

ស្ត្រី នៅក្នុងរូបភាពនេះ គឺយើងនឹងនិយាយអំពីការលេងកីឡា អញ្ចឹងជាទូទៅការលេងកីឡា គឺមនុស្សយើងម្នាក់ៗ ត្រូវការលេងកីឡា ដើម្បីឲ្យមានសុខភាពល្អ និងមានរាងកាយរឹងមាំ អញ្ចឹងការលេងកីឡា ឬក៏ការហាត់ប្រាណ គឺយើងធ្វើឡើងនៅពេលព្រឹក ក៏ដូចជាពេលល្ងាច អញ្ចឹងពេលថ្ងៃ គឺយើងអត់សូវធ្វើការហាត់ប្រាណ ឬក៏លេងកីឡាទេ ដោយសារតែពេលថ្ងៃគឺវាក្តៅខ្លាំង ដូច្នេះបើយើងលេងកីឡា ឬក៏ធ្វើការហាត់ប្រាណ វានឹងពិបាក ព្រោះវាក្តៅ ធ្វើឲ្យយើងឆាប់ហត់ ហើយធ្វើឲ្យយើងស្រេកទឹក ឬក៏អាចធ្វើឲ្យយើងមិនស្រួលខ្លួនបាន ក៏ប៉ុន្តែប្រសិនបើយើងលេងកីឡានៅពេលព្រឹក ឬក៏លេងកីឡានៅពេលល្ងាច នោះវានឹងធ្វើឲ្យយើងមានសុខភាពល្អ និងមានរាងកាយរឹងមាំផងដែរ ហើយជាទូទៅការលេងកីឡា គឺភាគច្រើនគឺយើងអាចលេងកីឡានៅតាមទីសាធារណៈ ដូចជាសួនច្បារ កន្លែងកម្សាន្តនានា ហើយមនុស្សយើងភាគច្រើនគឺយើងលេងកីឡានៅកន្លែងទីសាធារណៈ ឬក៏សួនច្បារ ព្រោះនៅទីនោះ គឺមានខ្យល់អាកាសល្អ ហើយមានទីធ្លាធំនិងស្រឡះ ដើម្បីធ្វើការហាត់ប្រាណ ប៉ុន្តែប្រសិនបើយើងអត់ចូលចិត្តទីធ្លាដែលមានមនុស្សច្រើន ក៏ដូចជាអត់ចូលចិត្តចេញទៅខាងក្រៅទេ យើងអាចធ្វើការហាត់ប្រាណនៅផ្ទះបានផងដែរ ព្រោះអ្នកខ្លះគាត់ចូលចិត្តហាត់ប្រាណនៅផ្ទះ ដោយគាត់មិនចង់ចេញទៅក្រៅ អញ្ចឹងគាត់ក៏អាចធ្វើការហាត់ប្រាណនៅផ្ទះផងដែរ ហើយអ្នកខ្លះទៀត ដើម្បីឲ្យមានរាងកាយរឹងមាំនិងមានសាច់ដុំធំៗ គឺគាត់ទៅកន្លែងហាត់ប្រាណ ដែលមានដូចជាការលើកដុំដែក មានដូចជាការរត់ជាដើម អញ្ចឹងមានក្លឹបហាត់ប្រាណមួយចំនួន គឺសម្រាប់ធ្វើឡើង សម្រាប់អ្នកដែលចង់បានសាច់ដុំធំៗ និងរាងកាយរឹងមាំ ជាពិសេសគឺអ្នកលេងកីឡាដើម្បីយកសាច់ដុំតែម្តង គឺគេតែងតែទៅក្លឹបហាត់ប្រាណ ក៏ប៉ុន្តែប្រសិនបើយើងចង់បានរាងកាយធម្មតា ប្រសិនបើយើងមិនចង់បានសាច់ដុំធំៗនោះទេ គឺយើងគ្រាន់តែលេងកីឡាធម្មតា ដូចជាការរត់ ការហែលទឹក និងការរាំនៅតាមទីសាធារណៈ គឺអាចធ្វើឲ្យយើងមានសុខភាពល្អបាន

អញ្ចឹងជាក់ស្តែងនៅក្នុងរូបភាពទី១នេះ គឺនៅរូបភាពទី ១ គឺយើងឃើញមានរោងមួយ ឬក៏ឆាកមួយ អញ្ចឹងឆាក រោង ឬក៏វេទិកា ដែលនៅក្នុងនេះគឺយើងអាចហៅបានបី គឺឆាក ឬក៏រោង ឬក៏វេទិកា អញ្ចឹងឆាកគឺធ្វើឡើងសម្រាប់ដើម្បីឲ្យយើងធ្វើការសម្តែងផ្សេងៗ អញ្ចឹងនៅពេលដែលគេមានការសម្តែង ការច្រៀង ការរាំ គឺគេអាចសម្តែងនៅលើឆាក អញ្ចឹងអ្នកដទៃនៅខាងក្រោមឆាកអាចមើលឃើញ ប៉ុន្តែវេទិកានេះ គឺគេធ្វើឡើងដើម្បីហាត់ប្រាណ អញ្ចឹងយើងឃើញវេទិកា ឬក៏ឆាកនេះ គឺនៅក្នុងទីកន្លែងកម្សាន្ត ឬក៏សួនច្បារសាធារណៈ ព្រោះយើងឃើញនៅជុំវិញឆាក ឬក៏នៅជុំវិញវេទិកានោះ គឺយើងឃើញមានដើមឈើជាច្រើន យើងឃើញមានដើមឈើពណ៌បៃតងជាច្រើន អញ្ចឹងបានន័យថាទីនោះគឺជាទីឧទ្យាន

ឬក៏ជាកន្លែងកម្សាន្ត ឬក៏ជាសួនច្បារមួយ សម្រាប់ឲ្យមនុស្សធ្វើការដើរកម្សាន្ត ឬក៏ដើរលំហែ
 អញ្ចឹងយើងឃើញមានមនុស្សពីរនាក់កំពុងតែឈររៀបឧបករណ៍បំពងសំឡេង
 យើងហៅថាឧបករណ៍បំពងសំឡេង ឬក៏ផ្ទុកបាស់ អញ្ចឹងពួកគេកំពុងតែរៀបផ្ទុកបាស់នៅក្បែរឆាក
 អញ្ចឹងផ្ទុកបាស់នេះ ពួកគេរៀបដើម្បីឲ្យមានសំឡេង ដើម្បីចាក់ចម្រៀង ឬក៏ដើម្បីឲ្យនិយាយឮខ្លាំង
 អញ្ចឹងជាទូទៅប្រសិនបើយើងនិយាយធម្មតា គឺយើងនិយាយឮតិចៗ
 ក៏ប៉ុន្តែប្រសិនបើយើងចង់ឲ្យមានសំឡេងឮខ្លាំង គឺយើងត្រូវប្រើមេក្រូ ឬក៏ត្រូវប្រើផ្ទុកបាស់
 អញ្ចឹងប្រសិនបើយើងគ្រាន់តែចង់និយាយឲ្យឮទេ យើងអាចប្រើប្រាស់មេក្រូបាន
 ក៏ប៉ុន្តែប្រសិនបើយើងចង់ចាក់ចម្រៀងឲ្យឮហើយឲ្យពីរោះ គឺយើងត្រូវប្រើផ្ទុកបាស់
 អញ្ចឹងមេក្រូនិងផ្ទុកបាស់ គឺពីរផ្សេងគ្នា ដោយមេក្រូគ្រាន់តែឮសំឡេងធម្មតា ក៏ប៉ុន្តែផ្ទុកបាស់
 គឺយើងអាចចាក់ចម្រៀង ហើយយើងអាចនិយាយបានឮ ហើយមានសំឡេងពីរោះជាងមេក្រូផងដែរ
 អញ្ចឹងរូបភាពនេះ គឺយើងឃើញគេមនុស្សពីរនាក់កំពុងតែរៀបចំផ្ទុកបាស់ចំនួនពីរ
 គឺជាកន្លែងខាងឆ្វេងមួយនិងខាងស្តាំមួយ ហើយផ្ទុកបាស់ទាំងពីរគឺមានជើងទំរង់មួយៗ
 បានន័យថាផ្ទុកបាស់នោះគឺតូច ក៏ប៉ុន្តែគឺវាខ្ពស់ ដោយមានជើងទំរង់ខ្ពស់
 អញ្ចឹងយើងឃើញមនុស្សពីរនាក់កំពុងតែឈរនៅក្រោមផ្ទុកបាស់ទាំងពីរនោះ
 ហើយពួកគេកំពុងតែតម្រៀប ឬក៏ដំឡើងផ្ទុកបាស់នៅក្បែរវេទិកា អញ្ចឹងបានន័យថាវេទិកានេះ
 នឹងមានរៀបចំធ្វើអ្វីមួយបន្ទាប់ពីពួកគេដំឡើងផ្ទុកបាស់ ឬក៏រៀបផ្ទុកបាស់រួច
 ដោយយើងឃើញផ្ទុកបាស់គឺត្រូវភ្ជាប់ជាមួយនឹងខ្សែភ្លើង
 អញ្ចឹងបានន័យថាប្រសិនបើអត់មានខ្សែភ្លើងទេ គឺផ្ទុកបាស់មិនអាចដំណើរការបាននោះទេ
 ដូច្នេះហើយយើងឃើញមានខ្សែភ្លើងបានបន្តចេញពីផ្ទុកបាស់ទាំងពីរនោះ គឺម្ខាងមួយៗ
 គឺផ្ទុកបាស់ទាំងពីរ គឺសុទ្ធតែមានខ្សែភ្លើងទាំងពីរ ហើយយើងឃើញមាននារី ឬក៏បុរស
 ដែលពាក់អាវលឿង ខោជើងវែង កំពុងតែរៀបផ្ទុកបាស់នៅខាងឆ្វេង ចំណែកឯមនុស្សម្នាក់ទៀត
 ដែលពាក់អាវពណ៌ទឹកក្រូច ខោជើងវែងដែរ កំពុងតែរៀបផ្ទុកបាស់នៅខាងស្តាំ
 អញ្ចឹងផ្ទុកបាស់គឺរៀបចំនៅក្បែរឆាក មិនរៀបចំនៅលើឆាកទេ ដោយសារតែឆាកតូច
 ដូច្នេះគឺយើងរៀបចំនៅក្បែរឆាកតែប៉ុណ្ណោះ អញ្ចឹងគេរៀបចំផ្ទុកបាស់ចំនួនពីរ គឺនៅខាងឆ្វេងមួយ
 នៅខាងស្តាំមួយ ។

បន្ទាប់មកទៀតរូបភាពទី ២ រូបភាពទី ២ យើងឃើញថា បន្ទាប់ពីពួកគេរៀបចំផ្ទុកបាស់
 ឬក៏ដំឡើងផ្ទុកបាស់នៅក្បែរឆាក ឬក៏នៅក្បែរវេទិការួចរាល់ហើយ យើងឃើញថាបន្ទាប់មក
 ពួកគេក៏បានដោតខ្នុយ អញ្ចឹងផ្ទុកបាស់អម្បាញ់មិញគឺយើងត្រូវប្រើប្រាស់ជាមួយនឹងភ្លើងអគ្គិសនី
 ដូច្នេះប្រសិនបើអត់មានអគ្គិសនីទេ យើងមិនអាចធ្វើឲ្យផ្ទុកបាស់នោះឮសំឡេងបានទេ
 ព្រោះជាទូទៅ ផ្ទុកបាស់ដែលគេធ្វើឡើងនីមួយៗ គឺសុទ្ធតែត្រូវប្រើប្រាស់ភ្លើងអគ្គិសនីទាំងអស់

គឺយើងវាមិនអាចប្រើប្រាស់ថ្ម ឬក៏ប្រើប្រាស់ថាមពលថ្មនោះទេ គឺវាប្រើប្រាស់ថាមពលអគ្គិសនី
 អញ្ចឹងដើម្បីឲ្យវាពុំបាន ដើម្បីឲ្យធុងបាស់នោះអាចពូសឡើងបាន
 គឺយើងត្រូវដោតខ្យល់របស់វាចូលទៅក្នុងព្រីភ្លើង ឬក៏រន្ធសម្រាប់ដោតអគ្គិសនី
 អញ្ចឹងនៅក្នុងរូបភាពនេះយើងឃើញ មានដៃមួយកំពុងតែកាន់ខ្យល់ អញ្ចឹងចុងម្ខាងនៃធុងបាស់
 ចុងម្ខាងនៃខ្សែភ្លើង គឺភ្ជាប់ទៅនឹងធុងបាស់ ហើយចុងម្ខាងទៀត គឺភ្ជាប់ទៅនឹងឧបករណ៍មួយ
 សម្រាប់តភ្ជាប់អគ្គិសនី ដោយយើងហៅថាខ្យល់ អញ្ចឹងយើងឃើញដៃកំពុងតែដោតខ្យល់
 ចូលទៅក្នុងរន្ធព្រីភ្លើង អញ្ចឹងរន្ធសម្រាប់ដោតខ្យល់ចូល យើងហៅថាព្រីភ្លើង
 អញ្ចឹងរូបភាពនេះគឺយើងឃើញថា គេកំពុងតែដោតខ្យល់ចូលទៅក្នុងព្រីភ្លើង ដើម្បីឲ្យមានអគ្គិសនី
 ចូលទៅក្នុងធុងបាស់ អញ្ចឹងជាទូទៅអគ្គិសនីគឺ[...]យើងទទួលបានថាមពលអគ្គិសនីមកពីច្រើនកន្លែង
 គឺថាមពលអគ្គិសនីគឺមានប្លែកៗ ឬក៏ផ្សេងៗ ពីគ្នាជាច្រើន ដែលអគ្គិសនីខ្លះ
 គឺគេយកមកពីថាមពលទឹក ដែលយើងហៅថាវារីអគ្គិសនី អញ្ចឹងវារីអគ្គិសនី
 គឺយើងយកមកពីទឹកជ្រោះ អញ្ចឹងបានន័យថា នៅពេលដែលទឹកជ្រោះហូរមក
 គឺវាអាចបង្កើតជាចរន្តអគ្គិសនីបាន ដោយយើងប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ផ្សេងៗ
 ដើម្បីទាញយកចរន្តអគ្គិសនីចេញពីថាមពលទឹក អញ្ចឹងថាមពលដែលមក បានមកពីទឹក
 ថាមពលអគ្គិសនីដែលបានមកពីទឹក យើងហៅថាវារីអគ្គិសនី ចំណែកឯប្រទេសខ្លះទៀត
 គឺគេប្រើប្រាស់អគ្គិសនីដែលចេញមកពីថាមពលនុយក្លេអ៊ែរ អញ្ចឹងគេអាចច្នៃថាមពលនុយក្លេអ៊ែរ
 ទៅជាថាមពលអគ្គិសនីបាន អញ្ចឹងពេលខ្លះនុយក្លេអ៊ែរគឺជាអាវុធដែលអាចសម្លាប់មនុស្ស
 ក៏ប៉ុន្តែប្រសិនបើយើងចេះកែច្នៃវា គឺវា យើងអាចទាញយកប្រយោជន៍ពីវាបាន
 ដោយយើងមិនយកទៅសម្លាប់មនុស្សទេ គឺយើងទាញយកថាមពលនុយក្លេអ៊ែរ
 មកធ្វើជាថាមពលអគ្គិសនី ដើម្បីជាប្រយោជន៍ដល់មនុស្សទៅវិញ អញ្ចឹងប្រទេសខ្លះ
 គាត់ប្រើវារីអគ្គិសនី ចំណែកប្រទេសខ្លះ គាត់ប្រើជាថាមពលអគ្គិសនី
 ដែលបានមកពីថាមពលនុយក្លេអ៊ែរ ហើយចំណែកឯប្រទេសខ្លះទៀត
 គឺគាត់ប្រើប្រាស់ថាមពលដែលមកពីផ្សេងៗ អញ្ចឹងសូម្បីតែផ្សេងៗ
 ក៏អាចបង្កើតជាថាមពលអគ្គិសនីបានផងដែរ
 អញ្ចឹងជាក់ស្តែងថាមពលដែលយើងប្រើប្រាស់នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា
 គឺយើងភាគច្រើនគឺយើងប្រើប្រាស់ចេញពីថាមពលវារីអគ្គិសនី
 ដោយសារតែប្រទេសកម្ពុជាគឺអត់ទាន់មានលទ្ធភាពដើម្បីប្រើប្រាស់ថាមពលនុយក្លេអ៊ែរនោះទេ
 ដូច្នេះយើងប្រើប្រាស់ថាមពលអគ្គិសនី និងទិញអគ្គិសនីចេញពីប្រទេសជិតខាង
 អញ្ចឹងប្រសិនបើនៅតាមទីជនបទ គឺគេប្រើប្រាស់ម៉ាស៊ីនភ្លើង
 អញ្ចឹងម៉ាស៊ីនភ្លើងក៏អាចបង្កើតជាអគ្គិសនីបានដែរ ដោយយើងប្រើប្រាស់ថាមពលប្រេងឥន្ធនៈ
 ដើម្បីបញ្ជូនម៉ាស៊ីនភ្លើង អញ្ចឹងម៉ាស៊ីនភ្លើងនឹងបញ្ជូនអគ្គិសនីមកដល់ព្រីភ្លើង

ចំណែកឯនៅតាមទីជនបទខ្លះទៀតគេប្រើអាគុយ អញ្ចឹងថាមពលអគ្គិសនី យើងអាចប្រើបាន
បានមកពីច្រើនប្រភព អញ្ចឹងយើងហៅថាប្រភពអគ្គិសនី អញ្ចឹងមានដូចជាអាគុយ
មានដូចជាម៉ាស៊ីនភ្លើង មានដូចជាវារីអគ្គិសនី មានដូចជាថាមពលផ្សេងៗ
និងថាមពលនុយក្លេអ៊ែរជាដើម អញ្ចឹងរូបភាពនេះគេកំពុងតែដោតខ្យល់ចូលទៅក្នុងព្រីភ្លើង
ដើម្បីយកចរន្តអគ្គិសនីបញ្ជូលទៅក្នុងធុងបាស់។

បន្ទាប់មកទៀតរូបភាពទី ៣ នៅក្នុងរូបភាពទី ៣ យើងឃើញថា បន្ទាប់ពីគេដំឡើង
ឬក៏រៀបចំធុងបាស់រួចរាល់ហើយ គេក៏បានហើយបន្ទាប់ពីគេដោតខ្យល់ចូលទៅក្នុងរន្ធ
ឬក៏ចូលទៅក្នុងព្រីភ្លើងរួចរាល់ហើយ គឺយើងឃើញមាននារីម្នាក់កំពុងតែឈរក្បែរធុងបាស់
នារីម្នាក់នោះ គាត់ពាក់អាវដៃខ្លី មានពណ៌ខៀវ ហើយគាត់ពាក់មួកមួយ
សក់របស់គាត់ចងទៅខាងក្រោយ ហើយគាត់ពាក់មួក ដែលមួករបស់គាត់អត់មានដំបូលនោះទេ
អញ្ចឹងបានន័យថាគាត់ពាក់មួកក៏ឡា ដោយមួករបស់គាត់គឺអត់មានដំបូលទេ គឺមានតែ
គឺមានតែផ្ទាំងមួយ ដើម្បីបាំងមុខតែប៉ុណ្ណោះ អញ្ចឹងគាត់បានពាក់ម៉ែក្រូហ្វូន ឬក៏មេក្រូហ្វូន
ម៉ែក្រូហ្វូនដើម្បីនិយាយឲ្យឮ អញ្ចឹងគាត់កំពុងតែសាកសំឡេងធុងបាស់របស់គាត់
តើវាដំណើរការដែរឬទេ ដោយនៅក្នុងរូបភាពនេះយើងឃើញថា
គាត់កំពុងតែយកដៃចាប់កាន់ម៉ែក្រូហ្វូនរបស់គាត់ ហើយចាប់ផ្តើមនិយាយ ហើយយើងឃើញថា
សំឡេងដែលគាត់និយាយ គឺឆ្លងទៅធុងបាស់ អញ្ចឹងបានន័យថាម៉ែក្រូហ្វូនរបស់គាត់
ក៏ភ្ជាប់ទៅនឹងធុងបាស់ផងដែរ ដោយគាត់គ្រាន់តែនិយាយទៅលើម៉ែក្រូហ្វូន
ដែលនៅជាប់មាត់របស់គាត់ នោះធុងបាស់នឹងឮសំឡេងជាក់ជាពុំខាន
ដោយធុងបាស់គឺភ្ជាប់ចេញពីចរន្តអគ្គិសនី ចំណែកម៉ែក្រូហ្វូនរបស់គាត់ គឺមានថាមពលថ្ម
អញ្ចឹងយើងប្រើប្រាស់ថ្មពិល ឬក៏ថ្មអគ្គិសនី ដើម្បីធ្វើឲ្យម៉ែក្រូហ្វូនរបស់គាត់មានថាមពល
អាចនិយាយឮបាន អញ្ចឹងគាត់គ្រាន់តែប្រើថ្មជាក់នៅម៉ែក្រូហ្វូនរបស់គាត់ ហើយគាត់និយាយ
នោះធុងបាស់របស់គាត់នឹងឮសំឡេងជាពុំខាន អញ្ចឹងឧបករណ៍ទាំងពីរនេះ
គឺសុទ្ធតែត្រូវការប្រើប្រាស់ថាមពលអគ្គិសនី។ យើងឃើញនារីម្នាក់នេះ
គឺគាត់ប្រៀបដូចជាកំពុងតែហាត់កីឡាផងដែរ គឺគាត់សុទ្ធស្លៀកសម្លៀកបំពាក់ហាត់កីឡា
ព្រោះមួករបស់គាត់គឺជាមួកកីឡា ហើយគាត់ពាក់អាវយឺត
អញ្ចឹងជាទូទៅនៅពេលដែលយើងហាត់កីឡា គឺយើងតែងតែពាក់អាវយឺត
ឬក៏ខោអាវសម្រាប់ហាត់កីឡា ព្រោះថានៅពេលដែលយើងពាក់អាវយឺត
គឺងាយស្រួលក្នុងការធ្វើចលនា។

បន្ទាប់មកទៀតរូបភាពទី ៤ នៅក្នុងរូបភាពទី ៤ យើងឃើញថា
 បន្ទាប់ពីគាត់សាកសំឡេងផុងបាស់ហើយនិងម៉ែក្រូហ្វូនរបស់គាត់រួចរាល់ហើយ យើងឃើញថា
 មានមនុស្សជាច្រើនកំពុងតែដើរសំដៅមករកនារីម្នាក់ដែលពាក់អាវពណ៌ខៀវនោះ
 អញ្ចឹងនៅក្នុងរូបភាពនេះយើងឃើញ នារីម្នាក់នោះ គាត់ពាក់អាវពណ៌ខៀវដដែល
 ហើយពាក់មួកកីឡា និងមានម៉ែក្រូហ្វូននៅក្នុង នៅក្បែរមាត់របស់គាត់
 អញ្ចឹងបានន័យថាម៉ែក្រូហ្វូនរបស់គាត់ គឺគាត់ពាក់ជាប់នឹងក្បាល ហើយកន្លែងនិយាយ
 កន្លែងនិយាយរបស់ម៉ែក្រូហ្វូនគឺដាក់នៅក្បែរនឹងមាត់របស់គាត់ ដូច្នោះគាត់មិនចាំបាច់កាន់ដៃនោះទេ
 គឺគាត់យកម៉ែក្រូហ្វូនទៅពាក់នឹងក្បាល
 ហើយដាក់កន្លែងនិយាយមកក្បែរមាត់របស់គាត់តែប៉ុណ្ណោះ យើងឃើញនៅក្នុងរូបភាពនេះ
 គឺមានមនុស្សជាច្រើនកំពុងតែដើរសំដៅមករកនារីម្នាក់នោះ ដោយយើងឃើញមាន
 មានមនុស្សប្រុស មនុស្សស្រី កំពុងតែដើរមក គឺពួកគេកំពុងតែដើរមកដើម្បីហាត់កីឡា
 អញ្ចឹងនៅក្នុងនេះ យើងឃើញមាននារីម្នាក់ពាក់អាវពណ៌បៃតងកំពុងតែពត់ខ្លួន
 អញ្ចឹងមុនពេលដែលហាត់កីឡា ជាទូទៅយើងមួយម្នាក់ៗតែងតែធ្វើការកម្តៅសាច់ដុំ
 អញ្ចឹងយើងធ្វើការកម្តៅសាច់ដុំ គឺដើម្បីកុំឲ្យនៅពេលដែលហាត់កីឡា មានបញ្ហារមួលសាច់ដុំ
 អញ្ចឹងជាទូទៅប្រសិនបើយើងអត់បានកម្តៅសាច់ដុំនោះទេ គឺនៅពេលដែលយើងហាត់កីឡា
 វាអាចធ្វើឲ្យយើងរមួលសាច់ដុំ និងអាចធ្វើឲ្យយើងឈឺចាប់បាន
 ដូច្នោះយើងត្រូវធ្វើការកម្តៅសាច់ដុំជាមុនសិន មុននឹងយើងលេងកីឡានានា
 អញ្ចឹងនារីពាក់អាវពណ៌បៃតងនោះ គាត់កំពុងតែពត់ខ្លួន
 ដោយយើងឃើញគាត់កំពុងតែឈរលើខ្លួន ហើយដៃរបស់គាត់ដាក់ត្រង់ទៅលើត្រង់
 ហើយដៃម្ខាងទៀតកំពុងតែទ្រកែងដៃរបស់គាត់ គឺគាត់ធ្វើបែបនេះ គឺដើម្បីពត់ខ្លួន ដើម្បីកម្តៅសាច់ដុំ
 ចំណែកឯនៅក្បែរនារីដែលពាក់អាវពណ៌បៃតងនោះ យើងឃើញមានស្រ្តីម្នាក់ទៀត
 គាត់ពាក់អាវយឺតពណ៌សដៃខ្លី ហើយស្លៀកខោពណ៌សជើងវែង
 កំពុងតែដើរសំដៅមករកនារីដែលពាក់អាវពណ៌ខៀវ អញ្ចឹងនារីម្នាក់នោះ
 គាត់កំពុងតែដើរដើម្បីសំដៅមករកកន្លែងហាត់កីឡានៅក្នុងសួនច្បារផងដែរ ដោយនៅខាងក្រោយ
 យើងឃើញមាននារីម្នាក់ទៀតពាក់អាវពណ៌លឿង និងមានបុរសពាក់អាវពណ៌ទឹកក្រូច
 និងមាននារីពាក់អាវពណ៌ស ហើយនៅខាងក្រោយពួកគេ គឺជាស្រមោលទីក្រុងមួយ
 អញ្ចឹងបានន័យថាពួកគេគឺជាប្រជាជន ឬក៏ជាមនុស្សដែលរស់នៅក្នុងទីក្រុង
 ហើយពួកគេក៏បានមកហាត់កីឡានៅកន្លែងសួនច្បារនៅក្រៅទីក្រុង ឬក៏នៅក្រៅនៅជាយក្រុង
 អញ្ចឹងនៅជាយក្រុងគឺមានខ្យល់អាកាស និងមានទិដ្ឋភាពទូលាយសម្រាប់ធ្វើការហាត់កីឡា
 ដូច្នោះហើយមនុស្សម្នាក់ៗ នៅពេលដែលគេទំនេរ ឬក៏នៅពេលល្ងាច ឬក៏នៅពេលព្រឹក
 គេតែងតែមកហាត់កីឡានៅជាយក្រុង ឬក៏នៅតាមសួនច្បារនានាផងដែរ ។

បន្ទាប់មកទៀតរូបភាពទី ៥ រូបភាពទី ៥ គឺជាការចូលលុយគ្នា បានន័យថាដើម្បីហាត់ប្រាណ ឬក៏ដើម្បីទៅកន្លែងហាត់ប្រាណ ឬក៏រំនៅកន្លែងផ្សេងទៀត អញ្ជើញមិត្ត អញ្ជើញបានន័យថាអម្បាញ់មិត្តគឺគេរៀបចំផ្សេងទៀត ដើម្បីចាក់ភ្លេងរាំ ដើម្បីធ្វើការហាត់ប្រាណ អញ្ជើញដើម្បីហាត់ប្រាណបាន យើងត្រូវតែបង់លុយជាមុនសិន ជាក់ស្តែងនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា គឺរាល់ពេលល្ងាចៗ គឺតែងតែមានការហាត់ប្រាណ ឬក៏ការរាំដើម្បីហាត់ប្រាណ អញ្ជើញអ្នកដែលចូលរួមហាត់ប្រាណ ឬក៏ចូលរួមរាំទាំងអស់ ត្រូវតែធ្វើការបង់លុយ ក៏ប៉ុន្តែមិនមែនបង់លុយច្រើននោះទេ គឺបានន័យថាបង់តែបន្តិចបន្តួចតែប៉ុណ្ណោះ ដើម្បីជាការជួយគ្នាក្នុងការចំណាយផ្សេងៗ អញ្ជើញគេអាចបង់លុយសម្រាប់ការចំណាយទៅលើផ្សេងទៀត ការចំណាយទៅលើថ្លៃអគ្គិសនីជាដើម ព្រោះថានៅពេលដែលគេប្រើប្រាស់ភ្លើងអគ្គិសនីដើម្បីភ្ជាប់ទៅផ្សេងទៀត គឺវាអាចធ្វើឲ្យមានចំណាយថាមពលអគ្គិសនី ដែលធ្វើឲ្យយើងត្រូវចំណាយលុយ ដូច្នេះហើយអ្នកដែលចូលរួមហាត់ប្រាណទាំងអស់ ត្រូវតែជួយចំណាយគ្នាទៅវិញទៅមក អញ្ជើញហើយទើបនៅក្នុងរូបភាពនេះ យើងឃើញថា អ្នកដែលចូលរួម អ្នកដែលមកចូលរួមហាត់ប្រាណ គឺគាត់ត្រូវបង់លុយ អញ្ជើញយើងឃើញនៅក្នុងរូបភាពនេះ គឺមានដៃមួយកំពុងតែកាន់បាន ឬក៏កំពុងតែកាន់ថាសមួយ បាន ឬក៏ថាស ដើម្បីទ្រលុយ ហើយអ្នកដែលចូលរួមហាត់ប្រាណ គឺគាត់កំពុងតែដាក់លុយចូលទៅក្នុងបាននោះ អញ្ជើញអ្នកណាដែលចង់ចូលរាំ ឬក៏ចង់មកហាត់ប្រាណនៅកន្លែងដែលមានផ្សេងទៀត គឺគាត់ត្រូវតែបង់លុយ ឬក៏ដាក់លុយចូលទៅក្នុងថាសនោះជាមុនសិន ដូច្នេះការហាត់ប្រាណរបស់ពួកគាត់នឹងអាចដំណើរការបាន ជាទូទៅនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា គឺយើងត្រូវប្រមូលម្នាក់ ១០០០ រៀល ដើម្បីធ្វើការហាត់ប្រាណ ឬក៏ដើម្បីធ្វើការរាំ នៅកន្លែងដែលមានផ្សេងទៀត ឬក៏នៅកន្លែងដែលគេរាំដើម្បីហាត់ប្រាណ អញ្ជើញនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា គឺយើងយកលុយម្នាក់តែ ១០០០ រៀលតែប៉ុណ្ណោះ គឺមានចំនួនតិចមែនទែន គឺបានន័យថាតម្លៃថោក ។

បន្ទាប់មកទៀតរូបភាពទី ៦ នៅក្នុងរូបភាពទី ៦ យើងឃើញថា បន្ទាប់ពីពួកគេបានប្រមូលលុយរួចរាល់ហើយ យើងឃើញមាននារីដែលពាក់អាវពណ៌ខៀវ ខោជើងខ្លីពណ៌ខៀវ ហើយនិងពាក់មួកកីឡានោះ គាត់ឈរនៅលើនាក អញ្ជើញបានន័យថាគាត់គឺជាគ្រូបង្វឹក អញ្ជើញនាករបស់គាត់ដែលកំពុងតែឈរ គឺមានផ្សេងទៀតនៅសងខាង ដើម្បីចាក់ជាសំឡេងភ្លេងដើម្បីរាំ អញ្ជើញបានន័យថាគាត់គឺជាគ្រូបង្វឹកសម្រាប់ណែនាំគេ ដើម្បីធ្វើការហាត់ប្រាណ

យើងអាចហៅថាគ្រូបង្វឹក ឬក៏គ្រូណែនាំបាន ដោយពួកគាត់ ដោយនារីម្នាក់នោះ
 គាត់ឈរនៅលើនាក់ ព្រោះថាគាត់ឈរនៅលើនាក់បែបនេះ
 ដើម្បីឲ្យអ្នកដទៃដែលចូលរួមហាត់ប្រាណ មើលគាត់ឃើញទាំងអស់គ្នា
 អញ្ចឹងប្រសិនបើគាត់ឈរនៅខាងក្រោម គឺអ្នកហាត់ប្រាណដទៃទៀតមិនអាចមើលគាត់ឃើញទេ
 ឬក៏ពិបាកនៅក្នុងការមើលគាត់ ព្រោះថាបាំងអ្នកនៅខាងមុខ
 អញ្ចឹងអ្នកឈរខាងក្រោយនឹងពិបាកមើលគាត់ ដោយសារតែអ្នកខាងមុខឈរបាំង
 ដូច្នេះហើយនារីម្នាក់នោះ គាត់ឈរលើនាក់ ដែលខ្ពស់ជាងអ្នកផ្សេងៗ
 អញ្ចឹងអាចធ្វើឲ្យអ្នកដែលចូលរួមហាត់ប្រាណទាំងអស់ គឺគាត់អាចមើលឃើញគាត់ទាំងអស់គ្នា
 ដោយមិនមានការបាំងនោះទេ អញ្ចឹងនៅក្នុងរូបភាពនេះ យើងឃើញថា នារីដែលពាក់អាវពណ៌ខៀវ
 គាត់កំពុងតែឈរលើនាក់ ហើយដៃទាំងពីរបស់គាត់កំពុងតែច្រត់ចង្កេះ
 អញ្ចឹងបានន័យថាគាត់កំពុងតែច្រត់ចង្កេះដោយដៃសងខាង ចំណែកអ្នកដែលចូលរួមហាត់ប្រាណ
 កំពុងតែឈរសម្លឹងទៅនារីម្នាក់នោះ ហើយធ្វើការយល់ព្រមទៅតាមនារីម្នាក់នោះ
 អញ្ចឹងបានន័យថាគាត់កំពុងតែធ្វើការយល់ព្រមទៅតាមគ្រូបង្វឹក ឬក៏គ្រូណែនាំដើម្បីហាត់ប្រាណ
 អញ្ចឹងនៅខាងមុខនាក់ ឬក៏ខាងមុខនារីម្នាក់នោះ យើងឃើញមានមនុស្សប្រុសស្រីជាច្រើន
 ដោយពួកគេពាក់អាវចម្រុះពណ៌ អញ្ចឹងបានន័យថាពាក់អាវចម្រុះពណ៌ បានន័យថាមានពណ៌ច្រើន
 ដូចជាពណ៌លឿង ពណ៌ខៀវ ពណ៌បៃតង ពណ៌ទឹកក្រូចជាដើម ។
 អញ្ចឹងនៅពេលដែលមានពណ៌ច្រើន ឬក៏មនុស្សច្រើនចូលគ្នា ឬក៏ពណ៌ច្រើនដែលនៅក្បែរគ្នា
 យើងហៅថាចម្រុះពណ៌ អញ្ចឹងចម្រុះបានន័យថាច្រើន ហើយនិងមានពណ៌ច្រើនៗផ្សេងពីគ្នា
 ពណ៌ផ្សេងៗពីគ្នា យើងហៅថាចម្រុះពណ៌ អញ្ចឹងនៅក្នុងរូបភាពនេះ គឺមានមនុស្សប្រុសស្រីជាច្រើន
 កំពុងតែឈរ ដើម្បីធ្វើការហាត់ប្រាណ ឬក៏ដើម្បីធ្វើការរាំទៅតាមគ្រូណែនាំដែលឈរនៅលើនាក់
 អញ្ចឹងពួកគេទាំងអស់គ្នាកំពុងតែដាក់ដៃច្រត់ចង្កេះតាមនារីម្នាក់ ដែលគាត់ឈរនៅលើនាក់
 ដែលជាគ្រូណែនាំកំពុងតែច្រត់ចង្កេះផងដែរ ។

បន្ទាប់មកទៀតរូបភាពទី ៧ នៅក្នុងរូបភាពទី ៧ យើងឃើញថា បន្ទាប់ពីគេឈរច្រត់ចង្កេះហើយ
 ពេលនោះភ្លេងក៏ចាប់ផ្តើមចាក់ អញ្ចឹងបានន័យថាភ្លេងដើម្បីហាត់ប្រាណ គឺចាប់ផ្តើមចាក់ឡើង
 យើងឃើញមានធុងបាស់ ដែលធុងបាស់ចាប់ផ្តើមបញ្ចេញសំឡេងភ្លេង ឬក៏ចម្រៀង
 អញ្ចឹងនៅពេលដែលធុងបាស់គាត់ដោតខ្យល់ហើយ
 អញ្ចឹងបានន័យថាធុងបាស់របស់គាត់អាចបន្លឺសំឡេងបាន ដូច្នេះគាត់ចាក់ចម្រៀង
 ឬក៏ចាក់ភ្លេងហាត់ប្រាណ ហើយបញ្ចេញសំឡេងតាមរយៈធុងបាស់ អញ្ចឹងនារីម្នាក់នោះ
 នារីម្នាក់ដែលពាក់អាវពណ៌ខៀវ ខោសដើងខ្លី គាត់ក៏បានធ្វើការយល់ព្រមទៅតាមចង្វាក់ភ្លេង
 អញ្ចឹងនៅក្នុងរូបភាពនេះ យើងឃើញថា នារីម្នាក់នោះ គាត់កំពុងតែរាំទៅតាមចង្វាក់ភ្លេង

ដើម្បីណែនាំឲ្យអ្នកចូលរួមហាត់ប្រាណទាំងអស់ធ្វើការយល់ដឹងតាមគាត់ ដោយនៅក្នុងរូបភាពនេះ យើងឃើញថា នារីម្នាក់នោះ ក៏បានឈានជើងស្តាំទៅមួយចំហៀង ដោយបន្ទន់ជង្គង់បន្តិច អញ្ចឹងគាត់បន្ទន់ជង្គង់បន្តិច ហើយឈានជើងឲ្យឃ្លាតពីគ្នា ដៃម្ខាងរបស់គាត់លើកឡើងលើ ហើយដៃម្ខាងទៀតរបស់គាត់ដាក់ទៅក្រោម អញ្ចឹងគាត់កំពុងតែរាំទៅតាមចង្វាក់ភ្លេង ហើយមាត់របស់គាត់កំពុងតែនិយាយ បានន័យថាគាត់កំពុងតែប្រាប់ ទៅដល់អ្នកដែលឈរនៅខាងមុខរបស់គាត់ថាឲ្យធ្វើការយល់ដឹងណា អញ្ចឹងគ្រប់ការយល់ដឹង ឬក៏គ្រប់សកម្មភាពរបស់គាត់ នៅពេលដែលគាត់ធ្វើការយល់ដឹង គាត់តែងតែប្រាប់ទៅដល់អ្នកដែលឈរនៅខាងមុខរបស់គាត់ ឬក៏អ្នកដែលចូលរួមហាត់ប្រាណទាំងអស់ថា តើត្រូវធ្វើយ៉ាងណា ដូចជាត្រូវលើកដៃម្ខាងឡើង ត្រូវដាក់ដៃម្ខាងចុះ គឺគាត់ត្រូវតែប្រាប់ទៅដល់អ្នកចូលរួមហាត់ប្រាណទាំងអស់ឲ្យបានដឹង អញ្ចឹងនៅពេលដែលភ្លើងចាក់ គាត់ចាប់ផ្តើមរាំតាមចង្វាក់ភ្លេង ចំណែកឯមាត់របស់គាត់ គឺគាត់និយាយទៅកាន់អ្នកដែលចូលរួមហាត់ប្រាណទាំងអស់ដើម្បីធ្វើការយល់ដឹងតាមគាត់ ។

បន្ទាប់មកទៀតរូបភាពទី ៨ នៅក្នុងរូបភាពទី ៨ យើងឃើញថា បាស់ ធុងបាស់ទាំងសងខាងរបស់គាត់ គឺពួកទាំងសងខាង អញ្ចឹងធុងបាស់គឺពួកចម្រៀងទាំងសងខាង ដូច្នោះហើយវាមានសំឡេងពួកខ្លាំង អញ្ចឹងអ្នកដែលចូលរួមហាត់ប្រាណទាំងអស់ គឺអាចឮសំឡេងភ្លេងដើម្បីហាត់ប្រាណទាំងអស់គ្នា ហើយពួកគេក៏បានចាប់ផ្តើមធ្វើការយល់ដឹងតាមគ្រូបង្វឹក អញ្ចឹងនៅពេលដែលគ្រូបង្វឹក គាត់ធ្វើការយល់ដឹងណា អ្នកចូលរួមហាត់ប្រាណទាំងអស់ ត្រូវតែធ្វើការយល់ដឹងបែបនោះផងដែរ ដោយជាក់ស្តែងនៅក្នុងរូបភាពនេះ យើងឃើញថា គ្រូបង្វឹកគាត់បានបន្ទន់ជង្គង់ម្ខាង ហើយផ្ទៀងខ្លួនទៅម្ខាង ហើយដៃម្ខាងដាក់ចុះ និងដៃម្ខាងលើកឡើងលើ អញ្ចឹងមនុស្សប្រុសស្រីដែលនៅខាងក្រោមនាក់ ឬក៏នៅខាងមុខនាក់ គាត់ក៏បានចាប់ផ្តើមធ្វើដូចគ្នា ដោយពួកគាត់បានបន្ទន់ជង្គង់ម្ខាង ឬក៏បន្ទន់ជើងម្ខាងទៅខាងឆ្វេង ហើយខ្លួនរបស់គាត់ផ្ទៀងទៅខាងឆ្វេងបន្តិច ដោយដៃម្ខាងគាត់សំយុងចុះ ឬក៏ដាក់ចុះ ហើយដៃម្ខាងទៀតគាត់លើកឡើងលើ អញ្ចឹងពួកគាត់ទាំងអស់គ្នាគឺធ្វើការយល់ដឹងទៅតាមចង្វាក់ភ្លេង ហើយនិងតាមគ្រូណែនាំដែលគេប្រាប់ អញ្ចឹងនារីដែលនៅលើនាក់គឺគាត់រៀបរាប់អំពីសកម្មភាព ឬក៏និយាយអំពីសកម្មភាពថាត្រូវធ្វើយ៉ាងណា ចំណែកឯអ្នកដែលចូលរួមហាត់ប្រាណទាំងអស់ គឺពួកគាត់គឺត្រូវធ្វើការយល់ដឹងទៅតាមគ្រូណែនាំដែលគាត់បានប្រាប់ អញ្ចឹងពួកគេកំពុងតែហាត់ប្រាណនៅក្នុងស្ថានច្បារ ដោយពួកគេកំពុងតែហាត់ប្រាណ ដោយការរាំតាមចង្វាក់ភ្លេង ។

បន្ទាប់មកទៀតរូបភាពទី ៩ នៅក្នុងរូបភាពទី ៩ យើងឃើញថា បន្ទាប់ពីហាត់ប្រាណរួចរាល់ហើយ យើងឃើញមាននារីម្នាក់ ដែលគាត់ពាក់អាវពណ៌ស្វាយដៃខ្លី ខោជើងវែងពណ៌ស គាត់កំពុងតែបែកញើសយ៉ាងខ្លាំង អញ្ជឹងបានន័យថា នៅពេលដែលយើងហាត់ប្រាណហើយ គឺរាងកាយរបស់យើងនឹងបញ្ចេញញើស អញ្ជឹងពេលខ្លះ អ្នកខ្លះ គាត់អត់សូវចេញញើសច្រើននោះទេ ប៉ុន្តែអ្នកខ្លះទៀត គាត់បែកញើសច្រើន ដោយសារតែគាត់ហាត់ប្រាណខ្លាំង អញ្ជឹងជាក់ស្តែងនារីម្នាក់នេះ គាត់កំពុងតែបែកញើសយ៉ាងច្រើននៅលើក្បាលរបស់គាត់ ដែលគាត់កំពុងតែយកដៃម្ខាងជូតញើសរបស់គាត់ ហើយដៃម្ខាងទៀតកំពុងតែច្រត់ចង្កេះ អញ្ជឹងគាត់ អម្បាញ់មិញគាត់រាំ អញ្ជឹងបានន័យថាគាត់រាំ អញ្ជឹងបានន័យថាគាត់ធ្វើកាយវិការខ្លាំង អញ្ជឹងនៅពេលដែលយើងធ្វើកាយវិការខ្លាំង រាងកាយរបស់យើងនឹងបែកញើសជាក់ជាពុំខាន ដូច្នេះហើយនៅពេលដែលរាងកាយបែកញើស វានឹងធ្វើឲ្យយើងមានសុខភាពល្អ អញ្ជឹងមនុស្សម្នាក់ៗ ត្រូវការហាត់ប្រាណ ដើម្បីឲ្យរាងកាយបញ្ចេញជាតិញើស ញើសគឺជាសារធាតុពុលដែលនៅក្នុងខ្លួន អញ្ជឹងប្រសិនបើយើងអត់បញ្ចេញញើសនោះទេ គឺសារធាតុពុលនឹងនៅក្នុងខ្លួនរបស់យើងច្រើន អាចធ្វើឲ្យយើងមានជំងឺផ្សេងៗបាន ដូច្នេះយើងត្រូវការបញ្ចេញញើសមកក្រៅ ដើម្បីឲ្យរាងកាយរបស់យើងបញ្ចេញជាតិពុល ជាក់ស្តែងដូចនារីម្នាក់នេះ គឺគាត់បានហាត់ប្រាណ ដោយគាត់បានរាំតាមចង្វាក់ភ្លេង ដូច្នេះរាងកាយរបស់គាត់គឺបានបញ្ចេញញើស អញ្ជឹងជាតិពុលដែលនៅក្នុងខ្លួន គឺបញ្ចេញតាមរន្ធន្លើស ហើយធ្វើឲ្យគាត់មានសុខភាពល្អ និងមានរាងកាយរឹងមាំផងដែរ។

បន្ទាប់មកទៀតរូបភាពទី ១០ នៅក្នុងរូបភាពទី ១០ យើងឃើញថា បន្ទាប់ពីគាត់ហាត់ គាត់បែកញើសហើយ បានន័យថានៅពេលដែលរាងកាយយើងបែកញើស គឺយើងក្តៅនៅក្នុងខ្លួន អញ្ជឹងបានន័យថាយើងបាត់បង់ជាតិទឹក អញ្ជឹងញើសគឺជាសារធាតុជាតិទឹកនៅក្នុងខ្លួន ដែលមានផ្ទុកទៅដោយសារតែជាតិពុល អញ្ជឹងនៅពេលដែលយើងបែកញើស គឺយើងបានន័យថា យើងកំពុងតែបាត់បង់ជាតិទឹក អញ្ជឹងវាធ្វើឲ្យយើងស្រេកទឹក ហើយនិងក្តៅ ដូច្នេះនៅពេលដែលយើងបែកញើស យើងត្រូវការញ៉ាំទឹក ជាក់ស្តែងនារីម្នាក់នេះ បន្ទាប់ពីគាត់រាំហើយ គាត់បានបែកញើសយ៉ាងច្រើន បន្ទាប់មកទៀតគាត់ក៏បានញ៉ាំទឹកមួយដប អញ្ជឹងគាត់ញ៉ាំទឹកដើម្បីបំពេញជាតិទឹកនៅក្នុងខ្លួនរបស់គាត់ ដែលបានចេញតាមរយៈរន្ធន្លើស អញ្ជឹងនៅពេលដែលជាតិទឹកដែលចេញពីក្នុងខ្លួនយើងហៅថាញើស ហើយរន្ធតាមស្បែកដែលបញ្ចេញញើស យើងហៅថារន្ធន្លើស អញ្ជឹងដើម្បីឲ្យបំពេញជាតិទឹកនៅក្នុងខ្លួនបានមកវិញ គឺយើងត្រូវប្រើ គឺយើងត្រូវញ៉ាំទឹក អញ្ជឹងយើងញ៉ាំទឹកដើម្បីបំពេញជាតិទឹកនៅក្នុងខ្លួន បន្ទាប់ពីយើងហាត់ប្រាណរួច ឬក៏បន្ទាប់ពីយើងធ្វើការនឿយហត់ អញ្ជឹងបើទោះបីយើងមិនបានហាត់ប្រាណ

តែនៅពេលដែលយើងធ្វើការងារហាត់ គឺយើងបែកញើសដែរ អញ្ចឹងប្រសិនបើយើងបែកញើស
យើងត្រូវការញ៉ាំទឹក ដើម្បីឲ្យរាងកាយរបស់យើងមានជាតិទឹកគ្រប់គ្រាន់វិញ
ព្រោះថាប្រសិនបើរាងកាយយើងបាត់បង់ជាតិទឹកច្រើន វានឹងធ្វើឲ្យយើងអស់កម្លាំង
អញ្ចឹងប្រសិនបើយើងបែកញើសច្រើនពេក វានឹងធ្វើឲ្យយើងអស់កម្លាំង
ដូច្នោះប្រសិនបើយើងអត់ញ៉ាំទឹកទេ គឺយើងនឹងអាចមានជំងឺផងដែរ អញ្ចឹងយើងត្រូវការញ៉ាំទឹក
ដើម្បីរាងកាយយើងមានកម្លាំងឡើងវិញ ។

បន្ទាប់មកទៀតរូបភាពទី ១១ នៅក្នុងរូបភាពទី ១១ យើងឃើញថា
បន្តិចក្រោយមកបន្ទាប់ពីរាំហើយ យើងឃើញការហាត់ប្រាណក៏បានបញ្ចប់
អញ្ចឹងបានន័យថាក៏ដល់ម៉ោងបញ្ចប់ ជាទូទៅមនុស្សយើងម្នាក់ៗ
គឺតែងតែហាត់ប្រាណរយៈពេលមួយម៉ោង ឬក៏ពីរម៉ោង ព្រោះថាប្រសិនបើយើងហាត់ប្រាណតិចពេក
ក៏យើងអត់សូវបែកញើសដែរ ក៏ប៉ុន្តែប្រសិនបើយើងហាត់ប្រាណយូរពេក វាធ្វើឲ្យយើងហត់ខ្លាំង
អាចធ្វើឲ្យយើងមានជំងឺទៅវិញ អញ្ចឹងយើងហាត់ប្រាណជាទូទៅតែមួយម៉ោង
ឬក៏ពីរម៉ោងតែប៉ុណ្ណោះ ដែលរយៈពេលនេះធ្វើឲ្យយើង អាចធ្វើឲ្យយើងមានសុខភាពល្អ
និងមានរាងកាយរឹងមាំបាន អញ្ចឹងបានន័យថានៅពេលដែល នៅក្នុងរូបភាពទី ១១ នេះ
គឺបន្ទាប់ពីពួកគេរាំ ឬក៏ហាត់ប្រាណអស់រយៈពេលមួយម៉ោង ឬក៏ពីរម៉ោងរួចរាល់មក
ពួកគេក៏បានបញ្ចប់ការហាត់ប្រាណរបស់ពួកគេ ដោយយើងឃើញអ្នកណែនាំ ឬក៏គ្រូណែនាំ
ដែលនៅលើឆាក គឺគាត់បានចេញពីឆាក ហើយអ្នកដែលរាំនៅខាងមុខឆាក
ក៏បានដើរចេញពីឆាកផងដែរ ដោយនៅក្នុងរូបភាពនេះ យើងឃើញថានារីម្នាក់គាត់ស្លៀកខោជើងខ្លី
អារពណ៌ខៀវ នារីដែលពាក់អារពណ៌ក្រហម និងនារីដែលពាក់អារពណ៌បៃតង
គាត់កំពុងតែដើរចេញពីឆាក ចំណែកឯនារីដែលពាក់អារពណ៌លឿង និងនារីដែលពាក់អារពណ៌ខៀវ
ខោជើងវែង គាត់កំពុងតែឈរនិយាយគ្នា អញ្ចឹងគាត់អាចជាមិត្តភក្តិនឹងគ្នា
ឬក៏គាត់អាចជាមនុស្សដែលស្គាល់គ្នា ហើយមកហាត់ប្រាណជាមួយគ្នា
អញ្ចឹងនៅពេលដែលពួកគេជួបគ្នា គេអាចនិយាយគ្នាលេងសិន មុននឹងគេបំបែកជួរគ្នា
ប៉ុន្តែការហាត់ប្រាណគឺត្រូវបានបញ្ចប់ហើយ ដូច្នោះអ្នកហាត់ប្រាណទាំងអស់
គឺត្រូវត្រលប់ទៅផ្ទះរៀងៗខ្លួនវិញ ។

បន្ទាប់មកទៀតរូបភាពទី ១២ រូបភាពទី ១២ បន្ទាប់ពីហាត់ប្រាណចប់
បានន័យថាគេលែងប្រើប្រាស់ធុងបាស់ទៀតហើយ អញ្ចឹងធុងបាស់ នៅពេលដែលគេឈប់ប្រើ
[គឺ]គេត្រូវដកខ្ទុយ អញ្ចឹងរូបភាពនេះ គឺយើងឃើញមានដៃមួយកំពុងតែដកខ្ទុយចេញពីព្រីភ្លើង
អញ្ចឹងបានន័យថាដើម្បីផ្តាច់ចរន្តអគ្គិសនីចេញពីធុងបាស់ គឺយើងត្រូវដកខ្ទុយចេញពីព្រីភ្លើង ឬក៏ព្រី

ឬក៏រន្ធអគ្គិសនីចេញ អញ្ចឹងមុននឹងយើងរៀបចំផងបានដើម្បីទប់ គឺយើងត្រូវផ្តាច់ចរន្តអគ្គិសនីសិន
ដោយយើងត្រូវដកខ្យចេញពីព្រីតឡើង អញ្ចឹងនៅពេលដែលយើងដោតខ្យចូលក្នុងព្រីតឡើង
យើងហៅថាផ្តាច់ចរន្តអគ្គិសនី ហើយនៅពេលដែលយើងដកខ្យចេញពីព្រីតឡើង
យើងហៅថាផ្តាច់ចរន្តអគ្គិសនី អញ្ចឹងនៅក្នុងរូបភាពទី ១២ នេះ
គេកំពុងតែផ្តាច់ចរន្តអគ្គិសនីចេញពីព្រីតឡើង ។

បន្ទាប់មកទៀតរូបភាពទី ១៣ រូបភាពទី ១៣ គឺជា យើងឃើញមានមនុស្សពីរនាក់
កំពុងតែរៀបចំផងបានរបស់ពួកគេ អញ្ចឹងយើងឃើញមានមនុស្សម្នាក់ ដែលពាក់អាវពណ៌លឿង
ខោជើងវែងពណ៌ស គាត់កំពុងតែលើកផងបានដើរមកខាងស្តាំ អញ្ចឹងផងបានរបស់គាត់គឺមានពីរ
ហើយយើងឃើញមនុស្សម្នាក់ដែលពាក់អាវពណ៌ក្រហម គាត់កំពុងតែរៀបចំផងបានរបស់គាត់
មិនទាន់រួចរាល់នោះទេ ក៏ប៉ុន្តែមនុស្សម្នាក់ដែលពាក់អាវពណ៌លឿង គឺគាត់ដកខ្យ
ឬក៏ផ្តាច់ចរន្តអគ្គិសនីពីផងបានរបស់គាត់រួចរាល់ហើយ ដូច្នោះគាត់ក៏បានលើកផងបានរបស់គាត់
ដើរមកខាងស្តាំ ដើម្បីមករកមនុស្សម្នាក់ទៀតដែលពាក់អាវពណ៌ក្រហម
អញ្ចឹងគាត់លើកមកដើម្បីដាក់ឲ្យផងបានទន្ទឹមគ្នា បន្ទាប់មកគាត់ក៏រៀបចំផងបានរបស់គាត់ទុក
ដើម្បីប្រើប្រាស់នៅថ្ងៃស្អែកទៀត អញ្ចឹងនៅពេលដែលយើងចប់
យើងត្រូវតែរៀបចំឧបករណ៍សម្រាប់ហាត់ប្រាណទុក
ដើម្បីថ្ងៃស្អែកយើងនឹងធ្វើការហាត់ប្រាណម្តងទៀត អញ្ចឹងនៅពេលដែលថ្ងៃស្អែក ព្រឹកឡើង
ឬក៏ពេលល្ងាច គេនឹងមានរៀបចំការហាត់ប្រាណម្តងទៀត
ដូច្នោះគេនឹងប្រើប្រាស់ផងបានដដែលនេះ ដើម្បីចាក់ចម្រៀងធ្វើការហាត់ប្រាណដដែល
អញ្ចឹងពេលល្ងាច ឬក៏ពេល មុនពេលហាត់ប្រាណ គេរៀបចំផងបាន
បន្ទាប់ពីពេលគេហាត់ប្រាណរួចរាល់ហើយ គេនឹងរៀបចំផងបានទុកវិញ
អញ្ចឹងប្រសិនបើយើងអត់ទុកទេ ផងបានអាចនឹងខូច
ព្រោះថាផងបានយើងមិនអាចឲ្យត្រូវទឹកបាននោះទេ នៅពេលដែលផងបានត្រូវទឹកវាអាចនឹងខូច
ហើយប្រសិនបើយើងអត់រៀបចំទុកទេ នោះផងបានអាចនឹងខូច ព្រោះថានៅពេលយប់
គឺមានសន្សើមធ្លាក់ អញ្ចឹងមានសន្សើមធ្លាក់ សន្សើមគឺជាទឹកដែលធ្លាក់មកពីលើដូចទឹកភ្លៀង
ប៉ុន្តែវាអត់ដូចទឹកភ្លៀងខ្លាំងនោះទេ ដោយសារតែភ្លៀងគឺមានទឹកធ្លាក់ច្រើនមកពីលើពពក
អញ្ចឹងភ្លៀងធ្លាក់ខ្លាំង ប៉ុន្តែទឹកសន្សើមគឺជាចំហាយទឹកតិចៗ
ប៉ុន្តែនៅពេលដែលចំហាយដាក់ក្រោមចំហាយទឹកតិចៗយូរទៅ អាចធ្វើឲ្យផងបានខូចបាន
អញ្ចឹងយើងអត់ត្រូវដាក់ផងបាននៅក្រោមសន្សើមនោះទេ ទឹកដែលធ្លាក់តិចៗនៅពេលយប់ជ្រៅ
ម៉ោង ១១ ឬក៏ម៉ោង ១២ យប់ នឹងមានទឹកធ្លាក់ចុះ អញ្ចឹងទឹកដែលធ្លាក់នៅម៉ោង ១១ ឬក៏ម៉ោង
១២ យប់ យើងហៅថាទឹកសន្សើម ។

បន្ទាប់មកទៀតរូបភាពទី ១៤ នៅក្នុងរូបភាពទី ១៤ គឺយើងនិយាយអំពីប្រភេទកីឡា
 អញ្ចឹងនៅក្នុងរូបភាពទី ១៤ នេះ យើងឃើញមានមនុស្សពីរនាក់ គឺមនុស្សស្រីម្នាក់
 និងមនុស្សប្រុសម្នាក់ ដោយមនុស្សប្រុសកំពុងតែរត់ យើងឃើញគាត់ពាក់អាវពណ៌ទឹកក្រូចដៃខ្លី
 ខោជើងខ្លី និងពាក់ស្បែកជើងប៉ាតា មនុស្សប្រុសម្នាក់នោះ គាត់បានកំពុងតែរត់
 អញ្ចឹងបានន័យថាគាត់កំពុងតែហាត់ប្រាណដោយការរត់ ហើយនៅខាងមុខគាត់គឺមាននារីម្នាក់
 កំពុងតែរត់ផងដែរ គឺនារីម្នាក់នោះ គាត់ពាក់អាវដៃខ្លីពណ៌ខៀវ និងខោជើងខ្លី
 ពាក់ស្បែកជើងប៉ាតាដូចគ្នា អញ្ចឹងពួកគេទាំងពីរនាក់កំពុងតែរត់តិចៗ
 អញ្ចឹងប្រភេទកីឡាសម្រាប់ធ្វើការហាត់ប្រាណគឺមានច្រើនប្រភេទ ដូចជាការរាំ និងការរត់នេះជាដើម
 អញ្ចឹងពួកគេកំពុងតែរត់នៅតាមសួនច្បារ បានន័យថាសួនច្បារគឺធ្វើឡើងសម្រាប់ឲ្យយើងលំហែកាយ
 ឬក៏ហាត់ប្រាណ អញ្ចឹងពួកគាត់កំពុងតែរត់តាមផ្លូវនៅក្នុងសួនច្បារ យើងឃើញមានផ្លូវវែង
 ហើយនិងមានដើមឈើតូចធំជាច្រើននៅទីនោះ ដោយពួកគាត់កំពុងតែរត់នៅក្នុងសួនច្បារ
 ដើម្បីធ្វើការហាត់ប្រាណ ។

បន្ទាប់មកទៀតរូបភាពទី ១៥ នៅក្នុងរូបភាពទី ១៥ យើងឃើញថា មានកីឡាមួយប្រភេទទៀត
 ដែលយើងហៅថាកីឡាប្រដាល់ អញ្ចឹងកីឡាប្រដាល់គឺជាកីឡាមួយប្រភេទ
 ដែលយើងឲ្យមានមនុស្សពីរនាក់ ធ្វើការវាយតប់គ្នា ប៉ុន្តែកីឡាប្រដាល់
 គឺយើងមិនមានការឈ្លោះគ្នានោះទេ ទោះបីជាមនុស្សពីរនាក់កំពុងតែវាយតប់គ្នាក៏ដោយ
 ប៉ុន្តែគឺវាយតប់គ្នាក្នុងលក្ខខណ្ឌមួយ គឺយើងហៅថាជាលក្ខខណ្ឌកីឡា
 បានន័យថាពួកគាត់ត្រូវតែពាក់ស្បែកដៃ ឬក៏ស្រោមដៃ អញ្ចឹងគាត់ពាក់ស្បែកដៃទន់ៗ ដើម្បីវាយគ្នា
 អញ្ចឹងវាយអត់សូវឈឺនោះទេ បានន័យថាពួកគេវាយគ្នាអត់សូវឈឺនោះទេ
 ព្រោះថាស្បែកដៃរបស់ពួកគេ គឺទន់ៗ ដូច្នោះហើយពួកគេវាយគ្នាក្នុងលក្ខណៈកីឡា
 គឺមិនសូវឈឺនោះទេ ដែលកីឡាប្រដាល់គឺចែកចេញជាពីរ គឺមានបង្គោលខៀវនិងបង្គោលក្រហម
 អញ្ចឹងបង្គោលខៀវ គាត់ស្លៀកខោពណ៌ខៀវ ហើយពាក់ស្បែកដៃពណ៌ខៀវ ចំណែកឯបង្គោលក្រហម
 គឺគាត់ស្លៀកខោពណ៌ក្រហមនិងស្បែកដៃពណ៌ក្រហម អញ្ចឹងអ្នកលេងកីឡា យើងហៅថាកីឡាករ
 អញ្ចឹងបានន័យថាកីឡាករពីរនាក់កំពុងតែប្រកួតគ្នា ការវាយគ្នានៅក្នុងកីឡាប្រដាល់
 យើងហៅថាប្រកួត អញ្ចឹងយើងអាចនិយាយថា ការប្រកួតប្រដាល់ផងដែរ ដោយនៅក្នុងរូបភាពនេះ
 យើងឃើញបុរសម្នាក់ ដែលគាត់ស្លៀកខោពណ៌ខៀវ គឺគាត់កំពុងតែលើកជង្គង់ឡើងលើ
 ហើយដៃរបស់គាត់ទាំងពីរកំពុងតែរង ឬក៏វាយទៅលើបង្គោលក្រហម
 ឬក៏បុរសដែលស្លៀកខោពណ៌ក្រហម ចំណែកឯបុរសដែលស្លៀកខោពណ៌ក្រហម
 គាត់កំពុងតែលើកជង្គង់មួយឡើងលើ បានន័យថាគាត់កំពុងតែឡើងជង្គង់ យើងហៅថាឡើងជង្គង់

ហើយដែរបស់គាត់កំពុងតែរងមុខ អញ្ចឹងបានន័យថាគាត់បានរង
កុំឲ្យដៃគូប្រកួតរបស់គាត់វាយគាត់ចំ អញ្ចឹងគាត់កំពុងតែរង
ហើយយកជង្គង់របស់គាត់ទៅវាយគូប្រកួតរបស់គាត់វិញ អញ្ចឹងកីឡាមួយនេះ
គេហៅថាភីឡាប្រដាល់ ដែលកីឡាប្រដាល់ក៏អាចធ្វើឲ្យយើងមានសុខភាពរឹងមាំផងដែរ
ហើយម៉្យាងវិញទៀត ប្រសិនបើយើងចេះកីឡាប្រដាល់ គឺយើងអាចការពារខ្លួនពីសត្រូវ
ឬក៏មិនអាចធ្វើឲ្យ មិនអាចឲ្យអ្នកណាម្នាក់មកធ្វើបាបយើងនោះឡើយ ។

បន្ទាប់មកទៀតរូបភាពទី ៦ ១៦ នៅក្នុងរូបភាពទី ១៦ គឺជាកីឡាហែលទឹក អញ្ចឹងក្រៅពីកីឡារាំ
កីឡារត់ កីឡាប្រដាល់ យើងមានកីឡាហែលទឹកផងដែរ ដោយកីឡាហែលទឹកគឺជាកីឡាមួយ
ដែលធ្វើឲ្យយើងមានរាងកាយស្អាត ហើយនិងរឹងមាំផងដែរ ដោយកីឡាហែលទឹក
គឺយើងត្រូវលេងនៅក្នុងទឹក ហើយយើងហែលទៅមុខ អញ្ចឹងអ្នកខ្លះគាត់អត់ចេះហែលទឹកទេ
ដូច្នោះគាត់មិនអាចលេងកីឡាហែលទឹកបាននោះទេ ដើម្បីចេះហែលទឹក
គឺយើងត្រូវតែរៀនហែលទឹកសិន អញ្ចឹងប្រសិនបើយើងអត់ចេះហែលទឹក
យើងមិនគួរទៅលេងនៅក្បែរទឹកនោះទេ ព្រោះវាអាចធ្វើឲ្យយើងលង់បាន
អញ្ចឹងប្រសិនបើយើងអត់ចេះហែលទឹក ហើយយើងទៅលេងក្នុងទឹក វាអាចធ្វើឲ្យយើងលង់
និងមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិត អញ្ចឹងការដែលយើងលេងនៅក្នុងទឹកដោយអត់ចេះហែលទឹក
គឺយើងហៅថាលង់ទឹក អញ្ចឹងមនុស្សលង់ទឹក គឺមិនអាចដកដង្ហើមបាននោះទេ
ហើយនៅពេលដែលមនុស្សលង់ទឹក គឺអាចធ្វើឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិត
ដូច្នោះប្រសិនបើយើងអត់ចេះហែលទឹក យើងពុំគួរទៅលេងក្បែរទឹកនោះទេ
ក៏ប៉ុន្តែសម្រាប់អ្នកដែលចេះហែលទឹក គឺគេចូលចិត្តហែលទឹកណាស់ ដោយពួកគេគិតថា
ការហែលទឹកគឺសប្បាយ អញ្ចឹងប្រសិនបើយើងចង់លេងនៅក្នុងទឹក ឬក៏ចង់លេងនៅហែលទឹក
គឺយើងត្រូវរៀនហែលទឹកជាមុនសិន នៅក្នុងក្លឹបហាត់ប្រាណខ្លះ គឺគេមានបង្រៀនហែលទឹកផងដែរ
ដូច្នោះយើងគួរតែទៅរៀនហែលទឹកនៅក្នុងក្លឹបហាត់ប្រាណ
ហើយទើបយើងមកលេងកីឡាហែលទឹកបាន ។

បន្ទាប់មកទៀតរូបភាពទី ១៧ នៅក្នុងរូបភាពទី ១៧ គឺជាកីឡាជិះកង់
អញ្ចឹងកីឡាជិះកង់គឺជាកីឡាមួយប្រភេទដែលពេញនិយមផងដែរ ដោយយើងជិះកង់លេង
ដោយយើងជិះកង់លេង អញ្ចឹងបានន័យថាស្រដៀងនឹងការរត់ដែរ ក៏ប៉ុន្តែកីឡាជិះកង់
គឺយើងមានកង់មួយ កង់ចំនួនមួយ ហើយមានឈ្នួនដើម្បីយើងជាន់ឆាក់កង់
អញ្ចឹងជាទូទៅកង់គឺមានរៀបរាងដូចម៉ូតូ ក៏ប៉ុន្តែម៉ូតូគឺយើងប្រើប្រាស់ម៉ាស៊ីន
ដើម្បីឲ្យវាដំណើរការទៅមុខ ចំណែកកង់គឺយើងប្រើប្រាស់កម្លាំងមនុស្ស ដើម្បីឲ្យវាទៅមុខបាន

ដូច្នោះនៅក្នុងនេះគឺជាកីឡាជិះកង់ អញ្ជឹងវាអាចធ្វើឲ្យយើងហាត់ប្រាណបានផងដែរ
ដោយយើងប្រើប្រាស់កម្លាំងដើម្បីធ្វើការកង់ទៅមុខ ដោយយើងឃើញនៅក្នុងរូបភាពនេះ
កង់របស់គាត់គឺមានពណ៌ទឹកក្រូច ដែលកង់ពណ៌ទឹកក្រូច ហើយមនុស្សដែលកំពុងជិះកង់
គឺពាក់អាវពណ៌បៃតង ស្លៀកខោជើងវែងពណ៌ស អញ្ជឹងគាត់កំពុងតែជិះកង់នៅក្នុងស្ថានច្បារ
ដើម្បីធ្វើការហាត់ប្រាណ អញ្ជឹងការហាត់ប្រាណគឺមានច្រើនប្រភេទ និងច្រើនសណ្ឋាន
ឬក៏ច្រើនទម្រង់ ដែលយើងលេងទៅតាមចំណង់ចំណូលចិត្តរបស់យើង ដូចជាការរាំ ការរត់
ការហែលទឹក កីឡាប្រដាល់ ការជិះកង់ជាដើម ហើយអ្នកខ្លះទៀត
គាត់ចូលចិត្តទៅកន្លែងភ្លឺបហាត់ប្រាណ ដើម្បីធ្វើការហាត់ប្រាណ ដូចជាការលើកដុំដែក
ការហាត់អារវង់? ការហាត់ចាប់ទាញខ្សែរ៉ុកជាដើម អញ្ជឹងកីឡាមានច្រើនប្រភេទ
ដូច្នោះយើងត្រូវលេងកីឡាដើម្បីមានសុខភាពល្អ និងមានរាងកាយរឹងមាំ
ប្រសិនបើយើងអត់លេងកីឡាទេ រាងកាយរបស់យើងនឹងខស្បាហ៍ឈឺជាក់ជាពុំខាន
ដូច្នោះមនុស្សម្នាក់ៗត្រូវការលេងកីឡា ដើម្បីឲ្យមានសុខភាពល្អ ។