វេជ្ជបណ្ឌិត លី ចេងហ៊ុយ

២៤ម៉ោង ដើម្បីសុខភាពល្អ

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

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

TISSOT
Swiss Watches since 1853

បោះពុម្ពផ្សាយ
GALAXY EDITION

២៤ម៉ោងដើម្បីសុខភាពល្អ

24 hours for good health.

24 heures pour bonne santé.

សេចក្តីឧទ្ទិសស្នាដៃ

ខ្ញុំសូមឧទ្ទិសស្នាដៃនេះជូនអ្នកម្តាយ **ម៉ិល គីមស្រេង** និងលោកឪពុក **លី ហ៊ាងឆេង** ដែលបានផ្តល់កំណើតកូន ចិញ្ចឹមបីបាច់កូន និង ផ្តល់លទ្ធភាពអោយកូនបានរៀនចេះដឹង រហូតក្លាយជាវេជ្ជបណ្ឌិតមួយរូប ។

អ្នកនិពន្ធ

- សូមកុំភ្លេចសួររកសៀវភៅផ្សេងៗទៀត របស់វេជ្ជបណ្ឌិត លី ចេងហ៊ុយ !
- ជាវដុំ និងពតិមានផ្សេងៗ សូមទាក់ទង :

ហ្គាឡាក់ស៊ី បោះពុម្ពផ្សាយ

ទូរស័ព្ទលេខ : 012 977 933
011 977 933
016 977 933

វេជ្ជបណ្ឌិត លី ចេងហ៊ុយ

២៤ម៉ោង ដើម្បីសុខភាពល្អ

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

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

6745

ការផ្សាយរបស់ ហ្គាឡាក់ស៊ី

ហ្គាឡាក់ស៊ី បោះពុម្ពផ្សាយ
GALAXY EDITION

បោះពុម្ពផ្សាយលើកទី ១ -ចំនួន ៥០០០ក្បាល

នៅខែមករា គ.ស ២០០១ - ព.ស ២៥៤៤

រក្សាសិទ្ធិគ្រប់យ៉ាង

All rights reserved - Tous droits réservés

សៀវភៅ ២៤ម៉ោង ដើម្បីសុខភាពល្អ

និពន្ធ និង ចងក្រង : វេជ្ជបណ្ឌិត លី ចេងហ៊ុយ

គូររូបភាព : ព្រាប វិចិត្រ

វាយអត្ថបទ : ម៉ៅ ផល្លី

សម្រួលរូបភាពក្នុងកុំព្យូទ័រ : ជួន សុចិន្តា

បោះពុម្ពផ្សាយ និងចែកចាយ : ហ្គាឡាក់ស៊ី បោះពុម្ពផ្សាយ

ហ្គាឡាក់ស៊ី បោះពុម្ពផ្សាយ	GALAXY EDITION
ប្រអប់សំបុត្រលេខ ២៥០៥ ភ្នំពេញ៣ កម្ពុជា	P.O. Box 2505, Phnom Penh 3, Cambodia
ទូរស័ព្ទលេខ : 012 977 933	Tel : + 855 (0) 12 977 933
011 977 933	+ 855 (0) 11 977 933
016 977 933	+ 855 (0) 16 977 933

រក្សាសិទ្ធិ © មករា ២០០១ ដោយ លី ចេងហ៊ុយ និង ហ្គាឡាក់ស៊ី បោះពុម្ពផ្សាយ ។

All rights reserved.
Copyright © January 2001, by LY Cheng Huy and GALAXY EDITION

ចម្លង ថតចម្លង និងផលិតសៀវភៅនេះ មួយផ្នែកក្តី ទាំងស្រុងក្តី
ទោះដោយវិធីណាក៏ដោយ ដោយគ្មានការអនុញ្ញាត
ត្រូវហាមជាដាច់ខាត និងជាអំពើល្មើសនឹងច្បាប់ ។

អារម្ភកថា

ប្រជាពលរដ្ឋយើងមិនតិចនាក់ទេ បានត្អូញត្អែរថា ឈឺនេះឈឺនោះ ចុកដៃ ចុកជើង ឈឺចង្កេះ រោយកញ្ជឹងក ហេវហត់ គ្មានកម្លាំងកំហែង ទន់ខ្លួន ស្ត្រេស្ស អារម្មណ៍កំសត់ មួម៉ៅ ដេកមិនលក់ ឆ្អល់ពោះ ហើមពោះ និងអាការៈមិនល្អជាច្រើនទៀត ។ តើមកពីហេតុអ្វី ?

ដោយសារពលកម្ម សត្វស្វាបានប្រែក្លាយខ្លួនជាមនុស្ស ។ សម័យបុរាណបានជំនួសដោយសម័យទំនើប ។ កាលពីមុន មនុស្សធ្វើដំណើរពីកន្លែងមួយទៅកន្លែងមួយ ដោយថ្មើរជើង ជិះសេះ ជិះកង់ជាដើម តែបច្ចុប្បន្ននេះ វិទ្យាសាស្ត្រខាងគ្រឿងចក្រមានការជឿនលឿន មនុស្សចេះផលិតយានយន្តធ្វើជាយានជំនិះ ដូចជាម៉ូតូ រថយន្ត រថភ្លើង យន្តហោះជាដើម ។ ការបរិភោគសាច់សត្វព្រៃ ផ្លែឈើ និងបន្លែនៅក្នុងធម្មជាតិត្រូវបានជំនួសដោយការបរិភោគសាច់សត្វចិញ្ចឹម អាហារកំប៉ុង ផ្លែឈើ និងបន្លែដែលផលិតដោយប្រើជីវសាស្ត្រទំនើប ដូចជាជីគីមី ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតជាដើម ។ ចុះអង្គប្រាណយើងយ៉ាងម៉េចដែរ ? វាជាធាតុមួយរបស់ធម្មជាតិដែរ តើវាប្រែប្រួលយ៉ាងណាដែរ ?

ខ្ញុំយល់ថា ការវិវឌ្ឍន៍បែបនេះ ជូនផ្តល់ផលល្អ ជូនផ្តល់ផលអាក្រក់ ដល់សរីរាង្គកាយមនុស្ស ។ សាច់ដុំមនុស្សត្រូវក្រៀមស្វិតដោយខ្វះចលនា ផ្លូវរំលាយអាហារត្រូវបានរំខានឬបំពុលដោយជាតិគីមី ផ្លូវដង្ហើមស្រូបយកខ្យល់ដែលបំពុលដោយឧស្ម័នផ្សេងៗ ។ល។

ដើម្បីឆ្លើយតបនឹងបញ្ហាទាំងអម្បាលម៉ានខាងលើនេះ ខ្ញុំមានគំនិតផ្តួចផ្តើមសរសេរ និងចងក្រងសៀវភៅដែលលោកអ្នកកំពុងកាន់អាននេះឡើង ។ ការចងក្រងសៀវភៅនេះមានការលំបាកខ្លះដែរ ទាំងខាងអក្ខរាវិរុទ្ធ ទាំងខាងបច្ចេកទេស ។ ព្រោះដោយសារសង្គ្រាម ឯកសារខ្លះត្រូវបាត់បង់ ហើយឯកសារដែលនិយាយអំពីវេជ្ជសាស្ត្រ និង សុខភាពរបស់ខ្មែរក៏មានតិចតួចដែរ ។ សៀវភៅ **២៤ម៉ោងដើម្បីសុខភាពល្អ** នេះជាឯកសារដំបូងរបស់ខ្មែរ ដែលនិយាយអំពីតំហែទាំសុខភាពប្រចាំថ្ងៃ ។ ចំពោះអក្ខរា

វិរុទ្ធ ដោយសារភាសាខ្មែរមានការប្រែប្រួល និងប្តូរផ្លាស់លឿនពេក ខ្ញុំមានការរារែកជាខ្លាំងក្នុងការជ្រើសរើស ប៉ុន្តែនៅចុងបញ្ចប់ ខ្ញុំបានសម្រេចចិត្តសរសេរតាម **វចនានុក្រមខ្មែរ** ភាគ ១ និងភាគ ២ ដែលចងក្រងដោយក្រុមជំនុំ និងសម្តេចព្រះសង្ឃរាជ **ជួន ណាត** ដែលបោះពុម្ពនៅឆ្នាំ ១៩៦៧ ដោយពុទ្ធសាសនៈបណ្ឌិត្យ ។

ការផលិតសៀវភៅនេះ មានគោលបំណងបំពេញតម្រូវការផ្នែកចំណេះដឹងអំពីការថែទាំសុខភាពរបស់ប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរ ។ ខ្ញុំសង្ឃឹមថា សៀវភៅមួយក្បាលនេះជួយណែនាំប្រាប់អំពីអ្វីដែលលោកអ្នកត្រូវធ្វើពេញមួយថ្ងៃ ដើម្បីមានសុខភាពល្អ ។ មនុស្សគ្រប់រូបត្រូវការសុខភាពជាចាំបាច់ ពោល *សុខភាពជាគ្រាប់ពេជ្រ* ។ តើបានប្រយោជន៍អ្វីទៅ បើយើងមានទ្រព្យសម្បត្តិស្តុកស្តម្ភ និងមុខតំណែងការងារធំដុំហើយ តែយើងមានសុខភាពមិនល្អ ឈឺមិនឈប់នោះ ?

ខ្ញុំសូមថ្លែងអំណរគុណជាអនេក នូវការគាំទ្រស្នាដៃនេះ ពីសំណាក់លោកអ្នកអាន ។ ខ្ញុំក៏សូមអភ័យទោសផងដែររាល់ការខុសឆ្គង ដោយអចេតនា ឬជាយថាហេតុ ។ ខ្ញុំទទួលយកដោយរីករាយ រាល់ការរិះគន់កែលំអ របស់លោកអ្នកអានទាំងឡាយ ដើម្បីឱ្យការបោះពុម្ពលើកក្រោយមានភាពសុក្រិត ។ ខ្ញុំពិតជាដឹងថា *គ្មានអ្វីដែលឥតខ្ចោះនោះឡើយ* ។ សូមជនរួមជាតិខ្មែរគ្រប់រូបគិតថា សៀវភៅមួយក្បាលនេះ ជារបស់ខ្មែរយើងទាំងអស់គ្នា ។ ខ្មែរសាមគ្គីគ្នា ខ្មែររស់ ខ្មែររស់ជារៀងរហូត ។

ទីបញ្ចប់ ខ្ញុំសូមប្រសិទ្ធិពរ សូមឱ្យលោកអ្នកអាន និងជនរួមជាតិខ្មែរគ្រប់រូបមានសុខភាពល្អ កម្លាំងមាំមួន និងប្រាជ្ញាភ្លឺថ្លា ។

វេជ្ជបណ្ឌិត លី ចេងហ៊ុយ

គ្រូពេទ្យនៃវិទ្យាស្ថានប៉ាស្ទ័រកម្ពុជា

មាតិកាអត្ថបទ

អារម្ភកថា ៣

ផ្នែកទី ១ : ដើម្បីសុខភាពពេលព្រឹក ៥

១-ពេលភ្ញាក់ និងពេលក្រោកពីដំណេក ១១

- ពេលម៉ោងភ្ញាក់ពីដំណេក ១៣

២- លំហាត់ប្រាណពេលភ្ញាក់ ១៥

៣-លំហាត់ប្រាណពេលព្រឹក ២០

៤- លំហាត់សាច់ដុំពោះពេលព្រឹក..២៧

៥- អនាម័យមាត់ធ្មេញ ២៥

៦- ប្រការល្អគួរធ្វើនៅពេលព្រឹក..៣១

៧- ប្រការមិនល្អ មិនគួរធ្វើនៅពេលព្រឹក ៣៣

៨- ផលប្រយោជន៍នៃពន្លឺព្រះអាទិត្យ ៣៥

៩- ការបរិភោគពេលព្រឹក ៣៧

១០- ការបរិភោគនិងការជ្រើសរើសចំណីអាហារ ៤០

ក- ពេលម៉ោងបរិភោគ ៤០

ខ-ប្រភេទនិងមុខងាររបស់ចំណីអាហារ ៤២

គ- តម្រូវការប្រចាំថ្ងៃរបស់សរីរាង្គកាយ..៤២

ឃ- សារធាតុចិញ្ចឹមនិងការជ្រើសរើសចំណីអាហារ ៤៤

ឃ- ១- ជាតិប្រូតេអ៊ីន ឬ ជាតិសាច់ ៤៤

ឃ-២- ជាតិគ្លុយស៊ីដ ឬ ជាតិស្ករ ៤៧

ឃ-៣- ជាតិលីពីដ ឬ ជាតិខ្លាញ់ ៥០
ឃ-៤- ជាតិវីតាមិន ឬ ជីវជាតិ ៥៤
ឃ-៥- ជាតិអំបិលខនិជ និងជាតិរ៉ែ ៥៥
ឃ-៦- ជាតិទឹក ៥៦
ផ្នែកទី ២ : ដើម្បីសុខភាពពេលថ្ងៃ..៥៩
១១- ស្ថានភាពសុខភាពពេលថ្ងៃ ៦១
ក- សមត្ថភាពឈានដល់កំពូលនៃបញ្ញាញាណ ៦២
ខ- អាការៈឃ្លានបាយនៅម៉ោងជិត ១១ ....៦២
គ- អាការៈល្ហើយកម្លាំងទន់ខ្លួនប្រមាណជានៅម៉ោង ១ថ្ងៃ ៦៣
១២- ការបរិភោគពេលថ្ងៃត្រង់ ៦៥
១៣- ផលចំណេញពីដំណេកពេលថ្ងៃ ៦៧
១៤- ការដកដង្ហើម ៦៩
● លំហាត់ដកដង្ហើម ៧១
១៥- អាការៈស្ត្រេស្សនិងវិធីសមាធិ ៧៣
ក- អាការៈស្ត្រេស្សជាអ្វី ? ៧៣
ខ- ការធ្វើ ឬតាំងចិត្តសប្បាយរីករាយ ៧៥
គ- សមាធិសម្រួលផ្លូវកាយ ផ្លូវចិត្ត ៧៦
ឃ-លំហាត់សមាធិបំបាត់អាការៈស្ត្រេស្ស ៧៩
១៦-ម៉ាស្សាបំបាត់អាការៈឈឺក្បាល និងរោយកញ្ចឹងក ៨២
១៧-ប្រការល្អគួរធ្វើនៅពេលថ្ងៃ ៨៣
១៨- លំហាត់ប្រាណពេលថ្ងៃ ៨៥

១៩- លំហាត់ប្រាណ និងកីឡា ៩៧
ក- លំហាត់ប្រាណនិងកីឡាជួយស្រោចស្រង់ ឬសង្គ្រោះសុខភាពទ្រុឌទ្រោម ៩៨
ខ- លំហាត់ប្រាណនិងកីឡាជួយកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ ៩៩
គ- លំហាត់ប្រាណនិងកីឡាជួយបង្កើនប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ ៩៩
ឃ- លំហាត់ប្រាណនិងកីឡាជួយរក្សាសម្រស់រាងកាយ ១០០
ង- កីឡាអាចបង្កជាគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ ១០១
ច- សកម្មភាពផ្លូវកាយនិងតម្រូវការជាតិទឹក ១០២
ផ្នែកទី ៣ : ដើម្បីសុខភាពពេលយប់ ១០៣
២០- ស្ថានភាពសុខភាពពេលល្ងាច ១០៥
● ពេលចូលដល់ផ្ទះ ១០៦
២១- លំហាត់ប្រាណពេលល្ងាច ១០៧
២២- ការបរិភោគពេលល្ងាច ១១០
ក- ការបរិភោគដែលប៉ះពាល់ដំណេក ១១២
ខ- ការបរិភោគដើម្បីដំណេកលក់ស្កប់ស្កល់ ១១៤
គ- ការបរិភោគសម្រាប់អ្នកធ្វើការងារយប់ ១១៥
២៣- ការទទួលទានដំណេក ១១៧
ក- ដំណើរប្រព្រឹត្តនៃដំណេក ១១៧
ក-១ ខួរក្បាល ១១៧
ក-២ ចក្រនិងដំណាក់កាលនៃដំណេក ១១៨
ក-៣ វ័យនិងដំណេក ១១៩

ក-៤ រយៈពេលនៃដំណេក ១២០

ក-៥ ពេលម៉ោងចូលដំណេក ១២១

ខ- ជីវិតប្រចាំថ្ងៃនិងដំណេក ១២២

ខ-១ អនាម័យចំណីអាហារ ១២៣

ខ-២ សកម្មភាពផ្លូវកាយ ១២៤

ខ-៣ ការប្រើប្រាស់ឱសថជួយដំណេកលក់ ១២៥

គ-បរិស្ថាននិងដំណេក ១២៦

គ-១ ទីកន្លែងស្នាក់នៅ ឬលំនៅដ្ឋាន ១២៦

គ-២ បរិស្ថានសម្លេង ១២៧

គ-៣ សីតុណ្ហភាពខាងក្រៅខ្លួន និងខាងក្នុងខ្លួន ១២៧

ឃ- ដំបូន្មានល្អៗ ដើម្បីដំណេកលក់ ១២៨

ឃ-១ មេរៀននៃដំណេកលក់ ១២៨

ឃ-២ ដំបូន្មានដើម្បីដំណេកលក់ស្កប់ស្កល់ ១២៩

២៤- ការរួមរក័ផ្លូវភេទ ១៣២

- ការរួមភេទ និងជម្ងឺកាមរោគ ១៣៣

២៥- ចលនាអង្គប្រាណ ពេលចូលដំណេក ១៣៥

២៦- ប្រការល្អគួរធ្វើនៅពេលយប់ ១៣៧

២៧- ប្រការមិនល្អ មិនគួរធ្វើនៅពេលយប់ ១៣៩

- ឯកសារពិគ្រោះ ១៤១

ផ្នែកទី១

ដើម្បីសុខភាពពេលព្រឹក

១- ពេលភ្ញាក់ និងពេលក្រោកពីដំណេក

២- លំហាត់ប្រាណពេលភ្ញាក់

៣- លំហាត់ប្រាណពេលព្រឹក

៤- លំហាត់សាច់ដុំពោះពេលព្រឹក

៥- អនាម័យមាត់ធ្មេញ

៦- ប្រការល្អ គួរធ្វើនៅពេលព្រឹក

៧- ប្រការមិនល្អ មិនគួរធ្វើនៅពេលព្រឹក

៨- ផលប្រយោជន៍នៃពន្លឺព្រះអាទិត្យ

៩- ការបរិភោគពេលព្រឹក

១០- ការបរិភោគ និងការជ្រើសរើសចំណីអាហារ

មជ្ឈមណ្ឌលនាឡិកា · ស្វីស

SWISS WATCH CENTER

ខាងកើតផ្សារធំថ្មីចម្ងាយ 100ម៉ែត្រ

អគារលេខ 189Eo-191Eo ផ្លូវខេមរៈភូមិន្ទ (130)

ប្រអប់សំបុត្រលេខ 446 ភ្នំពេញ ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា

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

FAX : 855-23 216 627

១. ពេលភ្ញាក់ និងពេលក្រោកពីដំណេក

មួយម៉ោងបន្ទាប់ពីភ្ញាក់ពីដំណេកលង់លក់ ជាអ្នកកំណត់សុខភាពពេញមួយថ្ងៃ ។ តើត្រូវរៀបចំខ្លួនប្រាណយ៉ាងដូចម្តេចទៅ ដើម្បីទប់ទល់នឹងសកម្មភាព ឬកិច្ចការងារទាំងឡាយ...?

តើឈ្នះលើការប្រកូត ឬប្រណាំងយ៉ាងម៉េចនឹងកើតទៅ បើគ្រាន់តែការចេញដំណើរមិនបាន ល្អទៅហើយនោះ?

ស្ទុះងើបពីលើគ្រែ ស្លៀកពាក់ខោអាវប្រញាប់ប្រញាល់ ពិសាទឹក ឬកាហ្វេស្ទើរមិនត្រង់មាត់ និងស្ទុះរត់ចេញដំណើរជាដើម ក្នុងរយៈពេលមិនបាន៣០នាទីនោះ គឺជាកាយវិការខុសឆ្គង ដែលមិនគួរធ្វើ ឬមិនត្រូវប្រតិបត្តិឡើយ ។ ខ្លួនប្រាណយើងមិនមានសមត្ថភាពប្តូរពីសភាពលង់លក់ មកសភាពភ្ញាក់ដឹងខ្លួនងាយដូចគេបិទ ឬបើកកុងតាក់ចរន្តអគ្គិសនីនោះឡើយ ។ ក្រោយពីដំណេកលង់លក់រយៈពេល៨ម៉ោង នៅក្នុងឥរិយាបថដេកស្ងួកមក ខ្លួនប្រាណយើងមិនអាចសម្រប ទទួលធ្វើសកម្មភាពបានទៀតទេ ទោះសាច់ដុំក្តី សន្លាក់ក្តី ចរន្តឈាមរត់ក្តី ឬកម្រិតថាមពលក្តី ។ ព្រោះថាពេលយើងដេក សរីរាង្គទាំងឡាយនៃសរីរាង្គកាយរបស់យើងក៏សម្រាកដែរ ដូច្នេះដល់ពេលយើងភ្ញាក់វិញ ត្រូវតែដាស់វាផងដែរ ។ ជាពិសេស មុនងើបពីដំណេកប្រការចំបង ដែលត្រូវធ្វើគឺដាស់សាច់ដុំ និងសន្លាក់ទាំងឡាយ ។ យ៉ាងណាមិញ ការសន្ធឹង ឬបន្តឹងដោយទាញពត់ខ្លួនប្រាណអាចសម្រួលសាច់ដុំ និងសន្លាក់ឱ្យធូរស្បើយ និងស្រោកស្រាន្តបានខ្លះៗដែរ ដើម្បីទប់ទល់ ឬបញ្ចៀសការតឹង ស្ពឹក ស្រយ៉ង់ដែលកើតមានមួយថ្ងៃទល់ល្ងាច(សូមអាន*លំហាត់ប្រាណពេលភ្ញាក់* ទំព័រទី១៩ និង*លំហាត់ប្រាណពេលព្រឹក*ទំព័រទី២០) ។

គប្បីគិតគូរពីប្រព័ន្ធរំលាយអាហារ និងពោះវៀនផងដែរ។ ភាពគ្មាន ការកន្ត្រាក់នៃសាច់ដុំពោះ និងតំហយចុះនៃចលនាដង្ហើមចេញចូលក្នុងពេលយប់ បានធ្វើឱ្យថយការច្រានលាមកបញ្ចេញចោល។ ដើម្បីដាស់ឱ្យកម្រើកបំពង់រំលាយអាហារច្រានលាមកចេញ អ្នកគ្រាន់តែពិសាទឹកកន្លះកែវ ឬមួយកែវ ពេលងើបពីលើគ្រែតែប៉ុណ្ណោះ អាចយកជាការបានហើយ។ ប្រសើរជាងនេះទៅទៀត អ្នកគួរធ្វើចលនាខ្លះ ដើម្បីសាច់ដុំពោះ និងការបត់ជើងធំ (សូមអាន *លំហាត់សាច់ដុំពោះពេលព្រឹក* ទំព័រ២៧និង *ការដកដង្ហើម* ទំព័រ៦៩)។

ប្រព័ន្ធរបត់ឈាមរត់របស់យើង ក៏ត្រូវការការដាស់ ឬពញោចដែរ ព្រោះថា ការសន្ធូកអវៈយវៈនៅស្ដូកស្ដៀមយូរ គ្មានចលនារយៈពេលជាច្រើនម៉ោងនោះ បានធ្វើឱ្យចរន្តឈាមរត់ថមថយប្រសិទ្ធិភាពដែរ។ ការងូតទឹកត្រជាក់អាចដោះស្រាយកង្វល់នេះបាន។ ពេលប៉ះទឹកឬធាតុត្រជាក់ សរសៃឈាមរួម។ ការរួមតូចនៃសរសៃឈាមសម្រួលដល់ការបាញ់ឈាមហូរចូលបេះដូង និងដល់ការបាញ់ឈាមចេញបាចសាចពេញសព្វសព៌ាង្គកាយបានប្រសើរវិញផងដែរ។ លទ្ធផលម្យ៉ាងទៀត គឺបញ្ចៀសការកើតមានវេទនារម្មណ៍ធ្ងន់ៗជើង(ការមានអារម្មណ៍ថា ជើងធ្ងន់ៗដូចជើងដំរី)។

នៅស្រុកខ្មែរយើង ជាពិសេសនៅរដូវរងា ប្រជាជនយើងខ្លះចូលចិត្តងូតទឹកក្ដៅពេលព្រឹកព្រលឹម ជាការខុសឆ្គង តែគួរងូតទឹកក្ដៅនៅពេលហៀបចូលដំណេកពេលយប់។ ដូច្នេះគួរងូតទឹកត្រជាក់ពេលព្រលឹម មិនគួរងូតទឹកក្ដៅពេលព្រឹកព្រលឹមឡើយ។ បើអ្នកចង់ងូតទឹកក្ដៅពេលព្រឹកព្រលឹមខាងតែបាន នោះពេលចុងបញ្ចប់នៃការសំអាតកាយរបស់អ្នកដាច់ខាត អ្នកត្រូវងូតទឹកត្រជាក់បន្ថែមជាប្រយោជន៍ដល់ចរាចរឈាម

វត់ផង និងបង្កើនភាពមាំមួនរឹងប៉ឹងនៃសរីរាង្គកាយផង ។

ការងូតទឹកបែបនេះ ដំបូងហាក់ពិបាកទ្រាំបន្តិចមែន តែបន្ទាប់មកនឹងផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវភាពស្រស់ថ្លា និងលែងខ្លាចត្រជាក់ ។ ប៉ុន្តែសូមប្រយ័ត្ន បើអ្នកមានទំនោរ ឬនិន្នាការទៅមានជម្ងឺរលាកសន្លាក់ ឬឈឺចាប់នៅនឹងសន្លាក់ អ្នកគួរងូតទឹក"ល្មម" មិនក្តៅជ្រុលមិនត្រជាក់ ជ្រុល អ្នកអាចស្ទាបសីតុណ្ហភាពដោយដៃរបស់អ្នក ។

ប្រសិនបើអង្គប្រាណរបស់យើងនៅពេលភ្ញាក់ពីដំណេកលង់លក់ មានសភាពតឹងស្ពឹក ឬគ្មានកម្លាំងពលំ បញ្ញាញាណវៃឆ្លាតរបស់យើងក៏មិនប្រសើរដែរ ។

• ពេលម៉ោងភ្ញាក់ពីដំណេក

ដំណេក និងការមិនដេក ជាការវិលកើតជាប្រចាំជារៀងរាល់ថ្ងៃ ។ ខ្លួនយើងប្រៀបបាននឹងព្រះអាទិត្យអញ្ចឹង ពេលព្រះអាទិត្យរះ យើងចាប់ផ្តើមបំពេញកិច្ចការ ឯពេលព្រះអាទិត្យលិច យើងក៏ចាប់ចូលដំណេកដែរ ។ ការដើរខុសសង្វាក់នេះ អាចបង្កការប៉ះពាល់សុខភាពចំពោះអ្នកខ្លះ ឯអ្នកខ្លះទៀតមិនមានជាបញ្ហាអ្វីឡើយ ។ ប៉ុន្តែទោះជាបែបនេះក្តី អ្នកមិនគួរប្រឆាំងនឹងធម្មជាតិឡើយ ។

ក្នុងមួយយប់ៗ យើងត្រូវទទួលទានដំណេកដោយឆ្លងកាត់ជាច្រើនចក្រ ឬខួបដំណេក ។ ចក្រទាំងឡាយត្រូវវិលចុះ វិលឡើង៤ ទៅ៥ដងដុំងណោះក្នុងមួយយប់ ហើយក្នុងមួយចក្រមានរយៈពេលពីមួយម៉ោងកន្លះ ទៅពីរម៉ោង ។ នៅក្នុងចក្រដំណេកនិមួយៗ ត្រូវបានបែងចែកជា៥វគ្គ ឬដំណាក់កាល គឺវគ្គដំណេកលក់ "ស្កប់" ចំនួន៤ និងវគ្គដំណេកលក់ "លាយសុបិន្ត" ចំនួន ១ ។

នៅវគ្គដំណេកលក់ "ស្កប់ " ដែលជាដំណាក់កាលដំបូងក្នុងចក្រ សកម្មភាពការងារ

របស់ខួរក្បាលខ្សោយ ។ ក្នុងរយៈពេលនេះ បើមានការដាស់ឱ្យភ្ញាក់ពីដំណេកលក់ អាចឱ្យវង្វេងវង្វាន់ស្មារតី មិនដឹងថាទិសណាលិច ទិសណាកើត និងពេលម៉ោងប៉ុន្មាន ឬថ្ងៃណានោះទេ ។ រីឯនៅដំណាក់កាលចុងក្រោយនៃចក្រដំណេក ឬវគ្គដំណេកលក់ "លាយសុបិន្ត" រលកក្រាហ្វិកនៃខួរក្បាលដូចគ្នានឹងពេលពុំដេកលក់ដែរ មានន័យថា ដំណាក់កាលនេះ ខួរក្បាលមានសកម្មភាពការងារជាធម្មតា ។ ការភ្ញាក់ពីដំណេកនៅវគ្គនេះ យើងងាយដឹងខ្លួន មានស្មារតីដឹងទិសតំបន់ ។ ដូច្នេះ តាមក្រិតក្រមផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ យើងគួរភ្ញាក់ពីការដេកលក់នៅចុងបញ្ចប់នៃដំណាក់កាល ឬវគ្គដំណេកណាមួយ ។

ពេលម៉ោងនៃការភ្ញាក់ពីដំណេក ជាកត្តាសំខាន់មួយដែរ ។ ការភ្ញាក់ម្តងម៉ោងនេះ ម្តងម៉ោងនោះ អាចបង្កជាការប៉ះពាល់ដល់សុខភាពផងដែរ ។ ការដង្ហក់លើគ្រែយូរពេលព្រឹកមិនផ្តល់ផលប្រយោជន៍អ្វីឡើយ បើសិនជាអ្នកបានដេកគ្រប់គ្រាន់ពេញមួយយប់ហើយនោះ ។ ចំណែកឯការបន្ថយរយៈពេលដេក ឆាប់ក្រោកពីដេកដោយហេតុផលថា ត្រូវការពេលច្រើននៅពេលថ្ងៃ ដើម្បីអ្វីមួយនោះ ពិតជាអាចនាំអ្នកឱ្យឈានទៅរកការបាក់កម្លាំងកាយចិត្ត និងភាពគ្មានប្រសិទ្ធិភាពទាំងឡាយ ។ ការកំណត់ពេលក្រោកពីដំណេក គួរធ្វើទៅតាមបុគ្គលម្នាក់ៗ លៃយ៉ាងណាឱ្យរយៈពេលដេកគ្រប់គ្រាន់ និងសមស្រប ។ ដូច្នេះ អ្នកគួរភ្ញាក់ពីដំណេកនៅពេលម៉ោងណាមួយកំណត់ និងទៀងទាត់ ។

☆☆☆

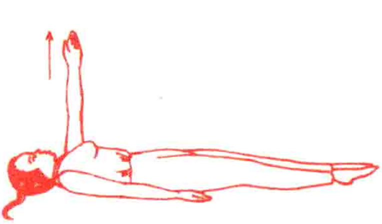
លំហាត់ប្រាណពេលភ្ញាក់

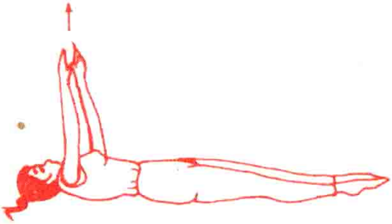
ពេលភ្ញាក់ពីដំណេកលក់ អង្គប្រាណយើងទាំងមូលក៏ត្រូវដាស់ឱ្យភ្ញាក់ដែរ។ ដូច្នេះ អ្នកមិនត្រូវក្រោកពីដំណេកដោយប្រញាប់ប្រញាល់ទេ។ អ្នកគួរចំណាយពេលចំនួនតែ ៣នាទីនៅលើគ្រែដេកប៉ុណ្ណោះ ដើម្បីទាញពត់សន្ទឹងអង្គប្រាណ ស្វាប និងទាញសណ្ដូក បន្ទឹងសម្រួលអវៈយវៈដែលស្រយ៉ង់ស្រពន់ពេញមួយយប់។

ការទាញ ឬពត់បន្ទឹងពេលព្រឹក មិនត្រូវធ្វើបែបបន្លំប្រកូវទេ ព្រោះវាមានតួនាទីសំខាន់ សម្រាប់ដាស់អង្គប្រាណអ្នក និងផ្ដល់សុខមាលភាពដល់អ្នកពេញមួយថ្ងៃ។

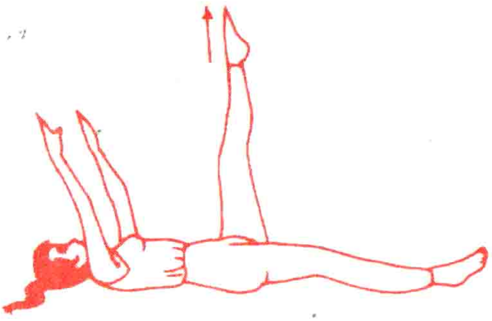
ចលនាទី១: ដាស់សាច់ដុំ និងសន្លាក់ដៃ

មុនដំបូង ចូរអ្នកទាញដៃម្ខាងរបស់អ្នកចេញពីក្រោមភួយ រួចលើកឡើងទៅលើត្រង់ បង្កើតជាមុំកែង(៩០អង្សា) ជាមួយដងខ្លួន ហើយសូមទាញពន្លូតប្រអប់ដៃឱ្យតឹង។ បន្ទាប់មក សូមទាញដៃម្ខាងទៀតម្ដង ដូចដៃម្ខាងដែលធ្វើចលនារួចផងដែរ។ ទីបំផុតចូរទាញបន្ទឹងដៃទាំងពីរព្រមគ្នា។ រាល់ការទាញត្រូវការរយៈពេលចំនួន៥វិនាទី។





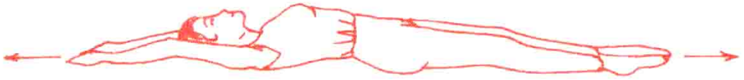
ចលនាទី២: ដាស់សាច់ដុំ និងសន្លាក់ជើង



ចូរអ្នកទាញបន្ទឹងជើងទាំងពីរដូចទាញបន្ទឹងដៃទាំងពីរដែរ ។ ចូរអ្នកលើកជើងខាងឆ្វេងឡើងលើត្រង់ ហើយសូមទាញប្រអប់ជើងឱ្យត្រង់។ បន្ទាប់មក សូមធ្វើចលនាជើងខាងស្តាំម្តង ហើយទីបំផុត ចូរអ្នកទាញពន្លូតជើងទាំងពីរឱ្យតឹងព្រមគ្នា។ រាល់ពេលទាញត្រូវការរយៈពេលចំនួន៥វិនាទី។

ចលនាទី៣: ទាញបន្ទឹងអង្គប្រាណទាំងមូល

ចូរអ្នកដេកផ្ងាសន្ទឹងដៃ សន្ទឹងជើងទាំងពីរស្របគ្នា ដោយលៃចន្លោះសម្រាប់ពន្លូតដៃនៅខាងក្បាល និងចុងជើង។ អ្នកចាប់ផ្តើមធ្វើចលនាទាញបន្ទឹងដៃ និងជើងទាំងពីរ ដោយដកដង្ហើមចូល(ការទាញបន្ទឹងម្តងៗ ត្រូវការរយៈពេល៥វិនាទី) ។



ចលនាទី៤: ដាស់គ្រប់សាច់ដុំ និងសន្លាក់ទាំងអស់

ចលនានេះ តម្រូវឱ្យទាញពន្លូតចុងដៃ ចុងជើងទាំងសងខាងឱ្យតឹងបំផុត។

ដំបូង សូមអ្នកទាញប្រអប់ជើងខាងឆ្វេង៥វិនាទី ហើយជើងខាងស្តាំ៥វិនាទី។

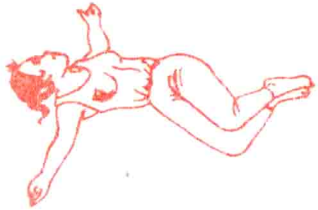
ចូរអ្នកបន្តចលនាទាញដៃខាងឆ្វេង៥វិនាទី ហើយដៃខាងស្តាំ៥វិនាទី ។

បន្ទាប់មក សូមអនុវត្តការទាញមួយចំហៀងខ្លួនម្តង សូមអ្នកទាញចំហៀងខាងឆ្វេង ប្រអប់ជើងខាងឆ្វេង និងប្រអប់ដៃខាងឆ្វេងមុន។ រួចសូមទាញចំហៀងខាងស្តាំ ប្រអប់ជើងស្តាំ និងប្រអប់ដៃស្តាំម្តងវិញ(ចលនាទាញនិមួយៗមានរយៈពេល៥វិនាទី) ។

ទីបំផុត សូមអ្នកធ្វើចលនាតាមបែបផ្ទុយគ្នាវិញម្តង។ ដំបូង សូមអ្នកទាញជើងឆ្វេង និងដៃស្តាំព្រមគ្នា(៥វិនាទី) រួចបន្តទាញជើងស្តាំ និងដៃឆ្វេងព្រមគ្នាម្តងវិញ (៥វិនាទី) ។

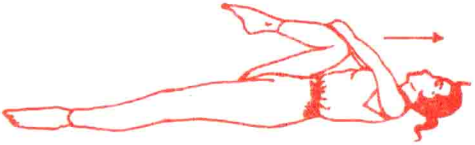
ចលនាទី៥: បង្វិលអាងត្រគាក

ចូរអ្នកដេកផ្ងារ ដៃសន្ធឹងឆ្កាង បញ្ឈរក្បាលជង្គង់ រួចយោលផ្តេកក្បាលជង្គង់ និងអាងត្រគាកម្តងទៅខាងឆ្វេង ម្តងទៅខាងស្តាំ ដោយទប់ស្មាឱ្យនៅស្ងៀមជានិច្ច ។ ពេលផ្តេកក្បាលជង្គង់ សូមអ្នកដកដង្ហើមផ្លុំខ្យល់ចេញ និងពេលលើកក្បាលជង្គង់ សូមដកដង្ហើមចូលវិញ ។ អ្នកអាចធ្វើចលនាផ្តេកម្ខាងចំនួន៥ដង ។



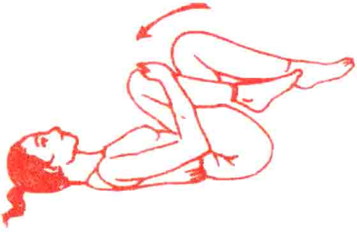
ចលនាទី៦: **បន្ធូរចង្កេះ**

ចូរអ្នកចាប់ផ្ដើមពីកាយវិការដេកស្ដូក រួចសូមបត់ក្បាលជង្គង់ខាងស្ដាំ ហើយទាញវាផ្ទឹបនឹងដើមទ្រូង និងរក្សាឥរិយាបថនេះរយៈពេល៥វិនាទី។ សូមអ្នកបន្តធ្វើចលនានេះជាមួយក្បាលជង្គង់ខាងឆ្វេងដូចគ្នាដែរ។ សូមបញ្ជាក់ថា រាល់ពេលទាញ សូមដកដង្ហើមចេញ។



ចលនាទី៧: **បន្ធូរសាច់ដុំ និងឆ្អឹងចង្កេះ**

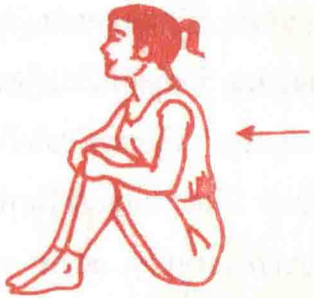
ចលនានេះបន្តពីចលនាទី៦។ ពេលនេះ ចូរអ្នកដេកយកដៃទាំងពីរ ត្រមោងក្បាលជង្គង់ទាំងពីរ រួចទាញក្បាលជង្គង់ទៅផ្ទឹបនឹងដើមទ្រូង ដោយត្រូវដកដង្ហើមចេញផងដែរ។ រួចព្រលែងក្បាលជង្គង់ទៅវិញ ដោយដកដង្ហើមចូល ។ សូមធ្វើចលនាបែបនេះសាចុះ សាឡើងបីដង ។ ទីបំផុត ចូរអ្នកទប់ឥរិយាបថក្បាលជង្គង់ផ្ទឹបនឹងដើមទ្រូងចំនួន ១០ វិនាទី ដោយដកដង្ហើមចេញផង ។



ចលនាទី៨: ដាស់សាច់ដុំពោះ

បន្ទាប់ពីចលនាទី៧មក ចូរអ្នកទម្លាក់ជើងទាំងពីរទៅលើកម្រាលវិញ បង្កើតជាឥរិយាបថដេកបញ្ឈរក្បាលជង្គង់ ដៃទាំងពីរសណ្ដូកទៅមុខ។ បន្ទាប់មកសូមងើបក្បាល និងដងខ្លួនដោយរមៀលឆ្អឹងកងខ្នង ព្រមទាំងដកដង្ហើមចេញផង។ ចលនានេះ មានរយៈពេលសរុប ១០ វិនាទី។

ចលនាទី៩: ដាស់ឆ្អឹងកង និងសាច់ដុំខ្នង



ចូរអ្នកអង្គុយបញ្ឈរក្បាលជង្គង់ ប្រអប់ដៃទាំងពីរច្រត់លើក្បាលជង្គង់។ រួចសូមអ្នករុញដងខ្លួនផ្អឹបទៅនឹងក្បាលជង្គង់ ដោយដកដង្ហើមចេញ។ សូមធ្វើចលនានេះឱ្យបានបីដង។

☆☆☆

៣. លំហាត់ប្រាណពេលព្រឹក

ក្រោយពីអ្នកងើបចុះពីលើគ្រែដោយសន្សឹមៗ   អ្នកត្រូវចំណាយពេល៥នាទីទៀត ដើម្បីធ្វើចលនាខ្លះ ប្រយោជន៍សម្រួល ឬបន្ថយភាពរឹងស្ពឹកនៃអង្គប្រាណ បន្ទន់កញ្ចឹងក និងកំដៅសព៌ាង្គកាយ មុនងូតទឹកសំអាតខ្លួនជាដើម ។

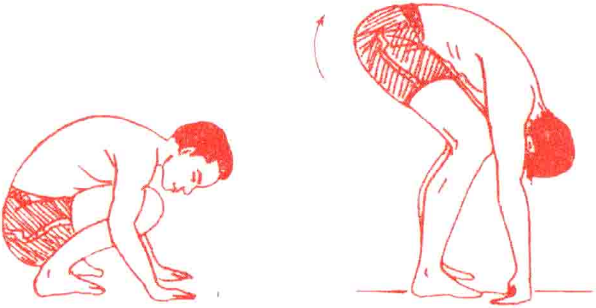
ចលនាទី១: ដាស់ពាព្យោចសាច់ដុំ

ក្រោយពីចុះពីលើគ្រែមក   ចូរអ្នកឈរឱ្យត្រង់ខ្លួន ។   ផ្ដើមធ្វើចលនាដោយជន្ទើតលើចុងជើងទាំងពីរ ហើយចូរអ្នកពត់បន្តឹង និងពន្លូតដងខ្លួនទាំងមូល ដៃទាំងពីរលើកឡើងលើ ប្រអប់ដៃចាក់ស្រេះគ្នា   ភ្ញើយបាតដៃទាំងពីរឡើងលើបែររកមេឃ   រីឯចង្កាអោនផ្ចុចចុះក្រោម ។   ចូរធ្វើចលនាទាំងនេះព្រមគ្នា   សាចុះ   សាឡើងឱ្យបាន ៥ដង ។

ចលនាទី២: ចលនារំកិលឆ្អឹងកងខ្នង

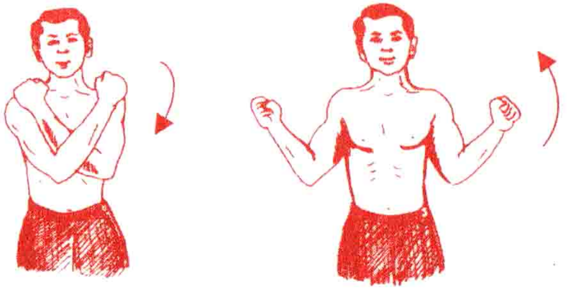
ចូរអ្នកអង្គុយប្រហោង(ចោងហោង) បាតដៃទ្រាបលើដី បន្ទាប់មក អ្នកចាប់ផ្ដើម ងើបបំបះគូទឡើងលើយឺតៗ ដោយដកដង្ហើមចេញ និងដោយអោនផ្ចុចចង្កាទៅរក បន្លោះជង្គង់ទាំងពីរ ដើម្បីសន្ទឹង និងបន្តឹងបានគ្រប់ឆ្អឹងកងខ្នងទាំងអស់ ។ ពេលធ្វើចលនា ប្រអប់ដៃទ្រាបលើកម្រាលដដែល ដោយគ្រាន់តែប្តូរផ្ងាបាតដៃ យកខ្នងដៃទប់

លើកម្រាល ។ សូមធ្វើចលនានេះសាចុះ សាឡើងឱ្យបាន៥ដង ។



ចលនាទី៣ : ទាញពង្រីកប្រអប់ទ្រូង

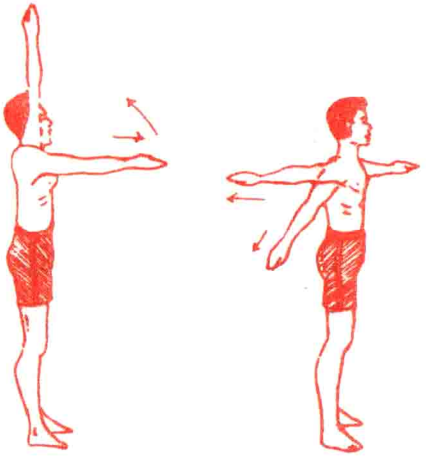
ចូរអ្នកលើកដៃទាំងពីរ ត្រដាងបត់ទៅមុខដូចស្លាបសត្វ ដើមដៃ និងដងខ្លួន បង្កើតជាមុំ៤៥អង្សា រីឯកំភួនដៃ និងដើមដៃជាមុំ៩០អង្សា ។ រួចមក សូមធ្វើចលនារុញដៃទាំងពីរទៅមុខ ដោយដកដង្ហើមចេញ រុញទៅក្រោយដោយដកដង្ហើមចូល ។ សូមធ្វើចលនានេះសាចុះ សាឡើងឱ្យបាន ៥ ដង ។



ចលនាទី៤: សម្រួលសន្លាក់ស្មា និងសន្លាក់ដៃ

សូមឈរត្រង់ខ្លួន ជើងទាំងពីរផ្ទឹមគ្នា ដៃទាំងពីរផ្ទឹមគ្នា លើកទៅមុខត្រង់ បង្កើតជាមុំ៩០អង្សាជាមួយនឹងដងខ្លួន ដូចឥរិយាបថខ្មោចឆៅនៅក្នុងភាពយន្តបុរាណចិន ។

បន្ទាប់មកលើកដៃទាំងពីរឡើងលើ ចង្អុលទៅមេឃ រួចទម្លាក់ដៃស្តាំទៅខាងស្តាំ ដៃឆ្វេងទៅខាងឆ្វេងជារាងឈើឆ្កាង។ បន្ទាប់មកទៀតបត់យកដៃទាំងពីរទៅក្រោយដូចស្លាបសេក ចុងបញ្ចប់ដៃទាំងពីរសំយ៉ុងចុះ ចង្អុលទៅដីស្របនឹងដងខ្លួនដូចកាយវិការ "សម្រាក-ប្រុង" ។



ចលនាទី៥: បន្ធូរ និងបន្ទន់កញ្ចឹងក

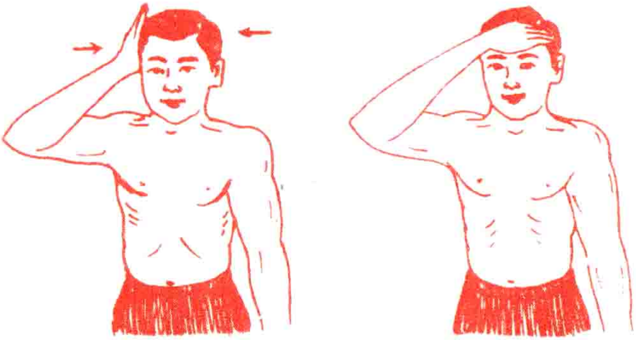
សូមអ្នកផ្តើមធ្វើចលនាដោយយកប្រអប់ដៃឆ្វេង ដាក់ផ្ទប់នឹងសៀតផ្កាខាងឆ្វេង ហើយចូរអ្នករុញប្រអប់ដៃផ្ទប់នឹងសៀតផ្កា ដោយទប់ឱ្យនឹងកុំឱ្យមានរង្គើ ព្រមគ្នានេះដែរ សូមដកដង្ហើមចូលផង(៥វិនាទី) ។ សូមធ្វើចលនានេះឱ្យបាន៥ដង ។

សូមធ្វើចលនាបែបនេះដែរ ជាមួយប្រអប់ដៃស្តាំ និងសៀតផ្កាខាងស្តាំ។

សូមបន្តចលនាមួយទៀត គឺយកម្រាមដៃក្តោបលើថ្ងាស ហើយរុញវាផ្ទប់ជាមួយក្បាល ។ រីឯចលនាចុងក្រោយគេ គឺយកប្រអប់ដៃម្ខាង ឬប្រអប់ដៃទាំងពីរចាក់ស្រេះគ្នាក្តោបសង្កត់លើកញ្ចឹងកដោយរុញផ្ទប់គ្នា ។

គ្រប់ចលនាទាំងបួនខាងលើនេះ មិនត្រូវឱ្យក្បាលវេចុះ វេឡើងទេ គឺត្រូវទប់ឱ្យនឹង ។ សូមធ្វើចលនាទាំងនេះសាចុះ សាឡើងឱ្យបាន២ដង ។

លំហាត់បែបនេះ សម្រួលឱ្យក ឬកញ្ចឹងកដែលរឹងត្អឹងចូរស្ងៀយវិញបាន ។



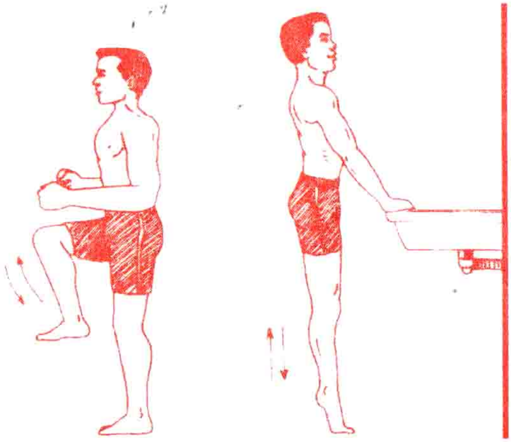
ចលនាទី៦: ចលនាកំដៅសព៌ាង្គកាយ

ដំណេកពេញមួយយប់បានបញ្ចុះកំដៅក្នុងខ្លួនរបស់យើង ដែលជាហេតុធ្វើឱ្យយើងខ្លាចធាតុត្រជាក់នៅពេលក្រោកពីដំណេកពេលព្រឹក ជាពិសេសនៅរដូវរងា ។ ដូច្នេះ គប្បីកំដៅសាច់ដុំ និងខ្លួនប្រាណទាំងមូល មុនងូតទឹកសំអាតកាយ ។

ចលនាចាប់ផ្តើមដោយដើរនៅមួយកន្លែង មុនដំបូងយឺតៗ បន្ទាប់មកទើបរឹតតែញាប់ទៅៗ ។ ចលនាជង្គង់លើកកាន់តែខ្ពស់បន្តិចម្តងៗ រហូតចលនាដើរនេះដូចការលោតទន្រ្ទំលើកម្រាលបែបខឹងច្រឡោតអញ្ចឹង ។ ពេលធ្វើចលនានេះ ឆ្អឹងកងខ្នងចង្កោងកែងដៃផ្ទឹបជាប់ដងខ្លួន ចំណែកសាច់ដុំសព្វសព៌ាង្គកាយក៏ចាប់កន្ត្រាក់ដែរ ។ ការដើរបែបទន្រ្ទំជើងនៅនឹងកន្លែងបែបនេះ ត្រូវធ្វើឱ្យបានរយៈពេល១នាទីកន្លះ ។

បន្ទាប់មក សូមអ្នកបន្ថយល្បឿន ឬសង្វាក់ដើរមកវិញ ។ ទីបំផុតចូរអ្នកឈរ

ជន្ទើតជើងលើចុងជើង ដៃទាំងពីរច្រត់ ឬកាន់លើអាងទឹក ឬឡាវ៉ាបូ រួចមក សូមទម្លាក់កែងជើងលើកម្រាលវិញ។ សូមធ្វើចលនាជន្ទើតចុះឡើងនេះ ឱ្យបាន១០ដងជាប់ៗគ្នា។

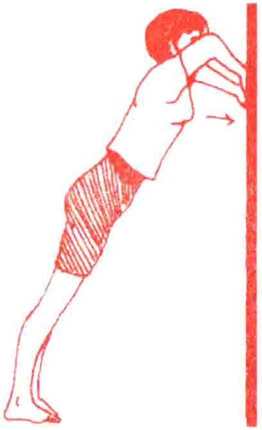


ចលនាទី៧: ដាស់សាច់ដុំ និងឆ្អឹងប្រអប់ទ្រូង

ចូរអ្នកឈរ ជើងទាំងពីរឃ្លាតពីគ្នាបន្តិច ឯដៃទាំងពីរក្រពាត់ទៅខាងក្រោយខ្នង ប្រអប់ដៃទាំងពីរចាក់ស្រេះគ្នា បាតដៃបែររកគ្នា។ សូមអ្នកចាប់ផ្តើមធ្វើចលនា ដោយទាញបន្តឹងដៃទាំងពីរទៅក្រោយ និងដកដង្ហើមចូល សូមធ្វើឱ្យបានរហូត ដល់១០ដង។

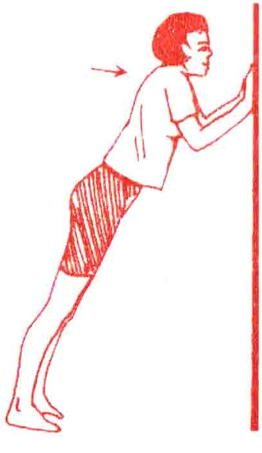
ចលនាទី៨: ដាស់សាច់ដុំដើមទ្រូង និង ដើមដៃ

ចូរអ្នកឈរ យកបាតដៃទាំងពីរទ្រោបផ្ទុប លើជញ្ជាំង កែងដៃឆ្ពោងឡើងលើ។ សូមអ្នកចាប់ផ្ដើមយោលដងខ្លួន ទៅរកជញ្ជាំងដោយបត់និងទាញបន្ដឹងកែងដៃ ព្រមទាំងដកដង្ហើមចេញ។ សូមអ្នកធ្វើចលនានេះឱ្យបាន១០ដង។ ចលនានេះ ធ្វើនៅកន្លែងចង្អៀតក៏បាន ដូចជាក្នុងបន្ទប់ទឹកអាងងូតទឹកជាដើម។



ចលនាទី៩: ដាស់សាច់ដុំដើមដៃ

ចូរអ្នកធ្វើឥរិយាបថដូចចលនាទី៨ ខាងលើដែរ តែខុសត្រង់ថា ពេលនេះអ្នកត្រូវរក្សាកែងដៃទាំងពីរនៅស្របគ្នាជាប់នឹងដងខ្លួន។ ចលនានេះជួយដល់សាច់ដុំដើមដៃ(សាច់ដុំទ្រីសិប)។



នៅពេលក្រោកពីដំណេក ប្រជាជនខ្មែរយើងជូនមានអាការៈថ្ងោះនេះ ថ្ងោះនោះ ឈឺនេះ ឈឺនោះ ទាំងនោះបណ្ដាលមកពីភាពគ្មានចលនា ឬលំហាត់ប្រាណ ដើម្បីដាស់ ឬបន្ធូរសព្វាង្គកាយដែលតាំងស្ទូកស្ទឹកស្រយ៉ង់នោះ។ លំហាត់ប្រាណទាំងអម្បាលម៉ាន ដែលរៀបរាប់មកនេះ អាចជួយឱ្យសព្វាង្គកាយយើងលែងតាំងស្ទូករឹងត្អឹង ហើយមាន ភាពជ្រះថ្លាស្រស់បស់ ទាំងផ្លូវកាយ ទាំងផ្លូវចិត្តបានហើយ។

ប៉ុន្តែមានលំហាត់ប្រាណជាច្រើនទៀត ដែលយើងត្រូវធ្វើដើម្បីសុខភាពផងដែរ ហើយខ្ញុំនឹងមានរៀបរាប់ជាបន្តបន្ទាប់នៅក្នុងផ្នែកផ្សេងទៀតនៃសៀវភៅនេះ។ វិធីសាស្ត្រហាត់ប្រាណសម្បូរបែបណាស់ ហើយមានគោលដៅផ្សេងៗគ្នាជាច្រើន។

ខ្ញុំមានរៀបរៀងសៀវភៅមួយក្បាលទៀត ដែលមានចំណងជើងថា "*លំហាត់ប្រាណប្រចាំថ្ងៃ*" ហើយក្នុងស្នាដៃរបស់ខ្ញុំនោះ ខ្ញុំមានរៀបរាប់អំពីវិធី ឬរបៀបហាត់ប្រាណផ្សេងៗ ដូចជាហាត់ប្រាណគ្រប់នាទី ឬរាល់ពេលធ្វើអ្វីមួយ ហាត់ប្រាណដើម្បីបំបាត់រោគឈឺចង្កេះ ហាត់ប្រាណដើម្បីសម្រស់រាងកាយជាដើម ។ល។

☆☆☆

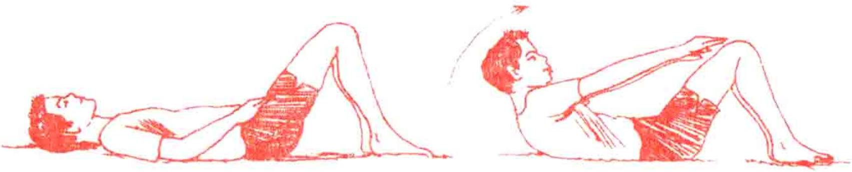
៤. លំហាត់សាច់ដុំពោះពេលព្រឹក

ដោយសរីរយាបថអង្គុយ អង្គុញ ឬដេកស្ដូកស្ដឹងយូរ កម្លាំង និងភាពទន់នៃសាច់ដុំពោះមានការថយចុះ ហើយបន្តិចម្ដងៗកម្រិតនៃរយៈចម្ងាយនៃការបត់បែនសន្លាក់ក៏ត្រូវរួមថយបានខ្លីដែរ។ មានប្រជាពលរដ្ឋយើងប្រមាណជា៩០ភាគរយត្អូញត្អែរថា ឈឺ ឬចុកចង្កេះ។ ដើម្បីចៀសឱ្យផុតពីអាការៈបែបនេះ គួរគប្បីធ្វើលំហាត់សាច់ដុំពោះ ពេលព្រឹកព្រលឹម ព្រោះថា ការថែរក្សាសាច់ដុំក្រវាត់ពោះ និងចង្វារពោះបានល្អជាប្រយោជន៍ដល់ភាពរឹងមាំនៃឆ្អឹងខ្នង។ ប៉ុន្តែមិនជាចាំបាច់ប្រើប្រាស់សម្ភារៈបែបធ្វើទណ្ឌកម្មឡើយ។ លំហាត់ប្រាណដែលប្រសើរបំផុត ហើយសាមញ្ញបំផុត(មើលរូបខាងក្រោម) គឺកាយវិការដេកផ្ងាផ្ទាល់នឹងកម្រាល បញ្ឈរក្បាលជង្គង់ទាំងពីរ រួចធ្វើចលនាងើបក្បាលចុះឡើងៗ។ អ្នកមិនចាំបាច់ទៅគិតធ្វើឱ្យដូច"*កំពូលបុរសសាច់ដុំ*" ដោយព្យាយាមប្រើប្រាស់ដុំដែក "*អាល់ទែរ*" លើក និងសម្ភារៈទំនើបផ្សេងទៀត ដែលគ្រាន់តែចង់ជួយតម្លើងសាច់ដុំតែមួយមុខនោះទេ។ ដោយឡែក សម្រាប់អ្នកនិយមហាត់ប្រាណយករាងស្វែលសង្ហា នោះទើបគួរមានបរិក្ខារសម្បូរបែប ដូចជាកង់ធាក់នៅនឹងកន្លែង ឬចង្វាចែវជាដើម។ រថយន្តមួយគេមិនអាចគិតតែថែរក្សាតែសម្បកតួដោយមិនគិតគូរពីម៉ាស៊ីនបានឡើយ។ មនុស្សក៏អញ្ចឹងដែរ ប្រព័ន្ធឈាមរត់ដែលមានបេះដូង និងសរសៃឈាមប្រៀបបាននឹងម៉ាស៊ីន។ ត្រឹមត្រូវហើយ យើងគួរចំណាយពេលបួនប្រាំនាទី សម្រាប់សុខភាពផ្លូវកាយ ដូចជារត់ជុំវិញផ្ទះ ដើរ ឬហែលទឹកដែលជាប្រយោជន៍បង្កើតភាពធន់ទ្រាំ មាំមួនដល់រាងកាយយើង ជាជាងការខំប្រឹងហាត់ ឬធ្វើចលនាប្ញូសកម្លាំងបែបឥតប្រយោជន៍។

ម្យ៉ាងទៀតលំហាត់សាច់ដុំពោះជួយដល់ដំណើរប្រព្រឹត្តនៃពោះវៀន និងការបញ្ជូនលាមកចេញចោលបានអស់ល្អពេលបត់ជើងធំ (បន្ទោរបង់លាមក)។

ក្រោយវិការលំហាត់សាច់ដុំពោះសាមញ្ញបំផុត

ជាដំបូង ចូរអ្នកដេកផ្ងា បញ្ឈរក្បាលជង្គង់ទាំងពីរ។ បន្ទាប់សូមធ្វើចលនាងើបឡើង ព្រមទាំងដកដង្ហើមចេញ សូមដកដង្ហើមចូល ពេលទម្លាក់ក្បាលចុះវិញ។ សូមធ្វើចលនារបៀបនេះ សាចុះ សាឡើង លុះដល់អ្នកមានអារម្មណ៍ថា សាច់ដុំពោះរបស់អ្នកធ្វើការ ឬកន្ត្រាក់ ហើយឡើងក្តៅ។



បើអ្នកចង់ស្វែងយល់លំអិតអំពីលំហាត់សាច់ដុំពោះ ឬលំហាត់ប្រាណដើម្បីសម្រស់រាងកាយ សូមអ្នករកអានសៀវភៅរបស់ខ្ញុំមួយក្បាលទៀត ដែលមានចំណងជើងថា *"លំហាត់ប្រាណប្រចាំថ្ងៃ"*។

☆☆☆

៥. អនាម័យមាត់ធ្មេញ

ការដុសធ្មេញ និងការលាងសំអាតមាត់ ជាកិច្ចការចាំបាច់បំផុត និងមានប្រយោជន៍សម្រាប់អនាម័យមាត់ធ្មេញ។ ក្នុងមួយថ្ងៃ យើងត្រូវដុសធ្មេញ ឬខ្ពុលលាងមាត់យ៉ាងហោចណាស់ឱ្យបានបីដង ជាពិសេសរាល់ក្រោយពេលបរិភោគចំណីអាហាររួចរាល់ ពេលភ្ញាក់ពីដំណេក និងមុនពេលចូលដេក ហើយមួយដងត្រូវចំណាយពេលពី២ទៅ៣នាទី។ ការដុសធ្មេញត្រូវធ្វើឱ្យបានល្អិតល្អន់ និងគ្រប់ធ្មេញទាំងអស់។ លើសពីនេះទៅទៀត ដើម្បីឱ្យធ្មេញរឹងមាំល្អ ក្រោយពីដុសធ្មេញរួច អ្នកគួរយកម្រាមដៃត្រដុសលើជើងធ្មេញ និងអញ្ចាញធ្មេញ។

ការដុសធ្មេញត្រូវធ្វើក្រោយបរិភោគចំណីអាហាររួច កុំឱ្យហួសពីមួយម៉ោង គឺត្រូវធ្វើភ្លាម១ ព្រោះថាកំទេចកំទីអាហារដែលនៅជាប់នឹងធ្មេញ អាចកកជាក្រមរក្តាំងនៅជើងធ្មេញ(ដែលហៅថាអាចម៍ធ្មេញនោះ) ផ្អូមក្លាយជាអាស៊ីដ រួមផ្សំនឹងពួកមេរោគជាច្រើន ដូចជាបាក់តេរី វីរុស និងផ្សិតជាដើម អាចបំផ្លិចបំផ្លាញធ្មេញ កាចាធ្មេញ និងសាច់ជើងធ្មេញបាន។ ដូច្នេះការមិនដុសធ្មេញនាំឱ្យសុខភាពមាត់ធ្មេញ មិនល្អ និងផ្តល់ផលមិនល្អដល់យើងជាច្រើនដូចជា រោគដង្កូវស៊ីធ្មេញ រោគរាក់ធ្មេញ (ជម្ងឺរលាកជើងធ្មេញ) អញ្ចាញធ្មេញ ហើមនិងមានខ្ទុះ និងក្លិនមាត់អាក្រក់ជាដើម។

ពេលបរិភោគចំណីអាហាររួចរាល់ បើយើងមិនបានដុសធ្មេញ ហើយយើងសាកល្បងយកអណ្តាតវាសលើធ្មេញ និងក្រអូមមាត់ នោះយើងនឹងទទួលអារម្មណ៍ថា ធ្មេញគ្រាត១ ស្អិត១ផ្អូមជូរ និងស្អុយក្នុងមាត់។

តាមការអង្កេតស្រាវជ្រាវជាច្រើនបានឱ្យដឹងថា ប្រជាជនយើងមិននិយមក្នុងការដុសធ្មេញទេ ជាពិសេសនៅតាមជនបទ និងតាមបណ្តាតំបន់មានជីវភាពក្រីក្រ។ ហើយទោះជាពួកគាត់និយមដុសធ្មេញក៏ដោយ តែមិនសូវផ្លាស់ប្តូរច្រាសដុសធ្មេញទេ។ ការប្រើ ប្រាស់ច្រាសដុសធ្មេញយូរពេក អាចធ្វើឱ្យច្រាសប្រែទៅជាកខ្វក់ និងសឹករិចរិល គ្មានគុណភាព ដែលជាកត្តាបាចផលអាក្រក់ដល់សុខភាពធ្មេញ និងគ្មានប្រសិទ្ធិភាពដល់អនាម័យមាត់ធ្មេញ។

ការជ្រើសរើសច្រាសដុសធ្មេញ និងថ្នាំដុសធ្មេញក៏ជាប្រការសំខាន់មួយដែរ។ ច្រាសត្រូវមានរោមទន់ និងញឹកល្អ ព្រោះថា បើចន្លោះឃ្លាតធំៗពេក អាចបន្សល់ជាប្រហោងជាទីបំពួនដល់ហ្វូងមេរោគ។ ចំណែកឯថ្នាំដុសធ្មេញត្រូវផ្សំឡើងពីសារៈជាតិមានគុណប្រយោជន៍កំចាត់មេរោគ ដូចជាបាក់តេរីជាដើម និងការពារធ្មេញកុំឱ្យឆាប់ខូច ដូចជា ជាតិផ្លុយអ័រ។ ពេលទំនេរ អ្នកអាចប្រើម្រាមដៃជំនួសច្រាស និងប្រើអំបិលម៉ដ្ឋជំនួសថ្នាំដុសធ្មេញ។ យ៉ាងហោចបំផុត អ្នកត្រូវខ្ពុលមាត់ និងដុសធ្មេញដោយម្រាមដៃដែរ។

ពេលអ្នកមានក្លិនមាត់ស្អុយ អ្នកពិតជាស្អប់ខ្ពើមខ្លួនឯង ហើយមានអារម្មណ៍តប់ប្រមល់ មិនស្រឡះ កុំភ្លេចគិតថាអ្នកដទៃក៏មិនចូលចិត្តក្លិនមាត់របស់អ្នកដែរ។ ម្យ៉ាងទៀត ក្លិនអាសោចនោះ អាចស្អុយដល់អ្នកដែលសន្ទនា ឬនិយាយអំពីកិច្ចការងារជាមួយអ្នក គេអាចបន្តនិយាយជាមួយអ្នកទាំងមិនសប្បាយចិត្ត ឬឈប់និយាយតែម្តងដោយសារតែក្លិននោះ។ បើយ៉ាងដូចនេះ តើការសន្ទនា និងកិច្ចការរបស់អ្នកនឹងទៅជាយ៉ាងណា?

៦. ប្រការល្អគួរធ្វើនៅពេលព្រឹក

ខ្ញុំដឹងថា ជួនអ្នកជាមនុស្សមមាញឹក ប៉ុន្តែយ៉ាងហោចណាស់អ្នកក៏គួរធ្វើប្រការខាងក្រោមនេះឱ្យបានដែរ។

ប្រការទី១: គួរភ្ញាក់ពីដំណេកលង់លក់ដោយសន្សឹមៗស្វាត់ៗ

មនុស្សយើងភាគច្រើន មិនភ្ញាក់ពីដំណេកលង់លក់ តាមបែបធម្មជាតិ នៅពេលចុងវគ្គនៃការលង់លក់នោះទេ។ ចំពោះការដាស់ឱ្យភ្ញាក់ពីដំណេកលង់លក់ ដោយប្រើនាឡិការោទិ៍ ឬការដាស់ដោយប្រើសម្លេងរំខាន ដូចជារោទិ៍រ៉ឺង១ខ្លាំង ស្រែកប្រកូកប្រកាសគោះក្តួងក្តាំងជាដើម ពិតជាការគ្មានប្រយោជន៍មិនគួរធ្វើឡើយ ព្រោះថា ដល់ពេលភ្ញាក់អាចបន្សល់ទុក ឬបង្កនូវភាពមួម៉ៅ មួហ្មងក្នុងចិត្ត និងភាពស្ទើរចង់ដេកវិញ ស្ទើរចង់ភ្ញាក់។

ប្រការទី២: ងើបពីគ្រែដោយថ្នមថៃឆ្អឹងខ្នង

ពេលងើបពីដេក ឬងើបចុះពីលើគ្រែ អ្នកគួរគិតគូរដល់ឆ្អឹងខ្នងផង។ កាយវិការងើបប្រសើរបំផុត គឺត្រូវផ្ទឹបជើងទាំងពីរជាប់គ្នាជាន់លើដី ពេលនោះដែរយកដៃច្រត់លើកដងខ្លួន ដើម្បីចៀសវាងការកាច់ ឬមួលឆ្អឹងកងខ្នង។

P.U.P.

ប្រការនេះជាដំបូន្មាន សម្រាប់អ្នកដែលមិនបានធ្វើលំហាត់ប្រាណពេលភ្ញាក់ពីដំណេក ត្រូវប្រតិបត្តិ(សូមអាន *"លំហាត់ប្រាណពេលភ្ញាក់"* ទំព័រ១៥) ។

ប្រការទី៣: ដាស់ផ្លូវរំលាយអាហារ

ពេលភ្ញាក់ពីដំណេកលក់ ចូរអ្នកពិសាទឹកឬទឹកផ្លែឈើស្រស់ដូចជាទឹកក្រូចពោធិសាត់ជាដើម ឱ្យបានកន្លះកែវទៅមួយកែវ ។ ទឹកអាចជួយលាងសំអាតបំពង់អាហារនិងសម្រួលដល់ការរុញច្រានលាមកចេញ ។ ប្រសើរបំផុតអ្នកគួរជ្រើសយកទឹកខនិជដែលមានផ្ទុកជាតិអំបិលខនិជ និងជាតិរ៉ែដូចជាទឹកខនិជអេវីយ៉ង់ (evian) ជាដើម ។ រីឯទឹកក្រូចពោធិសាត់មានប្រយោជន៍ភ្ញោចការចេញនៃរសគ្រពះ និងជួយឱ្យឃ្លាន ចំណីអាហារនៅពេលព្រឹកទៀតផង(សូម អាន *ជាតិទឹក* ទំព័រ៥៧) ។

ប្រការទី៤: ដាស់ពញាក់កាយវិញ្ញាណ

ការងូតទឹកត្រជាក់ក្រោយភ្ញាក់ពីដំណេក ជួយភ្ញោច ឬរំញោចរបត់ ឬចរន្តឈាមរត់ ។ ចំណែកឯការអេះ ឬដុសលាងសព្វសព៌ាង្គកាយ អាចជួយដាស់អង្រួនចុងសរសៃប្រសាទនៅស្បែកឱ្យកម្រើក ពោលគឺដាស់កាយវិញ្ញាណ ។

៧. ប្រការមិនល្អមិនគួរធ្វើនៅពេលព្រឹក

យើងម្នាក់ៗធ្វើអ្វីៗសុទ្ធតែចង់ត្រូវ ហើយទទួលផលល្អ។ តែកំហុសឆ្គងពិតជាមិនអាចចៀសផុតឡើយ ។ ពេលនេះ ខ្ញុំសូមលើកយកកំហុសឆ្គងពាក់ព័ន្ធនឹងសុខភាពខ្លះដែលកើតមាននៅក្នុងសង្គមមនុស្សយើងសព្វថ្ងៃនេះ ។

ប្រការទី១: ត្រូវប្រយ័ត្នចំពោះឱសថព្យាបាល

ពេលឈឺបន្តិចបន្តួច ដូចជាផ្ដាសសាយ ឈឺក្បាល ឈឺចាប់តិចៗជាដើម ការទម្លាប់លេប ពិសា ឬប្រើប្រាស់ថ្នាំអាស្ពីរីនច្រើនហួសប្រមាណ ជាការខុសឆ្គង ។ អ្នកជំនាញបានលើកឡើងថា ការលេបអាស្ពីរីនពេលព្រឹកព្រលឹម ព្រះអាទិត្យទើបតែរះ ជះឥទ្ធិពលអាក្រក់ ប៉ះពាល់ភ្នាសមុយកឺក្រពះ(ជញ្ជាំងក្រពះ) ។ ដូចគ្នានេះដែរ ថ្នាំប្រឆាំងនឹងការរលាកផ្សេងទៀត ដូចជាអាដវីលជាដើម ក៏ជះឥទ្ធិពលមិនល្អដែរ ។ ដូច្នេះ បើមានអាការៈឈឺ ឬរោគសញ្ញាដូចខាងលើនេះ អ្នកគួរប្រើប្រាស់ថ្នាំដែលមានជាតិប៉ារ៉ាសេតាមុល ដូចជាដូលីប្រាន ឬក៏អេហ្វេរ៉ាហ្គង់ជាដើម ។ តែទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ដាច់ខាតមុននឹងប្រើប្រាស់ឱសថ អ្នកគួរគប្បីទៅពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យជាមុនសិន ។

ប្រការទី២: សម្លេងជាប្រភពនៃការធ្វើឱ្យអស់កម្លាំង

សម្លេងជាកត្តានាំឱ្យហត់នឿយអស់កម្លាំងមួយ ។ បើអ្នកជាបុគ្គលនិយមការស្ដាប់ឬខានមិនបានក៏គួរប្រុងប្រយ័ត្នដល់កម្រិតសម្លេងផងដែរ ។ កាសឬប្រដាប់ស្ដាប់ត្រចៀកម្ខាងមានកម្រិត៩០ដេស៊ីបែលនៅពេលដាក់ក្នុងត្រចៀក ។ ការស្ដាប់ឮកម្រិត៨០ដេស៊ីបែលរយៈពេល៤៥នាទី ធ្វើឱ្យមានការហត់នឿយខួរក្បាលរយៈពេលមួយម៉ោង ។

ដូច្នេះទោះបីជាចម្រៀង ឬតន្ត្រីពេញនិយមក្តី ក៏អ្នកមិនគួរស្តាប់ក្នុងកម្រិតរំលឹម សម្លេងខ្លាំងហួសហេតុពេកដែរ។ បរិស្ថានជុំវិញខ្លួនអ្នក កន្លែងដែលអ្នកធ្វើការពិតជាមានសម្លេងអ៊ូរអែររំខានជាស្រេចទៅហើយ ដូចជាសម្លេងម៉ាស៊ីនថតចម្លង សម្លេងទូរស័ព្ទរោទិ៍ជាដើម សម្លេងទាំងនោះជួនមានកម្រិតដល់ទៅ៩០ដេស៊ីបែលឯណោះ។

ប្រការទី៣: អានអត្ថបទពេលធ្វើដំណើរជាសាធារណៈ

ប្រសិនបើអ្នកមានភ្នែកមិនសូវល្អ ហើយជាអ្នកធ្វើការជាមួយកុំព្យូទ័រ ចូរអ្នកប្រយ័ត្នចំពោះការអានអត្ថបទសារពត៌មាន ទស្សនាវដ្តី ឬ សៀវភៅនៅពេលជិះយានធ្វើដំណើរជាសាធារណៈ ។ គ្រាន់តែការមិនបានអានទស្សនាវដ្តី ឬសារពត៌មានប្រចាំថ្ងៃសំណប់ចិត្តរបស់អ្នក ពិតជាមិនមែនជាបញ្ហាទេ ។ តែអ្នកគោងដឹងថា ដំណើរញ័ររបស់យាន ទោះជាក្នុងកម្រិតណាក៏ដោយ ធ្វើឱ្យកូនក្រមុំនៃប្រស្រីភ្នែកខំពង្រឹងរក្សាភាពលំនឹង ដើម្បីសម្របតម្រូវនឹងការសម្លឹងរបស់អ្នកជាអចិន្ត្រៃយ៍ ។ សកម្មភាពបែបនេះយូរបណ្តោលឱ្យភ្នែកហត់នឿយ ។ ហើយក្រោយពីឈប់អាន វាអាចស្តែងឡើងជាអាការៈមិនប្រក្រតី ដូចជាងងឹតមុខ វិលមុខជាដើម ។

☆☆☆

៨. ផលប្រយោជន៍នៃពន្លឺព្រះអាទិត្យ

ភាពឆ្លាស់គ្នា យប់ថ្ងៃ ថ្ងៃយប់ មានតួនាទីគន្លឹះនៅក្នុងសមកាលកម្ម(ការធ្វើឱ្យប្រព្រឹត្តទៅស្មើកាលគ្នា) នៃនាឡិកាជីវសាស្ត្រខ្លួនយើង។ ពេលយប់ យើងត្រូវការសម្រាក រីឯពេលថ្ងៃ យើងបំពេញកិច្ចការងារ និងត្រូវការពន្លឺព្រះអាទិត្យទៀតផង។ នៅតំបន់ ឬបណ្តាប្រទេសក្បែរអេក្វាទ័រ តំបន់ត្រូពិក ដូចជាប្រទេសខ្មែរជាដើម ព្រះអាទិត្យរះពេញពន្លឺល្អ គ្រប់រដូវកាលស្ទើរតែពេញ១២ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ ហើយយើងងាយប៉ះពន្លឺព្រះអាទិត្យណាស់។ ដូច្នេះវិបត្តិដែលបណ្តាលមកពីកង្វះពន្លឺព្រះអាទិត្យមិនកើតមានលើប្រជាជនខ្មែរ និងបណ្តាជនដែលរស់នៅស្រុកខ្មែរយើងឡើយ។ ដោយឡែកនៅតាមបណ្តាតំបន់ដែលនៅជិតប៉ូលផែនដី ដូចជាទ្វីបអឺរ៉ុបជាដើម ជាពិសេសនៅសិសិរៈរដូវ(រដូវត្រជាក់ខ្លាំង) មនុស្សនៅទីនោះ មិនបានទទួលពន្លឺព្រះអាទិត្យគ្រប់គ្រាន់ឡើយ។ ជារៀងរាល់ថ្ងៃ មានមនុស្សម្នាមិនតិចនាក់ទេ នាំគ្នាទៅសំដិល ឬហាលថ្ងៃយកពន្លឺ និងកាំរស្មីព្រះអាទិត្យ ជូនកំឡុងពេលតែប៉ុន្មាននាទីប៉ុណ្ណោះ។ ហេតុអ្វី?

ការសំដិល ឬហាលថ្ងៃ មានគោលបំណងផ្សេងៗដូចជាដើម្បីឱ្យស្បែកមានពណ៌ទង់ដែង ឬដាំដែងនិងដើម្បីព្យាបាលរោគខ្សោយផ្លូវចិត្តជាដើម។ ការមិនឱ្យខ្លួនប្រាណទទួលពន្លឺ ឬកាំរស្មីព្រះអាទិត្យសោះនោះ មិនមែនមិនបង្កឥទ្ធិពលអាក្រក់ប៉ះពាល់ដល់សុខភាពផ្លូវចិត្តនោះទេ។ យ៉ាងណាមិញ នៅប្រទេសបារាំង មានអ្នកជម្ងឺខ្សោយផ្លូវចិត្តដែលបណ្តាលមកពីរដូវកាលនេះចំនួន៥ភាគរយ ចំណោមអ្នកជម្ងឺខ្សោយផ្លូវចិត្តគ្រប់មូលហេតុ។ ហើយដើម្បីកាត់បន្ថយ ឬសម្រួលអាការៈ ឬជម្ងឺខ្សោយផ្លូវចិត្តដែលកើត

មានលើបណ្ដាប្រជាជនដែលរស់នៅតាមតំបន់ ដែលទទួលពន្លឺព្រះអាទិត្យតិច ដូចជាទ្វីបអឺរ៉ុបជាដើមនោះ តាមក្បួនវេជ្ជសាស្ត្រទំនើបមានវិធីព្យាបាលផ្សេងៗ។ ក្នុងចំណោមវិធីព្យាបាលទាំងនោះ មានវិធីព្យាបាលមួយបែប ដែលតម្រូវឱ្យអ្នកជម្ងឺសំងំលក្រោមពន្លឺ ឬកាំរស្មីអំពូល ដែលមានកម្រិតប្រពលភាពខ្ពស់លើសពី២៦០០លុច្ស ក្នុងរយៈពេលពី៣ ទៅ៦ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ(លុច្សមកពីពាក្យ Lux ជាឯកតាពន្លឺ ដែល២៦០០លុច្សស្មើនឹងពន្លឺអំពូលម៉ែត្រ១០០ វ៉ាត់ចំនួន២០)។

ដូច្នេះ ពន្លឺ និងកាំរស្មីព្រះអាទិត្យជាគ្រឿងដាស់ផ្លូវចិត្ត និងផ្លូវកាយយ៉ាងប្រសើរ។

ម្យ៉ាងទៀត ពន្លឺ និងកាំរស្មីព្រះអាទិត្យបង្កើតឥទ្ធិពលចំណេញសម្រាប់ប្រឆាំងនឹងការទទួលទានដំណេកពុំលក់ ឬការមិនងងុយដេកបានដែរ។

ដូច្នេះ ដើម្បីកែតម្រូវនាឡិកាជីវសាស្ត្ររបស់អ្នកឱ្យដើរត្រូវម៉ោងវិញ អ្នកគួរឱ្យខ្លួនប្រាណរបស់អ្នកប៉ះនឹងពន្លឺព្រះអាទិត្យខ្លះ ជាពិសេសនៅពេលព្រឹកប្រមាណជាម៉ោង៨ព្រឹក បើសិនអ្នកជាបុគ្គលធ្វើការក្នុងម្លប់ ឬមិនសូវប៉ះពន្លឺព្រះអាទិត្យ។ ដោយឡែកបើសិនជាអ្នកគ្មានពេលទំនេរ ឬស្នាក់នៅតំបន់មិនប៉ះពន្លឺព្រះអាទិត្យគ្រប់គ្រាន់ អ្នកអាចប្រើប្រាស់ប្រភពពន្លឺសិប្បនិម្មិតកម្រិតប្រពលភាពខ្លាំង ហើយបំព្រាយពន្លឺពណ៌ស បែបហាឡូហ្សែន(ពន្លឺអំពូលម៉ែត្រ) ជាអាទិសម្រាប់បំភ្លឺបន្ទប់ ឬកន្លែងដែលយើងអង្គុយបរិភោគអាហារពេលព្រឹកដែលគ្មានពន្លឺចាំងចូលជាដើម។

ប៉ុន្តែសូមមានការប្រុងប្រយ័ត្នផងដែរ ចំពោះការសំងំល ឬហាលថ្ងៃជ្រុល ដែលអាចបង្កការប៉ះពាល់ដល់ស្បែក ដូចជារលាកស្បែក ប្រតិកម្មស្បែក (Allergie)ជាដើម។

៩. ការបរិភោគពេលព្រឹក

ចំណីអាហារពេលព្រឹក គ្របដណ្តប់មួយភាគបួននៃតម្រូវការប្រចាំថ្ងៃរបស់យើង។

អាហារពេលព្រឹក ជាការបរិភោគអាហារមុនគេបង្អស់ប្រចាំថ្ងៃ និងសំខាន់ជាងគេទៀតផង។ តាមការស្រាវជ្រាវបានឱ្យដឹងថា "ពេលភ្ញាក់ពីដំណេករាល់ព្រឹក ក្រពះរបស់យើងអស់អាហារទៅហើយ គឺនៅពោះទទេ តាំងពីរយៈពេល៨ ឬ៩ម៉ោងមកម្ល៉េះ"។ សព្វថ្ងៃនេះ នៅពេលព្រឹក អ្នកខ្លះមិនបរិភោគអាហាររឹងទេ តែបែរជាជំនួសដោយបរិភោគអាហាររាវ ដូចជាទឹកដោះគោ កាហ្វេជាដើមទៅវិញ នេះជាការខុសឆ្គងធ្ងន់ធ្ងរណាស់ចំពោះសុខភាព។

ចំណោមប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរយើងមានប្រមាណជាមួយភាគបួនប៉ុណ្ណោះ ដែលមិនទទួលទានអាហារអ្វីសោះនៅពេលព្រឹក។ ហេតុផលនៃការមិនបរិភោគនេះ មានច្រើនដូចជា ការមិនឃ្លាន (ប្រមាណជា៥០ភាគរយ) និងការគ្មានពេលទំនេរ (២០ភាគរយ) ជាដើម។

ពេលព្រឹក បើអ្នកបណ្តោយឱ្យនៅពោះទទេ មិនទទួលទានអ្វីសោះ អង្គប្រាណអ្នកនឹងធ្វើទុក្ខបុកម្នេញអ្នក ដោយស្តែង ជាអាការៈរំខានច្រើនបែបច្រើនយ៉ាង។

ស្របគ្នាទៅនឹងខួបដំណេកទាំងឡាយនោះដែរ អង្គប្រាណរបស់យើងចាប់ផ្តើមដាស់ភ្ញោចចុងប្រពន្ធ័ប្រសាទ ឬណឺរ៉ូន និងសាច់ដុំតាំងពីម៉ោង៥ ឬ៦ព្រឹកព្រលឹមស្រាងៗម្ល៉េះ ដោយប្រើឥន្ទនៈចាំបាច់តែមួយគត់ គឺ*ជាតិស្ករ*។ សីតុណ្ហភាពក្នុងខ្លួនយើង ដែលបានចុះទាបពេញមួយយប់នោះ ក៏ចាប់ផ្តើមឡើងកំដៅឃើតៗមកវិញដែរ បែបនេះផ្តល់លទ្ធភាពឱ្យអង្គប្រាណបញ្ចេញអ័រម៉ូនមួយប្រភេទ ហៅថា *ករ័ទីសុល*។ អ័រម៉ូននេះធ្វើឱ្យ

ជាតិស្ករបម្រុងទុក ឬស្តុកក្នុងថ្លើមរត់ចេញមកក្នុងឈាម។ ប៉ុន្តែបរិមាណឥន្ទនៈដែលមាននោះ មិនអាចគ្រប់ដណ្តប់តម្រូវការនៃថាមពលពេញមួយព្រឹកបានទេ។ ដូច្នេះការបរិភោគអាហារពេលព្រឹកព្រលឹម ជាអាទិភាពចំបង។ បើមិនដូច្នោះទេ សរីរាង្គកាយយើងនឹងធ្វើទុក្ខបុកម្នេញមិនអនុគ្រោះដល់យើងឡើយ ដោយស្តែងចេញជាអាការៈផ្សេងៗ ដូចជាឃ្លាន រមួលពោះ ឈឺក្បាល វិលមុខ ញ័រដៃញ័រជើង ញ័រខ្លួនជាដើម។

បើអ្នកចង់ឱ្យឃ្លាននៅពេលព្រឹករៀងរាល់ល្ងាច អ្នកត្រូវបង្ខំខ្លួនឱ្យធ្វើកាយវិការ ឬអ្វីដែលជាទម្លាប់ប្រចាំកាយ ដូចជាបំពេញកិច្ចការផ្ទះ បិទទ្វារ បិទបង្អួច បរិភោគបាយរៀបចំទុកដាក់ចានឆ្នាំងជាដើម។ ហើយដើម្បីភ្លេចការចេញរសក្រពះ និងបើកចំហការឃ្លាននេះ ចូរអ្នកទទួលទានទឹកក្រូចពោធិសាត់មួយកែវពេលភ្ញាក់ពីដំណេក។ នៅពោះទទេ រហូតដល់យប់ជ្រៅ ឬថ្ងៃត្រង់មិនធ្វើឱ្យស្គម ឬចុះទម្ងន់ទេ តែបង្កឱ្យមានការវិលមុខ និងថមថយ សតិស្មារតីប្រុងប្រយត្ន័ទៅវិញទេ។ ដូចពាក្យចាស់បុរាណបានពោលថា "កាន់តែស៊ី កាន់តែឃ្លាន" បើយើងទម្លាប់បរិភោគ យើងមិនអាចខានបរិភោគបានទេ។

នៅសហរដ្ឋអាមេរិក មានការសិក្សាពិសោធន៍ជាច្រើនបានឱ្យដឹងថា ការកើនកម្រិតបរិមាណជាតិស្ករកូសនៅក្នុងឈាមឡើងខ្ពស់ នៅពេលព្រឹកព្រលឹមជាប្រយោជន៍ចម្រើនដល់សមត្ថភាពសតិបញ្ញាស្មារតីនៃខួរក្បាល។ តាមគំនិតអ្នកជំនាញបានកំណត់ថា សម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ អាហាររូបត្ថម្ភ ឬការបរិភោគពេលព្រឹកព្រលឹម គួរឱ្យបាន២៥ភាគរយនៃរ៉ាស្យុង ឬរបបចំណីអាហារប្រចាំថ្ងៃរបស់យើង ស្មើនឹងចន្លោះពី៥០០ទៅ៧០០គីឡូកាឡូរី។

ការជ្រើសរើសចំណីអាហារ ក៏ជាប្រការសំខាន់ណាស់ដែរ ។ ពេលព្រឹក អ្នកត្រូវបរិភោគអាហារដែលសម្បូរទៅដោយសារធាតុចិញ្ចឹមសព្វមុខ ដូចជាជាតិប្រូតេអ៊ីន ជាតិស្ករ ជាតិវីតាមីនជាដើម ។ អ្នកត្រូវបរិភោគសាច់សត្វ គ្រាប់ធញ្ញជាតិ បាយ នំបុ័ង បន្លែ ផ្លែឈើ ។ល ។ ពេលព្រលឹម សរីរាង្គកាយត្រូវការឥន្ធនៈជាចាំបាច់ គឺជាតិស្ករ ដូច្នេះ អ្នកត្រូវបរិភោគជាតិស្ករជ្រាបរហ័ស ដើម្បីតម្រូវការភ្លាមៗ និងជាតិស្ករជ្រាបយឺត ដើម្បីតម្រូវការពេញមួយព្រឹក ជាពិសេស ដើម្បីបញ្ចៀសអាការៈឆាប់ឃ្លានបាយនៅម៉ោងជិត១១ ដែលជាសញ្ញានៃការថយចុះជាតិស្ករនៅក្នុងខ្លួន ។

(សូមអាន *ការបរិភោគ និងការជ្រើសរើសចំណីអាហារ* ទំព័រ៤០) ។

ពេលភ្ញាក់ពីដំណេកភ្លាម អ្នកពិតជាមិនទាន់មានពេលបរិភោគភ្លាមទេ អ្នកអាចបរិភោគផ្លែឈើ ដូចជាផ្លែចេក ផ្លែប៉ោមជាដើម មួយផ្លែ ឬពីរផ្លែសិន ហើយដើម្បីបើកចំហ ឬបង្កអាការៈឃ្លាន អ្នកអាចពិសាទឹកក្រូចពោធិសាត់មួយកែវផងដែរ ព្រោះរហូតដល់១៥ ឬ៣០នាទីទៀតឯណោះ ទើបដល់ពេលដែលអ្នកត្រូវបរិភោគពេលព្រឹក ។ ចន្លោះពេលមុននឹងដល់ពេលបរិភោគពេលព្រឹកនេះ អ្នកអាចធ្វើកិច្ចការពេលព្រឹកតាមទម្លាប់ ដូចជាហាត់ប្រាណ ដុសធ្មេញ ងូតទឹកសំអាតកាយ ស្តាប់វិទ្យុជាដើម ។

☆☆☆

១០. ការបរិភោគ និងការជ្រើសរើសចំណីអាហារ

តើអ្នកបានគិតគូរអ្វីខ្លះ ពាក់ពន្ធ័នឹងការបរិភោគ?

ក. ពេលម៉ោងបរិភោគ

ក្នុងមួយថ្ងៃ យើងត្រូវបរិភោគចំណីអាហារបីពេលជាចំបងគឺ ពេលព្រឹកព្រលឹម ពេលថ្ងៃត្រង់ និងពេលល្ងាច។ ការខកខាន ឬរំលងពេលបរិភោគណាមួយ អាចបង្កការប៉ះពាល់ដល់សុខភាព។ ម៉ោងបរិភោគពិតជាពិបាកកំណត់ណាស់ ព្រោះមនុស្សម្នាក់ៗមានទម្លាប់ ភារកិច្ច ឬ ធុរៈរៀងៗខ្លួនខុសៗគ្នា ។ ប៉ុន្តែការយឺតយ៉ាវ ឬការបរិភោគមិនទៀងទាត់ពេលម៉ោង ក៏អាចបង្កការប៉ះពាល់ដល់សុខភាពដែរ ។ នៅស្រុកស្រែចំការប្រជាកសិករយើងនៅមានទម្លាប់រស់នៅពឹងលើធម្មជាតិ គឺបរិភោគអាហារពេលព្រឹកពីព្រលឹមម៉ោងប្រមាណជា៦ ពេលថ្ងៃត្រង់ម៉ោង១១ ពេលល្ងាចម៉ោង៥ព្រលប់មុនថ្ងៃលិច។ ចំណែកឯអ្នកនៅទីក្រុង ជាពិសេសអ្នករវល់នឹងវិជ្ជាជីវៈ ឬមុខរបរចិញ្ចឹមជីវិតពួកគាត់ទទួលទានចំណីអាហារយឺតយ៉ាវជាង។

- **ការបរិភោគប្រប៉ិចប្រប៉ោច(មិនឈប់មាត់):** ជាទម្លាប់អាក្រក់មួយដែលមិនគួរធ្វើឡើយ ព្រោះថា ការបរិភោគមិនឈប់មាត់នេះ អាចទទួលយកកម្រិតជាតិស្ករ ឬជាតិគ្លុយស៊ីដអាក្រក់ និងជាតិខ្លាញ់លើសតម្រូវការ ដែលអាចបង្កជាអាការៈកង្វះជាតិស្ករក្នុងឈាមជានិច្ច អាការៈចង់តែបរិភោគ និងជម្ងឺផ្សេងៗ។
- **ការបរិភោគចំណីអាហារពេលរសៀលៈ** ជាពេលបរិភោគមួយ ដែលកើតឡើងប្រមាណជាម៉ោង៤រសៀល ហើយមានសារៈសំខាន់សម្រាប់មនុស្សវ័យក្មេង។ ចំពោះមនុស្សពេញវ័យ បើការបរិភោគត្រឹមត្រូវបីពេលក្នុងមួយថ្ងៃ ជាពិសេស បើអាហារ

ពេលថ្ងៃត្រង់បរិមាណល្មមគ្រប់គ្រាន់ហើយ អ្នកមិនគួរបរិភោគពេលរសៀលទៀត ឡើយ។ ប៉ុន្តែ បើពេលរសៀលអ្នកមានអារម្មណ៍ថាឃ្លាន ឬរមូលពោះខ្លាំង អ្នកអាច ឆ្លើយតបនឹងអាការៈនេះ ដោយបរិភោគចំណីបន្តិចបន្តួចដូចជា ផ្លែឈើ ផ្លែប៉ោម ផ្លែ... ជាដើម។ តែអ្នកមិនគួរទទួលទានចំណីអាហារដែលមានជាតិស្ករគ្លុយស៊ីដច្រើន ដូចជា នំផ្អែមស្រួយៗ ពោតលីងជាដើមឡើយ។ ម្យ៉ាងទៀត ការបរិភោគពេលរសៀល មាន ប្រយោជន៍ចំពោះអ្នកដែលចង់សម្រក ឬបញ្ចុះទម្ងន់ដោយវិធីបន្ថយបរិមាណបរិភោគ នៅពេលល្ងាច។

ប្រសិនបើអ្នកជាអ្នកហាត់ប្រាណ ឬលេងកីឡានៅពេលរសៀល មុនហាត់ប្រាណ ឬលេងកីឡាប្រមាណជា១៥នាទី អ្នកអាចទទួលទានផ្លែឈើ ទោះស្រស់ក្តី ក្រៀមក្តី ជាការប្រសើរណាស់។ ព្រោះថា ថាមពលដែលបានមកពីជាតិស្ករគ្លុយស៊ីដល្អទាំងនេះ អាចយកទៅប្រើប្រាស់សម្រាប់ដំណើរការងារនៃសាច់ដុំ ពេលដែលមានការប្រឹងកន្ត្រាក់បាន។

- **ការបរិភោគពេលកណ្តាលយប់:** ជាពេលបរិភោគមួយមានសារៈសំខាន់ណាស់ ចំពោះអ្នកធ្វើការយប់។ ពេលយប់ ធម្មជាតិបានកំណត់សត្វលោក និងមនុស្ស ទាំងឡាយ ត្រូវទទួលទានដំណេក។ មនុស្សភាគច្រើនមិនបរិភោគពេលយប់ឡើយ។ តែចំពោះអ្នកបម្រើការងារពេលយប់ ពួកគាត់ត្រូវការថាមពល ដើម្បីបន្តកិច្ចការងារ ជាបន្តបន្ទាប់។ ចំណីអាហារខ្លះក្រោយពីបរិភោគមកធ្វើឱ្យងោកងុយ ឬថមថយសតិ ស្មារតី ខ្លះទៀតបង្កការប៉ះពាល់ដល់សុខភាព។ (សូមអាន *ការបរិភោគពេល ល្ងាច* ទំព័រ១១០) ។

ខ. ប្រភេទ និងមុខងាររបស់ចំណីអាហារ

ការបរិភោគមានប្រយោជន៍ក្នុងការចិញ្ចឹមរាងកាយ និងទ្រទ្រង់ជីវិត ប៉ុន្តែចំណីអាហារដែលយើងបរិភោគ ផ្តល់ជាគុណប្រយោជន៍ផង និងជាគុណវិបត្តិផងដែរ ។ អ្នកគួរជ្រើសរើសចំណីអាហារណាដែលបង្កការប៉ះពាល់ដល់សុខភាពតិចបំផុត ឬមិនបង្កការប៉ះពាល់ទៅតាមបំណង ឬចំណង់ចំណូលចិត្តរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗ ។ ចំណីអាហារផ្តល់ផលប្រយោជន៍ផ្សេងៗគ្នា ដូចជាចំណីអាហារសម្រាប់ស្ថាបនាខ្លួន ចំណីអាហារសម្រាប់ការពារខ្លួន ចំណីអាហារសម្រាប់ផ្តល់ថាមពលដល់ខ្លួនជាដើម ។

- *ចំណីអាហារសម្រាប់ស្ថាបនាសរីរាង្គកាយ:* មានជាតិសាច់សត្វ សាច់ ត្រី ស៊ុត ទឹកដោះគោ សណ្តែក ។ល ។

- *ចំណីអាហារសម្រាប់ការពារសរីរាង្គកាយ:* មានជីវជាតិ ឬជាតិវីតាមីន ជាតិអំបិលខនិជ ជាតិរ៉ែ ។ ល ។

- *ចំណីអាហារសម្រាប់ផ្តល់ថាមពលដល់សរីរាង្គកាយ:* មានជាតិស្ករ ជាតិខ្លាញ់ និងជាតិប្រេង ។ល ។

ដូច្នេះ ជារៀងរាល់ថ្ងៃ អ្នកត្រូវបរិភោគចំណីអាហារឱ្យបានច្រើនមុខ ។ ពុំមានចំណីអាហារតែមួយមុខណា ដែលផ្តល់នូវសារធាតុចិញ្ចឹមជីវិតសម្បូរបែបគ្រប់គ្រាន់ សម្រាប់តម្រូវការខាងសុខភាពរបស់អ្នកឡើយ ។

គ. តម្រូវការប្រចាំថ្ងៃរបស់សរីរាង្គកាយ

ដើម្បីឱ្យសរីរាង្គកាយយើងដំណើរការទៅបានល្អត្រឹមត្រូវ វាត្រូវការជារៀងរាល់ថ្ងៃ នូវសារធាតុអាហារដែលចាំបាច់ដើម្បីទ្រទ្រង់សុខភាព ។ តម្រូវការនេះប្រែប្រួលទៅ

តាមមាឌ អាយុ ភេទ និងសកម្មភាពផ្លូវកាយរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗ ។

អង្គប្រាណមនុស្សផ្សំផ្គុំឡើងដោយកោសិការាប់ពាន់លាន ដែលផ្គុំគ្នាបានជាជាលិកា ហើយជាលិកាផ្សំផ្គុំគ្នាបង្កើតបានជាសរីរាង្គ និងសព៌ាង្គកាយទាំងមូល ។ គេធ្វើការប្រៀបធៀបខ្លួនប្រាណមនុស្សដូចរោងចក្រមួយ ដែលអាចដំណើរការទៅបាន លុះត្រាតែមានថាមពលគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីបំពេញសកម្មភាពទាំងឡាយ ។ សព៌ាង្គកាយយើងផ្សំផ្គុំដោយជាតិទឹក៧០ភាគរយ ជាតិប្រូតេអ៊ីន ជាតិគ្លុយស៊ីដ និងជាតិលីពីដ២៦ភាគរយ រីឯ៤ភាគរយទៀត ជាសារធាតុចិញ្ចឹមផ្សេងទៀតដូចជា វីតាមីន អំបិលខនិជ ជាតិរ៉ែជាដើម ។ សារធាតុទាំងអស់នេះ មាននៅក្នុងចំណីអាហារ ដែលយើងបរិភោគរៀងរាល់ថ្ងៃ ។ ពេលរំលាយអាហារ ចំណីអាហារបានបង់ក្លាយខ្លួនជាសារធាតុចិញ្ចឹមចំបង (ជាតិប្រូតេអ៊ីន ជាតិគ្លុយស៊ីដ ជាតិលីពីដ) និងសារធាតុចិញ្ចឹមផ្សេងទៀត(ជាតិវីតាមីន ជាតិអំបិលខនិជ ជាតិរ៉ែ) ។

អ្នកជំនាញបានប៉ាន់ស្មានថា ក្នុងមួយថ្ងៃ សព៌ាង្គកាយយើងត្រូវការថាមពល (ជាមធ្យម ២៥០០ គីឡូកាឡូរី) និង សារធាតុចិញ្ចឹមក្នុងកម្រិតមួយដូចតទៅ គឺជាតិគ្លុយស៊ីដ ឬជាតិស្ករចំនួន៥៥ភាគរយ ជាតិលីពីដ ឬជាតិខ្លាញ់ចំនួនពី២៥ ទៅ៣០ភាគរយ និងជាតិប្រូតេអ៊ីន ឬជាតិសាច់ចំនួន ១៥ ទៅ២០ភាគរយ ។ សព៌ាង្គកាយក៏ត្រូវការសារធាតុចិញ្ចឹមផ្សេងទៀតដែរ ដូចជាជីវជាតិ ឬវីតាមីន ជាតិអំបិលខនិជ ជាតិរ៉ែជាដើមក្នុងបរិមាណមួយផងដែរ ហើយជាពិសេស ជាតិទឹកត្រូវគ្រប់គ្រាន់ឱ្យបានមួយលីត្រកន្លះក្នុងមួយថ្ងៃ (សូមអាន *សកម្មភាពផ្លូវកាយ និងតម្រូវការជាតិទឹក*ទំព័រ ១០២) ។

បើការបរិភោគរបស់បុគ្គលណាម្នាក់មិនគ្រប់គ្រាន់ ឬគ្មានលំនឹង រោគកង្វះចំណីអាហារនឹងកើតមាន ដែលបង្កជាអាការៈ ឬវិបត្តិអាក្រក់ផ្សេងៗដល់សុខភាព ។ យ៉ាងណាមិញ ការបរិភោគចំណីអាហារដែលមិនសូវសម្បូរជាតិប្រូតេអ៊ីន(ប្រូតេអ៊ីន ជា

សមាសធាតុគ្រឹះនៃសរីរាង្គកាយ និងមិនអាចស្តុកទុកក្នុងខ្លួនបានឡើយ) នឹងបង្កជាការស្ទិតស្រពោននៃសរីរាង្គមួយចំនួនដូចជា សាច់ដុំជាដើម។ ចំណែកឯកង្វះជាតិកាល់ស្យូមវិញ អាចបង្កជាការយឺតយ៉ាវនៃការលូតលាស់(រោគក្រិន) និងការពុកផុយនៃឆ្អឹង។ ផ្ទុយទៅវិញ ការបរិភោគលើសតម្រូវការ ជាពិសេសជាតិខ្លាញ់ និងជាតិស្ករ នាំឱ្យមានការកើនឡើងនៃជាលិកាខ្លាញ់ ដែលបង្កជារោគលើសជាតិខ្លាញ់ និងការធាត់កន្រ្តលជាដើម។

ដូច្នេះ ការគិតគូរអំពីបរិមាណចំណីអាហារ មានសារៈសំខាន់ណាស់។ ព្រោះថា ខ្លួនប្រាណយើងពិតជាត្រូវការសារធាតុ និងជីវជាតិសព្វបែបយ៉ាង ប៉ុន្តែក្នុងបរិមាណមួយត្រឹមត្រូវ។ សារធាតុមួយចំនួនដូចជា ជាតិខ្លាញ់ ជាតិស្ករ ជាតិអំបិល អ្នកត្រូវបរិភោគវាក្នុងកម្រិតតិចតួចបានហើយ ពីព្រោះថា ការបរិភោគវាច្រើនហួសប្រមាណជាប្រចាំ អាចបង្កឱ្យមានជម្ងឺធ្ងន់ធ្ងរជាច្រើនដូចជា ជម្ងឺបេះដូង សរសៃឈាម ជម្ងឺសម្ពាធឈាមលើស ជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមជាដើម។

ឃ. សារធាតុចិញ្ចឹម និងការជ្រើសរើសចំណីអាហារ

សារធាតុចិញ្ចឹមមាននៅក្នុងចំណីអាហារ ដែលយើងបរិភោគរាល់ថ្ងៃ គឺជាតិប្រូតេអ៊ីន ជាតិគ្លុយស៊ីដ ជាតិលីពីដ ជាតិវីតាមីន ជាតិអំបិលខនិជ ជាតិរ៉ែ ជាតិទឹកជាដើម។ សារធាតុចិញ្ចឹមទាំងនេះមានប្រភព កម្រិតត្រូវការ និងតួនាទីដោយឡែកៗពីគ្នា ដែលខ្ញុំនឹងបង្ហាញជូនដូចខាងក្រោមនេះ។

ឃ.១. ជាតិប្រូតេអ៊ីន ឬជាតិសាច់

សរីរាង្គកាយយើងត្រូវការជាតិប្រូតេអ៊ីនទាំងបរិមាណ និងទាំងគុណភាព។

ជារៀងរាល់ថ្ងៃ អ្នកត្រូវបរិភោគជាតិប្រូតេអ៊ីនឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ទើបជាការប្រសើរ។ ក្នុងមួយថ្ងៃ យើងត្រូវបរិភោគជាតិប្រូតេអ៊ីនឱ្យបានពី១៥ ទៅ២០ភាគរយនៃរ៉ាស្យុងអាហារប្រចាំថ្ងៃ។

ជាតិប្រូតេអ៊ីន ជាសារធាតុសារវន្តសម្រាប់សរីរាង្គកាយ ហើយវាជាសមាសធាតុផ្សំនៅក្នុងជាលិកា និងសរីរាង្គទាំងឡាយ ដូចជាសាច់ដុំ ស្បែក សក់ជាដើម។ ពេលវាត្រូវបានយកទៅប្រើក្នុងការស្ថាបនា និងក្នុងការជួសជុលជាលិកា និងសរីរាង្គ។ យ៉ាងណាមិញ ជាតិកេរ៉ាទីន ជាប្រូតេអ៊ីននៅលើស្បែក ជាតិប្រូតេអ៊ីនកូឡាហ្សែន ជាសារធាតុចំបងនៃជាលិកាសន្ធាន រីឯអេម៉ូគ្លូប៊ីន ជាប្រូតេអ៊ីនដែលធ្វើឱ្យឈាមមានពណ៌ក្រហម។ ម្យ៉ាងទៀត ជាតិប្រូតេអ៊ីនខ្លះមានតួនាទីសំខាន់ផងដែរ នៅក្នុងដំណើរប្រព្រឹត្តនៃសរីរាង្គកាយ ដូចជាអ័រម៉ូន អង់ហ្ស៊ីម និងអង់ទីគ័រ ឬអង្គបដិបក្ខប្រាណនៃប្រពន្ធ័ភាពស៊ាំជាដើម។ ជាអាទិ ជាតិអង់ហ្ស៊ីម ជាប្រូតេអ៊ីនដែលដើរតួនាទីនៅក្នុងការរំលាយអាហារ។

ប្រូតេអ៊ីនផ្សំផ្គុំឡើងដោយឯកតាតូចៗ (ដែលហៅថា *អាស៊ីដអាមីនេ*) ជាច្រើនមុខ ជាហេតុប្រូតេអ៊ីនមានគុណភាពខុសៗគ្នា ដោយសារបរិមាណរួមផ្សំរបស់អាស៊ីដអាមីនេ។ នៅក្នុងចំណីអាហារ យើងសង្កេតឃើញមានអាស៊ីដអាមីនេជាច្រើនផ្សេងៗគ្នា (ប្រហែល២០ប្រភេទ)។ សរីរាង្គកាយអាចផលិតប្រូតេអ៊ីនចេញពីអាស៊ីដអាមីនេ ប៉ុន្តែមិនអាចផលិតអាស៊ីដអាមីនេចាំបាច់ទាំងឡាយបានឡើយ ជាពិសេសពួកអាស៊ីដអាមីនេសារវន្ត (ចំនួន៨) ពីព្រោះថា អាស៊ីដអាមីនេទាំងនេះផ្តល់ដោយអាហារូបត្ថម្ភ។

ប្រូតេអ៊ីនឃើញមាននៅក្នុងចំណីអាហារប្រភពពីសត្វ និងប្រភពពីរុក្ខជាតិ។

- *ចំណីអាហារប្រភពពីសត្វ* ដែលមានផ្ទុកជាតិប្រូតេអ៊ីន គឺសាច់សត្វ សាច់គោ សាច់ជ្រូក សាច់មាន់ សាច់ទា សាច់ត្រី ត្រីឬសត្វសមុទ្រ ស៊ុត ទឹកដោះគោ អាហារជាតិទឹកដោះ។ល។ នៅក្នុងអាហារទាំងនេះ មានអាស៊ីដអាមីនេគ្រប់ប្រភេទ។

- *ចំណីអាហារប្រភពពីរុក្ខជាតិ* ដែលមានផ្ទុកជាតិប្រូតេអ៊ីន គឺអង្ករ ឬបាយ នំបុ័ងបន្លែ ផ្លែឈើ សណ្ដែកបាយ សណ្ដែកសៀង សណ្ដែកដី ល្ង គ្រាប់ស្វាយចន្ទី គ្រាប់ល្ពៅ គ្រាប់ពពាយ។ល។ នៅក្នុងអាហារប្រភពពីរុក្ខជាតិនេះ មានអាស៊ីដអាមីនេមិនគ្រប់មុខឡើយ មានតែប៉ុន្មានប្រភេទប៉ុណ្ណោះ ហើយបរិមាណក៏តិចតួចដែរ។

ការបរិភោគប្រចាំថ្ងៃ ត្រូវមានប្រូតេអ៊ីនប្រភពពីសត្វពី៥០ ទៅ៧០ភាគរយ និងប្រូតេអ៊ីនប្រភពពីរុក្ខជាតិពី៣០ ទៅ៥០ភាគរយ។ ពីព្រោះថា ប្រូតេអ៊ីនប្រភពពីសត្វមានប្រភេទអាស៊ីដអាមីនេច្រើនមុខជាងប្រូតេអ៊ីនប្រភពពីរុក្ខជាតិ។

វ៉ាស្យុងប្រូតេអ៊ីនប្រចាំថ្ងៃ មានប្រមាណជា៦០ក្រាម ចំពោះកុមារតូចៗ ៩០ក្រាមចំពោះមនុស្សវ័យជំទង់។ រីឯមនុស្សពេញវ័យ ត្រូវបរិភោគជាតិប្រូតេអ៊ីន១ក្រាម ក្នុងទម្ងន់ខ្លួនមួយគីឡូក្រាម គឺសម្រាប់ស្ត្រីយ៉ាងតិចបំផុត៥៥ក្រាម និងសម្រាប់បុរស៧០ក្រាមក្នុងមួយថ្ងៃ។ កុមារតូចៗ ត្រូវការជាតិប្រូតេអ៊ីនច្រើនជាងមនុស្សពេញវ័យ។

ជារៀងរាល់ថ្ងៃ អ្នកត្រូវបរិភោគជាតិប្រូតេអ៊ីនឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់(១៥ ទៅ២០ភាគរយ)។ ការបរិភោគជាតិប្រូតេអ៊ីនមិនគ្រប់គ្រាន់ បង្កជាផលធ្ងន់ធ្ងរដល់សុខភាពសរីរាង្គកាយ ដូចជាការស្វិតស្រពោននៃសាច់ដុំ មានរបួសក្រផ្សះ ខ្សោយប្រព័ន្ធភាពស៊ាំជាដើម។ ផ្ទុយទៅវិញ ការបរិភោគជាតិប្រូតេអ៊ីនច្រើនហួស ហើយសកម្មភាពផ្លូវកាយក៏មិនសមស្របទៀត ជាការបង្កនូវការសេសសល់ប្រូតេអ៊ីន ដែលបង្កើតជាតិអាស៊ីដអ៊ុយរិក(កម្រិតលើសនៃអាស៊ីដអ៊ុយរិកនេះបង្កជារោគប្រគ្រីវ) ។ ការបរិភោគ

ប្រូតេអ៊ីន ពេលខ្លះអាចឡើងដល់ ១.២ ឬ១.៥ក្រាមក្នុងមួយថ្ងៃ ក្នុងទម្ងន់ខ្លួនមួយគីឡូក្រាមដោយគ្មានគ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរ តែបើមានករណីបែបនេះ អ្នកត្រូវពិសាទឹកឱ្យបានច្រើន ប្រយោជន៍ជួយរុញបញ្ចេញចោលកាកសំណល់របស់មេតាបូលីសប្រូតេអ៊ីន (អាស៊ីដអ៊ុរិក អ៊ុរ៉េ អាស៊ីដឡាក់ទិក) ។ អ្នកលេងកីឡាប្រើកម្លាំងខ្លាំង អាចបរិភោគជាតិប្រូតេអ៊ីនដល់ទៅ២ក្រាមក្នុង មួយថ្ងៃ ក្នុងទម្ងន់ខ្លួនមួយគីឡូក្រាម (តែត្រូវពិសាទឹកឱ្យបានច្រើន) ដើម្បីតម្រូវការរីកប៉ោងនៃម៉ាសសាច់ដុំ ។

ឃ.២. ជាតិគ្លុយស៊ីដ ឬជាតិស្ករ

ជាតិគ្លុយស៊ីដ ត្រូវបានគេហៅម្យ៉ាងទៀតថា អ៊ីដ្រាតកាបូន ពីព្រោះវាផ្សំឡើងដោយម៉ូលេគុលកាបូន អុកស៊ីហ្សែន និងអ៊ីដ្រូហ្សែន ។ ជារួមគេនិយមហៅថា *ជាតិស្ករ*។

ជាតិស្ករ ជាឥន្ធនៈចំបងរបស់សរីរាង្គកាយ និងមានតួនាទីសំខាន់ណាស់នៅក្នុងការផ្តល់ថាមពលដល់សរីរាង្គកាយ ។ ជាតិស្ករ ឬជាតិគ្លុយស៊ីដ ពេលចូលទៅដល់ក្នុងសរីរាង្គកាយ បានបង់ក្លាយជាជាតិគ្លុយកូស ដែលជាសារធាតុផ្តល់ថាមពលដល់សាច់ដុំ និងសរីរាង្គទាំងឡាយ ។ ដូច្នេះ ជាតិគ្លុយស៊ីដជាសារធាតុផ្តល់ថាមពល ។

ជាតិគ្លុយស៊ីដ អាចត្រូវបានស្តុក ឬបម្រុងទុកនៅក្នុងសាច់ដុំ និងក្នុងថ្លើមក្នុងសណ្ឋានជាជាតិគ្លីកូហ្សែន ។ ពេលសរីរាង្គកាយយើងត្រូវការជាតិស្ករ ជាតិគ្លីកូហ្សែនអាចបង់ក្លាយខ្លួនជាជាតិគ្លុយកូសវិញ ដោយសារសកម្មភាពរបស់អ័រម៉ូនម្យ៉ាង គឺ *អាំងស៊ុយលីន*។ ដូច្នេះជាការសំខាន់ អ្នកគួរបរិភោគជាតិស្ករ ឬជាតិគ្លុយស៊ីដ រាល់ពេលបរិភោគ ប្រយោជន៍ផ្គត់ផ្គង់កុំឱ្យសរីរាង្គកាយប្រើប្រាស់ ឬបាត់បង់សារធាតុបម្រុង ។ ព្រោះថា ក្រោយពីអស់ជាតិគ្លីកូហ្សែន សរីរាង្គកាយត្រូវប្រើប្រាស់សារធាតុខ្លាញ់បម្រុង

ដែលបង្កការស្រេកទម្ងន់ ឬចុះស្គម ។

សារធាតុគ្លុយស៊ីដ ឃើញមាននៅក្នុងចំណីអាហារភាគច្រើន ជាពិសេសអាហារដែលមានរសជាតិផ្អែម(ផ្អែមខ្លាំងក្តី ផ្អែមឡែមៗក្តី) ដូចជាស្ករស ស្ករត្នោត ទឹកឃ្មុំ តំណាប់ ទឹកដោះគោ ផ្លែឈើ បន្លែ បាយ នំបុ័ង គ្រាប់ធញ្ញជាតិជាដើម ។

● ចំណាត់ថ្នាក់របស់ជាតិគ្លុយស៊ីដ

តាមរយៈសមាសភាពម៉ូលេគុល គេបានបែងចែកជាតិគ្លុយស៊ីដដូចតទៅ:

- *ជាតិគ្លុយស៊ីដមួយម៉ូលេគុល(ឬម៉ូណូសាក់ការីដ):* គឺជាតិគ្លុយកូស ជាតិ ហ្វ្រុកតូស និងជាតិហ្គាឡាក់តូស ។ ជាតិគ្លុយកូស និងជាតិហ្វ្រុកតូស ឃើញមាននៅក្នុង ផ្លែឈើ ទឹកឃ្មុំ ។ល ។ រីឯហ្គាឡាក់តូស មាននៅក្នុងទឹកដោះគោ និងចំណីអាហារជាតិទឹកដោះ ។

- *ជាតិគ្លុយស៊ីដពីរម៉ូលេគុល(ឬឌីសាក់ការីដ):* គឺជាតិសាក់ការ៉ូស (គ្លុយកូស+ហ្វ្រុកតូស) ជាតិឡាក់តូស(គ្លុយកូស+ហ្គាឡាក់តូស) និងជាតិម៉ាល់តូស(ម៉ូលេគុលគ្លុយកូសចំនួនពីរ) ។ ជាតិសាក់ការ៉ូសមាននៅក្នុងស្ករ ដែលចម្រាញ់ចេញពីរុក្ខជាតិ ដូចជា បែតតឺរ៉ាវ អំពៅ ទឹកត្នោតជាដើម ។ ជាតិឡាក់តូស មាននៅក្នុងទឹកដោះថនិកសត្វ(សត្វដែលចិញ្ចឹមកូនដោយទឹកដោះ) ។ រីឯជាតិម៉ាល់តូស មាននៅក្នុងពោតស្រាបៀរ ឬប៊ីយ៉ែរជាដើម ។

- *ជាតិគ្លុយស៊ីដពហុម៉ូលេគុល (ឬប៉ូលីសាក់ការីដ)* គឺជាតិគ្លីកូហ្សែន និងជាតិអាមីដុង ។ ជាតិអាមីដុងមាននៅក្នុងគ្រាប់ធញ្ញជាតិ(អង្ករ ពោត ស្រូវសាឡី...) មើមឬឫសរុក្ខជាតិ(ដំឡូង ដំឡូងបារាំង ដំឡូងស្វា...) និងបន្លែ ឬផ្លែរុក្ខជាតិ (សណ្តែកសៀង សណ្តែកបាយ សណ្តែកបារាំង...) ។ល ។

ជាតិស្ករខ្លះទៀតដូចជា សែលលុយឡូស ប៉ិកទីនជាដើម ដែលពេលរំលាយអាហារ មិនអាចជ្រួតជ្រាបចូលទៅក្នុងខ្លួនបាននោះ តែសម្បូរទៅដោយសារធាតុសរសៃ ក៏ត្រូវបានចាត់បញ្ចូលទៅក្នុងជាតិស្ករក្រុមនេះដែរ ។

ពីមុន ជាតិស្ករទាំងបីក្រុមនេះ ត្រូវបានប្រមូលផ្តុំពីរប្រភេទ គឺជាតិ*គ្លុយកូសងាយ* (ជាតិគ្លុយស៊ីដមួយម៉ូលេគុល និងជាតិគ្លុយស៊ីដពីរម៉ូលេគុល) និងជាតិ*គ្លុយស៊ីដសមាស* (ជាតិគ្លុយស៊ីដពហុម៉ូលេគុល) ។ ហើយគេជឿថា *ជាតិស្ករងាយ*ជ្រួតជ្រាបចូលក្នុងសរីរាង្គកាយបានរហ័ស ចំណែកឯ*ជាតិស្ករសមាស* វិញ ត្រូវការរយៈពេលជ្រួតជ្រាបចូលយូរជាង ។ តាមការយល់បែបហ្នឹងហើយ បានជាជាតិស្ករត្រូវបានបែងចែកដោយដាក់ឈ្មោះថា *ជាតិស្ករជ្រាបរហ័ស* និង *ជាតិស្ករជ្រាបយឺត*។ ហើយចំណាត់ថ្នាក់នេះ ត្រូវបានអ្នកជំនាញខ្លះអះអាងថា មិនត្រឹមត្រូវទេ ព្រោះសព្វថ្ងៃគេបានស្រាវជ្រាវឃើញថា មិនមែនសមាសភាពជីវគីមីនៃជាតិស្ករ ជាអ្នកកំណត់ល្បឿននៃការជ្រួតជ្រាបចូលទៅក្នុងខ្លួនរបស់វាឡើយ ។

សព្វថ្ងៃនេះ ការបែងចែក ឬធ្វើចំណាត់ថ្នាក់ជាតិស្ករ ត្រូវផ្អែកលើ*កម្រិតជ្រួតជ្រាបចូលក្នុងឈាម* (Index glycémique)នៃចំណីអាហារនិមួយៗ ។ កាលណាកម្រិតជ្រួតជ្រាបចូលក្នុងឈាមនៃជាតិស្ករស្មើ ឬតិចជាង៥០ គេហៅថា *ជាតិស្ករជ្រាបយឺត* ឬ *ជាតិស្ករល្អ* ផ្ទុយទៅវិញ បើកម្រិតជ្រួតជ្រាបចូលក្នុងឈាមនៃជាតិស្ករលើសពី៥០ គេហៅថា *ជាតិស្ករជ្រាបរហ័ស* ឬ *ជាតិស្ករអាក្រក់* ។

- **ជាតិស្ករជ្រាបយឺត(ឬជាតិស្ករល្អ):** វាជាពួកជាតិស្ករដែលមាននៅក្នុងចំណីអាហារ ដែលបំបែក ឬរំលាយខ្លួនយឺតៗទំរាំជ្រួតជ្រាបចូលទៅក្នុងឈាម ព្រមទាំង

ផ្តល់ភាពរម្ងាប់ ឬបំបាត់ការឃ្លានអាហារបានយូរទៀតផង។ ជាតិស្ករជំពូកនេះ មាននៅក្នុងគ្រាប់ធញ្ញជាតិមិនទាន់ច្នៃ(ដូចជា អង្ករ បាយ ម្សៅមិនទាន់ច្នៃជាដើម) បន្លែជាតិម្សៅ និងបន្លែស្ងួត(ដូចជា សណ្តែក សណ្តែកបាយ សណ្តែកបារាំងជាដើម)។ ផ្លែឈើស្រស់ និងបន្លែបៃតងក៏ផ្ទុក ជាតិស្ករជំពូកនេះដែរ ហើយព្រមទាំងសម្បូរទៅដោយសារធាតុសរសៃ ដែលជួយផ្តល់ភាពឆ្អែត បំបាត់អាការៈឃ្លាន ជួយសម្រួលមុខងាររំលាយអាហារ ជាពិសេសសម្រួល មុខងារពោះវៀន ។

- **ជាតិស្ករថ្ងៃរលាស់(ឬជាតិស្ករអាក្រក់):** មាននៅក្នុងពួកចំណីអាហារដែលមានជាតិស្ករបំបែកខ្លួន រត់ចូលទៅក្នុងឈាមយ៉ាងលឿន។ ហើយការបរិភោគចំណីអាហារជំពូកនេះច្រើនហួស បង្កជាការឃ្លាន រមួលពោះ ព្រោះជាតិស្ករច្រើនហួសនេះ ភ្ញោចការបញ្ចេញជាតិអ័រម៉ូនអាំងស៊ុយលីន ជាអ័រម៉ូនដែលបញ្ចុះកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាម និងភ្ញោចការឃ្លាន។ ជាតិស្ករជំពូកនេះ មាននៅក្នុងស្ករសគ្រប់ប្រភេទ ស្ករត្នោត ទឹកឃ្មុំ ម្សៅកែច្នៃ ឬម្សៅស ការ៉ុត ល្ពៅ ឪឡឹក ដំឡូងបារាំង ពោត ...។ ការរម្ងាស់ ឬការចំអិនអាហារទាំងនេះ បង្កការកើនឡើងនៃកម្រិតជ្រួតជ្រាបចូលក្នុងឈាមនៃជាតិស្ករ។

ឃ.៣. ជាតិលីពីដ ឬជាតិខ្លាញ់

បច្ចុប្បន្ននេះ ជាតិលីពីដ ឬជាតិខ្លាញ់ត្រូវបានគេយកចិត្តទុកដាក់ជាខ្លាំង និងមានឈ្មោះអាក្រក់ទៀតផង។ ពិតហើយ ការបរិភោគជាតិខ្លាញ់ច្រើនហួស បង្កការឡើងទម្ងន់ ឬធាត់កន្ទ្រល និងការកើតមានជម្ងឺមួយចំនួន។ ប៉ុន្តែវានៅតែជាសារធាតុមួយចាំបាច់ មិនអាចខ្វះបាន នៅក្នុងដំណើរប្រព្រឹត្តនៃសពាង្គកាយ ។

អ្នកជំនាញបានលើកឡើងថា ក្នុងមួយថ្ងៃ យើងគួរបរិភោគជាតិខ្លាញ់ពី២៥ ទៅ ៣០ភាគរយនៃរ៉ាស្យុងចំណីអាហារទាំងមូល មិនត្រូវលើសពី៣០ភាគរយឡើយ។ ការសិក្សាស្រាវជ្រាវបានឱ្យដឹងថា នៅស្រុកបារាំង ជនជាតិបារាំងបរិភោគអាហារដែលមានផ្ទុកជាតិខ្លាញ់ជាមធ្យមដល់ទៅ៤០ភាគរយឯណោះ។ ជាតិខ្លាញ់ដែលបរិភោគច្រើនហួសកំណត់ បានបង់ក្លាយខ្លួនជាជាតិខ្លាញ់បម្រុង។ រីឯនៅស្រុកខ្មែរយើងវិញ មិនទាន់មានការសិក្សាស្រាវជ្រាវលំអិតណាមួយ អំពីជាតិខ្លាញ់នេះនៅឡើយទេ តែជាកុសលម្ហូបខ្មែរភាគច្រើនមិននិយមប្រើជាតិខ្លាញ់ ខុសពីក្នុងម្ហូបចិននិងម្ហូបបស្ចឹមប្រទេស ដូចជាអាមេរិកាំង បារាំងជាដើមដែលផ្ទុកជាតិខ្លាញ់ច្រើន។

ជាតិខ្លាញ់មានប្រភពពីសត្វ និងពីរុក្ខជាតិ ពោលគឺមានប្រភេទខ្លាញ់សត្វ និងខ្លាញ់រុក្ខជាតិ(ឬប្រេងរុក្ខជាតិ)។ ខ្លាញ់សត្វឃើញមាននៅក្នុងសាច់សត្វ សាច់ត្រី ស៊ុត ប៊ឺរ ហ្វ្រូម៉ា អាហារទឹកដោះ ។ល។ រីឯប្រេងរុក្ខជាតិដូចជា ប្រេងសណ្ដែក ប្រេងអូលីវ ប្រេងផ្កាឈូករត្ន័ ប្រេងស្ពៃជាដើម។

នៅក្នុងសពាង្គកាយយើង ជាតិខ្លាញ់មានសណ្ឋានផ្សេងៗគ្នាជាជាលិកាខ្លាញ់ អាស៊ីដខ្លាញ់ ទ្រីគ្លីសេរីន និងជាតិកូឡេស្តេរ៉ូល ។ល។ ជាលិកាខ្លាញ់ផ្សំផ្គុំឡើងដោយកោសិកាអាឌីប៉ូស៊ីត ដែលជាកូនផងបម្រុងរបស់ជាតិខ្លាញ់ និងវាជាជាលិកាផ្ទុកថាមពល។ នៅលើខ្លួនមនុស្សប្រុសពេញវ័យ ដែលមានសុខភាពល្អ មានជាតិខ្លាញ់ ឬជាលិកាខ្លាញ់ចំនួន១៥ភាគរយនៃទម្ងន់ខ្លួនទាំងមូល។ នៅលើខ្លួនមនុស្សប្រុស ជាលិកាខ្លាញ់នេះ មានច្រើននៅត្រង់ពោះ ដើមទ្រូង ស្មា និងដៃ។ រីឯនៅលើខ្លួនមនុស្សស្រី ជាលិកាខ្លាញ់មានច្រើននៅភ្លៅ កំប៉េះគូទ និងចង្កេះ។

អាស៊ីដខ្លាញ់ចែកជាប្រភេទ អាស៊ីដខ្លាញ់ឆ្អែត និងអាស៊ីដខ្លាញ់មិនឆ្អែត។ អាស៊ីដខ្លាញ់ឆ្អែត មាននៅក្នុងស៊ុតល្បឿង សាច់សត្វ ប៊ឺរ ហ្វ្រូម៉ា ផ្លែដូង។ល។ អាស៊ីដខ្លាញ់ឆ្អែតនេះ ត្រូវបរិភោគក្នុងកម្រិតតិចបានហើយ ព្រោះវាបង្កការកើនឡើងខ្ពស់នៃជាតិកូឡេស្តេរ៉ុលក្នុងឈាម ដែលបង្កជាជម្ងឺរឹងសរសៃឈាម (Artériosclérose)។ រីឯអាស៊ីដខ្លាញ់មិនឆ្អែត មានប្រេងរុក្ខជាតិ(ដូចជាប្រេងពោត ប្រេងសណ្តែក ប្រេងផ្កាឈូករ័ត្ន ប្រេងអូលីវជាដើម) ស៊ុត ខ្លាញ់ទា ខ្លាញ់ក្ងាន និងពូកត្រីខ្លាញ់មួយចំនួន។ អាស៊ីដខ្លាញ់មិនឆ្អែត(អាស៊ីដលីណូឡេអ៊ិក អាស៊ីដអាល់ហ្វាលីណូឡេអ៊ិកជាដើម) មានតួនាទីបញ្ចុះជាតិកូឡេស្តេរ៉ុលអាក្រក់។ ដូច្នេះ ដើម្បីសុខភាពល្អ ចូរបរិភោគអាហារដែលសម្បូរទៅដោយអាស៊ីដខ្លាញ់មិនឆ្អែត និងកំណត់ការបរិភោគជាតិអាស៊ីដខ្លាញ់ឆ្អែតតិចតួច តែមិនអាចអត់សោះនោះទេ ព្រោះវាមានផ្ទុកប្រូតេអ៊ីនល្អៗដែរ។

ជាតិខ្លាញ់ទ្រីគ្លីសេរីដ ជាមធ្យោបាយដឹកជញ្ជូនជាតិអាស៊ីដខ្លាញ់ដែរ។ ការកើនឡើងខ្ពស់នៃអត្រាជាតិទ្រីគ្លីសេរីដនៅក្នុងឈាម គឺវាជាបច្ច័យ ឬកត្តាអាក្រក់ដែលនាំឱ្យមានអាការៈល្ហិតល្ហៃគ្មានកម្លាំងកំហែង ធ្ងន់ដៃធ្ងន់ជើង ហើមឆ្អល់ពោះ រោយកញ្ចឹងក រោយស្មាជាដើម។

ចំណែកជាតិខ្លាញ់កូឡេស្តេរ៉ុល ត្រូវបានចែកជាពីរប្រភេទ គឺកូឡេស្តេរ៉ុលល្អ (Cholestérol-HDL) និងកូឡេស្តេរ៉ុលអាក្រក់ (Cholestérol-LDL)។ កូឡេស្តេរ៉ុលល្អមានទីអាស្រ័យនៅក្នុងថ្លើម ហើយវាក៏បំបែកខ្លួននៅទីនោះដែរ វាមានតួនាទីការពារសរសៃឈាមអាក់ទែរ(សរសៃឈាមក្រហម)។ រីឯកូឡេស្តេរ៉ុលអាក្រក់ក្រោមឥទ្ធិពលនៃកត្តាផ្សេងៗ វាបានទៅទំ ឬកកលើជញ្ជាំងសរសៃឈាមអាកទែរ ដែលបង្កជាជម្ងឺរឹង

សរសៃឈាមអាកទែរ ។

ដូច្នេះ ការបរិភោគជាតិខ្លាញ់ ត្រូវប្រុងប្រយត្ន័ និងគិតគូរបំផុត ព្រោះការបរិភោគវាលើសកម្រិតតម្រូវការជះឥទ្ធិពលអាក្រក់ដល់សម្ពស្សរាងកាយ និងបង្កជាជម្ងឺបេះដូង សរសៃឈាម ជាពិសេសសរសៃអាកទែរ ។ ជាតិលីពីដខ្លះមិនចិញ្ចឹមសរីរាង្គកាយ ដូចជាតិប្រូតេអ៊ីន និងជាតិស្ករនោះទេ តែបែរជាបំផ្លិចបំផ្លាញសុខភាពយើងទៅវិញ ។ តែទោះជាយ៉ាងណាក៏មានជាតិខ្លាញ់ខ្លះល្អដែរ ។ យ៉ាងណាមិញ ជាតិខ្លាញ់ដែលយើងបរិភោគ ខ្លះបង្កើនកម្រិតកូឡេស្តេរ៉ុលអាក្រក់ រីឯខ្លះទៀត បែរជាបញ្ចុះកូឡេស្តេរ៉ុលអាក្រក់ និងតម្លើងកូឡេស្តេរ៉ុលល្អទៅវិញ ។

- សរុបមក ជាតិខ្លាញ់មានតួនាទីដូចតទៅ:

- វត្តមានជាតិខ្លាញ់ក្នុងឈាមមានប្រយោជន៍ផ្តល់ថាមពល (ខ្លាញ់មួយក្រាមផ្តល់ថាមពល៩គីឡូកាឡូរី) និងអាចស្តុក ឬបម្រុងទុកជារូបភាពខ្លាញ់បម្រុង ដែលអាចប្តូរបង់ក្លាយខ្លួនជាជាតិគ្លុយកូស ដើម្បីចិញ្ចឹមសរីរាង្គកាយនៅពេលមានតម្រូវការចាំបាច់ណាមួយ ។

- ជាតិខ្លាញ់ អាចជួយដល់ការបង្កើត ឬកសាងភ្នាសកោសិកា និងកោសិកា និងជាធាតុមួយនៅក្នុងបន្ទំជាលិកា និងប្រពន្ធ័ប្រសាទទៀតផងដែរ ។

- ជាតិខ្លាញ់ ធ្វើអន្តរាគមន៍នៅក្នុងការផលិតសារធាតុមួយចំនួនដូចជា អ័រម៉ូន ជាតិប្រូស្តាក្លង់ឌីន និងជាតិអំបិលទឹកប្រមាត់ជាដើម ។

- ជាតិខ្លាញ់ ជាយានដឹកជញ្ជូនពួកជាតិវីតាមីនដែលរលាយក្នុងខ្លាញ់ ដូចជាជាតិវីតាមីនអា (A) ដេ (D) អឺ (E) កា (K) ជាដើម ។

ជាតិខ្លាញ់ ជាប្រភពតែមួយគត់នៃអាស៊ីដខ្លាញ់សារវន្តមួយចំនួន ដូចជាអាស៊ីដលីណូឡេអ៊ិក និងអាស៊ីដអាល់ហ្វាលីណូឡេអ៊ិកជាដើម ដែលមានតួនាទីការពារ និងទប់ស្កាត់ជម្ងឺបេះដូង សរសៃឈាម ។

ឃ.៤. ជាតិវីតាមីន ឬជីវជាតិ

ជាតិវីតាមីនមានសរុបទាំងអស់ចំនួន១៣មុខ ហើយដែលត្រូវបានបែងចែកជាពីរប្រភេទគឺ វីតាមីនរលាយក្នុងខ្លាញ់ និងវីតាមីនមិនរលាយក្នុងទឹក ។

- *វីតាមីនរលាយក្នុងខ្លាញ់:* វីតាមីនអា(A) ដេ(D) អឺ(E) និងកា (K) ។
- *វីតាមីនរលាយក្នុងទឹក:* វីតាមីនសេ(C) ប៉េប៉េ (PP) និងក្រុមវីតាមីនបេ(B) ។

ជាតិវីតាមីន ត្រូវបានស្រាវជ្រាវរកឃើញទើបតែប្រមាណជាជិតមួយសតវត្សប៉ុណ្ណោះ វាជាសារធាតុចិញ្ចឹម ដែលមាននៅក្នុងអាហាររូបត្ថម្ភប្រចាំថ្ងៃ។ ជាតិវីតាមីនមិនមានផ្ទុកកាឡូរីឡើយ តែវាមានតួនាទីសំខាន់នៅក្នុងដំណើរប្រព្រឹត្តរបស់សពាង្គកាយដែរ ។

យ៉ាងណាមិញ ជាតិវីតាមីនសេមាននៅក្នុងផ្លែក្រូច ផ្លែក្រូចពោធិសាត់ ផ្លែគីវី ស្ពៃ ។ល។ ក្នុងមួយថ្ងៃ យើងត្រូវការជាតិវីតាមីនសេ៧៥មីលីក្រាម ។ កង្វះវីតាមីនសេអាចបង្កបានជារោគហូរឈាមតាមមុយកឺ និងតាមជាលិកាសន្ទានក្រោមស្បែក ដូចជារាក់ធ្មេញ ឬហូរឈាមតាមអញ្ចាញធ្មេញជាដើម ។ ផ្ទុយទៅវិញ បរិមាណវីតាមីនសេលើសអាចបង្កជាគ្រួសតម្រងនោម និងវិបត្តិផ្លូវរំលាយអាហារ ។

រីឯវីតាមីនអា មាននៅក្នុងចំណីអាហារជាតិទឹកដោះ ថ្លើមត្រី ស៊ុតលឿង ថ្លើមសត្វ បន្លែ ។ល ។ ក្នុងមួយថ្ងៃ យើងត្រូវការវីតាមីនអា១.៥មីលីក្រាម ។ កង្វះវីតាមីនអា បង្ក

ជាវិបត្តិនៃការមើលឃើញដូចជា ព្រិលភ្នែក ជម្ងឺខ្វាក់មាន់ជាដើម ។ ការលើសវីតាមីនអា បង្កជាវិបត្តិស្បែក ឈឺក្បាល និងជួនក្រិនថ្លើមទៀតផង ។

ដូច្នេះប្រសើរបំផុត គួរជ្រើសរើសយកអាហារូបត្ថម្ភដែលមានលំនឹង ដើម្បីចៀសវាងជម្ងឺកង្វះវីតាមីន ឬជម្ងឺខ្វះជីវជាតិ និងវិបត្តិលើសវីតាមីន ។

ឃ.៥. ជាតិអំបិលខនិជ និងជាតិរ៉ែ

ជាតិអំបិលខនិជ និងជាតិរ៉ែ មានបរិមាណតិចតួចប៉ុណ្ណោះក្នុងសរីរាង្គកាយយើង មនុស្សពេញវ័យមានសុខភាពល្អ មានបរិមាណសារធាតុទាំងនេះសរុប៤ភាគរយនៃទម្ងន់ខ្លួនសរុប ។ នៅក្នុងនោះ ជាតិអំបិលខនិជមានបរិមាណច្រើនជាងជាតិរ៉ែ ។ ហើយវាជាសារធាតុចាំបាច់នៅក្នុងលំនឹងទូទៅនៃអង្គប្រាណ ។

ជាតិអំបិលខនិជចំបងមានជាតិកាល់ស្យូម ម៉ាញ៉េស្យូម ផូស្វ័រ ប៉ូតាស្យូម សូដ្យូម ស្ពាន់ធ័រ ។ល។ រីឯជាតិរ៉ែចំបង មានជាតិដែកអ៊ីយ៉ូដ ក្រូម កូប័ល ស្ពាន់ ផ្លុយអ័រ ម៉ង់ហ្គាណែស សេឡេនយូម ស៊ីលីស្យូម វ៉ាណាដ្យូម ស័ង្កសី ។ល។

សារធាតុនិមួយៗ មានប្រយោជន៍ខុសគ្នា ។ ជាទ្រឹស្តីទូទៅ ជាតិអំបិលខនិជចូលរួមក្នុងម៉េតាបូលីស និងការកសាងរចនាសម្ព័ន្ធកោសិកា ។ ប៉ុន្តែវាដើរតួនាទីសំខាន់ដែរ នៅក្នុងការផ្លាស់ប្តូររូបធាតុដើម (ចំណីអាហារដែលរំលាយ) បង់ក្លាយឱ្យទៅជាសារធាតុអាចជ្រួតជ្រាបចូលក្នុងខ្លួនបាន និងទៅជាកាកសំណល់ ។ ជាតិអំបិលខនិជ និងជាតិរ៉ែ មាននៅក្នុងអាហារូបត្ថម្ភ ហេតុនេះអ្នកគួរបរិភោគចំណីអាហារឱ្យបានសព្វមុខ ។

កង្វះ និងលើសជាតិអំបិលខនិជ និងជាតិរ៉ែអាចបង្កជាវិបត្តិផ្សេងៗ ។ យ៉ាងណាមិញ ជាតិដែកមាននៅក្នុងសាច់សត្វ សាច់ត្រី ស៊ុត បន្លែស្លឹកបៃតង ។ល។ ក្នុងមួយថ្ងៃ

យើងត្រូវការជាតិដែកពី១០ ទៅ២០មីលីក្រាម ។ ជាតិដែកជាសមាសធាតុសារវន្តមួយរបស់អេម៉ូគ្លូប៊ីន ហើយមានតួនាទីជួយដល់ការដឹកជញ្ជូនអុកស៊ីហ្សែនរបស់គ្រាប់ឈាមក្រហមនៅក្នុងសរីរាង្គកាយ និងចូលរួមក្នុងដំណើរកន្ត្រាក់នៃសាច់ដុំ។ កង្វះជាតិដែកបង្កជារោគស្លេកស្លាំង(កង្វះគ្រាប់ឈាមក្រហម) ។ តែការបរិភោគជាតិដែកច្រើនជ្រុលអាចបង្កជាការពុលជាតិដែកដូចជា ឈឺពោះ ក្អួត ខ្វះជាតិទឹក ជួនអាចសន្លប់ ។

រីឯជាតិម៉ាញ៉េស្យូម មាននៅក្នុងបន្លែបៃតង គ្រាប់ធញ្ញជាតិ អាហារសមុទ្រ ។ល ។ ក្នុងមួយថ្ងៃ យើងត្រូវការជាតិម៉ាញ៉េស្យូមចំនួន៣៥០មីលីក្រាម ។ ជាតិម៉ាញ៉េស្យូមមានតួនាទីសម្រួលលំនឹងប្រព័ន្ធប្រសាទ និងប្រព័ន្ធសាច់ដុំ។ កង្វះជាតិម៉ាញ៉េស្យូម អាចបង្កជាការញាក់ ឬកន្ត្រាក់នៃសាច់ដុំ ដូចជារមួលក្រពើ ក្តាមកាច់ជាដើម ញ័រដើមទ្រូង និងញ័រខ្លួនជាដើម ។

ឃ.៦_ជាតិទឹក

ជាតិទឹកមានប្រមាណជា៦០ ទៅ៧០ភាគរយនៃទម្ងន់ខ្លួនសរុប ។ ជាតិទឹកមានបរិមាណច្រើននៅក្នុងសាច់ដុំ សរីរាង្គ កោសិកា និងជាលិកា តែមានបរិមាណតិចនៅក្នុងម៉ាស់ខ្លាញ់ ។

ទឹកមានតួនាទីកម្រិតជីវិត យើងមិនអាចរស់នៅដោយមិនផឹកទឹកលើសពី៥ថ្ងៃឡើយ ដូចពាក្យដែលថា "អត់អ្វីក៏អត់ចុះ កុំឱ្យតែអត់ទឹក" ។ ហេតុនេះ ជាចាំបាច់អ្នកត្រូវរក្សាលំនឹងជាតិទឹកនៅក្នុងសរីរាង្គកាយ ។ ការស្រេកទឹកជាសញ្ញាអាសន្ន ដែលត្រូវឆ្លើយតបដោយផឹកទឹកភ្លាម ដើម្បីបញ្ចៀសកង្វះជាតិទឹក និងផលវិបាកផ្សេងៗ ។ ជារៀងរាល់ថ្ងៃ ការបាត់ជាតិទឹកពីក្នុងខ្លួនដូចជា ទឹកនោម ញើសជាដើម មានកម្រិត

ច្រើន. តម្រូវឱ្យយើងផឹកទឹកមួយថ្ងៃ មួយលីត្រកន្លះ ។ ទឹកមាននៅក្នុងភេសជ្ជៈផ្សេងៗ ដូចជាទឹកតែ ទឹកកាហ្វេ ទឹកផ្លែឈើជាដើម ប៉ុន្តែត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន ជាពិសេសចំពោះភេសជ្ជៈមានជាតិកាហ្វេអ៊ីន ដែលមានឥទ្ធិពលមិនល្អខ្លះ ដូចជាបញ្ចុះទឹកនោមជាដើម ។ រីឯភេសជ្ជៈដែលមានជាតិអាល់កុល និងមានជាតិផ្អែមខ្លាំង អ្នកមិនគួរពិសាច្រើនឡើយ ។ សូមអានបន្ថែម *ការបរិភោគពេលល្ងាច* ទំព័រ១១០ និង *ការទទួលទានដំណេក* ទំព័រ១១៧ ។

ទឹកមិនមានផ្ទុកកាឡូរីឡើយ ដូច្នេះ វាមិនមែនជាសារធាតុដែលផ្តល់ថាមពលឡើយ ។ ប៉ុន្តែវាធ្វើឱ្យមានការផ្លាស់ប្តូររវាងកោសិកា និងការច្រានកាកសំណល់ចោល ។

ដូច្នេះ មុខងារសារវន្តរបស់ជាតិទឹក គឺដើរតួនាទីជាយានដឹកជញ្ជូនសារធាតុចិញ្ចឹមចាំបាច់ទៅក្នុងសរីរាង្គកាយ និងបញ្ចេញជាតិពុលមកក្រៅវិញ ។ វាមានតួនាទីសំខាន់មួយទៀត គឺសម្រួលលំនឹងសីតុណ្ហភាព ឬកំដៅរបស់អង្គប្រាណយើង ។

មនុស្សជំនាន់មុនបានប្រៀនប្រដៅកូនចៅ មិនឱ្យផឹកទឹកពេលបរិភោគបាយឡើយ ព្រោះពួកគាត់ខ្លះយល់ថា ទឹកបំបែក ឬធ្វើឱ្យជុំអាហារដែលលេបចូល បែកខ្ញែក ឬរាវ ដែលនាំឱ្យមានអារម្មណ៍ថា បរិភោគមិនចេះឆ្អែត និងបរិភោគរឹតតែច្រើន ។ អ្នកខ្លះទៀតយល់ថា ការផឹកទឹក និងការបរិភោគអាហារក្នុងពេលតែមួយ នាំឱ្យឆាប់ឆ្អែតទៅវិញ ។

ខ្ញុំយល់ថា យើងគួរពិសាទឹកឱ្យទៀងទាត់ និងគ្រប់ពេលពេញមួយថ្ងៃ មិនថាពេលណាឡើយ ទោះពេលបាយក៏យើងអាចពិសាទឹកបានដែរ ។ យ៉ាងណាមិញ ការពិសាទឹកពេលភ្ញាក់ពីដំណេកពេលព្រឹកព្រលឹម មានប្រយោជន៍ខ្លាំងណាស់ ជាពិសេសជួយលាងក្រពះពោះវៀន សម្រួលដល់ការបញ្ចេញចោលកាកសំណល់ និងការផ្លាស់ប្តូរ ឬផ្ទេររវាងកោសិកា ។ (សូមអានបន្ថែម *សកម្មភាពផ្លូវកាយ និងតម្រូវការជាតិទឹក* ទំព័រ ១០២) ។

តើអ្នកគួរជ្រើសរើសយកទឹកប្រភេទណាមកពិសា ? អ្នកត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នឱ្យមែនទែនក្នុងការជ្រើសរើសទឹកយកមកផឹក ។ ដើម្បីសុខភាពល្អ អ្នកត្រូវពិសាទឹកស្អាត ទឹកឆ្អិន ឬទឹកដែលបានសម្លាប់មេរោគរួច ឬដែលបានត្រងយកជាតិពុលចេញអស់ជាដើម ។ ដាច់ខាត អ្នកមិនត្រូវពិសាទឹកមិនស្អាត ទឹកឆៅ និងទឹកដែលមានមេរោគ ឬជាតិពុលឡើយ ។ ព្រោះថា បើអ្នកពិសាទឹកមិនស្អាតដូចជា ទឹកស្រែ ទឹកបឹង ទឹកទន្លេជាដើម នោះអ្នកនឹងអាចឆ្លងជម្ងឺឆ្លងតាមទឹកផ្សេងៗ ដូចជាគ្រុនពោះវៀន ព្រូនជាដើម និងអ្នកអាចពុល ឬប៉ះពាល់សុខភាពដោយសារជាតិបំពុលបរិស្ថាន ដូចជាជីដាក់ស្រែ ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតដេដេតេ (DDT)ជាដើម ។

ទឹកមានផ្ទុកទៅដោយជាតិអំបិលខនិជ និងជាតិរ៉ែផងដែរ ទឹកប្រភេទនេះ គេហៅថា *ទឹកខនិជ*។ ទឹកខនិជ ជាទឹកដែលចម្រោះ ឬផលិតឡើងដោយរក្សាវត្ថុមានជាតិអំបិលខនិជ និងជាតិរ៉ែ ដូចជា ជាតិកាល់ស្យូម ជាតិម៉ាញ៉េស្យូមនិងជាតិសូដ្យូមជាដើម ។ ទឹកខនិជដែលល្អបំផុត គឺជាទឹកខនិជដែលកើតចេញពីធម្មជាតិ ដូចជាទឹកខនិជធម្មជាតិអេវីយ៉ង់(evian)ដែលក្នុងមួយលីត្រមានជាតិកាល់ស្យូម៧៨មីលីក្រាម ជាតិម៉ាញ៉េស្យូម២៤មីលីក្រាម ជាតិសូដ្យូម៥មីលីក្រាម និងសារជាតិដទៃទៀត ។

ទឹកខនិជអេវីយ៉ង់ (evian) មានប្រយោជន៍លាងបញ្ចេញកាកសំណល់របស់សរីរាង្គកាយជួយការរំលាយអាហារ និងប្រើសម្រាប់ពេលផ្តាច់ដោះឬផ្តាច់ទឹកដោះរបស់ទារក ។

☆☆☆

ផ្នែកទី២

ដើម្បីសុខភាពពេលថ្ងៃ

១១- ស្ថានភាពសុខភាពពេលថ្ងៃ

១២- ការបរិភោគពេលថ្ងៃត្រង់

១៣- ផលចំណេញពីដំណេកពេលថ្ងៃ

១៤- ការដកដង្ហើម

១៥- អាការៈ "ស្ត្រេស្ស" និងវិធីសមាធិ

១៦- ម៉ាស្សាបំបាត់អាការៈឈឺក្បាល និងរោយកញ្ចឹងក

១៧- ប្រការល្អគួរធ្វើនៅពេលថ្ងៃ

១៨- លំហាត់ប្រាណពេលថ្ងៃ

១៩- លំហាត់ប្រាណ និងកីឡា

- សូមកុំភ្លេចសួររកសៀវភៅផ្សេងៗទៀត របស់វេជ្ជបណ្ឌិត លី ចេងហ៊ុយ !
- ជាវដុំ និងពត៌មានផ្សេងៗ សូមទាក់ទង :

ឃ្លាំងឡាក់ស៊ី បោះពុម្ពផ្សាយ

ទូរស័ព្ទលេខ : 012 977 933

011 977 933

016 977 933

១១. ស្ថានភាពសុខភាពពេលថ្ងៃ

តើយើងមានកម្មវិធីផ្ទាល់ខ្លួនអ្វីខ្លះ ដើម្បីសុខភាពពេលថ្ងៃ?

នៅពេលថ្ងៃ សមត្ថភាពរបស់យើងក្នុងការធ្វើអ្វីមួយ ដូចជាដោះស្រាយបញ្ហាបាន បំពេញកិច្ចការ ឬការងារចប់ចុងចប់ដើម ចងចាំលេខទូរស័ព្ទដោយខួរក្បាល រត់បានចម្ងាយ១០០ម៉ែត្រជាដើម ជួនសម្រេចបានក្នុងកម្រិតខ្ពស់ ជួនបានក្នុងកម្រិតទាប អាស្រ័យទៅលើពេលវេលាកំណត់ណាមួយរបស់សភាវៈមនុស្សទាំងពួង។ ព្រោះថា ការចងចាំ ឬបញ្ញាញាណ និងសមត្ថភាពផ្លូវកាយ អាស្រ័យលើសង្វាក់ដែលត្រូវបានចារឹក ឬកំណត់ទុកជាកេរ្តិ៍មរតក តាំងពីដូនតាយើងមកម្ល៉េះ។

ដើម្បីមានសុខភាពល្អ មនុស្សយើងត្រូវចេះឆ្លាស់គ្នារវាងសភាព "មមាញឹក" និងសភាព "ទំនេរ" ថ្ងៃនិងយប់ ទុក្ខនិងសប្បាយជាបន្តបន្ទាប់គ្នា ម្តងនេះម្តងនោះ។ ទ្រឹស្តីគ្រាន់តែជាសុបិន្តមួយតែប៉ុណ្ណោះ រីឯកំហិតនៃសង្គម និងនៃវិជ្ជាជីវៈ ទើបជាតថៈភាពពិតប្រាកដ ដែលទាំងពីរនេះពិបាកប្រៀបធៀបគ្នាណាស់។ គ្រូពេទ្យព្យាបាលបានណែនាំ ឬគ្រាប់អ្នកជម្ងឺថា គួរធ្វើបែបនេះ មិនគួរធ្វើបែបនោះ តែការពិត តើអ្នកជម្ងឺធ្វើតាមបានកម្រិតណា?

ការរៀបចំកាលវិភាគផ្ទាល់ខ្លួន កំណត់ម៉ោងទំនេរ និងម៉ោងរវល់ ធ្វើឱ្យមានអារម្មណ៍ជ្រះស្រឡះ លែងកង្វល់ខ្វល់ខ្វាយមិនអស់ចិត្តនឹងពេលវេលាទៀត។ នៅពេលថ្ងៃត្រង់ យើងហាក់ដូចជាអស់កម្លាំងពលំ មិនចង់ធ្វើការងារតទៅទៀត ពេលនោះយើងត្រូវទទួលយកផែនការមួយ ដែលគោរពទៅដល់សរីរៈសាស្ត្ររបស់យើង ដូចជាការសម្រាក ការដេកថ្ងៃជាដើម។

ក. សមត្ថភាពឈានដល់កំពូលនៃបញ្ញាញាណ

សមត្ថភាពបញ្ញាញាណឈានដល់កំពូលពីម៉ោង១០ព្រឹកដល់ម៉ោង៦ល្ងាច។

ក្រោយពីភ្ញាក់ពីដំណេកពេលព្រឹក សរីរាង្គកាយរបស់យើងចាប់ចេញដំណើរយឺតៗ សន្សឹមៗ។ ប្រមាណជាជិតបីម៉ោងក្រោយ គឺនៅវេលាប្រមាណជាម៉ោង១០ព្រឹក ទើបសរីរាង្គកាយយើងឈានដល់កំពូលដំបូងនៃសតិស្មារតី "ចេះដឹង"ឬបញ្ញាញាណ។ កំឡុងនេះជាពេលវេលាមានតម្លៃ"មាស" សម្រាប់ស្ថាបនាជោគជ័យ ក្នុងការបញ្ចេញគំនិត និងចំណេះដឹង ពោលជាពេលដែលសតិស្មារតី"ការងារ" ឈានដល់ចំណុចកំពូល។

នៅរយៈពេលនេះដែរ ជាឱកាសមួយដែលជួយយើងឱ្យកាន់កាប់កិច្ចការងារបាន បម្រើការងារបាន ប្រមែប្រមូលទិន្នន័យពតិមាន ស្រូបយកការបណ្តុះបណ្តាលថ្មីៗ និងស្តែងឡើងជាចំណេះដឹង ដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាណាមួយបាន។ ម្យ៉ាងទៀត វាមានតួនាទីគន្លឹះ នៅក្នុងការតាក់តែង ឬចងក្រងជាចង្កោមបណ្តាគំនិតទាំងពួង និងនៅក្នុងលទ្ធភាពច្នៃប្រឌិត។

ខ. អាការៈឃ្លានបាយនៅម៉ោងជិត១១

ប្រមាណជាមួយម៉ោងក្រោយពីការឈានដល់កំពូលនៃបញ្ញាញាណមក គឺប្រមាណជានៅម៉ោងជិត១១ មានកើតមានឡើងនូវបណ្តាអាការៈដំបូងៗនៃការឃ្លានបាយដូចជា រមួលពោះ ហេវជាដើម។ ខណៈនេះ មិនមែនសំដៅទៅរកអាការៈ"ល្វើយកម្លាំងទន់ខ្លួន" ដែលកើតមានប្រមាណជានៅម៉ោង១ថ្ងៃនោះទេ តែជាសញ្ញាអាសន្ននៃការថយចុះជាតិស្ករគ្លុយស៊ីដក្នុងខ្លួន ជាពិសេសចំពោះអ្នកដែលបរិភោគអាហារពេលព្រឹកមិនមានជាតិស្ករគ្រប់គ្រាន់តែប៉ុណ្ណោះ។

ប្រជាជនខ្មែរយើង ជាពិសេសនៅតាមជនបទ ពេលមានអាការៈឃ្លានបែបនេះ ពួកគាត់ភាគច្រើនសម្រេចចិត្តបរិភោគបាយថ្ងៃត្រង់តែម្តង។ រីឯអ្នកដែលរវល់នឹងការងារមិនទាន់មានពេលបរិភោគបាយថ្ងៃត្រង់ ហើយត្រូវធ្វើកិច្ចការតទៅទៀត លុះរហូតដល់ម៉ោង១២ ឬលើស ទើបពួកគាត់ចប់កិច្ចការងារ។ ពួកគាត់ត្រូវរង់ចាំដល់ចប់កិច្ចការ ឬដល់ពេលឈប់សម្រាក ទើបនាំគ្នាបរិភោគបាយ។ ដូច្នេះ តើត្រូវធ្វើដូចម្តេចដើម្បីទប់ទល់នឹងអាការៈឃ្លាននេះ?

ដើម្បីបំបាត់អាការៈឃ្លាននេះ អ្នកគ្រាន់តែបរិភោគចេកមួយផ្លែ ប៉ោមមួយផ្លែ ផ្លែទំពាំងបាយជូរស្រស់ ឬក្រៀមមួយក្តាប់ កាហ្វេលាយទឹកឃ្មុំមួយស្លាបព្រា ឬនំផ្អែមបន្តិចបន្តួចជាការគ្រប់គ្រាន់ហើយ។ម្យ៉ាងទៀត អ្នកអាចពិសាទឹកមួយកែវធំ ក៏អាចផ្តល់អារម្មណ៍ឆ្អែតស្កប់ស្កល់បានដែរ។

ប៉ុន្តែអ្នកមិនត្រូវពិសាគ្រាប់សណ្តែកដីលីងអំបិល និងនំសុកកូឡាឡើយ។

ម្យ៉ាងទៀត ដើម្បីចៀសឱ្យផុតពីអាការៈ"ឃ្លានបាយ" ឬកង្វះជាតិស្ករនេះ នៅអាហារពេលព្រឹក អ្នកមិនគួរបរិភោគតែអាហារជាតិស្ករជ្រាបរហ័ស ដូចជាស្ករសុទ្ធតំណាប់ជាដើមច្រើននោះទេ តែអ្នកគួរបរិភោគអាហារជាតិស្ករជ្រាបយឺត ដូចជាគ្រាប់ធញ្ញជាតិ ផ្លែឈើជាដើម និងអាហារជាតិប្រូតេអ៊ីន ដូចជាស៊ុត សាច់ភ្លៅជ្រូក សាច់ភ្លៅមាន់ជាដើមវិញ ទើបជាការប្រសើរជាង។

គ. អាការៈ"ល្វើយកម្លាំងទន់ខ្លួន" ប្រមាណជានៅម៉ោង១ថ្ងៃ

យើងគ្រប់ៗគ្នាកើតមានអាការៈបែបនេះ មិនអាចចៀសផុតឡើយ។

អាការៈ"ល្វើយកម្លាំងទន់ខ្លួន" កើតមានក្រោយពេលបាយថ្ងៃត្រង់រួច ប្រមាណជា

នៅម៉ោង១ថ្ងៃ គឺជាខណៈពេលដែលសមត្ថភាពសតិបញ្ញា និងកម្លាំងកាយថមថយចុះមកស្ថិតនៅកម្រិតស្មើរសូន្យ ។ តាមទស្សនៈរបស់អ្នកជំនាញបានលើកឡើងថា ការឃ្លាន និងការហល់ចំណីអាហារ(ពេលដែលអាហារនៅពេញក្នុងពោះកំពុងបំបែក និងរំលាយខ្លួន) មិនមែនជាអ្នកបង្កអាការៈនេះនោះទេ តែអាការៈនេះបានកំណត់ទុកក្នុងក្រូម៉ូសូមរបស់យើងតាំងពីសម័យបុរាណ សម័យបុព្វបុរសយើងមកម្ល៉េះ។ កាលពីសម័យបុរាណ បុព្វបុរសយើងនាំគ្នាសម្រាកពីការងារនៅពេលថ្ងៃក្តៅខ្លាំងបំផុត ដូចជាការផ្អាកដំណើរបរបាញ់កាត់ព្រៃកាត់ផ្សៃ ឡើងពីស្ទូងពីច្រូតស្រូវជាដើម ។

ដើម្បីឆ្លើយតប ឬសម្របនឹងអាការៈ"ល្វើយកម្លាំងទន់ខ្លួន" បែបនេះ អ្នកគ្រាន់តែទទួលយកការសម្រាកស្ងៀម ដូចជាដំណេកពេលថ្ងៃ ការស្ញឹងស្ញាធអារម្មណ៍ ឬសមាធិជាដើម ជាការគ្រប់គ្រាន់ហើយ (*សូមអាន ផលចំណេញពីដំណេកពេលថ្ងៃ*ទំព័រ៦៧ និង *អាការៈស្ត្រេស្ស និងវិធីសមាធិ* ទំព័រ៧៣) ។

ដូច្នេះ ការសម្រាកពីការងារពេលថ្ងៃត្រង់ពីមួយម៉ោងកន្លះទៅពីរម៉ោង ជាការសងបង្គ្រប់កម្លាំងដែលស្រុតចុះ និងជាការស្វាគមន៍ការចាប់ផ្តើមជំហរជាថ្មី មុនពេលចាប់បំពេញធុរៈ ឬកិច្ចការងារនៅពេលរសៀល ។

ការបរិភោគពេលរសៀល សូមអានទំព័រ៤០ ។

☆☆☆

១២. ការបរិភោគពេលថ្ងៃត្រង់

ពេលបរិភោគថ្ងៃត្រង់ គួរប្រព្រឹត្តទៅប្រមាណជាម៉ោង១២ថ្ងៃត្រង់។ ការយឺតយ៉ាវជ្រុលម៉ោង ឬការរំលងមិនបរិភោគថ្ងៃត្រង់ញយដង អាចបង្កជាការប៉ះពាល់ដល់សុខភាព ដូចជាខ្សោយ ឬបាក់កម្លាំង រលាក ឬដំបៅក្រពះពោះវៀនជាដើម ។ ស្របតាមជីវិតសម័យទំនើប ដូចជាការងារមមាញឹកខ្លាំងគ្មានពេលសម្រាកពីព្រលឹមទល់ព្រលប់ ឬរបបអាហារសម្រកទម្ងន់ជាដើម អាហារពេលថ្ងៃត្រង់ជូនត្រូវបានបរិភោគបន្តិចបន្តួចប៉ុណ្ណោះ និងជូនត្រូវបានរំលង ឬយឺតយ៉ាវ ។ ការបរិភោគពេលថ្ងៃត្រង់ ជាស្ពានអាហារចម្លងទៅការបរិភោគពេលល្ងាច និងជាប្រយោជន៍ឆ្លើយតបបានត្រឹមត្រូវទៅនឹងការបរិភោគពេលព្រឹកផងដែរ។ ដូច្នេះអ្នកមិនត្រូវរំលងអាហារថ្ងៃត្រង់ឡើយ ផ្ទុយទៅវិញ អ្នកគួរបរិភោគឱ្យទៀងទាត់ និងគ្រប់គ្រាន់ មិនកំណត់បរិមាណឡើយ តែអ្នកគួរផ្អាក ឬបញ្ឈប់ការបរិភោគនៅពេលមានអារម្មណ៍ថាឆ្អែត ហើយជាដាច់ខាត អ្នកមិនត្រូវបរិភោគរហូតទាល់តែហល់នោះទេ។

ដើម្បីឱ្យការបរិភោគមិនបង្កជាបញ្ហា ឬបំផ្លាញដល់សុខភាពរាងកាយយើង អ្នកគួរគប្បីទទួលទានល្មមៗមួយចំអែតបានហើយ ។ អ្នកខ្លះមានឱកាសបានបរិភោគអាហារថ្ងៃត្រង់នៅផ្ទះ ឯអ្នកខ្លះទៀតត្រូវបរិភោគនៅក្រៅផ្ទះ ដូចជានៅកន្លែងធ្វើការ នៅភោជនីយដ្ឋានជាដើម ។ តែទោះបីជាករណីណាក៏ដោយ អាហារបរិភោគត្រូវផ្ទុកទៅដោយសារធាតុចិញ្ចឹម និងជីវជាតិសម្បូរបែបសព្វមុខ ជាពិសេសជាតិប្រូតេអ៊ីន ជាតិខ្លាញ់ ជាតិស្ករ ជាតិវីតាមីន ជាតិអំបិលខនិជ និងជាតិរ៉ែជាដើម ។ ដូច្នេះ ការបរិភោគត្រូវធ្វើឡើងមានម្ហូបអាហារ បាយសម្ល និងបង្អែមសព្វមុខ ដែលបានមកពី គ្រាប់ធញ្ញជាតិ អង្ករ

សាច់សត្វ សាច់ត្រី បន្លែ ផ្លែឈើ ប្រូម៉ាជាដើម។ សាច់សត្វ និង សាច់ត្រីមិនតម្រូវឱ្យបរិភោគពីរបីដងក្នុងមួយថ្ងៃឡើយ អាចបរិភោគមួយដងក្នុងមួយថ្ងៃ ក៏ជាការគ្រប់គ្រាន់ដែរ ។ ក្រោយពេលបាយអ្នកគួរទទួលទានបង្អែមលាងមាត់ ដូចជា ផ្លែឈើ ប្រូម៉ានំជាដើម ។ (សូមអានបន្ថែម *ការបរិភោគ និងការជ្រើសរើសចំណីអាហារ* ទំព័រ៤០) ។

ការបរិភោគផ្ទៃត្រង់ ដូចពេលបរិភោគដទៃទៀតដែរ ជួយឱ្យលំពែងមានដំណើរការល្អត្រឹមត្រូវ។ ប្រជាពលរដ្ឋខ្លះមានទម្លាប់អាក្រក់ក្នុងការបរិភោគ ដែលអាចបង្កជាផលអាក្រក់ ដូចជាបង្កភាពមិនប្រក្រតីដល់លំពែងជាដើម។ បើយើងបរិភោគជាតិស្ករច្រើនជ្រុល តម្រូវឱ្យលំពែងធ្វើការឆ្លើយតបវិញដោយខំប្រឹងប្រែងផលិតអ័រម៉ូនអាំងស៊ុយលីនយ៉ាងច្រើនសន្ធឹកសន្ធាប់។ បរិមាណអ័រម៉ូនអាំងស៊ុយលីនឡើងហួសហេតុនេះបង្កឱ្យមានការថយចុះនៃកម្រិតបរិមាណជាតិស្ករក្នុងឈាម ឬជម្ងឺធាត់ដែលបណ្តាលមកពីអាំងស៊ុយលីននេះ។ ម្យ៉ាងទៀត ការលើសអាំងស៊ុយលីននេះយូរអង្វែង ជម្រុញឱ្យកើតមានជម្ងឺដំបៅសរសៃឈាមក្របាមអាកទែរ ជម្ងឺដាច់សរសៃឈាម និងជម្ងឺសម្ពាធឈាមលើសជាដើម ។

☆☆☆

១៣. ផលចំណេញពីដំណេកពេលថ្ងៃ

យើងស្ទើរតែគ្រប់គ្នាដេកមិនគ្រប់គ្រាន់ទេ។ ការដេកថ្ងៃអាចសងបង្គ្រប់ដំណេកពេលយប់ដែលខ្វះឱ្យយើងវិញបាន។ ម្យ៉ាងទៀត នៅប្រមាណម៉ោង១ថ្ងៃ ឬក្រោយពេលបរិភោគបាយថ្ងៃត្រង់រួច អង្គប្រាណយើងមានអាការៈ "ល្ហិយកម្លាំងទន់ខ្លួន" ដែលមានតែដំណេកពេលថ្ងៃតែម្យ៉ាងគត់ ដែលអាចបំពេញថាមពលឱ្យយើងវិញបានមុននឹងចាប់ផ្ដើមការងារបន្តទៅទៀត។ អ្នកខ្លះត្រូវការដេកថ្ងៃខាងតែបាន ជាពិសេសចំពោះអ្នកដែលក្រចូលដេកពីល្ងាច ឬអ្នកដែលមានអារម្មណ៍ថា ហេវហត់គ្មានកម្លាំងពលំនៅពេលថ្ងៃជាដើម។ អ្នកខ្លះទៀត បើមិនបានដេកថ្ងៃទេ ដល់ពេលរសៀលពេលធ្វើការងារខ្លួនមានអារម្មណ៍ដូចជាមិនស្រឡះក្នុងខ្លួន ហើយពិបាកនឹងបំពេញកិច្ចការផ្សេងៗជាបន្តទៅទៀត។ ដូច្នេះ ការដេកថ្ងៃមានសារៈប្រយោជន៍ណាស់ចំពោះអ្នកខ្លះ។

ដំណេកពេលថ្ងៃមួយចក្រ មានតម្លៃស្មើនឹងមួយចក្រដំណេកពេលយប់ដែរ គឺ ចំនួនពីមួយម៉ោងកន្លះទៅ២ម៉ោង។

បើអ្នកចង់ដេកថ្ងៃ សូមដេកតែ១០ ទៅ៣០នាទីបានហើយ ក្រោយពីងើបពីដេកនោះអ្នកនឹងអាចស្រឡះខ្លួនបាន ព្រោះថា សរីរាង្គកាយយើងអាចសម្របទទួលការសម្រាក ឬសម្រាន្តបន្តិចបន្តួចនេះបានយ៉ាងប្រសើរ។ ការដេកយូរពេកលើសពី២០នាទីត្រូវហាមឃាត់ ព្រោះថា បើធ្មេចភ្នែកយូរជាងនេះ យើងមុខជាលង់លក់ចូលទៅក្នុងដំណាក់កាលដំណេកលក់ "ស្កប់បំផុត"។ ដូច្នេះ ក្រោយពីភ្ញាក់ពីលង់លកមកវិញ អ្នកប្រាកដជាមានអាការៈមិនស្រួលខ្លួន ដូចជាវង្វេងវង្វាន់ ឈឺក្បាល អារម្មណ៍ដូចស្រវឹងជាដើមជាមិនខាន ហើយដល់ពេលយប់វិញ អ្នកនឹងពិបាកដេកឱ្យលង់លក់វិញណាស់។

ចំពោះអ្នកមានទម្លាប់ទទួលទានដំណេកតិច (តិចជាង៦ម៉ោង) នៅពេលយប់ អ្នកគួរសម្របខ្លួនឱ្យដេក "ដំណេកមួយធ្មេចភ្នែក" ចំនួនមួយ ឬពីរនាទី ឬក៏ដេក "ដំណេកមួយសម្បក់ទន្សាយ" ចំនួនពី៤ ទៅ៥នាទី ជាការគ្រប់គ្រាន់ហើយ ។

ផ្ទុយទៅវិញ ដំណេកថ្ងៃត្រូវហាមឃាត់ចំពោះអ្នកដេកពុំលក់ ឬពិបាកដេកលក់ព្រោះថា គាត់បានត្រឹមតែធ្មេចភ្នែកប្រុងតែលក់ ឬលក់ស្ទើរ តែមិនលង់លក់ទេ។ ហេតុនេះ សម្រាប់ពួកគាត់ គួរជ្រើសរើសយកការសមាធិ ឬប្រមូលអារម្មណ៍បែបស្ងៀមស្ងាត់ដើម្បីសម្រាកកាយ ឬបន្ធូរអារម្មណ៍វិញ មុនចាប់ការងារបន្តទៀតជាការប្រសើរជាង ។

☆☆☆

១៤. ការដកដង្ហើម

ការដកដង្ហើមជាអំពើ ឬសកម្មភាពពីកំណើត ពីធម្មជាតិ ប៉ុន្តែមនុស្សភាគច្រើនដកដង្ហើមមិនបានល្អឡើយ ។ ការដកដង្ហើមបានប្រសើរ អាស្រ័យលើកត្តាជាច្រើន ដូចជាចលនាដកដង្ហើមចេញចូល បរិមាណ និងគុណភាពខ្យល់ដែលស្រូបចូលជាដើម ។

បច្ចុប្បន្ននេះ ការដកដង្ហើមរបស់មនុស្សលោកកំពុងទទួលការគម្រាមកំហែងជាខ្លាំង ជាពិសេសនៅតាមទីក្រុង ព្រោះបរិស្ថាន និងខ្យល់អាកាសត្រូវបានបំពុលដោយឧស្ម័នពុលរាប់រយមុខ ជាហេតុបង្កការថយចុះនៃបរិមាណឧស្ម័នអុកស៊ីហ្សែននៅក្នុងធម្មជាតិ ។ ប៉ុន្តែរបៀបនៃការដកដង្ហើមក៏ជាកត្តាសំខាន់ដែរ ការមិនរវីរវល់នឹងការដកដង្ហើម ឬការទម្លាប់ដកដង្ហើមចេញចូល "តិចៗ" មិនបានខ្យល់ចូលពេញសួតទាំងពីរគ្រប់គ្រាន់ បង្កការប៉ះពាល់ដល់ការស្រូបចូលនៃឧស្ម័នអុកស៊ីហ្សែន នាំឱ្យសរីរាង្គកាយយើងខ្វះអុកស៊ីហ្សែន ហើយអាចថប់ដង្ហើមបាន ។

មនុស្សភាគច្រើនមិនចេះរបៀបដកដង្ហើមយ៉ាងប៉ិនប្រសប់ឡើយ តែពួកគេអាចរស់បានដែរ ផ្ទុយទៅវិញ បើពួកគេដកដង្ហើមបានត្រឹមត្រូវ នោះសរីរាង្គកាយរបស់ពួកគេនឹងទទួលបានរង្វាន់មួយយ៉ាងធំជាងនេះ ។ យ៉ាងណាមិញ បើអ្នកបើកបរម៉ូតូមួយដែលមានបួនលេខ ហើយបើអ្នកបើកបរវាក្នុងល្បឿនលេខពីររហូត ទោះឡើងចំណោតក្តី ចុះចំណោតក្តី ផ្លូវរាបស្មើក្តី លឿនក្តី យឺតក្តី អ្នកនៅតែរក្សាលេខពីរដដែល មិនផ្លាស់ប្តូរលេខឡើយ នោះការរត់របស់ម៉ូតូនោះពិតជាមិនទទួលដល់ទិន្នផលប្រសើរកំពូលឡើយ ហើយម៉ាស៊ីនរឹតតែឆាប់ខូចជាងកាលបើអ្នកចេះសាង ឬប្តូរលេខត្រឹមត្រូវតាមស្ថានការណ៍ ។

ការដកដង្ហើមត្រូវបានបែងចែកជាពីរដំណាក់កាល គឺ *ការដកដង្ហើមចូល* ដែលតម្រូវឱ្យប្រអប់ទ្រូងរីកធំ នាំឱ្យខ្យល់រត់ចូលក្នុងសួតបាន និង *ការដកដង្ហើមចេញ* ដែលតម្រូវឱ្យប្រអប់ទ្រូងរួមតូចវិញ នាំឱ្យខ្យល់រត់ចេញក្រៅវិញ ។

មានចលនាបីប្រភេទ ដើម្បីឱ្យដំណើរនៃខ្យល់ចេញចូលនេះប្រព្រឹត្តទៅបាន:

ក.ចលនាដង្ហើម"ស្មា" : យើងអាចលើករុញស្មាឡើងលើ ។ ចលនារុញ ឬទាញស្មាឡើងលើនេះ ជួយពង្រីកបន្ថែមប្រអប់ទ្រូង ហើយពេលស្មាធ្លាក់មកវិញ បង្កឱ្យខ្យល់ដែលចូលមកនោះ រត់ចេញវិញ ។ ជារួមមក ខ្យល់ដែលចេញចូលនោះតិចតួចណាស់ ។ យើងអាចធ្វើវាបានបែបជាចលនាកំហុគ ដែលអាចកើតឡើងពេលមានអារម្មណ៍ស្រិបណាមួយ ប៉ុន្តែមិនមែនជាប្រភេទនៃការដកដង្ហើម ដែលយើងធ្វើជាទូទៅជាប្រចាំឡើយ ។ ចលនានេះបឺតស្រូបខ្យល់បានបន្តិចបន្តួចប៉ុណ្ណោះ ។

ខ.ចលនាដង្ហើម"ទ្រូង" : ចលនាដង្ហើមទ្រូង ជាការដកដង្ហើមរហ័សដែលពេលនេះប្រអប់ទ្រូងរីកប៉ោងធំឆាប់ តែល្បឿនវែងៗ និងប្រសើរជាងចលនាដង្ហើម"ស្មា" ។ ចលនាដង្ហើម"ទ្រូង" នេះរហ័សវែងៗ បឺតខ្យល់បានបង្គួរ ។ ហើយជាចលនាដង្ហើមដែលត្រូវបានធ្វើជាទូទៅលើមនុស្សគ្រប់រូប ។

គ.ចលនាដង្ហើម"ពោះ": ការដកដង្ហើម"ពោះ" នេះត្រូវបានប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរយើងនិយមហៅថា *ការដកដង្ហើមធំ*។ ចលនានេះបង្កឱ្យមានការរីកប៉ោងធំនៃប្រអប់ទ្រូងជាពិសេសប៉ែកខាងពោះ ជាប្រយោជន៍រុញបញ្ចុះសាច់ដុំសន្ទះទ្រូង (សាច់ដុំដែលខណ្ឌទ្រូង និងពោះ Diaphragme) ចុះក្រោម និងនាំឱ្យក្រពះ ពោះវៀនប្តូរទីតាំងចុះទៅក្រោមដែរ រីឯក្រវ៉ាត់ពោះឡើងប៉ោង ។ម្យ៉ាងទៀតវាជួយបើកពង្រីកសួតទាំងសងខាងរីកធំ

អស់ទំហឹង និងចម្រើនការស្រូបចូលនៃខ្យល់ទៅក្នុងប្រអប់ទ្រូងពេញល្អ ។ ចលនាដង្ហើមនេះប្រព្រឹត្តទៅយឺតៗ និងខ្យល់ចូលបានសន្សឹក ។ សំខាន់បំផុតចលនានេះជួយស្រូបយកអុកស៊ីហ្សែនចូលក្នុងខ្លួនបានច្រើន និងជួយច្រានឧស្ម័នកាបូនិក និងឧស្ម័នដទៃទៀតពីក្នុងខ្លួនចេញក្រៅបានអស់ដែរ ។

● លំហាត់ដកដង្ហើម

ការដកដង្ហើម ជាពិសេសការដកដង្ហើម "ពោះ" មានសារៈប្រយោជន៍ណាស់ ជាអាទិសម្រាប់អ្នកដែលមិនមានការសមាធិសម្រួលផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្ត ឬក៏សម្រាប់មុនចាប់ផ្តើមការធ្វើសមាធិ ឬការហាត់ប្រាណ ឬលេងកីឡាជាដើម ។

ការដកដង្ហើមមានប្រយោជន៍ដល់សុខភាព ដូចជាជួយសម្រួលខ្លួនប្រាណយើងមុនធ្វើអ្វីមួយ (ការប្រលង ការណាត់ជួបសំខាន់...) ជួយដាស់កម្លាំងពេលហត់នឿយ ជួយទ្រទ្រង់ការខំប្រឹងប្រើកម្លាំងកាយ ជួយស្រូបខ្យល់បរិសុទ្ធតាមមាត់ទន្លេ តាមឆ្នេរសមុទ្រ និងក្លិនស្រូវតាមវាលស្រែងជនបទសមតាមបំណងជាដើម ។ ម្យ៉ាងទៀត ពេលអ្នកប្រញាប់ប្រញាល់ ខឹងសម្បារ មួម៉ៅជាដើម អ្នកនឹងសំគាល់ឃើញថា អ្នកមានចលនាដង្ហើម "ទ្រូង" ញាប់ៗ សើៗ ។ ពេលនោះ ចូរអ្នកសាកល្បងដកដង្ហើម "ពោះ" ខ្លាំងអស់មួយៗ (ដកដង្ហើមធំមួយៗ) នោះអ្នកនឹងទទួលទិន្នផលប្រសើរជាងមុន គឺស្រួលខ្លួនជាងមុន ។

ចំណោមចលនាទាំងបីខាងលើ មានតែចលនាដង្ហើម "ពោះ" ទេ ដែលត្រូវហាត់រៀនបន្ថែម និងមានប្រយោជន៍បំផុត ។ លំហាត់ដកដង្ហើម "ពោះ" ពិតជាមានការពិបាកចំពោះអ្នកខ្លះ ដូច្នេះមុនដំបូង អ្នកអាចហាត់ដកដង្ហើមដោយឥរិយាបថដេក ។ ពេលណាអ្នកកត់សំគាល់ថា អ្នកហាត់បានល្អហើយ នោះអ្នកអាចធ្វើចលនាដង្ហើម "ពោះ" បានគ្រប់

កាលៈទេសៈ ដូចជាពេលកំពុងធ្វើការងារ ដោយឥរិយាបថអង្គុយ ឬឈរជាដើម។ ចូរអ្នកហាត់ ឬបន្តហាត់ដកដង្ហើមនេះឱ្យញឹកញាប់ ដែលអាចធ្វើទៅបាន រហូតដល់អ្នកទុកចិត្តថា អ្នកអាចដកដង្ហើម "ពោះ" ជាស្វ័យប្រវត្តិបាន។

អ្នកអាចហាត់ដកដង្ហើមដំបូងដោយឥរិយាបថដេកសិន ។ ចលនានៃការហាត់ប្រព្រឹត្តទៅដូចខាងក្រោមនេះ :

ចលនាទី១: ដកដង្ហើម "ពោះ"

សូមអ្នកដាក់ប្រអប់ដៃទាំងពីរត្រួតលើគ្នាលើពោះត្រង់ម្តុំផ្ចិត សូមអ្នកផ្លុំខ្យល់ដង្ហើមចេញ ដោយប្រឹងបង្រួមសាច់ដុំពោះ និងសូមរក្សាពោះនៅផតរយៈពេល៥វិនាទី។ រួចមក សូមអ្នកស្រូបខ្យល់ដង្ហើមចូលមួយទំហឹងដោយបំប៉ោងពោះ ជាចុងក្រោយសូមអ្នករក្សាឥរិយាបថនេះ៥វិនាទីដែរ។ សូមធ្វើចលនានេះសាចុះ សាឡើងឱ្យបាន១០ដង។

ចលនាទី២: ដកដង្ហើម "ពោះ-ទ្រូង"

កាលបើអ្នកបានធ្វើការដកដង្ហើម "ពោះ" បានឥតខ្ចោះហើយ ចូរអ្នកបន្តចលនាដកដង្ហើមពិស្តារជាងនេះមួយទៀត។ ចលនានេះតម្រូវប្រើទ្រូង និងពោះជាចាំបាច់។

ជាដំបូង សូមអ្នកចាប់ស្រូបខ្យល់ដង្ហើមចូលពោះ រួចបន្តដង្ហើមចូលប្រអប់ទ្រូងដោយបំប៉ោងដើមទ្រូង ហើយសូមរក្សាឥរិយាបថនេះ៥វិនាទី។ បន្ទាប់មក សូមធ្វើចលនាដកដង្ហើមចេញពីពោះ និងពីប្រអប់ទ្រូងដោយបំផតក្បាលពោះ រួចបន្តមកដើមទ្រូង។ ហើយសូមអ្នករក្សាឥរិយាបថនេះ៥វិនាទី និងសូមបន្តដង្ហើមចូលជាថ្មីវិញ។

១៥. អាការៈ "ស្ត្រេស្ស" និងវិធីសមាធិ

ក-អាការៈស្ត្រេស្សជាអ្វី?

ជីវិតវិជ្ជាជីវៈ និងជីវភាពសង្គមរបស់យើង បង្កការប៉ះពាល់ជាប្រចាំដល់នាឡិកាជីវសាស្ត្រនៃអង្គប្រាណយើង ដោយស្តែងចេញជាអាការៈ *ស្ត្រេស្ស* គួរឱ្យគិតគូរ និងគួរឱ្យព្រួយបារម្ភ។ តើអ្វីទៅដែលហៅថា *ស្ត្រេស្ស* នោះ ?

"ស្ត្រេស្ស" ជាពាក្យអង់គ្លេស" "Stress" ដែលត្រូវបានប្រើប្រាស់ទាំងដុលដោយគ្មានការបកប្រែនៅស្ទើរតែគ្រប់ភាសា។ វចនានុក្រមអង់គ្លេស អុកហ្វដបានឱ្យនិយមន័យថា "ស្ត្រេស្សផ្លូវចិត្ត គឺជាសម្ពាធ ឬកង្វល់ដែលបង្កឡើងដោយបញ្ហានៅក្នុងជីវិតមនុស្ស រីឯស្ត្រេស្សផ្លូវកាយ គឺជាសម្ពាធដែលប៉ះពៀរបង្កជាគ្រោះថ្នាក់តិចតួច ឬធំដុំដល់សុខភាពរាងកាយ" ។ ចំណែកវចនានុក្រមបារាំងឡារ៉ូស្សបានឱ្យនិយមន័យថា "ស្ត្រេស្ស គឺជាប្រជុំ ឬសំណុំនៃវិបរិតជីវសាស្ត្រ និងផ្លូវចិត្ត ដែលបង្កឡើងដោយការឈ្លានពានគ្រប់បែបគ្រប់យ៉ាងទៅលើសរីរាង្គកាយ " ។

ខ្ញុំយល់ថា *ស្ត្រេស្ស* ជាពាក្យសម័យថ្មី ដែលអត្ថន័យរបស់វាសំដៅទៅអាការៈស្រុត ឬបាក់កម្លាំងកាយចិត្ត ឬសំដៅទៅរោគម្យ៉ាងដែលកើតពីការងារប្រើកម្លាំងជ្រុលនិងការងារស្មុគស្មាញ ប្រើការគិតហួស។ *ស្ត្រេស្ស* ស្តែងឡើងជារូបភាព ឬជារោគសញ្ញាអាសន្នផ្សេងៗដូចជា ភាពពិបាកប្រមែប្រមូលអារម្មណ៍ ការថមថយចុះនៃស្មារតីប្រុងប្រយ័ត្ន ភាពមួម៉ៅ ឆាប់ខឹងឬឆាប់ច្រឡោតតូងពេលព្រឹកជាដើម។

កិច្ចការច្រើនហួសកម្លាំង ភាពតានតឹងក្នុងទំនាក់ទំនងសង្គម ការប្រាស្រ័យគ្នា

ប្រកបដោយឋានានុក្រម ឬលំដាប់បុណ្យសក្តិក្រិតក្រមជ្រុល និងវិបត្តិសេដ្ឋកិច្ចក្នុងសង្គម និងក្នុងគ្រួសារជាដើម ទាំងឡាយនេះជាបញ្ហាដែលបង្កទៅដល់អាការៈស្រ្តេស្សបាន។ ម្យ៉ាងទៀតច្បាប់សង្គម និងសុភាវធម៌បង្ខំឱ្យយើងរម្ងាប់អារម្មណ៍ទទួលយកការស្ងៀមស្ងាត់ជំនួសប្រតិកម្ម។ អ្នកជំនាញខាងប្រសាទជីវសាស្រ្តបារាំងបានគូសបញ្ជាក់ថា "ច្បាប់ ឬការហាមរាល់ទង្វើឬសកម្មភាព ចំពេលដែលត្រូវធ្វើ ឬត្រូវបំពេញបង្កជាមហន្តរាយដល់សុខភាព"។ រោគស្រ្តេស្សដែលកើតឡើងពីការចាប់បង្ខំ បង្កការប៉ះពាល់ដល់សុខភាពជាខ្លាំង ដូចជាជម្ងឺដំបៅក្រពះ ពោះវៀន ជម្ងឺខ្សោយប្រព័ន្ធការពារ ជម្ងឺសម្ពាធឈាមលើសជាដើម។

ដើម្បីកំចាត់ ឬរំលាយអាការៈដែលបណ្តាលមកពីរោគស្រ្តេស្ស យើងអាចជ្រើសរើសវិធីបំបាត់អស្មិមានៈចេញពីក្នុងខ្លួន ឬវិធីសមាធិសម្រួលផ្លូវកាយសម្រាកផ្លូវចិត្ត ឬប្រមែប្រមូលអារម្មណ៍។ ដើម្បីឱ្យមានសុខភាពផ្លូវចិត្តល្អ ជាសំខាន់អ្នកត្រូវខំបាត់ពត់ធ្វើឱ្យចិត្តឱ្យសប្បាយរីករាយ ហើយជារៀងរាល់ថ្ងៃ អ្នកត្រូវចំណាយពេលសម្រាប់ខ្លួនឯងផ្ទាល់ ដោយធ្វើខ្លួនឱ្យនៅស្ងៀមស្ងាត់ម្នាក់ឯង មិនរវីរវល់នឹងអ្នកដទៃ និងទិដ្ឋភាពក្រៅខ្លួន គឺតាំងចិត្តដូចជាអត្តទត្តបុគ្គលអញ្ចឹង។ ក្នុងមួយថ្ងៃ បើអ្នកចំណាយពេលសម្រាប់អត្តទត្តភាពនេះ ដូចជាសមាធិជាដើម បានរយៈពេលមួយម៉ោងរឹតតែវិសេសវិសាល។ អ្នកខ្លះ ពេលមានអាការៈតានតឹង ស្មុគស្មាញក្នុងខ្លួន ឬអាការៈស្រ្តេស្ស នេះខំចាប់យកការថែសួន លេងល្បែងកំសាន្ត ឬធ្វើនេះ ធ្វើនោះបន្ទប់ជាដើម។ អ្នកជំនាញយល់ថា ការធ្វើបែបនេះ មិនសូវមានប្រយោជន៍ប៉ុន្មានទេ តែការផ្តាច់ខ្លួនពីអ្នកដទៃ ឬពីអ្វីទាំងឡាយដែលជាកិច្ចការងារពិតជាសំខាន់ជាង។

ខ. ការធ្វើឬតាំងចិត្តសប្បាយរីករាយ

មនុស្សកើតមកត្រូវមានការសប្បាយចិត្ត និងការពិបាកចិត្ត(ទុក្ខ)ជាគូរនឹងគ្នា មិនមានអ្នកណាម្នាក់មានតែការសប្បាយចិត្ត មិនដែលមានការពិបាកចិត្តនោះឡើយ។ ការធ្វើចិត្តនិងតាំងចិត្តសប្បាយរីករាយជានិច្ច ជាការពិបាកណាស់ ប៉ុន្តែយ៉ាងហោចណាស់ក៏ត្រូវមានការសប្បាយ ការលំហែកាយ និងការលំហែអារម្មណ៍ខ្លះដែរ ។ ដើម្បីមានអារម្មណ៍សប្បាយជារៀងរាល់ថ្ងៃ អ្នកត្រូវមានសំណើច សំណើចជាឱសថទិព្វដែលចម្រើនសុខភាពដូចពាក្យដែលថា"សើចច្រើនចម្រើនអាយុ"។ យ៉ាងណាមិញ ការសប្បាយជួយអ្នកឱ្យមានសុខភាពល្អ ចៀសវាងបានពីជម្ងឺផ្សេងៗ ដូចជាជម្ងឺសម្ពាធឈាមលើស ជម្ងឺបេះដូងជាដើម។ រីឯការសើចអាចបំបាត់កង្វល់ ការឈឺក្បាល និងការឈឺចាប់ផ្សេងៗ។ម្យ៉ាងទៀត ការសើច និងសប្បាយចិត្តជួយពង្រឹងប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ ឬប្រព័ន្ធការពាររាងកាយរបស់យើងប្រឆាំងនឹងជម្ងឺផ្សេងៗ ។ សរុបមក សំណើចធ្វើឱ្យអ្នកមានសុខភាពល្អ និងអាយុវែង។

ការពិបាកចិត្តជាបំណែកមួយនៃជីវិត។ ការពិបាកចិត្ត អាចបង្កការប៉ះពាល់ដល់សុខភាព និងអាយុ ដូចជាស្រកទម្ងន់ ឬចុះស្គម ឆាប់ចាស់ជាងអាយុជាដើម ។

តើធ្វើដូចម្ដេច ដើម្បីបង្កើតសំណើច និងដើម្បីបំបាត់ការពិបាកចិត្ត ?

ចូរអ្នករៀនកំចាត់ចោលរាល់កង្វល់ ការខឹងសម្បារ ការខ្លាច ឬប្រការដែលប៉ះពាល់ដល់អារម្មណ៍ ដែលបង្កឱ្យសម្ពាធឈាមឡើងខ្ពស់ និងបេះដូងដើរញាប់ជាងធម្មតាជាដើម។ សូមអ្នកសើចឱ្យបានញឹកញាប់។ សំណើចមាននៅគ្រប់ទិសទី ការអានសៀវភៅ ស្ដាប់វិទ្យុ មើលទូរទស្សន៍ ជជែកលេងជាមួយសមាជិកគ្រួសារ ជួបមិត្តភក្តិ ដើរទស្សនារមនីយដ្ឋាន ឬមណ្ឌលកំសាន្ត ។ល។ ទាំងនេះ សុទ្ធតែជាប្រភពនៃសំណើច ។

ការងារទាំងឡាយដែលអ្នកធ្វើ ត្រូវចេះរកចំណុចណាដែលធ្វើឱ្យ អ្នកសប្បាយចិត្ត ។

មនុស្សម្នាក់ៗរមែងមានទុក្ខ ឬកង្វល់ដែលចៀសមិនផុតឡើយ។ ចូរអ្នកនឹកគិតទៅដល់ពុទ្ធដីកា "រូបំ ទុក្ខំ" ដែលមានន័យថា មានរូប គឺមានទុក្ខ នោះអ្នកនឹងមានចិត្តក្រវែងចោលរាល់កង្វល់ ឬការព្រួយបារម្ភទាំងឡាយ។ ខ្ញុំសូមជូនសំដីមាសមួយទៀតទុកជូនជាការពិចារណា "បញ្ហាតែងតែពិបាក បើមិនពិបាកក៏មិនមែនជាបញ្ហាដែរ"។ អ្នកត្រូវចេះដាក់បញ្ហានៅកំពស់ ឬនៅកម្រិតជាក់ច្បាស់ណាមួយក្នុងមាត្រដ្ឋានជីវិត ហើយអ្នកត្រូវគិតទៅភាពវិជ្ជមានជានិច្ច អ្នកត្រូវខំសម្លឹងឱ្យឃើញជ្រុងល្អនៃស្ថានការណ៍ទាំងឡាយ ពោលគឺត្រូវមានសុទិដ្ឋិនិយមជានិច្ច។ អ្នកត្រូវទន្ទេញក្នុងចិត្តថា ភាពលំបាកទាំងឡាយរបស់អ្នកនៅមិនយូរ ឬមិននៅឋិតថេរឡើយ ហើយវានឹងខ្ចេចខ្ចី ឬបាត់ស្រមោលទៅតាមពេលវេលាយ៉ាងពិតប្រាកដ។ ដូច្នេះសំខាន់បំផុត អ្នកត្រូវស្វែងរកឱ្យឃើញដំណោះស្រាយប្រកបដោយភាពស្និតស្នាញ និងអំណត់បំផុត។

គ. សមាធិសម្រួលផ្លូវកាយផ្លូវចិត្ត

សមាធិជាវិធីបន្ធូរ ឬសម្រួលផ្លូវកាយផ្លូវចិត្ត និងផ្លូវអារម្មណ៍មួយផ្នែក ឬទាំងស្រុង។ ហើយសមាធិមានច្រើនបែបច្រើនយ៉ាង ដូចជាសមាធិបែបសម្រួលផ្លូវកាយសម្រួមផ្លូវចិត្ត សមាធិបែបយូហ្គា សមាធិបែបសាសនាជាដើម។ រាល់សមាធិសុទ្ធតែមានផលប្រយោជន៍ដល់សុខភាពសព៌ាង្គកាយយើង។ នៅក្នុងគ្រប់សាសនាសុទ្ធតែមានសមាធិ តែសមាធិខ្លះ ជាពិសេសសមាធិដែលមានការប្រព្រឹត្តទៅបែបអណ្តែតអណ្តូង ឬហួតព្រលឹងមានប្រយោជន៍តែខាងផ្លូវចិត្ត និងអារម្មណ៍តែប៉ុណ្ណោះ រីឯផ្លូវកាយត្រូវបានបំភ្លេចចោល ។

នៅក្នុងសៀវភៅនេះ ខ្ញុំលើកយកតែសមាធិសម្រួលផ្លូវកាយផ្លូវចិត្តមករៀបរាប់តែប៉ុណ្ណោះ ព្រោះសមាធិប្រភេទនេះ ជួយសណ្តំកាយយើង ទាំងសាច់ដុំ ទាំងអារម្មណ៍ ជាពិសេសបំបាត់អាការៈស្រ្តេស្ស និងអាការៈចង្រៃផ្សេងៗទៀត ។ យើងសង្កេតឃើញមានសមាធិ "មួយផ្លេចភ្នែក" សមាធិមិនពេញលេញ និងសមាធិពេញលេញ ។

គ.១ សមាធិ "មួយផ្លេចភ្នែក"

សមាធិនេះអាចធ្វើឡើងគ្រប់ពេល គ្រប់ស្ថានការណ៍។ វាជាការសម្រាកប្រមាណជាពីរបីនាទីក្នុងពេលកំពុងធ្វើអ្វីមួយ ដូចជាការងារយ៉ាប់ខ្លាំង ការប្រជុំយ៉ាងតានតឹងជាដើម។ ពេលមានសភាពស្មុគស្មាញ ឬយ៉ាប់យ៉ឺនបែបនេះ អ្នកអាច ឬត្រូវតែសម្រេចចិត្តឈប់សម្រាកបន្ធូរអារម្មណ៍នៅកណ្តាលសកម្មភាព ដោយខំផ្តាច់ខ្លួនពីអ្វីៗទាំងឡាយ ឬពីអ្នកដទៃ យ៉ាងហោចណាស់ក៏ខាងផ្លូវអារម្មណ៍ដែរ និងធ្វើអារម្មណ៍ថាខ្លួន "សូន្យ" មួយសន្ទុះ។ សូមអ្នកធ្វើសមាធិដោយបិទភ្នែកទាំងពីរ ហើយឈប់គិតអ្វីទាំងអស់។ ប្រការប្រសើរ ក្រោយពីសមាធិ "មួយផ្លេចភ្នែក" នេះអ្នកគួរបន្តធ្វើចលនាដង្ហើម "ពោះ" បន្ថែម។ វាជាការពិបាកប្រមែប្រមូលអារម្មណ៍ ឬអនុវត្តសមាធិនេះ ជាពិសេសចំពោះអ្នកដែលមិនធ្លាប់មានការសមាធិពេញលេញ និង លំហាត់ ដកដង្ហើម ។

គ.២. សមាធិមិនពេញលេញ

សមាធិនេះអាចធ្វើបានគ្រប់កាលវេលាដែរ ពេលនៅម្នាក់ឯងក្តី នៅកណ្តាលចំណោមមនុស្សក្តី ព្រោះវាមានចរិតកំបាំង។ សមាធិនេះក៏មានប្រយោជន៍ខ្លាំងណាស់ដែរ ជាពិសេសពេលអ្នកមានអាការៈ" ច្រាបជាន់" មួម៉ៅ ខឹងសម្បារ និងអាការៈស្ត្រេស្សតិចតួច។ អ្នកអាចធ្វើសមាធិនេះបានប្រសើរ បើអ្នកជាបុគ្គលចេះធ្វើសមាធិពេញលេញ ព្រោះសមាធិនេះតម្រូវឱ្យធ្វើការពញាក់ ឬកន្ត្រាក់សាច់ដុំមួយក្រុមណាមួយយ៉ាងខ្លាំង ដោយគ្មានវេអង្គប្រាណ ពោលវាជាបំណែកមួយនៃសមាធិពេញលេញ។ ជាឧទាហរណ៍ បើអ្នកមានឥរិយាបថអង្គុយ ចូរអ្នកកន្ត្រាក់សាច់ដុំកំប៉េះគូទរឹបឱ្យខ្លាំង ឬកន្ត្រាក់សាច់ដុំភ្លៅ។ ពេលអ្នកលូក ឬដាក់ប្រអប់ដៃក្នុងហោប៉ៅ ចូរអ្នកក្តាប់ដៃឱ្យខ្លាំង។

ចូរអ្នករក្សាឥរិយាបថកន្ត្រាក់យ៉ាងតិចបំផុតរយៈពេល៥វិនាទីដែរ ពេលធ្វើចលនាអ្នកត្រូវផ្ចង់អារម្មណ៍លើការក្រញ៉េច កន្ត្រាក់ បន្ទាប់មក ទើបអ្នកបន្ធូរចលនាសន្សឹមៗមកធម្មតាវិញ ដោយធ្វើចលនាដង្ហើម"ពោះ"។ ចូរអ្នកធ្វើចលនាមួយៗសាចុះសាឡើងឱ្យបាន២ ទៅ៣ដង។ សមាធិនេះ មិនអាចធ្វើឱ្យអ្នកបាត់អាការៈ" ច្រាបជាន់" ឬស្ត្រេស្សទាំងស្រុងអស់ពីខ្លួនឡើយ តែវាជួយឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ធូរស្បើយ អ្នកលែងស្ពឹកស្រពន់ដូចមុនទៀតហើយ ហើយអ្នកនឹងមានជំហរចាប់យកស្ថានការណ៍បាន។

គ.៣. សមាធិពេញលេញ

ចូរអ្នកស្តាប់ខ្លួនប្រាណអ្នក ជួយស្រាយភាពតានតឹង ឬអាការៈស្ត្រេស្ស នោះខ្លួនប្រាណអ្នកនឹងជួយអ្នកវិញអ្នកនឹងបានស្រួលខ្លួន ហើយមានសុខភាពល្អ។ ខ្ញុំយល់ថា អ្នកពិតជាអាចកំទេចអាការៈចង្រៃអស់នោះបាន ដោយអ្នកប្រើចលនាសម្រួលសាច់ដុំសម្រួលអារម្មណ៍ ។ ដូចខ្ញុំបានជម្រាបមកហើយថា វិធីសមាធិមានច្រើន តែក្នុងសៀវភៅ

នេះខ្ញុំសូមលើកជូនតែលំហាត់សាច់ដុំ ឬលំហាត់សមាធិបំបាត់អាការៈស្ត្រេស្សមួយប្រភេទតែប៉ុណ្ណោះ ។ ដើម្បីប្រសិទ្ធិភាពពេលផ្ដើមដំបូង ចូរអ្នកធ្វើឱ្យបានជាប្រចាំរៀងរាល់ថ្ងៃ លទ្ធផលជូនទទួលបាន១៥ថ្ងៃក្រោយ ជូនបីខែក្រោយ ។ បន្ទាប់មកទើបអ្នកអាចបន្ថយការធ្វើសមាធិនេះ ៣ដងក្នុងមួយសប្ដាហ៍ តែបើអ្នកមានអាការៈស្ត្រេស្ស ឬមិនស្រួលខ្លួនអស់កម្លាំងឡើងវិញ សូមអ្នកធ្វើជារៀងរាល់ថ្ងៃវិញ ។

ឃ. លំហាត់សមាធិបំបាត់អាការៈស្ត្រេស្ស

លំហាត់សាច់ដុំ ឬលំហាត់សមាធិដែលខ្ញុំនឹងរៀបរាប់បន្តបន្ទាប់នេះ គឺជាវិធីសមាធិមួយក្នុងចំណោម វិធីសមាធិជាច្រើន ។ ខ្ញុំសង្ឃឹមថា វាពិតជាអាចជួយបន្ធូរបន្ថយភាពតានតឹង ឬស្ត្រេស្សនៃសរីរាង្គកាយយើងទាំងផ្លូវកាយ ទាំងផ្លូវអារម្មណ៍បានខ្លះ ។

ចលនាទី១: ផ្លាស់ចលនាបន្តឹង និងបន្ធូរសាច់ដុំ

អ្នកត្រូវមានកាយវិការដេកផ្ងារលើកម្រាលរាបស្មើ សណ្ដូកដៃ សណ្ដូកជើង ។

-ផ្ទៃមុខ : ចូរអ្នកបិទភ្នែកទាំងពីរឱ្យខ្លាំង(៥វិនាទី) បន្ទាប់មកបន្ធូរមកធម្មតាវិញ ។ ចូរអ្នកបិទមាត់ខ្ទឹបយ៉ាងខ្លាំង(៥វិនាទី) និងបន្ធូរមកធម្មតាវិញ ។

-ស្មា: សូមដាស់កន្ត្រាក់សាច់ដុំក្រោយស្មាខាងឆ្វេង(៥វិនាទី) បន្ទាប់មកសាច់ដុំក្រោយស្មាខាងស្ដាំ(៥វិនាទី) ។

-ប្រអប់ដៃ: ចូរអ្នកក្ដាប់ប្រអប់ដៃ(៥វិនាទី) រួចលែងបន្ធូរធម្មតាវិញ។

-ប្រអប់ជើង: ចូរអ្នកក្រញ៉េចក្ដោបប្រអប់ជើង(៥វិនាទី) រួចលែងបន្ធូរមកវិញ។

-អង្គប្រាណទាំងមូល: ចូរអ្នកកន្ត្រាក់ក្រញ៉ៃសាច់ដុំសព្វសរីរាង្គកាយ ទាំងដៃទាំងជើងដោយដកដង្ហើមចូល(៥វិនាទី) បន្ទាប់មកសម្រួលឥរិយាបថសម្រាកសព្វសរីរាង្គកាយ ដោយដកដង្ហើមចេញ។

ចលនាទី២: រុញសង្កត់សរីរាង្គកាយ

ពេលនេះ ចូរអ្នកចាប់ធ្វើចលនាសង្កត់ផ្នែកនិមួយៗ នៃសរីរាង្គកាយទៅលើកម្រាល (ចលនាសង្កត់និមួយៗ ឬម្តងៗត្រូវមានរយៈពេល៥វិនាទី)។

-កញ្ចឹងក: ចាប់ផ្តើមចលនាដោយរុញកញ្ចឹងកផ្ទុបនឹងកម្រាល។

-ស្មាទាំងពីរ: ស្មាខាងស្តាំ ស្មាខាងឆ្វេង បន្ទាប់មកស្មាទាំងសងខាង។

-ខ្នង: សង្កត់រហូតអ្នកមានអារម្មណ៍ថា ឆ្អឹងកងខ្នងប៉ះនឹងកម្រាល។

-អាងត្រគាក: ត្រគាកខាងស្តាំ ត្រគាកខាងឆ្វេង បន្ទាប់មកត្រគាកទាំងសង ខាង ។

-ភ្លៅ: ភ្លៅខាងស្តាំ ភ្លៅខាងឆ្វេង បន្ទាប់មកភ្លៅទាំងសងខាង។

-កំភួនជើង: កំភួនជើងខាងស្តាំ កំភួនជើងខាងឆ្វេង កំភួនជើងទាំង សងខាង ។

-ប្រអប់ជើង: ប្រអប់ជើងខាងស្តាំ ប្រអប់ជើងខាងឆ្វេង បន្ទាប់មកប្រអប់ជើងទាំងសងខាង។

ចលនាទី៣: លើកនិងទម្លាក់ និងសង្កត់សរីរាង្គកាយ

អ្នកនៅតែមានឥរិយាបថដេកផ្ងាជានិច្ច។ សូមអ្នកធ្វើចលនាជាមួយផ្នែកនិមួយៗ នៃសរីរាង្គកាយ លើករួចព្រលែង ឬទម្លាក់ចុះវិញ តាមលំដាប់លំដោយដូចខាងក្រោម។ ចលនាព្រលែង ឬទម្លាក់ផ្នែកនិមួយៗនៃសរីរាង្គកាយ ធ្វើឡើងហាក់ដូចជាជួយសង្កត់បន្ថែមគ្មានការទប់ចលនាធ្លាក់ឡើយ។

- កដៃម្ខាង
- ក្បាលជង្គង់ម្ខាង
- កដៃទាំងសងខាង
- ក្បាលជង្គង់ទាំងសងខាង
- អវៈយវៈទាំងបួន

- ក្បាល: ចូរអ្នកធ្វើចលនាឆ្លាស់គ្នា ម្តងបំបះថ្ងាសឡើង ម្តងបំបះចង្កាឡើង។

ចលនាទី៤: ទាញបន្តឹងសរីរាង្គកាយ

បន្ទាប់ពីចលនាលើករូចទម្លាក់សរីរាង្គកាយមក ចូរអ្នកដាស់សរីរាង្គកាយដោយចលនាទាញបន្តិចម្តងៗ(មួយលើក៥វិនាទី)។

- ទាញដៃម្ខាង បន្ទាប់មកទាញដៃម្ខាងទៀត
- ទាញជើងម្ខាង បន្ទាប់មកទាញជើងម្ខាងទៀត
- ទាញដៃទាំងពីរ និងជើងទាំងពីរដំណាលគ្នា ឬ ទិសផ្ទុយគ្នា
- ទាញអង្គប្រាណទាំងមូល
- ប្រមៀលក្បាល ពីខាងស្តាំទៅខាងឆ្វេង ពីខាងឆ្វេងទៅខាងស្តាំ
- ហាមាត់ស្វាប តែកុំទប់មាត់ចំហ។

ចលនាទី៥: ចូរអ្នកដាក់ប្រអប់ដៃ និងប្រអប់ជើងឱ្យប៉ះគ្នា ហើយចូរអ្នកប្រមែប្រមូលអារម្មណ៍គិតស្រមៃថា មានចរន្តមួយរត់ចូលក្នុងដៃទាំងពីរ រួចក្នុងជើងទាំងពីរ ហើយចូលទៅក្នុងខ្លួនប្រាណទាំងមូល។ រួចហើយ ចូរអ្នកធ្វើចលនាក្រោកអង្គុយ យឺតៗ ដោយបត់ក្បាលជង្គង់ និងចង្កោងខ្នងរមូលឆ្អឹងកងខ្នង(ដូចចលនាទី៨នៃលំហាត់ប្រាណពេលភ្ញាក់ទំព័រ១៩)។ អ្នកត្រូវមានឥរិយាបថអង្គុយកន្ទេកក្បាលជង្គង់។ ទីបំផុត អ្នកបញ្ចប់ ចលនាដោយងើបឈរ ដោយគ្មានការច្រត់ដៃជាជំនួយឡើយ។

☆☆☆

១៦. ម៉ាស្សាបំបាត់អាការៈឈឺក្បាលនិងរោយកញ្ចឹងក

ប្រសិនបើអ្នកទទួលរងអាការៈឈឺក្បាល និងរោយកញ្ចឹងកនៅពេលថ្ងៃ ជូនអ្នកអាចធ្វើម៉ាស្សាដោយខ្លួនឯងខ្លះដូចខាងក្រោមនេះ នោះអាការៈទាំងនេះនឹងអាចធូរស្បើយបានដែរ។

● ម៉ាស្សាសៀតផ្កា:

សូមអ្នកយកចង្អុលដៃ និងម្រាមចង្អុលខ្មោចដាក់ត្រួតលើគ្នា ហើយចូរអ្នកយកទៅដាក់នៅសៀតផ្កា រួចធ្វើចលនាជារង្វង់លើទួលឆ្អឹងជុំវិញកន្លែងដែលផតឱ្យបានចំនួន១០ជុំ។

● ម៉ាស្សាកញ្ចឹងក:

សូមអ្នកអោនក្បាលទៅមុខបន្តិច ហើយសូមអ្នកយកម្រាមដៃទាំងបួន ម្រាមខាងស្តាំដាក់លើកញ្ចឹងកខាងស្តាំ ម្រាមខាងឆ្វេងដាក់លើកញ្ចឹងកខាងឆ្វេង។ បន្ទាប់មក សូមធ្វើចលនាសង្កត់ច្បូតចុះក្រោមពីលើជើងសក់ កញ្ចឹងក រហូតដល់ស្មាឱ្យបាន១០ដង។

● ម៉ាស្សាលលាដ៏ក្បាល:

សូមអ្នកដាក់មេដៃនៅលើជើងសក់ កញ្ចឹងក ហើយសូមអ្នករឹតក្តោបក្បាលនឹងម្រាមទាំងបួនផ្សេងទៀត រីឯក្បាលសូមបង្អោនទៅមុខបន្តិច។ សូមសង្កត់ រួចព្រលែងមកវិញ សូមធ្វើសាចុះសាឡើងឱ្យបាន១០ដង។

☆☆☆

១៧. ប្រការល្អគួរធ្វើនៅពេលថ្ងៃ

ប្រការទី១: ពិសាទឹកមួយលីត្រកន្លះក្នុងមួយថ្ងៃ

ក្នុងមួយថ្ងៃ អ្នកគួរពិសាទឹកឱ្យបានមួយលីត្រកន្លះ ហើយគួរជ្រើសរើសយកទឹក ឬភេសជ្ជៈណាដែលគ្មានជាតិហ្គាស(ឧស្ម័ន)។ ភេសជ្ជៈមានជាតិហ្គាសធ្វើឱ្យមានការភើខ្យល់ និងឆ្អល់ពោះ ឬហើមពោះ។ អ្នកគួរពិសាទឹកស្អាតដែលសម្បូរទៅដោយជាតិកាល់ស្យូម និងជាតិម៉ាញ៉េស្យូម ដូចជាទឹកខនិជអេវីយ៉ង់ (evian) ជាដើម ប្រសិនបើអ្នកជាបុគ្គលដែលបរិភោគអាហារមានជាតិទឹកដោះ និងអាហារគ្រាប់ធញ្ញជាតិតិចតួចពេក។ បើសិនអ្នកមានបែកញើសច្រើន អ្នកគួរពិសាទឹកកាន់តែច្រើនកាន់តែប្រសើរ។

ប្រការទី២: តម្រូវអេក្រង់កុំព្យូទ័រតាមកម្រិតកម្ពស់សម្លឹងមើល

ការងារជាមួយកុំព្យូទ័រ ធ្វើឱ្យភ្នែកហាត់នឿយគួរឱ្យបារម្ភ។ អ្នកគួររៀបចំដាក់អេក្រង់កុំព្យូទ័រឱ្យស្ថិតនៅកម្រិតកម្ពស់មួយ ទាបជាងភ្នែកបន្តិច និងលៃលកយ៉ាងណាឱ្យពន្លឺចេញពីអេក្រង់មកកែវភ្នែកជាមុំកែង (៩០អង្សា)។

ប្រការទី៣: ពេលជិះរថយន្ត ឬយានយន្តត្រូវគិតគូរដល់ឆ្អឹងខ្នង

ពេលធ្វើដំណើរតាមយានយន្ត ដូចជារថយន្ត រថភ្លើងជាដើម អ្នកគួរកែកន្លែង ឬកៅអីអង្គុយឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។ បើអ្នកអង្គុយប្រជ្រៀតគ្នា ឬឈរប្រតែងប្រតោង អ្នកនឹងឈឺចង្កេះ ចុកដៃចុក ជើង ឬមានអាការៈមិនល្អដទៃទៀត ក្រោយពីចុះពីយានយន្តនោះមក។ សូមអ្នកអង្គុយផ្អែកបង្អែកកៅអីរថយន្ត ភ្លៅនិងដងខ្លួនបង្កើតជាមុំទាលមួយកម្រិត១១០អង្សា។ ហើយពេលចេញពីរថយន្ត អ្នកគួរតោងយឺតលើកអង្គប្រាណទាំងមូល ធ្វើយ៉ាងណាដើម្បីឱ្យដងខ្លួន និងអាងត្រគាក ចាក់ស្រេះគ្នាល្អ។

ប្រការទី៤: អង្គុយឱ្យបានត្រឹមត្រូវ

ពេលអ្នកអង្គុយលើកៅអី អ្នកមិនត្រូវអង្គុយបែបទម្រេតទ្រេតខ្លួនលើកៅអីឡើយ ប៉ុន្តែចូរអ្នកអង្គុយឱ្យត្រង់ខ្លួន ចង្កេះ និងខ្នងទល់ផ្ទឹបនឹងបង្អែកកៅអីជានិច្ច។ រីឯជើងទាំងពីរមិនត្រូវបត់ឬអង្កុញជ្រុល រហូតបង្កការប៉ះពាល់ដល់ចរាចរឈាមឬដំណើរឈាមរត់ឡើយ ពោលត្រូវបត់ឬសណ្ដូកជាមុំទាល។ ការអង្គុយចោងហោងយូរក៏បង្កការប៉ះពាល់ដល់ចរន្តឈាមរត់នៅតាមជើងទាំងពីរដែរ។

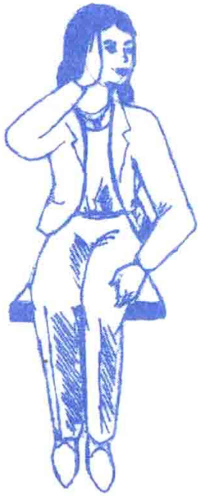
១៨. លំហាត់ប្រាណពេលថ្ងៃ

នៅពេលថ្ងៃ យើងម្នាក់ៗមមាញឹកខ្លាំងណាស់នឹងកិច្ចការងារ និងការប្រកបមុខរបរចិញ្ចឹមជីវិត ជូនយើងគ្មានពេលច្រើនសម្រាប់ហាត់ប្រាណ ឬលេងកីឡាឡើយ ។ តែមានលំហាត់ប្រាណខ្លះ ដែលខ្ញុំនឹងបង្ហាញជូនជាបន្តបន្ទាប់នេះ អ្នកពិតជាអាចធ្វើបាន ព្រោះមិនមានចំណាយថវិកា សូម្បីមួយរៀលក៏ទេដែរ ហើយអាចប្រព្រឹត្តទៅបានគ្រប់ទីកន្លែង ដូចជានៅកន្លែងបម្រើការងារជាដើម ដោយមិនខានពេលម៉ោងការងារឡើយ ។ អ្នកចំណាយពេលតែ១០ទៅ១៥នាទីប៉ុណ្ណោះ ក្នុងមួយថ្ងៃ អ្នកនឹងទទួលមកវិញជាផ្លែផ្កាដល់សុខភាពរបស់អ្នក ។

ចលនាទី១: បន្ធូរឆ្អឹងកខក

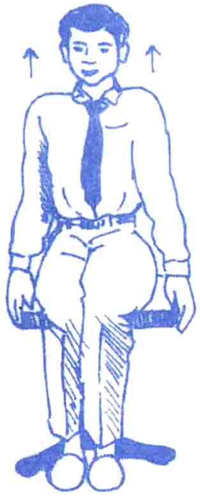
ចូរអ្នកភ្ញើយងើយក្បាលទៅក្រោយ ដោយស្រូបខ្យល់ដង្ហើមចូល បន្ទាប់មកសូមអោនក្បាលបត់ងោកមកខាងមុខវិញ ដោយដកដង្ហើមចេញ(សូមធ្វើចលនានេះចុះឡើង ៣ដង) ។ ចលនាបន្ត សូមអ្នកកាច់ក ងាកក្បាលទម្រេត ម្តងទៅខាងស្តាំ(៣ដង) ម្តងទៅខាងឆ្វេង(៣ដង) ។ ចលនាចុងក្រោយ សូមអ្នកបង្វិលក្បាលយឺតៗ វិលជារង្វង់ដោយយកកជាអក្ស(៣ជុំ) ។

ចលនាទី២: បន្ធូរកញ្ចឹងក



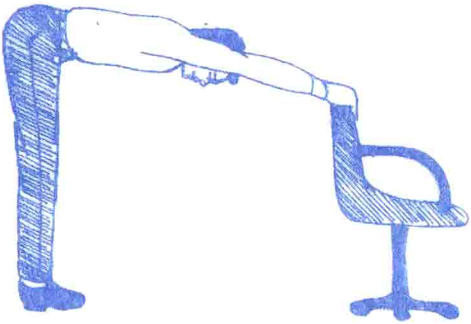
ចូរអ្នកយកបាតដៃឆ្វេងដាក់លើថ្ពាម និងថ្ពាល់ខាងឆ្វេង ហើយចូរអ្នកធ្វើចលនាបង្វិល និងរុញក្បាល បត់ងាកទៅរកស្មាខាងស្តាំចំនួន៣ដង។ បន្ទាប់ ចូរអ្នកធ្វើចលនាបែបនេះជាមួយបាតដៃស្តាំ បង្វិល និងរុញក្បាលបត់ងាកទៅរកស្មាខាងឆ្វេងចំនួន៣ដងដែរ។

ចលនាទី៣: បន្ធូរស្មា



ចូរអ្នកអង្គុយ ដៃសណ្តូកចុះទៅក្រោម។ ជាដំបូង ចូរអ្នកធ្វើចលនារុញឬ លើកស្មាឡើងលើ ទម្លាក់ចុះក្រោមឡើងចុះតិចៗ តែឱ្យញាប់ឱ្យបានចំនួន១០ដង។ ចូរអ្នកបញ្ចប់ចលនាដោយរុញស្មាទាំងពីរទៅមុខ ទៅក្រោយយឺតៗ ចំនួន ១០ដងដែរ។

ចលនាទី៤: ទាញសន្ទឹងបន្ធូរសព្វសព៌ាង្គកាយ



សូមឈរដាក់ជើងទាំងពីរ កន្ទែកពីគ្នា បង្អោនខ្លួនជាមុំកែង (មុំ៩០អង្សា) ជាមួយនឹងជើងទាំងពីរ ។ សូមអ្នកច្រត់ដៃទាំងពីរ ពឹងលើបង្អែកកៅអី ដោយកុំចង្កោង ឬបង្អែនខ្នងឱ្យសោះ ។

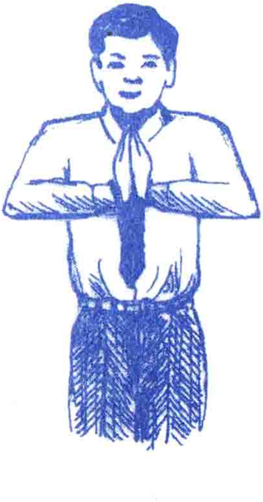
ចលនាទី៥: បន្ធូរដៃ និងស្មា(១)

សូមអង្គុយ ឬឈរ ជើងទាំងពីរផ្ទឹមគ្នា។ ចូរអ្នកដាក់ប្រអប់ដៃទាំងពីរត្រួតលើគ្នាដាក់លើកញ្ចឹងក ចូរអ្នកចាប់ធ្វើចលនារុញផ្ទុបគ្នា រវាងក និងប្រអប់ដៃ កែងដៃធ្វើដូចជាមានអ្នកណាម្នាក់រុញពីរខាងក្នុង។ បន្ទាប់មក ចូរអ្នករុញកែងដៃទាំងពីមកមុខវិញ ដងខ្លួន និងខ្នងត្រង់ជានិច្ច បើអ្នកអង្គុយ អ្នកត្រូវឱ្យចង្កេះផ្អែកនឹងបង្អែកកៅអីជានិច្ច។ រួចមក ចូរអ្នកធ្វើចលនាបញ្ច្រាសវិញ ចូរអ្នកធ្វើចលនារុញកែងដៃទាំងពីរ ទៅក្រោយវិញ និងសូមអ្នកស្រមៃថា ហាក់ដូចជាគេរុញកែងដៃផ្ទុបនឹងអ្វីមួយ ។ សូមធ្វើចលនានិមួយៗឱ្យបាន៥ដង។

ចលនាទី៦: បន្ធូរដៃ និងស្មា(២)

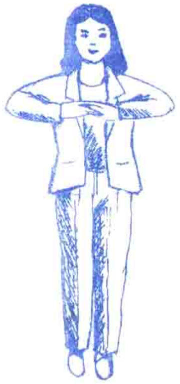
ចូរអ្នកឈរសន្ធឹងឆ្កាងដៃទាំងពីរជាមុំ១៨០ អង្សា បាតដៃម្ខាងៗផ្ទុបទៅនឹងជញ្ជាំង។ ផ្តើមចលនា ដោយអ្នកដកដង្ហើមចូលមួយទំហឹង រួចចូរអ្នកបង្អាក់ដង្ហើមរបស់អ្នក និងយកដៃទាំងពីររុញជញ្ជាំង(៥វិនាទី)។ សូមធ្វើចលនានេះសាចុះសាឡើងឱ្យបាន៣ដង។

ចលនាទី៧: បន្ធូរដៃ និងស្មា(៣)



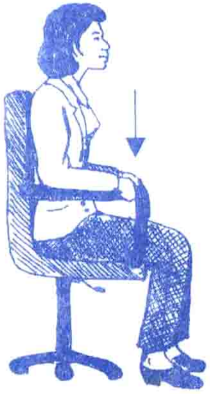
ចលនានេះ ផ្ទុយពីចលនាទី៦ ដោយពេលនេះអ្នកត្រូវយកបាតដៃដាក់ទល់គ្នានៅពីមុខ ដើមទ្រូង ហើយរុញបាតដៃទាំងពីរផ្ទុបគ្នាដោយដកដង្ហើមចូល រីឯស្មាទាំងពីរត្រូវបន្ធូរផងដែរ ។ សូមរក្សាឥរិយាបថរុញ និង ដង្ហើមចូលនេះចំនួន ៥ វិនាទី និងសូមអ្នកធ្វើសាចុះ សាឡើងឱ្យបាន ៣ ដង ។

ចលនាទី៤: បន្ធូរដៃ និងស្មា(៤)



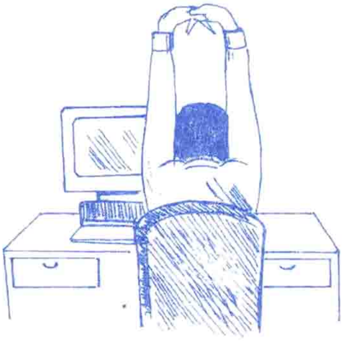
ចូរអ្នកចាក់ស្រេះប្រអប់ដៃទាំងពីរ នៅពីមុខដើមទ្រូង ដោយកំភួនដៃសន្ធកលើបន្ទាត់មួយស្របនឹងកម្រាល។ ចូរអ្នកផ្តើមធ្វើចលនាទាញប្រអប់ដៃ ដែលចាក់ស្រេះនោះ ប៉ុន្តែម្រាមដៃ និងប្រអប់ដៃត្រូវជាប់គ្នាជានិច្ច ក្រាញ់ចាក់ស្រេះគ្នាចំនួន៥វិនាទី។ សូមអ្នកធ្វើចលនានេះឱ្យបាន៣ដង។

ចលនាទី៥: បន្ធូរដៃ និងស្មា(៥)



ចូរអ្នកអង្គុយលើកៅអី ដោយដាក់កំភួនដៃរបស់អ្នកនៅលើភ្នាក់ដៃកៅអី។ បន្ទាប់មក ចូរអ្នកយកប្រអប់ដៃ ចាប់ក្តោបភ្នាក់ដៃកៅអី ហើយចូរអ្នកធ្វើចលនាសង្កត់បាតដៃមួយទំហឹង។ សូមអ្នករក្សាឥរិយាបថសង្កត់នេះ ចំនួន៥វិនាទី។ រួចមក សូមបន្ធូរចលនាសង្កត់ ហើយសូមចាប់ផ្តើមធ្វើចលនាថ្មីមួយទៀត ដោយពេលនេះ យកកំភួនដៃសង្កត់រុញលើភ្នាក់ដៃកៅអី និងសូមរក្សាចលនារុញសង្កត់នេះចំនួន៥វិនាទីផងដែរ។ ចូរអ្នកធ្វើចលនាទាំងពីរនេះសាចុះ សាឡើងឱ្យបាន៣ដង។

ចលនាទី១០: ទាញបន្ធូរឆ្អឹងកងខ្នង(១)

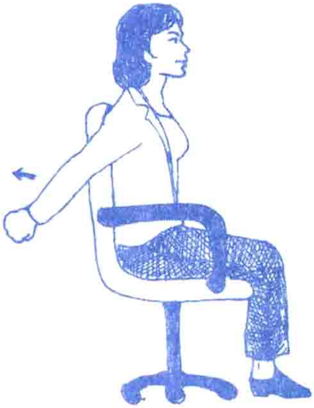


ចូរអ្នកអង្គុយលើកៅអី ជើងសំយ៉ុងជាន់លើកម្រាល ប្រអប់ដៃទាំងពីរចាក់ស្រេះគ្នាដាក់លើក្បាល បាតដៃទាំងពីរបែរទៅរកមេឃ ។ បន្ទាប់មក សូមអ្នកទាញពន្លូតដងខ្លួន ព្រមទាំងរុញទាញសន្ទឹងប្រអប់ដៃចាក់ស្រេះឡើងលើ ដោយដកដង្ហើមចូលផងដែរ ។ សូមអ្នករក្សាឥរិយាបថបែបនេះចំនួន៥វិនាទី ហើយបន្ធូរមកវិញ ដោយផ្លុំខ្យល់ដង្ហើមចេញ ។ ចូរអ្នកធ្វើចលនានេះសាចុះ សាឡើងឱ្យបាន៣ដង ។

ចលនាទី១១: ទាញបន្ធូរឆ្អឹងកងខ្នង(២)

ដូចគ្នានឹងចលនាទី១០ទាំងស្រុង តែចលនានេះ តម្រូវឱ្យដៃទាំងពីរលើកឡើងលើជារាងដងជំពាម(ឬរាងជាតួអក្សរ V) ប្រអប់ដៃក្តាប់បង្វែរមកខាងក្នុងបង្កើតជាមុំ ៩០អង្សាជាមួយកំភួនដៃ។

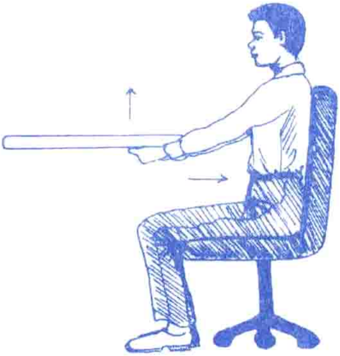
ចលនាទី១២: បន្ធូរសាច់ដុំ និងឆ្អឹងខ្នង-ចង្កេះ(១)



ដើម្បីបន្ថយការកន្ត្រាក់នៃឆ្អឹងកងខ្នង ចូរអ្នកធ្វើចលនា ដោយយកដៃទាំងពីរក្រពាត់ទៅខាងក្រោយបង្អែកកៅអី រួចចាក់ស្រេះគ្នា។ ចូរអ្នកផ្តើមទាញដៃទាំងពីរ ទៅក្រោយឱ្យតឹងអស់តែខ្នងត្រូវត្រង់ និងផ្អែកនឹងបង្អែកកៅអីជានិច្ច (សូមរក្សាឥរិយាបថនេះចំនួន៥វិនាទី)។ ចូរអ្នកធ្វើចលនានេះសាចុះ សាឡើងឱ្យបាន៣ដង។

អ្នកអាចធ្វើចលនានេះបានគ្រប់ពេលពេញមួយថ្ងៃ ជាពិសេសរាល់ពេលដែលអ្នកមានអារម្មណ៍ថា តឹង រមួល ឬឈឺតាមឆ្អឹងកងខ្នង ឬឈឺចង្កេះជាដើម។

ចលនាទី១៣: បន្ធូរសាច់ដុំ និងឆ្អឹងខ្នង-ចង្កេះ(២)



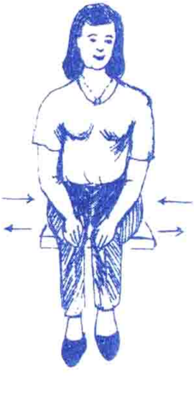
សូមអ្នកយកប្រអប់ដៃទាំងពីរ ដាក់ក្រោមតុ ដោយក្តាប់ចាក់ស្រេះគ្នា បាតដៃទល់គ្នា។ ចូរអ្នកចាប់ផ្តើមចលនារុញលើកតុឡើងលើ ដោយបំផតពោះឱ្យខ្លាំង និងរុញពិតខ្នងផ្ទុបនឹងបង្អែកកៅអី ដើម្បីឱ្យឆ្អឹងកងខ្នងគ្រប់តន្លាក់ប៉ះជាប់នឹងបង្អែកកៅអីចំនួន៥វិនាទី។ បន្ទាប់មក ចូរអ្នកបន្ធូរចលនាមកវិញ។ ចូរអ្នកធ្វើចលនានេះសាចុះសាឡើងឱ្យបាន៣ដង។

ចលនាទី១៤: បន្ធូរជើង(១)

សូមអ្នកយកប្រអប់ដៃទាំងពីរ ចាក់ស្រេះគ្នាទ្រភ្លៅត្រង់តន្ទាក់ក្បាលជង្គង់។ ចូរអ្នករុញសង្កត់ជើងចុះក្រោម ហើយអ្នកត្រូវទប់លំនឹងចលនាដោយដៃរយៈពេលចំនួន១០វិនាទី។ ចូរអ្នកបន្តធ្វើចលនានេះ ជាមួយជើងម្ខាងទៀតដែរ និងចូរអ្នករក្សាខ្នងនៅផ្អែកជាប់នឹងបង្អែកកៅអីជានិច្ច ។

បន្ទាប់មក ចូរអ្នកប្តូរចលនាយកប្រអប់ដៃចាក់ស្រេះគ្នា ត្រមោងក្បាលជង្គង់ ហើយចូរអ្នករុញក្បាលជង្គង់ទៅខាងមុខឱ្យខ្លាំងបំផុត ដោយយកដៃទាំងពីរទាញទប់។ សូមរក្សាឥរិយាបថនេះ៥វិនាទី និងសូមធ្វើឱ្យបានបីដង។ សូមបន្តធ្វើចលនានេះជាមួយក្បាលជង្គង់ម្ខាងទៀត។

ចលនាទី១៥: បន្ធូរជើង(២)



ចូរអ្នកដាក់ក្បាលជង្គង់ផ្ទឹមគ្នា ប្រអប់ដៃទាំងពីរក្តោបប៉ែកខាងក្រៅនៃក្បាលជង្គង់។ ចូរអ្នកធ្វើចលនារុញកន្ទែកក្បាលជង្គង់ រីឯដៃទាំងពីរទប់ចលនា ។

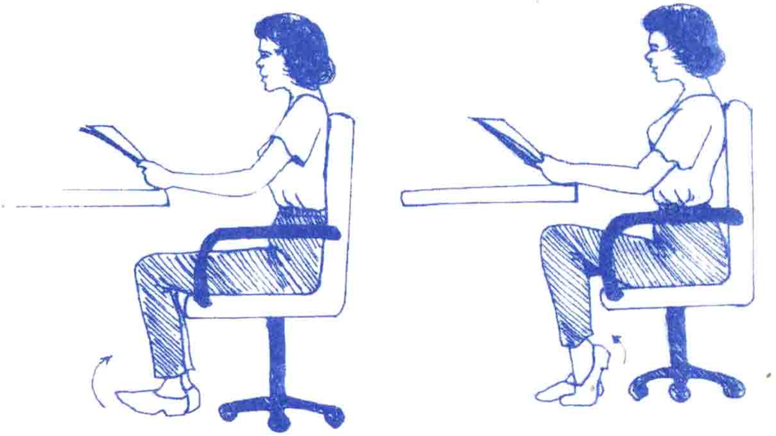
បន្ទាប់មក ចូរអ្នកបន្តចលនាមួយទៀត ដោយយកបាតដៃស្តាំ ក្តោបប៉ែកខាងក្នុងនៃ

ក្បាលជង្គង់ខាងឆ្វេង និងបាតដៃឆ្វេងក្តោបប៉ែកខាងក្នុងនៃក្បាលជង្គង់ខាងស្តាំ។ រួច ចូរអ្នកធ្វើចលនាបង្វិតក្បាលជង្គង់ផ្ទឹបគ្នា ផ្ទុបនឹងបាតដៃទាំងពីរ។ ចូរអ្នករក្សាឥរិយាបថ រុញនិមួយៗចំនួន៥វិនាទី និងធ្វើសាចុះ សាឡើងឱ្យបាន៣ដង។

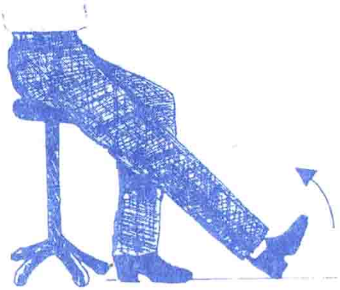
ចលនាទី១៦: បន្ធូរជើង(៣)

ចូរអ្នកគិតដល់សន្លាក់កជើង។ ជាដំបូង ចូរអ្នកលើកប្រអប់ជើងបំបះចុងជើង កែង ជើងជាន់កម្រាល(១០ដង) និងជន្ទើតប្រអប់ជើងជាន់លើចុងជើង(១០ដង)។ ចូរអ្នក បន្តធ្វើចលនានេះជាមួយប្រអប់ជើងម្ខាងទៀតដែរ។ បន្ទាប់មក ចូរអ្នកកន្ត្រែកជើងទាំង ពីរចេញពីគ្នា និងបង្រួមចូលគ្នាវិញ ចំនួនបីបួនដង។

ជាបន្ត ចូរអ្នកបង្រួមប្រអប់ជើងចូលគ្នា ដោយពិតផ្ទុចភ្នែកគោលក្នុងទាំងពីរជល់ គ្នា(៥វិនាទី) សូមធ្វើចលនានេះឱ្យបាន៣ដង។ ជាទីបំផុត ចូរអ្នកធ្វើចលនាកន្ត្រែក ប្រអប់ជើងនេះពីគ្នាវិញ តែពេលនេះ ចូរអ្នកធ្វើអារម្មណ៍ដូចជា កន្ត្រែកពិតរុញផ្ទុបនឹងអ្វី មួយ(៥វិនាទី) សូមធ្វើចលនានេះឱ្យបាន៣ដង។



ចលនាទី១៧: ដាស់ចរន្តឈាមរត់



សូមអ្នកអង្គុយលើកៅអី ជើងម្ខាងជាន់លើកម្រាល រីឯជើងម្ខាងទៀតសណ្ដូកទៅមុខ ដោយដាក់បញ្ឈរកែងជើងលើកំណល់ ។ សូមចាប់ធ្វើចលនា ដោយបត់ប្រអប់ជើងឡើងលើ រួចពន្លាប្រអប់ជើងឱ្យត្រង់វិញ ។ សូមធ្វើចលនានេះសាចុះ សាឡើងឱ្យបាន១០ដង ម្ដងជើងខាងស្ដាំ ម្ដងជើងខាងឆ្វេង ។

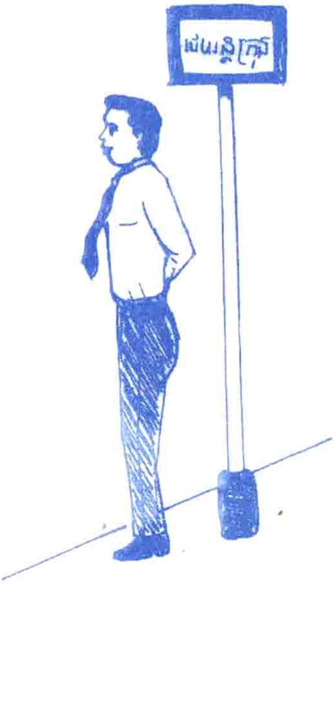
ចលនាទី១៨: ដាស់ប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទ

បើអ្នកមានអារម្មណ៍ថា សតិប្រុងប្រយ័ត្នរបស់អ្នកមិនសូវរវៀសរវៃ ចូរអ្នកធ្វើការដាស់ចុងប្រព័ន្ធប្រសាទ ដោយការកន្ត្រាក់នៃសាច់ដុំប្រអប់ដៃ និងសាច់ដុំយឺតកំភួនដៃ។ ចូរអ្នកធ្វើកាយវិការដូចសំពះ ដាក់ប្រអប់ដៃត្រឹមកំពស់ដើមទ្រូង បន្ទាប់មក សូមអ្នកធ្វើចលនាប្រអប់ដៃទាំងពីររុញផ្ទុបទល់គ្នាយ៉ាងខ្លាំង រយៈពេល៥វិនាទី ។ សូមអ្នកធ្វើចលនានេះឱ្យបាន៣ដង ។

ចលនាទី១៩: សម្រួលឥរិយាបថអង្គុយ

បន្ទាប់ពីលំហាត់ប្រាណ ឬការងើបឈរ អ្នកត្រូវអង្គុយចុះវិញ។ ចូរអ្នកអង្គុយខ្នងផ្អែកពិតនឹងបង្អែកកៅអី សន្លាក់ក្បាលជង្គង់ត្រូវបត់ជាមុំកែង រវាងភ្លៅ និងកំភួនជើង។ បន្ទាប់មកចូរអ្នកចាប់ធ្វើចលនាព្រមគ្នាតែម្តង បំផតក្បាលពោះ សង្កត់ប្រអប់ជើងរុញកម្រាល រុញឆ្អឹងកងចង្កេះពិតផ្អែកនឹងបង្អែកកៅអី(សូមរក្សាឥរិយាបថនេះចំនួន៥វិនាទី)។ រួចមក ចូរអ្នកបន្ធូរចលនាមកវិញ ចូរធ្វើចលនានេះសាចុះ សាឡើងឱ្យបាន៥ដង។

ចលនាទី២០: បន្ធូរឥរិយាបថឈរ



ពេលខ្លះ អ្នកត្រូវឈររយៈពេលយូរ តែចូរអ្នកឈរឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ត្រង់ខ្លួនជានិច្ច និងចូរអ្នកធ្វើចលនាខ្លះៗមួយសន្ទុះធំម្តង។ អ្នកអាចធ្វើចលនារុញកំប៉េះគូទរឹបទៅមុខ និងបំផតក្បាលពោះ(៥វិនាទី) សូមអ្នកធ្វើចលនានេះឱ្យបាន៣ដង។

ចលនាមួយទៀត ចូរអ្នកក្តាប់ប្រអប់ដៃទាំងពីរ ដាក់ត្រង់ចង្កេះ ហើយរុញផ្ចិតរឹងក្បាលពោះបំផតចូល(៥វិនាទី) សូមអ្នកធ្វើចលនានេះឱ្យបាន៣ដង។

ខ្ញុំសង្ឃឹមថា ក្រោយពីអ្នកបានធ្វើលំហាត់ប្រាណដែលខ្ញុំបានបង្ហាញជូនមកនេះ អ្នកនឹងមានអារម្មណ៍ថាស្រួលខ្លួនទាំងផ្លូវកាយ ទាំងផ្លូវចិត្ត។ អ្នកត្រូវធ្វើលំហាត់ប្រាណទាំងនេះជាប្រចាំទើបប្រសើរ ការខកខានជាញឹកញាប់ពិតជាមិនផ្តល់ផលប្រយោជន៍អ្វីឡើយ។ មុនដំបូង អ្នកទទួលទិន្នផលតិច តែពីរទៅបីសប្តាហ៍ក្រោយ អ្នកនឹងទទួលផ្លែផ្កាគួរជាទីពេញចិត្ត។

នៅមានរបៀប ឬវិធីហាត់ប្រាណជាច្រើនទៀត ដូចជាហាត់ប្រាណពេលងូតទឹក ពេលជូតខ្លួន ពេលស្លៀកពាក់ខោអាវ ពេលអង្គុយមើលទូរទស្សន៍ ពេលនិយាយទូរស័ព្ទជាដើម។ អ្នកគ្មានចំណាយលុយមួយកាក់ ឬមួយរៀលណាឡើយជាមួយលំហាត់ប្រាណទាំងនោះ។ , បើអ្នកចង់ដឹងលំអិតអំពីលំហាត់ប្រាណទាំងនោះ សូមរកអានសៀវភៅរបស់ខ្ញុំ ដែលមានចំណងជើងថា" *លំហាត់ប្រាណប្រចាំថ្ងៃ*"។

☆☆☆

១៩. លំហាត់ប្រាណ និងកីឡា

សកម្មភាពផ្លូវកាយជាប្រចាំតែមួយគត់ ដែលរក្សាសុខភាពសព៌ាង្គកាយយើងបាន ។

សកម្មភាពផ្លូវកាយ មានកម្រិតខុសគ្នាយ៉ាងខ្លាំង ពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត ពីមួយថ្ងៃទៅមួយថ្ងៃ ទៅតាមប្រភេទសកម្មភាពវិជ្ជាជីវៈ ពេលវេលាសម្រាប់លេងកីឡា ឬហាត់ប្រាណជាដើម ។

ការលេងកីឡា និងការហាត់ប្រាណ ផ្តល់ការរីកចម្រើនល្អតណាស់ខាងសមត្ថភាពអង្គប្រាណ(កាយសម្បទា) ដូចជា ស្ថេរភាពផ្លូវកាយ ភាពពត់ពេនបានមិន រឹងត្អឹងនៃអង្គប្រាណ ភាពរហ័សរហួន កម្លាំងពលំមាំមួន ភាពទទួលសម្របបានរាល់ចលនា និងភាពអំណត់ជាដើម ព្រមទាំងជម្រុញខាងផ្លូវចិត្ត បង្កើនចំណង់លើការខំប្រឹង និងការប្រកួតប្រជែងផងដែរ ។

ការលេងកីឡា និងការហាត់ប្រាណបានជាប្រចាំ ជួយសព៌ាង្គកាយយើងទប់ទល់នឹងការឡើងធាត់ហួស ទប់ទល់នឹងកំសោយសាច់ដុំ ទប់ទល់នឹងនិន្នាការឈានទៅរោគពុកឆ្អឹង ទប់ទល់នឹងការឡើងលើសនៃសម្ពាធឈាម សម្រាប់អ្នកមានជម្ងឺសម្ពាធឈាមលើស(ជម្ងឺលើសឈាម) និងទប់ទល់នឹងការកើនឡើងនៃជាតិខ្លាញ់ ចំពោះអ្នកមានជម្ងឺលើសជាតិខ្លាញ់ក្នុងឈាម ។ ជាចំបង ឥទ្ធិពលល្អទាំងនេះ ជាជំនួយបង្ការរោគបេះដូង និងរោគសរសៃឈាមជាដើម ។

មុនលេងកីឡាដែលប្រើកម្លាំងខ្លាំង ដូចជាកីឡាវាយតេន្និស កីឡាបាល់ទាត់ និងកីឡាជាពូកដទៃទៀតជាដើម អ្នកគួរទៅពិនិត្យសុខភាព ឬទៅពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យ

ជាមុនសិន ។ ព្រោះថា អ្នកមិនអាចលេងបានទេ បើអ្នកមានរោគមិនប្រក្រតីណាមួយ ដូចជាជម្ងឺបេះដូងជាដើម ។ បើអ្នកមានរោគបេះដូង ពេលណាអ្នកខំប្រឹងខ្លាំង ហើយរយៈពេលយូរ បេះដូងរបស់អ្នកអាចគាំង ។

ដូច្នេះ ការលេងកីឡា ត្រូវកំណត់កម្រិតប្រើកម្លាំង និងរយៈពេលផងដែរ ។

ក_ លំហាត់ប្រាណនិងកីឡាជួយស្រោចស្រង់ ឬសង្គ្រោះសុខភាពទ្រុឌទ្រោម

ការបណ្តែតបណ្តោយឱ្យសរីរាង្គកាយយើងនៅសម្រាកគ្មានចលនាយូរពេក អាចបង្កឱ្យយើងមានគ្រោះថ្នាក់ជារោគនិសិន្នភាព ឬជម្ងឺ "កង្វះចលនា" ព្រោះថា សកម្មភាពផ្លូវកាយកាន់តែតិច ប្រព័ន្ធបេះដូង សរសៃឈាមមានលទ្ធភាពទប់ទល់នឹងការប្រឹងប្រែកម្លាំងកាន់តែថយចុះ ជាហេតុនាំឱ្យការលំបាកទទួលយកសកម្មភាពឡើងវិញក៏កាន់តែកើនឡើងដែរ ។ បែបនេះជាចលនាវិលខុសគន្លង ឬខុសជុំ ព្រោះថា ក្នុងខ្លួនមនុស្សមាននាឡិកាជីវសាស្ត្រ ដែលដើរស្របទៅនឹងព្រះអាទិត្យ ។ ពេលព្រះអាទិត្យរះបំភ្លឺផែនដី យើងក៏ត្រូវមានចលនា ឬសកម្មភាពដែរ ឯពេលអស់ពន្លឺព្រះអាទិត្យ មនុស្សត្រូវសម្រាក និងទទួលទានដំណេក ។

ការលេងកីឡា ជួយកាត់បន្ថយភាពតានតឹង ឬថប់ផ្លូវចិត្ត ដែលបណ្តាលមកពីអាការៈ" ស្ត្រេស" ក្នុងជីវភាពប្រចាំថ្ងៃ ហើយដើរតួនាទីសំខាន់ផងដែរនៅក្នុងសមាហរណកម្មសង្គម (ចំណងចងចង្កោម ឬភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងរវាងមនុស្សឱ្យស្ថិតនៅក្នុងសង្គមតែមួយ) ព្រមទាំងបង្កើនសមត្ថភាពអង្គប្រាណយើងឱ្យមាំទាំ ឬធន់ ទប់ទល់នឹងរោគាព្យាធិផ្សេងៗបាន។ យ៉ាងណាមិញ កីឡាអូឡាំពិកបានប្រមូលផ្តុំមនុស្សរាប់រយជាតិសាសន៍ និងរាប់រយប្រទេសជួបជុំគ្នារៀងរាល់៤ឆ្នាំម្តង។

ខ. លំហាត់ប្រាណ និង កីឡាជួយកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ

មជ្ឈមណ្ឌលបីហ្សង់សុងនៅប្រទេសបារាំង បានធ្វើការសិក្សាមួយទៅលើមនុស្ស "សកម្ម" ប្រមាណជាជាង២២០០០នាក់គ្រប់វ័យ និងគ្រប់វិជ្ជាជីវៈ។ ការសិក្សាបានបង្ហាញថា "អ្នកលេងកីឡា" មានគ្រោះថ្នាក់ការងារតិច និងថ្ងៃសម្រាកពីការងារក៏តិចដែរ រីឯរយៈពេលអសមត្ថភាពក៏កាន់តែខ្លីដែរ បើសិនជាសកម្មភាពផ្លូវកាយកាន់តែខ្លាំងឡើង។ សកម្មភាពផ្លូវកាយជាប្រចាំ ជួយកាត់បន្ថយកត្តាគ្រោះថ្នាក់ដែលបណ្តាលមកពីរោគ "កង្វះចលនា" ផ្តល់ភាពរហ័សរហួនដល់រាងកាយ និងជួយកាត់បន្ថយរោគខ្សោយសតិស្មារតីចងចាំជាដើម។

គ. លំហាត់ប្រាណ និងកីឡាជួយបង្កើនប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ (ប្រព័ន្ធការពារ)

ទស្សនាវដ្តីស្វីស វេជ្ជសាស្ត្រ និងអនាម័យបានលើកឡើងថា ការប្រឹងប្រែកម្លាំងសាច់ដុំ បង្កការប្រែប្រួលនៅក្នុងកោសិកានៃភាពស៊ាំទាំងខាងបរិមាណ និងទាំងខាងគុណភាព។ កំហាប់គ្រាប់ឈាមសនៅក្នុងឈាមកើនឡើង បើការប្រឹងប្រែកម្លាំងរឹតតែកើនខ្លាំង និងរឹតតែទៀងទាត់ជាប្រចាំឡើង។ ដូច្នេះ អ្នកលេងកីឡា ឬកីឡាកររឹតតែ

មានសុខភាពធន់នឹងជម្ងឺទាំងឡាយ ។

ប៉ុន្តែការប្រកួតកីឡា ឬការប្រឹងប្រើកម្លាំងខ្លាំងជ្រុល ចំពោះអ្នកលេងកីឡា ឬកីឡាករពុំជាអាជីព បែរជាអាចបណ្តាលឱ្យមានការថយចុះខ្សោយភាពស៊ាំនៃប្រព័ន្ធការពាររបស់សរីរាង្គកាយទៅវិញ ។

ដូច្នេះ ការលេងកីឡា ឬសកម្មភាពផ្លូវកាយត្រឹមត្រូវ និងសមស្របទើបជួយបង្កើនភាពស៊ាំនៃប្រព័ន្ធការពាររបស់សរីរាង្គកាយយើង ។

ឃ-លំហាត់ប្រាណ និងកីឡាជួយរក្សាសម្រស់រាងកាយ

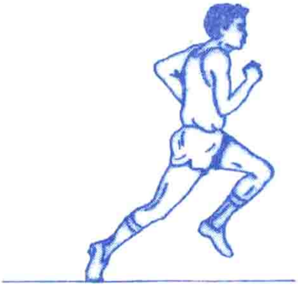
ដើម្បីរក្សារាងរូវ ចូរអ្នកជ្រើសរើសយកកីឡាបែប "អំណត់" ដូចជា ហែលទឹក រត់ ដើរ ធាក់កង់ជាដើម ។ អ្នកគួរគប្បីហាត់ប្រាណ ឬលេងកីឡារវាងពីម៉ោង៣ ទៅម៉ោង ៤ រសៀល តែជាអកុសល ជាម៉ោងធ្វើការងារ។

-កីឡាហែលទឹក

ហែលទឹកជាកីឡាដ៏វិសេសវិសាល ដែលជួយឱ្យមានការលូតលាស់សមសួននៃសាច់ដុំ(ជាពិសេសពួកសាច់ដុំ "ឥរិយាបថ" ដែលគាំពារឆ្អឹងកងខ្នងដែលអាចទប់ទល់នឹងការឈឺចង្កេះ ឈឺខ្នង) និងនៃមុខងារបេះដូង និងផ្លូវ ដង្ហើម ឬសួត។

៤.ដើរ

សម្រាប់អ្នកដែលមិនសូវនិយមកីឡា ឬលំហាត់ប្រាណ ការដើរដោយជើង ជាលំហាត់ប្រកបដោយសារៈប្រយោជន៍ ដែលរក្សាបាននូវភាពមាំមួននៃជាលិកាឆ្អឹង។ ការដើរជួយសម្រួលចរាចរឈាមរត់នៅជើង និងពេលខ្លះជួយកំទេចចោលពួកកាឡូរីសល់ ឬលើសឥតប្រយោជន៍។ ប៉ុន្តែកីឡា *ដើរ* មានកម្រិតល្អមិនស្មើកីឡារត់ប្រណាំង ឬប្រណាំងកង់ឡើយ។ ក្នុងមួយថ្ងៃ យ៉ាងហោចណាស់ ក៏ដើរឱ្យបាន១០០ម៉ែត្រដែរ បើអ្នកដើរបានរយៈពេលមួយម៉ោងរឹតតែប្រសើរ។



១.កីឡាអាចបង្កជាគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ

ការជិះកង់ប្រណាំង ឬម៉ូតូប្រណាំង អាចមានគ្រោះថ្នាក់បែក ឬស្រាំលលាដ៍ក្បាលនៅពេលដួល បើអ្នកជិះនោះមិនបានពាក់មួកការពារទេ។

ការលេងកីឡាប្រើកម្លាំងហួសហេតុ និងមិនស្គាល់ពេលម៉ោង ជាកត្តាធ្វើឱ្យបាក់កម្លាំង ឬខូចសុខភាព។ នៅប្រទេសយើង អ្នកខ្លះលេងកីឡាផ្សេងៗ ដូចជាបាល់ទាត់ បាល់ទះជាដើម នៅកណ្ដាលថ្ងៃត្រង់ និងរយៈពេលរាប់ម៉ោង ដើម្បីភ្នាល់ ទោះជាអ្នកលេងនោះមានការបរិភោគគ្រប់គ្រាន់ក្ដី មិនគ្រប់គ្រាន់ក្ដី ការលេងកីឡាបែបនេះ មិនមែនដើម្បីសុខភាពទេ តែបែរជាបំផ្លាញសុខភាពទៅវិញ។

តាមទស្សនៈអ្នកជំនាញ កីឡា និងការហាត់ប្រាណគួរធ្វើនៅវាងពីម៉ោង៣ ទៅម៉ោង៤រសៀល តែជាអកុសល ម៉ោងនេះយើងរវល់ធ្វើការ ហើយយើងបែរជាលេងកីឡា ឬហាត់ប្រាណនៅម៉ោង៥ ឬ៦ល្ងាចទៅវិញ ។

ច. សកម្មភាពផ្លូវកាយ និង តម្រូវការជាតិទឹក

ក្នុងមួយថ្ងៃ សរីរាង្គកាយយើងបាត់បង់ជាតិទឹកជាមធ្យមចំនួន ២.៤ លិត្រ (ទឹកនោម ១៤០០ មីលីលីត្រ លាមក ១០០ មីលីលីត្រ ញើស ៤០០មីលីលីត្រ ផ្លូវដង្ហើម ៥០០ មីលីលីត្រ) បរិមាណនេះមានការប្រែប្រួលទៅតាមសីតុណ្ហភាពក្រៅខ្លួន ឬទៅតាមសកម្មភាពផ្លូវកាយ ។ ប៉ុន្តែទោះជាយ៉ាងណាក៏អ្នកអាចបង្គ្រប់វិញបានដែរ ដោយបញ្ចូលជាតិទឹកទៅក្នុងខ្លួនឱ្យបាន ២.៥ លីត្រ (ទឹក ឬ ភេសជ្ជៈ ១៥០០មីលីលិត្រ ចំណីអាហារ ៨០០ មីលីលីត្រ ការរំលាយអាហារ ២០០ មីលីលីត្រ) ។

ដូច្នេះ ពេលធ្វើសកម្មភាពផ្លូវកាយខ្លាំង និងអាកាសធាតុក្តៅខ្លាំង អ្នកគួរបង្កើនការផឹកជាតិទឹក ។ អ្នកអាចផឹកទឹកគ្រប់ពេល មិនថាពេលណាឡើយ មុន ក្រោយ និងពេលកំពុងហាត់ប្រាណ ឬ លេងកីឡាជាដើម ។ យ៉ាងណាមិញ អ្នកអាចពិសាទឹកមួយកែវមុនហាត់ប្រាណ ឬ លេងកីឡា និង ពេលកំពុងហាត់ ឬ លេង ២០ នាទីម្តង ។ ការជ្រើសរើសទឹកក៏សំខាន់ដែរ អ្នកគួរពិសាទឹកស្អាត គ្មានមេរោគ និង គ្មានជាតិពុល តែមានផ្ទុកជាតិអំបិលខនិជ និង ជាតិរ៉ែត្រឹមត្រូវ ដូចជាទឹកខនិជ អេវីយ៉ង់ (evian) ជាដើម ។ (សូមអានបន្ថែម *ជាតិទឹក* ទំព័រ ៥៦) ។

☆☆☆

ផ្នែកទី៣

ដើម្បីសុខភាពពេលយប់

២០- ស្ថានភាពសុខភាពពេលល្ងាច

២១- លំហាត់ប្រាណពេលល្ងាច

២២- ការបរិភោគពេលល្ងាច

២៣- ការទទួលទានដំណេក

២៤- ការរួមរ័កផ្លូវភេទ

២៥- ចលនាអង្គប្រាណពេលចូលដំណេក

២៦- ប្រការល្អគួរធ្វើនៅពេលយប់

២៧- ប្រការមិនល្អ មិនគួរធ្វើនៅពេលយប់

- សូមកុំភ្លេចសួររកសៀវភៅផ្សេងៗទៀត
  របស់វេជ្ជបណ្ឌិត លី ចេងហ៊ុយ !
- ជាវដុំ និងពត៌មានផ្សេងៗ សូមទាក់ទង :

ហ្គានឡាក់ស៊ី បោះពុម្ពផ្សាយ

ទូរស័ព្ទលេខ : 012 977 933
011 977 933
016 977 933

២០. ស្ថានភាពសុខភាពពេលល្ងាច

ក្រោយពីការងារ ឬមុខរបរបានចប់សព្វគ្រប់ ចំពោះអ្នកដែលមានសុខភាពមិនល្អ កម្លាំងកាយមានសភាពល្វើយខ្លាំង ហេវហត់ទន់ខ្លួន តែចំពោះអ្នកដែលមានសុខភាពមាំមួន កម្លាំងកាយនៅពេញបរិបូណ៌ គ្មានការហេវហត់អស់កម្លាំងកំហែងឡើយ ។ រីឯសុខភាពផ្លូវចិត្តវិញ ទោះជាករណីណាក៏ដោយ មានសភាពទ្រុឌទ្រោម ដែលអាចបង្កបង្កើតជាអាការៈកង្វល់ ព្រួយបារម្ភ ឬថប់អារម្មណ៍ ព្រោះថា សភាពមានកង្វល់ ឬតប់ប្រមល់អាចកើតឡើងជាញឹកញាប់បំផុត នៅពេលស្បៃអន្ធកាលគ្របដណ្តប់ផែនភសុធា។ មនុស្សគ្រប់រូបជារឿយៗ ទទួលរងអាការៈកង្វល់ ឬស្មុគស្មាញអារម្មណ៍ ចៀសមិនផុតឡើយ នៅចុងនៃពេលថ្ងៃ ឬនៅផ្តើមនៃពេលយប់ ទោះបីពេលចប់កិច្ចការងារពេញមួយថ្ងៃ ពួកគេនៅមានកម្លាំងពលំពេញបរិបូណ៌ក៏ដោយ ។

អ្នកជំនាញបានបញ្ចេញទស្សនៈថា នៅពេលល្ងាចហាក់ដូចជា មានសង្វាក់ជីវសាស្ត្រម្យ៉ាងគឺបែប "ត្រូវការជំនួយ" ។ ពោលសភាវៈមនុស្សមាននិន្នាការចង់ទទួលជំនួយស្មារតីពីអ្នកដទៃ។ ហេតុនេះពេលព្រលប់ អ្នកគួរជួបជាមួយជនដែលនាំឱ្យអ្នកសប្បាយចិត្ត និងជួយលើកទឹកចិត្តអ្នក ដូចជាមិត្តភក្តិដែលចូលចិត្តអ្នក គ្រូពេទ្យចិត្តសាស្ត្រជាដើម ឬអ្នកគួរចូលរួមបំពេញកិច្ចការចម្រើនសង្គមផ្សេងៗ ដើម្បីទទួលសេចក្តីពេញចិត្ត ពេញថ្លើម និងសេចក្តីសប្បាយមកដាក់ក្នុងខ្លួន ។

ម្យ៉ាងទៀត ពេលព្រលប់ ជាខណៈដែលឆាប់ទទួលវេទយិតភាព(ភាពងាយនឹង

មានវេទនារម្មណ៍) នឹងការឈឺចាប់ជាងពេលណាៗបំផុត ហេតុនេះហើយ បានជាគ្រូពេទ្យធ្មេញមិននិយមដកធ្មេញនៅពេលព្រលប់ឡើយ ។

• ពេលចូលដល់ផ្ទះ

នៅពេលចូលមកដល់ក្នុងផ្ទះ អ្នកពិតជាពុំទាន់ទំនេរទេ អ្នកនៅមានគេហកិច្ច ឬកិច្ចការផ្ទះជាច្រើនទៀតដែលនៅរង់ចាំអ្នក ។ ប៉ុន្តែមុននឹងចាប់យកការងារទាំងនោះ មកបំពេញ ឬរវីរវល់ជាមួយសមាជិកគ្រួសារ អ្នកគួរគិតគូរពីសុខភាព និងកម្លាំងពលំរបស់អ្នកជាមុនសិន ។ តើថាមពលអាគុយរបស់អ្នកយ៉ាងម៉េចដែរ?

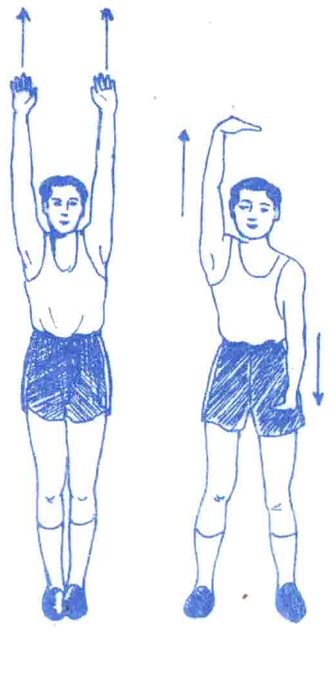
ការងូតទឹកលាងសំអាតកាយ គួរដុសលាងដោយប្រើស្រោមដៃដុសខ្លួនដែលមានរោមៗ កន្ទ្បេងពោះគោ ឬក្រមាជាដើម ដើម្បីលាងសំអាតញើស និងជាតិកខ្វក់ដទៃទៀត ដែលនៅជាប់នឹងខ្លួនប្រាណ ។ ដើម្បីសុខភាពស្បែកអ្នកអាចលាប "ឡេត៍" ឬប្រេងលាបខ្លួនជាតិទឹក ។ ឯការសម្រាកស្ងៀមមួយសន្ទុះក៏មានសារៈសំខាន់ដែរ ។

សម្លៀកបំពាក់នៅផ្ទះ ត្រូវជ្រើសរើសយកជំពូករលុងៗដែលអ្នកពេញចិត្ត និងមានអារម្មណ៍ថា ស្រួលខ្លួននៅពេលស្លៀកពាក់វាទៅ ។

☆☆☆

២១. លំហាត់ប្រាណពេលល្ងាច

លំហាត់ប្រាណពេលល្ងាច មានប្រយោជន៍កែសម្រួល ឬបន្ធូរសាច់ដុំ និងសរីរាង្គកាយយើងទាំងមូលដែលទទួលរងការវាយប្រហារពេញមួយថ្ងៃឱ្យធូរស្បើយបាន។ ប៉ុន្តែនៅពេលព្រះអាទិត្យអស្តង្គត អ្នកមិនត្រូវធ្វើចលនាលំហាត់ប្រាណ ឬកីឡាណាដែលដាស់សាច់ដុំខ្លាំង ដែលបង្កការប៉ះពាល់ដល់ដំណេកលង់លក់នោះឡើយ។ ដូច្នេះ ជាការគ្រប់គ្រាន់ហើយ អ្នកគ្រាន់តែធ្វើចលនា ឬលំហាត់ប្រាណទាញសន្ទឹងអង្គប្រាណខ្លះៗជាបន្តបន្ទាប់ដូចខាងក្រោមនេះ។

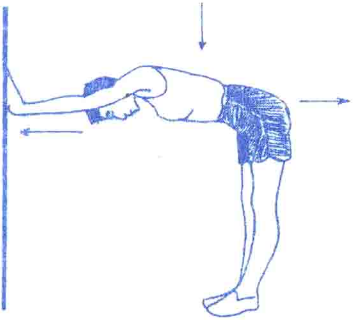


ចលនាទី១: សូមអ្នកឈរ ជើងទាំងពីរជាប់គ្នា ដៃទាំងពីរលើកត្រដាងឡើងលើផុតក្បាល ហើយចូរអ្នកទាញបន្តឹងប្រអប់ដៃទាំងពីរពន្លូតឡើងលើ។ ជាដំបូង ចូរអ្នកទាញដៃខាងស្តាំ(៥វិនាទី) បន្ទាប់មកដៃខាងឆ្វេង(៥វិនាទី) ទីបំផុតដៃទាំងសងខាង(១០វិនាទី)។

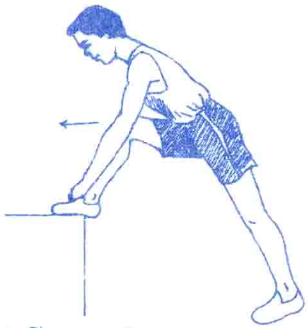
ចលនាទី២: សូមអ្នកបន្តពីចលនាទី១ ដោយទម្លាក់ដៃខាងឆ្វេងចុះមកដាក់នៅពីមុខភ្លៅ ឬអាងត្រគាកខាងឆ្វេង រីឯដៃខាងស្តាំរក្សាឥរិយាបថឡើងលើត្រង់ដដែល។ ហើយសូមអ្នកបត់ប្រអប់ដៃបង្កើតបានជាមុំកែងជាមួយនឹងកំភួនដៃចំណែកចុងម្រាមដៃបង្វែរទៅ ប៉ែក ខាងក្នុង

អង្គប្រាណ។ បន្ទាប់មក សូមធ្វើចលនារុញទាញដៃទាំងពីរក្នុងទិសផ្ទុយគ្នា ដៃស្តាំរុញឡើងលើ ដៃឆ្វេងរុញចុះក្រោម រួចរក្សាឥរិយាបថនេះចំនួន៥វិនាទី។

ជាបន្ត សូមអ្នកធ្វើចលនាដដែលនេះ ដោយគ្រាន់តែប្តូរដៃដាក់ដៃស្តាំចុះមកក្រោម និងលើកដៃឆ្វេងឡើងលើវិញម្តង។ ចលនាទាំងនេះ ជួយទាញដៃនិងឆ្អឹងខ្នងបានប្រសើរ។ រាល់ពេលធ្វើ ចលនានេះ ក្បាលត្រូវស្ថិតនៅឥរិយាបថមួយពន្លូតឡើងលើ។



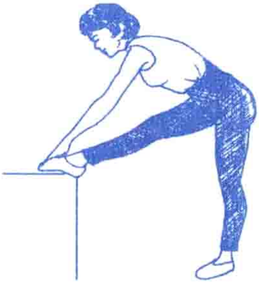
ចលនាទី៨: សូមធ្វើចលនា ដូចចលនាទី៧ ទី៨ និងទី៩នៃលំហាត់ប្រាណពេលព្រឹក(ទំព័រ២០) ។ ចលនានេះមានប្រយោជន៍ដល់សាច់ដុំ ដើមដៃ និងសាច់ដុំដើមទ្រូង។ ជាបន្ត សូមអ្នកទាញបន្តឹងខ្នង រហូតដៃ ក្បាល ខ្នង និងចង្កេះរត់ត្រង់ជួរគ្នាលើបន្ទាត់មួយ ដែលបង្កើតបានជាមុំកែងជាមួយជើង។ សូមសង្កត់ខ្នង រុញដៃទាំងពីរទៅមុខឱ្យខ្លាំងទល់នឹងជញ្ជាំង និងរុញកំប៉េះគូទទៅក្រោយ ហាក់ដូចជាមានមនុស្សទាញដៃ និងទាញចង្កេះ។



ចលនាទី៩: សូមអ្នកឈរ ជើងខាងឆ្វេងជាន់កម្រាល ឯជើងស្តាំជាន់លើទម្រដូចជាកាំជណ្តើរ អាងងូតទឹក គ្រែ ឬកៅអីជាដើម ប្រអប់ដៃ ទាំងសងខាងដាក់ទ្រោបលើប្រអប់ជើងខាងស្តាំ។ បន្ទាប់មក សូមអ្នកធ្វើចលនាបត់ក្បាលជង្គង់ខាងស្តាំឱ្យបាន១០ដង ដោយរុញអាងត្រគាកផ្ទឹបលើប្រអប់ជើងខាងស្តាំនោះ ។

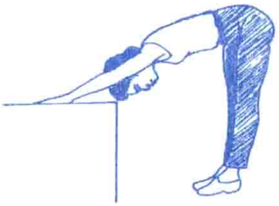
ជាចុងក្រោយ សូមអ្នកបន្តធ្វើចលនាដូចគ្នានេះ ជាមួយជើងម្ខាងទៀត ។

ចលនាទី៥: សូមអ្នកឈរ ជើងឆ្វេងជាន់កម្រាល ឯជើងខាងស្តាំបន្លឹងឱ្យត្រង់ ដាក់ជាន់លើទម្រ ដៃទាំងសងខាងបន្លឹងតម្រង់ទៅប្រអប់ជើងខាងស្តាំ ។ បន្ទាប់មក សូមអ្នករុញដើមទ្រូង ទ្រោបទៅរកក្បាលជង្គង់ឱ្យកៀក ដែលអាចធ្វើទៅបាន ។ សូមធ្វើចលនារុញទ្រោបនេះឱ្យញាប់ ឱ្យបាន៥ដង បន្ទាប់ងើបមកវិញឃឹត១ចំនួន ៥វិនាទី ។ សូមធ្វើសាចុះសាឡើងឱ្យបាន ៣ដង ។ ក្បាលជង្គង់ជាមុំ១៨០អង្សាជានិច្ច ។



រួចមក សូមអ្នកបន្តធ្វើចលនាដូចគ្នានេះជាមួយជើងម្ខាងទៀតម្តង ។

ចលនាទី៦: សូមអ្នកឈរ ជើងទាំងពីរដាក់ផ្ទឹមគ្នា ដៃទាំងពីរផ្ទឹមគ្នា បង្អោនដងខ្លួនបញ្ឈិតទ្រោបបាតដៃទៅលើទម្រ ។ សូមអ្នករុញសង្កត់ដងខ្លួនផ្ចុចចុះក្រោម ឱ្យក្បាល ត្រគាក និងចុងដៃស្ថិតលើអ័ក្សតែមួយ ។ សូមធ្វើចលនានេះសាចុះ សាឡើងឱ្យបាន២០ដង ។ រាល់ពេលធ្វើចលនា អ្នកមិនត្រូវអង្កុញក្បាលជង្គង់ និងបត់កែងដៃឡើយ ។



☆☆☆

២២. ការបរិភោគពេលល្ងាច

ការបរិភោគពេលល្ងាច គួរប្រព្រឹត្តទៅប្រមាណជាម៉ោង៦ព្រលប់។ ការមិនបរិភោគ(ដូចជាការតម ឬបង្អត់អាហារ ដើម្បីសម្រកទម្ងន់ជាដើម) ឬការឃឹតយ៉ាវក្របរិភោគដោយទុកឱ្យក្រពះនៅទទេគ្មានអាហាររហូតដល់យប់ជ្រៅ មិនផ្តល់ផលល្អដល់សុខភាពរាងកាយឡើយ។ ការបរិភោគពេលល្ងាច ត្រូវធ្វើឡើងឱ្យឆ្ងាយពីពេលចូលដំណេកក្នុងគម្លាតឆ្ងាយបំផុត។

បរិមាណនៃការបរិភោគពេលល្ងាច ក៏ត្រូវគិតគូរដែរ ដាច់ខាតពេលល្ងាច អ្នកមិនគួរបរិភោគច្រើនហួសហេតុឡើយ ពោលត្រូវបរិភោគតិចជាងពេលបរិភោគដទៃទៀត។ តែផ្ទុយទៅវិញ មនុស្សភាគច្រើន មិនបានធ្វើតាមការកំណត់ពីធម្មជាតិនេះឡើយ ហើយបែរជានាំគ្នាបរិភោគយ៉ាងច្រើនសន្ធឹក ជួនរហូតដល់ហាល់ទៀតផង។. ព្រោះថា ពេលល្ងាចជាពេលចប់ពីកិច្ចការងារ ពួកគេមានពេលច្រើនក្នុងការបរិភោគ ហើយជាឱកាសដែលពួកគេអាចបរិភោគតាមតែចិត្តចង់បាន ។

ពួកយើងភាគច្រើន មានឱកាសបរិភោគនៅផ្ទះ ហើយអ្នកខ្លះទៀតបរិភោគនៅក្រៅផ្ទះ ដូចជានៅតាមភោជនីយដ្ឋានជាដើម។ តែការបរិភោគ ទោះទីណាក្តីសុទ្ធតែមានគុណប្រយោជន៍ និងគុណវិបត្តិដោយឡែក១ពីគ្នា។ បរិភោគតិចជ្រុលក៏មិនល្អ បរិភោគច្រើនជ្រុលក៏មិនល្អ តែការបរិភោគដែលត្រឹមត្រូវ គឺមានបរិមាណសមស្រប មានសារធាតុចិញ្ចឹមនិងជីវជាតិសព្វមុខ។ តើគុណវិបត្តិនៃការបរិភោគនៅផ្ទះស្ថិតនៅត្រង់ណា? ការជ្រើសរើសចំណីអាហារដែលបរិភោគនៅផ្ទះ ត្រូវបានកំណត់ជានិច្ច។

ប្រជាពលរដ្ឋយើងនាំគ្នាបរិភោគជាគ្រួសារ មុខម្ហូបដែលបរិភោគមានតែមួយបែប សម្រាប់មនុស្សទាំងអស់គ្នា ។ ចំណង់ចំណូលចិត្ត និងសេចក្តីត្រូវការរបស់មនុស្ស ពីម្នាក់ទៅម្នាក់ជួនមិនដូចគ្នាទេ ។ ប៉ុន្តែបើអ្នកជាបុគ្គលមានអំណាចនៅក្នុងគ្រួសារ នោះអ្នកអាចចេញបញ្ជារៀបចំម្ហូបអាហារតាមអ្នកបាន អ្នកពិតជាមិនទទួលគុណវិបត្តិនេះឡើយ ។ រីឯការបរិភោគក្រៅផ្ទះ ដូចជានៅក្នុងពិធីណាមួយ ឬនៅតាមភោជនីយដ្ឋានជាដើម ថ្វីបើពេលខ្លះ បានសព្វមុខម្ហូបអាហារមែន តែជួនក៏បង្កជាគុណវិបត្តិផងដែរ ដូចជាការបរិភោគពន្យាពេលអូសបន្លាយរហូតដល់យប់ជ្រៅ ឬការបរិភោគជាតិខ្លាញ់ច្រើនជាដើម ។

ការបរិភោគពេលល្ងាច ដូចគ្នានឹងពេលថ្ងៃត្រង់ និងពេលព្រឹកដែរ ។ អ្នកគួរបរិភោគអាហារសព្វមុខ ជាពិសេសអាហារដែលផ្ទុកជាតិប្រូតេអ៊ីន ជាតិស្ករគ្លុយស៊ីដ ។ អ្នកត្រូវបរិភោគជាតិស្ករល្អ ដូចជាផ្លែឈើជាដើម ហើយអ្នកគួរកាត់បន្ថយ ឬចៀសវាងការបរិភោគជាតិខ្លាញ់អាក្រក់ ដូចជាខ្លាញ់សាច់សត្វ បឺរជាដើម ។ អ្នកអាចបរិភោគជាតិខ្លាញ់ខ្លះ តែបន្តិចបន្តួចបំផុត តែអ្នកគួរបរិភោគបន្លែឱ្យបានច្រើនវិញ ។ យ៉ាងណាមិញខ្លាញ់ដែលបានមកពីអាហារពេលល្ងាច ងាយក្លាយជាខ្លាញ់បម្រុងណាស់ ។ ម្យ៉ាងទៀតសកម្មភាពអ័រម៉ូនពេលយប់ និងលំនឹងនៃប្រព័ន្ធប្រសាទបញ្ជាក្នុងក៏ជម្រុញដល់ការបង្កបង្កើតជាតិខ្លាញ់បម្រុងដែរ ។ ដូច្នេះ ខ្លាញ់នៃអាហារពេលល្ងាចងាយបង់ក្លាយជាខ្លាញ់បម្រុងជាងខ្លាញ់ដែលបានមកពីការបរិភោគនៅពេលព្រឹក និងនៅពេលថ្ងៃត្រង់ ។

ដូច្នេះ ការបរិភោគពេលល្ងាច អាចបង្កជាការលើសជាតិខ្លាញ់ដែលនាំឱ្យឡើងទម្ងន់ ឬធាត់កន្ទ្រល ជាពិសេស ចំពោះអ្នកដែលមានរូបរាងធាត់ស្រាប់ទៅហើយ ។ ការបរិភោគដើម្បីសុខភាពល្អ គឺអ្នកត្រូវបរិភោគចំណីអាហារពេលព្រឹកឱ្យបានច្រើន

បង្អួរ មិនត្រូវរំលង ឬខកខានពេលបរិភោគណាមួយឡើយ ទោះពេលព្រឹកក្ដី ពេលថ្ងៃត្រង់ក្ដី ពេលល្ងាចក្ដី ហើយអ្នកមិនត្រូវបរិភោគអាហារពេលល្ងាចច្រើនសម្បើមឡើយ។ សូមអានបន្ថែម *ការបរិភោគ និងការជ្រើសរើសចំណីអាហារ* ទំព័រ៤០។

ការបរិភោគពេលល្ងាច និងដំណេកលក់ ពិតជាមានការពាក់ព័ន្ធជាមួយគ្នាដែលជូនបង្កជាផលប៉ះពាល់ដល់ដំណេក និងជូនបង្កជាផលប្រយោជន៍ដល់ដំណេកទៅវិញ។ ពេលយប់ មនុស្សភាគច្រើនត្រូវទទួលទានដំណេក តែអ្នកខ្លះមិនទាន់ត្រូវដេកទេ គឺត្រូវនៅបំពេញកិច្ចការងារ។ ដើម្បីបំណងទាំងនេះ តើត្រូវធ្វើយ៉ាងដូចម្ដេចខ្លះ?

ក_ការបរិភោគដែលប៉ះពាល់ដំណេក

ការសិក្សាស្រាវជ្រាវជាច្រើនបានលើកឡើងថា ការបរិភោគមិនគោរពពេលវេលាបង្កជាវិបត្តិផ្លូវរំលាយអាហារ ដូចជាឆ្អល់ពោះ ហើមពោះ ភើជាដើម។ ជារឿយៗអាការៈវិបត្តិផ្លូវរំលាយអាហារ រំខានដល់ដំណេកលក់ និងបង្កជាការដេកយល់សប្ដិ ឬយល់សុបិន្តអាក្រក់។ ការបរិភោគច្រើនជ្រុល(ជាពិសេស ជាតិខ្លាញ់ច្រើនជ្រុល ជាតិគ្រឿងដែលបង់ក្នុងម្ហូបច្រើនជ្រុល) ប្រព្រឹត្តឡើងកៀកពេលចូលដំណេកពេក បង្កផលអាក្រក់ដល់ដំណេកលក់។ ដូច្នេះ ក្រោយពីការបរិភោគពេលល្ងាច គប្បីទុកពេលសម្រាកពីរ ឬបីម៉ោងសិន មុនចូលដំណេកទើបជាការប្រសើរ។ ហើយអ្នកមិនត្រូវបរិភោគជាតិខ្លាញ់ច្រើននៅពេលយប់ទេ ពីព្រោះពេលយប់ក្រពះមិនធ្វើការដូចពេលថ្ងៃឡើយ។ ម្យ៉ាងទៀត ដើម្បីឱ្យការរំលាយអាហារដំណើរការប្រព្រឹត្តទៅបានល្អ អ្នកគួរបរិភោគពេលល្ងាចឱ្យបានទាន់ពីព្រលប់ ឬមេឃនៅភ្លឺ ទើបអាចកាត់បន្ថយការពិបាកទទួលទានដំណេក និងការភ្ញាក់ពីលង់លក់នៅកណ្ដាលយប់។

ការជ្រើសរើសភេសជ្ជៈយកមកពិសា ជូនផ្ដល់ផលអាក្រក់ ជូនផ្ដល់ផលល្អដល់ដំណេកលក់។ ជាតិអាល់កុលដែលពលរដ្ឋខ្មែរយើងនិយមហៅថា *ជាតិស្រា* ឬ*ជាតិសុរា* មាននៅក្នុងស្រាបៀរ ឬប៊ីយ៉ែរ ស្រាទំពាំងបាយជូរ ស្រាស និងស្រាផ្សេងៗទៀត។ នៅក្នុងស្រាបៀរមានអាល់កុល៥ភាគរយ ជូន៨ភាគរយ រីឯក្នុងស្រាទំពាំងបាយជូរមាន ១២ភាគរយ ហើយស្រាថ្លៃៗខ្លះ មានអាល់កុលដល់ទៅ៤៣ ឬ៤៥ភាគរយឯណោះ។ សូមអ្នកកុំច្រឡំជាមួយអាល់កុលដែលប្រើក្នុងផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ វាជាជាតិអាល់កុលដូចគ្នាមែន តែមានកម្រិតដល់ទៅ៧០ ឬ៩០ភាគរយឯណោះ អាល់កុលជិពូកនេះមិនអាចផឹកបានទេ។ ជាតិអាល់កុល ឬជាតិស្រាអាចបំបាត់ការគិតមួយរយៈនៅពេលមានវិបត្តិផ្លូវចិត្ត ឬមានស្ត្រេស្ស ពោលវាមានឥទ្ធិពលកាត់ផ្ដាច់ការគិត ឬរម្ងាប់ផ្លូវចិត្ត។ ប៉ុន្តែបរិមាណជាតិអាល់កុលច្រើនជ្រុល បណ្ដាលឱ្យសុខភាពផ្លូវគំនិត ឬសតិស្មារតីចុះខ្សោយ និងមុខងារវេផ្លិចថមថយដែរ។ ថ្វីបើអាល់កុលអាចជួយ ឬសំពងយើងឱ្យលង់លក់បាន ប៉ុន្តែការលង់លក់ នោះស្កប់ជ្រុល និងលក់ភ្ញាក់ៗ។ ជារួមមក ការពិសាជាតិអាល់កុលច្រើនក្រោយពីភ្ញាក់មកវិញ មិនទទួលទិន្នផលពីដំណេក ទោះខាងផ្លូវកាយក្ដី ខាងផ្លូវចិត្តក្ដីនោះឡើយ។ ផ្ទុយទៅវិញ ពេលភ្ញាក់អ្នកនឹងមានអាការៈមិនល្អជាច្រើន ដូចជាឈឺក្បាល ស្ពឹកក្បាល មាត់ជូរល្វីង បើកភ្នែកមិនរួចជាដើម។

ដូច្នេះ ការពិសាជាតិអាល់កុល ឬជាតិសុរាច្រើនហួសប្រមាណ ត្រូវបានហាមឃាត់។ ខ្លួនប្រាណយើង ក៏ត្រូវការជាតិអាល់កុលខ្លះដែរ ប៉ុន្តែក្នុងកម្រិតមួយតិចតួចប៉ុណ្ណោះ។ ក្នុងមួយថ្ងៃ អ្នកអាចពិសាស្រាបៀរមួយកំប៉ុង ស្រាទំពាំងបាយជូរមួយកែវ ឬស្រាមួយកូនកែវ ហើយអ្នកត្រូវពិសាវាតែក្នុងពេលបរិភោគបាយតែប៉ុណ្ណោះ។

ការពិសាជាតិអាល់កុល ឬជាតិស្រាច្រើនហួសប្រមាណ អាចឱ្យស្រវឹង បាត់បង់ស្មារតីប្រុងប្រយ័ត្ន និងការចងចាំ ដែលអាចបង្កជាគ្រោះថ្នាក់ដល់ខ្លួន ដូចជាគ្រោះថ្នាក់ចរាចរ និយាយប៉ះពាល់អ្នកដទៃជាដើម។ អ្នកខ្លះពេលស្រវឹងខ្លាំង ក៏តាំងចង់សប្បាយខាងផ្លូវភេទជាមួយដៃគូណាម្នាក់ ដោយភ្លេច ឬគ្មានប្រើស្រោមអនាម័យ។ អ្នកនោះពិតជាមានសំណាងអាក្រក់ជាមិនខាន បើដៃគូរួមភេទរបស់គាត់នោះ មានមេរោគជម្ងឺកាមរោគ ដូចជាមេរោគអេដស៍ មេរោគស្វាយក្រាបជាដើម នោះអ្នកនោះនឹងឆ្លងជាពិសេសមេរោគអេដស៍ ហើយក្រោយមកនឹងស្លាប់យ៉ាងពិតប្រាកដ។

ម្យ៉ាងទៀត ការពិសាជាតិអាល់កុលច្រើនហួសប្រមាណជាប្រចាំជារៀងរាល់ថ្ងៃជាច្រើនខែ ឬជាច្រើនឆ្នាំ អាចបង្កជាជម្ងឺថ្លើម ដូចជារលាកថ្លើម ក្រិនថ្លើមជាដើម និងអាចបង្កជាជម្ងឺមហារីកផងដែរ ដូចជាមហារីកថ្លើម មហារីកក្រពះ មហារីកពោះវៀនជាដើម។

កាហ្វេ តែនិងភេសជ្ជៈមានជាតិកាហ្វេអ៊ីនក៏ប៉ះពាល់ ឬរំខានដល់ដំណេកលក់ដែរ។ ទឹកតែ និងកាហ្វេមានផ្ទុកសារជាតិភ្ញោច ឬរំញោចអារម្មណ៍ ការពិសាវានៅពេលល្ងាចអាចបង្កការប៉ះពាល់ដល់ការចូលដំណេកលង់លក់បាន។ ម្យ៉ាងទៀត កាហ្វេ និងតែអាចភ្ញោច និងនាំឱ្យកើតមានវិបត្តិប្រព័ន្ធប្រសាទបញ្ហាក្នុង ជាអាទិ៍ប៉ះពាល់ដល់ចង្វាក់បេះដូងជាដើម វាមានឥទ្ធិពលមួយទៀត គឺបញ្ចុះទឹកនោម។ ប៉ុន្តែឥទ្ធិពលរបស់វា ជួនមិនបង្កជាបញ្ហាអ្វីឡើយសម្រាប់បុគ្គលខ្លះ។

ខ. ការបរិភោគដើម្បីដំណេកលក់ស្កប់ស្កល់

អ្នកជំនាញបានលើកឡើងថា សារជាតិសេរ៉ូតូនីននាំឱ្យមានការងងុយដេក ដែល

ឈានទៅដំណេកលង់លក់បាន។ ដូច្នេះ សារជាតិសេរ៉ូតូនីនមានតួនាទីគន្លឹះជម្រុញយើងឱ្យដេកលក់ ហើយសារជាតិប្រភេទនេះ បង្កឡើងដោយជាតិទ្រីបតូហ្វាន ដែលមាននៅក្នុងចំណីអាហារជាតិទឹកដោះ ដូចជាទឹកដោះគោ បង្អែមដាក់ជាតិទឹកដោះជាដើម។ ដូច្នេះ ជាតិទឹកដោះអាចជួយដល់ដំណេកលង់លក់បាន។

ការស្រូបចូលជាតិស្ករត្នោតកូស តម្រូវឱ្យលំពែងភ្ញោចបញ្ចេញអ័រម៉ូនអាំងស៊ុយលីន និងបញ្ជូនអាស៊ីដអាមីនេមួយភាគធំទៅសាច់ដុំ ដើម្បីឱ្យជាតិទាំងនោះឆេះនៅទីនេះ ដូចជាប្រេងឥន្ធនៈអញ្ចឹង។ លើកលែងតែជាតិទ្រីបតូហ្វានប៉ុណ្ណោះដែលងាយឆ្ពោះដំណើរទៅដល់ខួរក្បាលជាងគេ។ ដូច្នេះ សម្រាប់ដំណេកស្កប់ស្កល់ពេញមួយយប់ បង្អែមបន្តិចបន្តួចមិនមែនឥតប្រយោជន៍នោះទេ។

ដូច្នេះ សម្រាប់អ្នកមានបំណងទទួលទានដំណេកឱ្យបានស្កប់ស្កល់ បង្អែមដាក់ជាតិទឹកដោះ អាចជួយដល់ដំណេកលង់លក់បានយ៉ាងប្រសើរ។ ប៉ុន្តែការបរិភោគជាតិស្ករច្រើននៅពេលយប់ ជួនអាចបង្កឱ្យឡើងធាត់ ខូចរាងរៅ ជាពិសេសចំពោះអ្នកដែលចង់រក្សាសម្ផស្សឱ្យនៅស្គមស្តើង ឬរាងស្វែល។

គ-ការបរិភោគសម្រាប់អ្នកធ្វើការវេនយប់

ចំណងទាក់ទងរវាងចំណីអាហារ និងសតិស្មារតី ថ្វីបើរហូតមកដល់សព្វថ្ងៃនេះមិនទាន់មានការសិក្សាស្រាវជ្រាវណាមួយបានពន្យល់លំអិតក្តី ប៉ុន្តែយើងត្រូវតែរៀបចំផែនការចំណីអាហារមួយច្បាស់លាស់ផងដែរ។ ពេលយប់ មនុស្សភាគច្រើនត្រូវតែចូលដំណេក តែអ្នកខ្លះដូចជាអ្នកបើកបររថយន្ត ឬយានយន្តផ្សេងទៀត អ្នកធ្វើការយប់បុគ្គលិកប្រចាំការ អ្នកយាមជាដើម ពួកគាត់មិនត្រូវដេកទេ ព្រោះពួកគាត់ត្រូវបម្រើកិច្ចការងារ។

ពេលធ្វើការងារយប់ អ្នកមិនត្រូវបរិភោគអាហារជាតិខ្លាញ់ច្រើនឡើយ ព្រោះក្រពះរបស់អ្នកមិនធ្វើការដូចពេលថ្ងៃឡើយ ។ ចំណីអាហារដែលមានជាតិគ្លុយស៊ីដ អាចបង្កការថមថយសតិស្មារតីប្រុងប្រយ័ត្ន ចាប់ពីពេលពាក់កណ្ដាលយប់ទៅ ។ ការបរិភោគជាតិប្រូតេអ៊ីន អាចជួយកាត់បន្ថយការថមថយសតិស្មារតីប្រុងប្រយ័ត្ននៅពេលយប់បាន ។ ប៉ុន្តែការបរិភោគច្រើន មុខជាបង្កការរំខានដល់ដំណេកនៅពេលអ្នកចូលដេក ។ ម្យ៉ាងទៀត ការបរិភោគនៅពេលយប់ កម្រិតលើសពី៦០០គីឡូកាឡូរី អាចបង្កការងោកងុយ ពេលធ្វើការងារយប់ ។

ផ្លែឈើស្រស់ និងទឹកផ្លែឈើស្រស់ ជាចំណីអាហារធម្មជាតិ ដែលផ្ដល់ថាមពលឆាប់រហ័សទាន់ចិត្ត ។

ជាតិស្រា ជួយពន្យារការចូលដេកលក់បានតិចតួចប៉ុណ្ណោះ ប៉ុន្តែប៉ះពាល់គុណភាពដំណេកលង់លក់ជាខ្លាំង ។ កាហ្វេ តែ និងភេសជ្ជៈមានជាតិកាហ្វេអ៊ីន អាចឱ្យផឹកបានតែក្នុងកម្រិតត្រឹមត្រូវប៉ុណ្ណោះ វាភ្ញោច ឬដាស់សតិស្មារតីមែន ប៉ុន្តែវានាំឱ្យកើតមានវិបត្តិប្រព័ន្ធប្រសាទបញ្ឆោក្នុង ជាអាទិប៉ះពាល់ដល់ចង្វាក់បេះដូង ។

ពេលធ្វើការងារយប់ អ្នកក៏គួរពិសាទឹកដែរ ។ អ្នកត្រូវ ផឹកទឹករាល់ពេលដែលអ្នកស្រេក ឬ ស្ងួតបំពង់ក ជាពិសេស ទឹកខនិជ ដូចជាទឹកខនិជអេវីយ៉ង់ (evian) ដែលមានជាតិខនិជត្រឹមត្រូវ ដូចជាជាតិកាល់ស្យូម ជាតិម៉ាញ៉េស្យូមជាដើម ។

☆☆☆

២៣. ការទទួលទានដំណេក

ដើម្បីសុខភាពល្អ ដំណេកលក់ស្កប់ស្កល់គ្រប់គ្រាន់ជាប្រការចាំបាច់ ពីព្រោះថា មានតែដំណេកពេលយប់តែម្យ៉ាងគត់ ដែលជួយស្តារ ឬសងបង្រ្គប់កម្លាំងពលំ និងសុខភាព ដែលស្រុតចុះពីពេលថ្ងៃឱ្យឡើងល្អវិញបាន។ ចង់និយាយថា ដំណេកផ្តល់ឱ្យយើងជាការទូទាត់ ឬសងបង្រ្គប់ទាំងសុខភាពផ្លូវកាយ ទាំងសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងផ្លូវអារម្មណ៍។ ហើយវាមានលទ្ធភាពកែតម្រូវសតិស្មារតី និងបង្កើនភាពរឹងមាំរបស់ខ្លួនទប់ទល់នឹងជម្ងឺដង្កាត់ និងការឈ្លានពានពីក្រៅខ្លួនផងដែរ។ ម្យ៉ាងទៀត ដំណេកគ្រប់គ្រាន់ធ្វើឱ្យយើងមានទឹកមុខស្រស់ថ្លាពេលភ្ញាក់ ព្រមទាំងជាប្រភពនៃសំណើច នៃសេចក្តីរីករាយក្នុងជីវិតរស់នៅ និងនៃការបង្កើនសក្តានុពលលើការច្នៃប្រឌិត។ ព្រោះថា ពេលទទួលទានដំណេកមិនគ្រប់គ្រាន់ លុះដល់ពេលភ្ញាក់ យើងពិតជាមានអាការៈមិនល្អជាច្រើន ដូចជាអារម្មណ៍មិនស្រឡះ មួហ្មង ធីងធោង ល្ងិតល្ងៃជាដើម។ ប្រាកដណាស់ បើអ្នកចូលដេកខុសពេល ឬលក់ភ្ញាក់ៗ គឺអ្នកដេកមិនគ្រប់ទេ មានន័យថា ខ្វះមួយចក្រដំណេក គឺរវាងពីមួយម៉ោងកន្លះ ទៅពីរម៉ោងឯណោះ។

ក. ដំណើរប្រព្រឹត្តនៃដំណេក

ក.១. ខួរក្បាល

ខួរក្បាលជាបញ្ជាការនៃដំណេក។ ក្នុងនោះ មាន *ប្រព័ន្ធប្រសាទបញ្ជាក្នុង* បញ្ជាបន្តទៅ *ប្រព័ន្ធប្រសាទរណប* ដែលជាអ្នកភ្ជោចទៅប្រព័ន្ធប្រសាទ-សាច់ដុំ។ ម្យ៉ាងទៀត

សារជាតិប្រសាទ ឬណឺរ៉ូត្រង់ស្មែតទ័រទាំងឡាយដូចជា សេរ៉ូតូនីន ដូប៉ាមីន ន័រអាដ្រេណាលីនជាដើម មានឥទ្ធិពលកាន់កាប់ការដេកលក់ និងការមិនដេកលក់។

អ្នកស្រាវជ្រាវជាតិបារាំងម្នាក់នៃមជ្ឈមណ្ឌលជីវវេជ្ជសាស្ត្រ កីឡា និងជីវិត បានលើកឡើងថា "ភាពឆ្លាស់គ្នារវាងសភាពពុំដេកលក់ និងសភាពដេកលក់ ចំណុះលើសារជាតិ ប្រសាទណឺរ៉ូត្រង់ស្មែតទ័រចំបងចំនួនពីរគឺ សេរ៉ូតូនីន និងដូប៉ាមីន។ សេរ៉ូតូនីននាំឱ្យមានការងោកងុយ ងងុយដេកឈានទៅដំណេកលង់លក់ រីឯដូប៉ាមីន មានតួនាទីផ្ទុយ គឺទប់ស្កាត់អង្គប្រាណយើងមិនឱ្យដេកលក់ តែឱ្យស្ថិតក្នុងសភាពមិនដេក ឬសភាពភ្ញាក់"។

ម្យ៉ាងទៀត សំយោគរបស់សារជាតិប្រសាទទាំងនេះ ពាក់ព័ន្ធយ៉ាងស្អិតរមួតជាមួយនឹងពពួកអាស៊ីតអាមីនេ ដែលជាជាតិផ្សំបង្កើតជាតិប្រូតេអ៊ីន។ ដើម្បីផលិត ឬទទួលបានសារជាតិសេរ៉ូតូនីន ចាំបាច់ត្រូវការជាតិទ្រីបតូហ្វាន ដែលជាអាទិយើញមាននៅក្នុងចំណីអាហារទឹកដោះ។ ប៉ុន្តែជាតិទឹកដោះមួយមុខឯកឯងមិនគ្រប់គ្រាន់ទេ ព្រោះថា ជាតិទ្រីបតូហ្វានមុននឹងទៅដល់ខួរក្បាលរបស់យើង ត្រូវប្រឡូកប្រជែងជាមួយអាស៊ីដអាមីនេដទៃទៀត ដែលមាននៅក្នុងចំណីអាហាររបស់យើងជាមុនសិន។

ក.២. ចក្រ និងដំណាក់កាលនៃដំណេក

ក្នុងមួយយប់ៗ យើងត្រូវទទួលទានដំណេកដោយឆ្លងកាត់ជាច្រើនចក្រ ឬខួបនៃដំណេក។ ចក្រទាំងឡាយត្រូវវិលចុះ វិលឡើងជាបន្តបន្ទាប់គ្នា ៤ទៅ៥ជុំឯណោះ ក្នុងមួយយប់ ហើយក្នុងមួយចក្រ ឬមួយខួបដំណេកមានរយៈពេលពីមួយម៉ោងកន្លះ ទៅពីរម៉ោង។ នៅក្នុងចក្រដំណេកនិមួយៗ ត្រូវបានបែងចែកជា៥វគ្គ ឬ៥ដំណាក់កាលនៃ

ដំណេក គឺដំណាក់កាលទី១ ទី២ ទី៣ ទី៤ និងដំណាក់កាលទី៥។ ដំណាក់កាលទីមួយជាដំណេកលក់"ស្កប់រលីវ" ដំណាក់កាលទី២ ទី៣ និងទី៤ ជាដំណេកលក់"ស្កប់បំផុត" និងដំណាក់កាលទី៥ ជាដំណេកលក់"លាយសុបិន្ត"។

ចាប់ពីកណ្ដាលយប់ ឬអធ្រាត្រទៅ ដំណេកលក់"លាយសុបិន្ត" ដែលបន្តភ្ជាប់ពីដំណេកលក់"ស្កប់បំផុត" មានរយៈពេលរឹតតែច្រើននាទី រីឯដំណេកលក់"ស្កប់បំផុត" មានរយៈពេលរឹតតែខ្លី។ ដូច្នេះហើយបានជា យើងឧស្សាហ៍មានការយល់សប្តិ ឬយល់សុបិន្ត តែពេលមាន់រងាវ ឬពេលជិតភ្លឺ។

ក្រោយពីចូលដំណេកមក យើងចាប់លង់លក់នៅចក្រដំណេកទី១ បន្ទាប់មកចក្រដំណេកទី២ ទី៣ ទី៤ ឬទី៥ទៀត។ ចក្រដំណេកនិមួយៗតភ្ជាប់គ្នាពីចុងនៃចក្រដំណេកមុន ឬពីចុងនៃដំណេកលក់"លាយសុបិន្ត"(ដំណាក់កាលទី៥)។ ចំនួនចក្រដំណេកអាស្រ័យលើរយៈពេលដេកផងដែរ បើយើងដេកបាន៧ម៉ោងកន្លះ នោះយើងដេកបាន៥ចក្រដំណេក។

មនុស្សពេញវ័យ និងមនុស្សវ័យក្មេងដេកបាន៤ ឬ៥ចក្រដំណេកយ៉ាងងាយ រីឯមនុស្សវ័យចាស់ដេកបានតិចជាង។ មនុស្សវ័យកាន់តែចាស់ រយៈពេលដំណេកលក់"ស្កប់រលីវ" កាន់តែវែង និងភ្ញាក់កណ្ដាលយប់ជាញឹកញយ។ ដំណេកលក់ស្កប់ និងមិនស្កប់ពាក់ព័ន្ធទៅនឹងកត្តាជាច្រើន ដូចជាសម្លេង សុខភាពផ្លូវចិត្ត សុខភាពផ្លូវកាយ ជម្ងឺដង្កាត់ ជីវិត វិជ្ជាជីវៈជាដើម។

ក.៣. វ័យ និងដំណេក

ក្នុងមួយយប់ មនុស្សពេញវ័យដេកជាមធ្យមបាន៨ម៉ោង ដែល៦ម៉ោងកន្លះជាដំណេកលក់ស្កប់ និង១ម៉ោងកន្លះជាដំណេកលក់"លាយសុបិន្ត" រីឯ១៦ម៉ោងទៀតមិនដេកទេ។ ដូច្នេះ មនុស្សយើងដែលអាចរស់ដល់អាយុ៧០ឆ្នាំ ម្នាក់ៗទទួលទានដំណេក

លក់ស្កប់ ជាសរុបចំនួន២២ឆ្នាំ ដំណេកលក់លាយសុបិន្តចំនួន៥ឆ្នាំ និងមិនទទួលទានដំណេកចំនួន៤៣ឆ្នាំ។

ចំពោះក្មេង ឬទារកដែលទើបនឹងកើត ក្នុងមួយថ្ងៃដេកចំនួន១៨ម៉ោង ក្នុងនោះមានដំណេកលក់ស្កប់ចំនួន៩ម៉ោង និងដំណេកលក់លាយសុបិន្ត៩ម៉ោង។ រីឯកុមារអាយុមួយខួប ឬមួយឆ្នាំ ក្នុងមួយថ្ងៃដេក១៤ម៉ោង អាយុបីបួនឆ្នាំដេក១២ម៉ោង អាយុ១០ឆ្នាំ ដេកត្រឹមតែ១០ម៉ោងប៉ុណ្ណោះ។

មនុស្សពេញវ័យ និងមនុស្សវ័យក្មេងមិនខុសគ្នាឡើយ អាចជាអ្នកដេកតិច និងជាអ្នកដេកច្រើន។ ការដាស់ក្មេង ឬមិនឱ្យក្មេងដេកគ្រប់គ្រាន់ អាចបង្កជាបញ្ហាជាច្រើនដល់កុមារនោះ ដូចជាការលូតលាស់ខាងរាងកាយ តុល្យភាពប្រព័ន្ធប្រសាទជាដើម។ ដូចមនុស្សពេញវ័យដែរ ក្មេងអាចជាអ្នកឆាប់ចូលដេក ឬជាអ្នកក្រចូលដេក តែទោះជាយ៉ាងនេះក្តី គប្បីផ្តល់លក្ខខ័ណ្ឌនៃដំណេកល្អប្រសើរ សម្រាប់ក្មេង និងជាចាំបាច់តម្រូវឱ្យវាចូលដេកទៀងទាត់ពេល។ ក្មេងសម្បូរវិបត្តិដំណេកលក់ណាស់ ដូចជាភ្ញាក់កណ្តាលយប់ យំយប់ ដេកនោមយប់ មមើមមាយ ស្រែកភ័យស្លន់ស្លោ យល់សប្តិអាក្រក់ជាដើម។

មនុស្សវ័យកាន់តែចាស់ ចំនួនម៉ោងដែលដេកបានក៏កាន់តែថយតិចដែរ។ មនុស្សវ័យអាយុ៥០ឆ្នាំ មិនដេកបានគ្រប់ចំនួនដូចកាលនៅពេញវ័យឡើយ ជួនក្រដេកលក់ជួនឆាប់ភ្ញាក់។ ហើយគុណភាពនៃដំណេកលក់ក៏ថមថយចុះដែរ ដូចជាឧស្សាហ៍ភ្ញាក់នៅកណ្តាលយប់ ភាពពិបាកដេកលក់វិញជាដើម។ ប៉ុន្តែមនុស្សវ័យចាស់មួយចំនួនអាចរក្សាការដេកដូចកាលពី ក្មេងដែរ។

ក.៤. រយៈពេលនៃដំណេក

តើត្រូវដេករយៈពេលប៉ុន្មានម៉ោង? វាអាស្រ័យទៅតាមបុគ្គលម្នាក់ៗ។ មនុស្សពេញវ័យស្ទើរគ្រប់រូប ជនជាតិខ្មែរក្តី អឺរ៉ុបក្តី អាមេរិកាំងក្តី ជាមធ្យមដេករយៈពេល៨ម៉ោង ប៉ុន្តែអ្នកខ្លះអាចដេកត្រឹមតែ៥ម៉ោងជាការគ្រប់គ្រាន់ ចំណែកអ្នកខ្លះទៀតដេក

ដល់ទៅរយៈពេល១០ម៉ោងហើយ នៅតែភ្ញាក់ពីដំណេកល្ងិតល្ងៃ គ្មានកម្លាំងកំហែង ទៀត ។ ដូច្នេះ ប្រការសំខាន់ គឺតម្រូវតាមខ្លួនប្រាណយើងម្នាក់ៗ ។

គេបានធ្វើចំណាត់ថ្នាក់អ្នកដេក ទៅតាមចំនួនម៉ោងដែលពួកគាត់បានដេកលក់ ជាបីប្រភេទដូចតទៅ:

- **អ្នកដេកតិច:** ជាអ្នកដែលដេកពី៥ទៅ៦ម៉ោង ឬដេកតិចជាង៦ម៉ោងក្នុងមួយ យប់ ។
- **អ្នកដេកច្រើន**(អ្នកល្មោភដេក) : ជាអ្នកដែលដេកលើសពី៩ម៉ោងក្នុងមួយ យប់ ។
- **អ្នកដេកល្មម**(អ្នកដេកធម្មតា) : ជាអ្នកដែលដេកក្នុងមួយយប់ចំនួន៧ម៉ោង កន្លះ ឬ៨ម៉ោង ឬដេកបានពី៦ម៉ោងទៅ៩ម៉ោង ។

អ្នកដែលល្បីឈ្មោះខាងដេកច្រើនជាងគេ គឺអាល់បើរ៍អែនស្តែន(Albert Einstein) ។ រីឯអ្នកដែលល្បីឈ្មោះខាងដេកតិចជាងគេ គឺណាប៉ូឡេអុង (Napoléon) និង វីនស្តុន ឈើរឆីល(Winston Churchill) ។

មនុស្សវ័យក្មេង ក៏មិនខុសគ្នាពីមនុស្សពេញវ័យដែរ អាចជាអ្នកដេកតិចនិងជា អ្នកដេកច្រើន គឺអាចលើសខ្វះ ឬប្រែប្រួលពីចំនួនម៉ោងដែលត្រូវដេកទៅតាមវ័យ ចំនួន ប្រមាណជាមួយម៉ោង ។

គ.៥. ពេលម៉ោងចូលដំណេក

ដំណេកត្រូវបានប្រៀបធៀបដូចជាខ្សែរថភ្លើងមួយខ្សែអញ្ចឹង ។ ដើម្បីបានទទួល ផលកម្រៃប្រពៃ យើងត្រូវស្គាល់ឱ្យច្បាស់រាល់ស្ថានីយ៍ ឬចំណតដែលត្រូវចុះចត ឬ ឡើងជិះ ដែលមិនត្រូវឱ្យមានការខកខានជាញយដងនោះឡើយ ។ ម្យ៉ាងទៀត ដោយ ហេតុថា អង្គប្រាណយើងដែលដឹកនាំ ឬបញ្ជាដោយនាឡិកាខួរក្បាល ដាក់ជាបញ្ជា

ជម្រុញ ឬតម្រូវឱ្យមានការលង់លក់នៅខណៈណាមួយជាក់លាក់។

ពេលព្រលប់ សីតុណ្ហភាពក្នុងខ្លួនយើងចាប់ផ្ដើមចុះ ឯសកម្មភាពខួរក្បាល និងរ៉េផ្លិចទាំងឡាយចាប់ថមថយចុះបន្តិចម្ដង១ដែរ។ ហើយរាល់ពេលយប់នៅម៉ោងណាមួយជាទៀងទាត់ ត្របកភ្នែកយើងធ្ងន់ហើយធ្លាក់ ជូនយើងមានស្ងាប អាការៈទាំងនេះកើតមុនពេលចូលដំណេកលង់លក់។ ជាការប្រសើរ យើងគួរឆ្លើយតបនឹងអាការៈទាំងនេះ ដោយយើងគួរចូលដេកនៅនាទីបន្ទាប់១ បើឆ្លងហួសអាការៈ ឬសញ្ញាអាសន្ននេះ យើងត្រូវរង់ចាំចក្រ ឬខួបដំណេកបន្ទាប់ កំឡុងប្រមាណជាមួយម៉ោងកន្លះ ទៅ២ម៉ោងក្រោយ ទើបដេកលង់លក់បាន។ រាល់ម៉ោងដែលខកខានមិនបានដេក បង្កបង្កើតជាភាពខ្សោយសុខភាព ដែលពិបាកកែបង្គ្រប់វិញ ជាពិសេសចំពោះអ្នកដែលភ្ញាក់ពីដំណេកនៅម៉ោងកំណត់ទៀងទាត់។ ដូច្នេះ យើងត្រូវចូលដេកឱ្យបានទៀងទាត់ពេលម៉ោង។

ប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរយើងនៅតាមជនបទ ឆាប់ចូលដេកជាងអ្នកនៅតាមទីក្រុង។ ជាការប្រសើរ យើងគួរទម្លាប់ចូលដេកនៅម៉ោង១០ ហើយភ្ញាក់វិញនៅម៉ោង៦ព្រលឹម។ ឆាប់ចូលដេកពីព្រលប់ពេកក៏មិនល្អ ព្រោះយើងអាចភ្ញាក់នៅកណ្ដាលយប់ រីឯការក្រចូលដេកពេក រហូតដល់កណ្ដាលអាធ្រាត្រ ក៏មិនល្អដែរ ព្រោះយើងអាចភ្ញាក់ជ្រុលម៉ោង ឬចំនួនម៉ោងដែលដេកមិនគ្រប់គ្រាន់។

ខ_ជីវិតប្រចាំថ្ងៃ និងដំណេក

គុណភាពនៃដំណេក ទាក់ទងយ៉ាងខ្លាំងជាមួយនឹងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ ដែលមនុស្សម្នាក់១ប្រកាន់យក។ មិនមែនតម្រូវឱ្យមានទ្រឹស្ដីរួមសម្រាប់មនុស្សគ្រប់គ្នាឡើយ ប៉ុន្តែយើងឃើញមានកត្តារួមខ្លះ អាចជួយ ឬបង្កើនគុណភាពនៃដំណេក និងដំណើរឆ្លងពី

ភាពពុំទាន់លង់លក់ដល់លង់លក់។ ហើយក៏មានកត្តាខ្លះរំខានដំណេកដែរ។ យ៉ាងណាមិញ រាល់សកម្មភាពដែលរំញោច ឬបង្កើនមេតាបូលីសរបស់ខ្លួនយើងខ្លាំងពេក ដូចជាការបរិភោគច្រើនជ្រុល ការលេងកីឡាប្រើកម្លាំងតំហុគជាដើម សុទ្ធតែជះឥទ្ធិពលអាក្រក់ដល់ដំណេក ជាពិសេសបើយើងចូលដេកភ្លាមបន្ទាប់ពីសកម្មភាពទាំងនោះ។

ជារួម ដំណេកពាក់ព័ន្ធទៅនឹងបរិស្ថាន និងទៅនឹងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗ ជាអាទិអនាម័យចំណីអាហារ សកម្មភាពផ្លូវកាយ និងការប្រើប្រាស់ឱសថជួយដំណេក លក់។

៦.១. អនាម័យចំណីអាហារ

ការបរិភោគច្រើនជ្រុល ប្រព្រឹត្តឡើងកៀកចូលដំណេកពេក បង្កផលអាក្រក់ដល់ដំណេកលង់លក់។ ដើម្បីឱ្យការរំលាយអាហារប្រព្រឹត្តទៅបានល្អ គួរគប្បីបរិភោគពេលល្ងាចឱ្យទាន់ព្រលប់ ឬមេឃនៅភ្លឺ ទើបអាចកាត់បន្ថយការពិបាកទទួលទានដំណេក និងការភ្ញាក់ពីលង់លក់កណ្ដាលយប់។ អាការៈវិបត្តិផ្លូវរំលាយអាហារ ដែលកើតមកពីការបរិភោគច្រើន និងការបរិភោគមិនទៀងទាត់ពេល ជារឿយៗបង្កជាការយល់សុបិន្តអាក្រក់។ ដូច្នេះការបរិភោគពេលល្ងាច ត្រូវធ្វើឱ្យទៀងម៉ោង និងក្រោយពីបរិភោគពេលល្ងាចហើយ អ្នកត្រូវសម្រាកកាយ ពីរឬបីម៉ោងសិន បន្ទាប់មក ចូលដេកទើបជាការប្រសើរ។

ជាតិស្រា ឬជាតិអាល់កុល ជាតិថ្នាំជក់ ច្រើនហួសកម្រិតត្រូវហាមឃាត់។ កាហ្វេ ទឹកតែ និងចំណីអាហារមានជាតិកាហ្វេអ៊ីនបង្កការប៉ះពាល់ ឬរំខានដល់ដំណេក។ ប៉ុន្តែឥទ្ធិពលរបស់វា ជួនមិនបង្កជាបញ្ហាអ្វីឡើយសម្រាប់បុគ្គលខ្លះ។ ចំពោះជាតិខ្លាញ់ក៏អញ្ចឹងដែរ អ្នកមិនត្រូវបរិភោគច្រើននៅពេលយប់ឡើយ ព្រោះក្រពះមិនធ្វើការដូច -

ពេលថ្ងៃឡើយ ។ (សូមអានបន្ថែម *ការបរិភោគពេលល្ងាចទំព័រ១១០*) ។

ដូច្នេះពេលល្ងាច អ្នកគួរបរិភោគល្មមបានហើយ និងគួរជ្រើសរើសចំណីអាហារណា ដែលមានឥទ្ធិពលល្អដល់ការដេកលង់លក់ និងដែលមានឥទ្ធិពលតាមការចង់បានរបស់អ្នក ។

១.២. សកម្មភាពផ្លូវកាយ

សកម្មភាពផ្លូវកាយ ដូចជាការហាត់ប្រាណ ការលេងកីឡាជាដើម នាំមកនូវសុខភាពមាំមួន ។ ការធ្វើសកម្មភាពផ្លូវកាយមួយម៉ោងមានប្រយោជន៍ដល់ការដេកលក់ និងការមិនដេកលក់ ។ វាអាចកាត់បន្ថយភាពតានតឹង ដែលកើតឡើង ពេញមួយថ្ងៃ ហើយនាំមកនូវភាពធូរស្បើយ ទាំងផ្លូវអារម្មណ៍ និងផ្លូវកាយ ។ សកម្មភាពផ្លូវកាយជាច្រើនដូចជា ការដើរ ការរត់ ការចាក់កង់ ការហែលទឹកជាដើម ធ្វើឱ្យស្រាលខ្លួន និងស្រួលខ្លួន លើសពីនេះទៅទៀត ជួយដល់បេះដូង និងសរសៃឈាម ។

សកម្មភាពផ្លូវកាយ ជួយកំដៅខួរក្បាល ដែលអាចជួលសម្រួលដល់ដំណេក ។ តែសកម្មភាពផ្លូវកាយប្រើកម្លាំងខ្លាំង គួរធ្វើនៅរសៀលពីម៉ោង៣ ទៅម៉ោង៤ ជាអកុសលម៉ោងស្មើហ្នឹង ជាម៉ោងរវល់នឹងការងារ តែទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ អ្នកត្រូវធ្វើឡើងឱ្យឆ្ងាយពីពេលចូលដេកក្នុងគម្លាតឆ្ងាយបំផុត ។ ព្រោះថា បើអ្នកមានសកម្មភាពផ្លូវកាយខ្លាំង ក្បែរពេលចូលដេកពេក អ្នកនឹងមានការពិបាកក្នុងការដេកលក់ ។ សកម្មភាពផ្លូវកាយ អាចធ្វើបានគ្រប់វ័យ មិនថាចាស់ មិនថាក្មេងឡើយ ។ មនុស្សវ័យចាស់ អាចធ្វើចលនាដើរទៅនេះទៅនោះ ក៏អាចជួយរក្សាសុខភាពរបស់គាត់ និងជួយឱ្យគាត់ទទួលទានដំណេកលក់បានស្រួលផងដែរ ។ (សូមអានបន្ថែម *ចលនាអង្គប្រាណពេលចូលដំណេក*

ទំព័រ១៣៥ និង *លំហាត់ប្រាណ និងកីឡា* ទំព័រ៩៧)

៦.៣. ការប្រើប្រាស់ឱសថជួយដំណេកលក់

បច្ចុប្បន្ននេះ មានឱសថសម្បូរបែប និងច្រើនប្រភេទណាស់ ហើយពេលខ្លះការប្រើប្រាស់មិនត្រឹមត្រូវ អាចបង្កជាគ្រោះថ្នាក់ទៀតផង ។

ឱសថ ឬថ្នាំបំបាត់ការដេកមិនលក់ជាច្រើន ត្រូវបានដាក់លក់ អាចទិញបានដោយមិនចាំបាច់មានវេជ្ជបញ្ជា ។ ឱសថទាំងនោះ មិនមែនគ្មានផ្តល់គ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាពនោះទេ ។ ឱសថមួយចំនួន មានផ្ទុកជាតិផេណូបាប៊ីតាល់បរិមាណតិចតួច ។ ប៉ុន្តែឱសថជំពូកនេះ ត្រូវបានចាត់បញ្ចូលទៅក្នុងជំពូកឱសថដែលប្រើធាតុផ្សំបាប៊ីតួរិក ដែលស្ទើរតែត្រូវបានបោះបង់ចោលលែងប្រើប្រាស់ទៅហើយ ដោយសារឥទ្ធិពលទីពីរ ឬឥទ្ធិពលអាក្រក់របស់វា ដូចជាការញៀនខានប្រើមិនបាន ភាពបង្កជាអាការៈចង្រៃជាដើម ។ រីឯពួកថ្នាំសម្រួល អារម្មណ៍មួយចំនួនមានផ្ទុកសារធាតុអង់ទីអ៊ីស្តាមីនិក ដែលមានឥទ្ធិពលងងុយដេក រហូតធ្វើឱ្យដេកលង់លក់ពិបាកភ្ញាក់វិញ លុះដល់ពេលភ្ញាក់ពីដំណេកមកវិញហើយ នៅតែងងុយដេកបន្តរហូតដល់ពេលថ្ងៃ ។ ដូច្នេះ មុនប្រើឱសថទាំងនេះ អ្នកគួរទៅពិគ្រោះយោបល់ជាមួយគ្រូពេទ្យជាមុនសិន ទោះបីជាឱសថខ្លះមិនបង្កឥទ្ធិពលអាក្រក់ធំដុំក៏ដោយ ។

ឱសថបុរាណ ឬឱសថរុក្ខជាតិខ្លះក៏ដូចជាឱសថសម័យដែរ ជូនមានប្រយោជន៍ដល់ដំណេកលង់លក់ ជួនបង្កការប៉ះពាល់ដល់ដំណេកលង់លក់ តែអ្វីដែលបារម្ភបំផុតនោះគឺឥទ្ធិពលមិនល្អនាំឱ្យមានជម្ងឺផ្សេងៗ ដូចជា រលោកថ្លើម ជម្ងឺតម្រង់នោម សង្វាក់បេះដូងដើរមិនស្មើជាដើម ។

គ-បរិស្ថាន និងដំណេក

បរិស្ថានអាចដើរតួនាទីសំខាន់។ យើងសាកល្បងគិតបន្តិចទៅមើលៈ ស្រុកស្រែ ចំការ តំបន់ព្រៃភ្នំ តំបន់សមុទ្រ និងតំបន់ទីក្រុង តើគួរជ្រើសរើសយកតំបន់ណា?។ តំបន់ទាំងបីខាងដើម មានស្ថានការណ៍បែបធម្មជាតិ ហើយប្រកបដោយភាពស្ងប់ស្ងាត់ និងភាពសុខសាន្ត។ មនុស្សរស់ពឹងធម្មជាតិ(អ្នកធ្វើស្រែ អ្នកចំការ អ្នកចិញ្ចឹមសត្វ...) ពេលបំពេញកិច្ចការងារចប់ ពួកគាត់នាំគ្នាសម្រាកកាយ បន្ទាប់មកនាំគ្នាចូលដេក។ មនុស្សរស់នៅទីក្រុង ខុសពីមនុស្សរស់ពឹងធម្មជាតិជាខ្លាំង ព្រោះនៅទីក្រុងមានសម្លេងអឹងកង ពន្លឺភ្លឺចិញ្ចាច លក្ខខ័ណ្ឌអាកាសធាតុមិនអំណោយផល (ដូចជាក្តៅស្អុះ ពិបាកដកដង្ហើមជាដើម)។ ដូច្នេះ មុននឹងចូលដំណេក ពួកគាត់ត្រូវខំធ្វើខ្លួនឱ្យស្ងប់ស្ងាត់ និងត្រូវកំចាត់អាការៈស្ត្រេស្សពីក្នុងខ្លួនជាមុនសិន។

គ.១- ទីកន្លែងស្នាក់នៅ ឬលំនៅដ្ឋាន

ផ្ទះ ឬផ្ទះល្វែងរបស់អ្នក ទោះតូចក្តី ធំក្តី មិនមែនជាការសំខាន់ឡើយ យ៉ាងណាឱ្យតែមានធ្លា ឬអាកាសដែលល្មមដកដង្ហើមបានស្រួល។ ពេលទំនេរ អាចឱ្យយើងសម្រាកយកកម្លាំង និងនៅសម្រួលអារម្មណ៍តែម្នាក់ឯងបានដូចសំដីដែលថា"ចង្អៀតចុះផ្ទះ កុំឱ្យតែចង្អៀតចិត្ត"។ ផ្ទះរបស់អ្នកត្រូវមានលក្ខណៈសម្បត្តិដូចខាងក្រោមនេះ។

- ទីមួយៈ ផ្ទះត្រូវមានពណ៌ និងរបៀបតុបតែង ដែលអ្នកពេញចិត្ត។
- ទីពីរៈ គ្រែដេកត្រូវប្រកបដោយផាសុកភាព ពូកមិនរឹងជ្រុល មិនទន់ជ្រុល រឹងខ្នើយមានក៏បាន មិនមានក៏បាន។
- ទីបីៈ បន្ទប់ដេក ត្រូវមានបង្អួច មានខ្យល់ចេញចូលគ្រប់គ្រាន់ មានសីតុណ្ហភាព

ត្រជាក់ស្រួល។ ពន្លឺត្រូវភ្លឺស្រទន់ ឬប្រិមៗ មិនត្រូវដាក់តាំងវត្ថុ ឬដើមឈើច្រើនពេក ទេ។ វាំងននជួយបាំងពន្លឺផ្សេងៗ ដែលចាំងជះមកពីខាងក្រៅនៅពេលយប់។ បង្អួច ត្រូវបើកនៅពេលព្រឹក ដើម្បីឱ្យពន្លឺព្រះអាទិត្យអាចចាំងចូលបាន ដែលប្រៀបបាននឹង ពន្លឺនៃជីវិតដែរ។

គ.២. បរិស្ថានសម្លេង

សម្លេងអាចបង្កការរំខាន ឬអាចដាស់ដំណេកលង់លក់បាន ប៉ុន្តែភាពស្ងាត់ឈឹង ឬភាពស្ងាត់ជ្រុលខ្លះ ក៏អាចបង្កការប៉ះពាល់ ឬរំខានដំណេកលក់បានដែរ ជាពិសេស ចំពោះអ្នកដែលមិនធ្លាប់មានទម្លាប់។ ពោលរាល់ករណីទាំងឡាយសុទ្ធតែអាចរំខាន និង អាចមិនរំខាន។ សម្លេងមួយចំនួន ដូចជាសម្លេងស៊ីផ្លេយានយន្ត សម្លេងទូរស័ព្ទ/ភោទិ៍ សម្លេងទឹករលកជាដើម អាចរំខានដំណេកលក់បាន ប៉ុន្តែសម្លេងខ្លះទៀតមិនរំខាន ដំណេកលក់ឡើយ ដូចជាសម្លេងសត្វ ល្អិតយំ ឬកុំស្រកជាដើម។

គ.៣. សីតុណ្ហភាពខាងក្រៅខ្លួន និងខាងក្នុងខ្លួន

សីតុណ្ហភាពក៏ដើរតួនាទីសំខាន់ដែរ។ បរិយាកាស ឬធាតុអាកាសប្រែប្រួលខុស ប្រក្រតីខ្លះ ដូចជាក្តៅជ្រុល ត្រជាក់ជ្រុលជាដើម អាចបង្កការពិបាកទទួលទានដំណេក។ ធាតុត្រជាក់ខ្លាំង អាចបង្កការកើនឡើងនៃសកម្មភាពក្នុងខ្លួន ដើម្បីទប់ទល់នឹងធាតុ ត្រជាក់នេះ ដែលបង្កជាការប៉ះពាល់ដល់ការសម្រាកទទួលទានដំណេក។ ពេលកំដៅក្នុង ខ្លួនឡើងខ្ពស់ ឬពេលគ្រុនក្តៅ យើងមានអារម្មណ៍ថា រងា ដែលនាំឱ្យយើងពិបាកដេក លក់។

ពេលព្រលប់ សីតុណ្ហភាពក្នុងខ្លួនយើងចាប់ផ្តើមថយចុះបន្តិចម្តងៗ រហូតធ្លាក់ចុះ

ដល់កម្រិតទាបបំផុត រវាងពីម៉ោងពាយប់ ដល់ម៉ោង៦ព្រលឹម បែបនេះជាការរឹតតែងាយបង្កការកើតមានដំណេកលក់លាយសុបិន្តមួយកម្រិតទៀត ។

ឃ. ដំបូន្មានល្អៗដើម្បីដំណេកលក់

ចំណោមប្រជាជនយើង មានប្រមាណជា៧០ភាគរយត្អូញត្អែរថា ដេកមិនសូវលក់ស្រួលទាល់តែសោះ ។ ហេតុអ្វីបានជាអញ្ចឹង?

ខ្ញុំបានរៀបរាប់នៅទំព័រមុនៗមកហើយ ដំណេកលក់មានទំនាក់ទំនងជាខ្លាំងទៅនឹងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ(ដូចជាអនាម័យចំណីអាហារ សកម្មភាពផ្លូវកាយជាដើម) និងបរិស្ថានដែលយើងរស់នៅ (ដូចជាកន្លែងដេក សម្លេងជាដើម) ។ នៅទំព័រនេះ ខ្ញុំនឹងបង្ហាញជូនជាសង្ខេបនូវមេរៀននៃដំណេកលក់ និងដំបូន្មានល្អៗដើម្បីជួយឱ្យដំណេកលក់ស្កប់ស្កល់ ។

ឃ.១. មេរៀននៃដំណេកលក់

ការដេកលក់ ត្រូវបានកំណត់ឡើងដោយស្ថានភាពផ្លូវកាយ ផ្លូវចិត្ត និងផ្លូវអារម្មណ៍ ។ ដូច្នេះ ដើម្បីឱ្យដំណេកប្រព្រឹត្តទៅបានលក់ស្រួល និងគ្រប់គ្រាន់ អ្នកត្រូវអនុវត្តតាមដំបូន្មានដូចខាងក្រោមនេះ ដែលខ្ញុំសង្ឃឹមថា អ្នកពិតជាអាចធ្វើបាន ។

- ត្រូវមានកន្លែងទទួលទានដំណេកស្អាតបាត និងប្រកបដោយផាសុកភាព ព្រមទាំងខ្យល់អាកាសបរិបូណ៌ និងមិនត្រជាក់ជ្រុល មិនក្តៅជ្រុល ។

- ពេលល្ងាច អ្នកមិនត្រូវបរិភោគច្រើនជ្រុល ឬបរិភោគខុសពេល ឬយឺតយ៉ាវរហូតដល់យប់ជ្រៅឡើយ ។

- ចាប់ពីម៉ោង៤រសៀលទៅ អ្នកមិនត្រូវទទួលទានចំណីអាហារ ឬភេសជ្ជៈដាស់ផ្លូវចិត្ត ឬផ្លូវអារម្មណ៍ ដូចជាទឹកតែ កាហ្វេ ជាតិស្រា និងជាតិកាហ្វេអ៊ីនឡើយ ។

ផ្លែឈើដែលសម្បូរជាតិវីតាមីនសេ (C) ដូចជាផ្លែក្រូចពោធិសាត់ ផ្លែគីវីជាដើម មិនត្រូវបរិភោគពេលល្ងាចឡើយ ព្រោះជាតិវីតាមីនសេធ្វើឱ្យក្រងងុយដេក ។

- អ្នកមិនត្រូវធ្វើសកម្មភាពផ្លូវកាយ ដូចជាការហាត់ប្រាណ លេងកីឡាជាដើម ដែលប្រើកម្លាំងខ្លាំង ឬកន្ត្រាក់សាច់ដុំជ្រុល ក្បែរពេលចូលដេកឡើយ ។ អ្នកគួរធ្វើសកម្មភាពទាំងនេះឱ្យបានមុនម៉ោង៤រសៀល ឬយ៉ាងហោចណាស់មុនម៉ោង៦ព្រលប់ដែរ ។

- អ្នកត្រូវទម្លាប់ចូលដេកឱ្យទៀងទាត់ពេលម៉ោង ឆាប់ចូលដេកពេកក៏មិនល្អ ក្រចូលដេកពេកក៏មិនល្អដែរ ។ រីឯការភ្ញាក់ និងក្រោកពីដេក ក៏ត្រូវធ្វើឱ្យបានព្រលឹម និងទៀងទាត់ពេលម៉ោងផងដែរ ។

សូមអ្នកអានបន្ថែមជំពូក *ប្រការល្អគួរធ្វើនៅពេលយប់* ទំព័រ១៣៧ និង *ប្រការមិនល្អ មិនគួរធ្វើនៅពេលយប់* ទំព័រ១៣៩ ។

ឃ.២_វិធីបន្ថានដើម្បីដំណេកលក់ស្កប់ស្កល់

ពេលយប់ អ្នកខ្លះត្អូញត្អែរថា ដេកមិនលក់ទេ និងថាខ្លួនពិបាកដេកឱ្យលង់លក់ណាស់ ។ ខំធ្មេចភ្នែកដែរ តែដេកមិនលក់ ។ អ្នកមិនត្រូវធ្វើបែបនេះឡើយ ព្រោះការដេកលក់មិនមែនដូចការបិទកុងតាក់ចរន្តអគ្គិសនីឡើយ ពោលការដេកលក់មិនអាចកើតឡើងដោយការបង្ខំនោះទេ ។ ខ្ញុំនឹងលើកយកប្រការទាំងឡាយ ដែលអ្នកអាចធ្វើបាន ដើម្បីដេកលក់ និងដំណេកលក់ស្កប់ស្កល់ ។

-ពេលព្រលប់ ក្រោយពីងូតទឹកសំអាតខ្លួន បរិភោគបាយរួចមក អ្នកអាចបំពេញកិច្ចការងារតាមទម្លាប់ដូចសព្វដង ដូចជាបិទទ្វារ បិទបង្អួច អានសៀវភៅពីរ បីទំព័រ

(ហាមអានសៀវភៅបែបភ្ញោច ឬរំជួលអារម្មណ៍) ស្តាប់តន្ត្រី ឬចម្រៀងតិចៗជាដើម។ អ្នកត្រូវទុកពេលសម្រាកកាយសម្រួលអារម្មណ៍ផងដែរ មុនចូលដេក ជាពិសេសអ្នកគួរធ្វើលំហាត់ដកដង្ហើម និងធ្វើសមាធិសម្រួលផ្លូវកាយផ្លូវចិត្ត។ អ្នកមិនត្រូវខ្វល់ខ្វាយនឹងរឿងអ្វីឡើយ ទើបអ្នកដេកលក់ស្រួល។

- អ្នកជំនាញខ្លះបានលើកឡើងថា ក្រោយពីបរិភោគបាយល្ងាចរួច យើងគួរដើរឱ្យបានរយៈពេលមួយម៉ោង ប្រការនេះប្រហែលជាពិបាកធ្វើបានណាស់។ តែអ្នកអាចសាកល្បង ពេលអ្នកឈប់វិស្សមកាល ឬមានពេលទំនេរ។

- ការងូតទឹកក្តៅឧណ្ហៗ មុនពេលចូលដេក ជួយជម្រុញឱ្យដំណេកឆាប់លង់លក់ និងដំណេកលក់ស្កប់ស្កល់បានប្រសើរ។

- មុនចូលដំណេក អ្នកអាចពិសាទឹកដោះគោមួយកែវ ព្រោះថាទឹកដោះគោមានជាតិទ្រីបតូហ្វាន ជាអាស៊ីដអាមីនេម្យ៉ាង ដែលជួយដំណេកលក់។ អ្នកគួរពិសាទឹកដោះគោក្តៅឧណ្ហៗជាមួយផ្លែឈើ ដូចជាផ្លែចេក ផ្លែប៉ោមជាដើម បើមានទឹកឃ្មុំ អ្នកអាចលាយទឹកឃ្មុំជាមួយផងរឹតតែប្រសើរ។

- មុនចូលដំណេក អ្នកគួរធ្វើចលនាអង្គប្រាណ ជាពិសេសចលនាបន្ធូរឆ្អឹងខ្នង និងចង្កេះ(សូមអានទំព័រ១៣៥)។ ឥរិយាបថដេកក៏សំខាន់ដែរ(សូមអានទំព័រ១៣៨។ នៅពេលដេកយប់ទៀតសោត អ្នកគួរឧស្សាហ៍ប្រែខ្លួន ម្តងងាកទៅខាងស្តាំ ម្តងងាកទៅខាងឆ្វេង ប្រយោជន៍ចៀសវាងឥរិយាបថអាក្រក់ ដែលបង្កការប៉ះពាល់សាច់ដុំ និងចរន្តឈាមរត់ដែលបង្កការឈឺ និងស្ពឹកស្រពន់ជាដើម។

ម្យ៉ាងទៀត វិធីម៉ាស្សាចាប់សរសៃ ការដកដង្ហើម ការសមាធិ ការចាក់ម្ជុលវិទ្យា

សាស្ត្រ ។ល ។ ជួនអាចជួយយើងឱ្យឆាប់ដេកលក់ ឬដេកលក់រឹតតែស្កប់ស្កល់ ។

ក្រោយពីធ្វើតាមដំបូន្មានទាំងប៉ុន្មានខាងលើនេះមក តែមិនបានជាផ្លែផ្កាទេ នោះអ្នកគួរទៅពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យ ឬវេជ្ជបណ្ឌិតដែលនឹងផ្ដល់ដំបូន្មានល្អដល់អ្នក និងជួយព្យាបាលអ្នក។ ដាច់ខាត អ្នកមិនត្រូវប្រើប្រាស់ថ្នាំ ឬឱសថជួយដំណេកលក់ដោយខ្លួនឯងឡើយ ។

☆☆☆

២៤. ការរួមរក័ផ្លូវភេទ

គ្រូបង្វឹកបង្ហាត់កីឡាមួយចំនួន បានបញ្ចេញទស្សនៈថា សម្រាប់កីឡាករ គួរជៀសវៀសរវាងផ្លូវភេទ និងជោគជ័យនៃការប្រកួត។ ម្យ៉ាងទៀត ប្រសិនបើយើងចង់មានទឹកមុខស្រស់បស់ ស្រួលខ្លួន ប្រាជ្ញាភ្លឺថ្លា ពេញមួយថ្ងៃនោះ គប្បីចៀសវាងរាល់ការប្រើកម្លាំងហួសកម្រិតនៅពេលយប់។ ប៉ុន្តែការហេវហត់អស់កម្លាំង ដែលបង្កឡើងដោយការរួមរក័ផ្លូវភេទជាការកម្រកើតមានណាស់។ កម្លាំងប្រឹងពេលរួមភេទ ចំណាយត្រឹមតែប្រហែលពីរគីឡូកាឡូរីប៉ុណ្ណោះ ក្នុងមួយនាទី។ តាមការប៉ាន់ស្មាន ការរួមរក័ ឬការសេពសន្ថវៈមួយដង ត្រូវចំណាយកម្លាំងរួមជាមធ្យមប្រមាណជាប្រហាក់ប្រហែលនឹងបាយស្រូប ឬគុយទាវមួយចាន។

ពេលរួមរក័បានបញ្ចប់សព្វគ្រប់ ដោយជោគជ័យ ភាពស្រណុកស្រួល ឬបុរមសុខដែលទទួលបាន បង្កឱ្យមានការរំដោះចេញនៃជាតិអង់ដ័រហ្វីន រត់ចូលទៅក្នុងខួរក្បាល។ ជាតិអាភៀនធម្មជាតិប្រភេទនេះ ក្រៅពីមានឥទ្ធិពលសម្រួលអារម្មណ៍ និងដាស់អារម្មណ៍សប្បាយ បង្កជាការធូររលាខ្សោយនៃសាច់ដុំ ដែលជាបុព្វហេតុជម្រុញដៃគូរួមរក័ទាំងពីរនាក់ លួនចូលទៅក្នុងដំណេកលង់លក់ សងបង្គ្រប់។

រីឯភាពគ្មានការរួមភេទ ជាពិសេសបើជាតំណម ឬជាករណីហាមឃាត់ណាមួយជាដើម បង្កឡើងជាភាពគ្មានកម្លាំងពលំល្ងិតល្ងៃ ភាពគ្របសង្កត់ផ្លូវអារម្មណ៍ និងភាពស្ងិតស្រពន់ ឬថមថយខាងស្នេហា។

ជាដំបូន្មាន ដើម្បីសុខភាពល្អ យើងម្នាក់ៗគ្រប់រូបគួរថែរក្សាកាមតណ្ហាទៅតាម

សង្វាក់ផ្ទាល់ខ្លួនរៀង១ខ្លួន។ រួមភេទកាន់តែច្រើនញឹកញាប់ អត្រាអ័រម៉ូនតេស្តូស្តេរ៉ូន (អ័រម៉ូនចំណង់កាមតណ្ហា)ក៏កាន់តែកើនឡើងដែរ ពោលគឺ"កាន់តែស៊ី កាន់តែឃ្លាន"។

● ការរួមភេទ និងជម្ងឺកាមរោគ

ការរួមភេទ ឬការរួមរ័ក្សផ្លូវភេទ ជាតម្រូវការចាំបាច់ពីធម្មជាតិរបស់មនុស្សភាគច្រើនបំផុត។ អ្នកជំនាញខាងផ្លូវភេទ បានលើកឡើងថា "ចំណោមពួកយើង មានប្រមាណជា១៥ ទៅ២០ភាគរយប៉ុណ្ណោះ ទទួលរងនូវភាពព្រងើយកន្តើយខាងការរួមភេទ ឬបាត់បង់កាមកិលេសតណ្ហា"។ម្យ៉ាងទៀត ការរួមភេទទៀតសោត ជាធាតុមួយមិនអាចខ្វះបាន ដើម្បីស្ថាបនាសុភមង្គលក្នុងគ្រួសារ។ ជីវិតប្តីប្រពន្ធរឹងមាំ និងមានសុភមង្គលបាន ត្រូវមានធាតុផ្សំជាច្រើន ដូចជាការស្គាល់ចិត្តគ្នា សេដ្ឋកិច្ចគ្រួសារល្អ និងរីកចម្រើន សេចក្តីរីករាយខាងផ្លូវភេទជាដើម ។ល។

ទោះបីជាមនុស្សម្នាក់ៗ មានសិទ្ធិជាធម្មជាតិក្នុងការរួមភេទក្តី តែការរួមភេទនោះត្រូវមានលក្ខណៈសុវត្ថិភាព ដូចជាស្នេហា"មួយទល់នឹងមួយ" ការរួមភេទដោយប្រើស្រោមអនាម័យជាដើម។ ព្រោះថា ការរួមភេទជាមួយដៃគូច្រើន ឬស្នេហា"មួយទល់នឹងច្រើន" ឬការរួមភេទជាមួយអ្នកមានផ្ទុកមេរោគជម្ងឺកាមរោគ (ជម្ងឺឆ្លងតាមផ្លូវភេទ) មិនផ្តល់ជាប្រយោជន៍ដល់សុខភាព និងសុភមង្គលឡើយ តែជាការបំផ្លិចបំផ្លាញសុខភាព និងអនាគតរបស់ខ្លួនទៅវិញទេ។

បើសិនជាអ្នកមានការមិនទុកចិត្តលើដៃគូរួមភេទរបស់អ្នកជាប្តីប្រពន្ធក្តី ជាសង្សាក្តី ជាអ្នករកស៊ីផ្លូវភេទក្តី អ្នកគួរតែសម្រេចចិត្តជ្រើសរើសការប្រើស្រោមអនាម័យជាដាច់ខាត នៅរាល់ពេលរួមភេទ ដូចភាសិតខ្មែរមួយបានលើកឡើងថា " ការពារប្រសើរ

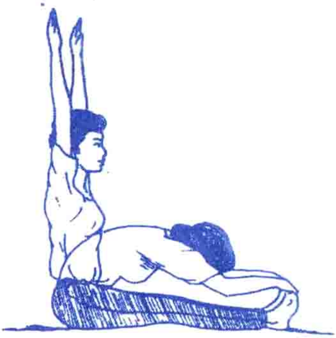
ជាងព្យាបាល"។ បើអ្នកមានការរួមភេទជាមួយដៃគូដែលមានផ្ទុកមេរោគជម្ងឺកាមរោគ ដូចជាអេដស៍ ឬស៊ីដា ស្វាយក្រាប រលាកថ្លើមប្រភេទ Bជាដើម នោះអ្នកនឹងទទួលឆ្លងជម្ងឺនោះយ៉ាងពិតប្រាកដ។ យ៉ាងណាមិញ បើជនណាម្នាក់ឆ្លងមេរោគអេដស៍ហើយ បុគ្គលរូបនោះនឹងខូចអនាគត បាត់បង់កិត្តិយស និងទទួលយកសេចក្តីស្លាប់ប៉ុន្មានឆ្នាំក្រោយមកជាមិនខាន។ សរុបមក ការរួមភេទបែបភ្លើតភ្លើន គ្មានការការពារ គឺបំផ្លាញខ្លួនឯងទាំងសុខភាព សុភមង្គល កិត្តិយស អនាគត បំណងប្រាថ្នា និងទាំងជីវិតទៀតផង។ តើអ្នកណាជាអ្នកទទួលការឈឺចាប់ទាំងនេះ? ចម្លើយៈ មានតែខ្លួនឯងម្នាក់គត់ មិនមែនអ្នកដទៃឡើយ។

ធម្មជាតិបង្កើតមនុស្សឱ្យមានការរួមភេទមែន តែអ្នកត្រូវជ្រើសរើសយកការរួមភេទណាដែលគ្មានគ្រោះថ្នាក់ និងមានសុវត្ថិភាពដល់សុខភាព និងអនាគត មិនមែន "សប្បាយមិនស្គាល់ស្លាប់ ដូចមមាចរត់សំដៅភ្លើង " នោះទេ ។ ដូច្នេះ មុននឹងឈានដល់ការរួមភេទ អ្នកត្រូវគិតទៅដល់ជម្ងឺកាមរោគ និងការមានគភ៌ (ការមានផ្ទៃពោះ) ជាចំបង ។

☆☆☆

២៥. ចលនាអង្គប្រាណពេលចូលដំណេក

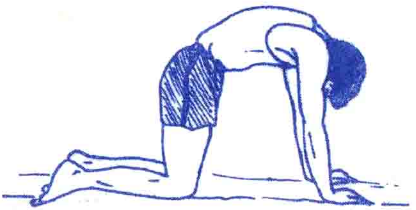
ចលនាទី១: សន្ទឹង ឬបន្ទឹងអវៈយវៈ



ជាដំបូង ចូរអ្នកអង្គុយសណ្ដូកជើងទាំងពីរ ព្រមទាំងលើកដៃទាំងពីរឡើងលើ ដងខ្លួនត្រង់។ បន្ទាប់មក សូមអោនក្បាលដោយយកប្រអប់ដៃ ចាប់ទាញប្រអប់ជើងទាំងពីរ ដំណាលគ្នានោះដែរ ត្រូវដកដង្ហើមចេញ។ ចលនានេះ ត្រូវធ្វើឡើងដោយទាញបន្ទឹងជើង ដៃ និងដងខ្លួនទាំង មូលសន្សឹមៗបន្តិចម្ដងៗ។

ចលនាទី២: ឥរិយាបថ "ឆ្មា-ឆ្កែ"

សូមអ្នកធ្វើឥរិយាបថលុតជង្គង់ ដៃទាំងពីរច្រត់លើកម្រាលដូចសត្វជើងបួនឈរ ភ្លៅទាំងពីររបស់យើងជាជើងក្រោយ ដៃទាំងពីរជាជើងមុខ។ បន្ទាប់ សូមអ្នកចាប់ធ្វើចលនាដោយផ្ដើមចង្កោងខ្នង អោនក្បាលចុះ និងដកដង្ហើមផ្ទុំខ្យល់ចេញ។ រួចមក សូមបន្ទាបដងខ្លួន ឬបង្អែនចុះក្រោមវិញ ងើបក្បាលឡើង និងដកដង្ហើមចូល។ ចលនានេះជួយបន្ធូរឆ្អឹងកង-ក ឆ្អឹងអាងត្រគាក និងឆ្អឹងកងខ្នង។



ចលនាទី៧៖ ឥរិយាបថ "ថ្វាយបង្គំព្រះបែបអ៊ីស្លាមសាសនា"

សូមអ្នកអង្គុយលុតជង្គង់ កំប៉េះគូទលើបាតជើង រីឯដៃទាំងពីរច្រត់ទ្រាបលើកម្រាល ។ បន្ទាប់សូមអោនក្បាល និងផ្តួចដើមទ្រូងចុះទៅដល់កម្រាល ដោយមិនត្រូវឱ្យរង្កើដល់ត្រគាក ឬកំប៉េះគូទឡើយ ។ ចំណែកដៃទាំងពីរ ត្រូវសណ្តូកសន្ធឹងឬបន្លឹងទៅមុខ ត្រង់ ឱ្យតឹងបំផុត ។ សូមរក្សាឥរិយាបថនេះចំនួន មួយនាទី ។

☆☆☆

២៦. ប្រការល្អគួរធ្វើនៅពេលយប់

ប្រការទី១: អានសៀវភៅ ឬស្ដាប់តន្ត្រី

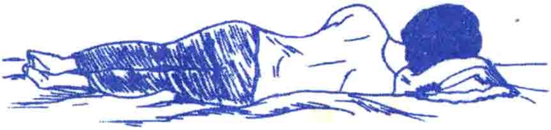
បើអ្នកចង់ឱ្យឆាប់ងងុយ ឬឆាប់ដេកលក់ អ្នកត្រូវខំកាត់ចិត្ត ផ្ដាច់ខ្លួនពីពិភពខាងក្រៅ ដែលរំញោច ឬភ្ញោចអារម្មណ៍ឱ្យបាន។ សៀវភៅពីរ បីទំព័រ សម្លេងតូរ្យតន្ត្រីរងំៗតិចៗ ឬសកម្មភាពស្ងាត់ស្ងៀមផ្សេងទៀត អាចជម្រុញឱ្យមានការលង់លក់បាន។ សៀវភៅដែលយកមកអាន ឬ តន្ត្រីដែលស្ដាប់ មិនត្រូវមានលក្ខណៈដាស់អារម្មណ៍ទេ។

ប្រការទី២: ងូតទឹកក្ដៅ

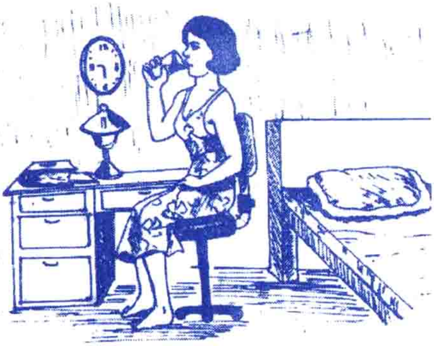
ការងូតទឹកក្ដៅឧណ្ហៗ បណ្ដាលឱ្យមានការរីកនៃសរសៃឈាម ជាប្រយោជន៍បញ្ចុះ ឬបន្ថយសីតុណ្ហភាពនៃសរីរាង្គកាយ ហើយជាកត្តាមួយ ក្នុងចំណោមកត្តាចំបងៗជាច្រើន ដែលអាចជួយជំរុញពីការពុំទាន់លង់លក់ ឈានទៅដល់ការលង់លក់បាន។

ប្រការទី៣: ឥរិយាបថល្អពេលដេក

ការទទួលទានដំណេក ត្រូវគិតគូរដល់ការសណ្ដូកអង្គប្រាណ និងអវ:យវ:ផង ដែរ។ ឥរិយាបថប្រសើរបំផុត គឺដេកផ្អៀងកាយវិការដូច"ផ្កៃប្រមាញ់" ដៃទាំងពីរសណ្ដូក ទៅមុខ ជើងបត់អង្កុញបន្តិច ចំណែកឆ្អឹងកងខ្នង និងឆ្អឹងកង-ក ត្រូវរត់ត្រង់គ្នា លើអ័ក្សតែមួយ ។ ចំពោះសីតុណ្ហភាពក្នុងបន្ទប់ដេកទៀតសោត គួរតែត្រជាក់មិនគួរឱ្យ លើសពី២៤អង្សាសែលស៊ីសឡើយ ។ កន្លែងដេកដាច់ខាត មិនត្រូវហាប់ ឬក្ដៅខ្លាំងពេក ទេ ។



ប្រការទី៤: ពិសាបង្អែម ឬទឹកដោះគោ



បង្អែម និងជាតិទឹកដោះគោ អាចជួយ សម្រួលឱ្យ ទទួលទានដំណេកលង់លក់ស្កប់ ស្កល់បាន។ ហេតុនេះមុនចូលដំណេក អ្នក អាចពិសាបង្អែមមួយចាន ជាពិសេសបង្អែម មានដាក់ជាតិទឹកដោះ ឬក៏អ្នកពិសាទឹកដោះ គោក្ដៅឧណ្ហៗមួយកែវ ជាមួយនឹងផ្លែប៉ោម ឬ ផ្លែចេកជាដើម ។ តែការពិសាបង្អែមពេលយប់អាចបង្កការឡើងទម្ងន់ ឬធាត់ ។

☆☆☆

២៧. ប្រការមិនល្អគួរធ្វើនៅពេលយប់

ប្រការទី១: ចំណីអាហារប៉ះពាល់ដំណេក

ចំណីអាហារ ឬផលិតផលមួយចំនួនដូចជា តែ កាហ្វេ ស្រា បារី ឬថ្នាំជក់ជាដើម មានផ្ទុកសារជាតិភ្ញោច ឬរំញោចអារម្មណ៍។ រាល់ការជក់ ឬពិសាសារជាតិទាំងនោះ កៀកពេលចូលដេក អាចរំខានដល់ការឈានចូលដំណេកលង់លក់បាន។ អ្នកគួរជក់ ឬ ពិសាវាមុនចូលដេក៨ម៉ោង ឬមុនម៉ោង៤រសៀល(សូមអានបន្ថែមទំព័រ១១២ និង ១២៣) ។

ប្រការទី២: សកម្មភាពប៉ះពាល់ដំណេក

អំពើ ឬសកម្មភាពខ្លះ បង្កបង្កើតជាការភ្ញោច ឬរំញោចអារម្មណ៍ជាខ្លាំង ដូចជា លេងកីឡាប្រើកម្លាំងខ្លាំង ជួបព្រឹត្តិការណ៍បែបពញាក់ ឬរំជួលអារម្មណ៍ភ័យខ្លាច ធ្វើកិច្ចការ ឬធុរៈនៅក្នុងផ្ទះដ៏ស្មុគស្មាញ លេងល្បែង ឬហ្គេមក្នុងកុំព្យូទ័រ ការហៅទូរស័ព្ទ និង ទទួលទូរស័ព្ទយ៉ាងមមាញឹក គិតលេខឬគិតលុយបែបស្មុគស្មាញ ធ្វើបញ្ជី ឬរបាយការណ៍ ប្រើខួរក្បាលខ្លាំងជាដើម។ ការចូលដំណេក ពិតជាពុំបានលង់លក់ទេ បើអំពើ ឬសកម្មភាពទាំងនេះធ្វើឡើងកៀកពេលចូលដេកនោះ ។ ដូច្នេះ អ្នកគួរធ្វើសកម្មភាពទាំងនេះ ឱ្យបានមុនម៉ោង៦ល្ងាច ទើបមិនមានការប៉ះពាល់ដល់ដំណេកលង់លក់ (សូមអានបន្ថែម ទំព័រ១២៤) ។

ប្រការទី៣: ដេកមើលទូរទស្សន៍នៅលើគ្រែដេក

គ្រែដេកទុកសម្រាប់តែការចូលដំណេកលង់លក់តែប៉ុណ្ណោះ។ ការមើលទូរទស្សន៍

នៅលើគ្រែដេក ជាអំពើភ្ញោចអារម្មណ៍ ដែលប៉ះពាល់ការលង់លក់។ ដូច្នេះ ឥទ្ធិពលរបស់វា គឺរំខានដំហានចូលដំណេកលង់លក់ ជាពិសេស ចំពោះអ្នកដែលមានអាការៈពិបាកដេកលក់ ឬដេកមិនលក់។ ការដេកមើលទូរទស្សន៍ ការបរិភោគ និងការនិយាយទូរស័ព្ទនៅលើគ្រែដេក ជាអំពើផ្ទាំផ្ទង ដែលជះផលអាក្រក់ដល់ការដេក។

ប្រការទី៤: លេប ឬប្រើប្រាស់ឱសថជំនួយដេក

ឱសថជួយដំណេកលក់ ឬឱសថរំងាប់អារម្មណ៍ ត្រូវបានដាក់លក់នៅលើទីផ្សារជូនអ្នកទិញវាបានដោយមិនចាំបាច់មានវេជ្ជបញ្ជាទៀតផង។ អ្នកមិនគួរសម្រេចចិត្តប្រើឱសថជំពូកនេះដោយខ្លួនឯង ដោយគ្មានវេជ្ជបញ្ជា ឬការពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យឡើយ។ ព្រោះថា ឱសថជំពូកនេះមួយចំនួន មានឥទ្ធិពលញៀន និងឥទ្ធិពលអាក្រក់ដទៃទៀត ដូចជាដេកលក់ពិបាកភ្ញាក់វិញ ឬក្រោយពីភ្ញាក់ពីដំណេកលក់នៅមានអារម្មណ៍មិនស្រឡះជាដើម។ សូមអាន *ការប្រើប្រាស់ឱសថជួយដំណេកលក់* ទំព័រ១២៥ ។

☆☆☆

ឯកសារពិគ្រោះ

● ឯកសារពិគ្រោះផ្នែកភាសា

- ក្រុមជំនុំ និងសម្ដេចព្រះសង្ឃរាជ ជួន ណាត, *វចនានុក្រមខ្មែរ* ភាគទី ១ និង ភាគទី ២ , ពុទ្ធសាសនបណ្ឌិត្យ, ១៩៦៧

- តិប យក់ និង ថាវ៉ គន្ធ, *វចនានុក្រមបារាំង-ខ្មែរ* (Petit dictionnaire Français-Khmer), បណ្ណាគារភ្នំពេញ, ១៩៦៧

● ឯកសារពិគ្រោះផ្នែកបច្ចេកទេស

- Michel Montignac, *La méthode Montignac de A à Z*, Editions Belfond, 1994.

- Michel Montignac, *Je mange donc je maigris et je reste mince*, Flammarion, 1999.

- Olivier Roussel, *Corps et santé*, Hachette, 1996.

- Dr Catherine Kousmine, *Sauvez votre corps*, Editions Robert Laffont, 1987.

- Dominique Laty, *La gym au quotidien*, Marabout, 1991.

- Dr Jacqueline Renaud, *Guide anti-stress*, Marabout, 1990.

- Pierre Harvey, Guy Thibault, Pierrette Bergeron et Pierre Anctil, *Guide de mise en forme*, Editions de L'Homme, 1998.

- Agnès Jouy, *Devenez l'artisan de votre santé*, Marabout/Editions de Dauphin, 1988.

- Isabelle Verbaere et Stéphane Delfazzeri, en *forme*, ça m'intéresse, 1997

- *ដើម្បីសុខភាពជនគ្រប់វ័យ* (តាមលំនាំសៀវភៅ Thing to do stay healthy, WHO regional office for the Western Pacific 1995) ប្រែសម្រួលដោយវេជ្ជបណ្ឌិត តាន់ ទ្រី, មជ្ឈមណ្ឌលជាតិលើកកំពស់សុខភាព នៃក្រសួងសុខាភិបាលនិងអង្គការសុខភាពពិភពលោក, ១៩៩៨ ។

- *សិក្សាសង្គម*ថ្នាក់ទី ៩, នាយកដ្ឋានស្រាវជ្រាវគរុកោសល្យ គ្រឹះស្ថានបោះពុម្ពផ្សាយ និងចែកផ្សាយនៃក្រសួងអប់រំ យុវជន និង កីឡា, ១៩៩៩ ។

- Claire Pinson, *La diététique un art de vivre*, Editions MILAN, 1998.

- Martine Gay, *Bien dormir Source d'énergie*, chemin de L'Harmonie, Editions DERVY, 1999.

ស្នាដៃរបស់អ្នកនិពន្ធ

- ១០នាទី ដើម្បីសម្រស់រាងកាយ (ចេញផ្សាយឆាប់ៗនេះ)
- លំហាត់ប្រាណប្រចាំថ្ងៃ (ចេញផ្សាយឆាប់ៗនេះ)
- អង់គ្លេស-បារាំង-ខ្មែរ មគ្គុទេសក៍សន្ទនាសម្រាប់ការធ្វើដំណើរ

(ចេញផ្សាយនៅខែមករា ២០០០)

• សូមកុំភ្លេចសួររកសៀវភៅផ្សេងៗទៀត

របស់វេជ្ជបណ្ឌិត លី ចេងហ៊ុយ !

• ជាវដុំ និងពត៌មានផ្សេងៗ សូមទាក់ទង :

ហ្គាឡាក់ស៊ី បោះពុម្ពផ្សាយ

ទូរស័ព្ទលេខ : 012 977 933

011 977 933

016 977 933

បោះពុម្ពនៅរោងពុម្ព **ពន្លឺរស្មី**

តើត្រូវគិតគម្រិតណាចំពោះសុខភាព ? តាំងពីព្រលឹម ពេលភ្ញាក់ពីដំណេក រហូតទល់ព្រលប់ ពេលចូលដំណេកវិញ តើត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះ ? មិនត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះ ? ហេតុអ្វីបានជាឈឺមិនឈប់ ម្ដងឈឺនេះ ម្ដងឈឺនោះ ឈឺចង្កេះ រោយកញ្ចឹងក... ទាំងថ្ងៃ ទាំងយប់? តើត្រូវហាត់ប្រាណបែបណា ? តើត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះ ដើម្បីសុខភាពរាងកាយ កុំឱ្យស្គមជ្រុល កុំឱ្យធាត់ជ្រុល ? ហេតុអ្វីបានជាទទួលទានដំណេកមិនលក់ ? ...

ចម្លើយទាំងឡាយមាននៅក្នុងសៀវភៅ **២៤ម៉ោង ដើម្បីសុខភាពល្អ** នេះ ។ សៀវភៅនេះ បកស្រាយ និង ណែនាំអំពីស្ថានភាពសុខភាពពេញ២៤ម៉ោង ការហាត់ប្រាណ ការបរិភោគ ការដកដង្ហើម ការសមាធិ ការរួមភេទ ការទទួលទានដំណេក ប្រការល្អគួរធ្វើ ប្រការមិនល្អមិនគួរធ្វើ ... (មាតិកាអត្ថបទ ទំព័រ៥) ។

ចាប់ពីថ្ងៃនេះតទៅ លោកអ្នកពិតជាអស់កង្វល់អំពីសុខភាពទៀតហើយ ។ **២៤ម៉ោង ដើម្បីសុខភាពល្អ** ប្រៀបបាននឹងគម្រាសុខភាព ឬ គ្រូពេទ្យដ៏ចំណានម្នាក់តាមណែនាំលោកអ្នកគ្រប់នាទី ២៤ម៉ោងលើ២៤ម៉ោង ។

អ្នកនិពន្ធ: វេជ្ជបណ្ឌិត **លី ចេងហ៊ុយ** ជាគ្រូពេទ្យផ្នែកជម្ងឺទូទៅ ហើយសព្វថ្ងៃ ជាគ្រូពេទ្យខាងសុខភាពសាធារណៈ-អេពីដេមីសាស្ត្រ ប្រចាំមណ្ឌលធ្វើតេស្តឈាមអនាមិក និង ឥតបង់ប្រាក់ (រកមេរោគអេដស៍) និង មណ្ឌលចាក់ថ្នាំបង្ការ នៃវិទ្យាស្ថានប៉ាស្ទ័រកម្ពុជា ។