

# ကသံဉ်ဆဲးဒီသဒေတၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါစီးထၢၣ် (Recombinant Zoster) (တၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါ) – တၢ်လၢနလိၣ်သ့ၣ်ညါ

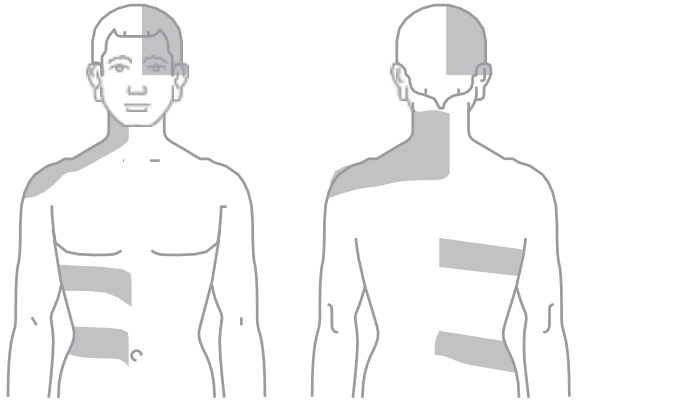
ကသံဉ်ဒီသဒေတၢ်ဂၢ်တၢ်ကျိၤတၢ်ဟ်ဖျါအိၣ်မးန့ၣ်တၢ်မးန့ၣ်ဆါသ့လၢ  
ကသံဉ်ကျိၣ်ဒီးကျိၣ်အဂၢၤတဖၣ်သ့န့ၣ်လီၤ. တူၢ်  
[www.immunize.org/vis](http://www.immunize.org/vis)

## ၁ တၢ်မနုၤအယီၤတၢ်ဆါဆဲးကသံဉ်ဒီသဒေလဲၣ်.

ကသံဉ်ဆဲးဒီသဒေတၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါဟ်ဖျိၣ် (တၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါ) န့ၣ်ဒီသဒေတၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါတဖၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.

**တၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါ (shingles),** (တၢ်ကိးစ့ၢ်ကိးဝဲလၢ တၢ်ဆါလၢၤထံ (herpes zoster), မ့တမ့ၢ် စီးထၢၣ် (zoster) မ့ၢ်ဖဲးဘၣ်သးဒီးဆါဒိၣ်မး. အါတက့ၢ်ကဖိထီၣ်အိၣ်ဒီးအထံန့ၣ်လီၤ. လၢန့ၣ်အမဲၣ်ညါတၢ်ကပြုထီၣ်, တၢ်ကိၢ်ထီၣ်, ခိၣ်သ့ၣ်ယံၤဆါ, တၢ်ဂီၢ်ဂံၢ်, မ့တမ့ၢ် ဟၢဖၢတမ့ၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. တဘျီတခါဒီးအိၣ်ထီၣ်ပသိၣ်တၢ်ခုၣ်ဘၣ်, အိၣ်ဒီးတၢ်ကိၢ်တၢ်ခဲလၢတၢ်န့ၣ်ဟ့ၣ်. ဗဲၣ်ချဲဘျီၣ်,ခိၣ်န့ၣ်ညါ (ခိၣ်န့ၣ်ညါအပနီၣ်တဖၣ်), မ့တမ့ၢ် တုၤလၢတၢ်သံၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါအတၢ်ကိၢ်တၢ်ခဲလၢအညါန့ၣ်ကဲထီၣ်သးမ့ၢ်ဝဲထုၣ်ပျါန့ၣ်ဘိဆါဝဲလၢကတီၢ်ယံၤလၢတၢ်ကိးဝဲလၢ န့ၣ်ဘိတၢ်ဆါတကလုၢ်/ဖိးသဲၣ်ဖဲးထူးန့ၣ်ရဲၣ်ကွံၤယါ (postherpetic neuralgia)(PHN) န့ၣ်လီၤ. PHN ကဲထီၣ်အသးဝဲလၢတၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါကပြုထီၣ်အလီၢ်, ဒီးဝဲလၢတၢ်ကပြုထီၣ်လီၤမၤဝဲလၢအလီၢ်ခဲအလီၢ်ဒၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. ကဲထီၣ်ယံၤဝဲဒၣ်တဘျီလၢမ့တမ့ၢ် လၢအနီၣ်တဖၣ်အနီၣ်ဝဲတၢ်ကပြုဘျီက့ၢ်ဝဲအလီၢ်ခဲန့ၣ်လီၤ. PHN တၢ်ဆါမ့ၢ်တၢ်လၢအဆါန့ၣ်ဒီးဒီးဒီးစၢ်လီၤနီၢ်ခိၣ်ဂံၢ်ဘိတၢ်ကိးစ့ၢ်န့ၣ်လီၤ.



ပုၤလၢအဘၣ်တၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါ ၁၀ တုၤ ၁၈ မ့ၢ်ကယၤယၣ်ယၣ်တူၢ်ဘၣ်ဝဲဒၣ် PHN တၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ. PHN အတၢ်လီၤဘၣ်ယီၣ်အါထီၣ်ဝဲဒၣ်ပုၤသးန့ၣ်အဖိခိၣ်အသးန့ၣ်လီၤ. အါတက့ၢ်ပုၤသးပုၤလၢအဘၣ်တၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါတူၢ်ဘၣ်ဝဲဒၣ် PHN အတၢ်ဆါဒိၣ်ထီၣ်အါထီၣ်ဒီးယံၤဝဲဒၣ်ဒီးတူၢ်ဘၣ်ဝဲတၢ်ဆါန့ၣ်ဒီးပုၤသးစၢ်လၢအဘၣ်တၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါတက့ၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါကဲထီၣ်သးခိၣ်ဘၣ်ရဲၣ်စံလၢတၢ်ဆါအယၢ် (varicella zoster), လၢအမ့ၢ်တၢ်ဆါယၢ်တမံၤယီၤဒီး တၢ်ထီၣ်ထါတၢ်ဆါ (chickenpox) န့ၣ်လီၤ. ဝဲလၢနဘၣ်တၢ်ထီၣ်ထါတၢ်ဆါဝဲလၢအလီၢ်ခဲ, တၢ်ဆါအယၢ်အိၣ်ဒီးဝဲလၢနနီၢ်ခိၣ်ဂံၢ်ပုၤအပုၤဒီးကဲထီၣ်တၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါလၢခဲလၢလၢသ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. တၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါတဘၣ်က့ၢ်ဘၣ်ကဲဝဲဆူပုၤအဂၢၤတဂၢၤအအိၣ်ဘၣ်, ဘၣ်ဆၣ်တၢ်ဆါအယၢ်ဒုးကဲထီၣ်တၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါဒီးရၤလီၤအသးဒီးဒုးကဲထီၣ်တၢ်ထီၣ်ထါတၢ်ဆါလၢပုၤလၢအဘၣ်တၢ်ထီၣ်ထါတၢ်ဆါနီၣ်တဘျီ မ့တမ့ၢ် တဒီးန့ၣ်ဘၣ်ကသံဉ်ဆဲးဒီသဒေတၢ်ထီၣ်ထါတၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ.

ကသံဉ်ဆဲးဒီသဒေ တၢ်ယုၢ်အ့ၣ်ဘဲးထံရဲၣ်ယါဒီသဒေဝဲဒၣ် တၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါဒီး PHN သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.

## ၂ ကသံဉ်ဆဲးဒီသဒေတၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါဟ်ဖျိၣ် (Recombinant shingles)

ကသံဉ်ဆဲးဒီသဒေတၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါဟ်ဖျိၣ် (Recombinant shingles) ဟ့ၣ်လီၤတၢ်ဒီသဒေကဟ့ၣ်ကယၢ်ထီၣ်ဒါတၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ခိၣ်ဖျါတၢ်ကဟ့ၣ်ကယၢ်ဒီသဒေတၢ်ယုၢ်တၢ်ဆါတဖၣ်, ကသံဉ်ဆဲးဒီသဒေတၢ်ယုၢ်တၢ်ဆါဝဲဒၣ်တဖၣ်စ့ၢ်ကိးဒီသဒေထီၣ်ဒါ PHN န့ၣ်လီၤ.

**ကသံဉ်ဆဲးဒီသဒေတၢ်ယုၢ်တၢ်ဆါဟ်ဖျိၣ်အံၤမ့ၢ်ဝဲကသံဉ်ဆဲးဒီသဒေလၢတၢ်ဘၣ်သးအီၤလၢကဒီသဒေတၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.** ဒဲလဲၣ်ဂ့ၤ, ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တၢ်ကစူးကါကသံဉ်ဆဲးဒီသဒေလၢအလီၤဆီ, ကသံဉ်ဆဲးဒီသဒေတၢ်ဆါတကလုၢ် (live shingles) လၢတၢ်ဂ့ၢ်တနီၤအပူၤစ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ.

ကသံဉ်ဆဲးဒီသဒေတၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါဟ်ဖျိၣ်အံၤတၢ်ဟ့ၣ်က့ၢ်အီၤလၢပုၤသးပုၤလၢအသးအိၣ် ၅၀ န့ၣ်ဒီးသးပုၤန့ၣ်အန့ၣ်လၢတအိၣ်ဒီးနီၢ်ခိၣ်ဂံၢ်တြီဆာတၢ်ကိၢ်တၢ်ခဲလၢအနးတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ကဆဲးန့ၢ်ခံဘျီန့ၣ်လီၤ.

ကသံဉ်ဆဲးဒီသဒေအံၤဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်က့ၢ်အီၤလၢပုၤလၢအမၤန့ၢ်လံကသံဉ်ဆဲးဒီသဒေတၢ်ယုၢ်အ့ၣ်အကလုၢ်အဂၢၤတခါ, လၢအမ့ၢ်ကသံဉ်ဆဲးဒီသဒေတၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါတကလုၢ် (live shingles) န့ၣ်လီၤ.

ကသံဉ်ဆဲးဒီသဒေတၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါန့ၣ်ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တၢ်ကဟ့ၣ်လီၤအီၤလၢတၢ်ဆါကတီၢ်တကတီၢ်ယီၤဒဲကသံဉ်ဆဲးဒီသဒေအဂၢၤတဖၣ်အသးန့ၣ်လီၤ.

## ၃ တဲသကိးတၢ်ဒီးနကသံဉ်သရၣ်

တဲဘၣ်ပုၤလၢအဆဲးန့ၢ်န့ၢ်ကသံဉ်ဒီသဒေပုၤတဂၢၤအံၤမ့ၢ်မၤန့ၢ်လံကသံဉ်ဆဲးဒီသဒေ-

- အိၣ်ဒီးသ့ၣ်တဘၣ်လိာ်ဖဲအဆဲးကသံဉ်ဒီသဒေတၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါဟ်ဖျိၣ် (recombinant shingles) အပူၤကွံၢ်တဘျီဝဲအလီၢ်ခဲ မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဒီးသ့ၣ်တဘၣ်လိာ်အခိၣ်အမ့ၢ်, တုၤလၢတၢ်လီၤဘၣ်ယီၣ်လၢသးသမူတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- အိၣ်ဒီးဟုးသး မ့တမ့ၢ် ဟ့ၣ်ဒုးအီၤန့ၢ်.
- အမဲအံၤတူၢ်ဘၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါအကတီၢ်

လၢတၢ်ဂ့ၢ်တနီၤအပူၤ, နကသံဉ်သရၣ်ကဆါတဲဒီးသုးတၢ်ဆါကတီၢ်လၢကဟ့ၣ်န့ၢ်ကသံဉ်ဆဲးဒီသဒေတၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါတဘျီအံၤလၢတၢ်လဲၤဆဲးကသံဉ်ဒီသဒေလၢခံတဘျီန့ၣ်လီၤ.



ပုလူအိန်ဒီးတီးဆါတဆဲးတကွာ်တဖှ်, ဒ်အမုာ်တၢ်ခုာ်ဘၣ်န့ၣ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် ကဆဲးဘၣ်ကသံၣ်ဒီးသဒါန့ၣ်လီၤ. ပုလူအဆဲးကွဲးအဘၣ်ဒီးကိာ် မ့တမ့ါ ဆိးကုးနးကလဲာ်တဖှ်ညီၣ်န့ၣ်ကြးအိန်ဒီးဝဲတုၤလၢအဝဲသ့ၣ်ဘျါကဒါက့ၤ တချးလၢအဝဲသ့ၣ်ဆဲးကသံၣ်ဒီးသဒါတၢ်ယုာ်အုၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်ဖှိၣ်န့ၣ်လီၤ.

နကသံၣ်သရၣ်ဟ့ၣ်အါထီၣ်န့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

**၄ ကသံၣ်ဒီးသဒါအတၢ်ခိဆါအတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်**

- စုညးထီၣ်ဒီးဆါတစဲးတစဲး မ့တမ့ါ ဆါဒိၣ်တစဲးန့ၣ်မုာ်တၢ်မၤအသးညီၣ်န့ၣ်တၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီးသဒါတၢ်ယုာ်အုၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်ဖှိၣ်ဝဲၤအလီၢ်ခံ, ဒီးပုလူအဆဲး ကသံၣ်ဒီးသဒါတဖှ်အံၤ ၈၀% ယၣ်ယၣ်တူၢ်ဘၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်အံၤန့ၣ်လီၤ. တၢ် ဂီၤပြုထီၣ်ဒီးတၢ်ညးထီၣ်တဖှ်ထီၣ်တၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီးသဒါအလီၢ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်လီၤဘျးလီၤတီၤ, ထူၣ်ပျါဆါတကံပဝံ, ခိၣ်ဆါ, တၢ်ကနိးကစုာ်, တၢ်လီၤ ကိာ်, တၢ်ဟၢဖါဆါ, ဒီးတၢ်သးကလဲၤအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီးသဒါတဖှ် ဝဲၤအလီၢ်ခံဒီးပုလူအဆဲးဘၣ်ကသံၣ်ဒီးသဒါတၢ်ယုာ်အုၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်ဖှိၣ်အါန့ၣ် တတ်ယၣ်ယၣ်န့ၣ်လီၤ.

ကသံၣ်ကသီတၢ်ယါဘျါတၢ်မၤကွၢ်အပူၤ, ပုလူအဆဲးကသံၣ်ဒီးသဒါတၢ်ယုာ်အုၣ် တၢ်ဆါစီးထၢၣ် (zoster) ဟံၣ်ဖှိၣ် ၁ ဂၤလၢ ၆ ဂၤအကျါတူၢ်ဘၣ်ကသံၣ်အတၢ် ဒ်ဘၣ်တဖှ်လၢအကြိဆါဒီးသဒါအဝဲသ့ၣ်လၢကမၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤပတီၢ်မုာ်တဖှ် န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆါပနီၣ်တဖှ်အံၤညီၣ်န့ၣ်လီၤမၤကွၢ်ဒၣ်အတၢ်ဖဲ ၂ တုၤ ၃ သီအတီၢ် ပူၤန့ၣ်လီၤ.

နကြးဆဲးကဒီးဒီးကသံၣ်ဒီးသဒါတၢ်ယုာ်တၢ်ဆါစီးထၢၣ် (zoster) ဟံၣ်ဖှိၣ် ခံဘျီ တဘျီဖဲန့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ခိဆါတဖှ်တခါလၢလဲၤန့ၣ်ဆဲးကသံၣ်ဒီးသဒါအခိၣ်ထံး တဘျီဝဲၤအလီၢ်ခံန့ၣ်လီၤ.

တဘျီတခိၣ်ပုၤအမဲာ်ခံးသ့ၣ်တၢ်ဟံးန့ၣ်ကသံၣ်ကသီတၢ်ကူၤစါယါဘျါအကျိၤအကျဲ တဖှ်ဝဲၤအလီၢ်ခံ, ယုာ်ဒီးတၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီးသဒါန့ၣ်လီၤ. ဝဲဘၣ်န့ၣ်ပုၤဟ့ၣ်လီၤ တၢ်မၤစါဖဲန့ၣ်ခိၣ်မုာ် မ့တမ့ါ မဲာ်ချံတၢ်ထံၣ်ဆိတလဲ မ့တမ့ါ တၢ်မုာ် သိၣ်ဝဲၤလၢန့ၣ်ပူၤအခါန့ၣ်တက့ၢ်.

ဒ်ကသံၣ်ကသီတမံၤလၢအသိး, တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်အိၣ်ထဲတစဲးဖိစိၤလၢကဒုးအိၣ် ထီၣ် သ့ၣ်တဘၣ်လီၢ်တၢ်ခိဆါလၢအနး, တၢ်ဘၣ်ဒီးဘၣ်ထံးအဂၤလၢအနးတဖှ် မ့တမ့ါ တၢ်သံတၢ်ပုၤန့ၣ်လီၤ.

**၅ တၢ်ကီတၢ်ခဲလၢအနးမုာ်အိၣ်ထီၣ်တခီလဲၣ်.**

တၢ်တဘၣ်လီၢ်ဒီးသ့ၣ်တၢ်ခိဆါအိၣ်ထီၣ်သ့ၣ်ပုၤလူအဆဲးကသံၣ်ဒီးသဒါတဂၤ ဟးထီၣ်ကွၢ်လၢကသံၣ်ဒီးဝဲၤအလီၢ်ခံန့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်ထီၣ်လၢန့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်တ ဘၣ်လီၢ်ဒီးသ့ၣ်တၢ်ခိဆါနးနးအပနီၣ်တဖှ် (တၢ်ဖဲးဘၣ်ကပြုထီၣ်, မဲာ်သ့ၣ်ဒီး ကိာ်ယုာ်ဒီးညးထီၣ်, ကသါကီခဲ, သးစံာ်ချ့ချ့ကလဲာ်, ခိၣ်မုာ်မဲာ်မုာ်, ဒီးကံၤစါတဖှ် သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.) ကိး ၉-၁-၁ ဒီးမၤန့ၢ်ပုၤလူအဆဲးကသံၣ်ဒီးသဒါတၢ်ဆါဟံၣ်ဖှိၣ်အဘူးကတၢ် တဖျါန့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်ပနီၣ်အဂၤတဖှ်လၢဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢနဂီၢ်တခီ, ကိးန ကသံၣ်သရၣ်တက့ၢ်.

တၢ်ခိဆါတဖှ်တၢ်ကြးတီၣ်ဖျါထီၣ်အိၣ်ဆါဆူ ကသံၣ်ဒီးသဒါတၢ်မၤသးတၢ်ဟံ ဖျါအကျိၤကျဲတဖှ် (VAERS) န့ၣ်လီၤ. နကသံၣ်သရၣ်ညီၣ်န့ၣ်ကတီၣ်ဖျါထီၣ် တၢ်ဟံဖျါအံၤ. မ့တမ့ါ နမၤလၢနကစါဒၣ်န့ၣ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. လဲၤကွၢ်ဖဲ VAERS ပုၤယဲၤသန့ ဖဲ [www.vaers.hhs.gov](http://www.vaers.hhs.gov), မ့တမ့ါ ကိးဖဲ **1-800-822-7967** န့ၣ် တက့ၢ်. VAERS န့ၣ်မုာ်ထဲဒၣ်လၢတၢ်ဟံဖျါထီၣ်တၢ်ခိဆါတဖှ်အဂီၢ်စိၤ. ဒီး VAERS ပုၤမၤတၢ်ဖိတဖှ်တဟ့ၣ်ကသံၣ်ကသီတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

**၆ ယမၤလိအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤကသ့ၣ်န့ၣ်လဲၣ်.**

- သံကွၢ်နကသံၣ်သရၣ်.
- ကိးနလီၢ်ကဝီၤ မ့တမ့ါ ကိာ်စဲၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဝဲၤကျိၤတက့ၢ်.
- ဆဲးကျါ တၢ်ပၤဆုၤတၢ်ဆူးတၢ်ဆါဒီးတၢ်ဒီးသဒါဝဲထၢၣ် (CDC) - ကိး **1-800-232-4636 (1-800-CDC-INFO)** မ့တမ့ါ - လဲၤကွၢ်ဖဲ CDC အပုၤယဲၤသန့ဖဲ [www.cdc.gov/vaccines](http://www.cdc.gov/vaccines)



Office use only

လၢတၢ်ကဟ့ၣ်ဒုးသ့ၣ်ညါ ပှၤဟ့ၣ်လီၤတၢ်အိၣ်အူၣ်အိၣ်ချ့ၣ်တၢ်ကဟ့ၣ်ကယၢ်တဖၣ်လၢ အတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတၢ်သ့ၣ် တၢ်ဆဲး ကသံၣ်ဒီသဒၢအဂ့ၢ်အကျိၤလၢအလီၤတၢ်လီၤဆဲးအဂီၢ်၊  
တၢ်ကဆၢလီၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်သး တၢ်ယုသ့ၣ်ညါတၢ်သ့ၣ် တၢ်ဆဲးက သံၣ်ဒီသဒၢ ဒီးတၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်လၢတၢ်ကဆဲးကသံၣ်ဒီသဒၢလၢခါအူၣ်အိၣ်အူၣ်အိၣ်ချ့ၣ် မံးန့ၣ်တၢ်မၤဂ့ၢ်တၢ်ကွၢ်  
ထွဲကဟ့ၣ်ကယၢ်အတၢ်ဆဲးလီၤမံၤကရၢ (Michigan Care Improvement Registry) အဆိၣ်န့ၣ်လီၤ. ပှၤတဂၤစ့ၣ်စ့ၣ် အိၣ်ဒီးတၢ်နွဲးတၢ်ယၢ်လၢကယုထီၣ်ဝဲ  
ပှၤလၢအဟ့ၣ်လီၤအဝဲသ့ၣ်အတၢ်အိၣ်အူၣ်အိၣ်ချ့ၣ် တၢ်ကဟ့ၣ်ကယၢ်တဖၣ် လၢသု တဆၢ တၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီသဒၢအဂ့ၢ်အကျိၤ အူၣ်တၢ်သ့ၣ်လီၤမံၤကရၢအဆိၣ်တဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ.