



Ohio ကိုဗိုင်းကားဘန်ထွဲသးတၢ် ဘန်လိာ်ဘန်စးတၢ်အိန် ဆူဉ်အိန်ချုာ်တရၢ (Council for Cognitive Health)

တၢ်မၤစၢၤပူၤOhioansဖိလၢအိန်ဒီးခိန်န့ၢ်လီၤထုၤရှၢၤကွၢ်တၢ်ဆါ, ယုာ်ဒီးပုၤလၢအအဲၣ်ဝဲတဂၤ, ပုၤလၢကွၢ်ထွဲ အိၤဒီးပုၤတၢ်အါထီၣ်, ဒ်သိးအကအိန်မုၢ်ပုၤဒီးတၢ်အိန်မုၢ်လၢအိန်ဒီးအခိပညီအတၢ်ပညိၣ်ဒီးတၢ်သးဖဲန့ၢ်လီၤ.

## တၢ်ဟးလိာ်ခိန်လိာ်ကွဲဟးကသုၣ်ထီၣ် (a.k.a တၢ်ဟးဝုၤဝီၤ)

ပကမၤစၢၤပူၤလၢနကထံၣ်န့ၢ်တၢ်သဘံၣ်သဘုၣ်လၢအိန်သဒါလၢတၢ်ဟးကသုၣ်ဟးလိာ်ကွဲအလီၢ်ခဲ ကဟ့ၣ်န့ၤဒီးတၢ်ကူၣ်သ့ဒ်သိးကမၤစၢၤပူၤလၢနအဲၣ်တဂၤကအိန်ဘန်ပူၤပူၤဖျဲးဖျဲးဖဲအိန်ဒ်အတၢ်တဂၤဖဲအသ့အလီၢ်လီၤ.

ဖဲပုၤလၢအိန်ဒီးခိန်န့ၢ်လီၤထုၤရှၢၤကွၢ်တၢ်ဆါတဂၤဟးလိာ်ကွဲလၢဟံၣ်ပူၤမ့တမ့ၢ်ဟံၣ်ချါခါန့ၢ်မ့ၢ်ဝဲတၢ် ဟ့ၣ်ပလီၢ်ဒိၣ်မးတခါလၢပုၤလၢအအဲၣ်ဝဲတဂၤအဂီၢ်န့ၢ်လီၤ. တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတခါအံၤညီန့ၢ်ဘန်ထွဲလိာ် သးဒ်အမ့ၢ်တၢ်ဟးဝုၤဝီၤန့ၢ်လီၤ. တၢ်အံၤမ့ၢ်ဝဲတၢ်ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးလၢညီန့ၢ်မၤအသးလၢပုၤလၢအိန်ဒီးခိန်န့ၢ် လီၤထုၤရှၢၤကွၢ်တၢ်ဆါလၢအမၤသးသ့ကိးဆၢကတီၢ်ဒီးဖဲလၢမ့ၢ်ခါခါမ့တမ့ၢ်မုၢ်န့ၢ်လီၤ, ဒီးအဟဲကဲထီၣ်သးဒီးအိၤဖဲအအိန်လၢတၢ်ချါခါဖျိ ခိန်ကလံၤသီၣ်ဂီၤတဂ့ၤဘၣ်, သိလ့ၣ်တၢ်လဲၤတၢ်က့ၤ, မ့တမ့ၢ် တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်ကတီၢ်. ဖဲပုၤအါဒိအါဂၤသ့ဝဲတၢ်ဟးဝုၤဝီၤသန့က့ ပတူၢ်ဘန်လၢတၢ်ဟးလိာ်ကွဲအံၤအိန်ဖျါဝဲအါန့ၢ်ဒီးလၢပုၤလၢအိန်ဒီးခိန်န့ၢ်လီၤထုၤရှၢၤကွၢ်တၢ်ဆါအဂီၢ်န့ၢ်လီၤ. တၢ်ဟးဝုၤဝီၤအံၤဟံၣ်ဖျါထီၣ်ဝဲအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢအ တၢ်ပညိၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ကွၢ်ဖိလၢကဟးဝုၤဝီၤတအိန်ဘန်, ဘန်ဆၣ်တၢ်အံၤတမ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်လၢအကဲထီၣ်ညီန့ၢ်အသးဘၣ်. “.



### တၢ်ဟးလိာ်ခိန်လိာ်ကွဲအံၤမ့ၢ်ဝဲတၢ်ပညိၣ်တီၢ်ဟံတခါ.

ပုၤတဂၤဂၤမ့ၢ်အိန်ဒီးခိန်န့ၢ်လီၤထုၤရှၢၤကွၢ်တၢ်ဆါသန့က့ဟးဖျဲးဝဲသ့, ဒီးအိန်ဝဲဒီးအတၢ်ပညိၣ်လီၤတၢ်လၢအကဟးဝဲလီၤ. ဖဲအဟးလိာ်ကွဲဝဲလၢအကစၢ်ဒ်ဝဲ န့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢအလီၤဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်, ကဲထီၣ်တၢ်ဘၣ်ယိၣ်သ့ဖဲအဝဲအိန်ဒီးခိန်န့ၢ်လီၤထုၤရှၢၤကွၢ်တၢ်ဆါခိဖျိဒုးအိန်ထီၣ်အိၤတၢ်သးဒုဒိ ဟးဖျဲး မ့တမ့ၢ်ဖဲလိာ်ကဝီၤပူၤအိန်ဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်တခါခါလၢနီၢ်ခိတၢ်အိန်ဆူဉ်အိန်ချုာ်အဂီၢ်န့ၢ်လီၤ.

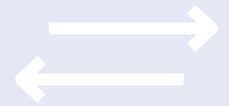
ပုၤကိးဂၤဒီးကြးအိန်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်လၢအကဟူးဂဲၤဝဲလၢတၢ်သဘျုအပူၤ, ဘန်ဆၣ်ခိန်န့ၢ်တၢ်ဆိတလဲလၢအကဲထီၣ်သးခိဖျိခိန်န့ၢ်တၢ်ဆါအံၤအခိပညီပုၤ တဂၤဂၤစံၣ်ညီၣ်တံၢ်တၢ်မ့တမ့ၢ် ဝဲထံနီၤဖးတၢ်လၢတၢ်ပူၤဖျဲးပူၤတသ့ဘၣ် .အယိ , ဒ်ပမ့ၢ်ပုၤကွၢ်ထွဲအိၤတဂၤအသးပဘၣ်နီၤဖးအတၢ်မိာ်န့ၢ်သးလီၤဒီးအတၢ်လိာ်ဘၣ်ထဲသိးယုာ်ဒီးပတၢ်ဆၢဂ့ၤအိၤဒ်သိးအကပူၤဖျဲးအဂီၢ်န့ၢ်လီၤ. တၢ်ကူၣ်တရံးအံၤဒ်သိးကယုထံၣ်န့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်ကဲထီၣ်အလီၢ်ခဲမ့တမ့ၢ်သကဲးပဝးဆိတလဲသးကဲထီၣ်အဂ့ၢ် အယိ တၢ်ဘျီဘၣ်က့ၤအိၤသ့ဒီးမ့ၢ်ဝဲတၢ်ကဲဘျုးကဲဖျိၣ်လၢအဂီၢ်န့ၢ်လီၤ. တဘၣ်မ့ၢ်တၢ်တြီယာ်အိၤဘၣ်

### ကျဲးစးယုထံၣ်န့ၢ်ဘန်မနုၤယိအဝဲဘန်ဟးလိာ်ကွဲမ့တမ့ၢ်ဟးလီၤကွၢ်လၢဟံၣ်ပူၤလဲၣ်. ဘန်မနုၤအယိတၢ်သကဲးပဝးအံၤကဲထီၣ်အသးလဲၣ်? ကျဲးစးမၤဘၣ်ထွဲသးဒီးအိၤ...

ပုၤခိန်န့ၢ်လီၤထုၤရှၢၤကွၢ်အတၢ်ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢပကွၢ်နီၣ်အိန်ဘန်ခိဖျိအဝဲစံးဆၢက့တၢ်တခါခါလၢအိန်လၢအယၢၤလၢကီၤခဲဝဲလၢကလဲၤခိဖျိ ဝဲ. တၢ်အံၤမ့ၢ်ဝဲတၢ်ကီၤတၢ်ခဲလၢအဂီၢ်လၢကဒုးသ့ၣ်ညါဝဲအတၢ်တူၢ်ဘန်မ့တမ့ၢ်တၢ်ကတိၤလၢအဲၣ်ဒီးတဲဝဲ, ညီန့ၢ်ပုၤခိဆၢက့ၤအိၤခိဖျိတၢ်ကိးယါ , တၢ်နီၤဟးထီၣ် , တၢ်ဒိတၢ်တီၢ် , တၢ်မဲတၢ်ဂဲၤ, မ့တမ့ၢ် နီၤဟးထီၣ်ကွၢ်အိၤလၢလီၢ်ကဝီၤပူၤန့ၢ်လီၤ .

တၢ်အံၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအိန်ဝဲအါမးလၢပုၤလၢအိန်ဒီးခိန်န့ၢ်လီၤထုၤရှၢၤကွၢ်တၢ်ဆါအံၤဘၣ်မနုၤယိဘၣ်ဟးဝဲဒ်န့ၢ်လီၤ. ပဝဲတဂၤစုးစုးပတၢ်အိန်ဖျါလီၤဆီ ဒီး, လၢတၢ်န့ၢ်အယိ ပုၤအိန်ဒီးခိန်န့ၢ်တၢ်ဆါလဲၤခိဖျိဝဲတၢ်ပနီၣ်လီၤဆီလိာ်သးလၢကျဲးအါဘိ, ဘန်ဆၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအကဲထီၣ်ညီန့ၢ်သးမ့ၢ်ဝဲအဟးထီၣ်လၢဟံၣ်ပူၤမ့တမ့ၢ် သ့ဝဲတၢ်ဆၢကတီၢ်အါမးလၢကစံၣ်လီၤကွၢ်လၢဟံၣ်ပူၤအဂီၢ်.. နကဘၣ်န့ၢ်တၢ်လၢနသ့ၣ်ညါ ဘၣ်သး အလုၢ်အလုၢ်အဂ့ၢ်အကျိၤလၢပူၤကွၢ်ဒီးခဲအံၤဒ်သိးနကယုထံၣ်န့ၢ်အတၢ်ဟဲကဲထီၣ်သးအဂ့ၢ်န့ၢ်လီၤ .

# ဖဲအံ့မ့တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတနီၤလၢပုၤဟးအဂီၢ်လၢကဒုးကပီၤထီၣ်ဝဲအတၢ်အိၣ်သး:



**တၢ်ဆါ.** အဝဲကတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဆါဘၣ်ဆၢဟံၣ်ဖျါထီၣ်ဝဲတဘၣ်ဘၣ်.

**တၢ်သးစဲ.** အဝဲမ့ၢ်ထံၣ်ဝဲလၢကီၤခဲလၢကသးစၢ်ဆါဝဲန့ၣ်, အဝဲကဟးကွံာ်လၢအယံၤ ဒ်သိးကသးစၢ်ဆါဝဲအတၢ်ဆိကမိၣ်မ့တမ့ၢ်ဟးထီၣ်ကွံာ်ဝဲလၢတၢ်အိၣ်သးလၢအမၤတၢ်တၢ်အိၣ်အိၣ်လီၤ.

**တၢ်ကိၢ်တၢ်ခ့ၣ်.** အဝဲကတူၢ်ဘၣ်ဝဲလၢတၢ်ကိၢ်တၢ်မ့တမ့ၢ် တၢ်ခ့ၣ်တလၢဒီးကဘၣ်မၤဝဲဒ်လဲၣ်န့ၣ်တသ့ၣ်ညါဝဲဘၣ်.

**တၢ်အိၣ်ကသံၣ်ကသီ.** အဝဲကဒိဖျါဘၣ်ကသံၣ်ကသီလၢအိၣ်ဒီးတဖိးဒီးအိၣ်ဒီးဒုးကထီၣ်တၢ်သ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၤ.

**တၢ်သီၣ်တၢ်သဲ.** အဟံၣ်အဒါးကသီၣ်သဲအါတလၢ မ့တမ့ၢ် တၢ်သထြးသထြးအါတလၢ.

**လီၤကၢၣ်.** အဝဲတၢ်မ့ၢ်ကၢၣ်အသးန့ၣ်, အဝဲပိာ်ခွါမ့တမ့ၢ်ပိာ်မ့ၢ်ကဟးဝဲဒ်တၢ်တခါလၢအဘၣ်မၤဝဲအသိးန့ၣ်လီၤ.

**တၢ်ဟးလီၢ်.** အဝဲကလူၤဃုတၢ်ဟးလီၢ်, ဒီးဃုဝဲတဘၣ်ဘၣ်.

**တၢ်ဆါဃာ်ဘၣ်ကံ.** တၢ်လဲၤတၢ်ဟးလီၢ်ခဲအံၤခဲအံၤကဲထီၣ်အသးလၢအဒိးန့ၣ်ဘၣ်ဆံၣ်ဃာ်, ဖဲအဝဲမ့ၢ်တကအုကစွါဝဲနီတဘီန့ၣ်သက့.

**တၢ်ဖိတၢ်လံၤလီၤမၤ.** အဝဲကလူၤဃုဝဲတၢ်တခါလၢအဝဲပိာ်မ့ၢ်မ့တမ့ၢ်အဝဲပိာ်ခွါန့ၣ်ဝဲလၢအလီၤမၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤအံၤကအိၣ်မ့တမ့ၢ်တအိၣ်ဘၣ်ဒၣ်လဲၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.

**တၢ်သၣ်ဝံၤသၣ်စ့ၤ.** အဝဲကသၣ်ဝံၤအသးဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ဒီးတသ့ၣ်ညါဝဲလၢအဝဲပိာ်ခွါမ့တမ့ၢ်အဝဲပိာ်မ့ၢ်ကဘၣ်အိၣ်တၢ်န့ၣ်ဘၣ်.

**တၢ်လၢညီၣ်န့ၣ်မၤ.** အလုၢ်အလၢ်လၢကတၢ်ကတီၤန့ၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢပုၤဂၤအဂီၢ်အံၤကဲထီၣ်ဝဲတၢ်လဲၤဆူတၢ်ဖိအိၣ်တၢ်အလီၢ်တဘျီဝံၤတဘျီမ့တမ့ၢ်အဲၣ်ဒီးဟးထီၣ်လၢဟံၣ်ပူၤဒ်သိးကလဲၤပူၤတၢ်လၢကျးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

**တၢ်တိၢ်န့ၣ်ဖိးဃာ်.** ပုၤကွၢ်ထွဲအိၣ်တၢ်တဲအိၣ်လၢအကလဲၤတၢ်ချးဒီးကဟဲက့ၤကဒါက့ၤဘၣ်ဆၢအဝဲသးပုးနီၣ်တၢ်လၢပုၤတဲအိၣ်ဒီးလၢခံပုၤဘၣ်လူၤဃုက့ၤအိၣ်န့ၣ်လီၤ.

**နီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ.** တၢ်ဟးဝုၤဟးဝီၤဟဲကဲထီၣ်သးဒိဖျါတၢ်မၤနီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤစ့ၤဒီးအဝဲလိၣ်ဘၣ်အါထီၣ်တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါအယိန့ၣ်လီၤ.

**တၢ်သးဒုဒိ.** အဝဲကွၢ်နီၣ်အနီၢ်ကစၢ်အဟံၣ်တဘၣ်ဘၣ်ဒီးအဲၣ်ဒီးလဲၤဝဲဆူတၢ်လီၢ်အဂၤတတီၤတီၤလၢအညီၣ်န့ၣ်ဒီးအိၣ်တစဲး.

**တၢ်မံမၤတံာ်တံာ်.** တၢ်အိၣ်ဘျးအိၣ်သါတအိၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်မံအကတီၢ်ဆိတလဲကွံာ်အယိကဲထီၣ်တၢ်သးဒုဒိလၢအဂီၢ်ဘၣ်သးမုၢ်န့ၣ်ဒီးမုၢ်န့ၣ်လီၤ.  
ပုၤလၢအတူၢ်ဘၣ်ဘၣ်တၢ်မံတန့ၢ်တၢ်ဆါမ့တမ့ၢ်ပုၤလၢအမံပာ်ထီၣ်လၢဂီၤခီဂီၤဂီၤတဖၣ်အံၤအကသးဒုဒိဒီးဆိကမိၣ်ဝဲလၢတၢ်အံၤမ့ၢ်မ့ၢ်ခါကတီၢ်ဒီးမ့ၢ်တၢ်ဆါကတီၢ်လၢကဘၣ်ဟးထီၣ်လၢဟံၣ်ပူၤ မ့တမ့ၢ်ဟးလီၢ်ကွၢ်အဆါကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.

**လုၢ်လၢ်.** အဝဲကဆဲးအိၣ်ဒီးတၢ်အလုၢ်အလၢ်ဒ်အမ့ၢ်လဲၤတၢ်မၤ, ဟးယုၤအထွံၣ်ဖးထီဖးယုၤ, လဲၤဆူဖိသၣ်ဆူက့ၢ်, လဲၤဆူတၢ်ဆါတၢ်ပူၤအလီၢ်, အဂၤတဖၣ်.

**တၢ်ပညိၣ်.** အဝဲအဲၣ်ဒီးမၤလၢပုၤထီၣ်အတၢ်ပညိၣ်ခိဖျါမၤတၢ်တခါလၢအိၣ်ဒီးအိၣ်ပညိၣ်အမ့ၢ်လဲၤတၢ်မၤ, အံးထွဲကွၢ်ထွဲဟံၣ်ကရၢ်, မ့တမ့ၢ်မၤတၢ်လၢအသးစဲဝဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

### အိပ်ဒီးတင်ရဲပြဲတင်ကျဲဒ်သိးနမလပုၤအတင်လိာ်ဘဉ်ကန့ၢ်အဂီၢ်.

ဖဲနသ့ၣ်ညါဒီးနဆိကမိာ်တယးအတင်ဟံသ့ၣ်ဟံသးဟဲကဲထီၣ်အသးလၢမန့ၢ်အသိလဲၣ်န့ၣ်နမကွၢ်တင်အစၢတခါခါသ့ဝဲလီၤ.နကဘဉ်မကွၢ်ဒီးတင်ဖိတင်လံၤလၢအလီၤဆီလိာ်သးတဘျုးခါတဘျုးလၢနကသ့ၣ်ညါဘဉ်တင်လၢအဘဉ်လိာ်သးဒီးအီၤန့ၣ်လီၤ,ကဟဲကဲထီၣ်သးလီၤဆီဒုာ်တင်ဖဲအတင်ဟူးတင်ဂဲၤတဖျါဝဲရဲၣ်အခါန့ၣ်လီၤ. ဟ့ၣ်အသ့ၣ်တဂ့ၤ,ပုၤကညါအံၤတဟဲန့ၢ်ဟ့ၣ်ဒီးတင်သိာ်လိသီလိဘဉ် ဒီးတင်လၢဘဉ်လိာ်သးဒီးအီၤန့ၣ်တဘဉ်လိာ်သးဒီးပုၤဂၤဘဉ်သ့ဝဲလီၤ. ကျဲးစၢၤမကွၢ်တုၤနထံၣ်န့ၢ်တင်စံးဆၢလၢအဘဉ်တက့ၢ်. ဝံသးစူၤတဘဉ်မအဆ့ၣ်နီၤဒီတနံၤဒ်သိးနကပတုာ်ကွံာ်အတင်ဟးတဂ့ၤ. ကဒုးကဲထီၣ်အီၤတင်သ့ၣ်ကိာ်သးဂီၤ,တင်ကၢာ်တင်ကျဲၤ,တင်ပၤအီၤတန့ၢ်လၢၤဘဉ်,တင်လဲၤတရံးသးလၢအတဂ့ၤ,တင်ဟၢၤဖၢကျဲၤ,ဒီးလၢတင်ခဲလၢာ်အကျဲဒ်အမ့ၢ်တင်ဂံၢ်စၢၤဘါစၢၤ, လၢတင်အံၤအသိကဒုးအါထီၣ်အတင်ဘဉ်ယိာ်ဘဉ်ဘျီဘဉ်ဘးတင်လီၤယံၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

### တင်လၢနမအီၤသ့န့ၣ်မ့ၢ်မန့ၢ်



#### အိပ်ဒီးတင်ဟးလိာ်ကွဲတလီၢ်လိာ်တပူၤယိတက့ၢ်.

လဲၤဟးလိာ်ကွဲဘုာ်ဒီးအီၤကိးနံၤဒဲးမ့တမ့ၢ်ယုတင်မၤစၢၤလၢဟံၣ်ဖိယိဖိတံၤသကိး မ့တမ့ၢ်ပုၤမုာ်သးမၤကလီၤလၢကဟးစၢၤအီၤတင်လီၢ်လၢအပူၤဖျဲးဒ်အမ့ၢ်တင်ဟးကသ့ၣ်လီၢ်,မ့တမ့ၢ်ကျဲၤလၢပုၤဟးဝဲ,အံၤမ့ၢ်ဝဲတင်အစၢယိယိဖိတခါလၢအကဲထီၣ်လိာ်ထီၣ်ဝဲဂ့ၤဂ့ၤန့ၣ်လီၤ. ဒုးကဲထီၣ်အီၤဒ်အမ့ၢ်တင်လၢနမညါန့ၢ်အီၤကိးနံၤဒဲးတက့ၢ်.နမ့ၢ်အိၣ်လၢတင်ခုာ်ခါအဆၢကတီၢ်န့ၣ်,ကိးနံၤဒဲးတင်ဟးကသ့ၣ်ဝဲအံၤကဲထီၣ်တင်ကီၢ်တင်ခဲသ့န့ၣ်လီၤ. တင်အံၤမ့ၢ်ကဲဝဲတင်ဂ့ၢ်ကီၢ်လၢနဂီၢ်န့ၣ်, ယုထံၣ်န့ၢ်တင်ခွဲးတင်ယာ် ဒ်အမ့ၢ် တင်သ့ၣ်ထီၣ်အကိပူၤလၢနကမၤကိးနံၤဒဲးတင်ဟူးတင်ဂဲၤ ဒ်အမ့ၢ်တင်လီၢ် YMCA, ကွီ, မ့တမ့ၢ် တင်သ့ၣ်ထီၣ်လၢအဂၤလၢအိၣ်ဒီးကျဲၤလၢပုၤဟးဝဲ, တင်လဲၤပုၤတင်လီၢ်(ကျဲး)ဒုာ်လဲာ်အိးထီၣ်သးလၢပုၤဟးလၢဂီၤခီအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.လၢပုၤယဲၤသန့အပူၤအိၣ်ဒီးတင်မၤတင်ဟူးတင်ဂဲၤလၢအကလီၤန့ၣ်လီၤ,နဟးထီၣ်လၢနဟံၣ်လၢနကမၤတင်ဟူးတင်ဂဲၤအဂီၢ်မ့တသ့န့ၣ်, ဆ့ၣ်နီၤမၤကွၢ် Yoga အတီၤ မ့တမ့ၢ်တင်ရဲပြဲတင်ကျဲၤလၢပုၤသးပုၤထီၣ်တဖၣ်အဂီၢ်,ညါန့ၢ်အိၣ်လၢonline(အ့ထၢာ်န့ၣ်)အပူၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. စးထီၣ်လၢတင်ဟးလိာ်ကွဲကသ့ၣ်အံၤကဲဝဲတင်မၤညါန့ၢ်တခါလဲၣ်န့ၣ်ကမၤအါထီၣ်ဝဲတင်ဂံၢ်တင်ဘါဒီးတင်အံၤမ့ၢ်ဝဲတင်အစၢတခါလၢနမကွၢ်အီၤညါန့ၣ်လီၤ.

#### ကတီၢ်သကိးတင်ဒီးနကသံၣ်သရၣ်တက့ၢ်.

ဟ့ၣ်နီၤလီၤနတင်လဲၤခီဖျိဒီးနကသံၣ်သရၣ်ဒီးတဲပုးအီၤဘဉ်ဘးနတင်ဟးကသ့ၣ်ကသီအဂ့ၢ်,ဒီးတင်တခါခါလၢနမကွၢ်ဘဉ်အဂ့ၢ်လီၤတံၢ်လီၤဆဲးဖဲအသ့တက့ၢ်. သံကွၢ်ကသံၣ်သရၣ်လၢကဆၢတံာ်မၤစၢၤနမ့ၢ်နတုာ်ဘဉ်တင်ခါခါ,.. အိၣ်ဒီးဆံၣ်ကျဲၤတင်ဘဉ်ကူဘဉ်ကံၤခါ, မ့တမ့ၢ် နလဲၤခီဖျိဘဉ်ကသံၣ်အတင်မၤဘဉ်ဒိန့ၢ်ခီဖျိတဖိးဒီးနအသိတက့ၢ်.

#### ရဲပြဲလီၤကျဲၤလီၤတင်ဟူးတင်ဂဲၤကိးနံၤဒဲးလၢအဘဉ်သ့ၣ်ဘဉ်သးဝဲတက့ၢ်.

ပုၤအါဒ်အါဂၤကဟးလိာ်ကွဲကသ့ၣ်ကသီထီၣ်ကွံာ်ခီဖျိတင်ကၢာ်အသးမ့တမ့ၢ်လူၤယုဝဲတင်တခါခါလၢအဘျုးအိၣ်လၢကမၤဝဲအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.အဝဲမ့ၢ်သးအိၣ်မၤဝဲအတင်သးစဲတခါခါန့ၣ်,ကျဲးစၢၤလဲၤဆီလီၤန့ၢ်အီၤစီၤနီၢ်ခိာ်လၢအသးစဲဝဲတဘျီလၢဟံၣ်ခါသးလီၢ်တကဝီၤဒ်သိးအကလဲၤဒီးမၤဝဲအတင်တိာ်ကျဲၤတဘျီလၢလၢဖဲအဲၣ်ဒီးမၤဝဲန့ၣ်လီၤ.ဒုးပုၤယုာ်ပုၤဂီၢ်အီၤဒီးဟံၣ်ပုၤမ့ၢ်ဆ့ၣ်မုာ်ဂီၢ်တင်ဖဲးတင်မၤဒီးတင်ကတံာ်ကတီၢ်တင်အိၣ်တင်အီၤလၢကိးနံၤဒဲးအဂီၢ်တက့ၢ်.ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါအီၤလၢအကရဲလိာ်သးဒီးတံၤသကိးလၢဟံၣ်ပုၤမ့တမ့ၢ်ဟံၣ်ခါမ့ၢ်ဂ့ၤ,ဒီးလူၤယုကွၢ်တင်ရဲပြဲတင်ကျဲၤကလီၤတဖၣ်ဒ်အမ့ၢ်,တင်ကွၢ်ထွဲပုၤသးပုၤတင်သ့ၣ်ထီၣ်လီၢ်, park တင်ဖဲးတင်မၤ, တင်ကွၢ်ကီတင်အလီၢ်, လိာ်ရိဒါးမ့တမ့ၢ်,ဟီၣ်ကဝီၤတင်ဖဲးတင်မၤဝဲကျဲၤလၢပုၤသးပုၤထီၣ်အဂီၢ်. အဝဲဒုးဘျုးစဲအသးလၢတင်အိၣ်မူပုၤမ့ၢ်အါထီၣ်ဒီး, အဝဲဟးလီၤစ့ၤဝဲဖဲတင်ကၢာ်ထီၣ်အသးန့ၣ်လီၤ.

#### မၤစ့ၤလီၤတင်သိာ်အါတလၢကွံာ်တဖၣ်တက့ၢ်.

တင်ဖိအိၣ်တင်လီၢ်မ့ၢ်အိၣ်ပြဲအိၣ်ပြဲ,လၢပုၤတဂၤလၢအိၣ်ဒီးခိာ်န့ၣ်လီၤထုရၢကွံာ်တင်ခါအဂီၢ်ကဲဝဲတင်သးလီၤဘျဲးသ့န့ၣ်လီၤ.ကျဲးစၢၤဟံၣ်ယိကဆ့ၣ်ကဆ့ၣ်ဒီးတပံးဒီးဖိတက့ၢ်.ဟံၣ်လီၤတင်ဖိတင်လံၤလၢတင်သ့ၣ်ညါန့ၢ်အီၤတဖၣ်လၢအိၣ်ဒီးအမံၤကွဲးလီၤသးလၢအဒါဒ်သိးယုက့ၤအလီၢ်ကညါအဂီၢ်တက့ၢ် ..အိၣ်ဒီးတင်ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးဖဲအဝဲအတင်ဟးကသ့ၣ်ကသီကစးထီၣ်အသးလီၤန့ၣ်တက့ၢ်.တင်ဟူးတင်ဂဲၤမ့တမ့ၢ်တင်သိာ်တင်သဲလၢအတုာ်ဝဲန့ၢ်ညါမ့တမ့ၢ်အမၤဝဲမ့ၢ်တဖၣ်ဒ်အမ့ၢ် TV(တင်ဂီၤမ့),ကွဲၤလူၤလီၤ,အလံၤယုာ်ဂဲၤလိာ်ကွဲ,မ့တမ့ၢ်ထွဲဂဲၤလိာ်ကွဲတဘျီအံၤကဲထီၣ်တင်တံာ်မုာ်တံာ်အါတလၢတလၢမ့တမ့ၢ်တမ့ၢ်တလၢလၢအဂီၢ်သ့န့ၣ်လီၤ.

### ဟ်ကွံာ်ဆုကၢ(ခိး), ခိပ်ဖဲး(ဘူး), ထာ်ဘၢ်ဘၢ်ဘၢ်ဒီးတၢ်ကဂုၤအဂၤတဖၣ်လၢကမၤကတၢ်ထီၣ်အတၢ်ဟးတဖၣ်လၢကယံး

တၢ်ဘူးလီၤဆုကၢ(ခိး)လၢဘူးဒီးပဲတြီကပၤအံၤဟ်ဖျါထီၣ်တၢ်ပနီၣ်လၢပၤအိၣ်ဒီးခိၣ်န့ၣ်လီၤထုၤကွံာ်တၢ်ဆါအဂီၢ်လၢအဝဲပိာ်ခွါမ့တမ့ၢ်အဝဲပိာ်မုၢ်အံၤကဟး ထီၣ်လၢဟံၣ်ချၢလီၤ. ထာ်ဘၢ်ဘၢ်ဖိတခါအံၤဒုးသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်အီၤဘၢ်ဘးအလဲတၢ်မၤအဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ . ယုကွံာ်တၢ်အဂုၤအဂၤလၢအတၢ်ဟ်သ့ၣ်ဟ်သးအပူၤလၢမ့ၢ်ထံၣ်တၢ်တဖၣ်အံၤဒီးကမၤဟူးထီၣ်ဂဲၤလီၤအဝဲအတၢ်ဟ်သ့ၣ်ဟ်သးအယိမ့တမ့ၢ် ဟ်ကွံာ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤလၢအတထံၣ်ဝဲဘၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

### တၢ်ဟ့ၣ်နီၤလီၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၢ်ဘးမုၢ်န့ၣ်မုၢ်သီတၢ်ဆၢကတီၢ်.

ပုၤလၢအိၣ်ဒီးခိၣ်န့ၣ်လီၤထုၤကွံာ်တၢ်ဆါအံၤညီန့ၢ်ပၢ်ထီၣ်လၢမုၢ်န့ၣ်ခါဒီးအသးဒုဒီဝဲဘၢ်ဘးတၢ်ဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ. အကပၢ်ထီၣ်လၢမုၢ်န့ၣ်ဖးဖိမုၢ်ဒီးကူထီၣ်သိး ထီၣ်ဝဲသ့. တၢ်အိၣ်ဒီး(ဒုးကွံးတၢ်(လ်)န့ၣ်ရံၣ်ဖးဒိၣ်လၢအဒုးန့ၣ်ဝဲ AM ဒီး PMအံၤကမၤသးဒုဒီဝဲအတၢ်ဆၢကတီၢ်သ့. တၢ်အိးထီၣ်ဃာ်မ့ၢ်အူတၢ်ကပီၤလၢတၢ်လုာ်ထံၣ်လီၤဒီးကျဲလၢဒီးမဲာ်ညါအံၤကမၤစ့ၤလီၤအတၢ်သးဒုဒီလၢမုၢ်န့ၣ်ခါသ့န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဟးဆူးတၢ်မဲာ်တယီာ်လၢမုၢ်ဆါခါဒီးမၤလၢဂီၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢတၢ်ချၢအံၤကမၤစ့ၤလီၤဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါစ့ၢ်ကီၤအီၤလၢအကမံဘၢ်ဒ်အညီန့ၢ်အသိးန့ၣ်လီၤ. .

### ဒုးသးစၢ်ဆၢအီၤဒီးတၢ်လၢအမၤဝဲမ့ၢ်တခါခါ.

တၢ်မၤပျံၤမၤဖုး, တၢ်ကိးပသုကိးဃါ, မ့တမ့ၢ်တၢ်သ့ၣ်ဒိၣ်သးဖျိးအီၤအံၤတမၤဂ့ၢ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်သးဘၢ်. အဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ပညိၣ်လၢကမၤဝဲ, ဒီးဆိကမိၣ်ဝဲလၢအ မၤတၢ်အံၤဘၢ်ဝဲလီၤ. န့ၣ်လီၤမၤဃာ်တၢ်ဒီးအီၤ, ကွဲမ့ၢ်အီၤဒ်သိးအကအီၤသကိးခိၣ်ဖံၣ်(coffee) မ့တမ့ၢ်ကိၣ်ထံၣ်ခုၣ်ဖိ( ice cream)ဒီးန့ၣ်, မ့တမ့ၢ်ကိးအီၤလၢအကချံးထီၣ်စၢၤန့ၣ်တၢ်ကတၢ်တဖၣ်, ဒီးတၢ်မၤတံာ်တံာ်ယိယိဖဲခဲလၢတဖၣ်အံၤဆီတလဲက့ၤအီၤလၢအကမၤတၢ်လၢအဘၢ်တခါခါသ့ န့ၣ်လီၤ. အါန့ၣ်အန့ၣ်, အိးထီၣ်န့ၢ်အီၤတၢ်သ့ၣ်ဝံၣ်သးဆၢလၢအကန့ၣ်ဝဲမ့ၢ်တဖၣ်ဒ်သိးကမၤမ့ၢ်ဝဲအသး ဒီးပၤဃာ်အီၤဒ်သိးအတအဲၣ်ဒီးဟးလၢတၢ်ချၢလၢဘၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

### တဘၢ်ဟ်တုၢ်ပုၤလၢအိၣ်ဒီးခိၣ်န့ၣ်တၢ်ဆါဃာ်ဒီးတၢ်ပံးတံာ်ဃာ်ပဲတြီတဂ့ၢ်.

တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်လၢအလီၤဘၢ်ယိၣ်ဒိၣ်မးလၢမ့ၢ်အူအိၣ်တၢ်, လၢကလီၤဃံာ်ဒီးမ့တမ့ၢ်တၢ်ကဲထီၣ်သးသတူၢ်ကလၢအဂၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

### အိၣ်ဒီးတၢ်ကတီၢ်သးဖဲအဝဲဟးထီၣ်လၢဟံၣ်တပၣ်ဃာ်ဒီးပုၤနီၣ်တဂၤအခါ.

တၢ်အံၤကျဲတအိၣ်နီၣ်ဘိလၢပကတဲဆိဟ်ဒီးကတံာ်ကတီၢ်ဆိဟ်တၢ်ခဲလၢကဟဲကဲထီၣ်သးန့ၣ်ဘၢ်. တၢ်အံၤတမ့ၢ်စ့ၢ်ကိးတၢ်လၢအကြးလၢနကဟ်ပုၤတဂၤ ဂၤလၢဟံၣ်ပုၤဒီတန့ၢ်ဖျိန့ၣ်ပုၤလၢအကဟးကွံာ်ဖးယံာ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲမ့ၢ်ဟးဒ်လဲာ်, ဖဲအံၤတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တနီၤလၢနကယုထံၣ်န့ၢ်အတၢ်အိၣ်တၢ်ဆိးအလီၤလၢပူၤ ဖျိး ဒီး ချ့န့ၣ်လီၤ .

### ဒုးသ့ၣ်ညါပုၤဂၤ.

လဲၤအိၣ်သကိးပုၤလၢပဟံၣ်ခိၣ်ဟံၣ်ဃါ, ပၤကီၢ်ပလုး, လီၤကဝီၤမ့ၢ်အူဖၣ်ဆါဝဲကျိၤ, ဒီးတၢ်ဆါတၢ်ကျးလၢအဘူးတဖၣ်တက့ၢ်. ကတံာ်ကတီၢ်န့ၢ်အီၤအမံၤ, ဒီး ပုၤလၢအဲၣ်အီၤတဂၤအတၢ်ဂီၤ, ပၣ်ဃာ်န့ၣ်လီၤအိၣ်ဆိးထံးဒီးလီတဲစီနီၣ်ဂံၢ်တက့ၢ်. တဲန့ၢ်ပၢ်အီၤလၢပုၤလၢအဲၣ်တဂၤအိၣ်ဒီးခိၣ်န့ၣ်လီၤထုၤကွံာ်တၢ်ဆါ ဒီးတၢ်ဘၢ်ယိၣ်အိၣ်လၢအဟးထီၣ်လၢဟံၣ်ဒီးလီၤမၤသ့န့ၣ်လီၤ.

### ဟ်ဖျါထီၣ်လၢအမ့ၢ်မတဂၤ.

ပုၤန့ၢ် IDထံၣ်ဖျိၣ်ကျိၤလၢပုၤလၢအဲၣ်တဂၤအဂီၢ်ဃာ်ဒီးအမံၤ, ဒီး အလီၤအိၣ်ဆိးထံး ဒီး ကသံၣ်ကသီအဂ့ၢ်အကျိၤလၢအရဲဒိၣ်တဖၣ်တက့ၢ် . ဆးန့ၢ်တၢ်ကံးညာ်လၢအအိၣ်ဒီးအမံၤဒီးလီၤအိၣ်ဆိးထံးအမံၤလၢဆုကၢ(ခိး)လီၤဒီးဆုကၢ(ရုး)လီၤဒ်သိးကဒုးသ့ၣ်ညါအါထီၣ်ဝဲအတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤန့ၣ်လီၤ.

### ဆိးကါတၢ်ကလုာ်သီၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ပလီၢ်တက့ၢ်.

တၢ်ဘူးလီၤဒါလွဲလၢပဲတြီအလီၤအံၤကဟ့ၣ်ပလီၢ်ဝဲပုၤကွံာ်ထွဲအီၤလၢပုၤတဂၤလၢဟးထီၣ်လၢဟံၣ်ပုၤန့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်ဘၢ်တၢ်ဘါအဂီၢ်အိၣ်စ့ၢ်ကိးဒီးတၢ်အက လုာ်သီၣ်, မ့တမ့ၢ်တၢ်ဒုးသ့ၣ်ညါအတၢ်ဟ့ၣ်ပလီၢ်ဒ်အမ့ၢ် တၢ်ဖိအိၣ်တၢ်အလီၤအပဲတြီအိးထီၣ်, ဖဲပဲတြီအိးဟိထီၣ်သး. တဘျီကဒီးဝံသးစူၤတဘၢ်မၤဃံးအီၤခါဖျိအဟးထီၣ်လၢတၢ်ချၢတဂ့ၢ်. ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢအကဟးလၢတၢ်ချၢကိးနံၤဒီးထဲလၢနက ဟးဝုၤဝီၤထီၣ်လီၤမ့မ့ၢ်လဲၤဖဲလံာ်ပရၢဒါအလီၤဒ်လဲာ်န့ၣ်လီၤ..