



နိုဝင်ဘာ ၂၅ ရက် ထုတ်  
ကျေးဇူးတော်နေ့

LIVEWELL FINNEY COUNTY အကြောင်း သင်၏အပတ်စဉ်သတင်းလွှာ။

# ကျန်းမာစွာစားခြင်း- ကျေးဇူးတော်နေ့ထုတ်ဝေမှု

ကျေးဇူးတော်ချီးမွမ်းခြင်းသည် ကျေကျေနပ်နပ်ခံစားရန်အချိန်တစ်ခုဖြစ်နိုင်သော်လည်း ၎င်းသည် ပွဲတော်ကိုပျော်မွေ့နေစဉ်အချိန်အတွင်း ဟန်ချက်ညီအောင်ထိန်းသိမ်းရန်အခွင့်အရေးတစ်ခုလည်းဖြစ်သည်။ ဤသည်မှာ အားလပ်ရက်အတွင်း ကျန်းမာစွာ စားသောက်ရန်နှင့် တက်ကြွနေစေရန်အတွက် အကြံပြုချက်အချို့ဖြစ်သည်။

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအသောက် အကြံပြုချက်များ

Breakfast ဖြင့် စတင်ပါ- နောက်ပိုင်းတွင် အလွန်အကျွံ မစားမိစေရန် ပရိုတင်းနှင့် အမျှင်ဓာတ်ပါသော ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော နံနက်စာကို စားပါ။ ဥပမာ- အသီးအနှံတွေနဲ့ ဂရိဒိန်ချဉ် ဒါမှမဟုတ် အသီးအနှံလုံးကင်နဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက် omelet ။

သင်၏ပန်းကန်ကို ပညာရှိစွာ ဖြည့်ပါ။

"ပန်းကန်တစ်ဝက်" စည်းမျဉ်းကိုသုံးပါ- သင့်ပန်းကန်တစ်ဝက်ကို ဟင်းသီးဟင်းရွက် သို့မဟုတ် အသုပ်ဖြင့်ဖြည့်ပါ။

ပိန်သောပရိုတင်းများကို ရွေးချယ်ပါ- အရေပြားမပါဘဲ ကြက်ဆင်သားရင်သားကို သွားပါ။

အပိုင်းများကိုသတိထားပါ- အာလူးထောင်း သို့မဟုတ် အဆာပြေကဲ့သို့ ကယ်လိုရီသိပ်သည်းသော ပမာဏအနည်းငယ်ကို နမူနာကြည့်ပါ။

ငံပြာရည်နှင့် ဂါဝန်များကို လွယ်ကူစွာ သွားပါ- အဆီနှင့် သကြားများကို လျော့ချရန် အဆီအနှစ် သို့မဟုတ် အသုပ်များကို လျှော့နည်းစွာ အသုံးပြုပါ။

နှေးကွေးပြီး အရသာခံပါ- ဖြည်းဖြည်းစွာစားပါ။ အကိုက်များကြားတွင် သင်၏ခွဆုံကို ချပါ။ မင်းပြည့်နေပြီဆိုတာ မင်းဦးနှောက်က မိနစ် 20 လောက်ကြာတယ်။

အရည် ကယ်လိုရီ ကန့်သတ်ချက်- သကြားပါသော အချိုရည်များနှင့် အရက်များမှ ကယ်လိုရီများ သက်သာစေရန် သံပုရာရည်ဖြင့် ရေ၊ လက်ဖက်ရည် သို့မဟုတ် တောက်ပြောင်သောရေကို မှီဝဲပါ။

စမတ်ကျကျလုပ်ပါ- အချို့ပွဲလိုချင်ရင် အချပ်တစ်ချပ် မျှဝေပါ သို့မဟုတ် ဖုတ်ထားသော ပန်းသီးကဲ့သို့သော အသီးအနှံများကို ရွေးချယ်ပါ။

**သတိပေးချက်!**  
ဆိုရှယ်မီဒီယာတွင် ကျွန်ုပ်တို့ကို လိုက်နာပါ




Follow Us

**လာမည့်ပွဲများ**

ကျေးဇူးတော်နေ့ ကမ္ဘာ့အအိုင်ဒီအက်စ်နေ့အတွက် ရုံးပိတ်သည်- ဒီဇင်ဘာ ၁ ရက် မူးယစ်ဆေးဝါး ကင်းစင်သော အသိုင်းအဝိုင်းများ အစည်းအဝေး- ဒီဇင်ဘာ ၂ ရက် ပွဲစဉ်- ဒီဇင်ဘာ ၃ ရက် LHEAT- ဒီဇင်ဘာ 11



# မင်းရဲ့ Flu Shot ရပြီးပြီလား။ အချိန်ရှိပါသေးတယ်!

တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည် သင်ကိုယ်တိုင်၊ သင့်မိသားစုနှင့် သင့်အသိုင်းအဝိုင်းကို တုပ်ကွေးရောဂါမှ ကာကွယ်ရန် ရိုးရှင်းပြီး ထိရောက်သောနည်းလမ်းဖြစ်သည်။ ကာကွယ်ဆေးသည် သင့်ဖျားနာနိုင်ခြေကို လျော့ချပေးပြီး တုပ်ကွေးမိပါက ရောဂါလက္ခဏာများ ပြင်းထန်မှုကို လျော့ချပေးကာ အဆုတ်ရောင်ခြင်း၊ ဆေးရုံတက်ခြင်း သို့မဟုတ် သေဆုံးခြင်းကဲ့သို့သော ပြင်းထန်သော နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများကို ကာကွယ်ပေးပါသည်။ ကလေးငယ်များ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များနှင့် နာတာရှည်ကျန်းမာရေးအခြေအနေရှိသူများ အပါအဝင် ထိခိုက်လွယ်သောလူဦးရေကို ကာကွယ်ရန်အတွက် အထူးအရေးကြီးပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဖြင့် သင်သည် တုပ်ကွေးပျံ့နှံ့မှုကို လျော့ချရန်၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစနစ်များပေါ်တွင် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကို သက်သာစေပြီး လူတိုင်းကို ပိုမိုဘေးကင်းစေရန်လည်း ကူညီပေးပါသည်။ တုပ်ကွေးထိုးသတ်ခြင်းဖြင့် သင့်ကိုယ်သင် ကာကွယ်ခြင်းသည် ပိုမိုကျန်းမာပြီး ပိုမိုခံနိုင်ရည်ရှိသော အသိုင်းအဝိုင်းကို အထောက်အကူပြုပါသည်။ သင်၏ တုပ်ကွေးရောဂါကို အချိန်လေးဆွရန် သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ သို့မဟုတ် Finney ကောင်တီကျန်းမာရေးဌာနသို့ ဆက်သွယ်ပါ။

## ဝင်ငွေနည်းငွေသာ စွမ်းအင် အကူအညီ အစီအစဉ်

လျှောက်လွှာများကို နိုဝင်ဘာ 18 ရက်၊ 2024 မှ မတ်လ 31၊ 2025 တွင် လက်ခံခဲ့သည်။

အရည်အချင်းပြည့်မီသော အိမ်ထောင်စုများသည်-

- အိမ်ထောင်စုဝင်ငွေ ကန့်သတ်ချက်ထက် မကျော်လွန်ရပါ။
- အိမ်ရှင်၊ အသုံးဝင်ကုမ္ပဏီ သို့မဟုတ် လောင်စာရောင်းချသူမှ ပေးဆောင်ရမည့် အပူပေးလောင်စာကုန်ကျစရိတ်အတွက် ကိုယ်တိုင်တာဝန်ယူပါ။

DCF တွင် သွားရောက်ကြည့်ရှုပါ။  
ပုံမှန်သို့လို့ပါက 1710 PALACE DRIVE သို့မဟုတ် 1-888-369-4777 သို့ခေါ်ဆိုပါ။

## အဖြစ်မှန်-

Prediabetes သည် သွေးတွင်းသကြားဓာတ် ပမာဏ ပိုမိုထက်မြင့်မားသော်လည်း အမျိုးအစား 2 ဆီးချိုရောဂါ ဟု သတ်မှတ်ရန် လုံလောက်သော မမြင့်မားသေးသော အခြေအနေဖြစ်ပြီး အမေရိကန် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ 3 ယောက်တွင် 1 ယောက်ကို ထိခိုက်စေပါသည်။

## 988 အသက်သွေးကြော

Suicide & Crisis Lifeline ဟုလည်းသိကြသော 988 Lifeline သည် စိတ်ကျန်းမာရေး၊ ဆေးဝါးသုံးစွဲမှု သို့မဟုတ် သတ်သေမှု အကျပ်အတည်းကို တွေ့ကြုံနေရသူများအတွက် အခမဲ့ လျှို့ဝှက်၊ 24/7 ပံ့ပိုးပေးသည့်ဝန်ဆောင်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ 988 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုခြင်း သို့မဟုတ် စာတိုပေးပို့ခြင်းဖြင့် လူများသည် ၎င်းတို့၏အကျပ်အတည်းကို ဖြတ်ကျော်ရာတွင် အကူအညီပေးရန် ချက်ချင်းပံ့ပိုးမှုလမ်းညွှန်နှင့် အရင်းအမြစ်များကို ပံ့ပိုးပေးသည့် ငွေကြေးသင့်ကြားထူးသော အတိုင်ပင်ခံများနှင့် ချိတ်ဆက်နိုင်ပါသည်။ ၎င်းသည် စိတ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို လက်လှမ်းမီနိုင်စေရန်နှင့် အသက်များကို ကယ်တင်ရန် ဒီဇိုင်းထုတ်ထားသော အရေးကြီးသောအရင်းအမြစ်တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

## ယခု အလုပ်ခန့်ခြင်း။

ရပ်ရွာကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း

ရပ်ရွာကျန်းမာရေးကို အပြောင်းအလဲလုပ်ဖို့ စိတ်အားထက်သန်ပါသလား။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အနောက်တောင်ပိုင်း Kansas ရှိ ကျွန်ုပ်တို့၏အဖွဲ့တွင်ပါဝင်ရန် အသိုင်းအဝိုင်းကျန်းမာရေးလုပ်သား (CHW) ကိုရှာဖွေနေပြီး HIV နှင့် နေထိုင်သူတစ်ဦးချင်းစီအတွက်ကျန်းမာရေးရလဒ်များတိုးတက်ကောင်းမွန်အောင်ကူညီပေးပါသည်။ ဤအချိန်ပြည့်ရာထူးသည် စောင့်ရှောက်မှုတွင် ဖောက်သည်များအား ပြန်လည်ထိတွေ့ဆက်ဆံရန်၊ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ လူမှုရေးအဆိုးအဖြစ်များကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန်၊ HIV/AIDS အမည်းစက်များကို လျော့ချရန်နှင့် အရည်အသွေးကောင်းမွန်သော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု လက်လှမ်းမီမှုနှင့် ပိုမိုကူညီမှုများရရှိစေရန် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းတို့တွင် အရေးကြီးပါသည်။

## သတင်းမျှဝေလိုပါသလား။

LiveWellFinneyCounty@gmail.com သို့ ကျွန်ုပ်တို့ထံ အေးမေးလ်ပို့ပါ။

