

# နံနံကြမ်းကန်ကညီတဝါ

## တၢ်မၤရဲၣ်ကျဲၤခိၣ်သ့ၣ်တၢ်ဟံၣ်ဖျါ

### လါအုၣ်ဖျါ ၂၀၂၂

ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်လၢတၢ်မၤတံၤမၤသကိးဒီး Ingrid Kirst

ဘၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤလၢ Community Health Endowment of Lincoln

ဆိၣ်လီၤဘၣ်ဖဲအံၤလၢတၢ်ဟံၣ်ဖျါအလၢအပဲၤအဂီၢ်

### တၢ်ကတိၤလၢညါ

စးထီၣ်လၢ လါစဲးပထုဘၣ် ၂၀၂၁ တုၤ လါယနူၤအါရံၤ ၂၀၂၂ န့ၣ်, နံနံကြမ်းကန်ကညီတဝါ ခိၣ်န့ၣ်တဖၣ် တၢ်ပီၣ်တၢ်ပီၣ်သကိးဘၣ်ဃးဒီးအဝဲသ့ၣ်အတၢ်ပညိၣ်ဒီးတၢ်ကွၢ်စိလၢခါဆူညါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအံၤ ဘၣ်တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အီၤလၢ တၢ်ဃုသ့ၣ်ညါဝဲဒၣ်ကရၢဖိတဖၣ်အတၢ်ဟံၣ်သး, တၢ်သံကွၢ်သံဒီးဝဲဒၣ် ပှၤတဝါခိၣ်န့ၣ်တဖၣ်, ဒီးကရူၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အတၢ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်ပၢ်န့ၣ်လီၤ.

### တၢ်ထံၣ်စိလၢခါဆူညါ

ကရူၢ်ဃုထၢဝဲဒၣ်တၢ်ဂ့ၢ်လွံထံၣ်လၢ နံနံကြမ်းကန်ကညီတဝါ-လုကၢၣ် အခါဆူညါအဂီၢ်

**၁. တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့ၣ်လၢ ကညီဖိလၢသးနံနံခဲလၢအဂီၢ်** - ကညီက့ၢ်ဒီးတၢ်ဆဲးတၢ်လၢ အတီၤတဖၣ် လၢဖိသ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ် ဒီးကီၤလၢဝါအတီၤတဖၣ်လၢပှၤနီၢ်ဒိၣ်တဖၣ်အဂီၢ်, ပှၤတဝါတဖၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ဆူၣ်သးဂဲၤနီၢ်နီၢ်လၢတၢ်မၤလိအါထီၣ်န့ၣ်တၢ်အဂီၢ် ဒ်သိးကမၤစၢၤလီၤကွၢ်အသးအဂီၢ်.

**၂. ပှၤတဝါအကစၢ်အရူၢ်တၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲၤ** - ပှၤအါဂၤလၢပှၤတဝါအပူၤ, ဒ်သိးကအိၣ်ဒီးအကစၢ်အရူၢ်တၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲၤန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်တီၢ်မိၢ်ပှၤန့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်လိၣ်ဘၣ်ဝဲဒၣ် နံနံကြမ်းကန်ကညီတဝါ အကစၢ်အတၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲၤ လၢတၢ်မၤဝဲဒၣ် တၢ်ဆဲးတၢ်လၢအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ, တၢ်မၤလိလီၢ်ကျဲၤ, ဒီးပှၤတဝါအတၢ်ဖဲတၢ်မၤလၢတၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

**၃. ဒူးအိန်ဂါကျ၊ပု၊မ၊စ၊တ၊ဖိတဖန်** - လ၊တ၊ဃုနု၊တ၊မ၊စ၊လ၊တ၊ပညိန်သု၊တဖန်အံ၊အဂီ၊  
အဝဲသု၊ကဘု၊ဃုနု၊တ၊မ၊စ၊ဆိန်ထွဲတမု၊ထဲလ၊အဝဲသု၊အပု၊တဝ၊ပု၊ဘု၊  
မုမုတခိကဘု၊ဃုနု၊ဝဲဃု၊ဒီး ကရ၊လ၊အမ၊စ၊တ၊ ဒီးလ၊ပဒိန်အအိန်ဒီးလ၊နီ၊ကစ၊တ၊သးအိန်မ၊စ၊  
သု၊တဖန်နု၊လီ၊

**၄. နံ၊တြ၊ဃ၊ကု၊ကညိ၊တဝ၊ အတ၊ဖိ၊တ၊မ၊** - ဒ်တ၊ကရ၊အရိဒိန်ထိန်လဲ၊ထိန်အသီး၊  
အဝဲသု၊အိန်ဒီးမ၊လီ၊တံ၊ဝဲလ၊ တ၊မ၊တ၊လ၊ နံ၊တြ၊ဃ၊ကု၊ကညိ၊တဝ၊-လု၊ကု၊  
တ၊ဖိ၊တ၊မ၊အဂီ၊ဆ၊ကတိ၊ပု၊ပု၊လ၊အဒူးအိန်ထိန်ဝဲဒု၊ တ၊ဘု၊ဘျူးဘု၊ဖိန်၊  
တ၊လဲ၊ထိန်လဲ၊ထိ၊လ၊အိန်ဒီးအကံ၊အစီ၊ ဒီးတ၊ကု၊ဘု၊ကု၊သု၊ခွဲ၊ယာ်သု၊တဖန်နု၊လီ၊

## တ၊ပညိန်တ၊ကွ၊ဖိ

နံ၊တြ၊ဃ၊ကု၊ကညိ၊တဝ၊-လု၊ကု၊ ဃုထ၊ဝဲဒု၊တ၊တိ၊ရဲ၊ကျဲ၊အတ၊ကွ၊ဖိ ယဲ၊ထိန်  
လ၊အဒီးသနု၊ထိန်အသးလ၊ နံ၊တြ၊ဃ၊ကု၊ကညိ၊တဝ၊ အတ၊လိန် ဒီး ပု၊ကညိ၊တဝ၊လ၊ လု၊ကု၊အပု၊ -

- ပု၊တဝ၊ နီ၊ကစ၊အရူ၊တု၊တ၊လီ၊ လီ၊စိ၊ လ၊ဆူ၊မဲ၊ညါ ခံ၊နံ၊
- မ၊လဲ၊ထိန်လဲ၊ထိ တ၊ဃု၊ကျိန်ဃု၊စု၊တ၊ရဲ၊တ၊ကျဲ၊ဒီး တနံ၊တ၊တိ၊ကျဲ၊ လ၊ကိ၊နံ၊ဒဲး
- မ၊ဆူ၊ထိန်မ၊ဂု၊ထိန် ပု၊မု၊သးမ၊ကလိ၊ကမံ၊တံ၊ တ၊တိ၊ကျဲ၊
- ဒီးလဲ၊နု၊ ပု၊မ၊တ၊ဖိ၊ဆ၊ကတိ၊ပု၊ပု၊ ၂ ဂ၊ ဒီး ပု၊မု၊သးမ၊ကလိ၊ဘု၊ဆ၊ဘု၊ကတိ၊ ၅ ဂ၊ တု၊ ၆ ဂ၊
- မ၊လိ၊နု၊တ၊လ၊တဂ၊ဒီးတဂ၊အအိန် ဒီးလ၊အဂု၊အဂ၊ ဒီ၊ဖို၊တ၊ဟု၊တ၊သိန်လိ၊တဖန်

## နံ၊တြ၊ဃ၊ကု၊ကညိ၊တဝ၊ အတ၊ဖိ၊တ၊မ၊ဒီးအလု၊အပု၊

မ၊စ၊ပု၊ဘု၊ကီ၊ဘု၊ခဲ၊တဖန်ဒီးပု၊သု၊လီ၊သု၊ကျဲ၊လဲ၊လ၊ကီ၊ပယီ၊တဖန်ဒ်သီးကသု၊ထိန်ဒီးပ၊ယာ်တ၊အိန်  
မူ၊အကံ၊အစီ၊လ၊အပတိ၊ထိ ဒီး မ၊လ၊ထိန်ပု၊ထိန် နီ၊ကစ၊တ၊လ၊တ၊ပု၊ လ၊နံ၊တြ၊ဃ၊ကု၊ကီ၊စဲ၊အပု၊

နံနံတြၢ်ကံကညီတဝါ မၤတၢ်အံၤလၢတၢ်ပညိၣ်လၢအဝဲသ့ၣ် တၢ်မၤသကိးအလုၢ်အပူၤလၢအါဒိၣ် ဒီး  
နီၢ်ကစၢ်တၢ်လၢတၢ်ပွဲၤ

### နံနံတြၢ်ကံကညီတဝါ အတၢ်စံၣ်စိၤတဲစိၤ

Karen ဘၣ်တၢ်ဖးအီၤလၢ (Ka-REN) မ့ၢ်ဝဲဒၣ်ကလုာ်ဒုၣ်တဒုၣ်လၢ ကီၢ်ကီၣ်တဲၣ်ဒီးကီၢ်ပယီၤ  
ကစၢ်ခိၣ်ဒီးထံဆၢကီၢ်ဆၢတၢ်လီၤသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤကညီဖိအါဒိအါဂၤအိၣ်ဝဲဒၣ်လၢ  
ဘၣ်ကီဘၣ်ခဲဒဲကဝီၤလၢကီၢ်ကီၣ်တဲၣ်ပူၤလၢအါနံၣ်အတီၢ်ပူၤ တချုးဒီးလၢ ဟဲသုးလီၤသုးကျဲဆူ  
နံနံတြၢ်ကံကညီတဝါ စးထီၣ်ဖဲ ၂၀၀၆ န့ၣ်လီၤ. ပုၤကညီ ၇,၅၀၀ ဂၤ ဃၣ်ဃၣ် အိၣ်ဝဲဒၣ်လၢ နံနံတြၢ်ကံကညီ  
န့ၣ်လီၤ. လၢပုၤသ့ၣ်တဖၣ်အံၤအကျါ, ပုၤ ၁,၅၀၀ ဂၤ န့ၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်လၢ လုၤကၢၣ် အပူၤန့ၣ်လီၤ.  
နံနံတြၢ်ကံကညီတဝါ ဘၣ်တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အီၤဖဲ ၂၀၀၈ န့ၣ်လီၤ.

### ဆၢကတီၢ်ခဲအံၤ တၢ်အိၣ်သ့ၣ်လီၤဆီလီၤ

နံနံတြၢ်ကံကညီတဝါ အရူသ့ၣ်တဖၣ်  
မ့ၢ်တၢ်လီၤလၢပုၤတဝါသ့ၣ်တဖၣ်ဟဲဟဲဖျိၣ်ထီၣ်အသးတပူၤဃီလၢတၢ်အိၣ်ဖျိၣ်ရိဖျိၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.  
ပုၤတဝါကရုဖိသ့ၣ်တဖၣ် ဟဲဝဲဒၣ်လၢရူ လၢတၢ်ဒီးန့ၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်မၤစၢၤ လၢတၢ်ဖးဒီးတၢ်န့ၣ်ပၢၢ်ဝဲဒၣ်  
အဝဲသ့ၣ်တဖၣ်အလံာ်ပရၢ, တၢ်မၤပွဲၤ တၢ်ပတံထီၣ်အကွၢ်အဂီၢ်, တၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်တဖၣ်,  
တၢ်ဃုန့ၣ်တၢ်မၤ, ဒီး တၢ်မၤပွဲၤ တၢ်သုးလီၤသုးကျဲ အလံာ်အလံာ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.  
နံနံတြၢ်ကံကညီတဝါ မၤန့ၢ် ပုၤပုၤတၢ်သူတၢ် ဆူ တၢ်မၤကစၢ် ဒီး ခၢၣ်စးတၢ်မၤတဖၣ်  
ဒိကြၢးအဘၣ်အသိးန့ၣ်လီၤ. နံနံတြၢ်ကံကညီတဝါ မ့ၢ်ဝဲဒၣ် တိၤတဘိလၢ ပုၤတဝါဒီး  
လီၢ်ကဝီၤတၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အဘၣ်စၢၤန့ၣ်လီၤ.

### တၢ်ကဲထီၣ်လိၣ်ထီၣ်လၢအပူၤကွံာ်

နံနံတြၢ်ကံကညီတဝါ-လုၤကၢၣ် မၤဂ့ၤမၤစၢၤဝဲဒၣ် ပုၤ ၈၀၀ ဂၤဃၣ်ဃၣ်  
(နီၣ်ဂံၢ်နီၣ်ဒုးလၢအတၢ်သိးလိာ်သး) လၢတနီၣ်အတီၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ. လၢတလါအပူၤ, အဝဲသ့ၣ်ထံၣ်ဝဲ ပုၤ ၈၀-  
၁၀၀ ဂၤ, ဒီး ကတဲာ်ကတီၢ်န့ၣ်ဝဲ တၢ်မၤခဲလၢာ် ၁၂၀-၁၅၀ အဃိ, ပုၤအါဂၤဟဲဝဲအါန့ၢ်ဒီးတဘျီန့ၣ်လီၤ.

ပုၤတၢ်တၢ်ဖံးတၢ်မၤသ့ၣ်တဖၣ်အံၤ ကဲထီၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်ဖံးတၢ်မၤလၢအအါ လၢဘၣ်တၢ်ကတဲာ်ကတီၤခီဖျိ နံၣ်တြၢၤကၣ်ကညီတၢ်လၢလုၤကၢၣ် န့ၣ်လီၤ.

ဖဲ ၂၀၂၀ နံၣ်န့ၣ်, နံၣ်တြၢၤကၣ်ကညီတၢ်လၢလုၤကၢၣ် မၤစၢၤစ့ၢ်ကီၤ ကီၢ်အမဲၤရကၤတၢ်ထၢထံဖိကီၢ်ဖိနီၣ်ဂံၢ် ဒီးတၢ်ကျိၣ်ထံဝဲဒၣ် COVID-19 အတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၣ်လၢပူၤသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

အဝဲသ့ၣ်တဖၣ်မၤတၢ်ကဲထီၣ်လိၣ်ထီၣ်ဒ်သီးတၢ်ဒီးတီၤဝံၤအလီၢ်ခံတၢ်သိၣ်လိဒီးတၢ်ကီၢ်ခါသးစၢ်တၢ်မၤလီ, တၢ်သိၣ်လိကညီကျိၣ်,

ဒီးဒုးအိၣ်ထီၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်ဂီၤမူလၢအဘၣ်ဃးဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အကလုာ်ကလုာ်န့ၣ်လီၤ.

နံၣ်တြၢၤကၣ်ကညီတၢ်မၤဝဲဒၣ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအါမၤ လၢအဟံၣ်ဃုာ်ဒီး တၢ်မၤကညီနံၣ်ထီၣ်သီ, တၢ်မၤဖျၢၣ်ထူၤပြၢဒီး တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤလၢအဘၣ်ဃးဒီးလုၢ်လၢထူၤသန့တၢ်ဆဲးတၢ်လၢသ့ၣ်တဖၣ် လၢအထူးန့ၣ်ဝဲဒၣ်ပုၤအါဂၤအသး ဒီးတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤမ့ၢ်ကျိၣ်စ့တၢ်ဟဲန့ၢ်အကျိၣ်တၢ်လၢအရ့ၣ်ဒိၣ် လၢ နံၣ်တြၢၤကၣ်ကညီတၢ် အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

### တၢ်ဃုထံၣ်အစၢတဖၣ်

လါစဲးပထုဘၢၣ် ၂၀၂၁ အပူၤ, နံၣ်တြၢၤကၣ်ကညီတၢ် အပုၤမၤတၢ်ယဲၣ်ဂဲၤ ဒီး အပုၤမုၢ်သးမၤကလီတၢ်တဖၣ် ဃုထံၣ်မၤနီၣ်မၤဃါဝဲ ကညီဖိလၢအဒိၣ်တုာ် ၁၀၀ ဂၤ လၢ လုၤကၢၣ် တၢ်အပူၤ, ဒီးဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ဖံးတၢ်မၤခီဖျိ နံၣ်တြၢၤကၣ်ကညီတၢ် အတၢ်မၤစၢၤအသိန့ၣ်လီၤ.

လၢနံၣ်တြၢၤကၣ်ကညီတၢ် အတၢ်မၤနီၣ်မၤဃါအပူၤ, ပုၤလၢဟ့ၣ်က့ၤတၢ်စံးဆၢတဖၣ် အါတက့ၢ်မ့ၢ်ပုၤ ၁၈ နံၣ် ဒီး ၄၅ နံၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အဘၢၣ်စၢၤ, ဒီး အါတက့ၢ်မ့ၢ်ပုၤလၢအိၣ်ဒီးအဖိဒီးအိၣ်ဆိးလၢကီၢ်အမဲၤရကၤအပူၤအစ့ၤကတၢ် ယဲၣ်နံၣ် သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢပုၤသ့ၣ်တဖၣ်အံၤအကျါ ပုၤ ခံပူၤသၢပူၤ မ့ၢ်ဝဲဒၣ်ပိာ်မုၢ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

### တၢ်ထီၣ်ကို

ပုၤ ၄၄ မျးကယၤ တထီၣ်ကိုဘၣ်. ပုၤ ၃၈ မျးကယၤ ထီၣ်ဘၣ်ကိုဒီးဖျိဝဲတီၤထီၣ်ကို.

## **တမ်းတမ်း**

ပုၤအသးနံၣ် ၁၈-၆၀ အပူၤ, ပုၤ ၅၆ မျးကယၤ တမၤတၢ်ဘၣ်,  
အါတက့ၢ်ပုၤလၢအတၢ်ဖံးတၢ်မၤတအိၣ်ဘၣ်သ့ၣ်တဖၣ်မ့ၢ်ဟံၣ်မုၢ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤအသးနံၣ် ၆၀  
ဆူအဖီခိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်တမၤတၢ်နီတဂၤဘၣ်.

## **တၢ်ဒီးန့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်မၤစၢၤတဖၣ်**

လၢတၢ်ဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါအပူၤ ပုၤ အါန့ၢ်ဒီး ၈၀ မျးကယၤ ဒီးန့ၢ်ဘၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢအမ့ၢ် လံာ်ပရၢ,  
လံာ်ပတံထီၣ်တဖၣ်, ဒီး တၢ်ကျိၣ်ထံ လၢ နံၣ်တြၢၤကၢ်ကညီတဝၢ န့ၣ်လီၤ. ပုၤ ၇၈ မျးကယၤ သူဝဲဒၣ်  
ဝံစိာ်တီဆူတၢ်ဖံးတၢ်မၤန့ၣ်လီၤ. ပုၤ ၈၄ မျးကယၤ ထီၣ်ဘၣ်ဝဲဒၣ် ဟံၣ်ဖီဃီဖီဒီးလုၢ်လၢထူသန့  
အတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ လၢ နံၣ်တြၢၤကၢ်ကညီတဝၢ န့ၣ်လီၤ.

## **ဟံၣ်ဖီဃီ အတၢ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်**

- ၈၅ မျးကယၤ - ကျိၣ်/တၢ်ဆဲးကျိးဆဲးကျါ
- ၉၁ မျးကယၤ - လိာ်ဘၣ်ပုၤကျိၣ်ထံတၢ် လၢထံၣ်လိာ်သးလၢတၢ်ဆါအဂီၢ်
- ၉၂ မျးကယၤ - တၢ်န့ၣ်လီၤအိၣ်လၢပုၤထံပုၤကီၢ်အတီၤပတီၢ်
- ၉၃ မျးကယၤ - တၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်လၢ တၢ်ဖံးတၢ်မၤအဂီၢ်တအိၣ်
- ၉၄ မျးကယၤ - ဟံၣ်ဃီတၢ်အိၣ်တၢ်ဆိးတၢ်ကီတၢ်ခဲ
- ၅၀ မျးကယၤ - ဒီးန့ၢ်ဘၣ်ခွဲးယာ်လၢ ကသံၣ်တၢ်မၤစၢၤ

## **တၢ်အရ့ဒိၣ်လၢ နံၣ်တြၢၤကၢ်ကညီတဝၢ-လုကၢ် အဂီၢ်**

ပုၤ ၅၀ မျးကယၤ စံးဝဲလၢ နံၣ်တြၢၤကၢ်ကညီတဝၢ အရူ မ့ၢ်တၢ်လၢအရ့ဒိၣ်ကါဒိၣ်ကတၢ်န့ၣ်လီၤ.  
တၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်လၢအဂုၤအဂၤတဖၣ်တခီ မ့ၢ်ဒီးသိး တၢ်ကဆဲးမၤစၢၤဝဲဒၣ် ပုၤတဝၢ,  
မၤစၢၤပုၤလၢဆါထၢၣ်လၢအကစၢ်တန့ၢ်ဘၣ်သ့ၣ်တဖၣ်, ဝံစိာ်တီဆူတၢ်မၤစၢၤ (လီၤဆီဒၣ်တၢ် ဆူ  
အိၣ်မဟ့ၣ်), ဒီး ကညီကျိၣ်တၢ်မၤလိလၢသးစၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

## တၢ်သံကွၢ်သံဒီး အဖျၢ

ကမံတံာ် ဃုဂၤ ဒီး ပုၤတၢ်တၢ်ကရၢဖိ လွံဂၤ ဘၣ်တၢ်သံဒီးသံကွၢ်အီၤတၢ်န့ၣ်လီၤ.

နံၣ်တြၢ်ကၢ်ကညီတၢ်-လုကၢ် အိၣ်ဒီးအပူၤမုၢ်သးမၤကလီတဖၣ်  
လၢအမုၢ်ပုၤကညီဖိဒီးကလုာ်အဂၤသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. နံၣ်တြၢ်ကၢ်ကညီတၢ် မၤန့ၣ်ကျိၣ်စ့တၢ်မၤစၢၤလၢ  
ကညီဖိအါဂၤအိၣ်ဒီးတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤဒိၣ်ဒိၣ်မုၢ်မုၢ်လၢအမၤဝဲသ့ၣ်တဖၣ်အအိၣ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်,  
နံၣ်တြၢ်ကၢ်ကညီတၢ်-လုကၢ်  
တအိၣ်ဒီးပုၤမၤတၢ်ဖိအတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢလၢပျဲပျဲလၢတၢ်ဖိးတၢ်မၤအပူၤဒီးတၢ်လၢကဘၣ်မၤဝဲလၢပုၤတၢ်  
အပူၤ ဘၣ်. ပုၤမၤတၢ်ဖိသ့ၣ်တဖၣ်အဲၣ်ဒီးမၤလဲၢ်ထီၣ်ဝဲမၤဂ့ၤထီၣ်ဝဲ  
တၢ်မၤသကိးဒီးတၢ်ကရၢကရိအဂ့ၤအဂၤသ့ၣ်တဖၣ်ဒီး  
ထီၣ်ဒိကန့ၣ်မၤလိန့ၣ်တၢ်လၢတၢ်အိၣ်ဖျိတၢ်တဲသကိးအပူၤ, ဘၣ်ဆၣ် ကျိၣ်စ့တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ  
တလၢဝဲဒၣ်လၢတၢ်အံၤအဂီၢ်ဘၣ်.

နံၣ်တြၢ်ကၢ်ကညီတၢ် အတၢ်ဂံၢ်ဆူၣ်လၢအဂၤ ဟံၣ်ဃုာ်စ့ၢ်ကိးဒီး တၢ်ကျိၣ်ထံတၢ်အကံၢ်အစီသ့ၣ်တဖၣ်,  
Facebook page လၢအဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤထီၣ်ဘိ ဒ်အမုၢ် တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့အတၢ်ဂီၤမူတဖၣ်,  
တၢ်ဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါပုၤတၢ်အတၢ်အိၣ်သးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်,  
ဒီးပုၤဘၣ်သ့ၣ်ဘၣ်သးအိၣ်ဝဲဒၣ်အါမးန့ၣ်လီၤ.

လၢပုၤကညီဖိတၢ်အပူၤ, တၢ်ဂ့ၢ် သၢမံၤ လၢဘၣ်တၢ်ထံၣ်န့ၣ်လီၤဆီလၢတၢ်သံဒီးသံကွၢ်အပူၤ  
ဒီးဘၣ်တၢ်ဟံၣ်အီၤဒ်တၢ်လီၤဘၣ်ယိာ် မ့ၢ်ဝဲ တၢ်ဆိကမိၣ်ဆိကမးတဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စး, လုၢ်လၢလၢအတဂ့ၤ  
အတၢ်ဂ့ၢ်ကီ, ဒီး တၢ်ဃုာ်ကိသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

လၢ နံၣ်တြၢ်ကၢ်ကညီတၢ် အချၢန့ၣ်, တၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်လၢတၢ်မၤတံၤမၤသကိးဒီးပုၤဂ့ၤပုၤဂၤ  
အိၣ်ဝဲဒၣ်အါမးန့ၣ်လီၤ. အါဒၣ်တၢ်တက့ၢ် လၢတၢ်သံကွၢ်သံဒီးအပူၤဟံၣ်ဖျါထီၣ်ဝဲဒၣ်လၢအဟံၣ်ဃုာ်ဒီး  
လီၢ်ကဝီၤပဒိၣ်, လီၢ်ကဝီၤမုၢ်ကျိၤဝဲၤကွၢ်, တီၤထီတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့ (လီၤဆီဒၣ်တၢ်  
လၢကိၣ်ဖိမုၢ်သးမၤကလီတဖၣ်အဂီၢ်), ပုၤလၢအဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ

ပျားတစ်ဆိကမိန်ဆိကမေးတဘဉ်လီဘဉ်စးတင်ဆါတင်ဂွင်ကီတဖဉ်, တင်မၤစၢၤကရၢလၢအဖိးသဲစးတဖဉ်,  
ဒီးတင်ကရၢကရိလၢတဟံးန့ၢ်တင်ဘဉ်ဘျး တဖဉ်န့ၢ်လီၤ.

နံၣ်တြၢၢ်ကဉ်ကညီတဝၢ ဆၢဂ့ၤဆၢဝါဒီးစံးဘျးဘဉ် Community Health Endowment of Lincoln  
လၢအဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤဝဲဒဉ်တင်ဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါဒီးတင်ဖံးတင်မၤအတၢ်ရဲၣ်တင်ကျဲၤခိၣ်သ့ၣ်တဖဉ်န့ၢ်လီၤ.  
အဝဲသ့ၣ်တဖဉ်အတၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤကဲထီၣ်ဝဲဒဉ်တင်ဘျးတၢ်ဖျိၣ်ဒိၣ်မးလၢတင်ဖံးတင်မၤလၢပမၤအီၤအံၤန့ၢ်  
လီၤ.

တင်ဟံးဖျါအလၢအပဲၤ ပဟံးန့ၢ်သ့ၣ်

<https://ingridkirst.com/wp-content/uploads/Final-KSN-Report.pdf>

