សុខភាពមនុស្សចាស់

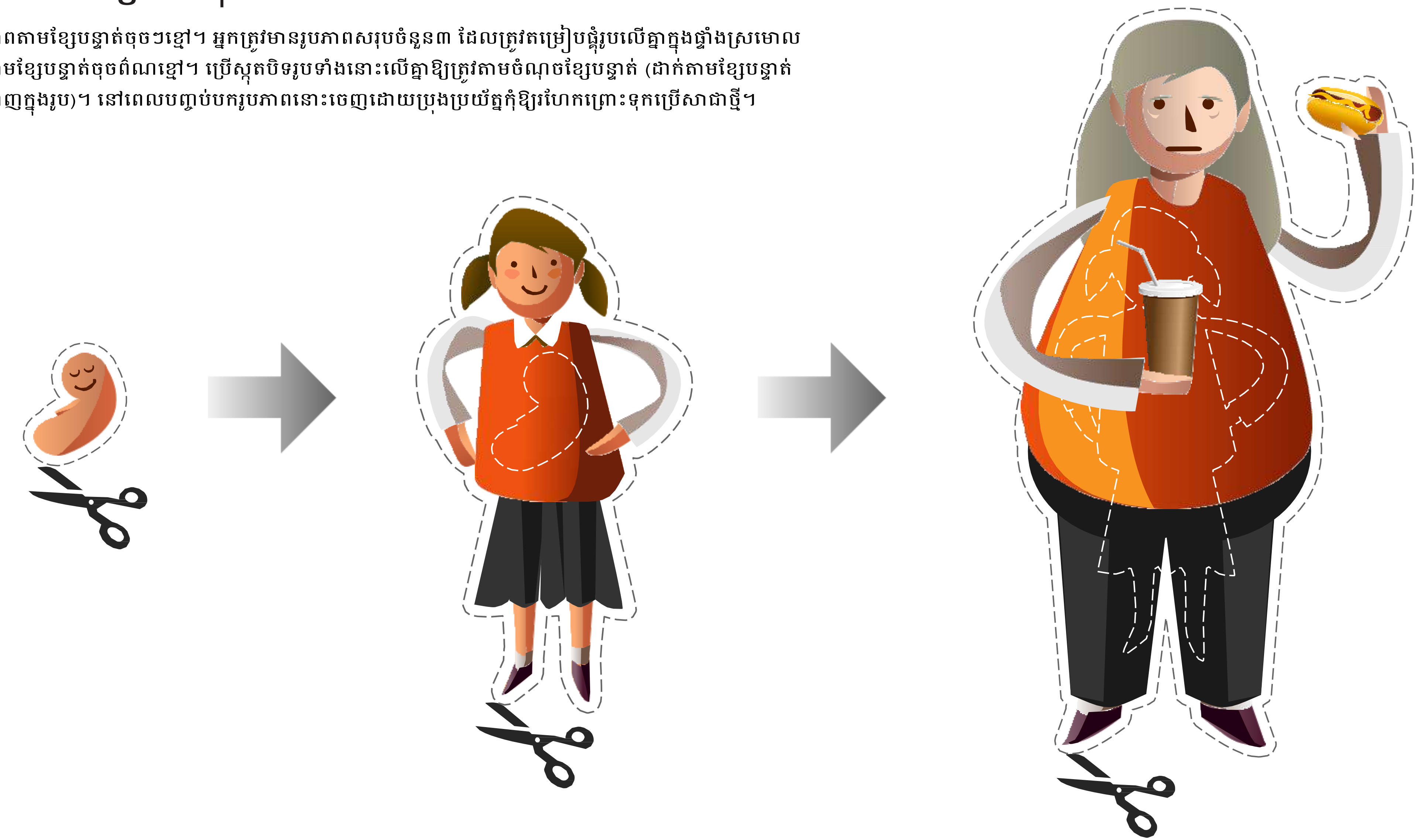
1 សមត្ថភាពក្នុងការបំពេញការងារដំណើរខ្សែជីវិត

1

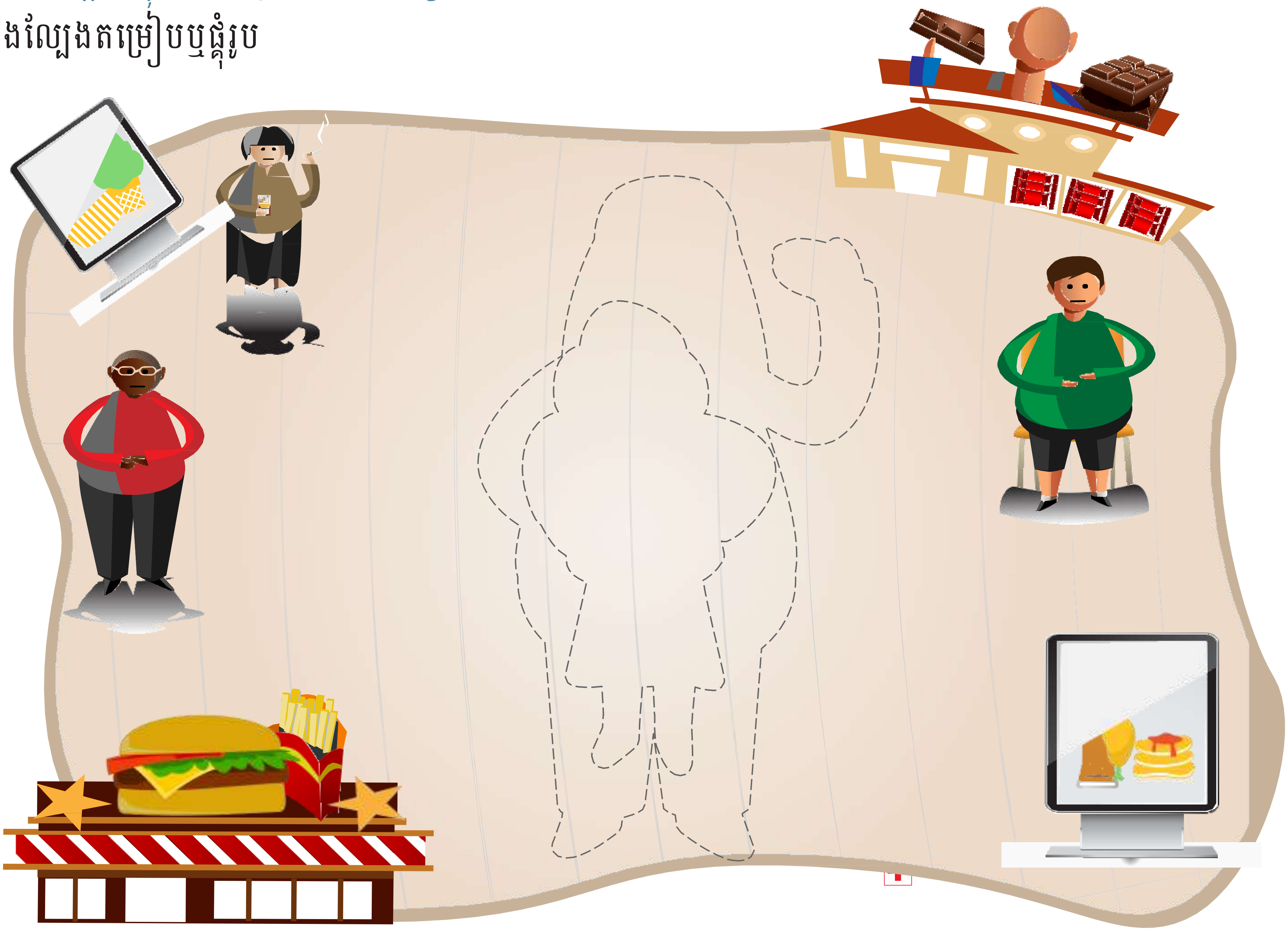
សមត្ថភាពក្នុងការបំពេញការងារដំណើរខ្សែជីវិត

ល្បែងតម្រៀបឬផ្គុំផ្ទាំងរូប

កាត់រូបភាពតាមខ្សែបន្ទាត់ចុចៗខ្មៅ។ អ្នកត្រូវមានរូបភាពសរុបចំនួន៣ ដែលត្រូវតម្រៀបផ្គុំរូបលើគ្នាក្នុងផ្ទាំងស្រមោលរូបភាពតាមខ្សែបន្ទាត់ចុចព៌ណខ្មៅ។ ប្រើស្កុតបិទរូបទាំងនោះលើគ្នាឱ្យត្រូវតាមចំណុចខ្សែបន្ទាត់ (ដាក់តាមខ្សែបន្ទាត់ដែលបង្ហាញក្នុងរូប)។ នៅពេលបញ្ចប់បករូបភាពនោះចេញដោយប្រុងប្រយ័ត្នកុំឱ្យរហែកព្រោះទុកប្រើសាជាថ្មី។



ផ្ទាំងល្បែងតម្រៀបឬផ្គុំរូប



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

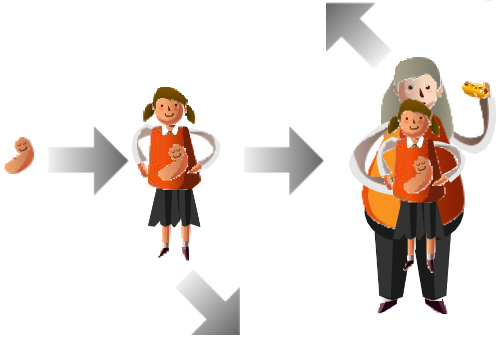
ល្បែងតម្រៀបឬផ្គុំរូប

ក្នុងខ្លឹមសារដែលមានដាក់ព៌ណខ្មៅក្រាស់ទាំងអស់អ្នកអាចប្រើនៅពេលដែលអ្នកនិយាយឬបង្រៀនខ្លឹមសារនោះ។ ឥឡូវនេះយើងចាប់ផ្តើម។

១. លើករូបដែលមានផ្ទៃពោះឡើង

២.និយាយថា:

រូបភាពមានគត់នេះតំណាងឱ្យយើងមុនពេលកើត។ តំណពូជរបស់យើងទទួលបានឥទ្ធិពលនៃបទពិសោធន៍ទាំងឡាយចាប់តាំងពីការលូតលាស់ក្នុងពោះម្តាយមកម្លេះ ដូចនេះការប្រឈមគ្រប់ប្រភេទ និងការប្រព្រឹត្តទទួលបានពីបរិយាកាសក្នុងកទីកន្លែងដែលម្តាយយើងរស់នៅតាំងពីពេលយើងរីកចម្រើននៅក្នុងពោះគាត់មក។



៣. ឥឡូវនេះដាក់រូបមានផ្ទៃពោះលើរូបក្មេងស្រីដែលយើងបានកាត់រួច។ ដាក់រូបក្មេងស្រីលើផ្ទាំងស្រមោលរូបភាពដែលមានបន្ទាត់ចុចខ្មៅ។ បង្ហាញថាតើបរិយាកាសនៅជុំវិញនាងមានការលំបាកយ៉ាងណាក្នុងការធ្វើឱ្យនាងរស់នៅមានសុខភាពល្អ។ ចង្អុលបង្ហាញហាងលក់ស្ករគ្រាប់ ហាងលក់អាហារប្រញាប់ សមាជិកក្នុងសហគមន៍ជក់បារី ឬធាត់ និងការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មអាហារដែលគ្មានសុខភាព។ ដាក់រូបមានផ្ទៃពោះឱ្យត្រូវលើខ្សែបន្ទាត់ចុចខ្មៅ។

៤.និយាយថា:

រូបក្មេងស្រីតូចនេះគឺជាលទ្ធផលនៃឥទ្ធិពលទទួលបានចាប់តាំងពីគេនៅជាទារក និងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់គេតាំងតែពីចាប់ផ្តើមកើតមកម្លេះ។ កត្តាជីវសាស្រ្តទាំងឡាយរួមផ្សំជាមួយការប្រព្រឹត្តរបស់នាង និងការអនុវត្តក្នុងក្រុមគ្រួសារ។ បរិយាកាសជុំវិញទាំងនោះទោះបីមានសុខភាពល្អ ឬមិនល្អគឺមានឥទ្ធិពលើនាងរៀងរាល់ថ្ងៃ។ ការប្រព្រឹត្តរបស់នាងនៅតែអាចកែប្រែបាន ប៉ុន្តែមានការលំបាកក្នុងបន្តការប្រព្រឹត្តឥរិយាបទសុខភាពមិនល្អ។

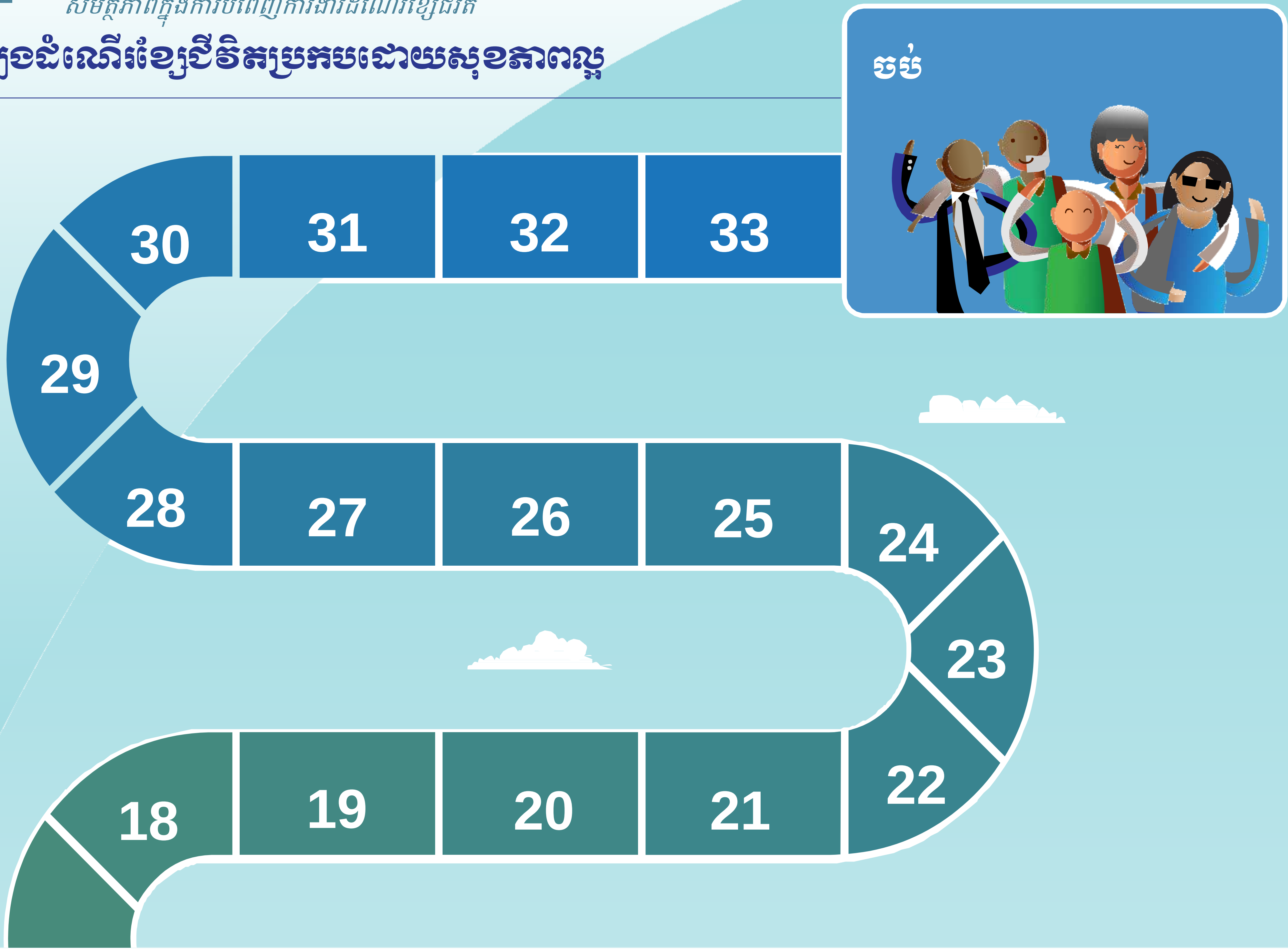
៥. ឥឡូវនេះដាក់រូបអ្នកមានផ្ទៃពោះ និងក្មេងស្រីលើផ្ទាំងរូបស្រ្តី។ ចង្អុលរូបភាពស្រ្តីដែលលើសទម្ងន់ ហើយនៅតែហូបអាហារដែលគ្មានសុខភាព និងស្ថិតនៅក្នុងបរិយាកាសគ្មានសុខភាព។

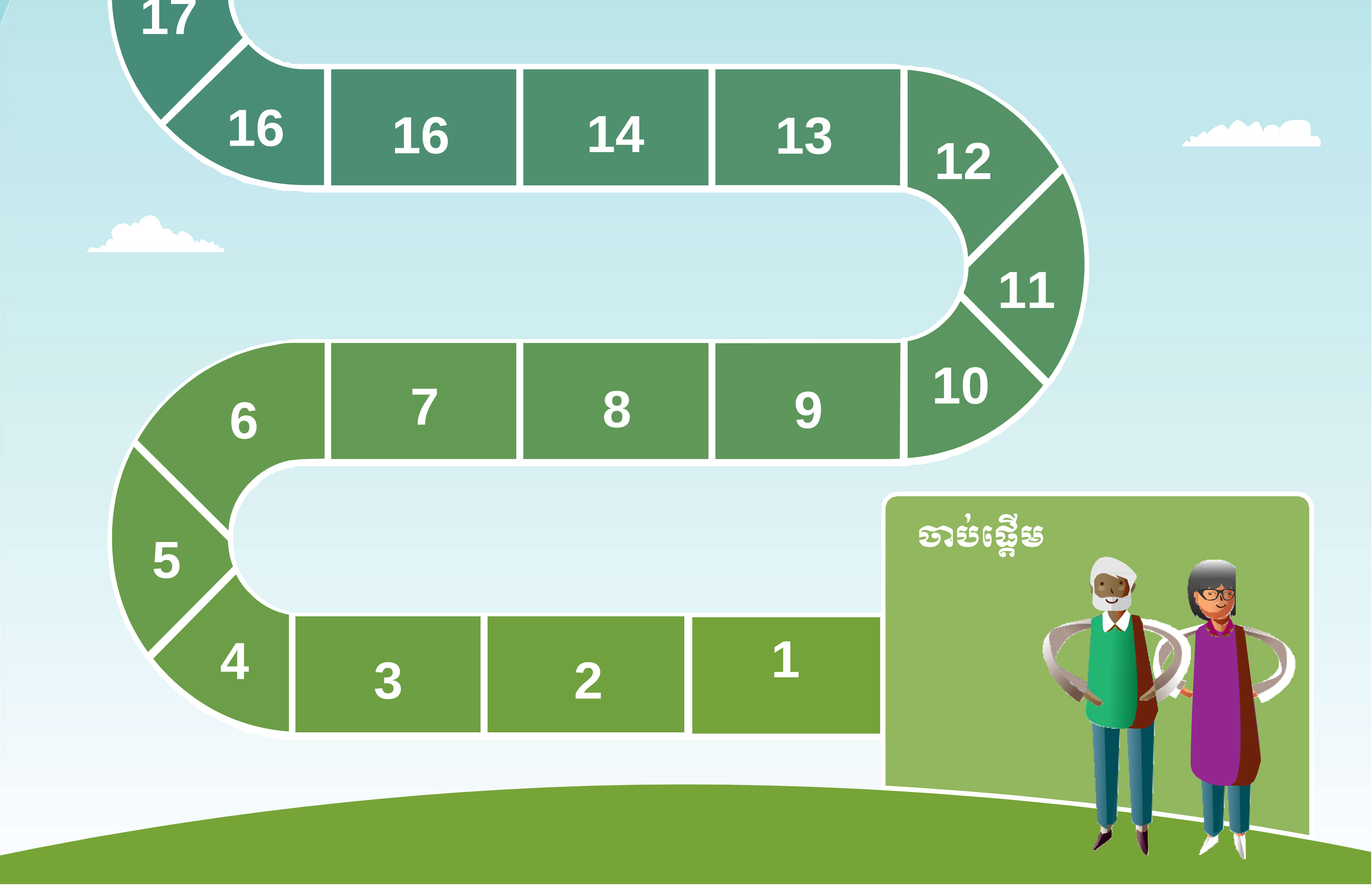
៦.និយាយថា:

ស្រ្តីនេះទទួលបានឥទ្ធិពលទាំងឡាយដែលបានប្រព្រឹត្តឡើងវិញម្តងទៀតចាប់តាំងពីមុនពេលនាងកើតមក។ នាងទទួលរងឥទ្ធិពលកាលពីនៅជាទារក និងក្មេងស្រីតូច។ សុខភាពរបស់នាងទទួលបានពីការប្រព្រឹត្ត និងកត្តាហានិភ័យរបស់បុគ្គលនាងផ្ទាល់។ ចំណុចមួយចំនួនអាចធ្វើឱនាងមានភាពរីកចម្រើនដោយគ្រាន់តែជ្រើសរើសយកសុខភាពល្អប្រសើជាងមុន។ លទ្ធផលទាំងនេះគឺជាធាតុនៃរាងកាយ និងចិត្តរបស់នាងដែលជានិច្ចកាលមិនអាចផ្លាស់ប្តូររួមមាន យេនឌ័រ ជាតិពន្ធុ កម្រិតការអប់រំរបស់ ការងារ ឬចំនួនលុយដែលនាងមាន។ សមាសធាតុទាំងនេះរួមផ្សំជាមួយ រូបសាស្រ្ត សង្គមឬវប្បធ៌មក្នុងទីកន្លែងធ្វើការ កន្លែងរស់នៅ និងកន្លែងកម្សាន្ត ដែលមានឥទ្ធិពលយ៉ាងខ្លាំងលើសុខភាព និងសុខមាលភាពរបស់នាង។ ដោយជាសារមូលហេតុទាំងអស់នេះហើយទើបយើងធ្វើការពិចារណាលើរបៀបរស់នៅ ឬដំណើរខ្សែជីវិត ដែលមានចំណុចមួយចំនួគួរធ្វើការពិចារណា ចេញមកពីជីវិតពិតរបស់យើង។

សមត្ថភាពក្នុងការបំពេញការងារដំណើរខ្សែជីវិត

ល្បែងដំណើរខ្សែជីវិតប្រកបដោយសុខភាពល្អ




17
16
16
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
ចាប់ផ្តើម

សមត្ថភាពក្នុងការបំពេញការងារដំណើរខ្សែជីវិត

ល្បែងដំណើរខ្សែជីវិតប្រកបដោយសុខភាពល្អរហូតដល់ស្លាប់

កាត់តាមស្រមោលបន្ទាត់ចុចខ្មៅ។ បត់កែងជ្រុងតាមលេខ និងរូបប្រអប់៤ជ្រុងតាមលេខរៀង ទម្រង់នៃការស្លាប់ ឱ្យរូបភាពនៅខាងក្រៅ។ បិទតាមជ្រុងជាយឱ្យជាប់ធ្វើយ៉ាងណាឱ្យការស្លាប់នោះរឹងមាំ។

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

សមត្ថភាពក្នុងការបំពេញការងារដំណើរខ្សែជីវិត

ល្បែងទី១កាតមូលដំណើរខ្សែជីវិតប្រកបដោយសុខភាពល្អ

វគ្គដំបូងកាត់កាតមូលតាមខ្សែបន្ទាត់ចុចស្រមោលខ្មៅ

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

ល្បែងលុយដំណើរខ្សែជីវិតប្រកបដោយសុខភាពល្អ

ថតចម្លងសន្លឹកនេះឱ្យបានច្រើនតាមតម្រូវការ
ហើយកាត់ក្រដាសនេះតាមខ្សែបន្ទាត់ចុចៗ

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

1

សមត្ថភាពក្នុងការបំពេញការងារដំណើរខ្សែជីវិត

កាតល្បែងខ្សែជីវិតប្រកបដោយសុខភាពល្អ

កាត់កាត៣តាមខ្សែបន្ទាត់ចុចៗពណ៌ខ្មៅ។ កុំកាត់ក្រដាសពណ៌ឱ្យដាច់ពីគ្នា ក្នុងកាតមួយមាន៦ពណ៌ផ្សេងគ្នា។

អ្នកជ្រើសរើសយកផ្លែឈើជំនួសស្ករគ្រាប់។
រំកិលទៅមុខ១ចន្លោះ

អ្នកដើរទៅផ្សារហើយនិយាយសួរស្តី
ទៅកាន់មនុស្ស៤នាក់។
រំកិលទៅមុខ១ចន្លោះ

អ្នកកាត់បន្ថយការជក់បារីចំនួនពាក់កណ្តាល
នៃចំនួនបារីដែលអ្នកធ្លាប់ជក់ពីមុន។
រំកិលទៅមុខ១ចន្លោះ

អ្នកបានផឹកស្រាតែមួយកែងតូចគត់។
រំកិលទៅមុខមួយចន្លោះ

ថ្ងៃនេះអ្នកបានទៅដើរកំសាន្ត។
ញញឹមដាក់អ្នកដែលកំពុងលេងក្នុងក្រុម

អ្នកមើលទៅចៅរបស់អ្នកកំពុងលេងក្នុងព្រិល
ហើយអ្នកមិនហ៊ានចេញទៅខាងក្រៅព្រោះខ្លាចដួល។
ចៅរបស់អ្នកមិនព្រមទទួលយកការយល់ឃើញរបស់អ្នកទេ។
បង់ ២រៀល សម្រាប់ការខកចិត្តរបស់ចៅៗ

អ្នកភ្លេចថ្នាំរបស់អ្នក។
រំកិលថយក្រោយ១ចន្លោះ

ថ្ងៃនេះអ្នកទូរស័ព្ទទៅកាន់មិត្តភ័ក្តិរបស់អ្នក។
រំកិលទៅមុខ១ចន្លោះ

ថ្ងៃនេះអ្នកបានហាត់យូហ្គាខ្លះហើយ
ធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ស្រួល។
រំកិលទៅមុខ១ចន្លោះ

បងស្រីរបស់អ្នកមានរោគវិនិច្ឆ័យថា មានជំងឺ
សរសៃឈាមបេះដូងអ្នកបានសម្រេចចិត្តយក
បងស្រីទៅធ្វើការប៉ាន់ប្រមាណអំពីជំងឺរបស់គាត់។
រំកិលទៅមុខ១ចន្លោះ

អ្នកមិនដេកស្រមុកដូចបងស្រីធាត់របស់អ្នកទេ
ដូចនេះប្តីរបស់អ្នកគាត់សប្បាយចិត្តណាស់។
ឱបអ្នកលេងនៅក្នុងក្រុម

អ្នកតែងវិលមុខគ្រប់ពេលក្នុងសប្តាហ៍នេះអ្នកមិន
អើពើក្នុងរឿងនេះទេប៉ុន្តែអ្នកណាត់ជួបវេជ្ជបណ្ឌិត។
រំកិលទៅមុខ១ចន្លោះ

មិត្តរបស់អ្នកមានរោគវិនិច្ឆ័យជំងឺមិនឆ្លង
អ្នកត្រូវទៅរកកាកបាទក្រហមអឌ្ឍចន្ទក្រហម
ដើម្បីធ្វើការប៉ាន់ប្រមាណសុខភាពជាបន្ទាន់។
រំកិលទៅមុខ២ចន្លោះ

បងស្រីរបស់អ្នកស្លាប់។ អ្នកបានជួបជុំ
សមាជិកក្រុមគ្រួសារដើម្បីរំលែកទុក្ខ។
រំកិលទៅមុខ១ ចន្លោះ

អ្នកកំពុងមានអារម្មណ៍ថាខ្សោយដូចនេះ
អ្នកហូបនំសូកូឡាអស់មួយបន្ទាប់មកអ្នក
កាន់តែមានអារម្មណ៍ពិបាកជាងមុន។
រំកិលថយក្រោយ២ចន្លោះ

ភ្នែករបស់ព្រិលបណ្តាលមកពីទឹកនោមផ្អែម
វេជ្ជបណ្ឌិតប្រាប់ថាអ្នកត្រូវធ្វើការវះកាត់។
បង់ ៥ រៀល

វេជ្ជប្រាប់អ្នកថាអ្នកមានសុខភាពល្អណាស់។.
រំកិលទៅមុខ១ចន្លោះ

អ្នកទិញឈើច្រត់មួយដើម្បីធ្វើឱ្យអ្នក
មានភាពទុកចិត្តក្នុងពេលបំលាស់ទី ហើយ
ធ្វើឱ្យអ្នកធ្វើសកម្មភាពបានច្រើន។
រំកិលទៅមុខ១ចន្លោះ

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

សមត្ថភាពក្នុងការបំពេញការងារដំណើរខ្សែជីវិត

កាតល្បែងខ្សែជីវិតប្រកបដោយសុខភាពល្អ

កាត់កាត៣តាមខ្សែបន្ទាត់ចុចខ្មៅ។កុំកាត់ក្រដាសព៌ណឱ្យដាច់ពីគ្នា ប៉ុន្តែត្រូវឱ្យប្រាកដថាក្នុងកាតមួយមាន ៦ព៌ណផ្សេងគ្នា។

មួយរំពេចនោះស្បែករបស់អ្នកចាប់ផ្តើមរមាស់ និងឈឺចាប់យ៉ាងខ្លាំងក្នុងពេលនោះអ្នកមិនរង់ចាំទេ ហើយបានណាត់ជួបវេជ្ជបណ្ឌិតភ្លាម
រំកិលទៅមុខ២ចន្លោះ

អ្នកដើរទៅផ្សាររួចនិយាយ សួរស្តីទៅកាន់មនុស្ស៤នាក់។
ទទួលបាន ៣រៀលពីធនាគារ

អ្នកហូបដំឡូងស្រួយអស់៣កញ្ចប់ជាមួយនឹងសូដា ១ដបហើយអ្នកមិនបានដើរចេញពីគ្រែពេញមួយថ្ងៃ។
បង់ ៣រៀល

អ្នកហូបបន្លែ និងផ្លែឈើ៥មុខធ្វើឱ្យអារម្មណ៍របស់អ្នកល្អ។
រំកិលទៅមុខ ១ចន្លោះ

អ្នកដើរ៣០នាទីរៀងរាល់ថ្ងៃហើយ អ្នកមិនបាច់ចំណាយលុយជិះតាក់ស៊ីក្នុងការបំពេញបេសកកម្មនោះទេ។
ទទួលបាន ១រៀលពីធនាគារ

នៅពេលអ្នកធ្វើសកម្មភាពតូចតាចអ្នកមានអារម្មណ៍ថា អ្នកអស់កម្លាំងណាស់គឺដូចគ្នានៅពេលដែលអ្នកមិនធ្វើសកម្មភាពសោះ។បាត់បង់ឱកាសពេលក្រោយ

អ្នកក្អក ក្តៅខ្លួន និងរងារញាក់ ហើយអ្នកបានធ្វើស៊ុបមាន់ហូបប៉ុន្តែបដិសេធមិនព្រមទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិត។
អ្នកបង់ ៤រៀល បន្ទាប់មកត្រូវប្រញាប់ទៅមន្ទីរពេទ្យ

អ្នកបានទៅវត្តដើម្បីជួបមនុស្សផ្សេងៗ ហើយអ្នកបានិយាយជាមួយមនុស្ស៣នាក់។
រំកិលទៅមុខ២ចន្លោះ

អ្នកផឹកស្រាច្រើនហួសកំណត់ក្នុងពេលដែលអ្នកកំពុងលេបថ្នាំហើយអ្នកត្រូវទៅដេកពេទ្យ។
បង់ ៣រៀល

អ្នកហូបស្ករគ្រាប់អស់៥គ្រាប់។
បង់ ១រៀល

អ្នកទៅធ្វើការស្ម័គ្រចិត្តមិនដែលសម្រាកមួយថ្ងៃសោះ ដោយសារតែអ្នកមានសុខភាពល្អទើបប្រធានរបស់អ្នកបាននិយាយប្រាប់គ្រប់ៗគ្នាថាអ្នកគឺជាអ្នកស្ម័គ្រចិត្តដ៏អស្ចារ្យម្នាក់។ទទួលបាន៤រៀលពីធនាគារ

អ្នកផឹកស្រាច្រើននៅពេលអាហារល្ងាចហើយធ្វើឱ្យអ្នកឈរមិននឹងរួចដួលនៅលើដីរហូតដល់កូនស្រីរបស់អ្នកមករកឃើញ។បង់ ៣រៀលសម្រាប់រថយន្តសង្គ្រោះបន្ទាន់

អ្នកមានបទពិសោធន៍រាកញឹកញាប់ចាប់តាំងពីលេបថ្នាំថ្មីរបស់អ្នក ហើយអ្នកប្រញាប់ទាក់ទងទៅគិលានុបដ្ឋាកយិការ។
រំកិលទៅមុខ២ចន្លោះ

អ្នកបានចុះឈ្មោះជាអ្នកស្ម័គ្រចិត្តកាកបាទក្រហម អ្នកញ័រភ័យប៉ុន្តែរីករាយក្នុងចិត្ត។
រំកិលទៅមុខ៣ចន្លោះ

ប្រពន្ធអ្នកប្រាប់អ្នកថានាងមានជំងឺសួតដោយសារការដកដង្ហើមស្រូបផ្សែងបារីដែលអ្នកជក់។
បង់ ៨រៀល

អ្នកត្រូវការថ្នាំដើម្បីប្រឆាំងជំងឺមិនឆ្លងរបស់អ្នក ឯចៅរបស់អ្នកវិញត្រូវការលុយបង់ថ្លៃសាលារៀន។
ប្រសិនបើអ្នកសម្រេចយកថ្នាំព្យាបាលរំកិលទៅមុខ៣ចន្លោះ
ប្រសិនបើអ្នកសម្រេចយកថ្លៃសាលារំកិលថយក្រោយ២ចន្លោះ

នៅពេលដែលអ្នកលេងជាមួយចៅសូមរក្សាការសើចចេញមកក្រៅឱ្យខ្លាំងៗ ហើយអ្នកលេងផ្សេងៗទៀតក៏ត្រូវសើចជាមួយអ្នកផងដែរ។
ម្នាក់ៗទទួលបាន ១រៀលពីធនាគារ

កូនប្រុសរបស់អ្នកដាក់ភ្លើងបំភ្លឺនៅកន្លែងងងឹតក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកដើម្បីឱ្យអ្នកស្រួលមើលឃើញទីកន្លែងដែលអ្នកចង់ដើរទៅ។
ទទួលបាន ២រៀលពីធនាគារ

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

1

សមត្ថភាពក្នុងការបំពេញការងារដំណើរខ្សែជីវិត

កាតល្បែងខ្សែជីវិតប្រកបដោយសុខភាពល្អ

កាត់កាត៣តាមខ្សែបន្ទាត់ចុចខ្មៅ។ កុំកាត់ក្រដាសព័ណឱ្យដាច់ពីគ្នា ប៉ុន្តែត្រូវឱ្យប្រាកដថាក្នុងកាតមួយមាន ៦ព័ណផ្សេងគ្នា។

កាត ១

ជំងឺឆ្លង	អ្នកមិនបានទៅធ្វើការព្រោះតែអ្នកមានអារម្មណ៍មិនល្អ។ បង់ ១រៀលសម្រាប់ថ្ងៃដែលមិនបានទៅធ្វើការ
ភាពឯកោ	អ្នកឈឺទ្រូងនិងមិនចង់ទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិត។ បង់២រៀលសម្រាប់មិនបានដេក
ការព្រួយបារម្ភ	អ្នកមិនអាចក្រោកចេញពីគ្រែបាន។ បង់ ១រៀល សម្រាប់មិនបានទៅធ្វើការ
ជំងឺមិនឆ្លង	អ្នកមានអារម្មណ៍ធុញទ្រាន់និងពិបាកដកដង្ហើម ហើយអ្នកធ្លាប់ចង់ឈប់ជក់បារីតាំងពី៥០ ឆ្នាំមកមក ម្លេះ។ បង់ ៣រៀលសម្រាប់បំពង់ខ្យល់អុកស៊ីសែន
សុខភាព និង អារម្មណ៍ល្អ ១០០%	អ្នកមានអារម្មណ៍ល្អណាស់ថ្ងៃនេះ។ ទទួលបាន ២រៀលពីធនាគារ
ការដួល ញឹកញាប់	អ្នកភ័យខ្លាចពេលដើរចេញពីផ្ទះទៅដួល ដូចនេះអ្នកនៅតែក្នុងផ្ទះហើយមានអារម្មណ៍ឯកោ។ បង់ ២រៀល.

កាត ២

ជំងឺឆ្លង	អ្នកមានហត់នឿយក្នុងការជួបវេជ្ជបណ្ឌិតដោយសារ ភ្នែកអ្នកមានការពិបាកក្នុងពេលដែលអ្នកប្រឹងមើល ដូចនេះទៅសម្រាកស្រួលជាង។ រំកិលថយក្រោយ២ចន្លោះ
ភាពឯកោ	អ្នកអង្គុយក្នុងផ្ទះ និងមើលទៅខាងក្រៅបង្អួច គឺមានភាពអស្ចារ្យណាស់ចុះហេតុអ្វីជីវិតគឺមានការ លំបាកពេលនោះអ្នកយំអស់១ម៉ោង។បង់ ២រៀល
ការព្រួយបារម្ភ	អ្នកបានហូបផ្លែឈើ និងបន្លែ៥មុខក្នុងថ្ងៃនេះ ធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ល្អ។ រំកិលទៅមុខ២ចន្លោះ
ជំងឺមិនឆ្លង	អ្នករើសយកផ្លែឈើជំនួសស្ករគ្រាប់។ រំកិលទៅមុខ១ចន្លោះ
សុខភាព និង អារម្មណ៍ល្អ ១០០%	ប្តីឬប្រពន្ធរបស់អ្នកប្រាប់ថាអ្នកស្អាតណាស់។ ទទួលបាន១រៀលពីធនាគារ
ការដួល ញឹកញាប់	អ្នកហាត់ប្រាណអំពីរបៀបធ្វើឱ្យមានលំនឹងខ្លួន ហើយអ្នកមានអារម្មណ៍ថាមានភាពរឹងមាំ និងរហ័សរហួន។ រំកិលទៅមុខ ២ចន្លោះ

កាត ៣

ជំងឺឆ្លង	ជើងអ្នកស្ពឹកស្រពន់ ហើយធ្វើឱ្យអ្នកខ្លាច។ បង់ ២រៀលសម្រាប់ទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិត
ភាពឯកោ	អ្នកភ្ញាក់ឡើងពិបាកដកដង្ហើម។ បង់ ៣រៀលសម្រាប់ការធ្វើដំណើរទៅ ជួបវេជ្ជបណ្ឌិត
ការព្រួយបារម្ភ	អ្នកបានដើរកម្សាន្ត ហើយអ្នកមាន អារម្មណ៍រីករាយ។ រំកិលទៅមុខ ១ចន្លោះ
ជំងឺមិនឆ្លង	អ្នកត្រូវតែចាក់គីមីមួយដងក្នុងសប្តាហ៍។ បង់ ៣រៀល
សុខភាព និង អារម្មណ៍ល្អ ១០០%	បងប្អូនស្រីធាត់របស់អ្នកមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម ហើយអ្នកបង្ហាញគាត់អំពីការរៀបចំហារសុខភាព។ រំកិលទៅមុខ ១ចន្លោះ
ការដួល ញឹកញាប់	អ្នកដើរបោសសំអាតជុំវិញផ្ទះដោយមិនចាំបាច់ ត្រូវការជួយពីក្រុមគ្រួសារពេលនោះអ្នកដួលហើយ របួសជើង។ រំកិលថយក្រោយ ២ចន្លោះ

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

1

សមត្ថភាពក្នុងការបំពេញការងារដំណើរខ្សែជីវិត

កាតល្បែងខ្សែជីវិតប្រកបដោយសុខភាពល្អ

កាត់កាត៣តាមខ្សែបន្ទាត់ចុចខ្មៅ។ កុំកាត់ក្រដាសព័ណឱ្យដាច់ពីគ្នា ប៉ុន្តែត្រូវឱ្យប្រាកដថាក្នុងកាតមួយមាន ៦ព័ណផ្សេងគ្នា។

អ្នកថប់ដង្ហើម ហើយអ្នកមានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាច។ បង់២រៀលសម្រាប់សេវាសង្គ្រោះបន្ទាន់ និងវេជ្ជបណ្ឌិតមកពិនិត្យ	កូនប្រុសរបស់អ្នកមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម អ្នកពិបាកចិត្តហើយភ្លេចលេបថ្នាំផ្ទាល់ខ្លួនអ្នក។ បង់ ២រៀល	រាងកាយរបស់អ្នកឈប់ដំណើរការ អ្នកស្លាប់ដោយសារជំងឺឆ្លង។ យកកាតរបស់អ្នកចេញពីល្បែង
កូនរបស់អ្នកប្រាប់អ្នកថា៖ អ្នកគួទៅខាងក្រៅជួបជាមួយមិត្តភ័ក្តិខ្លះប៉ុន្តែអ្នកគិតថា គួរឱ្យខ្មាសគេណាស់ដែលនិយាយប្រាប់គេថាខ្លួនឯងមានភាពឯកកោ។ រំកិលថយក្រោយ ២ចន្លោះ	អ្នកអស់កម្លាំងណាស់ បន្ទាប់មកអ្នកសម្រានពេញ១ថ្ងៃ មិនបានចូលរួមប្រជុំ ក្រុមគាំទ្រកាកបាទក្រហម។ រំកិលថយក្រោយ ១ចន្លោះ	អ្នកចូលរួមរៀនហាត់ប្រាណនៅក្បែរផ្ទះរបស់អ្នក ហើយអ្នកមានអារម្មណ៍ល្អដោយបានជួបជុំអ្នកផ្សេងៗ។ ទទួលបាន ១រៀល ពីធនាគារ
អ្នកឈឺក្បាលយ៉ាងខ្លាំងពេញ១ថ្ងៃ ហើយអ្នកមានអារម្មណ៍តូចចិត្តចំពោះខ្លួនឯង។ បាត់ឱកាសបន្ទាប់	អ្នកមានភាពក្រៀមក្រំក្នុងចិត្តពេញមួយថ្ងៃហើយអ្នកមិនបានទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតតាមការណាត់។ រំកិលថយក្រោយ ២ចន្លោះ	អ្នកមិនអាចគ្រប់គ្រងការយំសោករបស់អ្នក បានដូចនេះអ្នកមិនបានធ្វើការ។ បង់១រៀល សម្រាប់ការបាត់បង់មិនបានធ្វើការ១ថ្ងៃ
អ្នកត្រូវធ្វើការវះកាត់។ បង់ ៤រៀល	អ្នកឈឺដៃនិងដើមទ្រូងបន្ទាប់មកអ្នកទូរស័ព្ទហៅរថយន្តសង្គ្រោះបន្ទាន់។ បង់ ៣រៀលសម្រាប់រថយន្តសង្គ្រោះបន្ទាន់ និងវេជ្ជបណ្ឌិតមកពិនិត្យ	បង់ ២រៀលសម្រាប់ប្តីឬប្រពន្ធរបស់អ្នកដែលសម្រាកនៅផ្ទះដើម្បីថែទាំអ្នក។
ម្តាយរបស់អ្នកទើបនឹងស្លាប់ដោយសារជំងឺមិនឆ្លង។ អ្នកទៅមណ្ឌលសុខភាពដើម្បីធ្វើការប៉ាន់ប្រមាណអំពីសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួនអ្នក។ ពេទ្យប្រាប់ថាអ្នកមានហានិភ័យទាបព្រោះរបៀបរស់នៅរបស់អ្នកប្រកបដោយសុខភាពល្អ។ រំកិលទៅមុខ ២ចន្លោះ	អ្នកបានវាស់ទម្ងន់ឃើញថាខ្លួនអ្នកមានសុខភាពល្អ ហើយមើលទៅក្មេងជាងប្អូនស្រីរបស់អ្នកប្រហែល១០ឆ្នាំ។ រំកិលទៅមុខ២ចន្លោ	អ្នកបានសន្សំលុយគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ទៅលំហែរនៅកន្លែងដែលអ្នកចង់ទៅ។ រំកិលទៅមុខ៣ចន្លោះ
ជនបរទេសម្នាក់បានជួយជូនអ្នកឆ្លងថ្នល់ និងឡើងជណ្តើរនៃអាគារមួយ។ រំកិលទៅមុខ ១ចន្លោះ	អ្នកមានអារម្មណ៍ថាវិលមុខ ហើយកន្លងមកធ្លាប់អង្គុយចុះនៅពេលជិតដួលនិងអត់ធ្មត់ក្នុងអារម្មណ៍រហូតដល់ការវិលមុខនោះបាត់ទៅវិញ។ ទទួលបាន ១រៀលពីធនាគារ	អ្នកមិនបានធ្វើការហាត់ប្រាណពង្រឹងកម្លាំងរបស់អ្នក បណ្តាលឱ្យអ្នកធ្លាក់ពីលើជណ្តើរនៅពេលដែលអ្នកវិលមុខ។ បាត់ឱកាសបន្ទាប់

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

កាតល្បែងខ្សែជីវិតប្រកបដោយសុខភាពល្អ

កាត់កាតពាតាមខ្សែបន្ទាត់ចុចខ្មៅ។ កុំកាត់ក្រដាសព៌ណឱ្យដាច់ពីគ្នា ប៉ុន្តែត្រូវឱ្យប្រាកដថាក្នុងកាតមួយមាន ៦ព៌ណផ្សេងគ្នា។

អ្នកមានអារម្មណ៍ថាអស់កម្លាំងប៉ុន្តែអ្នកនៅតែធ្វើការព្រោះអ្នកមានលុយតិចតួចហើយត្រូវការលុយ។ បង់ ២រៀល

ជីវភាព

ប្រពន្ធឬប្ដីរបស់អ្នកមិនមើលអ្នកទេព្រោះ អ្នកជក់បារីច្រើនពេក។ រំកិលថយក្រោយ ១ចន្លោះ

ភាពឯកោ

ខ្លួនប្រាណរបស់អ្នកឈប់ដំណើរការ គឺអ្នកស្លាប់ដោយសារជំងឺគាំងបេះដូង។ យកកាតរបស់អ្នកចេញពីល្បែង

ការក្រៀមក្រំចិត្ត

អ្នកត្រូវតែឈប់សម្រាកពីការងារដោយសារត្រូវទៅចាក់គីមី (Chemotherapy)។ បង់ ២រៀល

ជំងឺមិនឆ្លង

កូនរបស់អ្នកហូបអាហារបន្តិចបន្តួចចំនួសការហូបស៊ូកូឡា ហើយវេជ្ជបណ្ឌិតប្រាប់ថាកូនអ្នកមានសុខភាពល្អ។រំកិលទៅមុខ២ចន្លោះ

សុខភាព និង អារម្មណ៍ល្អ ១០០%

ជើងរបស់អ្នកបាត់បង់ការដឹង ដោយសារជំងឺ (ស្ពឹក) ទឹកនោមផ្អែម ឥឡូវនេះអ្នកមិនហានដើរព្រោះខ្លាចដួល បង់១រៀលសម្រាប់អ្នកជួយក្នុងផ្ទះ។

ការដួល ញឹកញាប់

អ្នកត្រូវការថ្នាំពេទ្យប៉ុន្តែអ្នកគ្មានលុយ។ ត្រូវបង់ ២រៀល ឬបិទភ្នែករបស់អ្នករហូតដល់វគ្គបន្ទាប់

ជីវភាព

អ្នកបានដឹងថាអ្នកមានជំងឺមហារីកបំពង់ក។ បង់២រៀលសម្រាប់វេជ្ជបណ្ឌិតទៅមើលអ្នក។ ក្នុងល្បែងនេះអ្នកនឹងត្រូវធ្វើតាមការណែនាំទាំងពីរគឺជំងឺមិនឆ្លង និងភាពឯកោ

ភាពឯកោ

វេជ្ជបណ្ឌិតឱ្យថ្នាំពេទ្យទៅអ្នកមួយកញ្ចប់តូច ដើម្បីធ្វើជួយអ្នកឱ្យមានអារម្មណ៍ល្អ។ បង់ ២រៀលសម្រាប់ថ្នាំ និងសម្ភារៈពេទ្យ

ការក្រៀមក្រំចិត្ត

អ្នកមិនបរិភោគអាហារសុខភាពព្រោះអ្នកក្រៀមក្រំចិត្តឬគិតអំពីជំងឺមិនឆ្លង។ រំកិលថយក្រោយ ១ចន្លោះ

ជំងឺមិនឆ្លង

អ្នកបានពិន្ទុល្អទាំងអស់ក្នុងការឆ្លើយលើកាតប៉ាន់ប្រមាណសុខភាពរបស់អ្នក។ រំកិលទៅមុខ១ចន្លោះ

សុខភាព និង អារម្មណ៍ល្អ ១០០%

អ្នកឡើងឈរលើតុរបស់អ្នកដើម្បីប្ដូរអំពូលភ្លើងរួចធ្លាក់បែកឆ្អឹងត្រគាគ អ្នកចូលទៅសម្រាកនៅមន្ទីរពេទ្យមួយរយៈ។ បង់ ៤រៀ

ការដួល ញឹកញាប់

ប្ដីឬប្រពន្ធរបស់អ្នកសម្រាកនៅមន្ទីពេទ្យដោយសារមានជំងឺសួតឥឡូវនេះអ្នកមានអារម្មណ៍ខ្សោយ និងវិលមុខអ្នកមិនអាចទៅមន្ទីរពេទ្យបានទេ។ អាចបង់ ៣រៀល ឬរំកិលថយក្រោយ៣ចន្លោះ

ជីវភាព

មិត្តភ័ក្តិរបស់អ្នកប្រាប់អ្នកថា៖ អ្នកត្រូវចេញទៅខាងក្រៅផ្ទះដើម្បីទៅលេងក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក។ អ្នកមានការខ្មាសអៀនដែលប្រាប់គេថាខ្លួនកំពុងឯកោ។ បង់ ១រៀល

ភាពឯកោ

អ្នកក្រៀមក្រំចិត្តព្រោះអ្នកធាត់ពេកពិបាកធ្វើចលនា ហើយអ្នកបើកបររថយន្តក្រុងឱ្យអ្នកបង់២ដងនៃទម្ងន់ខ្លួនព្រោះអ្នកត្រូវការកន្លែងធំជាងគេ។ បង់ ២រៀល

ការក្រៀមក្រំចិត្ត

អ្នកអស់ថ្នាំអង់សូលីនចាក់ដូចនេះអ្នកត្រូវចេញពីការងារដើម្បីទៅទិញថ្នាំនោះ។ បង់១រៀលសម្រាប់ការបាត់បង់មិនបានធ្វើការងារ

ជំងឺមិនឆ្លង

អ្នកទទួលបានការបញ្ចុះតម្លៃក្នុងការបង់ធានារ៉ាប់រងសុខភាពព្រោះអ្នកមានសុខភាពល្អ។ ទទួលបាន ២រៀលពីធនាគារ

សុខភាព និង អារម្មណ៍ល្អ ១០០%

ខ្លួនប្រាណរបស់អ្នកឈឺចាប់ឈប់ដំណើរការ ដោយសារអ្នកដួលនៅក្នុងផ្ទះ។ យកកាតរបស់អ្នកចេញពីល្បែង

ការដួល ញឹកញាប់

កាតល្បែងខ្សែជីវិតប្រកបដោយសុខភាពល្អ

កាត់កាតពាតាមខ្សែបន្ទាត់ចុចខ្មៅ។កុំកាត់ក្រដាសព៌ណឱ្យដាច់ពីគ្នា ប៉ុន្តែត្រូវឱ្យប្រាកដថាក្នុងកាតមួយមាន ៦ព៌ណផ្សេងគ្នា។

អ្នកផឹកស្រាមួយថ្ងៃ ៤កែវព្រោះអ្នកគិតថា
នឹងសម្លាប់មេរោគនៅក្នុងខ្លួន។
រំកិលថយក្រោយ ២ចន្លោះ

ខ្លួនប្រាណរបស់អ្នកឈប់ដំណើរការ។
អ្នកស្លាប់ដោយមិនដឹងមូលហេតុ។
យកកាតរបស់អ្នកចេញពីល្បែង

អ្នកមានអារម្មណ៍អស់កម្លាំង។
បង់១រៀលសម្រាប់ការខានទៅធ្វើការមួយថ្ងៃ

កូនស្រីរបស់អ្នកឈប់ជក់បារីក្នុងផ្ទះ
អ្នកដកដង្ហើមបានស្រួល។
អរគុណកូនស្រី និងរំកិលទៅមុខ១ចន្លោះ

អ្នកលេងកីឡាជាមួយចៅរបស់អ្នក ហើយធ្វើ
ឱ្យអ្នកអាចធ្វើចលនាបានស្រួល។
រំកិលទៅមុខ២ចន្លោះ

អ្នកចាប់ផ្ដើមបញ្ចុះទម្ងន់បានតិចតួច និងធ្វើលំហាត់ប្រាណ
ដើម្បីពង្រឹងកម្លាំងធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ល្អ និងមាន
ភាពជឿជាក់លើការធ្វើចលនារនេះ។ ទទួលបានរៀល

អ្នកមានជំងឺផ្លូវដង្ហើម ហើយមិនបានទៅធ្វើការ។
បង់ ២រៀលសម្រាប់ការមិនបានទៅធ្វើការ និង
២រៀលទៀតសម្រាប់ទៅមន្ទីរពេទ្យពិនិត្យសុខភាព

អ្នកព្យាយាមឈប់ជក់បារីប៉ុន្តែគ្មានអ្នកណាម្នាក់ជួយគាំទ្រក្នុង
ការបញ្ឈប់នេះ។ អ្នកក៏ជក់បារីពាដើមធ្វើឱ្យបាត់បង់
ការព្យាយាមនេះ។ រំកិលថយក្រោយ៣ចន្លោះ និងបង់៣រៀល

អ្នកត្រូវការថ្នាំព្យាបាលការក្រៀមក្រំចិត្តរបស់អ្នក ឯកូនស្រី
របស់អ្នកត្រូវការថ្នាំសម្រាប់ការមានផ្ទៃពោះរបស់នាង ប៉ុន្តែអ្នក
គ្មានថ្នាំគ្រប់គ្រាន់ទាំងពីរ។ ប្រសិនបើអ្នកជ្រើសរើសយកថ្នាំរបស់អ្នកបង់
៣រៀល ប្រសិនបើជ្រើសរើសយកថ្នាំសម្រាប់កូនរបស់អ្នក ត្រូវ
រំកិលថយក្រោយ៣ចន្លោះ.

ជំងឺមាហារីកបានរីករាលដាលក្នុងខ្លួនអ្នក។ វេជ្ជបណ្ឌិត
ប្រាប់ថាត្រូវហូបអាហារដែលមានសុខភាពល្អ និងធ្វើការហាត់
ប្រាណប្រសិនជាអ្នកអាចធ្វើបាន។
បង់ ២រៀល និងរំកិលថយក្រោយ១ចន្លោះ

អ្នកជិតខាងរបស់អ្នកមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម និងគ្មាន
លុយបង់ឱ្យវេជ្ជបណ្ឌិតនាងមានអារម្មណ៍មិនល្អ ហើយ
ជំងឺនេះបណ្ដាលមកពីការហូបស្ករច្រើនតែមួយមុខគត់។
ឱបនាង

អ្នកទទួលបានរោគវិនិច្ឆ័យថាឈឺសន្លាក់ ហើយអ្នកកាន់
តែអស់កម្លាំងថែមទៀតដោយសារការដួល។
បង់ ២រៀលសម្រាប់ថ្លៃជួបវេជ្ជបណ្ឌិត

អ្នកចូលរួមប្រជុំក្រុមគាំទ្រជំងឺអេដស៍នៅការិយាល័យ
កាកបាទក្រហម។ អ្នកមានអារម្មណ៍ថាមានការគាំទ្រ
និងជួបមនុស្សថ្មីៗ។ រំកិលទៅមុខ២ចន្លោះ

ជនបរទេសម្នាក់នៅកន្លែងលក់ទំនិញនិយាយថា អ្នកស្អាតណាស់
ថ្ងៃនេះ ធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍រីករាយ។
រំកិលទៅមុខ១ចន្លោះ

អ្នកបានឈប់ជក់បារី១សប្ដាហ៍។ អ្នកនឹកបារីណាស់ប៉ុន្តែ
អ្នកបដិសេធការជក់ឡើងវិញ។
រំកិលទៅមុខ១ចន្លោះ

អ្នកឡើងសម្ពាធឈាមព្រោះអ្នកជក់បារីដែល
បណ្ដាលឱ្យឈាមដើរមិនល្អ។
បង់ ២រៀលសម្រាប់ថ្នាំពេទ្យ

អ្នកទៅមណ្ឌលសុខភាពវាស់សម្ពាធឈាម
ហើយសម្ពាធឈាមអ្នកមានដំណើរការល្អ។
ទទួលបាន ២រៀលពីធនាគារ

អ្នកក្រាសកាសែតព័ត៌មានលើកម្រាលឥដ្ឋក្នុង
ផ្ទះរបស់អ្នក។ បន្ទាប់មកអ្នកដើរកាត់លើរួចរអិលដួល
បាក់ឆ្អឹង។ បង់ ៣រៀលសម្រាប់ថ្លៃព្យាបាល

1

សមត្ថភាពក្នុងការបំពេញការងារដំណើរខ្សែជីវិត

កាតល្បែងខ្សែជីវិតប្រកបដោយសុខភាពល្អ

កាត់កាតពាតាមខ្សែបន្ទាត់ចុចខ្មៅ។ កុំកាត់ក្រដាសព៌ណឱ្យដាច់ពីគ្នា ប៉ុន្តែត្រូវឱ្យប្រាកដថាក្នុងកាតមួយមាន ៦ព៌ណផ្សេងគ្នា។

អ្នកត្រូវការថ្នាំពេទ្យ ចៅរបស់អ្នកត្រូវការលុយទិញសម្លៀកបំពាក់ទៅសាលារៀនប៉ុន្តែអ្នកមិនអាចធ្វើបានទាំងពីរក្នុងពេលតែមួយ។ ប្រសិនបើអ្នកជ្រើសរើសយកថ្នាំរំកិលថយក្រោយ៣ចន្លោះ ប្រសិនបើអ្នកទិញសម្លៀកបំពាក់ឱ្យចៅបាត់បង់វគ្គបន្ទាប់

អ្នកដើរទៅតៀមស្រាដោយគ្រាន់តែដើរមើលគេប៉ុណ្ណោះ។ ជាធម្មតាអ្នកមិនផឹកស្រាទេប៉ុន្តែដើម្បីស្វាគមន៍មិត្តភ័ក្តិថ្មីអ្នកចាប់ផ្តើមផឹកស្រាច្រើនរៀងរាល់ថ្ងៃ។ បង់ ៣រៀល

អ្នកដើរទៅខាងក្រៅផ្ទះជំនួសការឈប់ផឹកស្រានៅផ្ទះតែម្នាក់ឯង។ រំកិលទៅមុខ១ចន្លោះ

អ្នកបានជាសះស្បើយពីការវះកាត់បេះដូង។ បង់ ១រៀលសម្រាប់ថ្ងៃឈប់មិនបានទៅធ្វើការ

អ្នកយកបងប្អូនស្រីរបស់អ្នកទៅមណ្ឌលសុខភាពដើម្បីពិនិត្យជាតខ្លាញ់ក្នុងឈាម ហើយឃើញថាខ្លាញ់ក្នុងឈាមនាងឡើងខ្ពស់អ្នកក៏ពិនិត្យជាតិខ្លាញ់ក្នុងឈាមដែរលទ្ធផលល្អបំផុត។ រំកិលទៅមុខ២ចន្លោះ

អ្នកឈឺចាប់ដោយសារដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាលហើមិនអាចធ្វើចលនាបានពេញលេញដោយសារបញ្ហានេះអ្នកក៏នៅផ្ទះយំ ហើយគិតថាហេតុអ្វីបានមានរឿងនេះកើតឡើងជំពោះរូបអ្នក។ អ្នកខ្លាចដួលនៅពេលដែលអ្នកដើរ។ រំកិលថយក្រោយ២ចន្លោះ

ថ្ងៃនេះអ្នកបានលេបថ្នាំត្រូវពេល។ រំកិលទៅមុខ ១ចន្លោះ

ប្តីរបស់អ្នកប្រាប់អ្នកថាអ្នកមើលទៅចាស់ណាស់។ រំកិលថយក្រោយ១ចន្លោះ

អ្នកហូបបន្លែ ជំនួសប៊ីហ្គី (សាឡាត់) ធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ល្អជាងមុន។ រំកិលទៅមុខ១ចន្លោះ

ខ្លួនប្រាណរបស់អ្នកឈប់ដំណើរការ។ អ្នកស្លាប់ដោយសារជំងឺមិនឆ្លង។ យកកាតរបស់អ្នកចេញពីល្បែង

អ្នកទៅលេងបងប្អូនប្រុសរបស់អ្នកដែលជក់បារីខ្លាំងបំផុត អ្នកបានដកដង្ហើមស្រូបផ្សែងបារីរបស់គាត់ធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍មិនល្អ។ បង់ ១រៀល

ប្តីឬប្រពន្ធរបស់អ្នកធ្វើបង្កាន់ដៃក្នុងបន្ទប់ងូតទឹកដើម្បីងាយស្រួលសម្រាប់អ្នកកាន់ចេញចូល ហើយអ្នកមានអារម្មណ៍ថាងាយស្រួលចេញចូល និងសប្បាយចិត្តក្នុងការចូលងូតទឹកដោយខ្លួនឯងជាងមុនទទួលបាន ២រៀលពីធនាគារ

អ្នកបាត់បង់ការងាររបស់អ្នក។ ព្យាយាមខ្ចី៤រៀលពីអ្នកលេងផ្សេងៗទៀត។ ប្រសិនបើគេមិនឱ្យខ្ចីរំកិលថយក្រោយ៤ចន្លោ

អ្នកត្រូវការថ្នាំពេទ្យសម្រាប់កាត់បន្ថយការក្រៀមក្រំក្នុងចិត្តរបស់អ្នក ប្តីរបស់អ្នកត្រូវការថ្នាំអាំងសូលីន ហើយអ្នកមានថ្នាំមិនគ្រប់ទាំងពីរមុខ។ ប្រសិនបើអ្នកជ្រើសរើសថ្នាំរបស់ខ្លួនឯងផ្ទាល់បង់៤រៀល។ ប្រសិនបើជ្រើសរើសអាំងសូលីនសម្រាប់ប្តី រំកិលថយក្រោយ៤ចន្លោះ

អ្នកហូបស្ករគ្រាប់នៅលើគ្រែមិនឱ្យគេឃើញ ហើយយំបន្ទាប់មកក៏ដេកលក់បាត់ទៅ។ រំកិលថយក្រោយ២ចន្លោះ

អ្នកហូបអាហារដែលមានសុខភាពល្អ ហើយអ្នកមានអារម្មណ៍ថាល្អប្រសើរជាងមុន។ រំកិលទៅមុខ១ចន្លោះ និងទទួលបាន១រៀល

ប្តីឬប្រពន្ធរបស់អ្នកឈឺហើយអ្នកត្រូវឈប់សម្រាកមួយថ្ងៃដើម្បីថែទាំគាត់។ បង់ ១រៀល

អ្នកឈឺត្រគាកដោយសារការដួលថ្មីៗអ្នកតែងតែហាត់ប្រាណតាមការណែនាំរបស់វេជ្ជបណ្ឌិត ហើយពីមួយថ្ងៃទៅមួយថ្ងៃមានភាពល្អប្រសើរ។ទទួលបាន១រៀល

1

សមត្ថភាពក្នុងការបំពេញការងារដំណើរខ្សែជីវិត

កាតល្បែងខ្សែជីវិតប្រកបដោយសុខភាពល្អ

កាត់កាត៣តាមខ្សែបន្ទាត់ចុចខ្មៅ។ កុំកាត់ក្រដាសព័ណឱ្យដាច់ពីគ្នា ប៉ុន្តែត្រូវឱ្យប្រាកដថាក្នុងកាតមួយមាន ៦ព័ណផ្សេងគ្នា។

កាត ១

អ្នកមានការភ័ន្តភាំង និងបារម្ភយ៉ាងខ្លាំង ដោយសារការពិបាកបទជើងតូច។ អ្នកបង់ ២រៀលសម្រាប់ថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក សម្រាប់ការព្យាបាលការឆ្លងរោគតម្រងនោម

អ្នកក្រៀមក្រំក្នុងចិត្ត ហើយអ្នកក៏បានបើកវិទ្យុស្តាប់ពេញមួយថ្ងៃដើម្បីឮសម្លេងមនុស្ស អ្នកមានអារម្មណ៍កម្សត់ខ្លួន។ បង់ ២រៀល

អ្នកបានសម្រេចចិត្តតាំងសមាធិប្រចាំថ្ងៃពេញមួយសប្តាហ៍ ហើយនៅចុងសប្តាហ៍នេះអ្នកមានអារម្មណ៍ថាល្អប្រសើរ។ ទទួលបាន ២រៀល

នៅពេលដែលអ្នកចង់ជក់បារីជានិច្ចកាលអ្នកតែងតែភ័យនិងខ្វល់ខ្វាយ ដូចនេះអ្នកបានរៀនដេរប៉ាក់ដើម្បីឱ្យដៃរបស់អ្នកជាប់រវល់។ ទទួល ១រៀលនិងរំកិលទៅមុខ១ចន្លោះ

ក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នកធ្លាប់មានប្រវត្តិជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង ដូចនេះអ្នកត្រូវតាមដានជាតិខ្លាញ់ក្នុងឈាម គ្រប់គ្រងទម្ងន់ខ្លួនរបស់អ្នក ជាប្រចាំទោះបីជាអ្នកជាប់រវល់ក្នុងការងារសង្គមក៏ដោយ។ រំកិលទៅមុខ៣ចន្លោះ

អ្នកធ្វើលំហាត់កាន់កែវទឹកធ្វើចលនាដងខ្លួនរបស់អ្នក ហើយមិនខ្លាចធ្លាក់កែវទឹកនោះទេ។ ទន្ទឹមនឹងនោះអ្នកបានស្គាល់មិត្តភ័ក្តិថ្មី។ ទទួលបាន ១រៀល

កាត ២

អ្នកស្អប់ម្ជុលចាក់ថ្នាំណាស់ ដូចនេះអ្នកបដិសេធការចាក់ថ្នាំបង្ការផ្តាសាយ។ អ្នកបង់២រៀលសម្រាប់មន្ទីរពេទ្យព្យាបាលការឆ្លងជំងឺផ្តាសាយ

អ្នកចុះឈ្មោះជាអ្នកស្ម័គ្រចិត្តកាកបាទក្រហម អ្នកភ័យញ័រប៉ុន្តែសប្បាយចិត្ត។ រំកិលទៅមុខ៣ចន្លោះ

អ្នកដេកមិនលក់រាល់យប់ព្រោះអ្នកសុបិន្តថាពេលព្រឹកនឹងមកដល់ ហើយការដេកមិនគ្រប់នេះធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍កាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ។ រំកិលថយក្រោយ២ចន្លោះ

អ្នកដើរ១៥នាទី ២ដងក្នុង១ថ្ងៃ ហើយអ្នកមានអារម្មណ៍ល្អបន្ទាប់ពីការដើរ។ រំកិលទៅមុខ១ចន្លោះ

វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកប្រាប់អ្នកថាការគាំទ្រក្នុងសង្គមអាចជួយប្រជាជនឱ្យមានការបរិភោគដើម្បីសុខភាពល្អ ហាត់ប្រាណ និងការរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ។ គាត់និយាយថាអ្នកធ្វើការងារនេះបានល្អណាស់។ ទទួលបាន ២រៀល

គិលានុបដ្ឋាកប្រចាំការក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកបានធ្វើអ្វីៗទាំងអស់សម្រាប់អ្នកដូចនេះអ្នកមិនដែលដើរចេញពីកៅអីរបស់អ្នកទេ។ ហើយធ្វើឱ្យខ្លួនប្រាណរបស់អ្នកកាន់តែចុះខ្សោយទៅៗ។ទទួលបាន ២រៀល

កាត ៣

អ្នកដើរទៅលេងផ្សារដើម្បីទិញបន្លែស្រស់ រំកិលទៅមុខ២ចន្លោះ

វេជ្ជបណ្ឌិតប្រាប់អ្នកថាអ្នកដែលរស់នៅម្នាក់ឯងភាគច្រើនបរិភោគអាហារមិនមានសុខភាព ខ្វះការហាត់ប្រាណ ជក់បារី ពេលនៅផ្ទះម្នាក់ឯង។ បង់ ៣រៀលរួចរំកិលថយក្រោយ១ចន្លោះ

អ្នកមិនហាត់ប្រាណទេព្រោះអ្នកមានអារម្មណ៍ថាមិនចូលចិត្ត។ រំកិលថយក្រោយ១ចន្លោះ

អ្នកផឹកស្រាច្រើនពេកហើយភ្លេចគិតថាអ្នកមានជំងឺមហារីក។ ទន្ទឹមនឹងនោះអ្នកត្រូវបានប៉ូលីសចាប់ខ្លួនដោយសារការផឹកស្រាស្រវឹងហើយបើកបរ។ បង់ ៥រៀល

អ្នករក្សាទម្ងន់ខ្លួនរបស់អ្នកបានត្រឹមត្រូវប្រកបដោយសុខភាព និងមិនហូបស្ករ ឬខ្លាញ់ច្រើន។ អ្នករក្សារាងនៅដដែលដូចកាលនៅវិទ្យាល័យ។ ទទួលបាន ១រៀលពីធានាគារ

កូនស្រីរបស់អ្នកប្រាប់អ្នកថាគាត់មិនអាចលើកអ្នកចេញពីគ្រែឬនៅបន្ទប់ទឹកបានទេ។ នាងនិយាយថាអ្នកត្រូវតែរស់នៅក្នុងផ្ទះគិលានុបដ្ឋាកដើម្បីធ្វើលំហាត់ប្រាណរហូតដល់មានភាពរឹងមាំគ្រប់គ្រាន់អាចធ្វើអ្វីៗបានដោយខ្លួនឯង។ រំកិលថយក្រោយ ៣ចន្លោះ និងបង់ ៣រៀល

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