



တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢလၢ တၢ်တ့ၢ်ကျဲၤအိၣ်လၢ နဂီၢ်.

တၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်တဖၣ်လၢ ပနံၣ်ရိၣ်ကျးအဂီၢ်

မၤစရိတဘ့ၣ် တချးနလဲၤဆူ ပနံၣ်ရိၣ်ကျးအံၤအခါတက့ၢ်

တၢ်န့ၣ်ကမၤစၢၤန့ၣ်လၢ ကပုၤန့ၣ် တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢတဖၣ် ကပြဲၤကပြဲၤဘၣ်ဘၣ်, ကသူၤကျိၣ်စ့ဒ်နတီၢ်ကျဲၤဟံၣ်အိၣ်အသိး, ဒီး သ့ၣ်နီၣ် တၢ်လၢနလိၣ်ဘၣ်အိၣ်တဖၣ်, ဒီး မၤစၢၤန့ၣ်လၢ သုတပုၤဘၣ် တၢ်လၢနတလိၣ်ဘၣ်အိၣ်တဖၣ်တဂ့ၤန့ၣ်လီၤ.

တဘၣ်လဲၤဆူ ပနံၣ်ရိၣ်ကျးအံၤ လၢတၢ်သံၣ်ဝံၤသးစ့ၤအပူၤတဂ့ၤ.

တၢ်လဲၤဆူပနံၣ်ရိၣ်ကျး လၢဟၢဖၢလီၤကအိၣ်န့ၣ် အခီပညီၤကမ့ၢ်ဝဲ တၢ်ပုၤဘၣ်တၢ်အိၣ်လၢ အတန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢတဖၣ်အါအါဂီၢ်ဂီၢ် မ့တမ့ၢ် ပုၤဘၣ်တၢ် အါန့ၢ်ဒီး နလိၣ်ဘၣ်အိၣ်န့ၣ်လီၤ.

စူးကါနတၢ်ဆၢကတီၢ် အါတက့ၢ် ဖဲတၢ်ဒီးတၢ်လၣ် ဒီး တၢ်သ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်အလီၢ်တက့ၢ်.

ထီၣ်တၢ်စးထီၣ်ပုၤတၢ်ဖဲ တၢ်ဒီးတၢ်လၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်အလီၢ် ဒီး ပုၤဟံၣ်ဖျိၣ်ဆိ တၢ်သ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၣ် လးလးဆးဆးတဖၣ် တက့ၢ်. နမ့ၢ်တအဲၣ်ဒီးဟံၣ်အိၣ်ဟံၣ်အိၣ်တၢ် ယံၣ်ယံၣ်ထၢထၢ ဒီး နမ့ၢ်တအဲၣ်ဒီးမၤလၢဂံၢ်စ့ၤ တၢ်ဒီးတၢ်လၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်တၢ်သ့ၣ် လးလးဆး ဆးတဖၣ်အဂီၢ်ဘၣ်ဒီး, အိၣ်ကွၢ်အိၣ်ကွၢ် တၢ်သ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၣ် လၢ တၢ်မၤခ့ၣ်လီၤသကၢအိၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ကတၢ်ကတီၢ်ထၢန့ၣ်အိၣ်လၢထးဒါအပူၤ တဖၣ် တက့ၢ်. မၤလီၤတၢ်ဒီးသိး တၢ်အိၣ်တဖၣ်အံၤ ကမ့ၢ်ဝဲတၢ်လၢအံၤသ့ၣ်စ့ၤ ပၢ်တုၤဆူတၢ်ဟံၣ်ဃုာ်ဒီးအံၤသ့ၣ်, တၢ်မၤခ့ၣ်လီၤသကၢအိၣ် တၢ်ဟံၣ်ဃုာ်ဒီး တၢ် ဃုာ်ထံတဖၣ် ဒီး ကအိၣ်ပုၤဒီး တၢ်သ့ၣ်အထံအစီ ဒီးတဘၣ်မ့ၢ် တၢ်ဆၢထံ အဟံၣ်ဘၣ်.



ဆဲးပုၤဒီး ပနံၣ်ရိၣ်ကျးအမံၤပနီၣ် တက့ၢ်.

တၢ်ပုၤ ပနံၣ်လၢအိၣ်ဒီးပနံၣ်ရိၣ်ကျးအမံၤပနီၣ်တဖၣ်န့ၣ် အပုၤဘၣ်န့ၢ်ဒီး ပနံၣ်မံၤ ပနီၣ်ညိၣ်န့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. လံာ်မံၤပနီၣ်န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ တၢ်လီၤဆီလီၢ်သး ထဲတမံၤဧါ လၢပနံၣ်အံၤ အဘၢၣ်စၢၤ န့ၣ်လီၤ.

ဆဲးပုၤဒီးတၢ်ဖဲ ပနံၣ်ရိၣ်ကျး တၢ်ချၢတၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ် တက့ၢ်

တၢ်သ့ၣ်တၢ်သ့ၣ် ဒီး တၢ်ဒီးတၢ်လၣ် လးလးဆးဆးတဖၣ် (အဒိ, တၢ်အိၣ်ဂီၢ် မ့ၢ်ဂီၢ်ပၤတဖၣ်, ကိၣ်ပီၣ်မူး ဒီး ဘုၤဟုတဖၣ်), တၢ်ညၣ်တဖၣ်, ဒီး တၢ်န့ၣ်ထံပ န့ၣ်လၢအသိၣ်တဖၣ်န့ၣ် တၢ်ထံၣ်န့ၢ်အိၣ်သ့ၣ် တၢ်ချၢကျဲၤဘၢၣ်စၢၤတဖၣ်န့ၣ် လီၤ. တၢ်အံၤကပၤဃာ်န့ၣ်လၢ သုတလဲၤတုၤဘၣ်ဆူ တၢ်ဆါကိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ်အလီၢ် ဖဲတၢ်ကလ့ပစီၤန့ၣ် လၢကပုၤအါထီၣ် ဘၣ် တၢ်တနီၤနီၤ န့ၣ်လီၤ.

ဟံးန့ၢ်ဆၢကတီၢ် ဖးကွၢ်နဲ တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢ အဂ့ၢ်အကျိၣ်တဖၣ် ဒီး တၢ်ဃါဃုာ်ဟံၣ်ဖျိၣ်တဖၣ် အလံာ်က့ၢ်ဘျးစဲ တက့ၢ်

ဖဲကွၢ်ဃုာ် တၢ်အိၣ်လၢတၢ်ဘိၣ်ထီၣ်စ့ၤထီၣ်အိၣ်ဝဲတဖၣ် အဆၢကတီၢ်, ကွၢ်လီၤတၢ် တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢ အဂ့ၢ်အကျိၣ်တဖၣ် ဒီး တၢ် ဃါဃုာ်ဟံၣ်ဖျိၣ် အလံာ်က့ၢ်ဘျးစဲ ဒ်သိးကထံၣ်ဘၣ် တၢ်ဒါတခါအပူၤန့ၣ် တဘျီအဂီၢ်တၢ်အိၣ် ဒီး တၢ်အိၣ်ခဲလၢဟံၣ်ဖျိၣ်တဖၣ် အိၣ် ထဲလဲၣ်, တၢ်ဃါဃုာ်ဟံၣ်ဖျိၣ်လၢအဟံၣ်ဃုာ်တဖၣ်, တၢ်လၢတဖိးလီၢ်သးဒီးသ့ၣ်တဖၣ်, ဒီး တၢ်အသိ, တၢ်အဟီ, ခၣ်ဘိၣ်ဟးဒုၤအံ သ့ၣ်ဆၢလၢတၢ်ထၢန့ၣ်အါထီၣ်အိၣ်, ဒီး လုၣ်အယဲၤ အဂ့ၢ်အကျိၣ်တဖၣ် တက့ၢ်.

လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးတၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်ဆူညါအဂီၢ်, လဲၤဆူ အမဲရကၤသးဖျါၣ်တၢ်ကရၢကရိ (American Heart Association) ဟံၣ်ယဲၤသန (heart.org) တက့ၢ်