

တၢ်ဒိကွၢ်ပံာ်ပုၤဒီး **MIRALAX** ဒီး **GATORADE** တၢ်နီၤဖးကတံာ်ကတီၤ မၤကဆိဟၢဖၤ

ပုၤန့ၢ်တၢ်ပိးတၢ်လီၤ ပိာ်ထွဲလၢလၢအံၤ လၢ တၢ်နီၤဖးကတံာ်ကတီၤ မၤကဆိဟၢဖၤ လၢတၢ်ဟံၣ်ပနီၣ် အတီၤပတီၢ်အဂီၢ် လၢ www.mngi.com ဒီးဆိၣ်လီၤဖဲ **Purchase Prep Kit** (ပုၤတၢ်ကတံာ်ကတီၤတၢ်ဖံးကွၢ်သးတၢ်ပိးတၢ်လီၤ) သၢနွံ တချုး တၢ်မၤကွၢ်တၢ်ဒိကွၢ်ပံာ်ဒီးဘၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. **Gatorade** န့ၣ်တပၣ်ဃုာ်လၢတၢ်မၤကွၢ်ပိးလီၤအစ့ၣ်အပူၤဘၣ် ဒီးတၢ်ကဘၣ်ပုၤအီၤ လီၤလီၤဆိဆိန့ၣ်လီၤ.

Bisacodyl ကသံၣ် 2 ဖျါၣ်

(Dulcolax® ကသံၣ်လူ တမ့ၢ် Dulcolax® ကသံၣ်မၤပွဲၣ်အ့ၣ်) ကသံၣ်ဖျါၣ်တခါစုာ်စုာ် ပၣ်ဃုာ်ဒီး ကသံၣ်လူ 5 mg

8.3 အိၣ်စး Polyethylene Glycol (PEG) 3350 Powder 2 ပလီ

(MiraLAX, SmoothLAX, ClearLAX မ့တမ့ၢ် တၢ်ဒိသိးသိးလၢတအိၣ်ဒီးပနံၣ်မံၤပနီၣ်)

96 အိၣ်စး Gatorade® /Powerade® (တဘၣ်အိၣ်ဒီး တၢ်အရီၢ်အလွဲၢ်ဂီၤနီၤတမံၤဘၣ်)

ညီၣ်န့ၢ်Gatorade®, Gatorade G2®, Powerade®, Powerade Zero®, Pedialyte မ့တမ့ၢ် Propel®, Liquid IV, ဒီး အံၣ်လဲးထီၣ်လဲးတၢ်အီၤ (အံၣ်သၣ်ထံ) အဂၤတဖၣ်န့ၣ် တၢ်တူၢ်လိာ်အီၤလီၤ. တၢ်အရီၢ်အလွဲၢ်ဂီၤန့ၣ် တၢ်တူၢ်လိာ်အီၤဘၣ်- တၢ်အလွဲၢ်အဂၤတဖၣ် (အဘီ, အလၢ, ဘီဂီၤ, ဂီၤလူး, လၢအဲး) န့ၣ် န့ၣ်ဝဲလီၤ.

Simethicone 80 mg မ့တမ့ၢ် 125 mg ကသံၣ်အဖျါၣ်တဖၣ်, ကသံၣ်လၢပုၤအ့ၣ်အိၣ်အီၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ထံပံာ်ကွဲး(လ) (gel) လၢအကပုၤလူးတဖၣ်

- Simethicone အံၤဒီးန့ၢ်သ့လၢ ကသံၣ်ကျး လၢအက့ၢ်အဂီၤ အကလုာ်ကလုာ်ဒီး ကသံၣ်အီၤတဖၣ် အသိး န့ၣ်လီၤ. ကသံၣ်ဖျါၣ်အိၣ်ဒီးအဖျါၣ်တဖၣ်, ကသံၣ်ဖျါၣ်လၢပုၤအ့ၣ်အိၣ် တဖၣ်, ဒီးကသံၣ်ထံတဖၣ် အက့ၢ်အဂီၤခဲလၢာ် ဘၣ်တၢ်တူၢ်လိာ်အီၤလီၤ.
- နမ့ၢ်ပုၤကသံၣ်ဖျါၣ် 125 mg တဖၣ်န့ၣ်, ပုၤကသံၣ် simethicone 4 ဖျါၣ်လၢကအိၣ်ဘၣ်လၢလၢလီၢ်လီၢ် တက့ၢ်.
- နမ့ၢ်ပုၤကသံၣ်ဖျါၣ် 80 mg တဖၣ်န့ၣ်, ပုၤအီၤ 6 ဖျါၣ်လၢကအိၣ်ဘၣ်လၢလၢလီၢ်လီၢ်တက့ၢ်.

တၢ်အိၣ်ကတံာ်ကတီၤသးလၢ တၢ်ကွၢ်ပံာ်ပုၤလၢမံာ်ကလၢပီၤအဂီၢ် - လၢနတၢ်ပူၤဖျဲးအဂီၢ်, တချုးတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ် 3 န့ၣ်ရံၣ်ကတီၢ်အပူၤ ဟံၣ်ပတုာ် တၢ်အီၤတၢ်အထံအနီၣ်ခဲလၢာ်

ဒီးတဘဉ်အိဉ်အိတနီတမံလၢထးခိဉ်တဂ့ၤမ့တမ့ၢ်ဘဉ်ဒီး
တၢ်ကပတုဉ်ကွံာ်တၢ်အံၤဒီးတၢ်ကသ့ဉ်န့ၤဖးသီကဒါက့ၤအီၤန့ၢ်လီၤ. ဝံသးစူၤပိာ်ထွဲ တၢ်န့ၢ်လီၤလၢလၢာ်တဖဉ်တက့ၢ်

အအံၤမ့ၢ်တၢ်အရ့ၢ်အိဉ်အိဉ်, ဝံသးစူၤ ကွံာ်ကဒါက့ၤ လံာ်အဆၢတခါအံၤ ဖဲလၢနမ့ၢ် ဘဉ်အီၤ ကသံဉ်လၢအမ့ၢ်
ဖဲဖဲထဲးလၢလီၤကလုးခးကီၤ (glucagon-like peptide 1, GLP-1) **ကလၢအမၤလီၤကတၢ်** (ဒ်အမ့ၢ် Ozempic, Weygovy, Trulicity, Rybelsus, Saxenda, Byetta မ့တမ့ၢ် ကသံဉ်အဂ့ၤအဂၤသ့ဉ်တဖဉ်) မ့တမ့ၢ် ဖရိးထံနံၤလၢအစီၢ်အံၤသ့ဉ်ဒီးကလူခိဉ်စံ ၂ (Sodium-glucose transport protein 2, SGLT-2) ကမၤပတုဉ်တၢ် (Invokana, Farxiga, Jardiance, Steglatro) ဒ်သိး ကမၤစူၤလီၤ နီၢ်ခိအတယၢ် မ့တမ့ၢ် ဆံဉ်ဆၢတၢ်ဆါအဂီၢ်န့ၢ်တက့ၢ်.

နမ့ၢ်စူးကါ ကသံဉ်အဝဲန့ၢ်သ့ဉ်တဖဉ်န့ၢ်, နကြၢၤပတုဉ်တၢ်စူးကါကသံဉ်သ့ဉ်တဖဉ် ဒ်တၢ်န့ၢ်လီၤလၢလၢာ်အံၤအသိးလီၤ-

GLP-1 ကလၢအမၤလီၤကတၢ် (Ozempic, Weygovy, Trulicity, Rybelsus, Saxenda, Byetta မ့တမ့ၢ် အဂၤတဖဉ်)-

- ကသံဉ်ဆဲးသ့ဉ်တဖဉ် (အဒိ, Byetta, Victoza, Saxenda) လၢတနံၤ တဘျီ မ့တမ့ၢ် ခံဘျီအဂီၢ်, ပတုဉ်လၢ တချုးဆဲးတနံၤ မ့တမ့ၢ် လၢကဘဉ်ကူးကွဲးအနံၤတက့ၢ်.
- လၢတၢ်ဆဲးကသံဉ် တနွံတဘျီအဂီၢ် (အဒိ- Trulicity, Ozempic, Weygovy, Bydureon, Mounjaro), ပတုဉ်ဆိ ၇ သီလၢတချုးတၢ်ကူးကွဲးအမုၢ်နံၤန့ၢ်တက့ၢ်.
- ကသံဉ်အီၤ, လၢကဘဉ်အီၤကိးနံၤဒဲး (အဒိ, Rybelsus), ပတုဉ်ဆိ ၇ သီ လၢတချုးတၢ်ကူးကွဲးအမုၢ်နံၤန့ၢ်တက့ၢ်.

SGLT-2 Inhibitors (Invokana, Farxiga, Jardiance, Steglatro)- ပတုဉ်ဆိ ၄ သီ လၢတချုးတၢ်ကူးကွဲးအမုၢ်နံၤန့ၢ်တက့ၢ်.

နမ့ၢ်စူးကါကသံဉ်လၢ ဆံဉ်ဆၢတၢ်ဆါအဂီၢ်န့ၢ်, အလီၢ်အိဉ်ဝဲဒဉ်လၢ နကဘဉ်ဆဲးကျိးဒီး ပုၤကွၢ်ထွဲန့ၤကရူၢ်အအိဉ် မ့တမ့ၢ် ဆံဉ်ဆၢကသံဉ်သရၣ်စဲဉ်နီၤ ဒ်သိးကမၤန့ၢ်တၢ်န့ၢ်လီၤလၢ ကပၤဆုၤရဲဉ်ကျဲၤ ကလူခိး(စ)အဂီၢ်န့ၢ်လီၤ.

နမ့ၢ်အိဉ်ဒီး တၢ်ထၢန့ၢ်ဒိတၢ်ဂီၤလၢတၢ်အိဉ်ကျိဉ် ကဖု ဒီးပံာ်ဖိဆဲးပူၤ (Esophagogastroduodenoscopy, EGD) (ကဖုဒီး ပံာ်ကျိၤအဖိခိဉ်) ဒီး မ့ၢ်ဘဉ်စူးကါကသံဉ်န့ၢ်, နကြၢၤစးထီဉ်ပတုဉ် တၢ်အိတၢ်ထံတၢ်နီၤ လၢတချုးကူးကွဲးအသး ၂၄ န့ၢ်ရံၣ်လီၤ. အဝဲန့ၢ်ကမ့ၢ်တၢ်လီၤဆိလီၢ်သးဒီး နတၢ်န့ၢ်လီၤသ့ဉ်တဖဉ်လၢ ကဘဉ်စးထီဉ် ပတုဉ်တၢ်အိတၢ်ထံတၢ်နီၤ လၢ ဟါ ၁၁း၄၅ လၢတချုးကူးကွဲးဒီးဘဉ်အန့ၢ်န့ၢ်လီၤ. အဒိ,

နမ့်ဘဉ်ကွဲးကွဲးသးလၢ ဂီၤ ၈:၀၀ နှ်ရံၣ်န့ၣ်, နကြဲးစးထီၣ်ပတုၣ်ဆိ တၢ်အိတၢ်ထံတၢ်နီၤလၢ တချုးကွဲးကွဲးဒီးဘဉ်အနံၤ ဂီၤ ၈:၀၀ နှ်ရံၣ်လံၤလံၤလီၤ. မၤလီၤတၢ်အိၤဒ်သိးနလူၤဟံၣ်မၤထွဲ အိၣ်တၢ်လၢကိးပူၤနီၤတမံၤတဂ့ၤ (Nothing by Mouth, NPO) တၢ်နီၣ်လီၤသ့ၣ်တဖၣ် (တချုးကွဲးကွဲးဒီးဘဉ် ပတုၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၤလၢကိးပူၤ ၃ နှ်ရံၣ်) တက့ၢ်. စူးကါကသံၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤဒီး ပတုၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်ထံတၢ်နီၤသ့ၣ်တဖၣ်အံၤ မ့ၢ်တၢ်အရဲဒိၣ်လၢ ပဂီၢ် ဒ်သိးကပူၤဖျဲးဒီးတၢ်လီၤဘဉ်ယိၣ်လၢ အကွဲးကွဲးနၤအခါ အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ပတုၣ် မ့တမ့ၢ် သ့ၣ်နံၤဖးသီကဒါက့ၤ နတၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်-

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီး တၢ်ဆါပနီၣ်လၢအလီၤကံၤဒီးတိးကွဲးတဖၣ် (ဒ်အမ့ၢ် တၢ်ကိၢ်ထီၣ်, တၢ်ကူး, တၢ်သါတလၢသါ) လၢ နတၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ် 14 သီအပူၤန့ၣ်, ဝံသးစူၤဆဲးကျိးပုၤ ဒ်သိးကသ့ၣ်နံၤဖးသီကဒါက့ၤတၢ်တက့ၢ်. နမ့ၢ်အိၣ်ဒီး ဆူၣ်ချုတၢ်အိၣ်သးအသီ လၢတၢ်ဆူထံၣ်န့ၢ်အိၤ တမံၤမံၤ (ဒ်အမ့ၢ် ပံၣ်ပုၤအထၢၣ်ဖိညိး, သးဖျါၣ်အတၢ်ဂ့ၢ်ကီတဖၣ်, တၢ်ကသါအတၢ်ဂ့ၢ်ကီတဖၣ်) န့ၣ်, ဝံသးစူၤ ဆဲးကျိးဘဉ် ပဝဲၤဒးတက့ၢ်. နမ့ၢ်လိၣ်ဘဉ်လၢကပတုၣ် မ့တမ့ၢ် သ့ၣ်နံၤဖးသီ ကဒါက့ၤလၢတၢ်ဂ့ၢ်တမံၤမံၤအယိၣ်န့ၣ်, ဆဲးကျါဆိဘဉ် 612-871-1145 အစ့ၤကတၢ် 72 နှ်ရံၣ် တချုးနတၢ်သ့ၣ်ဆၢ ဖးကတီၢ်အံၤတက့ၢ်.

ပုၤလၢအဟံးမူဒါ-

ဝံသးစူၤသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢပုၤလၢအဟံးမူဒါ လိၣ်ဆဲးလီၤမံၤဒီးနၤလၢ နတၢ်မၤကွဲးသးအမ့ၢ်နံၤ, လဲၤဒီးနၤဖဲတၢ်ပျါက့ၤနၤ ဝံၤအလီၢ်ခံ, နီၣ်ဆုၤနၤဆူဟံၣ်ဖဲနတၢ်မၤကွဲးသး ဝံၤအလီၢ်ခံ ဒီးတိၤစၢၤမၤစၢၤနၤဒီးတၢ်ကွဲးထွဲပိၣ်ထွဲထီၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်အံၤ ကယံၣ် 2 နှ်ရံၣ်ဘဉ်ဘဉ်လၢ တၢ်ဆဲးလီၤမံၤတုၤလၢကပျါက့ၤနၤန့ၣ်လီၤ. နနီၣ်သီလ့ၣ်, ဖဲးမၤတၢ်ဒီးစဲးဖိကဟဉ်, မ့တမ့ၢ် လဲၤဆူတၢ်မၤတနံၤယီတသ့ဘဉ်ဒီး နကဘဉ်မၤတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤလၢခံတသီလီၤ. နမ့ၢ်တဟဲကိးယုၢ်ပုၤလၢအဟံးမူဒါဘဉ်န့ၣ် နကဘဉ်ရဲၣ်ကျဲၤကဒါက့ၤတၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ် န့ၣ်လီၤ.

ပုၤဆါတနီၤကတူၢ်ဘဉ်လၢအတၢ်တိၢ်နီၣ်ဖဲးယါတၢ်လီၤမၤကွဲးတစိၢ်တလီၢ် ဖဲတၢ်မၤကွဲး ဝံၤအလီၢ်ခံ မ့ၢ်လၢတၢ်ကစူးကါ တၢ်ဆဲးန့ၢ်ကသံၣ်သးသပုၤလၢတၢ်ကွဲးထွဲအဂီၢ်အယိၣ်န့ၣ်လီၤ. နကအဲၣ်ဒီးပုၤလၢ အဟံးမူဒါအိၣ်ဒီးနၤဖဲတၢ်ပျဲက့ၤလီၤနၤလၢ တၢ်ဆါဟံၣ်အကတီၢ် ဒ်သိးကကွဲးနီၣ်ကွဲးယါတၢ်လၢ နခၢၣ်စးဒီးသံကွဲးတၢ်သံကွဲး ဘဉ်ထွဲဒီးနတၢ်ကွဲးထွဲပိၣ်ထွဲထီၣ်အဂီၢ် န့ၣ်လီၤ.

ပုၤဆါမ့မ့ၢ်ပုၤဖိသဉ် မ့တမ့ၢ် လိၣ်ဘဉ်ပုၤကွဲးထွဲတၢ်ဖိးသဲးစးအယိ, ပုၤကွဲးထွဲတၢ်ဖိးသဲးစး ကဘဉ်အိၣ်လၢကဆဲးလီၤမံၤ ဒီးပုၤဆါလၢ တၢ်မၤကွဲးအမ့ၢ်နံၤန့ၣ်လီၤ. ပုၤကွဲးထွဲတၢ်ဖိးသဲးစး ဟဲဆူတၢ်ဆဲးလီၤမံၤမ့ၢ်တသ့န့ၣ်, အဝဲသ့ၣ်ကလိၣ်အိၣ်လၢ တၢ်ကဆဲးကျိး အီၤဒီဖျါလီတဲစိဖဲတၢ်မၤကွဲးတၢ်အကတီၢ် ဒီးတုၤလၢတၢ်ပျါက့ၤပုၤဆါန့ၣ်လီၤ.

7 သီ တချုးတၢ်မၤကွဲးကူစါတၢ် -

- ပတုန်အိန်ဆိ ကသံဂ်လာအိန်ဒီးတၢ်အလုဂ်အယဲၤဂံၢ်သဟီၣ်တဖၣ်ဒီးကသံဂ်ကသီလာ အပုၣ်ဃုာ်ဒီး ထးအစီတဖၣ် တက့ၢ်. တၢ်အံၤပုၣ်ဃုာ်ဒီး ဘံၣ်တၢ်မံၣ်အကလုာ်ကလုာ် လၢအိန်ဒီး ထးစီ, Metamucil ဒီး Fibercon န့ၣ်လီၤ.

3 သီ တချုးတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ် -

- စးထီၣ် အိန်တၢ်အိန်လၢအိန်ဒီး တၢ်အလုဂ်အယဲၤစ့ၤတက့ၢ်. တၢ်အိန်လၢအိန်ဒီး တၢ်အလုဂ်အယဲၤစ့ၤန့ၣ် မၤစၢၤ တၢ်မၤပျီမၤကဆိတၢ် ဒ်သိးကတုၤလီၤတီၤလီၤ အါန့ၢ်အန့ၣ်လီၤ.
 - o တၢ်အဒိတဲာ်တဖၣ်လၢအဘၣ်ထွဲဒီး တၢ်အိန်လၢအိန်ဒီး တၢ်အလုဂ်အယဲၤစ့ၤန့ၣ် ပုၣ်ဃုာ်ဒီး (ဘၣ်ဆၣ် တဟ်ပနီၣ်ဃာ်အသးထဲ)- ကိၣ်ပီၣ်မူးအဝါ, မ့ၤဝါ, ဖၣ်စတၢ်, ခြံးခါၣ်, ညုာ်, ဆီညုာ်, ဆီဒံၣ်, ကျိၣ်ညုာ်ကမူၣ်, ထီပးသဘ့ဟီၣ်လၢအိန်ဒီး တၢ်န့ၢ်ထံခိၣ်ကျး, တၢ်သုတၢ်သုဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လုာ် လၢတၢ်ဖိ/တၢ်ချီအီၤ, သ့ၣ်သ့ၣ်လၢ ထးဝါဒါပူၤ, တက့ၢ်သ့ၣ်, ဒံမုၣ်သ့ၣ်, တၢ်န့ၢ်ထံ, တၢ်န့ၢ်ထံ အဆံၣ်ယိယိ, တၢ်န့ၢ်ထံလီၤသကၤ, တၢ်စံၢ်ဃါအထံ ဒီးတၢ်န့ၢ်မုၢ်ဆိဒီးတၢ်မၤအိန်ထီၣ်တၢ်အရီၢ် အဂၤတဖၣ်လီၤ.

န့ၢ်မ့ၢ်အိန် စ့ၤတၢ်အိန်လၢအိန်ဒီး ကလူတၢ်န့ၣ်, ဃုာ်ထံၣ်န့ၢ်တၢ်အိန်လၢ အလုဂ်အယဲၤ စ့ၤန့ၢ်ဒီး 2 ကြဲၣ်(မ)လၢတၢ်အိန်တဘျီအဂီၢ် ပုၣ်ဃုာ်ဒီး ကိၣ်ပီၣ်မူး, ဖၣ်စတၢ်, ကိၣ်ဆီဒံၣ်ကနဲဒါတဖၣ်, ကိၣ်ဖဲခဲးတဖၣ်, စံၣ်ရံၣ်ယၢၣ်အခုၣ်တဖၣ်, မ့ၤကိၣ်ခဲးတဖၣ်, မ့ၤခြံးခါၣ်တဖၣ်, ဒီးမ့ၤတၢ်န့ၢ်ထံ ခိၣ်ကျး တက့ၢ်.
 - o တၢ်လၢလံာ်တဖၣ်အံၤ တၢ်တပျဲအီၤ လၢတၢ်အိန်စ့ၤလီၤတၢ်အိန်လၢအိန်ဒီး တၢ်အလုဂ်အယဲၤစ့ၤ အဂီၢ်ဘၣ်- တၢ်အချံတဖၣ်, တၢ်သုချံတဖၣ်, ဘုၣ်ပုၤ, ဖ့ဘုၣ်, ဖ့ဘုၣ်ပုၤ, ဘုၣ်, ခံင့ၣ်, တၢ်သုတၢ်သု ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လုာ်သံသိတဖၣ်, ဘဲၣ်ရံၣ်သ့ၣ်တဖၣ် ဒီးတၢ်သုဃုာ်, သဘ့တဖၣ် ဒီး သဘ့ဂီၤဖိတဖၣ်လီၤ.

လၢတၢ်ဂ့ၢ်အလၢအပျဲဘၣ်ဃး တၢ်လူၤပိာ်ထွဲ တၢ်အိန် တၢ်အိန်လၢအိန်ဒီး တၢ်အလုဂ်အယဲၤစ့ၤအဂီၢ်, ဝံသးစ့ၤကွၢ် www.mngi.com/conditions/low-fiber-diet

တချုးတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ် 2 သီ -

- ဆဲးအိန်တၢ်အိန် တၢ်အိန်လၢအိန်ဒီး တၢ်အလုဂ်အယဲၤစ့ၤ
- ဒီတန့ၢ်အဂီၢ် အီထံ အစ့ၤကတၢ် 8 ခွဲး တက့ၢ်.
- ပတုန်တၢ်အိန်အကိၤတဖၣ် ဖဲ ဟါ **11:45 န့ၣ်ရံၣ် တက့ၢ်**

တချုးတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ် 1 သီ -

- စးထီၣ်အီ တၢ်အထံဆံၣ်ဆံၣ် (တၢ်အထံဆံၣ်ဆံၣ်တဖၣ် ပုၣ်ဃုာ်ဒီး တၢ်လၢနထံၣ်ဖျိအီၤသ့တဖၣ်လီၤ).

- o တၢ်အထံဆံ့ဆံ့ အဒိအတဲာ်တဖၣ် ပၣ်ဃုာ်ဒီး- ထံ, တၢ်ညၢာ်ချီထံအဆံ့ မ့တမ့ၢ် ကသူထံ ဆံ့ (တၢ်လၢတအိၣ်ဒီးကလူတၢ် လၢပုၤဃုထၢဒီးန့ၢ်အီၤသ့) , Gatorade, Pedialyte မ့တမ့ၢ် Powerade, တၢ်ခုၣ်ထံတဖၣ် (Sprite, 7-Up, Gingerale), တၢ်သ့ၣ် ထံလၢတၢ်ပံၤကွံာ်အီၤ လၢတအိၣ်ဒီး တၢ်သ့ၣ် အကံၢ် (ဖီသ့ၣ်, စပံးသ့ၣ်အဝါ, ခြဲဘၢာ်ရံၣ်သ့ၣ်), Jell-O, တၢ်သ့ၣ်ထံခုၣ်ဘိ, ဒီး ကိးနံၤန့ၣ် ဒီဖံာ်ထံ မ့တမ့ၢ် လၢဖးထံတခွး (တၢ်န့ၢ်ထံ မ့တမ့ၢ် တၢ်န့ၢ်ထံခိၣ်ကျး တပၣ်ဘၣ်).
- o တၢ်လၢလၢာ် တဖၣ်အံၤ တၢ်တပျဲအီၤ လၢ တၢ်အထံဆံ့ဆံ့ အဂီၢ်ဘၣ်- တၢ်အထံဂီၤဂီၤတဖၣ်, သံးအတၢ်အီတဖၣ်, တၢ်န့ၢ်ထံပီးလီတဖၣ်, ဖရိၣ်ထံ(န)ကျဲာ်ကျီထံတဖၣ်, တၢ်န့ၢ်ထံခိၣ်ကျးတၢ်ချီထံတဖၣ်, တၢ်သ့ၣ်ထံလၢအိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်အကပိၤ, တၢ်လၢအ ပၣ်ဃုာ်ဒီးသိ ဒီးတၢ်ကမၤညါသ့းတဖၣ်လီၤ.
- o လၢနကမၤန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလီၤတံၢ်လီၤဆဲးဘၣ်ဃး တၢ်အီထံအဆံ့လၢလၢာ်အဂ့ၢ် ဝံသးစူၤကွံာ်ဖဲ <https://www.mngi.com/conditions/clear-liquid-diet>

- **ဖဲမုၢ်ဆါဒီကတီၢ်**- အီလီၤ Bisacodyl (Dulcolax) 2 ဖျါၣ်

- **ဖဲ ဟါ 4-6 န့ၣ်ရံၣ် အဘၢာ်စၢၤ**- အီ Miralax – Gatorade/Powerade တၢ်ကတဲာ်ကတီၤတဖၣ်.
 - o ကျဲာ်ကျီ Miralax 1 ပလီဒီး တၢ်အထံ 64 အိၣ်စး (တၢ်ကြးစူးကါ အံၣ်လဲးထြီၣ်လဲးတၢ်အီ (အံၣ်သ့ၣ်ထံ) အထံ 56 အိၣ်စး လၢကကျဲာ်ကျီ Miralax ဒီးထံတုၤလၢ 8 အိၣ်စး လၢကမၤန့ၢ် 64 အိၣ်စး လၢတၢ်လိာ်ဘၣ်အီၤ န့ၣ်လီၤ).
 - o အီ Miralax/ အံၣ်လဲးထြီၣ်လဲးတၢ်အီ (အံၣ်သ့ၣ်ထံ) အထံ 1 – 8 အိၣ်စးခွး.
 - o ဆဲးအီ 1 - 8 အိၣ်စး တခွး 15 မံးနံးန့ၣ်တဘျီ ပၢၢ်တုၤဆူ တၢ်ကျဲာ်ကျီအံၤလၢကွံာ်ကွံာ်တစုတက့ၢ်.
 - o Miralax - Gatorade အထံလီၢ်ခဲကတၢ်တခွးန့ၣ်: အီ simethicone 400-500 mg န့ၣ်တက့ၢ်.

Simethicone 80 mg မ့တမ့ၢ် 125 mg ကသံၣ်အဖျါၣ်တဖၣ်, ကသံၣ်လၢပုၤအ့ၣ်အိၣ်အီၤ မ့တမ့ၢ် က့ၣ်(gel) လၢအကပုၢ်လုးတဖၣ်

- Simethicone အံၤဒီးန့ၢ်သ့လၢ ကသံၣ်ကျး လၢအက့ၢ်အဂီၤ အကလုာ်ကလုာ်ဒီး ကသံၣ်အီတဖၣ် အသိးန့ၣ်လီၤ. ကသံၣ်ဖျါၣ်အိၣ်ဒီးအဖျါၣ်တဖၣ်, ကသံၣ်ဖျါၣ်လၢပုၤအ့ၣ်အိၣ် တဖၣ်, ဒီးကသံၣ်ထံတဖၣ် အက့ၢ်အဂီၤခဲလၢာ် ဘၣ်တၢ်တူၢ်လိာ် အီၤလီၤ.
- နမ့ၢ်ပုၤကသံၣ်ဖျါၣ် 125 mg တဖၣ်န့ၣ်, ပုၤကသံၣ် simethicone 4 ဖျါၣ်လၢကအိၣ်ဘၣ်လၢလၢလီၢ်လီၢ် တက့ၢ်.
- နမ့ၢ်ပုၤကသံၣ်ဖျါၣ် 80 mg တဖၣ်န့ၣ်, ပုၤအီၤ 6 ဖျါၣ်လၢကအိၣ်ဘၣ်လၢလၢလီၢ်လီၢ်တက့ၢ်.

တၢ်မၤပျီၤမၤကဆီၣ်ပျံၣ်ပျံၣ် တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်- လၢကဒီသဒါ နီၣ်ခိအထံသံးနိသံးအဂီၢ်, အီတၢ်အထံအနိ လၢလၢလီၢ်လီၢ် တချုးနမၤပျီၤမၤကဆီၣ်ပျံၣ်ပျံၣ် ဒီးဖဲမၤတၢ်အံၤဝံၤအလီၢ်ခဲ တက့ၢ်. မ့ၢ်လၢနဟၢဖၢကလူအသိ, အိၣ်ဘူးဒီး တၢ်ဟးလီၢ်တက့ၢ်. နမ့ၢ်ဆ့ၣ်နီၤလၢ တၢ်ဟးလီၢ်အပူၤသန့က့, ဆဲးအီ ကသံၣ်ထံကျဲအံၤ 15 မံးနံး တဘျီတက့ၢ်. နသးမ့ၢ်ကလဲၤ မ့တမ့ၢ် နမ့ၢ်အဲၣ်ဒီးဘျီန့ၣ်, သ့သပူၤကွံာ်နကီၢ်ပူၤလၢထံ, ဟံပတုာ်အီၤ 15 မံးနံး တုၤဆူ 30 မံးနံး ဒီးမ့ၢ်ဝံၤန့ၣ် ဆဲးအီ ကသံၣ်ထံကျဲအံၤ တက့ၢ်. နကအိၣ်တမ့ၢ်တလၢ ပၢၢ်တုၤလၢ တၢ်အ့ၣ်ဟးထီၣ်ကွံာ်လၢ နပျံၣ်ပျံၣ်ပူၤတစု (လၢ 2-4 န့ၣ်ရံၣ်အပူၤ) န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နကတူၢ်ဘၣ် တၢ်ဂီၢ်ကနိးလီၤ.

ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူၣ်တၢ်အမုၢ်နံၤ-

တချုးဖဲ တၢ်မၤကွၢ်ကူၣ်တၢ်အမုၢ်နံၤ 3 န့ၣ်ရံၣ် မ့တမ့ၢ် ဆိန့ၢ်တၢ်အံၤ အကတီၢ်အပူၤအီကသံၣ် လၢနဘၣ်အီအီၤလၢဂီၤခိတဖၣ် ပၢၢ်ဃုာ်ဒီး သွံၣ်တၢ်ဆိၣ်သနံးအကသံၣ်တဖၣ်, ကသံၣ်မၤဆံၣ်ထီၣ် သွံၣ်တဖၣ် (ပဝဲၤဒီးမ့ၢ်တမၤလီၢ်နလၢ ကဟံပတုာ်အီဘၣ်အသိ), ကသံၣ်မဲးသဒိ (methadone), ကသံၣ်တြီဆၢတၢ်ထီၣ်တဖၣ်န့ၣ် နအီအီၤခဲလၢာ် ဃုာ်ဒီးထံတဖဲဖိ သ့န့ၣ်လီၤ. တဘၣ်အီ ကသံၣ်ဘၣ်တၢ်မံၣ် မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်ဟ့ၣ်ဂံၢ်လၢတၢ်အ့ၣ်ဘျီဒီးအီသ့တဖၣ် နီတခါတဂ့ၤ. လၢကဟးဆဲးတၢ်ဆိကတီၢ်အဂီၢ်, တဘၣ်စူးကါ ညါဖိ/ ထဲးထြၢပဲၤဒေရီၤခဲနၤဘၢၤနီၤလ် (Tetrahydrocannabinol, THC) လၢနကဘၣ်ကူးကွဲးအမုၢ်နံၤန့ၣ်တဂ့ၤ. နမ့ၢ်အိၣ်ဒီး ဆံၣ်ဆၢသွံၣ်ဆၢတၢ်ဆါန့ၣ်, လၢတၢ်န့ၣ်ကျဲဆူညါအဂီၢ် ဆဲးကျိး ပုၤဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ် လၢအကွၢ်စူၣ် ကယၢ်နၤ ဘၣ်ထွဲဒီး တၢ်ပၢဆုၢ်ရဲၣ်ကျဲၤ အိၣ်စူၣ်လ့ၣ် ဒီး/မ့တမ့ၢ် သွံၣ်ကျဲအံၤသၢ တက့ၢ်.

ဆဲးအီတၢ်အထံဆံၣ်ဆံၣ် ပၢၢ်တုၤဆူ **3 န့ၣ်ရံၣ် တချုး တၢ်မၤကွၢ်, ဒီးမ့ၢ်ဝံၤန့ၣ်**, ဟံပတုာ် တၢ်အီတၢ်အထံအနိ တက့ၢ်. ဒ်တၢ်မၤသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်အသိ, ဆဲးဟးဆဲးအီတၢ်အထံဂီၤဂီၤတဖၣ်, တၢ်အထံအနိလၢအပၣ်ဒီးသံးတဖၣ်, တၢ်န့ၣ်ထံတဖၣ်, ဖြိၣ်ထံ(န)တၢ်ထံတၢ်နီတဖၣ်, တၢ်အထံအိၣ်ဒီးတၢ်န့ၣ်ထံခိၣ်ကျဲးတဖၣ်, တၢ်သၣ် ထံပၣ်ဒီးအကပိတဖၣ်, တၢ်အိၣ်လၢအပၣ်ဒီးသိ, တၢ်ကမၤညါသူး ဒီး ကသံၣ်မူၤ ဘျီးတဖၣ်တက့ၢ်. တၢ်စူးကါတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ ကဒုးကဲထီၣ် တၢ်ဆိကတီၢ်ကွံာ် တၢ်မၤကွၢ်ကူၣ်တၢ်အံၤန့ၣ်လီၤ.

- **တချုးဖဲ တၢ်မၤကွၢ်ကူၣ်တၢ်အမုၢ်နံၤ 4 န့ၣ်ရံၣ်** (အဒိ- ဂီၤခိ 3:30 န့ၣ်ရံၣ် လၢ ဂီၤခိ 7:30 န့ၣ်ရံၣ် တၢ်မၤကွၢ်ကူၣ်တၢ်အဂီၢ်):
 - o အီ Miralax – Gatorade/Powerade တၢ်ကတဲာ်ကတီၤသး (ကဘၣ်အီ ဝံၤအီၤလၢတန့ၣ်ရံၣ် အတီၢ်ပူၤ)
 - o ကျဲၣ်ကျီၤ Miralax 8 ခိၣ်ခွဲးပွဲၤပွဲၤဒီး Gatorade/Powerade 32 အိၣ်စး လၢထံအီဒါဖးဒိၣ်အပူၤတက့ၢ်.
 - o အီ Miralax - Gatorade/Powerade အထံ 1 - 8 အိၣ်စးခွဲး - ကိး 15 မံးနံးတဘျီ တုၤလၢတၢ်ကျဲၣ်ကျီၤအထံအံၤလၢကွံာ်တစုတက့ၢ်. တၢ်အံၤတၢ်ကဘၣ်မၤဝံၤအီၤလၢ 1 န့ၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤလီၤ.

- **တချူး တ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အဆၢကတီၢ် 3 န့ၣ်ရံၣ်** (အဒိ- ဂီၤခီ 4:30 န့ၣ်ရံၣ် လၢ ဂီၤခီ 7:30 န့ၣ်ရံၣ် တ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အဂီၢ်)
 - o ပတုၣ်ကွံာ် တ်အီ တ်အထံအနိခဲလၢတက့ၢ်.
 - o လၢတၢ်ဆၢကတီၢ်အံၤအပူၤ တဘၣ်အီတၢ်နီတမံၤလၢထးခိၣ်တဂ့ၤ.
 - o မ့ၢ်လၢကလိၣ်ဝဲဒၣ်လၢ နကဘၣ်အိၣ်ပတုၣ် ဒီးစူးကါတၢ်ဟးလီၢ်လၢ တ်လဲၤကျဲဒီတကတီၢ်ညါ အပူၤအဃိ, ဟံးန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢ တ်လဲၤဆူ တ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အံၤအဂီၢ် တက့ၢ်.

နမ့ၢ်လူၤဟံၣ်ထွဲ တ်န့ၣ်လီၤခဲလၢ နီၤန့ၣ်မ့ၢ်တအိၣ်လၢၤဘၣ်, အိၣ်ဒၣ်ထဲတၢ်အထံမ့ၢ် ဆုံဆုံ မ့တမ့ၢ် အထံဘီဘီ န့ၣ်, နအိၣ်ကတံာ်ကတီၤသးလၢတၢ်မၤကွၢ်အဂီၢ်လဲၤန့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်တသ့ၣ်ညါလီၤတၢ်လၢ နပံာ်ပုၤကဆဲးကဆီလဲၤန့ၣ်, ဝံသးစူးဆဲးကျိး ပဝဲၤဒီးဖဲ 612-871-1145 တချူးနဟဲဆူ နတၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

တၢ်ကွၢ်ပံာ်ပုၤလၢမဲာ်ကလၢပီၤ အတၢ်ကွဲးဖျါ

တၢ်ကွၢ်ပံာ်ပုၤလၢမဲာ်ကလၢပီၤန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မၤန့ၣ်လဲၣ်

တၢ်ကွၢ်ပံာ်ပုၤလၢမဲာ်ကလၢပီၤန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ တ်မၤကွၢ်လၢအလီၤတၢ်ကတၢ် ဒ်သိးကယုထံၣ် ပံာ်ပုၤအဖျါကိၣ်လိၣ်ဖိတဖၣ် ဒီးပံာ်ပုၤခဲစၢၣ်တၢ်ဆါ, ဒီးမ့ၢ်ဝဲတၢ်မၤကွၢ်ထဲတမံၤလၢ တ်ထူးထီၣ်ကွံာ် ပံာ်ပုၤအဖျါကိၣ်လိၣ်ဖိတဖၣ် သ့န့ၣ်လီၤ. ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အံၤအဆၢကတီၢ်, ကသံၣ်သရၣ်တဂၤ ကကွၢ်ထံကွၢ်ဆး နပံာ်ဖးဒိၣ်အကနူတီၤ ဒီးအ့ၣ်ကျိၤ ခီဖျါ ပီၤဘိလၢတၢ်ကိးအီၤလၢ ခိၣ်လိၣ်နီၣ်စခိးန့ၣ်လီၤ. ခိၣ်လိၣ်နီၣ်စခိးအံၤ တၢ်ကထၢန့ၣ်လီၤအီၤဆူ ခံပူၤ ဒီးကယီကယီဖိ တဆီဘၣ်တဆီတုၤဆူ ပံာ်ပုၤန့ၣ်လီၤ.

ဒ်သိးကဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်အစၢအဂ့ၤကတၢ်အဂီၢ်, နကဘၣ်အီ တ်မၤပျီမၤကဆီပံာ်ဖးဒိၣ်ကသံၣ်ကျဲထံတခါ ဒ်သိးကမၤစၢၤ မၤပျီမၤကဆီ နပံာ်ပုၤန့ၣ်လီၤ နအ့ၣ်တဖၣ်မ့ၢ်အိၣ်ဖျါဆုံဆုံသနက့, မ့ၢ်လၢနနီၢ်ခိးန့ၣ် ထူးထီၣ်တၢ်အထံအနိထီဘီ ဒီးပံာ်ပုၤအဖျါကိၣ်လိၣ်ဖိတဖၣ် အိၣ်သဒါအသးလၢ တ်အထံအနိအံၤအကျါသ့အဃိ, အကါဒိၣ်လၢ နကအီ ပံာ်ပုၤကသံၣ်ထံကျဲခဲလၢ ဒ်တၢ်န့ၣ်လီၤအီၤအသိးန့ၣ်လီၤ.

ဖဲတၢ်ကွၢ်ပံာ်ပုၤလၢမဲာ်ကလၢပီၤအခါ တ်မၤန့ၣ်ကမၤအသးလဲၣ်.

တီၢ်ဟံၣ်လၢ ကဘၣ်လဲၤခီဖျါတၢ်ဆၢကတီၢ် တုၤဆူ 2 န့ၣ်ရံၣ် ဖဲ အဲၣ်ဒီစခိၣ်ဖံၣ်ဖဲထၢၣ်လၢ တ်ကွၢ် နပံာ်ပုၤလၢမဲာ်ကလၢပီၤ အမုၢ်န့ၣ်တက့ၢ် တ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အံၤ ကယံာ်ဝဲ 20 မ့တမ့ၢ် 40 မံးနံး လၢကမၤဝံၤအီၤန့ၣ်လီၤ.

တချူးတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်-

နဆူၣ်ချ့ၤဂ့ၢ်တၢ်အိၣ်သးအပူၤကွံာ်န့ၣ် နဆူၣ်ချ့ၤတၢ်အံၤထွဲကွၢ်ထွဲကရူၢ်, လၢအဟံၣ်ဃုာ်ဒီး ကသံၣ်သရၣ်မုၢ်ကွၢ်ပုၤဆါတဂၤ, နကသံၣ်သရၣ်လၢအကူစါကဖုဒီးပံာ်ကျိၤတၢ်ဆါ ဒီးပုၤဟ့ၣ်ကသံၣ်သးသပူၤတဂၤ, ကကွၢ်ကဒါက့ၤအီၤဒီးနၢ ဒီး တၢ်ကထၢန့ၣ်လီၤ IV ကျိၤတဘိန့ၣ်လီၤ.

ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အဆၢကတီၢ်-

ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အဆၢကတီၢ် ပှၤဟ့ၣ်ကသံၣ်သးသပှၤအံၤ ကဟ့ၣ်န့ၤ ကသံၣ်ကသီတဖၣ် ဒီးကကွၢ်စူၣ်ကယၢ်ဝဲ တၢ်ပနီၣ်အကါဒိၣ်ကတၢ်တဖၣ်ဒီးတၢ်မၤအကျိၤအကွၢ်အံၤ တၢ်သ့ၣ်ညါအီၤဒ်အမ့ၢ် တၢ်ကွၢ်စူၣ်ကယၢ်ကသံၣ်သးသပှၤ တၢ်အံၤထွဲကွၢ်ထွဲ (Monitored Anesthesia Care, MAC) န့ၣ်လီၤ. ပှၤဆါအါတက့ၢ် မံဘၣ်အသး ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ် ဒီတကတီၢ်ညါန့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်, ပှၤတနီၤနီၤ အသးအိၣ်လၢခိ ဒီးသ့ၣ်ညါတၢ်န့ၣ်လီၤ. ကသံၣ်သရၣ်လၢအဟ့ၣ် ကသံၣ်သးသပှၤ ဒီး/မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်သရၣ်မ့ၣ်ကွၢ်ပှၤဆါလၢအဟ့ၣ်ကသံၣ်သးသပှၤ လၢအအိၣ်ဒီးလံာ်အုၣ်ကီၤသး (Certified Registered Nurse Anesthetist, CRNA) တဂၤအံၤ ကမၤစၢၤဆါတၢ် ကသံၣ်ကသီအကလုာ်အကြၢးအဘၣ် လၢတၢ်ကစူးကါအီၤ ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါ တၢ်အဆၢကတီၢ် လၢနတၢ်ပူၤဖျဲးဒီးတၢ်အိၣ်မ့ၢ်အိၣ်ပၤအဂီၢ်လီၤ. တၢ်မ့ၢ်ထံၣ်န့ၢ် ထံးဂျူ မ့တမ့ၢ် တၢ်အဖျါၣ်ကိၣ်လိၣ် လၢအလီၤဘၣ်ယိၣ် တဖၣ်န့ၣ်, ကသံၣ်သရၣ် ကသုးကွၢ်အီၤ ခိဖျိ ခိၣ်လိၣ်နီၣ်စခိး ဒ်သိးတၢ်ကသမံသမိးမၤကွၢ်အီၤ လီၤတၢ်လီၤဆဲးအဂီၢ်လီၤ.

ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အံၤဝဲအလီၢ်ခံ တၢ်မၤန့ၤကမၤအသးလဲၣ်.

ကသံၣ်သရၣ်အံၤ ကတဲသကိးတၢ်ဒီးန့ၤ ဘၣ်ဃး တၢ်အစၢတဖၣ်လၢအဘၣ်ထွဲဒီး တၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အံၤ ဒီးကကတၢ် ကတီၢ် တၢ်ဟံဖျါတခါ လၢဆူၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲပှၤဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ် လၢအဆၢလီၤန့ၣ်လီၤ တၢ်ကွၢ်ပံာ်ပှၤလၢမဲာ်ကလၢပီၤအံၤ အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အံၤဝဲအလီၢ်ခံ ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နကအိၣ်ဒီး ညၣ်ထူၣ်ဖျဲးဆါဆါသတူၢ်ကလၢ မ့တမ့ၢ် တၢ်ကဖိထီၣ် ညိးထီၣ်လီၤ. တၢ်အံၤမ့ၢ်ဝဲ တၢ်လၢအမၤသးညိးန့ၢ် ဒီးကလီၤမၤကွၢ်ဝဲ ချ့ချ့ ခိဖျိအုၣ်န့ၣ်လီၤ. ကယဲာ် ထံးဂျူအဒိ မ့တမ့ၢ် တၢ်အဖျါၣ်ကိၣ်လိၣ် လၢတၢ်ထုးထီၣ်ကွၢ်အီၤ ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အဆၢကတီၢ်န့ၣ် တၢ်ကဆၢအီၤဆူ တၢ်မၤကွၢ်ဒါး လၢတၢ်ဟံထံနီၤဖးအဂီၢ်လီၤ. လၢတၢ်ကဒုးသ့ၣ်ညါန့ၤ တၢ်အစၢတဖၣ်အံၤ လၢလံာ်ပရၢ မ့တမ့ၢ် ခိဖျိ ပှၤဆါအုထၢၣ်နဲးကျဲစၢၤအဂီၢ် တၢ်န့ၣ်ကယံာ်ဝဲ တၢ်ဖဲတၢ်မၤအမ့ၢ်နံၤ 5-7 သီ န့ၣ်လီၤ.

ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်ဝဲအလီၢ်ခံ လၢခံတသီန့ၣ် နမၤကဒါက့ၤ တၢ်လၢနမၤညိးန့ၢ်အီၤအါတက့ၢ် သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. သနာ်က့, ကသံၣ်ကသီလၢတၢ်ဟ့ၣ်လီၤအီၤ ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အဆၢကတီၢ်န့ၣ် ကတြီဃာ်န့ၤလၢ သုတနီၣ်သီလုၣ် လၢတၢ်ဒီတနံၤညါအံၤအပူၤန့ၣ်လီၤ. ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အံၤဝဲအလီၢ်ခံ 24 န့ၣ်ရံၣ်အပူၤ, ပဟ့ၣ်ကူၣ်စ့ၢ်ကိးန့ၤလၢ သုတလဲတၢ်လၢ ကဘီယူၤတဂ့ၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်လၢနအိၣ်ညိးန့ၢ်အီၤတဖၣ်န့ၣ် နအိၣ်ကဒါက့ၤအီၤသ့န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ် နကြၢးဟးဆွဲး တၢ်အီၤသံး ပၢ်တုၤဆူ လၢခံတသီ ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အံၤဝဲအလီၢ်ခံန့ၣ်လီၤ.

မုၢ်တၢ်ဆါပိၢ်ထွဲထီၣ်အသးတဖၣ်ဟဲကဲထီၣ်သးကသ့ဝဲတမံၤမံၤလၢတၢ်ကွၢ်ပံၣ်ပုၢ်လၢမဲၢ်ကလၢပီၤအပူၤန့ၣ်ခါ.

တၢ်ဆါပိၢ်ထွဲထီၣ်အသးလၢအနးတဖၣ် တညီၣ်န့ၣ်ကဲထီၣ်အသးဘၣ်ဆၣ်, လၢတၢ်ကူးကွဲးယါဘျါတၢ်တခါလၢလၢအပူၤ
တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘီတဖၣ် အိၣ်ထီၣ်ဝဲသ့န့ၣ်လီၤ. တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘီတဖၣ်လၢ
တၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အံၤအပူၤန့ၣ် ပၣ်ဃုာ်ဒီး တၢ်ထုၣ်ဖျါလၢနီၢ်ခိတတီၤတီၤ, မ့တမ့ၢ်
တၢ်ယၢ်ပြဲးလၢပံၣ်ပုၢ်အကနူၤတီၤအလီၤ, တၢ်သ့ၣ်လီၤဖဲတၢ်ထုးထီၣ်ထံးရှုၤ အလီၢ်, ကသံၣ်ကသီအတၢ်ဒိဘၣ်တဖၣ်,
သးဒီးပသိၣ် အတၢ်ဂ့ၢ်ကီတဖၣ်, ဒီး မဲ မ့တမ့ၢ် မဲၢ်ချံ တၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးတဖၣ်လီၤ.