



## တၢ်အိၣ်အဆၢကတီၢ်ဘၣ်ဘၣ် ဒီး အဘျီ

အမဲရကၤသးဖျါၣ်တၢ်ကရၢကရီ (American Heart Association) ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘၢ တၢ်အိၣ်အိၣ်လၢ တၢ်ပညိၣ်လီၤသးအပူၤ န့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်အိၣ်လၢ တၢ်ပညိၣ်လီၤသးအပူၤ, မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်အိၣ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်ပညိၣ်, န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ ကျဲတဘီၣ်လၢ ကမၤဘၣ်လီၢ် ဖိးမံ နနီၢ်ခိအတၢ်လိၣ်ဘၣ်တဖၣ် ဒီးကမၤစၢၤန့ၣ်လၢ ကလဲၤတုၤဆူ နဆူၣ်ချ့တၢ်ပညိၣ်ဖိတၢ်ခိဖျါၣ်သ့ၣ်ဟံးသး အါန့ၢ်အန့ၣ်ဆူ နနီၢ်ခိ တၢ်သၣ်ဝံၤသ့ၣ်စ့ၤ အတၢ်ပနီၣ်တဖၣ် ဒီး တၢ်ခိဆၢထီၣ်တၢ်တဖၣ်, နကသ့ၣ်ညါနဲ တၢ်အိၣ်သးဒီးတၢ်အိၣ် လၢအဟ့ၣ်န့ၢ်တၢ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘၢ နၤ ဒီး ဒုးကၢနဟၢဖၢ ယံာ်ယံာ် တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

### တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်လၢ တၢ်အိၣ်အိၣ်လၢ တၢ်ပညိၣ်လီၤသးအပူၤ-

- **ဟံသ့ၣ်ဟံးသးဆူ နသးကလၢၢ်ဘၣ်တၢ် ဒီး နတၢ်သၣ်ဝံၤသ့ၣ်စ့ၤအပတီၢ်** ဖဲကဖိၣ်လီၤ ကိၣ်တဘီၣ်, တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်အဆၢတခါခါ မ့တမ့ၢ် အိၣ်တၢ်အါတလၢကွံာ်အခါအခါတက့ၢ်. တၢ်ကၢၣ်နသး, နသ့ၣ်ကီၢ်သးဂီၤ, နသးတမ့ၢ် မ့တမ့ၢ် နသ့ၣ်ပီၤသးဝးအယံ, နအိၣ်တၢ်ဒါ.
- **အိၣ်တၢ်ခဲအံၤခဲအံၤ ဒီတန့ၤကျၢၤတက့ၢ်.** မၤစ့ၤလီၤ နတၢ်အိၣ်ဘၣ်တၢ်အါအါဂီၢ်ဂီၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်တၢ်အါတလၢကွံာ်အခါ ခိဖျါမၤ ဘၣ်လီၢ်ဖိးဒု နတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ် လၢဒီတန့ၤညါအပူၤတက့ၢ်.တၢ်အံၤကဲဘျးစ့ၢ်ကီးလၢ ကဟံးဃာ်ဂံၢ်ကျၢၤ တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘၢ ဒီး တၢ်သး စၢၤဆၢ န့ၣ်လီၤ. အိၣ်တၢ်အိၣ်မိၢ်ပျီ 4-5 န့ၣ်ရံၣ် တဘျီ ဒီး အိၣ်အါထီၣ်ကိၣ်လၢအန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢ (လၢလုၣ်အယဲၤအါ) လၢတၢ်အဘၢၣ်စၢၤ ဒ်အလီၢ်အိၣ်အသိးတက့ၢ်.အဒိ- ဂီၤ 8 န့ၣ်ရံၣ် ဂီၤတၢ်အိၣ်, ဂီၤ 10 န့ၣ်ရံၣ် ကိၣ်တစဲးတမ့ၢ်, မုၢ်ဆါ 12 န့ၣ်ရံၣ် မုၢ်ဆါတၢ်အိၣ်, ဟါ 3 န့ၣ်ရံၣ် ကိၣ်တစဲးတမ့ၢ်, ဟါ 5 န့ၣ်ရံၣ် ဟါတၢ်အိၣ်, ဟါ 7 န့ၣ်ရံၣ် ကိၣ်တစဲးတမ့ၢ်.
- **ဟးဆ့း တၢ်အိၣ်အိၣ် ဖဲမုၢ်န့ၤယီၢ်.** တၢ်အိၣ်အိၣ်အါအါဂီၢ်ဂီၢ် ဖဲမုၢ်န့ၤယီၢ်အကတီၢ်န့ၣ် ဘၣ်ထွဲလီၢ်အသးဒီး နီၢ်ခိအတယၢ်တၢ်ဟဲ အါထီၣ် ဒီး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လၢအတဂ့ၤန့ၣ်လီၤ.
- **ကတၢ်ကတီၢ်တၢ်အိၣ်တဖၣ်** လၢအအိၣ်ပုၤတရံးအသးဒီး တၢ်ဒီးတၢ်လၢ, တၢ်သ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်, ဘုဟုပုၤတဖၣ်, ဖရိၣ်ထံလၢအသိအပျီတ အိၣ် ဒီး တၢ်န့ၢ်ထံ လၢအသိစ့ၤ တက့ၢ်.
- **အိၣ်တၢ် ဖဲပၢထီၣ် 2 န့ၣ်ရံၣ်ကတီၢ်အပူၤ တက့ၢ်.** တၢ်အိၣ်ဂီၤတၢ်အိၣ်န့ၣ် တၢ်ဃုသ့ၣ်ညါထီၣ်န့ၢ်တၢ်လံအိၣ်လၢ အမၤအါထီၣ် မဲးထၢၣ် ဘီလံးစၣ် (တၢ်အိၣ်ကဲထီၣ်တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘၢ) ဒီးမၤစ့ၤလီၤ တၢ်အိၣ်ဘၣ်တၢ်အိၣ် အါတလၢကွံာ်အခါန့ၣ်လီၤ. ကတၢ်ကတီၢ်ဆိဟံ ဂီၤတၢ် အိၣ် ဖဲအပူၤကွံာ်တန့ၤ, ဒ်အမ့ၢ် ဘုကူၣ်သွဲးတဖၣ်, အန့ၣ်သတးဒီး နမၤအိၣ်အိၣ် ကသ့ဝဲ တဘျီဃီန့ၣ်လီၤ!
- **ဃုထၢ တၢ်အိၣ်ဒီးကိၣ် လၢအအိၣ်ပုၤဒီး တၢ်လၢအန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢတဖၣ် တက့ၢ်.** ကိၣ်လၢအိၣ်ဒီး လုၣ်အယဲၤအါတဖၣ် ဒ်အမ့ၢ် တၢ်သ့ၣ်တ ကူၣ်တက့ လၢဟံးဃာ်ဒီး တၢ်သ့ၣ်ချ့ထီပး, သဘၣ်ဘီတၢ်တဖၣ် ဒီး ဟၢမဲးစံ (hummus), မ့တမ့ၢ် ဘုခ့ၣ်ယံယံဖိ (လၢအမ့ၢ်ဝဲ ဘုဟု ပုၤ တမ့ၢ်) န့ၣ် ကဒုးတံၤသ့ၣ်တံၤသးန့ၤယီၢ်န့ၣ်လီၤ.

လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဆူညါအဂီၢ်, လဲၤဆူ အမဲရကၤသးဖျါၣ်တၢ်ကရၢကရီ (American Heart Association) ပုၤယဲၤသန့ (Heart.org) တက့ၢ်.