ហេតុអ្វីបានជាយើងសុបិន្ត?

និងចម្លើយជាច្រើនទៀតដែលទាក់ទងនឹងរាងកាយរបស់យើង

រក្សាសិទ្ធិ

រៀបរៀងដោយ : អ៊ុង ចិន្តា

www.elibraryofcambodia.org

អំណោយពីលោកឡោ ឃុន សុខាន ដល់ក្រុមការខ្មែរនៅឡើងទុក
តម្កល់ក្នុង elibrary of cambodia កក្កដា 2015

អារម្ភកថា

សូមស្វាគមន៍មិត្តអ្នកអាន

យើងបានចូលរួមនៅក្នុងក្លឹបរបស់យើង ហើយយើងចង់ដឹង និងមានចម្ងល់អំពីរឿងរ៉ាវផ្សេងៗ ដែលបានកើតមានឡើងនៅលើពិភពលោកយើងនេះ។ នៅពេលដែលយើងមិនដឹងយើងចោទជាសំនួរ ហើយនេះគឺជាកំណត់ត្រាដែលក្រុមការងាររបស់យើងបានស្វែងរកចម្លើយដើម្បីឆ្លើយតបទៅនឹងចម្ងល់របស់អស់លោកអ្នក។ អស់រយៈពេលជាង៣០ឆ្នាំមកហើយដែលអ្នកអាននៅក្នុងក្រុម Highlihts សំរាប់កុមារបានចោទសំនួរមកខ្ញុំ ហើយខ្ញុំបានជួយស្វែងរកចម្លើយឱ្យពួកគេ មានសំនួរមួយចំនួនដែលខ្ញុំមិនអាចឆ្លើយបាន ហើយសំនួរទាំងនោះខ្ញុំគិតថាគ្មាននរណាម្នាក់អាចឆ្លើយបានទេវិទ្យាសាស្ត្រគឺវាដូច្នេះឯង ហើយក៏ដូចជាសព្វថ្ងៃនេះដែរទោះបីជាពិភពលោកមានមន្ទីរពិសោធន៍អស្ចារ្យយ៉ាងណាក៏ដោយក៏នៅពេលខ្លះវាពិបាកក្នុងការស្វែងរកហេតុផលឱ្យសមស្របនោះដែរ។ វាជាការព្រងើយកន្តើយរបស់ពួកយើងនូវអ្វីដែលយើងមិនដឹងហើយយើងកំពុងសិក្សាបន្ថែម នោះហើយជាអ្វីដែលវិទ្យាសាស្ត្រចង់ចម្រេចឱ្យបាន ។

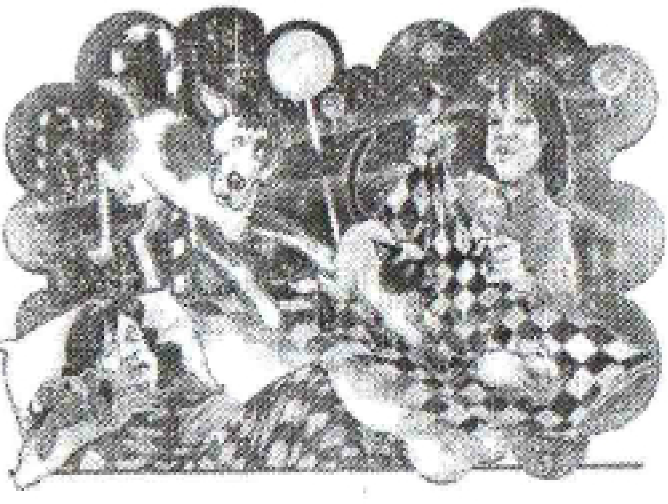
ខ្ញុំមានសំណាងដែរដែលមានមិត្តភក្រ័ជាអ្នកវិទ្យាសាស្ត្រច្រើន ហើយពួកគេបានជួយខ្ញុំក្នុងការស្វែងរកចម្លើយទាំងអស់នេះ។ ចំពោះអ្នកដែលបានជួយយើងគឺយើងសប្បាយរីករាយ ព្រោះថាយើងបានពង្រីកចំណេះដឹងបន្ថែមទៀត ។

Jack Myers

Jack Myers, Ph.D.

www.elibraryofcambodia.org

ហេតុអ្វីបានជាយើងមានយល់សប្ដ?



សុបិន ឬយល់សប្ដគឺតែងតែកើតឡើង គ្រប់មនុស្សទូទៅនៅលើពិភពលោកយើង នេះ ។ភាពហត់នឿយនឹងការងារ ការគិត ច្រើនគឺទាមទាឲ្យមនុស្សយើងត្រូវការសម្រាក ខួរក្បាលគឺជាចំណុចដែលសំខាន់បំផុត រាល់ ពត៌មានដែលទទួលបានមកពីប្រភពផ្សេងៗទាំងអាការៈក្នុងខ្លួន និងឥទ្ធិពលពីខាងក្រៅរាប់ម៉ឺនរាប់ពាន់ករណីត្រូវបានផ្ទុកនៅក្នុងខួរក្បាលនេះ ។ ដូច្នេះនៅពេលដែលយើងសំរាក(ដេក) គឺមិនមែនមានន័យថាខួរក្បាល របស់យើងឈប់ដំណើរការនោះទេ ពេលយើងកំពុងដេកលក់ខួរក្បាល របស់យើងបានប្រមូលពត៌មានទាំងអស់ដែលមានផ្ទុកនៅក្នុងវា បន្ទាប់ មកបញ្ចេញទៅជារឿងផ្សេងៗ ដែលយើងហៅថា(យល់សប្ដ)នេះឯង ។ មានយល់សប្ដខ្លះយើងចាំបានយូរ ហើយយល់សប្ដខ្លះយើងមិនអាចចាំ បានគឺគ្រាន់តែភ្ញាក់ពីដំណេកភ្លាមភ្លេចវិញអស់រលីង ក្នុងករណីនេះគឺ មានន័យថាខួរក្បាលរបស់យើងកំពុងចុះខ្សោយហើយ ។ក្រោយពេលញ៉ាំ អាហាររួចគឺយើងបញ្ចេញវាចោលតាមរយៈទ្វាធំ ដូច្នេះការយល់សប្ដគឺជា ការបញ្ចេញចោលរបស់ខួរក្បាល ។តាមការស្រាវជ្រាវបានបង្ហាញឲ្យដឹង ថាបើយើងមិនយល់សប្ដសោះរយៈពេលមួយសប្ដាហ៍នោះយើងនឹងមាន អាការៈឈឺក្បាលជាក់ជាមិនខាន ។ *បកស្រាយដោយ លោក* Jack Myers, Ph.D.Highlights Science Editor, Texas

---

Tel: 012 77 52 98

www.elibraryofcambodia.org

ហេតុអ្វីបានជាយើងព្រិចភ្នែក?

ជាទូទៅមនុស្សយើងព្រិចភ្នែក25ដងក្នុងមួយនាទីនៅពេលដែលយើងដឹងខ្លួនពីដំណេកនោះ ។ ក្រពេញទឹកភ្នែកដែលនៅជ្រុងភ្នែករបស់យើងគឺសំរាប់ផលិតទឹកភ្នែក ហើយការព្រិចភ្នែកគឺសំរាប់ផាត់វាឲ្យចេញមកក្រៅ ការព្រិចភ្នែកនេះគឺធ្វើឲ្យផ្ទៃរបស់ភ្នែកសើមនិងស្អាតជានិច្ច ហើយវាគឺជាប្រត្តិកម្មជះត្រឡប់អូតូម៉ាទិចដែលគ្រប់គ្រងដោយសរសៃវិញ្ញាណរបស់ខួរក្បាល នៅពេលដែលមានវត្ថុអ្វីមួយបំរុងនឹងមកប៉ះនឹងកែវភ្នែករបស់អ្នក ហើយអ្នកអាចផ្អាកការព្រិចភ្នែកនេះបានរយៈពេលប្រហែល១០វិនាទី បន្ទាប់មកអ្នកនឹងព្រិចភ្នែកញាប់ខុសពីធម្មតា នេះគឺដោយសារតែប្រព័ន្ធគ្រប់គ្រងជះត្រឡប់អូតូម៉ាទិចរបស់ខួរក្បាលមានភាពមិនប្រក្រតី ដូច្នេះសូមកុំព្យាយាមធ្វើវាអី បើអ្នកមិនចង់ព្រិចញឹកញាប់ទេនោះសូមទៅគេងវិញទៅវាប្រសើរជាង ។

បកស្រាយដោយ លោក Windi Hornsby
Indianapolis, Indiana

www.elibraryofcambodia.org

ហេតុអ្វីបានជាយើងស្អួលដើមក នៅពេលដែលយើងយំ?

ការយំកើតឡើងនៅពេលដែលក្រពេញទឹកភ្នែករបស់យើងបង្កើតទឹកភ្នែកលឿនជាងការគ្រប់គ្រងរបស់បំពង់បង្ហូរទឹកភ្នែកតូចៗដែលតភ្ជាប់ពីភ្នែកទៅនឹងបំពង់កខាងក្រោយរបស់យើង ។ ចំនួនទឹកភ្នែកដែលលើសលប់នេះបានហូរចូលទៅក្នុងបំពង់ក ធ្វើឲ្យវត្ថុរាវដែលនៅក្នុងបំពង់ករបស់យើងកើនឡើងដែលធ្វើឲ្យយើងចង់លេបវាចូល គឺវាហាក់ដូចជាមានដុំមួយនៅជាប់នឹងទីនោះអញ្ចឹង ហេតុផលគឺវាដូច្នេះឯង ។

បកស្រាយដោយ លោក Angela Marie Lawhorn
Pasadena, Maryland

www.elibraryofcambodia.org

នៅពេលដែលខ្ញុំបង្វិលជុំវិញខ្លួនឯងច្រើនជុំ ហេតុអ្វីបានជាខ្ញុំវិលមុខ?

ត្រចៀកខាងក្រៅរបស់យើងគឺមានតួនាទីសំរាប់ទទួលរលកសំឡេងហើយផ្នែកខាងក្នុងរបស់វាមានតួនាទីសំរាប់ធ្វើឲ្យសោតវិញ្ញាណមានលំនឹង នៅផ្នែកខាងក្នុងជ្រៅនៃត្រចៀកគឺមានរន្ធមួយចំនួនដែលផ្ទុកទៅដោយអង្គធាតុរាវហើយមានសរសៃឆ្មារតូចៗលាតសន្ធឹងឆ្លងកាត់តភ្ជាប់ទៅនឹងកោសិកាសរសៃវិញ្ញាណ ដូច្នេះពេលមានរលកសំឡេងមកពីខាងក្រៅ ឬពេលក្បាលរបស់យើងមានចលនាគឺធ្វើឲ្យអង្គធាតុរាវទាំងនោះក្រឡុកហើយបង្កើតជារំញ័រដល់សរសៃឆ្មារប្រាប់នូវសកម្មភាពផ្សេងៗ ដែលកើតមាន ។

ដូច្នេះនៅពេលដែលយើងបង្វិលខ្លួនឯងលឿនច្រើនជុំគឺវាធ្វើឲ្យអង្គធាតុរាវដែលនៅក្នុងត្រចៀកក្រឡុកខ្លាំងខុសពីធម្មតាបើទោះបីជាយើងឈប់បង្វិលខ្លួនក៏ដោយក៏អង្គធាតុរាវទាំងនោះនៅក្រឡុកនៅឡើយដែលជាហេតុធ្វើឲ្យយើងធីងធោងវិលមុខ ។

បកស្រាយដោយ លោក Steven Marsh
Garland, Texas

www.elibraryofcambodia.org

តើហេតុអ្វីបានជាយើងភើ?

នៅពេលដែលមានជាតិហ្គាសនៅក្នុងក្រពះមានរឿងបីដែលនឹងកើតមានឡើង ទីមួយគឺជាតិហ្គាសនឹងឆ្លងចូលទៅក្នុងពោះវៀនតូច ទីពីរជាតិហ្គាសនឹងត្រូវបានស្រូបដោយបំពង់បង្ហូរសរសៃឈាមតូចៗរបស់ក្រពះទីបីជាតិហ្គាសវានឹងជះត្រឡប់មកវិញតាមបំពង់អាហារមកកាន់មាត់របស់យើង ហើយសន្ទះបើកបិទតូចៗនៅក្នុងបំពង់អាហារបានបើកចំហរដើម្បីឲ្យពពុះហ្គាសខ្ពុលចេញមកក្រៅ ដែលជាហេតុធ្វើឲ្យយើងភើ ។ តើជាតិហ្គាសចូលទៅក្នុងក្រពះរបស់យើងដោយរបៀបណា?ពេលខ្លះគឺទទួលបានមកពីខ្យល់ដែលយើងស្រូបចូលហើយពេលខ្លះគឺបានមកពីការទទួលទានអាហារ ឬភេជ្ជៈដែលមានជាតិហ្គាសពេលយើងលេបវាចូលទៅពពុះហ្គាសទាំងនោះបានបង្កើតកាបូនឌីអុកស៊ីតនៅក្នុងក្រពះ ដូច្នេះការភើគឺអាចជួយបណ្តេញកាបូនឌីអុកស៊ីតចេញពីក្នុងខ្លួនរបស់យើង អ្នកខ្លះភើច្រើន និងអ្នកខ្លះភើតិចគឺវាអាស្រ័យទៅតាមលក្ខខណ្ឌរាងកាយរបស់មនុស្ស ។

បកស្រាយដោយ លោក Rosabelle Lugos
San Pablo, California

www.elibraryofcambodia.org

ហេតុអ្វីបានជាយើងត្អើក?

ដំបូងគឺយើងត្រូវគិតអំពីដំណើរការនៃការដកដង្ហើម ពីព្រោះថាការត្អើកគឺកើតឡើងដោយសារតែកំហុសឆ្គងនៃចលនាដង្ហើមនេះឯង ។ នៅខាងលើក្រពះ និងនៅខាងក្រោមសួតគឺមានសាច់ដុំមួយដែលគេឲ្យឈ្មោះថា(សន្ទះខណ្ឌទ្រូងនិងពោះ)វាចែកផ្នែក ខាងលើនៃរន្ធសួតដាច់ដោយឡែកពីផ្នែកខាងក្រោមនៃពោះ ជាទូទៅវាមានរាងក្រឡប ហើយនៅពេលដែលយើងដកដង្ហើមចូលគឺសាច់ដុំនេះបានរួញ ហើយសំប៉ែតនិងទាញខ្យល់ចូលទៅក្នុងសួត ហើយអ្នកក៏អាចគ្រប់គ្រងសន្ទះសាច់ដុំខណ្ឌទ្រូងនិងពោះនេះបានដែរប្រសិនបើអ្នកចង់ ប៉ុន្តែភាគច្រើនគឺយើងមិនដែលគិតអំពីការដកដង្ហើមរបស់យើងនោះទេ ។ យើងមិនបានគិតពីវាគឺដោយសារតែសាច់ដុំនេះត្រូវបានគ្រប់គ្រងដោយសកម្មភាពជះត្រឡប់អូតូម៉ាទិចរបស់ប្រព័ន្ធសរសៃវិញ្ញាណ ។ ការត្អើកគឺជាកំហុស ឬជាសកម្មភាពមិនប្រក្រតីរបស់ប្រព័ន្ធគ្រប់គ្រងអូតូម៉ាទិចនៃសរសៃវិញ្ញាណ

Tel: 012 77 52 98

www.elibraryofcambodia.org

វាកើតឡើងនៅពេលដែលសន្ទះសាច់ដុំខណ្ឌទ្រូង និងពោះបានទាញកន្ទ្រាក់ញាប់ខ្លាំងពេកដែលធ្វើឲ្យសន្ទះបំពង់ខ្យល់ទៅកាន់សួត ហើយប្រពន្ធ័អូតូម៉ាទិចបានធ្វើប្រតិកម្មតបតនឹងភាពមិនប្រក្រតីនេះម្តងហើយម្តងទៀត ដែលជាហេតុធ្វើឲ្យយើងត្អើកភ្លាមៗតែម្តង ទាំងនេះគឺដោយសារតែយើងអួលអាហារ ឬញ៉ាំអាហារហួលកំណត់(ចាក់ច្រាស)ឬដោយសារតែយើងសើចខ្លាំងពេកក៏អាចបណ្តាលឲ្យត្អើកបានដែរ ។

ហេតុផលដែលធ្វើឲ្យយើងត្អើកគឺមានច្រើនករណីទៅតាមលក្ខខណ្ឌរាងកាយរបស់មនុស្ស តែបើអ្នកត្អើកយូរថ្ងៃខុសពីប្រក្រតីនោះសូមទៅពិគ្រោះយោបល់ជាមួយនិងពេទ្យជំនាញទើបជាការល្អ ។

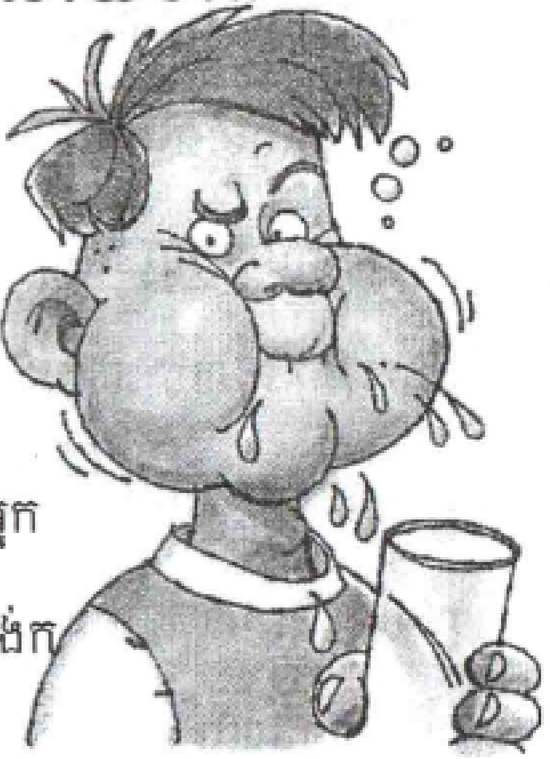
បកស្រាយដោយ លោក Donna Cameron
Lawrence, Massachusetts

Tel: 012 77 52 98

www.elibraryofcambodia.org

នៅពេលដែលយើងដាក់ទឹកនៅក្នុងមាត់ពេញ វាមិនធ្លាក់ចូលនៅក្នុងបំពង់ករបស់យើងទេ ប្រសិនបើយើងមិនចង់ឲ្យវាធ្លាក់

តើនេះមកពីមូលហេតុអ្វី?



ការសង្កេតរបស់អ្នកគឺពិតជាត្រឹមត្រូវណាស់ មិនថាតែអាហារ ឬទឹកនោះទេគឺវាមិនអាចធ្លាក់ចូលទៅក្នុងបំពង់ករបស់អ្នកបានឡើយបើសិនជាអ្នកមិនចង់លេបវា ។ នៅខាងក្រោយមាត់ទៅកាន់បំពង់ក គឺមានបំពង់អាហារផ្នែកខាងលើ(ដើមក)ហើយវាបើកចំហរទៅជាបំពង់មួយធ្លាក់ទៅកាន់ក្រពេះ ។ ជាទូទៅបំពង់អាហារខាងលើនេះគឺបិទជិតដោយសាច់ដុំព័ទ្ធជុំវិញ ហើយវាមានតួនាទីជាសន្ទះបិទបើក ដូច្នេះយើងអាចសម្រេចចិត្តថាលេប ឬមិនលេបអ្វីដែលមាននៅខាងក្នុងមាត់របស់យើង ។

បកស្រាយដោយ លោក Ben Vitulli
St. Paul, Minnesota

www.elibraryofcambodia.org

ហេតុអ្វីដៃរបស់យើងជ្រួញនៅពេលយើងងូតទឹក? ហើយចុះកន្លែងផ្សេងទៀតម្ដេចមិនជ្រួញ?

ខ្ញុំក៏បានកត់សំគាល់ដូច្នេះដែរ គឺដៃរបស់ខ្ញុំឡើងជ្រួញនៅពេលខ្ញុំងូតទឹក ឬក៏លាងចាន។ នោះគឺជាអ្វីដែលបានកើតឡើងនៅពេលដែលស្រទាប់ស្បែកខាងក្រៅដែលជាស្រទាប់ប្រូតេអ៊ីនស្វិត បង្កើតឡើងដោយកោសិការស់នៅខាងក្រោមស្បែករបស់យើងហើយវាក៏ដូចជាប្រូតេអ៊ីនដ៏ទៃទៀតដែរ វានឹងរីកឡើងនៅពេលដែលវាប៉ះជាមួយនិងទឹក។ ប្រសិនបើយើងត្រាំទឹកកាន់តែយូរវានឹងរីកធំឡើងៗដែលធ្វើឱ្យស្បែករបស់យើងជ្រួញ។ ប៉ុន្តែមិនបាច់ព្រួយបារម្ភណ៍នោះទេ ស្បែករបស់យើងនឹងត្រឡប់មកសភាពធម្មតាវិញនៅពេលណាដែលវាស្ងួត ហើយអ្នកក៏បានសួរផងដែរថា ហេតុអ្វីក៏វាមិនកើតពេញរាងកាយទាំងមូល? មូលហេតុគឺដោយសារតែស្រទាប់ស្បែកស្វិតខាងក្រៅដែលនៅលើបាតដៃរបស់យើងមានសភាពក្រាសជាងកន្លែងដ៏ទៃ ដូច្នេះហើយបានជាបាតដៃរបស់យើងជ្រួញជាងខ្នងដៃនៅពេលដែលយើងងូតទឹក ។

បកស្រាយដោយលោក Michele Maurice
Lincolnwood, Illinois

www.elibraryofcambodia.org

ហេតុអ្វីបានជាយើងឈឺក្បាល នៅពេលដែលញ៉ាំការ៉េមកីឡឿនពេក?

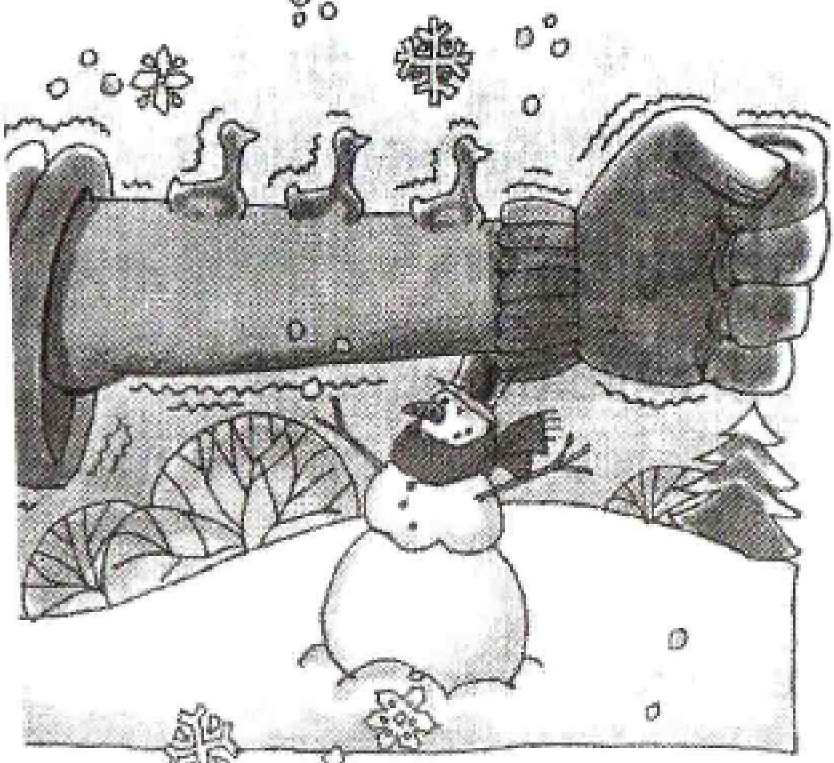
ខ្ញុំក៏មានចម្ងល់អំពីសំនួរនេះដែរ តាំងពីខ្ញុំនៅតូច ។ បញ្ហានេះគឺកើតឡើយដោយសារតែភាពត្រជាក់បានទៅប៉ះខ្លាំងជាមួយនឹងចុងសរសៃវិញ្ញាណទាំងអស់(គេឱ្យឈ្មោះថា Receptors) ដែលនៅខាងក្រោយមាត់របស់យើង ហើយវានឹងបញ្ជូនពតិមានទៅឱ្យខួរក្បាលរបស់យើងភ្លាម នៅពេលដែលប៉ះនឹងអ្វីដែលត្រជាក់ខ្លាំងហើយវាធ្វើឱ្យខួរក្បាលរបស់យើងស្ពឹក ហេតុដូច្នេះហើយបានជាយើងមានអារម្មណ៍ឈឺក្បាលនៅពេលដែលយើងញ៉ាំការ៉េមកីឿនពេកនោះ ។

បកស្រាយដោយ លោក Jean Ennis
Conewango Valley, New York

www.elibraryofcambodia.org

ហេតុអ្វីបានជាស្បែកយើងឡើងសម្បុរគីងគក់នៅ ពេលដែលប៉ះខ្យល់ត្រជាក់?

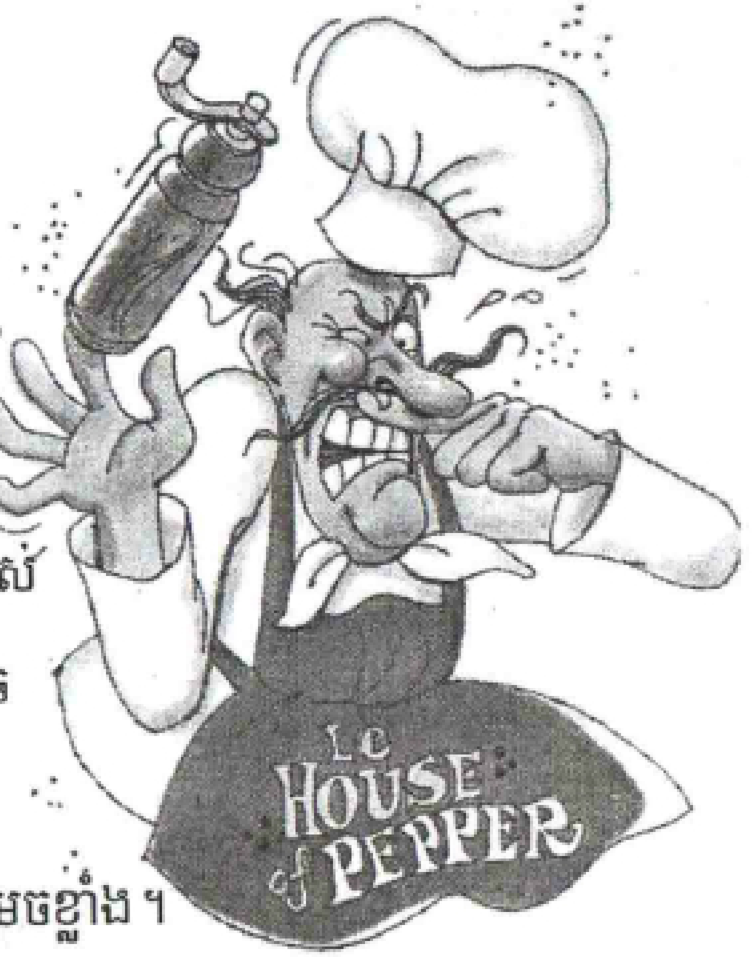
ឡើងសម្បុរគីងគក់ ឬអ្នកស្រុកខ្លះនិយាយថាបះរោមក្ងានដែលអាការៈបែបនេះកើតឡើង នៅពេលដែលស្បែករបស់យើងប៉ះត្រូវខ្យល់ត្រជាក់ ។វាគឺជាប្រតិកម្មតបតអូតូម៉ាទិចមួយដែលស្បែករបស់យើងធ្វើឡើងដោយពុំចាំបាច់គិតទុកជាមុននោះទេ សំរាប់សត្វវិញការបះរោមបែបនេះគឺវាធ្វើឱ្យមានភាពកក់ក្ដៅ ដោយសាររោមសំឡីរបស់វាបានបះឡើង ដែលការពារមិនឱ្យខ្យល់ត្រជាក់ប៉ះដល់ស្បែករបស់វា ហើយចំពោះមនុស្សយើងវិញក៏វាមិនខុសពីសត្វនោះដែរ ដូច្នេះសូមកុំមានការព្រួយបារម្ភណ៍អី អាការៈបែបនេះវានឹងបាត់ទៅវិញប្រហែលជា ១០ ទៅ២០ វិនាទីក្រោយពេលបះរោម ។



បកស្រាយដោយ លោក

Stacy Paulson
Houston, Texas

www.elibraryofcambodia.org



ហេតុអ្វីបានជាម្រេច ធ្វើឱ្យយើងកណ្តាស់?

កណ្តាស់គឺជាប្រតិកម្មតបតមួយ ពេលខ្លះអ្នកមានអារម្មណ៍ចង់កណ្តាស់ កើតឡើង ប៉ុន្តែខ្ញុំគិតថាអ្នកមិនអាច សំរេចចិត្តថាចង់កណ្តាស់ ឬមិនចង់ នោះទេ នៅពេលអ្នកធុំក្លិនឈ្ងួលម្រេចខ្លាំង ។ ជាធម្មតាការកណ្តាស់គឺចាប់ផ្តើមឡើងដោយការធ្វើឱ្យរសើប ឬឈឺចាប់ដល់ស្រទាប់ភ្នាសនៅក្នុងច្រមុះរបស់យើង ។ ការកណ្តាស់គឺជាការបញ្ចេញខ្យល់មកក្រៅតាមច្រមុះរបស់អ្នក ដោយសារតែកំទិចធូលី ឬក្លិនឈ្ងួលណាមួយដូចជាម្រេចជាដើម ដែលមានសារជាតិហិរធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ ឬរលាកដល់ស្រទាបភ្នាសរបស់ច្រមុះ ។

មនុស្សភាគច្រើនគឺធ្លាប់កណ្តាស់ហើយខ្ញុំនិងអ្នកក៏ស្ថិតនៅក្នុង ចំណោមពួកគេនោះដែរ ។

បកស្រាយដោយ លោក Carrie Tague
El Dorado Springs, Missouri

www.elibraryofcambodia.org

ហេតុអ្វីបានជាយើងក្អក?

ការក្អកគឺជួយកំចាត់ចោល នូវអ្វីដែលបានជាប់ឬក៏ធ្វើឱ្យរមាស់ ដើមបំពង់ក ឬបំពង់ខ្យល់ដែល ទាក់ទងទៅនឹងសួត ។ ប្រសិនជា មានអ្វីចម្លែកនៅជាប់ទីនោះ ការ ក្អកគឺអាចជួយឱ្យវារបូតចេញបាន ។

ការក្អកគឺយើងដកដង្ហើមចេញមកក្រៅខ្លីហើយលឿន វាគឺជាការបើកបំពង់ខ្យល់យ៉ាងរហ័សរួចបញ្ចេញខ្យល់មកក្រៅ ។ ដោយសារតែវាជាសកម្មភាពតបតពីបំពង់ខ្យល់ដូច្នេះយើងអាចទប់ការក្អកបានប្រសិនបើយើងមិនចង់ក្អក ប៉ុន្តែវាពិបាកនឹងទប់វាណាស់ យកល្អប្រសិនបើអ្នកមានអាការៈក្អកខុសពីប្រក្រតីនោះ អ្នកត្រូវតែទៅពិគ្រោះយោបល់ជាមួយនឹងគ្រូពេទ្យទើបជាការប្រសើរ ។

បកស្រាយដោយ លោក Michael Jeske
New Britain, Pennsylvania

www.elibraryofcambodia.org

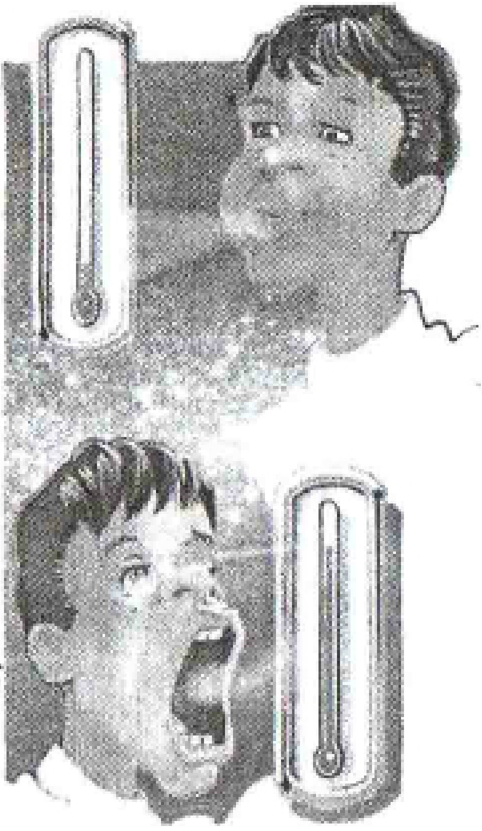
អ្នកក្នុងគ្រួសារខ្ញុំសុទ្ធតែចេះហួចលើកលែងតែខ្ញុំ?

ការហួចគឺជាសិល្បៈមួយ ដែលធ្វើឱ្យយើងសប្បាយ បើអ្នកចេះហួចបានពិរោះនោះ វាក៏ជាមោទនៈភាពមួយដែរ ។ ការហួចដំបូងអ្នកត្រូវដាក់ អណ្តាតរបស់អ្នកឱ្យនៅត្រង់ ទីតាំងពិសេសមួយកៀកទៅនឹងបបូរមាត់ បន្ទាប់មកបួញមាត់របស់ អ្នកឱ្យស្រួចទៅមុខដោយទុកប្រហោងបន្តិច រួចហើយផ្លុំខ្យល់ចេញ មកក្រៅ។ ការហួចក៏ដូចជាការផ្លុំត្រែ ខ្លុយ ឬឧបករណ៍ភ្លេងដែល ប្រើខ្យល់ដ៏ទៃទៀតដែរ គឺវាបង្កើតការិតសំឡេងតាមរន្ធរំញ័រខ្យល់ តូចៗដើម្បីបង្កើតជាចង្វាក់ភ្លេង ចំណែកឯការហួចវិញគឺយើងប្រើ បបូរមាត់និងបំពង់ករដើម្បីបង្កើតជារំញ័រ ឬចង្វាក់ផ្សេងៗ ។

បកស្រាយដោយ លោក Romwell Otigoza
Kirtland, Washington

www.elibraryofcambodia.org

យើងផ្លុំខ្យល់ធ្វើមាត់តូចចេញខ្យល់ត្រជាក់ ហើយពេលហាមាត់ធំចេញខ្យល់ក្តៅ តើនេះបណ្តាលមកពីមូលហេតុអ្វី?



ខ្ញុំយល់ថាអ្នកចង់និយាយអំពីអ្វីហើយៗ ខ្ញុំក៏រំពឹងថាវាមានហេតុផលច្រើនជាងមួយ ។ ខ្យល់ដង្ហើមដែលនៅក្នុងខ្លួនរបស់អ្នកគឺវាមានកំដៅ ពេលយើងហាមាត់ខ្យល់នេះចេញមកក្រៅតាមមាត់យឺតៗហើយក្តៅឧណ្ហៗពេលអ្នកធ្វើមាត់ប៉ោងហើយផ្លុំ នោះខ្យល់ដែលចេញមកគឺលឿនហើយវាបានប៉ះជាមួយនឹងខ្យល់ដែលនៅខាងក្រៅបង្កើតជាខ្យល់ត្រជាក់ ប៉ុន្តែអ្នកត្រូវដាក់ដៃឱ្យជិតវា ខ្យល់នេះវានឹងរត់បុកដៃរបស់អ្នកដោយស្រូបយកកំដៅពីដៃហើយរសាត់បាត់ទៅ ។

ខ្ញុំគិតថាការពន្យល់នេះមិនមានអ្វីគួរឱ្យភ្ញាក់ផ្អើលនោះទេ ប៉ុន្តែនេះគឺជាអ្វីដែលបានកើតឡើងយ៉ាងពិតប្រាដកនៅក្នុងរាងកាយរបស់យើង ។

បកស្រាយដោយ លោក Edward Lanier
La Grange, Georgia

www.elibraryofcambodia.org

តើហេតុអ្វីបានជាមនុស្សឬសត្វស្ងាប? តើមានន័យថារាងកាយត្រូវការសំរាកឬ?

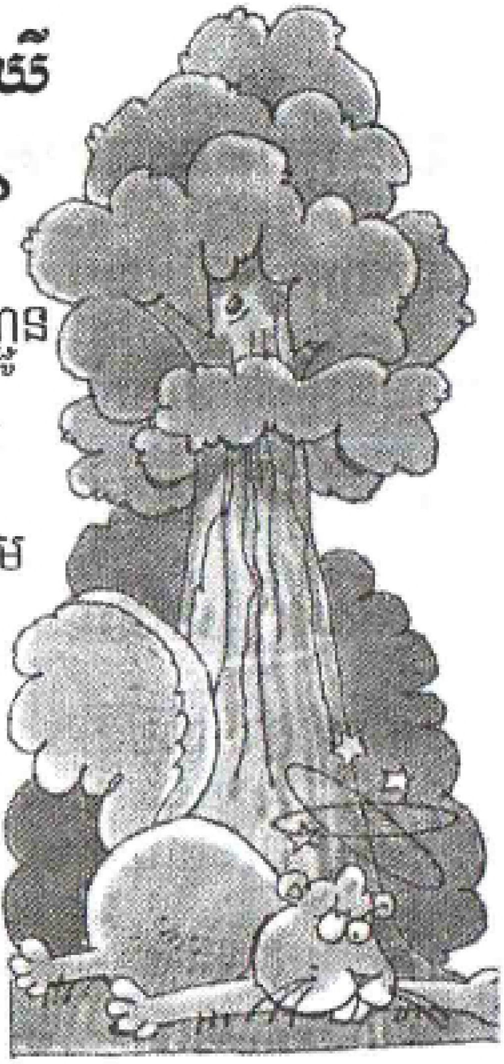
ការដកដង្ហើមរបស់យើងគឺជាផ្នែកមួយដែលស្ថិតនៅក្រោមការគ្រប់គ្រងដោយស្វ័យប្រវត្តិ ឬជាឥទ្ធិពលតបតមកវិញ ។ អ្នកអាចគិតអំពីការដកដង្ហើម ហើយសំរេចចិត្តថាដកដង្ហើមលឿនឬយឺត ប៉ុន្តែពេលខ្លះអ្នកមិនបានគិតអំពីវានោះទេ ដោយទុកឱ្យការគ្រប់គ្រងដោយស្វ័យប្រវត្តិជាអ្នកធ្វើវាជំនួស ។ការគ្រប់គ្រងដោយស្វ័យប្រវត្តិគឺវាមានលក្ខណៈពិសេសទៅលើដំណើរការនៃការដកដង្ហើមពីកន្លែងមួយដែលមានទីតាំងនៅក្នុងខួរក្បាលគឺគេហៅថា(មជ្ឈមណ្ឌលសំរាប់ដកដង្ហើម) តួនាទីរបស់វាគឺត្រួតពិនិត្យបរិមាណកាបូនឌីអុកស៊ីតក្នុងឈាមនៅពេលដែលវាមានចំនួនច្រើនពេក មជ្ឈមណ្ឌលនេះនឹងបន្ថែមល្បឿនក្នុងការដកដង្ហើមដើម្បីជួយកាត់បន្ថយកាបូនឌីអុកស៊ីតនេះ ។

ដូច្នេះការស្ងាបគឺកើតឡើងដោយសារការគ្រប់គ្រងដោយស្វ័យប្រវត្តិនេះឯង ការស្ងាបគឺដកដង្ហើមវែងយឺតៗ វាកើតឡើងនៅពេលដែលអ្នកអស់កម្លាំង ឬធុញថប់ មធ្យោបាយកាត់បន្ថយស្ងាបគឺត្រូវដកដង្ហើមវែងៗឱ្យបាន៤.៥ដង ឬដើបដើរ២-៣ជុំទើបជាការប្រសើរ ។

បកស្រាយដោយ លោក Evelyn Graff
Massapequa,New York

www.elibraryofcambodia.org

នៅពេលដែលយើងធ្លាក់ពីលើដើមឈើ មានរបួសហេតុអ្វីក៏មានការឈឺចាប់?



ការឈឺចាប់គឺបានមកពីសារជាច្រើនដែលបញ្ជូនទៅកាន់ខួរក្បាលរបស់អ្នកតាមរយៈចុងសរសៃវិញ្ញាណដែលមានការខូចខាតដោយសារតែស្នាមរបួស ។ នៅពេលដែលមានដាច់រលាត់ ឬជាំវាពិតជាបង្ករផលអាក្រក់ណាស់សំរាប់យើង ប៉ុន្តែការឈឺចាប់នោះគឺពិតជាជួយការពាររាងកាយរបស់យើង វាចង់បញ្ជាក់ឱ្យយើងដឹងថា (កុំឱ្យយើងធ្វើដូច្នេះម្តងទៀត) ។

បកស្រាយដោយ លោក Sheram Rodolph
Massapequa, New York

ប្រែសំរួលដោយ អ៊ុង ចិន្តា
Tel: 012 77 52 98
www.elibraryofcambodia.org

ហេតុអ្វីក៏មុតក្រដាសឈឺជាងមុតអ្វីផ្សេងទៀត?

ខ្ញុំគិតថាក្រដាសដែលមុតអ្នកនោះគឺមុតត្រូវតែមរបស់វា ។ ខ្ញុំក៏ធ្លាប់មុតក្រដាសដែរពីមុន ហើយខ្ញុំក៏យល់ស្របដែរថាវាពិតជាមានការឈឺចាប់ខ្លាំងណាស់ ប៉ុន្តែខ្ញុំពុំដែលបានឃើញការពន្យល់ណាមួយដែលបញ្ជាក់ថាការឈឺចាប់ដោយសារមុតក្រដាសនេះវាពិសេសជាង ការមុតវត្ថុអ្វីផ្សេងនោះទេ ជួនកាល់វាអាចជារឿងដែលធ្វើឱ្យអ្នកភ្ញាក់ផ្អើលក៏ថាបាននៅពេលត្រូវក្រដាសមុត ។ ប្រហែលជាដោយសារតែក្រដាសនោះវាស្តើងពេក ហើយវាបានមុតចូលជ្រៅទៅក្នុងស្បែករបស់អ្នក ដែលបណ្តាលឱ្យអ្នកមានការឈឺចាប់ខ្លាំង ។

បកស្រាយដោយ លោក Mary Kochan
Cuyahoga Falls, Ohio

www.elibraryofcambodia.org

នៅពេលដែលរាងកាយរបស់យើងត្រូវដាច់រលាត់ ឬមុតបន្តិចបន្តួចហេតុអ្វីក៏វាជាសះដោយខ្លួនឯង?

ការជាសះស្បើយពីរបួសគឺជាការជួសជុលទៅលើកោសិកាខូចឬបាត់បង់របស់សរីរាង្គរស់ ។ សត្វទាំងអស់គឺមានលទ្ធភាពជួសជុលសរីរាង្គដែលខូចខាតបានដែលគេឱ្យឈ្មោះវាថា Regeneration=ដំណើរដុះឡើងវិញនៃសរីរាង្គ ។

សត្វមួយចំនួនគឺមាន Regeneration នេះគួរឱ្យកត់សំគាល់ណាស់ ។ ត្រីមឹកគឺអាចជួសជុលព្រុយដាច់របស់វាឱ្យដុះថ្មីវិញបាន រីឯសត្វជន្លេនវិញវាក៏អាចជំនួសខ្លួនដែលបាត់បង់របស់វាបានដែរដោយការដុះនូវសរីរាង្គថ្មី ចំណែកឯក្តាមវិញក៏អាចវិវដ្តដង្កៀបថ្មីរបស់វាបានដែរប្រសិនបើវាបាក់ ។ សត្វលោកមួយចំនួនធំRegeneration គឺមានដែនកំណត់ចំពោះមនុស្សយើងវិញអវៈយវៈដែលបាត់បង់ហើយមិនអាចដុះចេញថ្មីបាននោះទេ ប៉ុន្តែយើងក៏មានលទ្ធភាពចាំបាច់មួយចំនួនសំរាប់ជួសជុលស្បែកដែលខូចបានដែរ ។ ស្បែករបស់យើងគឺមានលក្ខណៈពិសេស និងចាំបាច់ណាស់សំរាប់រាងកាយដែលមនុស្សយើងកម្រគិតអំពីវាណាស់ ។ ស្រទាប់ខាងក្រៅនៃស្បែកគឺកើតឡើងអំពីបំណែកស្ទិតនៃកោសិកា

www.elibraryofcambodia.org

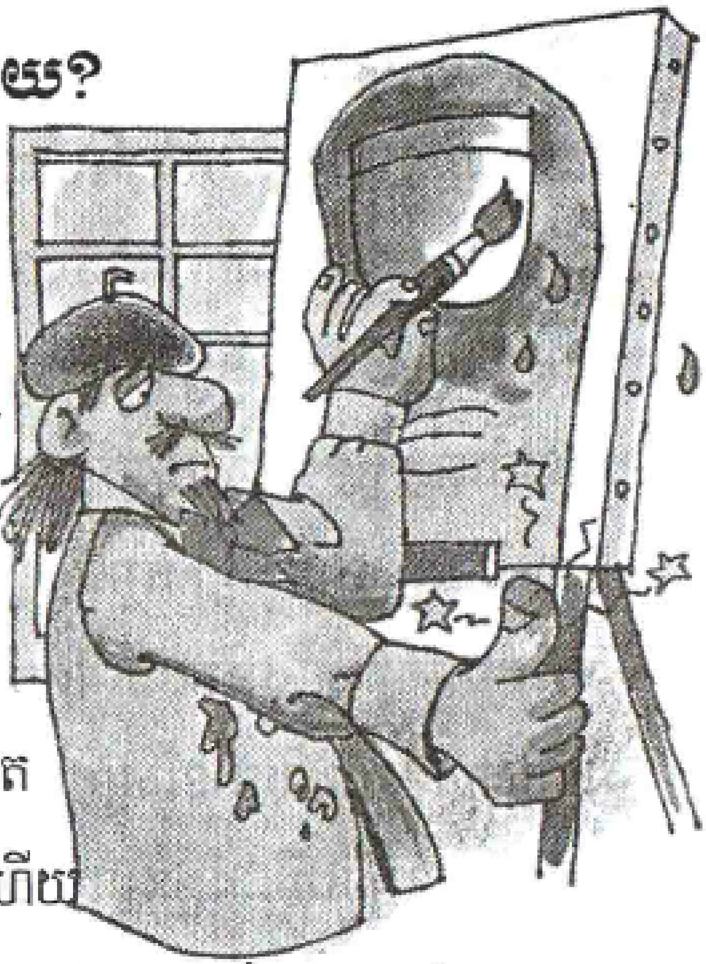
ដែលមិនអាចមានជីវិតសារជាថ្មីបានទេ ហើយនៅខាងក្រោមស្បែក គឺជាស្រទាប់កោសិកាដែលតែងតែកើត និងអាចដុះសាជាថ្មីបាននៅពេលដែលអ្នកមុត ឬរលាត់ដាច់ស្បែក ស្រទាប់ស្បែកដែលដុះបានរុញកោសិកាថ្មីឱ្យទៅជួសជុលនិងបិទភ្ជិតកន្លែង ដែលខូចខាត ។ ឆ្អឹង សាច់ដុំ ហើយនិងសរសៃវិញ្ញាណមួយចំនួនទៀតអាចរីកលូតលាស់ និងអាចជួសជុលផ្នែកដែលខូចរបស់ខ្លួនបាន ។

រាងកាយរបស់យើងមិនអាចជួលជុលអ្វីៗបានគ្រប់យ៉ាងនោះទេ ប៉ុន្តែខ្ញុំគិតថាវាជារឿងល្អដែលវាអាចជួយជួស ជុលបានមួយផ្នែកធំនោះ ដូច្នេះអ្នកត្រូវថែរក្សារាងកាយរបស់អ្នកឱ្យបានល្អ ព្រោះវាដូចជាគ្រឿងម៉ាស៊ីនមួយអញ្ចឹង គឺវាអាចជួសជុលអ្វីៗ ដែលខូចខាតដោយខ្លួនឯងបាន ។

បកស្រាយដោយ លោក Jannifer Carlock
Bath, Illinois

www.elibraryofcambodia.org

ហេតុអ្វីបានជាដៃរបស់ខ្ញុំឡើងក្រហមជាំ ពេលវាគៀបជាមួយរបស់អ្វីមួយ?



នៅគ្រប់ជាលិកាទន់នៃរាងកាយរបស់យើងមានបំពង់សរសៃឈាមតូចៗជាច្រើនគេហៅថា(សរសៃឈាមឆ្មារ) នៅពេលដែលអ្នកឃើញវាឡើងជាំនោះគឺដោយសារតែសរសៃឈាមឆ្មាររបស់អ្នកមានការខូចខាត ពីព្រោះតែកោសិកាឈាមក្រហមបានលិចធ្លាយហើយនៅលាយឡំជាមួយនិងជាលិកាដែលនៅខាងក្រោមស្បែករបស់អ្នក បំណែកនៃកោសិកាឈាមក្រហម និងបំណែកនៃកោសិកាឈាមដែលខូចខាតនោះពេលយើងមើលឆ្លងកាត់ស្បែកទៅ ឃើញមានពណ៌ខៀវ ឬក្រហមក្រម៉ៅទៅតាមចំនួនកោសិកាឈាមដែលមានការខូចខាត។ សំណាងដែររាងកាយរបស់យើងអាចជួយជួសជុលទៅលើកោសិកាដែលខូចឱ្យជាសះស្បើយដោយខ្លួនឯងនោះ មិនយូរប៉ុន្មានទេស្នាមជាំទាំងនោះនឹងរលាយបាត់ទៅវិញមិនខាន ។

បកស្រាយដោយ លោក Sheryl Ordinario
Spring Valley, New York

www.elibraryofcambodia.org

ហេតុអ្វីបានជារលាកកំដៅថ្ងៃធ្វើឱ្យរបកស្បែក?

ដូចជាអ្នកដឹងស្រាប់ហើយថា ការរលាកកំដៅថ្ងៃវាពិតជាធ្វើឱ្យយើងឈឺចាប់ ចំពោះអ្នកដែលមានស្បែកស្តើងគឺវាងាយនឹងរលាកដោយសារកំដៅ(អ៊ុលត្រាវីយូឡេ ultraviolet) របស់ពន្លឺព្រះអាទិត្យ ។គ្រាប់ពណ៌មេឡានីនដែលបំពេញមុខងារការពារស្បែករបស់មនុស្សម្នាក់ៗមានបរិមាណមិនស្មើគ្នា ពោលគឺប្រសិនបើមានតិចនោះការរលាក់កំដៅថ្ងៃនឹងកើតបានលឿនជាពិសេសអ្នកដែលមានស្បែកស ។ ស្បែករបស់យើងគឺជាផ្នែកមួយដែលអាចដុះជាថ្មីបានដោយវាបង្កើតជាកោសិកាថ្មី ហើយជួសជុលកោសិកាដែលខូច ។ ស្បែកយើងវិវឌ្ឍន៍ដុះឡើងវិញយឺតៗពីទម្រង់កោសិកាថ្មីដែលនៅខាងក្រោមផ្ទៃស្បែក ។ កោសិកាដែលនៅជិតនឹងផ្ទៃស្បែកខាងក្រៅបានរមួលចុះក្រោម ហើយក្លាយទៅជាស្រទាប់ស្វិតក្រិនហើយលែងមានជីវិត រួចរបកយឺតៗចេញមកលើស្បែករបស់យើង កោសិកាដែលខូចគឺត្រូវបានរុញចេញមកក្រៅយ៉ាងលឿនបង្កើតឱ្យមានស្រទាប់ផ្ទៃដែលគ្មានជីវិតជាច្រើន រួចរបកចេញជាបន្ទះតូចៗ ដូច្នេះការរលាកដោយកំដៅថ្ងៃគឺធ្វើឱ្យយើងរបកស្បែក ។

បកស្រាយដោយ លោក Alan Houser
Monaca, Pennsylvania

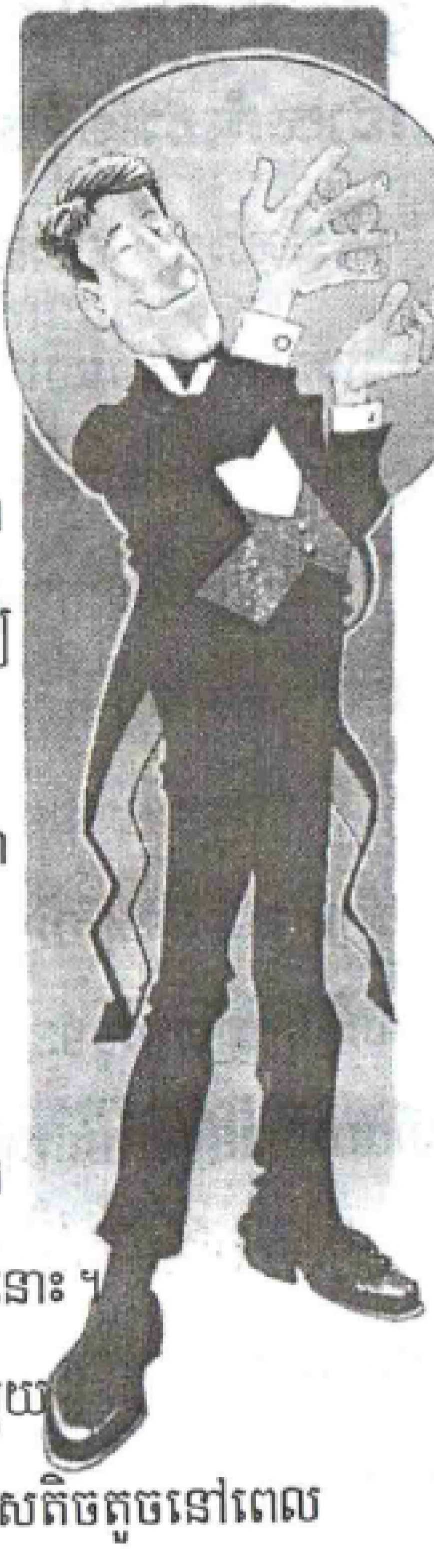
www.elibraryofcambodia.org

ខ្ញុំបានទៅលេងឆ្នេរសមុទ្រមួយថ្ងៃហើយខ្ញុំបានរលាកដោយកំដៅថ្ងៃខ្ញុំមានអារម្មណ៍ក្តៅខ្លាំងខុសពីធម្មតា តើមកពីមូលហេតុអ្វី?

ជាកាពិតណាស់យើងត្រូវទទួលស្គាល់ថាកំដៅព្រះអាទិត្យគឺពិតជាអាចធ្វើឱ្យយើងរលាកបាន ។ វាបានកើតឡើងយ៉ាងពិតប្រាកដនៅលើផ្ទៃស្បែករបស់យើងដោយសារតែកំដៅ(អ៊ុលត្រាវីយូឡេ=ultraviolet) របស់ព្រះអាទិត្យដែលធ្វើឱ្យមានការខូចខាតដល់សរសៃឈាមតូចៗនៅក្រោមស្បែក ហើយវាបាននាំឈាមជាច្រើនហូរទៅកាន់ស្បែក ធ្វើឱ្យស្បែកមើលទៅឡើងក្រហមហើយក្តៅ ។ ដូច្នេះយើងគួរតែយកចិត្តទុកដាក់ឱ្យមែនទែន ដោយមិនត្រូវឱ្យស្បែករបស់យើងត្រូវពន្លឺថ្ងៃខ្លាំងពេកទេ ព្រោះកំដៅ (អ៊ុលត្រាវីយូឡេ = ultraviolet) ធ្វើឱ្យស្បែកយើងបាត់បង់ភាពរលាស់ ឆាប់ជ្រីវជ្រួញ និងឆាប់ចាស់ ។

បកស្រាយដោយ លោក Aviva Pollack
San Diego, California

www.elibraryofcambodia.org



ខ្ញុំចង់ដឹងថាប្រសិនបើខ្ញុំកន្ត្រែកគន្លាក់ម្រាមដៃខ្លាំងតើវាពិតជាអាចធ្វើឱ្យមានជម្ងឺសន្លាក់ឆ្អឹង ឬដៃធំដែរឬទេ?

ជាកិច្ចចាប់ផ្តើមជាមួយនឹងបញ្ហានេះ គ្មាននរណាម្នាក់អាចនិយាយបានថា ការកន្ត្រែកគន្លាក់ឆ្អឹងធ្វើឱ្យម្រាមដៃយើងធំ ឬមានជម្ងឺសន្លាក់ឆ្អឹងនោះទេ ។ ហើយមនុស្សគ្រប់រូបយល់ឃើញខុសៗគ្នាអំពីបញ្ហារលាកនេះ ។ យើងពិតជាដឹងថាការបំបែកសន្លាក់ឆ្អឹងគឺសំដៅលើការធ្វើឱ្យយឺតបំពង់ឡតរបស់ឆ្អឹងដែលនៅជុំវិញសន្លាក់ឆ្អឹង ហើយវាអាចធ្វើឱ្យរលុងសន្លាក់ឆ្អឹងប្រសិនបើអ្នកនៅតែបន្តកន្ត្រែកវាទៀតនោះ ។ ជាមួយគ្នានេះដែរក៏មានអ្នកនិពន្ធផ្នែកវិជ្ជសាស្ត្រមួយចំនួនបានបញ្ជាក់ថា វាអាចបណ្តាលឱ្យមានរបួសតិចតួចនៅពេលដែលយើងកន្ត្រែកសន្លាក់ឆ្អឹងខ្លាំងពេក ហើយវានឹងបង្ករឱ្យមានជម្ងឺសន្លាក់ឆ្អឹង បើសិនជាយើងនៅតែធ្វើដដែលៗទៅលើសន្លាក់ឆ្អឹងដែលមានរបួសស្រាប់នោះ ។

Tel: 012 77 52 98

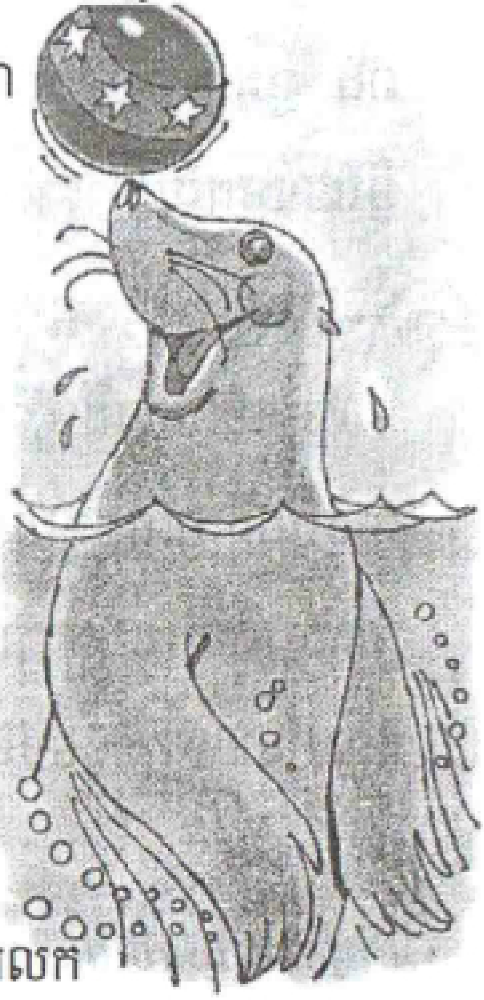
www.elibraryofcambodia.org

ការឆ្លើយតបនឹងជាលិកាដែលបន្ទរលោកនេះគឺធ្វើឱ្យជាលិកាទន់(បំពង់ ឬតម្របសន្លាក់ឆ្អឹង)ឡើងក្រាស់ ហើយនឹងអាចឈានទៅរកអ្វីដែលអ្នកហៅវាថា(ម្រាមដៃធំ)។ ការកន្ត្រៀកសន្លាក់ឆ្អឹងគឺជាទំលាប់មិនល្អទេ អ្នកគួរតែឈប់ធ្វើវាទៅ។ ហេតុអ្វីបានជាអ្នកនៅតែឆ្លៀតឱកាសដើម្បីកែប្រែរសន្លាក់ឆ្អឹងរបស់អ្នកនោះ? តើអ្នកដឹងទេថាដៃគឺជាផ្នែកមួយដ៏សំខាន់សំរាប់រាងកាយ ដូច្នេះអ្នកគួរតែផ្លាស់ប្តូរពីការហាត់រៀនដោយយករបស់ធំៗ មកញាត់ចូលចន្លោះដៃជំនួសដោយកាក់តូចៗវិញវាប្រសើរជាង។

បកស្រាយដោយ លោក Pratima Rao
Loudenville, New York

www.elibraryofcambodia.org

ហេតុអ្វីបានជាយើងទះដៃនៅក្នុងទឹកមិនឮ?



ខ្ញុំបានសាកល្បងធ្វើវា ហើយខ្ញុំយល់ស្របជាមួយគំនិតរបស់អ្នកថាការទះដៃនៅក្នុងទឹកគឺពិតជាមិនមានសម្លេងមែន តែប្រសិនបើអ្នកយកថ្មពីរដុំទង្គិចគ្នាក្នុងទឹកនោះវានឹងឮសម្លេង ។ ជាកាពិតណាស់សម្លេងអាចរត់នៅក្នុងទឹក គឺវារត់លឿនជាង៤ដងពេលវានៅលើគោក ខ្ញុំគិតថាការទះដៃនៅក្នុងទឹកប្រាកដជាមានសម្លេងគ្រាន់តែសម្លេងនោះវាចេញមកព្រមគ្នាជាមួយនឹងសម្លេងទឹក ព្រោះថាការទះដៃគឺធ្វើឱ្យមានសម្ពាធខ្យល់ហើយបង្កើតជារលករំជួយខ្ពលឡើងលើផ្ទៃទឹកគឺដូចជាការផ្ទុះតូចមួយអញ្ចឹង នៅក្នុងទឹកគឺមានសារធាតុស្អិតអន្ទិលច្រើនជាងនៅលើគោក ហើយអ្នកមិនអាចធ្វើចលនាបានលឿនដូចនៅលើគោកបានទេ ហេតុដូច្នេះហើយបានជាការទះដៃក្នុងទឹកមិនមានសម្លេងឮខ្លាំងដូចនៅលើគោកទេ ។

បកស្រាយដោយ លោក Stephanie Wodejko
Bridgeport, Connecticut

www.elibraryofcambodia.org

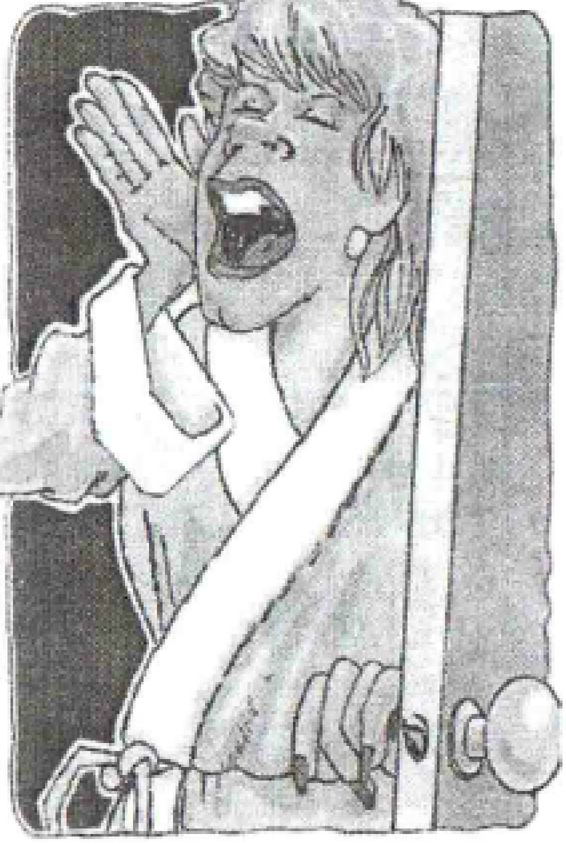
តើសម្លេងរបស់អ្នកដូចអ្នកផ្សេងដែរឬទេ? នៅពេលដែលអ្នកស្តាប់សម្លេងខ្លួនឯង?

ខ្ញុំមិនបានដឹងអំពីចម្លើយនេះទេ ប៉ុន្តែជាសំណាងរបស់ខ្ញុំដែរដែលខ្ញុំមានមិត្តភ័ក្រ្ត ម្នាក់ឈ្មោះ Dr. Jesse Villarreal ជាអ្នកជំនាញខាងផ្នែកសន្ទរកថា គាត់បានបកស្រាយថា :ចម្លើយគឺគ្មាននោះទេ ពេលដែលពួកគេបានឮសូរសម្លេងពួកគេដែលបានថតទុកនោះ ពួកគេតែងតែមានការភ្ញាក់ផ្អើល ។

យើងអាចស្គាល់សម្លេងខ្លួនឯងបានគឺដោយសារគេប្រាប់យើង ឬ យើងបានថតសម្លេងនោះទុកហើយចាក់ស្តាប់សារឡើងវិញ ។ អ្នកផ្សេងបានឮសម្លេងរបស់អ្នកពេលដែលរលកសម្លេងរត់នៅក្នុងខ្យល់ ហើយអ្នកក៏បានឮសម្លេងនោះដែរ ត្រចៀករបស់អ្នកបានទទួលយករលកសម្លេងឆ្លងកាត់ឆ្អឹងក្បាល ។ រលករំញ័រនៃសម្លេងបានទៅប៉ះនឹងត្រចៀកអ្នកតាមផ្លូវពីរខុសគ្នា ហើយវាមិនបានទៅដល់ក្នុងពេលតែមួយនោះទេ ដូច្នេះសម្លេងដែលអ្នកស្តាប់ឮគឺវាមិនដូចនឹងសម្លេងដែលអ្នកផ្សេងស្តាប់ឮឡើយ ។*បកស្រាយដោយ លោក* Annie Evans

Upper Sandusky, Ohio

www.elibraryofcambodia.org

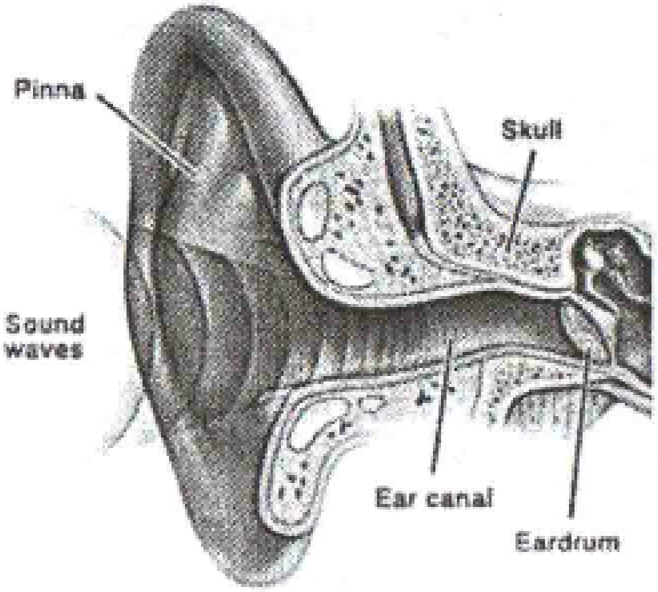


មុនខ្ញុំចូលគេងគឺបានឮស្នូរសម្លេងផ្គរលាន់ ពេលខ្ញុំគេងលក់ខ្ញុំមិនបានឮវាទៀតទេ លុះព្រឹកឡើងពេលម្ដាយរបស់ខ្ញុំដាស់ ខ្ញុំឮសម្លេងរបស់គាត់ច្បាស់ ហេតុអ្វីបានជាខ្ញុំឮស្នូរសម្លេងម្ដាយរបស់ខ្ញុំខ្លាំងជាងសម្លេងផ្គរលាន់?

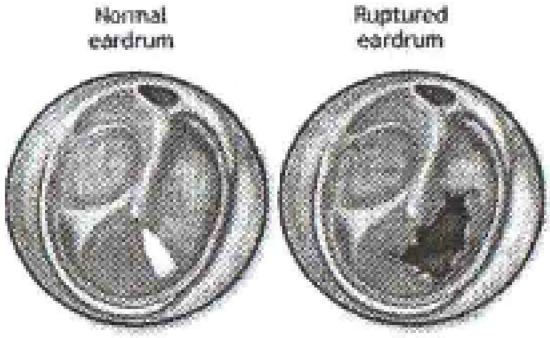
វាជាច្បាប់ធម្មជាតិមនុស្សយើងមានម៉ោងធ្វើការ និងម៉ោងសំរាក ដូច្នេះរាងកាយរបស់យើងក៏មានកំណត់ម៉ោងដូចគ្នា តេហៅវាថា (ម៉ោងរាងកាយ) ហើយម៉ោងនេះគឺវាកើតឡើងដោយសារទម្លាប់របស់បុគ្គលម្នាក់ៗ ។កសិករ,អ្នកលក់ដូរ,បុគ្គលិកក្រុមហ៊ុន,មន្ត្រីរាជការ ។ល ។គឺសុទ្ធតែមានទម្លាប់ខុសគ្នាទាំងអស់ ដូច្នេះគឺវាគ្មានអ្វីដែលពិបាកយល់នោះទេព្រោះនេះវាជាទម្លាប់របស់អ្នក ។ ចំពោះសម្លេងផ្គរលាន់បើទោះបីជាវាឮស្នូរខ្លាំងយ៉ាងណាក៏ដោយក៏អ្នកយល់ថា វាគ្រាន់តែជាចម្រៀងបំពេឱ្យអ្នកឆាប់គេងលក់ប៉ុណ្ណោះ វាខុសពីសម្លេងម្ដាយអ្នក ដែលគាត់ស្រែកច្រៀងដើម្បីដាស់អ្នករាល់ព្រឹកនោះ ។ *បកស្រាយដោយ លោក* Amy Wehrer

Austin, Texas

ចង់ដឹងថាតើក្រដាសត្រចៀកមានរូបរាងបែបណា? ហើយហេតុអ្វីបានជាគេហៅវាថាក្រដាសត្រចៀក?



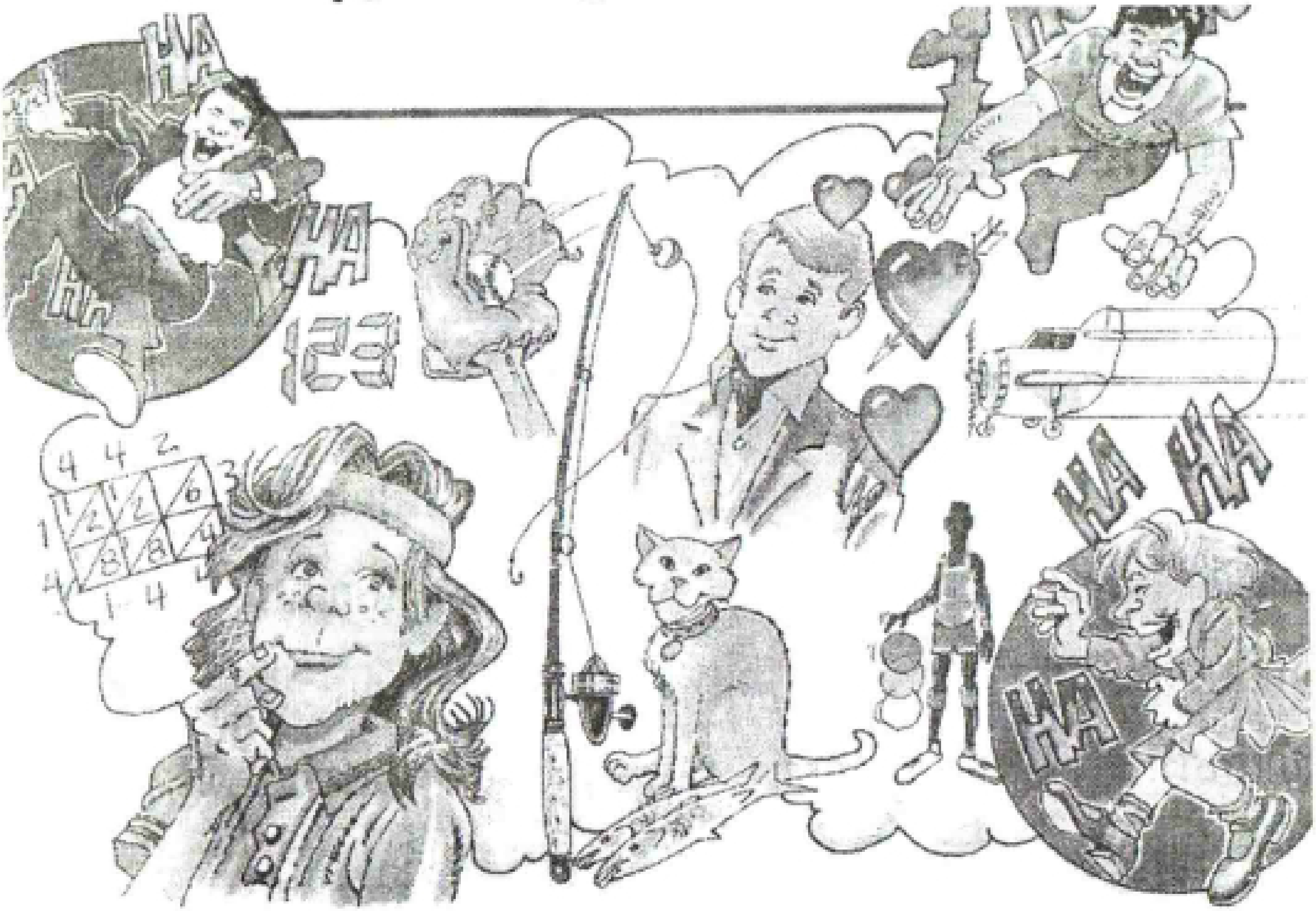
គេហៅវាថាក្រដាសត្រចៀកព្រោះវាជាស្រទាប់ភ្នាសដែលលាតសន្ធឹងយ៉ាងតឹងនៅក្នុងរន្ធត្រចៀកភ្នាសនេះគឺដូចជាស្បែកដែលតឹងហើយស្តើងលាតសន្ធឹងដូចជាស្គរ ។ នៅពេលដែលយើងទះស្គរ វាញ័រហើយបង្កើតជាសម្លេង ក្រដាសត្រចៀកធ្វើការនៅទីតាំងផ្ទុយគ្នា ។ សម្លេងនឹងធ្វើឱ្យមានរំញ័រហើយរំញ័រនោះគឺកើតឡើងដោយសារឆ្អឹងតូចៗ ដែលនៅសងខាងក្រដាសត្រចៀកវាជាអ្នកបញ្ជូនពតិមានឱ្យក្រដាសត្រចៀក ។ ត្រចៀកគឺដូចជាគ្រឿងម៉ាស៊ីនដ៏ប៉ុនប្រសព្វតូចមួយវា មិនមែនមានតួនាទីញ័របង្កើតសម្លេងប៉ុណ្ណោះ ប៉ុន្តែវាក៏មានតួនាទីគ្រប់គ្រងទៅលើយន្តការផ្សេងទៀតនៅក្នុងត្រចៀកដែរ ។ ដោយសារតែក្រដាសត្រចៀកស្តើង គឺវាងាយនឹងដាច់រហែកណាស់ ដូច្នេះយើងពុំគួរតម្បីយកវត្ថុរឹងទៅរុកលេងក្នុងត្រចៀកនោះទេ ព្រោះវាអាចធ្វើឱ្យយើងថ្លង់បាន ។



បកស្រាយដោយ លោក Isabelle Ardila
Rockville, Maryland

www.elibraryofcambodia.org

ហេតុអ្វីបានជាចិត្តរបស់យើងតែងតែគិត?



ខ្ញុំចូលចិត្តសំនួររបស់អ្នកហើយខ្ញុំមិនដែលបានគិតទេថា ហេតុអ្វីបានជាចិត្តរបស់ខ្ញុំតែងតែគិតនោះ? វាជាការពិតណាស់អ្នកបានសួរសំនួរដ៏ធំមួយ ហើយខ្ញុំមិនអាចឆ្លើយប្រាប់ឱ្យបានគ្រប់ជ្រុងជ្រោយនោះទេ ប៉ុន្តែយើងនឹងខិតខំបកស្រាយវាទៅតាមលទ្ធភាពដែលមាន។ ការគិតគឺជារឿងមួយដែលបន្តកើតមាននៅក្នុងខួរក្បាលរបស់យើង ហើយនៅក្នុងខួរក្បាលគឺមានកោសិកាសរសៃវិញ្ញាណតូចៗ រាប់ម៉ឺនហើយសរសៃទាំងនោះភាគច្រើនគឺមានបំពង់សរសៃ

www.elibraryofcambodia.org

វែងសំរាប់តភ្ជាប់ទៅនឹងកោសិកាវិញ្ញាណផ្សេងទៀត ដូច្នេះសរសៃវិញ្ញាណនាំសារអាចបញ្ជូនពត៌មានទៅមកបាន។ សរសៃវិញ្ញាណខ្លះគឺនាំសារពីភ្នែក.ច្រមុះ.ត្រចៀក.អណ្តាត.មាត់។ល។ នៅពេលដែលយើងកម្រើក ឬធ្វើចលនាខួរក្បាលរបស់យើងនឹងទទួលសារពីគ្រប់វិញ្ញាណទាំងអស់ហើយប្រាប់យើងអំពីអ្វីដែលកើតមាននៅជុំវិញខ្លួនយើង ដូច្នេះខួរក្បាលរបស់យើងមានរឿងដែលត្រូវគិតជាច្រើន ឧទាហរណ៍:(2+2=4) ឬ (ខ្ញុំស្រឡាញ់អ្នក) ជាដើម អ្នកមិនបានប្រើប្រាស់សារណាមួយដែលទទួលបានពីវិញ្ញាណរបស់អ្នកនោះទេ គឺអ្នកបានប្រើប្រាស់អ្វីដែលខួរក្បាលរបស់អ្នកបានរក្សាវាទុក គឺយើងអាចនិយាយបានថាខួរក្បាលរបស់យើងមានអង្គចងចាំដ៏ធំបំផុត ហើយអាចរក្សាពត៌មានទុកបានយ៉ាងច្រើន (ខួរក្បាលគឺជាបណ្តុំពត៌មាន) ដូច្នេះមុននឹងយើងធ្វើអ្វីមួយគឺតែងតែឆ្លងកាត់ខួរក្បាលជានិច្ច។

ខួរក្បាលគឺជាកន្លែងដែលរវល់បំផុត ហើយវាគឺជាម៉ាស៊ីនដែលមិនអាចឈប់ដំណើរការបានទេ សរុបសេចក្តីមកការ(គិត)គឺជាតួនាទីរបស់ខួរក្បាល ។

បកស្រាយដោយ លោក Beth Dean
Kadoka, South Dakota

www.elibraryofcambodia.org

តើអ្វីទៅដែលធ្វើឱ្យមនុស្សយើងសើច?

វាគឺជាសំនួរល្អណាស់ ហេតុផលដែលនាំឱ្យយើងសើចនោះគឺដោយសារកត្តារាងកាយ វាដូចជាការចាក់ក្រឡេកអញ្ជឹង គ្មាននរណាម្នាក់ដឹងអំពីបញ្ហានេះច្បាស់លាស់នោះទេ! រឿងដែលធ្វើឱ្យយើងសើចនោះគឺជាគំនិតដែលកំប្លែង,ខុសពីការពិត,មិនសមហេតុផល ឬជាពាក្យពេជ្រដែលនិយាយទៅមានន័យច្រើនជាលក្ខណៈកំប្លែងស្ងួត ។ តាមពិតទៅគឺមានសំនួរមួយទៀតសួរថា (ហេតុអ្វីបានជាយើងសើចនៅពេលដែលយើងមើល ឬស្តាប់រឿងកំប្លែង?) ខ្ញុំមិនបានដឹងអំពីចម្លើយនោះទេប៉ុន្តែខ្ញុំសប្បាយចិត្តណាស់នៅពេលដែលខ្ញុំបានសើច ។ ខ្ញុំគិតថា ពិភពលោកនឹងស្រស់ស្អាតបាត់បង់ក្តីហ្មងសៅបើសិនជាមានសំណើចនៅគ្រប់ទីកន្លែងនោះ! សើចច្រើនគឺធ្វើឱ្យអ្នកមានអាយុវែង និងក្មេងជាងវ័យទៀតផង តើអ្នកយល់ស្របដូចខ្ញុំដែរទេ?

បកស្រាយដោយ លោក Ayelet Yavneh
Brooklyn, New York

www.elibraryofcambodia.org

ខ្ញុំចង់ដឹងថា ពេលដែលយើងចាក់ក្រឡេកខ្លួនឯង គេមិនហៅថាចាក់ក្រឡេកទេ តែបើគេចាក់ក្រឡេកយើងទើបបានហៅថា(ចាក់ក្រឡេក)

ខ្ញុំគិតថាអ្នកដូចជាចាប់អារម្មណ៍ជ្រុលពេកហើយ! ខ្ញុំមិនប្រាកដទេថាវាត្រឹមត្រូវទាល់តែខ្ញុំបានសាកល្បងវាដោយខ្លួនឯង និងសួរអ្នកដ៏ទៃជាច្រើនទៀតទើបខ្ញុំយល់ថាវាពិតជាត្រឹមត្រូវ ។ ខ្ញុំបានកត់សំគាល់ឃើញថាខ្ញុំមានអារម្មណ៍ស្ញេប និងរសើបតិចៗនៅពេលដែលខ្ញុំយកវត្ថុអ្វីមួយមកប៉ះសើរៗ លើបាតជើងរបស់ខ្ញុំ តែខ្ញុំមិនអាចធ្វើវានៅត្រង់ឆ្អឹងជំនី និងក្លៀកបាន ទេតើខ្ញុំរសើប ហើយខ្ញុំពិបាកនឹងធ្វើចិត្តឱ្យសើចណាស់ នៅពេលដែលខ្ញុំចាក់ក្រឡេកខ្លួនឯងនោះ ប៉ុន្តែខ្ញុំមានអារម្មណ៍ស្រៀវខ្លាំងនៅពេលដែលមានគេចាក់ក្រឡេកខ្ញុំ ពីព្រោះថាខ្ញុំមិនដឹងថាគេប្រើកំម្លាំងខ្លាំងប៉ុណ្ណានោះទេ ។

បកស្រាយដោយ លោក Joe Petty
Vancouver, Washington

www.elibraryofcambodia.org

តើទឹកភ្នែករបស់យើងចេញមកពីណា?

ទឹកភ្នែកគឺចេញមកពីក្រពេញតូចៗ នៅជ្រុងខាងលើកៀនភ្នែកវាជ្រាបឆ្លងកាត់ភ្នែកយឺតៗ ដែលធ្វើឱ្យផ្ទៃខាងមុខរបស់ភ្នែកសើម ហើយត្របកភ្នែករបស់អ្នកបិតបើកៗ ធ្វើចលនាដូចជាផ្លិតទឹកដើម្បីសំអាតទឹកភ្នែកចេញ ។ ទឹកភ្នែកគឺត្រូវបាននាំចេញមកក្រៅហើយហូរមកខាងជ្រុងកៀនភ្នែក ជាការពិតណាស់មនុស្សភាគច្រើនគិតថា ទឹកភ្នែកគឺជាដំណក់ទឹកធ្លាក់ដ៏ធំមួយដែលហូរកាត់ថ្ពាល់ ដោយសារតែមានអ្វីមួយធ្វើឱ្យភ្នែករបស់អ្នកឈឺ ដូចជាកំទិចធូលីដែលនៅជាប់ខាងក្នុងក្រោមត្របកភ្នែករបស់អ្នក នៅពេលនោះក្រពេញទឹកភ្នែកបានបង្ហូរទឹកភ្នែកចេញមកក្រៅ លឿនជាងបំពង់បង្ហូរចំរុះដែលទប់ទឹកភ្នែក ដូច្នេះធ្វើឱ្យទឹកភ្នែកហូរចេញមកក្រៅ។ ការយំដោយរំជួលចិត្ត.ទុក្ខសោក ឬការឈឺចាប់នឹងរបួសផ្សេងៗ វិញនោះគឺដោយសារតែកោសិកាដែលគ្រប់គ្រងសរសៃវិញ្ញាណស្វ័យប្រវត្តិ ជាអ្នកបញ្ជាគេហៅថា(Reflex=បដិក្លេប ឬដំណើរឆ្លុះត្រឡប់ ឬការញាក់សរសៃ) បដិក្លេបគឺកើតឡើងមកពីសរសៃវិញ្ញាណនាំសារបានបញ្ជូនពត៌មានទៅឱ្យខួរក្បាល ហើយខួរក្បាលជាអ្នកបញ្ជាឱ្យយើងយំ ឬចេញទឹកភ្នែក។

បកស្រាយដោយ លោក Lawrence Lee
Sanfrancisco, California

www.elibraryofcambodia.org

ហេតុអ្វីការយំធ្វើឱ្យយើងតឹងច្រមុះ?

មូលហេតុដំបូងគឺ ទឹកភ្នែកចេញមកពីក្រពេញតូចៗ នៅជ្រុងខាងលើកៀនភ្នែកទាំងសងខាង ហើយទឹកភ្នែកជ្រាប់ពេញផ្ទៃភ្នែក បន្ទាប់មកវាត្រូវបានប្រមូលទៅខាងកៀនភ្នែក ដោយបំពង់តូចៗ ហើយហូរធ្លាក់មកច្រមុះ ។

នេះគឺជាប្រតិបត្តិការដ៏មានសារៈសំខាន់រវាងភ្នែកនិងច្រមុះ ការយំគឺជាការបង្ខំឱ្យមានទឹកភ្នែកច្រើនលើសលប់ ហើយហូរចេញមកក្រៅមិនទាន់ ដូច្នេះវាក៏ហូរទៅកាន់ច្រមុះហេតុនេះហើយបានជាធ្វើឱ្យយើងតឹងច្រមុះដោយសារក្នុងច្រមុះមានទឹកភ្នែកច្រើនពេក ។

បកស្រាយដោយ លោក Richie Gouinlock
Alexander, New York

www.elibraryofcambodia.org

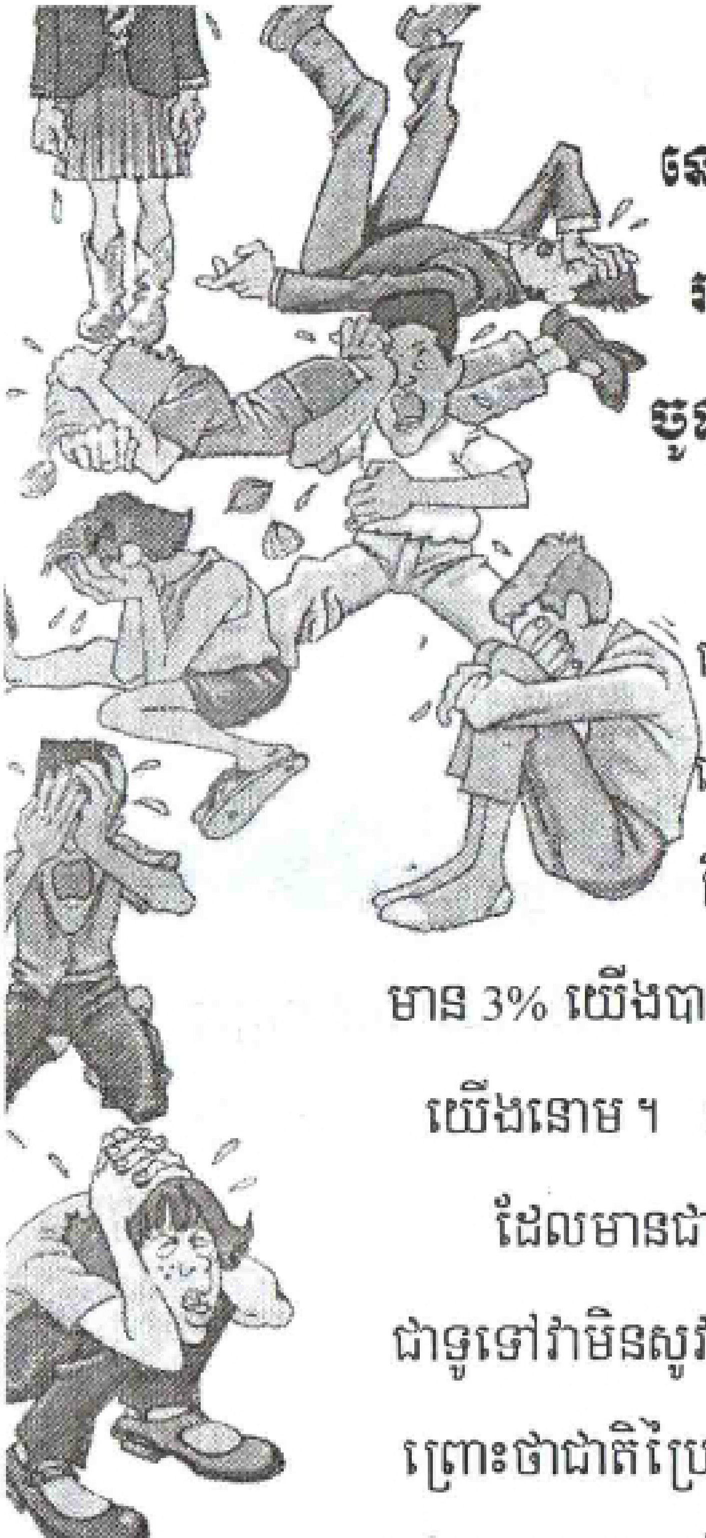
ហេតុអ្វីបានជាខ្ទឹមបារាំងធ្វើឱ្យយើងយំ?

ខ្ញុំបានស្វែងរកចម្លើយនៅក្នុងសៀវភៅគីមីរបស់លោក Merch បានបញ្ជាក់ឱ្យដឹងថា ប្រេងរបស់ខ្ទឹមបារាំងគឺមានសារធាតុម្យ៉ាង ឈ្មោះថា អាស៊ីតប្រូពីឡែនស៊ុនហ្វែននីក(Propenyl sulfenic acid) ដែលធ្វើឱ្យយើងហូរទឹកភ្នែក។

ឥឡូវនេះយើងបានដឹងហើយថាអ្វីទៅជាជាតិគីមី ដូច្នេះហើយ បានជាយើងយំនៅពេលដែលយើងហាន់ខ្ទឹមបារាំងនោះ។

បកស្រាយដោយ លោក Dina Rogers
Port Jefferson Station, New York

www.elibraryofcambodia.org



នៅពេលដែលយើងយំទឹកភ្នែករបស់យើងប្រៃ តើទឹកប្រៃនេះចូលទៅក្នុងខ្លួនយើងតាមណា?

ជាការពិតណាស់ គ្រប់អង្គធាតុរាវដែលនៅក្នុងខ្លួនយើងគឺមានរស់ជាតិប្រៃតិចៗនោះគឺជាសូដ្យូមក្លរីដ ។ឈាមរបស់យើងគឺមានសូដ្យូមក្លរីដ1%ញើសនិងទឹកភ្នែកមាន 3% យើងបានបាត់បង់ជាតិប្រៃតិចតួចនៅពេលដែលយើងនោម ។ ដូច្នេះយើងគួរតែទទួលទានរបបអាហារដែលមានជាតិប្រៃឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ និងសមស្រប ។ ជាទូទៅវាមិនសូវជាមានបញ្ហាអ្វីគួរឱ្យកត់សំគាល់នោះទេ ព្រោះថាជាតិប្រៃគឺមាននៅគ្រប់អាហារដែលយើងទទួលទានទាំងសាច់សត្វ បន្លែ និងគ្រាប់ធុញ្ញជាតិ ។

បកស្រាយដោយ លោក Kathryn Skagerberg
Houston, Texas

www.elibraryofcambodia.org

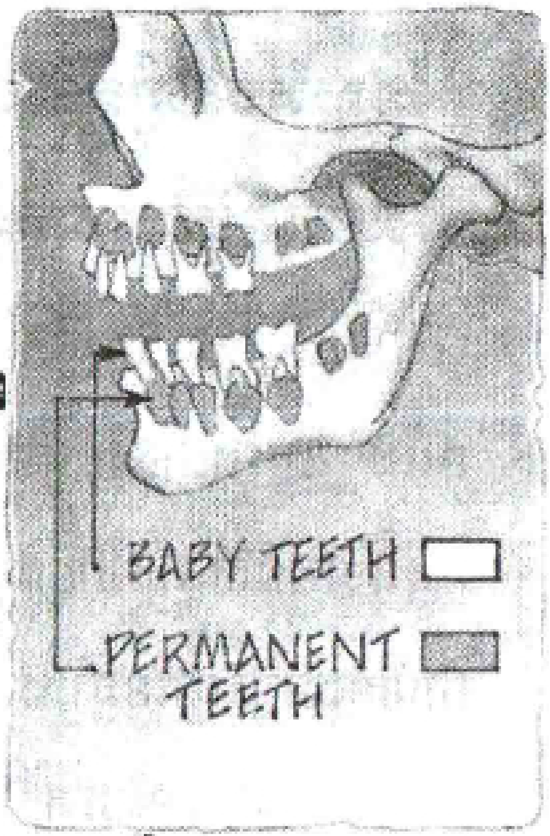
ហេតុអ្វីបានជាយើងប្រេះបបូរមាត់?

បបូរមាត់របស់យើងគឺគ្រប់ដណ្តប់ទៅដោយជាលិកាជាច្រើនដូចមាននៅក្នុងមាត់របស់យើងដែរ វាគឺជាស្រទាប់មួយទន់ សើមរាងស្អិត។ ។ ពេលខ្លះបបូរមាត់របស់អ្នកស្ងួតហើយប្រេះ នៅពេលដែលមានកំដៅព្រះអាទិត្យខ្លាំង ឬប៉ះត្រូវនឹងខ្យល់ស្ងួត ។ អ្នកអាចប្រើក្រែមលាបបបូរមាត់ដែលមានជាតិប្រេងឬខ្លាញ់ច្រើនដើម្បីការពារបបូរមាត់របស់អ្នកកុំឱ្យប្រេះ តែគួរចៀសវាងប្រើថ្នាំផ្សះលាបលើបបូរមាត់របស់អ្នក ព្រោះវាអាចបណ្តាលឱ្យទៅជាផ្លែលើបបូរមាត់ពេលវាជាសះស្បើយ ។

បកស្រាយដោយ លោក Christine Prieto
Westbury, New York

www.elibraryofcambodia.org

នៅពេលដែលធ្មេញទឹកដោះយើងមិនទាន់បាក់ តើធ្មេញអចិន្ត្រៃយ៍យើងនៅឯណា? ហើយតើហេតុអ្វីបានជាវាដុះចេញនៅពេលជាក់លាក់មួយ?



ធ្មេញគឺដុះចេញពីឆ្អឹងថ្គាមរបស់អ្នក នៅពេលដែលវាដុះធំឡើងគឺវាជំរុញខ្លួនឯងឱ្យទៅនៅទីតាំងមួយដែលជាក់លាក់។ ធ្មេញអចិន្ត្រៃរបស់អ្នកគឺបានដុះចេញរូបរាងរួចទៅហើយៗ បានលូតលាស់ជារៀងរាល់ឆ្នាំមុនពេលធ្មេញទឹកដោះរបស់អ្នកបាក់ ខណៈដែលធ្មេញអចិន្ត្រៃរបស់អ្នកលូតលាស់ឡើងវាបានរុញគល់ឫសធ្មេញទឹកដោះឱ្យតូចទៅៗ បន្ទាប់មកវានឹងរង្គើហើយរបូតចេញមកយ៉ាងស្រួលនៅពេលដែលយើងដកវាចេញឬយកអណ្តាតទៅទល់វាឱ្យខ្លាំងនោះ។

ត្រូវប្រញាប់ដក់វាចេញជាបន្ទាន់បើពុំដូច្នោះទេវានឹងដុះបជ្រួសគ្នាធ្វើឱ្យធ្មេញយើងមើលទៅអាក្រក់មើល។

បកស្រាយដោយ លោក Jenny Gower
Royal Oak, Michigan

www.elibraryofcambodia.org

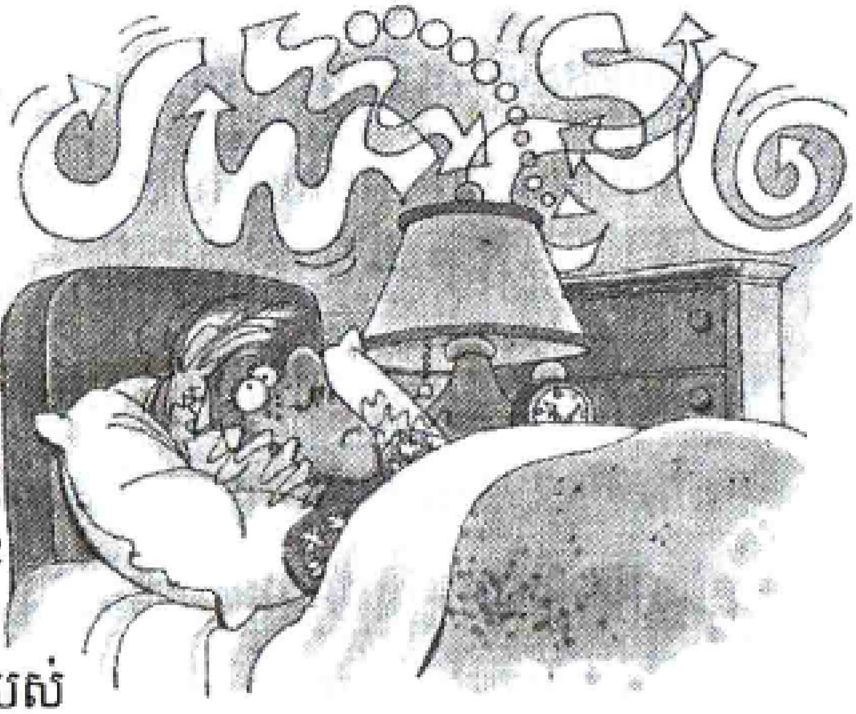
ដៃស្ដាំរបស់ខ្ញុំគឺវែងជាងដៃឆ្វេង តើមកពីមូលហេតុអ្វី?

មានហេតុផលជាច្រើនដែលបញ្ជាក់ថាដៃម្ខាងវែងជាងដៃម្ខាងទៀត ។ ការលើករបស់ធ្ងន់ដោយប្រើដៃតែម្ខាងជាទំលាប់យូរថ្ងៃខែឆ្នាំក៏វាធ្វើឱ្យដៃរបស់យើងលូតវែងបានដែរ ។ ម្យ៉ាងវិញទៀតភាពមិនស្មើគ្នានេះគឺមានតាំងពីកំណើតមកម្លេះ ដូចជាភ្នែកឆ្វេងតូចជាងភ្នែកស្ដាំជាដើម នេះគឺដោយសារតែពេលដែលទារកនៅក្នុងផ្ទៃ ម្ដាយរបស់គេបានធ្វើការងារធ្ងន់, ទទួលទានអាហារ ឬថ្នាំដែលមិនសមស្របធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់ផ្នែកណាមួយនៃរាងកាយរបស់ទារក ។ វិធីកែលំអរបញ្ហានេះគឺអ្នកអាចទៅកន្លែងហាត់កាយសម្ព័ន្ធ ហើយហាត់ពត់អវៈយវៈម្ខាងដែលតូចឱ្យវាធំស្មើនឹងម្ខាងទៀត តែបើអ្នកចង់ឱ្យអវៈយវៈខាងធំតូចវិញនោះគឺវាពិបាកជួយណាស់ ព្រោះវាហួលពេលអស់ទៅហើយ ។

បកស្រាយដោយ លោក Cathy Karnes
Hammond, Indiana

www.elibraryofcambodia.org

ខ្ញុំគេងនៅលើគ្រែ ហើយសំឡឹងមើលរូបលើពិដាន ស្រាប់តែឃើញវាវិល តើមកពីមូលហេតុអ្វី?



នៅពេលដែលយើងមើលវត្ថុអ្វីមួយកែរដែលនៅខាងមុខភ្នែករបស់យើងចាប់យកវត្ថុនោះ បន្ទាប់មករូបភាពនោះបានធ្លាក់ទៅក្នុងស្រទាប់ស្តើងមួយឈ្មោះថា(ចិត្របដ=Retina) នៅខាងក្រោយភ្នែករបស់យើង ។ Retinaមានកោសិកា ស្តើងពីរគឺកោសិកាមូល និងកោសិកាកោណដែលតភ្ជាប់ដោយសរសៃវិញ្ញាណទៅខួរក្បាល ។ យើងបានប្រើប្រាស់កោសិកាកោណដែលលាតសន្ធឹងយ៉ាងតឹងណែននៅទីតាំងពិសេសមួយលើRetinaហើយនៅកន្លែងភ្លឺកោសិកាកោណនេះអាចចាប់យករូបភាពបានយ៉ាងច្បាស់សូម្បីតែសរសៃអំបោះឬសក់ តែបើនៅកន្លែងងងឹតវិញកោសិកាកោណនេះមិនអាចចាប់យករូបភាពអ្វីបានទេគឺមានតែកោសិកាមូលប៉ុណ្ណោះ ។ កោសិកាមូលក៏អាចចាប់យករូបភាពបានដែរតែវាមិនច្បាស់ដូចកោសិកាកោណនោះទេ ពេលដែលអ្នកដេកលើគ្រែក្នុងបន្ទប់ងងឹត

www.elibraryofcambodia.org

ហើយសំឡឹងមើលរូប លើពិដានអ្នកប្រាកដជាឃើញវាព្រាល១ គឺ មានន័យថាភ្នែករបស់អ្នកមិនអាចកំណត់ ឬចាប់យករូបណាមួយ បានច្បាស់ឡើយ ដូច្នេះរូបនោះមើលទៅដូចជាមានចលនាដោយ សារតែភ្នែករបស់អ្នកបានស្វែងរកចាប់រូបភាពណាមួយឱ្យពិតប្រាកដនោះ ។ បើសិនជាការពន្យល់នេះត្រឹមត្រូវ អញ្ចឹងពិដានទឹងលែង មានចលនាទៀតហើយនៅពេលដែលអ្នកបើកភ្លើង ។

បកស្រាយដោយ លោក Micah Wilkinson
Spring Vally, Wisconsin

ហេតុអ្វីបានជាអណ្ដាតរបស់យើងស្កាត បន្ទាប់ពីញ៉ាំម្នាស់ច្រើន?

ម្នាស់គឺជាផ្លែឈើមួយប្រភេទដែលមានរសជាតិ ជូរអែម ផ្នែកដែលផ្អែមគឺជាសារធាតុស្ករ ហើយ ចំពោះផ្នែកដែលជូរគឺជាសារ ជាតិអាស៊ីត ហើយអាស៊ីត នេះគឺមានកំរិតទាបនឹងមិនធ្វើឱ្យអ្នកមានការឈឺចាប់ទេ ប៉ុន្តែវា គ្រាន់តែធ្វើឱ្យអណ្ដាតរបស់អ្នកស្កាតបន្តិច ដូច្នេះសូមអ្នកទទួលទាន វាក្នុងបរិមាណមួយតិចតួចបានហើយ បើពុំដូច្នោះទេវាអាចធ្វើឱ្យ អ្នកឆ្អល់ពោះបាន ។

បកស្រាយដោយ លោក Yiyi Chang
Albany, California

www.elibraryofcambodia.org

ខ្ញុំចូលចិត្តជិះរទេះភ្លើងហោះ តែពេលខ្ញុំឡើងជិះលើវាខ្ញុំមិនមានអារម្មណ៍មើលមកក្រោមសោះ តើមកពីមូលហេតុអ្វី?

ការរំភើបដោយសារការជិះរទេះភ្លើងហោះគឺមកពីមានការផ្លាស់ប្តូរភ្លាមៗដែលបង្ខំឱ្យរាងកាយរបស់អ្នកឡើងចុះពីជ្រុងមួយទៅជ្រុងមួយទៀត។ នៅពេលដែលអ្នកឡើងទៅដល់លើទួលហើយចាប់ផ្តើមចុះមកវិញគឺជាពេលមួយដែលអ្នកគិតថាខ្លួនអ្នកគឺស្រាលបំផុតដូច ជាអណ្តែតនៅលើអាកាសរួចធ្លាក់ចុះមកបុកនឹងដីអញ្ចឹង ដែលជាហេតុធ្វើឱ្យយើងខំប្រឹង ឬបន្ថែមកំលាំងដើម្បីទប់ខ្លួន នោះគឺជាអារម្មណ៍សប្បាយនិងភ័យនៅលាយឡំគ្នា។ ចលនាដែលផ្លាស់ប្តូរលឿនបែបនេះវាធ្វើឱ្យអ្នកពិបាកក្នុងការទប់លំនឹងខ្លួន និងមានអារម្មណ៍ធឹងធោងវិលមុខដូចជាការពល់ឡាន ឬពល់រលកសមុទ្រដែរ ដូច្នេះធ្វើឱ្យយើងមិនមានអារម្មណ៍ឯណាមើលចុះក្រោយនោះទេ។

បកស្រាយដោយ លោក Jenny Jean Myers
Woodland Hills, California

www.elibraryofcambodia.org

ហេតុអ្វីបានជាយើងក្អួត?

ការក្អួតគឺជាប្រតិកម្មជះត្រឡប់អូតូម៉ាតិចមួយ វាកើតឡើងនៅពេលដែលមានអ្វីមួយបានរលាកស្រទាប់ខាងក្នុងក្រពះឬពោះវៀនតូចរបស់យើង ដូច្នេះរាងកាយរបស់អ្នកអាចកំចាត់វាចោលភ្លាមដើម្បីកុំឱ្យប៉ះពាល់ដល់ខ្លួនអ្នក ។

ប្រតិកម្មជះត្រឡប់នៃការក្អួតនេះគឺបាននាំមកដោយ សរសៃវិញ្ញាណនាំសាររបស់ខួរក្បាលគេហៅវាថា (មជ្ឈមណ្ឌលសំរាប់ក្អួត) សរសៃវិញ្ញាណនាំសារនេះគឺបានមកពីផ្នែកផ្សេងៗ នៃរាងកាយ ហើយវាបានបញ្ជូនពតិមានទាំងនោះទៅឱ្យមជ្ឈមណ្ឌលសំរាប់ក្អួត ។ កន្លែងពិសេសមួយដែលពេលខ្លះបណ្តាលឱ្យមានបញ្ហានោះគឺនៅខាងក្នុងត្រចៀក ព្រោះមានយន្តការពិសេសមួយចំនួននៅទីនោះដើម្បីប្រាប់អ្នក នៅពេលដែលអ្នកចង់ទប់លំនឹងអ្វីមួយនោះដូចជាការពុលឡាន ឬពុលចំណីជាដើម គឺវាធ្វើអ្នកហឹងត្រចៀក ហើយចេញទឹកមាត់ច្រើន ។

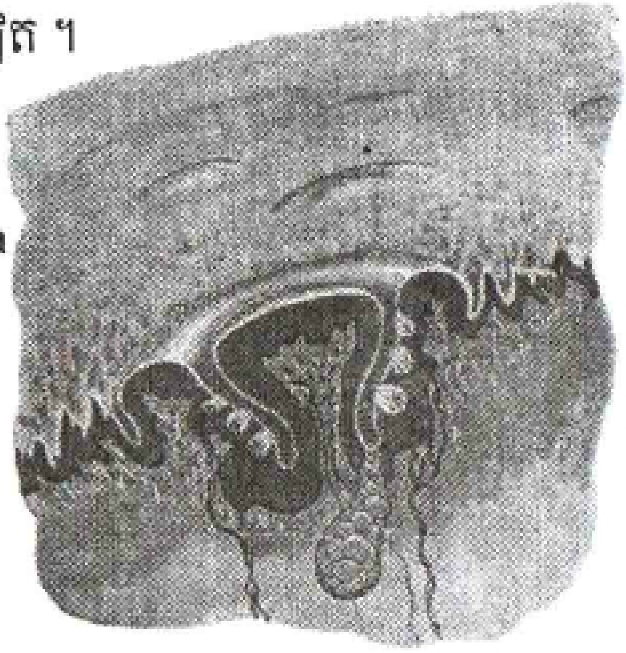
បកស្រាយដោយ លោក Jenny Reeves
Cranston, Rhode Island

www.elibraryofcambodia.org

តើកន្ទួលតូចៗនៅលើអណ្តាតមាននាទីសំរាប់ធ្វើអ្វី?

កន្ទួលតូចៗដែលមាននៅលើផ្ទៃអណ្តាតគឺជាបន្ទុំកោសិការពិសេសដែលបានចង់គ្នាជាក្រុមទៅតាមទីកន្លែងជាក់លាក់ផ្សេងៗពីគ្នា ។ កោសិកាដែលប្រាប់ឲ្យដឹងពីរស់ជាតិផ្អែមគឺស្ថិតនៅចុងអណ្តាត ហើយកោសិកាដែលប្រាប់ឲ្យដឹងពីរសជាតិល្វីងគឺស្ថិតនៅគល់អណ្តាត និងរសជាតិជូរគឺស្ថិតនៅត្រង់តែមសងខាងអណ្តាត ចំណែកឯរសជាតិប្រៃគឺស្ថិតនៅគ្រប់ដណ្តប់ពេញផ្ទៃអណ្តាតទាំងមូល ។ កោសិកាដែលប្រាប់ដំណឹងទាំងអស់នេះគឺបានភ្ជាប់ទៅនឹងខួរក្បាលតាមរយៈសរសៃវិញ្ញាណ ហើយនឹងសារផ្សេងទៀតដែលទាក់ទងនឹងអណ្តាតនេះគឺក្រុមវិជ្ជបណ្ឌិតរបស់យើងកំពុងតែសិក្សាស្រាវជ្រាវលើវាបន្ថែមទៀត ។

បកស្រាយដោយ លោក Andrea Essig
Granger, Indiana



www.elibraryofcambodia.org

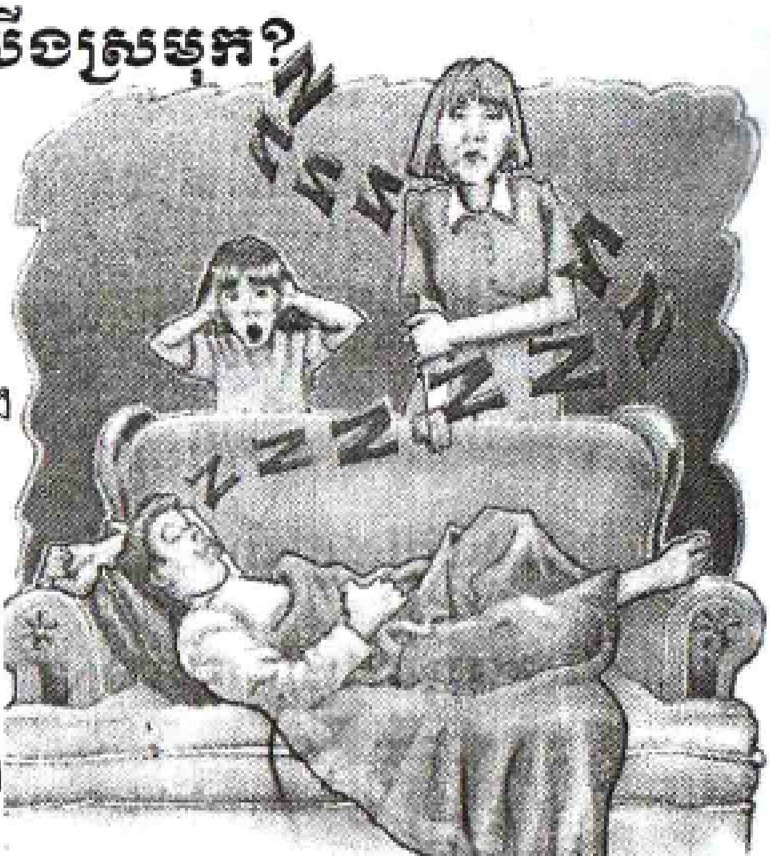
តើហេតុអ្វីបានជាយើងក្លូរពោះ?

ខ្ញុំគិតថាអ្នកប្រហែលជាមិនទាន់បានញ៉ាំអ្វីហើយមើលទៅបានជាក្លូរពោះយ៉ាងនេះ? ជាការពិតណាស់សំឡេងដែលឮចេញពីក្នុងពោះរបស់អ្នកគឺវាដូចជាសំឡេងដែលចេញពីបំពង់ទុយោមួយដែលបិទជិតអញ្ចឹងហើយនេះគឺវាកើតឡើងដោយសារតែជាតិហ្គាសដែលបង្កឡើងដោយសារតែពពួកបាក់តេរីមួយចំនួនដែលរស់នៅក្នុងពោះវៀនរបស់យើងវាមានប្រតិកម្មជាមួយនឹងចំណីអាហារដែលយើងបានទទួលទាន ឬជាសញ្ញាប្រាប់ឲ្យយើងដឹងថាយើងគួរតែរកអ្វីញ៉ាំដើម្បីឲ្យក្រពេះរបស់យើងបានធ្វើការបន្តទៅទៀត ។

បកស្រាយដោយ លោក Lisa Turner
Heyford, England

www.elibraryofcambodia.org

តើហេតុអ្វីបានជាយើងស្រមុក?



មនុស្សទាំងអស់គឺតែងតែតែង ស្រមុកខ្លាំង ឬតិចទៅតាមលក្ខខណ្ឌ ផ្សេងៗពីគ្នា ។ ការស្រមុកគឺកើតឡើង ដោយសារតែការស្ទះផ្លូវដង្ហើមក្នុង ពេលកំពុងដកដង្ហើម ហើយបង្កើត ជាសំឡេងលាន់ឡើងពេលដែលយើង ដេកផ្ងារ ហើយភាគច្រើនគឺកើតឡើងជាប្រចាំចំពោះមនុស្សដែល មានវ័យចំណាស់ ។ ភាពហត់នឿយនឹងការងារខ្លាំងក៏អាចធ្វើឲ្យយើង តែងស្រមុកផងដែរ ហើយវិធីសាស្ត្រដ៏ល្អបំផុតនោះគឺយើងគ្រាន់តែរុញ គេឲ្យគេងផ្សៀងវិញនោះជាការស្រេច ។

បកស្រាយដោយ លោក Kellee Boulais
Mina, South Dakota

www.elibraryofcambodia.org

តើហេតុអ្វីសក់ស្កូវនៅពេលចាស់?

សក់គឺកើតឡើងដោយសារឫសសក់តូចពិសេសដែលស្ថិតនៅក្រោមស្បែកក្បាលរបស់អ្នក ឫសសក់និមួយៗគឺមានហ្វេបឺប្រូតេអ៊ីនម្យ៉ាងដែលបង្កើតជាពណ៌របស់សក់ដូចជាជាតិ(មេឡានីន)ជាដើម ជាក់ស្តែងសក់គឺលូតលាស់ល្អបានដោយសារ ឫសសក់ ការកាត់សក់ចេញមិនមែនមានន័យថាបញ្ឈប់ការលូតលាស់របស់វានោះទេ ដូច្នេះសក់ដែលយើងមានថ្ងៃនេះគឺវាមិនដូចជាសក់ដែលយើងមានកាលពី2-3ឆ្នាំមុននោះឡើយ ។ សក់មានពណ៌គឺដោយសារជាតិពណ៌ដែលមាននៅក្នុងឫសរបស់សក់ ហើយនៅពេលដែលយើងមានវ័យកាន់តែចាស់ទៅជាតិហ្វេបឺប្រូតេអ៊ីនដែលមាននៅក្នុងឫសសក់ក៏លែងមានដែលជាហេតុធ្វើឲ្យសក់ប្រែពណ៌ ។

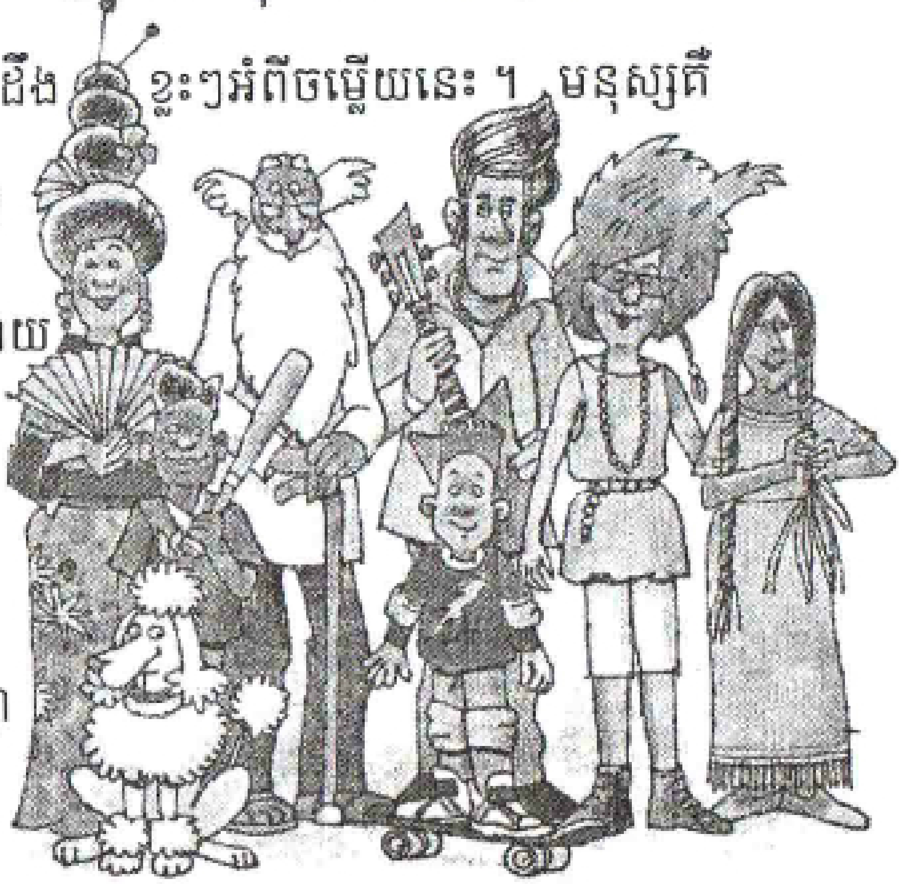
បកស្រាយដោយ លោក Dana Hester

Spruce Pine, Alabama

www.elibraryofcambodia.org

តើហេតុអ្វីបានជាយើងមានសក់?

វាពិតជាសំនួរដែលពិបាកឆ្លើយណាស់ខ្ញុំអាចប្រាប់អ្នកនូវរឿងមួយចំនួនដែលនឹងជួយអ្នកឲ្យបានដឹង ខ្លះៗអំពីចម្លើយនេះ ។ មនុស្សគឺស្ថិតនៅក្នុងក្រុម១ដែលគេហៅថា(ថនិកសត្វ)យើងអាចនិយាយបានដូច្នេះគឺដោយសារតែមនុស្ស និងថនិកសត្វដទៃទៀតមានលក្ខណៈរួមពីរដូចគ្នាគឺ៖ អង្គចងចាំ និងសក់

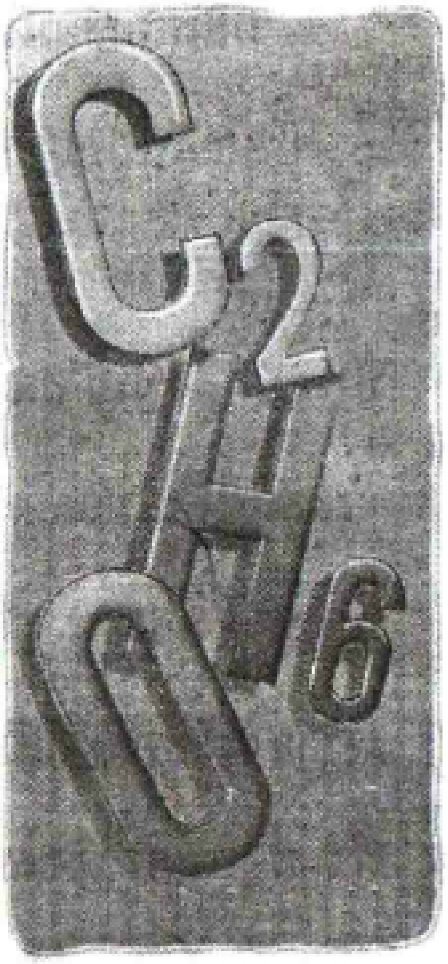


ដូចជាសត្វរមាស-ដំរីទឹកនិងត្រីបាឡែន ដែលមិនសូវជាមានសក់ ហើយសក់នេះគឺវាជួយការពារសត្វមួយចំនួនឲ្យមានភាពកក់ក្តៅ សក់គឺកើតចេញពីក្រពេញឬសសក់ដែលស្ថិតនៅក្រោមស្បែករបស់យើង មនុស្សមួយចំនួនមិនសូវជាសំបូរសក់ ខណៈពេលដែលអ្នកផ្សេងដុះស្ទើរតែពេញខ្លួន ។

បកស្រាយដោយ លោក Judy Brown
Pownal, Vermont

www.elibraryofcambodia.org

តើហេតុអ្វីបានជាតិអាកុលធ្វើឲ្យយើងស្រវឹង?



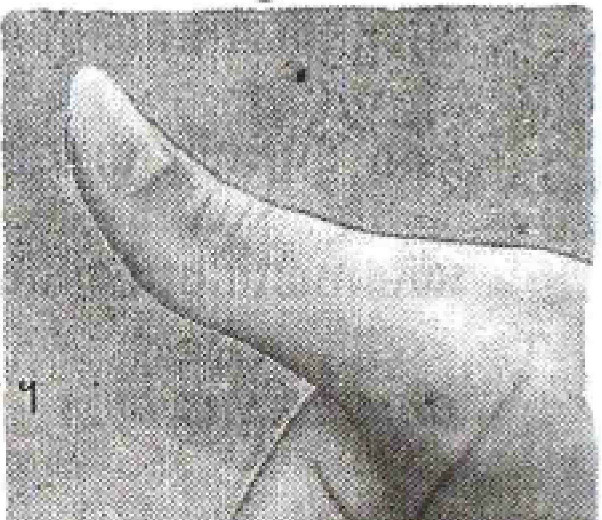
ជាការពិតណាស់គីមីវិទ្យាគឺមានជាតិអាកុលច្រើនប្រភេទខុសៗគ្នាដែលផ្ទុកទៅដោយសារធាតុពុលមានដូចជា៖ អេទីលអាកុល(CH_3,CH_2,OH)ជាដើម ដែលមានសារជាតិពុលខ្លាំងបំផុតសំរាប់លាយក្នុងស្រាឲ្យមនុស្សផឹក ។ពេលដែលយើងបានលេបជាតិស្រវឹងចូលទៅក្នុងខ្លួន ជាតិអាកុលបានជ្រាបយ៉ាងឆាប់រហ័សចូលទៅក្នុងផ្លូវសរសៃឈាម ហើយបានបំប្លែងខ្លួនទៅជាកាបោនឌីអុកស៊ីតនិងទឹកតាមរយៈសួតរបស់យើង ។ ឥទ្ធិពលនៃជាតិអាកុលដែលមានទៅលើរាងកាយគឺបានមកពីការបញ្ជូររបស់ខួរក្បាលទៅតាមបរិមាណតិច ឬច្រើននៃការទទួលទានជាតិស្រវឹង វាធ្វើឲ្យយើងមានអារម្មណ៍តានតឹង និងលំបាកហើយចង់សំរាក អ្នកខ្លះនិយាយច្រើន អ្នកខ្លះយល់ថាវាអាចជួយបន្ធូរបន្ថយភាពតានតឹងនៅក្នុងអារម្មណ៍ក្រោយពីសំរាកពីការងារដ៏មមាញឹកនោះ-ឥទ្ធិពលនៃជាតិអាកុលគឺចាប់ផ្តើមឡើងបន្តិចម្តងៗយឺតៗ ធ្វើឲ្យយើងថយកំលាំងទាំងការគិត និងចលនារបស់យើង ប៉ុន្តែអ្នកផឹកបែរជាយល់ថាខ្លួនឯងកាន់តែឆ្លាត និងរហ័សរហួនទៅវិញ វាជាការគិតខុសស្រឡះ ហេតុអ្វីបានជាគេមិនឲ្យយើងបើកបរក្រោមឥទ្ធិពលនៃជាតិ

www.elibraryofcambodia.org

ស្រវឹង! ពីព្រោះថាវាធ្វើឲ្យយើងមិនអាចគ្រប់គ្រងខ្លួនឯងបាន បាត់ម្ចាស់ការ បង្ករគ្រោះថ្នាក់ដល់ខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃ ដូច្នេះសូមលោកអ្នកស្វែងយល់ឲ្យបានច្បាស់អំពីផលប៉ះពាល់នៃជាតិអាកុលដែលមាននៅក្នុងគ្រឿងស្រវឹងទាំងអស់ សូមទទួលទានវាក្នុងបរិមាណមួយដ៏សមស្របបានហើយ (ផឹកស្រាមួយកែវដើម្បីឲ្យបាយឆ្ងាញ់មិនមែនផឹកឲ្យលិចថ្ងៃមងាប់នោះទេ!)

បកស្រាយដោយ លោក Jack Myers
Highlights Science Editor, Texas

តើក្រចករបស់យើងកើតឡើងពីសារជាតិអ្វី?



ក្រចករបស់យើងកើតចេញពីប្រូតេអ៊ីនពិសេសម្យ៉ាងដែលមានឈ្មោះថា ឃែរ៉ាទីន (keratin) គឺជាប្រភេទស្នែងដូចជា ក្រចកសេះ ឬស្នែងគោ ហើយនៅក្នុងក្រចកមានប្រូតេអ៊ីនច្រើនមុខណាស់។ យើងត្រូវការប្រូតេអ៊ីនពីសាច់សត្វ ទឹកដោះគោ ឬក៏គ្រាប់ធុញ្ញជាតិផ្សេងៗ សំរាប់របបអាហាររបស់យើង ប៉ុន្តែសូមកុំទទួលទានក្រចកដើម្បីស្រូបយកប្រូតេអ៊ីនពីវាឲ្យសោះ ។

បកស្រាយដោយ លោក Becky Basanda
Simpsonville, South Corolina

www.elibraryofcambodia.org

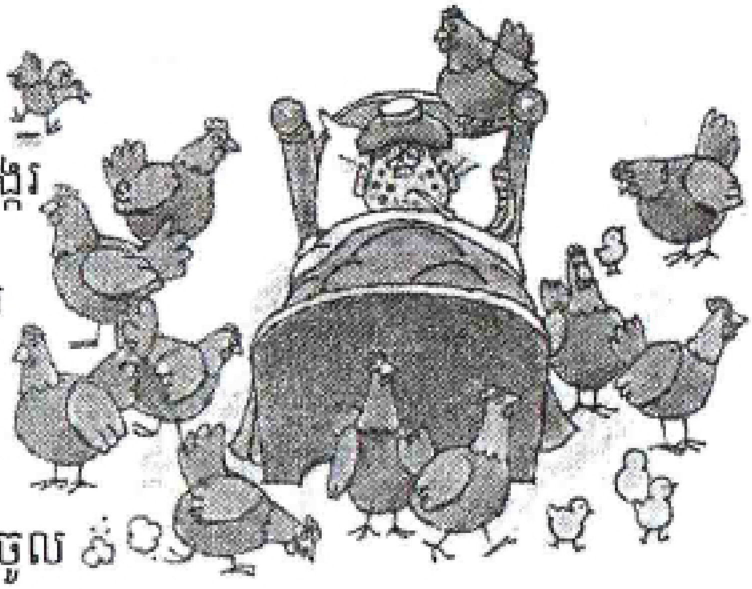
នៅពេលដែលយើងបើកពិលហើយយកដៃទៅខ្ទប់លើវា នោះដៃរបស់យើងនឹងឡើងពណ៌ក្រហម តើនោះមកពីមូលហេតុអ្វី?

នៅពេលដែលពន្លឺភ្លឺឆ្លងកាត់ផ្នែកណាមួយនៃរាងកាយរបស់យើងដូចជាដៃជាដើមនោះ យើងឃើញថាវាមានពណ៌ក្រហមព្រឿងៗ នោះគឺដោយសារតែសរសៃឈាមបានហូរកាត់ខ្វាត់ខ្វែងក្នុងរាងកាយរបស់យើង ហើយឈាមដែលមានអុកស៊ីហ្សែនគឺវាមានពណ៌ក្រហម វាបង្ហាញយ៉ាងច្បាស់នៅកន្លែងដែលងងឹត ដូច្នេះហើយបានជាយើងឃើញមានពណ៌ក្រហមព្រឿងៗនៅលើដៃរបស់យើងពេលយើងខ្ទប់លើពន្លឺរបស់ពិលនោះ ។

បកស្រាយដោយ លោក Stefanie Beyer
Woodmere, New York

www.elibraryofcambodia.org

ហេតុអ្វីអុតស្វាយកើតតែម្តងដង មិនកើតពីរដង?



អុតស្វាយគឺជាជម្ងឺម្យ៉ាងដែលបង្ករឡើងដោយមេរោគជាក់លាក់មួយប្រភេទតូចល្អិតដែលបានប៉ះនឹងកោសិការបស់យើង ហើយវាបានស៊ីរូងចូលទៅក្នុងស្បែក នៅលាយឡំជាមួយនឹងប្រពន្ធ័ការពាររាងកាយរបស់យើង ហើយវាបានបំបែកខ្លួនច្រើនទៅៗ ។ រាងកាយរបស់យើងក៏មានប្រព័ន្ធការពារនឹងការរីករាលដាលនៃមេរោគតូចៗ ទាំងនោះផងដែរ ដោយដំបូងវាបានផ្តល់ម៉ូលេគុលប្រូតេអ៊ីនទៅឲ្យមេរោគតូចៗទាំងអស់នោះរួចបំប្លែងវាឲ្យទៅជាបំណែកសតូចៗ ហើយរបកចេញមកលើស្បែករបស់យើង គេឲ្យឈ្មោះថា ប្រព័ន្ធការពាររាងកាយ (Immune System) ងូតទឹកឲ្យបានញឹកញាប់រយៈពេល៤-៥ថ្ងៃជម្ងឺនេះនឹងបានជាសះស្បើយមិនខាន ។

បកស្រាយដោយ លោក Liso Fordette
Pompano Beach, Florida

www.elibraryofcambodia.org

ហេតុអ្វីបានជាយើងបិទភ្នែកពេលកណ្ដាស់?

អ្នកពិតជាពូកែកត់សំគាល់មែន ខ្ញុំមិនដែលបានគិតដល់រឿងនោះទេ ប៉ុន្តែអ្នកនិយាយត្រូវ ពេលយើងកណ្ដាស់គឺយើងបិទភ្នែក ។ ការកណ្ដាស់គឺជាប្រតិកម្មជះត្រឡប់មួយ វាជាសកម្មភាពអូតូម៉ាទិចដែលយើងមិនចាំបាច់គិតទុកជាមុន ដំបូងគឺយើងដកដង្ហើមចូលយ៉ាងលឿន ហើយបន្ទាប់មកបញ្ចេញវាមកក្រៅវិញទាំងបង្ខំ ដែលធ្វើឲ្យអណ្ដាតរបស់យើងបិទសន្ទះខ្យល់ក្នុងមាត់ ដូច្នេះខ្យល់ក៏បង្ខំចេញមកយ៉ាងលឿនតាមរន្ធច្រមុះ ហើយវាបានកំចាត់ចេញនូវអ្វីដែលបានជាប់ស្ទះនៅក្នុងរន្ធច្រមុះ ដូច្នេះចំពោះការបិទភ្នែកវិញគឺបណ្ដាលមកពីឥទ្ធិពលនៃការជះត្រឡប់នោះឯង ។

បកស្រាយដោយ លោក Melissa Jones
Newberry, South Corolina

www.elibraryofcambodia.org

តើជាការពិតទេដែលយើងមានឈាមពណ៌ខៀវ?

ជាការពិតណាស់គឺមនុស្សយើងមានឈាមពណ៌ខៀវ ប៉ុន្តែវាមានតែនៅផ្នែកខ្លះនៃរាងកាយរបស់យើងតែប៉ុណ្ណោះ ។ ពណ៌របស់ឈាមគឺបានមកពីអេម៉ូក្លូប៊ីន(hemoglobin)សំរាប់នាំកោសិកាឈាមក្រហម ហើយវាមានតួនាទីនាំអុកស៊ីហ្សែនពីសួតរបស់យើងចេញទៅឲ្យកោសិកាទាំងអស់ដែលមាននៅក្នុងខ្លួនរបស់យើង ចំណែកឯពណ៌របស់ឈាមគឺវាអាស្រ័យទៅលើបរិមាណអុកស៊ីហ្សែនដែលមាន ។ បន្ទាប់ពីអុកស៊ីហ្សែនឆ្លងកាត់សួតរបស់យើង-អេម៉ូក្លូប៊ីនបានស្រូបយកវាគ្រប់គ្រាន់ធ្វើឲ្យឈាមរបស់យើងមានពណ៌ក្រហមល្អ ហើយឈាមក្រហមនេះត្រូវបានបូមដោយបេះដូងតាមរយៈសរសៃឈាមក្រហមដែលមាននៅក្នុងខ្លួនទាំងអស់ ប្រសិនបើយើងមុតនឹងរបស់អ្វីមួយវាធ្វើឲ្យសរសៃឈាមក្រហមតូចៗរបស់យើងត្រូវបានកាត់ផ្តាច់ ដែលជាហេតុធ្វើឲ្យមានការរអាក់រអួលដល់ចរន្តឈាមដែលរត់ ពេលនោះអេម៉ូក្លូប៊ីនបានផ្លាស់ប្តូរពណ៌របស់ឈាមដោយសារតែកង្វះអុកស៊ីហ្សែន វាក្លាយទៅជាពណ៌ខៀវក្រម៉ៅ ។

បកស្រាយដោយ លោក Patsy Nightingale
Chickasha, Oklahoma

www.elibraryofcambodia.org

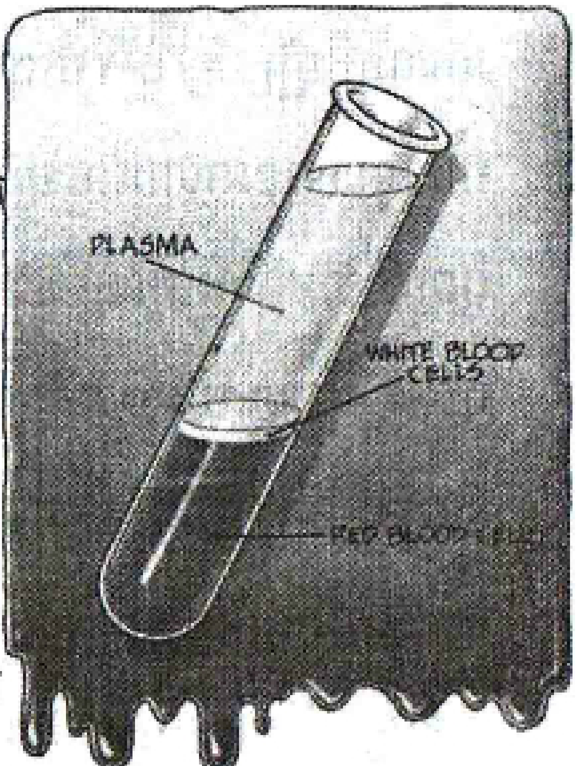
ខ្ញុំបានឮថាយើងមានសរសៃឈាមប្រហែល 200,000ម៉ាយ បើអញ្ចឹងមែនតើយើងត្រូវការឈាមប៉ុន្មានពាន់លីត្រ?

ខ្ញុំក៏មិនបានដឹងច្បាស់ដែរថាសរសៃឈាមរបស់យើងមានប៉ុន្មានពាន់ម៉ាយនោះ ហើយក៏គ្មាននរណាម្នាក់ធ្លាប់បានវាស់ និងរាប់ចំនួនរបស់វានោះដែរ គឺយើងគ្រាន់តែវាស់ទៅលើទំហំនៃការផ្ទុកឈាមនៅក្នុងខ្លួនតែប៉ុណ្ណោះ មនុស្សពេញវ័យមានឈាម5,676លីត្រ ហើយមានសរសៃឈាមឆ្មារប្រហែលមួយភាគដប់បើប្រៀបធៀបទៅនឹងសរសៃសក់របស់យើង ។ ឈាមត្រូវបានបូមដោយបេះដូងរបស់យើងហើយបញ្ជូនទៅគ្រប់ទីកន្លែងពាសពេញរាងកាយតាមរយៈសរសៃឈាមតូចធំទាំងអស់ដែលមាននៅក្នុងខ្លួន ហើយបន្ទាប់មកបញ្ជូនត្រឡប់មកកាន់បេះដូងវិញ ដូច្នេះសរសៃឈាមទាំងនោះមិនមែនមានប្រវែងរាប់ពាន់ម៉ាយដូចដែលអ្នកគិតនោះទេ គឺវាមានប្រវែងខ្លីៗ ហើយមានចំនួនច្រើនរាប់លានសរសៃដែលមិនអាចគណនាជាលេខបាន តែបើយើងយកវាមកតំរៀបគ្នាជាជួរវិញនោះគឺប្រដែលជា 500,000ម៉ាយ មិនមែន 200,000 ម៉ាយ ដូចដែលអ្នកគិតនោះទេ ។

បកស្រាយដោយ លោក Julio Miyares
Queens Village, New York

www.elibraryofcambodia.org

តើហេតុអ្វីបានជាយើងមានឈាម?

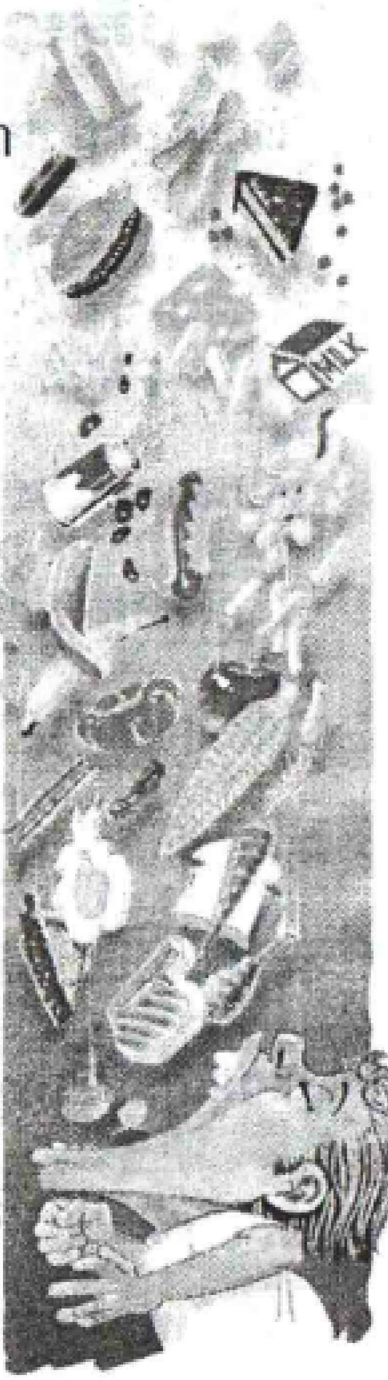


ឈាមគឺជាផ្នែកមួយនៃយន្តការណ៍របស់រាងកាយ ហើយវាគឺជាកាតាលីករដ៏អស្ចារ្យ ។វាផ្ទុកទៅដោយសារជាតិជាច្រើន គោលិកាក្រហមសំរាប់បង្កើតគ្រាប់ឈាមក្រហម ។គោលិកាក្រហមថ្មីត្រូវបានបង្កើតឡើងគ្រប់ពេលវេលានៅក្នុងខួរឆ្អឹង(វាគឺជាជាលិកាក្រហមទន់ៗដែលមាននៅក្នុងឆ្អឹងធំ)ពេលវាត្រូវបានបង្កើតឡើង កោសិកាថ្មីដែលបំពេញដោយអេម៉ូក្លូប៊ីមានតួនាទីជាអ្នកនាំអុកស៊ីហ្សែនធ្វើឲ្យ ឈាមមានពណ៌ក្រហមល្អ ហើយខួរឆ្អឹងបន្តធ្វើការឥតឈប់ឈរដោយសារតែពេលខ្លះគោលិកាឈាមក្រហមមានការខូចខាតហើយត្រូវវាជំនួសមកវិញនូវឈាមថ្មី ដូច្នេះហើយខួរឆ្អឹងរបស់យើងបានផលិតគោលិកាឈាមក្រហមថ្មីរាប់លានទៀតដើម្បីឆ្លើយតបទៅនឹងការខ្វះខាតឈាមសំរាប់បំពេញឲ្យរាងកាយទាំងមូល ។

បកស្រាយដោយ លោក Vaughn Lui
Honolulu, Hawaii

www.elibraryofcambodia.org

តើហេតុអ្វីបានជាយើងត្រូវញុំាអាហារបីពេល?

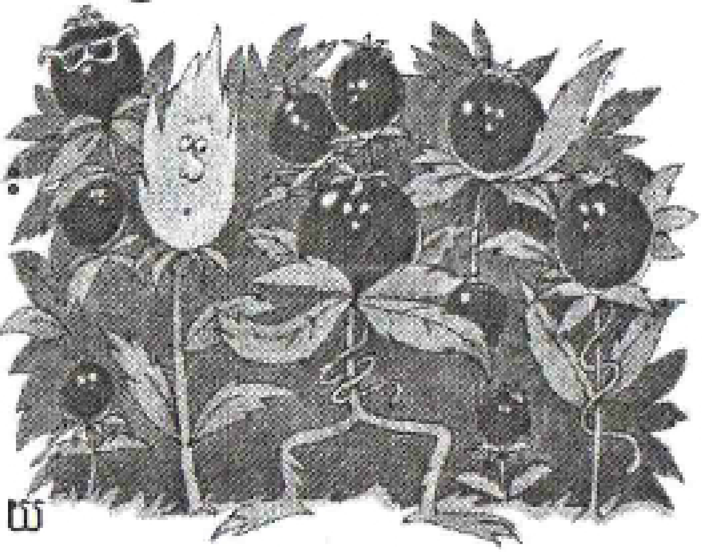


ចម្លើយជាស្តង់ដានោះគឺរាងកាយរបស់យើងត្រូវការរបបអាហារដើម្បីទ្រទ្រង់ ។ ចំពោះមនុស្សដែលស្ថិតក្នុងវ័យសិក្សា ការទទួលទានអាហារពេលព្រឹកគឺមានសារៈសំខាន់បំផុត ពីព្រោះវាជាអាហារដែលផ្តល់ថាមពលដល់រាងកាយក្រោយពីក្រោកពីដំណេកនោះ ហើយចំពោះសំនួរដែលសួរថា(ហេតុអ្វីបានជាយើងត្រូវញុំាអាហារបីពេល?)តាមពិតទៅមានមនុស្សភាគច្រើនណាស់ដែលមិនបានញុំាអាហារបីពេលឲ្យបានទៀងទាត់តាមពេលវេលា វាគឺជាទំលាប់ខុសៗគ្នាទៅតាមជាតិសាស្ត្រនិមួយៗ នៅកន្លែងធ្វើការរបស់ខ្ញុំបុគ្គលិកចេញទៅញុំាអាហារថ្ងៃត្រង់ជាប្រចាំបើទោះបីជាពួកគេមិនសូវឃ្លានក៏ដោយ ចំណែកឯនៅអ៊ឺរុបវិញមនុស្សភាគច្រើនញុំាអាហារពេលព្រឹកតិចតួច ហើយញុំាអាហារថ្ងៃត្រង់ច្រើនបន្ទាប់មកញុំាអាហារបន្ទាប់បន្សំបន្តិចបន្តួចមុនពេលចូលគេង វាមិនខុសអីអំពីសត្វដែលរស់នៅក្នុងព្រៃនោះទេ គឺវាមិនអាចកំណត់ពេលវេលានិងបរិមាណក្នុងការស៊ីចំណីបាននោះទេ ដូចជាសត្វជ្រូកដែលគេចិញ្ចឹមក្នុងកសិដ្ឋាន វាតែងតែស្រែករកចំណីនៅពេលដែលវាមានអារម្មណ៍ឃ្លាន ។ *បកស្រាយដោយ លោក* Mandy Byrd

Fulton, Kentucky

www.elibraryofcambodia.org

ខ្ញុំបានសិក្សាការសំយោគអាតាសុរិយា ហើយខ្ញុំមានចម្ងល់ថាហេតុអ្វីបានជាមនុស្សយើងមិនរស់នៅដូចរុក្ខជាតិដោយត្រូវការតែទឹក និងពន្លឺព្រះអាទិត្យ?



ស្តាប់ទៅវាគួរឲ្យចាប់អារម្មណ៍ដែរ អំពីសំនួរនេះប៉ុន្តែវាកើតឡើងបានចំពោះតែរុក្ខជាតិប៉ុណ្ណោះ ។ សត្វនិងរុក្ខជាតិមានការរីកធំធាត់ខុសៗគ្នា ចំពោះសត្វគឺត្រូវស្វែងរកអាហារដើម្បីចិញ្ចឹមរាងកាយ ហើយនឹងគេចឲ្យផុតពីការយាយីរបស់សត្វធំ ចំណែកឯរុក្ខជាតិវិញគឺរីកលូតលាស់ដោយថាមពលពន្លឺព្រះអាទិត្យនិងទឹក ដូច្នេះវាគ្រាន់តែនៅស្ងៀមមួយកន្លែងមិនចាំបាច់ប្រើថាមពលសាច់ដុំដើម្បីធ្វើចលនានោះទេ ជាការពិតណាស់រុក្ខជាតិក៏វាមានបញ្ហាខ្លួនរបស់វាដែរគឺវាត្រូវការពន្លឺព្រះអាទិត្យ និងទឹកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីទ្រទ្រង់ដល់ដើម ស្លឹក មែកព្រួយរបស់វា ដូច្នេះដំណើរវិវឌ្ឍន៍នៃការរស់រៀនមានជីវិតរបស់មនុស្សសត្វ និងរុក្ខជាតិគឺវាមានលក្ខខណ្ឌធម្មជាតិកំណត់ផ្សេងៗពីគ្នា ។

បកស្រាយដោយ លោក Vanessa Wu
Dallas, Texas

www.elibraryofcambodia.org

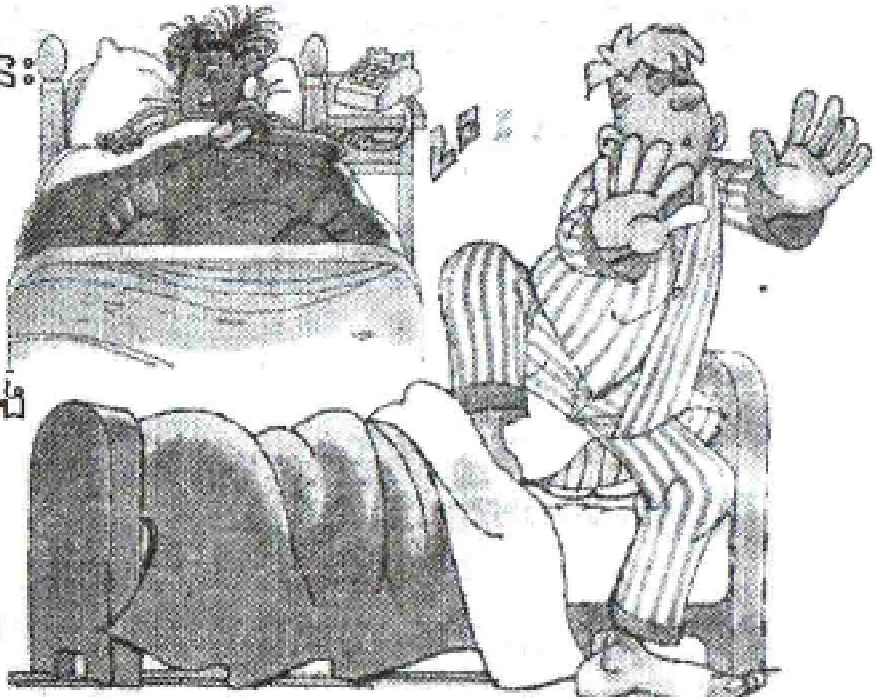
ខ្ញុំបានយល់សប្តិហើយនៅក្នុងយល់សប្តិរបស់ខ្ញុំគឺមានពណ៌ធម្មជាតិ ហើយចុះអ្នកដែលខ្វាក់ពីកំណើតវិញតើនៅក្នុងយល់សប្តិរបស់គេមានពណ៌អ្វីដែរ ?

ខ្ញុំបានទទួលចម្លើយនេះពីលោក Barbara Collinsដែលជាបុគ្គលិកនៅមជ្ឈមណ្ឌលជនពិការរបស់សរដ្ឋអាមេរិក(BrailleInstitute of America)លោកបានបញ្ជាក់ឲ្យដឹងថាមនុស្សដែលពិការភ្នែកពីកំណើតគឺមានការសុបិន្តមិនដូចគ្នាទៅនឹងមនុស្សភ្នែកភ្លឺនោះទេ សុបិន្តរបស់ពួកគេគឺវាមិនពាក់ព័ន្ធទៅនឹងចក្ខុវិញ្ញាណឡើយ គឺវាទាក់ទងទៅការដែលធ្លាប់បានចាប់កាន់របស់នោះ ការហិតក្លិន ភ្លក់រស់ជាតិ និងសំឡេងជាដើម ។ អ្នកដែលធ្លាប់មានភ្នែកភ្លឺតែក្រោយមកបានងងឹតភ្នែកដោយកត្តាណាមួយតាំងពីកុមារភាពនោះ ការសុបិន្តរបស់គេគឺទាក់ទងទៅនឹងអ្វីដែលគេចាំបានពេលមានភ្នែកភ្លឺប៉ុណ្ណោះ ។ យ៉ាងណាក៏ដោយក៏ពួកគេបានត្រឹមតែដឹងថាមនុស្សមានការវិវឌ្ឍន៍ពីក្មេងទៅចាស់ដោយសារអាយុ ការឡើងទម្ងន់ និងជ្រុះសក់ជាដើម ។

បកស្រាយដោយ លោក Brad Wixen
Los Angeles, California

www.elibraryofcambodia.org

ហេតុអ្វីបានជាយើងគេងមមើ ?

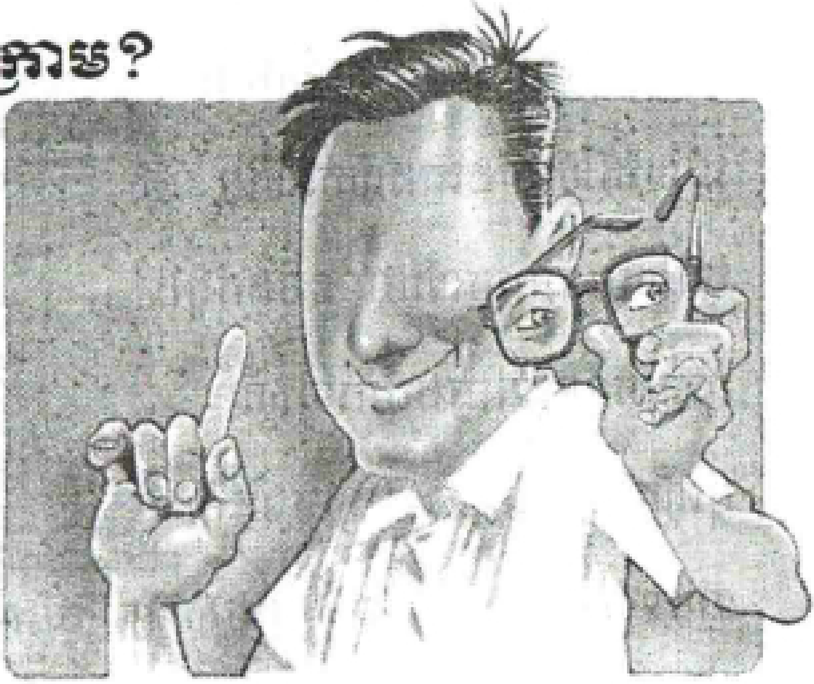


ខ្ញុំក៏បានដឹងអំពីការគេងមមើនេះ ដែរសកម្មភាពនេះកើតឡើងនៅ ពេលដែលយើងគេងលក់រលីវៗ ហើយមានអារម្មណ៍ថាខ្លួនឯងកំពុងតែប្រែរខ្លួនទៅឆ្វេងឬក៏ទៅស្តាំប៉ុណ្ណោះ តាមពិតទៅការមមើគឺវាទាក់ទងទៅនឹងការយល់សប្តរបស់អ្នក ជួនកាលមមើនិយាយទូរសព្ទ ឬក៏ធ្វើសកម្មភាពផ្សេងៗ ដូចជាអ្នកបានដឹងរួចមកហើយថាការសុបិន្ត ឬយល់សប្តគឺជាការបញ្ចេញចោលរបស់ខួរក្បាល ហើយវាក៏អាស្រ័យទៅលើលក្ខខណ្ឌរាងកាយរបស់អ្នកផងដែរ បើសិនជាអ្នកឧស្សាហ៍គេងមមើញឹកញាប់នោះបញ្ជាក់ថាខួរក្បាលរបស់អ្នកកំពុងតែចុះខ្សោយហើយ ព្រោះវាមិនអាចគ្រប់គ្រងសេរីរាង្គទាំងមូលនៅក្នុងខ្លួនយើងបាន ។ ដូច្នេះសូមកុំព្យាយាមប្រើខួរកក្បាលអ្នកខ្លាំងពេក ទទួលទានថ្នាំប៉ូវសំរាប់ខួរក្បាល និងសំរាកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ។

បកស្រាយដោយ លោក Sandra Roelcke
North Bay, Ontario

www.elibraryofcambodia.org

ហេតុអ្វីបានជាប្រស្រីភ្នែករបស់យើងមិនធ្លាក់ចុះក្រោមពេលខ្ញុំមើលចុះក្រោម?



ខ្ញុំអាចសន្និដ្ឋានបានថាសំនួរដែលអ្នកលើកឡើងនេះគឺដោយសារតែអ្នកគិតថាភ្នែករបស់អ្នកគឺនៅដាច់ដោយឡែកពីរាងកាយ ជាការពិតណាស់វាមិនអាចធ្លាក់ចុះក្រោមបានទេដោយសារតែនៅផ្នែកខាងក្រោយនៃភ្នែករបស់យើងមានបណ្តុំសរសៃវិញ្ញាណសំរាប់នាំសារទៅឲ្យខួរក្បាល ដែលភ្ជាប់ដោយសាច់ដុំដ៏រឹងមាំចំនួនប្រាំមួយទៅកាន់ភ្នែកម្ខាងៗ ហើយវាធ្វើការរួមគ្នាដើម្បីឲ្យភ្នែកមានចលនាទៅតាមអ្វីដែលយើងចង់មើល ដូច្នេះភ្នែករបស់យើងគឺពិតជាស្រស់ស្អាតណាស់វាយោលទៅយោលមកដូចជាយុថ្កា ដែលមិនងាយនឹងដាច់ធ្លាក់ចុះនោះទេ ។

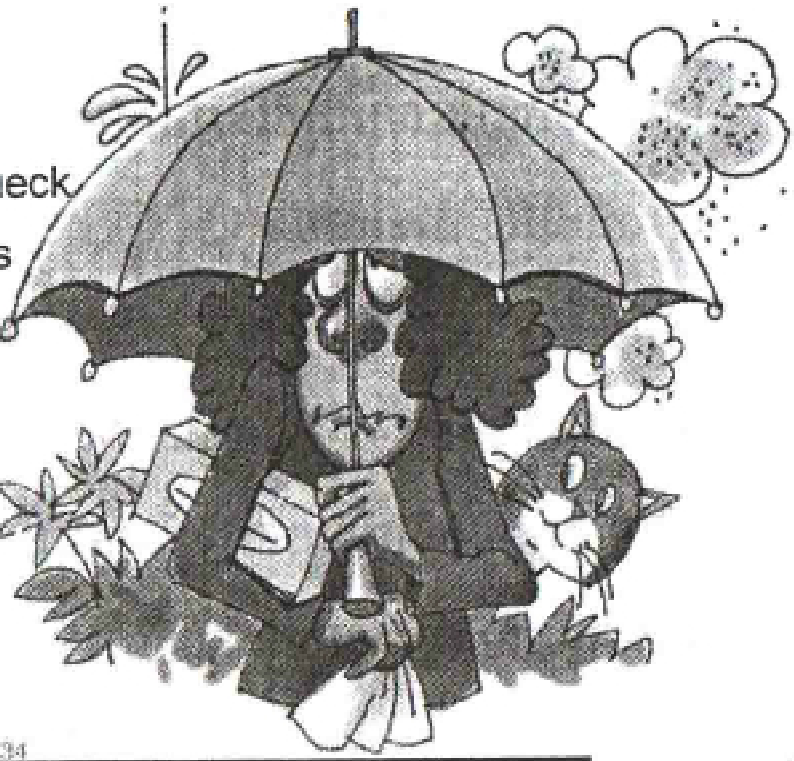
បកស្រាយដោយ លោក Marc Petro
Leland, Mississippi

www.elibraryofcambodia.org

ខ្ញុំដឹងថាមនុស្សយើងមានប្រត្តិកម្មជាមួយនឹង ចំណីអាហារធូលីដី និងសត្វ ចុះតើយើងមាន ប្រតិកម្មជាមួយទឹកឬទេ?

ជាការពិតណាស់ពាក្យថា ប្រត្តិកម្ម ឬទាស់ ឬមិនត្រូវធាតុនឹងរបស់អ្វីមួយ ដូចអ្នកខ្លះបរិភោគសាច់ត្រីទៅបណ្តាលឲ្យឈឺ ។ល។ គឺវាកើតឡើងចំពោះតែមនុស្សមួយចំនួនតែប៉ុណ្ណោះ មនុស្ស សត្វ និងរុក្ខជាតិគឺសុទ្ធតែត្រូវការជាតិទឹក ហើយគ្មាននរណាម្នាក់មានប្រត្តិកម្មជាមួយទឹកនោះទេ ពីព្រោះថារាងកាយរបស់យើងគឺត្រូវការជាតិទឹកដើម្បីរស់រៀនមានជីវិត នៅក្នុងរាងកាយរបស់យើងគឺមានជាតិទឹក 60% បើសិនជាយើងថ្លឹងទម្ងន់បាន 80ផោន គឺមានន័យថាយើងមានជាតិទឹក48ផោន ដូច្នេះវាពិបាកនឹងនិយាយថាមនុស្សយើងមានប្រត្តិកម្មជាមួយទឹកណាស់ ។

បកស្រាយដោយ លោក Rachel Glueck
Prairie Village, Kansas



Tel: 012 77 52 98
www.elibraryofcambodia.org

ខ្ញុំចូលចិត្តទៅហែលទឹក ប៉ុន្តែនៅក្នុងទឹកមានជាតិក្លរីនដែលធ្វើឲ្យភ្នែករបស់ខ្ញុំក្រហម អាចប្រាប់ខ្ញុំបានទេថា តើត្រូវធ្វើយ៉ាងដូចម្តេច?

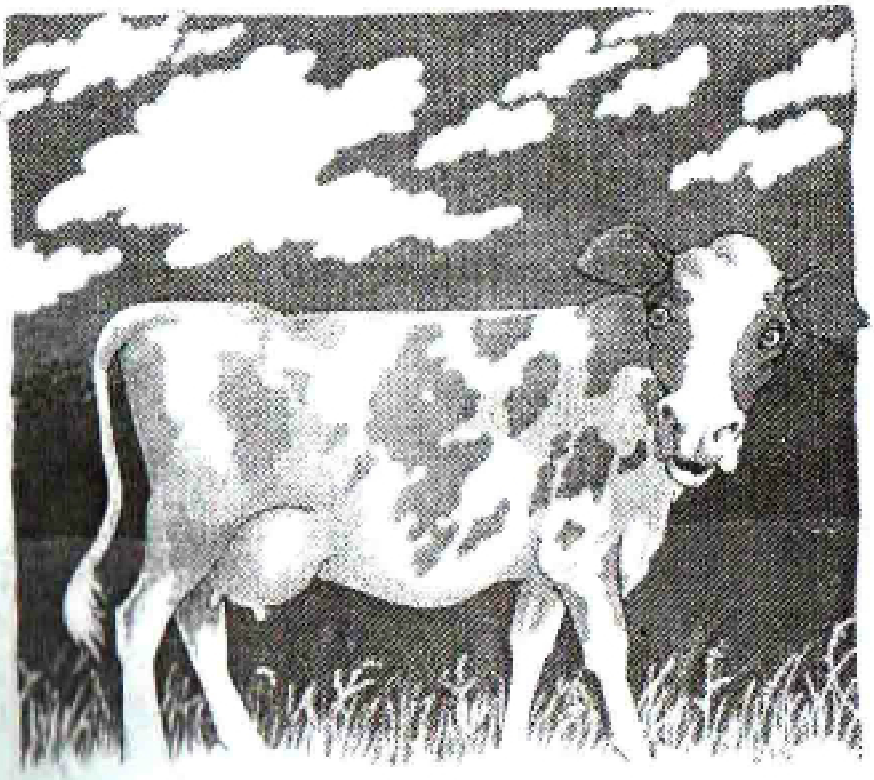
ខ្ញុំមិនអាចដោះស្រាយបញ្ហារបស់អ្នកបានទេ ប៉ុន្តែខ្ញុំអាចប្រាប់បានថាហេតុអ្វីបានជាវាកើតឡើង-ក្លរីន(Chlorine) គឺជាជាតិគីមីប្រតិកម្មខ្លាំង ហើយវាមានប្រតិកម្មជាមួយនឹងគីមីសរីរាង្គផ្សេងទៀតជាច្រើន គេប្រើវានៅក្នុងប្រព័ន្ធចែកចាយទឹកស្អាតដើម្បីសំលាប់មេរោគ ហើយវាក៏ត្រូវបានគេប្រើប្រាស់ផងដែរនៅក្នុងអាងហែលទឹកសំរាប់ហេតុផលដូចគ្នានេះ បើក្លរីនគឺជាសារជាតិគីមីនោះហេតុអ្វីក៏វាមិនអាចប៉ះពាល់ដល់រាងកាយរបស់យើង? ជាការពិតណាស់ថាក្លរីនគឺជាជាតិហ្គាសពុលដែលគេប្រើសំលាប់មេរោគក្នុងទឹកទៅតាមរូបមន្តដ៏ត្រឹមត្រូវ ១ភាគនៃសារជាតិនេះបានរលាយចូលទៅក្នុងទឹក ហើយ១ភាគទៀតបានរសាត់ទៅតាមខ្យល់ និង១ភាគទៀតបានហួតទៅតាមកំដៅព្រះអាទិត្យ ។ មានជាតិក្លរីននៅក្នុងអាងហែលទឹកគឺវាប្រសើរជាងមានមេរោគនៅក្នុងទឹក យ៉ាងណាក៏ដោយក៏យើងមានស្បែកគ្រប់ដណ្តប់លើករាងកាយលើកលែងតែមាត់-ច្រមុះនិងភ្នែក ដូច្នេះអ្នកដឹងថាត្រូវធ្វើដូចម្តេចហើយពេលទៅហែលទឹកលេងនោះ ។ *បកស្រាយដោយលោក* Candy Bays: Newton, North Carolina

www.elibraryofcambodia.org

តើពណ៌អ្វីដែលមនុស្សខ្វាក់ពណ៌មើលឃើញ?

ចម្លើយនោះគឺពួកគេមើលឃើញស្រមោលរបស់ពណ៌សជាន់ទៅលើពណ៌ប្រផេះ ហើយពណ៌ប្រផេះជាន់ទៅលើពណ៌ខ្មៅគឺវាដូចជាទូរទស្សន៍សខ្មៅអញ្ចឹង យ៉ាងណាក៏ដោយក៏ចម្លើយគឺវាអាស្រ័យទៅលើភាពរយនៃការងងឹងពណ៌របស់ពួកគេ ។ កោសិកាដែលផ្ដល់រូបភាពឲ្យទៅខួរក្បាលតាមរយៈកែវភ្នែក (Retina) គឺបែងចែកពណ៌មិនដាច់នៅពេលដែលមានពណ៌ស្រដៀងគ្នា ដូចជាពណ៌ខៀវភ្លឺ និងខៀវស្រអាប់ជាដើម (គេឲ្យឈ្មោះថាជម្ងឺខ្វាក់ពណ៌) ។

បកស្រាយដោយ លោក Robin Henderson
Gainesville, Florida



www.elibraryofcambodia.org

ហេតុអ្វីបានជាមនុស្សយើងមានចិញ្ចើម?

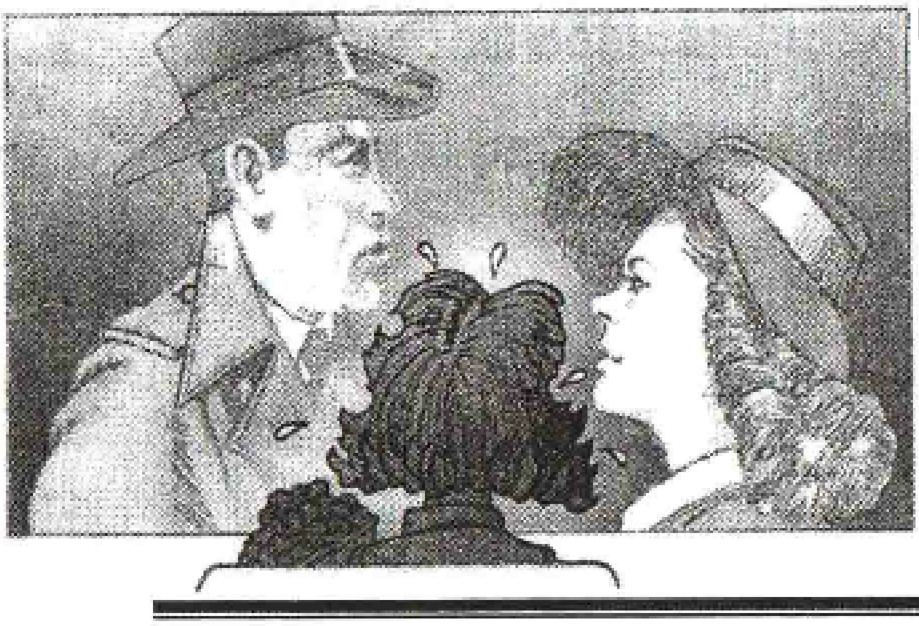
គ្មានអ្វីបកស្រាយច្រើននោះទេ សូម្បីតែនៅក្នុងសៀវភៅដែលសរសេរអំពីរាងកាយមនុស្សក៏មិនបានបកស្រាយឲ្យបានលំអិតអំពីចិញ្ចើមនេះដែរ ។ ចិញ្ចើមគឺមានតួនាទីជាខែលសំរាប់ជួយការពារភ្នែកពេលខំសម្លឹងមើលអ្វីមួយពេលមានពន្លឺថ្ងៃខ្លាំងនោះ ហើយវាគឺជាលក្ខណៈធម្មជាតិរបស់មនុស្សដែលមានចិញ្ចើម វាក៏ជួយលើកសម្រស់របស់ផ្ទៃមុខបានមួយផ្នែកផងដែរ សាកគិតទៅមើល បើសិនជាអ្នកមានសក់ខ្មៅរលោង ច្រមុះស្រួចបបូរមាត់ស្អាត តែបែជាអត់ចិញ្ចើមវិញនោះតើវាយ៉ាងម៉េចដែរ? ដូច្នេះយើងសំណាងហើយដែលបានកើតមកជាមនុស្ស ។

បកស្រាយដោយ លោក Joy Harvey
Browns Mills, New Jersey

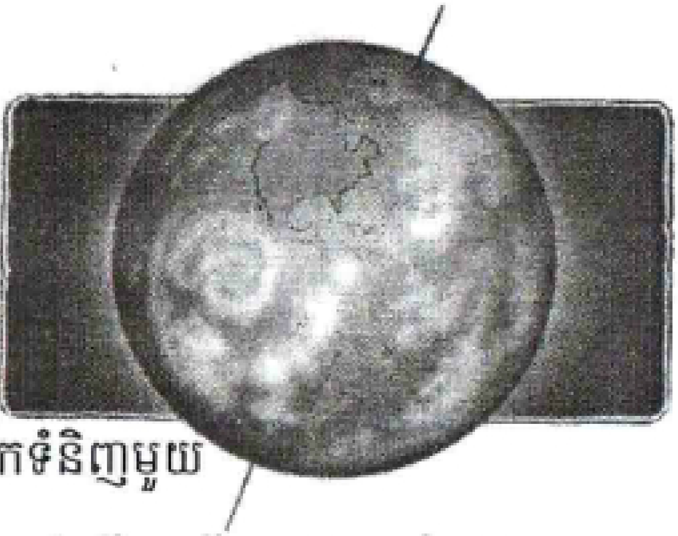
www.elibraryofcambodia.org

ពេលខ្ញុំមើលខ្សែភាពយន្តកំសត់ ឬជួបទុក្ខលំបាកគឺខ្ញុំយំ ហើយនៅពេលខ្ញុំយំគឺធ្វើឲ្យខ្ញុំឈឺក្បាលខ្លាំង តើនេះបណ្តាលមកពីមូលហេតុអ្វី?

ការយំដោយសាររំជួលចិត្ត ទុក្ខសោក ឬការឈឺចាប់នឹងរបួសផ្សេងៗនោះគឺដោយសារតែកោសិកាដែលគ្រប់គ្រងសរសៃវិញ្ញាណស្វ័យប្រវត្តិជាអ្នកបញ្ជា តេហៅថា(Reflex បដិក្លេប)=ជាដំណើរឆ្លុះត្រឡប់ ឬការញាក់សរសៃ ។ បដិក្លេបគឺកើតឡើងមកពីសរសៃវិញ្ញាណនាំសារបានបញ្ជូនពត៌មានទៅឲ្យខួរក្បាល ហើយខួរក្បាលជាអ្នកបញ្ជាឲ្យយើងយំឬចេញទឹកភ្នែក ចំពោះការឈឺក្បាលគឺបណ្តាលមកពីប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទរបស់យើងមានប្រព័ន្ធបញ្ជាតូចមួយដែលគេឲ្យឈ្មោះថា (សរសៃប្រសាទសំរាប់ទទួលការឈឺចាប់)ដែលស្ថិតនៅខាងក្រៅលលាក្បាលរបស់យើង ។ *បកស្រាយដោយ លោក* Angela Marie Lawhorn Pasadena, Maryland



www.elibraryofcambodia.org



នៅពេលដែលផែនដីវិល ហេតុអ្វីក៏យើងមិនដឹង?

យើងសាកល្បងស្វែងរកចម្លើយដោយធ្វើការពិសោធន៍ខ្លួនឯងនៅក្នុងរថយន្តដឹកទំនិញមួយដែលបិទជុំវិញជិតមិនអាចមើលមកខាងក្រៅឃើញហើយមានចង់អំពូលមួយនៅចំកណ្ដាល បន្ទាប់មកយើងឲ្យអ្នកបើកបររកផ្លូវលាតត្រង់មួយដែលរលោងស្អាត(មិនរលាក់)ហើយបើកក្នុងល្បឿនថេរ ដូច្នេះយើងប្រាកដជាមិនដឹងថាយើងកំពុងតែមានចលនានោះទេ តាមពិតអ្វីដែលនៅជុំវិញយើងគឺមានចលនា តែបើអ្នកបើកបរជាន់ហ្វ្រាំងទើបយើងដឹងថាយើងកំពុងមានចលនា ។ ចលនារបស់ផែនដីគឺវិលជុំវិញខ្លួនឯងផងនិងវិលជុំវិញព្រះអាទិត្យផងក្នុងល្បឿនមួយដែលថេរបំផុត វិធីម្យ៉ាងទៀតគឺយើងយកកៅអីមួយមកអង្គុយមុខផ្ទះតាំងពីព្រឹកព្រលឹមសំឡឹងមើលមេឃរហូតដល់ថ្ងៃលិចបាត់នោះយើងនឹងបានយល់អំពីចលនារបស់ផែនដីខ្លះជាក់ជាមិនខាន សាកគិតទៅមើលបើសិនជាផែនដីឈប់វិលតើនឹងមានរឿងអ្វីកើតឡើង?

បកស្រាយដោយ លោក Corinne Etelman
Prospect Park, New Jersey

www.elibraryofcambodia.org

ហេតុអ្វីពេលយើងចាស់នៅស្បែកជ្រួញ?

ស្បែកគឺជាជាលិកាដ៏សំខាន់បំផុតសំរាប់មនុស្សយើង វាដូចជាអាវធំមួយអញ្ចឹង ។ កោសិការស់ដែលមាននៅខាងក្នុងស្រទាបស្បែករបស់យើងបានបង្កើតហ្វៃប៊ីប្រូតេអ៊ីនស្វិតហើយរឹងមាំម្យ៉ាងផ្តល់មកឲ្យស្រទាប់ស្បែកខាងក្រៅធ្វើឲ្យវាយឺតតឹងណែនល្អ ។ ដូច្នេះពេលយើងកាន់តែចាស់ទៅស្រទាប់កោសិកាខាងក្នុងស្បែកបានបាត់បង់ជាតិហ្វៃប៊ីប្រូតេអ៊ីនយឺតហើយស្វិតទាំងអស់នោះបន្តិចម្តងៗដែលជាហេតុធ្វើឲ្យស្បែករបស់យើងឡើងជ្រួញ ។

បកស្រាយដោយ លោក Kim Haslam
Wethersfield, Connecticut

www.elibraryofcambodia.org

ពេលខ្ញុំក្តិចស្បែករបស់ខ្ញុំគឺឈឺ តែពេលខ្ញុំក្តិចសក់របស់ខ្ញុំហេតុអ្វីមិនឈឺ?

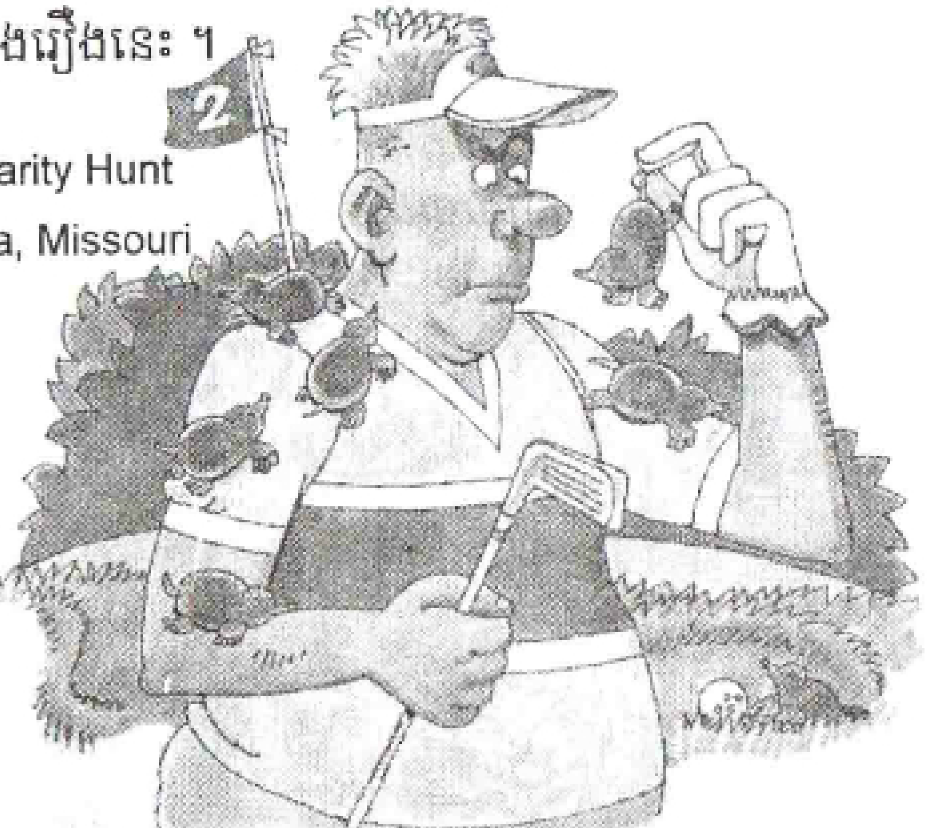
នៅក្នុងស្បែករបស់យើងគឺមានសរសៃវិញ្ញាណជាច្រើនដែលនាំសារទៅឲ្យខួរក្បាលពេលមានប្រត្តិកម្មអ្វីមកលើវានោះ ចំណែកឯសក់របស់យើងវិញគឺដុះចេញពីរន្ធសក់ពិសេសតូចៗនៅក្នុងស្បែករបស់យើង ពេលសក់ដុះចេញផុតពីរន្ធគឺវាលែងមានជីវិតទៀតហើយ គឺមានន័យថាវាមិនមានសរសៃវិញ្ញាណភ្ជាប់មកជាមួយនោះទេ ។ ដូច្នេះវាមិនមានអារម្មណ៍អ្វីឈឺចាប់ឡើយពេលយើងក្តិច ឬមួលសក់ បើសិនជាវាឈឺមែននោះតើយើងកាត់សក់ម៉េចនឹងបានទៅ ។

បកស្រាយដោយ លោក Emily Ohnemus
Cooper Landing, Alaska

www.elibraryofcambodia.org

ហេតុអ្វីបានជាយើងមានប្រជ្រុយដុះលើស្បែក?

ស្បែករបស់យើងគឺមានស្រទាប់កោសិកាដ៏ល្អបំផុត ដែលមានទាំងរន្ធបណ្តុះសក់ និងក្រពេញតូចៗជាច្រើនសំរាប់បង្កើតជាតិប្រេង និងញើសជាដើម ហើយនៅខាងក្រោមស្បែកគឺមានស្រទាប់កោសិកាម្យ៉ាងសំរាប់បង្កើតពណ៌របស់ស្បែក ។ ប្រជ្រុយដុះគឺជាពណ៌របស់ស្បែកមួយដែលដុះពាស់នៅលើស្រទាប់ស្បែករបស់យើង ហើយវាមានពណ៌ខុសៗគ្នាទៅតាមប្រភេទស្បែកនិមួយៗ ដូច្នេះប្រជ្រុយវាមិនមានផលប៉ះពាល់អ្វីទេដល់រាងកាយរបស់យើង តែប្រសិនបើប្រជ្រុយនោះវាចេញឈាមប្រែរពណ៌ ឬក៏រីកធំទៅៗខុសពីធម្មតាអ្នកគួរតែទៅពិគ្រោះយោបល់ជាមួយនឹងគ្រូពេទ្យថាតើត្រូវវះកាត់វាចេញឬយ៉ាងណានោះ ព្រោះមានតែគ្រូពេទ្យទេដែលមានជំនាញក្នុងរឿងនេះ ។



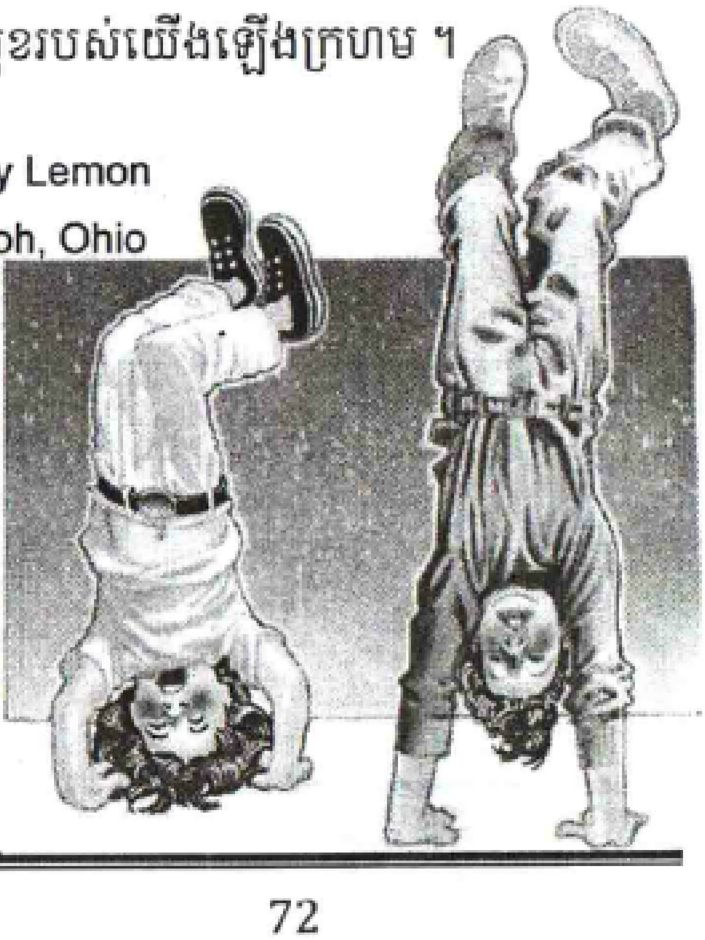
បកស្រាយដោយ លោក Charity Hunt
Ava, Missouri

www.elibraryofcambodia.org

ពេលយើងដាំក្បាលចុះក្រោមមុខយើងឡើងក្រហម តែពេលយើងឈរហេតុអ្វីម្រាមជើងយើងមិនក្រហម?

អ្នកពិតជាពូកែសង្កេតមែន ចម្លើយនោះគឺវាទាក់ទងទៅនឹងប្រព័ន្ធគ្រប់គ្រងរាងកាយរបស់យើងអំពីចលនារត់របស់ឈាមនៅក្នុងខ្លួន នៅពេលយើងប្រឹងសាច់ដុំកន្លែងណាមួយឈាមនឹងហូរទៅកន្លែងផ្សេង(គេហៅថាដំណើររឹងនៃសរសៃឈាម) ដូច្នេះពេលយើឈរធម្មតាដំណើររឹងនៃសរសៃឈាមនេះបានកំណត់បរិមាណឈាមដែលត្រូវធ្លាក់ចុះទៅម្រាមជើង ហើយនៅពេលដែលយើងដាំក្បាលចុះក្រោមគឺយើងត្រូវប្រឹងសាច់ដុំក្បាល និងកដែលជាហេតុធ្វើឲ្យដំណើរឈាមរបស់យើងរត់មិនស្រួលហើយហូរមកកាន់ផ្ទៃមុខធ្វើឲ្យមុខរបស់យើងឡើងក្រហម ។

បកស្រាយដោយ លោក Holly Lemon
Shiloh, Ohio



www.elibraryofcambodia.org

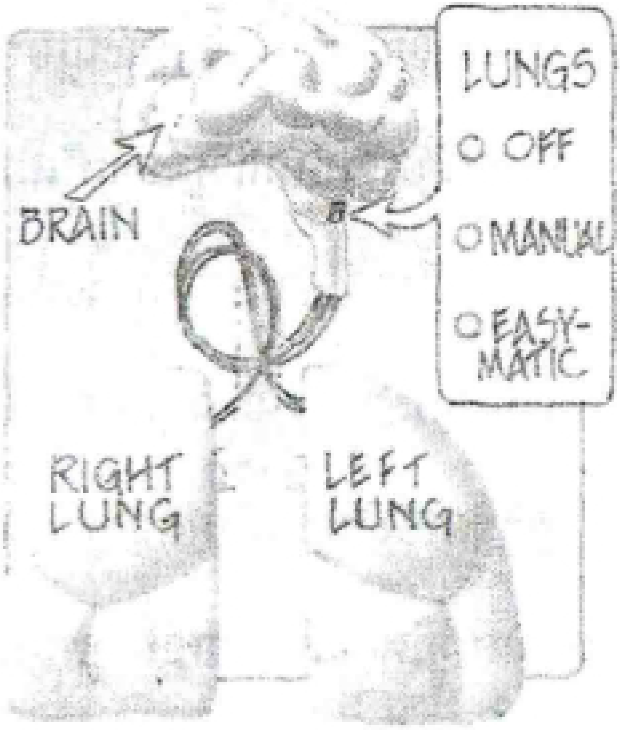
ហេតុអ្វីបានជាមុខយើងក្រហមពេលអៀន?

អ្វីដែលអ្នកកំពុងនិយាយគឺសំដៅទៅលើរឿងដែលបានកើតឡើងលើផ្ទៃមុខរបស់អ្នក ។ ស្បែកប្រែទៅជាពណ៌ក្រហមគឺដោយសារតែមានឈាមលើសផ្ទុកនៅក្នុងសរសៃឈាមក្រោមស្បែករបស់យើង ។ ការគ្រប់គ្រងសីតុណ្ហភាពនៅក្នុងខ្លួនរបស់យើងគឺមានលក្ខណៈដោយឡែកពីគ្នាក្នុងការបញ្ជូនឈាមទៅកាន់ស្បែកនៅពេលដែលអាកាសធាតុកក់ក្ដៅគឺវាបញ្ជូនឈាមគ្រប់គ្រាន់ទៅឲ្យស្បែក ហើយពេលមានអាកាសធាតុត្រជាក់ឈាមរបស់យើងគឺរត់ជ្រៅនៅខាងក្រោមស្បែក ។ ការគ្រប់គ្រងចលនាឈាមរត់ដែលបានដំណើរការឲ្យតែផ្នែកខ្លះនៃរាងកាយ ដូចជាមុខជាដើមនោះគឺគេឲ្យឈ្មោះថា(មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រងឈាមរបស់ខួរក្បាល)វាធ្វើការដោយមិនចាំបាច់គិតទុកជាមុននៅពេលដែលមានអ្វីចម្លែកមកប៉ះពាល់ដល់អារម្មណ៍ភ្លាមៗនោះ ។

បកស្រាយដោយ លោក Ben Hodgins
Aiken, South Carolina

www.elibraryofcambodia.org

តើអ្វីទៅដែលធ្វើឲ្យយើងដកដង្ហើមដោយមិនចាំបាច់គិតទុកជាមុននោះ?



យើងពិតជាសំណាងណាស់ដែលមានប្រព័ន្ធគ្រប់គ្រងក្នុងខ្លួនដំណើរដោយខ្លួនឯងបានយ៉ាងល្អ ការគ្រប់គ្រងរបស់ប្រព័ន្ធទាំងនោះគឺយើងមិនដែលបានដឹងអំពីវានោះទេ គឺយើងអាចដឹងខ្លះៗអំពីចលនារបស់បេះដូងតាមរយៈជីពចរប៉ុណ្ណោះ ។

ការដកដង្ហើមគឺមានសារៈសំខាន់ណាស់ ហើយយើងអាចគ្រប់គ្រងវាបានដោយវិធីពីរយ៉ាងគឺ ទី១យើងអាចដកដង្ហើមលឿនឬយឺតក៏បានទៅតាមចំណង់របស់យើង ទី២គឺយើងអាចអត់ដង្ហើមបានក្នុងរយៈពេលខ្លី ប៉ុន្តែនៅពេលដែលយើងលែងគិតអំពីវា ប្រព័ន្ធគ្រប់គ្រងដោយស្វ័យប្រវត្តិក្នុងខ្លួនយើងនឹងធ្វើការងារនេះបន្តឲ្យយើង ។ កន្លែងដែលគ្រប់គ្រងប្រព័ន្ធអូតូម៉ាទិចនេះគឺស្ថិតនៅត្រង់ខួរក្បាលជាអ្នកបញ្ជា និងទទួលសារពីគ្រប់ផ្នែកទាំងអស់នៃរាងកាយ ។

បកស្រាយដោយ លោក Jennifer Archer
Hickory, North Carolina

www.elibraryofcambodia.org

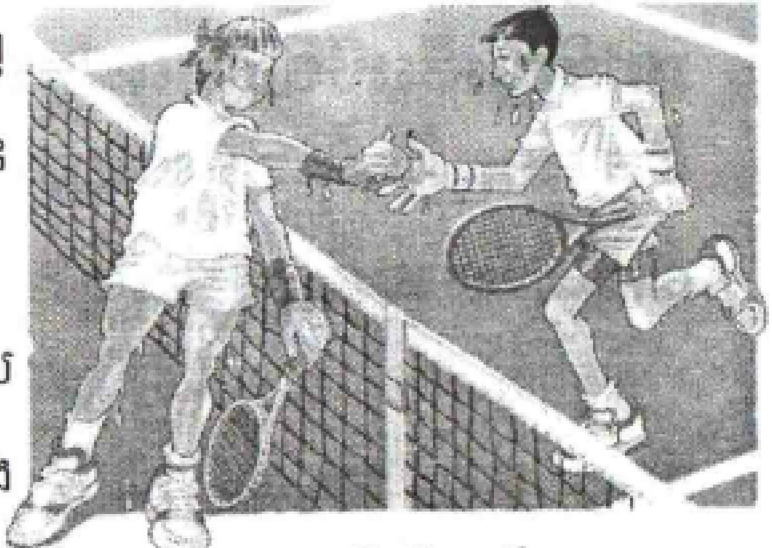
ហេតុអ្វីបានជាយើងត្រូវការខ្យល់បរិសុទ្ធ? ផ្ទុយទៅវិញបើយើងស្ថិតនៅក្នុងប្រអប់១ដែលបិទជិត ហេតុអ្វីបានជាយើងថប់ដង្ហើមស្លាប់តើនៅទីនោះមិនមានខ្យល់ទេឬ?

យន្តការដែលរស់រៀនមានជីវិតនៅក្នុងកោសិការបស់រាងកាយយើងគឺផ្តល់ថាមពលដោយការដុតកំដៅយឺតៗនៃសមាសធាតុផ្សេងៗពីឈាមរបស់យើង ។ ដូច្នេះកោសិកាទាំងអស់នោះត្រូវការអុកស៊ីហ្សែនដើម្បីបំឡែងវាឲ្យទៅជាកាបូនឌីអុកស៊ីត ។ ឈាមរបស់យើងបាននាំអុកស៊ីហ្សែនពីសួតទៅឲ្យកោសិកាតូចៗទាំងអស់នោះ រួចស្រូបយកកាបូនឌីអុកស៊ីតត្រឡប់មកឲ្យសួតវិញ ហើយសួតបញ្ចេញវាមកខាងក្រៅតាមផ្លូវដង្ហើម ដូច្នេះក្នុង១ថ្ងៃរាងកាយរបស់យើងត្រូវការខ្យល់អុកស៊ីហ្សែនប្រហែល ៥៦៧,៦លីត្រ និងបញ្ចេញចោលកាបូនឌីអុកស៊ីតប្រហែល ៤៧៣លីត្រ ហើយ១ភាគ៥នៃខ្យល់ដែលនៅជុំវិញខ្លួនយើងគឺជាអុកស៊ីហ្សែន ដូច្នេះយើងមិនអាចនៅក្នុងប្រអប់មួយដែលបិទជិតបានពេញមួយថ្ងៃទេ ពីព្រោះវាមិនមានបរិមាណខ្យល់អុកស៊ីហ្សែនគ្រប់គ្រាន់ដែលធ្វើឲ្យយើងស្ទះដង្ហើមស្លាប់ ។

បកស្រាយដោយ លោក Manna Gaugler
Elysburg, Pennsylvania

www.elibraryofcambodia.org

តើញើសរបស់យើងកើតមកពីណា?

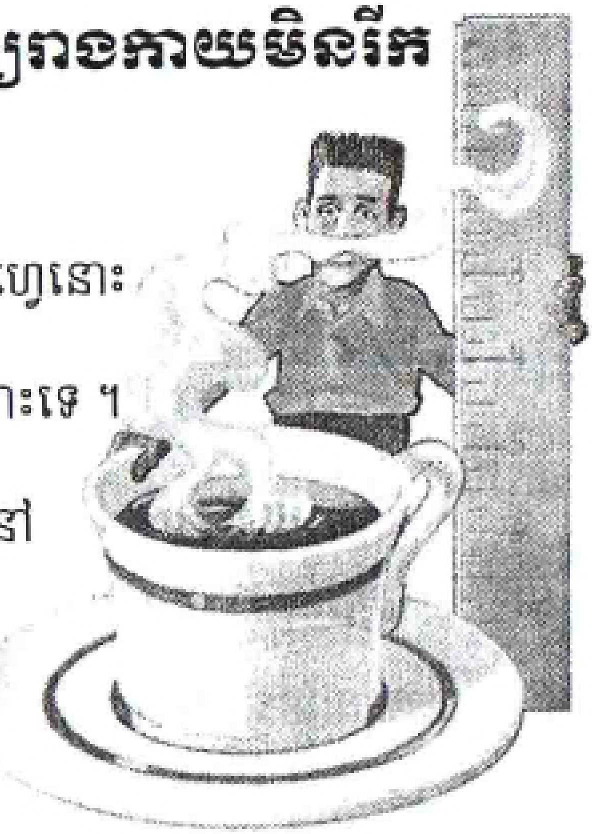


ញើសរបស់យើងគឺអាចហូរចេញរាប់លានដំណក់ ដោយសារតែមានក្រពេញញើសតូចៗដែលមាននៅពាសពេញរាងកាយយើងជាពិសេសនោះគឺនៅត្រង់បរិវេណបាតដៃ និងបាតជើងរបស់យើង ។ នៅពេលពិនិត្យក្នុងមីក្រូទស្សន៍យើងឃើញថាក្រពេញញើសទាំងអស់នោះគឺមានរាងជាបំពង់ដែលចំហរមាត់មករកផ្ទៃស្បែកខាងលើ វាមានតួនាទីសំរាប់បញ្ចេញញើសគឺបង្ហូតចំហាយទឹកចេញពីស្បែកធ្វើឲ្យរាងកាយរបស់យើងត្រជាក់ ដែលកើតឡើងដោយសារការគ្រប់ គ្រងរបស់ប្រព័ន្ធបញ្ញាសរសៃវិញ្ញាណជះត្រឡប់អូតូម៉ាទិចរបស់រាងកាយដើម្បីរក្សាសីតុណ្ហភាពក្នុងខ្លួននៅពេលមានកំដៅខ្លាំង ។ ជាទូទៅរាងកាយរបស់យើងបង្កើតញើសប្រហែលកន្លះលីត្រក្នុង១ថ្ងៃ ប៉ុន្តែវាអាចកើនឡើងពី៩ទៅ១០លីត្រ ប្រសិនបើយើងទទួលកំដៅខ្លាំងពេកនោះ ញើសគឺជាសូលុយស្យុងដែលបានច្រោះចេញពីឈាមគឺជាទឹកដែលមានលាយជាតិអំបិល និងគីមីសរីរាង្គមួយចំនួនទៀត ។ ពេលយើងបែកញើសតិចៗដំបូងគឺវាមិនមានក្លិនអ្វីទេ តែពេលញើសហូរច្រើនទៅបាក់តេរីដែលនៅលើស្បែករបស់យើងធ្វើឲ្យញើសមានក្លិន ។

បកស្រាយដោយ លោក Sarah McMurray
Oxnard, California

www.elibraryofcambodia.org

តើជាតិកាហ្វេអ៊ីនពិតជាធ្វើឲ្យរាងកាយមិនរីកលូតលាស់ឬ?



កាលពីក្មេងខ្ញុំធ្លាប់ឮថា បើយើងផឹកកាហ្វេនោះរាងកាយរបស់យើងនឹងមិនរីកលូតលាស់នោះទេ ។ ជាការពិតណាស់ជាតិកាហ្វេអ៊ីនដែលមាននៅក្នុងតែ ឬកាហ្វេគឺជាថ្នាំញៀនម្យ៉ាងដែលជួយបង្កើនកម្លាំង ហើយមានមនុស្សភាគច្រើនណាស់ដែលញៀនវាអត់មិនបាន ហើយពួកគេមិនផឹកវានៅពេលយប់នោះទេព្រោះវាធ្វើឲ្យគេងមិនលក់ ។ មនុស្សពេញវ័យទទួលទានវានៅពេលព្រឹកដើម្បីជួយដាស់អារម្មណ៍របស់គេឲ្យឆាប់ស្វាងពីដេក ចំណែកអ្នកខ្លះមិនចាំបាច់ផឹកវានោះទេ ដូច្នេះតើហេតុអ្វីត្រូវផឹកកាហ្វេ? វាពិតជាមិនល្អសំរាប់ក្មេងៗនោះទេ សូមកុំញ៉ាំវាអីណាអានាងតូច! ។

បកស្រាយដោយ លោក Kati Pederson
Valley City, North Dakota

www.elibraryofcambodia.org

តើឆ្អឹងរបស់យើងរីកលូតលាស់របៀបណា?

ឆ្អឹងរបស់យើងគឺរឹងហើយតាន់ នៅក្នុងខ្លួនវាជាផ្នែកមួយដែលធ្វើឲ្យយើងរស់រានមានជីវិត ហើយវាមានឈាមពិសេសម្យ៉ាងដែលផ្តល់ដោយសរសៃកោសិកាសំរាប់ធ្វើឲ្យវារឹងមាំគឺកាលស្យូម និងផូស្វាត ។ពេញមួយជីវិតរបស់យើងឆ្អឹងមានការប្រែប្រួលនិងផ្លាស់ប្តូរទ្រង់ទ្រាយយឺតៗ ហើយនៅក្នុងយុវវ័យរបស់យើងឆ្អឹងរីកលូតលាស់ទៅលើទំហំ និងប្រវែង លុះដល់វ័យកណ្តាលឆ្អឹងបន្ថយការរីកលូតលាស់ទៅលើប្រវែងរបស់វា ។ ហេតុដូច្នេះហើយបានជានៅពេលយើងចាស់ទៅកំពស់របស់យើងមានការថយចុះបន្តិច ។

www.elibraryofcambodia.org

តើអ្វីទៅដែលធ្វើឲ្យមនុស្សអណ្តែតទឹកបាន?

ខ្ញុំដឹងថាអ្នកចង់សំដៅលើមនុស្សអណ្តែតទឹកនៅពេលដែលហែល

ហេតុផលនោះគឺបណ្តាលមកពីនៅក្នុងសួតរបស់យើងគឺមានផ្ទុកទៅដោយខ្យល់ ហើយទោះបីជាយើងដកដង្ហើមញាប់យ៉ាងណាក៏ដោយក៏នៅក្នុងសួតរបស់យើងនៅសល់បរិមាណខ្យល់ប្រហែលជា១លីត្រកន្លះដែរ តែបើយើងដកដង្ហើមវែងៗយឺតៗនោះបរិមាណខ្យល់នេះនឹងកើនឡើង ។ និយាយរួមខ្លួនយើងគឺដូចជាដបមួយដែលពោពេញទៅដោយខ្យល់អញ្ចឹង មនុស្សខ្លះមិនជឿថាសួតរបស់ពួកគេមានសមត្ថភាពអាចធ្វើរឿងទាំងអស់នោះបានទេ ជាការពិតណាស់ មានអ្នកខ្លះអាចអណ្តែតទឹកបានយូ ហើយអ្នកខ្លះមិនអាចធ្វើវាបាន ។

បកស្រាយដោយ លោក Amy Ripbergen
Milton, Indiana

www.elibraryofcambodia.org

ហេតុអ្វីបានជាយើងរមួលក្រពើ ឬក្តាមកាច់ជើង?

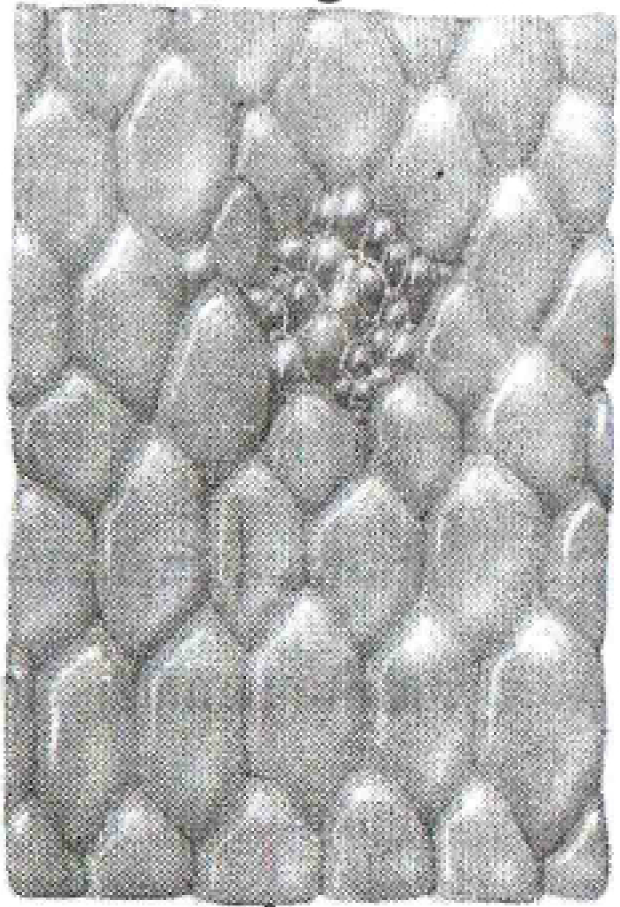
ការឈឺចាប់នេះនឹងកើតឡើងនៅពេលដែលសាច់ដុំរបស់យើងធ្វើការងារខ្លាំងហួសកំណត់ហើយមានការហត់នឿយអស់កម្លាំង ឬក៏ប៉ះត្រូវនឹងជាតិត្រជាក់ខ្លាំងពេកដែលជាហេតុធ្វើឲ្យយើងរមួលក្រពើ ។ ដូច្នេះយើងត្រូវដឹងពីការងាររបស់សាច់ដុំ និងតម្រូវការរបស់វា នៅលក្ខខណ្ឌដំបូងសាច់ដុំប្រើប្រាស់ថាមពលទាំងអស់ដែលវាមាន(ATP)ដែលបង្កើតឡើងដោយ(glycogen) បន្ទាប់មកវាបំបែកទៅជាឡាក់ទីសអាស៊ីត(lactic acid) គឺជាសារធាតុដែលត្រូវបានគេរកឃើញនៅក្នុងថ្លើមនិងសាច់ដុំដែលមានផ្ទុកទៅដោយកាបូនអ៊ីត្រាតហើយវាមានសារៈសំខាន់ក្នុងការគ្រប់គ្រងជាតិស្ករនៅក្នុងឈាម ។ ហើយសាច់ដុំត្រូវការការផ្គត់ផ្គង់ឈាមដែលមានអុកស៊ីហ្សែនគ្រប់គ្រាន់ផ្តល់ឲ្យឡាក់ទីសអាស៊ីតទាំងនោះ ប្រសិនបើយើងបន្តការរត់ឬក៏ធ្វើការខ្លាំងនោះសាច់ដុំរបស់យើងគឺត្រូវការការផ្គត់ផ្គង់ដ៏ល្អពីឈាម ដូច្នេះនៅពេលដែលយើងទើបនឹងទទួលទានអាហាររួចនោះ ឈាមភាគច្រើនរបស់យើងគឺត្រូវបានបញ្ជូនទៅឲ្យក្រពះនិងពោះវៀនតូច ហើយបើទោះបីជាបេះដូងរបស់យើងខំប្រឹងបូមឈាមទៅឲ្យសាច់ដុំយ៉ាងណាក៏ដោយក៏វាមិនអាចផ្តល់ឲ្យគ្រាប់គ្រាន់ដែរ ដែលជាហេតុធ្វើឲ្យឈឺនិងរមួលក្រពើ ។ ដូច្នេះអត្តពលិកមិនត្រូវធ្វើលំហាត់ប្រាណក្រោយពេលញ៉ាំ

www.elibraryofcambodia.org

អាហាររួចនោះទេ ការឈឺចាប់ដែលទទួលបានពីការរមួលក្រពើនោះគឺវាចង់បញ្ជាក់ប្រាប់រាងកាយរបស់អ្នកឲ្យបានដឹងថាមានអ្វីកំពុងតែខុសប្រក្រតីហើយ តើអ្នកនៅតែចង់បន្តធ្វើវាទៀតដែរឬទេ?

បកស្រាយដោយ លោក Karen Rosenblatt
Los Angeles, California

តើកោសិកាមហារីកគឺជាអ្វី ហើយមានពណ៌អ្វី?

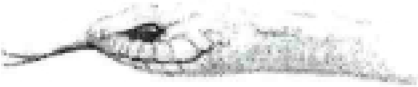


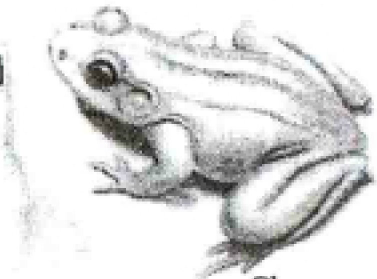
កោសិកាដែលមាននៅលើរាងកាយមនុស្សសត្វ និងរុក្ខជាតិគឺមានលក្ខណៈវិវឌ្ឍន៍ខុសៗគ្នា ហើយនៅពេលដែលវាឈប់លូតលាស់គឺវាបានបំបែកទៅជាកោសិកាថ្មី ។ នៅពេលដែលមានបញ្ហាកើតឡើងចំពោះកោសិកាណាមួយវាបានបំបែកខ្លួនសាជាថ្មីទៀត ដែលគេឲ្យឈ្មោះថា (កោសិកាមហារីក)ហើយវាមិនមានពណ៌ណាមួយជាក់លាក់នោះទេ ។ វាត្រូវបានគេសិក្សាស្រាវជ្រាវខាងផ្នែករោគសាស្ត្រដែលបានបញ្ជាក់ថាកោសិកាមហារីកនេះគឺវាកើតឡើងពីកោសិកាធម្មតា ហើយដំណើរការនៃការវិវឌ្ឍន៍របស់វាយ៉ាងណានោះគឺយើងកំពុងតែសិក្សាស្រាវជ្រាវបន្ថែមទៀត ។

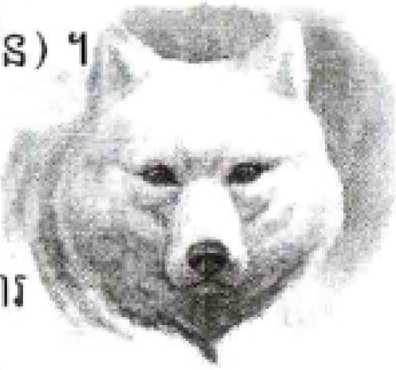
បកស្រាយដោយ លោក Carol Lundquist
Congers, New York

www.elibraryofcambodia.org

ហេតុអ្វីបានជាមនុស្សយើងភឿក?







យើងអាចកត់សំគាល់ភាពខុសគ្នារបស់មនុស្ស បានទៅលើពណ៌របស់សក់ ភ្នែក និង ស្បែក ។ មនុស្សយើងគឺមានកោសិកា ជាតិពណ៌ខុសៗគ្នាដែលគេហៅវាថា(melanin មេឡានីន) ។ ចំពោះមនុស្សភឿកគឺខ្លួនរបស់គេមិនមានជាតិពណ៌ នោះទេ វាគឺជាលក្ខខណ្ឌដ៏កម្រមួយឬជាលក្ខខណ្ឌតំណរ ពូជដែលឪពុកម្តាយរបស់គេភឿក ហើយកូនចៅក៏ភឿកដែរ ។ ការដែលស្បែកមិនមានជាតិពណ៌ ឬភឿកនេះគឺវាមិនមែនកើតមាន ចំពោះតែមនុស្សយើងនោះទេ សូម្បីតែសត្វក៏មានភឿកដែរ ដូច្នេះជាតិ ពណ៌គឺមានសារសំខាន់ណាស់ ចំពោះមនុស្សនិងសត្វក្នុងការកំណត់អត្ត សញ្ញាណរបស់ពួកគេ ។

បកស្រាយដោយ លោក Ann-Margaret Hovsepian
Montreal, Quebec

www.elibraryofcambodia.org

តើអ្នកគិតថាមនុស្សយើងចូលចិត្តរស់នៅក្នុងពិភពអាវកាសឬទេ?

ខ្ញុំគិតថាប្រហែលជាមានតែអ្នកវិទ្យាសាស្ត្រទេដែលចង់រស់នៅទីនោះ ។

ផែនដីគឺជាពិភពមួយដែលមានសភាវរស់ច្រើនជាងគេបំផុត ទាំងបរិយាកាស ទឹកនិងកំរិតនៃការទទួលពន្លឺព្រះអាទិត្យ គឺវាសមស្របទៅនឹងជីវិតមនុស្ស សត្វនិងរុក្ខជាតិគ្រប់ប្រភេទ ។ នៅក្នុងសកលលោកយើងនេះគឺមានពិភពផ្សេងទៀតច្រើនរាប់លាន ហើយខ្ញុំក៏សង្ឃឹមថានឹងមានពិភពផ្សេងណាមួយដែលមានលក្ខខណ្ឌអនុគ្រោះដូចជាភពផែនដីយើងអញ្ចឹង ។

បកស្រាយដោយ លោក Francis Fletcher
Hyde Park, Massachusetts

www.elibraryofcambodia.org

ហេតុអ្វីបានជាខ្ញុំស្រៀវឆ្អឹងខ្នងនៅពេលដែល មាននរណាម្នាក់កោស ឬខ្វាចលើក្តារខៀន?

នៅពេលដែលខ្ញុំបង្រៀនសិស្ស ដោយសរសេរដីសសង្កត់ខ្លាំងលើក្តារខៀននោះគឺ ធ្វើឲ្យសិស្សមួយចំនួនបានស្រែកថ្ងូរឡើង ហើយមានភាពស្រៀវនឹងសំឡេងកកិតនេះ ។

យើងបានទទួលសំឡេងនេះឆ្លងកាត់ត្រចៀក និងបញ្ជូនសារទៅឲ្យខួរក្បាលតាមរយៈបំពង់សរសៃវិញ្ញាណយ៉ាងតិចចំនួនបួនដែលភ្ជាប់ពីឆ្អឹងខ្នងរបស់យើងទៅ ដូច្នេះហើយបានជាយើងមានអារម្មណ៍ថាស្រៀវឆ្អឹងខ្នងពេលយើងបានឮសំឡេងខ្វាច ឬកោសអ្វីមួយនោះ ។

50

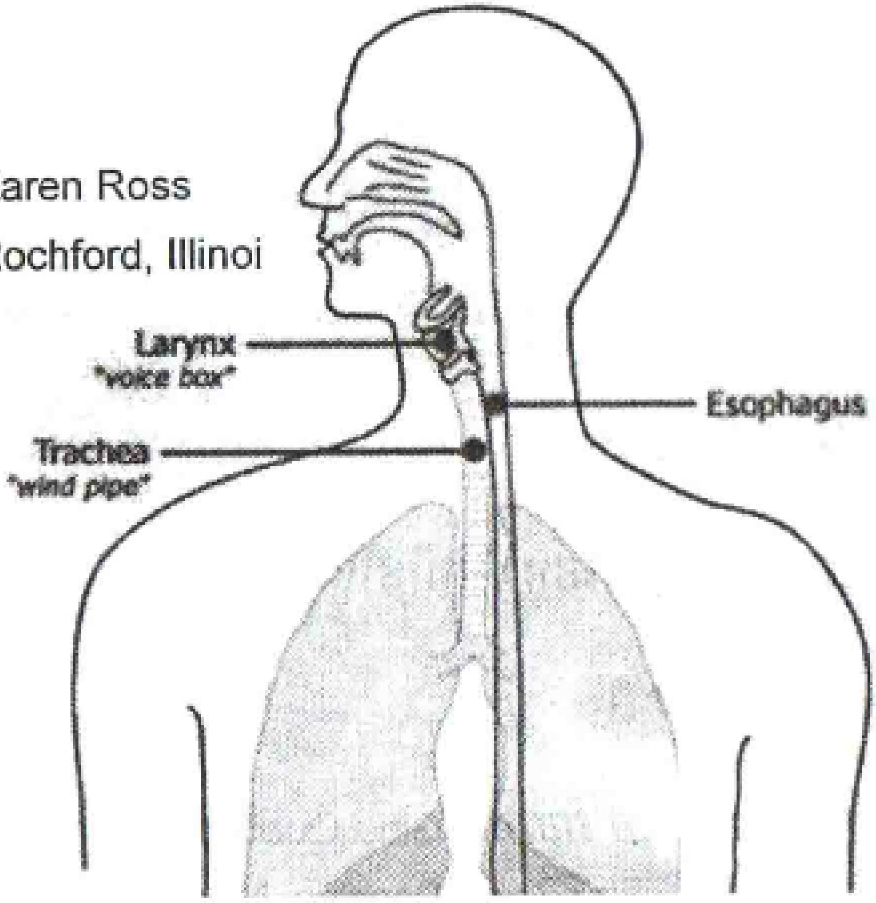
បកស្រាយដោយ លោក Elizabeth Wade
North Stonington, Connecticut

www.elibraryofcambodia.org

តើពកនៅលើករបស់យើងសំរាប់ធ្វើអ្វី?

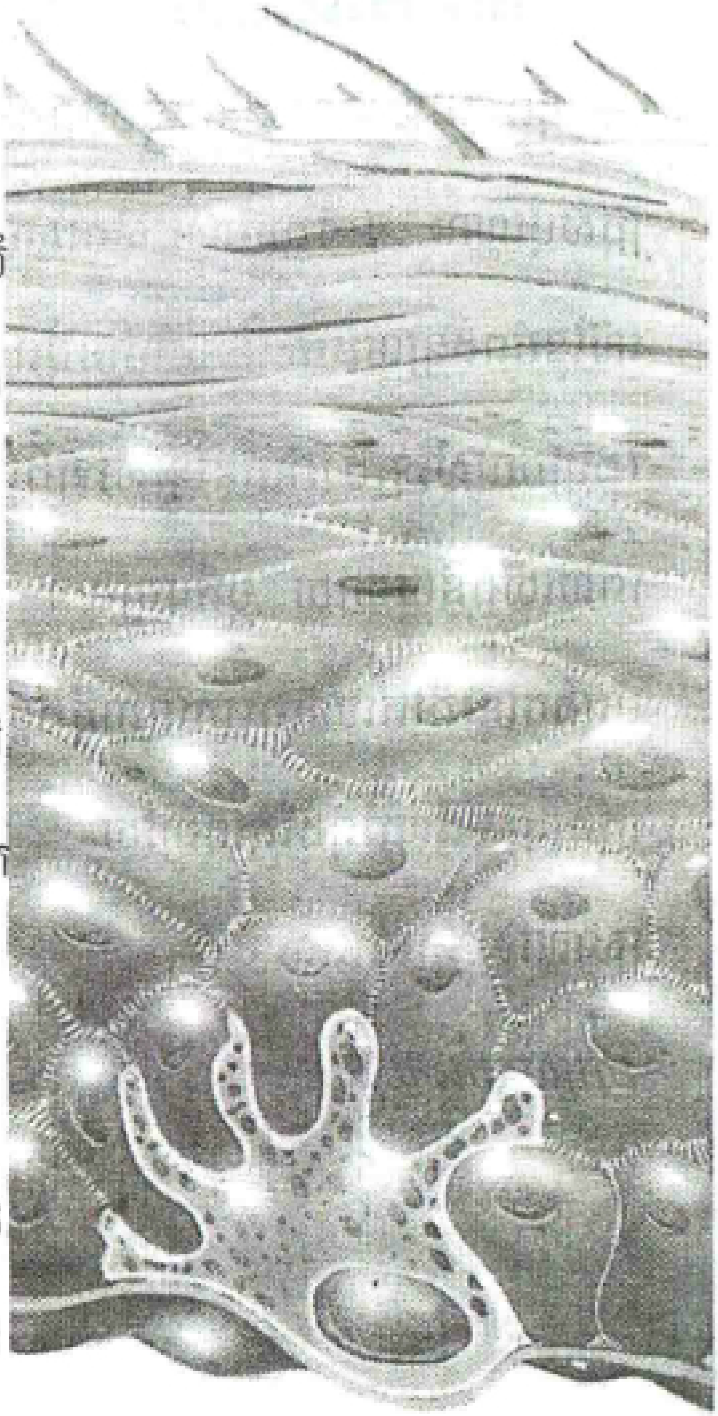
ដុំពកដែលមាននៅខាងមុខបំពង់កនោះគឺមានចំពោះតែមនុស្សប្រុសប៉ុណ្ណោះ វាគឺជាចំណុចសំគាល់ភេទរបស់មនុស្ស ។ នៅចុងខាងលើនៃបំពង់ខ្យល់របស់យើងគឺមានដុំពកមួយគេហៅវាថា ដើមបំពង់ក (ជាប្រអប់សំឡេង)វាមានខ្សែសំឡេងដែលអាចបន្លឺ និងបណ្តឹងបានពេលយើងនិយាយ ឬក៏ច្រៀង ។ ផ្នែកដែលគ្រប់ដណ្តប់លើមុខដើមបំពង់កនេះគឺគេហៅថា(ក្រពេញឆ្អឹងខ្ចីទីរ៉ូអ៊ីត) ដែលកើតឡើងទៅលើក្មេងប្រុសដែលកំពុងតែពេញវ័យ ហើយសំឡេងគឺមានការផ្លាស់ប្តូរពីស្រាលទៅជាធ្ងន់គ្រលៗ ។

បកស្រាយដោយ លោក Karen Ross
Rochford, Illinoi



www.elibraryofcambodia.org

តើអ្វីទៅគឺជាសរីរាង្គតូចបំផុតក្នុងរាងកាយយើង?

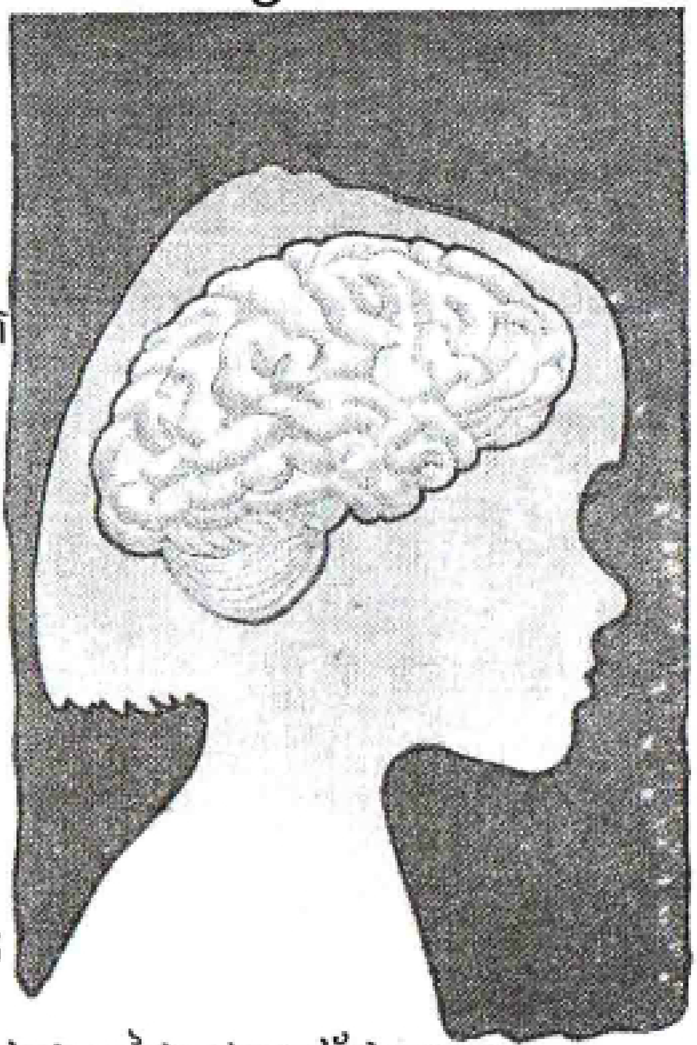


តាមលក្ខណៈបច្ចេកទេសបានបង្ហាញឲ្យដឹងថាវាគឺជាកោសិកាដែលមានសារៈសំខាន់បំផុតនិងមានតួនាទីសំរាប់ទ្រទ្រង់រាងកាយរបស់យើង គឺវាដូចជាហ្វូងផ្កាយរាប់លាននៅក្នុងសកលលោកអញ្ចឹង ចំណែកឯនៅក្នុងរាងកាយរបស់យើងគឺមានកោសិកាដែលជាសរីរាង្គរស់រាប់លានផ្គុំគ្នាជាផ្នែកផ្សេងៗ ហើយអ្វីដែលជាសរីរាង្គធំនោះគឺរាងកាយទាំងមូលរបស់យើងនេះឯង ។ អ្នកប្រាកដជាមានការភ្ញាក់ផ្អើលដែលបានដឹងថាវាគឺជាស្បែក ហើយមានផ្នែកខ្លះនៃសរីរាង្គតូចៗទាំងនោះគឺគេមិនហៅវាថាជាសរីរាង្គនោះទេ ។

បកស្រាយដោយ លោក Gina Quesada
Passaic, New Jersey

www.elibraryofcambodia.org

តើខួរក្បាលរបស់យើងមានពណ៌អ្វី?



ខួរក្បាលរបស់យើងគឺមានពណ៌ប្រផេះ ហើយខួរក្បាលរបស់មនុស្ស និងសត្វគឺត្រូវបានគេយកមកសិក្សាយ៉ាងយកចិត្តទុកដាក់បំផុត ។ ខួរក្បាលរបស់មនុស្ស និងសត្វផ្សេងៗគឺវាខុសគ្នាទៅលើទ្រង់ទ្រាយ ប៉ុន្តែវាមានផ្នែកដែលដូចគ្នាភាគច្រើន ។ នៅពេលគេបំបែកខួរក្បាលជាពីរផ្នែកនោះ គឺបានបង្ហាញឲ្យឃើញថា ផ្នែកខាងក្នុងនៃខួរក្បាលគឺមានពណ៌ស ហើយនឹងរុំព័ទ្ធទៅដោយផ្ទៃខាងក្រៅដែលមានពណ៌ប្រផេះ ។ ផ្នែកខាងក្នុងដែលមានពណ៌សនោះគឺជាបំពង់កោសិកាសរសៃវិញ្ញាណ ហើយផ្ទៃពណ៌ប្រផេះដែលព័ទ្ធជុំវិញនោះគឺជាកន្លែងដែលភ្ជាប់កោសិកាសរសៃវិញ្ញាណទៅគ្រប់ផ្នែកនៃសរីរាង្គកាយទាំងអស់ ដូច្នេះខួរក្បាលគឺជាចំណុចសំខាន់បំផុតរបស់មនុស្ស ឬសត្វ ។

បកស្រាយដោយ លោក Jay McGee
Snyder, Texas

www.elibraryofcambodia.org

ហេតុអ្វីបានជាមនុស្សខ្លះកើតមកពិការ?

ចាប់តាំងពីខ្ញុំបានក្លាយខ្លួនទៅជាចិត្តវិទូមកធ្វើឲ្យខ្ញុំគិតច្រើនទៅលើ

លក្ខណៈពេញ លេញ និងខ្វះខាត់របស់មនុស្សយើង(គឺសំដៅទៅលើកាយសម្បទាមិនគ្រប់គ្រាន់នេះឯង) ។ រាងកាយមនុស្សគឺមានលក្ខណៈដូចគ្នាច្រើន តែមិនដូចគ្នាសុទ្ធសាធនោះទេ អ្នកត្រូវស្វែងយល់ថាមានអ្នកខ្លះអាចធ្វើរឿងមួយចំនួនដែលអ្នកមិនអាចធ្វើបាន ។ និយាយរួមមនុស្សយើងកើតមកគឺសុទ្ធតែមានភាពពិការគ្រាន់តែកំរិតនៃភាពពិការនោះគឺវាខុសៗតែប៉ុណ្ណោះហើយកាយសម្បទាខាងក្រៅរបស់មនុស្សដែលកើតមកមានលក្ខណៈពេញលេញល្អនោះគឺមិនមែនមានន័យថាពួកគេមិនមានចំណុចខ្វះខាតនោះទេ វាអាចខ្វះទៅលើសម្បទាខួរក្បាល បេះដូង ឆ្អឹង សាច់ដុំ ឬភ្នែកជាដើម ។ល។ ដូច្នេះនៅពេលដែលមនុស្សម្នាក់មានលក្ខណៈមិនគ្រប់គ្រាន់ទៅលើផ្នែកណាមួយនៃរាងកាយរបស់គេ នោះគេប្រា កដជាមានលក្ខណៈពិសេសអ្វីមួយលើសពីអ្នកដ៏ទៃបន្ថែមលើការខ្វះខាត់នេះជាក់ជាមិនខាន ។

បកស្រាយដោយ លោក Cynthia McIntosh
Emsworth, Pennsylvania

www.elibraryofcambodia.org

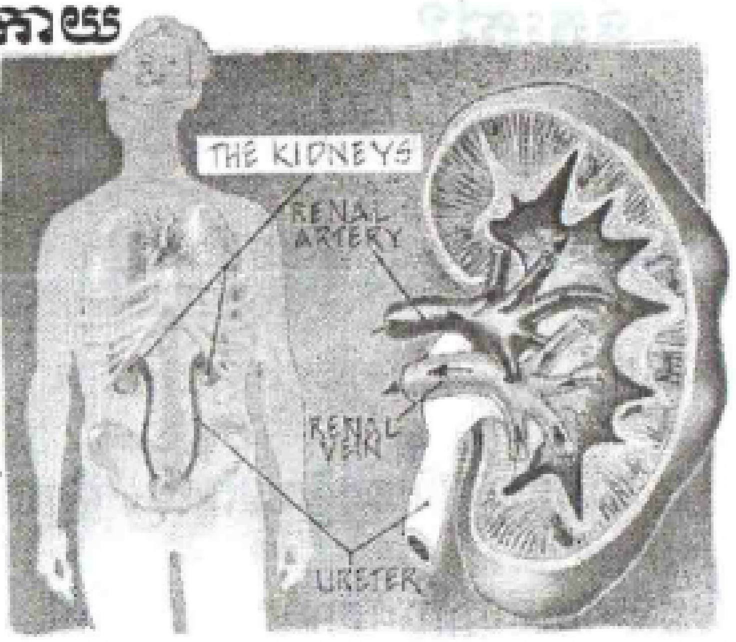
ហេតុអ្វីបានជាខ្ញុំហៀរសំបោពេលញ៉ាំអាហារហិរ ឬទឹកក្តៅ?

នៅក្នុងមាត់ និងច្រមុះរបស់យើងគឺមានក្រពេញដែលបង្កើតអង្គភាពតិចៗ ដើម្បីរក្សាស្រទាប់ខាងក្នុងឲ្យមានជាតិសើមជានិច្ច ហើយឥទ្ធិពលនៃរបស់អ្វីមួយគឺវាអាចធ្វើឲ្យក្រពេញទាំងនោះបង្កើតបរិមាណទឹកខ្ទេឡើង ។ មានន័យថាមាត់របស់យើងបង្កើតជាទឹកមាត់នៅពេលយើងដាក់អាហារចូលទៅ ឬក៏នៅពេលដែលធុំក្លិនអាហារ ហើយច្រមុះរបស់យើងក៏បង្កើតជាតិទឹកផងដែរ នៅពេលដែលស្រទាប់ខាងក្នុងរបស់វាទទួលរងនូវការរំភើបពីឥទ្ធិពលចំណីអាហារដែលមាននៅក្នុងមាត់ ករណីនេះខ្ញុំក៏បានកត់សំគាល់ឃើញផងដែរថា វាធ្វើឲ្យខ្ញុំហូរទឹកភ្នែក និងហៀរសំបោ ពេលដែលខ្ញុំញ៉ាំអាហារដែលក្តៅ ហើយនិងហិរពេកនោះ ។

បកស្រាយដោយ លោក Brent Carlson
Norwich, Connecticut

www.elibraryofcambodia.org

តើផ្នែកណាមួយនៃរាងកាយធ្វើការខ្លាំងជាងគេ?



ហេតុផលមួយដែលធ្វើឲ្យយើងពិបាកក្នុងការឆ្លើយនោះ គឺដោយសារតែផ្នែកផ្សេងៗនៅក្នុងរាងកាយរបស់យើងធ្វើការងារខុសៗគ្នា ។ សាច់ដុំបេះដូង និងសាច់ដុំដៃ-ជើងរបស់យើងគឺជាគ្រឿងយន្តមួយដែលធ្វើការងារដោយមិនចាំបាច់គិត ហើយប្រមាត់និងក្រលៀនរបស់យើងធ្វើការងារដូចជារោងចក្រឧស្សាហកម្មមួយអញ្ចឹង ចំណែកឯខួរក្បាលរបស់យើងធ្វើការងារជាប្រព័ន្ធបញ្ជាទៅលើគ្រប់ផ្នែកនៃរាងកាយទាំងអស់ ។ ដូច្នេះនៅក្នុងរាងកាយរបស់យើងគឺវាហាក់បីដូចជាចង្វាក់ផលិតកម្មមួយដែលដើរមិនចេះឈប់ គឺមិនអាចខ្វះមួយណាបានទេ ។

បកស្រាយដោយ លោក Amy Batter
Wilmer, Alabama

www.elibraryofcambodia.org

ខ្ញុំរស់នៅតំបន់ឈូងសមុទ្រ ហើយវាមានការរំជួយដីពីរបីដងហើយដែលធ្វើឲ្យខ្ញុំមានការបារម្មណ៍និងភ្លាចសូមជួយខ្ញុំផង តើត្រូវធ្វើដូចម្តេច?

នៅពេលដែលមានអ្វីមួយមករំខានអ្នក នោះអ្នកគួរតែនិយាយវាចេញមកវាប្រសើរជាងលាក់ទុកក្នុងខ្លួន ។ ខ្ញុំមិនដឹងថាត្រូវធ្វើយ៉ាងម៉េចដើម្បីជួយអ្នកនោះទេ ព្រោះខ្ញុំមិនអាចបញ្ឈប់ការរំជួយដីបានឡើយ តែខ្ញុំមានវិធីសាស្រ្តខ្លះសំរាប់ជួយសំរួលដល់អារម្មណ៍របស់អ្នក តាមពិតទៅមនុស្សដែលរស់នៅតំបន់របស់អ្នកគឺតែងតែនិយាយជាញឹកញាប់អំពីការរំជួយដីនេះដែលធ្វើឲ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ដិតជាប់នឹងវាជានិច្ច ។ គ្រប់កន្លែងទាំងនៅលើពិភពលោកគឺមានបញ្ហាពិសេសផ្សេងៗពីគ្នា ប្រជាជនដែលរស់នៅតិចសាស់គឺ ពួកគេមានការព្រួយបារម្មណ៍អំពី(ព្យុះធើរ៉ាដូ=ខ្យល់កួច) ចំណែកឯប្រជាជនដែលរស់នៅតំបន់ខ្លះនៃប្រទេសជប៉ុន

www.elibraryofcambodia.org

វិញគឺពួកគេមានការព្រួយបារម្ភណ៍អំពីការរំជួយដី ហើយពួកគេតែងតែទទួលបានពត៌មានតាមរយៈវិទ្យុ ឬទូរទស្សន៍អំពីម៉ោងដែលនឹងត្រូវកើតឡើង ហើយប្រជាជនខ្លះទៀតរស់នៅតំបន់ដែលងាយនឹងទទួលរងនូវទឹកជំនន់ដែលអាចនឹងបណ្តាលឲ្យបាត់បង់ផ្ទះសំបែងរបស់ពួកគេ រឿងទាំងអស់នោះបើយើងដាក់បញ្ចូលគ្នាទៅគឺវាមិនគួរឲ្យភ័យខ្លាចដូចជាគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍នោះទេ ដូច្នេះជីវិតគឺមានការប្រថុយប្រថានច្រើនដោយសារតែមានរឿងខ្លះបានកើតឡើងដោយមិនបានប្រាប់យើងជាមុន អញ្ចឹងហេតុអ្វីត្រូវពាក់ខ្សែក្រវ៉ាត់ពេលបើកបររថយន្តនោះ? អ្នកខ្លះរស់នៅដោយក្តីបារម្ភណ៍ និងភាពភ័យខ្លាចក្នុងរយៈពេលមួយដ៏យូរប៉ុន្តែអ្នកខ្លះវិញមិនទាន់ទាំងបានគិតដល់ការភ័យខ្លាចនោះផង ក៏ត្រូវបាត់បង់ជីវិតបាត់ទៅហើយ ។ នៅពេលដែលប្អូនស្រីរបស់ខ្ញុំនៅតូចខ្ញុំមានការព្រួយបារម្ភណ៍ចំពោះនាងជាខ្លាំងទាំងការដេក ដើរ ឈរអង្គុយ ប៉ុន្តែឥឡូវនេះនាងបានរៀបការ និងមានកូនប្រាំនាក់ទៅហើយដូច្នេះសូមកុំឲ្យជីវិតរបស់អ្នករស់នៅក្នុងភាពភ័យខ្លាច និងការព្រួយបារម្ភណ៍ច្រើនពេក ។

បកស្រាយដោយ លោក Laura Caeton
Fremont, California

www.elibraryofcambodia.org

រុក្ខជាតិត្រូវការកាបូនឌីអុកស៊ីតពីមនុស្ស ហើយមនុស្សត្រូវការអុកស៊ីហ្សែនពីវាប៉ុន្តែ ហេតុអ្វីបានជានៅក្នុងឡានដែលគ្មានរុក្ខជាតិ តែយើងនៅតែអាចរស់បាន?

ជាការពិតណាស់មនុស្ស និងរុក្ខជាតិគឺត្រូវការផ្លាស់ប្តូរអុកស៊ីហ្សែន និងកាបូនឌីអុកស៊ីតពីគ្នាទៅវិញទៅមក ។ បើសិនជាយើងស្ថិតនៅក្នុងបន្ទប់មួយដែលបិទជិតមិនមានខ្យល់ចេញចូលនោះអ្នកនឹងថប់ដង្ហើមស្លាប់ជាក់ជាមិនខាន ពីព្រោះខ្យល់ដែលនៅក្នុងបន្ទប់បានបង្កើនបរិមាណកាបូនឌីអុកស៊ីត ហើយនិងកាត់បន្ថយបរិមាណអុកស៊ីហ្សែន ។ហេតុផលគឺអ្នកមិនចាំបាច់ព្រួយបារម្ភណ៍ច្រើនឡើយ ពីព្រោះថានៅក្នុងឡានមិនមែនជាកន្លែងដែលបិទជិតឈឹងមិនមានជំរាបខ្យល់ចេញចូល នោះទេ ដូច្នេះហើយ បានជាយើងអាចដកដង្ហើមបាន ប៉ុន្តែមិនត្រូវនៅក្នុងនោះយូរពេកទេគឺ វាអាចធ្វើឲ្យអ្នកថប់ខ្យល់ស្លាប់បាន ។

បកស្រាយដោយ លោក Kelly Crane
Tampa, Florida

www.elibraryofcambodia.org

ហេតុអ្វីបានជាយើងមានពងបែក?

ហើយទឹកដែលនៅក្នុងនោះបានមកពីណា?

ពងបែកគឺកើតឡើងនៅពេល ដែលស្បែករបស់យើងបានកៀប កកិតខ្លាំង ឬរលាកភ្លើងជាដើម ធ្វើឲ្យរបាំងនៃសរសៃឈាមតូចៗ ត្រូវបានកាត់ផ្តាច់និងជ្រាបចេញ មកលើស្រទាប់ស្បែក ហើយទឹក រំងៃថ្លាៗក៏បានជ្រាប់ចេញពី សរសៃឈាមផងដែរដែលធ្វើឲ្យ វាប៉ោងកន្ទួលឡើងមកលើស្បែក របស់យើងមើលទៅពេលខ្លះគឺមានពណ៌ក្រហមក្រម៉ៅ ។

បកស្រាយដោយ លោក Erin Christ
Zanesville, Ohio

www.elibraryofcambodia.org

តើយើងត្រូវតែឆ្លាតឬ
ដើម្បីក្លាយជាអ្នកវិទ្យាសាស្ត្រ?

ជាការពិតណាស់អ្នកវិទ្យាសាស្ត្រគឺត្រូវតែមានភាពវាងវៃជាងមនុស្សធម្មតា ពីព្រោះពួកគេបានគិតឃើញនូវអ្វីដែលមនុស្សធម្មតាមិនបានគិតដល់ ហើយវិទ្យាសាស្ត្រគឺជាការសិក្សាដែលរកទីបញ្ចប់គ្មាន ។ អ្នកវិទ្យាសាស្ត្រគឺមានការស្រមើស្រមៃច្រើននៅពេលដែលសិក្សាអំពីប្រធានបទអ្វីមួយគឺពួកគេត្រូវរកហេតុផល និងភស្តុតាងមកបញ្ជាក់ឲ្យបានច្បាស់លាស់អំពីរបកគំហើញរបស់គេ ដូច្នេះគឺយើងអាចនិយាយបានថា អ្នកវិទ្យាសាស្ត្រគឺប្រើខួរក្បាលខ្លាំងបំផុត ។

បកស្រាយដោយ លោក Jennifer Pineda

Los Angeles, California

www.elibraryofcambodia.org

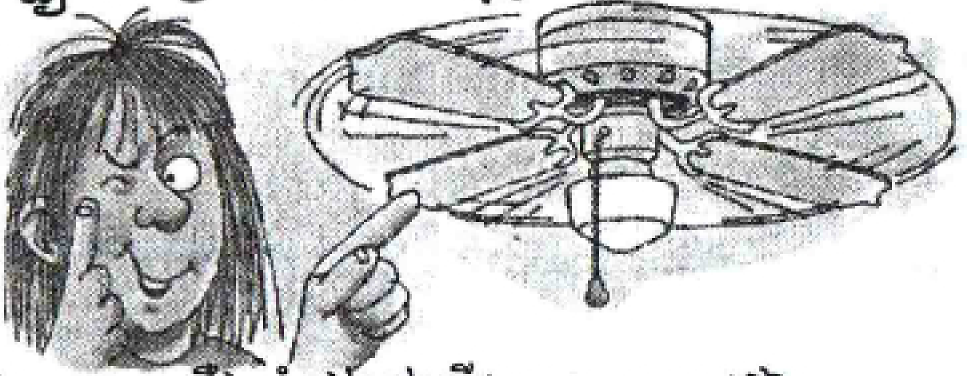
នៅពេលដែលយើងបើកភ្នែកកាន់តែធំ ហេតុអ្វីរន្ធប្រស្រីភ្នែករបស់យើងកាន់តែតូច?

ខ្ញុំបានធ្វើវានៅពីមុខកញ្ចក់ ហើយឃើញ ថាវាពិតដូចជាអ្វីដែលអ្នកបាននិយាយមែន ។ ប្រសិនបើយើងយកដៃម្ខាងបាំងលើភ្នែករបស់ យើងនោះវានឹងមានពន្លឺតិចតួចណាស់ដែល ជះចូលទៅក្នុងភ្នែករបស់យើងហើយធ្វើឲ្យរន្ធ ប្រស្រីបើកធំឡើង ហើយនៅពេលដែលយើង យកដៃរបស់យើងចេញពន្លឺទាំងអស់បាន ជះចូលទៅក្នុងភ្នែកធ្វើឲ្យរន្ធប្រស្រីរួមតូច ។ រន្ធប្រស្រីភ្នែករបស់យើងគឺជាចំណុចខ្មៅតូច មួយនៅចំកណ្តាលរង្វង់ពណ៌ ហើយវាគឺជាបង្អួច របស់ភ្នែកដែលជាកន្លែងតែមួយគត់សំរាប់ទទួលពន្លឺ ហើយរង្វង់ពណ៌ ដែលនៅព័ទ្ធជុំវិញវានោះគឺគេហៅថាប្រស្រីភ្នែក វាគឺជាបន្ទះសាច់ដុំមូល តូចមួយដែលអាចធ្វើឲ្យរន្ធប្រស្រីភ្នែកបើកធំឬតូច ហើយវាត្រូវបាន គ្រប់គ្រងដោយសរសៃវិញ្ញាណអូតូម៉ាទិកដែលបញ្ជាពីខួរក្បាលទៅ ។

បកស្រាយដោយ លោក L. Smith
Hammond, Lousisiana

www.elibraryofcambodia.org

តើភ្នែករបស់យើងអាចចាប់យកអ្វីមួយ ដែលមានល្បឿនលឿនបានដែរឬទេ?

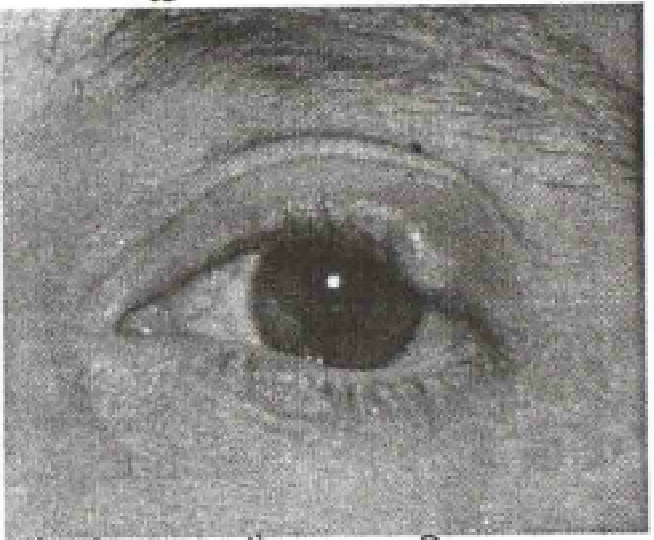


ខ្ញុំគិតថាអ្នកកំពុងតែធ្វើឲ្យមានការស្រាវជ្រាវមួយដ៏គួរឲ្យចាប់អារម្មណ៍ ហើយ អ្វីដែលអ្នកកំពុងនិយាយនោះគឺវាសំដៅទៅលើ(stroboscope)ជាដំណើរចាប់រូបភាពដែលកំពុងមានចលនា ហើយ stroboscope នេះគឺមានប្រើនៅក្នុងហ្វ្លាស់របស់កាមេរ៉ាថតរូប ។ យើងអាចពិសោធន៍លើដុំកង់មួយដែលដើរដោយម៉ូទ័រអគ្គីសនី និងមានកុងតាក់បញ្ជាកំណត់ល្បឿនហើយយើងដាក់កាមេរ៉ាមួយនៅពីមុខវាដើម្បីថតចាប់យកល្បឿននៅពេលដែលដុំកង់វិលដល់ចំណុចអតិបរមារបស់វាគឺកាមេរ៉ាមិនអាចចាប់យករូបភាពដុំកង់នោះឲ្យឃើញនៅស្ងាមទ្រឹងមួយកន្លែងបានឡើយ គឺយើងឃើញវាក្នុងលក្ខណៈព្រាលជាប់គ្នា តែបើយើងបន្ថយល្បឿនវាមកកំរិតអប្បរមាវិញគឺកាមេរ៉ាអាចចាប់យករូបភាពរបស់ដុំកង់វិលឲ្យនៅស្ងាមទ្រឹងមួយកន្លែងបាន ។ ដូច្នេះភ្នែករបស់អ្នកក៏មានប្រព័ន្ធ strobe-scope នេះដែរដែលបញ្ជាដោយខួរក្បាល គឺវាអាចចាប់យករូបភាពរបស់កង្ហានៅលើពិដានដែលវិលក្នុងកំរិតអប្បរមាមួយ ដោយសំឡឹងទៅរកវារួចហើយព្រិចភ្នែកអ្នកឲ្យញាប់នោះអ្នកនឹងឃើញវានៅស្ងៀម ។

បកស្រាយដោយ លោក Anh Tran
Mustang, Oklahoma

www.elibraryofcambodia.org

ហេតុអ្វីយើងមានជំងឺពពែភ្នែក?



ការកើតពពែភ្នែក ឬហៅថាបូសត្រង់ត្របកភ្នែកគឺបណ្តាលមកពីការរលាកក្លាយហើយឆ្លងមេរោគបន្ថែមដែលធ្វើឲ្យកកស្ទះក្រពេញខ្លាញ់ត្របកភ្នែកបង្ករទៅជាខ្ទុះ ។ អាការទាំងនេះគឺបណ្តាលមកពីលំអងធូលីដី ឬការប៉ះពាល់ជាតិកខ្វក់ គឺច្រើនតែកើតឡើងចំពោះអ្នកដែលគេងមិនគ្រប់គ្រាន់ហើយប្រើក្រសែភ្នែកច្រើន រាងកាយចុះខ្សោយ ឬអ្នកដែលងាយឆ្លងមេរោគជាដើម ។ ក្នុងដំណាក់ការដំបូងគឺវាមានអាការឈឺរមាស់ត្រង់ត្របកភ្នែក បន្ទាប់មកឡើងហើមក្រហមនិងឃើញក្បាលបូស ឬខ្ទុះលេចឡើងក្នុងរយៈពេល៤ទៅ៥ថ្ងៃ ដែលបង្ករឲ្យមានការឈឺចាប់ត្រង់បរិវេណនោះ ក្រោយមកវានឹងបែកខ្ទុះ ក្នុងករណីដែលខ្ទុះបែកធ្លាយចេញមិនអស់វាសល់ជុំខ្ទុះនៅខាងក្នុង មិនយូរប៉ុន្មានវានឹងកើតការរលាកក្លាយឡើងវិញម្តងទៀត ។ ដូច្នេះបើឃើញថាខ្ទុះបានធ្លាយហើយយើងត្រូវច្របាច់ចេញឲ្យអស់ទើបមិនបង្កបញ្ហាដល់ថ្ងៃក្រោយទៀត ។ ការបំបាត់វាតំណាក់កាលដំបូង គឺត្រូវស្អំដោយទឹកក្តៅឧណ្ហៗប្រហែល ១០ទៅ ១៥នាទី ធ្វើ ៣ទៅ៤ ដងក្នុងមួយថ្ងៃ បន្តក់ថ្នាំតាមវេជ្ជបញ្ជា ហើយបើដុំពកមិនព្រមស្រកឃើញមានក្បាលបូសគឺត្រូវតែជួស និងច្របាច់យកខ្ទុះចេញឲ្យអស់ ។ *បកស្រាយដោយ លោក* Melissa Jones

Newberry, South Carolina

www.elibraryofcambodia.org

ហេតុអ្វីបានជាយើងផោម?

ផោមគឺជាការបញ្ចេញជាតិហ្គាសដែលមាននៅក្នុងពោះវៀនមកខាងក្រៅ ហើយជាតិហ្គាសនេះកើតមកពីប្រភពផ្សេងៗ ដូចជា៖ ទី១ខ្យល់ដែលយើងស្រូបចូលក្នុងខ្លួន ទី២ជាតិហ្គាសដែលជ្រាបចូលទៅក្នុងពោះវៀនតូចពីឈាម ទី៣ជាតិហ្គាសដែលបង្កើតឡើងដោយប្រត្តិកម្មគីមីនៅក្នុងពោះវៀន ទី៤ជាតិហ្គាសដែលកើតឡើងដោយសារបាក់តេរីដែលរស់នៅក្នុងពោះវៀនរបស់យើង ។

សមាសភាពផ្សំរបស់ផោមគឺមានការប្រែប្រួលខ្ពស់ ហើយខ្យល់ដែលបានស្រូបចូលក្នុងខ្លួនអ្នក ជាពិសេសសមាសធាតុអុកស៊ីហ្សែននោះពេលវាចូលទៅដល់ក្នុងពោះវៀនគឺវានៅសល់ជាតិអាហ្សូត ចំណែកឯប្រត្តិកម្មគីមីដែលបង្ករឡើងដោយជាតិអាស៊ីតរបស់ក្រពះជាមួយនឹងអង្គធាតុរាវរបស់ពោះវៀនបានបង្ករឲ្យមានកាបូនឌីអុកស៊ីត ហើយអ្វីដែលធ្វើឲ្យផោមមានក្លិនស្អុយនោះគឺកើតចេញពីអ៊ីត្រូហ្សែនស៊ុលហ្វាត និងមេតានដែលបង្ករឡើយដោយបាក់តេរី ។ សំឡេងរបស់ផោមគឺកើតចេញមកពីរំញ័រនៃប្រហោងរន្ធគូត ហើយវាតូចឬខ្លាំងនោះគឺវាអាស្រ័យទៅលើល្បឿននៃការផ្ទុះរបស់ហ្គាស ហើយនិងភាពតឹងណែននៃសាច់ដុំរបស់ទ្វាធំ ជាទូទៅគឺយើងបញ្ចេញហ្គាស(ផោម)ប្រហែល 14ដង ស្មើនឹងកន្លះលីត្រខ្យល់ក្នុង១ថ្ងៃ រីឯក្លិនរបស់វាវិញគឺវាអាស្រ័យទៅលើប្រភេទអាហារដែលយើងទទួលទាន ។ *បកស្រាយដោយ លោក* Mouseweed

Tampa, Florida

www.elibraryofcambodia.org

យើងខ្ញុំជាកូន ខ្ទៅ ឃុនសំរ៉ង ខ្ទៅ យ៉ាតណៃ ខ្ទៅសុខផល ខ្ទៅ វិសាល ខ្ទៅ រ៉ាមុន
ខ្ទៅ ភារាដា ខ្ទៅ ចំរើន ខ្ទៅ ភារី

បានឧបត្ថម្ភការផ្សាយសៀវភៅនេះជាeBook
ដើម្បីឧទ្ទិសកុសលដល់វិញ្ញាណក្ខន្ធ ឧបាសក ខ្ទៅ ពាញ និង ឧបាសិកា ឈរ យឿន

ការផ្សាយសៀវភៅនេះជា eBook បានបង្កើតឡើងដោយ

មូលនិធិខ្មែរសម្រាប់ការសិក្សា និង ករុណាខ្មែរ

ដើម្បីបម្រើប្រយោជន៍ជាសាធារណៈ ដោយមិនគិតកម្រៃ

ស្កេន ជា eBook ដោយ **ចាន់ នីតា**

សីហា ឆ្នាំ ២០១៥

បើលោក-លោកស្រីចង់បានសៀវភៅនេះ ឬអានបន្តទៅទៀត សូមទិញ ឬជាវពីអ្នកនិពន្ធ

ឬបណ្ណាគារដោយផ្ទាល់ដើម្បីគោរព "រក្សាសិទ្ធិ" របស់អ្នកនិពន្ធ។

យើងខ្ញុំ ពុំមានការប្រាស្រ័យទាក់ទង ដោយប្រភេទណាមួយជាមួយអ្នកនិពន្ធ ឬបណ្ណាគារទេ។

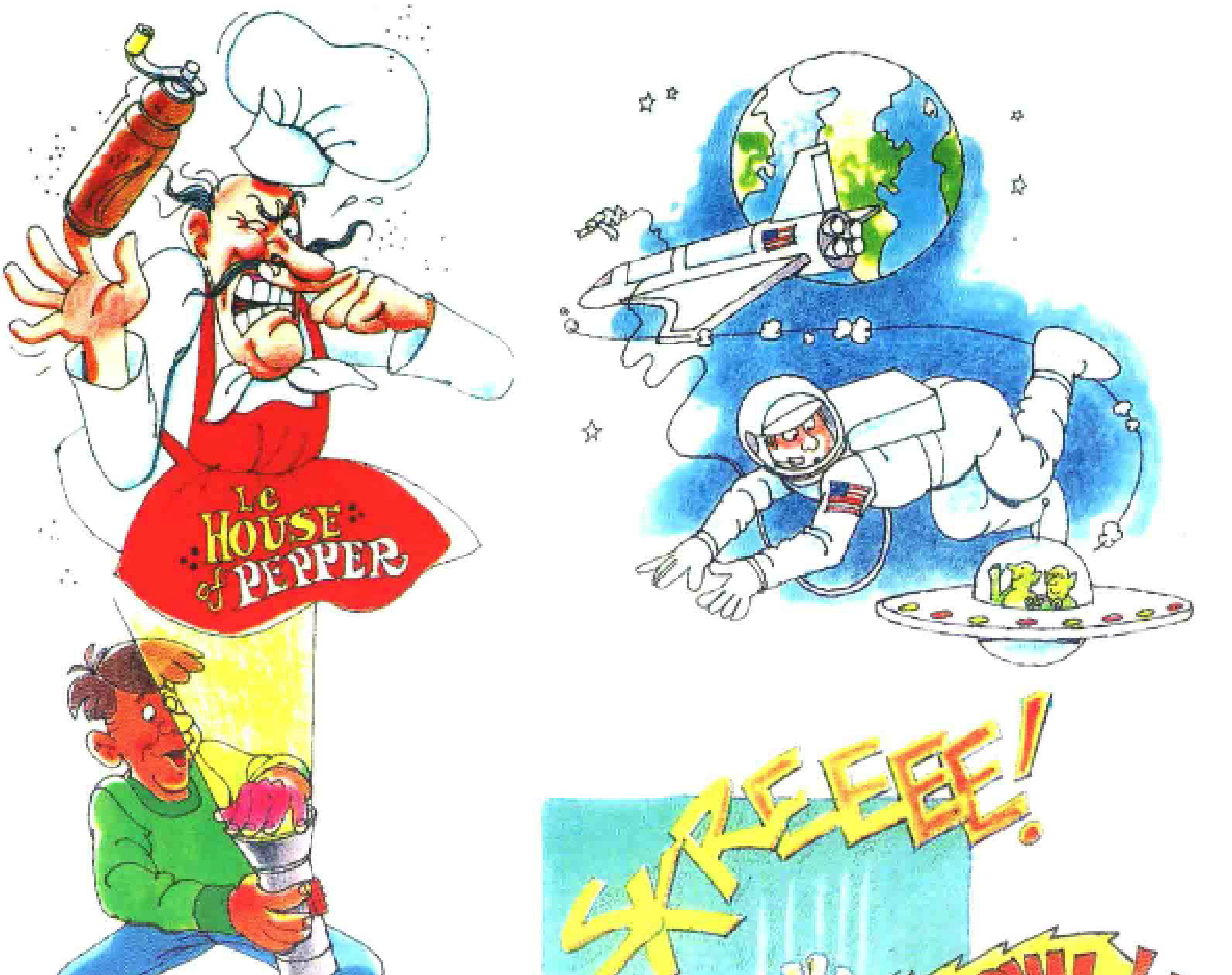
សូមអរគុណ

ខ្ទៅ ឃុនសំរ៉ង

ប្រធាន

មូលនិធិខ្មែរសម្រាប់ការសិក្សា

www.elibraryofcambodia.org



. Answered by Highlights Science Editor Jack Myers.

www.elibraryofcambodia.org