

ཞིབ་དཔྱད་འབད།

(Check it

ཆག་གུམ་མ་འབད་བའི་ ཉེ་མ་
before you wreck it)



བརྟག་དཔྱད་འབད་ད།
ཁྱོད་རའི་ཉེན་ཁ་ཤེས་དགོ།
སྤྱར་བཅོས་འབད།

ཁྱོད་ར་ སྐྱེས་ལོ་ ༤༠-༥༥ གི་བར་ན་ཨིན་པ་ཅིན་
དོན་ཉིང་ན་ཚ་གི་ གྲ་སི་ཕི་ཏི་(ཉེན་ཁ་བརྟག་ འདི་འཕྲོབ་འི་དོན་ལུ་
དོན་ཉིང་ན་ཚ་གི་ སི་ཕི་ཏི་(CVD, Cardiovascular Disease) ཉེན་ཁ་བརྟག་དཔྱད།
ཁྱོད་རའི་བྱུང་མཁ་གི་ཁྲག་གི་བརྟག་དཔྱད་དང་གཅིག་ཁར་
དོན་ཉིང་དང་ཡང་ན་གཟེར་ནད་བཀག་འི་དོན་ལུ་
གོམ་ཐེངས་དང་པ།

