



ស្ងៀមស្ងៀមអប់រំ



សុខភាពបណ្តុះបណ្តាល



សម្រាប់អ្នកស្ម័គ្រចិត្ត



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies
www.ifrc.org Saving lives, changing minds.

មាតិកា

សេចក្តីផ្តើម

ប្រធានបទសុខភាពមនុស្សចាស់ចែកចេញជា៣ផ្នែក៖

ប្រធានបទដែលចាំបាច់បំផុត៖

ប្រធានបទទី១: សមត្ថភាពក្នុងការបំពេញការងារ ដំណើរខ្សែជីវិត

ប្រធានបទទី២: ការប៉ាន់ប្រមាណអំពីសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួន

ប្រធានបទទី៣: ការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្ត

ប្រធានបទការការពារជាបឋម៖

ប្រធានបទទី៤: ការការពារជំងឺមិនឆ្លង

ប្រធានបទទី៥: ការបង្ការការដួល

ប្រធានបទទី៦: ការការពារភាពឯកោពីសង្គម

ប្រធានបទការលើកកម្ពស់គុណតម្លៃជីវិតតាមដំណាក់កាលនៃអាយុ៖

ប្រធានបទទី៧: ការបរិភោគដើម្បីមានសុខភាពល្អ

ប្រធានបទទី៨: ការហាត់ប្រាណ

ប្រធានបទទី៩: ការរៀនអំពីវិធីធ្វើឱ្យមានអាយុវែង

សេចក្តីផ្តើម

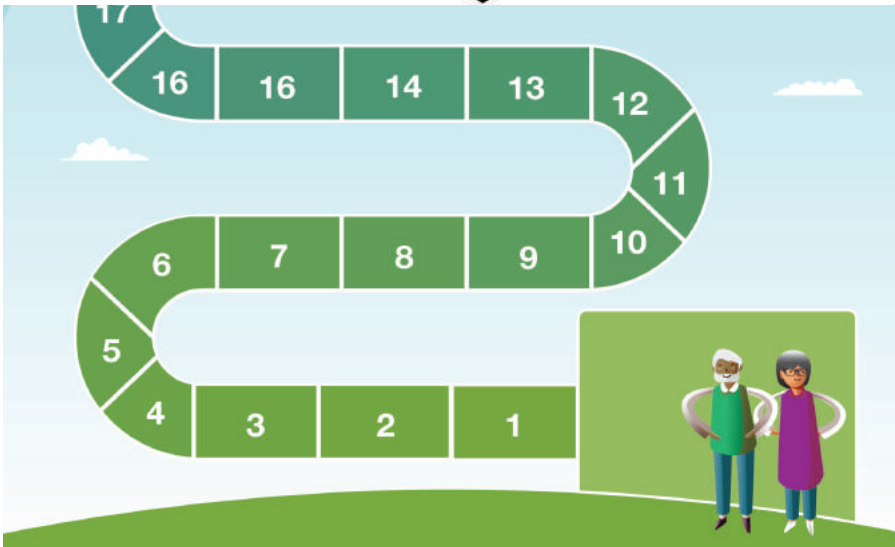
កម្មវិធីសុខភាពមនុស្សចាស់សហគមន៍មូលដ្ឋាននៃកាកបាទក្រហមកម្ពុជា បានរៀបចំឡើងដើម្បីផ្តល់ជម្រើសដ៏ល្អបំផុតសម្រាប់ប្រជាជនក្នុង សហគមន៍ មានសុខភាពល្អនិងមានជីវិតរស់នៅយូរអង្វែង។

ដោយមានការគាំទ្រពីសហព័ន្ធអន្តរជាតិកាកបាទក្រហម និងអង្គចន្ទក្រហម កាកបាទក្រហមកម្ពុជាបានបង្កើតកូនសៀវភៅអប់រំសុខភាពមនុស្សចាស់ សម្រាប់អ្នកស្ម័គ្រចិត្ត ដោយផ្ដោតលើការលើកកម្ពស់សុខភាពតាមរយៈ ប្រធានបទមួយចំនួនដូចជាកត្តាហានិភ័យនៃជំងឺមិនឆ្លង ការការពារបរិយា ប័ន្នសង្គមនិងសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់មនុស្សចាស់។ សៀវភៅនេះបានជ្រើស យកនូវវិធីសាស្ត្រដំណើរខ្សែជីវិតដើម្បីបំពេញការខ្វះខាតសម្រាប់កូនចៅ ជំនាន់ក្រោយតាមរយៈការបង្រៀនមនុស្សទាំងពីរ វ័យគឺ មនុស្សដែលមាន វ័យក្មេងដឹងអំពីជម្រើសដែលមានសុខភាពល្អ មានឥទ្ធិពលដល់ជីវិតរស់ នៅប្រកបដោយគុណភាព និងមនុស្សមានវ័យចម្លស់ដឹងអំពីការគ្រប់គ្រង សុខភាព និងភាពរីករាយក្នុងការរស់នៅរបស់ខ្លួន។

សៀវភៅនេះរៀបចំឡើងសម្រាប់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តដែលធ្វើការផ្ទាល់ជាមួយ ប្រជាជនក្នុងសហគមន៍ដោយផ្ដោតលើប្រធានបទសំខាន់ៗចំនួនប្រាំបួន គឺ៖ សមត្ថភាពក្នុងការបំពេញការងារ ដំណើរខ្សែជីវិត ការផ្លាស់ប្តូរការ ប្រព្រឹត្ត ការការពារជំងឺមិនឆ្លង ការបង្ការការដួល ការពារភាពឯកោពី សង្គម ការបរិភោគអាហារដើម្បីមានសុខភាពល្អ ការហាត់ប្រាណ និងការ រៀនអំពីវិធីធ្វើឱ្យមានអាយុវែង។ ប្រធានបទទាំងអស់គឺលើកកម្ពស់ការងារ សង្គម និងវិធីសាស្ត្រការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្ត និងគាំទ្រសកម្មភាពសុខភាព មនុស្សចាស់ក្នុងកម្រិតសហគមន៍។

ប្រធានបទទី១

សមត្ថភាពក្នុងការបំពេញការងារ
ដំណើរខ្សែជីវិត



គោលបំណង៖

ចុងងបញ្ចប់នៃមេរៀន សមាជិកសហគមន៍ទាំងអស់អាច៖

- ពន្យល់អំពីសមាសភាគនៃសុខភាពមនុស្សចាស់។
- កំណត់កត្តាការពារហានិភ័យសំខាន់ៗដែលត្រូវធ្វើដើម្បីជួយដល់សុខភាពប្រជាជនគ្រប់វ័យ។
- ធ្វើការបង្ការឥទ្ធិពលទាំងឡាយដែលកើតមានលើខ្សែជីវិតទៅតាមដំណាក់កាលនៃជីវិតរស់នៅ។

ខ្លឹមសារ៖

អ្វីទៅហៅថាសុខភាពមនុស្សចាស់?

សុខភាពមនុស្សចាស់គឺមានលើសពីអ្វីដែលហៅថាភាពគ្មានជំងឺ។ សុខភាពមនុស្សចាស់គឺជាជម្រើសជាច្រើនធ្វើឱ្យមានសុខភាពល្អពេញមួយជីវិត និងធានាថារាងកាយមានជីវិតរស់នៅអាចធ្វើអ្វីៗបានទៅតាមការចង់គ្រប់ដំណាក់កាលនៃអាយុហូតដល់ចាស់។

១. ខ្សែជីវិត

អ្វីទៅគឺដំណើរខ្សែជីវិត?

- ដំណើរខ្សែជីវិតគឺនិយាយ អំពីការប្រព្រឹត្ត និងជម្រើសផ្សេងៗដែលទទួលបានពីឥទ្ធិពលនៃបរិយាកាស និងសុខភាពក្នុងមួយជីវិត មានចាប់តាំងពីកើតមករហូតដល់ចាស់។
- អង្គការសុខភាពពិភពលោកបានឱ្យនិយមន័យដំណើរនៃខ្សែជីវិតថាគឺជា “មូលដ្ឋានគ្រឹះនៃជីវសាស្ត្រ ការប្រព្រឹត្ត និងដំណើរការ

ផ្លូវចិត្តនៃខ្សែជីវិតដែលត្រូវធ្វើការឆ្លងកាត់ដោយលក្ខណៈបុគ្គល និងបរិយាកាសក្នុងការរស់នៅ។ ទាំងនេះមានន័យថាតើអ្នកជា នរណា? តើអ្នកមានការប្រព្រឹត្តដូចម្តេច? តើអ្នករស់នៅកន្លែង ណា? ធ្វើការងារអ្វី? និងការកំសាន្ត? តើការគិត និងការជ្រើស រើសអំពីសុខភាពរបស់អ្នកមានទំហំដូចម្តេច? ក្នុងអាយុប៉ុន្មាន?

តើដំណើរខ្សែជីវិតសម្រាប់តែមនុស្សចាស់ឬ?

មិនមែនទេ ជីវិតពិតគឺសំខាន់សម្រាប់យុវវ័យព្រោះជម្រើស និង សកម្មភាពដែលប្រព្រឹត្តចាប់តាំងពីក្មេងមានឥទ្ធិពលដល់ពេលចាស់។ នៅ ពេលដែលយើងគិតពីជម្រើសដែលមានឥទ្ធិពលលើរាងកាយនិងសុខភាព ថ្ងៃនេះគឺបន្តដល់រាងកាយរន្ធអារម្មណ៍ និងការងារនៅពេលក្រោយក្នុងជីវិត។

ហេតុអ្វីខ្ញុំយកចិត្តទុកដាក់អំពីដំណើរខ្សែជីវិត?

- ជាការពិតណាស់ជីវិតពិតគឺជាការយល់ដឹងអំពីជម្រើសដែលធ្វើឱ្យ មានសុខភាពល្អថ្ងៃនេះនិងថ្ងៃស្អែកដើម្បីអាចជួយកំណត់ជីវិតរស់ នៅបានយូរនឹងអាចធ្វើអ្វីៗដែលខ្លួនស្រឡាញ់ ចូលចិត្តនៅពេល ដែលឈានដល់វ័យចម្ពស់។
- យើងមិនអាចការពារអាយុមិនឱ្យចាស់បាន ប៉ុន្តែយើងអាចការពារ ភាពចាស់ដោយជម្រើសមានសុខភាពល្អជាប្រចាំរៀងរាល់ថ្ងៃ។ នេះមានន័យថាការទទួលទានរបបអាហារដែលមានសុខភាពល្អ ធ្វើឱ្យរាងកាយនិងចិត្តសកម្ម ធ្វើឱ្យពេលវេលាសម្រាប់សកម្មភាព

ការកម្សាន្តជាមួយមិត្តភក្តិ ភាពរីករាយ និងទទួលបាននូវការគាំទ្រ ទៅតាមការចង់បាន។

- ការចាប់ផ្តើមយកជម្រើសជីវិតមានសុខភាពល្អនៅថ្ងៃនេះ អាច ជួយធានាឱ្យមានសុខភាពល្អដល់ពេលវ័យចាស់ជរា។ ការចាប់ ផ្តើមថ្ងៃនេះអាចកសាងអនាគតមួយដែលមានសុខភាពល្អសម្រាប់ ខ្លួនអ្នក។ **ត្រូវចាប់ផ្តើមនៅពេលឥឡូវ!**

ក. ទំនាក់ទំនងសង្គមជាមួយមិត្តភក្តិ ឬក្រុមគ្រួសារជារៀងរាល់ថ្ងៃ ដោយបុគ្គល តាមទូរស័ព្ទឬតាមកុំព្យូទ័រ។

ខ. បញ្ឈប់ការជក់បារី

គ. ទទួលទានផ្លែឈើ និងបន្លែយ៉ាងហោចណាស់៥មុខរៀងរាល់ថ្ងៃ។ យ. កាត់បន្ថយបរិមាណស្ករ និងអំបិលនៅក្នុងរបបអាហារ។

ង. យ៉ាងហោចណាស់ហាត់ប្រាណឱ្យបាន ១៥០នាទីប្រចាំសប្តាហ៍។

ច. កុំទទួលទានជាតិស្រវឹងក្នុងបរិមាណច្រើនហួស។

ឆ. ធ្វើសម្មាធិ ឬអនុវត្តសកម្មភាពការកាត់បន្ថយភាពតានតឹងផ្សេងៗ រៀងរាល់ថ្ងៃ។

ជ. ទទួលទានដំណែកឱ្យបានពី ប្រាំពីរ ទៅប្រាំបីម៉ោងក្នុងមួយយប់។

ឈ. មានទស្សនវិស័យ និងអាកប្បកិរិយាវិជ្ជមាន។

ញ. រស់នៅសកម្មក្នុងសង្គមតាមរយៈសកម្មភាពការងារអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត។

២. សមត្ថភាព មុខងារ

អ្វីដែលហៅថាសមត្ថភាពក្នុងការបំពេញការងារ?

សមត្ថភាពក្នុងការបំពេញការងារគឺ ជាការរួមបញ្ចូលគ្នានៃ លក្ខណៈសុខភាពដែលអាចផ្តល់ឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ថាចាំបាច់ត្រូវធ្វើ។ យើងមានសមត្ថភាពក្នុងការបំពេញការងារគ្រប់វ័យ ហើយសមត្ថភាពទាំងនេះ គឺជាការទទួលបានទិពលពីហ្វែន លក្ខណៈសុខភាព បរិស្ថាននៃកន្លែងដែលយើងរស់នៅ ការងារនិងការកម្សាន្ត។

តើលក្ខណៈសុខភាពរបស់ខ្ញុំមានន័យដូចម្តេច?

លក្ខណៈសុខភាពរបស់អ្នកគឺជាលទ្ធផលនៃការប្រព្រឹត្ត និងកត្តាហានិភ័យផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក។ ទាំងនេះអាចរួមបញ្ចូលទាំងការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យនៃស្ថានភាពសុខភាពដែលមានកន្លងមកដូចជា សម្ពាធឈាមខ្ពស់ ជំងឺហឺត ឬការរងរបួសដែលធ្វើឱ្យអ្នកទទួលបានរងនូវការឈឺចាប់។ អ្នកអាចកែប្រែលក្ខណៈសុខភាពរបស់អ្នកបានមួយចំនួនដោយយកជម្រើសសុខភាពល្អ។

តើលក្ខណៈផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ខ្ញុំមានន័យដូចម្តេច?

លក្ខណៈផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នកគឺជាធាតុនៃរាងកាយ និងចិត្ត ដែលភាគច្រើនមិនប្រែប្រួល។ ទាំងនេះអាចនឹងមាន យេនឌ័រ ជាតិពន្ធុរ កម្រិតនៃការអប់រំ ការងារ និងចំនួនប្រាក់ជាច្រើនដែលអ្នកមាន។ ទាំងអស់នេះរួមចំណែកដល់តួនាទីក្នុងសង្គម ជម្រក ក្រុមការងារ ឬក្រុមកិច្ចការសង្គមហានិភ័យ និងធនធានដែលមាន។

បរិយាកាសរបស់ខ្ញុំមានន័យដូចម្តេច?

បរិយាកាសរបស់អ្នកគឺជាការកំណត់ផ្នែករាងកាយ ឬសង្គម វប្បធម៌ ទីកន្លែងដែលអ្នក ធ្វើការ រស់នៅ និងកម្សាន្ត។ ទាំងអស់នេះអាចជាផ្នែក រូបវន្តដូចជា ផ្ទះ ការិយាល័យធ្វើការ ឬសាលារបស់អ្នក ឬអាចជា បរិយាកាសសង្គម ឬវប្បធម៌ រួមទាំងអ្វីដែលអ្នកយល់ឃើញថាការប្រព្រឹត្ត នេះធ្វើឱ្យមានសុខភាពល្អ ប៉ុន្តែបរិយាកាសសង្គមរបស់អ្នកមិនអាចទទួល យកបាន។ ឧទាហរណ៍ ស្ត្រីម្នាក់ដើរតែម្នាក់ឯងទៅខាងក្រៅចេញពីសហគមន៍ អភិរក្សមួយ ឬបុរសម្នាក់បានព្យាយាមបដិសេធមិនទទួលទានគ្រឿងស្រ វឹងដែលជាប្រពៃណីសហគមន៍អភិរក្ស។ បរិយាកាសរបស់អ្នកគឺជាផ្នែក មួយនៃការទាយទុកមុនយ៉ាងមុតមាំនៃសុខភាពមនុស្សចាស់។ របៀបរស់ នៅដែលមានសុខភាពត្រូវធ្វើឱ្យមានការចូលរួមឱ្យកាន់តែច្រើនក្នុងសកម្មភាព ជាមួយអ្នកផ្សេងទៀត អ្នកអាចមានឥទ្ធិពលលើបរិយាកាសរបស់អ្នក និង ងាយស្រួលក្នុងការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្តប្រកបដោយនិរន្តរភាព។

តើសមត្ថភាពមុខងារធ្វើឱ្យបានប្រសើរឡើងនូវភាពធន់យ៉ាងដូចម្តេច?

ភាពធន់គឺជាសមត្ថភាពក្នុងការរក្សា ឬបង្កើនសមត្ថភាពក្នុងការ បំពេញការងារដើម្បីទប់ទល់នឹងបញ្ហាប្រឈម។ ភាពធន់អាចបង្ហាញតាម រយៈភាពស្ម័គ្រចិត្តនឹងការទប់ទល់ការប៉ុនប៉ង ការស្តារឡើងវិញនូវវិបត្តិ ឬការ សម្របខ្លួនទៅនឹងការផ្លាស់ប្តូរនៅក្នុងបរិបទ។

ប្រសិនបើសមត្ថភាពក្នុងការបំពេញការងាររបស់ខ្ញុំខ្សោយ គ្មានអ្នកថែទាំខ្ញុំតើ ត្រូវធ្វើដូចម្តេច?

ត្រូវការការជួយគាំទ្រក្នុងពេលដែលអ្នកត្រូវការ។ នៅពេលណាអ្នកមិនអាចប្រើសមត្ថភាពក្នុងការបំពេញការងាររបស់អ្នកជាប្រចាំពេលនោះ អ្នកនឹងអាចបាត់បង់សមត្ថភាព។ ក្នុងឆ្នាំ ២០១៥ មាន៨០% នៃមនុស្សចាស់ដែលបានសុំ ចេញពីមន្ទីរពេទ្យប្រទេសបារាំង ដើម្បីទៅសម្រាកថែទាំខ្លួននៅខាងក្រៅ គឺមាន ២០% នៃចំនួននោះក្លាយជាអ្នកអាចធ្វើការងារបានតិចតួចក្នុងបំពេញកាតព្វកិច្ចថែទាំខ្លួនឯងផ្ទាល់ ហើយភាគច្រើនគ្មានសមត្ថភាពក្នុងការបំពេញការងារ។ ចំនួនបាត់បង់សមត្ថភាពក្នុងការបំពេញការងារដ៏ច្រើននេះអាចការពារបានប្រសិនបើអ្នកជំរើរក្សាការធ្វើចលនាឱ្យបានច្រើន។

ខ្ញុំអាចធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវសមត្ថភាពក្នុងការបំពេញការងារ របស់ខ្ញុំបានយ៉ាងដូចម្តេច?

អ្នកអាចធ្វើឱ្យសមត្ថភាពក្នុងការបំពេញការងារ របស់អ្នកប្រសើរឡើងដោយបង្កើនភាពល្អប្រសើរនៃកត្តាឥទ្ធិពលសុខភាពទាំងឡាយ។ ទាំងនេះអាចរួមបញ្ចូលភាពល្អប្រសើរនៃ បរិយាកាសធ្វើការ ការរស់នៅ និងការកម្សាន្ត។ ធ្វើយ៉ាងណាឱ្យទទួលបាននូវភាពងាយស្រួលក្នុងជម្រើសសុខភាពល្អ ផ្នែករូបសាស្ត្រ ឬបរិយាកាសសង្គម។ អាចរួមបញ្ចូលទាំងការប្រើប្រាស់បច្ចេកវិទ្យាជំនួយដើម្បីជួយដល់អ្នកនៅពេលដែលរាងកាយរបស់អ្នកមានកម្រិត និងមានអាក្បកិរិយាវិជ្ជមានចំពោះអ្នកផ្សេងៗទៀត ដើម្បីជួយធានាការផ្តល់សេវា និងគោលនយោបាយដែលបង្កើនឱ្យមានការចូលរួមរបស់ប្រជាជនក្នុងការងារសុខភាពគ្រប់ផ្នែកទាំងអស់នៃជីវិត ឬជួយកាត់បន្ថយការមាក់ងាយ ឬឥរិយាបថអវិជ្ជមានចំពោះមនុស្សចាស់។

ប្រធានបទទី២

ការប៉ាន់ប្រមាណសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួន



គោលបំណង៖

នៅចុងបញ្ចប់នៃមេរៀននេះសមាជិកសហគមន៍អាច៖

- ពន្យល់អំពីសមាសភាពមនុស្សចាស់
- កំណត់ហានិភ័យសំខាន់ៗនិងកត្តាការពារដែលត្រូវធ្វើជាមួយសុខភាពមនុស្សទៅតាមអាយុរបស់ពួកគេ។
- កំណត់តួនាទីសំខាន់ៗនៃការចូលរួមយ៉ាងសកម្មក្នុងសង្គម។
- ធ្វើការបង្ការឥទ្ធិពលទាំងឡាយដែលកើតមានលើខ្សែជីវិតទៅតាមដំណាក់កាលនៃជីវិតរស់នៅ។

ខ្លឹមសារ៖

ការប៉ាន់ប្រមាណផ្ដោតលើចំណុចមួយចំនួនដូចខាងក្រោម៖

- ពួកគេរស់នៅកន្លែងណា និងជាមួយអ្នកណា?
- ក្រុមអាយុរបស់ពួកគេ?
- តើបច្ចុប្បន្នអ្នកហាត់ប្រាណញឹកញាប់ឬទេ?
- តើអ្នកសម្រានបានប៉ុន្មានម៉ោងជាប្រចាំក្នុងមួយយប់?
- តើពួកគេទទួលបានផ្លែឈើ និងបន្លែប្រចាំថ្ងៃបានចំនួនប៉ុន្មាន?
- ការសំដែងអារម្មណ៍ទូទៅរបស់ពួកគេ?
- កម្រិតសកម្មភាពសង្គមប្រចាំថ្ងៃរបស់ពួកគេ?
- ប្រសិនបើពួកគេធ្លាប់មានការឈឺចាប់អ្វីខ្លះ?
- តើពួកគេមានអារម្មណ៍ក្នុងការគាំទ្រសង្គមកម្រិតណា?
- តើពួកគេស្វែងរកប្រយោជន៍ផ្ទាល់ខ្លួនកម្រិតណា?
- អារម្មណ៍របស់ពួកគេអំពីគុណភាពជីវិត?

ទម្រង់ការប៉ាន់ប្រមាណសុខភាពមនុស្សចាស់

១. ព័ត៌មានផ្ទាល់ខ្លួន



១.១. តើអ្នករស់នៅកន្លែងណា? គូសរង្វង់លើចម្លើយតែមួយគត់

- a. ក្នុងផ្ទះរបស់ខ្ញុំ ខ. ក្នុងផ្ទះក្រុមគ្រួសារ
- b. ក្នុងមជ្ឈមណ្ឌលថែទាំ ឬក្នុងមន្ទីរពេទ្យ

១.២. តើអាយុរបស់អ្នកនៅក្នុងក្រុមណា? គូសរង្វង់លើចម្លើយតែមួយគត់

- a. ១៨ - ៣៥ ខ. ៣៦ - ៥២
- b. ៥៣ - ៥២ ង. ៦៣ - ៧៩
- c. ៨០+

១.៣. តើអ្នករស់នៅជាមួយអ្នកណា? គូសរង្វង់លើចម្លើយតែមួយគត់

- a. នៅជាមួយប្តីប្រពន្ធ ឬដៃគូ
- b. នៅជាមួយប្តីប្រពន្ធ ឬដៃគូ និងសមាជិកគ្រួសារ
- c. នៅជាមួយមិត្តភក្តិ ឬមនុស្សដែលស្គាល់គ្នា
- d. នៅម្នាក់ឯង

២. ការហាត់ប្រាណ



ក្នុងពីរសប្តាហ៍កន្លងមកអ្នកប្រើពេលប៉ុន្មានដើម្បីធ្វើលំហាត់ប្រាណ?
សូមគូសរង្វង់លើចម្លើយក្នុងប្រអប់តែមួយគត់

a	លើសពី ៦០នាទី	ក្នុង១សប្តាហ៍	
b	៤០-៦០នាទី	ក្នុង១សប្តាហ៍	
c	៣១-៤៥នាទី	ក្នុង១សប្តាហ៍	
d	១៦-៣០នាទី	ក្នុង១សប្តាហ៍	
e	០-១៥នាទីក្នុង	១សប្តាហ៍	

៣. ការបរិភោគអាហារសុខភាព



ក្នុងពីរសប្តាហ៍កន្លងមកគិតជាមធ្យមតើអ្នកបានបរិភោគផ្លែឈើ និងបន្លែ
ប្រចាំថ្ងៃប៉ុន្មានមុខ? សូមគូសរង្វង់លើចម្លើយតែមួយគត់

a	៥មុខ ឬលើសពី៥					
b	៤មុខ					
c	៣មុខ					
d	១-២មុខ					
e	០មុខ					

៤. អារម្មណ៍



ក្នុងពីរសប្តាហ៍កន្លងមកតើអ្នកមានការរំជួលចិត្ត ខ្វល់ខ្វាយនឹងបញ្ហាក្នុង អារម្មណ៍កម្រិតណា ដូចជា ខ្វល់ខ្វាយ ស្តុកចិត្ត ឆាប់ខឹង ឬបញ្ហាទ្រាន់ អស់ កម្លាំង និងគិតអ្វីមិនចេញ ?

សូមគូសរង្វង់លើចម្លើយតែមួយគត់

a	គ្មានខ្វល់ខ្វាយ	
b	ខ្វល់ខ្វាយតិចតួច	
c	ខ្វល់ខ្វាយធម្មតា	
d	ខ្វល់ខ្វាយខ្លាំងបន្តិច	
e	ខ្វល់ខ្វាយខ្លាំងណាស់	

៤. សកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ



ក្នុងពីរសប្តាហ៍កន្លងមកតើអ្នកជួបការលំបាកដោយសាររាងកាយក្នុងការ ធ្វើសកម្មភាព ឬកិច្ចការប្រចាំថ្ងៃកម្រិតណា ទាំងកិច្ចការក្នុងផ្ទះ និងក្រៅផ្ទះ?

សូមគូសរង្វង់លើចម្លើយតែមួយគត់

a	គ្មានការពិបាកអ្វីទាំងអស់	
b	ពិបាកតិចតួច	
c	ពិបាកខ្លះៗ	
d	ពិបាកខ្លាំង	
e	ពិបាកខ្លាំងណាស់	

៥. សកម្មភាពសង្គម និងការបង្កើតគំនិតថ្មី 

ក្នុងពីរសប្តាហ៍កន្លងមកតើអ្នកបានចូរួមផ្សារភ្ជាប់កិច្ចការសង្គមជាមួយក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិប៉ុន្មានដង ឬបានរៀននូវអ្វីដែលថ្មី? សូមគូសរង្វង់លើចម្លើយតែមួយគត់

	បានច្រើនណាស់	
	បានច្រើនគួរសម	
	បានច្រើនល្មម	
	បានតិចតួច	
	មិនបានចូលរួមសោះ	

៦. ការឈឺចាប់ 

ក្នុងពីរសប្តាហ៍កន្លងមកតើអ្នកមានការឈឺចាប់ជាទូទៅកម្រិតណា? សូមគូសរង្វង់លើចម្លើយតែមួយគត់

	គ្មានឈឺចាប់សោះ	
	ឈឺចាប់តិចតួច	
	ឈឺចាប់មធ្យម	
	ឈឺចាប់ខ្លាំងគួរសម	
	ឈឺចាប់ខ្លាំងណាស់	

៥. សកម្មភាពសង្គម និងការបង្កើតគំនិតថ្មី 

ក្នុងពីរសប្តាហ៍កន្លងមកតើអ្នកបានចូរួមផ្សារភ្ជាប់កិច្ចការសង្គមជាមួយក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិប៉ុន្មានដង ឬបានរៀននូវអ្វីដែលថ្មី? សូមគូសរង្វង់លើចម្លើយតែមួយគត់

a	បានច្រើនណាស់	
b	បានច្រើនគួរសម	
c	បានច្រើនល្មម	
d	បានតិចតួច	
e	មិនបានចូលរួមសោះ	

៦. ការឈឺចាប់ 

ក្នុងពីរសប្តាហ៍កន្លងមកតើអ្នកមានការឈឺចាប់ជាទូទៅកម្រិតណា? សូមគូសរង្វង់លើចម្លើយតែមួយគត់

a	គ្មានឈឺចាប់សោះ	
b	ឈឺចាប់តិចតួច	
c	ឈឺចាប់មធ្យម	
d	ឈឺចាប់ខ្លាំងគួរសម	
e	ឈឺចាប់ខ្លាំងណាស់	

៩. ការគាំទ្រពីសង្គម



ក្នុងពីរសប្តាហ៍កន្លងមក ប្រសិនបើអ្នកឈឺ ឬត្រូវការអ្នកថែទាំ តើមានអ្នកណាខ្លះអាចជួយដល់អ្នក?

សូមគូសរង្វង់លើចម្លើយតែមួយគត់

a	មានអ្នកជួយច្រើនទៅតាមអ្វីដែលខ្ញុំចង់បាន	
b	មានអ្នកជួយច្រើនគួរសម	
c	មានអ្នកជួយខ្លះៗ	
d	មានអ្នកជួយតិចតួច	
e	គ្មានអ្នកជួយទាល់តែសោះ	

១០. គុណភាពជីវិត



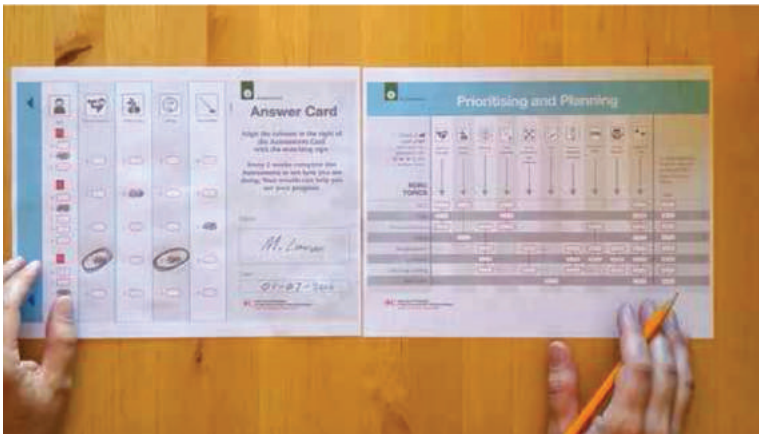
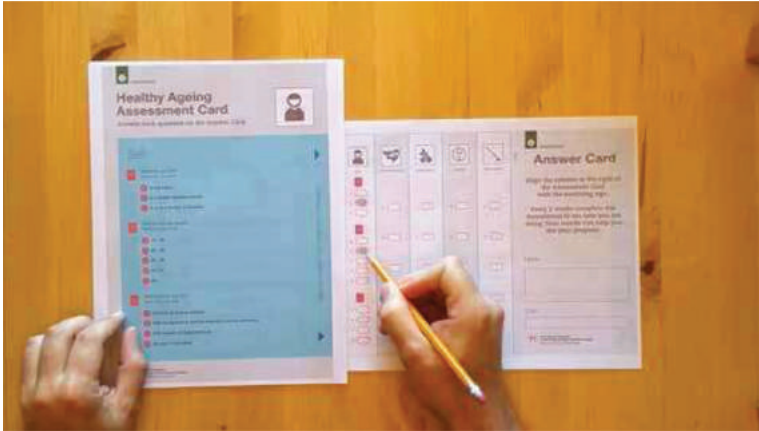
ក្នុងពីរសប្តាហ៍កន្លងមក តើជីវិតរបស់អ្នកមានដំណើរការដូចម្តេច?

សូមគូសរង្វង់លើចម្លើយតែមួយគត់

a	ល្អណាស់: អាចនឹងមានភាពល្អប្រសើរថែមទៀត	
b	ល្អគួរសម	
c	ល្អ និងអាក្រក់ស្មើគ្នា	
d	ពិតជាអាក្រក់	
e	ពិតជាអាក្រក់ណាស់: អាចនឹងកាន់តែអាក្រក់ថែមទៀត	

ឧទាហរណ៍ការដាក់ពិន្ទុ៖

ការប៉ាន់ប្រមាណសុខភាពមនុស្សចាស់យ៉ាងហោចណាស់គួរធ្វើឡើងរៀងរាល់ពីរទៅបួនសប្តាហ៍ម្តងដើម្បីត្រួតពិនិត្យសុខុមាលភាពរបស់ខ្លួនឯងផ្ទាល់។ ពិន្ទុដែលត្រូវយកមកពិចារណាលើបញ្ហាសុខភាពគឺ ក្នុងប្រអប់ “d” និង “e” នៅក្នុងចម្លើយនៃសំណួរទាំង១០ខាងលើ។ បន្ទាប់មកអ្នកអាចយកចម្លើយនេះទៅពិភាក្សាជាមួយបុគ្គលិក ឬអ្នកស្ម័គ្រចិត្តកាកបាទក្រហមដើម្បីវាយតម្លៃ និងផ្តល់មតិត្រឹមត្រូវដើម្បីពិចារណាក្នុងការថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក។



ទម្រង់ដាក់ពិន្ទុ៖

	ខ្លួនឯង 1 a <input type="radio"/> b <input type="radio"/> c <input type="radio"/>	ការពារតំបន់ណាមួយពីការគំរាមកំហែង a <input type="radio"/> b <input type="radio"/> c <input type="radio"/> d <input type="radio"/> e <input type="radio"/>	អាចផ្តល់សារមួយច្បាប់ដល់ផ្លែ a <input type="radio"/> b <input type="radio"/> ba <input type="radio"/> c <input type="radio"/> d <input type="radio"/> e <input type="radio"/>	អាចផ្តល់សារមួយច្បាប់ដល់ផ្លែ a <input type="radio"/> b <input type="radio"/> c <input type="radio"/> d <input type="radio"/> e <input type="radio"/>	អាចផ្តល់សារមួយច្បាប់ដល់ផ្លែ a <input type="radio"/> b <input type="radio"/> c <input type="radio"/> d <input type="radio"/> e <input type="radio"/>	<p style="text-align: right;">2 ការប៉ាន់ប្រមាណ</p> <h2 style="text-align: center;">ភាគចម្លើយ</h2> <p>តម្រៀបការខ្សាច់បញ្ជូននៅខាងស្តាំនៃភាគការប៉ាន់ប្រមាណ ភ្លឺមជាមួយនឹងសញ្ញាប្រអប់</p> <p>បំពេញភាគការប៉ាន់ប្រមាណរៀងរាល់ពីរសប្តាហ៍ដើម្បីឱ្យខ្លួនអ្នកផ្លាស់ទីលំនៅយើងឱ្យបានលឿនជាងមុនសមាសភាគច្រើនណា។</p> <p>លទ្ធផលនេះអាចផ្តល់ជូនអ្នកដឹងនូវភាពរីកចម្រើនសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួន។</p> <p>ឈ្មោះ: <input type="text"/></p> <p>កាលបរិច្ឆេទ: <input type="text"/></p> <p style="text-align: right;"> International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies www.ifrc.org/english/presspage.aspx</p>
	2 a <input type="radio"/> b <input type="radio"/> c <input type="radio"/> d <input type="radio"/> e <input type="radio"/>	a <input type="radio"/> b <input type="radio"/> c <input type="radio"/> d <input type="radio"/> e <input type="radio"/>	a <input type="radio"/> b <input type="radio"/> c <input type="radio"/> d <input type="radio"/> e <input type="radio"/>	a <input type="radio"/> b <input type="radio"/> c <input type="radio"/> d <input type="radio"/> e <input type="radio"/>	a <input type="radio"/> b <input type="radio"/> c <input type="radio"/> d <input type="radio"/> e <input type="radio"/>	
	3 a <input type="radio"/> b <input type="radio"/> c <input type="radio"/> d <input type="radio"/>	a <input type="radio"/> b <input type="radio"/> c <input type="radio"/> d <input type="radio"/> e <input type="radio"/>	a <input type="radio"/> b <input type="radio"/> c <input type="radio"/> d <input type="radio"/> e <input type="radio"/>	a <input type="radio"/> b <input type="radio"/> c <input type="radio"/> d <input type="radio"/> e <input type="radio"/>	a <input type="radio"/> b <input type="radio"/> c <input type="radio"/> d <input type="radio"/> e <input type="radio"/>	

	សារមួយចំនួន និងការផ្តល់ជំនួយ a <input type="radio"/> b <input type="radio"/> c <input type="radio"/> d <input type="radio"/> e <input type="radio"/>	ការលើកកម្ពស់ការប្រកួតប្រជែង a <input type="radio"/> b <input type="radio"/> c <input type="radio"/> d <input type="radio"/> e <input type="radio"/>	ប្រយោជន៍មួយ a <input type="radio"/> b <input type="radio"/> c <input type="radio"/> d <input type="radio"/> e <input type="radio"/>	ជំនួយម៉ោងសម្រេច a <input type="radio"/> b <input type="radio"/> c <input type="radio"/> d <input type="radio"/> e <input type="radio"/>	ការសម្របសម្រួល a <input type="radio"/> b <input type="radio"/> c <input type="radio"/> d <input type="radio"/> e <input type="radio"/>	<p style="text-align: right;">2 ការប៉ាន់ប្រមាណ</p> <h2 style="text-align: center;">ភាគចម្លើយ</h2> <p style="text-align: center;">(បន្ត)</p> <p style="text-align: right;"> International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies www.ifrc.org/english/presspage.aspx</p>
	a <input type="radio"/> b <input type="radio"/> c <input type="radio"/> d <input type="radio"/> e <input type="radio"/>	a <input type="radio"/> b <input type="radio"/> c <input type="radio"/> d <input type="radio"/> e <input type="radio"/>	a <input type="radio"/> b <input type="radio"/> c <input type="radio"/> d <input type="radio"/> e <input type="radio"/>	a <input type="radio"/> b <input type="radio"/> c <input type="radio"/> d <input type="radio"/> e <input type="radio"/>	a <input type="radio"/> b <input type="radio"/> c <input type="radio"/> d <input type="radio"/> e <input type="radio"/>	
	a <input type="radio"/> b <input type="radio"/> c <input type="radio"/> d <input type="radio"/> e <input type="radio"/>	a <input type="radio"/> b <input type="radio"/> c <input type="radio"/> d <input type="radio"/> e <input type="radio"/>	a <input type="radio"/> b <input type="radio"/> c <input type="radio"/> d <input type="radio"/> e <input type="radio"/>	a <input type="radio"/> b <input type="radio"/> c <input type="radio"/> d <input type="radio"/> e <input type="radio"/>	a <input type="radio"/> b <input type="radio"/> c <input type="radio"/> d <input type="radio"/> e <input type="radio"/>	

2

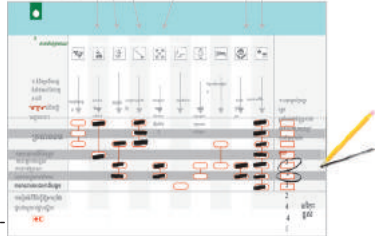
ការប៉ាន់ប្រមាណ

ការចាត់អាទិភាព និងផែនការ(អ្នកចូលរួម)

១. ពិនិត្យកាតចម្លើយរបស់អ្នក ប្រសិនបើមានសញ្ញា(ខ៖ សុខភាពក្នុងការបរិភោគ) បានឆ្លើយលើ "d" ឬ "e" បន្ទាប់មកពិនិត្យលើរង្វង់ទាំងអស់ក្នុងក្រឡាបញ្ជីរយៈពេលការចាត់អាទិភាព និងក្រាដាសផែនការ



២. ធ្វើបែបនេះក្របសញ្ញាទាំងអស់លើកាតចម្លើយ(ជាមួយការទទួលយកខ្លួនឯងផ្ទាល់)
 ៣. រាប់រង្វង់មូលទាំងអស់ក្នុងក្រឡាផ្តេកនៃក្រដាសអាទិភាព និងផែនការរួចសរសេរបូកសរុបនៅ ខាងឆ្វេងនៃក្រឡាផ្តេក។
 ធ្វើបែបនេះក្នុងគ្រប់បន្ទាត់ផ្តេក។



៤. ក្នុងតួលេខសរុបដែលខ្ពស់ជាងគេ កាកបាទក្រហមអន្តរក្រុមប្រហុយក្រវយកចិត្តទុកដាក់មុនគេបង្អស់។

2

ការប៉ាន់ប្រមាណ

ការចាត់អាទិភាព និងផែនការ

១. ពិនិត្យមើលប្រអប់ដែលត្រូវសរសេរលើអ្នកចម្លើយលើ "d" ឬ "e" លើកាតចម្លើយ










ប្រធានបទ

- ការហត់ប្រាណ
- សុខភាព និងការបរិភោគ
- ការប្រមូល
- សុខភាពប្រព័ន្ធប្រាសាទ
- សុខភាពសង្ខេប និងការប្រើប្រាស់ផ្លូវដើរ
- ការលើចាប់
- ការប្រាប្រួលប្រព័ន្ធប្រាសាទ
- ចំនួនរោងសព្វ
- ការតំរូវពីសង្គម
- គុណភាពជីវិត

២. បូកសរុបតាមក្រឡាផ្តេកដើម្បីយល់ពីសរុបចំនួនដែលខ្ពស់ជាងគេលើកាតចម្លើយក្នុងក្រឡាផ្តេក។

	ការហត់ប្រាណ	សុខភាព និងការបរិភោគ	ការប្រមូល	សុខភាពប្រព័ន្ធប្រាសាទ	សុខភាពសង្ខេប និងការប្រើប្រាស់ផ្លូវដើរ	ការលើចាប់	ការប្រាប្រួលប្រព័ន្ធប្រាសាទ	ចំនួនរោងសព្វ	ការតំរូវពីសង្គម	គុណភាពជីវិត	២. បូកសរុបតាមក្រឡាផ្តេកដើម្បីយល់ពីសរុបចំនួនដែលខ្ពស់ជាងគេលើកាតចម្លើយក្នុងក្រឡាផ្តេក។
ការការពារជំងឺឆ្លង	○	○		○						○	សរុប
ការបង្ការការរងរបួស	○	○		○						○	○
ការហត់ប្រាណ	○	○		○						○	○
សុខភាព និងការបរិភោគ		○		○						○	○
ការការពារភាពងាយរងគ្រោះសង្គម				○						○	○
ការរៀនពីវិធីធ្វើការងាររយៈពេលវែង				○						○	○
ការរៀនពីវិធីធ្វើការងាររយៈពេលវែង				○						○	○

ការងារកំណត់ភាព និងថែទាំការ (ឧទាហរណ៍)

<p>១. វិនិច្ឆ័យមួយប្រអប់ដែលគួរសម្តើយទាំងអស់ "៤" "៥" "៦" លើកាតព្វកិច្ច</p> <p>ប្រមាណបទ</p>	 ការពិភាក្សា និង	 សុខភាព និងការបរិ បាត	 អាហារូបត្ថម្ភ	 សហគ្រាស កាលប្រចាំ ថ្ងៃ	 សហគ្រាស សង្គម និងការ ផ្តិតសំនិត	 ការលើកកម្ពស់ ប្រយោជន៍ សង្គម	 ចំណេះដឹង សហគ្រាស	 ការគាំ ទទួលស្គាល់ និង ប្រតិបត្តិ	 គុណភាព ការងារ	<p>១. ប្រតិបត្តិការប្រកួតប្រជែងមួយឆ្នាំដែលយកទៅជាលទ្ធផលខ្ពស់ជាងគេជាចំណុចការងារដែលបានប្រកួតប្រជែង។</p> <p>សរុប</p>
ការការពារជំងឺឆ្លង	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[៣]
ការការពារការរងគ្រោះ	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[២]
ការការពារសុខភាព និងការបរិបាត	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[៣]
ការការពារសុខភាព និងការបរិបាត	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[២]
ការការពារសុខភាព និងការបរិបាត	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[៤]
ការផ្សព្វផ្សាយវិធីសាស្ត្រសុខភាព	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[៤]
ការផ្តល់សេវាសុខភាព	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[១]

ប្រធានបទទី៣

ការផ្តាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្ត



គោលបំណង៖

នៅចុងបញ្ចប់នៃមេរៀននេះសមាជិកសហគមន៍អាច៖

- ពន្យល់អំពីសមាសភាគសុខភាពមនុស្សចាស់។
- ដឹងអំពីចំណុចសំខាន់នៃហានិភ័យ និងរកកត្តាការពារធ្វើយ៉ាងណាឱ្យប្រជាជនមាន សុខភាពល្អស្របតាមអាយុរបស់ពួកគេ។
- អ្នកចូលរួមដឹងអំពីតួនាទីសកម្មភាពក្នុងសង្គម។
- ធ្វើការបង្ការឥទ្ធិពលទាំងឡាយដែលកើតមានលើខ្សែជីវិតទៅតាមដំណាក់កាលនៃជីវិតរស់នៅ។

ខ្លឹមសារ៖

ដំណាក់កាល៥នៃការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្ត

១. ចំណេះដឹង៖

ខ្ញុំមើលទូរទស្សន៍ឃើញ និងឮគេនិយាយថា ប្រសិនបើមិនហាត់ប្រាណ ឬធ្វើសកម្មភាពផ្សេងៗប្រចាំថ្ងៃទេនោះទេនឹងធ្វើឱ្យខ្លួនប្រាណកាន់តែទ្រុឌទ្រោម និងមិនអាចដំណើរការបាន។ ពេលនេះខ្ញុំបានឃើញនិងយល់ដឹងអំពីការហាត់ប្រាណ។

២. ការព្រមទទួលយក៖

ខ្ញុំគិតថានឹងចាប់ផ្តើមហាត់ប្រាណ និងធ្វើសកម្មភាពឱ្យបានច្រើនជាប្រចាំដើម្បីឱ្យខ្លួនប្រាណរបស់ខ្ញុំមានដំណើរការល្អ។ ព្រោះខ្លួនប្រាណរបស់ខ្ញុំពេលនេះពិតជាមានការលំបាកក្នុងការធ្វើចលនា អស់កម្លាំង និងមានអារម្មណ៍មិនល្អ។ ខ្ញុំគិតថាការធ្វើចលនាជាកំនិតល្អមួយល្អ ប៉ុន្តែខ្ញុំខ្លាចធ្វើចលនាទៅជួល។

៣. ការតាំងចិត្ត៖

ខ្ញុំនឹងហាត់ប្រាណ ធ្វើចលនាពង្រឹងកម្លាំង ពន្លាតដងខ្លួន ដៃជើង ១៥នាទី រៀងរាល់ថ្ងៃ (ហាត់យូហ្គា)។ ខ្ញុំមានកម្រាលសម្រាប់ហាត់ប្រាណ (ហាត់យូហ្គា) ហើយខ្ញុំនឹងចាប់ផ្តើមហាត់ប្រាណ (ហាត់យូហ្គា) ក្នុងថ្ងៃស្អែកនេះ។

៤. ការអនុវត្ត៖

ខ្ញុំបានហាត់ប្រាណ (ហាត់យូហ្គា) មួយសប្តាហ៍កន្លងមក។ សរសៃ និងសាច់ដុំរបស់ខ្ញុំចាប់ផ្តើមដំណើរការ ហើយខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថា ធ្វើចលនាបានធូរស្រាល និងងាយស្រួលជាងមុន។

៥. ការគាំទ្រ៖

ខ្ញុំបានហាត់ប្រាណជាប្រចាំថ្ងៃ៣ខែមកហើយ ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាដូចជាទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃធម្មតា។ ក្នុងខ្លួនរបស់ខ្ញុំគឺមានសុខភាពល្អប្រសើរ ហើយខ្ញុំកំពុងព្យាយាមបបួលមិត្តភក្តិរបស់ខ្ញុំឱ្យមកហាត់ប្រាណដូចខ្ញុំដែរ។



សូមរំលឹកថា ដំណាក់កាល ការអនុវត្តគឺគ្រាន់តែជាការអនុវត្តតាម ទ្រឹស្តីគ្មានអ្នកណាម្នាក់ធ្វើបានត្រូវតែខ្លោះនោះទេ។ ទាំងអស់នេះ មានការរំពឹងទុកថា កំពុង និងបន្តការអនុវត្តការប្រព្រឹត្តសុខភាពល្អ បន្ទាប់មកនឹងក្លាយទៅជាមានទំលាប់បែបនេះក្នុងពេលឆាប់ៗ។

គន្លឹះជោគជ័យ៤នៃការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្ត៖

១. កំណត់គោលដៅច្បាស់លាស់ និងសាមញ្ញ។
២. ប្រមូលព័ត៌មានគ្រប់គ្រាន់ និងមានការយល់ដឹងត្រឹមត្រូវក្នុងការធ្វើផែនការ។
៣. មានការតាំងចិត្តក្នុងការធ្វើសកម្មភាពតាមដំណាក់កាលនីមួយៗ។

៤. មានការជឿជាក់ និងមានបរិយាកាសគាំទ្រ។

ការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្តមានពីរប្រភេទគឺ: អ្វីដែលត្រូវប្រព្រឹត្ត ឬការទម្លាប់សុខភាពល្អគឺ ត្រូវចាប់ផ្តើមហូបថ្នាំឈឺ និងបន្ថែមឱ្យបានច្រើន ឬចាប់ផ្តើមហាត់ប្រាណ និងធ្វើសកម្មភាព ទាំងអស់នេះត្រូវរៀបចំពេលវេលាប្រចាំថ្ងៃ។ ជួនកាលសកម្មភាពនេះងាយស្រួលនឹងភ្លេច ឬមិនយកចិត្តទុកដាក់ដោយសារមិនធ្លាប់ធ្វើជាប្រចាំពីមុនមក ពេលខ្លះគិតថាត្រូវតែរក្សាការធ្វើបែបនេះជាប្រចាំ ប៉ុន្តែមិនបានធ្វើតាមការគ្រោងទុកទាល់តែសោះ។ ដូចនេះព្យាយាម និងកុំប្រព្រឹត្តឬទម្លាប់សុខភាពមិនល្អ ឈប់ជក់បារី ឈប់ផឹក ឬបញ្ឈប់ការព្រួយបារម្ភក្នុងចិត្ត ដើម្បីជួយឱ្យមានជាសុខភាពក្នុងជីវិត និងមានអាយុវែង។

ប្រធានបទទី៤

ការការពារជំងឺមិនឆ្លង



គោលបំណង៖

នៅចុងបញ្ចប់នៃមេរៀននេះសមាជិកសហគមន៍អាច៖

- ពន្យល់អំពីសមាសភាគសុខភាពមនុស្សចាស់។
- ដឹងអំពីចំណុចសំខាន់នៃហានិភ័យ និងរកកត្តាការពារធ្វើយ៉ាងណាឱ្យប្រជាជនមាន សុខភាពល្អស្របតាមអាយុរបស់ពួកគេ។
- អ្នកចូលរួមដឹងអំពីតួនាទីសកម្មភាពក្នុងសង្គម។
- ធ្វើការបង្ការឥទ្ធិពលទាំងឡាយដែលកើតមានលើខ្សែជីវិតទៅតាមដំណាក់កាលនៃជីវិតរស់នៅ។

ខ្លឹមសារ៖

១. ជំងឺមិនឆ្លង

- ខណៈពេលដែលមានភាគរយតិចតួចនៃរោគវិនិច្ឆ័យថាជំងឺមិនឆ្លងបង្កឡើងដោយវិប្បនក៏ដោយប៉ុន្តែភាគច្រើនអាចការពារបាន។
- ជំងឺមិនឆ្លងគឺជាជំងឺដែលមិនអាចឆ្លងរីករាលដាលតាមរយៈការទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងមនុស្សផ្សេងទៀត ឬសត្វដែលមានជំងឺឡើយ។
- ជាធម្មតាជំងឺមិនឆ្លងកើតមានឡើងចំពោះបុគ្គលដែលមានការប្រព្រឹត្តសុខភាពមិនល្អ ដូចជាការប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់ ការប្រើគ្រឿងស្រវឹងហួសហេតុ ការបរិភោគអាហារដែលមិនមានសុខភាពល្អ ច្រើនពេកនិង ឬមនុស្សមិនសូវសកម្ម(មិនហាត់ប្រាណ)។
- ជំងឺមិនឆ្លងសំខាន់ៗចំនួនបួនគឺ ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង ជំងឺមហារីក ជំងឺផ្លូវដង្ហើមរ៉ាំរ៉ៃ និងជំងឺទឹកនោមផ្អែម។
- ជំងឺមិនឆ្លងបណ្តាលឱ្យស្លាប់លើសពី៦៣% នៃការស្លាប់ទូទាំង

ពិភពលោក ដោយសារតែមាន ជំងឺស្លុតរ៉ាំរ៉ៃ ជំងឺសរសៃឈាម បេះដូង ជំងឺមហារីក និងជំងឺទឹកនោមផ្អែម ។

- ប្រសិនបើអ្នកឬនរណាម្នាក់ផ្សេងទៀតទទួលបានការឈឺចាប់ដោយ ជំងឺមិនឆ្លងក្នុងការសង្គ្រោះបន្ទាន់ គួរតែដឹងអំពីរបៀបផ្តល់ការ សង្គ្រោះបឋមជាបន្ទាន់មុននឹងជនរងគ្រោះអាចទៅជួបគ្រូពេទ្យ ឬគ្លីនិក។ ការសង្គ្រោះបន្ទាន់នៃជំងឺមិនឆ្លងរួមមានជំងឺជាចំសរសៃ ឈាមខួរក្បាល ការគាំងបេះដូង និងជំងឺទឹកនោម ផ្អែម។
- ការអនុវត្តបច្ចេកទេសគ្រប់គ្រងភាពតានតឹងកាន់តែប្រសើរនិង ដើម្បីឱ្យមានអារម្មណ៍ធូរស្រាល និងអាចជួយអ្នកកាត់បន្ថយការ ប្រព្រឹត្តិដែលមិនមានសុខភាពល្អ។
- វាមិនដែលយឺតពេលក្នុងការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្តិឡើយ ដូចនេះ ចាប់ផ្តើមការថែទាំសុខភាពឱ្យបានល្អប្រសើរជាងមុន។

២. ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង

- ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូងគឺជាបញ្ហាដែលកើតមានឡើងនៅពេល ដែលសរសៃឈាមបេះដូងធ្វើការខ្លាំងពេកដើម្បីទទួលឈាម តាមបេះដូង និងសរសៃឈាម ដើម្បីនាំយកអុកស៊ីសែនទៅ ចិញ្ចឹមរាងកាយ។
- នៅពេលដែលបេះដូងធ្វើការខ្លាំងពេក បណ្តាលឱ្យមានសម្ពាធ ឈាមខ្ពស់ ដែលអាចនាំឱ្យមានជំងឺជាចំសរសៃឈាមខួរក្បាល និងការគាំងបេះដូង។

- ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូងត្រូវបានបង្កឡើងដោយការកកស្ទះ ដែលមិនអាចឱ្យឈាមហូរមកកាន់បេះដូងឬទៅកាន់ខួរក្បាល។ ការកកស្ទះនេះជាញឹកញយ កើតឡើងដោយសារការប្រើប្រាស់ ថ្នាំជក់ ការប្រើគ្រឿងស្រវឹងច្រើនពេក ការបរិភោគអាហារដែល មិនមានប្រយោជន៍ដល់សុខភាពច្រើនពេក ឬការមិនបញ្ចេញ ពលកម្ម ។

៣. ជំងឺមហារីក

- ជំងឺមហារីកកើតឡើងនៅពេលដែលកោសិកាណាមួយ នៅក្នុង ផ្នែកមួយនៃរាងកាយរបស់អ្នកចាប់ផ្តើមលូតលាស់មិនប្រក្រតី ហើយបន្ទាប់មកវារីកធំដោយមិនអាចគ្រប់គ្រងបាននៅក្នុងរាង កាយរបស់អ្នក។
- ការប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់ ការពិសាគ្រឿងស្រវឹងច្រើនពេក ការបរិភោគ អាហារដែលមិនមានប្រយោជន៍ដល់សុខភាពច្រើនពេក ឬការមិន បញ្ចេញពលកម្ម (មិនហាត់ប្រាណ) អាចនាំឱ្យកើតជំងឺមហារីកជា ច្រើនប្រភេទ។

៣. ជំងឺផ្លូវដង្ហើមរ៉ាំរ៉ៃ

- ជំងឺផ្លូវដង្ហើមរ៉ាំរ៉ៃ អាចកើតមានឡើងនៅពេលដែលអ្នកប្រើថ្នាំជក់ ពិសាគ្រឿងស្រវឹងច្រើនពេក បរិភោគអាហារដែលមិនសូវមាន ប្រយោជន៍ដល់សុខភាពឬការស្រូបផ្សែងពីការដុតឈើឬពីចង្ក្រាន ដុតធុងឬនៅពេលដែលអ្នកផ្សេងទៀតបានជក់បារីនៅក្បែរ។

៤. ជំងឺទឹកនោមផ្អែម

- ជំងឺទឹកនោមផ្អែម កើតឡើងនៅពេលដែលរាងកាយរបស់អ្នកមិនអាចគ្រប់គ្រងកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នកបាន។
- ជំងឺទឹកនោមផ្អែមមានច្រើនប្រភេទផ្សេងៗគ្នា។ ប៉ុន្តែប្រភេទដែលជួបប្រទះញឹកញាប់បំផុតគឺគេហៅថាជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី២ អ្នកដែលលើសទម្ងន់ខ្លាំងពេក បរិភោគជាតិស្ករច្រើនពេក ឬអ្នកដែលមិនសូវបញ្ចេញកម្លាំងពលកម្ម គឺមានហានិភ័យខ្ពស់នៃការកើតជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី២។

ប្រសិទ្ធភាពនៃការការពារជំងឺមិនឆ្លង

ប្រសិទ្ធភាពនៃជំងឺមិនឆ្លងមាន៤គឺ៖ ១. ប្រសិទ្ធភាពនៃការឈប់ជក់បារី ២. ប្រសិទ្ធភាពនៃការពិសាគ្រឿងស្រវឹងតិចតួច ៣. ប្រសិទ្ធភាពនៃរបបអាហារត្រឹមត្រូវ (អាហារសុខភាព) ៤. ប្រសិទ្ធភាពនៃការធ្វើពលកម្ម ឬការហាត់ប្រាណ។

ការពារជំងឺមិនឆ្លង

ប្រសិទ្ធភាពនៃការឈប់ជក់បារី

ខួរក្បាល៖
ឈប់ជក់បារី៖ ពេលឆ្លាក់បន្តបរិយាកាសនៃសរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាលបានពាក់កណ្តាលនៃអ្នកជក់បារី

មាត់និងធ្មេញ៖
ឈប់ជក់បារី៖ ពេលឆ្លាក់បន្តបរិយាកាសនៃសរសៃឈាមមាត់និងធ្មេញបានពាក់កណ្តាលនៃអ្នកជក់បារី

បំពង់ក៖
ឈប់ជក់បារី៖ ពេលឆ្លាក់បន្តបរិយាកាសនៃសរសៃឈាមបំពង់កបានពាក់កណ្តាលនៃអ្នកជក់បារី

សួត៖
ឈប់ជក់បារី៖ ពេលឆ្លាក់បន្តបរិយាកាសនៃសរសៃឈាមសួតបានពាក់កណ្តាលនៃអ្នកជក់បារី

សាច់ដុំ និងសន្លាក់៖
សាច់ដុំនិងសន្លាក់៖ ពេលឆ្លាក់បន្តបរិយាកាសនៃសរសៃឈាមសាច់ដុំនិងសន្លាក់បានពាក់កណ្តាលនៃអ្នកជក់បារី

បេះដូង និងឈាម៖
បេះដូងនិងឈាម៖ ពេលឆ្លាក់បន្តបរិយាកាសនៃសរសៃឈាមបេះដូងនិងឈាមបានពាក់កណ្តាលនៃអ្នកជក់បារី

ស្បែក៖
ស្បែក៖ ពេលឆ្លាក់បន្តបរិយាកាសនៃសរសៃឈាមស្បែកបានពាក់កណ្តាលនៃអ្នកជក់បារី

ស្បែកប្រសើរឡើង៖
ស្បែកប្រសើរឡើង៖ ពេលឆ្លាក់បន្តបរិយាកាសនៃសរសៃឈាមស្បែកបានពាក់កណ្តាលនៃអ្នកជក់បារី

ស្បែកប្រសើរឡើង៖
ស្បែកប្រសើរឡើង៖ ពេលឆ្លាក់បន្តបរិយាកាសនៃសរសៃឈាមស្បែកបានពាក់កណ្តាលនៃអ្នកជក់បារី

ស្បែកប្រសើរឡើង៖
ស្បែកប្រសើរឡើង៖ ពេលឆ្លាក់បន្តបរិយាកាសនៃសរសៃឈាមស្បែកបានពាក់កណ្តាលនៃអ្នកជក់បារី



ប្រសិទ្ធភាពនៃការពិសារគ្រឿងស្រវឹងតិចតួច

ខួរក្បាល៖

អ្នកគ្រប់គ្រងស្រវឹង និងការប្រើប្រាស់ស្រវឹង និងគ្រឿងផ្សេងៗដទៃទៀត។
ទំហំនៃការប្រើប្រាស់ស្រវឹងអាចមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ បើប្រើប្រាស់ត្រឹមត្រូវ និងមានការប្រុងប្រយ័ត្ន។

មាត់ និងធ្មេញ៖

កាត់បន្ថយហានិភ័យមហារីក ក

បំណង៖

បំបាត់ហានិភ័យមហារីកប្រភេទស្រវឹង និងបំបាត់ហានិភ័យមហារីកប្រភេទផ្សេងៗទៀត និងបំបាត់ហានិភ័យមហារីកផ្សេងៗទៀត។



បេះដូង និងឈាម៖

ក្រុមហ៊ុនផ្សេងៗអាចមានផលប៉ះពាល់ដល់បេះដូង និងឈាម។

សរីរាង្គផ្សេងៗ៖

ប្រើប្រាស់ស្រវឹងអាចបណ្តាលមកពីការប្រើប្រាស់ស្រវឹង ជាសរសៃឈាម។ ស្រវឹងអាចបណ្តាលមកពីការប្រើប្រាស់ស្រវឹង ជាសរសៃឈាម និងប្រព័ន្ធភ្នែកដើមផ្សេងៗទៀត។



ប្រសិទ្ធភាពនៃរបបអាហារត្រឹមត្រូវ (អាហារសុខភាព)

ខួរក្បាល៖

អ្នកមានប្រព័ន្ធភ្នែកដើម និងប្រព័ន្ធភ្នែកដើមផ្សេងៗទៀត។
ប្រើប្រាស់អាហារសុខភាពល្អ និងប្រើប្រាស់អាហារសុខភាពល្អ។
ប្រើប្រាស់អាហារសុខភាពល្អ និងប្រើប្រាស់អាហារសុខភាពល្អ។
ប្រើប្រាស់អាហារសុខភាពល្អ និងប្រើប្រាស់អាហារសុខភាពល្អ។

បេះដូងនិងឈាម៖

ប្រើប្រាស់អាហារសុខភាពល្អ និងប្រើប្រាស់អាហារសុខភាពល្អ។
ប្រើប្រាស់អាហារសុខភាពល្អ និងប្រើប្រាស់អាហារសុខភាពល្អ។
ប្រើប្រាស់អាហារសុខភាពល្អ និងប្រើប្រាស់អាហារសុខភាពល្អ។
ប្រើប្រាស់អាហារសុខភាពល្អ និងប្រើប្រាស់អាហារសុខភាពល្អ។



ព្រះនិងពោះវៀន៖

ប្រើប្រាស់អាហារសុខភាពល្អ និងប្រើប្រាស់អាហារសុខភាពល្អ។
ប្រើប្រាស់អាហារសុខភាពល្អ និងប្រើប្រាស់អាហារសុខភាពល្អ។
ប្រើប្រាស់អាហារសុខភាពល្អ និងប្រើប្រាស់អាហារសុខភាពល្អ។

សរីរាង្គផ្សេងៗ៖

ប្រើប្រាស់អាហារសុខភាពល្អ និងប្រើប្រាស់អាហារសុខភាពល្អ។
ប្រើប្រាស់អាហារសុខភាពល្អ និងប្រើប្រាស់អាហារសុខភាពល្អ។
ប្រើប្រាស់អាហារសុខភាពល្អ និងប្រើប្រាស់អាហារសុខភាពល្អ។

ការសង្គ្រោះបន្ទាន់នៃជំងឺមិនឆ្លង

ការជួយសង្គ្រោះបន្ទាន់នៃជំងឺគាំងបេះដូង

ការជួយសង្គ្រោះបន្ទាន់នៃជំងឺគាំងបេះដូង

តើធ្វើដូចម្តេចទើបមើលដឹងថាគាំងបេះដូង?

សញ្ញាបច្ចេកទេស ឥតស្មារតីខ្លាំង ក្នុងដៃ សញ្ញាបច្ចេកទេស ឥតស្មារតីប្រតិបត្តិ ឥតស្មារតីប្រតិបត្តិ ឥតស្មារតីប្រតិបត្តិ ឥតស្មារតីប្រតិបត្តិ ឥតស្មារតីប្រតិបត្តិ ឥតស្មារតីប្រតិបត្តិ

សញ្ញា

ប្រស

ប្រសិនបើមានសញ្ញាខាងលើនេះកើតឡើង:

- ទូរស័ព្ទទៅសេវាសង្គ្រោះបន្ទាន់ ឬយកជនរងគ្រោះទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិត ឬមន្ត្រីសុខាភិបាល បន្ទាន់បំផុត។
- ដាក់ជនរងគ្រោះឱ្យសម្រាក និងសម្រួលរាងកាយ។
- ដាក់ជនរងគ្រោះឱ្យផ្តល់ស្តុកស្តុក ឬស្តុកស្តុក។
- ឱ្យជនរងគ្រោះផឹកទឹកប្រសើរណាមួយ ឬទឹកស្អាត ឬទឹកស្អាត។
- តាមដានការផ្លាស់ប្តូរចេញ និងចូលច្របូបរបស់ជនរងគ្រោះ។

International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

ការជួយសង្គ្រោះបន្ទាន់នៃការដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល

សង្គ្រោះបន្ទាន់នៃការដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល

តើធ្វើដូចម្តេចទើបមើលដឹងថាដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល?

មុខ ប្រែមុខ

ដៃ ដៃម្ខាងម្ខាងធុរ

និយាម ជិយាមចាត់ៗ ប្រាកដ

ទូរស័ព្ទទៅសេវាសង្គ្រោះបន្ទាន់

ប្រសិនបើមានសញ្ញាខាងលើនេះកើតឡើង:

- ទូរស័ព្ទទៅសេវាសង្គ្រោះបន្ទាន់ ឬយកជនរងគ្រោះទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិត ឬមន្ត្រីសុខាភិបាល បន្ទាន់បំផុត។
- ដាក់ជនរងគ្រោះឱ្យសម្រាក និងសម្រួលរាងកាយ។
- ដាក់ជនរងគ្រោះឱ្យផ្តល់ស្តុកស្តុក ឬស្តុកស្តុក។
- តាមដានការផ្លាស់ប្តូរចេញ និងចូលច្របូបរបស់ជនរងគ្រោះ។

International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

ការជួយសង្គ្រោះបន្ទាន់នៃជំងឺទឹកនោមផ្អែម

ជំងឺទឹកនោមផ្អែម និងសង្គ្រោះបន្ទាន់
 តើធ្វើដូចម្តេចទើបទើលធិងជាទឹកនោមផ្អែម?

ប្រសិនបើមានសញ្ញាខាងលើនេះកើតឡើង៖

- ពិនិត្យទើល ប្រសិនបើជំងឺនេះមានចំណែកនោមផ្អែម
- ប្រសិនបើជំងឺនេះមានសញ្ញាដាច់ខាត ឱ្យគាត់សុំប្រើជាតិស្ករខ្ពស់ជាង
- ប្រសិនបើជំងឺនេះមានសញ្ញាដាច់ខាត ឱ្យគាត់សុំប្រើជាតិស្ករ ឬឆ្អឹង ក្នុងករណីមានសញ្ញាទាំងនេះ
- ប្រសិនបើជំងឺនេះមានសញ្ញាដាច់ខាត ឱ្យគាត់សុំប្រើជាតិស្ករ ឬឆ្អឹង ក្នុងករណីមានសញ្ញាទាំងនេះ

International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies
www.ifrc.org/eng/news/stepprogram

ការវាស់ទម្ងន់ និងកម្ពស់ (BMI)

សូចនាករនៃ៖

១. លើសទម្ងន់ (Obesity)
២. ខ្វះទម្ងន់ (Underweight)

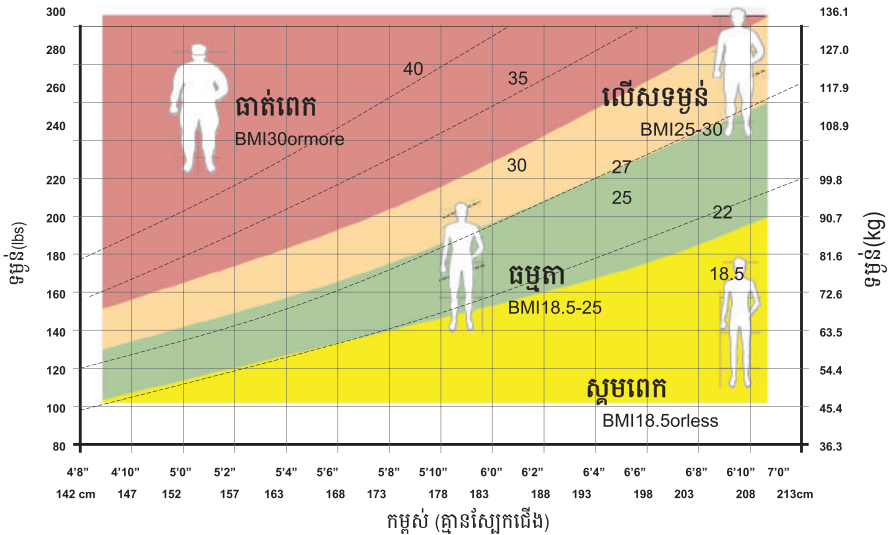
អនុវត្តការគណនាសមាមាត្រ
 នៃទម្ងន់និងកម្ពស់
Body Mass Index (BMI)

ទម្ងន់ខ្លួនសារុប

$$BMI = \frac{\text{ទម្ងន់ខ្លួនសារុប}}{(\text{កម្ពស់})^2}$$



តារាងទម្ងន់ និងកម្ពស់ Body Mass Index (BMI)



ការគ្រប់គ្រងជំងឺលើសឈាម

សម្ពាធឈាមធម្មតា៖

ចំណាត់ថ្នាក់

សម្ពាធឈាម	Systolic BP (mmHg)	Diastolic BP (mmHg)
ល្អបំផុត	< 120	< 80
ត្រៀមកើតជំងឺលើសឈាម	120 ~ 139	80 ~ 90
លើសឈាម	≥ 140	≥ 140

ជំងឺលើសឈាមគឺមានសម្ពាធឈាមចាប់ពី ១៤០/៩០ mmHg

កត្តាគ្រោះថ្នាក់នៃជំងឺលើសឈាម៖

- អាយុច្រើន

- ធាតុ
- សេពសុរាច្រើន
- ជក់បារី
- ធ្លាប់មានអ្នកលើសឈាមក្នុងគ្រួសារ

កត្តាបង្កឱ្យមានជំងឺលើសឈាម

- កត្តាដំណើរជំងឺ
- ទទួលបានអាហារមានជាតិប្រៃច្រើនពេក
- សេពសុរាច្រើន
- ធាតុ
- ជក់បារី

មូលហេតុនៃជំងឺលើសឈាម

អ្នកជំងឺលើសឈាមប្រមាណជាង ១០% មានជំងឺដូចខាងក្រោម៖

- ខូចតំរងនោម
- រោគសញ្ញានៃជំងឺ Cushing
- ជុំសាច់ក្នុងខួរក្បាល
- ខូចសរសៃឈាម

រោគសញ្ញា

គ្មានរោគសញ្ញា ឬអាការៈ អ្វីប្រាប់ឱ្យដឹងមុននោះទេ។ ប៉ុន្តែពេលខ្លះ ឈឺក្បាល ធ្ងន់ក្បាលផ្នែកខាងក្រោយ ឆាប់អស់កម្លាំង និងស្រវាំងភ្នែក។

មានជំងឺស្មុគស្មាញមួយចំនួនកើតឡើង

ភ្នែក៖ ឈាមតាមស្រទាប់វើទឹន

ខួរក្បាល៖ ដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល
 បេះដូង៖ ខូចសាច់ដុំបេះដូង ស្ទះបេះដូង
 ខ្សោយតំរងនោម៖ ឈឺតំរងនោមរ៉ាំរ៉ៃ

គោលដៅនៃការគ្រប់គ្រងជំងឺលើសឈាម

	Systolic BP	Diastolic BP
ជំងឺលើសឈាម	≥ 140	≥ 90
ជំងឺលើសឈាមក្នុងជំងឺទឹកនោមផ្អែម	< 140	< 90
ជំងឺលើសឈាម និង Proteinuria (>1g/ថ្ងៃ)	< 130	< 80

- ជាតិស្ករមុនទទួលទានបាន៖ ៨០ ~ ១០០mg/dL
- ខ្លាញ់ក្នុងឈាម < 190mg/dL
- Low-density lipoprotein (LDL) < 115mg/dL
- High-density lipoprotein (HDL) > 40mg/dL
- TG < 150 mg/dL

ការព្យាបាល

ប្រើឱសថ + កែប្រែទម្លាប់រស់នៅ

- អ្នកមានជំងឺលើសឈាមត្រូវរក្សាសម្ពាធឈាមឱ្យនៅក្រោម 140/90mmHg
- ប៉ុន្តែអ្នកមានជំងឺតំរងនោមត្រូវរក្សាសម្ពាធឈាមឱ្យនៅក្រោម 130/80mmHG

អ្នកជំងឺលើសឈាមទាំងអស់ត្រូវទទួលបាននូវការគាំទ្រ និងការយល់ដឹង អំពីរបបអាហារ៖

- ដោយមិនគិតពីកម្រិតសម្ពាធឈាម
- ដោយមិនគិតពីការប្រើប្រាស់ថ្នាំ

ការគ្រប់គ្រង និងការពារ

- **ទទួលបានអាហារមានជាតិអំបិលតិច៖** ឥឡូវអ្នកត្រូវតែកាត់បន្ថយ ការប្រើអំបិលសម្រាប់ម្ហូបរបស់អ្នក។
- **អង្គការសុខភាពពិភពលោក៖** បានណែនាំឱ្យទទួលបានអំបិល លើសពី៥ក្រាមក្នុងមួយថ្ងៃ។
- **កំណត់ជាតិអាសូរ (ស្រា)៖** កុំផឹកស្រាលើសពី ២កែវ ក្នុង១ថ្ងៃ (បើជាស្រ្តី កុំផឹកលើសពីកន្លះកែវ)
- ទទួលបានអាហារមានជាតិប្រេតិច
- ពិនិត្យមើលជាតិខ្លាញ់ក្នុងសរសៃឈាម
- ហាត់ប្រាណទៀងទាត់៥ដងក្នុង១សប្តាហ៍ និងម្តង៣០នាទីយ៉ាង តិច។

ប្រធានបទទី ៥

ការបង្ការការដួល



គោលបំណង៖

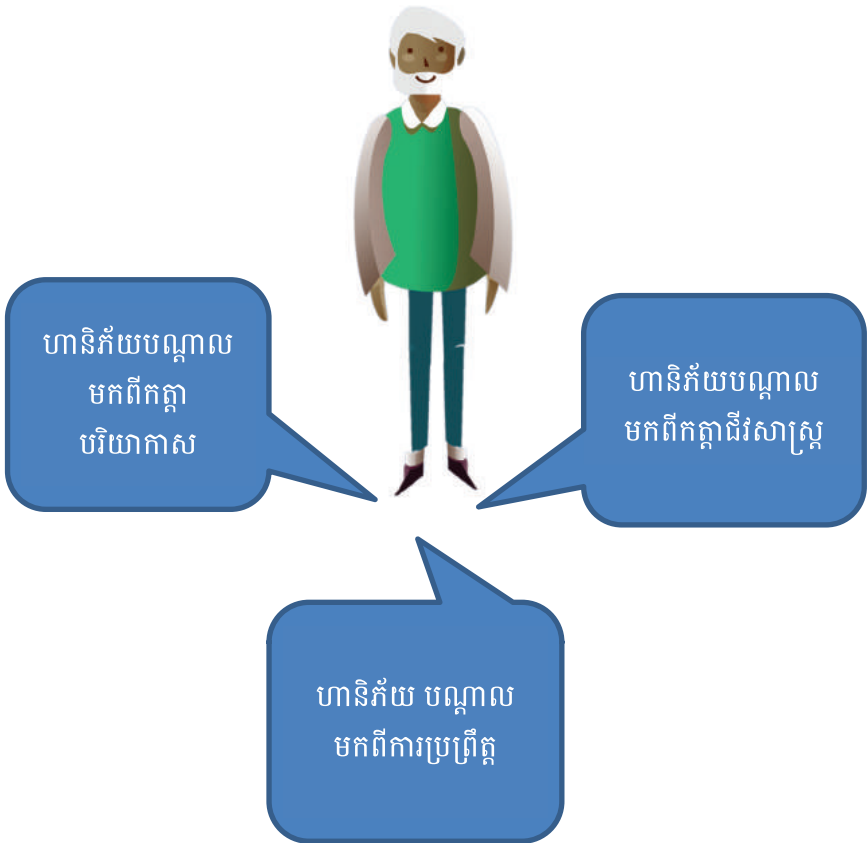
ចុងបញ្ចប់នៃមេរៀន សមាជិកសហគមន៍ទាំងអស់អាច៖

- ពន្យល់សមាសភាគនៃភាពចាស់ដែលមានសុខភាពល្អ។
- កំណត់ហានិភ័យសំខាន់និងកត្តាការពារដែលត្រូវធ្វើដើម្បីសុខភាពរបស់មនុស្សចាស់។

ខ្លឹមសារ៖

- ជារៀងរាល់ឆ្នាំមានម្នាក់ក្នុងចំណោមបីនាក់ដែលមានអាយុ៦៥ឆ្នាំមានបទពិសោធន៍ក្នុងការដួល ហើយមនុស្សដែលធ្លាប់ដួលពីរទៅបីដង ភាគច្រើននឹងដួលសាជាថ្មីម្តងទៀត។
- ការដួលគឺជាមូលហេតុនាំមុខគេនៃការស្លាប់ដោយសាររងរបួសក្នុងចំណោមមនុស្សមិនមែនវ័យចម្នាស់។ មួយក្នុងចំណោម១០នៃការដួលបណ្តាលឱ្យរងរបួសធ្ងន់ធ្ងរដូចជាការបាក់ឆ្អឹងត្រគាកប្ររងរបួលក្បាលដែលតម្រូវឱ្យមានការព្យាបាលក្នុងមន្ទីរពេទ្យ។ លើសពីនេះទៅទៀត មានមនុស្សជាច្រើនត្រូវការចំណាយពេលយ៉ាងហោចណាស់មួយឆ្នាំទើបងើបក្រោកឡើងវិញបាន ហើយត្រូវនៅក្នុងមជ្ឈមណ្ឌលថែទាំរយៈពេលវែងដោយសារការឈឺចាប់រាងកាយ និងអារម្មណ៍។
- ក្នុងចំណោមមនុស្សវ័យចម្នាស់ ការដួលគឺជាមូលហេតុនៃការរងរបួសធ្ងន់ធ្ងរបំផុត។
- ការដួលអាចការពារបាន។
- កត្តាហានិភ័យនៃការដួលមាន៖ កត្តាជីវសាស្ត្រ ការប្រព្រឹត្ត និងបរិយាកាស

ការដួលគឺមានហានិភ័យច្រើន សម្រាប់មនុស្សវ័យចម្លស់។
ការដួលអាចបណ្តាលមកពី៖



១. កត្តាហានិភ័យជីវសាស្ត្រ

- បញ្ហាភាពទន់ខ្សោយសាច់ដុំ ឬតុល្យភាព។
- ផលប៉ះពាល់នៃការប្រើថ្នាំ។

- ជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ ដូចជាជំងឺរលាកសន្លាក់និងជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាលជាដើម។
- បញ្ហាភ្នែក (ការមើលឃើញ) ។
- ការបាត់បង់ការដឹងនៅប្រអប់ជើង (ឧ.ការស្លឹកជើង)។

២. កត្តាហានិភ័យនៃការប្រព្រឹត្ត

- ការមិនបញ្ចេញកម្លាំងពលកម្ម។
- ការប្រព្រឹត្តគ្រោះថ្នាក់ដូចជាការឈរនៅលើកៅអីបន្ទាបបង់លាមក។
- ការពិសាគ្រឿងស្រវឹង

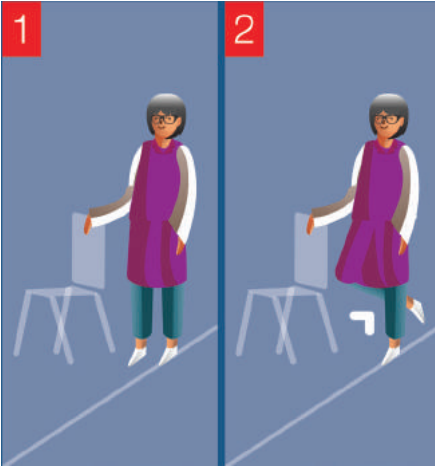
៣. កត្តាហានិភ័យបរិយាកាស

- ការពង្រាយនិងការជំពប់ជើងគ្រោះថ្នាក់។
- ភ្លើងបំភ្លឺមិនសូវច្បាស់។
- ជណ្តើរគ្មានបង្កាន់ដៃ។
- កង្វះបង្កាន់ដៃចាប់កាន់ខាងពេលចេញ និងចូលងូតទឹក។
- គ្មានប្រដាប់តោងឬកាន់នៅក្នុងឬក្រៅបន្ទប់ទឹក។
- ការរៀបចំទីធ្លាសាធារណៈមិនបានល្អ។



របង្ការការដួល

លំហាត់ឈរអារៈយវៈមួយ៖



ឈរទប់លំនឹងជើងដៃកាន់កៅអី ដូចក្នុងរូបភាពជំហានទី១ និង ជំហានទី២។ ក្នុងពេលធ្វើលំហាត់ ម្តងគឺជើងម្ខាងឈរឱ្យបាន៨លើក ក្នុង១លើកឈរឱ្យបាន ៥-១៥ វិនាទី។

លំហាត់ភ្នែក៖

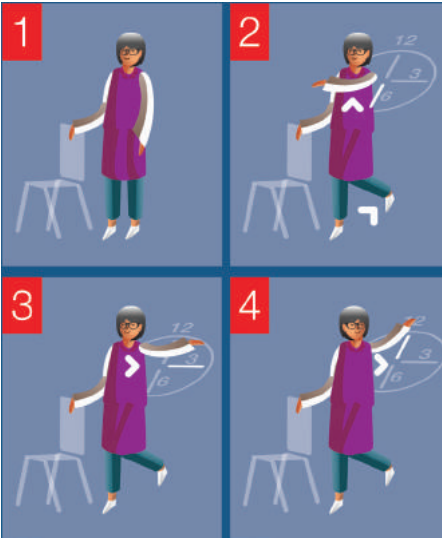
ភ្នែកសំឡឹងតាមមេដៃដោយមិនធ្វើ ចលនាក និងក្បាលត្រងទៅមុខ អនុវត្តតាមរូបភាពទាំង៥ជំហាន។ ក្នុងពេលធ្វើលំហាត់ម្តងគឺត្រូវប្តូរ ដៃទាំងសងខាង ហើយដៃម្ខាង ធ្វើឱ្យបាន៤លើកដើម្បីឱ្យភ្នែកធ្វើ ចលនាតាមដៃ។





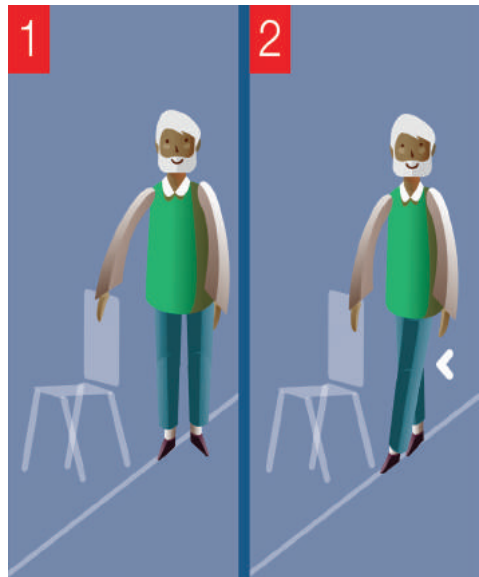
ការបង្ការការដួល

លំហាត់ចលនាបង្វិលដៃ



វង្វិលដៃតាមទ្រនិចនាឡើងការ១២ ម៉ោងអនុវត្តតាមរូបភាពទាំង៤ដំណើរ។ ត្រូវប្តូរដៃអនុវត្តឱ្យបានទាំងសងខាងម្ខាងក្នុងម្ខាងបង្វិលឱ្យបាន៤ដង។

លំហាត់ឈានជើងតាមខ្សែបន្ទាត់ ដើរបោះជំហានតាមខ្សែបន្ទាត់ ម្តងមួយជំហានអនុវត្តតាមរូបភាពទាំង២ជំហាន។ ក្នុងពេលធ្វើលំហាត់ម្តងត្រូវបោះជំហានប្តូរជើងទាំងសងខាង ហើយម្ខាងធ្វើឱ្យបាន៨ដង។





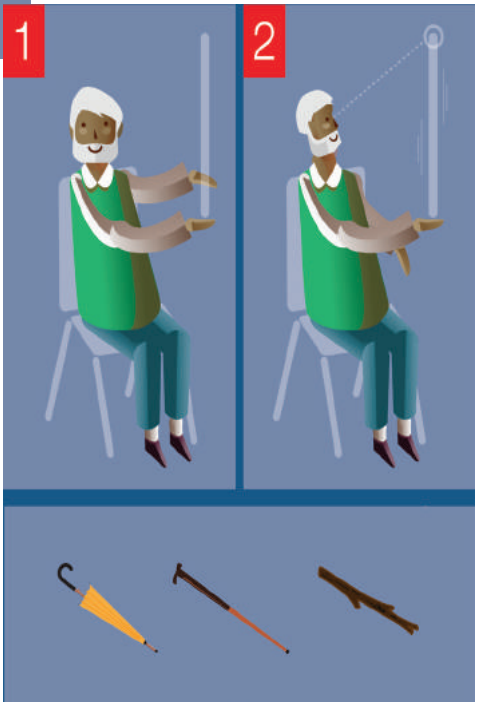
បង្ការការដួល

លំហាត់លើកដៃឡើងលើ



អនុវត្តតាមរូបភាពទាំង ២ ជំហាន លើកដៃម្ខាងឡើងលើបន្ទាប់មកប្តូរទៅដៃម្ខាងទៀត។ ដៃម្ខាងលើឱ្យបានគ្រប់ ៤ ដង។

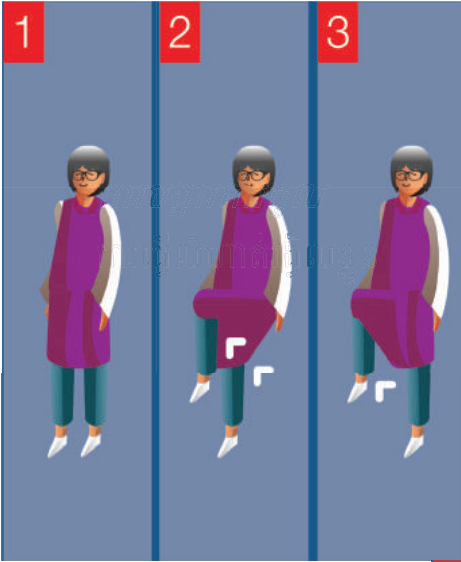
លំហាត់ការទប់លំនឹងលើច្រត់ យកលើច្រត់ ឆ័ត្រ ឬលើដូចមានក្នុងរូបភាពទាំង២ជំហាន។ ទប់លំនឹងលើលើដៃបន្ទាប់មកប្តូរទៅដៃម្ខាងទៀតធ្វើបែបនេះម្ខាង៤ដង។





ការបង្ការការដួល

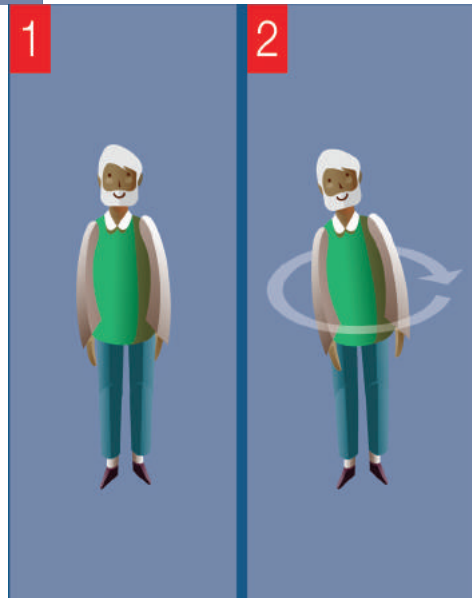
លំហាត់ជ្រុមជើង



អនុវត្តតាមរូបភាពទាំង៣ជំហាន
លើជើងជ្រុម ម្ខាងឱ្យបាន៨ដង។

លំហាត់វង្វិលខ្លួន

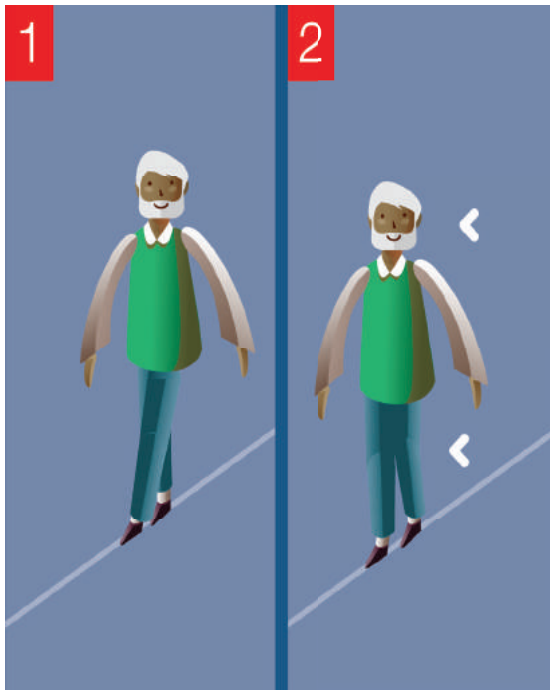
អនុវត្តតាមរូបភាពទាំង២ជំហាន
បង្វិលខ្លួនយឺតៗពីឆ្វេងទៅស្តាំ៤ជុំ
បន្ទាប់មកបង្វិលពីស្តាំទៅឆ្វេង៤ជុំ
មួយជុំ៣០ វិនាទី។





លំហាត់ឈានជើងចម្រុះ

អនុវត្តតាមរូបភាពទាំង២ជំហានបោះជំហានទៅមុខ។ អនុវត្តបែប នេះ ចំនួន៣ដងក្នុងម្តង ១០ ទៅ ២០ វិនាទី។



ប្រធានបទទី ៦

ការការពារភាពឯកោពីសង្គម



គោលបំណង៖

ចុងបញ្ចប់នៃមេរៀន សមាជិកសហគមន៍ទាំងអស់អាច៖

- ពន្យល់សមាសភាគនៃភាពចាស់ដែលមានសុខភាពល្អ
- កំណត់ហានិភ័យសំខាន់និងកត្តាការពារដែលត្រូវធ្វើជាមួយសុខភាពរបស់មនុស្សនៅពេលដែលពួកគេចាស់
- កំណត់តួនាទីសំខាន់នៃការចូលរួមយ៉ាងសកម្មក្នុងសង្គម
- បង្ហាញពីផលប៉ះពាល់ខ្សែជីវិតនៅក្នុងគ្រប់ដំណាក់កាលនៃជីវិត

ខ្លឹមសារ៖



ការការពារពេលវេលាសម្រាប់

របៀបនាំសមាជិក ដោយការិយាល័យក្នុងសង្គម

សូមអង្គុយស្ងាត់ស្ងៀមក្រោមពន្លឺព្រិលៗ។
 ព្រាកដថា អ្នកមានវិញ្ញាណ និងមានភាពងាយស្រួល។
 បន្ទូលសម្រៀកបំពាក់ដែលតឹងបិទ។
 សម្រាកដោយស្រួលដាក់មកលើកៅស៊ូ។ បិទភ្នែកនិងសម្រាកឱ្យបានស្រួល។

អ្នកបិទភ្នែកចាប់ផ្តើមដើម្បីក្លាយជាមួយការគិតខាងក្នុងនៃអារម្មណ៍របស់អ្នកក្នុងពិភពលោកទាំងមូល។
 បន្តិចម្តងៗពិភពលោកខាងក្រៅនិងស្វិតស្រពោនចេញពីការយល់ដឹងរបស់អ្នក។
 វិបត្តិទីក្រោយអនុញ្ញាតឱ្យខ្លួនអ្នករីករាយចូលទៅយប់យប់ទិសោតនេះ។

អ្នកសម្រាកចេញពីការទទួលខុសត្រូវទាំងអស់ក្នុងពេលនេះដូចនេះដាក់ការកិច្ចប្រតិបត្តិទាំងឡាយដែលអាចនៅរង់ចាំអ្នកនៅទ្រង់។

ប្រសិនបើអ្នកកម្រើកឃើញថាអ្នកមានអារម្មណ៍រើកាយក្នុងការសមាជិកនេះ ធ្វើឱ្យមានភាពងាយស្រួល ត្រឡប់ការគិតរបស់អ្នកមកស្តាប់សម្លេងរបស់ខ្លួនឃើញខ្លួននិងអ្នកទៅកាន់ទីកន្លែងដែលនៃការសម្រាកដកដង្ហើមដឹងៗ និងភ្ជាប់ភាពស្ងប់ស្ងៀម។
 សូមលើកចិត្តអ្នកត្រូវតែមានការគ្រប់គ្រង។

ប្រសិនបើអ្នកចង់ដឹង គ្រប់ពេលដែលអ្នកយល់អ្នកអាច លើកភ្នែករបស់អ្នកធម្មតា។

ឥឡូវនេះសម្រាកយើងៗ ដកដង្ហើមចូលឱ្យជ្រៅបន្ទាប់មកដកដង្ហើមចេញ។

សម្រាកអារម្មណ៍របស់អ្នក។

ម្តងទៀតសម្រាកយើងៗ ដកដង្ហើមចូលឱ្យជ្រៅបន្ទាប់មកដកដង្ហើមចេញ។

ដកដង្ហើមចូលម្តងទៀត និងបញ្ចប់លំហាត់ការដកដង្ហើម។

ចំណាំ៖ ភាពស្ងប់ស្ងៀមគឺជាវិធីការដកដង្ហើម។

ចំណាំ៖ អារម្មណ៍នៃការសម្រាកគឺជាផ្តើមនៃការដកដង្ហើមចេញខ្លួនរបស់អ្នក។
 បន្តការដកដង្ហើមយើងៗ ជ្រៅ ហើយស្រាល។

គ្រប់ការដកដង្ហើមចូលយប់ក្នុងដំណើរនិងរបស់អ្នក។
 អ្នកអាចលើកវិញ្ញាណអារម្មណ៍ក្នុងខ្លួនអ្នក។
 ឥឡូវនេះសម្រាក។

ឈប់នាដង្ហើមរបស់អ្នកមួយៗដើម្បីនាំអ្នកទៅកាន់ភាពសម្រាកឱ្យបានច្រើន។

ដកដង្ហើមចេញ និងដកដង្ហើមចូល ហើយឱ្យបានចូលជ្រៅ។
 ដកដង្ហើមចេញ និងដកដង្ហើមចូល អនុញ្ញាតចិត្ត របស់អ្នកចុះថយបន្តិចម្តងៗ ដោយខ្លួនឯង។

ដកដង្ហើមចេញ និងដកដង្ហើមចូល។

ឥឡូវនេះអ្នកមកដល់ដំណាក់កាលសម្រាក ហើយជាពេលវេលាមួយដែលនាំទៅរកភាពសប្បាយរីករាយ ក្នុងអាកាសស្ងប់ស្ងាត់ និងសុភមង្គល។

ដូចខ្ញុំនិយាយគឺគ្រាន់តែមានការគ្រប់គ្រងភាពស្រមៃស្រមៃនៅក្នុងចិត្តរបស់អ្នកតាមធម្មជាតិ ក្នុងពេលផ្តល់ខ្លួនរបស់អ្នក។
 ប្រសិនបើប្រភពមិនមានភាពងាយស្រួលមកនៅក្នុងខួរក្បាលអ្នកទេ នោះប្រើវិញ្ញាណស្រមៃស្រមៃ ដំរីឱ្យខ្លួនអ្នកប្រសើរជាង ហើយឱ្យបាត់ទាំងនោះ។

ធ្វើដំណើរដល់ការរីករាយរបស់អ្នក ហើយយកបទដ៏សោតន់ឆ្ងាយខ្លួននាំដំណើរក្នុងផ្លូវទាំងឡាយដែលត្រូវបានធម្មជាតិសម្រាប់អ្នក។

ស្រមៃស្រមៃថាអ្នកកំពុងឈរនៅលើវាលស្មៅស្រស់ស្អាតមួយ។

អ្នកអាចមានអារម្មណ៍កំពុងក្រោមពន្លឺព្រះអាទិត្យនៅលើផ្ទៃមុខ និងដងខ្លួនរបស់អ្នក។

អ្នកអាចមានអារម្មណ៍កំពុងនៅលើវាលស្មៅបែកបែកទន្សាយសម្រាប់ក្រោមព្រះពន្លឺព្រះអាទិត្យទន្សាយដើរឆ្ងាយ។

អ្នកអាចស្តាប់សម្លេងធម្មជាតិនៅជុំវិញអ្នក។

អ្នកនៅក្នុងផ្ទះដែលជាកន្លែងស្ងប់ស្ងាត់។

៥០



របៀបនាំខសមាធិ ដោយការិករវាយក្នុងចិត្ត (ត)

អ្នកនៅក្នុងពិភពលោកគ្រប់ពេល។
 អ្នកមានអារម្មណ៍ថាសុវត្ថិភាពនិងសុកមង្គល
 នៅទីកន្លែងនេះ។
 ឈប់មួយភ្លែតដើម្បីអបអររឿងនៅជុំវិញអ្នក។
 អ្នកឃើញមានដើមឈើដ៏ធំមួយកំពុងលូតលាស់នៅក្បែរអ្នក។
 ចាប់ផ្តើមដើរឆ្ពោះទៅរកដើមឈើនោះ។
 ទុកពេលមួយស្របក់ និងយកបទពិសោធន៍គ្រប់ជំហាន។
 ដូចអ្នកបានដើរ អារម្មណ៍របស់អ្នកកាន់តែជ្រៅទៅ ទៅក្នុង
 កន្លែងមួយនៃការសម្រាកពេញលេញ។
 ឥឡូវនេះអ្នកឈរក្រោមដើមឈើ។ វាមានមែកដ៏រឹងមាំ និង
 មានស្លឹកត្រជាក់ត្រជាក់ត្រជាក់ជាម្លប់លើក្បាលអ្នក។
 ឃើញថាដើមឈើគឺគ្រប់ដណ្តប់ដោយផ្លែក្រអូប នៃសណ្ឋាន
 ទំហំ និងពណ៌ជាច្រើន។
 នេះគឺមិនមែនដើមឈើអស់ទេ។
 ផ្លែរបស់វាផ្ទុកទៅដោយចាមពលលិសេស។
 ទៅដល់ហើយបេះផ្លែឈើមួយចេញពីដើមរបស់វា។
 សិក្សាវាមួយភ្លែត។
 ឃើញថាពណ៌ណាមួយ លើទម្ងន់វាមើល ក្នុងដៃរបស់អ្នក។
 ឥឡូវនេះយកវាមក។
 ហូបផ្លែឈើនេះមួយចំណិតទៅក្នុងបំពង់ក និងក្នុងក្រពះរបស់
 អ្នកដូចជាមានអ្វីមួយដែលមានរស់ជាតិធ្លាប់ចាប់ផ្តើមកើត
 ឡើង។



អារម្មណ៍ចាប់ផ្តើមសប្បាយរីករាយ
 និងត្រេកត្រអាលយ៉ាងជ្រៅនៅក្នុងខ្លួនអ្នក។
 ការដឹងបានចាប់ផ្តើមក្នុងក្រពះ ហើយរាលដាល ដល់ដើមទ្រូង
 និងបេះដូងរបស់អ្នក។
 យើងកំពុងគិត និងពិចារណាលើអារម្មណ៍។
 ធម្មជាតិការយល់ដឹងនៃសុកមង្គល និងសេចក្តីស្រឡាញ់។
 អារម្មណ៍អ្នកផ្ទាល់កំពុងសប្តិរមើលដោយសុភាពទៅរកវា។
 យកផ្លែឈើផ្សេងមួយទៀតមកភ្ជក់រស់ជាតិវា។
 ឥឡូវនេះមានអារម្មណ៍ល្អប្រសើររឹតតែខ្លាំងថែមទៀត។
 អារម្មណ៍របស់អ្នកត្រេកត្រអាលនិងសេចក្តីសប្បាយរីករាយនៃ
 សេចក្តីស្រឡាញ់ និងសុកមង្គល។
 ឥឡូវនេះយកផ្លែឈើទី៣យកឱ្យច្រើនទៅតាមអ្នកចង់សម្រាក
 និងឱ្យខ្លួនអ្នកមានភាពមនោម្បារកើនឡើងក្នុងអារម្មណ៍។
 កុំព្យាយាម។
 គ្រាន់តែឱ្យអារម្មណ៍នេះកើតឡើងជាមួយអ្នកតាមសម្រួល
 និងឱ្យវាមានការកើនឡើងទៅតាមអារម្មណ៍ដែលអ្នកចង់បាន។
 ពេលនេះស្ថិតក្នុងអារម្មណ៍ដែលមានសុកមង្គលនិងការសប្បាយ
 នៃសមាធិពោរពេញដោយភាពស្ងប់ស្ងាត់។
 អ្នកអាចសល់ពេលសម្រាកនៃសមាធិឱ្យបានយូរទៅតាមអ្នកចូល
 ចិត្ត។
 ប្រសិនបើអ្នកចង់បញ្ចប់ការសមាធិនេះអ្នកអាចឈប់បានគ្រប់
 ពេល។
 នៅពេលដែលអ្នកឈប់បើកភ្នែកធម្មតា។
 ទុកពេល២ ទៅ៣នាទីដើម្បីឱ្យខ្លួនអ្នកសម្រួលមកធម្មតា។

[ប្រព័ន្ធ] The-guided-meditation-site.com. (2016). The Blissful Mind Meditation - A Guided Meditation [online]. Available at: www.the-guided-meditation-site.com/subscribers-only-down-load-blissful.html. (Free download)

ប្រធានបទទី ៧

ការបរិភោគដើម្បីមានសុខភាពល្អ



គោលបំណង៖

ចុងបញ្ចប់នៃមេរៀន សមាជិកសហគមន៍ទាំងអស់អាច៖

- ពន្យល់សមាសភាគនៃភាពចាស់ដែលមានសុខភាពល្អ
- កំណត់ហានិភ័យសំខាន់និងកត្តាការពារដែលត្រូវធ្វើជាមួយសុខភាពរបស់មនុស្សនៅពេលដែលពួកគេចាស់
- កំណត់តួនាទីសំខាន់នៃការចូលរួមយ៉ាងសកម្មក្នុងសង្គម
- បង្ហាញពីផលប៉ះពាល់នៃខ្សែជីវិតនៅក្នុងគ្រប់ដំណាក់កាលនៃជីវិត

ខ្លឹមសារ៖

កត្តាហានិភ័យមួយចំប៉ុន្មានសម្រាប់ជំងឺគឺជាអាហារមិនមានសុខភាពល្អ។ ការបរាជ័យក្នុងការទទួលទានអាហារដែលមានសុខភាពល្អគឺជាផ្នែកមួយនៃកត្តាហានិភ័យចំពោះជំងឺដែលមិនឆ្លង និងធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍មិនល្អ។ តើខ្ញុំគួរបរិភោគអាហារបែបណាដើម្បីមានសុខភាពល្អ?

- មានការប្រព្រឹត្តិសំខាន់ៗ៤ដែលរួមចំណែកដល់ការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យជំងឺមិនឆ្លង។ ការប្រព្រឹត្តិទាំងនេះគឺការជក់បារី ការមិនចញ្ចេញកម្លាំងពលកម្ម, ការពិសាគ្រឿងស្រវឹងច្រើនពេក និងការបរិភោគអាហារដែលមិនសូវមានប្រយោជន៍ដល់សុខភាព។
- ការបរិភោគអាហារដែលមិនសូវមានប្រយោជន៍ដល់សុខភាព ធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍មិនសូវស្រួលខ្លួន រាងកាយរបស់អ្នកមិនត្រូវបានចិញ្ចឹមល្អ និង មិនសូវមានលទ្ធភាពប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងជំងឺផ្សេងៗ។ ចាប់ផ្តើមទទួលទានអាហារដែលមានប្រយោជន៍ដល់សុខភាព ដោយការបរិភោគផ្លែឈើនិងបន្លែ៥មុខជារៀងរាល់ថ្ងៃ ធ្វើ

ដូច្នេះរាងកាយរបស់អ្នកគឺមិនសូវឈឺ ព្រោះវាមានសារជាតិចិញ្ចឹម គ្រប់គ្រាន់តាមតម្រូវការ ធ្វើឱ្យរាងកាយរបស់អ្នករឹងមាំ។ ការ ទទួលបានផ្លែឈើនិងបន្លែ៥មុខជារៀងរាល់ថ្ងៃ មានន័យថាអ្នក អាចកាត់បន្ថយការបរិភោគអាហារដែលមិនសូវមានប្រយោជន៍ ដល់សុខភាព ដែលអាចធ្វើឱ្យអ្នកឈឺ លើសទម្ងន់និងការអស់កម្លាំង។ ការបរិភោគផ្លែឈើនិងបន្លែ៥មុខជារៀងរាល់ថ្ងៃ អ្នកអាចកាត់ បន្ថយហានិភ័យយ៉ាងច្រើនចំពោះជំងឺមិនឆ្លង។

- ចូរកាត់បន្ថយការប្រើអំបិល ស្ករ និងខ្លាញ់នៅក្នុងអាហាររបស់ អ្នក។ អំបិល ស្ករ និងខ្លាញ់ជាធម្មតាត្រូវបានរកឃើញ ភាគច្រើន មាននៅក្នុងគ្រឿងផ្សំអាហារ ដើម្បីបន្ថែមរសជាតិ ដូចជា អំបិល គ្រឿង ទឹកជ្រូលក់ ទឹកប៉េងប៉ោះ ទឹកស្រោចបន្លែ ។ល។
- ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺមិនឆ្លងរួចទៅហើយ អ្នកចាំបាច់ត្រូវធានាថា អ្នកកំពុងញ៉ាំអាហារល្អបំផុតតាមតែអ្នកអាចធ្វើបាន ដើម្បីជួយឱ្យ រាងកាយរបស់អ្នកប្រឆាំងនឹងឥទ្ធិពលនៃជំងឺមិនឆ្លង និងបង្ការជំងឺ មិនឆ្លង ដទៃទៀត។

ផលប៉ះពាល់នៃរបបអាហារដែលមិនសូវផ្តល់ប្រយោជន៍ដល់សុខភាព៖

ការវិភោគអាហារមិនសុខភាព។ ការបរាជ័យក្នុងការទទួលបានអាហារ សុខភាព គឺជាផ្នែកមួយនៃកត្តាហានិភ័យចំពោះការមានជំងឺមិនឆ្លង និងវា បានធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍មិនល្អ។

ផលប៉ះពាល់នៃរបបអាហារដែលមិនសូវផ្គត់ផ្គង់ប្រយោជន៍ដល់សុខភាព

ខួរក្បាល

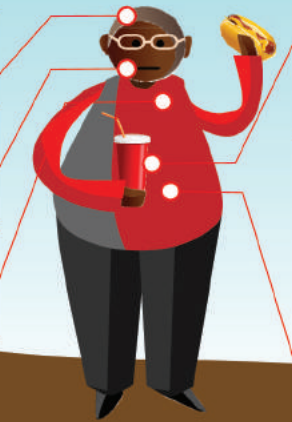
អាចបណ្តាលឱ្យមានអារម្មណ៍អស់កម្លាំង និងព្រឺម្រក់ចិត្ត។

មាត់ និងធ្មេញ

- ការបរិភោគអំបិល ខ្លាញ់ ស្ករ ធ្វើឱ្យខូចប្រាណាតាន់តែ
- ចង់ហៅភាគអាហារដែលគ្មានស្ករកាត់មាន ខ្លាញ់ ស្ករ និងអំបិល
- អាចបណ្តាលឱ្យធ្មេញមានរន្ធប្រហោងច្រើន

បេះដូង

អាហារដែលមានជាតិ ស្ករ ឯខ្លាញ់ និងអាហារ ច្រើនហួសអាចបណ្តាលឱ្យស្ករសរសៃឈាមក្រហម និងធ្វើឱ្យបេះដូងបស់អ្នកពិបាកធំដើរការ



ក្រពះ និងពោះវៀន

- អាចបណ្តាលឱ្យជាប់ពាមក
- ការលេចធ្លោស្ករច្រើនលើសបណ្តាលឱ្យមានភាពពន្លឺ និងលើប្រព័ន្ធណាមអាហារនិងបណ្តាលឱ្យខូចទុកដោយខ្លាញ់។

ផ្នែកផ្សេងៗនៃខ្លួន

- អាចបណ្តាលឱ្យអ្នកឈឺញឹកញាប់
- បណ្តាលឱ្យមានស្ករក្នុងឈាមមិនមានសមតុល្យ
- បណ្តាលឱ្យកាសិករបស់អ្នកចាស់មុនកាយ
- ប្រសិនបើផ្អែកផ្សេងៗនៃការកាយរបស់អ្នកគ្មានគ្រឿងផ្សំទាំងអស់នោះទៅត្រូវការចំណីអាហារដែលអ្នកមិនអាចដើម្បីធ្វើការបានឡើយ ហើយរកំងាយនឹងមិនធ្វើការឡើយ និងបណ្តាលឱ្យមានជំងឺនិងឈាមចំណើរការ។
- បង្កើនការប្រឈមនឹងជំងឺប្រភេទផ្សេងៗនៃខ្លួនប្រាណាតែងឡើង (ធាតុ)។

ការបរិភោគអាហារ៖

១. ការបរិភោគអាហារសុខភាព

- ការពារការមើលឃើញ — អាចការពារឬអ្នកមានបញ្ហាភ្នែកប្រចាំថ្ងៃគ្រប់វ័យដូចជា ការស្រវាំងភ្នែក បាយភ្នែក មិញ្ច្រាប ស្លូតភ្នែក និងរលាកភ្នែក
- ការលើកកម្ពស់ធ្វើឱ្យកោសិកាខួរក្បាលនិងប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទដែលខូចជាសះស្បើយឡើងវិញ
- មានការរីកចម្រើនសមត្ថភាពរៀនសូត្រ និងជំនាញការបើកបរ
- ប្រឆាំងនឹងការចុះខ្សោយកម្លាំងប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព
- ជាតិខ្លាញ់ក្នុងឈាមមានកម្រិតទាប
- បង្កើនការគ្រប់គ្រងជាតិស្ករក្នុងឈាម
- មានកម្រិតប្រឈមទាបទៅនឹងជំងឺបេះដូង ជំងឺទឹកនោមផ្អែម
- សាច់ដុំបេះដូងរឹងមាំ

- ប្រព័ន្ធការពាររាងកាយរបស់អ្នករឹងមាំហើយជួយអ្នកចាកផុតពីជំងឺ និងការឆ្លងរោគផ្សេងៗ
- ជួយការពារជំងឺ និងភាពចាស់នៃរាងកាយ
- កាត់បន្ថយខ្លាញ់ក្បាលពោះនិងកត្តាប្រឈមនឹងជំងឺបេះដូង
- ទម្ងន់ខ្លួនចម្រុះ ដុំខ្លាញ់សរុបទាប និងកាត់បន្ថយខ្លាញ់ក្នុងថ្លើម ដែលអាចបណ្តាលឱ្យដុះពោះ និងមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម
- មានអង្គបក្សដិបក្សប្រាណដែលកាត់បន្ថយការឆ្លងរោគ
- បង្ការការទល់លាម និងជួយបង្កើនការរំលាយអាហារ
- អាចការពារ និងបញ្ឈប់ការរីករាលដាលនៃជំងឺមហារីក

២. ការបរិភោគអាហារមិនសុខភាព

- កង្វះអាហាររូបត្ថម្ភនាំឱ្យស្បែកនិងសក់មានសុខភាពមិនល្អអស់ កម្លាំងឈឺក្បាលអារម្មណ៍ចុះខ្សោយនិងពិបាកប្រមូលផ្តុំក្នុងការគិត
- បណ្តាលឱ្យពួកបាក់តេរីកើនឡើងក្នុងមាត់របស់អ្នកហើយស៊ីធ្មេញ របស់អ្នកទាំងមូល
- បណ្តាលឱ្យមានជាតិស្ករក្នុងឈាមហើយក្លាយទៅជាគ្មាន តុល្យភាព ធ្វើឱ្យមានអារម្មណ៍សោកសៅ និងអស់កម្លាំង
- បង្កើនជាតិ អាជ្រៃណាលីនដែលជាហេតុបណ្តាលឱ្យមានកម្រិត នៃទម្ងន់ខ្លួនកើនឡើង

ទំហំផ្លែឈើនិងបន្លែដែលត្រូវប្រើ

បន្លែមណាមួយសុខភាពដែល
មានក្នុងតំបន់អ្នករស់នៅ

ផ្លែឈើ			
 1	 2	 ផ្លែក្រសក់ផ្អែម១/៨	 ផ្លែតូចៗមួយ
 4	 ផ្លែទំពាំងបាយជូរ	 ផ្លែក្រូចធំ១ផ្លែ ១២គ្រាប់	 ផ្លែប៉េសធំ១ផ្លែ
 7	 ផ្លាស់១/៤នៃផ្លែ	 ផ្លែក្រូច២ផ្លែ	 ផ្លែស្ទិរីវីវីផ្លែ 1
 7	 ផ្លែស្វាយ ខ្លាតមធ្យម១ផ្លែ	 ផ្លែស្ពែង១/២នៃផ្លែ	 ផ្លែតូចៗមួយ១គ្រាប់

បន្លែ			
 ទំពាំងបាយជូរ	 សណ្តែកខ្លី	 ម្ទេសស្លោតធំ១ផ្លែ	 ត្រាប្រូកាបេរុចេត្រា
 កាក្រែកខ្លាត កណ្តាល២មើម	 ក្បាលត្រាងត់ ណា១/៤នៃត្រា	 ជំងង់ស៊ុយត់២មើម	 ផ្លែកោតធំ១ផ្លែ
 ១/២នៃក្រសក់ ខ្លាតមធ្យម	 សណ្តែកខ្លី១០ផ្លែ	 ស្ពៃត្រាប់បែក	 ស្ពៃត្រាប់ ស្រួយ២ដុំ
 រនាងរូបរនាង ចារឹក១ផ្លែ	 ដំឡូងចារឹក ១មើម	 ១២នៃដុំម្រូបម ១មើម	 ល្ពៅ 3

- ១) ប្រមាណ ៦សង់ទីម៉ែត្រក្នុងបន្ទាត់ផ្ចិត
- ២) ប្រវែងប្រមាណ ២០សង់ទីម៉ែត្រ
- ៣) មនុស្សចាស់១ក្តាប់
- ៤) ប្រមាណ ១០សង់ទីម៉ែត្រក្នុងបន្ទាត់ផ្ចិត
- ៥) ធំជាងខ្នាតទី១របស់មនុស្សចាស់បន្តិច
- ៦) ប្រមាណខ្នាតទី១របស់កុមារ
- ៧) សម្រាប់មនុស្សចាស់ទំហំប្រមាណ៧.៥សង់ទីម៉ែត្រក្នុងបន្ទាត់ផ្ចិត។
- ៨.) *Black, garbanzo* មួយ។ល។ មួយក្តាប់ដៃមនុស្សចាស់
- ៩) មួយក្តាប់ដៃធំ
- ១០) ប្រវែង ១៥សង់ទីម៉ែត្រ
- ១១) ប្រវែង ៣០សង់ទីម៉ែត្រ

- ១២) ស្តែក្តោបច្រើនមុខ និងស្តែសរ ។ល។ មួយក្តាប់ដៃមនុស្សចាស់
- ១៣) សាឡាត់ និងស្លឹណាច់ ។ល។

ទំហំផ្លែឈើនិងរបបអាហារដែលត្រូវធ្វើ

១. ការចែកផ្លែឈើ

ផ្លែឈើស្រស់៖ មើលក្នុងតារាងខាងលើ

ផ្លែឈើក្រៀម៖ ផ្លែឈើក្រោមប្រមាណ៣០ក្រាម គឺពូកជាដុំប្រហែលមួយស្លាបព្រាបាយ, ផ្លែឈើម្យាងលាយជាមួយជាមួយគ្នា ប្រហែលមួយស្លាបព្រាបាយ ផ្លែល្វាធំ២ផ្លែ ផ្លែព្រួន៣ផ្លែ ឬផ្លែចេកក្រោមចំណិត១ក្តាប់។

ទឹកផ្លែឈើកំប៉ុងធម្មជាតិ៖ ទឹកផ្លែឈើដែលមានចំនួនដូចចំណែកទឹកផ្លែឈើស្រស់ដូចជាផ្លែភា២ផ្លែ ឬផ្លែប៉ែសមួយចំហៀង ផ្លែអាព្រិខ២៦ផ្លែ ឬក្រូចថ្លុង៨ក្លែប។

២. ការចែកបន្លែ

បន្លែស្រស់៖ សូមមើលតារាងខាងលើ

បន្លែដាក់ទឹកកក៖ ចំនួនប៉ុនគ្នានឹងចំណែកបន្លែស្រស់ដែលអ្នកត្រូវបរិភោគ។

គ្រាប់សណ្តែក៖ ទោះជាអ្នកបរិភោគសណ្តែកក្រៀមច្រើនយ៉ាងណាការរាប់ចំណែកអតិបរិមាចំនួន១ដងក្នុងមួយថ្ងៃ។

ដំឡូងបារាំង៖ ដំឡូងបារាំងមិនរាប់ថា៥ចំណែកក្នុងមួយថ្ងៃរបស់អ្នកនោះទេ 5-A-DAY។ សូមបញ្ជាក់ថាជាចំណីអាហារដែលមានជាតិ ម្សៅហើយគេបរិភោគវា ដូចជាផ្នែកមួយនៃអាហារធ្វើប្រាស់ប្រចាំ ដូចជានំប៉័ង បាយ ប៉ាស្តា។ទាំងនេះមិនរាប់ថាជាអាហារ៥ប្រភេទក្នុងមួយថ្ងៃ

របស់អ្នកឡើយ 5-A-DAY, ដំឡូងបារាំងមានតួនាទី សំខាន់ក្នុងរបប
អាហាររបស់អ្នកគឺជាអាហារដែលមានជាតិម្សៅ។

ទឹកផ្លែឈើ និងការកិនឱ្យម៉ត់: ទឹកផ្លែឈើ ១០០%ដែលមិនផ្អែម១កែវ
១៥០មីលីលីត្រ ឬទឹកបន្លែអាចរាប់ជាចំណែកមួយ។ ប៉ុន្តែរាប់តែមួយកែវ
គត់ប៉ុណ្ណោះ ឯទឹកផ្លែឈើក្នុងកែវបន្ថែមទៀតនោះមិនរាប់សរុប៥ចំណែក
ក្នុង១ថ្ងៃសម្រាប់អ្នកនោះទេ។

តើយើងត្រូវធ្វើដូចម្តេច?

- ផឹកទឹកឱ្យបានច្រើន គឺប្រហែល៤ទៅ៥កែវធំជារៀងរាល់ថ្ងៃ វា
ជួយរាងកាយអ្នកក្នុងការលាងសំអាតសារជាតិអាក្រក់ ដែលខ្លួន
ប្រាណអ្នកកំពុងព្យាយាមកម្ចាត់ចោល។ វាជួយអ្នកក្នុងការបន្ទោរ
បង់លាមកញឹកញាប់ ហើយវាផ្តល់ជាតិទឹកឱ្យរាងកាយរបស់
អ្នកតាមតម្រូវការ ដើម្បីធ្វើការបានត្រឹមត្រូវ។
- បរិភោគផ្លែឈើនិងបន្លែប្រាំមុខជារៀងរាល់ថ្ងៃ បន្ថែមលើអាហារ
ស្រស់ៗផ្សេងទៀតដូចជា អង្ករសំរូបនិង គ្រាប់ធញ្ញជាតិផ្សេងៗ
(whole grains and pulses) ។
- ចូរអ្នកកាត់បន្ថយជាតិខ្លាញ់ ស្ករនិងអំបិលក្នុងរបបអាហាររបស់អ្នក។

តើខ្ញុំត្រូវបរិភោគអ្វីខ្លះ ប្រសិនបើខ្ញុំមានជំងឺមិនឆ្លងរួចហើយ?

- ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺមិនឆ្លងរួចហើយ នោះអ្នកត្រូវយកចិត្ត
ទុកដាក់ឱ្យកាន់តែច្រើនក្នុងការរបបអាហារ ពោលគឺអ្នកត្រូវ
បរិភោគបន្លែនិងផ្លែឈើឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់។ បន្លែនិងផ្លែឈើផ្តល់

ឱ្យរាងកាយរបស់អ្នកនូវវីតាមីន សារជាតិចិញ្ចឹមនិងថាមពលដែល
រាងកាយអ្នកត្រូវការដើម្បីរក្សាសុខភាពល្អ។

- ផ្លែឈើនិងបន្លែតែងអាចជ្រួមចំណែកការពារជំងឺសរសៃឈាម
បេះដូង។ បន្លែនិងផ្លែឈើមួយចំនួនជាពិសេសពពួកបន្លែអំបូរស្ពៃ
(cruciferous vegetables) ដូចជាស្ពៃក្តោប(cabbage) ផ្កាស្ពៃ
បៃតង(broccoli) ខាត់ណា (kale) ផ្កាខាត់ណា (cauliflowers)
និងមើមរាឌី(radishes) អាចការពាររាងកាយរបស់យើងពីការវិវត្ត
ទៅជាជំងឺមហារីកពោះវៀនធំនិងទ្វារលាមក មាត់ បំពង់ក
(pharynx) បំពង់សំឡេងផ្នែកលើ (larynx) និងបំពង់អាហារ
(esophagus)។
- មនុស្សគ្រប់គ្នាគួរតែកាត់បន្ថយការពិសាជាតិស្ករ ជាពិសេសស្ករ
ដែលបានបន្ថែមទៅក្នុងអាហារនិងភេសជ្ជៈផលិតដោយក្រុមហ៊ុន
ចុងភៅ ឬអ្នកបរិភោគបន្ថែមខ្លួនឯង ឬជាតិស្ករមាននៅក្នុងទឹកឃ្មុំ
ទឹកស៊ីរ៉ូ ទឹកផ្លែឈើនិងទឹកផ្លែឈើកំប៉ង់(fruit juice concentrates)។
ភាគច្រើននៃជាតិស្ករដែលយើងកំពុងបរិភោគនាពេលបច្ចុប្បន្ននេះ
គឺ **"លាក់កម្យាំង"** មាននៅក្នុងអាហារសម្រេចរូប (processed
foods) ដែលជាធម្មតា មើលមិនឃើញថាមានជាតិផ្អែម ដូចជាទឹក
ប៉េងប៉ោះ(ketchup)ឬទឹកស្ករស្ពៃប៉ាស្តា(pasta sauce)។ មានភស្តុ
តាងច្បាស់លាស់ដែលថាស្កររួមចំនែកដល់បញ្ហាសុខភាពជាច្រើន
រួមទាំងជំងឺមិនឆ្លងផងដែរ។

- មនុស្សគ្រប់រូប ជាពិសេសអ្នកដែលមានជំងឺមិនឆ្លង គួរតែពិនិត្យ មើលបរិមាណអំបិលលើអាហាររបស់ខ្លួន។ យោងតាមអង្គការ សុខភាពពិភពលោក៖ “ការទទួលទានអាហារប្រៃពេក គឺជាកត្តា មួយដែលនាំឱ្យកើនឡើងនូវជំងឺមិនឆ្លងក្នុងពិភពលោក។ ជំងឺ សរសៃឈាមបេះដូងនិងជំងឺជាចំសរសៃឈាមខួរក្បាលជាជំងឺមិន ឆ្លងចម្បងពីរដែលទាក់ទងទៅនឹងអំបិល”។
- ជាទូទៅ អ្នកគួរបរិភោគអាហារស្រស់ៗឱ្យបានច្រើនជារៀងរាល់ ថ្ងៃ រួមទាំងបន្លែ ផ្លែឈើ អង្ករសំរូបនិងគ្រាប់ធញ្ញជាតិផ្សេងៗ ។ កាត់បន្ថយអាហារសម្រេចរូបឬអាហារងាយៗ (processed or convenience foods) ដែលមិនមែនធម្មជាតិ គឺគេផលិតអាហារ ទាំងនោះដោយរោងចក្រ ដូចជានំប៉័ង មី ធញ្ញជាតិនិងអាហារស្រួ យៗ ជាដើម (cereals and crisps)។

ប្រធានបទទី ៨

ការហាត់ប្រាណ



គោលបំណង៖

ចុងបញ្ចប់នៃមេរៀន សមាជិកសហគមន៍ទាំងអស់អាច៖

- ពន្យល់សមាសភាគនៃភាពចាស់ដែលមានសុខភាពល្អ
- កំណត់ហានិភ័យនិងកត្តាការពារដែលត្រូវធ្វើជាមួយសុខភាពរបស់មនុស្សនៅពេលដែលគេចាស់ទៅ។
- បង្ហាញពីផលប៉ះពាល់នៃខ្សែជីវិតនៅក្នុងគ្រប់ដំណាក់កាលនៃជីវិត។

ខ្លឹមសារ៖

ការហាត់ប្រាណគឺមានប្រយោជន៍ជួយដល់សុខភាពអ្នកមានភាពល្អប្រសើរក្នុងជាងអាយុ។ ការហាត់ប្រាណជួយកាត់បន្ថយជាតិខ្លាញ់អាក្រក់ក្នុងសរសៃឈាម កាត់បន្ថយជាតិស្ករដែលលើស និងធ្វើឱ្យអ្នកមានកម្លាំងកាត់បន្ថយការឈឺចាប់មួយចំនួនក្នុងខ្លួន។

- មានការប្រព្រឹត្តិបួនសំខាន់ដែលរួមចំណែកក្នុងការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យជំងឺមិនឆ្លង។ ការប្រព្រឹត្តទាំងនេះគឺការប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់ ការហាត់ប្រាណ, ការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹងបង្កគ្រោះថ្នាក់ របបអាហារគ្មានសុខភាពល្អ។
- អសកម្មរាងកាយបណ្តាលឱ្យរាងកាយចាប់ផ្តើមធ្លាក់ចុះ។ យ៉ាងហោចណាស់ធ្វើការហាត់ប្រាណ ៣០នាទីជារៀងរាល់ថ្ងៃអាចធ្វើឱ្យមនុស្សម្នាក់កាត់ បន្ថយហានិភ័យជំងឺឆ្លងរបស់ពួកគេ។
- ការអង្គុយរយៈពេលយូរនៅខាងមុខទូរទស្សន៍ អេក្រង់កុំព្យូទ័រ អង្គុយក្នុងខណៈពេលធ្វើដំណើរជាដើមគឺជាគ្រោះថ្នាក់សម្រាប់សុខភាពរបស់អ្នក តើការធ្វើបែបនេះគឺជាលំហាត់ប្រាណឬទេអ្នកធ្វើលំហាត់

ប្រាណបានឬមិនបាន។

- តាមរយៈការលំហាតយ៉ាងហោចណាស់ ៣០នាទីនៃសកម្មភាពជារៀងរាល់ថ្ងៃដូចជាការដើរ ឬជិះកង់ អ្នករក្សារាងកាយរបស់អ្នកមានសុខភាពល្អនិងត្រៀមខ្លួនប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងជំងឺមិនឆ្លង។ ការធ្វើសកម្មភាពមួយចំនួនរាល់ថ្ងៃជួយកាត់បន្ថយហានិភ័យរបស់អ្នកពីជំងឺមិនឆ្លង។

ភាពអសកម្មនៃរាងកាយ

ការពារសុខភាព
សុខភាពអាយុវែងដល់អាយុ

សួត
មុនជាស្មុគស្មាញ់ចុះ...

ស្បែក
ស្បែកទទួលរងពីកាំរស្មីព័ទ្ធជុំវិញ និងសារធាតុពិស្តិ្តធ្វើឱ្យស្បែកមិនមានសុខភាពល្អ

សាច់ដុំ និងសន្លាក់
នៅពេលអ្នកមិនប្រើសាច់ដុំ អ្នកនឹងបាត់ដុំសាច់ដុំ។ អ្នកនឹងឡើងទម្ងន់ ហើយឡោយ

បេះដូង
សាច់ដុំរយះដូងអ្នកល្អគឺសាច់ដុំឡោយហើយវាធ្វើឱ្យមានការបាត់បង់នៃម្រាមធ្វើសកម្មភាពមូលដ្ឋាន។

ខួរក្បាល
បង្កើនសម្ពាធឈាមរួមចំណែកដល់ជំងឺសរសៃឈាមរយះដូង។ កើនឡើងនូវភាពតានតឹងពេញក្នុងខួរក្បាល ជាមួយភាពតានតឹងអ័រម៉ូនដែលហៅថា (Cortisol)

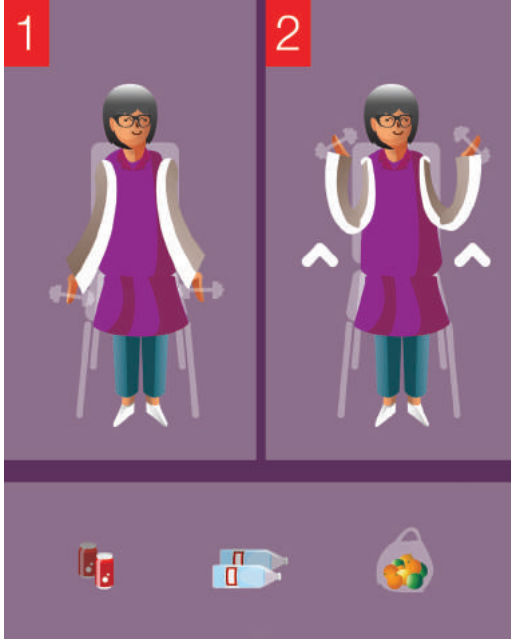
ក្រពះ និងពោះវៀន
បណ្តាលឱ្យទល់លាមក

ឆ្អឹង
ធ្វើឱ្យឆ្អឹងទន់ខ្សោយ និងបណ្តាលឱ្យពុកបាត់

ស៊ីវិក្ខ័យផ្សេងៗ
រាងកាយអ្នកចុះខ្សោយនិងអាចធ្លាក់ខ្លួនឈឺ



ការហាត់ប្រាណ
លំហាត់លើទម្ងន់



ជំហានទី១៖ អង្គុយនៅលើកៅអីដាក់ដៃទាំងពីរលើភ្លៅក្រោយរត្រង់ជើងពីរទន្ទឹមគ្នា ដៃទាំងពីរដាក់ស្របតាមដងខ្លួនបន្ទាប់មកយកដៃទាំងពីរបស់អ្នកលើកដុំទម្ងន់ ដើម្បីសង្កត់ទម្ងន់លើខ្លួន (មិនធ្ងន់ពេក!)។

ជំហានទី២៖ រក្សាដីដែលលើកទម្ងន់ទៅនឹងស្មារបស់អ្នក ។ កុំរៀលស្មារបស់អ្នក, ប៉ុន្តែផ្ដោតលើ

ដៃរបស់អ្នកធ្វើកិច្ចការនោះ។ បន្ថយទម្ងន់យឺតៗ

ចំណាំ៖ ប្រសិនបើមានសម្ភារៈលើកទម្ងន់មិនមានអ្នកអាចប្រើសម្ភារៈក្នុងផ្ទះជាធម្មតា, ដូចជាកំប៉ុង ដបប្លាស្ទិចឬចុងបន្លែផ្លែឈើឬអង្ករមួយចុង។ ធ្វើឱ្យប្រាកដថាអ្វីដែលអ្នកប្រើមានកន្លែងក្តាប់ល្អនិងមិនអាចបំបែកបានយ៉ាងងាយ។ ជៀសវាងយកវត្ថុដែលមានការលំបាកក្នុងការរៀបចំឬសម្ភារៈដែលធ្វើពីកែវឬកញ្ចក់។

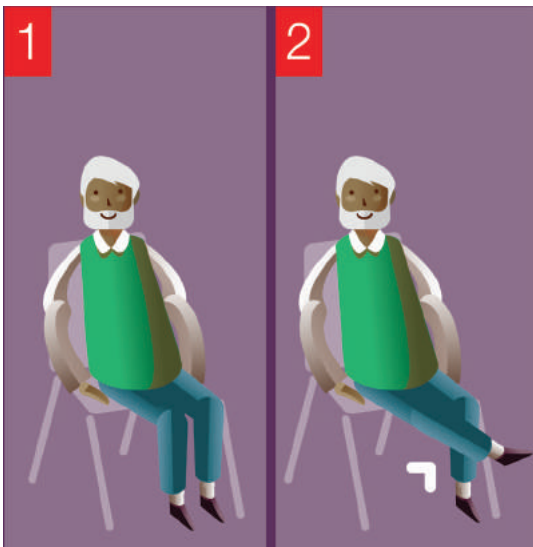
ចំនួនដង៖

សូមព្យាយាមសាកល្បងនិងការធ្វើលំហាត់ប្រាណនេះចំនួនប្រាំបីដង។ ប្រៀបធៀបកម្រិតងាយស្រួលក្នុង ការហាត់ប្រាណផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក ដូច្នេះវាមិនមែនជាការងាយស្រួលពេកទេហើយក៏មិនមានការលំបាកណាស់ដែរ។ ប្រសិនបើនៅពេលណាមួយមាន ការឈឺចាប់, បញ្ឈប់ភ្លាមនិងកាត់បន្ថយចំនួនដងដែលអ្នកបានធ្វើលំហាត់ប្រាណនៅលើកក្រោយ។



ការហាត់ប្រាណ

លំហាត់រលាស់ជង្គង់



ជំហានទី១៖ អង្គុយនៅលើកៅអីមួយនៅក្នុងទីតាំងសម្រាកមួយជាមួយនឹងជើងទាំងពីរជាន់លើដី។

ជំហានទី២៖ លើកជើងខាងស្តាំរបស់អ្នករហូតដល់វាគឺត្រង់។ រក្សាលំនឹង រយៈពេល

ប្រាំវិនាទីនេះមុនពេលដាក់ត្រឡប់មកយឺតៗជាន់ដីវិញ ។

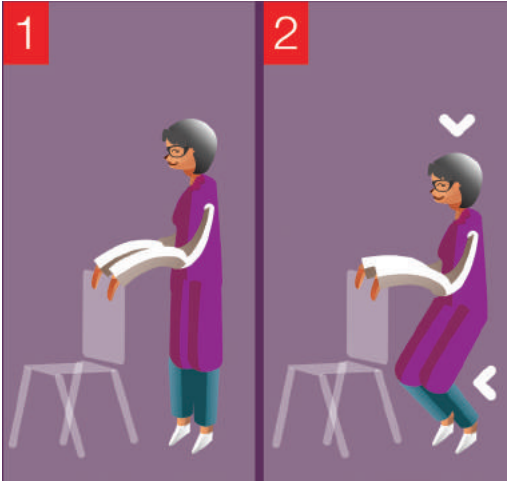
ធ្វើសារឡើងវិញ៖ អនុវត្តជំហានទី ១ និងទី ២ ជាមួយនឹងជើងឆ្វេងរបស់អ្នក។

ចំនួនដង៖ សូមព្យាយាមសាកល្បងនិងធ្វើការសងខាងចំនួនប្រាំបីដង។ ប្រៀបធៀបកម្រិតងាយស្រួលក្នុង ការហាត់ប្រាណផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក ដូច្នេះវាមិនមែនជាការងាយស្រួលពេកទេហើយក៏មិនមានការលំបាកណាស់ដែរ។ ប្រសិនបើនៅពេលណាមួយមាន ការឈឺចាប់ បញ្ឈប់ភ្លាម និងកាត់បន្ថយចំនួនដងដែលអ្នកបានធ្វើលំហាត់ប្រាណនៅលើកក្រោយ។



ការហាត់ប្រាណ

លំហាត់អង្គុយពាក់កណ្តាលជង្គង់



ជំហានទី១: ឈរនៅពីក្រោយកៅអីមួយ។ ដៃទាំងពីររបស់អ្នកកាន់កៅអីដើម្បីជួយទប់ខ្លួន។ សូមប្រាកដថាអ្នកឈរបាននឹងនិងខ្នងរបស់អ្នកគឺត្រង់។

ជំហានទី២: ពត់ជើង

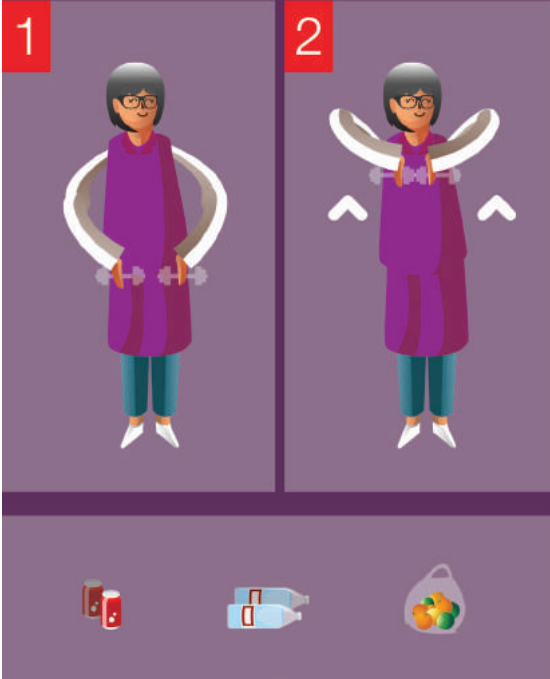
ទាំងពីរអង្គុយជង្គង់របស់អ្នក។ ធ្វើឱ្យប្រាកដថាជង្គង់របស់អ្នកមិនបាននៅត្រឹមពាក់កណ្តាលអង្គុយខ្នងនិងមុខរបស់អ្នករក្សាលំនឹងត្រង់។ បន្ទាប់មកងើបឡើង វិញត្រង់ហើយធ្វើសារឡើងវិញជាថ្មីម្តងទៀត។

ចំនួនដង: សូមព្យាយាមសាកល្បងនិងការធ្វើលំហាត់ប្រាណនេះចំនួនប្រាំបីដង។ ប្រៀបធៀបកម្រិតងាយស្រួលក្នុង ការហាត់ប្រាណ ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក ដូច្នេះវាមិនមែនជាការងាយស្រួលពេកទេ ហើយក៏មិនមានការលំបាកណាស់ដែរ។ ប្រសិនបើនៅពេលណា មួយមាន ការឈឺចាប់បញ្ឈប់ភ្លាមនិងកាត់បន្ថយចំនួនដង ដែលអ្នកបានធ្វើលំហាត់ប្រាណនៅលើកក្រោយ។



ការហាត់ប្រាណ

លំហាត់ឈរលើកទម្ងន់ស្នា



ជំហានទី១៖ ងើបរបស់អ្នកឈរត្រង់ដាច់ពីគ្នាបន្តិចហើយនិងជង្គង់របស់អ្នកបានសម្រាកនិងកោងបន្តិច។ សង្កត់ទំងន់ (មិនធ្ងន់ពេក!) នៅក្នុងដៃទាំងពីរនិងដាក់ចុះសម្រាកទល់នឹងភ្លៅរបស់អ្នក។

ជំហានទី២៖ លើកដៃរបស់អ្នកទាំងពីរជាបណ្តើរ លើកទម្ងន់ដើម្បីឱ្យទ្រូងរបស់អ្នករក្សាខ្នងត្រង់។ បន្ទាប់មកបន្ថយទម្ងន់យឺតចុះមកវិញ។

ចំណាំ៖ ប្រសិនបើមានសម្ភារៈលើកទម្ងន់មិនមានអ្នក

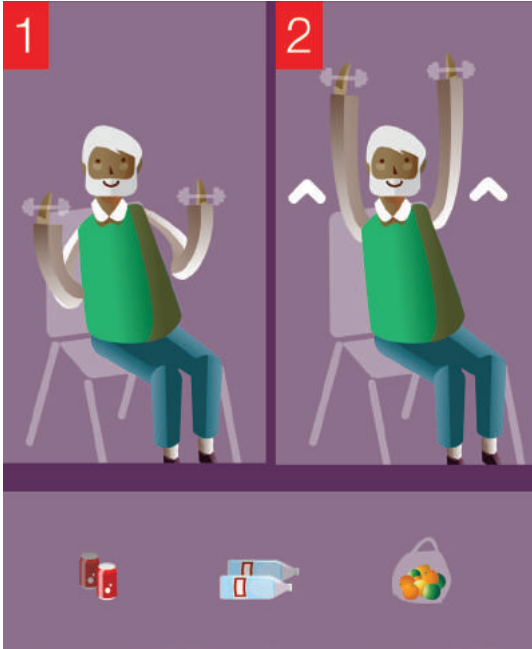
អាចប្រើសម្ភារៈក្នុងផ្ទះជាធម្មតា, ដូចជាកំប៉ុង ដបប្លាស្ទិចឬចងបន្លែផ្លែឈើឬអង្ករមួយចង។ ធ្វើឱ្យប្រាកដថាអ្វីដែលអ្នកប្រើមានកន្លែងក្តាប់ល្អនិងមិនអាចបំបែកបានយ៉ាងងាយ។ ជៀសវាងយកវត្ថុដែលមានការលំបាកក្នុងការរៀបចំឬសម្ភារៈដែលធ្វើពីកែវឬកញ្ចក់។

ចំនួនដង៖ សូមព្យាយាមសាកល្បងនិងការធ្វើលំហាត់ប្រាណនេះចំនួនប្រាំបីដង។ ប្រៀបធៀប កម្រិតងាយស្រួលក្នុង ការហាត់ប្រាណផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក ដូច្នេះវាមិនមែនជាការងាយស្រួលពេកទេហើយក៏មិនមានការលំបាកណាស់ដែរ។ ប្រសិនបើនៅពេលណាមួយមាន ការឈឺចាប់ បញ្ឈប់ភ្លាមនិងកាត់បន្ថយចំនួនដងដែលអ្នកបានធ្វើលំហាត់ប្រាណនៅលើកក្រោយ។



ការហាត់ប្រាណ

លំហាត់អង្គុយលើកទម្ងន់រុញឡើងលើ



ជំហានទី១៖ អង្គុយនៅលើកៅអីឱ្យស្រួល ជើងទាំងពីរជាន់លើដីហើយខ្នងរបស់អ្នកត្រង់។ លើកទម្ងន់នៅក្នុងដៃទាំងពីរនៅត្រឹម ចង្កាជាមួយម្រាមដៃរបស់អ្នកទល់នឹងមុខរបស់អ្នក។ ដកដង្ហើមចូល។

ជំហានទី២៖ ជំរុញទម្ងន់ឡើងលើដកដង្ហើមចេញ

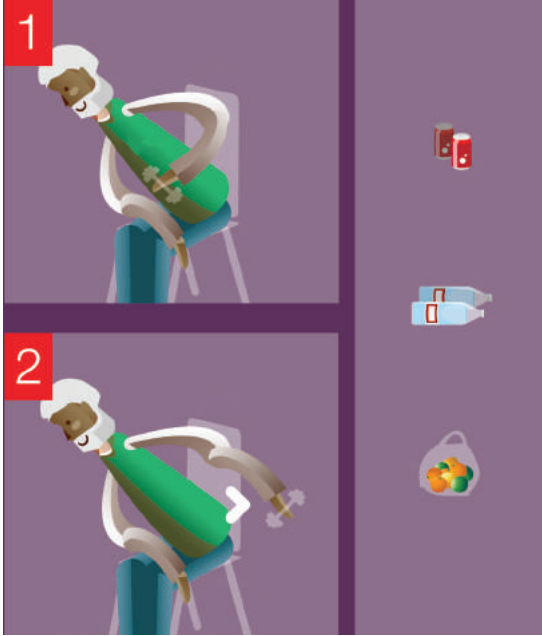
រហូតដល់ដៃរបស់អ្នកត្រូវ បានទាញឱ្យវែងឡើងលើផុតក្បាលយ៉ាងពេញលេញ។ ដកដង្ហើមចូលម្តងទៀតដូចដែលអ្នកបានធ្វើកន្លងមកបន្ថយទម្ងន់យឺតៗត្រឡប់ទៅកម្រិតចង្ការវិញ។ រក្សាការត្រឡប់មកវិញរបស់អ្នកជាប់គ្នានិងករបស់អ្នកឈប់សម្រាក។

ចំនួនដង៖ សូមព្យាយាមសាកល្បងនិងការធ្វើលំហាត់ប្រាណនេះចំនួនប្រាំបីដង។ ប្រៀបធៀបកម្រិតងាយស្រួលក្នុង ការហាត់ប្រាណ ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នកដូច្នោះវាមិនមែនជាការងាយស្រួលពេកទេ ហើយក៏មិនមានការលំបាកណាស់ដែរ។ ប្រសិនបើនៅពេលណា មួយមាន ការឈឺចាប់ បញ្ឈប់ភ្លាមនិងកាត់បន្ថយចំនួនដង ដែលអ្នកបានធ្វើលំហាត់ប្រាណនៅលើកក្រោយ។

ការហាត់ប្រាណ



លំហាត់លើកទម្ងន់រុញទៅខ្នង



ជំហានទី១: ទោរដងខ្លួនទៅមុខនៅលើកៅអីដៃស្តាំរបស់អ្នកសម្រាកនៅលើជើងនិងខ្នងរបស់អ្នកត្រង់។ ក្តាប់ទម្ងន់នៅក្នុងដៃឆ្វេងរបស់អ្នកហើយបត់នៅកម្ពស់ចង្កេះទៅជ្រុងខាងឆ្វេងនៃរាងកាយ។

ជំហានទី២: រុញចម្ងាយរហូតដល់ដៃដែលក្តាប់ទម្ងន់នោះត្រង់។

ទាញទំងន់រហូតដល់ត្រឡប់មកវិញនៅកម្ពស់ចង្កេះសាច្ចីម្តងទៀត។

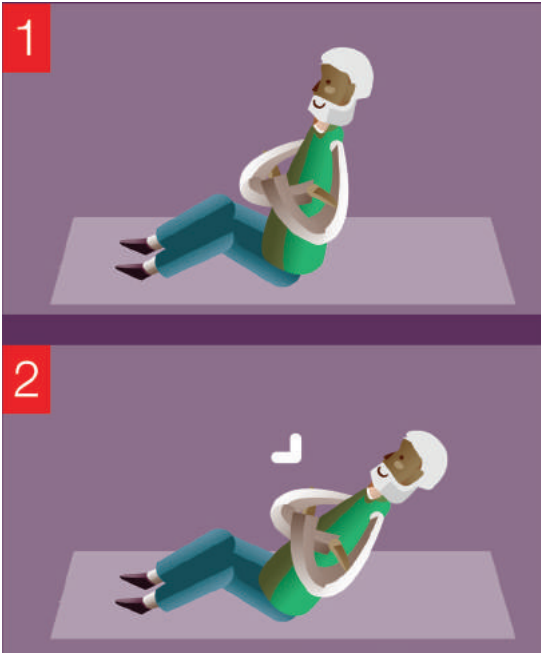
ធ្វើសារឡើងវិញ: ប្តូរទម្ងន់ទៅដៃម្ខាងទៀតរបស់អ្នកនិងអនុវត្តការធ្វើលំហាត់ប្រាណដូចគ្នានេះនៅផ្នែកខាងស្តាំនៃរាងកាយរបស់អ្នក ហើយដៃខាងឆ្វេងរបស់អ្នកសម្រាកនៅលើជើងដើម្បីទប់ខ្លួន។

ចំនួនដង: សូមព្យាយាមសាកល្បងនិងធ្វើការសងខាងចំនួនប្រាំបីដង។ ប្រៀបធៀបកម្រិតងាយស្រួលក្នុង ការហាត់ប្រាណ ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក ដូច្នោះវាមិនមែនជាការងាយស្រួលពេកទេ ហើយក៏មិនមានការលំបាកណាស់ដែរ។ ប្រសិនបើនៅពេលណា មួយមាន ការឈឺចាប់, បញ្ឈប់ភ្លាមនិងកាត់បន្ថយចំនួនដងដែលអ្នកបានធ្វើលំហាត់ប្រាណនៅលើកក្រោយ។



ការហាត់ប្រាណ

លំហាត់អង្គុយផ្នែកខ្លួន



ជំហានទី១: អង្គុយនៅលើ (លើកន្ទេល) ឬកម្រាលក្រព័ន្ធដែទៅដើមទ្រូង និងអង្គុញជើង។

ជំហានទី២: បន្ទាបដងខ្លួនអ្នកទៅរកកម្រាលយឺតៗទៅឱ្យបានទាបទៅតាមអ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើទៅបានស្រួលនេះអាចជាចលនាតូចណាស់ មិនគួរផ្លូវរំលំខ្លួន ឬខ្នងអ្នកទៅលើកម្រាលនោះទេ។

ទាញរាងកាយរបស់អ្នកត្រឡប់ឡើងមកវិញ។

ចំនួនដង: សូមព្យាយាមសាកល្បងនិងការធ្វើលំហាត់ប្រាណនេះចំនួនប្រាំបីដង។ ប្រៀបធៀបកម្រិតងាយស្រួលក្នុង ការហាត់ប្រាណ ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក ដូច្នោះវាមិនមែនជាការងាយស្រួលពេកទេ ហើយក៏មិនមានការលំបាកណាស់ដែរ។ ប្រសិនបើនៅពេលណា មួយមាន ការឈឺចាប់បញ្ឈប់ភ្លាមនិងកាត់បន្ថយចំនួនដង ដែលអ្នកបានធ្វើលំហាត់ប្រាណនៅលើកក្រោយ។



ការហាត់ប្រាណ

លំហាត់អង្គុយផ្នែកខ្លួន



ជំហានទី១៖ ឈរមុខនឹងជញ្ជាំងដោយបាតដៃរបស់អ្នកដាក់ធ្នប់ទៅនឹងជញ្ជាំង។ ជើងរបស់អ្នកគឺជាចំពីគ្នាបន្តិច ជើងស្តាំរុញទៅមុខជើងម្ខាងទៀត។

ជំហានទី២៖ ពត់ជង្គង់ស្តាំរបស់អ្នកទៅមុខបន្តិច tilting ត្រគាកអ្នកឆ្ពោះទៅរកជញ្ជាំងហើយពត់កោងកែងដៃរបស់អ្នក។ រក្សា

ជើងខាងឆ្វេងរបស់អ្នកត្រង់ជាមួយនឹងកែងជើងរបស់អ្នក នៅលើឥដ្ឋហើយរក្សាលំនឹងនេះពី 15 ទៅ 30 វិនាទី។

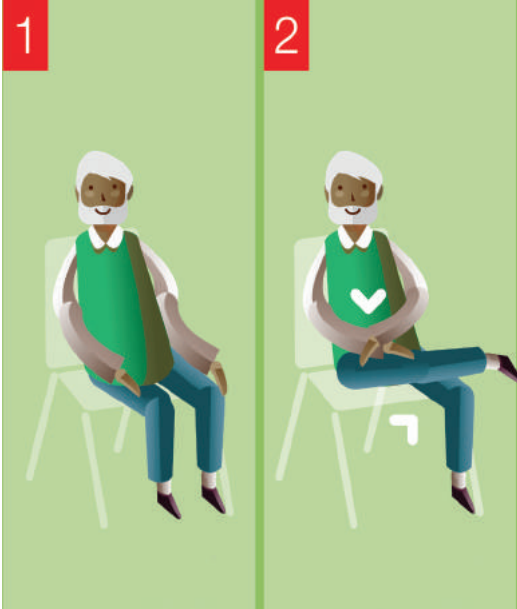
ធ្វើសារឡើងវិញ៖ អនុវត្តជំហានទី 1 និងទី 2 ជាមួយនឹងជើងឆ្វេងរបស់អ្នកទៅមុខនិងជើងស្តាំរបស់អ្នកត្រង់។

ចំនួនដង៖ សូមព្យាយាមសាកល្បងនិងធ្វើការសងខាងចំនួនប្រាំបីដង។ ប្រៀបធៀបកម្រិតងាយស្រួលក្នុង ការហាត់ប្រាណ ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក ដូច្នេះវាមិនមែនជាការងាយស្រួលពេកទេ ហើយក៏មិនមានការលំបាកណាស់ដែរ។ ប្រសិនបើនៅពេលណា មួយមាន ការឈឺចាប់ បញ្ឈប់ភ្លាមនិងកាត់បន្ថយចំនួនដង ដែលអ្នកបានធ្វើលំហាត់ប្រាណនៅលើកក្រោយ។



ការហាត់ប្រាណ

លំហាត់អង្គុយគងអន្ទាក់ខ្លា



ហាម៖ លំហាត់នេះមិនត្រូវបានណែនាំសម្រាប់អ្នកដែលមានបញ្ហាត្រួតតាមការវះកាត់ត្រួតតាម។

ជំហានទី១៖ អង្គុយនៅលើកៅអីមួយនៅក្នុងទីតាំងសម្រាកហើយ ជើងទាំងពីរនៅលើដី។

ជំហានទី២៖ លើកជើងស្តាំរបស់អ្នក ដាក់ផ្នែកគងនៅលើជង្គង់នៃជើងឆ្វេង របស់អ្នក។ ដាក់ដៃទាំងពីរលើ

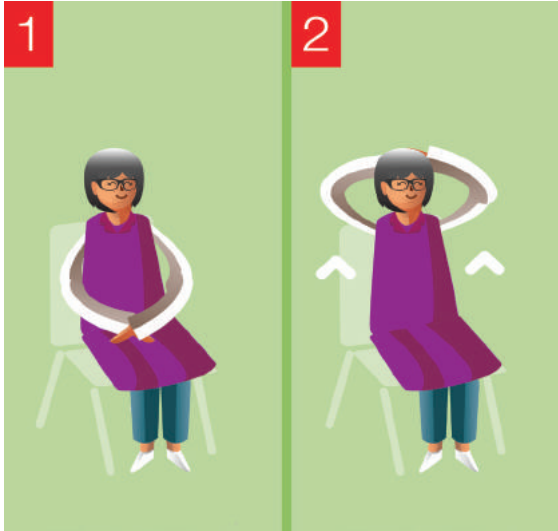
ជើងស្តាំរបស់អ្នកហើយសង្កត់ចុះ ដោយច្នៃមៗ។ កុំបង្ខំ! សង្កត់ ១៥ ទៅ ៣០ វិនាទី។

ធ្វើសារឡើងវិញ៖ អនុវត្តជំហានទី ១ និងទី ២ ដោយប្តូរជើងឆ្វេងរបស់អ្នកនៅលើជើងខាងស្តាំម្តង។

ចំនួនដង៖ សូមព្យាយាមសាកល្បងនិងធ្វើការសងខាងចំនួនប្រាំបីដង។ ប្រៀបធៀបកម្រិតងាយស្រួលក្នុង ការហាត់ប្រាណ ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក ដូច្នោះវាមិនមែនជាការងាយស្រួលពេកទេ ហើយក៏មិនមានការលំបាកណាស់ដែរ។ ប្រសិនបើនៅពេលណា មួយមាន ការឈឺចាប់, បញ្ឈប់ភ្លាមនិងកាត់បន្ថយចំនួនដង ដែលអ្នកបានធ្វើលំហាត់ប្រាណនៅលើកក្រោយ។



ការហាត់ប្រាណ
លំហាត់បើកដើមទ្រូង



ជំហានទី១៖ អង្គុយសម្រាកនៅលើកៅអី ដាក់ជើងទាំងពីរនៅលើដី។

ជំហានទី២៖ លើកដៃរបស់អ្នកទាំងពីដាក់ទីក្រោយក្បាល។ សម្រាកក និងស្មារបស់អ្នក និងផ្អែកខ្នងទៅកៅអី។ ដកដង្ហើមចូល ដកដង្ហើម

ចេញឱ្យវែងៗធ្វើបែបនេះបីទៅបួនដង្ហើម។ បន្ទាប់មកដាក់ដៃទាំងពីរចុះនៅលើភ្លៅ។

ចំនួនដង៖ សូមព្យាយាមសាកល្បងនិងការធ្វើលំហាត់ប្រាណនេះចំនួនប្រាំបីដង។ ប្រៀបធៀបកម្រិតងាយស្រួលក្នុង ការហាត់ប្រាណ ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក ដូច្នេះវាមិនមែនជាការងាយស្រួលពេកទេ ហើយក៏មិនមានការលំបាកណាស់ដែរ។ ប្រសិនបើនៅពេលណា មួយមាន ការឈឺចាប់បញ្ឈប់ភ្លាមនិងកាត់បន្ថយចំនួនដង ដែលអ្នកបានធ្វើហាត់ប្រាណនៅលើកក្រោយ។



ការហាត់ប្រាណ
លំហាត់បង្វិលក្បាល



ជំហានទី១: អង្គុយសម្រាកនៅលើកៅអី សម្លឹងមើលទៅមុខឱ្យត្រង់។

ជំហានទី២: មើលទៅផ្នែកខាងឆ្វេងដៃរបស់អ្នក, ផ្ទៀងក្បាលរបស់អ្នកយឺតៗទៅខាងឆ្វេងឱ្យអស់រក្សាទីតាំងបែបនេះរយៈពេលប្រាំវិនាទីនេះ។

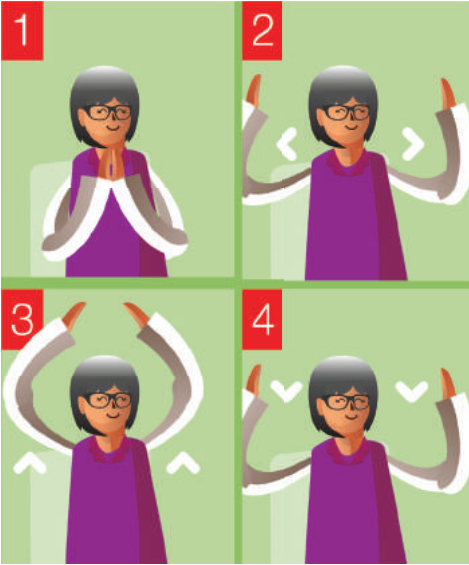
ជំហានទី៣: ចលនាក្បាលរបស់អ្នកត្រឡប់មកវិញជាថ្មីម្តងទៀតសម្លឹងមើលទៅមុខត្រង់។ សម្រាក ក និងស្មាររបស់អ្នក។

ជំហានទី៤: រុញក្បាលរបស់អ្នកទៅខាងឆ្វេងម្តងទៀតសម្លឹងមើលទៅមុខត្រង់ ដាក់ត្រចៀកខាងឆ្វេងរបស់អ្នកយឺតចុះឆ្ពោះទៅរកស្មាររបស់អ្នកតាមតែអាចធ្វើទៅបានស្រួលរក្សានៅទីតាំងនេះ រយៈពេល ៥វិនាទីនេះ។

ធ្វើសារឡើងវិញ: អនុវត្តជំហានទី 1 ដល់ 4 ពេលនេះ បួរចលនាក្បាលរបស់អ្នកទៅខាងស្តាំម្តង។

ចំនួនដង: សូមព្យាយាមសាកល្បងនិងការធ្វើលំហាត់ប្រាណនេះចំនួនបួនដង។ ប្រៀបធៀបកម្រិតងាយស្រួលក្នុង ការហាត់ប្រាណ ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក ដូច្នេះវាមិនមែនជាការងាយស្រួលពេកទេ ហើយក៏មិនមានការលំបាកណាស់ដែរ។ ប្រសិនបើនៅពេលណា មួយមាន ការឈឺចាប់, បញ្ឈប់ភ្លាមនិងកាត់បន្ថយចំនួនដង ដែលអ្នកបានធ្វើលំហាត់ប្រាណនៅលើកក្រោយ។

ការហាត់ប្រាណ
លំហាត់ពង្រឹងស្មារតី



ជំហានទី១: អង្គុយសម្រាកនៅលើកៅអី ដែលរបស់អ្នកទាំងពីរបស់អ្នកសម្លេង នៅកម្ពស់ដើមទ្រូង។

ជំហានទី២: បើកដៃរបស់អ្នកទាំងពីរទៅឆ្ងាយពីទ្រូងលាឱ្យអស់ទៅសងខាងខ្លួនតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ដើម្បីទាញសម្ពាធខ្នងនិងទ្រូងត្រង់។

ជំហានទី៣: លើកដៃរបស់អ្នកឡើងលើឱ្យផុតក្បាល ដោយមិនប្រឹង ករបស់អ្នក។

ជំហានទី៤: បន្ថយដៃរបស់អ្នកយឺតរហូតដល់កែងដែលរបស់អ្នកប៉ះផ្នែកម្ខាងទៀតរហូតដល់បាតដែលរបស់អ្នកទាំងសងខាងទល់មុខគ្នា (សម្លេងលើក្បាល) រក្សាលំនឹងដៃនៅលើក្បាល។ បន្ទាប់មកដាក់ដៃចុះសន្សឹមៗសំពះដូចដើម។

ចំនួនដង: សូមព្យាយាមសាកល្បងនិងការធ្វើលំហាត់ប្រាណនេះចំនួនប្រាំបីដង។ ប្រៀបធៀបកម្រិតងាយស្រួលក្នុង ការហាត់ប្រាណ ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក ដូច្នេះវាមិនមែនជាការងាយស្រួលពេកទេ ហើយក៏មិនមានការលំបាកណាស់ដែរ។ ប្រសិនបើនៅពេលណា មួយមាន ការឈឺចាប់ បញ្ឈប់ភ្លាមនិងកាត់បន្ថយចំនួនដង ដែលអ្នកបានធ្វើលំហាត់ប្រាណនៅលើកក្រោយ។



ការហាត់ប្រាណ
លំហាត់ការដកដង្ហើម



ជំហានទី១: អង្គុយសម្រាក លើកៅអី ដៃឆ្វេងរបស់អ្នក បានសម្រាកនៅលើទ្រូង ហើយដៃស្តាំរបស់អ្នក សម្រាកនៅលើពោះ។

សម្រាកស្មារបស់អ្នក។
ជំហានទី២: ដកដង្ហើមទៅ ក្នុងឱ្យជ្រៅធ្វើដូចនេះអ្នក មានអារម្មណ៍ថាមានទ្រូង និងដៃខាងឆ្វេងរបស់អ្នក បានកើនឡើង។ ឥឡូវនេះ ខ្យល់បានហូរចូលទៅតំបន់

ផ្នែកខាងលើនៃសួត របស់អ្នក ដកដង្ហើមចេញ។

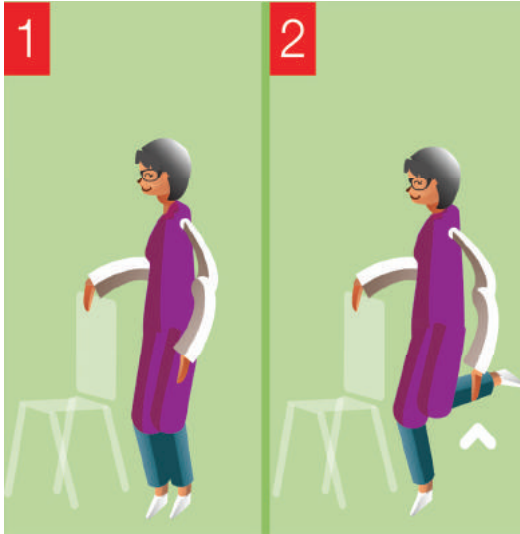
ជំហានទី៣: ដកដង្ហើមចូលទៅផ្នែកខាងក្រោមដូច្នោះអ្នកមានអារម្មណ៍ថាពោះនិងដៃ ស្តាំរបស់អ្នកកើនឡើង។ ឥឡូវនេះខ្យល់បានហូរចូលទៅតំបន់ផ្នែកខាងក្រោមនៃសួត របស់អ្នក ។ ដកដង្ហើមចេញ។ ការដកដង្ហើម ជាវិធីល្អបំផុតពេលធ្វើលំហាត់ប្រាណ។

ធ្វើសារឡើងវិញ: សូមព្យាយាមសាកល្បងនិងការធ្វើលំហាត់ប្រាណនេះចំនួន ប្រាំបីដង។ ប្រៀបធៀបកម្រិតងាយស្រួលក្នុង ការហាត់ប្រាណ ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ អ្នក ដូច្នេះវាមិនមែនជាការងាយស្រួលពេកទេ ហើយក៏មិនមានការលំបាក ណាស់ដែរ។ ប្រសិនបើនៅពេលណា មួយមាន ការឈឺចាប់ បញ្ឈប់ភ្លាមនិង កាត់បន្ថយចំនួនដង ដែលអ្នកបានធ្វើលំហាត់ប្រាណនៅលើកក្រោយ។



ការហាត់ប្រាណ

លំហាត់ពង្រឹងជើង



ជំហានទី១៖ ឈរនៅពីក្រោយកៅអី ដៃខាងស្តាំ កាន់កៅអី ដើម្បីទប់ your-ដោយខ្លួនឯង។ ឈរត្រង់ និងធ្វើឱ្យប្រាកដថាអ្នកមានលំនឹង។ ពត់ជើងរបស់អ្នកបន្តិច។

ជំហានទី២៖ ពត់ជើងឆ្វេងរបស់អ្នកឡើង យកដៃឆ្វេងរបស់អ្នកចាប់កជើង ទាញវា

ឡើងរហូតដល់អ្នកមានអារម្មណ៍ថាតឹង, ប៉ុន្តែមិនទាញរហូតដល់វាពិបាកឬឈឺចាប់នោះទេ ។ រក្សាលំនឹងបែបនេះរយៈពេល 15 ទៅ 30 វិនាទី។ ដាក់ជើងរបស់អ្នកចុះតិចៗទៅជាន់កម្រាលជាថ្មីម្តងទៀត។

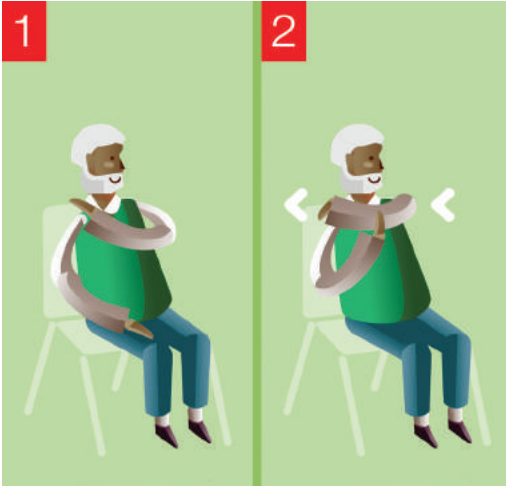
ធ្វើសារឡើងវិញ៖ អនុវត្តជំហាន ១ និង ២ កាន់កៅអីមួយនឹងដៃខាងឆ្វេងរបស់អ្នកនិងលើកជើងស្តាំរបស់អ្នក។

ចំនួនដង៖ សូមព្យាយាមសាកល្បងនិងធ្វើការសងខាងចំនួនប្រាំបីដង។ ប្រៀបធៀបកម្រិតងាយស្រួលក្នុង ការហាត់ប្រាណ ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក ដូច្នេះវាមិនមែនជាការងាយស្រួលពេកទេ ហើយក៏មិនមានការលំបាកណាស់ដែរ។ ប្រសិនបើនៅពេលណា មួយមាន ការឈឺចាប់, បញ្ឈប់ភ្លាមនិងកាត់បន្ថយចំនួនដង ដែលអ្នកបានធ្វើលំហាត់ប្រាណនៅលើកក្រោយ។



ការហាត់ប្រាណ

លំហាត់ខ្វែងដៃដាក់លើស្មា



ជំហានទី១៖ អង្គុយសម្រាកនៅលើកៅអី ជើងទាំងពីរជាន់លើដីនិងដៃរបស់អ្នកដាក់លើក្តៅរបស់អ្នក។ ដាក់ដៃឆ្វេងរបស់អ្នកនៅលើស្មាខាងស្តាំ។ សម្រាករបស់អ្នក

ជំហានទី២៖ ដាក់ដៃស្តាំ

លើកែងដៃខាងឆ្វេងរបស់អ្នកដើម្បីទប់។ ដៃឆ្វេងរបស់អ្នកទាញស្មាស្តាំរបស់អ្នកបន្ថែមទៀតឱ្យយឺត ។ រក្សាលំនឹងរយៈពេល 15 វិនាទីនេះ។ ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍មិនស្រួល បញ្ឈប់ភ្លាមៗ។ ទាញដៃឆ្វេងរបស់អ្នកត្រឡប់ទៅមុខវិញសន្សឹមៗហើយ ដាក់ដៃរបស់អ្នកនៅលើក្តៅ។

ធ្វើសារឡើងវិញ៖ អនុវត្តជំហាន ១ និង ២ ឡើងវិញ ដាក់ដៃស្តាំរបស់អ្នកនៅលើស្មាឆ្វេងរបស់អ្នក។

ចំនួនដង៖ សូមព្យាយាមសាកល្បងនិងធ្វើការសងខាងចំនួនប្រាំបីដង។ ប្រៀបធៀបកម្រិតងាយស្រួលក្នុង ការហាត់ប្រាណ ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នកដូច្នោះវាមិនមែនជាការងាយស្រួលពេកទេ ហើយក៏មិនមានការលំបាកណាស់ដែរ។ ប្រសិនបើនៅពេលណា មួយមាន ការឈឺចាប់ បញ្ឈប់ភ្លាមនិងកាត់បន្ថយចំនួនដង ដែលអ្នកបានធ្វើលំហាត់ប្រាណនៅលើកក្រោយ។

ភាពអសកម្មនៃរាងកាយ

- ការហាត់ប្រាណរក្សាសាច់ដុំ សន្លាក់ ឆ្អឹង សសៃពួរ ពោលគឺគ្រប់ផ្នែកនៃរាងកាយរបស់អ្នកធ្វើចលនានិងការធ្វើការងារពេញសក្តានុពល។ នៅពេលដែលអ្នកមិនធ្វើចលនា មានន័យថា៖បាត់បង់ភាពបត់បែនឬសមត្ថភាពក្នុងការធ្វើអ្វីៗ ដែលគួរតែអាចធ្វើបាន។ អ្នកប្រើសាច់ដុំសាច់ដុំកាន់តែតិច អ្នកបាត់បង់សាច់ដុំកាន់តែច្រើន ។ នៅពេលដែលអ្នកធ្វើលំហាត់ប្រាណតិចពេក រាងកាយរបស់អ្នកចាប់ផ្តើមដំណើរការកាន់តែខ្សោយ និងការធ្វើការខុសប្រក្រតី។
- នៅពេលដែលអ្នកធ្វើសកម្មភាពជាប់ជាប្រចាំតិចជាង 30 នាទីជារៀងរាល់ថ្ងៃ ស្ថិតរបស់អ្នកដំណើរការអុកស៊ីសែនតិច ទោះបីជារាងកាយរបស់អ្នកត្រូវការអុកស៊ីសែនជាប្រចាំក៏ដោយ។ បេះដូងរបស់អ្នករុញឈាមបានតិចតាមរយៈសរសៃឈាម ហើយអ្នកមានការលំបាកក្នុងការបន្ទោរបង់។ ឆ្អឹងនិងសាច់ដុំរបស់អ្នកពិតជាចាប់ផ្តើមចុះខ្សោយ ហើយអាចនឹងបាក់។
- នៅក្នុងដំណាក់កាលចុះខ្សោយនេះ រាងកាយរបស់អ្នកគឺងាយរងគ្រោះ ព្រោះថាវាមិនអាចធ្វើការបាន១០០ ភាគរយ ហើយអ្នកងាយនឹងធ្លាក់ខ្លួនឈឺ។
- នៅពេលដែលអ្នកអង្គុយយូរពេក សកម្មភាពនៅក្នុងសាច់ដុំរបស់អ្នកធ្លាក់ចុះ នៅពេលនោះ រាងកាយរបស់អ្នកឈប់ដុតថាមពលប្រកបដោយប្រសិទ្ធិភាព ហើយសាច់ដុំរបស់អ្នកបាត់បង់សមត្ថភាពរបស់វា ក្នុងការបំបែកជាតិខ្លាញ់នៅក្នុងរាងកាយរបស់អ្នក។

- ការអង្កុយច្រើនពេក រយៈពេលយូររៀងរាល់ថ្ងៃ អាចរួមចំណែកយ៉ាងខ្លាំងដល់ហានិភ័យចំពោះជំងឺមិនឆ្លង និងឬជំងឺវង្វេងស្មារតី។
- **ភាពអសកម្មកាន់តែយូរ** សាច់ដុំរបស់អ្នកកាន់តែខ្សោយ ពេលនោះរាងកាយរបស់អ្នកមានលទ្ធភាពខ្សោយ ក្នុងការបូមឈាមនិងការដកដង្ហើមមិនសូវបានល្អ ហើយអ្នកមាន **ហានិភ័យខ្ពស់នៃជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង ជំងឺមហារីកឬជំងឺផ្លូវដង្ហើមរាំវីរ។**

ប្រធានបទទី ៩

ការអំពីវិធីធ្វើឱ្យមានអាយុវែង



សេចក្តីផ្តើម៖

សូមឱ្យយើងមើលអំពីរបៀបរៀនធ្វើឱ្យអាយុវែង រួមចំណែកធ្វើឱ្យមានសុខភាពល្អនិងមានអារម្មណ៍ល្អសម្រាប់រយៈពេលជាច្រើនឆ្នាំទៅមុខ។

- រក្សាខួរក្បាលរបស់អ្នកភ្ជាប់ជាមួយការរៀនសូត្រ ចិត្តនិងរាងកាយរបស់អ្នកអាចរក្សាសុខភាពបានល្អ។
- ការរៀនអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកទទួលបាននិងចំណេះដឹងធ្វើឱ្យទាន់សម័យនិងជំនាញក្នុងការរស់នៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក។
- កាលណាមានសុខភាពល្អអ្នកនឹងមានចំណេះដឹងច្រើន មិនថាអ្នកមានអាយុប៉ុន្មាន គឺជាឱកាសរបស់អ្នកដែលជាអ្នកសកម្មនៅក្នុងសហគមន៍។ សុខភាពនិងចំណេះដឹងគឺជាកត្តាសំខាន់សម្រាប់ការផ្តល់សិទ្ធិអំណាចសំខាន់បំផុត។
- ជាដំបូងនៃជីវិតអ្នកត្រូវចាប់ផ្តើមពីសុខភាពល្អ, ការរៀនធ្វើឱ្យមានអាយុវែង ការចូលរួម និងសន្តិសុខដែលជាឱកាសដ៏ល្អប្រសើរសម្រាប់ការរីករាយជាមួយគុណភាពនៃជីវិតដ៏យូរអង្វែង។

គោលបំណង៖

នៅចុងបញ្ចប់នៃមេរៀននេះអ្នកចូលរួមអាច៖

- ពន្យល់សមាសភាគនៃភាពចាស់ដែលមានសុខភាពល្អ
- កំណត់ហានិភ័យសំខាន់ៗនិងកត្តាការពារដែលត្រូវធ្វើជាមួយសុខភាពមនុស្សចាស់
- កំណត់តួនាទីសំខាន់នៃការចូលរួមយ៉ាងសកម្មក្នុងសង្គម
- បង្ហាញពីផលប៉ះពាល់នៃខ្សែជីវិតនៅក្នុងគ្រប់ដំណាក់កាលនៃជីវិត

ខ្លឹមសារ៖

- ការរៀនអំពីវិធីធ្វើឱ្យមានអាយុវែងគឺជាការសំខាន់សម្រាប់អ្នកដែលមានបំណងចង់ធ្វើការបានយូរនៅក្នុងនាករជីវិត ប៉ុន្តែវាក៏ជួយជម្រុញអារម្មណ៍សុខុមាលភាពផងដែរ។
- ការរៀនពីវិធីធ្វើឱ្យមានអាយុវែងគឺជាកត្តាសំខាន់ក្នុងសុខភាពមនុស្សចាស់។ អ្នកមិនអាចចាស់ពេក រៀនមិនកើតនោះទេ។
- ក្នុងសង្គម មនុស្សគ្រប់វ័យនិងក្រុមវប្បធម៌ មានជំនាញរួមចំណែកជម្រុញសេដ្ឋកិច្ច អ្នកមានកម្លាំងបំពេញការងារ ការការពារ និងការចូលរួមក្នុងសហគមន៍។
- ការរៀនពីវិធីធ្វើឱ្យមានអាយុវែង រួមចំណែកយ៉ាងសំខាន់ដល់សាមគ្គីភាពពីជំនាន់មួយទៅជំនាន់មួយ។
- ការរក្សាភាពសកម្មផ្នែកស្មារតីអាចបន្ថយហានិភ័យនៃការភ្លេចភ្លាំង និងភាពសង្វេគឬភាពរីកលចរិក។
- ការរៀនពីវិធីធ្វើឱ្យមានអាយុវែង អាចជាលក្ខណៈផ្លូវការឬមិនផ្លូវការ។

តើសុខភាពនិងចំណេះដឹងមានសារដូចម្តេចខ្លះ?

- ចូរយើងមើលអំពីការរៀនធ្វើឱ្យមានអាយុវែង ដែលវារួមចំណែកធ្វើឱ្យយើងមានសុខភាពល្អនិងមានអារម្មណ៍ល្អសម្រាប់រយៈពេលជាច្រើនឆ្នាំទៅមុខទៀត។
- ការធ្វើឱ្យខ្លួនរក្សាលរបស់អ្នកផ្សារភ្ជាប់នឹងការរៀនសូត្រ គឺស្មារតីនិងរាងកាយរបស់អ្នកអាចរក្សាសុខភាពបានល្អ។
- ការរៀនសូត្រធ្វើឱ្យអ្នកទទួលបាននិងធ្វើបច្ចុប្បន្នកម្ម ទាំងចំណេះ

- ដឹងនិងជំនាញ ដែលសមស្របនឹងស្ថានភាពសុខភាពរបស់អ្នក។
- កាលណាអ្នកកាន់តែមានសុខភាពល្អនិងកាន់តែមានចំណេះដឹងច្រើន ទោះជាអ្នកមានអាយុប៉ុណ្ណាក៏ដោយ គឺអ្នកកាន់តែមានឱកាសសកម្មនៅក្នុងសហគមន៍អ្នក។ សុខភាពនិងចំណេះដឹងគឺជាកត្តាគន្លឹះក្នុងការទទួលបានសិទ្ធិអំណាច។
- នៅពេលដែលអ្នកកាន់តែឆាប់ចាប់ផ្តើមលើកកម្ពស់សុខភាពរបស់អ្នក ពេលគឺរៀនអំពីវិធីធ្វើឱ្យមានអាយុវែង តាមរយៈ ការចូលរួមនិងសន្តិសុខ អ្នកកាន់តែមានឱកាសប្រសើរ សម្រាប់ការរីករាយជាមួយគុណភាពនៃជីវិតដ៏យូរអង្វែងរបស់អ្នក។

តើខួរក្បាល និងរាងកាយមានទំនាក់ទំនងគ្នាដូចម្តេច?

- នៅក្នុងខួរក្បាលរបស់យើង គឺយើងមានសកម្មភាពនិងទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃច្រើនណាស់។ សកម្មភាពនិងទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃទាំងនេះបង្កើតបានជាស្នាមដាននៅក្នុងខួរក្បាលរបស់យើងគឺវាប្រៀបដូចជាស្នាមដានជើងដែលគេដើរញឹកញាប់អញ្ចឹង។
- ដើម្បីអភិវឌ្ឍខួរក្បាលរបស់អ្នក គឺអ្នកត្រូវកសាងផ្លូវថ្មី ដោយការរៀនទម្លាប់និងព័ត៌មានថ្មីដែលបង្ខំរបៀបគិតនៃខួរក្បាលរបស់អ្នក។ ការលំបាកអាចរួមមាន ការរៀនភាសាថ្មី ការរៀនជំនាញឬការរៀនរបៀបកំសាន្តថ្មី ការផ្តួរបល្ល័ង្កផ្សេងដែលយើងមិនធ្លាប់ធ្វើពីមុន ឬការផ្លាស់ប្តូរទម្លាប់ចាស់។
- ការកសាងផ្លូវថ្មីទាំងនោះ គឺអ្នកត្រូវគិតសុគតស្មាញច្រើន។ អ្នកអាចរៀនបានយ៉ាងងាយ ហើយការចងចាំរបស់អ្នកមានភាពប្រសើរឡើង។ ខួរក្បាលរបស់អ្នកចាប់ផ្តើមមានភាពបត់បែននិងរឹងមាំ

ជាងមុន។ អ្នកមានអារម្មណ៍ល្អនិងរាងកាយរបស់អ្នកចេះឆ្លើយតប ហើយអ្នកអាចធ្វើចលនាទៅតាមរបៀបដែលអ្នកចង់ធ្វើ។

- អ្នកកសាងផ្លូវថ្មីមួយនៅក្នុងខួរក្បាលរបស់អ្នក ជាមួយនឹងការតភ្ជាប់ថ្មី តាមរយៈការរៀននូវវិធីថ្មីមួយ។ ការផ្សារភ្ជាប់ថ្មីទាំងនេះ អាចមានន័យថា ញាណ ការយល់ដឹង ការចងចាំ និងជំនាញ ចលនាអ្នកមានភាពប្រសើរ (sensation, cognition, memory and motor skills)។

តើយើងត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះ?

- ផ្សារភ្ជាប់ខួរក្បាលរបស់អ្នកទៅនឹងការផ្លាស់ប្តូរនិងធ្វើឱ្យវាបានប្រសើរឡើង។
- នៅពេលដែលអ្នកកំពុងបំពេញកិច្ចការមួយ ចូរអ្នកផ្ដោតការយកចិត្តទុកដាក់និងថាមពល លើតែកិច្ចការនៅក្នុងដៃនោះបានហើយ ពោលគឺកុំឱ្យមានការរំខានឱ្យសោះ។ ការធ្វើបែបនេះ វាអាចធ្វើឱ្យខួរក្បាលរបស់អ្នកផ្ដោតតម្រូវការតែទៅលើការសាងផ្លូវថ្មីទាំងនោះ។
- ប្រសិនបើអ្នកមានបញ្ជីកិច្ចការយ៉ាងវែង ដែលអ្នកគិតថាអ្នកត្រូវធ្វើ សូមអ្នកជ្រើសយកតែកិច្ចការសំខាន់បំផុតចំនួនពីរដើម្បីផ្ដោតការយកចិត្តទុកដាក់។ ការធ្វើបែបនេះ អ្នកអាចផ្ដោតអារម្មណ៍របស់អ្នកខណៈពេលដែលអ្នកកំបុងសាងផ្លូវថ្មី។
- ចូរចិញ្ចឹមរាងកាយនិងខួរក្បាលរបស់អ្នកជាមួយនឹងទម្លាប់សុខភាពល្អ។ បរិភោគអាហារសុខភាពទទួលដំណេកឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ និងធ្វើឱ្យរាងកាយអ្នកសកម្មពេញមួយថ្ងៃ។ ផ្តល់ឱកាសឱ្យ
- ខួរក្បាលរបស់អ្នកបានសម្រាក បន្ទាប់ពីអ្នកបានរៀនអ្វីៗថ្មីហើយ។

ចូរអ្នកចងចាំថា ដើម្បីឱ្យអ្នកមានសុខភាពល្អនិងអាយុវែងគឺអ្នកត្រូវ៖

- ការបរិភោគតែអាហារសុខភាព និងការទទួលបានទឹកមានសុវត្ថិភាពឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់គឺពី៤ទៅ៥កែវជារៀងរាល់ថ្ងៃ។
- កាត់បន្ថយឱ្យបានច្រើនឬបញ្ឈប់ការទទួលបានគ្រឿងស្រវឹងនិងថ្នាំជក់គ្រប់ប្រភេទ។
- ព្យាយាមបញ្ចេញកម្លាំងពលកម្ម ឬហាត់ប្រាណជាប្រចាំ ឱ្យបានយ៉ាងតិច២០ទៅ៣០នាទីជារៀងរាល់ថ្ងៃ។
- ត្រួតពិនិត្យសុខភាពជាប្រចាំ (យ៉ាងតិចឱ្យបាន១ឆ្នាំម្តង) បើមានជំងឺ គឺត្រូវរួសរាន់ព្យាបាលឱ្យបានទាន់ពេល។
- ព្យាយាមសមាធិរំងាប់អារម្មណ៍។

ការរៀនសូត្រដើម្បីឱ្យមានអាយុវែង

ការរៀនសូត្រដើម្បីឱ្យមានអាយុវែង

ខ្ពុក្រាលល្អប្រសើរ=ធ្វើឱ្យខ្លួនប្រាណមាន កាត់កែចម្រើន ធ្វើឱ្យកាយលឿនប្រសើរឡើង

- ធ្វើឱ្យការស្តាប់ប្រសើរឡើង
- ធ្វើឱ្យមានស្មារតីប្រសើរឡើង
- ធ្វើឱ្យមានជំនាញប្រសើរឡើង

ការសម្របសម្រួលកាយច្រើនខ្លះ ក្រាលល្អ

- ការរៀនសូត្រ
- រៀនជំនាញថ្មី ធ្វើឱ្យខ្លួនឯងមានចូលចិត្ត
- លេងល្បែងរៀបចំប្រភេទផ្សេងៗ
- ការផ្លាស់ប្តូរទម្លាប់ចាស់

International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies
www.ifrc.org/eng/learning/learning.asp

ភាគបាទក្រហមកម្ពុជា

នាយដ្ឋានសុខភាព ការិយាល័យជំងឺឆ្លងនិងមិនឆ្លង
អាសយដ្ឋាន: ឡូត៍ ១៦អា ផ្លូវលេខ១៥២ កែងផ្លូវ ២៧១ អូរបែកក្អម
សង្កាត់ទឹកល្អក់៣ ខ័ណ្ឌទួលគោក រាជធានីភ្នំពេញ ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា
ទូរស័ព្ទ: (៨៥៥-២៣) ៨៨១ ៥១១ / ទូរសារ: (៨៥៥-២៣) ៨៨១ ៥២២,
អ៊ីមែល: info@redcross.org.kh , crc_adm@online.com.kh
គេហទំព័រ: www.redcross.org.kh , ហ្វេសប៊ុក: www.facebook.com/crcnhq

គោលការណ៍គ្រឹះទាំង៧ របស់ចលនាកាកបាទក្រហម និងអង្គចន្ទក្រហម

ភាពមនុស្សធម៌ ចលនាអន្តរជាតិកាកបាទក្រហម និងអង្គចន្ទក្រហមកើតឡើងដោយបំណងប្រាថ្នាសំដៅ ជួយជនរងរបួសនៅក្នុងសមរម្យ ដោយមិនបែងចែក ឬរើសអើង ខិតខំខ្លះខ្លែងទៅតាមសមត្ថភាពជាតិ និងអន្តរជាតិរបស់ខ្លួន ដើម្បីបង្ការ និងកាត់បន្ថយទុក្ខលំបាក វេទនា របស់មនុស្សលោកនៅគ្រប់ទីកន្លែងដែលជួបប្រទះ។ គោលបំណងនៃចលនាគឺការពារជីវិត និង សុខភាព ហើយធានា ការរោគព្យាបាលមនុស្សលោក។ ចលនានឹងលើកកម្ពស់ការយោគយល់គ្នាទៅវិញទៅមក មិត្តភាពសហប្រតិបត្តិការ និងសន្តិភាព ស្ថិតស្ថេរ ក្នុងចំណោមជនគ្រប់រូប។

ភាពមិនលំអៀង ជាភាពមិនបែងចែក ឬរើសអើងសញ្ជាតិ ពូជសាសន៍ ជំនឿសាសនា វណ្ណៈ ឬទស្សនៈនយោបាយឡើយ។ ភាពមិនលំអៀង ខិតខំប្រឹងប្រែងសម្រាលការឈឺចាប់ ខ្លោចផ្សារបស់ជនគ្រប់រូប ដោយចំពោះអ្នកដែលត្រូវការចាំបាច់ឱ្យជួយ និងជូនអាទិភាពដល់ករណីដែលជាគ្រោះអាសន្នជាងគេ។

អព្យាក្រឹតភាព ដើម្បីបន្តរក្សាក្តីសោមនស្សរីករាយ និងជំនឿទុកចិត្តពីគ្រប់មជ្ឈដ្ឋាន ចលនាមិនគប្បីចូលរួមក្នុងអាទិភាព ឬទោះជាក្នុងការលះទេសៈណាក៏ដោយ មិនចូលរួមក្នុងការរំកិលញែករកខុសត្រូវក្នុងបញ្ហានយោបាយ ពូជសាសន៍ ជំនឿសាសនា មនោគមន៍វិជ្ជាឡើយ។

ឯករាជភាព ចលនាត្រូវតែឯករាជ។ សមាគមជាតិ ទោះជាជំនួយការឱ្យ រដ្ឋាភិបាលខាងសេវាកម្មមនុស្សធម៌ និងស្ថិតនៅក្រោមច្បាប់របស់ប្រទេសជាតិក៏ដោយ ក៏ជានិច្ចកាលត្រូវតែរក្សាស្វ័យភាពរបស់ខ្លួន ដើម្បីអាចធ្វើសកម្មភាពបានស្របតាមគោលការណ៍គ្រឹះនៃចលនា។

សេវាកម្មស្ម័គ្រចិត្ត គឺជាអង្គការសង្គ្រោះដោយស្ម័គ្រចិត្តមួយ ដែលមិនមែនធ្វើសកម្មភាពដោយសារតែចង់បានផលចំណេញនោះឡើយ។

ឯកភាព នៅក្នុងប្រទេសមួយ អាចមានសមាគមជាតិតែមួយគត់។ សមាគមជាតិនោះត្រូវតែបើកចំហជូនជនគ្រប់រូប ហើយត្រូវបំពេញភារកិច្ចមនុស្សធម៌នៅទូទាំងប្រទេស។

សកលភាព ចលនាកាកបាទក្រហម និងអង្គចន្ទក្រហមអន្តរជាតិ ក្នុងនោះគ្រប់សមាគមជាតិទាំងអស់ មានឋានៈស្មើគ្នា មានការទទួលខុសត្រូវ និងករណីកិច្ចជូជូចគ្នាក្នុងការជួយគ្នាទៅវិញទៅមក គឺជាលក្ខណៈសកល។