

# ជីវាកំទាត់ខ្សោយ

## ១. គម្រោងក្នុងគ្រប់គ្រង

- រៀបចំដីជាកំភោះកន្លែងស្ថិក វិចាស់បណ្តុះក្នុង



- ១ត្រាប់ក្នុងកន្លែង វិទេស់



- ធ្វើដីបូលត្របពិស្តិកដួង វិសំណាត់កាត់ពន្លឹះ
- រៀបចំបូលចេញពាណិជ្ជមុនដាំងឱ្យរៀបចំបណ្តុះក្នុង
- ត្របំបើងពិលិះចាសបណ្តុះក្នុង វិកន្លែងស្ថិក
- បន្ទាប់ពិសាយត្រាប់ពេ-ពាណិជ្ជមុនដាំងឱ្យរៀបចំបូលចេញ
- ដករំលោះក្នុងបន្ទាប់ពិកូនដុះបានពេជ្ជ តិំទៅកន្លែង ទុកតែងដើម្បីរៀបចំបណ្តុះក្នុង។



## ២. គារង្រៀចចំខី

- ក្នុងពាងន ក្នុងដំរើពី ២៥-៣០ ស. ម ហើយវាល់បំបែកដីអោយរាបសិរីចហាលដីអោយសូត ។

## ៣. គារជីវិទ្យា

- បណ្តុយរដ្ឋ: មិនត្រូវបានកំណត់ទៅ រាប្រឹយទៅតាមលទ្ធភាពដែលដឹងដែលមាន
- ទទួលនេះ: មិនត្រូវលើសពី ១០ម ទីផ្សារ
- ចន្ទានេះ: ចន្ទានេះពីរងមួយទៅរងមួយពី ៥០ ស. ម
- កំពស់រដ្ឋ:
  - រដ្ឋវិប្បធម៌: កំពស់ ២០ ស. ម ដោយមានកំពេង ដើម្បីកំអោយទីកប្បរចញ្ញ
  - រដ្ឋវិស្វាត់: កំពស់ ៣០ស. ម វាងជាមុនអណ្តិភាគ ចន្ទានេះពីរងមួយទៅរងមួយមានចង្វុះទីក ។

## ៤. គារជីវិទ្យា

- គ្របរងដោយ ចំបើង (កំរស់យ៉ាងតិច ធម៌ដីទីម៉ែត្រ) វិធានស្ថិកគ្របរង ដើម្បីការពារស្ថិកថ្វី និងរក្សាសំណើមដី
- មុនយកក្នុងទៅដំប្រមាណពាល់ថ្វីត្រូវបន្ថយការព្រោះទីក (ព្រោះមិនរោគដោតពេក) ដើម្បីរោគដើម្បីនិងម៉ាំ តែមុន ដកដំប្រូវព្រោះទីកអោយដោតសិនទៅពេលព្រឹក ហើយដំឡើពេលរស្សីល ។
- ក្នុងអាយុបាន ២៥-ថ្វី បន្ទាប់ពីសាបអាមេរិកទៅដោន
- ចន្ទានេះដូរ១ ស. ម និង ចន្ទានេះគុណ្ឌេះ ៩០ ស. ម
- ជាតិ រណ្ឌកំតែ ១ ដើម



## ៤. ការប្រើប្រាស់បន្ទុក

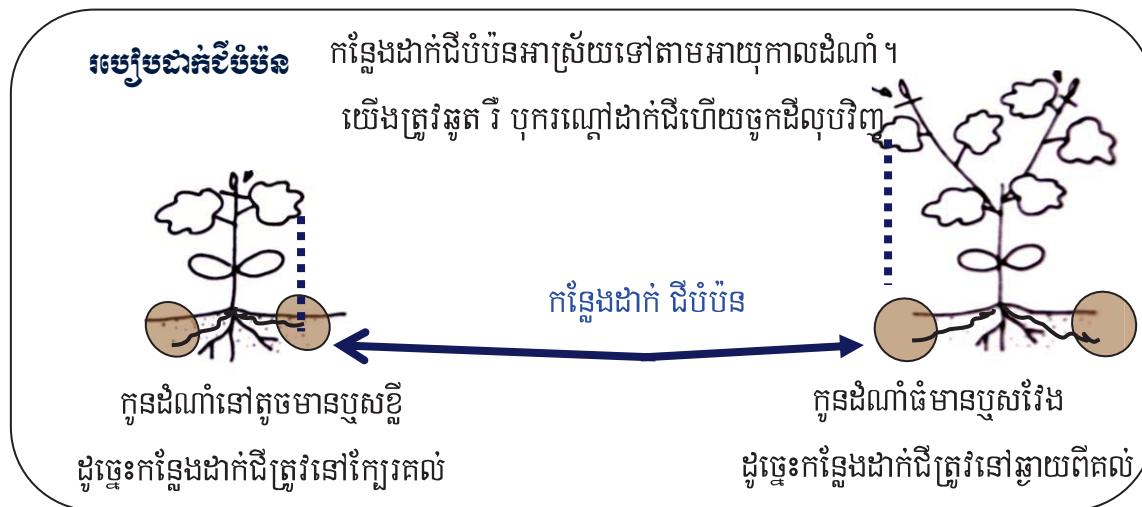
សំរាប់ពួជបន្ទុកនៅក្នុងនិមួយនាមការប្រើប្រាស់ដីគិតិមិនឹងជួយបន្ទុក។ ដីដែលបានដាក់មានប្រសិទ្ធភាពពេលណាយឱ្យបានត្រួតត្រូវក្នុងក្រប់គ្រាន់។ ទីកម្មនៃក្នុកនឹងធ្វើដោយឡាយឡាយឡាយដែលប្រើប្រាស់ដីដែលបានដាក់មានប្រសិទ្ធភាពលូតលាស់បានលូត។

### - របៀបដាក់ដីជ្រាប់បាន៖

- ប្រភេទទី១ យើងត្រូវយកដីគិតិមិនឹងជួយបន្ទុកនឹងព្រាយលើរង ទើបកាប់ប្របល់ដីទាំងនេះជាមួយដីសិទ្ធិ ឡើបយើងធ្វើរណ៍ដាក់ដីជ្រាប់រីក្សា។
- ប្រភេទទី២ យើងអាចដាក់ដីនៅក្នុងរណ៍របៀបយាយប្របល់ជាមួយដីបន្ទាប់មកទើបដាំក្នុកចំណាយប្រមាណ ៥ ស.ម ពីដែលប្របល់នៅ៖

### - របៀបដាក់ដីបំបែក៖ យើងត្រូវដឹកកប់ដីដែលត្រូវដាក់នៅឈានរណ៍ វិនោះគ្រោះគុម្ភ។ មិនត្រូវដាក់ដីជាប់នឹងគោលបន្ទុក របៀបដាក់ដីដូចខាងក្រោម៖

- ២ អាជិត្យបន្ទាប់ពីដោ ត្រូវដាក់ដីចំណាយប្រមាណ៥ ស.ម ពីគល់បន្ទុក
- ៥-៥ អាជិត្យបន្ទាប់ពីដោ ត្រូវដាក់ដីចំណាយប្រមាណ ១០ ស.ម ពីគល់បន្ទុក
- លើសពី៥ អាជិត្យបន្ទាប់ពីដោ ត្រូវដាក់ដីចំណាយប្រមាណ ១៥ ស.ម ពីគល់បន្ទុក



- បរិមាណដែលប្រើដាក់

|                          |  |
|--------------------------|--|
| ក្រាប់បាត                | ដីកែង ៣០ក្រាម(៣ស្ទាបត្រាបាយស្ទើ)/ខ័ណ្ឌត្រការ៧<br>ដីលាយកស្ស ១.៥ គិត្យក្រាម/ខ័ណ្ឌត្រការ៧                                       |
| ការដំឡើង                 | ១ដីម/រល្ងាច  |
| ១ អាជិព្យបន្ទាប់ពីដំឡើង  | ដីកុយទៅ ២.៥ ក្រាម(១ចុងស្ទាបត្រាបាយ)/ដីម  |
| ២ អាជិព្យបន្ទាប់ពីដំឡើង  |  |
| ៣ អាជិព្យបន្ទាប់ពីដំឡើង  | ដីកែង ៩.៥ ក្រាម(៩ស្ទាបត្រាបាយស្ទើ)/ដីម   |
| ៤ អាជិព្យបន្ទាប់ពីដំឡើង  |  |
| ៥ អាជិព្យបន្ទាប់ពីដំឡើង  | ដីកែង ៣.៨ ក្រាម(១ចុងស្ទាបត្រាបាយ)/ដីម ដីបូតាស្ស ២ ក្រាម(១ចុងស្ទាបត្រាបាយ)/ដីម (ដីបូតាស្ស ២ យើងអាចដាក់វានៅពេលដិតចាប់ចេញផ្តើម) |
| ៦ អាជិព្យបន្ទាប់ពីដំឡើង  |  |
| ៧ អាជិព្យបន្ទាប់ពីដំឡើង  | ដីកែង ៣.៨ ក្រាម(១ចុងស្ទាបត្រាបាយ)/ដីម  |
| ៨ អាជិព្យបន្ទាប់ពីដំឡើង  |  |
| ៩ អាជិព្យបន្ទាប់ពីដំឡើង  |  |
| ១០ អាជិព្យបន្ទាប់ពីដំឡើង | បញ្ចប់ការប្រមូលផល  |



## ៤. ភាពជំរឿក

- ពេលដ្ឋានទំហំពី ៤ ស.ម យើងចាប់ផ្តើមដ្ឋានពេញតាមការប្រើប្រាស់អាយុវជ្ជាប់ដើម្បីបានពន្លឹម និងកំដៅថ្វូរបុរិចដល់ដ្ឋានវិកជំណួល។
- បែវស្ថិកនៅថ្ងៃការងារក្រោមថាល (ស្ថិកទំនួល) ឧស្សាហ៍វិវាទការដួងរដែលស្ថិក។

## ៥. ភាពប្រមូលដល់បាននៅពេលមានអាយុពី ៤៥-៥៥ ឆ្នាំ (អាស៊យឡេតាមប្រភេទពួជ)

- អាស៊យប្រមូលដល់បាននៅពេលមានអាយុពី ៤៥-៥៥ ឆ្នាំ (អាស៊យឡេតាមប្រភេទពួជ)
- កាត់ដ្ឋានពេលព្រឹក ដោយរក្សាទុកស្ថិកអមដ្ឋាន ៤៧១ ៥ និងមិនត្រូវធ្វើដែលកាត់បើយកាយត្រូវថ្វូរបុរិច។



### ត្នោតខាងក្រោម

គ្រប់ដីដោបន់គ្នារវិកកំបារិយាយដឹងក្នុងទំនួល ហើយសិនចាំបាច់។

ជាការប្រសើរយើងត្រូវធ្វើការពិនិត្យដីសិន ហើយសិនត្រូវការប្រើកី

- ចំនួនកំបារ់ : ១ តីឡ្សក្រាម ក្នុងដែន ១០ ធម៌ត្រូវការប្រើកី
  - វិធីដាក់កំបារ់ : បាត់កំបារ់ហើយក្នុរ បូកបែលប៉ុមិយាតានពី ១ ទៅ ២ ខែមុន ទើបអាសយៈបច្ចេកវិទ្យាបាន។
- តែបើយើងរៀបចំរងដោមុនពេលកំណត់នេះ កំបារ់នេះអាសមានប្រសិទ្ធភាពនៅពេលដោដំណោះស្រាយ។