

တၢ်စူးကၢကဒါက့ၤတၢ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်.

တၢ်စူးကၢကဒါက့ၤတၢ်န့ၣ် မ့ၢ်တၢ်ယုၤသ့ၣ်ညါတၢ်စူးကၢတၢ်ဖိတၢ်လံၤ အကျါအကျဲခံၣ်တၢ်တၢ်, သၢတၢ်တၢ်တၢ် မ့တမ့ၢ် တဆံၣ်တၢ်တၢ် ကမၤအိၣ်ကၢအိၣ်ခိးမၤယံၣ်ထီၣ် တၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်အသးသမုၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်စူး ကၢကဒါက့ၤန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်န့ၣ်အပတီၢ်အရ့ၣ်န့ၣ် နမၤစ့ၤလီၤတၢ်ပူၤတၢ်လၢကဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်တယုၤန့ၣ်မၤစ့ၤလီၤတၢ်ပံၤအလီၤန့ၣ်လီၤ.

မ့ၢ်မတၢ်ကြးစူးကၢကဒါက့ၤတၢ်လဲၣ်.

ပုၤကိးဂၢၤဒဲးလၢအသးန့ၣ်ကိးပတီၢ်ဒဲးဒီး ဖဲအအိၣ်လၢ တၢ်လီၤတၢ်ကျဲတၢ်တီၤလၢလၢအပူၤ လၢကယုၤက့ၢ်တၢ်လၢစူးကၢကဒါက့ၤတၢ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

ပကြးစူးကၢကဒါက့ၤတၢ်လၢတၢ်လီၤဖဲလဲၣ်.

တၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်န့ၣ် တၢ်စူးကၢကဒါက့ၤအီၤဖဲတၢ်ပံၤ, ဖဲက့ၢ်ဒီးဖဲတၢ်မၤ လီၤသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

ပစူးကၢကဒါက့ၤကသ့ၣ်လဲၣ်.

ကျဲကအိၣ်ဝဲအိၣ်ဘိလၢ တၢ်ကစူးကၢကဒါက့ၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢတၢ်စူးကၢ အီၤအါန့ၣ်လီၤ.

ခိဖျိနယုၤသ့ၣ်ညါတၢ်ယိယိဖိတၢ်ပုၤယုၤသန့အလီၤန့ၣ် နကထံၣ်ဘၣ်လၢ တၢ်ဒုးန့ၣ်န့ၣ်ပုၤယုၤသန့တဘျုးတီၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်လၢအဂ့ၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်တနီၤ ဘၣ်တၢ်ကွဲးရဲၣ်ပၤဖျါအီၤဖဲလၢန့ၣ်လီၤ.

- ဟံလီၤဖျါစတုးခိၣ်ကၢဖဲပလီၤလၢအဘျုး မ့တမ့ၢ် အစ့ၢ်ထီၣ်သ့အဖိလၢလၢကဒီးသဒါစိၤပိၣ်ခိၣ်အတၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- ဟံယၢ်ထီပမၤမၤကရဲဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်သိးအဒါတဖၣ် လၢကစူးကၢကဒါက့ၤလၢ ဖဲတၢ်လီၤဟံကိးဖၣ်ကပူၤ တၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- မၤပလီတဂ့ၤလီၤတၢ်န့ၣ်မုၢ်န့ၣ်အကမုၢ်အကိလၢ ကတံၢ်ဒီးအခိၣ်ကျါန့ၣ်တက့ၢ်. ထၢန့ၣ်လီၤတၢ်န့ၣ်မုၢ်န့ၣ်အကမုၢ်လၢကတံၢ်အပူၤ ဒီးဆဲးထူၣ်ဖျါတၢ်ပူၤဟံဖိတဖၣ်လၢအခိၣ်ကျါတက့ၢ်.
- စူးကၢကဒါအိၣ်မိၣ်မုၢ်လၢန့ၣ်ကယုၤက့ၢ်တၢ်စူးကၢကဒါလၢတၢ်သိၣ်တၢ်အိၣ်ဒါလီၤလံၤတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. မၤကဆိတၢ်ဒါဒီးမၤအီၤဒ်သိးနကထံၣ်ဘၣ်ညိညါလၢတၢ်ထၢန့ၣ်တၢ်မနုၤ, ဒ်အမ့ၢ် ဆုၣ်သ့ၣ်, စုဆုၣ်သ့ၣ်, မ့တမ့ၢ် ထးပတီၢ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- မၤတၢ်ကံးညၣ်က့ၢ် မ့တမ့ၢ် ဖျါစတုးအကမုၢ်လၢတၢ်ဘျုးလီၤဖဲအီၤသ့ၣ်အမ့ၢ်တၢ်အက့ၢ်လီၤလဲၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်လုၢ်ထံလီၤယုၤဘျုးသဒါတဖၣ်တက့ၢ်.
- လံၤတၢ်ကစီၣ်တဖၣ်ဒီးထံးဂျူစးခိ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဟးလီၤစးခိထုတလံးတဖၣ် တၢ်စူးကၢကဒါက့ၤအီၤသ့ၣ်လဲၣ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အီၤတၢ်စူးကၢကဒါက့ၤလၢတၢ်စူးကၢကဒါက့ၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်န့ၣ်အမ့ၢ်, တၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်တဖၣ်အသိး, မ့တမ့ၢ် ဒ်သဒါတၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်ဖဲတၢ်မၤအါအကတီၢ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

- စူးကၢကဒါက့ၤတၢ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်စူးကၢကဒါက့ၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်န့ၣ်အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- စူးကၢကဒါက့ၤတၢ်န့ၣ်မ့ၢ် ထၢၣ်တဖၣ်အါဘျုးတသ့ဖဲအသ့ န့ၣ်တက့ၢ်.
- စူးကၢကဒါက့ၤတၢ်န့ၣ်မ့ၢ် (အဒိ-တၢ်ကယၢ်ကယဲလုၢ်ဒိၣ်ပုၤဒိၣ်အဒါတဖၣ်) လၢကမၤကဆဲကဆိၢ် စီၢ်န့ၣ်ဒိၣ်ဒီးစိၤကျိးတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- လၢတၢ်ဟးအိၣ်မ့ၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်သ့ၣ်ဖဲတၢ်ဟးလီၤကွဲတဖၣ်အဂီၢ်, စူးကၢကဒါက့ၤအကဆိၢ်ဒီးလီၤကဆိဒီးကးဘၢဒီးထံးစူးလၢအဘၣ်ဒီးအီၤတဖၣ်န့ၣ်အမ့ၢ်ထံးစူးကၢကဒါက့ၤတၢ်လီၤတၢ်လဲၣ်လၢတၢ်စူးကၢကဒါက့ၤအီၤသ့တဖၣ် န့ၣ်တက့ၢ်.
- ဟံလီၤသကၢထံလၢဖျါစတုးဒါးဖိတဖၣ်အပူၤ (အဒိ-အဲးစံးပလီ) လၢတၢ်ကစူးကၢကဒါက့ၤအီၤသိးတၢ်ဖိတၢ်လံၤမၤကဆိတၢ် တဖၣ်အသိးန့ၣ်တက့ၢ်.
- စူးကၢနီၣ်ထူးမဲးတၢ်အလီၤလံၤတဖၣ်န့ၣ်တၢ်မၤကဆိပိးလီၤအသိးန့ၣ် တက့ၢ်.

လၢတၢ်ကမၤန့ၢ် တၢ်က့ၢ်အသီလၢ စူးကၢကဒါက့ၤတၢ် အတၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်တဖၣ်အဂီၢ်, လၢဟးကွဲၤ **Capital Region Recycling Partnership** အပုၤယုၤသန့ဖဲ www.capitalregionrecycling.comတက့ၢ်.



ဟ့ၣ်မၤဘျုးလီၤ

တၢ်ပီးတၢ်လီၤလၢတၢ်စူးကၢကဒါလံၤတဖၣ်



တၢ်နီၤလဲၣ်တၢ်ပီးတၢ်လီၤတဖၣ်

ဖဲပုၤအါကဆိကမိၣ်ဘၣ်သးဒီးတၢ်ကဟ့ၣ်မၤဘျုးလီၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢ တၢ်စူးကၢကဒါလံၤတဖၣ်အခါ, အဝဲသ့ၣ်ဆိကမိၣ်ဘၣ်သးဒီးတၢ်ကတၢ်သိး လၢတၢ်စူးကၢကဒါက့ၤအီၤန့ၣ်လီၤ. နီၢ်နီၢ်န့ၣ်, နဟ့ၣ်မၤဘျုးတၢ်အဂၢၤ တဖၣ်သ့ၣ်ကိးဒီးတဖၣ်ထဲလၢတၢ်က့ၢ်တၢ်သိးအလီၤလံၤတဖၣ်အုတၢ်ဟ့ၣ်သးကညီၤတၢ်ကရၢအါတီၤလၢအလီၤဆိတဖၣ်သ့ၣ်ကိးန့ၣ်လီၤ.

- တၢ်ကတၢ်သိး- ကဆိ, တၢ်ကတၢ်သိးလၢတဖၣ်တဖၣ်လၢ တၢ်ဆိ ကဒါက့ၤသ့တဖၣ်, ဖဲနဟ့ၣ်မၤဘျုးလီၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နဆိကမိၣ်လၢအသ့ၣ်သ့ၣ်မိၣ်ကျဲ မ့တမ့ၢ် လီၤလံၤဖိယးန့ၣ်, တၢ်ပၤ အီၤလၢတၢ်ကံးညၣ်လီၤလံၤအက့ၢ်အဆိလၢကထုၤတၢ်အဂီၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဒီးယၢ်ပိးလီၤတဖၣ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်ကယၢ်ကယဲပိးလီၤတဖၣ်- ခိၣ်ဖဲ, ယီၤတကိး, ထၢၣ်, ထီၤထၢၣ်စု ထၢၣ်, ခိၣ်သလး, စုဖျါခိၣ်ဖျါ, ကိၣ်စၢတဖၣ်, အဂၢၤတဖၣ်.
- ဟံၣ်ယီၤတၢ်ပီးတၢ်လီၤ- တၢ်အိၣ်မုၢ်မၤလီၤစီၢ်နီၤခိၣ်အစုၣ်, ခးကပုၤ တဖၣ်, လီၤဆုၣ်နီၤတဖၣ်, လီၤဖဲတဖၣ်, စိၤကျိးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ် သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ အမ့ၢ်န့ၣ်မုၢ်သီလၢကွဲၤဘၣ်အပုၤအဆိပညီၤလၢတၢ်စူး ကၢကဒါက့ၤတသ့ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ဟံၣ်ယီၤတၢ်ပီးတၢ်လီၤတဖၣ်- လီၤစီ, ထံးစူးတဖၣ်, သဘံၣ်လီၤစီတဖၣ်, တၢ်ပီးတၢ်လီၤတဖၣ်, အဂၢၤတဖၣ်.
- တၢ်ဆိၣ်ဆုၣ်ဆိၣ်ချ့တၢ်တီၤစၢၤမၤစၢၤ- ဖဲဒီး ဖဲထံကလၢ, တၢ်ဒီန့ၢ် တၢ်မၤစၢၤတဖၣ်, နီၣ်ထိးဘိဂျါဘိတဖၣ်, အဂၢၤတဖၣ်.
- တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်ပိးလီၤတဖၣ်- စိၤဆိထူၣ်, ပဲတြိ, ပဲတြိဖိတဖၣ်, မ့ၣ်အု သ့ၣ်အဒါတဖၣ်, တၢ်သ့ၣ်လီၤစီ မ့တမ့ၢ် တၢ်လုၢ်ထံသလၢတဖၣ်, ခိၣ်ဖျါ ထၢၣ်ပိးလီၤတဖၣ်, အဂၢၤတဖၣ်.

လၢတၢ်ကရၢကရီၤအစုၣ်လၢဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကတုၢ်လီၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ် အိၣ်အဂီၢ်, ဝဲသးစူးလၢကွဲၤဖဲဂ့ၢ်နီၣ်ဟီၣ်ကတီၢ်တၢ်သ့ၣ်ကဒါက့ၤတၢ်မၤယုၤ မၤသကိးတၢ်အပုၤယုၤသန့ဖဲ www.capitalregionrecycling.com.

ဟ့ၣ်မၤဘျုးလီၤ- တမ့ၢ်ထဲလၢနမၤစၢၤ **Capital Region** ဘၣ်, နမၤစၢၤကိးပုၤအဂၢၤလၢဟီၣ်ခိၣ်ချ့ဒီးဘျုးန့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးမၤန့ၢ်လီၤဆဲးဆဲးဖိတဘျုးအါန့ၣ် လၢကွဲၤပုၤယုၤသန့ဖဲ: www.albanyny.gov/languageaccess

မၤစ့ၤလီၤတၢ်တပီၣ်
စူးကၢကဒါက့ၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤတဘျုးကဒီး
သ့ၣ်ကဒါက့ၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤ
ဂ့ၢ်လီၤတၢ်ပူၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢအခိၣ်ထံးလံၤလံၤ

ဝဲကျဲးထူးထီၣ်တၢ်လၢစးခိလၢတၢ်သ့ၣ်ကဒါက့ၤအီၤ



မၤစ့ၤလီၤ

စူးကၢကဒီး

စူးကၢကဒါက့ၤ

ဂ့ၢ်လီၤအီၤ

တၢ်တီၢ်ကျဲၤလၢကဲဘျုးလၢပဝဲမဲလၢအဂီၢ်!

Capital Region Recycling Partnership (ဂ့ၢ်ခိၣ်ဟီၣ်ကတီၢ်တၢ်သ့ၣ် ကဒါက့ၤပုၤမၤယုၤမၤသကိးတၢ်)

www.capitalregionrecycling.com



မေ့လျော့မိပါက၊ စူးကဲကဒီး၊ စူးကဲကဒါကွာ!

မေ့လျော့မိပါက၊ စူးကဲကဒီး၊ စူးကဲကဒါကွာ၊ ပန်ဟူဘၣ်လံတံကိးသကြိ ဆံ၊ ဆါထီၣ်ဒီးဆါထီၣ်န့ၣ်လီၤ။ တံတမ့ၢ်လၢသဲလၢ “တံလၢပကဘၣ် မၤဆီၤဘၣ်”။ တံဆံၤကဲထီၣ်တံလၢဆါထီၣ်လၢပဲကိးကဲဒီးစ့ၣ်စ့ၣ် ဆါထီၣ်န့ၣ်လီၤ။ တကးဒီးဘၣ်တံလၢဒုၣ်လၢပထံၣ်ဘၣ်လၢဟီၣ်ခိၣ် ချၢလၢဟီၣ်ခိၣ်ချၢအပူၤန့ၣ်၊ ခဲဆံၤပုၤတတဲခဲလၢကွဲၤဘၣ်ဝဲတံလၢဆကဲ ထီၣ်န့ၣ်နီၤလၢတံလၢတပုၤဒီးတံလီၤတုၣ်လီၤကဲဒီးတံတၢၤကွဲၣ်တံ တပုၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ။ ပတံပညိၣ်ကွဲၣ်စီဆံၤမ့ၢ်ဒီးသိးပကမၤမေ့လျော့တံလၢ ဒုၣ်လၢပကိး တံတပုၣ်အနီၣ်ဂံၢ်အပူၣ်လၢပမၤဆီၣ်ထီၣ်ဆီၤဒီးမ့ၢ်လၢတံဂ့ၢ် မၤဆသးတမံၤမံၤဆယိန့ၣ်လီၤ။ လံာ်ရၢလီၤဆံၤဟ့ၣ်လီၤတံဂ့ၢ်တံကျိၤ လုၢ်ခိၣ်ပူၤဒိၣ်လၢအဘၣ်ယးဒီးတံလၢပကဘၣ်မၤဆီၤန့ၣ်လီၤ။

ဆဲခဲဆံၤပထၢန့ၣ်ယုၣ် R လွံၢ်ဖျၢၣ်တဖျၢၣ်ဆူ တံကိးသကြိအပူၤန့ၣ်လီၤ။

ဂ့ၢ်လိာ်!

မေ့လျော့မိပါက၊ စူးကဲကဒါကွာ၊ သူကဒါကွာ၊ တံဂ့ၢ်လိာ်!

ဂ့ၢ်လိာ်လၢတံကပူၤပနံၣ်လၢတံဘိၣ်ဆီၤလၢတံပိးတံလီၤလၢတမ့ၢ်တံစူး ကဲကဒါကွာဆီၤသ့တဖၣ်အပူၤန့ၣ်တက့ၢ်။ ဒိပုၤပူၤစူးကဲကဒါတံတဖၣ် ဆသိး ပမၤစၢၤဒုးဆီၣ်ထီၣ်တံမၤလီၤဆီတံသ့လၢပပုၤတတဲတဖၣ်အပူၤ ဒီးဟီၣ်ခိၣ်ချၢအပူၤန့ၣ်လီၤ။ တပူၤလီၤဟ့ၣ်ဆူၣ်ထီၣ်ပုၤတုၣ်ထုးထီၣ်ပနံၣ် တဖၣ် ဆသးလၢ ကစးထီၣ်န့ၣ်လီၤမၤသကိးတံဒီးမၤအဝဲသ့ၣ်ဆသးန့ၣ်စ့ၢ်ကိး န့ၣ်လီၤ။

နကဆိကမိၣ်တံမေ့လျော့မိပါက၊ စူးကဲကဒါကွာ၊ စူးကဲကဒါကွာ၊ တံဂ့ၢ်လိာ်။ တံဆံၤမ့ၢ်ဝဲကျဲဆကတဘိလၢ နကတုၤဆူတံပညိၣ်ဖိတၢၢ်တဖၣ် ဆံၤန့ၣ်လီၤ။

ဂ့ၢ်လိာ်!



သွီက့ၤအဂံၢ်ဒီးစူးကဲကဒါကွာ!



တံမေ့လျော့မိပါက၊ စူးကဲကဒါကွာ၊ စူးကဲကဒါကွာ၊ တံဂ့ၢ်လိာ်။

တံမေ့လျော့မိပါက၊ စူးကဲကဒါကွာ၊ စူးကဲကဒါကွာ၊ တံဂ့ၢ်လိာ်။ တံဆံၤမ့ၢ်ဝဲကျဲဆကတဘိလၢ နကတုၤဆူတံပညိၣ်ဖိတၢၢ်တဖၣ် ဆံၤန့ၣ်လီၤ။

တံမေ့လျော့မိပါက၊ စူးကဲကဒါကွာ၊ စူးကဲကဒါကွာ၊ တံဂ့ၢ်လိာ်။

- ဟဲစိၣ်တံလၢပပူၤတံဆိၣ်လၢတံစူးကဲကဒါကွာသ့ဆူစတီန့ၣ် တက့ၢ်။
- ပူၤတံဖိတံလံၤဆါဆါလၢဆူကဲကဒါကွာတံဘိၣ်တံဆိၣ်ဆိၣ်ဒီးပး ဆဲးတံဘိၣ်တံဆိၣ်ဆိၣ်လၢတံစူးကဲကဒါကွာဆီၤသ့ထဲတဘျီန့ၣ်တက့ၢ်။
- ပူၤပနံၣ်လၢတဆိၣ်ဒီးတံဘိၣ်ဆီၤတဖၣ်
- ပူၤပနံၣ်လၢ တံဘိၣ်ဆီၤလၢ တံပိးတံလီၤတဖၣ်လၢ တံစူးကဲကဒါ ကွာဆီၤသ့န့ၣ်တက့ၢ်
- ပူၤတံပုၤမိဖံၣ်ခွးလၢတံစူးကဲကဒါကွာဆီၤသ့ လၢတံပုၤမိဖံၣ်စးစိ ခွးလၢတံစူးကဲကဒါဆီၤသ့ထဲတဘျီဆလီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်။
- ပူၤသဲးထရံၣ်လၢတံဆါန့ၣ်ကွာဆါကဲသ့လၢသဲးထရံၣ်လၢတံစူးကဲ ဆီၤသ့ထဲတဘျီဆလီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်။
- တဘၣ်ပူၤဖိးတံပိးတံလီၤတဂ့ၢ် မ့ၢ်လၢတံစူးကဲကဒါကွာဆီၤတသ့ ဘၣ်န့ၣ်တက့ၢ်။
- တဘၣ်စူးကဲကဒါတံပိးတံလီၤလၢတံစူးကဲကဒါဆီၤတဘျီဝဲတံတၢၤကွဲၣ်ဆီၤ တဖၣ် (အဒိ, လီဒိ, ထံခွး, သဘံၣ်လီဒိ, တံပုၤနီဖံၣ်စးစိခွး, ဆကတ ဖၣ်,) တက့ၢ်။

ဂ့ၢ်လိာ်!



စူးကဲကဒါကွာ!

တံမေ့လျော့မိပါက၊ စူးကဲကဒါကွာ၊ စူးကဲကဒါကွာ၊ တံဂ့ၢ်လိာ်။

တံမေ့လျော့မိပါက၊ စူးကဲကဒါကွာ၊ စူးကဲကဒါကွာ၊ တံဂ့ၢ်လိာ်။ တံဆံၤမ့ၢ်ဝဲကျဲဆကတဘိလၢ နကတုၤဆူတံပညိၣ်ဖိတၢၢ်တဖၣ် ဆံၤန့ၣ်လီၤ။

စးထီၣ် တံမေ့လျော့မိပါက၊ စူးကဲကဒါကွာ၊ စူးကဲကဒါကွာ၊ တံဂ့ၢ်လိာ်။

ကျဲအဂ့ၢ်ကတၢၢ်တဘိလၢကမၤမေ့လျော့မိပါက၊ စူးကဲကဒါကွာ၊ စူးကဲကဒါကွာ၊ တံဂ့ၢ်လိာ်။ တံဆံၤမ့ၢ်ဝဲကျဲဆကတဘိလၢ နကတုၤဆူတံပညိၣ်ဖိတၢၢ်တဖၣ် ဆံၤန့ၣ်လီၤ။

နတၢၢ်ကွဲၣ်မနုၤလဲၣ်။

မ့ၢ်တံပိးတံလီၤမနုၤတဖၣ် ပံးန့ၢ်တံလီၢ်အဆါကတၢၢ် လၢတံတပုၣ်အနီၣ်ဂံၢ်အပူၣ်လၢပမၤဆီၣ်ထီၣ်ဆီၤဒီးမ့ၢ်လၢတံဂ့ၢ်လိာ်။

မ့ၢ်တံပိးတံလီၤတမံၤလၢလံာ်ဆံၤတံစူးကဲကဒါကွာဆီၤ, တံဘျီက ဒါကွာဆီၤ, မ့တမ့ၢ် ဟ့ၣ်မၤဘျီလီၤဆီၤသ့စါ။

မ့ၢ်နမၤမေ့လျော့မိပါက၊ စူးကဲကဒါကွာ၊ စူးကဲကဒါကွာ၊ တံဂ့ၢ်လိာ်။

မ့ၢ်နလဲၣ်စူးကဲကဒါကွာနီၣ်ဒီးတံလၢနစူးကဲကဒါကွာဆီၤသ့ မ့တမ့ၢ် လၢတံဘိၣ်ဆီၤဒီးတံလၢတံစူးကဲကဒါကွာဆီၤသ့စါ။

မၤလဲၣ်န့ၢ်တံလၢတံတုၢ်လီၢ်ဆီၤသ့လၢနမ့ၢ်န့ၣ်န့ၣ်စဲပဲတံပၤ တံစူးကဲက ဒါကွာတံ ဆတံတံကျဲအပူၤန့ၣ်တက့ၢ်။ တံဖိတံလံၤ လၢန တံတပုၣ်အပူၤလၢတံစူးကဲကဒါကွာဆီၤတသ့န့ၣ်တက့ၢ်။ ဝဲဒီးလၢခဲတ ဘျီန့ၣ်လၢပးပူၤတံန့ၣ်, ဝဲဒီးကျဲးစးပးယုၣ်ကျဲအဂၤလၢ တံကစူးကဲကဒါ ကွာတံပိးတံလီၤတဖၣ်ဆီၤ လၢနတံတပုၣ်အပူၤန့ၣ်တက့ၢ်။

နမ့ၢ်ဆီၣ်တုၢ်ဒီးပနံၣ်တံဖိတံလံၤလၢ ဆီၣ်တုၢ်ဆါတလၢန့ၣ်, ဆိကမိၣ် လၢနကဟ့ၣ်လီၤတံသ့တဖၣ်န့ၣ်အပူၤဆကတၢၢ်, မ့တမ့ၢ် လၢခဲတ ဘျီပူၤစၢၤလီၤ တံသ့တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်။

မေ့လျော့မိပါက၊ စူးကဲကဒါကွာ၊ စူးကဲကဒါကွာ၊ တံဂ့ၢ်လိာ်။

- တဘၣ်ဆဲးလီၤမံၤလၢတံဂ့ၢ်တံကျိၤလၢနတဆဲၣ်ဒီးဘၣ်အနီၣ်ဂံၢ်အပူၣ် တက့ၢ်။
- ထုးကွဲၣ်နမံၤလၢတံဆါလံာ်ပရၢစရိတဖၣ်ဆလီၢ်တက့ၢ်။ ဆဲးကျဲၢ်တကၢၢ်ပနံၣ်လီၤလီၤ မ့တမ့ၢ် လဲၤကွဲၣ်ပုၤယဲၤသန့လၢလံာ်လၢ တံကဒီးန့ၢ်ဘၣ်တံဂ့ၢ်တံကျိၤဆါထီၣ်ဆါန့ၣ်တက့ၢ်။

www.optoutprescreen.com

www.dmachoice.org

www.catalogchoice.org

www.yellowpagesoptout.com

တံမေ့လျော့မိပါက၊ စူးကဲကဒါကွာ၊ စူးကဲကဒါကွာ၊ တံဂ့ၢ်လိာ်။

- စူးကဲကဒါကွာဘျီခဲခိမံကပၤလၢတံစူးကဲကဒါကွာဆီၤလၢ တံကစူးကဲကဒါကွာဆီၤန့ၣ်တက့ၢ်။
- ဟ့ၣ်လီၤလံာ်, ဝဲးကစံ, ဒီးလံာ်တံကစီၣ်လၢနပးဆီၤဝဲတဖၣ်ဆူတံၤ သကိးတဖၣ် မ့တမ့ၢ် ပုၤမၤသကိးတံ, ကွဲတဖၣ်, လံာ်ရဲဒးတဖၣ်, တံ ကွဲထွဲပုၤသးပုၤဟံၣ်တဖၣ်, သရီၣ်တဖၣ်, မ့တမ့ၢ် တံဟ့ၣ်သးကညီၤ တံကရၢကရိတဖၣ်အဆီၣ်န့ၣ်တက့ၢ်။
- ပူၤတံပိးတံလီၤလၢအကျၢၤ, လၢတံမၤအီၤဂ့ၢ်ဂ့ၢ် ဒီး မ့တမ့ၢ် လၢတံ ဘျီကဒါကွာဆီၤသ့တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်။
- ဟ့ၣ်မၤဘျီလီၤတံကတုၢ်သိးလီၤဝဲတဖၣ်, ဒီးဟံၣ်လီၤပိးလီၤတဖၣ်ဆူ တံဟ့ၣ်သးကညီၤတံကရၢကရိတဖၣ်အဆီၣ်န့ၣ်တက့ၢ်, နမ့ၢ်ဆိကမိၣ် လၢတံပိးတံလံာ်ဆီၤ ဘၣ်ဆါဆါတလၢ မ့တမ့ၢ် လီၢ်လံာ်တလၢဒၣ် လဲာ်, ဟ့ၣ်မၤဘျီလီၤဆီၤမ့ၢ်လၢတံဆံၤတံစူးကဲကဒါကွာဆီၤကသ့ သ့ၣ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ။
- စူးကဲလီဒိ, ထံခွး, ဒီးသဘံၣ်န့ၣ်ကပူၤလီဒိလၢတံစူးကဲကဒါကွာ ဆီၤသ့တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်။
- စူးကဲလီမ့ၢ်အနီၣ်ဂံၢ်အပူၣ်လၢတံစူးကဲကဒါကွာဆီၤသ့ထဲတဘျီပိးလီၤဆီၤ လီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်။



မေ့လျော့မိပါက၊ စူးကဲကဒါကွာ၊ စူးကဲကဒါကွာ၊ တံဂ့ၢ်လိာ်။



- စူးကဲဆဲမု(လ)ဒီးဆဲၣ်လဲးတြိနဲးခးကတဖၣ်လၢလံာ်ပရၢဒီးခးကတဖၣ် ဆဲးဆဲးလီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်။
- ဆိကမိၣ်တံလၢနတလီၣ်စူးကဲကဒါကွာဆီၤလီၢ်ဒီးမၤန့ၢ်နကွဲၣ်စရိတဖၣ်ဒီး တံဟံၣ်ဖျါတဖၣ်လၢအထၢၣ်နဲးဆဲးလီၤ မ့တမ့ၢ် ဒီဖျါဆဲမု(လ) န့ၣ်တက့ၢ်။
- ယုၣ်ကွဲၣ်ပနံၣ်တံဖိတံလံာ်လၢ နကပူၤဆီၤလၢ အထၢၣ်နဲးဆဲးလီၤလၢန ကစူးကဲလံာ်န့ၣ်ရိတဖၣ်ဆဲးလီၢ်ဒီး ဆိကမိၣ်လၢ နကမၤလီၢ်တံဆံၤဒီဖျါ တံကိးလီၤတံစိ မ့တမ့ၢ် လၢအထၢၣ်နဲးဆဲးလီၢ်လၢကဆါဒီဖျါလံာ်ပရၢ တားဆဲးလီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်။
- ဖးလံာ်တံကစီၣ်ဒီးဝဲးကစံတဖၣ်လၢအထၢၣ်နဲးဆဲးလီၤ, မ့တမ့ၢ် ဝဲလံာ် ရဲဒးလၢ နကပူၤဖးလံာ်လၢနနီၣ်ကစါဒဲၣ်နဲးဆဲးလီၢ်တက့ၢ်။