

អាហារ

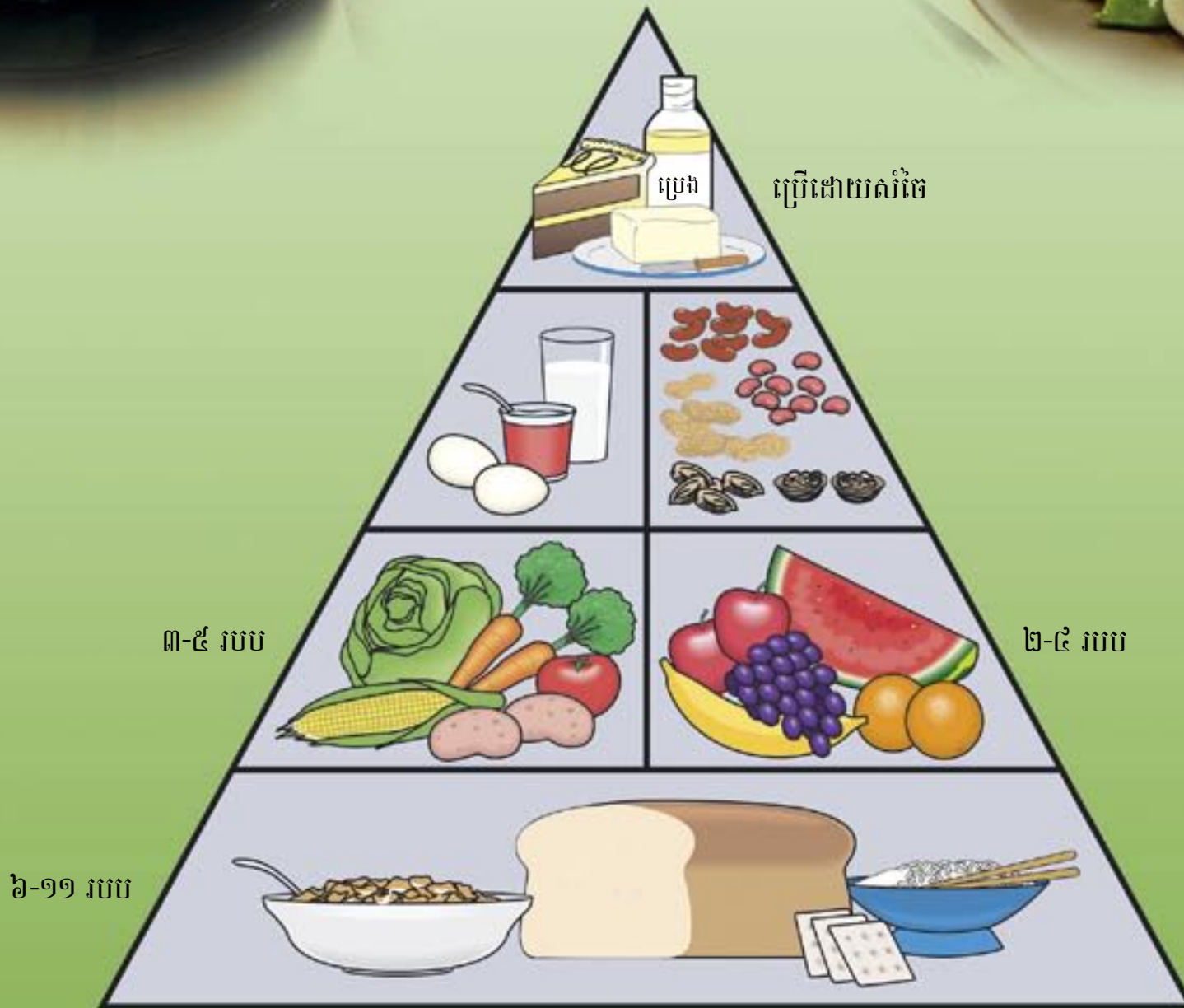
បញ្ហាពីការទទួលបានអាហារជាតិសាច់

- ▶ មានជាតិខ្លាញ់ និងកូឡេស្តេរ៉ូល(ជាតិខ្លាញ់ក្នុងឈាម) ច្រើន
- ▶ ជាតិប្រូតេអ៊ីនហ្គុលសករិត ដែលចាប់យកជាតិកាល់ស្យែម (ជាតិកំប្លោ) ពីឆ្អឹង
- ▶ ការកើនឡើងនៃរោគគាំងបេះដូង រោគមហារីក និង រោគប៉ារ៉ាស៊ីត (ជ្រូន)
- ▶ គ្មានជាតិ ហ្វាយតូតិមី (ជាតិគីមីដែលនៅក្នុងអាហារបន្លែ)



អត្ថប្រយោជន៍ពីការទទួលបានអាហារជាតិបន្លែ

- ▶ គ្មានជាតិកូឡេស្តេរ៉ូលនៅក្នុងអាហារបន្លែ
- ▶ មានជាតិសរសៃច្រើន
- ▶ មានជាតិខ្លាញ់តិច
- ▶ មានជាតិកាឡូរីល្មម (ថាមពលដែលទទួលបានពីការទទួលបានអាហារ)
- ▶ សំបូរជាតិហ្វាយតូតិមី



ការណែនាំពីការទទួលបានអាហារតាមរូបមន្តពីរ៉ាមីដ(រាងត្រីកោណ)

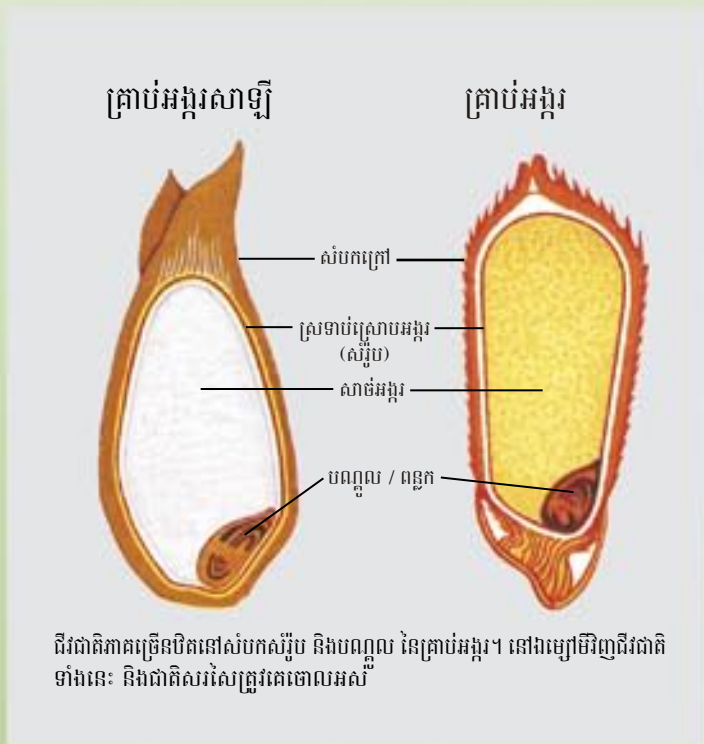
គ្រឹះនៃការណែនាំពីការទទួលបានអាហារតាមរូបមន្តពីរ៉ាមីដនោះគឺគ្រាប់ធញ្ញជាតិ។ បន្លែនិងបន្លែឈើផលជាបរិបូណ៌នូវជីវជាតិជាតិដី និងជាតិសរសៃ។ បន្លែ និងគ្រាប់ធញ្ញជាតិ ជាប្រភពគ្រប់គ្រាន់នៃជាតិប្រូតេអ៊ីន ដូចគ្នានឹងទឹកដោះ និងស៊ុតដែរ។ ប្រេងនិងជាតិស្ករត្រូវប្រើដោយសំចៃ។

អាហារ

អាហារជាតិសរសៃកាត់បន្ថយ

ការគ្រោះថ្នាក់នៃ:

- ▶ រោគពោះវៀនដុះខ្លាំង
- ▶ រោគប្រមាត់
- ▶ រោគរីកសរសៃឈាម
- ▶ រោគបួសដូងបាត
- ▶ រោគមហារីកនៅពោះវៀនធំ
- ▶ រោគធាត់



ការបំប្លែងដោះកូន

- ▶ ការពារទារកពីរោគដំបៅក្លាយ
- ▶ ជាអាហារវិសេសបំផុតសំរាប់ទារក
- ▶ ការពារពីរោគប្រតិកម្មនឹងធាតុអាកាស/បរិយាកាស (ផ្តាសាយ)
- ▶ បង្កើនប្រាជ្ញា
- ▶ ផ្តល់ឲ្យក្មេងនូវផលប្រយោជន៍សុខភាពដ៏យូរអង្វែង



ឱ្យបានល្អៗលើការទទួលបានអាហារ

- ▶ សូមពិសារផ្លែឈើស្រស់ៗ និង បន្លែស្រស់ជាញឹកញាប់
- ▶ សូមពិសារគ្រាប់ធញ្ញជាតិ និងពពួកគ្រាប់រុក្ខជាតិ ឲ្យបានច្រើន
- ▶ សូមពិសារជាតិខ្លាញ់ ស្ករ និង អំបិលតិច
- ▶ សូមពិសារឲ្យទៀងទាត់ពេល ហើយកុំពិសារនៅចន្លោះពេលទទួលបានអាហារ
- ▶ សូមពិសារអាហារដែលមានជាតិសរសៃឲ្យបានច្រើន និងពិសារអាហារសំរាំងតិច
- ▶ សូមពិសារអាហារពេលព្រឹកជាអាហារធំជាងគេបង្អស់

អាហារពេលព្រឹកចាប់ផ្តើមថ្ងៃរបស់អ្នក

ការសិក្សាស្រាវជ្រាវនេះបានបង្ហាញថា សិស្សដែលញុំាអាហារពេលព្រឹកបានទទួលពិន្ទុខ្ពស់ក្នុងការប្រឡង។ ខ្លួនក្បាលផ្តល់ការអាហារទ្រទ្រង់រាងកាយដែលមានគុណភាពល្អពេញមួយថ្ងៃ។ បន្ទាប់ពីសំរាកបានស្តាប់ស្តាប់ពេញមួយយប់ ក្រពះត្រឡប់ខ្លួនជាស្រេចសំរាប់កិនអាហារល្អៗដែលផ្តល់ផលប្រយោជន៍ដល់គំនិត។ ជាតិកាបូហាយស្រេតពីផ្លែឈើ និង គ្រាប់ធញ្ញជាតិគឺជាការថែបំប៉នប្រពៃបំផុតដល់គំនិត និងភាពរវាងវៃ។ អាហារពេលព្រឹកល្អ នឹងផ្តល់ដល់យើងនូវរបស់ទីមួយនៅពេលព្រឹក កម្លាំងចាំបាច់សំរាប់ សំរេចកិច្ចការដល់កំរិតខ្ពស់នៃរាងកាយ និង គំនិត។



“ ចូរឲ្យអាហារក្លាយជាឱ្យសរសៃសំរាប់អ្នក ”

ផលប្រយោជន៍នៃការហាត់ប្រាណ

ចរាចរនៃឈាម

- ▶ បង្កើនកម្លាំងដល់សាច់ដុំនៃបេះដូង
- ▶ បន្ថយចុះនូវសម្ពាធឈាមខ្ពស់
- ▶ បន្ថយចុះការគ្រោះថ្នាក់នៃរោគបេះដូង

ប្រព័ន្ធការពាររាងកាយ

- ▶ ការពារនឹងរោគដំបៅក្លាយ
- ▶ បង្កើនឡើងការការពាររោគមហារីក

សកម្មភាពការពារអ្នក

ការហាត់ប្រាណផ្តល់ឲ្យនូវការជំរុញដ៏ចាំបាច់បំផុត ដល់ប្រព័ន្ធការពាររាងកាយរបស់អ្នក។ វាជួយឲ្យ ចរាចរនៃឈាមប្រសើរឡើង និង ការចែក ចាយកោសិកា“ស” ដែលប្រយុទ្ធការពារនឹង រោគដំបៅក្លាយ រួមទាំងរោគមហារីកផងដែរ។ ត្រូវរក្សានូវភាពសកម្ម រួមផ្សំនឹងការទទួលបាន អាហារល្អ និងញ៉ាំងឲ្យ ប្រព័ន្ធការពាររាងកាយ របស់អ្នកមានសុខភាពល្អ។



សាច់ដុំ

- ▶ បង្កើនថាមពល និង ការធន់
- ▶ បង្កើនគុណភាពសាច់ដុំ
- ▶ បញ្ចុះចោលនូវជាតិកាឡូរីដែលហួសកំរិត

សរសៃប្រសាទ

- ▶ បង្កើនភាពរវៀសខាងស្មារតី
- ▶ បង្កើននូវវិញ្ញាណល្អ
- ▶ សំរាលការបារម្ភ និង ភាពវិបត្តិផ្លូវចិត្ត
- ▶ កាត់បន្ថយភាពតប់ប្រមល់ក្នុងចិត្ត
- ▶ ជួយឲ្យគុណភាពនៃការដេកឲ្យប្រសើរឡើង

ចង្វាក់បេះដូង

លោត ៨០ ដង ក្នុងមួយ នាទី

៤៨០០ ដង ក្នុងមួយ ម៉ោង

៤២ ០៤៨ ០០០ ក្នុងមួយ ឆ្នាំ

ប្រៀបធៀបទៅនឹង:

៧០ ដង ក្នុងមួយ នាទី

៤២០០ ដង ក្នុងមួយ ម៉ោង

៣៦ ៧៦២ ០០០ ដង ក្នុងមួយ ឆ្នាំ

សន្យាបាន: ៥ ២៥៦ ០០០



ការហាត់ប្រាណបន្ថយចង្វាក់បេះដូងនៅពេលសំរាក ហើយដែលផ្តល់ពេលវេលាបន្ថែម សំរាប់សាច់ដុំបេះដូងក្នុងការថែបម៉ែន និងសំរាក។



“ សកម្មភាពគឺជាច្បាប់
នៃរាងកាយរបស់យើង ”

លោកស្រី អែល្លែន វ៉ាយ ពីសៀវភៅ The Ministry of Healing, 237

ការហាត់ប្រាណ

គន្លឹះនៃជោគជ័យ

- ▶ ជ្រើសរើសការហាត់ប្រាណដែលប្លែកៗពីគ្នា
- ▶ ហាត់ប្រាណនៅកន្លែងដែលមានខ្យល់អាកាសល្អ និង មានពន្លឺថ្ងៃ
- ▶ ចាប់ផ្តើមយឺតៗ និង បង្កើនឡើងជាលំដាប់



ដើរទៅធ្វើការ



ធ្វើស្តុនច្បារ

កុំឈប់ដោយសារអាយុ

ស្វែងរកការសប្បាយក្នុងការធ្វើចលនាសកម្មភាពនៃរាងកាយត្រឹមត្រូវជាប់ទំនាក់ទំនងមួយដែលជាទីរីករាយចិត្តនិងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមានផង។ វិសោធនកម្មមួយបង្ហាញថាវិធីកូឡេស្ត្រ៉ូលធ្លាក់ចុះជាខ្លាំងពេលដែលសិស្សរីករាយនឹងការហាត់ប្រាណ របស់ពួកគេ។ ពេលណាគេមិនសប្បាយរីករាយទេ គេក៏រឹតជាតិកូឡេស្ត្រ៉ូលមិនចុះទេ។ ពិតមាននោះ វាច្បាស់ណាស់នោះមិនថាជាកីឡាអ្វីឡើយ ទោះជាការហែលទឹក ការឆាត់កង់ ការរត់ ឬ ដើរ គេក៏មិនយកកីឡាណាមួយដែលអ្នករីករាយនឹងធ្វើចុះ។



បទណែនាំពីការហាត់ប្រាណសមរម្យល្អ

- ▶ ត្រូវការជាពិសេសឲ្យបានរៀងរាល់ថ្ងៃ
- ▶ អាចសារុបបង្កើនឡើងពេលមួយថ្ងៃ
- ▶ គប្បីសារុបការហាត់ប្រាណយ៉ាងហោចណាស់បាន ៣០ នាទីក្នុងមួយថ្ងៃ



ក្រោកដើរនៅពេលព្រឹក



សកម្មភាពក្រៅផ្ទះ

ក្មេងៗចូលចិត្ត

ការផឹកទឹក (ពិសារ ឬ ទទួលបាន ទឹក)



ផលប្រយោជន៍នៃការផឹកទឹក

- ▶ កាត់បន្ថយការគ្រោះថ្នាក់នៃរោគបេះដូង
- ▶ កាត់បន្ថយការហត់នឿយ
- ▶ សំអាតភាពស្មៅគ្រាកចេញពីរាងកាយ
- ▶ ជួយការពាររោគវត់ (គ្រលៀន)
- ▶ បង្កើនការរៀសខាងស្មារតី

ឱវាទល្អៗពីការទទួលបានទឹក

- ▶ ចាប់ផ្តើមថ្ងៃនិមួយៗដោយទឹក២កែវ
- ▶ ពិសារ ទឹក ៨-១០ កែវក្នុងមួយថ្ងៃ
- ▶ ចៀសវាងការផឹកទឹកជាមួយការទទួលបានបាយ
- ▶ ចៀសវាងការផឹកទឹកក្រួច កាហ្វេ និង តែ

ការពិតជាក់ស្តែងអំពីទឹកក្រួច

សព្វថ្ងៃនេះមនុស្សផឹកទឹកក្រួច (ទឹកស្អាត) ច្រើនជាងផឹកទឹក។ មួយកែវមួយគ្រាប់មានស្ករ ១០-១២ ស្ករព្រាហ្វេ។ ជាតិស្ករច្រើនហួសល្អិតអាចមានការហត់អស់កម្លាំង មានទឹកមុខមិនទឹកនឹក និងការវិបត្តិប្រព័ន្ធការពាររាងកាយ។ ការផឹកទឹកក្រួច ក៏បង្កើន ការគ្រោះថ្នាក់នៃរោគគាត់ ផង្កុវស៊ីធូលី រោគទឹកនោមផ្អែម និង រោគលើសឈាម។ អ្វីដែលអាចជួយកាត់បន្ថយការស្រែកទឹកបានពិតប្រាកដនោះ គឺទឹកត្រជាក់មួយកែវ។



“ បើអ្នកណាស្រេក អញនឹងឲ្យអ្នកនោះ
ផឹកពីរន្ទទឹក នៃជីវិតឥតយកថ្លៃ ”

ព្រះយេស៊ូ វិវរណៈ ២១:៦

ការព្យាបាលដោយទឹក



ការដុតទឹកដោយប្រើភាពឆ្ងុយឆ្ងា

- ▶ បង្កើនចរាចរនៃឈាម
- ▶ បង្កើនប្រព័ន្ធនៃការការពាររាងកាយ
- ▶ ការព្យាបាលល្អសំរាប់រោគផ្តាសាយ និង គ្រុនធំ
- ▶ ជួយបង្កើនការជាសះរួស និង រោគដំបៅក្លាយ
- ▶ ជួយឲ្យប្រព័ន្ធដកដង្ហើមនៃរោគហឺតបានសំរាក
- ▶ ជួយឲ្យមានកម្លាំងឡើង

ការត្រូវលើកនៅក្នុងទឹកក្តៅ

- ▶ កំចាត់រោគឈឺក្បាល
- ▶ សំរាក
- ▶ បង្ករឲ្យបែកញើស
- ▶ ប្រយុទ្ធនឹងរោគផ្តាសាយ
- ▶ កំចាត់រមួលសាច់ដុំពេលមានរដូវ



ស្លួង (ចំហាយទឹកក្តៅ)

- ▶ កំចាត់ភាពតឹងច្រមុះ
- ▶ កំចាត់រោគឈឺបំពង់ក
- ▶ កំនៅផ្លូវដកដង្ហើម
- ▶ ជួយឲ្យប្រព័ន្ធដកដង្ហើមនៃរោគហឺតបានសំរាក



ដុំកំប្រុសកំដៅ (ដុំកំណាត់ដែលដាក់ឲ្យក្តៅ)

- ▶ កំនៅបំពង់ក ពេលណាដែលលាក់បំពង់ក
- ▶ នៅដើមទ្រូងពេលណាមានផ្តាសាយ រលាកទងស្មុត និង រលាកស្មុត



ពន្លឺថ្ងៃ

ផលប្រយោជន៍សំរាប់រាងកាយ

- ▶ បង្កើត ជីវជាតិ ឌី “D”
- ▶ សម្លាប់មេរោគ
- ▶ ជួយធ្វើឲ្យសម្ពាធឈាមបានធម្មតា
- ▶ ជួយបង្កើនប្រព័ន្ធការពាររាងកាយ

ពន្លឺថ្ងៃ - ជាអ្នកសម្លាប់មេរោគ

ពន្លឺថ្ងៃគឺជាភ្នាក់ងារមួយដែលមានកម្រិតខ្ពស់អាចបំបាត់មេរោគ។ ដោយសារការស្ទើរព្រះអាទិត្យ មានប្រសិទ្ធភាព នោះមេរោគត្រូវរាប់។ ដំបៅក្រហម និងដំបៅនៅស្បែកត្រូវបានជាសះស្បើយរាងកាយដោយការដាក់ពន្លឺថ្ងៃ។ ការអនុវត្តន៍ល្អ គឺហាលខោអាវនៅខាងក្រៅផ្ទះ និងបើកឲ្យខ្យល់ចេញ ចូលបានឡើងទាត់។ ការដែលមានពន្លឺថ្ងៃចូលក្នុងបន្ទប់យើង និងការដើរចេញពន្លឺថ្ងៃក៏ដោយ នោះ វាអាចជួយការពារយើងពីមេរោគតូចតាចដែលតែងយាយីដល់រាងកាយយើង។



ឥទ្ធិពលនៃពន្លឺថ្ងៃលើពល្លកមេរោគបាក់តេរី

ផលប្រយោជន៍សំរាប់ប្រាជ្ញាស្មារតី

- ▶ បន្ថយការតប់ប្រមល់ចិត្ត
- ▶ បង្កើនគុណភាពក្នុងការដេក
- ▶ ជួយដល់ការមានវិបត្តិផ្លូវចិត្ត
- ▶ បង្កើនអារម្មណ៍ពីការរស់នៅល្អ

ការបង្កើតជីវជាតិ ឌី “D”

កំដៅថ្ងៃដើរតួយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការបង្កើតជីវជាតិ “D” ជីវជាតិនេះបង្កើនគុណភាពនៃការស្រូប ជាតិកាល់ស្យូមដែលសំខាន់ដល់ការបង្កើត និង ថែរក្សាឆ្អឹងឲ្យត្រង់ និងមាំមួន។ ការដែលដាក់ មុខរបស់អ្នកចំពោះថ្ងៃ តែ ១៥ នាទីក្នុងមួយថ្ងៃ នោះនឹងផ្តល់ឲ្យអ្នកបានគ្រប់គ្រាន់នូវជីវជាតិ ឌី “D” សំរាប់ថ្ងៃនោះ។



ចាំបាច់សំរាប់ស្រូបជាតិកាល់ស្យូម

ឆ្អឹងមាំមួន

ហាមពលព្រះអាទិត្យ “ថ្ងៃ”

គ្រប់ទាំងជីវិតនៅលើផែនដីពឹងទៅលើហាមពលព្រះអាទិត្យ។ រុក្ខជាតិត្រូវការហាមពលព្រះអាទិត្យដើម្បីបង្កើតជាតិក្លរូផ្សិតកូស (ជាតិស្ករ)។ ជាតិក្លរូផ្សិតកូសនៅលើរុក្ខជាតិគឺជាប្រភពហាមពលថ្ងៃដែលប្រសើរជាង ជាតិយូតេអ៊ីនក្នុងសាច់ និង ក្នុងសត្វ។ ដោយមានអំណរិករាងកាយនិង ផលប្រយោជន៍ទាំងឡាយដែលព្រះ អាទិត្យ (ព្រះដ៏បង្កើតលោក) បានដាក់នៅក្នុងថ្ងៃលើស្រែសំ នៅក្នុងគ្រាប់ពូជជាតិ និង បន្លែដែលនឹងផ្តល់ឲ្យយើងនូវកម្លាំង និង សុខភាពដ៏បរិបូណ៌ ។



ការការពារនឹងកំដៅថ្ងៃ

- ▶ រើសការពារកំដៅថ្ងៃជួយការពារនឹងរោគបាយភ្នែក
- ▶ ម្នាក់ការពារនឹងកំដៅថ្ងៃដែលចាំបាច់ក្នុងកាល
- ▶ សំលៀកបំពាក់ដែលនឹងការពារពីការរលាយស្បែកដោយកំដៅថ្ងៃ
- ▶ ចៀសវាងការត្រូវកំដៅថ្ងៃ ពីម៉ោង ១០ ព្រឹក ដល់ម៉ោង ២ រសៀល ដែលអាចជួយ កាត់បន្ថយការគ្រោះថ្នាក់នៃរោគមហារីកស្បែក



ការផ្តល់យោបល់

- ▶ ១០ ទៅ ១៥ នាទីជារៀងរាល់ថ្ងៃនោះវាគ្រប់គ្រាន់ហើយ
- ▶ ចូរឲ្យពន្លឺថ្ងៃចាំងចូលបន្តបន្ទាប់របស់អ្នក
- ▶ ធ្វើការហាត់ប្រាណក្រៅផ្ទះ
- ▶ ចៀសវាងការរលាកកំដៅថ្ងៃ

ការកេចខ្ចីយើងជាមានរោគមហារីកស្បែក ម្យ៉ាងណោះថា មេឡាណូម៉ា



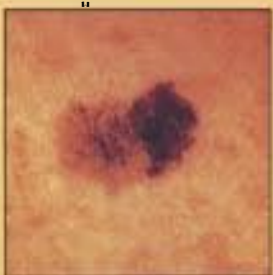
មេឡាណូម៉ា

រោគមហារីកស្បែកមានច្រើនជាងគេបង្អស់នៅក្នុងបណ្តារោគមហារីក។ តែជាសំណាងល្អ រោគនេះ អាចរកឃើញបានយ៉ាងងាយ និងព្យាបាលបានជោគជ័យ នៅក្នុងករណីជាច្រើន នៅពេលណាដែលរកឃើញមានពេលវេលា។ កត្តាដ៏ចម្បងបំផុតនៃការគ្រោះថ្នាក់នៃរោគមហារីកស្បែកប្រភេទនេះគឺបណ្តាលមកពីការនៅក្រោមកំដៅថ្ងៃយូរស័ក្តិសាស្ត្រ សូម្បីតែការរលាយដោយកំដៅថ្ងៃខ្លាំងមួយនៅក្នុងរយៈកុមារភាព អាចនឹងធ្វើឲ្យការគ្រោះថ្នាក់ទៀតនៅក្នុងជីវិតទាំងមូល។



ប្រព្រឹត្តិមុត

មានកូន ៥យ៉ាងដែលអាចជួយសំគាល់ ថាជាប្រព្រឹត្តិ ឬ មេឡាណូម៉ា:



ក- ភាពមិនស្មើគ្នា - ម្ខាងមិនដូចគ្នាទៅនឹង ម្ខាងទៀត



ខ- ជាមិនប្រក្រតី - ជាយ៉ាងរាងខ្លាំង និង ព្រាស្យ



គ- ពណ៌ - ពណ៌មិនដូចគ្នាទេ មាន ស្រមោលពណ៌ប្រផេះ ពណ៌ឈាមជ្រូក និង ខ្មៅ



ឃ- បន្ទាត់ផ្តិតលើសពី ៦ មម។ ការដែលកើន ឡើងយ៉ាងឆាប់ រហ័សគឺជាការបាញ់



ការដឹងល្បួត និង ការតប



មហារីកស្បូត

តើអ្នកដឹងទេថា

- ▶ មនុស្សប្រុសដែលជក់បារី មានការគ្រោះថ្នាក់លើសជាង ២២ ដង ក្នុងការកើតរោគមហារីកស្បូត
- ▶ ការផឹកជាតិសុរានៅយុវវ័យ មានទំនោរទៅរកការប្រើគ្រឿងញៀន នោះកើនឡើង ៤ ដងលើស ពីធម្មតា
- ▶ ភាគច្រើននៃការគ្រោះថ្នាក់ស្លាប់ដោយចរាចរនៅលើមហាវិថីនោះជាប់ទាក់ទិននឹងការផឹកស្រា



រោគច្រើនជំងឺ

រោគសញ្ញានៃបញ្ហាគ្រឿងញៀន

- ▶ ស្រវឹង ឬ មាន ប្រើគ្រឿងញៀនជាទៀងទាត់
- ▶ លះបង់ចោលសកម្មភាពនានា ដើម្បីគ្រឿងញៀន
- ▶ ផឹក ឬ ប្រើគ្រឿងញៀនពេលណានៅតែងង
- ▶ ដាក់ថែមទៀតដើម្បីបានដល់កំរិតនៃការញៀនដដែល
- ▶ ប្រកែកបដិសេដថាមិនស្រវឹងឬញៀន
- ▶ ឆ្លើយតបដោយគ្មានអារម្មណ៍ ឬដោយសោះអង្គើយ



ខួបខ្នុរក្បាល



**“ គ្រឿងស្រវឹងបង្កើតការឡើយ អ្នកណាដែលចង់ដឹង
ដោយគ្រឿងទាំងនោះ ឈ្មោះថាគ្រាន់ប្រាជ្ញា ”**


ការដឹងល្បួត និង ការតប

តើធ្វើដូចម្តេចដើម្បីបំបាត់ការញៀន

- ▶ គិតពីផលអាក្រក់ទាំងឡាយដែលកើតពីការញៀននោះ
- ▶ ប្តូរទំលាប់អាក្រក់ទាំងឡាយរបស់អ្នកដោយ ទំលាប់ល្អៗវិញ
- ▶ ទប់ទល់នឹងការល្អៗល្អៗនានា
- ▶ ប្រសិនបើអ្នកធ្វើមិនបានសំរេចទេ នោះកុំឲ្យឈប់ឲ្យសោះ
- ▶ ចៀសវាងរាល់ស្ថានភាពដែលជំរុញចិត្តអ្នកឲ្យញៀន
- ▶ ទទួលយកការគាំទ្រពីគ្រួសារ និង មិត្តភក្តិល្អៗ
- ▶ ជឿទុកចិត្តលើអំណាចចេស្តានៃព្រះដើម្បីយកឈ្នះលើទំលាប់អាក្រក់ទាំងនោះ



គន្លងភ្ជាប់នៃកោសិកាខួរក្បាល និង ការប្តូរទំលាប់
 រៀនរាល់ពេលដែលខួរក្បាលប្តូរទំលាប់មួយ វាតែងបង្កើតជាជំងឺមួយហៅថា “ស៊ីណាប”
 ដោយការភ្ជាប់កោសិកាខួរក្បាលជាមួយគ្នា នោះវាបានបង្កើតនូវផ្លូវនិងទំលាប់មួយ។ ការដក់បារី
 គឺជាឧទាហរណ៍មួយដែលដ៏ល្អឆ្លើយនេះ។ រៀនរាល់ពេលដែលអ្នកដក់បារី អុជបារីមួយឡើង
 នោះ គន្លងនៅខួរក្បាលបង្កើតឡើងរហូតដល់គេធ្វើ
 ឡើងដោយមិនទាន់ចាំបាច់គិតអំពីវាផង។ គន្លងមួយ
 ដែលបង្កើតបានហើយ ហាក់ដូចជាផ្លូវដែលដើរទូរ
 ហើយមិនអាចចេញពីគន្លងនោះបាន។ នេះជា
 ហេតុផលមួយដែលបង្ហាញថាការសំខាន់ណាស់
 នឹងបង្កើតនូវទំលាប់ដ៏ល្អមានមួយដើម្បីជំនួស
 ទំលាប់អាក្រក់នោះ។ ត្រូវមានគំនិតឆ្លាតវាងវៃ
 និងស្វែងរកអ្វីដែលប្រសើរជាង ដើម្បីជំនួសនិង
 ទំលាប់អាក្រក់ចេញ។



កោសិកាប្រឡាក់ទ្រុឌភ្ជាប់គ្នាដោយ
 គន្លងភ្ជាប់កោសិកា ហៅថា ស៊ីណាប។

“ ដូច្នេះបើព្រះពលប្តូរ
 ច្រាសឲ្យអ្នករាល់គ្នាបានរួច
 នោះនឹងបានរួចជាពិត ”

ព្រះយេស៊ូ ព្រះគម្ពីរយ៉ូហាន ៨:៣៦



ប្រព័ន្ធនៃការជំរុញបន្ថែមជាវិជ្ជមាននៅ
 ក្នុងខួរក្បាលគឺការខិតខំការព្យាបាល
 ជាវិជ្ជមាន។ ការជួយ ដល់អ្នកដទៃ
 ការអធិស្ឋាន និង ទំនាក់ទំនងដ៏មានខ្លឹមសារ
 នឹងជួយផ្តល់នូវរង្វាន់ដ៏ល្អនោះ។ គ្រឿង
 ញៀនអាចបង្កជំរុញនៅមជ្ឈមណ្ឌល
 ភ្លើងភ្លើងនៅខួរក្បាលបានមួយរយៈ
 វេលា ប៉ុន្តែក្រោយមកអ្នកនឹង
 មានអារម្មណ៍ល្អឡើយ។
 ការស្វែងរករង្វាន់ប្រសើរជាង នោះវានឹង
 នាំអ្នកឲ្យបានសេចក្តីត្រេកត្រអាលចិត្តដ៏ពិត
 ដែលបិតបេរនៅដ៏យូរអង្វែង។

ខ្យល់អាគាសបរិសុទ្ធល្អ

ខ្យល់អាគាសបរិសុទ្ធល្អ

- ▶ ធ្វើឲ្យឈាមមានជីវិតរស់
- ▶ សំរាកអារម្មណ៍
- ▶ សំលាប់មេរោគ
- ▶ ជួយសំអាតស្បែក
- ▶ បង្កើនប្រព័ន្ធការពាររាងកាយ

ផ្សេងទៅនឹងក្រុងបណ្តាលឲ្យមាន

- ▶ រោគក្អក
- ▶ រោគរលាកទង់ស្បែក
- ▶ រោគរលាកក្រអូមមាត់ (ច្រមុះ)
- ▶ រោគរីកស្បែក
- ▶ រោគមហារីក

ការវិលចុះឡើងនៃខ្យល់



ការជក់ជាតិពុល

ជាតិកូទិននាំទៅរកការពឹងពាក់លើវា (ញៀន)

ជាតិកូទិនធ្វើឲ្យសរសៃរួមគ្នាដែលបង្កើនការគ្រោះថ្នាក់នៃការជាប់សរសៃឈាម និងគាំងបេះដូង

ចរាចរឈាមមិនល្អនៅដៃ និង ជើង

គ្រាន់តែបញ្ចប់មួយដើមអាចនឹងធ្វើឲ្យពិការជាតិស៊ីលីយ៉ូមមួយចំនួនក៏ទៅបាន

ជាតិកូទិននាំទៅរកការកើតរោគសរសៃឈាមដោយការវាយលុកទៅលើផ្លូវសរសៃ

ជាតិកូទិននាំទៅរកការកើតរោគសរសៃឈាមដោយការវាយលុកទៅលើផ្លូវសរសៃ

ជាតិកូទិននាំទៅរកការកើតរោគសរសៃឈាមដោយការវាយលុកទៅលើផ្លូវសរសៃ

រោគស្បែក អ៊ីមតាយស៊ីម៉ាបណ្តាលមកពីការខូចបន្ទប់ចង់ខ្យល់នៅក្នុងស្បែក

ជាតិពាណិជ្ជកម្មដែលកាន់ដោយការជក់បារីនិងជាតិមីនឡេតអាចនាំឲ្យកើតរោគមហារីកស្បែក

ការវិលចុះឡើងនៃខ្យល់គឺជារង្វង់នៃការវិលចុះឡើងដ៏ល្អក្នុងការផ្តល់ឲ្យ និង ការទទួល។ រុក្ខជាតិស្រូបយកជាតិ កាបូន ដោយយកសាយពីខ្យល់អាគាស។ នៅក្នុងដំណាក់កាលនោះ ខ្យល់អុកស៊ីហ្សែនក៏សាយចេញដែលផ្តល់ខ្យល់អាគាសល្អសំរាប់យើងផងដែរ។ កោសិកាឈាមប្រើអុកស៊ីហ្សែនសំរាប់ផុតគ្នាដែលផ្តល់ថាមពលដល់រាងកាយ។ ជាទីបញ្ចប់ ជាតិកាបូនសាយយកសាយត្រូវបានបង្កើតនិងវិសាយតាមរយៈស្បែកចេញទៅក្នុងខ្យល់។

“ យើងអាចរស់បានរាប់រាននិរន្តរ៍ដោយគ្មានអាហារ បានរាប់ថ្ងៃ ដោយគ្មានទឹក ប៉ុន្តែបានរាប់រាននិរន្តរ៍ដោយគ្មានខ្យល់ ”

ខ្យល់អាកាសបរិសុទ្ធល្អ



តើធ្វើយ៉ាងណាឲ្យបានខ្យល់អាកាសបរិសុទ្ធល្អ

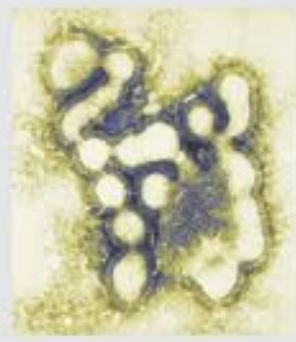
- ▶ ដកដង្ហើមតាមច្រមុះ
- ▶ ចៀសវាងសំលៀកបំពាក់តឹង ឬ ចង្អៀត
- ▶ ចៀសវាងខ្យល់អាកាសពុល
- ▶ ចៀសវាងជក់បារី ឬ ជក់ផ្សេងបារី (ស្រូបផ្សេងបារី)
- ▶ ហាត់ប្រាណនៅកន្លែងមានខ្យល់អាកាសល្អ
- ▶ បើកចំហបង្អួចនៅតាមបន្ទប់ដេក

ដល់ប្រយោជន៍នៃការដកដង្ហើមច្រមុះ

- ▶ ឲ្យរាងកាយបានសំរាក
- ▶ ផ្តល់ខ្យល់អុកស៊ីហ្សែនដល់ខួរក្បាលដែលនាំឲ្យប្រាជ្ញាភ្លឺថ្លា
- ▶ ជួយការពារការរលាកផ្លូវដកដង្ហើម
- ▶ នាំឲ្យមានការដេកបានស្ងប់ស្ងួល

ការរលាកផ្លូវដកដង្ហើម

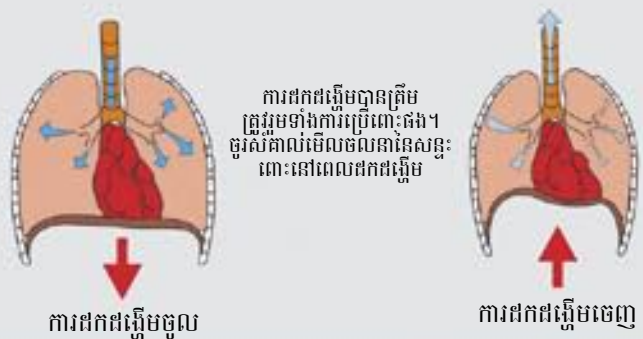
រោគរលាកផ្លូវដកដង្ហើមបីយ៉ាងដែលមានច្រើនជាងគេគឺ គ្នាសាយធម្មតា គ្នាសាយធំ និង រោគរលាកសួត។ រោគទាំងនេះ កើតមកដំបូងនៅក្នុងក្រុមគ្រួសារដែលមានប្រពន្ធមិនស្រូវ ទៅ មនុស្សម្នាក់ទៀត។ ដើម្បីចៀសវាងរោគទាំងនេះ ចូរលាងសំអាតដៃរបស់អ្នកឲ្យបានញឹកញាប់ ជិតទឹកពិ ៨ ទៅ១០ កែវក្នុងមួយថ្ងៃ ពិសេសម្ហូបអាហារដែលមានជីវជាតិ ល្អសំបូរទៅដោយ ផ្លែឈើ និង បន្លែ និងធ្វើការហាត់ប្រាណ រៀបរាល់ថ្ងៃនៅកន្លែងមានខ្យល់អាកាសល្អ។



មេរោគប្រេណូម៉ូកូកាតូសាយ

ការដកដង្ហើមវែងៗ

ការដកដង្ហើមត្រឹមត្រូវមានសារៈសំខាន់សំរាប់រាងកាយមានផលិតផលកំរិតខ្ពស់បំផុត។ តែ ជាអកុសល មនុស្សពេញវ័យជាប់មានទំលាប់ក្នុងការដកដង្ហើមដោយមិនប្រើដើមទ្រូងឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។ ការដកដង្ហើមមិនបានត្រូវគ្រាន់តែនាំទៅរកការហត់អស់កម្លាំង ការអស់ដៃអស់ជើងរសេះរសោះ ដំណើរខ្វះឈាមក្រហម និង ការមានវិបត្តិផ្លូវចិត្ត។ ការដកដង្ហើមវែងៗក្នុងការហាត់ប្រាណជាវិធីល្អក្នុង ការទំលាប់ឲ្យមានការដកដង្ហើមត្រឹមត្រូវ។ ដេកនៅលើក្តារ នៅលើដៃ ឬដាក់ស្បែកនៅលើពោះ។ ចូរអនុវត្តការដកដង្ហើមវែងៗ រហូតដល់ស្បែកនៅលើពោះ ធ្មេញឡើងពេលណាអ្នកដកដង្ហើមចូល។ ចូរធ្វើ ការបែបនេះនៅលើ ជាច្រើនដងក្នុងមួយថ្ងៃរហូតទាល់វាក្លាយជាទំលាប់ជាប់រហូត។



ការដកដង្ហើមត្រឹមត្រូវ ត្រូវរួមទាំងការប្រើពោះផង។ ចូរសំគាល់ចើលចលនានៃសន្ទះពោះនៅពេលដកដង្ហើម

ការសំរាក



ចង្វាក់ជារង្វង់វិលចុះឡើងនៃការដេក

ដំណេករបស់យើងមានជាចង្វាក់។ នៅពេលណាយើងចូលដំណេកខួរក្បាលរបស់យើងបន្ថយសកម្មភាព។ ប្រមាណជាកន្លះម៉ោងក្រោយមកវាតែងមកដល់ដំណាក់កាលមួយនៃការបន្ថយសកម្មភាព រលកដែលហៅថា រលកដំណេក។ នៅក្នុងដំណាក់កាលនេះ សាច់ដុំសំរាក និងជាតិអ៊ីដ្រូស៊ីនកើនឡើងសាយភាយដែលជួយជួសជុលឡើងវិញនូវកោសិកាដែលខូចខាតនៅក្នុងថ្ងៃដែលកន្លង។ ប្រមាណជា ៧០ ទៅ ៩០ នាទីខួរក្បាលយើងត្រូវឡប់ទៅដំណាក់កាលនៃការឡើងវិញ ដែលហៅថា ការដេករៀបរយ REM Sleep ។ ដំណាក់កាលនេះដែលមានការយល់ស្មើញឹកញយ និង ចលនាភ្នែករបស់។ មនុស្សពេញវ័យត្រូវការចង្វាក់វិលចុះឡើងនេះ ៥ ទៅ ៦ ដងក្នុងមួយយប់ដែល អាចសំរេចបានដោយការដេក ៧ ទៅ ៩ ម៉ោងក្នុងដំណេក។ ការបង្កើតទំលាប់ល្អក្នុងការដេក និងជួយឱ្យយើងមានជីវិតមួយដែលមានគុណ្យភាពល្អដែលអាចជួយបំបាត់សេចក្តីត្រូវការប្រើ ថ្នាំជំនួយឱ្យដេកលក់ និង ការប្រើជាតិកាហ្វេនាពេលថ្ងៃដើម្បីជំនួយឱ្យដេក។

ដំណេកមិនគ្រប់គ្រាន់

- ▶ ផលនៃការហត់នឿយនៅខួរក្បាលដូចគ្នានឹងការហត់នឿយនៃជាតិស្ករដែរ
- ▶ ការហត់នឿយកើតឡើងជាប់រហ័សដោយសារកម្មវិធីការងារដែលមិនទៀងទាត់
- ▶ ការគ្រោះថ្នាក់កើនឡើង ៧ដងស្មុននៅចន្លោះពេលពាក់កណ្តាលអធ្រាត្រ និង ម៉ោង ៨ព្រឹក
- ▶ ការមើលទូរទស្សន៍នៅពេលយប់គឺជាមូលហេតុធំបំផុតនៃការដេកមិនគ្រប់គ្រាន់។

ផលប្រយោជន៍នៃដំណេក

- ▶ បង្កើនភាពរវាស់វែងនៅពេលថ្ងៃ
- ▶ បង្កើនលទ្ធភាពក្នុងការរៀនសូត្រ
- ▶ បង្កើនភាពស្ម័គ្រចិត្ត (ភាពឈ្នះជម្នី)
- ▶ បង្កើនសមត្ថភាពទប់ទល់នឹងភាពឈឺចុកចាប់



ម៉ោងនៃរាងកាយ

មុខងារជាច្រើននៃរាងកាយមនុស្សដូចជាកំដៅ កំរិតជាតិស្ករនៅក្នុងឈាមនោះវាដំណើរការជារង្វង់ វិលចុះឡើងក្នុងមួយថ្ងៃ។ ម៉ោងខាងក្នុងរាងកាយនេះនឹងត្រូវកែសម្រួលឡើងវិញនៅវេលាព្រឹកពេលដែល ថ្ងៃរះឡើងពន្លឺចាំងចូលទៅក្នុងបន្ទប់ដេក។ ក្រោយឡើងជាម្សៅរាល់ថ្ងៃបានទៀតទាត់ម៉ោងជួយឱ្យរាងកាយយើងឱ្យកែសម្រួលម៉ោងខាងក្នុងខ្លួនបានត្រឹមត្រូវ។ ការចូលដំណេកស្របទៅនឹងម៉ោងជួយឱ្យ ម៉ោងក្នុងខ្លួនយើងស្របយើងឡើងត្រូវម៉ោងដោយមិនបាច់ប្រើថ្នាំណាមួយ។ ការដេកសំរាកបាន២ ម៉ោងមុនពេលអធ្រាត្រនោះវាវិសេសជាង ៥ ម៉ោងក្រោយពេលអធ្រាត្រ។ ការទៀងទាត់ជួយឱ្យរាង កាយយើងបំពេញការងារបានកំរិតខ្ពស់បំផុតទៅបាន។



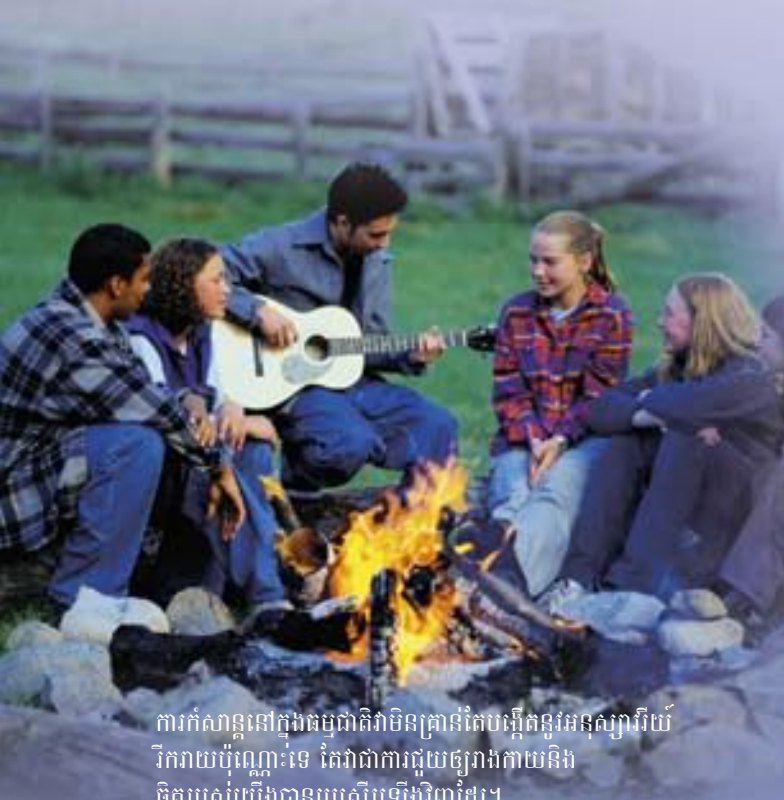
“ ដំណេកលោយបំណេះ បង្កើតកម្លាំងសំរាប់ថ្ងៃស្អែក ”

Journal of Health and Healing, Spec. Ed., p. 36

ការសំរាក

ការសំរាក ឬ ការបន្ថយបរិយាកាស

- ▶ ការសំរាកខ្លីៗក្នុងថ្ងៃនីមួយៗជួយបង្កើនសមត្ថភាពរាងកាយ និង សុវត្ថិភាព
- ▶ ការអានសៀវភៅដែលចូលចិត្ត ឬ ការដើរ សំរាកខ្លួនក្បាលនិងគំនិត
- ▶ ការឈប់សំរាកមួយថ្ងៃក្នុងមួយអាទិត្យនោះជាសារៈសំខាន់



ការកំសាន្តនៅក្នុងធម្មជាតិអាចជួយបង្កើតនូវអនុស្សាវរីយ៍ វិករាយប៉ុណ្ណោះទេ តែវាជាការផ្តល់ឱកាសកាយនិង ចិត្តរបស់យើងបានប្រសើរឡើងវិញដែរ។



មិនមែនតែក្មេងទេដែលត្រូវការសំរាក។ ការសំរាកតែ ប៉ុណ្ណោះក្នុងមួយម៉ោងអាចជួយបង្កើតនូវថាមពលដល់ រាងកាយ និង ស្មារតីដែលយើងរស់នៅជីវិត។



ការឈប់សំរាកមួយថ្ងៃក្នុងមួយអាទិត្យអាចជួយអ្នកឱ្យ មានកម្លាំងថ្មីឡើងជាង និង មានការជំរុញចិត្តក្នុងការ ងារនៅលើថ្ងៃទៀតពេញទាំងស្រុងនោះ។

ឱវាទសំរាកដំណេក

- ▶ ចូរដេកឱ្យបាន ៧-៨ ម៉ោងរៀងរាល់យប់
- ▶ ចូរពិសារអាហារចុងក្រោយយ៉ាងហោចណាស់បាន ៤ ម៉ោងមុនចូលដំណេក
- ▶ ការចូលដំណេកនៅវេលាម៉ោង ១០ យប់ ជាពេលប្រសើរបំផុត
- ▶ ចៀសវាងសុរា បារី និង កាហ្វេ
- ▶ ចូរបើកបង្ហូរទទួលយកខ្យល់អាកាសថ្មី
- ▶ ចូលដំណេកដោយមានអារម្មណ៍ស្ងប់ល្អ



“ អស់អ្នកដែលឆ្លៀតយូរយាយហើយដ្បិតគ្នានឹងអើយ
ចូរមកងខ្ញុំ ខ្ញុំនឹងឱ្យ អ្នករាល់គ្នាឈប់សំរាក ”

ព្រះយេស៊ូ ព្រះគម្ពីរម៉ាថាយ ១១:២៨

ការស្រឡាត់ចិត្តលើព្រះ



អំណាចឲ្យអត់ទោសគ្នា

ទំនាក់ទំនងរវាងចិត្តរបស់យើងនិងសុខភាពនោះវាមិននៅត្រូវជាងអ្វីដែលយើងអាចយល់បាន។ សុខភាពរបស់យើងពិតផ្អែកទៅលើភាពសុខសាន្តជាមួយគ្នានឹងគ្នា។ ប្រសិនបើយើងស្អប់អ្នកណាម្នាក់ ឬ ប្រសិនបើយើងគ្រាន់តែមិនអាចអត់អោនទោសឲ្យអ្នកណាម្នាក់ នោះវាអាចស្ទើរដៃក្នុងនៃយើង។ ក៏ប៉ុន្តែនៅពេលណាដែលយើងអាចអត់ទោសឲ្យគេ សេចក្តីសន្តិភាពនេះនឹងសាយពន្លឺឡើងពាសពេញ ទាំងសព្វការយរបស់យើង។ ការដែលមើលឃើញថាមានព្រះមួយអង្គដែលជាព្រះនៃសេចក្តីស្រឡាញ់ ដែលត្រូវមន្ត្រីជាស្រេចនឹងអត់ទោសឲ្យយើង អាចនឹងផ្តល់ឲ្យយើងនូវអំណាចដ៏ស្មោះសម្បូរ ដែលឲ្យយើងអាចអត់ទោសឲ្យអ្នកដទៃបាន ហើយយើងអាចនឹងទទួលបានពិសោធន៍ដ៏ពិតមួយនៃការជាសះស្បើយដល់ខ្លួនឯង។

បញ្ហាដែលមិនបានដោះស្រាយ

- ▶ អាចនាំទៅរកការអស់អែកចិត្ត ការគប់ប្រមល់ និង ការដេកមិនលក់
- ▶ ធ្វើឲ្យប្រព័ន្ធការពារជម្ងឺចុះខ្សោយ
- ▶ អាចនាំទៅរកការកើតរោគវិបត្តិផ្លូវចិត្តនិងការនិរន្តរ
- ▶ អាចបណ្តាលឲ្យកើតការគប់ប្រមល់ផ្លូវចិត្ត

ការទុកចិត្តលើអំណាចចេតនារបស់ព្រះ

- ▶ នាំទៅរកសន្តិភាពព្រឹក្សាចិត្ត និង ស្ថេរភាព
- ▶ ផ្តល់នូវអំណាចក្នុងការអត់អោនទោស
- ▶ នាំសេចក្តីស្រឡាញ់មកក្នុងគ្រួសារ
- ▶ ជួយឲ្យទប់ទល់នឹងព្រឹត្តិការណ៍ដែលមានការប៉ះទង្គិចខ្លាំង
- ▶ ជួយព្យាបាលបញ្ហាខ្លះដែលមិនបានដោះស្រាយ



មនុស្សដែលមានការតាំងចិត្តជាមួយព្រះនៃមេឃមាន

- ▶ សុខភាពខាងផ្លូវចិត្តល្អ
- ▶ បង្កើនលទ្ធផលខាងការព្យាបាលរោគបានល្អ
- ▶ មានការថយចុះនៃ ការគ្រាន់តឹង និង ការគប់ប្រមល់ខាងផ្លូវចិត្ត
- ▶ មានការថយចុះ នៃការប្រើគ្រឿងញៀនហួសល្បួត
- ▶ អពាហ៍ពិពាហ៍ប្រសើរ (ប្តីប្រពន្ធមរស់បានប្រសើរឡើង)

“ ចិត្តដែលសម្បូរយាងដូរយ៉ាងរឹងមាំ ”

សុភាសិតហ្គេណេស្ទ ១៧:២២

ការស្រៀមទុកចិត្តលើព្រះ

អត្ថបទជាវិជ្ជមាន

ការទំលាប់មើលឃើញរបស់អ្វីមួយនៅក្នុងជីវិតជាភាពវិជ្ជមាន អាចជួយឲ្យយើងមាន គុណភាពល្អក្នុងជំនឿ។ ការធានារ៉ាប់រងនៃការ ដែលមានព្រះវរបិតាមានស្ថិត ដែលមានព្រះទ័យទុកដាក់ជួយឲ្យយើង បង្កើតអត្ថបទវិជ្ជមាន។



ការអធិស្ឋានគឺ

- ▶ ជាដង្ហើមនៃព្រលឹង
- ▶ ដាក់បន្ទុករបស់យើងទៅព្រះយេស៊ូ
- ▶ ការបើកចំហចិត្តរបស់យើងទៅព្រះដូចជាទៅមិត្តសំលាញ់
- ▶ ចែកចាយនូវ ការខ្វល់ខ្វាយ និង សេចក្តីអំណរ
- ▶ កម្លាំងរបស់យើងទប់ទល់នឹងបញ្ហានៃជីវិត

ទំនាក់ទំនងដែលមានការទុកចិត្ត

- ▶ ការទុកចិត្តរីកចំរើនដោយមានបទពិសោធន៍
- ▶ សេចក្តីអធិស្ឋានដែលឆ្លើយតបបង្កើតការទុកចិត្ត
- ▶ ព្រះថែរក្សាយើងដូចជាឪពុក
- ▶ ព្រះមិនដែលទុកយើងចោលឡើយ។

