

# ဟူးသးဆံ့ဆၢတၢ်ဆါ

ယဟူးသး, ယဖံဆံး, ဒီး ယၤ





### နံလောအဂ္ဂလီ

နအဲဒ်ဒီးအိဉ်ဒီးဖိသဉ်ဆံးလာအအိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့ ဒီး ဟ်နနီဉ်ကစၢ်အသးပွဲဒီးတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့ စ့ကိးန့ဉ်လီၤ. တဘျီတခိဉ်န့ဉ် ပုၤသ့ဉ်တဖဉ်တူၢ်ဘဉ်တၢ်သးဘဉ်ဖျိဉ်ဖဲတၢ်တဲဘဉ်အီၤလောအဝဲသ့ဉ်အိဉ်ဒီး ဟူးသးဆံဉ်ဆာတၢ်ဆါအခါ, ဒီး ဘဉ်သ့ဉ်သ့ဉ်နကတူၢ်ဘဉ်တၢ်အံၤဖျိဉ်ကိးန့ဉ်လီၤ. ပမုၢ်လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျါဒီး တၢ်ဆိကမိဉ်တဖဉ်လၢ လိာ်တၢ်ကစီဉ်ကဘျးဖိတဘျးအံၤအပူၤန့ဉ် ကကဲဘျးန့ဉ်လီၤ. တၢ်နီၤဖးတၢ်အိဉ်တၢ်အိဉ်ဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအေယၢထဲသီးသီးမၤစၢၤပၤဆုၤဟူးသးဆံဉ်ဆာတၢ်ဆါန့ဉ်လီၤ. နပုၤဟ့ဉ်လီၤတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့ တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟ့ကယၢ်ဒီး ပုၤဖဲဉ်နီၤအအိဉ်ဒီးလိာ်ပျဲလၢတၢ်အိဉ်န့ဉ်ဂံၢ်န့ဉ်ဘါအဖိခိဉ်တကၤကေမၤစၢၤနမၤလိအါထီဉ်တၢ်လၢအဂ္ဂလီၤကတၢ်လၢနဂီၢ်န့ဉ်လီၤ.

လၢတၢ်ဆါဂ့ၢ်ဆါဝါအဂ္ဂလီၤကတၢ်အပူၤ!

ပွဲဒီးတၢ်သ့ဉ်တီသးရၤ, န WIC တၢ်ရဲဉ်တၢ်ကျဲအပူၤမၤတၢ်ဖိ

### နမၤလိအါထီဉ်ဘဉ်သး ဟူးသးဆံဉ်ဆာတၢ်ဆါခီဖျိတၢ်လဲၤဆူ ပုၤယဲၤသန့တဖဉ်အံၤသ့လီၤ-



ဟူးသးဆံဉ်ဆာတၢ်ဆါ တၢ်ဆါပနီဉ်တဖဉ် တၢ်ကူ စါယါဘျီတဖဉ်  
American Diabetes Association  
(diabetes.org)



ဟူးသးဆံဉ်ဆာတၢ်ဆါ ဒီး တၢ်အိဉ်ဒီး  
ဟူးသး Centers for Disease Control  
(ဝဲၤလိာ်တဖဉ်လၢ တၢ်ဖိဉ်ဂၢၢ်ပၤဆု  
ရဲဉ်ကျဲၤတၢ်ဆူ ဒူးတၢ်ဆါအဂီၢ်)  
(cdc.gov)



ဟူးသးဆံဉ်ဆာတၢ်ဆါ - National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases  
(ထံကီၢ်တၢ်ကရၢကရိဘဉ်သးဆံဉ်ဆာဒီး တၢ်ကံဘျးတၢ်အိဉ်ဒီးကလၢ တၢ်ဆူ ဒူးတၢ်ဆါတဖဉ်)  
(niddk.nih.gov)



ဟူးသးဆံဉ်ဆာတၢ်ဆါ American Congress of Obstetricians and Gynecologists  
(acog.org)

# ဟူးသးဆံၣ်ဆာတၢ်ဆါမ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်

ဟူးသးဆံၣ်ဆာတၢ်ဆါကဲထီၣ်အသးဖဲတၢ်အိၣ်ဒီးဟူးသးအကတီၢ်ဖဲကလူ ခိး(၈) (သ့ၣ်တၢ်ဆါ)အါတလၢ အိၣ်ဝဲလၢ သ့ၣ်အပူၤလၢတၢ်ကဘၣ်စူးကါအီၤလၢ ဂံၢ်ဘါအလီၢ်န့ၣ်လီၤ. အ့ၣ်စူၣ်လ့ၣ် မ့ၢ် ဟီၣ်မိအသဟီၣ်တခါလၢဘၣ်တၢ်ဒူးအိၣ်ထီၣ်အီၤလၢပနီၢ်ခိလၢအမၤစၢၤပစူးကါ သ့ၣ်တၢ်ဆါလၢဂံၢ်ဘါအဂီၢ်ဒီး ဖီၣ်ဂၢၢ်သ့ၣ်အပတီၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဟူးသးဟီၣ်မိအသဟီၣ်တဖၣ် မၤတၢ်တၢ် အ့ၣ်စူၣ်လ့ၣ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်အိၣ်သးတနီၤအပူၤန့ၣ် နီၢ်ခိထူးထီၣ် အ့ၣ်စူၣ်လ့ၣ်လၢလၢလီၢ်လီၢ်တန့ၢ်ဘၣ်ဒီး သ့ၣ်တၢ်ဆါအပတီၢ်အါထီၣ်ကွဲၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤမ့ၢ်ဝဲ ဟူးသးဆံၣ်ဆာတၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ.

## သ့ၣ်တၢ်ဆါဒီး သ့ၣ်ကလူ ခိး(၈) မ့ၢ်တၢ်တမံၤဃီၤ.

မ့ၢ်လီၤ. ပစူးကါဝဲ တၢ်ကတီၢ် သ့ၣ်တၢ်ဆါလၢ လံာ်တဘျီအံၤအပူၤန့ၣ်လီၤ.

## တၢ်အံၤအခိပညီမ့ၢ်ဝဲတၢ်မနုၤလၢယဟူးသးအဂီၢ်လဲၣ်.

ဖဲနသ့ၣ်တၢ်ဆါအိၣ်အါဖဲတၢ်တၢ်အိၣ်ဒီးဟူးသးအကတီၢ်န့ၣ်, တၢ်ဆါလၢအအါန့ၣ်လဲၣ်ဆူ နဖိဆံးန့ၣ်လီၤ.

- » နဖိဆံးဒီးန့ၣ်ဝဲ ခဲလိၣ်ရံၣ်လၢအအါတဖၣ်လၢတၢ်ဆါဒီး ဟံၣ်ဃာ်အဝဲသ့ၣ်ဒ်တၢ်အသိန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤမၤဃာ်အါထီၣ်နဖိဆံးဖဲအိၣ်ဖျါအခါဒီး မၤကီၢ်ခဲအါထီၣ်တၢ်အိၣ်ဖျါန့ၣ်လီၤ.
- » နဖိအကတီၢ်ထူးထီၣ် အ့ၣ်စူၣ်လ့ၣ်အါအါဂီၢ်ဂီၢ်လၢကပၤဆုၤရဲၣ်ကျဲၤသ့ၣ်တၢ်ဆါအါလၢနအိၣ်န့ၣ်လီၤ.
- » ဖဲအိၣ်ဖျါထီၣ်ဖိဝဲအလီၢ်ခဲ, နဖိကထူးထီၣ်ဒီးဒ် အ့ၣ်စူၣ်လ့ၣ်အါအါဂီၢ်ဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤဒူးကဲထီၣ်နဖိဆံးလၢအအိၣ်ဒီးသ့ၣ်တၢ်ဆါစ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ထီၣ်ကွဲၣ်ဒီးတၢ်ပၤဆုၤရဲၣ်ကျဲၤသ့ၣ်တၢ်ဆါကမၤစၢၤန့ၣ်ဒီးနဖိကအိၣ်ပွဲၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဖဲနသ့ၣ်တၢ်ဆါအိၣ်အါဒီးတၢ်အခါ, နဒူးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်တဖၣ်ဒ်သိး-

- » သ့ၣ်တၢ်ဆါသနးအါ (သ့ၣ်ဂံၢ်ဆိၣ်အါတၢ်ဆါ)
- » ဆံၣ်ဒါတၢ်ဘၣ်ကူ ဘၣ်ကဲ (ဆံၣ်ကျိၤတၢ်ဘၣ်ကူ ဘၣ်ကဲ)
- » နဖိဒိၣ်တုၤတၢ်ဒိၣ်တၢ်ထီၣ်လၢအလိၣ်ဘၣ် C-section (တၢ်ကူးကွဲၣ်အိၣ်ဖျါထီၣ်ဖိ)လၢကအိၣ်ဖျါထီၣ်ဖိလၢအပူၤဖျါဒီး တၢ်ဘၣ်ယိၣ်န့ၣ်လီၤ.





## ဟူးသးတၢ်ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါအခိပညိလၢ ယမိအဂီၢ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်

တၢ်ဟံၣ်နသ့ၣ်တၢ်ဆၢဖဲတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးအီၤအပတီၢ်တဖၣ်ဖဲနအိၣ်ဒီးဟူးသးအကတီၢ်ကမၤစၢၤဒီသဒါဒီးကဒူးဒိၣ်ထီၣ်နဖိဂ့ၤဂ့ၤန့ၣ်လီၤ.

နသ့ၣ်တၢ်ဆၢမ့ၢ်အိၣ်အါန့ၣ် နဖိဆံးအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အါဘၣ်ဃးဒီး-

- » တၢ်အိၣ်ဒီး ဖံးဘ့ၣ်ဒီးမံၢ်ချဲတဖၣ်အလွဲၣ်ဘီ (တၢ်ဆါဘီ)
- » တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဖျါထီၣ်ကီလၢအဒူးကဲထီၣ် ဖံဘၣ်ခိၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ကီတဖၣ် (brachial plexus).
- » တၢ်အလိၣ်အိၣ်လၢကအိၣ်လၢတၢ်ဆါဟံၣ်အသီအါဖဲအိၣ်ဖျါထီၣ်ဒီး သ့ၣ်တၢ်ဆၢစ့ၤဒိၣ်မး (သ့ၣ်ကျိတၢ်ဆၢစ့ၤ) ဝံၤအလီၢ်ခံ.
- » တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်သါထီၣ်သါလီၤတၢ်ဂ့ၢ်ကီတဖၣ် (တၢ်သါထီၣ်သါလီၤတၢ်ဆူးတၢ်ဆါပနီၣ်ဖျိ).
- » တၢ်ဒူးအီၤန့ၣ်ထံတၢ်ကီတၢ်ခဲတဖၣ်ကဲထီၣ်သးသ့.
- » တၢ်အိၣ်ဒီးကလုာ် 2 သ့ၣ်ဆၢတၢ်ဆါလၢတၢ်အိၣ်မူ အလီၢ်ခံအပူၤ.
- » တၢ်အိၣ်ဖျါဖိလၢအသံ.

“ဒီဖျါတၢ်ပလီၢ်သးဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်အိတဖၣ်လၢယအိၣ်ဒီး တၢ်ဖၢန့ၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတၢ်နီၤဆူ ယမ့ၢ်နီၤအပူၤအေပံၤ, ယသ့ၣ်ဟံၣ်ယသ့ၣ်တၢ်ဆၢလၢတၢ်ညီၣ်န့ၣ်အဘၣ်စၢၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤညီၣ်အါန့ၣ်ယဆိကမိၣ်တ့ၢ်ဒီး ယသးခုလၢယမၤတ့ၢ်တၢ်ဆိတလဲတဖၣ်အံၤလၢကဟံၣ်ပဝဲခံၤဂၤလၢဂံၢ်ပဲၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ န့ၣ်လီၤ.”



# မုၢ်လၢယအိၣ်ဒီးသ့ၣ်ဆၢတၢ်ဆါအဖံ အခဲအံၤယကွၢ်ထွဲလီၤယနီၢ်ကစၢ်သး ဒီးယဖံဆံးကသ့ၣ်လဲၣ်.

- » မၤလိၤဘၣ်ဃးတၢ်အိၣ်တၢ်အီၤတဖၣ်မၤဘၣ်ဒိနသ့ၣ်  
တၢ်ဆၢဒိလဲၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- » အိၣ်ဒီး တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤဒီးကိၣ်အဆၢကတီၢ်ဘၣ်ဘၣ်  
တခါလၢကမၤစၢၤဖိၣ်ဂၢ်နသ့ၣ်တၢ်ဆၢန့ၣ်တက့ၢ်.
- » ကတီၢ်တၢ်ဒီးပုၤစံၣ်နီၤလၢအအိၣ်ဒီးလိာ်အုၣ်သးလၢ  
တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအဖီခိၣ်တဂၤ ဒီး/မ့တမ့ၢ် ဆံၣ်  
ဆၢတၢ်ဆါတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟ့ၣ်ကယာ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ပီညါ  
အပုၤစံၣ်နီၤလၢအအိၣ်ဒီးလိာ်အုၣ်သးတဂၤဘၣ်ဃး  
လုၢ်လၢတဖၣ်လၢကပၤဆုၤရဲၣ်ကျဲၤနသ့ၣ်ဆၢတၢ်  
ဆါန့ၣ်တက့ၢ်
- » ထီၣ်ကွၢ်နသ့ၣ်ဆၢဒိတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးအီၤခီဖျိန  
ပုၤဟ့ၣ်လီၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟ့ၣ်က  
ယာ်န့ၣ်တက့ၢ်
- » သံကွၢ်နပုၤဟ့ၣ်လီၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲ  
ကဟ့ၣ်ကယာ်ဘၣ်ဃးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်လၢနမၤ  
သ့န့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤမၤစၢၤနစူးကါသ့ၣ်တၢ်  
ဆၢန့ၣ်လီၤ.
- » စူးကါအုၣ်စူၣ်လုၣ်ဒိနပုၤဟ့ၣ်လီၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်  
ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟ့ၣ်ကယာ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးဝဲအ  
သိးန့ၣ်တက့ၢ်
- » လဲၤဆူ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟ့ၣ်ကယာ်  
ဒီး WIC တၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်တဖၣ်ခဲလၢၣ် ဖဲနဟူး  
သးအကတီၢ်အပူၤန့ၣ်တက့ၢ်



တၢ်အံၤအရူ ဒိၣ်လၢယဂီၢ်လၢကအိၣ်  
ဟူးဂဲၤဒီး အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ  
တဖၣ်ဖဲယဟူးသးအကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.

**နပုၤဟ့ၣ်လီၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟ့ၣ်ကယာ် မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်ဒၢးကမၤစၢၤနမၤလိတၢ်လၢက  
ထီၣ်ကွၢ်နသ့ၣ်တၢ်ဆၢဒီး ဟ်အီၤဖဲ ပတီၢ်တခါလၢအဂ့ၤလၢနဒီးနဖံဆံးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.**

# ဘဉ်မနုအဆိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲအရ့ ဒိဉ်လဲဉ်.

တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲမၤစၢၤမၤစၢၤလီၤန့ၣ်သ့ၣ်တၢ်ဆၢန့ၣ်လီၤ.

အအံၤန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်ဆိကမိဉ်တနီၤလၢအကဲဘျူးလၢ မိၢ်ပၢ်အဂၤတဖၣ်လၢအအိဉ်ဒီးဟူးသးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ-

"ယလဲၤကျဲတစိၣ်ဖိဒီး ယတူၢ်ဘဉ်မုၢ်အါထီၣ်ဖဲယဟဲက့ၤတုၤန့ၣ်လီၤ."

"ဖဲယအိဉ်တၢ်ဝံၤန့ၣ် ယမၤဝဲ တၢ်ယုၣ်ထီၣ်သးအဖုံတနီၤဒီး တဘျီတခိဉ်န့ၣ် လဲၤကျဲစ့ၤမဲးနံးန့ၣ်လီၤ."

"ယအိဉ်ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်ဝံၣ်သးဆၢဒီးဂဲၤကလိဉ်န့ၣ်လီၤ!"

"ယလဲၤကိးယဖိတဖၣ်ဆူ ဖိကရၢၢ်န့ၣ်လီၤ." အဝဲသ့ၣ်ဘဉ်သးဝဲ တၢ်ထီၣ်ဝဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ."

"ယထံဉ်ဘဉ်လၢ ဖဲမၤကဆဲကဆီတၢ်လၢဟံဉ်ကဟိၣ်ကဟပၤ မ့တမ့ၢ် မၤဟံဉ်တၢ်ဖိးတၢ်မၤလၢအဖုံတစဲးဖဲယအိဉ်တၢ်ဝံၤန့ၣ်, တၢ်အံၤကဲဘျူးလၢယသ့ၣ်တၢ်ဆၢန့ၣ်လီၤ. တၢ်ချးဆူကၤတဖၣ်, တၢ်သ့လီၤခိတဖၣ်, တၢ်ခွဲသိဉ်ခွဲပျီဖုဒါခိဉ်, မ့တမ့ၢ် တၢ်ကျဲတၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ် ဒုးအိဉ်ထီၣ်တၢ်လီၤဆိတမံၤန့ၣ်လီၤ."

# ယကြးအိဉ်ဒဲလဲဉ်/မနုလဲဉ်.

အိဉ်တၢ်အိဉ်တၢ်အီ မ့တမ့ၢ် ကိဉ်တဖၣ်လၢအဂ့ၤလၢတၢ်အိဉ်ဆူၣ်အိဉ်ချ့ အဂီၢ်စ့ၤန့ၣ်ရံၣ်တဘျီန့ၣ်တက့ၢ်.

ဒုးပဉ်ဃုာ် ဖရိဉ်ထံ(န)လၢတၢ်အိဉ်တၢ်အီဒီးကိဉ်တဖၣ်အပူၤန့ၣ်တက့ၢ် အိဉ်ဒီးမံအဆၢကတီၢ်ကိဉ်လၢအပဉ်ဃုာ်တၢ်အိဉ်တၢ်အီလၢအအိဉ်ဃုာ်ဒီး ဖရိဉ်ထံ(န)ဒီး ခဉ်ဘိဉ်ဟဲးဒြးခဲခါလၢန့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်အိဉ်တဖၣ်-

- » Tortilla ဒီးဆီဒိဉ်ကျဲၣ်ကျီၣ်သးတခါ
- » Yogurt လၢတၢ်တမၤဆၢအီၤလၢတအိဉ်ဒီးတၢ်နီတမံၤ

ဃုထၢတၢ်အိဉ်တၢ်အီလၢတမၤထီၣ်န့ၣ်သ့ၣ်တၢ်ဆၢအါတလၢတဖၣ်ဒဲသိး ဖရိဉ်ထံ(န)တၢ်အိဉ်တၢ်အီတဖၣ်ဒီး တၢ်ဒီးတၢ်လဲဉ်လၢအထူးအစီတအိဉ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. ဖရိဉ်ထံ(န)အတၢ်အိဉ်တၢ်အီတဖၣ်စ့ၢ်ကိးမၤစၢၤန့ၣ်တဘျီတၢ်သးမံဒီးမၤစၢၤန့ၣ်ဒိဉ်ထီၣ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဖရိဉ်ထံ(န)တၢ်အိဉ်တၢ်အီတဖၣ်ပဉ်ဃုာ်-

- » ဆီဒိဉ်တဖၣ်
- » ဆီညဉ် မ့တမ့ၢ် ဆီကဆီညဉ်
- » တၢ်ဖိးတၢ်ညဉ်လၢအသိဉ်စ့ၤ
- » တၢ်န့ၣ်ထံလီၤသကၤ
- » ညဉ်
- » Yogurt လၢတၢ်တမၤဆၢအီၤလၢတအိဉ်ဒီးတၢ်နီတမံၤ (စ့ၢ်ကိးဟ့ၣ်ခဉ်ဘိဉ်ဟဲးဒြး)
- » ထီနီၢ်ကိၢ်လိဉ်
- » သဘ့ဟီဉ်လၢထီပး/တၢ်သဉ်ချ့တဖၣ်/တၢ်ချ့တဖၣ်
- » သဘ့ချ့တဖၣ် (စ့ၢ်ကိးဟ့ၣ် ခဉ်ဘိဉ်ဟဲးဒြး)

## တၢ်အိဉ်တၢ်အီတၢ်ပူၤပျးလၢတၢ်ဘဉ်ယိဉ်အတၢ်ဒုးသ့ၣ်ထီၣ်က့ၤတၢ်တဖၣ်-

- » ဖိတၢ်ဖိးတၢ်ညဉ်, ဆီညဉ်, ဆီကဆီညဉ် ညဉ် ဒီး ဆီဒိဉ်တဖၣ်ခဲလၢဂံၢ်မံမံန့ၣ်တက့ၢ်
- » မၤကိၢ်တၢ်ဖိးတၢ်ညဉ်လၢတၢ်ဖိဟဲးစၢၤအီၤ, ကိဉ်လၢတၢ်ဖိန့ၣ်ထီၣ်ဟံဉ်လၢအပူၤ, ဒီး တၢ်အိဉ်အခဉ်လၢတၢ်ကူးဒီးဖိဟဲးစၢၤအီၤတဖၣ်တုၤအသဝဲထီၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- » တဘဉ်အိဉ်တၢ်န့ၣ်ထံလီၤသကၤလၢအကဟံဉ်တဖၣ်တဂ့ၤ (ဒိသိး- eta, blue, brie, queso blanco, queso fresco.)
- » နမ့ၢ်အိဉ်ညဉ်န့ၣ်, သံကွၢ် WIC မ့တမ့ၢ် န ပုၤဟ့ၣ်လီၤတၢ်အိဉ်ဆူၣ်အိဉ်ချ့ တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယာ်လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂၤအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်

လဲၤဆူ [doh.wa.gov/community-and-environment/food/fish/women-and-children](https://doh.wa.gov/community-and-environment/food/fish/women-and-children) လၢကမၤလီၤအါထီၣ်ဘဉ်သး တၢ်အိဉ်ညဉ်လၢအပူၤပျးဒီးတၢ်ဘဉ်ယိဉ်ဖဲဟူးသးအကတီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.



# တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်လၢခၢ်ဘိၣ်ဟံးဒြးအထူးအစီတအိၣ်ဘၣ်တဖၣ်န့ၣ်မ့ၢ်မနုၤလၢ်

တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်လၢခၢ်ဘိၣ်ဟံးဒြးအထူးအစီတအိၣ်တဖၣ်တမၤအါထီၣ်သ့ၣ်တၢ်ဆၢဒိၣ်ဒိၣ်မ့ၢ်မ့ၢ်ဘၣ် အဝဲသ့ၣ်တဖၣ် ပျံၤစ့ၢ်ကိးဒီးတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါတဖၣ်လီၤ! အဝဲသ့ၣ်န့ၣ်အိၣ်ပွဲၤဒီး ဘိၣ်တၢ်မံၣ်တဖၣ်ဒီး န့ၣ်ဆၢၣ်အသံးအကၢ်တဖၣ်လၢန့ၣ်နီၤခိၣ်လိၣ်ဘၣ်, ဒီးအိၣ်ဒီးတၢ်အလုၣ်အယဲၤ, လၢအမၤစၢၤန့ၣ်ဘၣ်ဟၢဖျဲၤ, ဒီး မၤစၢၤန့ၣ်ဆဲး တၢ်ဟၢဖျဲၤကျဲၤန့ၣ်လီၤ. ကျဲၤကျဲၤစၢၤဖၢန့ၣ်တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်တဖၣ်ဆူ န့ၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ဒီးကိၣ်တဖၣ်အပူၤန့ၣ်တက့ၢ်. မၤတၢ်ဖီအိၣ်ဒီး တၢ်ဟ့ၣ်လီၤအိၣ်. ယုၣ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ထံတစဲး မ့တမ့ၢ် ထီပး, လၢကသုၤထံတဖၣ်အပူၤ မ့တမ့ၢ် လၢတၢ်ဒီးတၢ်လၢ်စံၢ်ဃါတဖၣ်အပူၤန့ၣ်တက့ၢ်

တၢ်အဒိတဖၣ်-

- » တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်လါဟ့ၣ် သံကစံၢ်တဖၣ်- သဘၣ်သွံး, မ့ၤတလီၤဒီး, collard, chard, သဘၣ်လါဟ့ၣ်, bok choy
- » သဘၣ်ဖီလါဟ့ၣ်
- » သဘၣ်ဖီ
- » Brussel sprouts
- » သဘၣ်ဘိၣ်ခိၣ်
- » သဘၣ်ဘီတံၢ်တဖၣ်
- » ဖီဃဲဒီး
- » ဒိသၣ်တဖၣ်
- » ကုၤတဖၣ်
- » ဘျီၣ်ဘျီၣ်သ့ၣ်
- » မိၢ်ကံၢ်သၣ်တဖၣ်
- » တကီၤဆံၣ်သၣ်တဖၣ်
- » Zucchini

"ဒီဖျါတၢ်ဒုးပၣ်ဃုာ် ဖရံၣ်ထံ(န)တၢ်အိၣ် ဒီးယတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ဒီးကိၣ်တဖၣ်အယိ, ယသ့ၣ်ဂၢၢ်အါထီၣ်ယသ့ၣ်တၢ်ဆၢန့ၣ်လီၤ. ယတပျဲယနီၤကစၢ်သၣ်ဝံၤသးတလၢကွံာ်ဘၣ် လၢတၢ်န့ၣ်အယိ ယအိၣ်တၢ်တမံၤမံၤ 2 န့ၣ်ရံၣ် မ့တမ့ၢ် 3 န့ၣ်ရံၣ် တဘျီန့ၣ်လီၤ."





## ခပ်ဘိဉ်ဟဲးဒြးတဖၣ်တခိလဲၣ်.

ခပ်ဘိဉ်ဟဲးဒြးဟ့ၣ်လီၤတၢ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢအရ့ၤဒိၣ်တဖၣ်ဒီး ဟ့ၣ်ပှၢဂံၢ်ဘါန့ၣ်လီၤ. နဒီးနဖိလိၣ်ဘၣ် ဂံၢ်ဘါလၢ ခပ်ဘိဉ်ဟဲးဒြးတဖၣ်ဖဲနအိၣ်ဒီးဟ့းသးအခါန့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်, ခပ်ဘိဉ်ဟဲးဒြးအါတၢ်အိၣ်တၢ်အီၤအါတလၢတဖၣ်မၤထီၣ်န့ၣ်တၢ်ဆၢအါတလၢကွၢ်သ့န့ၣ်လီၤ. ဟံတၢ်နီၤလီၤအတၢ်ဟံပနီၣ်စ့ၤအါန့ၢ်အညီၣ်ဖဲနအိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤတဖၣ်လၢအအိၣ်ဒီးခပ်ဘိဉ်ဟဲးဒြးအါတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်-

- တၢ်သ့တၢ်သၣ်
- တၢ်န့ၢ်ထံ

တၢ်ဒီးတၢ်လၣ်လၢအထူးအစီအါတဖၣ်

- ဘုခုသၣ်
- ဘီဘၣ်သၣ်
- အၣ်လူတံၢ်တဖၣ်
- တၢ်ဂံၢ်ခါလူၢ်သၣ်
- သဘ့ချံတဖၣ် (ဒိသိး- pinto, black, garbanzo)

- တၢ်အဖျၢၣ်ပြီတဖၣ်\*

- ကိၣ်လၢတၢ်မၤအီၤလၢဘုက့ၣ်
- ခိနီ
- မ့ၤ
- Tortillas

## ယကြးပလီၢ်သးဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်အီၤမန့ၤတဖၣ်လဲၣ်.

တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤတဖၣ်လၢတၢ်ဖၢန့ၢ်တၢ်ဆၢမၤထီၣ်န့ၣ်တၢ်ဆၢသ့ချ့ချ့န့ၣ်လီၤ. ဣၣ်ကျဲးစးဟးဆဲးတၢ်ဆၢဒီးအံသ့ၣ်ဆၢတၢ်အိၣ်တၢ်အီၤတဖၣ်ဖဲနဟ့းသးအကတီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. နမ့ၢ်အိၣ်အဝဲသ့ၣ်န့ၣ်, ဟံပနီၣ်အနီၣ်ဂံၢ်နီၣ်ဒွးခိဖျါ

- » တၢ်ဃုထၢတၢ်နီၤလီၤလၢအဆဲးတဖၣ်
- » တၢ်အိၣ်အဝဲသ့ၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်အိၣ် မ့တမ့ၢ် ကိၣ်

ဟးဆဲး မ့တမ့ၢ် တြီတၢ်အိၣ်တၢ်အီၤအဆၢတဖၣ်ဒိသိး-

- » စိၣ်ဒ်ညီန့ၢ်
- » ကနဲစီ
- » ကိၣ်ခွးတဖၣ်
- » ကိၣ်စိုးဃုတဖၣ်
- » တၢ်ဆၢကိၢ်လိၣ်
- » တၢ်သ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်အထံဒီးတၢ်သ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်အတၢ်အီၤတဖၣ်
- » တၢ်ဆၢထံတဖၣ်ဒိသိး Kool-Aidဒီး ပနီကျဲထံ
- » ခိဖိၣ်ဆၢအတၢ်အီၤတဖၣ်
- » တၢ်သ့ၣ်ဃုာ်တဖၣ်
- » သ့ၣ်သ့ၣ်ဘၣ်တၢ်က့ၢ်အီၤဃုာ်ဒီးကိၣ်ကမူၣ်ထံဟံဟံတဖၣ်

\*မ့ၢ်သ့န့ၢ်ဃုထၢတၢ်အဖျၢၣ်ပြီအကလၢတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်အဖျၢၣ်ပြီတဖၣ်ပၣ်ဃုာ်တၢ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါဒီးတၢ်အလုၣ်အယဲၤအါန့ၣ်လီၤ.



ကိပ်တင်ကူထိပ်ဖးလီတဖှ်-

- » ဆီဒိန်ချိမံတဖှ်
- » Yogurt - အိန်ကွါ တင်ဆါစ့ၤ မ့တမ့ါ လါတအိန်ဒီး တင်နီတမံၤ
- » ဖီဃဲဒီး ဒီး သဘ့ဟိန်လင်ထီပး
- » Hummus မ့တမ့ါ သဘ့ဟိန်လင်ထီပးဒီးတင်ဒီးတင် လင်တဖှ်
- » တင်သင်ချိတဖှ်
- » တင်နုၤထံလီၤသကါအဘိ

## ဆံၣ်ဆါတင်ဆါလီခိတင်မၤအကျဲမ့ၢ်မနုၤလဲၣ်

ပုၤတနီၤနီၤဘၣ်သးတင်စူးကါ ဆံၣ်ဆါတင်ဆါလီခိတင်မၤအကျဲယိယိလါကတိာ်ကျဲၤတင်အိန်တင်အိတဖှ်ဒီးနီၤဖးတင်အိန်တင် အီအတင်ဃုတတဖှ်ထဲသိးသိးန့ၣ်လီၤ. လါကလူၤဟိမၤထွဲ လီခိတင်မၤအကျဲတခါအံၤအဂီၢ် ဖၢနုၤနုၤလီခိတင်ဒီး တင်ဒီးတင် လင်တဖှ်လါအထူးအစီတအိန် ဖရိပ်ထံၣ်လွၢ်ပူၤတပူၤ, ဒီး ခၣ်ဘိၣ်ဟဲဒီးဒြးတင်အိန်တင်အိတဖှ်ဒ်သိးတင်အဖျါၣ်ပြီတဖှ် တင်ဒီးတင်လင်လါအအိန်ဒီးအထူးအစီတဖှ်, မ့တမ့ါ တါသ့ၤတါသ့ၣ် လွၢ်ပူၤတပူၤန့ၣ်တက့ၢ်.

*မၤလီၤအါထီၣ်ဘၣ်ဟး ဆံၣ်ဆါတင်ဆါလီခိတင်မၤအကျဲန့ၣ်တက့ၢ်*



## ဖဲတင်အိန်ဖျိၣ်ဖိဝံၤအလီၢ်ခဲတင်မနုၤကကဲထီၣ်အသးလဲၣ်.

လါပုၤအါတက့ၢ်အဂီၢ်, သွံၣ်တင်ဆါအပတီၢ်တဖှ်က့ၢ်ကဒါက့ၢ်ဆူ တင်ဆံၣ်ဆါတင်ဆါတင်အိန်အပတီၢ်တဖှ်ဖဲအဝဲသ့ၣ်အဖိ အိန်ဖျိၣ်ဖိဝံၤအလီၢ်ခဲန့ၣ်လီၤ. သနံၣ်က့ၢ်, ပုၤလါအအိန်ဒီးဟးသးသွံၣ်ဆါတင်ဆါတဖှ်အိန်ဒီးတင်လီၤဘၣ်ယိၣ်အါလါကန့ၢ်ဘၣ် ကလုာ် 2 သွံၣ်ဆါတင်ဆါလါအဝဲသ့ၣ်အတင်အိန်မူ အပူၤန့ၣ်လီၤ. တင်အံၤအရ့ၤ ဒိၣ်လါကဒီးန့ၢ်တင်မၤကွါလါတင်ဆံၣ်ဆါတင် ဆါအဂီၢ်မ့မ့ါလါန့ၣ်တင်ဝဲဒီးဟးသးတင်ဆံၣ်ဆါတင်ဆါန့ၣ်လီၤ-

- » မၤကွါ တင်ဆံၣ်ဆါတင်ဆါ ဃုန့ၣ်ဖဲတင်အိန်ဖျိၣ်ဖိဝံၤအလီၢ်ခဲန့ၣ်တက့ၢ်.
- » သမံၤသမိးကွါကဒါက့ၢ်တင်ဆံၣ်ဆါတင်ဆါကိးန့ၣ်ဒီးန့ၣ်တက့ၢ်.

ဃုထီၣ်နုၤပုၤဟ့ၣ်လီၤတင်အိန်ဆူၣ်အိန်ချ့ တင်ကွါထွဲကဟုကယာ် မ့တမ့ါ ကသိၣ်ဒါးလါတင်မၤကွါအဂီၢ် မ့မ့ါလါတင်မၤကွါ အံၤတင်တဟ့ၣ်လီၤအီၤဆူၤန့ၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.



# ယဟ်ယဖိအိၣ်ပွဲၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤ ဒ်အဝဲသ့ၣ်ဒိၣ်ထီၣ်ကသ့ၣ်လဲၣ်

- » ဒုးအီၣ်န့ၣ်ထံဆူၣ်နဖိဆဲးအိၣ်ယံၣ်တုၤနသ့ၣ်ခဲၣ်လၢအိၣ်ဒီးန့ၣ်တက့ၢ်.
- » ဒုးစးထီၣ်အိၣ် တၢ်အိၣ်အသးအကၢ်တဖၣ်ဖဲနဖိဆဲးအိၣ်ဝဲ 6 လါယၣ်ယၣ်န့ၣ်တက့ၢ်
- » အိၣ်ဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဒီးန့ၣ်ပွဲၤနဖိလၢကဘၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဒ်လဲၣ်န့ၣ်တက့ၢ်
- » ဟ်တၢ်အိၣ်တၢ်အီၣ်အဆၢကတီၢ်ဒ်ဟံၣ်ဖိယိအဆၢကတီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- » လဲၤဆူၣ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟ့ၣ်ကယၢ်တၢ်ဒီးပွဲၤသးခဲၣ်လၢတဖၣ်, ဒုးသ့ၣ်ညါအဝဲသ့ၣ်အပှၢ်ဟ့ၣ်လီၤတၢ်မၤစၢၤလၢနအိၣ်ဒီး ဟူးသးဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါန့ၣ်တက့ၢ်
- » အိၣ်ဒီးဆူၣ်ညါဒီး WIC န့ၣ်တက့ၢ်

# ယမၤမနုၤသ့ၣ်လၢကပၤဆှၢ်ရဲၣ်ကျဲၤယဟူးသးဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါအဂီၢ်လဲၣ်-

- » အိၣ်ဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤကိးမုၢ်နီၤ.
- » မံဒီးအိၣ်ဘျဲးလၢလၢလီၢ်လီၢ်.
- » အီၣ်ထံ မ့တမ့ၢ် တၢ်အီၣ်အဂၤလၢတဆၢဘၣ်တဖၣ်ဒ်သိး သ့ၣ်ဂံၢ်ဝဲလဲၣ်ဖးထံန့ၣ်တက့ၢ်
- » အိၣ်တၢ်စ့ၤန့ၣ်ရဲၣ်တဘျီ.
- » အိၣ်တၢ်အဖျါၣ်ပြီတဖၣ် တၢ်ဒီးတၢ်လၢလၢအထူးအစီတအိၣ်တဖၣ် တၢ်သ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်, တၢ်ဖိးတၢ်ညါလၢအသိစ့ၤတဖၣ်, တၢ်န့ၣ်ထံတၢ်အိၣ်တၢ်အီၣ်လၢအသိစ့ၤ, တၢ်သ့ၣ်အချဲတဖၣ်, တၢ်ချဲတဖၣ်, ဒီး သဘ့ချဲတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- » ဒုးပၣ်ယုၣ် ဖရိၣ်ထံ(န)လၢတၢ်အိၣ်တၢ်အီၣ်ဒီးကိၣ်တဖၣ်အပူၤန့ၣ်တက့ၢ်
- » ထီၣ်ကွၢ်နသ့ၣ်တၢ်ဆၢအပတီၢ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- » လဲၤဆူၣ်နတချုးအိၣ်ဖျါၣ်ဖိတၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်
- » သံကွၢ်နပှၢ်ဟ့ၣ်လီၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟ့ၣ်ကယၢ် မ့တမ့ၢ် WIC မ့မ့ၢ်လၢနအိၣ်ဒီးတၢ်သံကွၢ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်





တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီၢ်အံၤအဂံၢ်ခိၣ်ထံးတဘျီၣ်န့ၣ်ဘၣ်တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အီၤဒီဖျါ Department of State Health Services (ကီၢ်စံၣ်ဆူၣ်ချ့တၢ်တိၣ်စၢၤမၤၧၤၧၤၧၤၧၤကျိၤ), State of Texas (ထံးစဲး(၈)ကီၢ်စံၣ်) အကရၢၤခၢၣ်စးတဖုၤန့ၣ်လီၤ. DSHS ဟ့ၣ်လီၤတ့ၢ်ဝဲ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအံၤ "ဒိအအိၣ်ဝဲအသိး" လၢတအိၣ်ဒီးတၢ်အုၣ်ကီၢ်နီၤတမံၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအံၤဘၣ်တၢ်လဲလိာ်ဆိတလဲအီၤလၢအဂံၢ်ခိၣ်ထံးတဘျီၣ်ဒီး ကဲဝဲတၢ်ကွဲးဒိန့ၣ်တၢ်ဖဲးတၢ်မၤလၢအအိၣ်ဟံၣ်စၢၤတခါန့ၣ်လီၤ. Washington WIC လဲလိာ်ဆိတလဲတၢ်ထုးထီၣ်ရၢၤလီၤတခါအံၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ကရၢၤကရိအံၤမ့ၢ်ပှၤဟ့ၣ်လီၤတၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်ထဲသိးတုၤသိးန့ၣ်လီၤ.  
Washington WIC တကွၢ်တလီၤတၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.



DOH 961-1058 December 2023 Karen

လၢကယုထီၣ်လိာ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးပါတၢ်လၢအကွၢ်ပနီၣ်ဒိအဂၢၤအဂီၢ်, ကိး 1-800-841-1410 တကွၢ်. ပှၤစူးကါတၢ်မၤၧၤၧၤလၢအန့ၢ်တအၢ မ့တမ့ၢ် န့ၢ်ဟူတၢ်ကီၢ်တဖၣ်အဂီၢ်, ဝံသးစူၤကိး 711 (Washington Relay) မ့တမ့ၢ် ချၢအံၤမ့(လ) ဆူ WIC@doh.wa.gov တကွၢ်.