

တၢ်အိၣ်ကတီၤနသးလၢတၢ်ဒိကွၢ်န့ၣ်ပွၢ်ဒွဲၤဒီး NULYTELY(န့ၣ်လံာ်တၢ်လံာ်ကသံၣ်အီၤလူ)

ဟံးန့ၣ်ပွၢ်ကတီၤနသးလၢတၢ်ဒိကွၢ်န့ၣ်ပွၢ်ဒွဲၤဒီး NulLyteLy®အဂီၢ်ဖဲလီၢ်ကတီၤကသံၣ်ကျးတက့ၢ်. နမ့ၢ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ်အီၤ, ဝံသးစူၤကိးလီၤတဲစိဆူပဝဲၤဒီးဖဲ ၆၁၂-၈၇၁-၁၁၄၅ တက့ၢ်.

လၢနတၢ်ပူၤဖျးအဂီၢ်, **ဒုၣ်ကွံာ်** တၢ်ထံတၢ်နီၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်အီၤတဖၣ် တချုးနဒီးကွၢ်သး ၃ န့ၣ်ရံၣ် မ့တမ့ၢ် နတၢ် ဒီးကွၢ်သးကဘၣ်တၢ်ဆိကတီၢ်ကွံာ်အီၤဒီးဘၣ် ရဲၣ်လီၤကတီၤအီၤလၢအသီလီၤ. ဝံသးစူၤမၤပိာ်ထွဲတၢ်န့ၣ်လီၤအဂ့ၢ်ကျိၤ ဒ်လၢလံာ်အသိးန့ၣ်တက့ၢ်.

ဆိကတီၢ်ကွံာ် မ့တမ့ၢ် ရဲၣ်လီၤကတီၤနတၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်-

နမ့ၢ်ဘၣ်ဆိကတီၢ်ကွံာ် မ့တမ့ၢ် ရဲၣ်လီၤကတီၤနတၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ် လၢအသီန့ၣ် ဝံသးစူၤကိးလီၤတဲစိ ၆၁၂-၈၇၁-၁၁၄၅ လၢအဆိအချ့တက့ၢ်.

ဝံစိာ်တီဆၢတၢ်မၤ-

နကဘၣ်ရဲၣ်ကျဲၤလီၤပုၤစိာ်ဆၢကွၢ်ထွဲန့ၣ်တၢ်ဒိကွၢ်သးဒီးအိၣ် လၢတၢ်ဆါဟံၣ်ဖဲနတၢ်ဒိကွၢ်သးကတီၢ်ခါလၢနနီၢ်ကစၢ်ဒုၣ်နဲလီၤ. တၢ်ဒိသိလုၣ်ဒီးငါတမ့ၢ်တၢ် ဃုထၢလၢအဂ့ၢ်ဘၣ် မ့တမ့ၢ် လၢနဟဲဃုာ်ဒီးပုၤကွၢ်ထွဲန့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်နရဲၣ်ကျဲၤလီၤတၢ်လဲၤထီၣ်က့ၤလီၤ ဒီးပုၤကွၢ်လၢကကွၢ်ထွဲန့ၣ်လၢနအိၣ်ဘၣ်တၢ်ဆါဟံၣ် လၢတၢ်ဒိကွၢ်သးကတီၢ်သ့ၣ်န့ၣ် နတၢ်ဒိကွၢ်သးကဘၣ်တၢ်ဆိကတီၢ်ကွံာ်အီၤဒီးရဲၣ်လီၤကတီၤအီၤလၢအသီလီၤ.

တချုးတုၤ ၃ သီ-

- ပတုၣ်ကွံာ်တၢ်အိၣ်အသးအကုာ် ဒီးကသံၣ်ကသီတဖၣ်လၢအိၣ်ဒီးထးစိတက့ၢ်. ပၣ်ဃုာ်ဒီးဘၣ်တၢ်မံၣ်ဖျိၣ်တဖၣ်လၢအိၣ်ဒီး ထးစိသဟီၣ်, Metamucil® ဒီး Fibercon® တက့ၢ်.
- ဟံၣ်ဂၢၢ်ကျဲၤတၢ်ဆၢကတီၢ် ဒီးန့ၣ်နီၣ်သိလုၣ် လၢနတၢ်ဒိကွၢ်သးအဂီၢ်တက့ၢ်.

တချုးတုၤ ၃ သီ-

- စးထီၣ်အိၣ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်အသးအကုာ်တက့ၢ်. တၢ်အိၣ်လၢအိၣ်ဒီး တၢ်အိၣ်သးကံာ်စ့ၤန့ၣ် တၢ်မၤကဆိဘၣ်အီၤညီန့ၣ်လီၤ.
 - o တၢ်အိၣ်လၢအသးကံာ်စ့ၤအဒိတဖၣ် (ဘၣ်ဆၣ်တဟံၣ်ပနီၣ်ခဲလၢာ်)- ကိၣ်ပီၣ်မူးဝါ, ဘုဝါ, အံးတလံးခီနီၣ်ဘိ, ကိၣ်စိုးဃု, ညၣ်, ဆီညၣ်, ဆီဒဲး, ဂီၤဖဲညၣ်မံ, သဘူဟီၣ်လၢာ်ထီၣ်ဘး, တၢ်ဒိတၢ်လၢာ်ချီမံတဖၣ်, တၢ်သၢာ်လၢထးဝါဒါ, တကွံသၢာ်, ဒံမုာ်သၢာ်, တၢ်န့ၣ်ထံ, တၢ်န့ၣ်ထံဆိၣ်, တၢ်န့ၣ်ထံလီၤသကၤ, တၢ်ဒိစံာ်ဃါ ဒီးတၢ်န့ၣ်မူနၢ်ဆိအဂ့ၢ်လၢန့ၣ်လီၤ.
 - o တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ တၢ်တပျဲအီၤ လၢတၢ်အိၣ်အိၣ်ဒီး အသးကံာ်စ့ၤအဂီၢ်ဘၣ်- တၢ်ချံအိၣ်, တၢ်သၢာ်ချံ, ဘုခုပုၤ, ဘုကူၣ်ချံ, ဘုခုသၢာ်, ခွၢ်နီၣ်ဇၢာ်, တၢ်ဒိတၢ်လၢာ် ဒီးတၢ်သ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်အသံသီတဖၣ်, ဘၢာ်ရံၣ်သၢာ်ဒီးတၢ်သၢာ်ဃု, ပထိးချံဒီးသဘူချံတဖၣ်လီၤ.

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂ့ၢ်လၢဘၣ်ဃးဒီးတၢ်အိၣ်လၢအသးကံာ်စ့ၤအဂီၢ် ဝံသးစူၤကွၢ်ဖဲ <https://www.mngi.com/conditions/low-fiber-diet>

တချုးတုၤ ၂ သီ-

- ဆဲးအိၣ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်အသးအကုာ်တက့ၢ်.
- အိၣ်ထံအစ့ၤကတၢၢ်တနံၤ ၈ ခွဲးတက့ၢ်.
- ပတုၣ်အိၣ်တၢ်အီၤအကီၤတဖၣ်ဖဲ မုၢ်နၢ်ခီ ၁၁း၄၅ န့ၣ်ရံၣ် တက့ၢ်.

တချိုးတူ ၁ သီ-

- စးထိပ်အိပ်တင်လအထံဆုံ (တင်အိပ်ထံဆုံပပ်ဃုာ်ဒီး တင်အိပ်လအကွာ်အခံဒးဖျါ) တကွာ်
 - တင်အိပ်ထံဆုံအဒိတဖာ်မုာ်ဝဲ- ထံအီ လာ်ဖးထံ (တပာ်ဒီးတင်နီထံ မုတမုာ် တင်နီထံဟံ) ကသူထံဆါ မုတမုာ် တင်ချီထံ Gatorade, Pedialyte မုတမုာ် Powerade တင်သဝံထံဒီးတင်ထံအီ လအတမုာ်တင်သဝံထံ (Sprite, 7-Up, Gingerale) တလသူတင်သုာ်ထံလအတပာ်ဒီးအနီ (အဲပာထံ, စပံးသုာ်ထံ, သုာ်ဖိဆါသုာ်ထံ) Jell-O ဒီးထံခုာ်ဖိတါ သုာ်ထံတဖာ်လီ၊
 - တင်လအလံာ်အံၤ တၢ်တပျဲအီၤ လအတင်အိပ်ထံဆုံအဂီၢ်ဘုာ်- တင်ထံအလွဲဂီၤ, သံးဇါကံဇါ, တင်အိပ်လအပာ်ဒီး တင်နီထံ တဖာ်, ဖြိာ်ထံတင်ကျဲထံတဖာ်, တလသူတင်သုာ်ထံပာ်ဒီးအဖဲဒီးတင်အိပ်ညါသုးန့ၣ်လီ၊
- **ဖဲဟါဒီ ၆ နံာ်ရံာ်-** အီ NuLytely® ထံ ၈ အိပ်စး ၁ (တါ) ခွးလါ ၁၅ မံးနံးတဘျီစုာ်စုာ်တုၤလအလံာ် ဖးဖိပလီ (၈ အိပ်စးခွး ၈ ခွးဃုာ်ဃုာ်) လံာ်တစုတကွာ် ဟံတင်ကျဲထံလအတင်အိပ်တကွာ် **လုၤတဂုၤအိတ်ထံအဂုၤကဲဖဲအီ NuLytely** ထံအခါတဂုၤ
- လအဟါဒီကတီၢ်ညါန့ၣ် အီအါထီၣ်ထံ ၁/၂ လံးလံထာ်ဒီး**ဆဲးအိတ်အိပ်ထံဆုံတကွာ်**

တင်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးလအတင်မၤကဆိပံာ်ပူၤအဂီၢ်- အီထံအါလအကြးအဘုာ်ဖဲတချိုးနမၤကဆိထီၣ်ပံာ်ဒီးဖဲမၤကဆိအီၤဝဲလီၤခံဒ်သံးကဒီသဘာ်တင်သံးထံ တကွာ် အိပ်ဘူးဒီးတင်ဟးလီၤ မုာ်လအဟါဖါကလူအဃိလီ၊ နမုာ်ဆုာ်နီၤအိပ်ဒုာ်လအတင်ဟးလီၤပူၤသနာ်ကဆဲးအိတ်အီလူထံလါ ၁၅ မံးနံးတဘျီစုာ်စုာ်တကွာ် နမုာ်သးကလဲၤ မုတမုာ် ဘျးထီၣ်န့ၣ် ပံၤနကီၢ်ပူၤဒီးထံ, အိပ်ဘျး ၁၅ တုၤ ၃၀ မံးနံး ဒီးဆဲးအိတ်ကျဲထံတကွာ် တင်နမုာ်ဘုာ်နုၤတုၤလအအုာ်လူထီၣ်ဘုာ် ကွံာ် လအနံာ်ပူၤတစု (လါ ၂-၄ နံာ်ရံာ်တီၢ်ပူၤ) န့ၣ်လီ၊ တင်ကဂီၢ်ဘုာ်နုၤလီ၊

အနံၤဖဲဒီးကွၢ်သး-

နအိတ်နကသံာ်ကသီလါဂီၤအီအဂီၢ်ခဲလံာ်ဃုာ်ဒီးသွံာ်ဆိာ်သနံးတင်ဆါအကသံာ်တဖာ် ကသံာ်မၤဘျီသွံာ် (တင်မုာ်တမၤနုၤလါကဘုာ်ပတုာ်အီအီဖဲပဝဲၤ ဒါးတင်ဖဲးတင်မၤဆါကတီၢ်) methadone ကသံာ်မၤကတီၢ်ထုးဃံးဃုာ်ဒီးတင်အီဆူးသဝံးထံလါ ၃ နံာ်ရံာ်ကတီၢ်တချိုးနတင်ဒီးကွၢ်သး မုတမုာ် ဆိန့ၣ်အလီၤ န့ၣ်လီ၊ နမုာ်အိပ်ဒီးတင်ဆိာ်ဆါန့ၣ် ဆဲးကျါနပုၤရဲၣ်ကျဲၤတင်လါခါဆူညါတင်န့ၣ်လီလါ အိပ်စုာ်လံာ် ဒီး/မုတမုာ် တင်မၤကတီၢ်သွံာ်တင်ဆါပတီၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီ၊

ဆဲးအိတ်တင်အိပ်အထံဆုံလါ ၃ နံာ်ရံာ်အဂီၢ်တချိုးနတင်ဒီးကွၢ်သး ဝံဒီးပတုာ်ကွံာ်အီတကွာ် ဟးဆဲးတင်ထံအလွဲဂီၤ, တင်အိပ်ပာ်ဒီးတင်နီထံတဖာ်, ဖြိာ်ထံ တင်ကျဲထံတဖာ်, သံးဇါကံဇါတဖာ်, တင်အိပ်ညါသုးဒီးကသံာ်ကသီလါတဖိးသဲးစးတဖာ်တကွာ် တင်စူးကါဘုာ်တင်တဖာ်အံၤဒုးကဲထီၣ်တင်ဆိကတီၢ်ကွံာ် နတင်ဒီးကွၢ်သးသ့န့ၣ်လီ၊

- **တချိုးတူ ၆ နံာ်ရံာ်-** အီ NuLytely® ထံ ၈ အိပ်စးဒါ ၁ (တါ) ခွးလါ ၁၅ မံးနံးတဘျီစုာ်စုာ်တုၤတင်ထံလါအိပ်လီၤတုၤတဖာ် (၈ အိပ်စးခွး ၈ ခွး ဃုာ်ဃုာ်) လံာ်ကွံာ်တစုတကွာ် ဟံတင်ကျဲထံလအတင်အိပ်ဒါပူၤတကွာ်
- **တချိုးတူ ၃ နံာ်ရံာ်-**
 - ဒုာ်ကွံာ်တင်ထံတင်နီဒီးတင်အိပ်အကီၤတဖာ်ခဲလံာ်တကွာ်
 - အိပ်တင်နီတမံၤလါတဂုၤ
 - ဟံးနုာ်ဟံအါထီၣ်တင်ဆါကတီၢ်လါတင်လဲၤဘုာ်ဆူနတင်ဒီးကွၢ်သးအဂီၢ်မုာ်လအကဘုာ်အိပ်ပတုာ်ဒီးလဲၤတင်ဟးလီၤလါ ကျဲအဂီၢ်အဃိန့ၣ်လီ၊

နမုာ်လူၤဟံမၤထွဲတင်န့ၣ်လီၤတဖာ်ခဲလံာ်ဒီးနအုာ်တကီၢ်လိာ်သးလါဘုာ် ဘုာ်ဆုာ်အိပ်အထံဝါ မုတမုာ် အထံဘီန့ၣ် နအိပ်ကတီၤသးလါတင်ဒီးကွၢ်သး အဂီၢ်သ့လံန့ၣ်လီ၊ နမုာ်တနာ်လီၤတင်လါနံာ်ပူၤအိပ်ကဆိလံဇါန့ၣ်, ဝံသးစူၤကဲးလီတစိဆူပဝဲၤဒါးဖဲ ၆၁၂-၈၇၁-၁၁၄၅ တချိုးလဲၤဆူနတင်ဒီးကွၢ်သး န့ၣ်တကွာ်

တၢ်ဒီးန့ၢ်ပၢၢ်တၢ်ဒီးကွၢ်န့ၢ်ပွဲၤအဂီၢ်

တၢ်ဒီးကွၢ်န့ၢ်ပွဲၤမ့ၢ်မၤန့ၢ်လဲၣ်

Colonoscopy (တၢ်ဒီးကွၢ်န့ၢ်ပွဲၤကိပူၤ) မ့ၢ်တၢ်မၤကွၢ်အဘၣ်ကတၢၢ်တခါ လၢကယုသ့ၣ်ညါဘၣ်ထံးရှုညးကိၢ်လိၣ်လီၤဆီၤ ဒီးပွဲၤခဲစၢ်အဂီၢ် ဒီး မ့ၢ်တၢ်မၤကွၢ်ထဲတမံၤလၢတၢ်ထုးထီၣ်ဘၣ်ကွၢ်န့ၢ်ပွဲၤထံးရှုညးကိၢ်လိၣ်လီၤဆီသ့ၣ်န့ၢ်လီၤ။ ဖဲတၢ်ဒီးကွၢ်သးအံၤအကတီၢ် ကသံၣ်သရၣ် သမံသမိးကွၢ်ဝဲ နပွဲၤဖးဒိၣ်ဒီးအံၤကျိၤလၢပီၤစၢ်ဘိဖိပူၤ တၢ်ကိးအီၤလၢ colonoscope (တၢ်ဒီးကွၢ်န့ၢ်ပွဲၤကိပူၤပီးလီၤ) န့ၢ်လီၤ။ ခဲမရၣ်ဒီးကွၢ်န့ၢ်ပွဲၤ ဘၣ်တၢ်ဆွဲန့ၢ်လီၤအီၤဆူခံပူၤဒီးထီၣ်ကယီၤကယီၤဆူပွဲၤန့ၢ်လီၤ။

ဒ်သီးအစၢၤပဲထီၣ်ဘၣ်အဂီၢ်ကတၢၢ်အဂီၢ်န့ၢ် နကဘၣ်အိတၢ်ထံမၤကဆိပွဲၤကိပူၤဒ်သီးကမၤဆိထီၣ်ဘၣ်န့ၢ်ပွဲၤန့ၢ်လီၤ။ နအံၤမ့ၢ်အိၣ်ပွဲၤဆံသန့က အကါဒိၣ်လၢနကဘၣ်အိတၢ်ထံတဖၣ်ခဲလၢကံၤဒ်ဘၣ်တၢ်န့ၢ်လီၤအီၤအသိး မ့ၢ်လၢနနီၢ်ခိထုးထီၣ်တၢ်ထံထီၣ်ဒီးထံးရှုညးကိၢ်လိၣ်လီၤဆီတဖၣ်အိၣ်လီၤဘၢလၢတၢ်ထံအံၤအလၢသ့ၣ်န့ၢ်လီၤ။

ဖဲတၢ်ဒီးကွၢ်န့ၢ်ပွဲၤကိပူၤကတီၢ်ခါတၢ်ကမၤအသးဒ်လဲၣ်

ရဲၣ်ကျဲၤဟံၤလီၤဆီတၢ်ဆၢကတီၢ် ၂ န့ၢ်ရံၣ်လၢ တၢ်ဒီးကွၢ်နီၢ်ခိဒွဲပူၤစဲထၢၣ် ဖဲတၢ်ဒီးကွၢ်တၢ်ဒီးကွၢ်န့ၢ်ပွဲၤကိပူၤအနံၤတက့ၢ်။ တၢ်ဒီးကွၢ်သးအံၤ ကယံၣ်ဝဲ ၂၀ တုၤ ၄၀ မံးနံးန့ၢ်လီၤ။

တချုးတၢ်ဒီးကွၢ်သး-

နဆူၣ်ချုတၢ်ဂ့ၢ်စံၣ်စီၤအံၤ ကဘၣ်တၢ်ကွၢ်ကဒါကွၢ်အီၤ ဒီးန့ၢ် ခိဖျိနဆူၣ်ချုမၤစၢၤကရၢယုဒီးသရၣ်မုၢ်ကွၢ်ပုၤဆါ, နပွဲၤကဖုဂ့ၢ်ဝီပီညါကသံၣ်သရၣ် ဒီးပုၤဆဲးကသံၣ် သးသပုၤဒီးတၢ်သွံသွံကျိၤကဘၣ်တၢ်ထီထီၣ်အီၤန့ၢ်လီၤ။

ဖဲတၢ်ဒီးကွၢ်သးအကတီၢ်-

ဖဲတၢ်ဒီးကွၢ်သးကတီၢ်ခါ ပုၤဆဲးကသံၣ်သးသပုၤကဆဲးန့ၢ်န့ၢ်ကသံၣ် ဒီးကကွၢ်ဘၣ်တၢ်မူပနီၣ်တဖၣ်လၢအမ့ၢ်တၢ်မၤအကျိၤကွၢ်ဒ်တၢ်သ့ၣ်ညါလၢအမ့ၢ် Monitored Anesthesia Care (MAC) (တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဆဲးကသံၣ်သးသပုၤဂ့ၢ်ဝီ) န့ၢ်လီၤ။ ဖဲပုၤဆါတဖၣ်အါတက့ၢ်မံဘၣ်သးလၢတၢ်ဒီးကွၢ်သးဒီးကတီၢ်ညါန့ၢ် တနီၤပၢၢ်ထီၣ်ဒီးသ့ၣ်ညါသးန့ၢ်လီၤ။ ပုၤဆဲးကသံၣ်သးသပုၤဒီး/မ့တမ့ၢ် certified registered nurse anesthetist (CRNA) (သရၣ်မုၢ်ကွၢ်ပုၤဆါလၢဆဲးကသံၣ်သးသပုၤဖိးသဲးစး) ကဆၢတၢ်စၢၤကသံၣ်ကသီလၢအကြၢးအဘၣ်လၢကဘၣ်တၢ်စူးကါအီၤဖဲတၢ်ဒီးကွၢ်သးကတီၢ်ခါ ဒ်သီးကဒုးပူၤဖျဲးဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်ဒီးတၢ်မုၢ်ဘၣ်န့ၢ်အဂီၢ်န့ၢ်လီၤ။ တၢ်မ့ၢ်ထံၣ်န့ၢ် ထံးရှုတဘၣ်လိာ်ဘၣ်စး မ့တမ့ၢ် ထံးရှုညးကိၢ်လိၣ်လီၤဆီတဖၣ်န့ၢ် ကသံၣ်သရၣ်ကထုးထီၣ်ကွၢ်အီၤလၢ ခဲမရၣ်ဒီးကွၢ်န့ၢ်ပွဲၤကိပူၤ လၢတၢ်မၤကွၢ်အီၤအဘူး မ့တမ့ၢ် တၢ်ကူးတဲာ်ကွၢ်အီၤန့ၢ်လီၤ။

ဖဲတၢ်ဒီးကွၢ်သးဝံၤလီၢ်ခဲ တၢ်ကမၤအသးဒ်လဲၣ်

ကသံၣ်သရၣ်ကတၢၢ်ပီၣ်တၢ်ဒီးန့ၢ် ဘၣ်သးနတၢ်ဒီးကွၢ်သးအစၢၤနီၢ်တဖၣ် ဒီးကကတီၢ်န့ၢ်တၢ်ဟံၤဖျါအလၢပုၤတဘျုး လၢဆူၣ်ချုမၤစၢၤကရၢလၢ အဆူၣ်ခီန့ၢ်လၢ တၢ်ဒီးကွၢ်န့ၢ်ပွဲၤကိပူၤအဂီၢ်န့ၢ်လီၤ။ တၢ်ယုာ်ထီၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ညိးဘၣ်န့ၢ်ဖဲတၢ်ဒီးကွၢ်သးဝံၤလီၢ်ခဲ လၢမ့ၢ်တၢ်ညိးန့ၢ်ကဲထီၣ် သးဒီးကြၢး ဘျါကွၢ်ဝဲချုခိဖျိတၢ်အံၤန့ၢ်လီၤ။ ထံးရှု မ့တမ့ၢ် ထံးရှုညးကိၢ်လိၣ်လီၤဆီတဖၣ်အိတဖၣ် တမံၤလၢလၢဘၣ် တၢ်ထုးထီၣ်ကွၢ်အီၤ ဖဲတၢ်ဒီးကွၢ်သး ကတီၢ်ခါန့ၢ်ကဘၣ်တၢ်ဆူၣ်အီၤဆူဒးမၤကွၢ်တၢ်ဆါလၢကသံထံကွၢ်ဝဲအဂီၢ်လီၤ။ ကလၢကတီၢ် ၅-၇ သီလၢတၢ်ကဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါန့ၢ်တၢ်အစၢၤတဖၣ်ခိဖျိတၢ်ပရၢ မ့တမ့ၢ် လၢပုၤဆါအလီၢ်န့ၢ်လီၤ။

နမၤဘၣ်ကွၢ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအညီန့ၢ်တဖၣ်ဖဲတၢ်ဒီးကွၢ်သးဝံၤလီၢ်ခဲန့ၢ်လီၤ။ ဒ်လဲၣ်ဂ့ၢ်, ကသံၣ်ကသီလၢတၢ်ဟ့ၣ်အီၤဖဲတၢ်ဒီးကွၢ်သးကတီၢ်ခါန့ၢ်ကတြီကွၢ်န့ၢ်လၢ တၢ်နီၣ်သိလုၣ် လၢဒီတနံၤအဂီၢ်န့ၢ်လီၤ။ တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်စၢ်ကိးန့ၢ်လၢကဟးဆဲးဘၣ်တၢ်လဲၤတၢ်ကွၢ်လၢ ၂၄ န့ၢ်ရံၣ်ဂီၢ်စးထီၣ်ဖဲတၢ်ဒီးကွၢ်သးဝံၤန့ၢ်လီၤ။ နအိၣ်ကွၢ် နတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ညိးန့ၢ်သ့, ဘၣ်ဆၣ် ကြၢးဟးဆဲး သးဧၤကံၤဧၤတုၤလၢ မၤဒီးတနံၤဖဲတၢ်ဒီးကွၢ်သးဝံၤလီၢ်ခဲန့ၢ်လီၤ။

တၢ်ကိတၢ်ခဲတဖၣ် လၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဒိကွၢ်န့ၣ်ပံၣ်ဒွဲပူၤ မၤအသးသ့အိၣ်တမံၤမံၤခါ.

တၢ်ကိတၢ်ခဲအိၣ်မုၢ်တဖၣ်မ့ၢ်တညီၣ်အိၣ်ဝဲသန့က့ ကသံၣ်ကသီတၢ်မၤအကျဲပတီၢ်တမံၤလၢလၢအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ် လၢအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ် လၢတၢ်မၤအကျဲပတီၢ်ပၣ်ဃုာ်ဒီး တၢ်ထူၣ်ဖျါ မ့တမ့ၢ် တၢ်ယၢ်တဲာ်ဖးလၢပံၣ်ကျိၤပူၤ, တၢ်သွံၣ်ဖဲတၢ်ကူးတဲာ်သးအလီၢ်, တၢ်ခိၣ်ဆၢကသံၣ်ကသီတဖၣ်, သးဒီးပ သိၣ် တၢ်ကိတၢ်ခဲတဖၣ် ဒီးမဲ မ့တမ့ၢ် မၢ်ချံတၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.