វិធីសាស្ត្រ ៥១ យ៉ាង ដើម្បីការពារ ជំងឺទឹកនោមផ្អែម

បកប្រែដោយ : សុទ្ធិពង្ស **Has in ebook of www.Angkorlink.com**

ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជាប្រភេទជំងឺម្យ៉ាង ដែលបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់មនុស្សទូទាំងពិភព លោក ។ ចំពោះជំងឺនេះ ច្រើនកើតលើមនុស្ស ដែលមានវ័យចំណាស់ច្រើនជាងក្មេង ។ លើស នេះទៅទៀត ភាគច្រើនកើតលើមនុស្សធាត់ និងអ្នកដែលចូលចិត្តទទួលទានរបបអាហារ ឬក៏ចំណីសំបូរជាតិស្ករ ។ ដើម្បីកាត់បន្ថយ និងការពារចំពោះជំងឺ ខាងលើនេះ លោកអ្នកត្រូវអនុវត្តតាមវិធី សាស្ត្រការពារជាមុន ដូចខាងក្រោម :

១ –បន្ថយរបបអាហារឱ្យមានកំរិតត្រឹមត្រូវ

២–ការទទួលទានសាច់ គួរកាត់បន្ថយ

៣ –ប្តូរពីការទទួលទានសាច់ ទៅជាបន្លែ បៃតងឱ្យបានច្រើន

៤–កាត់បន្ថយការទទួលទានអាហារសម្រន់

៥–ព្យាយាមទទួលទានអាហារដែលសម ស្រប និងជាប្រចាំថ្ងៃ

៦ –ត្រូវប្រាកដថា លោកអ្នកទទួលទាន អាហារពេលព្រឹកឱ្យបានទៀ ងទាត់

៧–បន្ថយអាហារណាដែលសំបូរជាតិ សូដ្យូមក្នុងរបបអាហារ

៨–ធ្វើការផ្លាស់ប្តូររបបអាហារ

៩–គួរបរិភោគអាហារសំបូរបន្លែ

១០ –ត្រូវតមនូវអាហារមានជាតិខ្លាញ់ និងប៊ឺរច្រើន

១១ –ទទួលទានទឹក មុនពេលបាយយ៉ាង ហោចណាស់ ១០នាទី ដើម្បីជួយសម្រួលដល់ក្រពះងាយរំលាយអាហារ ។

១២–គួរបន្ថយអាហារត្រៀ ម និងអាហារ ប្រភេទប្រើប្រេង ឬខ្លាញ់ច្រើនពេក

១៣ –ស្តាប់ភ្លេង ឬទស្សនាទូរទស្សន៍ក្នុង ពេលទទួលទានអាហារជាការប្រសើរ

១៤–ត្រូវទទួលទានអាហារតាមសម្រួល និងយឺតៗយ៉ាងហោចណាស់ ២០នាទី ក្នុង ពេលទទួលទានអាហារ ដើម្បីឱ្យក្រពះមាន ដំណើរការល្អជាសន្សឹមៗ ។

១៥–គួរទទួលទានអាហារនូវបរិមាណតិច ចៀសវាងឆ្អែតជ្រុល

១៦-ប្រើស្លាបព្រា ឬសម ដើម្បីចាប់ អាហារ គឺជាចំណែកមួយក្នុងការបំបែក អាហារ

និងធ្វើឱ្យអាហារមានភាគល្អិត ងាយ ស្រួលរំលាយ

១៧-គួរកាត់បន្ថយការទទួលទានអាហារ បន្តិចម្តងៗ ក្នុងករណីដែលអ្នកគិតថា ខ្លួន មានសភាពធាត់ខ្លាំង

និងបន្ថយបរិមាណក្នុង មួយថ្ងៃបន្តិចៗ រហូតដល់អ្នកគិតថាល្មម

១៨-ការរាំក៏ជាផ្នែកមួយអាចជួយសម្រក ទម្ងន់ខ្លួនបានដែរ ការធ្វើបែបនេះ

ក៏ជាមធ្យោ បាយមួយអាចទប់ស្កាត់ការឡើងទម្ងន់

១៩-អនុវត្តការបញ្ចេចលនាដោយរាំ គួរ អនុវត្តតាំងពីក្មេង តែមនុស្សវ័យចំណាស់ក៏ អាចសាកល្បងបានដែរ

២០-ការស្តាប់ភ្លេងច្រើនក៏ជាមធ្យោបាយ ដ៏ល្អសម្រាប់ឱ្យអារម្មណ៍រីករាយ និងស្រស់ថ្លា ជានិច្ច

ដែលអាចបំបាត់កង្វល់ទាំងឡាយបាន មួយផ្នែកដែរ ។

២១. បង្កើតការហៅទូរស័ព្ទទៅកាន់មិត្ត ភ័ក្តិដើម្បីជជែកកំសាន្តអារម្មណ៍ ។

២២. ប្រើសារតាមទូរស័ព្ទទៅកាន់អ្នក ដែលខ្លួនស្គាល់ កាត់បន្ថយពេលវេលាប្រើ អ៊ីម៉ែលដែលពុំចាំបាច់ ។

២៣. ព្យាយាមឡើងទៅកាន់ការិយា ល័យតាមកាំជណ្តើរធម្មតា ប្រសិនជាមិនមាន ការប្រញាប់នោះទេ ។

២៤. អាចធ្វើកាយវិការតាមការប្រកួត នានា ក្នុងពេលទស្សនាកម្មវិធីតាមទូរទស្សន៍

២៥. ដើរកំសាន្តតាមសួនច្បារ ឬពីកន្លែង លក់ទំនិញទៅកាន់កន្លែងលក់ឥវ៉ាន់ផ្សេងៗ។

២៦. ជ្រើសរើសប្រភេទកីឡា ឬការ ហាត់ប្រាណតាមវីដេអូ ឬក៏តាមសៀវភៅ ណែនាំ នៅក្នុងបណ្ណាល័យ ។

២៧. គួរតែដើរឬជិះកង់ទៅកាន់កន្លែងធ្វើ ការយ៉ាងហោចណាស់២ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍

ក្នុងករណីកន្លែងធ្វើការនៅមិនឆ្ងាយប៉ុន្មាន។

២៨. គួរទទួលទានបន្លែស្រស់សម្រាប់ អាហារសម្រន់។

២៩. ព្យាយាមញ៉ាំផ្លែឈើ   យ៉ាងហោច ណាស់មួយថ្ងៃ ១ ផ្លែ ជារៀងរាល់ថ្ងៃ ។

៣០. គួរទទួលទានប្រូម៉ា ឬ ប្រហុកជា មួយអន្លក់ខ្ទី ជាពិសេសសាឡាដ គឺផ្តល់នូវ អត្ថប្រយោជន៍ច្រើន ។

៣១. កាត់បន្ថយការទទួលទានអាហារ ដែលសម្បូរជាតិសាច់ច្រើន តែគួរសាកល្បង

ញ៉ាំអាហារដែលចំរុះគ្រប់មុខ មិនថាក្នុង ស្រុកឬ ក្រៅស្រុកនោះឡើយ ។

៣២. គួរប្រើសារធាតុផ្សំ នៅក្នុងការ ចំអិនម្ហូបអាហារ និងកាត់បន្ថយជាតិអំបិល។

៣៣. ទទួលទានទឹកបរិសុទ្ធឱ្យបានជា ប្រចាំនៅពេលដែលអ្នកត្រូវការ ។

៣៤. ជានិច្ចកាលគួរតែបន្ថយការទទួល ទានអាហារសម្រន់ប្រសិនជាអាចធ្វើទៅបាន។

៣៥. ការទទួលទានម្រេច ឬគ្រឿងហិរ មួយចំនួនគួរតែបន្ថែមនៅក្នុងអាហារតែកុំ ឱ្យមានបរិមាណច្រើនពេក ។

៣៦. គួរទទួលទាននូវទឹកស្ងោរ ដែល ចេញពីការចំអិនមាន់ ឬ ត្រីជាដើម។

៣៧. ព្យាយាមជ្រើសរើសម្ហូបណាដែល មានជាតិស្ករតិច ។

៣៨. កាត់បន្ថយការញុំាទឹកដោះគោ ឬ ភេសជ្ជៈដែលមានជាតិផ្អែមខ្លាំង ។

៣៩. គួរតែសរសេរ ឬកត់ត្រារាល់ការ ទទួលទានអាហារជាប្រចាំសប្តាហ៍ ដើម្បីឱ្យ ប្រាកដ

ថាតើអាហារមួយណាដែលធ្លាប់បាន ញុំារួចហើយ ។

៤០. លោកអ្នកគួរញុំាអាហារណា ដែល មានជាតិថាមពលគ្រប់គ្រាន់ តែក៏ត្រូវកំណត់ បរិមាណរបស់វាផងដែរ។

៤១. គួរញុំាអ្វីទ្រាប់ក្រពះមុនពេលធ្វើ ដំណើរទៅណាមកណា ព្រោះកុំឱ្យកម្លាំង របស់អ្នកធ្លាប់ចុះខ្សោយ។

៤២. មុនពេលទទួលទានអាហារនៅ ភោជនីយដ្ឋានណាមួយ គួរតែពិនិត្យ មើលលើ មីនុយជាមុនសិន

ថាតើអាហារណាខ្លះដែល សម្បូរទៅដោយជាតិខ្លាញ់ច្រើន និងមាន កាល់ឡូរីខ្ពស់ ។

៤៣. គួរញុំាពពួកផ្លែឈើដែលមិនសម្បូរ ជាតិផ្អែមខ្លាំងពេក ។

៤៤. បើអាចចៀសវាងបានគួរកាត់បន្ថយ ឬ ចៀសវាងការញុំាសាច់ជ្រូកដែលមានជាប់ ខ្លាញ់ច្រើន

ព្រោះវាពុំមានផលល្អសម្រាប់ សុខភាពរបស់លោកអ្នកឡើយ។

៤៥. គួរបង្ហូរដង្ហើមតាមធម្មតា ដើម្បី សម្រួលដល់ដំណើរសង្វាក់បេះដូងផងដែរ ។

៤៦. គួរធ្វើការផ្លាស់ប្តូរមុខម្ហូប ហើយក៏ គួរ តែធ្វើការផ្លាស់ប្តូរនូវការហាត់ប្រាណជា ប្រចាំថ្ងៃផងដែរ

ព្រោះការធ្វើបែបនេះគឺ ដើម្បីឱ្យការបញ្ចេញចលនារាងកាយមាន ភាពអាចបត់បែនបានល្អ ។

៤៧. គួរជ្រើសខ្នើយ ឬពូកសម្រាប់គេង ឱ្យមានសភាពទន់ និងងាយស្រួល ។

៤៨. ការអានសៀវភៅ, កាសែត ឬ

ឯកសារផ្សេងៗជាប្រចាំថ្ងៃជួយបង្កើននូវប្រព័ន្ធចងចាំបានកាន់តែល្អប្រសើរ ។

៤៩. មិនគួរបរិភោគអាហារនៅពេល ដែលលោកអ្នកមិនទាន់ឃ្លាន ។

៥០. ការបង្កើតភាពរំដើបរំជួលដោយ សារតែវត្ថុអនុវស្សាវរីយ៍ផ្សេងៗ

គឺជាមធ្យោ បាយមួយអាចជួយឱ្យសុខភាពផ្លូវរបស់អ្នក កាន់តែធូរស្បើយមួយកម្រិតថែមទៀត ។

៥១. បន្ថយភាពតានតឹងទាំងឡាយ តាម រយៈការបង្កើតជំនឿ ចិត្តខ្លួនឯង

AZCambodia.com CamboWeb.com AngkorDaily.com AngkorPost.com AngkorLink.com