

ဒီသဘာဝဂါတ်ဆံခံဆာတ်ဆါတက့ၢ်. တၢ်ဆာကတီၢ်လၢအလၢာ်န့ၣ် အဘျးအိၣ်လီၤ.

- အကူၣ် ၂. တၢ်အိၣ် ဇီးနီၣ်ခိအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ

လၢနကဒီသဘာဝဂါတ်ဆံခံဆာတ်ဆါအဂီၢ်, ပံးတၢ်ဆာကတီၢ်လၢ- ကအိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအပွဲၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တက့ၢ်. တၢ်အိၣ်လၢအပွဲၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လၢပုၤလၢအအိၣ်ဒီးဆံခံဆာတ်ဆါတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်ဂ့ၤစ့ၢ်ကိးလၢပုၤကိးဂၤဒဲးအဂီၢ်လီၤ. နမၤတၢ်ဆိတလဲတနီၤလၢအကတၢ်လၢနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်ဒီးပုၤကိးဂၤလၢနဟံၣ်ပုၤယီၤပုၤအဂီၢ်သ့န့ၣ်လီၤ.

အိၣ်တၢ်အိၣ်ဒ်န့ၣ်ညီၣ်န့ၣ်အသိးတက့ၢ်. နမိၢ်ပုၤလိၣ်ဘၣ်တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါလၢဒီနံၤအတီၢ်ပူၤလီၤ. ဂုၢ်ကျဲးစးအိၣ်တၢ်တနံၤသၢဘျီ ကိးနံၤဒဲးတက့ၢ်. တဘၣ်လဲၤကဟံၣ်တၢ်အိၣ်လၢနကဂုၢ်ကျဲးစးမၤလီၤနနီၣ်ကစၢ်အတယၢ်တဂ့ၤ. နကသၣ်ဝံၤနသးအါတလၢဒီး ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် ခဲကၢ်တဘျီ နကအိၣ်ဘၣ်တၢ်အါတလၢဘၣ်ဖးန့ၣ်လီၤ. လၢအလီၢ်, နကဘၣ်အိၣ်တၢ်တဘျီတစဲးအဘျီအါန့ၣ်လီၤ.

အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအယဲၤ (fiber) အိၣ်အါတက့ၢ်. အိၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ်လၢအအိၣ်ဒီးအယဲၤ (fiber) လၢလၢလီၢ်လီၢ်တက့ၢ်.

- တၢ်အိၣ်လၢအယဲၤအါတဖၣ်ဟံၣ်ယုၣ်ဒီး -
- က. တၢ်သုတၢ်သၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ. တနံၤအိၣ်တၢ်အစ့ၤကတၢ်ယဲၤဘျီတက့ၢ်.
- ခ. တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ်လၢတၢ်မၤအိၣ်လၢတၢ်ချ့တၢ်သၣ်လၢအိၣ်ဒီးအစဲၤတဖၣ်. ယုၣ်ထၢဟုသးအဘီလၢဟုသးအဝါတဖၣ် အလီၢ်တက့ၢ်.
- ယုၣ်ထၢကိၣ်ဘုခုထီထံလၢကိၣ်ကမူၣ်ထီထံလၢအလီၢ်တက့ၢ်.
- ဂ. သဘုယုထီ, ဝဲပထိးအကလုာ်ကလုာ် မ့တမ့ၢ် ဝဲဂီၤဝဲဘီတဖၣ်



မၤစ့ၤလီၤကွံာ်တၢ်အသိတဖၣ်တက့ၢ်.

- အိၣ်တၢ်န့ၣ်ထံ ၁% မ့တမ့ၢ် တၢ်န့ၣ်ထံလၢထူးထီၣ်ကွံာ်တၢ်န့ၣ်ထံအလီၤသကၢ
- အိၣ်ဆိညၣ် (ထူးကွံာ်အဖံးဘၣ်), ညၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ညၣ်ဂီၤလၢအသိတပၣ်ဘၣ်တဖၣ်တက့ၢ်. အိၣ်တၢ်တဘျီတစဲးဖိတက့ၢ်.
- လၢနကစူးကါထိးသိ (တၢ်အသိလၢအကိၣ်လိၣ်) တဖၣ်အလီၢ် စူးကါသိအထံဒ်အမ့ၢ်အိၣ်လုးသိဒီးတၢ်သုတၢ်သၣ်အသိတဖၣ် တက့ၢ်. ဂုၢ်ကျဲးစးစူးကါသိထဲတစဲးဖိတက့ၢ်.
- လၢနကဆဲးသိတၢ်အိၣ်အလီၢ်, ဂုၢ်ကျဲးစးချီအိၣ်အိၣ်, ကၣ်အိၣ်, မ့တမ့ၢ် ဘၢအိၣ်အိၣ်လၢဖၣ်ကွံာ် (oven) မ့တမ့ၢ် မဲးခြိၣ်ဝုးအပူၤ န့ၣ်တက့ၢ်.

အိၣ်စ့ၤလီၤအံၤသၣ်ဆါ

- နမ့ၢ်အိၣ်စိၣ်ဒ်ထံလၢအညီၣ်န့ၣ်အိၣ်စိၣ်ဒ်လၢမၤစ့ၤလီၤတၢ်ဆါ (diet soda) တဖၣ်တက့ၢ်.
- မၤစ့ၤလီၤတၢ်ဆါတဖၣ်တက့ၢ်. တနံၤဂုၢ်ကျဲးစးအိၣ်အိၣ်ထဲတဘျီ မ့တမ့ၢ် ခံဘျီတက့ၢ်.

အိၣ်စ့ၤလီၤအံၤသၣ်

- လၢနကအိၣ်အံၤသၣ်လၢကဟ့ၣ်နတၢ်အိၣ်အရီၢ်အလီၢ်န့ၣ်, စူးကါတၢ်နၢမူနၢဆီတဖၣ်တက့ၢ်.
- အံၤသၣ်အါတက့ၢ်လၢပအိၣ်န့ၣ်ဟဲလၢတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢတၢ်ကတီၢ်ဒီးဘျီအိၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ကွံာ်လံာ်ရဲၣ်လၢအကွဲးလီၤသးလၢ ကိၣ်အဒါ (လုဘၢၣ်) ဖိခိၣ်, မ့ၢ်အံၤသၣ် မ့တမ့ၢ် “စိၣ်ဒ်ယၢၣ်(မ်)” အိၣ်ထဲလဲၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- အိၣ်ယံၤဒီးကိၣ်လၢအပၣ်ယုၣ်ဒီးအံၤသၣ်အါအိၣ်အမ့ၢ်အၣ်လုကဘျးဆဲးသိတဖၣ်တက့ၢ်.

နမ့ၢ်အိၣ်သံး(အဲလ်ကိၣ်ဟီ) န့ၣ် -

- သံးန့ၣ်အဲလ်လိၣ်ရဲၣ်အိၣ်အါအဲလ်ကိၣ်ဒိၣ်ထီၣ်လၢနကမၤစ့ၤလီၤနတယၢ်အဂီၢ်လီၤ.
- ပိာ်မုၢ်တဖၣ်တနံၤတကြးအိၣ်သံးအါန့ၢ်တအိၣ်ဘၣ်. ပိာ်ခွါတဖၣ်တနံၤတကြးအိၣ်သံးအါန့ၢ်ခံအိၣ်ဘၣ်.
- နမ့ၢ်အိၣ်ဆံခံဆာကသံၣ် မ့တမ့ၢ် အ့ၢ်ဆူၣ်လု(နံ) အယီ, သံးဒုးအိၣ်ထီၣ် ကလူးခိး(မ်)စ့ၤလီၤလၢသ့ၣ်ပူၤသ့ၣ်လီၤ. အိၣ်တၢ်အိၣ်မ့တမ့ၢ် ကိၣ်ဖဲနအိၣ်သံးန့ၣ်တက့ၢ်.

နကအဲၣ်ဒီးမၤလိအါထီၣ်ဘၣ်ယးနကအိၣ်တၢ်လၢအပွဲၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ်လဲၣ်လီၤ. ပုၤလၢအကွံာ်ထွဲစၢၤတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ် ဘါတဖၣ်မၤစ့ၤလီၤနၢသ့ၣ်သိးကရဲၣ်လီၤတၢ်အိၣ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤလၢကကဲဘျးလၢနဂီၢ်လီၤ.

လၢနကဒီသဒေပၤယၢ်ဆံၣ်ဆၢအဂီၢ်, ပံးတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢ - နကမၤနီၢ်ခိအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတက့ၢ်.

တၢ်မၤနီၢ်ခိအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤမၤစၢၤနၤလၢတၢ်မၤစၢၤလီၤကလူးခိး(၆) လၢသ့ၣ်ပူၤလီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်အဂၤအိၣ်အါမံၤလၢနကမၤနီၢ်ခိ တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအဂီၢ်လီၤ.

- တၢ်မၤနီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဒီသဒေပၤယၢ်ဆံၣ်ဆၢအဂီၢ်, မ့တမ့ၢ် တၢ်ပၤယၢ်နီၢ်ခိတယၢ်လီၤ.
- တၢ်မၤနီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဂ့ၢ်လၢသးအဂီၢ်လီၤ.
- တၢ်မၤနီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤကမၤစၢၤလီၤသ့ၣ်အတၢ်ဆိၣ်သနံးဒီးခိၣ်လဲးစၢၤထီၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်မၤနီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအယိၣ်နဂံၢ်ကဆူၣ်ထီၣ်လီၤ.
- တၢ်မၤနီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဒုးမ့ၢ်သ့ၣ်မ့ၢ်သးနၤလီၤ.



အအံၤမ့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တနီၤလၢနကစးထီၣ်အဂီၢ်လီၤ. -

- ယုၤနီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢနဘၣ်သးအီၤတက့ၢ်.
- စးထီၣ်ကယိၣ်ကယိၣ်တက့ၢ်. လၢတနံၤအတီၢ်ပူၤအါသီန့ၣ်မၤနီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတုၤအမံးနံး ၃၀ တက့ၢ်.
- မၤပုၤတဂၤမၤသကိးနီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဒီးနၤတက့ၢ်.
- နီၢ်ခိအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤန့ၣ်ဒုးကဲထီၣ်အီၤတံၢ်လၢနတၢ်အိၣ်မူအပူၤတက့ၢ်. နမ့ၢ်မၤနီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢတၢ်ဆၢက တီၢ်တကတီၢ်ယိၣ်အပူၤကိးမုၢ်နံၤဒီးန့ၣ်ကဲထီၣ်တၢ်မၤစၢၤသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်အီၤဆံၣ်ဆၢကသံၣ်ပျၢၣ်လၢအမ့ၢ်အ့ၢ်ဆူၣ်လ့(န)တဖၣ်န့ၣ်နကလူးခိး(၆)ကစၢၤလီၤဖဲနမၤနီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအခါလီၤ. ထီ ဘိစိၣ်ယုၣ်တၢ်တံၢ်မံၤလၢအပၣ်ယုၣ်ဒီးအံၤသ့ၣ်ဆၢန့ၣ်တက့ၢ်.

နမၤလိၤအါထီၣ်ဘၣ်ပးတၢ်မၤနီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဒီးဆံၣ်ဆၢအဂ့ၢ်လၢကရူၢ်ဖိလၢအကွၢ်ထွဲန့ၣ်နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အအိၣ်သ့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဘၣ်ပးတၢ်မၤစၢၤလီၤနီၢ်ကစၢ်တယၢ်

အါတက့ၢ်ပုၤလၢအအိၣ်ဒီးဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါအကလုာ် ၂ တဖၣ်န့ၣ်အနီၢ်ကစၢ်တယၢ်ယၢ်လဲၤလီၤ. နမၤစၢၤလီၤနတယၢ်သ့ၣ်ခိဖျိန အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအပုၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အခဲလိၣ်ရံၣ်စ့ၤဒီးမၤနီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤန့ၣ်လီၤ. နနီၢ်ခိအတယၢ်မ့ၢ်စၢၤလီၤန့ၣ်, ကလူးခိး(၆) လၢနသ့ၣ်ပူၤအပတီၢ်ကလီၤဝဲန့ၣ်လီၤ. နသ့ၣ်အတၢ်ဆိၣ်သနံးဒီးခိၣ်လဲးစၢၤထီၣ်တဖၣ် ကြးလီၤဝဲစ့ၤကိးလီၤ.

လၢနကအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဂ့ၢ်ထီၣ်အဂီၢ်တလိၣ်နမၤစၢၤလီၤနတယၢ်အါထဲန့ၣ်ညါဘၣ်.

နမ့ၢ်မၤစၢၤလီၤနတယၢ်န့ၣ်ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နတလိၣ်ဘၣ်ကသံၣ် မ့တမ့ၢ် အ့ၢ်ဆူၣ်လ့(န)လၢကဒီသဒေပၤယၢ်ဆံၣ်ဆၢအဂီၢ် ဘၣ်.

နမ့ၢ်အီၤတၢ်လံကသံၣ် မ့တမ့ၢ် အ့ၢ်ဆူၣ်လ့(န) တခီ, ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တလိၣ်နအီၤအါအါလၢဘၣ်.

ဖဲနအိၣ်ဒီးဆံၣ်ဆၢအခါဒ်သိးနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ကဂ့ၢ်အဂီၢ်အဂ့ၢ်ဒိၣ်လၢနကအိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအဂ့ၢ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီး မၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလီၤ. သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢ -

- အိၣ်တၢ်အိၣ်ဒ်အညီန့ၣ်
- အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢလၢပုၤပုၤလၢအိၣ်ဒီးအယဲၤတဖၣ်
- မၤစၢၤလီၤတၢ်အသိ
- အိၣ်စၢၤလီၤအံၤသ့ၣ်ဆၢဒီးအံၤသ့ၣ်
- မၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤနီၢ်ခိမိၢ်ပုၤတနံၤ ၃၀ မံးနံး ကိးနံၤဒီး

ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါမ့ၢ်တၢ်ဆါလၢအနးဒီးကအိၣ်ဒီးနၤလၢနသးသမူဒီစိၤဘၣ်ဆၣ်နပၤယၢ်အီၤသ့ၣ်လီၤ. တနံၤအံၤပံးတၢ်ဆၢကတီၢ် လၢနကဒီသဒေပၤယၢ်ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါဒ်သိးနကအိၣ်မူဘၣ်သးသမူထီထီပုၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

Text written by the Family HealthCare Center, Jody Patton, RN BSN CDE Pub 00-3201; This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/us>. Funding for the Karen version provided in whole or in part with Federal funds from the National Library of Medicine, National Institutes of Health, Department of Health and Human Services, under Contract No. N01-LM-6-3501 under the New York University Medical Center Library. A collaborative project of the Edward G. Miner Library, University of Rochester and the Rochester Committee on Refugee Resettlement.