

- ကွန်ပရီဟီ TV ဒီးဖဲတၢ်ရဲၣ်လီၤအဘၣ်စၢၤ တၢ်ဆါတၢ်ပွၤ တၢ်ဒုးန့ၣ်တဖၢ်ဖိ (commercial) အခါန့ၣ်, ဝဲၤတၢ်ဟးဝဲၤတၢ်တက့ၢ်.
- ဖဲန့ၣ်လဲၤပၣ်ပတုၣ်သိၣ်လ့ၣ်ဖဲတၢ်ဆါတၢ်ပွၤကးဖးဒိၣ်(mall) လၢနကလဲၤပွၤတၢ်အဂီၢ်န့ၣ်, ပၣ်ပတုၣ်အီၤလၢ အယံၤ ကတၢ်ဒီးကးအလီၢ်တက့ၢ်.
- ဖဲန့ၣ်လဲၤပွၤတၢ်မ့ၢ်ဝဲၤ န့ၣ်လဲၤတၢ်ဖဲအဘူးတပူၤပူၤ မ့ၢ်ဝဲၤဟးလၢန့ၣ်တက့ၢ်.

နနီၣ်ဒိတၢ်ဟူးတၢ်ဝဲၤအါထီၣ်အယိကမၤစၢၤန့ၣ်သိး -

- ကမၤစၢၤလီၤတၢ်ဘၣ်ယိၣ်အလီၢ်လၢနကမၤန့ၣ်သးအတၢ်ဆါ, ဘၣ်ကလံၤ ဒီး ဆံၣ်ဆါတၢ်ဆါ
- မၤဝဲၤထီၣ်မၤဆူၣ်ထီၣ် နစုဆါဒိၣ်ဆါတဖၣ်
- နယၢ်နစုန့ၣ်န့ၣ်ပျၢ်ကန့ၣ်ဝဲၤထီၣ်ကန့ၣ်အါထီၣ်
- ဖဲနနီၣ်န့ၣ်လိအါထီၣ်န့ၣ်န့ၣ်ဟူးန့ၣ်ဝဲၤကသ့ကန့ၣ်ဒီးဒၣ်တၢ်
- ကမၤစၢၤန့ၣ်သိးန့ၣ်သ့တဘူလီၤ, သုတကၢ်တဂ့ၢ်
- ကမၤဝဲၤထီၣ်န့ၣ်သးတၢ်အိၣ်သး (mood) , မၤစၢၤလီၤ တၢ်ဘၣ်ယိၣ်တၢ်သးဆဲး
- အိၣ်ဒီးတၢ်ထံၣ်အဂ့ၢ်လၢနကစၢ်ဒၣ်န့ၣ်အဖီဒိၣ်အါထီၣ်
- မၤစၢၤလီၤသးအတၢ်ဆီၣ်သန့ (stress).

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးသ့ၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်ဝဲၤတၢ်ကျိၤဘၣ်ယး သးအတၢ်ဆါအဂ့ၢ်လၢ အ့ၢ်(နီ)တၢ်န့ၣ်(ထံ) န့ၣ် ဝဲၤသးစ့ၤန့ၣ်လီၤကွၢ်ဖဲ -

American Heart Association
www.americanheart.org

American Diabetes Association
www.diabetes.org

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

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

Medline Plus
www.medlineplus.gov



တၢ်ဝဲၤလၢလံၣ်ရၢၤလီၤအံၤအပူၤတဖၣ် တၢ်ဟံးန့ၣ်ဝဲၤကျဲၤ ဘၣ်အံၤဒ်အလီၢ်အိၣ်အသိး လၢတၢ်ကွဲးလၢအဘၣ်တၢ် ကတဲၣ်ကတီၢ်အီၤလၢ -

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

The U.S. Department of Agriculture (USDA)

American Heart Association

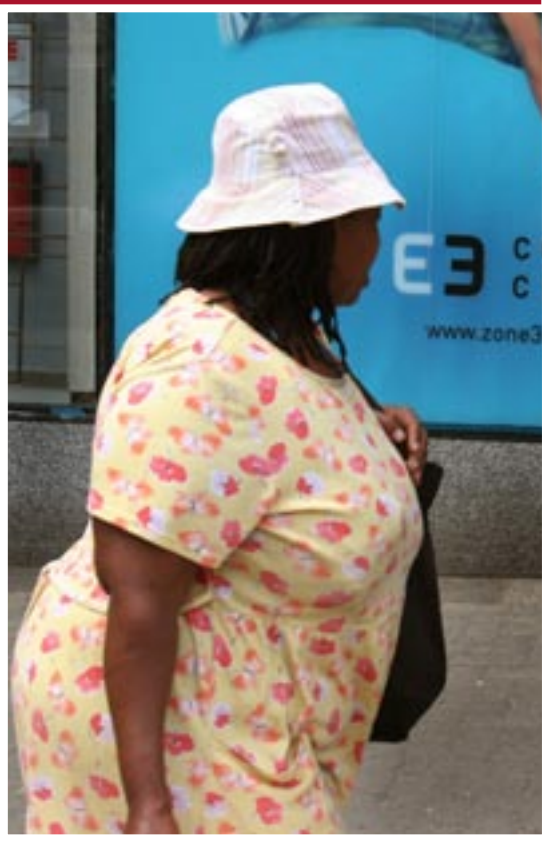
American Obesity Association

American Diabetes Association

Georgia State University, Department of Geography and Anthropology

လံၣ်ရၢၤလီၤအံၤတၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အီၤဒီဖျိကျိၣ်စုတၢ်ဆီၣ်ထွဲလၢတၢ်အိၣ် ဆူၣ်အိၣ်ဒီးပုၤဝဲၤတၢ်မၤစၢၤဝဲၤကျိၤ, တၢ်သူးကျဲၤပၣ်လီၤက့ၢ် လီၢ်အိၣ်လီၢ်ဆိးလၢပုၤဘၣ်ကီၢ်ဘၣ်ခဲအဂီၢ်ဝဲၤဒးန့ၣ်လီၤ.

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



တၢ်ဘီၣ်တလၢကွံၣ်အခး န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ် ?
What is Obesity?
 (KAREN)



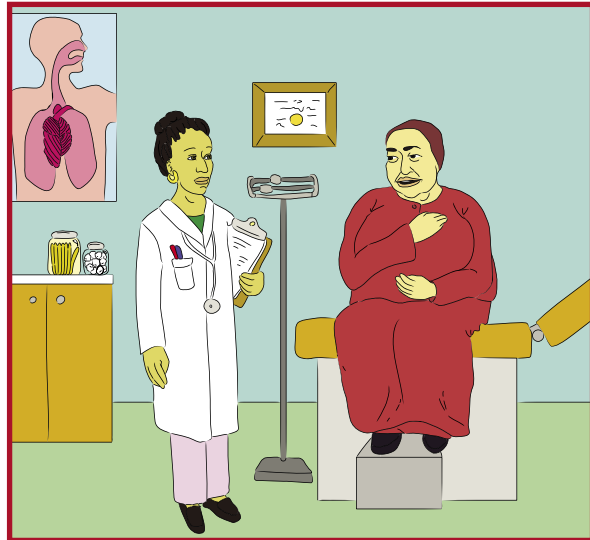
www.refugees.org
Protecting Refugees, Serving Immigrants, Upholding Freedom since 1911

တၢ်အိၣ်မုၢ်လၢပုၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ခဲ

တၢ်ဘီၣ်တလၢကွၢ်အခၢန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ် ?

တၢ်ဘီၣ်တလၢကွၢ်အခၢန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်ဆါတမံၤဖဲ ပှၤတဂၤ အိၣ်ဒီးအနီၣ်ဒိအသိအပိုၣ်အါန့ၣ်အကြၢအိၣ်ဝဲဒီးအတယၢၢ် ယၢ ဒိၣ်န့ၣ်ဒီးအကြၢယၢဝဲန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဝုၣ်လၢပှၤတဂၤ ဘီၣ်တလၢကွၢ်အခၢန့ၣ် မၤညီၣ်အသးအအါတကၢၢ်မ့ၢ်လၢ အအိၣ်တၢ်အါတလၢ ဒီး အနီၣ်ဒိတၢ်ဟူးတၢ်ဝဲတအိၣ်လၢလၢပှၤပှၤ ဘၣ်အယံၤလီၤ. ဖဲပှၤဘၣ်ကီၢ်ဘၣ်ခဲတဖၣ်သးအသး ဆူထံကီၢ်အသိန့ၣ်, ကမၤန့ၣ်လုၢ်လၢ်အသိတဖၣ်ဘၣ်ယးတၢ်အိၣ်တၢ်အီၤအယံၤ ,လုၢ်လၢ်အံၤ ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကဒူးအိၣ် ထီၣ်တၢ်ဘီၣ်တလၢကွၢ်အခၢန့ၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်အဝီၢ်လီၤ. တၢ်ဘီၣ်တလၢကွၢ်အခၢန့ၣ်အံၤ, မၤဘၣ်ဒီး သး, ပသိၣ် , ယံ အဆၢတဖၣ် ဒီး ယံတဖၣ်သ့ဝဲလီၤ. တၢ်ဘီၣ်တလၢကွၢ်အခၢန့ၣ်အယံၤ, ယံ ဒီး ယံအဆၢတဖၣ်ဘၣ်ဒီးဘၣ်ထံးသ့ ဒီး လၢတၢ်အံၤအယံၤ ပသးသမ့ဖၣ်လီၤသ့ဝဲလီၤ. တၢ်ဘီၣ်တလၢကွၢ်အခၢန့ၣ် မၤစ့ၤလီၤ တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢပကဟူး ဝဲလဲၤက့ၤအဝီၢ် ဒီးဒူးအိၣ်ထီၣ်တၢ် အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ဝုၣ်ကီၢ်ဖးဒိၣ်လၢအဖီလၢအသိးတဖၣ်သ့ဝဲလီၤ.

- သွံၣ်တၢ်ဆီၣ်သနးသတီၣ်ဒိၣ် (High Blood Pressure)
- ဆိၣ်ဆၢတၢ်ဆါ (Diabetes)
- သးအတၢ်ဆါ (Heart Disease)
- ဘၣ်ကလံၤ (Stroke)
- သါတန့ၣ်, သါတမုၢ်, သါတလၢသါ (Breathing Problems)



ပကကြီၤဆၢတၢ်ဘီၣ်တလၢကွၢ်အခၢန့ၣ်လဲၣ် ?

- မၤနီၣ်ဒိတၢ်ဟူးတၢ်ဝဲၤအစ့ၤကတၢၢ် တနွံ 3 ဘျီ , တဘျီန့ၣ်အစ့ၤကတၢၢ် 30 မံးနံး. နမၤ အါထီၣ်နီၣ်ဒိတၢ်ဟူးတၢ်ဝဲၤသ့ဒီဖျိ နဟးလၢနဒီၣ်, တၢ်လိၣ်ဒိၣ်လိၣ်ကွၢ်, မၤတၢ်လၢကရၢၢ်ပှၤ မ့တမ့ၢ် ထီၣ်လီၤ ယီၤသ့ၤ.
- ဆိကတီၢ်တၢ်အိၣ်မိၣ်. နဘီၣ်တလၢကွၢ်အခၢန့ၣ်အယံၤနတၢ်အိၣ် ဆူၣ်အိၣ်ချ့တဝုၣ်ပဝဲၤလဲၤအဖီမိၣ်, တၢ်အိၣ်မိၣ်ကမၤဟးဝီၤ အါထီၣ်နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လီၤ.
- အိၣ်အါထီၣ်တၢ်သ့တၢ်သ့ၣ် ဒီး တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်.
- ပဝဲပနီၣ်လၢနကအိၣ်သံးထံးဆံးအါဇီၤ.

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဘၣ်ယးတၢ်အိၣ်တၢ်အီၤလုၢ်လၢ်လၢအဝုၤတဖၣ်.

- ကိးနံၤဒီးအိၣ်တၢ်အိၣ်အကလုၣ်ကလုၣ်ဒ်သိးနနီၣ်ဒိကဒီးန့ၣ် ဘၣ်တၢ်န့ၣ်ဝဲၤန့ၣ်ဘါ vitamins ဒီးစၢၢ်ထး (minerals) လၢ နနီၣ်ဒိလိၣ်ဘၣ်ညီၣ်သိးကဒိၣ်ထီၣ်ဒီးကအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဝီၢ်.
- အိၣ်စ့ၤလီၤတၢ်အိၣ်ဒ်အမ့ၢ်တၢ်ဆဲးသိကဘျးဒီးဖိတဖၣ် (chips), ခူခံၤ(စ်) (cookies), treats, တၢ်ဆၢကီၢ် လိၣ် (candies), ထီပး (butter) မၤကုၣ်(နံ) (margarine), မဲယန့း(စ်) (mayonaise), အံသၣ် , တၢ်အိၣ်ဆဲးသိ (fried foods), ice cream, ရှၢဘျး(ထံ) (sherbet) ဒီး စိဒၢ် တၢ်ဆၢထံ (sodas) တဖၣ်.
- အိၣ်စ့ၤလီၤတၢ်အိၣ်လၢတၢ်ဆဲးသိအီၤ မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဒီး ကိၣ်ဒီးတၢ်သိတၢ်ချါအါဝီၢ်ဝီၢ် (high-fat starches) (pastries, biscuits, muffins).

ကျဲအဂၤတဖၣ်လၢပကကတဲၣ်ကတီၤတၢ်အိၣ်လၢအဟ့ၣ်ပှၤ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့

- အိၣ်ကိၣ်(bread) ဒီး စံရဲယၢ(လဲစ်) (cereals)လၢတၢ်တုအီၤ လၢတၢ်အချဲလၢတၢ်တဆူဝါအီၤ(whole grain) ဒ်အမ့ၢ် ကိၣ်လၢတၢ်တုအီၤလၢဘုကူၣ်လၢတၢ်တဆူဝါအီၤ ဒီး ဟုဂုၤ ကျဲ (brown rice) .
- အိၣ်တၢ်သ့တၢ်သ့ၣ် ဒီး တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်အါအါ.
- ဖဲနဖီအိၣ်တၢ်အါ, သူတၢ်အသိ(fat)ယ သိအိၣ်(oil) , မ့တမ့ၢ် ထီပး (butter) ထဲတစဲးဖိဇီၤကတၢၢ်.
- လၢသိအိၣ်, shortening, ထီပး, မ့တမ့ၢ် မၤကုၣ်(နံ) အလီၢ်န့ၣ်, သူတၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်အသိလၢတၢ်ဖုံအီၤ (vegetable cooking oil spray).
- လၢနကဆဲးသိတၢ်အလီၢ်န့ၣ်, ကုၢ်အီၤ (broil), ကုၢ်ယံအီၤ (roast), ဟၢအီၤ (steam) မ့တမ့ၢ် ကၢၣ်အီၤ (grill).

- အိၣ်တၢ်ဖဲးတၢ်ညၢၣ်လၢအသိစ့ၤတဖၣ် ဒ် ဆီညၢၣ်, ဆိကဆီညၢၣ်, မ့တမ့ၢ် ကျီၢ်ညၢၣ်လၢအသိတအိၣ်.
- သူတၢ်န့ၣ်ထံလၢတၢ်ပုၢ်ကွၢ်အသိ (skim) မ့တမ့ၢ် တၢ်န့ၣ်ထံလၢအသိစ့ၤ (1%) , ခဲး(စ်) (cheese), ဒီး ယိကး(ထံ) တၢ်န့ၣ်ထံဆိၣ် (yogurt).

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢနကဟူးဝဲၤအါထီၣ်အဝီၢ်

- ဟးလၢနဒီၣ်. ကိးနံၤဒီးဟးလၢနဒီၣ်ချ့ချ့ဖိ ခံဘျီ, တဘျီန့ၣ် 15 မံးနံး.
- လဲၤဝဲၤကလံၣ် .
- လိၣ်ကွၢ်သကိးဒီးနဖိတဖၣ်.
- လၢနကသူ (elevator) အလီၢ်န့ၣ် ထီၣ်လီၤလၢယီ .
- နမ့ၢ်လုၢ်လီၤလၢ ဘး(စ်) န့ၣ် စံၣ်လီၤဆိတတီၤလဲၤတက့ၢ်.

