

တၢ်ကွၢ်သမံသမိးပံာ်ပုၤအဂီၢ်တၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်

Suprep

အသိတဆံအဆံ

- ရဲၣ်ကျဲၤလၢ ပုၤနီၢ်ဒိၣ်လၢအမူဒါအိၣ်တဂၤ (18 နံၣ်မ့တမ့ၢ်အဖီခိၣ်) လၢကဆၢန့ၣ်လၢသံလွၣ်ဆူန့ၣ်ဒီး အိၣ်သကိးဒီးန့ၣ် ဖဲတၢ်ကွၢ်သမံသမိးပံာ်ပုၤအမူန့ၣ်တက့ၢ်. နမ့ၢ်ဒီးတၢ်ဆဲးန့ၣ်ကသံၣ်သးသပုၤ လၢတၢ်ကွၢ်သမံသမိးန့ၣ်ပုၤ ဒီးမ့ၢ်တအိၣ်ဒီး ပုၤနီၢ်ဒိၣ်လၢအမူဒါအိၣ်တဂၤန့ၣ် တၢ်ကတြၢၣ်ကွၢ်တၢ်ကွၢ်သမံသမိးန့ၣ်ပုၤန့ၣ်လီၤ. နပုၤနီၢ်ဒိၣ်လၢအမူဒါန့ၣ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကကွၢ်ဘၣ်ဆၢၣ် တၢ်ကဘၣ်ဆဲးကျိးအီၤသ့ၣ်လၢလီၤတဖၣ် တချုးတဖၣ်တဖၣ်ကွၢ်သမံသမိးန့ၣ်ပုၤ ဒီးကဘၣ်ဟံးကိးန့ၣ်သ့ တစဲၤခဲန့ၣ် 15 မိနိး ဖဲတၢ်ကွၢ်သမံသမိးန့ၣ်ပုၤဝံၤအလီၢ်ခဲန့ၣ်လီၤ.
- နမ့ၢ်အိၣ်ကသံၣ်တမံၤမံၤလၢ ဆၢၣ်ဆၢၣ်တၢ်ဆါ မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်မၤဘျဲၣ်တမံၤမံၤန့ၣ် ကွၢ်ကဒါကွၢ်တၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ် “တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤပၤဆၢၣ်ကသံၣ်ကသီလၢ GI တၢ်မၤအကျိၤအကွၢ်အဂီၢ် ပၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်ကွၢ်သမံသမိးပံာ်ပုၤ” လၢ www.chihealth.com/services/cancer-care/colonoscopy တက့ၢ်. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် တၢ်ကဘၣ်ဆဲးတလဲကသံၣ်ကသီ မ့တမ့ၢ် ကဘၣ်ပတုၣ်ဃုာ်ကသံၣ်န့ၣ်လီၤ.

သၢသီအဆံ

- စးထီၣ်အိၣ် တၢ်အိၣ်လၢအလုၢ်ယဲၤစ့ၤ (ဝံသးစ့ၤကွၢ်ဘၣ် တၢ်အိၣ်အလုၢ်ယဲၤစ့ၤလီၢ်န့ၣ်ကျဲ ဖဲကဘျးပၤ 2) တက့ၢ်.
- နဟၢၤမ့ၢ်ကျဲၤထီၣ်န့ၣ် နအီၤ Miralax တသီတဖျါၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.
- ပတုၣ် တၢ်အိၣ်တၢ်လုၢ်ယဲၤဘၣ်တၢ်မံၣ်ကသံၣ်တဖၣ်တက့ၢ်. တဘၣ်စူးကါ သးတူးသိကသံၣ်မၤပုၤအိၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.
- လဲၤပုၤ Suprep (2 ပလီ) လၢနကသံၣ်ကျိးတက့ၢ်.
- ပုၤ Dulcolax ဒီး simethicone ကသံၣ်ဖျါၣ် မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်ဖျါၣ်လၢပုၤအိၣ်အိၣ်သ့တဖၣ် (Gas-X, Anti-Gas, ဒီး Equate Gas Relief) လၢကသံၣ်ကျိးတက့ၢ်.

24 န့ၣ်ရဲၣ်တချုးန့ၣ်လဲၤတုၤတၢ်ဆါဟံၣ်အဆၢကတီၢ်

- ပတုၣ် တၢ်အိၣ် တၢ်အိၣ်ကိၢ်လိၣ်ဒီး စးထီၣ်အိၣ်တၢ်အထံဆ့ၣ် (ကွၢ် တၢ်အိၣ်ထံဆ့ၣ်လိၣ်န့ၣ်ကျဲ ဖဲ ကဘျးပၤ 4) ဒီးအိၣ်ထံ မ့တမ့ၢ် တၢ်အထံဆ့ၣ် 1-4 ခွးတက့ၢ်.
- မုၢ်ဆါခိ 1 န့ၣ်ရဲၣ်န့ၣ်, အီၤ Dulcolax 5 mg 4 ဖျါၣ်တက့ၢ်.
- ဟါ 6 န့ၣ်ရဲၣ်န့ၣ် ကျဲၣ်ကျီ Suprep တပလီလၢထံ ဒ်တၢ်န့ၣ်ကျဲလၢအဘိၣ်အဖီခိၣ် ဒီးအိၣ်တၢ်ကျဲၣ်ကျီအထံတက့ၢ်.
- အီၤအိၣ်ထံလံၤခွး (8oz) မ့တမ့ၢ် Gatorade လၢဆူညါသၢန့ၣ်ရဲၣ်အတီၢ်ပူၤတက့ၢ်.

တၢ်ကွၢ်သမံသမိးအမူန့ၣ်

- အီၤအထံဆ့ၣ်တုၤလၢပုၤန့ၣ်ရဲၣ် တချုးန့ၣ်လဲၤတုၤအဆၢကတီၢ်တက့ၢ်.
- ဂီၤခိဆိဆိ- ဝံသးစ့ၤအီၤကသံၣ်ညီၣ်တဖၣ် လၢတၢ်ဆူးထံတစဲး (ပၣ်ဃုာ်ဒီး aspirin ဒီးသွၣ်တၢ်ဆိၣ်သနးအါကသံၣ်တဖၣ်), တပၣ်ဃုာ်ဒီးကသံၣ်လၢတၢ်ဟံၣ်ဖျါအီၤလၢ တၢ်ကတိၢ်ကတီၢ်ကသံၣ်ကသီ တၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်အပူၤန့ၣ်တက့ၢ်.
- ဃုန့ၣ်ရဲၣ်တချုးန့ၣ်လဲၤတုၤတၢ်ဆါဟံၣ်အဆၢကတီၢ်, အီၤထံအဆ့ၣ်ထံ ထံ, ခီဖံၣ်သ့ မ့တမ့ၢ် လးဖးထံ (တဘၣ်ပၣ်ဃုာ် အံသ့ၣ်ဆၢ/ ခရဲၣ်(မ)/တၢ်န့ၣ်ထံဘၣ်, ဝံသးစ့ၤအီၤထံခီဖံၣ်ခဲခွး မ့တမ့ၢ် စ့ၤန့ၣ်အီၤ) တက့ၢ်. အီၤ simethicone ကသံၣ်ဖျါၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်လၢပုၤအိၣ်အိၣ်သ့ တချုးန့ၣ်စးထီၣ်အီၤ Suprep အကတၢ်တလံထၢၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- လွၢ်န့ၣ်ရဲၣ်တချုးတၢ်ဟးထီၣ်လၢဟံၣ်- ကျဲၣ်ကျီ Suprep အဂၤတပလီ ဒ်တၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ် ဒီးအိၣ်တက့ၢ်. အီၤအိၣ်ထံလံၤခွး (8oz) မ့တမ့ၢ် Gatorade လၢဆူညါတန့ၣ်ရဲၣ်အတီၢ်ပူၤတက့ၢ်. ထဲဒ်လၢ နအိၣ်ဆါလီၤတၢ်အထံဆ့ၣ်စ့ၤဘျီအသံ တဘၣ်ပတုၣ်တၢ်အီၤ Suprep အထံတက့ၢ်. နကဘၣ်အီၤလၢကွၢ် နတၢ်ကတိၢ်ကတီၢ်အထံ အစ့ၤကတၢ်ခဲန့ၣ်ရဲၣ် တချုးန့ၣ်လီၤလၢတၢ်ဆါဟံၣ်န့ၣ်လီၤ.
- စးထီၣ်လၢခဲန့ၣ်ရဲၣ် တချုးန့ၣ်လီၤလၢ တၢ်ကွၢ်သမံသမိးဒီးအပူၤန့ၣ် နတဘၣ်အိၣ်အိၣ်တၢ်နီၣ်တမံၤလၢဘၣ်.
- ဖဲတၢ်ကွၢ်သမံသမိးန့ၣ်ပုၤအမူန့ၣ်တဘၣ်အိၣ်ကသံၣ်မူၤဘျီလၢအဆိတလဲနသး ဒ်အမူ- သး, မါရီယဝါနၤ မ့တမ့ၢ် “တၢ်မူၤတၢ်ပိၣ်” ကသံၣ်မူၤဘျီတဖၣ် နီတမံၤတက့ၢ်. နမ့ၢ်အိၣ်ကသံၣ်တဖၣ်အီၤန့ၣ် တၢ်ကတြၢၣ်ကွၢ်တၢ်ကွၢ်သမံသမိးန့ၣ်ပုၤန့ၣ်လီၤ.
- ဝံသးစ့ၤတၢ်ကျဲၤလၢ ကဟံးန့ၣ်တၢ်ဆါကတီၢ် 1.5-2 န့ၣ်ရဲၣ်လၢတၢ်ဆါဟံၣ် လၢတၢ်ကွၢ်သမံသမိးန့ၣ်ပုၤအဂီၢ်, စးထီၣ်လၢ တၢ်န့ၣ်လီၤတၢ်ဆါဟံၣ် တုၤတၢ်စံၣ်လီၤတက့ၢ်.

တၢ်ကွၢ်သမံသမိးတၢ်ဝံၤအလီၢ်ခဲ

- ဖဲတၢ်ကွၢ်သမံသမိးန့ၣ်ပုၤဝံၤအလီၢ်ခဲအခါ တၢ်ဟ့ၣ်တုၤန့ၣ် ကသံၣ်ကသီတဖၣ်လၢ အမၤဘၣ်ဒိ နတၢ်ဆါတၢ်တၢ်သ့န့ၣ်လီၤ. တၢ်ကျဲၤလၢ နကအိၣ်ဘျးလၢ တၢ်မၤ တသီန့ၣ်တက့ၢ်. နတၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၢအဂီၢ် နတဘၣ်နီၣ်သံလွၣ်ဘၣ်. နတဘၣ်ဒီးသံလွၣ်တဆိဘၣ် မ့တမ့ၢ် နတဘၣ်ဟးထီၣ်လၢ တၢ်ဆါဟံၣ် တပၣ်ဃုာ်ဒီးပုၤနီၢ်ဒိၣ်လၢ အဟံးန့ၣ်မူဒါလၢနဂီၢ်တဂၤဘၣ်. သးဃာ် တၢ်ဆါတၢ်အကါဒိ ခဲလၢၣ် ဆူတၢ်ကွၢ်သမံသမိးတၢ်ဝံၤအလီၢ်ခဲ တသီန့ၣ်တက့ၢ်.

အကါဒိၣ်- ဝံသးစ့ၤဖးဘၣ် တၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်ခဲလၢၣ် အစ့ၤကတၢ်ခဲန့ၣ် တချုးတၢ်ကွၢ်သမံသမိးန့ၣ်ပုၤန့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်သံကွၢ်ဘၣ်ဃး တၢ်ကွၢ်သမံသမိးပံာ်ပုၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ကတိၢ်ကတီၢ်တၢ်အဂီၢ်, ကိးလီၤတဲစံဆူ 402.717.9800, ဃုထုာ် 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 လၢယါဃုာ်ဒီးအချံၤ, တၢ်သၣ်ချံၤ, ကြၢၣ်နီၤလၢ, မ့တမ့ၢ် တၢ်သ့ၣ် တၢ်သၣ်လၢအိၣ်ဒီး အညၣ်/အချံတဖၣ်

ပိၣ်မိးဒီးဘုၤဖျါၣ်ပြီတဖၣ်

အိၣ်သ့

- ✓ ပိၣ်မိးဒီးဘုၤဖျါၣ်ပြီတဖၣ် လၢတၢ်မၤအီၤလၢ ဘုၤက့ၣ်ကမ့ၢ်ဝါလၢတၢ်မၤဂ့ၤအီၤ
- ✓ ဟုသးဝါ
- ✓ ခြံးကၢၣ်ယံၤယံ
- ✓ စံရံၤယၢၣ်လၢအလုၢ်ယဲၤစ့ၤ (အဒိ ဘုၤက့ၣ်ခရံၣ်(မ), ဘုၤခွဲၤကတျၢၣ်တဖၣ်)

တဘၣ်အိၣ်

- ✗ ဟုသးဂီၤဃဲး မ့တမ့ၢ် ဟုသးလၢပျံၤပူၤ
- ✗ န့ဆၢၣ်ဘုၤဖျါၣ်ပြီပိၣ်မိး, ပိၣ်မိးတလ့ၣ်, ကိၣ်ဖါစတၢ် မ့တမ့ၢ် ခြံးကၢၣ်တဖၣ်
- ✗ န့ဆၢၣ်ဘုၤဖျါၣ်ပြီ မ့တမ့ၢ် စံရံၤယၢၣ်လၢအလုၢ်ယဲၤအါ (အဒိ ကြၢၣ်နီၤလၢ, အိး(ထ)မံ)
- ✗ ကိၣ်ပိၣ်မိး မ့တမ့ၢ် စံရံၤယၢၣ်လၢအိၣ်ဒီး တၢ်သၣ်က့ၣ်ကီၤ မ့တမ့ၢ် အချံတဖၣ်

တၢ်ဖိးတၢ်ညၣ်ဒီးပိၣ်လဲၣ်တၢ်အိၣ်

အိၣ်သ့

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

တဘၣ်အိၣ်

- ✗ တၢ်ညၣ်ကီၤလၢအိၣ်ဒီးညၣ်ထူၣ်
- ✗ ညၣ်စဲလမိ

ပထိးအကလုာ်ကလုာ်

အိၣ်သ့

- ✓ နီတမံၤ
- တဘၣ်အိၣ်
- ✗ ဘီဘၣ်သၣ်ဃု
- ✗ ပဲဃု
- ✗ လဲ(န)ထု(လ)ပထိး
- ✗ ပထိးအကလုာ်အဂၢၤတဖၣ်

တၢ်သ့ၣ်တၢ်သၣ်တဖၣ်

အိၣ်သ့

- ✓ တၢ်သ့ၣ်ထံလၢတပၣ်ဃုာ်အကပိၤ
- ✓ ဖီသၣ်ဆိး(စ)
- ✓ ဒံမုၢ်သၣ်အမံၤဒီး ကနဲဒံမုၢ်သၣ်
- ✓ တရူးထံမိၤတၢ်သ့ၣ်ဒီးထံမိၤတၢ်သ့ၣ်လၢ အမံၤဒီးတၢ်အိးဃာ်အဖံး
- ✓ တၢ်သ့ၣ်လၢတအိၣ်ဒီးအချံ မ့တမ့ၢ် အဖံး လၢထးဒါပူၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဖီဃာ်အီၤ

တဘၣ်အိၣ်

- ✗ တၢ်သ့ၣ်လၢအိၣ်ဒီးအချံ, အဖံး မ့တမ့ၢ် ကတျၢၣ်တဖၣ် (ပၣ်ဃုာ်ဒီးဘဲရံၣ်သၣ်, နဲးသၣ်, ဖီသၣ်, စူၣ်ဝံၣ်သၣ်, တၢ်တီသၣ်)
- ✗ တၢ်သ့ၣ်ဃု (ပၣ်ဃုာ်ဒီးစပံးသၣ်ဃု)
- ✗ တၢ်သ့ၣ်တမံၤလၢလၢ လၢအိၣ်ဒီးအချံ မ့တမ့ၢ် အဖံး လၢထးဒါပူၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဖီဃာ်အီၤ

တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်တဖၣ်

အိၣ်သ့

- ✓ တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်လၢ ထးဒါပူၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဖီဃာ်အီၤဂ့ၤတပၣ်ဃုာ်ဒီးအဖံး မ့တမ့ၢ် အဖံးလၢတၢ်အိးဃာ် (ပၣ်ဃုာ် သဘၣ်ဂီၤ, ကုၤ, သဘၣ်ကဘီ, ဟီၣ်ဆူၣ်ပျီထိးနီၤတဖၣ်)
- ✓ အၣ်လူလၢတအိၣ်ဒီးအဖံး
- ✓ ဒံသၣ်လၢတအိၣ်ဒီးအချံ မ့တမ့ၢ် အဖံးလၢတၢ်အိးဃာ်

တဘၣ်အိၣ်

- ✗ တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်အသံကစဲး, အိၣ်ဒီးအဖံး မ့တမ့ၢ် အဖံးလၢတၢ်အိးဃာ်
- ✗ ဘုၤခွဲ
- ✗ အၣ်လူအိၣ်ဒီးအဖံး
- ✗ တကီၤဆံၣ်သၣ်
- ✗ ဒံသၣ်လၢအိၣ်ဒီးအချံ မ့တမ့ၢ် အဖံးလၢတၢ်အိးဃာ်
- ✗ သဘၣ်ဘိၣ်ခိၣ် မ့တမ့ၢ် ကြၢၤဆဲး(လ)စပြီး လၢတၢ်ဖီဃာ်
- ✗ ဘီဘၣ်သၣ်လၢ
- ✗ တၢ်ကီၤခါတကီၤဆံၣ်သၣ် ဒီးတၢ်ဂီၢ်ခါတကီၤဆံၣ်သၣ်
- ✗ လံၣ်မုၢ်ပထိး
- ✗ ပသၢဂီၤ

တၢ်အိၣ်လၢအလုၢ်ယဲၤစ့ၤတၢ်န့ၣ်ကျဲ (လဲၤဆူညါ)

တၢ်သၢ်ကုကိၤ, တၢ်သၢ်ကုကိၤထီၣ်ပး, အချဲၣ်တဖၣ်

အိၣ်သ့

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

တဘၣ်အိၣ်

✗ တၢ်သၢ်ကုကိၤ (ပၣ်ဃုာ်ဒီး သဘ့ဟီၣ်လၢ်, အဲလမိ, သ့ထီၣ်ဖျၢၣ်)

✗ တၢ်သၢ်ကုကိၤထီၣ်ပးကိၤလိၣ်

✗ အချဲၣ်တဖၣ်ဒီးအမ့ၢ် ဖဲန့ၣ်(လ), နီၣ်သိ, လုၢ်ခ့ၣ်သ့, ဖီဒီမုၢ်

အသိဒီးသိတဖၣ်

အိၣ်သ့

✓ ထီၣ်ပး

✓ မၢ်က့ၣ်ရံၣ်(န)

✓ တၢ်ဒီးတၢ်လၢ် ဒီးသိအဂၤတဖၣ်

✓ မ့ၤယၢ်နီၣ်(စ)

✓ တၢ်ဒီးစံၣ်ဃါတၢ်န့ၣ်မူ လၢတၢ်တမၤအီၤလၢး အချဲၣ် မ့ၤတမ့ၢ် တၢ်သၢ်ကုကိၤ

တဘၣ်အိၣ်

✓ တၢ်ဒီးစံၣ်ဃါတၢ်န့ၣ်မူ လၢတၢ်တမၤအီၤလၢ အချဲၣ် မ့ၤတမ့ၢ် တၢ်သၢ်ကုကိၤ

ကသူထံတဖၣ်

အိၣ်သ့

✓ တၢ်ဃုၣ်ချီထံ, ဘူယံလိၣ်ကသူထံ, ခၢၣ်စီးမဲကသူထံ, ဒီးကသူထံဆုံတဖၣ်

✓ ကသူထံလၢတၢ်တမၤအီၤလၢ တၢ်န့ၣ်ထံ မ့ၤတမ့ၢ် ခရံၣ်(မ), တၢ်မၤဆုံအီၤ

တဘၣ်အိၣ်

✗ ကသူထံလၢတၢ်တမၤဆုံအီၤ မ့ၤတမ့ၢ် ကသူထံလၢအိၣ်ဒီးသ့ၣ်ဂံၢ်ဝဲၣ်စဲ

✗ မိၢ်ဟဲသၢ်

✗ လဲၣ်(န)ထွဲ(လ)ကသူထံ

✗ ဘီၣ်ဘၣ်သၢ်ကသူထံ

✗ ပဲဃုကသူထံ

✗ ဘုၣ်ကသူထံ

တၢ်အိၣ်တံၤသးတဖၣ်

အိၣ်သ့

✓ ခၢးစတၢး

✓ တၢ်ဝုၤဟၢယိယိ

✓ ကိၢ်ထံခုၣ်ဖီ (တပၣ်ဃုာ် တၢ်သၢ်ကုကိၤ မ့ၤတမ့ၢ် တၢ်သၢ်)

✓ ရှါဘဲး မ့ၤတမ့ၢ် စီဘဲး

✓ Jail-or မ့ၤတမ့ၢ် ကွဲလတုၣ် တပၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်သၢ်, မ့ၤတမ့ၢ် အလွဲၢ်ဂီၤ, လါအဲး မ့ၤတမ့ၢ်ဂီၤလုးလၢတၢ်ခဲၣ်အီၤ

✓ ခိးကံ မ့ၤတမ့ၢ် ကိၢ်ခဲးလၢတၢ်တမၤအီၤလၢ ဘုၣ်ကူၣ်ကမူၣ်ဝါ, တၢ်ကတိၢ်ကတီၤအီၤ တပၣ်ဃုာ်ဒီးအချဲၣ်တဖၣ်, တၢ်သၢ်ဃု, မ့ၤတမ့ၢ် တၢ်သၢ်ကုကိၤ

တၢ်အိၣ်ကျဲၤသးတဖၣ် (လဲၤဆူညါ)

တဘၣ်အိၣ်

✗ ဃီၤသၢ်

✗ တၢ်တမံၤလၢ်လၢအိၣ်ဒီး အချဲၣ် မ့ၤတမ့ၢ် တၢ်သၢ်ကုကိၤ

✗ တၢ်တမံၤလၢ်လၢ တၢ်ထၢန့ၣ်ဃာ်အလွဲၢ်ဂီၤ, လါအဲး မ့ၤတမ့ၢ် ဂီၤလုး

✗ ခိးကံ မ့ၤတမ့ၢ် ကိၢ်ခဲးလၢတၢ်တမၤအီၤလၢ ဘုၣ်ကူၣ်ကမူၣ်ဝါ, အချဲၣ်တဖၣ်, တၢ်သၢ်ဃု, မ့ၤတမ့ၢ် တၢ်ချဲၣ်ကုကိၤ

တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဆၢထံတဖၣ်

အိၣ်သ့

✓ ခီဖိၣ်

✓ လးဖးထံ

✓ ခီကလဲးကိၢ် မ့ၤတမ့ၢ် ကိၢ်ကိ

✓ တၢ်သၢ်ထံဆုံ (တပၣ်ဃုာ်ကပိၤ)

✓ ဆိၣ်ဒၣ် ဒီးတၢ်ထံအဂၤလၢအိၣ်ဒီး ခၢ်ဘိၣ်ဒဲၣ်အိးဆဲး

✓ Ensure, Boost, မ့ၤတမ့ၢ် Enlive လၢတပၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်လုၢ်ယဲၤ

တဘၣ်အိၣ်တဂ့ၤ

✗ တၢ်သ့ၣ်တၢ်သၢ် မ့ၤတမ့ၢ် တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်ထံ လၢအိၣ်ဒီးကပိၤ

✗ တၢ်ဆၢထံအိၣ်ဒီးအလွဲၢ်ဂီၤ, လါအဲး မ့ၤတမ့ၢ် ဂီၤလုး

အဂၤ

အိၣ်သ့

✓ အံၤသၢ်ဆၢ

✓ အံၤသၢ်

✓ ကွဲလိၣ်

✓ ကနဲစီ

✓ တၢ်ဆၢထံဟံ

✓ ပနီၣ်ကျဲထံ

တဘၣ်အိၣ်

✗ ဃီၤသၢ်

✗ ဘုၣ်ဃုာ်

✗ တၢ်သၢ်အဃုာ်

✗ စူၣ်ဝံၣ်သၢ်အဃုာ်

✗ တၢ်အိၣ်ကယၢ်ကယဲတဖၣ်

✗ တၢ်မၤဆိၣ်တဖၣ်

✗ သ့ၣ်စၢယဲး

✗ သဘၣ်လၢတၢ်ကံအီၤလၢလၢ်

တၢ်ထံဆံ့တၢ်အိၣ်လၢ်န့ၣ်ကျဲ

စးထီၣ်လၢ 24 န့ၣ်ရံၣ် တချုးန့ၣ်တၢ်န့ၣ်လၢတၢ်ဆါဟံၣ်န့ၣ် တၢ်ထံဆံ့လၢအဟံၣ်ထွဲတဖၣ်န့ၣ် တၢ်တူၢ်လိာ်အိၣ်သ့လၢ-



✓ ထံ/ထံလၢအရီၣ်အိၣ်/ယီၤသၢၣ်ထံ



✓ တၢ်လိာ်ခိၣ်လိာ်ကွဲတၢ်ဆါထံ (တဘၣ်မ့ၢ်အဂီၢ်, လါအဲး မ့တမ့ၢ် ဂီၤလုး)



✓ Jell-o (တမ့ၢ်အဂီၢ်, လါအဲး မ့တမ့ၢ် ဂီၤလုး)



✓ တၢ်သၢၣ်ထံဆံ့, အလွဲၣ်စၢ်တဖၣ်ဒ်အမ့ၢ် ဖီသၢၣ်, စပံးသၢၣ်ဝါ, ပနီၣ်ကျဲထံ တအိၣ်ဒီးကပိၤ, ဒီး ခရၢဘဲရံၣ်အဝါ (တပၣ်ဃုာ် ကပိၤ မ့တမ့ၢ် အလွဲၣ် ဂီၤ, လါအဲး မ့တမ့ၢ် ဂီၤလုး)



✓ ခိဖံၣ်သူ မ့တမ့ၢ် လးဖးထံ (အီအဆါသ့ဘၣ်ဆၢၣ် တဘၣ် ပၣ်ဃုာ်တၢ်န့ၣ်ထံ မ့တမ့ၢ် ခရံၣ်(မ)ဘၣ်. ဝံသးစူၤအီထံခိဖံၣ် သူခံခွး မ့တမ့ၢ် စ့ၤန့ၣ်အီၤ စးထီၣ်လၢတၢ်ကွၢ်သမံသမိးန့ၣ်ပှ် ပှ်အမ့ၢ်နီၤဂီၤခဲ)



✓ တၢ်ဃံချီထံဆံ့ (တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်, ကျီၤညၢၣ်, ဆီညၢၣ်)



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



✓ ဆိၣ်ဒၣ်

စးထီၣ်လၢ ဃုန့ၣ်ရံၣ် တချုးန့ၣ်တၢ်န့ၣ်လၢတၢ်ဆါဟံၣ်န့ၣ် အိၣ်ထံတၢ်ထံလၢလၢ်တဖၣ်အံၤတက့ၢ်-*



✓ ထံ



✓ ခိဖံၣ်သူ (ဝံသးစူၤအီထံခိ ဖံၣ်သူခံခွး မ့တမ့ၢ်စ့ၤန့ၣ်အီၤ စးထီၣ်လၢတၢ်ကွၢ်သမံသမိး န့ၣ်ပှ်ပှ်အမ့ၢ်နီၤဂီၤခဲ, တဘၣ်အီ တၢ်ဆါ/ခရံၣ်(မ)/တၢ်န့ၣ်ထံတဂ့ၤ)



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

*နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးဆံၣ်ဆါတၢ်ဆါ ဒီးတူၢ်ဘၣ်သ့ၣ်ပူၤအဆါစ့ၤလီၤန့ၣ် နအီတၢ်သၢၣ်ထံဆံ့, အလွဲၣ်စၢ်တဖၣ်ဒ်အမ့ၢ် ဖီသၢၣ်, စပံးသၢၣ်ဝါ, ပနီၣ်ကျဲထံ တအိၣ်ဒီးကပိၤ, ဒီး ခရၢဘဲရံၣ်အဝါ (တပၣ်ဃုာ် ကပိၤ မ့တမ့ၢ် အလွဲၣ်ဂီၤ, လါအဲး မ့တမ့ၢ် ဂီၤလုး) တုၤခံန့ၣ်ရံၣ် တချုးန့ၣ်တၢ်န့ၣ်လၢတၢ်ဆါဟံၣ်န့ၣ်လၢ.

တဘၣ်အိၣ်တဂ့ၤ

- ✗ မ့းရူး(ခ)
- ✗ တၢ်သၢၣ်ဟံထံ
- ✗ တၢ်သၢၣ်ထံန့ၣ် တဆံ့ကဲၣ်ဆိးဘၣ်- စ့ၣ်ဝံၣ်သၢၣ်, နဲးသၢၣ်, ကြွးဖရူးသၢၣ်, ဒီးတကီၤဆံၣ်သၢၣ်
- ✗ တၢ်န့ၣ်ထံ, တၢ်အိၣ်လၢတၢ်မၤလၢတၢ်န့ၣ်ထံ မ့တမ့ၢ် တမၤလၢတၢ်န့ၣ်ထံ
- ✗ တၢ်သၢၣ်ထံ လၢတမ့ၢ် တၢ်ဃံချီထံ/တၢ်ဃံချီထံတဆံ့ (မ့ၢ်ဝဲ တၢ်ဃံချီထံလၢ အိၣ်ဒီးသ့ၣ်ဂံၢ်ဝဲတုၤခဲအံၤ)
- ✗ စံရံယၢၣ်လၢတၢ်ဖီအီၤ
- ✗ တၢ်သၢၣ်ထံ, တၢ်ဆါခုၣ်ဘိ မ့တမ့ၢ် ကွၢ်လဲးထွဲလၢအိၣ်ဒီး အလွဲၣ်ဂီၤ, လါအဲး မ့တမ့ၢ်ဂီၤလုး
- ✗ ဘုရံယၢၣ်(မ)/ကသံၣ်မၤဖျါထီၣ်နီၤခိပူၤကွၢ်ဂီၤတဖၣ် ဖဲတၢ်ဒီးအဲး စရူအခါ
- ✗ တဘၣ်အိၣ်သးတဂ့ၤ

ယတၢ်ကတၢ်ကတီၤတၢ်အံၤ ကဲထီၣ်တၢ်မၤလီၤ န့ၣ် ယသ့ၣ်ညါကသ့ၣ်လဲၣ်.

(ထဲလၢတၢ်ကွၢ်သမံသမိးပျံၣ်ပျံၣ်အဂီၢ်)

ကွၢ်တၢ်အဒိတဖၣ်အံၤ လၢကထီၣ်သၢတီၤအဂီၢ်တက့ၢ်-



သူ
ဒီးကဒုကယီၤ.
တန့ၢ်ဘၣ်.

အယဲး
ဒီးကဒုကယီၤ.
တန့ၢ်ဘၣ်.

စိုၣ်ဝံၣ်သၢလွဲၣ်သူဒီး
ဆှံတဲး.
တန့ၢ်ဘၣ်.

စိုၣ်ဝံၣ်သၢလွဲၣ်စၢ်
ဒီးအါတက့ၢ်ဆှံ.
ဘူးကန့ၢ်လံ.

ဘီဒီးဆှံ,
ဒ်ဆံၣ်အသိး.
နစးထီၣ်သ့လံ

ဖဲနအီၣ်နတၢ်ကတၢ်ကတီၤအထံခဲလၢန့ၣ် နကြၢၤအံၤဆါလီၤထဲ အထံဘီဒီးဆှံဒ် #5 န့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်ဒ်န့ၣ်ဒီး နစးထီၣ်သ့လံ.

ဘၣ်ဆၣ် နမ့ၢ်အံၤဆၣ်လီၤတၢ်ကိၢ်လိၣ်, အိၣ်ဒီးအက့အခီတနီၤ မ့တမ့ၢ် ဖျါဒ် #1, #2 မ့တမ့ၢ် #3 နကတၢ်ကတီၤ ဃာ်ဂ့ၤလၢလၢပျဲပျဲဒီးဘၣ်ဒီး ကဘၣ်အီၣ်အါထီၣ်တၢ်ကတၢ်ကတီၤအထံ မ့တမ့ၢ် ကြၢၣ်ကွၢ်တၢ်သမံသမိးကွၢ်နပျံၣ်ပျံၣ်န့ၣ်လီၤ.

အကါဒိၣ်မးလၢ နကအီၣ်လၢကွၢ် နတၢ်ကတၢ်ကတီၤအထံန့ၣ်လီၤ. ထဲဒ်လၢ နအံၤဆါလီၤတၢ်အထံဆှံစ့ၤဘျီအဃိ တဘၣ်ပတုၣ်တၢ်အီၣ်နတၢ်ကတၢ်ကတီၤအထံတဂ့ၤ.