



ကဖုဒီးပွဲတော်ဘဉ်ကဲအတော်ဆါ (ကဖုပွဲတော်ဘဉ်ကဲ)

Karen

ကဖုဒီးပွဲတော်ဘဉ်ကဲအတော်ဆါ (ကဖုဆါ) မှ်တော်ဆါအယာ်ဘဉ်ကဲလုပွဲဒီးဒူးကဲထီၣ်တော်ဟာဖလူ (အုၣ်ဆါလိထဲအထံ) ဒီးတဘျီတခိၣ်ဘျီ(ဘျီဖျီးထီၣ်) န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဘျီအံၤကလီၤမၤဝဲၣ်သးဒီး, ဘဉ်ဆဉ်တော်ဟာဖလူအံၤကယံၣ်အသီ ၁၀ ယၣ်ယၣ်န့ၣ်လီၤ.

ကဖုဒီးပွဲတော်ဘဉ်ကဲအတော်ဆါ အံၤကဲထီၣ်အသးလၢတၢ်ယာ်အါမံၤ. ဘဉ်ဆဉ်တော်လၢအညီၣ်ကဲထီၣ်ကဖုတော်ဆါမုၢ်ဝဲတၢ်ဆါအယာ်အတော်ဘဉ်ကဲအယီၤန့ၣ်လီၤ. ဆါတက့ၢ်ဖိသၣ်တလိၣ်အိကသံၣ် လၢ ပွဲဒီးကဖုတော်ဘဉ်ကဲဟာဖလူအဂီၢ်ဘဉ်, ဒ်လဲၣ်ဂ့ၤ, မုၢ်တၢ်အကါဒိၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်ကဘဉ်အိထံအါဒ်သီးကဟးဆူးတၢ်ထံသံးနီၣ်သးလၢအမိၢ်ပျံၤဖျါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ကဖုဒီးပွဲတော်ဘဉ်ကဲအတော်ဆါ အံၤကဲထီၣ်အသးညီၣ်ကဲ, ဒီးမုၢ်တၢ်ကဲထီၣ်ညီၣ်ကဲအသးဒီးဒိၣ်ဝဲလၢဖိသၣ်ဆဲးဖိဒီးဖိသၣ်အနံၣ်စၢ်တဖၣ်အဂီၢ်လီၤ. ဖိသၣ်သးန့ၣ်ဇုၤန့ၣ်ဒီးယုလၢတဖၣ်အမိၢ်ပျံၤဖျါအထံသံးနီၣ်သးညီၣ်ကဲဒီးက သံၣ်သရၣ်ကဘဉ်မၤကွၢ်အိဖဲအဒီးန့ၣ်ကဖုဒီးပွဲတော်ဘဉ်ကဲန့ၣ်လီၤ.

ကဖုတၢ်ဆါအတော်ပနီၣ်ဒီးအတော်အိၣ်ဖျါတဖၣ်

န့ၣ်မုၢ်ဒီးန့ၣ်ကဖုဒီးပွဲတော်ဘဉ်ကဲအံၤန့ၣ်, အဝဲသ့ၣ်က-

- ဆိၣ်တဖၣ်တလၢ, ဒီးတဆဲးဒီးဆိၣ်တၢ် မုတမုၢ် ဆိထံဘဉ်.
- ဘျီဝဲလၢအခိၣ်ထံး ၂၄ တုၤ ၄၈ န့ၣ်ရံၣ် (ညီၣ်န့ၣ်တချးဒီးလၢဟာဖလူစးထီၣ်ဒီးဘဉ်အခါ)
- ဆိၣ်ဒီးတၢ်ဟာဖလူ, လၢအယံၣ်ဝဲဒၣ်အသီ ၁၀ ယၣ်ယၣ်
- ဆိၣ်ဒီးတၢ်ဟာဖဆါတနီၣ်
- ဆိၣ်ဒီးတၢ်လီၤကီၢ်

တၢ်ကွၢ်ထွဲလၢဟံၣ်

တၢ်ကုစါယါဘျီအခိၣ်သ့ၣ်မုၢ်ဒ်န့ၣ်ကဘဉ်ဒူးဆိန့ၣ်တၢ်ထံတၢ်နီၣ်အိၣ်န့ၣ်လီၤ. မုၢ်တၢ်အကါဒိၣ်ကတၢ်လၢန့ၣ်မၤပျဲၤကွၢ်တၢ်အထံအနီၣ်လၢအလီၤမၤတဖၣ်ဒိဖျိအဘျီဒီးဟာဖလူအယီၤန့ၣ်လီၤ.

Gastrolyte, HYDRAlite, Pedialyte ဒီးRepalyte တဖၣ် မုၢ်ကသံၣ်ကမုၢ်လၢအလီၤဆီလီၢ်သးအကလုာ်ကလုာ်လၢတၢ်မၤလီၤကလဲၣ်လၢထံကျါလၢတၢ်အိၣ်အိၣ်လၢအကမၤပျဲၤကွၢ်တၢ်ထံတၢ်နီၣ်လၢမိၢ် ပျံၤအသံသ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်တဖၣ်အံၤမုၢ်တၢ်ယုထၢအဂ့ၤကတၢ်ဖဲန့ၣ်အမိၢ်ပျံၤဖျါအထံသံးနီၣ်သးအခါန့ၣ်လီၤ. နမၤန့ၣ်အိၣ်လၢထံလီၤသကၢအဘိသ့ၣ်, ဒီးဖိသၣ်အါတက့ၢ် သးစုလၢကဆိၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ.

န့ၣ်မုၢ်ဂ့ၢ်လီၢ်အိထံ မုတမုၢ် ကသံၣ်ထံလၢအမၤပျဲၤမိၢ်ပျံၤဖျါအထံန့ၣ်, ကျဲးစးဟ့ၣ်အိၣ်အိၣ်သံၣ်အထံလၢအဆဲးတက့ၢ်. နဟ့ၣ်ဒူးဆိန့ၣ်တၢ်နီၣ်ထံညီၣ်န့ၣ်လၢအိၣ်တဖၣ်သ့ၣ်, ဘဉ်ဆဉ်, ဖိသၣ်တနီၣ်တဆဲးဒီးအိၣ်တၢ်နီၣ် ထံဖဲအဆိၣ်ဒီးကဖုဒီးပွဲတော်ဘဉ်ကဲ အခါန့ၣ်လီၤ.

- နမုၢ်ဒူးဆိန့ၣ်န့ၣ်, ဆဲးဒူးဆိအိၣ်တၢ်ဆဲးဆိအိၣ်တၢ်ဘျီတက့ၢ်. နဟ့ၣ်ဒူးဆိအိၣ်ကသံၣ်ထံမၤပျဲၤထံလၢအမိၢ်ပျံၤဖျါအထံန့ၣ်လီၤ. နမုၢ်အဆဲးတဖၣ်ဘျီဝဲအလီၢ်ခဲဟ့ၣ်အိၣ်အိၣ်ထံထီၣ်တက့ၢ်.
- နမုၢ်ဟ့ၣ်ဒူးဆိန့ၣ်လၢတၢ်နီၣ်ထံပလီၤန့ၣ်, လၢတၢ်နီၣ်ထံအလီၢ်မၤပျဲၤန့ၣ်ကွၢ်အိၣ်လၢကသံၣ်ထံလၢအမၤပျဲၤထံလၢမိၢ်ပျံၤဖျါ မုတမုၢ် တၢ်ထံဆဲးလၢအခိၣ်ထံး ၁၂ န့ၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤ, ဝဲအလီၢ်ခဲဟ့ၣ်အိၣ်အိၣ်ထံထီၣ် ပလီၤညီၣ်န့ၣ်အိၣ်ထံးတဘျီတဖၣ်, ဘဉ်ဆဉ်အိၣ်တၢ်ဘျီတက့ၢ်, ဒူးဆိကွၢ်န့ၣ်ထံကီးဘျီဒီးဖဲအဘျီဝဲအလီၢ်ခဲဟ့ၣ်အိၣ်အိၣ်ထံထီၣ်တက့ၢ်.
- လၢဖိသၣ်ခဲလၢအဂီၢ်, ဟ့ၣ်အိၣ်အိၣ်တဘျီတဖၣ်ဒီးခဲအံၤခဲအံၤ-ဟ့ၣ်အိၣ်အိၣ်အကီၢ်ပူၤလၢ ၁၅ မံးနံးလၢဖိသၣ်လၢအဆိၣ်ဒီးတၢ်ဟာဖလူဒီးတၢ်ဘျီတဖၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်. တၢ်အံၤအကါဒိၣ်ဝဲလၢန့ၣ်မုၢ်ဘျီဘျီအါတလၢ ကဲၣ်ဆိးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- နမုၢ်ကဂ့ၢ်လီၢ်အိၣ်တၢ်ဖဲအဒီးန့ၣ်ဘဉ်ကဲကဖုဒီးပွဲတော်ဘဉ်ကဲအခိၣ်ထံးတဘျီအခါန့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်မုၢ်အိၣ်တၢ်ထံတၢ်နီၣ်ထံညီၣ်န့ၣ်တမုၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်ဘဉ်.

တဘျီဟ့ၣ်ဒူးဆိန့ၣ်န့ၣ်မုၢ်ကသံၣ်တဖၣ်လၢန့ၣ်ပူၤလၢအဆိၣ်ဒီးကသံၣ်သရၣ်အတၢ်နီၣ်လီၤတဖၣ်လၢကမၤစုလၢဖဲဒၣ်အတၢ်ဘျီဒီးအတၢ်ဟာဖလူအဂီၢ်တက့ၢ်. မုၢ်လၢကသံၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤမၤဘဉ်ဒိဖိသၣ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဖိသၣ်လၢအိၣ်ဒီးကဖုဒီးပွဲတော်ဘဉ်ကဲတဖၣ် မုၢ်တၢ်ဆါလၢအဘဉ်ကဲတၢ်သ့, အယီၤန့ၣ်ဘဉ်သ့န့ၣ်လၢခဲအုၣ်န့ၣ်ဖိန့ၣ်မိၢ်အခါ, လီၤအိၣ်တၢ်တချးလၢန့ၣ်ဒူးဆိအဝဲသ့ၣ်န့ၣ်ထံအခါ, ဒီးဆိတလဲအံၤပဲအံၤအခါန့ၣ် လီၤ. ဟံးယံးန့ၣ်ဖိဒီးဖိသၣ်အဂၤတဖၣ်တသ့ဖဲအသ့တုၤအတၢ်ဟာဖလူပတုၤတစုတက့ၢ်.

ထံၣ်လီၢ်ကသံၣ်သရၣ်အခါဖဲလဲၣ်

ဖိသၣ်အသးစၢ်နီၣ်ဒီးယုလၢတဖၣ်ကသံၣ်သရၣ်ကဘဉ်သံသမိးအိၣ်ထီၣ်လၢမုၢ်အဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဒီးကဖုဒီးပွဲတော်ဘဉ်ကဲအခါ, မုၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်အိၣ်လၢတၢ်လီၤဘဉ်ယီၣ်အလီၢ်ဒိၣ်မုၢ်မုၢ်ဒိဖျိလၢအမိၢ်ပျံၤဖျါအထံသံးနီၣ်သးအ ယီၤန့ၣ်လီၤ.

ဖိသၣ်တကၢ်လၢလၢအိၣ်ဒီးကဖုတၢ်ဆါတဖၣ်ကဘဉ်ထံၣ်လီၢ်ကသံၣ်သရၣ်ဖဲအဝဲသ့ၣ်-

- ဘျီဒီးဟာဖလူအခါ, ဒီးတဆဲးထံဘဉ်အခါ
- ဟာဖလူအါဘျီ(အုၣ်လူလီၤလၢအထံ, မုတမုၢ် အုၣ်ဆါခဲဘျီသ့ၣ်လၢတနီၣ်အတီၢ်ပူၤ) မုတမုၢ် အတၢ်ဟာဖလူအံၤမုၢ်တကီၢ်ညါထီၣ်ဝဲလၢအသီ ၁၀ အတီၢ်ပူၤ
- ဘျီတလီၢ်လီၢ်ဒီးဖျါလၢအယာ်တၢ်ထံတၢ်နီၣ်တနီၣ်
- တၢ်ပနီၣ်အိၣ်ဖျါလၢအမိၢ်ပျံၤဖျါအထံသံးနီၣ်သး, အဒိ-အတၢ်ပံးခဲဘဉ်မိၣ်ထဲစုတဂ့ၢ်မိ, မုတမုၢ် တထီၣ်တၢ်ဟးလီၤအါအါဘဉ်, ဆံၣ်ဆါအလျှံၣ်ဘီယး မုတမုၢ် ယး, တုၢ်ဘဉ်ဝဲလၢအခိၣ်ဖွဲ မုတမုၢ် အခိၣ်ဖျါ, အနီၣ်ဒီးဒီးအ ကီၢ်ပူၤယုထီ
- အဟာဖဆါန့ၣ်ကလဲၣ်
- လၢအအုၣ်ကျါအိၣ်ယုဒီးအသ့ၣ်
- ဘျီလီၤလၢအလျှံၣ်လါ

