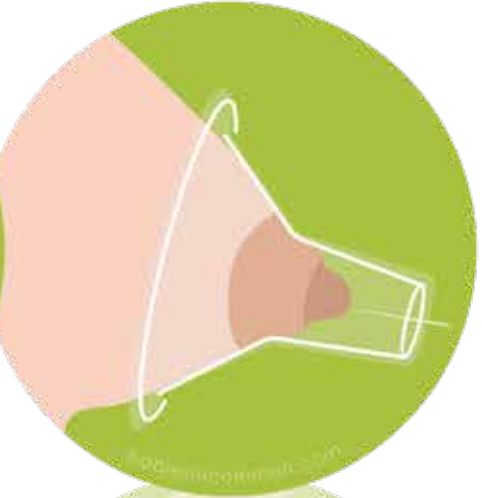
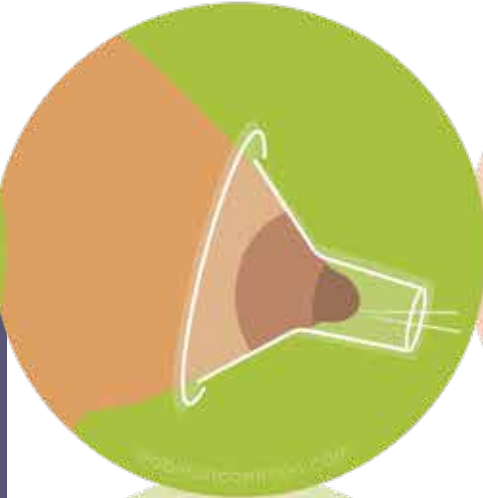
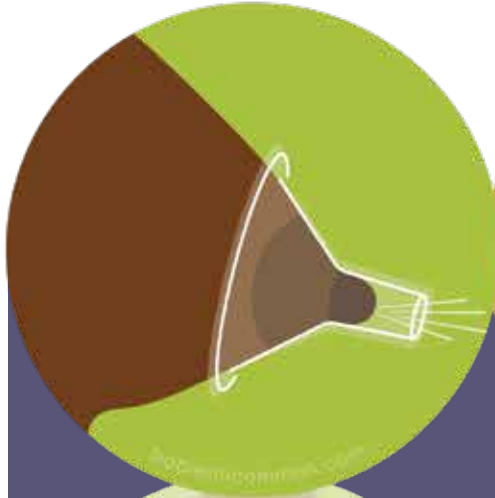


တၢ်ထူးထီၣ်န့ၢ်ထံဒၢအတၢ်န့ၣ်ကျဲအဂ့ၤကတၢၢ်

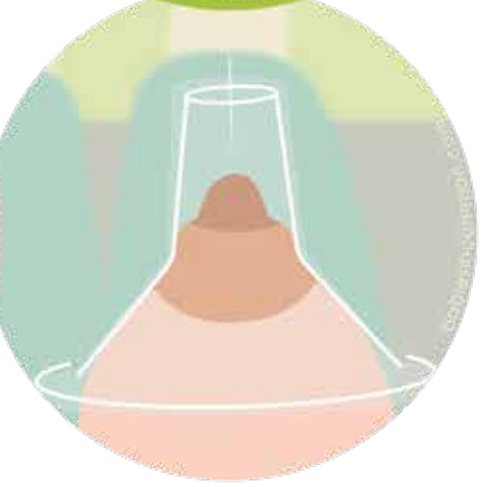
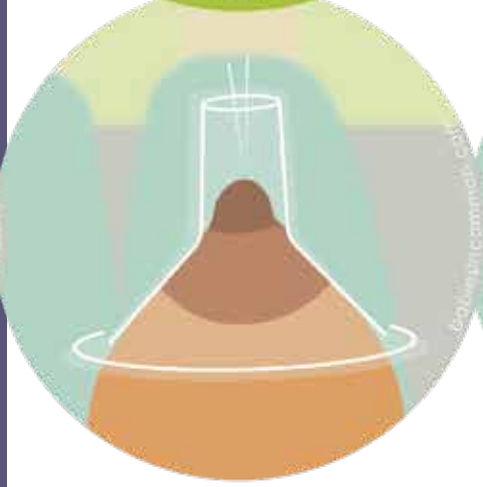
တၢ်အိၣ်မ့ၢ်ဆိးပၤ၊ တၢ်သ့တၢ်လ့ၤတုၤလ့ၤတီၤ၊ ဒီးန့ၢ်ထံအတၢ်ထူးထီၣ်အဂ့ၤကတၢၢ်အဂီၢ်
ကျိၤကျဲသ့ၣ်လီၤအသးလၢတၢ်အစၢတဖၣ်အစီခိၣ်လၢတၢ်ဆွဲးဖျိးထူးထီၣ်န့ၢ်ထံအဂီၢ်

တူၢ်ဘၣ် — တၢ်ထူးထီၣ် — န့ၢ်ထံ — လၢအသဟီၣ်ဆူၣ်တက့ၢ်

တၢ်ထံၣ်လၢအကပၤတခါ



မိၢ်ပၤအတၢ်ထံၣ်



တၢ်ဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စးအဂ့ၤကတၢၢ်

- ထဲးန့ၢ်ထံန့ၢ်ခိၣ်မိၢ် ဆူတၢ်ထူးထီၣ်န့ၢ်ထံအကျိၤပူၤ
- န့ၢ်န့ၢ်ကဘၣ် ဘၣ်ထံးဝဲဒၣ်ဒီးတၢ်ထူးထီၣ်န့ၢ်ထံအကျိၤကပၤ
- န့ၢ်ခိၣ်မိၢ်သူးထီၣ်သူးလီၤအသးတဆဲးတက့ၢ်လၢတၢ်ထူးထီၣ်န့ၢ်ထံအကျိၤပူၤ
- န့ၢ်ထံပြိဟးထီၣ်ဝဲ ဖဲတၢ်ဆဲးဖျိးထူးထီၣ်အံၤအခါ
- အဂ့ၤကတၢၢ်လၢ ကဆဲးဖျိးထူးထီၣ်န့ၢ်ထံ 15-20 မံးနံး (ခံကပၤလီၢ်တဘျီယီ)
- တပလၢတၢ်ဘၣ်နီတမံၤဘၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဖျိးထူးထီၣ်န့ၢ်ထံအကျိၤပူၤ

ဒိၣ်တလၢ

- ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကဆါ
- ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကန့ၢ်ဘၣ်န့ၢ်ထံစ့ၤစ့ၤဖိ မ့တမ့ၢ် န့ၢ်ထံလီၤစီၤအါန့ၢ်ဒီး တၢ်ထူးထီၣ်အံၤ
- လၢတၢ်ထူးထီၣ်န့ၢ်ထံအကျိၤပူၤ ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်န့ၢ်ခိၣ်မိၢ်ကဟူးဂဲၤဆူန့ၢ်ဆူအံၤ
- တၢ်ထူးထီၣ်န့ၢ်ထံန့ၢ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကဟံးဝဲဒၣ်
- န့ၢ်အခိၣ်ထိးညိးထီၣ် ဒီးကဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးသ့ၣ်အါထီၣ်ဝဲ
- န့ၢ်ခိၣ်မိၢ်အကဝီၤ လဲၤန့ၢ်ဆူတၢ်ထူးထီၣ်န့ၢ်ထံအကျိၤပူၤ ဒီးညိးထီၣ်သ့ၣ်လီၤ
- တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢညါတဖၣ်န့ၢ် အကဒူးသ့ၣ်ညါဘၣ်န့ၢ်လၢ တၢ်ထူးထီၣ်န့ၢ်ထံန့ၢ်မ့ၢ်ကျဲလၢအဂ့ၤကတၢၢ်တဘျီန့ၢ်လီၤ. ကသံၣ်ဒၢးတၢ်မၤကွၢ်အတၢ်အုၣ်သးအသီတဖၣ်ဃုထံၣ်ဝဲလၢ တၢ်ထူးထီၣ်န့ၢ်ထံအကျိၤပူၤအံၤ ဒိၣ်တလၢန့ၢ်လီၤ.

ဒိၣ်တလၢကဲၣ်ဆိး

©Copyright Babies in Common 2023. Jeanette Mesitte Frem, IBCLC. ဘၣ်တၢ်ပျဲလျဲၣ်န့ၢ်ဒီးအါလၢတၢ်ထူးထီၣ်န့ၢ်ထံအကျိၤပူၤဒီးတၢ်ထူးထီၣ်န့ၢ်ထံအကျိၤပူၤန့ၢ်လီၤ. လါအံၤ 2023. DOH 961-1279_WIC_FlangeFitsGuide_DOH_Karen

တၢ်ကလၢၢ်ဘၣ်တၢ်အဖျိၣ်ဖိ (အဒိၣ်အဆဲး, အကွၢ်အဂီၢ်, တၢ်ဖိတၢ်လံၤ)

တၢ်အဖျိၣ်ဖိအဒိၣ်အဆဲး, အကွၢ်အဂီၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဖိတၢ်လံၤ ဒဲးလဲၣ်တမံၤန့ၣ် ဘၣ်ဘျးဘၣ်ဒါဒိၣ်ကတၢၢ်လဲၣ် (ဒီးန့ၣ်ထံးထွဲထီၣ်အါကတၢၢ်စ့ၢ်ကိးလဲၣ်).

အါစ့ၢ်အါတၢ်န့ၣ် တၢ်အဖျိၣ်ဖိလၢအဘျးကတၢၢ်ဒီး န့ၣ်ဒိၣ်မိၣ်အဒိၣ်အဆဲးန့ၣ် တၢ်ကလၢၢ်ဘၣ် အဂ့ၢ်ကတၢၢ် (ဒီးထွဲထီၣ်န့ၣ်ထံးအါကတၢၢ်စ့ၢ်ကိး)လီၤ. စးထီၣ်လၢ တၢ်ထီၣ်ကွၢ် န့ၣ်ဒိၣ်မိၣ်အဒိၣ်ထံး တခါစ့ၢ်စ့ၢ် လၢထံးလဲၣ် (အစ့ၢ်တခီန့ၣ် လၢဆဲးဒီးအထွဲတခီသ့) န့ၣ်လီၤ.

1. ထံး/ဖျဲထံးန့ၣ်ဒိၣ်မိၣ်ဖျဲဖျဲဖိ ဒဲးသးကထုးထီၣ်အီၤ ဆူတၢ်ချၢတစဲးန့ၣ်တက့ၢ်.
2. စူးကါတၢ်ပိးတၢ်လီၤ လၢအိၣ်ဒီးစ့ၢ်တံၣ်မဲတၢ် (cm) မ့တမ့ၢ် မဲလဲၣ်မဲတၢ် (mm) တက့ၢ်. စးထီၣ်လၢ 0 ဆူန့ၣ်ဒိၣ်မိၣ်အဒိၣ်ထံး အဂၢၢ်တကၢၢ်အဂၢၢ်တက့ၢ်. တၢ်ပိးတၢ်လီၤန့ၣ် တလီၣ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံး န့ၣ်ဒိၣ်မိၣ်ဘၣ်.
3. အိးထီၣ်စးဖျဲထံးန့ၣ်ထံးလၢကလၢလီၤဟံ/တၢ်အသဟံၣ်အပတီၢ်ဖျဲဖျဲဖိ ဒီးမၤကွၢ် တၢ်ဆဲးဖျဲထွဲထီၣ်န့ၣ်လၢ ဖျးစတဲးအဖျိၣ်ကိးအဒိၣ်အဆဲး 2 မ့တမ့ၢ် 3 ခါ - တခါန့ၣ် ဆဲးန့ၣ်ဒိၣ်မိၣ်တစဲး, အဂၢၢ်တခါအဒိၣ်အဆဲးဒဲးသးသိးယၣ်ယၣ်, ဒီးအဂၢၢ်တခါ ဒိၣ်န့ၣ်ဒိၣ်မိၣ်တစဲးန့ၣ်လီၤ.
 - တၢ်ဘၣ်လီၤအဂ့ၢ်ကတၢၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဘၣ်လီၤအဘၣ်ဘျးဘၣ်ဒါကတၢၢ် - န့ၣ်ဒိၣ်မိၣ်အဂၢၢ်တဖၣ် ဘၣ်ထံးလၢ တၢ်အဖျိၣ်အကျိၢ်အဂၢၢ်တဖၣ် ဒီးန့ၣ်န့ၣ်သး အသးကဖိလီၤ ဆူထံးဒီးလီၤခဲတစဲးန့ၣ်လီၤ. အဝဲန့ၣ် ကြးမုၢ်ဝဲပၤဝဲစ့ၢ်ကိး ဒီးန့ၣ်ထံးန့ၣ် ကဘၣ်ဟံထီၣ်ညီညီန့ၣ်လီၤ.
 - ဆဲးကဲၣ်ဆဲး - န့ၣ်ဒိၣ်မိၣ်န့ၣ် တမ့ၢ်ကဟူးဂဲဘၣ်ညီညီလၢ တၢ်အကျိၢ်ပူၤဒီးန့ၣ်ထံး တစဲးဖိ/နီတစဲး ကဟံထီၣ်န့ၣ်လီၤ.
 - ဒိၣ်ကဲၣ်ဆဲး - အဝဲန့ၣ်မၤဆါသ့, မၤဒိၣ်ထီၣ်န့ၣ်ဒိၣ်မိၣ်ဒိၣ်န့ၣ်ဒီး အညီန့ၣ်ဝဲ (ညိးထီၣ်) ဒီးန့ၣ်ထံးကဟံထီၣ်တစဲးန့ၣ်လီၤ.

ယီၤသ့သ့ မ့တမ့ၢ်န့ၣ်ဒိၣ်မိၣ်ကဘၣ်ညီညီ လၢတၢ်ဖျိၣ်အကွၢ်အလီၤဘၣ်ဘျးဖိန့ၣ် မၤအါထီၣ် တၢ်မုၢ်တၢ်ပၤသ့န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆဲးဖျဲထွဲထီၣ်န့ၣ်ထံးန့ၣ် ကြးတၢ်ကတူၢ်ဘၣ်မုၢ်မုၢ် ဒီးဒီးန့ၣ်ဘၣ် န့ၣ်ထံးအါအဂီၢ်ဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဆဲးဖျဲထွဲထီၣ်အသဟံၣ် (ကလၢလီၤဟံ အသဟံၣ်/တၢ်ထံးထွဲထီၣ်)

စဲးဆဲးဖျဲထွဲထီၣ်န့ၣ် ထံးတၢ်လၢန့ၣ်အလီၤအသဟံၣ်ဆူၣ်ထံးလဲၣ်.

တၢ်ထံးန့ၣ်ဒိၣ်မိၣ်လၢတၢ်အကျိၢ်အပူၤအသဟံၣ်န့ၣ် ဒီးသန့ထီၣ်အသးလၢစဲးဆဲးဖျဲထွဲထီၣ်န့ၣ်လီၤ. စဲးဆဲးဖျဲထွဲထီၣ်ခဲလၢန့ၣ် တဒဲးသးလီၤသးဘၣ်. မိၢ်ပတၢ်ဖျဲထွဲထီၣ်န့ၣ်ထံးလဲၣ်န့ၣ် လီၣ်ဘၣ်တၢ်ထံးလၢအသဟံၣ်ဆူၣ် ဖဲတၢ်ဆဲးဖျဲထွဲထီၣ်န့ၣ်ထံးအါန့ၣ်လီၤ. ဖဲန့ၣ်ထံးပၤပိၣ်ထီၣ်အါန့ၣ်ဒီး တၢ်အိၣ်မုၢ်အိၣ်ပၤအိၣ်လၢပုၤဖဲန့ၣ်လီၤ. ဟံအီၤလၢကလၢလီၤဟံအပတီၢ်ဝဲန့ၣ် ဒီးမၤကွၢ်တၢ်ဆဲးဖျဲထွဲထီၣ်န့ၣ်အကွၢ်အကျိၢ်အကျိၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

မၤအါထီၣ်တၢ်ဆဲးဖျဲထွဲထီၣ်အသဟံၣ်ဖဲတၢ်ဆဲးဖျဲထွဲထီၣ်အကတၢၢ် ဖဲအဝဲန့ၣ် ဘၣ်လီၤဘၣ်စးမုၢ်ပၤဝဲဒီး န့ၣ်ထံးဘၣ်န့ၣ်ထံးပၤပိၣ်ထီၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်ဆဲးဖျဲထွဲထီၣ်န့ၣ်ထံး ကြးတၢ်ကလၢၢ်ဘၣ်အီၤမုၢ် စးထီၣ်လၢအဒိၣ်ထံးတၢ်အကတၢၢ်န့ၣ်လီၤ - အဝဲန့ၣ်တကြးမုၢ် တၢ်တမံၤလၢ တၢ်ကဘၣ် 'တူၢ်အီၤလၢသးစူး'ဘၣ်. န့ၣ်ဒိၣ်မိၣ်တဖၣ် ကြးတူၢ်ဘၣ်မုၢ်မုၢ်ဖဲလၢ တၢ်ဆဲးဖျဲထွဲထီၣ်အကတၢၢ်ဝဲအါန့ၣ်လီၤ. န့ၣ်ဒိၣ်မိၣ်အဒိၣ်အဆဲး(အလံၤ)န့ၣ် ကြးမုၢ် တၢ်ဒဲးသးသိးတကျးလၢတၢ်ဆဲးဖျဲထွဲထီၣ်န့ၣ်ထံး (ဘၣ်ဆၢန့ၣ်ဒိၣ်မိၣ်တဖၣ်န့ၣ် ဘၣ်သ့သ့ကထီၣ်ထီၣ် ဖဲတၢ်ဆဲးဖျဲထွဲထီၣ်အီၤဝဲအါ)န့ၣ်လီၤ.

ပူၤကါဆံၣ်လံၣ်ကိ(န)အဖျိၣ်ဒီး တၢ်ဒါန့ၣ်တဖၣ်မုၢ်ကသ့ခါ.

မိၢ်ပတၢ်ဖျဲထွဲထီၣ်လၢအသးအိၣ်ဒီးန့ၣ်အါထီၣ် န့ၣ်ထံးတၢ်ဆဲးဖျဲထွဲထီၣ်န့ၣ်ထံးအကတၢၢ်ဘၣ်ဆၢပုၤလၢအသးအိၣ်မၤကွၢ်ဆံၣ်လံၣ်ကိ(န) တၢ်ဒါန့ၣ် တဖၣ် မ့တမ့ၢ်ဆံၣ်လံၣ်ကိ(န)အဖျိၣ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်. တၢ်အဂ့ၢ်ကတၢၢ်န့ၣ်မုၢ်ကစူးကါ ဖျးစတဲးအဂီၢ်တၢ်ဖျိၣ်တဖၣ်လၢအဆဲး ဒဲးသးကမ့ၢ်ထီၣ် တၢ်အဒိၣ်အဆဲးအဂ့ၢ်ကတၢၢ်လၢ န့ၣ်ဒိၣ်မိၣ်တခါစ့ၢ်စ့ၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဝဲဒီး မၤကွၢ်ဆံၣ်လံၣ်ကိ(န)အဖျိၣ်တဖၣ် ဒီး/မ့တမ့ၢ်တၢ်ဒါန့ၣ်တဖၣ် ဒီး ကွၢ်န့ၣ်ထံးအတၢ်ဘၣ်မုၢ်ဘၣ်ပၤဒီးန့ၣ်ထံးပုၤအါပုၤန့ၣ်ပၤတၢ်ထီၣ်ညီညီဒီးတၢ်အဖျိၣ်အကီၢ်လၢတၢ်စူးကါအီၤဘၣ်ဘျးဘၣ်ဒါအဂ့ၢ် ကတၢၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. ပုၤအါဒါအါဂၢၢ်န့ၣ်ထံးဘၣ်ဝဲလၢအဒိၣ်အဆဲးန့ၣ်ထံးအါယၢဒဲးတၢ်အဖျိၣ်အကီၢ်လၢအဒိၣ်အဆဲးကြးဝဲဘၣ်ဒိးအဝဲသ့ န့ၣ်အိၣ်မုၢ်အိၣ်ပၤလၢလၢပုၤပုၤန့ၣ်လီၤ.

လီၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစါၤကြးပုၤကွၢ်သ့စံးန့ၣ်လၢန့ၣ်ထံးဝဲ လၢအဒိၣ်ဒီးတၢ်လၢအီၤဖျိၣ်လၢ အယုထံးသ့ညီညီတၢ်ဆဲးဖျဲထွဲထီၣ်န့ၣ်ထံးအက တၢ်တဖၣ် လၢအိၣ်ဒီး တၢ်အဖျိၣ်အကလၢကလၢန့ၣ်တက့ၢ်. အဝဲသ့ထီၣ်လီၤသးလၢန့ၣ်ကစၢ် မ့တမ့ၢ်တၢ်မုၢ်တၢ်ထီၣ်လီၤသး ဒဲးသး ကကွၢ်ယုစၢၤ တၢ်အဖျိၣ် အဒိၣ်အဆဲးလၢအကြးအဘၣ်ကတၢၢ်လၢန့ၣ်လီၤ. န့ၣ်ဘၣ်သ့ကွၢ်မုၢ်အိၣ် မ့တမ့ၢ်လီၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစါၤ လၢကကွၢ်ယု ပုၤတဂၢၤလၢအမၤစါၤန့ၣ်လၢအဒိၣ်အဆဲးဒီးန့ၣ် ဘၣ်သးတၢ်ဒါန့ၣ်တဖၣ်လီၤတၢ်လီၤဆဲးန့ၣ် ဝဲသးစူးဆဲးကျိၢ်န့ၣ် Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children (WIC, တၢ်မၤပုၤတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂီၢ်န့ၣ်ဘၣ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျါလၢ ဟံမုၢ်, ဖိသ့ပဲဆဲး, ဒီးဖိသ့ပဲ အဂီၢ်) ကဆံၣ်ဒါးတက့ၢ်.

THE FLANGE FITS™ တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျါတၢ်ကွၢ်အီၤလၢ Jeanette Mesite Frem MHS, IBCLC, RLC, CCE. တၢ်ပုၤကွၢ်န့ၣ်ဝဲ တၢ်ထွဲထီၣ်ကွၢ်အီၤလၢတၢ်ဟံကလိၣ်အီၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ပုၤကွၢ်န့ၣ်ဝဲ ကဘၣ်အီၤမ့တမ့ၢ် ကထံးထံးစးတၢ်ဂီၤတၢ်, တၢ်မၤစါၤတၢ်တူၢ်ကတၢၢ် - Nikki Lee, RN, BSN, MS, IBCLC, RLC, CCE & Washington State Dept of Health WIC Program (ဝဲဒိၣ်န့ၣ်ဝဲတၢ်တီၢ်စံးဆူၣ်ချၢအံၤမုၢ်, ဟံမုၢ်, ဖိသ့ပဲဆဲး, ဒီးဖိသ့ပဲအဂီၢ် တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျါ, တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျါ, Stephanie Audette Connor, ပုၤထွဲထီၣ်ကွၢ်ဂီၤဒိး တၢ်ဂီၤတၢ်ကျါလၢတၢ်အံၤအလီၤအပူၤမုၢ် အိၣ်ထံးအိၣ်ဘိးလၢ Babies In Common အဆီၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ကွၢ်ကွၢ်ထံးပၤထွဲထီၣ်တဖၣ် တၢ်မၤစါၤ Washington State Department of Health WIC Program (ဝဲဒိၣ်န့ၣ်ဝဲတၢ်တီၢ်စံးဆူၣ်ချၢအံၤမုၢ်, ဟံမုၢ်, ဖိသ့ပဲဆဲး, ဒီးဖိသ့ပဲအဂီၢ် တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျါ) လၢထံးထံးတၢ်လီၤ. တၢ်ဆဲးကျိၢ် ဒီးန့ၣ်ဆူၣ် တၢ်ဂီၤတၢ်ကျါအိၣ်လၢထံးတၢ်ဖိတၢ်လံၤအါန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဆဲးဖျဲထွဲထီၣ်န့ၣ်ထံးအယုၣ် (အကွၢ်အချၢ, အထီၣ်အလီၤ, တၢ်သကြၢ်)

တၢ်ဆဲးဖျဲထွဲထီၣ်န့ၣ်ထံးအယုၣ်အဂ့ၢ်ကတၢၢ် မုၢ်တၢ်မန့ၣ်လဲၣ်.

တၢ်တမံၤလၢ ကမၤစါၤဒူးဟးထီၣ်န့ၣ်ထံးအါကတၢၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အယုၣ်န့ၣ်တမ့ၢ်ထံး တၢ်အချၢ မ့တမ့ၢ်အကွၢ်ဘၣ်. မုၢ်တၢ်ကိးတၢ်အထီၣ်အလီၤန့ၣ်လီၤ. စဲးဆဲးဖျဲထွဲထီၣ်န့ၣ်ထံးတၢ်န့ၣ်န့ၣ် အိၣ်ဒီးတၢ်အယုၣ်ယံယံဖိတဖၣ်ဒီးအဂၢၢ်တဖၣ်န့ၣ် အိၣ်ဒီးတၢ်ယုထၢတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဆိကမိၣ်တၢ်အယုၣ် ဒဲးအမုၢ်တၢ်ဒုတၢ်အုအသီၣ် လၢတၢ်ဂဲၤကလံၤအဂီၢ်တက့ၢ်. တၢ်အယုၣ်တနီၤန့ၣ် ချၢဒိၣ်, ယၢဒိၣ် မ့တမ့ၢ်တၢ်ဟံဖျိၣ် တၢ်အချၢဒီးတၢ်အယုၣ်န့ၣ်လီၤ. ကွၢ်န့ၣ်တၢ်လၢကမုၢ်တၢ်အဂ့ၢ်ကတၢၢ် လၢန့ၣ်ဒါအဂီၢ် ဒီးလၢန့ၣ်စဲးဆဲးဖျဲထွဲထီၣ်န့ၣ်ထံးလၢအိၣ်ဒီးန့ၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. စဲးဆဲးဖျဲထွဲထီၣ်န့ၣ်ထံးတနီၤန့ၣ် အိၣ်ဒီး တၢ်ပုၤလီၤတၢ်ထံးအထီၣ်အလီၤအါဒီး တၢ်အဂၢၢ်တဖၣ်န့ၣ် အိၣ်ဒီးတၢ်တကြၢ်အါအါန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၢ်လၢအကျိၢ်အိၣ်တဖၣ် -

- စးထီၣ်လၢတၢ်အယုၣ်အချၢကတၢၢ် ဒီးဖဲန့ၣ်ထံးပဲထီၣ်လၢ 20-30 စဲးကိးအခါ, ဆိတလဲဆူတၢ်အယုၣ်ယုယု - န့ၣ်ထံးကြးပိၣ်ထီၣ် အါအါန့ၣ်လီၤ.
- တၢ်ပိၣ်ထီၣ်မုၢ်ကတၢၢ်ဝဲ ဖဲတၢ်ဆဲးဖျဲထွဲထီၣ်အကတၢၢ်အါန့ၣ် ဆိတလဲတၢ်အယုၣ်ဆူအချၢဒိၣ် 1-2 မဲးန့ၣ်ဒီးဆူတၢ်အယုၣ်တက့ၢ်.

ပုၤအိၣ်ဝဲတနီၤလၢ အိၣ်လၢတၢ်အယုၣ်လၢအချၢဒိၣ် လၢတၢ်ဆဲးဖျဲထွဲထီၣ်န့ၣ်ထံး ဒီကတီၢ်ညါ - လီၤကွဲးဒီး တၢ်အယုၣ် ဒဲးသးကမ့ၢ်ထီၣ်ကျဲအဂ့ၢ်ကတၢၢ်လၢ ကဒီးန့ၣ်ဘၣ် န့ၣ်ထံးအါအါကတၢၢ် လၢတၢ်မုၢ်တၢ်ပၤအပူၤန့ၣ်လီၤ. မိၢ်ပတၢ်န့ၣ်န့ၣ် ဘၣ်သ့သ့ကဘၣ်ကွၢ်ယုစဲးဆဲးဖျဲထွဲထီၣ်အလီၤဆိတမံၤ လၢအမၤတၢ်ဂီၤဒိၣ်လၢ အနီၣ်ဒါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆဲးဖျဲထွဲထီၣ်အကတၢၢ်န့ၣ် ညီန့ၣ်ယံဝဲ 15-20 မဲးန့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟ့ၣ်န့ၣ်ထံး (တၢ်လီၤစံး, တၢ်လီၤစံးစံးစံး, တၢ်ပိၣ်ထီၣ်အသဟံၣ်တဖၣ်န့ၣ် မုၢ်တၢ်ကြး ဝဲဘၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ)

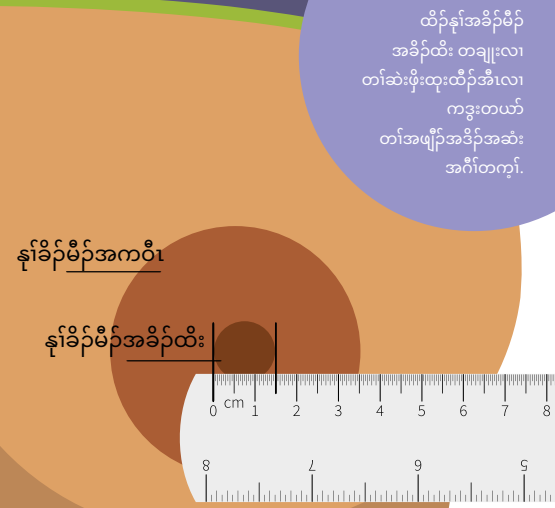
ဖဲတၢ်ဆဲးဖျဲထွဲထီၣ်အါ ပုၤတဂၢၤကြးဒီးန့ၣ်ဘၣ်န့ၣ်ထံးအါထံးလဲၣ်.

တၢ်စဲးဆဲးဖျဲထွဲထီၣ်ဒီးသန့သးလၢ တၢ်ဂီၢ်အါမးဘၣ်ဆၢ တၢ်ပညိၣ်မုၢ်ဝဲကထံၣ်ဘၣ်န့ၣ်ထံးပိၣ်ထီၣ် ဖဲတၢ်ဆဲးဖျဲထွဲထီၣ် ထီၣ်န့ၣ်ထံးအါန့ၣ်လီၤ. န့ၣ်ထံးလီၤစံး ဒီးတၢ်လီၤစံးစံးစံးတဖၣ်န့ၣ် ကထံၣ်သ့ဝဲလၢ တၢ်ဆဲးဖျဲထွဲထီၣ် ထီၣ်အကတၢၢ်တခါအဂီၢ် ဘၣ်ဆၢညီန့ၣ်န့ၣ် န့ၣ်ထံးအါပိၣ်ထီၣ်တဖၣ်န့ၣ် ကဘၣ်တၢ်ထီၣ်/န့ၣ်အီၤ ဖဲတၢ်ဆဲးဖျဲထွဲထီၣ် ထီၣ်န့ၣ်ထံးအကတၢၢ်ပုၤ အါအါကတၢၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၢ်လၢအကျိၢ်အိၣ်တဖၣ် -

- ပုၤအါကထံၣ်ဘၣ်လၢ အဝဲသ့ဒီးန့ၣ်ဘၣ်န့ၣ်ထံးအါကတၢၢ် ဖဲအဝဲသ့အိၣ်ဒီးတၢ်အဖျိၣ်အတၢ်ဘၣ်လီၤဘၣ်စး အဂ့ၢ်ကတၢၢ်အါန့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ဒီးန့ၣ်သ့ဂီၢ်ကိး န့ၣ်ထံးဒဲးသးသိး မ့တမ့ၢ်န့ၣ်ထံးအါထီၣ်လၢ တၢ်ဆၢကတၢၢ်အါန့ၣ် ဖဲတၢ်ဆဲးဖျဲထွဲထီၣ်န့ၣ်ထံး ယုဒီးတၢ်အဖျိၣ်တဖၣ် လၢအဒိၣ်ကဲၣ်ဆဲးန့ၣ်လီၤ.
- တၢ်ဆဲးဖျဲထွဲထီၣ်န့ၣ်ထံးအညီ ဒီးစုတၢ်ဟံဖျိၣ်န့ၣ်ထံး ဖဲတၢ်ဆဲးဖျဲထွဲထီၣ်န့ၣ်ထံးဝဲန့ၣ် တၢ်ထွဲ အါထီၣ်န့ၣ်ထံးသ့န့ၣ်လီၤ.
- န့ၣ်အစ့ၢ်တခီန့ၣ် ဘၣ်သ့သ့ကထုးထီၣ်န့ၣ်န့ၣ်ထံးအါန့ၣ် မ့တမ့ၢ်စုၤန့ၣ်လၢအထွဲတခီန့ၣ်လီၤ
- တၢ်န့ၣ်မုၢ်တၢ်ညီန့ၣ်လၢ ကန့ၣ်ဘၣ်န့ၣ်ထံးအါထီၣ် လၢဂီၤကတီၢ်တၢ်ဒူးအိၣ်န့ၣ်အဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.

န့ၣ်မုၢ်သးအိၣ်ဒီးန့ၣ်န့ၣ်ထံးအါထီၣ်န့ၣ် တၢ်အဂ့ၢ်ကတၢၢ်မုၢ်ဝဲ နကယုတၢ်မၤစါၤလၢ ပုၤကွၢ်သ့စံးန့ၣ်လၢန့ၣ်ထံး လၢအမၤလိတၢ်လီၤဆိလၢ တၢ်ဆဲးဖျဲထွဲထီၣ်န့ၣ်ထံး ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ရၢလီၤန့ၣ်ထံးန့ၣ်လီၤ.



1 cm = 10mm. တၢ်အဖျိၣ်တဖၣ်အဒိၣ်အဆဲးန့ၣ် မုၢ်လၢ mm န့ၣ်လီၤ. ကဘျးပၤ 2/2 v.3, 5/2023