

ခပ်လဲး(စ်)ထရီ(လ်)မုၢ်အိၣ်အါကဲၣ်ဆိးလၢ နသ့ၣ်အပူၤ န့ၣ် မုၢ်တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်သ့ၣ်အါမၤလၢအဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဆါလၢ သးအဂီၢ်သ့အကျါ တမံၤန့ၣ်လီၤ. ခပ်လဲး(စ်)ထရီ(လ်)မုၢ်အိၣ်အါ ကဲၣ်ဆိးလၢနသ့ၣ်အပူၤန့ၣ် ကပၣ်ဖျိၣ်ထီၣ်အသး လၢ နသ့ၣ်ကျိၤ တၢ်ဒုၣ်အကပၤလီၤ. တုၤဆၢကတီၢ်ယံၣ်ထီၣ်လံၣ်န့ၣ်, တၢ်အံၤမၤကီၤ ထီၣ်နသ့ၣ်ကျိၤတဖၣ် တုၤလၢ သ့ၣ်ကျိၤတဖၣ်အိၣ်လီၤ အယိမၤယၢလီၤ မ့တမ့ၢ် မၤတံၣ်တၢ် သ့ၣ်လၢကဘၣ်လဲၤယွၤန့ၣ်ဆူနသးပူၤတဖၣ်အကျဲန့ၣ် လီၤ. တၢ်အံၤဒုး အိၣ်ထီၣ်သးအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဘၣ်တံၣ်သတူၢ်ကလၢန့ၣ်သ့ဝဲလီၤ.

တၢ်ပနီၣ်တဖၣ်လၢ ခပ်လဲး(စ်)ထရီ(လ်) အိၣ်လၢပသ့ၣ်အကျဲ- အါ -

ပတညီန့ၣ်ထံၣ်တၢ်ပနီၣ်တဖၣ်လၢ အကဟ့ၣ်ပလီၢ်ပုၤဘၣ်ပး ခပ်လဲး(စ်)ထရီ(လ်)အိၣ်အါကဲၣ်ဆိး လၢပသ့ၣ်အပူၤ န့ၣ်ဘၣ်. လၢတၢ်န့ၣ်အယိ နမ့ၢ်တမၤကွၢ်နသ့ၣ်ဘၣ်ဒီး မုၢ်တၢ်ကီၤကစီဒီလၢ နကသ့ၣ်ညါဘၣ်အဂီၢ်လီၤ. ပုၤလၢအ သးအိၣ် 40 နံၣ်ဘျဲၣ်လဲၤတဖၣ်ကြးလဲၤထံၣ်ကသံၣ်သရၣ်လၢကမၤကွၢ် ခပ်လဲး(စ်) ထရီ(လ်)လၢအသ့ၣ်ပူၤအိၣ်ဆိး အါအဂီၢ်တဘျီဘၣ်တဘျီဘၣ်ဆၢဘၣ် ကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တြီယၢ်သးအတၢ်ဆါဒ်သိးအသုတကဲထီၣ်တဂ့ၢ် -

သးအတၢ်ဆါန့ၣ်ပတြီယၢ်အိၣ်ဒ်သိးအသုတကဲထီၣ်တဂ့ၢ် အဂီၢ်န့ၣ်သ့ဝဲလီၤ. ထဲနလဲလိၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအကလုာ် (diet)လၢနအိၣ်အိၣ် ဒီးလဲလိၣ်နလုၢ်လၢဘၣ်ပးဒီးတၢ်မၤ နီၣ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ (exercise) ဧၤန့ၣ်နမၤစ့ၤ လီၤတၢ်လၢအမၤ အသးသ့လၢနကဒီးန့ၣ်သးအတၢ်ဆါအဂီၢ်န့ၣ်သ့ဝဲလီၤ.

- မၤအါထီၣ်နီၣ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ (exercise) , (မ့မ့ၢ်ဒၣ်လဲၣ်ထဲနဟး လၢနဒိၣ်ဧၤ) တဘျီန့ၣ် 30 မံးနံး, အစ့ၤတတၢ်တနံၣ် 3 ဘျီ
- ဟးဆွဲးတၢ်အိၣ်မိၣ် မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဘူးဒီးပုၤ လၢအအိၣ်မိၣ်ဖဲအအိၣ်မိၣ်အါတဂ့ၢ်
- မၤစ့ၤလီၤတၢ်လၢကဟ့ၣ်န့ၣ်တၢ်သးအူန့ၣ်, တၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘီ ဒီး တၢ်လၢကမၤတံၣ်တၢ်နသး
- နမ့ၢ်အိၣ်သးဒီး, ပၣ်ပနီၣ်လၢနကအိၣ်ထဲဆဲးအါ, ထဲပံၤဘျီ
- ပၣ်သ့ၣ်ပၣ်သးဒ်သိးနသ့တဘျီအါတလၢတဂ့ၢ်
- အိၣ်သ့ၣ်သ့ဝဲသ့ၣ်ဒီးတၢ်ဒီးသံကစဲၣ်အါအါတက့ၢ်

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးသ့ၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ပး သးအတၢ်ဆါအဂ့ၢ်လၢ အူ(နံ)ထၢနဲး(လ်) န့ၣ် ဝံသးစ့ၤန့ၣ်လီၤကွၢ်ဖဲ -

American Heart Association
www.americanheart.org

National Stroke Association
www.stroke.org

The Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov

The U.S. Department of Agriculture
www.usda.gov



တၢ်ဂ့ၢ်လၢလံၣ်ရၢလီၤအံၤအပူၤတဖၣ် တၢ်ဟံးန့ၣ်ဝဲၤကျဲၤ ဘၣ်အိၣ်ဒ်အလီၢ်အိၣ်အသိး လၢတၢ်ကွဲးလၢအဘၣ်တၢ်ကတဲၣ်ကတီၢ် အီၤလၢ -

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

The U.S. Department of Agriculture (USDA)

American Heart Association

National Stroke Association

လၢတၢ်ဆဲးကျိးအဂီၢ် -
riht@uscridc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
 ထဲလဲဖိ - 202 • 347 • 3507
 Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org

လံၣ်ရၢလီၤအံၤတၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အိၣ်ဒ်ဖျိကျိၣ်စ့တၢ်ဆိၣ်ထွဲလၢတၢ်အိၣ် ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်ဒီးပုၤဂ့ၢ်တၢ်မၤစၢၤဝဲၤကျိၤ, တၢ်သးကျဲၤပၣ်လီၤတုၤ လီၢ်အိၣ်လီၢ်လီၢ်ဆိးလၢပုၤဘၣ်ကီၤဘၣ်ခဲအဂီၢ်ဝဲၤဒီးန့ၣ်လီၤ.



သးတၢ်ဆါ
Heart Disease
 (KAREN)



www.refugees.org
 Protecting Refugees, Serving Immigrants,
 Upholding Freedom since 1911

တၢ်အိၣ်ဆူၣ်ဒီးပုၤဂ့ၢ်တၢ်မၤစၢၤဝဲၤကျိၤ

