



Ohio
ကိုဏ်ကားတွဲသးတၢ်
ဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးတၢ်အိၣ်
ဆူၣ်အိၣ်ချ့ကရၢ (Council
for Cognitive Health)

တၢ်မၤစၢၤပူၤOhioansဖိလၢအိၣ်ဒီးခိၣ်န့ၣ်လီၤထုၣ်ကွၢ်တၢ်ဆါ,ဃုာ်ဒီးပူၤလၢအအဲၣ်ဝဲတၢ်ပူၤလၢကွၢ်ထွဲ
အိၣ်ဒီးပူၤတၢ်အါထီၣ်,ဒ်သိးအကအိၣ်မူပွဲဒီးတၢ်အိၣ်မူလၢအိၣ်ဒီးအခိပညီအတၢ်ပညီဒီးတၢ်သးဖုံန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဘၣ်ဘူပံးပူးပြီမုၢ်ပြီပြါ

တၢ်တကဆဲကဆိအိၣ်ပြီမုၢ်ပြီပြါအံၤဒုးထီၣ်ဟူးထီၣ်ဂဲၤထီၣ်သးအါတလၢသ့



ပူၤတၢ်ကစၢ်စ့ၣ်လၢအအိၣ်ဒီးခိၣ်န့ၣ်လီၤထုၣ်ကွၢ်တၢ်ဆါအံၤကီၤခဲဝဲလၢအကအိၣ်ဒီးသးလၢအ
သ့ၣ်ညါတၢ်ဘၣ်ဘူးတၢ်ပဲကဲထီၣ်သးလၢအခိၣ်ဃၢၤန့ၣ်ဒီးထီၣ်န့ၣ်ဝဲလၢကီၤခဲဝဲလၢကတီၢ်ထွဲ
ဝဲတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအကျိၤအကျဲၤဖဲတၢ်ထီၣ်ဟူးထီၣ်ဂဲၤထီၣ်အသးအါအခါန့ၣ်လီၤ.တၢ်လၢအပိာ်
ထွဲထီၣ်အခံ,ဟံၣ်လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ဘူပြီမုၢ်ပြီပြါအန့ၣ်အကဒုးထီၣ်ဟူးထီၣ်ဂဲၤထီၣ်အသးအါတ
လၢသ့ဒီးဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ကီၤတၢ်ခဲလၢကယုထီၣ်က့ၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢသးလီဝဲ,သးစၢၤဆါလၢ
တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ,မ့တမ့ၢ်သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်က့ၤတၢ်ဖိးတၢ်မၤလၢဘၣ်မၤဝဲတမံၤဝဲတမံၤ .

လၢပူၤအါဒဲတက့ၢ်အဂီၢ်န့ၣ်,ဘၣ်ဘူးနီၣ်ကစၢ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤ,ဒီးသးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်အံၤမၤစၢၤပူၤလၢပကအံၤက့ၢ်
ကွၢ်ကယုနီၣ်ကစၢ်သ့ဝဲ.ဘၣ်ဆၣ်ပူၤလၢအအိၣ်ဒီးခိၣ်န့ၣ်လီၤထုၣ်ကွၢ်တၢ်ဆါအံၤ,သးလၢ
အသ့စံၣ်ညီၣ်ဆါတၢ်တအိၣ်လၢကဘၣ်, တၢ်သးဒုးအါထီၣ် ဒီး တၢ်တၢ်န့ၣ်ဖိးဃာ်လီၤမၤ
အံၤဒုးကဲထီၣ်ဝဲအတၢ်က့ၤစံးဆါက့ၤတၢ်လၢလီၤဆီလၢအတၢ်ဖိတၢ်လံၤဒီးဟံၣ်ဃီတၢ်ဖိးတၢ်မၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
အဒိ,ဟါတၢ်အိၣ်အမံၤအသ့ၣ်စရီအံၤထီၣ်ဝဲဒ်အမ့ၢ်လံာ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးဃါလၢအရ့ဒိၣ်,တၢ်ပူၤတၢ်လီၢ်တၢ်အိၣ်ဒီးအံၤ
ထီၣ်ဝဲဒ်အမ့ၢ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤတခါလၢအလုၢ်ဒိၣ်ပူၤဒိၣ် .

တဘျီတခါတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်ဘူတအိၣ်ဝဲလၢကမၤနီၣ်ဝဲတၢ်မၤန့ၣ်လၢကြၢၤတၢ်ကွၢ်အံၤကဒုးအိၣ်ထီၣ်ဝဲတၢ်
ကီၤတၢ်ခဲဖိညီၣ်န့ၣ်အိၣ်လီၤတၢ်လၢသးအတၢ်လိာ်ဘၣ်လၢကပၤဘၣ်ဆုာ်ဘၣ်ဒီးဒုးပူၤဒုးဖျဲးအိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိာ်
န့ၣ်လီၤ .

ညီၣ်န့ၣ်, လီၤဆီဒဲတၢ်ပူၤလၢအိၣ်ထဲတၢ်, လၢဟံၣ်လၢအိၣ်ဒီးခိၣ်န့ၣ်လီၤထုၣ်ကွၢ်တၢ်ဆါအံၤ ကအိၣ်ဒီး
လံာ်တူၢ်လိာ်စ့အါတလၢ, လံာ်ပရၢလီၢ်လံၤ, တၢ်အိၣ်ကျးအထာ်,
လံာ်မဲးကစံတဖၣ်,အဂၤတဖၣ်.မၤပြီပြါဝဲဟံၣ်အမံၤဖိးခိၣ်ဒီးတဒုးအိၣ်ထီၣ်ဝဲတၢ်ပူၤဖျဲးလၢကဟးလၢဟံၣ်ပူၤ
တဘျီတခါတၢ်လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. အါန့ၣ်အန့ၣ်,
တၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီအံၤကမၤအါထီၣ်တၢ်သးဒုးဒိဖျိအဝဲတလီၤတၢ်လၢကဟ့ၣ်လီၤတၢ်သးစၢၤဆါဖဲလဲၣ်တခါ
လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.



ဖဲအံၤတၢ်လၢနမၤအီၤသ့တဖၣ် !

မၤညီၣ်ထီၣ်က့ၤတၢ် ဒီး မၤလီၤမၤကွၢ်တၢ်တကဆဲကဆိ.

လၢပူၤအါဒဲအါဂၤအဂီၢ်န့ၣ်,တၢ်အံၤန့ၣ်တဲအါညီၣ်ဒိၣ်န့ၣ်န့ၣ်မၤအါဒီး.အဒိ,ဟံၣ်ဖိဃီဖိတနီၤနီၤတဲပူၤလၢအသ့ကျဲးစၢၤမၤကဆိထီၣ်ဝဲတၢ်ဖိအိၣ်တၢ်လီၢ်လၢအမိအဂီၢ်ဒီးတၢ်
ကွၢ်ဝဲတၢ်ဖိတၢ်လံၤတနီၤလၢတလိာ်သ့လၢကဘၣ်, တၢ်အိၣ်လၢဟးဂီၤ,အဂၤတဖၣ် .,
ဘၣ်ဆၣ်အမိဂ့ၢ်လိာ်ဘၣ်လိာ်ဝဲဒိၣ်မးဒီးဃုာ်ဆိတၢ်အုၣ်လိာ်ဆိးက့ၤလိာ်ဒီးမၤအဝဲသ့ၣ်ပတုာ်ကွၢ်ဝဲန့ၣ်လီၤ!
ပူၤကိးဂၤဒီးကယုဃီအသးဆူၣ်အိၣ်ဒီးကျဲးစၢၤမၤစၢၤကျဲးလၢအဂၤ, အပိဖဲအံၤတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တနီၤလၢနမၤကွၢ်အီၤသ့.

လဲၤသ့းဘူးဃီန့ၣ်ဒီးအီၤလၢတၢ်သ့ၣ်ဂ့ၤသးဝါဒီးလုာ်လံာ်သကဲးပဝးလၢအဂ့ၤအပူၤတက့ၢ် ဒီးသံကွၢ်အီၤမ့ၢ်န့ၣ်မၤစၢၤအီၤသ့တစံးတက့ၢ်ခါန့ၣ်တက့ၢ်.
မၤလီၤတၢ်လၢအဝဲဟ့ၣ်န့ၣ်အခွဲးလၢနကထာန့ၣ်လီၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤ – တဘၣ်စးထီၣ်စူးကွၢ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢတအိၣ်ဒီးတၢ်သံကွၢ်ဘၣ်န့ၣ်တဂ့ၤ.
ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဃုာ်တဘၣ်ဘူးတၢ်လၢကဘၣ်စူးကွၢ်ဒီးတၢ်လၢကဘၣ်ဟံၣ်ဃာ်အီၤတက့ၢ်.

ပူၤကညီၣ်အံၤညီၣ်န့ၣ်သးအိၣ်မၤန့ၣ်ပူၤဂၤတၢ်မၤ. ဃုာ်ထီၣ်န့ၣ်တၢ်မၤစၢၤတၢ်ကရၢကရိအလီၢ်ကတီၢ်လၢ
အသ့ဝဲတၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢနတလိာ်သ့ဒီးန့ၣ်မၤရဲမၤလဲထီၣ်ကွၢ်အီၤတဖၣ်

DANA'S အဂ့ၢ်အကျိၤ

“ယဒိပုၤဝဲၣ်မုၢ်ဒီးယပဟ်ပနီၣ်ဃာ်တၢ်ဆါကတီၢ်
တီၢ်ဒိတနံၤကျဲးလၢပကရဲၣ်လီၤကျဲးလီၤပမိအ
ဟံၣ်ဒိတဖျါညါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ
.ပတုာ်ဘၣ်လၢပကဘၣ်မၤဝဲၣ်အီၤခဲလၢကတီၢ်
တီၢ်ဃီမ့တမ့ၢ်အတၢ်တဲကဲထီၣ်သးနီတဘျီဘၣ်
. တၢ်အံၤမၤတၢ်ကမ့ၢ်ဖးဒိၣ်တခါ!
ပတအိၣ်ဒီးတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါမ့တမ့ၢ်တၢ်သးစၢၤဆါ
လၢကမၤလၢကဂီၤတၢ်ဆါကတီၢ်ဒိတနံၤလၢက
ရဲၣ်လီၤကျဲးလီၤတၢ်အဂီၢ်ဘၣ်.ပတုာ်ဘၣ်လၢပ
သးဘၣ်တၢ်တၢ်ဒီးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လီၤစ့ၣ်ကွၢ်ဝဲ
ဒ်တနံၤဒီးတနံၤလဲၤအသးဆူၣ်ညါအသးန့ၣ်လီၤ.
လၢဒိတနံၤကျဲးလီၤဒီးပသ့ၣ်ဒိၣ်သးဖျဲးဒိၣ်မးခိ
ဖျိပဘၣ်မၤလၢကဂီၤကွၢ်ပမုၢ်န့ၣ်ဒ်အံၤန့ၣ်လီၤ !”

လၢနကကျဲးစၢၤမၤဝဲၣ်ကျဲးလၢတၢ်ခဲလၢကတီၢ်
ဃီအလီၢ်န့ၣ်,ကျဲးစၢၤဟ်ပနီၣ်ဃာ်တၢ်ဆါကတီၢ်
ထဲလၢ ၂ ဆူ န့ၣ်ရဲၣ် လၢတၢ်တီၢ်ကျဲးတခါအဂီၢ်
မ့တမ့ၢ်တၢ်လီၢ်လီၤဟံၣ်ပူၤအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ် .
ကျဲးကျဲးတဘျီအံၤန့ၣ်တက့ၢ်ဘၣ်လၢအဒုးဆူၣ်ထီၣ်
န့ၣ်သးသဟီၣ်လၢနကမၤအါထီၣ်တၢ်,
တဘၣ်မုၢ်န့ၣ်တက့ၢ်ဘၣ်လီၤဘျဲးလီၤတီၢ်လၢတၢ်အ
ကျဲးကျဲးအံၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

(ဒ်အမုတ်တိုက်အိတ်ကဒုလီအသီးန့တ်လိတ်ဘတ်
တက်ကူတတ်သီးတတ်သံကွတ်သံဒီးလတ်မုတ်သုတ်တဖန်အဂီၢ်)
ဒီးသံကွတ်ပုၤအိတ်ဒီးခိတ်န့တ်လီၤထုၤကွတ်တတ်ဆါလၢကမၤစၢၤတက်ကရၢကရိတ်တခါအံၤခိဖျိ
တတ်ဟ့ၣ်မၤဘျုးအသုတ်သုတ်တဖန်တတ်လံၤတနီၤန့တ်လီၤ .

အလီၢ်အိတ်လၢနကသံကွတ်ဝဲနသကိးမုတ်မုတ်န့တ်ဖိထာဖိလၢကကွတ်မုတ်ဝဲပုၤအိတ်ဒီးခိတ်န့တ်
ထုၤကွတ်တတ်ဆါလၢကမၤစၢၤတက်ကရၢကရိတ်တခါအံၤခိဖျိလၢတန့ၢ်အတီၢ်ပုၤလၢတဘျုး
န့တ်အဂီၢ်,အသိန့တ်လဲၤန့တ်လီၤမၤကဆိဒီးရဲၣ်လီၤကျဲၤလီၤတတ်ဖိတတ်လံၤတဘျုးတဖန်သ့ဝဲလီၤ.
နမ့ၢ်မၤညီန့တ်တတ်အံၤတဖန်ဘတ်တဖန်ဒီး,ပုၤလၢအိတ်ဒီးခိတ်န့တ်လီၤထုၤကွတ်တတ်ဆါအံၤတ
သ့ၣ်ညါန့တ်ပၢဝဲတတ်ဆိတလဲမုတ်မုတ်ကဲဝဲတတ်သးတမုတ်လၢအဂီၢ်သ့န့တ်လီၤ.

နမၤတတ်အံၤလၢနနီၢ်ကစၢ်မုတ်သ့ဘတ်န့တ်,
ကွတ်ဆိကမိတ်လၢနကဒီးလဲပုၤကရၢကရိတ်တတ်လၢအစးနီၢ်လၢကမၤစၢၤန့တ်တက့ၢ်.

**ဒ်နမ့ၢ်ပုၤမၤကဆိကဆိတတ်တဂၤအသီး,နီၤဖးလီၤတတ်ဖိတတ်လံၤတဖန်လွံၢ်
ခါလၢဖၢပုၤ ဒီးကွဲးနီၢ်အမံၤအသုတ်တက့ၢ်: ဟံၣ်ဃာ်, ဟ့ၣ်မၤဘျုးတတ်,
ပနံၣ်ဟံၣ်ဖျိ,တက်ကမံၤဒၢၤ .**

ဟံၣ်ဃာ် အံၤမုတ်ဝဲတတ်ဖိတတ်လံၤလၢအလိတ်ဘတ်ဝဲမုတ်မုတ်အသုတ်ကိးန့ၢ်ဒီးတဖန်န့တ်လီၤ.
လၢခံန့တ်အသုတ်ကရဲၣ်လီၤဒီးဟံၣ်ဃာ်အီၤလၢအလီၢ်ဘတ်
ဒ်သီးအဟးဃုတ်ကညီအဂီၢ်န့တ်လီၤ.

ဟ့ၣ်မၤဘျုးတတ် အံၤကလဲၤဝဲဆူတတ်ဟ့ၣ်သးကညီတက်ကရၢလီၢ်ကဝီၤပုၤန့တ်လီၤ.

ပနံၣ်ဟံၣ်ဖျိ အံၤမုတ်ဝဲတတ်သးဂဲၤတတ်ဖိတတ်လံၤလၢနတသ့အီၤကိးန့ၢ်ဒီးဘတ်ဆတ်အဒုးအိတ်
ထီၣ်ဝဲတတ်လီၤတပျီၣ်အါတလၢန့တ်လီၤ.တတ်ဖိတတ်လံၤသ့ၣ်တဖန်အံၤန့တ်နီၢ်ဃာ်ဖျိဖျိဒီး
ဟံၣ်ဃာ်အီၤန့တ်ဂ့ၤဂ့ၤ,ဖဲနဟံၣ်အီၤတတ်လီၤဟံၣ်အိတ်သမ့းန့တ်လီၤ .
တတ်ဖိတတ်လံၤတနီၤန့တ်ဘိတ်ထီၣ်အီၤဒီးဆုၢ်ခီၤဆူန့တ်ဖိထာဖိသ့
ဒ်အမုတ်တတ်ဟ့ၣ်တတ်ဂဲၤတခါလၢတက်ကတိၤသကိးတၢ်ဒီးတတ်ဟ့ၣ်နီၤလီၤက့ၢ်တတ်သ့ၣ်နီၢ်
လၢအလဲၤပုၤကွတ်တဖန်န့တ်လီၤ

တက်ကမံၤဒၢၤ :

အံၤမုတ်တတ်လၢအလီၤဆီဒီးကတၢ်ကွတ်တခါန့တ်လီၤ.လံၤဖျိတတ်လီၤလံၤ,စးခိကွတ်တဖန်,တတ်
ဖိတတ်လံၤဟးဂီၤ,တတ်အိတ်လၢအဆၢကတီၢ်လက်ကွတ်ဝဲ,အဂၤတဖန်.တတ်တမံၤလၢလၢလၢ
ဘတ်တတ်တၢၤကွတ်တဖန်ကြးအိတ်ဝဲလၢ ဖၢ
အပူၤဒီးဘတ်တတ်ထုးထီၣ်ကွတ်အီၤလၢဟံၣ်ဒ်သီးကကြိဆၢ
တတ်လၢအသုတ်က့ၢ်စိတ်က့ၢ်လၢဟံၣ်တဂ့ၢ်အဂီၢ်န့တ်လီၤ.

**လံၤကွဲးနီၢ်တတ်ဘတ်ဃးဒီးတတ်ဟံၣ်ဃာ်တတ်အလီၢ် မုတ်မုတ်
တတ်ဟ့ၣ်တတ်မၤဘျုး:**

တတ်အံၤတမုတ်တတ်လၢအမုတ်အတီၢ်လၢနမုတ်မုတ်သ့ဘတ်တတ်တခါခါ မုတ်မုတ်
ထုးထီၣ်ကွတ်တတ်တခါခါလၢဟံၣ်ပုၤဒီးပုၤအိတ်ဒီးခိတ်န့တ်လီၤထုၤကွတ်တတ်ဆါအံၤကသး
ပုးနီၢ်ဝဲ.တတ်အံၤမုတ်တတ်တခါလၢဒုးအိတ်ထီၣ်တတ်သးဂဲၤဒိတ်မး မုတ်မုတ်
တတ်ဖိတတ်လံၤလၢအသုတ်တုတ်ဝဲကိးဆၢကတီၢ်ဒီး , ဒ်အမုတ်
တက်ကူတတ်သီး,တတ်မျှပ်ပဲ,တတ်ပီးတတ်လီၤတဖန်,ဒီးကိတ်စၢတဖန်အံၤညီန့တ်မုတ်ဝဲတတ်ဖိတတ်
လံၤလၢအသုတ်နီၢ်ဝဲလၢအတၢ်အိတ်ဒီးကက့ၢ်မုတ်ကွတ်က့ၢ်ဝဲန့တ်လီၤ.ပုၤတနီၤနီၤတခဲၣ်ဒီးဟံ
ဃာ်တတ်ဖိတတ်လံၤလၢအဘတ်ထွဲဒီးအဝဲသ့ၣ်သးတတ်တုၢ်ဘတ်နီၢ်နီၢ်,မုတ်မုတ်တတ်ဖိတတ်လံၤတ
အိတ်လၢတတ်ချဲၤ,အဝဲကဆိကမိတ်ဝဲလၢပုၤဟ့ၣ်အတၢ်ဖိတတ်လံၤဒီးအကလဲၤဃုတ်က့ၢ်ဝဲ
လၢဟံၣ်ပုၤလၢအမၤအသးတလီၢ်လီၢ်န့တ်လီၤ.

ကွတ်ဆိကမိတ်လၢနကဒုးအိတ်ထီၣ်လံၤဟံၣ်ဖျိတတ်ဂီၤလၢအဘတ်ဃးဒီးတတ်ဟံၣ်ဃာ်တတ်ဖိ
တတ်လံၤ.ဒ်န့တ်တတ်ဂီၤလၢအဘတ်ဃးဒီးတတ်ဖိတတ်လံၤလၢဒိတ်ဒိတ်ဒိတ်ဒိတ်ဒိတ်ဒိတ်ဒိတ်ဒိတ်ဒိတ်
ဃာ်ဒီးလံၤတဆၢမုတ်မုတ်လံၤကျဲၤပုၤလၢအဘတ်ဃးဒီးတတ်ဖိတတ်လံၤလၢအဖိလံၤတက့ၢ်.
ကျဲၤတတ်အံၤဒ်သီးအဝဲကထံၣ်ဒီးအတၢ်ဖိတတ်လံၤတဖန်ဒီးသ့ၣ်ညါဝဲလၢအသုတ်လုၢ်ဟံ
ပုၤဒီးသ့ၣ်အိတ်သးအိတ်ဝဲလီၤ.နမ့ၢ်ဟ့ၣ်လီၤအတၢ်ဖိတတ်လံၤလၢပုၤတဂၤကၤအိတ်န့တ်န့တ်
ဘတ်ကွဲးနီၢ်ကွဲးနီၢ်ဒ်သီးအကသ့ၣ်ညါဝဲလၢအတၢ်ဖိတတ်လံၤအိတ်ဖဲလဲၣ်န့တ်လီၤ. အဒီး
“Joan ဃုထာထီၣ်ဝဲဖိကိတ်တခါအံၤလၢအကဟ့ၣ်လီၤအလံၤမုတ်, Sarah,
လၢအတၢ်ဖျိသးအမုတ်န့တ်အဂီၢ်န့တ်လီၤ.”

တတ်လၢတဘတ်မၤ:

X တဘတ်ကျဲးစးမၤကဆိကဆိန့တ်ဟံၣ်ဒိတ်ဖျိလၢတနံၤအတီၢ်ပုၤတဂ့ၢ်.



တတ်အံၤကမုတ်ဝဲတတ်လီၤဘုးလီၤတီၤလၢနဂီၢ်ဒီးတတ်သး
တမုတ်လၢပုၤလၢအအိတ်ဖဲန့တ်
.တတ်အံၤသ့ဝဲတတ်ဆၢကတီၢ်ဖးယံၣ်လၢကထာဖျိဝဲတတ်
လီၤတပျီၣ်တဖန်ခဲလက်,ဒီးသ့ဝဲတတ်ဆၢကတီၢ်ဖးယံၣ်
လၢကရဲၣ်လီၤတတ်အဂီၢ်န့တ်လီၤ.ရဲၣ်လီၤကျဲၤလီၤဒီးအိတ်
ဒီးတတ်ပညိတ်လီၤတတ်လီၤဆဲးလၢလီၢ်ကဝီၤလၢနအဲၣ်ဒီး
မၤပျီၣ်မၤဆုထီၣ်က့ၢ်, မၤကဆိထီၣ်,ဒီး ရဲၣ်လီၤကျဲၤလီၤ
တတ်ဆၢကတီၢ်လီၤတတ်တက့ၢ်.

မံၣ်ချဲၣ်တတ်ကရၢကရိ

ထံၣ်သ့ၣ်ညါရဲၣ်ကျဲၤ(တတ်ဖိတတ်လံၤဟံၣ်ဃာ်လၢအိတ်တုတ်တဖန်)လၢက့ၢ်ကဒါက့ၢ်လၢ
အခိတ်ဃၢဝဲတရံၤ.မံၣ်ချဲၣ်တတ်ကရၢကရိအိတ်ပညိတ်တတ်ဖိတတ်လံၤလၢတတ်သ့ၣ်အီၤခဲအံၤ
ခဲအံၤမုတ်ဝဲ :

- ထံၣ်တတ်ရဲၣ်ရဲၣ်
- ထီၣ်ဘိန့တ်ဟံၣ်အီၤလၢတတ်လီၢ်တတီၤဃီ ကျးလီၤလံၤမံၤပနီၢ်တမံၤမံၤ,
- အသိညီလၢနကဃုတ်အီၤအဂီၢ်

နမ့ၢ်ဆိကမိတ်လၢအဝဲအိတ်ဒီးသးဒီးခိတ်န့တ်အတၢ်ဆိတ်သန့းလၢဟံၣ်ဖျိဟံၣ်တံၤဃာ်
တတ်ဆါန့တ်,ဝံသးစူၤဃုထံၣ်န့တ်တတ်မၤစၢၤလၢသးဒီးခိတ်န့တ်တတ်ဆိကမိတ်အတၢ်အိတ်
ဆူၣ်အိတ်ချ့ပုၤစးနီၢ်,ဒ်သီးကျဲၤလၢမၤစၢၤအီၤကလီၤဆီလိာ်သးအဂီၢ်တက့ၢ်.