

8 ດາວໂຫຼດທີ່ໃຫ້ຜູ້ຫຍຸດແກ່ວ່າວໍຍ?

ນໍາເສນອເມື່ອ : 4 ພ.ຄ. 2552

8 ດາວໂຫຼດທີ່ໃຫ້ຜູ້ຫຍຸດແກ່ວ່າວໍຍ?

1. ກິນອາຫາຣທີ່ມີໄຂມັນອື່ມຕົວ? ກາຣກິນໄຂມັນອື່ມຕົວໃນນີ້ໄກໆ ນມແລະເນຍ ໃນປິຣຳມານົມ
ນອກຈາກຈະເປັນສາເຫດສຳຄັງທີ່ນຳໄປສູກາມມີສຸກພາບທີ່ຢ່າຍແລ້ວ ແລະອາການຂອງໂຮຄຫ້ວໃຈແລ້ວ
ຄອເລສເຕອຣອລໃນອາຫາຣປະເທດນີ້ຍັງມີສຸກສຳຄັງໃນກາຣເຮັງໄຫ້ຄຸນແດງກວ່າວໍຍໂດຍໄນ້ຈຳເປັນເອິກດ້ວຍ

2. ສູບບຸຫ່ຽວ ຈັດຕາມຂ້ອມລຸຂອງສູນຍົກວົນຄຸມແລະປັ້ງກັນໂຮຄ

ກ່າວ 1 ໃນ 5 ຂອງຜູ້ໃຫຍ່ໃນເມັນາ ຮ້ອອາຈາກລ່າງໄດ້ວ່າປະມານ 46 ລ້ານຄນຂອງໝາວອເມັນາ
ຍັງຄົງເປັນປະຊາກທີ່ສູບບຸຫ່ຽວເປັນກິຈວັດປະຈຳວັນແລະເພື່ອທີ່ຈະລດຄວາມເສື່ອງໃນກາຣເປັນນະເງົາແລະມີວິວອອຍກ່ອນວ່າຍັງ
ນຄວາ ວິທີໜຶ່ງທີ່ຈະຫຍຸດກາຣສູບບຸຫ່ຽວລົງໄດ້ຄືກາຮ່າມາກຝ່າງໆຕ່ານນີ້ໂຄດິນມາເຄື່ອງ
ເຊື່ອເປັນວິທີກາຣປຳບັດທີ່ສາມາດທຳໄປພລາງໆ ກອນທີ່ຈະຕັດໄຈເລີກສູບອຍງຈິງຈັງແລະເປັນວິທີກາຣປຳບັດທີ່ໄດ້ພລາມແລ້ວ
ເພື່ອທຳໄຫ້ຕົວເອງກັບມາດູຫຸນໆຂຶ້ນເໜືອນເດີມ

3. ອູ້ກ່າລາງແດດມາກເກີນໄປ ຄື່ງຄຸນຈະທຳງານໃນສຳນັກງານທີ່ຕິດຕັ້ງເຄື່ອງປັບອາກາສ
ແຕ່ອໜ້າລື້ມ່ວາເວລາທີ່ອກຮອບຕືກອລົບເລັນກີ່ພັກລາງແຈ້ງ
ຮ້ອມແຕກກາຣສັນຜັກນັບແສງແດດໃນແຕ່ລະວັນກີທີ່ໃຫ້ຄຸນໄດ້ຮັບຮັງສື່ງວິແລະຄວາມຮັນທີ່ທໍາລາຍຄວາມໜຸ່ມຫຸ້ນ
ຂອງພົວແລະທຳລາຍ້ອ້າລື່ອນພົວໄປໃນເວລາເດືອນກັນ ແລະຫາກຈຳເປັນຕອງອູ້ກ່າແດດຈັດຖຸກຮັງ
ອຍາລື້ມ່າວຸກ່າປົກກັນປົກກັນແດດທີ່ຮ່ວມເອຮມແວນຕາແລະຄຣິມກັນແດດເຂົາດວຍກັນ
ຕິດຕົວຄຸນໄປດ້ວຍຫາກໄນ້ລຳບາກຈົນເກີນໄປ

4. ພັກຜອນໄມ່ເພີ່ມພອ
ກາຣນອຸ່ນຫລັບພັກຜອນໄມ່ເພີ່ມພອແຕ່ຈະຫຍຸພັກພື້ນຮະບບກາຣທີ່ກຳນົດຕົວກາຍທີ່ອ່ອນລ້າມາຕລອດວັນແລ້ວ
ກາຣໄຟ່ຫລັບຕາຫຼັກສັກຈົບໃຫຍ່
ຍັງເປັນກາຣພັກຜອນຜົວໄປໃນຕົວດ້ວຍແລະຍັງເປັນຫຼົງເວລາທີ່ສຳຄັງສຳຮັບກາຣປັບສຸກພິວແລະສັງເໝົາເຫັນ
ນອກຈາກນີ້ກາຣນອຸ່ນຫລັບຕາຫຼັກສັກຈົບໃຫຍ່ໄປສູກເປັນໂຮຄວານຸດວ່າຍັງເປັນເອົ້າແລ້ວ
ຄຸນຂາຍເຂົາດວຍກັນໃຫ້ເວົ້າຫຸ້ນເອິກສັກຫນອຍ ໂດຍກາຣສັງເກດຫອງນອນໃຫ້ເນັ້ນຕົ້ງແຕ່ວັນນີ້ເລີຍເປັນໄຟ

5. ດາວໂຫຼດທີ່ໃຫ້ຜູ້ຫຍຸດ ທັງໝົດທີ່ຜ່ານມານີ້ດູເໜືອນວ່າຄຸນຈະເຄີຍດ ຈະເປັນປັຈຈັຍທີ່ຄົບຄຸມໄດ້ຍາກທີ່ສຸດ
ເພິ່ນໄວຈະບອກຕົວເອງ ໄນໃຫ້ເຄີຍດອຍກາຍໃຣ ສຸດທາຍແລວຕາຄຸນແຍ້ງຈມອູກັບກອງງານ ແລະຫອງສີເໜີ່ຍົມ
ອະໄຮວະໄຮກົກໂນ້ມີທາງດີ່ຂຶ້ນ ນອກເສີຍຈາກ ຄຸນຈະລູກຂຶ້ນມາແຕ່ງຕົວອອກໄປສັງສຽນກັບເພື່ອນຸ່ງບາງ ຮ້ອອະໄຫັດ
ກົດຕຽງໄປທີ່ສປອຣຕລັບ ຮ້ອອັບເປົ້າເຕົກໂລກ ເພື່ອສັງເກດຫອງນອນໃຫ້ເນັ້ນຕົ້ງແຕ່ວັນນີ້ເລີຍເປັນໄຟ

6. ດື່ມໜັກ [...]