

- ဟုတ်ခိဟုတ်နီလီဒီးတိုင်ထိုင်တက်စိန်ဖုန်ကိတ်တံ့စွန်စုန်. တာထိုင်တက်ဆိကမိန်တနီ. ပုယုဒီးတက်ဟုတ်ခိဟုတ်နီလီဒီးအီလီလီကမုဂ် တာကစိန် ဒီး/မုတမု ပုမတတ်ဖိအုဂ်ထိုင်နဲး မုတမု တာကစိန်ဘုဂ်ဘုဂ်အဖိခိန်. တာထာနုဂ်လီအီလီလီတက်ကစိန်အပူ. မုတမု ဒူးနဲဒ်အီလီတက်လီတက်ကျဲလီတက်စူးကါသကီးအလီ. ဒ်အမုတက်ဆိန်ဘုးအိန်သါဒီးနဲတက့.
- တုထိုင်လံာ်ရဲလီဖိတဖုန်ဒီးအပေယသညညနအနီနွတ်ကစိန်တဖုန်ဒီးဒူးနဲဒ်တက်သုဂ်တဖုန်နုဂ်လီ တာလီလီတက်စူးကါတပူယီ အပူနဲတက့.
- ဟုတ်ခိဟုတ်နီလီတက်မၤစၤလီတက်မၤန့အီသုတဖုန်လီပီးလီအစုန်အပူ. ဖဲတက်ထိုင်လိာ်သးအကတီ မုတမု ဖဲတက်ဆဲးကျိးတဲ သကီးလိာ်သးဒီးပုမတတ်ဖိဒီးပုမၤသကီးတက်တဖုန်အလီအဂါအပူနဲတက့.

ရဲဂ်ကျဲလီအီအါအါဒ်နကရုဂ်လိဂ်ဘုဂ် မုတမု အဲဒ်ဒီးအသိးနဲတက့. ဝံသးစူဟုတ်ခိဟုတ်နီလီနတက်ထိုင်တက်ဆိကမိန်ဘုဂ်သးဒီး ပုတဝါကမုဂ်တာကစိန် ဒ်ဖျိစူးကါအပေယသညညနအနီနွတ်ပနီ, ဒ်သိးပုမၤအဂါတဖုန်မၤလီနုတ်လီနုတ်အိန်ထိုင်အီတဖုန်ဒီး ပဲဝဲခဲလံာ်ပဲဆဲးပၤယာ်တက်ဆဲးကျိးလိာ်သးကသုနဲလီ.

ကမုဂ်ပုတဝါတာကစိန်

ဝံသးစူပဲဝဲထံဒီးဘီဘုဂ်တက်ဆဲးကျိးဆဲးကျိးတာကစိန်တဖုန်လီကဘုဂ်ဒီးနတက်လိဂ်ဘုဂ်တဖုန်တက့. မၤလီတက်လီနစူးကါပနီ အံၤအပေယသညညနအနီနွတ် ယုဒီးနတက်တိုင်ထိုင်တက်စိန်လီပုတဝါကမုဂ်တာကစိန်အဖိခိန်တဖုန် လီနကပုဂ်ယုဂ်လီတက်တဲသကီး လိာ်သးအပူအဂါနဲတက့.

တာစးထိုင်မၤခဲဒ်ဖွအံၤ ဖဲလီဖုန်တြုအါရဲ ၂၀၂၁, ဘုဂ်ဆုဂ်စူးကါတာကစိန်အီသုတဘျီလံာ်ဖဲတက်အံၤမၤတက်အဂုၤကတါလီ နတက်ကရါကရီအဂါအါနဲလီ.

အခိန်ထံး ၁ နွံ – ဆဲးကျဲလိာ်သးဒီးနနီကစာ

တာကစိန်အရုဒိန်လီတံ့အဂါ

- **ဟံနသးအတာဆိကမိန်တာအိန်ဆုဂ်အိန်ချုဒီးတာအိန်မုဂ်အိန်ပၤမုဂ်တာလီအရုဒိန်.** နသးအတာဆိကမိန်တာအိန်ဆုဂ်အိန်ချုဒီးတာအိန်မုဂ်အိန် ပၤနုဂ်အရုဒိန်လီ. ယုကျဲလီအပူဒီးတာအိန်ဆုဂ်အိန်ချုလီကစးထိုင်, မၤသီထိုင်, မုတမု ပၤယာ်တက်အလုအလု တဖုန်လီအမၤဂုၤထိုင်နတက်ကွါထွဲလီနသးဒီးနသးအတာဆိကမိန်တာအိန်မုဂ်အိန်ပၤနဲတက့.
- **ဒူးအိန်ထိုင်နနီကစာတာအိန်မုဂ်အိန်ပၤတက်တီကျဲ.** တာအံးထွဲကွါထွဲလီနသးနုဂ်တမုတာအိန်လီနသးဘုဂ်. တာအံၤမၤစၤပုလီပကကဲ ထိုင်တံၤသကီး, မိာ်, ပုမတတ်ဖိ, ဒီးမၤဝါလီအဂုၤနုဂ်လီ. ဆိကမိန်ဘုဂ်သးဒီးနတက်လိဂ်ဘုဂ်တဖုန်ဒီးသံကွါလီနသး လာမုနမၤပုတတ်သုဂ်တဖုန်အါနဲတက့. ဆိကမိန်တာမၤတက်လီနအိန်ဒီးမၤအီတနံၤဘုဂ်တနံၤတံၤသမံသမိးစရီ လီအကမၤစၤ နုလီကတုာ်ဘုဂ်တာမုဂ်နုဂ်တက့. နစရီနုဂ်မုဂ်လီနဂီ, ဒီးထာနုဂ်ယုဂ်တံၤမံလံာ်လံာ်လီနကီးတံၤသကီး ဒီးအိန်တာအိန် လီအထဲသိးတုၤသိးလိာ်သးတဖုန်, လီနကကဲကလံာ်ဒီးတံၤသးဝံဂ်လီနဘုဂ်သးအီတဖုန်နဲတက့.
- **မၤနီဂ်မၤပါတက်လီနမၤညီနီအီတနံၤဘုဂ်တနံၤတဖုန်.** နမုဟံသုဂ်ဟံသးလီတက်ဆိကမိန်တာအိန်လီနတက်အိတ်, အိမိာ်, မုတမု တာအိန်တာအိ , စူးကါကမုဂ်တာကစိန်တဖုန်နုဂ်, ကီးလီတဲစိလီတက်မၤစၤအဂါတက့.
- **မၤမုဂ်မၤဖုထိုင်နသး.** တာအံးထွဲကွါထွဲဖဲ ယုဂ်တြုအကတီနုဂ်ဘုဂ်သုဂ်သုဂ်ကမုဂ်တာတက်နုဂ်လီ. တာအါသတြိုင်အံၤ မၤအသးအဖၤမုဂ်ဒီးဒုဂ်လဲာ်, နကထံာ်လီနသးလီနကဘုဂ်ဂုဂ်ကျဲးစးတာသပုဂ်လီ. တာထိုင်တက်ဆိကမိန်တနီလီကဆိထွဲ မၤစၤနတက်အိန်မုဂ်အိန်ပၤဒ်မိာ်ပါအသိးနုဂ် ပုယုဒီး -
 - မၤမုဂ်မၤဖုထိုင်နသး. နမၤတက်အဂုၤကတါဒ်နမၤသုအသိးဒီးတံၤပီးတက်လီလီနအိန်သုနုဂ်လီ. သုဂ်ညါလီမုဂ်နုလီအဂုၤဒီး မုဂ်နုလီတဂုၤအိန်ဝဲနဲတက့.
 - မၤဘုဂ်လိာ်နတက်လိဂ်ဘုဂ်တဖုန်ဖဲနအံးထွဲကွါထွဲနဖိအါတက့.
 - ဆိကမိန်တာအိန်သးတဖုန်ဒီးအိန်ကတဲကတီသးအဂုၤကတါဖဲနမၤသုနဲတက့.
 - ယုမၤနတက်အိန်ထွဲမၤစၤဖဲနမုဂ်လိဂ်ဘုဂ်ဒီးနလိဂ်ဘုဂ်တာအံၤအါနဲတက့.

တန့်တဘျီအံမု(လ)

ဆဲးကျါလိာ်သးဒီးနနီကစာ်န့ၣ် မၤစၢၤနၤလၢနကနၢ်ပာ်နနီကစာ်အတၢ်လိာ်ဘၣ်တဖၣ်လၢကမၤဆူၣ်ထီၣ် သးအတၢ်ဆိကမိၣ် တၢ်မုာ်တၢ်ပၤလီၤ.

တန့်အံၤ, ပံးတၢ်ဆၢကတီၢ်တစီၢ်ဖိလၢကသမံသမိးကွၢ်လီၤနသးလၢတအိၣ်ဒီးတၢ်တြီမၤတံာ်တၢ်လီၤနသးလၢ တၢ်မၤ, ဟံၣ်ဖိယိဖိ, ဖဲးဖိ ကဟံၣ်ပိးလီၤ, မ့တမ့ၢ် တၢ်လိာ်ဘၣ်အဂၤတဖၣ်တက့ၢ်. ဆိကမိၣ်ဘၣ်ယးဒီးနတၢ်လိာ်ဘၣ်တဖၣ်ဒီးသံကွၢ်လီၤနသးလၢမ့ၢ်နတူၤထီၣ်ဒီး တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤဖါန့ၣ်တက့ၢ်.

မၤတၢ်လၢနအိၣ်ဒီးမၤအီၤတန့ၢ်ဘၣ်တန့ၢ်တၢ်သမံသမိးစရီတဖၣ် လၢအမၤစၢၤနၤလၢနကတူၢ်ဘၣ်မုာ်မုာ်န့ၣ်တက့ၢ်. စူးကါ [တၢ်အိၣ်ဆူၣ် အိၣ်ချ့တၢ်န့ၣ်ကျဲ](#) လၢတၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်. နစရီန့ၣ်လၢနဂီၢ်, ဒီးနထၢန့ၣ်တၢ်တမံၤမံၤလၢလၢ စးထီၣ်လၢ ကိးတံၤသကိးဒီး အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအဘၣ်လိာ်ဖိးမံလိာ်သးတဖၣ်, ဂဲၤကလံၣ်ဒီးတၢ်သးဝံၣ်လၢနဘၣ်သးအီၤတဖၣ်တက့ၢ်. ပာ်နတၢ်သမံသမိးစရီလၢတၢ်လီၤလၢ နထီၣ်အီၤ, ဒီးသမံသမိးအီၤတန့ၢ်ဘၣ်တန့ၢ်လၢနကထံၣ်ဘၣ်လၢမ့ၢ်နတူၤထီၣ်ဒီးနတၢ်လိာ်ဘၣ်တဖၣ်ဖါန့ၣ်တက့ၢ်.

မိၢ်ပာ်တဖၣ်လဲၤကွၢ်ဖဲ [တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဒီးတၢ်မၤစၢၤတဖၣ်လၢပုၤဖိသ့ၣ်ဒီးမိၢ်ပာ်တဖၣ်အဂီၢ်](#) ဖဲးယျးတြီ အကတီၢ်လၢတၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ် လၢအကဲထီၣ်အသးသ့ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်လၢကဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤလီၤနနီကစာ်အသးဒီးနဖိတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

လၢခံကတၢ်, ပိာ်ထွဲထီၣ်တၢ်လၢနမၤညီၣ်န့ၢ်အီၤတန့ၢ်ဘၣ်တန့ၢ်တဖၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤဆိတလဲအသးဒ်လဲၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. သမံသမိးကွၢ် နသး, ညါသးညါဖိ, ကသံၣ်ကသိဒီးမံၣ်ယၢၣ်တၢ်ကစီၣ်လၢနစူးကါအီၤန့ၣ်တက့ၢ်. နတၢ်မၤနီၣ်မၤယါမ့ၢ်ဆိတလဲအသးန့ၣ်, ယုမၤန့ၢ် တၢ်မၤစၢၤတဖၣ်လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲပုၤဖိန့ၣ်တဖၣ်အအိၣ်တက့ၢ်. လၢကယုကွၢ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျါဒီးတၢ်မၤစၢၤတဖၣ် လၢအဘၣ်ယးဒီးတၢ်ပၤဆုၢ်ရဲၣ်ကျဲဒီးတၢ်သ့ၣ်ကိာ်သးဂီၤတဖၣ်ယပာ်ယုာ်ဒီးသးဒီးတၢ်စူးကါကသံၣ်မူၤဘျီးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

Quick Post တၢ်ကစီၣ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲ

တၢ်အိၣ်မူဘၣ်ဘူယါယုာ်လိာ်အသးသ့ဒီးတၢ်ဖဲးတၢ်မၤ, ဟံၣ်ဖိယိဖိတၢ်လိာ်ဘၣ်တဖၣ်, ဒီးတၢ်အကံၢ်အစီဒီးတအိၣ်ဒီးတၢ်ဆၢကတီၢ်တပူၤယိ လၢအိၣ်ဒီးအကံၢ်အစီဘၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤညီၣ်လၢကဟံၣ်မၤကွၢ်နီၢ်ခိမိၢ်ပာ်တၢ်ဟံၣ်ပိးနီၣ်နီၣ်ထီၣ်ဘၣ်ယးဒီးတၢ်သ့ၣ်ကိာ်သးဂီၤ - ကိာ်ဘိဆိၣ်, မံတန့ၢ်, ဒီးသးယံယုာ်သးဘၣ်တံာ်လၢကကိးတၢ်စုၤမံၤန့ၣ်လီၤ. ပံးတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢကပညိၣ်ကျဲလၢနနီၢ်ခိမိၢ်ပာ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်တဖၣ်န့ၣ် တက့ၢ်. နမ့ၢ်ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးဒီးနီၢ်ခိမိၢ်ပာ်တၢ်ဟံၣ်ပိးနီၣ်ဘၣ်ယးဒီးတၢ်သ့ၣ်ကိာ်သးဂီၤ. ဂုာ်ကျဲးစးယုကျဲလၢအပူၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တဖၣ်လၢ ကစးထီၣ်, မၤသီထီၣ်, မ့တမ့ၢ် ပၤယာ်တၢ်လၢနမၤညီၣ်န့ၢ်အီၤတဖၣ်လၢကမၤစၢၤနၤလၢနကွၢ်ထွဲလီၤနနီကစာ်အသးန့ၣ်လီၤ. သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်, နကွၢ်ထွဲလီၤနသးန့ၣ်တမ့ၢ်နအဲၣ်လီၤနသးဘၣ် - တၢ်အံၤမၤစၢၤနၤလၢသ့ၣ်လၢကရဲၣ်ကျဲတၢ်သ့ၣ်ကိာ်သးဂီၤလၢတၢ်အိၣ်မူအပူၤ, ဆိၣ်ထွဲမၤ စၢၤနတၢ်ရဲၣ်လိာ်တဖၣ်, ဒီးပၤယာ်နသးအတၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်အိၣ်မုာ်အိၣ်ပၤသ့န့ၣ်လီၤ.

ယျးတြီတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဖဲးကဲးဘိၣ်တၢ်န့ၣ်ကျဲ ဟ့ၣ်လီၤတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဒီးတၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်တဖၣ်လၢ ကကွၢ်ထွဲလီၤနနီကစာ် အသးဒီးနဟံၣ်ဖိယိဖိတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. [၂အပေယသညညနစအနိန့](#)

[.အအဈ★""တတတၣ်န့ၣ်အ့ၣ်အအနၣ်ညညၣ်ကျဲ"ငါနရရရ"သမသညလလေမကျဲ"ခစ"ၣ်သေခနအၣ်စိ](#)

Quick Post တၢ်ကစီၣ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲ

တၢ်အံၤထွဲကွၢ်ထွဲ ဖဲးယျးတြီအကတီၢ်န့ၣ် မ့ၢ်တၢ်တၢ်န့ၣ်လီၤ. မိၢ်ပာ်အါဂၤဘၣ်မၤဘၣ်လိာ်အသးဒီးအဝဲသ့ၣ်အတၢ်အိၣ်မူ, ဒီးတၢ်ဆိ တလဲတဖၣ်ကိာ်ခဲထီၣ်သ့န့ၣ်လီၤ. တၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်တနီၤကဆိၣ်ထွဲနတၢ်အိၣ်မုာ်အိၣ်ပၤဒ်မိၢ်ပာ်အသး -

- ၁. မၤမုာ်မၤဖံထီၣ်နသး. နမၤတၢ်အဂုၤကတၢ်လၢနမၤအီၤသ့. ပုၤကိးဂၤဒဲးအိၣ်ဒီးမုာ်နံၤလၢအဂုၤဒီးမုာ်နံၤလၢအဂုၤန့ၣ်လီၤ.
- ၂. မၤဘၣ်လိာ်ဖိးမံန့ၣ်တၢ်လိာ်ဘၣ်တဖၣ်ဖဲနကွၢ်ထွဲနဖိတဖၣ်အခါန့ၣ်တက့ၢ်.
- ၃. ဆိကမိၣ်တၢ်အိၣ်သးတဖၣ်ဒီးကတံာ်ကတီၢ်တသ့ဖဲအသ့အဂုၤကတၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- ၄. ယုမၤန့ၢ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတဖၣ်လၢတံၤသကိးအအိၣ်ဖဲနလိာ်ဘၣ်တၢ်အံၤန့ၣ်တက့ၢ်.

[၂အပေယသညညနစအနိန့](#)

[.အအဈ★""တတတၣ်န့ၣ်အ့ၣ်အအနၣ်ညညၣ်ကျဲ"သၣ်ကညညအအန့ၣ်"ၣ်နညအအန့ၣ်အ့ၣ်"ခဂီၢ်မနညညအ့ၣ်](#)

Quick Post တာ်ကစီၣ်တာ်ရဲၣ်တာ်ကျဲၤ

ပိၣ်ထွဲထီၣ်နတာ်လာနမၤညီၣ်နီၤအိၣ်တနံၤဘၣ်တနံၤဒီးတာ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤဆိတလဲအသးၣ်လဲၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. သမံသမိးနသး. ညါသူးညါဖိ. ကသံၣ်ကသိ, ဒီးတာ်စူးကါကမျါတာ်ကစီၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. နမ့ၢ်ပာ်သ့ၣ်ဟံသးဒီးနတာ်ဆိတလဲတဖၣ်န့ၣ်, ယုမၤန့ၢ်တာ်မၤစၢၤတဖၣ်လာတာ်အိၣ် ဆူၣ်အိၣ်ချ့တာ်ကွၢ်ထွဲပုၤစဲၣ်နီၤတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. လၢကယုကွၢ်အိၣ်ထီၣ်တာ်ဂ့ၢ်ဒီးတာ်မၤစၢၤတဖၣ်လာကရဲၣ်ကျဲၤတာ်ဒီးတာ်သ့ၣ်ကီၢ် သးဂီၤတဖၣ်အဖိခိၣ်, ယုၣ်ဒီးသးဒီးတာ်စူးကါကသံၣ်မူၤဘျီးန့ၣ်တက့ၢ်. အပေယသညညနဆနိန့ၣ်

အအဗျ★”တတတၣ်ခိၣ်ခါသလ”ခသမသညလေငမကျ”၂၀၁၉ဩခသလ”၉ပုၤငြန့ၣ်ဒသစညါ”အမန့ၣ်ဒသစညါ”

၂ န့ၣ်တန့ၣ်တာ်ဂ့ၢ်မိၢ်ပုၤ – ဆဲးကျဲၤဒီးပုၤအဂၤ

တာ်ကစီၣ်အရူၣ်ဒိၣ်တဖၣ်လာတန့ၣ်အဂီၢ်

- တဲသကိးဘၣ်ယးဒီးနသးအတာ်ဆိကမိၣ်တာ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးနတာ်တၢ်ဒီးပုၤအဂၤ, ဒီးမၤပုၤအဂၤမၤတာ်တမံၤယီၤန့ၣ်တက့ၢ်. တာ်အံၤမၤစၢၤ နၤသ့ၣ်လာနကတုၢ်ဘၣ်လာနအိၣ်ဒီးတာ်ဆဲးကျဲၤဒီးဘၣ်တာ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤနၤလာနပုၤတၢ်တၢ်န့ၣ်လီၤ.
- ဟံးတာ်ဆၢကတီၢ်လၢကသ့ၣ်ညါတာ်တဖၣ်န့ၣ်လာနတာ်အိၣ်မူအပူၤန့ၣ်တက့ၢ်. တာ်သ့ၣ်ညါဟံပနီၣ်တဖၣ်န့ၣ်လဲၤသကိးတပူၤယီၤသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. မၤတာ် လီၤဆိလၢနဆဲးကျဲၤဒီးပုၤတဂၤလၢလီၤလာနတာ်မၤလီၤ မ့တမ့ၢ် ပုၤတၢ်အပူၤလၢအကလိၣ်ဘၣ်အိၣ်ထီၣ်တာ်မၤစၢၤ န့ၣ်တက့ၢ်. တဲသကိးဘၣ်ယးဒီးတာ်ကီၢ်တာ်ခဲတဖၣ်လာအကမၤတမ့ၢ်တလၢသးသ့, ဘၣ်ဆၣ်သ့ၣ်ညါလာပုၤတဂၤအံၤဘၣ်ဂဲၤပျါ, မ့တမ့ၢ် ဟ့ၣ်ခိၣ်ဟ့ၣ်နီၤလီၤနီၤကစၢ်အတာ်ဂဲၤပျါတဖၣ်, န့ၣ်မၤစၢၤတာ်နီၢ်နီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- မၤတာ်မၤလၢကပၤယာ်တာ်ဆဲးကျဲၤဒီးပုၤအဂၤတဖၣ်န့ၣ် မၤစၢၤပုၤသ့ၣ်လာပတုၢ်ဘၣ်လာပုၤ နၤဟူပုၤကိးဂၤဒဲး, သ့ၣ်ညါ, ဒီးသ့ၣ်အိၣ်သးအိၣ်ဘၣ်ပုၤန့ၣ်လီၤ. တာ်ကဲဒိတံၤဒိသကိးန့ၣ်မ့ၢ်တာ်ဟူးတာ်ဂဲၤန့ၣ်လီၤ. ပုၤတၢ်တာ်ရဲၣ် လီၤလိာ်ဒီးပုၤတၢ်ဘျးစဲလိာ်အသးန့ၣ်မ့ၢ်တာ်လၢအလီၤသ့ၣ်ပုၤကတၢ်လၢပတုၢ်ပုၤဖျဲးထီၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.ယုၣ်ဒီးအိၣ်ထီၣ်တာ်ကီၢ်ခဲလၢ ပတာ်ဆဲးကျဲၤလိာ်သးအကျဲၤညါန့ၣ် ဒီးတံၤသကိး, ဟံၣ်ဖိယီဖိ, ဒီးပုၤတၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ယုကွၢ်ကျဲၤလာကဆဲးကျဲၤလိာ်သးဒီးနပုၤတၢ်. မ့ၢ်သးမၤကလိတာ်လာကကိးပုၤလာတာ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤအဂီၢ်, ဆုၢ်တာ်ကွၢ်ထွဲဖဲးကဲးဘၣ် တဖၣ်, န့ၣ်လီၤပုၤယုၣ်လာတာ်န့ၣ်တာ်မၤစၢၤလာတာ်ဒ့ၣ်စၢၤယံၤ, မ့တမ့ၢ် ယုတာ်အစၢၤလၢအဂ့ၤတနီၤလာကသ့ၣ်ထီၣ်နတာ်ဆဲးကျဲၤဘျးစဲ လိာ်သးတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. ပလိၣ်ဘၣ်တာ်ဆဲးကျဲၤဒီးပုၤအဂၤလုၣ်ကလုၣ်, ပုၤယုၣ်ဒီးတံၤသကိးတာ်နီၣ်တဖၣ်, တံၤသကိးလာပုၤတ ဝါ, ဒီးတာ်ဆဲးကျဲၤဒီးပုၤလာပုၤတၢ်အပူၤတဖၣ်အကဟ့ၣ်ခိၣ်ဟ့ၣ်နီၤလီၤတာ်ဟံလုၢ်ဟံပုၤဒီးတာ်ပညိၣ်တမံၤယီၤန့ၣ်တက့ၢ်.

တန့ၣ်တဘျီအံၤမ့ၢ်(လ)

တာ်ဆဲးကျဲၤလိာ်သးဒီးပုၤအဂၤတဖၣ်န့ၣ် မ့ၢ်ဝဲတာ်လၢအရူၣ်ဒိၣ်ကတၢ်အကျါတဂၤလာပမၤအိၣ်သ့ၣ်လာပတာ်အိၣ်မုၢ်အိၣ်ပၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ပ မ့ၢ်ပုၤတၢ်အတာ်ဘၣ်တဖၣ်, တာ်ဆဲးကျဲၤလိာ်အသးဒီးပုၤအဂၤတဖၣ်န့ၣ် မ့ၢ်ဝဲတာ်လၢအလီၤအိၣ်သ့ၣ်ပုၤကတၢ်လၢပတာ်ပုၤဖျဲးထီၣ်အဂီၢ် န့ၣ်လီၤ.

ပုၤတၢ်တာ်ဆဲးကျဲၤလိာ်သးန့ၣ် မၤစၢၤလီၤတာ်သ့ၣ်ကီၢ်သးဂီၤဒီးတာ်သးဟးဂီၤ, မၤစၢၤပုၤလာပကမၤဘၣ်လိာ်ပသးအတာ်တုၢ်ဘၣ် တဖၣ်, ဒီးမၤဂ့ၤထီၣ်တာ်သ့ၣ်ညါဟံကဲလီၤသးဒီးတာ်ဒိသ့ၣ်ဒိသးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တာ်ဆဲးကျဲၤလိာ်သးလာတာ်ဆါသတြိၣ်အံၤအပူၤန့ၣ်ကီၢ်ခဲဒိၣ်မး, လီၤဆိခဲတၢ်ဖဲတာ်တဲပုၤလာပကဘၣ်အိၣ်စီၤစုၤယံၤလိာ်သးန့ၣ်လီၤ. ဟံးန့ၢ်တာ်ဆၢကတီၢ်တစိၢ်ဖိတနံၤအံၤလၢကဆိကမိၣ်ဘၣ်ယးဒီးတာ်ဆဲးကျဲၤလိာ်သးလာအရူၣ်ဒိၣ်ကတၢ်လာနဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. ကွဲးလီၤတာ်ထံၣ် တာ်ဆိကမိၣ်လာနဆဲးကျဲၤဒီးတံၤသကိးတဖၣ်ကသ့ထီၣ်ဘိၣ်လဲၣ်, မ့တမ့ၢ် ရဲၣ်ကျဲၤတာ်ကိးလိတဲထီၣ်ဘိ, တာ်တဲသကိးတာ်ခိဖျိဘၣ်ဒိအိၣ်, မ့တမ့ၢ် တာ်လိာ်ကွဲးအနၤလာတာ်မၤအိၣ်လၢအုထၢ်နးအဖိခိၣ်ဒီးပုၤလာနအိၣ်ဒီးဆဲးကျဲၤအိၣ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. ဟ့ၣ်ခိၣ်ဟ့ၣ်နီၤလီၤတာ်ဂီၤ တဖၣ်လာနဆဲးကျဲၤဒီးနသးကိးတဖၣ်လဲၣ်လာပုၤတၢ်ကမျါတာ်ကစီၣ်အဖိခိၣ် ခိဖျိစူးကျဲၤ တာ်ပနီၣ်အပေယသညညနဆနိန့ၣ်တက့ၢ်.

လာတာ်ထံၣ်တာ်ဆိကမိၣ်တနီၤအဂီၢ်, သမံသမိးတာ်မၤစၢၤလာလၢလၢတဖၣ်အံၤ –

- အိၣ်ထွဲမၤစၢၤပုၤသးပုၤသးအတာ်ဆိကမိၣ်တာ်မုၢ်တာ်ပၤလာတာ်အိၣ်စူးဖိၣ်ရဲၣ်ဖိၣ်အပူၤယမံၣ်န့ၣ်စိထၣ်တာ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဝဲကျဲၤ (န့ၣ်ညညန့ၣ်သအိၣ်နစမအာ်နညအသံနဂ့ၣ်).

- တၢ်ဒုးန့ၣ်တၢ်ဆဲးတၢ်ကွၢ်ယုန့ၣ်စၢ်စၢ်
- [တၢ်မၤစၢၤပၤလၢတၢ်ဆဲးတၢ်ကွၢ်အပူၤတၢ်ထီၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်ယတၢ်မၤစၢၤပၤလၢတၢ်ဆဲးတၢ်ကွၢ်အပူၤဖိၣ်ဒုးရှၢၣ်](#) (၁၉၉၁၁၁ ခၢၣ်သ့ၣ်ဃၢၣ်ညးန့ၣ်)
သကညီအေဃသည)

ဖဲတၢ်ဆဲးကျိးလိာ်သးဒီးပၤလၢအိၣ်ဘျးအိၣ်တၢ်လိာ်သးဒီးနၤအခါ, သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢ, တၢ်အံၤအတူးတအိၣ်လၢကတဲသကိးဘၣ်ယးဒီးနတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. နီၣ်နီၣ်, ပကြၢၤတဲသကိးတၢ်ဘၣ်ယးဒီးပတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်လီၤ. လီၤဆိဒ်တၢ်ဖဲတၢ်ဆါသတြိာ်အံၤအကတီၢ်, တၢ်အံၤအတူးတအိၣ်လၢတၢ်ကလဲၤအသးဘၣ်ဘျးဘၣ်ဒါလဲလၢတၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ဆဲးကျိးတံၤသကိး, ဟံၣ်ဖိယိဖိ, ပၤလၢနခိၣ်ယၢ, တၢ်ယုတၢ်မၤစၢၤလီၤတဲစီၣ်နီၣ်ဂံၢ်, မ့တမ့ၢ် တၢ်တတၢ်တနါလီၤတဲစီၣ်နီၣ်ဂံၢ်ဖဲနအၣ်ဒီးတဲတၢ်အခါန့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်ဘၣ်ယိၣ်တအိၣ်ဘၣ်န့ၣ်ဆဲးစ့ၤဒ်ဖဲဒ်လီၤ. တၢ်မၤန့ၣ်တၢ်မၤစၢၤသ့ၣ်ဒီးတၢ်မုၢ်လၢအိၣ်ဝဲဒ်လီၤ.

- မံၣ်န့ၣ်ထီၣ်တၢ်မၤစၢၤလီၤတဲစီၣ်တံၤသကိးတၢ်ဆိထွဲမၤစၢၤတၢ်ဆဲးကျိး (န့ၣ်ညးန့ၣ်သအာ်မော်ၤပြုၤန့ၣ်န့ၣ်မ့ၣ်ကစစသမအယသညနစအေဃသည)ကြီး မ့တမ့ၢ် ကွဲးဆၢတၢ်ကစီၣ်ဆူ ၈၄၄-၇၃၉-၆၃၆၉ (ဟါခီ ၅ နနီၣ်ရံၣ် တုၤ ဂီၤခီ ၉ နနီၣ်ရံၣ်.)
- တၢ်ဒိသဒၢထံဖိကိာ်ဖိတၢ်မၤသံလီၤသးတၢ်မၤစၢၤလီၤတဲစီၣ် (အေဃသညန့ၣ်ကကစခိၣ်န့ၣ်လၢနညးအေဃသညပြုၤန့ၣ်) ၈၅၀-၂၇၃-၈၂၅၅

“လၢကမၤတၢ်လီၤဆိလၢပၤတဂၤအတၢ်အိၣ်မ့ၣ်အပူၤန့ၣ်, တလိာ်န့ၣ်ပၤလၢအလုာ်ဒိၣ်ပူၤဒိၣ်, ကဲဒိၣ်ကဲပုၢ်, ယံၤလၢ မ့တမ့ၢ် လၢပုၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ. လိာ်ထဲဒ်န့ၣ်ဟ့ၣ်အိၣ်တၢ်ဆဲးဒီးကွၢ်ထွဲအိၣ်န့ၣ်လီၤ.” – Mandy Hale, ပၤကွဲးလံာ်ဒီးပၤကွဲးဘျး(ခ)

Quick Post တၢ်ကစီၣ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲး

တၢ်ဆဲးကျိးလိာ်သးထီၣ်ဘိးဒီးပၤအဂၤန့ၣ်အလုာ်န့ၣ်တၢ်အဂၤန့ၣ်လီၤ. ဆဲးကျိးပၤခိဖျီလီၤတဲစီၣ်, ကွဲးဆၢတၢ်ကစီၣ်, အံၤမ(လ), မ့တမ့ၢ် တဲသကိးတၢ်ခိဖျီဘၣ်ဒ်အိၣ် လၢကပျဲနတံၤသကိး, ဟံၣ်ဖိယိဖိ, ဒီးပၤလၢနအဲၣ်အီၤတဖၣ်သ့ၣ်ညါလၢနအိၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. ကွဲးမုၢ်အဝဲသ့ၣ်လၢကတဲသကိးတၢ်ပျီၣ်ဘၣ်ယးဒီးတၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်တူၢ်ဘၣ်ဒ်ဒီးတၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်လဲၤခိဖျီဘၣ်တဲ တၢ်တၢ်လၢတနံၤ-ဘၣ်-တနံၤန့ၣ်တက့ၢ်. ဒ်န့ၣ်အသိး, ဟ့ၣ်ခိဟ့ၣ်နီၤနတၢ်လဲၤခိဖျီဒီးအဝဲသ့ၣ်တဖၣ်စ့ၤကိးန့ၣ်တက့ၢ်. ၂အပေယသညညနစအေဃနိန့

[.အအဈာ်★”တတတၢ်န့ၣ်အုၣ်အအေန့ၣ်ညးကျိး”သသီာ်ကညးအေဃန့ၣ်”န့ၣ်ညးအန့ၣ်အန့ၣ်”ပကစစသမအန့ၣ်အန့ၣ်](#)

Quick Post တၢ်ကစီၣ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲး

ယူၤတြဲဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ကီတၢ်ခဲတဖၣ်လၢပၤသးပုၤအါဂၤအဂီၢ်ဒီးပၤလၢအအိၣ်လၢတၢ်ကွၢ်ထွဲပၤသးပုၤအလီၢ်လၢကဆဲးကျိးသကိးလိာ်သးထီၣ်ဘိးဒီးပၤလၢအဲၣ်ဝဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. နမၤစၢၤပၤလၢနအဲၣ်တဖၣ်သ့ၣ်လၢကတူၢ်ဘၣ်ဒ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆဲးကျိးလိာ်သးထီၣ်ဘိးအိၣ်စီၣ်ဖျါယံၤလိာ်သးအကတီၢ်န့ၣ်လီၤ. ကွၢ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်အံၤလၢကဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤပၤလၢသးပုၤအသးတၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်မုၢ်တၢ်ပၤလၢအအိၣ်ဆိးလၢတၢ်ကွၢ်ထွဲပၤသးပုၤအလီၢ်ဖဲယူၤတြဲအကတီၢ်အပူၤန့ၣ်တက့ၢ်. ၂အပေယသညညနစအေဃနိန့

[.အအဈာ်★”တတတၢ်န့ၣ်အုၣ်အအေန့ၣ်ညးကျိး”သသီာ်ကညးအေဃန့ၣ်”န့ၣ်ညးအန့ၣ်အန့ၣ်”သသီာ်ကညးအေဃန့ၣ်အန့ၣ်](#)

Quick Post တၢ်ကစီၣ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲး

ဟံၣ်ဖိယိဖိအလုာ်အလၢတဖၣ် မၤစၢၤပၤလၢပတူၢ်ဘၣ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆဲးကျိးလိာ်သးထီၣ်ဘိးဒီးမုၢ်တၢ်အသနၢၣ်လၢအလုာ်ဒိၣ်, လၢအမၤစၢၤပသးအတၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်မုၢ်တၢ်ပၤလၢန့ၣ်လီၤ. တၢ်အလုာ်အလၢတဖၣ်န့ၣ်တလိာ်ဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိးလီၤတၢ်လီၤဆဲးလၢကကဲဘျးကဲဖိၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.ယူၤတြဲမၤကီမၤခဲထီၣ်တၢ်လၢတၢ်ကမၤလၢကပီၤပလုာ်လၢထူၤသ့ၣ်အမုၢ်အါတက့ၢ်တဖၣ်, ဘၣ်ဆဲးတၢ်အံၤကဟ့ၣ်လီၤတၢ်ခွဲးဂ့ၢ်သံဘၣ်တနီၤလၢလုာ်လၢထူၤသ့ၣ်အသိအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်ဂီၢ်ခိတၢ်အိၣ်လၢဟါတၢ်အိၣ်အဂီၢ်ဖဲနကၤနဆုၤကၤမံ, ဟံၣ်ဖိယိဖိတၢ်လိာ်ကွဲး(မ)အနၤ, ဒီးဖဲဖဲအတၢ်တဲပူၤတၢ်မံတၢ်ဂၤအအကတီၢ် ခိဖျီတၢ်တဲသကိးတၢ်ခိဖျီဘၣ်ဒ်အိၣ်တဖၣ်အံၤမုၢ်ဝဲတၢ်ထီၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်တဆဲးတက့ၢ်န့ၣ်လီၤ.

မုၢ်နဟံၣ်ဖိယိဖိစးထီၣ်မၤလုာ်လၢထူၤသ့ၣ်အသိမနၤတဖၣ်လံလဲၣ်. ဟ့ၣ်ခိဟ့ၣ်နီၤလီၤဒီးပၤန့ၣ်တက့ၢ်. ၂အပေယသညညနစအေဃနိန့

[.အအဈာ်★”တတတၢ်ဈုပခုၣ်သီပအသီပေၣ်သသီ”ကျိး”ဘူသီ”စမေနညးအညါဂၢၢ်ဂံၢ်ကုၤအကမန”၂၀၂၀၂၂အမေအညါဩမၤၣ်ဂဲၣ်ညးအညးအညါတြဲပအဲၣ်အေဃသညတြဲအဲၣ်မဲၣ်န့ၣ်တြဲလဲၣ်](#)

၃ နှံ့တနှံ့တာ်ဂှ်မိာ်ပှ်ာ် – ဖုးအိၣ်ထီၣ်ခိၣ်ယၢၤလၢအဂ့ၤဒီးတာ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့

တာ်ကစီၣ်အခူဒိၣ်လၢတနှံ့အဂီၢ်

- တာ်အခိၣ်အယၢၤမၤအသးလၢပကပိာ်ကပၤတဖၣ်န့ၣ် အိၣ်ဒီးတာ်ဒိဘၣ်ဖးဒိၣ်လၢပတာ်မ့ၣ်တာ်ပၤအမိခိၣ်သ့န့ၣ်လီၤ. တာ်လၢအအိၣ်လၢပကပိာ်ကပၤတဖၣ်န့ၣ်လှၢဘၢစိကမိၤပတာ်သးဂဲၤ. ပတာ်သးသဟီၣ်, ဒီးတာ်သုၣ်ကီၢ်သးဂီၤအပတီၢ်တဖၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.
- န့ဆၢၣ်ခိၣ်ဒီးတာ်ဒိဘၣ်လၢအဂ့ၤလၢပတာ်မ့ၣ်တာ်ပၤအမိခိၣ်သ့န့ၣ်လီၤ. တာ်လဲၤဟးလၢန့ဆၢၣ်ခိၣ်ယၢၤအပူၤ, မ့တမ့ၢ် တာ်ဟးကွၢ်ကီၢ်တာ်လၢန့ဆၢၣ်ခိၣ်ယၢၤဒၣ်လဲာ်, မၤစ့ၤလီၤတာ်သုၣ်ဒိၣ်သးဖျိး, တၢ်ပျံၤတာ်ဖုး, ဒီးတာ်ကီၢ်ခဲ, ဒီးမၤအါထီၣ်တာ်တူၢ်ဘၣ်လၢအမ့ၣ်သုၣ်မ့ၣ်သးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တာ်လဲၤဟးလၢန့ဆၢၣ်ခိၣ်ယၢၤန့ၣ်တမ့ၢ်ထဲလၢမၤမ့ၣ်ထီၣ်ပသးဘၣ်, တၢ်အံၤမၤဂ့ၤထီၣ်စ့ၢ်ကီးပနီၢ်ခိၣ်ပှ်ာ်တာ်မ့ၣ်တာ်ပၤခိဖျဲမၤစ့ၤလီၤသ့ၣ်အတာ်ဆီၣ်သနဲ, သးဖျါၣ်စံၣ်အပူၣ်, ယုၢ်ညၢ်ထုၣ်ပျါဖ့ၣ်ဆါ, ဒီးဟီၣ်မိလၢအထူးထီၣ်တာ်သုၣ်ကီၢ်သးဂီၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ဟံၣ်ယီၤန့ဆၢၣ်ခိၣ်ယၢၤလၢအမ့ၣ်ဒီးမၤဘျီက့ၤတာ်လၢအမၤတာ်လၢန့ၣ်မၤစ့ၤလီၤန့ၣ် မၤစ့ၤလီၤန့ဆၢၣ်ခိၣ်ယၢၤန့ၣ်ကတူၢ်ဘၣ်လၢအဆိၣ်ပှၤဒီးတာ်ဂံၢ်တာ်ဘၢဒီးသုၣ်မ့ၣ်သးမ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. နဟံၣ်ယီၤန့ဆၢၣ်ခိၣ်ယၢၤန့ၣ် ဒိဘၣ်န့သးအတာ်တူၢ်ဘၣ်ဒီးတာ်သးဂဲၤသ့န့ၣ်လီၤ. ကွၢ်ထံဆိကမိၣ်တာ်မၤစ့ၤလီၤတာ်သဘံၣ်ဘၣ်ဒီးတာ်သိၣ်တာ်သဲလၢအမၤတာ်တာ်န့တဖၣ်, မၤဂ့ၤထီၣ်မ့ၣ်အူတာ်အိၣ်သးတဖၣ်, သ့ၣ်အါထီၣ်တာ်မ့ၣ်တာ်ဘီ မ့တမ့ၢ်ကွၢ်ကီၢ်န့ဆၢၣ်ခိၣ်ယၢၤတဘျးဖိ, ဒီးမၤစ့ၤလီၤတာ်သိၣ်တာ်သဲလၢအဆိၣ်လၢတာ်လီၢ်ခဲတဖၣ်တက့ၢ်.

တနှံ့တဘျီအံၤမ့(လ)

န့ဆၢၣ်ခိၣ်ယၢၤလၢပကပိာ်ကပၤန့ၣ် အိၣ်ဒီးတာ်ဒိဘၣ်ဖးဒိၣ်လၢပသးအတာ်ဆိကမိၣ်ဒီးနီၢ်ခိၣ်ပှ်ာ်တာ်မ့ၣ်တာ်ပၤအမိခိၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.

မၤဂ့ၤထီၣ်န့ၢ်ကစၢ်န့ဆၢၣ်ခိၣ်ယၢၤ

နဟံၣ်ယီၤဒီးတာ်မၤန့ဆၢၣ်ခိၣ်ယၢၤန့ၣ်လှၢဘၢန့တာ်သးဂဲၤဒီးတာ်ထီၣ်ဟူးထီၣ်ဂဲၤထီၣ်သးဒီးဒုးအိၣ်ထီၣ် မ့တမ့ၢ် မၤစ့ၤလီၤတာ်သုၣ်ကီၢ်သးဂီၤသ့န့ၣ်လီၤ.

တာ်ဖုးအိၣ်ထီၣ်ဟံၣ်ယီၤန့ဆၢၣ်ခိၣ်ယၢၤလၢအမ့ၣ်ဒီးမၤဘျီက့ၤတာ်လၢအကဲထီၣ်လိၣ်ထီၣ်လၢန့ၣ်န့ၣ် မၤစ့ၤလီၤန့ဆၢၣ်ခိၣ်ယၢၤန့ၣ်ကတူၢ်ဘၣ်လၢအဆိၣ်ပှၤဒီးတာ်ဂံၢ်တာ်ဘၢဒီးသုၣ်မ့ၣ်သးမ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. နဟံၣ်ယီၤန့ဆၢၣ်ခိၣ်ယၢၤန့ၣ် ဒိဘၣ်န့သးအတာ်တူၢ်ဘၣ်ဒီးတာ်သးဂဲၤသ့န့ၣ်လီၤ. ကွၢ်ထံဆိကမိၣ်တာ်မၤစ့ၤလီၤတာ်သဘံၣ်ဘၣ်ဒီးတာ်သိၣ်တာ်သဲလၢအမၤတာ်တာ်န့တဖၣ်, မၤဂ့ၤထီၣ်မ့ၣ်အူတာ်အိၣ်သးတဖၣ်, သ့ၣ်အါထီၣ်တာ်မ့ၣ်တာ်ဘီ မ့တမ့ၢ် ကွၢ်ကီၢ်န့ဆၢၣ်ခိၣ်ယၢၤတဘျးဖိ, ဒီးမၤစ့ၤလီၤတာ်သိၣ်တာ်သဲလၢအဆိၣ်လၢတာ်လီၢ်ခဲတဖၣ်တက့ၢ်.

ဟံးန့ၢ်တာ်ဆၢကတီၢ်တစဲးဖိလၢကဆဲးကျိးဒီးနဟံၣ်ယီၤန့ဆၢၣ်ခိၣ်ယၢၤ, ဒီးဒုးအိၣ်ထီၣ်တာ်လီၢ်တာ်ကျဲလၢအကဲထီၣ်လိၣ်ထီၣ်လၢန့ၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. ကွၢ်ပှ်ယဲၤသန့ၤလၢလၢတာ်ဂှ်တာ်ကျဲဒီးတာ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်အဂီၢ် –

- [န့ၢ်ကစၢ်န့ဆၢၣ်ခိၣ်ယၢၤန့ၣ်မၤဘၣ်ဒိန့တာ်မ့ၣ်တာ်ပၤဒ်လဲာ်.ယန့ၣ်ညၢညၢသ့အဖျှံစိမိၤ.](#)
- [တာ်ဘျးစဲလိာ်သးလၢနဟံၣ်ဒီးန့သးတာ်တူၢ်ဘၣ်တာ်မ့ၣ်တာ်ပၤအဘၢၣ်စၢၤယုၢ်ဇသ့ညၢညၢ ဖှံစိမိၤ.](#)

န့ဆၢၣ်တာ်ကူၤစါယါဘျီ

တာ်လဲၤဟးလၢန့ဆၢၣ်ခိၣ်ယၢၤ, မ့တမ့ၢ် တာ်ဟးကွၢ်ကီၢ်န့ဆၢၣ်ခိၣ်ယၢၤန့ၣ်, မၤစ့ၤလီၤတာ်သုၣ်ဒိၣ်သးဖျိး, တၢ်သုၣ်ပျံၤသးဖုး, ဒီးတာ်သုၣ်ကီၢ်သးဂီၤ, ဒီးမၤအါထီၣ်သးအတာ်တူၢ်ဘၣ်လၢအမ့ၣ်တဖၣ်လီၤ.

တနှံ့အံၤဟံးန့ၢ်တာ်ဆၢကတီၢ်တနီၤလၢကလဲၤဆူတာ်ချၢတက့ၢ်. သးစဲတာ်လၢအဆိၣ်လၢန့ကပိာ်ကပၤ. တာ်လဲၤဟးချ့သဒဲးလၢတာ်ချၢတစိဖိဒၣ်လဲာ်န့ၣ်မၤမ့ၣ်ထီၣ်န့သးဒီးမၤစ့ၤမၤဘၣ်လိာ်ပတာ်သးဂဲၤတဖၣ်သ့လီၤ. ကွၢ်ထံဆိကမိၣ်လၢန့ကလဲၤဟးလိာ်ကွဲတဘျးဖိလၢန့ခိၣ်န့ယၢၤ, နိၣ်သိလှၢၣ်လၢကျဲလၢအဆိၣ်ဒီးပှၤဒီးန့ဆၢၣ်တာ်ဘၣ်တ့တာ်သံတာ်လၢ, မ့တမ့ၢ် လဲၤထီၣ်ဟးကွၢ်တာ်တစိဖိလၢတာ်ချၢ တၢ်လီၢ်တာ်ကျဲလၢအဆိၣ်ဘျးဒီးန့တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

တာ်လဲၤဆူတာ်ချၢမ့တမ့ၢ်တာ်ယုထာ်လၢန့ၣ်ဘၣ်တခိ, နဟဲစိၣ်န့ၣ်လီၤကွၢ်န့ဆၢၣ်တာ်ဘၣ်တ့တာ်ဟံၣ်အပူၤတက့ၢ်. တာ်မ့ၣ်တာ်ဘီလၢတာ်သုၣ်အီၤလၢဟံၣ်အပူၤ, တလီၤဘၣ်ကွၢ်ကီၢ်ညၢတဖၣ်, မ့တမ့ၢ် န့ဆၢၣ်တာ်ဘၣ်တ့တာ်ဂီၤဖးလဲာ်တဖၣ်ဒၣ်လဲာ် မၤစ့ၤလီၤတာ်သ့ၣ်လဲာ်လၢကဟဲစိၣ်န့ၣ်လီၤန့ဆၢၣ်တာ်ဘၣ်တ့တာ်အပူၤသ့န့ၣ်လီၤ.

လဲကွာပုံပုံယံသနုတဖၣ်အံၤလၢနကမၤန့ၣ်တံၣ်တဆိကမိၣ်တဖၣ်အကီၢ်လၢနကလဲၤဟးထီၣ်လၢတၢ်ချၢ ခိးမုၢ်လၢသးခုခိး
န့ၣ်ညးန့ၣ်သးအဖၢ တၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲလၢတၢ်ချၢတဖၣ် -

- န့ဆၢၣ်တၢ်ဘၣ်တ့ၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ ၁၀ ခါလၢ ကမၤစၢၤန့ၣ်လၢနဟံၣ်ဖိဖိယိၣ်ဖိဖိယိၣ်ဖိဖိယိၣ်ဖိဖိယိၣ်သ့ၤပုၤဖိသၣ်ခိးန့ဆၢၣ်တၢ်ဘၣ်တ့.
- တၢ်လီၢ်ကွဲၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်လၢတၢ်ဆၢကတီၢ်ဂိးကတီၢ်ဒီးအပူၤယန့ၣ်ညးန့ၣ်သးအဖၢန့ဆၢၣ်တၢ်အိၣ်ယၢၤပဲၤကျိၤ (န့ၣ်ညးန့ၣ်သးအဖၢ
ခစစမေအၢ်န့ၣ်ညးအသ့ၣ်အေကမၤန့ၣ်သးကမၤမန့ၣ်)

Quick Post တၢ်ကစီၣ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ

တခွံအံၤဟံးန့ၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်တနီၤလၢကလဲၤဆူတၢ်ချၢတက့ၢ်. သးစဲတၢ်လၢအအိၣ်လၢနကပိၢ်ကပၤ. တၢ်လဲၤဟးချ့ၤသးခိးလၢတၢ်ချၢတစီၣ်ဖိ
ဒၣ်လဲၣ်န့ၣ်မၤမုၢ်ထီၣ်န့ၣ်သးခိးမၤစၢၤမၤဘၣ်လီၢ်ပတၢ်သးဂဲၤတဖၣ်သ့ၤလီၤ. ကွၢ်ထံဆိကမိၣ်လၢနကလဲၤဟးလီၢ်ကွဲတဘျးဖိလၢနခိၣ်နယၢၤ.
နီၣ်သိၣ်လၢကလဲၤအအိၣ်ဒီးပဲၤဒီးန့ဆၢၣ်တၢ်ဘၣ်တ့တၢ်ဟံးတၢ်လၢ, မ့တမ့ၢ် လဲၤထီၣ်ဟးကွၢ်တၢ်စီၣ်ဖိလၢတၢ်ချၢ တၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲလၢ
အအိၣ်ဘျးခိးန့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. လဲၤဆူတၢ်ချၢတသ့ဘၣ်စါ. ဆိကမိၣ်ဘၣ်ဟးခိး တၢ်ဟဲၤက့ၤသ့ၣ်တၢ်မုၢ်တၢ်ဘိလၢတၢ်သ့ၣ်အီၤလၢဟံၣ်
အပူၤ, တလၢဘၣ်ကွၢ်ကီၢ်ညးတဖၣ်, မ့တမ့ၢ် န့ဆၢၣ်တၢ်ဘၣ်တ့တၢ်ဂိးလဲၤတဖၣ် ကဟဲၤစီၣ်န့ၣ်လီၤန့ဆၢၣ်တၢ်ဘၣ်တ့ဆူနဟံၣ်အပူၤသ့
န့ၣ်လီၤ. မၤန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်ဘၣ်ဟးခိး နမုၢ်လၢသးခုခိး တၢ်ဂီၢ်ခါအကတီၢ်လၢန့ၣ်ညးန့ၣ်သးအဖၢ
န့ဆၢၣ်တၢ်အိၣ်ယၢၤပဲၤကျိၤသ့န့ၣ်လီၤအပေယသညးနခစအနီၣ်

အအဈ★””တတတတံၣ်ညမၣ်ၣ်အအဆၢၣ်ညၣ်ကျဲ”မနစမနအေသသ”ငညိနထၣ်အၢ်

Quick Post တၢ်ကစီၣ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ

တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်ဟံၣ်ယိၣ်န့ဆၢၣ်ခိၣ်ယၢၤလၢအမုၢ်ခိးမၤဘျီက့ၤတၢ်လၢအကဲထီၣ်လိၣ်ထီၣ်လိၣ်လၢနဂီၢ်န့ၣ် မၤစၢၤန့ၣ်လၢနကတူၢ်ဘၣ်လၢ
န့ဆၢၣ်ပဲၤဒီးတၢ်ဂီၢ်တၢ်ဘါဒီးသ့ၣ်မုၢ်သးမုၢ်န့ၣ်လီၤ. ကွၢ်ထံဆိကမိၣ်တၢ်မၤစၢၤလီၢ်တၢ်သဘၣ်ဘျီဒီးတၢ်သိၣ်တၢ်သဲလၢအမၤတၢ်တံၣ်နၢ
တဖၣ်, မၤဂ့ၤထီၣ်မ့ၢ်အူတၢ်အိၣ်သးတဖၣ်, သ့ၣ်အါထီၣ်တၢ်မုၢ်တၢ်ဘိ မ့တမ့ၢ် ကွၢ်ကီၢ်န့ဆၢၣ်ခိၣ်ယၢၤတဘျးဖိ, ခိးမၤစၢၤလီၢ်တၢ်သိၣ်တၢ်သဲ
လၢအအိၣ်လၢတၢ်လီၢ်ခံတဖၣ်တက့ၢ်.

ဟံးန့ၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်တစဲးဖိလၢကဆဲးကျိးဒီးနဟံၣ်ယိၣ်န့ဆၢၣ်ခိၣ်ယၢၤ, ဒီးဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲလၢအကဲထီၣ်လိၣ်ထီၣ်လိၣ်လၢနဂီၢ်န့ၣ်
တက့ၢ်. လဲၤကွၢ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်အံၤလၢန့ၣ်ညးန့ၣ်သးအဖၢဒီးတၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲလၢကဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်အိၣ်မုၢ်အိၣ်
ပၤတဖၣ်အကီၢ်တက့ၢ်အပေယသညးနခစအနီၣ်

အအဈ★””တတတတံၣ်ကတုန့ၣ်သ့မၤ”နုၣ်အုၣ်တြန့ၣ်ညးန့ၣ်”အုၣ်ဒြာညးန့ၣ်အေသသညးတြန့ၣ်အတန့ၣ်ညးတြာကမ့ၣ်န့ၣ်ညးတြာကမ့ၣ်န့ၣ်ညးတြာ
ကန့ၣ်ညးတြာ”၅၂၀၀၃

၄ န့တန့တၢ်ဂံၢ်ဖီၢ်ပုၤ - သ့ၣ်ညၢလၢနကယုထံၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤခိးတၢ်မၤစၢၤဖဲလဲၣ်

တၢ်ကစီၣ်အရ့ဒိၣ်လၢတန့ၣ်အကီၢ်

- တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤဆိၣ်ဖဲဖဲပဝိဆၢၣ်ယျိၣ်တြဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ. ပၤယာ်နတၢ်အိၣ်မုၢ်အိၣ်ပၤ ခိဖျိဆဲးကျိးဒီးနတၢ်ဆိၣ်
ထွဲမၤစၢၤတၢ်မၤအကျဲလၢနမၤအီၤသ့တဘိလၢအပူၤန့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတနီၤန့ၣ်လဲလိၣ်အသးဆူတၢ်အကီၢ်လၢ
တၢ်မၤအီၤလၢအုထၢန့ၣ်န့ၣ်အဖိခိၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤအရ့ဒိၣ်လၢနကယုထံၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢအကဲထီၣ်လိၣ်ထီၣ်လိၣ်လၢနဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၢ
သ့ၣ်ညၢစ့ၢ်ကိးလၢတၢ်အံၤမုၢ်တၢ်တစီၣ်တလီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတနီၤန့ၣ်, မ့ၢ်တလၢတဲၤဒၣ်လဲၣ်န့ၣ်, ဂ့ၢ်န့ၣ်ဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲ
မၤစၢၤတအိၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
- နမ့ၢ်ဘၣ်ယိၣ်လၢပုၤတဂၤဂၤမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဆိကမိၣ်လၢကမၤသံလီၤအသးန့ၣ်, သံကွၢ်အဝဲသ့ၣ်ဖျိဖျိဒီးဟံးစုနဲၣ်ကျဲအဝဲသ့ၣ်ဖဲအဝဲ
သ့ၣ်မုၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဆိကမိၣ်လၢကမၤသံလီၤအသးန့ၣ်တက့ၢ်. ကိးတၢ်ဒိသးထံဖဲကီၢ်ဖိတၢ်မၤသံလီၤသးတၢ်မၤစၢၤလီၤတဲစိ (အေသသညး
၂ ကၢၣ်န့ၣ်မနုၤန့ၣ်ညးအေသသညးတြန့ၣ်ညးတြာ)(1-800-273-8255) လၢကမၤလီၢ်န့ၣ်ပၤအါထီၣ်ဘၣ်ဟးခိးတၢ်မၤစၢၤလၢနၤဒီးပုၤလၢနအိၣ်
တဖၣ်မၤန့ၢ်ဝဲသ့အကီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်မၤစၢၤလီၤတဲစိ (Warm lines) ဒီးတံၤသကိးတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤန့ၣ် ကဲဘျးကဲဖှိၣ်လၢပုၤလၢအပၤဆၢၤရဲၣ်ကျဲတၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်
ကီၢ်သးဂီၢ်တၢ်အိၣ်သးတဖၣ်အကီၢ်, မ့တမ့ၢ် ပုၤလၢအပၤဆၢၤရဲၣ်ကျဲသးအတၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤအိၣ်အိၣ်ချ့, မ့တမ့ၢ် တၢ်စူးကါကသံၣ်
မူၤဘျီးတၢ်လဲၤခိဖျိတဖၣ်အကီၢ်သ့န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်မၤစၢၤလီၤတဲစိဟ့ၣ်လီၤတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤဆူပုၤလၢအကိးလီၤတဲစိလၢအလိၣ်ဘၣ်တၢ်အံၤ,
ဘၣ်ဆၢတမ့ၢ်လၢတၢ်တတၢ်တနီၤအပူၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ. တလီၢ်လၢနအိၣ်လၢတၢ်တတၢ်တနီၤအပူၤမးနကဘၣ်ကိးတၢ်ဟ့ၣ်တၢ်မၤစၢၤ
လီၤတဲစိဘၣ် - ပုၤကိးဂၤဒီးလၢအယုကွၢ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ မၤန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤတဖၣ်အံၤသ့ကိးဂၤဒီးလီၤ.

- တာ်အံၤန့ၣ်သးကဘၣ်တံာ်တၢ်လၢကယုထံာ်ပုၤကူစါယါဘျါသ့. မ့တမ့ၢ် ကီၤခဲလၢနကသ့ၣ်ညါလၢနကဘၣ်စးထီၣ်ဖဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ. စူးကါန့ၣ်ပုၤမၤ တၢ်ဖိတၢ်တီၢ်မၤစၢၤတၢ်တီၢ်ကျဲၤ. ဖဲန့ၣ်အိၣ်ဒီးတာ်အံၤတခါခါန့ၣ်တက့ၢ်. နဆဲးကျဲၤန့ၣ်ပုၤဟ့ၣ်လီၤဂံၢ်ခိၣ်ထံးတာ်က့ၢ်ထွဲ တၢ်မၤစၢၤ, တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်အုၣ်ကီၤစိပနံၣ်, မ့တမ့ၢ် လဲၤက့ၢ်ဖဲ [ချ့အ ၂ မဒေနမ\(အအချ့★”တတတၢ်ချ့အအမဒေနမၣ်ညါသမါ”\)](#) လၢကမၤန့ၣ်သးအတၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတာ်စူးကါကသံၣ်မ့ၢ်ဘျိးတဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စးတာ်မၤစၢၤတဖၣ်လၢ **Minnesota** အပူၤ သ့န့ၣ်လီၤ. ပုၤတနီၤယုထၢလၢနီၢ်ကစၢ်တၢ်အုၣ်ဆူၣ်တတီၢ်တဖၣ်န့ၣ်ကဲဘျိးဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နကကမၤကမၣ်တၢ်လၢ နယုထံာ်အီၤဖဲစးထီၣ်သံက့ၢ်တၢ်လၢနကပိာ်ကပၤအခါန့ၣ်လီၤ.

တနံၣ်တၢ်အံၤမ့(လ)

သ့ၣ်ညါလၢနကယုထံာ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤဒီးတာ်မၤစၢၤတၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ် ဖဲန့ၣ် မ့တမ့ၢ် ပုၤလၢနအိၣ်တဖၣ်လီၢ်ဘၣ်တာ်မၤစၢၤအခါန့ၣ် တက့ၢ်. အခဲအံၤမၤမ့ၢ်မၤဖဲထီၣ်န့ၣ်သးအါန့ၣ်ဒီးအလီၢ်တက့ၢ်. ဟံးန့ၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢနကသ့ၣ်ညါပုၤလၢနတၢ်အိၣ်မ့အပူၤ - နၤ, ပုၤမၤ သကိးတၢ်တဖၣ်, ပုၤလၢနအိၣ်တဖၣ်, မ့တမ့ၢ် ပုၤအဂၤလၢနတၢ်အိၣ်မ့အပူၤ - ပုၤလၢအမၤတၢ်, ပုၤလၢအံးထွဲက့ၢ်ထွဲတၢ်, ဂုၢ်ကျဲးစးလၢ ကဒုးက့ၢ်သ့ထီၣ်ဘၣ်ထီၣ်အဝဲသ့ၣ်အဖိတဖၣ်, ခဲလၢာ်လၢတၢ်ဆၢကတီၢ်တဘျီအပူၤန့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်ဟံးပနီၣ်တၢ်ဟံးသ့ၣ်ဟံးသးထဲတဖၣ်ဖိ န့ၣ်ကဲဘျိးတာ်အါမးန့ၣ်လီၤ. မၤတၢ်လၢအလီၤဆိလၢကဘျိးဖဲဒီးပုၤတဂၤဂၤလၢနတၢ်မၤလိအလီၢ်အပူၤ မ့တမ့ၢ် ပုၤတဂၤအပူၤ လီၤဆိ ဒၣ်တၢ်ပုၤလၢတအိၣ်ဒီးတာ်ဒိသဒါဘၣ်န့ၣ်လီၤ. တဲသကိးဘၣ်ယးဒီးတာ်ကီၤတၢ်ခဲတဖၣ်န့ၣ်ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကမၤတဖၣ်တလၢသ့. ဘၣ်ဆၣ် သ့ၣ်ညါလၢတၢ်အံၤမၤစၢၤပုၤလၢအဘၣ်လဲၤခိၣ်တၢ်နးနးကလဲာ်အဂီၢ်သ့န့ၣ်လီၤ.

န့ၣ်တၢ်ဘၣ်လၢတၢ်သ့ၣ်ကီၢ်သးဂီၤတဖၣ်လုာ်ဘၢနၤ မ့တမ့ၢ် လီၢ်ဘၣ်ပုၤတဂၤဂၤလၢကတဲသကိးဘၣ်ယးဒီးဟံးဖိယိဖိတၢ်အိၣ်သးန့ၣ်, ဝံ သးစူးဆဲးကျဲၤတၢ်မၤစၢၤတခါခါလၢလၢာ် မ့တမ့ၢ် သးအတၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်တတၢ်တနါနီၣ်ဂံၢ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

- [တၢ်ဒိသဒါထံဖိကီၢ်ဖိတၢ်မၤသံလီၤသးတာ်မၤစၢၤလီၤတဲစိ](#) - ၈၀၀-၂၇၃-၈၂၅၅ၣ်
- [တၢ်တတၢ်တနါတၢ်ဆုၢ်တၢ်ကစီၣ်လီၤတဲစိ](#) - ကွဲး “န့” အသ့ၣ်၄၁၇၄၁ၣ်
- [န့ၣ်ညါန့ၣ်သးအလီၢ်ကဝီၤတာ်မၤစၢၤခီဆၢတၢ်တတၢ်တနါလီၤတဲစိ](#) - ယုက့ၢ်လီၤတဲစိနီၣ်ဂံၢ်လၢနကီၢ်ဂျၢ်ခိးထံာ်တၢ်မၤစၢၤခီဆၢတၢ်တတၢ် တနါလီၤတဲစိယုၣ်နံး.
- [န့ၣ်ညါန့ၣ်သးအတၢ်မၤစၢၤလီၤတဲစိ](#) တံၤသကိးတာ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်ဘျိးဖဲ - ကိး မ့တမ့ၢ် ကွဲးဆုၢ်တၢ်ကစီၣ် ၈၄၄-၇၃၉-၆၃၆၉ (ဟါခိ ၅ န့ၣ်ရံၣ် တုၤ ဂီၤခိ ၉ န့ၣ်ရံၣ်).
- [ဖဲန့ၣ်ထီၣ်တၢ်တသိ \(န့ၣ်ညါန့ၣ်သးအခိပေ့ညါန့\)](#) ဂုၢ်ဂီၢ်အူလီၤတဲစိလၢ တၢ်အုၣ်လီၢ်ဆိးက့ၤဟံာ်ပုၤယိပုၤ မ့တမ့ၢ် မုၣ်ခွါသ့ၣ်ထံး တၢ်မၤတရီၤတပၤ - ၈၆၆-၂၂၃-၁၁၁၁.
- [ထံကီၢ်မိၢ်တၢ်မၤစၢၤလီၤတဲစိ](#) - ၈၅၅-၄၂၇-၂၇၃၆, ဘၣ်တာ်က့ၢ်ထွဲအီၤလၢမိၢ်ဟံၤလၢတဟံၤဖျါအမံၤအသ့ၣ်ၣ်
- [အိၣ်ဖျါဝံၤအလီၢ်ခဲတာ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤဟံၣ်ခိၣ်ဘိမ့ၢ်တၢ်မၤစၢၤလီၤတဲစိ](#) - ၈၀၀-၉၄၄-၄၇၇၃.
- [န့ၣ်သးအုၣ်မ့ၣ်တၢ်သးစန့ၣ်ညါန့ၣ်န့ၣ်ခဲထၢၣ်လၢတၢ်ကူစါယါဘျါဟံၣ်ဖိယိဖိ](#) - ၆၁၂-၈၇၃-၄၆၇၃. တၢ်ဟ့ၣ်လီၤသးအတၢ်ဆိ ကမိၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လီၤတဲစိတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤလၢတၢ်အိၣ်ဒီးဟုးသးဒီးတာ်အိၣ်ဖျါဝံၤအလီၢ်ခဲ မိၢ်ဟံးဒီးဟံးဖိယိဖိတဖၣ် လၢအိၣ်ဒီးပုၤယိသ့ၣ်လၢအအိၣ်ဖျါထီၣ်သိတုၤ ၅ န့ၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤတမ့ၢ်တၢ်တတၢ်တနါတၢ်မၤစၢၤလီၤတဲစိဘၣ်. တၢ်အိၣ်ဒီးတာ်မုၢ်လၢလီ တဲစိ (သစန့ၣ်ညါန့)န့ၣ်နကိးသ့ ဖဲမုၢ်တနံၣ်တုၤမုၢ်ယံၢ်နံၤ, ဂီၤခိ ၈:၃၀ န့ၣ်ရံၣ် - ဟါခိ ၄:၃၀ န့ၣ်ရံၣ်န့ၣ်လီၤ.

Quick Post တၢ်ကစီၣ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ

တၢ်ပၤယာ်တၢ်ဆဲးကျိးလီၢ်သးထီၣ်ဘိးန့ၣ်တာ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်မၤအကျဲၤန့ၣ် လီၤဆိဒၣ်တၢ်အရူဒိၣ်လၢပုၤလၢအိၣ်လၢတၢ်ယါဘျါအကတီၢ်. ဒီးတာ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤကလီၤဆိတဖၣ်ဖိဖဲပဝဲခဲလၢာ်ပအိၣ်စိၤစုၤယံၤလီၢ်သးအခါန့ၣ်လီၤ. ဆဲးကျိးဒီးန့ၣ်တာ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်မၤအကျဲၤဒီးဆိ ကမိၣ်သကိးကျဲၤလၢကမၤစၢၤနၤလၢနကပၤယာ်တၢ်ဆဲးကျိးထီၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်ထံာ်တၢ်ဆိကမိၣ်တနီၤပုၤယုာ်ဒီးတာ်တဲသကိးလီၢ်သး တၢ်ပတီၢ်မုၢ်ခိဖျါဘၣ်ဒ်အိၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤကရူၤလၢအုၣ်တၢ်နးအဖိခိၣ်. ဒီးယုထံာ်လီၤတၢ်ဆဲးကျိးတာ်ဆိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်မၤစၢၤ တဖၣ်တက့ၢ်. တၢ်အံၤအရူဒိၣ်လၢနကယုက့ၢ်တၢ်မၤအကျဲၤလၢအကဲထီၣ်လီၢ်ထီၣ်လီၢ်လၢနဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တာ်အံၤအိၣ်ခ့ၣ်လၢနကယုက့ၢ်တၢ်မၤစၢၤလီၤ. ဆဲးကျိးတံၤသကိး, ပုၤလၢနခိၣ်ယၢၤ, မ့တမ့ၢ် တၢ်တတၢ်တနါလီၤတဲစိ, တၢ်မၤစၢၤအိၣ်, တၢ်မုၢ်လၢအိၣ်လီၤ.

တၢ်ဒိသဒါထံဖိကီၢ်ဖိတၢ်မၤသံလီၤသးတာ်မၤစၢၤလီၤတဲစိ - ၈၅၅-၂၇၃-၈၂၅၅ မ့တမ့ၢ် ကွဲးဆုၢ်တၢ်ကစီၣ်ဆူၣ်အသ့ၣ်၄၁၇၄၁

၂ အပေယသညညနခအနိန့

Quick Post တာ်ကစီၣ်တာ်ရဲၣ်တာ်ကျဲၤ

တာ်အံၤနသးကဘၣ်တာ်တာ်လၢကယုထံၣ်ပုၤကူစါယါဘျီသ့, မ့တမ့ၢ် ကီၣ်လၢနကသ့ၣ်ညါလၢနကဘၣ်စးထီၣ်ဖဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ. စူးကါနပုၤ မၤတာ်ဖိတာ်တိၤစၢၤမၤစၢၤတာ်တိၤကျဲၤ, ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတာ်အံၤတခါခါန့ၣ်တက့ၢ်. နဆးကျဲၤနပုၤဟ့ၣ်လီၤဂံၢ်ခိၣ်ထံးတာ်ကွၢ်ထွဲတာ်မၤစၢၤ, တာ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တာ်အုၣ်ကီၤခိပနံၣ်, မ့တမ့ၢ် လဲၤကွၢ်ဖဲၤရၢအ ၄ မရေၣ်ပုၤဘျးဖဲလၢကမၤန့ၢ်သးအတာ်ဆိကမိၣ်တာ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီး တာ်စူးကါကသံၣ်မူၤဘျီတဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးတာ်မၤစၢၤတဖၣ်လၢ Minnesota အပူၤသ့န့ၣ်လီၤ. ပုၤတနီၤယုထၢလၢနီၢ်ကစၢ်တာ်ဆူၢ်ခိ ဆူညါတတီၤတဖၣ်န့ၣ်ကဲဘျးဖဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နကကမၤကမၤတာ်လၢနယုထံၣ်အံၤဖဲနစးထီၣ်သံကွၢ်တာ်လၢနကပိာ်ကပၤ အခါန့ၣ်လီၤ. [အပေယသညညနစအနိန့](#)

[.အအဇျ★”””တတတတံၣ်ရၢအမရေၣ်နမၤညၣ်သမါ”](#)

Quick Post တာ်ကစီၣ်တာ်ရဲၣ်တာ်ကျဲၤ

တာ်ဟ့ၣ်တာ်မၤစၢၤလိတဲစိဒီးတာ်သကိးတာ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤန့ၣ် ကဲဘျးကဲဖိၣ်လၢပုၤလၢအပၢဆူၢ်ရဲၣ်ကျဲၤတာ်အိၣ်ဒီးတာ်သ့ၣ်ကီၢ်သးဂီၤ တာ်အိၣ်သးတဖၣ်အဂီၢ်, မ့တမ့ၢ် ပုၤလၢအပၢဆူၢ်ရဲၣ်ကျဲၤသးအတာ်ဆိကမိၣ်တာ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့, မ့တမ့ၢ် တာ်စူးကါကသံၣ်မူၤဘျီတာ်လဲၤ ခိဖျိတဖၣ်အဂီၢ်သ့န့ၣ်လီၤ. တလိာ်လၢနအိၣ်လၢတာ်တတၢ်တနါအပူၤမးနကဘၣ်ကိးတာ်ဟ့ၣ်တာ်မၤစၢၤလိတဲစိဘၣ် - ပုၤကိးဂၤဒဲးလၢ အယုကွၢ်တာ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ ကိးန့ၣ်ညညန့ၣ်အဖျဲၤညနလၢတံၤသကိးတာ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတာ်ဆဲးကျိးဆဲးကျဲၤအဂီၢ်ဖဲ ၈၄၄-၇၃၉-၀၃၆၉ သ့န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတာ်တမံၤမံၤလၢအိၣ်ဒီးတာ်ခိအဘၣ်ထွဲလိာ်သးအါထီၣ်န့ၣ်, လဲၤကွၢ်ဖဲ တံၤသကိးတာ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤပုၤဘျးဖဲလၢ တာ်မၤအီၤလၢအုထၢၣ်န့ၣ်အဖိခိၣ် (၂၀၂၀ မအကန့ၣ်နမ့ၢ်ကစၢၤမအ့ၣ်အတသမ့) ကိးမုၢ်နံၤဒဲးစးထီၣ်လၢ ဂီၤခိ ၁၀:၀၀ န့ၣ်ရံၣ် တုၤ ဟါခိ ၄ န့ၣ်ရံၣ် န့ၣ်တက့ၢ်. တာ်အံၤဟ့ၣ်လီၤတာ်မၤစၢၤဟူးတာ်ဂၤလၢအုထၢၣ်န့ၣ်အဖိခိၣ်ကိးန့ၣ်ရံၣ်ဒဲးန့ၣ်လီၤ. [အပေယသညညနစအနိန့](#)

[.အအဇျ★”””တတတတံၣ်ညတအတၣ်သမါ”](#)

Quick Post တာ်ကစီၣ်တာ်ရဲၣ်တာ်ကျဲၤ

နကွၢ်နတံၤသကိးဒီးဟံၣ်ဖိယိဖိတဖၣ်တက့ၢ်. နမ့ၢ်ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးလၢနတံၤသကိးဟံၣ်အသးလီၤဆိ မ့တမ့ၢ် သ့ၣ်အုးသးအုးန့ၣ်, တဘၣ်ပျံၤ တာ်လၢနကသံၣ်ကွၢ်နတံၤသကိး မ့တမ့ၢ် ပုၤလၢနအဲၣ်တဖၣ် ဖဲအဲၣ်သ့ၣ်မ့ၢ်ဆိကမိၣ်လၢအမၤဘၣ်ဒိလီၤအသး မ့တမ့ၢ် ဆိကမိၣ်လၢကမၤ သံလီၤအသးတဂ့ၤ. တာ်သံကွၢ်ဘၣ်ယးဒီးတာ်မၤသံလီၤသးတာ်ဆိကမိၣ်တဖၣ်န့ၣ် တဒုးအိၣ်ထီၣ်တာ်မၤသံလီၤအသးအါထီၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. နီၢ်နီၢ်, တာ်တဲသကိးလိာ်သးတာ်ပျံၤဘၣ်ယးဒီးသးအတာ်ဆိကမိၣ်တာ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတာ်မၤသံလီၤသးန့ၣ် ဒုးအိၣ်ထီၣ်စၢၤတာ်တဲသကိး လိာ်သးတာ်တိတိလီၤလီၤဒီးတာ်ဆဲးကျိးတဲသကိးတာ်သ့န့ၣ်လီၤ. ဟံးန့ၢ်တာ်ဆၢကတီၢ်တစီၢ်ဖိလၢကသ့ၣ်ညါတာ်ပနီၣ်လၢနကြါယုကွၢ်အီၤ တက့ၢ်.

လၢကမၤန့ၢ်အါထီၣ်တာ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဒီးတာ်မၤစၢၤတဖၣ်အဂီၢ်, ကိးတာ်ဒိသဒေထံဖိကီၢ်ဖိတာ်မၤသံလီၤသးတာ်မၤစၢၤလိတဲစိ ဖဲ ၈၅၅-၂၇၃-၈၂၅၅, မ့တမ့ၢ် ကွဲး”န့”အသ့ၣ်၄၇၄၀လၢကမၤန့ၢ်တာ်မၤစၢၤဒီးတာ်တတၢ်တနါတမံၤလၢလၢန့ၣ်တက့ၢ်. [အပေယသညညနစအနိန့](#)

[.အအဇျ★”””တတတတံၣ်န့ၣ်အုၣ်အအေနၣ်ညၣ်ကျဲ”ခသ်ာ်ကညၣ်အန့ၣ်”ကၢၣ်ခၢၣ်န”ဘရၢၣ်ရျ”ၣညိနထီၣ်အၣ်](#)



Minnesota Department of Health | health.mn.gov | 651-201-5000
625 Robert Street North PO Box 64975, St. Paul, MN 55164-0975
ဆဲးကျဲ health.communications@state.mn.us လၢကယုထံၣ်တာ်အဒိလၢကျဲအဂၤန့ၣ်တက့ၢ်. (Karen)