

“បង្ក្រាបរោគទឹកនោមផ្អែមមិនមែនជាការងាយស្រួលទេ កែអ្នកអាចធ្វើបាន!”

យើងបានដឹង... រុញច្រានយើងមានកើតរោគទឹកនោមផ្អែមដែរ!

យើងទាំងអស់គ្នាទទួលបានការពិបាកណាស់ក្នុងការបង្ក្រាបរោគទឹកនោមផ្អែមនេះ បុន្តែយើងនៅតែខំព្យាយាមរាល់ថ្ងៃ។ កាលណាលោមផ្អែមយើងមានភាពហ្នឹងយើងបានស្រួលខ្លួន ហើយមានកម្លាំងជាងមុន។ យើងមិនចង់ខ្លាចទៅជាមនុស្សខ្វាក់ខ្វែងតម្រងនោម ការបាត់បង់ដៃ-ជើងដោយសាររោគនេះ។ ហេតុនេះហើយបានជាយើងខិតខំពិនិត្យផែនការមើលកំរិតលោមផ្អែមចុះមកជិតធម្មតា។

មានន័យយើងបានជ្រើសរើសយកតែចំណីអាហារដែលមានគុណភាពល្អ ហើយនឹងបរិភោគមានកំរិតទោះបីជានៅពេលជួបជុំធ្វើផ្សារធ្វើទានក៏ដោយ។ ឆ្លៀតឱកាសធ្វើការហាត់ប្រាណទៀងទាត់។ លេបថ្នាំតាមកំណត់ ហើយនិងផែនការពិនិត្យលោមផ្អែមជាទ្រង់ទ្រាយ។



បង្ក្រាបរោគទឹកនោមផ្អែមមិនមែនជាការងាយស្រួលទេអ្នកក៏អាចធ្វើបានដែរ។

សូមទូរស័ព្ទមកលេខៈ ១៨០០ ៤៣៣ ៥៣៨៣ ឬមើល website <http://ndep.nih.gov> ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានបន្ថែម។

បង្ក្រាបរោគទឹកនោមផ្អែមអ្នក រហូតមួយជីវិត



កម្មវិធីអប់រំ
រោគទឹកនោមផ្អែម
ជាកម្មវិធីរួម
របស់វិទ្យាស្ថាន
សុខភាព (NIH)
និងមណ្ឌល
ការពារជំងឺ (CDC)



ការបោះពុម្ពផ្សាយនេះសំរាប់បម្រើសាធារណៈ

**“ប្រាមរោគទឹកនោមផ្អែមមិនមែន
ជាការងាយស្រួលទេ
តែអ្នកអាចធ្វើបាន!”**



**យើងបានដឹង... ដោយសារយើង
មានកើតរោគទឹកនោមផ្អែមដែរ!**

កាលណាយើងមិនយល់ពីរបៀបយើង
បានស្រួលទេ ហើយមានកម្លាំងជាងមុន។
យើងមិនចង់ខ្លាចទៅជាមនុស្សខ្លាចខ្លួន
នោះទេ ហើយយើងដឹងថា យើងអាចធ្វើបាន។
ហេតុនេះហើយយើងបានជាយើងខិតខំ
ព្យាយាមថែ អោយឈាមផ្អែមចុះមកជិត
រាងកាយ។

មានជំងឺយើងបានជ្រើសរើសយកតែ
ចំណីអាហារ ដែលមានគុណភាពល្អ ហើយ
និងបរិភោគមានកំរិត ទោះបីជា
នៅពេលជួបជុំមិត្តភក្តិទាំង
គ្នាក៏ដោយ។ គ្រូគ្រូគ្រូគ្រូគ្រូគ្រូគ្រូគ្រូគ្រូ
តាមកំណត់ ហើយនិង
តែពិនិត្យឈាមផ្អែមជា
ទៀងទាត់។

បង្ក្រាបរោគទឹកនោមផ្អែមមិនមែន
ជាការងាយស្រួលទេ តែយើងអាចធ្វើបាន។
អ្នកក៏អាចធ្វើបានដែរ។

ប្រាមរោគទឹកនោមផ្អែមអ្នក រហូតមួយជីវិត

ទូរស័ព្ទលេខ :
១-៨០០-៤៣៤-៥៣៨៣ ឬមើលតាម
website <http://ndep.nih.gov>.
ដើម្បីព័ត៌មានបន្ថែម។



ការបោះពុម្ពផ្សាយនេះសំរាប់ប្រើសាធារណៈ

2 1/16" x 10"

**“ប្រាមរោគទឹកនោមផ្អែមមិនមែនជាការងាយស្រួលទេ
តែអ្នកអាចធ្វើបាន!”**



**យើងបានដឹង... ដោយសារយើង
មានកើតរោគទឹកនោមផ្អែមដែរ!**

យើងមិនចង់ខ្លាចទៅជាមនុស្សខ្លាចខ្លួន
នោះទេ ហើយយើងដឹងថា យើងអាចធ្វើបាន។
ហេតុនេះហើយយើងបានជាយើងខិតខំ
ព្យាយាមថែ អោយឈាមផ្អែមចុះមកជិត
រាងកាយ។

មានជំងឺយើងបានជ្រើសរើសយកតែ
ចំណីអាហារ ដែលមានគុណភាពល្អ ហើយ
និងបរិភោគមានកំរិត ទោះបីជា
នៅពេលជួបជុំមិត្តភក្តិទាំង
គ្នាក៏ដោយ។ គ្រូគ្រូគ្រូគ្រូគ្រូគ្រូគ្រូគ្រូគ្រូ
តាមកំណត់ ហើយនិង
តែពិនិត្យឈាមផ្អែមជា
ទៀងទាត់។

បង្ក្រាបរោគទឹកនោមផ្អែមមិនមែនជាការងាយស្រួល
ទេ តែយើងអាចធ្វើបាន។ អ្នកក៏អាចធ្វើបានដែរ។

ប្រាមរោគទឹកនោមផ្អែមអ្នក រហូតមួយជីវិត

ទូរស័ព្ទលេខ :
១-៨០០-៤៣៤-៥៣៨៣ ឬមើលតាម
website <http://ndep.nih.gov>.
ដើម្បីព័ត៌មានបន្ថែម។



ជាតិមជ្ឈមណ្ឌល
របស់វិទ្យាស្ថាន
សុខភាព (NIH)
និងមណ្ឌល
ការពារជំងឺ (CDC)

ការបោះពុម្ពផ្សាយនេះសំរាប់ប្រើសាធារណៈ

4 1/2" x 5 1/4"

**ប្រាមរោគទឹកនោមផ្អែមមិនមែនជាការងាយស្រួលទេ
តែអ្នកអាចធ្វើបាន!”**



**បង្ក្រាបរោគទឹកនោមផ្អែមមិនមែនជាការងាយស្រួលទេ
តែអ្នកអាចធ្វើបាន!”**

ទូរស័ព្ទលេខ :
១-៨០០-៤៣៤-៥៣៨៣ ឬមើល
website <http://ndep.nih.gov>

ជាតិមជ្ឈមណ្ឌល
របស់វិទ្យាស្ថាន
សុខភាព (NIH)
និងមណ្ឌល
ការពារជំងឺ (CDC)



ការបោះពុម្ពផ្សាយនេះសំរាប់ប្រើសាធារណៈ

4 1/2" x 2"

ជាតិមជ្ឈមណ្ឌល
របស់វិទ្យាស្ថាន
សុខភាព (NIH)
និងមណ្ឌល
ការពារជំងឺ (CDC)

បង្ក្រាបរោគទឹកនោមផ្អែមមិនមែន
ជាការងាយស្រួលទេ តែអ្នកអាចធ្វើបាន!”

ទូរស័ព្ទលេខ :
១-៨០០-៤៣៤-៥៣៨៣ ឬមើល
website <http://ndep.nih.gov>

បង្ក្រាបរោគទឹកនោមផ្អែមមិនមែន
ជាការងាយស្រួលទេ តែអ្នកអាចធ្វើបាន!”

2 1/16" x 5 1/4"