

ចិត្រាចូលចិត្តញ៉ាំបន្លែ

និពន្ធដោយ៖ ហង់ ណារិន

រូបភាពដោយ៖ សែម វ៉ាន់



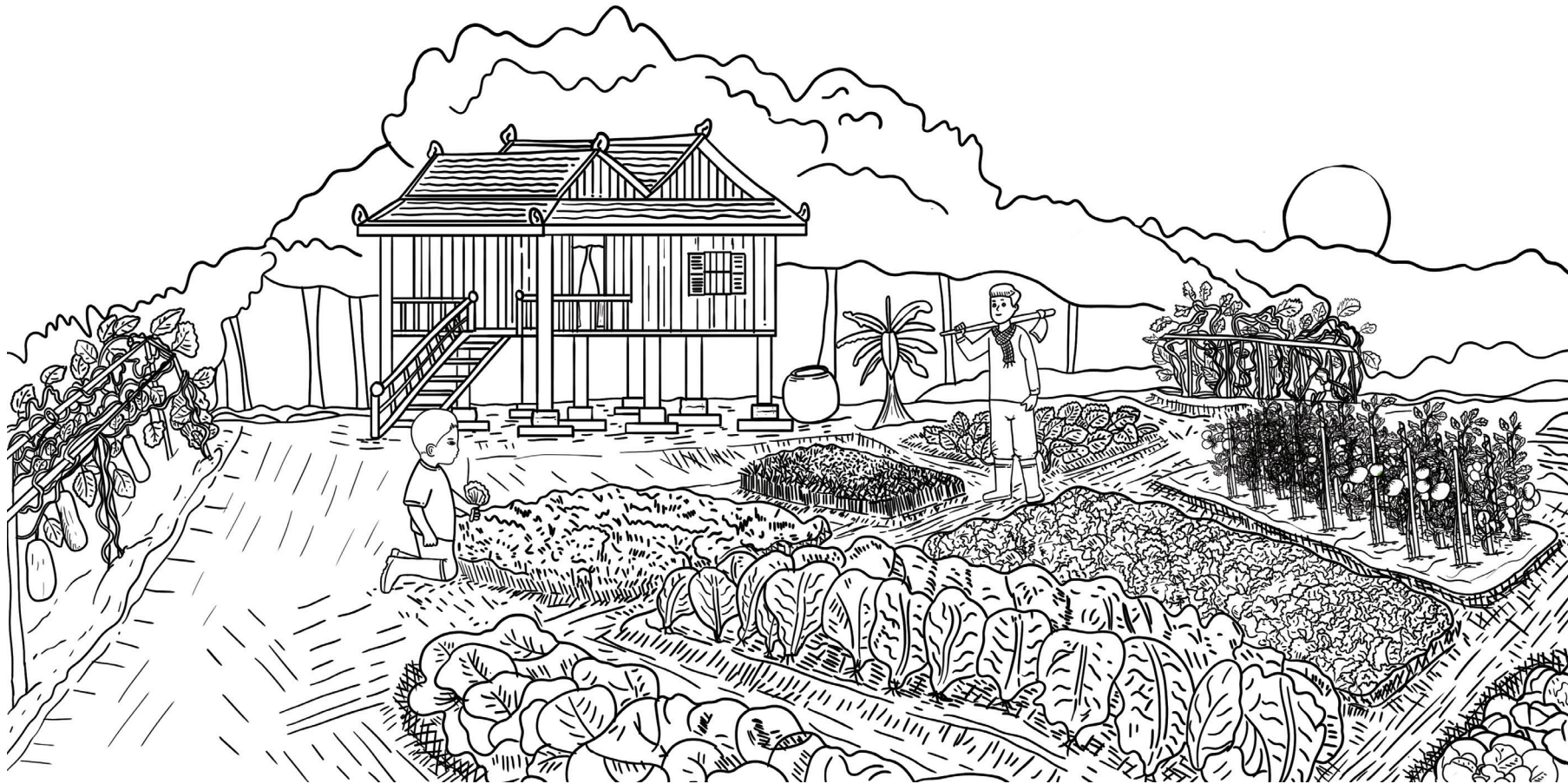
ស្វែងរក QR Code



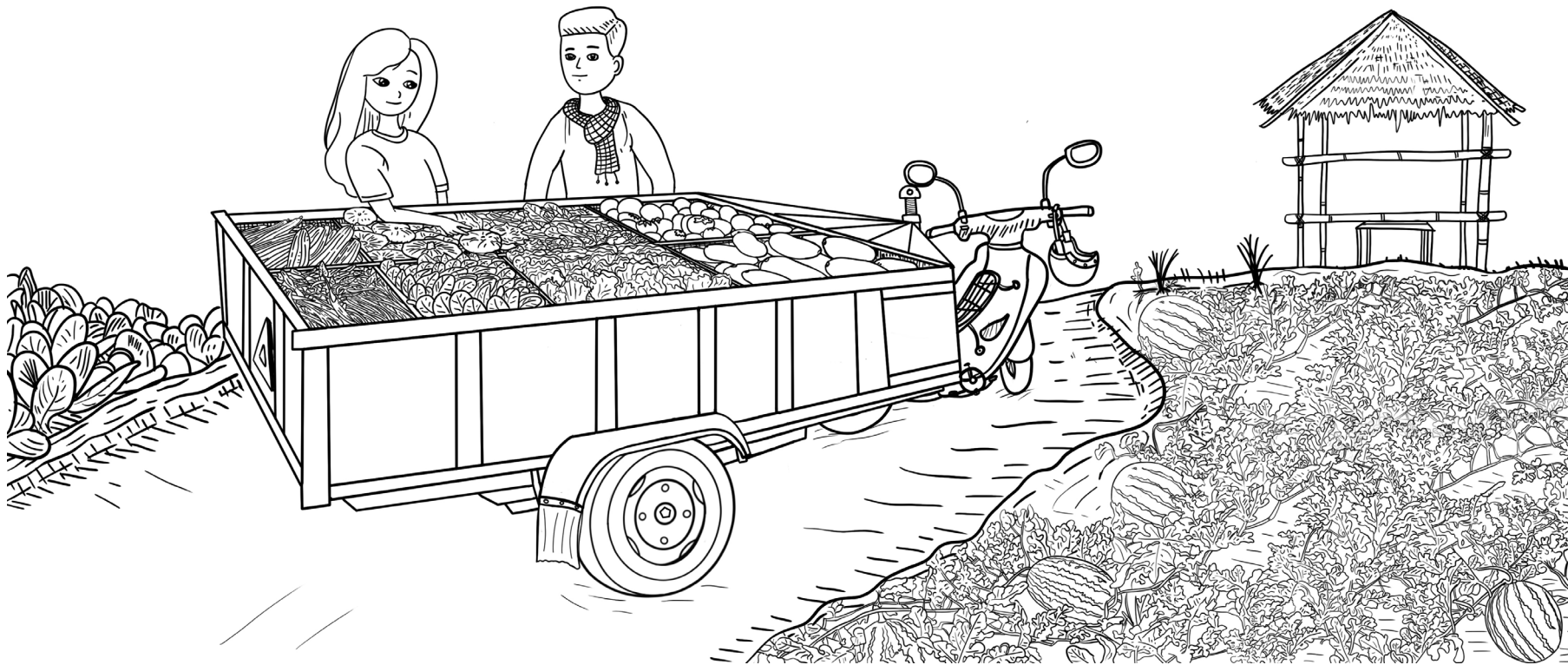
ទំនួលបាន



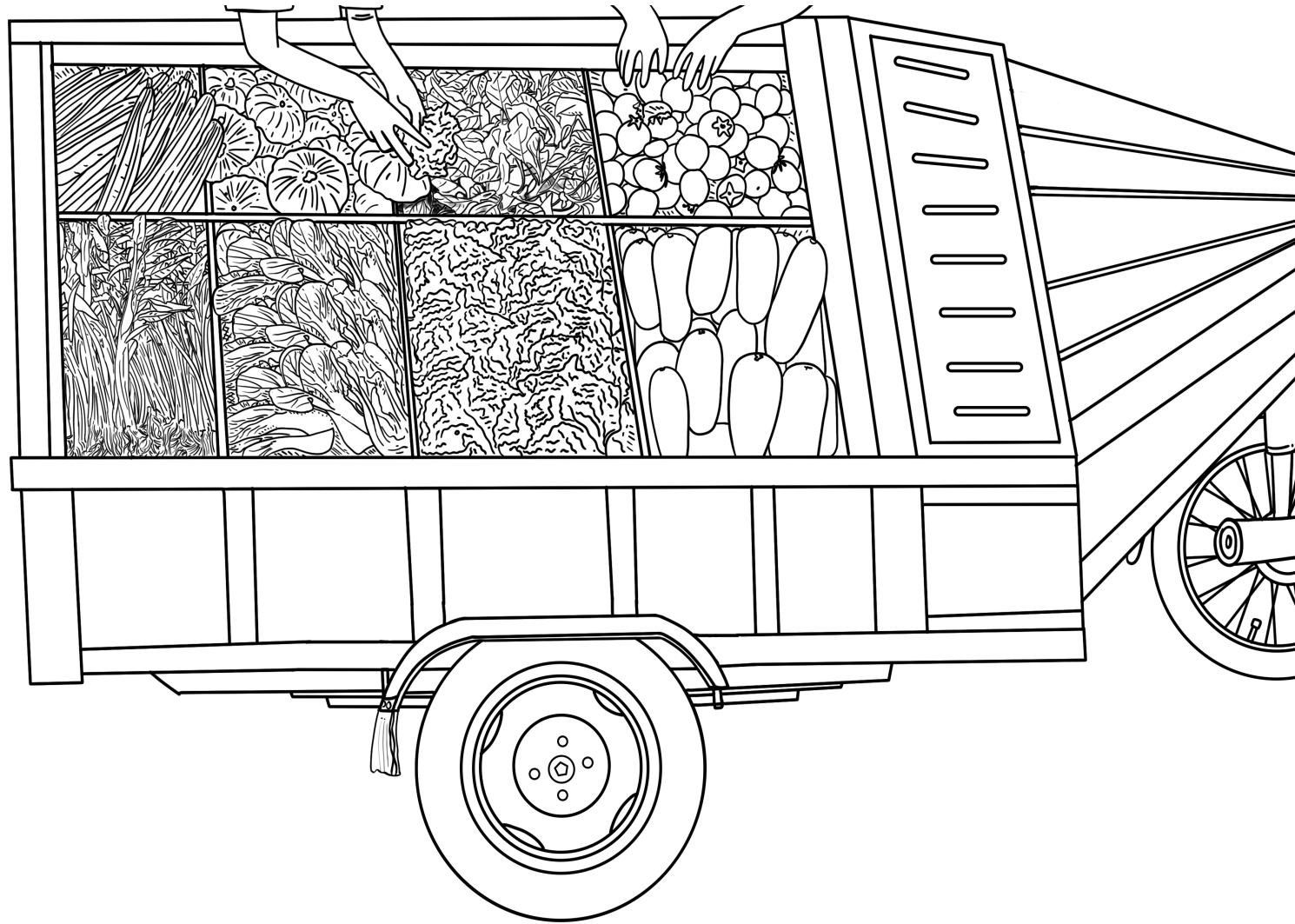
ធនធានបន្ថែម



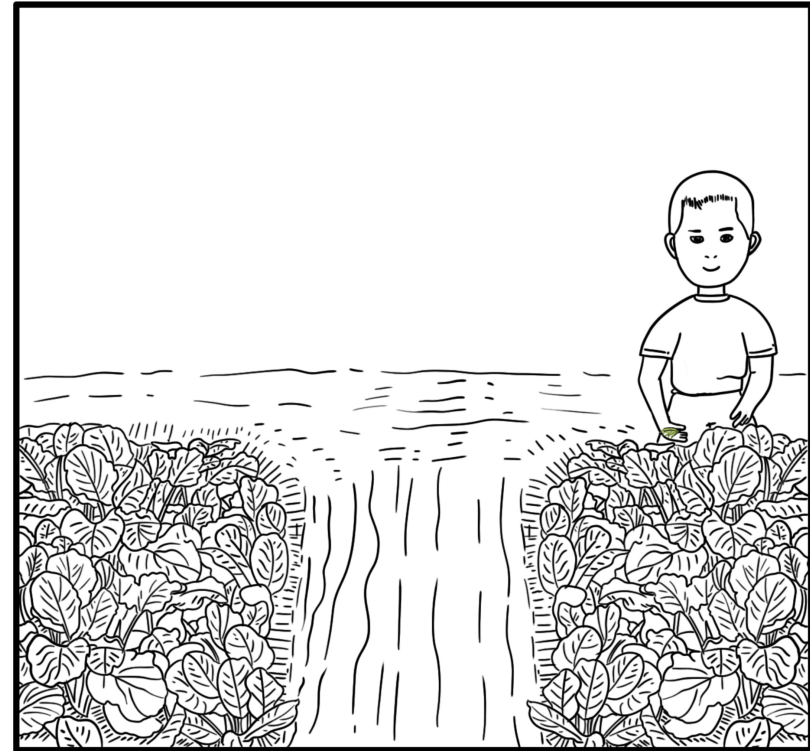
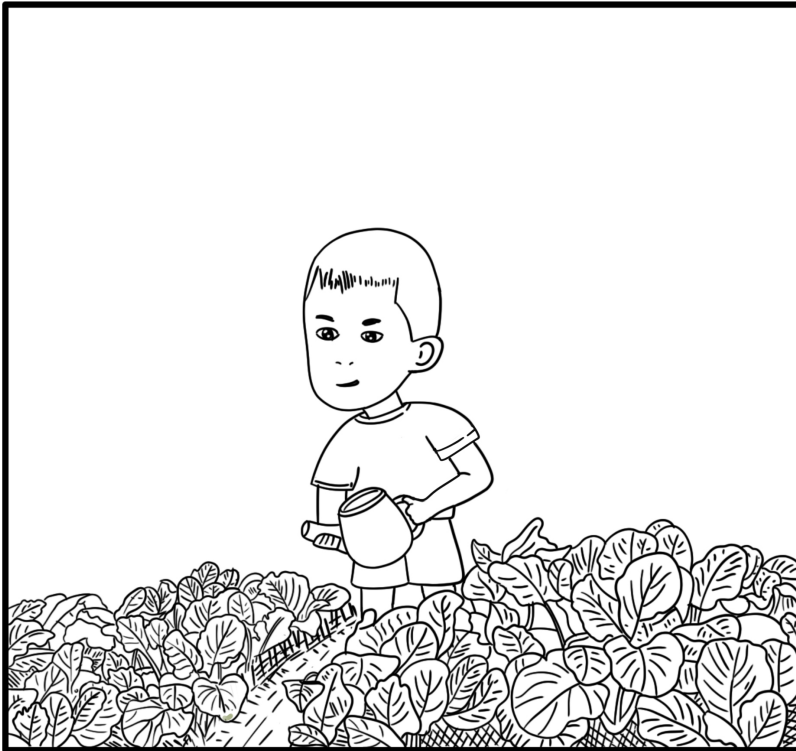
ចិត្តព្រឺជាភូមិរស់នៅក្នុង(ឆ្នាំសកលកម្ពុជា)



ឪពុកម្តាយរបស់ចិត្រាគឺជាអ្នកប្រកបមុខរបរបរិស្ថាននិងទុកសម្រាប់បរិភោគប្រចាំថ្ងៃផងដែរ។



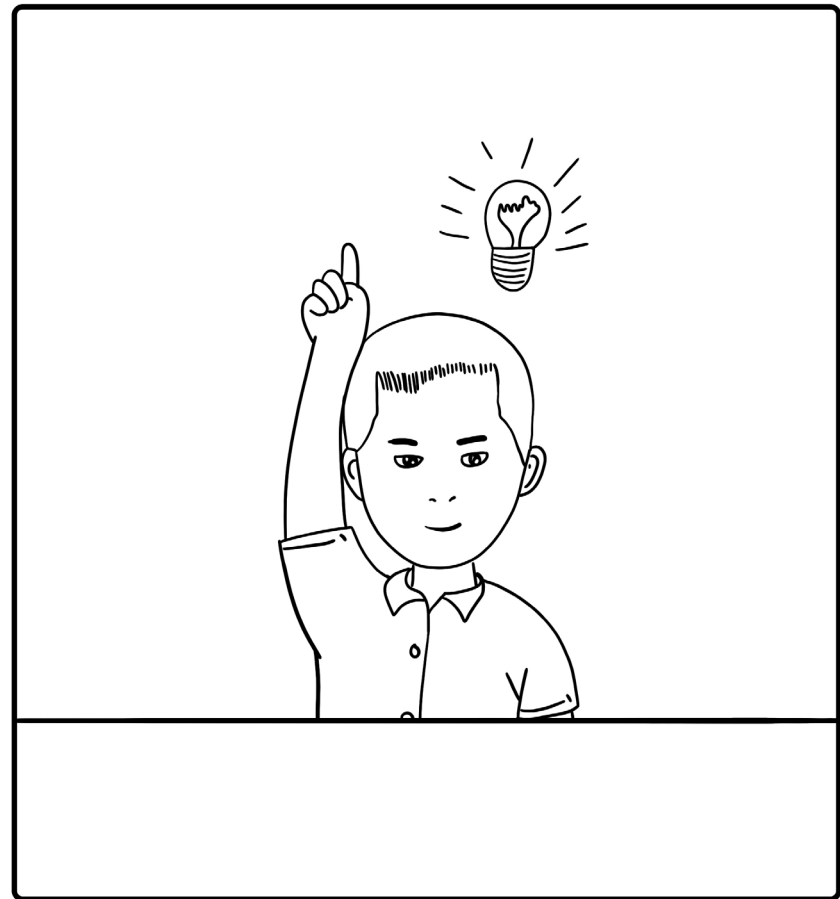
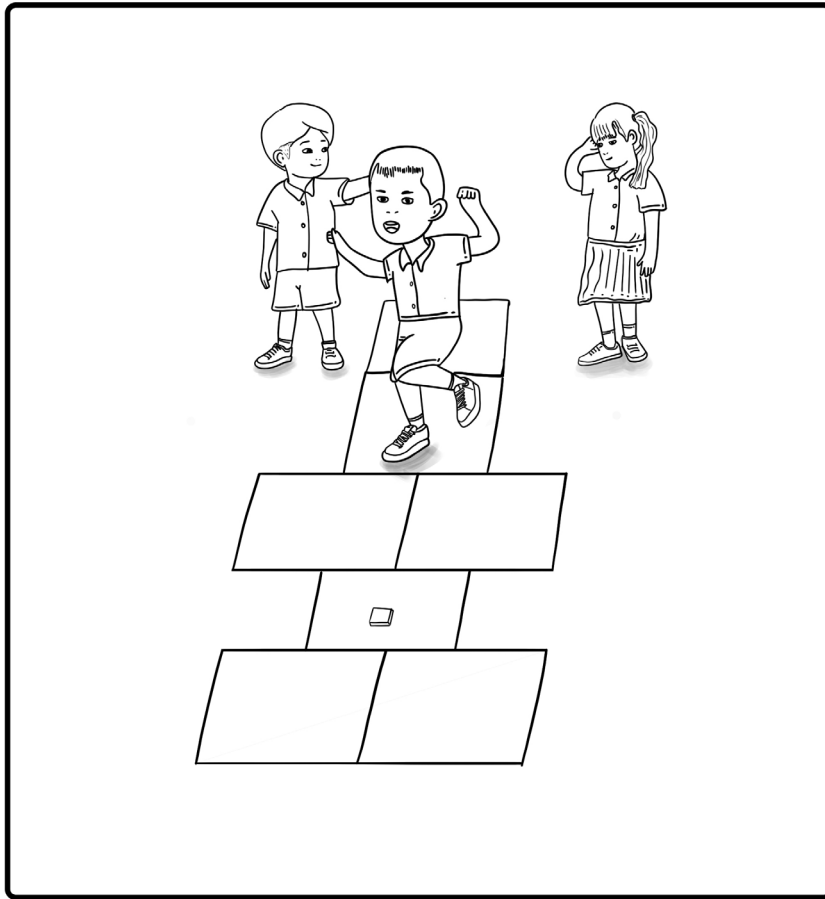
ឪពុកម្តាយរបស់ចិត្រាបានដាំបន្លែជាច្រើនមុខមានដូចជា៖ ត្រកួន ឆ្កែ សាឡាត់ ត្រឡាច ននោង ល្ពៅ ដូង
និងប៉េងប៉ោះជាដើម។



ចិត្តប្រាជ្ញាកុមារដែលឧស្សាហ៍ព្យាយាម។ នៅពេលទំនេរកាត់តែងតែជួយ ស្រោចទឹកបន្លែនិង
 ដកស្មៅជាដើម។



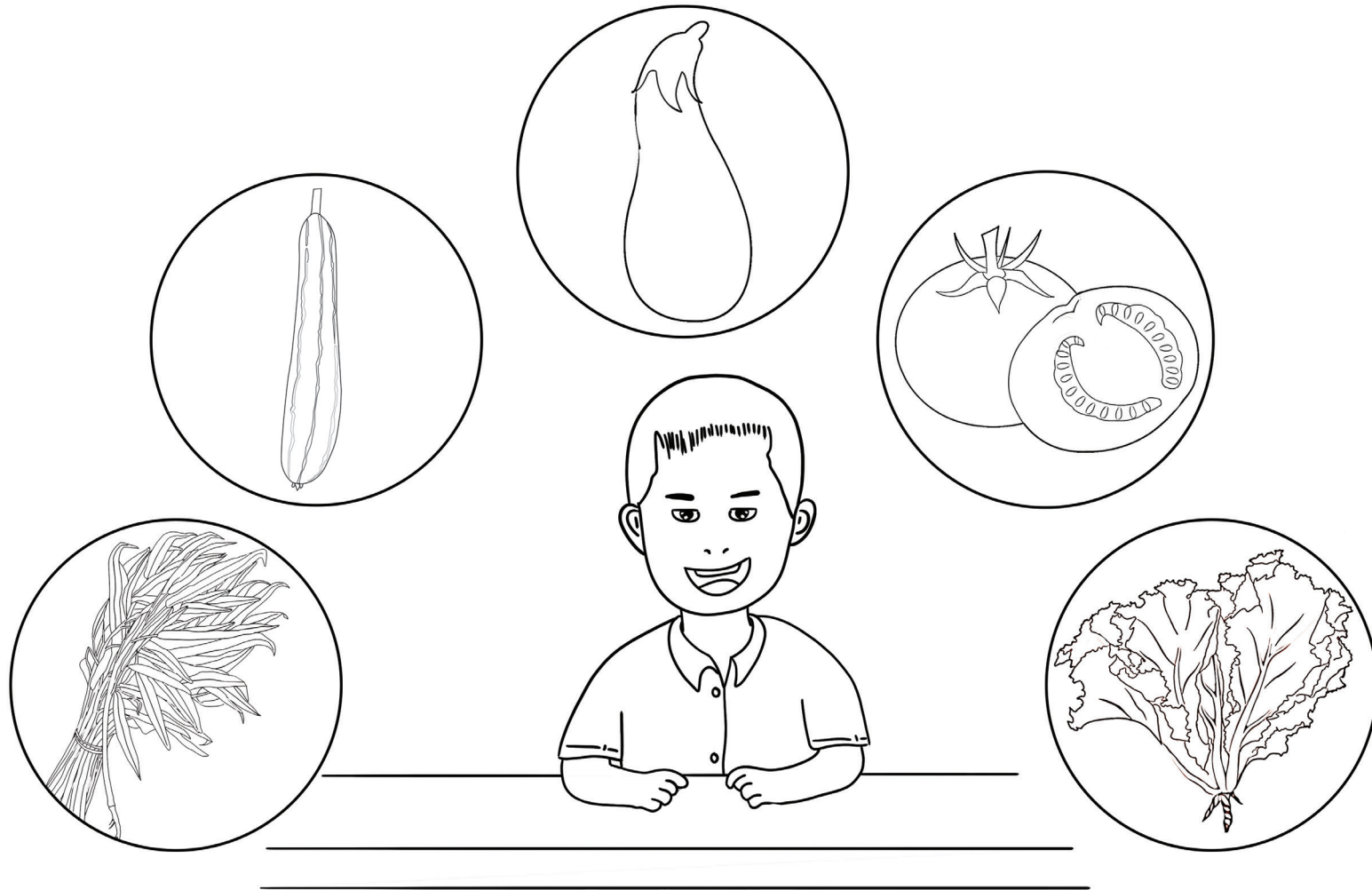
ជាញឹកញយល់ព្រឹក ចិត្តត្រង់តែងតែភ្ញាក់ពីព្រលឹម ដើម្បីជួយបេះនិងរៀបចំបន្លែឱ្យបានល្អឯកទេសទៅលក់នៅឯផ្សារ
និងទុកធ្វើជាម្ហូបប្រចាំថ្ងៃមុនពេលទៅសាលារៀន។



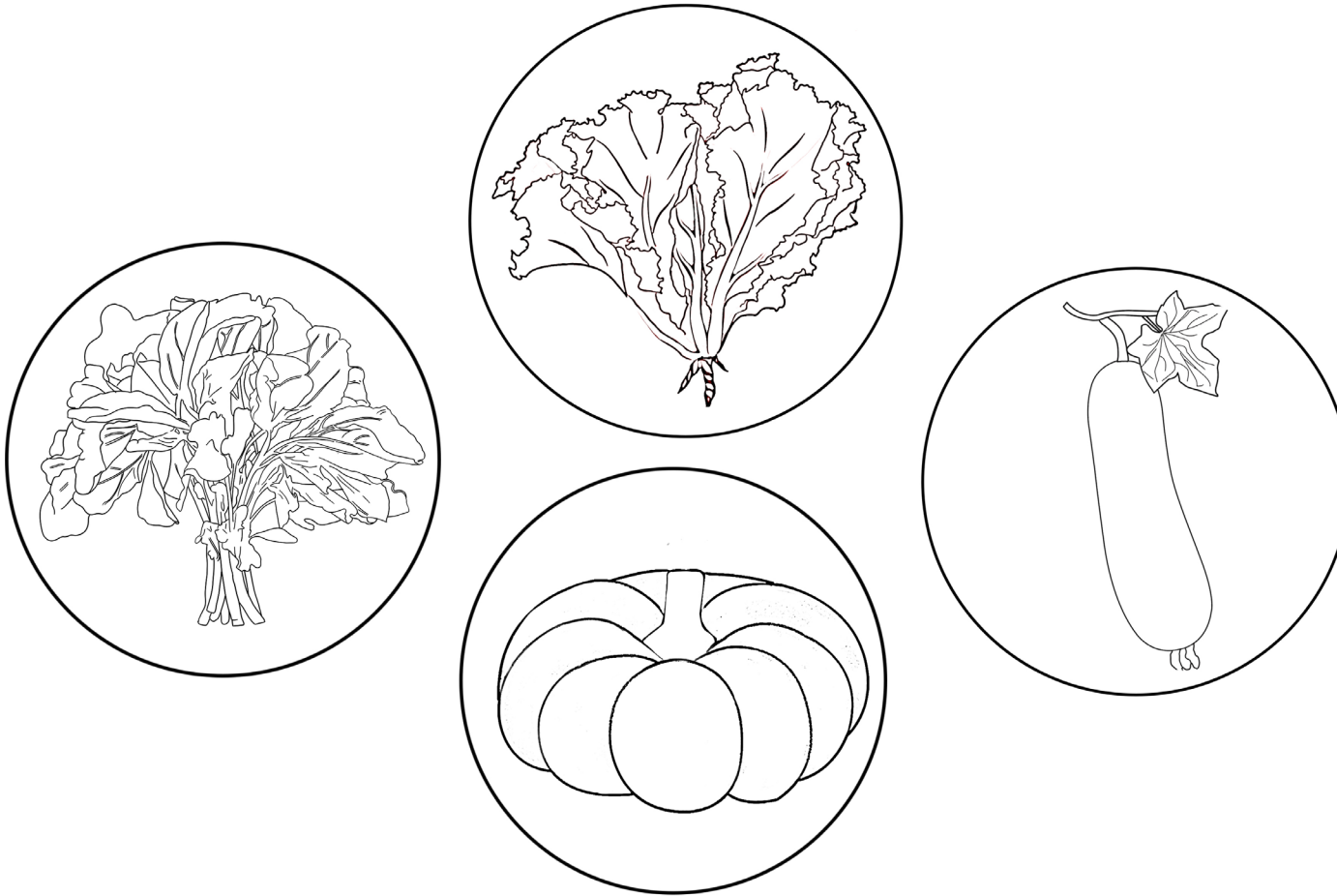
នៅក្នុងថ្នាក់រៀនចម្លង (គាត់ជាប្រុសដែលមានកាយមាំមួននិងប្រាជ្ញាឆ្លាតវៃជាងគេ។



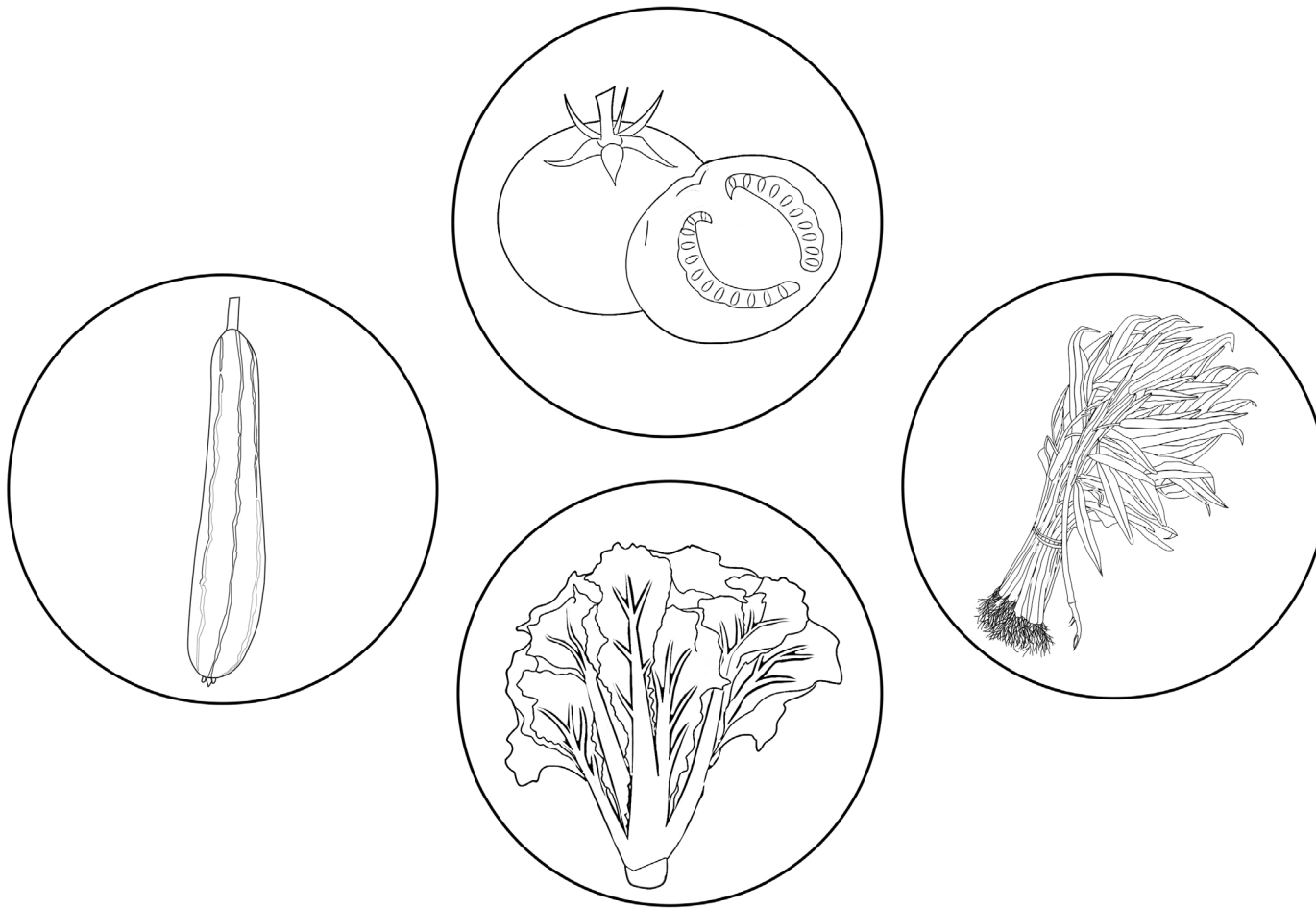
ថ្ងៃមួយលោក(គ្រូ)បានសួរថា <<ហេតុអ្វីបានជាចិត្តមានរាងកាយមាំមួននិងវីតាមីនបែបនេះ?>>



ចិត្រាឆ្លើយ <<បាទលោក! មកពីខ្ញុំចូលចិត្តញ៉ាំបន្លែដែលឪពុកម្តាយខ្ញុំដាំនៅឯផ្ទះ>>។
 លោកល្អបានបន្តសួរចិត្រាទៀតថា <<តើកូនអាចរៀបរាប់ពីអត្ថប្រយោជន៍នៃការញ៉ាំបន្លែឱ្យមិត្តម្នាក់
 ទាំងអស់ស្តាប់បានទេ?>>



<<បាទលោក(ស្រី)! ឪពុកម្តាយខ្ញុំបានប្រាប់ថា
 សាឡាត់និងត្រឡាច៖ ជួយដល់ការរំលាយអាហារ
 ល្អៗ ៖ជួយឱ្យភ្នែកភ្លឺនិងជួយដល់ប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ
 ផ្លែ ៖ជួយឱ្យឆ្អឹងលូតលាស់បានល្អ



ប៉េងប៉ោះ៖ ប្រឆាំងនឹងខ្លាញ់អាត្រក់នៅក្នុងខ្លួន

ត្រកួន៖ ជួយបង្ការភាពស្លេកស្លាំង ខ្វះជាតិដែកនិងជួយការលូតលាស់

ស្ពៃ៖ ប្រឆាំងជាមួយនឹងជំងឺមហារីក

ននោង៖ ជួយព្យាបាលជំងឺផ្លាសាយ ក្អក និងឈឺចាប់ពងក្រងជាដើម»។

លោក(គ្រូពេទ្យចិត្តនឹងចិត្ត)ណាស់ ហើយនិយាយថា «ល្អណាស់ចិត្ត ការហូបបន្លែពិតជាអាចជួយដល់ រាងកាយយើងច្រើនណាស់ សូម្បីតែលោក(គ្រូក៏ចូលចិត្តញ៉ាំបន្លែដែរ»។



ចាប់តាំងពីពេលនោះមក មិត្តរួមថ្នាក់ទាំងអស់គ្នាក៏ចូលចិត្តញ៉ាំបន្លែដូចចិត្តដែរ។