សួស្តី នៅក្នុងរូបភាពនេះគឺយើងនឹងនិយាយអំពីការធ្វើអនាម័យខ្លួនប្រាណ អញ្ចឹងការធ្វើអនាម័យខ្លួនប្រាណ អញ្ចឹងនៅក្នុងការរស់នៅរបស់យើងប្រចាំថ្ងៃ យើងត្រូវតែមានអនាម័យជាប់ជានិច្ច ព្រោះថានៅជុំវិញខ្លួនយើងគឺសុទ្ធតែមេរោគ អញ្ចឹងបានន័យថាយើងដើរទៅណាមកណា នៅពេលដែលយើងបែកញើស តែងតែមានធូលីហោះជាប់មកតាមខ្លួនយើងទៅតាមខ្យល់ អញ្ចឹងនៅពេលដែលយើងទៅក្រៅ គឺនឹងមានធូលីដែលនៅក្នុងខ្យល់ នឹងប៉ះខ្លួនយើង ហើយស្អិតជាប់នឹងខ្លួនយើង អញ្ចឹងប្រសិនបើយើងអត់មានអនាម័យខ្លួនប្រាណទេ គឺយើងអាចនឹងឆ្លងមេរោគនៅខាងក្រៅ ហើយអាចធ្វើឲ្យយើងឈឺបាន ដូច្នេះ ជាធម្មតាយើងត្រូវតែមានអនាម័យខ្លួនប្រាណរបស់យើង គឺខ្លួនប្រាណរបស់យើងត្រូវតែស្អាតជានិច្ច គឺយើងត្រូវអនាម័យទាំងការរស់នៅ ទាំងការហូបចុក ឬក៏ការញ៉ាំចំណីអាហារ ទាំងការស្លៀកពាក់ជាដើម អញ្ចឹងជាក់ស្តែងនៅក្នុងរូបភាពនេះ គឺយើងនឹងនិយាយអំពីការធ្វើអនាម័យខ្លួនប្រាណ។

ដែលនៅក្នុងរូបភាពទី ១ នៅក្នុងរូបភាពទី ១ យើងឃើញមានក្មេងប្រុសម្នាក់ អាយុគាត់ប្រហែលជា ១៨ ឆ្នាំ អញ្ចឹងក្មេងប្រុសម្នាក់នោះ គាត់កំពុងតែនៅក្នុងបន្ទប់ទឹករបស់គាត់ ដែលយើងឃើញបន្ទប់ទឹករបស់គាត់គឺមានបង្អួចចំនួន ១ ដែលបង្អួចនោះគឺជាបង្អួចកញ្ចក់ ហើយគាត់បានបើកបង្អួចកញ្ចក់នោះ ប៉ុន្តែបង្អួចនោះគឺនៅខ្ពស់ អញ្ចឹងគេមើលយើងមកពីក្រៅអត់ឃើញទេ ដោយសារតែវានៅខ្ពស់ អញ្ចឹងគេអត់អាចមើលឃើញទេ ដែលបង្អួចនោះគឺប្រើដើម្បីឲ្យមានខ្យល់ចេញចូល និងមានពន្លឺចេញចូលគ្រប់គ្រាន់នៅក្នុងបន្ទប់ទឹក កុំឲ្យហប់ អញ្ចឹងក្មេងប្រុសម្នាក់នោះ គាត់បានដើរមកលាងដៃនៅឡាបូ ឡាបូលាងដៃមួយ អញ្ចឹងក្មេងប្រុសនោះ គាត់មានសក់ខ្លី បានន័យថាសក់ខ្លី អញ្ចឹងយើងត្រូវកាត់សក់ ដើម្បីឲ្យមានអនាម័យសក់ក្បាល គឺយើងត្រូវកាត់សក់ឲ្យខ្លី ជាមនុស្សប្រុស យើងត្រូវកាត់សក់ឲ្យខ្លី ព្រោះថាសក់វែងគឺអាចនឹងមានអង្គែច្រើន និងអាចមានក្អែលច្រើន ដែលនៅតោងជាប់នឹងសក់ អញ្ចឹងវាអត់ស្អាតនោះទេ ហើយក្មេងប្រុសម្នាក់នោះ គាត់ពាក់អាវដៃខ្លីពណ៌ស្វាយ ហើយគាត់កំពុងតែឈរលាងដៃរបស់គាត់នៅក្នុងឡាបូ ដែលគាត់កំពុងតែបើកទឹកចូលទៅក្នុងឡាបូ ដែលគាត់មានសាប៊ូលាងដៃផងដែរ ដែលគាត់កំពុងតែបើកទឹកហើយលាយសាប៊ូ ដែលយើងឃើញពពុះសាប៊ូនៅក្នុងឡាបូនោះផងដែរ អញ្ចឹងគាត់ប្រហែលជាអ្នកដែលរស់នៅទីក្រុង ដោយសារតែយើងឃើញថាគាត់មានទឹកម៉ាស៊ីនប្រើប្រាស់ ព្រោះថាភាគច្រើននៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា នៅតាមជនបទ គឺអត់មានទឹកម៉ាស៊ីនប្រើប្រាស់នោះទេ អញ្ចឹងមានតែនៅទីក្រុង ឬក៏នៅទីរួមខេត្តតែប៉ុណ្ណោះ ដែលមានទឹកម៉ាស៊ីនប្រើប្រាស់ ដូច្នេះក្មេងប្រុសម្នាក់នេះ គាត់អាចនឹងរស់នៅទីក្រុង ឬក៏អាចនៅទីរួមខេត្ត ព្រោះគាត់មានឧបករណ៍ទំនើបប្រើប្រាស់ ដូចជាឡាបូ និងម៉ាស៊ីនបើកទឹកជាដើម អញ្ចឹងយើងឃើញនៅលើឡាបូគឺមានក្បាលរ៉ូប៊ីនេទឹកមួយ

Copyright © 2017 www.aakanee.com – This document and the corresponding illustration and recording are provided under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

ក្បាលរ៉ូប៊ីនេទឹកគឺជាក្បាលបំពង់ទុយោមួយ ដែលអាចបើក ឬក៏បិទដើម្បីឲ្យទឹកហូរចេញមកខាងក្រៅ
ដើម្បីយើងប្រើប្រាស់បាន អញ្ចឹងជាក់ស្ដែងក្មេងប្រុសម្នាក់នេះ គាត់ប្រើក្បាលរ៉ូប៊ីនេទឹកនោះ
ដើម្បីបើកលាងដៃរបស់គាត់ជាមួយនឹងសាប៊ូនៅក្នុងឡាបូ
ដែលយើងឃើញនៅលើឡាបូលាងដៃនោះ យើងឃើញមានទូមួយ ដែលកូនទូកញ្ចក់នោះ
គឺជាកញ្ចក់សម្រាប់ឆ្លុះមុខ អញ្ចឹងនៅពេលដែលយើងលុបមុខហើយ
យើងអាចឆ្លុះមុខទៅលើកញ្ចក់នោះបាន ហើយទូកញ្ចក់នោះគឺមានអាចបើកទ្វារបាន
នៅពេលដែលយើងបើកទ្វារ គឺយើងអាចយកបាននូវសម្ភារៈផ្សេងៗដែលយើងទុកនៅក្នុងនោះ
ដូចជា យើងទុកដូចជាសាប៊ូកក់សក់ សាប៊ូដុសខ្លួន ថ្នាំដុសធ្មេញ ច្រាសដុសធ្មេញ
និងឧបករណ៍ផ្សេងៗទៀត ដែលប្រើប្រាស់នៅក្នុងបន្ទប់ទឹក គឺយើងអាចមាននៅក្នុង
យើងអាចដាក់នៅក្នុងកូនទូកញ្ចក់នោះបាន អញ្ចឹងរូបភាពទី ១ គឺនិយាយអំពីការលាងដៃ។

បន្ទាប់មករូបភាពទី ២ នៅក្នុងរូបភាពទី ២ យើងឃើញថា
បន្ទាប់ពីគាត់លាងដៃរបស់គាត់បានស្អាតហើយ អញ្ចឹងក្មេងប្រុសម្នាក់នោះ
គាត់លាងដៃរបស់គាត់បានស្អាតហើយ គាត់អត់ទាន់ចេញពីបន្ទប់ទឹកទេ គាត់នៅក្នុងបន្ទប់ទឹកដដែល
ប៉ុន្តែគាត់បានបើកឡាបូនោះឲ្យបង្ហូរទឹកសាប៊ូចេញ អញ្ចឹងគាត់បង្ហូរទឹកសាប៊ូចូលទៅក្នុងលូ
ដែលឡាបូ គឺនៅខាងក្រោមឡាបូ គឺមានបំពង់បង្ហូរទឹកមួយ
សម្រាប់បង្ហូរទឹកដែលយើងលែងប្រើប្រាស់ចូលទៅក្នុងលូ
អញ្ចឹងគាត់បានបង្ហូរទឹកសាប៊ូចូលទៅក្នុងលូទាំងអស់ បន្ទាប់មកគាត់បើកទឹកថ្មីដាក់ក្នុងឡាបូនោះ
ដោយយើងឃើញគាត់បើកទឹកថ្មី ទឹកស្អាត ដើម្បីលាងជម្រះសាប៊ូ
ហើយគាត់ក៏បានយកដៃរបស់គាត់ទៅក្បង់ទឹកពីក្នុងឡាបូ
អញ្ចឹងគាត់យកដៃក្បង់ទឹកពីក្នុងឡាបូយកមកលុបមុខ
ដោយគាត់យកដៃទាំងពីររបស់គាត់ក្បង់ទឹកចេញពីក្នុងឡាបូ ហើយយកទឹកដែលនៅក្នុងដៃនោះ
នៅក្នុងក្បង់ដៃនោះ យកមកទះនៅលើមុខរបស់គាត់ ឬក៏យកមកជះនៅលើមុខរបស់គាត់
អញ្ចឹងគាត់ធ្វើបែបនេះដើម្បីលាងសម្អាតមុខរបស់គាត់ ដោយយើងឃើញដៃរបស់គាត់ទាំងពីរ
គឺពេញទៅដោយទឹក គឺមានទឹក ហើយគាត់យកទឹកនោះទៅដុសលើផ្ទៃមុខរបស់គាត់
ដែលគាត់យកដៃទៅខ្ទប់មុខរបស់គាត់ ហើយដុសចុះឡើងៗ អញ្ចឹងជាធម្មតា
នៅពេលដែលយើងមានអារម្មណ៍ថាស្អិតមុខ ឬក៏មានអារម្មណ៍ថាប្រឡាក់មុខ
យើងតែងតែយកទឹកមកលុបមុខរបស់យើង អញ្ចឹងនៅក្នុងការលុបមុខគឺខុសពីការងូតទឹក
ដែលងូតទឹក យើងយកទឹកមកចាក់លើខ្លួននិងមុខទាំងអស់ ប៉ុន្តែការលុបមុខ គឺយើងប្រើដៃ
ដើម្បីក្បង់ទឹកយកមកដាក់នៅលើមុខ ដើម្បីឲ្យត្រជាក់
ឬក៏ដើម្បីដុសសម្អាតស្នាមប្រឡាក់បន្តិចបន្តួចចេញពីលើមុខរបស់យើង

Copyright © 2017 www.aakanee.com – This document and the corresponding illustration and recording are provided under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

ដែលជាក់ស្ដែងនៅក្នុងរូបភាពទី ២ នេះ ក្មេងប្រុសនោះ គាត់កំពុងតែលុបមុខ
ដោយយកដៃក្បង់ទឹកចេញពីក្នុងឡាបូ ដើម្បីយកទៅលាងមុខរបស់គាត់។

បន្ទាប់មកទៀតរូបភាពទី ៣ នៅក្នុងរូបភាពទី ៣ បន្ទាប់ពីក្មេងប្រុសម្នាក់នោះ
គាត់លាងមុខរួចរាល់ហើយ អញ្ចឹងគាត់លុបលាងមុខរបស់គាត់រួចរាល់ហើយ
គាត់ក៏បានយកច្រាសដុសធ្មេញនិងថ្នាំដុសធ្មេញមកច្របាច់
យកថ្នាំដុសធ្មេញមកច្របាច់លើច្រាសដុសធ្មេញរបស់គាត់
អញ្ចឹងច្រាសដុសធ្មេញនិងថ្នាំដុសធ្មេញអាចទុកនៅក្នុងទូកញ្ចក់ដែលនៅលើឡាបូទឹកនោះបាន
អញ្ចឹងបានន័យថាគាត់បានបើកទូកញ្ចក់ដែលនៅលើឡាបូទឹកនោះ
បន្ទាប់មកគាត់យកច្រាសដុសធ្មេញនិងថ្នាំដុសធ្មេញរបស់គាត់ចេញមក
ដែលយើងឃើញច្រាសដុសធ្មេញ គឺគាត់កាន់នៅដៃឆ្វេង ចំណែកឯថ្នាំដុសធ្មេញ គឺគាត់កាន់នៅដៃស្ដាំ
អញ្ចឹងថ្នាំដុសធ្មេញ ជាទូទៅគឺយើងដាក់នៅក្នុងបំពង់មួយ ដែលអាចច្របាច់បាន
អញ្ចឹងគាត់បានយកដៃស្ដាំរបស់គាត់ច្របាច់ទៅលើបំពង់ថ្នាំដុសធ្មេញ
អញ្ចឹងថ្នាំដុសធ្មេញនឹងចេញពីបំពង់តាមរយៈមាត់បំពង់
បន្ទាប់មកគាត់យកច្រាសដុសធ្មេញទៅទ្រថ្នាំដុសធ្មេញនោះ ដែលចេញពីបំពង់
ដើម្បីយកមកប្រើប្រាស់ អញ្ចឹងនៅក្នុងរូបភាពនេះ
គាត់កំពុងតែច្របាច់ថ្នាំដុសធ្មេញទៅលើច្រាសដុសធ្មេញរបស់គាត់ ដើម្បីដុសធ្មេញ
អញ្ចឹងពេលវេលានោះអាចជាពេលព្រឹកឬក៏ពេលយប់
ព្រោះថាការដុសធ្មេញយើងដុសធ្វើមួយថ្ងៃបីពេល គឺយើងដុសពេលព្រឹកភ្ញាក់ពីគេង
ពេលថ្ងៃបន្ទាប់ពីញ៉ាំបាយរួច ឬក៏បន្ទាប់ពីញ៉ាំអាហាររួច និងពេលយប់យើងដុសនៅពេលមុនចូលគេង
អញ្ចឹងក្មេងប្រុសនេះ គាត់កំពុងតែដុសធ្មេញ
គាត់កំពុងតែច្របាច់ថ្នាំដុសធ្មេញដាក់លើច្រាសដុសធ្មេញ ដើម្បីដុសធ្មេញ អញ្ចឹងវាអាចជាពេលព្រឹក
ព្រោះថាព្រឹកឡើង នៅពេលដែលគាត់ងើបពីគេង គាត់ត្រូវលុបមុខ លាងដៃ
ហើយនិងដុសធ្មេញរបស់គាត់ផងដែរ។

បន្ទាប់មកទៀតរូបភាពទី ៤ នៅក្នុងរូបភាពទី ៤ យើងឃើញថា បន្ទាប់ពីក្មេងប្រុសម្នាក់នោះ
គាត់ច្របាច់ថ្នាំដុសធ្មេញដាក់លើច្រាសដុសធ្មេញរបស់គាត់រួចរាល់ហើយ
អញ្ចឹងគាត់បានច្របាច់ថ្នាំដុសធ្មេញនៅលើច្រាសដុសធ្មេញហើយ
គាត់ក៏យកច្រាសដុសធ្មេញនោះដាក់ចូលទៅក្នុងមាត់ ដើម្បីដុសធ្មេញរបស់គាត់
អញ្ចឹងយើងឃើញគាត់យកដៃឆ្វេងរបស់គាត់ កាន់ច្រាសដុសធ្មេញ
រួចដុសធ្មេញដែលនៅក្នុងមាត់របស់គាត់ចុះឡើងៗ ដោយគាត់ដុសខាងលើ ដុសធ្មេញខាងក្រោម

Copyright © 2017 www.aakanee.com – This document and the corresponding illustration and recording are provided under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

ដុសធ្មេញឆ្វេង ដុសធ្មេញស្ដាំ និងដុសធ្មេញថ្គាមផងដែរ អញ្ចឹងធ្មេញរបស់យើងគឺចែកចេញជាបី ចែកចេញជាពីរ គឺខាងលើខាងក្រោម ហើយធ្មេញខាងលើខាងក្រោម គឺចែកចេញជាធ្មេញថ្គាមនិងធ្មេញខាងមុខ អញ្ចឹងធ្មេញថ្គាមគឺជាធ្មេញដែលនៅសងខាង ដែលនៅខាងៗ នៅជាប់នឹងថ្ពាល់ ចំណែកឯនៅខាងមុខគឺជាធ្មេញដែលនៅជាប់នឹងបបូរមាត់ អញ្ចឹងក្មេងប្រុសម្នាក់នោះ គាត់កំពុងតែដុសធ្មេញ ដែលយើងឃើញមានពពុះថ្នាំដុសធ្មេញជាច្រើននៅជាប់មាត់របស់គាត់ ដោយសារតែគាត់ដាក់ថ្នាំដុសធ្មេញច្រើននៅលើច្រាស ដូច្នេះនៅពេលដែលយើងដុស គឺមានពពុះច្រើននៅក្នុងមាត់ផងដែរ ដោយក្មេងប្រុសនោះ គាត់បានយកដៃឆ្វេងរបស់គាត់កាន់ច្រាសដុសធ្មេញ ដើម្បីដុសធ្មេញ ចំណែកដៃស្ដាំគាត់ទម្លាក់ចុះ ហើយភ្នែករបស់គាត់គឺសម្លឹងទៅមើលក្នុងកញ្ចក់ អញ្ចឹងគាត់ដុសធ្មេញនៅក្នុងបន្ទប់ទឹករបស់គាត់ គឺគាត់អត់ដុសនៅខាងក្រៅនោះទេ អញ្ចឹងរូបភាពទី ៤ នេះ គឺក្មេងប្រុសម្នាក់នោះ គាត់កំពុងតែដុសធ្មេញរបស់គាត់ នៅពេលដែលគាត់ក្រោកពីគេង។

បន្ទាប់មកទៀតរូបភាពទី ៥ នៅក្នុងរូបភាពទី ៥ យើងឃើញថា បន្ទាប់ពីក្មេងប្រុសម្នាក់នោះ គាត់បានដុសធ្មេញរបស់គាត់រួចរាល់ហើយ អញ្ចឹងនៅពេលដែលគាត់ដុសធ្មេញរួចរាល់ហើយ គាត់ត្រូវខ្ពុរមាត់ចេញ ដើម្បីសម្អាតថ្នាំដុសធ្មេញចេញពីក្នុងមាត់ អញ្ចឹង ជាទូទៅ ក្រោយពេលដែលយើងដុសធ្មេញ តែងតែមានពពុះថ្នាំដុសធ្មេញនិងសារជាតិកខ្វក់ដែលនៅក្នុងធ្មេញ នៅក្នុងមាត់របស់យើង គឺវាគ្រាន់តែដុសសម្អាតចេញពីធ្មេញ គឺវាអត់ទាន់ស្អាតនោះទេ អញ្ចឹងយើងត្រូវតែប្រើប្រាស់ទឹកដើម្បីខ្ពុរមាត់ អញ្ចឹងយើងឃើញនៅក្នុងរូបភាពនេះ ក្មេងប្រុសម្នាក់នោះ គាត់អត់បានបើកទឹកដាក់ទៅក្នុងឡាបូពេញទៀតទេ ព្រោះថាការដុសធ្មេញ គឺយើងប្រើប្រាស់ទឹកតែបន្តិចតែប៉ុណ្ណោះ អញ្ចឹងអត់ដូចយើងលុបមុខ ដែលយើងប្រើប្រាស់ ត្រូវបើកទឹកដាក់ចូលក្នុងឡាបូទេ គឺគាត់ប្រើប្រាស់កូនកែវតូចមួយ អញ្ចឹងនៅក្នុងរូបភាពនេះ គឺគាត់បើកទឹកដាក់ក្នុងកូនកែវ ហើយយកកែវនោះមកកាន់ បន្ទាប់មកគាត់បានយកកែវនោះមកផឹក ដោយចាក់ទឹកចូលទៅក្នុងមាត់របស់គាត់ អញ្ចឹងគាត់ចាក់ទឹកចេញពីក្នុងកូនកែវនោះចូលទៅក្នុងមាត់របស់គាត់ បន្ទាប់មកគាត់ចាប់ផ្ដើមខ្ពុរមាត់ ដោយប្រមូលទឹកយកមកថ្គាមខាងឆ្វេង ប្រមូលទឹកយកទៅថ្គាមខាងស្ដាំ ហើយនិងក្រឡុកនៅក្នុងមាត់របស់គាត់ ដើម្បីខ្ពុរពពុះសាប៊ូចេញឲ្យអស់ អញ្ចឹងការដាក់ទឹកនៅក្នុងមាត់ ហើយលាងសម្អាតនៅក្នុងមាត់ ឬខ្ជាក់ទឹកចេញ យើងហៅថាខ្ពុរមាត់ អញ្ចឹងនៅក្នុងរូបភាពទី ៥ ក្មេងប្រុសម្នាក់នេះ គាត់កំពុងតែខ្ពុរមាត់របស់គាត់ បន្ទាប់ពីគាត់ដុសធ្មេញរួច អញ្ចឹងគាត់ខ្ពុរមាត់ ដើម្បីប្រមូលយកកាកសំណល់ និងថ្នាំដុសធ្មេញទាំងអស់ចេញពីក្នុងមាត់របស់គាត់ ដើម្បីឲ្យមាត់របស់គាត់ស្អាត ព្រោះថាយើង

Copyright © 2017 www.aakanee.com – This document and the corresponding illustration and recording are provided under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

ប្រសិនបើយើងលេបថ្នាំដុសធ្មេញចូលទៅក្នុងពោះ វាអាចធ្វើឲ្យយើងឈឺពោះបាន
អញ្ចឹងវាអាចធ្វើឲ្យយើងឈឺ ដូច្នេះយើងអត់ត្រូវលេបថ្នាំចូលទៅក្នុងពោះនោះទេ
យើងអត់ត្រូវលេបថ្នាំដុសធ្មេញចូលទៅក្នុងពោះនោះទេ
គឺយើងត្រូវខ្ពុរថ្នាំដុសធ្មេញចេញពីក្នុងមាត់ឲ្យអស់។

បន្ទាប់មកទៀតរូបភាពទី ៦ នៅក្នុងរូបភាពទី ៦ បន្ទាប់ពីក្មេងប្រុសម្នាក់នោះ គាត់លាង ឬក៏លាងមុខ
លុបលាងមុខ លាងដៃ និងដុសធ្មេញរួចរាល់ហើយ យើងឃើញក្មេងប្រុសម្នាក់នោះ
គាត់ក៏បានលាបម្សៅ ឬក៏លាបហ្វូម ដើម្បីកោរពុកមាត់
អញ្ចឹងគាត់លាបហ្វូមកោរពុកមាត់ទៅលើមាត់របស់គាត់ ទៅលើជុំវិញមាត់របស់គាត់
ដែលកន្លែងណាដែលមានពុកមាត់ អញ្ចឹងជាទូទៅមនុស្សប្រុសដែលមានអាយុចាប់ពី ១៨
ឆ្នាំឡើងទៅ គឺចាប់ផ្ដើមដុះពុកមាត់ ហើយនៅពេលដែលយើងដុះពុកមាត់
គឺយើងមើលទៅឃើញចាស់ អញ្ចឹងប្រសិនបើយើងនៅជានិស្សិត ឬក៏នៅជាសិស្ស ឬក៏ជាអ្នកធ្វើការ
យើងគួរតែកោរពុកមាត់ចេញឲ្យអស់ ដើម្បីសម្អាតមុខរបស់យើង
ព្រោះថាប្រសិនបើយើងមានពុកមាត់វែង ឬក៏មានពុកមាត់ច្រើន
អញ្ចឹងមេរោគអាចតោងនៅលើពុកមាត់របស់យើង ដែលធ្វើឲ្យយើងអាចឈឺបាន
ដូច្នេះយើងគួរតែកោរពុកមាត់ចេញ
យើងអត់ត្រូវទុកពុកមាត់របស់យើងឲ្យនៅជាប់នឹងមាត់របស់យើងនោះទេ ដែលជាក់ស្ដែង
ក្មេងប្រុសម្នាក់នេះ គាត់កំពុងតែលាបជែល ឬក៏លាបហ្វូមទៅលើមាត់របស់គាត់
កន្លែងណាដែលមានពុកមាត់ ដើម្បីកោរចេញ អញ្ចឹងនៅក្នុងការកោរពុកមាត់
ប្រសិនបើយើងអត់ដាក់ហ្វូម ឬក៏អត់ដាក់ជែលទេ យើងពិបាកកោរបន្តិច វាអាចធ្វើឲ្យយើងឈឺបាន
ព្រោះពុកមាត់គឺស្វិតនិងរឹង អញ្ចឹងនៅពេលដែលត្រូវឡាម ពេលខ្លះវាអត់ដាច់ទេ គឺវាស្អិត
អញ្ចឹងនៅពេលដែលយើងកោរអត់ដាក់ជែលទេ គឺវាធ្វើឲ្យយើងមានអារម្មណ៍ថាឈឺ
និងចាក់ៗនៅមាត់របស់យើង អញ្ចឹងប្រសិនបើយើងដាក់ជែល ឬក៏ដាក់ហ្វូមលាបទៅលើកន្លែងនោះ
គឺវានឹងធ្វើឲ្យមានភាពរអិល អញ្ចឹងវាងាយស្រួលជាងការកោរដោយទទេ
ប៉ុន្តែជាទូទៅនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា គឺនៅតាមស្រុកស្រែ គឺយើងអត់សូវប្រើប្រាស់ហ្វូមនោះទេ
ព្រោះវាអត់សូវសម្បូរ ប៉ុន្តែនៅតាមទីក្រុង គឺគេភាគច្រើន គឺគេប្រើហ្វូម
ដើម្បីលាបទៅលើមាត់របស់គេ ដើម្បីកោរពុកមាត់ អញ្ចឹងហ្វូមគឺលក់នៅតាមផ្សារទំនើប
ដូច្នេះនៅតាមស្រុកស្រែ គឺអត់សូវមានផ្សារទំនើបទេ
អញ្ចឹងគាត់អត់សូវមានលទ្ធភាពដើម្បីទិញហ្វូមកោរពុកមាត់នោះទេ ដោយគាត់កោរ
ប្រើទឹកតែប៉ុណ្ណោះ ដោយគាត់លាបទឹកទៅលើមាត់របស់គាត់ ឬក៏លាបទៅលើកន្លែងណា
ដែលមានពុកមាត់ បន្ទាប់មកគាត់យកឡាមមកកោរតែម្ដង គឺគាត់អត់លាបហ្វូមនោះទេ

Copyright © 2017 www.aakanee.com – This document and the corresponding illustration and recording are provided under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

ប៉ុន្តែក្មេងប្រុសម្នាក់នេះ គឺគាត់ ប្រហែលជាគាត់រស់នៅទីក្រុង ដូច្នេះហើយគាត់មានហ្វូម
ដើម្បីកោរពុកមាត់ អញ្ចឹងគាត់ច្របាច់ហ្វូមដាក់លើដៃរបស់គាត់
បន្ទាប់មកគាត់យកហ្វូមនោះទៅលាបលើកន្លែងណាដែលមានពុកមាត់
ដើម្បីឲ្យវារអិលងាយស្រួលកោរ។

បន្ទាប់មកទៀតរូបភាពទី ៧ នៅក្នុងរូបភាពទី ៧ យើងឃើញថា បន្ទាប់ពីក្មេងប្រុសម្នាក់នោះ
គាត់លាបហ្វូមទៅលើមាត់របស់គាត់ ឬក៏កន្លែងណាដែលមានពុកមាត់ហើយ
គាត់ក៏បានយកដងឡាម ដែលមានផ្លែឡាមនៅក្នុងនោះ យកមកកោរពុកមាត់របស់គាត់ចេញ
អញ្ចឹងនៅក្នុងរូបភាពនេះ យើងឃើញថា ដៃឆ្វេងរបស់គាត់ គាត់កាន់ដងឡាមពណ៌បៃតងមួយ
ដែលដងឡាមនោះគឺមានឡាមនៅក្នុងនោះផងដែរ អញ្ចឹងគាត់យកមកកោរពុកមាត់របស់គាត់ចេញ
ដោយគាត់កោរកន្លែងណាដែលត្រូវបានលាបហ្វូម អញ្ចឹងគាត់កោរបណ្ដើរ
គាត់ឆ្លុះមើលកញ្ចក់បណ្ដើរ ថាតើគាត់កោរស្អាតហើយឬនៅ
អញ្ចឹងប្រសិនបើគាត់កោរនៅសល់ពុកមាត់បន្តិចបន្តួច គាត់ត្រូវតែកោរបន្ថែម
ដើម្បីអស់ពុកមាត់ចេញពីមាត់របស់គាត់ អញ្ចឹងក្នុងការកោរពុកមាត់ យើងត្រូវតែប្រុងប្រយ័ត្នផងដែរ
ដោយសារតែឡាមគឺមុត អញ្ចឹងឡាមគឺមុត ដូច្នេះប្រសិនបើយើងកោរអត់ប្រុងប្រយ័ត្នទេ
យើងអាចមុតមាត់របស់យើង ឬក៏មុតថ្ពាល់របស់យើងបាន
ដូច្នេះយើងត្រូវកោរដោយមានការប្រុងប្រយ័ត្នជានិច្ច ដោយយើងត្រូវឆ្លុះកញ្ចក់មើល
ថាតើការកោររបស់យើងស្អាតហើយឬនៅ អញ្ចឹងប្រសិនបើកោរអត់ស្អាតទេ យើងត្រូវកោរម្ដងទៀត
ប៉ុន្តែយើងត្រូវកោរដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ដែលជាក់ស្ដែងក្មេងប្រុសម្នាក់នេះ គាត់កោរបណ្ដើរ
គាត់ឆ្លុះកញ្ចក់បណ្ដើរ គាត់ប្រុងប្រយ័ត្នជាទីបំផុត ព្រោះគាត់ខ្លាចមុតថ្ពាល់របស់គាត់
ហើយយើងឃើញដៃឆ្វេងរបស់គាត់កាន់ដងឡាម ហើយដៃស្ដាំគាត់កាន់កូនកន្សែងមួយ
ដើម្បីជូតចេញ អញ្ចឹងគាត់មានកូនកន្សែងដើម្បីជូតមាត់របស់គាត់នៅពេលដែលគាត់កោររួច
ហើយគាត់ជូតហ្វូមចេញ ឬក៏គាត់ជូតឲ្យមាត់របស់គាត់ស្ងួតបន្ទាប់ពីកោរពុកមាត់។

បន្ទាប់មកទៀតរូបភាពទី ៨ នៅក្នុងរូបភាពទី ៨ បន្ទាប់ពីក្មេងប្រុសម្នាក់នោះ
គាត់កោរពុកមាត់រួចរាល់ហើយ គាត់ក៏បានចូលមកក្នុងបន្ទប់ទឹក ឬក៏កន្លែងងូតទឹក ដើម្បីងូតទឹក
អញ្ចឹងក្មេងប្រុសម្នាក់នោះ គាត់បានដោះខោអាវគាត់ចេញទាំងអស់ គឺគាត់បានដោះអាវ
និងស្រាតខោរបស់គាត់ចេញ បន្ទាប់មកគាត់ដើរចូលទៅក្នុងបន្ទប់ទឹក
ដែលគាត់ងូតទឹកនិងកក់សក់របស់គាត់ អញ្ចឹងនៅក្នុងរូបភាពនេះ គឺគាត់ងូតទឹកផ្កាឈូក
ដោយសារតែគាត់នៅក្នុងផ្ទះដែលមានឧបករណ៍ទំនើប ដូច្នេះគាត់មានទឹកផ្កាឈូកដើម្បីងូត
អញ្ចឹងគាត់គ្រាន់តែឈរនៅក្រោមទុយោទឹកផ្កាឈូក ហើយគាត់បើកទឹក នោះទឹកនឹងចេញមក

Copyright © 2017 www.aakanee.com – This document and the corresponding illustration and recording are provided under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

ដើម្បីឲ្យគាត់ងូតទឹកជាក់ជាពុំខាន ហើយនៅក្នុងរូបភាពនេះ គឺគាត់កំពុងតែកក់សក់
អញ្ចឹងជាទូទៅយើងតែងតែសម្អាតសក់យើងយ៉ាងតិចពីរដងទៅបីដងក្នុងមួយសប្តាហ៍
ដើម្បីកុំឲ្យមានអង្គែ និងដើម្បីកុំឲ្យមានក្អែលនៅជាប់ក្បាលរបស់យើង ដោយសាប៊ូកក់សក់
គឺមានច្រើនប្រភេទ ដែលយើងមានសាប៊ូកម្ចាត់អង្គែ សាប៊ូបណ្តុះសក់
សាប៊ូដើម្បីការពារសក់កុំឲ្យជ្រុះ ហើយនិងសាប៊ូដើម្បីធ្វើឲ្យសក់ទន់រលោងជាដើម
អញ្ចឹងប្រសិនបើយើងមានក្បាល យើងមានបញ្ហាអង្គែច្រើន
យើងត្រូវប្រើប្រាស់សាប៊ូកក់សក់កម្ចាត់អង្គែ
ដើម្បីដុសសម្អាតអង្គែនិងក្អែលចេញពីលើក្បាលរបស់យើងឲ្យបានស្អាត
ប្រសិនបើយើងមានបញ្ហាជ្រុះសក់ យើងត្រូវប្រើប្រាស់សាប៊ូដែលការពារសម្រាប់កុំឲ្យការជ្រុះសក់
ដើម្បីកក់ក្បាលរបស់យើង កុំឲ្យវាជ្រុះសក់ និងដើម្បីឲ្យដុសសក់ថ្មីបន្ថែមទៀត
អញ្ចឹងសាប៊ូមានច្រើនប្រភេទ ហើយយើងប្រើប្រាស់សាប៊ូទៅតាមប្រភេទនៃសក់របស់យើង
យើងអត់ត្រូវប្រើប្រាស់ផ្តេសផ្តាសនោះទេ ព្រោះវាអាចធ្វើឲ្យយើងប៉ះពាល់ដល់សក់
ហើយអាចធ្វើឲ្យសក់យើងជ្រុះបាន អញ្ចឹងក្មេងប្រុសម្នាក់នេះ គាត់សម្អាតខ្លួនប្រាណរបស់គាត់
ហើយគាត់សម្អាតសក់ក្បាលរបស់គាត់យ៉ាងស្អាត ដែលគាត់កំពុងតែកក់សាប៊ូ
នៅពេលដែលគាត់ងូតទឹក។

បន្ទាប់មកទៀតរូបភាពទី ៩ នៅក្នុងរូបភាពទី ៩
បន្ទាប់ពីគាត់ដុសសាប៊ូនឹងក្បាលរបស់គាត់មួយសន្ទុះក្រោយមក គឺគាត់ដុសសាប៊ូក្បាលរបស់គាត់
ដែលគាត់មានអារម្មណ៍ថា ក្បាលរបស់គាត់ស្អាតហើយ បន្ទាប់មកគាត់ក៏បើកទឹកផ្កាឈូកឲ្យខ្លាំង
អញ្ចឹងគាត់បើកទឹកឲ្យខ្លាំង ដើម្បីលាងជម្រះសាប៊ូចេញពីក្បាលរបស់គាត់
ដែលជាក់ស្តែងនៅក្នុងរូបភាពនេះ គឺគាត់កំពុងតែលាងជម្រះសម្អាតសាប៊ូ
ដើម្បីឲ្យអស់ចេញពីក្បាលរបស់គាត់ អញ្ចឹងនៅពេលដែលយើងដុសសាប៊ូ គឺជាតិក្អែលទាំងអស់
និងអង្គែនៅជាប់នឹងសាប៊ូ ដូច្នេះដើម្បីសម្អាតសាប៊ូនោះ
ឬក៏ដើម្បីសម្អាតក្អែលនិងអង្គែនោះចេញពីក្បាល យើងត្រូវតែបើកទឹក
ដើម្បីដុសលាងសាប៊ូចេញពីក្បាលរបស់យើងឲ្យអស់ ដើម្បីឲ្យក្អែលហូរទៅតាមទឹកសាប៊ូនោះផងដែរ
ព្រោះប្រសិនបើយើងអត់លាងជម្រះសាប៊ូចេញពីក្បាលទេ សាប៊ូនឹងកក
អញ្ចឹងសាប៊ូកក់សក់នឹងកកនៅលើក្បាល ហើយបង្កើតជាអង្គែថែមទៀត អញ្ចឹងក្បាលយើងអត់ស្អាត
មិនត្រឹមតែមិនស្អាតនោះទេ ថែមទាំងមានមេរោគបន្ថែមទៀតផងដែរ
ដូច្នេះនៅពេលដែលយើងកក់សក់រួច យើងត្រូវតែលាងសម្អាតវាជាមួយនឹងទឹកស្អាត
ឲ្យអស់ទាំងសាប៊ូ និងអស់ទាំងអង្គែ។

Copyright © 2017 www.aakanee.com – This document and the corresponding illustration and recording are provided under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

បន្ទាប់មកទៀតរូបភាពទី ១០ នៅក្នុងរូបភាពទី ១០ យើងឃើញថា បន្ទាប់ពីក្មេងប្រុសម្នាក់នោះ គាត់លាងសម្អាតក្បាលរបស់គាត់ជាមួយនឹងសាប៊ូរួចរាល់ហើយ គាត់ជម្រះទឹកសាប៊ូចេញពីក្បាលរបស់គាត់ហើយ គាត់ក៏បានបិទទឹកផ្កាឈូកនោះបន្តិច បន្ទាប់មកគាត់បានយកសាប៊ូដុសខ្លួនមកដុសខ្លួនរបស់គាត់ទៀត អញ្ចឹងនៅក្នុងការធ្វើអនាម័យខ្លួនប្រាណ គឺយើងមិនត្រឹមតែកក់សក់នោះទេ គឺយើងត្រូវយកសាប៊ូមកដុសខ្លួនផងដែរ ដោយការដុសសាប៊ូ គឺយើងមានសាប៊ូទឹក និងសាប៊ូដុំផងដែរ ដោយពេលខ្លះយើងប្រើប្រាស់សាប៊ូទឹក ដែលជាសាប៊ូដុសខ្លួន ហើយពេលខ្លះយើងប្រើសាប៊ូដុំ អញ្ចឹងសាប៊ូដុសខ្លួនគឺមានពីរប្រភេទ គឺជាប្រភេទទឹក និងប្រភេទសាប៊ូដុំ ហើយនៅក្នុងរូបភាពនេះ ក្មេងប្រុសម្នាក់នោះ គាត់បានយកអេប៉ុង យកមកដុសខ្លួន អញ្ចឹងគាត់បានច្របាច់សាប៊ូ ឬក៏លាបសាប៊ូទៅលើអេប៉ុង បន្ទាប់មកយកអេប៉ុង ដែលមានសាប៊ូនោះ យកមកដុសខ្លួនគាត់ឲ្យបានស្អាត ប៉ុន្តែជាទូទៅគឺ យើងភាគច្រើន គឺយើងអត់សូវប្រើប្រាស់អេប៉ុងដើម្បីដុសខ្លួននឹងសាប៊ូនោះទេ ដោយមនុស្សភាគច្រើនគឺគាត់ប្រើប្រាស់តែដៃរបស់គាត់ អញ្ចឹងគាត់យកសាប៊ូមកដាក់លើដៃ ហើយញីដៃឲ្យចេញពពុះ បន្ទាប់មកគាត់យកមកដុសខ្លួនរបស់គាត់ផ្ទាល់តែម្តង អញ្ចឹងយើងអត់សូវប្រើអេប៉ុងនោះទេ ហើយការប្រើប្រាស់អេប៉ុងគឺត្រូវចំណាយលុយ ដូច្នេះយើងអត់សូវចាំបាច់ប្រើប្រាស់អេប៉ុងទេ អញ្ចឹងភាគច្រើនគឺយើងដុសខ្លួនដោយប្រើប្រាស់ដៃ ដែលយើងយកសាប៊ូមកច្របាច់លើដៃ រួចញី បន្ទាប់មកយកដុសលើខ្លួនតែម្តង ប៉ុន្តែដោយសារក្មេងប្រុសម្នាក់នេះ គាត់ ប្រហែលជាគាត់ជាមនុស្សសម័យទំនើប អញ្ចឹងហើយគាត់អត់ប្រើប្រាស់ដៃរបស់គាត់ដើម្បីដុសខ្លួនទេ គាត់ខ្លាចអត់ស្អាត គឺគាត់យកអេប៉ុងមកដុស មកដាក់សាប៊ូ ហើយដុសសម្អាតក្អែលចេញពីខ្លួនរបស់គាត់ ដោយប្រើប្រាស់អេប៉ុងនោះ។

បន្ទាប់មកទៀតរូបភាពទី ១១ រូបភាពទី ១១ បន្ទាប់ពីគាត់បានយកសាប៊ូដុសខ្លួនរបស់គាត់ ដែលប្រើប្រាស់អេប៉ុងរួចរាល់ហើយ អញ្ចឹងគាត់ក៏បានបើកទឹកផ្កាឈូកឲ្យខ្លាំងម្តងទៀត អញ្ចឹងគាត់បានបើកទឹកផ្កាឈូកនោះឲ្យខ្លាំង បន្ទាប់មកគាត់បានយកខ្លួនរបស់គាត់ទៅដាក់ក្រោមទឹកផ្កាឈូក ឬក៏ក្រោមទុយោទឹកផ្កាឈូកនោះ ដូច្នេះគាត់ធ្វើបែបនេះ ដើម្បីដុសសម្អាតសាប៊ូដុសខ្លួនចេញពីខ្លួនរបស់គាត់ឲ្យបានស្អាត ព្រោះថាប្រសិនបើគាត់អត់ដុសសាប៊ូ ឬក៏អត់លាងជម្រះសាប៊ូចេញពីខ្លួនគាត់ឲ្យបានស្អាតនោះទេ អញ្ចឹងជាតិសាប៊ូនឹងជាប់នៅលើខ្លួន និងកកវាទៅជាក្អែល និងធ្វើឲ្យខ្លួនគាត់រមាស់បាន ដូច្នេះនៅពេលដែលយើងដុសសាប៊ូ គឺក្អែលទាំងអស់ ឬក៏ស្នាមប្រឡាក់ទាំងអស់នឹងជាប់នឹងសាប៊ូ អញ្ចឹងប្រសិនបើយើងអត់លាងសាប៊ូចេញពីខ្លួនរបស់យើងទេ គឺក្អែលនិងស្នាមប្រឡាក់ទាំងអស់

Copyright © 2017 www.aakanee.com – This document and the corresponding illustration and recording are provided under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

នឹងកកជាប់នឹងខ្លួនរបស់យើងវិញ ដែលនឹងធ្វើឲ្យខ្លួនរបស់យើងគគ្រិច
ហើយខ្លួនរបស់យើងនឹងជាប់មេរោគ និងមានស្នាមរមាស់ និងមានភាពរមាស់ជាក់ជាពុំខាន
ដូច្នេះយើងត្រូវតែលាងជម្រះសាប៊ូចេញពីខ្លួនយើងឲ្យអស់ ដោយប្រើទឹកស្អាត
ដែលជាក់ស្ដែងក្មេងប្រុសម្នាក់នេះ ក្រោយពីគាត់ដុសសាប៊ូខ្លួនរបស់គាត់រួចរាល់ហើយ
គាត់ក៏បានបើកទឹកផ្កាឈូកឲ្យខ្លាំងម្ដងទៀត ដើម្បីលាងជម្រះសាប៊ូចេញពីខ្លួនរបស់គាត់។

បន្ទាប់មកទៀតរូបភាពទី ១២ រូបភាពទី ១២ យើងឃើញថា បន្ទាប់ពីក្មេងប្រុសម្នាក់នោះ
គាត់ងូតទឹកដុសសាប៊ូរួចរាល់អស់ហើយ គាត់ក៏បានបិទទឹក រួចក៏គាត់ដើរចេញពីកន្លែងងូតទឹក
ដោយយើងឃើញកន្លែងងូតទឹករបស់គាត់ គឺមានបាំងវាំងននមួយ
មានបាំងវាំងននដើម្បីកុំឲ្យខ្ទាតទឹកចេញមកខាងក្រៅ អញ្ចឹងបន្ទប់ទឹករបស់គាត់ចែកចេញជាពីរ
គឺកន្លែងលាងដៃ និងកន្លែងងូតទឹក ហើយកន្លែងងូតទឹកត្រូវបាំងវាំងនន
ដើម្បីកុំឲ្យមានទឹកខ្ទាតចេញមកខាងក្រៅ ដែលធ្វើឲ្យប្រឡាក់ គគ្រិច
អញ្ចឹងរូបភាពនេះគឺគាត់ចេញពីកន្លែងងូតទឹក ហើយគាត់យកបានយកកន្សែងពោះគោមួយ
គាត់បានយកកន្សែងពោះគោមកជូតខ្លួនរបស់គាត់ ដែលកន្សែងរបស់គាត់គឺមានពណ៌លឿង
អញ្ចឹងគាត់កាន់កន្សែងរបស់គាត់ ដោយយកកន្សែងរបស់គាត់ជូតនឹងក ហើយរុំនឹងខ្លួន
អញ្ចឹងគាត់ជូតខ្លួនគាត់ឲ្យបានស្អាតមុននឹងគាត់ចេញពីបន្ទប់ទឹក
ព្រោះថាប្រសិនបើខ្លួនគាត់អត់ទាន់ស្ងួត ហើយគាត់ដើរចូលទៅក្នុងផ្ទះ
ឬក៏គាត់ចេញពីបន្ទប់ទឹកដើរចូលទៅក្នុងផ្ទះ នោះផ្ទះរបស់គាត់នឹងសើម ហើយអាចនឹងរអិល
អញ្ចឹងគាត់អាចនឹងរអិលដួល ប្រសិនបើយើងសើម ខ្លួនយើងសើម ហើយជើងរបស់យើងសើម
ហើយជើងជាន់ទៅលើឥដ្ឋការ៉ូ នោះវាអាចនឹងធ្វើឲ្យយើងរអិលដួល និងមានគ្រោះថ្នាក់បាន
ដូច្នេះមុនពេលដែលយើងចេញពីបន្ទប់ទឹក យើងត្រូវជូតខ្លួនយើងឲ្យបានស្អាតជាមុនសិន
ព្រោះប្រសិនបើមានទឹកនៅដក់ជាប់នឹងខ្លួនយើង ធ្វើឲ្យផ្ទះរបស់យើងប្រឡាក់និងសើមដោយសារទឹក
ដូច្នេះមុននឹងយើងចេញពីបន្ទប់ទឹក យើងត្រូវជូតខ្លួនយើងឲ្យបានស្អាតជាមុនសិន។

បន្ទាប់មកទៀតរូបភាពទី ១៣ នៅក្នុងរូបភាពទី ១៣ យើងឃើញថា បន្ទាប់ពីក្មេងប្រុសម្នាក់នោះ
គាត់បានជូតខ្លួនគាត់ស្ងួតហើយ អញ្ចឹងគាត់រក្សាអនាម័យខ្លួនគាត់បានស្អាតល្អណាស់
ដោយគាត់បន្ទាប់ពីងូតទឹកហើយ គាត់ជូតខ្លួនគាត់យ៉ាងស្អាត
បន្ទាប់មកទៀតគាត់ក៏បានលាបឡេការពារខ្លួន អញ្ចឹងជាទូទៅ យើងអត់សូវលាបឡេនោះទេ
មនុស្សប្រុស ក៏ប៉ុន្តែមនុស្សស្រី គាត់ភាគច្រើន គាត់លាបឡេបន្ទាប់ពីងូតទឹកហើយ
ដើម្បីថែរក្សាស្បែករបស់គាត់ឲ្យបានស្អាត និងមានសំណើមជានិច្ច ប៉ុន្តែក្មេងប្រុសម្នាក់នេះ
គាត់ចង់ស្អាត អញ្ចឹងបានន័យថា គាត់ចង់ឲ្យខ្លួនគាត់ស្អាត និងមានអនាម័យ

Copyright © 2017 www.aakanee.com – This document and the corresponding illustration and recording are provided under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

អញ្ចឹងបន្ទាប់ពីគាត់ងូតទឹកហើយ គាត់ក៏បានលាបឡេទៅលើខ្លួនរបស់គាត់ទៀត
អញ្ចឹងភាគច្រើនឡេគឺជាដែលមួយ ឬក៏ជាម្សៅប្រភេទទឹក ដែលមានសភាពខាប់បន្តិច
អញ្ចឹងគាត់យកមកលាបលើខ្លួនគាត់ ដើម្បីឲ្យសព្វខ្លួនគាត់ ហើយមានក្លិនក្រអូប
អញ្ចឹងឡេពេលខ្លះគឺមានក្លិនក្រអូប និងជាម្សៅខាប់ ដែលមានរាងជាភក់ៗ
ហើយយើងអាចយកមកលាបលើខ្លួនប្រាណរបស់យើងបាន ដើម្បីការពារសំណើមនៅលើស្បែក
ការពារស្បែករបស់យើងឲ្យស្អាត និងកុំឲ្យខ្មៅ ជាក់ស្តែងក្មេងប្រុសម្នាក់នេះ គឺគាត់លាបឡេរបស់គាត់
មុនពេលដែលគាត់ស្លៀកពាក់ខោអាវ ឬក៏ក្រោយពេលដែលគាត់ងូតទឹករួច
អញ្ចឹងក្រោយពេលដែលគាត់ងូតទឹករួច គាត់ជូតខ្លួនរបស់គាត់
ហើយគាត់លាបឡេទៅលើស្បែករបស់គាត់ ដើម្បីឲ្យស្បែករបស់គាត់មានសំណើមនិងស្អាតជានិច្ច។

បន្ទាប់មកទៀតរូបភាពទី ១៤ រូបភាពទី ១៤ យើងឃើញថា
បន្ទាប់ពីគាត់លាបឡេនៅលើខ្លួនរបស់គាត់ហើយ គាត់ក៏បានស្លៀកពាក់និងផ្លាស់ខោអាវថ្មី
អញ្ចឹងដើម្បីរក្សាអនាម័យលើខ្លួនប្រាណ យើងអត់ត្រូវស្លៀកពាក់ខោអាវដដែលៗនោះទេ
អញ្ចឹងពេលខ្លះ ព្រោះថាពេលខ្លះ ប្រសិនបើយើងស្លៀកពាក់ខោអាវមួយកំប្លេចេញទៅខាងក្រៅ
មេរោគ ឬក៏ស្នាមប្រឡាក់នឹងជាប់នៅលើខោអាវនោះ អញ្ចឹងបន្ទាប់ពីយើងងូតទឹក ដុសខ្លួន
ដុសសម្អាតខ្លួនរួចរាល់ហើយ ហើយយើងស្លៀកពាក់ខោអាវដដែល
វាអាចធ្វើឲ្យមេរោគដែលជាប់នឹងខោអាវមកតោងនឹងខ្លួនយើងដដែល អញ្ចឹងយើងអត់ស្អាតនោះទេ
ដូច្នេះដើម្បីរក្សាអនាម័យខ្លួនប្រាណរបស់យើងឲ្យបានស្អាត និងប្រាកដថាស្អាត
គឺយើងត្រូវតែងូតទឹកដុសសាប៊ូ ហើយផ្លាស់ខោអាវថ្មីចេញ ដែលជាក់ស្តែងក្មេងប្រុសម្នាក់នេះ
គាត់កំពុងតែផ្លាស់ខោអាវគាត់ គាត់បានផ្លាស់ខោអាវគាត់ ដែលគាត់ពីមុនពាក់អាវពណ៌ស្វាយដៃខ្លី
បន្ទាប់មក បន្ទាប់ពីគាត់ងូតទឹករួច បន្ទាប់ពីគាត់លាបឡេរួច គាត់ក៏បានពាក់អាវពណ៌បៃតងដៃខ្លីវិញ
អញ្ចឹងគាត់បានពាក់អាវយឺតពណ៌បៃតងដៃខ្លី ក៏ប៉ុន្តែក្មេងប្រុសម្នាក់នោះ
គឺគាត់អត់ទាន់ចេញពីក្នុងបន្ទប់ទឹកទេ គឺគាត់នៅតែក្នុងបន្ទប់ទឹកដដែល
ហើយក្មេងប្រុសម្នាក់នោះបានយកតម្បារត្បារត្រចៀកយកមកត្បារត្រចៀករបស់គាត់
អញ្ចឹងរូបភាពនេះ គឺគាត់កំពុងតែសម្អាតត្រចៀក ដោយសារតែត្រចៀករបស់គាត់
យើងត្រូវសម្អាតពីរទៅបីដងក្នុងមួយសប្តាហ៍ដូចគ្នា ដើម្បីសម្អាតដី ឬក៏សម្អាតក្អែលចេញពីត្រចៀក
ព្រោះថាប្រសិនបើយើងអត់ធ្វើអនាម័យត្រចៀក វាអាចធ្វើឲ្យយើងស្តាប់មិនសូវឮ ព្រោះថាដី
និងកំណាកក្អែលនៅក្នុងត្រចៀកកាន់តែក្រាស់ ដូច្នេះវាអាចធ្វើឲ្យយើងស្តាប់អត់សូវឮ វាបាំងសំឡេង
អញ្ចឹងយើងត្រូវតែយកតម្បារត្បារត្រចៀក ដើម្បីដុសសម្អាតក្អែលចេញសិន
ជាក់ស្តែងក្មេងប្រុសម្នាក់នេះ គាត់កំពុងតែកាន់តម្បារត្បារត្រចៀក
ហើយយកទៅត្បារនៅក្នុងរន្ធត្រចៀករបស់គាត់ដើម្បីឲ្យបានស្អាត

Copyright © 2017 www.aakanee.com – This document and the corresponding illustration and recording are provided under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

គឺគាត់យកទៅរមួលចុះឡើងៗទៅឆ្វេងទៅស្ដាំ ពីឆ្វេងទៅស្ដាំ ស្ដាំទៅឆ្វេង
ដើម្បីដុសសម្អាតក្អែលចេញពីត្រចៀករបស់គាត់ អញ្ចឹងគាត់សម្អាតត្រចៀករបស់គាត់ទាំងសងខាង
ដើម្បីឲ្យប្រាកដថាត្រចៀករបស់គាត់ស្អាត និងគ្មានមេរោគក្នុងត្រចៀករបស់គាត់ ក៏ដូចជាគ្មានក្អែល
និងដីនៅក្នុងត្រចៀករបស់គាត់នោះទេ។

បន្ទាប់មកទៀតរូបភាពទី ១៥ នៅក្នុងរូបភាពទី ១៥ យើងឃើញថា បន្ទាប់ពីក្មេងប្រុសម្នាក់នោះ
គាត់ត្បារត្រចៀកហើយ គាត់ក៏បានមកសិតសក់របស់គាត់វិញម្ដង
អញ្ចឹងគាត់ប្រើប្រាស់ក្រាសដើម្បីសិតសក់ ដែលយើងឃើញគាត់កាន់ក្រាសនៅក្នុងដៃឆ្វេងរបស់គាត់
អញ្ចឹងគាត់លេងម៉ូតសក់របស់គាត់ទៅតាមចំណង់ចំណូលចិត្តរបស់គាត់
ដែលដៃស្ដាំគាត់មានកាន់ជែលលាបសក់ អញ្ចឹងគាត់កាន់ជែលលាបសក់នៅដៃស្ដាំ
ហើយដៃឆ្វេងរបស់គាត់ គឺគាត់កាន់ក្រាសដើម្បីសិតសក់
អញ្ចឹងគាត់ប្រើប្រាស់ជែលដើម្បីលាបទៅលើសក់របស់គាត់ ដើម្បីឲ្យសក់គាត់រឹង
ឬក៏រលោងទៅតាមប្រភេទជែល អញ្ចឹងជែលលាបសក់ គឺយើងមានច្រើនប្រភេទ
ជាប្រភេទធ្វើឲ្យសក់រឹង ជាប្រភេទធ្វើឲ្យសក់ទន់រលោង និងជាប្រភេទធ្វើឲ្យសក់បះឡើងលើ
អញ្ចឹងប្រសិនបើគាត់ចង់ឲ្យសក់គាត់រលោង គាត់លាបជែលប្រភេទធ្វើឲ្យរលោង
ប្រសិនបើគាត់ចង់ឲ្យសក់របស់គាត់រឹង គឺគាត់លាបជែលជែលធ្វើឲ្យសក់រឹង
ហើយគាត់ប្រើប្រាស់ក្រាសដើម្បីសិតសក់ និងដើម្បីលេងម៉ូតទៅតាមចំណង់ចំណូលចិត្តរបស់គាត់។

បន្ទាប់មកទៀតរូបភាពទី ១៦ នៅក្នុងរូបភាពទី ១៦ យើងឃើញថា បន្ទាប់ពីគាត់ធ្វើសក់
ធ្វើម៉ូតសក់របស់គាត់ និងត្បារត្រចៀក និយាយរួម
គឺបន្ទាប់ពីគាត់សម្អាតខ្លួនប្រាណរបស់គាត់បានស្អាតហើយ
បន្ទាប់មកគាត់ឃើញថាក្រចកដៃរបស់គាត់គឺមិនទាន់ស្អាតនោះទេ អញ្ចឹងគាត់ក៏បានកាត់ក្រចកគាត់
ដែលនៅក្នុងរូបភាពទី ១៦ នេះ គឺយើងឃើញគាត់កំពុងតែកាត់ក្រចករបស់គាត់
ដោយប្រើកន្ត្រៃកាត់ក្រចក អញ្ចឹងប្រសិនបើក្រចកយើងវែង គឺយើងអត់ស្អាតនោះទេ
គឺវាអត់ស្អាតនោះទេ គឺវាអាចជាប់ដីបាន អញ្ចឹងក្រចកវែងពេកគឺជាប់ដី ឬក៏ជាប់ក្អែលទៅក្នុងក្រចក
ដែលធ្វើឲ្យក្រចកយើងខ្មៅ ដែលយើងមើលទៅអត់មានអនាម័យនោះទេ ដូច្នេះយើងជាមនុស្សប្រុស
យើងត្រូវតែកាត់ក្រចកចេញឲ្យបានខ្លី អញ្ចឹងយើងកាត់ក្រចកចេញដើម្បីកុំឲ្យមានដីជាប់នឹងក្រចក
ដែលគ្មានអនាម័យ ដែលជាក់ស្ដែងក្មេងប្រុសម្នាក់នេះ គាត់កំពុងតែកាត់ក្រចករបស់គាត់
ដែលដុះលូតចេញពីផ្ទៃសាច់ អញ្ចឹងគាត់កាត់ទាំងអស់ គាត់កាត់ក្រចកចេញ
ដើម្បីកុំឲ្យមានដីជាប់នឹងក្រចក ដើម្បីធ្វើឲ្យមានមេរោគ

Copyright © 2017 www.aakanee.com – This document and the corresponding illustration and recording are provided under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

អញ្ចឹងនៅក្នុងរូបភាពនេះ គឺយើងនិយាយអំពីការធ្វើអនាម័យខ្លួនប្រាណ
ប្រសិនបើខ្លួនប្រាណរបស់យើងមានអនាម័យ នោះយើងនឹងមានសុខភាពល្អ
ហើយយើងអត់ងាយឈឺនោះទេ គឺយើងអត់ងាយឈឺទេ
ក៏ប៉ុន្តែប្រសិនបើយើងអត់មានអនាម័យខ្លួនប្រាណរបស់យើងទេ យើងនឹងឧស្សាហ៍ឈឺ
ហើយឧស្សាហ៍ទៅពេទ្យ អញ្ចឹងប្រសិនបើយើងឈឺ គឺយើងខាតទាំងពេលវេលា យើងខាតទាំងថវិកា
ហើយយើងអត់មានសុខភាពល្អ យើងសុខភាពទន់ខ្សោយ ដូច្នេះគឺវាអត់ល្អសម្រាប់យើងនោះទេ
អញ្ចឹងមនុស្សម្នាក់ៗគឺគេត្រូវការសុខភាពល្អ ដូច្នេះដើម្បីឲ្យមានសុខភាពល្អ
យើងត្រូវតែមានអនាម័យខ្លួនប្រាណ ក៏ដូចជាអនាម័យក្នុងការរស់នៅ
ក៏ដូចជាអនាម័យក្នុងការហូបចុក និងការស្លៀកពាក់ជាដើម ដែលជាក់ស្តែងក្មេងប្រុសម្នាក់នេះ
គឺគាត់មានអនាម័យយ៉ាងខ្លាំង ដោយគាត់តែងតែងូតទឹក ដុសសាប៊ូ កក់សក់ កាត់ក្រចក
និងត្បារត្រចៀករបស់គាត់ឲ្យបានស្អាតជានិច្ច អញ្ចឹងការរស់នៅរបស់គាត់ស្អាត
ដូច្នេះគាត់នឹងមានសុខភាពល្អនៅក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់គាត់។

Copyright © 2017 www.aakanee.com – This document and the corresponding illustration and recording are provided under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.