

McDonald County Health Department in partnership with the University of Missouri Extension and the International Institute of St. Louis is conducting an Educational Needs Assessment on Health and Nutrition topics for Foreign-born in McDonald County. This project is funded by Missouri Foundation for Health.

The results of this survey will be used to determine priorities in meeting health and nutrition education needs for the foreign-born in McDonald County.

This survey will take approximately 5-7 minutes to complete.

### Default Question Block

Q1. What is your gender?

- Male
- Female

Q2. What is your race?

- White
- Black or African American
- American Indian or Alaska Native
- Asian
- Hispanic or Latino
- Native Hawaiian or other Pacific Islander
- Other

Q3. Please select an age category.

- 18 -26
- 27-39
- 40-64
- 65+

Q4. Are you a service provider to foreign-born residents in McDonald County?

Yes

No

Q5. Were you or anyone in your family born outside the United States of America?

Yes

No

Q6. The following are some educational health topics that could be offered to foreign-born living in McDonald County. Please select topics below which you think the foreign-born living in would benefit from.

Bedbugs

Childbirth

Common baby ailments, and how deal with them; e.g. ointments, gas drops, teething tablets

Flu/germs/bacteria

Health Insurance, Medicaid and Exemptions

Hepatitis B & C

House Cleaning

Immunizations or vaccinations

Lice

Mental Health

Mold

Patient's rights and responsibilities

Personal hygiene

Safe sleep for infants or babies

Safety procedures at work

- Smoking and Health
- TB
- Understanding the medical system: where to go for help & when (how to avoid ER and/or ambulance expenses)
- Worker's compensation- when needing extended medical care due to a workplace injury

Q7. The following are some educational Nutrition and Food Safety topics that could be offered to foreign-born living in McDonald County. Please select topics below which you think the foreign-born would benefit from.

- Anxiety
- Cooking Oils-which? How much?
- Diabetes
- Foods for weaning babies
- Health benefits of exercise or physical activity
- Household safety
- How to freeze various foods
- How to increase fruit and vegetable intake
- How to store food safely in the refrigerator
- Hypertension
- Mental health/disorders
- Packing a healthy snack for work or travel
- Shopping healthy at the grocery store
- Steps to food safety
- Stress management
- Sugary drinks
- Thermostat use-How to and importance of regulating temperature
- Time management
- Understanding individual calorie needs
- Understanding the Nutrition Food Label

Vitamin and mineral supplements for children and adults

Q8. Please list any other topics needed by foreign-born in McDonald County.

Thank you for giving of your time to help us collect this important information.

The McDonald County Health Department in partnership with the University of Missouri Extension and the International Institute of St. Louis is conducting an Educational Needs Assessment on Health and Nutrition topics for foreign-born in McDonald County. This project is funded by the Missouri Foundation for Health.

The results of this survey will be used to determine priorities in meeting health and nutrition education needs for the foreign-born in McDonald County.

This survey will take approximately 5-7 minutes to complete.

Q1. What is your gender?

- Male       Female

Q2. What is your race?

- |                       |                                 |   |                       |                          |  |                       |
|-----------------------|---------------------------------|---|-----------------------|--------------------------|--|-----------------------|
| White or<br>Caucasian | Black or<br>African<br>American | American<br>Indian or<br>Alaska<br>Native | Asian                 | Hispanic<br>or<br>Latino | Native<br>Hawaiian<br>or<br>Other<br>Pacific<br>Islander | Other:<br>_____       |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/>           | <input type="radio"/>                     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>    | <input type="radio"/>                                    | <input type="radio"/> |

Q3. Please select an age category.

- 18-26       27-39       40-64       65+

Q4. Are you a service provider to foreign-born residents in McDonald County?

- Yes       No

Q5. Were you or anyone in your family born outside the United States of America?

- Yes       No

Q6. The following are some educational health topics that could be offered to foreign-born living in McDonald County. Please select topics below which you think the foreign-born would benefit from.

- Bedbugs
- Childbirth
- Common baby ailments and how to deal with them; e.g. ointments, gas drops, teething tablets, etc.
- Flu/germs/bacteria
- Health insurance, Medicaid, Exemptions
- Hepatitis B & C
- House Cleaning
- Immunizations or vaccinations
- Lice
- Mental Health
- Mold
- Patient's rights and responsibilities
- Personal hygiene
- Safe sleep for infants or babies
- Safety procedures at work
- Smoking and health
- TB (tuberculosis)
- Understanding the medical system: where to go for help & when (how to avoid ER and/or ambulance expenses)
- Worker's compensation - when needing extended medical care due to a workplace injury

Q7. The following are some educational Nutrition and Food Safety topics that could be offered to foreign-born living in McDonald County. Please select topics below which you think the foreign-born would benefit from.

- Anxiety
- Cooking oils - Which? How much?
- Diabetes
- Foods for weaning babies
- Health benefits of exercise or physical activity
- Household safety
- How to freeze various foods
- How to increase fruit and vegetable intake
- How to store food safely in the refrigerator
- Hypertension
- Mental health/disorders
- Packing a healthy snack for work or travel
- Shopping healthy at the grocery store
- Steps to food safety
- Stress management
- Sugary drinks
- Thermostat use - How to use and importance of regulating temperature
- Time management
- Understanding individual calorie needs
- Understanding the Nutrition Food Label
- Vitamin and mineral supplements for children and adults

Q8. Please list any other topics needed by foreign-born in McDonald County.

---

---

Thank you for giving of your time to help us collect this important information.

El Departamento de Salud del Condado de McDonald, en colaboración con la Extensión de Universidad de Missouri y el Instituto Internacional St. Louis está llevando a cabo una evaluación de las necesidades educativas sobre salud y temas de nutrición para las personas nacidas en el extranjero que viven en el Condado de McDonald. Este proyecto está financiado por Missouri Foundation for Health.

Los resultados de esta encuesta serán utilizados para determinar las prioridades en el cumplimiento de la salud y la necesidad de educación nutricional para las personas nacidas en el extranjero que viven en el Condado de McDonald.

Esta encuesta le tomará aproximadamente 5-7 minutos.

Q1. ¿Cuál es su género?

- Hombre       Mujer

Q2. ¿Cuál es su raza?

- |                       |                        |                                     |                       |                       |  |                       |
|-----------------------|------------------------|-------------------------------------|-----------------------|-----------------------|--|-----------------------|
| Blanco                | Negro o Afro Americano | Nativo Americano o Nativo de Alaska | Asiático              | Hispano o Latino      | Nativo de Hawái u otras islas del Pacífico | Otra: _____           |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/>  | <input type="radio"/>               | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>                      | <input type="radio"/> |

Q3. Por favor, seleccione una categoría de edad.

- 18-26       27-39       40-64       65+

Q4. ¿Es usted un proveedor de servicios para los residentes nacidos en el extranjero en el condado de McDonald?

- Si       No

Q5. ¿Usted o algún miembro de su familia nació fuera de los Estados Unidos?

- Si       No



Q6. Las siguientes opciones son algunos de los temas de salud educativos que se podrían ofrecer a las personas nacidas en el extranjero que viven en el Condado de McDonald. Por favor, seleccione los temas que usted piensa pueden ser de beneficio.

- Chinchas
- Parto
- Dolencias comunes del bebé, y cómo tratar con ellos; por ejemplo pomadas, gotas de gas, tabletas de dentición
- Gripe / gérmenes / bacterias
- Seguro de Salud, Medicaid y Exenciones
- Hepatitis B y C
- Limpieza de la casa
- inmunizaciones o vacunas
- piojos
- Salud Mental
- Hongo en la casa
- Derechos y responsabilidades del paciente
- Higiene personal
- Sueño seguro para los infantes o bebés
- Procedimientos de seguridad en el trabajo
- Fumar y la salud
- Tuberculosis
- Comprender el sistema médico: a dónde ir en busca de ayuda y cuándo (cómo evitar gastos de ambulancia y / o del Departamento de Emergencia)
- Compensaciones del trabajador cuando necesitan atención médica por un largo periodo de tiempo debido a una lesión en el trabajo

Q7. Las siguientes opciones son algunos de los temas educativos de nutrición y seguridad alimentaria que se podrían ofrecer a las personas nacidas en el extranjero que viven en el Condado de McDonald. Por favor, seleccione los temas del cual usted piensa pueden ser de beneficio para las personas nacidas en el extranjero.

- Ansiedad
- Aceites para cocinar, ¿cuáles? ¿Cuánto usar?
- Diabetes
- Alimentos para el destete de bebés
- Beneficios de salud del ejercicio o de la actividad física
- Seguridad en el hogar
- Cómo congelar varios alimentos
- ¿Cómo aumentar el consumo de frutas y verduras?
- ¿Cómo almacenar los alimentos de manera segura en el refrigerador?
- Hipertensión
- Salud mental / trastornos
- Empaque de un almuerzo saludable para el trabajo o para viajar
- Compras saludables en el supermercado
- Pasos para la seguridad alimentaria
- Controlar el estrés
- Bebidas azucaradas
- Uso del termostato y la importancia de regular la temperatura
- Administración de tiempo
- Entender las necesidades calóricas de cada individuo
- Entender la tabla de calorías de los alimentos
- Suplementos minerales y vitamínicos para niños y adultos

Q8. Por favor escriba cualquier otro tema que crea usted necesario para las personas nacidas en el extranjero en el condado de McDonald.

---

---

Laanta Caafimaadka ee McDonald oo ay wada jiraan Jaamacada Misuuri iyo iskuulka caalamiga ee St.Louis ayaa waxay qabanayaan waxbarasho ku saabsan caafimaadkaiyo nafaqeynta ee dadka wadamo kale u dhashay ee ku nool degmadaas Mcdonald kownty. Masruucan waxaa maalgelinaya Hayada la yiraahdo (Missouri Foudation for health).

Natiijadada ka soobaxda waxaa loo isticmaali si loogu go,aansado baahida muhimka ah ee ugu horeeya ee lagu kabi karo amakordhin karo caafimaadka iyo waxbarashada nafaqeynta ee dadka ku dhashay wadamo kale eek u noo degmada Mcdonald.

Su,aalahan waxay qaadanayan in ladhameystiro 5-7 daqiiqo.

S1. Ma waxaa tahay rag mise haween?

- Haween
- Rag

S2. Wadankeed u dhalatay?

- Ma madow/afrikan-amerikaan
- Hindi-amerikan/mise dhalad Alaska
- Aasiyaan maa tahay
- Hispanic ama Latino
- Ma dhalad haawaayiyaan ah /mise pacificilander
- Mise qolo kale: \_\_\_\_\_

S3. Fadlan dooro da,da kugu aadan?

- 18-26
- 27-39
- 40-64
- 65+

S4. Ma waxaa tahay adeeg bixiye u dhashay wadan kale oo deggen degmadaan Mcdonald County.

- Haa
- Maya

S5. Qof ka mid ah qoyskaaga ama adiga ma ku dhalateen meel kabaxsan mareykanka?

- Haa
- Maya

S6. Waxa soo socda waa warbixino ku saabsan ciwaano caafimaad ooloosoo bandhigi karo dadka banaanka ku dhashay eek u noo degmada Mcdonald. Fadlan ka dooro cinwaanadaas midka aad isleedahay way kafaa,iideysan karaan dadkaas.

- Warbixin ku saabsan dhilqaha
- Dhalashada cunug
- Dhibaatooyinka caanka ah ee ilmaha marka dhasha iyo sida loola tacaamuli lahaa sida:ilkaha markay u soo baxayan kiniiniyaasha la siiyo, gaas haduu ku koco daawoonyinka lagu dhibciyo IWM.
- Hargabka/jeermiska/baakteeriyada iyo casharo ku saabsan.
- Kaararka caafimaadka la dhaho medikate, waxa ka soo hara.
- Cagaarshowga B&C labadaas noocba iyo warbixintooda.
- Guri nadiifin
- Talaal qaadasho iyo warbixinteeda
- Injirta iyo warbixinteeda
- Caafimaadka maskaxda
- Waxyaabaha sanboorka laga qaado
- Xuquuqda qofka iyo mas, uuliyadiisa.
- Is nadiifinta guud ee qof ahaaneed.
- Ilmaha yaryar ee hada dhashay iyo sida ugu wanaagsan ee looseein karo.
- Sida ugu badbaadada badan ee shaqooyinka
- Sigaarka iyo caafimaadka.
- Qaaxada amatiibishada iyo casharo ku saabsan.
- Fahmida sida hababka caafimaadku u shaqeeyaan, halka la aado marka kaalmo la rabo, goorma iyo side, side emergensiga looga leexdaa anbalaasta iyo kharashkeeda.
- Marka aad shaqooyinka wax ku noqoto sida loo raadsado caafimaad iyo xanaano.

S7. kuwan hoose ku qorana waa cinwaanada warbixin aqooneed oo ku saabsan cuntoooyin nafaqeed oo badbaado ah waaye oo loo bandhigi karo dadka aan ku dhalan wadankan ooku nool degmada Mcdonald. Fadlan ka dooro cinwaanada is dhahdo wuu anfacayaa dadka wadanka dibadiisaku dhashay.

- Walwalka badan cashar ku saabsan
- Saliidaha wax lagu karsado qiyaastii intee? Iyo sidee?
- Sokorowga
- Cuntada ilmaha ilkaha usoobaxayaan
- Faa,iidada laga helo jimicsiga iyo dhaqaaqa.
- Alaabta guriga iyo mida ugubadbaadobadan
- Sida loo fariisiyo cuntooyin badan, qaboojiyo, barafeeyo ama loo kaydiyo.
- Sida lookordhiyomiraha iyo qudaarta qaadashadooda.
- Sida farinjeerkalooгу keydiyo cuntada oo ugu badbaadada badan.
- Dhiig Karka
- Caafimaadka maskaxda iyo nafta.
- Sida loo meeleeyo amaloo habeysto cunto caafimaad markaad qadada u qaadaneysa ama safreyso
- Sida cunto caafaad loo gato markaad dukaameysaneysa.
- Tslaabooyinkugu kaalmeynaya cunto badbaadsan.

- Sida murugada la iskaga maamulo
- Cabitaanada sonkortu ku badan tahay.
- Sida loo isticmaalo iyo muhimada in heerkulka lala socdo ama joogteyntiisa.
- Sida waqtiga looga faa, iideysto.
- Fahmida tamarta qofku u baahan yahay
- Fahmida waxyaabaha cuntada ku qoran.
- Fahmida kiniiniyada fiitamiinaadka iyo macdanaadka caruurta iyo dadkawaaweyn.

S8. Fadlan soo qor hadaad hayso cinwaan kale oo ay u baahan yihiin dadka dibada ku dhashay ee degen degmadan Mcdonald.

---

---

Waad ku mahadsan tihiin waqtiga aad noogu deeqdeen ee aan warbixintan muhimka ah ku aruurinay.

تقوم دائرة الصحة لناحية ماكdonald (كاونتي) McDonald County Health Department بالإشتراك مع قسم الدراسات الإضافية لجامعة ميسوري University of Missouri Extension والمعهد الدولي في سانت لويس International Institute of St. Louis بإجراء تقييم لموضوعات إحتياجات الصحة والتغذية Needs Assessment on Health and Nutrition للأشخاص المولودين خارج البلاد ويقومون في ماكdonald كاونتي. ويتم تمويل هذا المشروع من قبل مؤسسة ميسوري للصحة Missouri Foundation for Health.

وسيتم استخدام نتائج هذه الدراسة لتحديد الأولويات في تلبية الإحتياجات الصحية والتغذية للأشخاص المولودين خارج البلاد ويقومون في ماكdonald كاونتي.

سوف تستغرق تكملة هذه الدراسة ما يقرب من ٥-٧ دقائق.

س ١. ما هو جنسك؟

- مذكر
- مؤنث

س ٢. ما هو عرقك؟

- أسود أو أفريقي أمريكي
- أمريكي هندي أو من سكان ألاسكا الأصليين
- آسيوي
- هسباني أو من أمريكا اللاتينية
- من سكان هاواي الأصليين أو من جزر الباسفيكي الأخرى
- شيء آخر: \_\_\_\_\_

س ٣. يرجى إختيار تصنيف العمر.

- ١٨ - ٢٦
- ٢٧ - ٣٩
- ٤٠ - ٦٤
- +٦٥

س ٤. هل انت تقدم الخدمة إلى مقيمين مولودين خارج البلاد وهم من سكان ماكdonald كاونتي؟

- نعم
- لا

س ٥. هل أنت أو أي شخص آخر في أسرتك مولود خارج الولايات المتحدة الأمريكية؟

- نعم
- لا

س٦. يمكن لبعض المواضيع التعليمية الصحية التالية أن تكون مفيدة إذا أعطيت للأشخاص المولودين خارج البلاد والمقيمين في ماكدونالد كاونتي. يرجى إختيار المواضيع الواردة أدناه التي تعتقد بأنها مفيدة للشخص المولود خارج البلاد.

- بق الفراش
- ولادة الأطفال
- الأمراض الشائعة عند الأطفال الرضع وكيفية التعامل معها؛ مثل المراهم، فطرات التخلص من الغازات، أقراص بداية ظهور الأسنان، إلخ.
- الرشح أو الإنفلونزا/الجراثيم/البكتيريا
- التأمين الصحي، تأمين ميديكيد، الإعفاءات
- إلتهاب الكبد ب. و ج.
- تنظيف البيت
- التلقيح أو التطعيم
- القمل
- الصحة النفسية
- التعفن
- حقوق المريض ومسؤولياته
- النظافة الصحية الشخصية
- النوم السليم للرضع والأطفال
- إجراءات السلامة في العمل
- التدخين والصحة
- مرض السل
- فهم النظام الطبي: إلى أين تذهب طلباً للمساعدة ومتى (كيف تتجنب تكاليف غرفة الطوارئ و/أو سيارة الإسعاف)
- تعويضات العمال – عندما تدعو الحاجة إلى الرعاية الطبية الناتجة عن الإصابة في موقع العمل

س٧. يمكن لبعض مواضيع التغذية التعليمية وسلامة الأطعمة التالية أن تكون مفيدة إذا أعطيت للأشخاص المولودين خارج البلاد والمقيمين في ماكدونالد كاونتي. يرجى إختيار المواضيع الواردة أدناه التي تعتقد بأنها مفيدة للشخص المولود خارج البلاد.

- الحصر النفسي
- زيوت الطبخ – أي نوع؟ ما هي الكمية؟
- مرض السكري
- الأطعمة لفظم الأطفال الرضع
- الفوائد الصحية للتمارين أو النشاط الجسمي
- السلامة داخل البيت
- كيفية تجميد مختلف الأطعمة
- كيف نزيد من تناول الفواكه والخضار
- كيف نخزن الأطعمة بسلام في الثلاجة
- إرتفاع ضغط الدم
- أمراض/إضطرابات نفسية
- تعبئة المأكولات الخفيفة للعمل أو السفر
- شراء المأكولات الصحية من البقالة
- خطوات لسلامة الطعام
- التعامل مع الضغط النفسي
- المشروبات السكرية
- إستعمال ميزان الحرارة الترموستات – كيفية الإستعمال وأهمية تنظيم الحرارة

- تنظيم الوقت
- فهم إحتياجات السرعات الحرارية الشخصية
- فهم المعلومات الغذائية على ملصقات الأطعمة
- إضافة الفيتامينات والمعادن للصغار والكبار

س٨. يرجى إدراج أية موضوعات يحتاج إليها الأشخاص المولودين خارج البلاد والمقيمين في ماكدونالد كاونتي.

---

---

شكراً على إعطائنا بعضاً من وقتك لمساعدتنا في جمع هذه المعلومات الهامة.



မဲဒီနာန် ကဝီမိပုဂ် ဆူဂ်ချ့ဝဲကျိၤ အတၢ်မၤသကိးတၢ်လၢ မံၤစီၤရံၤဖျဲၤစီမိၤ တၢ်မၤဒိၣ်ထီၣ် လဲၣ်ထီၣ်တၢ် ဒီး ဟီၣ်ခိၣ်ဒီဘၣ် အတၢ်ကရၢကရိ (အ့ထၢ်န့ၤရၢၤန့ၤန့ၤ အ့ၣ်စထီၣ်ကျဲး) ဖဲမံၤစီၤရံၤ အံၤန့ၣ် နဲၣ်လိမၤကွၢ် ဝဲဒၣ် ကူၣ်သ့အတၢ်လိာ်ဘၣ် အတၢ်သမံၤသမိး လၢအဘၣ်ထွဲဒီး တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်သ့တဖၣ်လၢ အမ့ၢ်ဝဲဒၣ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢလၢ ပုၤအိၣ်ဖျဲၣ်ထီၣ်လၢ တခါဘီမုၢ်ထံၣ်ဂ့ၢ်ဂီၢ်ဂၤ လၢအအိၣ်ဖဲ မဲဒီနာန်ကဝီမိပုဂ်အပူၤတဖၣ် အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်တိၣ်ဖဲတိၣ်မၤအံၤ ဘၣ်တၢ်ဆီၣ်ထွဲ မၤစၢၤအီၤ ခိဖျိလၢ ကျိၣ်စ့ လၢမံၤစီၤရံၤ ဂံၢ်ခိၣ်ထံး ကရၢလၢ ဆူၣ်ချ့အဂီၢ် န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အဆၢ လၢအဘၣ်ဃးဒီး တၢ်ကွၢ်ထံသမံၤသမိးတၢ်တဖၣ်အံၤ ကဘၣ်တၢ်ဆိးကါအီၤ ဒ်သိးကထီၣ်ဒွဲး ဆၢတံၣ် တၢ်ဘၣ်ကြးမၤဆိအီၤလၢမဲၣ်ညါ ဒ်သိးကတုၤသိးထီၣ်ဘး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီး တၢ်အိၣ် န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢ လၢပုၤအိၣ်ဖျဲၣ်ထီၣ်လၢ တခါဘီမုၢ်ထံၣ်ဂ့ၢ်ဂီၢ်ဂၤ လၢအအိၣ်ဖဲ မဲဒီနာန် ကဝီမိပုဂ် အပူၤန့ၣ်လီၤ.

ဒ်သိးတၢ်ကွၢ်ထံသမံၤသမိးအံၤ ကဝံၤလၢပဲၤအဂီၢ်န့ၣ် ကယံၣ်ဝဲဒၣ် စုမံးနံး ဆူ ဂုမံးနံးသ့သ့န့ၣ်လီၤ.

တၢ်သံကွၢ် ၁. နမုၢ်ခွဲတၢ်ပတ်ပနီၣ်န့ၣ် မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်.

- ပိၣ်ခွဲ
- ပိၣ်မုၢ်

တၢ်သံကွၢ် ၁. နပုၤကလုၣ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်.

- ပုၤသ့ဖိ မ့တမ့ၢ် ပုၤအဲၤဒြဲၤကၢအမဲၤရကၢဖိ
- ပုၤအမဲၤရကၢထူလံၤဖိ မ့တမ့ၢ် ပုၤအလၢစကၢထူလံၤဖိ
- ပုၤအ့ၤရၢဖိ
- ပုၤဟံးစဖဲနံး မ့တမ့ၢ် ပုၤလၢထံနီၤဖိ
- ပုၤဟာ်ဝၤယံၤထူလံၤဖိ မ့တမ့ၢ် ပုၤဖဲးစံးဖူးကိးဖိ
- ပုၤအဂုၤအဂၤ \_\_\_\_\_

တၢ်သံကွၢ် ၃. ဝံသးစူၤယုထၢနသးနံၣ်အကရူၢ်တက့ၢ်.

- ၁၈-၂၆
- ၂၇-၃၉
- ၄၀-၆၄
- ၆၅+

တၢ်သံကွၢ် ၄. မ့ၢ်နမ့ၢ် လၢပုၤအိၣ်ဖျဲၣ်ထီၣ်လၢ တခါဘီမုၢ်ထံၣ်ဂ့ၢ်ဂီၢ်ဂၤ လၢအအိၣ်ဖဲ မဲဒီနာန် ကဝီမိပုဂ် အပူၤန့ၣ်ဧါ.

- မှ်
- တမ့ၢ်ဘၣ်

တၢ်သံကွၢ် ၅. နၢမ့တမ့ၢ်နပုၤဟံၣ်ဖိအကျိတၢ်ဂၢၤအိၣ်ဖျၢၣ်ထီၣ်လၢ ကီၢ်အမဲရကၤအချၢန့ၣ်ဧါ.

- မှ်
- တမ့ၢ်ဘၣ်

တၢ်သံကွၢ် ၆. တၢ်ကွဲးလီၤလၢလၢအံၤ မှ် ကူၣ်သ့ဘၣ်ဃးဆူၣ်ချၢ အတၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်သ့ၣ်တနီၤလၢ ကဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤလီၤဆူ ပုၤအိၣ်ဖျၢၣ်ထီၣ်လၢ တခီဘီမုၢ်ထံၣ်ဂ့ၢ်ကီၢ်ဂၢၤ လၢအအိၣ်ဖဲ မဲးဒိနၢၣ် ကဂီၢ်မိၢ်ပုၤအပူၤသ့ၣ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. ဝံသးစူၤယုထၢထီၣ် တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢ နဆိကမိၣ်လၢ ကကဲဘျးဝဲဒၣ် ပုၤအိၣ်ဖျၢၣ်ထီၣ်လၢထံၣ်ဂ့ၢ်ကီၢ်ဂၢၤန့ၣ်တက့ၢ်.

- ဃီၤ
- တၢ်ဒုးအိၣ်ဖျၢၣ်ဖိသၣ်ဆံး
- အါဒၣ်တက့ၢ်တၢ်ဆိးက့ၤလၢအဘၣ်ဖိသၣ် ဒီး ဒ်သိးနကပၤကၢ်အိၣ်လဲၣ်. အဒိ. ကသံၣ်ဖျၢၣ်, ကသံၣ်မၤဘျိတၢ်ဟၢဖၢထီၣ်, ကသံၣ်မၤဘျိဖိသၣ်မဲထီၣ်သီအတၢ်ဆါ ဒီး အဂၤတဖၣ်
- တၢ်ဆါတကံတဝံ, တၢ်အယုၤအယၢ်, တၢ်ဆါအယၢ်
- ဆူၣ်ချၢအတၢ်အုၣ်ကီၤ, ဆူၣ်ချၢတၢ်မၤစၢၤ, တၢ်ပျဲပူၤပျဲဖျး
- သူၣ်တၢ်ဆါ (ဟံးဖထဲးထံး) ဘၣ် ဒီး စံၣ်
- တၢ်မၤကဆဲကဆိဟံၣ်ဃီ
- တၢ်ဆဲးကသံၣ်တြီဆါ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆဲးကသ့ၣ်ဒိတဒါ
- သူၣ်, ကျဲ
- သးတၢ်ဆိကမိၣ် အတၢ်ဆူၣ်ချၢ
- ကုၤအယၢ်, တၢ်ကုၤထီၣ်
- ပုၤဆါတဖၣ် အတၢ်ခွဲးယၢ်ဒီးမူဒါတဖၣ်
- နီၣ်ခိအတၢ်ကဆဲကဆိ
- တၢ်မံအဘၣ်အဘၢ မံဘၣ်မုၢ်မုၢ် လၢ ဖိသၣ်ဆံးဒီးဖိသၣ်တဖၣ်အဂီၢ်
- တၢ်အကျိအကွၢ် တၢ်သိၣ်တၢ်သီ ဘၣ်ဃးဘၣ်ဘၢ လၢတၢ်မၤလီၢ် အဂီၢ်
- တၢ်အိမိၣ်ဒီး ဆူၣ်ချၢ
- တၢ်ပသိၣ်ဆါ  
တၢ်သ့နၢ်ပၢ် ဘၣ်ဃး ကသံၣ်ကသီ အတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤ အကျဲအကပူၤ.  
ကဘၣ်မၤန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤလၢတၢ်လီၢ်ဖဲလဲၣ်ဒီး တၢ်ဆၢကတီၢ်ဒိလဲၣ်အခါလဲၣ် (ကဘၣ်ဟးဆဲး  
ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူအဒး ဒီး/မ့တမ့ၢ် သီလုၣ်တီၣ်ပုၤဆါ အပူၤအလဲဒိလဲၣ်)
- ပုၤမၤတၢ်ဖိ အတၢ်လိးန့ၢ်အိၣ်တၢ်အပူၤ - ဖဲအလိၢ်ဘၣ်ဝဲ ဘၣ်ဃး  
ကသံၣ်ကသီဒီးဆူၣ်ချၢအတၢ်အံးတၢ်ကွၢ် မ့ၢ်လၢတၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးဖဲတၢ်မၤလီၢ်အယၢ်

တၢ်သံကွၢ် ၇. တၢ်လၢအဖီလၢတဖၣ်အံၤ မ့ၢ်ဝဲဒၣ် တၢ်ကူၣ်သ့ဘၣ်ယး တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ ဒီးတၢ်အိၣ်  
ဘၣ်ဘါ အတၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်သ့ၣ်တဖၣ် လၢကဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤလီၤသ့ဝဲဒၣ်ဆူ ပှၤအိၣ်ဖျဲၣ်လၢ တခါဘီမ့ၢ်  
ထံၣ်ဂၤကီၢ်ဂၤတဖၣ် လၢအအိၣ်ဖဲ မဲးဒီးန့ၢ်ကဝီၤမိၢ်ပှၤန့ၢ်လီၤ. ဝံသးစူၤ ယုထံၤ တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်  
လၢနဆိကမိၣ်လၢ ကကဲဘျူးဘၣ် ပှၤအိၣ်ဖျဲၣ်လၢ တခါဘီမ့ၢ်ထံၣ်ဂၤကီၢ်ဂၤန့ၢ်တက့ၢ်.

- တၢ်သ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၤ
- သိ ဖီအိၣ်တၢ် တဖၣ် - ဒ်လဲၣ်တကလုၣ်လဲၣ်, ထဲလဲၣ်
- ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါ
- တၢ်အိၣ်လၢဖိသၣ်ဖှၢ်အန့ၢ်တဖၣ်အဂီၢ်
- ဆူၣ်ချ့အတၢ်မၤဘျူး ခီဖျိ တၢ်ဂဲၤလိ မ့တမ့ၢ် နီၢ်ခိၣ်အတၢ်ဟူးဂဲၤ
- ဟံၣ်ဖိယိဖိအတၢ်ဘၣ်ဘါ
- ဒ်သိး ကဘၣ်မၤခုၣ်လီၤတကၤ တၢ်အိၣ်အကလုၣ်ကလုၣ် ဒ်လဲၣ်
- ဒ်သိး ကဟံးန့ၢ်အါထီၣ် တၢ်သ့တၢ်သၣ်ဒီး တၢ်ဒီးတၢ်လၢဒ်လဲၣ်
- ဒ်သိးကပၣ်ဖိၣ်ပၣ်တံၤ တၢ်အိၣ်တဖၣ် ဘၣ်ဘၣ်ဘါဘၢ လၢ လီၤခုၣ်ဒါ အပူၤဒ်လဲၣ်
- သ့ၣ်သပီၣ်ထီၣ်တၢ်ဆါ
- သးအတၢ်ဆူၣ်ချ့/တၢ်တဘၣ်လိၣ်ဘၣ်စး
- တၢ်ဘိၣ်ထီၣ်စ့ၤထီၣ် တၢ်အိၣ်တံၤသးလၢအဖီလိၣ်ဒီးဆူၣ်ချ့ လၢတၢ်မၤ မ့တမ့ၢ် လၢတၢ်လဲၤအဂီၢ်
- တၢ်ပှၤအိၣ်တၢ်ဖဲ ပနံၣ်ရိကျး
- တၢ်အပတီၢ်တဖၣ်ဆူ တၢ်အိၣ်အဘၣ်ဘါလၢအပူၤဖျဲးဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်
- တၢ်ပၤယၢ်ဆုၤယၢ် တၢ်သးဘၣ်တံၣ်တၢ်
- တၢ်ဆၢထံတဖၣ်
- တၢ်ဆိးကါတၢ်ကိၢ်တၢ်ခုၣ်ပတီၢ် - ဒ်သိးကဆိးကါဒ်လဲၣ်ဒီး တၢ်အကါဒိၣ်ဘၣ်ယး  
တၢ်မၤလိၤမၤဘၣ် တၢ်ကိၢ်တၢ်ခုၣ်အနီၢ်ဂံၢ်
- တၢ်သ့ပၤဆုၤ တၢ်ဆၢကတီၢ်
- တၢ်သ့သ့ၣ်ညါန့ၢ်ပၤ နီၣ်တဂၤဘၣ်တဂၤ ခဲလိၣ်ရဲၣ် (တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ) အတၢ်လိၢ်ဘၣ်
- တၢ်သ့သ့ၣ်ညါန့ၢ်ပၤ တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ အလံၣ်မံၤပနီၣ်အမံၤအသၣ်
- ဝံၣ်ထၣ်မံၣ် (တၢ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ လၢတၢ်အိၣ်အပူၤ) ဒီး မံၣ်နရဲၣ် (တၢ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ လၢပီၣ်လၢပူၤ)  
အတၢ်မၤပဲၤပိၣ်ထွဲလၢ ဖိသၣ်ဒီးသးပှၤတဖၣ်အဂီၢ်

တၢ်သံကွၢ် ၈. ဝံသးစူၤ ကွဲးလီၤ တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်သ့ၣ်အဂၤတဖၣ် လၢအဘၣ်တၢ်လိၢ်ဘၣ်အီၤလၢ ပှၤအိၣ်ဖျဲၣ်လၢ  
တခါဘီမ့ၢ်ထံၣ်ဂၤကီၢ်ဂၤဖိတဖၣ် လၢအအိၣ်ဖဲ မဲးဒီးန့ၢ် ကဝီၤမိၢ်ပှၤအပူၤန့ၢ်တက့ၢ်.

---

တၢ်ဘျူးလၢ နတၢ်ဟ့ၣ်ထီၣ် တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢ ကမၤစၢၤပှၤ ဒ်သိး ပကထာဖိၣ်ပၣ်ဖိၣ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ  
အကါဒိၣ်တဖၣ်အံၤအယိန့ၢ်လီၤ.