

ပုံစံ (၈) ဦးစီးဌာနကြီးများမှ ခွဲခြား

- တချို့ နည်းလမ်းများဖြင့် အဆင်ပြေစေရန် နည်းလမ်းများနှင့် ဆက်သွယ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။
- လမ်းဆုံများတွင် နည်းလမ်းများဖြင့် အဆင်ပြေစေရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ကုန်ပစ္စည်းများကို အဆင်ပြေစေရန် ဆက်သွယ်ရန်၊ အသုံးပြုရန်၊ အသုံးပြုရန်အတွက်
- သန့်ရှင်းစေရန် (စနစ်ကျကျ အဆင်ပြေစေရန်) လိုအပ်ပါသည်။
- ပစ္စည်းများကို အဆင်ပြေစေရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ပစ္စည်းများကို အဆင်ပြေစေရန် လိုအပ်ပါသည်။
- တစ်ချို့အား အဆင်ပြေစေရန် လိုအပ်ပါသည်။
- အဆင်ပြေစေရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ပစ္စည်းများကို အဆင်ပြေစေရန် လိုအပ်ပါသည်။
- တစ်ချို့အား အဆင်ပြေစေရန် လိုအပ်ပါသည်။
- နည်းလမ်းများဖြင့် အဆင်ပြေစေရန် လိုအပ်ပါသည်။

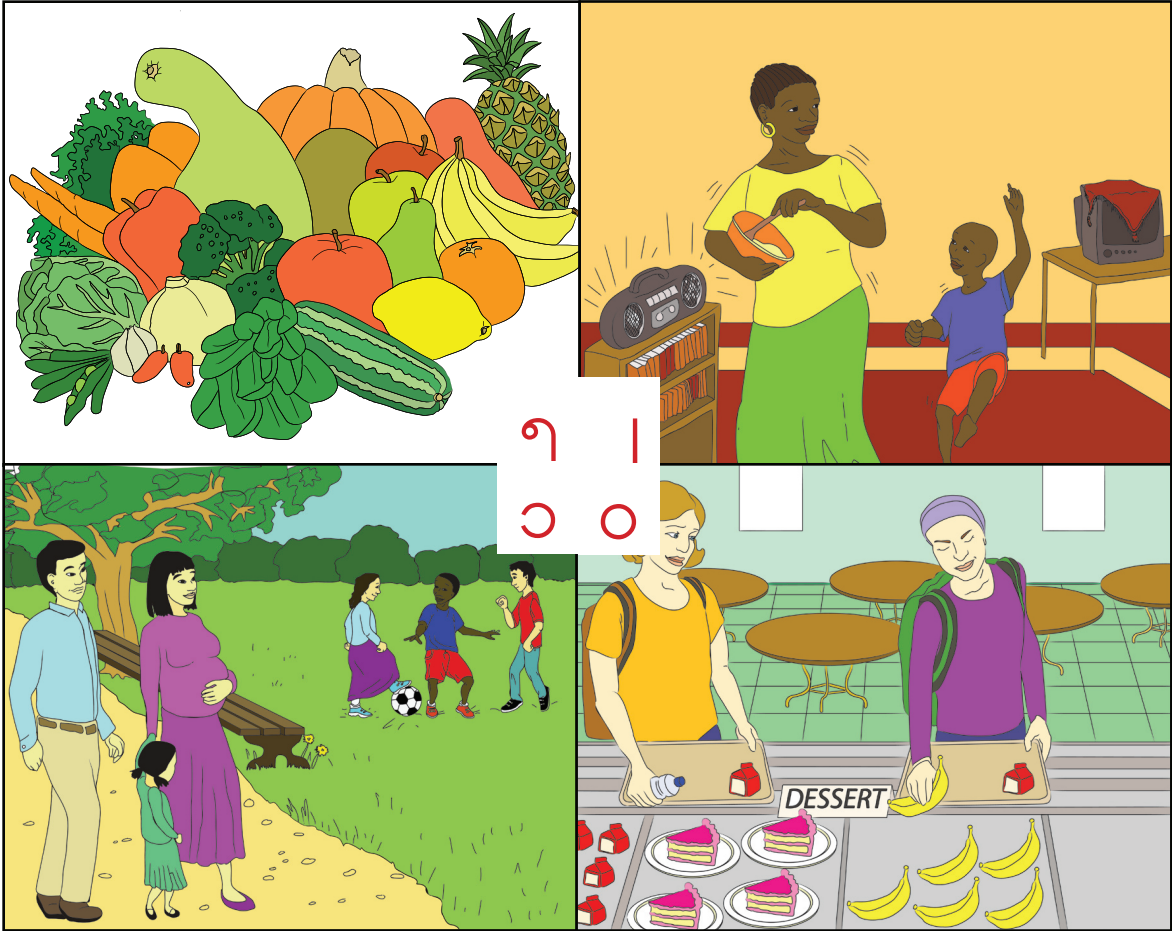


ယဖိအတယၢ်ယၢလၢအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၣ်

- လၢကီၢ်စၢဖျိၣ် US အပူၤအံၤ နဖိတဖၣ်အတယၢ်ယၢကလဲလိာ်အသးလီၤ. တၢ်အံၤပၣ်ယုာ်ဒီးတၢ်လဲလိာ်အသး လၢတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ် ဒီးနီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤစ့ၤလီၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်လဲလိာ်တဖၣ်အံၤ ဒုးကဲထီၣ်တၢ်ဘီၣ်တလၢ လၢနဖိအဂီၢ်သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.
- ဖိသၣ်တဂၤကဘၣ်ယၢထဲလဲၣ်န့ၣ် ပှၤတဲလီၤတံၢ်တသ့ဘၣ်. ဘၣ်ဆၣ်ပှၤအတယၢ်ယၢလၢအဂ့ၤန့ၣ် တၢ်ပၣ်ပနီၣ်အဆၢ အိၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ. နဟံၣ်ဖိယိဖိကသံၣ်သဂ့ၣ်ကမၤစၢၤန့ၣ် လၢနကဒွးနဖိအတယၢ် လၢအဂ့ၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.
- အတယၢ်ယၢတလၢ မ့တမ့ၢ် ဖုံတလၢန့ၣ် မ့ၢ်တၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲလၢ နဖိအတၢ်အိၣ်အူၣ်အိၣ်ချ့ၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်တဆူၣ်တချ့ၣ်လၢဖိသၣ်ဘီၣ်တလၢတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ် ပၣ်ယုာ်ဒီးတၢ်ဆါလၢအမ့ၢ်
 - ဆံၣ်ဆၢ, သ့ၣ်ဆိၣ်ထီၣ်
 - မံတန့ၢ်
 - ပှၤအသးလီၤဆဲး
 - ခိၣ်လဲးစၢထီၣ်အါတလၢ
 - သါကတံၢ်ကီၢ်ခဲ
 - တၢ်န့ၣ်လီၤအသးစ့ၤ
- နဖိအတယၢ်မ့ၢ်ဖုံတလၢန့ၣ်, ပလီၢ်နသး, တဘၣ်ဒုးအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်တၢ်အိၣ် အါတလၢတဂ့ၤ. ဖိသၣ်လၢအတယၢ်ဖုံတလၢတဖၣ် ကဲထီၣ်ပှၤတယၢ် ယၢတလၢသ့ညီမးအယိလီၤ. ဖိသၣ်လၢအတယၢ်ဖုံတလၢတဖၣ်န့ၣ် ကသံၣ်သဂ့ၣ်ကဘၣ်ခိးကွၢ်အီၤလီၤတံၢ် လီၤဆဲးန့ၣ်လီၤ.



တၢ်ပၤယၢ်တယၢ်ယၢ် လၢအပွဲၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ လၢဖိသၣ်အဂီၢ်န့ၣ်
တိၢ်နီၣ် ၅-၂-၁-၀



၅
၂
၁
၀

- ၅
- ၂
- ၁
- ၀

၇၅၁၀ ဝဲၣ်ကွဲးစးဒုးအိၣ်နဖိလၢတၢ်သူတၢ်သၣ် ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢတနံၤယဲၣ်ဘျီတက့ၢ်.

ပၤပနီၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်တနံၤ၅၁န့ၣ် ၂ န့ၣ်ဂ့ၣ်လၢနဖိကကွၢ်တၢ်ဂီၤမူ, တၢ်လိာ်ကွဲးတၢ်ဂီၤမူ ဒီးတၢ်သူဒိၣ်ဖျါထၢၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဘိဖိသၣ် ဒ်သိးကဲၤလိာ်ကွဲးနီၢ်ဒိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ တနံၤတန့ၣ်ဂ့ၣ်အစ့ၤ ကတၢ်တက့ၢ်.

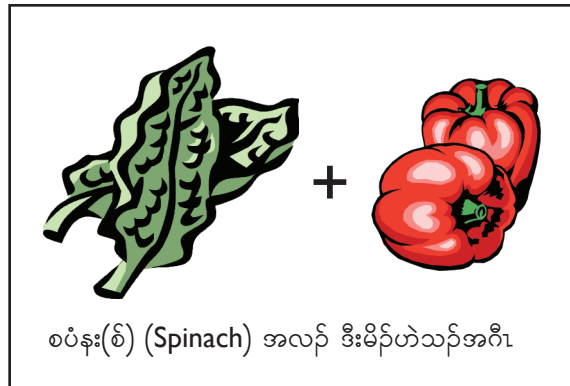
တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢသိအါ, အံၤသၣ်ဆၢအါဒ်အမ့ၢ်အၣ်လူကီၣ်, ကိၣ်ဆၢ ဒီး စိၣ်ဒုၣ်တဖၣ်န့ၣ် တဘျီဒုးအိၣ်နဖိအါအါတဂ့ၤ.

**မၤနဖိအိၣ် န့ၣ်တက့ၢ်. အိၣ်တၢ်အိၣ်ဂ့ၤလၢဂီၤဒီးန့ၣ်
မၤစၢၤဖိသၣ်မၤလိတၢ်လၢကိတိၢ်လံာ်န့ၣ် ဂ့ၤဒိၣ်မးန့ၣ်လီၤ.**

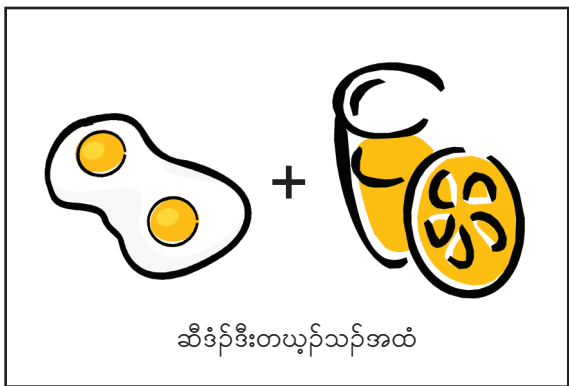
ထးအစီ

- ထးအစီမ့ၢ်တၢ်လၢအဂ့ၢ်ဒိၣ်လၢအမၤဂ့ၢ်ထီၣ်န့ၣ်န့ၣ်လီၤ.
- နဖီမ့ၢ်တၢ်အိၣ်ဒီးထးအစီလၢအလၢအပျဲၤန့ၣ် စၢၢ်တဖၣ်လဲၤန့ၣ်ဆူနဖီအသ့ၣ်ကညီဝဲန့ၣ်လီၤ. စၢၢ်မ့ၢ်တၢ်တခါညီန့ၣ်အိၣ်လၢကသံၣ်ဖျူ ဒီးထံဘိလီၢ်လံၤ လၢဟံၣ်ပူၤန့ၣ်လီၤ. နသ့ၣ်ပူၤ စၢၤမ့ၢ်အိၣ်အါတလၢန့ၣ် ကမၤဟးဂီၤနက့ၢ်နဂီၤလၢအဂ့ၢ်ဒိၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- မိၢ်ဒၢလၢထးအစီအိၣ်စ့ၤလၢအပူၤန့ၣ် တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢအဖီအိၣ်ဖျဲၣ် အလါတဘၣ်တပျဲၤထီၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ကိးနံၤဒဲးနကြးအိၣ်တၢ်အိၣ်ဂ့ၢ် လၢအအိၣ်ဒီးထးအစီန့ၣ်လီၤ. အိၣ်ကွၢ်-
 - ကျိၢ်ညၢၣ်ဒီးဆီညၢၣ်
 - တၢ်ဒီးတၢ်လၢအသံကစဲၣ်အလါတဖၣ် ဒ်အမ့ၢ်ကီၣ်စ့ဒီး
 - ပထိးသၢၣ်
 - ညၢၣ်
 - ဆီဒိၣ်အတကီၤဘီ
- ဖဲနအိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအပၣ်ယုၣ်ဒီး ဘၣ်ထၣ်မ့ၢ်စံၣ် အခါန့ၣ် ထးအစီစ့ၢ်န့ၣ်ဆူနမိၢ်ပျဲၤအပူၤ ညီဒိၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်လၢဘၣ်ထၣ်မ့ၢ်စံၣ် အိၣ်အါတဖၣ်မ့ၢ်ဝဲ မ့ၢ်ဝဲ-
 - တယုၣ်သၢၣ်, တယုၣ်သၢၣ်ထံ
 - ဘဲဂံၣ်သၢၣ်
 - မိၢ်ဟဲသၢၣ်ဂီၤဂီၤ
 - စပံးသၢၣ်
 - တကီၤဆံၣ်သၢၣ်
 - တဘၣ်ဖီလါလါ

အိၣ်ကွၢ်တၢ်အိၣ်ကျဲၣ်ကျိၢ်တဖၣ်အံၤ ဒီးထးအစီ ဒီးတၢ်အိၣ်အိၣ်ဒီး ဘၣ်ထၣ်မ့ၢ်စံၣ်တက့ၢ်.



မ့တမ့ၢ်



နမ့ၢ်အဲၣ်ဒီးသ့ၣ်ညါတၢ်ဂ့ၢ်ဘၣ်ဘးဒီးထးအစီန့ၢ် သံကွၢ်နကသံၣ်သ့ၣ်တက့ၢ်.

ထူၣ် (CALCIUM)

- ထူၣ်န့ၣ်လိာ်ဝဲ လၢကမၤကိၤနယံၤ ဒီးနဲးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- အဂ့ၢ်ဒိာ်ဝဲ လၢနၢဒီးနပူၤဟံၣ်ဖိ ကအိၣ်တၢ်အိၣ် လၢထူၣ်အိၣ်လၢအပူၤအါအါ ကိးနၢဒီးန့ၣ်လီၤ.
- တၢ်န့ၣ်ထံလၢအသိၣ်တဖၣ် (တၢ်န့ၣ်ထံ, ယိကး, ခဲးစံ) တဖၣ်အပူၤ ထူၣ်အိၣ်အါမးန့ၣ်လီၤ. တၢ်န့ၣ်ထံတခွးဒုးကဲထီၣ် ထူၣ်လွံၣ်ပူၤတပူၤ လၢနမိၣ်ပျၢ်လိာ်ဘၣ်ဝဲလၢတနံၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

နအိၣ်တၢ်န့ၣ်ထံမ့ၢ်တန့ၣ်ဘၣ်န့ၣ် တၢ်လၢနအိၣ်သ့မ့ၢ်ဝဲမ့ၢ်ဝဲ-

The infographic illustrates various sources of calcium. On the left, a glass of milk is equated to a portion of calcium. The sources are listed as follows:

- မ့တမ့ၢ်** (Almonds): အဲလမိ သၢအိၣ်စး
- မ့တမ့ၢ်** (Kidney Beans): ဖုထီၣ်ပထိးသၢ် သၢခွး
- မ့တမ့ၢ်** (Spinach): စဝဲနးစံ ဖိမံသိးခွး
- မ့တမ့ၢ်** (Broccoli): တဘၣ်ဖိလိလါဖိမံ ၂ ခွးဒီး လွံၣ်ပူၤတပူၤ
- မ့တမ့ၢ်** (Yogurt): ယိကး လၢအသိၣ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် အသိၣ်တအိၣ်ဘၣ် ၁ ခွး

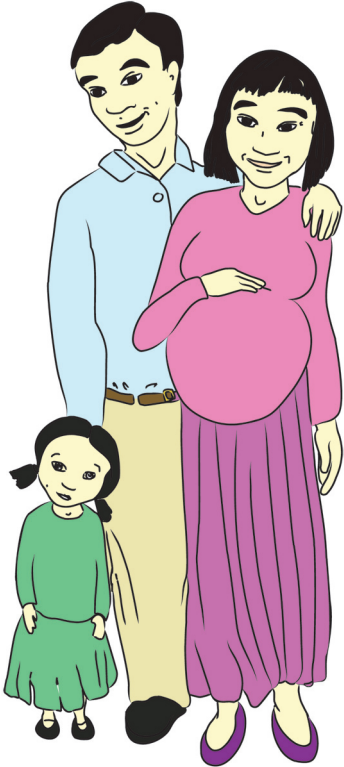
တခွးန့ၣ်ပျဲသိးဒီးနစုခိၣ်လၢဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ချဲတအိၣ်စးန့ၣ် ပျဲသိးဒီးနစုတဘျၢၣ်ပျဲပျဲန့ၣ်လီၤ.

- တၢ်ဂၤလၢနအိၣ်သ့မ့ၢ်ဝဲ-
 - တၢ်ဒီးတၢ်လၢနအိၣ်သ့မ့ၢ်ဝဲတဖၣ် ဒ်အမ့ၢ်ဝဲသဘၣ်ဘိၣ်ခိၣ်, သဘၣ်ဒီး, သဘၣ်ဝါ, သဘၣ်တံၢ် ဒီးသဘၣ်လါ
 - ပထိးသၢ်တဖၣ်ဒ်အမ့ၢ်ဖိပထိး, ဘီဘၣ်သၢ်, သဘ့သၢ်, သတုထီနီ ဒီးဘ့ဒိာ်ဖး.
- ဒ်နၢဒီးနဖိတဖၣ်အသးပျၢ်ထီၣ်အသိး, နကလိာ်ဘၣ်အါထီၣ်ထူၣ်န့ၣ်လီၤ. သံကွၢ်နကသံၣ်သဂ့ၢ် လၢနလိာ်ဘၣ်ထူၣ်ဆဲးအါလဲၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်ဘါလၢမိၢ်ဒၢအဂီၢ်

- **အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအဂ့ၤဝဲ** လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်အါကလုာ်တက့ၢ်. တၢ်အံၤမၤစၤန့ၤ လၢနကမၤန့ၢ်ဘၣ်တၢ်မ့ၢ်အါကလုာ် နၤဒီးနဖိလိာ်ဘၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ.
- **ဖြိၣ်ထံ န့ၣ်ဒုးကဲထီၣ်ခဲလၢက့ၢ် အါမးလီၤ.** ဖြိၣ်ထံန့ၣ်ဟ့ၣ်နမိၢ်ပုၤလၢ ဘၣ်တၢ်မ့ၢ် ဒီးတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါ လၢအမၤဒိၣ်ထီၣ်နဖိဆံးန့ၣ်လီၤ. ဒ်သိးဖြိၣ်ထံကအါထီၣ် လၢနမိၢ်ပုၤပူၤအဂီၢ် နကဘၣ်အိၣ်ပဲတဖၣ်, တၢ်န့ၢ်ထံလၢအသိၣ်စ့ၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်န့ၢ်ထံလၢအသိၣ်တအိၣ်, ဆီဒံၣ်, ကျိၣ်ညၢၣ်, တိၣ်ဖျါ ဒီးသဘ့ဟီၣ်လၢ အစီန့ၣ်လီၤ.
- **အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအအိၣ်ဒီးထးစီတက့ၢ်.** ပုၤလၢအမၤန့ၢ်ထးစီအါအါန့ၣ် အိၣ်ဖျါအဖိအလါကပွဲၤဝဲဘၣ်ဆၢဘၣ်ကတီၢ် လီၤ, တၢ်ဒီးတၢ်လၢအလွဲၣ် လါလါတဖၣ် အိၣ်ဒီးထးစီအါမး လၢနမိၢ်ပုၤပူၤအဂီၢ်ဖဲဒၢအခါန့ၣ်လီၤ. အိၣ်တၢ် ဒီးတၢ်လၢလိဟ့ၣ် ယုၣ်ဒီးဘၣ်ထံၣ်မ့ၢ်စံၣ်လၢနတၢ်အိၣ်အပူၤ ဒ်အမ့ၢ်တယုၣ်သၢၣ် ဒ်သိးကဆူးန့ၢ်ထးစီအါအါတက့ၢ်.
- **ဖိလူးအဲးစ့ၤ (Folic Acid).** တချူးလၢဒၢထီၣ်ဖိဒ်ဘၣ် ဒီးဖဲဒၢထီၣ်အဆၢက တီၢ်န့ၣ် နမ့ၢ်မၤန့ၢ်ဖိလူးအဲးစ့ၤအလၢအပူၤန့ၣ် ဖိသၢၣ်တလီၤဆူၣ်တၢ်ညီညီ လၢတက့ၢ်. တၢ်အိၣ်လၢအအိၣ်ဒီးဖိလူးအဲးစ့ၤတဖၣ်န့ၣ် မ့ၢ်ဝဲတၢ်အလၢလိဟ့ၣ် တဖၣ် ဒ်အမ့ၢ်စံၣ်ဒီးသဘၣ်ဒီးယ တယုၣ်သၢၣ်အထံဒီး ပထိးသၢၣ်ယုၣ်န့ၣ်လီၤ.
- **အိၣ်ထံအါအါတက့ၢ်.** ထံကလဲၤစီၣ်ဘၣ်တၢ်မ့ၢ်ဒီးလၢၢ်သ့ၣ်တဖၣ် ဆူနဖိဆံးအအိၣ်န့ၣ်လီၤ.
- နမ့ၢ်ဒၢနဖိန့ၣ် တဘၣ်အိၣ်တၢ်ညၢၣ်သံကစဲၣ်, ကျိၣ်ညၢၣ်, ဆီညၢၣ်, ပီၣ်လဲၣ်တၢ်အိၣ် ဒီးဆီဒံၣ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်တဂ့ၤ. တၢ်လၢပူၤဖိတမံန့ၣ် တဘၣ်အိၣ်တဂ့ၤ.
- တဘၣ်အိၣ်ခီဖံၣ် (Coffee) ဒီးလၢဖးထံအါအါတဂ့ၤ. နဒုၣ်မ့ၢ်ဒုၣ်ဒုၣ်အါတက့ၢ်. ပုၤအိၣ်ခီဖံၣ်န့ၣ် ကဲထီၣ်ဖိသၢၣ်လီၤဆူၣ်ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.



- တဘၣ်အိၣ်သံးတဂ့ၤ. တၢ်အိၣ်သံးမၤဘၣ်ဒိဖိသၢၣ်လၢနဟၢပူၤသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

**ဖဲဒၢအခါ နကဘၣ်ထံၣ်လိာ်သးဒီးနကသံၣ်သဂ့ၢ်
ဘၣ်ဆၢဘၣ်ကတီၢ်ထီၣ်ဘိန့ၣ်
မ့ၢ်တၢ်အဂ့ၤဒိၣ်လၢနၤဒီးနဖိအဂီၢ် န့ၣ်လီၤ.**

တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်ဘၢလၢနဖိသးစၢ်န့ၣ် ၃ နံၣ်အဂီၢ်

- ဖိသၣ်တဖၣ်အဟၢဖးအယိ အိၣ်တၢ်တဘျီ န့ၣ်ဒုၣ်တဖၣ်ဖိန့ၣ်လီၤ. နဖိလၢအသးစၢ်န့ၣ် ၃ နံၣ်န့ၣ် ဒုးအိၣ်အီၤတၢ်အိၣ်တနံၤသဘျီ ယုၣ်ဒီးကိၣ်ဖိနီဖိခံဘျီသဘျီဖိတၢ်ဘၢန့ၣ်တက့ၢ်.
- ဒုးအိၣ်နဖိတၢ်အိၣ်အဆၢကတီၢ်ဘၣ်ဘၣ်ကိးနဲးဒဲးတက့ၢ်. တၢ်အံၤကမၤစၢၤဆီလီၤတၢ်လုၢ်တၢ်လုၢ် ဒီးတၢ်သိၣ်လိနဖိ လၢအကဒိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်အသကဲးဝၣ်လၢအဂ့ၤန့ၣ်လီၤ.
- ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်နဖိလၢတၢ်အိၣ်အါကလုၣ် ပၣ်ယုၣ်ဒီးတၢ်န့ၢ်ထံၤ တၢ်သူတၢ်သၣ်ယ တၢ်ဒီးတၢ်လၣ်ယ ကိၣ်ဒီးတၢ်ချဲဒီဖျါၣ်ယ ပဲအကလုၢ်ကလုၢ် ဒီးတၢ်ညၣ်တက့ၢ်.
- တၢ်အိၣ်အသီတဖၣ်န့ၣ် သိၣ်လိဒုးအိၣ်အီၤတဘျီထဲတခါဇၢတက့ၢ်. နဖိအိၣ်မ့ၢ် တဘဲဘၣ်န့ၣ် ဝုၣ်ကျဲးစၢၤဒုးအိၣ်အီၤလၢကျဲးအဂၤတဘိတက့ၢ်. ဖိသၣ်ဆဲးတဖၣ် အိၣ်တၢ်အိၣ်အသီကဘဲထီၣ်အဂီၢ် ကဘၣ်အိၣ်လိအသးအါန့ၣ် အဘျီတဆဲးအဘျီဒုၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ဖိသၣ်လၢအသးစၢ်န့ၣ် ၃ နံၣ်န့ၣ် ကဘၣ်အိၣ်တၢ်န့ၢ်ထံၤတနံၤ တခွဲးဒီးတဝၣ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်သၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၣ်န့ၣ် ကူးပြုလီၤအီၤတက့ၢ်.

တနံၤစုၣ်စုၣ် ဒုးအိၣ်နဖိတၢ်အိၣ်အိၣ်ဒီးအလွဲၢ်အါကလုၣ်တက့ၢ် - အဂီၢ်, အဘီဂီၢ်, အဘီ, အလါ, အလါဟ့, အလုး, အဝါ ဒီးအဂီၢ်ယဲး ဒ်သိးနဖိကအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.



ဖးတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်ဘါအလံာ်က့

တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်ဘါအလံာ်က့ပၣ်ဖျါတၢ်ဂ့ၢ်ဘၣ်ဃး နတၢ်အိၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖးလံာ်က့အံၤလီၤတၢ်လီၤဆဲး ဒီးသီးနယုထာတၢ်အိၣ်အဂ့ၤကတၢၢ် လၢနၤဒီးနဟံၣ်ဖိလီၤဖိကအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၣ်ဂ့ၤန့ၣ်လီၤ.

အၢ်လူက့ၣ်အပူၤတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်ဘါတဖၣ်

Serving Size (အိၣ်တဘျီဂီၢ်) - ၁၅ ကဘျးလၢကအိၣ်တဘျီအဂီၢ်.

Calories (ခဲလက့ၣ်) - အိၣ်တဘျီဂီၢ် ၁၅ ကဘျးန့ၣ်အိၣ်ဝဲ ၁၅၀ ခဲလက့ၣ်လီၤ. နမိၢ်ပုၤလိၣ်ဘၣ်တနံၤ ၂၀၀၀ ခဲလက့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

Fats (သိအိၣ်) - သိအိၣ်မ့ၢ်တၢ်အဂ့ၢ်ဒိၣ်လၢနမိၢ်ပုၤအဂီၢ်ဘၣ်ဆၣ် တၢ်အိၣ်သိအိၣ်ကဲၣ်ဆိးန့ၣ်မၤဘၣ်ဒိန့ၣ်သ့ဝဲလီၤ.

သိအိၣ်လၢပူၤတဘျီအိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်ဘါဂ့ၤဝဲလၢနမိၢ်ပုၤအဂီၢ်ဒိၣ်န့ၣ်ဒိၣ်သိအိၣ်လၢပူၤတဘျီအိၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဟးဆဲးတၢ်အိၣ်သိလၢပူၤတဘျီအိၣ်တဖၣ်တက့ၢ်

Sodium (စိဒိယာ်) - အံၤသၣ်န့ၣ်ပူၤကိးစ့ၣ်ကိးလၢ စိၣ်ဒိၣ်ယာ်လီၤ.

Vitamins and Minerals (ဘၣ်ထၣ်မ့ၢ်ဒီးလၢဂံၢ်သ့ၣ်) - အၢ်လူက့ၣ်အပူၤန့ၣ် ဘၣ်ထၣ်မ့ၢ်ဒီးလၢဂံၢ်သ့ၣ် လၢနမိၢ်ပုၤလိၣ်ဘၣ်အိၣ်တဖၣ်အါအါတၢ်.

Ingredients (တၢ်ယါယုတဖၣ်အစ့ၢ်) - ဖဲအံၤနကထံၣ်ဘၣ်တၢ်မနုၤတဖၣ်အိၣ်ဝဲလၢနတၢ်အိၣ် အပူၤန့ၣ်လီၤ. စ့ၢ်တဖၣ်တၢ်ကွဲးလီၤအံၤ ဒီးအတၢ်အိၣ်အသိးအါကတၢၢ် တုၤလၢအစ့ၤကတၢၢ်န့ၣ်လီၤ.

Nutrition Facts		
Serving Size 1oz- about 15 chips		
Servings per Container about 2.5		
Amount Per Serving	1 oz	whole bag
Calories	150	360
Calories from Fat	90	210
% Daily Value*		
Total Fat 10g, 25g	16%	38%
Saturated Fat 1g, 3g	6%	14%
Trans Fat 0g, 0g		
Polyunsaturated Fat 4.5g, 11g		
Monounsaturated Fat 4.5g, 11g		
Cholesterol 0mg, 0mg	0%	0%
Sodium 180mg, 420mg	7%	18%
Potassium 330mg, 780mg	9%	22%
Carbohydrate 15g, 36g	5%	12%
Dietary Fiber 1g, 2g	4%	9%
Sugars 0g, 0g		
Protein 2g, 5g		
Vitamin A	0%	
Vitamin C	10%	
Calcium	0%	
Iron	2%	
Vitamin E	6%	
Vitamin B6	4%	

INGREDIENTS: Potatoes, Sunflower Oil and/or Corn Oil, and Salt.

Servings per container (တဖၣ်အိၣ်ပူၤဘျီအဂီၢ်) အၢ်လူက့ၣ်တဘျီအံၤမ့ၢ်ဝဲ လၢပူၤကဘျီအိၣ်အံၤခဲဘျီ ဒီးတဝဲအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

% Daily Value (% တနံၤစ့ၢ်စ့ၢ်အပူၤ) - အိၣ်တဘျီ ၁၅ ကဘျးကဟ့ၣ်န့ၣ်သိအိၣ် ၁၆% လၢနမိၢ်ပုၤလိၣ်ဘၣ်ဝဲ လၢကအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တနံၤအၢ်လူက့ၣ်ဒိထၢၣ် ကဟ့ၣ်န့ၣ်သိအိၣ် ၃၈% န့ၣ်လီၤ.

တဘၣ်အိၣ်အါအါတဂ့ၤ.

တၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်လၢအဂ့ၤ ၅% န့ၣ်စ့ၤကဲၣ်ဆိး ၂၀% န့ၣ်အါတလၢ

မၤန့ၣ်အါထီၣ်

IMPORTANT (အဂ့ၢ်စိၣ်) - နလိၣ်ဘၣ်ခဲလက့ၣ်ဆိးအါလဲၣ်န့ၣ် သန့ၤထီၣ်အသးလၢနသးအနံၣ်ယ မုၣ်ခွါယ မိၢ်ပုၤအိၣ်ဆိးအါ ဒီးတၢ်ဂံၢ်ဘါအပတီၢ်န့ၣ်လီၤ. သံကွၢ်နကသံၣ် သက့ၢ်တက့ၢ်.

တၢ်ထံတၢ်နီၤလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်

- တၢ်လၢနဖိအီၣ်တဖၣ်န့ၣ် ကမ့ၢ်ဝဲလၢအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်လီၤ. နဖိကြးအီၣ်အိၣ်န့ၣ်ဒ် တၢ်အဂ့ၢ်အဂၤတဖၣ်လၢမ့ၢ်ဆါခိန့ၣ်လီၤ.
- လၢတၢ်န့ၣ်ထံအပူၤမၤန့ၣ်ထူၣ်အါမး လၢအမၤကီၤထီၣ်ပှၤအယံၣ်ဒီးပှၤအမဲ လၢအလိၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်လၢအသးစၢ်န့ၣ် ၂ နံၣ် ကြးအီၣ်တၢ်န့ၣ်ထံအိၣ်ဒီးအစီၣ်ထံပျဲၤန့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်လၢအသးအိၣ် ၃ နံၣ်ဒီးဆူၣ်အဖိခိၣ် ကြးအီၣ်တၢ်န့ၣ်ထံလၢအသိတအိၣ် မ့တမ့ၢ်အသိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- သ့ၣ်သ့ၣ်အစီၣ်ထံ ၁၀၀%န့ၣ် အီၣ်အီၤတစဲးဖိ ဒီးနကမၤန့ၣ်ဘၣ်တၢ်မ့ၣ်လၢအဂ့ၢ်ဒိၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ပှၤအါဂၤအီၣ်စိၣ်ဒၣ်, တၢ်လိၣ်ကွဲအထံ, ဒီးတၢ်သ့ၣ်အထံလၢပှၤတ့ၢ်န့ၣ်ယုၣ်အံၤသ့ၣ်ဆါန့ၣ်လီၤ. တၢ်ထံတဖၣ်အံၤ ဟ့ၣ်ပှၤခဲလဂ့ၢ်အါမးသန့ၣ်က့ တအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဝဲဘါန့ၣ်ဘၣ်. တၢ်အံၤကမၤဘီၣ်ထီၣ်န့ၣ် ဒီးကမၤဆါထီၣ်နမဲစ့ၢ်ကီးလီၤ.
- စိၣ်ဒၣ်အပူၤအိၣ်ဒီး ခဖံ (caffeine) လၢအမၤယၢထီၣ်နထူၣ်နပျၢ် ဒီးကဲထီၣ်တၢ်တမ့ၣ်တလၢလၢပှၤဖိသ့ၣ် ဒီးပှၤနီၢ်ဒိၣ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ထံ (ယီးအိၣ်စး) တခါစုၣ်စုၣ်အပူၤ  အံၤသ့ၣ်ဆါအိၣ်နီၣ်တၢ်ဖိဆံးအါလဲၣ်န့ၣ် ကွၢ်ဘၣ်တက့ၢ်.



စိၣ်ဒၣ်

ပှၤတ့ၢ်န့ၣ်အံၤသ့ၣ်ဆါ နီၣ်တၢ်ဖိယုၣ်ဘၣ်



တၢ်န့ၣ်ထံ

ပှၤတ့ၢ်န့ၣ်အံၤသ့ၣ်ဆါဘၣ်.



တၢ်သ့ၣ်ထံၤဆါ

တၢ်သ့ၣ်ထံၤဆါ

ပှၤတ့ၢ်န့ၣ်အံၤသ့ၣ်ဆါ နီၣ်တၢ်ဖိနွံဘၣ်



ထံအီ

ပှၤတ့ၢ်န့ၣ်အံၤသ့ၣ်ဆါဘၣ်.

မၤန့ၢ်ချ့တၢ်အိၣ်

- လၢနကအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်, ပၣ်ပနီၣ် တၢ်အိၣ်ချ့လၢနကစၢ်ဒၣ်နဲဒီးနဖိအိၣ်တဖၣ်တ က့ၢ်.
- မၤန့ၢ်ချ့တၢ်အိၣ်န့ၣ် ပှၤဆါအိၣ်လၢတၢ်အိၣ်အဒး ဒ်အမ့ၢ် McDonalds, Burger King, Wendy's, Taco Bell ဒီး Kentucky Fried Chicken န့ၣ်လီၤ.
- ပှၤဆါတၢ်ကစဲးကစိးအလီၢ် ဆါစ့ၣ်ကီးမၤန့ၢ်ချ့တၢ်အိၣ် ဖဲပှၤဆါတၢ်အိၣ်ဝံၣ်ဘဲအလီၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်ဖိမံၣ်ဘိၣ်ပၣ်စၢၤဝဲ ဒီးတၢ်အိၣ်ပၣ်ခုၣ်လီၤသကၢၤအလီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- မၤန့ၢ်ချ့တၢ်အိၣ်အပူၤ အိၣ်ဒီးခဲလံာ်အါမး ဒီးတၢ်အသိ, အံၤသၣ်ဆါ, ဒီးအံၤသၣ်အါမးလၢအဘၣ်ဒိတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့သ့ဝဲ န့ၣ်လီၤ.
- ပှၤမ့ၢ်အိၣ်မၤန့ၢ်ချ့တၢ်အိၣ်အါအါန့ၣ် ကကဲထီၣ်
 - တၢ်ဘိၣ်ထီၣ်ချ့လၢအတပျဲဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဘၣ်.
 - လီၤဆိဒၣ်တၢ်ဘိၣ်တလၢ
 - ပှၤဖိသၣ်တဖၣ်ကမၤန့ၢ်တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ဆါ ဒီးသးဖျၢၣ် အတၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ.



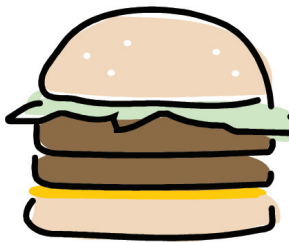
တၢ်ယုထၢမၤန့ၢ်ချတၢ်အိၣ်လၢအဂ့ၢ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ် အိၣ်ချ

တဘၣ်အိၣ်မၤန့ၢ်ချတၢ်အိၣ်အါန့ၣ် တနွံတဘျီတဂ့ၢ်.

နမ့ၢ်ဘၣ်အိၣ်မၤန့ၢ်ချတၢ်အိၣ်န့ၣ် ယုထၢတၢ်ဒ်အံၤ-

- မၤလိာ်ဒၣ်ထဲတစဲးဖိဇါ.
- လၢဖိသၣ်အဂီၢ်ပုၤမၤဒၣ်တစဲးဖိ ဒီးဂ့ၤဝဲလၢနဖိအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- နကမၤလိာ်ဟဲဘၢကၢၣ်လၢတၢ်ညၣ်ခံခါသၢခါအလီၢ်မၤလိာ်ဟဲဘၢကၢၣ်လၢညီန့ၢ်တၢ်ညၣ်ပၣ်ထဲတခါတက့ၢ်.
- ယုထၢတၢ်ညၣ်လၢပုၤကၢၣ်ဝဲၤ ပုၤဟာဝဲ ဒီးပုၤယိဝဲ ဆိန့ၣ်ဒ်တၢ်ညၣ်လၢပုၤက့ၢ်ဝဲ ဒီးမၤပြဲက့ၢ်ဝဲန့ၣ်တက့ၢ်.
- မ့ၢ်သ့မၤလိာ်ဆီညၣ်လၢအဖဲးတပၣ်တက့ၢ်.
- မၤလိာ်တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ် လၢပုၤတကျဲၣ်က့ၢ်အိၣ်ဒီးသိချါတက့ၢ်.
- အိၣ်တၢ်သူတၢ်သၣ် ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်လၢတၢ်န့ၢ်ထံသဘ့ချဲၣ် ဒီးတၢ်န့ၢ်ထံဘိအလီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- အိထံယ တၢ်န့ၢ်ထံလၢအသိတအိၣ် မ့တမ့ၢ်အသိစ့ၤ လၢစိၣ်ဒၣ်အလီၢ်တက့ၢ်.

တၢ်အိၣ်ခွဲးဖးဒိၣ်



ခွဲး(စ်)ဘၢကၢၣ်ခံလိာ်
ခဲလၢဂံၢ်အိၣ် ၈၄၀
အသိအိၣ် ၄၂ ကြမ်



စိၣ်ဒၣ်ဖးဒိၣ်
ခဲလၢဂံၢ်အိၣ် ၃၁၀
အသိအိၣ် ၈၆ ကြမ်

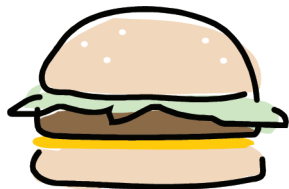


အၣ်လူဆီပြဲက့ၢ်ဖးဒိၣ်
ခဲလၢဂံၢ်အိၣ် ၅၀၀
အသိအိၣ် ၂၅ ကြမ်



မ့ၢ်တၢ်ယုထၢလၢအသိအါ
အသိအိၣ်ဝဲ 67 ကြမ်

တၢ်အိၣ်ခွဲးဖိ



ခွဲးဘၢကၢၣ်တလိာ်
ခဲလၢဂံၢ်အိၣ် ၃၀၀
အသိအိၣ် ၁၂ ကြမ်



စိၣ်ဒၣ်ဖိ
ခဲလၢဂံၢ်အိၣ် ၁၅၀
အံသၣ်ဆါအိၣ် ၄၀ ကြမ်



အၣ်လူက့ၢ်ပြဲက့ၢ်ခွဲးဖိ
ခဲလၢဂံၢ်အိၣ် ၃၀
အသိအိၣ် ၁၀ ကြမ်



မ့ၢ်တၢ်ယုထၢအသိစ့ၤ
အသိအိၣ်ဝဲ 23 ကြမ်

တၢ်အိၣ်ကစဲးကစီး

- တၢ်အိၣ်တဘျီဒီးတဘျီအဘၢၣ်စၢၤ တၢ်မ့ၢ်သၢ်ဝံၤနသးန့ၣ် နအိၣ်တၢ်အိၣ်ကစဲးကစီးတစဲးဖိသ့ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ပၤပးတၢ်အိၣ်ကစဲးကစီးလၢအဂ့ၤ ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချလၢနဖိအဂီၢ် ဒ်သိးကအိၣ်ဘၣ်ဝဲဖဲအဟဲက့ၤလီၤကို အဆၢကတီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- ဘူးနကက့ၤမံန့ၣ်တဘၣ်အိၣ်ကစဲးကစီးတၢ်န့ၣ်တဂ့ၤ. တၢ်အိၣ်တဖၣ် ကဘၣ်တၢ်ဂံၢ်ဘျးအီၤ တချူးလၢနမံဒ်ဘၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.
- အၢၣ်လူကီၣ်, တၢ်ဆၢကီၣ်လိၣ်, ကီၣ်အဆၢတဖၣ်န့ၣ် တဘၣ်အိၣ်ကစဲးကစီး အီၤတဂ့ၤ.
- အိၣ်တၢ်လၢသိအိၣ်စ့ၤ, အံသၢ်အိၣ်စ့ၤ, ဒီးအံသၢ်ဆၢအိၣ်စ့ၤတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. အဒိ
 - သဘၣ်ဂီၤတံၢ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢအဂၤတဖၣ်
 - တၢ်သူတၢ်သၢ်- ဖိသၢ်, တကွံသၢ်, တယုၣ်သၢ် ဒီးသ့ၣ်တီသၢ်
 - ကီၣ်အယု (crackers) လၢအံသၢ်စ့ၤယုၣ် ဒီးခွဲးတၢ်န့ၣ်ထံလီၤသကၤ
 - သ့ၣ်အချံ
 - တၢ်န့ၣ်ထံလီၤကးလၢအသိစ့ၤ (ဂုၣ်ကျဲးစၢၤခွဲးခွဲးအီၤလၢသ့ၣ်သၢ်အဂ့ၤ မ့တမ့ၢ် သ့ၣ်သၢ်လၢပုၤပၤပၤခုၣ်အီၤ)
 - တၢ်န့ၣ်ထံလၢသိပၤပၤစ့ၤတခွဲး

တၢ်အိၣ်ကစဲးကစီးသးဖုံလၢဖိသၢ်အဂီၢ်



၁) သ့စီဒီး ကျီတဲၣ်တၢ်ထိးအိၣ်တကီၢ်တိ တကူးလၢတကူးလၢတက့ၢ်.



၂) လူလီၤတဘျီဟီၣ်လၢၣ်ထိးပး လၢတကီၢ်တိကူးလၢတခါစုၣ်စုၣ်အလီၤတက့ၢ်.



၃) တ့ၢ်န့ၣ်စပံးသၢ်ယု လၢအဖိခိၣ်တစဲးဖိဝံၤ အိၣ်သကိးသ့ဝဲလီၤ.

နဆီၣ်လီၤဖိသၢ်တကဘျးတကဘျး ဒီးတကွံသၢ်ယုၣ်ဒီးတဘျီဟီၣ်လၢၣ်ထိးပးန့ၣ် ကျဲၣ်ကျီအီၤဒီးအိၣ်ကွၢ်တက့ၢ်မံ.





www.refugees.org
Protecting Refugees. Serving Immigrants.
Upholding Freedom since 1911

တၢ်ဂ့ၢ်လၢမိၢ်ပၢ်တဖၣ်ကသ့ၣ်ညါအဂီၢ်

တၢ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါတလၢပွဲၤလၢဖိသ့ၣ်တဖၣ်အပူၤ

တၢ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါတလၢပွဲၤအယိမၤဆါနဖိသ့ၣ်လဲၣ်?

တၢ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါတလၢပွဲၤအယိမၤဘၣ်ဒိဖိသ့ၣ်အနီၣ်ခိဒီးခိၣ်န့ၣ်တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်လီၤ. ဖိသ့ၣ်လၢအတၢ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါတလၢပွဲၤတဖၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲလၢတၢ်မၤလိအပူၤလီၤ. အဝဲသ့ၣ်ဘၣ်ဆူးဘၣ်ဆါသ့ၣ်အိၣ်တက့ၢ်မ့ၢ်လၢ, တၢ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါတလၢပွဲၤအယိမၤစ့ၤလီၤအနီၣ်ခိတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢကကြီၤဆါတၢ်ဆါလၢအကဟဲမၤဘၣ်ဒိအဝဲသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါတလၢပွဲၤအံၤမၤအသးဖဲ နီၣ်ခိတဒီးန့ၢ်တၢ်အိၣ်လၢအလီၢ်အိၣ်လၢကဒိၣ်ထီၣ်ဒီး အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်တဖၣ်လၢလၢပွဲၤပွဲၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤမၤအသးဖဲပူၤတၢ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ထဲသိးဒီးအကြးအိၣ်ဝဲ, မ့တမ့ၢ်, တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တနီၤလၢ အကါဒိၣ်ဝဲလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်ဒီးတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်အဂီၢ်န့ၣ်ဘၣ်. ပူၤတနီၤကကဲထီၣ်ဒ်တၢ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါတလၢပွဲၤ မ့ၢ်လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါတမံၤလၢအကြီၤယၢ်တၢ်ဒ်သိးအနီၣ်ခိသ့တဆိးကါတၢ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢအမၤန့ၢ်ဝဲလၢတၢ်အိၣ် အအိၣ်တဖၣ်န့ၣ်အဂီၢ်လီၤ.

တၢ်အံၤမၤအသးသ့ဒီးမတၢ်တဖၣ်လဲၣ်?

ဖိသ့ၣ်တဖၣ်ကတူၢ်ဘၣ်တၢ်အံၤမၤအအါကတၢ်မ့ၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်အကလုာ်အါမးလၢကဒိၣ်ထီၣ်ဒီးကအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်အဂီၢ်လီၤ.

တၢ်ပနီၣ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤတဖၣ်လဲၣ်?

တဘျီဘျီ ဖိသ့ၣ်တၢ်မ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါတလၢပွဲၤဘၣ်ဆၣ်, ကဖျါဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စးဒီးအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်လီၤ. လၢတၢ်န့ၢ်အယိ မ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်မးလၢတၢ်ကလဲၤဆ့ၢ်အဝဲသ့ၣ်လၢကသံၣ်သရၣ်အဝဲၤဒီးလၢအတၢ်မၤကွၢ်သးအဂီၢ်လီၤ.

လၢတၢ်ဂ့ၢ်အဂၤတနီၤန့ၣ်တၢ်ပနီၣ်လၢအဖျါထီၣ်သ့အိၣ်ယုၣ်ဒီး

- တၢ်လီၤဘျးလီၤတီၤ
- တၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲလၢကဒိၣ်ကန့ၣ်တၢ်
- အဟၢဖၢမၤအသးကဖိလိ
- အဘျီအကုယုထီ
- ယဲၤဒိၣ်မးဒီးအိၣ်ပုၣ်န့ၢ်လၢအကြးဒီးအသးန့ၣ်လါ

နကြးမၤတၢ်မနုၤလဲၣ် ?

- နမ့ၢ်ဆိကမိၣ်လၢဘၣ်တဘၣ်နဖိအတၢ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါတလၢပွဲၤဘၣ်န့ၣ်, လဲၤဆူကသံၣ်သရၣ်အအိၣ် မ့တမ့ၢ်, ဆူ WIC အဝဲၤဒီးတက့ၢ်. အဝဲသ့ၣ်ကမၤကွၢ်နဖိဒီးတဲဘၣ်နၤတၢ်လၢနကဘၣ်မၤတဖၣ်ဒ်သိးနဖိကအိၣ်ဒီးဂံၢ်ဘါတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်အဂီၢ်လီၤ. နကြးကွၢ်ကဒါကွၢ်လၢနကမၤကွၢ်အါထီၣ်နဖိ တဘျီဘၣ်တဘျီဒ်သိးနကသ့ၣ်ညါဘၣ်လၢ အဝဲအဂံၢ်အဘါဒီး အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်ထီၣ်ကွၢ်လဲၤန့ၣ်လီၤ.
- ကိးန့ၢ်ဒဲးဒဲးအိၣ်နဖိလၢ တၢ်အိၣ်လၢအဂ့ၢ်လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်အဂီၢ်အကလုာ်ကလုာ်လၢအအိၣ်ယုၣ်စ့ၢ်ကိးဒီး တၢ်အချံ, တၢ်သူတၢ်သၣ်, တၢ်ဒီးတၢ်လၢ, တၢ်န့ၢ်ထံဒီးတၢ်အိၣ်အဂၤလၢတၢ်တ့အီၤလၢတၢ်န့ၢ်ထံ, တၢ်ဖဲတၢ်ညၣ်, ညၣ် ဒီးပထိးသဘျီတဖၣ်.
- နမ့ၢ်ဒုးအိၣ်န့ၢ်နဖိန့ၣ်, နကြးအိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအဂ့ၢ်လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်အဂီၢ်တဖၣ်လၢလၢပွဲၤပွဲၤဒ်သိးနနီၣ်ခိ ဟ့ၣ်ထီၣ်န့ၢ်ထံလၢလၢပွဲၤပွဲၤလၢ ဖိသ့ၣ်ဆဲးအဂီၢ် ဒီးဟ့ၣ်န့ၢ်ဂံၢ်ဘါဒီးတၢ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအဂၤတဖၣ်ကသ့အဂီၢ်လီၤ. နကြးအိၣ်တၢ်သူတၢ်သၣ်, တၢ်ဒီးတၢ်လၢ, တၢ်အချံတဖၣ်, ဖရိၣ်ထံ(န့ၢ်)ဒီးတၢ်အိၣ်တဖၣ်လၢအအိၣ်ဒီးခဲ(လဲ)စံၣ်ယၢ်(မံ) ဒ်အမ့ၢ်တၢ်န့ၢ်ထံအသိးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

(Karen)