

“ມັນກໍ່ບໍ່ງ່າຍຂອງການຄວບຄຸມໂຮຄເບົາຫວານ, ແຕ່ທ່ານ ກໍ່ສາມາດຄວບຄຸມມັນໄດ້.”

“ພວກເຮົາຮູ້...ເພາະວ່າພວກເຮົາ
ມີໂຮຄເບົາຫວານ, ເຫມືອນກັນ.”

ພວກເຮົາທັງຫມົດກໍ່ຈະ ໄດ້ພົບພໍ້ຄວາມລຳບາກຕໍ່ການຄວບຄຸມ
ໂຮຄເບົາຫວານຂອງພວກເຮົາມັນ. ແຕ່ວ່າພວກເຮົາຈະຕອງ
ພຍາຍາມມີລະເລັກມີລະນອຍ. ໃນເມື່ອໂຮຄເບົາຫວານຂອງ
ພວກເຮົາຢູ່ໃນການຄວບຄຸມເປັນປົກກະຕິແລ້ວພວກເຮົາກໍ່ຈະ
ຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນແລະ ມີພຣັງຂຶ້ນຕື່ມ. ພວກເຮົາບໍ່ຢາກໃຫ້ຕາຢອດ,
ເປັນພະຍາດຫມາກໂຂຫລັງ ຫຼື ມີການເສັຽຕີນ ຫຼື ເສັຽຂາ
ຂອງພວກເຮົາດວຍເຫດຂອງໂຮຄເບົາຫວານນີ້. ແຕ່ວ່າພວກ
ເຮົາຄວນພຍາຍາມເຮັດໃຫ້ດີເທົ່າທີ່ພວກເຮົາຈະເຮັດໄດ້, ເພື່ອ
ຈະເຮັດໃຫ້ເລືອດນ້ຳຕານຢູ່ໃນຂັ້ນປົກກະຕິມັນ.

ຫມາຍຄວາມວ່າພວກເຮົາຈະຕອງເລືອກກິນແຕ່ອາຫານທີ່ດີແລະ
ກິນໃຫ້ມີກຳນົດເຖິງແມ່ນວ່າຈະຢູ່ໃນງານສ້າງສັນແລະງານລ້ຽງ
ຕາມຮິດຄອງຕາງໆກໍ່ຕາມ. ພວກເຮົາຈະຕອງຫາເວລາເພື່ອການ
ອອກກຳລັງກາຍເລື້ອຍໆ. ເຖິງແມ່ນວ່າພວກເຮົາຈະບໍ່ມີເວລາກໍ່ຕາມ.
ພວກເຮົາຈະຕອງກິນຍາທີ່ຫມໍ້ສັງໃຫ້ກິນແລະ ວັດແທກເລືອດນ້ຳ
ຕານຂອງພວກເຮົາເປັນປະຈຳທຸກໆມື້.



ມັນກໍ່ບໍ່ງ່າຍຂອງການຄວບຄຸມໂຮຄເບົາຫວານຂອງ
ພວກເຮົາມັນ. ແຕ່ວ່າພວກເຮົາສາມາດຄວບຄຸມມັນ
ໄດ້. ທ່ານກໍ່ສາມາດຄວບຄຸມໂຮຄເຫມືອນກັນ!

ເພື່ອຮາຍຮະອຽດ ແລະ ຢາກຮຽນຮູ້ເພີ່ມຕື່ມມັນ.
ໃຫ້ໂທຮເບີ: ໑-໘໐໐-໔໖໘-໔໖໘໖ ຫຼື ໃຫ້ເບິ່ງ
web site at <http://ndep.nih.gov>

ການຄວບຄຸມໂຮຄເບົາຫວານເພື່ອຊີວິດຂອງທ່ານ.



ໂຄງການສຶກສາ
ໂຮຄເບົາຫວານ
ແຫ່ງຊາດ.
ໂຄງການຮ່ວມກັບສະຖາ
ບັນສຸຂາພິບານແຫ່ງຊາດ
ແລະສູນກາງຄວບຄຸມແລະ
ປ້ອງກັນເຊື້ອໂຮຄ.



ຢື້ມເລັ້ມນີ້ຈັດພິມຈຳຫນ່າຍຮັບໃຊ້ສາທາຣະນະຊົນ

**“ມັນກໍ່ບໍ່ງ່າຍຂອງການຄວບຄຸມ
ໂຮດເບົາຫວານ, ແຕ່ທ່ານ
ກໍ່ສາມາດຄວບຄຸມມັນໄດ້.”**



**“ພວກເຮົາຮູ້...ເພາະວ່າພວກເຮົາ
ມີໂຮດເບົາຫວານ, ເຫມືອນກັນ.”**

ໃນເນື້ອໂຮດເບົາຫວານຂອງພວກເຮົາຢູ່ໃນການຄວບ
ຄຸມເປັນປົກກະຕິແລ້ວພວກເຮົາກໍ່ຈະຮູ້ກິດຈະການແລະມີ
ພຣັກຕິກຕໍ່ມ. ພວກເຮົາບໍ່ຢາກໃຫ້ຕາປອດ, ເປັນພະ
ຍາດຫມາກໂຂຫລັງ ຫຼື ມີການເສັຽຕີນ ຫຼື ເສັຽຂາ
ຂອງພວກເຮົາດ້ວຍເຫດຂອງໂຮດເບົາຫວານນີ້. ແຕ່
ວ່າພວກເຮົາຄວນພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ດີເທົ່າທີ່ພວກເຮົາ
ຈະເຮັດໄດ້, ເພື່ອຈະເຮັດໃຫ້ເລືອດນໍ້າຕາມຢູ່ໃນຂັ້ນ
ປົກກະຕິນັ້ນ.

ຫມາຍຄວາມວ່າພວກເຮົາຈະຕ້ອງເລືອກກິນແຕ່ອາ
ຫານທີ່ດີແລະກິນໃຫມິກກໍ່ມີດ. ພວກເຮົາຈະຕ້ອງຫາ
ເວລາເພື່ອການອອກກໍາລັງກາຍເລື້ອຍໆ. ເຖິງແມ່ນ
ວ່າພວກເຮົາຈະບໍ່ມີເວລາກໍ່ຕາມ. ພວກເຮົາຈະຕ້ອງ
ກິນຍາທີ່ຫມໍ້ສັງໃຫ້ກິນແລະວັດແທກເລືອດນໍ້າຕາມ
ຂອງພວກເຮົາເປັນປະຈຳທຸກໆມື້.

ມັນກໍ່ບໍ່ງ່າຍຂອງການຄວບຄຸມໂຮດເບົາຫວານຂອງ
ພວກເຮົາ, ແຕ່ວ່າພວກເຮົາສາມາດຄວບຄຸມມັນໄດ້.
ທ່ານກໍ່ສາມາດຄວບຄຸມໂຮດເບົາຫວານນີ້!

ການຄວບຄຸມໂຮດເບົາຫວານເພື່ອຊີວິດຂອງທ່ານ.

ເພື່ອຮາຍຮະອຽດ ແລະ ຢາກຮຽນຮູ້ເພີ່ມເຕີມນັ້ນ.
ໃຫ້ໂທເບິ່ງ: ໑-໘໐໐-໔໓໘-໕໓໘໖ ຫຼື ໃຫ້ເບິ່ງ
web site at <http://ndep.nih.gov>



ໂຄງການສຶກສາ
ໂຮດເບົາຫວານ
ແຫ່ງຊາດ.
ໂຄງການຮ່ວມກັບສະຖາ
ບັນສຸຂາພິບານແຫ່ງຊາດ
ແຜ່ນສູນກຽດຄວບຄຸມແລະ
ປ້ອງກັນເຊື້ອໂຮດ.

ຍິ້ມເລີ້ມນີ້ຈັດພິມຈຳຫນ່າຍຮັບໃຊ້ສາທາລະນະຊົນ

2 1/16" x 10"

**“ມັນກໍ່ບໍ່ງ່າຍຂອງການຄວບຄຸມໂຮດເບົາຫວານ, ແຕ່ທ່ານ
ກໍ່ສາມາດຄວບຄຸມມັນໄດ້.”**



ຢາກຮຽນຮູ້ເພີ່ມເຕີມໂທເບິ່ງ: ໑-໘໐໐-໔໓໘-໕໓໘໖
ຫຼື ໃຫ້ເບິ່ງ: web site at <http://ndep.nih.gov>



ໂຄງການສຶກສາ
ໂຮດເບົາຫວານ
ແຫ່ງຊາດ.
ໂຄງການຮ່ວມກັບສະຖາ
ບັນສຸຂາພິບານແຫ່ງຊາດ
ແຜ່ນສູນກຽດຄວບຄຸມແລະ
ປ້ອງກັນເຊື້ອໂຮດ.

**“ພວກເຮົາຮູ້...ເພາະວ່າພວກເຮົາມີໂຮດ
ເບົາຫວານ, ເຫມືອນກັນ.”**

ພວກເຮົາບໍ່ຢາກໃຫ້ຕາປອດ, ເປັນພະຍາດຫມາກໂຂຫລັງ ຫຼື ມີ
ການເສັຽຕີນ ຫຼື ເສັຽຂາຂອງພວກເຮົາດ້ວຍເຫດຂອງໂຮດເບົາ
ຫວານນີ້. ແຕ່ວ່າພວກເຮົາຄວນພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ດີເທົ່າທີ່ພວກ
ເຮົາຈະເຮັດໄດ້, ເພື່ອຈະເຮັດໃຫ້ເລືອດນໍ້າຕາມຢູ່ໃນຂັ້ນປົກກະຕິນັ້ນ.

ຫມາຍຄວາມວ່າພວກເຮົາຈະຕ້ອງເລືອກກິນແຕ່ອາຫານທີ່ດີແລະ
ກິນໃຫມິກກໍ່ມີດ. ພວກເຮົາຈະຕ້ອງຫາເວລາເພື່ອການອອກກໍາລັງ
ກາຍເລື້ອຍໆ. ເຖິງແມ່ນວ່າພວກເຮົາຈະບໍ່ມີເວລາກໍ່ຕາມ. ພວກ
ເຮົາຈະຕ້ອງກິນຍາທີ່ຫມໍ້ສັງໃຫ້ກິນແລະວັດແທກເລືອດນໍ້າຕາມ
ຂອງພວກເຮົາເປັນປະຈຳທຸກໆມື້.

ມັນກໍ່ບໍ່ງ່າຍຂອງການຄວບຄຸມໂຮດເບົາຫວານຂອງພວກເຮົາແຕ່
ວ່າພວກເຮົາສາມາດຄວບຄຸມມັນໄດ້. ທ່ານກໍ່ສາມາດຄວບຄຸມໂຮດ
ເບົາຫວານນີ້!

ການຄວບຄຸມໂຮດເບົາຫວານເພື່ອຊີວິດຂອງທ່ານ.

ຍິ້ມເລີ້ມນີ້ຈັດພິມຈຳຫນ່າຍຮັບໃຊ້ສາທາລະນະຊົນ

4 1/2" x 5 1/4"

ການຄວບຄຸມໂຮດເບົາຫວານຈະເຮັດໃຫ້ມີການແຕກຕ່າງຫລາຍ



ມັນກໍ່ບໍ່ງ່າຍຂອງການຄວບຄຸມໂຮດເບົາຫວານແຕ່ວ່າຂ້ອຍ
ມີຄວາມພະຍາຍາມແຕ່ລະເລັກແຕ່ນ້ອຍຂອງທຸກໆມື້.

ຢາກຮຽນຮູ້ເພີ່ມເຕີມໂທເບິ່ງ: ໑-໘໐໐-໔໓໘-໕໓໘໖
ຫຼື ໃຫ້ເບິ່ງ: web site at <http://ndep.nih.gov>

ໂຄງການຮ່ວມກັບສະຖາບັນສຸຂາພິບານແຫ່ງ
ຊາດແລະສູນກຽດຄວບຄຸມແລະປ້ອງກັນເຊື້ອໂຮດ.



ຍິ້ມເລີ້ມນີ້ຈັດພິມຈຳຫນ່າຍຮັບໃຊ້ສາທາລະນະຊົນ

4 1/2" x 2"

ຍິ້ມເລີ້ມນີ້ຈັດພິມຈຳຫນ່າຍຮັບໃຊ້ສາທາລະນະຊົນ

ໂຄງການຮ່ວມກັບສະຖາ
ບັນສຸຂາພິບານແຫ່ງຊາດ
ແຜ່ນສູນກຽດຄວບຄຸມແລະ
ປ້ອງກັນເຊື້ອໂຮດ.

ຍິ້ມເລີ້ມນີ້ຈັດພິມຈຳຫນ່າຍຮັບໃຊ້ສາທາລະນະຊົນ

ຢາກຮຽນຮູ້ເພີ່ມເຕີມໂທເບິ່ງ: ໑-໘໐໐-໔໓໘-໕໓໘໖
ຫຼື ໃຫ້ເບິ່ງ: web site at <http://ndep.nih.gov>

ຍິ້ມເລີ້ມນີ້ຈັດພິມຈຳຫນ່າຍຮັບໃຊ້ສາທາລະນະຊົນ

ຍິ້ມເລີ້ມນີ້ຈັດພິມຈຳຫນ່າຍຮັບໃຊ້ສາທາລະນະຊົນ

ມັນກໍ່ບໍ່ງ່າຍຂອງການຄວບຄຸມໂຮດເບົາ
ຫວານແຕ່ວ່າຂ້ອຍມີຄວາມພະຍາຍາມ
ແຕ່ລະເລັກແຕ່ນ້ອຍຂອງທຸກໆມື້.

ຍິ້ມເລີ້ມນີ້ຈັດພິມຈຳຫນ່າຍຮັບໃຊ້ສາທາລະນະຊົນ

ຍິ້ມເລີ້ມນີ້ຈັດພິມຈຳຫນ່າຍຮັບໃຊ້ສາທາລະນະຊົນ

2 1/16" x 5 1/4"