

Joraan in Menono & Mej Ānbwin

Joraan in menono (CVD) ekoba nañinmej in menono kab ialin bōtōktōk. CVD emaroñ ein lok jet nōm̄ba ilo jekjek ko einwōt mej ānbwin, ejab eman jokin emenono, ejab eman lok menono eo, koronari nañinmej ilo menono (atat teek im metak ob), kab Joraan ko ilo ialin in diwōj deļoñ.

CVD ej waļok jen wot an jab jokin wot juon ialin bōtōktōk etal nan baat ko ilo ānbwin kin wot an-ļapļok nañinmej eo. Ne ej waļok menin, ebbōj im kwōj bōtōktōk emaroñ koman bwe enjab eman jokin an ānbwin eo mour.

- Armej in Hawaii im Armej in Pacific **10% emaroñ laplok** ilo aer boke koronari nañinmej in menono jen rein rejapri-Jipenikrimouj ro (Opīj an Jikin Ājmour nan juon Doulul in Armej, 2021).
- Ewor joñan in **40% laplok joñan ro renaj mej** jen atat teek ilubijlin ro ilo Turok in Asian jen joñan woran armej ro rejab loñuwaer (Stanford, 2021).
- Nañinmej in menono ej eo **ilon tata ilo an bok mour** nan armej in Pilipiin, ilo an walok joñan in 32% armej in Pilipiin ro rej jako (U.S. Tibaatmen eo an Jikin Ejmour ilo Jerbal in Jipañ Armej, 2003).

Atat teek ej waļok ne ial in bōtōktōk eo nan menono eo epenjak.

Mej ānbwin ej waļok ne eke eo ej lelok bōtōktōk nan kōmālij eo epenjak.

Joñan lab in aibilat(tar jen joñan) eļapļok jen joñan ilo ialin eke.

An mōjño lok menono eo edikļok akjijen im bōtōktōk ilo ānbwin itok wot jen an mōjño an menono eo bam.

Bōbrae Joraan in Menono im Mej Ānbwin

Jen Jentor eo ej Kantirol im Bōbrae

Ilo bok wāween ko rejim̄we nan ājmour, komaroñ jipañ dāpij joñan an bōtōktōkjerbal, kolejtirol, im joñan tonal eo eman im kādikļok jen an kauwōtata nan nañinmej ilo menono im atat teek.



Makūtkūt ilowaan 30 minit aolep raan. Etetal, ettōr, eb, aonoon, taiji ak iakiu rej jet wanjonok ko reman.



Kobaik waj leen wōjke&bijitebolNan men ko kijōmeiwōtiaraj, 'ma,mañiko, keinabbu, iñe, turian.



Elanekoj idaak dānninkadok, kadiklok am idaak.



Jolok am kōbaatat&ebaake ro rej boke aolep men kein jim̄or.



Etal nan aolep ien-takto im ka-kōlkōl ko ipen taktō ro.



Kādikļok edo ilo kelotMona ko roine nan bōbrae jen lablok eddo ilo jab ājmour.

Jain im Kōkalin Nañinmej in Menono

Joraan in menono emaroñ “jab alikkar” im ejañin kar jela kakem̄aeien juon armej ej eñjakekōkaļle ak men ko rej kōkalinatat teek, mōjño lok menono, ak menono eo ejab eman jokin.

- **Atet teek:** Metak ob ak abñōñō, metak tu likin ak kōnwa, epen an wōrañļokmona, bwilmeleeñ, mo lañlōñ ak em̄mōjlok, eļap an mōjño, abñōñōtulōñānbwin, addeboulul, im jab jenmen wan.
- **Mojno lok menono eo:** Jab jen men wan, elo an mojo, ak ebōj ne ko, lijaakkwōlele, neen, kapinloje, akeōñļok eo ilo kōnwa.
- **Jokin menono ejab eman:** mōjñoānbwinupon ej (ejab lu kin eman).

Jain im Kōkalin Nañinmej in Mej Ānbwin

- Mojno lok a emej tok turin mejān, pa ak ne, eļap tata tu rejet in ānbwinnin.
- Etarbok, epen an kōnono, ak epen an melele ilo an kōnono.
- Em̄okaj an pilo im jab lo maan ilo aolep mej ko.
- Epen an etetal, addeboulul, jepāppāp, ak ejeļok an kajoor.
- Severe headache with no known cause.

Kur lok 9-1-1 iien eo em̄okaj tata eļaññe juon kwe ak bar juoneworeñjakekōkaļle kein.

Elanekojlemnak bwe juon emej tok ānbwinnin, mōkaj **F.A.S.T.** im kōmañi laajrak in teej kein:
F—Turin mejān: Kajitōk ipen armej eo bwe en etoñ dikdik. Tu rejit in turin mejān etoto lok ke jen eo juon?

A—Pein: Kajitōk ipen armej eo bwe en kotak aolep pa ko pein. Pa eo juon ewōtllok lok ke jen eo juon?

S—Kōnono: Kajitōk ipen armej eo bwe en eliji juon naan eo koj ba. An kōnono ejab alikkar ak juon kain?

T—lien eo: Eļaññekoj loe jabdewōt jekjek kein rowaļok, kūr lok 9-1-1 iien eo em̄okaj.



Loco MocoElapUnen Jonan eo Enāj Kabwe Tarrin: 3

Kōbwebwein:

- 1/2 kab zucchini, ren kajidikdik
- 1/3 kabanien, ren kajidikdik
- 1/8 tsp kalikboutaak 1 kalikwūd, kajidikdik
- 1/2 tbsp oil kūriij
- 1/2 lb kiraunbiib (95% liin)
- Buleekpebanan kōnaṃnaṃ
- 1 (0.87 oz) bakijjoñan eo emera-jotiomkūrepe (einwōt McCormick 30% Less JotiomBurawinKirebekere)
- 3 lep [184mg kolejtiroljuonlep]
- 3 kab brown akhapa raij, en mat
- 3 kabin bijitebol, einwōtakbijiteboleṃōjkōmat
- Kirin anienanien, jilait (am wot pepe)

KilenKomane:

1. Kōmennañekūriij ilo juon paan eo eman joñan kin joñan maneen eo -ilon. Kobaiki onion im kōmate ilon 3 minit, en emakijkij boktake.
2. Kobaiki Jujjini im kalik im kōmate, boktake, ilon bar juon ak ruo minit, ṃaeijenjujjini eo ejino an pidodo.
3. Elkin an anien im jujjini eo med lok, kobaiki ipen ki raunbiib eo ilon juon bool. Kobaiki buleekpeba, eḷaññekoknaan.
4. Kōmañe 3 iiōk in petti eo im aij boḷke ilo 1 awa. Elaneededelōk kar ere rake, komaroñ etal wot jen buñtōn in.
5. Ilo tore ne ,kōboojjalot eo ak kōmati kajjobjijitebol nan naaj bar kobaiki ilo tebōl in mona eo.
6. Kōbooj kūrepe eo ilo am loorkōmelele ko ilo pakij eo.
7. Ienne peti ko eṃōj aer med lok lok, kōmennañe juon paan ilik jidik kūriij im kōmate peti ko (ilo 4 - 5 minit ukukot i im kōmati).
8. Kōmat lep, jānijait ak obar iji.
9. Kane pileij eo kin raij, Junpeti, im juon lep, lutōk kūrepe eo ion. Utdikdiki ion kin kūriin anien, eḷaññekojkōḷnaan. Joob e bijitebol eo ipen.

Melele ko Remooḷ ilo Kōbooj Mona ko Roine:

Kalōri: 480	Joteiom: 550 mg
Jonan Kirij: 14 g	Jonan Kabontoreit: 58 g
Kolejtirol: 235 mg	Burotiin: 29 g

Tandoori Baoipen Būrawūn Raij Jonan eo Enāj Kabwe Tarrin: 4

Kōbwebwein:

- Būrawūn Raij
- 1 lb.jolok di, bao jolok kilin ubon ak tentorloin(julok ijoko rekirij)
- 1/4 kab deininlaim AK
- 1/4 kab den in laim ilo bato
- 1/2 kab jab kere, ejelok-paat iokot
- 3 widen kalik kaal (minced) AK 3 tsp. ilo kuwat, kalik ijidikdik
- 1 tsp. kūrawūnkāre kamen
- 1/2 tsp. babrika
- 1/2 tsp. turmerik
- 1/2 tsp. kiraunjinjor
- 1/4 tsp. beba

KilenKomane:

1. Kōmennañe um eo kin joñan kajoor in 400.
2. Likit bao eo ilon juon kein komat eo ej 9x9 im diboji bao ko kin juon jipuun pook.
3. Ilo juon pool jidikdik, lewaj den in laim, iokot, kalik, kiumin, babrika, turmerik, jinjor im peba.
4. Kobaiki kere kein ipen bao kani, katuloki bwe ren ako lok kin kere, likit bwe en ped iumwin 20 minit (ak aijbooki 1 bon eio). Umni kin joñan in 15 minit, ukukoti bao ko, im umni kin joñan to in 15 minit to lok.
5. Ilo ien ne bao eo ej umuum, keboojbakij in kobweweinkilenkomate raij eo.
6. Joobe bao eo ipen raij.



Joñak nan Mona ko Roine:

Kelori: 243 cal	Jotiom: 162 mg
Jonan Kirij: 4	Jonan Kabontoreit: 22 g
Kolojtorel: 73 mg	Burotiin: 28 g