




Ohio
ကိုဏ်ကးဘၣ်ထွဲသးတၢ်
ဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးတၢ်အိၣ်
ဆူၣ်အိၣ်ရၢကရၢ (Council
for Cognitive Health)

တၢ်မၤစၢၤပုၤOhioansဖိလၢအိၣ်ဒီးခိၣ်န့ၣ်လီၤထုၣ်ကွၢ်တၢ်ဆါ,ဃုာ်ဒီးပုၤလၢအအဲၣ်ဝဲတဂၤ,ပုၤလၢကွၢ်ထွဲ
အီၤဒီးပုၤတၢ်အါထီၣ်,ဒ်သိးအကအိၣ်မူပုၤဒီးတၢ်အိၣ်မူလၢအိၣ်ဒီးအခိပညီအတၢ်ပညီၣ်ဒီးတၢ်သးဖုံန့ၣ်လီၤ.

တၢ်သ့ၣ်နီၣ်အလံာ်



တၢ်သ့ၣ်နီၣ်အလံာ်အံၤမ့ၢ်ဝဲတၢ်မၤစၢၤတၢ်တီၢ်နီၣ်ဖံးဃာ်တခါလၢအကဲဘျုးကဲဖျိၣ်ဝဲလၢပုၤအိၣ်ဒီးခိၣ်န့ၣ်လီၤထုၣ်ကွၢ်တၢ်ဆါအဂီၢ်
န့ၣ်လီၤ.တၢ်အံၤမ့ၢ်ဝဲလံာ်ကွဲးနီၣ်တၢ်,လံာ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးဃါ,မ့တမ့ၢ်ဖိးစထၢ်လၢအတဲတၢ်ခဲလၢာ်ဘၣ်ဃးဒီးအီၤဒီးအတၢ်ဘၣ်သးတ
ဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်လၢနမၤအီၤသ့တဖၣ်

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးနသကိးမ့တမ့ၢ်ပုၤလၢနအဲၣ်တဂၤလၢအိၣ်ဒီးခိၣ်န့ၣ်တၢ်
ဆါအါထီၣ်န့ၣ်,ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်နီၣ်အလံာ်ဃုာ်ဒီးအီၤဒီးလၢအ
ဂီၢ်တက့ၢ်.တၢ်အံၤအလီၤဆီဒိၣ်န့ၣ်ဒီးတၢ်တံာ်ကျးလီၤတၢ်ဂီၤမ့တမ့ၢ်
လံာ်ဟံၣ်ဖျိၣ်တၢ်ဂီၤ.ဆိကမိၣ်လၢတၢ်သ့ၣ်နီၣ်အလံာ်အံၤမ့ၢ်တၢ်တခါ
လၢကမၤစၢၤအီၤဒ်သိးအကသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်က့ၢ်တၢ်ဂ့ၤဒိၣ်ထီၣ် -
လီၤဂၤဒ်သိးမံၤဒီးလၢမၤစၢၤပုၤဒ်သိးပကထံၣ်တၢ်ဂ့ၤဒိၣ်ထီၣ်,တၢ်ဖိ
တၢ်လံၤတခါလၢအမၤစၢၤလၢပကနၢ်ဟူတၢ်ဂ့ၤဒိၣ်ထီၣ်,ဒီးနီၣ်ထိး
ဘိလၢဟးကသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ .

တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လီၤမၤလၢကတီၢ်နီၣ်မံၤသ့ၣ်တဖၣ်,တၢ်ကတီၢ်ဖျါ
တဖၣ်,ဒီးတၢ်မၤအသးနီၣ်နီၣ်လၢဟ့ၣ်ဆူၣ်ထီၣ်အီၤလၢအတၢ်တီၢ်နီၣ်
ဖံးဃာ်ကလီၤစ့ၤကွၢ်လၢကဘၣ်ဒီးသန့ၤသးလၢပုၤဂၤလၢတၢ်အိၣ်
သးတဘျုးခါန့ၣ်လီၤ.လၢတၢ်ကတီၢ်သကိးတၢ်အပူၤ,အဝဲတသ့ၣ်
နီၣ်ထီၣ်လၢအဖိမုာ်အမံၤဒီးဘၣ်မုာ်လၢလၢအဝဲကတီၢ်ဘၣ်ဃးအ
ဖိမုာ်ဂ့ၢ်လၢပုၤလၢပကတီၢ်တၢ်ဒီးအီၤတဂၤကသ့ၣ်ညါဝဲလၢအဝဲ
ကတီၢ်ဘၣ်ဃးမတဂၤအဂ့ၢ်အကျါလဲၣ်န့ၣ်လီၤ.အဝဲကဒီးသန့ၤ
ထီၣ်သးလၢအမၤဒ်သိးကမၤပုၤန့ၣ်အီၤတၢ်မံၤတၢ်သ့ၣ်ဒီးတၢ်ကတီၢ်
ဖျါလၢအကြးအဘၣ်လၢအကတီၢ်ဝဲတထီၣ်ဖျါတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
တၢ်မၤစၢၤလၢတၢ်တီၢ်နီၣ်ဖံးဃာ်အံၤ,မၤစၢၤပုၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်တီၢ်နီၣ်
ဖံးဃာ်လီၤစ့ၤတဖၣ်ဒ်သိးဖံးတၢ်မၤတၢ်ကသ့ၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ .

တၢ်သ့ၣ်နီၣ်အလံာ်အံၤမ့ၢ်ဝဲတၢ်စးထီၣ်ကတီၢ်သကိးတၢ်တခါသ့ဝဲ,
မၤတၢ်ဒ်သိးကမၤဟူးမၤဝဲထီၣ်ဝဲတၢ်သ့ၣ်နီၣ်
,တၢ်သူအီၤလၢတၢ်တဲသကိးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျါတပူၤဃီ
,ဒီးအဝဲကတီၢ်တၢ်မ့ၢ်တသ့ဒုၣ်လဲၣ်ပုၤကွၢ်ထွဲအီၤတဲန့ၣ်အီၤတၢ်သ့ၣ်
နီၣ်အလံာ်အတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျါတဖၣ်သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.

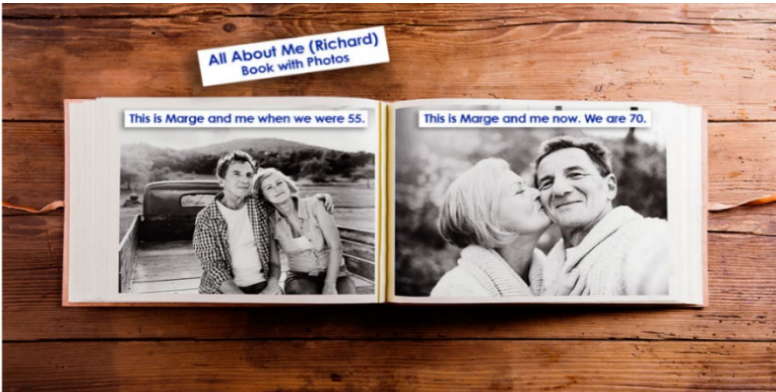


ရ့အီၤဒ်ပုၤမ့ၢ်ဆ့ၣ်မုာ်ဂီၤဒိၣ်န့ၣ်ဒီးပုၤအိၣ်ဒီးခိၣ်န့ၣ်တၢ်ဆါတက့ၢ်
နမ့ၢ်ကတီၢ်တၢ်လၢပုၤအိၣ်ဒီးခိၣ်န့ၣ်လီၤထုၣ်ကွၢ်တၢ်ဆါန့ၣ်,အဝဲသ့ၣ်ကတဲန့ၤလၢအအဲၣ်ဒီးလၢပုၤ
ရ့လိာ်မုာ်လိာ်သးဒီးအီၤဒီးဖျါအတၢ်သကိးတဖၣ်,ဟံၣ်ဖိဃီဖိဒီးပုၤတဂၤ,ဒ်အပူၤကွၢ်လၢညါတဘျုး
လၢအတၢ်ဆါဂ့ၢ်ကျါတအိၣ်ဖျါဒီးဘၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.အဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်ဒီးဒုၣ်ပုၤလီၤလီၤတဂၤ,ဃုာ်ဒီးတၢ်
သးစဲဒီးတၢ်သးလီၤဒီးလီၤလီၤ,တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်ဒီးလီၤလီၤလၢကအဲၣ်တၢ်ဒီးတၢ်ကအဲၣ်အီၤ.အဝဲသ့ၣ်
အဲၣ်ဒီးလၢပုၤတူၢ်လိာ်အီၤ ဒီးအဝဲသ့ၣ်တအဲၣ်ဒီးလၢပုၤသးကညီၤအီၤဘၣ် .

တုၤခိၣ်န့ၣ်လီၤထုၣ်ကွၢ်တၢ်ဆါအံၤဒိၣ်ထီၣ်အါထီၣ်ဒီး,အဝဲကလိာ်ဘၣ်အါထီၣ်ဝဲတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟု
ကယာ်ဒီးတၢ်မၤစၢၤ,ဒီးအဝဲသ့ၣ်တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢတၢ်ရ့လိာ်မုာ်လိာ်ကဘၣ်ဒိကွၢ်ဝဲ.ဒ်အမ့ၢ်အဝဲ
တၢ်ရ့လိာ်မုာ်လိာ်လၢအမၤညီန့ၣ်ဝဲကလီၤစ့ၤအယီၤညီဒိၣ်မးလၢနကတဲဖျါလၢအဝဲအိၣ်ဒီးတၢ်ဆူး
တၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ.နမ့ၢ်မ့ၢ်ဝဲပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်တဂၤဒီး,တၢ်အံၤညီန့ၣ်မၤအသးခိၣ်ဖျါလၢနသးစၢ်ဆါဒိၣ်မးလၢ
နကဟ့ၣ်လီၤတၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်ကဟုကယာ်လၢအဂ့ၢ်ဒ်အမ့ၢ်
မၤလီၤတံာ်လၢအဝဲဟးထီၣ်လၢအလီၤမံ,အကဆဲးကဆီ,ကူထီၣ်သိးထီၣ်ဂ့ၤဂ့ၤ,အိၣ်အဝဲသ့ၣ်တၢ်
အိၣ်,ဒီးအီၤအဝဲသ့ၣ်ကသံၣ်ကသီတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်အံၤညီဝဲလၢပကမၤဝဲတၢ်ကဟုကယာ်တၢ်
မၤလၢပမၤညီန့ၣ်အီၤကိးန့ၣ်ဒီးတဖၣ်.အယီ,ပကမ့ၢ်ဝဲပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်လၢအဂ့ၢ်ဒီးသကိးလၢအဂ့ၢ်တ
ဂၤ,ဖဲလၢပသးစၢ်ဆါထဲဒုၣ်ပုၤကညီ,ဒီးတမ့ၢ်တၢ်ဆါဘၣ်န့ၣ်ဒ်လဲၣ် ?

ပထံၣ်န့ၣ်တၢ်မၤစၢၤတခါလၢအမ့ၢ်ဝဲတၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်လံာ်ကွဲးနီၣ်တၢ်,လံာ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးဃါ ,
မ့တမ့ၢ်ဖိးစထၢ်လၢအတဲဘၣ်ဃးအဂ့ၢ်အကျါတဖၣ်ခဲလၢာ်.ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်လၢအဘၣ်ဃးဒီး
ယၤတဖၣ်ခဲလၢာ်လံာ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးဃါဃုာ်ဒီးပုၤအိၣ်ဒီးခိၣ်န့ၣ်တၢ်ဆါ,ဟ့ၣ်အီၤအခွဲးလၢအကရ့လိာ်
မုာ်လိာ်သးဒီးအတၢ်အိၣ်ဖျါအရ့ဒိၣ်တဖၣ်ခဲလၢာ်လၢအဝဲသ့ၣ်အတၢ်အိၣ်မူပုၤ,ဒ်အမ့ၢ်အအဲၣ်ဒီးဝဲ
တၢ်ကွၢ်ထွဲဒိၣ်န့ၣ်တၢ်ဂၤ,တၢ်အိၣ်လၢအဘၣ်သးဒီးတဘၣ်သး,တၢ်သးစဲ,သမူသကိးဒီးဟံၣ်ဖိဃီဖိ
အမံၤတဖၣ်, အဂၤတဖၣ်.

ကွၢ်ဒီးဟံးန့ၣ်တၢ်အဒိ “တၢ်လၢဘၣ်ဃးဒီးယၤတဖၣ်ခဲလၢာ်” အလံာ်:
[တၢ်အဒိလၢဘၣ်ဃးဒီးယၤတဖၣ်ခဲလၢာ်အလံာ် \(PDF\)](#)



ကဘဉ်ဒုးအိဉ်ထီဉ်တၢ်သ့ဉ်နီဉ်အလံာ်ဒ်လဲဉ်
စူးကါတၢ်ကတိၤတဘီမ့တမ့ၢ်လံာ်ကျိၤလၢအခီပညီလၢပုၤဒီးတၢ်ဂီၤ
တဘျဉ်လၢလံာ်ကဘျးတကဘျးစ့ဉ်စ့ဉ် .

စူးကါစးခိအလွဲၢ်ဝါဃုာ်ဒီးလံာ်မဲာ်ဖျါဉ်အလွဲၢ်သ့လၢအနီၢ်ဂံၢ်ဒိဉ်.

ဟ်လီၤလံာ်ကဘျးတခါစ့ဉ်စ့ဉ်လၢပျးစတံးလၢအလွဲၢ်တအိဉ်,လၢက
ဒီသဒါလံာ်က့.

စူးကါလံာ်တြိဉ်လၢအအိဉ်ဒီးတၢ်ဒါန့ဉ်လီၤလံာ်လီၤလၢအမဲာ်ညါ.

ဟ်လီၤတၢ်ဂီၤလၢအအိဉ်ဒီးအခီပညီ,လၢအဝဲဃုထၢတဘျဉ်ဒီးဟ်အီၤ
လၢလံာ်က့ခိဉ်တၢ်မဲာ်ညါတက့ၢ်..

လၢနကဒီးန့ဉ်ဘဉ်အါထီဉ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ်:
တၢ်သ့ဉ်နီဉ်ဒီးတၢ်ရူလိာ်မုာ်လိာ်တၢ်မၤစၢၤလၢပုၤအိဉ်ဒီးခိဉ်န့ဉ်လီၤ
ထုရုၤကွံာ်တၢ်ဆါတဖၣ်အဂီၢ်