

ញ៉ាំ ដើរ គេង



ដើម្បីសុខភាព





ដើម្បីសុខភាព

ការបង្ហាញសង្ខេប:

កម្មវិធីបង្ហាញនេះគឺនិយាយអំពី ការជៀសវាង និងការគ្រប់គ្រង ជំងឺទឹកនោមផ្អែម។

នេះគឺជាការបង្ហាញពីការជួយគ្នាទៅវិញទៅមក។ ទំព័រដែល មានឯកសារអក្សរ ដាក់នៅចំពីមុខអ្នក។ ទំព័រដែលមានរូបភាព ធំៗ ដាក់នៅចំពីមុខក្រុមរបស់អ្នក។ មាន៣ផ្នែកគឺ:

- ផ្នែកទី ១: ការពិភាក្សា
- ផ្នែកទី ២: តើអ្វីជាជំងឺទឹកនោមផ្អែម?
- ផ្នែកទី ៣: ការអនុវត្តសកម្មភាព

ផ្នែកសម្ភារៈជំនួយ

- វត្ថុវាស់ស្ទង់ជាតិស្ករក្នុងឈាម
 - ម៉ែត្រវាស់ចង្កេះ
 - ហេតុផលពីរយ៉ាងខ្លះកំពុងពេលការពារជំងឺទឹកនោមផ្អែម
 - យកចិត្តទុកដាក់ពីបេះដូង និង គ្រប់គ្រងរោគទឹកនោមផ្អែម របស់អ្នក។
 - អាការៈរោគលើសជាតិស្ករ និងដំណើរខ្លះជាតិស្ករ
 - ការថែរក្សាជើងអ្នកទឹកនោមផ្អែម
 - ការគ្រប់គ្រងនូវចំណែកអាហារ
- ** ផងដែរ, នៅតាមមណ្ឌលសុខភាព មានទម្រង់ស៊ីនីយាយ ពីជំងឺទឹកនោមផ្អែម ហើយនឹងចាក់ឲ្យមើល ឬស្តាប់ដើម្បី ស្វែងយល់បន្ថែម។*



ដើម្បីសុខភាព

របៀបនៃការបង្ហាញកម្មវិធី

មុនពេល ជួបប្រជុំម្តងៗ

សូមអាននូវរាល់ឯកសារទាំងអស់។

កំឡុងពេល ប្រជុំម្តងៗ

រួមក្រុមជាមួយគ្នាបើគឺជាប្រសើរ ហើយព្យាយាមពិគ្រោះគ្នាដោយមិនអោយយកមកអានឲ្យគ្នាស្តាប់ទេ។

ក្រោយពេល ប្រជុំម្តងៗ

អង្កេតតាមចំនួនលេខរាល់អ្នកដែលបានចូលរួមការប្រជុំ ហើយធ្វើតាមម្តងម្នាក់អោយគ្រប់គ្នា។

សារៈប្រយោជន៍ នៃការណែនាំ

- ✓ ទំហំក្រុមដែលល្អមានចំនួន ៥-៦ នាក់។
- ✓ កុំប្រញាប់ប្រញាល់។ ធ្វើការជំនុំអោយបានពីរ-បីលើកប្រសិនបើចាំបាច់។
- ✓ ជួយលើកទឹកចិត្តក្រុមរបស់អ្នក ដើម្បីអោយពួកគេមានភាពក្លាហាន និងរឹងពឹង។

အိမ်၊ အိမ်၊ အိမ်



အိမ်၊
အိမ်၊
အိမ်

ញ៉ាំ ដើរ គេង ដើម្បីសុខភាព

នេះជាផ្លូវដែលបានបង្ហាញពីខាងដើម:



ទំព័រដំបូងគឺនៃនាំអោយស្គាល់ពីគន្លឹះនៃសារៈ **ញ៉ាំ ដើរ គេង ដើម្បីសុខភាព**

សាកល្បងធ្វើដូចខាងក្រោម:

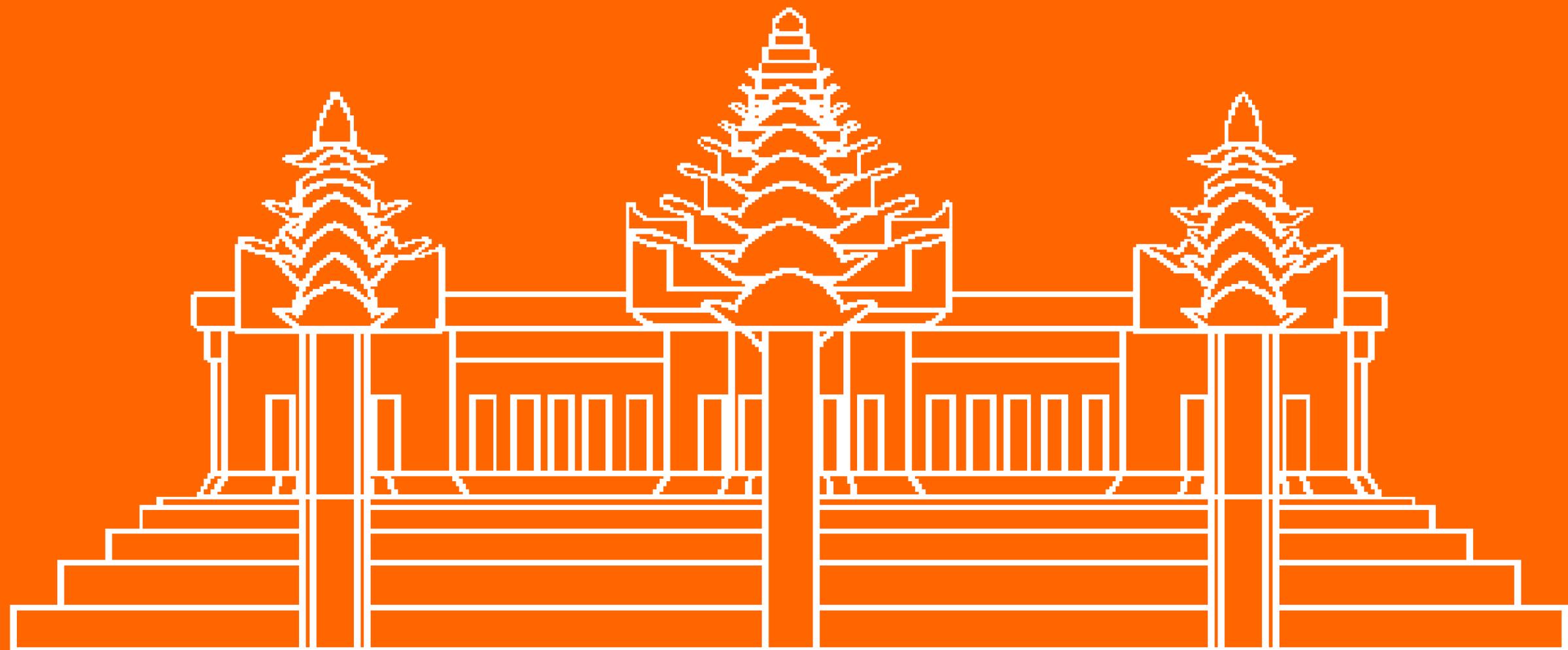
ស្នើសុំអ្នកដែលចំណាស់ជាងគេក្នុងក្រុមអោយអានល្អវិសារខាងដើម ហើយសួរគាត់ថា មានន័យដូចម្តេច។

សួរសមាជិកក្នុងក្រុម:

- តើអ្នកគិតយ៉ាងម៉េចពីសារ ខាងដើម? តើអ្នកគិតថាសារនេះត្រឹមត្រូវ ឬទេ?
- តើមនុស្សធ្វើអ្វីខ្លះក្នុងការ ញ៉ាំ ដើរ គេង ដើម្បីសុខភាព?

ចំណុចនិយាយ:

- យើងពិគ្រោះគ្នាថា តើត្រូវធ្វើយ៉ាងណាដើម្បីឱ្យមានសុខភាពល្អ ។
- យើងអាចមានសុខភាពល្អបានបើយើងចេះប៉ាន់ស្មានថ្លឹងថ្លែងក្នុងការញ៉ាំ-ដើរ-គេង ។
- ការញ៉ាំ-ដើរ-គេង គ្រប់គ្រាន់ល្អមអាចជួយថែរក្សាការពារ បើយើងមានជម្ងឺ ទឹកនោមផ្អែម ។
- នៅពេលយើងញ៉ាំ ដើរ នឹងគេង បានគ្រប់គ្រាន់ធ្វើអោយឈាមយើងរត់បានស្រួល ម្យ៉ាងវិញទៀតអាចជួយសម្រួល ស្មារតី និងរាងកាយ ។
- ការចេះថ្លឹងថ្លែង គឺជាមធ្យោបាយមួយនាំអោយយើងមានសុខភាពល្អ ។



បេតិកភណ្ឌ

កម្ពុជា

ប្រទេស

ខ្មែរ

ភាពស្រស់ស្អាត

ក្បួនព្យាបាលតាមរបៀបបូរាណ

នេះជាផ្ទាំងដែលបានបង្ហាញពីខាងដើម:



ទំព័រនេះ នឹងនាំអោយស្គាល់ពី ការផ្សះផ្សារផ្លូវចិត្ត តាមបែបប្រពៃណីខ្មែរ មាន: **មេត្តា**(Mercy), **ករុណា** (Compassion), **មុទិតា** (Joy) និង **ឧបេក្ខា** (Looking Closing and Staying Calm)។ ពាក្យខាងលើនេះមិនមែនធម្មតាទេ ប៉ុន្តែប្រជាជាតិខ្មែរទាំងអស់បានស្គាល់យ៉ាងសាមញ្ញនូវពាក្យទាំងអស់នោះ។

សាកល្បងធ្វើដូចខាងក្រោម:

ដំបូងស្នើសុំអ្នកដែលចំណាស់ជាងគេក្នុងក្រុមអោយថានូវពាក្យខាងលើ ហើយពន្យល់ពីអត្ថន័យដល់សមាជិកក្នុងក្រុម។

សួរសមាជិកក្នុងក្រុម:

- តើអ្នកមានសកម្មភាពករុណាអ្វីខ្លះយកមកដាក់ក្នុងចិត្ត អំឡុងពេល មានសង្គ្រាម?
- តើគ្រាប់ពាក្យខាងលើ មួយណាដែលអាចជួយផ្សះផ្សារផ្នែកមនោភាព អ្នកបាននាពេលសព្វថ្ងៃ។

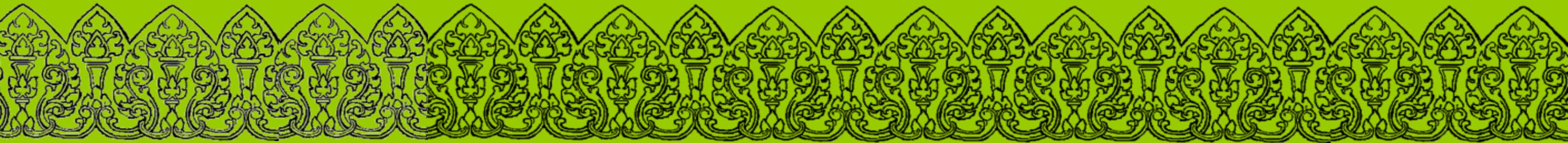
ចំណុចនិយាយ:

- មេត្តា ករុណា មុទិតា និងឧបេក្ខា គឺជាទស្សនៈខ្មែរបូរាណប្រើសម្រាប់ផ្សព្វផ្សាយនូវមេត្តាធម៌ ។
 - មេត្តា** គឺការរាប់អាន ស្រឡាញ់ដោយគ្មានព្រំដែន
 - ករុណា** គឺការជួយដោយមេត្តាធម៌
 - មុទិតា** គឺភាពទន់ភ្លន់ និងរីករាយ
 - ឧបេក្ខា** គឺភាពមានលំនឹង តាំងចិត្តឱ្យនៅជាកណ្តាល និងភាពស្ងប់
- យើងបានបាត់បង់ នូវភាពជាកណ្តាលកាលសម័យស្រុកសង្គ្រាមគឺ ទស្សនៈនេះ ត្រូវរលាយសាបសូន្យក្នុងសម័យប៉ុលពត ហើយភាពលំនឹងភាពធម្មតាក៏ត្រូវ បាត់បង់ដែរ ។
- ប្រពៃណីនិងទំនៀមទម្លាប់ខ្មែរអាចនាំមកអោយយើងនូវភាពស្រស់បំព្រង និង ភាពមានលំនឹង ក្នុងការជួយថែរក្សាសុខភាព ។



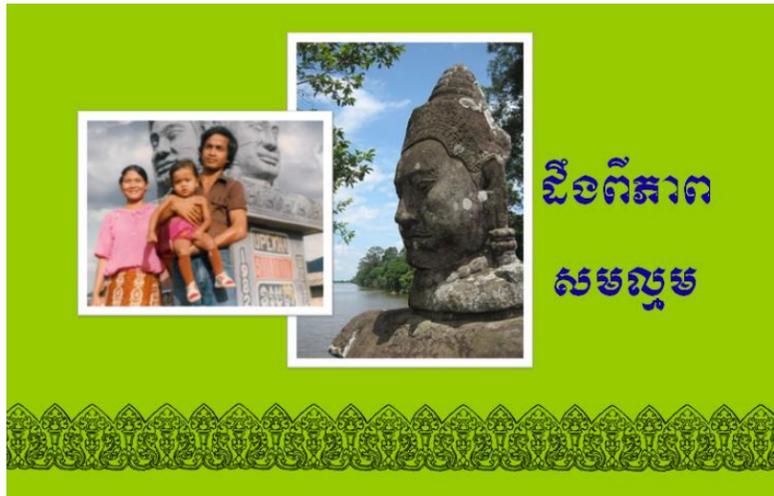
ដីខ្ពស់ភាព

សម្រាប់



ដឹងពីភាពសមល្មម

នេះជាផ្ទាំងដែលបានបង្ហាញពីខាងដើម:



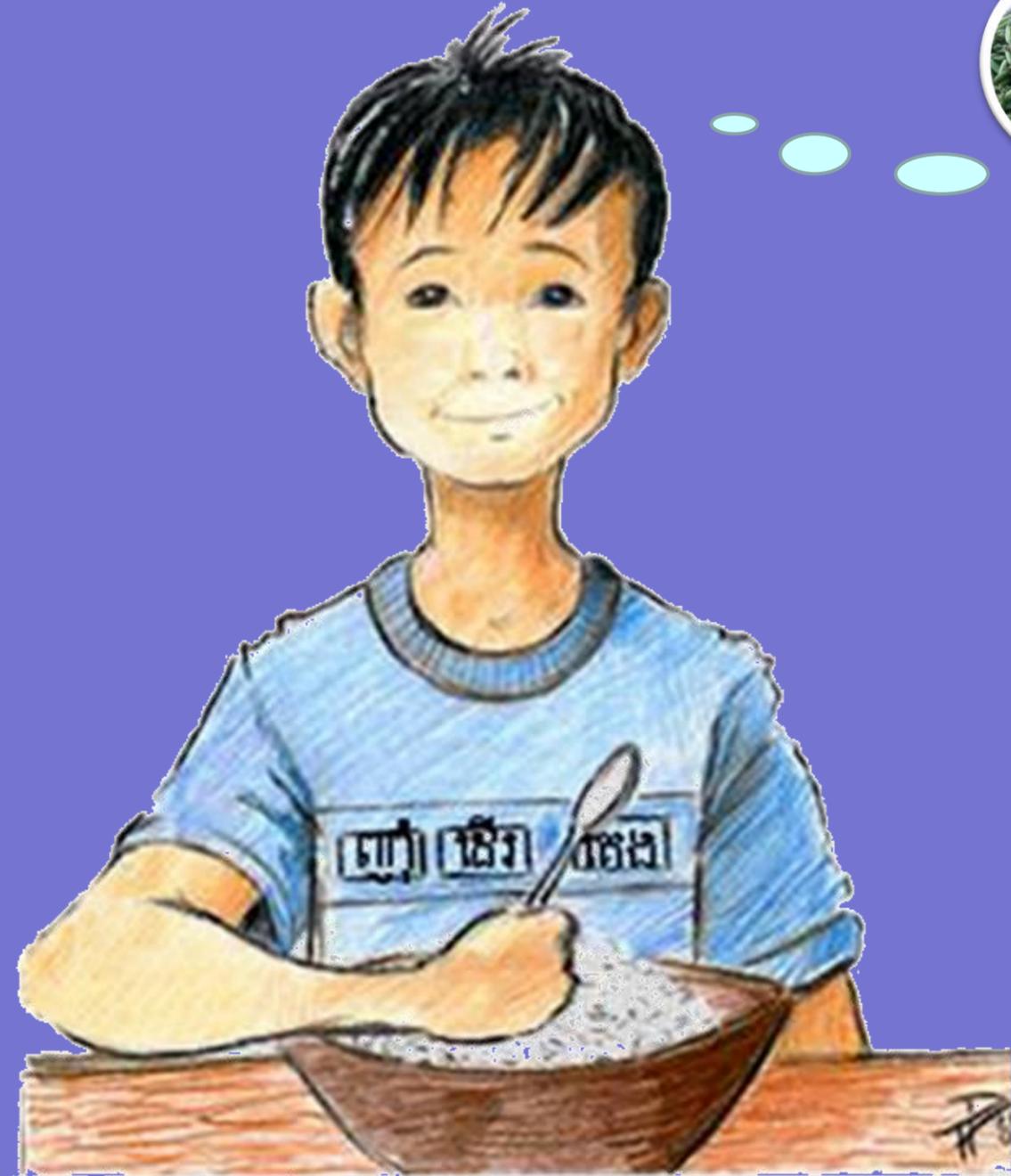
ទំព័រនេះអនុញ្ញាតឱ្យពិភាក្សាអំពី តុល្យភាពនៃគំនិត

សាកល្បងធ្វើដូចខាងក្រោម:
សួរទៅកាន់សមាជិកក្នុងក្រុមថា តើមានអ្វីកើតឡើងចំពោះខ្លួនប្រទានយើង ប្រសិនបើមិនមានតុល្យភាពទេនោះ?

ចំណុចនិយាយ:

- យើងត្រូវដឹងពីសុខភាពក្នុងខ្លួនរបស់យើង ។
- សុខភាពគឺភាពចេះច្នឹងច្នែង មានន័យថាកុំអោយច្រើនពេក កុំអោយតិចពេក ភាពកណ្តាល ។
- យើងដឹងថា យើងមានភាពលំនឹងពេលដែលយើងមានអារម្មណ៍ស្តប់ ។
- ភាពកណ្តាលគឺយើងស្ទង់ពីកម្លាំងយើង-តើយើងនៅមានចិត្តចង់ធ្វើការទាក់ទង រវាងគ្នានឹងគ្នាដៃឬទេ, តើសមាជិកគ្រួសារមានការរំខានពីយើងទេ ។
- ម្យ៉ាងទៀត យើងយល់ដឹងពីចំនួនលេខដែលទាក់ទងពីសុខភាពដូចជា: លេខសំពាធឈាម លេខឈាមផ្អែម និងលេខកូឡេស្តេរ៉ូល សារធាតុខ្លាញ់នៅក្នុងឈាម ។ សារធាតុខ្លាញ់នៅក្នុងឈាមអាចធ្វើអោយសរសៃឈាមប្រហោងតូចខុសពីធម្មតា ។
- បើយើងថែរក្សាសុខភាពយើងដោយយកចិត្តទុកដាក់ អាចធ្វើអោយសុខភាពយើងមានភាពលំនឹង ។

ឆ្នាំ ដើម្បីសុខភាព



ញ៉ាំ ដើម្បីសុខភាព

នេះជាផ្លូវដែលបានបង្ហាញពីខាងដើម:



ញ៉ាំដើម្បីសុខភាព គឺជាសារនៃនាំឲ្យមានគុណភាពក្នុងការញ៉ាំត្រឹមត្រូវ។

សាកល្បងធ្វើដូចខាងក្រោម:

ចូរពន្យល់ពីជម្រើសអាហារដែលអាចផ្តល់ផលប៉ះពាល់ដល់រាងកាយ ចិត្ត គំនិត និងវិញ្ញាណ។ យើងត្រូវដឹងថា អាហារអាចធ្វើឲ្យយើងមានសុខភាពល្អ ក៏អាចធ្វើឲ្យយើងឈឺបានដែរ។

ដូចគ្នាដែរ, អ្វីដែលប៉ះពាល់នឹងវិញ្ញាណណាមួយរបស់យើង គឺមានប្រសិទ្ធភាពប្រហែលគ្នា។ ឧទាហរណ៍: ប៉ះពាល់សន្តិចត្រួតស្រាវ និងសោត ប្រាសាទ ជាដើមមាន អាចជួយយើងឲ្យមានសុខភាពល្អ។ ពន្យល់: យើងញ៉ាំ ដោយសារ ភ្នែក ត្រចៀក ច្រមុះ និងស្បែក របស់យើង.... ។

សួរសមាជិកក្នុងក្រុម:

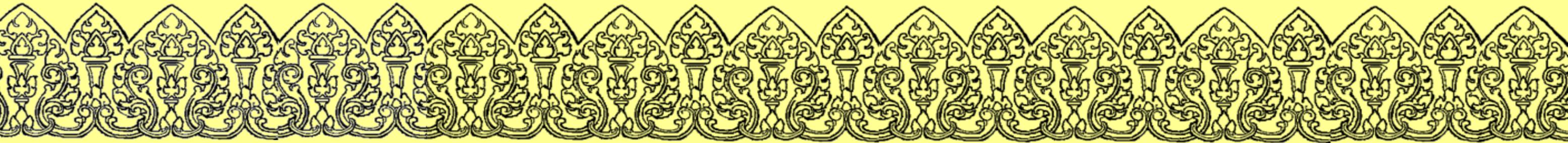
តើកត្តាអ្វីខ្លះដែលជាប់ពាក់ព័ន្ធនឹងការញ៉ាំ? (ចំលើយរួមមាន: គ្រួសារ សាសនា ការសប្បាយ អាហារ លុយ និង ពេលវេលា ជាដើម)

ចំណុចនិយាយ:

- ញ៉ាំ ដើម្បីសុខភាព គឺយើងជ្រើសរើសអាហារណាដែលជួយសុខភាពយើង
- អាហារដែលយើងញ៉ាំ គឺទាក់ទងដល់ ភ្នែក ត្រចៀក ច្រមុះ និងស្បែក ។
- អ្វីដែលយើងបរិភោគ គឺសម្រាប់ចិញ្ចឹមសរីរាង្គកាយ និងស្មារតី ។
- មុននឹងញ៉ាំអាហារយើងពិនិត្យជ្រើសរើសថា តើអាហារណាដែលមានគុណភាពចំពោះសុខភាព-អាហារណាដែលផ្តល់គុណវិបត្តិចំពោះសុខភាព ។
- ញ៉ាំ ដើម្បីសុខភាព គឺញ៉ាំតាមភាពធម្មតា ភាពសមល្មម ។



អាហារគ្រួសារ
ដោយយើង
គូរការពេញចិត្ត
និងសុខភាព



អាហារគួរនាំមកអោយយើងនូវការពេញចិត្ត

នេះជាផ្លែឆ្នាំងដែលបានបង្ហាញពីខាងដើម:



ម្ហូបអាហារនាំមក
នូវការពេញចិត្ត
និងសុខភាព

ទំព័រនេះ នឹងលើកមកពិនិត្យពីប្រវត្តិក្លាល់ខ្លួនជាមួយអាហារ។

សាកល្បងធ្វើដូចខាងក្រោម:

សមាជិកក្នុងក្រុម គួរតែជជែកពីបទពិសោធន៍ដែលគេបង្អត់បាយ។ កិច្ចសន្ទនានេះអាចមានប្រយោជន៍ច្រើន។

ចំណុចនិយាយ:

- អាហារគួរនាំមកអោយយើងនូវការពេញចិត្ត ។ តាមប្រពៃណីយើងម្ហូបអាហារមានន័យសំខាន់ណាស់ ។ យើងញ៉ាំក្នុងពេលជួបជុំក្រុមគ្រួសារ យើងញ៉ាំពេលជុំគ្នានៅក្នុងពិធីជប់លៀង និង នៅពេលបុណ្យទាន ។
- ក្នុងសម័យប៉ុលពតទម្លាប់ទាំងនេះត្រូវបានគេបំបាត់ចោលអស់ ។ ពេលវេលាសំរាប់ញ៉ាំមិនគ្រប់គ្រាន់ ។ ការញ៉ាំតាមចិត្តត្រូវគេរំលាយចោលអស់ ។ និយាយរួមទៅគឺយើងគ្មានសេរីភាពក្នុងការជប់លៀង គ្មានការអនុញ្ញាតិអោយមានពិធីបុណ្យទាន និងការឧទ្ទិសបន់ស្រន់អ្វីទាំងអស់ ។
- ឪឡូវនេះយើងមានសេរីភាពញ៉ាំតាមចិត្ត ។ យើងចង់ញ៉ាំប៉ុណ្ណាក៏បានដែរ តែនៅមិនអាចប្រៀបធៀបនឹងការអត់ឃ្នានក្នុងសម័យប៉ុលពតបានទេ ។ ពេលបច្ចុប្បន្ននេះ ក្នុងខ្លួនយើងក្លាយទៅជាមានជម្ងឺ ព្រោះយើងញ៉ាំតាមចំណង់ចិត្ត ។
- ពេលនេះគ្មានអ្នកណាហាមឃាត់យើងទេ ក៏ប៉ុន្តែយើងអាចថែរក្សាខ្លួនយើងបាន ។

သေချာသေချာ ဖျံ့နှံ့ ခန္ဓာဗေဒ



ដើរដើម្បីសុខភាព

នេះជាថ្នាំដែលបានបង្ហាញពីខាងដើម:



ដើរដើម្បីសុខភាព គឺជាសារមួយដែលបង្កើនឲ្យមានសកម្មភាពខាងរាងកាយបានច្រើន។

សាកល្បងធ្វើដូចខាងក្រោម:

ស្នើឲ្យសមាជិកក្រុមជជែកអំពី ការដើរអាចក្លាយជាជីវិតនៅតាមភូមិ ឬជីវិតនៅទីក្រុង តាមរបៀបណា។

ចំណុចនិយាយ:

- នៅស្រុកខ្មែរយើងដើរទៅសួរសុខទុក្ខគ្រួសារ ដើរទៅវត្ត ទៅស្រែ និងទៅផ្សារ ។
- នៅសហរដ្ឋអាមេរិក យើងមិនបានដើរហាត់ប្រាណញឹកញាប់ទេ ហេតុដូច្នេះហើយបាននាំយើងមានបញ្ហាផ្នែកសុខភាពដូចជា: ជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម-ជម្ងឺបេះដូង ជាដើម ។
- ការដើរជួយអោយយើងមានកម្លាំង-ស្រឡះមុខមាត់ ថ្លាខួរក្បាល-បន្ថយការកើតទុក្ខ-ជួយសំរកទម្ងន់-ជួយបញ្ហារោគទឹកនោមផ្អែមនិងជួយអោយឈាមរត់ក្នុងខ្លួនកាន់តែប្រសើរឡើង ។
- បើយើងដើរជាមួយគ្នាគឺជាការប្រសើរណាស់ គឺជួយអោយគ្រួសារនិងមិត្តភក្តិមានភាពជិតស្និទ្ធហើយអាចនាំអោយយើងចង់ដើរថែមទៀត ។
- ខ្មែរជាច្រើនធ្វើការដើរសមាធិ នេះជាទំលាប់បូរណយើង ។
- ដើរតាមធម្មតាកុំអោយហួសកំរិតពេក កុំតិចពេក ត្រូវដើរយ៉ាងហោចណាស់បាន៦ដងក្នុងមួយអាទិត្យចំនួន៣០នាទីម្តង ដំបូងគួរចាប់ផ្តើមដើរ៣ដងក្នុងមួយអាទិត្យ ។ រកមធ្យោបាយដើរអោយបានញឹកញាប់ ។ ដើរបន្តិចបន្តួចជាការប្រសើរណាស់ ។



គេខំដើម្បីសុខភាព



គេងដើម្បីសុខភាព

នេះជាផ្លូវដែលបានបង្ហាញពីខាងដើម:



គេងដើម្បីសុខភាព គឺជាសារសំខាន់មួយមានការផ្សារភ្ជាប់រវាង សុខភាព ផ្លូវចិត្ត និង សុខភាពផ្នែករាងកាយ។

សាកល្បងធ្វើដូចខាងក្រោម:

សួរសមាជិកក្នុងក្រុម:

- តើអ្នកទំលាប់ដេកបានប៉ុណ្ណា? តើអ្នកដេកបានគ្រប់គ្រាន់ឬទេ?
- តើមានអ្វីកើតឡើងលើរាងកាយយើង ប្រសិនបើយើងដេកមិនបាន គ្រប់គ្រាន់ទេនោះ?

****គេងអំឡុងពេលសំរាកស្ងួល(ដេកលេង) គួរកុំឲ្យលើសពី ៣០ នាទី។**

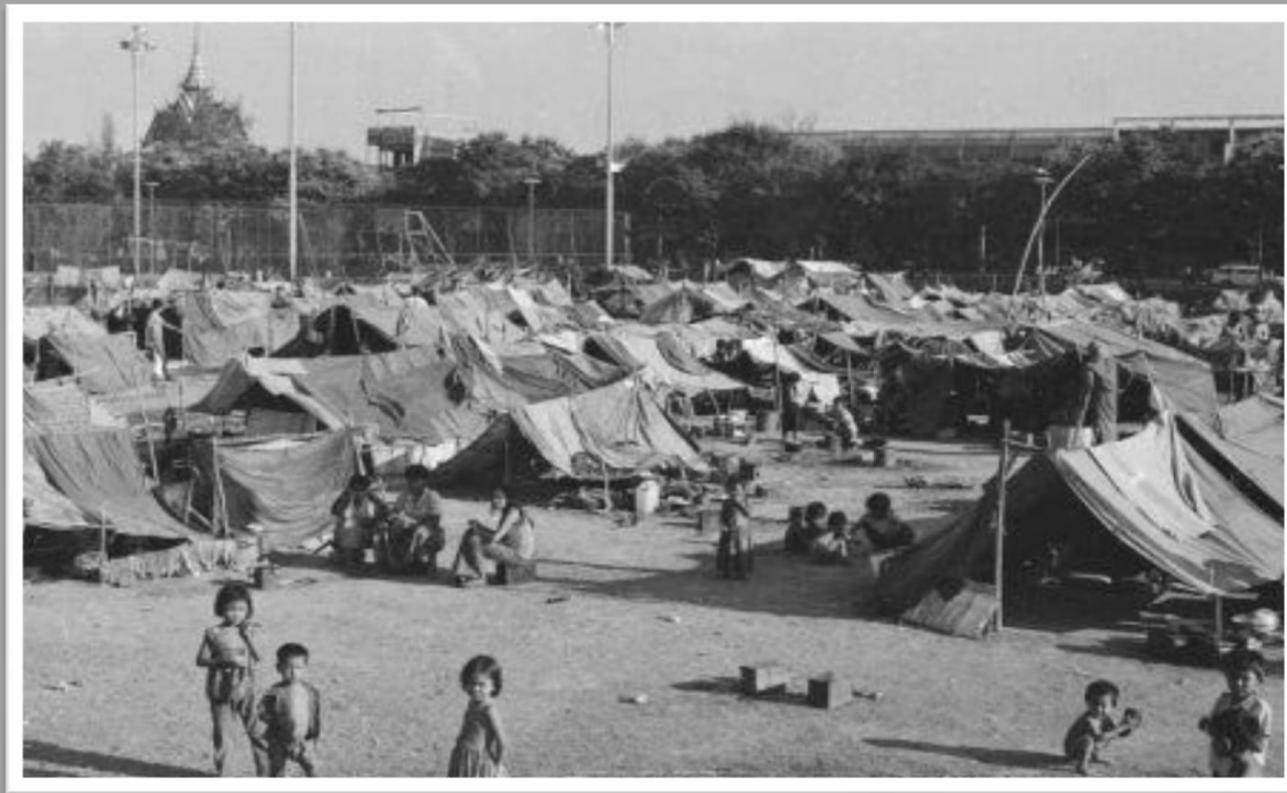
ចំណុចនិយាយ:

- ដំណេក និងម្ហូបអាហារមានសារៈសំខាន់ដូចគ្នាចំពោះសុខភាព
- ខ្លួនភាគច្រើនទទួលបានដំណេកមិនសូវបាន,សំរានមិនលក់ ដោយសារយើងនឹកឃើញពីជីវិត ដែលជនរស់នៅយ៉ាងជួរចត់ក្នុងសម័យស្រុកសង្គ្រាម ។ មួយចំនួនធំទទួលបានដំណេកមិនបាន ដោយសារគិតច្រើនពេក ខ្លាចមិនចង់ហ៊ានគេង ខ្លះមានយល់ស្តីអាក្រក់ ។ ទាំងអស់នេះ នាំអោយមានផលវិបាកខ្លាំងផ្នែកសុខភាព ។
- ការទទួលបានដំណេកមិនបាន ធ្វើអោយរាងកាយយើងផ្លាស់ប្តូរ អាចធ្វើអោយមាន គ្រោះថ្នាក់ចំពោះជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជំងឺភ្លេចភ្លាំង អន់ថយយន្តការចងចាំ និងបញ្ហាដទៃទៀត ។
- តាមធម្មតាយើងត្រូវគេងចំនួន ៧ទៅ៨ម៉ោងក្នុងមួយយប់ ហើយអោយបានលក់ស្តប់ស្តាល់ ទើបមានកម្លាំងពលាំង ។
- បើយើងគេងពេលយប់មិនគ្រប់គ្រាន់គួរគេងបន្ថែមនៅពេលថ្ងៃ ។ ការធ្វើសមាធិអាចជួយសំរួលសម្រួលចិត្ត ព្រមទាំងជួយអោយមានអារម្មណ៍ស្ងប់បានល្អ ។
- បើមានបញ្ហាគេងមិនលក់ សូមទាក់ទងជាមួយគ្រូពេទ្យសុំផ្តាំជំនួយ ។

ការធ្លាប់ប៉ះទង្គិច ខាងចិត្តរបស់

ខ្មាំងខ្លា ធ្វើអោយយើង

មានបញ្ហាផ្លូវចិត្តសុខភាព



ការធ្លាប់ប៉ះទង្គិច ខាងចិត្តរមួណ៍ខ្លាំងខ្លា ធ្វើអោយយើងមានបញ្ហាផ្នែកសុខភាព

នេះជាផ្ទាំងដែលបានបង្ហាញពីខាងដើម:



នេះនឹងពណ៌នាថា ម៉េចបានស្នាមរបួសអំឡុងពេលសង្គ្រាមបន្ទាល់ទុកឲ្យយើងនូវហានិភ័យដូចជា ជំងឺទឹកនោមផ្អែមនេះ។ វាសំខាន់ណាស់ ដែលអ្នកបានយកស្នាមរបួសចាស់មកភ្ជាប់នឹងបញ្ហាសុខភាពបច្ចុប្បន្ន។

សាកល្បងធ្វើដូចខាងក្រោម:

វាមានសារៈប្រយោជន៍ ដែលប្រជាជនខ្មែរចេះលើកយកបទពិសោធន៍នាពេលសង្គ្រាមមកនិយាយ។

- ការពិភាក្សាអាចចំណាយពេលយូរ អញ្ចឹងត្រូវដឹងពេលវេលាដែលមានជៀសវាងមាននរណាម្នាក់ឈប់អំឡុងពេលកំពុងនិយាយប្រវត្តិភ្នាល់ខ្លួន។
- វាសំខាន់ណាស់ ដែលអនុញ្ញាតឲ្យនរណាម្នាក់និយាយពីប្រវត្តិតាមចិត្តចង់។
- វាប្រសើរឲ្យមាននរណាម្នាក់យំ ប៉ុន្តែត្រូវប្រាកដថាមានអ្នកពិគ្រោះពន្យល់ប្រសិនបើអ្នកមានការបារម្ភពីសមាជិកក្នុងក្រុម។

ចំណុចនិយាយ:

- រាងកាយ សតិអារម្មណ៍ និងព្រលឹងយើងបានទទួលទារុណកម្មយ៉ាងខ្លាំងនៅសម័យសង្គ្រាម ។
- បងប្អូនប្រុសស្រីយើងបានស្លាប់ ដោយសារជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម រោគស្លាប់ដៃជើង និង ជម្ងឺបេះដូងច្រើនជាងជនជាតិដទៃទៀត ។ខ្មែរយើងមានអាសន្នផ្នែកសុខភាព ។
- អតីតកាលបាននាំអោយយើងប្រឈមមុខនូវបញ្ហាផ្នែកខាងសុខភាពដូចជា: ជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម ជម្ងឺរាំរៃ ជម្ងឺស្លាប់ដៃស្លាប់ជើង និងវិបត្តិផ្លូវចិត្ត ។
- ការរស់នៅតាមភាពថ្លឹងថ្លែងនេះ មិនអាចបំបាត់ នូវបទពិសោធន៍ដែលយើងធ្លាប់បានឆ្លងកាត់ពីអតីតកាលនោះទេ ក៏ប៉ុន្តែអាច ជួយសម្រាល និងការពារនូវជម្ងឺខ្លះដែលយើងបំរុងនឹងមាន ព្រមទាំងជួយទ្រទ្រង់ការរស់នៅក្នុងភាពសុខសប្បាយ ។

ខ្មែរយើងទាំងអស់គ្នា បន្តរួបរួមគ្នាសម្រេចបាននូវស្ថិរភាព



ការរួបរួមគ្នាសម្រេចបាននូវស្ថិរភាពសម្រាប់កម្ពុជា និងសម្រាប់ប្រជាជនកម្ពុជា ឬ ស្ថិរភាពសម្រាប់ប្រជាជន

ប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរដែលបានរួចផុតមានជីវិត

នេះជាផ្ទាំងដែលបានបង្ហាញពីខាងដើម:



សារសម្តីនេះ ជាចំណុចធ្វើឲ្យយើងមានកំលាំងនិងជម្រើស ដើម្បីរក្សាឲ្យមានសុខភាពល្អ។

សាកល្បងធ្វើដូចខាងក្រោម:

ប្រាប់ទៅដល់ក្រុមថាយើងអាចនឹងមានសុខភាពល្អឡើងវិញ ត្បិតថាយើងធ្លាប់មានរឿងពីអតីតក៏ដោយ។

ស្តាប់រឿងដែលមានស្នាមដំបៅពិតជាពិបាក តែវាសំខាន់សំរាប់អ្នកដែលបានយល់ពីតម្រូវការភ្នែកខ្លួន ញ៉ាំ-ដើរ-គេង ដើម្បីសុខភាព ក្នុងបំណងក្លាយជាអ្នកជួយសង្គ្រោះដ៏ល្អម្នាក់។

ចំណុចនិយាយ:

- មនុស្សភាគតិចណាស់ ដែលមានការពិសោធបានដឹងពីការរស់នៅដ៏ជុំរចត់ យ៉ាងទារុណ របស់យើងនាសម័យសង្គ្រាមប្រល័យសម្លាប់ពូជសាសន៍។
- យើងធ្លាប់មានប្រវត្តិដ៏ជុំរចត់ក្នុងការរងទុក្ខវេទនា។ ពេលនេះយើងត្រូវរំលឹក នឹកឃើញថា តើហេតុដូចម្តេចបានជាយើងអាចនៅរស់បាន។
- យើងមានប្រវត្តិរងទុក្ខវេទនានិងការតស៊ូដ៏ក្លៀវក្លា។ ប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរដែលអាចរួចផុតពីសេចក្តីស្លាប់បានក៏ដោយសារនៅមានការចងចាំនូវភាព មេត្តា ករុណា មុទិតា និងឧបេក្ខា។
- យើងមានមធ្យោបាយ និងជម្រើសថាតើត្រូវធ្វើយ៉ាងណា ដើម្បីអោយចិត្តយើងមានភាពលំនឹង ដើម្បីអោយយើងមានជីវិតរស់នៅប្រកបដោយសុខុមាលភាព។

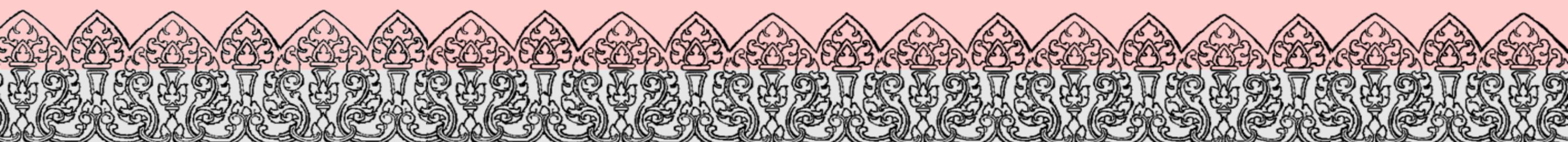


មើលទៅហាក់ដូចជាគ្មានពោគទឹក

នោមផ្អែមទេ

ប៉ុន្តែយើងអាចមាន

ពោគទឹកនោមផ្អែម រួចតែទទឹង២



យើងអាចនឹងមានជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម

ដូចម្តេចដែលហៅថា ជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម

នេះជាផ្ទាំងដែលបានបង្ហាញពីខាងដើម:



មើលទៅអោយដឹងពីការគ្រប់គ្រងជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម
នោមផ្អែមប្រភេទទី១ យើងអាចមាន
ជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី២

យើងអាចនឹងមានជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម

ទំព័រនេះ នឹងពន្យល់ថាអ្នកមានហានិភ័យពីទឹកនោមផ្អែម ប៉ុន្តែមិនដឹងខ្លួនថាមាន។

សាកល្បងធ្វើដូចខាងក្រោម:

សួរទៅកាន់ក្រុម ថាពួកគេដឹងអ្វីខ្លះពីជំងឺទឹកនោមផ្អែម។

ចំណុចនិយាយ:

- ជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម គឺជាការគ្រាន់ភាពលំនឹង នៃជាតិស្ករនៅក្នុងរាងកាយ ។
- ពេលប្រទេសមានសង្គ្រាម ខ្មែរយើងជាច្រើនដែលបានស្លាប់ដោយការអត់អាហារ ។
- ជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម មានច្រើនប្រភេទ ។ ខ្មែរយើងច្រើនកើតប្រភេទទី២ ។ រោគទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី២នេះ កើតឡើង នៅពេលដែលរាងកាយយើងមិនអាចផលិត ឬផ្តល់នូវជាតិអ៊ុនស៊ូលីនបានគ្រប់គ្រាន់ល្អ ។ អ្នកមានរោគទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី២ ច្រើនតែត្រូវប្រើថ្នាំ ឬប្រើអ៊ុនស៊ូលីន ។
- អ្នកដែលមាន ជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី១ ត្រូវប្រើអ៊ុនស៊ូលីន រៀងរាល់ថ្ងៃ ដោយរាងកាយយើងមិនអាចបង្កើត ជាតិអ៊ុនស៊ូលីនបានគ្រប់គ្រាន់ ។ ជម្ងឺប្រភេទនេះបានកើតច្រើនបំផុតគឺកូនក្មេង ។
- ជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម មានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំង អ្នកត្រូវថែរក្សាខ្លួនយើងដោយមានអារម្មណ៍ស្តាប់ ។ ភាពចេះថ្លឹងថ្លែងនាំឱ្យយើងមានសុខភាពប្រសើរ និងការពារថែរក្សារោគទឹកនោមផ្អែមបាន ។

ជម្ងឺទឹកនោមផ្លែបឺបណ្តាលមកពី

ភាពគ្មានលំនឹង



អ្នកអាចថែរក្សាជម្ងឺនេះ

ដោយធ្វើការទំនាក់ទំនង

អោយបានខ្លាំងជាមួយគ្រូពេទ្យ

ដឹងពីរបៀប ញាំ ដើរ និងគេង

អោយបានត្រឹមត្រូវ

អ្វីដែលនាំអោយយើងមានគ្រោះថ្នាក់?

នេះជាផ្ទាំងដែលបានបង្ហាញពីខាងដើម:



ជំងឺទឹកនោមផ្អែមបណ្តាលមកពី
ការគ្រោះថ្នាក់
 អ្នកអាចថែរក្សាជំងឺនេះ ដោយធ្វើការវាស់វែង
 ទំហំអោយបានត្រឹមត្រូវ ពិសេស ផងដែរ
 រក្សាប្រព័ន្ធគ្រប់គ្រង និងថែរក្សាប្រព័ន្ធគ្រប់គ្រង

ទំព័រនេះ ជួយអ្នកឲ្យយល់ពីហានិភ័យនៃ ជំងឺទឹកនោមផ្អែម។

វត្ថុដែលអ្នកត្រូវការចាំបាច់:

- ហេតុផលពីរយ៉ាងខ្លីរកពេលការពារជំងឺទឹកនោមផ្អែម (Factsheed)
- ខ្សែម៉ែតសម្រាប់វាស់
- ជញ្ជីងថ្លឹង (មិនឲ្យទេ)

ធ្វើដូចខាងក្រោម:

- ប្រើខ្សែម៉ែត និងជញ្ជីង ដើម្បីឲ្យបានគណនាទៅជាBMI. ប្រសិនបើគ្មានជញ្ជីង ត្រូវបង្ហាញពីវិធីគណនាBMI នោះ។
- ប្រើទំព័រ ហេតុផលពីរយ៉ាងខ្លីរកពេលការពារជំងឺទឹកនោមផ្អែម (Factsheed) ហើយជួយក្រុមឲ្យបានស្មានពីហានិភ័យនៃជំងឺទឹកនោមផ្អែមរបស់ពួកគេ។
- ប្រើខ្សែម៉ែតសម្រាប់វាស់ ត្រូវឲ្យដឹងពីវិធីវាស់ទំហំចង្កេះ។
- មើលសេចក្តីណែនាំក្នុងប្រអប់ពណ៌ស្វាយ ដើម្បីជួយក្រុមប្តេជ្ញាចិត្ត បើសិនជា ទំហំចង្កេះ ពួកគាត់ស្ថិតក្នុងហានិភ័យនៃទឹកនោមផ្អែម។

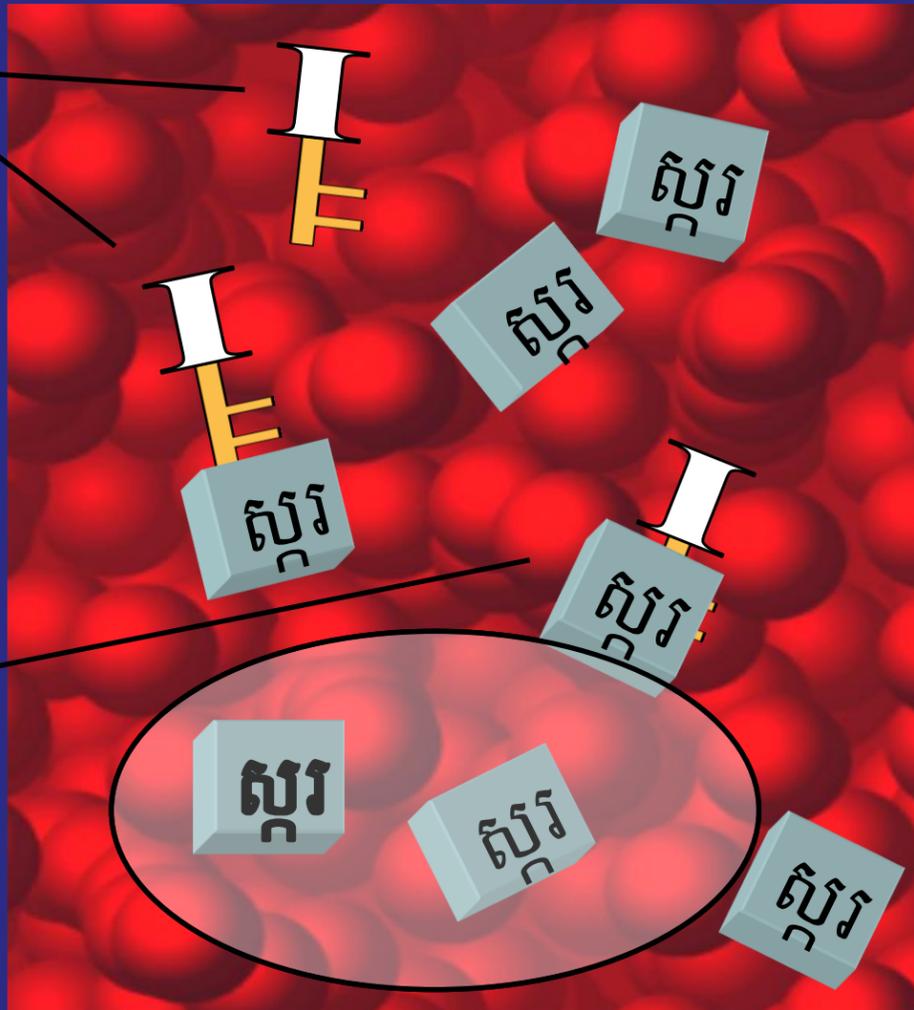
ចំណុចនិយាយ:

- យើងនឹងមានគ្រោះថ្នាក់នៃជំងឺទឹកនោមផ្អែមនេះ ដោយសារតែយើងមិនអាចញៀ ដើរ និងគេង បានគ្រប់គ្រាន់។
- ប្រជាជនភាគច្រើនដែលប្រឈមមុខនឹងជំងឺនេះ គឺច្រើនរាងកាយលើសទម្ងន់ ជាពិសេសដុះក្បាលពោះ គ្មានការហាត់ប្រាណ អ្នកដែលធ្លាប់ទទួល ទារុណកម្មនិងការអត់បាយអស់រយៈពេលយូរ គិតច្រើនគេងមិនលក់ គ្រួសារមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម អ្នកមាន វ័យកណ្តាល ឬវ័យចាស់។ ស្ត្រីដែលមាន ជំងឺទឹកនោមផ្អែមក្នុងពេលដែលមានផ្ទៃពោះ។
- បើអ្នកមានលក្ខណៈដូចខាងលើនេះ មិនមែនមានន័យថាអ្នកមាន ជំងឺទឹកនោមផ្អែមទេ តែអ្នកត្រូវអញ្ជើញទៅជួប ពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យ។

ការវាស់ចង្កេះគួរវាស់ពេលដកដង្ហើមចេញ។ អ្នកត្រូវបន្តពោះធម្មតា មិន ឲ្យពង្រួញសាច់ចំពោះនោះទេ។ យកខ្សែម៉ែតដាក់ក្រៅវាត់លើក្បាល ពោះជុំវិញដល់ចំណុចសព្វគ្នា។ មានហានិភ័យជំងឺទឹកនោមផ្អែម គឺទំហំ ចង្កេះធំជាងឬស្មើ ៩០ cm លើបុរស ហើយធំជាងឬស្មើ ៨០ cm លើស្ត្រី។

ជំងឺទឹកនោមផ្អែមគឺភាពគ្មានលំនឹងរវាងជាតិស្ករនិងជាតិអ៊ុនស៊ូលីន

លំពែងអ្នកត្រូវបញ្ចេញជាតិ
ស្ករ និងអ៊ុនស៊ូលីន
អោយបានគ្រប់ចំនួន



អ៊ុនស៊ូលីនជាកូនសោរ
នាំផ្លូវជាតិស្ករ
ទៅក្នុងកោសិកា

អ្នកដែលមានសុខភាពល្អត្រូវមានជាតិស្ករ
និងជាតិអ៊ុនស៊ូលីនគ្រប់គ្រាន់



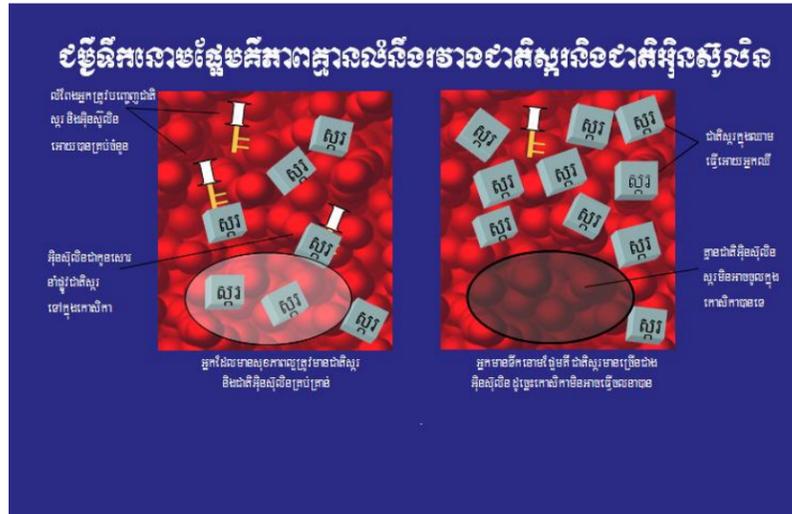
ជាតិស្ករក្នុងឈាម
ធ្វើអោយអ្នកឈឺ

គ្មានជាតិអ៊ុនស៊ូលីន
ស្ករមិនអាចចូលក្នុង
កោសិកាបានទេ

អ្នកមានទឹកនោមផ្អែមគឺ ជាតិស្ករមានច្រើនជាង
អ៊ុនស៊ូលីន ដូច្នេះកោសិកាមិនអាចធ្វើចលនាបាន

ជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមគឺភាពគ្មានលំនឹងរវាងជាតិស្ករនិងជាតិអ៊ុនស៊ូលីន

នេះជាផ្ទាំងដែលបានបង្ហាញពីខាងដើម:



នេះនឹងបង្ហាញថា ជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមគឺភាពគ្មានលំនឹងរវាងជាតិស្ករ និងជាតិអ៊ុនស៊ូលីន។

វត្ថុដែលអ្នកត្រូវការចាំបាច់:

- អ៊ុនស៊ូលីន (F) ជាតិស្ករលឿន/ច្រើន
- អ៊ុនស៊ូលីន (S) ជាតិស្ករយឺត/តិច

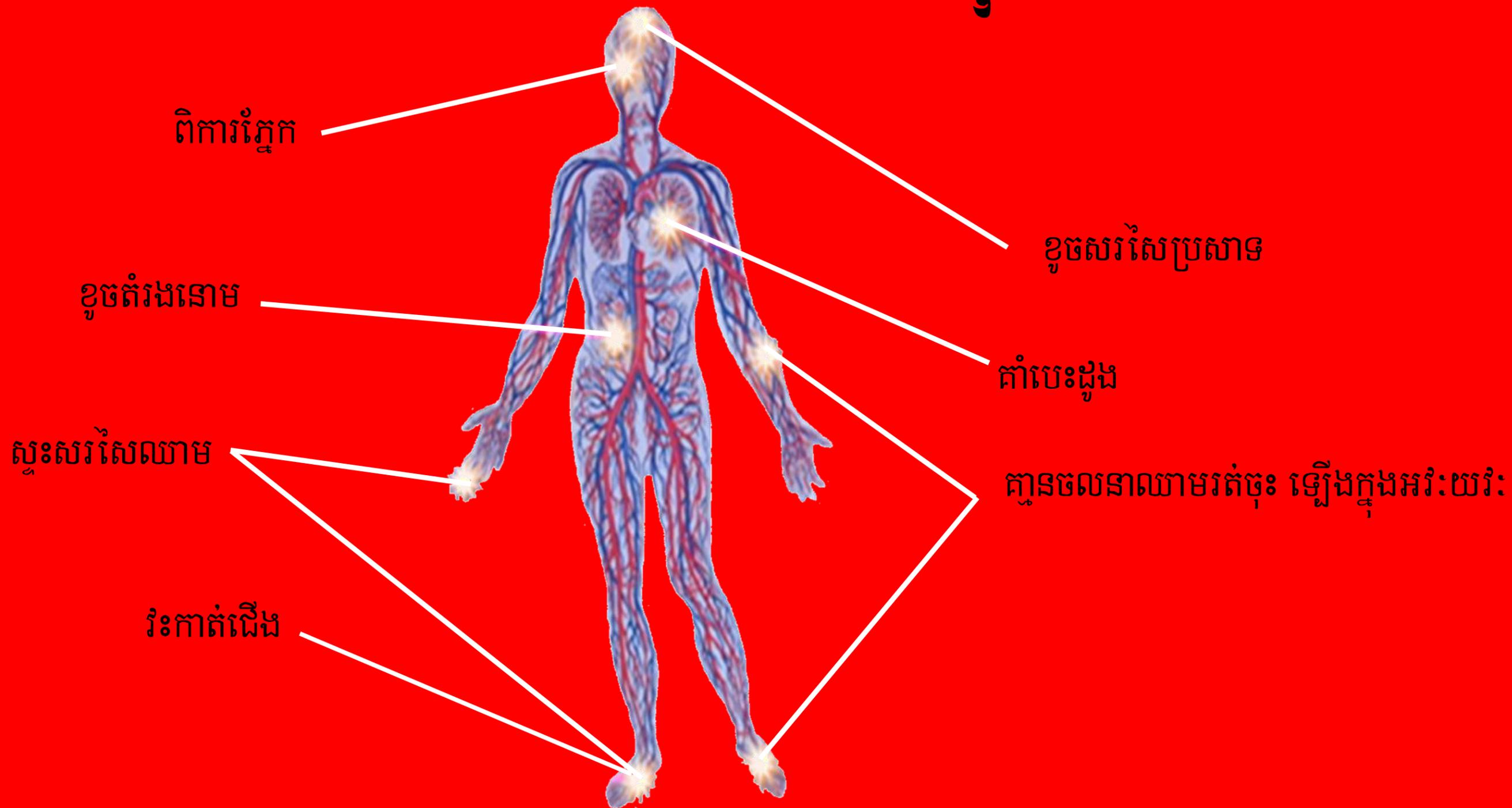
សូមធ្វើដូចខាងក្រោម:

យកផ្ទាំងដែលបានបង្ហាញពីខាងដើមមកប្រៀបធៀប ជាមួយអ្នកគ្មាននិរោគទឹកនោមផ្អែម(ឆ្ងៃង) ជាមួយអ្នកមាននិរោគទឹកនោមផ្អែម (ស្អាម)។ ប្រើវត្ថុស្ករជាតិស្ករ មកបង្ហាញពីផលប៉ះពាល់ពីសារជាតិស្ករនៅក្នុងកោសិកាឈាម។

ចំណុចនិយាយ:

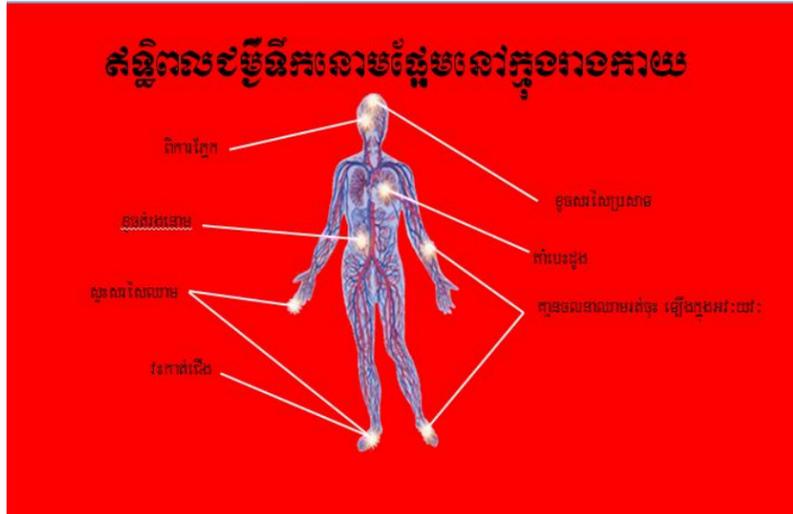
- ភាពគ្មានលំនឹងរវាង ជាតិស្ករ និង អ៊ុនស៊ូលីន បានបណ្តាលអោយយើងមានរោគទឹកនោមផ្អែម។
- យើងទទួលបានជាតិស្ករ ពីអាហារដែលយើងបានបរិភោគ។ អាហារខ្លះមានជាតិស្ករតិច អាហារខ្លះមានជាតិស្ករច្រើន។ ជាតិអ៊ុនស៊ូលីនដែលបញ្ជូនពីរាងកាយ អាចបង្ក្រាបជាតិស្ករបាន។
- បើសិនជារាងកាយយើងមិនអាចបង្កើតអ៊ុនស៊ូលីនបាន ហើយអ៊ុនស៊ូលីនមិនជួយ ក៏ចាត់ជាតិស្ករនេះជាកត្តានាំអោយយើងគ្មានថាមពល។
- បើយើងមិនអាចបង្ក្រាបជាតិស្ករដែលជ្រាបចូលទៅក្នុងឈាម ឈាមយើងអាចខាប់ធ្វើអោយយើងឈឺ ហើយរាងកាយយើងមានភាពប្រែប្រួល។
- ជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមបណ្តាលមកពីការបង្កប់អាហារ ភាពគ្មានលំនឹងរវាងជាតិស្ករ និងអ៊ុនស៊ូលីនដែលធ្វើអោយអាហារមិនអាចចូលទៅក្នុងកោសិកាបានត្រឹមត្រូវ។
- នៅពេលដែលរាងកាយយើងទទួលបានអាហារគ្រប់គ្រាន់ត្រឹមត្រូវ ពេលនោះយើង នឹងមានកំលាំង ថាមពល និងសុខភាពល្អ។

ឥទ្ធិពលជម្ងឺកន្តោមផ្លូវចិត្តនៃវាក្យព្រាម



ជំងឺទឹកនោមផ្អែមមានឥទ្ធិពលមកលើរាងកាយយើងទាំងមូល

នេះជាផ្ទាំងដែលបានបង្ហាញពីខាងដើម:



ទំព័រនេះនឹងបង្ហាញពីចំណែកនៃរាងកាយដែលរោគទឹកនោមផ្អែមអាចធ្វើឲ្យខូចខាត។

វត្ថុដែលអ្នកត្រូវការចាំបាច់:

- ការយកចិត្តទុកដាក់ពីបេះដូង (Factsheet)
- អក្សរ (F) ជាតិស្ករល្បឿន/ច្រើន ហើយ អក្សរ (S) ជាតិស្ករយឺត/តិច

សូមធ្វើដូចខាងក្រោម:

- ប្រើផ្ទាំងដែលបានបង្ហាញខាងដើម មកបញ្ជាក់ថារោគទឹកនោមផ្អែមអាចមានផលប៉ះពាល់ដល់រាងកាយទាំងស្រុង។
- រំលឹកឡើងវិញនូវ ការយកចិត្តទុកដាក់ពីបេះដូង (Factsheet) ដល់ក្រុមរបស់អ្នក។

ចំណុចនិយាយ

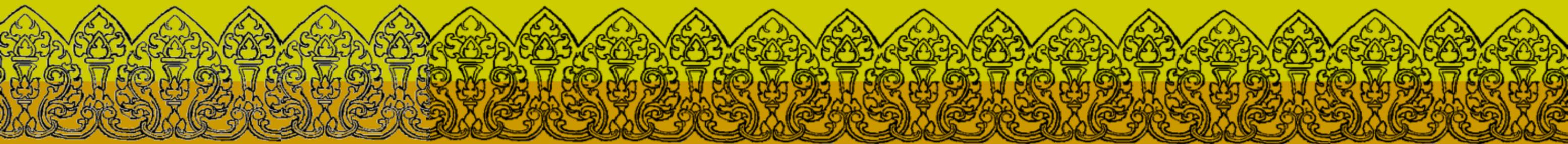
- ឈាមរបស់យើងរត់សព្វសារពាង្គកាយបានសេចក្តីថា បើជាតិស្ករមានច្រើនហួសប្រក្រតី រាងកាយយើងនឹងមានភាពទ្រុឌទ្រោម។
- នៅពេលដែលជាតិស្ករឡើងកំរិតខ្ពស់អស់រយៈពេលយូរនាំអោយមានបញ្ហាច្រើនចំពោះរាងកាយយើងដូចជា:
 - ជម្ងឺគាំងបេះដូង
 - ជម្ងឺស្លាប់ដៃស្លាប់ជើង
 - បញ្ហាខូចភ្នែក
 - បញ្ហាខូចសរសៃប្រសាទ-ស្មារតី
 - បញ្ហាខូចតម្រងនោម
 - ជម្ងឺរកស៊ីជើងធ្មេញ...។

សំរាប់អ្នកមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម
បើក្រុមរបស់អ្នកមានសមាជិកកើតទឹកនោមផ្អែម ត្រូវប្រាកដថាបានបង្ហាញលើចំណុច **យកចិត្តទុកដាក់ពីបេះដូង** និង **គ្រប់គ្រងរោគទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នក**។



ស្វាស័ព៌សញ្ញាណ

នៃភាពក្នុងស្នងសំនៀង



ស្គាល់ពីសញ្ញាណនៃភាពគ្មានលំនឹង

នេះជាផ្ទាំងដែលបានបង្ហាញពីខាងដើម:



ស្គាល់ពីសញ្ញាណនៃភាពគ្មានលំនឹងក្នុងរាងកាយរបស់យើង។

វត្ថុដែលអ្នកត្រូវការចាំបាច់:

អាការៈរោគលើសជាតិស្ករ និងដំណើរខ្លះជាតិស្ករ (Factsheet)

សូមធ្វើដូចខាងក្រោម:

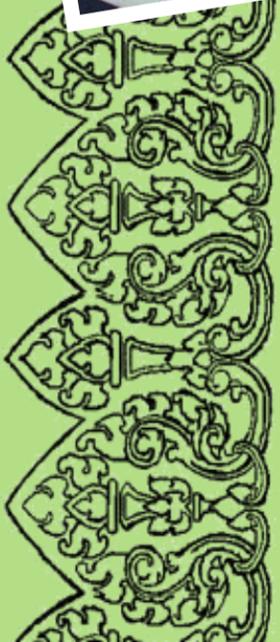
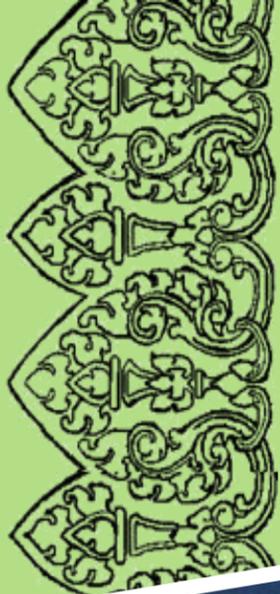
រំលឹកឡើងវិញពី អាការៈរោគលើសជាតិស្ករ និងដំណើរខ្លះជាតិស្ករ (Factsheet) ។ បញ្ជាក់ថា បើមានអារម្មណ៍ដូចនេះ យើងត្រូវទៅជួបគ្រូពេទ្យ។

ការណែនាំ:

សួរទៅកាន់សមាជិកក្រុមអ្នកដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម ឲ្យប្រាប់ថា ធ្លាប់មានអារម្មណ៍ដូចម្តេចពេលជាតិស្ករគាត់មិនមានលំនឹង។ ចំណុចដ៏សាមញ្ញនោះ គឺមានអារម្មណ៍ខឹងពេលជាតិស្ករក្នុងឈាមឡើងខ្ពស់។

ចំណុចនិយាយ:

- ភាពកណ្តាលសំខាន់ណាស់សំរាប់ថែរក្សាការពារជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម ។
- ដើម្បីរក្សាភាពកណ្តាលយើងត្រូវដឹងពីសញ្ញាណនៃភាពគ្មានលំនឹងនៃរាងកាយរបស់យើង ។
- នៅពេលដែលជាតិស្ករមានកម្រិតខ្ពស់យើងសំគាល់ឃើញថាមានការវិលមុខ-ខឹង-ស្រែកទឹក ហើយអាចធ្វើអោយយើងនោមញឹកញាប់ ។
- នៅពេលដែលជាតិស្ករចុះ យើងមានភាពខ្សោយ-ញ័រ ឬបែកញើស ហើយបេះដូងដើរញាប់ ។
- ជាការសំខាន់ណាស់ដែលយើងត្រូវស្តង់ពីរាងកាយរបស់យើង ។
- បើយើងមានសញ្ញាណទាំងនេះ យើងត្រូវពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យអំពីសញ្ញាណទាំងនេះដើម្បីអោយគេតែងតែជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម ។

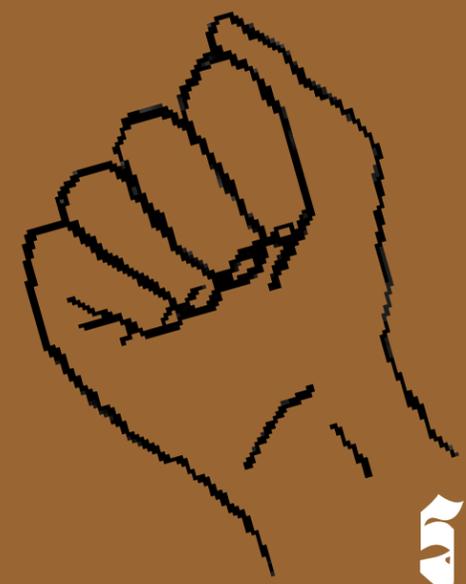


ការចេះយ៉ាងស្រួល
ក្នុងការបរិភោគ
អាចជួយការពារ
ជំងឺទឹកនោមផ្អែមបាន

ណែនាំ	
បរិមាណបរិភោគ : បន្លែ និងសាច់ ១.៥ ពែង, បាយ ១ ពែង	
ព័ត៌មានអាហារូបត្ថម្ភ ក្នុង១ពេល	
កាឡូរី ៩០	កាឡូរីបានពីខ្នាញ់ ៥
តម្លៃ % ប្រចាំថ្ងៃ	
ខ្នាញ់សរុប ៨ មក្រ	២%
ខ្នាញ់ផ្អែត ១ ក្រ	០%
កូសេស្តរ៉ោល ៥០ មក្រ	៧%
ជាតិស៊ុយយ៉ូម ៤៧០ មក្រ	១%
កាបូអ៊ីដ្រាត ៦២ ក្រ	៥%
ជាតិសរសៃ ៦ ក្រ	៤%
ស្ករ ៦ ក្រ	
ជាតិប្រូតេអ៊ីន ២៧ ក្រ	
ជាតិដែក ២.២ មក្រ	៦%
ជាតិកំលាំងស៊ុយយ៉ូម ៧០ មក្រ	៣%
*តាមរយៈប្រចាំថ្ងៃផ្អែកលើអាហារ ២០០០ កាឡូរី ។ តម្លៃ កាឡូរីប្រចាំថ្ងៃរបស់លោកអ្នកអាចខុស ឬទាបជាងនេះ ផ្អែកលើកាឡូរីដែលសារព័ត៌មានក្រសួង ។	

Food label Image from [A Guide to Healthy Eating](#)

ធានា ជំរុញ៖ មេត្តាប្រកួតប្រជែង



ច្នៃលំបំពេញ៖ អ្នកបរិភោគជួយដល់ការលើកកម្ពស់

បាយជាព្រះមេរបស់យើង

នេះជាផ្លូវដែលបានបង្ហាញពីខាងដើម:



ទំព័រនេះនឹងពន្យល់ពី តុល្យភាពថាត្រូវញាំប៉ុន្មាន។

វត្ថុដែលអ្នកត្រូវការចាំបាច់:

- បាយសម្រួប(ក្រហម) និង បាយសម្រិត(ស)

សូមធ្វើដូចខាងក្រោម:

- ត្រូវកំណត់ថា អង្ករមួយក្តាប់ដៃជាបរិមាណល្អសម្រាប់ញាំអាហារមួយពេល។
- កំណត់ចំណែក បាយ បន្លែ និង សាច់ ឲ្យបានត្រឹមត្រូវ ដោយប្រើកណ្តាប់ដៃរបស់អ្នកភ្នាល់។
- (បាយ=១ក្តាប់ បន្លែ=២ក្តាប់ សាច់=១ក្តាប់)
- អង្ករសម្រួប(ក្រហម)១ក្តាប់ និងអង្ករសម្រិត(ស)១ក្តាប់។ ពន្យល់ថា ម៉េចបានអង្ករសម្រួបបង្កើតជាតិស្ករតិចជាងអង្ករសម្រិត។

ការណែនាំ:
ពិភាក្សាពី បាយជាព្រះមេ និង ថាមពលរបស់បាយ។

ចំណុចនិយាយ:

- បាយសំខាន់ណាស់សំរាប់ចិញ្ចឹមជីវិតយើង ដូច្នេះយើងមិនចាំបាច់ឈប់ញាំបាយទេ ប៉ុន្តែការញាំនេះត្រូវមានកំណត់ ។
- យើងធ្លាប់ឆ្លងកាត់នូវការស្រែកឃ្លានពីការអត់បាយ ព្រមទាំងបានបាត់បង់នូវវត្ថុដ៏សំខាន់- គ្រួសារ-បងប្អូន-ផ្ទះសំបែង និងប្រទេសជាតិជាទីស្រឡាញ់ ។
- យើងអាចញាំយំចំនួន៣ដងក្នុង១ថ្ងៃជាមួយម្ហូបអាហារ ជាពិសេសយើងអាចញាំអង្ករសម្រួប ។
- ត្រូវញាំអោយល្មមក្នុងមួយពេលម្រមាណចំនួនមួយក្តាប់ដៃអង្ករ ព្រោះបាយមានជាតិស្ករ ។
- បាយគឺស្ករ ។ ញាំបាយច្រើនពេកធ្វើអោយឈាមមានជាតិស្ករឈាមឡើងខ្ពស់ អាចធ្វើអោយមានគ្រោះថ្នាក់បាន ។
- ត្រូវចាំថា មីក៏មានជាតិបាយដែរ!



សូមចាប់ផ្តើមដើម
ហាត់ប្រាណពីពេលនេះ
រៀនច្បាស់ទៅ

ថែរក្សាជើងអ្នក អោយបាន រៀនរាល់ថ្ងៃ

ដើរអោយបានគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីនឹងជួយការពារជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម

នេះជាផ្លូវដែលបានបង្ហាញពីខាងដើម:



សូមថែរក្សាជើងរបស់អ្នក! អ្នកនឹងអាចដើរបានជារៀងរហូត។

វត្ថុដែលអ្នកត្រូវការចាំបាច់:

- ត្រូវថែរក្សាជើងរបស់អ្នក (Factsheet)
- ដៃស្អាត (មិនបានដាក់បញ្ចូល)

សូមធ្វើដូចខាងក្រោម:

រំលឹកឡើងវិញនូវ ត្រូវថែរក្សាជើងរបស់អ្នក (Factsheet) ទៅក្រុមរបស់អ្នក។ សុំឲ្យពួកគាត់ជួយឆែកមើលជើងគ្នាម្តងម្នាក់។

ចំណុចនិយាយ:

- ការដើរហាត់ប្រាណច្រើនជួយការពារផលវិបាកនៃជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នក ។
- ការដើរហាត់ប្រាណច្រើនជួយធ្វើអោយឈាមដើរស្រួល-មានកម្លាំង-សំរកទំងន់-ជួយថែរក្សាគ្រប់គ្រងសំពាតឈាម-ឈាមផ្អែម និងកូឡេស្តេរ៉ូល ។
- សូមដើរហាត់ប្រាណចំនួន ៣០នាទី -៣ដងទៅ៦ដង ក្នុងមួយសប្តាហ៍ ។
កាលណាដើរសូមពាក់ស្បែកជើង-ស្រោមជើង សំរាប់ការពារជើងអ្នក ។
- អ្នកមិនត្រូវដើរនៅពេលដែលយើងខ្សោយ ឈឺ ឬពេលទើបតែញ៉ាំបាយរួចភ្លាម និងធាតុអាកាសត្រជាក់ ឬក្តៅពេក ។
- បើយើងមានជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម យើងត្រូវថែរក្សាជើងដោយអោយគ្រូពេទ្យពិនិត្យមើល យ៉ាងហោចណាស់ក្នុងមួយឆ្នាំម្តងអោយគ្រូសារ ឬអោយឆែកមើលក៏បាន ។
- ដើរ ដើម្បីសុខភាព!



អាមេរិកាស្ថិតិស្តង់ដារ

ប៉ះពាល់ដល់ជំនោក

គេងបាណក្រូចក្រូតាន់ អាចជួយសម្រួលរោគឱកសោមជ្ជៈបរបស់អ្នក

គេងបានគ្រប់ក្រាន់អាចជួយការពាររោគទឹកនោមផ្អែម

នេះជាផ្ទាំងបានបង្ហាញពីខាងដើម:



ជំងឺស្រ្តេស(Stress) អាចរារាំងរាងកាយយើងការសំរាក ។

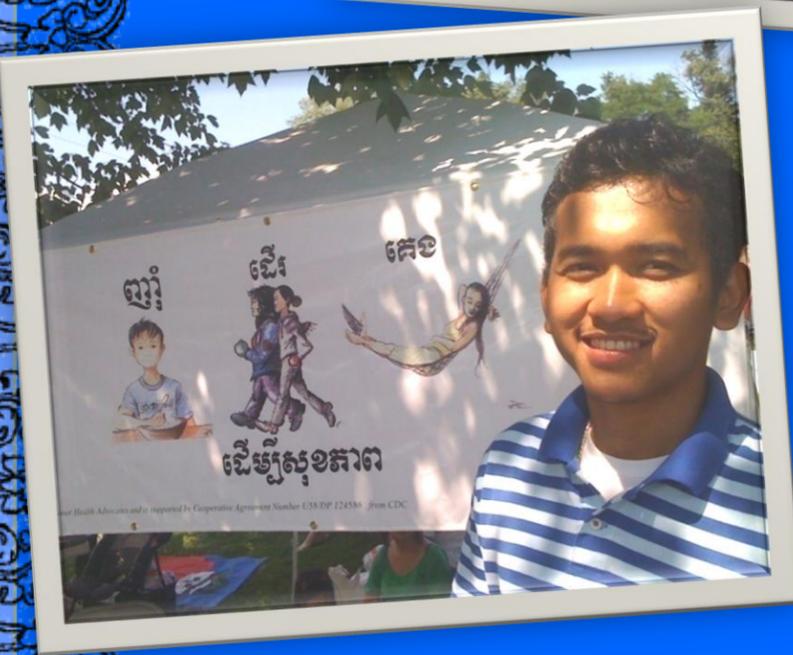
សូមធ្វើដូចខាងក្រោម:

ចូរសួរទៅកាន់ក្រុម:

- ហេតុអ្វីបានជាជំងឺស្រ្តេសមានផលប៉ះពាល់ ដល់ដំណេក ដល់រាងកាយ របស់យើង?
- តើអ្នកដេកបានយូរប៉ុណ្ណា?

ចំណុចនិយាយ:

- ដើម្បីសុខភាពល្អ គេងមានសារៈសំខាន់ដូចម្ហូបអាហារដែរ ជាពិសេសនៅពេលអ្នកមានរោគទឹកនោមផ្អែម មានហេតុផលច្រើន ដែលធ្វើអោយអ្នកគេងមិនលក់ ។
- អ្នកខ្លះគេងមិនលក់ ព្រោះមានភាពតានតឹងក្នុងចិត្ត តែយើងត្រូវពិចារណាមើលថា តើហេតុអ្វីបានជាគេងមិនលក់ ។
- អ្នកខ្លះគេងមិនលក់ពេលយប់ ព្រោះយល់សប្តិអាក្រក់ នេះគឺជាសញ្ញារោគព្រួយចិត្ត ។
- អ្នកខ្លះគេងមិនលក់ ព្រោះគិតច្រើនពេក នេះគឺជាសញ្ញារោគព្រួយចិត្ត ។
- អ្នកខ្លះគេងមិនលក់ ព្រោះរាងកាយឈឺចុកចាប់ ។
- បើអ្នកគេងមិនលក់គឺជាសញ្ញាសំគាល់នៃភាពខុសធម្មតា អ្នកគួរពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យ ។
- វិបត្តិផ្លូវចិត្តសំខាន់ដូចជម្ងឺផ្លូវកាយដែរ ។
- ការគេង គ្រប់ក្រាន់នាំអោយយើងមានកម្លាំងពលកម្ម ។ កម្លាំងពលកម្មជួយការពាររារាំងនូវរោគទឹកនោមផ្អែមបាន ។



ដួងចិត្តរស់រវើក ចិត្តរស់រវើក បង្កើតសុខភាព

ឆ្នាំ ដើរ គេង

ដើម្បីសុខភាព

ញ៉ាំ ដើរ គេង ដើម្បីការពារជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម

នេះជាផ្លូវបានបង្ហាញពីខាងដើម:



នេះជាទំព័រចុងក្រោយ។ នេះជាសារដែលអាចអោយយើងចេះ ការពារ និង ថែរក្សារោគទឹកនោមផ្អែម។

សូមធ្វើដូចខាងក្រោម:

- សួរទៅកាន់ក្រុមរបស់អ្នកថា តើពួកគេអាចធ្វើអ្វីបានខ្លះដើម្បីការពារ និង ថែរក្សារោគទឹកនោមផ្អែម។
- អនុញ្ញាតឲ្យក្រុមរបស់អ្នកថាតាមពាក្យដូចខាងក្រោម: ញ៉ាំ ដើរ គេង ដើម្បីសុខភាព

ចំណុចនិយាយ:

- តាំងចិត្តនៅជាកណ្តាល ដោយជៀសវាងនូវកំហឹង ដើម្បីសុខភាព
- លេបថ្នាំតាមបញ្ជារបស់គ្រូពេទ្យ ចាក់ថ្នាំការពាររោគផ្តាសាយ ។ សុំអោយគេរកអ្នកបកប្រែជួយបើអ្នកមិនយល់
- ដើម្បីសុខភាព អ្នកត្រូវរៀនអោយដឹងពីកំរិតលេខអេស៊ី នៃសំពាតឈាម-កូឡេស្តេរ៉ូល ហើយព្រមទាំងតែកអោយបានរឿយៗផង ។
- ជួបគ្រូពេទ្យតាមកំណត់ ពិនិត្យភ្នែក-ជើង-ធ្មេញ
- ឈប់ពិសារបារី និងពិសារម្លូ
- ថែរក្សារាងកាយនិងផ្លូវចិត្ត
- ការញ៉ាំ-ដើរ-គេង អោយមានភាពល្អមអាចជួយការពារថែរក្សារោគទឹកនោមផ្អែម
- ជួយរំលឹកគ្នាទៅវិញទៅមកអំពីការ ញ៉ាំ ដើរ និង គេង អោយមានភាពល្អម ដើម្បីសុខភាព ។

AUTHORS

The *Eat, Walk, Sleep for Health Curriculum* was written by team members of the National Cambodian American Diabetes Project. Theanvy Kuoch, MA, LPC, *Khmer Health Advocates, Inc.*; Mary Scully, APRN, *Khmer Health Advocates, Inc.*; Heang Tan, BA, *Khmer Health Advocates, Inc.*; Dany Man Chea, *Cambodian Association of America*; Kathy Reun, *Cambodian Association of Illinois*; Lauren Srey, BA, *Amherst Health Department*; Vunnara Thong, *Immigrant and Refugee Community Organization*; Ritheary Ung, *Cambodian Association of America*; SivHeng Ung, *Immigrant and Refugee Community Organization*

ACKNOWLEDGEMENTS

National Cambodian American Diabetes Project: Theanvy Kuoch, *Khmer Health Advocates, Inc.*; Kimthai Kuoch, *Cambodian Association of America*; Bun Hap Prak, *Cambodian Health Forum*; Kompha Seth, *Cambodian Association of Illinois*; Sokhom Tauch, *Immigrant and Refugee Community Organization*.. Cartoon images by David Howe. Photos courtesy of Lineath Lim, Vimul Ros Alexis Rubin, Uon Sao, Vathany Say, and the Associated Press.

EAT, WALK, SLEEP for HEALTH 2009

The National Cambodian American Diabetes Project is a project of Khmer Health Advocates. This program is supported by the National Diabetes Education Program (NDEP), Cooperative Agreement Number U58/DP124586 from the Centers for Disease Control and Prevention (CDC). NDEP is a joint initiative of the National Institutes of Health (NIH) and the Centers for Disease Control and Prevention (CDC). The contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of CDC or NIH.

www.khmerhealthadvocates.org

CONTACT INFORMATION

Khmer Health Advocates

1125 New Britain Avenue, Suite 202

West Hartford, CT 06110

Tel: (860) 561-3345 Fax: (860) 561-3538

Email: tkuoch@KhmerHealthAdvocates.org