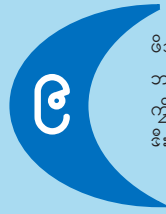


မ္မာ်နသ့ၣ်ညါဧါ.



ဖိသၣ်မ္မာ်တဆိၣ်ဒီးတၢ်မံတၢ်ဂၤလၢအလၢအလီၢ်ဘၣ်န့ၣ်, ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကဆိၣ်ဒီးတၢ်ကိတၢ်ခဲလၢတၢ်မၤမူဒါလၢ ကွီ, တၢ်ဘၣ်ထွဲလီၢ်အသးယၢ်မိယၢ်ခိဒီးတၢ်သကိး, ဒီးတၢ်ပၤဆၢရဲၣ်ကျဲၤအတၢ်ဟံသ့ၣ်ဟံသးန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဆိၣ်လၢအဆိၣ်လၢပုၤဒီးအဘျးလၢ တၢ်သူတၢ်သၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢအပူၤဟ့ၣ် ထီၣ်ဘၣ်တၢ်မ့ၣ်ဒီးဟံၣ်လၢအစိတဖၣ် လၢအရူဒိၣ်လၢတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်အဂီၢ်ဒီးတၢ်ဂၤ ထီၣ်ပသီထီၣ်ဒီးမၤတၢ်လၢအကျဲဘၣ် လၢအဒိသဒါတၢ်လၢအဂၤကတၢ်န့ၣ်လီၤ.



ကွဲၤဟူဖျါဒီးဆိၣ်လဲၤတြိနံးကမျာ်တၢ်ဆဲးကျိးဆဲး ကျဲၤအဂၤတဖၣ်ကဒီးန့ၣ်ဘၣ်ကျဲၤလၢတၢ်ယုသ့ၣ် ညါတၢ်, တၢ်ဂၤလီၢ်ကွဲၤဒီးတၢ်ဘၣ်ထွဲလီၢ်အသး ယၢ်မိယၢ်ခိဒီးပုၤအဂၤ, လၢအမ့ၢ်တၢ်လၢအကိဒိၣ် လၢခိၣ်န့ၣ်အတၢ်ဂၤထီၣ်ပသီထီၣ်လၢဖိသၣ်တဖၣ် အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟူးဂဲၤန့ၣ် မၤစၢၤဝဲလၢ နဖိအခိၣ်န့ၣ် ကဒိၣ်ထီၣ် အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.ပုၤကိးဂၤဒဲးလၢဟံၣ်ဖိယိဖိအပူၤလိၣ် ဘၣ်နီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢသး, ယံ, ထုၣ်, ဒီးခိၣ် န့ၣ်အတၢ်ဆိၣ်သ့ၣ်ဆိၣ်သ့ၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.



စိၣ်ဒၢ်တဆိၣ်ဒီး တၢ်အဘျးလၢ အနီၢ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအဂီၢ်ဒီး အသၣ်ဆၢဆိၣ်ဆါမးန့ၣ်လီၤ.စိၣ်ဒၢ်ဆါဒၣ် တၢ်တက့ၢ်ပၣ် ယုၣ်စ့ၢ်ကိးဒီးကဖအု(န), လၢဖိသၣ်တဖၣ်တလိၣ်ဘၣ် ဝဲဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

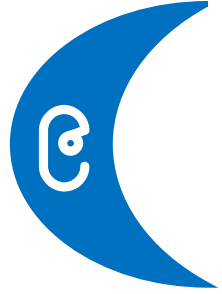
တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအံၤတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤဆီၤခိဖျါ ရၣ်မစ့ၣ်ခိထံၣ်ကမျာ်တၢ်ဆိၣ်သ့ၣ်ဆိၣ်သ့ၣ် ဝဲၤကျဲၤဒီးအဝဲအကီၢ်စဲၣ်တၢ်မၤဂၤထီၣ်တၢ်ဆိၣ်သ့ၣ်ဆိၣ်သ့ၣ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ, တၢ်မၤ စၢၤဆိၣ်ထွဲလၢစ့ခိဖျါ ဝဲၣ်န့ၣ်ခိထံၣ်တၢ်ဆိၣ်သ့ၣ်ဆိၣ်သ့ၣ်ဝဲၤကျဲၤန့ၣ်လီၤ.

၉-၅-၂-၁-၀
ကိးနံၤဖဲး!

တၢ်မၤဘၣ်လီၢ်စူးကါဆီၤလၢ တၢ်ဖိတၢ်လဲၤလၢတၢ်ဒုးဆိၣ်ထီၣ်ဆီၤခိဖျါ Let's Go!
www.lets-go.org
ဒီး Kentucky ကမျာ်တၢ်ဆိၣ်သ့ၣ်ဆိၣ်သ့ၣ်ဝဲၤကျဲၤ
(Kentucky Department of Public Health)
chfs.ky.gov/dph/mch/hp/5210/
ဒီး Kentucky ကမျာ်တၢ်ဆိၣ်သ့ၣ်ဆိၣ်သ့ၣ်ဝဲၤကျဲၤ
(Kentucky Department of Public Health)

တၢ်ဆိၣ်သ့ၣ်ဆိၣ်သ့ၣ်အနီၢ်ဂံၢ်လၢ ဖိသၣ်ဒီးအဟံၣ်ဖိယိဖိအဂီၢ်

တၢ်မံတၢ်ဂၤ န့ၣ်န့ၣ်
လၢတနၤစ့ၣ်စ့ၣ်

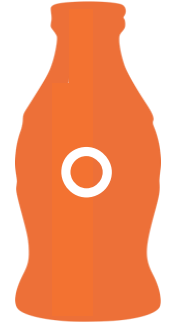


တၢ်သူတၢ်သၣ် ယံၤ ဖျါၣ်
မ့တမ့ၢ် အါန့ၢ်အန့ၣ် ဒီးတၢ်ဒီး
တၢ်လၢတဖၣ်

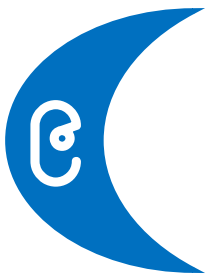
တၢ်ကွၢ်ခိၣ်ဖျါထၢၣ်ကွဲၤဟူ
ဖျါအမဲၣ် ခံ န့ၣ်ရံၣ် မ့တမ့ၢ်
စ့ၢ်န့ၢ်အန့ၣ်



တၢ်မၤနီၢ်ခိအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ တ
န့ၣ်ရံၣ် မ့တမ့ၢ် အါန့ၢ်အန့ၣ်



တၢ်အထံလၢ တပၣ်ယုၣ်ဒီး
အံၤသၣ်ဆၢ



တၢ်မံတၢ်ဂဲၤ န့ၣ်ရံၣ် လၢတနၢတၢ်စ့ၣ်

မၤအိၤဒီးသိးအံၤ ထီၣ်ဘိ

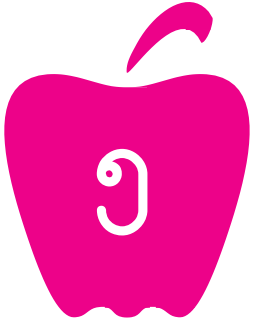
ဟံၤယၢ် ကမံၤအဆၢကတီၢ်ဒီးဂဲၤဆၢထၢၣ် အဆၢကတီၢ်လၢ တၢ်ကဘၣ်မၤအသးထီၣ်ဘိ, ဝဲန့ၣ်ကတၢၢ်အဆၢအတီၢ်ဒၣ်လဲၣ်တက့ၢ်.

ခိၣ်ယၢၤဝးတရံးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်

မၤလိၤတၢ်လၢတၢ်မံၤအလိၢ်န့ၣ်ခ့ၣ်, ခံး, ဒီးဘျီဘျီတက့ၢ်.

အိၣ်ဘျီအိၣ်သၢလၢကမံၤကဂဲၤအဂီၢ်

ဟးဆွဲးတၢ်အိၣ်, တၢ်အိၣ်, တၢ်မၤဟူးဂဲၤနီၢ်ခိ, မ့တမ့ၢ်တၢ်စူးကါအိၣ်လဲၤတြီၢ်နံးတၢ်ပိးတၢ်လိတဖၣ်လၢအဘျးဒိၣ်တလၢဒီးတၢ်မံၤအဆၢကတီၢ်တက့ၢ်. ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢအဘျီဘျီတဖၣ်ဒိၣ်အမ့ၢ်တၢ်ဖးလိၣ်တက့ၢ်.



ယဲၤ

အိၣ်တၢ်သ့ၣ်တၢ်သၣ် ၅ ဖျါၣ် မ့တမ့ၢ် အါန့ၣ်အန့ၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢဂံၢ်နံၤဒဲး

တၢ်အိၣ်သံကစဲၣ်, တၢ်ဟံၤခုၣ်အိၣ်, အိၣ်လၢ တၢ်ဒၢအပူၤ, မ့တမ့ၢ်တၢ်မၤယုအိၣ်

တၢ်အိၣ်ညီအခိၣ်ထံးခိၣ်ဘိ

သ့ဒီးခိၣ်လိၤတၢ်သ့ၣ်တၢ်သၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢဂံၢ် အန့ၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်အိၣ်သ့န့ၣ်လိၤ.

ဟံၤအိၣ်လၢတၢ်ထံၣ်အိၣ်အလိၢ်

လိမိလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်သ့တၢ်သၣ်လၢစိၤနီၤခိၣ်အလိၤန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်ဒုးသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်အဂ့ၢ်တမံၤလၢကအိၣ်တၢ်သၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လိၤ.

ဒုးန့ၣ်အဝဲသ့ၣ်လၢတၢ်အိၣ်မၤအသးဒိၣ်လဲၣ်

ဝဲဖိသ့ၣ်တဖၣ်အိၣ်တၢ်သ့တၢ်သၣ်ဒီး တၢ်ဒီးတၢ်လၢဂံၢ်လၢတၢ်အိၣ်ကစဲးကစိးဒီးတၢ်အိၣ်အဂီၢ်န့ၣ်, အဖိတဖၣ်ကမၤဒိၣ်န့ၣ်စ့ၢ်ကိးလိၤ.



ခံ

တၢ်ကွၢ်ကွဲၤဟူဖျါခံန့ၣ်ရံၣ်မ့တမ့ၢ်စ့ၢ်အန့ၣ်

တၢ်ကွၢ်တၢ်အမဲၣ်သ့ၣ်ဟံၤယုဒီးကွဲၤဟူဖျါ, ခိၣ်ဖျါထၢၣ်တဖၣ်, လိတဲစိစိစ့, ဒီးတၢ်ဂဲၤ လိၣ်ကွဲၤလၢတၢ်ဖိၣ်-လၢစုတဖၣ်န့ၣ်လိၤ.

တၢ်ဆ့ၣ်နီၤအါ, တၢ်ဘၣ်လိၣ်ဖိးဒုစ့ၢ်

ဖိသ့ၣ်မ့ၢ်ကွဲၤကွဲၤဟူဖျါ ခိၣ်ဖျါထၢၣ်အမဲၣ်မ့ၢ်အါန့ၣ်, မၤအသးသ့လၢ အဝဲသ့ၣ်အတယၢ်ကအါတလၢကွဲၣ်န့ၣ်လိၤ.

ကဲပုၤလၢအယုထၢတၢ်

ယုထၢအိၣ်ဒုးန့ၣ်လၢနကကွၢ်အိၣ်တရူး လၢတၢ်ဆၢကတီၢ်ဘၣ်တက့ၢ်.တဘၣ်အိး ထီၣ်ကွဲၤဟူဖျါဒိတနံၤဘၣ်.

တမ့ၢ်လၢဖိသ့ၣ်ဆဲးအဂီၢ်ဘၣ်

တၢ်ဆၢကတီၢ်တအိၣ်လၢဖိသ့ၣ်လၢအအိၣ်ခံန့ၣ် အဖိလၢကွဲၤကွဲၤဟူဖျါဘၣ်.တၢ်ဆၢကတီၢ်တအါန့ၣ်တန့ၣ်ရံၣ်လၢဖိသ့ၣ်လၢအသးအိၣ် ၂-၅ နံၣ်အဂီၢ်ဘၣ်.



တၢ

တၢ်မၤနီၢ်ခိၣ်ကွၢ်ဂီၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ တန့ၣ်ရံၣ် မ့တမ့ၢ် အါန့ၣ်အန့ၣ်

ဂဲၤလိၣ်ကွဲၤကိးမ့ၢ်နံၤဒဲး, ဒိလဲၣ်ဂ့ၤ, လၢကဟံၤ နီၢ်ခိၣ်ခိၣ်န့ၣ်ဘၣ်လိၣ်ဖိးဒုခံမံၤလိၣ်အဂီၢ် တက့ၢ်.

တၢ်လိၣ်သးလၢနထူထးဝါဒၢသ့ဒီးဒၣ်တၢ်

သိၣ်လိၣ်နဖိလၢတၢ်ဂဲၤလိၣ်ကွဲၤတဖၣ်လၢနဂဲၤအိၣ်ဖဲ နဖိသ့ၣ်အခါတက့ၢ်.

ဝဲမူခိၣ်ကလံၤသီၣ်ဂီၤတၢ်အိၣ်အသးတဘျီလၢလၢ

စံၣ်ပျံၤ, ဂဲၤဘိလိ, ဒီးဟံၤတၢ်လိၣ်လၢကဂဲၤလိၣ်ကွဲၤ အဂီၢ်ကဟံၤနဟံၣ်ဖိဖိအိၣ်ဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ, လၢတၢ်စူၤမ့တမ့ၢ်တၢ်ကိၢ်အဆၢကတီၢ်န့ၣ်လိၤ.

တၢ်ဟ့ၣ်လၢတၢ်ဟ့ၣ်အိၣ်ဒီးဒၣ်တၢ်အတၢ်

ဟ့ၣ်တၢ်ဟ့ၣ်လၢအမၤဂ့ၢ်ထီၣ်နီၢ်ခိ အတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတက့ၢ်.



နီၣ်တမံၤ

တၢ်အထံလၢတအိၣ်ဒီးတၢ်အဆၢနီၣ်တမံၤ

တၢ်အထံအဆၢန့ၣ်လူလိၤအိၣ်လၢပိၣ်အလိၤတက့ၢ်. ထံဒီးတၢ်န့ၣ်ထံလၢအသိစ့ၢ်အဆိတက့ၢ်.

ဟံၤလိၤတၢ်ဟံၤပနီၣ်လၢတၢ်သၣ်အထံပူၤ

တၢ်အထံသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်ပၣ်ယုဒီးန့ၣ်ဆၢၣ်အံၤသ့ၣ်ဆၢ, အိၣ်ဒီးခဲၣ်လိၣ်ရံၣ်တဖၣ်အါမးဒီးတၢ်အိၣ်လၢအန့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါတနီၤန့ၣ်လိၤ. ကျဲၣ်ကျဲၣ်မၤဖၢ်လိၤတၢ်အထံသဟီၣ်ဒီးထံတက့ၢ်.

ဟံၤအိၣ်ဘၣ်ဘျီဘၣ်ဒါ, ဟံၤခုၣ်အိၣ်

ဟံၤထံအိၣ်ဒါလၢအအိၣ်ဒီးထံလၢတၢ်ခုၣ်ဒါ အပူၤတက့ၢ်.ဟံၤလိၤထံဝဲတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်ကိးဘျီဒဲးတက့ၢ်.

ဟးအိၣ်တၢ်လၢတၢ်ရၢ

ယုထၢလၢ နကအိၣ်ထံဝဲတၢ်အိၣ်ကျးလၢကဟံၤကိၢ်စ့ဒီးခဲလိၣ်ရံၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.နမ့ၢ်အိၣ်ဆၢထံန့ၣ်, တဘၣ်ဖၢန့ၣ်အါထီၣ်တဂ့ၢ်.