဖဲး
- ✓ တၢ်သ့ၣ်လၢတအိၣ်ဒီးအချဲ မ့တမ့ၢ် အဖဲး လၢထးဒါပူၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဖီဃာ်အီၤ

တဘၣ်အိၣ်

- ✗ တၢ်သ့ၣ်လၢအိၣ်ဒီးအချဲ, အဖဲး မ့တမ့ၢ် ကဘျၢၣ်တဖၣ် (ပၣ်ယုာ်ဒီးဘဲရံၣ် သၣ်, နဲးသၣ်, ဖီသၣ်, ဣၣ်ဝံၣ်သၣ်, တၢ်တီသၣ်)
- ✗ တၢ်သ့ၣ်ယု (ပၣ်ယုာ်ဒီးစပံးသၣ်ယု)
- ✗ တၢ်သ့ၣ်တမံၤလၢလၢ လၢအိၣ်ဒီးအချဲ မ့တမ့ၢ် အဖဲး လၢထးဒါပူၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဖီဃာ်အီၤ

တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်တဖၣ်

အိၣ်သ့

- ✓ တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်လၢ ထးဒါပူၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဖီဃာ်အီၤဂ့ၤဂ့ၤ တပၣ်ယုာ်ဒီးအဖဲး မ့တမ့ၢ် အဖဲးလၢတၢ်အိးဃာ် (ပၣ်ယုာ် သဘၣ်ဂီၤ, ကုၤ, သဘၣ်ကဘီ, ဟီၣ် ဆူၣ်ပျီၤထိးနီၤတဖၣ်)
- ✓ အၣ်လူလၢတအိၣ်ဒီးအဖဲး
- ✓ ဒံသၣ်လၢတအိၣ်ဒီးအချဲ မ့တမ့ၢ် အဖဲးလၢတၢ်အိးဃာ်

တဘၣ်အိၣ်

- ✗ တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်အသံကစဲး, အိၣ်ဒီးအဖဲး မ့တမ့ၢ် အဖဲးလၢတၢ်အိးဃာ်
- ✗ ဘုခွဲ
- ✗ အၣ်လူအိၣ်ဒီးအဖဲး
- ✗ တကီၤဆံၣ်သၣ်
- ✗ ဒံသၣ်လၢအိၣ်ဒီးအချဲ မ့တမ့ၢ် အဖဲးလၢတၢ်အိးဃာ်
- ✗ သဘၣ်ဘိၣ်ခိၣ် မ့တမ့ၢ် ဩးဆဲး(လ)စပြီး လၢတၢ်ဖီဃာ်
- ✗ ဘီဘၣ်သၣ်လၢ
- ✗ တၢ်ကိၢ်ခါတကီၤဆံၣ်သၣ် ဒီးတၢ်ဂိၢ်ခါတကီၤဆံၣ်သၣ်
- ✗ လံၣ်မၣ်ပထိး
- ✗ ပသၢဂီၤ

တၢ်အိၣ်လၢအလုၢ်ယဲၤစ့ၤတၢ်န့ၣ်ကျဲ (လဲၤဆူညါ)

တၢ်သၢ်ကုကံၤ, တၢ်သၢ်ကုကံၤထီၣ်ပး, အချဲတဖၣ်

အိၣ်သ့

✓ သဘူဟီၣ်လၢ်/အဲလမိ/ခၢၣ်ထီၣ်ပးလၢခၢၣ်(မ)အါ (ဘျုး)

တဘၣ်အိၣ်

✗ တၢ်သၢ်ကုကံၤ (ပၣ်ဃုာ်ဒီး သဘူဟီၣ်လၢ်, အဲလမိ, သုထိးဖၣ်)

✗ တၢ်သၢ်ကုကံၤထီၣ်ပးကိၣ်လိၣ်

✗ အချဲတဖၣ်ဒ်အမ့ၢ် ဖဲန့ၣ်(လ), နံၣ်သိ, လုၢ်ခွဲသၢ်, ဖီဒီမုၢ်

အသိဒီးသိတဖၣ်

အိၣ်သ့

✓ ထီၣ်ပး

✓ မၣ်က့ၣ်ရံၣ်(န)

✓ တၢ်ဒီးတၢ်လၢ် ဒီးသိအဂၢၤတဖၣ်

✓ မ့ၤယၢ်နံး(စ)

✓ တၢ်ဒီးစံၣ်ဃါတၢ်န့ၣ်မူ လၢတၢ်တမၤအီၤလၢ အချဲ မ့တမ့ၢ် တၢ်သၢ်ကုကံၤ

တဘၣ်အိၣ်

✓ တၢ်ဒီးစံၣ်ဃါတၢ်န့ၣ်မူ လၢတၢ်တမၤအီၤလၢ အချဲ မ့တမ့ၢ် တၢ်သၢ်ကုကံၤ

ကသုထံတဖၣ်

အိၣ်သ့

✓ တၢ်ဃုၣ်ချီထံ, ဘူယံလိၣ်ကသုထံ, ခၢၣ်စီးမဲကသုထံ, ဒီးကသုထံဆွဲတဖၣ်

✓ ကသုထံလၢတၢ်တမၤအီၤလၢ တၢ်န့ၣ်ထံ မ့တမ့ၢ် ခၢၣ်(မ), တၢ်မၤဆွဲအီၤ

တဘၣ်အိၣ်

✗ ကသုထံလၢတၢ်တမၤဆွဲအီၤ မ့တမ့ၢ် ကသုထံလၢအိၣ်ဒီးသ့ၣ်ဂံၢ်ဝဲၣ်စဲ

✗ မိၢ်ဟံသၢ်

✗ လဲ(န)ထွဲ(လ)ကသုထံ

✗ ဘီၣ်ဘၣ်သၢ်ကသုထံ

✗ ပဲဃုကသုထံ

✗ ဘုၣ်ကသုထံ

တၢ်အိၣ်တၢ်သးတဖၣ်

အိၣ်သ့

✓ ခၢးစတၢး

✓ တၢ်ဝုၤဟၢယံယံ

✓ ကိၣ်ထံခုၣ်ဖီ (တပၣ်ဃုာ် တၢ်သၢ်ကုကံၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်သၢ်)

✓ ရှိဘဲး မ့တမ့ၢ် စီဘဲး

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

✓ ခိးကံ မ့တမ့ၢ် ကိၣ်ခွဲလၢတၢ်တမၤအီၤလၢ ဘုၣ်ကုၣ်ကမူၣ်ဝါ, တၢ်ကတိၢ်ကတီၢ် အီၤ တပၣ်ဃုာ်ဒီးအချဲတဖၣ်, တၢ်သၢ်ဃုာ်, မ့တမ့ၢ် တၢ်သၢ်ကုကံၤ

တၢ်အိၣ်ကျဲၤသးတဖၣ် (လဲၤဆူညါ)

တဘၣ်အိၣ်

✗ ဃီၤသၢ်

✗ တၢ်တမၤလၢ်လၢ်လၢအိၣ်ဒီး အချဲ မ့တမ့ၢ် တၢ်သၢ်ကုကံၤ

✗ တၢ်တမၤလၢ်လၢ်လၢ တၢ်ထၢန့ၣ်ဃာ်အလွဲၢ်ဂီၤ, လါအဲး မ့တမ့ၢ် ဂီၤလုး

✗ ခိးကံ မ့တမ့ၢ် ကိၣ်ခွဲလၢတၢ်တမၤအီၤလၢ ဘုၣ်ကုၣ်ကမူၣ်ဝါ, အချဲတဖၣ်, တၢ်သၢ်ဃုာ်, မ့တမ့ၢ် တၢ်ချ့ကုကံၤ

တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဆၢထံတဖၣ်

အိၣ်သ့

✓ ခိဖဲၣ်

✓ လးဖးထံ

✓ ခွီကလဲးကိၢ် မ့တမ့ၢ် ကိၣ်ကိ

✓ တၢ်သၢ်ထံဆွဲ (တပၣ်ဃုာ်ကပိၤ)

✓ ဆိၣ်ဒၣ် ဒီးတၢ်ထံအဂၢၤလၢအိၣ်ဒီး ခၢၣ်ဘီၣ်ဒဲၣ်အိးဆဲး

✓ Ensure, Boost, မ့တမ့ၢ် Enlive လၢတပၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်လုၢ်ယဲၤ

တဘၣ်အိၣ်တဂ့ၤ

✗ တၢ်သ့ၣ်တၢ်သၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်ထံ လၢအိၣ်ဒီးကပိၤ

✗ တၢ်ဆၢထံအိၣ်ဒီးအလွဲၢ်ဂီၤ, လါအဲး မ့တမ့ၢ် ဂီၤလုး

အဂၢၤ

အိၣ်သ့

✓ အံၤသၢ်ဆၢ

✓ အံၤသၢ်

✓ ကွဲလိၣ်

✓ ကနဲစီ

✓ တၢ်ဆၢထံဟံ

✓ ပနီၣ်ကျဲထံ

တဘၣ်အိၣ်

✗ ဃီၤသၢ်

✗ ဘုၣ်ဃုာ်

✗ တၢ်သၢ်အဃုာ်

✗ စူၣ်ဝဲၣ်သၢ်အဃုာ်

✗ တၢ်အိၣ်ကယၢကယဲတဖၣ်

✗ တၢ်မၤဆိၣ်တဖၣ်

✗ သ့ၣ်စၢယံး

✗ သဘၣ်လၢတၢ်ကံၤအီၤလၢလၢ

တၢ်ထံဆွဲတၢ်အိၣ်လၢ်န့ၣ်ကျဲ

စးထီၣ်လၢ 24 န့ၣ်ရံၣ် တချုးန့ၣ်တၢ်န့ၣ်လၢတၢ်ဆါဟံၣ်န့ၣ် တၢ်ထံဆွဲလၢအဟိံထွဲတဖၣ်န့ၣ် တၢ်တူၢ်လိာ်အီၤသ့လီၤ-



✓ ထံ/ထံလၢအရီၢ်အိၣ်/ယီၤသ့ထံ



✓ တၢ်လိာ်ခိၣ်လိာ်ကွဲတၢ်ဆါထံ (တဘၣ်မ့ၢ်အဂီၢ်, လါအဲး မ့တမ့ၢ် ဂီၤလုး)



✓ Jell-o (တမ့ၢ်အဂီၢ်, လါအဲး မ့တမ့ၢ် ဂီၤလုး)



✓ တၢ်သၣ်ထံဆွဲ, အလွဲၢ်စၢ်တဖၣ်ဒ်အမ့ၢ်ဖီသၣ်, စပံးသၣ်ဝါ, ပနီၣ်ကျဲထံ တအိၣ်ဒီးကပိၤ, ဒီး ခရၢဘဲရံၣ်အဝါ (တပၣ်ဃုာ် ကပိၤ မ့တမ့ၢ် အလွဲၢ်ဂီၢ်, လါအဲး မ့တမ့ၢ် ဂီၤလုး)



✓ ခိဖံၣ်သူ မ့တမ့ၢ် လးဖးထံ (အီၤအဆၢသ့ဘၣ်ဆၣ် တဘၣ်ပၣ်ဃုာ်တၢ်န့ၣ်ထံ မ့တမ့ၢ် ခရံၣ်(မ)ဘၣ်. ဝံသးစူၤအီၤထံခိဖံၣ်သူခဲး မ့တမ့ၢ် စၢ်န့ၣ်အီၤ စးထီၣ်လၢတၢ်ကွဲၤသမံသမံး န့ၣ်ပၣ်အမ့ၢ်နီၤဂီၢ်ခိ)



✓ တၢ်ယံချီထံဆွဲ (တၢ်ဒီးတၢ်လၢ, ကျီၢ်ညၣ်, ဆီညၣ်)



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



✓ ဆိၣ်ဒၣ်

စးထီၣ်လၢ ဃုန့ၣ်ရံၣ် တချုးန့ၣ်တၢ်န့ၣ်လၢတၢ်ဆါဟံၣ်န့ၣ် အီၤထံတၢ်ထံလၢလၢ်တဖၣ်အံၤတက့ၢ်-*



✓ ထံ



✓ ခိဖံၣ်သူ (ဝံသးစူၤအီၤထံခိဖံၣ်သူခဲး မ့တမ့ၢ်စၢ်န့ၣ်အီၤ စးထီၣ်လၢတၢ်ကွဲၤသမံသမံး န့ၣ်ပၣ်အမ့ၢ်နီၤဂီၢ်ခိ, တဘၣ်အီၤ တၢ်ဆါ/ခရံၣ်(မ)/တၢ်န့ၣ်ထံတဂ့ၢ်)



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

*နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးဆိၣ်ဆါတၢ်ဆါ ဒီးတူၢ်ဘၣ်သ့ၣ်ပူၤအဆၢစၢ်လီၤန့ၣ် နအီၤတၢ်သၣ်ထံဆွဲ, အလွဲၢ်စၢ်တဖၣ်ဒ်အမ့ၢ်ဖီသၣ်, စပံးသၣ်ဝါ, ပနီၣ်ကျဲထံ တအိၣ်ဒီးကပိၤ, ဒီး ခရၢဘဲရံၣ်အဝါ (တပၣ်ဃုာ် ကပိၤ မ့တမ့ၢ် အလွဲၢ်ဂီၢ်, လါအဲး မ့တမ့ၢ် ဂီၤလုး) တုၤခဲန့ၣ်ရံၣ် တချုးန့ၣ်လၢတၢ်ဆါဟံၣ်န့ၣ်လီၤ.

တဘၣ်အိၣ်တဂ့ၢ်

✗ မ့းရှး(ခ)

✗ တၢ်သၣ်ဟံထံ

✗ တၢ်သၣ်ထံန့ၣ် တဆွဲကဲၣ်ဆိးဘၣ်- စူၣ်ဝံၣ်သၣ်, နဲးသၣ်, ကြွးဖရူးသၣ်, ဒီးတကီၤဆိၣ်သၣ်

✗ တၢ်န့ၣ်ထံ, တၢ်အိၣ်လၢတၢ်မၤလၢတၢ်န့ၣ်ထံ မ့တမ့ၢ် တမၤလၢတၢ်န့ၣ်ထံ

✗ တၢ်သၣ်ထံ လၢတမ့ၢ် တၢ်ယံချီထံ/တၢ်ယံချီထံတဆွဲ (မ့ၢ်ဝဲ တၢ်ယံချီထံလၢ အိၣ်ဒီးသ့ၣ်ဂံၢ်ဝဲတုၤခဲအံၤ)

✗ စံရံၣ်ယၢၣ်လၢတၢ်ဖီအီၤ

✗ တၢ်သၣ်ထံ, တၢ်ဆါခုၣ်ဘိ မ့တမ့ၢ် ကၤလဲးထွဲၣ်လၢအိၣ်ဒီး အလွဲၢ်ဂီၢ်, လါအဲး မ့တမ့ၢ်ဂီၤလုး

✗ ဘုရံၣ်ယၢၣ်(မ)/ကသံၣ်မၤဖျါထီၣ်နီၤခိပူၤကွဲၤဂီၢ်တဖၣ် ဖဲတၢ်ဒီးအဲး စရူအါ

✗ တဘၣ်အိၣ်သးတဂ့ၢ်

ယတၢ်ကတၢ်ကတီၤတၢ်အံၤ ကဲထီၣ်တၢ်မၤလီၤန့ၣ် ယသ့ၣ်ညါကသ့ၣ်လဲၣ်.

(ထဲလၢတၢ်ကွၢ်သမံသမိးပျံၣ်ပျံၣ်အဂီၢ်)

ကွၢ်တၢ်အဒိတဖၣ်အံၤ လၢကထီၣ်သၢတီၤအဂီၢ်တက့ၢ်-



သူ
ဒီးကဒုကယီၤ.
တန့ၢ်ဘၣ်.

အယဲး
ဒီးကဒုကယီၤ.
တန့ၢ်ဘၣ်.

စူၣ်ဝံၣ်သၣ်လွၢ်သူဒီး
ဆံၣ်တစဲး.
တန့ၢ်ဘၣ်.

စူၣ်ဝံၣ်သၣ်လွၢ်စါ
ဒီးအါတက့ၢ်ဆံၣ်.
ဘူးကန့ၢ်လံ.

ဘီဒီးဆံၣ်,
ဒ်ဆံၣ်အသိး.
နစးထီၣ်သ့လံ

ဖဲနအီနတၢ်ကတၢ်ကတီၤအထံခဲလၢန့ၣ် နကြၢၤအံၤဆါလီၤထဲ အထံဘီဒီးဆံၣ် #5 န့ၣ်လီၤ. မ့မ့ၢ်ဒ်န့ၣ်ဒီး နစးထီၣ်သ့လံ.

ဘၣ်ဆၣ် နမ့ၢ်အံၤဆါလီၤတၢ်ကိၢ်လိၣ်, အိၣ်ဒီးအက့အခီတနီၤ မ့တမ့ၢ် ဖျါဒ် #1, #2 မ့တမ့ၢ် #3 နကတၢ်ကတီၤ ဃာ်ဂ့ၤလၢလၢပျဲပျဲဒီးဘၣ်ဒီး ကဘၣ်အီအါထီၣ်တၢ်ကတၢ်ကတီၤအထံ မ့တမ့ၢ် ကြၢၣ်ကွၢ်တၢ်သမံသမိးကွၢ် နပျံၣ်ပျံၣ်န့ၣ်လီၤ.

အကါဒိၣ်မးလၢ နကအီလၢကွၢ် နတၢ်ကတၢ်ကတီၤအထံန့ၣ်လီၤ. ထဲဒ်လၢ နအံၤဆါလီၤတၢ်အထံဆံၣ်တၢ်အယံ တဘၣ်ပတုၣ် တၢ်အီနတၢ်ကတၢ်ကတီၤအထံတဂ့ၤ.