

ယုထာတၢ်အိၣ်ဂၤလၢဆူၣ်ချ့အဂီၢ်တဖၣ်

အိၣ်တၢ်လၢဂၤလၢဆူၣ်ချ့အဂီၢ်,ယုၣ်ဒီးနီၣ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤထီၣ်ဘိၣ်န့ၣ်,မၤစၢၤနၤလၢနကကွၢ်ထွဲလီၤနဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါအဂီၢ်သ့ဝဲလီၤ.မၤစၢၤနၤလၢနကကွၢ်ထွဲတၢ်ကဲထီၣ်လီၤပျံၤအလီၢ်အကတဖၣ်,ဒ်အမ့ၢ်ခိလဲၣ်စထၢရီၤဒီးသိလၢသ့ၣ်ကျိတကလုာ်အပတီၢ်အါအသိးသ့စ့ၢ်ကိးလီၤ.

အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်လၢအဆူၣ်အချ့လၢပုၤလၢအအိၣ်ဒီးဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်တလီၤဆီဒီးတၢ်လၢတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢပုၤကိးကးဒီးအဂီၢ်န့ၣ်ဘၣ်.တလိၣ်ကတဲာ်ကတီၤလီၤဆီတၢ်အိၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်အိၣ်လီၤဆီတဖၣ်ဘၣ်-ဟံၣ်ဖိဖိမဲလၢကမ့ၢ်လၢသးဖုံလၢအိၣ်တၢ်အိၣ်ဂၤလၢဆူၣ်ချ့တမံၤဃီအပူၤသ့န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်အတၢ်ပၢ်ဖျါထီၣ်အိၣ်ဝဲအါမံၤလၢကကြးဒီးပုၤလၢအိၣ်ဒီးဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါတဖၣ်အဂီၢ်သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.တၢ်အံၤပၢ်ယုၣ်မဲၤဒ်ထုၣ်ရံၤယၢတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်အကျိအကျဲ,တၢ်အိၣ်လၢအပၢ်တၢ်သိတၢ်ချ့စ့မ့တမ့ၢ်တၢ်အိၣ်ခါဘိၤဟါဒြးလၢအစ့တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟံးစုန့ၣ်ကျဲဒ်အဖီလၢတဖၣ်အံၤမ့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢပုၤလၢအအိၣ်ဒီးသ့ၣ်ဆၢတၢ်ဆါတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.ဘၣ်ဆၣ်ပုၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါလၢအဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးဘၣ်ဃးတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တကကမၤစၢၤနၤဒ်သိးနကဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲလၢကမၤပျဲတၢ်အိၣ်လၢနအဲၣ်ဒီးအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်လၢနဂီၢ်န့ၣ်ဘိတဖၣ်အတၢ်လိၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဒ်သိးကယုထာတၢ်အိၣ်ဂၤလၢဆူၣ်ချ့အဂီၢ်-

- » အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢနအိၣ်ညီနီၣ်အိၣ်တဖၣ်လၢကသုကတီၤနဂီၢ်ဘိဒီးသ့ၣ်ဆၢတၢ်အိၣ်ပတီၢ်အဂီၢ်

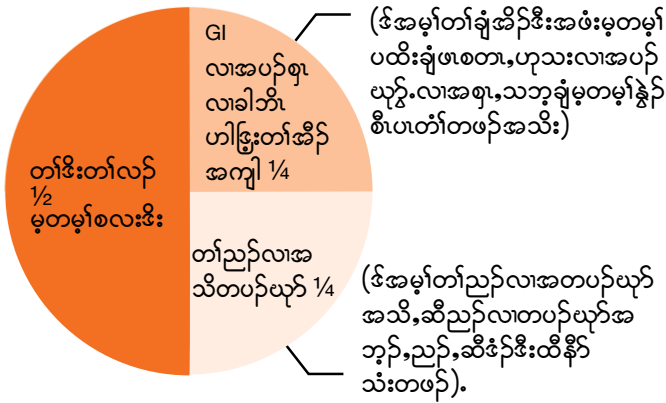
- » ယုထာတၢ်အိၣ်လၢအိၣ်ဒီးအလုၤအယဲၤအါ,တၢ်အိၣ်လၢအမ့ၢ်ခါဘိၤဟါဒြးတၢ်အိၣ်လၢအပၢ်ယုၣ်ကလံးမံးမံးဒုး (GI) လၢအစ့
- » မၤစ့လီၤတၢ်အိၣ်တဖၣ်လၢအပၢ်ယုၣ်တၢ်သိလီၤသကးဒီးယုထာသိလၢဂၤလၢဆူၣ်ချ့အဂီၢ်
- » ဒုးပၢ်ယုၣ်ဖြိထံတၢ်အိၣ်လၢအသိစ့လၢနတၢ်အိၣ်အပူၤ
- » ယုထာတၢ်အိၣ်တဖၣ်လၢအိၣ်ဒီးအံၤသၣ်လၢအစ့ (စိဒ်ယၢ)ဒီးဟးဆွဲးတၢ်ထၢန့ၣ်အါထီၣ်အံၤသၣ်လၢနတၢ်အိၣ်အပူၤတက့ၢ်.

အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢဆၢကတီၢ်ဘၣ်ထီၣ်သုတအါတစ့တဂ့ၢ်

ပညိၣ်လၢနကအိၣ်တၢ်အိၣ်သၢဘျီဖဲမ့ၢ်ဆါကတီၢ်ဒီးယုထာတၢ်အိၣ်တဖၣ်လၢနဂီၢ်န့ၣ်ဘိကလိၣ်ဝဲအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.ကတီၢ်တၢ်ဒီးပုၤဟ့ၣ်ဟ့ၣ်ဖးဘၣ်ဃးတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢကဟ့ၣ်ကူၣ်နနီၣ်ကစၢ်တကအတၢ်လိၣ်ဘၣ်ဒီးအိၣ်တၢ်လၢအကကီၣ်ဒီးဘၣ်ဘျီးဘၣ်ဒါဒီးန့ၣ်အဂီၢ်

ဖဲနကတီၢ်တၢ်အိၣ်လၢဂၤလၢဆူၣ်ချ့တဖၣ်အဂီၢ်အခါနကဘၣ်ပညိၣ်လၢ-

- » မၤပျဲနစူးတဝ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢမ့တမ့ၢ်စလးအဒီးလၢတပၣ်ယုၣ်ကီၣ်အထူးအစီတဖၣ်
- » မၤပျဲနစူးလွံၢ်ပူၤတပူၤ(ကပျဲနစုညါသးအပူၤ)ယုၣ်ဒီးတၢ်ညၣ်လၢတပၣ်ယုၣ်အသိ,ဆီညၣ်လၢအဘျီတဖၣ်,ညၣ်,ပီၣ်လဲၣ်တၢ်အိၣ်,ထဲဖဲ,သဘုချံ့မ့တမ့ၢ်ဆီဒ်တဖၣ်တက့ၢ်.
- » မၤပျဲနစူးလွံၢ်ပူၤတပူၤယုၣ်ဒီးခါဘိၤဟါဒြးလၢနဂီၢ်န့ၣ်ဘိတၢ်အိၣ်လၢအိၣ်ဒီး GI အစ့,ဒ်အမ့ၢ်ဖဲစတၢ်လၢအလွဲၢ်ဃးမ့တမ့ၢ်သဘုချံ့ဖဲစတၢ်မ့တမ့ၢ်ခီနီၣ်ဘိ,ဟုသးလၢအဃးမ့တမ့ၢ် Doongara™ မ့ၢ်,ခံဝဲ,စိဘၤမ့တမ့ၢ်ခီနီၣ်လၢတၢ်မၤအီၤလၢထီၣ်နီၣ်ချံ့,သဘုချံ့ (ဒ်အမ့ၢ်ခွံၣ်ဖဲ,သဘုဒးထီၣ်ဒီးလဲထၢန)ဘုမ့ၢ်ယီၤ,ဖြဲ,ဘုခု,အလူတၢ်လၢအပၢ် GI စ့မ့တမ့ၢ်န့ၣ်စီၤပတၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



ပၣ်ယုၣ်တၢ်အသိလၢဂၤလၢဆူၣ်ချ့ အဂီၢ်ဒီးသိဒ်အမ့ၢ်တၢ်အိၣ် လၢကဘၣ်ဂီၢ်ဖိးဒုး-ဒ်သုၣ်စးယံးအသိလၢတၢ်ဖိအိၣ်တၢ်အိၣ် အပူၤမ့တမ့ၢ်ဒ်စလးအထံဃါယုၣ်,ထီၣ်ဘးသၣ်ဒ်ကမၤအိၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ဝံၣ်သိအချ့အသၣ်လၢတၢ်ကိၣ်မ့တမ့ၢ်စလးအပူၤ

ယုထာတၢ်အိၣ်လၢအပၣ်ယုၣ်အယဲၤတဖၣ်အါအါယ GI ခါဘၢ်ဟါဖြးလၢအစ့ၤ

ခါဘၢ်ဟါဖြးတၢ်အိၣ်တဖၣ်မ့ၢ်တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါအခိၣ် သုၣ်လၢနမိၢ်ပျၢ်အဂီၢ်လီၤ.နမိၢ်ပျၢ်မလီၤကရဲ ခါဘၢ်ဟါဖြးလၢတၢ်အိၣ်အအိၣ် ဆူတၢ်ဆၢလၢအန့ၣ်လီၤလၢနသ့ၣ် အကျါဒီးနမိၢ်ပျၢ်အပူၤစလံတဖၣ်သုၣ်က့ၤဝဲလၢဂံၢ်ဘါအဂီၢ်န့ၣ် လီၤ.ကလူခိးစံလၢဟဲလၢခါဘၢ်ဟါဖြးတၢ်အိၣ် တဖၣ်မ့ၢ်ပမိၢ်ပျၢ်တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါတကလုာ်န့ၣ်လီၤ. ခါဘၢ်ဟါဖြးလၢအန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါတၢ်အိၣ်တဖၣ်ဟ့ၣ် ထီၣ်တၢ်အလုၤအယဲၤဒီးခိၣ်ဆၢဝဲကိၣ်အထး လၢကဖုအတၢ်ဂံၢ်ဘျးအဂီၢ်ပၣ်ယုၣ်စ့ၤကိးဒီးဘံးတၢ်မံးဒီးဟီၣ် လၢအဂၤအါမံးန့ၣ်လီၤ.



တၢ်အိၣ်လၢအပၣ်ယုၣ်ခါဘၢ်ဟါဖြးတဖၣ်ပၣ်ယုၣ်-

- » ကိၣ်ပီၢ်မိး,တၢ်ခဲတၢ်မါအချ့ဒီးတၢ်အိၣ်လၢအမ့ၢ်တၢ်ချ့တဖၣ် မ့တမ့ၢ်တၢ်အိၣ်လၢအပၣ်ဒီးကိၣ်ထုးဒ်ဖၢစတၢ်အသိး
- » တၢ်ဒီးတၢ်လၢလၢအပၣ်ယုၣ်ကိၣ်အထး,ဒ်အလူတၢ်,န့ၣ် စီၤပတၢ်ဒီးဘုခုသၣ်
- » သဘၣ်ချ့အမ့ၢ်လဲထၢ,ခွံၣ်ဖံးဒီးသဘၣ်ချ့လၢအယုထီၣ်မ့ၢ်ဂ့ၤအိၣ် လၢထးဝါအပူၤတဖၣ်
- » တၢ်သုၣ်တၢ်သၣ်ဒီးတၢ်သုၣ်တၢ်သၣ်အကလုာ်တဖၣ်
- » ကျီၢ်န့ၣ်ထံတၢ်ဖိတၢ်လံၤ,ဒ်တၢ်န့ၣ်ထံဒီးယိကးအသိး
- » တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ထံတၢ်နီၣ်လၢအပၣ်ဒီးတၢ်ဆၢတဖၣ်
- » တၢ်အိၣ်အဆၢလၢအဂၤတဖၣ်,အမ့ၢ်ကနဲစီ,မ့ပၤအထံးတၢ် ဆၢထံအဂၤတဖၣ်.

အိၣ်ခါဘၢ်ဟါဖြးတၢ်အိၣ်လၢအဘၣ်ဒီးအအါအစ့ၤလၢဘၣ် ဖိးမံတဖၣ်န့ၣ်ကမၤစၢန့ၣ်လၢနကသုၣ်ကတီၢ်နသ့ၣ်ဆၢ အပတီၢ်တဖၣ်အဂီၢ်လီၤ.

ဒုးပၣ်ယုၣ်ခါဘၢ်ဟါဖြးတၢ်အိၣ်တဆံးတက့ၢ်လၢတၢ်အိၣ် တဘျီလၢလၢအပူၤတၢ်အံၤကမၤစၢန့ၣ် လၢနကသလၣ်လီၤခါဘၢ်ဟါဖြးတၢ်အိၣ်လၢနအိၣ် အိၣ်ပုၤသိးလိာ်သးလၢဒီတန့ၢ်အတီၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ.တၢ်အံၤမၤစၢန့ၣ် ကိးဒ်သိးနကကွၢ်ထွဲကတီၢ်တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါအပတီၢ်လၢတဖၣ်ကဲ ထီၣ်န့ၢ်နသ့ၣ်ဆၢအပတီၢ်ကထီၣ်အါလီၤစ့ၤအါန့ၢ်ဒီးတၢ်ဟံပနီၣ် အိၣ်အလီၤန့ၣ်လီၤ.ဘၣ်ဆၣ်ပူၤတကမၤစၢန့ၣ်လိာ်ဘၣ်တၢ်အိၣ် လၢကန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအဂီၢ်လီၤဆိလိာ်အသးအယိ, ကတီၢ်တၢ်ဒီးပူၤဘၣ်မူဘၣ်ခါလၢအဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတၢ်အိၣ် တၢ်အိတဂၤအအိၣ်လၢနကဘၣ်အိၣ်ခါဘၢ်ဟါဖြးတၢ်အိၣ် လၢကကြးဒီးန့ၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်.နမ့ၢ်ဆဲးကသံၣ် အံၤစူလံန့ၣ်,အကါဒိၣ်လၢနကဘၣ်ထီၣ်သ တြီၤအံၤစူလံန့ၣ်လၢနဆဲးအိၣ်ဒီးအံၤစူလံန့ၣ်အကလုာ်တဖၣ်ဒီးခါဘၢ် ဟါဖြးတၢ်အိၣ်လၢနအိၣ်အိၣ်န့ၣ်လီၤ.

ခါဘၢ်ဟါဖြးန့ၣ်အိၣ်ဝဲအါကလုာ်လီၤ.ခါဘၢ်ဟါဖြးတနီၤ လီၤကရဲကဲထီၣ်က့ၤကလူခိးစံချ့သးဒီးတနီၤတခီလီၤ ကရဲဝဲယၢန့ၣ်လီၤ. GI ဟံပနီၣ်ဝဲခါဘၢ်ဟါဖြးတၢ်အိၣ် တဖၣ်မၤဘၣ်ဒီးဟူးဝးဝဲသ့ၣ်ဆၢအပတီၢ်အချ့ အယၢဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. GI အအါခါဘၢ်ဟါဖြးတၢ်အိၣ် တဖၣ်ကဲထီၣ်ကလူခိးစံအပတီၢ်ချ့ဝဲ,အခီပညီမ့ၢ်ဝဲသ့ၣ် ဆၢအံၤအါဒီးထီၣ်ချ့ဝဲအိၣ်တၢ်ဝဲအါခါန့ၣ်လီၤ.

ခါဘိဟါဖြးလၢအပၣ်ဃုာ် GI အစ့တဖၣ်ကကဲထီၣ် ကုၤဝဲကလုာ်ခိးစံကယီၤကယီၤန့ၣ်လီၤ.အဝဲသ့ၣ်ကကဲထီၣ် ကုၤသ့ၣ်ဆၢအပတီၢ်လၢကထီၣ်အါထီၣ်တဖၣ်ဘၣ် တဖၣ်ဒီးကယီၤကယီၤဖဲနအိၣ်တၢ်ဝံၤအခါဖဲနမ့ၢ်ဘၣ်ထီၣ်သ တြီအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်လၢအပၣ်ဃုာ် GI လၢအ စ့တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.ခါဘိဟါဖြးအဂ့ၤကတၢၢ်တဖၣ်ပၣ် ဃုာ်တၢ်အလုၤအါဒီးပၣ်ဃုာ် GI စ့ၤ,ဒ်ကိၣ်ပီၢ်မိးလၢတၢ်ချံပၣ် အါမ့တမ့ၢ်ပၣ်ဃုာ်တၢ်ချံ,ဘုၤကူၣ်အသွဲး,တၢ်ချံဒ်ဘုၤမ့ၢ်ယီၤ,ခံၤ, သဘုၤချံ,မ့တမ့ၢ်အါတက့ၢ်တၢ်သုတၢ်သုတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ကွၢ်ဘၣ်“တၢ်အိၣ်လၢတနံၤအဂီၢ်တၢ်ရဲၣ်ကျဲအဒိ”လၢအဒိ တခါဒ်သိးကယုထာခါဘိဟါဖြးတၢ်အိၣ်တဖၣ်ဒီးကဘၣ်နီၤ ဖးအိၣ်လၢတနံၤအတီၣ်ပူၤဖဲလဲၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

အံၤသ့ၣ်ဆၢဒီးတၢ်ဆၢလၢတမ့ၢ်အံၤသ့ၣ်ဆၢတဖၣ်

အံၤသ့ၣ်ဆၢမ့ၢ်စ့ၢ်ကိးခါဘိဟါဖြးတကလုာ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်အိၣ် လၢဂုၤလၢဆူၣ်ချ့ အဂီၢ်အတၢ်ရဲၣ်ကျဲလၢဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါအဂီၢ်န့ၣ် ကပၣ်ဃုာ်အံၤသ့ၣ်ဆၢတဆံးတစ့ၤ,ဒ်ကမ့ၢ်လၢပၣ်ဖးထံနီၣ် တၢ်ဖိလၢလၢပၣ်ဖးမ့တမ့ၢ်ကၢဖဲတခွဲးအပူၤ,ကနဲစိလၢလၢပၣ်ဖးထံ နီၣ်တၢ်ဖိတနီၣ်တၢ်လၢမ့ၢ်ချီအပူၤ,မ့တမ့ၢ်ဖျူတၢ်သုတၢ်သုတဖၣ် အယုၣ်ဘုၤဖိလၢကိၣ်ပီၢ်မိးအကၣ်အလီၤအသိး.

မ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်လၢနကဆိမိၣ်ထီၣ်တၢ်အိၣ် လၢနဂံၢ်န့ၢ်ဘါအဂီၢ်အလုၤအပူၤဒီးတၢ်အိၣ်လၢနကဘၣ် အိၣ်ထဲလဲၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်အိၣ်လၢအပၣ်ဃုာ်အံၤသ့ၣ် ဆၢအါ-ဒ်အမ့ၢ်ကိၣ်အဆၢတဖၣ်,တၢ်ဆၢကိၣ်လိၣ်,ဒီးတၢ်ဆၢထံ လၢတၢ်အိၣ်ညီန့ၢ်အိၣ်တဖၣ်-တဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအ ဘျုးနီတမံၤဘၣ်ဒီးကဒုးကဲထီၣ်လၢနသ့ၣ်ဆၢအပတီၢ်ထီၣ် အါန့ၢ်ဒီးတၢ်ဟံပနီၣ်အပတီၢ်န့ၣ်လီၤ.ဝဲသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.ကဒုးကဲထီၣ် စ့ၢ်ကိးနတယၢ်လၢအါထီၣ်သ့ၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ စ့ၤဝဲန့ၣ် လီၤ.

ဖဲတၢ်ကမၤပျဲးအံၤသ့ၣ်ဆၢအလီၢ်တၢ်ဆၢတဖၣ် နတလိၣ်ဘၣ်အိၣ်အပူၤ,တဟ့ၣ်ထီၣ်စ့ၢ်ကိးတၢ်အိၣ် လၢကန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါနီတမံၤဘၣ်,ပျဲးတနီၤနီၤကယုထာဒီးဝဲ လၢကထၢန့ၣ်တၢ်ဆၢတဖၣ်အံၤဖဲတသ့ၣ်အံၤသ့ၣ်ဆၢမ့တမ့ၢ်“ ကံလိကူၤတဖၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်ယုထာလၢနကသုတၢ်ဆၢတဖၣ်အံၤလၢအံၤသ့ၣ် ဆၢအလီၢ်န့ၣ်,ပလီၢ်နသးလၢတၢ်ဆိတလဲတၢ်ဆၢအံၤလၢအံၤသ့ၣ် ဆၢအလီၢ်လၢတၢ်ဖိအိၣ်တၢ်အိၣ်အပူၤ,မ့တမ့ၢ်ပျဲးတၢ်အိၣ် တၢ်အိၣ်လၢတၢ်ကွဲးနီၣ်လီၤ ‘sugarfree’ (အံၤသ့ၣ်ဆၢတပၣ်ဘၣ်) တဖၣ်အံၤ-တအုၣ်ကီၤဝဲလၢကမ့ၢ်တၢ်အိၣ်ဂုၤလၢဆူၣ်

ချ့ အတၢ်ယုထာအဂီၢ်ဘၣ်,မ့တမ့ၢ်အဝဲသ့ၣ်တမၤဘၣ်ဒီးဘၣ် ထံးနသ့ၣ်ဆၢအပတီၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

ထီဘိကွၢ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်လၢနဂံၢ်န့ၢ်ဘါတၢ်ဂ့ၢ် တၢ်ကျိတဖၣ်ဒ်သိးကမၤလီၤတၢ်ဝဲတၢ်ဖိတၢ်လံၤ တဖၣ်ကမၤလၢပျဲးနတၢ်လိၣ်ဘၣ်အဂီၢ်,မ့တမ့ၢ်သံကွၢ်ပျဲးဟ့ၣ် ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတၢ်လၢတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.အံၤသ့ၣ် ဆၢအလီၢ်တၢ်ဆၢခဲလၢဝဲအိၣ်စ့ၤတြီလယၣ်အပူၤလၢ တၢ်ပျဲးလၢတၢ်ကဆါအိၣ်တဖၣ်တၢ်မၤကွၢ်အိၣ်လၢပျဲးဝဲလၢ တၢ်ကသုအိၣ်အဂီၢ်လၢ Food Standards Australia New Zealand (တၢ်အိၣ်အပတီၢ်လၢအိၣ်စ့ၤ ဩလယၣ်ဒီးန့ၣ်လဲၣ်အဂီၢ်) န့ၣ်လီၤ.

မၤစ့ၤလီၤတၢ်အိၣ်တဖၣ်လၢအပၣ် ဃုာ်တၢ်သိလီၤသကၢဒီးယုထာသိလၢဂုၤလၢ ဆူၣ်ချ့အဂီၢ်တဖၣ်တက့ၢ်

မ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်လၢနကဆိမိၣ်ထီၣ်တၢ်သိလၢနကအိၣ်အိၣ်န့ၣ် ဆံးအါလဲၣ်ဒီးကမ့ၢ်တၢ်သိမနုၤလဲၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.တၢ်အသိလၢ တၢ်ထံၣ်န့ၢ်အိၣ်လၢတၢ်အိၣ်အပူၤအါတက့ၢ်မ့ၢ်သိလီၤသကၢ,သိလီၤ သကၢတကလုာ်,ဒီးသိလၢအတလီၤသကၢတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

သိလၢအလီၤသကၢဒီးသိလၢအလီၤသကၢတကလုာ်

သိလၢတဂုၤတဖၣ်ဒုးကဲအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ကီလၢပမိၢ်ပျဲးအံၤစ့ၤ လံနံလၢကမၤတၢ်ဂုၤဂုၤဘၣ်ဘၣ်အဂီၢ်ဒီးမၤအါထီၣ်နသ့ၣ် အပတီၢ် (low-density lipoprotein levels) တၢ်သ့ၣ် ညါစ့ၢ်ကိးအိၣ်လၢ LDL မ့တမ့ၢ်ခီလဲးစထီၣ်ရၢလၢအတဂုၤတဖၣ် န့ၣ်လီၤ.အယီၤန့ၣ်ဂုၤလၢနကမၤစ့ၤလီၤတၢ်တဖၣ်အံၤလၢနတၢ်အိၣ် အကျါဒီးမၤပျဲးအလီၢ်ဒီးသိလၢအဂုၤလၢဆူၣ်ချ့ အဂီၢ်တဖၣ် တက့ၢ်.သိလၢအလီၤသကၢအံၤဘၣ်တၢ်ထံၣ်န့ၢ်အိၣ်လၢဆၢ ဖိကီၢ်ဖိအညၣ်အကျါဒ်သိးတၢ်ညၣ်လၢအပၣ်ဃုာ်အသိ ,တၢ်န့ၢ်ထံလၢအသိပျဲးတဖၣ်,ထီဘး, ဒီးတၢ်န့ၢ်ထံခိၣ်ကျဲး,ပၣ်ဃုာ်တၢ်မ့ၢ်တၢ်ဘိအကလုာ်ဒ်စ့ၢ်ပလူၣ် အသိ,ဒီးဃီၤသၣ်သိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်ထံၣ်န့ၢ်အိၣ်လၢတၢ်အိၣ် လၢတၢ်ကျိၣ်အိၣ်သိအါတဖၣ်အကျါဒီးတၢ်အိၣ်လၢ တၢ်ကတဲၣ်ကတီၤအိၣ်လၢဖဲဖိကဟၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

သိလီၤသကၢကလုာ်အံၤကမၤအါထီၣ်န့ၣ် LDL
ခီလဲၤစထၢရီၤမၤစၢလီၤနီၤလဲၤစထၢရီၤလၢအဂ့ၢ်
တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.သိလီၤသကၢကလုာ်အံၤကကဲထီၣ်
အသးဖဲတၢ်တုၤတၢ်အိၣ်တၢ်အီၤလၢဖဲဖိကဟၣ်ဒီးတၢ်ထံၣ်
န့ၣ်အီၤသ့လၢတၢ်အိၣ်လၢတၢ်ကိၣ်အီၤတဖၣ်အပူၤဒီးကိၣ်
ဖိနီၤဖိလၢတၢ်ဘၢအီၤဒီးတၢ်ခးဒီးကိၣ်ဖုၤစၢတြီၤတဖၣ်
အပူၤန့ၣ်လီၤ.

ကွၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢတၢ်ဖိအီၤပၣ်ဃုာ်တဖၣ်
(hydrogenated oils) မ့တမ့ၢ် (partially hydrogenated
vegetable oils) ဒီးဟးဆဲးတၢ်အိၣ်လၢအပၣ်ဃုာ်တၢ်တဖၣ်
အံၤခီဖျိကပၣ်ဃုာ်သိလီၤသကၢကလုာ်အံၤအါဝဲန့ၣ်လီၤ.

သိလၢတလီၤသကၢတဖၣ်

သိလၢတလီၤသကၢပၣ်ဃုာ် polyunsaturated အသိဒီး
monounsaturated အသိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်တဖၣ်
အံၤမ့ၢ်သိလၢဂ့ၢ်လၢအူၣ်ချ့ အဂီၢ်,ခီဖျိမၤစၢလီၤန
LDL ဒီးမၤအါထီၣ်န HDL ခီလဲၤစထၢရီၤအပတီၢ်န့ၣ်
လီၤ.နမ့ၢ်မၤပျဲသိလၢအလီၤသကၢတဖၣ်
အလီၤလၢသိလၢဂ့ၢ်လၢအူၣ်ချ့ တဖၣ်အံၤန့ၣ်ကမၤစၢလီၤတၢ်လီၤ
ပျံၤအလီၤလၢသးတၢ်ဆါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

Polyunsaturated သိတဖၣ်ပၣ်ဃုာ်-

- » တၢ်အသိလၢတၢ်ထံၣ်န့ၣ်အီၤလၢညၣ်သိအကျါဒ်အမ့ၢ်ညၣ်
မဲၤခရၢ,ညၣ်စၢဒ်,ညၣ်စၢမၤ,ဒီးညၣ်တူနၢ (omega-3
သိတဖၣ်)
- » တၢ်ဝံၣ်သိအချံၣ်အမ့ၢ်ဝီနး,တြၢမံၤနး,ဆိချံၣ်,နံၣ်
သိချံၣ်ဒီးမ့ၢ်ဖိအချံၣ်,နီၣ်ဝီသ့ချံၣ်ဒီးဖဲလဲၤကစၢ်အချံၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ
- » မ့ၢ်ဖိ,စံၣ်ဖိ,ထီၣ်နီၣ်ချံၣ်,ဘုခု,ဘဲအချံၣ်,စပံးချံၣ်ဒီးနံၣ်သိထံတဖၣ်.

Monounsaturated (တၢ်အသိအချါလၢတဂ့ၢ်လၢအူၣ်
ချ့ အဂီၢ်တဖၣ်)အသိတဖၣ်ပၣ်ဃုာ်-

- » ထီၣ်ဘးသၣ်
- » သ့ၣ်သၣ်ဝံၣ်သိဒီးတၢ်ချံၣ်တဖၣ်ဒ်အဲၤလမၤ,တခိးဘၣ်
ဘုချံၣ်,ဟါစၢချံၣ်,မၤခါဒါမံးယၢအချံၣ်,သ့ၣ်ဖဲအချံၣ်,သဘုဟီၣ်
လၢ,ဒီးဖဲဝဲၤစထၢရီၤအချံၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- » သ့ၣ်စးယံးအသိ,သဘၣ်သိ,သဘုဟီၣ်လၢ,
မၤခါဒ်ယၢအသိတဖၣ်.



တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢကဒီး န့ၣ်တၢ်အသိဂ့ၢ်လၢအူၣ် ချ့အဂီၢ်လၢအဘၣ်လိာ်ဖိမဲၤ

- ယုထာတၢ်အသိလၢတၢ်မၤစၢလီၤအီၤမ့တမ့ၢ်
တၢ်နီၣ်ထံလၢအသိစၢ,တၢ်နီၣ်ထံဆံၣ်ဒီး
တၢ်နီၣ်ထံအသကၢတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- ယုထာတၢ်ဖဲတၢ်ညၣ်လၢအသိတပၣ်,ဆိညၣ်ကိၣ်
လိာ်လၢတၢ်ဘျၢကွၢ်အသိဒီးအဘၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.
- မၤစၢလီၤထီၣ်ဘး,ထိးသိ,တၢ်ညၣ်အသိလီၤစီၤ,တၢ်
နီၣ်ထံအသိလီၤသကၢ,တၢ်နီၣ်ထံအသိလၢအဆံၣ်,
ယီၤသၣ်သိသကၢ,ယီၤနီၣ်ထံဒီးယီၤသိလီၤသကၢ
တဖၣ်တက့ၢ်.
- ယုထာသ့ၣ်စးယံးအသိ,မ့ၢ်ဖိအသိ,သဘၣ်
သိမ့တမ့ၢ်သိလၢတလီၤသကၢလၢတၢ်ဖိအိၣ်
တၢ်အိၣ်ဒီးစလးထံဃါဃုာ်တဖၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.
- မၤစၢလီၤကိၣ်လၢတၢ်ဘၢအီၤတဖၣ်,ကိၣ်
ခး,ဖူဒ်,ခီကလဲၤဒီးကိၣ်ဘးစကံးဒီးတၢ်အိၣ်ဃုထီ
လၢအဟဲအဟီၤလၢတၢ်မၤမူးမၤပွဲလီၤဆီအဂီၢ်တဖၣ်.
- မၤစၢလီၤတၢ်အိၣ်
လၢတၢ်ကတဲာ်ကတီၤအီၤလၢဖဲဖိအမ့ၢ် (စလၢမံ)
ဒီးထိးအပျံာ်တဖၣ်တက့ၢ်.
- မၤစၢလီၤတၢ်အိၣ်လၢအသိအါလၢတၢ်ကိၣ်အီၤလၢသ
ကျါတဖၣ်,ဒ်အမ့ၢ်,အလူကိၣ်,ဆိညၣ်ကိၣ်,ညၣ်
လၢတၢ်ဖျါဘၢအီၤလၢကိၣ်ကမူၣ်အကိၣ်,ကိၣ်ဖဲ
(pies) ဒီးဖုၤစၢတြီၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ကိၣ်ဖိနီၤဖိလၢကအိၣ်ဒီးတၢ်အချံၣ်ဝံၣ်
သိလၢတပၣ်ဒီးအံၤသၣ်တဖၣ်မ့တမ့ၢ်ထၢန့ၣ်တၢ်ချံၣ်ဝံၣ်
သိလၢတၢ်ဒီးတၢ်လၢဃါဃုာ်လၢတၢ်ကိၣ်
အီၤအကျါမ့တမ့ၢ်စလးအဒီးတဖၣ်.
- ဖျါဘၣ်ထီၣ်ဘးအသၣ်လၢကိၣ်ပီၤမိးစံးဒီးအကၣ်
အလီၤ,မ့တမ့ၢ်ထၢန့ၣ်အီၤလၢစလးဒီးအကါတက့ၢ်.
- သူန့ဆၢတၢ်ဝံၣ်သိအချံၣ်ဒီးတၢ်အချံၣ်တဖၣ်
လၢကဖျါအီၤလၢကိၣ်ပီၤမိးကၣ်
အလီၤလၢထီၣ်ဘးအလီၤတက့ၢ်.
- အိၣ်ညၣ်တနွံ 2 မ့တမ့ၢ် 3 ဘျီ(လီၤဆီဒ်တၢ်ညၣ်
လၢအိၣ်ဒီးအသိတဖၣ်)

ပၣ်ဃုာ်ဖရိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအသိတပၣ်တဖၣ်

ဖရိၣ်တၢ်အိၣ်အံၤကမၤစၢၤနၤလၢနဟၢဖၢကပွၤယံာ်ဝဲဒီးမ့ၢ်တၢ်ဖဲးတၢ်ညၣ်လၢတၢ်နီၤဖးအိၣ်ဘၣ်လီၤဖိမဲဝဲန့ၣ်လီၤ.ဖရိၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ်ပၣ်ဃုာ်,တၢ်ဖဲးတၢ်ညၣ်,ဆီညၣ်,ညၣ်”ပိၣ်လဲၣ်တၢ်အိၣ်,ဆီဒိၣ်,တၢ်အချံၣ်ဝံၣ်သိတဖၣ်,တၢ်အချံၣ်,တၢ်နီၤထံကလုာ်ကလုာ်,သဘုၣ်တၢ်နီၤထံ(ဒ်အမ့ၢ်ထီၣ်နီၣ်အသးဒီးထဲဖဲတဖၣ်),ဒီးသဘုၣ်တဖၣ်(သဘုၣ်အချံၣ်ယုဒီးလဲထာတဖၣ်).ယုထာဖရိၣ်တၢ်အိၣ်လၢတပၣ်ဒီးအသိဒီးတၢ်နီၤထံလၢအသိတဖၣ်.

ယုထာတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢတၢ်ထၢနၢ်အံၤသ့ၣ် စ့ၤဒီးပးဆွဲးအံၤသ့ၣ်လၢနတၢ်အိၣ်အပူၤတက့ၢ်

နမ့ၢ်အိၣ်အံၤသ့ၣ် (စိၤဒီးယၢၤ) အိၣ်တလၢန့ၣ်တဂ့ၤလၢနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ အဂီၢ်ဘၣ်ဒီးကကဲထီၣ်သ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ.နသ့ၣ်မ့ၢ်ထီၣ်အိၣ်တၢ်လံၤန့ၣ်,နကဘၣ်မၤစ့ၤလီၤအံၤသ့ၣ်ဒီးတၢ်အံၤကမၤစ့ၤလီၤတၢ်လီၤပျံၤအလီၢ်လၢသးတၢ်ဆါဒီးတၢ်ဘၣ်ကလံၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

မၤစ့ၤလီၤအံၤသ့ၣ်လၢနတၢ်အိၣ်အကျိၤခိဖျိယုထာတၢ်အိၣ်အသံကစၢ်လၢအိၣ်ဒီးန့ၣ်ဆၢၣ်စိၤဒီးယၢၤအစ့ၤတဖၣ်တက့ၢ်.ပးယုကွၢ်တၢ်အိၣ်လၢအံၤသ့ၣ်ပၣ်ဃုာ်မ့ၢ်တၢ်မၤစ့ၤလီၤအိၣ်တဖၣ်ဖဲနပူၤတၢ်အိၣ်အဘိၣ်,ဒီးပးဆွဲးထၢနၢ်အိၣ်ထီၣ်အံၤသ့ၣ်လၢတၢ်အိၣ်အကျိၤဖဲနဖိအိၣ်မ့ၢ်တဖၣ်တချ့အိၣ်အိၣ်အခါတက့ၢ်.လၢကထၢနၢ်အဝံၣ်အဘဲလၢတပၣ်ဃုာ်အံၤသ့ၣ်ဘၣ်အဂီၢ်,သူသ့ၣ်မ့ၢ်ဝံၣ်ဘိ,တၢ်နၢၤနၢၤဆီဒီးတၢ်ဆံၣ်ထံ (ဒ်ပနီၣ်ကျဲထံ,ဒီးဘနံကၤအထံ) တဖၣ်အသိးတက့ၢ်.

အိၣ်တၢ်ဒီးတၢ်လၢအိၣ်အါ

တၢ်အိၣ်တၢ်ဒီးတၢ်လၢအိၣ်အါအါန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ အဂီၢ်လီၤ.တၢ်ဒီးတၢ်လၢအိၣ်အါတက့ၢ်ပၣ်ဃုာ်ခါဘိၤဟါဖျးဒီးခံလိက့ၤ||လၢအစ့ၤဒီးတမၤဘၣ်ဒီးနသ့ၣ်ဆၢအပတီၢ်ဘၣ်.အဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်တၢ်အိၣ်အယဲၤ,ဘံၤတၢ်မံၤဒီးဟီၣ်လၢပနံၣ်အကၢ်လၢတၢ်အိၣ်ကျိၤအဂ့ၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

အိၣ်တၢ်အိၣ်အါမံၤလၢအိၣ်ဒီးအလွၢ်လီၤဆီဒီးတၢ်လၢအိၣ်,စလးအဒီးအလၢၣ်,ဒ်တကီၤဆံၣ်သ့ၣ်,ဒ်သ့ၣ်,စဲလၢရံၤအဒီး,ကျၢၤ,ခဲပစံၤကၤ,ပသၢဂီၤသ့ၣ်,သဘၣ်ဘိၣ်ခိၣ်အဖီ,စူၤခံနံၤ,တြိၤကီၤလံၤ,စပံနံၤအလၢၣ်,သဘုၣ်ချ့,သဘၣ်ဘိၣ်ခိၣ်,လဲထးစံ,ပထိးသ့ၣ်သံသိ,တကီၤသ့ၣ်,ခဲရီးတံၢ်,လံၣ်အဒီး,လျၢ်သ့ၣ်,လျၢ်ခွဲဒီးပုၤအုၤရၢ်ဖိတၢ်ဒီးသံကစဲးတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

ကဘၣ်အိၣ်တၢ်မနုၤလဲၣ်

အကါဒိၣ်လၢနမိၢ်ပျံၤထံနီၣ်ကအိၣ်လၢလီၣ်လၢဒီတနံၤအတီၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ.ထံမ့ၢ်တၢ်ထံလၢအဂ့ၤကတၢ်တခါ,ဘၣ်ဆၢၣ်လၢအလီၢ်ပၣ်ဃုာ်,

- » ဟီၣ်လၢပနံၣ်လၢတပၣ်ဃုာ်တၢ်နီၤတမံၤမ့ၢ်တမ့ၢ်စိၤဒီးအထံလၢတၢ်ထၢနၢ်အိၣ်ဒီးပနီၣ်ကျဲဆံၣ်သ့ၣ်အကဘျၢၣ်,မ့ၢ်တမ့ၢ်ဘဲၤရဲသ့ၣ်,ဒ်သ့ၣ်,ဖိသံမုၣ်ဒီးအသံကစဲးတဖၣ်
- » လၢဖးထံကလီၤ,အူလူၤ,လါဟ့ၤ,သ့ၣ်ဂံၢ်ဝံၣ်ဘိလးဖးယုတဖၣ်
- » ကၤဖဲမ့ၢ်တမ့ၢ်ကၤဖဲလၢတပၣ်ဃုာ်ဃုာ်ဃုာ်ဃုာ်ဒီးတၢ်နီၤထံလၢအသိတပၣ်ဃုာ်မ့ၢ်တမ့ၢ်အသိတမ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်မုၢ်တၢ်ဘိတၢ်နီၤထံလၢတၢ်တမၤဆၢအိၣ်တဖၣ်.

လၢတဘျီတခါတၢ်အိၣ်ဒီးထံနီၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်ထံလၢတပၣ်ဒီးအံၤသ့ၣ်ဆၢတဖၣ်နထၢနၢ်အိၣ်အါကလုာ်လၢတပၣ်ဒီးအံၤသ့ၣ်ဆၢမ့ၢ်တမ့ၢ်ခံလိက့ၤတဖၣ်သ့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်အိၣ်သးန့ၣ်ယမၤစၢၤလီၤအီၤ

တၢ်ကတိၤပျၢၣ်လၢအစံးဝဲ 'ကျဲလၢအပူၤပျဲး' လၢကသု သးအဂီၢ်န့ၣ်တအိၣ်ဝဲနီၣ်တဘျီဘၣ်. လၢကမၤစၢၤလီၤတၢ်လီၤပျဲးအလီၢ်ဘၣ်ဃးသးအတၢ်မၤဘၣ်ဒိဘၣ်ထံး အဂီၢ်, မၤစၢၤလီၤသးလၢတနွံအတီၢ်ပူၤန့ၣ်သုတဘၣ်အါန့ၢ် တၢ်ကအိၣ်အီၤအတၢ်ထီၣ်ဒွဲးလၢတၢ်ပၣ်လီၤအီၤ 10 ဘျီတဂ့ၤ ဒီးဖဲန့ၣ်အဂၤတဖၣ်သုတအါန့ၢ်ဒီးတၢ်ကအိၣ်အီၤအတၢ်ထီၣ်ဒွဲးလၢတၢ်ပၣ်လီၤအီၤန့ၣ် 4 ဘျီတဂ့ၤ.

သးလၢတၢ်အိၣ်အီၤအိၣ် standard drink အံၤမ့ၢ်ထဲသိး

- » ဘံၤယၤယိယိ 285ml
- » သးလၢအဆူၣ်ဖဲအခၢၣ်သးတဖၣ် 375ml
- » ဘံၤယၤလၢအပၣ်ဃုၣ်သးတကီၤစၢၤ (စၢၤန့ၢ်ဒီး 3%) 425ml
- » စပံးထံလၢတၢ်ကျဲၣ်ကျီၣ်အီၤအါကလုာ် 60ml
- » စပံးထံ 100ml
- » သးသဝဲ 30ml.

နမ့ၢ်ဆဲးအံၤစူလံၣ်န့ၣ်မ့တမ့ၢ်ဆၣ်ဆၢကသံၣ်အိၣ်တနီၤန့ၣ်,နကအိၣ်လၢတၢ်လီၤပျဲးအလီၢ်အိၣ်လၢကဒီးန့ၣ်ဘၣ်သ့ၣ်လီၤအါခီဖျိတၢ်အိၣ်သးအယိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. သ့ၣ်ဆၢလီၤအါအံၤမ့ၢ်ဖဲသ့ၣ်ဆၢကလီၤဝဲဒၣ်အါန့ၢ်ဒီး 4mmol/L အခါန့ၣ်လီၤ.သ့ၣ်ဆၢလီၤစၢၤအံၤကဲထီၣ်အသးဖဲနအိၣ်သးအခါ-မ့တမ့ၢ်ဖဲနအိၣ်သးအလီၢ်ခံတဘျုးန့ၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤ-ဒီးကလီၤပျဲးဝဲဒၣ်အါသ့ဝဲလီၤ. လၢကမၤစၢၤလီၤတၢ်လီၤပျဲးလၢနသ့ၣ်ဆၢလီၤအါအဂီၢ်အိၣ်သးဃုၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်မ့တမ့ၢ်ကိၣ်ဖိနီၣ်ဖိလၢအပၣ်ဃုၣ်ခါဘိဟါဒြးဝံၤမၤကွၢ်နသ့ၣ်ဆၢအပတီၢ်ထီၣ်ဘိတက့ၢ်.

ကိၣ်ဖိနီၣ်ဖိလၢဂ့ၢ်လၢဆူၣ်ဃုအဂီၢ်

ပုၤတနီၤလၢအိၣ်ဒီးဆၣ်ဆၢတၢ်ဆါအံၤကဘၣ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လိၣ်ကွဲလၢအပၣ်ဃုၣ်ခါဘိဟါဒြးဝဲအတၢ်အိၣ်အဘၣ်စၢၤန့ၣ်လီၤ.တၢ်အံၤဒီးသန့ထီၣ်အသးလၢနတယၢ်ဃၢကအိၣ်ထဲလဲၣ်,နီၣ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအပတီၢ်ဒီးကသံၣ်မန့ၣ်တဖၣ်လၢနအိၣ်အီၤမ့တမ့ၢ်အံၤစူလံၣ်လၢနဆဲးအီၤလၢကကွၢ်ထွဲနဆၣ်ဆၢတၢ်ဆါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ပုၤလၢအဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးဘၣ်ဃးတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ပုၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါကမၤဃုၣ်တၢ်ဒီးန့ၣ်လၢနကဃုသ့ၣ်ညါလၢနကလိၣ်အိၣ်ဃုၣ်တၢ်အိၣ်လိၣ်ကွဲအံၤမၤဒီးအိၣ်ဒီးတၢ်ဃုထၢအဂ့ၢ်ကတၢ်,ဘၣ်ဆၣ်တဘျီတခီၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်ကပၣ်ဃုၣ်-

- တၢ်န့ၣ်ထံလၢအသိၣ်စၢၤဆဲးကိၣ်ဖိတခွဲး
- ယိကးလၢအသိၣ်စၢၤ ”အံၤသ့ၣ်ဆၢတပၣ်မ့တမ့ၢ်ယိယိတဖၣ်
- တၢ်သုတၢ်သ့ၣ်အသံကစဲၣ်တအိၣ်ဂီၢ်
- ကိၣ်ပီၢ်မိးလၢအသ့ၣ်လၢတၢ်ဖျၢၣ်အီၤဒီးရံၣ်ခိတၢ်ခွဲၣ် 2-3 က့,သဘ့ဟီၣ်လၢထီၣ်ဘးလၢတပၣ်ဃုၣ်တၢ်အဂၤနီၣ်တမံၤမ့တမ့ၢ်ထီၣ်ဘးသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အိၣ်သးလၢတၢ်ပၣ်နီၣ်အီၤလၢအစၢၤကတၢ်



တၢ်အိၣ်လၢတနံၤအဂီၢ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအဖီ

တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအဖီလၢအံၤမ့ၢ်တၢ်အဒိလၢနကနီၤလီၤနခၢၤဘိၤဟါၤဖြးတၢ်အိၣ်ပျဲၤသိးသိးလၢဒီတနံၤအတီၢ်ပူၤ
ဒီးနကဘၣ်ဖုးပၣ်ဃုၣ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအဂၤအါကလုၣ်လဲၣ်အဂီၢ်လီၤ.တၢ်အိၣ်လၢအပၣ်ဃုၣ်ခါဘိၤဟါၤဖြးတဖၣ်တၢ်တိၢ်နီၣ်
အလွဲၢ်ဒိၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အိၣ်လၢတၢ်ပၤဖျါအိၣ်ဖဲအံၤတဖၣ်မ့ၢ်ဒၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢကဘၣ်အိၣ်လီၤလၢထဲလဲၣ်လၢပုၤတကအဂီၢ်-မ့ၢ်တၢ်ပံးစုန့ၣ် ကျဲအဂီၢ်မိၤဒီးနကဘၣ်မၤဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စးအိၣ်ဒီးသန့ထီၣ်အသးလၢတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢနလိၣ်ထဲလဲၣ်အဖီခိၣ်န့ၣ်လီၤ.ကတိၤတၢ်ဒီး ပုၤလၢအဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးဘၣ်ဃးတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢကဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢကမၤပျဲနနီၢ်ကစၢ်တကအတၢ်လိၣ်ဘၣ်ဒီးတၢ်အိၣ် လၢနဘၣ်သးနဲတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

ဂီတအိတ်

- 3/4 ဘုကွဲပြုအသွေးအထူ rolled oats လာတင်ဖိမံအီး
- 3/4 ခွေးယုာ်ဒီးတင်နီထံ, ဟ်လီးအဖီခိင်ဒီးဘဲရံအသင်
သံကစဲးတဖင်
- ကိင်ပီမီးအသွင်လာတင်ကင်အီး wholegrain toast
2 ကု, ဖူအလီးဒီးသဘုဟိင်လင်ထီဘး, ထီဘးသင်
မ့တမ့ရံခိထာဒီးတကီဆင်သင်မ့တမ့ဆီဒိုင်ဖိမံတဖင်
မ့တမ့
- တးသူတးသင်ကျိုင်ကျီ 1 ခွေးတးသူတးသင်
တင်နီထံဆင်ယီကားလာတင်တကျိုင်
ကျီတင်နီတမံဒီးအသိပင်စှာ 100g
- လင်ဖးထံ, ကးဖံးမ့တမ့ထံ

မရှိထုတ်တင်အိတ်

- ကိတ်ပီမီးအသွပ် **wholegrain bread 2**
ကုမ္ပဏီကိတ်ပီမီးအထူ **grainy bread roll 1** ထူ
လာတာဖြူအအီးဒီးထိဘးသပ်မုတမ့်ဟိမားစ်
- စလးတီးတီးလတ်တဖ်
- တာညှပ်လာအသိတပပ်တအိပ်အဂီၢ်,ဆိညှပ်လာအဘုၣ်
တပပ်,ညှပ်အ,ဆိဒံၣ်,ထီနီၤအသံးလာတာၣ်ယါဆါအီမုတ
မ့်ခွံၣ်လာတာၣ်မၤစ့ၤလီၤ
- ထံမုတမ့်ဟိၣ်လၢထံလၢအသဘဲအိပ်

ဟိတအိန္ဒြ

- တာ်ညဉ်လာအသိတပၣ်ပွဲၤစုညါသးတအိၣ်အဂီၢ် (100 g) ဆီညဉ်လာအဘၣ်တပၣ်,ညဉ်”ဝီၣ်လဲၣ်တာ်အိၣ် မ့တမ့ၢ်ဆီဖိၣ် 2 ဖျၢၣ်ထီၣ်နီၤအသး(ထီဖျၢၣ်)လာအကီၤ 170g မ့တမ့ၢ်သဘုၣ်ချံ 1 ခွး
- တာ်ဒီးတာ်လၣ်လာတာ်ဖီမံအီၤ 1½ ခွးမ့တမ့ၢ်စလးအဒီး 2 ခွး
- တာ် (cooked pasta) 1 ခွးမ့တမ့ၢ်ဟ့သး (low-GI rice) ¾ ခွးမ့တမ့ၢ်နွဲၣ်စီၤပၤအတံာ် (sweet potato) 1 ခွးဘုၣ်သုၣ် (corn) မ့တမ့ၢ်ခွဲၣ် ဖံမ့တမ့ၢ်သဘုၣ်ခံအထီတကလုာ် (chickpeas မ့တမ့ၢ် kidney beans) 1 ခွး
- ထံမ့တမ့ၢ်ဟီၣ်လၢထံလာအသဘုၣ်အိၣ်.

ကိန်းဖုန်း

- တၢ်သုတၢ်သၢ်လၢအသံကဵု 1 ကုမ့တမ့ၢ်
- တၢ်နီၢ်ထံဆံၣ်လၢအသိၣ် 1 အဖီမ့တမ့ၢ်
- တၢ်နီၢ်ထံလၢအသိၣ် 1 ခွးမ့တမ့ၢ်
- ကိၣ်ပီၢ်မိးလၢအပၣ်ယုၣ်တၢ်ချံလၢအသ့ၣ်တဖၣ် 1 ကုမ့တမ့ၢ်
- ပၤမၤစးစံးယုၣ်ဒီးခဲရီးတၢ်ဒီးစလရံ 2 နီၣ်တၢၤ
- သ့ၣ်သၣ်ဝံၣ်သိအချံလၢတပၣ်ဒီးအံသၣ် 30g.

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အခိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်

- သရၣ်သရၣ်မုၢ်မၤစၢၤသိၣ်လိတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂီၢ်န့ၢ်ဘၢမၤစၢၤန့ၢ်လၢနကဒုး ကဲထီၣ် တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ တခါလၢအဘၣ်လီၤအ သးဒီးန့ၢ်သ့ၣ်လီၤ.
- ကိးဘၣ်န **NDSS တၢ်မၤစၢၤအလံၤကျိၤ (Helpline)** လၢ **1800 637 700** ဒီးယုန့ၢ်လၢကတိၤတၢ်ဒီး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤဂီၢ်ဝီၤ အပူၤစံၣ်နီၤဂၤဘၣ်ဃး တၢ်ကရဲၣ်ကျဲၤပၤဆူၣ်န့ၢ်သ့ၣ် ဆၢဆဲၣ်ဆၢအဂီၢ်တက့ၢ်.
- လိၣ်ဘၣ်ပူၤကတိၤကျိၤထံတၢ်တၢ်ဂၤ. ကိးဘၣ်တၢ်ကျိၤထံဒီးတၢ်ကတိၤကျိၤထံတၢ်အိၣ်တၢ်မၤစၢၤ (Translating and Interpreting Service, TIS) လၢ **131 450** တက့ၢ်. တဲဖျါထီၣ် န့ၣ်တက့ၢ်. အိၣ်ခိးဘၣ်လၢတၢ်ကဘျးစဲၣ်န့ၢ်မ့ၢ်ဝံၤ ဒီးမၤတၢ်ကိးန့ၢ်န့ၢ် **1800 637 700** တက့ၢ်.
- န့ၣ်လီၤကွၢ်ဖဲ **ndss.com.au/information-in-your-language** လၢတၢ်ကဖး မ့တမ့ၢ် ထုးန့ၢ်ဂီၢ်ထံးတၢ်အိၣ်ယၢၤတဖၣ်လၢ တၢ်ကျိၤထံဟံၤစၢၤ လံတဖၣ်, မ့တမ့ၢ် ကိးဘၣ် **NDSS တၢ်မၤစၢၤအလံၤကျိၤ (Helpline)** လၢ **1800 637 700** ဒီးယုလၢ တၢ်ကဆူၣ်န့ၢ်အိၣ်တဘျးအဂီၢ်တက့ၢ်.

NDSS ဒီးန့ၢ်

NDSS ဟ့ၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်အိၣ်ထွဲအတၢ်မၤစၢၤ, တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ, ဒီး ပိးလီၤလၢတၢ်ဟ့ၣ်စၢၤလံအပူၤတဖၣ် အတၢ်ဖဲးတၢ်မၤတဘျးကလုာ်, လၢတၢ်ကမၤစၢၤန့ၢ် ဒ်သိးနကရဲၣ်ကျဲၤပၤဆူၣ် နဆဲၣ်ဆၢတၢ်ဆါ, အိၣ်ပုၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤ, ဒီးအိၣ်ဆိး မုၢ်မုၢ်အဂီၢ်န့ၢ်လီၤ.