

တၢ်ထၢဖှိၣ်ဟံးန့ၢ် ခိၣ်ထံၣ်စိ(လ) (CORTISOL) လၢအမ့ၢ်ကၢ်အဟီၣ်မိတကလုာ်, ဧိး
ထူးပျၢထံတၢ်န့ၣ်လီၤအကျိၤအကျတဖၣ်

တၢ်န့ၣ်လီၤလီၤဆီဆီလၢတၢ်ထၢဖှိၣ်ဟံးန့ၢ်တၢ်အဂီၢ်-

- တဘၣ်ထူးဝဲတချုးတၢ်ထၢဟံးန့ၢ်တၢ်အဒိန့ၣ်တဂ့ၤ.
- တဘၣ်အိၣ် မ့တမ့ၢ် အိဆိတၢ်လၢ ၁၅ မံးနံးတချုးဒံးလၢတၢ်ထၢဟံးန့ၢ်တၢ်အဒိန့ၣ်တဂ့ၤ.
- ဟံးန့ၢ်ယၢ်တၢ်အဒိအခါဝဲလၢဟါခိ ၁၁ န့ၣ်ရံၣ်ဒီးမ့ၢ်န့ၣ်ဖိဖိမ့ၢ်အဘၢၣ်စၢၤတက့ၢ်.*
- တၢ်ဟံးန့ၢ်တၢ်အဒိတၢ်ဒၤလၢ တၢ်ဘၣ်သးအဒိၣ်ကတၢၢ်မ့ၢ်ဝဲ Sarstedt Salivette ပိၤဘိ
လၢ တၢ်မၤန့ၢ်အိၣ်သ့ဝဲ HML န့ၣ်လီၤ.

တၢ်စူးကျိ salivette:

၁. ထူးကွၢ်ပိၤဘိအခိၣ်ပံးလၢအဖိခိၣ်လၢကအိးထီၣ် တၢ်ထွါတၢ်အဂီၢ်.
၂. ဟံးလီၤတၢ်ထွါတၢ်လီၤလီၤဆူကိၣ်ပူၤခိဖျိပိၤဘိအခိၣ်ထိး ဒ်သိးတၢ်ထွါန့ၢ်တၢ်ကလီၤဝဲန့ၢ်ဆူကိၣ်ပူၤ. တဘၣ်ဖိၣ်တၢ်ထွါတၢ်
အဘိဒီးနစုမ့ၢ်စုန့ၢ်တဖၣ်တဂ့ၤ.
၃. ဟံးယၢ်တၢ်ထွါတၢ်လၢနကိၣ်ပူၤ ၂ မံးနံးယၢ်ယၢ်တက့ၢ်.လံာ်လုာ်ယိၤတၢ်ထွါတၢ်အဘိဖိလၢနကိၣ်ပူၤ.တဘၣ်အ့ၣ်တၢ်ထွါအ
ဘိတဂ့ၤ.
၄. ထူးပျၢန့ၢ်ကဒါက့ၤတၢ်ထွါတၢ်ဆူပိၤဘိအပူၤ.တဘၣ်ဖိၣ်တၢ်ထွါတၢ်ဒီးနစုမ့ၢ်စုန့ၢ်တဖၣ်တဂ့ၤ.
၅. ပံးကဒါက့ၤတၢ်ခိၣ်ပံးလၢအလီၢ်တက့ၢ်.မၤလီၤတၢ်လၢတၢ်အခိၣ်ပံးဘၣ်တၢ်ဝံာ်တၢ်အိၣ်ယံးယံးတက့ၢ်.
၆. မၤနီၣ်မၤယါပုၤဆါအမံၤအလၢအပျဲလၢအဖိးသဲစး, အိၣ်ဖျၢၣ်အမ့ၢ်န့ၢ်သိဒီးတၢ်ထၢဟံးန့ၢ်ပိၤဘိအမ့ၢ်န့ၢ်သိဒီးအဆၢကတီၢ်
တက့ၢ်.

*တီၢ်နီၣ်-- နကသံၣ်သရၣ်ကလိၣ်ဘၣ်တၢ်ဟံးန့ၢ်ပိၤဘိအဒိ အဆၢကတီၢ်လၢအလီၤဆီဝဲသ့ၣ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. န
ဟံးန့ၢ်ယၢ်တၢ်အဒိတမံၤမံၤသ့ဝဲဝဲဂီၤခိ ၇:၀၀ န့ၣ်ရံၣ်လီၤ.- ဂီၤခိ ၉:၀၀ န့ၣ်ရံၣ် မ့တမ့ၢ် ဟါခိ ၃:၀၀ န့ၣ်ရံၣ်
- ဟါခိ ၅ န့ၣ်ရံၣ်, ဒီးသန့ၤထီၣ်အသးလၢနကသံၣ်သရၣ်အတၢ်န့ၣ်လီၤအဖိခိၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟံးန့ၢ်ထၢ်ဖှိၣ်တၢ်ဖၣ်ထံနီၤဖးပိၣ်ခွါအချံအသၢ်အထံတၢ်န့ၣ်လီၤတဖၣ်

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢ တၢ်ကဟံးန့ၢ်ထၢ်ဖှိၣ်န့ၢ် ပိၣ်ခွါအချံအသၢ်အထံအဒိဖဲလၢ တၢ်န့ၣ်တၢ်အိၣ်ယုၣ်အဆၢကတီၢ် ၂ တုၤ ၇ သီန့ၣ်လီၤ.

တၢ်အဒိတဖၣ် ကြၢးတၢ်ဟံးန့ၢ်အဒိအဒါ လၢအကဆဲကဆိအပူၤဒ်အမ့ၢ် တၢ်ဆံၣ်ဆါအဒါလၢ တၢ်မၤကဆိအီၤ, လၢအိၣ်ဒီးအခိၣ်မိၣ်လၢတၢ်ဝံၣ်တၢ်သ့လၢအဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်လီၤခိဖျိကသံၣ်သရၣ်အဝဲဒၤန့ၣ်လီၤ.တၢ်တကြၢးဟံးန့ၢ် တၢ်အဒိလၢ ပိၣ်ခွါတၢ်ဖျိၣ်ပူၤဘၣ်မ့ၢ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်မၤသံပိၣ်ခွါအချံအသၢ်အတၢ်ဟူၤတၢ်ဂဲၤန့ၣ်လီၤ.

ကွဲးလီၤပုၤဆါအမံၤအသၢ်အလၢအပဲၤဒီးအိၣ်ဖျိၣ်အမ့ၢ်နံၤမ့ၢ်သီ, ဒီးတၢ်ဟံးန့ၢ် အမ့ၢ်နံၤဒီးအဆၢကတီၢ်ဖဲတၢ်အဒါလီၤတက့ၢ်.

တၢ်ကြၢးတီၣ်ဖျါထီၣ် တၢ်အဒိဆူဒၤမၤကွၢ်တၢ်အလီၢ် လၢအဆိအချံ ဖဲတၢ်ဟံးန့ၢ်အဒိဝံၤအလီၢ်ခံန့ၣ်လီၤ. အရ့ဒိၣ်လၢပိၣ်ခွါအချံအသၢ်အထံအဒိတမံၤမံၤကဘၣ်တၢ်ဟံးဘူၤဝဲလၢနီၢ်ခိအတၢ်ကိၢ်တၢ်ခုၣ်အပတီၢ်တသ့ဖဲအသ့ဒီးတဘၣ်အိၣ်ဝဲလၢတၢ်ကိၢ်တၢ်ခုၣ်အတၢ်အိၣ်သးလၢအနးကတၢ်အဖိလၢအကတီၢ်ဖဲလၢတၢ်ထၢ်ဖှိၣ်အဆၢကတီၢ်ဒီးတၢ်ဆုၤယီၤဆူဒၤတၢ်မၤကွၢ်အလီၢ်အခါန့ၣ်လီၤ.

တၢ်တမံၤမံၤအဒိတၢ်ကြၢးဆုၤယီၤဆူဒၤတၢ်မၤကွၢ်အလီၢ်အကတီၢ်ဖဲလၢဂီၤခိ ၇ န့ၣ်ရံၣ်တုၤမ့ၢ်ထူၣ် ၁၂ န့ၣ်ရံၣ်အဘၣ်စၢၤ, မ့ၢ်ဆၣ်တုၤ မ့ၢ်လုၤခိၤန့ၣ်လီၤ.

ဝံသးစူၤထၢ်န့ၣ်တၢ်ထၢ်ဖၣ်အဆၢကတီၢ်ဖဲတၢ်ယုၣ်ထီၣ်တၢ်မၤကွၢ်အလီၤတက့ၢ်.

လၢတၢ်သ့ၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်အဂီၢ်, ဆဲးကျိးဘၣ်နကသံၣ်သရၣ်တက့ၢ်.

တၢ်န့ၣ်လီၤတၢ်ထၢပၢ်အဂ့ၢ်ဘၣ်ဃးဒီးတၢ်အ့ၣ်

Clostridium difficile, H. Pylori, တၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢအမၤစ့ၤလီၤတၢ်အ့ၣ်, ဒီး WBCs(သ့ၣ်ဝါဖျၢၣ်) လၢအ့ၣ်ကျိ-

- ၁. တၢ်ပံးန့ၣ်ပၢ်တၢ်အဒိန့ၣ် တၢ်မၤအိၤသ့ခိဖျိ တၢ်ပၢ်လီၤတၢ်အခိၣ်ကၢၢ်လၢတၢ်ပးလီၤအလီၢ်ဆ့ၣ်နီၤအိးထီၣ်အသးအလီၢ်လၢကဖိၣ်ယၢ်ဝဲဒၣ် တၢ်အဒိအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- ၂. ထၢန့ၣ်တၢ်အက့ၢ်ဂီၤထဲသိးသ့ထိးဖၣ် (walnut) အချံဆူတၢ်ဒၤလၢအကဆီအပူၤတက့ၢ်.
- ၃. ကွဲးလီၤပုၤဆါအမံၤအသၣ်အလၢအပဲၤဒီးအိၣ်ဖျၢၣ်အမုၢ်နံၤမုၢ်သီ, ဒီးတၢ်ထၢပၢ်အမုၢ်နံၤဒီး အဆၢကတီၢ်ဖဲတၢ်အဒၤလီၤတက့ၢ်.
- ၄. ပၢ်လီၤတၢ်ဒၤလၢဖျးစတုးဒၤပူၤတက့ၢ်.
- ၅. ပၢ်လၢတၢ်ခၣ်ဒၤအပူၤတၢ်အဒိတဖၣ်လၢ တၢ်မၤကွၢ် H. Pylori တၢ်မၤကွၢ်ဒီး တၢ်မၤကွၢ် တၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢအမၤစ့ၤလီၤအ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ် ကဘၣ်တၢ်စုၣ်ခၣ်လီၤသကၢဝဲန့ၣ်လီၤ.
- ၆. စိၣ်ဆုၢ်တၢ်ထၢဖိၣ်ဆူတၢ်မၤကွၢ်အဒၤလၢ ၂၄ န့ၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤန့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်ဟံးန့ၢ် တၢ်အ့ၣ် အလုၢ်အလၢ် အဒိ အတၢ်န့ၣ်လီၤတဖၣ်

တၢ်ဟ့ၣ်ပလီၢ်-တၢ်ထံအပိးအလီတဖၣ် မ့ၢ်တၢ်လၢအိၣ်ဒီးအစ့ၣ်အပျၢ် - တဘၣ်အီတဂ့ၤ.

တၢ်အလုၢ်အလၢ်-

၁. တၢ်ဟံးန့ၢ်ဟံးတၢ်အဒိန့ၣ် တၢ်မၤအိၣ်သ့ခိဖျိ တၢ်ဟံးလီၤတၢ်အိၣ်ကၢၢ်လၢတၢ်ဟးလီၤအလီၢ်ဆ့ၣ်နီၤအိးထီၣ်အသးအလီၢ်လၢ ကဖိၣ်ယၢ်ဝဲဒၣ် တၢ်အဒိအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
၂. ထုးကွၢ်တၢ်အိၣ်ကၢၢ်လၢ C&S ပလီဖိအလီၤ (ပလီဖိလၢအိၣ်ပံးဂီၤဂီၤ) ဒီးစူးကါနီၣ်တၢ်လၢအပၣ်ယုၣ်လၢတၢ်ကတၢၤ ထၢန့ၣ်တၢ်လၢ ပလီဖိအဂီၢ်. အရူဒိၣ်-ပတုၣ် ထၢန့ၣ်လီၤတၢ်ဆူ ပလီဖိပူၤဖဲလၢ တၢ်လၢအိၣ်လၢ ပလီဖိအပူၤတုၤယီၤဝဲဆူပျၢ် ခိၣ်လၢအအိၣ်ဖဲ တၢ်မၤနီၣ်အလီၤန့ၣ်တက့ၢ်.
၃. ဝံၣ်တၢ်ယၢ်တၢ်အိၣ်ပံးလၢပလီဖိအလီၤဒီးတြုၤအိၣ်ဆူၣ်ဆူၣ်တက့ၢ်.
၄. ကွဲးလီၤပုၤဆါအမံၤအသၣ်အလၢအပုၤဒီးအိၣ်ဖျၢၣ်အမုၢ်နံၤမုၢ်သီ, ဒီးတၢ်ဟံးန့ၢ်တၢ်အဒိ အမုၢ်နံၤဒီးအဆၢကတီၢ်ဖဲတၢ်အဒါ လီၤတက့ၢ်.
၅. ဟံးလီၤတၢ်အဒါလၢပျးစတုးဒါပူၤ.
၆. ဟံးလၢဒါပူၤအတၢ်ကီၢ်တၢ်ခုၣ်အပတီၢ်.
၇. စိၣ်ဆုၤဆူတၢ်မၤကွၢ်ဒါလၢ ၄၈ န့ၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤ.

တၢ်အုၣ်လၢ တၢ်အိၣ် ဇီး တၢ်လၢအမူလၢတၢ်ဂၤအလီၤ (O&P)

ဇီး/မ့တမ့ၢ် ကၢ်လၢအထီၣ်ဟူးထီၣ်ဂဲၤ ကံၢ်တြီၤဆၢ (GIARDIA ANTIGEN)

တၢ်န့ၣ်လီၤဘၣ်ဃးတၢ်ထၢပၢ်အကျိၤအကျဲ

တၢ်ဟ့ၣ်ပလီၢ်-ထံလၢအမၤပံၢ်တၢ်အိၣ်ဇီးအစုၣ်အပျၢ် - တဘၣ်အီတဂ့ၤ.

တၢ်အိၣ် ဇီး တၢ်လၢအမူလၢတၢ်ဂၤအလီၤ

တၢ်မၤနီၣ်ဖဲတယံၣ်တမီၢ်အံၤန့ၣ်မ့ၢ်န့ၣ်အိၣ် antacids မ့တမ့ၢ် barium ဧါ. မ့မ့ၢ်တခါ, ခိးန့ၢ်အဆၢကတီၢ်လၢတၢ်ပတုၣ် antacids ဝံၤအလီၢ်ခံၣ်သီတချူးဒီးလၢတၢ်ထၢပၢ်ဟံးန့ၢ်တၢ်တမံၤမံၤအဒိတက့ၢ်. န့အိၣ် barium, metronidazole မ့တမ့ၢ် tetracycline ဧါ. အိးခိးန့ၢ် ၁၄ သီစးထီၣ်လၢန့အိၣ် barium, metronidazole မ့တမ့ၢ် tetracycline တချူးဒီး လၢတၢ်ထၢပံၣ်ဟံးန့ၢ်တၢ်တမံၤမံၤအဒိတက့ၢ်.

- ၁. တၢ်ဟံးန့ၢ်ပၢ်တၢ်အိၣ်န့ၣ် တၢ်မၤအီၤသ့ခိဖျိ တၢ်ဟံးလီၤတၢ်အိၣ်ကၢ်လၢတၢ်ဟးလီၢ်အလီၢ်ဆုၣ်နီၤအိးထီၣ်အသးအလီၢ်လၢ ကဖီၣ်ယၢ်ဝဲဒၣ် တၢ်အိၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်တမံၤမံၤအဒိတဘၣ်ကျဲၣ်ကျိၣ်ဘၣ်အၤယုၣ်ဒီးဆံၣ် မ့တမ့ၢ် ထံဘၣ်.
- ၂. ထုးကွၢ်တၢ်အိၣ်ကၢ်လၢ Proto-fix ပလီဖိအလီၤ (ပလီဖိလၢအိၣ်ပံးဝါ) ဇီးစူးကါတၢ်လၢအပၣ်ယုၣ်ဒီးနီၣ်တၢၤ လၢ တၢ်ထၢန့ၣ်ပလီဖိအဂီၢ်. **တၢ်အရူဒီၣ်-ပတုၣ်တၢ်ထၢန့ၣ်လီၤပလီဖိဖဲလၢတၢ်အသယၢ်လၢပလီဖိအပူၤတုၤယီၤဝဲဆူပျၢ်ခိၣ်လၢ အအိၣ်ဖဲစးခိလၢတၢ်မၤနီၣ်တၢ်အမံၤအသၣ်အလီၤ.**
- ၃. ဝံၣ်တၢ်ယၢ်တၢ်အိၣ်ပံးလၢပလီဖိအလီၤဒီးတရၢအီၤဆူၣ်ဆူၣ်တက့ၢ်.
- ၄. ကွဲးလီၤပုၤဆါအမံၤအသၣ်အလၢအပဲၤဒီးအိၣ်ဖျိၣ်အမုၢ်နံၤမုၢ်သီ, ဇီးတၢ်ထၢပၢ်အမုၢ်နံၤဒီးအဆၢကတီၢ်ဖဲတၢ်အဒါလီၤတက့ၢ်.
- ၅. ဟံးလီၤတၢ်အဒါလၢဖျးစတုးဒေပူၤ.
- ၆. ဟံးလၢဒါးပူၤအတၢ်ကိၢ်တၢ်ခုၣ်အပတီၢ်အပူၤတက့ၢ်.
- ၇. စိၣ်ဆူဆူတၢ်မၤကွၢ်ဒါးလၢတနွံအတီၢ်ပူၤတက့ၢ်.

တၢ်မ့ၢ်ဟံးန့ၢ် တၢ်အိၣ်အါန့ၢ်တခါန့ၣ်, တၢ်ကဘၣ် ဟံးန့ၢ်အီၤလၢ မုၢ်နံၤလီၤဆီအဂၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဆၢကတီၢ် လၢတၢ်ကဟံးန့ၢ် တၢ်အ့ၣ် အဒိအတၢ်န့ၣ်လီၤတဖၣ်

နကသံၣ်သရၣ်ယုနုၤလၢ နကဟံးန့ၢ်အ့ၣ်အဒိ လၢတၢ်မၤကွၢ်အဂီၢ်အိၣ်အမ့ၢ်တၢ်ကွၢ်ထွဲကူစါနုၤ တခါန့ၣ်လီၤတၢ်အိၣ်အ့ၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ဆၢတဲာ်လၢအရ့ဒိၣ် တဖၣ်န့ၣ် ဒီးသန့ထီၣ်အသးလၢ တၢ်မၤကွၢ်န့ၣ်အစၢအဖီခိၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤကွၢ် ကဘၣ်ပၣ်ယုာ် ကယဲၢ်န့ၣ် လၢန့ၣ်ဆါလီၤအီၤဖဲ တၢ်ဟံးန့ၢ်တၢ်အ ဒိဖဲလၢကသံၣ်သရၣ်အတၢ်ဟံးပနီၣ်န့ၢ်န့ၣ်အဆၢကတီၢ်အသးလီၤ. မ့တဖၣ်ဘၣ်ဒ်န့ၣ်ဒီး, တၢ်မၤကွၢ်တဖၣ် တဖၣ်ကဘၣ်လီၤတၢ်လီၤဆဲးဘၣ်.

ဝံသးစ့ၤဖးလံာ်ကဘျးပၤသ့ၣ်တဖၣ်အံၤခဲကဘျးပၤလီာ်တချ့ဒီးလၢနစးထီၣ် ဟံးန့ၢ်တၢ်အ့ၣ်အဒိန့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်ပိးတၢ်လီၤအစူၣ် အတၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီတဖၣ်-

- တၢ်န့ၣ်လီၤ အလံာ်ဟ့ၣ်တၢ်ကစီၣ်
- တၢ်ဟံးန့ၢ်အ့ၣ်အဒိ တၢ်ဒၢတဖၣ် လၢအိၣ်ဒီးအခိၣ်ဖျိၣ်
- တၢ်ဟးလီၤပိးလီၤသဒိလၢကပၤယာ်တၢ်ဟံးန့ၢ်အ့ၣ်အဒိတၢ်ဒၢလၢတၢ်ဟးလီၤခွးအပူၤ
- ဖျးစတံးထၢၣ်လၢအိၣ်ဒီးအနီၣ်ခဲခိၣ်လၢ အခိၣ်စဲတံာ်အသးလၢ ကဆၢကဒါက့ၤတၢ်ဟံးန့ၢ် တၢ်အ့ၣ်အဒိတၢ်ဒၢတဖၣ်

တီၢ်နီၣ်-စူးကါထဲဒၣ်တၢ်ဟံးန့ၢ်အ့ၣ်အဒိတၢ်ဒၢလၢအိၣ်ဒီးပနီၣ်မံၤပနီၣ်တဖၣ်စိၤတက့ၢ်.တၢ်အံၤမၤလီၤတၢ်ဝဲဒၣ်တၢ်ဖဲတၢ်မၤလၢအဘၣ်ဘျးဘၣ်ဒါဒီးဟံးဖျါ ထီၣ်ကဒါက့ၤတၢ်အစၢတဖၣ်ဆူနကသံၣ်သရၣ်အအိၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟံးန့ၢ်အ့ၣ်အဒိတၢ်ဒၢတၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်

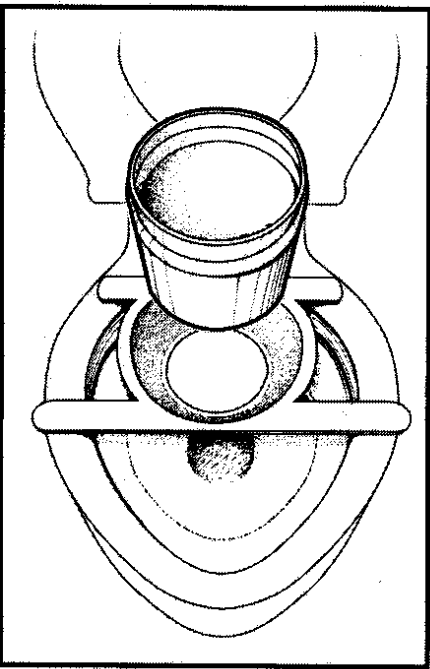
- တၢ်မ့ၢ်မၤကွၢ်န့ၣ်လၢတၢ်အသိအပီၢ်အဂီၢ်န့ၣ်, မၤပိာ်ထွဲတၢ်န့ၣ်ကျဲလီၤဆီလၢလၢတၢ်ဘျးဖဲအီၤလၢနတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. စးထီၣ် အိၣ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအစၢကတၢ် ၇၂ န့ၣ်ရံၣ် တချ့လၢနစးထီၣ်ဟံးန့ၢ်တၢ်အ့ၣ်အဒိန့ၣ်တက့ၢ်.
- စးထီၣ်ဟံးန့ၢ်အ့ၣ်အဒိဖဲမ့ၢ်န့ၢ် - _____ ဖဲန့ၣ်အိၣ်အ့ၣ်ဆါအဆိကတၢ်တဘျီအဆၢကတီၢ်
- မၤန့ၢ်န့ၣ်ဖဲလၢတၢ်မၤန့ၢ်တၢ်အ့ၣ်အဒိတၢ်ဒၢတဖၣ်အပူၤဒ်တၢ်န့ၣ်ကျဲသမံးမၤနီၣ်အသိး-
 တၢ်အဒိတခါ ၂၄ န့ၣ်ရံၣ် ၄၈ န့ၣ်ရံၣ် ၇၂ န့ၣ်ရံၣ် _____

တၢ်ဟံးန့ၢ်မၤပဲၤတၢ်အ့ၣ်အဒိအတၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ် -

လၢနကဟံးန့ၢ်အ့ၣ်အဒိအဂီၢ်, မၤပိာ်ထွဲတၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်လၢလၢအံၤ.

၁. မးထီၣ်တၢ်ဟးလီၤလီၤဆူၣ်နီၤအလီၢ်, ဒီးဟံးလီၤတၢ်ဟးလီၤသဒိလၢတၢ်ဟးလီၤခွးအခိၣ် န့ၣ်လီၤတက့ၢ်.ဟံးတၢ်ဟးလီၤပိးလီၤသဒိအကျိၤဖျိၣ်တကပၤဖဲတၢ်ဟးလီၤခွးအလီၢ်ခဲအကတၢ် တကပၤဒီးအကျိၤထီတကပၤန့ၣ်ဟံးအီၤလၢတၢ်ဟးလီၤခွးအခါသးန့ၣ်တက့ၢ်.
၂. ဝံာ်အိးထီၣ်တၢ်ဟံးန့ၢ်အ့ၣ်အဒိတၢ်ဒၢအခိၣ်ဖျိၣ်တက့ၢ်.ဟံးလီၤတၢ်ဒၢလၢတၢ်ဟးလီၤပိးလီၤသဒိ အပူၤဟံးအပူၤတက့ၢ်. (တၢ်ဂီၤ ၁)

တၢ်ဂီၤ ၁.တၢ်ဟးလီၤအဖီခိၣ်တကပၤတၢ်ဂီၤအံၤ ဒုးန့ၣ်တၢ်မၤန့ၢ်တၢ်အ့ၣ်အဒိတၢ်ဒၢလဲၤန့ၣ် လီၤဆူတၢ်ဟးလီၤပိးလီၤသဒိအပူၤဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဟးလီၤပိးလီၤသဒိအကျိၤဖျိၣ်တကပၤ န့ၣ်အိၣ်လၢတၢ်ဟးလီၤခွးအခိၣ်န့ၣ်အကတၢ်လၢအလီၢ်ခဲတကပၤန့ၣ်လီၤ. အကျိၤထီတခါ အိၣ်လၢတၢ်ဟးလီၤခွးအခိၣ်န့ၣ်အခါသးန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဟးလီၤခွးအလီၢ်ဆူၣ်နီၤဟံးထီၣ်အ သးလီၤ.

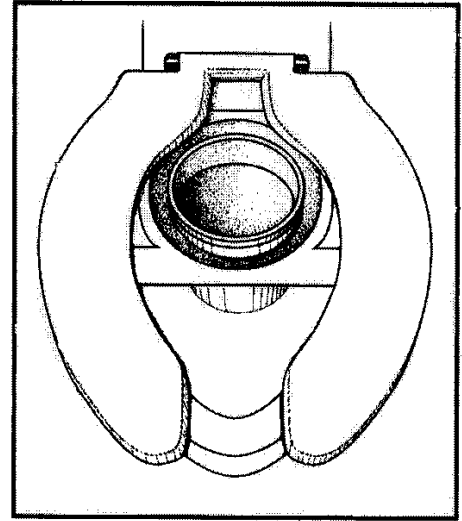


တၢ်ဂီၤ ၁

- ၄- ပၤလိၤတၢ်ဟးလိၤခွးအလိၤဆ့ၣ်နီၤတက့ၢ်. (တၢ်ဂီၤ ၂)တၢ်ဒၢအခံၣ်ကီၢ်ကြးအိၣ်လၢထံကျါ မ့တမ့ၢ် ထံအဖီခိၣ်တဖးန့ၣ်လီၤ.ဒီးသန့ထီၣ်အသးလၢထံအပတီၢ်လၢတၢ်ဟးလိၤခွးအပူၤ ဒီးတၢ်ဟးလိၤခွးအလိၤဆ့ၣ်နီၤအက့ၢ်အဂီၢ်အဖီခိၣ်, တၢ်ဟးတၢ်ဆ့ၣ်အဒိအဒၢန့ၣ်ကထီၣ်ဖီဒီး ကဟံထီၣ်န့ၣ်လီၤ.ဖဲနဆ့ၣ်နီၤအခါ, ပၤလိၤဟံဘျၢတၢ်ဒၢဒီးသးန့ၣ်ကလဲၤန့ၣ်လီၤဆူတၢ်ဒၢ အပူၤန့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်ဂီၤ ၂ .တၢ်ဟးလိၤခွးအဖီခိၣ်တကပၤအံၤ နးန့ၣ်တၢ်ဟးလိၤပိးလိသဒိ ပၤယၢ်တၢ် ဟံးတၢ်ဆ့ၣ်အဒိတၢ်ဒၢအိၣ်လၢအလိၤအကျဲဘၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်ဟးလိၤခွးလိၤဆ့ၣ်နီၤ ပၤလိၤအသးန့ၣ်လီၤ.

- ၅- ဆဲးမၤပုၤတၢ်ဆ့ၣ်ဆူတၢ်ဆ့ၣ်အဒိတၢ်ဒၢတုၤလၢအထီၣ်ဘးတုၤတၢ်ဟံပနီၣ်တၢ်ကဘၣ်မၤပုၤအ ကျါ မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤပုၤအဆၢကတီၢ်ပုၤထီၣ်တစုန့ၣ်တက့ၢ်.ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နကဘၣ်စူးကါတၢ်ဒၢ တဘျူးဖျၢၣ်န့ၣ်လီၤ.



တၢ်ဂီၤ ၂

- ၆- ဖဲနဆ့ၣ်ဆါဝံၤအလိၤခံ, ထုးထီၣ်ကွံၣ်တၢ်ဒၢလၢတၢ်ဟးလိၤခွးအပူၤန့ၣ်တက့ၢ်.ဝံၣ်ပံးတံၢ်တၢ်ဒၢအခိၣ်ဖျိၣ်ဒီးထွါယုထီၣ်တၢ်ဒၢအချၢတက့ၢ်.
- ၇- ဖဲနဟံးတၢ်ဆ့ၣ်အဒိဝံၤဝဲကဲဝံၤအလိၤခံ, မၤလိၤတၢ်လၢနဝံၣ်ပံးတံၢ်တၢ်ခိၣ်ဖျိၣ်ယံးယံးန့ၣ်တက့ၢ်.တၢ်ကွံၣ်တၢ်ဟးလိၤပိးလိသဒိ န့ၣ်တက့ၢ်. ထၢန့ၣ်တၢ်ဟံးတၢ် ဆ့ၣ်အဒိတၢ်ဒၢလၢအခိၣ်ပံးတံၢ်ယၢ်အသးဆူဖျူးစတုးဒၢပူၤန့ၣ်တက့ၢ်.ဖဲတံၢ်ဖျူးစတုးအဒၢတက့ၢ်.လဲၤဆၢကဒါက့ၤဆူနကသံၣ်သရၣ်အဝဲၤဒၢန့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်န့ၣ်ကျဲလၢ တၢ်မၤကွၢ်တၢ်အသိအပီၤတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘၢ ၁၀၀-ကြဲ(မ)

တၢ်မၤကွၢ်တၢ်အသိအပီၤတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘၢ ၁၀၀-ကြဲ(မ) န့ၣ်တၢ်မၤလိာ်အိၣ်လၢနဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘၢအံၤညီၣ်န့ၣ်တၢ်မၤကွၢ်အိၣ်လၢကတဲၤနၤလၢနအိၣ်တၢ်အသိအပီၤလၢအပၣ်ယုၣ်လၢတၢ်အိၣ်တဖၣ်အပူၤန့ၣ်ထဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘၢအံၤဘၣ်တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အိၣ်လၢကတဲၤနၤလၢနအိၣ်တၢ်အသိအပီၤသ့ထဲလဲၣ်လၢတသိစ့ၣ်စ့ၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.မ့ၢ်သ့န့ၣ်, နကြးမၤပီၤထွဲတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘၢလၢခံသိအဂီၢ် တချုးနဟံးတၢ်အုၣ်အဒိဒီးအကတီၢ်ဖဲနဟံးတၢ်အုၣ်အဒိအတီၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ.

တကယၤကြဲ(မ)အံၤအိၣ်လၢတၢ်ဟံးတၢ်အသိအပီၤအတၢ်ထီၣ်ယုၣ်လၢပုၤသးပုၤအါတက့ၢ်အိၣ်ဝဲသ့န့ၣ်လီၤ.ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်န့ၣ်ကဆဲၣ်ဒီးအိၣ်တၢ်အသိအပီၤအါန့ၣ် မ့တမ့ၢ် စ့ၢ်န့ၣ်တၢ်အံၤ, ဒီးသန့ထီၣ်အသးလၢနထးခိၣ်အရီၢ်ဒီးတၢ်အိၣ်လၢနယုထၢအဖီခိၣ်န့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်အိၣ်တၢ်အသိအပီၤမ့ၢ်စ့ၢ်န့ၣ် မ့တမ့ၢ် တလၢကွၢ် ၁၀၀ ကြဲ(မ)လၢတသိစ့ၣ်စ့ၣ်န့ၣ်, ဝံသးစ့ၢ်ဒုးသ့ၣ်ညါနကသံၣ်သရၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

နမ့ၢ်လိာ်ဘၣ်အါထီၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢတၢ်ရဲၣ်ကျဲနတၢ်အိၣ်အဘျီတဖၣ်န့ၣ်, ယုထီၣ်လၢနကတဲၤသကိးတၢ်ဒီးပုၤဖဲၣ်နီၤလၢတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘၢလၢအိၣ်ဒီးလံာ်ပျဲခွဲးန့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်အိၣ်လၢလံာ်တဖၣ်န့ၣ်တၢ်ဟံးဖိၣ်အိၣ်တက့ၢ်ယိၣ်တၢ်အသိအပီၤပၣ်ယုၣ်အါကတၢ်လၢတၢ်အိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်အကျါအသိန့ၣ်လီၤ.ဖဲနအိၣ်လၢတၢ်မၤကွၢ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘၢအါ, အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢဟ့ၣ်န့ၣ်တၢ်အသိအပီၤ ၁၀၀ ကြဲ(မ)လၢတသိစ့ၣ်စ့ၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.တၢ်အသိအပီၤန့ၣ်န့ၣ်အိၣ်သ့ၣ်ဒီးတၢ်ဒီးန့ၣ်ဒီးအသိဒီးအသိသ့န့ၣ်လီၤ.နအိၣ်တၢ်အိၣ်မ့ၢ်တသ့ခိၣ်ဖျါလၢကသံၣ်ကသိတၢ်မၤကွၢ်အါတဖၣ်အယိၣ်န့ၣ်, ယုထၢတၢ်အိၣ်ကစဲးကစိးလၢအိၣ်ဒီးတၢ်အသိအပီၤထီၣ်ဘးတုၤလၢနကဘၣ်အိၣ်အိၣ်လၢတအိၣ်လၢတၢ်အိၣ်ဝဲန့ၣ်အပူၤန့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်အသိအပီၤ ၁၅ ကြဲ(မ)
 ၁ ဘိ ကိၣ်ထိးပုၣ်ဘိဝံန့ၣ် (wiener)*
 ၁ အိၣ်စး.(နီၣ်တၢ်စီၣ်နီၣ်ခိၣ် ၁ တၢၤ) အိၣ်(လ)မိ မ့တမ့ၢ် သဘ့ဟီၣ်လံာ်

တၢ်အသိအပီၤ ၁၀ ကြဲ(မ)
 ၁ အိၣ်စး. ခွဲးခွဲး(၈), ခွဲး(၈)မိ(လ)ဘိၣ်, ခွဲး. မ့တမ့ၢ်အဖဲရကၢ တၢ်န့ၣ်ထဲလီၤသ

၁ ခွး တၢ်န့ၣ်ထဲနီၣ်နီၣ်
 နီၣ်တၢ်စီၣ်နီၣ်ခိၣ် ၁၅ တၢၤ သဘ့ဟီၣ်လံာ်ထီၣ်ပး
 ၁ အိၣ်စး. အညိၣ်လူ မ့တမ့ၢ် ဘုခု အညိၣ်လူဆဲးသိ (၁၅ ဘုၣ် ယုၣ်ယုၣ်)

၁၅ ဘိ ဖြၣ်စ့ၣ်အညိၣ်လူဆဲးသိ
 ၁ ခါ ကိၣ်ဖြၣ်စ့ၣ် (တဒိၣ်တဆဲး)

၈ အိၣ်စး. တၢ်န့ၣ်ထဲကျဲၣ်ကျဲၣ် (တၢ်န့ၣ်ထဲနီၣ်နီၣ်)
 ၈ အိၣ်စး. ဘုမုယီၤန့ၣ်ထဲ (တၢ်န့ၣ်ထဲနီၣ်နီၣ်)

တၢ်အသိအပီၤ ၅ ကြဲ(မ)
 ၁ အိၣ်စး. တၢ်ညုၣ်လၢတၢ်ဖိမံအိၣ် (တၢ်ယုၣ်ထူးထီၣ်ကွၢ်တၢ်အသိအပီၤ), ထီၣ်ဖိအိၣ်မိ မ့တမ့ၢ် ညုၣ် (အတယၢ်လၢ တၢ်ဖိအိၣ်)

၁ အိၣ်စး. တၢ်န့ၣ်ထဲလီၤသကၢမိစ့ၣ်လၢ
 ၁ ဖျါၣ် ဆိၣ်န့ၣ် (တၢ်တဆဲးသိအိၣ်)
 ၁ အိၣ်စး. တၢ်ညုၣ်လၢမ့ၢ်ထူၣ်တၢ်အိၣ်အဂီၢ်* (၁ အိၣ်စး = ၁ ကဘျီး)

၅ ခွး ခိးထံး(၅)ခွဲး(၈)
 တၢ်န့ၣ်ထဲခိၣ်ကျဲး*
 ၁ ခွး တၢ်န့ၣ်ထဲ ၂%

လၢပံးထံးနီၣ်တၢၤ ၁ တၢၤ ထီၣ်ပး (လၢပံးထံးနီၣ်တၢၤ ၁ တၢၤ = ဆဲးဆဲးဖိ ၁ လိာ်)

လၢပံးထံးနီၣ်တၢၤ ၁ တၢၤ မၢ်ကွၢ်တၢ်ဒီးတၢ်လၢပံးထံးပး (လၢပံးထံးနီၣ်တၢၤ ၁ တၢၤ = ဆဲးဆဲးဖိ ၁ လိာ်)
 လၢပံးထံးနီၣ်တၢၤ ၁ တၢၤ မၢ်ယိၣ်န့ၣ်*
 လၢပံးထံးနီၣ်တၢၤ ၂ တၢၤ. မၢ်ယိၣ်န့ၣ်တၢ်ဒီးတၢ်လၢပံးထံးပး ယိၣ်အထဲ-အကလုာ်ထံ

နီၣ်တၢ်စီၣ်နီၣ်ခိၣ် ၁ တၢၤ ဖြၣ်စ့ၣ် မ့တမ့ၢ် အိၣ်တလံာ် တၢ်ဒီးတၢ်လၢပံးထံးပးအထဲ*
 ၂ ကဘျီး ထီၣ်ညုၣ်ယုၣ်ကဘျီး
 လၢပံးထံးနီၣ်တၢၤ ၁ တၢၤ တၢ်အသိအပီၤ မ့တမ့ၢ် သိလၢ တၢ်ဖိအိၣ်တၢ်အဂီၢ်

နီၣ်တၢ်စီၣ်နီၣ်ခိၣ် ၂ တၢၤ တၢ်အထဲလၢတၢ်န့ၣ်ထဲတပၣ် တၢ်န့ၣ်ထဲခိၣ်ကျဲးအယီၤ
 နီၣ်တၢ်စီၣ်နီၣ်ခိၣ် ၃ တၢၤ တဝဲ-ဒီး-တဝဲ
 နီၣ်တၢ်စီၣ်နီၣ်ခိၣ် ၂ တၢၤ တၢ်န့ၣ်ထဲခိၣ်ကျဲးအဆဲးန့ၣ်*

နီၣ်တၢ်စီၣ်နီၣ်ခိၣ် ၁ တၢၤ. တၢ်န့ၣ်ထဲခိၣ်ကျဲးတၢ်န့ၣ်ထဲလီၤသ
 ကၢ/ခွဲး(၈)*
 ၁၀ မဲးယၢၣ်(မ)

၁၀ မဲးယၢၣ်(မ) သ့ၣ်စၢယံးအလါ
 ၁ ဘုၣ် သ့ၣ်စၢယံးအဖဲ
 ၁ ဘုၣ် ကိၣ်မ့ၢ်
 ၁ အိၣ်စး. ကိၣ်ဘၣ်စးကး မ့တမ့ၢ် ကိၣ်စး ထံးပုၣ်

၁/၃ ခွး လၢတအိၣ်ဒီးတၢ်နီၣ်တမံး ထံးပုၣ်မိ
 ၁၅ ခွး ဘုခုပုၢ် (တၢ်မၤပုၢ်အိၣ်လၢ သိအပူၤ)

၃-၄ ခုမ့ၢ်ခိၣ် ကိၣ်ဖဲခွး
 ၁-၇ ခုမ့ၢ်ခိၣ် ကိၣ်ဝဲခွး/ ကိၣ်ဆိၣ်န့ၣ်ကဘျီး
 တၢ်အိၣ်လၢတအိၣ်ဒီးတၢ်အသိအပီၤ

ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်န့ၣ်န့ၣ်တၢ်အိၣ်အသိအပီၤတဖၣ်ဆဲးန့ၣ်ဒီး အိၣ်ထဲလဲၣ်သ့ မ့တမ့ၢ်ဘၣ်လၢတၢ်န့ၣ်လီၤအိၣ်ဘၣ်န့ၣ် လီၤ. တၢ်အိၣ်ပၣ်ယုၣ်ဒီးပနံၣ်တၢ်ဖိတၢ်လၢလၢတၢ်အသိအပီၤ-တအိၣ် တၢ်စဲပနံၣ် မ့တမ့ၢ် ပနံၣ်တၢ်ဖိတၢ်လၢလၢတၢ်အသိအပီၤစ့ၢ် န့ၣ် ၁ ကြဲ(မ) လၢတၢ်အိၣ်တမံးစ့ၢ်စ့ၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ဆိၣ်န့ၣ်တကီၢ်ဝါ
 တၢ်န့ၣ်ထဲခိၣ်လီၤသကၢတၢ်န့ၣ်ထဲခိၣ်ကျဲး
 တၢ်န့ၣ်ထဲလၢအသိတအိၣ်
 ကိၣ်ဖိၣ်မ့ၢ်, ကိၣ်စံးရဲယၢၣ်(လ)

ကိၣ်ဖဲစတၢ်, အဂီၢ်လူ, မ့ၢ် တၢ်လၢအပၣ်ဒီးဆဲးသ့, မၢ်ဘၣ်ကိၣ်ဖိၣ်မ့ၢ်ကွၢ်ယု, ကိၣ်ဖိၣ်မ့ၢ်ယုအဘိ
 ဘုခုပုၢ် (လၢအပုၢ်လၢကလံာ်အကျါ)
 ကိၣ်ဖိၣ်မ့ၢ်အဖီ
 တၢ်ဒီးတၢ်လၢပံးထံးပး
 တၢ်သ့တၢ်သ့ဒီးတၢ်သ့တၢ်သ့ယုၣ်ထံးတဖၣ်
 တၢ်သ့တၢ်သ့ထံးစ့ၣ်မိ မ့တမ့ၢ် ရဲၣ်ဘး
 ကိၣ်ကလုာ်ကလဲ/ ကိၣ်ကလုာ်လၢတၢ်
 ကိၣ်ခွးကမိ/ ကိၣ်ခွးကတုၤပီၣ်လၢ
 ကိၣ်ဆိၣ်န့ၣ်ဝဲပၤလၢတၢ်မၤအိၣ်ဒီးတၢ်န့ၣ်ထဲလၢအသိအပီၤအိၣ်
 တၢ်အါကိၣ်လိာ်ကျဲး, တၢ်အါကိၣ်လိာ်ကလုာ်ကလဲ
 တၢ်အါထံးတဖၣ်
 ဒီဖဲၣ် မ့တမ့ၢ် လၢပံးထံးပး
 တကီၢ်ဆိၣ်န့ၣ်ဝဲပၤယုၣ်ထံး, သဘၣ်ဝဲပၤယုၣ်ထံး/မးစတၢ်, တၢ်ကၣ် တၢ်ညုၣ်တၢ်ဝဲပၤယုၣ်ထံး
 တၢ်န့ၣ်မ့ၢ်ဆိၣ်ဒီးအကမ့ၢ်တဖၣ်
 လၢနကအိၣ်တၢ်အသိအပီၤလီၤတၢ်လီၤဆဲးအဂီၢ်, တဘၣ်စ့ၢ်ကါ တၢ်အသိအပီၤ မ့တမ့ၢ် သိဖဲန့ၣ်တၢ်အါတဂ့ၢ်.
 ကုၢ်, ကၣ်, ချီ, မၤမံးဒီးမဲးဖြၣ်စ့ၣ် မ့တမ့ၢ် စ့ၢ်ကါမိခိၣ်လၢတ ကျဲးတဖၣ်
 နစ့ၢ်ကါတၢ်အိၣ်လၢအပၣ်ဒီးတၢ်အသိအပီၤလီၤတၢ်လီၤဆဲး သ့, လၢညီၣ်န့ၣ်တၢ်ကွဲးရဲၣ်လီၤအိၣ်ဖဲပနံၣ်တၢ်ဖိတၢ်လၢတၢ်အိၣ် တၢ်စဲပနံၣ်တဖၣ်အလီၤ, ဖဲအိၣ်ဝဲပၤအါသ့န့ၣ်လီၤ.
 တၢ်လၢလံာ်အံၤမ့ၢ်ဝဲတၢ်အိၣ် -

အဂီၢ်လူဆဲးသိတဖၣ်	
တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲးလၢအဂီၢ်လူဆဲးသိတဘိစ့ၣ်စ့ၣ်အဂီၢ်	၁ အိၣ်စး
တၢ်အိၣ်အခိၣ်အဆဲး -	၁၆
အဂီၢ်လူဆဲးသိတဘိစ့ၣ်စ့ၣ်	၁၈၅
မဲးလိာ်ရဲၣ်	၂ ကြဲ(မ)
ဖြၣ်ထံး(န)	၂၂ ကြဲ(မ)
ခဲၣ်ဘိၣ်ဖဲးဖြဲး	၁၀ ကြဲ(မ)
တၢ်အသိအပီၤ	၁၀ ကြဲ(မ)

* စ့ၢ်ကါပနံၣ်တၢ်ဖိတၢ်လၢပတီၢ်မ့ၢ်, တမ့ၢ်တၢ်အိၣ်လၢအသိစ့ၢ်စ့ၢ်, တၢ်အသိအပီၤစ့ၢ်စ့ၢ်, မ့တမ့ၢ် တၢ်အသိအပီၤတအိၣ်တဖၣ်ဘၣ်.

၂၄-နဂ်ရံၣ်တၢ်ဟးဆံၣ် တၢ်ဟံးဆံၣ်အဒိတၢ်နဂ်ကျဲတဖၣ်

စူးကါတၢ်မၤအကျါအကျဲလၢလၢတၢ်ဟံးဆံၣ်အဒိလၢအဘၣ်ဘၣ်ဒီးတၢ်ကတဲၣ်ကတိၤအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

- ဟံးဖျါထီၣ်နမံၤဒီးဆိၣ်ဖျါမုၢ်နံၤဘၣ်ဘၣ်လၢ ၂၄ နဂ်ရံၣ် တၢ်ဟံးဆံၣ်အဒိတၢ်ဒၤ(တဖၣ်) အလိၤန့ၣ်တက့ၢ်.
- န ၂၄ နဂ်ရံၣ်တၢ်ဒၤ ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကပၣ်ယုၣ်ဒီးကၢ်လၢတၢ်ဟံးဆံၣ်တၢ်န့ၣ်တၢ်လိၤဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်န့ၣ်လိၤ.တဘၣ်တၢ်ကွၢ်တၢ်အထံအနိ မ့တမ့ၢ် တၢ်ကမ့ၢ်တဖၣ်လၢပလီၤအပူၤတဂ့ၤ.တၢ်ကမ့ၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်အထံအနိမုၢ်ဘၣ်ဒီးနဖံးဘၣ်န့ၣ်သ့စီကွၢ်ဖံးဘၣ်ဘၣ်အလိၢ်ဝဲန့ၣ်တဘျီယိတက့ၢ်.မုၢ်ကမိထံထီၣ်န့ၣ်. ကိးနကသံၣ်သရၣ်တက့ၢ်.
- တၢ်ကွၢ် ဆံၣ်အဒိလၢနတၢ်ဟးဆံၣ်အဆိကတၢ်တဘျီလၢဂီၤဒီ ဒီးမၤနီၣ်မၤယါတၢ်ဆံၣ်ဆါအဆၢကတိၢ်လၢလံာ်ကတၢ်စပနီၣ်လၢတၢ်ဒၤအလိၤန့ၣ်တက့ၢ်.
- ဟံးနဆံၣ်ဆါလၢခံတဖၣ်လၢခဲလၢာ်လၢတၢ်ဒၤလၢအဆိၣ်တၢ်လၢနံၤဒီးနအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- ဟံး ၂=ဆံၣ်အဒိလၢနတၢ်ဟးဆံၣ်အဆိကတၢ်တဘျီလၢခံတဂီၤ လၢတၢ်ဆၢကတိၢ်တကတိၢ်ယိလၢနမၤနီၣ်လိၤအိၤဖဲအခိၣ်ထံးတသိအသိးန့ၣ်တက့ၢ်.တၢ်ဟံးဆံၣ်အဒိအံၤကဘၣ်ပၣ်ယုၣ်လၢတၢ်မၤဝံၤမၤလၢပဲၤ ၂၄-နဂ်ရံၣ်တၢ်ဟံးဆံၣ်အဒိန့ၣ်လိၤ.
- နမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်ဒၤခံဖျါတဖျါလၢနကမၤပဲၤ ၂၄ နဂ်ရံၣ်တၢ်ဟံးဆံၣ်အဒိန့ၣ်, ဝံသးစူၤဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါနကသံၣ်သရၣ်ဝဲၤဒၤလၢတၢ်ဆၢကတိၢ်တဘျီလၢလၢသ့န့ၣ်လိၤ.
- ဟံးခုၣ်ယၢ်ဆံၣ်အဒိလၢနဟံးဆံၣ် မ့တမ့ၢ် ဟံးခုၣ်တၢ်ဒၤလၢထံခုၣ်ကိၢ်လိၣ်အဖိခိၣ်တုၤလၢနလဲၤစိာ်ဆၢအီၤဆူတၢ်မၤကွၢ်ဒၤမ့တမ့ၢ် ကသံၣ်သရၣ်အဝဲၤဒၤန့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်ဟံးဆံၣ်အဒိတၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ် – ပှၤပိၣ်ခွါ

ပှၤဆါကြၢ်ဟးဆံၣ်အခိၣ်ထံးတၢ်တဲးဖိဒီးကဘၣ်တၢ်ကွၢ်ဆံၣ်အဝဲန့ၣ်လီၤ.ဆံၣ်တနီၤန့ၣ်တၢ်ကြၢ်ဟးဟံးပၣ်ယၢ်ဆါလၢတၢ်ဒၢကဆိအပူၤတချုးလၢဆံၣ်ဆါကတၢ်န့ၣ်လီၤ.

ဆံၣ်လၢနတဟံးန့ၣ်အီၤတဖၣ်

၁. သ့နစုတက့ၢ်.
၂. တၢ်ကူးတရံးထုၣ်ဖံးခိၣ်ထိးမ့ၢ်တအိၣ်န့ၣ်, တလံးထီၣ်ထုၣ်ဖံးတချုးလၢနမၤကဆိအီၤန့ၣ်တက့ၢ်.
၃. သ့ဆံၣ်ကျိၤခိၣ်ထိးဒီး Clinipad® မ့တမ့ၢ် တၢ်ကံးညၢ်ထွါကဆိတၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.
၄. ဆံၣ်ဆါလီၤတဲးဖိဆူတၢ်ဟးလီၢ်ခွးအပူၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဟးဆံၣ်သပၤဒီးပတုၣ်တက့ၢ်.
၅. ဆံၣ်ဆါလီၤလၢကွၢ်ဆူတၢ်ဟးဆံၣ်ကျိၤဘိအပူၤဆူတၢ်ဟးဆံၣ်အဒိတၢ်ဒၢလၢအိၣ်ဒီးအဖျိၣ်, တၢ်ဆံၣ်ဒၢကဆိလၢတအိၣ်ဒီးတၢ်အယုးအယၢ်အပူၤန့ၣ်တက့ၢ်.
၆. ဝံဒီးဖျိၣ်ဘၢက့ၤအခိၣ်ဖျိၣ်ဒီးဝံဒ်ပံးတံၢ်အခိၣ်ဖျိၣ်ယံးယံးတက့ၢ်.
၇. ဘျးစလီၤပှၤဆါအမံၤဒီးဆိၣ်ဖျိၣ်မ့ၢ်န့ၣ်လၢတၢ်ဒၢအဖိခိၣ်တက့ၢ်.

