



Ohio
ကိုဏ်ကးဘၣ်ထွဲသးတၢ်
ဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးတၢ်အိၣ်
ဆူၣ်အိၣ်ချ့ကရၢ (Council
for Cognitive Health)

တၢ်မၤစၢၤပူၤOhioansဖိလၢအိၣ်ဒီးခိၣ်န့ၣ်လီၤထုၣ်ကွၢ်တၢ်ဆါ,ဃုာ်ဒီးပူၤလၢအအဲၣ်ဝဲတကၤ,ပူၤလၢကွၢ်ထွဲ
အိၣ်ဒီးပူၤတၢ်အါထီၣ်,ဒ်သိးအကအိၣ်မူပွဲၤဒီးတၢ်အိၣ်မူလၢအိၣ်ဒီးအခိပညီအတၢ်ပညိၣ်ဒီးတၢ်သးဖုံန့ၣ်လီၤ.

စုဒီးစုအတၢ်ထိးဘူး

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အဂံၢ်ခိၣ်ထံးတၢ်လိာ် ၃ ခါလၢတၢ်ကဟ့ၣ်ကယၢ်ပုၤခိၣ်န့ၣ်လီၤထုၣ်ကွၢ်အဟံၣ်အဂီၢ်

နမ့ၢ်ဖးတၢ်အဝဲအံၤန့ၣ်,ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ခိၣ်ဖျိန့ၣ်ကဲဝဲပူၤတကၤလၢအကွၢ်ထွဲဝဲပုၤခိၣ်န့ၣ်လီၤထုၣ်ကွၢ်တၢ်ဆါ.တၢ်
ဖိးတၢ်မၤတခါအံၤဟဲဃုာ်ဒီးမူဒါလၢအသီလၢနတထံၣ်တမ့ၢ်အိၣ်နီၤတဘျီလၢနကအိၣ်.

Ohioကိုဏ်ကးဘၣ်ထွဲသးတၢ်ဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ကရၢအံၤအိၣ်ဝဲဖဲအံၤဒ်အမ့ၢ်နပူၤမၤသ
ကိးတၢ်,နတံၤသကိးဒီးတၢ်မၤစၢၤဟ့ၣ်စိဟ့ၣ်ကမီၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ
လၢကမၤညီဒိၣ်ထီၣ်နတၢ်အိၣ်မူ.ကိးန့ၢ်ဒဲးတၢ်တၢ်ဒီးန့ၢ်လၢနဘၣ်ကွၢ်ဆါမဲာ်အံၤပန့ၢ်ပၢ်အိၣ်,
ဒီးပအိၣ်ဖဲအံၤလၢကဟ့ၣ်လီၤန့ၢ်တၢ်ကူၣ်သ့လၢအလီၤတံာ်
လၢအဒုးအိၣ်ထီၣ်ဝဲတၢ်လီၤဆီလၢကိးန့ၢ်ဒဲးတၢ်အိၣ်မူ,အပတီၢ်လၢနဟံးန့ၢ်အိၣ်သ့ ! ဖးအါထီၣ်,
ဒီးဘၣ်ဖးဒ်လဲၣ်န့ၣ်ပကဒုးန့ၣ်န့ၢ်...

ပသ့ၣ်ညါလၢတၢ်ဆိတလဲအိၣ်ထီၣ်လၢဟံၣ်ပူၤယိယိဖိဒ်လဲာ်

ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်လီၤဆိဖးဒိၣ်သ့န့ၣ်လီၤ!

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ် #၁

ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်တိၢ်နီၣ်ဖိးဃာ်အဟံၣ်ဝဲလီၢ်တက့ၢ်

တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်တိၢ်နီၣ်ဖိးဃာ်အဟံၣ်ဝဲလီၢ်လၢဟံၣ်ပူၤအံၤဒုးအိၣ်ထီၣ်ဝဲသးအတၢ်သ့ၣ်ညါဘၣ်ဃးတၢ်
ဘၣ်တၢ်ဘၢ ဒီး တၢ်မၤလီၤစ့ၤတၢ်သ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၤခိၣ်ဖျိ
ပူၤလၢအအိၣ်ဒီးခိၣ်န့ၣ်လီၤထုၣ်ကွၢ်တၢ်ဆါအံၤသ့ၣ်ညါဝဲလၢကဘၣ်လဲၤဃုာ်ကွၢ်ဝဲတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအရ့ဒိၣ်
အလီၢ်အကျဲအိၣ်ဝဲဖဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ . တၢ်အံၤကမၤစၢၤစ့ၤလီၤစ့ၤဘၣ်ဃးတၢ်သံကွၢ်ဝဲသံကွၢ်က့ၤတဖၣ်,
ဟ့ၣ်ခွဲးဟ့ၣ်ယၢ်စ့ၤကိးအဝဲသ့ၣ်လၢကအိၣ်ဒီးသးတၢ်သ့ၣ်ညါဘၣ်ဃးတၢ်ပၤဆုၢ်ရဲၣ်ကျဲၤလၢအဝဲဟိၣ်ခွဲၤမ့တ
မ့ၢ်ဟိၣ်မုၢ်အကစၢ်တၢ်အိၣ်မူပူၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်သ့တိၢ်နီၣ်ဖိးဃာ်ဝဲလီၢ်သ့ဝဲတၢ်ပနီၣ် ဒ်အမ့ၢ်တၢ်ဂီၤ, တၢ်ကတိၤတဖၣ်,
မ့တမ့ၢ်တၢ်ဒုးသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်က့ၤတၢ်န့ၢ်ဟူလၢ တၢ်တိၢ်နီၣ်ဖိးဃာ်လီၤမၤ ဒီး
ပျဲအဝဲသးစၢ်ဆၢတၢ်လၢအဝဲဟိၣ်ခွဲၤမ့တမ့ၢ်အဝဲဟိၣ်မုၢ်မၤအိၣ်သ့တဖၣ်အံၤ ,
ဂ့ၤန့ၢ်ဒီးနကမၤအသးစၢ်ဆၢလၢတၢ်လၢအမၤဝဲတသ့ဘၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
ဖဲန့ၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်တိၢ်နီၣ်ဖိးဃာ်အဟံၣ်ဝဲလီၢ်လၢဟံၣ်ပူၤ,
ဃုာ်ဒီးတၢ်မၤလီၤသ့ထီၣ်သးအံၤ,ဒ်သိးအသုကလဲၤဝဲလၢတၢ်လီၤလၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအရ့ဒိၣ်အိၣ်အလီၢ်ဒ်အ
မ့ၢ် တၢ်ဆၢကတီၢ်, မ့ၢ်န့ၢ်မုၢ်သီ, လံာ်ကွဲးရဲၣ်လီၤဟံၣ်တၢ်လၢကဘၣ်မၤဝဲတဖၣ်,ကိးန့ၢ်ဒဲးတၢ်ရဲၣ်လီၤကျဲၤလီၤ
,ဒီးပူၤဟဲအိၣ်သကိးလၢတနံၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

MARY'S အဂ့ၢ်အကျိၤ

“ယဟ်လီၤလံာ်န့ၣ်လံာ်လါလၢတၢ်ဖိအိၣ်မ့ၢ်လီၤလၢယဝၤ
အဂီၢ်.ယကွဲးလီၤဟံၣ်တၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်လၢကထံၣ်လိာ်
သးအဂီၢ်ဒီးတၢ်မၤအသးခဲလၢတၢ်ပလီၢ်သးအပူၤန့ၣ်
လီၤ.ယတီၢ်တံာ်ကွၢ်မုၢ်န့ၢ်မုၢ်သီကိးန့ၢ်ဒဲးဖဲတၢ်မဲအဆၢက
တီၢ်ဒ်သိးထီၣ်တိၢ်နီၣ်အဝဲကသ့ၣ်ညါဝဲမုၢ်န့ၢ်မုၢ်သီအဂီၢ်န့ၣ်
လီၤ.အဝဲသံကွၢ်ဒီးယကိးန့ၢ်ဒဲးလၢပကမၤမန့ၢ်လဲာ်!ယ
သးဘၣ်တံာ်တၢ်ဒီးအဝဲတၢ်သံကွၢ်လၢတဘျီဝဲတဘျီအံၤ
ဒိၣ်မး ဒီးအဝဲစ့ၤကိးတဲဝဲသ့လီၤ.

ဘၣ်တနံၤဖဲယကွဲးထွဲအိၣ်,ဒီးယသ့ၣ်ညါပလၢာ်ဘၣ်လၢ
တၢ်ကွဲးနီၣ်ဟံၣ်သးလၢလံာ်န့ၣ်လံာ်လါအလီၤအံၤအိၣ်ဝဲအါ
မးန့ၣ်လီၤ
,အဝဲတသ့ၣ်ညါပလၢာ်ဘၣ်ဝဲလၢကဘၣ်ဖးအိၣ်ဒ်လဲာ်ဘၣ်.
အယိ,ယမၤကွၢ်တၢ်တခါခါလၢအလီၤဆီ.ယပူၤန့ၢ်လၢာ်
သ့ၣ်ဘၣ်ဝါဆဲးဆဲးကိာ်ဖိတဘျီလီၤ.
တနံၤဘၣ်တနံၤယကွဲးဝဲ တနံၤအံၤ
ဒီးမုၢ်န့ၢ်မုၢ်သီလၢတနံၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
လၢတၢ်ဖိလၢာ်,ယကွဲးလီၤဟံၣ်တၢ်မၤအသးလၢတနံၤအဂီၢ်
န့ၣ်လီၤ.တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်လၢအညီဒိၣ်ထီၣ်လၢ Hank
အဂီၢ်ဖးဒိၣ်လၢကသ့ၣ်ညါပလၢာ်ဘၣ်ဝဲအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.ခဲအံၤ
အဝဲလဲၤသမံသမိးကွၢ်ဝဲလၢာ်သ့ၣ်ဘၣ်တနံၤဘၣ်တနံၤလၢ
တလိာ်သံကွၢ်ယၢ်လၢဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ကိညါလီၤလံ !”

ဖဲအံတၢ်လၢနမၤအီၤသ့တဖၣ်!

မၤကျိၢ်တၢ်အဝဲအံၤ!

ဃုထၢထီၣ်တၢ်လီၤလၢအအိၣ်တၢ်သးကံၤပူၤ,ညီန့ၣ်န့ၣ်သ့တၢ်လီၤလၢဟံၣ်ပူၤတက့ၢ်.လၢဟံၣ်ဖိဖိအိၣ်တၢ်ကွၢ်အဂီၢ်,တၢ်လီၤလၢအသ့ဝဲန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲတၢ်ဖိအိၣ်တၢ်လီၤန့ၣ်လီၤ.ဃုထၢထီၣ်တၢ်လီၤလၢနဟံၣ်လီၤစီၤနီၢ်ခိၣ်ဆဲးဆဲးဖိသ့,မ့တမ့ၢ်သ့တၢ်လီၤလၢစီၤနီၢ်ခိၣ်ခိၣ်ထၢဖးထီၣ်အဂီၢ်.



မၤရဲၤမၤလဲထီၣ်ကွၢ်တၢ်လၢတလိၣ်သ့.တၢ်တကြၢးအိၣ်ဖဲန့ၣ်နီၣ်တခါဘၣ်,ကြၢးအိၣ်ထဲဒၣ်တၢ်လၢသးအိၣ်ဟံၣ်လီၤဒဲးသးကဒးအိၣ်ထီၣ်ဝဲတၢ်တၢ်နီၣ်ဖဲးဃာ်ဝဲလီၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.လံာ်ပရၢအပူၤ,လံာ်မဲးကစံအပူၤ,ဒီးလံာ်ဖီတံာ်သ့တဖၣ်အံၤကဒးဒဲးဝဲဒီးမၤသးဒဲးဒီးကွၢ်အသးန့ၣ်လီၤ.



ဟံၣ်လီၤ ဒူးကွဲးထၢၣ်(လ)န့ၣ်ရံၣ်လၢအဒိၣ်ဒီးဖးအီၤညီ, မ့တမ့ၢ် (အနုလီ) န့ၣ်ရံၣ်လၢတၢ်ဒုၣ်ကပၤလၢတၢ်လီၤထီၣ်ထီၣ်ဒဲးနထံၣ်အီၤကညီအဂီၢ်တက့ၢ်. ကွၢ်ဘၣ်(အနုလီ)န့ၣ်ရံၣ်ဃုဒီးအၣ်ရးဘၣ်အနီၣ်ဂံၢ်နီၣ်ဒူးခိၣ်ဖျါလၢအသ့နီၣ်ဂံၢ်နီၣ်ဒူးန့ၣ်နဖးအီၤညီဒိၣ်ဒိၣ်ဒီးပုၤရဲၤမ့ၢ်ဖိအနီၢ်ဂံၢ်နီၣ်ဒူးန့ၣ်လီၤ.နမ့တလီၤတံာ်လၢနကဃုထၢန့ၣ်ရံၣ်(ဒူးကွဲးထၢၣ်မ့တမ့ၢ်အနုလီ)ဘၣ်န့ၣ်,ဃုထၢလၢပုၤလၢနအဲၣ်တဂၤသ့ညီန့ၣ်အီၤတခါန့ၣ်တက့ၢ်.



လၢစီၤနီၢ်ခိၣ်မ့တမ့ၢ်စီၤနီၢ်ခိၣ်ခိၣ်ထၢဖးထီၣ်အဖိခိၣ်န့ၣ်,ဟံၣ်လီၤလံာ်န့ၣ်လံာ်လၢအခးကွဲးလံာ်လၢအဒိၣ်ဒီးယိယိဖိဃုဒီးတၢ်ကယၢထီၣ်အကွၢ်အဂီၢ်ဆဲးကိာ်ဖိမ့တမ့ၢ်တၢ်ဂီၤတဖၣ်တက့ၢ်.မ့တမ့ၢ်,သ့တမ့ၢ်တၢ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးဃါအလၢၢ်သ့ဘၣ်ဃုဒီးတၢ်ထူးသံကွၢ်တၢ်လၢဘၣ်တၢ်ဟံၣ်လီၤဟံၣ်စၢၤလၢလံာ်န့ၣ်လံာ်လၢအဂီၢ်, လံာ်ကွဲးနီၣ်တၢ်တဖၣ်, ဒီးကိးနံၤဒဲးတၢ်ရဲၣ်လီၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



ဟံၣ်လီၤထီၣ်ဒဲးဘိၣ်”x၁၁”လံာ်ကွဲးနီၣ်တၢ်ကဘျဲးဖိလၢအဘူးဒီးလံာ်န့ၣ်လံာ်လၢလၢကကွဲးနီၣ်ဃာ်တၢ်ဖဲကတီၤလီၤတဲစိအမၤမ့ၢ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ကွဲးဒူးသ့နီၣ်ထီၣ်က့ၤတၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



ကွၢ်ဆိကမိၣ်လၢကပူၤလီၤတဲစိလၢအသီ.လီၤတဲစိလၢအပုၤဃုဒီးလံာ်မဲးဖျါအနီၣ်ဂံၢ်ဒိၣ်ဒိၣ်အံၤအဂ့ၤကတၢ်လၢပုၤလၢအမဲးခဲၣ်ထီၣ်တၢ်တဂ့ၤအါအါဘၣ်အဂီၢ်မ့တမ့ၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်ဃာ်စးဖိကဟံၣ်တၢ်သ့ဘၣ်လၢအဂ့ၤ.လီၤတဲစိတၢ်ဂီၤအံၤအိၣ်ဒီးအဒးလၢအဝဲဒၣ်တၢ်ဂီၤအဂီၢ်လၢအအိၣ်ဘူးဒီးတၢ်တၢ်နီၣ်ဖဲးဃာ်တၢ်ဆိၣ်တၢ်နီၣ်ဂံၢ်အလီၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်အဂ့ၤကတၢ်လၢပုၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်တၢ်နီၣ်ဖဲးဃာ်တၢ်ဂ့ၢ်ကီၤလၢအဒိၣ်အမ့ၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



ရဲၣ်လီၤကျဲၤလီၤကသံၣ်ကသီတဖၣ်ခဲလက်လၢကသံၣ်အဖၢ်ပူၤဒီးကွဲးလီၤဟံၣ်အမံၤအသ့ၣ်ရဲၣ်ဒီးမၤပုၤအီၤတနံၤဃီလၢတနံၤစ့ၣ်စ့ၣ်အပူၤတက့ၢ်.အဒိ, မ့ၢ်ဒီးမ့ၢ်န့ၣ်ခိၣ်တနံၤစ့ၣ်စ့ၣ်,န့ၣ်မၤပုၤကသံၣ်ကသီလၢဖၢ်ပူၤလၢတနံၤအဂီၢ်တက့ၢ်.



ဟံၣ်ဖိၣ်ဃာ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအရ့ၣ်တဖၣ်လၢပုၤအိၣ်လၢဟံၣ်ပူၤတဂၤလၢလံာ်အဂီၢ်ဒီးဟံၣ်လီၤအီၤလၢလံာ်တြီၢ်အလွဲၢ်ဂီၤအအပူၤ “လၢဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်ဟဲတဲထီၣ်သးအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.”မၤလီၤတံာ်လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်ပုၤဃုဒီးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအကသံၣ်ကသီတဖၣ်ခဲလက်,ဒဲးအမ့ၢ် Alzheimer’s ခိၣ်န့ၣ်လီၤထုရၤတၢ်ဆါ, ကသံၣ်အိၣ်ကသီအိၣ်, ကသံၣ်သရၣ်မံၤဒီးလီၤတဲစိနီၣ်ဂံၢ်,တၢ်လၢတဖိးလီၤသးဒီးသ့ၣ်, အဂၤတဖၣ်. လၢဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်ဖဲးကျိၢ်အဂီၢ်ကွဲးလီၤမံၤဒီးလီၤတဲစိနီၣ်ဂံၢ်လၢတၢ်ကကိးန့ၣ်အဂီၢ်ဖဲပုၤကွၢ်ထွဲပုၤခိၣ်န့ၣ်လီၤထုရၤကွၢ်တၢ်ဆါတဂၤအိၣ်တဆူၣ်ဘၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.



မၤလီၤသးလၢနကသ့ဝဲတၢ်တၢ်နီၣ်ဖဲးဃာ်ဝဲလီၤ.ဒူးအိၣ်ထီၣ်တၢ်လဲတၢ်က့ၤလၢအမၤညီန့ၣ်ကိးဘျီလၢတၢ်တၢ်နီၣ်ဖဲးဃာ်အဝဲလီၤဒဲးသးကဖးဝဲတၢ်မၤသးလံာ်လၢတနံၤအတီၢ်ပူၤဃုဒီးပုၤလၢအိၣ်ဒီးခိၣ်န့ၣ်တၢ်တၢ်နီၣ်သဟီၣ်လီၤစၢၤတဖၣ်ဒဲးသးကဒူးအိၣ်ထီၣ်အလုၢ်အလၢလၢကလဲၤကွၢ်သမံၤမဲးတၢ်ထီၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ အဝဲမ့သံကွၢ်တၢ်သံကွၢ်တဘျီဝဲတဘျီဘၣ်ဃးမုၢ်န့ၣ်မုၢ်သီတၢ်ရဲၣ်လီၤန့ၣ်တဘၣ်တဲအီၤတၢ်စဲးဆါတဂ့ၤ..လၢအလီၤန့ၣ်တဲလၢ,“ပကလဲၤသကိးလၢတၢ်တၢ်နီၣ်ဖဲးဃာ်အဝဲလီၤဒီးလဲၤဃုထံၣ်န့ၣ်.”ဝံၤဒီး,သံကွၢ်အီၤလၢအကဖးဝဲတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢဘၣ်ဃးတၢ်လၢကွၢ်ဃုဝဲတခါန့ၣ်တက့ၢ်.မၤတၢ်အံၤတဘျီဝဲတဘျီဒဲးသးကမၤဂ့ၢ်ဒိၣ်ထီၣ်အဝဲလုၢ်လၢလၢအသီအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.ဟံၣ်လီၤ “X” ဖဲတနံၤဝဲၤအလီၤခိၣ်ဒဲးသးကမၤလီၤစ့ၣ်ဝဲအတၢ်သးဒဲးဒီးမုၢ်န့ၣ်မုၢ်သီအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ .လံာ်န့ၣ်လံာ်လၢမ့ၢ်ပုၤအါတလၢန့ၣ်,ကွဲးလီၤဒဲးထဲလၢတၢ်မၤအသးမ့တမ့ၢ်မုၢ်ဆ့ၣ်မုၢ်ဂီၤတၢ်မၤလၢတနံၤအဂီၢ်လၢလၢဘၣ်ဘၣ်လီၤဟံၣ်အလီၤ “တၢ်မၤအသးတနံၤအံၤ.”ဟံၣ်လီၤဃာ်လံာ်က့ၤယိယိဖိဘၣ်ဃးတၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီၤလၢအရ့ၣ်ဒိၣ်, ဒဲးအမ့ၢ် “John ကဟဲအိၣ်သကိးလၢမုၢ်ယုၣ်အန့ၣ်န့ၣ်လီၤ.”

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ် #၂: မၤဒိၣ်ထီၣ်အါထီၣ်မ့ၢ်အူတၢ်ကပီၤ

နမၤနီၣ်ဘၣ်တဘျီတဘျီဧါပုၤလၢနအဲၣ်တဂၤအိၣ်ဒီးတၢ်ကီၢ်တဲၤခဲယုၣ်ဒီးတၢ်မၤယိယိဖိတဖၣ်ဒ်အမ့ၢ်တၢ်ကတဲၣ်ကတီၤ(ကိၣ်ဖိနီၣ်ဖိ)တၢ်အိၣ်ကျါၤသး,တၢ်လူၤခၢ်ဆူၣ်မ့ၢ်မ့ၢ်လူၤယုၣ်အသုဝဲသ့ၣ်နီၣ်ဆဲးဖဲအိၣ်တၢ်အဖၤမုၢ်?အါစုၣ်အါဘျီတၢ်ဆီတလဲကွၢ်ဝဲတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်အံၤဘၣ်ထွဲလိာ်သးဒီးတၢ်သးဒွဲဒီးလၢဟဲကဲထီၣ်သးခီဖျိခိၣ်န့ၣ်တၢ်တီၢ်နီၣ်သဟီၣ်လီၤစၢ်,ဘၣ်ဆၣ်ပုၤအါဒ်အါဂၤတသ့ၣ်ညါလၢအဝဲအိၣ်ဒီးခိၣ်န့ၣ်လီၤထုဂ့ၤကွၢ်တၢ်ဆါလၢဘၣ်ကွၢ်ဆၢ်မဲာ်ဝဲယုၣ်ဒီးမဲချဲတၢ်ထံၣ်သဟီၣ်လီၤစၢ်ကွၢ်ဝဲကိးနံၤဒဲးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



ပုၤတဂၤစုၣ်စုၣ်လၢအအိၣ်ဒီးခိၣ်န့ၣ်လီၤထုဂ့ၤကွၢ်တၢ်ဆါအံၤဘၣ်ကွၢ်ဆၢ်မဲာ်ဝဲဒီးတၢ်ဟဲကဲထီၣ်သးခီဖျိမဲာ်ချဲတၢ်ထံၣ်အသဟီၣ်လီၤစၢ်ကွၢ်ဝဲကိးနံၤဒဲးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ:

- မၤစ့ၤလီၤကွၢ်မဲာ်ချဲတၢ်ထံၣ်
- မၤစ့ၤလီၤဝဲတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢကထံၣ်တၢ်အလွဲၣ်
- ကီၢ်ခဲလၢကနီၤဖးဝဲတၢ်ဖိတၢ်လံၤတခါဒီးတခါအတၢ်လီၤခီ
- တူၢ်ဝဲတၢ်ကပီၤဆဲးကပြုၢ်တန့ၢ်အါကဲၣ်ဆိးဘၣ်
- တၢ်သ့ၣ်ညါအိၣ်အယိာ်တဖၣ်စ့ၤလီၤ
- ကီၢ်ခဲဝဲလၢကထံၣ်တၢ်ဒီးဖးလိာ်လၢတၢ်လီၤလၢတၢ်ကပီၤဆဲးစ့ၤ

တၢ်ကပီၤလၢအဂ့ၤန့ၣ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်လီၤဆီသ့ဝဲလီၤ

တၢ်လီၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ကပီၤလၢပုၤအံၤမၤစၢၤအီၤသ့လၢအကထံၣ်ဝဲတၢ်အိၣ်လၢအယၢၤ, သ့ဝဲတၢ်လီၤတၢ်ကျဲပုၤနီၣ်လၢကလဲဝဲတၢ်လီၤတတီၤဝဲတတီၤ, ဖးတၢ်ပနီၣ်, ထံၣ်ဝဲပုၤဂုၤပုၤဂၤအမဲာ်သ့ၣ်ဖဲကတီၤသကိးတၢ်ဖၤမုၢ်ဒီးရူၤလိာ်မၤသကိးတၢ်လၢကိးနံၤဒဲးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်မၤဂ့ၤထီၣ်မ့ၢ်အူတၢ်ကပီၤလၢဟံၣ်ပုၤအံၤအစၢၤဖျါလၢကမၤသီထီၣ်ကျဲအဝဲတၢ်သးစဲလၢတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ်,အတၢ်ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးကဂ့ၤထီၣ်ဒီးမၤအါထီၣ်ဝဲတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢအကသးအသးန့ၣ်လီၤ.

မ့ၢ်အူတၢ်ကပီၤတဂ့ၤအံၤကဒုးကဲထီၣ်ဝဲအတၢ်လီၤယံၢ်ဒီးမၤအါထီၣ်ဝဲသတူၢ်ကလံာ်တၢ်ဟဲကဲထီၣ်သးအကလုာ်လၢအဂၤတဖၣ်,တၢ်သးဒွဲဒီးတၢ်သ့ၣ်ကိာ်သးဂီၤလၢပုၤအိၣ်ဒီးခိၣ်န့ၣ်လီၤထုဂ့ၤကွၢ်တၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ.မ့ၢ်အူတၢ်ကပီၤတလၢတပုၤအံၤကီၢ်ခဲဝဲကီၢ်ခဲဝဲလၢအကထံၣ်ပုၤလၢအကတီၤသကိးတၢ်ဒီးအီၤတဂၤ,မၤဘၣ်ဒ်ဘၣ်ထံးအီၤလၢမ့ၢ်အနုၢ်ပၢၢ်ဝဲတၢ်ပုၤအဒိအတၢ်ခါ,မဲာ်သ့ၣ်အတၢ်အိၣ်ဖျါတဖၣ်မ့ၢ်တၢ်ကတီၤဒ်လိာ်လၢအဝဲမ့ၢ်ထီၣ်အသးလၢအကွၢ်ဝဲပုၤကတီၤတၢ်တဂၤအထးခိၣ်.

နနၢ်ခါတန့ၢ်ခါ,ပုၤသးပုၤလၢအဒိၣ်တုၤခိၣ်ပုၤလိာ်ဘၣ်ဝဲတၢ်ကပီၤအစ့ၤကတၢ် ၂-၃ ဘျီအါန့ၢ်ဒီးပုၤအသးန့ၣ် -၂၀ ရဲၣ်လီၤဒ်သိးနကထံၣ်အတၢ်လီၤတံၢ်လီၤဆဲးတက့ၢ်. လၢဟံၣ်ပုၤအံၤအလီၤအိၣ်လၢကဘၣ်မၤအါထီၣ်မ့ၢ်အူတၢ်ကပီၤအါကတၢ်ဒ်သိးကမၤစၢၤပုၤလၢအိၣ်ဒီးခိၣ်န့ၣ်လီၤထုဂ့ၤကွၢ်တၢ်ဆါလၢကဖဲးတၢ်မၤတၢ်ပုၤပုၤဖျဲးဖျဲးဒီးသဘျီန့ၣ်လီၤ.

ISAAC'S အဂ့ၢ်အကျိၤ

“ဖဲတယံာ်ဒီးဘၣ်န့ၣ်,ယမၤနီၣ်ဘၣ်လၢယမၤအိၣ်ဒီး “တၢ်ကဲထီၣ်သးသတူၢ်ကလံာ်”

ဖဲမုၢ်န့ၢ်ဒီးအဆၢကတီၢ်အါထီၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ.အဆံၣ်ဆါဘၣ်စီၣ်ဝဲလီၤမံၤစ့ၤကိးဘျီဒီးဘၣ်စးထီၣ်ကူဝဲတၢ်ကီၢ်ဆံၣ်တန့ၢ်ဘၣ်အ(ဖဲၣ်ဒ်)န့ၣ်လီၤ.တၢ်အံၤလၢအဂီၢ်ကဲဝဲတၢ်မၤတံာ်တၢ်ဒိၣ်မးဒီးညီန့ၢ်အဝဲဂ့ၤလိာ်ဝဲလၢကကူဝဲမ့ၢ်တမ့ၢ်ကဘၣ်ဘၣ်လီၤဝဲဖဲမုၢ်န့ၢ်ယိာ်ဖဲဖဲမုၢ်အဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.ယဟ့ၣ်သဆၣ်ထီၣ်အီၤလၢအကဂဲၤထၢၣ်လၢမုၢ်န့ၢ်ဒီးလဲၤလၢတၢ်ဟးလီၤ,ဘၣ်ဆၣ်အဝဲဂ့ၤလိာ်ဝဲလီၤ.

ဖဲမၤဟါတန့ၢ်,ခီဖျိလၢယတၢ်ကတီၢ်ထီၣ်ဟူးထီၣ်ဂဲၤအယိ,အဝဲဂဲၤထၢၣ်လၢလီၤမံာ်ဘၣ်ဆၣ်လီၤတံာ်ဝဲလၢကျဲဖိလၢဒါးမဲာ်ညါန့ၣ်လီၤ.

ညီန့ၢ်အတၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်တအိၣ်လၢတၢ်ဟးထီၣ်ဟးလီၤဘၣ်.ဝဲဂ့ၤကလၢဂ့ၤဒီး,လၢအဝဲတဘၣ်ဒ်ဘၣ်ထံးဘၣ်,ဘၣ်ဆၣ်ဖဲယမၤဂဲၤထၢၣ်အီၤအခါအဝဲဟးဝဲကျဲကမ့ၢ်န့ၣ်လီၤ.

အခါဖဲန့ၢ်ယသ့ၣ်ညါလၢတၢ်လီၤလၢအကလဲၤဝဲန့ၣ်အတထံၣ်တၢ်ဘၣ်.

ယဆိကမိၣ်တ့ၢ်လၢမ့ၢ်ဝဲတၢ်ကီၢ်ဆံၣ်အတၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်ခီဖျိ Alzheimer's ခိၣ်န့ၣ်တၢ်ဆါအယိ.

အဝဲပျဲၤတၢ်လၢကဘၣ်ဟးထီၣ်လၢလီၤမံၤစ့ၤတၢ်လီၤလၢအကလဲၤဝဲန့ၣ်အတထံၣ်တၢ်ဘၣ်!ယဟံၣ်လီၤမုၢ်န့ၢ်ဒီးမ့ၢ်အူတၢ်ကပီၤလၢအအိၣ်ထီၣ်ထီၣ်ဘၣ်အတၢ်လၢတၢ်ခဲးကျဲလၢကျဲက့ၤလီၤဒိတဘျီဒီးလၢတၢ်လုာ်ထံလီၤခဲခါန့ၣ်လီၤ.အဝဲဟးယုၣ်က့ၤကျဲဘၣ်ဒီးဟဲက့ၤကဒါလၢတၢ်ကီတၢ်ခဲတအိၣ်နီၣ်တခါဘၣ်-အဂ့ၢ်ကတၢ်လၢအဝဲတဘၣ်ကူလၢဝဲတၢ်ကီၢ်ဆံၣ်အ(ဖဲၣ်ဒ်) လၢဘၣ်န့ၣ်လီၤ.”

တဘျီတခိၣ်တၢ်ယိကတၢ်တခါဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်လီၤခီအိၣ်ကတၢ်သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.

ဖဲအံတၢ်လၢနမၤအိၤသ့တဖၣ်!

- မ့ၣ်အူဖျၢၣ်တၢ်ကပီၤအံၤကြးအိၣ်ဝဲဒၣ်ထီၣ်တီၣ်န့ၣ်လီၤ.ကျဲးစးမၤကပီၤထီၣ်မ့ၣ်အူဖျၢၣ်လၢအတၢ်ကပီၤအပတီၢ်ဒိၣ်သးလီၤသးလၢဟံၣ်ဒးခါတဖျၢၣ်စ့ၣ်စ့ၣ်ဒီးဒးတဖျၢၣ်ဘၣ်တဖျၢၣ်, အခီပညီၣ်သိးဟံၣ်န့ၣ်ထံးဒီးကျဲးဖဲလၢဒးမဲၣ်ညါတခံးလၢဘၣ်.တၢ်တမၤကပီၤမ့ၣ်အူဖျၢၣ်တၢ်ကပီၤထီၣ်တီၣ်အံၤ,ဒုးအိၣ်ထီၣ်မ့ၣ်အူကပြုၣ်ဆူၣ်အက့ၢ်အဂီၢ်ဒီးမ့ၣ်အူအတၢ်ကဒုးအံၤဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၢ်ဒီးတၢ်သးဒုးဒိသ့ဝဲန့ၣ်လီၤ .
- LEDမ့ၣ်အူသ့ၣ်လၢအပူၤဘၣ်တကလုာ်အံၤ သ့ဝဲမ့ၣ်အူဂံၢ်စ့ၣ်န့ၣ်ဒီး (အ့ခဲးဒဲစၢၣ်)မ့ၣ်အူသ့ၣ်ဒီးန့ၣ်လီၤ. LEDsမ့ၣ်အူသ့ၣ်အံၤသ့ဝဲမ့ၣ်အူဂံၢ်လီၤလၢဝဲ(အ့ခဲးဒဲစၢၣ်)မ့ၣ်အူဂံၢ်ထဲတတၢ်,မ့ၣ်အူလဲစ့ၣ်ကိးလီၤစ့ၣ်ဒီးမ့ၣ်,LEDမ့ၣ်အူသ့ၣ်အံၤတူၢ်စ့ၣ်ကိးအနီၣ်ယံၣ်.အါဒၣ်တက့ၢ်အက့ၢ်အဂီၢ်ဟဲလၢတၢ်ပျုၤတက့ၢ်အသးလၢ(ခီထောၣ်)အဖီလၢအဂီၢ်,လၢဘၣ်ဒိၣ်အဖီခိၣ်ဒီးလံာ်စီခိၣ်မ့ၣ်မ့ၣ်အူသ့ၣ်အက့ၢ်အဂီၢ်ယိယိဖဲလၢမ့ၣ်အူဒါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ, ဃုက့ၢ်န့ၣ်မ့ၣ်အူသ့ၣ်လၢအဝါကဖီ .
- မ့ၣ်အူတၢ်ကပီၤအံၤအရ့ၣ်ဒိၣ်လီၤဆိဒၣ်တၢ်လၢယီၤလီၤဒီးလၢတၢ်ဟးလီၤန့ၣ်လီၤ.မ့ၣ်အူအိးထီၣ်မၤဟံၣ်အံၤကြးလၢသ့အိၤညီၣ်ဒီးန့ၣ်ပၢၢ်ဘၣ်အိၤညီၣ်လၢကသ့အိၤန့ၣ်လီၤ.
- ထီထီၣ်မ့ၣ်အူဖျၢၣ်တၢ်ကပီၤလၢအအိးထီၣ်ဟံၣ်အသးဒၣ်တၢ်ဖဲလီၤမဲၣ်ဒးမ့ၣ်မ့ၣ်တၢ်လုာ်ထံဒးအပဲကြီၤအိးထီၣ်သးအခါန့ၣ်လီၤ .
- မၤအါထီၣ်မ့ၣ်အူဖျၢၣ်တၢ်ကပီၤခီဖျိမၤအါထီၣ်မ့ၣ်အူဒါမ့ၣ်မ့ၣ်အူဖျၢၣ်တၢ်ကပီၤလၢအိၣ်ထီၣ်အသးလၢတၢ်ဒုၣ်ကပၤ.မ့ၣ်အူဖျၢၣ်တၢ်ကပီၤလၢမၤကပီၤဝဲတဲကူတၢ်သိးအလီၤအံၤမၤစၢၣ်လၢပကဃုပနီၢ်ကစၢ်တၢ်ဖဲတၢ်လံၤညီၣ်ဒိၣ်ထီၣ်ဝဲအဘျးအိၣ်စ့ၣ်ကိးလၢတၢ်လုာ်ထံဒးမဲၣ်ထံကလၢ,ကမၤစၢၣ်ယုာ်ဒီးတၢ်ကွၢ်ကတဲာ်ကတီၤသးဒီးနီၢ်ကစၢ်တၢ်ကဆဲးကဆိန့ၣ်လီၤ.
- မၤဒိၣ်ထီၣ်မ့ၣ်အူဖျၢၣ်အတၢ်ကပီၤလၢဘၣ်ဒိၣ်.ထီထီၣ်တၢ်မၤကပီၤမ့ၣ်အူအိးထီၣ်မၤဟံၣ်လၢဘၣ်ဒိၣ်ပဲကြီၤအတက့ၢ်လီၤဒဲးသိးကဒုးအိၣ်ထီၣ်ဘၣ်ဒိၣ်မ့ၣ်အူဖျၢၣ်ကပီၤဒၣ်အတၢ်.ဘၣ်ဒိၣ်လၢအသ့ဝဲလီၤဆၣ်ဒါမ့ၣ်အူတၢ်ကပီၤအဂံၢ်ယုာ်ဒီးတၢ်မၤကွၢ်ဒါလၢအမၤကွၢ်ဝဲတၢ်ဟ့းတၢ်ဂဲၤအံၤမ့ၣ်ဝဲတၢ်ယုၤတတခါလၢအပူၤဘၣ်လၢပမၤကပီၤထီၣ်ဝဲမ့ၣ်အူအိးထီၣ်ပံးလီၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ် #၃ ထုးထီၣ်ကွံာ်တၢ်လၢတလိာ်သ့/တၢ်မၤရဲၤမၤလဲထီၣ်ကွံာ်တၢ်

တၢ်တကဆဲးကဆိအိၣ်ပြုအံၤဒုးထီၣ်ဟူးထီၣ်ဂဲၤထီၣ်သးအါတလၢသ့



ပုၤတကစ့ၣ်စ့ၣ်လၢအအိၣ်ဒီးခိၣ်န့ၣ်လီၤထုၤကွံာ်တၢ်ဆါအံၤကီၤခဲလၢအကအိၣ်ဒီးသးလၢအသ့ၣ်ညါတၢ်ဘၣ်သးတၢ်ဟဲကဲထီၣ်သးလၢအခိၣ်ယၢၤန့ၣ်ဆၢၣ်ဒီးထီၣ်န့ၣ်ဝဲလၢကီၤခဲလၢကပီၤထီၣ်ဝဲတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအကျိၤအကျဲးဖဲထီၣ်ဟူးထီၣ်ဂဲၤထီၣ်အသးအါအခါန့ၣ်လီၤ.တၢ်လၢအပီၤထွဲထီၣ်အခံ,ဟံၣ်လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ပြုအါန့ၣ်အကဒုးထီၣ်ဟူးထီၣ်ဂဲၤထီၣ်အသးအါတလၢသ့ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ကီၤတၢ်ခဲလၢကဃုထီၣ်က့ၢ်တၢ်ဖဲတၢ်လံၤလၢသးလီၤဝဲ,သးစၢၣ်ဆါလၢတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ,မ့ၣ်တမ့ၣ်သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်က့ၢ်တၢ်ဖဲတၢ်မၤလၢဘၣ်မၤဝဲတမံၤဝဲတမံၤ .

လၢပုၤအါဒၣ်တက့ၢ်အဂီၢ်န့ၣ်,ဘၣ်သးနီၢ်ကစၢ်တၢ်ဖဲတၢ်လံၤဒီးသးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်အံၤမၤစၢၣ်ပုၤလၢပကအံၤက့ၢ်က့ၢ်ပနီၢ်ကစၢ်သ့ဝဲ.ဘၣ်ဆၣ်ပုၤလၢအိၣ်ဒီးခိၣ်န့ၣ်လီၤထုၤကွံာ်တၢ်ဆါအံၤ,သးလၢ အသ့စံၣ်ညီၣ်ဆါတၢ်တအိၣ်လၢဘၣ်,တၢ်သးဒုးဒိအါထီၣ် ဒီး တၢ်တီၢ်န့ၣ်ဖဲးယၢ်လီၤမၤ

အံၤဒုးကဲထီၣ်ဝဲအတၢ်က့ၢ်စးဆါက့ၢ်တၢ်လၢလီၤဆိလၢအတၢ်ဖဲတၢ်လံၤဒီးဟံၣ်ယီၤတၢ်ဖဲးတၢ်မၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.အဒိ,ဟါတၢ်အိၣ်အမံၤအသ့ၣ်စရီၤအံၤထီၣ်ဝဲဒဲးအမ့ၢ်လံာ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးယါလၢအရ့ၣ်ဒိၣ်,တၢ်ပူၤတၢ်လီၤတၢ်ဒါဖိးအံၤထီၣ်ဝဲဒဲးအမ့ၢ်တၢ်ဖဲတၢ်လံၤတခါလၢအလုၢ်ဒိၣ်ပုၤဒိၣ်.တဘျီတခါတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တအိၣ်ဝဲလၢကမၤနီၣ်ဝဲတၢ်မုၢ်လၢကြးတၢ်ကွံာ်အံၤကဒုးအိၣ်ထီၣ်ဝဲတၢ်ကီၤတၢ်ခဲလဲခီဖျိညီၣ်န့ၣ်အိၣ်လီၤတၢ်လၢသးအတၢ်လိာ်ဘၣ်လၢကပၤဘၣ်ဆုၢ်ဘၣ်ဒီးဒုးပုၤဒုးဖျးအိၤဒီးတၢ်ဘၣ်ယိာ်န့ၣ်လီၤ

ညီၣ်န့ၣ်, လီၤဆိဒၣ်တၢ်ပုၤလၢအိၣ်ထဲတက, လၢဟံၣ်လၢအိၣ်ဒီးခိၣ်န့ၣ်လီၤထုၤကွံာ်တၢ်ဆါအံၤ ကအိၣ်ဒီးလံာ်တူၢ်လံာ်စ့ၣ်အါတလၢ, လံာ်ပရၢလီၤလံာ်, တၢ်အိၣ်ကျဲးအထာၣ်, လံာ်မဲးကစံတဖၣ်,အဂၢၤတဖၣ်.မၤပြုပြဲဝဲဟံၣ်အမံၤဖဲးခိၣ်ဒီးတဒုးအိၣ်ထီၣ်ဝဲတၢ်ပူၤဖျးလၢကဟးလၢဟံၣ်ပူၤတဘျီတခါတၢ်လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. အါန့ၣ်အန့ၣ်, တၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီအံၤကမၤအါထီၣ်တၢ်သးဒုးဒိဖျိအဝဲတလီၤတၢ်လၢကဟ့ၣ်လီၤတၢ်သးစၢၣ်ဆါဖဲလဲၣ်တခါလဲၣ်န့ၣ်လီၤ

DANA'S အဂ့ၢ်အကျိၤ

“ယဒိပုၤဝဲဒဲးမ့ၣ်ဒီးယၢပဟံၣ်ပနီၢ်ယာ်တၢ်ဆါကတီၢ်ဒိတန့ၣ်လီၤ.ပတူၢ်ဘၣ်လၢပကဘၣ်မၤဝဲအံၤခဲလၢတကတီၢ်ပီမ့ၣ်မ့ၣ်အတဟဲကဲထီၣ်သးနီၣ်တဘျီဘၣ် . တၢ်အံၤမ့ၣ်တၢ်ကမၤဖဲဒိၣ်တခါ!ပတအိၣ်ဒီးတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘျီမ့ၣ်မ့ၣ်တၢ်သးစၢၣ်ဆါလၢကမၤလၢဂီၢ်တၢ်ဆါကတီၢ်ဒိတန့ၣ်လီၤကျဲးလီၤတၢ်အဂီၢ်ဘၣ် .ပတူၢ်ဘၣ်လၢပသးဘၣ်တံာ်တံာ်ဒီးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လီၤစ့ၣ်ကွံာ်ဝဲဒဲးတန့ၣ်ဒီးတန့ၣ်လဲၤအသးဆူၣ်ညါအသးန့ၣ်လီၤ . လၢဒီးတန့ၣ်ကျဲးဝဲဒီးပသ့ၣ်ဒိၣ်သးဖျိဒိၣ်မးခီဖျိပဘၣ်မၤလၢကွံာ်ပမ့ၢ်န့ၣ်ဒဲးအံၤန့ၣ်လီၤ!”

လၢနကကျဲးစးမၤဝဲက့ၢ်တၢ်ခဲလၢတကတီၢ်ပီအလီၤန့ၣ်,ကျဲးစးဟံၣ်ပနီၢ်ယာ်တၢ်ဆါကတီၢ်ထဲလၢ ၂ ဆူ ၃ နံၣ်ရံၣ် လၢတၢ်တီၢ်ကျဲးတခါအဂီၢ်မ့ၣ်မ့ၣ်တၢ်လီၤလီၤဟံၣ်လၢဟံၣ်ပူၤန့ၣ်တက့ၢ်.ကျဲးကျဲးတဘျီအံၤန့ၣ်တူၢ်ဘၣ်လၢအဒုးဆူၣ်ထီၣ်န့ၣ်သးသဟံၣ်လၢနကမၤအါထီၣ်တၢ်,တဘျီမ့ၣ်န့ၣ်တူၢ်ဘၣ်လီၤဘျးလီၤတီၤလၢတၢ်အကျိၤအကျဲးအံၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဖဲအံတၢ်လၢနမၤအီၤသ့တဖၣ်!

မၤညီထီၣ်က့ၤတၢ်ဒီး မၤလီၤမၢ်ကွၢ်တၢ်တကဆဲၣ်ကဆိ.

လၢပုၤအါဒဲအါဂၤအဂီၢ်န့ၣ်,တၢ်အံၤန့ၣ်တဲအီၤညီထီၣ်န့ၣ်နမၤအီၤဒီး .
အဒိ,ဟံၣ်ဖိဖိတနီၤတဲပုၤလၢအသုကျဲးစၢၤမၤကဆိထီၣ်တဲတၢ်ဖိအိၣ်တၢ်လီၤလၢအမိ
အဂီၢ်ဒီးတၢၤကွၢ်တဲတၢ်ဖိတၢ်လံၤတနီၤနီၤလၢတလီၣ်သ့လၢကတၢ်,
တၢ်အိၣ်ဟးဂီၤ,အဂၤတဖၣ်.,ဘၣ်ဆၣ်အမိဂ့ၢ်လီၤဘီၣ်လီၤဝဲဒိၣ်မးဒီးယုဆိတၢ်အ့ၣ်လီၤဆိ:
က့ၤလီၤဒီးမၤအဝဲသ့ပတုၣ်ကွၢ်တဲန့ၣ်လီၤ!ပုၤကိးဂၤဒဲးကယုၣ်ယီၤအသးဆူအိၣ်ဒီးကျဲး
စးမၤစၢၤန့ၣ်လၢအဂၤ,အယိဖဲအံၤတၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်တနီၤလၢနမၤကွၢ်အီၤသ့.

လဲၤသ့းဘူးယီၤနသးဒီးအီၤလၢတၢ်သ့ၣ်ဂ့ၤသးဝါဒီးလုၢ်လၢသဲကဲးပဝးလၢအဂ့ၤဒီးသံကွၢ်
အီၤမ့ၢ်နမၤစၢၤအီၤသ့တဆဲးတက့ၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.မၤလီၤတၢ်လၢအဝဲဟ့ၣ်န့ၣ်အဝဲးလၢနက
ထၢန့ၣ်လီၤ-တဘၣ်စးထီၣ်စူးကွၢ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢတအိၣ်ဒီးတၢ်သံကွၢ်ဘၣ်န့ၣ်တဂ့ၤ.
ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ယုထၢဘၣ်ဘးတၢ်လၢကဘၣ်စူးကွၢ်ဒီးတၢ်လၢကဘၣ်ဟံၣ်အီၤတက့ၢ်.

ပုၤတနီၤနီၤသးအိၣ်မၤစၢၤပုၤဂၤ.ယုထံၣ်န့ၣ်တၢ်မၤစၢၤတၢ်ကရၢကရိအလီၢ်ကဝီၤလၢက
သ့တဲတၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢနမၤဆဲးမၤလဲထီၣ်ကွၢ်အီၤတဖၣ်သ့နီၤနီၤ(ဒ်အမ့ၢ်ဟံၣ်မုၢ်တၢ်အိၣ်က
ဒုလီၢ်အသးန့ၣ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်ကူတၢ်သိးတၢ်သံကွၢ်သံဒီးလၢဟံၣ်မုၢ်သ့တဖၣ်အဂီၢ်)ဒီးသံ
ကွၢ်ပုၤအိၣ်ဒီးခိၣ်န့ၣ်လီၤထုဂ့ၤကွၢ်တၢ်ဆါလၢကမၤစၢၤတၢ်ကရၢကရိတခါအံၤဖျိတၢ်
ဟ့ၣ်မၤဘျၢၣ်အသ့ဝဲသ့တၢ်ဖိတၢ်လံၤတနီၤန့ၣ်လီၤ .

အလီၢ်အိၣ်လၢနကသံကွၢ်ဝဲနသကိးမ့တမ့ၢ်န့ၣ်ဖိထၢဖိလၢကကွဲမ့ၢ်ပုၤအိၣ်ဒီးခိၣ်န့ၣ်
လီၤထုဂ့ၤကွၢ်တၢ်ဆါလၢကဟးလၢတၢ်ချၢတနံၤစ့ၤကိးန့ၣ်ရဲၣ်လၢတနံၤအတီၢ်ပုၤလၢတ
ဘျးန့ၣ်အဂီၢ်,အယိန့ၣ်လဲၤန့ၣ်လီၤမၤကဆိဒီးရဲၣ်လီၤကျဲၤလီၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤတဘျီတစဲးသ့ဝဲ
လီၤ.နမ့ၢ်ညီန့ၣ်တၢ်အံၤတစဲးဘၣ်တစဲးဒီးပုၤလၢအိၣ်ဒီးခိၣ်န့ၣ်လီၤထုဂ့ၤကွၢ်တၢ်ဆါအံၤ
တသ့ၣ်ညါန့ၣ်ပၢ်ဝဲတၢ်ဆိတဲမ့တမ့ၢ်ကဲဝဲတၢ်သးတမ့ၢ်လၢအဂီၢ်သ့န့ၣ်လီၤ.နမၤတၢ်
အံၤလၢနနီၤကစၢ်မ့တသ့ဘၣ်န့ၣ်,ကွၢ်ဆိကမိၣ်လၢနကဒီးလဲပုၤကရၢကရိတခါလၢအဆဲး
နီၢ်လၢကမၤစၢၤန့ၣ်တက့ၢ် .

ဒ်နမ့ၢ်ပုၤမၤကဆဲၣ်ကဆိတၢ်တဂၤအသိး,နီၤဖးလီၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤတ ဖၣ်လွံၣ်ခါလၢဖၢ် ဒီးကွဲးနီၣ်အမံၤအသ့တက့ၢ်: ဟံၣ်ဃာ်, ဟ့ၣ်မၤဘျၢၣ်တၢ်, ပနံၣ်ဟံၣ်ဖိၣ်,တၢ်ကမ့ၢ်ဒၤ .

ဟံၣ်ဃာ်အံၤမ့ၢ်ဝဲတၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢအလိၣ်ဘၣ်ဝဲမ့တမ့ၢ်အသ့ဝဲကိးန့ၣ်ဒဲးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
လၢခံန့ၣ်အသ့ကရဲၣ်လီၤဒီးဟံၣ်လီၤလၢအလီၢ်ဘၣ်ဒ်သိးအဟးယုဝဲကညီအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ဟ့ၣ်မၤဘျၢၣ်တၢ်အံၤကလဲဝဲဆူတၢ်မၤစၢၤတၢ်အတၢ်ကရၢကရိအလီၢ်ကဝီၤပုၤန့ၣ်လီၤ

တၢ်ကမ့ၢ်ဒၤဖိ

အံၤမ့ၢ်တၢ်လၢအလီၤဆီဒီးကတၢ်ကွၢ်တခါ:လံာ်ဖျိတဲာ်လီၢ်လံၤတဖၣ် ,စးခိက့တဖၣ် ,
တၢ်ဖိတၢ်လံၤဟးဂီၤတဖၣ်,တၢ်အိၣ်လၢအမ့ၢ်န့ၣ်မုၢ်သီလၢကွၢ်ဝဲ,
အဂၤတဖၣ်.,တၢ်တမ့ၢ်လၢလၢဘၣ်တၢ်တၢၤကွၢ်တဖၣ်ကြးအိၣ်ဝဲလၢဖၢ်အပူၤဒီး
ဘၣ်တၢ်ထုးထီၣ်ကွၢ်အီၤလၢဟံၣ်ဒ်သိးကကြိဆၢတၢ်လၢအသ့တက့ၢ်စိက့ၤလၢဟံၣ်
တဂ့ၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ပနံၣ်ဟံၣ်ဖိၣ်

areအံၤမ့ၢ်ဝဲတၢ်သးဂဲၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢနတသ့အီၤကိးန့ၣ်ဒဲးဘၣ်ဆၣ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်ဝဲ
တၢ်လီၤတဖျိအါတလၢန့ၣ်.တၢ်ဖိတၢ်လံၤသ့တဖၣ်အံၤတၢ်ကွဲးနီၣ်အီၤဒီးဟံၣ်ဃာ်အီၤ
န့ၣ်ဂ့ၤဂ့ၤ,ဖဲန့ၣ်အီၤတၢ်လီၤလီၤဟံၣ်အိၣ်သမ့းန့ၣ်လီၤ
.တၢ်ဖိတၢ်လံၤတနီၤနီၤန့ၣ်ထီၣ်အီၤန့ၣ်ဒီးဆုၤခိအီၤဆူန့ၣ်ဖိထၢဖိဒ်အမ့ၢ်တၢ်ဟူးတၢ်
ဂဲၤတခါလၢတၢ်ကတိၤသကိးတၢ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်နီၤလီၤက့ၤတၢ်သ့ၣ်နီၣ်လၢအလဲပုၤကွၢ်
တဖၣ်န့ၣ်လီၤ .

လံာ်ကွဲးနီၣ်တၢ်ဘၣ်ဘးဒီးတၢ်ဟံၣ်ဃာ်တၢ်အလီၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်မၤဘျၢၣ်:

တၢ်အံၤတမ့ၢ်တၢ်လၢအမ့ၢ်အတီၢ်လၢနမ့ၢ်န့ၣ်သ့ၣ်တၢ်န့ၣ်ခါခါ မ့တမ့ၢ်
ထုးထီၣ်ကွၢ်တၢ်ခါခါလၢဟံၣ်ပုၤဒီးပုၤအိၣ်ဒီးခိၣ်န့ၣ်လီၤထုဂ့ၤကွၢ်တၢ်ဆါအံၤကသး
ပုးနီၣ်ဝဲ.တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်တခါလၢဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်သးဂဲၤဒိၣ်မး မ့တမ့ၢ်
တၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢအသ့သ့တဖၣ်ဝဲကိးဆၢကတီၢ်ဒီး,ဒ်အမ့ၢ်တၢ်ကူတၢ်သိး,တၢ်မျှၢ်ပလဲ,
တၢ်ပီးတၢ်လီၤတဖၣ်,ကီၤစၢတဖၣ်အံၤညီန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲတၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢအသ့ၣ်နီၣ်ဝဲလၢအတၢ်
အိၣ်ဒီးကက့ၤယုကွၢ်က့ၤဝဲန့ၣ်လီၤ.

ပုၤတနီၤနီၤတအိၣ်ဒီးဟံၣ်ဃာ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢအဘၣ်ထွဲဒီးအဝဲသ့သးတၢ်တူၢ်ဘၣ်နီၣ်
နီၢ်,မ့တမ့ၢ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤတအိၣ်လၢတၢ်ချၢ,အဝဲကဆိကမိၣ်ဝဲလၢပုၤဟ့ၣ်အတၢ်ဖိတၢ်
လံၤဒီးအကလဲယုကွၢ်က့ၤဝဲလၢဟံၣ်ပုၤလၢအမၤအသးတလီၢ်လီၤန့ၣ်လီၤ.

ကွၢ်ဆိကမိၣ်လၢနကဒုးအိၣ်ထီၣ်လံာ်ဟံၣ်ဖိၣ်တၢ်ဂီၤလၢအဘၣ်ဘးဒီးတၢ်ဟံၣ်ဃာ်တၢ်ဖိ
တၢ်လံၤ.ဒ်န့ၣ်တၢ်ဂီၤလၢအဘၣ်ဘးဒီးတၢ်ဖိတၢ်လံၤလုၢ်ဒိၣ်ပုၤဒိၣ်ဒီးဟံၣ်လီၤအီၤလၢလံာ်
ပုၤယုဒီးလံာ်တဆၢမ့တမ့ၢ်လံာ်ကျဲၤပုၤလၢအဘၣ်ဘးဒီးတၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢအဖိလံာ်တ
က့ၢ်.ကျဲၤတဘျီအံၤဒ်သိးအဝဲကထံၣ်ဒီးအတၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်ဒီးသ့ၣ်ညါဝဲလၢအသ့ဟံ
လုၢ်ဟံၣ်ပုၤဒီးသ့ၣ်အိၣ်သးအိၣ်ဝဲလီၤ.နမ့ၢ်ဟ့ၣ်လီၤအတၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢပုၤတဂၤဂၤအိၣ်န့ၣ်
နကဘၣ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးနီၣ်အံၤဒ်သိးအကသ့ၣ်ညါဝဲလၢအတၢ်ဖိတၢ်လံၤအိၣ်ဖဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ.
အဒိ: “Joan ယုထၢထီၣ်ဝဲဖိကတခါအံၤလၢအကဟ့ၣ်လီၤအလံၤမုၢ်, Sarah,
လၢအတၢ်ဖျိသးအမ့ၢ်န့ၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.”

မဲာ်ချဲတၢ်ကရၢကရိ

ထံၣ်သ့ၣ်ညါရဲၣ်ကျဲၤ(တၢ်ဖိတၢ်လံၤဟံၣ်ဃာ်လၢအိၣ်တဖၣ်)က့ၤကဒါက့ၤလၢခိၣ်
ယၢၤဝးတရံး.မဲာ်ချဲတၢ်ကရၢကရိအိၣ်ပညီတၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢတၢ်သ့အီၤခဲအံၤခဲအံၤမ့ၢ်
ဝဲ :

- ထံၣ်တၢ်ရဲၣ်ရဲ
- ဟံၣ်အီၤလၢတၢ်ကျဲးလီၤတၢ်လီၢ်တခါပီ
- အယိညီလၢနကယုအီၤအဂီၢ်

နမ့ၢ်ဆိကမိၣ်လၢအဝဲအိၣ်ဒီးသးဒီးခိၣ်န့ၣ်တၢ်ဆိၣ်သန့းလၢဟံၣ်ဖျိဟံၣ်တံၢ်ဃာ်တၢ်တၢ်
ဆါ,ဝံသးစူယုထံၣ်န့ၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢသးဒီးခိၣ်န့ၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့
ပုၤဖဲနီၤ, ဒ်သိးကျဲၤလၢကမၤစၢၤအီၤကလီၤဆီလီၢ်သးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.