



Ohio  
ကိုက်ကားဘဉ်ထွဲသးတၢ်  
ဘဉ်လိာ်ဘဉ်စးတၢ်အိဉ်  
ဆူဉ်အိဉ်ချ့ကရၢ (Council  
for Cognitive Health)

တၢ်မၤစၢၤပူၤOhioansဖိလၢအိဉ်ဒီးခိဉ်န့ၢ်လီၤထုၤရူၤကွၢ်တၢ်ဆါ,ယုာ်ဒီးပုၤလၢအအဲၣ်ဝဲတက,ပုၤလၢကွၢ်ထွဲ  
အိဉ်ဒီးပုၤတတၢ်အါထီဉ်,ဒ်သိးအကအိဉ်မူပုၤဒီးတၢ်အိဉ်မူလၢအိဉ်ဒီးအခိဉ်ပညိအတၢ်ပညိဉ်ဒီးတၢ်သးဖဲန့ၢ်လီၤ.

### မၤဂ့ၤထီဉ်က့ၤတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲလီၤက့ၤနီၢ်ကစၢ်သး

ဖဲပကွၢ်ထွဲကဟုကယာ်ပုၤဂၤအခါန့ၢ်,ညိဉ်န့ၢ်ပကဟ်ပနီၢ်ကစၢ်တၢ်ရဲဒိဉ်လၢတၢ်လီၤခဲကတၢ်န့ၢ်လီၤ.  
.ဒ်န့ၢ်ပုၤကွၢ်ထွဲပုၤဆါတကၢ်အသိးန့ၢ်ကဒုးအိဉ်ထီဉ်တၢ်သးလီၤဘျးလီၤတီၤလၢနီၢ်ခိဉ်ဒီးနီၢ်သးသ့  
န့ၢ်လီၤ.မ့ၢ်န့ၢ်မ့ၢ်သီတဖၣ်ယံာ်ဝဲ,ဒီးကလီၤဘျးလီၤတီၤလၢတၢ်ဖဲးတၢ်မၤသ့ဝဲန့ၢ်လီၤ.တုၤဒၣ်လဲဉ်  
တၢ်မၤတခါအံၤအက့ၢ်အဂီၢ်ကအိဉ်ဖျါတဘျးခါလၢကမ့ၢ်ဝဲတၢ်ဟ့ၣ်ဘျးက့ၤသန့ၢ်က့ၤ,ကထီဉ်ဟူး  
ထီဉ်ဂဲၤထီဉ်ဝဲတၢ်တူၢ်ဘဉ်ဒ်အမ့ၢ်တၢ်ပီၤယံာ်လီၤက့ၤသးဒီးကဒုးတူၢ်န့ၢ်တၢ်လီၤဘျးလီၤတီၤမ့ၢ်တမ့ၢ်န့ၢ်  
တၢ်ကွၢ်တၢ်ဆးလီၤမၤကွၢ်တဖၣ်န့ၢ်လီၤ.ပအဲၣ်ဒီးဟ့ၣ်ဒီဟ့ၣ်နီၤန့ၢ်ကျိၤကျိၤယိဖိတနီၤလၢကမၤ  
ဂ့ၤထီဉ်က့ၤနီၢ်ကစၢ်ယုာ်ဒီးတၢ်ကွၢ်ထွဲလီၤနီၢ်ကစၢ်သးန့ၢ်လီၤ.

တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲလီၤက့ၤနီၢ်ကစၢ်သးအံၤမ့ၢ်ဝဲတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတခါလၢပမၤအီၤလၢတၢ်သ့ၣ်ညါအ  
ပူၤဒ်သိးကကွၢ်ထွဲဝဲပခိဉ်န့ၢ်,ပတၢ်သးဂဲၤ,ဒီးနီၢ်ခိဉ်တၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့တဖၣ်န့ၢ်လီၤ.တၢ်အံၤကြးမ့ၢ်  
ဝဲတၢ်မၤလိသ့ထီဉ်သးတခါလၢအညိဉ်ဒီးမ့ၢ်သ့ၣ်မ့ၢ်သးန့ၢ်လီၤ.

တၢ်ဟံးန့ၢ်တၢ်ဆါကတီၢ်ညိဉ်န့ၢ်လၢတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲလီၤက့ၤနီၢ်ကစၢ်သး  
အဂီၢ်အံၤကဒုးကဲထီဉ်န့ၢ်လၢန့ၢ်ကွၢ်ထွဲပုၤဂၤကသ့ဂ့ၤဒိဉ်ထီဉ်န့ၢ်လီၤ.

.တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲလီၤက့ၤနီၢ်ကစၢ်သးအံၤဟ့ၣ်လီၤပုၤတၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်လၢပကမၤဒိဉ်ထီဉ်အါထီဉ်  
တၢ်သးအိဉ်မၤစၢၤတၢ်ဒီးတၢ်ဟံးလုာ်ဟံးပုၤနီၢ်ကစၢ်တၢ်ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါဒ်သိးပကမၤဂ့ၤထီဉ်ပနီၢ်က  
စၢ်သးလၢနီၢ်ခိဉ်ဒီးနီၢ်သးန့ၢ်လီၤ.ဖဲပဟံးန့ၢ်တၢ်ဆါကတီၢ်လၢပနီၢ်ကစၢ်အဂီၢ်လၢကမၤဂ့ၤဒိဉ်ထီဉ်အါ  
ထီဉ်တၢ်တၢ်ပိဉ်လၢတၢ်ကိပူၤန့ၢ်,ပကထီဉ်န့ၢ်အတၢ်ဘျးတၢ်ဖျိဉ်လၢတၢ်ရဲလိာ်ဘဉ်ထွဲခဲလၢအ  
ပူၤတဖၣ်န့ၢ်လီၤ.

### တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲလီၤက့ၤနီၢ်ကစၢ်သးအကျိၤအကျဲယိဖိတဖၣ်

#### ရဲၣ်လီၤကျဲၤလီၤတၢ်ဆါကတီၢ်လၢကကသါလၢတၢ်ပလီၤသးအပူၤ -

ဆုၣ်နီၤလၢတၢ်ဘျးတၢ်ဘျးအပူၤတနံၤတဘျီ,ဒီးပျဲန့ၢ်တၢ်သးစၢ်ဆါပညိဉ်ယီၤလၢနတၢ်သါထီဉ်  
သါလီၤန့ၢ်တက့ၢ်.တၢ်ယုာ်ထံၣ်သ့ၣ်ညါဟံးဖျါထီဉ်ဝဲတၢ်ကသါလၢတၢ်ပလီၤသးအပူၤအံၤမ့ၢ်ဝဲကျဲ  
လၢအဂ့ၤကတၢ်တဘိလၢကမၤလီၤစ့ၤဝဲကိးနံၤဒဲးတၢ်ဆိဉ်သနံၤဒီးမၤဂ့ၤထီဉ်ဝဲနီၢ်ခိဉ်တၢ်အိဉ်ဆူဉ်  
အိဉ်ချ့န့ၢ်လီၤ.ဖဲန့ၢ်ကသါလၢတၢ်ပလီၤသးအပူၤန့ၢ်,မၤလိန့ၢ်တၢ်တီၢ်နီၢ်ဖဲးယာ်ယိဖိတဖၣ်ဒီး  
အိးထီဉ်န့ၢ်သးအတၢ်သ့ၣ်ညါန့ၢ်ပၢ်လၢကသါန့ၢ်လီၤဒီးကသါဟးထီဉ်န့ၢ်တက့ၢ်.ဒ်လဲဉ်ဂ့ၤဒ်လဲဉ်  
ဂ့ၤတဘျးပၢ်ဆုၣ်ရဲၣ်ကျဲၤအီၤမ့ၢ်စံၣ်ညိဉ်ဆါတၢ်အီၤတဂ့ၤ,ပျဲအီၤဒ်အမ့ၢ်တၢ်အသိးတက့ၢ်.

#### လံာ်တၢ်သ့ၣ်ညါဆါကတီၢ်လၢကကသါလၢတၢ်ပလီၤသးအပူၤ -

တနံၤစ့ၣ်စ့ၣ်ကွဲးလီၤတၢ် ၃-၅ ခါလၢနဘဉ်ဘျးလၢမ့ၢ်နီၤအဝဲန့ၢ်  
.ဒီဖျါလၢနမၤတၢ်ဝဲအံၤ,နကဒီးန့ၢ်အါထီဉ်တၢ်သ့ထံၣ်တၢ်ဒီးန့ၢ်ပၢ်တၢ်မ့ၢ်တၢ်တီၤလၢကဟ့ၣ်န့ၢ်အခွဲးလၢနကမၤနီၢ်တၢ်ဆိဉ်ဂ့ၤတဖၣ်ခဲလၢလၢအဟဲလၢပျိာ်လီၤဆီအက့ၢ်အဂီၢ်  
.ဆဲးမၤနတၢ်မၤလိသ့ထီဉ်သးတခါအံၤကိးနံၤဒဲး,ဒီးနကထီဉ်န့ၢ်နီၢ်ကစၢ်တၢ်သးစၢ်ဆါတၢ်ဆါကတီၢ်ဒီးတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါအါထီဉ်လၢတၢ်လၢအမၤသးဖဲန့ၢ်နီၢ်

မၤလိန့ၢ်တၢ်တခါခါလၢအသီ - ဒ်အဘဉ်ထွဲဒီးသးဂ့ၢ်ဝိပိညါလၢအဂ့ၤတကပၤ champion Vanessa King စံးဝဲလၢ:“တၢ်ဆိကမိဉ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤဟဲဒီဖျါသးလၢ  
တၢ်လၢတဘဉ်ထွဲလိာ်သးတဖၣ်န့ၢ်လီၤ.”

ဖဲပမၤလိန့ၢ်တၢ်အသီတခါခါအဆါကတီၢ်န့ၢ်,အကထီဉ်ဟူးထီဉ်ဂဲၤထီဉ်ဝဲတၢ်ဆိကမိဉ်တယာ်လီၤကဝီၤလၢအဂၤလၢပတၢ်အိဉ်မူပူၤသ့န့ၢ်လီၤ.

ဖဲပအိဉ်ဒီးတၢ်သ့တၢ်ဘဉ်လၢ တၢ်သ့ၣ်ညါန့ၢ်ပၢ် ဒီး တၢ်သ့တၢ်ဘဉ်, .ဒုးအိဉ်ထီဉ်ဝဲပနီၢ်ကစၢ်တၢ်တုၤလီၤတီၤလီၤန့ၢ်လီၤ.နဟံးန့ၢ်တၢ်ကတီၢ်ကျိာ်အသီလၢ(အဲၣ်ဖဲ)  
လၢနလီၤတဲစိအပူၤသ့ဒ်အမ့ၢ်Duolingo(ဒုးအိဉ်လံာ်),ဆဲးလီၤမံၤလၢအ့ထာ်နဲးအတီၤလၢနအဲၣ်ဒီးထီဉ်အီၤထီဘိတခါန့ၢ်,ကွၢ်ဘဉ်YouTubeအတၢ်ဂီၤမူဘဉ်သးတၢ်ဖိအိဉ်ဖိ  
အီၤအသီတက့ၢ်. တၢ်လၢအကဲထီဉ်သးသ့အံၤအကတၢ်ကတၢ်တသ့လၢကမၤလဲၤထီဉ်န့ၢ်ထံးဘဉ်!

### တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲလီၤက့ၤနီၢ်ကစၢ်သးအဘျးအဖျိဉ်

- **မၤအါထီဉ်တၢ်အိဉ်ဘျးအိဉ်သါ ဒီး တၢ်မၤမ့ၢ်မၤခုဉ်လီၤသး**  
.ပမ့ၢ်သးဂၢ်ဂၢ်မးပကအိဉ်ဘျးအိဉ်သါမ့ၢ်ခုဉ်ခုဉ်ဒိဉ်ထီဉ်ဝဲ  
န့ၢ်လီၤ
- **မၤဂ့ၤထီဉ်တၢ်ဘဉ်ထွဲလၢအဂ့ၤတက့ၢ်**  
ဟ့ၣ်ပုၤအခွဲးလၢပကဒုးန့ၢ်ဖျါထီဉ်သး,လၢပုၤဂၤလၢအလိဉ်ဘဉ်  
ဝဲတဖၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.
- **တၢ်မၤဂ့ၤထီဉ်သးဒီးခိဉ်န့ၢ်တၢ်ဆိကမိဉ်အတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့**  
ဟ့ၣ်ပုၤတၢ်စိတၢ်ကမိၤလၢပကပတုာ်မၤန့ၢ်မၤယာ်ပနီၢ်ကစၢ်သး  
လၢတၢ်လၢပမၤလၢထီဉ်ပုၤထီဉ်အီၤတန့ၢ်ဘဉ်တဖၣ်တက့ၢ်.
- **တၢ်မၤဂ့ၤထီဉ်နီၢ်ခိဉ်တၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့**  
ဟ့ၣ်လီၤပုၤတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါလၢပကမၤက့ၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢအ  
ထီဉ်ဟူးထီဉ်ဂဲၤထီဉ်ဝဲပမိၤပုၤတက့ၢ်.
- **တၢ်မၤဂ့ၤထီဉ်တၢ်သးဂဲၤအတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့**  
ဒုးသဘျးပုၤလၢပုၤတူၢ်ဘဉ်တၢ်အတၢ်ဆိကမိဉ်ဟံးသးတဖၣ်တ  
က့ၢ်.
- **တၢ်မၤဂ့ၤထီဉ်နီၢ်ကစၢ်တၢ်ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါ**  
အိးထီဉ်ပဲတြီလၢကကွဲးန့ၢ်လွဲန့ၢ်ပုၤဒ်သိးကမၤတၢ်အါထီဉ်တၢ်လၢ  
ပနီၢ်ကစၢ်အဂီၢ်တပယုာ်ယီတက့ၢ်.
- **တၢ်ဟံးလုာ်ဟံးပုၤနီၢ်ကစၢ်တၢ်ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါ**မၤစၢၤပုၤလၢပဂံၢ်  
ကဆူဉ်ဒိဉ်ထီဉ်ခိဉ်ဖျါတၢ်ဆိလီၤဟံးလီၤတၢ်အဆါလၢအဂ့ၤန့ၢ်တ  
က့ၢ်.
- **မၤဒိဉ်ထီဉ်အါထီဉ် တၢ်သးအိဉ်မၤစၢၤတၢ်**  
မၤစၢၤပုၤဒ်သိးပက“ထံၣ်”တၢ်အဂ့ၤအဂၤဒီးဟ့ၣ်လီၤတၢ်ဆိဉ်ထွဲ  
မၤစၢၤလၢအဂ့ၤဝဲကြးဝဲဒီးတီဝဲလီၤဝဲတက့ၢ် .