

“ໂຮດເບົາຫວາມແມ່ນພະຍາດທີ່ຮ້າຍແຮງ, ແຕ່ວ່າທ່ານ ສາມາດຄວບຄຸມມັນໄດ້”



ທ່ານຮູ້ຈັກບໍ່ໂຮດເບົາຫວາມແມ່ນເຊື້ອໂຮດທີ່ເຮັດໃຫ້ຄົນ
ຜູ້ໃຫຍ່ຕາຍອາດ, ເຮັດໃຫ້ຫມາກໂຂຫລັງອຸກໂຊມ, ແລະ
ເຮັດໃຫ້ເສັຽພາກສ່ວນຂອງຮ່າງກາງໂດ? ມັນຈະເຮັດ
ໃຫ້ເປັນໂຮດຫົວໃຈແລະ ເປັນໂຮດຫົວໃຈວາຍໄດ.

ໂຮດເບົາຫວາມມີບັນຫາຫລາຍສໍາຮັບຄົນ ເອຊຽມອາເມ
ຣິກັນແລະ ຄົນຊາວເກາະທົ່ວໄປ. ແຕ່ວ່າທ່ານສາມາດ
ຄວບຄຸມໂຮດເບົາຫວາມນີ້ໄດ້ ແລະ ມີສຸຂະພາບສົມບູນ
ຢູ່ຕາມປົກກະຕິ ແລະ ໃນອະນາຄົດ, ທ່ານຈະຕ້ອງຄວບຄຸມ
ເລືອດນໍ້າຕາມໃຫ້ຢູ່ໃນຂະໜາດປົກກະຕິຂອງມັນ.

ຂ້ອຍໄດ້ປະສົບໃນເທື່ອທໍາອິດມາແລ້ວ ເຮັດແນວໃດຈຶ່ງ
ສາມາດຄວບຄຸມເລືອດນໍ້າຕາມໃຫ້ຢູ່ໃນຂະໜາດຂອງມັນ
ນັ້ນ. ມັນເຮັດໃຫ້ມີຄວາມແຕກຕ່າງກັນຫລາຍຕາມຄວາມ
ຮູ້ສຶກຂອງຄົນໂຂທີ່ຂ້ອຍໄດ້ຍິນຢົວມານັ້ນ. ຖ້າທ່ານມີ
ໂຮດເບົາຫວາມ, ທ່ານຈະຕ້ອງຄວບຄຸມເລືອດນໍ້າຕາມ
ຂອງທ່ານໃຫ້ສະມໍາສະເໝີເປັນປົກກະຕິດ້ວຍການເລືອກກິນ
ອາຫານທີ່ເຮັດໃຫ້ສຸຂະພາບມີຄວາມສົມບູນ ແລະ ໃຫ້
ອອກກໍາລັງກາຍຢູ່ເລື້ອຍໆ. ໃຫ້ກິນຍາຂອງທ່ານຕາມທີ່
ຫມໍອອກໃບສັງໃຫ້ ແລະ ວັດແທກເລືອດນໍ້າຕາມ
ຂອງທ່ານເປັນປົກກະຕິແຕ່ລະມື້ນັ້ນ. ຖ້າທ່ານຮູ້ວ່າມີຄົນໃດ
ຄົນນຶ່ງເປັນໂຮດເບົາຫວາມ, ຄວນໃຫ້ຄວາມຊ່ອຍເຫລືອ
ເພາະຄົນຜູ້ນັ້ນຕ້ອງການຄວາມຊ່ອຍເຮັດໃຫ້ເລືອດນໍ້າຕາມ
ຂອງເຂົາຢູ່ໃນການຄວບຄຸມໃຫ້ເປັນປົກກະຕິສເມີ.

ການຄວບຄຸມໂຮດເບົາຫວາມຂອງທ່ານນັ້ນ. ເພື່ອຈະເຮັດ
ໃຫ້ທ່ານມີຄວາມຮູ້ສຶກຢູ່ດີ ແລະ ມີພຽງເພີ່ມຂຶ້ນ. ສິ່ງທີ່ດີນັ້ນ,
ທ່ານຈະບໍ່ມີບັນຫາຮ້າຍແຮງຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງທ່ານໃນຄັ້ງຫນ້າ.

ເພື່ອຮາຍຮະອຽດ ແລະ ຢາກຮຽນຮູ້ເພີ່ມເຕີມນັ້ນ.
ໃຫ້ໂທຮເບີ: ໑-໘໐໐-໔໓໘-໔໓໘໓ ຫຼື ໃຫ້ເບິ່ງ
web site at <http://ndep.nih.gov>

ການຄວບຄຸມໂຮດເບົາຫວາມເພື່ອຊີວິດຂອງທ່ານ.



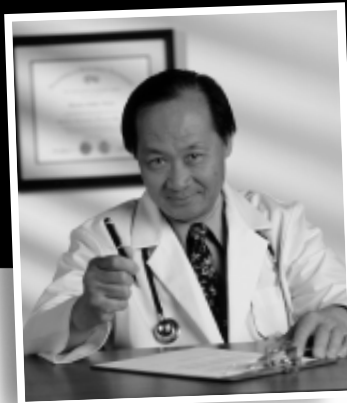
ໂຄງການສຶກສາ
ໂຮດເບົາຫວາມ
ແຫ່ງຊາດ.

ໂຄງການຮວມກັບສະຖາ
ບັນສຸຂາພິບານແຫ່ງຊາດ
ແລະສູນກຽດຄວບຄຸມແລະ
ປອງກັນເຊື້ອໂຮດ.



ປຶ້ມເລີ້ມມີຈັດພິມຈໍາຫນ່າຍຮັບໃຊ້ສາທາຣະນະຊົນ

“ໂຮດເບົາຫວານແມ່ນພະຍາດ ທີ່ຮ້າຍແຮງ, ແຕ່ວ່າທ່ານ ສາມາດຄວບຄຸມມັນໄດ້”



ທ່ານຮູ້ຈັກບໍ່ ໂຮດເບົາຫວານແມ່ນເຊື້ອໂຮດທີ່ເຮັດໃຫ້ ຄົນຜູ້ໃຫຍ່ຕາຍອາດ, ເຮັດໃຫ້ຫມາກໂຂຫລັງອຸກໂຊມ, ແລະເຮັດໃຫ້ເສັຽພາກສ່ວນຂອງຮາງກາງໄດ້?

ໂຮດເບົາຫວານມີບັນຫາຫລາຍສຳຄັນຄົນ ເອຂຽນອາ ເມຣິກັນແລະ ຄົນຊາວເກາະທົ່ວໄປ. ແຕ່ວ່າທ່ານ ສາມາດຄວບຄຸມໂຮດເບົາຫວານນີ້ໄດ້ແລະມີສຸຂະ ພາຍສົມບູນຢູ່ຕາມປົກກະຕິແລະໃນອະນາຄົດ, ທ່ານຈະ ຕ້ອງຄວບຄຸມເລືອດນ້ຳຕານໃຫ້ຢູ່ໃນຂອບເຂດປົກກະຕິຂອງ ມັນ.

ທ່ານຈະຕ້ອງຄວບຄຸມເລືອດນ້ຳຕານຂອງທ່ານໃຫ້ສະ ມາສະເໝີເປັນປົກກະຕິດ້ວຍການເລືອກກິນອາຫານທີ່ເຮັດ ໃຫ້ສຸຂະພາບມີຄວາມສົມບູນແລະໃຫ້ອອກກຳລັງກາຍ ຢູ່ເລື້ອຍໆ. ໃຫ້ກິນຢາຂອງທ່ານຕາມທີ່ຫມໍອອກໃບສັງ ໃຫ້ແລະ ວັດແທກເລືອດນ້ຳຕານຂອງທ່ານເປັນປົກກະ ຕິແຕ່ລະມື້.

ການຄວບຄຸມໂຮດເບົາຫວານຂອງທ່ານ. ທ່ານຈະຮູ້ສຶກ ຢູ່ດີແລະມີພຽງເພີ່ມຂຶ້ນ. ສິ່ງທີ່ດີນັ້ນ, ທ່ານຈະບໍ່ມີບັນ ຫາຮາຍແຮງຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງທ່ານ.

ການຄວບຄຸມໂຮດເບົາຫວານເພື່ອຊີວິດຂອງທ່ານ.

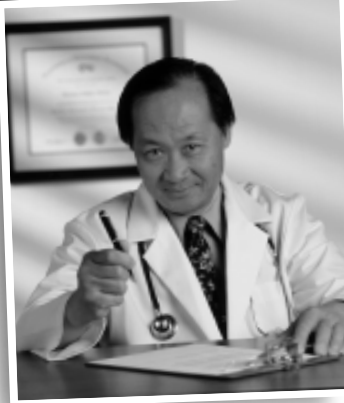
ຢາກຮຽນຮູ້ເພີ່ມເຕີມໃຫ້ເບີ: ໑-໘໐໐-໔໖໘-໔໖໘໖ ຫຼື ໃຫ້ເບິ່ງ: web site at <http://ndep.nih.gov>



ຍິ້ມເລັ່ມນີ້ຈັດພິມຈຳຫນ່າຍຮັບໃຊ້ສາທາຣະນະຊົນ

2 1/16" x 10"

“ໂຮດເບົາຫວານແມ່ນພະຍາດ ທີ່ຮ້າຍແຮງ, ແຕ່ວ່າ ທ່ານສາມາດຄວບຄຸມມັນໄດ້”



ທ່ານຮູ້ຈັກບໍ່ ໂຮດເບົາຫວານແມ່ນເຊື້ອໂຮດທີ່ເຮັດໃຫ້ຄົນຜູ້ໃຫຍ່ ຕາຍອາດ, ເຮັດໃຫ້ຫມາກໂຂຫລັງອຸກໂຊມ, ແລະເຮັດໃຫ້ເສັຽ ພາກສ່ວນຂອງຮາງກາງໄດ້?

ໂຮດເບົາຫວານມີບັນຫາຫລາຍສຳຄັນຄົນ ເອຂຽນອາເມຣິກັນ ແລະຄົນຊາວເກາະທົ່ວໄປ. ແຕ່ວ່າທ່ານສາມາດຄວບຄຸມໂຮດ ເບົາຫວານນີ້ໄດ້ແລະມີສຸຂະພາບສົມບູນຢູ່ຕາມປົກກະຕິແລະໃນ ອະນາຄົດ, ທ່ານຈະຕ້ອງຄວບຄຸມເລືອດນ້ຳຕານໃຫ້ຢູ່ໃນຂອບເຂດ ປົກກະຕິຂອງມັນ.

ຕ້ອງຄວບຄຸມເລືອດນ້ຳຕານຂອງທ່ານໃຫ້ສະມາສະເໝີເປັນປົກກະ ຕິດ້ວຍການເລືອກກິນອາຫານທີ່ເຮັດໃຫ້ສຸຂະພາບມີຄວາມສົມ ບູນແລະໃຫ້ອອກກຳລັງກາຍຢູ່ເລື້ອຍໆ. ໃຫ້ກິນຢາຂອງທ່ານ ຕາມທີ່ຫມໍອອກໃບສັງໃຫ້ແລະ ວັດແທກເລືອດນ້ຳຕານຂອງ ທ່ານເປັນປົກກະຕິແຕ່ລະມື້.

ການຄວບຄຸມໂຮດເບົາຫວານຂອງທ່ານ. ທ່ານຈະຮູ້ສຶກຢູ່ດີ ແລະມີພຽງເພີ່ມຂຶ້ນ. ສິ່ງທີ່ດີນັ້ນ, ທ່ານຈະບໍ່ມີບັນຫາຮາຍ ແຮງຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງທ່ານໃນຄັ້ງຫນ້າ.

ການຄວບຄຸມໂຮດເບົາຫວານເພື່ອຊີວິດຂອງທ່ານ.

ຢາກຮຽນຮູ້ເພີ່ມເຕີມໃຫ້ເບີ: ໑-໘໐໐-໔໖໘-໔໖໘໖ ຫຼື ໃຫ້ເບິ່ງ: web site at <http://ndep.nih.gov>



ຍິ້ມເລັ່ມນີ້ຈັດພິມຈຳຫນ່າຍຮັບໃຊ້ສາທາຣະນະຊົນ

4 1/2" x 5 1/4"

“ໂຮດເບົາຫວານແມ່ນພະຍາດທີ່ຮ້າຍແຮງ, ແຕ່ວ່າທ່ານສາມາດຄວບຄຸມມັນໄດ້”



ການຄວບຄຸມໂຮດເບົາຫວານຂອງທ່ານ. ທ່ານຈະຮູ້ສຶກຢູ່ດີ ແລະມີພຽງເພີ່ມຂຶ້ນ. ສິ່ງທີ່ດີນັ້ນ, ທ່ານຈະບໍ່ມີບັນຫາຮາຍແຮງ ຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງທ່ານໃນຄັ້ງຫນ້າ.



ໂຄງການຮ່ວມກັບສະຖາບັນສຸຂະພາບແຫ່ງຊາດ ແລະສູນກາງຄວບຄຸມແລະປ້ອງກັນເຊື້ອໂຮດ.

ຍິ້ມເລັ່ມນີ້ຈັດພິມຈຳຫນ່າຍຮັບໃຊ້ສາທາຣະນະຊົນ

4 1/2" x 2"

ຍິ້ມເລັ່ມນີ້ຈັດພິມຈຳຫນ່າຍຮັບໃຊ້ສາທາຣະນະຊົນ

ໂຄງການສຶກສາ ໂຮດເບົາຫວານ ແຫ່ງຊາດ.
ໂຄງການຮ່ວມກັບສະຖາ ບັນສຸຂະພາບແຫ່ງຊາດ ແລະສູນກາງຄວບຄຸມແລະ ປ້ອງກັນເຊື້ອໂຮດ.

ການຄວບຄຸມໂຮດເບົາຫວານຂອງທ່ານ. ທ່ານຈະຮູ້ສຶກຢູ່ດີ ແລະມີພຽງເພີ່ມຂຶ້ນ. ສິ່ງທີ່ດີນັ້ນ, ທ່ານຈະບໍ່ມີບັນຫາຮາຍແຮງ ຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງທ່ານໃນຄັ້ງຫນ້າ.

“ໂຮດເບົາຫວານແມ່ນພະ ຍາດທີ່ຮ້າຍແຮງ, ແຕ່ວ່າ ທ່ານສາມາດຄວບຄຸມມັນໄດ້”

2 1/16" x 5 1/4"