

Ma Rekomenda Na Huegu Para Ta Empidi:  
Para uma eksamina nu ininan kandet i dagan(DRE) I lalahi sinkueta anos na idat pat mas amok kada sakkan. Duranten este I DRE, I mediku a pacha i behigamu kontra i maddok i daganmu. Mahetok yan buso na lugat sina kume ile'kna na guaha kanset.

I PSA rekonosi I hagamu kada sakkan para I lalahi sinkuenta anos na idat yan la amok. Este na rekonosi sina ayuda Gumacha taftaf na sinat I kanset behiga.

I kanset sina libianu ma amte yanggen masodda taftaf. Yanggen manadana yan mauleg na dieta yan etsisio yanggen Ma rekonosi hao sina ayuda hao para un brabu yan magof.

**FOR MORE INFORMATION CONTACT:**  
Guam Communications Network  
4201 Long Beach Blvd., Suite 218  
Long Beach, CA 90807  
(562) 989-5690



### Supotti I Brinabu Famalao'an

- Yanggen munayan un taitai pot todou este i kausan brinabun I lalahi gos impottante na un konsidera I brinabu gi famalao'an gi lina'la'mu.
- I famalao'an gi komunitat man ariesga para i kanset i susu yan i matresniha, entre otro siha na chetnot.
- Supotti i asaguata, famaguonta famalao'an, nanata, tiata, Cheluta famamlao'an yan i subrinata. Kuentusi pot i interes niha. Komprende siha pot i areklo i brinabun i famalao'an komu i eksamina i susu gi makinan litratu, eksamina i susu gi ofisina i me'diku yan i eksamina i matresniha.

Suon I famalao'an gi lina'la' miyu para u ke'le'e' i me'diku pat emfetmera para regulat na eksamina yan eksamina para kanset. Fanui na magof hao un supotti siha.

# CHAMORRO

# men

**EXTRA IMPORTANT** a message for men in our community

**Para I Lalahin Chamorro**

# I Brinabu Para Agupa Tutuhon Gue Pago



Yanggen malago' hao, chagi este siha na huegu yan i gachongmu pat tutuhon un grupo ya un praktika este na brabu na aksion. Sina ha mas na magof.

## BRINABU

Fihu ha, na tiempo I lalahi taya na ma konsidera i brinabu niha. Palu lalahi ma siente yuhi na meggaina impottante na kasu para ma atende. Maseha hafa i brinabu i lalahi debe ta akseptata fotmat maseha ti para hita, lao para I familiata yan i komunidadata ni a dipende hit.

Este na papet guaha ka'dada' na list pot i otdinariu na kausan brinabu para i lalahi yan ma rekomenda siha na huegu ni para u asiste hit ni para ta kurihi brinabu na lina'la'. Guaha siha huegu man libianu ta chogue yan megai ha para ta gosa hit. Hasu i brinabun miyo, sa i brinabu para agupa a tutuhon gue pago.

## Fakto Pot I Brinabun I Lalahi

I chetnot korason i mas kondukta na pi'pino' i lalahin Asiano Yan i Islan i Pasi'fiku guine giya America.

I lalahin Asiano Americano yan i Islan i pasi'fiku man ma Kuenta mas ki un tetsero ni todo i finatai i chetnot korason.

(Asociasion i Korason America, 1998)

I kanset muna Segundo na kondukta na finatai para i lalahi Asiano yan i Islan i Pasi'fiku giya America.

(Sentro National Para Statistico Brinabu, 1996)

Taitai este na papet ya un tungo hafa taimanu para u brabu y lina'la' mu!

## I sigiente siha na huegu mafa kondukta na'la' maolek yan asigura para kualida't pot lina'la' mu.

- Ke'li'e I me'diku kada sakkan para eksamina.
- Na mage'fatan hao para kanset i behiga yan i tilipas take' kada sakkan yanggen un upos sinkuenta anos.
- Kanno' dieta ni man e'tigu gi mantika, plaques gi hagamu, yan e'tigu gi asiga na dieta. Ayudante lokkue' para un chule' maskeseha sinko na putahi na fruta yan golai kada dia.
- Enggansa trenta minutos na regulat na etsisio, sinko dias gi simana. i huegu ni sina ma na'saonao, famokkat, binisikleta, essinahyao, qualo, nangu, baila yan golf sin i kareta.
- Yanggen para un gimen aguayente, midiyi hao para uno na gimen gi dia.
- Basta chumupa pat ribaha kuantu biahi para un na fanila. i tataotaomu a respondo gue kasi insigidas yanggen pumara hao chumupa, yan a kaguan i chansamu para un ataki i korasonmu.
- Diskansa. Chagi ti chathinasso. Enggansa hao ni i differenti siha na diskansa, komu tinayuyot, tai chi, tinayuyot para si Yuus, fanaitai leblo yan maneha i binibumu.
- Yanggen mauleg sinientemu gi hinassomu mas maulet sinientena i tataotaomu. Sina lokue a ayuda i otro siha gi fion mu.

## Addet Na Chetnot

- Yanggen lumamko hit, ta fana' mas nuebo na kontra para brinabu gi lina'la'ta diario. Guaha na kontra ma katigurat addet na chetnot.
- Entre este na minalangu i kanset, chetnot korason dibetes yan arthritis.
- I ariesga na fakto para chenot korason a knosiste i ta'kkilo' na plaques gi hagamu, ta'kkilo na honon haga, taya huegu, yanggen gof yommok hao, yangen dibetes hao, yanggen guah historia gi familiamu man chetnot korason, chadik amok, gekmen yan chathinasso.
- I mas mauleg na modu para un empidi i kanset i gofes para chumupa. Mas ki ochenta percento ni i kanset gofes ma hasuyi na ginen i resutta i chumupa.
- Gos impottante na ta chule ataha na medida kosa ki i brinabumu yan i minaulegmu ti un afekta nu este siha na kondision.

## Kanset Behiga

I behiga gos impottante para kombieni na manea I behiga Yan regulat na fonksio'n I sirek.

Taya klaru na senat I kanset behiga na sina ma siente libianu nu I malangu lamaisa, yan I mas ta'kkilo' yan gos impottante para u magefatan regulat.