



တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢလၢ တၢ်တ့ၢ်ကျဲၤအိၣ်လၢ န့ၢ်.

## တၢ်အိၣ်အဆၢကတီၢ်ဘၣ်ဘၣ် တၢ်ကူၣ်ကျဲၤ

### တၢ်ကူၣ်ကျဲၤ တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ် အတၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ် မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်.

- **ဒုးဘိၣ်ဒုးညိၣ်, ဟ့ၣ်ဆူၣ်ဟ့ၣ်ချ့ တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ် အါန့ၢ်အန့ၢ်, လီၤဆိဒ်တၢ် ဖဲတၢ်မၤအါအန့ၢ်.** နကူၣ်ကျဲၤ ဖိအိၣ်တ့ၢ်အိၣ်ဆိ တၢ်အိၣ်တဖၣ်မ့ၢ်သ့န့ၣ်, တၢ်အံၤကတီၢ်ပနီၣ် တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢနစူးကါအိၣ် လၢတၢ်ဖိအိၣ်ဒီးတၢ်ကတီၢ်ကတီၢ် တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ်အဂီၢ် လၢန့ၣ်ဝဲန့ၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ. နကတီၢ်ကတီၢ်အိၣ်လၢ တၢ်အိၣ်ခဲဘျီအဂီၢ် ဒီး ဟံတ့ၢ် တၢ်အိၣ်အဘျီတတ် သ့စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ.
- **မၤစ့ၢ်လီၤ နတၢ်လၢန့ၣ်စ့ၢ်တဖၣ်လီၤ!** တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်ကူၣ်ကျဲၤန့ၣ် ကဲဘျးဒိၣ်မး ဖဲလဲၤပုၤတၢ်လၢ ပနီၣ်ရိကျးအခါန့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်အိၣ်ဒီး စရိတဘျီလၢ တၢ်လၢနကပုၤအိၣ်တဖၣ် လၢတၢ်အိၣ်အဂီၢ်န့ၣ်, တၢ်အံၤကကဲဘျးလၢ နစ့ၢ်တၢ်ဟံအဂီၢ်, ကတီၢ်ပြၢာ်န့ၣ်လၢ သုတစူးကါအါထီၣ်ဘၣ် ကျိၣ်စ့, ဒီး ကမၤချ့မၤညိၣ်ထီၣ် နတၢ်လဲၤပုၤတၢ်လၢကျးန့ၣ်လီၤ.

### တၢ်မၤအပတီၢ်ယိယိဖိတဖၣ်လၢ တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ် တၢ်ကူၣ်ကျဲၤအဂီၢ်-

1. တၢ်အိၣ်မနုၤတဖၣ် အိၣ်ဒီးန့ၣ်န့ၣ် မၤနီၣ်ဃာ်အိၣ်တက့ၢ်.
2. ယုထၢ တၢ်ဖိအိၣ်ဖိအိၣ်အကျဲ 2-3 မံၤ လၢအဟံဃာ်ဒီး တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢ အိၣ်ဒီးန့ၣ်တက့ၢ်.
3. မၤစရိတဘျီလၢ တၢ်အဂၢၤလၢအလိၣ်ဝဲဒ်လၢ တၢ်ဖိအိၣ်ဖိအိၣ်တဖၣ်အဂီၢ် ဒီးပုၤန့ၢ်အိၣ် ဒိၣ်န့ၣ်အသိးတက့ၢ်.
4. ဟံပနီၣ် တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢ တၢ်ဖိအိၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ကတီၢ်ကတီၢ် တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.
5. ဒိသိးတၢ်အဂီၢ်သုတလီၤမၤ ဒီး ကဂ့ၢ်ဒီးအဂီၢ်, ဟံ တၢ်အိၣ်လၢနဖိအိၣ်ဝဲတဖၣ် ကဖြဲကဖြဲဘၣ်ဘၣ် တက့ၢ်.

**တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်-** နမ့ၢ်တအိၣ်ဒီး တၢ်ဆၢကတီၢ် လၢကဖိအိၣ်ဆိ တၢ်အိၣ်လၢလၢပုၤပုၤ, နအိၣ် တၢ်အိၣ်အဘျီအစါတဖၣ် မ့ၢ်တဝံၣ်, မ့တမ့ၢ် နဟံတၢ်အိၣ်အလီၢ် မ့ၢ်တအိၣ်လၢလၢလီၢ်လီၢ်န့ၣ်- ဒိၣ်လီၤဆိဟံစၢၤ တၢ်ဒီးတၢ်လၢဒီးတၢ်လၢသ့ၣ်တဖၣ်တက့ၢ်, အန့ၣ်သတးဒီး ကညိၣ်ဝဲဒ်လၢ ကဟံးထီၣ်ဖိၣ်ထီၣ်တၢ် ဒီး ကထၢန့ၣ်လီၤအိၣ်ဆူ တၢ်ဖိအိၣ်ဖိအိၣ်အကျဲတဖၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ. နဖိအိၣ်ဆိ ဘုဟုတဖၣ် (ဟုအလွၢ်ဃး, သဘူတဖၣ် ဒီး အိၣ်တလံၣ်ခိနီ) သ့ ဒီး ဖဲအလိၣ်အခါ နမၤလၢထီၣ်အိၣ်ချ့ချ့ သ့စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤ ကမၤချ့ထီၣ် တၢ်ကတီၢ်ကတီၢ်တၢ်အိၣ် အဆၢကတီၢ် ဒီး မၤဖဲမၤညိၣ်ထီၣ် တၢ်ဖိအိၣ်တ့ၢ်အိၣ်တၢ်န့ၣ်လီၤ.

### ဒုးမၤခုၣ်သကၢ (Freezer) တၢ်အိၣ်တဖၣ်-

ဖဲတၢ်မၤအါအန့ၢ်တဖၣ် နမ့ၢ်တအိၣ်ဒီး တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢ တၢ်အိၣ်တၢ်ကူၣ်ကျဲၤအဂီၢ် မ့တမ့ၢ် နလဲၤပုၤတၢ်မ့ၢ်တချးန့ၣ်, ကတီၢ်ကတီၢ်ဆိဟံစၢၤတၢ် ခိဖျိ ထၢန့ၣ်လီၤ တၢ်အိၣ်တဖၣ် လၢနဒုးမၤခုၣ်သကၢအပူၤ တက့ၢ်. ဒုးမၤခုၣ်သကၢအတၢ်အိၣ် လၢတၢ်ဖိအိၣ်လၢဟံၣ်တဖၣ်န့ၣ်, အတူၢ်ဝဲယံၣ်, ဒီး ဖဲတၢ်လိၣ်ဘၣ်အိၣ်ထီၣ် အဆၢကတီၢ် ထီၣ်န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ တၢ်မၤစ့ၢ်လီၤဆိတမံၤန့ၣ်လီၤ. လၢဒုးမၤခုၣ်သကၢ သုတအူအိၣ်တဂ့ၢ်အဂီၢ် ဒီး လၢတၢ်အိၣ် သုတနၢဆိၣ်ဘိတဂ့ၢ်အဂီၢ်, ဖဲကတီၢ်ကတီၢ်တၢ်အိၣ်လၢ ဒုးမၤခုၣ်သကၢအဂီၢ်အခါ, မၤလီၤတၢ်ဒိသိး နကထၢန့ၣ်လီၤ တၢ်အိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ ကဖြဲကဖြဲဘၣ်ဘၣ် လၢတၢ်ဒါအပူၤ မ့တမ့ၢ် လၢဒုးမၤခုၣ်သကၢအထၢၣ်ဒါတဖၣ်အပူၤ တက့ၢ်.

တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်အဂ့ၢ်ကတီၢ်တဖၣ် လၢ ဒုးမၤခုၣ်သကၢအဂီၢ်
တၢ်ချီထံတဖၣ်
တၢ်ညိၣ်ကသုတဖၣ်
အဲၣ်ခွံၣ်လၢဒ်တဖၣ် (Enchiladas)
အိၣ်တလံၣ်ခိနီ တၢ်အိၣ်တဖၣ်

လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဆူညါအဂီၢ်, လဲၤဆူ အမဲရကၤသးဖျါၣ်တၢ်ကရၢကရိ (American Heart Association) ဟံယဲၤသန (heart.org) ဒီး ယုထံၣ် တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ် တၢ်ကူၣ်ကျဲၤ (Meal Planning) တက့ၢ်.