

တၢ်ဒိကွၢ်ပံာ်ပုၤဒီး **MIRALAX** ဒီး **GATORADE** တၢ်ကတံာ်ကတီၤ မၤကဆီၣ်ဟၢဖၤ

ပုၤန့ၢ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢလၢတဖၣ် လၢတၢ်ကတံာ်ကတီၤ အတီၤပတီၢ်အဂီၢ် ဖဲ www.mngi.com ဒီးဆိၣ်လီၤဖဲ **Purchase Prep Kit** (ပုၤတၢ်ကတံာ်ကတီၤတၢ်စံးကွၢ်သးတၢ်ပီၤတၢ်လီၤ) သၢနွံ တချုး တၢ်မၤကွၢ်တၢ်ဒိကွၢ်ပံာ်ဒီးဘၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. **Gatorade** န့ၣ်တဟ်ဃုာ်လၢ တၢ်ကတံာ်ကတီၤ ပီၤလီၤအစ့ၣ်အကျါ ဘၣ်, ဒီးတၢ်ကဘၣ်ပုၤန့ၢ်အီၤလီၤလီၤဆီဆီဖဲ လီၢ်ကဝီၤပနံၣ်ရံၤကျးတဖျါန့ၣ်လီၤ.

Bisacodyl ကသံၣ် 2 ဖျါၣ်

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

8.3 အိၣ်စး Polyethylene Glycol (PEG) 3350 Powder 1 ပလီ

(MiraLAX, SmoothLAX, ClearLAX မ့တမ့ၢ် တၢ်ဒိသိးသိးလၢတအိၣ်ဒီးပနံၣ်မံၤပနီၣ်)

64 အိၣ်စး Gatorade® /Powerade® (တဘၣ်အိၣ်ဒီး တၢ်အရီၢ်အလွဲၢ်ဂီၤနီၣ်တမံၤဘၣ်)

Gatorade®, Gatorade G2®, Powerade®, Powerade Zero®, Pedialyte မ့တမ့ၢ် Propel®, ကသံၣ်ဒုးအါထီၣ်ထံလၢမိၢ်ပုၤပုၤ, ဒီး အိၣ်လဲးထီၣ်လဲးတၢ်အီ (အံၤသုာ်ထံ) အဂၤတဖၣ်န့ၣ် တၢ်တူၢ်လိာ်အီၤလီၤ. တၢ်အရီၢ်အလွဲၢ်ဂီၤန့ၣ် တၢ်တူၢ်လိာ်အီၤဘၣ်- တၢ်အလွဲၢ်အဂၤတဖၣ် (အဘီ, အလါ, ဘီဂီၤ, ဂီၤလုး, လါအဲး) န့ၣ် န့ၣ်ဝဲလီၤ. နပုၤဝဲဒၣ် Gatorade အကမ့ၢ် 2.12 အိၣ်စးအဘိၣ်တဖၣ်လၢ အကျဲဃုာ်ဒီးထံခဲလၢာ်ဟ်ဖျါၣ် 64 အိၣ်စးအထံအနီၣ်န့ၣ်သ့ဝဲလီၤ.

1 - 10 အိၣ်စး Magnesium Citrate ပလီ (တမ့ၢ်အရီၢ်အလွဲၢ်ဂီၤဘၣ်)

စူးကါဝဲဒၣ် 0.5 အိၣ်စး magnesium citrate အကမ့ၢ်ဘိၣ် (17 ကြဲၣ်(မ)) လၢအာယါအကျဲဝဲဒၣ်ဒီးထံအအိၣ်စး 10 န့ၣ်သ့ဝဲလီၤ.

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

- Simethicone အံၤဒီးန့ၢ်သ့လၢ ကသံၣ်ကျး လၢအက့ၢ်အဂီၢ် အကလုာ်ကလုာ်ဒီး ကသံၣ်အီတဖၣ်အသိးန့ၣ်လီၤ. ကသံၣ်ဖျါၣ်အိၣ်ဒီးအဖျါၣ်တဖၣ်, ကသံၣ်ဖျါၣ်လၢပုၤအ့ၣ်အိၣ် တဖၣ်, ဒီးကသံၣ်ထံတဖၣ် အက့ၢ်အဂီၢ်ခဲလၢာ် ဘၣ်တၢ်တူၢ်လိာ် အီၤလီၤ.
- နမ့ၢ်ပုၤကသံၣ်ဖျါၣ် 125 mg တဖၣ်န့ၣ်, ပုၤကသံၣ် simethicone 2 ဖျါၣ်လၢကအိၣ်ဘၣ်လၢလၢလီၢ်လီၢ် တက့ၢ်.

- နမ့်ပွားကသံဉ်ဖျာ် 80 mg တဖ်န့ဉ်, ပွားအီ 3 ဖျာ်လၢကအီဉ်ဘဉ်လၢလၢလီၢ်လီၢ်တက့ၢ်.

လၢနတၢ်ပွားဖျဲးအဂီၢ်, တချုးတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ် 3 န့ဉ်ရံဉ်ကတီၢ်အပူၤ **ဟ်ပတုာ်** တၢ်အီတၢ်အထံအနီခဲလၢာ် ဒီးတဘဉ်အီဉ်အီတၢ်နီတမံၤလၢထးခိဉ်တဂ့ၤမ့တမ့ၢ်ဘဉ်ဒီး တၢ်ကပတုာ်ကွၢ်တၢ်အံၤဒီးတၢ်ကသ့ဉ်နံၤဖးသီကဒါက့ၤအီၤန့ဉ်လီၤ. ဝံသးစူၤဟံၢ်ထွဲ တၢ်န့ဉ်လီၤလၢလၢာ်တဖ်တက့ၢ်.

အအံၤမ့ၢ်တၢ်အရ့ဉ်အယီ, ဝံသးစူၤ ကွၢ်ကဒါက့ၤ လံာ်အဆၢတခါအံၤ ဖဲလၢနမ့ၢ် ဘဉ်အီ ကသံဉ်လၢအမ့ၢ်

ဖဲဖဲထဲးလၢလီၤကဲကလူးခးကီၤ (glucagon-like peptide 1, GLP-1) **ကဲလၢအမၤလီၤကဲတၢ်** (ဒ်အမ့ၢ် Ozempic, Weygovy, Trulicity, Rybelsus, Saxenda, Byetta မ့တမ့ၢ် ကသံဉ်အဂ့ၤအဂၤသ့ဉ်တဖ်) မ့တမ့ၢ် ဖရိးထံနံၤလၢအစီအံၤသ့ဉ်ဒီးကလူခိဉ် ၂ (Sodium-glucose transport protein 2, SGLT-2) ကဲမၤပတုာ်တၢ် (Invokana, Farxiga, Jardiance, Steglatro) ဒ်သိး ကမၤစူၤလီၤ နီၢ်ခိအတယၢ် မ့တမ့ၢ် ဆံဉ်ဆၢတၢ်ဆါအဂီၢ်န့ဉ်တက့ၢ်.

နမ့ၢ်စူးကါ ကသံဉ်အဝဲန့ဉ်သ့ဉ်တဖ်န့ဉ်, နကြးပတုာ်တၢ်စူးကါကသံဉ်သ့ဉ်တဖ် ဒ်တၢ်န့ဉ်လီၤလၢလၢာ်အံၤအသိးလီၤ-

GLP-1 ကဲလၢအမၤလီၤကဲတၢ် (Ozempic, Weygovy, Trulicity, Rybelsus, Saxenda, Byetta မ့တမ့ၢ် အဂၤတဖ်)-

- ကသံဉ်ဆဲးသ့ဉ်တဖ် (အဒိ, Byetta, Victoza, Saxenda) လၢတနံၤ တဘျီ မ့တမ့ၢ် ခံဘျီအဂီၢ်, ပတုာ်လၢ တချုးဆဲးတနံၤ မ့တမ့ၢ် လၢကဘဉ်ကူးကွဲးအနံၤတက့ၢ်.
- လၢတၢ်ဆဲးကသံဉ် တနွံတဘျီအဂီၢ် (အဒိ- Trulicity, Ozempic, Weygovy, Bydureon, Mounjaro), ပတုာ်ဆိ ၇ သီလၢတချုးတၢ်ကူးကွဲးအမ့ၢ်နံၤန့ဉ်တက့ၢ်.
- ကသံဉ်အီ, လၢကဘဉ်အီကိးနံၤဒဲး (အဒိ, Rybelsus), ပတုာ်ဆိ ၇ သီ လၢတချုးတၢ်ကူးကွဲးအမ့ၢ်နံၤန့ဉ်တက့ၢ်.

SGLT-2 Inhibitors (Invokana, Farxiga, Jardiance, Steglatro)- ပတုာ်ဆိ ၄ သီ လၢတချုးတၢ်ကူးကွဲးအမ့ၢ်နံၤန့ဉ်တက့ၢ်.

နမ့်စူးကါကသံဉ်လၢ ဆံဉ်ဆါတၢ်ဆါအဂီၢ်န့ၣ်, အလီၢ်အိၣ်ဝဲဒၣ်လၢ နကဘၣ်ဆဲးကျိးဒီး ပှၤကွၢ်ထွဲန့ၣ်ကရူၢ်အအိၣ် မ့တမ့ၢ် ဆံဉ်ဆါကသံဉ်သရၣ်စဲဉ်နီၤ ဒ်သိးကမၤန့ၢ်တၢ်န့ၣ်လီၤလၢ ကပၤဆုၢ်ရဲၣ်ကျဲၤ ကလူၤခိး(စ)အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီး တၢ်ထၢန့ၣ်ဒိတၢ်ဂီၤလၢတၢ်အိၣ်ကျိၣ် ကဖု ဒီးပံာ်ဖိဆဲးပူၤ (Esophagogastroduodenoscopy, EGD) (ကဖုဒီး ပံာ်ကျိၣ်အဖိခိၣ်) ဒီး မ့ၢ်ဘၣ်စူးကါကသံဉ်န့ၣ်, နကြၢၤစးထီၣ်ပတုၢ် တၢ်အိၣ်တၢ်ထံတၢ်နီၤ လၢတချုးကူးကွဲးအသး ၂၄ န့ၣ်ရံၣ်လီၤ. အဝဲန့ၣ်ကမ့ၢ်တၢ်လီၤဆီလိာ်သးဒီး နတၢ်န့ၣ်လီၤသ့ၣ်တဖၣ်လၢ ကဘၣ်စးထီၣ် ပတုၢ်တၢ်အိၣ်တၢ်ထံတၢ်နီၤ လၢ ဟါ ၁၁း၄၅ လၢတချုးကူးကွဲးဒီးဘၣ်အန့ၣ်န့ၣ်လီၤ. အဒိ, နမ့ၢ်ဘၣ်ကူးကွဲးသးလၢ ဂီၤ ၈း၀၀ န့ၣ်ရံၣ်န့ၣ်, နကြၢၤစးထီၣ်ပတုၢ်ဆိ တၢ်အိၣ်တၢ်ထံတၢ်နီၤလၢ တချုးကူးကွဲးဒီးဘၣ်အန့ၣ် ဂီၤ ၈း၀၀ န့ၣ်ရံၣ်လံၤလံၤလီၤ. မၤလီၤတၢ်အိၣ်ဒ်သိးနလူၤပိာ်မၤထွဲ အိၣ်တၢ်လၢကိးပူၤနီၤတမံၤတဂ့ၤ (Nothing by Mouth, NPO) တၢ်န့ၣ်လီၤသ့ၣ်တဖၣ် (တချုးကူးကွဲးဒီးဘၣ် ပတုၢ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢကိာ်ပူၤ ၃ န့ၣ်ရံၣ်) တက့ၢ်. စူးကါကသံဉ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤဒီး ပတုၢ်တၢ်အိၣ်တၢ်ထံတၢ်နီၤသ့ၣ်တဖၣ်အံၤ မ့ၢ်တၢ်အရဲဒိၣ်လၢ ပဂီၢ် ဒ်သိးကပူၤဖျဲးဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢ အကူးကွဲးန့ၣ်အခါ အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ပတုၢ် မ့တမ့ၢ် သ့ၣ်န့ၣ်ဖးသီကဒါက့ၤ နတၢ်သ့ၣ်ဆါဖးကတီၢ်-

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီး တၢ်ဆါပနီၣ်လၢအလီၢ်ကံးဒီးတိးကွဲးတဖၣ် (ဒ်အမ့ၢ် တၢ်ကိာ်ထီၣ်, တၢ်ကူး, တၢ်သါတလၢသါ) လၢ နတၢ်သ့ၣ်ဆါဖးကတီၢ် 14 သီအပူၤန့ၣ်, ဝံသးစူၤဆဲးကျိးပှၤ ဒ်သိးကသ့ၣ်န့ၣ်ဖးသီကဒါက့ၤတၢ်တက့ၢ်. နမ့ၢ်အိၣ်ဒီး ဆူၣ်ချ့တၢ်အိၣ်သးအသီ လၢတၢ်ဃုထံဉ်န့ၣ်အီၤ တမံၤမံၤ (ဒ်အမ့ၢ် ပံာ်ပှၤအထၢၣ်ဖိညိး, သးဖျါၣ်အတၢ်ဂ့ၢ်ကီတဖၣ်, တၢ်ကသါအတၢ်ဂ့ၢ်ကီတဖၣ်) န့ၣ်, ဝံသးစူၤ ဆဲးကျိးဘၣ် ပဝဲဒါးတက့ၢ်.

နမ့ၢ်လိာ်ဘၣ်လၢကပတုၢ်မ့တမ့ၢ်သ့ၣ်န့ၣ်ဖးသီကဒါက့ၤလၢတၢ်ဂ့ၢ်တမံၤမံၤအပိန့ၣ်, ဆဲးကျါဆိဘၣ် 612-871-1145 အစ့ၤကတၢ် 72 န့ၣ်ရံၣ် တချုးနတၢ်သ့ၣ်ဆါဖးကတီၢ်အံၤတက့ၢ်

ပှၤလၢအဟံးမ့ဒါ-

ဝံသးစူၤသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢပှၤလၢအဟံးမ့ဒါ လိာ်ဆဲးလီၤမံၤဒီးနလၢ နတၢ်မၤကွၢ်သးအမ့ၢ်န့ၣ်, လဲၤဒီးနဖဲတၢ်ပျါက့ၤနၤ ဝံၤအလီၢ်ခံ, နီၣ်ဆုၢ်နၤဆူဟံဉ်ဖဲနတၢ်မၤကွၢ်သး ဝံၤအလီၢ်ခံ ဒီးတိစၢၤမၤစၢၤနၤဒီးတၢ်ကွၢ်ထွဲပိာ်ထွဲထီၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်အံၤကယံာ် 2 န့ၣ်ရံၣ်ဃုဉ်ဃုဉ်လၢ တၢ်ဆဲးလီၤမံၤတုၤလၢကပျါက့ၤနၤန့ၣ်လီၤ. နနီၣ်သိလ့ၣ်, ဖဲးမၤတၢ်ဒီးစဲးဖီကဟာ်, မ့တမ့ၢ် လဲၤဆူတၢ်မၤတနံၤဃီတသ့ဘၣ်ဒီး နကဘၣ်မၤတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤလၢခံတသီလီၤ. နမ့ၢ်တဟဲကိးဃုာ်ပှၤလၢ အဟံးမ့ဒါဘၣ်န့ၣ် နကဘၣ်ရဲၣ်ကျဲၤကဒါက့ၤတၢ်သ့ၣ်ဆါဖးကတီၢ် န့ၣ်လီၤ.

ပှၤဆါတနီၤကတုၢ်ဘၣ်လၢအတၢ်တိၢ်နီၣ်ဖဲးသါတၢ်လီၤမၤကွၢ်တစီၢ်တလီၢ် ဖဲတၢ်မၤကွၢ် ဝံၤအလီၢ်ခံ မ့ၢ်လၢတၢ်ကစူးကါ တၢ်ဆဲးန့ၢ်ကသံဉ်သးသပှၤလၢတၢ်ကွၢ်ထွဲအဂီၢ်အပိန့ၣ်လီၤ. နကအဲၣ်ဒီးပှၤလၢ အဟံးမ့ဒါအိၣ်ဒီးနဖဲတၢ်ပျဲက့ၤလီၤနလၢ တၢ်ဆါဟံဉ်အကတီၢ် ဒ်သိးကကွဲးနီၣ်ကွဲးသါတၢ်လၢ နၤခၢၣ်စးဒီးသံကွၢ်တၢ်သံကွၢ် ဘၣ်ထွဲဒီးနတၢ်ကွၢ်ထွဲပိာ်ထွဲထီၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ပျားခါးမုခ်ပျားဖိသော် မှတမ့် လိပ်ဘဉ်ပျားကွၢ်ထွဲတၢ်ဖိးသဲစးအဃိ၊ ပျားကွၢ်ထွဲတၢ်ဖိးသဲစး ကဘဉ်အိဉ်လၢကဆဲးလီၤမံၤဒီးပျားခါးလၢ တၢ်မၤကွၢ်အမုခ်န့ၢ်လီၤ. ပျားကွၢ်ထွဲတၢ်ဖိးသဲစး ဟဲဆူတၢ်ဆဲးလီၤမံၤမ့ၢ်တသ့န့ၢ်, အဝဲသ့ၣ်ကလိဉ်အိဉ်လၢတၢ်ကဆဲးကျိး အီၤခီဖျိလီၤတဲစိဖဲတၢ်မၤကွၢ်တၢ်အကတီၢ် ဒီးတုၤလၢတၢ်ပျၢ်က့ၤပျားခါးန့ၢ်လီၤ.

7 သီ တချုးတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်-

- ပတုၢ်အိဉ်ဆိ ကသံဉ်လၢအိဉ်ဒီးတၢ်အလုဉ်အယဲၤဂံၢ်သဟီဉ်တဖၣ်ဒီးကသံဉ်ကသီလၢအပုဉ်ဃုာ်ဒီး ထးအစိတဖၣ် တက့ၢ်. တၢ်အံၤပုဉ်ဃုာ်ဒီး ဘံဉ်တုဉ်မံဉ်အကလုာ်ကလုာ် လၢအိဉ်ဒီး ထးစိ, Metamucil ဒီး Fibercon န့ၢ်လီၤ.

3 သီ တချုးတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ် -

- စးထီဉ် အိဉ်တၢ်အိဉ်လၢအိဉ်ဒီး တၢ်အလုဉ်အယဲၤစ့ၤတက့ၢ်. တၢ်အိဉ်လၢအိဉ်ဒီး တၢ်အလုဉ်အယဲၤစ့ၤန့ၢ် မၤစၢၤ တၢ်မၤပျီမၤကဆိတၢ် ဒ်သိးကတုၤလီၤတီၤလီၤ အါန့ၢ်အန့ၢ်လီၤ.
 - o တၢ်အဒိတံာ်တဖၣ်လၢအဘဉ်ထွဲဒီး တၢ်အိဉ်လၢအိဉ်ဒီး တၢ်အလုဉ်အယဲၤစ့ၤန့ၢ် ပုဉ်ဃုာ်ဒီး (ဘဉ်ဆဉ် တဟ်ပနီဉ်ဃာ်အသးထဲ)- ကိဉ်ပီဉ်မူးအဝါ, မ့ၤဝါ, ဖၣ်စတုဉ်, ခြဲးခါဉ်, ညဉ်, ဆီညဉ်, ဆီဒိဉ်, ကျိဉ်ညဉ် ကမ့ၢ်, ထီပးသဘ့ဟီဉ်လၢအိဉ်ဒီး တၢ်န့ၢ်ထံခိဉ်ကျး, တၢ်သုတၢ်သုဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လုဉ် လၢတၢ်ဖိ/ တၢ်ချီအီၤ, သ့ဉ်သုဉ်လၢ ထးဝါဒါပူၤ, တက့ၢ်သုဉ်, ဒံမုဉ်သုဉ်, တၢ်န့ၢ်ထံ, တၢ်န့ၢ်ထံအဆဉ်ယိယိ, တၢ်န့ၢ်ထံလီၤသကၤ, တၢ်စိာ်ဃါအထံ ဒီးတၢ်န့ၢ်မုန့ၢ်အိဉ်ဒီးတၢ်မၤအိဉ်ထီဉ်တၢ်အရီၢ်အဂၤတဖၣ်လီၤ.
န့ၢ်မုခ်အိဉ် စ့ၤတၢ်အိဉ်လၢအိဉ်ဒီး ကလူတၢ်န့ၢ်, ဃုထံဉ်န့ၢ်တၢ်အိဉ်လၢ အလုဉ်အယဲၤ စ့ၤန့ၢ်ဒီး 2 ကြဲး(မ) လၢတၢ်အိဉ်တဘျီအဂီၢ် ပုဉ်ဃုာ်ဒီး ကိဉ်ပီဉ်မူး, ဖၣ်စတုဉ်, ကိဉ်ဆီဒိဉ်ကနဲဒါတဖၣ်, ကိဉ်ဖဲခူး တဖၣ်, စံရံဉ်ယၢဉ်အခုဉ်တဖၣ်, မ့ၤကိဉ်ခူးတဖၣ်, မ့ၤခြဲးခါဉ်တဖၣ်, ဒီးမ့ၤတၢ်န့ၢ်ထံ ခိဉ်ကျး တက့ၢ်.
 - o တၢ်လၢလံာ်တဖၣ်အံၤ တၢ်တပျဲအီၤ လၢတၢ်အိဉ်စ့ၤလီၤတၢ်အိဉ်လၢအိဉ်ဒီး တၢ်အလုဉ်အယဲၤစ့ၤ အဂီၢ် ဘဉ်- တၢ်အချံတဖၣ်, တၢ်သုဉ်ချံတဖၣ်, ဘုခုပုၤ, ဖုဘုဉ်, ဖုဘုဉ်ပုၤ, ဘုခု, ခံင့ဉ်, တၢ်သုတၢ်သုဒီး တၢ်ဒီးတၢ်လုဉ်သံသိတဖၣ်, ဘဲဉ်ရံဉ်သုဉ်တဖၣ် ဒီးတၢ်သုဉ်ဃု, သဘ့တဖၣ် ဒီး သဘ့ဂီၤဖိတဖၣ်လီၤ.

လၢနကမၤန့ၢ်အါထီဉ်တၢ်ဂ့ၢ်လီၤတံာ်လီၤဆဲးဘဉ်ဃး တၢ်လူၤဟံထွဲ တၢ်အိဉ် တၢ်အိဉ်လၢအိဉ်ဒီး တၢ်အလုဉ်အယဲၤစ့ၤအဂီၢ်, ဝံသးစ့ၤကွၢ် www.mngi.com/conditions/low-fiber-diet

2 သီ တချုးတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်-

- ဆဲးအိဉ်တၢ်အိဉ် တၢ်အိဉ်လၢအိဉ်ဒီး တၢ်အလုဉ်အယဲၤစ့ၤ.

- ဒီတနံ့အဂီၢ် အီထံ အစ့ၤကတၢၢ် 8 ခွဲး တက့ၢ်.
- ပတုၢ်တၢ်အိၣ်အကိၤတဖၣ် ဖဲ ဟါ **11:45 န့ၣ်ရံၣ် တက့ၢ်.**

1 သီ တချုးတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတ -

- စးထီၣ်အီ တၢ်အထံဆံ့ဆံ့ (တၢ်အထံဆံ့ဆံ့တဖၣ် ပၣ်ဃုာ်ဒီး တၢ်လၢနထံၣ်ဖျိအီၤသ့တဖၣ်လီၤ).
 - o တၢ်အထံဆံ့ဆံ့ အဒိအတဲာ်တဖၣ် ပၣ်ဃုာ်ဒီး- ထံ, တချီထံအဆံ့ မ့တမ့ၢ် ကသူထံ ဆံ့ (တၢ်လၢတအိၣ်ဒီးကလူတၢ် ပှၤဃုထၢဒီးန့ၢ်အီၤသ့), Gatorade, Pedialyte မ့တမ့ၢ် Powerade, တၢ်ခုၣ်ထံတဖၣ်လၢအအိၣ်ဒီးခၢ်ဘိၣ်မ့ၢ်ဂ့ၤတအိၣ်ဘၣ်မ့ၢ်ဂ့ၤ (Sprite, 7-Up, Gingerale) , ထံလၢ တၢ်ပျံာ်ကွၢ်အီၤ လၢတအိၣ်ဒီး တၢ်သၣ် အကံၢ် (ဖီသၣ်, စပံးသၣ်အဝါ, ခြံဘၢၣ်ရံၣ်သၣ်), Jell-O, တၢ်သၣ်ထံခုၣ်ဘိ, ဒီး ကိးနံၤန့ၣ် ဒီဖံၣ်ထံ မ့တမ့ၢ်လၢဖးထံတခွဲး (တၢ်န့ၢ်ထံ မ့တမ့ၢ် တၢ်န့ၢ်ထံခိၣ်ကျး တပၣ်ဘၣ်).
 - o တၢ်လၢလၢာ် တဖၣ်အံၤ တၢ်တပျဲအီၤ လၢ တၢ်အထံဆံ့ဆံ့ အဂီၢ်ဘၣ်- တၢ်အထံဂီၤဂီၤတဖၣ်, သံးအတၢ်အီတဖၣ်, တၢ်န့ၢ်ထံပီးလီတဖၣ်, ဖရိၣ်ထံ(န) ရှး(ခ)တဖၣ်, တၢ်န့ၢ်ထံခိၣ်ကျးတၢ်ချီထံတဖၣ်, တၢ်သၣ်ထံလၢအိၣ်ဒီးတၢ်သၣ်အကပိၤ, တၢ်လၢအ ပၣ်ဃုာ်ဒီးသိ ဒီးတၢ်ကမၤညါသ့းတဖၣ်လီၤ.
 - o လၢနကမၤန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလီၤတံၢ်လီၤဆဲးဘၣ်ဃး တၢ်အိၣ်ထံအဆံ့လၢလၢာ်အဂ့ၢ်, ဝံသးစ့ၤကွၢ်ဖဲ <https://www.mnqi.com/conditions/clear-liquid-diet>
- **ဖဲမုၢ်ဆါဒီကတီၢ်-** အီလီၤ Bisacodyl (Dulcolax) 2 ဖျါၣ်
- **ဖဲ ဟါ 4-6 န့ၣ်ရံၣ် အဘၢၣ်စၢၤ-** အီ Miralax – Gatorade/Powerade တၢ်ကတဲာ်ကတီၤတဖၣ်
 - o ကျဲၣ်ကျိၤ Miralax 1 ပလီဒီး တၢ်အထံ 64 အိၣ်စး (တၢ်ကြးစူးကျါ အံၣ်လဲးထြီၣ်လဲး (electrolyte) အထံ 56 အိၣ်စး လၢကကျဲၣ်ကျိၤ Miralax ဒီးထံတုၤလၢ 8 အိၣ်စး လၢကမၤန့ၢ် 64 အိၣ်စး လၢတၢ်လိၣ်ဘၣ်အီၤ န့ၣ်လီၤ).
 - o အီ Miralax/electrolyte အထံ 1 – 8 အိၣ်စးခွဲး.
 - o ဆဲးအီ 1 - 8 အိၣ်စး တခွဲး 15 မံးနံးန့ၣ်တဘျီ ပၢၢ်တုၤဆူ တၢ်ကျဲၣ်ကျိၤအံၤလၢကွၢ်ကူစါတစုတက့ၢ်.
 - o Miralax - Gatorade အထံလီၢ်ခံကတၢၢ်တခွဲးန့ၢ်: အီ simethicone 240-250 mg န့ၣ်တက့ၢ်.
- Simethicone အံၤဒီးန့ၢ်သ့လၢ ကသံၣ်ကျး လၢအကွၢ်အဂီၢ် အကလုာ်ကလုာ်ဒီး ကသံၣ်အီတဖၣ်အသိးန့ၣ်လီၤ. ကသံၣ်ဖျါၣ်အိၣ်ဒီးအဖျိၣ်တဖၣ်, ကသံၣ်ဖျါၣ်လၢပှၤအံၣ်အိၣ် တဖၣ်, ဒီးကသံၣ်ထံတဖၣ် အကွၢ်အဂီၢ်ခဲလၢာ် ဘၣ်တၢ်တတူၢ်လိာ် အီၤလီၤ.

- စူးကျိကသိပ်ကသီသွပ်တဖန်လၢ ၄၀၀-၅၀၀ မိပ်လိပ်ကရၢ အဘၢၣ်စၢၤတက့ၢ်. အဒိ, နမ့ၢ်ဘၢၣ်အီ
 - ၁၂၅ မိပ်လိပ်ကရၢ လၢကဘၢၣ်အ့ၣ်ဘျဲးကသိပ်န့ၣ်, ဟံးန့ၢ် ကသိပ် ၄ ဖျၢၣ်ဒ်သိး ကပွဲၤထီၣ် ၅၀၀ မိပ်လိပ်ကရၢအဂီၢ်တက့ၢ်.
 - ကသိပ်ဖျၢၣ် ၈၀ မိပ်လိပ်ကရၢန့ၣ်, အီအီၤ ၆ ဖျၢၣ် ဒ်သိးကပွဲၤထီၣ် ၄၈၀ မိပ်လိပ်ကရၢ အဂီၢ်တက့ၢ်.

တၢ်မၤပျီမၤကဆီပျံာ်ပျံာ် တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖန်- လၢကဒိသဒါ နီၢ်ခိအထံသံးနိသံးအဂီၢ်, အီတၢ်အထံအနိ လၢလၢလီၢ်လီၢ် တချုးနမ့ၢ်ပျီမၤကဆီပျံာ်ပျံာ် ဒီးဖဲမၤတၢ်အံၤဝံၤအလီၢ်ခံ တက့ၢ်. မ့ၢ်လၢနဟၢဖၢကလူအသိ, အိၣ်ဘူးဒီး တၢ်ဟးလီၢ်တက့ၢ်. နမ့ၢ်ဆ့ၣ်နီၤလၢ တၢ်ဟးလီၢ်အပူၤသန့က့, ဆဲးအီ ကသိပ်ထံကျဲအံၤ 15 မံးနံး တဘျီတက့ၢ်. နသးမ့ၢ်ကလဲၤ မ့တမ့ၢ် နမ့ၢ်အဲၣ်ဒီးဘျီန့ၣ်, သ့သပူၤကွီၣ်နကီၢ်ပူၤလၢထံ, ဟ်ပတုၢ်အီၤ 15 မံးနံး တုၤဆူ 30 မံးနံး ဒီးမ့ၢ်ဝံၤန့ၣ် ဆဲးအီ ကသိပ်ထံကျဲအံၤ တက့ၢ်. နကအိၣ်တမ့ၢ်တလၢ ပၢၢ်တုၤလၢ တၢ်အ့ၣ်ဟးထီၣ်ကွီၣ်လၢ နပျံာ်ပျံာ်ပူၤတစု (လၢ 2-4 နၢၣ်ရံၣ်အပူၤ) နၢၣ်လီၤ. ဘၢၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နကတူၢ်ဘၢၣ် တၢ်ဂီၢ်ကနိးလီၤ.

ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူၣ်တၢ်အမုၢ်နံၤ-

တချုးဖဲ တၢ်မၤကွၢ်ကူၣ်တၢ် 3 နၢၣ်ရံၣ် မ့တမ့ၢ် ဆိန့ၢ်တၢ်အံၤ အကတီၢ်အပူၤအီကသိပ် လၢနဘၢၣ်အီအီၤလၢဂီၤခီတဖန် ပုၣ်ဃုာ်ဒီး သွံၣ်တၢ်ဆိၣ်သနံးအကသိပ်တဖန်, ကသိပ်မၤဆ့ၣ်ထီၣ် သွံၣ်တဖန် (ပဝဲၤဒါးမ့ၢ်တမၤလီၢ်နလၢ ကဟ်ပတုၢ်အီၤ ဘၢၣ်အသိ), ကသိပ်မဲးသဒိ (methadone), ကသိပ်တြီဆၢတၢ်ထီၣ်တဖန်န့ၣ် နအီအီၤခဲလၢာ် ဃုာ်ဒီးထံတစဲးဖိ သ့န့ၣ်လီၤ. တဘၢၣ်အီ ကသိပ်ဘၢၣ်တၢ်မိပ် မ့တမ့ၢ် ကသိပ်ဟ့ၣ်ဂံၢ် (အားဆေး) လၢတၢ်အ့ၣ်ဘျဲးအီၤသ့တဖန် နီတခါတဂ့ၤ. လၢကဟးဆဲးတၢ်ဆိကတီၢ်အဂီၢ်, တဘၢၣ်စူးကျိ ညါဖိ/ ထဲးတြၢဟဲၤဒရီၤခဲနၢၣ်ဘံၤနီၤလ် (Tetrahydrocannabinol, THC) လၢနကဘၢၣ်ကူးကွဲးအမုၢ်နံၤန့ၣ်တဂ့ၤ. နမ့ၢ်အိၣ်ဒီး ဆံၣ်ဆၢသွံၣ်ဆၢတၢ်ဆါန့ၣ်, လၢတၢ်နီၣ်ကျဲဆူညါအဂီၢ် ဆဲးကျိး ပုၤဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ် လၢအကွၢ်စူၣ် ကယာ်နၤ ဘၢၣ်ထွဲဒီး တၢ်ပၢဆုၢ်ရံၣ်ကျဲၤ အံၣ်စူၣ်လ့ၣ် ဒီး/မ့တမ့ၢ် သွံၣ်ကျဲအံၤသၢ တက့ၢ်

ဆဲးအီတၢ်အထံဆံၣ်ဆံၣ် ပၢၢ်တုၤဆူ **3 နၢၣ်ရံၣ် တချုး တၢ်မၤကွၢ်, ဒီးမ့ၢ်ဝံၤန့ၣ်**, ဟ်ပတုၢ် တၢ်အီတၢ်အထံအနိ တက့ၢ်. ဒ်တၢ်မၤသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်အသိး, ဆဲးဟးဆဲးအီတၢ်အထံဂီၤဂီၤတဖန်, တၢ်အထံအနိလၢအပုၣ်ဒီးသံးတဖန်, တၢ်န့ၢ်ထံတဖန်, ဖြိၣ်ထံ(န)တၢ်ထံတၢ်နီတဖန်, တၢ်အထံအိၣ်ဒီးတၢ်န့ၢ်ထံခိၣ်ကျဲးတဖန်, တၢ်သၢၣ် ထံပုၣ်ဒီးအကပိၤတဖန်, တၢ်အိၣ်လၢ အပုၣ်ဒီးသိ, တၢ်ကမၤၤညါသူး ဒီး ကသိပ်မူၤ ဘျီးတဖန်တက့ၢ်. တၢ်စူးကျိတၢ်သ့ၣ်တဖန်အံၤ ကဒုးကဲထီၣ် တၢ်ဆိကတီၢ်ကွီၣ် တၢ်မၤကွၢ်ကူၣ်တၢ်အံၤန့ၣ်လီၤ.

- **တချုးဖဲ တၢ်မၤကွၢ်ကူၣ်တၢ် 4 နၢၣ်ရံၣ်** (အဒိ- ဂီၤခီ 3:30 နၢၣ်ရံၣ် လၢ ဂီၤခီ 7:30 နၢၣ်ရံၣ် တၢ်မၤကွၢ်ကူၣ်တၢ်အဂီၢ်)
 - o အီ magnesium citrate 10 အိၣ်စး

- **တချူးဖဲ တၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ် 3 န့ၣ်ရံၣ်-** (အဒိ : ဂီၤခီ 4:30 န့ၣ်ရံၣ် လၢ ဂီၤခီ 7:30 န့ၣ်ရံၣ် တၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အဂီၢ်)
 - o ပတုၣ်ကွံာ် တၢ်အီၤ တၢ်အထံအနိခဲလၢ်တက့ၢ်.
 - o လၢတၢ်ဆၢကတီၢ်အံၤအပူၤ တဘၣ်အီၤတၢ်နီၤတမံၤလၢထးခိၣ်တဂ့ၤ.
 - o မ့ၢ်လၢကလိၣ်ဝဲဒၣ်လၢ နကဘၣ်အိၣ်ပတုၣ် ဒီးစူးကါတၢ်ဟးလီၢ်လၢ တၢ်လဲၤကျဲၤဒီတကတီၢ်ညါ အပူၤအဃိ, ဟံးန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢ တၢ်လဲၤဆူ တၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အံၤအဂီၢ် တက့ၢ်.

နမ့ၢ်လူၤဟံၣ်ထွဲ တၢ်န့ၣ်လီၤခဲလၢ် ဒီးန့ၣ်အံၤတအိၣ်လၢၤဘၣ်, အိၣ်ဒၣ်ထဲတၢ်အထံမ့ၢ် ဆံ့ဆံ့ မ့တမ့ၢ် အထံဘီၤဘီ န့ၣ်, နအိၣ်ကတံာ်ကတီၢ်သးလၢတၢ်မၤကွၢ်အဂီၢ်လဲၤန့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်တသ့ၣ်ညါလီၤတၢ်လၢ နပံာ်ပုၤကဆဲးကဆီလဲၤန့ၣ်, ဝံသးစူးဆဲးကျိး ပဝဲၤဒၢးဖဲ 612-871-1145 တချူးနဟဲဆူ နတၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

တၢ်ကွၢ်ပံာ်ပုၤလၢမဲာ်ကလၢပီၤ အတၢ်ကွဲးဖျါ

တၢ်ကွၢ်ပံာ်ပုၤလၢမဲာ်ကလၢပီၤန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မၤန့ၣ်လဲၣ်

တၢ်ကွၢ်ပံာ်ပုၤလၢမဲာ်ကလၢပီၤန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ တၢ်မၤကွၢ်လၢအလီၤတၢ်ကတၢ် ဒ်သိးကယုထံၣ် ပံာ်ပုၤအဖျါကိၣ်လိၣ်ဖိတဖၣ် ဒီးပံာ်ပုၤခဲစၢၣ်တၢ်ဆါ, ဒီးမ့ၢ်ဝဲတၢ်မၤကွၢ်ထဲတမံၤလၢ တၢ်ထူးထီၣ်ကွံာ် ပံာ်ပုၤအဖျါကိၣ်လိၣ်ဖိတဖၣ် သ့န့ၣ်လီၤ. ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အံၤအဆၢကတီၢ်, ကသံၣ်သရၣ်တဂၤ ကကွၢ်ထံကွၢ်ဆး နပံာ်ဖးဒိၣ်အကန့ၤတီၤ ဒီးအံၤကျိၤ ခီဖျါ ပီၤဘိလၢတၢ်ကိးအီၤလၢ ခိၣ်လိၣ်နိၣ်စခိးန့ၣ်လီၤ. ခိၣ်လိၣ်နိၣ်စခိးအံၤ တၢ်ကထၢန့ၣ်လီၤအီၤဆူ ခံပူၤ ဒီးကယီကယီဖိ တဆီဘၣ်တဆီတုၤဆူ ပံာ်ပုၤန့ၣ်လီၤ.

ဒ်သိးကဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်အစၢအဂ့ၤကတၢ်အဂီၢ်, နကဘၣ်အီၤ တၢ်မၤပျီမၤကဆီပံာ်ဖးဒိၣ်ကသံၣ်ကျဲထံတခါ ဒ်သိးကမၤစၢၤ မၤပျီမၤကဆီ နပံာ်ပုၤန့ၣ်လီၤ. နအံၤတဖၣ်မ့ၢ်အိၣ်ဖျါဆံ့ဆံ့သန့က့, မ့ၢ်လၢနနီၢ်ခိၣ်န့ၣ် ထူးထီၣ်တၢ်အထံအနိထီဘီ ဒီးပံာ်ပုၤအဖျါကိၣ်လိၣ်ဖိတဖၣ် အိၣ်သဒါအသးလၢ တၢ်အထံအနိအံၤအကျါသ့အဃိ, အကါဒိၣ်လၢ နကအီၤ ပံာ်ပုၤကသံၣ်ထံကျဲခဲလၢ် ဒ်တၢ်န့ၣ်လီၤအီၤအသိးန့ၣ်လီၤ.

ဖဲတၢ်ကွၢ်ပံာ်ပုၤလၢမဲာ်ကလၢပီၤအခါ တၢ်မၤန့ၣ်ကမၤအသးလဲၣ်.

တီၢ်ဟံၣ်လၢ ကဘၣ်လဲၤခီဖျါတၢ်ဆၢကတီၢ် တုၤဆူ 2 န့ၣ်ရံၣ် ဖဲ အဲၣ်ဒီစခိၣ်ဖိၣ်ဖဲထၢၣ်လၢ တၢ်ကွၢ်နပံာ်ပုၤလၢမဲာ်ကလၢပီၤ အမုၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အံၤ ကယံာ်ဝဲ 20 မ့တမ့ၢ် 40 မံးနံး လၢကမၤဝံၤအီၤန့ၣ်လီၤ.

တချူးတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်-

နဆူၣ်ချ့ၤဂ့ၢ်ဝီတၢ်စံာ်စါအပူၤကွံာ်န့ၣ် နဆူၣ်ချ့ၤတၢ်အံၤထွဲကွၢ်ထွဲကရူၢ်, လၢအပၣ်ဃုာ်ဒီး ကသံၣ်သရၣ်မုၢ်ကွၢ်ပုၤဆါတဂၤ, နကသံၣ်သရၣ်လၢအကူစါကဖုဒီးပံာ်ကျိၤတၢ်ဆါ ဒီးပုၤဟ့ၣ်ကသံၣ်သးသပူၤတဂၤ, ကကွၢ်ကဒါက့ၤအီၤဒီးန့ၢ် ဒီး တၢ်ကထၢန့ၣ်ဟံၣ်လီၤ IV ကျိၤဘိန့ၣ်လီၤ.

ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အဆၢကတီၢ်-

ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အဆၢကတီၢ် ပှၤဟ့ၣ်ကသံၣ်သးသပှၤအံၤ ကဟ့ၣ်န့ၤ ကသံၣ်ကသီတဖၣ် ဒီးကကွၢ်စ့ၣ်ကယၢ်ဝဲ တၢ်ပနီၣ်အကါဒိၣ်ကတၢ်တဖၣ်ဒီးတၢ်မၤအကျိၤအကွၢ်အံၤ တၢ်သ့ၣ်ညါအီၤဒ်အမ့ၢ် တၢ်ကွၢ်စ့ၣ်ကယၢ်ကသံၣ်သးသပှၤ တၢ်အံၤထွဲကွၢ်ထွဲ (Monitored Anesthesia Care, MAC) န့ၣ်လီၤ. ပှၤဆါအါတက့ၢ် မံဘၣ်အသး ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ် ဒီတကတီၢ်ညါန့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်, ပှၤတနီၤနီၤ အသးအိၣ်လၢခိ ဒီးသ့ၣ်ညါတၢ်န့ၣ်လီၤ. ကသံၣ်သရၣ်လၢအဟ့ၣ် ကသံၣ်သးသပှၤ ဒီး/မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်သရၣ်မ့ၢ်ကွၢ်ပှၤဆါလၢအဟ့ၣ်ကသံၣ်သးသပှၤ လၢအအိၣ်ဒီးလံာ်အုၣ်ကီၤသး (Certified Registered Nurse Anesthetist, CRNA) တဂၤအံၤ ကမၤစၢၤဆါတၢ် ကသံၣ်ကသီအကလုာ်အကြၢးအဘၣ် လၢတၢ်ကစူၤကါအီၤ ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အဆၢကတီၢ် လၢနတၢ်ပှၤဖျဲးဒီးတၢ်အိၣ်မ့ၢ်အိၣ်ပၤအဂီၢ်လီၤ. တၢ်မ့ၢ်ထံၣ်န့ၢ် ထံးဂျူ မ့တမ့ၢ် တၢ်အဖျါၣ်ကိၣ်လိၣ် လၢအလီၤဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်န့ၣ်, ကသံၣ်သရၣ် ကသုးကွၢ်အီၤ ဒီဖျိ ခိၣ်လိၣ်နီၣ်စခိး ဒ်သိးတၢ်ကသမံသမိးမၤကွၢ်အီၤ လီၤတၢ်လီၤဆဲးအဂီၢ်လီၤ.

ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အံၤဝဲအလီၢ်ခံ တၢ်မၤန့ၤကမၤအသးလဲၣ်.

ကသံၣ်သရၣ်အံၤ ကတဲသကိးတၢ်ဒီးန့ၤ ဘၣ်ဃး တၢ်အစၢတဖၣ်လၢအဘၣ်ထွဲဒီး တၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အံၤ ဒီးကကတၢ် ကတီၢ် တၢ်ဟံၣ်ဖျါတခါ လၢဆူၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲပှၤဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ် လၢအဆၢလီၤန့ၣ်လီၤ တၢ်ကွၢ်ပံာ်ပှၤလၢ မဲာ်ကလၢပီၤအံၤ အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အံၤဝဲအလီၢ်ခံ ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နကအိၣ်ဒီး ညၣ်ထူၣ်ဖျဲးဆါဆါ သတူၢ်ကလၢ မ့တမ့ၢ် တၢ်ကဖိထီၣ်ညိးထီၣ်လီၤ. တၢ်အံၤမ့ၢ်ဝဲ တၢ်လၢအမၤသးညီၣ်န့ၢ် ဒီးကလီၤမၤကွၢ်ဝဲ ချ့ချ့ ဒီဖျိအုၣ်န့ၣ်လီၤ. ကယၢ် ထံးဂျူအဒိ မ့တမ့ၢ် တၢ်အဖျါၣ်ကိၣ်လိၣ် လၢတၢ်ထုးထီၣ်ကွၢ်အီၤ ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ် အဆၢကတီၢ်န့ၣ် တၢ်ကဆၢအီၤဆူ တၢ်မၤကွၢ်ဒါး လၢတၢ်ပံာ်ထံနီၤဖးအဂီၢ်လီၤ. လၢတၢ်ကဒုးသ့ၣ်ညါန့ၢ် တၢ်အဆၢတဖၣ်အံၤ လၢလံာ်ပရၢ မ့တမ့ၢ် ဒီဖျိ ပှၤဆါအုတၢ်နဲးကျဲၤစၢၤအဂီၢ် တၢ်န့ၣ်ကယၢ်ဝဲ တၢ်ဖဲတၢ်မၤအမ့ၢ်နံၤ 5-7 သီ န့ၣ်လီၤ.

ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်ဝဲအလီၢ်ခံ လၢခံတသီန့ၣ် နမၤကဒါက့ၤ တၢ်လၢနမၤညီၣ်န့ၢ်အီၤအါတက့ၢ် သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. သနံက့, ကသံၣ်ကသီလၢတၢ်ဟ့ၣ်လီၤအီၤ ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အဆၢကတီၢ်န့ၣ် ကတြီဃာ်န့ၣ်လီၤ သုတနီၣ်သီလ့ၣ် လၢတၢ်ဒီတနံညါ အံၤအပူၤန့ၣ်လီၤ. ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အံၤဝဲအလီၢ်ခံ 24 နံၣ်ရံၣ်အပူၤ, ပဟ့ၣ်ကူၣ်စ့ၣ်ကိးန့ၣ်လီၤ သုတလဲၤတၢ်လၢ ကဘီယူၤ တဂ့ၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်လၢနအိၣ်ညီၣ်န့ၢ်အီၤတဖၣ်န့ၣ် နအိၣ်ကဒါက့ၤအီၤသ့န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ် နကြၢးဟးဆွဲး တၢ်အီၤသံး ပၢ်တုၤဆူ လၢခံတသီ ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အံၤဝဲအလီၢ်ခံန့ၣ်လီၤ.

မ့ၢ်တၢ်ဆါပိာ်ထွဲထီၣ်အသးတဖၣ်ဟဲကဲထီၣ်သးကသ့ဝဲတမံမဲလၢတၢ်ကွၢ်ပံာ်ပှၤလၢမဲာ်ကလၢပီၤအပူၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဆါပိာ်ထွဲထီၣ်အသးလၢအနးတဖၣ် တညီၣ်န့ၢ်ကဲထီၣ်အသးဘၣ်ဆၣ်, လၢတၢ်ကူးကွဲးယါဘျါတၢ်တခါလၢလၢအပူၤ တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘီတဖၣ် အိၣ်ထီၣ်ဝဲသ့န့ၣ်လီၤ. တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘီတဖၣ်လၢ တၢ်မၤကွၢ်ကူစါတၢ်အံၤအပူၤန့ၣ် ပုၣ်ဃုာ်ဒီး တၢ်ထူၣ်ဖျိလၢနီၢ်ခိတတီၤတီၤ, မ့တမ့ၢ် တၢ်ယာ်ပြဲးလၢပံာ်ပှၤအကူၤတီၤအလီၤ, တၢ်သ့ၣ်လီၤဖဲတၢ်ထုးထီၣ် ထံးဂျူ အလီၢ်, ကသံၣ်ကသီအတၢ်ဒိဘၣ်တဖၣ်, သးဒီးပသိၣ် အတၢ်ဂ့ၢ်ကီတဖၣ်, ဒီး မဲ မ့တမ့ၢ် မဲာ်ချံ တၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးတဖၣ်လီၤ.