

တၢ်ပီးတၢ်လီလၢတၢ်တၢ် သကိးတၢ်သးဟးဂီၤ



တၢ်စးထီၣ်တၢ်ကတိၤသကိးဘၣ်သးဟးဂီၤ

တၢ်သးဟးဂီၤမ့ၢ်သးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်အိၣ်သးလၢအမၤညီၣ်န့ၢ်အသး လၢအမၤဘၣ်ဒိ ပှၤလိၣ်ဘိထီၣ်သီဒီးပှၤသးစၢ်လၢ အအိၣ်လၢ ကီၢ်အဲၤရကၤအပူၤတဖၣ် ၁၀ - ၂၀ မျးကယၤအဘၣ်စၢၤန့ၣ်လီၤ. ဒ်လဲၣ်ဂ့ၤ, ဝဲနတူၢ်ဘၣ်လၢတၢ်သးဟးဂီၤန့ၣ်, ကဖျါလီၤကံၤ ဒ်ပှၤတန့ၢ်ပၢၢ်န့ၣ်တဂၤ မ့တမ့ၢ် ကန့ၣ်ယုၣ်နတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်သ့ၣ်ညါလၢ နတအိၣ်ထဲတဂၤဘၣ် ဒီးနတၢ်မ့ၢ်လၢအိၣ်ထီၣ်ဘိန့ၣ်တက့ၢ်. **နတအိၣ်ထဲတဂၤဇိၤဘၣ်. ပှၤလိၣ်ဘိသးစၢ် ဒီးပှၤသးစၢ်ခဲလၢၢ် ၅ ဂၤအကျါ ၁ ဂၤ ကလဲၤခီဖျိဘၣ်တၢ်သးဟးဂီၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ကတိၤသကိးတၢ်မၤစၢၤတၢ်သ့န့ၣ်လီၤ.** နမ့ၢ်ဆိမိၣ်လၢနကအိၣ်ဒီးတၢ်သးဟးဂီၤန့ၣ်, တဆိတလၢနိတဘျီလၢနကယုတၢ်မၤစၢၤအဂီၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်တဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ကူၤယါဘျီ, ကဒုးနးထီၣ်တၢ်သးဟးဂီၤ ဒီးကဲထီၣ်တၢ်ကိတၢ်ခဲဒိၣ်ဒိၣ်မုၢ်မုၢ်အါထီၣ်သ့န့ၣ်လီၤ. တၢ်ကတိၤသကိးတၢ်ထဲဒၣ်ဒီးပှၤတဂၤလၢနန့ၢ်အီၤသ့မ့ၢ်ကျဲညါညါဖိတဘိလၢကစးထီၣ်န့ၢ်ပၢၢ်တၢ်မနုၤလၢနလဲၤခီဖျိ ဒီးဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢနကြးဒီးန့ၢ်ဘၣ်အီၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်သးဟးဂီၤတၢ်ဟ့ၣ်ပလီၢ်တၢ်ပနီၣ်တဖၣ်. ပှၤကိးဂၤဒဲးလဲၤခီဖျိဘၣ် တၢ်ဆိမိၣ်လၢတၢ်သးအုး အဲၤအံၤဒီးဆူညါ, လီၤဆိဒၣ်တၢ် ဝဲအသးစၢ်ကတိၢ်န့ၣ်လီၤ. ဒ်လဲၣ်ဂ့ၤ, တၢ်ဆိမိၣ်တဖၣ်အံၤမ့ၢ်ယံၣ်အါန့ၢ်ခံၣ်န့ၣ်, ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကမ့ၢ်တၢ်သးဟးဂီၤအတၢ်ပနီၣ်န့ၣ်လီၤ.

သံကွၢ်နနီၢ်ကစၢ်လၢတၢ်သံကွၢ်လၢအပိၣ်ထွဲထီၣ်အခံတဖၣ်အံၤတက့ၢ်. နမ့ၢ်စံးဆၢလၢ “မ့ၢ်” ထဲတနီၤဒၣ်လဲၣ်, ကမ့ၢ်တၢ်ဆိမိၣ်အဂ့ၤတခါလၢကကတိၤသကိးတၢ်ဒီးပှၤတဂၤလၢန့ၣ်လီၤ.

- မ့ၢ် တမ့ၢ်** // မ့ၢ်ယဆိမိၣ်သးအုး, သးဟးဂီၤ, မ့တမ့ၢ် တၢ်မ့ၢ်လၢတအိၣ်လၢဘၣ်ခါ. မ့ၢ်ယလဲၤခီဖျိတၢ်ဂံၢ်စၢ်, မဲၣ်ချဲသ့ၣ်ဒုး, မ့တမ့ၢ် တဲတၢ်တထံတဆးခါ.
- မ့ၢ် တမ့ၢ်** // မ့ၢ်ယတအိၣ်ဒီးတၢ်သးစၢ်ဆၢလၢတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢယသးစဲအီၤဒိၣ်ကတၢ်တဖၣ်လၢအပူၤန့ၣ်ခါ. မ့ၢ်ယတသးစဲလၢလၢတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢယသးစဲတဖၣ်ခါ.
- မ့ၢ် တမ့ၢ်** // မ့ၢ်ယအိၣ်ထဲတဂၤအါန့ၢ်ဒီး ယအိၣ်ဒီးတံၤသကိး ဒီးဟံၣ်ဖိယိဖိခါ. မ့ၢ်/ တမ့ၢ် မ့ၢ်တၢ်ဘုးယသးလၢတအိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျါခါ.
- မ့ၢ် တမ့ၢ်** // မ့ၢ်ယလုၢ်လၢတၢ်အိၣ်တၢ်ဆိမိၣ်တလဲ- တၢ်တအိၣ်ဒီးအိၣ်တၢ် မ့တမ့ၢ် အိၣ်တၢ်အါတလၢတခါခါ.
- မ့ၢ် တမ့ၢ်** // မ့ၢ်ယအိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ကိတဖၣ် လၢတၢ်သးစၢ်ဆၢလၢ က့ၢ် မ့တမ့ၢ် လၢတၢ်မၤအပူၤခါ.
- မ့ၢ် တမ့ၢ်** // မ့တမ့ၢ်ယအိၣ်ဒီးတၢ်ကိတၢ်ခဲတဖၣ်လၢတၢ်ကစၢ်ဆၢလီၤယသးလၢက့ၢ်ဒီးတၢ်မၤအပူၤခါ.
- မ့ၢ် တမ့ၢ်** // မ့ၢ်ယအိၣ်ဒီးတၢ်ကိတၢ်ခဲလၢတၢ်မံၤတၢ်ဂဲၤအပူၤခါ. မ့ၢ်ယအိၣ်ထဲတဂၤအါန့ၢ်ဒီး ယအိၣ်ဒီးတံၤသကိး ဒီးဟံၣ်ဖိယိဖိခါ. မ့ၢ်/ တမ့ၢ် မ့ၢ်တၢ်ဘုးယသးလၢတအိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျါခါ.
- မ့ၢ် တမ့ၢ်** // အပူၤက့ၢ်မ့ၢ်ယလဲၤခီဖျိဘၣ်တၢ်သ့ၣ်ကီၢ်သးဂီၤ တၢ်မၤအသးလၢဒ်အမ့ၢ်တၢ်လီၤဖးခါ. မ့ၢ်ယအိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ကိတဖၣ်လၢတၢ်သးစၢ်ဆၢလၢ က့ၢ် မ့တမ့ၢ် လၢတၢ်မၤအပူၤခါ.
- မ့ၢ် တမ့ၢ်** // မ့ၢ်တံၤသကိး မ့တမ့ၢ် ယဟံၣ်ဖိယိဖိတဖၣ် သံကွၢ်တ့ၢ်ယၤ, “နအိၣ်ခ့ၣ်ခါ.”
- မ့ၢ် တမ့ၢ်** // မ့ၢ်ယဆိမိၣ်ဘၣ်သးတၢ်မၤဆါလီၤယနီၢ်ကစၢ်အသး မ့တမ့ၢ် တၢ်သံလၢအမ့ၢ်တၢ်မၤသံလီၤသးန့ၣ်ခါ.

မ္မိကဘၣ်ယုပုလၢအကြးအဘၣ် လၢကကတိၤသကိးတၢ်ဒ်လဲၣ်.

နမ့ၢ်ဆိမိၣ်ကမိၣ်လၢနအိၣ်ထဲတဂၤ မ့တမ့ၢ် နဆိမိၣ်
လၢနဘၣ်အိၣ်လီၤဖးသယုၢ်သညိၣ်န့ၣ်, ထီၣ်ဘိပုၤအိၣ်
တဂၤလၢအိၣ်ကတိၤအသးဒီး သးအိၣ်လၢကမၤစၢၤ
နၤန့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်တအိၣ်ကတိၤကတိၤသးလၢကကတိၤ
တၢ်ဒီးသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ပုၤဖဲၣ်နီၤတဂၤဒ်ဘၣ်
တခီ, တဘၣ်နီၤတမံၤဘၣ်. စးထီၣ်အိၣ်ဖျိကတိၤ
သကိးတၢ်ဒီးပုၤတဂၤလၢနန့ၣ်အိၣ်လၢနဆိမိၣ်သး
မ့ၢ် ဒီးနသ့ၣ်ညါလၢကမ့ၢ်ပုၤလၢအဒိကန့ၣ်နၤဂ့ၤန့ၣ်
တက့ၢ်.

ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ပုၤလၢနန့ၣ်နီၤအိၣ်ကမ့ၢ်-

- ဟံၣ်ဖိလီဖိ
- ကိၣ်အပုၤဟ့ၣ်ကူၣ်တၢ်
- ကိၣ်သရၣ်
- တၢ်ဘူၣ်တၢ်ဘါခိၣ်န့ၣ်
- ပုၤန့ၣ်လိတၢ်
- တၢ်သကိးလၢအဘူးတၢ်

တၢ်ကစးထီၣ်တၢ်ကတိၤသကိးဒ်လဲၣ်. လၢနကတဲပုၤတဂၤလၢနတူၢ်ဘၣ်တၢ်သးဟးဂီၤအဂီၢ် တအိၣ်ဒီးကျဲလၢ
အဘၣ် မ့တမ့ၢ် ကမ့ၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်အိၣ်ဒီးအပတီၢ်တဖၣ်လၢ နကစူးကါအိၣ်လၢ ကမၤညိၣ်ထီၣ်တၢ်စးထီၣ်ကတိၤ
တၢ် ဒီးကဲထီၣ်တၢ်ဘျူးအါအါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ယုထံၣ်န့ၢ်တၢ်လီၤဒီးတၢ်ဆၢကတိၢ်လၢအဂ့ၤန့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်အံၤကမ့ၢ်ဝဲ ခိဖံၣ်ကျး, ကိၣ်, ဟံၣ်, မ့တမ့ၢ်
တၢ်လီၤတတိၤတိၤလၢနအိၣ်ဒီး တၢ်လီၤသဒၤလီၤဆိသ့ လၢတအိၣ်ဒီးတၢ်လၢအမၤဒံၣ်ပီၤသးန့ၣ်တက့ၢ်.

ရဲၣ်ကျဲၤဟံၣ်တၢ်လၢနအိၣ်မိၣ်သးတဲန့ၣ်တက့ၢ်. ကွဲးလီၤတၢ်လၢ
နတူၢ်ဘၣ်မ့တမ့ၢ်ကိၣ်လိနသးလၢတၢ်ကတိၤတၢ်လၢမဲၣ်ကလၢအ
မဲၣ်ညါတက့ၢ်

အိၣ်ကတိၤသးလၢတၢ်သံကွၢ်တဖၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်. ပုၤတဂၤလၢနက
တိၤတၢ်ဒီးအိၣ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကအဲၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအါလၢန
တၢ်အိၣ်သးအဖိခိၣ်န့ၣ်လီၤ. တဲတၢ်တီတီဒီးနီၤဟ့ၣ်လီၤအိၣ်တသ့ဖဲ
အသ့ပုၤ နတူၢ်ဘၣ်မ့ၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

တဘၣ်ကတိၤသကိးတၢ်ချ့ဒီးချ့ဒူးတဂ့ၤ. တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီအံၤဘၣ်
သ့ၣ်သ့ၣ်ကကိၣ်လၢ ပုၤလၢနကတိၤသကိးတၢ်ဒီးအိၣ်ကန့ၢ်ပၢ်
အဂီၢ်, အယိဟ့ၣ်အဝဲသ့ၣ်တၢ်ဆၢကတိၢ်လၢ ကကန့ၣ်ဒီးဆိကမိၣ်
တၢ်လၢနတဲတက့ၢ်.

တဘၣ်ဂ့ၢ်ကျဲးစးလၢကမၤလီၤကဆုၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်လၢကတၢ်ပီၤတဂ့ၤ. သ့ၣ်
နီၣ်ထီၣ်လၢ, တၢ်အံၤမ့ၢ်ဒ်တၢ်စးထီၣ်တၢ်မၤအကျဲန့ၣ်လီၤ.

အိၣ်ဒီးတၢ်ဟံၣ်ကမၤလၢသးတက့ၢ်. တၢ်လိၣ်ဘၣ်ဖဲယဲၤ တၢ်သးငူလၢ
နကတဲပုၤတဂၤလၢနတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဒ်လဲၣ်လီၤ.

နတဲတၢ်မနုၤသ့လဲၣ်-

“ယတဆိကမိၣ်လၢအဘၣ်ဒီးတသ့ၣ်
ညါလၢကဘၣ်မၤမနုၤလဲၣ်.”

“တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်ကိၣ်လၢယဂီၢ်လၢယ
ကတဲတၢ်ဘၣ်သးဒီးတၢ်အံၤ, ဘၣ်ဆၣ်ယဆိမိၣ်
လၢယအိၣ်ဒီးတၢ်သးဟးဂီၤလီၤ.”

“ယသ့ၣ်ကိၣ်သးဂီၤတၢ်သး တၢ်လၢယဆိ
ကမိၣ်ဘၣ်သးဒီးယနီၢ်ကစၢ်လီၤ.”

“ယတူၢ်ဘၣ်တၢ်တၢ်သးဟးဂီၤလၢအမဲၣ်အံၤတဖၣ်
ဖိလဲလီၤ. ယဆိကမိၣ်လၢဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ယက
လိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤလီၤ.”

ဖဲကတိၤသကိးတၢ်ဝဲအလီၢ်ခဲကဘၣ်မၤတၢ်မနုၤလဲၣ်. ဖဲနကတိၤသကိးတၢ်အခိၣ်ထံးတဘျီအလီၢ်ခဲ, အိၣ်ဒီးတၢ်မုၢ်လၢလၢ
နကတူၢ်ဘၣ်လၢနသးဖဲထီၣ်ဒီးအိၣ်ဒီးတၢ်မုၢ်လၢန့ၣ်လီၤ. မၤလီၤတၢ် တၢ်ခဲလၢကလဲၤအသးဆူ ကျဲလၢအဂ့ၤတခီပၤန့ၣ်တက့ၢ်.

- 1** ဆဲးကျိးလိၣ်သး ထီၣ်တီဒီးပုၤလၢနန့ၣ်
န့ၢ်အိၣ် ဒီးဒူးသ့ၣ်
ညါအဝဲလၢတၢ်မၤ
အသးဒီးနၤ လၢန
တူၢ်ဘၣ်တၢ်ဒ်လဲၣ်
တက့ၢ်.
- 2** တၢ်ကတိၤသကိးတၢ်အခိၣ်
ထံးမ့ၢ်တလဲၤအသး ဒ်ကျဲလၢန
မ့ၢ်လၢတၢ်အိၣ်န့ၣ်, တဘၣ်
သ့ၣ်ကိၣ်သးဂီၤ မ့တမ့ၢ် တူၢ်ယၣ်
ကိၣ်နသးတဂ့ၤ. ဂ့ၢ်ကျဲးစးယုထံၣ်
န့ၢ်ပုၤအဂၤတဂၤလၢနန့ၣ်န့ၢ်အိၣ်
လၢအကကြးဒိၣ်လၢကမၤစၢၤ
နၤအဂီၢ်တက့ၢ်.
- 3** မၤတၢ်ယုထၢတၢ်အိၣ်မ့ၢ်အိၣ်ဂဲၤ
အကျိၤအကျဲလၢ
အိၣ်ပုၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်
ချ့ ဒ်အမ့ၢ်တအိၣ်, တၢ်မၤနီၢ်ခိ
တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ, ဒီးတၢ်မဲတက့ၢ်.
- 4** နမ့ၢ်အိၣ်ကတဲၣ်ကတိၤနသး
လၢကမၤတၢ်လၢခံတပ
တီၢ်လၢကဒီးန့ၢ် တၢ်သမံသမိး
ဒီးတၢ်ကူစါယါဘျီန့ၣ်, က
တိၤသကိးတၢ်ဒီးသးတၢ်အိၣ်
ဆူၣ်အိၣ်ချ့ကသံၣ်သရၣ် မ့
တမ့ၢ် တၢ်ကရၢကရိတက့ၢ်.

လဲၤကွၢ် **JustTellOne.org** မ့တမ့ၢ် ကိးလိတဲခိဆူ
716.245.6JT1 ဒ်သးကယုထံၣ်န့ၢ်တၢ်မၤစၢၤ
လၢအအိၣ်လၢနဟီၣ်ကဝီၤအဂီၢ်တက့ၢ်.





#JT1

Just Tell
ONE.org