



Ohio
ကိုးကားသည့်အဖွဲ့အစည်း
ဘဏ်လုပ်ငန်းစဉ်အဖွဲ့
ဆိုင်ရာအဖွဲ့ချုပ် (Council
for Cognitive Health)

တၢ်မၤစၢၤပူၤOhioansဖိလၢအိၣ်ဒီးခိၣ်န့ၣ်လီၤထုၣ်ကွၢ်တၢ်ဆါ,ဃုာ်ဒီးပုၤလၢအအိၣ်ဝဲတၢ်ဂၤ,ပုၤလၢကွၢ်ထွဲ
အိၣ်ဒီးပုၤတၢ်အါထီၣ်,ဒ်သိးအကအိၣ်မူပုၤဒီးတၢ်အိၣ်မူလၢအိၣ်ဒီးအခိၣ်ပညိၣ်အတၢ်ပညိၣ်ဒီးတၢ်သးဖုံန့ၣ်လီၤ.

တၢ်လၢအိၣ်န့ၣ်လီၤထုၣ်ကွၢ်တၢ်ဆါအံၤမ့ၢ်တၢ်မၤန့ၣ်လဲၣ်?

တၢ်လၢအိၣ်န့ၣ်လီၤထုၣ်ကွၢ်တၢ်ဆါအံၤမ့ၢ်တၢ်ဆါလၢအလီၤလီၤဆီဆိတခါဘၣ်.လၢတၢ်ခဲလၢအကျါတဲဖျါထီၣ်ဝဲတၢ်ဂၤအါမးဘၣ်ဃးတၢ်ပနီၣ်လၢဘၣ်ထွဲလိာ်သးဒီးတၢ်တီၢ်နီၣ်ဖဲဃး
တၢ်တၢ်ဂၤလၢဘၣ်,တၢ်ကတိၤဒီးတၢ်သ့ဆိကမိၣ်တၢ်အဂၤအဂၤတဖၣ်စ့ၢ်ကီးလီၤစ့ၢ်ဒဲဒဲနးနးကလိာ်တုၤဒဲဒဲလဲၣ်မၤစ့ၢ်လီၤပုၤတၢ်ဂၤအတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢအမၤဒဲဒဲနးဒီးတၢ်ဖဲတၢ်မၤ
န့ၣ်လီၤ.တၢ်အံၤအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါလၢအလီၤလီၤဆီလိာ်သးလၢအဒုးကဲထီၣ်ဝဲခိၣ်န့ၣ်လီၤထုၣ်ကွၢ်တၢ်ဆါအပနီၣ်န့ၣ်လီၤ.

ခိၣ်န့ၣ်လီၤထုၣ်ကွၢ်တၢ်ဆါအကလုာ်လီၤဆီလိာ်သးအကုာ်အဂၤတဖၣ်မ့ၢ်မၤန့ၣ်လဲၣ်?

ခိၣ်န့ၣ်လီၤထုၣ်ကွၢ်တၢ်ဆါAlzheimer'sမ့ၢ်ဝဲတၢ်ဆါလၢညီန့ၣ်ဝဲဒိၣ်ကတၢ်တကလုာ်လၢပုၤခိၣ်န့ၣ်တဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးအကျါဒီးတၢ်မၤကွၢ်အနီၣ်ဂံၢ်အိၣ်ဝဲလၢဖဲဆူကမ့ၢ်ကယၢန့ၣ်လီၤ.ခိၣ်န့ၣ်
တၢ်ဆါအကလုာ်အကုာ်အဂၤတဖၣ်ပုၤဃုာ်ဝဲဒီးပုၤခိၣ်န့ၣ်ဘၣ်ဒိၣ်လၢတနီၣ်သ့ၣ်နီၣ်သးတၢ်အိၣ်ဖျါ,ပုၤခိၣ်န့ၣ်ဘၣ်ဒိၣ်န့ၣ်တမၤတၢ်ဂၤဂ့ၤ,ဒီးသးတၢ်ဆါတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

Alzheimer's ပုၤခိၣ်န့ၣ်ထုၣ်ကွၢ်တၢ်ဆါ

တၢ်ခိၣ်န့ၣ်လီၤထုၣ်ကွၢ်တၢ်ဆါအံၤမ့ၢ်ဝဲတၢ်ဆါလၢအဂၤထီၣ်ပသီထီၣ်, ဒီးခိၣ်န့ၣ်အ
စဲ(လဲ)တမၤတၢ်လၢဘၣ်တၢ်ဆါ.ခိၣ်န့ၣ်န့ၣ်အစဲ(လဲ)တဖၣ်ဟးဂီၤကွၢ်အပသီ,တၢ်ဆါအံၤ
မၤစၢၤလီၤဒီး,မၤဟးဂီၤဝဲဘၣ်ဃးပတၢ်တီၢ်နီၣ်ဖဲဃး,တၢ်ကတိၤ,မံၤချဲတၢ်ထံၣ်,ဒီးခိၣ်န့ၣ်
တၢ်ဖဲတၢ်မၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.ပုၤတၢ်ဂၤလၢအိၣ်ဒီးAlzheimer'sခိၣ်န့ၣ်ထုၣ်ကွၢ်တၢ်ဆါအါညီ
န့ၣ်န့ၣ်အမၤတၢ်မၤတသ့ဘၣ်,ကဟ်ကမၣ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤအလီၤ,ဒီးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢက
က့ၤကဒါက့ၤတအိၣ်လၢဝဲဘၣ်န့ၣ်လီၤ,တၢ်ကတိၤခဲအိၣ်လၢကဟံးထီၣ်ဖိၣ်ထီၣ်ကျိၣ်စ့,
ဒီးကလဲၤခိၣ်ဖျါဘၣ်ဝဲလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ကတိၤခဲလၢကဃုထံၣ်ဝဲတၢ်ကတိၤလၢအဘၣ်လိာ်
ဘၣ်စးတဖၣ်. မၤလိန့ၢ်အါထီၣ်ဖဲ www.alzfdn.org.

ဟါထံထါခိၣ်န့ၣ်တၢ်ဆါ (Huntington's)

ဟါထံထါတၢ်ဆါ,အံၤမ့ၢ်ဝဲတၢ်ဆါတခါလၢလီၤစၢၤ, ဂုၤထီၣ်ပသီထီၣ်,
ခိၣ်န့ၣ်တၢ်ဆါဝဲအံၤအကွၢ်အဂီၤအိၣ်ဖျါထီၣ်ဝဲခိၣ်ဖျါထီၣ်ပျါစဲ(လဲ)လၢခိၣ်န့ၣ်ပုၤမၤဟးဂီၤ
ကွၢ်ဝဲခိၣ်န့ၣ်အထူၣ်,ခိၣ်န့ၣ်တၢ်တီၢ်နီၣ်ဖဲဃး, ဒီးခိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်ဘါတလၢတပုၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
မၤလိန့ၢ်အါထီၣ်ဖဲ www.hdsa.org.

ဖၣ်ခဲစါ(န့)ခိၣ်န့ၣ်တၢ်ဆါ (Parkinson's)

ဖၣ်ခဲစါ(န့)အံၤမ့ၢ်ဝဲတၢ်ဆါတခါလၢအကွၢ်အဂီၤအိၣ်ဖျါထီၣ်ခိၣ်ဖျါ
နဟူးဝးဒီးကနိးကစ့ၣ်ဝဲ,ထီၣ်ဆိၣ်, ကီၤခဲလၢကဟးဝဲ, ထူၣ်ပျါသဟီၣ်လီၤစၢၤ,
တၢ်ဒုးန့ၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်သ့ၣ်အိၣ်သးအိၣ်လီၤစ့ၢ်, ဒီးကတိၤတၢ်လီၤစ့ၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ,
မၤလိန့ၢ်အါထီၣ်ဖဲ www.pdf.org.

ခိၣ်န့ၣ်လီၤထုၣ်ကွၢ်တၢ်ဆါဃုာ်ဒီး နီၣ်ခိၣ်တၢ်အိၣ်ဖျါတၢ်ဆါ

ခိၣ်န့ၣ်လီၤထုၣ်ကွၢ်တၢ်ဆါဃုာ်ဒီးနီၣ်ခိၣ်တၢ်အိၣ်ဖျါတၢ်ဆါအံၤဟဲကဲထီၣ်အသးခိၣ်ဖျါဖရိၣ်
ထံ(န့)လဲၤန့ၣ်ဝဲဆူပခိၣ်န့ၣ်အဖိခိၣ်ဒီးအဖိလၢတခီပဒီးလၢခိၣ်န့ၣ်အထူၣ်အပျါအစဲ(လဲ)
ပုၤန့ၣ်လီၤ.တၢ်ဟံၤဖျါထီၣ်ဝဲလၢတၢ်ဆါအံၤမၤဘၣ်ဒိၣ်ဝဲခိၣ်ခွဲလၢအသးန့ၣ်၇ဝဲဆူအဖိခိၣ်
ဖျါဒီးအတၢ်ဆါကွၢ်ဂီၤအိၣ်ဖျါအါထီၣ်ဝဲတစဲးဘၣ်တစဲးဒ်အမ့ၢ်ခိၣ်န့ၣ်တၢ်တီၢ်နီၣ်သဟီၣ်
လီၤစၢၤ, တၢ်ထံၣ်တမ့ၢ်တၢ်, ဒီးဖၣ်ခဲစါန့ၣ်တၢ်ဆါတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ညီန့ၢ်အကလဲၤခိၣ်ဖျါဝဲတၢ်လီၤဆံၤတလီၤလီၤ, သးလၢအသ့ၣ်ညါတၢ်လီၤမၤ,
တသ့တူၢ်ဘၣ်တၢ်လၢဘၣ်, နၢ်ကမူၤကမၣ်တၢ်, ထံၣ်တမ့ၢ်တၢ်,
တၢ်မံၤတဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးဘၣ်, ဒီးတၢ်သးဟးဂီၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. မၤလိန့ၢ်အါထီၣ်ဖဲ
www.lbda.org.

ပုၤခိၣ်န့ၣ်ဘၣ်ဒိၣ်ပုၤခိၣ်န့ၣ်တမၤတၢ်ဂၤဂ့ၤတဖၣ်

ခိၣ်န့ၣ်တၢ်ဆါခိၣ်န့ၣ်တမၤတၢ်ဂၤဂ့ၤအံၤမ့ၢ်ဝဲခိၣ်န့ၣ်တဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးအကရူၢ်တခါခိၣ်ဖျါခိၣ်
န့ၣ်လၢအဖိခိၣ်ဒီးဖိလၢတခီပဒီးအဂီၤအဘါစၢၤလီၤကွၢ်ဝဲန့ၣ်လီၤ.
တၢ်ဆါတခါအံၤအကွၢ်အဂီၤအိၣ်ဖျါထီၣ်ဝဲခိၣ်ဖျါလုၢ်လၢသကံာ်ပဝးဒီးတၢ်ဟံၤသ့ၣ်ဟံၤသးဆီ
တလဲကွၢ်ဝဲဃုာ်ဒီးတၢ်တီၢ်နီၣ်ဖဲဃးလီၤမၤဖဲအခိၣ်ထံးသီတပတီၢ်အခါန့ၣ်လီၤ.လုၢ်လၢသ
ကံးပဝးလၢဆီတလဲထီၣ်ကွၢ်အသးအံၤပုၤဃုာ်ဒီးနီၣ်ကစၢ်တပလီၤပဒီးသးလီၤမၤ,တၢ်ဂ့ၤ
လိာ်မုၢ်လိာ်လီၤစ့ၢ်,တၢ်ပၤသ့ၣ်ပၤသးတအိၣ်ဘၣ်, မၤတၢ်ဒ်အသးဆုၢ်အီၤအသိး,
အိၣ်တၢ်အါတလၢကွၢ်အခါ, ထုးစီၤစ့ၢ်ကွၢ်အသးလၢတၢ်ဂ့ၤလိာ်ဘၣ်ထွဲ,
တၢ်ဟံၤသ့ၣ်ဟံၤသးလၢကတိၤဝဲကတိၤက့ၤတၢ်,ဒီးတၢ်စံးတၢ်ကတိၤလီၤစ့ၢ်ကွၢ်ဝဲတဖၣ်
န့ၣ်လီၤ. မၤလိန့ၢ်အါထီၣ်ဖဲ www.theaftd.org.

ခိၣ်န့ၣ်ပုၤသ့ၣ်ကျိၣ်တၢ်ဆါ

ခိၣ်န့ၣ်ပုၤသ့ၣ်ကျိၣ်တၢ်ဆါအံၤဟဲကဲထီၣ်သးသ့ခိၣ်ဖျါသ့ၣ်ကျိၣ်လၢအလဲၤဆုၢ်သ့ၣ်လၢပခိၣ်
န့ၣ်အပူၤဆီတလဲကွၢ်ဝဲ,သ့ၣ်ကျိၣ်လၢခိၣ်န့ၣ်ပုၤတၢ်ဆါ, တဒီးန့ၢ်ဘၣ်သ့ၣ်,
(တၢ်ကတၢ်လၢသ့ၣ်ကျိၣ်ပုၤ) ကလံၤဖူးတၢ်ဆါ, မ့တမ့ၢ်သ့ၣ်ကျိၣ်ထူၣ်ဖျါ
(သ့ၣ်ကျိၣ်လၢအဂံၢ်စၢၤတဖၣ်တၢ်ဖဲ)ကလံၤဖူး.ပုၤလၢအိၣ်ဒီးခိၣ်န့ၣ်ပုၤသ့ၣ်ကျိၣ်တၢ်ဆါ
အံၤကလဲၤခိၣ်ဖျါဝဲခိၣ်န့ၣ်တၢ်တီၢ်နီၣ်ဖဲဃးထီၣ်ဆီတလဲကွၢ်သးတဘျီပီ,
မ့တမ့ၢ်အတၢ်ဂုၤထီၣ်ပသီထီၣ်ကအါထီၣ်,မ့တမ့ၢ်ထီၣ်ထီၣ်လီၤလီၤ,
မ့တမ့ၢ်တၢ်မၤနီၣ်အီၤသ့ခိၣ်ဖျါအတၢ်အိၣ်သးနးထီၣ်ဝဲအပသီန့ၣ်လီၤ.
ခိၣ်န့ၣ်တၢ်တီၢ်နီၣ်သဟီၣ်လီၤစၢၤကွၢ်လၢပုၤအိၣ်ဒီးခိၣ်န့ၣ်ပုၤသ့ၣ်ကျိၣ်တၢ်ဆါအံၤအလဲလိာ်
ကွၢ်အသးသ့ဝဲလီၤ.ဘၣ်ဆၣ်ဒီးသန့ၤထီၣ်အသးလၢခိၣ်န့ၣ်အတၢ်ဘၣ်ဒိၣ်ဟီၣ်ကဝီၤဒီးဘၣ်ဒိ
ဝဲအဒိၣ်အဆဲးထဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ. မၤလိန့ၢ်အါထီၣ်ဖဲ www.alz.org/dementia/vascular-dementia-symptoms.asp.

ခိၣ်န့ၣ်တၢ်တီၢ်နီၣ်သဟီၣ်လီၤစၢၤ

တၢ်ဆါတကလုာ်အံၤ, အဝဲကလီၤတူၢ်ဝဲလၢအတၢ်တီၢ်နီၣ်ဖဲဃး, ကျိၣ်,
မ့တမ့ၢ်တၢ်တီၢ်နီၣ်ဖဲဃးလၢအဂၤတဖၣ်လၢညီန့ၢ်မၤအသးဒီးပုၤထီၣ်ဒီးတၢ်တီၢ်နီၣ်
သဟီၣ်လီၤစၢၤကွၢ်ဝဲလီၤ.တၢ်တလၢတပုၤတဖၣ်အံၤညီန့ၢ်တမ့ၢ်ဝဲတၢ်မၤတံာ်တၢ်လၢနး
ဒိၣ်မးလၢပတၢ်အိၣ်မူပုၤတန့ၢ်ဒီးတန့ၢ်အဂီၢ်ဘၣ်,ဘၣ်ဆၣ်မ့ၢ်ဝဲတၢ်အိၣ်ဖျါလီၤတၢ်တခါ
လၢပဟံၤသ့ၣ်ဟံၤသးအီၤသ့ခိၣ်ဖျါပသးကိးမ့တမ့ၢ်ပုၤလၢပဟံၤဖိဖိဖိအကျါတဂၤန့ၣ်
လီၤ. မၤလိန့ၢ်အါထီၣ်ဖဲ www.alz.org/dementia/mild-cognitive-impairment-mci.asp.

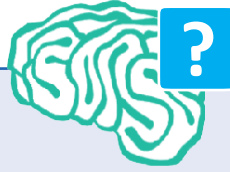
ခိန်နှုတ်လီထုရူကွတ်တခါအံ့မုတ်တခါတခါလါနသးပုၤထီၣ်ဒီးနကဒီးန့ၣ်ဘၣ်အါၤဧါ?

ခိန်နှုတ်တခါလါအညီၣ်န့ၣ်မၤအသးလၢတၢ်ယဲၤမုၢ်န့ၣ်အပူၤအံ့မုတ်ပုၤသးပုၤထီၣ်အန့ၣ်ဘၣ်တခါန့ၣ်လီၤ, ဘၣ်ဆၣ်မုၢ် Alzheimer's တခါဒီးခိန်နှုတ်လီထုရူကွတ်တခါအံ့မုတ်ဟဲကဲထီၣ်သးခိဖျိသးပုၤထီၣ်အပိဘၣ်.

တၢ်လၢအညီၣ်န့ၣ်မၤသးဒီးပုၤသးပုၤထီၣ်	တၢ်ပနီၣ်ခိန်ထံးလၢပုၤဒီးန့ၣ်ခိန်န့ၣ်လီထုရူကွတ်တခါ
<ul style="list-style-type: none"> • တဘျီတခါသးပုၤနီၣ်ကွတ်အမံၤတဖၣ်မုတမုၢ် တၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်လၢကထံၣ်လိာ်သးအဂီၢ် • တဘျီတခါတၢ်ကမၢ်အိၣ်ထီၣ်ဝဲဖဲအကွဲးလီၤ စ့နီၣ်ဂံၢ်လၢခဲးအလီၤန့ၣ်လီၤ • တဘျီတခါလိာ်ဘၣ်ဝဲတၢ်မၤစၢၤအီၤလၢကသ့သ့ဝဲ ဟံၣ်ဃီဖဲဖိကဟၣ်ပိညါ • သးဒုဒါဘၣ်ဃးမုၢ်န့ၣ်မုၢ်သီလၢတနွံအတီၢ်ပူၤဘၣ်ဆၣ်က့ၤသ့ၣ် နီၣ်က့ၤဝဲလၢခံ • မဲၢ်ချဲတၢ်ထံၣ်တဖၣ်ဆီတလဲခိဖျိမဲၢ်ချဲတၢ်ဆါတဖၣ်အပိ • တဘျီတခါအိၣ်ဒီးတၢ်ကီတၢ်ခဲလၢကဆိကမိၣ်ဝဲတၢ်ကတိၤလၢ အဘၣ်တဖျါန့ၣ်ဆိမိၣ်ဝဲတဟဲထီၣ်ဘၣ် • တဘျီတခါဟံၣ်လီၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤအလီၢ်ကမၢ်ဒီးဘၣ်က့ၤက့ၤဝဲလၢဟံၣ်ဝဲအလီၢ်ဒီးသိးကက့ၤယုက့ၤဝဲန့ၣ်လီၤ • တဘျီတခါဃုထၢဘၣ်တၢ်ဆၢတံၢ်လၢတဂ့ၤတဘၣ်တဖၣ် • တဘျီတခါတူၢ်ဘၣ်တၢ်သ့ၣ်လီၤဘျးသးလီၤဘျီခိဖျိတၢ်ဖဲးတၢ်မၤ, ဟံၣ်ဖိဃီဖိဒီးတၢ်ရဲလိာ်မုၢ်လိာ်ဒီးပုၤဂၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ • အဝဲဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်မၤကျဲလၢအလီၤလီၤဆီဆီလၢတၢ်လၢအမၤဝဲတဖၣ်ဒီးကဲထီၣ်တၢ်သးအ့န့ဖဲတၢ်မၤတံၢ်တံၢ်အဝဲအတၢ်မၤလၢအမၤညီၣ်န့ၣ်ဝဲကိးနံၤဒဲးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. 	<ul style="list-style-type: none"> • တၢ်တိၢ်န့ၣ်ဖဲးဃာ်လီၤမၤလၢမၤတံၢ်တံၢ်ဝဲ တၢ်အိၣ်မူတနံၤဘၣ်တနံၤ • တၢ်ဂ့ၢ်ကီအိၣ်လၢကရဲၣ်ကျဲၤတၢ်အမုတမုၢ် ကဘျီတၢ်ဂ့ၢ်ကီတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ • တၢ်ကီတၢ်ခဲအိၣ်လၢကမၤဝဲဟံၣ်ဃီတၢ်မၤ လၢအမၤညီၣ်န့ၣ်ဝဲတဖၣ်လၢတၢ်မၤလီၢ်မုတမုၢ်ဖဲအိၣ်လၢဟံၣ်အကတီၢ်န့ၣ်လီၤ • သးကဒဲကဒါလၢတၢ်ဆၢကတီၢ်မုတမုၢ်တၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲတဖၣ် • တၢ်ကီတၢ်ခဲအိၣ်လၢကနၢ်ပၢ်ဝဲတၢ်ဂီၤလၢအထံၣ်ဝဲတဖၣ်တၢ်ဂီၤဒီးတၢ်လီၢ်အတၢ်ဘၣ်ထွဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ • တၢ်ကီတၢ်ခဲဘၣ်အီၤလၢကကွဲးဝဲလံာ်မုတမုၢ်တၢ်ကတိၤအဖျါဖဲကတိၤသကိးတၢ်ဒီးပုၤဂၤတဖၣ်အခါ • ဟံၣ်လီၤကမၢ်ဝဲတၢ်ဖိတၢ်လံၤအလီၢ်ဒီးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢကက့ၤဟံၣ်ကဒါက့ၤကျဲလၢအဟဲဝဲတဖၣ်လီၤမၤကွဲးဝဲန့ၣ်လီၤ • တၢ်ဆၢတံၢ်တဖၣ်လီၤစ့ၤမုတမုၢ်တဂ့ၤဝဲလၢဘၣ် • ထုးစီၤစ့ၤကွဲးသးလၢတၢ်မၤပူၤမုတမုၢ်တၢ်ရဲလိာ်ဘၣ်ထွဲအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ် • တၢ်ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးဒီးတၢ်သကဲးပဝးတဖၣ်ဆီတလဲကွဲးဝဲအသးန့ၣ်လီၤ

မတဂၤတဲဖျါထီၣ်ဝဲခိန်နှုတ်လီထုရူကွတ်တခါအဂ့ၢ်အကျိၤလီၤတံၢ်လီၤဆဲးသ့တဂၤလဲၣ်?

တၢ်ဃုတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢနကသံၣ်သရၣ်အအိၣ်န့ၣ်မုၢ်တၢ်လီၢ်လၢအဂ့ၢ်လၢနကဘၣ်စးထီၣ်လဲၤဝဲဖဲပုၤတဂၤမုၢ်လဲၤခိဖျိဘၣ်ဝဲလၢအတၢ်တိၢ်န့ၣ်ဖဲးဃာ်လီၢ်မၤ မုတမုၢ်တၢ်ဆိကမိၣ်ဆီတလဲကွဲးဝဲဒီးတၢ်ကီတၢ်ခဲအိၣ်လၢကဘျီတၢ်ဂ့ၢ်ကီတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.နကဘၣ်တၢ်ပညိၣ်ဆုၤဃီၤန့ၣ်ခိန်နှုတ်ကသံၣ်သရၣ်အအိၣ်,ခိန်နှုတ်ကသံၣ်သရၣ်လၢကွဲးဝဲပုၤသ့ၣ်က့ၤသးပုၤခိန်နှုတ်ဟးဂီၤကသံၣ်သရၣ်, ဒီး/မုတမုၢ် ဒီး ပုၤသ့ၣ်က့ၤသးပုၤကသံၣ်သရၣ်လၢနကဒီးသမံသမိးသးလၢလၢပုၤပုၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.



တၢ်ခိၣ်န့ၣ်လီၤထုၣ်တၢ်ဆါအံၤအက့ၢ်အဂီၢ်အိၣ်ဖျါဒ်လဲၣ်?

အဆိန့ၣ်,ကသံၣ်သရၣ်ကသံၣ်ကွၢ်ဝဲမ့ၢ်အဝဲအိၣ်လၢတၢ်ကူၤစါယါဘျါတၢ်ဆါအကတီၢ်ဒ်အမ့ၢ်ကိၢ်ယုၢ်ခိၣ်တၢ်ဆါ, ဘၣ်အီၣ်ကသံၣ်ကသီတခါခါခါ,မ့ၢ်တမ့ၢ်ဘၢ်တၢ်မံၤစ့ၤအယိတန့ၢ်လဲၤဘၣ်ထွဲလိာ်အသးဒီးတၢ်တိၢ်န့ၢ်ဖဲးဃာ်တၢ်ကီၤခဲခါ.တၢ်သမံၤသမိးကွၢ်တၢ်ဆါခိၣ် ထံးပနီၣ်အံၤမ့ၢ်တၢ်အရ့ၣ်ဒိၣ်မး,ဒ်သိးတၢ်မ့ၢ်ထံၣ်န့ၢ်တၢ်ဆါတခါခါဒီးကူၤစါယါဘျါအီၤကန့ၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ကသံၣ်ကသီတၢ်သမံၤသမိးကွၢ်ပုၤခိၣ်န့ၣ်လီၤထုၣ်တၢ်ဆါအံၤအါတက့ၢ်ပၣ်ဃာ်ဝဲဒီး:

တၢ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးဃါဘၣ်ဃးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂ့ၢ်အကျါ.

ကသံၣ်သရၣ်ကသံၣ်ကွၢ်,မ့ၢ်ခိၣ်န့ၣ်တၢ်ဆါအံၤလီၤစၢၤလၢဟံၣ်ဖိဃိဖိအကျါခါ.တၢ်ဆါအပနီၣ်တဖၣ်စးထီၣ်အသးဒ်လဲၣ်ဒီးအခါဖဲလဲၣ်.မ့ၢ်အဝဲ တူၢ်ဘၣ်ဝဲလၢအတၢ်ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးဒီးတၢ်သကဲးပဝးတဖၣ်အပူၤတၢ်ဆါတလဲအိၣ်ခါ.ဒီးအဝဲမ့ၢ်အီၣ်ကသံၣ်လီၤဆီတမံၤမံၤဒီးဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ကီ မ့ၢ်တမ့ၢ်မၤနးထီၣ်တၢ်ပနီၣ်တဖၣ်န့ၣ်အိၣ်ခါ.

တၢ်မၤကွၢ်နီၣ်ခိၣ်.

တၢ်မၤကွၢ်နီၣ်ခိၣ်တဂၤညါကမၤစၢၤပုၤလၢပကသ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်သးတဖၣ်အံၤဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ကီၤတၢ်ခဲမ့ၢ်ဟဲဖျါထီၣ်ဝဲဖဲန့ၢ်အိၣ်ဒီးခိၣ်န့ၣ်လီၤ ထုၣ်တၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤကွၢ်ခိၣ်န့ၣ်ထူၣ်ပျါတဖၣ်.

တၢ်သမံၤသမိးကွၢ်နီၣ်ခိၣ်အတၢ်ထဲသိးဃုလိာ်, တၢ်သ့ၣ်ညါခိၣ်ဆါက့ၤတၢ်, တၢ်ခိၣ်ဆါလၢအကဲထီၣ်ဒ်အတၢ်, မ့ၢ်တမ့ၢ်ကမၤစၢၤဃုထံၣ်လီၤတံၢ်တၢ်ဆါလၢအမၤဘၣ်ဒိဝဲခိၣ်န့ၣ်တၢ်တိၢ်န့ၢ်ဖဲးဃာ်တၢ်ဖဲးတၢ်မၤလၢတၢ်ကူၤစါယါဘျါအီၤဒီးကသံၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤကွၢ်ခိၣ်န့ၣ်တၢ်တိၢ်န့ၢ် ဒီး သးတၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်ဖဲးတၢ်မၤ.

တၢ်မၤကွၢ်အံၤတၢ်သ့ၣ်အီၤလၢကသမံၤသမိးဝဲတၢ်တိၢ်န့ၢ်ဖဲးဃာ်, တၢ်ဘျါရဲၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ကီ, ကျိၣ်တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်, တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဒုး, ဒီးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢအဂၤဒ်အမ့ၢ်ခိၣ်န့ၣ်တၢ်ဖဲးတၢ်မၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤကွၢ်တၢ်ဆါဃါဒါး.

တၢ်မၤကွၢ်ဝဲပုၤသ့ၣ်ဒီးတၢ်ထံတၢ်နီၣ်အဂၤတဖၣ်, မ့ၢ်စ့ၢ်ကီးတၢ်သမံၤသမိးကွၢ်ဝဲကသံၣ်ကသီအကလုာ်ကလုာ်, ဟီၣ်မိ, ဒီး ဘၣ်တၢ်မိၣ်ကသံၣ်, မၤစၢၤဃုထံၣ်န့ၢ်ဝဲတၢ်ဆါကဲထီၣ်သးအဂ့ၢ်ဒီးအပနီၣ်တဖၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဒိကွၢ်ခိၣ်န့ၣ်တၢ်ဆါတၢ်ဂီၤ.

တၢ်မၤကွၢ်တခါအံၤဒုးန့ၣ်ဖျါထီၣ်ဝဲခိၣ်န့ၣ်တၢ်ဆါ, တၢ်ကိၣ်လိၣ်, ဒီးခိၣ်န့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ကီလၢအဂၤလၢဒုးကဲထီၣ်ဝဲခိၣ်န့ၣ်လီၤထုၣ်တၢ်ဆါအံၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်စကဲ(န)စ့ၢ်ကီးကဒုးန့ၣ်ဖျါဝဲခိၣ်န့ၣ်အတၢ်ဆိတလဲအက့ၢ်အဂီၢ်ဒီးတၢ်ဖဲးတၢ်မၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်သမံၤသမိးကွၢ်ဘၣ်ဃးသးအတၢ်ဘၣ်လိာ်ဘၣ်စး.

တၢ်မၤကွၢ်ဝဲအံၤကမၤစၢၤဃုသ့ၣ်ညါဝဲ,တၢ်ဆါအံၤမ့ၢ်အဟဲကဲထီၣ်သးခိဖျါတၢ်သးဟးဂီၤမ့ၢ်တမ့ၢ်သးဒီးခိၣ်န့ၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့. တၢ်အိၣ်သးလၢဒုးဘၣ်ကူဘၣ်ကဲဝဲအီၤဒီးအတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤကွၢ်ဝဲတၢ်လီၤစၢၤ.

ခိၣ်န့ၣ်လီၤထုၣ်တၢ်ဆါတနီၤဟဲကဲထီၣ်သးခိဖျါအကူ(စ်)ဟးဂီၤကွၢ်ဝဲအသိန့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်ဂ့ၢ်တခါအံၤဃိ, တၢ်မၤကွၢ်ကူ(စ်)တၢ်လီၤစၢၤအံၤမၤစၢၤပုၤလၢပကသ့ၣ်ညါမ့ၢ်ပအိၣ်ဒီးခိၣ်န့ၣ်လီၤထုၣ်တၢ်ဆါခါန့ၣ်လီၤ.