

Ma'ar ko Nguচেয় ko Gumirচাা় & Stroke

Cardiovascular disease (CVD) e bm'un e ma'ar nga ko gumirচাা় nge nguচেয়. CVD e kub soer fan kuboch rarogoy ni kub bm'un e stroke, arrhythmia, be kireb rogon e gumirচাা়, ma'ar ko nguচেয় ko gumirচাা় (heart attack nge amith u ngarngorey), nge kuboch e problem ko valve ko gumirচাা়.

CVD e ma sum ni baaray ni ke magawon rogon ni be yan e rachaaq u lan e nguচেয় u fithik i duwey ni bochan e ke tugil boch ban'en u langin e pii nguচেয় nem. Ra buch e tiney, ma arme rayog ni nge pil e nguচেয় ara mitmit e rachaaq u langin me kireb rogon e mithmith u fithik i dowey.

- Native Hawaiiin nge Pacific Islanders e yad ba **10% nib yoqor yay** ni rayib e ma'ar ko coronary heart disease ngorad ngak'ay e non-Hispanic whites (Office of Minority Health, 2021).
- South Asians e rayog ni **40% nib yoqor yay ni yad ra yi'm** ko heart attack ngak yu kuboch e girdii (Stanford, 2021).
- Ma'ar ko gumirচাা় e rebo ma'ar nib yoqor e Malileq ni be'm riy, be m'ug ni sogon pan 32% ko ya'm ni be tay e Malileq e bochan e ma'ar ko gumirচাা় (U.S. Department of Health and Human Services, 2003).

Heart Attack e ma buch ni faanra be manman rogon ni be yan e rachaaq ko gumirচাা়.

Stroke e ma buch ni faanra nguচেয় ni ma fek e oxygen ko brain e be manman.

Ma gel gelngin e rachaaq (hypertension) ni faanra bay e pressure nib gel u lan e nguচেয়

Gumirচাা় e ra kireb rogon ni be murwel ni faanra ke buchuw e rachaaq nge oxygen u fithik i dowey ni bochan ba kireb rogon ni be pom e gumirচাা়.

Rogon ni ngan Aywegey ko Ma'ar ko Nguচেয় ko Gumirচাা় & Stroke

Keb ko Center ko Disease Control nge Prevention

Gara paer nib fe'l rogon e health rom, mu aywegem ni dab ki gel gelngin e rachaaq rom, cholesterol, me paer gelngin e suga u fithik e rachaaq rom nib fe'l gelngin ma rayog ni sagal nib e ma'ar ko gumirচাা় nge heart attack.



Mu mithmith ara exercise ni 30 e mint napan ni gubin e rran. Siyanyan, mil, hula, maman, tai chi, ara cricket e kuboch banen ni rayog ni ngam rrin.



Mu uneg wamngin e gaakiy & yasay nga fithik e ne'n ni gabe kay ni yurran ni bod e kalo, 'ulu, manga, babay, lentils, nge durian.



Faanra gama unum e alkul, mag unum ni buchuw.



Mu taleg e tamagow & fare boen e ath ko tamagow rok'ay beq.



Mu guy e togta rom nga i check nag e ma'ar rom ma be screen nigem ko ma'ar.



Mu licheg e ma'gfan mag kay e ggan nib mangil ya nga dabin sugrug.

Pow nge Rarogon e Ma'ar ko Gumirচাা়

Ma'ar ko gumirচাা় e rayog ni "dariy lingan" ara kudabi nang togta nge madaaq ko ngiyal ni keb e pow ara kuboch rarogon e heart attack, dakir murwel e gumirচাা় nib fe'l rogon, ara ke kireb rogon ni be pom e gumirচাা়.

- **Heart attack:** Amith u gumirচা'ey ara dakunir ayal, be amith ker'uy nga lang ara bilel'ugney, indigestion, be amith ngarngorey, be kirkireb ngarngorey ara yibe sul'ugun, yibe malmal nib gel, be amith e lar ni lang fithik i dowey, beb e balyang nga owচেয়, nge ngochngoch e fan.
- **Heart failure:** Be ngochngoch e fan, malmal, ara be thow e rifrifan 'ey, richib u 'ey, tungun 'ey, yal, ara nguচেয় u bilel'ugney.
- **Arrhythmia:** Gabe thamiy ni be dadaq ara be pom ban'en u ngarngorem nib papay (be pom gumirচা'ey nib papay)

Pow nge Rarogon e Stroke

- Be gamig ara be maq yalen owchem, tungun pa'am, ara tungun 'em, nib gaa faen nga taa barbaaq i downgim.
- Sabalbalyang, magawon e namon, ara be mo'omaw rogon ni ngam nang fan e sabethin
- Ba tomgin ni dakumur guy banen nga taa barbaaq ara laagruw rabaaq i owchem.
- Be mo'omaw rogon e yan, balyang u owচেয়, doggog, ara dakir puluw ban'en.
- Alngong nib gel ni dan nang ko ke di'in ma ke yib.

Mu denguwa nag e 9-1-1 nib papay ni faanra gur fa beq e ke yib e tiney e pow ngomew.

Faanra gabe tafney nag ni keb e stroke ngak beq, mag mithmith nib **F.A.S.T.** mag rrin e e tin baaray:

F–Face (Owchen): Mog ngak nge sminmin. Baa barbaaq i owchen ni be gaar nga buut?

A–Arms (Tungun pa'ay): Mog ngak nge tining laagruw rabaaq i paa nga lang. Baa barbaaq i pa ani be soer nga buut?

S–Speech (Namon): Mog ngak nge yog taabug e thin. Be kireb rogon e namon ni be taa?

T–Time: Ra kam guy rebo pii pow ney, mag denguwa nag e 9-1-1 nib papay.

Rogon e lum nib Fe'l ko Gumirchaaq

Rogon e lum ni keb ko American Heart Association



Loco Moco nib Fe'l Urngin e Girdii ni ra kay: 3

Mam'en:

- 1/2 cup zucchini, kan thethab nib achig yang
- 1/3 cup sobyas, kan thethab nib achig yang
- 1/8 tsp garlic powder ara 1 garlic clove, kan chililig nag
- 1/2 tbsp oil
- 1/2 lb ground beef (95% ni ufin)
- Black pepper nga rogon ni gab adag lamem
- 1 (0.87 oz) packet e gravy ni buchuw e sol riy (bod e McCormick 30% Less Sodium Brown Gravy Mix)
- 3 pifak e nimen [184mg cholesterol reb e fak e nimen]
- 3 cups brown ara hapa komey, kan lith
- 3 cups e yasay, bod e salad fa yasay ni kan lith
- Green onions, kan thethab (gur e gabe guq ko ngam uneg ngay)

Rogon i lith:

1. Mu gawaliy e oil u lan e thib nib fe'l ganngin u daken e nifiy ni fe'l gelngin ma yug dabi gel. Mu'un e sobyas ngay mag lith napan 3 minutes, ni gabe gurfiy nib yoqor yay.
2. Mu'un e zucchini nge garlic ngay ma kag be gurfiy, u napan reb i yan ko laagruw e mint, nge madaaq ko ngiyal ni ke munguy e zucchini. Mu chuweg u daken e nifiy mag tay nge ma'y e gawal riy.
3. Napan ra ma'y e gawal ko fare sobyas nge zuchinni ni kam lith, mag athkuy e ground beef ngay u lan rebo dombri.
4. Mag fale'g ya'an 3 e patties riy mag yu'un nga chil napan 1 hour. Faanra dariy e time rom, ma rayog ni dab kun rrin e giney riy.
5. Napan ni gabe soen nag e tiney, mag fal'eg rogon rebo salad ara mu lith boch e yasay ni ngam tay chagliy ngay.
6. Mu fale'g fare gravy ni rogon ni be yog u downgin e babiyor riy.
7. Napan ni ke pof fapi patties ni rayog i math ngay, mag gawaliy e thin mag pu'og e oil ngay mag lith fapi patties (napan 4-5 e mint barbaa nge barbaa).
8. Mu lith fapi pifak e nimen, ni dabi na'g barbaaq ara ke na'g ma kab rranrran e yok riy.
9. Mu pacheg e komey nga lan barbaaq e pilet, mu tay reb fare patty nga daken, reb e fake nimen, mag pu'og e gravy nga daken. Mu tay e green onion nga daken, ni faanra gab adag. Mag chagliy e yasay ngay mag pii ngan kay.

Rogon e tin bay u fithik reb e pilet ko pinen'ney:

| | |
|---------------------|--------------------------|
| Calories: 480 cal | Sodium: 550 mg |
| Total Fat: 14 g | Total Carbohydrate: 58 g |
| Cholesterol: 235 mg | Protein: 29 g |

Tandoori Nimen nge Brown Rice Urngin e girdii ni ra kay: 4

Mam'en:

- Brown Rice
- 1 lb. e thuth fa tenderloin (mu chuweg gubin e gris riy ni gabe guq) ko nimen ni kan chuweg e yi'l riy, nge fiti ruq
- 1/4 cup logwen e remong nib kakling ARA
- 1/4 cup logwen e remong u malor
- 1/2 cup e yogurt nib plain ma dariy e fat riy
- 3 clove e garlic ni kakling (kan chililig nag) ARA 3 tsp. garlic u malor ni kan chililig nag
- 1 tsp. ground cumin
- 1/2 tsp. paprika
- 1/2 tsp. turmeric
- 1/2 tsp. ground ginger
- 1/4 tsp. pepper

Rogon i lith:

1. Mu gawaliy e oven ko 400 degrees.
2. Mu tay e nimen nga langin e pan ni yima bake riy ni 9x9 gaangin mag kurkuruf fa yuyang i nimen ko fok ni gaangin yang.
3. U lan rebo dombra nib achig, mag aruy fare logwen e remong, yogurt, garlic, cumin, paprika, turmeric, ginger nge pepper.
4. Mu pu'og e pineney nga fithik fapi nimen, mag pinngeg u fithik nge math nga downgin ni gaangin yang, mu tay u buut napan 20 e mint (ara mu'un nga chil nge yan rebo nep). Mag yu'n nga oven ngam bake nag napan 15 e mint, mag pingeg fapi nimen, ma kum bake nag rebo 15 e mint fa ba yoqor buchuw.
5. Napan ni gabe bake nag fapi nimen, mag lith e komey ni rogon ni be yog e babiyor u duw.
6. Mu tay e nimen nga daken e komey mag pii ngan kay.



Rogon e tin bay u fithik reb e pilet ko pinen'ney:

| | |
|--------------------|--------------------------|
| Calories: 243 cal | Sodium: 162 mg |
| Total Fat: 4 g | Total Carbohydrate: 22 g |
| Cholesterol: 73 mg | Protein: 28 g |