



# បញ្ជីកត់ត្រាសម្ភារៈព្យាបាលសំរាប់

## ពេលមហន្តរាយ

### ទឹក

- ទុកទឹកឲ្យបានមួយហ្គាលូងសំរាប់មនុស្សម្នាក់ក្នុងមួយថ្ងៃ ។
- ទុករបស់ស្អាតឲ្យនៅជិតដៃ ។ ប្រើត្រឹមតែទឹកជ្រាមធ្វើឲ្យសសំរាប់ត្រួសារប្រើដែលមានជាតិទឹកស្អុយ ត្រូវដំឡើង 5.25% ។ កុំប្រើទឹកសំអាតមានក្លរ, ទឹកសំអាតមិនឲ្យសាបពិណ, ទឹកសំអាត ដែលត្រូវបន្ថែមផលិតសំអាត ។ ដាក់ទឹកថ្នាំធ្វើឲ្យស្ងួតដំណក់ក្នុងមួយហ្គាលូង, ក្នុងឲ្យចូលគ្នា ហើយទុករយៈពេល៣០នាទី ។

### ម្ហូបអាហារ

ទុកម្ហូបដែលមិនចេះផ្គុំសំរាប់ជនម្នាក់ៗចំនួនបីថ្ងៃ ។ ជ្រើសយករបស់ស្រាលៗ ហើយខ្ទប់ជាកញ្ចប់តូចៗ ហើយបង្គិលចុះឡើងរៀងរាល់៦ខែ ។

- ត្រៀមកំប៉ុង, សាច់, ផ្លែឈើនិងបន្លែ ដែលអាចញ៉ាំបានភ្លាមៗ
- សម្លស៊ុប-ទឹកសាច់(ដុំជ្រូងតូចៗ)ឬសម្លគោកក្នុងពែង
- ម្ហូបជួយបំបាត់កង្កួល-និបង្កើម-ស្ករត្រាប
- ទឹកផ្លែឈើ- កំប៉ុង, ម្សៅ, ដុំៗ
- ម្ហូបមានកម្លាំងខ្លាំង- សណែងដីហ្មត់, ណាត់, ត្រណាប់លាយគ្នា។ល។

- ទឹកដោះ - ម្សៅប្រាក់ប៊ូង
- ម្ហូបចាំបាច់ - ស្ករ, អំបិល, ម្រេច
- សាច់ឆ្កែ ឬសាច់ត្រូវម(សាច់ម្ហូបមូលៗ)
- ថ្នាំជីវជាតិ

### ថ្នាំមិនចាំបាច់សំបុត្រពេទ្យ

- ថ្នាំបន្ថយការឈឺចាប់មានជាតិអាស៊ីតឬមិនមានជាតិអាស៊ីត
- ថ្នាំបន្លៀបអាស៊ីដ
- ថ្នាំបញ្ចុះ
- ស្រាសំរាប់លាង(ផ្គត់សំអាត)
- ថ្នាំរម្ងាប់មេរោគ

- ថ្នាំការពាររោគអាចម៍
- អេមីទិក (ថ្នាំក្អក)
- ទឹកលាងភ្នែក
- ធូលីដុតមិនបាច់ចាក់ប្រេង

### ប្រដាប់ព្យាបាលបណ្តោះអាសន្ន

- បង់ស្លឹកគ្មានមេរោគជាច្រើន
- ប្រដាប់រុំរូសស្បែករួចទំហំអិទ្យ(8-12)
- ទ្រនាប់ស្បែករុំរូសគ្មានមេរោគទំហំអិទ្យ(8-12)
- ថែបស្លឹក
- កូនកន្សែងសើម(8-10កញ្ចប់)
- ធុងទឹកក្តៅមិនបែក
- បន្ទះឈើតូចសំរាប់ពិនិត្យអណ្តាត
- បំពង់ដៃ និងប្រេងលាបឲ្យអិលផ្សេងៗ
- ផលិតកម្មសំអាត - សារី(ប្រឆាំងមេរោគ)

- កន្សែង
- មូល
- ថង់ទ្រុស
- កាំបិតកោរពុកមាត់
- សាប៊ូដុំ
- ថ្នាំបាញ់សម្លាប់មេរោគ
- ធុងទឹកក្តៅមិនបែក
- មូលខ្លាស់ត្រប់ផ្ទុះមួយចម្រុះ
- ស្រោមដៃកៅស៊ូ

### សម្ភារៈនិងឧប្បករណ៍នានា

- ប្រដាប់ដាក់ម្ហូប, ពែងក្រដាស, ចានក្រដាស, សម-ស្លាបព្រាដៃ
- ថ្នាំទ្រនាប់ថ្នាំលិបិរុំផ្សេងៗ
- លុយ, កាក់, វ៉ែលកាត(Travelers' Check)
- កូនកាំបិត
- ប្រដាប់លត់ភ្លើង, ប្រអប់លត់ភ្លើងតូច ធន់ ABC
- ប្រអប់ដាក់ឈើគូសកុំឱ្យទឹក
- ថង់ប្លាស្ទិកសំរាប់ទុករបស់
- ក្រដាសអាណូយមីញ៉ុម
- ប្រដាប់អុជឲ្យសញ្ញា
- មូល, ចេស
- ប្រដាប់សំរាប់បិទហ្គោល, នឹងទឹក
- ប្រដាប់ពាក់ការពារធ្នូនឹងស្រោមដៃធ្វើការ

- ផែនការភាពអាសន្នសំរាប់ត្រួសារ
- ពិលនឹងថ្នាំលិបិរុំក្រៅទ្រុត
- ប្រដាប់បើកកំប៉ុងមិនប្រើភ្លើង
- តង់(តូច, អាចខ្ទប់យូរបាន)
- ថែប
- ដង្កាប់
- ត្រីវិស័យ
- ក្រដាស, ខ្មៅដៃ
- បំពង់បន្តក់
- កញ្ចប់
- ថ្នាំបាញ់ស្លឹក(មិនចូលទឹក)

បន្តទៅម្ខាងទៀត .....

**គ្រឿងអនាម័យ**

- ក្រដាសបង្គន់, កូនកន្សែងជូតមុខ
- ប្រដាប់ស្រ្តី
- ថង់សំរាមបាញ់ស្លឹក ចងមាត់
- កូនប៊ែលតូចសំរាប់ដឹកបង្គន់
- ទឹកប្រិចសំរាប់គ្រួសារ**

**សំលៀកបំពាក់និងប្រដាប់សម្រាវ**

បុគ្គលម្នាក់ ត្រូវមានយ៉ាងតិចខោអាវនិងស្បែកជើងមួយសំរាប់ដើម្បីផ្លាស់ប្តូរ

- ស្បែកជើងរឹង ឬប៊ូតធ្វើការ
- ក្រយ ឬរបស់សំរាប់ដេក
- ខោទ្រទ្រាប់ក្រៅក្រាស់

**វត្ថុពិសេសៗទៀត**

ត្រូវចាំថា សមាជិកគ្រួសារដែលត្រូវការវត្ថុចាំបាច់ ដូចជាទារក, មនុស្សជរាឬពិការ ។

**សំរាប់ទារក**

- ទឹកដោះ(Formula)
- កន្ទួប
- ទឹកដោះម្សៅ

**សំរាប់មនុស្សជរា**

- ថ្នាំបេះដូងនិងថ្នាំលើសឈាម
- ថ្នាំពេទ្យចេញសំបុត្រឲ្យទិញ
- ប្រដាប់ពាក់កែវភ្នែកនិងសម្ភារៈនានា
- ល្បែងក្មេងលេង, ស្បែកសំរាប់មនុស្សជរា

**ឯកសារគ្រួសារសំខាន់ៗ**

រក្សាឯកសារទាំងនេះនៅក្នុងប្រអប់យូរបានហើយមិនចូលទឹក

- សំបុត្រទុកកេរ្តិ៍, ច្បាប់ធានារ៉ាប់រង, កុងត្រា, សំបុត្រស្នាមផ្សេងៗ, សន្និធិ (Stock), សំបុត្រធានា (Bond)
- លេខគណនីធនាគារ
- លិខិតឆ្លងដែន, ប័ណ្ណសន្តិសុខសង្គម, សំបុត្រចាក់ថ្នាំ
- លេខគណនីក្រុមហ៊ុន និងឈ្មោះក្រុមហ៊ុន
- បញ្ជីសារពើភ័ណ្ណនៃរបស់របរគ្រួសារដែលមានតម្លៃ, លេខទូរស័ព្ទសំខាន់ៗ
- ឯកសារគ្រួសារ, សំបុត្រកំណើត, សំបុត្រអាពាហ៍ពិពាហ៍, សំបុត្រមរណភាព

**លេខទូរស័ព្ទភាពអាសន្ន**

- សាប៊ូ - ទឹកសាប៊ូបោកខោអាវ
- របស់អនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន
- ថ្នាំប្រាប់មេរោគ
- គុំដំបូលស្លឹកមានគ្របស្រាល

- អាវកៀងមានមួក
- មួក និងស្រោមដៃ
- វ៉ែនតាការពារពន្លឺថ្ងៃ

- ដប
- ថ្នាំពេទ្យ

- អង្កាមូលីន(ថ្នាំទឹកនោមផ្អែម)
- ថ្នាំលាងធ្មេញពាក់
- វ៉ែនតាក្រៅទៀត

ក្រៅពីតំបន់ទាក់ទង:	ឈ្មោះ:
	អាសយដ្ឋាន:
	លេខទូរស័ព្ទ(ថ្ងៃ)
	លេខទូរស័ព្ទ(យប់)
នៅក្នុងតំបន់ទាក់ទង:	ឈ្មោះ:
	អាសយដ្ឋាន:
	លេខទូរស័ព្ទ(ថ្ងៃ)
	លេខទូរស័ព្ទ(យប់)
ប៊ូលីស	
កន្លែងលក់ភ្លើង	
មន្ទីរពេទ្យ	
ពេទ្យគ្រួសារ	
លេខទូរស័ព្ទកន្លែងធ្វើការគ្រួសារ	ម្តាយ
	ឪពុក
	ផ្សេងៗ

**កន្លែងត្រូវជួបគ្នា**

នៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក: \_\_\_\_\_

ក្រៅពីតំបន់របស់អ្នក: \_\_\_\_\_