

ဝံ့တံ့မ့့ဒံ့ (VITAMIN D)

KAREN

ဘၣ်မနုၤနလိၣ်ဘၣ်ဝံ့တံ့မ့့ဒံ့လဲၣ်. (Why do you need Vitamin D?)

နလိၣ်ဘၣ်ဝံ့တံ့မ့့ဒံ့လၢကဒုးအိၣ်ဆိၣ်ထီၣ်နဖံတဖၣ်အဂီၢ်လီၤ.

ပမၤန့ၢ်ဝံ့တံ့မ့့ဒံ့သ့ၣ်လဲၣ် (How do we get Vitamin D?)

ဝံ့တံ့မ့့ဒံ့ဂံၢ်ခိၣ်ထံးအဂ့ၤကတၢၢ်ဟဲလၢမုၢ်တၢ်ကပီၤလီၤ. နမိၣ်ပုၤဒုးအိၣ်ထီၣ်ဝံ့တံ့မ့့ဒံ့သ့ဝဲဒံ့ဖဲမုၢ်လဲၤဘၣ်ဒီးနဘ့ၣ်ဖံးလီၤလီၤအကတီၢ်န့ၢ်လီၤ.

နမ့ၢ်တဒီးန့ၢ်ဘၣ်ဝံ့တံ့မ့့ဒံ့
လၢလၢလီၢ်လီၢ်ဘၣ်ဒီးန့ၢ်ဘၣ်-
(If you do not have enough Vitamin D
you can have:)

- တၢ်တကံပဝံ
- ယုၢ်ထီၣ်
- ဆူးဆါလၢညၣ်ထုၣ်အပူၤ
- ဃံကွဲတဖၣ်လီၤကပုၤဒီးကတၢၢ်သ့န့ၢ်လီၤ.

တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အိၣ်ဒီးမတၤလၢဝံ့
တံ့မ့့ဒံ့စ့ၤအပီၤလဲၣ်.

(Who is at risk of low Vitamin D levels?)

- ပုၤအညါပုၤလၢအညၣ်သ့တဖၣ်
- ပုၤဖိသၣ်လၢအညၣ်သ့တဖၣ်
- ပိၣ်မုၢ်ကးဘၢအခိၣ်တဖၣ်, ဒီးအဖိဆံးဖိ,
ဒီးအဖိတဖၣ်.
- ပုၤလၢအတဟးထီၣ်ဘၣ်ဆူတၢ်ချၢတဖၣ်.

တၢ်န့ၢ်ဘၣ်ဝံ့တံ့မ့့ဒံ့လၢလၢလီၢ်လီၢ်အဂီၢ်နလိၣ်တၢ်ဒီးန့ၢ်ဘၣ်
မုၢ်တၢ်ကပီၤလၢနမဲၣ်သ့ၣ်လီၤ, စုလၣ်စုတီၤ လီၤလၢတၢ်တကးဘၢယၢ်ဒီးတဖျူဘၣ်
အီၤလၢစၢၤစံၣ် (sunscreen) ဘၣ်န့ၢ်လီၤ-ပုၤလၢအညၣ်သ့တဖၣ်အဂီၢ် တုၤထီၣ်
ဘးလၢ ၂၀မံးနံး, ပုၤလၢအညၣ်ဝါတဖၣ်အဂီၢ် ၆-၈မံးနံး,
လၢတဘျူးသီအပူၤန့ၢ်လီၤ.

တၢ်ပုၤလၢအကဲဘျူးတဖၣ်
TIPS!

- ✓ လၢတၢ်ဂီၢ်ခါ, နလိၣ်သ့အါထီၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢမုၢ်တၢ်ကပီၤအပူၤန့ၢ်လီၤ (တုၤထီၣ်ဘးလၢ၄၀မံးနံး).
- ✓ မုၢ်တၢ်ကပီၤလၢလဲၤခိၣ်ပဲတြီအမဲၣ်ထံကလၤန့ၢ်တဒုးအိၣ်ထီၣ်ဝံ့တံ့မ့့ဒံ့ဘၣ်လီၤ.
- ✓ အရ့ဒိၣ်ဝဲလၢတၢ်စံးကတီၢ်တၢ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ဘၣ်ဖးဒီးဝံ့တံ့မ့့ဒံ့အဂီၢ်ပတီၢ်န့ၢ်လီၤ. နကလိၣ်လၢဘၣ်အိၣ်ဝံ့
တံ့မ့့ဒံ့ကသံၣ်သ့ၣ်လီၤ.
- ✗ ဟးဆူးအဆၢကတီၢ်တဖၣ်လၢတၢ်ကိၣ်ဒိၣ်ကတၢၢ်အသီတက့ၢ်. တဘျူးတုၤဒ်ဘၣ်ဂီၤ၁၁န့ၢ်ရံၣ်ဒီးပူၤကွံၣ်ဟါ ၄န့ၢ်ရံၣ်န့ၢ်
မုၢ်တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်ပူၤဖျဲးဒိၣ်ကတၢၢ်လၢတၢ်အိၣ်ဖျါထီၣ်နဘ့ၣ်ဖံးလၢမုၢ်တၢ်ကပီၤန့ၢ်လီၤ.

