

သးဖျာန်သွံ့ကျိတ်ဆါဒီး ကလံးဖူး

သးဖျာန်သွံ့ကျိတ်ဆါ (CVD) အပူကပပ်ဃုာ်ဒီး သးဖျာန်ဒီး သွံ့ကျိတ်ဆါဆူးတါဆါန့ာ်လီၤ. CVD ဘာ်တါဟံဖျါထီာ်ဒ်အဘာ်ထွဲဒီး တါဆါအါမံၤ လၢအပပ်ဃုာ်ဒီး ကလံးဖူး, သးဖျာန်စံာ်တဘာ်လီၤဘာ်စး, သးဖျာန်မၤတၢ်စုၤလီၤ, သးဖျာန်အသွံ့လဲၤကျိတ်ဆါ (သးစံာ်အိပ်ပတုာ်သတုာ်ကလံာ် ဒီးသးနါပုၤဆါ), ဒီး သးသွံ့ကျိတ်အပဲၤတြီ တါဂ့ၢ်ကီတဖၣ်န့ာ်လီၤ.

CVD အံၤကဲထီာ်ဝဲ ဒီဖျါ သွံ့ကျိတ်လီၤဆူ နီာ်ခိအက့ၢ်အဂီၤတဖၣ်အအိၣ် တဘာ်လီၤဘာ်စး မ့ၢ်လၢ တါအသးအကံာ်အိၣ်လၢသွံ့ပူၤတဖၣ် အါထီာ်အသိန့ာ်လီၤ. တါအံၤမ့ၢ်ကဲထီာ်အသးန့ာ် သွံ့ကျိတ်လဲၤတၢ်တဖၣ်ဒီး သွံ့ကျိတ်ထီာ်ထီာ်တဖၣ်န့ာ် ကဲထီာ်ဝဲ တါတဘာ်လီၤဘာ်စး လၢနီၢ်ခိအပူၤန့ာ်လီၤ.

- ဟာ်ဝဲယံာ် ပုၤထူလံၤဖိဒီး ပစံးဖံး ပုၤကီးဖိတဖၣ်န့ာ် ကဘာ်တၢ်ကူစါယါဘျါအီၤလၢ သးဖျာန်အသွံ့လဲၤကျိတ်ဆါ အါန့ၢ်ဒီး ပုၤလၢတမ့ၢ်ဘာ် စပုာ်ထူလံၤ ဝါဖံးဖိတဖၣ် **10% ဘျဲာ် ဃာ်ဃာ်**လီၤ(ကလုာ်ဒုာ်ဖိ ဆူာ်ချ ဝဲၤဒီးအတၢ်ဟံဖျါ, 2021).
- သးစံာ်အိပ်ပတုာ်သတုာ်ကလံာ်အသိ ပုၤအ့ၤရှၢာ်ကလံာ်ထံးဖိတဖၣ်အကျါ **တၢ်သံတၢ်ပုၤကဲထီာ်အသးန့ာ် 40% အါန့ၢ်ဒီး** တါထီာ်ဟူ ပုၤကညီအနီၢ်ဂံၢ်န့ာ်လီၤ (Stanford, 2021).
- သးဖျာန်တါဆါအံၤ မ့ၢ်ဝဲဒၣ် **တၢ်ဂ့ၢ်အိၣ်ကတၢ်လၢ အဒူးကဲထီာ်** တၢ်သံတၢ်ပုၤ လၢပုၤဖံးလံးပု(န)ဖိတဖၣ်အဂီၢ်, တါဒူးနဲာ်ဖျါလၢ **32%** ဃာ်ဃာ်လၢ ပုၤဖံးလံးပု(န)ဖိတဖၣ် ဘာ်သံဘာ်ပုၤဝဲ (U.S. ဝဲၤကျိတ်လၢ တါအိၣ်ဆူာ်အိၣ်ချဒီး ပုၤကညီ တါတိစၢၤမၤစၢၤ, 2003).

သးစံာ်အိပ်ပတုာ်သတုာ်ကလံာ်ကဲထီာ်ဝဲဒၣ် ဖဲလၢ သွံ့ကျိတ်လၢ အဟဲက့ၤဆူ သးဖျာန်အအိၣ်န့ာ် ဘာ်တၢ်တြီတံာ်ဃာ်အီၤအခါန့ာ်လီၤ.

ကလံးဖူးတါဆါန့ာ် ကဲထီာ်ဝဲဒၣ် ဖဲလၢသွံ့ကျိတ်လၢ အစီာ်ဆူာ် အီးစံာ်က့ာ်(န)ဆူ ခိာ်န့ာ်အအိၣ် ဘာ်တၢ်တြီတံာ်ဃာ်အီၤအခါန့ာ်လီၤ.

သွံ့ကျိတ်ဆါသန့ၤအါ(သွံ့ဂံၢ်ဆိာ်အါတါဆါ) အံၤမ့ၢ်ဝဲဒၣ် လၢသွံ့လဲၤကျိတ်ပူၤ ဂံၢ်ဆိာ်သန့း အါဝဲန့ာ်လီၤ.

သးဖျာန်မၤတၢ်စုၤလီၤန့ာ် မ့ၢ်ဝဲ ပုၤကညီနီၢ်ခိပူၤ သွံ့ဒီး အီးစံာ်က့ာ်(န)အဂံၢ်အဘါစါဝဲ မ့ၢ်လၢ သးဖျာန်ဖိုးထူးထီာ်တၢ်စုၤဝဲအသိန့ာ်လီၤ.

ဒီသဒါ သးဖျာန်သွံ့ကျိတ်ဆါဒီး ကလံးဖူး

လီၤခါသးလၢ တါပၤဃာ် ဒီး ဒီသဒါတၢ်ဆူးတါဆါ အအိၣ်

ဒီဖျါ နအိၣ်မူလုာ်ပိာ်မၤထွဲ တါအိၣ်ဆူာ်အိၣ်ချ အလုာ်အလံာ်တဖၣ်န့ာ် နပုၤဃာ်နဲ သွံ့ဆိာ်သန့း, ခိာ်လဲးစတြီ, ဒီးသွံ့ပူၤတါဆါအပတီၢ် လၢအစုၤဝဲဒီး နမၤစုၤလီၤ တါလီၤဘာ်ယိာ်အလီၤလၢ သးဖျာန်တါဆါဒီး သးစံာ်အိပ်ပတုာ်သတုာ်ကလံာ်သ့ဝဲဒၣ်န့ာ်လီၤ.



ကိးမုၢ်နါဒဲး မၤနဲ နီာ်ခိတၢ်ဂဲၤလီၤဟူးဂဲၤ မံးနံး 30တက့ၢ်. တါဟးကျဲ, တါဃုာ်, တါဂဲၤကလံာ်ဟူလုာ်, တါဝါချံ, တါလီာ်ကွဲ တဲခိာ်, မ့တမ့ၢ် တါလီာ်ကွဲ ခရူးခဲး တဖၣ်န့ာ် မ့ၢ်တါအဒိအဂ့ၢ်ကတၢ်တဖၣ်န့ာ်လီၤ.



လၢနတၢ်အိၣ်အပူၤ ထၢန့ာ်အိၣ် တါသူတၢ်သုာ်ဒီး တါဒီးတၢ်လုာ်ဒ်သိး ခါလိာ်သုာ်, အူလုာ်သုာ်, တခိး သုာ်, မာ်သုာ်, သဘ့, ဒီးတူၢ်ရှၢာ်သုာ်တဖၣ်န့ာ်တက့ၢ်.



နအိၣ်သးမ့ၢ်သ့ဒီး, အီအီၤ အဘာ်အဘာ်တက့ၢ်.



ဟးဆူးတါအီမိာ်, တါသါဘာ် ပုၤမိာ်အသဝံတဖၣ် န့ာ်တက့ၢ်.



မၤနဲ တါသမံသမိးကွဲးသးဒီး တါမၤကွဲးတါဆါ လၢကသံာ်သရၣ် ဘာ်ဆါဘာ်ကတီၢ်တက့ၢ်.



မၤစုၤလီၤ သးအတၢ်ဃာ်တါစံာ်ဒီး ဃုထၢအိၣ်နဲ တါအိၣ်လၢ ဂ့ၤလၢတါအိၣ်ဆူာ်အိၣ်ချအဂီၢ် ဒ်သိးက ဒီသဒါ နီၢ်ခိအတယၢ် ထီာ်အါဝဲလၢ တဂ့ၢ်န့ာ်တက့ၢ်.

သးဖျာန်တါဆါ အပနီာ်ဒီး တါဆါအပနီာ်တဖၣ်

သးဖျာန်တါဆါမ့ၢ်ဝဲ တါဆါ သးစံာ်အိပ်ပတုာ်သတုာ်ကလံာ်, သးဖျာန်မၤတၢ်စုၤလီၤ, မ့တမ့ၢ် သးဖျာန်စံာ်တဘာ်လီၤဘာ်စးတဖၣ် တစုန့ာ်ဘာ်လီၤ.

- **သးစံာ်အိပ်ပတုာ်သတုာ်ကလံာ်**- သးနါပုၤဆါ မ့တမ့ၢ် တါအိၣ်တမုာ်တလၢ, ချါဖိခိာ် မ့တမ့ၢ် ကီာ်တကံတကး, ဟၢဖါတကး, သးကီာ်အူ, သးကလဲၤ မ့တမ့ၢ် ဘျီး, တါဘျီးသုာ်တီၤသး နးနးကျဲးကျဲး, နီၢ်ခိအဖိခိာ် တမုာ်တလၢ, ခိာ်မူၤ, ဒီးသါတလၢသါ တဖၣ်န့ာ်လီၤ.
- **သးဖျာန်မၤတၢ်စုၤလီၤ**- သါတလၢသါ, တါဘျီးသုာ်တီၤသး, မ့တမ့ၢ် သွံ့ကျိတ်ကျိတ်လၢ ခိာ်လံာ်, ခိာ်နါခဲ, ခိာ်, ဟၢဖါ မ့တမ့ၢ် ကီာ်ဘိအ လီၤ ညိးဝဲတဖၣ်န့ာ်လီၤ.
- **သးဖျာန်စံာ်တဘာ်လီၤဘာ်စး**- သးနါပုၤ အလဲပူၤ မၤအသးဒ် သးဟူးဝးဒဲးဒဲး (သးကနိး).

ကလံးဖူးတါဆါ အပနီာ်ဒီး တါဆါအပနီာ်တဖၣ်

- မဲာ်သုာ်, စု, မ့တမ့ၢ် ခိာ် လီၤဆီဒုာ်တါ ထဲဒုာ်လၢ နီၢ်ခိတကပၤဇါ သံာ်ပဝဲဝဲ.
- တါသးဒဲးဒဲး, ကတီၢ်က့ၤတါ တထီာ်, မ့တမ့ၢ် တနာ်ပါက့ၤ ပုၤကတီၢ်တါ
- မဲာ်ချတခါ မ့တမ့ၢ် ခိာ် တထံာ်က့ၤတါ သတုာ်ကလံာ်.
- ဟးကျဲးအဂီၢ်ကီ, ခိာ်မူ, ပၤက့ၤအနီၢ်ခိတနာ်လၢ, မ့တမ့ၢ် မၤဘာ်လီာ်က့ၤအသး တသ့လၢတဖၣ်.
- တါဂ့ၢ်တအိၣ်ဘာ်ဆာ် ခိာ်ဆါဝဲနးနးကျဲးကျဲးတဖၣ်န့ာ်လီၤ.

ကိး 9-1-1 တဘျီဃီ ဖဲနၢ မ့တမ့ၢ် ပုၤအဂၤတဂၤ အိၣ်ဒီး တါဆါအပနီာ်တဖၣ်အံၤတက့ၢ်.

နမ့ၢ်ဆိကမိာ်လၢ ပုၤတဂၤဂၤ ကဲထီာ် ကလံးဖူးတါဆါလံာ်န့ာ် မၤနဲ **F.A.S.T.** ဒီး မၤတၢ်မၤကွဲးလၢ လာ်အံၤတက့ၢ်.

F—မဲာ်သုာ်- မၤပုၤအဝဲန့ာ် နံၤကမ့ၢ်တက့ၢ်. မဲာ်သုာ် တကပၤမ့ၢ်လီၤစဲၤခါ

A—စုခိာ်-မၤပုၤအဝဲန့ာ် ယူၢ်ထီာ်အစုခိာ်လၢတက့ၢ်. မ့ၢ်အစုတခါ လီၤပတီၢ်လံၤခါ

S—တါကတီၢ်-မၤပုၤအဝဲန့ာ် တဲထီာ်ဖျဲး တါကတီၢ်မ့ၢ်ဆူာ်မ့ၢ်ဂီၤတဖျာ် ခဲအံၤခဲအံၤတက့ၢ်. မ့ၢ်ကတီၢ်တါဒ်အပူၤဆူာ်အသိး မ့တမ့ၢ် လီၤဆီလံၤခါ

T—တါဆါကတီၢ်-နမ့ၢ်ထံာ် တါပနီာ်ဒ်အံၤတဖၣ်အသိန့ာ်, 9-1-1 တဘျီဃီတက့ၢ်.

တၢ်ဖိအိၣ်တၢ်အိၣ် တၢ်အိၣ်ဂ့ၤလၢ သးဖျၢၣ်အဂီၢ်တဖၣ်

တၢ်ဖိအိၣ်တၢ်အိၣ် တၢ်အိၣ်အတၢ်န့ၣ်ကျဲၤလၢ အမဲးရကၤ သးဖျၢၣ် တၢ်ကရၢကရိအိၣ်



လိၣ်ခိၣ် မိၣ်ခိၣ် လၢအဂ့ၤလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ် နီၣ်ဂီၢ်လၢ ကဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ထီၣ်အီၤ- 3

တၢ်အကီၢ်အစီၤယုၣ်တဖၣ်-

- ဇူၣ်ခိၣ်နီၣ်ဒိသ့ၣ် ဘၣ်တၢ်ဆီအီၤဂ့ၤဂ့ၤ 1/2ခွး
- ပသဲသ့ၣ် ဘၣ်တၢ်ဆီအီၤဂ့ၤဂ့ၤ 1/3 ခွး
- 1/8 tsp ပသဲဝါ အကမူၢ် မ့တမ့ၢ် 1 ပသဲဝါ အကြိၣ် ဘၣ်တၢ်ယံၣ်ဘျး
- သိ 1/2 စီၢ်နီၤခိၣ် နီၣ်တၢၤ
- ကျီၤညၢၣ် 1/2 ပိၣ် (95% အသိတပၣ်)
- အဘဲအဆၢအဂီၢ် မိၢ်ကံၤသူ တစဲး

- ဆိၣ်ဒိၣ်ယၣ်-စ့ၤ တၢ်ညၢၣ်ယုၣ်ထံပံာ်ပံာ် 1 (0.87 oz) ဘိၣ် (ဒ်သိးဒီး McCormick 30% Less Sodium Brown Gravy Mix)
- တၢ်ဒိၣ် 3 ဖျၢၣ် [တၢ်ဒိၣ်တဖျၢၣ်န့ၣ် ခိၣ်လဲးစကြိပိၣ်ဝဲ 184mg]
- ဟုဖျၢၣ်အလွဲၤပး မ့တမ့ၢ် ဟါပၣ်ဟု 3 ခွး, ကဘၣ်တၢ်ဖိ မံအီၤ.
- တၢ်ဒီးတၢ်လၢ, ဒ်သိး တၢ်ဒီးတၢ်လၢ စီၢ်ယါ မ့တမ့ၢ် အဖိမံ 3ခွး
- ပသဲလါ, ဆီကဘျး(ဒ်တၢ်ယုထၢအသိး)

Directions:

1. မၤကီၢ်သွးထီၣ် သိလါ မ့ၣ်အူအတၢ်ကီၢ်တအါတစ့ၤလၢ သီတၢ်ပူၤတက့ၢ်.ဒါန့ၣ် ပသဲဂီၤဒီး မၤမံအီၤ မံးနံး, ခွဲးခွဲးအီၤ ခဲအံၤခဲအံၤတက့ၢ်.
2. ဒါန့ၣ်လီၤ ဇူၣ်ခိၣ်နီၣ်ဒိသ့ၣ်ဒီး ပသဲဝါဒီး ဖိမံအီၤ, ခွဲးခွဲးအီၤ, ဆူညါ တမံးနံၤ ခံမံးနံးတုၤလၢ ဇူၣ်ခိၣ်နီၣ်ဒိသ့ၣ်အံၤ လီၤဘဲန့ၣ်တက့ၢ်. ထုးထီၣ်အီၤလၢ တၢ်ကီၢ်သွးပူၤဒီး မၤခုၣ်လီၤအီၤတက့ၢ်.
3. ပသဲဂီၤဒီး ဇူၣ်ခိၣ်နီၣ်ဒိသ့ၣ်လၢ တၢ်ဖိမံအီၤဝံၤ မ့ၣ်ခုၣ်လီၤန့ၣ်, ယါယုၣ်အီၤဒီး ကျီၤညၢၣ်လၢ လီၤခီတဖျၢၣ်အပူၤတက့ၢ်. ဒါန့ၣ် မိၢ်ကံၤသူ, ဒ်န့ၣ်ဒိးအသိးတက့ၢ်.
4. တၢ်ယါယုၣ်တဖၣ်အံၤ မၤအီၤဒ်တၢ်ညၢၣ်ယံၣ်ဘျးအကထၢအသိး
5. ဖဲန့ၣ်အခါ, ကတံာ်ကတီၤ တၢ်ဒီးတၢ်လၢစီၢ်ယါ မ့တမ့ၢ် ဖိမံ လၢနကဟ်လီၤအီၤလၢ တၢ်ကပၤအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.
6. တၢ်ညၢၣ်ယုၣ်ထံပံာ်ပံာ်န့ၣ် ကတံာ်ကတီၤအီၤဒ် အတၢ်အဘိၣ်အစ့ၤအလီၤ တၢ်န့ၣ်ကျဲၤအသိးတက့ၢ်
7. နတၢ်ညၢၣ်ယံၣ်ဘျးတဖၣ် မ့ၣ်ခုၣ်လီၤတုၤ နဖိၣ်အီၤန့ၣ်န့ၣ်, မၤကီၢ်သွးထီၣ် သီတၢ်ပူၤဒီး သိဒီးဖိမံ တၢ်ညၢၣ်ယံၣ်ဘျးတဖၣ်အံၤ (တကပၤန့ၣ် မံးနံးယာ်ယာ်တက့ၢ်).
8. တၢ်ဒိၣ်တဖၣ်န့ၣ် နဖိမံအီၤ အတကီၢ်ဝါမံဒီးတကီၢ်ဘီတမံဘၣ်န့ၣ် မ့ၣ်တၢ်လၢအညီလီၤ.
9. ကတံာ်ကတီၤ နခွးအိၣ်မ့ၢ်ဒ် မ့ၢ်, တၢ်ညၢၣ်ယံၣ်ကထၢ, ဒီးတၢ်ဒိၣ်လၢ အဖိခိၣ်ယုၣ်ဒီး တၢ်ညၢၣ်ယုၣ်ထံပံာ်ပံာ်လူလီၤသးန့ၣ်တက့ၢ်. ဖုံလီၤ ပသဲလါ, နမ့ၢ်သးအိၣ်အိၣ်အီၤအသိးတက့ၢ်. အကပၤန့ၣ် ဟ်လီၤ တၢ်ဒီးတၢ်လၢတက့ၢ်.

တၢ်အိၣ်နီၣ်ဂီၢ်နီၣ်ဘါလၢ တၢ်အိၣ်တခွးအပူၤ-

ခဲလိၣ်ရံၣ်- 480 cal	ဆိၣ်ဒိၣ်ယၣ်- 550 mg
တၢ်အသိအပျီၤ- 14 g	ကၢ်ဘိၣ်ဟဲးခြး- 58 g
ခိၣ်လဲးစကြိ- 235 mg	ပရိၣ်တုၤ(န)- 29 g

ထါ(န)ဒိၣ်ရံၣ် ဆီညၢၣ်ဒီး ဟုဖျၢၣ်အလွဲၤပးမ့ၢ် နီၣ်ဂီၢ်လၢ တၢ်ကဘၣ်ဟ့ၣ်ထီၣ် 4

တၢ်အကီၢ်အစီၤယုၣ်တဖၣ်-

- ဟုဖျၢၣ် အလွဲၤပး
- ဆီသးနါပျီၤညၢၣ်လၢ အယုတပၣ်, အဖဲးတပၣ် မ့တမ့ၢ်) ကျီၤအပျီၤယံအညၢၣ်ကပုၣ် 1 ပိၣ် (အသိအပျီၤ ကဘၣ်တၢ်ဆီကွံာ်အီၤ)
- ပသဲသ့ၣ်အထံကဆီ 1/4 ခွး မ့တမ့ၢ်
- ပနီၣ်ကျဲၤသ့ၣ် ပလီၤပူၤအထံ 1/4 ခွး
- တၢ်န့ၣ်ထံဆံၣ်အထံ လၢအသိတပၣ် 1/2 ခွး

- ပသဲဝါ 3ကြိၣ် (ယံၣ်ဘျး) မ့တမ့ၢ်ပသဲဝါယံၣ်ဘျး 3 စီၢ်နီၤခိၣ် နီၣ်တၢၤ
- တၢ်န့ၣ်မူဇံၣ်ယုၣ်ကမူၢ် 1 စီၢ်နီၤခိၣ် နီၣ်တၢၤ
- ပုၣ်ဖဲးကြဲၣ်မိၢ်ဟဲးသ့ၣ်ကမူၢ် 1/2 tsp. စီၢ်နီၤခိၣ် နီၣ်တၢၤ
- သယီကမူၢ် 1/2 စီၢ်နီၤခိၣ် နီၣ်တၢၤ
- တအ့ကမူၢ် 1/2 စီၢ်နီၤခိၣ် နီၣ်တၢၤ
- မိၢ်တံာ်သ့ၣ်ကမူၢ် 1/4 စီၢ်နီၤခိၣ် နီၣ်တၢၤ



တၢ်န့ၣ်ကျဲၤ

1. ဖၣ်ကွံာ်အိၣ်ဘၣ်န့ၣ် မၤကီၢ်သွးဆီအီၤလၢ ဒိၣ်ကရံၣ်တၢ်ကီၢ်တက့ၢ်.
2. ဟ်လီၤဆီညၢၣ်လၢ ပုၤကုၢ်ကိၣ်အခွးအလီၤဒီး ဆီညၢၣ်န့ၣ် လုၤဆဲးအီၤလၢ နီၣ်တၢၤဆဲးတၢ်ညၢၣ်ဝဲးဝဲးတက့ၢ်.
3. လၢလီၤခီအဆဲးတဖျၢၣ်အပူၤ ပသဲသ့ၣ်အထံ, တၢ်န့ၣ်ထံဆံၣ်, ပသဲဝါ, တၢ်န့ၣ်မူဇံၣ်ယုၣ်ကမူၢ်, ပုၣ်ဖဲးကြဲၣ်မိၢ်ဟဲးသ့ၣ်ကမူၢ်, သယီကမူၢ်, တအ့ကမူၢ် ဒီး မိၢ်တံာ်သ့ၣ်ကမူၢ်တဖၣ်န့ၣ် ကျဲၣ်ကျီအီၤတက့ၢ်.
4. တၢ်ကျဲၣ်ကျီအံၤ ယါယုၣ်အီၤဒီး ဆီညၢၣ်, တုၤအကျဲၣ်ကျီအသးဂ့ၤဂ့ၤ, ဟ်အီၤ မံးနံၤ(မ့တမ့ၢ် ဟ်အီၤလၢ တၢ်ခုၣ်ဒါပူၤ သီတန့ၣ် ကျဲၣ်ကျီ)တက့ၢ်. ကုၢ်အီၤ မံးနံး, တရံးဆီညၢၣ်, ဒီးကုၢ်အီၤ ဆူညါ
5. ဖဲန့ၣ်ကျဲၣ်ကျီအခါ, ကတံာ်ကတီၤ မ့ၢ်ဒ် တၢ်အဘိၣ်အစ့ၤအလီၤ တၢ်န့ၣ်ကျဲၤအသိးတက့ၢ်.
6. ဆီညၢၣ်န့ၣ် ဟ်လီၤအီၤလၢ မ့ၢ်အဖိခိၣ်တက့ၢ်.

တၢ်အိၣ်နီၣ်ဂီၢ်နီၣ်ဘါလၢ တၢ်အိၣ်တခွးအပူၤ-

ခဲလိၣ်ရံၣ်- 243 cal	ဆိၣ်ဒိၣ်ယၣ်- 162 mg
တၢ်အသိအပျီၤ- 4 g	ကၢ်ဘိၣ်ဟဲးခြး- 22 g
ခိၣ်လဲးစကြိ- 73 mg	ပရိၣ်တုၤ(န)- 28 g