



တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢလၢ တၢ်တ့ၢ်ကျဲၤအိၣ်လၢ နဂီၢ်.

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢ တၢ်လဲၤဟးအိၣ်တၢ် လၢတၢ်ချၢ

- **ကူၣ်ကျဲၤဆိၣ်စၢၤတၢ်.** ဒ်သိးကမၤစၢၤဆိၣ်ထွဲန့ၣ်လၢ ကယုထၢတၢ်အိၣ်လၢအဘၣ်လီၤဘၣ်စးဒီး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချၢအဂီၢ်, တချးလဲၤတုၤဆူတၢ်အိၣ်ကျး ကွၢ်ဆိၣ်စၢၤ တၢ်အိၣ်မံၤရဲၣ် (menu)တက့ၢ်. ဖဲနကဘၣ်မၤလိာ်တၢ်အိၣ်အခါ တမ့ၢ်နကကလၢၢ်ဘၣ် တၢ်ယၢတၢ်စံၣ် စ့ၢ်ကိးဘၣ်!
- **ယုကွၢ် တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢ အကဲဘျးဒိၣ်ဒိၣ်အါအါ လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချၢအဂီၢ်.** တၢ်အိၣ်ကျးအါတက့ၢ် ကကျးစဲၣ်ဘဲ တၢ်ဂီၤတဖၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ပနီၣ်တဖၣ် လၢအတၢ်အိၣ်ကဲၣ်ကဲၣ်ဘၢကလုာ်တဖၣ် အကပၤန့ၣ်လီၤ. ယုထံၣ်တၢ်အိၣ်ဒ်သိးတဖၣ်အံၤ လၢတၢ်အိၣ်မံၤရဲၣ်အပူၤ မ့တမ့ၢ် သံကွၢ် နပုၤနီၣ်လီၤတၢ်အိၣ် တက့ၢ်.
- **ပတုၢ် ကိၣ်ပိၣ်မိး.** တၢ်အိၣ်ကျးအံၤ မ့ၢ်ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်ကလီ တၢ်အိၣ်ကစဲးကစိး (အၣ်လူဆဲးသိ ဒီး စဲလဲစၣ်တၢ်ယုၣ်ထံ (salsa), ကိၣ်ပိၣ်မိး, ဒ်န့ၣ်အသိးတဖၣ်) န့ၣ် ဒုးသ့ၣ်ညါ ပုၤနီၣ်လီၤတၢ်အိၣ်အံၤ လၢနတအဲၣ်ဒီးအိၣ်ဘၣ် တက့ၢ်. တၢ်အံၤကကီၢ်ဪ တၢ်အိၣ်နါစိၣ်တၢ် ဒီး တၢ်မၤအါထီၣ်ဘၣ်ခဲလိၣ်ရဲၣ်တဖၣ် န့ၣ်လီၤ.
- **ဟံၣ်န့ၢ်တၢ်အိၣ်တတၢ် ဒ်သိးကအိၣ်လၢခဲအဂီၢ်.** တၢ်အိၣ်ကျးအါတက့ၢ် မၤန့ၢ်ဝဲ တၢ်အိၣ်အါအါဂီၢ်ဂီၢ် ဒီး ညီၣ်န့ၣ် တၢ်နီၤဖးလီၤအိၣ်ဆူ တၢ်အိၣ်ခံၣ်ညါသ့န့ၣ်လီၤ. တချးအဝဲသ့ၣ်ဟဲစိၣ်န့ၢ်တၢ်အိၣ်အခါ, မၤအဝဲသ့ၣ် ဘိၣ်န့ၢ်တၢ်အိၣ်တတၢ်တက့ၢ်. တၢ်သ့ၣ်ဝဲၤန့ၣ်ဒီးဒီး. မၤလိာ် တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်စိၣ်ယါတခွး လၢအိၣ်ဒီးတၢ်စိၣ်ယါအထံဘၣ်ဒီး.
- **အိၣ်ထံတက့ၢ်.** လၢကအိၣ်တၢ်အဂၤတဖၣ်အလီၤ နမ့ၢ်အိၣ်ထံန့ၣ် တၢ်လၢၣ်ဘျီလၢၣ်စ့ၢ်ကစ့ၢ်, ဒီး ဂ့ၢ်ဒိၣ်မးလၢ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချၢအဂီၢ်လီၤ. မ့ၢ်လိၣ်ဘၣ် တၢ်အရီၤဖိတစဲးဒါ. ထၢန့ၣ်လီၤ ပနီၣ်ကျဲၤသ့ၣ်သိသံၣ်ဘဲတဖျါၣ်.
- **မၤစ့ၢ်လီၤ တၢ်အဟိ.** မၤပုၤကတၢ်ကတီၢ်န့ၢ်တၢ်အိၣ် လၢတဟံၣ်ယုၢ်ဒီး စိၣ်နီၣ်ခိၣ်အံၤသ့ၣ် လၢကမၤစ့ၢ်လီၤတၢ်အဟိအဂီၢ် ဒီး ဒ်သိးသုတထၢန့ၢ်အါထီၣ်ဘၣ် အံၤသ့ၣ်လၢစိၣ်နီၣ်ခိၣ်တဂ့ၢ်အဂီၢ် ပၤယာ်န့ၣ်သးထီၣ်တက့ၢ်. လၢသးဖျါၣ်ဆူၣ်ချၢတူၢ်လိာ် အတၢ်ယုထၢတဖၣ်အဂီၢ်, ယုကွၢ် သးဖျါၣ်-တၢ်တီၤနီၣ် အတၢ်ပနီၣ်တဖၣ် လၢတၢ်အိၣ်မံၤရဲၣ်အပူၤတက့ၢ်.
- **လၢတၢ်အိၣ်မံၤရဲၣ်အပူၤ ယုထၢ တၢ်အိၣ်လၢ တၢ်ဘၢအိၣ်, တၢ်ချီအိၣ်, တၢ်ကုၣ်အိၣ်, မ့တမ့ၢ် တၢ်ဟၢမံၤအိၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.** လၢတၢ်အိၣ်လံာ်ရဲၣ်အပူၤ တၢ်အိၣ်လၢတၢ်န့ၢ်ထံခိၣ်ကျးအါ, တၢ်အိၣ်ဆဲးသိ မ့တမ့ၢ်, တၢ်အိၣ်လၢပုၤတုၤအိၣ်ဒီး ကိၣ်ပိၣ်မိးအက့အကူၣ်တဖၣ်, ကိၣ်ကမ့ၢ်အထံဟံၣ်ဟံ မ့တမ့ၢ် ထီပးတဖၣ်န့ၣ်, ကဟံၣ်ယုၢ်ဝဲဒ်ဒီး ခဲလိၣ်ရဲၣ်, တၢ်အသိ ဒီး တၢ်အဟိ အါအါဂီၢ်ဂီၢ် န့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်အိၣ်မံၤရဲၣ်အပူၤ မ့မ့ၢ်ဝဲ တၢ်အိၣ်လၢပုၤတုၤအိၣ်ဒီး ကိၣ်ပိၣ်မိးအက့အကူၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်ဆဲးသိ သနက, လၢကမၤလိာ်တၢ်လၢ ပုၤကကုၣ်န့ၢ်တၢ်အိၣ်အါအဂီၢ်, တဘၣ်ပျဲၤဘၣ်ဖုးတၢ်တဂ့ၢ်. တၢ်သ့ၣ်ဆဲးသးဆဲးလဲၤလိာ်တၢ်အိၣ်တခွးန့ၣ် ဒုးကဲထီၣ်ဝဲ တၢ်ဆိတလဲဒိၣ်ဒိၣ်မ့ၢ်မ့ၢ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. ထီၣ်န့ၣ် နခိၣ်လဲၤ တၢ်အိၣ်ဟိထွဲ (side) လၢအဂ့ၢ်ဝဲလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချၢအဂီၢ် မ့တမ့ၢ် ပတုၢ်ကွၢ် တၢ်အိၣ်ဟိထွဲတဖၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်အဂၤတဖၣ် လၢလၢၣ်ဆုဆု သ့ဝဲစ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ.
- **ပလီၤသးလၢ တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်စိၣ်ယါတဖၣ်.** တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်စိၣ်ယါအါတက့ၢ်န့ၣ် အတၢ်ဒုၣ်ဝဲ ဟ့ၣ်လီၤဝဲ တၢ်အကီၢ်အစိ လးလးဆဲးဆဲး ဒီး ကံၤဖိၣ်တံၤလၢအသိအပျီၤတအိၣ်တဖၣ်လီၤ. သနက, တၢ်ယုၣ်ထံဒီးတၢ်စိၣ်ယါအထံ လၢအဟံၣ်ဖျါၣ်အါထီၣ်သးတဖၣ်န့ၣ် ဆိတလဲတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢအံၤ ဆူတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်အနးကတၢ်တခါ လၢတၢ်အိၣ်မံၤရဲၣ်အပူၤ သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. ထီၣ်န့ၣ် ယုန့ၢ် တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်စိၣ်ယါ အတၢ်စိၣ်ယါအထံဒီးတၢ်ယုၣ်ထံဖၣ် လၢတၢ်အိၣ်ဟိထွဲအပူၤ ဒီး ဟံၣ်အိၣ်လၢ တၢ်ဒီးအပူၤတက့ၢ်. ဖဲနဟံၣ်လီၤ နီၣ်ဆဲးလၢ တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်စိၣ်ယါ အတၢ်စိၣ်ယါအထံအကျါ တချးဒါၣ်ထီၣ်တၢ်အခါန့ၣ်, နကဒီးန့ၢ်ဘၣ်ဒီး တၢ်အရီၤအံၤ ဖဲမၤစ့ၢ်လီၤ ခဲလိၣ်ရဲၣ်လၢတၢ်ထၢန့ၢ်အါထီၣ်အိၣ်တဖၣ်အံၤ အခါန့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်န့ၢ်ထံခိၣ်ကျးအလီၤ ယုထၢ တၢ်စိၣ်ယါအထံ လၢအဂီၢ်ထံးခိၣ်ဘိမ့ၢ် vinaigrette တဖၣ် ဒီး တၢ်လၢအိၣ်ဒီး တၢ်အသိစ့ၢ် မ့တမ့ၢ် အံၤသ့ၣ်စ့ၢ်တဖၣ် တသ့ဖဲအသ့ တက့ၢ်.

လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဆူညါအဂီၢ်, လဲၤဆူ အမဲရကသးဖျါၣ်တၢ်ကရၢကရီ (American Heart Association) ဟံၣ်ယဲၤသန (heart.org) တက့ၢ်.