



ភ្នែករបស់អ្នកអាចមើល ឃើញច្បាស់ហើយឥឡូវនេះ

ភាពមើលឃើញរបស់មនុស្សគ្រប់គ្នាប្រែប្រួលទៅតាមវ័យ ។ ពេលដែលអ្នកមានវ័យកាន់តែចាស់ សន្លឹកភ្នែករបស់អ្នកអាចនឹងមើលលែងច្បាស់ ហើយប្រហែលជាចំណាយពេលយូរក្នុងការសុំនឹងពន្លឺ និងភាពងងឹត ហើយចំពោះទីភ្លេង និងទីប្រាំងព្រឹត្តិការណ៍ពិបាកមើលទៅទៀត ។ ភាពប្រែប្រួល ទាំងនេះអាចកើតឡើងបន្តិចម្តងៗជាលំដាប់ ហើយប្រហែលជាអ្នកមិនបានចំណាំភាពប្រែប្រួល ទាំងនេះទេ ។

រក្សាភ្នែករបស់អ្នកអោយមើលឃើញច្បាស់បំផុត

- ពិនិត្យភ្នែករបស់អ្នកយ៉ាងហោចណាស់ម្តងក្នុងមួយឆ្នាំជាមួយគ្រូពេទ្យភ្នែក ។
- រៀបចំកាលវិភាគអោយការណាត់ជួបនោះនៅជិតដល់ពេលថ្ងៃខួបកំណើតរបស់អ្នកដើម្បីងាយស្រួលចាំ ។
- ប្រសិនបើមានការណែនាំពីគ្រូពេទ្យ អ្នកត្រូវដូរវែនតាថ្មី ឬវេជ្ជបញ្ជាថ្មីអោយបានកាន់តែឆាប់កាន់តែល្អ
- សូមអោយមិត្តភ័ក្ត្រ ឬគ្រួសាររបស់អ្នកជួយរើសវែនតាថ្មីអោយអ្នក ។

មើលអ្វីដែលអាចមើលឃើញច្បាស់បំផុត

- ប្រសិនបើអ្នកមានវែនតា ចូលពាក់វា ។ សំអាតវាអោយស្អាតជារៀងរាល់ថ្ងៃ ។
- រកអ្នកជំនាញខាងថែរក្សាភ្នែកពិនិត្យវែនតារបស់អ្នកដើម្បីធានាថាវាសាកសមនឹងភ្នែករបស់អ្នក ។ ពេលដែលអ្នកនៅទីនោះ សូមអោយគេជួយសំអាតស្នាមច្នៃតដែលនៅលើវែនតារបស់អ្នកចេញផង ។
- ដោះវែនតាសំរាប់អានសៀវភៅចេញពេលដែលអ្នកកំពុងដើរ

វែនតាការពារពន្លឺព្រះអាទិត្យការពារភ្នែក

- ពាក់វែនតាការពារពន្លឺព្រះអាទិត្យទាំងនៅក្នុងរដូវរងារ និងរដូវក្តៅដើម្បីកាត់បន្ថយចំណាំងពន្លឺនៅ ខាងក្រៅ ។
- ដោះវែនតាចេញពេលដែលអ្នកនៅខាងក្នុងអគារ ។
- ទុកពេលអោយភ្នែករបស់អ្នកស្ងៀមពេលដែលចេញពីកន្លែងភ្លឺទៅកន្លែងងងឹត ។
- នៅអោយស្ងៀមរហូតដល់ភ្នែករបស់អ្នកស្ងៀមបាន ។ អ្នកប្រហែលជាគិតថាវាពិបាកនឹងធ្វើប៉ុន្តែការចំណាយ ពេលបន្តិចបន្តួចនេះអាចជួយអ្នកបាន ។

ផ្ទះដែលកាន់តែភ្លឺគឺជាផ្ទះដែលកាន់តែមានសុវត្ថិភាព

- រក្សាអោយផ្ទះរបស់អ្នកភ្លឺជាមួយអោយអ្នកមានសុវត្ថិភាព និងម្ចាស់ការជាមិនដៃ
- បើកភ្លើងទាំងខាងក្នុង និងខាងក្រៅជាពិសេសនៅពេលយប់ ។
 - បើកភ្លើងអំពូលភ្លឺនៅតាមផ្លូវដើររវាងបន្ទប់គេងរបស់អ្នក និងបន្ទប់ទឹក
 - ដាក់អំពូលភ្លើង ឬពិល និងវែនតារបស់អ្នកនៅកន្លែងដែលអ្នកអាចឈោងយកពីគ្រែបានជាមិនដៃ

មិនត្រូវទុកអោយងងឹតទេត្រូវដាក់អំពូលថ្មី

- ដាក់អំពូលភ្លើងដែលនេះល្អភ្លាម ។ ស្នើសុំជំនួយប្រសិនបើអ្នកត្រូវការ ។
- ពិចារណាក្នុងការដូរអំពូលភ្លើងបុរាណមកជាអំពូលថ្មីត្រឹមត្រូវផ្លាស់ទីឆ្លើយវិញ ។ អំពូលថ្មីត្រឹមត្រូវផ្លាស់ ពន្លឺបានល្អប្រើភ្លើងអស់តិចជាង ប្រើបានយូរជាង និងអាចសន្សំសេចក្តីប្រាក់ទៀតផង ។ អំពូលថ្មីត្រឹមត្រូវផ្លាស់ ពន្លឺបានល្អមានតម្លៃប្រហែលជាពីរដូចគ្នានៅហាងលក់គ្រឿងអគ្គិសនី ហាងលក់បញ្ចុះតម្លៃ ឬហាងលក់ គ្រឿងទេស ។