

សុខុំទន្លេ

Beauty

សុខ

Health

សុខុំសុខ្តូរ



ជាមួយសក្រោះថ្មីមួយចំណុចនៃសែលប៉ែកណែនដែលអ្នកប្រើប្រាស់ដោយខ្លួន

តាមទិន្នន័យភាពពេលវេលាដែលមានចំណាំស្ថិតិយវត្ថុនៅក្នុងបន្ទាន់របស់ខ្លួន

មួយចំណុចនៃសែលប៉ែកណែនដែលមិនមែនជាប្រព័ន្ធឌុំឡាយ

មួយចំណុចនៃសែលប៉ែកណែនដែលមិនមែនជាប្រព័ន្ធឌុំឡាយ

ស្ថិតិយវត្ថុនៃប៉ែកណែនដែលមិនមែនជាប្រព័ន្ធឌុំឡាយ

មួយចំណុចនៃសែលប៉ែកណែនដែលមិនមែនជាប្រព័ន្ធឌុំឡាយ

ស្ថិតិយវត្ថុនៃប៉ែកណែនដែលមិនមែនជាប្រព័ន្ធឌុំឡាយ

ចាតិក្រា

- | | |
|--|----|
| ១. ធ្វើយ៉ាងណាដើម្បីឱ្យកែវគ្រប់ស្ថាបន្ទាន់ ? | ១ |
| ២. ទម្ងាប់អាជ្ញាកំមួយចំនួន ដែលបែបពាល់ដែលសម្រស់ដោយខ្លួន ? | ៣ |
| ៣. ពាណិជ្ជ ជូយការពារសេរីកមុខជាន់ និងភាពមួយ | ៥ |
| ៤. អាចិកបំបាត់នៃសុខភាព និងសម្រស់ | ៧ |
| ៥. ពិសាទិកយ៉ាងណាដើម្បីបានប្រយោជន៍ខ្លួន ? | ១៥ |
| ៦. ថែរក្សាសកំត្រឹមត្រូវតាមបេបបទ | ១៧ |
| ៧. វិធីថែរក្សាសេរីកស្ថាបន្ទាន់ ក្នុងរយៈពេល ពេច្ឆេទ | ១៩ |
| ៨. ទល់លាយកំពើយ៉ាងណា ? | ២១ |
| ៩. ថែសម្រស់ដោយវិធីធម្មជាតិ | ២៣ |
| ១០. លេបច្ចោះជាមួយឯកក្រុកត្រូវត្រូវតាមការបង្កើតឡើង | ៣២ |
| ១១. មូលហេតុនៃការប្រពិកម្មដោយឯកទីកដោះគោរ | ៣៣ |
| ១២. រាជកម្មនៃលើដោយខ្លួន បញ្ជាក់ប្រាប់ពីបញ្ហាសុខភាព | ៣៥ |
| ១៣. កក់សកំបែបណា ដើម្បីបង្កើតស្ថាបន្ទាន់ ? | ៣៧ |
| ១៤. នោមពីរក្នុងបញ្ហាបែបណា ? | ៣៩ |
| ១៥. ត្រូវធ្វើដូចមេច នៅពេលរបាកក្នុង ? | ៤២ |
| ១៦. ឯកទីកដោះគោរបេបណាការពារស្ថាបន្ទាន់និងមាំ ? | ៤៣ |
| ១៧. ១០ យ៉ាងដើម្បីឱ្យពេលរបាកក្នុង | ៤៤ |



៣៦. ការប្រជុំយុវរោនអាយុប្រចើនភ្នៀត្តាង	៨១
៣៧. ផ្លូវចេកបង្ហារអាការ៖ស្រីពង្គល	៨២
៣៨. ហុបប្រចើនកំដាមូលហេតុបង្ហីឱ្យកើតមហាកិរកដែរ	៨៣
៣៩. ចេកមិនត្រួមតែជាថ្មានក្រពេទេ តែគុណប្រយោជន៍ប្រចើនបុសពីការគិត	៨៤
៤០. ពេលដែលអ្នកត្រូវធ្វើពេញដោយខ្លួនឯង	៨៧
៤១. អាយុបីប្រាន់គូរចាប់ដើម្បីចំណាំស្សាក ?	៨០
៤២. ដើម្បីច្រើនស្ថាត និងវិធីចំណាំដើម្បីច្រើន	៨៣
<u>៤៣.</u> ១០យ៉ាងធ្វើឱ្យដេកលក់ស្រួល	៨៦
៤៤. អនាម័យអណ្តាតជួយបន្ទូយភ្និនមាត់	៨៥
៤៥. បន្ទូរអាការ៖ឈើត្រចៀកដោយមិះមីនីមាកំង	៩០០
៤៦. វិធីចំណាំស្សាកមិនមែនម្ចាស់បុរាណ ?	៩០១
៤៧. វិធីចំរក្សាដើម្បីអ្នកដើម្បីមិនមែនម្ចាស់បុរាណ	៩០៣
៤៨. ការចំណាំស្សាកមិនមែនល្អក្រោយវេះកាត់	៩០៥
៤៩. យល់ដើរអំពីមូលហេតុទេការឈើចាប់ផ្តើមទីរាយរបស់អ្នក	៩០៧
៥០. វិធី ១០យ៉ាង ដែលធ្វើឱ្យអ្នកពេញចិត្តនិងរូបរាងការឈើរបស់អ្នក	៩១០
៥១. វិធីបញ្ចុះចំណាំសាមញ្ញមិនឱ្យមានត្រោះថ្នាក់ដែលសុខភាព	៩១៥

១៨. ផ្លូវយល់ពីដែនប្រុសដូចជាតត	៤៥
១៩. កត្តាសំខាន់ៗបិយាយដែលអ្នកគ្រូរោះសវានករូមកេទ	៤៨
២០. ៩០ បញ្ហាភាក់ទិននឹងរដ្ឋវិស្សី	៥២
២១. ផ្លូវយល់ពីមេរភូជីតនៅប្រជាប់កេទស្សី	៥៤
២២. ឆ្នាក់ស ប្រការដែលនាមធនូយកចិត្តទុកដាក់	៥៥
២៣. អនាមួយនៅពេលមានផ្ទៃពោះ	៥៦
២៤. មួលហេតុដែលត្រូវការការពារកំនើតតំទ្វូលបានដោតដីយ	៥៧
២៥. ប្រយ័ត្ននឹងតាតណិ ធ្វើឱ្យគ្រោះឆ្នាក់ដល់ក្នុក !	៥៨
២៦. ក្រាមដែមានទំនាក់ទំនងថែនិងដីដីជីថែង	៥៩
២៧. រូមកេទខ្សោះពេកអាចបណ្តាលឱ្យកៅតិដីដីមហាផីកក្រពេញប្រុសត	៥៩
២៨. ត្រូវដើរអំពីការប្រើប្រាស់ឆ្នាំផ្លាសាយ	៦១
២៩. ស្ថិដ្ឋិកស្រាវិងជក់បានប្រើប្រាស់ត្រូវឱ្យកៅតិដីដីបែងប្រុសត	៦២
៣០. ការងារពីនៅពេងជាបោតុធ្វើឱ្យកៅតិដីដីបែងប្រុសត	៦៣
៣១. ប្រយោជន៍និង គ្រោះឆ្នាក់អាបារធ្លីនស្រាប់	៦៤
៣២. Acid Folic បន្ថយគ្រោះឆ្នាក់ខ្សោយបែងប្រុសត	៦៤
៣៣. ប្រសិទ្ធភាពមួយចំនួនរបស់ផ្លូវតាមបែងប្រុសត	៦៥
៣៤. វិធីសាស្ត្រធ្វើត្រួតពិនិត្យមហាផីកដោះ	៦៥
៣៥. ជាតិសរៀសជួយបង្ហាញផ្លូវ និងការចិមចិយកំលាំង	៦០

ផ្លើម៉ោលនាមបីម្រីន្តកែវនៃត្នោតក្រស់ថ្វាស៊ា?

បើករដ្ឋករបស់លោកអ្នកមានបញ្ហាចង់ចាប់ត្រូវក្របម ស្ថិករដ្ឋក
ខ្សោយ បុមិនមានភាពស្រស់ថ្វានេះ លោកអ្នកអាជអនុវត្តន៍វិធីសាល្យជំងឺ
ដែលបានរៀបរាប់ខាងក្រោមនេះ វានឹងធ្វើឱ្យករដ្ឋករបស់លោក
អ្នកប្រភាយទៅជាអាមានសិទ្ធិពេញចិត្តាំងឡើងវិញ !

1) បើករដ្ឋកមានស្ថិខ្សោយ បុរណមនោះ លោកអ្នកត្រូវយកដែល
លើពីរបុច្ចោមទីខំប្រមុះមកស្រែត្រូវ ធ្វើរបៀបនេះមួយសន្តែកដើរពីរ
គូមានការធ្វាស់បុរប្រព័ន្ធដាច់ទៅទៅ និងដូយកាត់បន្ទូយទីកន្លែក ដែលកកដីប្រើ
នៅត្រង់បរិរណ៍ត្របកនៅក្នុង ។

2) ប្រកទីកនៅតែដែលត្រជាក់រស់បន្ទាត់ក្នុងមិនចងមាត់ឱ្យជាប់
រួចយកមកដាក់ស្ថិកនៅ បន្ទាប់មកដើរកន្លែកសម្រាប់ បុសម្រាកឱ្យបានចេចនានៈ
នៅពេលបើកនៅក្នុងឡើង ករដ្ឋករបស់លោកអ្នកនឹងមានភាពស្រស់ថ្វាដាច់
ពេលមុនដាក់ជាមិនខាន់ឡើយ ។

3) ចំពោះករដ្ឋករដែលកើតមានការក្របាល់ក្របាយដោយសត្វ
លិត្តចូល បុ ដោយប៉ះនឹងជាតិហើយក្នុងនោះ ត្រូវប្រើទីកន្លែកចំពោះករដ្ឋករ បុ ប្រើ
ថ្វាន់កន្លែកសម្រាប់ចូល តែសូមលោកអ្នកធ្វើការពីភាក្សាដាមួយត្រូវឡើងដ្ឋីកន្លែក
ជាមុនសិន ព្រោះវាដាក់រៀបចំដែលងាយនឹងកើតមានបញ្ហាដែរីងទៅត្រូវ ។

4) ប្រើក្រោម ប្លង់ទាបដីនូយជុវិញ្ញុបរិវោណត្របកខ្សែក ព្រោះវា
មានប្រសិទ្ធភាពអាចធ្វើយលុបបំបាត់ស្ថាមជើរដ្ឋាន និងអាការៈហើមខ្សែក
បានយ៉ាងល្អ តែគួរធ្វើនឹងរឿងប្រើតែក្រោម ប្លង់ប្រភេទដែលមានយើហោ
លើកដែងចុះ ។

5) ការពត់រោមខ្សែកឱ្យឱ្យឡើង ក៍អាចបង្កើនភាពស្រស់បស់
នៅក្រោមខ្សែកដីផែរ ។

6) ការឡងមិនបានស្ថិតិស្ថិត ប្រព័ន្ធបំព្រាណក៍អាចធ្វើឱ្យក្រោមខ្សែក
របស់លាកអ្នកមានភាពស្រសាប់មិនថ្វាស់ ដូច្នេះគួរសម្រាកឱ្យបានប្រព័ន្ធគ្នាំ
ទីបានធ្វើឱ្យក្រោមខ្សែកមានសម្រស់ស្រស់ថ្វាស់ និងកើតថ្វាស់បាន ។

7) មិនត្រូវសម្រួលឯងអើងដែលនៅជិត ប្រវត្តិដែលមានភាពស្ថិតិស្ថិត
និងលិតយុរពេកទេ ជាមនេះលាកអ្នកមិនត្រូវសម្រួលឯងថ្វេ ដែលកំពុងមាននឹង
ប្រសិទ្ធផ្សែនដែលចែងចាំងខ្លាំងហូសប្រមាណឡើយ វាទាយធ្វើឱ្យខ្សែកអ្នកស្រកំង
បាន ។

ឧប្បាយអារុកទូយចំនួនដែលម៉ោងពាន់ខែសម្រេសថ្មីទូទៅ

ក្នុងដីវាកាតប្រចាំថ្ងៃ អ្នកអាជមាយទម្ងាប់អារកទូយចំនួនដែលធ្វើឱ្យបែងពាល់សោក់ណាកាត ហើយទោះបិមិនគ្នរីរីកតែសំតាល់ បើទេនឹងតាមពេលវេលាថម្នាប់អារកទូយចំនួននេះនឹងធ្វើឱ្យបានដែលម៉ោងពាន់ខែសម្រេសថ្មីទូទៅ ហើយក្រោមនេះជាតុលារិបតិមួយចំនួនដែលស្ថិតចំនួរយាយចំបាត់ត្រូវកែលអង់ដោយកុំបង្គង់យុរីវិសាង៖ ។

៩. អ្នកដែលទទួលបានស្ថិតិមួយចំបាត់

អ្នកអាជមាតទុកចាំ ធ្វើដូច្នេះអាជមធ្វើឱ្យបានតែចំនួនពីរបស់ខ្លួនដែលម្យារធ្វើឱ្យក្រហម និងស្រស់បស់ ។ បើទេនឹងតាមពិតិត្រ ទិបំផុតទម្ងាប់នោះវាគ្រារនៃតែធ្វើឱ្យបានតែនាយកាត់តែស្អួល ហើយងាយស្រួលត្រូវរបៀបកដោយសារជាតិ ប្រើតែអីន និងជាតិសិទ្ធិអន្តាយទាំងឡាយក្នុងទីកម្មាត់ហើយបន្ទូលចុកល្អាយខាប់ស្តិតមួយនៅលើស្រែក ធ្វើឱ្យស្រែកទៅជាភ្លេមស្សាតទៅវិញទេ ។

១០. ការចិតនុបនានេចុខុនលម្អិត

ប្រកេទគ្រឿនសំរាប់នាយក តែងតែជាដាតិធ្វើឱ្យប្រឡាក់ ចូលឱកខ្លួក នៅពេលនាយកធ្វើឱ្យណាការជាមួយថ្មី គុបជ្រំនឹងពេល វានឹងបិទជិតរន្តពេលចំនួរយាយ ។ ហើយសិនជាភ្លាយពីបំពេញការងារមួយថ្ងៃ នាយកទៅតែទុក ដែលមុខ

គ្របដោយក្រោមមួរវានេះដែល ហើយទីនេះគ្របដោយជាមួយផ្ទើស្សក
មួយមិនបានធ្វើរសល់ ហើយសិតប្រពាកនោះ វានឹងភ្លាយជានឹងសានបង្ហីរួចរាល់
មេរាតគ្របប្រភេទអុកឡូកតាមទំនើងចិត្ត បណ្តាលឱ្យកើតរាតមុនមួយចំនួន
ត្រូវឱ្យស្ថិត ហើយស្សកនឹងបាប់បានដោយ។

៣. ឯទទិនក្រោមខ្លួនទៅ

បីសិនជាមួយទីក្រោមខ្លួន នោះពីតជាមានប្រយោជន៍ដល់
សុខភាព និងសម្រេច បុណ្ណោះដើម្បីនេះ នៅពេលប្រព្រឹត្តិត្រូវជាប្រចាំ វាធម្មជាតិ
កត្តាបង្ហារប្រជាពិសេស បីព្រះទីក្រោមខ្លួនធ្វើឱ្យបេកក្រពេញសរស់រោះ
យាមទាំងឡាយនៅក្រោមស្សក ជាបេកតុបណ្តាលឱ្យរារាំងស្សែស្សាម និងជាតិ
បំបែនទាំងឡាយមកដូចជាដូងបិរិយាភាស្សកខាងក្រោម ដែលបណ្តាលឱ្យស្សករាប់
ចាស់ គត្រាតតត្រីម ហើយលើចចេញស្សាមដើរដ្ឋាន។

៤. ទំនាក់ទំនាក់

ដោយសារតែមួលហេតុមួយចំនួនណានោះ ដូចជា ត្តានធ្លេញ
ឃើញពុំពុំ... អ្នកទំនាក់ពីមួយម្ខាង យុទ្ធសាស្ត្រនេះនឹងធ្វើឱ្យនូវដំបូល
នានក្រោរស្រែ ពីព្រះសាថ្មានមួយខាងឆ្លេង និងស្សែវិកលូតលាស់ត្តានគុលុរាត។

៥. ល្អការទិន្នន័យ

បានឱ្យស្សកជាតិមួយចំនួនមានប្រជាពិសេស បីព្រះវាដា

អ្នកប្រព័ន្ធបទលើសរបស់បញ្ហាចាំងទ្វាយ ស្ថិតិថលនាយាមរត់ និងប្រព័ន្ទី
ដើម្បី បើសិនជាតុវិធីឱ្យចិត្តយចលនាយាមរត់នៅឯស្សក វាបណ្តាលឱ្យ
ស្សកាសាប់ផ្លាខោះ ស្រាកីជាកត្តិបង្គុឱ្យបាត់បង់ជាតិទិន្នន័យ ជាបេតុ
បណ្តាលឱ្យស្សកនានេរក្រោមសូតត្រាតតគ្រឹម និងក្រហម ។ ក្នុងពេលនោះ
ចំនួនអាបារទំព័រតែជាចំណួន តុស្សវមានជាតិបំបែន (ជាជម្យតារិនទេ
ដូច្នេះ) ជាមួយនឹងចំណុះអំបិលប្រើនឹងធ្វើឱ្យមុខត្រូវបើមិនដូចណាំ ។

៥. នោះ ដើម្បីបំឆាត់អាការ៖ មេស់

ដោយសារមូលហេតុមួយចំនួនមិនទាន់ច្បាស់ មនុស្សខ្លះមានទម្ងាប់
នៃដោយចេតនា មិនថាដាកទំនួរណាថ្មីយក្នុងពេលគេង ជាតិសេសគឺដើ
មុខ ។ ទេដើម្បី ទោះបីជាអាចដោះស្រាយបណ្តាលាស្ថាបន្ទាង ភាសនុភាការរមាស់
បុន្ថែវភាពនឹងបន្ទូលបន្ទូលទុកនូវស្សាយជាបករណ៍តែមួយចំនួន មិនបាយនឹងជាស់
ឡើយ ។ តុនោះសោត វាបង្គុឱ្យមានស្សាយសម្ងាត់ភាក្សក្រកំមួយចំនួននៅលើដើ
មុខ ។ បើសិនជាយើងមានទម្ងាប់អាភ្លាកំទាំងនោះ លូបំផុតគឺត្រូវការតំបន់ការងារ
ឱ្យបានស្សាត ហើយពាក់ស្រោមដែ (បើមាន) នៅពេលចូលគេង ដើម្បី
ចេញសរាង កំតុុរីស្សរាយរបុស ។

៣. ពិនិត្យ ថ្មីមេដ្ឋានការស្វែកអុខចំណាំ និងភាពថ្មីរួចរាល់

- 1) ទម្ងន់ទានទឹកស្ថាតទៅថ្មី ឲ្យលើត្រ រៀងរាល់ថ្មីដើម្បីធ្វើស្វែកអុខ មានសំណើមស្រស់ឆ្នាំ។
- 2) ដើម្បីបង្ហារការស្វែនដោនវន្ទនោម គូរប្រើទឹកថ្មីសំអាតស្វែកប្រកែទេរាយ។ រួមទាំងក្រោមផ្តល់សំណើមជាល់ស្វែក (Moisturizer) ដែលត្រានជាតិខាត្រ រួមជាមួយដែន។
- 3) គូរប្រើថ្មីបកស្វែកប្រកែទេរាយ ដើម្បីកំចាត់ការសិកាស្វែកដែលស្អាប់ ឱ្យដូចជោ។ វិធីនេះ នឹងជួយបង្ហារការស្វែនដោនរបស់វន្ទនោម ដែលជាបេរពុទ្ធឌីរួចរាល់ជំបាន។

ក្រោយពីបង្ហារដើម្បីដោនការការស្វែក ឱ្យដូចមួយសំណើម ត្រានមុន និងជាបើយនោះ សង្ឃឹមថាលើកនេះមិត្តភាពវាទាំងឡាយ ពិតជាព្យាយាមរក្សា ស្វែកមុខឱ្យប្រស់ស្ថាតដោយខ្ពុសនឹងមិនខាង។ ដល់ពេលនោះ អ្នកនឹងភ្លាយជាការិម្ភាក់ ដែលគូរឱ្យចែងកំរិះការស្វែកអុខ។

រាជីកដំបូលនៃសុខភាព និង សម្រេច

១. សៀវភៅនិងស្ថាត រហូមក្នុងពេជ្យ

សៀវភៅនិងស្ថាត រហូមក្នុងពេជ្យ មើលទៅមានសំណើមណុ ប្រសិនបើអ្នកទទួលទានរាបារដែលឧត្តមទៅដោយស្ថាត់ដែរ ដូចជាមើលដែលបានរឿងរាយការុត បែងចែះ ទំនាំងបារាំង ឱធមាណកំង នៃលើ... ។ ម្រាងឡើត ការទទួលទានរាបារសមុទ្រជាប្រចាំ កំដូយឱ្យសៀវភៅលូបានដែរ ព្រោះរាបារសមុទ្រជាប្រចិនប្រភេទឧត្តមទៅដោយសំងសី ដូចជាធារិកប្រក្សាសាមស៊ុំ... ។

វិធានីន A ជូយបំរុងសៀវភៅឱ្យរលើបរហោងគ្មានមុនជា ។ រាបារដែលសំបុរីវិធានីន A គឺ ល្អា ការុត ដីឡូងបារាំង ស្វាយ... ។

វិធានីន E គឺជារាបារដែលបានសំបុរីវិធានីន E គឺដឹឡូងបារាំង ការុត នៃលូបាប អង្គរសម្រប លូ ត្រាប់ផ្ទាល់យករត្ត ត្រាប់ល្អា និងសំណ្ងែកដៃរីង។

២. ហើសរាយនិងសៀវភៅស្រែសំច្បៃ

ការឱ្យមនុស្សជិតស្តិទ្ធ បុគ្គលូបីជូយមាសរាមរាយកាយរាល់ទៅខេត្តពីរិបីសាច់ដូចរឿងរឿង ដែលជាការដ្របញ្ជូនិយាយដើរក្រុលដែលជាងលូម្បូយ ដូចឱ្យសៀវភៅស្រែសំច្បៃឡើតដឹង។

៣. ម៉ោងប្រចាំថ្ងៃ

ការប្រើរកចាតិបន្ថែម ដើម្បីបង្កប់ពេកមុខ ក៏ដូចឯកសាលា ដែលអ្នកអាច
ម៉ោងប្រចាំថ្ងៃដែលបានបង្កប់ពេកមុខ ដើម្បីជួយប្រចាំថ្ងៃ និងជួយប្រចាំសប្តាហើរ
យោងដើម្បីប្រចាំថ្ងៃដែលបានបង្កប់ពេកមុខ ក៏តុវត្យយោងប្រចាំ
ថ្ងៃដើម្បីបង្កប់ពេកមុខ ដើម្បីប្រចាំថ្ងៃដើម្បីបង្កប់ពេកមុខ នៅក្នុងរោងចែង
តើត្រូវបានបង្កប់ពេកមុខ ។

៤. អំពុំទៅក្នុងរោងចែង

នៅពេលដំឡាយ បុគ្គលិកភ្នំពេញការប្រើប្រាស់ប្រចាំថ្ងៃ ចូរអ្នកយកមុខទៅអប់នឹង
ចំហាយទីកន្លែងដែលបានបង្កប់ពេកមុខ ប្រកំសៀវភៅ (តែក្នុងរោងចែង
មុន្តែមុន្តែ) ។ ធ្វើបែបនេះបានពិនិត្យការបង្កប់ពេកមុខ និងការបង្កប់ពេកមុខ ដើម្បី
និងធ្វើឱ្យស្ម័គ្រមុខមានសំណើមស្រស់ច្បាស់ ។

៥. ឲ្យទិន្នន័យរាយក្រឹង

ការងួរទិន្នន័យរាយក្រឹងដោយប្រចាំថ្ងៃ ដើម្បីជួយប្រចាំថ្ងៃបានបង្កប់ពេកមុខ
ឱ្យស្ម័គ្រមុខមានសំណើមស្រស់ច្បាស់ បានដែលប្រើប្រាស់ តែមិនត្រូវងួរទិន្នន័យរាយក្រឹងទេ
ត្រូវបានធ្វើឱ្យស្ម័គ្រមុខបង្កប់ពេកមុខ ។

៦. តាមតម្លៃ

ពេលងួរទិន្នន័យរាយក្រឹង តូរប្រើសាច្រននៅនៅ ប្រអប់ ធម៌សាទ់ឱ្យស្ថិត

ការងារ ដើម្បីកំណត់ការសិកាជាល និងជំរឿនប្រព័ន្ធឌីជីថាមពេល ។ ការងារ
នាក់សំណើការនៅចុះទីក និងជួយខ្សោយក្នុងក្រសួង និងក្រសួង ។

៤. បុណ្យចេញផ្សាយវិធីសម្រួល

គ្នាភុសចេញផ្សាយទៅក្នុងពេលចិត្ត និងមុនពេលចិត្ត គឺជាប្រព័ន្ធឌីជីថាមពេលអ្នកគិតថា សម្រេចនឹងសុខភាពចេញព្រឹកបស់អ្នក ។ តែវាត្រូវស្វាប់ គ្នា
ឱ្យចេញផ្សាយដោយអំបិលសម្រេចឡើងម្អាល ដើម្បីធ្វើមាត្រាគ្រាមព្រឹកប្រព័ន្ធ និង
សុខភាពប្រហែលមាត្រាដូចតិ៍អាការ់រាណករដ្ឋមុនិក ។

៥. សិតសក់ ចេញផ្សាយក្រោល

ព្រាយាមសិតសក់ទីផ្សាយក្រោលចិត្ត ក្នុងពេលព្រឹកមុនពេលចាក
ចេញពីផ្ទះ និងមុនពេលចិត្ត គឺជាប្រព័ន្ធឌីជីថាមពេលចាក
ខ្លាត់មកចិត្តឯមខ្សោយស្ថាបន្ទូល ដែលមានឈលុយចំពោះភាពវិនិច្ឆ័ន់
និងភាពរលិបនរណៈរបស់សរស់សែនសក់ ។

៦. កំណត់អាហារ

កំណត់អាហារ មិនមែនដោយហេតុជាលណាក់ដោយ ត្រោះការអត់
អាហារនឹងធ្វើឱ្យសំណើក្នុងក្រុង និងធ្វើជាប្រព័ន្ធឌីជីថាមពេល ដោយភាពខ្លះសារចាត់
អាហារ ។ ដូចនេះប្រសិនបើចង់បញ្ចុះទម្លៃ កំណត់អាហារនឹង ត្រាន់តែថា
ត្រូវកំណត់អាហារដែលគ្រប់ទូលាចាន និងព្រាយាមហាត់ត្រាយឱ្យក្រោលចិត្ត

ហើយបើបន្ថែមអាហារនៅពេលណាមួយ តូរប្រព័ន្ធប់ចុះឈានទីកដោះគោផោល បុរីកដោះគោជាអ្នកមួយទេ ។ ការអភិវឌ្ឍន៍អាហារ ក្រោមពិមានដឹងប៉ះពាល់ដោយ ធ្វាក់ចំពោះសេវកហើយនៅ ថ្ងៃមទាំងធ្វើឱ្យកំរើវិភាគមួយបាន មិនស្រស់ច្បាប់ និង មានដឹងអាហារក្នុងចំពោះសុខភាព ក្នុងផ្ទៃកដើរដែលទ្រឹងទ្រូវតែ ។

៩០. គិតចាត់ស្រស់ឆ្នាំ

មនុស្សដែលមានកិនមាត់មិនឈូ បើទោះជាមានមុខមាត់ស្អាតបាត ស្រស់សង្គ្រា មានអធ្យាប្រើយឈូ និយាយស្តីពីរោះពិសាធបែបណា ក៏រីបងបិនឈូវ មាននរណាចមំចុលកំក្រែរដែរ ព្រោះគោលចំហាយពិហាង ដែលខាតចេញពី មាត់ ។

កិនមាត់កើតឡើងពិបញ្ញាដាថ្មីនូចជាតា មានកំឡែអាហារជាប់តាម ផ្ទៃពីរការអាហារមិនត្រូវតាមក្នុងខាត (អ្នកតមអាហារ ដើម្បីបញ្ចុះ ចម្លៃ នាំឱ្យកើតកិនមាត់ដែរ) ដួងមេរោគក្នុងប្រព័ន្ធឌីវិជ្ជីម ប្រព័ន្ធនាំរាយ អាហារខុសប្រក្រតិ ការដកប៉ុន្មាន និងបាក់តើនៅក្នុងមាត់ ។ បាក់តើក្នុងមាត់ រីមងបំលែងខ្លួនឱ្យការយជាប់ផ្ទៃកមួយនៃសារធាតុសុលហ្មោះ ហើយតាំងកន្លឹវកិន មាត់មិនឈូ ។

ដូច្នេះដើម្បីឱ្យមាត់របស់អ្នក មានកិនក្រអូបប្រហើរនៅ សូមប្រពិបត្តិ តាមការណែនាំខាងក្រោម:

កុម្ភិយុទ្ធយុវមាត់សុំត ព្រោះកាលបើមាត់សុំត កំហាប់នេះបាក់តើ

កុងមាត់ ការចំណែកទ្វីន ហើយកិនមាត់កំភាស់តែខ្លាំងភាពជាតាមនោះដោរ។

ធម្មធ្វើពួកយើងគិចចេង កុងមួយថ្ងៃ តីក្រាយពេលភ្លាក់ពីគេ និង
មុនពេលចូលគេង។

- គុរាទំសំអាតធ្វើពួក ដោយសរសេសសូត្រសំរាប់ខាត់ធ្វើពួក រៀនកាល
ពេលទទួលទានអាបារដែលមានភីនផ្លូវ ប្រាជៈការដុលធ្វើពីម្យាងគត់នោះ
មិនអាចកំចាត់ភីនបានអស់ទេ។

- ហើយអីម្មាត់ក្រឡុបប្រហើរកុងពេលភ្លាក់ពីគេ ចូរបើសរសេសសូត្រ
ខាត់ធ្វើពួករៀនកាលដែលចូលគេងជានិច្ច។

- ខ្ញុរមាត់ដោយទីកច្ចាប់ខ្ញុរមាត់ ក្រាយពេលខាត់ធ្វើពួកនឹងសរសេសសូត្រ
រួច ប្រាជៈទីកច្ចាប់អាចជ្រាបច្បលទៅពាមកនុកកន្លែកនៅពីរពុកពួកបានល្អ។

- បន្ថយអាបារដែលមានភីនខ្លាំង ដូចជាផីមិន ខ្លួនបានរៀន ប្រុង ប្រុង
ប្រហុក ។។។

- យប់ជំរើនិងជីកត្រីន្រៀនស្រីន។

ធម្មបុប្ផបាតិកំចាត់ភីនបាន៖ អំបិល

អំបិលសមុទ្រម៉ែងល្អុបប្រាការហេរ និងទីកកន្លែកនៃកវ ក្នុងចូលភ្លាកឲ្យរាយ
ហើយយកខ្ញុរមាត់រៀនរាល់ពេលត្រីក-ល្អាច ប្រក្រាយពេលខាត់ធ្វើពួក ដើម្បី
ឲ្យរាជធ្លើយរំងាប់ភីនមាត់ និងជួយឲ្យធ្វើរឿងបីន។

១១. ធ្វើឱ្យខ្សោយ នាថ់ល្អឈូ

កំពើមុខធុរ ដ្ឋានចិត្តីមពួកញាប់ ព្រោះនឹងធ្វើឱ្យផ្សេកមុខនាប់ចាស់ នាប់ដ្ឋានមុនវីយ ។ ដូយទេវិញ ប្រសិនបើអ្នកញាប់ពួកញាប់ព្រៃមជាប្រចាំនឹងធ្វើឱ្យ មុខស្រស់ឆ្នាំ ត្រានស្មាម ដ្ឋានអាយុ ឡើយ ។

១២. ដែលដឹងទៅនឹង

ទីកដោះគាត់រ ដែលជុតអាយុ (បុរិសជិំលើ) សំរាប់ទទួលទាន ក្នុងបាន យកមកណាប់ដែលដឹងឱ្យសញ្ញា ទូកចាល ១០នាទី ទិន្នន័យចេញ នឹងធ្វើឱ្យ ផ្សេកដែលដឹងរបស់អ្នកទទួលទៅ មិនវិនេរក្រារ ក្រុង ។

១៣. ឈឺក្រោចថ្មី ឬ ឲ្យឱ្យដែល

បិវរណាដូកខាងក្រុងរបស់សំបកក្រោចថ្មី ដែលទទួល សោន្ធនេះ មាន ប្រយោជន៍ណាស់ ។ ថ្មីអ្នកយកវាមកជុតដុលឯកសញ្ញាដែង និងក្រោចក ប្រមាណ ៥ នាទីនឹងធ្វើឱ្យដែលដឹងរបស់អ្នកទទួលឱ្យចែងចាប់ ចង់ប៉ែនាល់ ។

១៤. តែងច្បាប់ពិនិត្យ

ចិត្តត្រសកំជាចំនិតស្អីឱ្យ ិនិលើត្របកក្នុករូចសំរាកខ្សោយ ក្នុក ប្រមាណ ១៥-២០នាទី ស្មាមខ្លួន ឬបើមរបស់ត្របកក្នុក និងជិំលើក្នុក និងបាត់ទេវិញយើងទាន់ចិត្ត ។ ប្រសិនបើរកត្រសកំមិនបាន អាចប្រើបង់ទីកកំពើ ដែលអ្នកនឹងត្រូវ មកលើកកំបាន ។ បើត្រូវបើត្រាន អាចប្រើបង់កកដុកច ខ្លួន

ពោះគោស្តីលើត្របកកេភក ក៍អាចជួយបានដូរ។

៩៥. សក់ទំង់មេយស្តី

ប្រិស្សីកស្តី ២៩ពេង (ប្រចាំថ្ងៃចង្កុះ) លាងខ្សែស្អាត យកទៅដំជាមួយ
ទីក ឬកែវ រួចយកពេទិកមកក្រោមរៀលីសរៀលសកំខ្លួនដោក លើឯកស្តីកស្តីប្រាប
ចូលសញ្ញរៀលសកំខ្លួន ទុកចោលប្រមាណ ៥នាទី ទីបាយកំចាត់តិនិស្សី ។ នៅពេល
ត្រួតឡប់ សិមកកសកំជាមួយសាបិ រូបមន្តលខ្សោយ ដើម្បីកំចាត់តិនិស្សី ។ ធ្វើ
រាល់ ២ សប្តាហ័ម្នាន សរៀលសកំបស់អ្នក និងទៅរាល់រាល់យ៉ាងពេញចិត្ត ។

៩៦. បើអ្នកជាប្រើប្រាស់ស្រួលស្តី

បើអ្នកជាប្រើប្រាស់ស្រួលស្តី ត្រូវប្រើប្រាស់កំងុចទីកកេភកឱ្យឈរបានប្រចាំ រាល់ថ្ងៃ
ពេក រួចរាល់និងការអំពេទិធមីរួចរាល់ស្រួលស្តី ។ ប្រសិនបើនៅរដ្ឋវរងារ
ចាំបាច់ត្រូវប្រើប្រាស់កំងុចទីកកេភកឱ្យឈរបានប្រចាំថ្ងៃ កំត្រូវបន្ទាក់ប្រែង Body Oil ចូលទៅកុងទីកនោះ
បន្ទិចបន្ទុច ដើម្បីរួចរាល់ស្រួលស្តី ហើយរាល់លើក ក្រោយពីកុងទីករួច
មិនចាត់មួយទីកកេភក បុទិកត្រូវជាកំកែង ត្រូវបាប់ក្រោមបំរុងស្រួលស្តី
ការយជានិច្ច ។ បើតិច បើចង់បានផលូចំពោះស្រួលស្តី ត្រូវចេរសវាងមួយទីកកេភក
ជាតិសេសទីកកេភកខាងក្រោម ។ ត្រូវមួយទីកត្រូវជាកំកែង ដើម្បីកំរួចរាល់ស្រួលស្តី

១៧. ទំនាប់ល្អកិនមាត់

ក្នុងផ្ទៃយើដារចេនប្រភេទ មានអង់បរិមជូយកំចាត់ភីនមាត់ ត្រាយពីទេស្សុលទានអាបារ។ ដូចនេះ អ្នកគ្រទេស្សុលទានផ្ទៃត្រីបេក ២-៣ ចំនួន បុ ម្នាស់ ឱ្យធ្វើក ល្អឯង ក្នុង ដើម្បីជូយកំចាត់ភីនមិនលូយឲ្យអស់ បុអាចទេស្សុលទានទីកដោះ គោរោះ ១ កែវ កំជូយបានដូចត្រាត់ដោរ។

១៨. ទំនាំឆាយចូរឡើវ កេសម្រោះសៀវភៅ

ដើម្បីបន្ថែមភាពស្រស់ថ្មា ភ្លឺរលាង កាត់បន្ថុយបញ្ហាមុនដំ បុណ្ណាម ដៃរៀងទីផ្ទៃមុខ ចូរអ្នកយកទំព័រជាយជូរឡើវ ១ ខំ មកពីឲ្យបេកសាច់ នឹង យកត្រាប់ចេញ រួចយកមកលាប់ពោកលើសៀវភៅមុខ ទុកចោលប្រមាណ ២០ នាទី ទីបណ្តាលទីកចេញឲ្យស្អាត។ ធ្វើកាល ៩០ ថ្ងៃម្នាច យ៉ាងខ្សោចចូល ប្រមាណ ២-៣ ខំ និងយើព្យុជលយ៉ាងប្រាកដ។

ពិសាទីរដ្ឋប៉ានជាន់ប្រយោជន៍ខ្លួនទៅ?

ក្រោពីអាកាសធាតុ និងអាបារហើយនោះ ទីកដារតុសំខាន់ណាល់
ដែលរាយបើងចុះការបង្ហាញបាន ព្រោះថា ៥០% ក្នុងរាយមនុស្ស ជា
សមាសធាតុទីក ។ ដូចនេះជារើងចាំបាច់ណាល់ ដែលបើងត្រូវទទួលទានទីក
ឱ្យបានត្រប់ត្រាន់ ទៅតាមតម្លៃការក្នុងមួយថ្ងៃ ។

អញ្ញីង! តើត្រូវទទួលទានទីកយ៉ាងណា ទីបទទួលបានជាលប្បយោជន៍
ខ្លស់បំផុត?

ផ្លូវធានាទីកទេ ដែលជាទីកទាំ ប្រុទិកហិរញ្ញ

កុំពិសាទីកពុកសុជា បុ ទីកក្រឹម (ដប) ព្រោះថា ទីកដែលមាន
សារធាតុកាបុណ្យភាពទាំងឡាយនោះ និងធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍នាប់ផ្លូវលើកនិង
ជានប្រក្រតិ ។ ជាតិប្រាក់ក្នុងក្រពេទនៃឯកសារបច្ចុប្បន្ន ធ្វើឱ្យកើរ បុ ផ្តល់
ពោះ ការសិកាងដូចនេះព្រៀកមាម ធ្វើឱ្យហើរបិទ ធ្វើឱ្យមានជាតិខ្លាំង នៅត្រង់
គ្នា និងកំហែះគួលបានមេរោគដែង ។

ផ្លូវធានាទីកដែលស្ថិតខ្ពុស់តុលាការមច្ចាតា

ព្រោះថា វានិងមានភាពប្រហែកប្រហែលត្រានិងសិតុល្យភាពរបស់រាយ
បាយបើង ក្រពេទនៃសម្របខ្ពនបានលូជានៅការដែលបើងពិសាទីកត្រដាក់ពេក
បុ គ្នាផេក ។

ចិនដ្ឋានិសាទីកក្នុងលេខកំពុងបិទោះរាជរាជការ

គ្នាពិសាទីកមុនពេលទទួលទានអាបារ ៣០ នាទី បូ ១-២ ម៉ោង
ក្រោយពីបានទទួលទានបាយរួចហើយ ព្រះបីអ្នកពិសាទីកវត្ថិនពេក ខណៈ
ដែលទទួលទានអាបារ នឹងធ្វើឱ្យប្រព័ន្ធដោយអាបារធ្វើការមិនបានលួចបាន
ទៅ។

កុំពិសាទីកលើសពី ១១ លីត្រ ក្នុងយេះលេខ ៩ ថ្ងៃ៦

ព្រះវាទីឱ្យតម្រងទោម ព្រោកទោម ធ្វើការចូលចូរពេក ។

ចិនដ្ឋានិសាទីក ក្រោយិថោះ នៃ យប់

ប្រសិនបីអ្នកមិនចង់ក្រាកឡើង ចូលបន្ទប់ទីកនោះពេលយប់ជ្រាវ
នោះ សូមកុំពិសាទីក ក្រោយម៉ោង ៤ យប់ ។

រកបចិកលើលទក្សាតក្សាតក្សាត តាមលើលម្អិត លើលទក្សាតក្សាត
១ យប់ ១ លីត្រ

ប្រើជារង្វាល់សំរាប់ខ្លួនឯង ដោយជាក់ទីកឱ្យពេញរៀងរាល់ព្រឹក យក
ទៅជាក់នោកខ្លួនធ្វើការ ក្នុងផ្ទុងម្នាមនៃបន្ទប់ទទួលក្រោរ ដោយធ្វើយ៉ាងណា
អ្នកក្រោរពិសាទីរឿងសំដាតរៀងរាល់ថ្វី ។

ថែរគ្រាន់គំនិតក្រុមហ៊ុនសាខាអេបេឡិច

ស្ថិទានងាយពេជ្យពេជ្យមានបំនងប្រាជ្ញាមួយត្រូវដោយសារសំរាប់
ខ្លួនមានពណិខ្លារលើបរិបាយ និងសកែមសុខភាពមាំមួយ ដើម្បីអូរាង
សារសេសកំទៅលើ ហើយមានសុខភាពមាំមួយឡើងតែនៅ មិត្តភាពទៅការងាយត្រូវ
តែថែរក្រាសកំអូរាងត្រឹមត្រូវតាមបេបបទ។

សេសកំសក់សក់ និង សាបិធាន

- គ្នារឿសយកដ្ឋាកសញ្ញាសាបិធានកំសក់សក់លាមួយ ដែលមានលេខាពី
ល្អាផ្លូវបំផុត នៅក្នុងការធានាសុវត្ថិភាព និង គុណភាពបស់ផលិតផល។

- វិសយកសាបិធានកំសក់សក់លាមួយនៃតួនាទី និង សមត្ថភាពធ្វើសកម្ម
ភាពស្រាលឡើងដើរការងារក្រោមក្រោម តីជាតិ Sodium Laureth Sulfate ព្រមទាំង
សារធាតុនៃការបញ្ចូនបញ្ចូនពុំ។

- វិសយកសាបិធានកំសក់សក់លាមួយនៃតួនាទីដោយជាតិតាមីន ប្រាជៈវាគាត់
ជួយរក្រាសកំបានលើ មានសរសេសកំទៅលើបរិបាយ។

- គ្នាមានទំនាក់ទំនងលើជាមួយអ្នកជំនួយ និង អ្នកជួយដើរការងារ
ការណែនាំវិជ្ជាលប្រយោជន៍របស់វា។

- មានការពិសោធន៍យកលួយដើរការងារ នាមតួនាទីការសាកល្បង
មិនពិនិត្យដែលថែរក្រាសកំ រួចហើយវិសយកជឺតិជំនួយប្រកែទណ្ឌមួយ
ដែលសម្របបំផុតជាមួយនឹងសរសេសកំបាន។



ករសេវក្សានត្រួវតាមបច្ចេទ

- ត្រូវសិកសកម្មនៃលកកំ : សកម្មនឹងដោកជាយស្សុលក្តីការកកំធ្វើឱ្យសកម្មខុចខាតក្តីការកកំ។
- សំដិលសកក្តីក្រម្រិតសិតុណ្ឌភាពមធ្យម : សិតុណ្ឌភាពនៃការសំដិលសកខ្លស់ពេកអាជធ្វើឱ្យសកស្តី ហើយស្សុយ ដូច្នេះនានក្នុងតែសំដិលសកក្តីក្រម្រិតសិតុណ្ឌភាពសមញ្ញម ដើម្បីមិនធ្វើឱ្យខុចអនុកាយដល់សកំ។

ប្រការខ្ទូរយេនដីនសង្ឃ័េ

- អំឡុងមិនមែនបណ្តាលមកពីស្សុល (Stress) បុ បណ្តាលមកពីសកកំនីងឡើយ អំឡុកីមិនមែនបណ្តាលមកពីការផ្លូវ បុ កំមកពីការកកំសកំត្រឹមនោះដោយ។

- មូលហេតុដែលបណ្តាលឱ្យកើតអំឡុ គឺមកពីស្សុកក្តាល។ អំឡុតិដាប្រកេទជួយម៉ាងដុំនៅលើស្សុកក្តាល និងត្រូវបានចិបំបែនដោយជាតិប្រែងរអិលដែលស្សុកក្តាលបញ្ហាប្រឈមកុំ។ អំឡុកើតឡើងត្រឹមត្រឹមនៅលើមនុស្សបាប់ពីអាយុ ១៥ ដល់ ៣៥ ឆ្នាំ ជាតិសេសប្រើប្រាស់តែកើតនៅលើមនុស្សតាន់សកំ។

- បាតុក្តុតស្សុកក្តាលបញ្ហាប្រឈមកុំជាតិប្រែងរអិលប្រើប្រាស់មិនបានដាក់មូលហេតុនៅក្នុងការកើតអំឡុនោះឡើយ។

- នានក្នុងប្រើបាសិកកំសកំដើម្បីបំបាត់អំឡុ ប្រសិនជាមិនអស់ទេ ត្រូវឡៅដូចជាមួយត្រួវកន្លែងកន្លែងដើម្បីធ្វើការព្យាយាល។

នានក្រប់ប្រើសាប្បីកកំសកំបាតំអង្គគ្រោះបាប់ជានិច្ច គឺសាប្បីដែល
មានជុកដោយជាតិ វាថ្មីគ្មានស្សែរករាល និង ដូយកម្ពាត់ជួយករាលឡើត
ជីង។

- នានមិនគូរព្យាកំប្រើននៅពេលយប់ទ្វីយ ព្រោះវាអាចបណ្តាលឱ្យ
បែកពើសនៅពេលគេង ដែលជាប្រការមិនល្អដល់ស្សែរករាល ។

គិតិថែរគ្រោះស្សែរករាលសំណុត ឥឡូយៗពេលពេជ្រី

ថ្វីចន្ទេះ : ម៉ាស្បារស្សែរដោយប្រើប្រាយក្រុម និងលាបប្រើប្រាយស្តាប់
កាយ ហើយប្រចាប់ម៉ាស្បារពីថ្ងៃម្ខាមដី កំភូនដី ដឹងខ្លួន ស្ថា និង ក ចូល
ដើម្បីឱ្យស្សែរករាយធ្លាក់ស្សែរ ថែមទាំងដូយជួយករាលនូយាម ឱ្យស្សែរករាល
កាត់ទៅនៃភ្នែកទ្វីងទៅឡើតដី។

ថ្វីអង្គារ : បំពេកម្ខាមដី ដោយម្នាស់កិន ប្រមាណ ១០នាទី រួច
លាយចេញដោយទីកស្សាត និងលាបវំក្រមថែរក្រារដីស្សីង និងដូយឱ្យស្សែរក
របស់អ្នកទៅស្សាត និងមានក្រុមកើនម៉ា មិនស្សែរបាក់ដោយនាយ ។

ថ្វីពុធ : បំពេកដីដោយប៉ែងធោះកិន លាយជាមួយនិងទីកដោះគា
ធ្ងុរ ប្រមាណ ១៥នាទី រួចលាយចេញដោយទីកស្សាត ហើយលាបវំក្រមថែបំបែន
ដីស្សីង និងដូយឱ្យស្សែរកដីរបស់អ្នកទៅស្សាត មានសំនើម និង មិនក្រុម
ត្រាតព្រីម ។

ថ្វីប្រាបេស្សីតិ៍ : យកសរែសែសាច់នៅលាងចាស់ បុអេបុង ដុសខាត់ ក្នុង ខណៈដែលស្លៀកទៅស្ថូរទៅទេវីយ ដោយខាតិវិលជារដ្ឋដៃ ចាប់ពីចុងដើម ឡើង មកនឹងជីរញួញរន្តិយាមដើរណូ និងកំចាត់កោសិការស្លៀកដែលស្អាប់ទៅហើយ ឱ្យរាតាំដ្ឋានចោរ ឬបន្ទាប់ពីនោះ ទិន្នន័យទិន្នន័យប្រភពតិ៍។

ថ្វីសុក្រ : កំចាត់ស្លៀកចាស់នៅកំភូនដើម ដោយសំបកប្រចាំឆ្នាំ ដោយលាបឱ្យស្តុ ចាប់ចាំបីក្នុងដែនដៃ រហូតដល់ប្រាមដែលចិត្តម៉ោ និងកំប្រើ រយៈពេលត្រួតដុសជូនយុវរពក ព្រះអាមីរមានអាការរមាស់បានដោយខាយ ។

ថ្វីស៊ីវិ : ត្រាំខ្លួនក្នុងទិកគ្នាឌីណូ លាយជាមួយទិកដោះគោ បុ អំបិលសមុទ្រ ប្រមាណ ១៥នាទិ៍ ក្នុងអំឡុងពេលនោះ ចូរយកសរែសាច់ នៅលាងចាស់មកដុសស្លៀកការយច្ចិមមិនស្តុ ឬ ឈុំលាងចោរហើយ លាបទ្វី ដែលស្លៀក ឱ្យស្តុលើការការយ (Lotion) ដើម្បីឱ្យស្លៀកទៅរលាយស្អាត ។

ថ្វីអាមិត្យ : ក្រោយពីដែលបំបែនស្លៀក រហូតដល់ស្រស់ស្អាតហើយនោះ កែងដល់ពេលដែលអ្នកប្រើដែករោងនៅក្រោមក្រោក និង កំភូនដើម ដើម្បីឱ្យស្អាត រលាយ ហើយទិប់ថែបំបែនស្លៀកទៅទេវីត ដោយក្រោមបន្ទូមស្លៀក (Moisturizer) ដើម្បីបន្ទែមសំនើមដែលស្លៀកមួយដោរ ។

ធម៌ជាមកដ្ឋីមួយវត្ថុទាំងនេះ?

គ្រប់វគ្គមានជីវិតទាំងឡាយនៅលើលោកយើងនេះ រូមទាំងមនុស្ស លោកយើងនេះជីងដែរ នៅពេលទទួលទានអាបារអីចូលទៅក្នុងការកាយ ហើយ នឹងកើតការរំលាយ ដើម្បីត្រូវការធាតុអាបារទៅប្រើប្រាស់ឱ្យកើតជា ប្រយោជន៍ដល់រាយការ ។ បន្ទាប់មកកីនិងមានការសំនល់ ដែលនឹងត្រូវបន្ទាប់ចេញមកក្នុងរបៀប "លាមក" ។

មានអ្នកខ្លះផ្តល់ថា ការបន្ទាប់លាមកដែលចាត់ទុកថា ជាប្រភពី នោះគូរបន្ទាប់បើបន្ទានដងក្នុងទៅថ្មីបើបន្ទានថ្មីម្លាន? ចំណុចីថា ការបន្ទាប់ លាមកជាប្រភពីរបស់មនុស្សម្នាក់ទៅ អាចមិនដូចត្រូវទេ ។ អ្នកខ្លះបន្ទាប់ លាមកទៅថ្មី ២ដង ឬ ៣ថ្មី ១ដង តែប្រសិនបើបន្ទាប់ ១ដង ក្នុងទៅថ្មី កំណា ការណូ ហើយរាល់លើកដែលមានការបន្ទាប់នោះ គូរសង្គមបិរិយាណលាមក ដែលបន្ទាប់ចេញមកនោះថា តើសម្រេចបីនិងបិរិយាណអាបារដែលបិរិយាត ចូលទៅប្រើទេ? ប្រសិនបើទទួលទានអាបារដែលនាយករំលាយ មានការសំនល់ គិត ប្រព្រំអាបារគិត ការបន្ទាប់លាមកកំមានគិត ពុំអាចចាត់ទុកថា ជាការ ទល់លាមកទេ ។ តែការទល់លាមក សំដែរដល់អាការ៖ដែលមិនមានការបន្ទាប់ លាមកតាមប្រភពី លាមកជាផីរិះ ពេលបន្ទាប់ត្រូវប្រើកំណែងប្រើបង្កើន ខ្លាំង ។ អាការ៖ទល់លាមកធ្វើឱ្យមានអារម្មណីគូរឱ្យរំខាន ដូចកាលអាចមាន អាការ៖គូរពោះ ចុកស្សែវតាចិនដែរ ។ ប្រសិនបើណ៍រាយឱ្យទល់លាមកយូរៗ

និងប្រើកំលាំងខ្សោយពេលបន្ទាប់ អាចធ្វើកើតប្រសង្គមបាន។

រាយការទាំងឡាយ នៅពេលទទួលទានចូលទៅ ភាគចេនីត្រូវរំលាយ នៅក្នុងក្រពេះ និងពេះវៀវត្សុ ។ ចំនួនរាយការដែលរំលាយរួចហើយនឹងត្រូវ បិតស្មូលទៅក្នុងចរណុណយាម វិនាមាយការដែលប្រានមកដល់ពេះវៀវត្សុ និង នៅសល់តែការដែលរំលាយមិនគឺ ហើយនៅក្នុងពេះវៀវត្សុ និងមានការ រំលាយអាមារទៀត ដែរអាចត្រូវមែនការបើតស្មូលទីកិច្ចការអាមារចូលទៅ ការសំរាប់រាយការធ្វើឱ្យការអាមារកាន់តែវិនិច្ឆ័យ និងធ្វើធម្មតានៅផ្ទៃកចុងបំជុំត របស់ពេះវៀវត្សុ មុននឹងចេញមកក្រោមរដ្ឋុទ្ទ (ទ្ទារដំ) ដែលការសំណល់ អាមារទាំងនេះនឹងរួមជឿជាតិ ហើយនៅពេលការសំណល់អាមាររួមជឿតាតាចំ ឡើង អាចធ្វើឱ្យជាត្រាំងពេះវៀវត្សុដំបីទូទៅ ដែលជាការដំប្លាញឱ្យកើតអាការ៖ ចំណែកបន្ទាប់លាមក ហើយពេះវៀវត្សុនឹងប្រពាណចំខ្លួនប្រានលាមកចេញ ។ ប្រសិនបើកំលាំងដំប្លាញឱ្យប្រពាណចំខ្លួនគិចត្សុ វិមិនខ្សោយប្រប់ប្រាន់ ក្នុងការប្រាន ការអាមារចេញមកក្រោមបាន បុរាណអាមារមានខ្លាតតូចពេកដោយសារទទួល ទានអាមារដែលមានការគិច រហូតមិនអាចធ្វើឱ្យពេះវៀវត្សុដំបីកូនបាន បង្ហិរឱ្យកើតកំលាំងដំប្លាញឱ្យ ការបន្ទាប់លាមកក៏មិនប្រកតិ បុរិតមាការ៖ ទល់លាមក ។

អាការ៖ ទៀតមានអាចកើតឡើងបានទៀត នៅពេលបន្ទាប់ពេះវៀវត្សុ ។

៩. កើតិកអង្គភាពចំណេះគោរព

ជូនកាល ហើយកប្រព្យាប់ប្រព្យាល់ពេក អាចធ្វើឱ្យបន្ទាប់លាមកម្ធន
ថ្ងៃ ។ ការបន្ទាប់លាមក គួរប្រើពេលវេលាប្រាំមាតា ១០ - ២០ នាទី ។

១០. មនុស្សដែលទូទាត់ចំណេះគោរព

ជូនកាល ប្រសិនបើអ្នកចូលចិត្តទូទាត់លាមកពេក អាចប្រាក់ដោយសារ
ដែកជូលម៉ាង រួចប្រព្យាប់ថ្ងៃទៅធ្វើការ បុជាមនុស្សដែលបន្ទាប់លាមកនៅក្រោងដីមិនបាន
ឡាយសរស់ប្រសាទ គឺជាមនុស្សដែលបន្ទាប់លាមកនៅក្រោងដីមិនបាន
នៅពេលទល់លាមកយុរិក ការអាបារដែលតាំងនៅក្នុងពេនះវីវេនដីយុរិក
ពេក ពេនះវីវេនដីនឹងបិតស្រួលយកទីកិច្ចអាបារអស់ ធ្វើឱ្យលាមកការនៃពេ
លាមសភាពនឹងខ្សោះ និងពិតាកបបន្ទាប់លាមក ។

១១. មនុស្សដែលទូទាត់ចំណេះគោរព

ចំពោះមនុស្សខ្លះដែលមិនចូលចិត្ត ធ្វើការនារបព្យាយកំលាំង
ទៅថ្ងៃទីតែអង្គូយនៅក្នុងការ កំអាថជូលបញ្ជាផលលាមកដែរ ។

១២. មនុស្សដែលមានអង្គភាពត្រួតពិនិត្យ

ធ្វើឱ្យការធ្វើធមលនារបស់ពេនះវីវេន មានការច្រើនចំខ្លួនគិច ត្រានកំលាំង
គ្រប់គ្រាន់ក្នុងការច្រាយការសំនួលៗអាបារថ្ងៃមកក្រោងបាន ។

៥. ច្បាំប្រភេទខ្សែ៖

ច្បាំប្រភេទខ្សែ៖ ក៏ដាចុលបោពុទ្ធឌីរកើតរកទទួលៗលាមកបានដែរ ដូចជា ច្បាំបន្ទូយជាតិភាសិត ដែលមានភាពជួរបស់សារធាតុភាលុយមិញ្ញមគ្រឹន ច្បាំដែលទៅបន្ទូយអាការ៖ ប្រើងខ្ពស់របស់ផ្ទុវកាបារ បុមទុស្សដែលប្រើច្បាំបន្ទូវ (ច្បាំសុល) ដៃរៀងចាប់ចាំប្រចាំ ។

៦. មនុស្សចាស់

មនុស្សចាស់ភាគគ្រឹនតែមានអាការ៖ទល់លាមកដោយសារក្រពេះ ពោះវៀវនខ្សោយ សមត្ថភាពក្នុងការប្រជាធិបាយ ការអាហារធ្វើឱ្យលន្ត ឃើញនៅក្នុងពោះវៀវនដំឡូ ធ្វើឱ្យលាមកភ្លាយជាដើរដៃ ។

៧. កើតរកទៀត

មនុស្សដែលកើតរកខ្សែ៖ ដូចជា ភាគស្តែះពោះវៀវនជាថីម ដែលធ្វើឱ្យ លាមកភ្លាយកាត់មិនបាន ដូចជាធោះវៀវនដំឡូ វិតខ្ពស់ចូលត្រូវឯណ៍ ដែលកើតពី អាការ៖ រលាក មហាវិក បុង់សាច់ នៅក្នុងពោះវៀវនដំជាថីម បុមានជុំអីនៅក្នុង ពោះទៅសង្គត់ពោះវៀវន ធ្វើឱ្យបន្ទាប់លាមកចេញពិបាក ដូចជាអាមេរិះសាច់ ក្នុងពោះ ប្រសិទ្ធភាពថ្មីពោះ ដែលស្សែវិកជំទៅទៅ ទៅសង្គត់ពោះវៀវនជាថីម ហើយនៅពេលកើតអាការ៖ ទល់លាមក មនុស្សភាគគ្រឹននឹងកំបញ្ញាដោយការ ទៅទិញច្បាំបន្ទូវ បុច្បាំសុលមកប្រើ ។ បុំនែកប្រសិទ្ធនឹងបើជាអាការ៖ ទល់លាមក ធម្មតា មិនចាំបីថ្មីប្រើច្បាំសុលទេ ។

ស្តីពីការងារ នូវកែបច្ចោមសំណងការដៃចុចទេនេះ :

- ញ្ចាំងកសាងអីរីប្រើន : ក្រោយភ្លាក់ពីដែក ត្រូវទទួលទានទឹក ១-២ កែវ ។ ទឹកនិងទៅជំប្បុញការច្របាច់ខ្លួនរបស់ពេលវេលាដែលជីវិត ប្រានឈាមកចេញមកបានស្ថូលឡើង បុរីមនុស្សដែលឈាមកវិន ពិធាកបន្ទាប់ និង ទឹកកំនិងទៅជួយធ្វើឱ្យការអាបាររវាង បន្ទាប់ពាន់ងាយ ។ ក្នុង ១ថ្ងៃទៅ ក្នុងទានទឹកសាងបាយការ ៩០កែវ ។

- ញ្ចាំងការរំលែមានការប្រើន : អាបាររំលែមានការប្រើន មានផ្តូចជាដែន្នូលឈើ និងត្រាប់ចេញជាតិធ្វើង់ ។

- ហើកហាត់បន្ទាប់ឈាមកជាប្រចាំ : នៅពេលមានអារម្មណ៍ ចង់បន្ទាប់ឈាមក ត្រូវបន្ទាប់ភ្លាម មិនគូរចំឡុកទេ ។ ការហើកហាត់បន្ទាប់ ឈាមកគូរទ្រង់ពេល និងធ្វើឱ្យពេលវេលាដែលជីវិត ច្របាច់ខ្លួនរបស់ពេលឈាមកចេញមកទៀត ។ ការហើកហាត់គូរចាប់ដើមពីការចូលទៅអង្គយក្នុងបង្គន់រាល់ ថ្ងៃ រយៈពេល ៣០-៤០នាទី (ជាតិសេសពេលព្រឹកភ្លាក់ពីដែក) ទេសបិន្ទុកត្រាន អារម្មណ៍យើបត់ដើងជំរឿដោយ ។

- បាត់ពុញការងារសមលូម : ការបាត់ពុញការងារសមលូម សមលូម ជួយដល់ការធ្វើធម្មតាមរបស់ពេលវេលាដែល ។

ប្រសិនបើប្រើឯធម្មចេញពេលខាងលើមកហើយ នៅពេលមិនបានដល់ បុ អាការ៖ ទៀតពីការធ្វើធម្មចេញពេលខាងលើមកហើយ ជួយដល់ប្រើឯធម្មចេញពេលខាងលើមកហើយ ។

មនុស្សប្រសាឡខ្សោយ ខុសកំឡុង បុប្ផនអំព៾ក ហត្ថាបង់មិនចេញ ធ្វើឱ្យកើត អាការ៖ទល់លាមក ១-២ថ្ងៃ បុរបុរាណ ៤-៥ថ្ងៃ នៅពេលហត្ថាបង់មិនចេញ អាចបើចិត្តបន្ទូរ បុ ច្នាំសុលម្មងម្មាលបាន តែមិនណែនាំឱ្យបើប្រចាំថែ ព្រះនឹង ធ្វើឱ្យរាយការបង់បន្ទើជាតុ និង អំបីលើវា ធ្វើឱ្យកើតអាការ៖អស់កំលាំង ហើយច្នាំខ្លះអាចធ្វើឱ្យរាយការពេលវេលាដែលបាន បុរាណការធ្វើមបាន ។

ច្នាំសុលដូយសំរូលដល់បញ្ហាមល់លាមក បុច្នាំសុល មានប្រើប្រាស់ ដៃរៀងទ្រា ដូចជា :

- Metamucil និង Agiolax : ជាច្នាំប្រភេទមេរោ នៅពេលទទួល ទានត្រូវយកមកលាយទិក ទម្លៃទានភាម រួចទូលទានទិកតាមរក្សា ១-២ កែវទៅតែ និងមិនគូទូលទានច្នាំនេះទៅក្នុងសការស្តូតទេ ព្រះអាចធ្វើឱ្យ ស្មោះបំពង់អាហារ ។ ច្នាំប្រភេទនេះ នឹងខ្សោយការអាហារធ្វើឱ្យមានលាមក ប្រើប្រាស់ ដម្ចារឯកឲ្យចែងបន្ទាប់ និងបន្ទាប់មកបានស្មូល ។ តែច្នាំនេះ បញ្ហាប្រើប្រាស់ ព្រះត្រូវ ប្រើពេល ១-២ថ្ងៃលើលោក ទិន្នន័យស្ថិសារអ្នកលាយ របស់បុរាណ ។

- Colace និង Dialoes : ជាច្នាំដែលទៅជូយបន្ទូយការពិនិត្យបស់ លាមក ធ្វើឱ្យទិក និងខ្សោំច្នូលទៅក្នុងដូលាមកបានងាយ ធ្វើឱ្យលាមកទៅ បន្ទាប់បានងាយ មិនលើទ្វារដែល (នូវក្នុង)

- Agarol : ជាថ្វីអេលឡើងឱ្យដុលមាមករអិល នាំយកស្នូលបន្ទាប់
ប៉ុន្តែវាអាមពុណាកិច្ចិរបស់វា គឺបើទួលទានយុរិទេ អាចធ្វើឱ្យរាយកាយ
ទ្រូវឱ្យតាមឯក A, D, E និង K ។ ថ្វីនេះទទួលទាន ១ថ្ងៃម៉ោង គឺពេលព្រឹក
និងពេលឆ្លាច តែមិនគូរទទួលទានក្រាយពេលទទួលទានអាបារភាពទេ ។

- ថ្វីប្រហែលអំបិលវិ៍ : ថ្វីនេះមានទាំងប្រហែលទីក ថ្វីក្រាប់ និងថ្វី
សុលទ្ធរ វាបាយពេញពិនិត្យដោយមិនស្រួលបន្ទើកពីការអាបារមកក្នុងពេលវេះវេះ និង
បាយពេញពិនិត្យបានភាប់របៀប តែមនុស្សដែលកើតពេតបេះដឹង និងភោគតាំងនៅលើ
មិនគូរបើថ្វីនោះទេ ។

- Veracolate, Dulcolax, Senokot : ជាថ្វីធ្វើឱ្យពេលវេះវេះធ្វើ
ផលនាមខ្លាំងឡើងបាយពេញពិនិត្យបានក្នុងរយៈពេល ៣ម៉ោង ។ បើនេះថ្វីនេះមិនគូរ
បើជាប់យុវរទេ ព្រោះអាចធ្វើឱ្យពេលវេះវេះឡើយ ដែលជាបេកតុលាមីរាការ៖
ទល់លាមកកាន់តែច្បែនច្បែរ ។

នាការ៖ទល់លាមកបែបណា ឪន្យត្រូវទៅកែច្រៀង

រាជដែលអារក្រក់គូរឱ្យខ្សាចបំផុត ដែលធ្វើឱ្យទល់លាមកបានដល់
មហាផ្ទៃកពេលវេះវេះដែល បើដើរតាំងពីដឹងទី ត្រូពេញរាជដឹងបាន ។ ដឹងនេះ បើ
អ្នកមិនធ្លាប់ទល់លាមកពីមុន្តែ វា តែពេលនេះកើតរាការ៖ទល់លាមក ឬនឹងពេល
ផ្លូវពេល ហើយពេល មានក្នុងចេងក្រោម មានលាមកបាយជាមួយលាមក
គូរប្រព្រឹងប៉ុន្តែជាដឹងបាយពេល ព្រមទាំងយកលាមកទៅពិនិត្យដែង ។

ត្រួមទេសចរណ៍ពេលបានក្នុងក្រុងបន្ទីរ?

ស្ថិដ្ឋមានដែលពេលបានក្នុងក្រុងបន្ទីរ គឺជាប្រភេទស្ថិដ្ឋមានដែលមានសុវត្ថិភាពស្ថិដ្ឋមានដែលបានក្នុងក្រុងបន្ទីរ។ ដូចជាស្ថិដ្ឋមានសុវត្ថិភាពស្ថិដ្ឋមានដែលបានក្នុងក្រុងបន្ទីរ។

១- ផ្លូវដែលបានក្នុងក្រុងបន្ទីរ គឺជាប្រភេទស្ថិដ្ឋមានដែលបានក្នុងក្រុងបន្ទីរ។

២- ផ្លូវដែលបានក្នុងក្រុងបន្ទីរ គឺជាប្រភេទស្ថិដ្ឋមានដែលបានក្នុងក្រុងបន្ទីរ។

៣- ផ្លូវដែលបានក្នុងក្រុងបន្ទីរ គឺជាប្រភេទស្ថិដ្ឋមានដែលបានក្នុងក្រុងបន្ទីរ។

ថែសម្រេច ដោយឥតិថ្នាក់

បែងធោះទីក្រឹងខេត្តសំឡេងចាត់ស្វាមជ្លើញ

វត្ថុប្រព័ន្ធមទក់ : បែងធោះកំពុងទីប្រជាសាស ៣០០ ក្រាម

វិធីធ្វើ : ក្រាយពិយកបែងធោះលាយទីកសាងហើយពុំជាតិរគ្រប់ដៃប្រយកទៅកិនក្នុងប្រជាប់កិនដៃឈើឱ្យម៉ែត្រ (បើត្រាងប្រជាប់កិនដៃឈើទេអាចប្រើដៃប្រហែលឱ្យម៉ែត្រកំណត់) ។ បន្ទាប់មកយកបែងធោះដែលគិនរួចទៅដាក់ក្នុងកំរិះមួយទុក ។

វិធីប្រើ : មុននឹងយកមកប្រើ ត្រូវលាងមុខឱ្យស្វាតជាមុនសិនដោយសាប្តិ និងទីក្រឹងខេត្ត ដូចមុខឱ្យស្អួល ពាក់មួកឯកធម្មុតទីក ឬក្រោមភាពផ្លូវសក់ រួចយកបែងធោះដែលគិនរួច ទៅលាយបំពេកលើដៃមុខ តែគូរដៃសរាងបរិរោនា មាត់ និងក្រែក ។ ទុកចោលប្រជាសាស ១៥នាទី ហើយក្នុងពេលនោះកំធ្វើចែលនា ដៃមុខឱ្យលោះ នៅពេលគ្រប់ ១៥នាទីហើយ ត្រូវលាយចេញ រួចលាងមុខដោយសាប្តិនិងទីក្រឹងខេត្តមួយឡើត ។ ក្នុងប្រពិបត្តិបែបនេះ យើងគិច ១៩នក្នុង ១សប្តាហ៍ និងធ្វើឱ្យដៃមុខរបស់អ្នកស្វាតរលាយស្រស់ច្បាត បាត់អស់ស្វាមជើរដៃប្រហែល ។

ប្រទាលកនុយក្រពី ថ្មីយុត្តិសក់ខ្លោះលោក នានចម្ល់

វត្ថុគ្រែរំមុក : ប្រទាលកនុយក្រពី ប្រមាណ ២០០ក្រាម ។

វិធីធ្វើ : ប្រទាលកនុយក្រពីដែលយកមកប្រើ ត្បូរបានមកពីដើមដែលមានអាយុចាប់ពី ១ឆ្នាំឡើងទៅ និងគូរដើរនូសស្ពឺកដែលមានខ្លាតជំបូន្ទោះក្រោមគេបំផុត ។ សំរាប់មនុស្សខ្លះអាចមានការចាត់បន្ថែមប្រទាលកនុយក្រពី ។ ដូចនេះ មុននឹងយកមកប្រើ ត្បូរសាកល្បងមកណាបាលឱ្យដែលបុរាណដែន្នុកចោលប្រមាណ ៩០នាទី ប្រសិនបើត្រានអាការ៖រមាស បុរាណកនុលក្រហមទៅសម្រេចបានអាចប្រើការបាន ។

វិធីប្រើ : យកសារចាត់ចុចចាបុយក្នុងប្រទាលកនុយក្រពីមកណាយឱ្យសញ្ញាណ រួចប្រើដៃពីខ្សោយជាបច្ចុប់សរុបសក់ ។ បន្ទាប់មកប្រើកំឡើងពោះគោ ឲ្យសក់ទុកចោលប្រមាណកន្លែះម៉ោង រួចទីបណ្តាលចេញដោយទិកភ្លាត ឥឡូវ បន្ទាប់មកកំសក់ដោយទិកដុម្ភគារបុរិតស្ថាតម្លែងឡើត ។ ត្រូវធ្វើបែបនេះ ១ដងក្នុង១សប្តាហ៍ និងធ្វើឱ្យសក់របស់អ្នកខ្សោយលើបរពាយ និងមានទំនុំល្អ ត្រូវជាមិនពេញចិត្តមិនខាន់ ។

ឡូល្អែល នៅយសំបុរាណក្រឹមត្បាង

វិត្តធម៌ទុក :

- សំបកក្រឹមត្បាងក្រៀម កិនីឱ្យម៉ែត ពាស្ទាបញ្ជាញយ
- សូដាបីកាបុណ្យណាត ពាស្ទាបញ្ជាញយ
- អំបិលម៉ែត ពាស្ទាបញ្ជាញយ

វិធីធ្វើ : យកសំបកក្រឹមត្បាងក្រៀមកិនម៉ែត សូដាបីកាបុណ្យណាត និង
អំបិលម៉ែត មករៀបចំឡាយក្នុងផ្ទះខ្លួន ហើយប៉ុមកដាក់ឡាយក្នុងដែក
បិទតម្របឱ្យជិត កំឱ្យខ្សោយឡាយបានជាដាច់ខាត ។

វិធីប្រើ : ប្រើដឹកសម្រាប់ដឹកសម្រាប់ ឬប្រើបានដឹកសម្រាប់
គាមប្រកតិ ។ បើធ្វើបានរាល់ដឹកជាការឈូណាស់ ព្រោះវានឹងដឹកបំបាត់កំហែរ
ដែលជាប់នៅលើដឹកសម្រាប់ ធ្វើឱ្យដឹកសម្រាប់ស្ថាតទេវិន ។

ក្រុមសាធារណ៍ដែលបានបង្ហាញ

រូបមន្ត្រីនេះ ក្រោពីប្រើបាបដៃកំឱ្យរោចេះក្រុមសាធារណ៍ នានា ដែលបានបង្ហាញ
ក្រុមបំរុនសៀវភៅមុខបានទៀតជាង ។

វិត្តធម៌ទុក :

- ប្រែងអូលី (Olive oil) ពាស្ទាបញ្ជាញយ ។



-ប្រែងឆា(Vegetable oil) ពាយ្យាបញ្ជាចាយ ។

-ប្រែងផ្ទាយកំរត្ត(Sunflower oil) ដែយ្យាបញ្ជាចាយ ។

-ប្រែងក្រអូប្រឡកណាកំបាន ៣-៤ ដីលក់ ។

វិគុធើ : យកប្រែងឆា ប្រែងអូលីវ និង ប្រែងផ្ទាយកំរត្ត ជាកំភូងឆ្លាំង តួចមួយ រួចយកទៅជាកំលើកើងអូរក្រាលូម ។ បន្ទាប់មកលើកចុះ រដ្ឋចាំរបុត លែងគ្រោ ឡើបន្ថែមប្រែងក្រអូប្រឡកណា ។ ក្នុងគ្រឿងប្រចាំថ្ងៃ ត្រូវបានប្រើបាន ឬទៅបានប្រើបាន ។

វិធីប្រើ : យកក្រោមចម្លាតីដែលបានធ្វើរួច លាបតាមកំណែដែល មុនពេលធោញពីផ្ទះ ឬ មុនពេលចូលដែករាល់ថ្ងៃ និងធើឱ្យដែរបស់អ្នករបាយការ ស្ថាតស្រែទៅ និងគ្មានការពារក្រោមគ្រឿងប្រចាំថ្ងៃ ។

លេខច្បាស់ខាងក្រោមនេះ ត្រូវបានគ្រប់ឡើង

អ្នកដែលធ្វើជាប្រធិនបានលើប្រចាំថ្ងៃប៉ុណ្ណោះជាមួយនឹងទីកន្លែងណាមួយ ដោយមិន ដឹងថា ថ្ងៃនេះទៅដោលប្រព័ន្ធដឹងទៅអ្នកណាមួយទេ ឬអត់នោះទេ ។ ចំនួចនេះជាប្រើបាន មួយដែលគ្រឿងប្រចាំថ្ងៃតាមតិចរាល់ណាត់ តើគ្រប់ប្រចាំថ្ងៃប៉ុណ្ណោះបានឡើង ឬណាមួយ?

ប្រចាំថ្ងៃប៉ុណ្ណោះបានប្រើបានជាមួយនឹងទីកន្លែង ហើយក្រោយពីការលើប្រចាំថ្ងៃ អ្នកត្រូវពិសាទិកតាមក្រោមគ្រឿងប្រចាំថ្ងៃ ។ ត្រូវលើបច្ចុប្បន្នមុនចូលគេង ៣០នាទី មិនត្រូវទទួលទានថ្ងៃ ហើយទូលាភេងភាពនៅទេ ។ ឧបាទរណីថា បុរុយម្នាក់

ឈបច្ចាម៉ង់ទិបិយូទិក (Antibiotics) ហើយពិសាទិកតិចពេក ច្បានីនងផ្តាក់ចុះមិន
ទៅដែលក្រោះ ដោយទីរនៅត្រង់បំពេជាអាបារ ហើយភាពយដ្ឋានដើមហេតុធ្វើឱ្យ
បំពេជាអាបាររហាក ។ ត្រូវទទួលខាន់ត្រឹនវាំលីកថា អាការ់អាថនីនងច្បានីនងផ្តាក់
ឈបច្ចាម៉ង់ដើមប៉ែបាល់ ។ ហេតុផ្សេងៗ ត្រូវប្រយ័ត្នប្រយែងនៅពេលលេបច្បា
ត្រាប់ កុំពិសាទិកគ្រោងឈូណា បុទិកគ្រោងឈូណា ទីកដ្ឋានឈូណ៍ បុទិកសេវ្យត្រប់ប្រគេ
តាមពីក្រាយច្បាប់ដាច់ខាត ។ វិធីឈូណ៍ដុំផុំនៅ គីឡូរិសាទិកត្រជាក់តែបូំណោះ
ហើយកម្មានអារម្មណី សូតបំពេងក ត្រូវពិសាទិកតាមពីក្រាយឱ្យបានប្រើ បុ
ពិសាទិកដោះគោត្រជាក់កំបាន ។ គូរយោ បុអន្តូយត្រង់ នៅពេលទទួលខានច្បា
កុំដែកភាមក្រាយពេលទទួលខានច្បាំរួចឱ្យឈោះ ។

ធម្មទេសតុនៃការប្រើតិកច្បាប់យ៉ាងដីរីរបែវេសោ

សារជាតិក្នាក់តុស គីជាសារជាតិសូរចំនួនដែលបំផ្តើនបេញអំពីផលិត
ផលធ្វើទិកដោះគោដោយឈូណានរួមមាន៖ ទីកដោះគោនោ ទីកដោះគោរ ីវី
លិស ឬ ក្រោមឈូណ៍ទៀត ។ មានមនុស្សមួយចំនួននាប់មានប្រតិកម្មនៅពេល
បានទទួលខានអាបារ បុន្តែមិនមានការប្រើប្រាស់ទិន្នន័យចំណោះស្រាយទៀតទិកដោះ
គោទាំងអស់នោះ និយាយរូមគឺមានប្រតិកម្មបន្ទាប់ពីដើរទិកទិកដោះគោរចមក
ដូចជាបណ្តាលូរួមឱ្យហើយពេះ ចុកពេះ រាក្យរិល កើរផ្តល់ពេះ ជាដើម ។ ល ។
មួលហេតុដែលបណ្តាលូរួមនូវមួយចំនួននោះមានប្រតិកម្មយ៉ាងដ្ឋោះ គីមាធ

បណ្តាលមកពីការខូចខាតភ្នាស់ពេលវេលា បុក្រិមានប្រព័ន្ធដំណាយអាបារទន្ល់ខ្សោយ ហើយកត្តាចំបងដែលបណ្តាលឱ្យក្រើតមានអាការ៖ ខានលើនោះ គឺអាចបណ្តាលមកពីថ្មីនៃកំណត់ដែលមិនអំណោយដល់ល្អជំរាប់ការដឹកទីកដោះគោះ ដែលបណ្តាលឱ្យដាប់មានប្រពិកម្មផ្សេងៗ។ មួលហេតុនៃប្រពិកម្មទាំងអស់នោះ កំអាចបណ្តាលមកអំពីប្រពិកម្មនៃបាត់គេវិនិកក្នុងពេលវេលា ដែលបានរួមជួយជាមួយនឹងទីកដោះគោះ ការកំណត់រោគសញ្ញាផុរីតាន ឆ្នាស់លាស់ឡើបជា឴ិធិមួយដីប្រសើរ ដើម្បីក្តុងការដែលបានរួម ដែលពីនេះ ដែលបណ្តាលឱ្យក្រើតមានបញ្ហាមួយផ្សេងៗ ដូចជាការមិនរាំណាយអាបារ និងពុលចំនួនអាបារជានិម កំអាចបណ្តាលឱ្យមានអាការ៖ ភក្ស ចុកពេល ហើយពេល ដូចត្រូវនៅពេលដឹកទីកដោះគោះ ដែរ។ ចំពោះអ្នកដែលមានបញ្ហាបាប់មានប្រពិកម្មនឹងទីកដោះគោះ និយាយរួមគឺដឹកទីកដោះមិនបាននោះ ពួកគេអាចបើតស្រួលយកសាធារណ៍តាតាល់ស្បែមទីកសំណួរសៀវភៅ ជីនុសទីកដោះគោះគឺពួកគេ។

រោគមុនិលិច្ឆេទិច្ឆួន បញ្ហាកំស្លាប់តិបគ្មានុវត្តការ

ក្រាប់មុននៅលើចំនួចដៃយុង លើផ្ទះមុខនោះ ពីមួនក្រាន់តែជាមុន
លើមុខតែបុណ្យភាពដែលវាគារចបញ្ញាកំពីសញ្ញាដែលការមានដីមួយដឹងដោយ។

១) ថ្វាសធ្វើកវានេរោះ : ការចេញមុនត្រង់បិរណ៍នេះ ជាសញ្ញា
បង្ហាញថាមានបញ្ញាដែករំលាយអាបារ ឡូកនោម ក្រពេញលើតំរងនោម ប្រាក
អាចបណ្តាលពីការមានភាពពំប្រមឈល់កិរិតខ្លស់ ឈាយមុខមិនស្អាត ព្រោះលាប
ម្រៀបប្រើប្រាស់ប្រើប្រាស់បញ្ញាដែក។

២) ថ្វានេះចិត្តឯម : មានបញ្ញាជាកំទិន្នន័យថ្មី ប្រាកំមាន បញ្ញា
ក្នុងការរំលាយ Lactose (ញូវិកដោះគោមិនធានទេ) បុ មកពីបិរណ៍ភាពអាបារ
សែដាតិចាស់ (ហើរដឹងម ត្រូវខ្លាំងពេក) បុ បិរណ៍ភាពអាបារយ៉ាងតែក។

៣) ថ្វាសធ្វើកវានេរោះស្អាត៖ : មានបញ្ញាដែកការរំលាយអាបារ និង
ឡូកនោម។

៤) ក្រពេកកំដើរស្អាត៖ : មានបញ្ញាដែកតំរងនោម ប្រាកំ
ប្រិតិកម្មដោយសារ ឈាយសាបុរីកកំសក់ បុសាបុរីមិនអស់ ប្រើទូរសព្ទដែលប្រើប្រាស់បញ្ញាដែក
ពីសាការហូ គ្រឿងស្រីនិងបុបិរណ៍ភាពសាថ់ប្រើប្រាស់បញ្ញាដែក។

៥) ថ្វាល់ខានេស្អាត៖ : មានបញ្ញារលាកច្រមេះ និងសុត ហើមានមុនលើ
ថ្វាល់ខានេស្អាត៖ ដែកខានេលើ។ ប្រាកំបញ្ញាអញ្ញាត និងថ្វាល់ ហើមានមុនលើ
ថ្វាល់ខានេស្អាត៖ ដែកខានេក្រាម ប្រាកំមកពីដែកបិន្ទោះ ប្រាកំប្រិតិកម្មនិង

ផែងបារ ប្រពិកម្មនឹងអាកាសធានា ផ្តល់សាយក្តីវិញ បូប្រើមាកទីយេ និងថ្វីរោគ មេរាជជាតិមុខ មិនសម្រេច ហើយនាក់ស្ថាមព្រះ បិវិវិណ្ឌលត្តាល់ អាចបញ្ជាក់ប្រាប់ពីរឿងសួគ បូរាជកដដើម ប្រសិនបើមានមុនបែកកើតជាយ ត្រង់ត្តាល់ផ្តុកខាងក្រោម អាចមានបញ្ហាទីនៃអគ្គាល់ ។

៦) ជុំវិញរួចរាល់ក្នុងផ្តុកខាងក្រោមស្តាំ : មានបញ្ហាតំរងនៅមេ និងបញ្ហាភោតប្រពិកម្មនឹងធានាអាកាស ប្រមកពីត្រីសំរាប់អាណដែលមិនសម្រេច បូរាជ ដើរតាកកតិខ្លាំងពេក ។ ស្ថាមព្រេចតាំង អាចបណ្តាលមកពីការមានសារធានា ពុលសេសសល់នៅក្នុងភេកយ៉ាង បុរាជដោយសារការសំរាប់មិនត្រូវបានសំរាប់បានតិច ។ ប្រសិនបើត្រូវបានក្នុងមានភាពរមាស អាចបណ្តាលមកពីប្រពិកម្មនឹងធានាអាកាស ប្រុងរបៀបដើរដាចី ។

៧) ច្រមុះ និង បុរុរាមាក់ : មានបញ្ហាផ្តុកបែងចុះ និងប្រព័ន្ធបន្ទុពុជ ប្រសិនបើមានពណិកបាយចាស់នៅលើច្រមុះ អាចបញ្ហាក់ប្រាប់ ពីដីង លើសិល្បាយ បុសរៀសិល្បាយកកស្នេះ ប្រពណិតីស្សីកមិនមានភាពទៀតៗ បញ្ហាក់ប្រាប់ពីជលប៉ែនលំពីអរមួន ដូចជាកំពុងមានរដ្ឋវិរិយអស់រដ្ឋវិការប្រើប្រាស់នៅពេលបាន ។

៨) ត្រូវបានក្នុងផ្តុកខាងក្រោមរួចរាល់ : មានបញ្ហាផ្តុកតំរងនៅមេ និងបញ្ហាប្រពិកម្មនឹងធានាអាកាស ។

៩) ត្តាល់ខាងក្រោមរួចរាល់ : ហើយមុនលើត្តាល់ខាងក្រោមរួចរាល់ដើរ

ការចមានបញ្ហាលាកប្រចុម៖ និងសូត ហើយអមុនលើត្រាល់ផ្សេង ដែកខាង ក្រោម
អាជមានបញ្ហាទាក់ទិននឹងអញ្ញាត្រ និងធ្វើព្យ ។

១០) **សីកត្រឡប់ការងារ** : មានបញ្ហាដែកតាំងនៅមេ។

១១) **ក្រោមបុរាណាត់ដែកខាងក្រោម** : មានបញ្ហាដែកសំបុកពង
ប្រអូវ ប្រមកពីការសំអាចមិនគ្រប់ត្រាន់ ប្រហណ្ឌាលមកពីអតុល្យភាពដែក
អេរម្មណ៍ ។

១២) **ចុងចង្វាត់** : មានបញ្ហាប្រចាំសប្តាហ៍ និង ពោះវ្វេន ប្រអាចមកពីការ
បរិភោគអាបារសជាតិថាសំខ្សោះពេក (ហើយ ដែម ត្រូវ ជូរពេក...) រហូតដល់
ធ្វើឱ្យពោះវ្វេនមានបញ្ហាផ្លូវការស្រួលយកសារធាតុអាបារ ។

១៣) **ក្រោមបុរាណាត់ដែកខាងស្តាំ** : មានបញ្ហាទាក់ទិននឹងសំ
បុកពង (អូវី) ។

១៤) **ក និង សុដិត់** : មានបញ្ហាតប់ប្រមល់តានតិងក្នុងចិត្ត ។

អារ៉ានទំបន់ជាមុន តើបង្ហាគដោយតុលាភាសា?

ការសំរាប់រាជរដ្ឋបាលដែលអ្នកមិនអាចធើឱវិញទំនាក់ទំនងឡើយ។ មិនមែនចាប់ការឡាយទេ ឬត្រូវចាប់បាននៅទេ ព្រមទាំងអ្នកកំសំរាប់រាជរដ្ឋបាលដែលអ្នកមិនអាចធើឱវិញទេ មានតិន្នន័យថា ត្រាន់តែធើឱវិញសក់ស្អាតនៅ តាមពិនិត្យវិវាទនៃត្រាន់ត្រាន់នៅឡើយទេ អ្នកត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះសៀវភៅក្រោលដឹងដោយ ដើម្បីសុខភាពល្អ និងមានប្រសសកើរឱម្មំ អ្នកត្រូវអនុវត្តវិធីកក់សក់នាយកដ្ឋានទៅនេះ

១- យកទីកន្លែងឱ្យលួយចាក់លើសរុបសក់ឱ្យដាក់ ព្រមទាំងទីកន្លែងឱ្យលួយចាក់លើសរុបសក់ឱ្យដាក់ និងជួយឱ្យឈាយមានលំបុរុចុះឡើងបានល្អ ធើឱវិញមានអារម្មណីផ្ទាល់ស្វើយ។

២- ចាក់សាបីកកំសក់លើបាត់ដែង ពីឱ្យសាច់សាបីកកំសក់រាយចាយ ពេញដែង ហើយយកបាត់ដែកកំពីពីផ្ទេរការងារលើបំផុត ដោយប្រើប្រាមដៃពីសាបីកកំសក់ឱ្យសាច់ស្វើក្រោល និងសរុបសក់។

៣- សំរាប់ដោយពីថ្មីមួយឱ្យសាច់ស្វើក្រោល កំង់អេស ប្រពិនិត្យបានពេក ព្រមទាំងធើឱវិញស្វើក្រោលរហូត។

៤- លាងពុំសាបីចេញ ដោយទីកន្លែងឱ្យលួយចាក់លើស្អាត ហើយលើកកញ្ចប់សក់ទៅក្រោយ ដើម្បីបង្ហារមិនឱ្យសរុបសក់ជីវិតកំត្តាត់។ បន្ទាប់ពីនេះ មាស្អាតសក់ដោយសាបីក្រោម មាស្អាតសក់បន្ទាប់ឡើងដោយវិធីផ្ទាត់។

លោមពុកត្បាត់ ខ្សោយតាំងលោម?

ការបត់ដើរតួចជាពិភពព្រោះក្រោពីជាអ្នើនគ្នាមីរាមានចិត្ត ដែលធ្វើឱ្យបែបៗពាល់ដល់គុណភាពដីវិត ទាំងរាយកាយ និងផ្ទុរាជិត្យហើយនៅ កំជាសញ្ញាដាស់ត្រូវនៃការទទេខ្សោយរបស់តាំងនៅមេ ដែលជាដើមហេតុនៃដីធម៌បៀវតបៀវន ដើរដី និងចាស់មុនវិយ ។

បត់ដើរតួចបូយថ្មីនៅឯណ៍ មិចហេតុត្បាត់ត្រូវព្រោះ?

តាមប្រក្រពិ មនុស្សយើងបត់ដើរតួចនៅពេលថ្ងៃ ប្រមាណ ៣-៥ដំបូល នៅពេលណាមីរបុរាណដល់មុនពេលដែកប្រមាណ ១-២ដំបូល ។ ហើយក្រាយពីចិត្តលដៃក ចំពោះមនុស្សមានរាយកាយឱងមាត្រិនមិនឱ្យបានដើរបត់ដើរតួចទេ អាចដែកលដៃករបុរាណដល់តី ។ ប្រសិនបើអ្នក បត់ដើរតួចពិភពព្រោះជាប័ត្រដែលនៅពេលយប់ថ្ងៃវ្សាតកំបត់ដើរតួចនៅ ជាសញ្ញាបញ្ចាក់ថារាយកាយរបស់អ្នក កំពុងមានបញ្ហាមីរបុរាណ ។

ទស្សន៍រៀបចំនាក់ទិន្នន័យការនោមពិភពព្រោះ

ផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្របសិមប្រទេស និងវេជ្ជសាស្ត្រចិន មានទស្សន៍ខ្ពស់ ដូចក្នាត់ដោយថ្ងៃក ទាក់ទិន្នន័យមូលហេតុ និងលក្ខណៈរាជសាស្ត្រនៃ អាការ់នោមពិភពព្រោះនេះ ។ ចំពោះទស្សន៍វេជ្ជសាស្ត្រចិន ថាតុកមូលហេតុ ដែលនោមប្រើប្រាស់ ជាតិសេសនៅពេលយប់ បណ្តាលមកពីសការទទេខ្សោយ នៃតាំងនៅមេ ។ ក្នុងវេជ្ជសាស្ត្របសិមប្រទេស តាំងនោមខ្សោយតុកមូលជាប

ដីជាតំរងនោមទេ តែតំរងនោមទន្លេខ្សោយ សំដែកទៅលើស្ថានភាពតំរងនោម
កំពុងចុះខ្សោយ ត្រូវបានធ្វើឡើង មិនអាមេរោគលក្ខណៈពិតប្រាកដ ធ្វើឱ្យរាង
ភាយស្តីពួកឯងសភាពត្រូវបាន ហើយអាជនីនឹងវិវត្ថធន់ទៅជាដីជីសាបារដៃងីឡា
ថាលំមុនវីរី និងអាជក្រាយទៅជាដីជីតំរងនោម បុរីឱ្យតំរងនោមតាំងបាន ។
នៅទីបំផុត វាសិនធ្វើឱ្យមានអាការ៖ជាប្រើប្រាស់ប្រើប្រាស់នោមពីក
ញ្ញាប់ដីជោរ ។

ចូលរោទុសសម្រួលិកតំរែងនោមខ្សោយ

តំរងនោមនឹងចុះខ្សោយតាមចម្លៀជាតិ ចាប់តាំងពីអាយុ ៣០ ឆ្នាំឡើងទៅ
ចុះនៅក្នុងមានបច្ចុប្បន្នដែលធ្វើឱ្យតំរងនោមចុះខ្សោយយ៉ាងនាប់រហូល់៖

១) មូលហេតុតំណាងុនេះ : បណ្តាលមកពីតំណាងុនេះតុកម្លាយមិនអាមេរោគ
មានក្នុងនោះពេលអាយុតិច បុរីនៅថ្ងៃនេះ ។

២) ការមានកែវសម្លៀកប្រើប្រាស់កំរើក : ធ្វើឱ្យតំរងនោមបាត់បង់
ចាមពលប្រើប្រាស់ពេក ។

៣) ក្រការ៖ថ្មាក់ចកចារ : តំរងនោមត្រូវរាយការបែះពាល់យ៉ាងខ្សោយតាម
រយៈការក្រឡាប់ចែយនូវ រចយនូវបុរិប្រយោជន៍ខ្សោយត្រូវបានប្រើប្រាស់
ចង់ ។

៤) ធ្វើការចូល៖ ធ្វើការបុរិសកំលាំង បុរីការពីត្រាលីមទល់ត្រាលប់ អត់
បានសំភាកដែកពួន ។

៥) ដីដីរីន្ទៃរៀងៗ : ជីវិសិទ្ធិយាម ទីកន្លែមផ្លូម មហាផីត
ខ្លាត់ក្នុងយាម កិរិតខ្លល់ ជីវិស្ថាប់អរៈយរៈ រប់ ។

៦) កត្តាប្រចុះប្រចាំនាក់ការរស់នៅ : ការប្រើថ្នាំគិត ដូចជាថ្នាំ
ប័ណ្ណតំការឃើញប៉ែ ថ្នាំពន្លារកំនើត ថ្នាំអង់ទិបិយូទិក ថ្នាំបន្លួយសម្ងាត់យាម
ថ្នាំសំរកទំនង ការប្រើអ៊ីរមូនបន្លេមជាឌីម ។ ភាពប័ប្រមិតតានីង
ភាពខ្សែក ប្រុសរាជាតុលក្នុងបិរស្តាន ថ្នាំសំណាប់សត្វលិត ដែលជីតជាប់លើបន្លេ
ដែឡើ សារធាតុអ៊ីរមូនដែលបង្ហាញក្នុងសាច់សត្វ អាបារសមូទ្ធដែលត្រាំ
Formalin សារធាតុសុដ្ឋិមនៅក្នុងអាបារ និងនំនាំរាយ ដូចជាបីឡើ មេម្បី
ជាឌីម អាបារសជាតិចាស់ ប្រែ អាបារនិងកេសជូនដែលលាយពណិ ។

កត្តាប្រចុះប្រចាំនាក់ដែលយើងត្រូវប្រឈមមុខក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ និង
ពិចារណានឹងថ្វីសរាយនៅសុទ្ធដែលធ្វើឱ្យតំរងនៅមីនីង ធ្វើឱ្យ
ប៉ែបាសលូខ្មៅក្នា ចំពោះសុខភាពរបស់តំរងនៅមីនីង ជាបោតុបណ្តាលឱ្យតំរង
នោមចុះខ្សោយយាច់នាប់របៀប និងមុនវិរឿងជីសម្រប ។

បត់ដើម្បីក្នុងក្រុងក្រោះ និងតំរងនោមចុះខ្សោយទាក់ទិន្នន័យវិសាទា?

តូនាទីមុយក្នុងចំនោមតូនាទីរបស់តំរងនោម គឺត្រូវប័ត្រងតុល្យភាព
របស់ទីក្នុងនាងកាយ ដោយប្រើចាមពលគ្រឿង “មិនមិង” រំប្បុតជាតិទីកំដែល
មានក្នុងសារធាតុអាបារ ឱ្យភាយទៅជាចំហាយ ហើយបញ្ចូលនៅសូត ។ សូត
និងបញ្ចូលទៅជាង្វាយតាមការការ ។

ក្រុមដៃខ្មែរនៅពាណិជ្ជកម្មត្រួតពិនិត្យ?

បើសិនជាការរាក់គីនមានត្រូវតែធ្វើឱ្យស្អែកទីនក្រហម ដូចកាលមានលេចពង្រីកដែលមានយោងនៅ អ្នកត្រូវបើកបង្ហីទីកន្លឹមដែលកំនើនរាយឱ្យបានយើងតិច ៥នាទី។ ការធ្វើបេបនេះអាចទទួលបានតាមការដោះស្រាយការការងារ តែដែលនឹងរាយការការងារដែលជាប្រចាំថ្ងៃទៅប្រចាំសប្តាហួត។ បន្ទាប់មកអ្នកការពារកនេះនឹងស្អែករាក់ជាមួយសំណើជាពីរដែលត្រូវមេរភាព។

បើការរាក់មានលក្ខណៈថ្មីនៃផ្ទាល់របុណ្ឌត្រូវឱ្យខ្សោចស្អែកសិរី (épiderme) និងស្អែកក្នុង(derm) ជាដីបុង គេត្រូវដោះស្រាយសំលេកបំពាក់ដែលមាយរករាក់ម៉ែន (លើកលេងពេសំលេកបំពាក់រាយសិតិថជ្រាប់មុខរបុស) មុននឹងទៅត្រាំងទីក្រុងត្រូវជាក់ចំនួន ៥នាទី និងត្រូវបញ្ចូនអ្នករវប្រាជៈទៅមន្ត្រីរបៀវត្ស ជាបន្ទាន់។

សំរាប់ករណីរាក់ដោះស្រាយសារជាតិគិមិ ប្រសិនបើជាលិតផលគិមិកំពប់លើសំលេកបំពាក់ អ្នកត្រូវដោះវាថេញ (លើកលេងពេសំលេកបំពាក់ដែលរាយនៅពេលរាយនៅពេលរាក់) និងនាំយកដែនកដែលរាក់ទៅដោករប្រាមទីក្រុងត្រូវជាក់ហើយអ្នកកំពេចចេញកត្តិត្រូវជាតិគិមិដែលមានប្រឡាក់ជាតិគិមិដែន។

ប្រការដែលមិនត្រូវធ្វើ : មិនត្រូវរាយបីវា ប្រែងនា ទីកន្លែះ ថ្វាំដុស ធ្វើពីជីជុំនៅរាក់ជាតិចំខាត។

ប្រការម៉ែនសរុប : គេមិនត្រូវរាយដិតផលគិមិកំក្រប្រភពគិតិ

(ប៊ិចចំដួង ឬវិជ្ជាបាល) ទៅ ត្រូវមានវិធានការបង្ហារចាំបាច់ដើម្បីចែរការ
ទូទៅ បុកតំប់ដោយចេដន្យ ។

ដឹកជីកដោះគោលចរណៈពាណិជ្ជកម្មទៅខ្លួនទៅខ្សោះ?

ដើម្បីធ្វើឯកច្រើនស្ថិតិថ្លែងមានភាពវិនិច្ឆ័ន់ លោកអ្នកត្រូវព្រាយមិន
ទិន្នន័យដោះគោលមិនធ្វើឡើងហេត្តការណ៍ ។

ឯកទិន្នន័យដោះគោលមិនធ្វើឡើង ២កែវ

ឯកទិន្នន័យដោះគោលមិនធ្វើឡើង ត្រូវបានបញ្ជាក់ថា ជាក់ស្អែងប្រាក់តែមួយចំនួនសាច់ដូរ
បិជាន់មានទំនួន ៤០ក្រាម មានសារជាតិក្នុងស្អែកប្រើប្រាស់ជាបងិទិន្នន័យដោះគោល
មួយកែវ បុរាណិន្នន័យដោះគោល ២០០ CC ។ ដូចនេះលោកអ្នកត្រូវពិសោធន៍កិច្ចការណ៍
ទានមួយកែវ ២កែវ និងដូរយិរ្យការងារកាយម៉ោង ជាពិសេសផ្ទិនផែននៃការងារ
មានសុខភាពវិនិច្ឆ័ន់ ពីព្រោះនៅក្នុងទិន្នន័យដោះគោលកាលស្មើម យុទ្ធសាស្ត្រ
វិតាមឱន B1 B2 C ។ លោកអ្នកត្រូវដើរដីនៅ ហើយការងារខ្លះជាតិកាលស្មើមនឹង
ធ្វើឲ្យផ្តល់ពុកដូរយាប់រហូស ។ ដូចនេះមានតែទិន្នន័យដោះគោល តីមានកាលស្មើម
ប្រចាំឆ្នាំនៅចិន ។

សញ្ញាប្រចាំឆ្នាំនៅចិនទៅ ការងារកាយខ្លះជាតិកាលស្មើម

នៅពេលការងារកាយលោកអ្នកខ្លះជាតិកាលស្មើម លោកអ្នកអាជីវិន

តាមរយៈរាយការប្រចាំឆ្នាំ ដែលសម្រេចនូវជំនួយ ដោយ
សារការសិកាងលិតនូវមានភាពខ្សោយ ។ ក្រោពីនេះអ្នកអាចមានសញ្ញា
ដូចជា ផ្ទៃពុក សម្បរកំហែរដាប់ផ្ទៃពុកត្រឹម អញ្ចាល់ផ្ទៃពុកលាកពីកញ្ចប់
សាច់ដូចកសៀវភៅណ៍ ។

១០មុខ បើមីនីត្រូវពាណិជ្ជកម្ម

១) ត្រូវខ្លួន ឬ បង្កើតក្រុមពេទ័រយ៉ាងតិច ២០ដងក្នុងមួយថ្ងៃគ្មាន
ចំនួន ១០នាទី ។

២) បញ្ចប់ការបិរកាតចំណូរបែនការបែនការ និងបារម្យសរុប
ការបារណាដែលមានស្ថា (តួយក្នុង សាក្សូស) និង នាយក ។

៣) បិរកាតជាយេងការលំចំនួនរៀងរាល់ និង បន្ទី (ដីនិងបិសិនជាអ្នក
ឧស្សាហ៍បើមពេទ័រ) ។

៤) ជិកទីកុឃុំបានសម្រេចក្នុងពេលបិរកាតអាហារមួងៗ : ពី ១ទៅ
២កែវ ដើម្បីកុឃុំសិរិទិកកំប្រើជាកវ់ និង នូវការរំលាយអាហារ ។

៥) ត្រូវហាត់កិឡាដាមីបរមាឌុំបានមួងក្នុងមួយសញ្ញា ។

៦) ត្រូវហាត់លំហាត់ក្រុមពេទ័រ (ប្រចាំថ្ងៃដែលដោយមិនគឺ
ពេទ័របែងដី ឬ នាទី ៩ ទៅ ១០នាទី យេងការលំពីក) ។

- ៨) ប្រសិនបើត្រូវការ អ្នកគ្រប់ស្ថុភូមិខេត្តបាបក្រាលពេះ ។
៩) មិនត្រូវស្ថុភូមិខេត្តដែលការតំណែងចំណុចនាយាមរត់
ឡើមុំត្រូវការ ។

៩) ត្រូវទទួលទានម៉ាពេំស្ស្រឹម បុ ជីកទិកដែលសម្បូរម៉ាពេំស្ស្រឹម
ដើម្បីសំរួលដល់ការផ្តល់ការ ។ ប្រសិនបើអ្នកកើតដើម្បីរលាកពេះវ្រៀនដែល អ្នកត្រូវ
ធ្វើសវិសយកម៉ាពេំស្ស្រឹមជាអូលិោបញ្ចូនដែឡូម៉ែង បុ ម៉ាពេំស្ស្រឹមជាម៉ោរ៍ ។

១០) ត្រូវបើស្ថិក្រអូប្រសស់ (ជីវនានៃ ភ្នាក់ង់បុ) មកធ្វើជា
មូប ដែលអាចដូរយដល់ការរំលោយអាបារបស់អ្នក ។

ថ្មីលាយជំពឺថ្មីថ្មីសង្គមជាស

អ្នកទាំងអស់ត្រូវមានជំនួយបុសអ្នកឯកតាត ?

ត្រូវមិន គឺជាការកកើតសរសេលយាមដែលស្ថិតនៅមាត់ទាន់បាយកក
បុគ្គលិកទាន់បាយកក ។ កាលណាសរសេលយាមវិកមាម ជាថំបេញយាម និង បុ ក្តាយ
ជាយើងចាប់ គេហេរថា "បុសជួងបាត់" ។

យុវជនប្រើប្រាស់កើតបុសអ្នកឯកតាត ?

មិនត្រូវមិន ដីនីនេះលើរកិតមិនកើតមានឡៅលើក្នុងក្នុងទេ ប៉ុន្តែ
កើតឡើលើមនុស្សពេញឱ្យម្នាក់ ក្នុងចំនោមបុននាក់ និងស្ថិតម្នាក់ក្នុង
ចំនោមពីរនាក់ប្រាយពេលមានអាយុ ៥០ឆ្នាំ ។ ការសង្គមមាននិត្យការបាត់ឡៅ

វិញ្ញន៍អាយុការតែប្រើនគុងជីវិត ។

ប្រើនមានកំលាំងរួចរាល់ខ្សោយុទ្ធបុសដូចតារសំរាប់ដំណាក់កាលខ្លះនេះ ជីវិតស្តីម្នាក់?

ត្រឹមត្រូវ រាជីនុប្រធានការតែប្រើនគុងពេលមករដ្ឋវិញ្ញន៍អាយុការតែប្រើនគុងបន្ទាប់ពីសំរាប់កុំនុរច ។ ដីដីប្រុសដូចបាត់បាត់អាការរភពតាមរយៈភាពតាមគិនលាយការធើចាប់ ភាពហើមចៅង ភាពស្អែបរមាស់ បុរាណ ។ ក្នុងចំនោមស្រីមានផ្ទៃពេល ១០នាក់ មានម្នាក់តែងពាក់ព័ន្ធនឹងបញ្ហាដែលគិតមានជាតិសសន៍ត្រីមាសទី ៣ នៃការពេលពេល ។

វិញ្ញាជីវិះអាចអំណោយផលិតផលបំប្លើប្រុសដូចតារសំរាប់ដំណាក់កាល?

ត្រឹមត្រូវ អ្នកមាន “វិញ្ញាជីវិះអុប្បុយ” បានឱ្យការប្រឈមនឹងគ្រោះធ្វាក់គិតជីថលជាមក ដែលនាយក្រុមការរកឯកសារជីប្រុសដូចបាត់បាត់ ។ អាការតាមគិនអារម្មណី(Stress) កំដារក្នុងការបង្កើតជីឡាយខន់ ។

កិច្ចរបាយធនកំលាំងរួចរាល់?

ត្រឹមត្រូវ ចំពេលអ្នកខ្លះ ការខ្សោយធនកំលាំងក្នុងពេលពេល និងមិនធ្លួចបានបណ្តាលឲ្យគិតជីប្រុសដូចបាត់បាត់ និងជីវិតជីថល ។ ក្នុងករណីដូចបិបិត្តឈោះ គេត្រូវដាក់កម្មភាពកិច្ចរបាយណែនាំរបៀបនៅក្នុងការសម្រេច ។

ជីវិតវិញ្ញន៍ខ្លះជាមហាផីរក?

មិនត្រឹមត្រូវទេ បើត្រូវសិក្សាប្រយ័ត្ន! ការចេញយាមក្របម្បន៍តែប្រើ

បន្ថែមទាំងមក អាជិនដែនបណ្តុលមកពីដីដូសដួងបាត់ទេ បើនៀនអាជិនរាល់សញ្ញានៅក្នុងនឹងនៅចុងពោះវៀនដែល ជូនដែលត្រូវទៅពីគ្រោះដីដូស ជាមួយលាក់ត្រូវពេញជានិច្ច ។

ចំណីអាហារអាចមានអំពើជាកុណប្រយោជន់?

ត្រូវដឹង សរុបវន្ទនៃចំណីអាហារ (ដួចជា ផ្សេលឱី ឬ ហន្តេសស ផ្សេលយោក ក្រោម និងបុងធ្វើពីកន្លែក...) ត្រូវបានណែនាំឱ្យបិរាណ ប្រសិនបើការស្អែកកាត់មានការលំបាក ។ ត្រូវចែរសរាងត្រូវឱ្យខ្សោយ ការប្រើ សុវត្ថិភាព និង ត្រូវឱ្យរបស់វា ប្រើប្រាលពិមុនស្បែកកំណែកំណែក ឬ បុំន្ទូវបានដឹងកំណែកំណែក ។

ត្រូវក្រាលលម្អិតមេច?

- ប្រើប្រាលសំរាប់សំណាប់មេរក ឬ ថ្វីស្តិក (ឯិសចក្រមួន ឬ បុំម៉ោត ដែលគ្នានៅក្នុងក្រុងអីដី ថ្វីសុលតាមទារបាត់) ឬ ប្រើប្រាលដោយលេបថ្វី (ដើម្បីឱ្យបានស្ថាយមានតំឡែងទាត់) និងថ្វី Ketoprofene ដែលអាចសម្រេច ការឈឺចាប់ ។ បើការព្រាតាលនៅក្នុងប្រសិនិភាពក្នុងរយៈពេល ២ ឬ ៣ថ្ងៃ ត្រូវទៅពីគ្រោះដីដូស ជាមួយត្រូវពេញកន្លែងពេលក្នុងពេលរយៈពេល ៤ ឬ ៥ថ្ងៃ ដើម្បីបានបន្ថែមមក និងដួចកូងពោះវៀនដែល ។

- បើសិនជានឹងបុសដួងបាត់ពីត្រូវការដែន ត្រូវពេញវិនិច្ឆាត់ដែន ព្រាតាលដោយប្រើឧបករណ៍ ហើយដុំសាច់វិនិច្ឆាត់ និងការពេញតាមបច្ចេកទេស Infrarouges ។ កិច្ចការនឹមួយៗមានរយៈពេលបីនាទី

បើវាជុះទៅក្នុងរន្ទគួច អ្នកនឹងត្រូវទទួលការថាកំច្ចាំសលកំ ។

ដំបូនានប្រចាំថ្ងៃ

- មិនត្រូវបើកជាសអនាមួយមានពាណិ និងគីនក្រអុបទេ ព្រោះវាមានជុំកជាតិពាណិដែលទាំងឯុងជាប្រហាយ ។

- សំរាប់ការលាយសំភាពប្រជាប់កេទផលទីជីវិ៍វេ អ្នកត្រូវបើកសាបុំដែលត្រាន pH ។

- អ្នកត្រូវដឹងពីសំភាពប្រជាប់កេទយានយកចិត្តទុកជាក់ដោយបើកកំឡូងធ្វើពីសំរាប់បាន ។

ទទួលខិត្តភាពក្នុងការប្រជាប់កេទ

ការរូមកេទ ជាថំនៈដើម្បីយដែលសត្វលោកទូទៅទៅដែលដោយខ្លួន ឯង និងមិនចាំបាច់មានត្រូវលាមកបប្រែវនទ្វីយ ព្រោះវាដាច្បាប់របស់ ធម្មជាតិ ។ ក្នុងចំណោមសត្វទាំងឡាយដែលធម្មជាតិបានបង្កើតឱ្យរស់នាមមានជីវិតទៅលើដើម្បីនេះ មានតែមនុស្សបុំណោះដែលមានការពារសំណងជានៅ ដោយសារតែមនុស្សមានឱ្យការសរុបកេទបានពីកញ្ញាប់ខុសពីសត្វដែលត្រូវ ធម្មជាតិកំណត់អំពីរដូរកាលនៃការរូមរក្សា ដូច្នេះមនុស្សអាចរូមសិចបានត្រូវបែល ឆ្លាំណាតា ខែណា ថ្ងៃណា បុ ម៉ោងណា កំអាចទៅរូចដែរ ។ ចិត្តិតតែដូច្នេះ មែន បុំនេះមនុស្សយើងកំពូលបើកសំរាប់បានកាមួយឱ្យបានប្រសើរដឹង

ដ៏ដី ទើបដីនឹងការរូមភេទ និងសេចក្តីផ្លូវបារបសយោងប្រកបទៅដោយភាព ផ្លូវលែន្ទម និងអាចឈានទៅដែលបានសុគិតិត្រការណា ។ ដើម្បីទាំងការមួលឈើផ្លូវភេទក្នុងខណៈពេលដែលនាយការជាមួលឈើបន្ថែមដែលក្រោមនេះ :

៩. លេខលេនតានិន្វេលខ្លួន ឬ អស់កំសំខ្លាំង

ជាចម្បាតា ពេលនោះមនុស្សម្នាក់ទានេការមួលឈើចង់ធ្វើកិច្ចការអីទាំង អស់ រូមទាំងការរូមសិចិថុន ផ្លូវបេសិនជាបោះឆ្នែង កំធ្វើទាំងបង្កើចិត្តផែរ ។ ឧទាហរណ៍៖ ការងារចំណាំដែលមិនអាចទូកចោលបាន ឬ ពេលត្រូវណាត់ជួប សង្គរ ។ ឬ បុំន្លែយកណ្តុ នាយកូលសំរាកិច្ចិកនាយកដើម្បីយកកំណែលបំនុញឯកាប់ បានផ្លូវសិរីយៈ ។ នៅពេលនេះ បើសិនជានោះតែបង្កើចិត្តធ្វើការរូមភេទជាមួយដែ ក្នុងសំនានេចំពោះ នោះនាយកិច្ចតែមិនមានការមួលឈើស្រើបញ្ចាលបុំណ្ណោះ ទេ បុំន្លែចំមទាំងធ្វើឯកប៉ះពាល់ទៅដែលសុខភាពរបស់ខ្លួនទៀតផង ។ ចំពោះ បញ្ហានេះកន្លែងមកមានស្រើខ្លួនយើងមិនតិចទាក់ទេដែលសុខចិត្តប្រព័ន្ធដូរ ស្ថាមិរម៉រក្សា នោះបើជានាយកំពុងដឹងអាការ៖ មិនសូវស្រួលខ្លួន ឬ អស់កំណែង ិត្តិត្តិត្តិយាងណាកំដោយ ព្រោះពួកគេចង់បំពេញនូវការរបស់ស្ថាមិជាតិ ស្រែលាត់ ។ ផ្លូវបេសិនជានោះនិយាយដោយត្រូវបាន ឬ និយាយលូនលោមបី ដោយមិនត្រូវនោះស្រួលទៀត ហើយដោយទៀតទៀតចំពោះ អស់លោកជាបុរសវិញ លោកកំគូរគិយីយល់យោត និងអានិតភាសូរដល់កិរយា

របស់ខ្លួន ។ សូមលោកអត់ត្រាំសិនទេ បើលោកមិនបានទៅថ្ងៃនេះ ក៏ថ្ងៃប្រាយ
លោកនឹងបានសំចែងដែល ពីព្រោះនាមជាកម្ពុសិទ្ធិរបស់លោកស្រាប់ទេ
ហើយ ។

៤. លោកសេដ្ឋកិច្ចនឹងប្រចាំថ្ងៃនៃក្រសួងពេទ្យ

ជាការពិត ទោះបីជាចំណែងផ្ទុរាណកែវឡើងខ្លួនយើងឈាត់កើ ក៏វន្ថោត
ដីបុរីនៃការរួមគេទេ ស្ថិតិភាពធ្វើនឹងលើសលូបថ្វីសមិនជុំពាក់ពីការទទួលទុកវិ
អារម្មណីលើផ្សាយត្រារមាសឡើយ ត្រូវដោយ អ្នកខ្លួនយើងធមិន ឬអ្នកខ្លួនឡើយ
ខ្លាំង នោះតីអាស្រែយេតែលើមនុស្សម្នាក់ បើត្រូវរាយធមិនចោរជាបញ្ហាអីនីទេសំរាប់
ស្ថិតិភាពឡើង ពេទ្យនឹងបានបង្កើតបុរីបុរី របុតទាល់តែបាត់អស់រួចឱ្យ ដោយសារពេទ្យមានទីកន្លែងជាប្រជាបុត ពេទ្យ
ពេលវិកតាមរឿងប្រជាបុត និងលាយម្លៃដោយទីកន្លែងបានបស់បុរសដែល
ដែកឲ្យដឹង ។ បើត្រូវដឹងយោងទិញ ស្រីនឹងបីស្ថិតិភាពដែលធ្លាប់ផ្លូវការតែការរួមគេទេ
ពីកញ្ចប់មកហើយ បែរជានៅតែមានអាការ់យើងប៉ះកុងទ្វាកេវគេទេ ពេលនោះ
នាមគូរដ្ឋាការរួមរួសិន បើមិនដូចថ្ងៃនេះទេ អ្នកនឹងអាចរួមរាជការជាដែរតែខ្លះ
កុងទ្វារមាស ដែលជាបេក្ខទិន្នន័យនាមអារម្មណីយើងផ្សាយការនៃតែខ្លាំងដែម
ឡើត ។ កត្តានេះបណ្តាលមកពីពេលខ្លះ នាមមិនមានអារម្មណីកូងការរួមគេទេ
ទាល់តែសោះ ទោះបីជាដែកឲ្យទិន្នន័យដែលយើងប៉ះកុងការនៃតែខ្លាំងដែម
នាមពុំមានទីកន្លែងជាប្រជាបុតដែលនាំប្រជាប់គេទេនាមត្រូវស្ម័គ្រប់ដែល ប្រើបង្កើច

ជាមួយសុវត្ថិភាពប្រជាជាតិនឹងដែរ។ ពេលយើព្យីកថ្លោះអស់លោកជាបុរស
ពុរិតែមានការអាយកអាសូរដល់ភីរិយា បុ គុស្សហ៊ុរសខ្ពស ព្រះវាមិនធ្វើទេ
លើកក្រោយទេឡើត លោកអាស្សុមកៅបានតាមសហ្មាយនៅពេលដែលដែក
របស់លោកមានអារម្មណីលូឡើងវិញ។

៣. លេខចំណែកថែទាំនិងនិរត្រូវបានរៀបចំឡើង

មនុស្សយើងបើកាលមកទូលាភាបារវ៉ាន្ទូតខ្លាំងពេក នោះវានឹងធ្វើឱ្យ
យើងហល់ ដែលនាំឱ្យមានការពិធីក្នុងការពេក ដើម្បី បុ លយោ ជិតិដែលងាយ
ស្រួលមានតែម្រៀបទ គឺត្រូវគេងីរិយាប័ណ្ណដើម្បីស្រួលតិរិយាបច ទាំងវិនាទការ
នោះរបាយអស់ឡើងវិញ។ ចុះបើយើងរួមសិចពេលនោះ ពើវានឹងឡាតាមរាយ
ណារិញ? ចំណុចយើងនឹងធ្វើយបំផុតព្រោះថា សុម្រឿតដើរ លយោ បុ អង្គុយ
យើងពីបាកណាស់ឡើងហើយ ចុះទំរាប់ចំណុចដើម្បីធ្វើត្រូវកំរើកអស់អរៈយរៈ
ទិន្នន័យសសុងទាំងម្នាយទេឡើតនោះ ពើវានឹងលើបាកបុំនុយណា? ដូច្នេះនាមត្រូវ
ដំឡើឱ្យស្រកពោះសិនឡៅ កំបងុំចិត្តរមហោរកុងពេលនោះ ព្រះមហាផ្ទៃវានឹងធ្វើ
ឱ្យមានបញ្ហាជាមួយប្រព័ន្ធនៅពេលរប់នាមជីន។

១០បញ្ជាណអំណីសនិលដ្ឋាន

១) រដ្ឋូវកម្មព្រឹត្ត

រដ្ឋូវកម្មបុនុយណានៅ ទីបេកែចារធីន? ត្រង់នេះពីហកដ្ឋីយបនិចបុន្ញនាមពិត បើនៅក្នុងមួយថ្ងៃ យោមរដ្ឋូវសីមដោកក្រដាសប្រាប់ មិនលើសពិត-ជ្រើសនៅ៖ ចាត់ទុកចាតិជារីប្រកតី ។ អ្នកអាចប្រើបាយប្រើបាយបានដូចជាតិមុនប្រើ ២-៣ថ្ងៃដំឡើ ពេលក្រោយមកទ្វោះត ប្រើ ៧-៨ថ្ងៃដំឡើ ។ ដើមហេតុនៃការមករដ្ឋូវប្រើបាយនៅ៖ ជាតិកក្នុងប៊តី ដោយសារមានសាច់ផុះក្នុងស្បែន បុន្ញនអ្នកមិនបានដឹងថាម្នាច់ បើសាច់ផុះនោះជាសាច់ធម្មតា ។

២) រដ្ឋូវកម្មទិច

ចំណុចនេះមិនស្ថិសំខាន់បុន្ញនានេ ត្រូវការមករដ្ឋូវទិច ភាគប្រើបាយមិនបានបង្កើតឡាយប៉ុណ្ណោះថ្ងៃកំណើន អាចប្រើបាយប៉ុណ្ណោះថ្ងៃកំណើន ។ អាចប្រើបាយប៉ុណ្ណោះថ្ងៃកំណើនឡើងឡាយបានថ្ងៃកំណើន ។

៣) រដ្ឋូវកម្មចក

ក្រោពីការមានថ្ងៃពេលប៉ុណ្ណោះហើយនោះ ការដែលមិនមានរដ្ឋូវសំដែនៅលើសំបុកពាយឃើញប៉ុណ្ណោះ (ដូចជាផីរឃើញអស់រដ្ឋូវ) បុន្ញនបិសិតនៅក្នុងរីយកំពង់លូតលាស់ (រីយក្រមំ) ប្រការដែលពេញគិតមុនគេនោះ គឺការមានថ្ងៃពេលប៉ុណ្ណោះ ។ ដូចនេះ ស្រីទាំងឡាយត្រូវចាំថា ប្រសិនបើគ្មានរដ្ឋូវមក ចូរកំពោះថ្ងៃបង្កំយោម គូរនៅឱ្យ

៩១) ឈ្មោះ ចានម្បរពួក

ជាទុទេត្រស្សីនឃមានអាការ៖ លើពោះ ខណៈពេលដែលមានរដ្ឋវិត្ត
អាការ៖ មិនស្ថាំជាមុនប៉ុន្មានទៅដែលកើតឡើងមុនពេលមានរដ្ឋវិត្ត បុន្ថែពេលឡើង
ដើម្បីនេះការមានរដ្ឋវិត្ត បន្ទាប់ពីនោះវានឹងបាត់ដោយឯងទៅ។ ប្រសិនបើអាការ៖
លើចាប់កើតឡើង បុ ខ្លួនឡើងទៅជាលំដាប់ (ដូចជាកុងអំឡុងពេល ២-៣ខែ
កន្លែងមកដើរពោះខ្លួនឡើងទៅ) គូរទៅជូលបញ្ជីពេលឡើងដើម្បីទិន្នន័យកាយ ។
អាការ៖ ដូចបានពេលមកនេះ មួយហេតុដែលប្រចែះជាតីកញ្ចប់ គឺសាច់ជាលិក
គុងស្សន៍ចំពាត់ខុសកំនើង ។ ប្រការមួយឡើងត គឺសាច់ដើរស្សន៍ដែលកត្តាចាំង
នេះ និងធ្វើឱ្យមានរដ្ឋវិធាត់ច្រើន (ដូចត្រាចំនុចទី១) ។

៩២) ចានម្បរព្រាយទេស្សូចទេ

តាមពិតទេ ត្រពេលឡើងបានហេរិយាមដែលចេញតាមផ្លូវរដ្ឋវិទ្យាអាស
ជារដ្ឋវិទ្យាអស់នោះទៅ បុក្រុមនុស្សទេ បានហេរិយាមប្បរចេញតាមទារ
មាសក្រោយពីការរូមកែង (មិនមែនរូមកែងលើកនឹងបុង) ដើរកដើស្សាប់
ថា Postcoital bleeding ។ ដើម្បីបាត់ដែលធ្វើឱ្យមានបោកការណីនេះ គឺមាន
ការរំហកទ្វារមាស បុ មានដីថ្លែ ប្រសាច់ដុះនៅមាត់ស្សន៍ ។ ជាពិសេសប្រការ
ចុងក្រោយនេះ ត្រពេលឡើងពិនិត្យថា មានការទាក់ទងនឹង មហាផិកមាត់ស្សន៍
ប្រអត់ ។

សេចក្តីផ្តែនដែលមិនត្រូវបានគេធ្វើឡើង

ស្ថិជាប្រចាំនាក់ធ្លាប់មានលក្ខណៈរមាយត្រង់បិរិយាមាត់ស្សែន និងលើពេលៗពីចំណាត់ការ ទាំងនេះអាចស្ថិតុជានៅថា ចំនួចអាជីកបានបានស្ថិតុ កំពុងត្រូវទទួលផ្តល់មេរភើត ។ តាមការវាយត្រូវដែលពីគ្រួយបានត្រូវជាទ្វាត់ មានស្ថិជាកំកុងចំនោមបិទាក់ធ្លាប់ជូនប្រទេសបញ្ហានេះដូចជា មានរមាយសំស្បែក និងរហាកំតែងកែតាមីនេនៅមាត់ស្សែនយានីតិចកំមួយផ្លូវបានដើរ ។ មេរភើតដែលតែងជូនបានពីកញ្ចប់នោះមានលក្ខណៈថា ខនិតិដាក់បីខនស៊ែ ។

មេរភើតមួយនៃពេលខ្សោយ?

តាមដឹកតា មេរភើតប្រកែទេនេះអាចអាស្រែយនៅក្នុងរាយការ មនុស្សយើងបានបៀយ ជាតិលេសនៅក្នុងមាត់ និងក្នុងយោនិរបស់ស្ថិទាំងទាំងយាំង ។ មេរភើត ខនិតិដាក់បីខនស៊ែ តែងរស់នៅជាមួយបាត់តែវិមួយប្រកែទេដែលមិនអនុរាយដល់រាយការទៀត បៀយបាត់តែវិនេះធ្លាប់ធ្វើត្រូវនៅត្រប់ត្រង់បិទាមបានមេរភើត ។ ពេក្នុងករណីបាត់តែវិនេះចុះចំណែកបាន ការង់តែគិច និងធ្វើឱ្យមេរភើតនោះមានសម្ងាត់ខ្លាំង និងកើនចំនួនដ្រើនទៀតឱ្យយើងរបៀប ហើយភកគ្មាន ដែលជាបោកធ្វើឱ្យអ្នូយរោះត្រង់បិរិយាម៉ែនដែលមេរភើតចូលទៅរស់នៅបង្គិតិមានសភាពទន្ល់ខ្សោយ ហើយកែតាមការរាយការមាស៊ែ ។

ត្រូវពិនិត្យជាមុនសិន ។

៤) រដ្ឋមន្ត្រីករងចាគ់រដ្ឋបាល (ភាពទាំងមួយ)

សំដែរទៅលើការមានឈាមចេញពាមមាត់ស្សនបន្ទិចបន្ទុច ក្នុងកំឡុងពេលមានរដ្ឋវា នេះជាចំនួចមួយដែលត្រូវពេញរាជក្រសី ព្យួយបារម្ភជាបានគេ ត្រូវការាក់ទិន្នន័យដីមហាផ្ទៃរោង ឬស្ទឹងដែលបន្ទិចបន្ទុច ដូចជាមហាផ្ទៃរោងមាត់ស្សនមហាផ្ទៃរោងជាដើម ឬបុណ្ណែវាអាចតាំងមិនជាដីស្តីសាបានទាំងពីរយើងកំចាត់នឹងដែរ ដូចជាការច្រោនអំពេជាដើមទៅនៅមាត់ស្សន បុខ្លែងសាច់ក្នុងស្សន ។ នៅពេលយកត្រូវទៅត្រូវពិនិត្យខ្លួនប្រសិន ។

៥) រដ្ឋមន្ត្រី

សំដែរដល់ខ្លួនរដ្ឋឱ្យរាជក្រសីជាមុនយើខេ តែជារយៈពេលដែលបាក់ដូចជាក្រោកដីបន្ទិច ដូចជាតាមតម្លៃថ្ងៃថ្ងៃមួយបុ ៦០ថ្ងៃមួយបុ ១០ថ្ងៃមួយបុ ករណីដូចនេះ បង្ហាញចាក្ខុង ៤៥ បុ ៦០ថ្ងៃ មានការឆ្នាក់ពង (ប្រុមាណលទ្ធភាពមានបុគ្គ) មួយប្រសិនបើត្រួតពិនិត្យរាយការបានប្រកាសដីលួយជាន់នៅ កំពូនបញ្ហាអីនេ ដោយត្រាន់តែទិន្នន័យមានបុគ្គពិបាកបន្ទិច មិនមែនមាននឹងយកជាមួយមានដីអីនេទេ ។

៦) រដ្ឋមន្ត្រីនិងត្រូវការ

ករណីនេះខុសពីប្រការទី៤ ត្រូវដែលក្នុងរាជក្រសីជាក្នុងរដ្ឋវា ដែរ តែមិនអាចកំណត់ពេលដែលរាជក្រសីដូចរដ្ឋវានៅ ។ នាការនេះ ត្រូវធ្វើឱ្យពិបាក

មានកូនហើយនោះ ប្រសិនបើចាត់រដ្ឋវិក្សអង់រេយៈពេលយុទ្ធឌែ ជាលិកាត្រួតពិនិត្យ
អាជ្ញាប្រាក់ខុសប្រក្រពីរបុត្យភាយជាសាទ់អាភ្លាក់បាន។

៤) ិនឡាប់ចករូវនោះ

ករណីនេះខ្ញុំមិនចិត្តឡើងទៅ ព្រៃនចំនួចទីពាល់ដោលទ្វាប់
មានរដ្ឋវិក្សជាប្រក្រពី ហើយជាការមានរដ្ឋវិក្ស នៅព្រៃនចំនួចនេះសំដើរដោលអ្នក
ដែលមិនធ្លាប់មានរដ្ឋវិក្ស៖ ដែលធ្វើករណីសាម្រួលហើយថាការទុសប្រក្រពី នៅ
ពេលអាយុ ១៦ឆ្នាំ ហើយគ្មានរដ្ឋវិក្ស៖

ដើម្បីហេតុការប្រើប្រាស់ គឺចាក់ទិន្នន័យការចំណាត់ខុសប្រក្រពីរបស់ស្ថ្បន ដូច
ជាអាណត្រានស្ថ្បនទាន់នៅលោក់ (អារ) ឬមានស្ថ្បន នៅមានការនៃក្រសួងស្ថ្បន ត្រូវ
ទ្វានមាស ធ្វើឱ្យរដ្ឋវិក្សអាចយេត្តការងារ។

៥) រដ្ឋវិក្សដំឡើងមកយេរីនចាសប្រព័ន្ធ

ការរៀបចំបានពេលខាងមុន ស្ថិតនៅក្នុងក្រុមហេតុដែលបោះចា ការ
ចូលរួមប្រក្ដុំមុនកំណត់ ដែលសំដើរដើរការយោនចូលរួមក្រុមមុនអាយុ
ធ្វើបាន ការប្រើប្រាស់ មានកូនហើយវិក្សចាត់បំបមនុស្ស ឬ (ដូចជាមានជំ
រោមក្រុក រោមលើច្បាសអវរ៉យវេរ៉ែនិងមេវិងដោះ) មុនការមានរដ្ឋវិក្ស។

ពីរប្រការចុងក្រាយនេះជារឿងផ្សេងៗដែលកើតឡើងដីរដ្ឋវិក្សនឹងរាយការណ្ឌីន
ការមានរដ្ឋវិក្ស។

ក្រោមធម៌ត្រូវបានរាយការណ៍

ទម្រង់ការងារដែលបានដោយសារមុនប្រព័ន្ធសម្រាប់ជាតិ និងធ្វើឱ្យអនុវត្ត
ដល់ការងារយើងទានដោយសារមុនប្រព័ន្ធ ទាំងឡាយទី១

- ភាពការនេះ : តាមចម្លៀតការឈររាយការណ៍ និងការមួលដារ ជាតិសេសពេលមានដីជីថាម្ចាត់
ស្ថិតស្ថាត្រានេងផ្ទុករាយការ និងការមួលដារ ជាតិសេសពេលមានដីជីថាម្ចាត់
ដៃខ្លួនទៅត្រូវការងារយើង និងការមួលដារ ក្នុងខ្លួនមួលស្ថិតស្ថាត្រានេងផ្ទុករាយការ ។

- ការប្រើប្រាស់ច្បាស់ដើរឯងៗ : ការប្រើប្រាស់ច្បាស់ប្រាស់ដើរឯងៗ នៅក្នុង
រាយការប្រព័ន្ធដែលធ្វើឱ្យបានកំណត់ឡើងខ្លួនត្រូវបានកំណត់ឡើង និង បំផ្តាញដែល
ធ្វើឱ្យកើតឡើង ព្រោះបានកំណត់ឡើងខ្លួនត្រូវបានកំណត់ឡើង និងការងារការងារយើង ជាតិសេស
គ្រប់គ្រងមេរាណជីត ខេតុឱ្យបានកំណត់ឡើងខ្លួនត្រូវបានកំណត់ឡើង និងការងារការងារយើង ជាតិសេស ។

- ការកើតជីវិកនៅម៉ោងផ្លូវ : តុបណ្តុះមកពីកិវិតជាតិស្ថិតនៅក្នុង
រាយការណ៍ ដែលនឹងការងារជាតិសេសរាយការណ៍ និងការងារយើង ជាតិសេស ។ ព្រមទាំង
មេរាណជីតមិនដើរឯងៗ ។

- ការពារោះ : បណ្តុះមកពារោះអ៉ូឡូនពារោះនៅក្នុងរាយការណ៍ និងការងារយើង
មានការប្រប្រល ដែលការងារយើង និងការងារយើង ជាតិសេស និងការងារយើង ជាតិសេស ។
ដូច្នេះ ដើរឯងៗ ការពារោះមិនមែនបញ្ហានេះគូរឡើងវានៅក្នុងរាយការណ៍ និងការងារយើង ជាតិសេស ។

- ការប្រើសាបិដ្ឋសំណាប់មេរោគ : ការធ្វើសំណាតចិនរិបរោគវា៖យវា៖
កេទែដោយសាបិដ្ឋសំណាប់មេរោគ តីអាមេបំប្លែងជាអាសីតដែលរួមចំនះកទោះ
បំផ្តាញឡាក់តើវិដែលជូយដែលក្រុមព្យាពាណិរបស់អវេះយវា៖ក្នុងបិនរិបរោគ
នោះបាន ។

- អវេះយវា៖កេទែអាប់អ្នរ និង មានសំឡើម : ការមិនបានជូនសំណាត
ឱ្យសេចក្តីកកន្លែវតែអវេះយវា៖កេទែអាចជាបច្ចុប្បន្នយុធយិដែលធ្វើឱ្យមេរោគជូន
អាចរាយត្បាតយ៉ាងឆាប់របៀប ។

ឆ្លាក់ស ប្រុករិបេចនាវិត្យរយកទិន្នន័យបាន

ឆ្លាក់ស ឬដឹងករិដ្ឋសាស្សីហ៊ូចា "Leukorrhea" នោះ សំដែរឲ្យបានដើ
វត្ថុដែលត្រូវបានពាយតាមថ្ងៃរាយ ដែលមានពាណិស ប្រពលិដ្ឋុងទៅឡើត
ជូចជាទាណិលើងពាណិក្រហមណាយបែកង ពាណិត្រាតជានើម ។

ការឆ្លាក់ស ធ្វើបើជាលើងធម្មតាសំរាប់ស្តីកំដោយ តែវាក់អាមេធ្វើឱ្យ
អ្នកខ្ចោលខ្សោយចិត្តជូនដែរ ព្រោះការឆ្លាក់ស អាចសំដែរឲ្យបានពាយតាមថ្ងៃរាយ
ពីការ៖មិនប្រក្រពី ដែលកើតឡើង ព្រោះមូលហេតុនៃការឆ្លាក់ស អាចបណ្តាល
មកពីការ៖ប្រក្រពី និង ការ៖មិនប្រក្រពី ។

ជូននេះ មិត្តនារិទាំងឡាយ ត្រូវស្វែងយល់ឱ្យច្បាស់ពីបញ្ហានេះ ។

ឆ្លាត់ស ប្រព្រឹតិ (Physiologic Leukorrhea)

ជាការ: ដែលប្រចាំខែយើងពាមប្រភេទ ជាសមាសធាតុដែលបានពួរឱ្យក្រោមប្រព្រឹតិ ដោយសារតែការធ្វើការរបស់ប្រព័ន្ធអវរៈយវៈបន្ទូជ ដូចជាអវរៈយវៈបន្ទូជខាងក្រោម ដែលប្រកបឡើងក្រោមប្រព័ន្ធដើម្បី ក្រោមប្រព័ន្ធ ក្រោមប្រព័ន្ធបានចូលឱ្យក្រោមប្រព័ន្ធ ដែលមានមុខនាថីដិលិតិករំអិល ដើម្បីទទួលិន្ទុរាល មាស និងការពារមិនឱ្យមេរាកពីថ្ងារមាសនៃប្រព័ន្ធដោយក្នុងស្សែន រូមទាំងពី ក្រោមប្រព័ន្ធបិវិណ្ឌមាត់ស្សែន ជាលិកក្នុងស្សែន និងថ្ងារមាស ដែលត្រូវបិទិនិមុនមាន ក្រោមប្រព័ន្ធ តែថ្ងារមាសកំមានទិកលក្ខណៈស្សែនដែរនឹងពីរឿង ដែលដលិតដោយ ជាលិកក្នុងស្សែន ដែលត្រូវបិទិនិមុនមានទិកលក្ខណៈស្សែនដែលក្រោមប្រព័ន្ធបានពួរឱ្យក្រោមប្រព័ន្ធ។

មូលហេតុដែលធ្វើឱ្យឆ្លាក់ស កៅនឡើងច្រើនឡើង អាចមកពី:

ក្នុងអំឡុងពេលដែលជិកឆ្លាក់អូរូល : ប្រមាណថ្ងៃទី ១៣-១៤នៃរដ្ឋ រដ្ឋវិរិយាណអ៊ីរូមុនអេស្សូចន និងកៅនឡើងច្រើនឡើងដែលនឹងឡើងជាក្នុងស្សែន បិវិណ្ឌមាត់ស្សែនធ្វើការច្រើនឡើង ធ្វើឱ្យគិរំអិលឆ្លាប់រចនាមកយាន ច្រើន។

មុនមានរយៈ ២-៣ថ្ងៃ : ជាម៉ែនុងពេលដែលមានលាយមកចិត្តូម កៅនឡើងច្រើនឡើង ធ្វើឱ្យមានវត្ថុប្រុងប្រយោជន៍តិចប៉ុណ្ណោះកៅនអវរៈយវៈបន្ទូជ។

អំឡុងពេលមានគេ : ដោយសារតែមានការងុះឆ្លាក់របស់ការសិក ភ្លាសជញ្ញាំងថ្ងារមាស រូមទាំងមានទិករំអិលពីក្រោមប្រព័ន្ធបិវិណ្ឌមាត់ស្សែនច្រើន

ឡើងទាំង

ឧណាណ: ពេលរូមវ៉ាក្ស : នៅពេលមានការដឹរញញបាទាសអ៊ែងល និងធ្វើឱ្យក្រពេញបានចូលឱនធ្វើការខ្លាំងឡើង ជាបោតុធ្វើឱ្យទីករដិលចញ្ចាមកប្រើប្រាស់ឡើង។

ឆ្លាត់ស ឲ្យសប្បភ័ណី (Pathologic Leukorrhea)

ឆ្លាត់សប្បភ័ណី: តែងតែមានចំនួនប្រើប្រាស់ មានកិត្តិធម៌សប្បភ័ណី និងតែងតែមានភារៈរោគស្របាយបិរិយណ៍ទ្វារមាស បូបិរិយណ៍ក្បែរទ្រនោះ។ ភារបន្ទាប់នៅមិនការរកវាកំរង់ល រហាកអាចធ្វើឱ្យមានការឃើមថាប៉ុណ្ណោះ ពេលរូមភ័ណី។

ការឆ្លាត់សប្បភ័ណី បណ្តុលមកពីមួលហេតុជាប្រើប្រាស់ផ្ទុចជាតាំង:

- ការឆ្លងភោគ បានដល់ពួកបាក់សិតិ ត្រីខូមូយាស (Trichomonas) មេភោគជិតិ មេភោគប្រមេះ (Gonorrhea) និងមេភោគបាក់តើរឿង្យង់ រូមខ្លាំងវិរូសជាន់ដែរ។

- មាត់ស្សនរោក និងមានជីថាន់។

- មានវត្ថុបែកនៅក្នុងរន្ធបានមាស ដូចជាសំឡើ ក្រដាសជូតសំរាត វត្ថុដែលប្រើប្រាស់របៀបបំពលរារកំណើត...។

- ដីឡើមាត់ទ្វារមាស និងមាត់ស្សនដែលបណ្តុលមកពីការទិន្នន័យយាយខ្លាំងភាគប្រុងបណ្តុលមកពីការឆ្លងមេភោគវិម ប្រុមភោគស្សាយ (Syphilis)។

- សាច់ដុះ និងមបកវិកនៅទ្វានមាស ។

ដូចនេះនៅពេលមានធ្លាក់ស ស្តីតួរសង្គគមិលខ្លនឯងថា ធ្លាក់សនោះ បណ្តាលមកពីមួលហេតុណាមួយ? មានអាការ៖ ដៃឃុំទួរមជាមួយ បុអត់ ត្រាង ឬសិនជាទ្លាក់សខុសប្រក្រតិ អ្នកតួរប្រព័ន្ធប់ទៅជួបត្រូវឡើយ ដើម្បីទទួលការ ព្យាយាល ដែលភាគច្រើន ត្រូវឡើងព្យាយាលទៅតាមដើមហេតុនៃការកើត ដោយប្រើប្រាស់ព្យាយាល និងវិធីផ្សេងៗឡើងដឹងថា ថែរក្សាការពេញ បុ ធ្លាក់ការ រួមគេទេ ។

នវាថ័យលោវតាមទាន់ឆ្នៃពោះ

កុងពេលមានដែនពោះប្រព័ន្ធការពាររបស់ស្តីចិយចុះ ម៉ោះហើយងាយ ស្រួល កើតដីឱ្យមួយចំនួន ។ ហេតុដុះនោះដឹងរាក់កាលនេះ ស្តីចាំបាច់ត្រូវ បំពេញបន្ថែមការធ្វើអនាមួយជាងពេលចម្លាតា ។ តើស្តីដែលមានដែនពោះគឺធ្វើ ដូចមេដីខ្លះ?

១) រោច្បាប់នៅក្នុងពោះ :

ខ្លាតវិត្តុវរលុងស្រឡេះ ចេញសវាងវិបណ្ឌជាប់ខ្លន ។ ចង្វែះវិត តិនអារិក្តុង ចាំបាច់បន្ទាយឱ្យក្នុងពោះ នៅរដ្ឋវិត្តុជាក់ ស្អែកពាក់លួមកក់ក្រោះ ។ នៅរដ្ឋវិក្រោះ ស្អែកពាក់ស្អិន និងស្រឡេះ ។ មិនពាក់ស្អែកដើងកែងចេច ត្រាង វារាជដួលធ្វើឱ្យស្អែកធ្លាក់នាយកចេញទៅខាងមុខ ត្រូវពាក់អារិត្រនាប់ដើម្បី

លើកឡាត់ដោះផ្លូវទំនួរឡើងមិនឱ្យធ្លាក់ចុះ បុន្ថែមត្រូវឱ្យទូលាយដើម្បីមកក្នុងរត្រីតែណានដើម្បីជាបង្ហាញ ហួគុម្ភិតាកងកងដើម្បីមក

៤) វិធីការអតិថិជ្រ

ការហាត់ប្រាការនាពេលព្រឹកជាមួយនឹងការយិកចេនក្នុងមួយចំនួន ហើយស្រួលដើម្បីមកក្នុងរត្រីតែណានដើម្បី និសិនជាតានទំនាក់នាក់នៅ តួរដើរដើរ ស្រាលទៅពេលព្រឹកព្រលិម ។ ចេសវារាយបណ្តុវិស់យកឲ្យរាជ្យនៃត្រូវបើប្រាស់កំលាំងការយុទ្ធសាស្ត្រ ដើម្បីស្រួលដែលពេលនាំរួចរាល់ដែលសិក្សាបាន សុខភាពម្នាយ និងទារក ។

៥) វិធីចំណុច៖ឡើង

តួរចេសវារាយដើរដើរដើរទៅពេលដើរដើរដើរដើរដើរ តួនរយៈពេល ពាណិជ្ជកម្ម ដើរបស់ខ្លួនបានដែលពេលនាំរួចរាល់ ពីព្រោះដីណាក់កាលនេះបាយរលូតក្នុង ។ ពីខែទី ៩ ដល់ខែទី ៣ អាជធ៌នដើរទៅមកបានតាមរចយន្ត រច្ឆេក ឬយន្តហេការ បុន្ថែមដើរពេលដើរដើរដើរដើរដើរ ។

៦) អនាគ័យខ្លួនរួចរាល់

ប្រចាំថ្ងៃតួនរយៈពេលដើរដើរដើរដើរ រដ្ឋវគ្គជាកំបាំងប្រព័ន្ធដឹកញ៉ា ឬយុទ្ធសាស្ត្រ ចេសវារាយបណ្តុវិស់យកឲ្យត្រូវបានដើរដើរដើរដើរ ហួគុម្ភិតាកងកង ឬនូវបណ្តុវិស់យកឲ្យត្រូវបានដើរដើរដើរដើរ ។

៤) ក្រសួង “បត់ដើរទំ - ចូច ”

នាំធាតុគ្រែរាយធម្ម៌តិខុស្សាត ។ ប្រចាំថ្ងៃក៍ចាំបាច់គ្រុរាយធម្ម៌ប៉ាប់កេខ
នៃក្រសួងដើរទំ និងខេត្តបុរិជិតិខុស្សាតដាក់សង្គមខ្លាថ្នូរជាប្រចាំ ។

៥) យេវិចិត្តអុបាទកែវកំចូលសោះ

ក្នុងពេលមានវីដីពោះគ្រឿទេនដូចណាយធម្ម៌ក្រសួងដោយទំនួរ ។
ក្នុងពេលមានវីដីពោះគ្រឿទេនដូចណាយធម្ម៌មិនិង ប្រចាំខែពេញរំលោក ។

៦) ទំនាក់ទំនងរាជរដ្ឋបាល

ក្នុងពេលមានវីដីពោះគ្រឿទេនដូចណាយធម្ម៌នឹងការមតិណ្ឌខុស្សាតតែ និង
ប្រឈរទៅ ។ គ្រឿទេនដូចណាយធម្ម៌នឹងការមតិណ្ឌខុស្សាតតែ និង
ប្រឈរទៅ ។

៧) រេចចិត្តរក្សា

នៅពេលមានវីដីពោះគ្រឿទេនដូចណាយធម្ម៌ កម្លិចមុតា បុន្ណែផ្សេសវានំបណ្តាល
នៅក្នុងប្រឈរទៅដីក្នុង ឬដីក្នុងប្រឈរទៅនរបស់ភក់ជាតិសេសចំពោះ
នុក្យសុខភាព រួចរាល់ប្រឈរទៅដីក្នុងប្រឈរទៅនរបស់ភក់ជាតិសេសចំពោះ
នុក្យសុខភាព និងប្រឈរទៅដីក្នុងប្រឈរទៅនរបស់ភក់ជាតិសេសចំពោះ
នុក្យសុខភាព និងប្រឈរទៅដីក្នុងប្រឈរទៅនរបស់ភក់ជាតិសេសចំពោះ
នុក្យសុខភាព និងប្រឈរទៅដីក្នុងប្រឈរទៅនរបស់ភក់ជាតិសេសចំពោះ

៨) រោងចិត្តអុបាទ

ក្នុងពេលមានវីដីពោះគ្រឿទេនដូចណាយធម្ម៌ និងក្នុង ម៉ោះហើយ គ្រឿទេនដូចណាយធម្ម៌

អាហារឱ្យបានធ្វើនៅមរយៈ។ មួយអាហារត្រូវធានាជាយមានសារជាតិបំបែន
ដូចជា សាច់ ត្រី ទឹកដោះ សុធន៍ សំណើក លួ ប្រែងផ្ទា អំបូរបន្លេបែងពង និងដៀលឯធមឺនស៊។ មិនត្រូវដឹកញ្បែក ការប្រើប្រាស់ និងមិនត្រូវដែកជាវិជ្ជាព័ត៌មាន ដោយចំណាត់ថ្នាក់។

មួយចែករាយដែលខ្លួនគ្នាបានគំនិតតុលាទុលាទ់

អ្នកដោយប្រចាំថ្ងៃ ៥០% នៃការមានដោះពោះដោយចំណុចនូវបានកើតឡើង
ចំពោះស្រីដែលអនុវត្តនិងការពារកំនើត ហើយត្រូវបានធ្វើនៅ ៩០% បាន
កើតឡើងចំពោះស្រីដែលមានអាយុប្រមាណ ២០ ឆ្នាំឡើងទៅ។ ហេតុអីកីត្តិភី
ដោច្រើននៅថ្ងៃមានដោះពោះ ទៅបីជាកំពុងការពារកំនើតបែបនេះ?

តាមការសន្និដ្ឋានរបស់បណ្តាញត្រូវដោលបញ្ចប់បញ្ចប់កំថាត់ មូលហេតុដែល
ការការពារកំនើតត្រូវប្រសិទ្ធភាព បណ្តាលមកពីកត្តាមួយចំនួនដូចខាងក្រោម :

១) ទិន្នន័យទូទាត់ការណែនាំក្នុងការការពារកំនើតនៃក្រុមក្រោះ

ដូចជាលើបច្ចាំការពារកំនើតមិនទេរំនៀងពេលវេលាក្នុងថ្ងៃនីមួយៗ ។
មធ្យាបាយដីលូ គីឡូរីលើបច្ចាំការពារកំនើតក្នុងពេលវេលាដែមួយរៀងរាល់ថ្ងៃជាប្រចាំដីមីរបង្ការការរៀបចំភាគៗ និងថ្ងៃឱ្យកិត្តិវិធីនូវក្នុងរាយកាយមិនបែបប្រួល
ខ្លាំង ។ ទោះជាយើងឈានកំដោយ ត្រូវប្រពិបត្តិតាមការណែនាំក្នុងការប្រើប្រាស់
ផ្តោតការពារកំនើតដែលអ្នកកំពុងប្រើប្រាស់បានខ្សោយខ្សោន ។ ប្រសិនបើការពារកំនើត
ដោយវិធីផ្សេងទៀត ដូចជាប្រើប្រាស់អនាមីយ បុងកំកងជាបោះដី កំត្តរវតែ

ប្រតិបត្តិតាមការណែនាំឱ្យបានចូលចិត្តដោយជាដែរ ។

៤) ឯកសារទេរ ឯកសារទេរ ឯកសារទេរ

ការការពារកំនើនដើម្បីឱ្យបានទទួលលទ្ធផល បុមានប្រសិទ្ធភាពបំផុត ត្រូវតែធ្វើឱ្យបានឡើងទៅតាំងថ្លែងដោយការពារកំការពារទៅ ឬថ្លែងដោយមិនចង់កំអត់នោះទេ បុត្រឹខ្លះឡើងតុកំភ្លើងការពារកំតម្លៃដូចជាកេវចេលបង្អាំការពារ កំនើនជាដែរ ។ ជួនការលការការកេវចេលបង្អាំមួយគ្រាប់តែម្លៃ កំអាថប្រយោមមុខនិងការមានផ្ទៃពេះបានដែរ ។ វិធីការពារកំនើនដើម្បីកំណើនជាដែរ គូរធ្វើឡើងយ៉ាងឡើងទៅតាំង ។

៥) ក្រុមអនុមេនីក

ប្រមាណ ៩-៥% អាជជាចំរើហេកកូនពេលរូមកែទ ដោយករណីនេះ អាចបណ្តាលពីមូលហេតុជាប្រើប្រាស់យ៉ាង ដូចជាតាក់ បូបីប្រាស់ត្រូវមាននាមឈម្ម័យ តុក្រូវតាមវិធី ការពារអិលមិនគ្រប់គ្រាន់ មានស្ថាមធ្លោរីហេកកូនពេលដែលិត បុកំអាចបណ្តាលមកពីទុកចោលយុរហ្មសកាលកំនត់ប្រីប្រាស់ ។ មធ្យាបាយលូគ្រប្រព័ន្ធឌីតិលក្រុមអនុមេនីក រួមទាំងកាលបរិច្ឆេទ កំនត់ប្រីប្រាស់របស់វា ។

៦) ក្រុមអំស់ទិបិឃីយីទិក ឲ្យចូលចិត្តយ៉ាងចុះការពារកំនើន

ការប្រីប្រាស់ចុះអង់គេិបិឃីយីទិកកូនពេលតែមួយវាថ្មីឱ្យប្រសិទ្ធភាព

លេសជ្នាំការពេករដឹតទុប់ខ្សោយ ត្រូវបានអេមីនិភីយុទ្ធគាន់នៅក្នុងគ្រឿងឱ្យចាប់
ការពេករដឹតមិនមែនត្រូវបានរាយការណ៍ឡើងបានរាយការណ៍ឡើង ទៅក្នុងការពេករដឹត
គ្រឿងឱ្យការពេករដឹតត្រូវបានរាយការណ៍ឡើង និងការបានរាយការណ៍គ្រឿងឱ្យការ
អេមីនិភីយុទ្ធគាន់នៅក្នុងការពេករដឹតនៅក្នុងការពេករដឹត និងការបានរាយការណ៍
គ្រឿងឱ្យការពេករដឹតនៅក្នុងការពេករដឹត និងការបានរាយការណ៍គ្រឿងឱ្យការ

សិក្សានៅតុលានៅទីនេះការណើនឹង មិនឱ្យបានដាក់ទៅជាប៉ូលទេ !

ឈ្មោះនឹងការនេះឡើងដឹងថាគារបានបញ្ចប់ឡើង ឯករាជយិត្តិរឿងឯករាជ
ឡើងវិនិច្ឆ័យទៅការ និងពួកទន្លេខាងក្រោមដែលបានបញ្ចប់ឡើង ។
និងគឺឡើងដឹងថាគារបានបញ្ចប់ឡើង និងគឺឡើងដឹងថាគារបានបញ្ចប់ឡើង ។
ឈ្មោះនឹងការនេះឡើងដឹងថាគារបានបញ្ចប់ឡើង និងគឺឡើងដឹងថាគារបានបញ្ចប់ឡើង ។

និងគារបានបញ្ចប់ឡើង និងគឺឡើងដឹងថា ពីពីរការណ៍ដែលបានបញ្ចប់ឡើង ។
គ្រប់គ្រងឯករាជយិត្តិរឿងឯករាជ និងគឺឡើងដឹងថាគារបានបញ្ចប់ឡើង ។
គ្រប់គ្រងឯករាជយិត្តិរឿងឯករាជ និងគឺឡើងដឹងថាគារបានបញ្ចប់ឡើង ។
គ្រប់គ្រងឯករាជយិត្តិរឿងឯករាជ និងគឺឡើងដឹងថាគារបានបញ្ចប់ឡើង ។
គ្រប់គ្រងឯករាជយិត្តិរឿងឯករាជ និងគឺឡើងដឹងថាគារបានបញ្ចប់ឡើង ។

តាមចម្លាត់ ការបានបញ្ចប់ឡើង និងគឺឡើងដឹងថាគារបានបញ្ចប់ឡើង
ថាគារបានបញ្ចប់ឡើង និងគឺឡើងដឹងថាគារបានបញ្ចប់ឡើង ។
ប្រការទាំងអស់នេះសូច្ចសិន៍តែជាអ្នកស្ថាបនិយាយទៅបាន និងគឺឡើងដឹងថាគារបានបញ្ចប់ឡើង
រហូតដើមីររាក់កែវត្វុក ប្រកិតជិនិងការបានបញ្ចប់ឡើង ។

ដូច្នេះ បើចង់ពេកកំនើនតាការពាណិជ្ជកម្ម និងគឺឡើងដឹងថាគារបានបញ្ចប់ឡើង
ដោយធ្វើសវនកពុកកំដែលផលិតពិវឌ្ឍសំរាប់ការបានបញ្ចប់ឡើង ។

សំរាប់វើនភាពណិដែលល្អជាមនគសកប់ត្រូវក តីវើនភាពណិប្រធោះ ព្រះវាំមាន
គុណសម្រួចតិអាថេទប់ស្ថាត់ពន្លឹះថ្វីនិង ការស្នើUV ឬន ។

ក្រុមដៃថាលទាំនកជិតលទ្ធផលខ័ណ្ឌបែងចុះ

បើអ្នកមានកូនប្រុស ចូរពិនិត្យមិននាងដែរបស់កូនមិនធិនពីរវិវេង បុ
ីកិវិតណាល ព្រះរាយការណ៍វេដ្ឋសាស្ត្របានឱ្យដឹងថា ក្នុងប្រុសដែលមាន
ប្រាមនាងដែនីអាជមានទំនាករទៅរកដឹងថែបេងទៅអនាគត ដោយសារកៅន
ដុព្យកនេះមានអ៊រមូនភេទប្រុស ចែសចិត្តស្តីវន ក្នុងកិវិតជាប អ៊រមូនប្រភេទនេះ
មានតូនាទិដ្ឋយការពារដឹងថែបេងផុង ។

ចុះហេតុអ្នកីរបាយការណ៍វេដ្ឋសាស្ត្រនិយាយថា ប្រាមនាងដែលមាន
ទំនាក់ទំនងទៅនឹងដឹងថែបេង? មិនខុសទេ ព្រះអ៊រមូន ចែចិត្តស្តីវន មានតូនាទិ
ត្រប់ត្រងទៅលើការឈុតលាស់របស់ប្រាមនាងដឹង ។ ដូច្នេះបើប្រាមនាងដែនី
បញ្ញាកំថា អ៊រមូនប្រភេទនេះតិចដែលធ្វើឱ្យបេងផុងអាជមទូលការគំរាយកំហែង
ពីដឹងថែបេងបាន ។

ជាតុទៅ បុរសរឹមនុយានប្រាមនាងដែនិនជាប្រាមចងុលប្រមាណ
២០ % ។ សំរាប់អ្នកដែលមានប្រាមនាងដែនិនជាប្រាមចងុលខ្លាំងការនៃពេ
អាជបញ្ញាកំថា តែមានគ្រឿងការពារខ្លួនទៅនឹងដឹងថែបេងការនៃពេជ្រើនដែរ
ព្រះក្នុងខ្លួនគេសំបុរអ៊រមូន ចែសចិត្តស្តីវននោះនេះ ។

ពេអ្នកកើមិនត្រូវរកយកដូចយុទ្ធជាម៉ែនពេជា ព្រោះវាតុចំមេនមាននីយថា
ក្នុងប្រើសដែលមានប្រាមនាន់ដើម្បីទាំងអស់ គឺសុទ្ធដែលមានជំនួយបែងនៅ
ឡើយ។

ក្រុមដៃខ្លួនវំណែនការបច្ចេកទេស និងការប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធប្រជាពលរដ្ឋ

ពាក្យរៀនភ្លាកដ៏ពេញនិយមរបស់មនុស្សសម្រាប់ គឺការរួមរកធ្វើឱ្យ
មនុស្សមានស្ថាផីភ្លើង ការចេងចាំឆ្នូ អារម្មណីឆ្នូប្រជុំ និងសុខភាពមំមុន
តែប្រសិនបើរួមរកខ្លួនពេជា អ្នកដ៏នាទាប្រជាមាណា អាចប្រើប្រាស់និងជីវិត
មហាផីរក្រកពេញប្រជាធិបតេយ្យ ដែលស្ថិតនៅក្នុងពង្រាសរបស់មនុស្សប្រុស។

ក្រពេញប្រជាធិបតេយ្យ គឺជាក្រពេញដែលត្រូវបានបង្ហាញបំបើរិវោភាគលំប្រជាប
កេបុរស។ កាលបីបុសមានអាយុចាប់ពី ៤០ ឆ្នាំឡើងវិមានមានអាការ់ខុស
ប្រក្រពិចំពោះក្រពេញប្រជាធិបតេយ្យ ដែលយើងអាចសង្គតយើងពីការរួមមានអាការ់ខុស
ឡើងពីក្រពេញប្រជាធិបតេយ្យ ការប្រាប់ប្រើប្រាស់កាលស្មោះនៅមិនចេញបុ ដូចនឹង
កាលចូលចេញរបៀបដែលនៅមិនចេញបុ ដូចនឹងកាលចូលបាយមិនចេញបុ ។

កាលខុសប្រក្រពិទេសក្រពេញប្រជាធិបតេយ្យ គេនៅតុំទាន់អាចបកប្រាស់ពី
មូលហេតុពិត្យការដារនេះ ព្រោះវាមានបុញ្ញលមិនជាប្រើប្រាស់បានតាំងតែពី
ចំនួចចាប់ផ្តើមដីសំខាន់បំផុត គឺការប្រប្រលែនអំរម្យនៃប្រើប្រាស់ប្រក្រពិទេស

អ៊រមូនកេទប្រុស ដែលហៅថា Testosterone ។ ការស្វាត់ប្រាកវានិយ័ងជា
ការចិយចុះនៃ Testosterone និងបានកើតឡើងចំពោះបុរសគ្រប់រូប ហើយមាន
ភ្លើលេខត្តរិយាយប៉ារីមីណី គឺបុរសដែលមានសកម្មភាពរួមកេទខ្សោះភាពប្រុស
ហេតុពេក និងធ្វើប្រឈមជាមួយការវេស្សុតុង នៃអ៊រមូនយ៉ាងតាប់រហូល ។
ការស្វុតុងនេះ នឹងបណ្តាលិយាយមានអាការ់ខុសប្រព័ន្ធនៃក្រពេញប្រឆាំង និង
ផ្តល់ធ្វើរបៀបដែលកើតឡើងហារីកក្រពេញប្រឆាំងទៀតដែរ ។ ដូច្នេះត្រូវប្រឈមត្រួត
មិនចំណាំការយុវជនល្អ ព្រមទាំងដែលបុរសមានអាយុការនៃតែប្រើប្រាស់
ឡើងការសិកាងដោយ នៅក្នុងការការិតចំណាំដើម្បីរួចរាល់ ឯការដែល
អ៊រមូនកំព្រឹងបានលើការប្រើប្រាស់ Testosterone ។

មធ្យាបាយដែល គឺបុរសក្នុងរឿយចំណាស់ត្រូវចំណាំសុខភាពិយាយនៅបីនុំ
មាមូនល្អ និងធ្វើសស្សំចាមពលអ៊រមូន Testosterone ិយាយនៃប្រើប្រាស់ ដោយចិន
ធ្វើពង្រកំប្រើប្រាស់វាសហ្មាយក្នុងផ្ទុរកាមានុំប្រុសហេតុពេក ។ ការចែះ
ប្រមាណកំលាំងទីបានការល្អ ។

ត្រួតដើរអំពីការប្រើប្រាស់ចូវជ្រាយ

គុទងជ្រាយដែលបានប្រើប្រាស់ឡើងដើម្បីបានស្ថិតិយោស់
ចូវជ្រាយ និងប្រើប្រាស់ឡើងដើម្បីបានស្ថិតិយោស់
ចូវជ្រាយ ។ សំខាន់បំផុតគឺថ្មីបន្ថែមយកកំដើរ ហួលយករាយឱ្យចាប់ រួមស្ថិតិយោស់
បំបាត់ក្នុង... ហើយជាជំនួយដែលបង្កើតឡើង ជាមួយនឹងបិរិយាណប្រើប្រាស់ ក្នុង
រយៈពេលវេង វានឹងលើកដែលបង្កើតឡើង ដូចជាយើករាល វិលមុខ
ពិលក្នុក ចេញយាមប្រព័ន្ធដោយអាហារ សន្នូប់ ដែកមិនលក់... ។

ហើយពិភាក្សាបានបង្កើតឡើង តើមិនបានបង្កើតឡើង កំពី ១៩៣
២ ស្អាតៗ ដើម្បីអាចជាសេស្តីយោងកងង ។ បើនេះក្នុងរយៈពេលនេះ វាបានបង្កើតឡើង
តែកៅតទីនឹងករណីត្រូវរាយកដ្ឋានមេរកដៃរួចរាល់ ទីបច្ចាត់បង្កើតឡើង និងមិនត្រូវបានបង្កើតឡើងប៉ុណ្ណោះទេ ។ និងមិនត្រូវបានបង្កើតឡើងប៉ុណ្ណោះទេ ។ អ្នកកៅតដើម្បី
បង្កើតឡើង ដើម្បីលើសយាម ដើម្បីបែងចុះ ដើម្បីពេលវេលាទាំងឡាយ ដើម្បីបង្កើតឡើង
បង្កើតឡើង ដើម្បីបែងចុះ ដើម្បីបង្កើតឡើង ។ ដើម្បីបង្កើតឡើង ដើម្បីបង្កើតឡើង ដើម្បីបង្កើតឡើង
បង្កើតឡើង ដើម្បីបង្កើតឡើង ។ ដើម្បីបង្កើតឡើង ដើម្បីបង្កើតឡើង ។ ដើម្បីបង្កើតឡើង ដើម្បីបង្កើតឡើង
បង្កើតឡើង ។ ហើយជាជំនួយដែលបានបង្កើតឡើង នៅពេលដើម្បីបង្កើតឡើង
មួយក្នុងប្រព័ន្ធដោយអាហារ សន្នូប់ ដែកមិនលក់ ។ ការបង្កើតឡើង តើដើម្បីរាយក

ប្រទាប់សិតអន្តាយក្នុងក្រុក ។ ដីដីនេះសម្រេចឱ្យយើងពាមរោគសញ្ញាចាំងឡាយ : ក្នុកចាំងពីរឡើងក្រហម ហ្មវិរិទិកកំក្រុក កណ្តាលស់ រលាកទងសូត និងរលាកត្រជំកកណ្តាល (នេះជាមួលហោតុបងុរីត្រួត ដែកមិនលក់ ភាពរូស) ។ ក្រាយមកអាស្រែយតាមករណីនិមួយា វិដ្ឋាបណ្ឌិតនឹងសម្រេចឱ្យបើប្រើប្រាស់ផ្ទាំងក្នុយការណើចាប់ទិក ផ្ទាំសេវ្យ និង ផ្ទាំដ្ឋុំ... ។

ល្អបំផុតអ្នកត្រូវពីគ្រោះដីនឹងភាមនៅពេលត្រូវផ្តាល់សាយចំ ពីគ្រោះបណ្តាល ដីនឹងផ្ទាល់មេរោគចាំបាច់ត្រូវពុរាពាលុយទីនៃពេលវេលា ហើយតុកវានឹងបន្ទូលទុកនូវដលិវិបាកធ្លឹនជ្រុះមួយចំនួន ។ ឧបាទុរាណៗ គ្រាន់តែចំពោះដីនឹង ត្រជំក កំអាថធ្វើឱ្យអ្នកណ្តាប់បានដូចជាបណ្ឌិរទេ ។

ក្រុីជីក្រុង និគល់អ៊ិវិវីត្រីន ត្រួតចុះខ្សោយសោភិត្តុវឌន៍

ចំនាក់ចំនងរវាងស្រាត និងបាន ជាមួយនឹងការចុះខ្សោយនៃសោភ វិញ្ញាបាចំពោះស្សី ត្រូវបានយើងពាមរោគពីពេលត្រូវនេះ ។ ការពិសោធន៍ ត្រូវបានធ្វើឡើងឡើងឡាតាំង ស្សី ២០០នាក់ (១០០នាក់ដីក្រោន និងដក់បានប្រចាំ ឬ១០០នាក់ ឡើងតមិនដក់ស្រាត និងមិនដក់បាន) ។

ក្រាយពីការត្រួតពិនិត្យអស់កាល ៥ឆ្នាំ សោភវិញ្ញាបារបស់ស្សី ១០០ នាក់ ដីក្រោន និងដក់បាននោះ ត្រូវខ្សោយពី ២៥-៣៥% ខ្លួនជាង យើងប្រុំបង្កើតនឹងក្រុមស្សីមិនដក់បាន មិនដីក្រោន ។ លើសពីនេះទៅឡើងតក វិតមិល

យើរបស់ភ្នែកក៏ត្រូវចុះខ្សាយដោរ សាច់ដុំដែលដឹងទន្លេជាយ មមត្ថភាពទទួលយកការស្រណុកពីកាមពណ្ឌ ក៏អន់ចិយដោរ។

រាយទានតីលេតុលេខាពូមិន្ទីគ្រឿនបីទីបៀបេឡ

ធ្វើការក្រោមផែកក្រសួង ធ្វើការចុងសប្តាហ៍ ហើយដែកបានតិចពេកនោះគឺជាមួលហេតុបណ្តាលឱ្យកើតិជីនីត្រាក់ជាប្រើន ពិសេសគឺជីនីបេះដុំង អ្នកវិឡារោសាស្សាចាំងឡ្សាយនៅមហាផិភោលីយ Kyushu ជីបុំនាន ដីនីរការស្រាវជ្រាវ អ្នកជីនីបេះដុំងចាំងឡ្សាយនៅមន្ទីរពេញចាំង ២៥ ខែប៉ែកត្តានៅទូទាំងប្រទេសជីន ។ អ្នកជីនីចាំងនេះត្រូវបានស្រាល់អិតអំពិបណ្តាមួលហេតុកាំឱ្យកើតិជីនីបេះដុំងចាំពេះពុកគេ ដូចជាបែបដែនរស់នៅជាប្រចាំ ទំនន់កិរិតសម្ងាត់យាម និង Cholesterol... ។ លម្អិតលានបង្ហាញកោយយើរូចា បែបដែនរស់នៅប្រចាំថ្ងៃមានតម្លៃទូលាុខ្សោយត្រាប់ជីតិដីជីនីបេះដុំង ។ មនុស្សមួយចំនួនធ្វើការលើសពី ៦០ម៉ោងក្នុងមួយសប្តាហ៍និងមានត្រាក់ប្រឈមមុខនីងការកើតិជីនីបេះដុំង និងមានអត្រាស្សាប់ ទ្រួដឱងខ្សោយជាន់មនុស្សដែលធ្វើការ ៤០ម៉ោង ប្រចាំថ្ងៃ ក្នុងមួយសប្តាហ៍។ ការធ្វើការប្រើនពេកនិងបណ្តាលឱ្យសម្ងាត់យាម ស្តិតនៅកិរិតខ្សោយជានិច្ច បេះដុំងតែងតែស្តិតនៅល្អានភាពសកម្មជានិច្ច ។ បើស្ថានភាពនេះអូសបន្ទាយយុរ វានិងបណ្តាលឱ្យចិមចិយត្តុនាគិចាំងឡ្សាយរបស់បេះដុំង ហើយវាអាចបណ្តាលឱ្យស្សាប់ទាន់ហេត៊។

ប្រចេងទៅលើ និង ក្រសាយក្នុងសាស្ត្រជាតិ

ដោយសារការស្រាវជ្រាវរបស់គ្រប់គ្រងឱស្សាបកម្មមួយ ចំនួនធានាយិរាលុត្រប់ត្រាន់ និងគុណភាពដូចត្រាប់បិទ និងមួបអាបាហដើម្បី មួបអាបាហនិងស្រាប់ការនៃគ្រប់គ្រងទីផ្សារបានយកចាប់របៀប។ លើកដីបួន ត្រូវប្រពិត្តិកាស្អាមនុស្សលោក អគ្គិជនអាជីវកម្មត្រួតពាន ឡាយិចិត្តអាបាហនិង ស្រាប់នៅទីត្រូវណានើដែនដីនេះ ខ្លួនក៏អាចក្រោបសជាតិ នៃបីបីបាន មួយចំនួនដែលមានគុណភាព និងរសក្តីនូចនៅការមើរិកដែរ។ ដើម្បីដំណឹង បានគោលដៅនេះ មួលដ្ឋានជលិតនានា ថា បានចំពោះស្រាយបញ្ហាពលកម្ម កែវគ្រែសមាសភាព មួបអាបាហទាំងឡាយតាមបែបដែនឧស្សាបកម្មមួយពីង វិងបំផុត។

រសក្តីនូចមួលជាតិ ត្រូវបានប្រជែងនូវសដោយជាតិគិតិមិគ្រប់ប្រកែទសម្រប ត្រា។ ដូចជាធិកជ្រលក់សំរាប់មុខមួបសាច់អារ៉ាមានក្នុងដែនុងពិសេសម្រាងការ ពិតជាយសារទៅដីបុន្ណែនប្រសព្តឺរបស់ ផ្ទះបាយដុតអាចម៉ែនរាយការឱ្យការឃាយជាដែល ផ្សេង ហើយរក្សាទុកជាតិគិតិមិបង្ក្រួនទាំងឡាយត្រូវបានចិត្តពេលបញ្ចប់។ ពួកអ្នកជលិតបានវិរក បានជានេះ ៥០រសជាតិគិតិមិសាស្ត្រ ដែលមានលេខាជំលែក បំផុតដូចជា Amyl acetate, methyl anthranilate, ethyl methyl phenylglycidate ... ជាដែម ដើម្បីបន្ថែមទីជាតិនូចមួលជាតិ។

ជាពាក្យការដូរមុខខាងកិចិតិសាស្ត្រមួយក្នុម បានធ្វើពីរដែលបានចិត្ត

មានសិទ្ធិអំនាចបិរុណ៍ណែ ហើយតរសភាន ឱ្យលើវិវេជ្ជកម្មបាបារ ត្រប់ប្រគេទៅនៅ
ទូទាត់ចាប់អារីក។ ពួកគេថែមចាប់អារីកដោរ និងបើប្រាស់បច្ចេកទេសមួយ
ចំនួនដើម្បីធានាអាបារធ្វើនាប់ចាប់ឡាយការនៃគោរប់ភ្លូក និងឆ្លាត់ពិសា
ដើរធម្មិនកិរិតគុណភាពឡើតដឹង។ ការដំស្តីសំខាន់ៗសុទ្ធដែលដោយគ្រឿង
យន្តរហូសដឹង សិទ្ធិដឹង អ្នកដែនូយការមិនចាំបាច់ទាមទារបច្ចេកទេសពិសេស
អីឡើយត្រាន់តែប្រតិបត្តិតាមការកំណត់យ៉ាងលិតលូន់ ដែលបានកត់ត្រាក្នុង
សៀវភៅមួយកំស់ ៨០០ទៅ១០០ មិនទេឡើចងារ សៀវភៅការិយាល័យប្រហែល ចិត្ត
ដីឡូនជាចំនួន រហូតដល់របៀបរៀបសាទ់លើចង្វើរសំរាប់ការងារ...នៅពីបានលូ
ប្រឈម។

ដើរទីនូមនឹងការអភិវឌ្ឍយ៉ាងរហូសនូវបណ្តាញសាខាទូទាត់ចាប់អារីក
លោក វិស់យោជឺវក្សាអាបារធ្វើនាប់បានដែលក្នុងពាណិជ្ជកម្មនៃក្រុងក្រុងពិភព
ផ្ទាល់បញ្ចប់មុខមាត់កសិង្វាន សត្វតាមនិរត្សុចំណែក ឯកជនទាំងឡាយក្នុងក្រុង
មួលដ្ឋានចិត្តិមសត្វតាមនេះទ្រង់ត្រាយដំមួយចំនួន។

ហើយតាំងពីពេលនោះ ដោយសារពិធាកត្រតិនិត្សសត្វតាមនេះដូល
សាច់មកពីត្រប់ទិសទីនោះ ទីបករណីត្រូវពុលអាបារដោរជីវិនិមានផ្ទះឡើង
ដោយសារមេរាតត្រប់ប្រគេទេស (លើបំផុតគី E.Coli0157)។ ការស្រួលហេតុ
នេះទីបមិនសូវមានមនុស្សការកំដើល នៅពេលស្អាប់ពុត្រប្រកាសចាត់ជាតារេង
រាល់ដើម្បីមានប្រជាពលរដ្ឋអាមេរិកប្រើហេល ២០០.០០០នាក់ត្រូវពុលអាបារ។

ក្នុងបារម្បជាមនេះឡើង គីហ្សាបិបញ្ញាមេរាតមេញ អាហារចំនួនស្ថុក ជាគិត្យាក្នុងប្រើប្រាស់ពេក ម៉ោងបើយវាអធិីឱ្យមុនុស្សរាប់ជាត់កំហែង កិវិត Cholesterol ក្នុងឈាមកិនឡើងខ្លួនបណ្តាលឱ្យកិតដឹងបែងចុង។

នៅប្រទេសយើង ថាបែងចុងមានអាណាពលកំអាហារផ្ទិនស្រាប់ការតែតែ ត្រូវឡើង ហើយនេះមិនទាន់តិតិដល់បណ្តារទេះការក្នុបលកំនាំបុំងបាត់ពេ មានអគ្គិសាតកំ ដែលបែងចែកពីបានរក្សាមនាមយ ប្រមួយបាការទាំងឡាយដែល បងបីចេងប្រើប្រាស់ (មិកញ្ចប់) បុរក្សាការពារដោយជាតិតិមិម្រោយខិតជាពិស (ប្រើកអន្តរ = Borax) ដែលពិបាកទិន្នន័យបានរូបភាពមួយប្រសិប តាមអនាមយនោះខ្លាំងណាស់។

សរុបមកវិញ អាហារផ្ទិនស្រាប់ទាំងឡាយ ដែលប្រចាំពីរាងអាមេរិក ជាការប្រើបញ្ជាម (Fast food) នៅ៖ ទោះ ទោះបីស្រួលប្រើប្រាស់បំផុតសំរាប់ មនុស្សការប្រើប្រាស់ក្នុងដីរាជាពាស់នៅប្រក្សាតប្រើដែង ប៉ុន្តែទីមនុស្សនៅក្នុងកំភាព ភ្លាយជាការ “ឃើញម” មួយចំនួនដែរ។ ការពិតនេះជាបញ្ហាមួយដែលស្ថិ មជូនេះទាំងឡាយគូរយកចិត្តទុកជាត់បំផុត។

Acid Folic បន្ទូយក្រោះថ្វាក់ខ្សោយបេដុង និងការស្រើតផ្តល ។

Acid Folic អាចបន្ទូយក្រោះថ្វាក់ខ្សោយបេដុង និងការស្រើតផ្តល ។ សារធាតុនេះមានក្នុងបន្ទូយសីកបែបង បណ្តាប្រភេទមេធម ជួយ ដែល សំណួរ បុញ្ញឡើង ។ អាចបន្ទូយក្រោះថ្វាក់កែវិធីបេដុង ១៦% ស្រើតផ្តល ២៤% ។ ទីមនឹងនេះ បន្ទូយក្រោះថ្វាក់ស្ថែសរ នៃសាមាម ២៥% ។ នេះជាការស្និដ្ឋាន របស់ក្រុមស្រាវជ្រាវ (ឈរដូរមុខគីបណ្តិត David Wald មហាផ្ទៃរោចីយ នៃសាលា London អង់គ្លេស) ។ ជាតិវិតាមិនបំពេញបន្ទូយសីកបែបងនេះអាចបន្ទូយ កិវិត homocysteine (ជាដាតិតិមិសំខាន់ម្បៃការពាក់ព័ន្ធជាល់ដែលបេដុង) ក្នុងរាយការ ។ មនុស្សមានក្រោះថ្វាក់កែវិធីបេដុង និងស្រើតផ្តលក្នុងឯក Acid Folic បំពេញបន្ទូយសីកបែបង ទាំងអ្នកបេដុង និងមនុស្សមួយចំនួន អាយុច្រើនជាង ៥៥ឆ្នាំ ។ បណ្តិត Wald ឱ្យដឹងថា “ លទ្ធផលស្រាវជ្រាវរបស់ យើង បង្ហាញឱ្យយើងថា យើងអាចបង្ហារបានប្រហែល ១៦% ចំនួនវគ្គឈើ បេដុង និងប្រហែល ២៤% ចំនួនវគ្គស្រើតផ្តលដោយវិធីឯក Acid Folic បំពេញ បន្ទូយសីកបែបង ។ ប្រភេទវិតាមិននេះមានតម្លៃថ្មីថ្មី និងសុវត្ថិភាព ” ។

ប្រសិទ្ធសាស្ត្រមេដ្ឋាននៃផ្លូវការនៃពោធិ៍ពាហេតុ

អ្នកវិទ្យាសាស្ត្រទាំងឡាយមាត់ទុកដែលឈ្មោះជាប្រភេទបន្ទំដែលឱ្យដោះស្រាយក្នុងការធានាឌីរក្នុងមានកិរិតមើលយើពួកម្ចាស់ល្អ និងបង្ហាញដីខ្លាក់ក្នុក។ ដែលឈ្មោះសំបុរាណជាតិ Beta carotene បំផុត ដែលជាណាពិមានរំលែក ប្រសិទ្ធភាពលូសំរាប់ស្វែក និងក្នុក។ ក្រោពីនោះដែលឈ្មោះថែមទាំងមានជុកជាតិ Lulein និង Zeaxanthin ជាណាពិធីក្នុកប្រភេទបង្ហាញដីខ្លាក់ក្នុក។ ដែលឈ្មោះកំណើលឱ្យយឱ្យបិរាណជាតិសរស់មួយប្រចិនជានេះដាក់ទាត់នានា ហើយវាក់មានជុកបិរាណជាតិសង្គសិមានក្នុងបណ្តុប្រភេទសាច់ទ្រៀតជួន។ វាក់មានប្រសិទ្ធភាពលូ ក្នុងការព្យាយាយជាន់នៅម្ខាស់។ សាច់ឈ្មោះសំបុរាណដែលឈ្មោះជាតិ Beta carotene និង Alfa carotene ជាបុញ្ញបច្ចុប្បន្នទាំងពីរបស់វិតាមិន A វាមានប្រសិទ្ធភាពលូបំទល់នឹងអុកសិតកម្មការរារាំស្សុកទល់នឹង ពន្លឹះត្រៀមភាពិក និងការរារាំងឯុទ្ធយិនពាក់ព័ន្ធដល់ភាយកាលដូចជា មហាផិកប្បីទិកនោមដើម។

ដែលឈ្មោះសំបុរាណជាតិ Tryptophan ជាតុផ្សំមួយរបស់ប្រពេតអូនដែលការសិកាសរៀសប្រសាទរំលែកបិរាណដីមួយបុរុប Serotonin (សមាសភាពគិមិសាស្ត្រមានប្រសិទ្ធភាពបង្ហាញឱ្យរៀបចំ)។ មនុស្សទាំងឡាយដែលមានរបបទម្លៃលទានខ្សោតចាយពល ត្រូវបានដែលឈ្មោះឱ្យបានរំលែក។ មួលបេតុគឺដោយនៅរបបតម្លៃដែលត្រូវបានក្នុងរបៀបនៃពេលវេលាដីរិយាល័យ។ ស្ថានភាពខ្លះជាតិ Tryptophan បង្ហាញឱ្យរៀបចំពេលវេលាដីរិយាល័យ។

អំពីសរុសប្រឆាន់មិចចិយស្ថាកើចងចាំ បូន្មាប់ខិនមិនអាចទប់ស្ថាតំបាន ។ នៅពេលបុបណ្តឹង បិរិយាណា Tryptophan ត្រូវបានបំពេញ ។ ការស្វោរជាតិនេះ មួយចំនួន បញ្ហាកំខុសយើត្សចាត់បាប់ណ្តឹងមានប្រសិទ្ធភាពបង្ហាររកសញ្ញា ប្រចុកប្របល់ក្រពេញក្រមាយជ្រួកនោម និងព្យាបាលរកសញ្ញាលមកពីត្រូនិក Helminthiasis ។

ទិន្នន័យអ្នកស្រួលស្ថាបន្ទីរបៀបដោះ

រយៈកាលកន្លែងមកអ្នកវិន្ទនាស្ថាលំនៃទ្វាយនៅមជ្ឈមណ្ឌលចំណុះ មហាវិទ្យាល័យ ឬនិងដំបូងនិងសាស្ត្រថ្មីមួយក្នុងការត្រួតពិនិត្យមហាវិកដោះ ។ គេវាសំស្អែងបិរិយាណាគារសិកា HER2 ក្នុងទីកម្មាត់របស់ស្ត្រី ។ ផ្លូវការស្ថិតិ X អាចបង្ហាញឱ្យយើត្សបាត់ដុំពកមួយចំនួននៅដើម្បីប្រើប្រាស់កិត្រិតត្រឹមត្រូវរបៀបដែល និងប្រើប្រាស់ការបង្ហាញបាន ។ វិធីសាស្ត្រនេះមានតំលៃថាគក បើយប្រប់បោលជាចុងផ្ទាល់នេះនិងត្រូវបានដាក់ឱ្យបើកប្រើប្រាស់ឱ្យទូលំទូលាយ ។

បាសិករៀនដៃសម្បូលនៅត្រូវស និងការចម្លេយកំណាំង

ធើដូចមេឡទៅដើម្បីបង្ហារព័ត៌មាន និងការចម្លេយកំណាំង? ចំណួយ
របស់អ្នកស្រាវជ្រាវទៅទាំងឡាយនៅវិទ្យាសាន្តសារជ្រាវចិត្តសាស្ត្រសហរដ្ឋ
អាមេរិកគឺ “ត្រូវបុបជាតិសរៀសឱ្យបានចេច”។ តាមការវាយតម្លៃរម្យមួយ
ថ្ងៃនេះ របបទទូលទានរបស់មនុស្សយើង ៨០% តីត្រានបិរិយាណជាតិសរៀសចាំបាច់
គ្រប់ត្រាន់។ តាមលោកបណ្ឌិត Marilyn Drew សមាសភាពជាតិសរៀសមាន
ត្នូនាទិសំខាន់បង្គរ ដើម្បីផ្តល់ផ្តល់រត្តិតាតុដើម្បីខ្សោយក្រាលបង្គបង្កើង
endorphin ជាតិម្បៃកំមានប្រសិទ្ធភាពបង្គឱ្យមានអារម្មណីរកើបញ្ចប់ព្រំង
ស្អែលឱ្យមនុស្ស។ ត្រូវការស្រាវជ្រាវចិត្តនេះ អាស្សែយដោយវិទ្យាសាន្ត
ស្រាវជ្រាវនេះដើម្បីការគេបានថែកមនុស្សមួយចំនួនចូលរួមជិសាជនៅជាតា ២ក្រុម
ដោយមួយក្រុមមានរបបទទូលទានសម្បូរជាតិសរៀស និងមួយក្រុមទៀតមាន
របបទទូលទានជាតិសរៀសតិច។ ត្រូវដែនការកាលតាមជាន់បង្គាល្សឱ្យយើងពី
ថា ក្រុមទី ១ មានត្រូលេខច្បាក់ទិន្នន័យចិត្តទាបជាន់ទាំងស្រុង ប្រចាំប្រចាំបន្ទីនក្រុម
ទី ២ ហើយពួកគេរស់នៅមានសុទិន្ទិនិយមជាន់។ អ្នកស្រាវជ្រាវទាំងឡាយ
វិនិកថា ជាតិសរៀសបង្គមួយថ្ងៃគិចបំផុតគឺ ៣០ g ។

ក្រោមឱ្យបានយកចិត្តទៅរាយការណ៍សង្គមពីលន្ទឹមស្ថាន

ការស្វែរជាតិទាំងឡាយរបស់មហាផ្ទៃទួរស័ព្ទ រាយការណ៍សង្គម សហគ្រែអាមេរិកឱ្យដឹងថា : ស្ថិមួយចំនួនដើរការប្រជាប្រជា (ជាមួយបរមាមួយខេមួយ ពេង) មានស្ថានពីចងចាំអំពីវាក្សស្ថិត រូបភាព និងគិតគុរិយុជាន់ស្ថិមួយចំនួនមិនស្ថិតដើរការប្រជាប្រជា មុននេះធ្លាប់មានការស្វែរជាតិចងចាំប្រជាប្រជា ការប្រជាប្រជិតគាត់បានស្ថានពីចងចាំ និង ព្យាយាយបញ្ហាមួយចំនួនអំពីស្ថានពីចងចាំ ។

ស្ថិមួយចំនួនមានអាយុ ៦០ ឆ្នាំឡើងទៅ តែងតែមានបាត់កាត់កាត់រាប់ភ្លើច្បាស់ បុំនៅការប្រជាប្រជិតរយៈពេលនេះចំពោះស្ថិ ។ បើស្ថិដើរការប្រជាប្រជិតនេះត្រូវនិងយើង បុគ្គលិតគុរិយុជាន់ប្រជាបាល ៣០ នាទីនៅក្នុងចងចាំ និងអនុវត្តការគិតគុរិយុជាន់ទាំងឡាយត្រូវជាន់ប្រជាប្រជិត និងអនុវត្តការប្រជាប្រជិត និងបើដូច្នេះ ប្រសិទ្ធភាពប្រហាក់ប្រហែលមួយចំនួនដូចខាងលើរបស់ការប្រជាប្រជិតយើង និងមានចំពោះបុរាណឡើយ ។

ផ្លូវការបង្ហាញអារុករារៈស្ថិតចិត្ត

នេះជាការស្វែរជាតិចំពោះបុរាណនិងស្ថិ ៥.៦០០ នាក់ (លើសពី ៦៥ឆ្នាំ) ចុះជាយករាយលើទស្សនាឯើង Neurology របស់សហគ្រែអាមេរិក ។ ការវិភាគ និងកម្មពិសោធន៍ទាំងឡាយបង្ហាញពីយើង ប្រកែទៅដូចមើលនេះសំបុរជាតិ

Kalium (potassium) ហើយមនុស្សបុប្ផិនីអាបារសំបុរជាតិ Kalium ត្រួវនឹងនៅក្នុងបាបដានមនុស្សមួយចំនួនបុប្ផិន រហូតដល់ ១.៥ ដង។

ក្រុមដែងបណ្តិតចួលរូមវិសុទ្ធកម្មស្រាវជ្រាវថ្មីនូលប្រាប់ថា សមាយក្តែតមនុស្សមួយចំនួនបុប្ផិនីតិនិភ័យបាបដានមនុស្សមួយចំនួនបុប្ផិនី Kalium ពីចមានត្រោះថ្នាក់ស្រីតិនិភ័យខ្ពស់ដាន ២.៥ដងប្រចាំថ្ងៃនិងមនុស្សមួយចំនួនបុប្ផិនី Kalium ត្រួវ។ ការស្រាវជ្រាវកំឈុធឌីមិនជាដានមនុស្សមួយចំនួនបុប្ផិនី Kalium មិនត្រាន់តែមានក្នុងចេកទេ ប៉ុន្តែវាទំងមទាំងមានក្នុងអិកសំណើកសំរីន សំណើកដី បន្ទៀនបែកសង និងបណ្តាប្រកេខំដែលឱ្យផ្លូវការក្នុងបាបដានមនុស្សមួយចំនួនបុប្ផិនី។

នៅប្រទេសខ្មែរយើង ចេកក្រុវិញាទាត់ទុកជាដែនឱ្យលើបំបែនមួយប្រកេទ ។ តាមដែនសារស្ថាបុរាណ ដែនចេកមានរសជាតិដែនមត្តមត្តជាក់ មានប្រសិទ្ធភាពដែលមិនម្នាក់ នាយវាំលាយអាបារ ទៅនៅក្នុងបំពាលិករាជការ សង្កាត់លាយក ស្រកទីក ត្រួនក្រោះ ឬស ប្រសិទ្ធភាព ។ ឆ្នាំមួនក្នុងវិសុទ្ធកម្មស្រាវជ្រាវមួយចំនួន គេបានសន្និដ្ឋានថា កាលណាគចេកការ់តែទុក វាការ់តែមានប្រសិទ្ធភាពបំបែននិងមហរីក ។

ចុប្រធ័នអភិវឌ្ឍន៍បានសម្រាប់ប្រជាជន

តាមរបាយការណ៍ពីវិទ្យាសាស្ត្រារ៉ាប្រាក់របស់សហរដ្ឋអាមេរិកបានគិតឡើងថា ការបុប្ផុកត្រានមួលដ្ឋានវិទ្យាសាស្ត្រកំដាមូលបោតុមួយតាំងឱ្យកើតឃើមហារិក ។ របាយការណ៍កំគិតឡើងថា ការរំលែយអាហារបិទាលការឡើរវិចិនពេកដែលត្រួតពារិនិត្យរាជាតិ Insulin នាំមកនូវវគ្គភ្លាមៗត្រាក់ត្រូវសិតពេលវេល់ និងមហារិកពីមួយថ្ងៃទៅមួយថ្ងៃការសំតែខ្ពស់ ។ រក្សានំង់មួយសមណ្ឌលដែលបន្ថែមឡាត្រាក់ត្រូវកើតឃើមបែងចុះ ។ តាមពាណិជ្ជកម្មបំផុតមួយចំនួនពីសមាតមអាហាររូបត្ថម្ភសហរដ្ឋអាមេរិកនោះ បច្ចុប្បន្នមានចំនួនប្រជាពលរដ្ឋរហូតដល់ ៥០% បុរាណតិបំបែនវិចិនពេក ។ ហើយបច្ចុប្បន្នចំនួនប្រជាពលរដ្ឋអាមេរិកប្រាំហែល ៦០% បានយល់ដឹងនូវវគ្គភ្លាមៗត្រាក់របស់បាតុភាពកើនឡើងនៃ ហើយពួកគេតែងតែចុះឡើងមកដូចដីនាព្យាការប្រើក្រាប់យោបល់ទាំងឡាយស្តីពីភាហាររូបត្ថម្ភ ។ តាមអ្នកណ៍នាព្យាការទាំងនេះដើម្បីតុល្យភាពបាន ទំនុះរបស់ខ្លួនតាមលក្ខណៈវិទ្យាសាស្ត្រនោះ ២/៣ ភាហារបណ្តុះបានសំនាន គឺជាបណ្តាមុខមួយដែឡើងតិចបំផុត ដើម្បីដោត ត្រាប់ចុះដាក់ ។ រក្សានំលាប់បុប្ផុកមួយឡើងទាំង និងមានលក្ខណៈវិទ្យាសាស្ត្រ វាតិជាសន្យាលូបបំផុតដើម្បីគិតនាមបង្កើតនៃវគ្គភ្លាមៗត្រាក់ត្រូវកើតឃើមហារិក ។

ចេកមិនត្រួមដោយខ្លួនគ្នាតែ ដែលបានប្រយោជន៍ថ្មីនាសាធារណ៌

ចេក ជាក្នុងជាតិដែលជនជាតិខ្លួនយើងនឹងរាយជាអ្នកស្ថាបន្ទាន់ ព្រោះវា
មាយស្មូលជានិមិត្តលំប្រយោជន៍ថ្មីនាសាធារណ៌ ដើម ស្តីក ផ្លូវ ត្រូវឱ្យ និងជាតិខ្លួន
យើងនឹងរាយជាអ្នកស្ថាបន្ទាន់ បុរាណជាន់ស្ថិរតែត្រប់ត្រាសារនៅតាមជនបទ
ចាប់តាំងពីសម្រាប់បញ្ហាប្រឈមបច្ចុប្បន្ននេះ ត្រាន់តែសម្រាប់បញ្ហាប្រឈម តុងទី
ក្រុងដំឡើង យើងចូលចិត្តជាមាននៅសល់ផ្លូវដីឱ្យដឹងរាយជាអ្នកលួយពាស់តិចតុចបុរាណការ៖
ព្រោះតែសំណងអាគារខ្ពស់ ធម៌ខ្លួន ដែលត្រូវបានសាយឡើងថ្មីនាសាធារណ៌ជាងការជា
ជាតិខ្លួនជាតិ ។

មួលហេតុដែលជនជាតិខ្លួនយើងនឹងរាយជាអ្នក ព្រោះវាមានគុណ
ប្រយោជន៍ថ្មី ឧទាហរណ៍ ស្តីកចេកត្រូវបានចេរីយកមកខ្លួនបែរសែរហូ
ធ្វើឱ្យ បុរាណទាំងអស់... ។ ដើមចេកដែលចេញផ្លូវចេរីបានគេការបំយក
មកហាន់ធ្វើជាចំនួនផ្លូវ មានៗទា បុរាណចេកខ្លួន តែយកមកស្ថិតិការត្រីកំពិសយ៉ាង
ឆ្លាត់មាត់ ។ ចំនួនកំផ្លូវចេកត្រូវបានគេយកមក បំពើប្រយោជន៍ថ្មីយ៉ាងមិនចា
ជាដេកខ្លួន បុរាណឡើយ ។ ក្រោពីនេះ ត្រូវឱ្យចេកក៏ជាប់ផ្លូវជាន់ពេញនិយមរបស់ជន
ជាតិខ្លួនយើងដឹងដឹរ ។

ចេកមានថ្មីប្រកែទួរដូចជាតា ចេកឈរកំវិក (ចេកិក) ចេកអំបុង ចេកជ្រាតា
ចេកសំបកប្រាស់ ចេកប្រាប់ ចេកពងមាន់ ចេកនូន ចេកក្រចកអណ្តិក... ។ ។

បុំន្តែចេកដែលគិតឯមជាត្រីនបំផុត និងភាយជាតិនូវដែលចាប់នៅលើទី
ជ្រាវក្នុងស្រុកបំផុតគឺ ចេកណាំវី ចេករំបុង និង ចេកពងមាន់ ។

ត្រួចតូចទៅនៅពេលចាប់ដើមទទួលទានអាហារបាន ម្នាយតែងកិនចេក
ទុំបញ្ចុក ព្រោះវាមានរសជាតិ ដីវជាតិដែលដូយឱ្យរាយកាយមាំមួន ។ បុសំរាប់
មនុស្សទូទៅ ដែងចេកទុំភាយជាដែងលើ ហង្គមលាងមាត់ បុយកមកចិត ធើ
បង្កើមចេកខ្លួនយាច់ឆ្នាត់ពិសា រួមទាំងជាប្រើប្រាស់បំរុងសម្បស្សែរឃកបានដង
ដោរ ។

ត្រូយុងចេកអាមេរិកស្សារ បុស្សិជាអាហារវិសេសបំរុងទីកដោះ
ស្រីកទីបានយាច់កំពុល បុអាមេរិកស្សារដើម្បីជាបន្ទី ដីពេញនិយមរបស់ជនជាតិ
ខ្មែរទូទៅដែងដោរ ។ ដែងចេកខ្លួនទទួលទានមិនកើតឡើ ពេកអាមេរិកស្ស បុចុច
ប្រហុកពិសា បុបើមានបញ្ហាយើពេះ អាហារមិនរោាយ បុមានដោក្រពេះ
ទទួលទានចេកខ្លួនអាមេរិកបាន ។

ប្រសិនបើទំនាក់ណាយក មានបញ្ហាក្នុងការបញ្ចប់ចេក ឬ កើតប្រស
ដូងបាតនោះ ចេកទុំដូយឱ្យធ្វើរោះ បន្ទាប់ពានស្សូល ថែមទាំងមានវិតាមីន
ប្រើប្រាស់ទៀតដោយ ។

ប្រសិនបើអ្នកមានអាការៈទំនាក់ណាយក បុកើតប្រសដូងបាតអាមេរិ
ចេកទុំ ១ដែង យកមមកអាមេរិកស្ស (អាមេរិកសំបក) ដោយស្ថានម៉ឺន
កុំពូសំបកវានេះខ្សោចពេក រួចយកមកទទួលទានទាំងសំបកតែមួន ។

ចំនះការការ៖ បុ លីពោះ មានដែលក្នុងក្រពេ គូរបើចេកខ្លឹម
ទៅដែល កិនឲ្យម៉ែត បន្ទៀមទីក និងស្ថុរបន្ទិចទីបទទូលទាន បុអាចយកចេកខ្លឹស្តូត
គិនជាមេរីយកមកដុំជាមួយទីកគ្រាមួល បុជាមួយទីកយុំទទួលទាន បុក់
អាចសុនជាប្រាប់ទុកទទួលទានកំបាន តាមទំភាពងាយស្សែល ។ ហើយប្រើនិន
បិទទូលទាតាមរូបមន្តនេះហើយ មានការការ៖ កូរពោះអាចជីកទីកខ្លឹម ដើម្បីកែ
ខេត្តន មិនបាត់ក្នុងលំទេ ។

នៅសម្រាប់ គេនិយមយកដើមចេកមកតាំវ្វែបពីក្រោមផ្លូវសំរាប់
ដុតធើរក្តឹង ដល់ស្រីកនិងកុង បុយកមកហាន់ធ្វើជាចំនួន (ស្អែកថ្មីកំនែ
ពេញនិយមដឹងដែរ) ។ ទាំងនេះនៅមិនទាន់និយាយដល់ក្នុងទូចំឡើល
សម្រាប់មុននិយមយកធាន់ចេកមកធ្វើជារបស់លេង ដូចជាដើរសេះជី៖
ប្រាកំងត្តាលេងយ៉ាងសប្តាយឱ្យដឹងដែរ ។

ចេកជាក្នុងជាតិដែលព្រៃកតុជពួរឈ្មោះដោយការបែកកូនទានជាថ្វីន ។
ចេកមួយដើមដួលដែលបានតែទិន្នន័យបុណ្ណោះ ។ ចេកមួយស្សែលមានចាប់ពី ៥-៥ស្តីពី
បុអាចតិច បុប្រើប្រាស់ជានេះ ហើយក្នុង ១ស្តីពាណាមពី ១០ទៅ ២០ដែន ។

ក្រោពីគុណប្រយោជន៍ខាងដែលក្នុងពាក្យបាលដីនឹងលំណាមក បុសដុងបាត
បុដែលក្រពេ និងជាប់ប្រើប្រាស់ជានេះ និងជាប់ប្រើប្រាស់មានវិធានបើយកនៅៗ មនុស្សយើងកំនិយម
យកដែលចេកមកធ្វើជាផាបារដីផ្លាស់ប្តូរប្រើប្រាស់ដូចជាបេកសាប ចេកបាល
ចេកខ្លឹម ។ បុន្ទៀនកាបារមួយប្រភេទ ដែលជាតិខ្មែរយើងនិយម តីយក

ត្រូវឃងចេកមកញាំជាមួយសាទ់ផ្សេងៗព្រោះជាអាមេរិកដែលប្រូលធ្វើ និងមាន
គុណភាពខ្លះពេលរាយការ បុជាគ្រឹះក្នុងពេញនិយមក្នុងបច្ចុប្បន្ននេះដោយ
ដ៏រាយ ។

ពេលវេលាអ្នកក្រសួងធ្វើពេលវេលាយុទ្ធផល

បញ្ជាសុខភាព បុគ្រោះថ្នាក់គុចចាថខ្លះ ប្រសិនបើយើងចេះវិធីចំណែករា
រាជធានីនៅក្នុងជាតិដូចម្នាតិនៅក្នុងខេត្តនៅក្នុងខេត្តនៅក្នុងប្រជុំ
ពេលវេលាអ្នកក្រសួងធ្វើ ។

ស្រីសិនបើអ្នកក្រសួងនេះបានបានប៉ុណ្ណោះ

ពេលចំឡើង អ្នកទៅក្នុងបានបានប៉ុណ្ណោះបានបានប៉ុណ្ណោះ ហើយពេលណាមួយ
ទៅក្នុងការមិត្តភក្តិទៀត ធ្វើឱ្យក្រពេលរបស់អ្នកក្រសួងរាយការបានចេះនិង
រាយការដែលវាមិនអាចរំលាយអាមេរិកទៅពេលនេះ ធ្វើឱ្យកើតមានអាការកិន
ប្រាស់នូវពេលវេលាយុទ្ធផល ។

ទូរសិកទេសំណែន់ :

សិកជីវិតនៅនេះ : វាត្រូវបានបានប៉ុណ្ណោះខ្លួនក្នុងក្រពេលរបស់អាមេរិកបានយើងលូ ។

សិកជីវិតអ្នកមេ : វាត្រូវបានបានប៉ុណ្ណោះក្នុងក្រពេលរបស់វាការចិត្តយសំរាប់ការងារ ។

សិកប្រែប្រឈម : ជាតិបីរក្រអូបណ្តុលរបស់វាការចិត្តយសំរាប់ការងារសៀវភៅយើ
ពេលបានដូចគ្នាដែរ ។

មេនុយរាយការ : បើអ្នកមានការបារមិនសូវរាំលាយល្អ ចូរដើសនិសមុខមួយ
ដែលមានលាយហើយដើរប្រភេទនេះ ដូចជាសាក្តីស្ទឹកម្រោះព្រៅ ភ្លានឱអង្គាម បុក
បុកលួងល្អាយដើរនានាដី ។

ប្រធិកចិនមួយចិនប្រទេសទៅបានមួយទេះ

អ្នកធ្វើឯទិន្នន័យទីនេះ ការប្រយ័ត្នប្រែយេង ធ្វើឯកទិន្នន័យទៅដែលមាក់បំរុង
ដុងការប្រើប្រាស់ជាប្រោចរលាក់ដែលទិន្នន័យទេ ។

ចិនកម្រិតទៅទំនើន៖

ប្រទាលកនុយក្រពី៖ ជាតិថ្នាក់ដូចចាបូយនៅក្នុងប្រទាលកនុយក្រពីប្រុំបុ
ជុចជាតិកអម្ចិតជូយសំរាលពិសត្តិន ពិសត្តិកមុខរបុសដូចៈដែរ ។ ក្រាយ
ពេលចិតសំបកខាងក្រោមផ្លូវបីយ អ្នកត្រូវតាមសំភាតជីរពណិតឱ្យមិនមែនឯុទ្ធមូល
អស់ ហើយយកមកបិទលើកវិនិច្ឆ័យរលាក់ត្តិន ប្រុំរលាកទិន្នន័យទៀត ។ បើបានយកវា
ទៅក្នុងសេរីទុកអូរត្រូវជាកំបំរុងសំរាប់ប្រើក្នុងហេតុការណីខែបន្ទោះការនៃតែល្អ
ទៅទៀត ។

បំរុងបង្ការ៖ អ្នកគូរដំប្រទាលកនុយក្រពីមួយដើម្បីរដើម្បីលំអង់ៗ ហើយទុក
ធ្វើជាថ្នាំសង្គរនៅពេលមានការណិតចាំបាច់បែបនេះកើតឡើង ។

ប្រធិតបើមុកដ្ឋានការបែងចែះ

អ្នកពិធាករសាប់សល់ជាមួយនឹងអាការទល់លាយកយុវគ្រឿមកហើយ តែមិនចង់បើចាំបញ្ជីសាង ព្រះវាទោកត្រាកំពេះវេវន ធ្វើឱ្យឈើពេះពេល បត់ដើង។

ចូរធិកទេសំណើ៖

កេសផ្តៃ៖ គ្រាប់ដី៖ គឺជាថ្មានបញ្ហាដាមបែបចុះដាកិច្ចុល្យ វាត្សូយធ្វើឱ្យលាយក ទន្លេខាយបត់ដើង និងស្រួលពេះឡើតដី ព្រះពេលត្រាំងកិរីកទោវាមានជាតិ រើសិលយាភ៉ាងល្អ។

ដូច្នេះទល់លាយកពេលណា ចូរយកគ្រាប់ដីមកត្រាំងកភ្លាមឱ្យវិកពេញ បន្ទុកសិមទទួលទាន ព្រះបើវាមិនទានវិកពេញទំហើងទេ វានឹងបើតស្រួលជាតិ ទំនើកក្នុងពេះវេវន ធ្វើឱ្យពេះវេវនខែ៖ជាតិទីក និងស្តុះទល់លើសងឹម។

ប្រធិតបើមុកដ្ឋានការបែងចែះ

រឿងរាល់ពេលមានរដ្ឋវា អ្នកតែងតែយើពេះជាប្រចាំ។ ពេលខ្លះយើ ខ្លាំងរហូតកើតខ្សោំឡើត បើមិនបានលើបច្ចាំបំបាត់ការយើចាប់។

ចូរធិកទេសំណើ៖

កាំងកុយ៖ វាជាមិសចិនបុរាណដែលជួយសំរាប់ការយើចាប់ពេលមានរដ្ឋវា របស់អ្នកបានយាភ៉ាងល្អ ដោយត្រាន់តែយកវាទោស្សានិកជីកជាប្រចាំមុនពេល

មានរដ្ឋវ ៣-៤ថ្ងៃប៉ុណ្ណោះ ។ វាត្រូយបន្ថយការក្រោកំដោលរបស់ស្សែន និងជួយ សំរាប់ការឈើចាប់ពេល ។ ហើយអាចទទួលទានបានជាប្រចាំវិស័យទៅទៀត ត្រោះវាត្រូយថែរក្សាស្សែន និងប្រព័ន្ធបន្ទូរស្សី ។ អ្នកអាចរកទិញរាយបាននៅតាម ហានលក់ថ្វីថិនទ្ទូរទៅ ។

អាយុបុំទូទាត់ឡើងដែលខ្សោយ ?

អ្នកណាក់ឆ្លាប់គ្រប់គ្រងស្សែកម៉ែត្រខែខែរបស់កុមារ បុង្វែស្សែកស្រស់ខ្លួន របស់ភាពុកាល ២០ឆ្នាំ បុន្ថែកំមានអ្នកណាករក្សាបានដែលស្សែកវិសេសិសាល នេះយុរអំឡើងបានទេរីយ ។ ជាចម្លាត់បានដែលផ្តល់ការពារកំពុង ទីបិយិញ្ញលើដែល មុខជាតិសេសគឺនៅសង្គែកមាត់ និងកន្លឹមយោត្តិកមានស្ថាមជីវិធីព្រៃមួយចំនួន ដែលស្សែកជាទីបិយិញ្ញដើម្បី ខ្លួនបានបាត់បង់ចាំងស្រុងរតនសម្រាតិមួយដែល បំជុំត ។ ហើយនិងជារងចាំងលំពេលនោះទីបិយិញ្ញទិន្នន័យដែលស្សែកនោះ ប្រែបលជាបានជូនបុសទៅហើយ ។

តាមដែលបណ្តិតចាំនៅរាយបានឱ្យដឹងថា នរណាក់ចង់ឱ្យដែលស្សែកស្រស់ ខ្លួន បុន្ថែកវិចទាំនោះនៅតែមិនបានយកចិត្តទុកដាក់ត្រីមត្រីរទេរីយ ។ ជាចម្លាត់ភាពុកាល ៣០ឆ្នាំ ស្សែកមាននិមិត្តសញ្ញាជាស់ជាភាស្យាស់ក្រោមទៀត ។ ហើយមានករណីជាថ្រើនលើសពីអាយុ ៤០ឆ្នាំ ទីបិយិញ្ញទិន្នន័យដែលអង្គ ស្សែក ដែលស្ថាមជីវិធីព្រៃមួយទុកជាថ្រើន ។ មានមូលហេតុជាថ្រើននាំមក

នូវសានការនេះ ទី១ គឺនឹងថ្លែ ពន្លឹមជាមួយកដើម្បីស្ថាបន្ទាយឱ្យ ៩០%
ចាស់ជាក ទី២ គឺដោយពុលបិរិយាយ ទី៣ ដោយសារមិនបានថែទាំស្ថាបន្ទាំ
ពេល ។

ប្រការគូរលើកឡើងឡើត ដោយសារកិច្ចដីរការពារស៊ែរប្រទេស
យើងមិនទាន់លាងឡើងខ្លួន ស្ថិភាពប្រើនុញ្ញនានាសមត្ថភាពហរញ្ញវត្ថុគ្រប់ត្រាន់
ដើម្បីប្រើប្រាស់គ្រឹះងសំអាងដៃរក្សាស្ថាបន្ទាំឆ្នាយសម្រេច និងយុវ
អង្វែង ។ ដើម្បីកែលំអសការណានេះ របារចំបងគឺត្រូវចេញសរាងពន្លឹមថ្លែ
ដៃរក្សាស្ថាបន្ទាន់ស្ថាតបាត ហើយរបបថែទាំស្ថាបន្ទាយតាំងពីស្ថាបន្ទាន់
មាននិមិត្តសញ្ញាជាសំដារងារសំណាល់ ជាចម្លាតានោះបានពីរាយ ២៥ឆ្នាំ ទីប
ស្ថាបន្ទាប់ដើម្បីមាស់ជាក ឬដែលបានរាយការណ៍ ៣០ឆ្នាំ ទីបស្ថាមជីវិតព្រឹត្តិការណ៍
ឡើងច្បាស់ក្រឡើត ។ អាស្រែយតាមលទ្ធផាត់សេដ្ឋកិច្ចបិតត្រសក់ដូរ កំជាតិធី
មួយថែទាំមានប្រសិទ្ធភាព បុន្ណែន្ទៃរជានាយប្រព័ន្ធមិនពន្លឹមថ្លែ ហើយមិនជួត
ផ្តើងជាតិបំបែនថាចំបាច់គ្រប់គ្រង ។ ដីរការនៅឡើងទាត់មិនត្រូវក្រាក់កណ្តាល
អប្បាហ្វា ។ ដើម្បីកិច្ចកិច្ចបានប្រើនុប្រាស់ មិនតិចជាង ២លីត្រកុងមួយថ្លែ ។ គ្រឹះងសំអាង
ថែទាំស្ថាបន្ទាន់មានប្រសិទ្ធភាព និងនាយក្រុម បុន្ណែត្រូវជើសរើសមច្ច័ត ។
ហើយជាតិសេស គឺថាចំបាច់យកចិត្តទុកដាក់រក្សាស្ថាបន្ទាន់ស្ថាតបាត
ជាក់ស្ថឹកលុបលាយមុខដោយទីកដោះលាយមុខ ហើយលាបទីកអប់ផ្ទាក់លាយ
ដើម្បីឱ្យរក្សាបានជិតវិញ្ញុ ។ ជាតិសេសគឺការគូបនៅខ្លួន កិច្ចការប្រចាំថ្ងៃមួយ

ត្រូវបានធ្វើឡើងជាថ្រើសដោយជាមួយនឹងស្រាវជ្រាវមេរភាព ជាដំហកស្អែល
សំខាន់បំផុតក្នុងចំនួចនេះ អាចនាំមកនូវសោកសារភាពស្អាតតែខ្លះក្នុងការ
គុបគេង បុំន្ទែកៗងាយធ្វើឱ្យដោះស្រាយការសំដាល់ដោយ ក្រោយពីមួយរយៈ
ពេលវិនិនបង្កើតស្អែនវន្ទនពើស ហើយជូនកាលបង្កើតស្រីប្រពិកម្មស្រីកម្ម មុខ។
មុខត្រូវបែកពើសបង្កើរមាស បុមានមុនធ្វើឱ្យស្រីកច្បន់ថ្ងៃ មិនអាចដក
ដើម្បីមានទេ

តាមទំនាក់ទំនងបច្ចុប្បន្នប្រភេទមេរភាព Air Wair ជាមួយប្រសិទ្ធភាព
បណ្តាញត្រូវបែកពីលាបលើដើម្បីមុខ នៅពេលធានាត្រូវនិងកដដើមរបស់ស្រីក
ដើម្បីស្រីកដកដើម្បី មិនធ្វើឱ្យស្អែនវន្ទនពើស ដូចមួយស្រីកទៅនេះប្រស់
ខ្លួន មិនត្រូវតែធ្វើឱ្យស្អាតទេ បុំន្ទែកវាបែងចាយជាមួយការពារស្រីក បង្ហារ
បណ្តាញទិន្នន័យមានគ្រាប់ថ្ងៃការបែកបន្ទាប់មានម៉ាសីនត្រជាក់ និង
ជាតុអាកាសស្អូលពេករបស់បន្ទាប់មានម៉ាសីនត្រជាក់ ។

ជើងច្បាស់ន្នរត និង ពិធីថែទាំជើងច្បាស់

ជើងច្បាស់ន្នរត គឺដោះមានវង្វក្តាំ ។ ដោះវង្វក្តាំប៉ុង (លើផ្លូវលាយ) និងរាយពាកកណ្ឌាលរង្វ៉ា (មួយចំហេរីងផ្លូវក្រឹម) កំអាចចាត់ទុកចាត់ស្នាត ។ ដោះស្នាតជាដោះមានទំបំមធ្យម តិចណែនាំ មិនជាយោ មិនជាកំយាយ ។

រាយករាបស់ជើងច្បាស់ជាកំស្មោះគីក្តាំ ដោះទាំងពីរនេះចំណុះមកលើកត្តាដាថ្វិក ។ ដោះស្នើជាសិរីរាយនូបពេញចុះទីកដោះដើម្បីចិត្តឱមកុំ រាបង្ហាញពីសោភណុកាណាពកុណាបៃពិសេសទៅកែទ ដែលស្មើទាំងឡាយចាំបាច់ត្រូវតែមានដែលធ្លាប់បានហៅថា “ជាលីអងដ្ឋា” (មាននឹយថា ជ្ញាបស់ទីកដោះ) ។ ជាចម្បាតាដោះនឹមួយទាំងក្រពេញទីកដោះពី ១៥-២០ ។

ក្នុងស្រីដល់ពេលពេញវិយក្រមំ ដោះចាប់ដើមឈូតលាស់ជំជាបិណ្ឌីទៅទ្រឹម ។ គឺអំរម្យុងទាំងឡាយរបស់កន្លែរមានពង្រាបចេញ និងធ្វើឱ្យបណ្តាលមាសកាតស្រុចាប់របស់បំពេងបង្គរទីកដោះ និងពង្រាបពេញដោះលួតលាស់ ។ រង្វ៉ាដោះស្នើជិតជិតវិញ្ញាបាល កំបើកទូលាយ ។ រង្វ៉ា និងក្រាលដោះមានពណិករម៉ោងសំបុរសស្សក្នុងទាំងដោះ ។ មនុស្សបុរាណឈល់ថា “ក្រាលដោះដូចចារត” (ក្រាលដោះក្រហមពណិចារត) ជាដោះស្នាត ។ បុំនែនទៅពេលមានផ្ទៃពេះខោះ បណ្តាលគ្រាប់ពួចទៅជិតវិញ្ញាបោះវិកជំទ្រឹម ដូចគ្រាប់ស្សវិយ Millet ។ រង្វ៉ាដោះ និងក្រាលដោះកំមានពណិករម៉ោង និងជំខ្លួនិញ្ញា ។ ស្នានភាពរាយកាយមំមួន លើច្ចាត់សប្តាយិករាយ ទុកសោក សុទ្ធផែមានក្នុងពាល់ការបង្កើតបណ្តាគអំរម្យុន ។

ការស្ថិតិយោបល់នៃជំនួយបន្ទាន់រាយ ។ អ៊ីស្ទូន Estrogen ធ្វើឱ្យដោះស្រាយការវិរកបញ្ចូល របស់ដោះ ។ បើសិនជាមាន Estrogen ត្រឹមពេក ដោះនឹងចំណុចកិរិត ផ្តូយមក វិញ្ញាបី Progesterone ត្រឹមពេក ដោះនឹងតូចហើយជាយ ។

៩. វិធីថែទាំដើម្បីខ្សោះ

ដើម្បីឱ្យមានដើម្បីខ្សោះវិកក្រាំពេញណែនពារពេញដោយកំលាំងសំតាំងពីពេញវិរីយក្រម៖ ចាំបាច់ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់បុរាណច្បាប់ត្រាន់ អាហាររុប ន្លម មិនគូរបុរាណភាពការតែមួយប្រភេទ បើនូនគូរបុរាណដាក់បុរាណបណ្តុប្រភេទសាច់គោ ដ្ឋក មាន់ ៣...និងគ្រឿងក្នុងសត្វពាណាន៖ (បេះដុំ ធ្វើម ក្រាលៀវ៉ែន) ឬតិច ត្រី និងទិកដោះគោ ទិកសំណុកសៀវភៅ បុបសំណុកដី ប្រជាសុកជាតិ...បុបដែង ឈើសំសៀវភៅ ក្នុងពេជ្ជសាត់ ក្នុងខ្លួន ដែក ឲ្យ ស្អាយ ម្នាស់... និងដឹកទិកឱ្យបាន ត្រឹម ជាតិសេសបណ្តុទិកដែង ឈើសំសៀវភៅ ទិកបិសុទ្ធឌ់ ។

គូរពេបាត់ប្រាការកំសម្រួលូវឱ្យបានឡើងទាត់ជារៀងរាល់ថ្មី បើសិនជាមានមធ្យាបាយនោះត្រូវបែងវិធីយកិឡាលាមួយ ផ្តូចជាបោលទិកដើម្បីរក្សាល្អាន់ការពាណិជ្ជការ និងរក្សាមួយដោះស្រាយ មិនធ្លាក់យារៈ ។ នៅពេលហាត់ប្រាការជាសិច្ចកាលត្រូវពាក់អារ៉ាត្រនាប់ ដើម្បីកំឡើងដោះគ្រី និងយារៈ ។ ក្រោពិនោះគូរពេបានចំនាក់ទំនងដុំបង្កិចត្តុកំណើ ដប់ឡើង រំវែក...ពីប្រោះកត្តាសុទិដ្ឋិនិយមសមូហភាព ពល់កម្ម លេងសប្បាយ និងនាំមកនូវកំលាំងកាយ

សំបុរៈបែប ធ្វើឱ្យដើម្បីជួយឯកជា ដោះទាំងពីរមានតុល្យភាពនិងតឹងណែន ។

៤. នាក់អារ៉ាម្រោចនៃមួយចុងក្រោម

អំពីអារ៉ាម្រោចនាប់ : មានមតិខ្លះថាតំឡុកចា បើសិនជាដោះស្រាត និងណែន អាចនិងរក្សាទាន ដោយមិនចាំបាច់ពាក់អារ៉ាម្រោចនាប់ឡើយ ។ ការពិតពាក់អារ៉ាម្រោចនាប់គឺមានប្រយោជន៍បំផុត ដោះហើយគូវតែប្រើប្រាស់អារ៉ាម្រោចនាប់តីដោះ ចាប់ដើម្បីរួចរាល់ ។ វាគ្រាន់តែចា តើគូរពាក់អារ៉ាម្រោចនាប់យ៉ាងដូចមេច ដើម្បី គូរតានសមណ្ឌល ? អារ៉ាម្រោចនាប់ជាសំភារ់ដើម្បីធ្វើក្រោរក្រាមឱ្យដោះមិនធ្លាក់ រយាងពេក ដោយសារស្ថានពេលយោ បុអង្គូយ នៅពេលយើងធ្វើពលកម្ម ។ ឥឡូមិននោះក៏ជាសំភារ់ដូចបង្ហាញឱ្យបានដោះទាំងពីរដែលមរម្យ និងទប់ស្អាត់ ដោះជ្រាយរយាងពេកដែរ... កំបុងនេះមិនត្រូវពាក់អារ៉ាម្រោចនាប់ប៉ុន្មោះទេ ពីរឯណី និងចង្វែតពេកទេ ព្រោះវាថ្វើឱ្យស្មោះចលនាយាមរត់ទៅចិត្តឱ្យដោះ ។ ដូយ មកវិញ បើសិនជាអារ៉ាម្រោចនាប់រាលុងពេកនិងមិនអាចរក្សាដោះបាន ធ្វើឱ្យដោះឆ្យាក់យារ ធម៌ ដោយសារទំនួនរបស់វាគ្នាល់ ។ អារ៉ាម្រោចនាប់ល្អត្រូវរក្សាដោះទាំងពីរនៅ ទីតាំងចម្លាត់ មិនត្រូវបេពេក បុរាលុងពេក ពីព្រោះធ្វើដូចមេដើម្បីត សរសេះត្នាប់ដោះធ្វើឱ្យដោះរយាង ។ អារ៉ាម្រោចនាប់មិនត្រូវដែរដោយក្រុណាត់ ក្រាស់ និងមិនត្រូវឱ្យ វិងទេចា ពីព្រោះវាភាយបង្ហាញឱ្យរាល់សំស្បក អាចផ្តល់ មេវាត់ ។ តូរតែប្រើប្រាស់ប្រភេទក្រុណាត់កប្បាសទន់ដើម្បីងាយបើទេស ។ នៅពេលចូលគេន មិនចាំបាច់ពាក់អារ៉ាម្រោចនាប់ទេ ។

១០យោះនិត្យឱ្យរាជរដ្ឋប្រជាពលរដ្ឋ

យើងទាំងស្ថាដែនពេមានបញ្ហាតុងការដែកលក់នៅរយៈពេលណាមួយ។ បុំនេះអ្នកអាចធ្វើឱ្យការនៃពេជ្យាយស្សែលក្នុងការទទួលបាននូវដំណោះស្រាយកំលុជជាប្រចាំថ្ងៃដោយគ្រាន់តែអនុវត្តទៅតាមការណែនាំខាងក្រោមទាំង ១០៖

៩. កាត់បន្ទូយជាតិការប្រើអីន

ជាតិការប្រើអីនអាចធ្វើឱ្យអ្នកដែកមិនលក់។ វាអាមស្តិតនៅក្នុងរាងកាយរបស់អ្នកយុទ្ធសាស្ត្រដែលអ្នកគិតទៅឡើង តីដល់ទៅ ១៨ម៉ោង។ ដូចនេះ ប្រសិនបើអ្នកជីកការបញ្ចូលយ៉ាងនៅថ្ងៃជាង វាភីឱ្យអ្នកអាចដែកមិនលក់ ដល់ពាក់កណ្តាលអាជារ្យ។ បញ្ចប់ការជីកការប្រើយ៉ាងបោចឆណៈស់ ៤-៦ម៉ោង មុនពេលចូលដោក អាចធ្វើឱ្យអ្នកដែកផ្ទាប់លក់។ ប្រសិនអ្នកជីកការប្រើថ្ងៃនេះទៅហើយ ចូរបិរាណភាពអាហារមានជាតិការប្រើអីជាតិ ដូចជានំបុំង បុំនំស្សែយ ដើម្បីធ្វើឱ្យកាត់បន្ទូយត្រួតពេលរបស់ការប្រើអីន។

១០. ឯកត្រូវឱ្យសិនុសកិនិលមួយ

សារពាក្យប្រើឱ្យស្សែយ (Alcohol) អាចធ្វើឱ្យអ្នកឱ្យដែកលក់ បើដែកលក់ពេលរាងកាយរបស់អ្នកសំរាប់រាងកាយរបស់ពីប្រព័ន្ធផ្សែនកាយ វាអាមបញ្ជាមួយ មានរាងកាលពីរដល់ខាងដំណោះស្រាយកំលុជជាតិ សូមិនអារក្រក់ នឹងការពើស និង ឈើក្រាល។ ជីកទីកម្មយកវិវាទដើម្បីកាត់បន្ទូយរាងកាលពីរដល់ខាងនេះ។

៣. សំណើកម្មទេសចរណ៍យោង

ភាពពាន់តិះ (Stress) មិនត្រីមថ្លែងឱ្យអ្នកមិនសប្បាយវិករាយបុណ្យភាព តែវាបង្ហាមហត្ថភាពដល់ជំណែករបស់អ្នក។ ដូចនេះចូរបង្កើតវិធីសំណើកម្មអ្នកណាបាន បន្ទាប់មុនពេលចូលដោកដូចជា អង្គុយសមាធិក អាណស៊ីវេកាលើ ម៉ាស្បាការការយោបេយាបប្រែងក្រអូបស្រឡន់ បុង្គិតិកក្រោមឱ្យដាច់ដើម កំដោកសំពីឯមិលនាក្សំការឱ្យរោះ។

៤. ហាត់ប្រាការនៃទេសសោរព្រឹមទ្រូវ

ហាត់ប្រាការទ្រូវឱ្យទាត់អាជីវិតឱ្យអ្នកដោកលក់លូ។ ពេលវេលា និងកិវិតហាត់ប្រាការកាត់មានតួនាទីយ៉ាងសំខាន់ទៅលើកត្តិពលរបស់វាលើជំណែក។ កំហាត់ប្រាការទៅមុនពេលរៀបចំលដ្ឋានដែក។ ការសិក្សាថ្មីមួយបានរកយើងចាំ ការហាត់ប្រាការជាមុនទាត់នៅពេលត្រូវអាជីវិតឱ្យបន្ទូយបញ្ចាំដែកមិនលក់។

៥. អៀវង់បន្ទូចំសេកគិតធម៌នលក្ខណៈស្វាត់ ៩៦៧ និង

ទានជានុកភាព

ចំពោះមនុស្សជាប្រើប្រាស់ ឬមីនិកបន្ទូចកំអាចខ្មៅន ជំណែករបស់ពួកគេដែរ។ ចូរបើប្រជាប័ណ្ណកត្រឡប់ក វាំងនន ដើម្បីកាត់បន្ទូយពន្លឹះ ឬ សំលែងខ្មៅ។ សិតុណ្យភាពឲ្យបំផុតកុងបន្ទូចដែក គិតិ ៦៨-៧២ អង្គរប្រាកិនបាយ បើលើសពី ៧៤ ឬ ក្រោម ៥៤ អាចខ្មៅដល់ជំណែករបស់អ្នក។

៩. បិរកាតត្រីម្រោវ

កំព្យាយាមចូលដែកទាំងពេះនៅឱយ្យាន ឬុំនួកំឡៀសវាងការបិរកាត ដែលត្រួតពេកមុននៅពេលចូលដែកដែរ។ អាបារមួយចំនួនដូចយដីណោរូណូ ដូចជាទីកដោះគោា ត្រីចូល, សុត, ដឹង almonds, ដឹង Walnuts, សំណុកបាយ, ស្រួវអូត ទាំងអស់, ដឹងបាយការុង និង ចេក។ ព្យាយាមកំដើរអីត្រូវការយោង ដូចប៉ា ត្រោះវា ធ្វើឱ្យអ្នកឈើនៅមីនេតែលយប់។

១០. កុំចំកំចាតិ

ជំការីមុននៅពេលចូលដែកទោះវាថ្មីឱ្យអ្នកចូរស្រាលអារម្មណីមែន តែវាទានជីវារំពោចក្នុងចរន្តយាមរបស់អ្នក។ ត្រួតពេលរបស់និកូទិន ក្នុងការី ស្រួវដៃនឹងការប្រើអុននៅក្នុងការប្រើ។ អ្នកមិនត្រូវជំការីមុននៅពេលចូលដែក បុ នៅពេលភ្នាក់កណ្តាលយប់នោះទេ។

១១. ឡើសវានៅការដែកថ្មី

ដែកថ្មីអាចធ្វើឱ្យបញ្ហាការនៃតែចូន់ថ្មី ប្រសិនអ្នកមានបញ្ហាដីណោក ពេលយប់។ ប្រសិនអ្នកដែកថ្មី ចូរព្យាយាមដែកក្នុងរយៈពេលខ្លួនបើយតិ ១៥-២០នាទី ជាការណូ។

១២. កុំទិន្នន័យដែកថ្មី

តើសត្វិចិត្តីមរបស់អ្នកដែកជាមួយអ្នកបុ? ហើយបើនេះ វានឹងធ្វើឱ្យអ្នកភ្នាក់នៅពេលយប់ បុ មួយមកពីអារ៉ែលកហិរិ បុ ដោយលក្ខណៈវិថីប្រឆ្លង។

ដូចនេះចុរកំទម្យប័ណ្ណរាជកដាមួយធ្វើអី ។

១០. មេរោគធម៌សង្គម ហិរញ្ញវត្ថុ និង និយោយចញ្ញា ដែលចិត្តនៅលើព្រៃក

ថ្លែងក្នុងការប្រើសំរាប់ជំនាញ និង សិចបានហើយ ។

នាម័យអនុវត្តយុទ្ធសាស្ត្រ

ក្នុងមាត់ ប្រភិនជកដើម្បីមកពីបណ្តាលមកពីមួលហេតុប្រើប្រាស់ដោយការដកការ ការមានផ្ទាល់ពុកដុយ អញ្ញាព្យាលាក ការទូលទានអាបារច្បាលជាប់នឹងប្រហែល បុ ចន្ទោះផ្ទាល់ដែលឱ្យកំទេចអាបារនោះសូម និងបង្កែងដោយបាក់ពើក្នុងមាត់ និង ការមានបណ្តាលទាក់ទិននឹងប្រព័ន្ធដូរអាបារកំសុទ្ធដោយប្រភពជំនួយឱ្យមានក្នុងមាត់ ។ ក្រោពីនេះនៅមានអវិយវេដ្ឋកដ្ឋីដែលបងឱ្យមានក្នុងមាត់ដែរនោះ គឺអណ្តាត ដូចនេះដើម្បីចេរីសរាងនូវក្នុងមាត់នោះ ដូកត្រូវព្យាយាមដុសសំអាតផ្ទាល់ឱ្យគ្រប់កន្លែកកន្លែក និងបន្ទាប់មកដុសសំអាតអណ្តាតជំនួយ ។

ចន្ទុរាងភាព៖ យើត្រូវបង្កើតជាយើតិចជាកំទេ

ពេលអ្នកមានការមួលណឹក ប្រកើដីជាតា ឲឱត្រូវបង្កើត គឺអ្នកត្រូវដោះស្រាយបញ្ហាជាមុននេះបានខ្លះដោយមើលខ្លួន មិនបានបញ្ហាជាមុន ព្រមទាំងនេះមានសារធាតុប្រើប្រាស់របស់វាត្រូវបានបញ្ហាបាន និង ការរាយករបស់ត្រូវបង្កើតឡាយ។

វី : គឺយកមើលខ្លួនបានមកហាន់ជាចំណិតសរសៃត្វចំប្រើបាលមួយមើល ហើយយកទៅដោកក្នុងត្រូវបាន ស និងត្រូចមួយខ្លួនឱ្យដោន រួចយកទៅដោកស្តីនិងបំពេញទីការកំស្រួលដោតុបាយ។ មួយសន្នឹ៍ ទីបានឱ្យយកដ្ឋានបំត្រូវកសិកឱ្យយុរ របុតទាល់តែអន់គ្រោ។ ការធ្វើតាមលក្ខណៈបែបនេះពីរិះដង (ក្នុងរយៈពេលបន្ទាប់ត្រា) វានឹងធ្វើឱ្យអ្នកមានការមួលណឹករាយឱ្យយករបស់ត្រូវបង្កើតិចជាកំទេ និងហើងត្រូវបង្កើតជាថីម។

ជីវិតរាយការណ៍សម្រាប់អ្នកទិន្នន័យ?

បើបានមែននេះ មិនដឹងជាសម្រាប់យើងណាមេឡើ! នេះគឺត្រូវតែអ្នក
មិនស្អាល់ Coffee Ligne ដែលជាកេសជូន: អាចធ្វើឱយបញ្ហាគំង់ដោយមិនបានចំ
បើងនិង មិនបានចំដាសស្តីប៉ុន្តែទាំងអស់ ។

ភាពឃ្លាតំ coffee ligne

បើសិន Coffee ligne ជាការប្រើប្រាស់ការពិតេគ្រាយ កំពូលរាយបញ្ហាល
ជាមួយការប្រើប្រាស់ (ការប្រើរស) ដែលមានអំពើទៅលើសរុវប្បធម៌អស់ និង
អំណោយផលដល់ការសម្រកទំងនេះ សារធាតុប្រាក់ណា (guarana) និង
អូនូយិន (inulin) របស់សាងសង់ ក្រឡាច់ជូយធ្វើឱយប៉ុន្តែត្រូវបានប្រើបាយ
ដែលបានពិភាក្សាបែបងង. ត្រូម (chrome) និង វិតានិន B3 ជាអ្នកការតែបន្ថយ
ចំនួនខ្សោនស្តូរ និងការយុវវរមូលពេទោនៅនៅថ្ងៃនេះពេលបិរិយាណាបារ ។ ដូច្នេះ
ជាមួយ Coffee ligne ២ ឆ្នាបត្រាការប្រើធ្វើឱយសរុវប្បធម៌អ្នកបាត់ខ្សោន ។

ចិក ៣ ចែងខ្ចោះខ្ចោះថ្ងៃ

“ដើម្បីបញ្ហាខេះទេនៅត្រូវបាត់ប្រាការឱ្យបានប្រើបាយ និងទទួលទានអាបារ
ពិច” ។ អ្នកធ្វាប់ពុយ្យានេះដែលគទន់ពុយ្យានិនិមួយប៉ែបាត់បាត់បាត់បាត់បាត់
មិនបាននិយាយប្រាប់អ្នកម៉ា ការប្រើប្រាស់ជាក្រាតការណាមួយក្នុងការអុំពោះជាប្រាត់
ការឡើរឱ្យទេ ។ ពេលនេះ ជាមួយនឹង Coffee ligne អ្នកអាចយកទៅលាយជាមួយ

ការប្រើដើម្បីភ្នាយជាគេសដ្ឋាន ដើម្បីក្លាយជាការប្រើប្រាស់ថាមពល ៩០% នៅពេលសំរាប់ និយាយពីចំនួន វិញ គឺត្រូវដឹង Coffee ligne បីពេលក្នុងមួយថ្ងៃ ដែលជូយឱ្យសិរាប័ណ្ណអ្នកដ្ឋាន បំផ្តាញការងារនៃការប្រើប្រាស់ថាមពលដែលបានប្រើប្រាស់។

អ្នកចូលចិត្តទិន្នន័យ “តេ” ឬ “កាវេ” ?

“ការប្រើ” ឬ “តេ” តាមពេលចំនួនបំផ្តាញការប្រើប្រាស់អ្នក ។ ដូចការប្រើ Coffee ligne ដើរ “តេ” Thé ligne គឺជាគេសដ្ឋានសំរាប់ក្នុងសំរាប់របៀប និងមានរសជាតិភ្នាពេញទិន្នន័យ រួមដូចជា ដោយ “តេប៊ែតង”, “តេខ្មែរ”, maté, rooibos, karkadé, ត្រូម, អូនុយលិនបែស់សាលាច-ក្រឡាត្រូវ និងស្ថិរក្នុងទិកយុំ និង ផ្ទៃយើ ។ Thé ligne ជូយប្រើប្រាស់ថាមពលនៅពេលសំរាប់ និងជូយកាត់បន្ថយ ចំនួនបំផ្តាញការងារ និងចំនួនបំផ្តាញការងារនៃការប្រើប្រាស់ថាមពលដែលបានប្រើប្រាស់។ កិត្តិថ្លែង ការប្រើប្រាស់កើដូច Coffee ligne គឺបីពេលក្នុងមួយថ្ងៃ (១ពេលជាក់ ២ស្អាបត្រា ការប្រើប្រាស់ថាមពល) ។

ប្រសិនបើលោកអ្នកមានការចាប់អារម្មណី សូមអាជីញទៅកាត់ទិន្នន័យ រយៈវិបសាយ : www.aloconseil.com ។

ពីតមេរាតបាន ។

៤. ប្រវស្សាមដើរកាលថ្ងៃ ហើយពាក់ស្សាមដើរដែលបីតពីរឿងបានល្អ ។ ស្សាមដើរដែលដលិតពីកប្បាស សម្រសបជាន់ស្សាមដើរដលិតពីសរស់បោគល់ ព្រោះវាថ្មីឱ្យខ្សោះអាកាសចេញចូលបានល្អ និងធ្វើឱ្យដើរស្សុត គ្រប់ពេលវេលា ។

៥. ដើរនឹសស្សុកដើរដែលល្អ មដើរល្អ ហើយពេលពាក់ទៅមានអារម្មណីថាស្សុលមិនចង្វែវតែក ព្រោះបើចង្វែវតែកនឹងធ្វើឱ្យឈាមហូរមិនស្សុល ។ ផ្ទៀកខាងក្រោមត្រូវទន្លេ មិនកិត្តការាសដើរ ។ តូចរប់ស្សុកដើរដើម្បី គ្នរពាក់ផ្សែវបន្ទិចទំនួន ។

៦. កំដើរដើរទេ មិនថាគោតនៅក្នុងដី បុក្រាណដីទេ ។

៧. ពិនិត្យមិលដើរកាលថ្ងៃ ថាហាមានមុតដាច់ពងបែករលាកក្រហមជាប្រអត់ ។ បើរាយកម្មមិលមិនស្សុល ចូរបើកញ្ចក់ផ្លូវមិលវា ។

៨. រាល់លី មុនពេលពាក់ស្សុកដើរ គ្នរពិនិត្យមិលខាងក្នុងស្សុកដើរក្រោងមានវត្ថុអូម្ពឺយន្តនៅក្នុងនោះដូចជាប្រពេស បុខ្សាច់ជាជីម ។

៩. ហាត់ប្រាយធ្វើចលនាបានដើរ និង ប្រអប់ដើរជាប្រចាំ ប្រយ៉ាងហេចណាស់មួយថ្ងៃ ១៨ នាទី ដែរដើរឱ្យឈាមបើចរារឡើងតែងតែដើរ និងប្រអប់ដើរបានល្អ ។

១០. ទៅផ្ទូបត្រពេរក្រោម ប្រសិនបើមានស្សាមមុតដាច់ដូចប្រចេកគាប់

មុនចូលរួមសាច់ (ត្រួវក្រោព្យី) មានមេរោគដឹកសិទេង ប្រអារលើ
ហើយបើវិវេសាច់ដីកំភូជើងប្លបរិយាយ។

ការចែងចាំខ្លួនឱ្យបានឈ្មោះការងារ

ចំណុចចែងចាំខ្លួនឱ្យបានឈ្មោះការងារ គឺជាមានរបៀបចែងចាំ
ត្រួវយ៉ាងណាស់ តែចំណុចពិសេសទាំងផ្ទុកមានជូនជាតិ :

សុខភាពឆ្នើស

- បញ្ចប់ការជីវិត
- ថ្វីសវាងពិសាមាបារបើរូចាំង និង ដឹកកែសង្គ័ៃមានសារធាតុ
ភាល់កូល។
- ថ្វីសវាងដឹកកែសង្គ័ៃដែលមានជាតិការបេរិសិន។
- ព្រាយមាមហាត់ប្រាការឱ្យបានថ្វីសទាំងផ្ទុកជាលេង តិន្នន័យ, រត់ត្រីកទាំងនឹង ហេលទឹកជាផើម។
- គូរទទួលទានការងារដែលមានវិតាមីន D ឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់។ ក្រោ
ពីនេះ គូរទទួលទានការងារដែលថ្វីសទៅលើត្រីកប្រហែល ២០នាទី ក្នុងមួយថ្ងៃ ក៏អាច
ទទួលរិតាមីន D គ្រប់គ្រាន់ដែរ។
- ទទួលទានការលើស្សូមឱ្យបានថ្វីស ពីរបោះសារធាតុការលើស្សូមទាំង
នេះមាននៅក្នុងផលិតផលទឹកដោះគ្រាន់ ត្រី បង្ហារ គ្រប់ពុតលំពុង កាតិ

បន្លែបេតង... ។

សុខភាពមេដ្ឋាន

- យូបំជៀកំបារី

- ធ្វើឱ្យរាយការយោបាយ របៀបរហូតតាមរយៈការបាត់ត្រាយឱ្យ
បានទេរំងារតាំង និង លេងកីឡាដោយចិត្ត

- គ្រប់គ្រងទំនួនឱ្យសមភាពជាមួយនឹងអាមេរិក និងកំពស់
- ទទួលទានអាបារដែលមានខ្សោយប់រលាយ និងកូឡេសស្ថុរលទាធប
- ព្រាយាមទទួលទានអាបារដែលមានរសជាតិថ្មីប្រចុះ ដៅសវាន

ដាក់អំបិលទ្រឹនផ្លូវ

- គ្រប់គ្រងកិរិតជាតិស្ថុរក្តឹងរាយឱ្យមានតុល្យភាព
- ថែរក្សាកិរិតសម្ងាត់យោមកុំទ្រូវឱ្យខ្សោយ

សុខភាពឈ្មោះ

- ព្រាយាមមិនជុំសខ្ពនខ្សោយទៅពេលអ្នកជុំសសាបិ ព្រោះអាចធ្វើឱ្យ

ឈ្មោះរាលាត់ និង ឈ្មោះស្ថុត ។

- គូវប្រើសាបិជុំសខ្ពន pH 5.5 ដែលសិនីនឹង pH ដែលប្រចាំថ្ងៃ ឈ្មោះស្ថុតាម
ធម្មជាតិ ។

- មិនត្រូវដែកសំដិលថ្មីឱ្យយុរពេក វាអាចប៉ះពាណិជ្ជកម្មនៃត្រូវ

- គុរបៀវេក្រមទ្រឡង់សៀវភៅប្រចាំដំបីមីកិុីរិស៊ូតក្រែម ឬក្រោពិនេះក៏អាចបៀវេសារធាតុ Alpha Hydroxy Acids (AHA) ដែលជួយទ្រឡង់សៀវភៅការង់តែភ្លើរលោង និង មានសំនើម ។
- អាចបៀវេតាមិន C, E ឬ Regenerating Copper Peptidase ដែលមាននៅក្នុងក្រោមទ្រឡង់សៀវភៅប្រភេទខ្ពស់ ដើម្បីការតែបន្ថយភាពដីវិជ្ជិញ្ញ។
- ព្យាយាមទទួលទានទឹកដោះគោរោះ និង បន្ទែងចែកការុំត មេសធ្វាក ស្អែក ត្រូវបានដើម្បីសៀវភៅការង់តែមានសំនើមមួយការិតឡៀវៗ ។

យោងទីនៃការបន្ថយភាពដីចាប់ផ្តើម

និងការការិតការង់តែមានសំនើម

១) ឈើចាប់នៅត្រូវកំណត់

ជាតុកពុំយដែលបណ្តាលមកពីថែលាប់អាណកកំនែកិរិយាបច្ចេកទេរ របស់អ្នក ដូចជាការចូលចិត្តវាយតប់ត្រា ការទាត់ធាក់ត្រា ត្រូវរបួសត្រង់ស្ថា ឬស្ថានឱង ក៏ដូចមួលហេតុបណ្តាលឱ្យសាច់ដុំនៅត្រូវបិរទេសក របស់អ្នកទៅជារមូលវិធីបាកដើម្បីដែលបណ្តាលឱ្យអ្នកឈើចាប់ខ្នាំង ។ ហេតុដូច្នេះមុននឹងបានពិនិត្យការង់តែមានសំនើម និងការង់តែមានសំនើម ។ អាការ៖ ឈើចាប់នៅត្រូវបិរទេសក ក៏អាចបណ្តាលមករាំពីកិរិយាបច្ចិនលួកក្នុងការទទួលទានដែលក៏ដូចជាការ

ដើរបើរ ល្អ បុ អង្គុយ ការប្រើបង្កេតិករបស់នៅទីខ្ពស់ បុ ព្រោះថ្នាក់ត្រូវ
ជួលរម្យលខ្លួន នាំឱ្យគ្រចេកជាជីម ។

៤) ឈិះចាប់នៅត្រូវនៃស្មា

ការបត់រម្យលស្មា តែងជាមួលហេតុទូទៅដែលបង្ហិញឈិះចាប់ត្រូវ
បិវិណ្ឌស្មា ក៏បុន្ថែប្រសិនបើដែរបស់អ្នកត្រូវរបុល បុ ថ្វាគ្រចេក ក៏អាចបណ្តាល
ឱ្យការឈិះចាប់សាយភាយមកដល់ស្មាដែរ ដែលជាបញ្ញាចំបងមួយនៃការឈិះ
ចាប់ស្មារបស់អ្នក ។ អាការ៖ ឈិះចាប់ស្មាក៏អាចជាប់ទាក់ទងទៅនឹងអាការ៖ ឈិះ
ផួងខ្លួនដែលស្ថិតនៅបិវិណ្ឌកំក្រោតានោះ ។ ប្រសិនបើអ្នកមានអាការ៖ ឈិះចាប់
នៅត្រូវនៃស្មាអស់រយៈពេល ២-៣ថ្ងៃ ឯធម្មាត់អ្នកអាចលេបច្បាប់បាត់ការ
ឈិះចាប់ ដូចជាអាស៊ីន បុ ជាមានឈឺល ហើយបើនៅមិនប្រាមាត់ឈិះចាប់ បុការ
មានអាការ៖ ហើយបង្កើននៅត្រូវនៃស្មាអ្នកគូរនៅពេញរដ្ឋធមិត្រមិលត្រូវបាន
មានបាត់ផួងស្មា ។

៥) ឈិះខ្លែងចំការងារ

អ្នកដឹងទេថា ហេតុអីបានជាមនុស្សមាស់ចូលចិត្តអង្គិលដឹងអាកបង្កើល
ខ្លួនពិច្ច និងមិនអាចទាញដឹងខ្លួនឱ្យត្រូវ ៥០អង្គរ ដើម្បីក្រឡៀកមិលនរណា
ម្នាក់ដែលយើរនៅក្រោពុកគាត់? គឺមកអំពីពុកគាត់មានការឈិះចាប់នៅត្រូវ
ផួងខ្លួនបែកខាងលើដែលពិបាកឱ្យពុកគាត់ធ្វើដែលនាងាកមិលជូនឲ្យខ្លួន ។ អីទេ

ទាំងអស់នោះគឺ ស្ថិតនៅតាមវិយជករបស់មនុស្ស ហើយសំខាន់បំផុតស្ថិតនៅ
តាមតីរយាបចេញម្នាប់អារក្រកំដោងទាំងមួយ ដែលមិនបានធ្វើឡើងឡើងត្រង់ឡើងទៀត ការចូល¹
ចិត្តអង្គូយនៃវេចមិនត្រង់ខ្លួន ការចូលចិត្តចំកោះខ្លួនលើករបស់ថ្ងៃទាំងទាំង បុរីមនុស្ស
មានខ្លួនកំពើសេដល់ចាស់ជាការទៅពីជាមានការពិបាកនៅក្នុងការធ្វើធម៌នាបច្ចុប្បន្ន
ដីងខ្លួនដោយសារផ្ទិងខ្លួនត្រូវនេះកោះរៀបចំ ហើយកំពងមានភាពរារៈយើងបាប់
ផ្ទិងខ្លួនជាមិនត្រូវយ៉ា ហេតុដុងដែលដឹងបន្ថែម កុំពិនិត្យយើងបាប់លើចុករូមខ្លួនចំពោះ
អ្នកដែលធ្វើការងារអង្គូយ បុណ្យរយុរពេក អ្នកគូរដ្ឋានសំបុរីរីយាបចេបចិត្តធម៌
បុ ដើម្បីរដើរ បុ អង្គូយចុះរៀនកាលមួយម៉ោងមួន បុ កំអង្គូយដែកលើបង្កើត
ការអិលីបចិត្តធម៌អ្នកមិនស្សុវិជ្ជាប់ ហើយមិនវេចផ្ទិងខ្លួន ។

៤) លិខិតនៃចំណាត់ក្រាម

ជាទូទៅអាការៈយើងខ្លួនបំកាយង្រោម គឺជាលទ្ធផលនៃការខូចខាត
សរស់ពុរច្រន់សន្លាកំផើង បុ កំខូចខាតសារចំងុំ ជួនកាលកំបណ្តាលមកអំពីការ
ចំកោះរៀបចំខ្លួន បុកំរូមូលផ្ទិងខ្លួន ហើយមួលហេតុចំបងមួយទៀតគឺការចូលចិត្ត
ពាក់ស្សុកដើរកំកែងចោរ ។ ការជាប់រវល់ធ្វើការងារគ្នានៅពេលសំភកត្រប់ត្រាង់
កំអាសបណ្តាលឱ្យអ្នកឈើខ្លួនបំកាយង្រោមដើរ ។ ហេតុដុងដែកគូរលើលក
មានពេលនៃលាសំភកត្រប់ត្រាង់រូមងុំនឹងការបានពួកចំណាត់ក្រាម
ខ្លួន ទីបចិត្តធម៌អ្នកមិនស្សុវិមានការយើងបាប់ខ្លាំង ។

និធី ១៣យ៉ែច ដែលធ្វើឡើងការពេញចិត្តនឹង

រូបភាពភាយបេស់អ្នក

១) ចិនត្រូវទស្សន៍ថ្មីនំងតែង

ការចូលចិត្តធ្វើនំងតែងជាប្រចាំ អាចនឹងធ្វើឱ្យអ្នកមិនពេញចិត្តនឹងតែងទូទៅ ហើយបានបង្កើតឡើងអ្នកដ៏ឡើង ចូរចាំទុកជា រាយការបស់អ្នកស្ថាតសមស្អែន បុរាណ ក៏មិនសមស្អែនមិនមែនស្ថិតនៅលើជាតីនំងតែងតែងនៃនោះឡើ ។

២) ចិនត្រូវឈរតែងខ្លួនឯង

តាមបញ្ជីបំការិវតនំខ្លួនឯងនៅថ្ងៃពេលមុខមិត្តភកភីកដូចជាលើកយកគំនិតមិត្តភកភីមកពិចារណាចំពោះខ្លួនឯងដ៏រ ។ ចូរចាំទុកជាអ្នកគ្រឿងឱ្យបានគុណភាពបញ្ហាប្រចាំថ្ងៃខ្លួនឯង ហើយចាត់ទុកជា អ្នករាយបានបង្កើតឡើងបានល្អប្រសិរបំផុត ។

៣) ត្រូវមេចបន្ទាន់តាមតិច

ការឧស្សាហ៍នឹងកទោដែលជីវិតកាលពីក្រោងវិរាយដែលត្រានកីឡកូត្រូយ ហើយគិតថ្មីពីលេងសប្បាយជាមួយនឹងមិត្តភក ក៏អាចធ្វើឱ្យអ្នកបន្ទាន់រាយមុណ្ឌ តាមតិច ដោយក្រោចគិតអំពីរាយការបស់ខ្លួនឯង ។ ចូរចាំទុកជា ជីវិតបច្ចុប្បន្ន បស់អ្នកត្រានឡើងនៅលើខ្លួន ជាតិសេសគឺការខ្ចោះខ្ចោយចំពោះសម្រេចនៃខ្លួនឯង ។

៤) បុគ្គលសំទាន់របស់អ្នក

ច្បាប់ទីក្រុងមិនបានបានបានទូទៅ ការមានរូបរាងស្រស់ស្អាតសមសុទ្ធដូចនាវីរបង្ហាញមួយពិតជាតាមទាន់សារសំខាន់ថែរដូរមួយ ប្រកួតមាននរណាម្នាក់ពេញចិត្តចាប់អារម្មណីលើកដីកើងស្រឡាត្រង់ថ្នាក់ថ្មីមអ្នកយកឃើងល្អោះអស់ពីឱ្យងចិត្តនោះទូរឲយ ។ ព្រោះថាគើតស្សែបារបស់តារាបង្ហាញមួយទៅនៅក្នុងប្រាកដថា មានសេចក្តីសុខដូរបង្ហាញមួយទេ ។

៥) តោះចិត្តឯទិន្នន័យទូទៅរិត្តរបស់អ្នក

ប្រុមអ្នកស្រាវជ្រាវបង្ហាញឱ្យដឹងថា អ្នកដែលមានរូបរាងភាគក្រក់ទៅពេលមានអារម្មណីតានីនឹងដូលចិត្តប្រើប្រាស់ជានេះមនុស្សធ្លាតា ។ ពោមប្រើប្រាស់ទល់ដីនេះនឹងទិន្នន័យទូទៅដែលមកយាយយើរខាងដល់ជីវិតស់នៅរបស់អ្នក កំដូចជាការងារដីបាក ប្រុមការមិនបានបានបានទូទៅ កំពុងមិនបានបានទូទៅ ។ ចុរចាំទីក្រុងថ្នាក់យកឃើងបោចណាស់កំពុងនៅលើលោកនេះនៅមានសេសសល់ជនដែលមានចិត្តល្អោះចង់ស្រឡាត្រង់រាប់អានអ្នកដែរ ។ បើដូច្នោះហេតុអីអ្នកចាំបាច់ខ្លល់ខ្លាយចំពោះមជ្ឈងជានៅខាងក្រោមខ្លួនអ្នកធ្វើអី ដែលបណ្តាលឱ្យអ្នកមិនសប្តាយចិត្តនោះ ។ ប្រការសំខាន់ គឺកំពើទីក្រុងទោន្ទាមផ្លូវចំពោះខ្លួននងដោយត្រូវគិតថាអ្នកដែលមានរូបរាងល្អស្អាត កំមិនប្រាកដថាគើតគោរស់នៅដោយសុខសប្តាយជាមួយអ្នកនៅទេ ។

៩) កំណត់របៀបអាជីវកម្ម

ពេលទំនៃរអ្នកអាជីវកម្ម ពេញ ប្រមើលចូរទេសយុទ្ធសាស្ត្រ ដើម្បី
ដើម្បីកំសាន្តអារម្មណីបំភេទទុកកង្ហេងជាដាចេសម្បែងដឹងប្រើប្រាស់កណ្តាក់
ហិរញ្ញវត្ថុ: គន់ដល់ការយុទ្ធសាស្ត្រ។

១០) សំណែនក្រោមឱ្យការងារ

ការនេះធ្វើឡើងដោយពេលមានចិត្តទុកលាយពេញដោយក្នុងអបអរសាធារ
និង ពេលចិត្តពេញដើម្បីចំពោះខ្លួនឯង ដូចកាលអាជីវកម្មដែលជាប័ណ្ណអ្នក កាលបី
អ្នកឧស្សាហ៍ប៉ះប្រាស់យទាក់ទង ក៏ដូចជាទនវស់នៅក្នុងរឿងរូបកទោ។ ហេតុដូច្នោះ
ថ្មីរបស់ពួកគេបានបង្ហាញដែលមានចិត្តវិធីមានចម្លាតា បុរី ក៏មិត្តភក្តិដែលមាន
សមាមចិត្តសុទ្ធនិយម។

១១) គោលចំណាំ

ការមានគោលដៅមួយដើម្បីរាយការណ៍លាស់ប្រាកដចិត្តពេលខ្លួនឯង ដូចជាការ
ដើម្បីកំសាន្តនៅទីដីត្រូវបានបង្ហាញ ការហាត់ប្រាកដ បុរីក្រោមស្តីពីវិធីហាត់
ប្រាកដអីមួយឱ្យពិតប្រាកដ ដូចជាបេរៀនបំហែលទិក ប្រុលដែនកិច្ចាដឹងទាន់ជាផើម
អាជីវកម្មដើម្បីរាយការណ៍សុខភាព មានការងារការយុទ្ធសាស្ត្រហិរញ្ញវត្ថុដែល
ទំនៃរសំរាបិវិទ្យានិងប្រើប្រាស់ការងារ ម៉ាក្សាន់ការងារបានទាន់ពេល
វេលា បុរីបន្ទាប់រវៀល់ធ្វើការងារ ក៏អាចធ្វើឱ្យអ្នកចេញពីចិត្តចិត្តពេលខ្លួនឯង

ដែលមានសមត្ថភាពអាចបំពេញការងារទាំងនេះបានដោយងាយសល ។

៩) ចេញចិត្តចំណោះចាក្យស្វើចសរសើរ

នៅពេលណាមួយដែលមាននរណាម្មាក់បានស្វើចសរសើរ បុមាន
យោបលវិជ្ជមានចំពោះរូបអ្នក អ្នកមិនត្រូវបងើសដ បូយល់ថា នោះគឺជាតារក្ស
បញ្ជីចិត្តបញ្ជីខ្លួនការពិតនោះទេ ។ តោងពេញចិត្តយល់ត្រមខទ្ធលការសរសើរ
នោះយ៉ាងឆ្លោះអស់ពិចិត្ត ហើយត្រូវគិតថា ពាក្យដីផ្ទៃមល្អឯករាយពេញចិត្ត
ទាំងនោះ រួបអ្នកពិតជាសក្តិសមនិងបានទទួល ហើយអ្នកក៏ត្រូវការបង្កើន
សេចក្តីកិច្ចិត្តចំពោះខ្លួនឯងដ៏រ ។

១០) ចិត្តចល់ស្រីសោះ

តោងបង្កើនភាពភ្នាក់បានដោយគិតទៅដឹងលំរាភកាយរបស់ខ្លួនឯងនៅ
ក្នុងផ្ទុកវិជ្ជមាន ។ តោងគិតថា ធម្មជាតិបានតាក់ពេងរូបអ្នកយ៉ាងដូច៖ ដែលអ្នក
ត្រូវតែពេញចិត្តនិងខ្លួនឯង ។ ហើយគិតបន្ថែមថា ទាំងរូបអ្នកទាំងរូបទេ កាយកាយ
គ្រាន់តែជាសម្រេចមាលអន្តោលតាមប្រាកំតុបុណ្ណោះ អ្នកដែលមានសារសំខាន់
នោះគឺកាយកាយរបស់អ្នកបានដើរការតាមប្រកតិ មានសុខភាពល្អ ពុំមាន
ដឹងឈើត្រូវតែរួមប្រាប់ ។

១១) ទទួលទានភាពអចិន្តិភាពសុខភាពល្អ

មិនត្រូវគិតថា របៀបរស់នៅទម្ងន៍អារក្សរដ្ឋុងទៅនិងការទទួលបាន

អាហារខសផ្តុង គិតជាកត្តាបណ្តាលឱ្យអ្នកមានរូបរាងអាណក្រកំមើលយ៉ាងដូចខ្លះ
ទៅ។ ប្រការសំខាន់ដែលអ្នកត្រូវយល់ដឹង គិតអីទាំងអស់នេះតាមទាន់ទងដល់
សុខភាពរបស់អ្នក ការលើខ្លួនមានសុខភាពល្អប្រាសចាកដីដូចនៃច្បារដៃរៀងទៅ
ដូចជាដីមហាវិក ដីស្សុត បុរី បេសដូច អ្នកត្រូវពេញពេញចិត្តនឹងទម្ងាប់រស់នៅ
សព្វថ្មីរបស់អ្នក។

១៦) មានប័ណ្ណនេះទាំង២

ក្រោមអំពីសារប្រយោជន៍ដែលរាយកាយអ្នកបានទទួលអំពីការបាត់
ប្រាយ អ្នកត្រូវបានដឹងការបាប់អារម្មណីថា ពេលរាយកាយដីរបស់អ្នកដែលមានមុន
មានចាមពល មានសុខភាពល្អ ហើយអ្នកអាចនឹងមានអារម្មណីណូនៅពេញចិត្តថ្មីមិន
ថា ពេលបានទទួលលម្អិតធម្មានមែនបំនង។

១៧) លេញចិត្តនឹងរូបថតខ្លួន

តាមឧស្សាហ៍បីចំត្រូប បុរី រើយក្បួបចំពេកមកមើលលេងកំសាន្តរើយគិត
ថា រូបរាងអ្នកកំស្រួលសង្គមរាយការពាមបែបដឹងដែលអ្នកពេញចិត្ត ដោយមិន
យកមកក្រោមបង្កើនអ្នកដែទេ បុរីយោលប៉ារូបចំពេកមាលមុនស្អាត ពេលនេះ
មិនស្សីវស្សាត ព្រោះថាទោះយ៉ាងលាក្សូបចំពេកនៅជាតុនរបស់អ្នកពិតៗ ហើយអីទាំងប៉ែប្រប្រលងទៅតាមពេលវេលា ។

ទិន្នន័យបញ្ជាផ្ទៃសង្គមនូវការបង្កើតរបស់ខ្លួន

អីទាំងអស់នោះអាចជាប់ទាក់ទងដល់ដីនឹងការធ្វើឱ្យមានសុខភាពល្អ ព្រមទាំងការកើតឡើងសំបុត្រកិរិតដែលបង្ហាញជាដាច់ដី ហើយជាកត្តូរមធ្យំនៅ ឯករាជការដីដីចិកនៅថ្ងៃម៉ាកាន់ពីរប្រភេទ ដីដីសរុបឈាមបែង ដីដីមហាកិរិត ដីដីរហាកសន្លាក់ជាជីម ។ គ្រប់ករណីនេះទាំងអស់នោះពីតាមរាជប៊ែន ពាល់យ៉ាងច្បែងច្បែងដីរដល់ដីរាធរសំនោះប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក ដែលធ្វើឱ្យបើកបាន សកម្មភាពមិនពេញលេញសុខសប្តាយដូចគេង ។

តើអ្នកគូរធ្វើអ្នកខ្លះទេ ? មុនដីបុងពាន់បំភ្លេចអស់នូវអបិយជ័យ ឬ កំការព្រាសាលតាមបែបបុរាណមន្ទីរាគម្យមធ្យំដែរឯងទេនោះទេ ដោយ ងាកមករកតម្លៃភាពបែបវិទ្យាសាស្ត្រ ទិន្នន័យបានជាអ្នកអាជីវសង្គតិដីទាំងអស់នោះបាន ។ អីទូទៅដីនឹងការទៅតាមការកំនត់មួយនៃការបញ្ចុះទំនួនតាមបែបសាមញ្ញនៃមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ ដូចខាងក្រោមនេះ ។

ការបញ្ចុះទំនួន

ការបញ្ចុះទំនួនមានប្រចាំថ្ងៃកន្លែងការទទួលទានសម្រប (ការក្នុរិមិន ឯកសារនិងការបស់រាយការ) ។ ហើយដូចខែ មីនា ដីអ្នកចង់បញ្ចុះទំនួនអ្នក សម្របតាមបែបវិទ្យាសាស្ត្រដែលមិនបណ្តាលឯកសារទេ ដីដីជាតិដោយរបៀប រាបារបុសបោតុពេក អ្នកគូរពីត្រោះយោបល់ជាមួយនឹងត្រូវបានដែលរៀបចំ

និងធ្វើបាយការមួយទៅបានជាការងារមួយដើម្បីសារជាតិបំបែនគ្រប់គ្រាន់
ហើយមិនធ្វើឱ្យអ្នកដំឡាតាំង ជាតិសេសអ្នកក៏អាចធ្វើបាយកម្មវិធីបញ្ជីទាំងនេះ
ដែលបានអប់រាមប្រព័ន្ធដូចជាយករាយនានា ។ បន្ទាប់មកពោនកពិនិត្យបាយដាននេះ
ចំនួនអាហារដែលអ្នកគួរទូទៅនានា តើមានផ្តុកចាយពលគ្រប់គ្រាន់ដ៏ខ្ពស់ ឬទេ?
ប្រាមទាំងមានសារជាតិបំបែនគ្រប់គ្រាន់ដែលការងាររបស់អ្នកមិនមែនពោរពេញដោយ
ខ្សោះ បើក៏សាច់ស្អែកនៅទេ ជាតិសេសគឺសារជាតិស្ថិរដែលទាំងអ្នកដោយទេ នៅមានចំនួនអាហារដែឃ្លាតារដើម្បីប្រកែតែឡើតដែលអាចផ្តល់ចាយពលដែលអ្នក
ហើយមិនធ្វើឱ្យអ្នកធានា ផ្តុចជាប់នៅ ផ្លូវយើង និងសាច់ស្អែកមួយចំនួនដែលមិន
ផ្តល់ទុក្ខទោសដល់សុខភាពរបស់អ្នក ។ គួរមានវិធានការកិរិតជាតិស្ថិរដែលអ្នក
ធ្វើបញ្ចប់ក្នុងការងារ បើក៏ទាញយកសារជាតិស្ថិរពីផ្លូវយើង និងសារជាតិ
កាបុអីដ្ឋានមកដំឡើងស្អែស បុប្ផែមិនវិញ ។ ហើយក៏គួរឧស្សាហ៍ពិនិត្យមើល
កិរិតជាតិស្ថិរនៅក្នុងឈាយអ្នកដ៏ខ្ពស់ ។ ពោនកដែលដោយស្រីស ចំនួនអាហារណាដែល
មានជាតិស្ថិរបាប ហើយមិនស្ថិរកន្លែរប្រើប្រាស់ក្នុងការងារ ។ ពិនិត្យមើល
អាការ៖ យុទ្ធសាស្ត្រអាហារ ដោយមិនធ្វើបញ្ចប់ទូទៅនានាមួយទៅបានជាបាយទេ និងធ្វើបញ្ចប់
ចាយពលថាលជាតិកញ្ចប់បាយរយៈការហាត់ប្រាល ។



ទេស លេខាត

សុចន្លែ ២៥

(ជ្រាវអូរប្រឈម ជាន់ឡ្វាគៅ)

ទីនៃលោកស្រី លោក លោកស្រី លោកស្រី

មានលក់ដី និង រាយ នូវសៀវភៅ
សិក្សា ត្រប់មុខដែលជាទិន្នន័យ
ជូន អនុញ្ញាត ធមិ ចំណេះ.....។

Tel: 012 977 668
011 823 668