

မိတ်ဖက်, တဘဉ်အိဉ်ဒီးတံတဂု
မနုတ်တံးဆာလာနတံသံကွံ အဂီၢ်ခဲအံတက့ၢ်.

နမ့ၢ်အိဉ်ဒီးတံတဘဉ်ယိဉ်ဘဉ်ယးနဖိအတံဒိဉ်ထီဉ်လဲ
ထီဉ်အယိ, ဝံသးစုးဆဲးကျဲလီၢ်ကဝိပုၤဟ့ၣ်တံအိဉ်
ဆုဉ်အိဉ်ချ့တံကွံထွဲတဖဉ်မ့တမ့ၢ်နလီၢ်ကဝိ **Help
Me Grow** (မၤစၢယၤလၢ ကဒိဉ်ထီဉ်အဂီၢ်)
အတံတိဉ်ကျဲဖဲ-

HelpMeGrowMN.org
your local health care provider

နမ့ၢ်အိဉ်ဒီးတံတဘဉ်ယိဉ်လၢနဖိအတံဒိဉ်ထီဉ်လဲထီဉ်အ
ဂီၢ်န့ၣ်...

ဒီးဆိကမိဉ်လၢဘဉ်သ့ၣ်သ့ၣ်နဖိကလိဉ်ဘဉ်တံမၤစၢလီ
ဆီလၢကမၤလိတံမ့တမ့ၢ်နဖိမ့ၢ်အိဉ်ဒီးကသံဉ်ကသီ
မ့တမ့ၢ်တံအိဉ်ဆုဉ်အိဉ်ချ့တံဂုၢ်ကိအယိ,
ဝံသးစုးလဲဟးမ့တမ့ၢ်ကိ-

HelpMeGrowMN.org
1-866-693-GROW (4769)



ပမံးဘျးဘဉ် 3 Peas Photography လၢအဟ့ၣ်ပုၤတံဂီၢ်တဖဉ်

မၤစၢယၤလၢ
G R O W

လဲကျဲဖဲ-
HelpMeGrowMN.org

ကိး-
1-866-693-GROW (4769)

ပုၤမၤသကိးတံတဖဉ်ပဉ်ယုဉ်ဒီး-



မၤစၢယၤလၢ
G R O W

ဖဲမိတ်ဖက်သ့ၣ်ညါဝဲန့ၣ်...
ဖိသဉ်တဖဉ်ကဒိဉ်ထီဉ်

grow

ဖိသည့်တကအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဖဲအခိၣ်ထံးတနံၣ်န့ၣ် ညီၣ်န့ၣ်ဟဲ
စိၣ်န့ၣ်တၢ်လီၤကမၤမၤန့ၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ပီၤသးဝးလၢဟံၣ်ဖိ
ယီၤဖိတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.ဖိသည့်တဖၣ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးဆိတလဲ
အသးချ့သးစး စးထီၣ်လၢအိၣ်ဖျၢၣ်ထီၣ်တုၤလၢန့ၣ်လီၤတီၤ
ဖိသည့်ကွီၤ.အဝဲသ့ၣ်တဖၣ်မၤလိၤန့ၣ်တၢ်ကိးနံၣ်ဒီးန့ၣ်လီၤ.



**ဖိသည့်တနီၤဒီးဖိသည့်ဆံးတဖၣ်လိၣ်ဘၣ်အါထီၣ်တၢ်
မၤစၢၤလၢ ကမၤလိၤတၢ်ဒီးကဒိၣ်ထီၣ်အဂီၢ်**

ဒိၣ်မိၢ်ပၢ်သ့ၣ်တဖၣ်ကွၢ်အဖိဒိၣ်ထီၣ်ဒီးဂူထီၣ်ပသီထီၣ်အ
သိး.အဝဲသ့ၣ်ကထံၣ်ဘၣ်ဝဲလၢဖိသည့်တဖၣ်နံၣ်ကမ့ၢ်.တ
လုၣ်ယီၤအသး.ဆ့ၣ်နီၤလီၤ.ဟး.လိာ်ကွဲ.မၤသီၣ်အက
လုၢ်ခံခံခါခါ.ဟီၣ်ဒီးတဲတၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.ဖဲဖိသည့်ဆံးဖိ
တနီၤဒိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဆိတလဲသးအိၣ်ထီၣ်ကွၢ်ကွၢ်န့ၣ်.
ဖိသည့်တနီၤဘၣ်လဲၤခိဖျိတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဖဲခံန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဆူးတၢ်ဆါလီၤဆိတနီၤဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကမၤဘၣ်ဒိဖိ
သည့်အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ.မ့ၢ်လၢမိၢ်ပၢ်
သ့ၣ်တဖၣ်သ့ၣ်ညါအဖိအဂူကတၢ်အယီၤ.ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်
အဝဲသ့ၣ်ကမ့ၢ်ပူၤအဆိကတၢ်တကလၢအကဟံၣ်သ့ၣ်ဟံ
သးဝဲလၢအဖိတဖၣ်ဒိၣ်ထီၣ်ဝဲလီၤဆိဒီးဖိသည့်အိၣ်န့ၣ်မ့တ
မ့ၢ်ဖိသည့်ဆံးဖိအကတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



grow

တၢ်မၤစၢၤကလီၤတဖၣ်အိၣ်ဝဲ

ဖိသည့်လၢအအိၣ်လၢမံၣ်န့ၣ်စိထီၣ်လၢအအိၣ်ဖျၢၣ်ထီၣ်တု
ၤအသးအိၣ်ယဲၢ်န့ၣ်.လၢအမၤန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤဆိလၢအဖိသ
ည့်ကတီၢ်သ့တဖၣ်.မၤန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤလၢအကစၢ်ဒၣ်ဝဲအဟံ
ၣ်ပူၤ.တၢ်ကွၢ်ထွဲဖိသည့်အလီၢ်မ့တမ့ၢ်ကွီၤသ့န့ၣ်လီၤ.
တၢ်မၤစၢၤတၢ်မၤတဖၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအကလီၤလၢ
တဘၣ်ယးဒီးတၢ်ဟဲန့ၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ဟဲန့ၣ်လီၤကီၢ်အ
တၢ်အိၣ်သးအဖိခိၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤစၢၤလၢပူၤသ့ပူၤဘၣ်တဖၣ်အအိၣ်

ပူၤသ့ပူၤဘၣ်လၢအဘၣ်ထွဲဒီးဖိသည့်ဆံးကတီၢ်တဖၣ်က
မၤသကိးတၢ်ဒီးဖိသည့်ဒီးဟံၣ်ဖိယီၤဖိလၢအမၤန့ၢ်တၢ်မၤ
စၢၤသ့တဖၣ်ဒ်သိးကရဲၣ်ကျဲၤတၢ်မၤစၢၤဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤ
စၢၤလၢအလိၣ်ဘၣ်ဝဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အကျါ
ပၣ်ယုၣ်ဒီး-

- တၢ်န့ၣ်ကျဲၤလီၤဆိဒီးတၢ်မၤစၢၤအကတဖၣ်.လၢအပၣ်
ယုၣ်ဒီးတၢ်ကူၤစါၤဘျါလၢတၢ်ကတီၢ်.နီၢ်ခိၣ်နီၢ်ခိၣ်
တၢ်ဖဲးတၢ်မၤတခါပၤ.
- ကျဲၤလၢဟံၣ်ဖိယီၤဖိတဖၣ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤအဖိအ
တၢ်ဂူထီၣ်ပသီထီၣ်လၢကိးနံၣ်ဒီးအတၢ်ဟူးတၢ်ဂၤ
တဖၣ်အပူၤသ့န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်ဆဲးကျဲၤန့ၣ်တၢ်လၢပူၤတတၢ်အတၢ်ဖဲးတၢ်မၤဒီး
တၢ်တီၢ်ကျဲၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ပူၤသ့ပူၤဘၣ်လၢအဘၣ်ထွဲဒီးဖိသည့်ဆံးတဖၣ်မၤစၢၤဖိသ
ည့်လၢကယုၤစၢၤန့ၢ်ပူၤတတၢ်အတၢ်မၤစၢၤဒီးဖိသည့်ဆံး
ကတီၢ်တၢ်မၤစၢၤအတၢ်တီၢ်ကျဲၤတဖၣ်လၢဖိသ
ည့်လၢတမၤန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤဆိလၢအဖိသည့်ကတီၢ်
တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

