

សូមទទួលទានដំណេកឲ្យបានស្របក្នុងរដូវថ្មីនេះ

Give Yourself a Good Night's Sleep This Season

Experts offer six important reasons why slumber is essential

WUML - 1/1/06

យោលទៅតាមកម្មវិធីសុខភាពស្រ្តីមួយ ហៅថា Harvard Women's Health Watch បានឲ្យ ដឹងថា ប្រសិន បើលោកអ្នកខំអត់ងងុយ លោកអ្នកអាចធ្វើឲ្យមានផលវិបាកដល់សុខភាពរបស់ ខ្លួនផ្ទាល់។

កម្មវិធីនេះបានផ្តល់កត្តាប្រាំមួយយ៉ាង ដើម្បីជួយឲ្យលោកអ្នកជ្រាបអំពីផលវិបាកនៃការ ទទួល ទានដំណេកពុំបានស្របស្គាល់នេះ៖

- **ការចងចាំ:** ការទទួលទានដំណេកបានស្របស្គាល់ អាចជួយឲ្យលោកអ្នកសិក្សារៀនសូត្រ បានល្អនិងឆាប់ចងចាំច្រើន។ នៅពេលដែលលោកអ្នកទទួលទានដំណេក ខ្វះខាតធ្វើ ការសរុបព័ត៌មានឡើយសំរាប់ទុកហៅថា ការសរុបបញ្ជីព័ត៌មាន ឬ Memory Consolidation ។
- **ការរក្សាកុំឲ្យទ្រើងទម្ងន់ស្គម:** ការទទួលទានដំណេកពុំបានស្របស្គាល់យូរទៅ អាច បណ្តាល ឲ្យរាងកាយទ្រើងទម្ងន់ ពីព្រោះវាមានឥទ្ធិពលទៅលើរបៀបដែលរាងកាយ រំលាយនិងផ្គុំជាតិកាបូហែត្រេត និងធ្វើឲ្យជាតិអ័រម៉ូន ដែលទទួលខុសត្រូវក្នុងការធ្វើឲ្យ ឃ្មានអាហារ មានការផ្លាស់ប្តូរ។
- **ការជៀសវាងគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ:** ប្រសិនបើលោកអ្នកទទួលទានដំណេកពុំបានគ្រាប់ គ្រាន់នៅពេលយប់ លោកអ្នកច្រើនងងុយនៅពេលថ្ងៃ។ កត្តានេះ អាចបណ្តាលឲ្យ លោកអ្នកដើរជំពុបជើងដួល, មានគ្រោះថ្នាក់នៅពេលបើកបររថយន្ត ឬនៅកន្លែង ធ្វើការ។
- **ការរក្សាការសប្បាយរីករាយ:** ការទទួលទានដំណេកពុំបានស្រប អាចធ្វើឲ្យលោកអ្នក ឆាប់មួរម៉ៅ, ពុំអាចទ្រាំទប់កំហឹងបាន, ពិបាកផ្ទុះអារម្មណ៍ទៅលើអ្វីមួយ, និងមានចិត្តពុំ ប្រក្រតី។ ការពុំបានទទួលទានដំណេក អាចធ្វើឲ្យលោកអ្នក អស់កម្លាំងល្អិតល្អៃពុំអាច ធ្វើអ្វីមួយដែលលោកអ្នកខស្សាហ៍ចូលចិត្តធ្វើបាន។
- **ការរក្សាសុខភាពឲ្យបានល្អ:** អ្នកស្រាវជ្រាវបានរកឃើញយ៉ាងច្បាស់លាស់អំពីទំនាក់ ទំនងរវាងការទទួលទានដំណេកពុំស្របនឹងជម្ងឺលើសឈាម, ការតឹងតែងក្នុងចិត្ត, និងចង្វាក់បេះដូងដើរពុំប្រក្រតី។
- **ការរក្សាកម្លាំងឲ្យបានមាំមួន:** ការទទួលទានដំណេកពុំបានស្របស្គាល់អាចធ្វើឲ្យរាង កាយរបស់លោកអ្នកមានកម្លាំងទន់ខ្សោយពុំអាចទប់ទល់នឹងជម្ងឺផ្សេងៗ។

ឆ្លៀតឱកាសក្នុងពិធីបុណ្យចូលឆ្នាំថ្មីនេះ មណ្ឌលមេត្តាសុខភាពនៃមណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍ ក្រុងឡឺវែល សូមឲ្យអស់លោក-លោកស្រី ប្រយ័ត្នប្រយ័ត្នប្រយ័ត្នមែនទែន បើសិនជាអស់លោក-លោកស្រីអញ្ជើញទៅចូលរួមក្នុងពិធីជប់លៀង នៅផ្ទះមិត្តភក្តិ ឬបងប្អូន ដើម្បីអបអរសាទរ បុណ្យចូលឆ្នាំថ្មីនេះ ហើយពិសារសុភា សូមឲ្យគ្រួសារឬមិត្តភក្តិបើកបរថយន្តជួន បើសិនជាដឹងថាខ្លួនស្រវឹង ឬសំរាកនៅផ្ទះមិត្តភក្តិ/បងប្អូនរហូតដល់ណាស្វាងសុភាសិន។ សូមកុំឲ្យការសប្បាយអបអរសាទរនេះក្លាយទៅ ជាទុក្ខទៅវិញ។

តាងនាមសមាជិកនៃមណ្ឌលមេត្តាសុខភាពនៃមណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍ក្រុងឡឺវែល ខ្ញុំបាទសូមជូនពរឲ្យ អស់លោក-លោកស្រីទាំងអស់ បានសប្បាយរីករាយជាមួយគ្រួសារក្នុងរដូវបុណ្យចូលឆ្នាំថ្មីនេះ ដោយសុវត្ថិភាពជាមិនខាន។

ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែមស្តីអំពីការទទួលទានដំណែក សូមអានវិបសែរបស់ The National Sleep Foundation, www.sleepfoundation.org ។

អត្ថបទនេះដកស្រង់និងបកប្រែចេញពី The National Health Information Center, U.S. Department of Health and Human Services Healthfinder's on Give Yourself a Good Night's Sleep This Season, Experts offer six important reasons why slumber is essential ដោយមណ្ឌលមេត្តាសុខភាពនៃមណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍ក្រុងឡឺវែល។

www.healthfinder.gov, "Give Yourself a Good Night's Sleep This Season", 12/22/05