

2022 WAANJOŃOK IN BŎK MELELE KIN WĀWEEN NAAN KO JEJ KŎJERBALI KŎMMAN MŪTŌN KO AN ARMIJ

Melele in Etale eo an Ejellok Kalijeklok

Better Health Together ej lelok Etale eo an Ejellok Kalijeklok ñan kobalok ibben doulul ko ibelakin Wetaan Washington einwŏt juon wāween woñmaanlok kin jermal ko ad ibben doon in kŏlablok an ejellok kalijeklok ilo bukun in ad. Kommol kin am letŏk kwŏnaam – kim kile ien eo am im am letŏk lomnak ko am!

Melele ko Moktalok

Better Health Together (BHT) ej jermal ibben eloñlok jen 100 doulul ko ilo Weetan Washington (bukun ko an Adams, Ferry, Lincoln, Pend Oreille, Spokane, im Stevens) ñan kŏmadmŏde kalijeklok ko ikijen ejmour ibelakin jikin eo. Jej jermal ibben jikin ko mŏttad ilo jukjukinbed, ñan kŏkmanmanlok ejmour im lale men ko rej kŏmman abañ ilo jikin eo ad ekoba imŏn jokwe, ial, jeramol, lomnak ko rej kajook jejetin armij, im lablok. Etale in ej juon ien ñan ad lelok rŏjañ kin ejellok kalijeklok ikijen ejmour, juon kŏtŏbar eo an jikin eo aoleb kajojo armij remaron bŏke joñan ejmour eo elabtata remaron jekdoñ woñ er, jikin eo rej bed ie, ak iminene ko rar iooni.

BHT ej lelok Etale in ñan kajojo jikin ko rej jermal ibbed einwŏt juon kein jermal ñan jibañ kŏjella kin buñten ko jet ilo doulul eo am im ilo aoleben jermal ko ad ibelakin jikin eo ilo ad jolok kalijeklok. Kim ej kajitŏk ibben aoleb rijermal kim maron tŏbar ñan aer bŏk kwŏnaer bwe en wŏr juon ad jejetin jemlok ko reloñ ñan ad kwalok ñan doon.

Tibdikin in Melele ko kin Waanjoñok

Etale eo aikuj bŏk 15 minit ak diklok. Enaj kajitŏk am kwalok melele kin ejellok kalijeklok im makŭtkŭt ko ilo joñan eo ewŏr karŏk im am make. Jouj im uwaak ekkar ñan melele im iminene eo am make. Ñe kwŏjab jelā uwaak eo ñan juon kajitŏk kelet “Ijab jelā” im jab kajitŏk ibben juon rijebral mŏttam ak google. Kememej bwe emŏj amim lewaj kŏmelele im link ko ñan kalikar naan ko im uwaake kajitŏk ko remaron walok.

Aoleb uwaak reban ajeeded im waanjoñok in ejab kajitŏk etan kajojo armij ro rej uwaak. Melele ko renaj roolok ñan doulul eo am renaj kapoki im jolok etan armij ie, ñan loloorjak ke melele eo rej lelok ebañ kalikar kajojo armij ro rar uwaake waanjoñok eo.

Buñten ko ñan Kŏmmani Kiŏ

Uwaak ko emŏj aen ñan doulul ko renaj rool ñan doulul eo kin juon melele eo emŏj kakadu. Ñan kejbarok an jab walok melele ko rej kalikar jejetin jikin ko armij ro rej bed ak jejetin uwaak ko, reban kwalok uwaak ko. Kin doulul ko redik (10 ak diklok rijermal ro rar uwaak), BHT enaj lelok juon ripoot eo elablok joñan ñan kejbarok an jab ajeeded melele. BHT enaj bar kwalok jemlok ko jen ibelakin jikin eo – kattar ñan raan im tibdikin melele ko.

Rijermal ro an BHT rebojak in etale jemlok ko ibben doulul ko, kwalok mennin jibañ ko rekkar, im rŏjañ kin ta ko ren kŏmmani kiŏ. Im bareinwŏt, BHT ej woñmaanlok ilo an lablok im kŏmman oktak ñan raan kein kin joñan im kain jejetin jermal kapeel ko kim ej lelok. Kim ej kŏjermal jemlokin Etale ko ñan bŏk melele in jermal in ilo ad woñmaanlok.

Kajitŏk ko

Kajitŏk ko kin waanjoñok in remaron kaju etal ñan kumi eo an BHT ilo EQA@betterhealthtogether.org. Kommol kin am bŏk kwŏnaam!

Jekjon eo kin Melele ko an Armij ilo Waanjoñok

Melele ko kin Armij im An Juon Bebe in Uwaak:

Kommol kin am kadedelok waanjoñok in ad! Am mool ilo uwaak ko am enaj jibañ BHT rōjañ jejetin ien ko rejimwe ñan jibañ doulul eo am bōk kwōnaan ilo juon kōtōbar kin ejellok kalijeklok.

Ilo amim kallimur in jutak ikijen armij ro am, BHT ekōnaan bōk jidik melele kin armij ñan lale ta ko remaron walok ak oktak ko ilo uwaak ko ibben kumi in armij ro roktak. Aoleb melele ko renaj roollok ñan doulul eo am renaj kapoki im jolok etan armij ie, ñan lolorjak ke melele eo rej lelok ebañ kalikar kajojo armij ro rar uwaake waanjoñok eo.

Uwaak ko an jikin in ej an juon bebe in uwaak.

Etke kim ej kajitōk melele ko kin armij im jikin ko rej Jokwe?

Iminene eo ad kin armij im jikin ko rej jokwe ie im iminene ko emōj ad iooni rar kōmman wāween ad jede ñan jermal ak jukjukinbed eo ad, im rej kōmman wāween ad makūtkūt ilo jikin kein. Kin etale in, kim kōnaan lale ta ko remaron walok ak oktak ko ñan jibañ kōlablok pija eo edik an oktak im emmonlok ad bōk melele kin ia eo jen lelok ad ien im mennin jibañ.

Kim ej kile ke kajin eo kin jikin ko armij rej bed aoleb ien ej oktak im ejab aoleb ien ej kakoba wāween an juon armij kalikar ak kōmelele ie make. Melele ko renaj aen renaj kwalok juon pija eo ejapikpik kin iminene ko ad kajojo im wāween ad kalikar kij. Kim kōnaan kōmmane joñan eo kim maron kin joñan jemlok in. Kajin eo kelet ijin lal enaj kwalok melele ko kim ear loe jen etale eo ikijen ejellok kalijeklok aliktata im wāween kōmadmōd ko rej oktak ñan ien kein.

Ñe ewōr am kajitōk ak kwōkōnaan letok melele, juj im kebaak kim!