

អង្គបណ្ឌិត ស៊ី ចេង ឃៀយ
 អ្នកនិពន្ធសៀវភៅ ២៤ ម៉ោង ដើម្បី សុខភាពល្អ



១០ នាទី
 ដើម្បី រូប រូប រាង កាយ
 និង សុខភាពល្អ

**10 Minutes for Great Shape
 and Good Health**
 by Dr. LY Cheng Huy, MD.
 best-selling author of
 24 Hours for Good Health



T+
TISSOT
 Swiss Watcher since 1853

TRAFFICO





ស្នាដៃនេះ



កើតឡើងពីកិច្ចសហការគ្នា រវាង
ពុទ្ធសាសនាបណ្ឌិត្យ និង បណ្ណាល័យអេឡិចត្រូនិចខ្មែរ
 ក្នុងគោលបំណងយ៉ាងមុតហំដើម្បីថែរក្សា ការពារ កុំឲ្យបាត់បង់ទៅទៀត
 ព្រមទាំងផ្សព្វផ្សាយស្នាដៃ-ឯកសារទាំងនេះ
 សម្រាប់សាធារណជនប្រើប្រាស់ដោយមិនគិតកម្រៃ។

សូមថ្លែងអំណរគុណដល់
អង្គការរីហ្សូ កូស៊ី-កៃ វិទ្យាស្ថានបើកទូលាយ
ករុណាខ្មែរ និង មូលនិធិខ្មែរសម្រាប់ការសិក្សា
 ដែលបានគាំទ្រគម្រោងការស្នាដៃនេះ សម្រាប់ទុកក្នុងបណ្ណាល័យអេឡិចត្រូនិច។

Buddhist Institute of Ministry of Cult and Religion and eLibrary of Cambodia have made a cooperative effort to digitalize books and manuscripts in order to preserve our Cambodian literary heritage. This will promote and provide easy, instant access, free of charge to the public and future generations to come.

A sincere thank you to our generous supporters: Rissho Kosei-Kai, Open Institute, Karuna Cambodia and Cambodian Education Excellence Foundation, who made this endeavor possible.

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org





Swiss Watches since 1853



នាំចូលផ្តាច់មុខពីប្រទេសស្វីសដោយ

មជ្ឈមណ្ឌលនាឡិកាស្វីស

SWISS WATCH CENTER

ខាងកើតផ្សារធំថ្មីចម្ងាយ **30ម៉ែត្រ**

មានលក់ដុំ និង លក់រាយនាឡិកាដែលនាំចូលពីប្រទេសស្វីសគ្រប់ប្រភេទ
តម្លៃសមរម្យ ធានារបស់សុទ្ធស្រេង 100%

ព្រមទាំង មានគ្រឿងបន្លាស់ និង ជួសជុល

គ្រឹះស្ថានលេខ **189Eo-191Eo** រុក្ខិចីខេមរភូមិន្ទ **(130)**

ប្រអប់សំបុត្រលេខ **446** ភ្នំពេញ ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា

TEL: (855-23) 427 496- 427 648- 722 528

FAX: 855-23 216 627

E-mail: khoun@bigpond .com.kh

កម្មសិទ្ធិបញ្ញា: ការដកស្រង់ ឬប្រើប្រាស់អត្ថបទណាមួយនៅក្នុងសៀវភៅនេះយកទៅផ្សព្វផ្សាយជាសាធារណៈ ឬធ្វើជាអាជីវកម្ម ទោះដោយវិធី ឬប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយណាក៏ដោយ (វិទ្យុ អ៊ីនធឺណែត ទស្សនាវដ្តី សារពត៌មាន...) ដោយបំបាត់ឈ្មោះអ្នកនិពន្ធ និងដោយគ្មានការអនុញ្ញាត ជាអំពើគ្មានសីលធម៌ និងរំលោភច្បាប់កម្មសិទ្ធិបញ្ញា ។

ចម្លង ថតចម្លង និងផលិតសៀវភៅនេះ មួយផ្នែកក្តី ទាំងស្រុងក្តី ទោះដោយវិធីណាក៏ដោយ ដោយគ្មានការអនុញ្ញាត ត្រូវហាមជាដាច់ខាត និងជាអំពើ ល្មើសនឹងច្បាប់ ។

- និពន្ធ និងចងក្រង : **វេជ្ជបណ្ឌិត លី ចេងហ៊ុយ**
- វាយអត្ថបទ : **ម៉ៅ ផល្លី**
- គ្រប់គ្រងការបោះពុម្ពផ្សាយ : **វេជ្ជបណ្ឌិត លី ចេងហ៊ុយ**
- ចែកចាយ : **ហ្គាឡាក់ស៊ី ឆោះពុម្ពផ្សាយ លី សុផា, លី សុវណ្ណៈ**

រក្សាសិទ្ធិ © ដោយ លី ចេងហ៊ុយ ២០០២ ។

All rights reserved. Copyright © by LY Cheng Huy 2002.

សូមទំនាក់ទំនង: **ហ្គាឡាក់ស៊ី ឆោះពុម្ពផ្សាយ**
 ប្រអប់សំបុត្រលេខ ២៥០៥ ភ្នំពេញ ៣ កម្ពុជា
 ទូរស័ព្ទ : 012 977 933 /011 977 933/016 977 933
 អ៊ីមែល: galaxy933@yahoo.com

អំពីអ្នកនិពន្ធ

វេជ្ជបណ្ឌិត **លី ចេងឡាយ** ជាគ្រូពេទ្យផ្នែកជម្ងឺទូទៅ និងផ្នែកសុខភាពសាធារណៈ-អេពីដេមីសាស្ត្រ សព្វថ្ងៃជាគ្រូពេទ្យប្រចាំមណ្ឌលធ្វើតេស្តឈាមអនាមិក និងឥតបង់ប្រាក់(រកមេរោគអេដស៍) នៃវិទ្យាស្ថានប៉ាស្ទ័រកម្ពុជា។ លោកវេជ្ជបណ្ឌិតស្ថិតនៅជាប់ជាប្រចាំជាមួយប្រជារាស្ត្រខ្មែរជារៀងរាល់ថ្ងៃ ហើយក៏ស្គាល់អំពីស្ថានភាពសុខភាព ទុក្ខចុរៈ និងតម្រូវការរបស់ប្រជារាស្ត្រខ្មែរបានច្បាស់ដែរ។ លោកត្រូវបានអញ្ជើញជាញឹកញាប់ជាគ្រូឧទេសនាម និងជាគ្រូសម្រួលវគ្គសម្រាប់សិក្ខាសាលា និងសន្និសីទអំពីការងាររបស់លោក។

លើសពីនេះទៀត លោកវេជ្ជបណ្ឌិតបានសរសេរអត្ថបទ និង សៀវភៅអប់រំសុខភាព និងអប់រំសង្គមដែលបានផ្សព្វផ្សាយ និង ចុះផ្សាយតាមប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយផ្សេងៗជាច្រើន ដូចជាវីទ្យូ សារពត៌មាន ទស្សនាវដ្តីជាដើម។ ស្នាដៃទាំងនោះត្រូវបានទទួលការគាំទ្រពីសំណាក់សង្គមខ្មែរគ្រប់ស្រទាប់។ លោកវេជ្ជបណ្ឌិតនឹងខិតខំបង្កើតស្នាដៃដ៏មានប្រយោជន៍ដទៃទៀត ដើម្បីប្រជាជាតិខ្មែរ។

● ស្នាដៃរបស់អ្នកនិពន្ធ:

- ២៤ម៉ោងដើម្បីសុខភាពល្អ
- ១០នាទីដើម្បីសម្រស់រាងកាយ និងសុខភាពល្អ
- ៧នាទីដើម្បីសម្រកក្បាលពោះ
- សំហាត់ប្រាណប្រចាំថ្ងៃ
- អង់គ្លេស-បារាំង-ខ្មែរ មគ្គុទេសក៍សន្ទនាសម្រាប់ការធ្វើដំណើរ
- វេយ្យាករណ៍ពិស្តារបារាំងពន្យល់ជាខ្មែរ (មិនទាន់បានបោះពុម្ពផ្សាយ)

● **អាស័យដ្ឋានទំនាក់ទំនង:**

លោកអ្នកអាចទំនាក់ទំនង លោកវេជ្ជបណ្ឌិត **លី ចេងហ៊ុយ** តាមរយៈ:

ប្រអប់សំបុត្រលេខ 2505, ភ្នំពេញ 3, កម្ពុជា

ទូរស័ព្ទ: 012 977 933 / 011 977 933

អ៊ីមែល: lychenghuy@yahoo.com

About the author:

Dr. LY Cheng Huy, Medical Doctor, working for the HIV/AIDS testing and counseling center, Public Health-Epidemiology Unit, Pasteur Institute of Cambodia. He is the author of several books including the best-selling **24 Hours for Good Health.**

Contact: Dr. LY Cheng Huy

P.O.Box: 2505, Phnom Penh 3, Cambodia.

Phone: 012 977 933, 011 977 933

Email: lychenghuy@yahoo.com

អារម្ភកថា

មនុស្សស្ទើរគ្រប់រូប ប្រាថ្នាចង់បានរូបរាងកាយស្អាត តែជាអកុសល ធម្មជាតិ បានបង្កើតមនុស្សមិនឱ្យមានរូបរាងកាយស្អាតៗដូចៗគ្នាឡើយ អ្នកខ្លះស្អាត អ្នកខ្លះ ទៀតមិនស្អាត ។ ដើម្បីបំពេញបំណងនេះ មនុស្សបានខិតខំបង្កើតបច្ចេកទេសកែសម្រួល ទំនើបៗ ដូចជាការវះបូមជាតិខ្លាញ់ ការវះបញ្ចូលជាតិស៊ីលីកូនជាដើម ។ បច្ចេកវិជ្ជាទាំង នេះមានតម្លៃខ្ពស់ ហើយជួនមានប្រសិទ្ធិភាពបានយូរ ជួនមិនបានយូរឡើយ ។

នៅប្រទេសកម្ពុជាសព្វថ្ងៃ ក៏មានការរីកលូតលាស់ខាងវប្បធម៌សម្រួលរូបរាង កាយនេះដែរ ។ ជាអាទិ៍ បងប្អូនជនរួមជាតិខ្មែរយើងមួយចំនួន ទាំងបុរសទាំងស្រី ចង់ បានរូបរាងកាយស្អាត ស្នែល ឬសង្ហា ក៏តាំងខំសម្រកទម្ងន់យ៉ាងវេទនា ដែលទីបំផុត បង្ក ការខូចសុខភាព រីឯសម្រស់នៅតែមិនស្អាតដដែល ។

ដើម្បីចូលរួមចំណែកឆ្លើយតបនឹងបំណងទាំងនេះ ខ្ញុំសម្រេចចិត្តបង្កើតសៀវភៅ "១០នាទី ដើម្បីសម្រស់រាងកាយ និងសុខភាពល្អ" នេះឡើង ប្រយោជន៍ផ្តល់ចំណេះ ដឹងអំពីវិធីកែលំអ និងថែរក្សាសម្រស់ និងសុខភាពរូបរាងកាយដល់ប្រជាជាតិខ្មែរ ។ ខ្ញុំសង្ឃឹមថា សៀវភៅនេះជួយណែនាំប្រាប់អំពីអ្វីដែលលោកអ្នកត្រូវធ្វើ ដើម្បីខ្លួនមាន សម្រស់រូបរាងកាយស្អាត ស្នែល ឬសង្ហា ព្រមទាំងប្រកបដោយសុខភាពល្អពេញមួយ ជីវិត ។ ខ្ញុំមានទស្សនៈផ្ទាល់ខ្លួនថា "សម្រស់ជាមាស តែសុខភាពជាគ្រាប់ពេជ្រ" ។

ខ្ញុំសូមថ្លែងអំណរគុណជាអនេកនូវការគាំទ្រស្នាដៃនេះ ពីសំណាក់លោកអ្នកអាន ។ ខ្ញុំក៏សូមអភ័យទោសផងដែរ រាល់ការខុសឆ្គងដោយអចេតនា ឬជាយថាហេតុ ។ ខ្ញុំទទួល យកដោយរីករាយ រាល់ការរិះគន់កែលំអរបស់លោកអ្នកអានទាំងឡាយ ។ សូមឱ្យ សៀវភៅនេះក្លាយជាវត្ថុដ៏មានតម្លៃសម្រាប់សង្គមខ្មែរ និងប្រជាជាតិខ្មែរ ។

ទីបញ្ចប់ ខ្ញុំសូមប្រសិទ្ធិពរ សូមឱ្យលោកអ្នកអាន និងជនរួមជាតិខ្មែរគ្រប់រូប មានសម្រស់ស្រស់ស្អាត សុខភាពល្អ កម្លាំងមាំមួន និងប្រាជ្ញាក្តីថ្លា ។

វេជ្ជបណ្ឌិត លី ចេងហ៊ុយ

សេចក្តីថ្លែងអំណរគុណ

- ទូលព្រះបង្គំ សូមព្រះរាជាជានុញ្ញាតក្រាបបង្គំថ្លែងអំណរព្រះគុណដល់ព្រះករុណា ព្រះបាទ ព្រះនរោត្តម សីហនុ ព្រះមហាក្សត្រនៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា និងសម្តេច ព្រះរាជអាគ្គមហេសី នរោត្តម មុនីនាថ សីហនុ ដែលបានផ្តល់ព្រះរាជសារថ្លែង អំណរគុណ និងគាំទ្រដល់សៀវភៅ "២៤ម៉ោង ដើម្បីសុខភាពល្អ" របស់ទូលព្រះបង្គំ ។
- ទូលបង្គំខ្ញុំបាទ សូមថ្លែងអំណរព្រះគុណ និងអំណរគុណផងដែរ ចំពោះអ្នកដឹក នាំ និងស្ថាប័នកំពូលៗនៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា ដែលបានផ្តល់សារលិខិតថ្លែងអំណរ គុណ និងគាំទ្រដល់សៀវភៅ " ២៤ម៉ោង ដើម្បីសុខភាពល្អ" របស់ទូលបង្គំខ្ញុំបាទ ។
- សូមថ្លែងអំណរគុណដល់មន្ទីរព្យាបាលធូញបស្ចឹម, ទឹកខនិជ evian, នាឡិកា TISSOT និងសម្លៀកបំពាក់ TRAFFICO ដែលបានជួយឧបត្ថម្ភការបោះពុម្ពផ្សាយ ។
- សូមថ្លែងអំណរគុណដល់លោកស្រីវេជ្ជបណ្ឌិត សុខា សុផានី លោក សរ ងួន និងសិស្សករខ្មែរដែលបានជ្រោមជ្រែង និងផ្តល់ជាព័ត៌មានអំពីរូបរាងកាយ ប្រយោជន៍ បង្កើតជាតារាងព័ត៌មានរូបរាងកាយរបស់សិស្សករសម្រាប់សៀវភៅ "១០នាទីដើម្បី សម្រស់រាងកាយ និងសុខភាពល្អ" នេះ ។
- ទីបំផុត សូមថ្លែងអំណរគុណដល់ប្រិយមិត្តអ្នកអាន ស្ថាប័នរដ្ឋ អង្គការជាតិ អង្គការអន្តរជាតិ និងប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយទាំងឡាយដែលបានជួយគាំទ្រស្នាដៃរបស់ខ្ញុំបាទ ។

វេជ្ជបណ្ឌិត លី ចេងហ៊ុយ

មាតិកាអត្ថបទ

អំពីអ្នកនិពន្ធ
អារម្ភកថា

សេចក្តីថ្លែងអំណរគុណ

ផ្នែកទី១: ខួនបន្ទុស្ស និងរូបរាងកាយ	ទំព័រ ១៥
១. ទម្ងន់ខួនត្រីមាត្រវ	១៧
ក. របៀបផ្ទឹងទម្ងន់ខួន.....	១៧
ខ. វិធីវាយតម្លៃទម្ងន់ខួន.....	១៨
ខ.១. រូបមន្តឡូរ៉ែនត្ស៍.....	១៨
ខ.២. កម្រិតម៉ាសខួន ឬរូបមន្តកីតិឡេត៍.....	១៩
ខ.៣. តារាងវាស់កម្រិតម៉ាសខួន.....	២០
ខ.៤. អត្ថន័យនៃកម្រិតម៉ាសខួន.....	២៣
ខ.៥. ក្រាហ្វិកប្រាប់ទម្ងន់ខួន.....	២៥
២. ខ្នាញ់ និងសាច់ដុំ	២៦
ក. ម៉ាសធាត់ និងម៉ាសស្តម	២៦
ខ. ការវាយតម្លៃភាគរយម៉ាសខ្នាញ់.....	២៧
គ. សម្រកខ្នាញ់ តម្លើងសាច់ដុំ.....	២៨
ឃ. ទម្ងន់ខួនស្មើគ្នា តែសមាសធាតុខុសគ្នា.....	២៩

៣. ទំហំចង្កេះ និងទំហំត្រគាក	៣១
ក. ការប្រៀបធៀបទំហំចង្កេះ និងទំហំត្រគាក.....	៣១
ខ. តារាងផលធៀបទំហំចង្កេះ និងទំហំត្រគាក	៣៣
គ. ទំហំចង្កេះ និងទំហំត្រគាករបស់សិល្បករខ្មែរ	៣៤
• តារាងព័ត៌មានរូបរាងកាយរបស់សិល្បករ(នារី).....	៣៥
• តារាងព័ត៌មានរូបរាងកាយរបស់សិល្បករ(បុរស)	៣៧
៤. ខ្លួនមនុស្សស្រី និងខ្លួនមនុស្សប្រុស	៣៨
ក. ខ្លួនប្រាណមនុស្ស.....	៣៨
ខ. ជាតិខ្លាញ់ និងភេទ.....	៣៩
ខ.១. ជាតិខ្លាញ់នៅលើខ្លួនមនុស្សប្រុស.....	៣៩
ខ.២. ជាតិខ្លាញ់នៅលើខ្លួនមនុស្សស្រី	៤០
គ. សម្រស់រាងកាយ និងភេទ.....	៤១
គ.១. ស្រ្តីដែលមានរូបរាងកាយស្អាត	៤២
គ.២. បុរសដែលមានរូបរាងកាយសង្ហា.....	៤៤
៥. មនុស្សធាត់ និងមនុស្សស្គម	៤៥
ក. មនុស្សធាត់.....	៤៥
ក.១. តើធាត់កើតឡើងដូចម្តេចខ្លះ?	៤៦
ក.២. មូលហេតុដែលបណ្តាលឱ្យធាត់.....	៤៧
ក.៣. ការព្យាបាល និងផលវិបាកនៃការធាត់.....	៤៩

ខ. មនុស្សស្តម.....	៥០
ខ.១. តើស្តមកកើតឡើងដូចម្តេចខ្លះ?.....	៥០
ខ.២. មូលហេតុដែលបណ្តាលឱ្យស្តម.....	៥០
ខ.៣. ការព្យាបាល និងផលវិបាកនៃការស្តម.....	៥១

ផ្នែកទី២: ការសម្រេចទម្ងន់ និងការបរិភោគ..... ៥៣

៦. របបអាហារសម្រេចទម្ងន់.....	៥៥
ក. របបអាហារអាស់តឺន.....	៥៦
ខ. របបអាហារបរិភោគឆ្លាស់មុខ.....	៥៩
គ. របបអាហារបរិភោគតែមួយមុខ.....	៦២
ឃ. របបអាហារកម្រិតកាឡូរីទាប.....	៦៤
ង. របបអាហារបង្កត់.....	៦៨

៧. គន្លឹះសម្រេចទម្ងន់បានជោគជ័យ.....	៧១
ក. ការសម្រេចចិត្ត និងចិត្តសាស្ត្រ ដើម្បីសម្រេចទម្ងន់.....	៧២
ខ. បរិមាណទម្ងន់ដែលត្រូវសម្រេច.....	៧៥
គ. តើត្រូវបញ្ចុះ ឬសម្រេចអ្វី? និងត្រូវតម្លើងអ្វីវិញ?.....	៧៦
ឃ. បរិភោគត្រឹមត្រូវ សម្រេចទម្ងន់បានជោគជ័យ.....	៧៧
ឃ.១. គុណភាពប្រសើរជាងបរិមាណ.....	៧៩
ឃ.២. បរិភោគត្រឹមត្រូវស្រេចទម្ងន់ និងមានសុខភាពល្អ.....	៧៩

៨. ផែនការ១០ចំណុចដើម្បីសម្រេចទម្ងន់ និងរក្សាស្ថេរភាពទម្ងន់..... ៨១

ផ្នែកទី៣ : ហាត់ប្រាណជួយសម្រស់រាងកាយ ៨៩

៩. ការហាត់ប្រាណ និងរូបរាងកាយ ៩១

 ក. អត្ថប្រយោជន៍នៃការហាត់ប្រាណ និងកីឡា..... ៩១

 ខ. ការហាត់ប្រាណ និងវ័យ ៩២

 គ. ការហាត់ប្រាណ និងភេទ..... ៩៣

 ឃ. ការហាត់ប្រាណ និងការបរិភោគ..... ៩៤

 ង. ការហាត់ប្រាណជួយសម្រស់រាងកាយ ៩៦

១០ សញ្ញាណទូទៅមុនហាត់ប្រាណ..... ៩៩

 ក. តើអ្នកសម្រេចចិត្តហាត់ប្រាណឬទេ? ៩៩

 ខ. កម្មវិធីហាត់ដើម្បីសម្រស់រាងកាយ ១០០

 គ. ផែនការហាត់ប្រាណ ១០១

 ឃ. ពេលម៉ោងហាត់ប្រាណ..... ១០៣

 ង. ១០នាទីក្នុងមួយថ្ងៃមានប្រយោជន៍..... ១០៤

 ច. ប្រការដែលត្រូវចងចាំពេលហាត់ប្រាណ..... ១០៥

១១. កម្មវិធីហាត់ទី១: លំហាត់ប្រាណជួយសម្រស់រាងកាយទូទៅ(សម្រាប់ស្ត្រីនិងបុរស) ១០៨

 ក. ការកំដៅសាច់ដុំ..... ១០៨

 ខ. លំហាត់ជួយសម្រស់ជើងទាំងពីរ..... ១១០

 គ. លំហាត់ជួយសម្រស់កំប៉េះតូច..... ១១១

ឃ. លំហាត់ជួយសម្រកក្បាលពោះ.....	១១៣
ង. ការទាញសម្រួលសាច់ដុំ.....	១១៥
១២. កម្មវិធីហាត់ទី២: លំហាត់ត្រួតពិនិត្យសង្ខេបសម្រួលស្រ្តី	១១៧
ក. ការកំដៅសាច់ដុំ.....	១១៧
ខ. លំហាត់ជួយសម្រួលកំប៉េះតូទ.....	១១៧
គ. លំហាត់ជួយសម្រកក្បាលពោះ.....	១២០
ឃ. ការទាញសម្រួលសាច់ដុំ.....	១២២
១៣. កម្មវិធីហាត់ទី៣: លំហាត់ត្រួតពិនិត្យសង្ខេបសម្រួលបុរស	១២៤
ក. ការកំដៅសាច់ដុំ.....	១២៤
ខ. លំហាត់ជួយសម្រួលដៃ និងជើង	១២៤
គ. លំហាត់ជួយសម្រកក្បាលពោះ.....	១២៥
ឃ. ការទាញសម្រួលសាច់ដុំ.....	១២៧
១៤. កម្មវិធីហាត់ទី៤: លំហាត់ត្រួតពិនិត្យសម្រួលសរសៃឈាម (សម្រាប់បុរស)	១២៩
ក. លំហាត់ជួយសម្រួលស្មា.....	១២៩
ខ. លំហាត់ជួយសម្រួលជើង ខ្នង និងដងខ្នង	១៣១
គ. លំហាត់ជួយសម្រកក្បាលពោះ.....	១៣៣
ឃ. ការទាញសម្រួលសាច់ដុំ.....	១៣៥

១៥. កម្មវិធីហាត់ទី៥: លំហាត់ប្រាណជ្ជយសម្រស់រាងកាយទូទៅ(សម្រាប់ស្ត្រីនិងបុរស)..... ១៣៧

- ក. ការកំដៅសាច់ដុំ..... ១៣៧
- ខ. លំហាត់ជ្ជយសម្រស់ដងខ្នង ជើង និងកំប៉េះតូទ ១៣៨
- គ. លំហាត់ជ្ជយសម្រកក្បាលពោះ..... ១៣៩
- ឃ. ការទាញសម្រួលសាច់ដុំ..... ១៤១

១៦. កម្មវិធីហាត់ទី៦: លំហាត់ប្រាណពិសេសសម្រាប់ស្ត្រី..... ១៤២

- ក. ការកំដៅសាច់ដុំ..... ១៤២
- ខ. លំហាត់ជ្ជយសម្រស់ជើង និងដៃ..... ១៤២
- គ. លំហាត់ជ្ជយសម្រកក្បាលពោះ..... ១៤៤
- ឃ. លំហាត់ជ្ជយសម្រស់កំប៉េះតូទ..... ១៤៦
- ង. ការទាញសម្រួលសាច់ដុំ..... ១៤៧

១៧. កម្មវិធីហាត់ទី៧: លំហាត់ប្រាណពិសេសជ្ជយសម្រស់ដងខ្នង និងកំប៉េះតូទ(សម្រាប់ស្ត្រី និងបុរស)..... ១៤៩

- ក. ការកំដៅសាច់ដុំ..... ១៤៩
- ខ. លំហាត់ជ្ជយសម្រស់ដងខ្នង និងក្បាលពោះ..... ១៥០
- គ. លំហាត់ជ្ជយសម្រស់ក្បាលពោះ និងកំប៉េះតូទ..... ១៥២
- ឃ. លំហាត់ជ្ជយសម្រស់ក្បាលពោះ និងខ្នង..... ១៥៣
- ង. ការទាញសម្រួលសាច់ដុំ..... ១៥៦

● ឯកសារពិគ្រោះ..... ១៥៨

ផ្នែកទី១

ខ្លួនមនុស្ស និងរូបរាងកាយ

- ១. ទម្ងន់ខ្លួនត្រឹមត្រូវ
- ២. ខ្លួនរាងកាយសាច់ដុំ
- ៣. ទំហំបន្តុះនិង ទំហំត្រកាត
- ៤. ខ្លួនមនុស្សស្រីនិងខ្លួនមនុស្សប្រុស
- ៥. មនុស្សធាត់ និងមនុស្សស្គម

ចេញផ្សាយហើយ

- ២៤ម៉ោងដើម្បីសុខភាពល្អ
- ១០នាទីដើម្បីសម្រស់រាងកាយ និងសុខភាពល្អ
- ៧នាទីដើម្បីសម្រកក្បាលពោះ (ចេញផ្សាយរាប់ៗ)
- លំហាត់ប្រាណប្រចាំថ្ងៃ (ចេញផ្សាយរាប់ៗ)
- អង្គុយក្នុងទីកន្លែង មគ្គុទ្ទេសក៍សន្តិសុខសម្រាប់ការធ្វើដំណើរ
- វេយ្យាករណ៍ពិស្តារធារិយាពេញលេញ (មិនទាន់បានបោះពុម្ពផ្សាយ)

បើលោកអ្នកត្រូវការជាវដុំ ឬសាកសួរព័ត៌មានផ្សេងៗ សូមទំនាក់ទំនង:

ប្រាឡាតិកា ឆោះពុម្ពផ្សាយ

ប្រអប់សំបុត្រលេខ 2505 . ភ្នំពេញ ៣, កម្ពុជា

ទូរស័ព្ទ: 011 977 933/012 977 933/016 977 933

Email: galaxy933@yahoo.com

១. ទម្ងន់ខ្លួនត្រឹមត្រូវ

កើតជាមនុស្ស មានរូបរាង មានបញ្ហាជានិច្ច។ អ្នកខ្លះស្គមជ្រុល អ្នកខ្លះធាត់ជ្រុល។ អ្នកស្គមធាត់ រីឯអ្នកធាត់ធាត់ស្គម។ មនុស្សរាល់រូបពីម្នាក់ទៅម្នាក់មានចិត្តគំនិតមិនដូចគ្នាទេ ចំណែករូបរាង និងទម្ងន់ខ្លួនរបស់ពួកគាត់ក៏កម្រដូចគ្នាដែរ។ ដូច្នេះទម្ងន់ត្រឹមត្រូវជាបញ្ហារបស់បុគ្គលម្នាក់ៗ។ មនុស្សភាគច្រើនគិតថា ខ្លួនមានទម្ងន់ត្រឹមត្រូវ ពេលដែលខ្លួនមានអារម្មណ៍ថា ស្រួលខ្លួន មានសុខភាពល្អ ស្បែកមិនតឹងជ្រុល មិនធូរជ្រុល ហើយជូនពួកគាត់មិនខ្វល់ ឬមិនចង់ដឹងថា ពួកគាត់មានទម្ងន់ខ្លួនត្រឹមត្រូវ ឬមិនត្រឹមត្រូវតាមមាត្រដ្ឋានកំណត់របស់គ្រូពេទ្យ ឬអ្នកជំនាញខាងចំណីអាហារនោះឡើយ។

ក. របៀបថ្លឹងទម្ងន់ខ្លួន

ការថ្លឹងទម្ងន់ ត្រូវជ្រើសរើសពេលវេលា និងលក្ខខណ្ឌសមស្រប ទើបយកជាការបាន។ គប្បីថ្លឹងទម្ងន់តែមួយដងបានហើយក្នុងមួយសប្តាហ៍ ការថ្លឹងមិនមែនចេះតែធ្វើឡើងគ្រប់ពេលរៀងរាល់ថ្ងៃ តាមចិត្តចង់ ឬនឹកឃើញឡើយ។ អ្នកត្រូវថ្លឹងនៅពេលព្រឹក ព្រលឹម មិនទាន់បរិភោគ គ្មានសម្លៀកបំពាក់ ឬស្លៀកសម្លៀកបំពាក់ស្តើងដដែលៗ ដោយប្រើប្រាស់ជញ្ជីងតែមួយដដែលៗ។ អ្នកខ្លះទម្ងន់ថ្លឹងរៀងរាល់ថ្ងៃ មិនអនុវត្តតាមគោលការណ៍ជាក់លាក់ ជាកត្តាមួយជះឥទ្ធិពលអាក្រក់ដល់លំនឹង ឬស្ថេរភាពទម្ងន់ ឬប្រសិទ្ធិភាពនៃការសម្រកទម្ងន់។ យ៉ាងណាមិញ សម្លៀកបំពាក់ ឬគ្រឿងអលង្ការនៅលើខ្លួន អាចនាំឱ្យទម្ងន់មិនទៀងទាត់ឡើងចុះជាដើម។ ម្យ៉ាងទៀត ពីព្រឹកទល់ល្ងាច

បន្ត ឬវត្តមានជាតិទឹកនៅច្រាលក្នុងខ្លួន ដែលបានមកពីចំណីអាហារ ឬការប្រែប្រួលនៃ អ័រម៉ូន(ជាពិសេសលើស្ត្រីភេទ) អាចឡើងទម្ងន់ដល់ទៅមួយគីឡូក្រាមឯណោះ ។ ហេតុ នេះ ការថ្លឹងទម្ងន់ដែលធ្វើឡើងមិនមានគោលការណ៍ច្បាស់លាស់ អាចប្រាប់ទម្ងន់មិន ពិតដែរ ។

ខ. វិធីវាយតម្លៃទម្ងន់ខ្លួន

នៅពេលយើងឈរថ្លឹងលើជញ្ជីងមួយ តើយើងដឹងទម្ងន់អ្វីខ្លះ? ទម្ងន់ខ្លួនទាំងមូល ផ្សំឡើងដោយឆ្អឹង សាច់ដុំ ម៉ាសខ្នាញ់ សរីរាង្គក្រៅ សរីរាង្គក្នុង សរសៃប្រសាទ និងជាតិ ទឹក ។ នៅលើខ្លួនមនុស្សប្រុសមានម៉ាសខ្នាញ់ជាមធ្យមចំនួន១៥ ទៅ២០ភាគរយនៃ ទម្ងន់ខ្លួន ឯមនុស្សស្រីមានចំនួនពី១៧ទៅ២៣ភាគរយ ។ ធាត់ជាការឡើងលើសនៃ ម៉ាសខ្នាញ់នេះ នៅពេលម៉ាសខ្នាញ់ឡើង១០ភាគរយលើសពីតម្លៃភាគរយមធ្យម ។ ចុះតើធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីវាស់បរិមាណពិតនៃម៉ាសខ្នាញ់របស់បុគ្គលម្នាក់? ពិតជាពិបាក រកចម្លើយណាស់ ។ ការវាស់កម្រាស់ផ្ចាត់ស្បែកដោយដៃកណ្តាល ឬប្រពាយ គឺជាវិធី មួយក្នុងចំណោមវិធីផ្សេងៗ ប៉ុន្តែការវាស់នេះនៅតែមិនប្រាកដប្រជាយកជាការបាន ដដែល ។

ទោះបីជាជញ្ជីងមិនអាចថ្លឹងម៉ាសខ្នាញ់ ឬសរីរាង្គមួយបានមែនក៏ដោយ ក៏យើង អាចវាយតម្លៃការលើសជាតិខ្នាញ់ និងការធាត់ដោយប្រើប្រាស់រូបមន្ត វិធី ឬតារាង ផ្សេងៗបានខ្លះដែរ ។

ខ.១. រូបមន្តឡូរ៉េនត្ស៍ (Formule de Lorentz)

រូបមន្តនេះ ប្រើសម្រាប់គណនាទម្ងន់ខ្លួនត្រឹមត្រូវ តែប្រាប់ទម្ងន់ខ្លួន "សុខភាពល្អ"

បានជាក់លាក់ជាង ។ រង្វាស់កំពស់គិតជាសង់ទីម៉ែត្រ រីឯទម្ងន់គិតជាគីឡូក្រាម ។

● សម្រាប់បុរស

$$\text{ទម្ងន់ខ្លួនត្រឹមត្រូវ} = (\text{កំពស់} - 100) - \frac{(\text{កំពស់} - 150)}{4}$$

● សម្រាប់ស្ត្រី

$$\text{ទម្ងន់ខ្លួនត្រឹមត្រូវ} = (\text{កំពស់} - 100) - \frac{(\text{កំពស់} - 150)}{2}$$

ជាឧទាហរណ៍ បុរសម្នាក់មានកំពស់១.៧០ម៉ែត្រ(១៧០សង់ទីម៉ែត្រ) ទម្ងន់ខ្លួនត្រឹមត្រូវរបស់គាត់ដែលគណនាឃើញគឺ ៦៥គីឡូក្រាម ។ រីឯស្ត្រីម្នាក់ដែលមានកំពស់ ១៧០ សង់ទីម៉ែត្រ ទម្ងន់ខ្លួនត្រឹមត្រូវរបស់គាត់គឺ៦០គីឡូក្រាម ។

ការគណនាដោយរូបមន្តនេះ មិនគិតពីអាយុ និងទំហំគ្រោងឆ្អឹងឡើយ ហើយរូបមន្តនេះ មិនអាចប្រើប្រាស់បានចំពោះមនុស្សប្រុស ឬមនុស្សស្រីណាដែលមានកំពស់ទាបជាង១.៥០ម៉ែត្រ(១៥០សង់ទីម៉ែត្រ) ឡើយ ។ យ៉ាងណាមិញ ស្ត្រីម្នាក់មានកំពស់១.៥០ម៉ែត្រ ទម្ងន់ត្រឹមត្រូវរបស់គាត់គឺ៥០គីឡូក្រាម ទម្ងន់នេះហាក់ដូចជាធ្ងន់បន្តិចហើយ ។

១.២. កម្រិតម៉ាសខ្លួន ឬរូបមន្តកីតឡេត (Formule de Quetelet)

BMI ជាពាក្យកាត់នៃពាក្យពេញអង់គ្លេស Body Mass Index ដែលមានន័យជាខ្មែរថា កម្រិតម៉ាសខ្លួន។ សព្វថ្ងៃនេះ នៅលើអាកអន្តរជាតិ គេនិយមប្រើរូបមន្តកីតឡេត ឬកម្រិតម៉ាសខ្លួន (BMI) ដែលជាផលចែករវាងទម្ងន់ខ្លួនជាគីឡូក្រាម (P) និងកំពស់ជាម៉ែត្រលើកជាការ៉េ (T^2) ។

$$BMI = \frac{P}{T^2} \text{ ឬ កម្រិតម៉ាសខ្លួន} = \frac{\text{ទម្ងន់}}{(\text{កំពស់})^2}$$

ជាឧទាហរណ៍ បុរស ឬស្ត្រីម្នាក់មានកំពស់១.៦៥ម៉ែត្រ ហើយមានទម្ងន់៥៨គីឡូក្រាម ។ កម្រិតម៉ាសខ្លួនរបស់គាត់គឺ២១.៣០ ។

ស្ត្រីម្នាក់មានទម្ងន់ខ្លួនត្រឹមត្រូវ កាលណាកម្រិតម៉ាសខ្លួននៅចន្លោះពី១៩ ទៅ២៤ រីឯបុរសពី២០ ទៅ២៥ ។ កាលណាកម្រិតម៉ាសខ្លួនទាប បុគ្គលនោះស្គម ឬស្គមជ្រុល តែបើកម្រិតម៉ាសខ្លួនខ្ពស់ជាការលើសជាតិខ្លាញ់ ធាត់ ឬធាត់ជ្រុល (សូមមើលតារាងនៅទំព័របន្ទាប់) ។ ដូច្នេះ ស្ត្រីម្នាក់ដែលមានកំពស់១.៦៥ម៉ែត្រ កាលណាគាត់មានទម្ងន់ខ្លួនដល់ទៅ៦៨គីឡូក្រាម មានន័យថាលើសទម្ងន់ រីឯទម្ងន់៨១.៦គ.ក្រ មានន័យថាធាត់ ។ ទម្ងន់ត្រឹមត្រូវរបស់គាត់ត្រូវស្ថិតនៅចន្លោះពី៥១.៧២គ.ក្រ ទៅ៦៥.៣៤ គ.ក្រ ។

១.៣. តារាងវាស់កម្រិតម៉ាសខ្លួន

តាមរយៈរូបមន្តខាងលើដែលខ្ញុំបានអធិប្បាយជូនមកនេះ នៅតែសង្កេតឃើញថាមានការពិបាកនៅឡើយក្នុងការវាយតម្លៃថា ទម្ងន់ត្រឹមត្រូវ ស្គម ឬស្គមជ្រុល ធាត់ ឬធាត់ជ្រុល ពីព្រោះថា លទ្ធផលនៃរូបមន្តទាំងនេះ ជាទូទៅបង្ហាញអំពីទម្ងន់បែបវេជ្ជសាស្ត្រជាងទម្ងន់បែបសម្រស់រាងកាយ ។ មនុស្សម្នាក់មានរូបរាងស្នែល ឬរូបរាងសង្ហា អាស្រ័យទៅលើតុល្យភាពរវាងជាតិខ្លាញ់ និងសាច់ដុំផងដែរ ។ យើងឆ្លឹងទម្ងន់ខ្លួនទាំងមូលបាន ប៉ុន្តែយើងមិនអាចឆ្លឹងជាតិខ្លាញ់ និងសាច់ដុំដោយឡែកៗពីគ្នាបានឡើយ ។ នេះហើយដែលជាបញ្ហានោះ? ទោះបីជាសព្វថ្ងៃនេះ មានវិធីពិសេសខ្លះអាចវាស់កម្រិតជាតិខ្លាញ់បានក៏ដោយ ។ ខ្ញុំសូមជម្រាបថា វិធីសម្រកទម្ងន់ដែលប្រសើរជាងគេ គឺការសម្រក ឬជម្រុះជាតិខ្លាញ់ ទាំងខ្លាញ់លើស ទាំងខ្លាញ់បម្រុង ។ ដូច្នេះ ការដឹងអំពីកម្រិតស្រក ឬថយចុះនៃជាតិខ្លាញ់ក្នុងខ្លួន ជាគោលដៅចម្បងសម្រាប់អ្នកសម្រកទម្ងន់ ។

ប៉ុន្មានឆ្នាំចុងក្រោយនេះ នៅតាមបណ្តាប្រទេសមួយចំនួន របៀបវាស់ ឬវាយតម្លៃ ទម្ងន់បែបបុរាណ ត្រូវបានជំនួសដោយវិធីគណនាថ្មីមួយ គឺវិធីគណនាកម្រិតម៉ាសខ្លួន។ លើទំព័រមុននេះ ខ្ញុំបានលើកជូនអំពីរូបមន្តកីឡា ហើយនៅទំព័រនេះ ខ្ញុំនឹង បង្ហាញជូននូវតារាង ឬវិធីវាយតម្លៃកម្រិតម៉ាសខ្លួនដទៃទៀតទុកជាជម្រើស និងជាការ ពិចារណា។ ទោះបីជាមាត្រដ្ឋាននៃការគណនាទាំងនេះមិនគិតដល់អាយុ ទំហំគ្រោងឆ្អឹង ប្រវត្តិរូប ចរិតលក្ខណៈ សរីរៈសាស្ត្រ និងចំណង់ចំណូលចិត្តរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗក៏ដោយ ក៏ មាត្រដ្ឋានទាំងនោះនឹងផ្តល់ជាគតិមួយប្រាប់អំពីទម្ងន់បែបឈានទៅសុក្រិតដែរ។

យើងអាចគណនា ឬស្គាល់កម្រិតម៉ាសខ្លួនរបស់បុគ្គលម្នាក់យ៉ាងងាយបំផុត ដោយ គ្រាន់តែប្រើប្រាស់តារាងខាងក្រោមនេះ។ សូមអ្នកគូសបន្ទាត់ត្រង់មួយភ្ជាប់ពីចំណុច កំពស់ទៅចំណុចទម្ងន់ខ្លួន។ ចំណុចប្រសព្វរវាងបន្ទាត់ដែលគូសនេះ ជាមួយនឹងបន្ទាត់ បញ្ឈរនៃកម្រិតម៉ាសខ្លួន គឺជាកម្រិតម៉ាសខ្លួន។

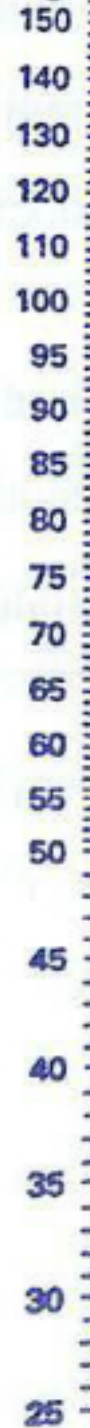
ដើម្បីជាឧទាហរណ៍ ខ្ញុំបានធ្វើការសិក្សាស្រាវជ្រាវមួយ ស្តីអំពីទម្ងន់ខ្លួន កម្ពស់ និង ទំហំទាំងបីរបស់សិល្បករខ្មែរយើង ដែលលេចមុខលេចមាត់នៅឆ្នាំ២០០២នេះ ដោយ បង្កើតជាតារាងព័ត៌មានរូបរាងកាយ។ សូមមើល តារាងព័ត៌មានរូបរាងកាយរបស់ សិល្បករ នៅជំពូក " ទំហំចង្កេះ និងទំហំត្រភាក់ " ទំព័រ៣៥និង៣៧។ ខ្ញុំសង្ឃឹមថា ជាមួយនឹងតារាងនោះ អ្នកនឹងអាចសាកល្បងគណនាកម្រិតម៉ាសខ្លួនរបស់តារាង ដែលអ្នក ពេញចិត្តប្រយោជន៍ដឹងថា អ្នកអាចមានកម្រិតម៉ាសខ្លួនសមរម្យដូចពួកគាត់ ឬទេ។

ឧទាហរណ៍ ស្រីម្នាក់ដែលមានកំពស់១.៦៥ម៉ែត្រ (១៦៥សង់ទីម៉ែត្រ) មានទម្ងន់ ៦០គីឡូ ទ្រ នោះកម្រិតម៉ាសខ្លួនរបស់គាត់តាមរយៈតារាងនេះ គឺប្រហាក់ប្រហែល២០។

ដូច្នេះគាត់មានទម្ងន់ខ្លួនត្រឹមត្រូវ ។

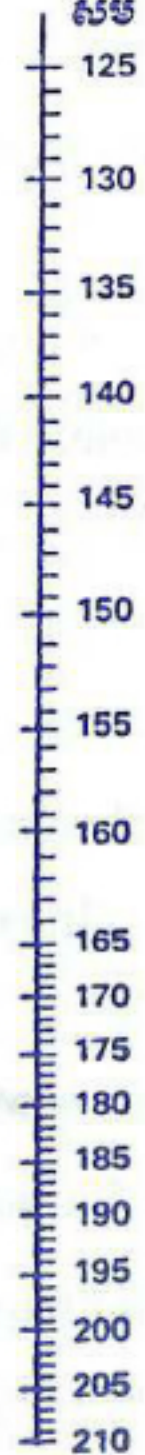
ទម្ងន់ខ្លួន

គម្រួត

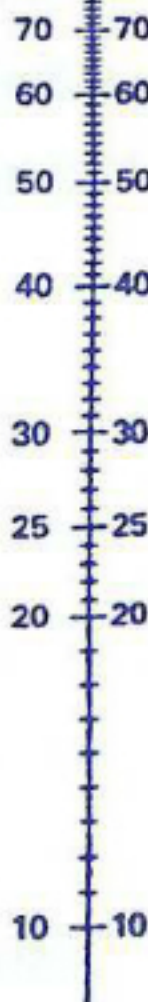


កំពស់

សម



កម្រិតហ្វាសខ្លួន



ខ.៤. អត្ថន័យនៃកម្រិតម៉ាសខ្លួន

ខ្ញុំបានលើកជូនមកហើយនូវរូបមន្តកិតិយ្យ និងតារាងវាស់កម្រិតម៉ាសខ្លួន ។ សព្វថ្ងៃនេះ ការប៉ាន់ស្មានទម្ងន់ខ្លួនត្រឹមត្រូវ ឬមិនត្រឹមត្រូវ ត្រូវផ្អែកទៅលើកម្រិតម៉ាសខ្លួន ។ កម្រិតម៉ាសខ្លួនអាចមានការប្រែប្រួលបន្តិចបន្តួចទៅតាមភេទ ។ ដើម្បីឱ្យមានការងាយស្រួល ក្នុងការស្វែងយល់អំពីទម្ងន់ខ្លួន ខ្ញុំសូមបង្ហាញជូនអំពីអត្ថន័យនៃកម្រិតម៉ាសខ្លួន ។

កម្រិតម៉ាសខ្លួន(បុរស)	ទម្ងន់ខ្លួន	កម្រិតម៉ាសខ្លួន(ស្ត្រី)
តិចជាង២០(<២០)	ស្តួម ឬខ្វះទម្ងន់	តិចជាង១៩(<១៩)
ពី២០ទៅ២៥	ទម្ងន់ត្រឹមត្រូវ	ពី១៩ ទៅ២៤
ពី២៦ទៅ៣០	លើសទម្ងន់	ពី២៥ទៅ២៩
ពី៣១ទៅ៤០	ឆាត់	ពី៣០ទៅ៤០
ច្រើនជាង៤១(>៤១)	ឆាត់ខ្លាំង	ច្រើនជាង៤១(>៤១)

● **ស្តួម ឬខ្វះទម្ងន់:** កង្វះទម្ងន់ ឬភាពស្តួម ឃើញកើតមានជារឿយៗនៅតាមបណ្តាប្រទេសក្រីក្រ ឬប្រទេសកំពុងលូតលាស់ តែនៅតាមបណ្តាអរិយប្រទេស ឬប្រទេសលូតលាស់ ឃើញមានដោយកម្រ ។ ការចុះទម្ងន់ ឬការចុះស្តួម អាចកើតមានឡើងដោយការបរិភោគមិនគ្រប់គ្រាន់ និងដោយសារជម្ងឺដង្កាត់ផ្សេងៗ ។ មនុស្សស្តួមជ្រុល ឧស្សាហ៍កើតមានជម្ងឺ ឬរោគាព្យាទិជាច្រើន ។

● **ទម្ងន់ត្រឹមត្រូវ:** ប្រសិនបើអ្នកជាបុគ្គលស្ថិតនៅក្នុងលំដាប់នេះ អ្នកជាមនុស្សដែលមានទម្ងន់ត្រឹមត្រូវ ហើយអ្នកគួរតែថែរក្សាថែរភាពទម្ងន់នេះឱ្យបាន ។

● **លើសទម្ងន់:** មនុស្សដែលមានទម្ងន់ខ្លួនកម្រិតនេះ អាចប្រឈមមុខនឹងបញ្ហាសុខភាពខ្លះៗ។ លើសទម្ងន់អាចបង្កជាជំងឺបេះដូង និងសរសៃឈាមខ្លះៗ តែមិនធំដុំទេ ប៉ុន្តែបើអ្នកជាបុគ្គលជំពូកនេះ អ្នកគួរមានវិធានការបន្ថយទម្ងន់ ដែលលើសនោះ ចៀសវាង "អង្ករក្លាយជាបាយ" ។

● **ឆាត់:** ឆាត់ជាសណ្ឋាននៃជម្ងឺមួយប្រភេទ ហើយមនុស្សដែលមានជម្ងឺឆាត់នេះ ជាបុគ្គលដែលប្រឈមមុខនឹងជម្ងឺដង្កាត់ជាច្រើន រាប់ទាំងជម្ងឺសុច ឬស្បៀតសរសៃឈាម និងជម្ងឺមហារីកផងដែរ។ បើអ្នកជាបុគ្គលជំពូកនេះ អ្នកគួរមានវិធានការជាបន្ទាន់ ទើបអ្នកមានសុខភាពល្អ សម្រស់ស្អាត និងអាយុវែង។

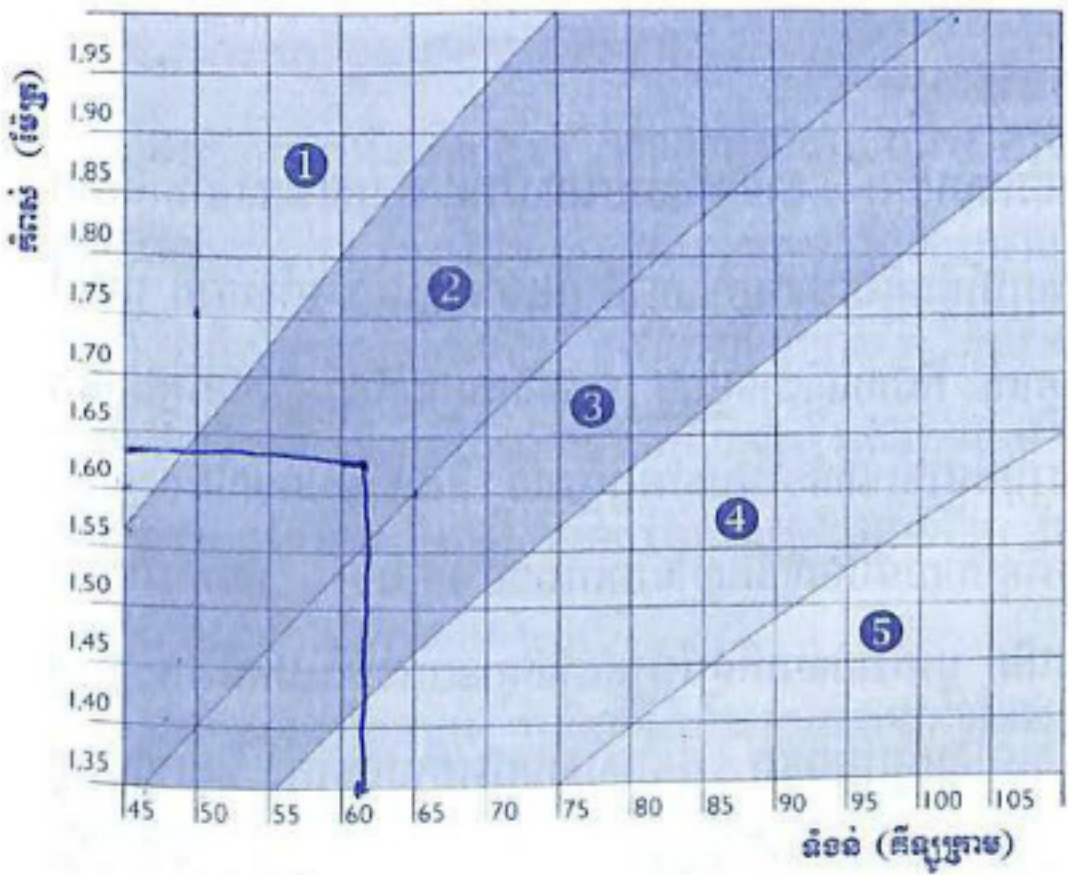
● **ឆាត់ជ្រួល:** នៅដំណាក់កាលនេះ មនុស្សដែលឆាត់ជ្រួលនោះ មានសុខភាពយ៉ាប់យឺន និងជម្ងឺធ្ងន់ៗ។ ចាំបាច់ ត្រូវរួសរាន់ទៅពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យ ដើម្បីទទួលបានការបញ្ជូនទម្ងន់ និងទទួលបានការព្យាបាល។

តាមរយៈតារាង និងការពន្យល់មកនេះ អ្នកពិតជាដឹងថា អ្នកជាមនុស្សលំដាប់ណា ហើយត្រូវមានវិធានការយ៉ាងណា ដើម្បីសុខភាព និងសម្រស់រាងកាយ។ មនុស្សស្គម ឬស្គមជ្រួល ក៏មិនមានសុខភាពល្អ រីឯមនុស្សឆាត់ ឬឆាត់ជ្រួលក៏មិនមានសុខភាពល្អដែរ។ ដូច្នេះ អ្នកត្រូវរកឱ្យឃើញទម្ងន់ខ្លួនត្រឹមត្រូវរបស់អ្នក ដើម្បីសុខភាព និងសម្រស់របស់ខ្លួនប្រាណអ្នក។

ខ.៥- ក្រាហ្វិកប្រាប់ទម្ងន់ខ្លួន

ក្នុងគោលបំណងផ្តល់ភាពងាយស្រួលក្នុងការវាយតម្លៃទម្ងន់ខ្លួន ខ្ញុំព្យាយាមស្រាវ

ជ្រាវ ហើយទីបំផុតរកបានតារាងមួយដែលមិនប្រើវិធីគណនា តែអាចប្រាប់ឱ្យដឹងភ្លាមៗ អំពីទម្ងន់ត្រឹមត្រូវ និងទម្ងន់លើស ឬខ្លះៗ សូមអ្នកចាប់ផ្តើមអូសបន្ទាត់ផ្នែកចេញពី ចំណុចចង្អុលកំពស់របស់អ្នកនៃបន្ទាត់បញ្ជីនៅខាងឆ្វេងនៃតារាង ហើយអ្នករកចំណុច ចង្អុលទម្ងន់របស់អ្នកនៅលើបន្ទាត់ផ្នែកដោយអូស ឬទាញបន្ទាត់ត្រង់ មួយឡើងលើ។ ចំណុចប្រសព្វរវាងបន្ទាត់ដែលអូស ឬទាញចេញទាំងពីរបង្ហាញប្រាប់ថា អ្នកស្ថិតនៅ តំបន់ណា ហើយអ្នកមានទម្ងន់ត្រឹមត្រូវ ស្គម ឬខ្លះទម្ងន់ លើសទម្ងន់ ធាត់ ឬធាត់ ជ្រុល ។



- ① ស្គម ឬខ្លះទម្ងន់
- ② ទម្ងន់ត្រឹមត្រូវ
- ③ លើសទម្ងន់
- ④ ធាត់
- ⑤ ធាត់ជ្រុល



២. ខ្លាញ់ និងសាច់ដុំ

នៅក្នុងជំពូកមុន ខ្ញុំបានរៀបរាប់រួចមកហើយ អំពីទម្ងន់ខ្លួនត្រឹមត្រូវ និងកម្រិត ម៉ាសខ្លួន ដែលពាក់ព័ន្ធនឹងកំពស់ និងទម្ងន់ខ្លួនដែលវាស់ និងថ្លឹងឃើញរបស់បុគ្គល ម្នាក់ៗ ។ ប៉ុន្តែកម្រិតម៉ាសខ្លួនមិនផ្តល់ការចង្អុលបង្ហាញប្រាប់អំពីធាតុផ្សំផ្សេងៗនៃទម្ងន់ របស់បុគ្គលណាម្នាក់ឡើយ ។ ជាឧទាហរណ៍ មនុស្សដែលមានសាច់ដុំច្រើន អាចមាន កម្រិតម៉ាសខ្លួនខ្ពស់ ប៉ុន្តែមិនមែនមានន័យថា គាត់ធាត់នោះទេ ។ បញ្ហាមិនមែនស្ថិតនៅ ត្រង់ថា ធំជ្រុល ឬធ្ងន់ជ្រុលនោះទេ ប៉ុន្តែស្ថិតនៅត្រង់ថា គាត់មានជាតិខ្លាញ់ច្រើនទៅ វិញនោះទេ ។

ក. ម៉ាសធាត់ និងម៉ាសស្គម

ទម្ងន់ខ្លួនទាំងមូលរបស់យើង ជាទម្ងន់សរុបនៃសរីរាង្គ ឬសមាសធាតុផ្សំទាំង ឡាយ ។ ម៉ាសខ្លួនមនុស្សផ្សំផ្សំឡើងដោយម៉ាសធាត់ និងម៉ាសស្គម ។ ម៉ាសធាត់ ឬហៅ ម្យ៉ាងទៀតថា ម៉ាសខ្លាញ់ គឺជាបណ្តុំជាតិខ្លាញ់ ឬជាលិកាខ្លាញ់ដែលស្ថិតនៅក្នុងខ្លួន ។ ម៉ាសខ្លាញ់ ជាឃ្នាំងបម្រុងថាមពលចំបងរបស់អង្គប្រាណ និងមានតួនាទីសំខាន់ណាស់ ក្នុងការជ្រោមជ្រែងសព្វកាយទប់ទល់នឹងស្ថានភាពចៃដន្យផ្សេងៗ ដូចជាអាកាស ធាតុត្រជាក់ខ្លាំង ការដើរ ឬរត់រាប់សិបគីឡូម៉ែត្រពេលគ្មានយានជំនិះជាដើម ។ ខ្លាញ់ ដែលលើសត្រូវបានយកទៅស្តុកបម្រុងទុក ជាពិសេសនៅក្រោមស្បែក និងនៅជុំវិញ សរីរាង្គផ្សេងៗ ។ កាលណាខ្លួនប្រាណយើងត្រូវការថាមពល ខ្លាញ់ដែលស្តុកទុកទាំង ឡាយនោះ ធ្វើការបំបែកខ្លួន បង្កជាការចុះស្គមនៃរាងកាយ ។

រីឯម៉ាសស្តមមានសាច់ដុំ ឆ្អឹង សរីរាង្គទាំងឡាយដូចជា ខួរក្បាល ប្រព័ន្ធប្រសាទ បេះដូង សរសៃឈាម បំពង់វិលាយអាហារ ។ល។ ពោលជាធាតុផ្សំទាំងឡាយនៃសព្វកាយ កាយក្រៅពីជាលិកាខ្លាញ់ ។

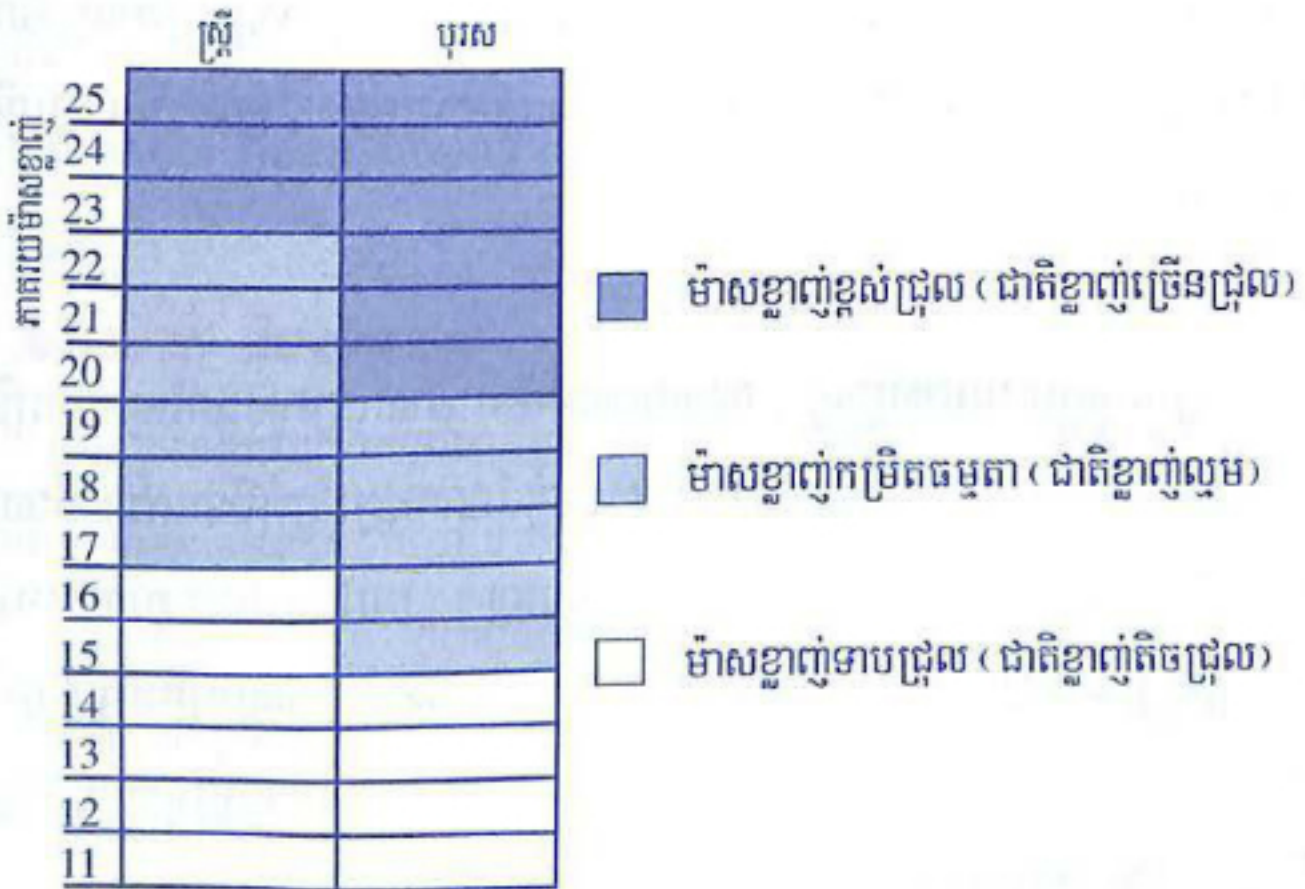
មនុស្សពេញវ័យមានសុខភាពល្អ មានម៉ាសស្តមនេះរវាងពី៨០ទៅ៨៥ភាគរយនៃ ម៉ាសខ្លួនសរុប រីឯម៉ាសខ្លាញ់មានជាមធ្យមពី១៥ទៅ២០ភាគរយចំពោះមនុស្សប្រុស និងពី១៧ទៅ២៣ភាគរយចំពោះមនុស្សស្រី ។ ម៉ាសធាត់ ឬម៉ាសខ្លាញ់មានប្រហាក់ ប្រហែលគ្នា ចំពោះបុគ្គលមួយចំនួន ប៉ុន្តែអាចមានភាពប្រែប្រួលខ្លាំង តិច ឬច្រើន ជាងគ្នាចំពោះបុគ្គលមួយចំនួនទៀត ។

ខ. ការវាយតម្លៃភាគរយម៉ាសខ្លាញ់

អត្រាភាគរយនៃម៉ាសខ្លាញ់ គណនាបានតាមការវាស់កម្រាស់ផ្ចាត់ស្បែកជាច្រើន កន្លែងនៃសព្វកាយ ។ ការវាស់ភាគរយម៉ាសខ្លាញ់ ដែលតម្រូវឱ្យប្រើឧបករណ៍ពិសេស អាចត្រូវធ្វើឡើងដោយគ្រូពេទ្យ ឬវេជ្ជបណ្ឌិតជំនាញ ។ ការវាស់វែងរកភាគរយម៉ាស ខ្លាញ់ ផ្តល់ឱ្យយើងដឹងថា តើម៉ាសធាត់ច្រើនជ្រុល ឬតិចជ្រុល ម៉ាសស្តមត្រឹមត្រូវ ឬមិន ត្រឹមត្រូវ ។ រវាងបុរសនិងស្ត្រី មានតម្លៃត្រឹមត្រូវផ្សេងៗគ្នា ដែលត្រូវបានបង្ហាញជូន នៅក្នុងតារាងខាងក្រោមនេះ ។

តារាងខាងក្រោមនេះ បង្ហាញអំពីភាគរយម៉ាសខ្លាញ់ដែលចាត់ទុកថា ត្រឹមត្រូវ មិនបង្កជាជម្ងឺដង្កាត់ចំពោះមនុស្សប្រុស និងមនុស្សស្រី ។ ភាគរយរបស់អ្នកអាចមាន ចំនួនលើសពីតម្លៃធម្មតា និងជូនអាចចុះទាបជាងធម្មតាក៏មានដែរ ។ កាលណាភាគរយ ម៉ាសខ្លាញ់កាន់តែកើនឡើង អ្នកមុខជានឹងមានជម្ងឺដែលបណ្តាលមកពីការធាត់ដូចជា

ជម្ងឺបេះដូង ជម្ងឺសម្ពាធឈាមលើស ជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម ជម្ងឺរលាកសន្លាក់ ជម្ងឺមហារីក ជាដើម រិតតែកើនឡើង ។ ម្យ៉ាងទៀត ការលើសភាគរយម៉ាសខ្នាត់ បង្កជាការកកជាតិ ខ្នាត់ក្រោមស្បែកច្រើនជ្រុល ។ ភាពកំពឹកកំពក និងប៉ោងនៅលើស្បែក បណ្តាលឱ្យបាត់ បង់សម្រស់ស្បែក និងសម្រស់រាងកាយ ។



គ. សម្រកខ្នាត់ តម្លើងសាច់ដុំ

ការប្រែប្រួលសមាមាត្រនៃសមាសធាតុផ្សំទាំងឡាយរបស់សព្វកាយ ដូចជា ម៉ាសស្នូមកើនឡើង ម៉ាសធាត់ថយចុះជាដើម មិនបង្កជាការប្រែប្រួលនៃទម្ងន់ខ្លួនជា ស្ម័យប្រវត្តិឡើយ ។ មនុស្សដែលធាត់ដោយជាតិខ្នាត់កើនឡើង មិនមែនគ្មានវិធីដើម្បី

សម្រក ឬកាត់បន្ថយទម្ងន់មកវិញនោះទេ ប្រសិនបើអ្នកនោះងាកមកតម្លើងសាច់ដុំតាម
រយៈសកម្មភាពផ្លូវកាយ ដូចជាហាត់ប្រាណ លេងកីឡាជាដើម ។ ដោយសារសាច់ដុំមាន
ទម្ងន់ធ្ងន់ជាងជាតិខ្លាញ់ កាលណាសាច់ដុំកើនឡើង ម៉ាសសាច់ដុំក៏រតតែកើនឡើងដែរ
ជាហេតុជម្រុញឱ្យមានការថយចុះនៃម៉ាសខ្លាញ់ នៅពេលដំណាលគ្នានោះផងដែរ ។
ប្រការនេះជូននាំឱ្យមានការស្រកទម្ងន់ ជូនទម្ងន់នៅមានស្ថានភាពដដែល នេះមិនមែន
មានន័យថា គ្មានប្រសិទ្ធិភាពនោះទេ ។ ព្រោះថា ទោះបីជាគ្មានការប្រែប្រួលនៃទម្ងន់ក៏
ដោយ ការផ្លាស់ប្តូរបែបនេះ ស្តែងឡើងជានិច្ចជាកាល តាមរយៈការវិវឌ្ឍន៍រតតែប្រសើរ
ឡើងនៃសុខភាព និងសម្រស់រូបរាងកាយ ។ ខ្លួនប្រាណមានភាពធំធេងដោយសារសាច់
ដុំ ប្រសើរជាងដោយសារជាតិខ្លាញ់ ។

យ-ទម្ងន់ខ្លួនស្មើគ្នា តែសមាសធាតុផ្សំខុសគ្នា

ខ្ញុំបានលើកជូនមកហើយថា មនុស្សពិតជាមិនដូចគ្នាទេ ។ យ៉ាងណាមិញ មនុស្ស
ពីរនាក់ដែលមានកំពស់ស្មើគ្នា និងទម្ងន់ខ្លួនប៉ុនគ្នា ពោលមានម៉ាសខ្លួនប៉ុនគ្នា តែអាច
មានសមាសធាតុផ្សំនៃរូបរាងកាយមិនដូចគ្នាឡើយ ។ ប្រសិនបើ យើងក្រឡេកមើល
និងពិចារណាទៅលើខ្លួនបុរសពីរនាក់ ក្នុងរូបភាពខាងក្រោម យើងកត់សម្គាល់បានថា
បុរស ក មានម៉ាសស្គម ឬសាច់ដុំច្រើនជាងបុរស ខ រីឯបុរស ខ វិញមានម៉ាសធំធេង ឬ
ជាតិខ្លាញ់ច្រើនជាងបុរសក ។ ទោះបីជាបុរសទាំងពីរនាក់នេះ មានទម្ងន់ខ្លួនប៉ុនគ្នា
កំពស់ប៉ុនគ្នា និងម៉ាសខ្លួនប៉ុនគ្នាក៏ដោយ តែបុរស ក មានសុខភាពរាងកាយល្អ រីឯបុរស
ខ ពិតជាត្រូវការការបញ្ចុះ ឬសម្រកជាតិខ្លាញ់ និងការបង្កើនសាច់ដុំ ។



បុរស ក

(ជាតិខ្លាញ់ ១៥ភាគរយ)



បុរស ខ

(ជាតិខ្លាញ់ ៣០ភាគរយ)



៣. ទំហំចង្កេះ និងទំហំត្រគាក

សុភាពនារីស្ទើរគ្រប់រូបប្រាថ្នាចង់បានរូបសម្រស់ស្រស់ស្អាត និងរាងស្នែង រីឯសុភាពបុរសវិញ ក៏ចង់មានរូបកាយមាំមួន និងរូបរាងសង្ហាដែរ ។ យ៉ាងណាមិញ អ្នកខ្លះចង់បានរូបរាង ឬការតុបតែងខ្លួនឱ្យដូចអ្នកនេះ អ្នកនោះ តារានេះ តារានោះជាដើម ។ តើមនុស្សមានរូបរាងកាយស្រស់ស្អាតដោយសារអ្វី?

ក. ការប្រៀបធៀបទំហំចង្កេះ និងទំហំត្រគាក

មនុស្សមានកំពស់កម្ពុរ និងទំហំខ្លួនមិនដូចគ្នាឡើយ ជាហេតុមានការពិបាកខ្លាំងណាស់ ក្នុងការរករូបមន្តរួមមួយ ដើម្បីបញ្ជាក់ថា នរណាម្នាក់មានរូបស្រស់ស្អាត សង្ហា ឬអត់ ។ តែយើងអាចវាយតម្លៃការរាយប៉ាយ និងការប្រមូលផ្តុំនៃជាលិកាខ្លាញ់ ដែលអាចបង្កការប៉ះពាល់ដល់សម្រស់រាងកាយ និងសុខភាពរាងកាយបាន ដោយប្រើប្រាស់វិធីរកផលចែកទំហំចង្កេះ និងទំហំត្រគាក ។ ទំហំចង្កេះជារង្វាស់នៃខ្សែក្រវាត់ពោះត្រង់ផ្ចិត (គិតជាសង់ទីម៉ែត្រ ឬជាអ៊ីង) រីឯទំហំត្រគាកជារង្វាស់នៃកំប៉េះតូទ និងថ្នាសក្រោមពោះ (គិតជាសង់ទីម៉ែត្រ ឬជាអ៊ីង) ។

មនុស្សស្រីដែលមានសុខភាពល្អនិងរាងកាយស្រស់ស្អាត ផលចែកនេះត្រូវស្ថិតនៅចន្លោះពី ០.៦៥ ដល់ ០.៨៥ រីឯមនុស្សបុរសវិញ ត្រូវស្ថិតនៅចន្លោះពី ០.៨៥ ដល់ ០.៩៥ ។

លោកសាស្ត្រាចារ្យស៊ីង នៃសកលវិទ្យាល័យតិចសាស់នៅសហរដ្ឋអាមេរិក បានប្រកាសឱ្យប្រើប្រាស់ច្បាប់សកលដែលចែងថា ស្ត្រីដែលមានសម្រស់ស្រស់ស្អាត ឬមានមន្តស្នេហ៍ មានចំណុចរួមមួយ ឬមានលេខរួមមួយគឺ ០.៧ ។ លេខ ឬចំនួនទសភាគនេះ

ជាផលចែកនៃទំហំចង្កេះ និងទំហំត្រគាក ហើយវាក៏ជាលទ្ធផលនៃការស្រាវជ្រាវអង្កេត និងការគណនាដែលធ្វើឡើងតាមរយៈការវាស់វែងទំហំខ្លួនរបស់ស្ត្រី ដែលស្អាតៗជាងគេ នៅលើពិភពលោក ។ យ៉ាងណាមិញ ស្ត្រីដែលមានផលចែក ឬចំនួនទសភាគនេះ ខិតជិត ឬក្បែរៗ ០.៧ ជាជំពូកស្ត្រីដែលជាទីចោមរោម ឬជាទីទាក់ទាញរបស់បុរសៗខ្លាំង ។ ចំណែកឯស្ត្រីដែលមានផលចែកឃ្នាតឆ្ងាយខ្លាំង ជាអកុសល ពួកគាត់មិនសូវជាទីយក ចិត្តទុកដាក់របស់បុរសៗឡើយ ។

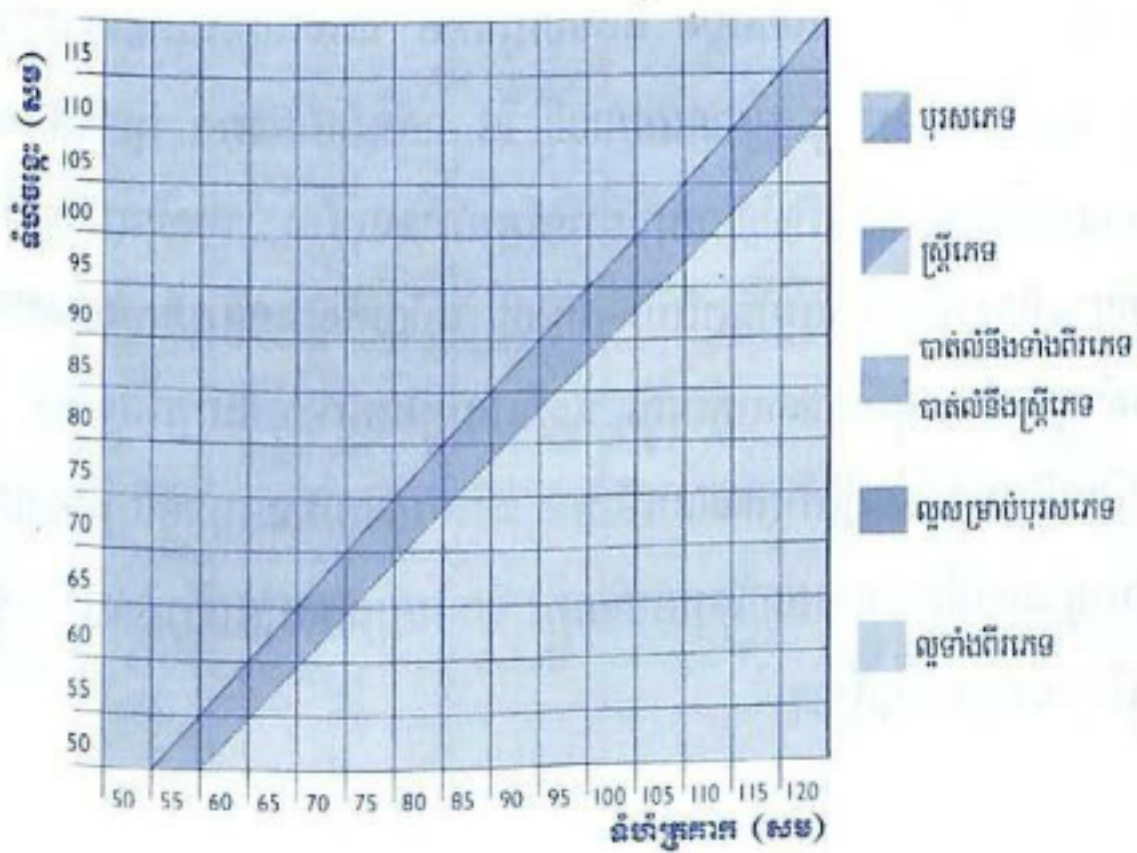
ផលចែក ឬផលធៀបនេះ ហាក់ដូចជាដាក់កម្រិតយ៉ាងធ្ងន់មួយដល់សុភាពនារីទូទៅ ព្រោះថា ពួកគាត់ត្រូវតែមានផលចែក ឬផលធៀបល្អ បើមិនដូច្នោះទេ ពួកគាត់មិន ជាទីពេញចិត្តរបស់បុរសៗឡើយ ។ តើស្ត្រីដែលមិនមានផលធៀបល្អ គិតយ៉ាងម៉េចទៅ?

មនុស្ស សត្វ និងវត្ថុទាំងឡាយនៅលើពិភពលោកយើងនេះមិនដូចគ្នាឡើយ មានស មានខ្មៅ មានធំ មានតូច មានល្អ មានអាក្រក់ មានស្អាត មានមិនស្អាត... ។ មនុស្សខ្លះមានរូបរាងស្អាត រាងស្នែង ឬរាងសង្ហា រីឯមនុស្សខ្លះទៀត មានរូបរាងចាត់ កន្រ្ទល ឬស្គមកំប្រឹង ។ ចំពោះបុរស រូបរាងមិនជាសំខាន់ទេ តែសម្រាប់នារីវិញ រូបរាង ស្អាត ឬមិនស្អាត សំខាន់ខ្លាំងណាស់ ។ ប៉ុន្តែ សូមសុភាពនារីដែលមានរូបរាងមិនស្អាត សូមកុំអាក់អន់ចិត្ត និងអស់សង្ឃឹមអី ពីព្រោះថា មនុស្សស្រីម្នាក់ដែលបុរសពេញចិត្ត ឬ ស្រឡាញ់ មិនមែនសំដៅតែលើរូបរាងកាយមួយមុខនោះទេ ដូចសំដីមួយឃ្លាដែលថា "បុរសសង្ហាដោយសារវិជ្ជា ស្ត្រីស្រស់សោភាដោយសារចរិយា" ។ ខ្ញុំគិតថា មានរូបរាង ស្អាតដូចទេពអប្សរ តែមានចិត្តជាយក្ខិនីក៏មិនប្រសើរដែរ ។

ខ. តារាងផលធៀបទំហំចង្កេះ និងទំហំត្រីកោណ

ដើម្បីផ្តល់ភាពងាយស្រួលក្នុងការគណនា ខ្ញុំសូមបង្ហាញជូនតារាងមួយខាងក្រោមនេះដែលអាចឱ្យអ្នកត្រួតពិនិត្យ ឬផ្ទៀងផ្ទាត់ថា តើផលធៀប ឬទំហំចង្កេះ និងទំហំត្រីកោណត្រឹមត្រូវ ឬមិនត្រឹមត្រូវ ឬបែបណា។ ប្រសិនបើអ្នកស្ថិតនៅតំបន់បាត់ដំបងនោះអ្នកនឹងមានរូបរាងកាយមិនសូវជាស្រស់ស្អាតឡើយ ហើយស្ថិតនៅជិតរោគាព្យាធិផ្សេងៗ ដូចជា កំសោយជាតិខ្លាញ់ល្អ (កូឡេស្តេរ៉ូលល្អ ឬ cholestérol-HDL) លើសជាតិខ្លាញ់អាក្រក់ (កូឡេស្តេរ៉ូលអាក្រក់ ឬ cholestérol-LDL) ជម្ងឺសរសៃឈាមរឹង ជម្ងឺសម្ពាធឈាម លើស និងជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមជាដើមទៀតផង។

ដូច្នេះ សូមអ្នកសាកល្បងវាស់វែងទំហំចង្កេះ និងទំហំត្រីកោណរបស់អ្នកទៅមើលតើអ្នកមានផលចែក ឬផលធៀបប៉ុន្មាន? ហើយស្ថិតនៅតំបន់ណា?



គ. ទំហំចង្កេះ និងទំហំត្រីកោណរបស់សិល្បករខ្មែរ

នៅដើមឆ្នាំ២០០២ ខ្ញុំបានធ្វើការសិក្សាដោយសាកសួរសិល្បករខ្មែរ អំពីទម្ងន់ខ្លួន កម្ពស់ និងទំហំទាំងបី ដើម្បីជាប្រយោជន៍ដល់អ្នកអានទាំងឡាយ និងដល់សង្គមជាតិ ខ្មែរទាំងមូល ។ ទីបំផុត ខ្ញុំប្រមូលបានទិន្នន័យមួយចំនួនអំពីសិល្បករយើង ។ ហើយ កាលពីខែមេសាឆ្នាំ២០០១ ទស្សនាវដ្តីតន្ត្រីទេវី ក៏បានចេញផ្សាយលេខពិសេស (លេខ៦២) ដែលបានធ្វើការអត្ថាធិប្បាយអំពីប្រវត្តិរូប និងលក្ខណៈពិសេសខ្លះៗរបស់ សិល្បករ ដែលលេចមុខលេចមាត់ជាងគេប្រចាំឆ្នាំ២០០១ផងដែរ ។

ខ្ញុំសូមសរុបទិន្នន័យទាំងនេះ ដោយបង្កើតជាតារាងដែលបង្ហាញប្រាប់អំពីព័ត៌មាន រូបរាងកាយរបស់សិល្បករខ្មែរ ដូចជាអ្នកសម្តែង អ្នកចម្រៀង ពិធីករជាដើម ។ តារាង ព័ត៌មានរូបរាងកាយរបស់សិល្បករ ដែលខ្ញុំបានបង្កើតឡើង បានលើកឡើងអំពីមុខងារ កំពស់ ទម្ងន់ខ្លួន ទំហំទ្រូង ទំហំចង្កេះ និងទំហំត្រីកោណ ដែលជាប្រយោជន៍សម្រាប់ ប្រិយមិត្តអ្នកអានទុកគ្រាន់ជាគំរូ ឬជាឧទាហរណ៍ និងជាការពិចារណា ។ ឆ្លៀតឱកាស នេះដែរ ខ្ញុំសូមអភ័យទោសអំពីសំណាក់ប្រិយមិត្តអ្នកអានផងដែរ បើសិនជាទិន្នន័យ ទាំងនេះមានការមិនសមរម្យ ឬឆ្គាំឆ្គងបែបណាមួយ ហើយក៏សូមខន្តីអភ័យទោសផង ដែរ ចំពោះសិល្បករដែលខ្ញុំមិនបានចាត់បញ្ចូលឈ្មោះនៅក្នុងតារាងខាងក្រោមនេះ ។

សូមប្រិយមិត្តអ្នកអានធ្វើការគណនាមើល តើតារាងមានទម្ងន់ខ្លួនត្រឹមត្រូវ? ហើយតើតារាងមួយណាដែលមានផលចែកទំហំចង្កេះ និងទំហំត្រីកោណប្រសើរជាងគេ? ចុះ ចំណែកអ្នកវិញយ៉ាងដូចម្តេចដែរ?

តារាងព័ត៌មានរូបរាងកាយរបស់សិស្សករ(នារី)

នាមត្រកូល នាមខ្លួន	មុខងារ	កំពស់ (ម)	ទម្ងន់ (គ.ក្រ)	ទំហំទ្រូង	ទំហំចង្កេះ	ទំហំត្រភាគ
សុខា សុធានី	ពិធីករ	1,61	49	81 សម (32អ)	24 អ	92 សម (36អ)
យុត ចិន្តា	ពិធីករ	1,62	49	33អ	26 អ	93 សម (36,5អ)
ខុន វណ្ណា	ពិធីករ	1,60	47	33 អ	27 អ	85 សម (33,5អ)
មាស ម៉ូលីកា	ពិធីករ	1,60	53	34 អ	27 អ	91 សម (35,5អ)
ឆ្នោត ថារី	បុគ្គលិកទូរទស្សន៍	1,60	50	33 អ	26 អ	93 សម (36,5អ)
ជិន សុមាំឡែន	បុគ្គលិកទូរទស្សន៍	1,60	48	32 អ	25 អ	85 សម (33,5អ)
ចន ច័ន្ទលក្ខណា	អ្នកសម្តែង	1,66	51		27 អ	
អម្ពរ ទេវី	អ្នកសម្តែង	1,61	50			
អុង សុផារ៉ាប់	អ្នកសម្តែង	1,64	56			
ពេជ្រ ច័ន្ទបូរមី	អ្នកសម្តែង	1,58	48			
ដួង សុភត្រា	អ្នកសម្តែង	1,57	47			
មាស សុមារីត្តិ	អ្នកសម្តែង	1,58	46	34 អ	25 អ	36 អ
សេក សេរីរដ្ឋ	អ្នកសម្តែង	1,60	47	32 អ	25 អ	35 អ
ម៉ៅ សុចន្ទី	អ្នកសម្តែង	1,59	53			
សៀ សុធារ៉ា	អ្នកចម្រៀង	1,61	44	80 សម (31,5អ)	25 អ	88 សម (34,5អ)

តឹម លក្ខណ	អ្នកចម្រៀង	1,54	48	81 សម (32អ)	25 អ	87 សម (34អ)
ចាន់ ចរិយា	អ្នកចម្រៀង	1,60	41	81 សម (32អ)	25 អ	90 សម (35,5អ)
ស្រី តូចចំណាន	អ្នកចម្រៀង	1,60	47	33 អ	25 អ	36 អ
សៀម ស្រីទុច	អ្នកចម្រៀង	1,64	50	34 អ	25 អ	36 អ
ឡាយ លក្ខណ	អ្នកចម្រៀង	1,58	53	34 អ	26 អ	35 អ
ខៀង មុន្និរទនា	អ្នកចម្រៀង	1,62	43	33 អ	26 អ	33 អ
ពៅ បញ្ញាពេជ្រ	អ្នកចម្រៀង	1,55	47			
ឱក សុមាលីតា	អ្នកចម្រៀង	1,63	47	32 អ	25 អ	34 អ
ឱក សុមារតី	អ្នកចម្រៀង	1,63	50	32 អ	26 អ	35 អ
ឱក សុមារិម៉ា	អ្នកចម្រៀង	1,60	47	33 អ	25 អ	31 អ
សៀក ចាន់ធីម	អ្នកចម្រៀង	1,55	40	31 អ	25 អ	33 អ
ម៉េង កែវពេជ្រចិន្ដា	អ្នកចម្រៀង					
ហ៊ឹម ស៊ីវន	អ្នកចម្រៀង					
ទូច ស៊ីនទិច	អ្នកចម្រៀង					
ខាន់ សុយឹម	អ្នកចម្រៀង					

★ ចំណាំ

① -អក្សរកាត់ដែលខ្ញុំប្រើនៅក្នុងតារាងទាំងនេះគឺ: ម=ម៉ែត្រ សម=សង់ទីម៉ែត្រ
 គ.ក្រ=គីឡូក្រាម អ=អ៊ីង ។

② -រង្វាស់ទំហំនៅក្នុងរង្វង់ក្រចកជាការគិតតួរតាមម៉ែត្រសំពត់ជាអ៊ីង ឬជាសង់ទីម៉ែត្រ ដែលសមមូលនឹងទំហំដែលផ្តល់ដោយសិល្បករ ។ ដោយសារថាពេលធ្វើសម្រង់ពតិមាន សិល្បករខ្លះប្រាប់រង្វាស់ទំហំជាអ៊ីង ខ្លះទៀតប្រាប់ជាសង់ទីម៉ែត្រ ។

តារាងព័ត៌មាននិរុបរាណកាយរបស់សិល្បករ(បុរស)

នាមត្រកូល នាមខ្លួន	មុខងារ	កំពស់ (ម)	ទម្ងន់ (គ.ក្រ)	ទំហំទ្រូង	ទំហំចង្កេះ	ទំហំត្រគាត
សរ ដូន	ពិធីករ	1,75	67		32 អ	
ភោ សុផាឌិត	ពិធីករ	1,70	61		30 អ	33 អ
សោម ឆាយា	ពិធីករ	1,57	57		32 អ	
ឃ្លាំង កេតសិលា	អ្នកសម្តែង	1,77	73	40 អ	32 អ	37 អ
យុត្តារា ឆានី	អ្នកសម្តែង	1,80	74		32 អ	
ចារី វិទ្ធី	ផលិតករ	1,73	65		31 អ	
ជា សំណាង	អ្នកសម្តែង	1,72	72		31 អ	
ឧត្តម បូទី	អ្នកសម្តែង	1,80	88		36 អ	
ទេពិន្ទ ដារ៉ូ	អ្នកសម្តែង					
អ៊ុក សុវណ្ណវិទ្ធី (ចាបចៀន)	អ្នកកំប្លែង	1,60	50		29 អ	
ហេង សុភី	អ្នកចម្រៀង	1,67	63	38 អ	30 អ	35 អ
ព្រាប សុវត្ថិ	អ្នកចម្រៀង	1,73	65			
ណុប បាយវិទ្ធី	អ្នកចម្រៀង	1,68	60			
វែន ឌី	អ្នកចម្រៀង	1,78	60			
ពេជ្រ ពន្លឺ	អ្នកចម្រៀង	1,66	65			
លាន សុឌី	អ្នកចម្រៀង	1,68	64			
ឆោម ប៊ុនយ៉ុង	អ្នកចម្រៀង	1,75	75			
អ៊ុក ណារីន	អ្នកចម្រៀង	1,65	55			



៤. ខ្លួនមនុស្សស្រី និងខ្លួនមនុស្សប្រុស

មនុស្សប្រុស និងមនុស្សស្រីជាភេទពីរផ្ទុយគ្នា ប៉ុន្តែជាធាតុពីរ ឬជាដៃគូជីវិតដែលមិនអាចខ្វះគ្នាបាននៅក្នុងសង្គមមនុស្ស ។ បើគ្មានបុរសក៏គ្មានស្រី បើគ្មានស្រីក៏គ្មានបុរស ហើយក៏គ្មានជីវិតមនុស្សរស់នៅលើលោកយើងនេះដែរ ។ ពោលគ្មានភេទណាមួយគ្មានមនុស្ស និងគ្មានពិភពលោកឡើយ ។ ភេទទាំងពីរនេះមានលក្ខណៈខុសគ្នាជាច្រើនដូចជារូបរាងកាយ ផ្លូវចិត្ត កាយវិការ និងចរិយាសម្បត្តិជាដើម ។ នៅជំពូកនេះ ខ្ញុំនឹងលើកមកអធិប្បាយជូនអំពីភាពខុសគ្នានៃរូបរាងកាយទុកជាការយល់ដឹង និងជាការពិចារណា ។

ក- ខ្លួនប្រាណមនុស្ស

ថ្វីត្បិតតែមនុស្សប្រុស និងមនុស្សស្រីសុទ្ធតែមានក្បាលមួយ ភ្នែកពីរ មាត់មួយ ច្រមុះមួយ ត្រចៀកពីរ ដងខ្នងមួយ ដៃពីរ និងជើងពីរដូចគ្នាមែន ប៉ុន្តែពិតជាមានសណ្ឋាន ទម្រង់ទ្រង់ទ្រាយ និងទិដ្ឋភាពមិនដូចគ្នាទាំងស្រុងឡើយ ហើយភេទទាំងពីរមានអវៈយវៈភេទមិនដូចគ្នាឡើយ ។ ម្យ៉ាងទៀត សូម្បីតែកូនភ្លោះក៏មិនមានរូបរាងកាយដូចគ្នាទាំងស្រុងដែរ ។ មនុស្សខ្លះមានរូបរាងកាយស្តមកំប្រឹង ឯខ្លះទៀតមានរូបរាងកាយធាត់កន្ត្រលជាដើម ។

តែទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ តាមការសិក្សាបានបង្ហាញថា ខ្លួនមនុស្សមានសមាសធាតុផ្សំមិនសូវជាខុសគ្នាប៉ុន្មានឡើយ ។ អង្គប្រាណមនុស្សពេញវ័យដែលមានសុខភាពល្អផ្សំផ្ទុំឡើងដោយសារជាតិទឹកពី៦០ទៅ៧០ភាគរយ ជាតិប្រូតេអ៊ីន ជាតិស្ករ និងជាតិខ្លាញ់ពី២៦ទៅ៣៦ភាគរយ ព្រមទាំងជាតិវីតាមីន ជាតិវ៉ែ និងជាតិអំបិលខនិជចំនួនប្រមាណ ជា៤ភាគរយ ។ សារធាតុទាំងនេះមាននៅក្នុងចំណីអាហារដែលយើងបរិភោគ

រាល់ថ្ងៃ។ ដូច្នោះ មនុស្សត្រូវបរិភោគក្នុងលំនឹងមួយ ដើម្បីបង្កលំនឹងសមាសធាតុសព្វកាយ និងរក្សាថេរភាពទម្ងន់ខ្លួនត្រឹមត្រូវ។

ចំពោះតម្រូវការថាមពលប្រចាំថ្ងៃនៃសព្វកាយ ក៏មិនមានកម្រិតប៉ុនគ្នាដែរ គឺអាស្រ័យទៅតាមកត្តាជាច្រើន ដូចជាភេទ វ័យ មាឌ ពលកម្ម និងសកម្មភាពផ្លូវកាយជាដើម។ តាមការប៉ាន់ស្មាន មនុស្សស្រីដែលនៅតែផ្ទះគ្មានពលកម្ម ឬគ្មានសកម្មភាពផ្លូវកាយត្រូវការបរិមាណថាមពលជាមធ្យមប្រមាណជា២០០០គីឡូកាឡូរី តែចំពោះបុរសវិញត្រូវការប្រមាណជា២៣០០គីឡូកាឡូរីរៀងរាល់ថ្ងៃ។

១- ជាតិខ្លាញ់ និងគេន

១.១- ជាតិខ្លាញ់នៅលើខ្លួនមនុស្សប្រុស

មនុស្សប្រុសមានសុខភាពល្អ ត្រូវមានសារធាតុខ្លាញ់នៅក្នុងខ្លួនជាមធ្យមពី១៥ ទៅ២០ភាគរយ បើច្រើនជាងនេះជាការលើសទម្ងន់ ឆាត់ ឬឆាត់ជ្រុល បើតិចជាងនេះជាការស្គម ឬស្គមជ្រុល។ នៅលើខ្លួនមនុស្សប្រុស ជាតិខ្លាញ់ច្រើនតែកក ឬប្រមូលផ្តុំនៅផ្នែកខាងលើនៃដងខ្លួន ជាពិសេសនៅមុំផ្ចិតឡើងលើ ដូចជានៅមុខ ក ដងខ្លួន និងពោះត្រង់ផ្នែកខាងលើផ្ចិតជាដើម។ ការឆាត់ ឬលើសជាតិខ្លាញ់នៅលើខ្លួនមនុស្សប្រុស បង្កជាការខូចសម្រស់រាងកាយ គ្មានដងខ្លួន គ្មានចង្កេះ គ្មានត្រគាក។ លើសពីនេះទៀត ការលើសជាតិខ្លាញ់នេះ ចំពោះមនុស្សប្រុស បង្កជាជម្ងឺធ្ងន់ៗ ដូចជាជម្ងឺសម្ពាធឈាមលើស(លើសឈាម) ជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម ជម្ងឺលើសជាតិខ្លាញ់កូឡេស្តេរ៉ូលក្នុងឈាម ជម្ងឺបេះដូង និងសរសៃឈាមជាដើម។

ខ.២. ជាតិខ្លាញ់នៅលើខ្លួនមនុស្សស្រី

មនុស្សស្រីមានសុខភាពល្អ ត្រូវមានសារធាតុខ្លាញ់នៅក្នុងខ្លួនជាមធ្យមពី១៧ទៅ ២៣ភាគរយ បើច្រើនជាងនេះ ជាការលើសទម្ងន់ ឆាត់ ឬឆាត់ជ្រុល បើតិចជាងនេះ ជាការស្គម ឬស្គមជ្រុល ។ នៅលើខ្លួនមនុស្សស្រី ខ្លាញ់ច្រើនតែកក ឬប្រមូលផ្តុំនៅប៉ែក ខាងក្រោមនៃដងខ្លួន ជាពិសេសនៅមុំផ្ចិតចុះក្រោម ដូចជានៅពោះ ថ្ងាសក្រោម កំប៉េះ គូទ ត្រកាក និងភ្លៅជាដើម ។ ការលើសជាតិខ្លាញ់នៅលើខ្លួនមនុស្សស្រី មិនសូវបង្កជា ជម្ងឺធ្ងន់ៗច្រើន ដូចនៅលើខ្លួនមនុស្សប្រុសឡើយ ពោលបង្កជម្ងឺតិចជាងនៅលើខ្លួន មនុស្សប្រុស ។ ប៉ុន្តែជាតិខ្លាញ់នេះ បែរជាបង្កការប៉ះពាល់ជាខ្លាំងដល់សម្រស់រូបរាង កាយ ជាពិសេសបង្កជាហេតុច្រាលជាតិខ្លាញ់ក្រោមស្បែក នាំឱ្យស្បែកកំពិកកំពក បាត់បង់សម្រស់ស្បែក ។

តាមការអធិប្បាយមកនេះ យើងអាចសរុបបានថាជាតិខ្លាញ់នៅលើខ្លួនមនុស្ស ប្រុសច្រើនតែនៅមុំផ្ចិតឡើងលើ រីឯនៅលើខ្លួនមនុស្សស្រីច្រើនតែនៅមុំផ្ចិតចុះក្រោម ។ ប៉ុន្តែក៏មានមនុស្សប្រុសឆាត់ខ្លះមានការកក ឬប្រមូលផ្តុំជាតិខ្លាញ់ដូចមនុស្សស្រីដែរ ដែលគេហៅថា ជាការ *ឆាត់បែបស្ត្រីភេទ* ។ ហើយក៏មានមនុស្សស្រីឆាត់ខ្លះ មានការកក ឬប្រមូលផ្តុំជាតិខ្លាញ់ដូចមនុស្សប្រុសដែរ ដែលគេហៅថាជាការ *ឆាត់បែបបុរសភេទ* ។

ជាតិខ្លាញ់នៅលើខ្លួនមនុស្សប្រុស មិនសូវមានប្រយោជន៍ឡើយ ។ រីឯជាតិខ្លាញ់នៅ លើខ្លួនមនុស្សស្រី ជាឃ្លាំងផ្គុំ ឬបម្រុងទុកថាមពលសម្រាប់យកទៅប្រើប្រាស់នៅពេល មានផ្ទៃពោះ និងនៅពេលបំបៅដោះកូន ។ ដោយសារជាតិខ្លាញ់មានមុខងារសំខាន់ នៅក្នុងតំណពូជនេះហើយ បានជាស្ត្រីមានការពិបាកជម្រុះវាខ្លាំងណាស់ ទោះបីជារបប

អាហារបែបតឹងរឹងបែបណាក៏ដោយ ។

ស្ត្រីទាំងឡាយដែលប្រយុទ្ធបែបឥតប្រយោជន៍ ដើម្បីបំបាត់ ឬសម្រកជាតិខ្លាញ់ ទាំងនេះ តែងតែទទួលបានការបរាជ័យជាងជ័យជំនះ ។ បែបនេះ មិនមែនដោយសារ ការខ្វះការខំប្រឹងព្យាយាមសម្រកទេ តែដោយសារលក្ខខ័ណ្ឌជាធម្មជាតិរបស់ស្ត្រីភេទ ដែលតម្រូវឱ្យស្តុកទុកជាតិខ្លាញ់ទាំងនេះឯណោះវិញទេ ។ ចំណែកបុរសងាយជម្រុះជាតិ ខ្លាញ់ជាងស្ត្រី ។ បុរសភាគច្រើនអាចបញ្ចុះ ឬសម្រកទម្ងន់ដោយគ្មានការលំបាកឡើយ ។

សរុបមក ជាតិខ្លាញ់នៅលើខ្លួនមនុស្សស្រី មានការពិបាកសម្រកជាងនៅលើខ្លួន មនុស្សប្រុស ។ មនុស្សប្រុសងាយស្រកទម្ងន់ ឬចុះស្តុមជាងមនុស្សស្រី ។ តែជាសំណាង ដែរ ដែលជាតិខ្លាញ់នៅលើខ្លួនមនុស្សស្រីមិនបង្កជាបញ្ហាច្រើនដូចនៅលើខ្លួនមនុស្សប្រុស ។

គ. សម្រស់រាងកាយ និងគេង

ដូចខ្ញុំបានរៀបរាប់នៅទំព័រមុនៗមកហើយ អំពីផលប៉ះពាល់ដែលបណ្តាលមកពី ការរាយប៉ាយនៃជាតិខ្លាញ់នៅលើខ្លួនមនុស្ស ជាពិសេសការប៉ះពាល់ដល់សុខភាព និង សម្រស់រូបរាងកាយ ។ ជាអាទិការធាត់នាំឱ្យដុះក្បាលពោះ ស្បែកកំពិតកំពក និងបង្ក ឡើងជាជម្ងឺធ្ងន់ៗជាច្រើន ដែលជះឥទ្ធិពលអាក្រក់ដល់អាយុជីវិតរស់នៅ និងអាយុខ្លីគួរ ឱ្យរន្ធត់ ។ រីឯការស្តុមវិញក៏មិនប្រសើរដែរ ។ ដូច្នេះការរាយប៉ាយនៃជាតិខ្លាញ់មិនត្រឹមតែ កំណត់ល្បឿននៃការសម្រកទម្ងន់(ប្រយោជន៍ដល់សម្រស់រាងកាយ) ប៉ុណ្ណោះទេ តែ ថែមទាំងកំណត់កត្តាផ្សេងៗដែលពាក់ព័ន្ធនឹងសុខភាពទៀតផង ។

គំនិត និងចំណង់ចំណូលចិត្តចំពោះសម្រស់រូបរាងកាយរបស់មនុស្សសម័យមុន និង មនុស្សសម័យថ្មីពិតជាខុសគ្នាស្រឡះ មិនចំពោះតែការស្លៀកពាក់ និងតុបតែងខ្លួន

ប៉ុណ្ណោះទេ សូម្បីតែមានឧបរូបរាងកាយក៏ខុសគ្នាដែរ ។ នៅសម័យមុនគេចូលចិត្តមនុស្ស
ប្រុស ឬស្រីដែលមានរាងកាយធាត់ទ្រលុក ឬមានដុះក្បាលពោះ ចំណែកមនុស្សសម័យ
ថ្មីចូលចិត្តរាងកាយស្គម ស្នែល ខ្ពស់ និងគ្មានដុះក្បាលពោះទៅវិញ ។ ដូច្នេះវប្បធម៌រូប
រាងកាយពិតជាប្រែប្រួលជាខ្លាំងរហូត180 អង្សា ។ សរុបមក មនុស្សសម័យថ្មីទាំងបុរស
ទាំងស្រីមានកង្វល់រួមគឺ ការធាត់ជាពិសេសការដុះក្បាលពោះ ។

មនុស្សធាត់ ជាទូទៅមានដុះក្បាលពោះ(ពោះរីកប៉ោង) ។ ទំហំក្បាលពោះជះ
ឥទ្ធិពលជាខ្លាំងដល់ផលធៀប ឬផលចែករវាងទំហំចង្កេះ និងទំហំត្រីតាក ។ យ៉ាងណា
មិញកាលណាក្បាលពោះកាន់តែធំ ផលចែកនេះក៏កាន់តែខ្ពស់ផងដែរ ។ ដូច្នេះការរក្សា
ក្បាលពោះឱ្យនៅរាបស្មើជាចំណុចរួមនៃសម្រស់ទាំងបុរស ទាំងស្រី ហើយក៏មានកត្តា
ផ្សេងទៀតដែរ ដែលខ្ញុំនឹងអធិប្បាយជូនជាបន្តបន្ទាប់ទៅនេះ ។

គ.១. ស្រ្តីដែលមានរូបរាងកាយស្អាត

សុភាសិតខ្មែរមួយឃ្លាបានលើកឡើងថា "បុរសសង្ហាដោយសារវិជ្ជា នារីស្រស់សោ
ភាដោយសារចរិយា" ពិតជាបង្កប់នូវអត្ថន័យយ៉ាងជ្រាលជ្រៅ ដែលប្រៀនប្រដៅឱ្យកូន
ខ្មែរគ្រប់រូបយកតម្រាប់តាម ។ នៅក្នុងសំដីមាសមួយម៉ាត់នេះ បុព្វបុរសយើងមិនឱ្យ
តម្លៃទៅលើស្ថានភាពរូបរាងកាយទេ ។ បុរសដែលរៀនសូត្របានចេះដឹងមានវិជ្ជា
ខ្ពង់ខ្ពស់ ដែលអាចយកទៅប្រកបការងារ ឬរកស៊ីចិញ្ចឹមជីវិតបានពិតជាមិនខ្វះនារីៗ
ស្រឡាញ់ និងមិនពិបាកក្នុងការជ្រើសរើសតួស្រករប្តីប្រពន្ធឡើយ ។ បែបនេះហើយជា
ភាពសង្ហារបស់បុរសនោះ ។ រីឯស្រ្តីដែលមានចរិយាល្អសុភាពរាបសាប្រកាន់ខ្ជាប់នូវ
ទំនៀមទំម្លាប់ និងប្រពៃណីដ៏ប្រពៃរបស់ខ្មែរយើង ទើបជាទីពេញចិត្តនៃចាស់ទុំ ។ ស្រ្តី

ជំពូកនេះត្រូវបានចាត់ទុកជាស្រីគ្រប់លក្ខណ៍ និងជាទីចោមរោមនៃអ្នកផងទាំងពួងដែល
ចង់ស្តីដណ្តឹងភ្ជាប់សាច់ភ្ជាប់ឈាម ។ បែបនេះហើយជាភាពស្រស់ស្អាតរបស់នារីនោះ ។

នៅក្នុងសៀវភៅរបស់ខ្ញុំនេះ ខ្ញុំមិនមានគំនិតផ្ទុយពីសម្តីមាសខាងលើនេះឡើយ ។
តែអ្វីដែលជាគោលគំនិតរបស់ខ្ញុំនោះ គឺចង់បង្ហាញ ឬចង់ប្រាប់អំពីអ្វីដែលអ្នកនិយម
សម្រស់រូបរាងកាយយល់ខុស និងកំពុងធ្វើខុសឱ្យដើរផ្លូវមួយត្រឹមត្រូវវិញ ដែលជួយឱ្យ
មានសុខភាពល្អ និងសម្រស់រូបរាងកាយស្រស់ស្អាតមួយជីវិត ។

មនុស្សស្រីដែលមានសម្រស់រូបរាងកាយស្អាត ឬស្នេហាត្រូវមានទំហំទាំងបី គឺទំហំ
ទ្រូង(ដើមទ្រូង) ទំហំចង្កេះ(ពោះ) និងទំហំត្រគាក(កំប៉េះតូទ) ត្រឹមត្រូវ និងសម
ស្រប ។ យ៉ាងណាមិញ ផលធៀបឬផលចែករវាងទំហំចង្កេះ និងទំហំត្រគាកត្រូវស្ថិត
នៅចន្លោះពី 0.៦៥ ទៅ 0.៨៥(ជាពិសេសស្មើ 0.៧) ទើបនារីនោះជាទីចោមរោមនៃ
អ្នកដទៃជាពិសេសពីបុរសៗ ។ បើសិនជាផលចែកនេះលើសពី 0.៨៥ ស្ត្រីនោះនឹងបាត់
បង់សម្រស់រូបរាងកាយ ដងខ្លួនស្ទើរតែគ្មានចង្កេះ ឬគ្មានចង្កេះតែម្តង ដូចសម្តីបន្ត
បង្ហាត់មួយឃ្លាដែលថា រាងដូចត្បាល់ដាច់វីន ។

ទោះបីជាមានផលធៀបល្អប្រសើរក៏ដោយ ក៏នារីស្អាតត្រូវមានដើមដៃ កំភួនដៃ
ភ្លៅនិងកំភួនជើងស្រឡូន ហើយដើមទ្រូង និងកំប៉េះតូទក៏ត្រូវមូលក្នុង ណែន ពឹង ឬទយ
បែបសមសួនផងដែរ ។ សម្រស់ទាំងនេះជូនមានពីធម្មជាតិតែម្តង ជូនអាចមានដោយ
ការកែសម្រួល ។ ប៉ុន្តែសម្រស់រូបរាងកាយ ដែលប្រសើរជាងគេ គឺបានមកពីការហាត់
ប្រាណ ឬលេងកីឡា និងការបរិភោគត្រឹមត្រូវឯណោះវិញទេ ព្រោះសម្រស់បែបនេះ
នឹងមានស្ថេរភាពពេញមួយជីវិត និងបែបធម្មជាតិទៀតផង ។

ចំណុចសម្រស់ទាំងអម្បាលម៉ានរបស់ស្ត្រីនេះ ងាយបង្កការប៉ះពាល់ជាខ្លាំងនៅពេលមានគភ៌ ជាពិសេសក្រោយពេលសម្រាលកូន។ ហើយស្ត្រីក៏មានតម្រូវការខាងសម្រស់រាងកាយច្រើនជាងបុរសទៀតផង។

គ.២. បុរសដែលមានរូបរាងកាយសង្ហា

បុរសក៏មិនខុសពីស្ត្រីដែរ លក្ខណៈរូបរាងកាយទាក់ទងទៅនឹងទំហំទាំងបីផងដែរ។ បុរសដែលមានរូបរាងកាយសង្ហា ជាទូទៅមានផលចែកទំហំចង្កេះ និងទំហំត្រីតាករវាងពី ០.៨៥ ទៅ ០.៩៥។ បើសិនជាផលធៀប ឬផលចែកនេះលើសពី ០.៩៥ (ដូចជាមានចំនួន១ជាដើម) បុរសនោះជាមនុស្សមានក្បាលពោះធំ រហូតដល់ក្បាលពោះធំជាងឬស្មើនឹងត្រីតាក។ យ៉ាងណាមិញ បុរសខ្លះឆាត់ពេក រហូតដល់ស្បែកខោលែងជាប់តម្រូវឱ្យប្រើខ្សែពន្យួរ (ខ្សែប្រើតែល) ជាជំនួយ។

លើសពីនេះ បុរសសង្ហា ឬប្រុសស្អាតត្រូវមានដើមទ្រូង កំប៉េះតូច និងស្មាប្រកបដោយសាច់ដុំ ហើយដើមដៃ កំភួនដៃ ភ្នៅ និងកំភួនជើងក៏ត្រូវមានសាច់ដុំសមសួនផងដែរ។ ប៉ុន្តែការឡើងសាច់ដុំធំៗពេក រហូតដូចរូបរាងកាយកីឡាបោកចំបាប់ ក៏អាចបង្កការបាត់បង់សម្រស់រាងកាយទៅវិញទេ។

ដើម្បីឱ្យសម្រស់រូបរាងកាយប្រកបដោយសាច់ដុំ និងគ្មានក្បាលពោះនេះមានភាពយូរអង្វែងពេញមួយជីវិត បុរសត្រូវយកការហាត់ប្រាណ ឬការលេងកីឡាជាប្រចាំ និងការបរិភោគត្រឹមត្រូវ។



៥. មនុស្សធាត់ និងមនុស្សស្គម

មនុស្សមានរូបរាងកាយ និងចិត្តគំនិតមិនដូចគ្នាឡើយ ។ អ្នកខ្លះស្គម ឬស្គមជ្រុល អ្នកខ្លះទៀតធាត់ ឬធាត់ជ្រុល ។ អ្នកដែលស្គមចង់ធាត់ អ្នកដែលធាត់ចង់ស្គម ។

យ៉ាងណាមិញសម័យមុន មនុស្សចូលចិត្តធាត់ ព្រោះពួកគាត់យល់ថា ដោយសារការបរិភោគគ្រប់គ្រាន់ ជីវភាពធូរធារ មានទ្រព្យសម្បត្តិស្តុកស្តម្ភ សប្បាយចិត្ត ឬមានសុខភាពល្អទើបបានជាឡើងទម្ងន់ ឬធាត់ទ្រលុកទ្រលន់ ។ បុរស និងស្ត្រីសម័យនោះចូលចិត្តអ្នកដែលធាត់ជាងអ្នកដែលស្គម ។ តែបច្ចុប្បន្ននេះ គំនិតនេះហាក់ដូចជាលែងទទួលការគាំទ្រហើយ មនុស្សនាំគ្នាងាកមកចូលចិត្តរាងកាយស្គម ឬស្នែល ។ ជាអាទិ៍អ្នកបង្ហាញម៉ូដ អ្នកសម្តែង ឬតារាសិល្បៈល្បីៗជាច្រើន ទាំងបុរស ទាំងស្ត្រីមានរាងកាយស្គម ឬល្ងតល្ងន់ ដែលគេនិយមហៅថា រាងស្នែល ឬរាងបែបស៊ិចស៊ីនោះ ។

ខ្ញុំបានធ្វើការសាកសួរសំណួរអំពីរូបរាងកាយនេះ ទៅលើស្ត្រីខ្មែរបច្ចុប្បន្នជាច្រើនរូប ចម្លើយភាគច្រើនដែលទទួលបាន គឺរាងកាយស្គមងាយស្លៀកពាក់សំលៀកបំពាក់ និង មើលទៅស្នែលស្អាតគួរជាទីចោមរោមនៃអ្នកដទៃ ។ ខ្ញុំយល់ថាធាត់ និងស្គមពាក់ព័ន្ធជាខ្លាំងទៅនឹងសុខភាព និងសម្រស់រាងកាយ ។ រូបរាងកាយស្គម ឬស្គមជ្រុលក៏មិនល្អ ធាត់ ឬធាត់ជ្រុលក៏មិនល្អដែរ ។

ក. មនុស្សធាត់

ខ្លួនមនុស្សផ្សំផ្តុំឡើងដោយម៉ាសធាត់ (ម៉ាសខ្លាញ់) និងម៉ាសស្គម (សាច់ដុំ, ឆ្អឹងសរីរាង្គ...) ។ កាលណាម៉ាសធាត់កើនឡើងមានន័យថា អ្នកនោះធាត់ ដូច្នោះមនុស្សធាត់ជា មនុស្សដែលមានម៉ាសខ្លាញ់ ឬជាតិខ្លាញ់ក្នុងកម្រិតខ្ពស់ ។ ធាត់ គឺជាការលើស

ជាតិខ្លាញ់ ។ មនុស្សប្រុសដែលធាត់ មានម៉ាសខ្លាញ់លើសពី២០ភាគរយនៃទម្ងន់ខ្លួនសរុប និងចំពោះមនុស្សស្រីមានលើសពី២៣ភាគរយ ។

នៅក្នុងជំពូកមុនៗ ខ្ញុំបានលើកបង្ហាញជូនហើយអំពីការវាយតម្លៃទម្ងន់ខ្លួនតាម រយៈកម្រិតម៉ាសខ្លួន ។ មនុស្សធាត់ជាមនុស្សដែលមានកម្រិតម៉ាសខ្លួនលើសពី៣០ ។ សូមកុំច្រឡំធាត់និងលើសទម្ងន់ ទាំងពីរនេះពិតជាខុសគ្នា ។ លើសទម្ងន់កាលណាកម្រិត ម៉ាសខ្លួននៅចន្លោះពី ២៦ ទៅ៣០ចំពោះមនុស្សប្រុស ពី២៥ ទៅ២៩ចំពោះមនុស្សស្រី ។ មនុស្សលើសទម្ងន់ បើយើងពិនិត្យតាមរយៈរូបរាងកាយរបស់គាត់ឃើញថា មានរាង ម៉ាប់បន្តិចដែរហើយ ។

តាមការអង្កេតបានបង្ហាញថា នៅប្រទេសបារាំងមានជនជាតិបារាំងប្រមាណជា ២០ភាគរយដែលធាត់ ។ រីឯនៅស្រុកខ្មែរយើងបច្ចុប្បន្ននេះ ជាពិសេសអ្នកនៅទីក្រុង ក៏មានបរិមាណអ្នកធាត់មិនតិចដែរទេ ។ មនុស្សស្រីមានអាត្រាធាត់ខ្ពស់ជាងមនុស្សប្រុស ។

ក.១. តើធាត់កើតឡើងដូចម្តេចខ្លះ?

ដូចខ្ញុំបានជម្រាបជូនហើយថា ម៉ាសខ្លាញ់ត្រូវបានគេប្រសិទ្ធិនាមថាជាម៉ាសធាត់ ហើយការធាត់គឺ ជាការលើសជាតិខ្លាញ់ ។ ដូច្នេះការធាត់ជាការឡើងលើសនៃទម្ងន់ខ្លួន ដែលជាទូទៅជាការកើនឡើងនៃបរិមាណម៉ាសខ្លាញ់ ក្រោមរូបភាពជាជាតិលីពីដ ឬ ជាតិទ្រីឃ្លីសេរីដ ដែលស្តុកទុកនៅក្នុងជាលិកាខ្លាញ់ ដែលមានឈ្មោះហៅថា *អាឌីបូស៊ីត* (Adipocytes) ។ ជាលិកាខ្លាញ់បានធ្វើការរីកមាឌដោយរីកប៉ោង រីឯចំនួនក៏កាន់តែ កើនឡើងច្រើនដែរ ។ សមាសធាតុខ្លាញ់មិនមានការប្រែប្រួលឡើយ មានតែបរិមាណ ជាតិខ្លាញ់ប៉ុណ្ណោះ ដែលកើនឡើងនោះ ។

ខ្ញុំសូមបញ្ជាក់ថា សូមកុំច្រឡំ ឆាត់និងហើម។ ឆាត់ជាការកក ឬប្រមូលផ្តុំជាតិ ខ្លាញ់ក្នុងខ្លួនលើសតម្រូវការ ចំណែកឯហើម គឺជាការច្រាលនៃជាតិទឹក ឬវត្ថុរាវនៅក្នុង ខ្លួនលើសពីកម្រិតធម្មតា។

ក.២. មូលហេតុដែលបណ្តាលឱ្យឆាត់

ឆាត់បណ្តាលមកពីមូលហេតុជាច្រើន ដូចជាការបរិភោគចំណីអាហារផ្តល់ថាមពល ច្រើនហួសហេតុ ពូជ ឬក្រុមគ្រួសារឆាត់ កត្តាផ្លូវចិត្ត ឬជម្ងឺស្រួសស្រួល ជាតិអ័រម៉ូន ឬការ ប្រើប្រាស់ថ្នាំជាដើម។ ខ្ញុំនឹងធ្វើការពន្យល់ និងអធិប្បាយជូននៅខាងក្រោមនេះ។

ខ្លួនប្រាណមនុស្សត្រូវការសារធាតុចិញ្ចឹម និងថាមពលក្នុងកម្រិតមួយសមស្រប (ជាមធ្យម២៥០០គីឡូកាឡូរីក្នុងមួយថ្ងៃ)។ ថាមពលចំណាយ និងចំណូលត្រូវមាន តុល្យភាព ឬស្មើគ្នា ពេលណាថាមពលដែលប្រើប្រាស់តិចជាងថាមពលដែលបរិភោគ ចូល ជាវិបត្តិនៃដំណើរការប្រើប្រាស់ថាមពល ដែលបង្កជាការលើសទម្ងន់និងឆាត់បាន។ ចំណីអាហារដែលផ្តល់ថាមពលរួមមានជាតិខ្លាញ់ ជាតិស្ករ និងជាតិប្រូតេអ៊ីន។ ដូច្នេះ ជាតិស្ករ និងជាតិខ្លាញ់ជាប្រភពបង្កដល់ការឆាត់ និងលើសទម្ងន់។

ជាទូទៅជាតិស្ករ និងជាតិខ្លាញ់នៅក្នុងចំណីអាហារមានអន្តរប្រតិកម្មរវាងគ្នា។ ការស្តុកបម្រុងទុកជាតិខ្លាញ់អាចកើតមានឡើង អាស្រ័យលើវត្តមានគ្រប់គ្រាន់នៃជាតិ ស្ករក្នុងស៊ីដផងដែរ ពីព្រោះថាជាតិស្ករក្នុងស៊ីដអាចបង្កជាការចេញជាតិអ័រម៉ូនអាំង ស៊ុយលីន ដែលមិនត្រឹមនាំឱ្យមានការស្តុកទុក ឬបម្រុងទុកជាតិស្ករក្នុងស៊ីដប៉ុណ្ណោះទេ តែថែមទាំងមានការកើតជាតិខ្លាញ់ផងដែរ។ ដូច្នេះ អ្នកគួរបញ្ចៀសការបរិភោគ ដំណាលគ្នានូវចំណីអាហារដែលសម្បូរជាតិខ្លាញ់ និងជាតិស្ករអាក្រក់ (ជាតិស្ករជ្រាប

រហ័ស) ក្នុងបរិមាណខ្ពស់ ។

ប៉ុន្តែអ្នកឆាត់ខ្លះមិនបរិភោគច្រើនជាងអ្នកមានទម្ងន់ត្រឹមត្រូវប៉ុន្មានទេ តែខ្លួនពួកគាត់ងាយធ្វើការស្តុក ឬបម្រុងទុកថាមពល ឬកាឡូរីដែលពួកគាត់បរិភោគខ្លាំងណាស់ ។

អ្នកខ្លះអាចមានរូបរាងកាយឆាត់សួរពូជ ឬតពូជដែរ ។ តាមការស្រាវជ្រាវបានឱ្យដឹងថា ក្មេងដែលកើតចេញពីឪពុកម្តាយឆាត់ មានសំណាងឆាត់១០ដងលើសក្មេងដែលមានឪពុកម្តាយមានទម្ងន់ត្រឹមត្រូវ ។ បើក្នុងគ្រួសារមានឪពុក ឬម្តាយម្នាក់ណាឆាត់នោះកូនចំនួន៤០ភាគរយមានសំណាងឆាត់ ហើយបើទាំងឪពុក ទាំងម្តាយឆាត់ទាំងពីរនាក់ កូនមានសំណាងឆាត់ដល់ទៅ៨០ភាគរយឯណោះ ។ ផ្ទុយទៅវិញ បើឪពុកម្តាយទាំងពីរនាក់មិនឆាត់ទេ កូនមានសំណាងឆាត់តែ១០ភាគរយប៉ុណ្ណោះ ។ ដូច្នេះកត្តាគ្រួសារ និងកត្តាសេនេទពិតជាអាចមានឥទ្ធិពលដល់ការឆាត់ដូច សំដីដែលនិយាយតៗ គ្នាថា ពូជឆាត់គឺឆាត់ហើយ ។ តែតាមការអង្កេត ជួនកាលមនុស្សមួយក្រុមគ្រួសារឆាត់មិនមែនឆាត់ដោយសួរពូជ ឬតពូជទេ តែជាការឆាត់ដោយទម្ងាប់ និយមបរិភោគចំណីអាហារដែលផ្តល់ថាមពលកាឡូរីខ្ពស់ ។

ម៉្យាងទៀត កត្តាផ្លូវចិត្ត ឬជម្ងឺស្រ្តេស្យក៏អាចនាំឱ្យឆាត់បានដែរ ។ យ៉ាងណាមិញការពិបាកចិត្ត ឬសប្បាយចិត្តខ្លាំងអាចបង្កជាការឃ្នានមិនឈប់មាត់ វិបត្តិនៃការបរិភោគ មិនចេះឈប់នេះអាចបង្កជាការឡើងតីឡូ ដូចដែលយើងនាំគ្នានិយាយលេងថា កាន់តែពិបាកចិត្តកាន់តែឆាត់ ។ តែអ្នកខ្លះកាន់តែពិបាកចិត្តក៏កាន់តែស្តមដែរដោយសារបាយមិនបានសម្រាន្តមិនលក់ ។

ដោយឡែកមានការឆាត់ដែលបង្កពីជាតិអ័រម៉ូន ឬក៏បង្កពីការប្រើប្រាស់ថ្នាំយូរ

អង្វែង ឬផ្តេសផ្តាស់ផងដែរ ។

ក.៣. ការព្យាបាល និងផលវិបាកនៃការធាត់

ជាដំបូង អ្នកដែលឡើងទម្ងន់ចាប់ផ្តើមមានទម្ងន់លើស បន្ទាប់មកធាត់ ហើយ ទីបំផុតធាត់ជ្រុល ។ ផលវិបាកស្រាល ឬធ្ងន់វាអាស្រ័យទៅតាមកម្រិតទម្ងន់ដែលលើស ហើយការព្យាបាលក៏ ដូចនេះដែរត្រូវផ្អែកទៅលើកម្រិតលើសនៃទម្ងន់ផងដែរ ។

មនុស្សដែលលើសទម្ងន់បន្តិចបន្តួចអាចប្រឈមមុខនឹងបញ្ហាសុខភាពខ្លះៗ តែមិន ជាទាន់ធំដុំទេ ។ ប៉ុន្តែបើអ្នកជាបុគ្គលជំពូកនេះ អ្នកគួរមានវិធានការបន្ថយទម្ងន់ដែល លើសនោះ ចៀសវាង " អង្ករក្លាយជាបាយ " ។

ការបណ្តែតបណ្តោយឱ្យឡើងទម្ងន់បង្កជាធាត់ ដែលជាសញ្ញានៃជម្ងឺមាន ឈ្មោះថាជម្ងឺធាត់។ បុគ្គលធាត់ប្រឈមមុខនឹងជម្ងឺដង្កាត់ជាច្រើន គួរមានវិធានការ បញ្ចុះទម្ងន់ជាបន្ទាន់ ទើបអ្នកនោះមានសុខភាពល្អ សម្រស់រាងកាយស្អាត និងអាយុ វែង ។

ចំណែកធាត់ជ្រុលជាដំណាក់កាលចុងក្រោយនៃការលើសទម្ងន់គឺ នៅពេលណា កម្រិតម៉ាស់ខ្លួនលើសពី៤០ ។ មនុស្សដែលធាត់ជ្រុលមានសុខភាពយ៉ាប់យឺន និងជម្ងឺ ធ្ងន់ៗ ជាដំណាក់កាលប្រកាសអាសន្ន ត្រូវមានវិធានការសម្រកទម្ងន់ជាដាច់ខាត និង ត្រូវព្យាបាលជម្ងឺផ្សេងៗ ដែលបានកើតមានរួចហើយ ។ ជាការប្រសើរ ត្រូវទៅពិគ្រោះ ជាមួយគ្រូពេទ្យជំនាញ ។

តាមការស្រាវជ្រាវបានបង្ហាញថា ធាត់អាចបង្កជាជម្ងឺជាច្រើន ខ្លះធ្ងន់ ខ្លះស្រាល ដូចជាជម្ងឺសម្ពាធឈាមលើស ដាច់សរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាល ខ្សោយសរសៃឈាម

ចិញ្ចឹមបេះដូង ជម្ងឺផ្លូវដង្ហើម ជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម ជម្ងឺសន្លាក់ ជម្ងឺមហារីក ។ល ។

វិធីបង្ការ ឬព្យាបាលធាត់មិនជាពិបាកឡើយ គឺបរិភោគត្រឹមត្រូវ និងធ្វើសកម្មភាពផ្លូវកាយដូចជា លេងកីឡា ហាត់ប្រាណជាដើម ឱ្យបានជាប្រចាំ។ (សូមអានផ្នែកទី២ និងផ្នែកទី៣) ។ ខ្ញុំជឿថាអ្នកពិតជាអាចធ្វើបាន។ បើនៅតែមិនស្រកទៀត អ្នកគួររូសរាន់ទៅពិគ្រោះ ឬទទួលការព្យាបាលជាមួយគ្រូពេទ្យជំនាញ។

ខ. មនុស្សស្គម

ស្គមកើតឡើងដោយសារការថយចុះជាតិខ្លាញ់ ឬម៉ាសខ្លាញ់តិចជាង១៤ភាគរយ ចំពោះមនុស្សស្រី ហើយតិចជាង១០ភាគរយចំពោះមនុស្សប្រុស។ ចំពោះកម្រិតម៉ាសខ្លួនវិញ មនុស្សប្រុសដែលស្គមមានតិចជាង២០ រីឯមនុស្សស្រីតិចជាង១៩។

ខ.១. តើស្គមកើតឡើងដូចម្តេចខ្លះ?

ស្គមមានលក្ខណៈសរីរៈសាស្ត្រផ្ទុយពីធាត់។ ធាត់ និងស្គម គឺជាការឡើងចុះនៃជាតិខ្លាញ់(ម៉ាសធាត់) ។ ជាតិខ្លាញ់ថយចុះនៅពេលណាដែលខ្លួនប្រាណត្រូវការថាមពល ឬកាឡូរីចំណាយច្រើនជាងថាមពលចំណូល(កាឡូរីដែលបរិភោគ) ដែលតម្រូវឱ្យជាតិខ្លាញ់ធ្វើការបំបែកខ្លួន ប្រយោជន៍បង្កើតជាសារធាតុចិញ្ចឹមផ្សេងទៀត(ដូចជាជាតិស្ករជាដើម) និងថាមពលដើម្បីបំពេញតម្រូវការ។ ដូច្នេះស្គម គឺជាការថយចុះនៃម៉ាសខ្លាញ់ ឬម៉ាសធាត់មកកម្រិតទាបជ្រុល ហើយជូនម៉ាសស្គម(សាច់ដុំ) ក៏រួមស្ថិតផងដែរ។

ខ.២. មូលហេតុនៃជំងឺមនុស្សស្គម

មូលហេតុចម្បងៗនៃការស្គម និងការធាត់មិនសូវជាខុសគ្នាទេ។ មនុស្សស្គមក៏អាចបណ្តាលមកពីការបរិភោគចំណីអាហារផ្តល់ថាមពលមិនគ្រប់គ្រាន់ ពូជ ឬក្រុមគ្រួសារ

ស្តួម កត្តា ឬជម្ងឺផ្លូវចិត្ត ជម្ងឺស្រួលស្ងួត និងជម្ងឺដង្កាត់ផ្សេងៗទៀតផងដែរ ។

ការស្តួមភាគច្រើនកើតឡើង ដោយសារការបរិភោគចំណីអាហារមិនគ្រប់គ្រាន់ តាមតម្រូវការ ពោលបរិមាណកាឡូរីបរិភោគចូលតិចជាងបរិមាណកាឡូរីចំណាយ ។ នៅតាមបណ្តាប្រទេសកំពុងអភិវឌ្ឍន៍ (ប្រទេសក្រីក្រ) មនុស្សភាគច្រើនមានរាងកាយ ស្តួមគឺ ដោយសារការបរិភោគមិនគ្រប់គ្រាន់។ យ៉ាងណាមិញ នៅសម័យខ្មែរក្រហម គ្រប់គ្រងប្រទេស (របបប៉ុលពត) ប្រជាជនខ្មែរធ្វើការធ្ងន់មិនឈប់ឈរ ពីព្រលឹមទល់ ព្រលប់ រីឯការបរិភោគមិនគ្រប់គ្រាន់ ពួកគាត់មានរូបរាងកាយស្តួមស្បែកដណ្តប់ឆ្អឹង ។

ម៉្យាងទៀតស្តួមក៏មិនខុសពីឆាត់ដែរ ក៏អាចមានលក្ខណៈសួរពូជ ឬតពូជដែរ កូន ដែលមានដើមកំណើតពីឪពុកម្តាយ ឬក្រុមគ្រួសារស្តួម ច្រើនតែមានរូបរាងកាយស្តួម ដែរ ។ តាមការអង្កេតបានបង្ហាញថា កូនដែលកើតឡើងស្តួមក្នុងគ្រួសារស្តួម ច្រើនតែ មានរូបរាងកាយស្តួមរហូតដល់ពេលពេញវ័យ ទោះបីជាខំបំប៉ិនចំណីអាហារ ឬសារធាតុ បំប៉ិនសម្បូរបែបសព្វមុខបែបណាក៏ដោយ ។

ជម្ងឺផ្លូវចិត្ត ឬជម្ងឺស្រួលស្ងួត បង្កឱ្យមនុស្សពិបាកចិត្តបាយមិនឆ្ងាញ់ និងលែងឃ្លាន បាយ ដែលនាំឱ្យទម្ងន់ថយចុះ និងចុះស្តួម។ លើសពីនេះ មានជម្ងឺជាច្រើនទៀតដែល អាចបង្កឱ្យរាងកាយស្តួមបានដែរ ដូចជាជម្ងឺដំបៅបំពង់អាហារ ដំបៅ ឬរលាកក្រពះ ពោះវៀន ជម្ងឺរបេង ជម្ងឺមហារីក ជម្ងឺអេដស៍ ។ល ។

ខ.៣. ការព្យាបាល និងផលវិបាកនៃការស្តួម

ស្តួមអាចធ្វើការព្យាបាលទៅតាមមូលហេតុ ដែលនាំឱ្យស្តួម ដូចជាការបរិភោគ មិនគ្រប់គ្រាន់ជម្រុញឱ្យមានការបរិភោគគ្រប់គ្រាន់វិញជាដើម ។ មនុស្សស្តួម ឬស្តួម



ជ្រុលឧស្សាហ៍កើតមានជម្ងឺ ឬរោគាព្យាទិជាច្រើន។ ដូច្នេះបើសិនជាអ្នកមានទម្ងន់ខ្លួន ទាបពេក ឬចុះស្គម អ្នកត្រូវរួសរាន់ទៅពិគ្រោះ ឬទទួលការព្យាបាលជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត ឬគ្រូពេទ្យជំនាញណាម្នាក់។

សរុបសេចក្តីមក ស្តម្ភក៏មិនល្អ ឆាត់ក៏មិនល្អ ជាការប្រសើរមនុស្សត្រូវមានទម្ងន់ ខ្លួនត្រឹមត្រូវ មិនស្គមមិនឆាត់។ ដូច្នេះសូមអ្នកកុំចង់ស្គមពេក និងកុំចង់ឆាត់ពេក។



ផ្នែកទី២

ការសម្រាកធម្មតា និងការបរិភោគ

- ៦. របបអាហារសម្រាកធម្មតា
- ៧. គន្លឹះសម្រាកធម្មតាបានជោគជ័យ
- ៨. ផែនការ១០ចំណុចដើម្បីសម្រាកធម្មតានិងកម្សាន្តស្ថេរភាពធម្មតា



ចេញផ្សាយហើយ

- ២៤ម៉ោងដើម្បីសុខភាពល្អ
- ១០នាទីដើម្បីសម្រស់រាងកាយ និងសុខភាពល្អ
- ៧នាទីដើម្បីសម្រកក្បាលពោះ (ចេញផ្សាយឆាប់ៗ)
- លំហាត់ប្រាណប្រចាំថ្ងៃ (ចេញផ្សាយឆាប់ៗ)
- អង្គុយក្នុងទីកន្លែង មគ្គុទ្ទេសក៍សន្តិសុខសម្រាប់ការធ្វើដំណើរ
- វេយ្យាករណ៍ពិស្តារធារិយពន្យល់ជានិច្ច (មិនទាន់បានបោះពុម្ពផ្សាយ)

បើលោកអ្នកត្រូវការជំនួយ ឬសាកសួរព័ត៌មានផ្សេងៗ សូមទំនាក់ទំនង៖

ហ្គាឡាក់ស៊ី ចោះពុម្ពផ្សាយ

ប្រអប់សំបុត្រលេខ 2505 . ភ្នំពេញ ៣, កម្ពុជា

ទូរស័ព្ទ: 011 977 933/012 977 933/016 977 933

Email: galaxy933@yahoo.com

៦. របបអាហារសម្រេចទម្ងន់

សព្វថ្ងៃនេះ ការសម្រេចទម្ងន់ជាកម្មវត្ថុចម្រើនមួយរបស់តារា និងអ្នកដែលចង់បាន រាងរោស្តមស្នែល ស្រស់ស្អាត ឬសង្ហា ។ អ្នកខ្លះអនុវត្តរបបអាហារសម្រេចទម្ងន់បែបនេះ អ្នកខ្លះទៀតអនុវត្តវិធីសម្រេចទម្ងន់បែបនោះ ។ វិធី និងរបបអាហារសម្រេចទម្ងន់មាន ច្រើនបែបច្រើនយ៉ាងទៅតាមតំបន់ ឬប្រទេស និងទៅតាមទស្សនៈរបស់អ្នកជំនាញខាង ការសម្រេចទម្ងន់ ។ ប្រសិទ្ធិភាពនៃវិធី និងរបបអាហារសម្រេចទម្ងន់ទាំងឡាយមិនដូចគ្នា ឡើយ អាចមានឥទ្ធិពលល្អ អាចមានឥទ្ធិពលអាក្រក់ អាចមានគុណសម្បត្តិ និងអាច មានគុណវិបត្តិ ។

នៅទំព័រនេះនោះ ខ្ញុំនឹងអធិប្បាយជូនអំពីរបបអាហារសម្រេចទម្ងន់មួយ ចំនួន ដោយផ្ដោតជាសំខាន់ទៅលើគោលការណ៍ គុណសម្បត្តិ និងគុណវិបត្តិនៃរបប អាហារនីមួយៗ ។ របបអាហារដែលខ្ញុំនឹងបង្ហាញជូនមាន៖

- របបអាហារអាល់តឺន
- របបអាហារបរិភោគឆ្នាស់មុខ
- របបអាហារបរិភោគមួយមុខ
- របបអាហារកម្រិតកាឡូរីទាប
- របបអាហារបង្កាត់

ការលើកមកបង្ហាញនៃបណ្តារបបអាហារទាំងនេះ មិនមែនជាការណែនាំឱ្យធ្វើ តាម ឬអនុវត្តតាមនោះទេ តែក្នុងគោលបំណងណែនាំឱ្យអ្នកដែលចង់សម្រេចទម្ងន់

ជនរួមជាតិខ្មែរស្គាល់អំពីមុខមាត់ពិតនៃរបបអាហារសម្រកទម្ងន់ ជាពិសេស អំពីគុណសម្បត្តិ និងគុណវិបត្តិរបស់វា ដើម្បីទុកគ្រាន់ជាការពិចារណា និងជ្រើសរើសមាតិកាអាហាររូបត្ថម្ភសមស្របមួយ ។

គ.របបអាហារអាល់តឺន

របបអាហារអាល់តឺន តម្រូវឱ្យមានការបរិភោគចំណីអាហារ ដែលគ្មានជាតិស្ករ មានន័យថា ត្រូវបំភ្លេចចោល ឬមិនត្រូវបរិភោគរាល់ចំណីអាហារដែលមានជាតិស្ករ ឬជាតិផ្អែម ត្រូវពិសាតែទឹកតែ និងកាហ្វេ ដែលគ្មានដាក់ស្ករ មិនត្រូវពិសានំផ្អែម បង្កែម តំណាប់ ទឹកឃ្មុំ នំស្ករកូឡា និងផ្លែឈើជាដើម ព្រោះអាហារទាំងនេះមានជាតិស្ករ ធម្មជាតិប្រុកតូស ។ អាហារជាតិម្សៅ ដូចជា អង្ករ ឬបាយ នំធ្វើអំពីម្សៅ នំប៉័ង ដំឡូង ដំឡូងបារាំងជាដើម ក៏ត្រូវហាមបរិភោគនៅក្នុងរបបអាហារដ៏កាចនេះដែរ ។ របបអាហារនេះដូចជាហួសហេតុបន្តិចហើយ ។ ប៉ុន្តែពេលកំពុងអនុវត្តរបបអាហារនេះ ការមិនបរិភោគជាតិស្ករ និងអាហារជាតិម្សៅហាក់ដូចជាធម្មតាទៅវិញ ។

លើសពីនេះទៅទៀត របបអាហារអាល់តឺន មានលក្ខណៈពិសេសមួយទៀត គឺតម្រូវបរិភោគគ្រាប់ធញ្ញជាតិ បន្លែក្រៀម ឬស្លូត អាហារផលិតពីជាតិទឹកដោះ (ដូចជា ទឹកដោះគោជូរ ឬយ៉ាអូរ ប្រូម៉ាពណិសជាដើម) ពីព្រោះថា អាហារទាំងនោះមានផ្ទុកជាតិទ្យាក់តូសដែលជាស្ករទឹកដោះ ។ របបអាហារបែបនេះ ពិតជាមានគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាព អ្នកមិនគួរយកទៅធ្វើតាម ឬអនុវត្តតាមឡើយ ។ វាមានគុណវិបត្តិច្រើនជាងគុណសម្បត្តិ ។

គ.១-គុណសម្បត្តិ

ទោះជាបែបណាក៏ដោយ របបអាហារអាស់គីនក៏មានគុណប្រយោជន៍ខ្លះដែរ ។ ព្រោះថា របបអាហារនេះមិនមានការកំណត់ទៅលើកម្រិត ឬបរិមាណនៃការបរិភោគ ចំណីអាហារដែលមានជាតិប្រូតេអ៊ីន និងជាតិលីពីដឡើយ ។ អ្នកដែលអនុវត្តរបប អាហារនេះ អាចបរិភោគអាហារជាតិសាច់ និងជាតិខ្លាញ់តាមចំណង់ និងតាមទំនើងចិត្ត គ្រប់ប្រភេទ មិនថាសាច់សត្វ ឬសាច់ត្រី សាច់សម្បូរខ្លាញ់ ឬសាច់មិនសម្បូរខ្លាញ់ឡើយ ហើយចំពោះបរិមាណវិញ ក៏មិនមានការកំណត់ដែរ អាចបរិភោគរហូតដល់កន្លះគីឡូ ក្រាមក៏បានដែរ ។ ដូច្នេះរបបអាហារនេះ មិនហាមឃាត់ចំពោះការបរិភោគជាតិសាច់ និងជាតិខ្លាញ់ឡើយ ពោលអាចបរិភោគម្ហូបអាហារ ឬចំណីអាហារជាតិសាច់ និងជាតិ ខ្លាញ់បានដោយសេរី ។ សម្រាប់អ្នកចូលចិត្តបរិភោគសាច់ ទោះឆ្អិនក្តីភ្លាភ្លី ពួកគាត់មាន គុណប្រយោជន៍ មិនចាំបាច់កែប្រែទម្លាប់បរិភោគទេ ។

ពេលមិនមានការបរិភោគជាតិស្ករ សព្វកាយបង្កការផលិតឥន្ធនៈផ្សេងទៀត ចេញពីខ្លាញ់បម្រុងដែលមានឈ្មោះថា *អង្គសេតូនិក*។ អង្គសេតូនិកមួយផ្នែក ត្រូវបាន បញ្ចេញមកក្រៅតាមទឹកនោម តាមបាតុភូតធម្មជាតិមួយដែលមានឈ្មោះថា *ការ វលាយថាមពលតាមផ្លូវនោម*។ បាតុភូតនេះបង្កការស្រកទម្ងន់ ដូចដែលគេបានគិត និងចង់បាន ។ ម្យ៉ាងទៀត របបអាហារនេះ មិនមានភាពសាំញ៉ាំដល់ការអនុវត្តន៍ឡើយ ដូចជាគ្មានការរាប់រៀបអំពីប្រការដែលត្រូវធ្វើ ។ ដោយគ្មានការដាក់កំហិតលើបរិមាណ នៃចំណីអាហារដែលអនុញ្ញាត អ្នកដែលប្រតិបត្តិរបបអាហារនេះ បរិភោគពេញចិត្ត ដោយមិនមានអារម្មណ៍ថា មិនឆ្អែតឆ្អន់ ឬឃ្នានទៀតឡើយ ។ នេះជាប្រការល្អមួយដែរ ។

គ.២-គុណវិបត្តិ

របបអាហារនេះ បង្កជាការហៅហាត់ អស់កម្លាំងជាខ្លាំង។ ការបរិភោគជាតិសាច់តែមួយមុខដោយគ្មានអាហារម្សៅជាមួយ ហើយបានតែជាមួយបន្លែប៉ុន្មានមុខតែប៉ុណ្ណោះ បង្កការឆាប់ត្រលាត់ និងការធ្លាក់ចុះបរិភោគ។ ការធ្លាក់ ឬការខ្ពើមចំណីអាហារ មិនមែនជាគោលដៅដែលចង់បានឡើយ។ ការថមថយបរិមាណបរិភោគបន្តិចម្តងៗ បង្កឱ្យមានការចុះខ្សោយកម្លាំង ញ័រដៃញ័រជើង ឬញ័រហេះដូងជាដើម។

ម្យ៉ាងទៀត របបអាហារអាល់តឺនបង្កជារោគកង្វះសារធាតុសរសៃ ជាតិវីតាមីន និងជាតិខនិដ ពីព្រោះនៅក្នុងរបបអាហារនេះមានការហាមបរិភោគផ្លែឈើ និងបន្លែ។ រីឯការរំលាយអាហារ និងរបត់នៃពោះវៀនមុខជាមានវិបត្តិ និងបញ្ហាកើតមានឡើង។ ដូចគ្នាដែរ របបអាហារនេះអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ហេះដូង និងសរសៃឈាមអាក់ទេរដែលកើតចេញពីការបរិភោគជាតិខ្លាញ់មិនរើសមុខ (ជាតិខ្លាញ់មាននៅក្នុងសាច់សត្វសាច់ត្រី ស៊ុត ប៊ីវ ប្រេងរុក្ខជាតិជាដើម)។ ជាតិខ្លាញ់ផ្អែមបង្កការកើនឡើងជាតិកូឡេស្តេរ៉ូលអាក្រក់នៅក្នុងឈាម និងធ្វើឱ្យសរសៃឈាមអាក់ទេរ។

បញ្ហាចំបងមួយទៀត គឺរបបអាហារនេះមិនអាចប្រតិបត្តិ ឬអនុវត្តតាមបានយូរឡើយ។ ខ្លួនប្រាណត្រូវការជាបន្ទាន់នូវអាហារជាតិម្សៅ បាយ នំប៉័ង និងផ្លែឈើ។ របបអាហារត្រូវបានបញ្ចប់ យើងចាប់ផ្តើមបរិភោគជាធម្មតាវិញ ពេលនោះទោះបរិភោគក្នុងបរិមាណតិចតួចក្តី សព្វកាយដែលបាត់បង់ទម្លាប់ទៅហើយនោះ បានបញ្ចេញប្រតិកម្មបែបអាក្រក់ ដូចជាការបង្កើតសារធាតុបម្រុងជាដើម ហើយពេលនោះដែរ ទម្ងន់ ឬចំនួនគីឡូដែលបានស្រកយ៉ាងពិបាកនោះ ក៏កើនឡើងយ៉ាងឆាប់រហ័សមកវិញ។ បាតុភូត

នេះពិតជាកើតឡើងមិនអាចចៀសផុតឡើយ រាល់ពេលដែលរបបអាហារនេះត្រូវបាន
ផ្អាក ។ ដូច្នេះអ្នកមិនត្រូវធ្វើតាមរបបអាហារអាល់តឺននេះឡើយ ។

ខ. របបអាហារបរិភោគឆ្លាស់មុខ

របបអាហារនេះ សាមញ្ញ ងាយយល់ និងងាយស្រួលអនុវត្តតាម ប៉ុន្តែមិនសូវ
មានប្រសិទ្ធិភាពទេ ។ របបអាហារនេះ តម្រូវឱ្យបរិភោគអាហារតែមួយមុខក្នុងរយៈ
ពេលកំណត់មួយ (មួយពេលបរិភោគ ឬមួយពេលបាយ មួយថ្ងៃ មួយសប្តាហ៍...) ។
គោលការណ៍នៃរបបអាហារនេះ មានច្រើនបែបច្រើនយ៉ាង ដូចជាបែបអាន់ទ័ន បែប
សែលតុនជាដើម ។

• របបអាហារអាន់ទ័ន (Régime Antoine)

របបអាហារអាន់ទ័ន តម្រូវឱ្យបរិភោគចំណីអាហារ ឬម្ហូបអាហារមួយថ្ងៃតែ
មួយមុខ ដោយគ្មានបរិភោគអ្វីផ្សេងទៀតឡើយ មួយថ្ងៃមុខនេះ មួយថ្ងៃមុខនោះ ពីថ្ងៃ
ច័ន្ទដល់ថ្ងៃសៅរ៍ តែចំពោះថ្ងៃអាទិត្យអាចបរិភោគបានដោយសេរីមិនរើសមុខឡើយ ។

- ថ្ងៃច័ន្ទ : សាច់
- ថ្ងៃអង្គារ : អាហារទឹកដោះ
- ថ្ងៃពុធ : ផ្លែឈើ
- ថ្ងៃព្រហស្បតិ៍ : បន្លែ
- ថ្ងៃសុក្រ : ស៊ុត
- ថ្ងៃសៅរ៍ : សាច់ត្រី
- ថ្ងៃអាទិត្យ : បរិភោគសេរី

• **របបអាហារសែលតុន (Régime Shelton)**

ការបរិភោគឆ្នាស់មុខម្ហូបអាហារ មិនមែនធ្វើឡើងតាមថ្ងៃប្រចាំសប្តាហ៍ដូចក្នុង
របបអាហារអាន់ទ័នឡើយ ប៉ុន្តែត្រូវឆ្នាស់ទៅតាមពេលបរិភោគប្រចាំថ្ងៃ ។ ជា
ឧទាហរណ៍ បរិភោគអាហារជាតិទឹកដោះពេលព្រឹកព្រលឹម អាហារជាតិសាច់ពេលថ្ងៃ
ត្រង់ បន្លែពេលល្ងាច ។ ពេលអនុវត្តរបបអាហារនេះ ដាច់ខាតមិនត្រូវលាយអាហារ
ច្រើនមុខនៅពេលបរិភោគតែមួយពេលឡើយ ។

១.១-គុណសម្បត្តិ

របបអាហារជំពូកនេះ មានដើមកំណើតនៅសហរដ្ឋអាមេរិក ដែលនៅទីនោះ
បានទទួលជោគជ័យខ្លះដែរ ដោយសារតែភាពងាយស្រួលក្នុងការអនុវត្តន៍តាមរបស់វា ។
ក្នុងរបបអាហារនេះ នៅរៀងរាល់ពេលបរិភោគមិនតម្រូវឱ្យមានការយល់ដឹង និងនឹក
គិតអំពីអ្វីឡើយ ។ របបអាហារនេះ មិនមានការថ្លឹង និងការកំណត់ទៅលើបរិមាណនៃ
ចំណីអាហារដែលបរិភោគឡើយ ។

១.២-គុណវិបត្តិ

ប៉ុន្តែនាឆ្នាំចុងក្រោយនេះ គេបានស្រាវជ្រាវរកឃើញថា របបអាហារជំពូកនេះ
បង្កជាឥទ្ធិពលអាក្រក់ខ្លះ ។ ជាអាទិ៍ បង្កជាហេតុកង្វះសារធាតុចិញ្ចឹម ឬជីវជាតិ ពីព្រោះ
ថា សព្វកាយយើងត្រូវការអាហារូបត្ថម្ភចម្រុះ រាល់ពេលបរិភោគមួយពេលៗ ។ ក្នុង
មួយថ្ងៃ សព្វកាយយើងត្រូវការជាតិប្រូតេអ៊ីន ឬជាតិសាច់ប្រមាណជាពី៦០ទៅ១០០
ក្រាម (មនុស្សពេញវ័យត្រូវបរិភោគជាតិប្រូតេអ៊ីនជាមធ្យម១ក្រាម ក្នុងទម្ងន់ខ្លួនមួយ
គីឡូក្រាម) ដើម្បីធានាដល់ការជួសជុលកោសិកា ដំណើរប្រព្រឹត្តទៅបានល្អនៃប្រព័ន្ធ

សាច់ដុំ... ។ ពេលដែលមិនបានទទួលកម្រិតជាតិប្រូតេអ៊ីនគ្រប់គ្រាន់ សព្វកាយខិតខំ
ចម្រាញ់ជាតិប្រូតេអ៊ីនចេញពីសាច់ដុំ ឬម៉ាសសាច់ដុំ ដើម្បីបំពេញតម្រូវការរបស់ខ្លួន ។
នៅក្នុងករណីនេះ យើងសង្កេតឃើញថា សាច់ដុំទទួលរងនូវភាពស្ងួតស្រពោន ជា
ពិសេសសាច់ដុំកំប៉េះតូច និងសាច់ដុំភ្លៅចាប់ស្ងួតស្រពោននិងទន់ជ្រាយ បែបនេះបង្កជា
ការបាត់បង់ភាពប៉ោង និងកម្លាំងកន្ត្រាក់នៃសាច់ដុំ រីឯជាតិខ្លាញ់នៅដដែល មិនមានការ
ថយចុះឡើយ ។ ដូច្នេះទំហំត្រួតត្រារបស់យើងនឹងបាត់បង់ភាពមូលក្នុង លែងសមស្រប
ទៀតហើយ ។

ពួករបបអាហារបរិភោគឆ្លាស់មុខទាំងនេះ ពិតជាបង្កបញ្ហាចោទជាច្រើនទៀត
ព្រោះថាសព្វកាយឆាប់ឆ្លើយតបរាល់ព្រឹត្តិការណ៍ដែលកើតឡើង ។ នៅពេលណាដែល
យើងបរិភោគជាធម្មតា សព្វកាយយើងដឹងថា បរិមាណសារធាតុចិញ្ចឹមដូចជា ប្រូតេ
អ៊ីន វីតាមីន ជាតិស្ករជាដើម ចំនួនប៉ុន្មានដែលខ្លួនត្រូវការដើម្បីរៀបចំប្រតិបត្តិការរាប់
លាន រាប់កោដិនៃដំណើរប្រព្រឹត្តទៅបានប្រសើរនៃមុខងារសព្វកាយ ។ ពេលដែល
យើងបន្ថយការបរិភោគ និងសារធាតុចិញ្ចឹមជាសារវន្តសម្រាប់សព្វកាយ រោគកង្វះ
សារធាតុចិញ្ចឹម ឬជីវជាតិក៏ចាប់កើតមានឡើងដែរ ។ សព្វកាយប្រៀបបាននឹងម្ចាស់
ឃ្នាំងល្អិតល្អន់ម្នាក់ ដែលកត់ត្រាបានល្អរាល់ការយកទំនិញចេញ និងការដាក់ទំនិញចូល
ដូច្នេះរបបអាហារនេះ បង្កជាសភាពលបាត់បង់លំនឹងអាហារូបត្ថម្ភ ។ ក្រោយពីមានការ
បរិភោគមិនគ្រប់គ្រាន់មក នៅពេលបរិភោគបន្ទាប់ សព្វកាយនឹងខំស្តុក ឬបម្រុងទុក
សារធាតុចិញ្ចឹមឱ្យបានច្រើនជាអតិបរមា ដើម្បីបង្ការកង្វះចន្លោះដែលនឹងកើតឡើងជា
យថាហេតុ សម្រាប់ពេលបរិភោគលើកក្រោយទៀត ។ ពេលត្រូវការសារធាតុទាំងនេះ

សព្វកាយប្រើប្រាស់បែបសន្សំសំចៃតាមរូបភាពបម្រុងទុកខ្លះ ដោយបង្កើតជាបណ្តុំ ឬ កញ្ចប់ជាតិខ្លាញ់ ។ ដំណើរប្រព្រឹត្តនេះដូចគ្នាទៅនឹងសត្វខ្លះដែរ ដែលខំស្តុកអាហារបម្រុង នៅក្នុងកោសិកាខ្លាញ់ទុកសម្រាប់ពេលលំបាកលំបិន ពេលមានទ្វិក ឬពេលកង្វះអាហារ ។

តាមគោលការណ៍នៃរបបអាហារនេះ បន្ទាប់ពីតម្រូវឱ្យសព្វកាយទទួលយក ការផ្លាស់ប្តូរការបរិភោគយ៉ាងតំហុកមក ការពិបាកបញ្ចុះទម្ងន់ពិតជាអាចកើតមាន ទោះបីជាមានការដាក់កំហិតយ៉ាងតឹងរឹង ទៅលើការបរិភោគជាបន្តទៅទៀតក៏ដោយ ។ ពីព្រោះថា រាល់ពេលមានកង្វះម្តងៗ សព្វកាយខំប្រមែប្រមូលកាឡូរីយកទៅស្តុកទុក នៅក្នុងកោសិកាខ្លាញ់ ដោយមិនបណ្តោយឱ្យធ្វើចរាចរឡើយ ។ ដូច្នេះជម្រើសរបប អាហារដែលត្រឹមត្រូវ ដែលងាយទទួលយក និងបែបសន្សឹមៗ ទើបអាចទទួលបានជ័យ ជំនះ និងយកឈ្នះលើសត្រូវបាន ។

សរុបមក របបអាហារបរិភោគឆ្លាស់មុខនេះ ត្រូវបានចាត់ចូលទៅក្នុងចំណាត់ ថ្នាក់របបអាហារដែលបង្កឱ្យមានការស្តុកទុកជាតិខ្លាញ់ ។ ប៉ុន្តែនេះមិនមែនជាគុណវិបត្តិ តែមួយរបស់វានោះទេ នៅមានវិបត្តិជាច្រើនទៀតដូចជា កង្វះជាតិប្រូតេអ៊ីន កង្វះ ជីវជាតិជាដើម ។

គ. របបអាហារបរិភោគតែមួយមុខ

របបអាហារជំពូកនេះមិនពិបាកយល់ទេ ព្រោះពុំមានគោលការណ៍អ្វីសំប្លែង ឡើយ ។ វាតម្រូវឱ្យបរិភោគអាហារតែមួយមុខ ដូចជាបរិភោគតែដំឡូងបារាំង បរិភោគ តែបាយ បរិភោគតែគ្រាប់ធញ្ញជាតិ បរិភោគតែអាហារម្សៅជាដើម រាល់ពេលបរិភោគ ដោយមិនតម្រូវឱ្យបរិភោគអ្វីផ្សេងទៀតឡើយ ។

គ.១-គុណសម្បត្តិ

ដោយសារការរំលាយយឺត និងផ្តល់ភាពឆ្អែតបានយូរ ដំឡូងបារាំងស្ថិតនៅក្នុង ក្រពះបានរយៈពេលយូរ និងមិនបង្កអារម្មណ៍ឃ្នាននៅក្រៅពេលបរិភោគឡើយ ។ ពេល បរិភោគរួច យើងមានអារម្មណ៍ថា ឆ្អែត ណែន និងធ្ងន់ក្នុងពោះ ប៉ុន្តែមិនបង្កជាអាការៈ ចង្រៃអ្វីទេ ។ របបអាហារបែបនេះ អាចអនុវត្តបានសម្រាប់អ្នកដែលក្រ និងអ្នកដែល ចង់សន្សំសំចៃលុយកាក់ ។ ៣ខែក្រោយពីរបបអាហារនេះ អ្នកមុខជានឹងមានការស្រក ទម្ងន់ និងមានរាងកាយថ្មី ។ ហើយទោះបីជាក្រោយពីស្រកទម្ងន់ អ្នកនៅមានកម្លាំងខ្លះ ក៏ដោយ តែនៅក្នុងខ្លួនរបស់អ្នកពិតជាមានថាមពលមិនគ្រប់គ្រាន់ឡើយ ។

គ.២-គុណវិបត្តិ

ក្រោយពីចាប់ផ្តើមរបបអាហារបានបីបួនថ្ងៃប៉ុណ្ណោះ អ្នកនឹងមានអាការៈហៅ ជាខ្លាំង ញ័រដៃញ័រជើង ញ័រដើមទ្រូង និងធុញទ្រាន់នឹងការបរិភោគមួយមុខដដែលៗ ។ របបអាហារបែបនេះ មិនមានលក្ខណៈជាធម្មជាតិឡើយ ដែលធ្វើឱ្យគុណភាពជីវិតត្រូវ បាត់បង់ ហើយវាក៏មិនមានប្រសិទ្ធិភាពប៉ុន្មានដែរទេ ដោយសារមិនអាចធ្វើតាមរយៈ ពេលយូរ ។ ពេលណាមានការធុញទ្រាន់ ការបរិភោគបែបអនាធិបតេយ្យនឹងកើតមាន ហើយការឡើងទម្ងន់វិញក៏កើតមានផងដែរ ។ សម្រាប់អ្នកដែលមានឆន្ទៈរឹងដូចដែក ពួកគាត់ព្យាយាមអនុវត្តរបបអាហារបែបទណ្ឌកម្មនេះបានច្រើនសប្តាហ៍មែន ។ ប៉ុន្តែពួក គាត់នឹងមានរោគកង្វះជាតិប្រូតេអ៊ីន ដែលជាបច្ច័យបង្កការក្រៀមស្លិតនៃសាច់ដុំ ពី ព្រោះថា នៅក្នុងដំឡូងបារាំង គ្រាប់ធុញជាតិ និងអាហារម្សៅមានជាតិប្រូតេអ៊ីនតិច តួច មិនគ្រប់គ្រាន់នឹងតម្រូវការរបស់សព្វកាយឡើយ ។ ចំពោះសារធាតុសរសៃ ជាតិ

វិធាន និងជាតិខនិជក៏មានបញ្ហាកង្វះបែបហ្នឹងដែរ ។ ដូច្នេះរបបអាហារបែបនេះ អាចអនុវត្តបានសម្រាប់តែកំសាន្ត តែមិនគួរអនុវត្តជារៀងរហូតឡើយ ។

ប. របបអាហារកម្រិតកាឡូរីទាប

របបអាហារនេះ ជារបបអាហារមានលំនឹង តម្រូវឱ្យបរិភោគពេលក្នុងមួយថ្ងៃ រីឯចំណីអាហារអាចបរិភោគសព្វមុខទាំងអស់ ប៉ុន្តែបន្ថយបរិមាណដោយគោរពលំនឹង និងអាហារូបត្ថម្ភ និងគោលការណ៍កម្រិតកាឡូរីទាប ។

ទ្រឹស្តីនៃរបបអាហារបន្ថយកាឡូរីនេះ បង្កើតឡើងនៅឆ្នាំ១៩៣០ ដោយអ្នកស្រាវជ្រាវជាតិអាមេរិកពីររូបនៃសកលវិទ្យាល័យមីស៊ីស៊ីប្លែន គឺលោកវេជ្ជបណ្ឌិត ញូវប៊ឺរ៉ូក (Newburgh) និងចនស្តុន(Johnston) ។ ការងារស្រាវជ្រាវ និងពិសោធន៍របស់ពួកគាត់ប្រើរយៈពេលខ្លីជ្រួល ដោយមិនបានប្រើរយៈពេលយូរដើម្បីស្គាល់ឥទ្ធិពលយូរអង្វែងនៃការបន្ថយកាឡូរី ប៉ុន្តែវិធីសាស្ត្ររបស់ពួកគាត់នេះ ក្លាយជាមូលដ្ឋានគ្រឹះនៃកម្មវិធីសម្រកទម្ងន់ទាំងឡាយរបស់វេជ្ជសាស្ត្របស្ចឹមប្រទេស ។

ជាទូទៅ របបអាហារបន្ថយកាឡូរីបង្កើតឡើង ដោយផ្អែកទៅលើភេទ សកម្មភាព ឬពលកម្មផ្លូវកាយ និងកម្រិតថាមពលប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នកដែលនឹងត្រូវប្រើរបបអាហារនេះ ដោយលែយ៉ាងណាឱ្យកាឡូរីរបបអាហារតិចជាងកាឡូរីតម្រូវការប្រចាំថ្ងៃ ។ ជាឧទាហរណ៍ ខ្ញុំសូមជម្រាបជូនរបបអាហារសម្រកទម្ងន់កម្រិតកាឡូរីទាបចំនួន ៣ប្រភេទ គឺរបបអាហារ១២០០កាឡូរី ១៥០០កាឡូរី និង១៨០០កាឡូរី ។ សូមបញ្ជាក់ថា ពាក្យកាឡូរី ដែលប្រើជាឯកតារង្វាស់ថាមពលនេះ មានតម្លៃស្មើនឹងពាក្យគីឡូកាឡូរី។

• **របបអាហារ១២០០កាឡូរី**

ជាកម្មវិធី ដែលផ្តល់ថាមពលសរុបទាំងបីពេលបាយពេញមួយថ្ងៃចំនួន១២០០ កាឡូរី(ឬ១២០០គីឡូកាឡូរី) ។ របបអាហារ១២០០កាឡូរីនេះ ប្រើសម្រាប់ស្ត្រីដែល គ្មានពលកម្ម ឬគ្មានសកម្មភាពផ្លូវកាយ ហើយដែលការបរិភោគប្រចាំថ្ងៃរបស់ពួកគាត់ ផ្តល់ថាមពលប្រហាក់ប្រហែល១៧០០កាឡូរី ។

• **របបអាហារ១៥០០កាឡូរី**

ជាកម្មវិធីដែលផ្តល់ថាមពលសរុបទាំងបីពេលបាយ ពេញមួយថ្ងៃ ចំនួន១៥០០ កាឡូរី។ របបអាហារ១៥០០កាឡូរីនេះ ប្រើសម្រាប់ស្ត្រីដែលមានពលកម្ម ឬសកម្ម ភាពផ្លូវកាយបន្តិចបន្តួច ហើយដែលការបរិភោគប្រចាំថ្ងៃរបស់ពួកគាត់ផ្តល់ថាមពល ប្រហាក់ប្រហែល២០០០កាឡូរី ។

• **របបអាហារ១៨០០កាឡូរី**

ជាកម្មវិធីដែលផ្តល់ថាមពលសរុបទាំងបីពេលបាយ ពេញមួយថ្ងៃ ចំនួន១៨០០ កាឡូរី ។ របបអាហារ១៨០០កាឡូរីនេះ ប្រើសម្រាប់ស្ត្រីដែលមានពលកម្ម និងសកម្មភាព ផ្លូវកាយជាមធ្យម និងសម្រាប់បុរសដែលគ្មានពលកម្ម ឬគ្មានសកម្មភាពផ្លូវកាយ ហើយ ដែលការបរិភោគប្រចាំថ្ងៃរបស់ពួកគាត់ ផ្តល់ថាមពលប្រហាក់ប្រហែល២៣០០កាឡូរី ។

ឃ.១.គុណសម្បត្តិ

របបអាហារកម្រិតកាឡូរីទាប ជារបបអាហារបង្កប់ទៅដោយការអប់រំ និងការ ចេះដឹងទៅលើការបរិភោគ ពោលតម្រូវឱ្យយើងស្គាល់ទ្រឹស្តីចំបងៗនៃអនាម័យចំណី អាហារ ។ ការបរិភោគតម្រូវឱ្យមានលំនឹង និងបែបចំរុះមុខទាំងខាងបរិមាណ ទាំងខាង

គុណភាព គ្មានក្រុម ឬប្រភេទចំណីអាហារណាដែលត្រូវហាមឃាត់ឡើយ ។

របបអាហារនេះ ធ្វើឱ្យយើងបរិភោគបានត្រឹមត្រូវ តម្រូវឱ្យបរិភោគបន្លែបៃតង ឱ្យបានច្រើន អាហារទឹកដោះមិនដាក់ស្ករជាដើម ។ អ្នកជំនាញខាងចំណីអាហារដែល រៀបចំរបបអាហារប្រភេទនេះ ទូន្មានឱ្យមានការចំអិនម្ហូបអាហារ(ដោយមិនប្រើខ្នាត់) ការលាយទឹកជ្រលក់ស្រាលៗ(មិនប្រៃខ្លាំង មិនហិលខ្លាំង...) និងបង្កើតគ្មានដាក់ស្ករ ។

ម្យ៉ាងទៀត របបអាហារជំពូកនេះមិនត្រឹមតែអាចទទួលយក ឬអនុវត្តតាមបាន តែមនុស្សម្នាក់ប៉ុណ្ណោះទេ តែថែមទាំងអាចទទួលយក ឬអនុវត្តតាមបានទាំងគ្រួសារ ទៀតផង ។ មនុស្សពេញមួយគ្រួសារចូលរួមជាមួយអនាម័យចំណីអាហារដ៏ល្អនេះបាន ដោយប្រយោល ហើយទីបំផុតទម្លាប់នៃការបរិភោគនេះ ស្ថិតនៅជាប់នឹងខ្លួនសមាជិក គ្រួសាររាល់រូបជាស្វ័យប្រវត្តិ ។ ក្មេងៗពិតជាទទួលទម្លាប់នេះជារៀងរហូត ។

ឃ.២-គុណវិបត្តិ

របបអាហារប្រភេទនេះ តម្រូវឱ្យបរិភោគសាច់សត្វ និងសាច់ត្រីបន្តិចបន្តួច ។ ដូច្នោះនៅក្នុងការបរិភោគបន្ថយកាឡូរីនេះ មុខជាតើមានរោគកង្វះជាតិប្រូតេអ៊ីន ។ ព្រោះតម្រូវការប្រចាំថ្ងៃនៃជាតិប្រូតេអ៊ីន មានពី៦០ទៅ១០០ក្រាមឯណោះក្នុងមួយថ្ងៃ ហើយតម្រូវការនេះមិនត្រូវបានគ្របដណ្តប់គ្រប់គ្រាន់ឡើយ ។ ម្យ៉ាងទៀត ភាពមិន គ្រប់គ្រាន់នេះ អាចបង្កជាវិបត្តិសរីរៈសាស្ត្រ ដូចជាអាការៈអស់កម្លាំង ជម្ងឺស្លេកស្លាំង (ជម្ងឺខ្វះគ្រាប់ឈាមក្រហម) ជម្ងឺជ្រុះសក់ជាដើម ។

ដោយសារការទទួលចំណីអាហារតិចជាប្រចាំ សព្វកាយទម្លាប់បានក្នុងការ ទទួលយកកម្រិតកាឡូរីទាប និងកាត់បន្ថយបាននូវការចំណាយថាមពលបានផងដែរ ។

ព្រោះថា ក្រោយពីស្រុកទម្ងន់មួយរយៈពេលខ្លីមក សព្វកាយចាប់ផ្តើមដឹងថា ខ្លួនមុខ
ជាមិនទទួលអាហារបុគ្គលជាធម្មតាទៀតឡើយ ហើយវាក៏ចាប់ដំណើរការតាមបែប
អត់ឃ្នានដោយព្យាយាមបម្រុង ឬសន្សំសំចៃសារធាតុចិញ្ចឹម និងជីវជាតិទុកទៅវិញ។
មានន័យថា អ្នកបរិភោគកាន់តែតិច សព្វកាយអ្នកកាត់បន្ថយចំណាយថាមពលវិតតែ
តិច។ ហេតុនេះក្រោយពីស្រុកទម្ងន់ ឬចុះស្តុមគ្រាដំបូងមក អ្នកនឹងលែងស្រុកទម្ងន់
ឬចុះស្តុមភ្លាមនោះដែរ។ ដូច្នេះការសម្រេចចិត្តនឹងត្រូវឈប់ ឬតាំងលែងស្រុកទៀត
នៅប្រមាណជាសប្តាហ៍ទីបីទីបួន ទោះជាខិតខំបរិភោគតិចជ្រុលហើយក្តី តែទ្រនិចជញ្ជឹង
នៅតែមិនព្រមចុះទៀតជាដាច់ខាត។

ការសម្រេចចិត្តដោយរបបអាហារបន្ថយកាឡូរីមិនមែនមានន័យថា សម្រេច
ខ្លាញ់នោះទេ។ ដើម្បីបានថាមពលតាមតម្រូវការ សព្វកាយមិនត្រឹមតែប្រើប្រាស់
ជាតិខ្លាញ់ដែលបម្រុងទុកទេ ប៉ុន្តែថែមទាំងប្រើប្រាស់ជាតិប្រូតេអ៊ីន ដែលមាននៅក្នុង
សាច់ដុំទៀតផង។ ដូច្នេះរបបអាហារនេះ អាចនាំឱ្យមានការសម្រេចចិត្តពិតមែន ប៉ុន្តែ
អត្រាកាត់រយជាតិខ្លាញ់នៅក្នុងម៉ាសខ្លួន ស្ទើរតែមិនមានការប្រែប្រួលឡើយ។ លើសពី
នេះ បើការបរិភោគវិតតែតឹងរឹង យើងសង្កេតឃើញមានការថយចុះ ឬកង្វះជាតិវីតាមីន
ជាតិខនិជ និងជាតិវីធីផងដែរ ដែលអាចបង្កឱ្យមានការអស់កម្លាំងទន់ខ្លួន។

ម្យ៉ាងទៀត ការបន្ថយបរិមាណបរិភោគកាន់តែតិច ជាពិសេសបែបគំហុក បង្ក
ជាសភាពចិត្តសាស្ត្រដោយឡែកមួយ។ មុននឹងទម្លាប់ដាក់កំហិតខ្លួនបាន យើងមុខជា
ចៀសមិនផុតពីការឆ្លងកាត់អារម្មណ៍តានតឹង ឬអារម្មណ៍មូហុង គ្រាន់តែតិចឬច្រើន
ប៉ុណ្ណោះ។ ដោយសារមានការផ្ទឹងទម្ងន់ចំណីអាហារទាំងឡាយ ការគណនាបរិមាណ

កាឡូរីជាដើម របបអាហារនេះមិនផ្តល់អារម្មណ៍ស្ងប់ស្ងាត់ និងការបរិភោគជាទីពេញ
ចិត្តពេញថ្លើមឡើយ ។

ពេលដែលឈប់ប្រតិបត្តិតាមរបបអាហារបន្ថយកាឡូរី និងពេលដែលចាប់ផ្តើម
បរិភោគបរិមាណអាហារដូចធម្មតាវិញ សព្វកាយមិនមានសមត្ថភាពធ្វើការវលាយ
កំណើនចំណីអាហារគំហុកបានឡើយ ហើយនឹងមានការឡើងទម្ងន់ ឬក៏ឡើងស្រក
ឬចុះស្ពឺមទាំងប៉ុន្មានមកវិញ បើមិនមានរបបអាហារណាមួយប្រតិបត្តិបន្ថែមទៀតនោះ
ទេ ។ ការវិលចុះវិលឡើង ម្តងស្រកទម្ងន់ ម្តងឡើងទម្ងន់ បង្កជាគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងខ្លាំង
ដល់សុខភាព ជាពិសេសបង្កើនគ្រោះថ្នាក់ជាជម្ងឺបេះដូងជាដើម ។

១. របបអាហារបង្កាត់

របបអាហារនេះ មិនទាន់ស្គាល់ប្រភពច្បាស់លាស់នៅឡើយ ចំណែកគោល
ការណ៍វិញក៏មិនជាច្បាស់លាស់អ្វីឡើយ ។ របបអាហារនេះប្រហាក់ប្រហែលនឹងរបប
អាហារកម្រិតកាឡូរីទាប តែខុសគ្នាត្រង់ថា របបអាហារបង្កាត់ តម្រូវឱ្យបន្ថយពេល
ម៉ោងបរិភោគ ជូនរហូតដល់បរិភោគតែមួយពេលក្នុងមួយថ្ងៃ ដូចជាបរិភោគតែពេលថ្ងៃ
ត្រង់ មិនបរិភោគពេលព្រឹកព្រលឹម និងពេលល្ងាចជាដើម ។ របបអាហារនេះមានគោល
ដៅតែមួយគត់ គឺសម្រកទម្ងន់ឱ្យបានលឿន ។ តើខ្លួនប្រាណអ្នកនឹងទៅជាបែបណាជា
មួយរបបអាហារបែបទណ្ឌកម្មនេះ?

១.១. គុណសម្បត្តិ

នៅស្រុកខ្មែរយើង មានបងប្អូននារីដែលចង់បានរាងស្អាតស្អើង ស្នែលមិនតិចនាក់
ទេ ដែលនាំគ្នាអនុវត្តរបបអាហារជំពូកនេះ ។ របបអាហារជំពូកនេះមិនសាំញ៉ាំ និងពិបាក

ក្នុងការអនុវត្តន៍ឡើយ ពីព្រោះគ្រាន់តែតម្រូវឱ្យបរិភោគមួយពេល ឬពីរពេលប៉ុណ្ណោះ ក្នុងមួយថ្ងៃ។ នៅសប្តាហ៍ទីពីរ ឬទីបី ពិតជាមានការស្រកទម្ងន់លឿនដូចបំណងមែន។ ប៉ុន្តែអ្នកមិនគួរអនុវត្តរបបអាហារនេះឡើយ ពីព្រោះវាមានគុណវិបត្តិច្រើនជាងគុណសម្បត្តិ។

១.២. គុណវិបត្តិ

ជាទម្លាប់ មនុស្សត្រូវបរិភោគបីពេលក្នុង១ថ្ងៃ។ រាល់ពេលបរិភោគនិមួយៗ សព្វកាយយើង និងសរីរាង្គទាំងឡាយ ជាពិសេសក្រពះ ពោះវៀនត្រូវមន្ទូនជាស្រេច ដោយបញ្ចេញទឹកមាត់ រសក្រពះ និងជាតិអាស៊ីដក្រពះ ដើម្បីទទួលរំលាយ និងស្រូបចំណីអាហារ។ នៅពេលដែលគ្មានចំណីអាហារចូលទៅដល់ រសក្រពះ និងអាស៊ីដបំពេញតួនាទីរំលាយអាហាររបស់ខ្លួន ដោយបង្កការអុកឡុកទៅលើជញ្ជាំងក្រពះ និងពោះវៀនដែលយូរៗទៅ បង្កជាជម្ងឺផ្លូវរំលាយអាហារ ដូចជាជម្ងឺរលាក ឬដំបៅក្រពះ រលាក និងដំបៅពោះវៀនជាដើម ព្រមទាំងជម្ងឺផ្សេងៗទៀត។

ករណីមួយទៀត របបអាហារនេះពិតជាមិនអាចអនុវត្តតាមបានយូរអង្វែងឡើយ។ អ្នកនឹងមិនអាចទ្រាំមិនបរិភោគបាន ហើយនឹងចាប់ផ្តើមបរិភោគជាធម្មតាវិញពេលនោះ ទម្ងន់ឬចំនួនគីឡូដែលស្រកយ៉ាងលំបាកនឹងកើនឡើងវិញ ជូនឡើងលើសដើមទៀតផងក៏មាន។

ម្យ៉ាងទៀត ជាដំបូងរបបអាហារនេះអាចបង្កការឆ្ងាយចុះ ឬស្រកទម្ងន់តាមបែបមួយគំហុក ក្នុងរយៈពេលខ្លីតែប៉ុណ្ណោះ លុះដល់ដំណាក់កាលមួយ ទម្ងន់ខ្លួននឹងលែងស្រកតទៅទៀត ទោះបីជាការបរិភោគតាមរបបអាហារនេះនៅតែបន្តទៀតក្តី។

ព្រោះថា ពេលដែលយើងបរិភោគកាន់តែតិច សព្វកាយរបស់យើងក៏ខិតខំបង្កើត កម្មវិធីសន្សំសំចៃថាមពលតាមបុគ្គលមួយ " ចំណូលកាន់តែតិច ចំណាយកាន់តែតិច " ។

លើសពីនេះទៅទៀត ការសម្រកទម្ងន់ដោយបង្អត់អាហារមិនមែនមានន័យថា សម្រក ឬបញ្ចុះខ្លាញ់នោះទេ ព្រោះថាដើម្បីបានថាមពលតាមតម្រូវការប្រចាំថ្ងៃ សព្វកាយមិនត្រឹមតែប្រើប្រាស់ជាតិខ្លាញ់ដែលបម្រុងទុកនោះទេ តែថែមទាំងប្រើ ប្រាស់ជាតិប្រូតេអ៊ីន ដែលមាននៅក្នុងសាច់ដុំទៀតផង ។ ដូច្នេះការសម្រកទម្ងន់កើតមាន មែន ប៉ុន្តែអត្រាភាគរយនៃម៉ាសខ្លាញ់មិនមានការប្រែប្រួលជាធំដុំឡើយ រីឯសាច់ដុំវិញ ត្រូវទទួលរងការក្រៀមស្ងួត ដែលបង្កការប៉ះពាល់ដល់ការកន្ត្រាក់ ដល់ភាពមូលក្តំ និង ដល់សម្រស់រាងកាយទៅវិញទេ ។ ម្យ៉ាងទៀត របបអាហារនេះអាចបង្កជាហេតុកង្វះ សារធាតុចិញ្ចឹម ឬជីវជាតិផ្សេងៗ ដូចជាជាតិវីតាមីន និងជាតិខនិជ ។ សរុបមក អ្នកមិន ត្រូវធ្វើតាមរបបអាហារបង្អត់នេះឡើយ ។



៧. គន្លឹះសម្រេចចុងខ្លាំងនៃការបរិភោគ

របបអាហារសម្រេចចុងខ្លាំងមានច្រើនបែបច្រើនយ៉ាង លេចធ្លោមិនឈប់មិនឈរ ម្តងថា បែបនេះល្អ ម្តងថាបែបនោះល្អ រីឯលទ្ធផលពិតដែលស្តែងចេញពីរបបអាហារ សម្រេចចុងខ្លាំងនេះ មិនទាន់បានផ្តល់ជាផ្នែកផ្តាជាវិជ្ជមាន១០០ភាគរយនៅឡើយ ។ នៅក្នុងជំពូកមុននេះ ខ្ញុំបានលើកបង្ហាញហើយអំពីរបបអាហារសម្រេចចុងខ្លាំងមួយចំនួន ដែលផ្តោតជាពិសេសទៅលើគោលការណ៍ គុណសម្បត្តិ និងគុណវិបត្តិ ។ ការខំប្រឹងតម បូបង្កត់យ៉ាងពិបាក ឬស្មើរស្លាប់ តែលទ្ធផលដែលទទួលបានមិនជាដុំកំភួនឡើយ ជូន ពេលផ្អាករបបអាហារនោះ ឃើញមានការឡើងទម្ងន់វិញទៀតផង ។

ជាអាទិ៍របបអាហារសម្រេចចុងខ្លាំងជាច្រើនបានរៀបចំឡើង ដោយផ្អែកលើគោល ការណ៍បន្ថយការបរិភោគ ឬបន្ថយកាឡូរី ។ បរិភោគបរិមាណ ឬកាឡូរីកាន់តែតិច សម្រេចចុងខ្លាំងវិញតែបានច្រើន ។ ការធ្វើតាមគោលការណ៍នេះ អាចផ្តល់លទ្ធផលយ៉ាងមាន ប្រសិទ្ធិភាព តែមួយរយៈពេលខ្លីតែប៉ុណ្ណោះ តែវាជះឥទ្ធិពលអាក្រក់ជាឃើញៗបំផុតដល់ សុខភាពសព្វកាយ ពីព្រោះសព្វកាយមិនអាចធន់ទ្រាំទទួលការយ៉ាងយាបបែបនេះ យូរបានឡើយ ។ សព្វថ្ងៃនេះ យើងកត់សំគាល់ឃើញថា មនុស្សដែលព្យាយាមអនុវត្ត តាមរបបអាហារតម ឬបង្កត់ទាំងនេះមិនអាចទ្រាំទ្រការឃ្នានបានយូរឡើយ ហើយទី បំផុត ពួកគាត់សម្រេចចិត្តបរិភោគអ្វីដែលពួកគាត់ចង់បរិភោគ ជាបច្ច័យបាត់បង់យ៉ាង លឿនផលកម្រៃនៃការខំប្រឹងប្រែងយ៉ាងលំបាករបស់ពួកគាត់ ។

ដូច្នេះរបបអាហារសម្រេចចុងខ្លាំង ហាក់ដូចជាល្បែងមួយដែលគេនាំគ្នាលេងដើម្បី អង្គប្រាណមានលំនឹង មានរាងកាយសមសួន និងមានសម្រស់គួរជាទីតយគន់នៃអ្នកដទៃ

ដូចជាក្នុងគោលបំណងឱ្យរាងស្គមជាងមុន ស្រួលខ្លួនជាងមុន រីករាយជាងមុនជាដើម ។
របបអាហារខ្លះ បង្កជាស្ថានភាពតានតឹងនៅក្នុងគ្រួសារ និងនៅក្នុងសង្គមដូចជារវាង
ប្តីប្រពន្ធ រវាងសមាជិកគ្រួសារ រវាងកិច្ចទំនាក់ទំនងក្នុងការងារ និងការរាប់អានជាដើម
ដូចសំដីមួយឃ្លាដែលបានបន្តិថា "បើខ្ញុំឈ្លោះជាមួយគេពេញមួយផែនដី ដើម្បីសម្រក
ទម្ងន់ពាតីឡូ ខ្ញុំស្តីនៅទម្ងន់ដដែលប្រសើរជាង" ។

ការពិត តើរបបអាហារទាំងនោះផ្តល់ប្រយោជន៍អ្វីខ្លះ? ហើយតើត្រូវធ្វើដូចម្តេច
ទៅដើម្បីសម្រកទម្ងន់បានជោគជ័យ ?

ក. ការសម្រេចចិត្ត និងចិត្តសាស្ត្រដើម្បីសម្រកទម្ងន់

ខ្ញុំបានបង្ហាញជូនរួចហើយ អំពីវិធីគណនា ឬវាយតម្លៃរកទម្ងន់ខ្លួនត្រឹមត្រូវនៅ
ក្នុងជំពូក "ទម្ងន់ខ្លួនត្រឹមត្រូវ" ។ តើអ្នកមានទម្ងន់ខ្លួនត្រឹមត្រូវដែរទេ ខ្លះទម្ងន់ ឬលើស
ទម្ងន់ ស្គម ឬស្គមជ្រុល ឆាត់ ឬឆាត់ជ្រុល? បើអ្នកជាមនុស្សគ្រាន់តែខ្លះទម្ងន់ ឬលើស
ទម្ងន់បន្តិចបន្តួចនោះ អ្នកអាចចាប់យកវិធានការ ឬរបបអាហារបរិភោគត្រឹមត្រូវចម្រុះ
មុខ និងមានលំនឹង ជាការគ្រប់គ្រាន់ហើយ ។ ផ្ទុយទៅវិញ បើអ្នកជាមនុស្សស្គមជ្រុល ឬ
ឆាត់ជ្រុល សូមរូសរាន់ទៅពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត ឬគ្រូពេទ្យជំនាញដើម្បីទទួលវិធាន
ការតម្លឹងទម្ងន់ ឬបញ្ចុះទម្ងន់ និងទទួលការព្យាបាល ប្រយោជន៍ទទួលបានទម្ងន់ខ្លួន
ត្រឹមត្រូវ និងសុខភាពល្អដូចគេដូចឯងវិញ ។

វប្បធម៌សម្រស់រូបរាងកាយ មានការវិវឌ្ឍន៍ និងប្រែប្រួលជាខ្លាំង ពីសម័យមួយ
ទៅសម័យមួយ ពីមុនមនុស្សចូលចិត្តឆាត់ តែឥឡូវនេះមនុស្សចូលចិត្តរូបរាងស្គម ស្តើង
ស្បែក និងប្រកបដោយសាច់ដុំ ។ បែបនេះ មនុស្សឆាត់នាពេលបច្ចុប្បន្នមានបញ្ហាដែល

ពួកគាត់ត្រូវដោះស្រាយ គឺការសម្រេចចិត្ត។ ចិត្តមនុស្សពិបាកប៉ាន់ស្មានណាស់ ដូចសំដី មួយឃ្លាដែលថា "វាស់ជម្រៅទឹកសមុទ្របាន ទើបអាចវាស់ចិត្តមនុស្សបាន" ។ ពេលនៅ ស្តុមចង់ធាត់ តែដល់ពេលបានធាត់ហើយចង់ស្តុមវិញ ។

ការសម្រេចចិត្តទទួលបានជោគជ័យ ត្រូវផ្អែកទៅលើកត្តា ឬគោលការណ៍ចិត្ត សាស្ត្រ និងមជ្ឈដ្ឋានជុំវិញផងដែរ។ ការសម្រេចចិត្តមិនច្បាស់បែបស្លាកស្លើរ ម្តងចង់ សម្រេចចិត្ត ម្តងមិនចង់សម្រេចចិត្តពិតជាមិនល្អឡើយ។ យ៉ាងណាមិញ អ្នកត្រូវ សម្រេចចិត្តឱ្យច្បាស់ថា តើត្រូវសម្រេចចិត្តមែនទេ ឬលេងៗ ឬអ្នកគ្រាន់តែចង់សាក ល្បងបែបកំសាន្ត។ ហេតុនេះ អ្នកដែលចង់សម្រេចចិត្តត្រូវតាំងចិត្តអនុវត្តឱ្យបាន ច្រើនវាងការសម្រេចចិត្តបែបទីទើប ដែលជាសត្រូវដ៏អាក្រក់នៃការសម្រេចចិត្តបាន ជោគជ័យ។ ព្រោះថា ពេលស្រេចចិត្តហើយ មនុស្សខ្លះឈប់អនុវត្តតាមរបបអាហារ សម្រេចចិត្តកណ្តាលទឹកក៏មាន ហើយក៏តាំងបរិភោគដូចធម្មតាវិញ ពេលនោះហើយដែល ចិត្តដែលស្រេចចិត្តយ៉ាងលំបាកឡើងដល់ដើមវិញ ឬលើសដើមយ៉ាងងាយ។ ហើយការ សម្រេចចិត្តបន្ត ឬជាថ្មីពិតជាឥតប្រយោជន៍។

ខ្ញុំគិតថា វិធីសម្រេចចិត្តដែលប្រសើរបំផុត គឺការសម្រេចចិត្តមួយតាមបែប ធម្មជាតិ មិនមានការបង្ខំចិត្ត និងធ្វើទណ្ឌកម្មលើខ្លួនប្រាណអ្វីទាំងអស់។ យ៉ាងណាមិញ សំដីមួយឃ្លាដែលបន្តិឡើងយ៉ាងម៉ត់ៗថា "ខ្ញុំសម្រេចចិត្តខ្ញុំឱ្យទាល់តែស្រេក បើមិនស្រេក ខ្ញុំមិនសុខចិត្តឡើយ" បង្ហាញពីគំនិតដាច់ខាត សម្រេចចិត្តឱ្យខាងតែបានដោយមិនគិតពី អ្វីដទៃទៀតឡើយ ទង្វើនេះអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាព និងសម្រស់រាងកាយជា ខ្លាំង។ ហើយអ្នកដែលចង់សម្រេចចិត្តក៏មិនត្រូវនិយាយថា "ថ្ងៃនេះខ្ញុំបរិភោគយ៉ាង

ឆ្ងាញ់ យ៉ាងសុខស្រួល និងយ៉ាងសប្បាយចិត្ត ចាប់ពីថ្ងៃស្អែកខ្ញុំចាប់ផ្តើមសម្រកទម្ងន់ ហើយ ប្រហែលជាពិបាកសម្រកណាស់មើលទៅ!” ។ នេះជាសំដីបញ្ជាក់ស្ថានភាពផ្លូវចិត្ត ស្ទើរស្នាក់ ឬរាវែក ចង់ពុះពារ តែមានអារម្មណ៍សោកស្តាយអាហារឆ្ងាញ់ និងការ បរិភោគច្រើន មុនពេលចាប់ផ្តើមរបបអាហារសម្រកទម្ងន់នោះ ។ ផ្ទុយទៅវិញ អ្នកត្រូវ និយាយថា “ថ្ងៃស្អែកខ្ញុំចាប់ផ្តើមរបបអាហាររបស់ខ្ញុំ ខ្ញុំនឹងបរិភោគតាមឃ្លានដោយមិន តម និងបង្អត់ឡើយ ប៉ុន្តែមិនបរិភោគបែបមិនត្រឹមត្រូវឡើយ” ។ នេះជាសំដីគិតគូរបាន ខ្ពស់ពីអនាគត ព្រោះថាពេញមួយថ្ងៃមនុស្សត្រូវបរិភោគអាហារល្អៗ និងបានត្រឹមត្រូវ ។ បែបនេះអាចសម្រន់បានការឃ្លានអាហារ ហើយនឹងមិនមានការឡើងទម្ងន់ សូម្បីមួយ គីឡូក៏ទេដែរ ។

ម្យ៉ាងទៀត ការសម្រកទម្ងន់ដែលមានចំណុច ឬគន្លឹះចាប់ផ្តើមមិនត្រឹមត្រូវ នឹង ទទួលបរាជ័យ ។ គន្លឹះនោះមិនមែនជាការត្រេកត្រអាលបែបគ្មានព្រំដែន និងគ្មានការ ពិចារណាឡើយ ។ អ្នកត្រូវដឹងថា របបអាហារតម្រូវឱ្យមានការសម្រេចចិត្តជាក់លាក់ មួយ ព្រោះអ្នកមិនមែនសម្រកទម្ងន់ដើម្បីរកឱ្យឃើញទម្ងន់ត្រឹមត្រូវ សម្រាប់តែមួយ រយៈពេលខ្លី មួយខែ មួយឆ្នាំ ឬប៉ុន្មានឆ្នាំនោះទេ តែអ្នកត្រូវមានទម្ងន់ខ្លួនត្រឹមត្រូវយូរ អង្វែង ឬមួយជីវិតឯណោះ ។ ដូច្នេះអ្នកត្រូវចាប់ផ្តើមកម្មវិធីសម្រកទម្ងន់វិជ្ជមានមួយ គ្រោងទុកត្រឹមត្រូវ និងប្រកបដោយការយល់ដឹងខ្ពស់អំពីចំណេះដឹងខាងចំណីអាហារ ។ នេះជាមធ្យោបាយប្រសើរបំផុតបញ្ចៀសបានការដើរខុសផ្លូវ និងការវេទនាបែបឥត ប្រយោជន៍ ។

ខ. បរិមាណទម្ងន់ដែលត្រូវសម្រេច

ការកំណត់គោលដៅសម្រេចទម្ងន់បែបតឹងរឹងជ្រុល ពិតជាពិបាកទទួលយកបាន ហើយនឹងទទួលបរាជ័យជាមិនខាន ពីព្រោះថាបើមិនបានជោគជ័យ ឬដល់គោលដៅដ៏ តឹងរឹងនោះទេ ការអស់សង្ឃឹមពិតជាកើតមានឡើងគេចមិនផុតឡើយ ។

ជាមធ្យម អ្នកគួរសម្រេចទម្ងន់ពី២ទៅ៣គីឡូក្រាមបានហើយ ក្នុងរយៈពេល មួយខែ បើអ្នកសម្រេច ឬបញ្ចុះទម្ងន់លើសពីនេះមុខជាមានការក្រៀមស្លិតនៃសាច់ដុំ និងការបាត់បង់ជាតិទឹក ។ អ្នកមិនត្រូវខឹងសម្បារឡើយ បើអ្នកសម្រេចបានត្រឹមតែ៣ខាំ (៣០០ក្រាម) ក្នុងមួយសប្តាហ៍នោះ ។ យ៉ាងណាមិញ ការសម្រេចទម្ងន់បែបរហ័សពេក ឬបែបបង្ខំពេកអាចបង្កជាគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ ដូចជាការរួមស្លិតនៃសាច់ដុំពេលសម្រេច ដំបូង ការកន្ត្រាក់នៃសាច់ដុំចុះខ្សោយ អាការៈអស់កម្លាំងកំហែងទន់ខ្លួនជាដើម ។ បែប នេះបង្កការខូចសុខភាព និងការបាត់បង់សម្រស់រាងកាយ ។ តើហេតុអ្វី?

កាលណាមានការសម្រេចទម្ងន់រហ័ស ដូចជារបបអាហារបរិភោគតែមួយមុខ របបអាហារបង្កត់ជាដើម សព្វកាយប្រើប្រាស់ជាតិប្រូតេអ៊ីននៅក្នុងខ្លួន ជាពិសេស នៅក្នុងសាច់ដុំ ដើម្បីទូទាត់តម្រូវការប្រចាំថ្ងៃ ។ ជាអកុសល បង្កឱ្យមានការស្លិត ស្រពោននៃសាច់ដុំ និងការបាត់បង់ជាតិទឹក រីឯជាតិខ្លាញ់ ឬជាលិកាខ្លាញ់ពិតជាពិបាក ជ្រុះខ្លាំងណាស់ ហើយវានៅតែមានវត្តមានដដែល ។ ជាលទ្ធផលផ្ទាល់ទាំងសងខាងផុត ដើមទ្រូងស្រករាប កំប៉េះតូទទន់ជ្រាយ ចំណែកចំនួនគីឡូប្រែប្រួលបន្តិចបន្តួចប៉ុណ្ណោះ ។ ការវិលមកបរិភោគធម្មតាវិញ បង្កជាការឡើងទម្ងន់យ៉ាងរហ័ស ពោលស្រកទម្ងន់រហ័ស ឡើងទម្ងន់វិញក៏រហ័សដែរ ។ ម្យ៉ាងទៀត សព្វកាយក៏ចាប់បង្កបង្កើតកម្មវិធីសន្សំ

សំចៃថាមពល” ចំណូលតិច ចំណាយតិច” ហើយការសម្រកទម្ងន់បន្ត ឬជាថ្មីពិតជាមិន បានជោគជ័យឡើយ ។

គ-តើត្រូវបញ្ចុះ ឬសម្រកអ្វី? និងត្រូវតម្លើងអ្វីវិញ?

ការសម្រកទម្ងន់ ជាការបញ្ចុះ ឬបន្ថយទម្ងន់ខ្លួនដែលលើស ឬនៅខ្ពស់ឱ្យចុះមក ទាប ឬល្អមវិញ ប្រយោជន៍ទទួលបានទម្ងន់ខ្លួនត្រឹមត្រូវ ។ ការសម្រកទម្ងន់ដែលត្រឹម ត្រូវ និងប្រសើរបំផុត គឺក្រោយពីសម្រកចំនួនគីឡូដែលលើស ចុះមកនៅត្រឹមកម្រិត ទម្ងន់ខ្លួនត្រឹមត្រូវ ហើយយើងនៅមានសុខភាពល្អ និងសម្រស់រាងកាយស្រស់ស្អាត ។ ទម្ងន់ខ្លួនថយចុះ មានន័យថា ម៉ាសខ្លួន(ម៉ាសធាត់ និងម៉ាសស្គម)ក៏ថយចុះដែរ ជាពិសេសមានការជ្រុះចេញនៃជាតិខ្លាញ់ និងមានការក្រៀមស្វិតសាច់ដុំ ហើយជូនមាន ការបាត់បង់ជាតិទឹកផងដែរ ។ គន្លឹះសម្រកទម្ងន់ដែលយើងចង់បាន គឺជម្រុះ ឬបន្ថយ ជាតិខ្លាញ់ រីឯសាច់ដុំនៅដដែល ឬកើនឡើង ។ ផ្ទុយទៅវិញ បើយើងស្រកទម្ងន់ ឬចុះ ស្គមហើយ តែសាច់ដុំរួមស្វិត ដើមទ្រូងទន់ ឬរាបស្មើ កំប៉េះគូទទន់ជ្រាយ ឬស្វិតកំពិត កំពៀវ ក្បាលពោះនៅកំពឹងកំប៉ែងដដែល ការសម្រកទម្ងន់បែបនេះពិតជាមិនផ្តល់ជា ផលប្រយោជន៍អ្វីទាំងអស់ ហើយថែមទាំងបង្កការប៉ះពាល់ដល់សុខភាព និងសម្រស់រាង កាយថែមទៀត ។ ដូច្នេះវិធីសម្រកទម្ងន់ដែលប្រសើរបំផុត គឺវិធីសម្រកជាតិខ្លាញ់ ។

មនុស្សមានលក្ខណៈស្រកទម្ងន់ ឬចុះស្គមមិនដូចគ្នាឡើយ មនុស្សខ្លះងាយស្រក ទម្ងន់ ឬចុះស្គមជាងមនុស្សខ្លះទៀត ។ តាមការកត់សំគាល់បានឱ្យដឹងថា មនុស្សប្រុស ងាយចុះស្គម ឬស្រកទម្ងន់ជាងមនុស្សស្រី ។ ជាទូទៅ មនុស្សប្រុសងាយសម្រកជាតិ ខ្លាញ់របស់ខ្លួនដែលមាននៅមុំពោះ និងដើមទ្រូង ចំណែកមនុស្សស្រីវិញមានការពិបាក

ណាស់ ក្នុងការជម្រុះជាតិខ្លាញ់ក្នុងខ្លួនពួកគាត់ដែលមាននៅម្តុំពោះ ចង្កេះ កំប៉េះតូច និង ភ្លៅ។ ជាយូរយាមកហើយ មានភាពចម្រុងចម្រាស់ជាខ្លាំងក្នុងការចោទសួរនូវសំណួរ ឥតប្រយោជន៍ជាច្រើនទៅលើហេតុផលនៃការខុសគ្នានេះ ប៉ុន្តែសព្វថ្ងៃនេះ តាមរយៈ ការស្រាវជ្រាវបានឱ្យដឹងថា ខ្លាញ់លើខ្លួនមនុស្សប្រុស និងខ្លាញ់លើខ្លួនមនុស្សស្រី មិនដូច គ្នាទេ។ បែបនេះ ជាច្រកថ្មីមួយសម្រាប់ការសម្រេចម្តងទៀត។ ជាលក្ខណៈសេនេទិក ជាលិកាខ្លាញ់ដែលស្តុកទុកនៅលើខ្លួនរបស់មនុស្សស្រី បម្រុងទុកសម្រាប់ប្រើប្រាស់នៅ ពេលមានគភ៌ និងពេលបំបៅកូន។ ដូច្នេះហើយបានជាស្ត្រីក្រោយពេលសម្រាលកូន ច្រើនតែឡើងទម្ងន់ ឬធ្លាក់ជាងកាលនៅមិនទាន់មានកូន ហើយការសម្រេចម្តងទៀត មានការលំបាកមួយកម្រិតទៀត។

វិធីសម្រេចជាតិខ្លាញ់ គឺបន្ថយការបរិភោគជាតិខ្លាញ់ និងជម្រុះជាតិខ្លាញ់ដែល លើសនៅក្នុងខ្លួន ដោយការហាត់ប្រាណ និងការលេងកីឡា។ រីឯវិធីបង្កើនសាច់ដុំ គឺរក្សា ការបរិភោគជាតិសាច់ ឬជាតិប្រូតេអ៊ីន ព្រមទាំងបង្កើនសកម្មភាពផ្លូវកាយ ដូចជាលេង កីឡា និងហាត់ប្រាណជាដើមផង។ ដូច្នេះការបន្ថយ ឬសម្រេចជាតិខ្លាញ់ និងការបង្កើន ឬបំប៉ែងសាច់ដុំជាប់ពាក់ព័ន្ធជានិច្ចទៅនឹងការបរិភោគ ការហាត់ប្រាណ និងការលេង កីឡា(សូមអានបន្ថែមផ្នែកទី៣នៃសៀវភៅនេះ)។ សរុបមក ការសម្រេចម្តងទទួល បានជោគជ័យ គឺជម្រុះម៉ាសខ្លាញ់ដែលលើស ហើយរក្សា និងបង្កើនម៉ាសសាច់ដុំ។

យ-បរិភោគត្រឹមត្រូវ សម្រេចម្តងបានជោគជ័យ

ខ្ញុំបានបង្ហាញជាហូរហែមកហើយថា ចំណុចអ្វីខ្លះដែលនាំឱ្យរបបអាហារសម្រេច ម្តងភាគច្រើនទទួលបានជោគជ័យ ហើយគន្លឹះអ្វីខ្លះដើម្បីសម្រេចម្តងបានជោគជ័យ មិន

មែនចង់បានតែការស្រកទម្ងន់តែមួយមុខ ដោយមិនគិតគូរពីសុខភាពនោះឡើយ ។
ព្រោះថា របបអាហារបែបតឹងរ៉ឹងខ្លាំង អាចបង្កការចុះទម្ងន់ និងជាតិខ្លាញ់ដែលលើស
តំហុកតែក្នុងរយៈពេលខ្លីប៉ុណ្ណោះ ប៉ុន្តែវាមានការថយចុះ ឬក្រៀមស្លិតនៃម៉ាសសាច់ដុំ
និងការចុះទាបនៃកម្រិតថាមពលផងដែរ ដែលបង្កជាការខូចសុខភាព និងសម្រស់រាង
កាយទៅវិញ ។

យ៉ាងណាមិញ របបអាហារសម្រកទម្ងន់បានជោគជ័យ ជារបបអាហារដែល
តម្រូវឱ្យបរិភោគជាលក្ខណៈធម្មជាតិ ដែលអាចបញ្ចុះទម្ងន់ និងកាត់បន្ថយជាតិខ្លាញ់
ដែលលើសតាមបែបបទមួយសន្សឹមៗ ចំណែកឯម៉ាសសាច់ដុំស្លិតនៅថែរ ហើយកម្រិត
ថាមពល ឬកម្លាំងកំហែងក៏ត្រូវបានថែរក្សាដែរ ។

ដូច្នោះ បើអ្នកមានបំណងចង់សម្រកទម្ងន់ មធ្យោបាយដ៏ប្រសើរបំផុត ដែល
អាចឈានដល់គោលដៅ គឺកែតម្រូវទម្ងន់នៃការបរិភោគចំណីអាហារជាប្រចាំរបស់ខ្លួន
ដោយបោះបង់ចោលនូវទម្ងន់នៃការបរិភោគតាមទំនើងចិត្ត ឬតាមបែបអនាធិបតេយ្យ
ហើយជ្រើសរើសយករបបអាហារសុវត្ថិភាព និងមានលំនឹងដែលសមស្របទៅនឹងបញ្ហា
និងតម្រូវការរបស់អ្នក ។ មិនមែនគ្រាន់តែដើម្បីសម្រកទម្ងន់ចាំបាច់ទៅប្រើប្រាស់របប
អាហារសម្រកទម្ងន់តម ឬបង្កត់អាហារស្ទើរស្លាប់ស្ទើររស់ ដែលទីបំផុតបង្កគ្រោះថ្នាក់
ដល់សុខភាពនោះទេ ។

ដើម្បីងាយស្រួលក្នុងការពន្យល់ ខ្ញុំសូមធ្វើការប្រៀបធៀបសព្វកាយរបស់
មនុស្សទៅនឹងឡមួយ ភ្លើងដែលជាអ្នកផលិតកំដៅនិងថាមពលប្រៀបបាននឹងមេតាបូ
លីសរបស់សព្វកាយ រីឯឥន្ធនៈ ឬគ្រឿងចំហេះ ដូចជាអុស ធូលីជាដើមប្រៀបបាននឹង

ចំណីអាហារដែលអ្នកបរិភោគចូល។ ដើម្បីឱ្យឱ្យនេះបានល្អ អ្នកត្រូវឃ្នាំមើលភ្លើងឱ្យ
នេះបានស្មើល្អជាមួយអុស ឬឥន្ធនៈដែលត្រឹមត្រូវ ឬសមស្របដែរ។

ឃ.១-គុណភាពប្រសើរជាងបរិមាណ

ការបរិភោគដែលត្រឹមត្រូវ ហើយមានសុវត្ថិភាព ជាសំខាន់ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់
ទៅលើគុណភាពចំណីអាហារប្រសើរជាងបរិមាណ។ សាន់រ៉ិច និងតំណាប់ប្រៀបបាននឹង
អុសសើម ដែលចំហេះរបស់វាប្រព្រឹត្តទៅមិនបានល្អឡើយ។ ផ្លែឈើ បន្លែ និងគ្រាប់
ធញ្ញជាតិនេះបានប្រសើរជាង។ ដើម្បីឱ្យការបរិភោគរបស់អ្នកមានលំនឹង អ្នកត្រូវគិត
ទៅដល់តម្លៃសារធាតុចិញ្ចឹម ដែលផ្តល់ឱ្យដោយចំណីអាហារ ក៏ដូចជាបរិមាណថាមពល
ផងដែរ។ យ៉ាងណាមិញ អាហារជាតិស្ករស ឬស្ករកែច្នៃផ្តល់ជាកាឡូរី ប៉ុន្តែមិនមានផុក
ជីវជាតិ ឬជាតិវីតាមីនទេ រីឯផ្លែឈើផ្តល់ជាជាតិស្ករធម្មជាតិផង ជាតិវីតាមីនផង និង
សារធាតុសរសៃផង។ សារធាតុចិញ្ចឹមទាំងនេះសុទ្ធតែខ្លួនយើងត្រូវការទាំងអស់។

ឃ.២- បរិភោគត្រឹមត្រូវ ស្រកនម្ល៉ាង និងមានសុខភាពល្អ

អ្នកខ្លះយល់ថា វិធីសម្រកទម្ងន់ដ៏ប្រសើរបំផុត គឺការតម ឬបង្កាត់អាហារ
ឬរំលងពេលបរិភោគណាមួយ និងការបង្កប់ង្វាំងខ្លួនមិនឱ្យបរិភោគពេលឃ្នាន។ ប្រសិន
បើយើងយកការប្រៀបធៀបខ្លួនមនុស្សទៅនឹងឱ្យយកមកពិចារណា យើងនឹងរកឃើញ
ជ្រុងនៃគំនិតនៃការយល់ខុសនេះ។

យ៉ាងណាមិញ បើអ្នកដុតភ្លើងនៅពេលព្រឹកព្រលឹម(អាហារពេលព្រឹក) ហើយ
បើអ្នកឈប់ដាក់អុស ឬគ្រឿងចំហេះពេញមួយថ្ងៃពីព្រឹកទល់ល្ងាច តើនឹងមានអ្វីកើត
ឡើងនៅពេលដែលអ្នកចាប់ផ្តើមដុតភ្លើងជាថ្មីនៅពេលល្ងាច(អាហារពេលល្ងាច)?

អុស ឬគ្រឿងចំហេះដែលយើងផ្តល់ដល់ឱ្យពិតជាឆេះខ្សោយ ហើយការឆេះនោះមិនបានល្អទៀតផង ។ តាមការស្រាវជ្រាវបានឱ្យដឹងថា ពេលដែលអ្នកបង្អត់អាហារមួយពេល ខ្លួនប្រាណរបស់អ្នកដែលត្រៀមខ្លួនជាស្រេចដើម្បីទទួលចំណីអាហារ មានប្រតិកម្មឆ្លើយតបជាខ្លាំងដោយប្រើប្រាស់ពេលវេលាបរិភោគបន្ទាប់ ដើម្បីបង្កើតកម្មវិធីបម្រុងថាមពលតាមរយៈការបម្រុងទុក ឬស្តុកទុកជាតិខ្លាញ់ ។

ដូច្នេះអ្នកកុំជឿថា ពេលអ្នកបង្អត់អាហារ ឬបន្ថយការបរិភោគ អ្នកអាចសម្រកទម្ងន់បានជោគជ័យឱ្យសោះ ជាដំបូងស្រកមែនតែក្រោយមកនឹងលែងស្រក ហើយនឹងមានការឡើងទម្ងន់វិញជាមិនខាន ។ តែប្រការដែលប្រសើរបំផុតនោះ អ្នកត្រូវបរិភោគចម្រុះមុខ ដោយគ្រាន់តែគោរពទៅតាមគោលការណ៍អាហារូបត្ថម្ភមួយចំនួន ដែលខ្ញុំនឹងជម្រាបជូននៅក្នុងជំពូក "ផែនការ១០ចំណុច ដើម្បីសម្រកទម្ងន់ និងរក្សាស្ថេរភាពទម្ងន់" នៅទំព័របន្ទាប់ទៅនេះ ។



**៨. ផែនការ១០ចំណុចដើម្បីសម្រេចចុង
និងក្បួនស្ថេរភាពចុង**

“ទីណាមានទឹក ទីនោះមានត្រី” នេះជាសំដីដែលប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរនាំគ្នានិយាយ តៗមក តាំងពីយូរយាមកម៉្លេះ ដែលបញ្ជាក់ថា នៅស្រុកខ្មែរយើងកាលពីមុនសម្បូរត្រី ខ្លាំងណាស់ សូម្បីនៅក្នុងស្រែក៏មានត្រីដែរ។ ប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរមួយភាគធំជាកសិករដាំ ដំណាំស្រូវ ពោត សណ្តែក ល្ង។ល។ ហើយឆ្លៀតពេលទំនេរពួកគាត់ចិញ្ចឹមសត្វ ដូចជា មាន់ ទាជាដើម និងដាំដំណាំបន្លែនៅជុំវិញផ្ទះ។ ពួកគាត់បរិភោគម្ហូបអាហារ ឬចំណី អាហារដែលធ្វើ ឬដាំស្នូពីផលិតផលដែលពួកគាត់ប្រមែប្រមូល ឬរកបានដោយកម្លាំង កាយរបស់ពួកគាត់។ ការបរិភោគបែបនេះពិតជាប្រពៃណាស់ ព្រោះជាបែបធម្មជាតិ សុទ្ធសាធដែលមិនបង្កការឡើងលើសទម្ងន់ និងការធាត់ឡើយ។ ចុះសព្វថ្ងៃ តើយើង បរិភោគអ្វីខ្លះ?

នៅសតវត្សរ៍ចុងក្រោយនេះ មានការហូរចូលជាខ្លាំងនៃវប្បធម៌បរទេសមកក្នុង ស្រុកខ្មែរ រួមទាំងទម្លាប់នៃការបរិភោគ និងម្ហូបអាហារបរទេសផងដែរ។ យ៉ាងណាមិញ នៅតាមបណ្តាទីក្រុង ឃើញមានភោជនីយដ្ឋាន ម្ហូបចិន ម្ហូបបារាំង ឬម្ហូបអឺរ៉ុប ម្ហូបថៃ... បោះទីតាំងជាច្រើនកន្លែង។ នេះសបញ្ជាក់ថា នៅស្រុកខ្មែរយើងសព្វថ្ងៃមានការនិយម បរិភោគម្ហូបបរទេសទាំងនេះដែរ។ ម្ហូបចិននិយមប្រើជាតិខ្លាញ់ជ្រូក ម្ហូបបារាំងនិយម ប្រើប៊ីរ ម្ហូបថៃនិយមប្រើគ្រឿង ឬហិលខ្លាំង។ល។ ម្ហូបទាំងនេះពិតជាប្លែកមាត់ ហើយ ឆ្ងាញ់ៗមែន តែម្ហូបទាំងនេះនាំដល់ការឡើងទម្ងន់ ឬធាត់ ដែលបង្កការប៉ះពាល់ដល់ សម្រស់រាងកាយ និងដល់សុខភាពទៀតផង។

អ្វីដែលខ្ញុំលើកមកជម្រាបជូននេះ មិនមែនជាការរិះគន់ទៅលើមុខម្លូមរបស់ជាតិសាសន៍ណាមួយឡើយ តែជាការបង្ហាញអំពីការប្រែប្រួលនៃអាហារូបត្ថម្ភនៅក្នុងសង្គមខ្មែរតែប៉ុណ្ណោះ ។ ខាងក្រោមនេះ ខ្ញុំសូមណែនាំផែនការ១០ចំណុច ស្តីអំពីការបរិភោគ ដើម្បីសម្រកទម្ងន់ចំពោះអ្នកដែលធាត់ជ្រុលទៅហើយ ដើម្បីកែតម្រូវការបរិភោគខុសឆ្គងដែលកំពុងកើតមានឡើង និងដើម្បីសុខភាព និងសម្រស់រាងកាយរបស់អ្នកពេញមួយជីវិត ។ ផែនការនេះជាបំណងល្អរបស់ខ្ញុំដើម្បីមនុស្សទូទៅ សង្ឃឹមថានឹងអាចទទួលយកបាន ។

បើអ្នកប្រតិបត្តិតាមគោលការណ៍១០ចំណុចខាងក្រោមនេះបាន នោះអ្នកនឹងអាចស្រកទម្ងន់ជាបន្តបន្ទាប់ ដោយសព្វកាយរបស់អ្នកនៅតែទទួលបានសារធាតុចិញ្ចឹម និងជីវជាតិគ្រប់គ្រាន់តាមតម្រូវការជានិច្ច ។

១-សូមបរិភោគបីពេលក្នុងមួយថ្ងៃ

ក្នុងមួយថ្ងៃ អ្នកត្រូវបរិភោគបីពេល គឺពេលព្រឹកព្រលឹម ពេលថ្ងៃត្រង់ និងពេលល្ងាច ។ ហើយការទៀងទាត់ពេលម៉ោងបរិភោគជាប្រការសំខាន់ មានប្រយោជន៍ដល់ដំណើរប្រព្រឹត្តទៅបានល្អនៃផ្លូវវិលាយអាហារផង និងរក្សាបាននូវស្ថេរភាពនៃកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមឱ្យមានបរិមាណថេរផង ។ ស្ថេរភាពនៃកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមបញ្ចៀសបាននូវអាការៈឃ្នានបាយ ឬរមួលពោះដែលបណ្តាលមកពីការថយចុះជាតិស្ករនៅក្នុងឈាម ។ ការបរិភោគមិនឈប់មាត់ ជាទម្លាប់អាក្រក់ដែលមិនត្រូវធ្វើឡើយ ព្រោះការបរិភោគប្រប៉ិចប្រប៉ោចនេះ អាចបង្កឱ្យកម្រិតជាតិស្ករ ឬជាតិក្លុយស៊ីដអាក្រក់ និងជាតិខ្លាញ់ឡើងលើសតម្រូវការ ដែលអាចបង្កជាអាការៈកង្វះជាតិស្ករក្នុងឈាមជានិច្ច

អាការៈចង់តែបរិភោគដែលជម្រុញឱ្យមានការឡើងទម្ងន់យ៉ាងឆាប់ និងជួនអាចបង្កជាជម្ងឺផ្សេងៗទៀត ។

២. ពេលឃ្លានក្រៅពេលធាយ សូមបរិភោគចំណីអាហារដែលមិនប៉ះពាល់សុខភាព

ការបរិភោគចំណីអាហារដែលមានជាតិស្ករល្អ ឬជាតិស្ករប្រាបយឺត (ជាតិស្ករដែលមិនបង្កការប៉ះពាល់ដល់សុខភាព) ក្នុងពេលបរិភោគទាំងបីពេល អាចជួយទ្រទ្រង់ស្ថេរភាពកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមបាន ។ បើអ្នកមានអាការៈឃ្លានខុសពេលបាយដូចជាអាការៈឃ្លានប្រមាណជាម៉ោងជិត១១ជាដើម សូមអ្នកបរិភោគចំណីអាហារដែលមានជាតិស្ករល្អ ដូចជាអ្នកអាចបរិភោគចេកមួយផ្លែ ប៉ោមមួយផ្លែ ផ្លែទំពាំងបាយជូរស្រស់ ឬក្រៀមមួយក្តាប់ជាដើម ។ ចំណីអាហារដែលមិនប៉ះពាល់ដល់សុខភាពទាំងនោះ គឺផ្លែឈើស្រស់ ផ្លែឈើក្រៀម បន្លែនៅ គ្រាប់រុក្ខជាតិ និងគ្រាប់ធញ្ញជាតិជាដើម ។ ប៉ុន្តែដើម្បីប្រសិទ្ធិភាពនៃការសម្រេចទម្ងន់ អ្នកមិនត្រូវបរិភោគលើសពីបីពេលក្នុងមួយថ្ងៃឡើយ ។

៣. សូមពិសារភេសជ្ជៈល្អ

អ្នកមិនគួរពិសារភេសជ្ជៈដែលមានជាតិកាហ្វេអ៊ីនឡើយ ព្រោះថា វាក្លាយដល់ការបញ្ចេញជាតិអ័រម៉ូនអាំងស៊ុយលីន និងបង្កការថយចុះជាតិស្ករក្នុងឈាម យ៉ាងហោចណាស់ក៏តិចតួចដែរ ។ រីឯភេសជ្ជៈកំប៉ុង ឬដបមួយចំនួន ឬភេសជ្ជៈមានជាតិហ្គាស ដែលផ្ទុកទៅដោយជាតិស្ករតែមួយមុខយ៉ាងច្រើនសន្ធឹក ជួនមានលាយជាតិគីមីដែលជាគ្រឿងផ្សំថែមទៀតផង ក៏ត្រូវចៀសវាងដែរ ។ ហើយភេសជ្ជៈល្អបំផុត ដែលអ្នកគួរជ្រើសរើស

គឺទឹកឆ្អិន ទឹកស្អាត(ទឹកដែលច្រោះ ឬរម្ងាប់មេរោគរួច) ទឹកខនិជ ទឹកផ្លែឈើស្រស់ ឬ ទឹកបន្លែស្រស់ ដែលបានមកពីការតាប ឬច្របាច់ ។ល ។

ការជ្រើសរើសទឹកដ៏សំខាន់ដែរ អ្នកគួរពិសាទឹកស្អាត គ្មានមេរោគ និងគ្មានជាតិ ពុល តែមានផ្ទុកជាតិអបិលខនិជ និងជាតិវីត្រីមត្រូវ(ជាតិកាល់ស្យូម ជាតិម៉ាញ៉េស្យូម ជាតិសូដ្យូម...) ដូចជាទឹកខនិជអេវីយ៉ង់ (evian)ជាដើម ។

៤-សូមពិសាជាតិស្រាតែក្នុងកម្រិតតិចតួចបំផុត

ជាតិស្រា ឬជាតិអាល់កុលមាននៅក្នុងស្រាបៀរ ឬប៊ីយ៉ែរ ស្រាទំពាំងបាយជូរ ស្រាស និងស្រាផ្សេងៗទៀត ។ នៅក្នុងស្រាបៀរមានជាតិអាល់កុល៥ភាគរយ ជួនដល់ ៨ភាគរយ រីឯក្នុងស្រាទំពាំងបាយជូរមាន១២ភាគរយ ហើយស្រាផ្លែៗខ្លះមានជាតិ អាល់កុលដល់ទៅ៤៣ ឬ៤៥ភាគរយឯណោះ ។

ការពិសាជាតិស្រាក្នុងកម្រិតតិចតួច មិនបង្កជាការបាត់បង់លំនឹងនៃអាហារ រូបត្ថម្ភឡើយ ប៉ុន្តែបរិមាណអាល់កុលដែលពិសាចូលក្នុងខ្លួនលើសបន្តិចបន្តួចក៏អាចបង្ក ឬជម្រុញឱ្យមានការឡើងទម្ងន់បានដែរ ។ ពីព្រោះខ្លួនប្រាណយើងត្រូវការជាតិអាល់កុល ខ្លះដែរ ប៉ុន្តែក្នុងកម្រិតមួយតិចតួចប៉ុណ្ណោះ ការពិសាច្រើនហួសប្រមាណត្រូវហាម ឃាត់ ។ យ៉ាងណាមិញ ការពិសាជាតិអាល់កុលច្រើនអាចបង្កជាការឡើងទម្ងន់ ជាពិសេស ការរីកប៉ោងនៃខ្សែក្រវាត់ពោះដែលជារូបភាពដុះក្បាលពោះនោះ ។ ដើម្បី បង្កើនប្រសិទ្ធិភាពនៃការសម្រកទម្ងន់ អ្នកគួរពិសាជាតិអាល់កុលតិចតួចបំផុត ឬក៏កុំ ពិសាសោះតែម្តងរិតតែប្រសើរ ។

៥. ពេលឆាយ សូមពិសោគសង្ខ្វះតិចខ្លះអាហារគោក(ឆាយ សង្ខ្វះ)

រាល់ពេលបរិភោគ យើងអាចពិសោគសង្ខ្វះបាន តែត្រូវគិតពីបរិមាណផង ដោយមិនត្រូវពិសោគច្រើនពេកទេ ។ ព្រោះការពិសោគសង្ខ្វះច្រើនពេលបរិភោគ អាច បង្កជាការរារាំងជ្រួលនៃជាតិអាស៊ីដ រសក្រពះ និងជាតិអង់ហ្ស៊ីមដែលរំលាយអាហារ ហើយបង្កជាការរំលាយអាហារមិនបានល្អ ។ ការរំលាយអាហារមិនបានល្អ ជារឿយៗ អាចបង្កជាការច្រាលអាហារដែលបង្កការរីកចម្រើននៃខ្សែក្រវាត់ពោះ ដែលជារូបភាពដុះ ក្បាលពោះ ហើយនិងបង្កការឡើងទម្ងន់ផងដែរ ។

៦. សូមកាត់បន្ថយការបរិភោគជាតិខ្លាញ់

ជាតិខ្លាញ់ជាសារធាតុចិញ្ចឹមមួយប្រភេទ ដែលខ្លួនយើងមិនអាចខ្វះបាន តែត្រូវ ការតែក្នុងកម្រិតមួយសមស្រប និងប្រភេទខ្លាញ់ល្អ ។ ប៉ុន្តែដើម្បីការសម្រកទម្ងន់ អ្នក គួរបន្ថយការបរិភោគជាតិខ្លាញ់ និងស្វែងយល់អំពីប្រភេទខ្លាញ់ដែលត្រូវបរិភោគ និង មិនត្រូវបរិភោគ ។ បើអ្នកចង់ផ្តល់ជាតិប្រូតេអ៊ីនដល់ខ្លួនប្រាណរបស់អ្នក អ្នកគប្បីពិសា សាច់ត្រីជាជាងសាច់សត្វដទៃទៀត ។ អ្នកគួរពិសាសាច់សត្វស្លាប(សាច់សុទ្ធក្នាតជាប់ ស្បែក) ប្រសើរជាងពិសាសាច់គោ សាច់ជ្រូក... ។ ចំពោះចំណីអាហារជាតិទឹកដោះ អ្នក គួរជ្រើសរើសចំណីអាហារជាតិទឹកដោះណាដែលមានជាតិខ្លាញ់តិច ដូចជាប្រូម៉ាត្នាន ជាតិខ្លាញ់ ទឹកដោះមានជាតិក្រែមតិច យ៉ាអ៊ូចម្មជាតិ(គ្មានក្លិនគ្មានស្ករ) ជាដើម ។

៧. សូមកុំពិសាចំណីអាហារណាដែលប្រតិកម្មប្រឆាំងនឹងខ្លួនអ្នក

ពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ ជាពិសេសក្រពះ ពោះវៀនមិនអាចទទួលយក ចំណីអាហារសព្វមុខដូចគ្នាបានទេ ។ ជាអាទិ អ្នកខ្លះមិនអាចបរិភោគចំណីអាហារមួយ

ចំនួនបាន ព្រោះពេលដែលពួកគាត់បរិភោគចូលទៅក្នុងខ្លួន អាចបង្កជាការឡើងទម្ងន់ និងជាអាការៈចង្រៃផ្សេងៗ ដូចជាឈឺពោះ រាគរូស កន្ទួលរមាស់លើស្បែកជាដើម ។ សូមអ្នករកឱ្យឃើញថា បំពង់វិលាយអាហារ ក្រពះ ពោះវៀនរបស់អ្នកមិនអាចវិលាយ ឬស្រូបជញ្ជក់ជាតិអ្វីខ្លះ បើអ្នកបន្ថយ ឬចៀសផុតពីចំណីអាហារទាំងនោះ នោះទម្ងន់ ខ្លួនរបស់អ្នកនឹងត្រូវបន្ថយចុះ ឬរក្សាលំនឹងបានប្រកបដោយប្រសិទ្ធិភាព ។ ពួកចំណី អាហារដែលទាស់ ឬប្រឆាំងនឹងខ្លួនយើងជាញឹកញាប់ គឺគ្រាប់ធញ្ញជាតិ(ស្រូវសាឡិ, ពោត...) អាហារម្សៅ ទឹកដោះគោ ផ្លែក្រូច ប៉េងប៉ោះ ស៊ុត អាហារសមុទ្រ ។ល ។

៨-សូមពិសារចំណីអាហារជាតិស្ករធម្មជាតិ(ស្ករមិនកែច្នៃ)

ចំណីអាហារជាតិស្ករធម្មជាតិ ឬជាតិស្ករមិនកែច្នៃ ឬមិនកិនម៉ដ្ឋមានបន្ទុកជាតិ សារធាតុសរសៃ ជាតិវីតាមីន ជាតិខនិជ និងជាតិវីច្រើនជាងចំណីអាហារជាតិស្ករកែច្នៃ ឬកិនម៉ដ្ឋ ។ ម្យ៉ាងទៀត ចំណីអាហារជាតិស្ករមិនកែច្នៃ(ជាជំពូកជាតិស្ករជ្រាបយឺត) បំបែកខ្លួនជ្រាបចូលទៅក្នុងឈាមយឺតជាងផងដែរ ការជ្រាបយឺតនេះ អាចរក្សាស្ថេរ ភាពកម្រិតជាតិស្ករនៅក្នុងឈាមបានល្អ ។ ចំណីអាហារជាតិស្ករមិនកែច្នៃ ឬមិនកិនម៉ដ្ឋ មានជាអាទិ អង្ករ បាយ គ្រាប់ធញ្ញជាតិ ដំឡូង ដំឡូងបារាំងទាំងមូល ផ្លែឈើមូល ។ល ។

៩-សូមកុំពិសារចំណីអាហារជាតិស្ករជ្រាបរហ័ស

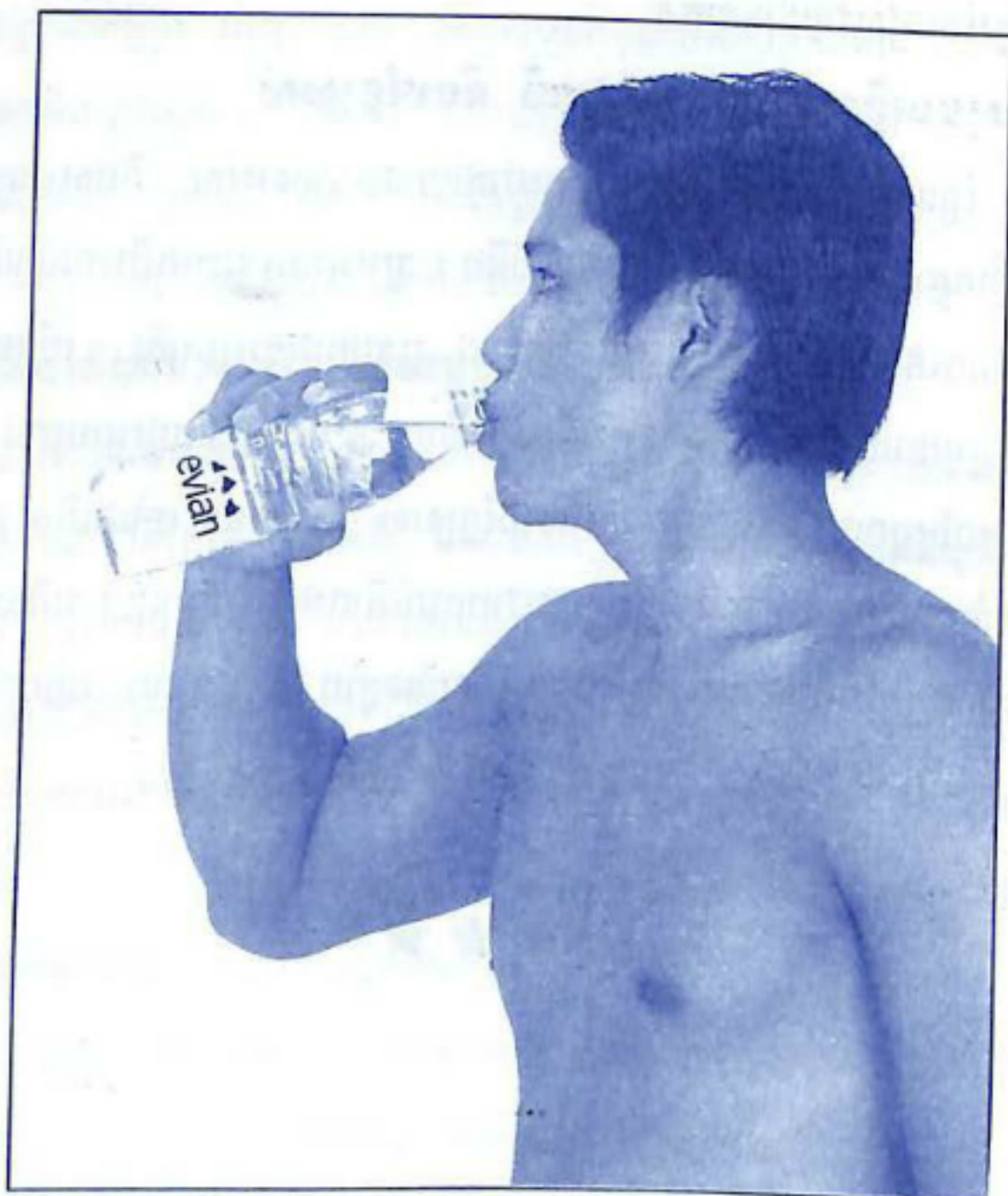
អ្នកមិនត្រូវប្រើស្ករដាក់នៅក្នុងចំណីអាហារ និងនៅក្នុងភេសជ្ជៈរបស់អ្នកឡើយ ហើយអ្នកក៏ត្រូវចៀសការបរិភោគចំណីអាហារវេចខ្ចប់ កំប៉ុង ប្រអប់ ឬដប នំ ឬចំណី អាហារដែលធ្វើ ឬដែលដាំស្លដោយដាក់ស្ករផងដែរ ។ ព្រោះថា ស្ករ(ស្ករស ស្ករត្នោត ឬស្ករកែច្នៃ) មិនផ្តល់ជាតិវីតាមីនទេ ថែមទាំងបង្កការឡើងចុះនៃកម្រិតជាតិស្ករក្នុង

ឈាមទៀតផង។ ការប្រែប្រួលឡើងចុះយ៉ាងរហ័សនៃជាតិស្ករក្នុងឈាមនេះ បង្កជាការឡើងទម្ងន់ និងជម្ងឺដង្កាត់ផ្សេងៗ ដូចជាជម្ងឺឆាត់ ជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមជាដើម។ ផ្ទុយទៅវិញ បើអ្នកចូលចិត្តស្ករ សូមដាក់បន្តិចបន្តួចបានហើយ តែចំពោះអ្នកដែលចង់សម្រកទម្ងន់គួរតែចៀសវាងដាច់ខាត។

១០- សូមបង្កើនការបរិភោគផ្លែឈើ និងបន្លែស្រស់

ផ្លែឈើ និងបន្លែស្រស់សម្បូរទៅដោយសារធាតុសរសៃ និងសារធាតុចិញ្ចឹមដែលជាកត្តាមួយធ្វើឱ្យការបរិភោគមានលំនឹង។ សូមអ្នកព្យាយាមបរិភោគចំណីអាហារប្រភេទនេះឱ្យបានច្រើនដងក្នុងមួយថ្ងៃ (បាន៤ ឬ៥ដងជាការប្រសើរ) ហើយក្នុងមួយដងៗ ឬមួយពេលៗអាចជាផ្លែចេកមួយ ផ្លែប៉ោមមួយ ទំពាំងបាយជូរមួយក្តាប់ ញ៉ាំមួយចាន ឬបន្លែមួយចាន។ អ្នកគួរគប្បីពិសារបន្លែស្រស់ ដូចជាអន្ទក់ ញ៉ាំជាដើម ឬបន្លែឆ្អិនដោយចំហុយ ឬចង្រានទំនើប តែចៀសវាងការចម្អិនដោយប្រើខ្លាញ់។ ហើយទឹកជន្លក់ ឬទឹកញ៉ាំគួរតែបែបស្រាលៗ មិនប្រែខ្លាំង មិនហិលខ្លាំង មិនផ្អែមខ្លាំង...ឡើយ។





ថ្ងៃទី៣

ហាត់ប្រាណជួយសម្រស់រាងកាយ

- ៩~ ការហាត់ប្រាណនិងរូបរាងកាយ
- ១០~ សញ្ញាណទូទៅមុនហាត់ប្រាណ
- ១១~ កម្មវិធីហាត់ទី១
- ១២~ កម្មវិធីហាត់ទី២
- ១៣~ កម្មវិធីហាត់ទី៣
- ១៤~ កម្មវិធីហាត់ទី៤
- ១៥~ កម្មវិធីហាត់ទី៥
- ១៦~ កម្មវិធីហាត់ទី៦
- ១៧~ កម្មវិធីហាត់ទី៧

ចេញផ្សាយហើយ

- ២៤ម៉ោងដើម្បីសុខភាពល្អ
- ១០នាទីដើម្បីសម្រស់រាងកាយ និងសុខភាពល្អ
- ៧នាទីដើម្បីសម្រកក្បាលពោះ (ចេញផ្សាយឆាប់ៗ)
- លំហាត់ប្រាណប្រចាំថ្ងៃ (ចេញផ្សាយឆាប់ៗ)
- អង្គុយក្នុងទីកន្លែង មគ្គុទេសក៍សន្តិសុខសម្រាប់ការធ្វើដំណើរ
- វេយ្យាករណ៍ពិស្តារធារិយពន្យល់ជាំខ្មែរ (មិនទាន់បានបោះពុម្ពផ្សាយ)

បើលោកអ្នកត្រូវការជំនួយ ឬសាកសួរព័ត៌មានផ្សេងៗ សូមទំនាក់ទំនង:

ហ្គាឡាក់ស៊ី ឆោះពុម្ពផ្សាយ

ប្រអប់សំបុត្រលេខ 2505 . ភ្នំពេញ ៣. កម្ពុជា

ទូរស័ព្ទ: 011 977 933/012 977 933/016 977 933

Email: galaxy933@yahoo.com

៩. ការហាត់ប្រាណ និងរូបរាងកាយ

ក. អត្ថប្រយោជន៍នៃហាត់ប្រាណ និងកិច្ចា

អ្នកស្រាវជ្រាវអំពីដើមកំណើតមនុស្សបានអះអាងថា មនុស្សមានដើមកំណើតពីសត្វស្វា ដោយសារពលកម្ម និងសកម្មភាពផ្លូវកាយ សត្វស្វាបានក្លាយខ្លួនជាមនុស្សជំនាន់ដើម ហើយមនុស្សជំនាន់ដើមបានក្លាយខ្លួនជាមនុស្សបច្ចុប្បន្ន។ បើយើងធ្វើការប្រៀបធៀបទៅលើរូបរាងកាយរបស់មនុស្ស និងសត្វស្វា លទ្ធផលបង្ហាញថា មនុស្សមានរូបរាងកាយសមសួនជាងសត្វស្វា។ បើពិតដូចជាយ៉ាងនេះមែន ពលកម្ម និងសកម្មភាពផ្លូវកាយពិតជាផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍ដល់ការកែប្រែរូបរាងកាយរបស់មនុស្ស។ ហើយបើមនុស្សប្រកាន់បានខ្ជាប់ខ្ជួននូវពលកម្ម និងសកម្មភាពផ្លូវកាយបែបនេះជាបន្តទៅទៀត សង្ឃឹមថា មនុស្សនឹងមានរូបរាងវិតតែសមសួន និងវិតតែស្អាតសង្ហា។

បច្ចុប្បន្ននេះ មនុស្សមានការកែច្នៃខ្ពស់ ហើយបានស្រាវជ្រាវឃើញនូវវិទ្យាសាស្ត្រទំនើបៗជាច្រើន ដែលកាត់បន្ថយពលកម្ម និងសកម្មភាពផ្លូវកាយរបស់ខ្លួនដោយប្រើតែពលកម្មខ្លួរក្បាល។ បែបនេះ តើមនុស្សត្រូវគិតបែបណាអំពីសព្វកាយរបស់ខ្លួន?

អ្នកស្រាវជ្រាវភាគច្រើនបានអះអាងថា ពលកម្មផ្លូវកាយ ការហាត់ប្រាណ និងការលេងកីឡាជួយឱ្យមនុស្សមានសុខភាពល្អ រាងកាយមាំមួន និងស្រស់ស្អាតសង្ហាព្រមទាំងមានសតិបញ្ញាឆ្លាតវៃ និងស្មារតីល្អ។ ផ្ទុយទៅវិញអ្នកស្រាវជ្រាវមួយចំនួនតូចបានលើកឡើងថា ការហាត់ប្រាណនិងការលេងកីឡាជារឿងគ្មានបានការណ៍គ្មានអត្ថ

ប្រយោជន៍អ្វីទាំងអស់ ហើយថែមទាំងរំខានកម្លាំងកាយ និងសុខភាពរាងកាយទៅវិញ ទៀតផង។ សូមក្រឡេកមើលនៅលើឆាកអន្តរជាតិបន្តិចមើល តើឃើញមានអ្វីខ្លះ? សព្វថ្ងៃនេះនៅលើពិភពលោក ការប្រកួតកីឡាជាច្រើនបែបច្រើនយ៉ាងបានប្រារព្ធធ្វើ ឡើង ដូចជាកីឡាអូឡាំពិក កីឡាស៊ុហ្គេមជាដើម។

ខ្ញុំមានទស្សនៈផ្ទាល់ខ្លួនថា អ្វីៗនៅលើលោកយើងនេះសុទ្ធតែមានគុណសម្បត្តិ និងគុណវិបត្តិ។ ការហាត់ប្រាណ និងការលេងកីឡាជូនមានប្រយោជន៍ ជូនគ្មាន ប្រយោជន៍។ យ៉ាងណាមិញ ការហាត់ប្រាណ និងការលេងកីឡាត្រូវធ្វើទៅតាមវិធីទៅ តាមភេទ និងទៅតាមបំណងប្រាថ្នារៀងៗខ្លួនរបស់អ្នកហាត់ ឬអ្នកលេង។ នៅក្នុង សៀវភៅរបស់ខ្ញុំដែលមានចំណងជើង "២៤ម៉ោងដើម្បីសុខភាពល្អ" ខ្ញុំបានរៀបរាប់ជា ច្រើនអំពីអត្ថប្រយោជន៍នៃការហាត់ប្រាណ និងលេងកីឡា។ ចំណែកនៅក្នុងសៀវភៅ នេះនៅទំព័របន្ទាប់ៗទៅនេះ ខ្ញុំនឹងអធិប្បាយជូនអំពីការហាត់ប្រាណ ដើម្បីជួយសម្រស់ រាងកាយ ប្រយោជន៍ដើម្បីជាការយល់ដឹង និងអនុវត្តតាម។

ខ. ការហាត់ប្រាណ និងវិធី

ការហាត់ប្រាណមានច្រើនបែបច្រើនយ៉ាង ហើយមានការហាត់ប្រាណខ្លះ សម្រាប់មនុស្សវ័យក្មេង ខ្លះសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ ហើយខ្លះទៀតសម្រាប់មនុស្សវ័យ ចាស់។ ការហាត់ប្រាណមិនមានការហាមប្រាមចំពោះវ័យណាមួយឡើយ ហើយក៏មិន កំណត់អាយុ ឬវ័យដែលត្រូវចាប់ផ្តើមហាត់ និងអាយុ ឬវ័យដែលត្រូវឈប់ហាត់ឡើយ។ មានន័យថា មនុស្សអាចហាត់ប្រាណពីក្មេងរហូតចាស់ជរា។ ព្រោះថា ការហាត់ប្រាណ ជាបំណែកនៃសកម្មភាពផ្លូវកាយ ដែលតម្រូវឱ្យធ្វើ ឬ ហាត់ជាដាច់ខាត តែគ្រាន់តែតាម

របៀបដោយឡែកៗពីគ្នា ដើម្បីប្រយោជន៍ជួយសព្វកាយដូចៗគ្នា ។

បែបនេះបញ្ជាក់ថា ការហាត់ប្រាណតែមួយកម្មវិធីមិនមែនជាល្បែងតែមួយ ដែលអាចលេងបានសម្រាប់មនុស្សគ្រប់វ័យឡើយ គិតម្រូវឱ្យមានលំហាត់ប្រាណដោយ ឡែកៗ សមស្របទៅតាមវ័យនីមួយៗ ។ ចំពោះលំហាត់ប្រាណដែលខ្ញុំលើកជូននៅក្នុង សៀវភៅនេះ អាចហាត់បានសម្រាប់មនុស្សមានវ័យ ឬអាយុពី១៦ឆ្នាំឡើងរហូតដល់ វ័យ៦០ឆ្នាំ ។

យ៉ាងណាមិញ ចំពោះមនុស្សវ័យចាស់ ឬមនុស្សវ័យជរា (អាយុលើសពី៦០ឆ្នាំ) ជាដាច់ខាតតម្រូវឱ្យមានការហាត់ប្រាណ ដោយឡែកមួយ ហើយចរិត និងលក្ខណៈនៃ កម្មវិធីហាត់ប្រាណរបស់មនុស្សវ័យចាស់ គឺមានកាយវិការ និងចលនាបែបមួយៗ យឺតៗ សន្សឹមៗ ឬដោយធ្វើពីយឺតៗទៅញាប់បន្តិច ហើយក៏ត្រូវគិតគូរយ៉ាងខ្លាំងអំពីសន្ទាក់ ឆ្អឹងផងដែរ ។

គ. ការហាត់ប្រាណ និងតេន

មនុស្សគ្រប់រូបអាចធ្វើការហាត់ប្រាណបាន មិនថាបុរសមិនថាស្ត្រីឡើយ ។ ប៉ុន្តែ គ្រាន់តែការហាត់ប្រាណទាំងឡាយមានលក្ខណៈខុសគ្នាខ្លះតែប៉ុណ្ណោះ ។ យ៉ាងណាមិញ ការហាត់ប្រាណរបស់បុរសសំដៅឱ្យមានសម្រស់រាងកាយសមសួន និងស្រស់ស្អាតបែប សាច់ដុំ រីឯស្ត្រីមានបំណងឱ្យរាងកាយស្រស់ស្អាត ដងខ្នងស្នែល ដៃជើងស្រឡូន ក្បាល ពោះរាបស្មើ ត្រគាកមូលក្តុំ ដើមទ្រូងតឹងណែនក្តុំ ... ។

ដូចខ្ញុំបានជម្រាបជូនមកហើយ អំពីលក្ខណៈរូបរាងកាយរបស់មនុស្សប្រុស និង មនុស្សស្ត្រីនៅក្នុងជំពូក " ខ្លួនមនុស្សស្ត្រី និងខ្លួនមនុស្សប្រុស " ។ នៅលើខ្លួនមនុស្សប្រុស

និងខ្លួនមនុស្សស្រីមានការកក ឬប្រមូលផ្តុំម៉ាសខ្នាញ់មិនដូចគ្នាឡើយ ។ ដូច្នេះសម្បុរស្ស ដែលជាបំណងចង់បានរបស់បុរស និងស្ត្រី និងការលូតលាស់នៃរូបរាងកាយបែបធម្មជាតិ (ដូចជាការកកនៃម៉ាសខ្នាញ់ ការក្រៀមស្ងួត ឬការរីកប៉ោងនៃម៉ាសសាច់ដុំជាដើម) គឺ ពិតជាបញ្ហាដែលត្រូវដោះស្រាយ ឬកែតម្រូវ ។ មនុស្សភាគច្រើន ទាំងបុរសទាំងស្ត្រីចង់ បានក្បាលពោះរាបស្មើ ដែលខ្នាញ់តែងតែរំខានជានិច្ច ដោយកកបង្កការដុះក្បាលពោះ ឬជាការរីកប៉ោងនៃក្បាលពោះ ។ តើពួកគាត់ត្រូវធ្វើបែបណាទៅ ដើម្បីដោះស្រាយ បញ្ហាទាំងនេះបាន?

ខ្ញុំយល់ថា ដើម្បីសម្រស់រាងកាយបែបធម្មជាតិ បុរសក្តីស្ត្រីក្តី មិនចាំបាច់នរណាជា នរណាឡើយ បើចង់សម្រេចបំណងនេះគួរតែជ្រើសរើសយកការហាត់ប្រាណ និងការ លេងកីឡា ។ នៅទំព័រ និងជំពូកបន្ទាប់ៗទៅនេះ ខ្ញុំនឹងបង្ហាញជូនអំពីការហាត់ប្រាណ បែបណាសម្រាប់បុរស បែបណាសម្រាប់ស្ត្រី ។

ឃ. ការហាត់ប្រាណ និងការបរិភោគ

សកម្មភាពផ្លូវកាយ និងការបរិភោគមានទំនាក់ទំនង និងឆ្លងឆ្លើយជាមួយគ្នា ។ នៅពេលណា យើងមានពលកម្ម ឬសកម្មភាពផ្លូវកាយតិច ខ្លួនប្រាណយើងត្រូវការ ថាមពល ក្នុងកម្រិតកាឡូរីទាប ហើយពេលណាយើងមានពលកម្ម ឬសកម្មភាពផ្លូវ កាយច្រើន ខ្លួនប្រាណយើងត្រូវការថាមពលក្នុងកម្រិតកាឡូរីខ្ពស់ ។ ក្នុងមួយថ្ងៃ សព្វកាយត្រូវការថាមពលជាមធ្យម២៥០០គីឡូកាឡូរី ។

ខ្ញុំសូមរំលឹកផងដែរថា ខ្លួនមនុស្សពេញវ័យដែលមានសុខភាពល្អ ផ្សំផ្សំឡើង ដោយជាតិទឹកពី៦០ទៅ៧០ភាគរយ ជាតិប្រូតេអ៊ីន ជាតិស្ករ និងជាតិខ្នាញ់ពី២៦ទៅ៣៦

ភាគរយ ព្រមទាំងជាតិវីតាមីន ជាតិវី និងជាតិអំបិលខនិជ័ចំនួនប្រមាណជា៤ភាគរយ ។
សារធាតុទាំងនេះមាននៅក្នុងចំណីអាហារដែលយើងបរិភោគរាល់ថ្ងៃ ។ ដូច្នេះ មនុស្ស
ត្រូវបរិភោគត្រឹមត្រូវក្នុងលំនឹងមួយ ដើម្បីទ្រទ្រង់សព្វកាយ ។

ហេតុនេះ នៅពេលប្រើកម្លាំងកាយធ្វើពលកម្ម ឬសកម្មភាពផ្លូវកាយ ដូចជា
ហាត់ប្រាណ លេងកីឡាជាដើម ខ្លួនប្រាណអ្នកត្រូវការថាមពល ឬកាឡូរីក្នុងកម្រិតមួយ
ទៅតាមតម្រូវការផងដែរ ។ សម្រាប់អ្នកដែលបរិភោគត្រឹមត្រូវ និងមានទម្ងន់ខ្លួនត្រឹម
ត្រូវហើយ មិនចាំបាច់បង្កើនការបរិភោគឡើយ ។ ដូចគ្នាដែរ បើអ្នកជាមនុស្សធាត់
ហើយចង់សម្រកទម្ងន់ អ្នកក៏មិនចាំបាច់បង្កើនការបរិភោគដែរ ប្រយោជន៍ទុកឱកាសឱ្យ
កាឡូរី ឬជាតិខ្លាញ់ដែលលើស ឬសេសសល់ថយចុះ ដែលអាចជួយឱ្យមានការស្រក
ទម្ងន់ខ្លះ ។ ជាដាច់ខាត អ្នកក៏មិនត្រូវបន្ថយការបរិភោគហួសហេតុឡើយ ។ ផ្ទុយទៅវិញ
បើអ្នកជាមនុស្សស្គម ឬបរិភោគ រើសមុខឬតិចជ្រុលមិនគ្រប់គ្រាន់ គប្បីត្រូវបង្កើន
ការបរិភោគផងដែរ ជាពិសេស ពេលអ្នកហាត់ប្រាណ ឬលេងកីឡាប្រើកម្លាំងខ្លាំង ។

សរុបមក បើអ្នកមានទម្ងន់ខ្លួនត្រឹមត្រូវ បរិភោគត្រឹមត្រូវ ហើយហាត់ប្រាណ
ឬលេងកីឡាបានត្រឹមត្រូវជាប្រចាំ នោះអ្នកនឹងមានរូបរាងកាយដែលមានម៉ាសខ្លាញ់
និងម៉ាសសាច់ដុំត្រឹមត្រូវ ពោលរាងកាយស្អាត ស្មើល ឬសង្ហា ស្រឡូន ឬប្រកបដោយ
សាច់ដុំ ។ ការបរិភោគត្រឹមត្រូវ គឺជាការបរិភោគម្ហូបអាហារសព្វមុខ ប៉ុន្តែត្រូវគោរព
តាមកម្រិតតម្រូវការ កុំឱ្យតិចជ្រុលកុំឱ្យច្រើនជ្រុល ។ សូមអានបន្ថែមផ្នែកទី២ "ការ
សម្រកទម្ងន់ និងការបរិភោគ" នៅក្នុងសៀវភៅនេះ ។

ចំពោះតម្រូវការជាតិទឹកក៏ត្រូវគិតគូរផងដែរ ។ ក្នុងមួយថ្ងៃសព្វកាយយើង

បាត់បង់ជាតិទឹកជាមធ្យមចំនួន២,៤លីត្រ(២៤០០មីលីលីត្រ) ដែលក្នុងនោះមានតាម
ទឹកនោមចំនួន១៤០០មីលីលីត្រ ញើស៤០០មីលីលីត្រ ផ្លូវដង្ហើម៥០០មីលីលីត្រ
និងតាមលាមក១០០មីលីលីត្រ ។ បរិមាណនេះមានការប្រែប្រួលទៅតាមកម្រិតពល
កម្ម ឬសកម្មភាពផ្លូវកាយ និងទៅតាមសីតុណ្ហភាពបរិយាកាសផងដែរ ។ ប៉ុន្តែទោះជា
យ៉ាងណា ក៏អ្នកអាចបង្កប់វិញបានដែរ ដោយបញ្ចូលជាតិទឹកទៅក្នុងខ្លួនវិញក្នុងមួយថ្ងៃ
ឱ្យបាន២,៥លីត្រ(២៥០០មីលីលីត្រ) តាមរយៈការពិសាជាតិទឹក ឬភេសជ្ជៈ១៥០០
មីលីលីត្រ ចំណីអាហារ៨០០មីលីលីត្រ និងតាមការរំលាយអាហារ២០០មីលីលីត្រ ។

ដូច្នេះពេលអ្នកហាត់ប្រាណ ឬលេងកីឡាបែកញើសកាន់តែច្រើន អ្នកគួរបង្កើន
ការពិសាជាតិទឹក ។ អ្នកអាចផឹកទឹកគ្រប់ពេលមិនថាពេលណាឡើយ មុន ក្រោយ និង
ពេលកំពុងហាត់ប្រាណ ឬលេងកីឡាជាដើម ។ ការជ្រើសរើសជាតិទឹកក៏សំខាន់ដែរ អ្នក
គួរពិសាទឹកស្អាត គ្មានមេរោគ និងគ្មានជាតិពុល ជាពិសេសទឹកខនិជ ដែលផ្ទុកជាតិ
អំបិលខនិជ និងជាតិវីត្រីមត្រូវ ដូចជាទឹកខនិជអេវីយ៉ង់ (evian) ជាដើម ។

១. ការហាត់ប្រាណជួយសម្រស់រាងកាយ

មនុស្សភាគច្រើនយល់ច្រឡំថា សម្រស់រាងកាយស្រស់ស្អាតកើតចេញទីការ
សម្រកទម្ងន់ និងកើតចេញពីការឡើងទម្ងន់ ។ ជាអាទិយើងមិនអាចកែបញ្ជានៃការ
ឡើងទម្ងន់ ដោយការបរិភោគតែមួយមុខបានទេ ប៉ុន្តែការបរិភោគក៏ជាចំណុចសំខាន់
មួយផងដែរ ។ ការហាត់ប្រាណមិនមានឥទ្ធិពលដោយផ្ទាល់ទៅលើការសម្រកទម្ងន់
ឡើយ តែជាជំនួយដ៏ប្រពៃជួយឱ្យមានរាងកាយស្រស់ ស្រឡូន ឬប្រកបដោយសាច់ដុំ ។
សកម្មភាពផ្លូវកាយជាប្រចាំ (ដូចជាការហាត់ប្រាណ ការលេងកីឡាជាដើម) អាចជួយ

ទ្រទ្រង់ម៉ាសសាច់ដុំបានល្អ ។ ការទ្រទ្រង់ម៉ាសសាច់ដុំនេះ ជាកិច្ចការចាំបាច់នៅក្នុងការប្រឆាំងនឹងបញ្ហាជាតិខ្លាញ់ ។

ខ្ញុំសូមអះអាងថា គ្មានការសម្រកទម្ងន់ណា ឬការថែរក្សាសម្រស់រាងកាយណាដែលបានយូរអង្វែងដោយគ្មានការធ្វើពលកម្មសាច់ដុំឡើយ ។ ម៉្យាងទៀតការហាត់ប្រាណមានប្រយោជន៍ប្រឆាំងនឹងការកកជាតិខ្លាញ់នៅក្រោមស្បែក ដែលបង្កជាភាពកំពិកកំពកឬជ្រីវជ្រួញស្បែក ដោយផ្តល់ឱ្យជាសម្រស់លើផ្ទៃស្បែកបែបធម្មជាតិ រលោងនិងរាបស្មើល្អ ។

បើអ្នកជាមនុស្សធាត់ឬធាត់ជ្រុល ក្រោយពីអនុវត្តកម្មវិធីសម្រកទម្ងន់មក ជាលទ្ធផលអ្នកនឹងមានស្បែកឡើងយៀកយា និងក្រៀមស្អិតជ្រីវជ្រួញនៅផ្នែកខ្លះនៃរាងកាយជាដើម ។ មានតែការហាត់ប្រាណ និងលេងកីឡាទេទើបអាចជួយកែបញ្ហាទាំងនេះបាន ។

ខ្ញុំសូមជម្រាបថា ការហាត់ប្រាណឬកម្មវិធីហាត់ប្រាណដែលខ្ញុំលើកជូននៅក្នុងសៀវភៅនេះ ផ្តល់លទ្ធផលជាផ្នែកយ៉ាងពិសេសជាបន្តបន្ទាប់ដូចតទៅ:

- ជួយប្រមែប្រមូលផ្តុំ និងបង្រួមខ្សែក្រវាត់ពោះ ពោលជួយសម្រក និងពង្រាបក្បាល ពោះឱ្យរាបស្មើ ។
- ជួយឱ្យភ្លៅឡើងស្រឡូន និងមានភាពមាំមួនល្អ ។
- ជួយបង្កើនសាច់ដុំកំប៉េះតូទ បំប៉ែងឱ្យមូលក្អំ និងក្តោមរឹមស្អាត ។
- ជួយឱ្យដៃឡើងស្រឡូន និងមានភាពមាំមួន ។
- ជួយឱ្យកំភួនជើងឡើងស្រឡូន ខ្ពស់ស្អាត និងមានសម្រស់ស្អាត ។

- ជួយឱ្យដងខ្លួនសមសួន និងមានភាពមាំមួន ។
- ជួយឱ្យដើមទ្រូងក្តី រឹងណែន និងពឹងស្អាត ។

តែសរុបមក ការហាត់ប្រាណតែមួយឯកឯងមិនអាចគ្រប់គ្រាន់ ក្នុងការជួយសម្រស់រាងកាយបានឡើយ យ៉ាងហោចណាស់ក៏មានតម្រូវការផ្សេងៗទៀតយ៉ាងតិចក៏មួយដែរនៅក្នុងចំណោមកត្តាសំខាន់ៗ ដូចជាការបរិភោគចំណីអាហារបានត្រឹមត្រូវ ដំណេកលក់គ្រប់គ្រាន់ សកម្មភាពផ្លូវកាយមិនច្រំដែល (ម្តងលេងកីឡានេះ ម្តងលេងកីឡានោះ ដើរ រត់ ហែលទឹក ធាក់កង់ វាយតេនីស...) ពេលម៉ោងបរិភោគទៀតទាត់ និងសកម្មភាពចំបងផ្សេងទៀត ដែលធានាបានសង្វាក់ ជីវិតប្រចាំថ្ងៃជាដើម ។



១០.

សញ្ញាណទូទៅមុនហាត់ប្រាណ

ក. តើអ្នកសម្រេចចិត្តហាត់ប្រាណឬទេ?

បើអ្នកសម្រេចចិត្តថា ហាត់ប្រាណបួនដប់នាទីក្នុង១ថ្ងៃដោយឆ្លើយថា "ខ្ញុំសុខចិត្តហាត់ប្រាណជារៀងរាល់ថ្ងៃ" នោះ ខ្ញុំសូមបន្តសារជាមួយអ្នកនូវពាក្យថា "ជ័យោ!" ។

ប៉ុន្តែតាមការអង្កេតបានឱ្យដឹងថា មនុស្សភាគច្រើនចូលចិត្តចំណាយពេលកំសាន្តជាមួយនឹងសំភារៈទំនើប ដូចជាទូរទស្សន៍ កុំព្យូទ័រ ម៉ូតូ កូនរថយន្តជាដើម ហើយមិនចំណាយពេលសូម្បី១នាទីក៏ទេដែរ ជាមួយនឹងការទ្រទ្រង់រាងកាយតាមបែបហាត់ប្រាណ ឬលេងកីឡាឡើយ ។ តើជាការយល់ច្រឡំរបស់ពួកគាត់ទេដឹង? មិនមែនទេ តែជាទម្លាប់នៃសង្គមទំនើប ។

ក្នុងឆ្នាំ២០០១នេះ ខ្ញុំបានសាកសួរសំណួរជាច្រើនអំពីការហាត់ប្រាណ និងការលេងកីឡាទៅកាន់ប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរប្រមាណជាប្រាំរយនាក់ ជាអាទិសំណួរសំខាន់ជាងគេ "ហេតុអ្វីបានជាអ្នកមិនហាត់ប្រាណ ឬមិនលេងកីឡា?" រីឯចម្លើយដែលទទួលបានភាគច្រើនលើសលប់ គឺអត់ពេល និងខ្វល់ ។ ដើម្បីឆ្លើយតបទៅនឹងបញ្ហាចោទបែបនេះ ទើបខ្ញុំខំរៀបចំកម្មវិធីហាត់ប្រាណដែលប្រើពេលវេលាតិចបំផុត គឺតែ១០នាទីប៉ុណ្ណោះ ក្នុងមួយថ្ងៃនេះឡើង ប្រយោជន៍ជួយដល់បងប្អូនជនរួមជាតិខ្មែរគ្រប់រូបទុកសម្រាប់អនុវត្តតាម ។

ការហាត់ប្រាណ និងការលេងកីឡាជាវត្ថុដ៏មានតម្លៃយ៉ាងវិសេសវិសាលសម្រាប់ជួយទ្រទ្រង់សព្វកាយមនុស្សទាំងសុខភាពទាំងសម្រស់ ។ ប៉ុន្តែមុននឹងហាត់ អ្នកត្រូវស្គាល់ប្រការសំខាន់មួយចំនួន ដែលខ្ញុំនឹងអធិប្បាយជូននៅក្នុងជំពូកនេះ ដើម្បីធានា

ឱ្យការហាត់ប្រាណ មានសុវត្ថិភាព មានគុណភាព និងចំគោលដៅ ។

ខ. កម្មវិធីហាត់ប្រាណ ដើម្បីសម្រស់រាងកាយ

កម្មវិធីហាត់ទាំងឡាយ ដែលខ្ញុំបានលើកមកបង្ហាញជូននៅក្នុងសៀវភៅនេះត្រូវបានរៀបចំឡើងសម្រាប់អ្នកមិនធ្លាប់ហាត់ប្រាណ ឬលេងកីឡា សម្រាប់អ្នកខានលេងកីឡាយូរ សម្រាប់អ្នកលេងកីឡាម្តងម្កាល ឬសម្រាប់អ្នកលេងកីឡាជាប្រចាំតែចង់ហាត់ប្រាណបន្ថែម ដើម្បីសម្រស់រាងកាយ ។ ហើយកម្មវិធីទាំងនេះត្រូវបានរៀបចំឡើងតាមលំដាប់ពីលំហាត់ប្រាណងាយស្រួលអនុវត្តតាម ទៅលំហាត់ប្រាណកម្រិតលំបាកជាង ។

កម្មវិធីហាត់ទាំងអស់ ទាំងសម្រាប់បុរស ទាំងសម្រាប់ស្ត្រី មានចំនួនសរុប៧គឺ:

- កម្មវិធីហាត់ទី១: (កម្រិតងាយ) សម្រាប់ស្ត្រី និងបុរស → ជំពូក១១
- កម្មវិធីហាត់ទី២: (កម្រិតងាយ) សម្រាប់ស្ត្រី → ជំពូក១២
- កម្មវិធីហាត់ទី៣: (កម្រិតមធ្យម) សម្រាប់បុរស → ជំពូក១៣
- កម្មវិធីហាត់ទី៤: (កម្រិតមធ្យម) សម្រាប់បុរស → ជំពូក១៤
- កម្មវិធីហាត់ទី៥: (កម្រិតលំបាក) សម្រាប់ស្ត្រី និងបុរស → ជំពូក១៥
- កម្មវិធីហាត់ទី៦: (កម្រិតលំបាក) សម្រាប់ស្ត្រី → ជំពូក១៦
- កម្មវិធីហាត់ទី៧: (កម្រិតលំបាក) សម្រាប់ស្ត្រី និងបុរស → ជំពូក១៧

ខ្ញុំសង្ឃឹមថា អ្នកអាចធ្វើលំហាត់ប្រាណទាំងនេះរាប់បានដូច និងដោយគ្មានការលំបាកឡើយ ។ អ្នកគួរជ្រើសរើសយកកម្មវិធីហាត់ណា ដែលអ្នកពេញចិត្ត និងសមស្របសម្រាប់អ្នកបំផុត ជាពិសេសបើអ្នកជាអ្នកធ្លាប់លេងកីឡា ឬជាអ្នកធ្លាប់ហាត់ប្រាណ

មិនជាបញ្ហាឡើយ ។ ប៉ុន្តែបើអ្នកជាមនុស្សមិនធ្លាប់ហាត់ប្រាណ ឬលេងកីឡាទាល់តែសោះ អ្នកគួរតែចាប់ផ្តើមពីកម្មវិធីហាត់ដំបូងៗ តាមផែនការហាត់ត្រឹមត្រូវ ។

គ. ផែនការហាត់ប្រាណ

ការហាត់ប្រាណផ្តល់ជារង្វាន់ដល់យើងនូវសុខភាពល្អ និងសម្រស់រាងកាយស្រស់ស្អាត តែដរាបណាយើងអនុវត្តកម្មវិធីហាត់ប្រាណដែលមានប្រយោជន៍បានត្រឹមត្រូវ ។ នៅផ្នែកទី៣នៃសៀវភៅនេះ ខ្ញុំនឹងណែនាំអំពីកម្មវិធីហាត់ប្រាណទាំងឡាយដែលអ្នកត្រូវអនុវត្តតាម ។ ខ្ញុំសង្ឃឹមថា អ្នកអាចធ្វើលំហាត់ប្រាណទាំងឡាយនេះឆាប់បានដូចនិង ដោយគ្មានការលំបាកឡើយ ។

អ្នកអាចជ្រើសរើសយកកម្មវិធីហាត់ ឬលំហាត់ប្រាណណាមួយដែលអ្នកពេញចិត្ត និងសមស្របបំផុតសម្រាប់អ្នក ។ ប៉ុន្តែអ្នកមិនត្រូវដកយក តែចលនាណាមួយមកហាត់ ដើម្បីតែសាច់ដុំមួយ ឬមួយក្រុមណាដដែលៗនោះឡើយ ។ ប្រសើរបំផុតអ្នកគួរហាត់រាល់កម្មវិធីនីមួយៗពីដើមដល់ចប់ ។

ផែនការនៃការហាត់ប្រាណនេះតម្រូវឱ្យអ្នកហាត់មួយថ្ងៃមួយកម្មវិធី ៥ថ្ងៃក្នុង ១សប្តាហ៍ (ពីថ្ងៃច័ន្ទដល់ថ្ងៃសុក្រ) ។ រីឯនៅបំណាច់សប្តាហ៍ ឬចុងសប្តាហ៍ (ថ្ងៃសៅរ៍ និង ថ្ងៃអាទិត្យ) អ្នកអាចជំនួសកម្មវិធីហាត់នេះដោយកីឡាណាមួយ ដែលអ្នកចូលចិត្តដូចជាការដើរ ការរត់ ការឆាក់កង់ ការហែលទឹកជាដើម ។ ផ្ទុយទៅវិញ បើអ្នកហាត់ឡើយ ឬអស់កម្លាំងខ្លាំង អ្នកអាចរំលង ឬខកខានមួយដង ឬមួយថ្ងៃ ប៉ុន្តែអ្នកមិនគួរខកខាន២ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍ឡើយ ។

ដើម្បីឱ្យការចាប់ផ្តើម និងការបន្តហាត់ប្រព្រឹត្តទៅបានត្រឹមត្រូវ និងទទួលបានលទ្ធផល

ផលជាផ្នែកខ្ញុំសូមបង្ហាញជូនផែនការចំបងចំនួន២ដែលអ្នកអាចយកជាគោលបាន ។

គ.១. ផែនការទី១: បើអ្នកទើបតែចាប់ផ្តើមហាត់ប្រាណជាលើកដំបូង ឬអ្នកមិនធ្លាប់លេងកីឡា ឬធ្លាប់លេងដែរតែខានជាយូរមកហើយ អ្នកអាចចាប់ផ្តើមហាត់ពីកម្មវិធីកម្រិតងាយទៅកម្រិតលំបាកតាមលំដាប់លំដោយ ដោយមិនត្រូវវលែងកម្មវិធីណាមួយម្តងហាត់កម្មវិធីនេះម្តងហាត់កម្មវិធីនោះតាមទំនើងចិត្តឬតាមចិត្តនឹកឃើញឡើយ ។

- នៅ៣ខែដំបូង អ្នកគួរហាត់តាមកម្មវិធីហាត់កម្រិតងាយ(កម្មវិធីហាត់ទី១ និងទី២ជាដើម) ដែលជាលំហាត់ប្រាណតម្រូវអោយសាច់ដុំទាំងអស់នៃសព៌កាយធ្វើការ ឬកន្ត្រាក់ ។

- នៅខែទី៤ និងខែទី៥ អ្នកអាចហាត់កម្មវិធីហាត់កម្រិតមធ្យម និងកម្រិតលំបាកដំបូងៗ ។ រីឯកម្មវិធីកម្រិតលំបាកខ្លាំងអ្នកអាចចាប់ផ្តើមហាត់ចាប់ពីខែទី៦ទៅ ។

គ.២. ផែនការទី២: បើអ្នកជាអ្នកធ្លាប់ហាត់ប្រាណ ឬលេងកីឡា ឬក៏អ្នកកំពុងតែបន្តហាត់ប្រាណ ឬបន្តលេងកីឡា អ្នកអាចជ្រើសរើសយកកម្មវិធីហាត់មួយក្នុងមួយថ្ងៃ ហើយក្នុងមួយសប្តាហ៍កម្មវិធីហាត់មានចំនួន៥ដែរ ។

• សម្រាប់បុរសគេន:

- ថ្ងៃច័ន្ទ : កម្មវិធីហាត់ទី១
- ថ្ងៃអង្គារ : កម្មវិធីហាត់ទី៣
- ថ្ងៃពុធ : កម្មវិធីហាត់ទី៤
- ថ្ងៃព្រហស្បតិ៍ : កម្មវិធីហាត់ទី៥
- ថ្ងៃសុក្រ : កម្មវិធីហាត់ទី៧

• សម្រាប់ស្ត្រីគេន:

ថ្ងៃច័ន្ទ : កម្មវិធីហាត់ទី១

ថ្ងៃអង្គារ : កម្មវិធីហាត់ទី២

ថ្ងៃពុធ : កម្មវិធីហាត់ទី៥

ថ្ងៃព្រហស្បតិ៍ : កម្មវិធីហាត់ទី៦

ថ្ងៃសុក្រ : កម្មវិធីហាត់ទី៧

ហេតុនេះអ្នកត្រូវដឹង និងស្គាល់អំពីខ្លួនឯងជាមុនសិន និងត្រូវគោរពឱ្យបានរាល់គោលការណ៍នៃការហាត់ប្រាណនីមួយៗ ។ សំខាន់អ្នកត្រូវធ្វើដោយប្រុងប្រយ័ត្នមិនត្រូវហាត់តាមបែបអាណាធិបតេយ្យ និងត្រូវចាប់ផ្តើមធ្វើឱ្យបានត្រឹមត្រូវពីដំបូងទី ។

ឃ. ពេលម៉ោងហាត់ប្រាណ

អ្នកអាចធ្វើការហាត់ប្រាណបានគ្រប់ពេលទាំងអស់ មិនថាពេលព្រឹកព្រលឹម ពេលរសៀល ឬពេលល្ងាចឡើយ ។ ប៉ុន្តែអ្នកត្រូវដឹងថាសកម្មភាពផ្លូវកាយប្រើកម្លាំងខ្លាំង ឬមានការកន្ត្រាក់សាច់ដុំខ្លាំងនៅពេលព្រលប់កៀកពេលចូលដេកពេក អាចបង្កការប៉ះពាល់ដល់ដំណេកលក់ ។

តាមទស្សនៈអ្នកជំនាញ ការហាត់ប្រាណនិងកិច្ចាគួរធ្វើនៅរវាងពីម៉ោង៣ ទៅម៉ោង៤រសៀល តែជាអកុសលម៉ោងនេះយើងជាប់រវល់ធ្វើការងារ ហើយអ្នកខ្លះបែរជាហាត់ប្រាណ ឬលេងកីឡានៅពេលល្ងាច(ម៉ោង៥ ឬម៉ោង៦ល្ងាច) អ្នកខ្លះទៀតបែរជាហាត់ប្រាណ ឬលេងកីឡាពេលព្រឹកព្រលឹម ។

ដូច្នេះអ្នកអាចហាត់ប្រាណបានគ្រប់ពេល មិនថាពេលព្រឹក មិនថាពេលល្ងាច

ឡើយ ជាពិសេសអ្នកអាចហាត់ប្រាណនៅពេលណាដែលអ្នកចង់ ឬមានអារម្មណ៍ថា ស្រួលខ្លួន ឬមានកម្លាំង។ យ៉ាងណាមិញ អ្នកអាចហាត់ប្រាណពេលព្រឹកព្រលឹមមុនមុជទឹក ឬពេលព្រលប់ក្រោយពីបញ្ចប់កិច្ចការជាមួយនិងតន្ត្រីកំដរញាក់តិចៗ។ លើសពីនេះទៀតអ្នកអាចហាត់ប្រាណនៅមុខកញ្ចក់ទូរទស្សន៍។ ម៉្យាងទៀត ដើម្បីឱ្យការហាត់ប្រាណ និងលេងកីឡាប្រព្រឹត្តទៅបានល្អ និងសប្បាយចិត្តជៀសវាងការឆាប់ចុញថប់អ្នកគួរទម្លាប់ធ្វើការហាត់ប្រាណ ឬលេងកីឡានេះជាមួយមិត្តភក្តិ ឬជាមួយសមាជិកគ្រួសារ ដូចជាប្តីប្រពន្ធ សង្សារ បងប្អូន ឪពុកម្តាយជាដើម។

បើអ្នកជាមនុស្សរវល់ខ្លាំងណាស់ មានពេលវេលាហាត់មិនទៀងទាត់ឡើយ អ្នកអាចហាត់ម្តងពេលនេះ ម្តងពេលនោះ ដូចជាម្តងពេលព្រឹកព្រលឹម ម្តងពេលព្រលប់ជាដើម។ ការហាត់បែបនេះមិនបង្កជាវិបត្តិអ្វីឡើយ ប្រសិនបើអ្នកពេញចិត្តពេញផ្លើម និងមិនមានអារម្មណ៍វាខាននោះទេ តែដាច់ខាតអ្នកត្រូវហាត់ឱ្យបានរៀងរាល់ថ្ងៃ មួយថ្ងៃមួយដង។

ខ. ១០នាទីក្នុងមួយថ្ងៃមានប្រយោជន៍

ហាត់ប្រាណ១០នាទីក្នុងមួយថ្ងៃមិនមែនជាការបង្ខិតបង្ខំ ឬជាការចំណាយពេលឥតប្រយោជន៍នោះទេ តែវាអាចផ្តល់ឱ្យអ្នកវិញនូវផលសុខភាព សុខភាព និងសម្រស់រូបរាងកាយយ៉ាងពិតប្រាកដ។ លទ្ធផលដែលនឹងទទួលបាន គឺអាស្រ័យទៅលើរូបអ្នកជាពិសេសទៅលើការទៀងទាត់ ការកំណត់ និងការគោរពពេលម៉ោងយ៉ាងម៉ត់ចត់របស់អ្នក តាមគោលការណ៍ហាត់ប្រាណ ឬតាមផែនការហាត់ប្រាណឯណោះវិញទេ។

ការហាត់ប្រាណបានត្រឹមត្រូវ និងទៀងទាត់ផ្តល់លទ្ធផលល្អ។ យ៉ាងណាមិញ

ការហាត់ប្រាណ១០នាទីក្នុងមួយថ្ងៃ ផ្តល់លទ្ធផលជាវិជ្ជមានទៅលើសាច់ដុំ សន្ទាក់ សរីរាង្គ និងសម្រស់រាងកាយ ប្រសិនបើការបរិភោគចំណីអាហារធ្វើ ឡើងបានល្អដែរ ។ ដូច្នោះអ្នកមិនគួររារាំងក្នុងការសម្រេចចិត្តទទួលយកទម្លាប់ថ្មី ដែលជាការហាត់ប្រាណ ១០នាទីក្នុងមួយថ្ងៃ ដើម្បីសុខភាព និងសម្រស់រាងកាយនេះឡើយ ។ ខ្ញុំគិតថា១០នាទី ក្នុងមួយថ្ងៃ អ្នកពិតជាឆ្លៀតបាន មិនថាពេលព្រឹក ពេលរសៀល ឬពេលល្ងាចឡើយ ។ ពេលស្តាប់វិទ្យុ និងពេលទស្សនាទូរទស្សន៍ ក៏អ្នកអាចហាត់បានដែរ ។

មានសំណួរមួយបានចោទសួរថា ប្រសិនបើយើងសម្រេចចិត្តថា ហាត់ប្រាណជា រៀងរាល់ថ្ងៃ ១០នាទីក្នុងមួយថ្ងៃ ៥ថ្ងៃក្នុង១សប្តាហ៍តើយើងអាចឈប់សម្រាកហាត់ខ្លះ បានឬទេ? ការហាត់ប្រាណពិតជាតម្រូវឱ្យមានការសម្រាក ឬផ្អាកខ្លះដែរ ទើបជាការ ប្រសើរ ។ អ្នកអាចហាត់បាន២ខែឈប់ម្តង ហើយរយៈពេលផ្អាកអាចមានពី៣ ទៅ៤ថ្ងៃ ជាប្រយោជន៍ទុកឱ្យខ្លួនប្រាណយើងសម្រាកស្ងៀមខ្លះ ។

ច. ប្រការដែលត្រូវចងចាំពេលហាត់

ខ្លួនមនុស្សប្រៀបបាននឹងគ្រឿងចក្រមួយដែរ ដូច្នោះមុនពេលដំណើរការ ពេល កំពុងដំណើរការ និងពេលបញ្ចប់ដំណើរការ ត្រូវគិតគូរ និងត្រួតពិនិត្យឱ្យបានល្អ និង ត្រឹមត្រូវ ទើបជាការប្រសើរ ។ យ៉ាងណាម៉ិញខ្លួនមនុស្សត្រូវមានប្រការខ្លះដែលត្រូវ អនុវត្តតាម ដើម្បីសុវត្ថិភាព និងប្រសិទ្ធិភាពនៃការហាត់ប្រាណ ។

- នៅដើមដំបូងនៃកម្មវិធីហាត់នីមួយៗ អ្នកត្រូវកំដៅសាច់ដុំជាដំបូង ។
- នៅចុងបញ្ចប់នៃកម្មវិធីហាត់នីមួយៗ អ្នកមិនត្រូវរំលងចលនាសម្រួលសាច់ដុំ ឡើយ ។

• នៅពេលហាត់ទៀតសោត អ្នកត្រូវប្រកាន់ខ្ជាប់នូវប្រការខ្លះទៀតដូចតទៅ:

- រាល់ពេលខំប្រឹងប្រែកម្ខាង សូមអ្នកដកដង្ហើមផ្ទៃខ្យល់ចេញ ។

- ប្រសិនបើអ្នកទើបតែចាប់ផ្តើមហាត់ប្រាណជាលើកដំបូង អ្នកមិនត្រូវខំសម្រុកហាត់ជ្រុលពេកទេ អ្នកត្រូវធ្វើចលនាហាត់បែបសន្សឹមៗ តែៗពេញបំពង់ ។

- រាល់ពេលធ្វើចលនានិមួយៗ អ្នកត្រូវគិតទៅដល់បំណាស់ទីឱ្យបានល្អនៃឆ្អឹងកងខ្នង ដូចជាអ្នកត្រូវធ្វើកាយវិការងើប ឬទម្លាក់ខ្លួនចុះ ដោយរមួលឆ្អឹងកងខ្នងឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ។

- ពេលធ្វើចលនា អ្នកអាចផ្ទុច ឬបត់អង្កុញក្បាលជង្គង់បន្តិច ប្រសិនបើអ្នកមានឆ្អឹងខ្នងមិនសូវល្អ ឬមិនមាំមាំ ដូចជាមានជម្ងឺឆ្អឹងខ្នងឆ្អឹងចង្កេះជាដើម ។

នៅក្នុងកម្មវិធីហាត់និមួយៗ ខ្ញុំបានភ្ជាប់រូបជាស្រេចហើយនូវប្រការទាំងអម្បាលម៉ានដែលខ្ញុំបានរៀបរាប់មកនេះ ដូចជាការកំដៅសាច់ដុំ ការសម្រួលសាច់ដុំជាដើម ។ ដូច្នេះអ្នកគួរតែប្រកាន់ខ្ជាប់រាល់ប្រការទាំងនេះ ពីព្រោះថាបើយើងហាត់ប្រាណ យើងទទួលបានមកនូវសុខភាពល្អ និងសម្រស់រាងកាយស្រស់ស្អាត តែបង្កភាពធ្ងន់ធ្ងរដល់ជម្ងឺផ្សេងៗនៅក្នុងសព្វកាយ ឬបង្កផលអាក្រក់ដល់សព្វកាយ ក៏មិនជាការប្រសើរឡើយ ។

• អ្នកត្រូវគិតគូរផងដែរ អំពីជាតិទឹក ព្រោះថាពេលអ្នកហាត់ប្រាណ ឬលេងកីឡា អ្នកត្រូវការជាតិទឹកដើម្បីបង្កប់ការបាត់បង់(តាមញើស)វិញ ។ ស្រែកទឹកនិងស្ងួតបំពង់កជាសញ្ញាប្រាប់ថា អ្នកមានកង្វះជាតិទឹក និងត្រូវការជាតិទឹកហើយ ដូច្នេះសូមអ្នករួសរាន់ពិសាទឹកភ្លាម ។ អ្នកអាចពិសាទឹកបានគ្រប់ពេលមិនថាពេលណាឡើយ

មុន ក្រោយ និងពេលកំពុងហាត់ប្រាណ ឬលេងកីឡាជាដើម ។ យ៉ាងណាមិញ អ្នកអាច ពិសាទឹកកន្លះកែវ ឬមួយកែវ មុន ឬក្រោយ ឬពេលកំពុងហាត់ប្រាណ ឬលេងកីឡា រៀងរាល់២០នាទីម្តង ។ អ្នកអាចជ្រើសរើសយកទឹកខនិជ ឬទឹកស្អាតដែលមានជាតិ អំបិលខនិជ និងជាតិវីត្រីមត្រូវ ដូចជាទឹកខនិជអេវីយ៉ង់ (evian) ជាដើម ។ សូមអាន បន្ថែម ការហាត់ប្រាណ និងការបរិភោគ ទំព័រ៩៤ ។



១១.

កម្មវិធីហាត់ទី១

**លំហាត់ប្រាណជ័យសម្រស់រាងកាយទូទៅ
(សម្រាប់ស្ត្រី និងបុរស)**

ក. ការកំដៅសាច់ដុំ

ចលនាទី១: សូមអ្នកឈរ ដងខ្លួនត្រង់ ជើងទាំងពីរកន្លែកពីគ្នាបន្តិច បំផុតក្បាលពោះ រឹបកំប៉េះតូច រីងដៃទាំងពីរសូមដាក់ខ្នងគ្នានៅពីមុខដើមទ្រូង ដោយបាតដៃឆ្វេងក្តោប ដើមដៃស្តាំ បាតដៃស្តាំក្តោបដើមដៃឆ្វេង។ បន្ទាប់មក សូមធ្វើចលនារុញផ្ទុបគ្នាដោយ ដកដង្ហើមចេញ ។ សូមធ្វើចលនានេះសាចុះសាឡើងឱ្យបាន២៥ដង ។

ចលនាទី២: សូមអ្នកឈរ ដងខ្លួនត្រង់ ជើងទាំងពីរដាក់ជិតគ្នា បំផុតក្បាលពោះ រឹបកំប៉េះតូច រីងដៃទាំងពីរ សូមដាក់ផ្ទុប បាតដៃទល់គ្នា ដូចកាយវិការសំពះត្រឹម ដើមទ្រូង។ បន្ទាប់មក សូមធ្វើចលនារុញ ផ្ទុបបាតដៃ ដោយដកដង្ហើមចេញ ។ សូមធ្វើ ចលនានេះសាចុះសាឡើងឱ្យបាន២៥ដង ។



ចលនាទី៣: សូមអ្នកផ្ដើមពីកាយវិការឈរ កន្លែកជើងទាំងពីរពីគ្នា បំផុតក្បាលពោះ រឹបកំ ប៉េះគូទ ។ ជាដំបូង សូមចាប់ផ្ដើមធ្វើចលនា ផ្ដេកខ្លួនទៅចំហៀងខ្លួនខាងស្តាំ ចំនួន២លើក បន្ទាប់មក ទៅចំហៀងខាងឆ្វេងវិញឱ្យបាន២ លើកដែរ សូមធ្វើចលនា២ស្តាំ ២ឆ្វេង នេះឱ្យ បាន១០ដង ។



បន្ទាប់មកទៀត សូមធ្វើចលនាផ្ដេកខ្លួន ទៅចំហៀងខ្លួនខាងស្តាំមួយលើក និងទៅ ចំហៀងខាងឆ្វេង១លើកវិញម្តង សូមធ្វើចលនា ១ស្តាំ ១ឆ្វេង នេះឱ្យបាន១០ដង ។



ចលនាទី៤: សូមអ្នកធ្វើកាយវិការនិងធ្វើ ចលនាដូចចលនាទី៣ទាំងស្រុង តែខុសគ្រប់ ថា ដៃម្ខាងច្រត់ចង្កេះ ដៃម្ខាងទៀតលើក គ្រប់ឡើងលើ ។ រាល់ពេលធ្វើចលនាផ្ដេក ខ្លួន សូមទម្រេតខ្លួនទៅចំហៀងខាងដៃច្រត់ ចង្កេះ ។

ចលនាទី៥: ចលនានេះផ្ដើមចេញពីកាយ
 វិការប្រហាក់ប្រហែលនឹងចលនាទី៣ និង
 ទី៤ដែរ តែខុសត្រង់ថា ដៃម្ខាងលើកឡើង
 លើ រីងដៃម្ខាងទៀតសណ្ដូកកាត់ទទឹងខ្លួន ។
 សូមចាប់ផ្ដើមធ្វើចលនាទាញប្រអប់ដៃទាំង
 ពីរមួយទំហឹងក្នុងទិសផ្ទុយគ្នា ។ ចលនាមាន
 លំនាំដូចចលនាទី៣ និងទី៤ដែរ ។



មណ្ឌវៈ សម្រាប់អ្នកដែលមានឆ្អឹងខ្លួនមិនល្អ ដូចជាមានជម្ងឺឆ្អឹងខ្លួន និងឆ្អឹងចង្កេះជា
 ដើម រាល់ពេលធ្វើចលនាកំដៅសាច់ដុំទាំងនេះ អ្នកអាចផ្ដុច ឬអង្កុញក្បាលជង្គង់បន្តិច
 បាន ។

ខ. លំហាត់ជួយសម្រស់ទើងទាំងពីរ



ចលនាទី៦: សូមអ្នកធ្វើកាយវិការ
 ឈរត្រង់ខ្លួន ជើងទាំងពីរបន្តឹងត្រង់ផ្ទឹម
 ជាប់គ្នា ដៃទាំងពីរសណ្ដូកចុះក្រោម
 តាមដងខ្លួន ។ សូមអ្នកចាប់ផ្ដើមដោយធ្វើ
 ចលនាផ្ដុច ឬ បត់ក្បាលជង្គង់ទៅមុខតិចៗ
 រួចបន្តិចក្បាលជង្គង់មកវិញ ។

សូមធ្វើចលនានេះ សាចុះសាឡើងឱ្យ
 បាន១០ដង ។

ចលនាទី៧: សូមអ្នកធ្វើចលនាដូចក្បាលជង្គង់ដូចចលនាទី៦ដែរ តែប្រអប់ជើង ព្យួរពីគ្នា ដោយរក្សាកែងជើងនៅទល់គ្នាជានិច្ច ។ សូមអ្នកផ្តុច និងបន្តិចក្បាលជង្គង់សា ចុះសាឡើងឱ្យបាន១០ដងដែរ ។ (សូមមើលរូបចលនាទី៦) ។

ចលនាទី៨: សូមអ្នកឈរ ត្រង់ខ្លួន ភ្ជាប់ត្រដាងដៃទាំង ពីរ រីឯជើងទាំងពីរកន្តែក ។ សូមអ្នកធ្វើចលនាដូចក្បាល ជង្គង់ ដូចចលនាខាងលើដែរ សាចុះសាឡើងឱ្យបាន១០ដង ផងដែរ ។



៣. លំហាត់ជួយសម្រួលកំប៉េះគូទ

ចលនាទី៩: សូមអ្នកឈរត្រង់ខ្លួន ជើងទាំងពីរបន្តិចឱ្យត្រង់ រឹបកំប៉េះគូទ និងបំផុត ក្បាលពោះ ។ ជាដំបូង សូមអ្នកចាប់ធ្វើចលនាលើកជើងខាងស្តាំទៅមុខ រួចទៅចំហៀង និងទៅក្រោយ ។ សូមធ្វើចលនាលើកទៅមុខ លើកទៅចំហៀង និងលើកទៅក្រោយ សាចុះសាឡើងឱ្យបាន១០ដង ។ សូមអ្នកធ្វើចលនាដូចគ្នានេះផងដែរ ជាមួយជើងខាង ឆ្វេង ។ (សូមមើលរូបចលនាទី១០) ។

ចលនាទី១០: សូមអ្នកធ្វើកាយវិការ និងចលនាដូចចលនាទី៩ដែរ ។ តែសូមអ្នក ចាប់ផ្តើមជាមួយជើងខាងស្តាំ ដោយលើកទៅមុខ២លើក លើកទៅចំហៀង២លើក និង លើកទៅខាងក្រោយ២លើក ។ សូមអ្នកធ្វើចលនាលើកមុខ២ ចំហៀង២ ក្រោយ២នេះ សាចុះសាឡើងចំនួន១០ដង ។ សូមធ្វើជាមួយជើងស្តាំ បន្ទាប់មកជាមួយជើងឆ្វេង ។



ចលនាទី១១: សូមអ្នកឈរលើជើងម្ខាង រីឯជើងម្ខាងទៀតលើកទៅចំហៀង ។ មុនដំបូង សូមធ្វើជាមួយជើងខាងស្តាំ គឺលើកជើងស្តាំ ឈរលើជើងឆ្វេង ។ សូមអ្នកផ្លើមធ្វើចលនាបង្វិលជើង និងប្រអប់ជើងស្តាំ (ជើង និងប្រអប់ជើងដែលលើក) ក្នុងទិសមួយស្របនឹងរង្វង់កង់វិលទៅមុខឱ្យបានចំនួន១០ដុំ បន្ទាប់មក បង្វិលក្នុងទិសមួយស្របនឹងរង្វង់កង់វិលថយក្រោយឱ្យបានចំនួន១០ដុំដែរ ។ បន្ទាប់ពីធ្វើចលនានេះជាមួយជើងស្តាំរួច សូមធ្វើជាមួយជើងឆ្វេងវិញម្តង ។



យុទ្ធសាស្ត្រជួយសម្រួលកាយពោះ

ចលនាទី១២: ជាដំបូង សូមអ្នកធ្វើកាយវិការដៃកង្កែប ច្រត់លើកែងដៃទាំងពីរ រីឯ ក្បាលជង្គង់ទាំងពីរអង្កុញ និងប្រអប់ជើងទាំងពីរផ្អឹមគ្នាលើកឡើងលើ។ ចេញពីកាយ វិការនេះ អ្នកនឹងធ្វើចលនាជាបន្តបន្ទាប់ដូចខាងក្រោមនេះ ។

- សូមផ្ដើមធ្វើចលនាកន្លែកក្បាលជង្គង់ទាំងពីរ រីឯប្រអប់ជើង(ភ្នែកគោលនៃកជើង) ត្រូវរក្សានៅជាប់គ្នាជានិច្ច ។ សូមធ្វើចលនានេះឱ្យបាន១០ដង ។
- សូមធ្វើចលនាកន្លែកប្រអប់ជើង(ភ្នែកគោល) ទាំងពីរពីគ្នាវិញម្ដង រីឯក្បាលជង្គង់ ត្រូវរក្សានៅជាប់គ្នាវិញម្ដង ។ សូមធ្វើចលនានេះឱ្យបាន១០ដង ។



- សូមអ្នកទាញក្បាលជង្គង់ទាំងពីរ ដែលផ្អឹមគ្នាផ្អឹបទៅនឹងដើមទ្រូងឱ្យបាន ចំនួន១០ដង ។



- សូមលើករុញចុងជើងទាំងពីរទៅលើមេឃ ដូចកាយវិការទាត់មេឃឱ្យបានចំនួន ១០ដង ។ បន្ទាប់មក សូមរុញចុងជើងទៅចំហៀង ម្ដងទៅខាងស្តាំ ម្ដងទៅខាងឆ្វេង ឱ្យបានចំនួន១០ដងដែរ ។

- សូមធាក់បន្តិចតម្រង់ជើងម្ខាងចំនួន១០ដង ដោយជើងម្ខាងទៀតរក្សាកាយវិការដើមនៅស្ងៀមមិនកម្រើកជានិច្ច ។ បន្ទាប់មក សូមធ្វើចលនាបែបនេះជាមួយជើងម្ខាងទៀតវិញម្តងឱ្យបានចំនួន១០ដងដែរ ។
- សូមធាក់បន្តិចតម្រង់ជើងទាំងពីរដែលផ្ទឹមគ្នា ព្រមគ្នាចំនួន១០ដង ។
- សូមធាក់បន្តិចតម្រង់ជើងទាំងពីរឆ្លាស់គ្នា ម្តងស្តាំ ម្តងឆ្វេង សូមធ្វើចលនាស្តាំឆ្វេងឆ្វេងស្តាំនេះឱ្យបានចំនួន១០ដង ។
- សូមធ្វើកាយវិការផ្ទឹមជើងទាំងពីរបន្តិចបញ្ឈរត្រង់ឡើងទៅលើមេឃ ។ សូមចាប់ផ្តើមធ្វើចលនាទាញជើងទាំងពីរដែលផ្ទឹមគ្នានិងត្រង់ជានិច្ច រេទៅរកដងខ្លួនឱ្យបាន ១០ដង ដោយកាយវិការប្រអប់ជើងបន្តិចត្រង់ ។ បន្ទាប់មក សូមធ្វើចលនាដដែលនេះឱ្យបាន១០ដងដែរ តែជាមួយកាយវិការបត់ប្រអប់ជើងដែលបង្កើតជាមុំកែង ជាមួយកំភួនជើង ។



ចលនាទី១៣: សូមអ្នកបន្តរក្សាឥរិយាបថដេក ច្រត់លើកែងដៃដដែល តែពេលនេះ សូមលើកជើងទាំងពីរផុតពីកម្រាល ដែលបង្កើតបានជាមុំស្រួចមួយ៦០អង្សា ។

សូមអ្នកធ្វើចលនាធាតុកង់ ក្នុងទិសជារង្វង់មួយស្របនឹងរង្វង់កង់វិលទៅមុខចំនួន១០ដុំ និងក្នុងទិសមួយស្របនឹងរង្វង់កង់វិលថយក្រោយឱ្យបាន១០ដុំផងដែរ ។

បណ្តាំ:

① ចំពោះអ្នកដែលមានឆ្អឹងខ្នងមិនល្អដូច ជាមានជម្ងឺឆ្អឹងខ្នងឆ្អឹងចង្កេះជាដើម ពួក គាត់ អាចធ្វើចលនាលំហាត់ទាំងនេះបាន ដែរ តែត្រូវមានកាយវិការដេកថ្នាំ ខ្នង ពិតទាំងស្រុងទៅលើកម្រាល ប្រអប់ដៃ ទាំងពីរទ្រាប់ទ្រពីក្រោមកញ្ជឹងក ជើង ទាំងពីរលើក បញ្ឈរឡើងលើត្រង់ទៅរក មេឃ ដែលបង្កើតបានជាមុំកែង៩០អង្សា ជាមួយកម្រាល ។



② ចំពោះចលនាលំហាត់សាច់ដុំពោះទាំងនេះ បើអ្នកចង់បង្កើនប្រសិទ្ធិភាពរបស់វា សូមអ្នកធ្វើចលនាទាំងនេះឱ្យបាន២សា (២ចប់) រិតតែប្រសើរ ។

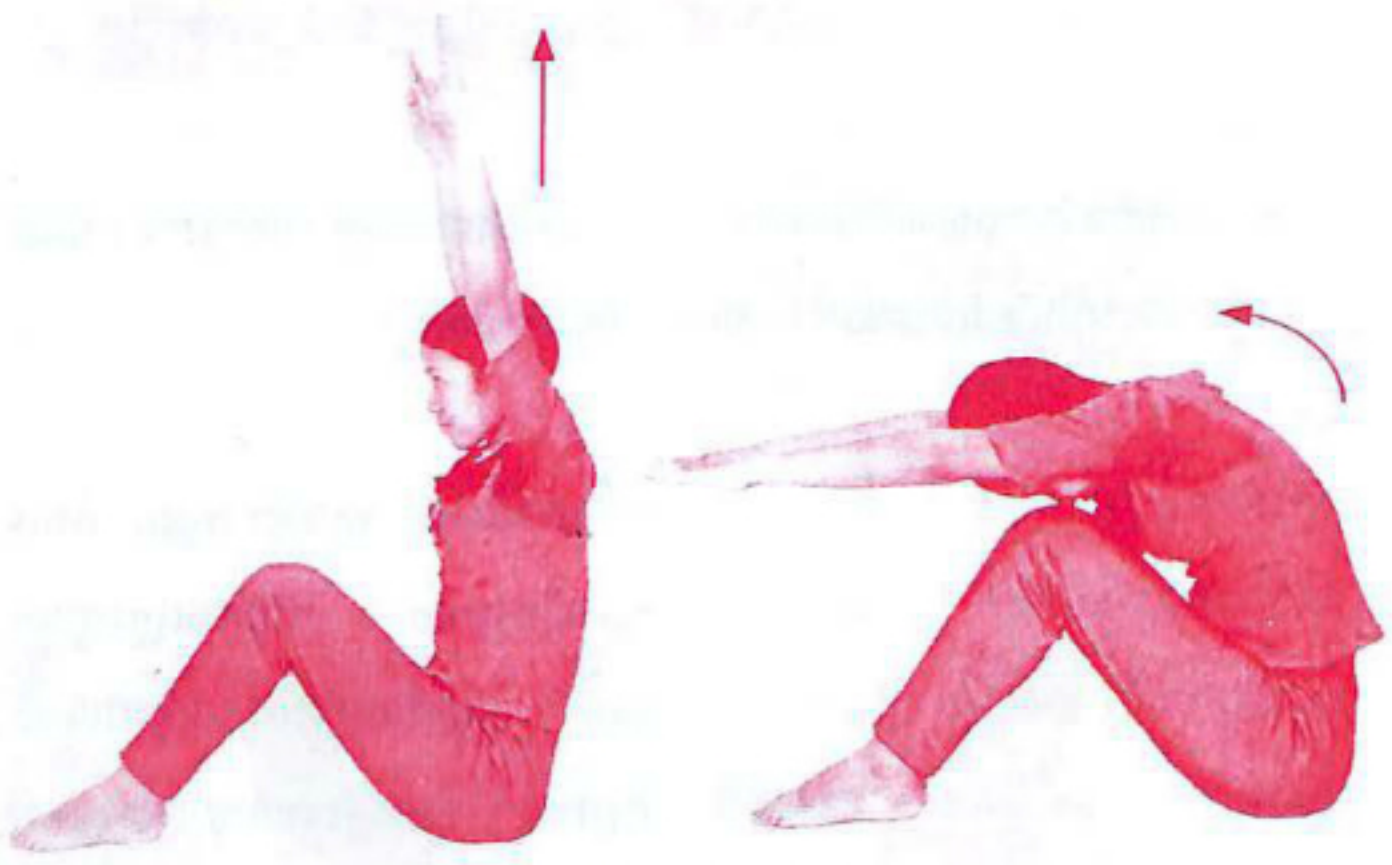
ខ. ការវាតសម្រួលសាច់ដុំ:



ចលនាទី១៤: សូមអ្នកអង្គុយ កំប៉េះ តូចលើកម្រាល កន្លែកបញ្ឈរក្បាល ជង្គង់ បាតជើងទាំងពីរទល់គ្នាជាន់លើ កម្រាល ។ សូមធ្វើចលនាទាញពន្ធតដង ខ្លួនឱ្យត្រង់ ដៃទាំងពីរដែលលើកឡើង

លើទាញបញ្ជិតទៅមុខរយៈពេលចំនួន៥វិនាទី ។ ការទាញពន្លត់ឆ្អឹងកងខ្នងត្រូវធ្វើឡើងតាមបែបសន្សឹមៗ បន្តិចម្តងៗ រហូតអស់មួយទំហឹង តែដាច់ខាតអ្នកមិនត្រូវធ្វើចលនាទាញបែបអាក់ៗ អន្លើៗ ឬបែបកញ្ឆក់ៗឡើយ។ ទីបំផុត សូមអ្នកបន្តការទាញនេះមកវិញ ។ សូមធ្វើចលនាទាញនេះសាចុះសាឡើងឱ្យបាន៣ដង ។

ចលនាទី១៥: សូមអ្នកអង្គុយ កំប៉េះតួទលើកម្រាល ក្បាលជង្គង់បញ្ឈរនិងផ្លើមជាប់គ្នា ប្រអប់ជើងទាំងពីរដាក់ទន្ទឹមគ្នា បាតជើងជាន់លើកម្រាល។ សូមអ្នកធ្វើចលនាទាញពន្លត់ដៃទាំងពីរឡើងលើត្រង់ ខ្នងនិងដងខ្លួនត្រង់ដោយដកដង្ហើមចូល សូមរក្សាឥរិយាបថនេះចំនួន៥វិនាទី។ បន្ទាប់មក សូមអ្នកទាញពន្លត់ដៃទាំងពីរទន្ទឹមគ្នាទៅមុខវិញម្តង ខ្នងចង្កោងដោយដកដង្ហើមចេញ សូមរក្សាឥរិយាបថនេះចំនួន៥វិនាទីដែរ។ សូមធ្វើចលនាទាញពន្លត់ដៃទាំងពីរ ម្តងខ្នងត្រង់ ម្តងខ្នងចង្កោង សាចុះសាឡើងឱ្យបានចំនួន៣ដង ។



១២.

កម្មវិធីហាត់ទី២

លំហាត់ប្រាណពិសេសជួយសម្រួលស្រ្តី

ក. ការកំដៅសាច់ដុំ

ចលនាកំដៅសាច់ដុំនេះត្រូវធ្វើឡើងរយៈពេលប្រមាណជា២នាទី ដែលក្នុងនោះមានចលនាបីដែលត្រូវធ្វើបន្តបន្ទាប់គ្នា ។

- ជាដំបូង សូមធ្វើចលនាវាត់នៅនឹងកន្លែងត្រឹកៗ ស្ទើរតែគ្មានការលើកប្រអប់ជើងផុតពីកម្រាល ។
- សូមធ្វើចលនាលោតឈានជំហានខ្លីៗទៅមុខទៅក្រោយដំណាលគ្នា ដោយលោតជើងស្តាំឈានទៅមុខ ស្របពេលនឹងជើងឆ្វេងឈានទៅក្រោយ បន្ទាប់មកសូមលោតឈានជើងឆ្វេងទៅមុខ និងជើងស្តាំទៅក្រោយវិញម្តង ។ សូមធ្វើចលនាបែបនេះសាចុះសាឡើង ។
- ទីបំផុត សូមធ្វើចលនាលោតអញ្ជើលៗដូចបក្សីលោតឆ្លាស់គ្នាលើជើងម្ខាងលោតលើប្រអប់ជើងខាងស្តាំ២ដង លោតលើប្រអប់ជើងខាងឆ្វេង២ដង ។ ចលនានេះប្រដូចបានទៅនឹងចលនាក្មេងលេងលោតម៉ុកឈូស ។

ខ. លំហាត់ជួយសម្រួលកំប៉េះគុណ

លំហាត់នេះត្រូវមានការប្រយ័ត្នប្រយែងខ្លះ ។ ជាពិសេស ប្រសិនបើអ្នកមានឆ្អឹងខ្នងមិនល្អ ដូចជាជម្ងឺពុក ឬរលាកឆ្អឹងខ្នង ឆ្អឹងចង្កេះជាដើម អ្នកត្រូវរំលងលំហាត់នេះ ហើយបើអ្នកមានខ្នងកោង ឬអែន អ្នកអាចប្រើខ្នើយកល់នៅក្រោមពោះ ។

ចលនាទី១៦: សូមអ្នកចាប់ផ្តើមពីកាយវិការដេកផ្តាច់ ក្បាលផ្ទៀងលើថ្ពាល់ម្ខាង ជើងទាំងពីរសណ្តូកផ្ទឹមគ្នា រីឯដៃទាំងពីរទ្រោបលើកម្រាល ។

- ជាដំបូង សូមធ្វើចលនាបត់ជើង ដោយអង្គុញក្បាលជង្គង់ រុញប្រអប់ជើង (ម្តង ម្ខាង) ឡើងលើមករកកំប៉េះតូទ សូមធ្វើជាមួយជើងស្តាំឱ្យបាន១០ដង ជាមួយជើងឆ្វេង ឱ្យបាន១០ដង ។ បន្ទាប់មកបត់ជើងទាំងពីរព្រមគ្នាឱ្យបាន១០ដង ។ ជាចុងក្រោយ សូមបត់ជើងទាំងពីរឆ្លាស់គ្នា ស្តាំឆ្វេង-ឆ្វេងស្តាំឱ្យបាន១០ដងដែរ ។ សូមបញ្ជាក់ថា ពេលបត់ជើងសូមដកដង្ហើមចូល ហើយដល់ពេលទម្លាក់សណ្តូកជើងវិញ សូមដកដង្ហើម ផ្ទៃខ្យល់ចេញ ។ (សូមមើលរូបខាងក្រោម) ។

- សូមចាប់សណ្តូកជើងទាំងពីរ ផ្ទឹមគ្នាឱ្យត្រង់ បន្ទាប់មកសូមលើកចុងជើងទាំង ពីរឱ្យផុតពីកម្រាលបង្កើតបានជាមុំស្រួចមួយ ។ សូមចាប់ផ្តើមធ្វើចលនាកន្លែកប្រអប់ ជើងទាំងពីរពីគ្នា រួចបង្រួមមកផ្ទឹមគ្នាវិញសាចុះឡើងឱ្យបាន១០ដង ។ បន្ទាប់មកសូម ធ្វើចលនាដូចកន្ត្រែកកាត់ កន្ត្រែកបើក សូមធ្វើចលនាបិតកាត់ រួចបើកចំហសាចុះសាឡើង ឱ្យបាន១០ដងដែរ ។



- សូមបត់ក្បាលជង្គង់ បញ្ឈរមែបទម្រេតកំភួនជើងទាំងពីរបន្តិច ក្បាលជង្គង់ទាំងពីរ ដាក់ផ្ទឹមគ្នាលើកម្រាល ។ សូមធ្វើចលនាទាញកន្លែកប្រអប់ជើងទាំងពីរពីគ្នាទៅចំហៀង រួចផ្ទឹមគ្នាវិញឱ្យបានចំនួន១០ដង ។ ចលនាបន្ទាប់ទៅនេះ ប្រអប់ជើងទាំងពីរដាក់ផ្ទឹមគ្នា វិញម្តង ហើយសូមធ្វើចលនាទាញកន្លែកក្បាលជង្គង់ពីគ្នាទៅចំហៀង រួចផ្ទឹមគ្នាវិញ សា ចុះសាឡើង ឱ្យបាន ១០ដងដែរ ។



ចលនាទី១៧: សូមចាប់ផ្តើមពីកាយវិការដេកផ្តាច់ដូចចលនាទី១៦ដែរ តែសូមធ្វើចលនាបត់ក្បាលជង្គង់មួយទំហឹង ដោយទាញប្រអប់ជើងឆ្ពោះទៅរកកំប៉េះតូទ រហូតលើកបំបះភ្លៅដុតកម្រាលដែរ សូមធ្វើជាមួយជើងឆ្វេងឱ្យបាន១០ដង និងបន្ទាប់មកជាមួយជើងស្តាំឱ្យបាន១០ដងដែរ ។



ចលនាទី១៨: សូមចាប់ផ្តើមចេញពីកាយវិការលុតជង្គង់ម្ខាង ជើងម្ខាងទៀតសណ្តូកទៅក្រោយលើអ័ក្សនៃដងខ្លួន ពិតដែរទាំងពីរច្រត់លើកម្រាលអាចប្រដូចបានទៅនឹងកាយវិការឆ្អែឈរនោម តែជើងដែលលើកត្រូវបន្តិចទៅក្រោយឱ្យត្រង់ ។

- ជាដំបូង សូមអ្នកធ្វើចលនាបត់ និងសណ្តូកបន្តិចជើងដែលលើក(ជើងដែលមិនលុតជង្គង់)ឱ្យបានចំនួន២៥ដង ។ ពេលបត់ក្បាលជង្គង់ រុញជើងមកមុខ សូមដកដង្ហើមផ្តុំខ្យល់ចេញ ។ សូមធ្វើចលនាបត់ និងសណ្តូកនេះម្តងជាមួយជើងស្តាំ បន្ទាប់មកជាមួយជើងឆ្វេង ។
- សូមអ្នកធ្វើចលនារុញជើងម្ខាងដែលសណ្តូកបន្តិចត្រង់ទៅក្រោយ ចុះទៅក្រោមរហូតចុងជើងប៉ប្រះនឹងកម្រាល ។ សូមរុញចុះ លើកឡើងឱ្យបាន១០ដងជាមួយជើងស្តាំ ១០ដងជាមួយជើងឆ្វេង ។

- ចលនានេះប្រាស់មកវិញ គឺសូមលើកជើងឡើងលើ រួចដាក់ចុះ សូមធ្វើជាមួយជើង ម្ខាងៗឱ្យបាន១០ដង ។

- ទីបំផុត សូមដាក់ជើងម្ខាងដែលលើកឡើង ទៅលើមេឃមួយទំហឹង រួចបន្តព្រលែង មកកាយវិការដើមវិញ ។ សូមធ្វើចលនាដាក់ព្រលែងៗ ជាមួយជើងម្ខាងៗឱ្យបានចំនួន ១០ដង ។



ចលនាទី១៩: សូមធ្វើឥរិយាបថដូចសត្វជើងបួនឈរ ដៃទាំងពីរដែលបាតដៃទ្រោប លើកម្រាលជាជើងមុខ ជើងទាំងពីរដែលលុតជង្គង់ជាជើងក្រោយ ។ សូមធ្វើចលនា ចង្កោងខ្នង និងឱនក្បាលចុះ ដោយដកដង្ហើមចេញ រួចមកបន្តរខ្នង និងក្បាលមកត្រង់ ចម្លតាវិញរហូតខ្នង និងក្បាលស្ថិតនៅលើអ័ក្សតែមួយដោយដកដង្ហើមចូល ។ សូមធ្វើ សាចុះសាឡើងឱ្យបានចំនួន៣ដង ។



គ. សំបាត់ជួយសម្រួលក្បាលពោះ

ចលនាទី២០: សូមអ្នកអង្គុយបញ្ឈរក្បាលជង្គង់ម្ខាង ទម្រេតខ្លួនទៅក្រោយ ដៃ

ទាំងពីរច្រត់លើកម្រាល រីងជើងម្ខាងទៀត
លើកបន្តិចត្រង់បញ្ជិតទៅលើ ។ សូមចាប់
ផ្ដើមធ្វើចលនាបត់ក្បាលជង្គង់ខាង ជើង
ដែលលើកឡើងលើ រួចបន្តិចបញ្ឈរឱ្យត្រង់
វិញ សូមបត់និងបន្តិចវិញសាចុះសាឡើង
ឱ្យបាន១០ដងជាមួយជើងស្តាំ បន្ទាប់មក
ឱ្យបាន ១០ដងជាមួយជើងឆ្វេង ។



រួចមក សូមបត់និងបន្តិចជើងទាំងពីរឡើងព្រមគ្នា ឱ្យបាន១០ដងដែរ ។ ទីបំផុត សូម
បត់និងបន្តិចឆ្លាស់គ្នាមួយស្តាំមួយឆ្វេងឱ្យបានចំនួន១០ដង ដែរ ។

ចលនាទី២១: សូមអ្នកអង្គុយទម្រេត
ខ្លួនទៅក្រោយ ដៃទាំងពីរបន្តិចត្រង់ច្រត់
លើកម្រាល ជើងម្ខាងសណ្តូកទៅមុខត្រង់
លើកម្រាល រីងជើងម្ខាងទៀត សូមបត់
បញ្ឈរក្បាលជង្គង់ ដាក់កាត់ទទឹងពីលើជើង
ដែលសណ្តូក ។ សូមចាប់ផ្ដើមធ្វើចលនា



សង្កត់ក្បាលជង្គង់ដែលបញ្ឈរទៅលើក្បាលជង្គង់ដែលផ្ដុក សូមធ្វើឱ្យបាន១០ដងជា
មួយជើងស្តាំ និងឱ្យបាន១០ដងជាមួយជើងឆ្វេង ។ ទីបំផុត សូមធ្វើឆ្លាស់គ្នាមួយស្តាំ
មួយឆ្វេងឱ្យបាន ១០ដងដែរ ។

ចលនាទី២២: សូមអ្នកដេកថ្នាំ ដងខ្លួនត្រង់ សណ្តូកជើងទាំងពីរផ្ទឹមគ្នានៅលើ
កម្រាល រីងប្រអប់ដៃទាំងពីរដាក់ផ្ទឹមគ្នា ឬត្រួតគ្នាពីលើដើមទ្រូង ។ សូមចាប់ផ្ដើម

ធ្វើចលនាងើបក្បាល ហើយរក្សាកាយវិការងើបនេះរយៈពេល១៥វិនាទី បន្ទាប់មកទើប ទម្លាក់ក្បាលមកលើកម្រាលវិញ ។ សូមធ្វើចលនានេះ សាចុះសាឡើងឱ្យបាន៣ដង ។



យ. ការវាយសម្រួលសាច់ដុំ

ចលនាទី២៣: សូមអ្នកធ្វើចលនាជាបន្តបន្ទាប់ ដោយផ្ដើមចេញពីឥរិយាបថអង្គុយ លើកម្រាល កន្លែកនិងបញ្ឈរក្បាលជង្គង់ បាតជើងទាំងពីរផ្ទុបជាប់គ្នា ។

- សូមដាក់បាតដៃស្តាំសង្កត់ក្ដោបលើក្បាលជង្គង់ស្តាំ បាតដៃឆ្វេងសង្កត់ក្ដោបលើ ក្បាលជង្គង់ឆ្វេង ។ ហើយសូមចាប់ផ្ដើមធ្វើចលនាសង្កត់ក្បាលជង្គង់ចុះក្រោម រួចរុញ ក្បាលជង្គង់ឡើងលើវិញ ។ សូមធ្វើចលនាបែបកញ្ជាក់ៗ ឬបែបជាំរុំស៊ីរឡងចុះឡងឡើង នេះឱ្យបាន២០ដង ។

- សូមធ្វើកាយវិការដូចចលនាខាងលើនេះដែរ គឺសង្កត់ក្បាលជង្គង់ចុះក្រោម និងរុញ ឡើងលើវិញ សាចុះសាឡើងឱ្យបាន២០ដងដែរ ។ តែសូមប្តូរកាយវិការយកប្រអប់ដៃ ទាំងពីរទៅទ្រោបក្ដោបលើប្រអប់ជើងទាំងពីរវិញម្តង ។



- សូមអង្គុយធ្វើកាយវិការដដែល តែដៃ ទាំងពីរ សូមលើកឡើងទៅលើត្រង់ផុត ក្បាល រាងបញ្ជិតទៅមុខបន្តិច។ សូមចាប់ ផ្ដើមធ្វើចលនាទាញពន្លតដៃបញ្ជិតឡើងលើ មួយទំហឹង ដងខ្លួនត្រង់ជានិច្ច សូមទាញ បន្តិចខ្លួនយឺតៗប្រើរយៈពេលសរុបចំនួន៥វិ



នាទី ។ បន្ទាប់មក សូមបន្តរមកវិញយឺតៗដោយចង្កោងខ្នង។ សូមធ្វើសាចុះសាឡើងឱ្យបាន១០ ដង ។



ចលនាទី២៤: សូមអង្គុយលើកម្រាល ដងខ្លួនត្រង់ ក្បាលជង្គង់ដាក់បញ្ឈរ និងផ្ដើម ជាប់គ្នា រីឯពាតដៃទាំងពីរទ្រោបក្តោបលើ ក្បាលជង្គង់ទាំងពីរ។ សូមផ្ដើមធ្វើចលនាឱន ក្បាលទៅរកក្បាលជង្គង់ ដោយចង្កោងខ្នង រួចងើបក្បាលមកវិញ រហូតខ្នងត្រង់ ។

ចលនានេះធ្វើឡើងយឺតៗប្រើរយៈពេលសរុបចំនួន៥វិនាទី។ សូមធ្វើសាចុះសាឡើងឱ្យ បានចំនួន១០ដង ។



ចលនាទី២៥: សូមចាប់ផ្ដើមពីកាយវិការអង្គុយដូចចលនា ទី២៤ដែរ។ តែសូមធ្វើចលនាឱនក្បាលទៅមុខចំនួន១០ដង ងើយក្បាលទៅក្រោយចំនួន១០ដង ផ្ដេកក្បាលទៅចំហៀង ទៅស្តាំចំនួន១០ដង ទៅឆ្វេងចំនួន ១០ដង ។

១៣.

កម្មវិធីហាត់ទី៣

លំហាត់ប្រណាពិសេសជួយសម្រស់បុរស

ក. ការកំដៅសាច់ដុំ

មុននឹងចាប់ផ្ដើមលំហាត់ប្រណាពិសេសនេះ អ្នកគួរកំដៅសាច់ដុំជាមុនសិន ។ សូមអ្នករត់ត្រីកៗនៅនឹងកន្លែង ឬរត់ត្រីកៗជុំវិញផ្ទះឱ្យបានរយៈពេលចំនួន៣នាទី ។

ខ. លំហាត់ជួយសម្រស់ដៃ និងទើង

ចលនាទី២៦: សូមអ្នកចាប់ផ្ដើមពីកាយវិការផ្ដេកខ្លួន ផ្ដាប់មុខ ផ្ដៃមុខ និងដើមទ្រូងបែរទៅរកកម្រាល បាតដៃ និងចុងជើងច្រត់ និងជំទើតលើកម្រាល រីឯខ្នង និងដងខ្លួនត្រូវរក្សាភាពត្រង់ជានិច្ច ។

សូមអ្នកធ្វើចលនាអោនងើបៗ(ចលនាអាវ៉ែង) ឱ្យបានចំនួន២០ដង តែដងខ្លួននិងជើងត្រូវរក្សាលំនឹងលើអ័ក្សមួយជានិច្ច ។ ប៉ុន្តែបើអ្នកទើបតែធ្វើចលនាបែបនេះជាលើកដំបូង ហើយមានការពិបាក អ្នកអាចធ្វើត្រឹមតែ១០ដងសិនក៏បាន ។



ចលនាទី២៧: សូមចាប់ផ្ដើមពីកាយវិការដូចចលនាទី២៦ដែរ តែសូមបំបះគូទឡើងលើជាក់ពូលមុំមួយ ។ សូមអ្នកធ្វើចលនាដូចឆាក់កង់ អង្កុញបន្តិចៗ



ក្បាលជង្គង់ អន្លើនស្តាំ៤សា អន្លើនឆ្វេង៤សា ឆ្នាស់គ្នាឱ្យបាន១០ដង។ បន្ទាប់មក សូមចាក់អន្លើនស្តាំ២ សាឆ្វេង២សាឆ្នាស់គ្នាឱ្យបាន១០ដង។ ទីបំផុត សូមចាក់ឆ្នាស់ គ្នា១ស្តាំ១ឆ្វេងឱ្យបាន២០ ដង ។

ចលនាទី២៨: សូមអ្នកធ្វើកាយ

វិការដូចគ្រៀមចេញដំណើររត់ប្រណាំង ច្រត់លើប្រអប់ដៃទាំងពីរ ជើងម្ខាង បត់ដាក់ពីក្រោមដើមទ្រូង រីឯជើងម្ខាង ទៀតបន្តិចឱ្យត្រង់ទៅក្រោយ ។ សូម



ចាប់ផ្តើមធ្វើចលនារុញអាងត្រតាកចុះទៅរកកម្រាល អន្លើនខាងស្តាំ២សា អន្លើនខាង ឆ្វេង២សាឆ្នាស់គ្នាឱ្យបាន១០ដង ។ បន្ទាប់មក សូមរុញអន្លើនឆ្នាស់៤ស្តាំ ៤ឆ្វេងឱ្យ បាន១០ដង ។ ទីបំផុត សូមធ្វើចលនារុញជាមួយជើងស្តាំ២០ដង រួច២០ដងជាមួយ ជើងឆ្វេង ។ សូមដកដង្ហើមចេញពេលរុញអាងត្រតាក ។

៣. លំហាត់ជួយសម្រួលក្បាលពោះ:



ចលនាទី២៩: សូមអ្នកដេកផ្ទាល់បញ្ឈរ ក្បាលជង្គង់ បាតជើងជាន់លើកម្រាល រីឯ ប្រអប់ដៃចាក់ស្រេះគ្នាទ្រកញ្ជឹងក ។ សូមអ្នកធ្វើចលនាលើកក្បាលឡើងលើក ស្នា ចង្កោងដងខ្លួន បង្ខិតទៅរកក្បាល ជង្គង់ជា២ដំណាក់ ដោយដកដង្ហើម ចេញ ។

បន្ទាប់មក សូមទម្រេតទម្លាក់ខ្លួនទៅលើកម្រាលវិញជា២ដំណាក់ដៃរ ។ សូមធ្វើចលនា បែបនេះ សាចុះ សារឡើងចំនួន១០ដង ។

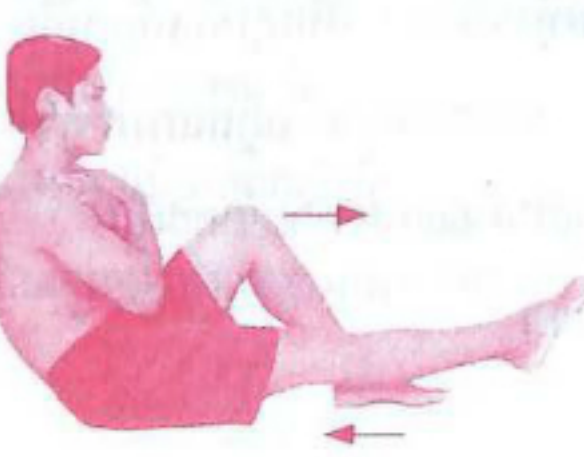
ចលនាទី៣០: សូមធ្វើដូចគ្នានឹងចលនាទី២៩ដៃរ ។ តែសូមងើបខ្លួន កែងដៃ ឆ្វេងរុញទៅរកក្បាលជង្គង់ស្តាំចំនួន១០ដង រីឯកែងដៃស្តាំរុញទៅរកក្បាលជង្គង់ឆ្វេង ចំនួន ១០ដងដៃរ ។

ចលនាទី៣១: សូមដេកថ្នាំ ខ្លួននិង ក្បាលលើកម្រាល ជើងទាំងពីរ និងដៃ ទាំងពីរ លើកឡើងទៅលើត្រង់ចង្កូល មេឃហើយស្របគ្នា ។ រីឯប្រអប់ជើង សូមបំបះបន្តឹង ត្រង់ឡើងទៅលើដៃរ ។



សូមធ្វើចលនាទាញជើងម្ខាង ទៅជិតប្រអប់ដៃទាំងពីរចំនួន ១០ដង បន្ទាប់មកជើងម្ខាង ទៀតចំនួន១០ដងដៃរ ទីបំផុតសូមធ្វើចលនាឆ្លាស់គ្នាជើងស្តាំ ជើងឆ្វេងចំនួន២០ដង ។ រាល់ពេលប្រឹងធ្វើចលនា សូមដកដង្ហើមចេញ ។

អម្បាញ់មិញ ប្រអប់ជើងរបស់អ្នកបញ្ឈរឡើងលើត្រង់ ។ តែពេលនេះ សូមអ្នក ធ្វើចលនាដដែលនេះឡើងវិញ ដោយប្តូរបត់ប្រអប់ជើងដែលបង្កើតបានជាមុំកែង ជាមួយកំភួនជើងវិញម្តង ។



ចលនាទី៣២: សូមអ្នកធ្វើកាយវិការកំប៉េះ គូទអង្គុយលើកម្រាលក្នុងលំនឹងមួយ ដែលជើង ទាំងពីរ លើកឡើងផុតពីកម្រាលបន្តិច ដងខ្លួនក៏ ងើបផុតពីកម្រាលបន្តិចដៃរ រីឯដៃទាំងពីរដាក់

ខ្លែងក្តា ផ្តោបលើដើមទ្រូង ។ សូមធ្វើចលនាដូចគ្នាក៏ដោយទៅមុខចំនួន១០ដង រួចមក
ធ្វើចលនាដូចគ្នាក៏ដោយ ថយក្រោយចំនួន១០ដងផងដែរ ។

ចលនាទី៣៣: សូមផ្តើមចេញពីកាយវិការអង្គុយដូចចលនាទី៣២ដែរ ។ ប៉ុន្តែសូម
ចាប់ផ្តើមធ្វើចលនាដូចអុំទូក ឬថែវទូកច្រវ៉ា២ (ច្រវ៉ាសងខាង) ។ ជាដំបូង សូមពន្លត
បន្តិចដៃទាំងពីរទៅមុខ ដោយអង្គុយជើងទាំងពីរ បន្ទាប់មក សូមបត់អង្គុយដៃទាំងពីរ
មកផ្តើមនឹងដើមទ្រូង ដោយពន្លតបន្តិចជើងទាំងពីរឱ្យត្រង់វិញ ។ សូមធ្វើចលនាសាចុះ
សាឡើងឱ្យបានចំនួន១០ដង ហើយអ្នកអាចដកដង្ហើមចេញរាល់២ដងម្តង ។



យ - ការលាតស្រួលសាច់ដុំ

ចលនាទី៣៤: សូមអ្នកអង្គុយសណ្តូក
ជើងទៅមុខត្រង់លើកម្រាល ចុងជើង
ត្រូវបន្តិចឱ្យត្រង់ផងដែរ ។ សូមផ្តើមដៃ
ទាំងពីរទាញទ្រូងដងខ្លួន ម្តងទៅ



ចំហៀងខាងស្តាំ ម្តងទៅចំហៀងខាងឆ្វេង រហូតប្រអប់ដៃទាំងពីរទៅប៉ះនឹងស្នងជើង ។
សូមធ្វើចលនាទាញទៅចំហៀងខាងស្តាំឱ្យបាន១០ដង និងទៅចំហៀងខាងឆ្វេងឱ្យបាន
១០ដងដែរ ។

ចលនាទី៣៥: សូមធ្វើចលនាដដែលដូចចលនាទី៣៤ដែរ តែសូមបត់ប្រអប់ជើង
ដែលបង្កើតបានជាមុំកែងជាមួយកំភួនជើងវិញម្តង ។ ទីបំផុត សូមអ្នកងើបអង្គុយកន្លែក
ជើងចោងហោង រួចសូមងើបឈរតែមិនឱ្យយកដៃច្រត់ងើបឡើយ ។



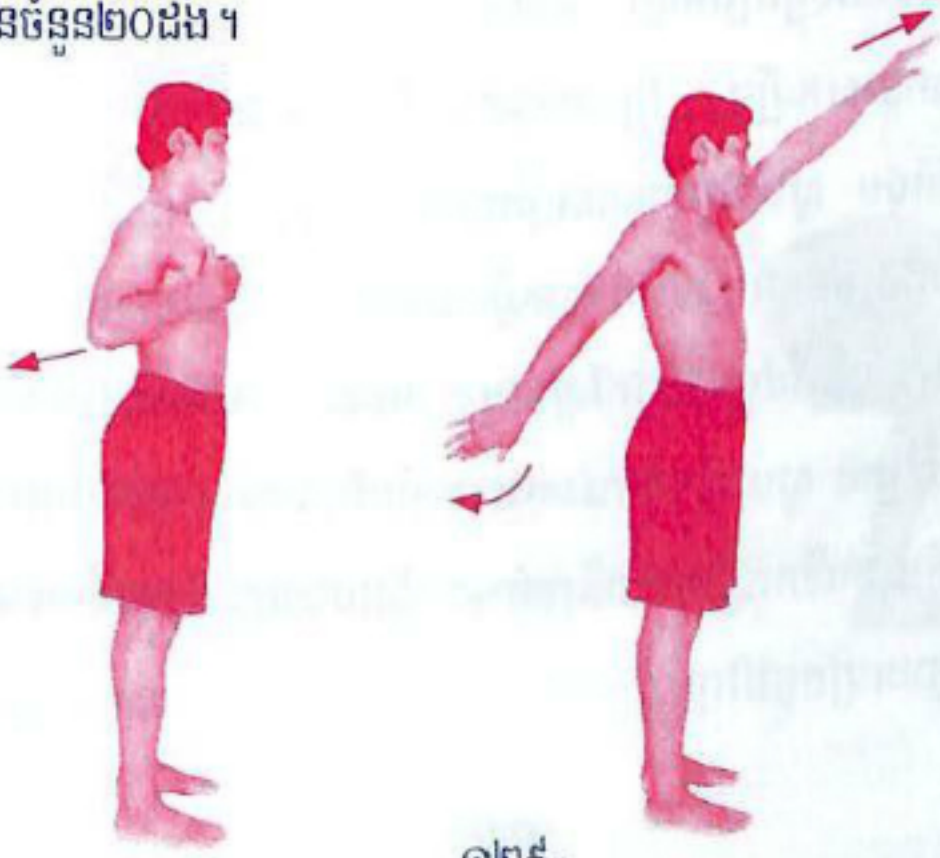
១៤.

កម្មវិធីហាត់ទី៤

**លំហាត់ប្រាណជួយទ្រទ្រង់សម្រួលរាងកាយ
(សម្រាប់បុរស)**

ក-លំហាត់ជួយសម្រួលស្មារ

ចលនាទី៣៦: សូមអ្នកចាប់ផ្តើមពីកាយវិការឈរ ជើងទាំងពីរកន្លែក ដៃទាំងពីរបត់ ទៅក្រោយដូចស្លាបសេក ដាក់ប្រអប់ដៃនៅលើដើមទ្រូង សូមចាប់ផ្តើមធ្វើចលនាទាញ កែងដៃទាំងពីរទៅក្រោយ ទាញអន្លើន២ដង។ បន្ទាប់មក សូមប្តូរកាយវិការដៃទាំងពីរ បន្តិច ម្ខាងសន្ធឹងត្រង់ទៅមុខ ម្ខាងទៀតសន្ធឹងត្រង់ទៅខាងក្រោយ ហើយសូមធ្វើ ចលនាទាញដៃទាំងពីរក្នុងទិសបញ្ជាសក្តាដណាលក្តា ម្ខាងទាញបន្តិចទៅមុខ ម្ខាងទាញ បន្តិចទៅក្រោយទាញអន្លើន២ដង។ សូមបញ្ជាក់ថា រាល់ពេលធ្វើចលនាទាញ ក្បាល ងើយយោលទៅក្រោយបន្តិចតាមចលនា។ សូមធ្វើចលនាទាំងនេះឆ្លាស់គ្នា សាចុះសា ឡើងឱ្យបានចំនួន២០ដង។



ចលនាទី៣៧: សូមអ្នកចាប់ផ្តើមចេញពី កាយវិការឈរកន្លែកជើងដដែល តែដៃទាំង ពីរសូមត្រដាងដូចឈើឆ្កាង ។ សូមផ្តើមធ្វើ ចលនាបង្វិលដៃទាំងសងខាងដំណាលគ្នា ជា កូនរង្វង់ឱ្យបាន១៥ជុំ ក្នុងទិសមួយស្របនឹង រង្វង់កង់វិលទៅមុខ និងឱ្យបាន១៥ជុំ ក្នុងទិស មួយស្របនឹងរង្វង់កង់វិលថយក្រោយ ។



ចលនាទី៣៨: សូមអ្នកចាប់ផ្តើមពីកាយ វិការឈរជើងកន្លែកឃ្នាតពីគ្នាបន្តិច រីឯដៃ ទាំងពីរ សំយុងចុះក្រោមស្របនឹងដងខ្លួន ។ សូមចាប់ផ្តើមធ្វើចលនាលើកដៃម្ខាង ដែល បន្តិចត្រង់ឡើងទៅចំហៀងត្រឹមស្មា ហើយ សូមលើកដាក់សាចុះសាឡើង ឱ្យបានចំនួន ១០ដង ។ ទីបំផុត សូមបង្ហាក់ចលនាត្រឹម ដៃឆ្កាងទៅចំហៀងត្រឹមស្មា ។ រួចមត សូមធ្វើ ចលនាដូចគ្នានេះជាមួយដៃម្ខាងទៀតវិញម្តង ។ ចលនាបន្ត សូមលើកដៃដែលឆ្កាងនោះ ម្ខាងឡើងទៅលើត្រង់ សូមលើកដាក់សាចុះសាឡើងឱ្យបានចំនួន១០ដងដែរ ។ រួចសូម បង្ហាក់ចលនាត្រឹមដៃលើកឡើងទៅលើត្រង់ ។ បន្តទៅទៀត សូមធ្វើចលនាដូចគ្នានេះ ដែរជាមួយដៃម្ខាងទៀតម្តងវិញ ។



ចលនាចុងក្រោយបំផុត គឺទម្លាក់ដៃទាំងពីរព្រមគ្នាមកកាយវិការ សំយ៉ុងដៃស្រប និងដងខ្លួនវិញ ។ សូមធ្វើចលនាទម្លាក់លើកៗព្រមគ្នាពីលើចុះក្រោម ពីក្រោមឡើងលើ ឱ្យបាន១០ដងផងដែរ ។ សូមដកដង្ហើមចូលពេលធ្វើចលនាលើកដៃឡើងលើ ។

ខ.លំហាត់ជួយសម្រួលខ្នង និងដងខ្លួន

ចលនាទី៣៩: សូមចាប់ផ្តើមពីកាយវិការឈរជើងទាំងពីរ ផ្តិមគ្នា រីឯទីតាំងដៃទាំងពីរផ្តុយគ្នា ម្ខាងលើកឡើងលើផុត ក្បាល ម្ខាងទៀតសំយ៉ុងចុះក្រោម ។ សូមចាប់ផ្តើមចលនាទាញ យោលដៃទាំងពីរទៅក្រោយ ដោយផ្តុចក្បាលជង្គង់ និងបង្កែន ឬពត់ពេនខ្លួនទៅតាមចលនាយោល ហើយដៃដែលលើកឡើង លើផុតក្បាល គួរបត់រាងកោងបន្តិចបន្តួចបានហើយ ។ សូមធ្វើ ចលនានេះឱ្យបានចំនួន ១០ដង ។ សូមប្តូរទីតាំងដៃ ហើយធ្វើ ចលនាដូចគ្នានេះឱ្យបាន១០ដងដែរ ។



ចលនាទី៤០:សូមឈរជើងទាំងពីរផ្តិមជាប់គ្នា ។ សូមចាប់ផ្តើមធ្វើចលនាបត់ ឬផ្តុចក្បាលជង្គង់២សា បន្ទាប់មក សូមអោនទៅមុខទ្រោបបាតដៃទៅ លើកម្រាលឱ្យបាន២សាដែរ ។ រួចមក សូមបន្តិច ជើងទាំងពីរឱ្យត្រង់វិញ ដោយបំបះគូទឡើងលើ វិញឱ្យបានចំនួន១០ដង ។ សូមដកដង្ហើមចេញពេល ធ្វើចលនាបត់ផ្តុចក្បាលជង្គង់ ។



ចលនាទី៤១: សូមឈរ ជើងទាំងពីរ ផ្គុំមជ្ឈដាច់គ្នា បាតដៃខាងស្តាំក្តោបកជើងលើ ភ្នែកគោលខាងស្តាំ បាតដៃខាងឆ្វេងក្តោប កជើងលើភ្នែកគោលខាងឆ្វេង ។ សូមចាប់ ធ្វើចលនាទាញផ្ទុបដើមទ្រូង ទៅរកក្បាល ជង្គង់ឱ្យបានចំនួន១០ដង ។



ចលនាទី៤២: សូមអ្នកឈរ ជើងទាំង ពីរកន្តែក រីងដៃទាំងពីរឆ្កាង ។ សូមធ្វើ ចលនាឱនរុញចុងដៃស្តាំ ទៅឱ្យប៉ះនឹងចុង ជើងឆ្វេងចំនួន៤សា ។ ជើង និងដៃត្រូវ បន្តិចត្រង់ និងឆ្កាងជានិច្ច ។ បន្ទាប់មកសូម ធ្វើចលនាអោនរុញចុងដៃឆ្វេងទៅឱ្យប៉ះនឹង ចុងជើងស្តាំវិញ ឱ្យបានចំនួន៤សាដែរ ។ រួច មក សូមធ្វើចលនាដដែលនេះដែរ តែផ្លាស់ គ្នាម្តងស្តាំ ម្តងឆ្វេងឱ្យបាន១០ដង ។



ចលនាទី៤៣: សូមអ្នកអង្គុយពាក់ កណ្តាលបែបចោងហោង ប្រអប់ដៃទាំងពីរ ដាក់ស្របគ្នានៅលើកម្រាល ចំណែកឯកែង ដៃទាំងពីរ ស្ថិតនៅចន្លោះប្រអប់ជើងទាំង ពីរ ។ សូមធ្វើចលនាអង្គុយលើកែងជើង



រួចបំបះគូទឡើងលើ សាចុះសាឡើងឱ្យបាន១០ដង (ប្រហាក់ប្រហែលនឹងចលនាទី៤០ ដែរ) ។

ចលនាទី៤៤: សូមអ្នកអង្គុយពាក់ កណ្តាលបែបចោងហោង ជើងកន្លែក ពីគ្នាមួយទំហឹង បាតដៃទាំងពីរទ្រោប ទៅមុខច្រត់លើកម្រាល ។ សូមធ្វើ ចលនាបត់ក្បាលជង្គង់ និងកែងដៃខាង



ស្តាំព្រមគ្នា អន្លើនសា បន្ទាប់មកជាមួយជើង និងដៃឆ្វេងវិញ អន្លើនសាដែរ ។ សូម ធ្វើចលនាបត់អន្លើនសា ៤ឆ្វេងឱ្យបាន១០ដង ។ ជាចុងក្រោយ សូមធ្វើចលនាបត់ ខាងស្តាំមួយសា ខាងឆ្វេងមួយសាឆ្លាស់គ្នាស្តាំឆ្វេង ឆ្វេងស្តាំឱ្យបាន១០ដង ។



ចលនាទី៤៥: សូមអ្នកឈរ ជើង ទាំងពីរកន្លែក ដៃទាំងពីរបន្តឹងត្រង់ ផ្ទឹមគ្នា ។ សូមធ្វើចលនាអោនរុញដៃ ទាំងពីរទៅក្រោយ តាមប្រឡោះជើង ទាំងពីរមួយទំហឹងឱ្យបាន ១០ដង ។

គ.លំហាត់ជ័យសម្រាប់ក្បាលពោះ

ចលនាទី៤៦: សូមអ្នកផ្ដើមចេញពីកាយវិការដេកផ្លា បំបះគូទ ជើងទាំងពីរបន្តឹង ផ្ទឹមគ្នាសណ្តូកពីលើក្បាល រហូតចុងជើងបំប្រះនឹងកម្រាល រីឯដៃទាំងពីរសណ្តូក ។

សូមចាប់ផ្តើមធ្វើចលនាលើកជើងទាំងពីរឡើងលើ រហូតកំពស់ស្របនឹងកម្រាលដោយ ឆ្លាស់គ្នា ដាក់ចុះម្ខាង លើកឡើងម្ខាងឱ្យបានចំនួន១០ដង ។ សូមធ្វើចលនាលើកជើង ទាំងពីរព្រមគ្នាឱ្យបាន១០ដងដែរ ។



ចលនាទី៤៧: សូមអ្នកផ្តើមចេញពី កាយវិការដេកផ្ទះដែល តែសូមបំបះជើង ទាំងពីរ និងដងខ្លួនបណ្តូរឡើងលើត្រង់ យកដៃទាំងពីរច្រត់ទល់ចង្កេះត្រង់កណ្តៀត ក្នុងទាំងសងខាង ។ ហើយសូមចាប់ផ្តើម ធ្វើចលនាដូចធាក់កង់ទៅមុខចំនួន១០ដុំ រួច មក ដូចធាក់កង់ថយទៅក្រោយចំនួន ១០ដុំដែរ ។



ទីបំផុត សូមទម្លាក់សម្រុតជើងទាំងពីរ និងដងខ្លួនមករកកម្រាលវិញដោយ រមៀលឆ្អឹងខ្នងសន្សឹមៗ ។ រិតតែប្រសើរ អ្នកអាចធ្វើចលនានេះមួយសាទៀត ។

ចលនាទី៤៨: សូមអ្នកដេកផ្ទះ ដងខ្លួនត្រង់ ជើងទាំងពីរសណ្តូកផ្ទឹមគ្នាត្រង់ រីឯដៃទាំងពីរលើកផ្ទឹមគ្នាត្រង់ឡើងទៅលើ ។ រួចហើយ សូមងើបក្បាល និងដងខ្លួនឡើង

យឺតៗសន្សឹមៗប្រើរយៈពេលរហូតដល់ទៅ២៥វិនាទី ដោយរមួលឆ្អឹងកងខ្នងឱ្យបានល្អ ។



ឃ. ការវាត្យសម្រួលសាច់ដុំ

ចលនាទី៤៩: សូមអ្នកអង្គុយ ជើងទាំងពីរសណ្តូកត្រង់ទៅខាងមុខ ។ ជាដំបូងសូមដាក់ជើងស្តាំបញ្ឈរខ្លែងពីលើជើងឆ្វេង ហើយសូមធ្វើ



ចលនាងាកខ្លួនទៅខាងស្តាំ ដោយដៃខាងស្តាំទាញទៅក្រោយ រីឯប្រអប់ដៃឆ្វេង សន្ធឹងទៅមុខពីលើក្បាលជង្គង់ស្តាំ។ ពេលងាកខ្លួនទៅក្រោយ សូមដកដង្ហើមចូលពេលងាកខ្លួនមកមុខវិញ សូមដកដង្ហើមចេញ។ សូមធ្វើចលនាងាកខ្លួនទៅស្តាំនេះឱ្យបាន១០ដង។ បន្ទាប់មក សូមធ្វើចលនាដដែលតែជាមួយឥរិយាបថផ្ទុយគ្នា ងាកខ្លួនទៅឆ្វេងវិញឱ្យបាន១០ដងដែរ ។

ចលនាទី៥០: ចលនានេះជួយបន្ធូរ ឬសម្រួលសាច់ដុំកញ្ជឹងករបស់អ្នក។ សូមអ្នកអង្គុយដងខ្លួនត្រង់។ ជាដំបូង សូមធ្វើចលនាងាក និងងើយក្បាលទៅមុខទៅក្រោយឱ្យបាន១០ដង ។ ពេលអោនក្បាលទៅមុខ សូមដកដង្ហើមចេញ ពេលងើបងើយក្បាលទៅ

ក្រោយ សូមដកដង្ហើមចូល ។ បន្ទាប់មក សូមកាច់កងាកក្បាលទម្រេតទៅស្តាំទៅឆ្វេង ឱ្យបាន១០ដង ។ ចលនាចុងក្រោយ សូមធ្វើចលនាបង្វិលក្បាលយឺតៗវិលជារង្វង់មួយ ទៅប្រផិតៗនឹងស្មារាំងសងខាង ដោយយកកជាអ័ក្សឱ្យបាន១០ដុំ ។



ចលនាទី៥១:សូមអ្នកដេកថ្នាំ ជើងទាំង ពីរអង្គព្យួរបត់ជាក្បួន ហាក់បញ្ជូរក្បាល ជង្គង់បន្តិច រីឯដៃទាំងពីរឆ្លើមគ្នាលើកឡើង លើត្រង់ ។ ហើយសូមអ្នកធ្វើចលនាងើប ក្បាល រីឯដងខ្លួនឡើងយឺតៗរហូតឥរិយា បថអង្គុយ ដោយរមួលឆ្អឹងខ្ពងឱ្យបានល្អ ។ ទីបំផុត សូមអ្នកងើបឈរដោយមិនឱ្យយក ដៃច្រត់ឡើយ ។



១៥.

កម្មវិធីហាត់ទី៥

**លំហាត់ប្រាណជ្ឈយសម្រស់រាងកាយទូទៅ
(សម្រាប់ស្ត្រី និងបុរស)**

ក. ការកំដៅសាច់ដុំ

ចលនាទី៥២: សូមអ្នកចាប់ផ្តើមពីកាយវិការឈរ ជើងទាំងពីរកន្លែក រីឯដៃទាំងពីរ សូមបត់ដោយយកពាតដៃដាក់នៅពីមុខដើមទ្រូង ។

-ជាដំបូង សូមដាក់កែងដៃទៅក្រោយដូចស្លាបបក្សី និងសូមទាញកែងដៃទាំងពីរទៅ ក្រោយ ដោយអន្លើន២សា(ឱ្យបានចំនួន១០ដង) ។

-បន្ទាប់មក សូមត្រដាងកែងដៃទៅចំហៀងដូចស្លាបបក្សីបើក និងសូមទាញពន្លាដៃ ដែលបត់ទៅចំហៀងលើបន្ទាត់មួយនៃស្មា ដោយទាញបន្តឹងអន្លើន២សា(ឱ្យបានចំនួន ១០ដង) ។

-ទីបំផុត សូមធ្វើចលនាទាញកែងដៃទាំងពីរទៅក្រោយដដែល តែសូមបង្កើនការអន្លើន ឱ្យបានច្រើនសាជាងមុន គឺពី២ទៅ១០សា(ឱ្យបាន១០ដង) ។

ចលនាទី៥៣: សូមអ្នកឈរ ជើងទាំងពីរកន្លែកពីគ្នា ដងខ្នងត្រង់អោនទៅមុខ បង្កើតបានជាមុំកែង៩០អង្សាជាមួយនឹងជើងទាំងពីរ រីឯដៃទាំងពីរឆ្កាងត្រដាងបន្តឹងទៅ ចំហៀង។ បន្ទាប់មក សូមចាប់ផ្តើមធ្វើចលនាបង្វិលប្រអប់ដៃជាពាក់កណ្តាលរង្វង់ពី ក្រោយមកមុខឱ្យបាន២០ដុំ។ ចលនាបន្ត សូមប្តូរកាយវិការយកប្រអប់ដៃម្ខាងដាក់លើ ចង្កេះ រីឯដៃម្ខាងទៀតបន្តឹងទៅចំហៀង សូមធ្វើចលនាទាញដៃទាំងពីរក្នុងទិសផ្ទុយគ្នា

ឱ្យបាន១០ដងជាមួយខាងស្តាំ ឱ្យបាន១០ដងជាមួយខាងឆ្វេង ។



ខ. លំហាត់ជួយសម្រួលដងខ្នង ទើង និងកំប៉េះតូទ

ចលនាទី៥៤: សូមអ្នកផ្ដើមចេញពី កាយវិការ ជើងទាំងពីរកន្លែក ដៃទាំងពីរ ឆ្កាង រីឯដងខ្នងត្រង់ជានិច្ច ។ សូមផ្ដើមធ្វើ ចលនារុញត្រគាក និងកំប៉េះតូទ អន្លើនទៅ ចំហៀងខាងស្តាំ២សា រួចអន្លើនទៅចំហៀង ខាងឆ្វេង២សា សូមធ្វើចលនារុញ២ស្តាំ ២ ឆ្វេងនេះ ឱ្យបាន១០ដង ។ បន្ទាប់មក សូម ធ្វើចលនារុញ មួយស្តាំ មួយឆ្វេងវិញឱ្យបាន ២០ដង ។



ចលនាទី៥៥: សូមអ្នកឈរ ជើងទាំងពីរផ្ទឹមគ្នា ដងខ្នងត្រង់ រីឯដៃទាំងពីរលើក ទៅមុខ ។ សូមធ្វើចលនាបត់អង្កញក្បាលជង្គង់ ជើងម្ខាងដែលជាន់លើកម្រាលដោយ

ដំណាលគ្នានោះ សូមលើកជើងម្ខាងទៀត ទៅមុខ ទៅចំហៀង ទៅក្រោយ និងទៅ ចំហៀងដោយអន្លើនពីរៗសា សូមធ្វើសា ចុះសាឡើងឱ្យបាន១០ដង ។ ជាបន្ត សូមធ្វើ ចលនាលើកដៃដែលដោយអន្លើនបួនៗសាឱ្យ បាន១០ដង ។ សូមដកដង្ហើមចេញពេលធ្វើ ចលនាលើកជើង ។ សូមធ្វើដូចគ្នាដែរ ជាមួយជើងម្ខាងទៀត ។



ចលនាទី៥៦: សូមអ្នកឈរ ដងខ្លួនត្រង់ ជើងទាំងពីរផ្តឹមគ្នា ។ សូមចាប់ផ្តើមចលនាយក ដៃស្តាំចាប់ទាញប្រអប់ជើងស្តាំ ទៅរកកំប៉េះតូច ឱ្យបាន១០ដង ។ សូមដកដង្ហើមចេញពេលខំ ប្រឹងទាញ ។ សូមធ្វើចលនាដូចគ្នានេះដែរជាមួយ ជើងខាងឆ្វេង ។

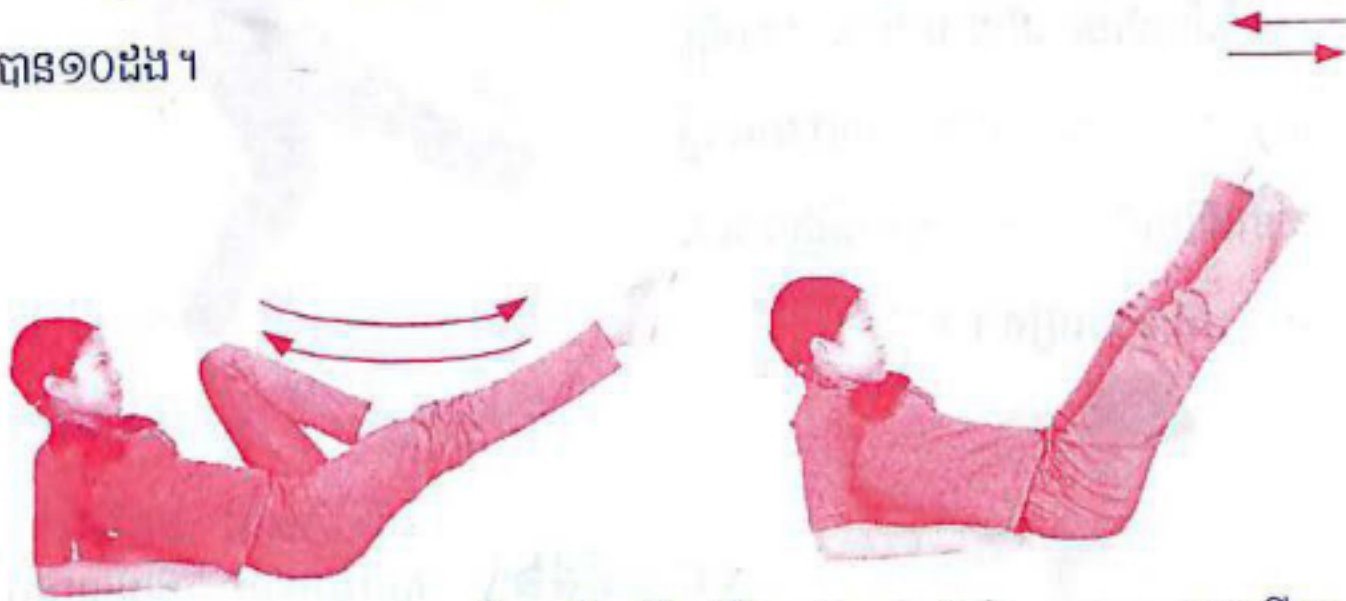
គ.លំហាត់ជួយសម្រួលក្បាលសោន:

ចលនាទី៥៧: សូមចាប់ផ្តើមពីកាយវិការ ដេកថ្លា ច្រត់លើកែងដៃទាំងពីរ ឯជើងទាំង

ពីរបន្តិចត្រង់ លើកផុតពីកម្រាលបង្កើតបានជាមុំ៦០អង្សា ។

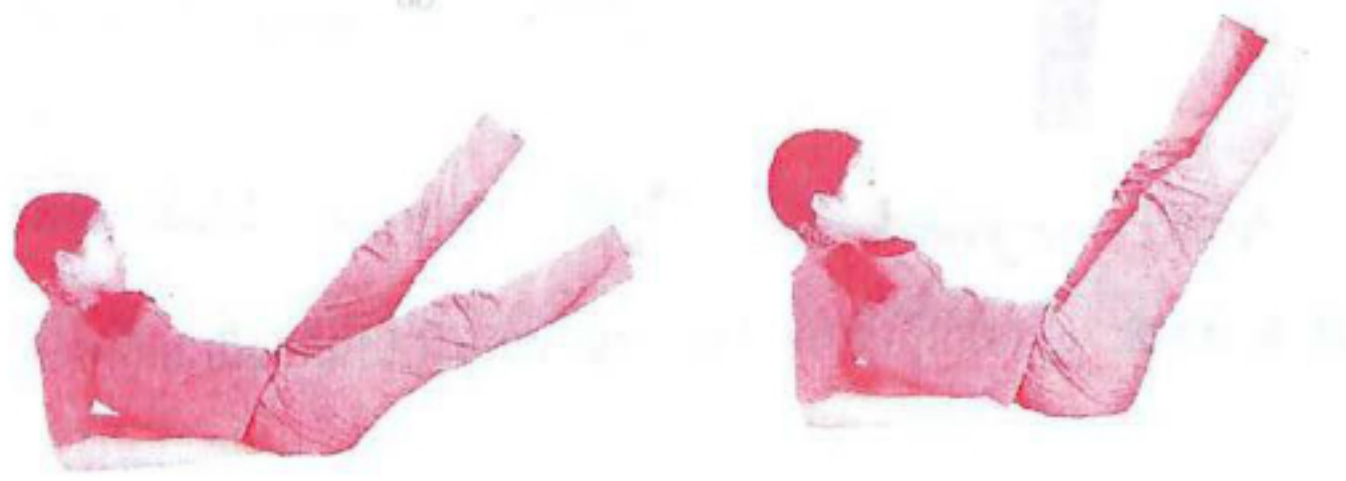
- ជាដំបូង សូមធ្វើចលនាដាក់កង់ចំនួន១០ជុំ ក្នុងទិសជារង្វង់មួយស្របនឹងរង្វង់កង់វិល ទៅមុខ និងចំនួន១០ជុំទៀត ក្នុងទិសជារង្វង់មួយស្របនឹងរង្វង់កង់វិលថយក្រោយ ។

- បន្ទាប់មក សូមធ្វើចលនាកន្លែកជើងទាំងពីរ រួចបង្រួមមកវិញសាចុះសាឡើងឱ្យ បាន១០ដង ។



- សូមធ្វើចលនាជើងម្ខាងលើកឡើងលើ ជើងម្ខាងទៀតដាក់ចុះក្រោម សូមធ្វើដូច មុខកន្លែកទាំងពីរកំពុងកាត់ បើកបិទៗឱ្យបាន១០ដង ។ (សូមមើលរូបខាងក្រោម) ។

- ទីបំផុត សូមធ្វើចលនាបង្វិលជើងទាំងពីរជារង្វង់តូច២ទន្ទឹមគ្នា ជើងម្ខាងរង្វង់មួយ ក្នុងទិសផ្ទុយគ្នា ប្រអប់ជើងទាំងពីររត់ចេញពីគ្នាឱ្យបាន១០ដង និងក្នុងទិសផ្ទុយគ្នា ដដែល ប្រអប់ជើងទាំងពីររត់ចូលគ្នាឱ្យបាន១០ដងដែរ ។



សូមបញ្ជាក់បន្ថែមថា អ្នកត្រូវដកដង្ហើមចេញ ពេលខំប្រឹងប្រែកម្នាង ហើយនៅ ចន្លោះវគ្គនៃចលនានិមួយៗ សូមធ្វើចលនាទាញបត់ក្បាលជង្គង់ទាំងពីរដែលផ្ទឹមគ្នាមក រកដើមទ្រូងឱ្យបានចំនួន៣ដង ។

យ - ការទាញសម្រួលសាច់ដុំ

ចលនាទី៥៨: សូមអ្នកធ្វើកាយ

វិការដូចការសំពះព្រះនៅក្នុង

សាសនាអ៊ីស្លាម ក្បាលជង្គង់លុត

ផ្ទឹមគ្នា ដៃទាំងពីរសណ្តូកបន្តិចទៅ



មុខត្រង់ កំប៉េះតូទបំបះឡើង រីងដងខ្នងបញ្ជិតចុះទៅរកកម្រាល ។ សូមអ្នកធ្វើចលនា ទាញបន្តិចដងខ្នងដោយពន្លតឆ្អឹងខ្នង និងដៃទាំងពីររហូតរត់ត្រង់ជួរគ្នានៅលើអ័ក្សមួយ និងដោយដកដង្ហើមចូលរយៈពេល៥វិនាទី ។ បន្ទាប់មក សូមបន្តការទាញមកវិញ ដោយចង្កោងឆ្អឹងខ្នង និងដោយដកដង្ហើមចេញរយៈពេល៥វិនាទី ។ សូមធ្វើចលនានេះ សាចុះសាឡើងឱ្យបាន១០ដង ។



ចលនាទី៥៩: សូមធ្វើកាយវិការ

ឈរ ជើងទាំងពីរផ្ទឹមគ្នាបន្តិចត្រង់

ដងខ្នងអោនទៅមុខ រីងប្រអប់ដៃ

ទាំងពីរច្រត់លើកម្រាល ។ សូមធ្វើ

ចលនា ទាញបន្តិចដងខ្នងដោយ

ទាញកំប៉េះតូទទៅក្រោយ រហូតទាល់តែខ្នង និងដៃរត់ត្រង់ជួរគ្នានៅលើអ័ក្សតែមួយ និងដោយដកដង្ហើមចូលផង ។ សូមធ្វើចលនានេះសាចុះសាឡើងឱ្យបាន១០ដង ។

១៦.

កម្មវិធីហាត់ទី៦

លំហាត់ប្រាណពិសេសសប្រាម្រាម្រង្គី

ក. ការកំដៅសាម័ដ្ឋី

ចលនាទី៦០: សូមអ្នកធ្វើចលនាតំនៅនឹងកន្លែងបែបលោត រយៈពេលចំនួន២នាទី រីឯដៃត្រូវមានកាយវិការជាបន្តបន្ទាប់ដូចតទៅ ។ ជាដំបូង ដៃទាំងពីរលើកត្រង់ទៅខាង មុខ សូមធ្វើចលនាបង្វិលកដៃជារង្វង់ ជាបន្ត សូមបត់កែងដៃរួចទាញឱ្យត្រង់ សាចុះ សាឡើងឆ្លាស់គ្នាម្តងស្តាំ ម្តងឆ្វេង រួចដំណាលគ្នា ។ ជាចុងក្រោយ ដៃទាំងពីរលើកឡើង ទៅលើត្រង់ សូមបត់កែងដៃ រួចទាញឱ្យត្រង់ សាចុះសាឡើងឆ្លាស់គ្នាម្តងស្តាំ ម្តងឆ្វេង រួចដំណាលគ្នា ។

ខ. លំហាត់ដ្ឋយសប្រាសាទលើដៃ និងដៃ

ចលនាទី៦១:



សូមអ្នកចាប់ផ្តើមពីកាយវិការឈរ ជើងទាំងពីរផ្តុំមគ្គុបន្តឹងត្រង់ រីឯប្រអប់ដៃ (ចុងដៃ) ទាំងពីរច្រត់ទៅប៉ប្រះនឹងកម្រាល។ សូមធ្វើចលនាបត់ផ្តុចក្បាលជង្គង់ បន្ទាប់ កំប៉េះតូទដោយអន្លើន២សា រួចមក សូមបន្តឹងតម្រង់ក្បាលជង្គង់ និងងើប បំបះ កំប៉េះតូទឡើងមកវិញ ដោយអន្លើន២សា ពេលនេះ សូមដកដង្ហើមចូលផងដែរ។ សូម ធ្វើចលនានេះ សាចុះសាឡើងឱ្យបាន១០ដង ដោយរក្សាបានដៃឱ្យទ្រោបលើកម្រាល ជានិច្ច។

ចលនាទី៦២: សូមអ្នកចាប់ផ្តើមពីកាយវិការឈរ ជើងទាំងពីរបន្តឹងត្រង់ ដងខ្នង បង្ហោនទៅមុខ ដៃទាំងពីរបន្តឹងត្រង់ និងបាតដៃទាំងពីរទៅចាប់ក្តោបមួយជុំកជើង។ សូមអ្នកធ្វើចលនាបត់កែងដៃទាំងពីរ ផ្តុចក្បាលជង្គង់ទាំងពីរដោយរុញដើមទ្រូងផ្តុំបទៅ រកក្បាលជង្គង់ ដោយអន្លើន២សាចំនួន១០ដង។ បន្ទាប់មក សូមធ្វើចលនានេះអន្លើន២ សាឱ្យបាន១០ដងដែរ។



ចលនាទី៦៣: សូមអ្នកចាប់ផ្តើមពី កាយវិការលុតក្បាលជង្គង់ម្ខាង ជើង ម្ខាងទៀត លើកបំបះទៅក្រោយ រីឯដៃ ទាំងពីរច្រត់លើកម្រាល ម្រាមដៃបែរ រកគ្នា។ សូមធ្វើចលនាបត់កែងដៃទាំង ពីរ បន្ទាប់ដងខ្លួនចុះទៅក្រោម រួចងើប សាចុះសាឡើងឱ្យបានចំនួន១០ដង រីឯជើងដែលបំបះទៅក្រោយ សូមដាក់បន្តឹងមួយ ទំហឹង។ សូមធ្វើចលនាបែបនេះម្តងលុតជង្គង់ឆ្វេង លើកជើងស្តាំ ម្តងទៀតលុតជង្គង់ ស្តាំ លើកជើងឆ្វេង ម្ខាងៗ ឱ្យបាន១០ដង។ សូមដកដង្ហើមចេញរាល់ពេលប្រឹងប្រែង កម្លាំង។



គ.លំហាត់ជួយសម្រួលក្បាលពោះ

ចលនាទី៦៤: សូមអ្នកផ្តើមពីកាយ វិការដេកថ្លា កែងដៃទាំងពីរច្រត់លើ កម្រាល រីឯជើងទាំងពីរផ្តុំគ្នាបន្តឹង ត្រង់ លើកបំបះផុតពីកម្រាល បង្កើត បានជាមុំ៤៥អង្សា ជាមុំ៦០អង្សា និង ជាមុំ៩០អង្សា(មុំកែង)។



សូមធ្វើចលនាជើងទាំងពីរ ម្ខាងដាក់ចុះម្ខាងលើកឡើង ដូចកន្ត្រៃបិទបើក ដោយ អន្តើនពសាពេលជើងនៅកំពស់មុំ៤៥អង្សា អន្តើនពសាពេលជើងនៅកំពស់មុំ៦០អង្សា

និងអន្លើនពសាពេលជើងនៅកំពស់មុំ៩០ អង្សា(ជើងឡើងលើត្រង់) ។ បន្ទាប់មកសូម ធ្វើចលនាទម្លាក់ជើងមកកំពស់៦០អង្សា ដោយអន្លើនពសា និងនៅកំពស់៤៥អង្សា ដោយអន្លើនពសាវិញ។ សូមធ្វើចលនានេះ សាចុះសាឡើងឱ្យបាន១០ដង។ សូមដក ដង្ហើមចេញពេលធ្វើចលនាទម្លាក់ជើង ។

ចលនាទី៦៥:សូមអ្នកចាប់ផ្តើមពីកាយវិការដេកផ្លា កែងដៃទាំងពីរច្រត់លើកម្រាល ដូចចលនាទី៦៤ដែរ។ តែជាដំបូង សូមធ្វើចលនាបត់រុញក្បាលជង្គង់ទាំងពីរមករកដើម ទ្រូង បន្ទាប់មក បន្តិងតម្រង់ជើងទាំងពីរឆ្លឹមគ្នាបញ្ឈរឡើងលើត្រង់(មុំ៩០អង្សា) ។ ទីបំផុត សូមទម្លាក់ជើងទាំងពីរដែលបន្តិងត្រង់ចុះមកកំពស់មុំ៤៥អង្សាដោយអន្លើន ៦សា។ សូមធ្វើចលនានេះសាចុះ សាឡើងឱ្យបាន១០ដង។ សូមដកដង្ហើមចេញពេល ធ្វើចលនាបត់ក្បាលជង្គង់ ។



ចលនាទី៦៦: ចលនានេះដូចចលនា ទី៦៥ដែរ តែបែបបញ្ជាសវិញ។ សូម អ្នកផ្តើមពី កាយវិការជើងទាំងពីរឆ្លឹម គ្នាបន្តិងត្រង់បំបះផុតកម្រាលនៅកំពស់



មុំ៤៥អង្សា។ បន្ទាប់មក សូមលើកជើងទាំងពីរបន្តរហូតដល់មុំ៩០អង្សា ទីបំផុតសូម បត់រុញក្បាលជង្គង់ទាំងពីរផ្អឹបទៅរកដើមទ្រូង។ សូមធ្វើចលនានេះសាចុះសាឡើងឱ្យ បាន១០ដងផងដែរ។

ចលនាទី៦៧: សូមអ្នកចាប់ផ្តើមពី កាយវិការអង្គុយ ជើងទាំងពីរសណ្តូក កន្លែកបន្តិចត្រង់ទៅមុខ រីឯកែងដៃនិង ប្រអប់ដៃទាំងពីរផ្អឹមជាប់គ្នា ឃុំមុខដូច កាយវិការប្រដាល់។ សូមធ្វើចលនារុញ កែងដៃទាំងពីរសង្កត់ចុះក្រោម ទៅចំហៀង ទៅចំហៀងខាងស្តាំចំនួន១០ដង ទៅ ចំហៀងខាងឆ្វេងចំនួន១០ដង។ ទីបំផុត សូមរុញសង្កត់កែងដៃបង្ហោនខ្លួនចំកណ្តាល បន្ទោះជើងទាំងពីរឱ្យបាន១០ដង ។ រាល់ពេលធ្វើចលនា មិនត្រូវបង្ហើបកំប៉េះតូទី កម្រាលឡើយ ហើយសូមដកដង្ហើមចេញពេលប្រឹងប្រើកម្លាំង ។



យល់លំហាត់ជួយសម្រួលកំប៉េះតូទី



ចលនាទី៦៨: សូមអ្នកធ្វើកាយវិការ លុតក្បាលជង្គង់ម្ខាង រីឯជើងម្ខាងទៀត សណ្តូកបន្តិចត្រង់ទៅក្រោយ ដៃទាំងពីរ បន្តិចត្រង់ បាតដៃច្រត់លើកម្រាល លែ យ៉ាងណាឱ្យស្នាមមានលំនឹង ។ សូមអ្នកចាប់ផ្តើមធ្វើចលនាលើកជើងម្ខាងដែលសណ្តូក ទៅក្រោយនោះ ផុតពីកម្រាល មកកំពស់មួយស្របនឹងកម្រាលឱ្យបាន១៥ដង។

បន្ទាប់មក សូមបង្វិលជើងនោះជារង្វង់ក្នុងទិសមួយស្របនឹងរង្វង់កង់វិលទៅមុខឱ្យបាន ១៥ជុំ និងក្នុងទិសមួយទៀតស្របនឹងរង្វង់កង់វិលថយក្រោយឱ្យបាន១៥ជុំផងដែរ ។ សូមធ្វើចលនានេះ ម្តងជាមួយជើងស្តាំ ម្តងជាមួយជើងឆ្វេង ។

ចលនាទី៦៩: សូមអ្នកចាប់ផ្តើមចេញពីកាយវិការដំបូងនៃចលនាទី៦៨ដែរ តែសូមធ្វើចលនាបត់អង្កញ្ចក្សាលជ្រុង ខាងជើងដែលសណ្តូកទៅក្រោយផ្អឹបទៅរកដើមទ្រូង។ បន្ទាប់មក សូមពន្លាការបត់អង្កញ្ចនោះមកវិញ ហើយសូមទាញបន្តឹងជើងសណ្តូកត្រង់ទៅក្រោយមួយទំហឹង។ សូមធ្វើសាចុះសាឡើងឱ្យបាន២៥ដង។ សូមដកដង្ហើមចេញ ពេលក្បាលជ្រុងបត់មករកដើមទ្រូង។ សូមធ្វើចលនានេះម្តងជាមួយជើងស្តាំ ម្តងជាមួយជើងឆ្វេង ។

ទីបំផុត សូមលុតជ្រុងទាំងពីរ រួចធ្វើចលនាអង្កុយលើជើង ចង្កោងខ្នងដោយដកដង្ហើមចេញ ពេលងើបវិញសូមដកដង្ហើមចូល។ សូមធ្វើចលនានេះសាចុះសាឡើងឱ្យបាន៥ដង ។



១. ការទាញសម្រួលសាច់ដុំ

ចលនាទី៧០: សូមអ្នកផ្តើមចេញពីកាយវិការ ដូចការសំពះព្រះនៅក្នុងសាសនាអ៊ីស្លាម អង្កុយលុតក្បាលជ្រុងទាំងពីរ រីឯដៃទាំងពីរច្រត់សណ្តូកទៅមុខលើក្បាល ។ សូមអ្នកផ្តើមធ្វើចលនាទាញបន្តឹងដៃទាំងពីរទៅខាងមុខ ខ្នងរាបស្មើ សូមរក្សាភិរយា

មុំ៤៥អង្សា។ បន្ទាប់មក សូមលើកជើងទាំងពីរបន្តរហូតដល់មុំ៩០អង្សា ទីបំផុតសូម
បត់រុញក្បាលជង្គង់ទាំងពីរផ្ចឹបទៅរកដើមទ្រូង។ សូមធ្វើចលនានេះសាចុះសាឡើងឱ្យ
បាន១០ដងផងដែរ។

ចលនាទី៦៧: សូមអ្នកចាប់ផ្តើមពី
កាយវិការអង្គុយ ជើងទាំងពីរសណ្តូក
កន្លែកបន្តិចត្រង់ទៅមុខ រីឯកែងដៃនិង
ប្រអប់ដៃទាំងពីរផ្ចឹមជាប់គ្នា ឃុំមុខដូច
កាយវិការប្រដាល់។ សូមធ្វើចលនារុញ



កែងដៃទាំងពីរសង្កត់ចុះក្រោម ទៅចំហៀង ទៅចំហៀងខាងស្តាំចំនួន១០ដង ទៅ
ចំហៀងខាងឆ្វេងចំនួន១០ដង។ ទីបំផុត សូមរុញសង្កត់កែងដៃបង្ហោនខ្លួនចំកណ្តាល
បន្ទោះជើងទាំងពីរឱ្យបាន១០ដង។ រាល់ពេលធ្វើចលនា មិនត្រូវបង្ហើបកំប៉េះគូទពី
កម្រាលឡើយ ហើយសូមដកដង្ហើមចេញពេលប្រឹងប្រើកម្លាំង។

យល់ហាត់ជួយសម្រួលកំប៉េះគូទ



ចលនាទី៦៨: សូមអ្នកធ្វើកាយវិការ
លុតក្បាលជង្គង់ម្ខាង រីឯជើងម្ខាងទៀត
សណ្តូកបន្តិចត្រង់ទៅក្រោយ ដៃទាំងពីរ
បន្តិចត្រង់ បាតដៃច្រត់លើកម្រាល លែ

យ៉ាងណាឱ្យស្មារមានលំនឹង។ សូមអ្នកចាប់ផ្តើមធ្វើចលនាលើកជើងម្ខាងដែលសណ្តូក
ទៅក្រោយនោះ ផុតពីកម្រាល មកកំពស់មួយស្របនឹងកម្រាលឱ្យបាន១៥ដង។

បន្ទាប់មក សូមបង្វិលជើងនោះជារង្វង់ក្នុងទិសមួយស្របនឹងរង្វង់កង់វិលទៅមុខឱ្យបាន ១៥ជុំ និងក្នុងទិសមួយទៀតស្របនឹងរង្វង់កង់វិលថយក្រោយឱ្យបាន១៥ជុំផងដែរ ។ សូមធ្វើចលនានេះ ម្តងជាមួយជើងស្តាំ ម្តងជាមួយជើងឆ្វេង ។

ចលនាទី៦៩: សូមអ្នកចាប់ផ្តើមចេញពីកាយវិការដំបូងនៃចលនាទី៦៨ដែរ តែសូមធ្វើចលនាបត់អង្កញរុញក្បាលជង្គង់ ខាងជើងដែលសណ្តូកទៅក្រោយផ្អឹបទៅរកដើមទ្រូង។ បន្ទាប់មក សូមពន្លាភារបត់អង្កញនោះមកវិញ ហើយសូមទាញបន្តឹងជើងសណ្តូកត្រង់ទៅក្រោយមួយទំហឹង។ សូមធ្វើសាចុះសាឡើងឱ្យបាន២៥ដង។ សូមដកដង្ហើមចេញ ពេលក្បាលជង្គង់បត់មករកដើមទ្រូង។ សូមធ្វើចលនានេះម្តងជាមួយជើងស្តាំ ម្តងជាមួយជើងឆ្វេង ។

ទីបំផុត សូមលុតជង្គង់ទាំងពីរ រួចធ្វើចលនាអង្កុយលើជើង ចង្កោងខ្នងដោយដកដង្ហើមចេញ ពេលងើបវិញសូមដកដង្ហើមចូល។ សូមធ្វើចលនានេះសាចុះសាឡើងឱ្យបាន៥ដង ។



១-ការទាញសម្រួលសាច់ដុំ

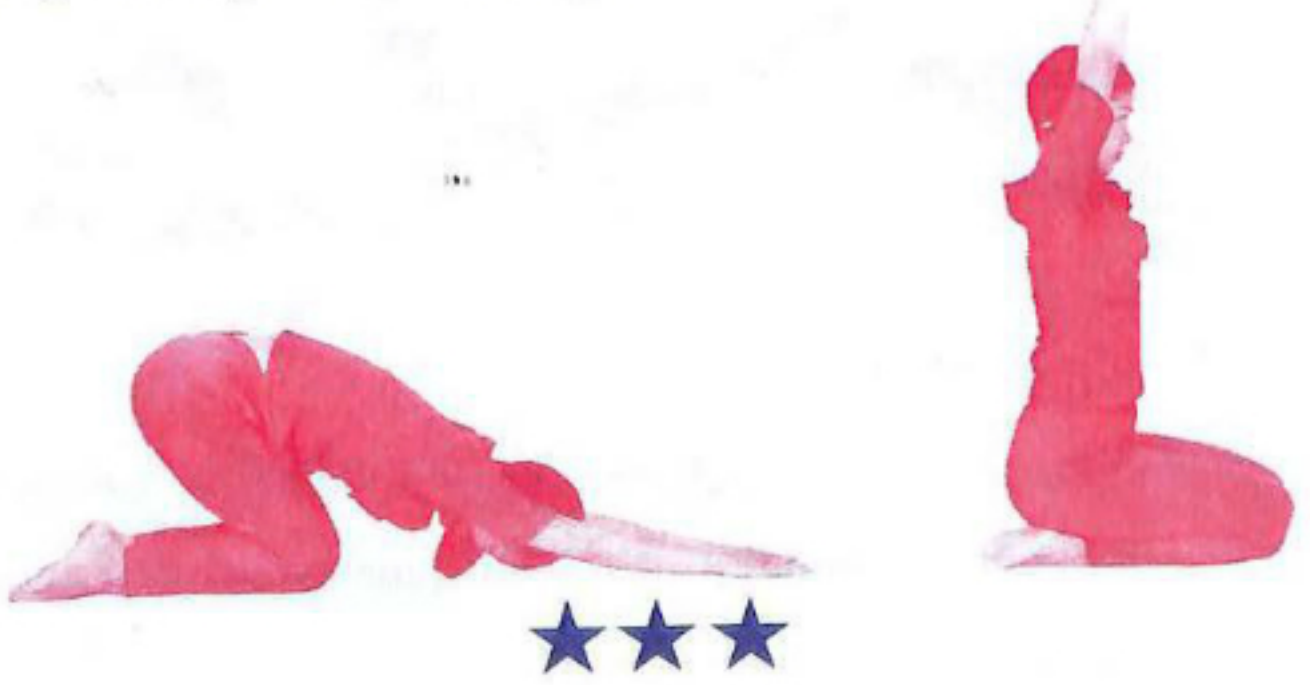
ចលនាទី៧០: សូមអ្នកផ្តើមចេញពីកាយវិការ ដូចការសំពះព្រះនៅក្នុងសាសនាអ៊ីស្លាម អង្កុយលុតក្បាលជង្គង់ទាំងពីរ រីឯដៃទាំងពីរច្រត់សណ្តូកទៅមុខលើក្បាល។ សូមអ្នកផ្តើមធ្វើចលនាទាញបន្តឹងដៃទាំងពីរទៅខាងមុខ ខ្នងរាបស្មើ សូមរក្សាឥរិយា

បថទាញនេះរយៈពេល៥វិនាទី ។ បន្ទាប់មក សូមបន្តការទាយមកវិញ ដោយងើប
ចង្កោងខ្នង និងដកដង្ហើមចេញ សូមរក្សាឥរិយាបថនេះរយៈពេល២វិនាទី ។ សូមធ្វើ
ចលនានេះសាចុះសាឡើងឱ្យបាន១០ដង ។



ចលនាទី៧១: សូមអ្នកចាប់ផ្តើមចេញពីកាយវិការដូចចលនាទី៧០ដែរ ។ តែសូម
ចាប់ផ្តើមធ្វើចលនាងើបអង្គុយលើកែងជើងទាំងពីរ ដងខ្នងត្រង់បង្កើតបានជាមុំកែង
(៩០អង្សា) ជាមួយនឹងកម្រាល រីឯដៃទាំងពីរទាញបន្តិចត្រង់ឡើងទៅលើ សូមរក្សា
ឥរិយាបថទាញនេះរយៈពេល៥វិនាទី ។

សូមធ្វើចលនាទាញនេះសាចុះសាឡើងឱ្យ បាន១០ដង ។



១៧.

កម្មវិធីហាត់ទី៧

**លំហាត់ប្រាណពិសេសជួយសម្រស់ដទៃខ្លួន
និងកំប៉េះគុណ (សម្រាប់ស្ត្រី និងបុរស)**

ក. ការកំដៅសាច់ដុំ

ចលនាទី៧២: សូមអ្នកផ្ដើមចេញពី កាយវិការឈរ ជើងទាំងពីរកន្លែក ដងខ្នង ត្រង់ រីឯដៃទាំងពីរបន្តឹងសំយុងចុះក្រោម ។ សូមចាប់ផ្ដើមធ្វើចលនាលើកដៃឆ្វេង ទៅចំ ហៀង ទៅកំពស់ត្រឹមស្មា ដោយអន្លើន១០ សា រួចហើយសូមបង្ហាក់ចលនាត្រឹមដៃនៅ កំពស់ស្មា ។ បន្ទាប់មក សូមអ្នកធ្វើចលនា ដូចគ្នានេះជាមួយដៃស្តាំ ដោយអន្លើន១០ សាដែរ ។ ពេលនេះ អ្នកមានកាយវិការឈរ ឆ្កាងដៃ ។



ចលនាបន្ត សូមអ្នកលើកដៃឆ្វេងឡើងទៅលើត្រង់ ដោយអន្លើន១០សា ។ បន្ទាប់ មក សូមលើកដៃស្តាំឡើងលើវិញម្ដងដោយអន្លើន១០សាដែរ ។ ពេលនេះ អ្នកមាន កាយវិការដៃទាំងពីរលើកត្រង់ទៅលើ ។ ចលនាចុងក្រោយ សូមធ្វើចលនាទម្លាក់ដៃ ទាំងពីរព្រមគ្នាចុះមកក្រោមវិញ រួចលើកឡើងទៅលើវិញព្រមគ្នា សាចុះសាឡើង ឱ្យបាន១០ដងដែរ ។

ចលនាទី៧៥: សូមអ្នកធ្វើកាយវិការ ដំបូងដូចកាយវិការនៃចលនាទី៧៤ដែរ តែ សូមលើកជើងឆ្វេងបន្តិច ត្រង់ឡើងទៅលើ រឹងជើងស្តាំ សូមបត់អង្គព្រួលើកឡើងទៅ លើដែរ ។ សូមធ្វើចលនាយោលជើងទាំងពីរ ងាកទៅខាងស្តាំចំនួន១០ដង ។ ជាបន្ទាប់ សូមធ្វើចលនាដូចគ្នានេះ ដោយប្តូរយកជើង ស្តាំ លើកបន្តិចត្រង់ឡើងលើ រឹងជើងឆ្វេងបត់ ហើយសូមយោលទៅខាងឆ្វេងឱ្យបាន ១០ដងវិញម្តង ។



ចលនាទី៧៦: សូមអ្នកធ្វើកាយវិការ និងចលនាដូចចលនា ទី៧៥ដែរ តែខុសត្រង់ ថា ពេលនេះសូមចាប់ផ្តើមពីកាយវិការជើង ទាំងពីរបន្តិចបញ្ឈរត្រង់ឡើងទៅលើ ។ សូម ធ្វើចលនាយោលទៅខាងស្តាំ ឱ្យបាន១០ដង រួចយោលទៅខាងឆ្វេង ឱ្យបាន១០ដងផង ដែរ ។



បណ្តាំ: ដើម្បីអនុវត្តចលនាទី៧៤ ទី៧៥ និងទី៧៦នេះឱ្យបានត្រឹមត្រូវ សូមអ្នកយក បាតដៃទាំងពីរទ្រោបផ្អែបលើកម្រាល សូមរក្សាស្នាទាំងពីរនៅនឹងគ្នានៅលើដី និងសូម ងាកក្បាលផ្ទុយនឹងទិសដែលយោលជើង ។



ចលនាទី៧៧: សូមអ្នកផ្ដើមចេញពីកាយវិការអង្គុយ ដងខ្លួនត្រង់ ជើងទាំងពីរ កន្លែក និងសណ្ដូកត្រង់ រីឯដៃទាំងពីរបត់គ្នាទៅចំហៀងសងខាង។ សូមអ្នកធ្វើចលនា ផ្ដេកទម្រេតខ្លួនទៅចំហៀងខាងស្តាំ រួចផ្ដេកទម្រេតខ្លួនទៅចំហៀងខាងឆ្វេង មួយស្តាំ មួយឆ្វេងសាចុះសាឡើងឱ្យបាន១០ដង។ ចលនាបន្ត សូមអោនខ្លួនទៅមុខ រុញកែងដៃ ទៅរកបន្ទោះក្បាលជង្គង់ មួយស្តាំមួយឆ្វេងឱ្យបានចំនួន១០ដងដែរ។ សូមដកដង្ហើម ចេញ ពេលធ្វើចលនាផ្ដេកខ្លួន ទ្រេតខ្លួន ឬអោនខ្លួន។

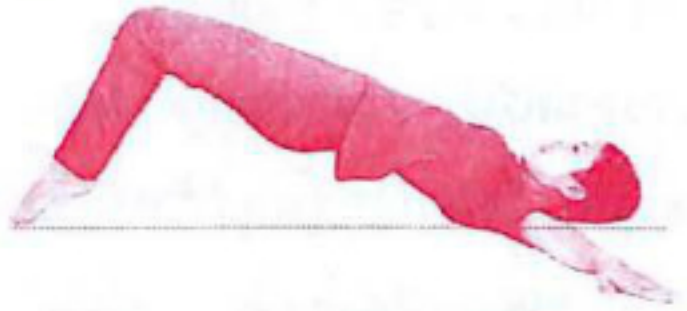


គ.លំហាត់ជ័យសម្រស់ក្បាលពោះ និងកំប៉េះគុន

ចលនាទី៧៨: សូមអ្នកផ្ដើមចេញពីកាយវិការដេកថ្នាំ ក្បាលជង្គង់ទាំងពីរបញ្ជ្រា ផ្ដើមគ្នា រីឯប្រអប់ជើងជាន់រាបលើកម្រាល។ សូមធ្វើចលនាលើក ឬបំបះអាងត្រគាក ឡើងលើឱ្យបាន១០ដង។ បន្ទាប់មក សូមកន្លែករូចបង្រួមក្បាលជង្គង់សាចុះ សាឡើង ឱ្យបាន១០ដងដែរ។ ទីបំផុត សូមរក្សាឥរិយាបថបង្រួមក្បាលជង្គង់រយៈពេល១០ វិនាទី។ សូមដកដង្ហើមចេញពេលបំបះអាងត្រគាក។

ជាបន្ត សូមអ្នកធ្វើចលនាដដែលនេះសាឡើងវិញ តែសូមប្តូរពីកាយវិការបាតជើង ជាន់រាបផ្ទាល់លើកម្រាល មកជាជំទើតលើចុងជើងវិញម្តង។

ជាចុងក្រោយ សូមធ្វើចលនាទាំងនេះឱ្យបានចំនួន២ចប់ ។



ឃ-លំហាត់ជួយសម្រស់ក្បាលពោះ និងខួង

ចលនាទី៧៩: សូមអ្នកផ្ដើមចេញពីកាយ
វិការដេកថ្នាំ ក្បាលជង្គង់ទាំងពីរបត់អង្កញ
ផ្អឹមគ្នាផ្អឹបមករកដើមទ្រូង ភ័ក្តនជើងលើក
ឡើងលើស្របនឹងកម្រាល រីឯដៃទាំងពីរ
ត្រមោងក្បាល ប្រអប់ដៃចាក់ស្រែះនៅលើ
កញ្ជឹងក ។ សូមធ្វើចលនាងើបក្បាលឆ្ពោះ



ទៅរកក្បាលជង្គង់ សូមធ្វើចលនានេះសាចុះសាឡើងចំនួន១០ដង ។ សូមដកដង្ហើម
ចេញពេលធ្វើចលនាងើប ។

ចលនាទី៨០: សូមអ្នកធ្វើចលនាដូច
ចលនាទី៧៩ដែរ តែពេលនេះ សូមអ្នកងើប
ផ្អៀងដងខ្នងបន្តិច លែយ៉ាងណាឱ្យកែងដៃ
ខាងស្តាំ ទៅប៉ះនឹងក្បាលជង្គង់ខាងឆ្វេង
កែងដៃខាងឆ្វេង ទៅប៉ះនឹងក្បាលជង្គង់ខាង
ស្តាំ ។ មុនដំបូង សូមងើបផ្អៀង អន្លើន



ទៅស្តាំ២សា អន្លើនទៅឆ្វេង២សាឱ្យបាន១០ដង។ បន្ទាប់មក សូមងើបផ្ទៀងទៅស្តាំមួយ ទៅឆ្វេងមួយឱ្យបាន១០ដងដែរ។

ចលនាទី៨១: ចលនានេះដូចចលនាទី ៨០ដែរ តែការផ្ទៀងខ្លួនត្រូវធ្វើអស់មួយ ទំហឹង និងសូមពន្លាបន្តិចជើងខាងស្តាំដែល បត់អង្កញ បើសិនការមូលខ្លួនផ្ទៀងទៅ ខាងឆ្វេង ហើយ សូមពន្លាបន្តិចជើងឆ្វេង ដែលបត់អង្កញ បើការមូលខ្លួនផ្ទៀងទៅខាងស្តាំ ។ សូមធ្វើចលនានេះឱ្យបាន១០ដង ផងដែរ។



ចលនាទី៨២: សូមអ្នកផ្តើមពីកាយវិការ ដេកថ្លា បំបះគូទឡើងលើ រឹងជើងទាំងពីរ ពន្លតផ្ទឹមគ្នាបន្តិចទៅលើក្បាល។ សូមអ្នក យកប្រអប់ដៃទាំងពីរ ទៅចាប់ប្រអប់ជើង

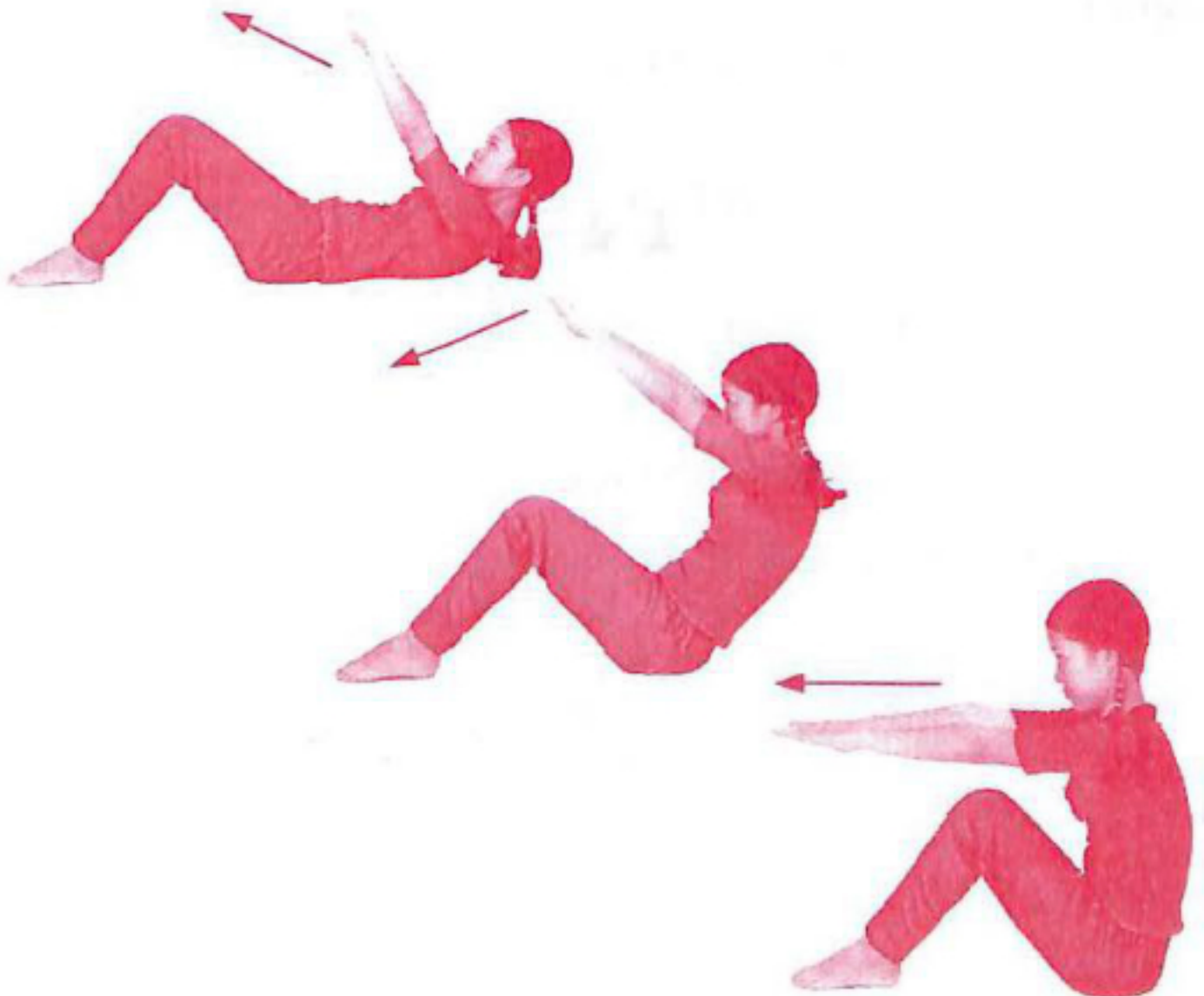
រុញដោយអន្លើន៥សា។ បន្ទាប់មក សូមអ្នកបន្តរចលនារុញមកវិញរហូតឱ្យគល់ចង្កេះប៉ះ នឹងកម្រាលដោយអន្លើន៥សា។ សូមធ្វើចលនាសាចុះសាឡើងឱ្យបាន៣ដង។

ចលនាទី៨៣: សូមអ្នកផ្តើមចេញពីកាយវិការដេកថ្លា ក្បាលជង្គង់បត់អង្កញជាមុំ ទាលបញ្ឈរផ្ទឹមគ្នា រឹងដៃទាំងពីរផ្ទឹមគ្នាបន្តិចត្រង់លើកសំដៅទៅក្បាលជង្គង់។ សូមធ្វើ ចលនាងើបដងខ្លួន បង្កើតបានជាមុំស្រួច២០អង្សាផុតពីកម្រាល យឺតៗរយៈពេល៥ វិនាទី។ បន្ទាប់មក សូមទម្លាក់ដងខ្លួនមកវិញដោយរមៀលឆ្អឹងខ្លួនឱ្យបានល្អ ដោយមិន

ត្រូវទម្លាក់ខ្លួនបែបកញ្ឆក់ ឬអាក់ៗឡើយ ។ សូមធ្វើសាចុះសាឡើងឱ្យបាន៣ដង ។



ចលនាទី៨៤: សូមអ្នកធ្វើចលនាដូចចលនាទី៨៣ដែរ តែសូមងើបរមៀលដងខ្លួន ជាពិសេសខ្នងយឺតៗ ហើយដំណាលគ្នានោះ សូមបត់ក្បាលជង្គង់រហូតបានជាកាយវិការ អង្គុយបញ្ឈរក្បាលជង្គង់។ ទីបំផុត សូមធ្វើចលនារុញដៃទាំងពីរទៅមុខ ។ សូមធ្វើ ចលនានេះ សាចុះសាឡើងឱ្យបាន៣ដង ។



១. ការនាព្រលាសម្រាប់សាច់ដុំ:

ចលនាទី៨៥: សូមអ្នកអង្គុយកន្លែក និងបញ្ឈប់រក្សាលដង្កង ដងខ្លួនត្រង់។ ជាដំបូង សូមធ្វើចលនាងោក និងងើយក្បាលទៅមុខទៅក្រោយឱ្យបាន១០ដង។ សូមដកដង្ហើមចេញ ពេលអោនងោកក្បាលទៅមុខ ហើយសូមដកដង្ហើមចូល ពេលងើបងើយក្បាលទៅក្រោយ។ បន្ទាប់មក សូមកាច់កងាកក្បាលទម្រេតទៅស្តាំ ទៅឆ្វេងឱ្យបាន១០ដង។ ចលនាចុងក្រោយ សូមធ្វើចលនាបង្វិលក្បាលយឺតៗវិលជារង្វង់មួយទៅប្រទិតនឹងស្នាទាំងសងខាង ដោយយកកាត់អ័ក្សឱ្យបាន១០ដុំ។ (សូមមើលរូបចលនាទី៥០) ។

ទីបំផុត សូមងើបឈរដោយខំបំផុតក្បាលពោះ និងដោយមិនឱ្យយកដៃច្រត់ឡើយ។



ឯកសារពិគ្រោះ

• **ឯកសារពិគ្រោះផ្នែកបច្ចេកទេស**

- វេជ្ជបណ្ឌិត លី ចេងហ៊ុយ ២៤ម៉ោងដើម្បីសុខភាពល្អ. ប្តូរឡាក់ស៊ីបោះពុម្ពផ្សាយ. មករា ២០០១ ។ (Dr. LY Cheng Huy, *24 Hours for Good Health*, Galaxy Edition, January 2001) ។
- ទស្សនាវដ្តីវិទ្យាសាស្ត្រ. អត្ថបទ "ប្រជុំការងារខ្មែរវេជ្ជសាស្ត្រ" ចេញផ្សាយសម្រាប់ថ្ងៃទី១០-២៥ មេសា ២០០១, ឆ្នាំទី៤. លេខពិសេស(លេខ៦២) ។
- Jean HAZARD, Léon PERLEMUTER, *Endocrinologie*, Masson, 1990.
- B. Rullier, *l'hygiène alimentaire*, Repères Pratiques, Nathan, 1995.
- Corinne Lacoste, Gérard Alezra, Jean Paul Dugal, Daniel Richaud, *la pratique du sport*, Repères pratiques, Nathan, 1996.
- Stéphanie Haïmov, *Maigrir si je veux*, Editions du Seuil, 1999.
- Michel Montignac, *Montignac de A à Z, dictionnaire de la méthode*, livre de poche, Belfond, 1994.
- Michel Montignac, *Je mange donc je maigris... et je reste mince*, Nouvelle édition, Flammarion, 1999.
- Olivier Roussel, *Corps et santé*, Hachette, 1996.

១. ការណាត់សម្រួលសាច់ដុំ:

ចលនាទី៨៥: សូមអ្នកអង្គុយកន្លែក និងបញ្ឈរក្បាលជង្គង់ ដងខ្លួនត្រង់។ ជាដំបូង សូមធ្វើចលនាងោក និងងើយក្បាលទៅមុខទៅក្រោយឱ្យបាន១០ដង។ សូមដកដង្ហើមចេញ ពេលអោនងោកក្បាលទៅមុខ ហើយសូមដកដង្ហើមចូល ពេលងើបងើយក្បាលទៅក្រោយ។ បន្ទាប់មក សូមកាច់កងាកក្បាលទម្រេតទៅស្តាំ ទៅឆ្វេងឱ្យបាន១០ដង។ ចលនាចុងក្រោយ សូមធ្វើចលនាបង្វិលក្បាលយឺតៗវិលជារង្វង់មួយទៅប្រទិតនឹងស្មាទាំងសងខាង ដោយយកកដាអ័ក្សឱ្យបាន១០ដុំ។ (សូមមើលរូបចលនាទី៥០) ។

ទីបំផុត សូមងើបឈរដោយខំបំផុតក្បាលពោះ និងដោយមិនឱ្យយកដៃច្រត់ឡើយ។



ឯកសារពិគ្រោះ

• ឯកសារពិគ្រោះផ្នែកបច្ចេកទេស

- វេជ្ជបណ្ឌិត លី ចេងហ៊ុយ *២៤ម៉ោងដើម្បីសុខភាពល្អ*. ហ្គាឡាក់ស៊ីបោះពុម្ពផ្សាយ, មករា ២០០១ ។ (Dr. LY Cheng Huy, *24 Hours for Good Health*, Galaxy Edition, January 2001) ។
- ទស្សនាវដ្តីពន្លឺទេវី. *អត្ថបទ "ប្រជុំពាក្យខ្មែរពេទ្យ"* ចេញផ្សាយសម្រាប់ថ្ងៃទី១០-២៥ មេសា ២០០១. ឆ្នាំទី៤. លេខពិសេស (លេខ៦២) ។
- Jean HAZARD, Léon PERLEMUTER, *Endocrinologie*, Masson, 1990.
- B. Rullier, *l'hygiène alimentaire*, Repères Pratiques, Nathan, 1995.
- Corinne Lacoste, Gérard Alezra, Jean Paul Dugal, Daniel Richaud, *la pratique du sport*, Repères pratiques, Nathan, 1996.
- Stéphanie Haïmov, *Maigrir si je veux*, Editions du Seuil, 1999.
- Michel Montignac, *Montignac de A à Z, dictionnaire de la méthode*, livre de poche, Belfond, 1994.
- Michel Montignac, *Je mange donc je maigris... et je reste mince*, Nouvelle édition, Flammarion, 1999.
- Olivier Roussel, *Corps et santé*, Hachette, 1996.

- Dominique Laty, *La gym au quotidien*, Marabout, 1991.
- Pierre Harvey, Guy Thibault, Pierrette Bergeron et Pierre Anctil, *Guide de mise en forme*, les éditions de l'Homme, 1998.
- Lydie Raisin, *Remodelez votre corps (au féminin)*, Marabout, 1994.
- Dr. John Briffa, *Bien se nourrir*, SOLAR, 1999.
- Claire Pinson, *la diététique un art de vivre*, Editions MILAN, 1998.
- Lydie Raisin, *le livre de bord de la forme*, Marabout, 1998.
- Lydie Raisin, *Remodelez votre corps au masculin*, Marabout, 1995.
- Sophie Leconte, *la beauté au masculin*, éditions Morisset, 1992.
- Dr. Yves Morin avec collaborateurs, *Encyclopédie médicale de la famille*, Selection du Reader's Digest et Edition Larousse, 1996.

• ឯកសារពិគ្រោះផ្នែកភាសា

- ក្រុមជំនុំ និងសម្តេចព្រះសង្ឃរាជ ជួន ណាត. *វចនានុក្រមខ្មែរ. ភាគ១ និងភាគ២*. ពុទ្ធសាសនបណ្ឌិត្យ. ១៩៦៧ ។
- តិប យក់ និង ថាវ គន្ធី *វចនានុក្រមបារាំង-ខ្មែរ* (petit dictionnaire Français-Khmer), បណ្ណាគារភ្នំពេញ. ១៩៦៧ ។

ចេញផ្សាយហើយ

សៀវភៅ លើ ចេញផ្សាយ

២៤ម៉ោង ដើម្បីសុខភាពល្អ

24 hours for good health by LY Cheng Huy, M.D.

24 heures pour une bonne santé par Dr. LY Cheng Huy.



សៀវភៅ ២៤ម៉ោងដើម្បីសុខភាពល្អ ប្រៀបបាននឹងតម្រាសុខភាព ឬគ្រូពេទ្យដ៏ចំណាស់ម្នាក់ តាមណែនាំលោកអ្នកគ្រប់នាទី ២៤ម៉ោងលើ២៤ម៉ោង។ សៀវភៅនេះផ្តល់ចំណេះដឹងអំពីវិធីថែទាំសុខភាព ប្រចាំថ្ងៃ ដូចជាស្ថានភាពសុខភាព ការហាត់ប្រាណ ការបរិភោគ ការដកដង្ហើម ការសមាធិ ការរួមភេទ ការទទួលទាន ដំណេក ប្រការល្អគួរធ្វើ ប្រការមិនល្អមិនគួរធ្វើជាដើម ។

សៀវភៅ ២៤ម៉ោងដើម្បីសុខភាពល្អ ជាស្នាដៃដែលទទួលបានព្រះរាជសារព្រះបាទ នរោត្តម សីហនុ ព្រមទាំងសារលិខិត ថ្លែងអំណរគុណនិងគាំទ្រពីសំណាក់ អ្នកដឹកនាំ និង ស្ថាប័ន កំពូលៗនៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា ។

ជួបអ្នកនិពន្ធសៀវភៅ «២៤ម៉ោងដើម្បីសុខភាពល្អ»

សៀវភៅមានចំណងជើង «២៤ម៉ោងដើម្បីសុខភាពល្អ» ដែលទើបត្រូវបានបោះពុម្ពរួចរាល់នាថ្ងៃមករា ឆ្នាំ ២០០១នេះ នឹងផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍ជាច្រើនសម្រាប់ប្រជាពលរដ្ឋទូទៅឱ្យទទួលបានការយល់ដឹងពីស្ថានភាពសុខភាពពេញ ២៤ម៉ោង ចាប់ពីព្រឹកព្រលឹមរហូតទល់ព្រលប់។ សៀវភៅនេះ ប្រៀបបាននឹងតម្រាសុខភាព ឬជាគ្រូពេទ្យដ៏ចំណាត់ថ្នាក់តាមណែនាំប្រជាពលរដ្ឋគ្រប់រូបក្នុង២៤ម៉ោងដែលប្រសើរជាងការចំណាយប្រាក់មិនចេះឈប់ឈរទៅទិញថ្នាំ ដោយសារតែយើងកុំបានយល់ដឹងការណែនាំសុខភាពនេះ។

លោកវេជ្ជបណ្ឌិត លី ចេងហ៊ុយ ជាគ្រូពេទ្យផ្នែកជំងឺទូទៅ សព្វថ្ងៃជាគ្រូពេទ្យខាងផ្នែកសុខភាពសាធារណៈ - អេតិដេមីសាស្ត្រ នៅវិទ្យាស្ថានប៉ារ៉ាមេឌិក បានអធិប្បាយឱ្យដឹងថា ការនិពន្ធចងក្រងជាសៀវភៅនេះឡើង ក្នុងបំណងឆ្លើយតបទៅនឹងតម្រូវការរបស់ប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរឱ្យបានដឹង សម្រាប់ការរីកលំអសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួន។ មនុស្សគ្រប់រូបត្រូវការសុខភាពល្អជាចាំបាច់ ពោលគឺសុខភាពជាគ្រាប់ពេជ្រ ។ តើវាមានប្រយោជន៍អ្វីទៅ បើយើងមានទ្រព្យសម្បត្តិស្តុកស្តម្ភ និងមុខតំណែងការងារធំដុំហើយ តែយើងមានសុខភាពមិនល្អ ឈឺមិនឈប់ឈរនោះ ?

លោកវេជ្ជបណ្ឌិត លី ចេងហ៊ុយ បាន



វេជ្ជបណ្ឌិត
លី ចេងហ៊ុយ

បន្ថែមថា សៀវភៅ២៤ម៉ោងដើម្បីសុខភាពល្អ នឹងត្រូវបានបកស្រាយណែនាំអំពីស្ថានភាពពេញ២៤ម៉ោង ជាមួយមានការហាត់ប្រាណ ការបរិភោគ ការដកដង្ហើម ការសមាធិ ការរួមភេទ ការទទួលទានដំណែក និងមានការពន្យល់នូវប្រការល្អគួរធ្វើ និងប្រការមិនល្អមិនគួរធ្វើ... ។ ការហាត់ប្រាណតាមបែបណាត្រូវធ្វើ និងមិនត្រូវធ្វើ ដើម្បីសុខភាពរាងកាយកុំឱ្យស្គមជ្រុល កុំឱ្យធាត់ជ្រុល និងការទទួលទានដំណែកបែបណាឱ្យបានលក់ស្តប់ស្តល់ ក៏ត្រូវលើកយកមកពន្យល់ណែនាំផងដែរ ។

សៀវភៅ២៤ម៉ោងដើម្បីសុខភាពល្អ មាន១៤២ទំព័រ ត្រូវបានចែកចេញជា៣ផ្នែកធំៗ គឺផ្នែកទី១ ពន្យល់ណែនាំពីសុខភាពពេញព្រឹក ផ្នែកទី២ ដើម្បីសុខភាពពេញថ្ងៃ និងផ្នែកទី៣ ការអប់រំសុខភាព

ពេញយប់ ។ នៅផ្នែកទី១នៃសៀវភៅបានពន្យល់ឱ្យដឹងផងដែរអំពីប្រការល្អដែលគេគប្បីបំពេញ ដើម្បីធ្វើឱ្យប្រព័ន្ធឈាមរត់បានស្រួលឡើងវិញ បន្ទាប់ពីការសម្រាកលង់លក់អស់ពេលជាច្រើនម៉ោងរួចហើយ ។

នៅក្នុងដំបូន្មានដើម្បីធ្វើឱ្យដំណេកបានលក់ស្តប់ស្តល់ល្អ សៀវភៅបានលើកឡើងថា ការបរិភោគច្រើនជ្រុលឬបរិភោគខកពេលនិងយឺតយ៉ាវដល់យប់ជ្រៅក៏ជាការរំខានដល់ដំណេកមិនបានស្រួលដែរ ។ ឯការបរិភោគបង្អែមនិងជាតិទឹកដោះគោអាចជួយសម្រួលឱ្យការទទួលទានដំណេកបានលង់លក់ស្តប់ស្តល់ល្អ ។

លោកវេជ្ជបណ្ឌិត លី ចេងហ៊ុយបានបន្ថែមថាសៀវភៅ២៤ម៉ោងដើម្បីសុខភាពល្អនឹងជួយធ្វើឱ្យប្រជាពលរដ្ឋយើងអស់កង្វល់ពីសុខភាពទៀតហើយ ។ សុខភាព

ចេញផ្សាយហើយ

- ២៤ម៉ោងដើម្បីសុខភាពល្អ
- ១០នាទីដើម្បីសម្រស់រាងកាយ និងសុខភាពល្អ
- ៧នាទីដើម្បីសម្រកក្បាលសោះ (ចេញផ្សាយឆាប់ៗ)
- លំហាត់ប្រាណប្រចាំថ្ងៃ (ចេញផ្សាយឆាប់ៗ)
- អង្គុយក្នុងទីកន្លែង មគ្គុទ្ទេសក៍សន្តិសុខសម្រាប់ការធ្វើដំណើរ
- វេយ្យាករណ៍ពិស្តារធារិយពន្យល់ជាខ្លះ (មិនទាន់បានបោះពុម្ពផ្សាយ)

បើលោកអ្នកត្រូវការជំនួយ ឬសាកសួរព័ត៌មានផ្សេងៗ សូមទំនាក់ទំនង:
ហ្គាឡាក់ស៊ី បោះពុម្ពផ្សាយ
 ប្រអប់សំបុត្រលេខ 2505 . ភ្នំពេញ ៣. កម្ពុជា
 ទូរស័ព្ទ: 011 977 933/012 977 933/016 977 933
 Email: galaxy933@yahoo.com



មន្ទីរពេទ្យបេតិកភណ្ឌប្រសិទ្ធភាព

OCCIDENTAL DENTAL CLINIC

(ឈានមុខគេផ្នែកបច្ចេកវិទ្យាសាស្ត្រអនាម័យ)

អាសយដ្ឋាន : អគារ ៣៧៩-៣៧៦, វិថីព្រះសីហនុ, សង្កាត់អូរឡូតិក, ខណ្ឌទួលគោក, ភ្នំពេញ (ជាប់ខាងត្បូងស្ថានីយ៍អូរឡូតិក)

ទូរស័ព្ទ : 023 300 433 / 012 96 52 52 / 012 99 07 97 / 012 92 56 45 / 011 90 90 77 / 011 93 28 28

E-mail: leng_tong@hotmail.com