



Ohio
ကိုဏ်ကားဘၣ်ထွဲသးတၢ်
ဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးတၢ်အိၣ်
ဆူၣ်အိၣ်ရၣ်တၢ် (Council
for Cognitive Health)

တၢ်မၤစၢၤပူၤOhioansဖိလၢအိၣ်ဒီးခိၣ်န့ၣ်လီၤထုၣ်ကွၢ်တၢ်ဆါ,ဃုာ်ဒီးပူၤလၢအအဲၣ်ဝဲတၢ်ဂၤ,ပူၤလၢကွၢ်ထွဲ
အီၤဒီးပူၤတၢ်အါထီၣ်,ဒ်သိးအကအိၣ်မူပူၤဒီးတၢ်အိၣ်မူလၢအိၣ်ဒီးအခိပညီအတၢ်ပညီဒီးတၢ်သးဖုံန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ရူလိာ်ဘၣ်ထွဲလၢအဘၣ်လိာ်ဖိးမံဒီးတူထီၣ်ထီၣ်ဘၣ်လၢပူၤလၢအိၣ်ဒီးခိၣ်န့ၣ်လီၤထုၣ်ကွၢ်တၢ်ဆါ

ဒ်သိးနကအိၣ်ဒီးတၢ်မၤနၤအဒိၣ်ကတၢ်ဖဲနမၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအခါဒီးဖဲနကတၢ်တၢ်ဒီးပူၤလၢအိၣ်ဒီးခိၣ်န့ၣ်လီၤထုၣ်ကွၢ်တၢ်ဆါအခါန့ၣ်,
ပူၤကွၢ်ထွဲအီၤတၢ်ဂၤအလီၤအိၣ်လၢကကျဲၤဘၣ်က့ၤ အဝဲသ့ၣ်တၢ်ရူလိာ်မုၢ်လိာ်အကွၢ်အဂီၤ
အယိန့ၣ်ကညီဝဲလၢပူၤခိၣ်န့ၣ်လီၤထုၣ်ကွၢ်အဂီၤ ဒ်သိးကနၢ်ပၢၢ်ဝဲဒီးကဟံၣ်ထွဲဝဲတၢ်ကတၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
ဖဲအံၤတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တနီၤလၢကမၤလီၤတံၢ်ဝဲနတၢ်မၤနၤန့ၣ်လီၤ.

ကွၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်အဝဲအံၤ

တဘျီတခိၣ်ကီဝဲလၢပကသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်ပူၤလၢပအဲၣ်တၢ်ဂၤလၢအအိၣ်ဒီးခိၣ်န့ၣ်လီၤထုၣ်ကွၢ်တၢ်ဆါအံၤ ဂဲၤလိာ်ဝဲကိးနံၤဒဲး

ဒ်သိးကရူလိာ်မုၢ်လိာ်သးဒီးပူၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲအံၤတၢ်ဂ့ၢ်တနီၤလၢကဒုးသ့ၣ်နီၣ်န့ၣ်ဘၣ်သးတၢ်ရူလိာ်သးဒီး

ပူၤလၢအိၣ်ဒီးခိၣ်န့ၣ်လီၤထုၣ်ကွၢ်တၢ်ဆါတဖၣ်န့ၣ်လီၤ:

- အဝဲကျဲးစးဝဲဒိၣ်မးလၢကသ့ၣ်ညါန့ၣ်ပၢၢ်ဝဲဘၣ်သးတၢ်မနုၤဟဲကဲထီၣ်အသးလၢခိၣ်ယၢၤဝဲတရံးအံၤလဲၣ်န့ၣ်လီၤ.
- အဝဲကမံၢ်ဆုးဘၣ်ဖူး,ပျံၤတၢ်မ့တမ့ၢ်သးဘၣ်တံာ်တံာ်သ့ၣ်ဘၣ်သးတၢ်စံးတၢ်ကတၢ်ဒီးတၢ်အကျိၤအကျဲၤလၢတနၢ်ပၢၢ်ဝဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- အဝဲတအိၣ်ဒီးတၢ်ပညီၣ်လၢကသးပုးနီၣ်ဝဲတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤမ့တမ့ၢ်ကွၢ်ကျဲးစးမၤအန့ၣ်န့ၣ်ဘၣ်.
- အဝဲတသ့ၣ်ညါန့ၣ်ပၢၢ်ဝဲအကစၢ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤမ့တမ့ၢ်အတၢ်ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးလၢကဘၣ်သ့ဝဲလီၤ.
- ပူၤလၢအိၣ်ဒီးခိၣ်န့ၣ်လီၤထုၣ်ကွၢ်တၢ်ဆါအံၤမ့ၢ်ဝဲပူၤဒိၣ်တုၣ်ခိၣ်ပူၤတၢ်ဂၤလၢအလဲၤခိဖျိဒီးဝဲတၢ်အိၣ်မူအိၣ်ဂဲၤကတီၢ်ဒီး
ပူၤဒိၣ်တုၣ်ခိၣ်ပူၤလၢမိၢ်န့ၣ်သးလီၤတၢ်ဒီး လိာ်ဘၣ်တၢ်န့ၣ်လီၤ. ပကြးရူလိာ်သးဒီးအီၤဒီးကတၢ်တၢ်ဒီးအီၤဒ်ပူၤဒိၣ်တုၣ်ခိၣ်ပူၤတၢ်ဂၤအသိး,
တမ့ၢ်ဒ်ဖဲသ့ၣ်တၢ်ဂၤအသိးဘၣ်. အဒိ, ဖဲလၢပယုထၢပတၢ်ကတၢ်အဖျၢၣ်ခါန့ၣ်, ပကြးသ့ၣ်အီၤဒ်“တၢ်ဂ့ၢ်ဖုၣ်ကိာ်” အခိၣ်တလိာ်
“တၢ်ကတီၤယိာ်”တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢတၢ်ကတီၤသကိးအဂီၢ်

ဖဲအံၤတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တနီၤလၢနကရူလိာ်သးဒီးပူၤလၢအိၣ်ဒီးခိၣ်န့ၣ်လီၤထုၣ်ကွၢ်တၢ်ဆါတဖၣ်:

- ဃုန့ၣ်တၢ်လိာ်ဘၣ်ဘျီလီၤဟံၣ်ဃုာ်ဒီးပူၤနီၣ်ဂံၢ်ဆဲးဆဲးဖိတက့ၢ်.
- အိၣ်ယိကလၢဒီးမၤဘၣ်လိာ်ဖိးမံက့ၤတက့ၢ်.
- သးဘူးယီၤအဝဲသ့ၣ်ကယီၤကယီၤလၢတၢ်မံၣ်ညါတက့ၢ်
- အိၣ်ဒီးမံၣ်ချဲတၢ်ဆဲးကျိး
- သးမံတူၢ်လိာ်အီၤလၢတၢ်ဘျီတၢ်ဘျီအပူၤတက့ၢ်
- မၤကဘျၢၤလီၤ. လၢနကလဲၤဟ့ၣ်ကူၣ်အီၤတၢ်ကတီၤဖျၢၣ်အလီၤန့ၣ်ဟ့ၣ်အီၤတၢ်ဆါကတီၢ်လၢအကဆိကမိၣ်ဝဲအတၢ်ကတီၤဖျၢၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.
- သူတၢ်ထိးဘူးသးဒ်သိးကမၤစၢၤတၢ်စးထီၣ်ဝဲတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤန့ၣ်လီၤ.အဒိ
ဟံၣ်ထီၣ်နစုလၢအစုဖိခိၣ်,မ့တမ့ၢ်ဟံးထီၣ်တၢ်ချိၣ်ထံအဒိဒီးမၤစၢၤအီၤလၢအကလူလီၤတၢ်ချိၣ်ထံလၢထံခွးပူၤတက့ၢ်.
- သူတၢ်ထိးဘူးသးဒီးအီၤဒ်သိးကဟ့ၣ်အီၤတၢ်သးမုၢ်မ့တမ့ၢ်တၢ်လဲၤကျဲတက့ၢ်
- ကျဲးစးဟ့ၣ်အီၤအစိကမိၣ်လၢ ကသူအဝဲသ့ၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်, တၢ်တူၣ်ဘၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ကိာ်သးဂီၤတဖၣ်တက့ၢ်. ဟ့ၣ်တၢ်စိကမိၣ်
အခိပညီတမ့ၢ်သးလီၤပလိာ်ဘၣ်.
- အခိပညီ “နတဲတၢ်ဒ်အမ့ၢ်, “တၢ်ကလုာ်သီၣ်ဝဲန့ၣ်ဖျါလီၤကဲလၢအပျံၤတၢ်ဒိၣ်မး,” မ့တမ့ၢ် “တၢ်န့ၣ်ကမၤဒိၣ်ထီၣ်ယသးစ့ၢ်ကိးလီၤ.”



- ကျေးဇူးလဲဒ်အဝဲသ့တိုက်ထိုင်ဒီးသမံသမိအတၢ်သးဂဲၤဘၣ်ဃးတၢ်မနုၤလၢအအဲၣ်ဒီးတဲဝဲတဖၣ်တက့ၢ်.အဒိ,အဝဲသ့န့ၣ်ဝဲလၢအဖိကဟဲအိၣ်သကိးအီၤလၢခံတန့ၤဒီးန့ၣ်ညါလၢအဝဲသ့အဖိတဟဲဘၣ်.သံကွၢ်တၢ်သံကွၢ်ဘၣ်ဃးအဝဲသ့အဖိအဂ့ၢ်လၢနကတဲအါထီၣ်တၢ်ဒီးအီၤဘၣ်ဃးအဖိတဟဲဘၣ်အဂ့ၢ်တက့ၢ်.တဲပုၤအီၤဘၣ်ဃးနကစၢ်ဖိအဂ့ၢ်ဝံၤဒီးကျေးဇူးပညိၣ်ဃီၤနတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢအဘၣ်ထွဲလိာ်အသးဒီးအတၢ်သးဂဲၤတက့ၢ်.ဘၣ်သ့သ့ၣ်မၤစၢၤအီၤလၢကကွဲးဝဲလိာ်ပရၢဆူအဝဲသ့အဖိအလံၤအအိၣ်တက့ၢ်
- ကတိၤတၢ်ယိယိဖိ,ရှဲရှဲ,ဖုၣ်ကိာ်ဒီးတဘျီဃီဆူတၢ်ကတိၤအဖျါတက့ၢ်.ကျေးဇူးသ့(နီၤ)(ကယဲၣ်တၢ်အမံၤအသ့)ဒီးတၢ်ကတိၤသီၣ်စ့ၤတက့ၢ်.အဒိ,“နကတဲလၢအအိၣ်ဖဲန့ၣ်”,အလိာ်န့ၣ်တဲလၢ“နစ့ကၤ(ခိး)အိၣ်ဖဲန့ၣ်လီၤ”
- ဆိးကါတၢ်ဂီၤ,တၢ်ကွဲးလံာ်ဒီးတၢ်ပုၤအဒိအတၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- ဟ့ၣ်န့ၣ်လိအီၤတဘျီဝံၤတဘျီဒီးဒုးန့ၣ်လိအီၤလီၤတၢ်လီၤဆဲးတၢ်လၢနအဲၣ်ဒီးမၤအမၤတခါတက့ၢ်.တဘၣ်သးလီၤဘျးလၢနဘၣ်တဲန့ၣ်ပၢၤအီၤတၢ်ထီအဃိတဂ့ၤ.
- သံကွၢ် မ့ၢ်/တမ့ၢ်,ဒ်အမ့ၢ်, “နအဲၣ်ဒီးဟံလီၤစီၤနီၤခိၣ်ဒီးယၤခါ?”
- ဟ့ၣ်အီၤတၢ်ဃုထၢ, ဒ်အမ့ၢ်,နအဲၣ်ဒီးကၤဆ့ကၤရှၢးအလွဲၣ်ဂီၤမ့တမ့ၢ်အလွဲၣ်လါအဲးလဲၣ်?
- တဘၣ်သံကွၢ်သံဒီးကတိၤအါတၢ်ဒီးအဝဲသ့နီတဘျီတဂ့ၤ မ့တမ့ၢ် မၤမ့ၢ်ပုၤလၢအအိၣ်ဒီးခိၣ်န့ၣ်လီၤထုဂ့ၤကွၢ်တၢ်ဆါတဖၣ်အံၤတက့ၢ်.



စးထီၣ်တၢ်ကတိၤသကိးတၢ်

သ့တၢ်အကျိၤအကျဲလၢအဘၣ်တက့ၢ်

1. တဲ hello ဝံၤဒီးကတိၤဖျါထီၣ်နမံၤတက့ၢ်(အဝဲမ့အိၣ်ဒီးတၢ်ကတိၤခဲလၢအမံၤ.)
2. ဟံသ့ဟံသးတၢ်တခါဘၣ်ဃးဒီးအီၤ. အဒိ, တဲလၢနကွၢ်အဝဲအဆ့ကၤ(ရှၢး)ဂ့ၤ, မ့တမ့ၢ်အဝဲတဲန့ၣ်လၢအဝဲအဲၣ်ဒီးဝဲကတိၤယၢ်န့ၣ်လီၤ.
3. သံကွၢ်တၢ်သံကွၢ်လၢနဟံသ့ဟံသး,ဒ်အမ့ၢ်“တၢ်လွဲၣ်လါအဲးလၢနစ့ကၤ(ရှၢး)အလိၤအံၤမ့ၢ်ဝဲတၢ်လွဲၣ်လါယအဲၣ်အီၤလီၤဆီလီၤ. တၢ်လွဲၣ်လါနအဲၣ်အီၤလီၤဆီအိၣ်ခါ?”မ့တမ့ၢ်,“ကဘၣ်တၢ်ချိၣ်လဲၣ်န့ၣ်ယတသ့ညါဘၣ်,လၢကမၤလိအီၤအဂီၢ်န့ၣ်ကိးခါ?” တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်သ့ၣ်အံၤဒ်သိးပကသံကွၢ်တၢ်လၢအသးစဲဝဲ,ဘၣ်ဆၣ်တဘၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအကဘၣ်က့ၤသ့ၣ်နီၣ်က့ၤဝဲတၢ်စံးဆါဘၣ်.အဒိ,နတဘၣ်တဲလၢ “ယနုၤဟူလၢနဒီးကဘီမ့ၢ်. နစးထီၣ်ဒီးကဘီအခါဖဲလဲၣ်?” ခီဖျါတၢ်သံကွၢ်အံၤကဘၣ်က့ၤသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်က့ၤဝဲတၢ်လၢအပူၤကွၢ်န့ၣ်လီၤ.
4. အကစံးဆါဝဲတၢ်သံကွၢ်ဖုၣ်ကိာ်ဘၣ်ဆၣ်တဘၣ်က့ၤသံကွၢ်က့ၤနတၢ်သံကွၢ်တဂ့ၤ. တၢ်အံၤတမ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်ကီဘၣ်! နဆဲးသံကွၢ်ဒီးတၢ်သံကွၢ်ယိယိဖိသ့ မ့တမ့ၢ် တဲပုၤအီၤနတၢ်အိၣ်မူဂ့ၢ်ကျိၤ မ့တမ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တခါခါလၢနဖးဘၣ်အီၤဘၣ်ဃးတၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီလၢနတဲအီၤခဲအံၤအဂ့ၢ်တက့ၢ်.

မၤစၢၤကတိၤသကိးတၢ်

ပုၤတနီၤနီၤလၢအိၣ်ဒီးခိၣ်န့ၣ်လီၤထုဂ့ၤကွၢ်တၢ်ဆါအံၤတတဲတၢ်အါဘၣ်,မ့တမ့ၢ်ကစံးဆါတၢ်ထဲတဘီဧါလီၤ . တဘၣ်နီၤမံၤဘၣ်,ဘၣ်ဆၣ်ကတူၢ်ဘၣ်ဝဲတမ့ၢ်တလၢလၢနကတိၤတၢ်ဒီးအီၤလဲၣ်ဝံၤလဲၣ်က့ၤ . အဃိ, ပုၤတနီၤနီၤအိၣ်စ့ၢ်ကီၤဒီးတၢ်ဆါကတိၤကီၤခဲဝဲလၢအကကတိၤသကိးတၢ်လၢတၢ်သးစဲအပူၤန့ၣ်လီၤ.

အဃိ, ကွၢ်ဃုန့ၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢနကကတိၤတၢ်ဒီးနဟံခိၣ်ဟံၣ်ဃၢၤလၢကမၤစၢၤန့ၣ်

တဲဘၣ်ဃးတၢ်ဂီၤကွဲးလံာ်တၢ်ဒုၣ်ကပၤ“ယအဲၣ်တၢ်ဂီၤတခါအံၤအလွဲၣ်. နထံၣ်တၢ်လွဲၣ်မနုၤလၢတၢ်ဂီၤတဘၣ်အံၤအပူၤလဲၣ်? နဆိကမိၣ်လၢထွဲၣ်တဒုန့ၣ်အလူၤဃုကွၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်?” သံကွၢ်အီၤတၢ်သံကွၢ်ဘၣ်ဃးတၢ်ဂီၤအံၤ,မ့ၢ်ဝဲကျဲအဂ့ၢ်ကတၢ်တဘီလၢနကကတိၤသကိးတၢ်ဒီးအီၤ ခီဖျါတၢ်စုသ့ဒွဲလံာ်တၢ်ကတိၤဖျါ, ဒီးတၢ်ဂီၤအံၤမ့ၢ်ဝဲတၢ်သ့ၣ်နီၣ်လၢအဝဲသ့အဂီၢ်အဃိန့ၣ်လီၤ. ဟံးန့ၢ်အတၢ်စံးဆါဒ်အစံးဆါဝဲအသိးတက့ၢ်. တဘၣ်ဘီဘၣ်က့ၤအီၤတဂ့ၤ,ဒ်လဲၣ်ဂ့ၢ်ဒ်လဲၣ်ဂ့ၢ်တၢ်လၢအတဲဝဲဘၣ်ဃးဒီးတၢ်စုသ့ဒွဲလံာ်အဂ့ၢ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်လီၤ.ခီဖျါစီၤနီၤခိၣ်,လံာ်,ဃုာ်ဒီးတၢ်ဂီၤခိၣ်တီလၢအအဲၣ်ဝဲအံၤ,မ့ၢ်ဝဲတၢ်မၤစၢၤအဂ့ၢ်ကတၢ်လၢနကကတိၤဒီးမၤဘၣ်ထွဲန့ၣ်ဒီးအီၤန့ၣ်လီၤ.