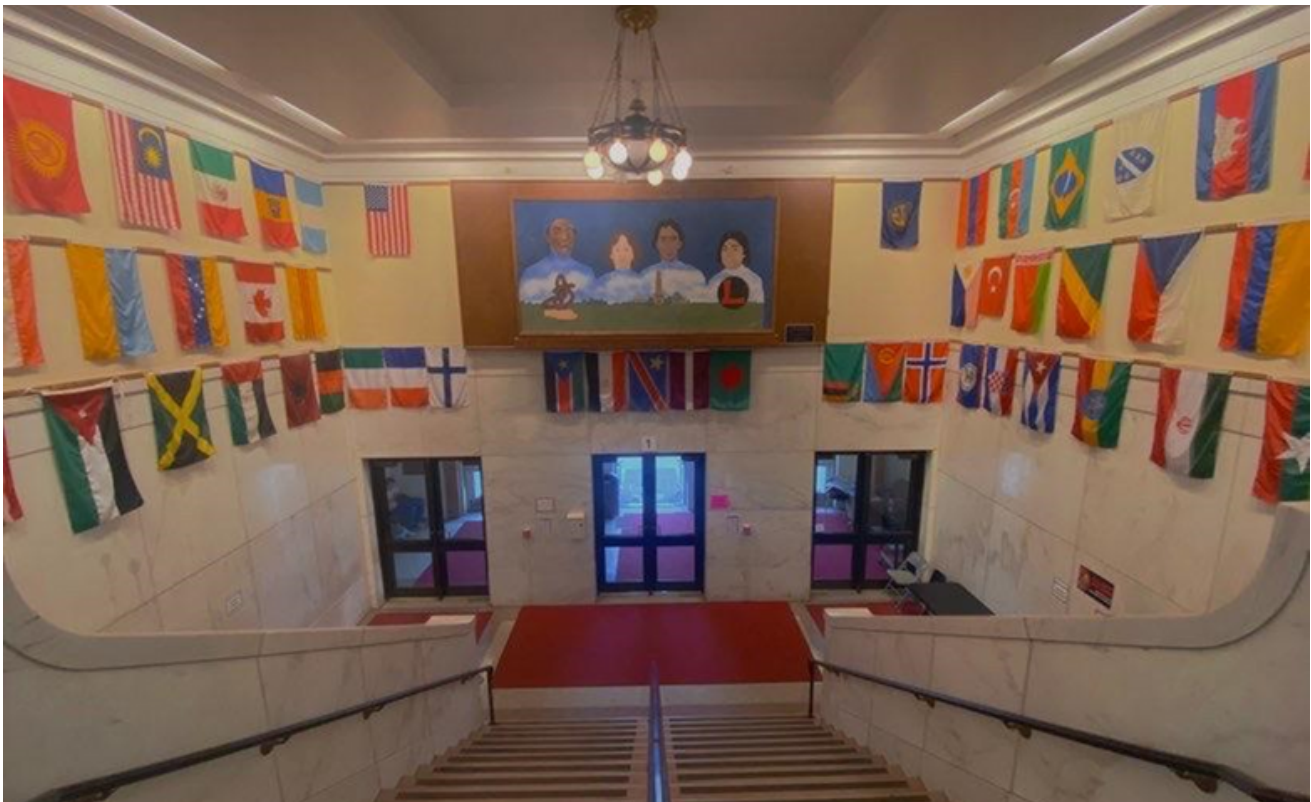


တၢ်ဂီၤအကလုာ်-ပှၤဘၣ်ကိဘၣ်
ခဲ ဒီးပှၤန့ၢ်လီၤကီၢ်
အတၢ်လဲၤခိဖျိတဖၣ်လၢ
သးတၢ်ဆိၣ်ကမိၣ်တၢ်ဆါ
ဘၣ်တၢ်ပှၤန့ၢ်လၢ-
4-H ခိၣ်န့ၢ်လၢမ့ၢ်တီၤတၢ်တုၢ်သိးထံသိးလိၤသး



ဘဉ်တၢ်ပုၤန့ၢ်န့ၢ်လၢ-

4-H ခိၣ်န့ၢ်လၢမ့ၢ်တီၤလၢ တၢ်တုၤသိးတဲသိးလိၤသး

4-H ခိၣ်န့ၢ်လၢမ့ၢ်တီၤအိၣ်ဒီးတၢ်တုၤသိးတဲသိးဘဉ်တၢ်ဟ့ၣ်နီၤလီၤအီၤလၢထံကီၢ် 4-H ကရၢ. နံၤတြၢၤစံကးတၢ်မၤလဲၢ်ထီၣ်တၢ် 2022 ခိၣ်န့ၢ်တဖၣ်လၢအမ့ၢ်တီၤမၤသကိးတၢ်ဘဉ် ဃးဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤလၢတုၤသိးတဲသိးမၤသကိးတၢ်ခိၣ်ဖျါလၢပုၤတၢ်တၢ်ဆဲးကျိး လၢအဂ့ၢ်. ပုၤတၢ်တၢ်ဆဲးကျိးလၢအဂ့ၢ်အံၤမ့ၢ်ထံဖိကီၢ်ဖိအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤဒီးနီၢ်ခိ လၢအဂ့ၢ်ပုၤလၢကမံးမၤဝဲအဂီၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဖဲးတၢ်မၤဝဲကျိၤအကျိၤအကျဲလဲၢ်ထီၣ်မၤသ ကိးတၢ်ဒီးထံဖိကီၢ်ဖိ 4-H အကရၢဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤဟဲခိၣ်ဖျါလၢရီၤဘၢဂ့ၢ် Johnson တၢ်အိၣ်ထံး အသုမၤသကိးတၢ်လၢအကမၤလီၤတၢ်သးသမ့တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤလၢအ ယံၣ်ဒီးနီၢ်ခိလၢအဂ့ၢ်မ့ၢ်ဝဲလၢပုၤကိးဂၤဒဲကဒီးန့ၢ်ဘဉ်ဝဲအဂီၢ်.

န့ၢ်လီၤကွၢ်လၢ လဲၤခဲၣ်စ့ၢ်တၢ် ကီရၢ ပုၤတၢ်တၢ်ဆဲးကျိးလၢအဂ့ၢ် အဝဲၣ်ပဲး
<https://lancaster.unl.edu/wellconnectedcommunities>

ဘဉ်တၢ်ဃုန့ၢ်ပၢ်အီၤဝဲလၢ လၢအိးကထိဘၢ- လၢနီၣ်ဝဲဘၢ 2022
ဘဉ်တၢ်ဘိးဘဉ်သ့ၣ်ညါဖဲလၢ လၢ အ့ၤဖြ့ၣ် 2023

ခိၣ်န့ၢ်လၢမ့ၢ်တီၤလၢ တၢ်တုၤသိးတဲသိးလိၤသးပုၤဃုန့ၢ်ပၢ်တၢ်လၢ-
Naw Bue, ပုၤကိၣ်ဖိ, Nebraska Wesleyan and WCC Master Health Volunteer
Rose Murad, ပုၤကိၣ်ဖိ, Nebraska Wesleyan and WCC Master Health Volunteer
Zikra Zandinan, ပုၤကိၣ်ဖိ, Nebraska Wesleyan and WCC Master Health Volunteer

ဝဲကျိၤပုၤဃုန့ၢ်ပၢ်တၢ်ဖိတဖၣ်:
Dr. Lisa Franzen-Castle, Associate Dean, University of Nebraska-Lincoln
Dr. Paul Springer, Associate Dean, University of Nebraska-Lincoln
Emily Gratopp, Extension Educator, University of Nebraska-Lincoln

တၢ်မၤလဲၢ်ထီၣ်တၢ် အပုၤသိၣ်လိၤန့ၢ်လိၤတၢ်
တၢ်အိၣ်တၢ်အီ, တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢ ဒီး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤ
လဲၤခဲၣ်စ့ၢ်တၢ် ကီရဲၣ်, နံၤတြၢၤစံကၢ



နံၤတြၢၤစံကၢတၢ်မၤလဲၢ်ထီၣ်တၢ်အီၤဝဲလၢအိးကထိဘၢအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤတၢ်ဖျါဒီးတၢ်ဘဉ်တုၤတၢ်ကံၢ်ဂံၢ်ဟံၣ်ဘဉ်လၢကိၣ်ဒိၣ်န့ၢ်န့ၢ်တြၢၤစံကးလၢ-လံၤခါမၤသကိးတၢ်ဃးဒီးကီၢ်ရဲၣ်တဖၣ်ဒီးကီၢ် စၢၤဖိဝဲကျိၤလၢတၢ်သ့ၣ်တၢ်ဖျါ. နံၤတြၢၤစံကၢတၢ်မၤလဲၢ်ထီၣ်တၢ်ကူၣ်ဘဉ်ကူၣ်သ့တၢ်ရဲၣ်လီၤကျိၤတုၤလီၤဒီးမၤဝဲတၢ်တက့ၢ်ဖဲတၢ်ဘဉ်အကျဲသန့လ (UNL) ကိၣ်ဒိၣ်ကိၣ်ထီၣ်- လၢလံၤခါဒီးကီၢ်စၢၤဖိအဝဲ ကျိၤလၢတၢ်သ့ၣ်တၢ်ဖျါန့ၢ်လီၤ.

နိုဘြေစံကးတမ်မလဲဝ်ထီၣ်တမ် | ပုၤတဝါတမ်ဆဲးကျိးလၢအဂ့ၤ တမ်ဂီၤအကလုာ် : ပုၤဟဲၣ်န့ၣ်လီၤထံၣ်ကီၢ်ဒီးပုၤ ဘၣ်ကီၢ်ဘၣ်ခဲတမ်လဲၤခီဖျိလၢသးတမ်ဆိက မိၢ်အတမ်ဆါ

4Hခိၣ်န့ၣ်လၢမ့ၢ်တီၢ်အိၣ်ဒီးတမ်တုၤသိးထဲသိးဘၣ်တမ်ဟ့ၣ်နီၤလီၤအီၤလၢပုၤသးစၢ်ခိၣ်န့ၣ်သၢၤလၢတၢ်ခွဲးတမ်ယၢ်လၢကဆုၤ
တမ်တီၢ်ကျဲၤလၢတမ်မၤအါထီၣ်တမ်အိၣ်ဆူအိၣ်ချ့တမ်တုၤသိးထဲသိးလိၣ်သ့ၣ်. ခိၣ်န့ၣ်တဖၣ်အံၤဒီးန့ၣ်ဘြးစံကးတမ်မလဲဝ်
ထီၣ်တမ်အိၣ်တမ်အိၣ်ဆူအိၣ်ချ့ပုၤမၤကလီၤတမ်ဖိတဖၣ်အံၤ, ယုၤထၢလၢကဒုးကဲထီၣ်တမ်ဂီၤအကလုာ်အတမ်တိၤကျဲၤ
အံၤန့ၣ်လီၤ. တမ်ဂီၤအကလုာ်အံၤမ့ၢ်ဝဲတမ်သ့ၣ်ထီၣ်အီၤလၢပုၤတဝါအဂီၢ်, တမ်ယုၤန့ၣ်ပၢ်တမ်မၤအကျဲၤတမ်အကံၢ်အစီၤလၢအသ့ဝဲ
တမ်ဂီၤတဖၣ်ဒီးလံာ်ဖျါတဖၣ်လၢကလုာ်ဘၢစံကမိၢ်အတမ်ရဲၤလီၤသးအတမ်လဲၤလီၤ. တမ်ဂီၤအကလုာ်အံၤအိၣ်ဒီးတမ်စံကမိၢ်
လၢတမ်ဖျါကဲထီၣ်တမ်ယုၤတဖၣ်လၢပုၤသးစၢ်လၢဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်လၢမ့ၢ်ဘၣ်န့ၣ်တဘၣ်တမ်ကန့ၣ်အံၤသ့ၣ်တဖၣ်. လၢ
တမ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်ဒဲလၢအတမ်ဒုးကဲထီၣ်တမ်သ့ၣ်လၢအဟံၣ်ယုၤလၢတမ်ဂီၤအကလုာ်မ့ၢ်တမ်ပျဲအံၤထီၣ်ပုၤတဝါတမ်ကတိၤဘၣ်ဃး
ဒီးတမ်တုၤသိးထဲသိးအဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ.

တမ်ရဲၣ်တမ်ကျဲၤခိၣ်န့ၣ်သးစၢ်သၢၤအံၤမ့ၢ်ပုၤဘၣ်ကီၢ်ဘၣ်ခဲလဲၤလီၤ. အဝဲသ့ယုၤထၢတမ်လၢသးကစၢ်စၢၤလၢတမ်ဂီၤအက
လုာ်အတမ်ရဲၣ်တမ်ကျဲၤလၢပုၤဘၣ်ခိၣ်ဘၣ်ခဲသးစၢ်တဖၣ်, လီၤဆီဒဲၣ်တမ်လၢသးတမ်ဆိကမိၢ်အတမ်ဆါလၢအဘၣ်ဒိလၢတမ်ဒုး
န့ၣ်ကျဲၤခိၣ်ယၢ်ပၤ-ပုၤန့ၣ်လီၤထံၣ်ကီၢ်လၢနီၢ်ကစၢ်လၢဖဲအဘၣ်မၤစၢၤစ့ၢ်ကီၢ်အဟံၣ်ဖိဃီဖိဒဲၣ်လၢတမ်န့ၣ်လီၤထံၣ်ကီၢ်အံၤအ
ကျဲၤအကျဲၤန့ၣ်လီၤ. ဒုးန့ၣ်ကျဲၤခိၣ်ယၢ်ပၤအံၤန့ၣ်ညီဒိၣ်ဝဲသးတမ်ဆိကမိၢ်တမ်ဆါသ့ၣ်လီၤ. ဟံၣ်ဖိဃီဖိဃီဟံၣ်ဖိဒဲၣ်အိၣ်ဒီးတမ်ဒုးလီၤဘျုး
လၢလၢကီၢ်စၢၤဖိဒဲၣ်အံၤအတီၤပတီၢ်လၢအလီၤဆီ, အဒိသန့ထီၣ်သးလၢတမ်ဆါကတီၢ်လၢအဝဲသ့အိၣ်ဘၣ်ဝဲလၢအသးတမ်
ဆဲးတမ်လၢလီၤဆီလၢအပူၤကွံၣ်န့ၣ်လီၤတမ်ဒုးလီၤဘျုးလၢတမ်ဆဲးတမ်လၢလၢအသီအံၤအိၣ်ဝဲအတီၤပတီၢ်အကလုာ်ကလုာ်
အံၤအထူးဃံးဟံၣ်ဖိဃီဖိဒီးကထီၣ်လၢပုၤသးစၢ်ဟ့ၣ်န့ၣ်တမ်ကဲထီၣ်က့ၢ်မိၢ်ပၢ်အလီၤသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. တမ်ကဲထီၣ်မိၢ်ပၢ်အံၤမ့ၢ်ဝဲပုၤ
သးစၢ်ဟံၣ်ထီၣ်မိၢ်ပၢ်အမူၤဒါဖဲလၢအဖိသ့ၣ်ကတီၢ်န့ၣ်လီၤဒီးအကဲဝဲတမ်အညီန့ၣ်တခါလၢပုၤန့ၣ်လီၤဒီးထံၣ်ကီၢ်အဟံၣ်ဖိဃီဖိအ
ကျဲၤန့ၣ်လီၤ. သးတမ်ဆိကမိၢ်အတမ်ဆါအတမ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤအံၤအိၣ်တလၢတပုၤသ့ၣ်လၢပုၤန့ၣ်လီၤထံၣ်ကီၢ်ဒီးပုၤသ့ၣ်ဘီၣ်သးစၢ်
လၢအဘၣ်ကီၢ်ဘၣ်ခဲအဂီၢ်ဒီးမိၢ်ပၢ်အါၤတဖၣ်တန့ၣ်ပၢ်ဘၣ်သးတမ်ဆိကမိၢ်တမ်ဆါအံၤထူးဃာလၢဖိသ့ၣ်အဂီၢ်စ့ၢ်ကီၢ်ဘၣ်
လၢအရ့ၤဒိၣ်လၢတမ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤလၢသးတမ်ဆိကမိၢ်အတမ်ဆါအံၤန့ၣ်ဘၣ်.

ဒိကန့ၣ်ပၢ်ဂ့ၤထီၣ်တမ်လဲၤခီဖျိတဖၣ်လၢပုၤန့ၣ်လီၤထံၣ်ကီၢ်ဒီးပုၤဘၣ်ကီၢ်ဘၣ်ခဲသးစၢ်ဒိၣ်တုၤခိၣ်ပုၤတဖၣ်, လၢတမ်ဂီၤအကလုာ်
ကဲထီၣ်လၢအနီၤကီၢ်. တမ်ရဲၣ်တမ်ကျဲၤအိၣ်န့ၣ်အံၤဆၢန့ၣ်တမ်လၢကဟ့ၣ်လီၤတမ်ရဲၣ်တမ်ကျဲၤအပုၤန့ၣ်လီၤမၤသကိတမ်တဖၣ်လၢတမ်
ခွဲးတမ်ယၢ်လၢကရဲၣ်ကျဲၤအဝဲသ့တမ်လဲၤခီဖျိခိၣ်ကဲလၢတမ်ဂီၤအကလုာ်န့ၣ်ဒိသိအဝဲသ့ကမၤန့ၣ်တမ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်ပၢ်ဒီးဟံၣ်ဖျါတမ်က
တီၢ်အဖျါလၢအဝဲသ့တမ်ဒုးန့ၣ်ကျဲၤခိၣ်ယၢ်ပၤဒီးလၢတမ်ဟံၣ်ထွဲထီၣ်အခဲတမ်ဘၣ်ဒိၣ်တဖၣ်လၢအသဲသ့သးတမ်ဆိကမိၢ်တမ်
ဆါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တမ်ဂီၤအကလုာ်အတမ်ရဲၣ်တမ်ကျဲၤအံၤဒုးဘၣ်စၢၤဃာ်အသးလၢအပုၤန့ၣ်လီၤလၢအမ့ၢ်ပုၤန့ၣ်လီၤထံၣ်ကီၢ်ဒီးပုၤ
ဘၣ်ကီၢ်ဘၣ်ခဲန့ၣ်လီၤ, လၢအသးန့ၣ်တဆိန့ၣ်ဆူခဲဆဲးလံာ်န့ၣ်လၢအကတီၢ်ယုၤခါန့ၣ်လီၤဒီးဘၣ်တမ်ယုၤသ့ၣ်ညါတမ်သ့ကွံၣ်တမ်ဂ့ၢ်
မိၢ်ပုၤလၢအဘၣ်တမ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်လၢတမ်ဟံၣ်ဖျါအံၤန့ၣ်လီၤ. တမ်ရဲၣ်တမ်ကျဲၤဒီးတမ်ဟံၣ်ဖျါအံၤမ့ၢ်တမ်ဘၣ်ဆိထွဲမၤစၢၤအံၤလၢ 4-H
ထံၣ်ကီၢ်ကရၢဒီး (Robert Wood Johnson) တမ်ကရကရိခီဖျိဆူ 4-H ခိၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တီၢ်လၢတမ်တုၤသိးထဲသိးလိၤသးဒီးပုၤတဝါ
အတမ်စဲးလၢအဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ.

Learn more



နံ့ကြွဖိစားတတ်မလဲထိခိုက် | ပုတေတတ်ဆဲးကျိုးလာအဂ္ဂ၊ သးတတ်ဆိန်ကမိန်တတ်ဆါန့ၢ်မ့ၢ်မနုလဲ?

သးအတတ်ဆိန်ကမိန်တတ်ဆါအံၤဘၣ်တတ်ဒုးန့ၢ်ဖျါထီၣ်အခိပညီအိၣ်အါမံၤ. ဟီၣ်ခိၣ်အတတ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတတ်ကရၢကရိဒုးန့ၢ်ဖျါထီၣ်အခိပညီလၢ, "ဖဲပုမ့ၢ်အိၣ်လၢသးအတတ်ဆိန်ကမိန်တတ်ဆါအတတ်အိၣ်သးလၢအမၤဝဲလၢအကဒုးသ့ထီၣ်တတ်ကွၢ်ဆၢၣ်မံၤတတ်အိၣ်မူအတတ်ကီတတ်ခဲ, လၢကနီၤပၢၢ်ဘၣ်အဝဲသ့တတ်သ့တတ်ဘၣ်, မၤလီၤတတ်ညီဒီးမၤတတ်လၢအဂ္ဂ, ဒီးဟ့ၣ်နီၤမၤဝဲလၢအပုတေတတ်အဂီၢ်န့ၢ်တသ့ဘၣ်."

သန့ကုအလုၢ်အပူၤအိၣ်လၢတတ်သ့တတ်ဘၣ်အခိပညီလၢသးတတ်ဆိန်ကမိန်အတတ်ဆါ, လၢတတ်ဂီၢ်အကလုၢ်အတတ်ရဲၤတတ်ကျဲၤအံၤအရ့ၤဒိၣ်လၢပကယုထံၣ်အခိပညီလၢပုၤန့ၢ်လီၤထံၣ်ကီၢ်ဒီးပုၤဘၣ်ကီၢ်ဘၣ်ခဲဖဲအအိၣ်လၢပုၤန့ၢ်လီၤမၤသကိးတတ်တဖၣ်န့ၢ်လၢအဝဲသ့တတ်ဆိန်ကမိန်လၢသးတတ်ဆိန်ကမိန်အတတ်ဆါအံၤန့ၢ်လီၤ.

ပုၤအတေတတ်သးစဲဘူးလၢအဂ္ဂမၤတတ်လၢ(လ့ခၢၤ), နံ့ကြွဖိစားအိၣ်ဒီးတတ်ယုတုၢ်လဲဒီးတတ်ဒိကန့ၢ်ပုၤတေတတ်အကလုၢ်တဖၣ်, လီၤဆီဒိၣ်တတ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတတ်တတုၤသီးထဲသီးတဖၣ်န့ၢ်လီၤ. တတ်ထဲးဂံၢ်ထဲးဘါတဖၣ်အံၤမၤဝဲလၢကဒုးသ့ညါတတ်မၤလီၤဒီးပၢဆုၢ်တတ်ဟူးတတ်ဂဲၤလီၤဆူပုၤတေတတ်လိၣ်ဘၣ်လၢတတ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လၢအတတုၤသီးထဲးသီးလိၤသးဘၣ်-ဘၣ်တတ်ကတိၤအံၤလၢပုၤတေတတ်အပုၤတဖၣ်လၢလဲၤခိဖျါဘၣ်တတ်သ့တတ်ဖၣ်ဘၣ်တတ်ယုထံၣ်န့ၢ်အံၤလၢသးစၢ်ပုၤဒိၣ်တုၢ်ခိၣ်ပုၤအတတ်ဂီၢ်တဖၣ်ဒီးတဲဖျါထီၣ်အခိပညီလၢသးတတ်ဆိန်ကမိန်အတတ်ဆါဒိပုၤန့ၢ်လီၤထံၣ်ကီၢ်အပူၤဒီးပုၤဘၣ်ခိဘၣ်ခဲတဂၢၤအသိးတဂၢၤန့ၢ်လီၤ.



တတ်ဂီၢ်လၢ: **Ghada**

“ ထီၣ်ဒိၣ်နဲးဘၣ်တတ်ထီၣ်အံၤလၢတတ်မ့ၢ်တတ်ဘိလၢအလီၤဘၣ်ယိၣ်. ဒီးသိးလိၤသးဒီးသးတတ်ဆိန်ကမိန်အတတ်ဆါ. ပုၤတနီၤနီၤသဂၢၢ်လၢအသးဒိၣ်ထီၣ်တတ်. ထီၣ်ဒိၣ်နဲးဒီးသဒၢသးလၢအဆူၣ်တဖၣ်. ပုၤကညီတနီၤနီၤဒီးသဒၢအသးလၢတတ်သးဒိၣ်ထီၣ်တတ်. သးအတတ်ဆိန်ကမိန်အတတ်ဆါမ့ၢ်တတ်လီၤဘၣ်ယိၣ်တမံၤ. လီၤဆီဒိၣ်တတ်ခိဖျါလၢကစၢ်တတ်ဆိန်ကမိန်လၢတဂ့ၤဒီးတတ်အၢလၢနအဲၣ်ဒီးမၤဘၣ်နနီၢ်ကစၢ်. ဘၣ်ဃးဒီးတတ်အံၤန့ၢ်မၤတတ်တသ့နီၤတမံၤဘၣ်ခိဖျါလၢအဝဲသ့ဒီးသဒၢအသးဒီးအံၤလီၤ. ပုၤကိးဂၢၤဒဲးန့ၢ်လိၣ်ဘၣ်တတ်ဆါကတိၢ်လၢကသ့ညါတတ်လၢအကဲထီၣ်သးန့ၢ်လီၤ. ”

“ သးတတ်ဆိန်ကမိန်တတ်ဆါအံၤန့ၢ်မဲထီၣ်ဒီးဖဲအသိးလီၤ. သးတတ်ဆိန်ကမိန်အတတ်ဆါလၢတဂ့ၤဘၣ်န့ၢ်မၤဟးဂီၢ်န့ၢ်သ့ဒီးမၤဟ့ၣ်နတတ်တုၢ်ဘၣ်လၢအလီၤသးအုးကိးဆါကတိၢ်. ဖိတဖၣ်စးထီၣ်သးယံလၢမး, ဘၣ်ဆၣ်န့ၢ်မူတကတိၢ်အံၤလၢအဘၣ်ဘၢန့ၢ်အသုကသံလီၤန့ၢ်မူတကတိၢ်ကတိၢ်န့ၢ်သးတတ်ဆိန်ကမိန်တတ်ဆါလၢအတဘၣ်ဘၢန့ၢ်နကဘၣ်တတ်မၤဟးစါန့ၢ်ဒဲးသိးဖဲလီၤ. ”



တတ်ဂီၢ်လၢ: **Ghada**

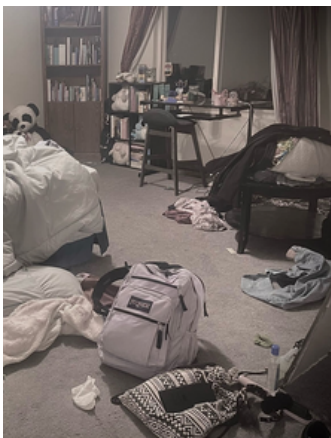
နံ့ကြွဖံကးတၢ်မၤလၢ်ထီၣ်တၢ် | ပုၤတၢ်တၢ်ဆဲးကျိးလၢအဂ့ၤ သးအတၢ်ဆိၣ်ကမိၣ်အတၢ်ဆါန့ၢ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်?



ဒ်သိးဒီးဖိကပြုမံၤလၢအဖီဘီတကလုာ်,ပမိၢ်ပၢ်ဆိကမိၣ်လၢပသးတၢ်ဆိကမိၣ်အတၢ်ဆါဒီးတၢ်ထံလီၤသးလၢပုၤကူၣ်စယၢၤတၢ်ဆါအံၤန့ၢ်အဘျးတအိၣ်ဘၣ်-မ့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်လီၤတၢ်မၤစၢၤလၢဟံၣ်ဖိပီဖဲအဂီၢ်.စံၤလၢအလၢအပူၤကွဲၤတၢ်တံၤဆိကမိၢ်လၢသးတၢ်ဆိကမိၢ်အတၢ်ဆါအံၤမ့ၢ်လၢနကပျုၢ်ထီၣ်ဒီးတမ့ၢ်တၢ်မၤသးအတညီန့ၢ်ဘၣ်.ဘၣ်ဆၣ်လၢအနီၢ်ကီၢ်န့ၢ်သးတၢ်ဆိကမိၢ်တၢ်ဆါအံၤအညီန့ၢ်ဒီးတမ့ၢ်တၢ်လၢပတ ဘၣ်ပျံၤဘၣ်. ပမ့ၢ်ပုၤကညီဒီးအိၣ်ဒီးတၢ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်ဒီးပကဘၣ်မၤဂ့ၤဒိၣ်ထီၣ်သးတၢ်ဆိကမိၣ်အတၢ်ဆါန့ၢ်လီၤ.

တၢ်ဂီၤလၢ: **Kassem**

တၢ်လီၤခါတဖျါအံၤဟ့ၣ်တၢ်ဆိကမိၢ်က့ၤတၢ်ဘၣ်သးဒီးသးတၢ်ဆိကမိၢ်တၢ်ဆါဖဲဆၢကတီၢ်တဘျီဘျီသ့လီၤ.ဆၢကတီၢ်အိၣ်ဝဲဒၣ်လၢပကလီၤဘျးလီၤတီၤလၢနီၢ်ခိၣ်နီၢ်သးဖဲလၢပဆိကမိၢ်တၢ်လၢအကဲထီၣ်သးတၢ်သ့ဘၣ်န့ၢ်လီၤ.ပလိၣ်ဘၣ်တၢ်ဆၢကတီၤလၢကအိၣ်ဘျးအိၣ်သး, ဆိကမိၣ်ထံကဒါက့ၤတၢ်ဒီးမၤကဆီထီၣ်က့ၤနသးတၢ်ဆိကမိၣ်- ဒ်သိးဒီးတၢ်လီၤခါတဖျါအံၤန့ၢ်လီၤ. ပလိၣ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်ဘျးလၢပသးတၢ်ဆိကမိၣ်အဖၢမ့ၢ်, နအိၣ်ကစ့ၤဒီးနတဲတၢ်လၢပုၤဂၤတသ့ဘၣ်သးဒီးနတၢ်တူၢ်ဘၣ်. ဒၤတဖျါအံၤလီၤဂၤဒ်သိးဒီးယသးတၢ်ဆိကမိၢ်အဖၢမ့ၢ်. အတမ့ၢ်ကျဲၤလၢယဂီၢ်ဒ်လဲၣ်န့ၢ်, ယလီၤကီၢ်လၢကဂၢ်ကျဲၤမ့ၢ်တမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤ, ဆၢကတီၢ်လၢတၢ်သးဖဲအိၣ်ထီၣ်ဒီးဒီးတၢ်လၢယမ့ၢ်လၢသးခုအိၣ်လီၤ. တမ့ၢ်တၢ်ခဲလၢ်လၢအဒုးအိၣ်ထီၣ်ယသးတၢ်ဆိကမိၣ်တဂ့ၤဘၣ်.



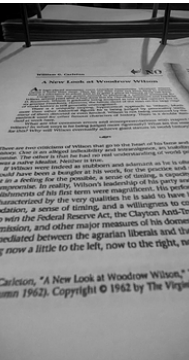
တၢ်ဂီၤလၢ: **Anonymous**



ပုၤတနီၤနီၤဆိကမိၣ်လၢသးတၢ်ဆိကမိၣ်အတၢ်ဆါအံၤန့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤဘျီအံၤသ့...ဆိကမိၣ်လၢအဘၣ်တၢ်မၤဘျီအံၤလၢပုၤကူၣ်စယၢၤတၢ်ဆါဘၣ်ဆၣ်ကသံၣ်ပသီမၤလီၤကဆုက့ၤတၢ်. ကသံၣ်အထီၣ်တၢ်လၢအဂ့ၤဒီးအအၢသ့လီၤ. နမ့ၢ်အိၣ်အံၤအါတလၢ်, န့ၢ်အတဂ့ၤလၢနဂီၢ်ဘၣ်,နမ့ၢ်တအိၣ်အံၤဘၣ်ဒီးအတဂ့ၤလၢနဂီၢ်စ့ကီၢ်ဘၣ်. အဂ့ၤလၢနကဟံၣ်ထွဲကသံၣ်သရၣ်ဟံၣ်န့ၢ်အခွဲၤလၢနကအိၣ်ကသံၣ်န့ၢ်လီၤ.

တၢ်ဂီၤလၢ: **Wesal**

ဒ်ပုၤန့ၢ်လီၤထံကီၢ်အဂၤအသိ, ယတီဝဲတၢ်ကွဲးတဖၣ်အလံာ်အံၤမ့ၢ်တၢ်ကီၢ်လၢယဂီၢ်ခီဖျါလၢအဲကလံတမ့ၢ်ယကျိအဆိကတၢ်ဘၣ်.ယအိၣ်ဒီးယမိၢ်ယပၢ်လၢအတဲဝဲလၢပဟဲလၢအမဲရၢကအကီၢ်အံၤလၢတၢ်ခွဲးဂ့ၤယာ်ဂ့ၤအဂီၢ်လီၤ. က့ၢ်န့ၢ်မ့ၢ်တၢ်လၢအဘၣ်ဒိၣ်ယအါကတၢ်လၢယသးတၢ်ဆိကမိၣ်အဂီၢ်ယသူကီသးဂီၢ်လၢယကဟံၣ်သးယမးလၢအဂ့ၤလၢယမိၢ်ပၢ်ကဟံၣ်ကဖၢအသး...လၢယတကဲထီၣ်တၢ်သူၣ်ဟးဂီၢ်လၢယဟံၣ်ဖိပီဖဲအဂီၢ်လီၤခီဒိၣ်တၢ်ထီၣ်က့ၢ်ကဲထီၣ်ဂဲလီၤလၢပုၤန့ၢ်လီၤထံကီၢ်တဖၣ်ခီဖျါလၢအဝဲသ့တူၢ်ဘၣ်လၢတၢ်ဆိၣ်သနးလၢအကဘၣ်မၤမ့ၢ်လၢအဟံၣ်ဖိပီဖဲကဟံၣ်ကဖၢကလၢအသးန့ၢ်လီၤ.



တၢ်ဂီၤလၢ: **Anonymous**

နိုကြွစံကးမလဲင်ထီၣ်တၢ် | ပုၤတၢ်တၢ်ဆဲးကျိးလၢအဂ့ၤ ကဲထီၣ်ဘၣ်ပုၤလၢန့ၢ်လီၤဆူထံကီၢ်အပူ/ပုၤ ဘၣ်ကီၢ်ဘၣ်ခဲန့ၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ဂၤလၢသးတၢ်ဆိၣ် ကမိၣ်အတၢ်ဆဲးဒိလဲၣ်?



တၢ်ဂီၤလၢ: **Ghada**

ပုၤန့ၢ်လီၤထံကီၢ်ဒီးပုၤဘၣ်ကီၢ်ဘၣ်ခဲဖိတဖၣ်အိၣ်ဒီး
တၢ်လဲၤခီဖျိလၢအလီၤဆီလၢအဘၣ်ဒိၣ်သးတၢ်ဆိ
ကမိၣ်တၢ်ဆါန့ၢ်လီၤ. ပုၤန့ၢ်လီၤထံကီၢ်အခိပညီလၢ
အလံၢ်မ့ၢ်ဝဲဒ်ပုၤတၢ်အိၣ်လၢထံကီၢ်လၢအလီၤဆီ
မ့ၢ်ဒိအအိၣ်ဖျိတၢ်လီၤဒဲန့ၢ်လီၤ. ဒ်အဖျိဖဲကိၣ်ကး
ကရၢလၢတၢ်ခိထံခိကီၢ်အတၢ်ဘၣ်ထွဲလီၤသး, ပုၤ
ဘၣ်ကီၢ်ဘၣ်ခဲမ့ၢ်ဝဲပုၤလၢအန့ၢ်လီၤထံကီၢ်လၢအပူ
တၢ်ဟဲန့ၢ်လီၤလၢထံကီၢ်သဘ့တဘ့အပူလၢအဒူး
နဲဖျိထီၣ်လၢအဘၣ်တၢ်မၤအမၤသီအီ, လၢတၢ်ဂ့ၢ်
လၢအဒူးကဲထီၣ်အိၣ်အိၣ်ယဲၢ်ခါကလုၢ်ဒူ, တၢ်ဘူးတၢ်
ဘါ, ထံကီၢ်ပုၤကလုၢ်, ထံဂ့ၢ်ကီၢ်ဂ့ၢ်အတၢ်ထွဲ, မ့
တမ့ၢ်ကဲထီၣ်ကရၢဖိလၢအလီၤဆီဒိတၢ်လၢတၢ်ရံၤ
ပုၤဂၤအကရၢန့ၢ်လီၤ."

ပုၤန့ၢ်လီၤမၤတၢ်ဟ့ၣ်နီၤလီၤအတၢ်လဲၤခီဖျိတဖၣ်လၢ
တၢ်သလီၤသကျဲ, အိၣ်ဘၣ်ဖဲပုၤဘၣ်ကီၢ်ဘၣ်ခဲဒဲ
ကဝီၤ, ဃုၢ်ဖျိးကွံာ်တၢ်မၤအမၤသီ, ဒီးအိၣ်လၢကီၢ်
ဆၢဖျိအပူဒီးလၢတၢ်ခဲလၢအဖိခိအဘၣ်ဒိၣ်အဝဲ
သ့အသးတၢ်ဆိကမိၣ်အဆါခါဒဲလဲ.

“ ပုၤဘၣ်ကီၢ်ဘၣ်ခဲတဖၣ်တၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢတၢ်ပူၤ
ဖျိးတအိၣ်ဘၣ်ဖဲအအိၣ်လၢဒဲကဝီၤ. အိၣ်ဘၣ်ဖဲ
န့ၢ်ဒူးအိၣ်ထီၣ်ယတၢ်သူကီၢ်သးဂီၤခီဖျိလၢတၢ်
ဘၣ်တၢ်ဘၢတအိၣ်... တၢ်အူထီၣ်အါမးဒီးမ့ၢ်
အူးမ့ၢ်အိၣ်ဒဲတဖျါန့ၢ်, အကျိတကျိန့ၢ်မ့ၢ်အူက
အိၣ်စ့ၢ်ကီးလီၤ. ပုၤသ့ၣ်တဖၣ်န့ၢ်အစ့ကလီၤမၤ
အလံၢ်ခိကီၢ်, ဒီးတၢ်ခဲလၢလၢအအိၣ်ဒီးသ့, တ
မ့ၢ်ဝဲတၢ်အါဘၣ်, ဘၣ်ဆၣ် မ့ၢ်ဝဲတၢ်လၢအအိၣ်
ဒီးအသ့ခဲလၢလီၤ...အမ့ၢ်ဝဲတၢ်လီၤပျဲစ့ၢ်ကီး
ကဲထီၣ်သးသ့ကီးဆၢကတီၢ်ဒဲ. ယဘၣ်ဘျး
လၢယအိၣ်ဘၣ်ဖဲအံၤ...ဒီးအိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်
ဒီးကတီၢ်ဘၣ်ကျိးခဲကျိး... ယသးခုလၢအိၣ်
ဘၣ်ဖဲ ကီၢ်စၢဖျိပူၤ.



နံကြွစံကးတၢ်မလဲၢ်ထီၣ်တၢ် | ပုၤတၢ်တၢ်ဆဲးကျိးလၢအဂ့ၤ ကဲထီၣ်ဘၣ်ပုၤလၢန့ၢ်လီၤဆူထံကီၢ်အပူ/ပုၤဘၣ်ကီၢ်ဘၣ်ခဲန့ၢ် ဘၣ်ဒိဘၣ်ဂၤလၢသးတၢ်ဆိၣ်ကမိၣ်အတၢ်ဆဲးလဲ?



တၢ်ဂီၤလၢ: **Moo Hsee**

နတလဲခိဖျိဘၣ်လုၢ်လၢထူသန့လၢအဂၤတဖၣ်ဘၣ်လၢနအိၣ်လၢနထံလီၢ်ကီၢ်ပုၤဘၣ်, ဘၣ်ဆၣ်ဟဲဘၣ်အ့ၤန့ၢ်, အိၣ်ဒီးတၢ်အကလုာ်လုာ်...ဘၣ်ကူးဝဲလၢနီၤခီအတၢ်ဂ့ၤလိၣ်ပုၤဂၤ. ပုၤကညီလၢအသီအဝဲ, တၢ်ဆဲးဆၢလၢတဖၣ်ဒီး တၢ်လုၢ်လၢတဖၣ်အိၣ်ဝဲန့ၢ်လီၤ. ဒ်ပုၤဘၣ်ကီၢ်ဘၣ်ခဲတဂၤ, နတူၢ်ဘၣ်လၢနတဘၣ်တၢ်တူၢ်လီၤနဘၣ်ဖဲအ့ၤန့ၢ်ဒီးပတ ပဖျိထီၣ်ဘၣ်ပတူၢ်ဘၣ်တၢ်သ့တဖၣ်အ့ၤလၢပုၤဂၤအအိၣ်ဘၣ်...ခိဖျိလၢအဝဲသ့တသ့ညါအမၤသးဒ်လဲဘၣ်. ပတဲပျိတၢ်အံၤသ့လၢပုၤလၢလံၤဒီးပုၤကညီလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဆဲးတၢ်လဲဒီးတၢ်လုၢ်တၢ်လုၢ်တဖၣ်န့ၢ်လီၤ. အဝဲသ့သ့ညါဝဲဒ်တၢ်အိၣ်သး... အဝဲသ့လဲခိဖျိဘၣ်တၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲ. နမ့ၢ်ပုၤဘၣ်ကီၢ်ဘၣ်ခဲဖဲအံၤဘၣ်ဆၣ်, န တလဲခိဖျိဘၣ်တၢ်ဒီးသိသိဒီးပုၤဘၣ်ကီၢ်ဘၣ်ခဲလၢအဂၤဘၣ်. ပုၤလၢဟန့ၢ်လီၤတ့ၢ်ကီၢ်ပုၤအံၤကွၢ်ဆၢမံၤတၢ်လီၤဆိ တဖၣ်လီၤ.



ဖဲနကဲထီၣ်ဘၣ်ပုၤထံဖိကီၢ်ဖိဒီးအိၣ်ဒီးတသံတဖၣ်အံၤ[လၢမနီၤတဖၣ်], နအိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲး တၢ်ယာ် ...တၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်လီၤဆိ... တၢ်ဖဲးတၢ်မလၢအဂ့ၤဒိၣ်န့ၢ်ဒီး, စုလဲလၢအဂ့ၤဒိၣ်န့ၢ်ဒီး... တၢ်ကူၣ်သ့စ့ဆိၣ်ထွဲတဖၣ် ဒီး တၢ်မဲာ်ကျဲးတဖၣ်. [ဒ်န့ၢ်ဘၣ်တၢ်ကဲထီၣ်ပုၤထွဲၣ်ဖိကီၢ်ဖိ အံၤ] မ့ၢ်တၢ်မုၢ်လၢလၢအအါကတၢၤလၢပုၤန့ၢ်လီၤထံကီၢ်အဂီၢ်လီၤ. လၢထွဲကီၢ်တဘျီအံၤ တၢ်တသ့တၢ်အိၣ်နီၤတမံၤန့ၢ်ပုၤထွဲကီၢ်ဖိ

တၢ်ဂီၤလၢ: **Kassem**
တၢ်ဂီၤတဘျီအံၤဟံၤဖျိထီၣ်ဝဲဒ်လၢဒ်ပုၤန့ၢ်လီၤထံကီၢ်ဖိတဂၤအ သိးယလဲခိဖျိဘၣ်တၢ်အါန့ၢ်ဒီးန့ၢ်လီၤ. တၢ်ဂီၤအံၤဘၣ်တၢ်ဒိၣ်အံၤ ဖဲယဟးထီၣ်ဘၣ်လၢတၢ်ကတိၤတၢ်မလိၣ်အကတီၢ်န့ၢ်လီၤ. ယမၤ ဘၣ်တၢ်ကတိၤတၢ်အတၢ်သိလိမ့ၢ်တၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်လၢအလီၤဆိ လီၤ.

ယဟဲဘၣ်လၢမုၢ်န့ၢ်ဒီးအိၣ်ဒီးတၢ်ပျိလီၤစ့ၤအံၤအိၣ်ဒီးတၢ်မၤစၢၤ လၢယသးတၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်ဆါအဂီၢ်ခိဖျိလၢယသ့ညါလၢယအိၣ် ဒီးတၢ်ပူၤဖျိလၢကီၢ်စၢၤဖျိအပူၤန့ၢ်ဒီးယအိၣ်လၢယအိၣ်ဖျိတၢ် လီၢ်န့ၢ်လီၤ.



တၢ်ဂီၤလၢ-တၢ်တဟံၤဖျိထီၣ်အမံၤဘၣ်

နံကြဲဖဲကးတၢ်မၤလဲၢ်ထီၣ်တၢ် | ပုၤတၢ်တၢ်ဆဲးကျိးလၢအဂ့ၤ ကဲထီၣ်ဘၣ်ပုၤလၢန့ၢ်လီၤဆူထံကိၢ်အပူၤ/ပုၤဘၣ်ကိဘၣ်ခဲန့ၢ် ဘၣ်ဒိဘၣ်ဂၤလၢသးတၢ်ဆိကမိၢ်အတၢ်ဆါဒဲလဲၣ်?

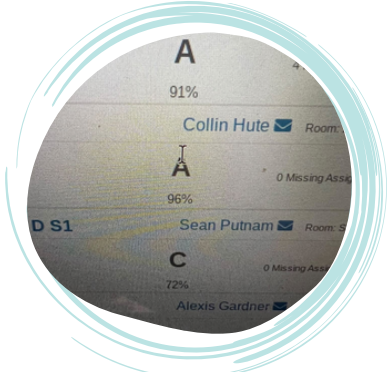


တၢ်ဂီၤလၢ: **Mu Paw Wah**

ဖဲလၢပုၤဘၣ်ကိဘၣ်ခဲဒဲကဝီၤန့ၢ်, ပုၤတၢ်နီၤတလဲထီၣ်ဘၣ်ကိဘၣ်ခိဖျိ
လၢအဝဲသ့ၣ်ဟ့ၣ်လိစ့တၢ်န့ၢ်ဘၣ်, ဒီးဖဲအံၤန့ၢ်ပအိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢ
တၢ်ကျိၣ်ဘၣ်ကျိၣ်သ့. အဘၣ်ထွဲးလီၤသးဒီးသးတၢ်ဆိကမိၢ်တၢ်ဆါဒဲ
ဖျိလၢနမိၢ်ပါအိၣ်ဒီးတၢ်ခိးကွၢ်လၢလၢအထီၣ်ထီၣ်လၢနဂီၢ်အပူၤကွၢ်အသ့
သ့ၣ်ဟ့ၣ်ကိအပူၤတၢ်န့ၢ်ဘၣ်လီၤ. နမ့ၢ်န့ၢ်ဘၣ်မးလၢအတၢ်တၢ်ဘၣ်န့ၢ်မ့ၢ်ဝဲ
တၢ်သ့ၣ်ကိသးဂီၤတၢ်ခါန့ၢ်လီၤ. အဒးအိၣ်ထီၣ်တၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢနတတူၤ
ထီၣ်ဘၣ်တၢ်လၢအခိးကွၢ်လၢန့ၢ်ဘၣ်ဒီးအဝဲသ့တသးခဲလၢနဂီၢ်ဘၣ်.
ဒဲၣ်လဲၤဂ့ၤန့ၢ်, ယစံးဘျူးစံးဖျိဘၣ်ကိအမ့ၢ်ကိဘၣ်ဆဲ.

ယဒိတၢ်ဂီၤတၢ်ဘၣ်အံၤဖဲယအိၣ်လၢပုၤဘၣ်ကိဘၣ်ခဲဒဲကဝီၤဖဲ
လၢပတအိၣ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်အါအါဘၣ်. ဖဲအံၤန့ၢ်ပတဘၣ်ယိၣ်လၢ
တၢ်အိၣ်ကအိၣ်လၢစီၢ်နီၢ်ခိၣ်ဘၣ်. ယန့ၢ်ဟူယမိအတၢ်ဖဲပုၤ-
လၢအဝဲသ့ၣ်တၢ်အိၣ်တအိၣ်ဘၣ်ဖဲအဝဲသ့ဒိၣ်ထီၣ်အခါ. ယန့ၢ်
ယဒိၣ်ထီၣ်ဘၣ်ဖဲအံၤလီၤဆီ...တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အလဲအတၢ်
မၤစၢၤ, တၢ်အိၣ်အပူၤအတၢ်မၤစၢၤ...ပအိၣ်ဒီးတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤလၢ
အဂ့ၤ. (ပုၤန့ၢ်လီၤမၤသကိၢ်တၢ် "M")

အကိၣ်ဒိၣ်မးဖဲအဆိကတၢ်တနံၣ်န့ၢ်...ပအိၣ်ဒီးဟံၣ်ဖိယိဖိတနီၤဖဲ
အံၤလၢအမၤစၢၤပုၤလၢကျိၣ်စ့တပၤ. ပမ့ၢ်တဒီးန့ၢ်ဘၣ်အဝဲသ့ၣ်
တၢ်မၤစၢၤဘၣ်န့ၢ်, ပကဘၣ်ဟဲသ့ကညးလၢတၢ်အိၣ်အဂီၢ်လီၤ.
(ပုၤန့ၢ်လီၤမၤသကိၢ်တၢ် "S")



တၢ်ဂီၤလၢ: **Mu Paw Wah**



တၢ်ဂီၤလၢ: **Moo Hsee**

ယဒိၣ်တၢ်ဂီၤတဘၣ်အံၤခိဖျိလၢတၢ်ကွၢ်ဖိ, 'တၢ်မ့ၢ်တၢ်ဘိတဖၣ်လၢအထူလံၤ'
ကဲထီၣ်ပုၤန့ၢ်လီၤထံကိၢ် ပုၤဘၣ်ကိဘၣ်ခဲဖဲဟဲလၢကိၢ်အဂၤဒီးဟဲတုၢ်ဖဲအံၤ
အိၣ်ဒီးပုၤထူလံၤဖဲလၢသ့ၣ်ညါကျိၣ်ဒီးလၢကဘၣ်န့ၢ်ကျဲၣ်လဲၣ်, နတူၢ်ဘၣ်လၢ
နမ့ၢ်ပုၤလၢတၢ်ဟီထီၣ်ကွၢ်အီၤ... ပုၤကညိဖဲအံၤဆိကမိၢ်လၢနအိၣ်ဟ့ၣ်တၢ်လၢ
အသ့အိၣ်. လၢတၢ်ကစီၢ်အပူၤန့ၢ်အဝဲသ့တလၢ, ကဲထီၣ်ပုၤန့ၢ်လီၤထံကိၢ် ပုၤ
ဘၣ်ကိဘၣ်ခဲဖဲမ့ၢ်ပုၤလၢဟ့ၣ်န့ၢ်ပတၢ်မၤလီၤ...အဝဲသ့အဲၣ်ဒီးလၢပကဟး
ထီၣ်ကွၢ်လၢကိၢ်ပူၤအံၤ. တချုးလၢပဟဲဖဲအံၤဘၣ်န့ၢ်ပပုၤဒီးတၢ်မ့ၢ်လၢလၢ
တၢ်ကျိၣ်ဘၣ်ကျိၣ်သ့, တၢ်ခွဲးယၢ်, တၢ်သဘျူ ဘၣ်ဆဲၣ်ဖဲနဟဲတုၤဖဲအံၤန့ၢ်ဆါ
ကွၢ်လၢတၢ်တဖၣ်န့ၢ်လီၤတၢ်ကွၢ်ဝဲလီၤ. နကဲထီၣ်က့ၤပုၤလၢတၢ်မ့ၢ်လၢတအိၣ်
ဘၣ်န့ၢ်လီၤ.

ပုၤသ့တဖၣ်အံၤကွၢ်ကျဲးစးလၢကဆိၣ်လီၤန့ၢ်ဒီးနသးကဒိကဒါလီၤ...နတသ့ၣ်
ညါတၢ်ကတိၤဘၣ်မ့ၢ်နကဘၣ်ဒုးနဲကျဲၣ်လဲၣ်ခိဖျိလၢတၢ်ခဲလၢန့ၢ်မ့ၢ်တၢ်
လီၤဆီ.

နံကြဲဖဲကးတၢ်မၤလဲၢ်ထီၣ်တၢ် | ပုၤတၢ်တၢ်ဆဲးကျိးလၢအဂ့ၤ ဖဲပုၤသးစၢ်မၤစၢ်အဟံၣ်ဖိဃီဖိလၢတၢ် ဒုးန့ၣ်အကျဲလၢတၢ်ဆဲးတၢ်လၢလၢအ သီၣ်အံၤန့ၢ်, အဘၣ်ထံးလိာ်အဝဲသ့ၣ်သး တၢ်ဆိၣ်ကမိၣ်တၢ်ဆါဒဲလဲၣ်?



“ အမ့ၢ်ဝဲတၢ်ဆိကတၢ်လၢယဂီၢ်လၢက
ဘီယုၤအပူၤ, ဘၣ်ဆၣ်ယကဘၣ်ကျိး
ထံလိာ်ဒီးတဲန့ၢ်ပၢၢ်ယမိပါတၢ်သ့ၣ်တ
ဖၣ်.
ယဆိၣ်ကမိၣ်လၢ(မၤစၢ်ပမိၢ်ပပၢ်လၢ
ကီၢ်ပူၤအသီအံၤန့ၢ်) ဒုးအိၣ်အါထီၣ်ပ
တၢ်သူကီၢ်သးဂီၤ, အမ့ၢ်တၢ်လၢတဂ့ၤ
ဘၣ်လၢပသးတၢ်ဆိၣ်ကမိၣ်အဂီၢ်.

တၢ်ဂီၤလၢ-တၢ်တဖၣ်ဖျါထီၣ်အမံၤဘၣ်

ဘၣ်တၢ်ဟံၣ်လီၤအခိၣ်ထံးလၢအသုနီၢ်ကစၢ်ဒၣ်ဝဲအတၢ်လဲၤခီဖျိ,ခိၣ်န့ၢ်တဖၣ်လၢတၢ်ဂီၤအကလုာ်ဘၣ်သး
လၢကဟးဃုသ့ၣ်ညါလၢသးတၢ်ဆိၣ်ကမိၣ်အတၢ်ဆါအတၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးတဖၣ်လၢတၢ်ဒုးန့ၣ်ကျဲလၢ
ခံခီယၢဟံၣ်.ဟံးဃုးဒီးတၢ်အကျိၤအကျဲလၢပုၤသးစၢ်မ့တမ့ၢ်ပုၤဒိၣ်တုာ်ခိၣ်ပုၤလၢအညါဘီၣ်လၢအဟးဆူ
ထံဂၤကီၢ်ဂၤဒီးဆိတလဲဘၣ်လိာ်က့ၤလၢထံကီၢ်အသီအပူၤသန့က့ၢ်ကဲစ့ၢ်ကီၢ်ပုၤတဂၤလၢအမၤစၢ်ဒုး
န့ၣ်ကျဲလၢအမိၢ်ပၢၢ်ဒီးဟံၣ်ဖိဃီဖိလၢအအိၣ်ဘၣ်ထံကီၢ်ဒီးသိးသိးတဖၣ်န့ၢ်လီၤ. ပုၤသးစၢ်ဒီးပုၤဒိၣ်တုာ်
ခိၣ်ပုၤဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဆိၣ်သန့ဒီးတၢ်ကီၢ်တၢ်ဂီၤလၢအကဘၣ်ဟံၣ်န့ၢ်မူဒါလၢအသီဒီးမၤလိတၢ်ရဲၣ်တၢ်
ကျဲ, တၢ်သီၣ်တၢ်သီၣ်တဖၣ်ဒီးလၢတၢ်ခဲလၢအဖိခိၣ်တၢ်ဆဲးတၢ်လၢန့ၢ်လီၤ..

တၢ်ဂီၤအကလုာ်အပူၤန့ၢ်လီၤမၤသကိးတၢ်တဖၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်အဝဲသ့တၢ်လဲၤခီဖျိလၢတၢ်ဒုးန့ၣ်ကျဲခဲခါလၢ
အကဲထီၣ်တၢ်ဆါအိၣ်ဆူတၢ်ဟံၣ်န့ၢ်မိၢ်ပၢၢ်တၢ်အမူဒါန့ၢ်လီၤ. ပုၤန့ၢ်လီၤမၤသကိးတၢ်တဖၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်အတၢ်
တူၢ်ဘၣ်လၢတၢ်ဆိၣ်သန့ဖဲအဝဲသ့ဘၣ်ကျိၤထံလိာ်လဲၤလၢအရ့ၤဒိၣ်လၢအဟံၣ်ဖိဃီဖိအဂီၢ်တၢ်အဒိ,
ကိလိာ်လဲၤတဖၣ်,တၢ်ဘူးတၢ်လဲၤတဖၣ်,လိာ်ဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါတဖၣ်, ဒီးတၢ်လီၤကဲလိာ်သး..

ပုၤန့ၢ်လီၤမၤသကိးတၢ်ဒီးခိၣ်န့ၢ်သးစၢ်ဒၣ်လဲၤဟံၣ်ဖျါထီၣ်လၢအလိၣ်ဘၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်မၤ
စၢ်လီၤတၢ်လၢတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်အဂီၢ်လၢတၢ်ကျိးထံလိာ်လဲၤလၢပုၤကထီၣ်အမဲရဲၣ်ကၢဖိအသီဒိးဒီးပုၤသး
စၢ်တလိၣ်ဘၣ်လၢကကျိးထံတၢ်လၢအမိၢ်ပၢၢ်အဂီၢ်ဒၣ်ဝဲဘၣ်န့ၢ်လီၤ.

နံကြေစံကားတံမလင်ထိပ်တံ၊ ပုတတတံဆဲးကျိးလာအဂု၊ ဖဲပုသးစံမၤစၢအဟံၣ်ဖိဖိလၢတံဒုးန့ၣ်အကျဲလၢတံဆဲးတံ လၢလၢအသီအံၤန့ၣ်, အဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးအဝဲသ့ၣ်သးတံဆိၣ်ကမိၣ် တံဆါဒဲလဲၣ်?



တံဂီၤလၢ : တဘၣ်တံပၣ်ဖျါအမံၤဘၣ်

ယဒိတံဂီၤတဘၣ်အံၤခိဖျါအဟံၣ်ဖျါထီၣ်
အဒိလၢတံမၤအသးဒိးလဲၣ်ဖဲန့ၣ်န့ၣ်န့ၣ်
မိၣ်ပၢ်အကျဲန့ၣ်လီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်အဆူၤ
တံခွဲးတံယံၤလၢအသီသ့, ဒီးပဲတြီအသီ
အခိပညီလၢတံခွဲးတံယံၤလၢအသီန့ၣ်
လီၤ.

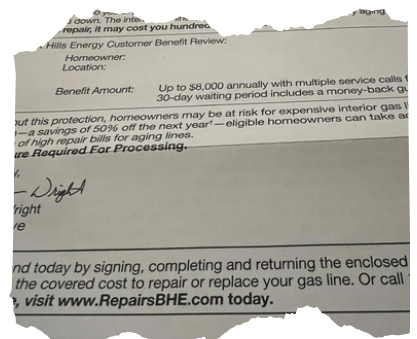


တံဂီၤလၢ: Ghada

ဘၣ်တဘျီဘျီယဘၣ်တဲဖျါ
ထီၣ်တံကွဲးအခိပညီလၢယ
မိၣ်မ့တမ့ၢ်ယဒိပုၣ်ဝဲမ့ၣ်ဂီၢ်, ဒီး
အကဲထီၣ်တံကိတံခဲခိဖျါ
လၢယသးပုးနီၣ်တံကတိၤတ
ခါခါမ့တမ့ၢ်တန့ၢ်ပၢ်လၢယ
ကဘၣ်ကျိးထံတဲဖျါထီၣ်တံ
ကွဲးအခိပညီဒိးလဲၣ်ဘၣ်...ဒီး
ယမိၣ်ပၢ်ဒိးသန့ထီၣ်သးလၢ
ယၤ.

အဟံၣ်ဝဲတံဆိၣ်သန့အါမးလၢယလီၤ, ဒီးအကဲထီၣ်တံဘၣ်
ဒိဆါ, ဒီးယတူၢ်ဘၣ်လၢယတလၢပုၤဘၣ်.

ပုၤအိၣ်အါဂၢၤစံးကတိၤဘၣ်
ယးဒီးအဝဲသ့ၣ်တံမိၣ်တဖၣ်
လၢကလဲၤဆူခိလ့ၤကိမ့တမ့ၢ်
တဖျါအံၤမ့တမ့ၢ်ခိလ့ၣ်ကိ
အဝဲန့ၣ်.ဘၣ်ဆၣ်လၢယဂီၢ်န့ၣ်,
ဒီးပဟံၣ်ဖိဖိလၢအတံဟဲ
န့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်,ပကဘၣ်ပလီၢ်
ပသးအါဒိးဘၣ်ယးဒီးပတံမိ
မိၣ်အါဆဲးဒိၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.



တံဂီၤလၢ : Mu Paw Wah



တံဂီၤလၢ : တဘၣ်တံဟံၣ်ဖျါအမံၤဘၣ်

[တံဂီၤတဘၣ်အံၤလၢအစ့ၣ်တကပၣ်မ့ၢ်ဝဲမ့ၢ်ဒုးမၤအိၣ်ဖျါတံ
လီၤဆိဒဲတံလၢပုၤဟးထီၣ်ကွဲးလၢအကီၢ်ဒဲၣ်အတံယဲးပူ
လၢပုၤတတဲဘၣ်အံၤသ့တဖၣ်န့ၣ်လီၤ, မ့တံရံၢ်တံကျဲတခဲဖဲ
ပုၤသးစံးမၤတံတမံၤမံၤဒီးဟ့ၣ်နီၤလီၤအဝဲသ့တံဟးထီၣ်
ကွဲးလၢအကီၢ်အတံယဲးပူအိၣ်ဒီးတံယုးယိၣ်ဟံၣ်ကဲဒီးတမၤ
လၢကပီၤ

ပမိၣ်ပၢ်တန့ၢ်ဘၣ်တံခွဲးတယံၤဒိးအံၤဘၣ်ဒိးတတဲဖျါထီၣ်
ဘၣ်ယးဒီးအဝဲသ့ၣ်[တံရဲၣ်တံကျဲဒီးတံဆိကမိၣ်တဖၣ်].
အခဲအံၤပမၤတံလၢအဝဲသ့ၣ်လီၤကိမၤဝဲ, မ့တမ့ၢ်အဝဲသ့မၤဝဲ
တသ့ဘၣ်ခိဖျါဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တံတြီယံၤလၢကျဲတကပၤ, မ့
တမ့ၢ်ခိဖျါလၢအဝဲသ့တအိၣ်ဘၣ်ဖဲကိၢ်အမဲရံးကၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

နံကြေးစံကားတော်မလော်ထိန်တော်၊ ပုတတတော်ဆဲးကျိုးလာအဂု၊

ဖဲပုသးစာ်မၤစၢအဟံၣ်ဖိဃိဖိလာတၢ်ဒုးန့ၣ်အကျဲလာတၢ်ဆဲးတၢ်လၢလၢ အသီအံၤန့ၣ်, အဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးအဝဲသ့ၣ်သးတၢ်ဆိၣ်ကမိၢ်တၢ်ဆါဒဲလဲၣ်?

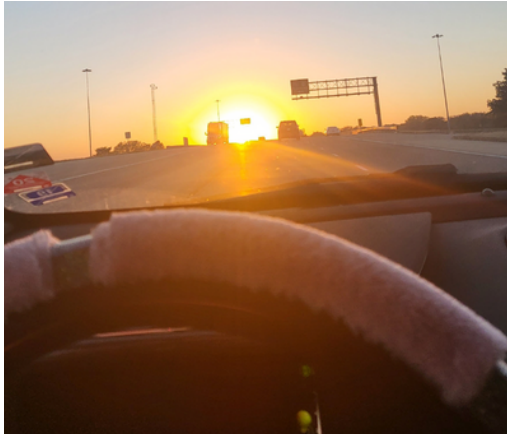
ဖဲန့ၣ်ပုဒိၣ်ကတၢ်တဂၤ, နအိၣ်ဒီးတၢ်ဆိၣ်သန့အါမး. နကဘၣ် ကျိၤထံတၢ်လၢနဟံၣ်ဖိဃိဖိအဂီၢ်, နကဘၣ်မၤတၢ်မၤ, နကဘၣ် ဟ့ၣ်တၢ်ဘူးတၢ်လဲ, ဒီးနအိၣ်ဒီးတၢ်မၤအါမး(လၢနဟံၣ်ဖိဃိဖိ ဂီၢ်). နကဘၣ်ယိၣ်တၢ်လၢတၢ်အိၣ်တၢ်အီၣ်အဂီၢ်, လဲတုၤလၢက့ၢ်, ဒီးန့ၣ်ဘၣ်မးလၢအဂုၤန့ၣ်လီၤ.

[သးစာ်] မၤလိၤတၢ်သ့ဒီးဟံၣ်န့ၣ်တၢ်ဆဲးတၢ်လၢလၢအသီဒီး န့ၣ်ပၢ်အီၤဂ့ၤဒိၣ်န့ၣ်ဒီးလီၤ.

ဖဲနဟဲလၢကီၢ်ဆၢဖျိၣ်အံၤ, နလိာ်ဘၣ်လၢနကဘၣ်အိးထီၣ်န သးခိဖျိလၢတၢ်လီၤဆီအိၣ်အါမၤ. ပုသးစာ်မၤစၢအဒီး ပုၢ်ဝဲၢ်လၢတၢ်လဲလိာ်လၢထံကီၢ်အသီ-"ယဂုၢ်ကျဲၤစၢလၢကမၤ တၢ်လၢ(ယဒုမ့ၣ်ဖိအဂီၢ်)ကတူၢ်ဘၣ်ကယဲတၢ်လုၢ်တၢ်လၢ, ဒ်သိဒီးယိၤ, အမဲၤရံၤကး, ဒီးတၢ်ခဲလၢာ်ခဲစ့, ဒ်သိဒီးပက အိၣ်ဘၣ်ဒီးပုၤဂၤကသ့အဂီၢ်ဒ်သိဒီးအဝဲဒ်တၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢ တသါပုၤနီၣ်တၢ်နီၣ်တခါဘၣ်န့ၣ်လီၤ.



တၢ်ဂီၤလၢ : **Kassem**



တၢ်ဂီၤလၢ : တဘၣ်တၢ်ဟံၣ်ဖျါအမံၤဘၣ်

ယပၢ်မ့ၢ်ပုၤစရံၤယိၤဖိဒီးယမိၢ်မ့ၢ်ပုၤကျိၣ်တဲၣ်ဖိ. ယမိၢ်ပၢ်ခံၤ ဒီးန့ၣ်လဲၤတၢ်က့ၤတၢ်လၢဟီၣ်ခိၣ်ချၢလၢအသုကစၢ်ဖဲအညါ ဘီၣ်အခါလီၤ. ယမိၢ်မၤတၢ်ဒိပုၤမၤကွၢ်မံၤချဲတဂၤဒီးယပၢ် မ့ၢ်ပုၤလၢအစဲၤနီၣ်တဂၤလၢတၢ်လဲၤတၢ်က့ၤ...ဘၣ်ဆၣ်အဝဲ သ့ၣ်ဟဲဖဲကီၢ်စၢဖျိၣ်အမဲၤရံၤကးန့ၣ်အဝဲသ့ၣ်တသ့ၣ်ညါတၢ် နီၣ်တမံၤဘၣ်, အယိၣ်န့ၣ်ပဘၣ်စးထီၣ်လၢအခိၣ်ထံးကိးဂၤဒဲ လီၤ.

တၢ်သိၣ်တၢ်သီတဖၣ်, တၢ်နီၣ်သိၣ်လ့ၣ်, တၢ်ပတံထီၣ်တၢ်, တၢ်ထံလီၤသးလၢကသံၣ်သရၣ်, ဒီးဒဲလဲလၢတၢ်အိၣ်လၢပ တအီၣ်ဘၣ်ဘတဖၣ်.

ယမိၢ်ပၢ်တဲၣ်ပုၤလၢပတလီၤဂၤအဝဲသ့ဘၣ်, ပတဘၣ်လီၤဂၤအဝဲသ့ဘၣ်.' တၢ်ဘူးတၢ်ဘါဒီးတၢ်စဲတၢ် လၢ(ပမိၢ်ပပါ) ဒီးထီၣ်ဘၣ်ဝဲန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လီၤဆီဒီးအဝဲသ့တတူၢ်လီၤတၢ်လၢအလီၤဆီနီၣ်တခဲဘၣ်. အဘၣ် ဒိၣ်ပုၤဒိၣ်မးလီၤ. လၢပုၤန့ၣ်လီၤထံကီၢ်ဖိသ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်, အမိၢ်ပၢ်တဲၣ်အဝဲသ့ 'တလီၤလီၤဂၤအဝဲသ့တ ဂုၤ.' အဝဲသ့ထီၣ်သတြီၤန့ၣ်ဒီးပုၤအမဲၤရံၤကးဖိသ့ၣ်ဖဲနမ'တၢ်တမံမဲလၢတဂ့ၤဘၣ်, ခိဖျိလၢအဝဲသ့အိၣ်ဒီး တၢ်ထံလီၤတၢ်လၢအမဲၤရံၤကးဖိကဘၣ်လီၤဂၤဒဲလဲန့ၣ်.

နံ့ကြွစေကေးတစ်မလဲလိမ့်တင် | ပုတေတတစ်ဆဲးကျိုးလာအဂ္ဂ မနုဆိန်ထွဲမစေပုပုနုလီထံကိ်ဒီး ပုဘာန်ကိဘာန်ခဲဖိလဲန်?



တင်ဂီလေး: တဘန်တင်ဟ်ဖျါအမဲဘန်

တင်ဂီအကလုာ်ပုနုလီမဲတင်ဖိ တင်ဆိန်ထွဲအါ
မေးလေးသးတင်ဆိကမိတ်ဆါအဂီ. တင်လဲပုမဲ
နုတင်အဒီးဒီးကတင်လဲသးတင်ဆိကမိတ်ဆါအ
ဂီနု -

- တင်ဘျးစဲ
- တင်ခွဲတင်ယာ်
- တင်ဆိန်ထွဲမစေအတင်ရဲန်တင်ကျဲ
- လဲအဒူးကဲထီန်တင်သ့
- တင်အိန်တင်အိ
- တင်သးဝိန်သးဆါ
- တင်ပုဖျး
- နုဆိန်တင်ဘန်တု



တံသကိးလာအအိန်ဒီးတင်လဲခိဖျါလီကံ
သးမ့ပုလဲဆိန်ထွဲယသးတင်ဆိကမိတ်အ
တင်ဆါ. ဒ်ပုနုလီထံကိ်ဖိတဂါ, ပယူးထိန်
ညီနုပုလဲပသးစဲဘူးဒီးအီ. ယဘန်မု
လာယအိန်ဝးတရံးယတံသကိးလာအမ့စု
ကိ်ပုနုလီထံကိ်ဖိ- ပတင်ဘျးစဲတဖန်နု
အါဒိန်မေးခိဖျါလဲ(တံသကိး)အကနုပာ်ယ
အါနုဒီးအနုလီ.



တင်ဂုတခါအံမ့တင်အရူဒိန်ကတင်လဲတင်ဆိန်ထွဲမစေပုပုနုလီထံကိ်ဒီးပုဘာန်ကိဘာန်ခဲသးစါလဲ
သးတင်ဆိကမိတ်တင်ဆါဟ့န်ပုအတဝါ. တင်ကရကရိတဖန်ဒီးတင်ခွဲတင်ယာ်လဲကိ်ဒိကမဲဒိန်ထီန်အ
ခဲအံတင်ဆိန်ထွဲမစေဒီးတင်စုလီဟိန်ခိန်. စုဟ်ဖျိန်တဖန်ဒီးတင်သုန်ထီန်အကျဲလဲတင်ဆိန်ထွဲမစေ
ဘန်တင်မဲအါထီန်အီသ့လီဒီးလဲတင်ဟ်ဖျိန်ကွဲဆိကမိတ်တင်လီယာ်ဘန်သုန်သုန်လဲသးတင်ဆိကမိတ်
တင်ဆါတင်ဆိန်ထွဲအတင်ဟ့န်မစေတဖန်လဲအလိန်ဘန်တင်မဲပုထီန်ကွဲအီအိန်နုလီ.

နံကြေစံကားတၢ်မလၢ်ထီၣ်တၢ် ပှၤတၢ်တၢ်ဆဲးကျိးလၢအဂ့ၤ မနုၤဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤပှၤန့ၢ်လီၤထံၣ်ကီၢ်ဒီးပှၤဘၣ်ကီၢ်ဘၣ်ခဲ ဖိလဲၣ်?

တၢ်စဲၤကျိးလီၤသး



တၢ်ဂီၤလၢ: **Kassem**

အရူၤဒိၣ်လၢယကဟံၣ်န့ၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢယဟံၣ်ဖိသီးဖိ
ဒီးယတံၤသကိး, လၢကအိၣ်ဒီး, စဲဘူးဒီးအိၣ်ထီၣ်ယသး
လၢအသ့ဂီၢ်ဒီးလဲၤလၢဘျီပွဲၤဒီးကိးပသ့ထီၣ်ဒီးပျံး
ထီၣ်တၢ်ခဲလၢ်.
ယဒိပုၤဝဲၣ်ကဲထီၣ်ပှၤဆိၣ်ထွဲယသးတၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်ဆါ,ခိ
ဖျိလၢပလဲၤခိဖျိဘၣ်တၢ်အံၤတပူၤယီ,အယံၣ်န့ၢ်ယဒိသ့ၣ်ဒိ
သးလၢပှၤလၢယအဲၣ်သ့လီၤ.



တၢ်ဂီၤလၢ: တဘၣ်တၢ်ဟံၣ်ဖျိအမံၤဘၣ်

တၢ်အံၤမ့ၢ်ဝဲယမိၢ်ယပၢ်အကရၢၢ်.ယပၢ်တဲယထီၣ်ဘိလၢတၢ်အဝဲအံၤမၤစၢၤ
အံၤလၢအတၢ်ဆိကမိၣ်ဘၣ်ဘးဒီးတၢ်အဂၤဘၣ်ဒီးအမၤစၢၤအသးတၢ်ဆိ
ကမိၢ်တၢ်ဆါန့ၢ်လီၤ. ယမိၢ်ဒီးယညိၣ်န့ၢ်မၤစၢၤအံၤစ့ၢ်ကိးလီၤ.

တၢ်ခဲးတၢ်ယာ်



တၢ်ဂီၤလၢ: **Moo Hsee**

အိၣ်လၢကီၢ်စၢၤဖိၣ်အပူၤန့ၢ်ဟ့ၣ်ယအခဲးလၢတၢ်ခဲးတၢ်ယာ်
လၢအညိၣ်န့ၢ်ယတလဲၤခိဖျိဘၣ်ဘၢဖဲယအိၣ်လၢယတၢ်
အိၣ်တၢ်စိၤဒုသဝီအလီၢ်.ပဘၣ်တၢ်ဟံၣ်ပှၤတဖၣ်လၢအခိထံ
ခိကီၢ်ဒီးယတူၢ်ဘၣ်လၢပတအိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ညါလီၤတံၢ်လၢ
ပမ့ၢ်မတဂၤလဲၣ်ဘၣ်ခိဖျိလၢပအိၣ်တၢ်လီၢ်အသိ. ယန့ၢ်
လီၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်, အဒိဒိကရူၢ်ဖိတဖုလၢအဒုတၢ်
အိၣ်ရဲၣ်လီၤသးအံၤန့ၢ်, မၤစၢၤယၢနီၢ်ကီၢ်လၢယကန့ၢ်ပၢ်
လၢယမ့ၢ်မတၢ်ဒိပှၤတဂၤအသိးန့ၢ်လီၤ.

ကရူၢ်ဖိတဖုလၢအဒုတၢ်အိၣ်ရဲၣ်လီၤသးအံၤန့ၢ်မၤစၢၤယလၢယကန့ၢ်ပၢ်လၢယဘၣ်မ့ၢ်လၢတၢ်သးဝံၣ်, ဒီး
တၢ်သးဝံၣ်န့ၢ်မ့ၢ်တၢ်နီၢ်ကီၢ်လၢအဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤယသးတၢ်ဆိကမိၣ်အတၢ်ဆါန့ၢ်လီၤ. အမၤစၢၤယလၢ
ယတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲတဖၣ်, ဒီးအကမၤစၢၤယလၢတၢ်ခဲလၢ်ဖိခိၣ်လၢယကမ့ၢ်ပှၤလၢအဂ့ၤတဂၤ.

နံ့ကြွေစံကတော်မလော်ထိန်တော်၊ ပုတဝတော်ဆဲးကျိုးလာအဂ္ဂ၊ မနုဆိန်ထွဲမစာပုၤနုၤလီၤထံကိၢ်ဒီးပုၤဘၣ်ကိဘၣ်ခဲ ဖိလဲၣ်?

တၢ်ဆိန်ထွဲမစာပုၤအကျိၢ်အကျိၢ်

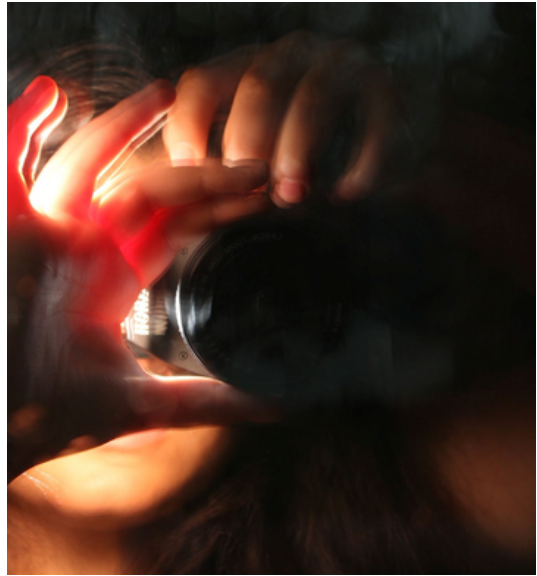


တၢ်ဂီၤလၢ- Ghada

လၢအဒုးကဲထိန်တၢ်သ့

ယစံးဘျူးစံးဖွဲဘၣ်ပဒိၣ်တၢ်မစာပုၤဒီးယဟံၣ်ဖိဖိတၢ်ဘၣ်ဃုထၢတၢ်အဘၣ် စၢၤလၢတၢ်ခဲသးယါဘျါတၢ်ဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်မ့ၢ်တၢ်မ့ၢ်လၢယဒီးယဒုမ့ၢ်အဂီၢ်လၢ ကဘၣ်ဟ့ၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်အဘျူးအလဲၣ်န့ၢ်ဘၣ်. ယဒိန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ကူၣ်သ့စ့ဆိန်ထွဲလၢကိၣ်ဒိၣ်ကိၣ်ထီဖဲ (လုၤခၢၣ်) ဒီးလၢယမၤတၢ်မၤ လီၤစ့ၢ်ကိၢ်န့ၢ်လီၤ. တၢ်ကူၣ်သ့စ့ဆိန်ထွဲလၢမ့ၢ်တၢ်ရ့ၣ်ဒိၣ်လၢပုၤဘၣ်ကိဘၣ်ခဲအဂီၢ် ယအိၣ်ဒီးတၢ်သ့စံးဘျူးလၢယန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ခဲတၢ်ယာ်လၢယကလဲၤထီၣ်ဘၣ်ခိလ့ၣ် ကိၣ်န့ၢ်လီၤ.

ယအိၣ်ဒီးတၢ်ဆိန်ထွဲမ့ၢ်တၢ်ဒီးဒုးကဲထိန်အီၤသ့လၢတၢ်ဒိတၢ်ဂီၤအံၤန့ၢ်အမၤ စၢၤယၤဖဲယတူၢ်ဘၣ်အလီၤဆူအဖီလၢ. အမၤစၢၤယၤလၢယသးတၢ်ဆိန်က မိၣ်တၢ်ဆါန့ၢ်လီၤ. အကီၢ်လၢယဂီၢ်လၢကဟံၣ်ဖျါထီၣ်ယတၢ်ဆိန်ကမိၣ်ဒီးတၢ် တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်, အယိန့ၢ်ယဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်သ့သဂၢၢ်ခိဖျါလၢတၢ်ဒိၣ်တၢ်ဂီၤန့ၢ် လီၤ. တၢ်ဒိတၢ်ဂီၤအံၤမၤစၢၤယၤလၢယသးတၢ်ဆိန်ကမိၣ်ကစၢၢ်ဆါဒီးအမၤ စၢၤဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်နီၤဖးလၢထဲသိးလိၤသးန့ၢ်လီၤ. ယကဲထိန်ပုၤလၢဆိန်ကမိၣ်မ့ၢ်တၢ်ဒီးဒုးကဲထိန်အီၤသ့ဒီးမ့ၢ်ပုၤအိၣ်ခုၣ်ခုၣ်ဖိ တဂၤ. တၢ်ထီၣ်ကိၣ်မ့ၢ်တၢ်အပဲၤဒီးတၢ်ကိၣ်သ့ၣ်ကိၣ်သးဒိၣ်မးလီၤ. အကီၢ်လၢယ ဂီၢ်လၢယကဘၣ်ဟးဃုးဒီးဃုးဃးယတၢ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်လၢယမ့ၢ်မၤတၢ်လၢကိ ပုၤန့ၢ်လီၤ. ယတူၢ်ဘၣ်လၢယအိၣ်ကတၢ်ထီၣ်. ယအဲၣ်ဒီးဟံၣ်လီၤတဲ, ဟ့ၣ်အ ဃၣ်. ယအဲၣ်ဒီးမၤတုၤအန့ၢ်တၢ်တမံၤမံၤလၢယဂီၢ်စ့ၢ်ကိၢ်န့ၢ်လီၤ. ယအဲၣ်ဒီး မၤဒဲးသိးပုၤလၢအဟံၣ်ကဖၢလၢသးသ့. တၢ်အဝဲအံၤတဟဲလၢအညိၣ်နီၤခါဘၣ်.



တၢ်ဂီၤလၢ: တဘၣ်တၢ်ဟံၣ်ဖျါအမံၤဘၣ်

တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်



တၢ်ဂီၤလၢ: Wesal

တလိၣ်ဘၣ်ကိဘၣ်ခဲဂီၤလၢတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်အံၤမ့ၢ်တၢ်ဆိန်ထွဲမစာပုၤယသးတၢ်ဆိန်ကမိၣ် တၢ်ဆါန့ၢ်လီၤ. ဖဲယမ့ၢ်သးစၢ်အခါ, တၢ်ဆါကတီၢ်အိၣ်ဝဲလၢအတဂ့ၤဘၣ်ဒီးပဘၣ်, ဒ်ဟံၣ်ဖိ ဃီဖိတဂၤ, ဘၣ်ဟ့ၣ်နီၤလီၤတၢ်အိၣ်လၢလီၤခိတဘျုးန့ၢ်လီၤ. ယတအဲၣ်ဒီးတဲဖျါထီၣ်အီၤအါ ဘၣ်ဃးဒီးတၢ်အံၤဘၣ်. အမ့ၢ်ဝဲတၢ်ဆါကတီၢ်လၢအတဂ့ၤဘၣ်. တၢ်အိၣ်အံၤမၤစၢၤဆိန်ထွဲယသးတၢ်ဆိန်ကမိၣ်ထီၣ်ဘိခိဖျါဖဲယသးအုးန့ၢ်, ယအိၣ်တၢ်လီၤ. ဖဲ ယသးဒိၣ်ထီၣ်တၢ်န့ၢ်, ယအိၣ်တၢ်လီၤ. ဖဲယသ့ၣ်ဖွဲသးညိၣ်အခါန့ၢ်, ယအိၣ်ဒီးတၢ်ဒီးန့ၢ်လီၤ. တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်မ့ၢ်ကျဲလၢအဒုးစဲဘျူးပုၤတခါဒီးမၤသီထီၣ်တၢ်ရ့ၣ်လိၤမုၢ်လိၤ, လၢလီၤဆီဒိၣ် တၢ်လၢတၢ်လီၤဆီမိၢ်ပၢ်ဒီးသးစၢ်အဘၣ်စၢၤန့ၢ်လီၤ. မိၢ်ပၢ် (လၢပတၢ်ဆဲးတၢ်လၢ) အတတ န့ၢ်အသးအုးဘၣ်, အဝဲသ့ၣ်ဟဲစံးန့ၢ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်လီၤ.

နံကြဲစံကတော်မလော်ထီတံ၊ ပုတဝတတ်ဆဲးကျိးလာအဂု၊ မနုဆိန်ထွဲမစောပု၊ နုလီထံကိ်ဒီးပုဘတ်ကိဘတ်ခဲဖိလဲန?

တၢ်သ့ၣ်ဝံၣ်သးဆါ

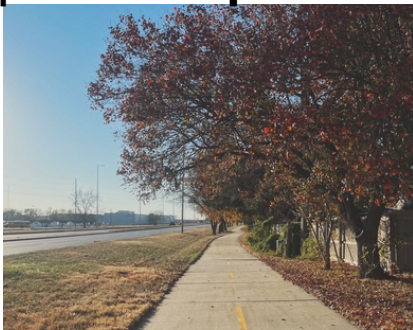


တၢ်ဂီၤလၢ : **Kassem**

တၢ်ပူၤဖျဲး

ယအိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ညါနီၣ်ကိ်အမဲရကၤအဘျုးအဖိၣ်. အဝဲသ့ၣ်တူၢ်လီၤ ပုကညိလၢအဟဲလၢထံလီၤကိ်ပူၤအါဂၤ. မ့တမ့ၢ်လၢတၢ်အံၤဘၣ်န့ၢ်, ပ တဟဲဘၣ်ဖဲအံၤဘၣ်...အကကိလၢပဂီၢ်ခိဖျိလၢတၢ်ဒုးတၢ်ယၤ. ယမိၢ်ပာ် ဃုထၢသ့ၣ်ထီၣ် (လ့ၤခၢၤ), အဝဲသ့ၣ်ဃုထၢဝဲတၢ်လီၤတတီၤတတီၤစ့ၤ သ့, ဘၣ်ဆၣ်အဝဲသ့ၣ်ဃုထၢတၢ်လီၤဝဲအံၤ. ယဆိကမိၣ်လၢ, (လ့ၤခၢၤ) မ့ၢ်န့ၢ် လီၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ပူၤဖျဲးလၢအဂု, လီၤဆီဒၣ်တၢ်လၢတၢ်ဆဲးတၢ်လၢအ ဂီၤန့ၢ်လီၤ. ယမ့ၢ်တတူၢ်ဘၣ်လၢတၢ်ပူၤဖျဲးဘၣ်န့ၢ်, ယကမ့ၢ်ပုသ့ၣ်ကိ်သး ဂီၤထီၣ်လီၤ.

န့ၢ်ဆါတၢ်ဘၣ်တ့



န့ၢ်ဆါတၢ်ဘၣ်တ့မစောပုလၢယကအိၣ်ခုၣ်လီၤသးဒီးတဆိကမိၣ်ဘၣ် ဃးဒီးတၢ်အဂုအဂၤဘၣ်န့ၢ်လီၤ. အမစောပုလၢယကမလီၤမလၢတၢ် ဆိကမိၢ်လၢအအါဒီးတူၢ်ဘၣ်တၢ်ကိ်တၢ်ခဲလီၤစ့ၤက့ၤ. အမ့ၢ်တၢ်အရ့ၤဒိၣ် လၢယသးတၢ်ဆိကမိၢ်တၢ်ဆါလၢအဒုးအိၣ်ဘျဲးအိၣ်သါက့ၤယလၢတၢ်ဖိး တၢ်မၤအလီၢ်ဒီးလၢကဟံန့ၢ်တၢ်ဟးလီၤကွဲလၢအတံၤသကိ်ဒီးယဟံၣ်ဖိ ဃီဖိဒီးအိၣ်လၢတၢ်လီၤလၢအဂုဒီးန့ၢ်ဆါတၢ်ဘၣ်တ့အံၤန့ၢ်လီၤ.

တၢ်ဂီၤလၢ : **Mu Paw Wah**

[ပုၤန့ၢ်လီၤမလၢသကိ်တၢ် "K"] ဖဲဆါကတီၢ်လၢယသ့ၣ်အုးသးအုးမ့တမ့ၢ်လီၤ ဘျဲး, တၢ်သးဝံၣ်သးဆါန့ၢ်မ့ၢ်ကျဲလၢအဂုကတၢ်လၢကဒုးဟးထီၣ်က့ၤတၢ် သ့ၣ်ဆိးသ့ၣ်ဆိးတၢ်ကိ်တၢ်စီၢ် ထါအဖျါၣ်တဖၣ်...အိၣ်ဒီးအိၣ်ပညိလၢအစဲး ဘၣ်န့ၢ်သးလၢအဘၣ်...အမစောပုလၢတၢ်သ့ၣ်ကိ်သးဂီၤ. (တၢ်သ့ၣ်ဝံၣ်သး ဆါ) မစောပုလၢယကဒုးတၢ်ဒီးလဲၤဒီးဒၣ်တၢ်ဆူညါကသ့ဝဲန့ၢ်လီၤ. [ပုၤန့ၢ်လီၤမလၢသကိ်တၢ် "S"] ထါအဖျါၣ်တဖၣ်အိၣ်ဝဲအိၣ်ပညိလၢအလီၤဆီ လၢအလီၤကလၢအတဲတၢ်ဒီးပုၤ, ဒီးအဝဲန့ၢ်, နသ့ၣ်ညါ, အမ့ၢ်တၢ်လၢမစော ပုၤလၢယကစဲးလဲၤတၢ်ဆူညါခိၣ်. အဝဲဒၣ်ဆိၣ်ထွဲမစောပုလၢယကခိကဟံၣ်ဒ် သိးဖဲလၢယသးအလီၤအဆါကတီၢ်, ဒီးယတူၢ်ဘၣ်လၢယတအဲၣ်ဒီးစဲးကျိး ပုၤနီၤတဂၤဘၣ်ခိဖျိလၢအကိလၢယဂီၢ်လီၤကိ်ဘၣ်ယၤဒီးသိး, တဲဖျါထီၣ်ယ ယဲယတၢ်ကိ်တၢ်ခဲလၢပုၤဂၤ, ခိဖျိလၢယသ့ၣ်ညါအဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဒီးအတၢ်ကိ်တၢ် ခဲစ့ၢ်ကိ်လီၤ. အဃိန့ၢ်တၢ်သးဝံၣ်မစောပုလၢယဒိၣ်မးလၢယကဆိကမိၢ်တၢ်ဒီးအိၣ် ခုၣ်လီၤယသးတစဲးခိဖျိလၢထါသးဝံၣ်အဖျါၣ်တဖၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအညိလၢယ ကသးစဲဘျဲးဝဲအဂီၢ်န့ၢ်လီၤ.



တၢ်ဂီၤလၢ: **Ghada**

နုကြေစံကတော်မလော်ထီဉ်တော် | ပုတဝတော်ဆဲးကျိးလာအဂု တော်လာနုကမနုဘဉ်တော်ဆီဉ်ထွဲးလာသးတော် ဆံကမိအတော်ဆါအံ့နုအကပညီဒဲလဲဉ်?

ဟီဉ်ခိဉ်အတော်အိဉ်ဆူအိဉ်ချုတော်ကရကရိဟ်ဖျါ ထီဉ်သးတော်ဆံကမိအတော်ဆါလာအဟ့ဉ်ထီဉ်တော် အရူဒိဉ်လာသးတော်ဆံကမိအတော်ဆါအံ့၊ မှ်အနီဉ် ဂံပဲတော်ကျိဉ်ကျဲဉ်ယါဃုဉ်အသးလာတော်အိဉ်ဆူအိဉ် ချုဒီးတော်အိဉ်မှ်လာဆီထွဲပနီဉ်ကစးဒီးတော်ဟ်ဖျိဉ်ပ တော်သ့တော်ဘဉ်တဖဉ်လာကစံဉ်ညီဉ်ဆါတော်တော်၊ သူဉ် ထီဉ်တော်ရူလိာ်သးတဖဉ်၊ ဒီးဒုးအိဉ်ထီဉ်ဟီဉ်ခိဉ်အ ကွာ်အဂီၤလာပအိဉ်အပူၤအံ့နုလီၤ."

သးတော်ဆံကမိအတော်ဆါအံ့မှ်တော်အိဉ်ထံးလာပု ကညီအတော်ခွဲးတော်ယံာ်နုလီၤ. ဒဲအံ့အသိး အမှ်တော် အရူဒိဉ်လာပုတဝတော်ဒုးလဲထီဉ်တော်ရဲဉ်တော်ကျဲးဒီး တော်သူဉ်ထီဉ်အကျဲကပူၤလာအဟ့ဉ်နီၤမၤစၢၤတော်မၤနု လာသးတော်ဆံကမိအတော်ဆါအတော်ဆီထွဲးမၤစၢၤနု လီၤ. ဒဲဘဉ်တော်ဟ်ဖျါထီဉ်အံ့လာဟီဉ်ခိဉ်တော်အိဉ်ဆူ အိဉ်ချုအတော်ကရကရိအံ့နု၊ တော်ဆီဉ်ထွဲးတဖဉ်အံ့ မှ်တော်အကါဒိဉ်လာနီဉ်ကစး၊ ပုတဝတော်၊ ဒီးတော်ရူလိာ် သးလာမှ်ကျိၤဝဲၤကွာ်အတော်သူဉ်ထီဉ်တော်နုလီၤ. မှ် ကွာ်ကွာ်လာအိဉ်ပညီအံ့နု၊ တော်မၤနုသးတော်ဆံကမိ အတော်ဆါအတော်ဆီထွဲးအံ့မှ်တဂ့ၢ်ခိဉ်တီလာအကြး လာတော်ဆံကမိကွာ်ထံးဆဲးအံ့၊

ကတိကျဲးဒီးစုဟ်ဖျိဉ်လာပုတဝတော်၊ ပုဒုးကဲထီဉ်တော်သိဒီးပုတဝတော်လာအလုာ်ဘၢစံကမိလာသးတော်ဆံက မိအတော်ဆါအဂီၢ်နုလီၤ.

တော်ဂီၤအကလုာ်အပူၤနုလီၤမၤသကိးအတော်ဂုာ်အတော်ကျိၤလာဘဉ်တော်ဟ်လီၤအိဉ်ထံးလာပုတဝတော်အတော်ဆီထွဲးမၤ စၢၤအံ့လာအဘဉ်တော်ဂံပဲလာသးတော်ဆံကမိအတော်ဆါဒဲးဒီးပုနုလီၤထံးကိးဒီးပုဘဉ်ကီဘဉ်ခဲနုလီၤ. အနီဉ်ဂံ အိဉ်အါအတော်စုလီၢ်ခိဉ်ခိဉ်ဘဉ်တော်တဖျါအံ့၊ အိဉ်ဃုးဒီးသးတော်ဆံကမိအတော်ဆါတော်ဆီထွဲးမၤစၢၤဘဉ်တော်သိနုလီၤအံ့ လာကွဲအတော်ရဲတော်ကျဲး ဒီးသူဉ်ထီဉ်အသးအိဉ်ထံးလာနုဆါတော်ဘဉ်တုအတော်ဆီထွဲးမၤစၢၤတော်သူဉ်ထီဉ်လာအဘဉ် တော်တုအံ့လာတော်အိဉ်သးတဖဉ်နုလီၤ.

ပုနုလီၤမၤသကိးတော်တဖဉ်အံ့အိဉ်စုာ်ကိးဒီးတော်တဖျါထီဉ်တော်လိဉ်ဘဉ်လာတော်ရူလိာ်အတော်ဆီထွဲးမၤစၢၤဒီးတော်ဘဉ်ထွဲ ဒဲးသိးကအိဉ်ဒီးတော်ဘိဉ်ထီဉ်ညီထီဉ်လာသးတော်ဆံကမိအတော်ဆါနုလီၤ. တော်ဆီထွဲးတော်တဖဉ်အံ့ဘဉ်တော်တဖျါထီဉ် အံ့ဒဲးတော်လိဉ်ဘဉ်လာကအိဉ်ဘူးဘူးတော်တော်၊ တော်ဒိတံးဒီးသကိးအတော်နုနုလီၤသးဒဲးဒီးတော်အံ့ထီဉ်သး၊ တော်သူဉ် ထီဉ်တော်အိဉ်ထံးလာတော်နုနုလီၤသးအတော်ဘဉ်ထွဲးဃုာ်ဒီးမိပာ်ဒီးဟံဉ်ဖိဃိဖိအပုတဖဉ်နုလီၤ. တော်ဟ်ဃုာ်အါထီဉ်ဒီး ပုတဝတော်လာအဆီထွဲးတော်လီၤဆီဒီးပပျဲတုာ်လိာ်တဂ့ၢ်ဘဉ်တဂ့ၢ်အတော်လီၤဆီဒဲးသိးကစဲးဘူးလာကဒဲကဒဲမှ်ဘဉ်တော်ဟ်ဖျါ အံ့လာဒဲးတော်အရူဒိဉ်တော်သူဉ်ထီဉ်အကျဲကပူၤအတော်ဆီထွဲးမၤစၢၤလာသးတော်ဆံကမိအတော်ဆါနုလီၤ.



တော်ဂီၤလၢး Moo Hsee

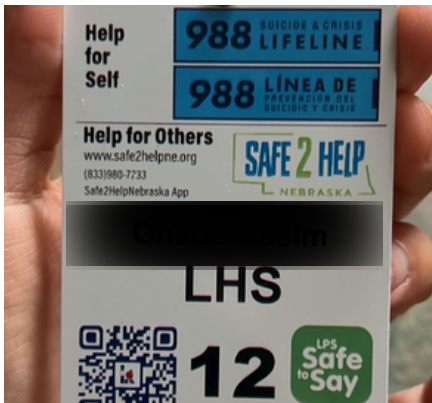


နုဒီးနုဘဉ်သးအတော်ဆံကမိအတော်ဆါ တော်မၤစၢၤသုလာကွဲအပူၤလာနုတလိဉ် ဘဉ်သးကိာ်ဘဉ်ဃးဒီးနုဟံဉ်ဖိဃိဖိအ တော်ဆံကမိနုဘဉ်.



နံ့ကြေစံကမေးလ်ထိပ်တံ | ပုတေတံဆိကးကျိးလာအဂု တံလၢနကမၤန့ၢ်ဘၣ်တံဆိထွဲးလၢသးတံဆိကမိၢ်အ တံဆိအံၤန့ၢ်အကပညိၣ်လဲၣ်?

လၢကံအပူၤ



တံဂီၤလၢ: **Ghada**

လုၤခၢၤတံထီထိပ်အံၤဟ့ၣ်နီၤလီၤတံဆိထွဲးမၤစၢၤလၢသးတံဆိကမိၢ်
တံဆိ- ယတံၤသကိးဒီးကသရၣ်သရၣ်မ့ၣ်အိၣ်ဒီးယၤလၢယကတဲဘၣ်
ဃးဒီးယတံၤတူၢ်ဘၣ်ကီၤခဲတဖၣ်မ့တမ့ၢ်ဘၣ်ဃးဒီးယသးတံဆိကမိၢ်
တံဆိအသိလၢယန့ၢ်အိၣ်အဝဲသ့ၣ်န့ၢ်လီၤ.

တံသ့ၣ်ညါန့ၢ်ပၢၢ်လၢသးတံဆိကမိၢ်အတံဆိအဂီၢ်အံၤအိၣ်အါထိပ်အ
ခဲအံၤန့ၢ်လီၤ,ဘၣ်ဆၣ်သးတံဆိကမိၢ်အတံဆိအံၤဘၣ်တံဆိဒီးတံ
ဟ်ပနီၤအီၤလၢအအၢလၢအလၢကပီၤဟးဂီၤတခါန့ၢ်လီၤ.

[ပုၤန့ၢ်လီၤမၤသကိးတံ W]ကံအပူၤဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတံအိၣ်ဒီးတံမၤ
စၢၤယၤအါမးအပူၤကွံၣ်လွံၣ်နံၣ်တံပူၤအံၤလၢတံထီထိပ်ကံန့ၢ်လီၤ, ယအိၣ်
ဒီးကံအပူၤဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတံလၢအစ့ၤတံလၢဟီၣ်ခိၣ်ဒီးဖျါၣ်.

အမ့ၢ်ပူၤလၢအဂုၤဒီးမးဒီးယတဲအီၤလၢအဝဲလီၤဂၢၢ်သိးယမိၢ်ခွၢၤတံဂၢၢ်န့ၢ်လီၤ- မ့ၢ်တံလၢပဝဲကိးအီၤ
န့ၢ်လီၤ. ပတဲဖျါထိပ်ကယံၢ်တံဂံၢ်တံကျိၤလၢပတံအိၣ်မူ, ဒီးအပူၤကွံၣ်လွံၣ်နံၣ်တံပူၤလၢတံသးဟးဂီၤ.
ယမၤယဲတံသ့ၣ်နီၤတမ့ၢ်ဘၣ်, ဘၣ်ဆၣ်ယစံးဘျူးဘၣ်ယွၤလၢယဖျိထိပ်ယတံဒီးစဲးလၢအမးလၢ A's
ဒီး B's န့ၢ်လီၤ. ကံအပူၤဟ့ၣ်ကူၣ်တံမၤစၢၤယၤခီကဟ်လၢတံအံၤ

လၢယပူၤကံဖိအ ID အလီၢ်ခံအံၤန့ၢ်, တံကစီၣ်တံဂ့ၢ်တံကျိၤအိၣ်ဃးဒီးတံမၤနံၣ်သးတံဆိကမိၢ်အ
တံဂံၢ်တံကျိၤန့ၢ်လီၤ. လၢအပူၤကွံၣ်လအိၣ်ခွံတီၢ်န့ၢ်, တံအဝဲအံၤတအိၣ်လၢယ (ID)ဘၣ်. အခဲအံၤန့ၢ်မ့ၢ်
တံအဂုၤတံခါလၢသ့ၣ်ညါဟ်ပနီၣ်သးတံဆိကမိၢ်အတံဆိန့ၢ်လီၤ.

တံဟူးတံဂဲလၢ အအါန့ၢ်အန့ၢ်/4-H

တံတမံလၢပမၤန့ၢ်ဘၣ်လၢအအိၣ်လၢသးတံဆိကမိၢ်အ
တံဆိအံၤမ့ၢ်လီၤတုတံရဲၢ်တံကျိၤအဝဲအံၤလီၤ.



SPORTS



ယအိၣ်ဒီးတံသ့ၣ်ဆိသးဆိဒီးတံကံတံဂီၤခီဖျါလၢတံဟူးတံဂဲလၢကံဒီးမ့ၢ်တံလၢ
ဘၣ်ဒိၣ်ယတံဆိကမိၢ်န့ၢ်လီၤ. ယဆိကမိၢ်လၢတံအံၤအဘၣ်ဃးဒီးသးတံဆိက
မိၢ်အတံဆိန့ၢ်လီၤ- နပၢၤနသးတံဆိကမိၢ်မ့ၢ်တသ့ၣ်ဘၣ်န့ၢ်ဒီးလဲၣ်ခီၤတနံၤတသီ
မ့ၢ်တသ့ၣ်ဘၣ်န့ၢ်အကမ့ၢ်တံကီၤဒိၣ်မးလၢနသးကစၢၢ်ဆၢန့ၢ်လီၤ. ဖျါၣ်ပၢၤအတံလီၢ်
ကွံၣ်အံၤမ့ၢ်တံလၢမၤစၢၤယၤလၢယကထူးထိပ်က့ၤတံတြီၤမၤတံတဖၣ်န့ၢ်လီၤ. ယ
အိၣ်ဒီးတံတဲသကိးတံဒီးယတုၤသကိးသ့ဘၣ်ဃးဒီးယတံကီၤတံခဲလၢအိၣ်ဒီးယၤ
ဒီးယတူၢ်ဘၣ်လၢယသးခုၣ်လီၤန့ၢ်လီၤ. ဖျါၣ်ပၢၤအတံလီၢ်ကွံၣ်အံၤမ့ၢ်တံဟူးတံဂဲ
လၢအဟ့ၣ်နတံမၤဟူးဂဲၤနလၢနသ့ၣ်ကယွၤဝဲအါထိပ်လၢနခိၣ်န့ၢ်အပူၤန့ၢ်လီၤ. န
တူၢ်ဘၣ်လၢနသီထိပ်ဒိးသိးဒီးနလဲၣ်ဒီးဆူညါလၢတံနံၣ်အိၣ်ဒီးတံကဆိၤလီၤခီလၢအ
ကဆဲကဆိန့ၢ်လီၤ.

တံဂီၤလၢ: တဘၣ်တံပၣ်ဖျါၣ်အမံၤဘၣ်

နံ့ကြေစကတော်မလဲဝိတ် | Well Connected Communities

တော်လနကမနော်ဘန်တော်ဆိပ်ထွဲလသးတော်ဆိက

မိပ်အတော်ဆါအံအော်ဒဲလဲ?

တော်ဘန်ထွဲလိသးတဖန်



တော်ဂီလေး : Ghada

ယုထိပ်ပုလနနအိပ်ဒိပ်ကတော်လကတဲဘန်ဃးဒီးနတော်
တူဘန်တဖန်နတကွာ်. (ပုနနလီမသကိးတော် "W")

ယဟိန်ဖိဃိဖိအိန်ဖဲနနဖဲလယလိန်ဘန်အဝဲသ့နနလီ.ယ
လဲတော်ကွတော်နဟးထိန်ကွိယတော်ဆိပ်ကမိတ်တဖန်န
လီ. {ဖဲကီစာဖျန်အံ} ပစုအိန်အါတော်ဖဲဖိ{အါနနဒီးလဒဲ
ကဝီ} ဒီးဒဲဟိန်ဖိဃိဖိအသိးနတော်ဆါကတီအိန်ဝဲလက
လဲတော်ကွတော်လီ.

(ပုနနလီမသကိးတော် "M")

ပုလနအိန်ဝဲတရံးန, မှတ်အရူဒိန်လအဝဲသ့ကသိကွာ်
လတော်အိန်သးမသးဒဲလဲ-သိကွာ်တော်လမုနအိန်ဆူအိန်
ချနီကီဧါ?(ပုနနလီမသကိးတော် "S")

ယမိယပန်နလီဆီနဒီးယသကိးအမိပလအမိရံကန
လီ.(ပုနနလီမသကိးတော် "G").

တော်လီဆီလိသးအိန်လီ[ဖဲအံ]. ပအိန်ဖျန်လတော်ဒိန်လီဆီ, ဒီးစဲးဘျူးဘန်ဝဲပုခဲလကလအဟဲလကီ
အမိရံက, ပအိန်ဘန်သ့တပူဃီလီ. (ပုနနလီမသကိးတော် "G")

န့ဆါတော်ဘန်တု

ဖဲယသ့ကိသးဂီဒီးသးအုနန ယအဲဒိးလဲ
တော်လီတတီလကအိန်ဘိန်လအိန်ဘိန်အိန်
သါအဂီ, အဒိးလီဂဒဲနီအသိး. အမာစာယ
လယကသးစါဆါတော်လအိန်လယမိ
ညါအဟံးနနကွိယတော်ဒိတဲကဲထိန်သးအ
ဆါအတီ(ပုနနလီမသကိးတော် "L")

မူခိန်ကလံသိန်ဂီမဘန်ဒိနတော်ဟ်သ့
ဟ်သးသ့လီ.
(ပုနနလီမသကိးတော် "G")

[န့ဆါတော်ဘန်တု] အတလကစုနီတဘး
ဘန်. အအိန်ထိဘိလီအမုတမုအကတီလ
အဒိန်ဘန်ဆန်နသ့ညါအဘျူးအဖိန်ဒန်
လဲသ့လီ. (ပုနနလီမသကိးတော် "M")



တော်ဂီလေး: Moo Hsee

နံ့ကြွစံကေးတမ်မလဲထီတမ် | ပုတဂါတမ်ဆဲးကျိးလာအဂု လာနကဲထီပုနုလီဆူထံကီအပူမ တမ့ပုဘန်ကီဘန်ခဲအံနုနသးအတမ် ဆံကမိန်အတမ်ဆါဆိတလဲဒီးလဲန?



တမ်ဂါလေး: တဘန်တမ်ပန်ဖျိအမံဘန်

ပုနုလီထံကီတဖန်ဒီးပုဘန်ကီဘန်ခဲကွမ်ဆါမံတမ်လဲလီတမ်မအသးဖဲအဝဲသ့သ့အသးလာထံလီကီပူဒီးတမ်ဆဲးတမ်လဲဆူအဂါတခါ. တမ်လဲခီဖျိတဖန်လာအဆိတလဲတမ်အံဘန်ကုဘန်ကဲသးတမ်ဆံကမိန်တမ်ဆါသ့နုလီ. ပုတဖန်လာအဟးထီကွမ်လာအကီဒဲနုကွမ်ဆါမံတမ်ဆိတလဲတနံတနံတမ်အိန်မူတမ်မလိန်တဖန်အိန်စုကီးတမ်စဲတမ်လဲအတမ်ကျဲကျိဒီးတမ်ဟံပနီဒဲအညီနုအသးတမ်ရဲလီသးဖဲအဝဲသ့အိန်အလီနုလီ.

တမ်ဂါအကလုလဲပုနုလီတဖန်အံဟံဖျိထီတမ်ဘန်ကွမ်တဖန်လာအသးတမ်ဆိကမိန်တမ်ဆါဖဲအသဂါတမ်လဲလီလာတမ်စဲတမ်လဲဒီးပုကညီ, ဟံဃုဒီးတမ်လဲခီဖျိတမ်လိန်ဘန်တတုလီဒီးကလုဒုန်အတမ်တထီတမ်လီ.

ပုနုလီမတမ်တဖန်အံတဲဖျိထီဝဲလာသးတမ်ဆံကမိန်တမ်ဆါနုဘန်သုဝဲဖဲကဟန်အပီညါတဖန်ဒီးတနံတနံအတမ်သ့ထီအကျဲကပူလာ ကီအမဲရဲကအပူနုလီ. အဝဲသ့စုကီးဟံဖျိထီတမ်ဘျူးတမ်ဖျိလာတမ်မုလဲအဂီဒီးတမ်ခဲးတဟံ.



အကီဒိန်မးလာနကအိန်စဲဘူးလာနတမ်ဆဲးတမ်လဲ. နသကီးအိန်အါထဲလဲနဲဖဲကီစါဖျိအံ, အတဒဲသိဒီးအံရဲအကီဘန်.

အမဲရဲကအတမ်စဲတမ်လဲနုအိန်တမ်လီကိပူဒီးလီ. အညီဒိန်မးလာပုတဂါလဲလာကဘန်တမ်လုဘါဆိကမီလာအီလီ, ပတမ်ဆါတမ်ဒဲလဲဂုလာ(အမဲရဲကဖဲ)မတမ်တမ့အမျးတကယပုပုလာပနီကစါအတမ်စဲတမ်လဲလီကီပမံဘန်.

ယသ့နီထီယဟံဖဲဖဲဒီးပုတဂါယဆိကမိန်လာယသးတမ်ဆိကမိန်တမ်ဆါအံအမုထီတစဲလာသ့ညါလာယလဲအိန်သကီးဒီးထီယဟံဖဲဖဲသ့(လာအိန်ဖျိထီထံကီ) လာယသ့နီထီအံ.

နံ့ကြေစံကေတပ်မလဲထိပ်တပ် | ပုတေတတ်ဆဲးကျိုးလာအဂ္ဂါ လနကဲထိပ်ပုနှော်လီဆူထံကီအပူမုတမ့်ပုဘတ်ကီဘတ်ခဲ အံ့န့ဒ်သးအတပ်ဆိကမိပ်အတပ်ဆါဆိတလဲဒီးလဲန့?



သ့ညါလယဲလဲလဲခါတီထိပ်ကီအအိပ်ဒီး
ယဒိန့ဘတ်တပ်ကူးဘတ်ကူးသ့အံ့မုတပ်ကဲ
ဘျူးလာယသးတပ်ဆိပ်ကမိပ်အတပ်ဆါ.
ဟဲထိပ်ဘတ်လဲကီဆဲးဖိုအံ့န့, တပ်လာအ
ဒိပ်ကတပ်တပ်ခါလာယစ့ဘျူးစ့ဖိုန့မုတပ်
ကူဘတ်ကူဘတ်သ့န့လီ.
တပ်ဂီလဲ: တဘတ်တပ်ပုဖျိအမံ့ဘတ်

ပုဘတ်ကီဘတ်ခဲအဘတ်လဲတပ်က့တပ်ဆူဟိပ်ခိပ်ဒီးဆိတလဲအဝဲ
သ့တပ်အိပ်မုခဲလဲနဲဆ့. ဘတ်ဆဲးအဝဲသ့မုဝဲလဲတပ်မုလဲအဂီလီ.
တပ်မုလဲအိပ်ဝဲအံ့ဒီးတပ်ပူဖျိအိပ်ဝဲအံ့. မိပ်တဘတ်ပျဲတပ်လာ
အဖိသ့တဖန်ကအိပ်ဘတ်အိပ်ဘတ်ဒီးအဝဲသ့ဖိတဖန်န့ကဒိန့ဘတ်တပ်
ခွဲးတပ်ယာ်လာအဂ္ဂါန့ဒီးလာအသတပ်အိပ်မုဒီးလာခါဆူညါအဂီန့
လီန့မုအိပ်ဒီးတပ်မုလဲအတတ်တမျးကယာလာတပ်ပညိနကမတု.
အန့ဒ်လဲန့. တပူဂုတပူဂုန့အိပ်ဒီးအမျးကယာလာနကဘတ်မ
တုအန့.
[မိပ်ပျဲ]လီကီလဲနကမတုအန့တပ်တပ်ဆိသန့အိပ်အါမလဲနဂီ
လာတဘျီတဘျီဒ်လဲသန့ကန့လီ.



တပ်ဂီလဲ: Kassem



တပ်ဂီလဲ : Moo Hsee

ယအိပ်ဒီးတပ်ကူဘတ်ကူသ့အတပ်ခွဲးတပ်ယာ်ဖဲကီအမဲရကလာယဆာကွီလဲနီတဘျီ
ဘတ်တပ်လာယကဒိန့ဘတ်ဒ်ပုနှော်လီထံကီတဂါန့ဘတ်. တပ်ရဲန့လီကျဲလီအိပ်ဝဲ
လာအဘတ်တပ်ကီး လာ "ဆူတပ်ဖိခိပ်အတပ်ဟ်အဆါ" လာအမဲစါပုအစိကတပ်လာတပ်
ကတပ်ကတီအီလဲအီလဲန့န့လီ. လာယဟံန့လာယထံလီကီပူ...ယတလဲထိပ်
ဘတ်ခိပ်လဲန့ကီခိပ်ဖျိလာယမိပ်တလဲထိပ်ဘတ်ခိပ်လဲန့အကီဘတ်. လာအမဲရကတပ်
ကူဘတ်ကူဘတ်သ့မုတပ်အရ့ဒိပ်မလီ, အမုတပ်လာဆာထံနတပ်ဖဲတပ်မ, သးသမုအ
တပ်မဒီစိ, ဒီးတပ်ခဲလဲန့လီ.
ခိပ်လဲန့ကီအဘူးအံ့မုတပ်လာအဘျူးအဖိုအိပ်ဝဲအါကတပ်လာပုနှော်လီထံကီအပူ
အဂီန့လီ.
ခိပ်ဖျိလာမိပ်တမျးဘတ်ညိန့အဝဲသ့တလဲဆုပုဘတ်ဒီးအဝဲသ့တန့ပပ်တပ်အရ့ဒိပ်
တလဲန့လာအိပ်သကီးခိပ်လဲန့ကီန့ဘတ်- အမုတပ်မဘီမညီပသးတပ်ဆိကမိပ်အတပ်
ဆါခိပ်ဖျိလာပမန့ဘတ်ခိပ်လဲန့အတပ်ဂံတပ်ကျိတဖန်သ့လာအတပ်အိပ်ဒီးတပ်ဘတ်ယီ
တဲတုန့ဘတ်လီ.

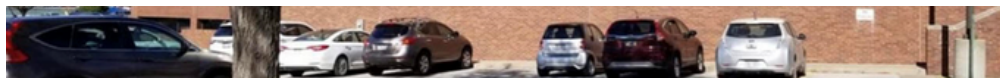
နံ့ကြေစံကေတမ်မလဲင်ထီဉ်တံာ် | ပုၤတဝါတံာ်ဆဲးကျိးလာအဂ့ၤ လာနကဲထီဉ်ပုၤန့ၢ်လီၤဆူထံကီၢ်အပူၤမ့တမ့ၢ်ပုၤဘၣ်ကီၢ်ဘၣ်ခဲ အံၤန့ၢ်န့ၢ်သးအတံာ်ဆိကမိဉ်အတံာ်ဆါဆိတလဲဒီးလဲ?

ပသ့ဉ်ညါတံာ်ဆဲးတံာ်လာအါန့ၢ်ဒ်ပမိၢ်ပပာ်ဒ်လီၤ. ပအိဉ်ဖဲ
အဘၣ်စၢၤလၢအဝဲသ့တံာ်ဆိကမိဉ်လၢတံာ်အဘၣ်ဖဲအံၤ
ဒီးတံာ်လာအမၤလီၤဘၣ်တုၤတဖၣ်တဲအံၤန့ၢ်လီၤ. အဂ့ၤလၢ
ပအိဉ်ဒီးတံာ်စဲဘူးဒီးပဒီးပုၤဝဲၣ်ဖဲလၢပနီၤလီၤပတံာ်ဆိက
မိဉ်ဆိကမးသ့န့ၢ်လီၤ.
ကထီဉ်ဘၣ်ပုၤန့ၢ်လီၤထံကီၢ်ဖိ, တံာ်တၢါခါလၢပမဲကတၢါ
ကွံာ်အလၢပယုထီဉ်တုၤသကိးလၢအအိဉ်ဒီးတံာ်အိဉ်သး
လီၤဂၤလီၤသးန့ၢ်လီၤ. တံာ်ဒီးတံာ်ဒီးသကိးတဖၣ်အံၤမ့ၢ်တံာ်
ဂ့ၤဒီးမးလၢပလီၤပသးတခါခိဖျါလၢတံာ်သကိးတံာ်နီၤက
ထီဉ်ဒီးဒီးပုၤဝဲမ့ၢ်န့ၢ်လီၤ.
ပတန့ၢ်လီၤအိဉ်ဆဲးဖဲအံၤလၢပဟံဉ်ဖိဖိဖိလဲလၢဘၣ်, အ
ယိပကဘၣ်ဒုးအိဉ်ထီဉ်တံာ်သကိးလၢအသိဒီးဒီးပုၤဝဲပံာ်
မ့ၢ်န့ၢ်လီၤ.



တံာ်ဂီၤလၢ: **Anonymous**

ပတံာ်ဆါသးအံၤအိဉ်ဝဲခိဖျါလၢပဘၣ်ထွဲးလိသးလၢတဂၤတဂၤအတံာ်ကီၢ်တံာ်ခဲ, ပသ့ဉ်ညါလၢပကဘၣ်
အိဉ်ကတၣ်တပူၤယိလၢကခိဂၤဒိတုၤထီဉ်ပသးတံာ်ဆိကမိဉ်အတံာ်ဆါတပူၤယိန့ၢ်လီၤ.



တံာ်ဂီၤလၢ: **Wesal**

တံာ်လာယသးဟ့ၣ်ဘၣ်ယဒီးကီၢ်စၢၤဖိအံၤ. -ယကတဲလီၤ- မ့ၢ်ဝဲပုၤလၢကွံာ်တလီၤကလုာ်ဒူးလၢအဂၤ.
ဖဲယလဲတံာ်တပူၤလၢလီၤ, ပုၤလၢကွံာ်တလီၤတံာ်တဖၣ်အိဉ်သဲလီၤ, အဝဲသ့တဲလၢ, 'နကတံၤကီၢ်လၢဝါ
ကျိးမ့ၢ်တဘၣ်ဘၣ်န့ၢ်, ဟ့ၣ်လီၤယပုၤလၢအကနၢ်ပာ်တံာ်လာယတဲတကံၢ်.' ယဘၣ်ကွံာ်ဆါန့ၢ်မံာ်ပုၤလၢ
လီၤဂၤပုၤသ့ဉ်တဖၣ်အံၤလီၤ. အဝဲအံၤမၤဟဲဂီၤယမုန့ၢ်. မၤဟဲဂီၤယတံာ်ခဲလၢ, ယတတဲဘၣ်ယမိၢ်ယပာ်
ဘၣ်ဘၣ်ယဒီးတံာ်သ့တဖၣ်အံၤ. ယလဲဆူယတံာ်မၤခိဘၣ်ယဒီးတံာ်အံၤတသ့ဘၣ်. ယအိဉ်ဒီးတုၤသကိး
လၢယန့ၢ်အိသ့- တဲတံာ်ဒီးအံၤဒီးဟ့ၣ်န့ၢ်တံာ်ဟ့ၣ်ကူလၢအံၤန့ၢ်မ့ၢ်တံာ်တခါလၢယကိဉ်ဘၣ်ယအံၤန့ၢ်လီၤ.



တံာ်ဂီၤလၢ: **Mu Paw Wah**

ဖဲယဟဲဖဲအံၤန့ၢ်, စဲးဖိကဟ့ၣ်ပိညါဆိတလဲယတံာ်အိဉ်မူလီၤ. နမၤန့ၢ်
တခဲခဲသ့လီၤလၢနတဲလီၤတဲစိမ့တမ့ၢ်ခိဉ်ဖျါထၢဉ်. လၢယိကီၢ်န့ၢ်, ပ
တမၤန့ၢ်ဘၣ်မ့တမ့ၢ်ပုၤအံၤတန့ၢ်ဘၣ်. စဲးဖိကဟ့ၣ်ပိညါအံၤမ့ၢ်တံာ်
လာအဂ့ၤဒီးတံာ်လာအတဂ့ၤဘၣ်သ့လၢသးတံာ်ဆိကမိဉ်တံာ်ဆါ. က
မျါတံာ်ကစီဉ်လၢတံာ်ရဲလီၤသးအံၤကဲတံာ်တဂ့ဘၣ်သ့- ပုၤအဂၤ
မၤန့ၢ်န့ၢ်လၢအ့ထၢဉ်နဲးအပူၤသ့န့ၢ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်အကဲတံာ်ဂ့ၤသ့လၢ
တံာ်မၤလီၤတံာ်, တံာ်မၤကွံာ်လီၤလဲဒီးတံာ်မၤန့ၢ်လီၤလဲဒီးတံာ်မၤလီၤအ
တံာ်ဖိတံာ်လံၤ.

နိုဘြေဖ်ကတမလဲထီတံာ် | ပုတတတံာ်ဆဲးကျိးလာအဂု တံာ်အာ်လီအီလီလာအသု်ညါ

တံာ်ရဲတံာ်ကျဲအံမုာ်တံာ်ကဲထီတံာ်သးသ့အတံာ်ဘျူးလာပုသးစးဒီးပုသးစးလာဒိ်တုာ်ခိ်ပုမုာ်ပုလာအိ်ဒီးသးဆူၣ်လာကနီ
ဟ့ၣ်အဝဲသ့တံာ်လဲခိ်ဖျိဒီးအဝဲသ့တံာ်ထံၣ်လာအအိ်ဖျါသ့တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ပုအတတတံာ်လဲလီာ်အတံာ်ဒီးထီတံာ်အံဒီးတံာ်တူၣ်လီၤ
အံကဲထီတံာ်သ့ဘုာ်အမုာ်တံာ်အိ်ဒီးတံာ်အိ်ထီတံာ်သးဒီးတံာ်ဒီးတဒါပုဂံၢ်ဘါစၢ်လာအဘုာ်တံာ်ဟံဖျါထီတံာ်အံလာတဂီၤအက
လုာ်လာပုန့ၣ်လီၤမသကိးတံာ်ဖိတဖၣ်အံန့ၣ်လီၤ.

တံာ်ဂီၤအကလုာ်အတံာ်ရဲတံာ်ကျဲအတံာ်ဟ့ၣ်ကုာ်ဟ့ၣ်ဖးဒီးတံာ်ဒုးစးထီတံာ်ပုန့ၣ်အကဲထီတံာ်သးတသ့ဘုာ်မုာ်တမုာ်လာကိးန့ၣ်လာမုာ်
တံာ်လာတံာ်တုာ်သိးထဲသိးပုသးစးအခိ်န့ၣ်မုာ်တန့ၣ်ပာ်အသဲသ့တံာ်ထံတဖၣ်ဒီးမကလီၤအဝဲသ့တံာ်ဆါကတံာ်လာတံာ်လဲထီတံာ်
လဲထီတံာ်ရဲတံာ်ကျဲအံဒီးတံာ်လီၤလာပုန့ၣ်လီၤထံကိ်ဒီးပုဘုာ်ကိဘုာ်ခဲတဖၣ်လာကဟ့ၣ်န့ၣ်အဝဲသ့အကလုာ်တံာ်ထံတဖၣ်
အဂီၤန့ၣ်လီၤ. စဲးဘျူးဘုာ်ပုဟ့ၣ်လီၤအသးလာအမကလီၤတံာ်လာအဝဲသ့တံာ်ဆါကတံာ်လာတံာ်ကျဲလာတံာ်ထီတံာ်ကသ့သရဲ
အကိ်ဒီးလာအတံာ်ဖိတမဒါကတဲတံာ်ရဲတံာ်ကျဲအတံာ်ကဲထီ, လာအထံအိ်, ဒီးလာကမဆူညါလာတံာ်ဟံစိတံာ်ကပီအတံာ်
ထံလီၤဖိတဖၣ်လာပုန့ၣ်လီၤထံကိ်ဒီးပုဘုာ်ကိဘုာ်ခဲအံန့ၣ်လီၤ.

တံာ်ခွဲးတယာ်လာတံာ်ရဲတံာ်ကျဲအဂီၤအံန့ၣ်မုာ်တံာ်ဘုာ်ကဲထီတံာ်လာပုတတတံာ်ခိ်န့ၣ်တဖၣ်, ဒီးပုလာဟ့ၣ်မၤဘူၣ်တံာ်ဒီးတံာ်ကရါက
ရီၤလာအသးအိ်မၤစၢ်လာတံာ်ဟ့ၣ်န့ၣ်ပုန့ၣ်လီၤထံကိ်ဒီးပုဘုာ်ကိဘုာ်ခဲအတံာ်ဃးပုခိ်စၢ်လာတံာ်ဂီၤအကလုာ်အံန့ၣ်လီၤ.
တံာ်ဘျူးဆူ (Tracy Anderson), နိုဘြေဖ်ကတမလဲထီတံာ် 4-H ပုလာအသိ်လိန့ၣ်လီၤဒီး Natalie Wiebelhaus, တံာ်ရဲတံာ်
ကျဲအတံာ်မၤခိ်လာ Asian ပုတတတံာ်ဒီးတံာ်ဆဲးတံာ်လဲအတံာ်လီၤခါးသးလာအဟဲထီတံာ်ခိ်န့ၣ်လာအမုာ်တံာ်တဖၣ်လာတံာ်တုာ်သိးတံာ်
လီၤသးအတံာ်သ့ထီတံာ်ဃးဒီးခိ်န့ၣ်သးစးဒီးမၤစၢ်အဝဲသ့တံာ်ရဲတံာ်ကျဲအတံာ်ဆိကမိ်အံလာကဲထီတံာ်အနီၤကိ်န့ၣ်လီၤတံာ်ဘျူး
လာသရဲမုာ် (Lisa Franzen-Castle) လာကိ်ဒိ်ကိထီတံာ်ဖဲလာလ့ခါးဒီးပုသးမံသမိတံာ်သိ်တံာ်သီလာအမုာ်ဝဲပုတတတံာ်အတံာ်စဲးဘူး
လာအဂုဟ့ၣ်စ့ဟံဖျါလာအဆိ်ထွဲမၤစၢ်လာတံာ်လီၤစၢ်လာတံာ်မၤအတံာ်လဲလီၤလာပုတတတံာ်အဂီၤန့ၣ်လီၤ. တံာ်ဘျူးလာသရဲ (Paul
Springer) လာကိ်ဒိ်ကိထီတံာ်လာလ့ခါးအံလာအမၤလီၤတုာ်ဆိကမိ်တံာ်ထွဲတဖၣ်လာပုန့ၣ်လီၤထံကိ်ဒီးပုဘုာ်ကိဘုာ်ခဲသးစး
အအိ်န့ၣ်လီၤဟံဃးဒီးပုတတတံာ်အကလုာ်လာဘုာ်တံာ်ဟံလီၤအခိ်ထံတံာ်ဃးသ့ညါကျိကျဲလာအနီၤလီၤဟ့ၣ်လာအအါလာပုတတတံာ်
လာအမၤလီၤလီၤဒိ်လဲထီတံာ်န့ၣ်လီၤ. တံာ်ဘျူးလာ (Jean Ann Fischer) လာအနီၤအိ်ပုတတတံာ်တံာ်စဲးဘူးလာအဂုစးထီတံာ်တံာ်အခိ်
အံန့ၣ်လီၤ.

တံာ်ဘျူးလီၤဆီလာ (လံခါးအဝဲသ့လံာ်ရိဒါး), လီၤဆီဒုာ်တံာ်လာ (Gere အလံာ်ရိဒါးအဒု), LUX လီၤခါးသးလာဒွဲလာအတံာ်
ကုာ်သ့, ဒီး Asian ပုတတတံာ်ဒီးတံာ်ဆဲးတံာ်လာအလီၤခါးသး လာအိ်ဒီးတံာ်တူၣ်လီၤတံာ်ဂီၤအလုာ်ဆီလီၤကတံာ်အတံာ်ဟံဖျါ
ထီတံာ်အံန့ၣ်လီၤ.

လာအလီၤခွဲးတံာ်ရဲတံာ်ကျဲအံကဲထီတံာ်သးတသ့ဘုာ်မုာ်တမုာ်လာတံာ်မၤစၢ်လာကျိၤစ့ဟဲလာထံကိ် 4-H အကီၤရဲဒီး
(Robert Wood Johnson) တံာ်သ့ထီတံာ်အံန့ၣ်ဘုာ်. အဝဲသ့တံာ်သ့တံာ်အစ့လီၤဆီလာကဟ့ၣ်မၤစၢ်လာတံာ်ဆီထွဲပုသးစး
ခိ်န့ၣ်ဒီးတံာ်လီၤဆီလာပုတတတံာ်အတံာ်လဲလီၤတံာ်တဲဂုတဲဘုာ်အံမုာ်တံာ်လာအလုာ်ဒိ်ပုဒိ်လာပဆါတံာ်အလုာ်အပုတန့ၣ်
ဘုာ်, ဒ်တံာ်အံအသိးအဝဲသ့တံာ်သ့ဘူးဃီသးဒ်ကမုာ်တံာ်မၤဘုာ်လီၤက့ၢ်အသးသ့လာတံာ်ဟ့ၣ်မၤစၢ်လာအတံာ်ရဲတံာ်ကျဲအံ
ကကြါးဝဲဘုာ်ဝဲပုတတတံာ်အတံာ်လီၤဘုာ်န့ၣ်လီၤ. တံာ်အံမုာ်ကျဲလာခါဆူညါဒ်ကဆီထွဲမၤစၢ်လာအိ်ဆူအိ်ချဲအမုာ်တံာ်အတံာ်
တုာ်သိးတံာ်လီၤသးန့ၣ်လီၤ.

နံ့ကြွဖိစက်မလဲထိပ်တံ | ပုတေတတ်ဆဲးကျိးလာအဂ္ဂါ ခိပ်ခါတဖန်လဲဆူညါတခါ

ပုတေလီထံကိးဒီးပုတေဘိတ်ဘိတ်ခဲအပုသးစါဒိပုအိပ်ဒီးတတ်ဟ့ုန့ုခိသါလာကဟ့ုန့ုနီလီအတတ်ထုလီဆိတဖန်လဲသးတတ်ဆိကမိပ်တတ်ဆါအဂ်. တတ်ဆါကတိဘိတ်တတ်ဟ့ုန့ုအါအါမးလာကထါဖိပ်, မတတ်အကျိအကျ, ဒီးဒုးဟူထီသါလီအဝဲသ့အကလုတ်တဖန်န့ုလီ. အခဲအံအအိပ်လာပုအတေအကဒိကန့ု, ဆိကမိပ်ထုက့ု, ဒီးမသကိးတတ်ဒီးပုတေလီထံကိးဒီးပုတေဘိတ်ဘိတ်ထဲဖိတဖန်လာကဟ့ုန့ုတတ်ဟ့ုတတ်ဂ်လာအဂ္ဂါဒိကမအါထိပ်တံတိတ်လီလာအတတ်ဆိထဲမၤစၤလာသးအတတ်ဆိကမိပ်အဂီန့ုလီ.

ဒိကတိစၤမၤစၤတတ်ဆိကမိပ်ကဒါက့ုတတ်ယဲပုတဖန်လဲတတ်ဟ်ဖျါထိပ်တခါအံန့ု, ဆိကမိပ်က့ုတတ်သ့ကွဲးတဖန်ပထဲတိအသးတက့ု.

နမၤလိဘိတ်မနုလဲ?

- ကဲထိပ်ပုတေလီထံကိးမ့တမ့ပုတေဘိတ်ဘိတ်ခဲဘိတ်ဒိသးဆိဆိကမိပ်အတတ်ဆါဒိလဲ?
- ကဲထိပ်ပုသးစါလာအမ့န့ုလီထံကိးမ့တမ့ပုတေဘိတ်ဘိတ်ခဲဟံပ်ဖိယိဖိအဘိတ်ဒိသးဆိဆိကမိပ်အတတ်ဆါဒိလဲ?
- တတ်ဘိတ်ဒိဘိတ်ထုလာပုသးစါအသးဆိကမိပ်အတတ်ဆါလာအဘိတ်ကျိထံန့ုအဟံပ်ဖိယိဖိဒိလဲ?
- တတ်ဆိကမိပ်အဆိဆိထဲမၤစၤလာပုသးစါသန့ုထီအသးန့ုမ့မနုလဲ?

အခိပညီဒိလဲလာ (လ့ခါ) ပုတေတတ်အဂီ?

- တတ်ဂ်တတ်ဘိဒီးတတ်သ့တတ်ဘိလာလ့ခါအပုအိပ်ဝဲလာကဆိထဲမဟစၤပုသးစါလာဘိတ်ဘိတ်ဘိတ်ခဲလာကဘိတ်တတ်မၤလာကပီ, တတ်လဲဆူညါဒီးတတ်ယူထီထိပ်အီန့ုမ့မနုလဲ?
- ဒိကဆိထဲပုသးစါအဘိတ်အိတ်ဘိတ်ခဲအံတတ်လာအလီဘိတ်တတ်ကဘိတ်စိတလဲအီန့ုမ့မနုလဲ?
- တတ်အံအခိပညီလာနဂီဒိလဲ? တတ်လာနကဘိတ်မၤန့ုမနုလဲ?



နံ့ကြွဖိစက်မလဲထိပ်တံအံမ့ဝဲတံနီဖးလာတတ်သ့ထိပ်လာတတ်သ့တံဖျးဒီးတတ်ဘိတ်တတ်ကံဂ်ဟ်ဘိတ်လာကိဒိန့ုနံ့ကြွဖိစက်မလဲ-လဲခါမၤသကိးတတ်ယာဒီးကိးရှုတဖန်ဒီးကိးစၤဖိဝဲကျိလာတတ်သ့တံဖျး. နံ့ကြွဖိစက်မလဲထိပ်တံက့ုဘိတ်က့ုသ့တံရဲလီကျိတုလီဒီးမဝဲတတ်ကွဲးမံတတ်ဘိတ်အကျိသန့ုလ (UNL) ကိဒိန့ုကိထဲ- လာလဲခါဒီးကိးစၤဖိအဝဲကျိလာတတ်သ့တံဖျးန့ုလီ.

