



ဖိသပ်ဆံးကတိကသံဉ်ဒီသဒါတဖှ်- တၢ်လၢနကြးသ့ညါ

ဒ်သီးနဖိကပူၤဖျဲးလၢတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ် ဒီးကအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ် ကသံဉ်ဒီသဒါတဖှ် မၤစၢၤဝဲန့ၣ်လီၤ.
ဒ်သီး ပှၤအဂၤတဖှ် သုတဆိးက့ဆူးဆါတဂ့ၤအဂီၢ် အဝဲသ့ၣ် မၤစၢၤဒီသဒါဝဲ စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ.

တၢ်သံကွၢ်ညိၣ်န့ၣ်တဖှ် တၢ်စံးဆါအနီၣ်ကိၢ်တဖှ်.

မ့ၢ်ကသံဉ်ဒီသဒါတဖှ် ပူၤဖျဲးလၢတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်နီၤ. မ့ၢ်, ကသံဉ်ဒီသဒါတဖှ် ပူၤဖျဲးလၢတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ် အါမးန့ၣ်လီၤ.
ကသံဉ်သရၣ်တဖှ် မၤကွၢ်အီၤ လီၤတံၢ်လီၤဆဲးလီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်ကိၢ်ဒိၣ်ဒိၣ်မ့ၢ်တဖှ် တညိၣ်န့ၣ်ကဲထီၣ်အသးဘၣ်.

ဘၣ်မနုၤကသံဉ်ဒီသဒါတဖှ်အရ့ဒိၣ်လဲၣ်. အဂ့ၢ်ဒ်လဲၣ်, နဖိအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့မ့ၢ်တၢ်လၢအရ့ဒိၣ်အယိၣ်လီၤ.
နဖိဘၣ်သဂၢၢ်လိာ်သးဒီး တၢ်ဆါအယၢ်တဖှ် ကိးမုၢ်နီၤလီၤ. ကသံဉ်ဒီသဒါတဖှ် မၤစၢၤနီၢ်ခိၣ်လၢ ကမၤလိသ့ညါကျိၤကျဲလၢ
ကဒုးဆါတြီဆါ တၢ်ဆါအယၢ်တဖှ်အံၤန့ၣ်လီၤ. ကသံဉ်ဒီသဒါတဖှ် မၤစၢၤဒီသဒါ နဖိလၢ သုတဒီးန့ၣ်ဘၣ်
တၢ်ဆိးက့ဆူးဆါနးနးကလဲာ် ဒီး တုၤဒၣ်လဲာ်လၢတၢ်သံ န့ၣ်လီၤ. ဖဲဖိသပ်ဆံးဖိတဖှ်, ဖိသပ်တဖှ်, ပှၤသးစၢ်တဖှ်,
ဒီးပှၤဒိၣ်တုၢ်ခိၣ်ပှၤတဖှ် ဒီးန့ၣ်ဘၣ် ကသံဉ်ဒီသဒါတဖှ်အခါ, တၢ်န့ၣ်မၤစၢၤကိၢ်တဖှ်ဒီးပှၤတဝါတဖှ်လၢ ကဟံးဃာ်ပၤဃာ်ဝဲ
တၢ်ပူၤဖျဲးလၢတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်စူးကါတုၢ်လံ ကသံဉ်ဒီသဒါတဖှ် အါန့ၣ်အါလါလီၤ. မ့ၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်ကဲဘျုးအယိၣ်
ကသံဉ်သရၣ်တဖှ် နၢ်အီၤလီၤ.

လၢယဖိအတၢ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ် တၢ်ဆိးက့ဆူးဆါအပူၤ တၢ်ကဲဘျုးအိၣ်တမံၤမံၤခါ. တအိၣ်ဘၣ်. တၢ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ်
တၢ်ဆိးက့ဆူးဆါန့ၣ် ကဲထီၣ်တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်ဒိၣ်ဒိၣ်မ့ၢ်တဖှ် သ့လီၤ. တဘျီတခိၣ်, တၢ်ဆူးတၢ်ဆါတဖှ် မၤဘၣ်ဒီဘၣ်ထံး ပသိၣ်တဖှ်,

ခိပ်နှုတ်၊ မှတမ့၍ နီၣ်ခိ သ့လီၤ. တၢ်ဆူးတၢ်ဆါတဖၣ်အံၤ ဒုးကဲထီၣ် တၢ်သံတၢ်ပုၣ်ဒုၣ်လဲၣ် သ့လီၤ. ကသံၣ်ဒီသဒါတဖၣ် ဒီသဒါန့ၣ်လီၤ, တဒုးဆိးကွဆူးဆါအဝဲသ့ၣ်ဘၣ်.

ဘၣ်မနုၤ ဖိသၣ်ဆံးဖိတဖၣ် ဘၣ်ဆဲးဝဲ ကသံၣ်ဒီသဒါတဖၣ် အါမး တဘျီယီလဲၣ်. ကသံၣ်ဒီသဒါတဖၣ် မၤစၢၤန့ၣ်ခိလၢ ကမၤလိသ့ၣ်ညါ ကျိၤကျဲလၢ ကဒုးဆါတြီဆါ တၢ်ဆါအဃၢ်တဖၣ်လီၤ. တၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီသဒါတဖၣ် ဘၣ်ဆါဘၣ်ကတီၢ် (မှတမ့ၢ် တၢ်ဆဲးပွဲၤထီၣ်က့ၤအီၤလၢခံ) န့ၣ် ဒုးပူၤဖျဲးန့ၣ်လၢတၢ်လီၤဘၣ်ယီၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲလဲၤဒီးပုးသးအဆါကတီၢ်, ကသံၣ်သရၣ်တဖၣ် ဆဲးန့ၢ်ကသံၣ်ဒီသဒါ အါန့ၢ်ဒီးတဖျါၣ် သ့လီၤ, ဒီး တၢ်န့ၣ်တဒုးကဲထီၣ် တၢ်ဃၢ်တၢ်စံာ် အါန့ၢ်အန့ၣ် လၢန့ၣ်အဂီၢ်ဘၣ်. ကသံၣ်ဒီသဒါတနီၤနီၤ ဒီသဒါတြီဆါဝဲ တၢ်ဆူးတၢ်ဆါ အါန့ၢ်ဒီးတခါ တဘျီယီသ့လီၤ.

ယဖိအကသံၣ်ဒီသဒါတဖၣ် ယနီၤဖးဆဲးအီၤ တဘျီဝံၤမးတဘျီ သ့ခါ. ကဖျါလီၤကံလၢ အပူၤဖျဲးလၢတၢ်လီၤဘၣ်ယီၣ်လီၤ, ဘၣ်ဆၣ် တမ့ၢ်ဘၣ်. လၢတၢ်အိၣ်ခိးတၢ်ယံာ်ယံာ်ထၢထၢအဃၢ် န့ၣ်ဆဲးဖိတဒီးန့ၢ်ဘၣ် တၢ်ဒီသဒါလၢ တၢ်ဆူးတၢ်ဆါအဂီၢ်, အဒိ, လၢသမူးဖိ ဒီး တၢ်ကူးဖးထီအဂီၢ် သ့လီၤ, ဒီးအဝဲသ့ၣ် ဆိးကွဆူးဆါထီၣ်ဝဲ နးနးကလဲၣ် သ့လီၤ. ဆါကတီၢ်တၢ်ရဲၣ်လီၤလၢ ကသံၣ်သရၣ်တဖၣ်စူးကါအီၤန့ၣ် မ့ၢ်ဒ်သိးကပၤဃာ် န့ၣ်အတၢ်ပူၤဖျဲးလၢတၢ်လီၤဘၣ်ယီၣ် တဘျီယီန့ၣ်လီၤ.

မ့ၢ်ကသံၣ်ဒီသဒါတဖၣ် ဒုးကဲထီၣ် အိၣ်တုးစၣ်တၢ်ဆါခါ. တဒုးကဲထီၣ်ဘၣ်. ကသံၣ်ဒီသဒါတဖၣ် တဒုးကဲထီၣ် အိၣ်တုးစၣ်တၢ်ဆါဘၣ်. တၢ်ဃုသ့ၣ်ညါမၤလိတၢ်အါမး ဟံၣ်ဖျါထီၣ်ဝဲဒုၣ်လၢ တၢ်ဘျးစဲလိာ်သးလၢ အိၣ်တုးစၣ်တၢ်ဆါဒီးကသံၣ်ဒီသဒါတဖၣ် အဘၢၣ်စၢၤ တအိၣ်နီတမံၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီသဒါအနီၣ်ဂံၢ်နီၣ်ဒွဲးတဖၣ် အသဟီၣ်တလီၤဘၣ်ဝဲ အိၣ်တုးစၣ်တၢ်ဆါဘၣ်.

ပုၤအဂၤတဖၣ် ဆဲးဟံဝဲ ကသံၣ်ဒီသဒါတဖၣ်အဃၢ်, ဘၣ်မနုၤလၢ ယဖိလိၣ်ဆဲးဒီးဝဲ ကသံၣ်ဒီသဒါတဖၣ်လဲၣ်. န့ၣ်လိၣ်ဘၣ်ဒီးဝဲ တၢ်ဒီသဒါန့ၣ်လီၤ. ကသံၣ်ဒီသဒါတဖၣ် မၤစၢၤဒီသဒါ ဖိသၣ်ဆံးဖိတဖၣ်, ပုၤသးပုၤတဖၣ်, ဒီး ပုၤအဂၤလၢအဆိးကွဆူးဆါ ဒိၣ်ဒိၣ်မုၢ်မုၢ်သ့တဖၣ်လီၤ. ဖဲဟံၣ်ဖိယီဖိတဖၣ်ဒီးပုၤတဝါဖိတဖၣ် ဆဲးဝဲကသံၣ်ဒီသဒါတဖၣ် အါဒ်အါဂၤအခါ, ကီဒိၣ်လၢ တၢ်ဆူးတၢ်ဆါတဖၣ် ကရၤလီၤအသး ဒီးတၢ်န့ၣ် ဒီသဒါဝဲ ပုၤကိးဂၤန့ၣ်လီၤ.

ကသံၣ်အတၢ်ဒိဘၣ်မနုၤတဖၣ် ကဲထီၣ်အသးဆူ ယဖိသ့လဲၣ်. ဖိသၣ်ဆံးဖိတနီၤနီၤ အစုဒုၣ်တီၤညိးထီၣ်, အလီၤကိာ်ထီၣ် မှတမ့ၢ် တၢ်က့ၣ်ထီၣ်အသး သ့လီၤ. တၢ်အံၤမ့ၢ်ဝဲ တၢ်လၢအညီန့ၢ်ကဲထီၣ်အသး ဒီး တစိာ်ဖိ လီၤမၢ်ကွံာ်ဝဲ န့ၣ်လီၤ. တၢ်န့ၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်ဝဲ အဝဲသ့ၣ်အနီၣ်ခိ တြီဆါဒီသဒါ တၢ်ဆူးတၢ်ဆါတဖၣ် လၢအတၢ်ဒုၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ. ကသံၣ်အတၢ်ဒိဘၣ် ဒိၣ်ဒိၣ်မုၢ်မုၢ်တဖၣ် တညီန့ၢ်ကဲထီၣ်အသးဘၣ်. မ့ၢ်ဖျါလီၤကံလၢ တၢ်တမံၤမံၤ လဲၤအသးကမူၤကမၢ်န့ၣ် ဆဲးကျိးဘၣ် နကသံၣ်သရၣ်တက့ၢ်.

နာနဲ တၢ်ဂ့ၢ်ဂံၢ်ထံးတဖၣ် တက့ၢ်. ဒီသဒါ နဖိတက့ၢ်. ဒ်သိးကဟ့ၣ်နၤ တၢ်စံးဆၢလၢနနၢ်န့ၢ်အီၤသ့တဖၣ်အဂီၢ်

ပကသံၣ်သရၣ်လၢအိၣ်ဒီး တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လီၤဆီလၢ ဖိသၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပူၤတဖၣ် အိၣ်ဖဲအံၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်သံကွၢ်တဖၣ်မ့ၢ်အိၣ်ဒီးနၤ မ့တမ့ၢ် နမ့ၢ်အဲၣ်ဒီးမၤ တၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်န့ၣ် တဲသကိးတၢ်ဒီး နဖိအကသံၣ်သရၣ်တက့ၢ်.

ဒ်သိးကမၤလိသ့ၣ်ညါအါထီၣ် တၢ်ဂ့ၢ်ဘၣ်ဃး ကသံၣ်ဒီသဒါတဖၣ် ဒီး ကျိၤကျဲၤလၢ အဝဲသ့ၣ် ပၤဃာ် နဖိအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်,

နသမံသမိးဖးကွၢ်နဲ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢ အမဲရကၤ ဖိသၣ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါဂ့ၢ်ဝီကရၢ (American Academy of Pediatrics)

ဟ့ၣ်လီၤအီၤတဖၣ် ဖဲ healthychildren.org သ့စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ.