



ជំនួយសមាជិកយោបល់សំខាន់



ជីដីសម្បាលិយាមទុស
ជាទូទៅគេហោចា
យាតករស្ឋាត់ស្រីម ។
អ្នកមិនអាចប៉ះវា
បាន បុមិលភាពឃើញ
ឡើយ តើវាមានការ
ប៉ះទិន្នន័យណាស់
នៅក្នុងរាងកាយ
របស់អ្នក ។ ទួន្ទុលេ
ការពិនិត្យ ឲ្យបាន
ឡើងទាត់ ។ ស្វែងយល់
អំពីរបៀបត្រួត
ត្រារា ។

ເກີ່ມື້ນັ້ນຳໃຈ໌ສມາຜົມຍາມອຸ່ນ?

សេចក្តីរបស់អ្នកឃុំលាយមទេទៀតការពាយការបស់អ្នក ។ លាយត្រូវដំណើរ
តាំងអស់នៅក្នុង ការការពាយការបស់អ្នក ។ លាយត្រូវដំណើរ
តាមផ្លូវលាយមទេនៅក្នុង ការការពាយការបស់យើង ។ លាយ
ពាយការពាយការបស់អ្នក និងត្រូវដំឡើងជូន ឬការណា ឬការបណ្តាល
ឬកិត្តិសភាសម្បាសលាយមទេ ។ ហើយបណ្តាលស្វែងចាញ់
សម្រេចការការពាយការបស់អ្នក ។ សម្រាប់លាយមទេ
មាក់អ្នកទៅក្នុងគ្រប់ថ្ងៃខែឆ្នាំសំរាប់បញ្ហាបេះមួយ
ដីផ្លូវក្រសួង និងដីផ្លូវក្រសួង ។

ប្រហែលមុនស្សដ្ឋាកំតុងចំណោមមុនស្សបីទាក់ដែល
មានជីថិ៍សម្បាធម៌យកខ្លួនមិនដឹងថា គេមានជីថិ៍
នេះទេ ។ ហេតុនេះ វាដាការសំខាន់ណាស់ផែល
អ្នកត្រូវកៅពិតិញ្ញ សម្បាធម៌យករបស់អ្នកជាអៅន
ទាក់ ។ ជីថិ៍សម្បាធម៌យកអារម្មណាតាលបាន ។

សម្ងាត់ធម្មបស់អ្នកបង្ហាញពេលដែលពីរត្រូវ ។ លេខទី ៥ យុទ្ធសាស្ត្រកំណុំនិងយាមទណ្ឌ៖ ពេលដែលបែងចុះកំណុំបូចិយាម ។ នេះគឺហេរិញ្ជាប់ឡើតដែរថា សម្ងាត់ធម្មមានលើ (systolic) ។ លេខទីពីរកំណុំនិងយាមទណ្ឌ៖ ចង្វាក់បែងចុះ ៥៩ ។ នេះគឺហេរិញ្ជាប់ឡើតដែរថា សម្ងាត់ធម្មមានក្រាម (diastolic) ។ សំបុត្រសម្ងាត់ធម្មមានក្រាម ១២០ ។ លេខទីពីរត្រូវតែមានកិត្តិចានាទាំង ៨០ ។

ເກືອງຮະບາເກີດດິຈີ້ສໜູາຜົມຍາມຫຼູສ?

និងីសម្ងាត់ដលាមខ្លួនសំខាន់បញ្ហាសុវត្ថាបេចក្ខែងជាន់
ឡើម្ញយ ។ រាជការនៃពេទ្យសាម្ងាត់ថែមឡើតិចបានអ្នក
អាណាពិយបំណាត់ ។ បុរសកើតដីនឹងទេសបុរីនៅឆ្នាំ
អ្នកទិន្នន័យកើតដីនឹង នៅ បីសិនជាអ្នកមានខ្លួន
លើស បូបីមាននរណាម្ភាក់ឡើងត្រូវសាររបស់
អកមានដីនឹងទេ ។

**អ្នកដែលអ្នកត្រូវដឹង អំពី
“យាតករស្តាត់ស្ម័គ្រម”**

ការការពារ និងការរៀបចំ

អ្នកអាជិជ្ជរាជ បូបទ្ទាបសម្ងាត់ល្មាយដោយការប្រើ
ទំនាក់សខភាពរបស់អ្នក ៖

- ▶ បិវិកភាពរាយមានសុខភាព
 - ▶ មនុស្សដំឡើងតែហាត់ប្រាកដយ៉ាងហេចណាស់ពីរ
ម៉ោងទូទៅ ព្រៃកល់សម្បូរៗ ហើយពាត់សង្កែង
ប្រើសាទ់សុំយ៉ាង ហេចណាស់ពីរអនុមួយសម្បូរៗ
 - ▶ កូមារត្បូងតែហាត់ប្រាកដយ៉ាងហេចណាស់មួយ
ម៉ោងរឿង រាល់
 - ▶ រក្សាទិន្នន័យបស់អ្នកទៅកិត្តិវត្ថុភាពណូ
 - ▶ កំពុងកំពីរ
 - ▶ ផ្សេងយល់អំពីរប្រើបង់ស្រាយជាមួយភាពភាព
គិតិយោប់

នីមួយាសាលាថ្វីវគទាំងឡាយទេនៅតីគ្រប់ត្រាន់ ។
ជាតុកញូយអូកកិចិនក្បែករារបូបចាប់លើបម្បូយអូ
ពីអូប ឬបើសក់មាន ដែរ ។ ដីដីសង្គមធម្មានូស់
តីជាលុកខៀវណុកដីភីកម្មយ៉ា អូក អារម្មតគ្រាបាទោន
កែវិមិនជាបានចំឡើ ។ នីមួយាសាលាថ្វីវគទាំងឡាយទេនៅតីគ្រប់ត្រាន់ ។
សំរាប់ការពិត្យសុវត្ថភាពពីរឹងទាត់ ដើម្បីរក្សា សម្រាប់
យោរបស់អូក ឱ្យទៅការកិចិនក្បែករារបូបចាប់លើបម្បូយអូ ។

អ្នកអាចត្រួតព្រាសម្ងាត់លាយមរបស់អ្នក ដើម្បីកំណើរ
ត្រួតព្រាស អកបាន ។

