

HEALTHY KIDS

ထေးအက်တဖန်အတိတ်ဂ်တိကျါ



ထေးအက်တဖန်

ထိပ်ဒူးဝဲဒုတ်ထေးအက်တဆဲခဲကလုာ်လၢဖိသုာ် အဆဲာ်ထံအကျါန့ၣ်လီၤ. ထေးအက်တဖန်န့ၣ်ညီၣ်န့ၣ် တၢ် ထံာ်ဘၣ်အီၤလၢခိၣ် ဃၢၤတၢ်အိၣ်ဝဲဒုတ်တဖုးအပူၤဒီးန့ၣ်လီၤလၢတၢ် အိၣ်တၢ်အီၤကလံၤဒီးထံအကျါ န့ၣ် လီၤ. ထေးအက်တနီၤန့ၣ် လၢအပတီၢ်လၢအစ့ၤတခါအကျါဒိၣ်ဝဲဒုတ်လၢ တၢ်န့ၣ်ဂီၢ်န့ၣ်ဘါအဂီၢ်လီၤ. အဝဲ သ့ၣ်န့ၣ်တၢ်သူၤအီၤလၢစဲးဖိကဟ့ၣ်အတၢ်ဖဲး တၢ်မၤအပူၤ ဒီးလၢတၢ်သူၣ်တၢ်ဖျးဒီးတၢ်ထံာ်န့ၣ်အီၤလၢပိး လိာ်တနီၤလၢ ပပုၤန့ၣ်အီၤ လၢအဟံၣ်ဘုာ်တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤတဖုးအကျါသ့ၣ်လီၤ.

ဖဲးသ့ၣ်မ့ၢ်န့ၣ်ဘၣ်အိၣ်ဘၣ်အီၤဘၣ်ထေးအက်တနီၤအနီၤဂီၢ်န့ၣ်ဒူးလၢ အအါန့ၣ်,မၤဘၣ်ဒိအဝဲသ့ၣ်အတၢ် အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့သ့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ဘၣ်ဒိလၢအကဲထီၣ်သ့တနီၤဟံၣ်ဘုာ်တၢ် မၤလိာ်နီၤတၢ် ဒီးတၢ်သကံာ်ပဝဲဒုတ်အတၢ်ဂီၢ်ကိတဖုး,တၢ်တဖဲးဒီးသ့ၣ် အတၢ်ဘၣ်ဒိတဖုး,ပသိၣ်,သးဖျါဒီးကလုာ်အ ဟးကုာ်ဟးဂီၢ်ဒီးခဲစၢၣ် အတၢ်လီၤပျါအါထီၣ်ဖဲအသးပျါထီၣ်အခါန့ၣ်လီၤ. သန့က့ၤ တၢ်ထံာ်န့ၣ်ကံာ်အပိး အလီၤလၢဖိသ့ၣ်တဂၤအဆဲာ်ထံအကျါန့ၣ်မ့ၢ် တၢ်လၢအညီၣ်န့ၣ်မၤအသးဒီးအခိပညီတမ့ၢ်ဝဲဒုတ်လၢအက မၤဘၣ်ဒိအ ဝဲသ့ၣ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ်ဘၣ်. လၢကံာ်အါတက့ၢ်အဂီၢ်,ပုၤဖဲ အ့ၣ်ဖိတဖုးမၤလိာ်ဝဲဒုတ် ဒီးအပတီၢ်လၢအတပူၤဖျးဝဲဒုတ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ် ဆူၣ်ညါန့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤနီၢ်အကျါဒိၣ်ဘၣ်ထံာ်ဒီးစၢၣ်အက

တၢ်န့ၣ်ဘၣ်အိၣ်ဘၣ်အီၤဘၣ်စၢၣ်ပုၤအကအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ အတၢ် ဘၣ်ဒိလၢဖိသ့ၣ်တဖုးအဂီၢ် အါအါကလံာ်လီၤ. တၢ်မၤကွဲးဆိၣ်ထံတမ့ၢ် ကျဲအဂ့ၤကတၢ်တဘီၣ်လၢတၢ်ကသမံသမံး တၢ်န့ၣ်ဘၣ်အိၣ် ဘၣ်အီၤဘၣ်စၢၣ် ပုၤအဂီၢ်ဘၣ်အယိတမ့ၢ်ထေးအက်တခါ လၢ Healthy Kids Minnesota 2022 ထၢန့ၣ်လီၤ လၢအတၢ်မၤကွဲးအပူၤဘၣ်. **ဖဲးမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ် ဃးတၢ်န့ၣ်ဘၣ်အိၣ်ဘၣ်အိၣ်စၢၣ်ပုၤအက န့ၣ်,ကတိတၢ်ဒီးန့ၣ်ဖဲအတၢ်အိၣ် ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပူၤဟ့ၣ်တၢ်မ့တမ့ၢ်လီၤကတိကသံၣ်ဒီးတက့ၢ်.**

ထီၣ်ရီၤတၢ်ဂ်တိကျါအကျါဒိၣ်



ထံအိ
ထံအိလၢနီၢ်တဂၤအထံပူၤန့ၣ်ညီၣ်န့ၣ်မ့ၢ်ကျဲတဘီၣ်လၢဖိသ့ၣ်တဖုးအီ ဘၣ် ထေးအက်န့ၣ်လီၤ. အကျါဒိၣ်ဝဲဒုတ်လၢတၢ်ကမၤကွဲးန့ၣ်ပူၤန့ၣ်လီၤ. ဖဲ အနီၢ်စဲးမ့ၢ်တမ့ၢ်မဲးကနဲး(စ)အပတီၢ်လၢတပူၤဖျးတခါတၢ်မ့ၢ်ထံာ်အီၤ အခါ,တၢ်ထၢန့ၣ်လီၤတၢ်မၤကဆိၣ်ထံအပိးအလီၤတခါမ့တမ့ၢ်တၢ်ဟံးန့ၣ် ထံ အီၤလၢဂီၢ်ထံးအဂၤလၢတၢ်ကမၤစ့ၤလီၤတၢ်အိၣ်ဘၣ်ထေးအက်သ့ၣ်လီၤ. လဲၤ ဘၣ်ဆူၣ်ပုၤယဲၤကဘျဲးလၢဂီၢ်ထံးတၢ်မၤစၢၣ်တဖုးအဂီၢ်တက့ၢ်.

မံၣ်န့ၣ်စိထံာ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဝဲကျဲၤညီၣ်န့ၣ်မၤကွဲးဝဲဒုတ်ကမျါၤ အထံအီၤလၢတၢ်ကမၤလီၤတၢ်အတုၤထီၣ်ထံအီၤလၢအပူၤဖျးအတၢ်သိၣ် တၢ်သီအတီၢ်ပတီၢ်န့ၣ်လီၤ.



ဟံၣ်အဖုးဆါအိၣ်ဒီးထေးအက်တဖုးဒီးကံာ်အပိးအလီၤအကလုာ်လၢအဂၤတဖုး
တၢ်မၤကဆိၣ်ဟံၣ်အဒါတဖုးဒီးအမိာ်ဖဲးခိၣ်လၢအအိၣ်လၢနဟံၣ်တဖုး ဒီးတၢ်တဟံၣ်ထီၣ်ဖုၣ်ကမ့ၢ်န့ၣ်ဆါန့ၣ်မၤစ့ၤလီၤတၢ်န့ၣ်ဘၣ်ထေး အ ကံာ်န့ၣ်လီၤ. ဒီး,ဒိသိးတၢ်သ့ကဆိၣ်စ့ၤမၤစ့ၤလီၤတၢ်အပူၤအသးအသး,တၢ် အံၤအသ့ကဆိၣ်စ့ၤကံာ်အပိးအလီၤလၢအကအိၣ်ဘၣ်ဖုးလၢဖုးဆါ အ ကျါတဖုးန့ၣ်လီၤ.



မ့ၢ်န့ၣ်ဟံၣ်က့ၤ စိထံးအကဆူၣ် ဟံၣ်လၢနတၢ်မၤအအိၣ်တဆိၣ်.
တၢ်ဖဲးတၢ်မၤအကလုာ်တနီၤဟံၣ်ဘုာ်ထေးအက်တဖုးအဒိန့ၣ်,တၢ်မၤစဲး ဘူးထေးဒီးမ့ၢ်အူၤ,တၢ်မၤပုၤလီၤထေး,တၢ်မၤစဲးဘူးထေးလၢလီၤအပိးအလီၤအ ဂီၢ်, တၢ်ဟံၣ်လီၤထေးလၢတၢ်အမိာ်ဖဲးခိၣ်ဒီးတၢ်ဘျဲးထီၣ်လီၤအုၣ်န့ၣ်လီၤ. ထေးအကမ့ၢ်န့ၣ်ဆဲးဒိၣ်မးတုၤပတီၢ်အီၤတသ့ဘၣ်ဒီးစဲးဘူးလၢနဆူၣ် ဆူၣ်ကၤ,ခိၣ်ဖဲး,ဖဲးဘၣ်ဒီးခိၣ်ဆူၣ်တဖုးအလီၤဖဲးန့ၣ်မၤစ့ၤလီၤအခါအယိ,န က့ၤ စိထံးဘၣ်ထေးကမ့ၢ်ဆူၣ်ဟံၣ်ဒီးန့ၣ်လီၤ. တၢ်”က့ၤစိထံးဘၣ်ဆူၣ်ဟံၣ်”တ ခါအံၤ မၤဘၣ်ဒိန့ၣ်ဆဲးသးစၢၣ်တဖုးသ့ၣ်လီၤ.

ဖဲးန့ၣ်တၢ်ဖဲးတၢ်မၤမ့တမ့ၢ်န့ၣ်တၢ်သးစဲးလၢနမၤမ့ၢ်ဟံၣ်ဘုာ်ထေးအက်တဖုး အခါ, လူၤပိာ်မၤထွဲတၢ်ဖဲးတၢ်မၤအကျါအကျဲလၢအပူၤဖျးဒီးမၤတၢ်ပ



လီၤပဒိသး တဖုးလၢတၢ်ကဟးဆဲးတၢ်ဟံၣ်က့ၤစိထံးဘၣ်ဖုးဆါဆူၣ်ဟံၣ်ခိ ဖျါတၢ်လုာ်ထံဒီး ဆိတလဲဆူၣ်ဒီးခိၣ်ဖဲးဖဲးမၤတၢ်ဝဲအလီၤခဲတက့ၢ်.

ထေးအက်တဖုးန့ၣ် အိၣ်ဝဲဒုတ်လၢဖိကဟ့ၣ်အလုၤအကျါလီၤ
ဖဲးတၢ်မ့ၢ်သ့ၣ်လီၤညါသ့ၣ်အထူၣ်အခါ,အဝဲသ့ၣ်ဟံးန့ၣ်ထေးအက်လၢဟံၣ် ခိၣ် အလီၤအါန့ၣ်တၢ်မ့ၢ်တၢ်ဘီၣ်လၢအဂၤတဖုးန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤအခိပညီ န့ၣ် ပုၤလၢအအိၣ်ထူၣ်န့ၣ်န့ၣ်ဘၣ်ထေးအက်န့ၣ်လီၤ. တၢ်တအိၣ်ထူၣ်က့ ကသါဘၣ်မိာ်အလုၤဒူးန့ၣ်ဘၣ်န့ၣ်ဒီးထေးအက်သ့ၣ်လီၤ.

ဖဲးန့ၣ်အိၣ်ထူၣ်အခါ,အီၤလၢဟံၣ်အချုၤမ့တမ့ၢ်သိလ့ၣ်အပူၤလၢအယံၤဒီး န့ၣ် တက့ၢ်. လၢတၢ်မၤစၢၣ်ယုာ်ဒီးတၢ်ဟံၣ်ပတီၢ်တၢ်အိၣ်ထူၣ်အဂီၢ်,နကတီၢ် တၢ်ဒီး နကသံၣ်သရဲၣ်မ့တမ့ၢ်မၤန့ၣ်တၢ်မၤစၢၣ်လီၤလၢအဘၣ်လၢနဂီၢ် ဃုာ်ဒီး Quit Partner တက့ၢ်. ကံးဘၣ် 1-800-QUIT-NOW (784- 8669) မ့တမ့ၢ်လဲၤအိၣ်သကံးဘၣ် www.quitpartnernm.com တက့ၢ်.



တၢ်အိၣ်ဆဲးဘူး ဒီးစဲးဖိကဟ့ၣ်အတၢ်မၤအလီၤဒီးမၤ ဝဲၤအတၢ်မံးတၢ် မၤ လၢအပူၤလီၤထေးအက်လၢကလံၤမ့ၢ် တမ့ၢ် ဟံၣ်ခိၣ်အလီၤ
ဖဲးတၢ်န့ၣ်ဘၣ်ထေးအက်လၢကျဲဒီးအီၤတကလုာ်န့ၣ်တညီၣ်န့ၣ်မၤအသးဘၣ် အခါ, ဖဲးသ့ၣ်တနီၤလၢအအိၣ်ဆဲးဘူးဒီးစဲးဖိကဟ့ၣ်အတၢ်မံးတၢ်မၤမ့တ မ့ၢ်တၢ်လီၤ. လၢအဘၣ်အဘၣ်သိဒီးထေးအက်လီၤလီၤဆိဆိတနီၤန့ၣ်ဘၣ် တဘၣ်ကန့ၢ် ဘၣ်ထေးအက်န့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်ကထံာ်န့ၣ်မ့ၢ်န့ၣ်ဆဲးဝဲဒုတ် ဘူၤဒီးတၢ်လီၤသ့ၣ် တဖုးအံၤမ့တမ့ၢ်စဲးဖိကဟ့ၣ်အလီၤသ့ၣ်တဖုးအံၤလဲၤ အဂီၢ်,လဲၤဘၣ်ဆူၣ်ပုၤ ယဲၤကဘျဲးလၢတၢ်တီၤစၢၣ်မၤစ့ၤလီၤအဂီၢ်တက့ၢ်.



ထေးအက်ကယၢကယဲလၢအပူၤ တဒိၣ်တဖုး
တဘျီတခိၣ်တၢ်ကယၢကယဲလၢအပူၤဆဲးမ့တမ့ၢ်တၢ်ကူၤသိးအီၤအဂီၢ် န့ၣ်ဟံၣ်ဘုာ်ထေးအက်အကလုာ်တဖုးန့ၣ်လီၤ. ဖဲးသ့ၣ်တဂၤမ့ၢ်အိၣ်အိၣ် ဘၣ်,ဆူးဘၣ်မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဘၣ်တၢ်ကယၢကယဲအံၤဒူးကဲထီၣ်အတၢ်အိၣ် ဘၣ်တၢ်အက်အပတီၢ် လၢအအါန့ၣ်သ့ၣ်လီၤ.

ထေးအက်လာပထိဒူးအီတဖၣ်

ပသ့ၣ်ဘၣ်ဃးမ့ၢ်ဖိသ့ၣ်တဖၣ်နၢဘၣ်အိၣ်ဘၣ်အိၣ်ဘၣ်ထေးအက်ထဲလဲၣ်ဒီးမ့ၢ်တၢ်ကမၤစၢၤလီၤတၢ်နၢဘၣ်,အိၣ်ဘၣ်အိၣ်ဘၣ်ဝဲဒၣ်ထေးအက်သာကလုာ်လာပမၤကွၢ်အီၤ, အၣ်စဲနဲး,မဲးကနဲးစံၣ်ဒီးမၤခယုၣ်ရံၣ်တဖၣ်အဂ့ၢ်အါအါက လာ်လီၤ.

33
As
ARSENIC

အၣ်စဲနဲး

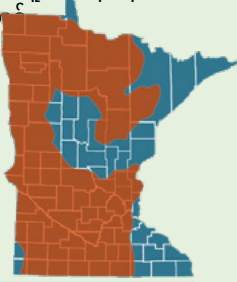
အါစဲနဲးန့ၣ်ညီၣ်န့ၣ်အိၣ်ဘၣ်ဝဲဒၣ်လာလၢဒီးဟီၣ်ခိၣ်အပူၤလီၤ. အၣ်စဲနဲးတနီၤလၢ အအိၣ်လာခိၣ်ဃၢၤတၢ်အိၣ်ဝဲဒၣ်တရံးအပူၤန့ၣ်အိၣ်ဟဲလာပူၤကညီအတၢ်ဟူး တၢ်ဂဲၤတဖၣ်ဒီးမ့ၢ်ပိးလီၤအိၣ်လာကသံၣ်မၤသံတၢ်အကယူးအဃၢ်တဖၣ်အပူၤဒီး သ့ၣ်လာတၢ်ဟံၣ်ကီၤအီၤအပူၤန့ၣ်လီၤ.

ညီၣ်န့ၣ် ကျိကျဲလၢဖိသ့ၣ်တဖၣ်နၢဘၣ်,အိၣ်ဘၣ်အိၣ်ဘၣ်ထေးအက်မ့ၢ် မဲးန့ၣ် 1 လဲၣ်

တၢ်အိၣ်တၢ်အီ - အၣ်စဲနဲးန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်အိၣ်လီၤလီၤဆီဆိတကလုာ်လာအဟံၣ်ဃုာ်-
 • မ့ၢ်ဒီးမ့ၢ်အပိးအလီၤ,အဒိဒဲးစံၣ်ရံၣ်ယၢၣ်ဒီးဖိသ့ၣ်တၢ်န့ၣ်ထံကမူၣ်တနီၤ အကျိ
 • တၢ်သ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်အထံတဖၣ်

ထံအီ - နီၤတဂၢၢ်အထံပူၤလၢမံၣ်န့ၣ်စိထံၣ်အပူၤ 40% ဃၣ်ဃၣ်န့ၣ်အိၣ်ဒီးအၣ်စဲနဲးလၢအပူၤလီၤ. အၣ်စဲနဲးအပတီၢ်န့ၣ်အိၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်လာထံလာဟီၣ်ခိၣ်လၢတၢ်သ့ၣ်အီၤလၢ ထံအီအဂီၢ်လၢတၢ်လီၤလၢအအိၣ်လာမံၣ်န့ၣ်စိထံၣ်အဟီၣ်ခိၣ်ဂီၢ်လၢအဒူးန့ၣ်အသးလၢအလွီၤဃးတဖၣ်အပူၤလီၤ. နထံၣ်ဘၣ်,လုာ်ကွၢ်မ့ၢ်တမ့ၢ်န့ၣ်ကွၢ်အၣ်စဲနဲးလၢထံအီအပူၤတသ့ၣ်

တၢ်အကွၢ်အဂီၢ်တၢ်ဘီၣ်လၢသ့ၣ်တဖၣ် - ဟံၣ်အချါတၢ်အကွၢ်အဂီၢ်လၢတၢ်ဘီၣ် အီၤလၢသ့ၣ်လၢအန့ၣ်ယီၤအလါအါတနီၤလၢအမ့ၢ်တၢ်ဒိသိးသ့ၣ်တၢ်ဒါလၢဟံၣ်အချါတဖၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်လီၤကွၢ်အပိးအလီၤန့ၣ်ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကအိၣ်ဒီးအၣ်စဲနဲးဖဲအဝဲသ့ၣ်တမ့ၢ်ဝဲဒၣ်သ့ၣ်စိဒါၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်သ့ၣ်ဂီၢ်တဖၣ်အခါန့ၣ်လီၤ. ဖိသ့ၣ်တဖၣ်နၢဘၣ်,အိၣ်ဘၣ်အိၣ်ဘၣ်အၣ်စဲနဲးဖဲလီၤကွၢ်ဘူးဒီးတၢ်အ



ကွၢ်အဂီၢ် တၢ်ဘီၣ်လၢသ့ၣ်တဖၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.

ကျိကျဲလၢတၢ်ကမၤစၢၤ ၁၂ လီၤန့ၣ်ဖိသ့ၣ်တဖၣ်နၢဘၣ်,အိၣ်ဘၣ်အိၣ်ဘၣ်အီၤမ့ၢ် မဲးန့ၣ် 1 တဖၣ်လဲၣ်

မ့ၢ်ကဲထီၣ်ဒၣ်ဂံၢ်ထံးအခိၣ်သ့ၣ်လာအၣ်စဲနဲးအိၣ်လာတၢ်အိၣ်အကျိန့ၣ်လီၤ. ဖဲနဖဲမ့ၢ်အိၣ်ဝဲဒၣ်မ့ၢ်တဘျးဘျါလၢတန့ၣ်အဂီၢ်အခါ-
 • ကျိးစးဒူးအိၣ်တၢ်အချါအသ့ၣ်လၢအဂၤလၢမ့ၢ်အလီၤအဒိဒဲး ဘူကူၣ်,ခဲန့ၣ်,ဘူခွဲ,ဒီးအိး(တ)တဖၣ်တက့ၢ်.
 • ဟ့ၣ်ဒူးအိၣ်အီၤဒီးဘူချါအကလုာ်အါကလုာ်ဒီးသ့ၣ်ကဆီအီၤဂ့ၢ်ဂ့ၢ် တချးဖိအီၤမ့ၢ်တမ့ၢ်ဖိအီၤဒီးထံအါအါတက့ၢ်.
 • ဟံၣ်နီၣ်တၢ်အိၣ်ပိးလီၤလၢအအိၣ်ဒီးမ့ၢ်တဖၣ်တက့ၢ်.

ဟံၣ်နီၣ်တၢ်သ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်အထံလၢနဖိအီၤတက့ၢ်.

မၤကွၢ်ဘၣ်န့ၣ်ပူၤတက့ၢ်. ဖဲတၢ်မ့ၢ်ထံၣ်ဘၣ်အၣ်စဲနဲးအခါ,ဆိကမိၣ်ထီၣ်တၢ်ကမၤလီၤတၢ်တၢ်အစၢတဖၣ်ဒီးတၢ်မၤကွၢ်အဂၤတခါဒီး ထၢန့ၣ်လီၤတၢ်မၤဂ့ၢ်ထီၣ်ထံအပိးအလီၤတခါမ့ၢ်တမ့ၢ်သ့ၣ်ဘၣ်ထံအီၤအဂီၢ်ထံးလၢအဂၤတခါတက့ၢ်.

မ့ၢ်န့ၣ်ဖိတဖၣ်သ့ၣ်ကဆီအစုဖဲလီၤကွၢ်လၢတၢ်အကွၢ်အဂီၢ်လၢတၢ်ဘီၣ်အီၤလၢသ့ၣ်တဖၣ်လၢတၢ်ဖူလီၤကသံၣ်တချး 2004 ဒီးတၢ်တဒွဲၣ်အူအိၣ်ကွၢ်သ့ၣ်တခါအီၤဘၣ်န့ၣ်အကပၤဧါ.

25
Mn
MANGANESE

မဲးကနဲး(စ)

မဲးကနဲး(စ)ကဲထီၣ်အသးညီၣ်န့ၣ်လၢထံကျိ,လၢဂံၢ်,ဟီၣ်ခိၣ်,တၢ်အိၣ်ဒီးကလံၤ အကျိန့ၣ်လီၤ. နနီၤခိလိၣ်ဘၣ်မဲးကနဲး(စ)လၢတၢ်ကအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချသန့ၣ်ကွၢ် အါတလၢခါးန့ၣ်မၤဘၣ်ဒိတၢ်သ့ၣ်လီၤ.

ညီၣ်န့ၣ် ကျိကျဲလၢဖိသ့ၣ်တဖၣ်နၢဘၣ်,အိၣ်ဘၣ်အိၣ်ဘၣ်ထေးအက်မ့ၢ် မဲးန့ၣ် 1 လဲၣ်

တၢ်အိၣ်တၢ်အီ - ဖိသ့ၣ်တဖၣ်မၤန့ၣ်မဲးကနဲး(စ)အလၢအပူၤလၢတၢ်ကတူၤထီၣ်တၢ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘၣ်အတၢ်လိၣ်ဘၣ်တဖၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်အညီၣ်န့ၣ်တၢ်အိၣ်အီတၢ် - တၢ်အိၣ်တၢ်အီဒိသိးဘူချါအဖျါတဖၣ်,တၢ်ချါတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်ဒီးတၢ်ဒီး တၢ်လၢလၢအလၢအါတဖၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ. မဲးကနဲး(စ)လၢတၢ်အိၣ်တၢ်အီ အကျိန့ၣ်တကဲတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချအဂီၢ်ဘၣ်.

ထံအီ - မဲးကနဲး(စ) ညီၣ်န့ၣ်ကဲထီၣ်လၢထံလာဟီၣ်ခိၣ်လၢမံၣ်န့ၣ်စိထံၣ်တၢ်လီၤအပူၤန့ၣ်လီၤ. နီၤတဂၢၢ်အထံပူၤ လၢမံၣ်န့ၣ်စိထံၣ် အပူၤ 50% ဃၣ်ဃၣ်န့ၣ်တၢ်ထီၣ်ဒူးဝဲဒၣ်လၢအအိၣ်ဒီးမဲးကနဲး(စ)အပတီၢ်လၢအအါဒိၣ်န့ၣ်တၢ်လၢတၢ်ဆိကမိၣ်လၢအပူၤဖျါလၢဖိသ့ၣ်ဆိးတဂၢၢ်ကအိၣ်ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ. လီၤကဝီၤလၢဟီၣ်ခိၣ်ဂီၢ်အလီၤအလွီၤမ့ၢ်သ့ၣ်ဒီးဒိၣ်,အတၢ်အိၣ်သးအါလၢနီၤတဂၢၢ်အထံပူၤဖဲတၢ်လီၤအီၤကအိၣ်ဒီးမဲးကနဲး(စ)အပတီၢ်လၢအဒီးအါန့ၣ်လီၤ.

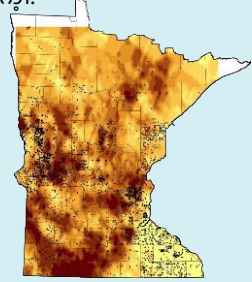
တၢ်ဖဲးတၢ်မၤဒီးတၢ်သးစဲအတၢ်မၤတဖၣ် - သးပုၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်မၤမ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်သဲးစးအတၢ်မၤလီၤလီၤဆီဆိတနီၤလၢအမ့ၢ်တၢ်ဒိသိးတၢ်ဒိၣ်တၢ်ဒူး

စဲဘူးထေးမ့ၢ်တမ့ၢ်ဖဲးမၤတၢ်လၢစဲးဖီကဟၣ်အတၢ် မၤလီၤဖဲတၢ်ထူးထီၣ်ထေးန့ၣ်ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကနၢဘၣ်အိၣ်ဘၣ်အိၣ်ဘၣ်မဲးကနဲး(စ)အနီၤဂံၢ်လၢအအါန့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ဟံၣ်ကွၢ်မဲးကနဲး(စ)ဆူအဟံၣ်လၢအ ကူအကၤအလီၤမ့ၢ်တမ့ၢ်လၢတၢ်အမံၣ်ဖဲးခိၣ်လၢအဂၤအလီၤသ့ၣ်ဝဲဒၣ်ဒူးဒူးနၢဘၣ်ဖိသ့ၣ်သ့ၣ်လီၤ.

ကျိကျဲလၢတၢ်ကမၤစၢၤ ၁၂ လီၤန့ၣ်ဖိသ့ၣ်တဖၣ်နၢဘၣ်,အိၣ်ဘၣ်အိၣ်ဘၣ်အီၤမ့ၢ် မဲးန့ၣ် 1 တဖၣ်လဲၣ်

မၤကွၢ်ဘၣ်န့ၣ်တဂၢၢ်အထံပူၤတက့ၢ်. ဖဲမဲးကနဲး(စ)အပတီၢ်လၢအထံပူၤဖျါတခါတၢ်မ့ၢ်ထံၣ်န့ၣ်အီၤန့ၣ်ဆိကမိၣ်ထီၣ် တၢ်ကမၤလီၤတၢ်အတၢ်အစၢတဖၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်မၤကွၢ်အဂၤတခါဒီးထၢန့ၣ်လီၤတၢ်မၤဂ့ၢ်ထီၣ်ထံအပိးအလီၤတခါမ့ၢ်တမ့ၢ်သ့ၣ်ဘၣ်ထံအီၤအဂီၢ်ထံးလၢအဂၤတခါတက့ၢ်.

ဖဲန့ၣ်မၤတၢ်ဒီးထေးတဖၣ်အခါ,လူၤပိာ်တၢ်ဖဲးတၢ်မၤအကျိအကျဲလၢအပူၤဖျါတဖၣ်ဒီးဟးဆူးတၢ်ဟဲကွၢ်စိဖၣ်ကမူၤဆူဟံၣ်တက့ၢ်.





မာဂ်ဗယျာန်ရံ

မာဂ်ဗယျာန်ရံနှင့်ညီနီးတတ်ထံအီလီလီထံကျါ၊ တတ်အိတ်တတ်အီဒီးကလီအကျါလီ။ တတ်ခူဂ်လတ်ခူဂ်လဒီးစံးဖိကဟပ်အတ်မာလီ အက်ထံးတဖန်ပျါ လီ။ မာဂ်ဗယျာန်ရံဆူခိပ်ဃာ၊ တတ်အိတ်ဝဲးတရံးအပူလီ။ မာဂ်ဗယျာန်ရံအိတ် တဘျဲကလတ်လီ။ ဆိပ်အတ်မာ ကွါတဖန်တထိပ်ဒူးဝဲဒပ်တတ်သွပ်တဖန်အဲလက်ဘတ်။

ညီနီး ကျါကျဲလါဖိသပ်တဖန်နာဘတ်အိတ်ဘတ်အိတ်ထံးအက်မ မနု ၁လဲ

ညှပ် - ညှပ်တနုနုအိတ်ဒီးမာဂ်ဗယျာန်ရံအပတ်လါအါလါအပူလီ။ ညှပ်လါတတ်ဖိနုအီလီလီကဝါအပူဒီးသီးဒီး bass, walleye ဒီး northern pike တဖန်နုအိတ်ဒီးမာဂ်ဗယျာန်ရံအါအါကလတ်လီ။ ညှပ်လါ တတ်ပူအီလါကျဲအပူဒီးဒီး tuna နုမာဂ်ဗယျာန်ရံအိတ်အါစုကီးလီ။

ပီးလီတဖန် - မာဂ်ဗယျာန်ရံနုလါညါအိတ်အါလါပီးလီတနုအပူ(အဒိဒိ သမိမိထံးတဖန်)အါနုအဲအဲလီ။ မာဂ်ဗယျာန်ရံနုအိတ်အါဒီးဝဲဒပ်လါ မှုတ်အူသပ် အပျါအိတ်ဒီးအလွတ်အကလတ်ကလတ်တဖန်အပူလီ။ ဖဲပီးလီ သွပ်တဖန်အဲမာသွပ်ဖဲအဲ၊ မာဂ်ဗယျာန်ရံနုလီအူကလဲအကျါသုလီ။

တတ်မာဝါကပီထီပံးညှပ်ပီးလီတဖန် - တတ်မာဝါကပီထီပံး

ညှပ်တဖန်မှတ်တတ်ဖုတ်သပ်အပီးအလီလါ အဟဲလါယျာန်အဲ(စ)အထံအကီအ ချါတဖန်ဟဲဟဲမာဂ်ဗယျာန်ရံအပ တတ်လါအါသုလီ။ တတ်သုပီးလီ သွပ်တဖန်အဲပျါလီမာဂ်ဗယျာန်ရံ လါပကလဲအ ကျါသုဒီးဖဲသပ်တဖန်နာဘတ်အဲသုလီ။



ကျါကျဲလါတတ်မာဝါ ၁လဲနုဖဲအတ်နာဘတ်အိတ်ဘတ်အိတ်အဲမ မနု ၁ တဖန်လဲ

ဟးဆူးတတ်ပူနုတတ်ဖုတ်အပီးအလီတဖန်လါတတ်မာဝါကပီထီပံး ညှပ်၊ ပီးလီမာဝါလီသးနုနု၊ မှတ်မုပီးလီဖုတ်သပ်လါတတ်ဖဲသွပ်မှတ်မု တတ်လါနုသွပ်ညါလီတတ်လါအတ်အိတ်ဒီးမာဂ်ဗယျာန်ရံတဖန်အါနုတ ဂု။ နုသမိသမိတတ်ပနီတဖန်သွပ်ဝဲဒပ်သနုကညီနုတတ်တရံလီဃာ မာဂ်ဗယျာန်ရံဘတ်။ နကွါ၊ လွတ်ကွါမှတ်မုနုကွါမာဂ်ဗယျာန်ရံတသုဘတ်။

လူဟိမာထွဲ MDH တတ်အိတ်အိတ်ပုတတ်ပူဖျဲအတ်နုကျဲတဖန်လါတတ် မာဝါ၁လဲတတ်နာ ဘတ်အိတ်ဘတ်အိတ်မာဂ်ဗယျာန်ရံလါအိတ်လါ ညှပ် အကျါတကွါ။ မနုနီ- Healthy Kids Minnesota ဆိပ်ထံအမာဂ်ဗယျာန် ရံ အစာတဖန်တတ်ဘတ် ပုဘတ်ဃးနုဖဲအတ်နာဘတ်၊ အိတ်ဘတ်၊ အိတ်ဘတ် မာဂ်ဗ ယျာန်ရံအကလတ်လါအိတ်လါညှပ်အကျါနုဘတ်။

ဖဲမာဂ်ဗယျာန်ရံသမိမိထံးအယွဲခေစီးမှတ်မုအူပျါအိတ်ဒီးအလွတ် မာသွပ်ဖဲအဲ၊ တတ်ကဘတ်မာကဆုကွါအီမုနုနုလီ။ ပတ်မုတတ်မာ ကဆုကဆုတတ်အကျါအကျဲတနုအဒိဒိတတ်ခွဲသိပ်တတ်ဒီးတတ်သဝဲးထူးနု တတ်ဒီးစံးနုမာအါထီပံးသပ်အတ်နာဘတ်မာဂ်ဗယျာန်ရံအဲသုလီ။

ထးအက်လါအဂါတဖန်

စရိအဲရဲလီထးအက်လါအိတ်တွါလါပ ထိပ်ဒူးအီနုလီ။

ဒိတ်ဟဲပျါလါထးအသီးထးအက်သွပ်တဖန် အဲတတ်ထိပ်နုအီသွပ်ဝဲဒပ်လါ-

- ကလဲ၊ ဟိပ်ခိပ်၊ တတ်အိတ်ဒီးထံအကျါလီ
- တတ်မာအလီ(ထးလါတတ်မာပူလီအီ၊ တတ် ဘီမာကထီပံး၊ တတ်ဒိတ် တတ်၊ တတ်ကံအီ၊ တတ်ဟဲ လီလါတတ်အမံးဖဲခိပ်၊ တတ်ခူထူးထီပံး)
- တတ်အိတ်ညါသူး
- စံးဖိကဟပ်အတ်ဖဲတတ်မာအလီအက်ထံး ပျါလီ

ထးအက်တနုအိတ်ဒီးတတ်နာဘတ်အိတ်ဘတ်အိတ် ဘတ်အက်ထံးဆူညါတနုလါတတ်ရဲလီဃာ လါစရိအပူနုလီ။

ထးအက်လါအဂါ	တတ်သုဒီးမှတ်မုတတ်နာဘတ်အိတ်ဘတ်အိတ်အက်ထံးအဂါ
အဲတတ်ထိပ်နု	<ul style="list-style-type: none"> • ဖလးစတံးဒီးတတ်ကံးညှပ် လါအတ်မြှုပ်အူလတ်လီလီဆီဆီတနု • ဖလးစတံးလါတတ်ကံးအမဲလါ "PET" တတ်သုအီလါတတ်အိတ် ဒီး တတ်အီအဒါတဖန်အက်(ဒိသီးထံပလီဒါဒီးပလးစတံးအခွဲလါတတ် သုအီလါတတ်မာကီသူးထီပံးတတ်အိတ်လါမဲခရိတ်ဝုအပူမှတ်မု တဖန်ကွါတလါကွါကိတ်အပူတဖန်)
ခဲမဲယာ်	<ul style="list-style-type: none"> • ချိတ်ဆွပ်သဒိတ်မှတ်မု (တတ်အသုဂ်၊ ကလတ်တဖန်) • တတ်အလွတ်အမုတ်တဖန်ဒီး ဖလးစတံးတဖန် • တတ်ကယါကယဲလါတတ် ကူသီးတဖန်
ခရိတ်မံယာ်	<p>ကသိပ်ဂီဘါတဖန်</p> <p>မနုနီ-ဖဲသွပ်တဖန်မနုနုခရိတ်မံ ယာ်လါတတ်ကတူထီပံးဂီဘါအ တတ်လိပ်ဘတ်တဖန်လါအဝဲသွပ်အညီနုတတ်အိတ်တတ်အီအကျါလီ။</p>
ခိဘဲး(တ)	ကွါဘတ်ထီရီဂီထံးလါအစုဂ် တကပတကွါ
မိလံး(ဘ)ဒိပ်နု(မ)	ဖိလံးယဲးစထီပံးဒီးဖလး စတံး(အဒိဒိ PVC) လါအတူမုတ်အူအလတ် နု
နဲကတ်(လ)	တတ်ကယါကယဲလါတတ်ကူသီးအီ
သုဂ်ယာ်(မ)	ကွါဘတ်ထီရီဂီထံးလါအစုဂ် တကပတကွါ
ထူစတဲ(န)	ကွါဘတ်ထီရီဂီထံးလါအစုဂ် တကပတကွါ
ယျာန်ရံနုယာ်	<ul style="list-style-type: none"> • တဆံးတကွါလါလါတဖန်အပူ • တဘျဲတခိပ်လါဟိပ်ခိပ်လါ ထံအကျါ

စကဲ(န)ဒိလီခဲနုဂီလါတတ်ဂု တတ်ကျဲဆူညါဒီးကံထံးတတ်မာ စါဆူညါအက်တကွါ

