

“မၤကွၢ် - နကဘၣ်သးလီၤ” တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်ဒီးတၢ်လၢ်တၢ်သ့ၤတၢ်သ့ၤလၢဖိဒဲဖိသ့ၤတဖၣ်အဂီၢ်

တၢ်သ့ၤတၢ်သ့ၤဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ်တၢ်သ့ၤလၢဖိဒဲဖိသ့ၤအလွၢ်အိၣ်အကလုာ်ကလုာ်ဒီးအစိုးတဖၣ်န့ၣ် ကမၤတၢ်လၢ်န့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်မၤလၢအတၢ်အိၣ်မူအပူၤန့ၣ်လီၤ. ဖိသ့ၤအဲၤတက့ၢ်အိၣ်တၢ်သ့ၤတၢ်သ့ၤဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ် ဒ်အဝဲသ့ၣ်အတၢ်အိၣ်အကဲၤတဖၣ်အဆိကတၢ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲအဝဲသ့ၣ်ပျဲထီၣ်အဆိကတၢ်တန့ၣ်ဝံၤအလီၢ်ခဲ, ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်မိၢ်ပၢ်တဖၣ်ကထံၣ်ဘၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်အဖိတဖၣ်ဃုတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ဖဲ အဝဲသ့ၣ်အိၣ်တၢ်သ့ၤထီၣ်ဂ့ၤဂ့ၤခါန့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်လၢတၢ်ဃုထၢအိၣ်တၢ်အိၣ်အဲၤတက့ၢ်အပိၤဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်အဝဲသ့ၣ်အတၢ်အိၣ်တၢ်သ့ၤတၢ်သ့ၤ မ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်ကစၢ်လီၤဝဲန့ၣ်လီၤ.

တၢ်အံၤလီၤဘၣ်ယီၣ်ဝဲဘၣ်ဆၣ်ညီန့ၣ်န့ၣ်တမၤဘၣ်ဒ်ဆါတၢ်နီၤတမံၤဘၣ်.

တလီၣ်တၢ်မၤဆူၣ်ဖိသ့ၤလၢကအိၣ်အဲၤထီၣ်တၢ်သ့ၤတၢ်သ့ၤဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ်ဘၣ်. ကျဲအဂ့ၢ်တက့ၢ်တဘီၣ် လၢမိၢ်ပၢ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ မိၢ်ပၢ်တဖၣ်ကအိၣ်တၢ်သ့ၤတၢ်သ့ၤဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ်ကိးမ့ၢ်န့ၣ်ဒီးလၢအဝဲသ့ၣ် အနီၣ်ကစၢ်ဒ်ခဲန့ၣ်လီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်ကယံၣ်ဝဲ, ဘၣ်ဆၣ်ဖိသ့ၣ်တဖၣ် ကမၤလီၤန့ၣ်တၢ်အဂ့ၢ် ကတၢ်ကီၤဖိဖျိအဝဲသ့ၣ်ကွၢ်အမိၢ်အပၢ်ဒီးအဟံၣ်ဖိဖိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. အပိၤကျဲၤစးမၤအိၣ်ထီၣ်တက့ၢ်.

တၢ်ဂ့ၢ်အိၣ်ဝဲအဲၤမၤလၢပူၤကိးနီၣ်ဂၤဒီးအဂီၢ်လၢ ကအိၣ်တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်ဒီးတၢ်လၢ်အကလုာ်ကလုာ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်ဒီးတၢ်လၢ်တဖၣ်ဟ့ၣ်ဘၣ်တၢ်မံၣ်အကါဒိၣ်တဖၣ် ဒ်အမ့ၢ် ဘၣ်တၢ်မံၣ် C ဒီး folic acid တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်အိၣ်စ့ၢ်ကိးတၢ်မ့ၢ်တၢ်ဘီၣ်အဂၤတဖၣ်အစီ လၢတၢ်န့ၣ်ဝဲလၢမၤစၢၤဒိသ့ၣ်အတၢ်ဆၢတၢ်ဆါတနီၤသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

မ့ၢ်တၢ်ကဘၣ်အိၣ်တၢ်သ့ၤတၢ်သ့ၤဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ်ထဲလဲၣ်.

တၢ်ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘၣ်အိၣ်စးထီၣ် “အိၣ်ကွၢ်” တၢ်အိၣ်လၢအသိအိၣ်အဲၤဒီးကိၣ်ဖိဖဲဖဲလၢအဆၢတဖၣ်. မ့ၢ်တမ့ၢ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် မိၢ်ပၢ်တဖၣ်တအိၣ်ဒီးဟ့ၣ်အိၣ်လၢအဖိတဖၣ်ဒီး တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်ဒီးတၢ်လၢ်တၢ်သ့ၤတၢ်သ့ၤတဖၣ် မ့ၢ်လၢဖိသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်ညီန့ၣ်ပၢ်တၢ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လၢ လီၤအိၣ်မ့ၢ်အလီၤ မ့ၢ်တမ့ၢ် မ့ၢ်ထုၣ်တၢ်အိၣ်အဒၢ ပူၤတဖၣ်အပိၤန့ၣ်လီၤ.

ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ဖိသ့ၣ်အိၣ်တၢ်ကစၢ်ဝဲ, ဒီးလီၤဆီထီၣ်အသးလၢအသးန့ၣ်, အထးခိၣ်ဝဲတဝဲဒီး အတၢ်ဟူးတၢ်ဂံၤအတၢ်ပတီၢ်တဖၣ်အဖီခိၣ်န့ၣ်လီၤ.

သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢ တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်ဒီးတၢ်လၢ်တၢ်သ့ၤတၢ်သ့ၤတမံၤမ့ၢ်ပၢ်ဃုာ်န့ၣ်ဂ့ၤဒိၣ်န့ၣ်တပၣ်ဝဲ, ဒီးထီၣ်ဘီန့ၣ်ဃုာ်ကွၢ်လၢနကထၢအဲၤထီၣ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. ပညိၣ်န့ၣ်တၢ်အကလုာ်လၢ- တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်ဒီးတၢ်လၢ်တၢ်သ့ၤတၢ်သ့ၤအလွၢ်လီၤဆီအကလုာ်ကလုာ်, တမ့ၢ်ထဲလၢအတယၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဒ်သိးယဖိတဖၣ်ကအိၣ်တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်ဒီးတၢ်လၢ်တၢ်သ့ၤတၢ်သ့ၤလၢလီၤလီၤအဂီၢ်ယကဘၣ်မၤဒဲလဲၣ်.

အိၣ်ထံးတပတီၢ်လၢနဂီၢ်န့ၣ် အိၣ်နဲတၢ်ဒီးတၢ်လၢ်ဒီးတၢ်လၢ်တၢ်သ့ၤတၢ်သ့ၤကိးမ့ၢ်န့ၣ်ဒီးတက့ၢ်.

တၢ်အံၤအစ့ဒိၣ်လၢနကဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ်ဒီးတၢ်လၢ်တၢ်သ့ၤတၢ်သ့ၤလၢကျဲအဘီၣ်, ဖဲန့ၣ်မၤလီၤလၢကအိၣ်တၢ်လၢညီန့ၣ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တဘၣ်ဆိကမိၣ်တယံၣ်လၢနဖိတဘၣ်သးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ် မ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်သ့ၤတၢ်သ့ၤအဝဲန့ၣ်အဝဲအံၤတဂ့ၢ်, နမ့ၢ်ဟ့ၣ်အီၤလၢခံတဘီၣ်န့ၣ်ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကမ့ၢ်မ့ၢ်န့ၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်ကအိၣ်ဒီးအိၣ်ကွၢ်ဝဲအိၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖိသ့ၣ်တဖၣ်အိၣ်တၢ်အဂီၢ်ဆိတလဲဝဲလၢအသးန့ၣ်အဖီခိၣ်လီၤ.

တၢ်အစ့ဒိၣ်ယံၣ်ပတီၢ်လၢနကမၤနၢၤတၢ်အဂီၢ်

၁. န့ၣ်လီၤပၢ်ဃုာ်

- ပၢ်ဃုာ်လၢနဖိအတၢ်ဃုထၢအိၣ်တၢ်သ့ၤတၢ်သ့ၤမ့ၢ်တမ့ၢ် တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဒီးအိၣ်ဝဲအပူၤ
- လဲၤကိးယုဒိးန့ၣ်ဖိလၢကလဲၤပူၤတၢ်သ့ၤတၢ်သ့ၤဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ်ဒီး မၤအဝဲသ့ၣ်ကွၢ်, နကွၢ်ဒီးပလၢကွၢ်တၢ်သ့ၤတၢ်သ့ၤဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ်ဒီးန့ၣ်
- မၤန့ၣ်ဖိမၤစၢၤလၢကသ့ၣ်ကဆိဒီးကတဲၣ်ကတီၢ်တၢ်သ့ၤတၢ်သ့ၤဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ်တဖၣ်တက့ၢ်. စူးကါတၢ်ခွဲးတၢ်ယံၣ်အံၤလၢတၢ်ဃုထၢညါမၤကွၢ်တၢ်အလွၢ်ဒီးတၢ်အက့ၢ်အဂီၢ်အသိတဖၣ်တက့ၢ်.

- ဟ့ၣ်သဆၣ်ထီၣ်အဝဲသ့ၣ်အတၢ်သ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်လၢတၢ်မၤလီၤန့ၣ်တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်ဒီးတၢ်လၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်ကအိၣ်လၢအနီၣ်ကစၢ်ဒ်ဝဲအဂီၢ်တက့ၢ်.
- ဂံၢ်ကွၢ်စပံးသ့ၣ် မ့ၢ်တမ့ၢ် ဘဲရှဲၣ်သ့ၣ်ဒ်သိးသိးတပူၤပီၤလၢလီၤဖျါအပူၤတက့ၢ်.
- သ့ၣ်တၢ်ဒီးတၢ်လၢ် မ့ၢ်တမ့ၢ် သ့ၣ်ဂံၢ်ဝဲတဲတၢ်န့ၣ်န့ၣ်အိၣ်လၢနကဂ့ၢ်မ့ၢ်တမ့ၢ် ဖိကိအပူၤန့ၣ် တက့ၢ်. မၤန့ၣ်ထဲလၢဒီးကွၢ်ထွဲတၢ်မ့ၢ်တၢ်ဘီၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

၂. တၢ်အိၣ်ဝဲထးခိၣ်

- သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢနကွၢ်အိၣ်သကိးတၢ်ဒီးန့ၣ်တပူၤပီၤဝဲဝဲဘဲဘဲဖဲန့ၣ်မၤသ့တဘီၣ်လၢလီၤန့ၣ်တက့ၢ်. ဖိသ့ၣ်မ့ၢ်ထံၣ်န့ၣ်အိၣ်တၢ်သ့ၤတၢ်သ့ၤဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ်အဲၤမၤအကလုာ်ကလုာ်န့ၣ်, ဖျါလၢအဝဲသ့ၣ်ကအဲၣ်ဒီးန့ၣ်လီၤအိၣ်ဃုာ်ဝဲဒီးန့ၣ်လီၤ.
- တဘီၣ်တခိၣ်ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ဖိသ့ၣ်တဖၣ်ကအိၣ်ဒီးဖိအိၣ်အဝဲသ့ၣ်အတၢ်ဒီးတၢ်လၢ်အသံကစဲၣ်တဖၣ် န့ၣ်လီၤ.
- ဖိသ့ၣ်တဖၣ်ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကသမၤတၢ်အိၣ်အသိဖဲတၢ်မၤဆူၣ်အီၤလၢကအိၣ်တၢ်လၢတၢ်အိၣ်အဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ. အပိၤကျဲၤစးဒီးပညိၣ်ဒုးအိၣ်အီၤတၢ်အိၣ်လၢအအိၣ်ဝဲသ့ၣ်ဒီးပးဆူးတၢ်ဂ့ၢ်လိၣ်ဘီၣ် လိၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.

၃. တၢ်ပၢ်ဖျါဒုးန့ၣ်

- ပၢ်ဃုာ်တၢ်သ့ၤတၢ်သ့ၤလၢအန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘီၣ်ဒီးအကဆိတဖၣ်လၢလီၤဖျါအပူၤ, ဒ်အမ့ၢ် ပထံး, သ လှဲတကီၤဆဲးသ့ၣ် (cherry tomatoes), တဘၣ်ဘီၣ်ဆဲးဆဲးဖိတဖၣ်ဒီးကုၤဆဲးဆဲးဖိတဖၣ်လၢတၢ်ဆၢဒ်အပူၤဖဲအဝဲသ့ၣ်ဖိၣ်ဘူးအိၣ်ဝဲကတုၤလၢအိၣ်လိၣ်ကွဲဝဲကသ့အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- ပၢ်လီၤတၢ်ဒီးတၢ်လၢ်ဒီးတၢ်လၢ်တၢ်သ့ၤတၢ်သ့ၤဖျါဖဲဖျါလၢဂ့ၢ်လၢလီၤအပူၤတက့ၢ်. ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်အီၤဒီးတၢ်သ့ၤတၢ်သ့ၤဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ်အလွၢ်အကလုာ်ကလုာ်, ဆီလီၤတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လၢလီၤ ခွဲးလီၤဆိတဘျီအပူၤန့ၣ်တက့ၢ်.
- ဖိသ့ၣ်လၢတအိၣ်ဒီးအိၣ်တၢ်တဖၣ်အဂီၢ်, ကျဲးစးမၤန့ၣ်တၢ်သ့ၤတၢ်သ့ၤဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ်အသိတနွဲတဘျီန့ၣ်တက့ၢ်.

၄. ထားနပ်ယုတ်သုတၢလၢသၢဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢတဖၣ်ဖဲနထၢနၢဒ်သ့အခါတၢ်လၢနီၣ်တက့ၢ်.

- ထားနပ်ယုတ်တၢ်ဒီးတၢ်လၢဒီးတၢ်သၢတၢ်လၢက့ၢ်အဘိဘိ, လၢကသုဒီးကိၣ်ဖဲဖဲအခါတက့ၢ် အကျိတက့ၢ်.
- လၢနကယုက့ၢ်တၢ်အိၣ်အထဲလဲအသီအလီၢ်, ကျဲးစးမးအါထီၣ်တၢ်ဒီးတၢ်လၢလၢနဟံၣ်ဖိဖိဖိအိၣ် တၢ်အိၣ်အထဲလဲအဘဲတဖၣ်အကျိ ဒ်အမ့ၢ်, ပးစတၢ်အထဲ (pasta sauce), တၢ်ချိတ်/ကသုထဲ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဒီးဆဲးသိတဖၣ်နီၣ်လီၤ.
- ထားနပ်ယုတ်တၢ်ဒီးတၢ်လၢဒီးတၢ်သၢတၢ်လၢကိၣ်ဖဲဖိအကျိတဖၣ်စ့ၢ်ကိၣ်တက့ၢ်. မးက့ၢ် ကိၣ်ဘုခုသု (corn on the cob), ကိၣ်အၣ်လူဘာမ် (jacket potato), ကိၣ်ဘုခုပုလၢ တၢ်မးအီၤလၢဟံၣ် (plain home-made popcorn), တၢ်ထိးအိၣ် (sliced vegetables with salsa or dips), ကိၣ်မဲးဖံၣ် (muffins), ကိၣ်ဖဲးကလဲး (pikelets) မ့တမ့ၢ် ကိၣ်ခူး လၢတၢ်မးအီၤဒီးတၢ်သၢတၢ်လၢ မ့တမ့ၢ်တၢ်ဒီးတၢ်လၢ (cakes made with added fruit or veguit) တဖၣ်လီၤ. အိၣ်တၢ်သၢတၢ်လၢတၢ်မးအီၤ (frozen fruit) မ့တမ့ၢ် တၢ်ဒီးတၢ် လၢအကဘျဲးတဖၣ် (vegetable segments), တၢ်သၢတၢ်လၢအတူ (skewers of fruit), တၢ်သၢတၢ်လၢအဟၢ (stewed fruit), ကိၣ်တၢ်လၢကမ့ၢ်စိုးယု (fruit crumbles) ဒီးတၢ်သၢတၢ်လၢတၢ်စ့ၢ် အီၤဒီးတၢ်သၢအထဲဒီးအိၣ်လၢထးဒၢအပူ (tinned fruits in natural juice) နီၣ်တက့ၢ်.

၅. ကျဲးစးမးအီၤတက့ၢ်.

- ဖဲသုလိၣ်ဘၣ်တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကမလိနီၣ်တၢ်, မ့တမ့ၢ် တဘျီတခီၣ်လၢကမလိနီၣ်ကဒီးက့ၢ်တၢ်, အိၣ်တၢ်သၢတၢ်လၢဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢတဖၣ်တက့ၢ်. သုၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢ ဘၣ်သုၣ်သုၣ်ဖဲသုၣ်အဲၣ်ဒီးထံၣ် တၢ်သၢတၢ်လၢ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဒီးတၢ်လၢအဘျီတခီၣ် မ့တမ့ၢ် အါန့ၢ်အန့ၢ် ဖဲတချ့းအဝဲသုၣ်ကတံၣ်ကတီၢ်အသးလၢကအိၣ်ကွဲးဝဲအခါနီၣ်တက့ၢ်.
- ထီဘိထၢနနီၣ်တၢ်တဖၣ်အံၤစ့ၢ်ကီၣ်လၢဖဲသုၣ် အလီၤဒီခူးအပူၤ, ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘိအဝဲသုၣ်လၢကကျဲးစးအိၣ်ဝဲ, ဘၣ်ဆၣ်မးအဝဲသုၣ်ဆၢတံၣ်လၢကအိၣ် မ့တမ့ၢ် တအိၣ်ဝဲခါနီၣ်တက့ၢ်.
- ဖဲတချ့းအိၣ်တၢ်အိၣ်မိၢ်ပုၢ်နီၣ် ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်ကွဲးအဝဲသုၣ်ဒီးတၢ်ဒီးအသံကစၣ်အစိုးတဖၣ်, ဖဲဖဲသုၣ်တဖၣ်ညီန့ၢ်သုၣ်ဝဲအခါနီၣ်တက့ၢ်.
- မးအယုထၢအီၤတၢ်အိၣ်လၢနကတၢ်ကတီၢ်ပၣ် စးအီၤတက့ၢ်. ဖဲသုၣ်တဖၣ်ဘၣ်သုၣ်သုၣ်ကပၣ်တၢ်တၢ်အိၣ်လီၤဆီတနီၣ်. ဘၣ်ဆၣ်ကဘၣ်မလိနီၣ်တၢ်လၢကအိၣ်ဝဲတၢ်အိၣ်လၢတၢ်ဟ့ၣ်လီၤအီၤဖဲတၢ်ယုထၢအဂၤတဖၣ်တအိၣ်ဝဲအခါနီၣ်လီၤ.

မ့ၢ်တၢ်သၢတၢ်လၢဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢအကလုၣ်မနုၤတဖၣ်နီၣ်ဂ့ၢ်လၢတၢ်အိၣ်သုၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်လၢတၢ်.

တၢ်ဒီးတၢ်လၢဒီးတၢ်သၢတၢ်လၢခဲလၢာ်နီၣ် ဂ့ၢ်လၢတၢ်အိၣ်သုၣ်အိၣ်ချ့လီၤ. တၢ်သၢတၢ်လၢဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢနီၣ်ဘၣ်သုၣ်သုၣ် အလွဲၢ်, အက့ၢ်အဂီၢ်, အဖဲးဘၣ်အညီၣ်ကအိၣ်ဝဲအကလုၣ်ကလုၣ် မ့တမ့ၢ် အမ့ၢ်နီၣ်လီၤ. တၢ်သုၣ်တဖၣ်နီၣ် ကမ့ၢ်အသံကစၣ်, တၢ်မးအီၤပၣ်အီၤ, အိၣ်လၢထးဒၢအပူၤ မ့တမ့ၢ်တၢ်မးအီၤပၣ်အီၤနီၣ်လီၤ. တၢ်သုၣ်တဖၣ်နီၣ် ဘၣ်သုၣ်သုၣ် ကကံၣ်အသံကစၣ်, အဟာမံ, စ့ၢ်ဒီးထံၣ်ချီ, အချီမံ, အဆဲးသိ မ့တမ့ၢ် ဘၢမံအသးနီၣ်လီၤ.

ကျဲးစးမးယုထၢတၢ်သၢတၢ်လၢဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢအကလုၣ်ကလုၣ်, လီၤဆီဒ်တၢ် အဘိ, အလီၤဟ့ၣ်ဒီးအဂီၢ် တဖၣ်တက့ၢ်. အဒိအဂၤတဖၣ်ဒိအမ့ၢ်ဒံမ့ၢ်သုၣ်, ဘိဘိတံၢ်, လူၢ်ခုသုၣ်, တၢ်သၢတၢ်လၢအကံၢ်တဖၣ်, သဘၣ်ဟ့ၣ်, မ့ၢ်တဖၣ်ဒီး, ဘဲရံၣ်တဖၣ်, တၢ်ဒီးတၢ်လၢအလီၤဟ့ၣ်ဒီးတကီၤဆံၣ်သုၣ်တဖၣ်နီၣ်လီၤ.

ဘၣ်ယးဒီး...

တၢ်သၢတၢ်လၢဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢအထဲတခီၣ်လဲၣ်.

တၢ်အိၣ်တၢ်သၢတၢ်လၢဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢတၢ်အထဲဒီးတၢ်အထဲလၢအမးဘျီတၢ်သုသးလၢထဲအလီၢ်နီၣ် ဂ့ၢ်လဲၣ်လီၤ. တၢ်သၢတၢ်လၢဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢအထဲတဖၣ်နီၣ် ဘၣ်သုၣ်သုၣ်ကဂ့ၢ်လၢ ဘၣ်တုၣ်မံၣ်တနီၢ် အဂီၢ်. ဘၣ်ဆၣ်လၢအလီၤဘၣ်ယီၣ်တခီၣ်နီၣ်တၢ်သုၣ်တဖၣ်နီၣ်တၢ်ဆၢအါဒိဒ်မးဒီးတၢ်အလုၣ်အယဲၤတဖၣ် စ့ၢ်ဝဲနီၣ်လီၤ. နမ့ၢ်ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်နီၣ်တၢ်အိၣ်နီၣ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘိလၢအပၣ်ယုၣ်ဒီးတၢ်အထဲနီၣ်, ပၣ်ပၣ်နီၣ်ထဲထဲခွဲးဆဲးဆဲးဖဲတခွဲးခိၤလၢတနီၤဘၣ်တနီၤအဂီၢ်နီၣ်တက့ၢ်.

မ့ၢ်အၣ်လူဆဲးသိဒီးအစိုးတဖၣ်တခီၣ်လဲၣ်.

တၢ်ဆဲးသိဒီးတၢ်အစိုးတဖၣ်နီၣ် တၢ်မးအီၤလၢအၣ်လူတဖၣ်, ဘၣ်ဆၣ်တၢ်သုၣ်တဖၣ်နီၣ် တၢ်ဖိ မ့တမ့ၢ်တၢ်ဆဲးသိအီၤလၢသိနီၣ်လီၤ. တၢ်သုၣ်တဖၣ်နီၣ်တၢ်အသိဒီးအဲၣ်သုၣ်တဖၣ်အဲၣ်တဖၣ်အီၤပုၢ်အိၣ်ဒ်ထဲထဲဘျီတခီၣ်နီၣ်အဂ့ၢ်ကတၢ်နီၣ်လီၤ.

ခိုကလဲးအဘိတဖၣ်/တၢ်ဆၢဘိတဖၣ်တခီၣ်မိၣ်.

တၢ်သုၣ်တဖၣ်အံၤညီနီၣ်ပုၢ်ဒီးတၢ်သၢတၢ်လၢဒီးတၢ်လၢနီၣ်, ဘၣ်ဆၣ်အဲၣ်သုၣ်ဆၢအါစ့ၢ်ကိၣ်ဝဲ, တၢ်အလုၣ်အယဲၤစ့ၢ်ဝဲဒီးစ့ၢ်ဒီးဖဲသုၣ်အမဲးတဖၣ်အယိတၢ်မ့ၢ်ဟးဆဲးအီၤနီၣ်အဂ့ၢ်ကတၢ်လီၤ.

ကသံၣ်မသံၣ်တၢ်ဖာ်

တၢ်ယုသုၣ်ညါပၣ်ပုၢ်ဒ်ဒ်လၢကသံၣ်မသံၣ်တၢ်ဖာ်လၢတၢ်ဒီးတၢ်လၢအသံကစၣ်ဒီးတၢ်သၢတၢ်လၢဒီးတဖၣ်အဖီခိၣ်နီၣ်စ့ၢ်ဝဲဒီးပူၤဖျဲးလၢဖဲသုၣ်ဆဲးအသးစ့ၢ်ဖိတဖၣ်ဒီးမိၢ်လၢအဒုးအိၣ်အဖီန့ၢ်ထဲတဖၣ်ဒ်လဲၣ်လီၤ. တချ့းန့ၢ်အိၣ်တၢ်နီၣ် သ့ကဆီကွဲၣ်တၢ်ဒီးတၢ်လၢဒီးတၢ်သၢတၢ်လၢဒီးတဖၣ်ဒ်သိးတၢ်ဖိတဖၣ်ကဟးထီၣ်ကွဲၣ် အဂီၢ်နီၣ်တက့ၢ်.

တၢ်လၢတၢ်မးအီၤဒီးအိၣ်လၢတၢ်ဒၢပူၤမိၣ်.

တၢ်သၢတၢ်လၢဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢတဖၣ်မ့ၢ်သံကစၣ်လိစိၢ်, တၢ်မးအီၤအီၤ, အိၣ်လၢတၢ်ဒၢပူၤမ့တမ့ၢ် ယု ထီတဖၣ် ဘၣ်ဆၣ်တၢ်စူးကိၣ်အီၤလၢဒီးတနီၣ်အထီၢ်ပူၤသ့ဝဲဒီးနတၢ်လၢဘိဘျီလၢဘိစ့ၢ်ဝဲအခါနီၣ်လီၤ.

တၢ်ဒီးတၢ်လၢဒီးတၢ်သၢတၢ်လၢအသံကစၣ်လၢအလီၤကတံၣ်ကိၣ်သုတဖၣ်မိၣ်.

ဖဲသုၣ်ဆဲးဖဲဒီးဖဲသုၣ်ဖဲလၢအသးစ့ၢ်တဖၣ်အိၣ်ဝဲဒ်တၢ်သၢတၢ်လၢဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢလၢအသံကစၣ်တဖၣ်သုဝဲနီၣ်လီၤ. ဖဲသုၣ်တဖၣ်ထီဘိကြာၢ်ဆၣ်နီၣ်လၢအလီၤဒီးတၢ်ကြာၢ်ကွဲၣ်ထွဲးအီၤဖဲအိၣ်တၢ်အိၣ်ခဲလၢာ်အခါ, ယုၣ်ဒီးတၢ်သၢတၢ်လၢ, တၢ်ဒီးတၢ်လၢအသံကစၣ်လၢအလီၤပၣ်အီၤတဖၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်“အကျုၤ” တဖၣ်ခဲလၢာ်နီၣ်လီၤ.

တၢ်ဟ့ၣ်ကွဲၣ်အကါဒိၣ်တဖၣ်လၢနကဆီၣ်ထွဲးနဖီလၢကအိၣ်တၢ်သၢတၢ်လၢဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢတဖၣ်

- အိၣ်တၢ်သၢတၢ်လၢဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢအကလုၣ်ကလုၣ်လၢနနီၣ်ကစီၣ်ဒ်ဝဲဒ်ဘဲဘဲတက့ၢ်.
- ပညိၣ်ဒုးအိၣ်အီၤတၢ်ဒီးတၢ်လၢဒီးတၢ်သၢတၢ်လၢအကလုၣ်ကလုၣ်
- ကျဲးစးဒီးဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်တၢ်သၢတၢ်လၢဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢဖဲဖဲအိၣ်တၢ်အိၣ်ကိၣ်ဖဲဖဲတဖၣ်တဘျီ စ့ၢ်စ့ၢ်အခါတက့ၢ်.
- မးဖဲသုၣ်နီၣ်လီၤပၣ်ယုၣ်မးတၢ်ဆၢတံၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်ပူၤတၢ်ဒီးတၢ်လၢဒီးတၢ်သၢတၢ်လၢအပူၤ တက့ၢ်.
- ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်တၢ်သၢတၢ်လၢဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢဖဲဖဲသုၣ်တဖၣ်သမးလၢအိၣ်တၢ်သုၣ်တဖၣ်အခါဒ် လဲၣ်နီၣ်တက့ၢ်.
- သုၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢနကပပူၤနဖီလၢအိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ခါတဖၣ်အဂီၢ်တဂ့ၢ်.

ဘၣ်တၢ်ကတံၣ်ကစီၢ်အီၤဒီဖျီ 'Filling the Gaps (မးပုၤတၢ်လီၤလီၤပၣ်တဖၣ်)' - Murdoch Childrens Research Institute (မုၢ်ဒြိတ်ယုသုၣ်ညါဘၣ်ယးဒီးသုၣ်အဂီၢ်တၢ်တၢ်မးအီၤ) ဒီး Royal Children's Hospital (ရွဲယုၣ်ဖိသုၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်), Melbourne, Centre of Physical Activity Across the Lifespan (နီၢ်ကစီၢ် တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ဂံၢ်ဖဲအိၣ်မ့အဆၢကတီၢ်), ဒီး Australian Catholic University, Sydney (အိၣ်တြုလၢပၣ်ခဲသုလးဖျဲး စီမီ, စးဒ်နီၣ်).