



Ohio
ကိုဏ်ကးဘၣ်ထွဲသးတၢ်
ဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးတၢ်အိၣ်
ဆူၣ်အိၣ်ချ့ကရၢ (Council
for Cognitive Health)

တၢ်မၤစၢၤပူၤOhioansဖိလၢအိၣ်ဒီးခိၣ်န့ၣ်လီၤထုၣ်ကွၢ်တၢ်ဆါ,ဃုာ်ဒီးပူၤလၢအအဲၣ်ဝဲတဂၤ,ပူၤလၢကွၢ်ထွဲ
အိၣ်ဒီးပူၤတဂၤအါထီၣ်,ဒ်သိးအကအိၣ်မူပူၤဒီးတၢ်အိၣ်မူလၢအိၣ်ဒီးအခိပညီအတၢ်ပညိၣ်ဒီးတၢ်သးဖုံန့ၣ်လီၤ.

ခိၣ်န့ၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အံၤမ့ၢ်တၢ်တခါလၢအရ့ၣ်န့ၣ်လီၤ

ကသံၣ်လၢကဒိသဒါဝဲပတၢ်တၢ်န့ၣ်ဖဲးယာ်လီၤမၤမ့ၢ်တၢ်ဒုးညါဘီၣ်ပူၤဒီးဒုးအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ပူၤလီၤထုၣ်လီၤယိာ်အံၤတအိၣ်ဘၣ်,ခဲအံၤဒေၣ်လဲာ်တအိၣ်ဝဲဒီးဘၣ်န့ၣ်
လီၤ,ဘၣ်ဆၣ်ပရဲၣ်ကျဲၤလၢပကအံၤက့ၤကွၢ်က့ၤပခိၣ်န့ၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့သ့ၤခိၣ်ဖျါအံၤက့ၤကွၢ်က့ၤတၢ်ဆါအယံာ်အထၢ, ဒ်အမ့ၢ် ဆံၣ်ဆါတၢ်ဆါ,
တၢ်အသံးအကၢ်လၢအိၣ်လၢသ့ၣ်ပူၤအါတလၢတၢ်ဆါ, ဒီးသ့ၣ်တၢ်ဆိၣ်သနံးအါတလၢတၢ်ဆါ, မၤစ့ၤလီၤတၢ်သးကိာ်သးတံာ်တၢ်,
အိၣ်ဒီးတၢ်ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးလၢအဂ့ၤ, မၤပၣ်ဃုာ်သးလၢတၢ်ရဲၣ်လိာ်မ့ၢ်လိာ်, အိၣ်ဒီးနီၣ်ခိၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအါအါ
ဒီးတၢ်တၢ်ဒီးပကစၢ်လၢသးဒီးတၢ်ဆိကမိၣ်ဆိကမးတက့ၢ်.

ဖဲအံၤတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တနီၤလၢကမၤစၢၤန့ၣ်ဒ်သိးနကအိၣ်ဒီးသးဒီးခိၣ်န့ၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်လၢအအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့. တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢပဟ့ၣ်လီၤန့ၣ်သ့ထဲတခါဧၤလၢသးဒီးခိၣ်န့ၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့. ဒီးတၢ်တၢ်န့ၣ်ဖဲးယာ်အဂီၢ်န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ, “နီၣ်ခိၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ!” န့ၣ်လီၤ



နီၣ်ခိၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအံၤမၤစၢၤပမိၢ်ပုၤလၢကပျၢ်ထီၣ်
ဝဲဟီၣ်မိအသဟီၣ်လၢကဒုးသးဖုံပူၤဒီးဟ့ၣ်လီၤမၤ
စၢၤတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါလၢပခိၣ်ဃၢၤန့ၣ်ဆၢၣ်.ဒ်သိးပခိၣ်
န့ၣ်စဲ(လ်)ကဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်ထီၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ
ပသ့ၣ်ညါလၢတၢ်မၤနီၣ်ခိၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအံၤမ့ၢ်တၢ်
လၢအကါဒိၣ်တခါလၢကမၤစၢၤဝဲပသ့ၣ်လၢအဂ့ၤ
တဖၣ်ကယွၤလီၤဝဲဆူ

ပခိၣ်န့ၣ်ပူၤ,မၤစ့ၤလီၤတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘီၣ်ဒ်အမ့ၢ်သးတၢ်ဆါ,ကလံၤဖူးတၢ်ဆါဒီးဆံၣ်ဆါတၢ်ဆါ,
ဒီးမၤစၢၤဒိသဒါစ့ၢ်ကိး တၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဒ်အမ့ၢ်Alzheimer’s ခိၣ်န့ၣ်တၢ်ဆါအဂီၢ်
ဒီးခိၣ်န့ၣ်လီၤထုၣ်ကွၢ်တၢ်ဆါလၢအကုာ်အဂၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဖဲတယံာ်ဒီးဘၣ်န့ၣ်တၢ်ဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါဟံၣ်ဖျါထီၣ်ဝဲလၢတၢ်မၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအံၤဒုးအါထီၣ်ဝဲတၢ်
ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်ထီၣ်လၢခိၣ်န့ၣ်ဒီးမၤညီထီၣ်ဝဲခိၣ်န့ၣ်ဒ်သိးကဒုးဒိၣ်ထီၣ်ဝဲခိၣ်န့ၣ်ထူၣ်ဖိအစဲ(လ်)အတၢ်ဆဲး
ကျိးလိာ်သးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်မၤနီၣ်ခိၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤထဲအမံးနံး၂၀ဒ်လဲာ်ကမၤဘၣ်လိာ်က့ၤတၢ်ဂ့ၢ်
တၢ်ကျါအကျါအကျါဒီးတၢ်တၢ်န့ၣ်ဖဲးယာ်အတၢ်ဖဲးတၢ်မၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ .

တၢ်မၤနီၣ်ခိၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤထီၣ်ဘီၣ်န့ၣ်အဟံၣ်ဖျါလၢမၤဂ့ၤထီၣ်ဝဲ
ဟံၣ်ဖဲးခဲဖၣ်အဒိၣ်အလဲာ်,လၢအပၣ်ဃုာ်ဝဲလၢတၢ်တၢ်န့ၣ်ဖဲးယာ်တၢ်ကတိၤဖျါဒီး
တၢ်မၤလိမၤဒီးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.လံာ်ကျါကတၢ်:မၤနီၣ်ခိၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအမံးနံး၃၀ကိးနံးဒဲးတက့ၢ်.
အဝဲစိာ်ဆုၢ်ဝဲအိးကစံၣ်က့ၣ်ဆူခိၣ်န့ၣ်ဒီးမၤဂ့ၤထီၣ်ဝဲခိၣ်န့ၣ်အလီၢ်ကဝီၤတဘျုးခါန့ၣ်လီၤ.

ဖဲနမၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအါန့ၣ်,မၤလီၤတၢ်လၢနကဒိသဒါန့ၣ်သၣ်ဃံးဒီးခိၣ်ဖျါဒိသဒါလၢတၢ်ဟူး
တၢ်ဂဲၤအဂီၢ်ဒ်အမ့ၢ်တၢ်ဒီးလှဲၣ်ယီၢ်ဒီးတၢ်ဒီးစက့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

နီၣ်ခိၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအံၤတမ့ၢ်တၢ်လၢနမၤအီၤမ့ၢ်တခါဧါ?ဂ့ၤလဲၤ,နအိၣ်ဒီးဘူၣ်တီၢ်လၢအဂ့ၤလီၤ,တၢ်
မၤနီၣ်ခိၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအံၤအိၣ်ဝဲတဘျုးခါလၢကဟ့ၣ်လီၤန့ၣ်ခိၣ်န့ၣ်တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါဒီးမၤဂ့ၤထီၣ်ဝဲန့ၣ်
န့ၣ်အတၢ်ယွၤလီၤန့ၣ်လီၤ

တၢ်ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးလၢအဂ့ၤန့ၣ်မၤစၢၤပမိၢ်ပုၤ တၢ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်ပာ်ဘၣ်ဃးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့. မၤကွၢ်တၢ်အဝဲအံၤ!

- **ဟံၣ်လီၤန့ၣ်ကစၢ်တၢ်ပညိၣ်ဖိတၢ်တက့ၢ်.**
တၢ်မ့ၢ်လၢကွၢ်ဖိအံၤတလိၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ကွၢ်ဖိလၢအထီၣ်ဘၣ်,ဘၣ်
ဆၣ်ဒုးတုၤထီၣ်ဘးအီၤလၢကအိၣ်ဒီးတၢ်တၢ်လီၤဒီးတၢ်သ့ၣ်
ညါန့ၣ်ပာ်ဘၣ်ဃးတၢ်သ့ၣ်မံးမံးတက့ၢ်.
- **မၤနီၣ်မၤယါတနံၤဘၣ်တနံၤတၢ်ကွဲး.**တဲဖျါထီၣ်န့ၣ်ကစၢ်အ
ဂ့ၢ်လၢမ့ၢ်နံၤလၢန့ၣ်ဖျါပူၤဒီးတၢ်ဆိၣ်သနံးအံၤကမၤစၢၤန့ၣ်လၢနက
မၤန့ၤတၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်ဒီးမၤကိညါဝဲန့ၣ်တၢ်ကိာ်တၢ်ဂီၤတဖၣ်
သ့န့ၣ်လီၤ .
- **ဟ့ၣ်ဒိဟ့ၣ်နီၤလီၤတၢ်လီၤနံၤ.**
တၢ်အိၣ်မူအံၤမ့ၢ်တၢ်လၢပဘၣ်ဆိကမိၣ်အိၣ်လီၤတၢ်လီၤဆဲးဒိၣ်မး
အယိဖဲနန့ၣ်ဟူးဒီးထံၣ်တၢ်တခါလၢအလီၤန့ၣ်ဟ့ၣ်ဒိဟ့ၣ်နီၤလီၤ
ဃုာ်ဒီးပူၤတဂၤလၢလၢန့ၣ်ညါအီၤတက့ၢ်.
- **တူၢ်လိာ်န့ၣ်ကစၢ်.**
ဃုထံၣ်ဒီးဟံးယာ်န့ၣ်ကစၢ်တၢ်အိၣ်မူဒီးသကးပဝးလၢအဂ့ၤတ
က့ၢ် .
- **ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်သ့ၣ်ညါဆါက့ၤတၢ်အဘျုး.**
ပူၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဟံးယာ်လၢအဂ့ၤတဖၣ်ကွၢ်ဆါမံာ်တၢ်သး
ဘၣ်တံာ်တၢ်ဂ့ၤဒိၣ်န့ၣ်ဒီးပူၤတဂၤစးဒီးကအိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ဟူးသး
ဂဲၤလၢအဂ့ၤတကဟံၣ်အါဒ်တၢ်တက့ၢ်လီၤ.
- **တၢ်ဆိကမိၣ်ထံတၢ်မ့ၢ်တၢ်ထံၣ်တမ့ၢ်တၢ်.**
ထံၣ်တမ့ၢ်န့ၣ်ကစၢ်ယိဖိလၢတၢ်အိၣ်ဂၢ်အပူၤ,တၢ်မၤခ့ၣ်လီၤ
သးအလီၢ်တက့ၢ်.မၤကွၢ်တၢ်အဝဲအံၤဒ်တနံၤအမံးနံး ၁၀
တက့ၢ်.

အိပ်တင်လားနဂါးနဂါးဘါ

တင်ယုထိပ်သွပ်ညါဟုဂ်ကူဂ်ဝဲလဲနအိပ်တင်အိပ်နဂါးနဂါးဘါအံကဒုးလီဆီဝဲနတင်ဒိပ်ထိပ်ထီထိပ် ဒီးတင်ဂုထိပ်ပသီထိပ်လဲခိပ်နဂါးလီထုရကွံတင်ဆါအဂါးနဂါးလီ.တင်အိပ်တင်လားနဂါးနဂါးဘါအံမေစါဝဲနမိ ပုဒီတဂါဒ်အမုတင်အိပ်လဲအဂုဝဲလဲနသးအဂါး,ဂုစုဂါးဝဲလဲခိပ်နဂါးအဂါးနဂါးလီ.ခဲအံတင်အုဂ်သးလဲအ ဂုကတင်လဲသးတင်အိပ်ဆုဂ်အိပ်ချအဂါးနဂါးမုဝဲမဲဒီးထေးရနံယါပိဂ်လဲတင်အိပ်,တင်အိပ်အံပုဂ်ယုဂ်ဝဲဒီးတင် ညုဂါတစဲးဖိဒီးအဲဖါစံဂ်(ဘု),တင်သူးတင်သုဂ်ဒီးတင်ဒီးတင်လုဂ်,ညုဂ်ဒီးချိပ်,ဒီးတင်ချိတ်သုဂ်,သုဂ်စးယံးအသိ ဒီးသိလဲအဂုလဲတင်အိပ်ဆုဂ်အိပ်ချအဂါးတဖုဂ်နဂါးလီ.



တင်မံမုလဲမုနအံအရဒိပ်ဝဲလဲတင်ဂံတင်ဘါအဂါး ဒီး

ကါဖျိပ်ကုဝဲတင်တိဂ်နုဖဲးယာ်တဖုဂ်နဂါးလီ.

တင်မံတင်ဂဲအံမုမုဒါလဲအရဒိပ်တခါလဲဘုဂ်တင်ဒုးအိပ်ထိပ်တင်အီဒ်သိးကဒုးဘုးစဲဝဲပသွပ်ကျါအသီဒီးမေ ကဆီထိပ်ကုပသွပ်ကျါလီလံတဖုဂ်နဂါးလီ.တင်မလဲမဲဒီးဟံဖျါထိပ်ဝဲလဲတင်ဒီးနုဘုဂ်တင်မံလဲလဲပုဂ်ပု နဂါမဂုထိပ်ဝဲပတင်ဆါကတင်တင်ဒီးဒုးအိပ်ထိပ်တင်ဆါတင်ဖဲအမဲနးအတိပုဒီး,မုဆါခါတင်မံတစိ ဖဲအံမေစါလီဝဲတင်ဘုဂ်ယိပ်ဘုဂ်ဘုဂ်ဘုဂ်သးခိပ်နဂါးတင်တိဂ်နုသဟိပ်လီစာတဖုဂ်နဂါးလီ.တင်ဒီးနုဘုဂ်တင်မံစု နဂါနဂါရံဂ်တစိမုနါခါအံတင်ဘုဂ်ယိပ်ဘုဂ်ဘုဂ်အိပ်အါထိပ်ဝဲလဲခိပ်နဂါးတင်တိဂ်နုလီစုတဖုဂ်နဂါးလီ.



ဒ်သိးကမေစါနုလဲနကမံဘုဂ်မုဒ်ဒီးမံဒီတနုကျါအဂါးနဂါး , ရဲဂ်လီကျဲလီနတင်မံအဆါကတိဂ်ဒီးနမံပာ်ထိပ်အဆါကတိဂ်တခါယီ, ဒီးလဲနွံအကတင်ဒ်လဲတကွံ.ပုအါဒ်အါဂါထိပ်ဝဲလဲအကဲဘုဂ်ဝဲလဲကအိပ်ဒီးတင်အိပ်ဘုးအိပ်သါဖဲမံအဆါကတိဂ်လဲအညီနုမဲဝဲဒ်အမုလုဂ်ထံချိက လဲ, အိပ်စါစုသးဒီးခိပ်ဖျိပ်ထာ် ဒီး တင်ဂါမုမဲသုဂ် အစုကတင်တနုရံဂ်ဖဲတချုးနမံအဆါကတိဂ်တကွံ, မုတမုဖးဆိလံာ်အမဲနးဂုဝဲတချုးနမံတကွံ.လီမံဒါးကဘုဂ်မု,ဒီးခုဂ်ဝဲ,တင်တဘုဂ်သိပ်သဲမုတမုတင်ကပီ လဲကမဲတံတံနတင်မံနုဂ်ဘုဂ်. မဲလီတင်လဲနုလီခဲဒီးခိပ်တခါနုနမံအါမုဒီးကဲထိပ်တင်မဲစါတကွံ.

အိပ်ယုမဲသကိးတင်.အံးကုကွံကုတံသကိးတင်ဘုဂ်ထွဲ.မဲယုသကိးတင်ဒီးပုဂါတဖုဂ်, ဒီးတင်ဒီးပနီကစါဒ်သိးကအိပ်ဒီးသးဒီးခိပ်နုဂ် တင်ဆိကမိဂ်လဲအိပ်ဆုဂ်အိပ်ချတကွံ.

ပုတဝါတံအိပ်ယုမဲသကိးတင်,တံသးစဲလဲအမုသုဂ်မုသး,ဒီးတံဟူးတံဂဲဖဲနုချုးအဆါကတိဂ်အံ ကမဲယံမုတမုမဲစါလီတင်ဘုဂ်ယိပ်လဲခိပ်နုဂ်လီထုရကွံတင်ဆါနုဂ်လီ.ပုလဲအိပ်ဒီးတင်ဘုဂ်ထွဲလဲလီမု လီအါနုဂ်အသးသမုထီဝဲ,ကအိပ်ဒီးတင်အိပ်ဆုဂ်အိပ်ချလဲအဂုဒိပ်ထိပ်,ဒီးတင်သးဟးဂါတအိပ်ဒီးအါအါအါ ဘုဂ်.တင်ဘုဂ်ထွဲလီသးဘုးဘုးတံတံ,ဒီးတင်ရဲလီဘုးစဲလဲအလဲတဖုဂ်,အိပ်ဒီးတင်ဘုဂ်ဒိဘုဂ်ထံးလဲအဂုတ ကပုလဲတင်တိဂ်နုဖဲးယာ်ဒီးခိပ်နုဂ်တင်ဖဲးတင်မဲဒ်ပုအသးနုဂ်ဒ်ဝဲအသိးနုဂ်လီ.တင်ရဲလီဘုးစဲကမဲဘုဂ်လီစု ဂါးတင်ဟံသုဂ်ဟံသးလဲအဂုဒ်အမုတင်မဲတင်ဟူးတင်ဂဲတဖုဂ်နုဂ်လီ.



မဲလီနုဂ်တင်ဟူးတင်ဂဲအသီလဲအတဲတင်ဒီးနု. တင်အံကမဲဆုဂ်ထိပ်တင်ဘုးစဲလဲနုခိပ်နုဂ်အိတ်တဖုဂ်အဘုဂ်စါသုနုဂ်လီ .

မဲကွံတင်အဲအံ!

- မဲလီလဲနကဲတင်လီကွဲအသိဒ်လဲဂ်
- သိပ်လီနုသကိးလဲနတင်လီကွဲ(ကး)လဲနအဲအီလီဆီ
- မုသးမဲကလီလဲနကမဲနုလံာ်လဲဖဲသုဂ်အဂါ
- ထီထိပ်တင်အကွံအဂါလဲအကီအဲ
- ထီဒုးကဲထိပ်ဖးစါ(တင်လီကွဲ)ဖးစါအကုလဲအကီတဖုဂ်
- ရဲဂ်ကျဲတင်လဲတင်ကွဲဒီးနုသကိးတဖုဂ်တကွံ
- ကွံထွဲသိပ်လီဖဲသုဂ်လဲဟံဂ်
- ဒုးဘုဂ်ထွဲသးဒီးလံာ်လဲကရူဂ်
- မဲလီလဲနကဒုတင်အူတင်ဒ်လဲဂ်
- ယုထီထိပ်တင်သးစဲလဲအသီ
- တူလီတမုလဲပုတဝါတင်ပုတင်ဂါမုလီ