



ကျဲအဂ္ဂါကတၢ်တဘိလၢယကသိၣ်သီယဖိန့ၣ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.

ဒ်မိၢ်ပံတကအသိး, တၢ်လၢနကဘၣ်မၤအီၤလၢနတၢ်သိၣ်သီနဖိအပူၤအကျါတမံၤမ့ၢ်ဝဲတၢ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်သကဲၣ်ပဝးန့ၣ်လီၤ. ဝဲတၢ်အံၤမ့ၢ်ယံၣ်ဝဲအခါန့ၣ်, ဂ့ၢ်ကျဲး စးလၢနသုတသးလီၤဘျးလၢနဖိအသကဲၣ်ပဝးတဂ့ၤဘၣ်အခါတဂ့ၤ. အခါၣ်စးမၤလိန့ၢ်ကျဲအဂ္ဂါကတၢ်တဖၣ်လၢနကသိၣ်သီယဖိအဂီၢ်တက့ၢ်.

ကျဲကူၣ်တရံးလၢဂ့ၤတဖၣ်

ဖဲနဖိမ့ၢ်တဒိကန့ၣ်နၤအခါ, ကျဲးစးမၤကွၢ်တၢ်လၢလၢအံၤတက့ၢ်-

န့ၣ်ဆၢၣ်အတၢ်ဒိဘၣ်မၤဟူးတဖၣ် တဘျီဘျီနကဒုးန့ၣ်နဖိလၢတၢ်မနုၤကဲထီၣ်အသးဖဲအဝဲပိာ်မ့ၢ်ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးတဂ့ၤဘၣ်အခါန့ၣ်လီၤ. (မ့ၢ်တလီၤဘၣ်ယံၣ်လၢအဝဲပိာ်မ့ၢ်အဂီၢ်ဘၣ်န့ၣ်ဘၣ်လီၤ). အဒိ, နဖိမ့ၢ်မၤလီၤတၢ်အကိၣ်စိုးယုတဖၣ်လၢအဟံၣ်လီၤအသးဒီးမၤဝဲန့ၣ်တဖၣ်ဖိအဝဲပိာ်မ့ၢ်အကိၣ်စိုးယုတဖၣ်နီၣ်တဘျီလၢကအိၣ်ဝဲအဂီၢ်လၢဘၣ်. အဝဲမ့ၢ်တၢ်ကွၢ်အတၢ်ဂီၤဖိဒီးမ့ၢ်ဟးဂီၤန့ၣ်, အဝဲလီၤကွဲဝဲတသ့လၢဘၣ်. လၢအဝဲကမၤလိန့ၢ်ဝဲလၢအတမၤလီၤတၢ်လၢအကိၣ်စိုးကလိာ်ကွဲဒီးအတၢ်လီၤကွဲမ့ၢ်နီၣ်နီၣ်အဂီၢ်န့ၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်တယံၣ်ဘၣ်. ဖဲနစူးကါကျဲသန့အံၤအခါတဘျီတူၢ်ယၢၣ်နသးဒီးမၤစၢၤအီၤတဂ့ၤ (အဒိ, ဟ့ၣ်အါထီၣ်အီၤကိၣ်စိုးယုတဖၣ်). နဖိန့ၣ်မၤလိတၢ်န့ၣ်ဂ့ၤဒိၣ်ကတၢ်ဖဲအဝဲမၤလိန့ၢ်တၢ်လၢအကစၢ်မၤဝဲန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဒိဘၣ်မၤဟူးလၢအိၣ်ဒီးအဂီၢ်အကျါ တဘျီဘျီနကဘၣ်န့ၣ်လီၤဒီးဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဒိဘၣ်မၤဟူးတမံၤန့ၣ်လီၤ. အဒိ, တဘၣ်အဝဲပိာ်မ့ၢ်လၢအဝဲမ့ၢ်တဟံးထီၣ်က့ၤအတၢ်လီၤကွဲဖိတဖၣ်ဘၣ်န့ၣ်, နကဟံးဟံၣ်ကွၢ်အတၢ်လၢဒိတန့ၣ်ညါန့ၣ်လီၤ. ဖဲနစူးကါကျဲသန့အံၤအခါအဂ့ၤဒိၣ်လၢနကဘၣ်မၤလၢပုၤတၢ်လၢနတဲအီၤန့ၣ်လီၤ. အိၣ်ကတီၢ်သးလၢနကတီၢ်ထွဲကျဲလၢအဘၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. တလိၣ်လၢနကဘၣ်ကိးယၢၣ်ဒီးကိးပသုတၢ်ဘၣ်. ဟံၣ်နသးဆးဆ့ၣ်ဒုၣ်ဒီးခိဆၢတၢ်လၢတၢ်ကစုဒုအပူၤတက့ၢ်.

တၢ်ဟံးန့ၢ်ကွၢ်တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢၣ်တဖၣ် န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲဖဲနတဲဘၣ်နဖိလၢအဝဲမ့ၢ်တမၤသကိးတၢ်သၢပျါ, အဝဲပိာ်မ့ၢ်ကဘၣ်ဟ့ၣ်ယၢၣ်ကွၢ်ဝဲတတမံၤမၤလၢအဆဲၣ်ဒီးဝဲန့ၣ်လီၤ. ဖဲနစူးကါကျဲသန့အံၤအခါတၢ်လၢနကဘၣ်ဆိၣ်ကမိၣ်လၢအဂီၢ်အိၣ်ဝဲစ့ၤကိာ်မံၤဒ်လၢလၢအံၤအသးန့ၣ်လီၤ -

- တဘၣ်ဟံးကွၢ်တၢ်တမံၤမၤလၢနဖိလိၣ်ဘၣ်ဝဲနီၣ်နီၣ်, ဒ်အမ့ၢ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိအသး, ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ယုထၢတၢ်တမံၤမၤလၢနဖိလိၣ်ဟံၣ်ပူၤအီၤဒီးလၢအဘၣ်ထွဲလီၤသးဒီးအတၢ်သကဲၣ်ပဝးလၢအတဂ့ၤဘၣ်
- လၢဖိသ့ၣ်လၢအသးန့ၣ်စၢ်န့ၣ်ဒီး ၆ မ့ၢ်တမ့ၢ် ၇န့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်တၢ်ဟံးကွၢ်တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢၣ်အကျဲအံၤတၢ်မၤအီၤဂ့ၤဒိၣ်ဝဲတၢ်မ့ၢ်မၤအီၤတဘျီယီၤန့ၣ်လီၤ. အဒိ, လၢဂီၤခိနဖိအတၢ်သကဲၣ်ပဝးမ့ၢ်တဂ့ၤဘၣ်န့ၣ်လၢဟါလီၤခိအကတီၢ်တဘၣ်တဲအီၤလၢအဝဲကွၢ်ကွဲဟူဖျါတန့ၢ်ဘၣ်တဂ့ၤ. တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢတၢ်ဘၣ်စၢၤအဝဲန့ၣ်ယံၣ်ဝဲဖးယံၣ်ညါ, ဒီးဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်အဝဲပိာ်မ့ၢ်မၤဘၣ်ထွဲအတၢ်သကဲၣ်ပဝးဒီးတၢ်ဒိဘၣ်မၤဟူးတန့ၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
- မၤလီၤတၢ်လၢနမၤထွဲနတၢ်အါၣ်လီၤအီၤတလီၤတဖၣ်သ့ၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်အိၣ်ဘျးတဖၣ်ဖိ အဝဲအံၤမ့ၢ်ဝဲကျဲတဘိလၢအမၤတၢ်တုၤထီၣ်ထီၣ်ဘးဖဲတၢ်မၤကမၣ်ဘၣ်တၢ်သိၣ်တၢ်သီတခါအခါန့ၣ်လီၤ. ကျဲအံၤဂ့ၤဒိၣ်ကတၢ်လၢဖိသ့ၣ်အသးအိၣ် ၂ န့ၣ်တုၤလၢ ၅ န့ၣ်, ဘၣ်ဆ့ၣ်ဒီးတၢ်စူးကါအီၤသ့ဖဲသ့ၣ်နီၣ်ဆံးဒီးအဆၢကတီၢ်ဒိတကတီၢ်ညါန့ၣ်လီၤ. မၤထွဲတၢ်အပတီၢ်လၢလၢအံၤလၢတၢ်စူးကါတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢလံအကျဲသန့ကန့ၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

ဒုးအိၣ်ထီၣ်ဆိတၢ်သိၣ်တၢ်သီ ဆၢတဲာ်တၢ်သကဲၣ်ပဝး ၂ မံၤ မ့ၢ်တမ့ၢ် ၃ မံၤလၢနမၤအိၣ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်ဘျးတဖၣ်ဖိအသုအသ့ၣ်သ့ၣ်ဝဲလဲၣ်တခါဒီးတဲာ်ပၢ်နဖိလၢတၢ်အံၤ န့ၣ်တက့ၢ်. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နကဘၣ်တဲကဒါက့ၤအီၤတလီၤလီၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ယုထၢထီၣ်တၢ်အိၣ်ဘျးတဖၣ်ဖိအလီၤတတီၢ် တၢ်အံၤကဘၣ်မ့ၢ်တၢ်လီၤလၢအတလီၤထူးန့ၣ်သ့ၣ်ထူးန့ၣ်သးလၢတအိၣ်ဒီးတၢ်လၢအမၤဒ်ဂ့ၤဒိၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်နီၣ်တမံၤဘၣ်. ဒ်အမ့ၢ်လီၤဆ့ၣ်နီၣ်အသးန့ၣ်လီၤ. သ့ၣ်နီၣ်လၢတၢ်တီၢ်ခိၣ်သ့ၣ်န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲတၢ်ကထူးဖးဖိသ့ၣ်ဒီးပျဲအဝဲပိာ်မ့ၢ်ဖိကပတုာ်အသးဒီးမၤခုၣ်လီၤကွၢ်အသးန့ၣ်လီၤ. သ့ၣ်ညါလၢတၢ်ဟးလီၤန့ၣ်ကဲထီၣ်တၢ်လီၤဘၣ်ယံၣ်အလီၤသ့ၣ်ဒီးလီၤမဲန့ၣ်ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကကဲထီၣ်တၢ်လီၤကွဲအလီၤန့ၣ်လီၤ.

စးထီၣ်မၤတၢ်အိၣ်ဘျးတဖၣ်ဖိ ဟ့ၣ်နဖိတပလီၤတဘျီတက့ၢ် (မ့ၢ်တမ့ၢ်ဘၣ်တၢ်အုၣ်လီၤဆိးက့). တၢ်န့ၣ်မ့ၢ်ကဲထီၣ်ကဒီးအသးန့ၣ်, လဲၤကိးအီၤဆူတၢ်အိၣ်ဘျးတဖၣ်ဖိအလီၤတဘျီယီၤတက့ၢ်. တဲအီၤတၢ်မနုၤလၢအဝဲပိာ်မ့ၢ်မၤကမၣ်ဘၣ်လၢတၢ်ကတီၢ်စ့ၤပျါအပူၤ, အိၣ်ဒီးတၢ်ဟံၣ်ဖျါတၢ်သးဒိၣ်တသ့ဖဲအသ့အစ့ၤကတၢ်တက့ၢ်. နဖိမ့ၢ်တလဲၤဆူတၢ်လီၤန့ၣ်လၢအနီၣ်ကစၢ်ဘၣ်န့ၣ်စိာ်ထီၣ်အီၤဒီးလဲၤစိာ်အီၤဆူန့ၣ်တက့ၢ်. မ့ၢ်တအိၣ်ဝဲဘၣ်န့ၣ်, ဆၢထၢၣ်လၢအလီၤခံဖိၣ်တၢ်အီၤကပုာ်လုးဘၣ်ဆ့ၣ်ယံးယံးတက့ၢ်. ထဲန့ၣ်တဘျီတဘၣ်ကွၢ်ထဲအီၤတဂ့ၤဒီးစံးဘၣ်အီၤ, “ယဖိၣ်တၢ်ယၢၣ်နဖိဖဲအံၤမ့ၢ်လၢနကဘၣ်ဟံးန့ၢ်တၢ်အိၣ်ဘျးတဖၣ်ဖိန့ၣ်လီၤ”. တဘၣ်တဲအါထီၣ်တၢ်နီၣ်တမံၤတဂ့ၤ. တဘၣ်ခိဆၢတၢ်ခိဖျါတၢ်ယုကညး, တၢ်အါၣ်လီၤ, တၢ်သံကွၢ်, တၢ်ယုဝံသးစူၤ မ့ၢ်တမ့ၢ် တၢ်သ့ၣ်ဒိၣ်တဖၣ် (ဒ်အမ့ၢ်တၢ်ဆိတၢ်ထုတၢ်ကတီၢ်အရၢၢ်အစၢၢ်) တဂ့ၤ. တၢ်မၤတၢ်အိၣ်ဘျးတဖၣ်ဖိအံၤကြးယံၣ်ဝဲထဲစ့ၤကိာ်ဘျီတချး လၢအဝဲပိာ်မ့ၢ်မၤလိန့ၢ်ဝဲဘၣ်ယးတၢ်မၤယုာ်မၤသကိးဒီးကယုထၢဆ့ၣ်နီၣ်အိၣ်ဘျးဘျီဘျီဘျီဘျီဘျီအါန့ၣ်ဒီးတၢ်ဖိၣ်တၢ်ယၢၣ်အီၤန့ၣ်လီၤ.

ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ် တုၤမ့ၢ်နဖိဆ့ၣ်နီၣ်ဘျီဘျီဘျီဘျီလံန့ၣ်, ဟံၣ်ပနီၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်ဒ်သိးဒီးအဝဲပိာ်မ့ၢ်ကသ့ၣ်ညါဝဲလၢတၢ်အိၣ်ဘျးတဖၣ်ဖိအံၤဝဲဝဲအခါဝဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်သိၣ်တၢ်သီတခါန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲလၢနဖိအသးန့ၣ်ကိးန့ၣ်ဒီးန့ၣ်ကမ့ၢ်ဝဲတၢ်အိၣ်ဘျးတဖၣ်ဖိတမံးန့ၣ် (အဒိ, ဖိသ့ၣ်လၢအသးအိၣ် ၄ န့ၣ်

တကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်းတစ်ဖွဲ့ (၄ မံးနံး) နှင့်လီ၊ ဘဉ်ဆဉ် ၁၅ ဖဲးကီးဒုဉ်လဲဉ်ညီနီကဲထီဉ်ဝဲန့ဉ်လီ၊ တါမာသီဉ်မာသဲဝဲဂဲၤဝဲၤမုဉ်အိဉ်ထီဉ်န့ဉ်၊ စးထီဉ်ကဒါကွဲၤတါဂါတါဆါကတီၤတက့ၤ၊ တချုးလၢနစးထီဉ်ဂါကဒီးတါဆါကတီၤအခါအိဉ်ခိးတုၤလၢနဖဲအိဉ်ဘျဉ်န့ဉ်တက့ၤ။

တါစးထီဉ်ကဒါကွဲၤတါဟူးတါဂဲၤ ဖဲတါဆါကတီၤဘဉ်အခါန့ဉ်မာမၤနဖဲလၢကလိဉ်ကွဲၤကဒါကတက့ၤ၊ နဖဲ “ဟ့ဉ်လီၤတုၤအတါဆါကတီၤလံ” န့ဉ်လီ၊ တဘဉ်ကတီၤသီဉ်သီအီၤ မ့တမ့ၤ မာအယုပျါအတါကမဉ်တဂ့ၤ၊ ငးသ့ဉ်နီဉ်အဝဲပိဉ်မုဉ်လၢနအိဉ်အီၤတက့ၤ၊ နမ့ၤလိဉ်ဘဉ်လၢနကတဲသကိးအတါသကဲဉ်ပဝးအဂ့ၤန့ဉ်အိဉ်ခိးမာအီၤလၢခဲန့ဉ်တက့ၤ။

တါဟ့ဉ်ကွဲၤတဖဉ်လၢတါသီဉ်သီဉ်လီဉ်ကတုၤထီဉ်ထီဉ်ဘးဒိဉ်ထီဉ်အဂီၢ်

နကအိဉ်ဒီးမုဉ်နံၤတဖဉ်ဖဲလၢနသီဉ်နဖဲလၢကမာပိဉ်ထွဲန့ၤတန့ၤဝဲဘဉ်အဆါကတီၤန့ဉ်လီ၊ ဘဉ်ဆဉ်ကျဲအိဉ်ဝဲလၢကမာလီၤကဆုဉ်တါသးလီၤဘျးလီၤတီၤဒီးဟးဆွဲးတါသဘဉ်သဘျဉ်ဒီးနဖဲလၢအလီၤတအိဉ်ဘဉ်န့ဉ်လီ။

အိဉ်ပလီၢ်သးဘဉ်လၢဒီးတါလၢနဖဲမာအီၤသ့ဒီးမာအီၤတသ့ဘဉ်တဖဉ်တက့ၢ် ဖိသ့ဉ်သ့ဉ်တဖဉ်အတါဒိဉ်ထီဉ်လဲၤထီဉ်အယုဉ်လီၤဆီဝဲဒုဉ်န့ဉ်လီ၊ အဝဲသ့ဉ်တဖဉ်အိဉ်ဒီးအတါဂါဆုဉ်ဒီးအတါဂါစာတဖဉ်လၢအလီၤဆီဝဲဒုဉ်န့ဉ်လီ၊ ဖဲနဖဲဖိဉ်သ့ဉ်ဟံးသးတဂ့ၤဘဉ်အခါ၊ ဘဉ်သ့ဉ်သ့ဉ်ကမ့ၤဝဲလၢအဝဲပိဉ်ခွါမာဝဲတါလၢနမာအီၤတဘဉ်ဘဉ်အယီ မ့တမ့ၤ တါလၢနမာအီၤတဖဉ်အဝဲတန့ၢ်ဟံးဘဉ်အယီန့ဉ်လီ။

ဆိကမိဉ်တချုးလၢနတဲတါန့ဉ်တက့ၢ် တုၤမုဉ်နုးအိဉ်ထီဉ်တါသီဉ်တါသီတခါ မ့တမ့ၤ တါအါဉ်လီၤတမံလံန့ဉ်မာပိဉ်ထွဲအီၤတက့ၢ်၊ အယီမာလီၤတါလၢနမာတါမုဉ်မုဉ်တီတီတက့ၢ်၊ တချုးလၢနတဲလၢတမ့ၢ်ဘဉ်အခါန့ဉ်ဆိကမိဉ်လၢမုဉ်အလီၤအိဉ်ဝဲနီၢ်နီၢ်ခါန့ဉ်တက့ၢ်။

တဘဉ်တုၤယဉ်နသးတဂ့ၢ် နဖဲမုဉ်သးဒိဉ်သးဖျိးထီဉ်တါခိဖျိလၢအဝဲမာန့ၢ်တါဆါကိဉ်လိဉ်တလိဉ်တန့ၢ်အယီဒီးနဟ့ဉ်အီၤမးအဝဲဆိကတီၢ်ဝဲန့ဉ်အဝဲကမာလီၤန့ဉ်ဝဲလၢကျဲအဝဲအံၤမ့ၢ်ဝဲကျဲလၢအဝဲကမာန့ၢ်တါလၢအဆဲဉ်ဒီးဝဲန့ဉ်လီ၊ တဘဉ်ဟ့ဉ်ဂါဟ့ဉ်ဘါတါသကဲဉ်ပဝးလၢအတဂ့ၤခိဖျိတုၤယဉ်နသးန့ဉ်တဂ့ၢ်။

မာတါလၢအဒိးလီၢ်အသးတက့ၢ် ကျဲးစးမာလီၤတါလၢတန့ၢ်ဘဉ်တန့ၢ်န့ဉ်န့ဉ်တါသီတဖဉ်အိဉ်ဝဲဒ်အလီၢ်လီၢ်န့ဉ်တက့ၢ်၊ တါဆိတလဲလၢအမာအသးတလီၢ်လီၢ်န့ဉ်မုဉ်တါလၢအမာဘံတုၤထီဉ်အတါဆိကမိဉ်ဒီးဘဉ်သ့ဉ်သ့ဉ်ကဆိဉ်ထီဉ်ဝဲတါဟံးပနီဉ်သ့ဉ်တဖဉ်ဒိးဒီးကယုထီဉ်ဝဲလၢတါဟံးပနီဉ်တဖဉ်မုဉ်မုဉ်လဲဉ်န့ဉ်လီ။

သးစါဆါလၢနဖဲအသးတါတုၤဘဉ်တဖဉ်တက့ၢ် အဒိ၊ တဲနဖဲလၢ “ယသ့ဉ်ညါလၢနသးတမုဉ်ဘဉ်ဒီးနတံၤသကိးဟးထီဉ်ဒီးက့ၤလံ၊ ဘဉ်ဆဉ်နကဘဉ်ထီဉ်က့ၤနတါလိဉ်ကွဲၤတဖဉ်န့ဉ်လီ။” ဒီးက့ၢ်တါဆါကတီၢ်ဖဲတါသကဲဉ်ပဝးတဂ့ၤအိဉ်ဒီးအက့ၢ်ပနီဉ်တမံ၊ ဒ်အမ့ၢ်ဖဲနဖဲမုဉ်သ့ဉ်က့ၢ်သးကါတါန့ဉ်တက့ၢ်၊ တဲတါဒီးနဖဲလၢတါအံၤအဂ့ၢ်အါန့ၢ်ဒီးနဟ့ဉ်အီၤတါကမဉ်လၢတါလၢအမာတုၤဝဲတဖဉ်န့ဉ်တက့ၢ်။

မာလီၢ်န့ဉ်တါခိဖျိတါကမဉ်သ့ဉ်တဖဉ် -- ယုဉ်ဒီးနနီၢ်ကစါဒုဉ်နတက့ၢ် အဆိကတါတဘျီနပာဆုၢ်တါအိဉ်သးတမံမုဉ်တကဲထီဉ်ဘဉ်၊ နသက့တဘဉ်ကျဲးစးသးကိးတါတဂ့ၢ်၊ ဆိဉ်ကမိဉ်ထီဉ်တါမနုၤလၢနမာလီၤဆီအီၤသ့ဝဲ၊ ဒီးကျဲးစးမာအီၤလၢခဲကဒီးတဘျီတက့ၢ်၊ နမ့ၢ်တုၤဘဉ်လၢနမာကမဉ်ဘဉ်တါနီၢ်နီၢ်တမံလံဖဲဆါကတီၢ်ဝဲန့ဉ်သၢပျါ၊ အိဉ်ကဆုဉ်လီၤက့ၤနသး၊ ယုဝဲသးစူၤနဖဲဒီးတဲန့ၢ်ဟံးနဖဲလၢနကရဲဉ်ကျဲၤတါအိဉ်သးအံၤလၢခါဆုညါဒ်လဲဉ်န့ဉ်တက့ၢ်၊ မာလီၤတါလၢနတီဒီးနတါအါဉ်လီၤတက့ၢ်၊ တါအံၤကဟ့ဉ်နဖဲလၢတါအဒိဂ့ၤဝဲဘဉ်တခါဘဉ်လၢဒီးတါဘျီဘဉ်က့ၤတါကမဉ်သ့ဉ်တဖဉ်ဒ်လဲဉ်န့ဉ်လီ။

ဘဉ်မနုၤအယီတါဖျိတါတီၢ်န့ဉ်တမ့ၢ်တါယုထါလၢအဂ့ၤကတါလဲဉ်

အဖဲရကၤအဖဲဒ်မံဘဉ်ထွဲဖိသ့ဉ်အတါဆုးတါဆါ (American Academy of Pediatrics) တဟ့ဉ်ဂါဟ့ဉ်ဘါတါဖျိတါတီၢ်ဘဉ်န့ဉ်လီ၊ အါတက့ၢ်တါမုဉ်ဖျိပုၤအဖဲရကၤဖိဒ်ဖိသ့ဉ်အသိးနာသက့၊ ခဲအံၤပသ့ဉ်ညါလၢတါန့ဉ်အိဉ်ဒီးအတါဒိဘဉ်မာဟူးအရဒိဉ်စ့ၤကိဉ်မံၤန့ဉ်လီ။

- အဆိကတါတါဖျိတါတီၢ်မုဉ်ဖျိလၢအ “ကဲထီဉ်ကဲထီ” ဘဉ်ဆဉ်၊ တဖါဖိန့ဉ်အတါကဲဘျုးလီၤမာကွံဉ်ဝဲလီၤ။
- ဒီဖျိလၢမိၢ်ဟံးတဖဉ်အါတက့ၢ်တအဲဉ်ဒီးဖျိတါတီၢ်တါဘဉ်အယီ၊ အဝဲသ့ဉ်အတါအိဉ်ဂါဘဉ်လိဉ်ဘဉ်စးထီဘိန့ဉ်ဖျိလၢကစ့ၤဝဲန့ဉ်လီ။
- တါဖျိတါတီၢ်န့ဉ်မာအါထီဉ်ဝဲဒုဉ်တါအုဉ်လိဉ်ဆိးက့ၤဒီးတါသ့ဉ်ဒိဉ်သးဖျိးလၢတါသီဉ်လိသီလိတါသ့ဟံးမုဉ်အခါစးန့ဉ်လီ။
- မိၢ်ဟံးတဖဉ်ဘဉ်သ့ဉ်သ့ဉ်ကတီၢ်ဟံးဝဲလၢကအိဉ်ကစုဒုဘဉ်ဆဉ်ညီနီန့ဉ်တကဲထီဉ်ဘဉ်၊ ဒီးလၢခဲပီၤယါလီၤက့ၤအသးလၢအတါမာအယီန့ဉ်လီ။
- တါဖျိတါတီၢ်န့ဉ်ဒုးကဲထီဉ်နီၢ်ခါအတါတုၤဘဉ်တဖဉ်သ့ဝဲဒီးအပတီၢ်တုၤဒုဉ်လဲဉ်လၢတါမာဘဉ်ဒိဆါဖိသ့ဉ်န့ဉ်လီ။

ပုၤဒိဉ်တုဉ်ခိဉ်ပုၤအါဂါလၢတါဖျိအီၤတီၢ်အီၤဒ်ဖိသ့ဉ်အသိးန့ဉ်ဘဉ်သ့ဉ်သ့ဉ်တါဘျီဂ့ၤက့ၤအဝဲသ့ဉ်ဒီးကဲထီဉ်ပုၤလၢအဂ့ၤသ့ဝဲလၢမုဉ်မဆါတန့ၢ်အံၤန့ဉ်မုဉ်ဝဲတီဝဲလီၤ၊ မုဉ်နာသက့၊ တါယုထီဉ်သ့ဉ်ညါဟံးဖျိဝဲလၢ၊ ဖဲတါထီဉ်သတြီၤအီၤဒီးဖိသ့ဉ်လၢတဘဉ်တါဖျိတါတီၢ်တဖဉ်အခါ၊ ဖိသ့ဉ်လၢတါဖျိအီၤတဖဉ်အါတက့ၢ်ကဲထီဉ်ပုၤဒိဉ်တုဉ်ခိဉ်ပုၤလၢအသ့ဉ်ဟးဂီၤသးဟးဂီၤ၊ စူးကါသံးစိၤကဲစိၤ၊ အတါသးဒိဉ်အိဉ်ဝဲအါ၊ တါအဖိဒုဉ်ဝဲ၊ တါအမါဒုဉ်ဝဲဒီးမာယုဉ်အသးလၢတါမာကမဉ်ကွီၢ်မုဉ်ဒီးတါစုဆုဉ်ခိဉ်တကးတဖဉ်န့ဉ်လီ။ တါအစၢလၢအအိဉ်ထီဉ်လၢပုၤဒိဉ်တုဉ်ခိဉ်ပုၤအအိဉ်အံၤပသ့ဉ်ညါအီၤသ့ဝဲမုဉ်လၢတါဖျိတါတီၢ်န့ဉ်သီဉ်လိဖိသ့ဉ်လၢတါမာဘဉ်ဒိပုၤဂါဂါန့ဉ်ဂ့ၤဝဲနဲသးစူၤမုဉ်တကဲလၢ၊ မ့တမ့ၤ အဲဉ်ဒီးပၤနသးန့ၢ်ဝဲအခါ-တုၤဒုဉ်လဲဉ်ယုဉ်ဒီးပုၤလၢနအဲဉ်အီၤန့ဉ်လီ။ ဖိသ့ဉ်တဂါန့ဉ်ထီဉ်သ့ဉ်ညါတါလီၤဆီတသ့လၢအမိၢ်ဟံးတါအီၤဒီးအဝဲတီၢ်အဒိပုၤဝဲတဂါ မ့တမ့ၤ ပုၤဖိသ့ဉ်အဂါတဂါဖဲအဝဲပိဉ်ခွါတမာန့ၢ်တါလၢအဆဲဉ်ဒီးဝဲအခါဘဉ်န့ဉ်လီ။