

វិធីសាស្ត្រ ៥១ យ៉ាង ដើម្បីការពារ ជំងឺទឹកនោមផ្អែម

មតេយ្យដោយ : 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 អាហារពេលព្រឹកឱ្យបានឡើងទាត់
- ៧-បន្ថយអាហារណាដែលសំបូរជាតិ ស្ករដូចក្នុងរបបអាហារ
- ៨-ធ្វើការផ្លាស់ប្តូររបបអាហារ
- ៩-គួរបរិភោគអាហារសំបូរបន្លែ
- ១០-ត្រូវតមនូវអាហារមានជាតិខ្លាញ់ និងប៊ីរច្រើន
- ១១-ទទួលទានទឹក មុនពេលបាយយ៉ាង ហោចណាស់ ១០នាទី ដើម្បីជួយសម្រួលដល់ ក្រពះងាយរំលាយអាហារ ។
- ១២-គួរបន្ថយអាហារត្រៀម និងអាហារ ប្រភេទប្រើប្រែង ឬខ្លាញ់ច្រើនពេក
- ១៣-ស្តាប់ភ្លេង ឬទស្សនាទូរទស្សន៍ក្នុង ពេលទទួលទានអាហារជាការប្រសើរ
- ១៤-ត្រូវទទួលទានអាហារតាមសម្រួល និងយឺតៗយ៉ាងហោចណាស់ ២០នាទី ក្នុង ពេលទទួលទានអាហារ ដើម្បីឱ្យក្រពះមាន ដំណើរការល្អជាសន្សឹមៗ ។
- ១៥-គួរទទួលទានអាហារនូវបរិមាណ តិច ចៀសវាងឆ្អែតជ្រុល

១៦-ប្រើស្លាបព្រា ឬសម ដើម្បីចាប់ អាហារ គឺជាចំណែកមួយក្នុងការបំបែក អាហារ

និងធ្វើឱ្យអាហារមានភាគល្អិត ងាយ ស្រួលរំលាយ

១៧-គួរកាត់បន្ថយការទទួលបានអាហារ បន្តិចម្តងៗ ក្នុងករណីដែលអ្នកគិតថា ខ្លួន មានសភាពធាត់ខ្លាំង និងបន្ថយបរិមាណក្នុង មួយថ្ងៃបន្តិចៗរហូតដល់អ្នកគិតថាល្អ

១៨-ការរាំក៏ជាផ្នែកមួយអាចជួយសម្រក ទម្ងន់ខ្លួនបានដែរ ការធ្វើបែបនេះ ក៏ជាមធ្យោ បាយមួយអាចទប់ស្កាត់ការឡើងទម្ងន់

១៩-អនុវត្តការបញ្ចេញលទ្ធផលដោយរាំ គួរ អនុវត្តតាំងពីក្មេង តែមនុស្សវ័យចំណាស់ក៏ អាចសាកល្បងបានដែរ

២០-ការស្តាប់ភ្លេងច្រើនក៏ជាមធ្យោបាយ ដ៏ល្អសម្រាប់ឱ្យអារម្មណ៍រីករាយ និងស្រស់ថ្លា ជានិច្ច ដែលអាចបំបាត់កង្វល់ទាំងឡាយបាន មួយផ្នែកដែរ ។

២១. បង្កើតការហៅទូរស័ព្ទទៅកាន់មិត្ត ភ័ក្តិដើម្បីជជែកកំសាន្តអារម្មណ៍ ។

២២. ប្រើសារតាមទូរស័ព្ទទៅកាន់អ្នក ដែលខ្លួនស្គាល់ កាត់បន្ថយពេលវេលាប្រើ អ៊ីម៉ែលដែលពុំចាំបាច់ ។

២៣. ព្យាយាមឡើងទៅកាន់ការិយាល័យតាមកាំជណ្តើរធម្មតា ប្រសិនជាមិនមាន ការប្រញាប់នោះទេ ។

២៤. អាចធ្វើកាយវិការតាមការប្រកួត នានា ក្នុងពេលទស្សនាកម្មវិធីតាមទូរទស្សន៍

២៥. ដើរកំសាន្តតាមសួនច្បារ ឬពិកនៃឯង លក់ទំនិញទៅកាន់កន្លែងលក់ឥវ៉ាន់ផ្សេងៗ ។

២៦. ជ្រើសរើសប្រភេទកីឡា ឬការ ហាត់ប្រាណតាមវិដេអូ ឬក៏តាមសៀវភៅ ណែនាំ នៅក្នុងបណ្ណាល័យ ។

២៧. គួរតែដើរធ្វើរឿងទៅកាន់កន្លែងធ្វើ ការយ៉ាងហោចណាស់២ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ ក្នុងករណីកន្លែងធ្វើការនៅមិនឆ្ងាយប៉ុន្មាន ។

២៨. គួរទទួលបានបន្លែស្រស់សម្រាប់ អាហារសម្រន់ ។

២៩. ព្យាយាមញុំផ្លែឈើ យ៉ាងហោច ណាស់មួយថ្ងៃ ១ ផ្លែ ជារៀងរាល់ថ្ងៃ ។

៣០. គួរទទួលបានប្រមាណ ឬ ប្រហុកជា មួយអន្ទក់ខ្លី ជាពិសេសសាឡាដ គឺផ្តល់នូវ អត្ថប្រយោជន៍ច្រើន ។

៣១. កាត់បន្ថយការទទួលបានអាហារ ដែលសម្បូរជាតិសាច់ច្រើន តែគួរសាកល្បង ញុំអាហារដែលចម្រុះគ្រប់មុខ មិនថាក្នុង ស្រុកឬ ក្រៅស្រុកនោះឡើយ ។

៣២. គួរប្រើសារធាតុផ្សំនៅក្នុងការ ចំអិនម្ហូបអាហារ និងកាត់បន្ថយជាតិអំបិល ។

៣៣. ទទួលបានទឹកបរិសុទ្ធឱ្យបានជា ប្រចាំនៅពេលដែលអ្នកត្រូវការ ។

- ៣៤. ជានិច្ចកាលគួរតែបន្ថយការទទួល ទានអាហារសម្រន់ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន ។
- ៣៥. ការទទួលទានប្រេង ឬគ្រឿងហិរ មួយចំនួនគួរតែបន្ថែមនៅក្នុងអាហារតែកុំ ឱ្យមានបរិមាណច្រើនពេក ។
- ៣៦. គួរទទួលទាននូវទឹកស្អាត ដែល ចេញពីការចម្អិនមាន់ ឬ ត្រីជាដើម ។
- ៣៧. ព្យាយាមជ្រើសរើសម្ហូបណាដែល មានជាតិស្ករតិច ។
- ៣៨. កាត់បន្ថយការញ៉ាំទឹកដោះគោ ឬ ភេសជ្ជៈដែលមានជាតិផ្អែមខ្លាំង ។
- ៣៩. គួរតែសរសេរ ឬកត់ត្រារាល់ការ ទទួលទានអាហារជាប្រចាំសប្តាហ៍ ដើម្បីឱ្យ ប្រាកដ ថាតើអាហារមួយណាដែលធ្លាប់បាន ញ៉ាំរួចហើយ ។
- ៤០. លោកអ្នកគួរញ៉ាំអាហារណា ដែល មានជាតិថាមពលគ្រប់គ្រាន់ តែក៏ត្រូវកំណត់ បរិមាណរបស់វាផងដែរ ។
- ៤១. គួរញ៉ាំអ្វីទ្រាប់ក្រពះមុនពេលធ្វើ ដំណើរទៅណាមកណា ព្រោះកុំឱ្យកម្លាំង របស់អ្នកឆាប់ចុះខ្សោយ ។
- ៤២. មុនពេលទទួលទានអាហារនៅ ភោជនីយដ្ឋានណាមួយ គួរតែពិនិត្យមើលលើ មីនុយជាមុនសិន ថាតើអាហារណាខ្លះដែល សម្បូរទៅដោយជាតិខ្លាញ់ច្រើន និងមាន កាល់ឡូរីខ្ពស់ ។
- ៤៣. គួរញ៉ាំពពួកផ្លែឈើដែលមិនសម្បូរ ជាតិផ្អែមខ្លាំងពេក ។
- ៤៤. បើអាចចៀសវាងបានគួរកាត់បន្ថយ ឬ ចៀសវាងការញ៉ាំសាច់ជ្រូកដែលមានជាប់ ខ្លាញ់ច្រើន ព្រោះវាពុំមានផលល្អសម្រាប់ សុខភាពរបស់លោកអ្នកឡើយ ។
- ៤៥. គួរបង្ហូរដង្ហើមតាមធម្មតា ដើម្បី សម្រួលដល់ដំណើរសង្វាក់បេះដូងផងដែរ ។
- ៤៦. គួរធ្វើការផ្លាស់ប្តូរមុខម្ហូប ហើយក៏ គួរ តែធ្វើការផ្លាស់ប្តូរនូវការហាត់ប្រាណជា ប្រចាំថ្ងៃផងដែរ ព្រោះការធ្វើបែបនេះគឺ ដើម្បីឱ្យការបញ្ចេញចលនារាងកាយមាន ភាពអាចបត់បែនបានល្អ ។
- ៤៧. គួរជ្រើសខ្នើយ ឬពូកសម្រាប់គេង ឱ្យមានសភាពទន់ និងងាយស្រួល ។
- ៤៨. ការអានសៀវភៅ, កាំសែត ឬ ឯកសារផ្សេងៗជាប្រចាំថ្ងៃជួយបង្កើននូវប្រព័ន្ធចងចាំបានកាន់តែល្អប្រសើរ ។
- ៤៩. មិនគួរបរិភោគអាហារនៅពេល ដែលលោកអ្នកមិនទាន់ឃ្នាន ។
- ៥០. ការបង្កើតភាពរំជើបរំជួលដោយ សារតែវត្ថុអនុវិស្សារវិយ័ផ្សេងៗ គឺជាមធ្យោ បាយមួយអាចជួយឱ្យសុខភាពផ្លូវរបស់អ្នក កាន់តែធ្ងន់ស្បើយមួយកម្រិតថែមទៀត ។
- ៥១. បន្ថយភាពតានតឹងទាំងឡាយ តាម រយៈការបង្កើតជំនឿចិត្តខ្លួនឯង