

ສະບາຍດີທ່ານຜູ້ອ່ານທີ່ນັບຖື ແລະຮັກແພງ:

ສາຍສັງຄົມນີ້ແມ່ນຊ່ວຍສານຂອງສະມາຄົມລາວ ຮັກຄອບແວນກຕິແຄດ. ສາຍສັງຄົມຈະພະລາຢາມຮັບໃຊ້ນຳສິ່ງຊ່ວຍສານຕ່າງໆໃຫ້ພີ່ນ້ອງຊາວລາວ ໃດ້ຮູ້ຈັກເຫດການ, ການເຄື່ອນໄຫວອັນສຳຄັນທີ່ເກີດຂຶ້ນໃນສັງຄົມລາວ, ເຊັ່ນ ການສຶກສາ, ການຮັກສາສຸຂະພາບ, ສິ່ງເສີມພາສາ ແລະວັທນະທັມລາວ, ເສຍຊີວິດແລະສັງຄົມຕ່າງ ເພື່ອສົ່ງເສີມຊີວິດການເປັນຢູ່ຂອງຊາວລາວໃຫ້ດີຂຶ້ນ. ຖ້າທ່ານມີຈຸດປະສົງ ຢາກຈະສົ່ງເສີມຊ່ວຍສານນີ້ໃຫ້ ຄົງໄດ້ສືບຕໍ່ໄປໄດ້ ຂໍເຊີນທ່ານໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອຕາມຄວາມສາມາດ, ເຊັ່ນການເຊົ່າມາເປັນສະມາຊິກຂອງສະມາຄົມ ການຕິຊົມ ເພື່ອກໍ່ສ້າງໃຫ້ສະມາຄົມມີຄວາມກ່ວາຫນ້າ ແລະໃຫ້ກຳລັງໃຈແກ່ຄະນະອາສາສະໝັກ ທີ່ໄດ້ສະລະເວລາພະລາຢາມສ້າງສະມາຄົມນີ້ຄົງໄດ້ຢູ່ໄປໄດ້.

Dear Readers: The Sungkom is pleased to bring you news about the activity of the Lao-American community in Connecticut, such as Lao culture events, health care prevention, education, employment opportunity and other related issues that effect the life of the Lao-American. If you have any news or announcements that you would like to make through our newsletter, please feel free to send your information to laoact@comcast.net. Attention: Sai Sungkom Newsletter. Your input, such as ideas, positive story on how to promote education for our children, economic opportunities for unemployed people, equal access to services, graduation of your son/daughter from school and other information that will benefit our community.



Volunteers: Eric Thepsiri and friend: On 5/3/09, the LAC launched health care prevention and Census flyers and water bottle distribution at Wat Lao Buddhaham, S. Windsor, CT

ໃນມື້ວັນທີ່ ໓ ເດືອນພຶສພາ ໒00໙ ໄດ້ມີການທຳບຸນຕັກບາດ ສະເຫລີມສະຫລອງບຸນປີໃຫ້ມລາວຂຶ້ນຢູ່ທີ່ວັດລາວ ບຸທທັມ ເມືອງເຊົາ ວິນເຊີ ຮັກຄອບແວນກ ຕິຄັຕ ຊອງພວກເຮົາ ທາງສະມາຄົມລາວໄດ້ຊື້ໂອກາດທຳການເພີ່ມແຜ່ຄວາມຮູ້ທາງດ້ານ ຮັກສາປ້ອງກັນສຸຂະພາບແຈກຢາຍປັ້ມຄູ່ມືຮັກສາສຸຂະພາບ ທີ່ໄດ້ແປເປັນພາສາລາວ ໃຫ້ທ່ານພໍ່ແມ່ພີ່ນ້ອງຂອງພວກເຮົາໄດ້ເຂົ້າໃຈກ່ຽວກັບການປ້ອງກັນຮັກສາສຸຂະພາບ ເພື່ອໃຫ້ມີອາຍຸຍືນສົບຕໍ່ໄປ. ພ້ອມດຽວກັນກໍຍັງມີລູກຫລານຂອງພວກເຮົາໄດ້ອາສາສະໝັກທຳການກວດຄວາມກົດດັນຂອງເລືອດໃນຮ່າງກາຍຂອງເຮົາ ຊຶ່ງໄດ້ສ້າງຄວາມສົນໃຈໃຫ້ແກ່ຜູ້ເຖົ້າ ຜູ້ແກ່ພາກັນ ມາລຽນແຊວກວດເລືອດເປັນຈຳນວນຫລາຍຄົນ. ຂໍຂອບໃຈນຳທ້າວ ເອຣິກເທບສີຣີ ກັບຫມູ່ຂອງເພິ່ນທີ່ໄດ້ສະລະເວລາມາອາສາສະໝັກໃຫ້ການສຶກສາແກ່ພີ່ນ້ອງຊາວລາວຂອງພວກເຮົາ. 2010 Census is coming to you. ທາງສະມາຄົມຍັງໄດ້ເຊື່ອເຊີນເອົາ ເຈົ້າຫນ້າ ທີ່ຈາກຫ້ອງການສຳຮວດຈຳນວນພົນຂອງຮັຖບານກາງມາເພີ່ມແຜ່ແຈກຢາຍຄວາມຮູ້ກ່ຽວກັບການສຳຮວດຈຳນວນພົນປີ ໒0໑0. ການສຳຮວດຈຳນວນພົນມີຄວາມສຳຄັນຫລາຍ ກ່ຽວກັບຊີວິດປະຈຳວັນຂອງພວກເຮົາ, ເຊັ່ນການແຕ່ງຕັ້ງຜູ້ຕາງໜ້າສະມາຊິກສະພາຕ່ຳ, ສະພາສູງ. ຜູ້ຕາງໜ້າອື່ນໆ, ສ້າງໂຮງຫມໍ, ໂຮງຮຽນ, ຕະລາດການຄ້າ. ສ້າງຕຶກ ອາຄານບ້ານຊ່ອງອື່ນໆ ແລະແບ່ງປັນ ງົບປະມານຫລວງຈຳນວນຫລາຍຮ້ອຍພັນລ້ານໂດລາ ໃຫ້ຮັຖບານທ້ອງຖິ່ນ, ຮັຖ ແລະອົງການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານສັງຄົມສົ່ງເຄາະອື່ນໆ. ທາງເຈົ້າຫນ້າທີ່ໄດ້ທຳການແຈກຢາຍຖົງ, ກ້ອງນ້ຳ ແລະເຄື່ອງຫມາຍຂອງຫ້ອງການສຳຮວດຈຳນວນພົນ.

ຄຳຖາມ ແລະຄຳຕອບໂດຍຫຍໍ້ກ່ຽວກັບຈຸດປະສົງຂອງສະມາຄົມ
ຖາມ: ສະມາຄົມລາວແຫ່ງຮັດຄອບແວນກຕິແຄດແມ່ນຫຍັງ?
ຕອບ: ສະມາຄົມລາວແຫ່ງຮັດຄອບແວນກຕິແຄດແມ່ນຂອງຄົນລາວຫມົດ ທຸກຄົນ ແມ່ນການຈັດຕັ້ງຂອງຊາວລາວ ຕັ້ງຂຶ້ນມາທີ່ໄດ້ຊຶ້ນທະບຽນຢ່າງຖືກຕ້ອງຕາມກົດຫມາຍ ເປັນອົງການທີ່ບໍ່ຫາຜົນກຳໄລລາຍໄດ້ເປັນການສ່ວນຕົວ ພາຍໃຕ້ກົດຫມາຍຂອງຮັດຄອບແວນກຕິແຄດ, ຮັຖບານກາງ ແລະບໍ່ຮັບໃຊ້ຜົນປະໂຫຍດຂອງກຸ່ມການເມືອງໃດໆ
ຖາມ: ສະມາຄົມຕັ້ງຂຶ້ນມາປີໃດແລະມີຈຸດປະສົງຫຍັງແດ່?
ຕອບ: ສະມາຄົມຕັ້ງຂຶ້ນມາປີ ໑໙໙໐ ເພື່ອທ້ອນໂຮມຄົນລາວ, ຊ່ວຍເຫຼືອສົ່ງເສີມວິດການເປັນຢູ່ຂອງພີ່ນ້ອງຊາວລາວ, ປ້ອງກັນຮັກສາວັທນະທັມ, ພາສາ ແລະສິລປະກຳມຕ່າງໆໄວ້ໃຫ້ເຜົ່າວະຊົນຊາວລາວ ສືບຕໍ່ໄປໃນອະນາຄົດ ໃຫ້ຄວາມ ຮ່ວມໄມ້ຮ່ວມມືກັບອົງການຈັດຕັ້ງຕ່າງໆ ທີ່ມີເປົ້າຫມາຍຄ້າຍຄືກັນ ແລະເພື່ອສອນພາສາ, ສິລປະກຳ ແລະ ວັທນະທັມໃຫ້ແກ່ເຜົ່າວະຊົນ ແລະຜູ້ທີ່ສົນໃຈກ່ຽວກັບວັທນະທັມຂອງລາວ.

ຖາມ: ຄະນະສະພາອຳນວຍການ ແລະຄະນະບໍລິຫານຂອງສະມາຄົມ ໄດ້ຮັບຄຳຕອບແທນບໍ່?

ຕອບ: ບໍ່ ຄະນະສະພາ ແລະຄະນະບໍລິຫານຂອງສະມາຄົມທັງໝົດ ແມ່ນອາສາສະມັກ ຜູ້ທີ່ມີນ້ຳໃຈສູງສົ່ງເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອຄົນລາວ.

ຖາມ: ຄະນະສະພາອຳນວຍການ ແລະຄະນະບໍລິຫານຂອງສະມາຄົມ ມີອາຍຸປົກກະຕິຈັກປີ?

ຕອບ: ຄະນະສະພາ ແລະຄະນະບໍລິຫານຂອງສະມາຄົມມີອາຍຸປົກກະຕິ ແລະຜູ້ນຳຮັບໃຊ້ບໍ່ເກີນສອງສະໄຫມ.

ຖາມ: ບັດຈຸບັນນີ້ສະມາຄົມເຮັດຫຍັງແດ່?

ຕອບ: ສະມາຄົມປະຕິບັດຕາມເປົ້າໝາຍສຳຄັນຂອງຊຳບັ້ນ ຕາມຄວາມຮູ້ ຄວາມສາມາດຂອງຄະນະອາສາສະມັກ ຄືໃຫ້ການສຶກສາອົບລົມ ສັງສອນ ຊາວນຸ່ມ, ໃຫ້ການຊີ້ນຳແກ່ຄະນະບໍລິຫານກ່ຽວກັບການຮັກ ສາປ້ອງກັນ ສຸຂພາບ ສອນພາສາວັດທະນະທັມ ຈັດງານສລອງປີໃຫ້ມາລາ ເພື່ອຮັກສາ ຮິດຄອງປະເພນີ ປະຊາສັມພັນກັບອົງການອື່ນໆ ປະກອບສ່ວນນຳພາການ ສ້າງສິນກິນທານ ຮັກສາຮິດຄອງປະເພນີ ໃຫ້ຄຳແນະນຳເພື່ອສົ່ງ ເສີມ ຊີວິດໃຫ້ດີຂຶ້ນ ທ້ອນໄຮມຄົນລາວ ແລະສົ່ງເສີມໃຫ້ມີຄວາມຊື່ສຳຄັນ ປອງດອງກັນ ແລະໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອອື່ນໆເວລາຕ້ອງການ.

ຖາມ: ຖ້າຂ້ອຍເປັນສະມາຄົມຊື່ສຳຄັນຂອງສະມາຄົມລາວ ຂ້ອຍຈະໄດ້ຜົນປະ ໂຫຍດຫຍັງແດ່?

ຕອບ: ເມື່ອທ່ານເປັນສະມາຄົມແລ້ວ ມີຜົນປະໂຫຍດຫລາຍຢ່າງທີ່ ທ່ານຈະໄດ້ຮັບເຊັ່ນ: ມີຄວາມພູມໃຈທີ່ໄດ້ເປັນ ຄົນລາວ ທີ່ມີການ ຈັດຕັ້ງເປັນຂອງລາວເອງ. ມີຈິດສຳນຶກໃນຄວາມເປັນລາວ ມີຜູ້ທີ່ເຂົ້າໃຈ ແລະມີຈິດສຳນຶກເຂົ້າ ໃຈພາສາ ສິລປະກັມເຫມືອນກັບເຮົາເອງ ແລະສຳ ຄັນທີ່ສຸດກໍຄືເຮົາເອງ ພໍແມ່ຂອງເຮົາ ຫຼືບັນພະບຸຣຸດຂອງເຮົາກໍມາຈາກ ລາວຄືກັນ. ທ່ານຈະມີຄວາມພູມໃຈທີ່ໄດ້ຊ່ວຍປ້ອງກັນສັກສາ ວັດທະ ທັມອັນດີງາມ, ພາສາ ແລະສິລປະກັມລາວໄວ້ຫຼືລຸກຫລານ ສືບຕໍ່ໄປ. ທ່ານຈະໄດ້ຮັບຄວາມຊ່ວຍເຫລືອຈາກການຈັດຕັ້ງ, ຫມູ່ເພື່ອນ ເມື່ອເວ ລາທີ່ຕ້ອງການ. ຖ້າທ່ານຫາກໄດ້ຮັບຄວາມບໍ່ຍຸຕິທັມຈາກບຸກຄົນອື່ນ ຫຼືເຈົ້າໜ້າທີ່ອື່ນໆ ທາງສະມາຄົມຈະຊ່ວຍເປັນປາກກະບອກສຽງ ຕໍ່ສູ້ ເພື່ອຄວາມຍຸຕິທັມໃຫ້ແກ່ທ່ານ. ທ່ານຈະບໍ່ຢູ່ໂດດດ່ຽວ. ພວກເຮົາຈະ ຢູ່ໃກ້ສິດ ແລະໃຫ້ຄວາມຊ່ວຍເຫລືອອ່ວນມີແກ່ທ່ານ.

ຖາມ: ສະມາຄົມຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອມີຫຍັງແດ່?

ຕອບ: ສະມາຄົມຕ້ອງການໃຫ້ພົນອ້າຊາວລາວທຸກໆຄົນເຂົ້າມາເປັນສະມາ ຊິກ, ມາປະກອບສ່ວນໃຫ້ຄຳແນະນຳແກ່ ສະມາຄົມ ໃຫ້ມີຄວາມກ່າວ ຫນ້າ ເປັນກະບອກສຽງໃຫ້ສະມາຄົມ ເພື່ອໃຫ້ພົນອ້າຊາເຮົາມີຄວາມເຂົ້າໃຈ ເປັນນ້ຳນຶ່ງ ໃຈດຽວກັນ ຮັກແພງຊື່ກັນ ແລະກັນ ແລະສ້າງສາສັງຄົມ ຂອງພວກເຮົາໃຫ້ກ່າວຫນ້າທຽບເທົ່າກັບສັງຄົມອື່ນໆ.

ຕົ້ນໄມ້ທີ່ບໍ່ມີຮາກ ມັນຈະລົ້ມງ່າຍ - ຄົນເຮົາ ຖ້າຂາດວັດທະນະທັມ ຈະທຳຄວາມຜິດໄດ້ງ່າຍ

A brief questions and answers of the L.A.C.

Q. What is the Lao Association of Connecticut, Inc.

A. Lao Association of Connecticut, Inc. is an organization belongs to all Laotians. It's a non-profit organization and shall never be used for individual gain or used for favorable group of political party. Registered in the State of Connecticut as a 501c3 status of IRS codes and have a federal Employee Identification Number (EIN).

Q. When the organization established and what is the purpose?

A. The organization established in 1980 to unify all Laotians, to support each other in time of need, to protect and preserve the Lao culture, Lao language, art to build network with other organizations who have similar or same objectives and to teach Lao language, art and culture to young generation and interest persons.

Q. Are the Board Directors/Members get pay for their time to serve the LAC?

A. No. They are all volunteers and proud to serve their community.

Q. How long each Board Director/Member serves and for how many terms?

A. Each Board Director/Member can serve a four years term, not more than two terms.

Q. What the Lao Association is doing?

A. The Lao Association follows the answer number two above to the best of their ability, such as unite Laotians, promote and preserve culture, reinforce bonding among Laotians, families and friends by organizing the Lao New Year party, teaching the Lao language for the young generation and other interest persons, help each other in time of need and overall to improve the quality of life of the Laotian American.

Q. If I become a member of the LAC what do I get?

A. There are many benefits you will be getting, such as you are proud to be Laotian and have the organization that you can call my organization. You have a sense of belonging as a group who can understand and feel like you; and have the same culture, language, art and the most important is you, your parents or your ancestry come from Laos. You will be proud to help protect and preserve your own culture, language and art for your children. You can help your own people as a group in the time of need. If you are being treated unfairly by other persons or the authorities, the LAC can help to fight for you/with you to get justice. You will get support in time of need and many more benefits. You are not alone. We are here with you and for you

Q. What kind of support the Lao Association needs?

A. First of all, the Lao Association needs you to become a member. You can be part of the team to improve the LAC by participating in Board member, give advice, be committee/sub-committee member, advocacy to promote

mutual understanding, participating in LAC activities, represent the LAC when the time of need, help to build network with other organizations and other needs to help the LAC achieve its goal and objectives.
 “A tree without root is easily to fall. A person without culture identity is easily to fail.”



ຄວາມຮູ້ກ່ຽວກັບໂຮຄເບີຫວານ

ມີເຫດຜົນສອງຢ່າງ ທີ່ຊ້ອຍຕ້ອງຊອກຫາເວລາປ້ອງກັນໂຮຄເບີຫວານ ເພື່ອອະນາຄົດຂອງຊ້ອຍເອງ ແລະລູກຫລານ. ໃຫ້ເລີ້ມຕົ້ນເປັນຊັ້ນເທື່ອລະນ້ອຍແຕ່ດຽວນີ້ໄປເພື່ອປ້ອງກັນໂຮຄເບີຫວານໃຫ້ຊອກຫາວ່າທ່ານມີຄວາມສ່ຽງສູງຕໍ່ການເປັນໂຮຄເບີຫວານຫລາຍ ປານໃດຊາວ ເອເຊັຍ-ອາເມຣິກັນ ແລະຊາວເອຊີຍປາຊີຟິກ ຜູ້ທີ່ມີຄວາມອ້ອນເກີນຄວນມີຄວາມສ່ຽງສູງຕໍ່ການເປັນໂຮຄເບີຫວານປະເພດ 2 ຫລືມີໂອກາດຈະເປັນໂຮຄເບີຫວານໄວ-ນັ້ນຫມາຍຄວາມວ່າ ບຸກຄົນດັ່ງກ່າວມີຮະດັບເຊື້ອນ້ຳຕານຢູ່ໃນ ເລືອດສູງພິດປົກກະຕິ, ແຕ່ກໍບໍ່ສູງພໍທີ່ຈະຮ້ອງວ່າໂຮຄເບີຫວານໄດ້ເທື່ອ. ໃຫ້ໂອ້ລົມກັບທ່ານຫມໍຂອງທ່ານກ່ຽວກັບອາການສ່ຽງດັ່ງກ່າວ. ເພື່ອລາຍຮະອຽດ ເພີ່ມຕື່ມໃຫ້ໃຊ້ລາຍການຂອງຕາຕະລາງ ທົດສອບຢູ່ ໃນຫນ້າຕໍ່ໄປ. ໃຫ້ລຸດຜ່ອນ ນ້ຳນັກລົງເຫຼັກນ້ອຍ. ນ້ຳນັກທີ່ທ່ານຄິດວ່າປົກກະຕິ ອາດຈະບໍ່ສົມບູນ. ໃຫ້ເບິ່ງຕາຕະລາງນ້ຳນັກຢູ່ອີກຫນ້ານຶ່ງກ່ຽວກັບການສ່ຽງເປັນໂຮຄເບີ ຫວານຂອງທ່ານ. ທ່ານອາດປ້ອງກັນ ຫຼືເຮັດໃຫ້ອາ ການເປັນໂຮຄເບີຫວານ ປະເພດ 2 ຂອງທ່ານຊ້ຳລົງ ກຸ້າທ່ານຫາກລົດນ້ຳນັກໄດ້ຢ່າງນ້ອຍ 10 ປອນ. ເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍມີການເຄື່ອນໄຫວຫລາຍຂຶ້ນອີກໃຫ້ເລືອກການຫັດແຮງ ທີ່ທ່ານມັກ. ໃຫ້ຊັກຊວນສະມາຊິກຄອບຄົວ ແລະຫມູ່ເພື່ອນ ໄປຫັດແຮງນຳກັນ. ໃຫ້ຢ່າງ, ລອຍນ້ຳ, ຊີຣິດຊີບ, ເຕັ້ນລຳ ຫຼືຫຼິ້ນຫມາກບານນຳກັນ. ໃຫ້ຫັດ ແຮງຢ່າງນ້ອຍມື້ນຶ່ງ 30 ນາທີ, 5 ວັນຕໍ່ອາທິດ ເພື່ອລົດນ້ຳນັກ ແລະທ່ານຈະຢູ່ສະບາຍ. ໃຫ້ເລືອກກິນອາຫານທີ່ມີຄຸນນະພາບຕໍ່ຮ່າງກາຍ ໃຫ້ກິນ ຫມາກໄມ້ ແລະຜັກໃຫ້ຫລາຍ, ປາ, ຊີ້ນທີ່ບໍ່ມີ ນ້ຳມັນ, ອາຫານປະເພດເປັນເມັດ, ແລະມີເຊື້ອໄຂມັນຕ່ຳ ຫຼືນ້ຳນົມສົດ ແລະຊີດ. ໃຫ້ເລືອກກິນອາຫານ ທີ່ມີຄຸນນະພາບຕໍ່ ຮ່າງກາຍໃຫ້ແກ່ຄອບຄົວ. ໃຫ້ຊອກຫາອາຫານຫວ້າງ ທີ່ມີຄຸນນະພາບ ເຊັ່ນ ຫມາກໄມ້ໄວ້ປະຈຳເຮືອນ. ໃຫ້ລົດກິນອາຫານທີ່ມີໄຂມັນລົງ ແລະອາຫານປະເພດຊີ້ວິນ. ໃຫ້ລົດການກິນນ້ອຍລົງ. ໃຫ້ເລືອກດື່ມນ້ຳ. ໃຫ້ຈົດບັນທຶກຄວາມກ້າວຫນ້າ. ໃຫ້ບັນທຶກອາຫານທີ່ທ່ານກິນທັງຫມົດ ແລະນ້ຳທີ່ ທ່ານດື່ມ ແລະເວລາທີ່ທ່ານອອກແຮງ. ໃຫ້ຮຽບຮຽງຫຸງກວ້ນ. ການເກັບບັນທຶກ ປະຈຳວັນ ເປັນວິທີນຶ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ມີຄວາມ ດັ່ງໃຈ ແລະບັນລຸເຖິງເບົາຫມາຍ. ໃຫ້ປະຕິບັດໄປເລື້ອຍໆ. ແຕ່ລະທິດໃຫ້ເພີ່ມການຫັດແຮງແລບໃຫ້ມອັນນຶ່ງ. ກຸ້າທ່ານຫຼືສະມາຊິກຄອບ ຄົວຫາກມີການຫໍ່ຊອຍ, ໃຫ້ເລີ້ມໃຫ້ມ ແລະໃຫ້ປະຕິບັດໄປເລື້ອຍໆ. ເພື່ອລາຍຮະອຽດເພີ່ມຕື່ມ ກະຮຸນາຕິດຕໍ່ໄດ້ທີ່:

Tel. 1-800-438-5383 or email: www.ndep.nih.gov

ທ່ານມີອາການສ່ຽງກ່ຽວກັບໂຮຄເບີຫວານປະເພດ 2 ນີ້ບໍ່?
 ເພື່ອຊອກຫາກ່ຽວກັບອາການສ່ຽງຕໍ່ການໂຮຄເບີຫວານຂອງທ່ານ ຈົ່ງຫມາຍແຕ່ລະຂໍ້ທີ່ເຫັນວ່າເຫມາະສົມກັບທ່ານ.
 ຊ້ອຍມີອາຍຸເກີນກວ່າ 45 ປີ ນ້ຳນັກຂອງຊ້ອຍມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການເປັນໂຮຄເບີຫວານ ຊ້ອຍມີພໍ່ແມ່, ອ້າຍເອື້ອຍນ້ອງເປັນໂຮຄເບີຫວານຊ້ອຍເປັນຊາວເອຊີຍ-ອາເມຣິກັນ ຫຼືເອເຊັຍປະຊີຟິກຊ້ອຍບໍ່ໄດ້ອອກແຮງຫຼາຍປານໃດ, ຊ້ອຍຫັດແຮງນ້ອຍກວ່າສາມເທື່ອຕໍ່ອາທິດ ຊ້ອຍຖືກບອກວ່າເປັນຜູ້ທີ່ມີໂຮຄລູກ, ເພື່ອລາຍຮະອຽດໃຫ້ຊາກ ທ່ານຫມໍຂອງທ່ານກ່ຽວກັບໂຮຄ (Polycystic Ovary Syndrome, PCOS) ເວລາຊ້ອຍມານລູກ ຊ້ອຍມີໂຮຄເບີຫວານ (this called gestational diabetes) ຫຼືຊ້ອຍໄດ້ເກີດລູກທີ່ ມີນ້ຳນັກເກີນກວ່າ 9 ປອນ. ຊ້ອຍໄດ້ຖືກບອກວ່າເຊື້ອນ້ຳຕານຢູ່ໃນເລືອດຂອງຊ້ອຍມີຮະດັບສູງ ພິດປົກກະຕິຄວາມກົດດັນຂອງເລືອດຊ້ອຍມີສູງກວ່າ 140/90, ຊ້ອຍໄດ້ຖືກບອກວ່າຊ້ອຍມີຄວາມກົດດັນໄລ່ຫົດສູງຮະດັບ (lipid) ໄຂມັນໃນເລືອດຂອງຊ້ອຍບໍ່ ປົກກະຕິ. ໄຂມັນໃນເລືອດສະນິດດີຂອງ ຊ້ອຍ HDL (“good” cholesterol) ມີຈຳນວນ 35 ຫຼືຊ້ອຍມີຮະດັບໄຂມັນໃນເລືອດສູງກວ່າ 250 ຫນັງທີ່ອ້ອມຄໍຊ້ອຍ ແລະກ້ອງຊີ້ແຮ້ປາກົດມີຮອຍດຳ, ຫນາ ແລະເປັນສີເຫຼືອງອ່ອນ ທີ່ຮ້ອງວ່າ acanthosis nigricans ຊ້ອຍໄດ້ຖືກບອກວ່າຊ້ອຍມີບັນຫາກ່ຽວກັບການເດີນຂອງເລືອດ ຊຶ່ງເປັນຜົນສະທ້ອນກ່ຽວກັບຫົວໃຈ, ສະມອງ ຫຼືຊາຂອງຊ້ອຍ. ໃຫ້ຈຳໄວ້ວ່າ: ເມື່ອເວລາເຮົາແກ່ຂຶ້ນອາການສ່ຽງຕໍ່ການເປັນໂຮຄເບີຫວານປະເພດ 2 ນີ້ ມີສູງຂຶ້ນ.



Miss Sungkharn 2009

ໃນມື້ວັນທີ ໑໙ ເດືອນເມສາ ໒00໙ ທີ່ຮາງມານີ້ ທາງສະມາຄົມລາວ, ສະມາຊິກວັດລາວເມືອງມໍຣີສ ພ້ອມດ້ວຍອົງການຈັດຕັ້ງຕ່າງໆໄດ້ຈັດໃຫ້ມີການປະກວດນາງສ້າງຊາມຊັ້ນ ເພື່ອຮັກສາຮີດຄອງປະເພນີຂອງລາວເຮົາໄວ້ສືບຕໍ່ໄປ. ການປະດວດນາງສ້າງຊາມຊັ້ນ ໄດ້ມີນາງສາວເຂົ້າຮວມການຫລາຍຄົນດ້ວຍກັນກັນ ຊຶ່ງສ່ວນຫລາຍແມ່ນມາຈາກຮຸ້ນຄອບແນກຕິຄັດ ແລະຮຸ້ນອ້ອມແອ້ມ. ພິດປາກົດຂອງການແຂ່ງຂັນໃນຄັ້ງນີ້ ປາກົດວ່າແມ່ນນາງສາວ ສຸນັນທາ ຫລວງສີໂຍທາເປັນຜູ້ຊະນະ, ນາງເປັນບຸສສາວຂອງທ່ານສຸກັນ ແລະນາງອ່ຽມຄຳ ຫລວງສີໂຍທາ ແລະຮອງລົງມາ

ກໍ່ແມ່ນນາງສາວເພັນນີ ຈິຕພິງ ຊຶ່ງເປັນບຸກຄົນສາວຂອງທ່ານແກ່ນຈັນ ແລະ ສາວນາງຈິຕພິງ ແລະທີ່ສາມໄດ້ແກ່ນນາງສາວ ແຊນດີ ເພັງສົມພອນ ຊຶ່ງເປັນບຸກຄົນສາວຂອງທ່ານພອນ ແລະນາງມິນທາ ເພັງສົມພອນ ແລະນອກນັ້ນກໍ່ຍັງມີນາງສາວງາມງາທລາຍຄົນ ເຊິ່ງມາຮວມຊະບວນແຫ່ນາງສັງຄານ. ໃນຄໍາຄືນຂອງວັນທີ່ ໒໕ ເມສາ ໒໐໐໙ ກໍ່ໄດ້ມີການສະເຫລີມສຫລອງບຸນປີໃຫ້ມລາວຊັ້ນທີ່ໂຮງແຮມ ເຊຣີຕັນ ເມືອງເມຣິເດນ ຊຶ່ງມີພື້ນຖານຊາວລາວ ແລະແຊກອື່ນໆ ພ້ອມທັງຊາວລາວ-ອາເມຣິກັນຈາກຮຸ່ນອັອມເຊັມເຊີ້ຮ່ວມເຊີ້ຮ່ວມງານດັ່ງກ່າວ ຫລາຍກວ່າ ໓໕໐ ຄົນ. ງານດັ່ງກ່າວນີ້ແມ່ນພາຍໃຕ້ການເປັນປະທານຂອງທ່ານສົມພາລາ ໄຄໄຊໂຍ ພ້ອມທັງຄະນະສະພາອໍານວຍການຂອງ ສ.ຄ.ສ. ອົງການຈັດຕັ້ງອື່ນໆ ແລະພໍ່ແມ່ພື້ນຖານຊາວລາວ ທີ່ໄດ້ໃຫ້ຄວາມຮ່ວມມືຢ່າງເຕັມທີ່ ຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ງານນີ້ໄດ້ຮັບຜົນດີເກີນຄາດຫລາຍ ພ້ອມດຽວກັນນີ້ທາງປະທານສະມາຄົມ ພ້ອມດ້ວຍຄະນະ ຊຸມຊົນໃຈນໍາທຸກໆທ່ານທີ່ໄດ້ສະເລ່ຍເວລາເຂົ້າມາຮ່ວມ ເພື່ອໃຫ້ກໍາລັງໃຈແກ່ຄະນະຈັດການ, ລູກຫລານຂອງພວກເຮົາ ແລະສໍາຄັນທີ່ສຸດກໍ່ແມ່ນເພື່ອສ້າງຄວາມຮັກແພງ, ຮັກສາຮີດຄອງປະເພນີຂອງພວກເຮົາໄວ້ໃຫ້ລູກຫລານສືບຕໍ່ໄປ, ພິເສດກໍ່ແມ່ນນາງມະໂນລາ ສີດາຣາ, ນາງແສງມະນີ ວົງສີປະສົມ, ນາງພອນ ສິດທິວັນທາ ທີ່ໄດ້ເປັນຜູ້ນໍາພາເອົານັກຮ່ວມ ເຊິ່ງມາຮ່ວມ ແລະພໍ່ແມ່ນັກຮ່ວມທັງຫມົດທີ່ໄດ້ເອົາໃຈໃສ່ເປັນພິເສດ. ຊຸມຊົນໃຈນໍາຍັງນາງມາລີ ພິມວົງສາທີ່ໄດ້ອຸປະຊັບອຸມຸມສະມາຄົມລາວຕລອດມາ.



Supported by: Connecticut Health Foundation, the LAC community leaders participated in the leadership workshop on 6/20/09. Alex, Bounthanh, Chith, Phong, Mathew, Kerry, Sue, Phonesavanh, Dollars, Jacky & May. ການອົບລົມຄະນະສະພາອໍານວຍການ, ຜູ້ຕາງຫນ້າການຈັດຕັ້ງ ແລະຊາວນຸ່ມ ຂອງສະມາຄົມລາວລາວອັດຄອນແນກຕີຄັດ. ໃນມື້ວັນທີ່ ໒໐ ເດືອນ ມິຖຸນາ ໒໐໐໙ ທາງສະມາຄົມໄດ້ຈັດ ໃຫ້ມີການອົບລົມຄະນະສະພາອໍານວຍການ, ທີ່ປົກສາ ແລະຜູ້ນໍາຂອງອົງການຈັດຕັ້ງຕ່າງໆ, ທາງສະມາຄົມໄດ້ເຊີນເອົານັກວິຊາການມາໃຫ້ການອົບລົມກ່ຽວກັບການບໍລິຫານ, ການປົກຄອງຂອງອົງການ ການກຸສົນບໍ່ຫາຜົນກໍ່ໄດ້ເປັນການສ່ວນຕົວ. ຈຸດປະສົງອັນສໍາຄັນກໍ່ແມ່ນເພື່ອໃຫ້ຜູ້ນໍາຂອງພວກເຮົາໄດ້ເຂົ້າໃຈກ່ຽວກັບ

ເປົ້າຫມາຍຂອງສະມາຄົມ ແລະການປະສານ ງານນໍາອົງການຈັດຕັ້ງຕ່າງໆ ເພື່ອໃຫ້ສໍາເລັດເປົ້າຫມາຍ. ການອົບລົມຄັ້ງຫນ້າແມ່ນຈະໄດ້ຈັດຂຶ້ນໃນມື້ວັນທີ່ ໓ ແລະວັນທີ່ ໒໔ ຂອງເດືອນອິກາດົບ ໒໐໐໙ ຈະມາເຖິງນີ້. ເວລາ ໑໐:໐໐ ຫາ ໑໒:໐໐ ໄມ້ງທຽງ ກະຮຸນາຕິດຕໍ່ທາງທາງຄະນະຂອງພວກເຮົາໄດ້ຊ້າທ່ານສົນໃຈຢາກຈະຮຽນເອົາຄວາມຮູ້ ເພື່ອມາຊ່ວຍເຫຼືອພື້ນຖານຂອງພວກເຮົາ.



ການແຂ່ງຂັນຕີກອບ ເພື່ອການກຸສົນ ໃນມື້ວັນທີ່ ໑໒ ເດືອນເຊດຕອມ ໒໐໐໙ ທາງສະມາຄົມຈະໄດ້ຈັດໃຫ້ມີການແຂ່ງຂັນຕີກອບເພື່ອການກຸສົນ ລາຍໄດ້ທັງຫມົດນີ້ ຈະໄດ້ເອົາມາເປັນທຶນສືບຕໍ່ສ້າງສົມການຕີກອບ ແລະສົ່ງເສີມສະມາຄົມລາວຈຸດສໍາຄັນກໍ່ແມ່ນເພື່ອສ້າງຄວາມຮັກແພງສາມັກຄີແລະຮັກສາສຸຂພາບໃຫ້ແຂງແຮງ. ຫລັງຈາກການແຂ່ງຂັນຕີກອບແລ້ວ ກໍ່ຈະມີງານຮາຕຣີສະໄມສອນ ເພື່ອໃຫ້ລາງວັນແກ່ຜູ້ຊະນະເລີດ ແລະເປັນການພົບປະສ້າງສັນສ້າງຄວາມຮັກແພງຂອງພວກເຮົາ. ຊ້າທ່ານສົນໃຈຢາກຈະເຂົ້າຮ່ວມການແຂ່ງຂັນຕີກອບ ຫຼືເຂົ້າຮ່ວມງານຮາຕຣີສະໄມສອນ ກະຮຸນາຕິດຕໍ່ທາງສະມາຄົມຂອງພວກເຮົາໄດ້ທີ່ ກຸຮໍ-໕໒໓-໓໓໔໐ ແລະອີເມວທີ່ laoact@comcast.net ຫຼືໄປຫາທາງ Website: www.laoaoc.com ເພື່ອລາຍຮະອຽດເພີ່ມຕື່ມ.

ການສໍາຮວດຈໍານວນພິລແມ່ນຫຍັງ?

- ການສໍາຮວດຈໍານວນພິລ ແມ່ນການນັບຈໍານວນປະຊາກອນທັງຫມົດທີ່ຢູ່ໃນ ປະເທດສະຫະຣັຊອາເມຣິກາທຸກໆສິບປີ.
- ການສໍາຮວດຈໍານວນພິນີ້ເປັນຄໍາສັ່ງທາງການຂອງຣັຊບານສະຫະຣັຊອາເມຣິກາ
- ການສໍາຮວດຈໍານວນພິນີ້ຕໍ່ໄປແມ່ນ ປີ ໒໐໑໐
- ການຮ່ວມມືຂອງທ່ານກ່ຽວກັບການສໍາຮວດນີ້ແມ່ນຄວາມຕ້ອງການຂອງຣັຊບານ
- ການສໍາຮວດຈໍານວນພິນີ້ຈະໃຊ້ເວລາບໍ່ເຖິງສິບນາທີ
- ກົດຫມາຍຂອງຣັຊບານຈະປ້ອງກັນຮັກສາເຮື້ອງສ່ວນຕົວຂອງທ່ານ ທີ່ໄດ້ແຈ້ງບອກເວລາທໍາການສໍາຮວດຈໍານວນພິນີ້.
- ສະຫະພັນຂອງການສໍາຮວດຈໍານວນພິນີ້ຈະນໍາເອົາມາໃຊ້ເວລາແຕ່ງຕັ້ງຜູ້ຕາງ ຫນ້າສະມາຊິກສະພາຣັຊ, ເພື່ອພິຈາຣະນາກ່ຽວກັບການໃຫ້ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະເພື່ອແປງປັນເງິນງົບປະມານ ໓໐໐ ພັນລ້ານໂດລາໃຫ້ຣັຊບານທອ້ງຄິນ, ຣັຊ ແລະຊົນເຜົ່າຕ່າງໆແຕ່ລະປີ.

