

# အပတ်ပတ်အသီး 4 ထံပဲလၢ ကဟ်ကီၤကသံပဲကသီ

## ပူၤဖျဲးဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်လၢဟံၣ်အဂီၢ်

ဒ်မိၢ်ပၢ်တဂၢၢ်အသီး နမၤတၢ်ခဲလၢ်လၢ ကဒုးပူၤဒုးဖျဲးနဖိတဖၣ်လၢ တၢ်ဘၣ်ယိၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲအဝဲသ့ၣ်စးထီၣ်စွဲၤလဲၤတၢ်အခါ နကးသဒါဟံၣ် လီၤမ့ၣ်အူဟးထီၣ်အကျိၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲအဝဲသ့ၣ်စးထီၣ်ဒိလ့ၣ်ယိၣ်အခါ နဟ့ၣ်အီၤလ့ၣ်ယိၣ်ခိၣ်သလုးတဖၣ် န့ၣ်လီၤ. ပုၤစီၣ်တဂၢၢ် မ့ၢ်ဟဲသုးဘူးဒီးအီၤလၢကမျၢၢ်ကျိၤန့ၣ် အဝဲသ့ၣ်ကဘၣ်မၤမနုၤလဲၣ်န့ၣ် နတဲအီၤလီၤ. နမၤတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤန့ၣ် တမ့ၢ်လၢနန့ၣ်လၢ တၢ်ကကဲထီၣ်တမံၤမံၤအယိၣ်ဘၣ်. နမၤအီၤ ဒ်သီးအဝဲသ့ၣ်အသုတဘၣ်ဒိဘၣ်ဖူးနးနကျိးကျိး ဖဲတၢ်ကမၢ်ကဲထီၣ် တမံၤမံၤအခါ အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်ဒ်သီးသီးလၢ တၢ်တမံၤလၢအိၣ်ဒီးပဝဲဒၣ်အါတက့ၢ် လၢပဟံၣ်တဖၣ်အပူၤလၢအမ့ၢ် ကသံပဲလၢပပူၤအီၤလၢကသံပဲကျိး ဒီးတၢ်လၢကသံပဲသရၣ်န့ၣ်လီၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲနစူးကါအီၤဒ် တၢ်ကွဲးဖျါန့ၣ်ကျဲၤအီၤအသီးအခါ ကသံပဲကသီတဖၣ်န့ၣ် ကဲထီၣ်အဘျူး ဘၣ်ဆၣ် ဖဲပုၤတဂၢၢ်မ့ၢ်အီၤအါတလၢ လၢတၢ်ပညိၣ်အိၣ်အယိၣ် မ့တမ့ၢ် လၢတၢ်တဆိကမိၣ်အပူၤအခါ, မ့တမ့ၢ် စူးကါအီၤဒ် ကသံပဲ လၢတၢ်ဟ့ၣ်အီၤလၢပုၤအဂၢၢ်တဂၢၢ်ဂၢၢ်အခါန့ၣ် တၢ်သံတၢ်ပုၤကဲထီၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.



### တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်လၢ ဖိသၣ်သးန့ၣ် 5 န့ၣ်အဖိလၢ်အဂီၢ်

တၢ်ဟဲကိးဖိသၣ်အါထီၣ် ဆူဂုၢ်ဂီၢ်အူဒီးကိးန့ၣ်ဒဲး လၢ ကသံပဲအစူၣ်ဘၣ်လၢအကဲထီၣ်သ့ အါန့ၢ်တၢ်ဘၣ်တီၢ်လၢ သိလ့ၣ်အယိၣ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်အါတက့ၢ်န့ၣ် အီၣ်ကသံပဲ တဖၣ် ဖဲပုၤကွၢ်ထွဲအီၤ တကွၢ်အီၤအခါန့ၣ်လီၤ.

### သးစၢ်ဒိၣ်ထီၣ်သီဖိတဖၣ် ဒီးပုၤလိၣ်ဘိဖိတဖၣ်အဂီၢ် တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်

တၢ်အီၤကသံပဲအါတလၢ - ကသံပဲလၢတၢ်ပူၤအီၤလၢ ကသံပဲကျိးဒီး တၢ်လၢကသံပဲသရၣ်န့ၣ်လီၤတဖၣ် - မ့ၢ်ဝဲ တၢ်မၤသံလီၤသးအကျဲ လၢပုၤစူးကါအါကတၢ်ဒီး တၢ်ဂုၢ် တၢ်ကျိၤလၢတၢ်မၤသံလီၤသးအါကတၢ်တဖၣ်အကျိၤ မ့ၢ်ဝဲ သၢမံၤတမံၤန့ၣ်လီၤ.

*အပတ်ပတ်အသီးတဖၣ်အံၤ ကဒိသဒါစၢ်နဖိတဖၣ် လၢတၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးနးနကျိးကျိးန့ၣ်လီၤ.*

# 1 ကတိတော်ဒီးနဖိတဖန် ဘဉ်ဃးတၢ်ပူၤဖျဲးဒီး ကသံဉ်ကသီတၢ်လီၤဘဉ်ယိဉ်တက့ၢ်



ဒ်နသိဉ်လိနဖိလၢ အသးနံဉ် 6 နံဉ်လၢ ကကွၢ်ကျဲခဲကပၤလိာ် တချုးအဝဲခိကျဲဒီး ဒ်နဒုးဆ့ဉ်နီၤနဖိသးစၢ်လၢ ကကတိတော်ဘဉ်ဃး တၢ်အိသးအဂီၢ်အသိး နကဘဉ်သိဉ်လိနဖိ ကျဲလၢကဘဉ်စူးကါကသံဉ်ကသီတဖန် ပူၤဖျဲးဒီးတၢ်ဘဉ်ယိဉ်န့ဉ်လီၤ.

## တၢ်ဂ့ၢ်အကါဒိဉ်တဖန်လၢ ဖိသဉ်သးနံဉ် 10 အဖီလၢတဖန်အဂီၢ်

- ကဘဉ်စူးကါကသံဉ်ကသီတဖန် ထဲဒဉ်ဖဲတၢ်လိဉ်ဘဉ်အီၤအခါမးန့ဉ်လီၤ.
- ပုၤဒိဉ်တုာ်ခိဉ်ပုၤတဖန် အမူဒါအိဉ်လၢကဟ့ဉ်နၤကသံဉ် ဖဲနလိဉ်ဘဉ်အီၤအခါန့ဉ်လီၤ.
- မ့တမ့ၢ်လၢ ကသံဉ်လၢပုၤကွၢ်ထွဲနဒုးအီၤန့ဉ် နတဘဉ်အီၤကသံလၢပုၤဂၤဟ့ဉ်နၤ နီတခိဉ်ဘဉ်.

## တၢ်ဂ့ၢ်အကါဒိဉ်တဖန်လၢ သးစၢ်ဒီးသးစၢ်အနံဉ်တဆံဒီးတဆံလံာ် အဘၢဉ်စၢၤတဖန်အဂီၢ်

- အဝဲသ့ဉ်မ့ၢ်အီၤ ကသံဉ်လၢတၢ်ပူၤလၢကျး မ့တမ့ၢ် ကသံဉ်သရၣ်န့ဉ်လီၤတဖန် လၢအကစၢ်ဒဉ်ဝဲန့ဉ် ကဘဉ်အီၤဝဲထဲဒဉ်ဖဲ အလိဉ် ဘဉ်အခါ ဒီးကဘဉ်ပိာ်ထွဲတၢ်န့ဉ်ကျဲတဖန် လၢကသံဉ်ထံလဲအက့အပူၤန့ဉ်လီၤ. ဖးကသံဉ်တအီၤအံၤပုၤန့ၤတဖန် ဒီးတၢ်ဆၢ ကတီၢ်တပူၤယီၤ ဒ်သိးကမၤလီၤတၢ်လၢ အဝဲသ့ဉ်န့ၢ်ပၢ်ကသံဉ်တအီၤလၢအဘၢဉ် ဒီးကဘဉ်အီၤအံၤပုၤလၢအခါဖဲလဲဉ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

# 2 ဟံဃာ်ကသံဉ်ထဲတစဲး လၢနအိဉ်တက့ၢ်



- ကသံဉ်ကျးကသံဉ်အါမး လၢအပူၤဖျဲးဒီးတၢ်ဘဉ်ယိဉ် ဖဲတၢ်အီၤဒီးတၢ်န့ဉ်ကျဲအီၤအသိးန့ဉ် ကဲထီဉ်တၢ်သံတၢ်ပုၤသ့ ဖဲပုၤအီၤအါန့ၢ် အလီၢ်အခါန့ဉ်လီၤ. ဒီးကသံဉ်အပူၤအံၤပုၤန့ၤတဖန်အံၤ စ့ၤန့ၢ်ဒီးနသ့ဉ်ညါန့ၢ်ပၢ်န့ဉ်လီၤ.
- ပုၤဒီးဟံဃာ်ပလီၤဆံးဆံးဖိတဖန် လၢနအိဉ်တက့ၢ်. နမ့ၢ်ကဘဉ်ပုၤကသံဉ်အါမးတဘျီယီၤန့ဉ် ကးတံာ်ဃာ်ကသံဉ်အါတက့ၢ် ဒီးဟံဃာ်ထဲ တစဲးလၢ နအိဉ်တက့ၢ်. နဖိသဉ်ကသံဉ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် ပုၤက့ဉ်သ့ကသံဉ်ဂ့ၢ်ဖီန့ဉ် ဟ့ဉ်က့ဉ်ဟ့ဉ်ဖးနၤသ့ဘဉ်ဃး ကသံဉ်အပူၤအံၤပုၤန့ၤ လၢ အပူၤဖျဲးဒီးတၢ်ဘဉ်ယိဉ်လၢနဂီၢ်န့ဉ်လီၤ.

# 3 ကးတံာ်ဃာ်ကသံဉ်ကသီတဖန်တက့ၢ်



- မၤလီၤတၢ်လၢ တၢ်ကးတံာ်ဃာ်အခိဉ်ဒၢတဖန် ဖဲအကြးန့ဉ်တက့ၢ်.
- ကးတံာ်ဃာ်ကသံဉ်ခဲလၢဒီး ဟံအီၤဖဲနတထံဉ်အလီၢ် အယိဒီးနဟံးန့ၢ်မူဒါလၢ နဖိတဖန်ကအီၤကသံဉ် အဆၢကတီၢ်ဒီးထဲလဲဉ် အဂီၢ်န့ဉ်တက့ၢ်.
- စူးကါစုတလါ မ့တမ့ၢ် တလါအဂၤလၢ တၢ်ကးတံာ်အီၤလၢနီဉ်တံာ်ခံသ့န့ဉ်တက့ၢ်. လီၢ်ကစီၤပူၤဆူဉ်ချဲဝဲကျိၤတဖန် တဘျီ တခိဉ်ဟ့ဉ်လီၤ တလါကးတံာ်လၢနီဉ်တံာ်ခံတဖန် အပူၤကလီန့ဉ်လီၤ.
- စူးကွၢ်ကသံဉ်လၢအဆၢကတီၢ်လၢကွၢ် မ့တမ့ၢ်အိဉ်တုာ်တဖန် လၢနတလိဉ်လၢဘဉ်န့ဉ်တက့ၢ်. ပၤကီၢ်ဝဲကျိၤဒီး ကသံဉ်ကျးတဘျးဖျၢဉ်န့ဉ် အိဉ်ဒီးတလါလၢ နကစူးကွၢ်ကသံဉ်လီၢ်လၢ မ့တမ့ၢ် ကသံဉ်လၢနတစူးကါတဖန်န့ဉ်လီၤ.

# 4 ကတိတၢ်ဒီးနဖိတဖၣ် ဘၣ်ဃးသးတၢ်ဆိကမိၣ်ဆူၣ်ချ့တက့ၢ်



တၢ်ပူၤဖျဲးဒီးကသံၣ်ကသီတၢ်ဘၣ်ယိၣ်အံၤ အကါဒိၣ်လၢဟံၣ်ဒူၣ်ယီၤထၢခဲလၢအဂီၢ်ဘၣ်ဆၣ် တၢ်အံၤအကါဒိၣ်ဝဲလီၤလီၤဆီဆီ ဖဲ နဘၣ်ယိၣ်လၢ နဖိဘၣ်ကီဘၣ်ခဲလၢ အသးတၢ်ဆိကမိၣ်ဆူၣ်ချ့အခါန့ၣ်လီၤ.

ကတိတၢ်ဒီးနဖိတဖၣ် ဘၣ်ဃးသးတၢ်ဆိကမိၣ်ဆူၣ်ချ့တက့ၢ်. နမ့ၢ်ဘၣ်ယိၣ်တၢ်ဘၣ်ဃးအဝဲသ့ၣ်န့ၣ် အဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်ဆိကမိၣ်တၢ် ဘၣ်ဃး တၢ်မၤဆါလီၤအသးန့ၣ် သံကွၢ်အီၤလီၤလီၤဒီး ဃုတၢ်မၤစၢၤလၢ ပှၤဟ့ၣ်ဆူၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲလၢ နန့ၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်အံၤ လီၤပျံၤသ့လၢ ကစးထီၣ်တၢ်ကတိၤသကိးတၢ်တဖၣ်အံၤ ဘၣ်ဆၣ်ဒ်အဆၢကတီၢ်လဲၤပူၤကွၢ်ဒီး တၢ်ဂဲၤလိၤအသိးန့ၣ် တၢ်အံၤညီထီၣ် ဝဲလီၤ. တၢ်န့ၣ်ကျဲၣ်ခဲမံၤလၢ တၢ်စးထီၣ်တၢ်ကတိၤသကိးတၢ်တဖၣ် လၢအအူၣ်က့ၤခိၣ်က့ၤသးသမူသ့တဖၣ်န့ၣ် မ့ၢ်အံၤလီၤ-

- တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အထံၣ် 10 လၢ တၢ်ကတိၤသကိးတၢ်ဒီးနဖိ သးစၢ် ဘၣ်ဃးသး တၢ်ဆိကမိၣ်ဆူၣ်ချ့အဂီၢ်



- မ့ၢ်ပှၤတၢ်ဂၤမ့ၢ်ဆိကမိၣ် ဘၣ်ဃးတၢ်မၤသံလီၤသးခါ န့ၣ် ကဘၣ်သံကွၢ်အီၤဒ်လဲၣ်



Jed Foundation (JED) မ့ၢ်ဝဲကရၢလၢတဟံးန့ၣ်အဘျုး လၢအဒီသဒါတၢ်သးဂဲၤဆူၣ်ချ့ ဒီးတြီဆၢတၢ်မၤသံလီၤသး လၢပထံကီၢ်အပှၤသးစၢ်တဖၣ် ဒီးသးစၢ်နီၢ်ဒိၣ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ်ဒီး ဟ့ၣ်အီၤတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်ဒီး တၢ်မၤစၢၤလၢအလိၣ်ဘၣ် လၢကဂုၤထီၣ်ပသီထီၣ်တနံၤညါအံၤ ဒီးခဲမ့ၢ်ဆူၣ်ချ့အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.



န့ၣ်လီၤကွၢ်ပှၤလၢ [jedfoundation.org](http://jedfoundation.org) တက့ၢ်