



Ohio
ကိုးကားဘုံထွေးတော်
ဘုံလိာ်ဘုံစးတော်အိပ်
ဆူင်အိပ်ရဲ့ကရဲ့ (Council
for Cognitive Health)

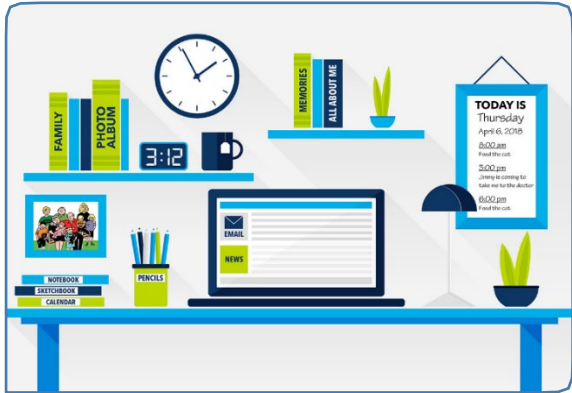
တၢ်မၤစၢၤပူၤOhioansဖိလၢအိပ်ဒီးခိၣ်န့ၣ်လီၤထူၤရၤကွၢ်တၢ်ဆါ,ဃုာ်ဒီးပူၤလၢအအံၣ်ဝဲတၢ်ဂၤ,ပူၤလၢကွၢ်ထွဲ
အိၣ်ဒီးပူၤတၢ်အါထီၣ်,ဒ်သိးအကအိပ်မူပူၤဒီးတၢ်အိပ်မူလၢအိပ်ဒီးအခိပညီအတၢ်ပညိၣ်ဒီးတၢ်သးဖုံန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤဒုးဆူၣ်ထီၣ်ဝဲတၢ်တီၢ်နီၣ်ဖံးဃာ်: ဒုးအိပ်ထီၣ်တၢ်တီၢ်နီၣ်ဖံးဃာ်အဟံၣ်ဝဲလီၤ

တၢ်ဒုးအိပ်ထီၣ်တၢ်တီၢ်နီၣ်ဖံးဃာ်အဟံၣ်ဝဲလီၤလၢဟံၣ်ပူၤအံၣ်ဒုးအိပ်ထီၣ် ဝဲသးအတၢ်သ့ၣ်ညါဘၣ်ဃးတၢ်ဘံၣ်တၢ်ဘၢဒီးတၢ်မၤလီၤစ့ၤတၢ်သ့ၣ်ကိာ် သးဂီၤခိဖျိပူၤလၢအအိပ်ဒီးခိၣ်န့ၣ်လီၤထူၤရၤကွၢ်တၢ်ဆါအံၣ်သ့ၣ်ညါဝဲလၢ

တၢ်ဆိတလဲလၢလၢအပူၤကလံၤစ့ၤဒီးယိယိဖိအံၣ်ကမၤစၢၤဝဲပူၤအိပ်ဒီးခိၣ်န့ၣ်တၢ်တီၢ်နီၣ်သဟီၣ်လီၤစၢ်တ
ဖၣ်ကအိပ်မူဘၣ်လၢတၢ်သ့ၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ခိၣ်န့ၣ်တၢ်တီၢ်နီၣ်သဟီၣ်လီၤစၢ်အံၣ်ကဒုးအိပ်ထီၣ်အတၢ်တူၢ်ဘၣ်ဒ်အမ့ၢ်သ့ၣ်ကိာ်သးဂီၤဒီးတၢ်သးဆိၣ်သန့
တဖၣ်အါထီၣ်,ကဲထီၣ်ဝဲတၢ်တူၢ်ဘၣ်အါထီၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်အနီၢ်ဒီးအတၢ်ရဲလိာ်မုာ်လိာ်လၢပူၤလၢအိပ်လၢ
အခိၣ်အယၢၤ,



ဒီးဒီးသန့ထီၣ်သးလၢအကစၢ်တၢ်သ့ၣ်ညါပနီၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်ဟဲကဲထီၣ်သးလၢအခိၣ်အယၢၤဝဲဒီး.တၢ်ဟံၣ်လီၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤအလီၢ်အကျဲလၢဟံၣ်ပူၤအံၣ်ဒုးအိပ်ထီၣ်တၢ်ဘၣ်ဒ်အိပ်လၢ
ပူၤလၢအိပ်ဒီးခိၣ်န့ၣ်လီၤထူၤရၤကွၢ်တၢ်ဆါအဂီၢ်သ့န့ၣ်လီၤ. တၢ်တီၢ်နီၣ်ဖံးဃာ်လီၤမၤ,တၢ်သးဒုဒိ,ဒီးကိာ်ဝဲလၢကဘျိရဲဝဲတၢ်ဂ့ၢ်ကီ
အခိပညီပူၤလၢအအိပ်န့ၣ်တၢ်တီၢ်နီၣ်သဟီၣ်လီၤစၢ်ကွၢ်အံၣ်ကသးပုးနီၣ်ဝဲအအိပ်တၢ်လီၤဖဲလဲၣ်,ကဘၣ်မၤတၢ်ဆူညါတခါမန့ၣ်လဲၣ်,
တၢ်ဖိတၢ်လံၤအလီၢ်အိပ်ဖဲလဲၣ်,မ့တမ့ၢ်တၢ်အိပ်သးမၤသးဒ်လဲၣ်.

တၢ်ဒုးအိပ်ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်နီၣ်အဟံၣ်ဝဲလီၤလၢဟံၣ်ပူၤအံၣ်ဒုးအိပ်ထီၣ်ဝဲသးအတၢ်သ့ၣ်ညါဘၣ်ဃးတၢ်ဘံၣ်တၢ်ဘၢဒီးတၢ်မၤလီၤစ့ၤတၢ်သ့ၣ်ကိာ်သးဂီၤခိဖျိပူၤလၢအအိပ်ဒီးခိၣ်န့ၣ်လီၤထူ
ရၤကွၢ်တၢ်ဆါအံၣ်သ့ၣ်ညါဝဲလၢကဘၣ်လဲၤဃုကွၢ်ဝဲတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအရ့ဒိၣ်အလီၢ်အကျဲအိပ်ဝဲဖဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်အံၣ်ကမၤလီၤစ့ၤဘၣ်ဃာ်တၢ်သံကွၢ်ဝံၤသံကွၢ်က့ၤတဖၣ်,ဟ့ၣ်ခွဲးဟ့ၣ်
ယာ်စၢ်ကိးအဝဲသ့ၣ်လၢကအိပ်ဒီးသးတၢ်သ့ၣ်ညါဘၣ်ဃးတၢ်ပၢဆၢရဲၣ်ကျဲၤလၢအဝဲပိာ်ခွါမ့တမ့ၢ်အဝဲပိာ်မုာ်အကစၢ်တၢ်အိပ်မူပူၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်တီၢ်နီၣ်ဖံးဃာ်အဝဲလီၤအံၣ်သ့ဝဲတၢ်ပနီၣ်ဒ်အမ့ၢ်တၢ်ဂီၤတဖၣ်,တၢ်ကတိၤဖျါတဖၣ်
,မ့တမ့ၢ်တၢ်ဒုးသ့ၣ်နီၣ်က့ၤတၢ်န့ၣ်ဟူၤတၢ်တီၢ်နီၣ်ဖံးဃာ်လီၤမၤဒီးပျဲအဝဲသးစၢ်ဆါလၢအဝဲပိာ်ခွါမ့တမ့ၢ်အဝဲပိာ်မုာ်မၤအီၤသ့တဖၣ်အံၣ်
,ဂ့ၤန့ၣ်ဒီးနကမၤအသးစၢ်ဆါလၢတၢ်လၢအမၤဝဲတသ့ဘၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.ဖဲန့ၣ်ဒုးအိပ်ထီၣ်တၢ်တီၢ်နီၣ်ဖံးဃာ်အဝဲလီၤလၢနဟံၣ်ပူၤ,ဃုာ်ဒီးတၢ်မၤလီၤသ့ထီၣ်သးအံၣ်န့ၣ်
,အသုကလဲၤဝဲလၢတၢ်လီၤလၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအရ့ဒိၣ်အိပ်အလီၢ်ဒ်အမ့ၢ် တၢ်ဆါကတီၢ်,မုာ်န့ၣ်မုာ်သီ,လံာ်ကွဲးရဲၣ်လီၤတၢ်လၢကဘၣ်မၤဝဲတဖၣ်,ကိးန့ၣ်ဒီးတၢ်ရဲၣ်လီၤကျဲၤလီၤ,
ဒီးပူၤဟဲအိပ်သကိးလၢတနံၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.



တၢ်လၢနမၤအီၤသ့တဖၣ်!

၁ တပတီၢ်:

ဃုထၢထီၣ်တၢ်လီၤလၢတၢ်ခၢ်သး,ညီန့ၣ်တၢ်လီၤလၢဟံၣ်ပူၤတက့ၢ်
.လၢဟံၣ်ဖိယိဖိအါဒုၣ်တက့ၢ်အဂီၢ်,တၢ်လီၤလၢအသ့ဝဲန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲတၢ်ဖိအိပ်တၢ်လီၤန့ၣ်
လီၤ.ဃုထၢထီၣ်တၢ်လီၤလၢနဟံၣ်ပူၤစီၤနီၣ်ခိၣ်ဆံးဆံးဖိသ့,မ့တမ့ၢ်တၢ်လီၤလၢစီၤ
နီၣ်ခိၣ်ခိထၢၣ်ဖးထီၣ်အဂီၢ်.

ဒီးလံာ်ဖိတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၣ်ကဒုးဒံဝဲဒီးမၤသးဒုဒိကွၢ်အသးန့ၣ်လီၤ.

၂ တပတီၢ်:

**ဟံၣ်လီၤဒုးကွဲးထၢၣ်(လ)န့ၣ်ရံၣ်လၢအအိပ်ဒီးဖးအီၤညီ,မ့တမ့ၢ်(အနုလီ)န့ၣ်ရံၣ်လၢတၢ်
ဒုၣ်ကပၤလၢတၢ်လီၤထီၣ်ထီၣ်သိးနထံၣ်အီၤကညီအဂီၢ်တက့ၢ်.**ကွၢ်ဘၣ်(အနုလီ)န့ၣ်
ရံၣ်ဃုာ်ဒီးအၣ်ရးဘံၣ်အနီၣ်ဂံၢ်နီၣ်ဒုးခိဖျိန့ၣ်အသ့နီၣ်ဂံၢ်နီၣ်ဒုးညီဒိၣ်န့ၣ်ဒီးပူၤရိမ့ဖိအ
နီၣ်ဂံၢ်နီၣ်ဒုးန့ၣ်လီၤ.နမ့ၢ်တလီၤတၢ်လၢနကဃုထၢန့ၣ်ရံၣ်(ဒုးကွဲးထၢၣ်မ့တမ့ၢ်အနုလီ)
ဘၣ်န့ၣ်,ဃုထၢလၢပူၤလၢအအိပ်တၢ်သ့ၣ်ညါညီန့ၣ်အီၤတခါန့ၣ်တက့ၢ်.

၂ တပတီၢ်:

မၤရဲၣ်မၤလဲထီၣ်ကွၢ်တၢ်လၢတလိၣ်သ့.
တၢ်တကြးအိပ်ဖဲန့ၣ်နီၣ်တခါဘၣ်.ကြးအိပ်ထဲဒုၣ်တၢ်လၢသးအိပ်ဟံၣ်လီၤဒ်သိးကဒုး
အိပ်ထီၣ်ဝဲတၢ်တီၢ်နီၣ်ဖံးဃာ်ဝဲလီၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.လံာ်ပရၢပူၣ်,လံာ်မဲာ်ကစံပူၣ်,

၄ တပတီ်:

လၢစီၤနီၤခိၣ်မ့တမ့ၢ်စီၤနီၤခိၣ်ခိတၢ်ဖးထီၣ်အဖီခိၣ်န့ၣ်,ဟ်လီၤလံာ်န့ၣ်လံာ်လါအခးကွဲးလံာ်လါအခိၣ်ဒီးယိယိဖိ,ဃုာ်ဒီးတၢ်ကယၢထီၣ်အက့ၢ်အဂီၢ်ဆဲးကိာ်ဖိမ့တမ့ၢ်တၢ်ဂီၤတဖၣ်.မ့တမ့ၢ်,သူဘၣ်တၢ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးဃါအလၢၢ်ဘၣ်ဘၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်ထူးသံကွဲးတၢ်,လၢဘၣ်တၢ်ဟ်လီၤဟ်စၢၤလၢလံာ်န့ၣ်လံာ်လါအဂီၢ်,လံာ်ကွဲးနီၣ်တၢ်တဖၣ်,ဒီးကိးနံၤဒဲးတၢ်ရဲၣ်လီၤတဖၣ်တက့ၢ်.

၅ တပတီ်:

ဟ်လီၤထီၣ်ဒီးဘိၣ် $\frac{1}{2}$ x သၢ လံာ်ကွဲးနီၣ်တၢ်ကဘျးဖိလၢအဘျးဒီးလံာ်န့ၣ်လံာ်လါလၢကကွဲးနီၣ်ဃာ်တၢ်ဖဲကတိၤလီၤတဲစီၤအဖါမ့ၢ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ကွဲးဒုးသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်က့ၢ်တၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

၆ တပတီ်:

ကွၢ်ဆိကမိၣ်လၢကပုၤလီၤတဲစီၤလၢအသီ.
လီၤတဲစီၤလၢတၢ်ဒဲးကံာ်ဒဲးဂ့ၢ်ထီၣ်အီၤတဖၣ်အိၣ်ဝဲအါမံၤအါမိၣ်လၢပုၤသးပုၤဒိၣ်တုၤခိၣ်ပုၤ/မ့တမ့ၢ်ပုၤလၢအတၢ်န့ၣ်ဟူလီၤမၤကွၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်အံၤကကဲဝဲတၢ်မၤစၢၤဖဲန့ၣ်ပုၤလီၤတဲစီၤလၢအပုၤဃုာ်ဒီးအတၢ်ပိးတၢ်လီၤဒိၣ်အမ့ၢ်လီၤတဲစီၤကလုာ်သိၣ်ဒိၣ်ခိၣ်ဖျါတၢ်ဟ့ၣ်ဝဲအခွဲးလၢပုၤလၢအတၢ်န့ၣ်ဟူလီၤမၤတဖၣ်ကသ့ၣ်ဝဲလီၤတဲစီၤဒီးတၢ်က့ၢ်မၤဆၢက့ၢ်တၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘၣ်တအိၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
.လီၤတဲစီၤလၢအပုၤဃုာ်ဒီးလံာ်မၤဖျါအနီၣ်ဂံၢ်ဒိၣ်အံၤအဂ့ၢ်ကတၢ်လၢပုၤလၢအမံၤခဲၣ်ထီၣ်တၢ်တဂ့ၢ်အါအါဘၣ်အဂီၢ်မ့တမ့ၢ်တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢဟ်ပနီၣ်ဃာ်စဲးဖိတုၤလၢအဂ့ၢ်.မ့ၢ်စ့ၢ်ကိးလီၤတဲစီၤလၢအခိၣ်ဒီးတၢ်တၢ်နီၣ်တၢ်ဆိၣ်တၢ်နီၣ်ဂံၢ်လီၤလၢအရဲၣ်ကျဲၤဆိဟ်တၢ်

ဒီးနဲးအံၤသ့ၣ်လၢန့ၣ်လီၤတၢ်ဆိၣ်တၢ်နီၣ်ဂံၢ်ထဲတခါဒီးန့ၣ်လီၤ.တၢ်အံၤအဂ့ၢ်ကတၢ်လၢပုၤလၢအခိၣ်ဒီးတၢ်တၢ်နီၣ်ဖဲးဃာ်တၢ်ဂ့ၢ်ကီၤအဂီၢ်.လီၤတဲစီၤတၢ်ဂီၤအံၤအိၣ်ဒီးအဒါးလၢအဝဲဒၣ်တၢ်ဂီၤအဂီၢ်လၢအခိၣ်ဘျးဒီးတၢ်ဖဲးလီၤတဲစီၤတၢ်တၢ်နီၣ်တၢ်ဆိၣ်တၢ်နီၣ်ဂံၢ်လီၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
.တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်အဂ့ၢ်ကတၢ်လၢပုၤလၢအခိၣ်ဒီးတၢ်တၢ်နီၣ်ဖဲးဃာ်တၢ်ဂ့ၢ်ကီၤလၢအခိၣ်အမ့ၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

၇ တပတီ်:

ရဲၣ်လီၤကသံၣ်ကသီတဖၣ်ခဲလၢကသံၣ်အဖါပုၤဒီးကွဲးလီၤဟ်အမံၤအသ့ၣ်ရဲၣ်တက့ၢ်ဒီးမၤပုၤအီၤတနံၤဃီလၢတနံၤစ့ၢ်စ့ၢ်အတီၢ်ပုၤတက့ၢ်.အဒိ,မုၢ်ဒဲးမုၢ်န့ၣ်ဒိတန့ၣ်စ့ၢ်စ့ၢ်,န့ၣ်မၤပုၤကသံၣ်ကသီလၢကသံၣ်ဖဲပုၤလၢတနံၤအဂီၢ်တက့ၢ်.

၈ တပတီ်:

ဟ်ဖျိၣ်ဃာ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအရ့ၣ်ဒိၣ်တဖၣ်လၢပုၤအိၣ်လၢဟံၣ်ပုၤတဂၤလၢလံာ်အဂီၢ်တက့ၢ်
ဒီးဟ်လီၤအီၤလၢလံာ်တြိၣ်တၢ်အလွဲၤဂီၤအဒါပုၤ“လၢဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်ဟံၣ်ကဲထီၣ်သးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.”မၤလီၤတံာ်လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်ပုၤဃုာ်ဒီးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအကသံၣ်ကသီတဖၣ်ခဲလၢ,ဒ်အမ့ၢ် Alzheimer’s ခိၣ်န့ၣ်တၢ်ဆါ ,
ကသံၣ်အိၣ်ကသီအိၣ်,ကသံၣ်သရဲၣ်မံၤဒီးလီၤတဲစီၤနီၣ်ဂံၢ်
,တၢ်လၢတဖိးလံာ်သးဒီးသ့ၣ်,အဂၤတဖၣ်.ကွဲးလီၤန့ၣ်မံၤဒီးလီၤတဲစီၤနီၣ်ဂံၢ်လၢဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်ဆဲးကျိၣ်အဂီၢ်လၢပုၤကကိးန့ၣ်ဖဲပုၤကွၢ်ထွဲပုၤခိၣ်န့ၣ်လီၤထုဂ့ၢ်ကွၢ်တၢ်ဆါတဂၤအိၣ်တဆူၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.

မၤလီၤသ့ၣ်လၢန့ၣ်ကသ့ၣ်တၢ်တၢ်နီၣ်ဖဲးဃာ်ဝဲလီၤ



ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်လဲၤတၢ်က့ၢ်လၢအကမၤညီၣ်န့ၣ်ဝဲကိးဘျီလၢတၢ်တၢ်နီၣ်ဖဲးဃာ်ဝဲလီၤဒ်သိးကဖးဝဲတၢ်မၤသးအလံာ်လၢတနံၤအတီၢ်ပုၤဃုာ်ဒီးပုၤလၢအိၣ်ဒီးခိၣ်န့ၣ်တၢ်တၢ်နီၣ်သဟီၣ်လီၤစၢၤတဖၣ်ဒ်သိးကဒုးအိၣ်ထီၣ်အလုၢ်အလၢလၢကလဲၤခွဲးကွၢ်သမံၤသမိးအီၤထီၣ်ဘိၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

အဝဲမ့ၢ်ကွၢ်တၢ်သံကွၢ်တဘျီဝံၤတဘျီဘၣ်ဃးမုၢ်န့ၣ်မုၢ်သီတၢ်ရဲၣ်လီၤန့ၣ်,တဘၣ်တဲအီၤတၢ်စဲးဆၢတဂ့ၢ် .လၢအလီၤန့ၣ်တဲလၢ ,
“ပကလဲၤသကိးလၢတၢ်တၢ်နီၣ်ဖဲးဃာ်ဝဲလီၤဒီးလဲၤဃုထီၣ်န့ၣ်.”ဝံၤဒီး ,သံကွၢ်အီၤလၢအကဖးဝဲတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢဘၣ်ဃးတၢ်လၢကွၢ်ဃုာ်တခါန့ၣ်တက့ၢ်
.မၤတၢ်အံၤတဘျီဝံၤတဘျီဒ်သိးကမၤဂ့ၢ်ဒိၣ်ထီၣ်အဝဲလုၢ်လၢအသီအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ .ဟ်လီၤ “x” ဖဲတနံၤဝံၤအလီၤခဲဒ်သိးကမၤလီၤစ့ၢ်ဝဲအတၢ်သးဒုဒိလၢမုၢ်န့ၣ်မုၢ်သီအဂီၢ်.
လံာ်န့ၣ်လံာ်လါမ့ၢ်ပုၤအါတလၢန့ၣ် ,ကွဲးလီၤဒဲးထဲလၢတၢ်မၤအသးမ့တမ့ၢ်မုၢ်ဆ့ၣ်မုၢ်ဂီၤတၢ်မၤလၢတနံၤအဂီၢ်လၢလၢၢ်ဘၣ်ဘၣ်လီၤဟီၤအလီၤ
“တနံၤအံၤတၢ်မၤအသးတဖၣ်.”ဟ်လီၤဃာ်လံာ်က့ၢ်ယိဖိဘၣ်ဃးတၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီၤလၢအရ့ၣ်ဒိၣ် ,ဒ်အမ့ၢ် “John ကဟဲအိၣ်သကိးလၢမုၢ်ယုာ်အနံၤန့ၣ်လီၤ .”
မ့ၢ်အသံကွၢ်ညီၣ်န့ၣ်ဝဲလၢအဖိခါကဟဲအိၣ်သကိးအီၤအခါဖဲလဲၣ်စ့ၢ်ခါ .

တၢ်လၢတဘၣ်မၤတဖၣ်:

X တဘၣ်ထၢန့ၣ်မၤပုၤတၢ်လီၤလီၤဟီၤလၢလံာ်ပရၢ, လံာ်ကွဲးရဲၣ်လီၤတဘျးခါ, မ့တမ့ၢ်ဟံၣ်ဖိဃီဖိတၢ်ဂီၤတဖၣ်တဂ့ၢ်.

တၢ်တၢ်နီၣ်ဖဲးဃာ်ဝဲလီၤအံၤအလီၤအိၣ်လၢကဘၣ်အိၣ်ဒီးအတၢ်ထဲသိးလၢတၢ်ဟ့ၣ်လီၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢလိၣ်ဘၣ်ဒီးတဘၣ်အိၣ်ဘံၣ်ဘူၤဃးဘၣ်အဘၣ်စၢၤ,အဃိဟ်အီၤယိယိတက့ၢ်.