

ចិត្រាចូលចិត្តពារាំង

និពន្ធដោយ៖ ហង់ ណារិន

រូបភាពដោយ៖ សែម វ៉ាស៊ីន



សូមស្កេនQR Code



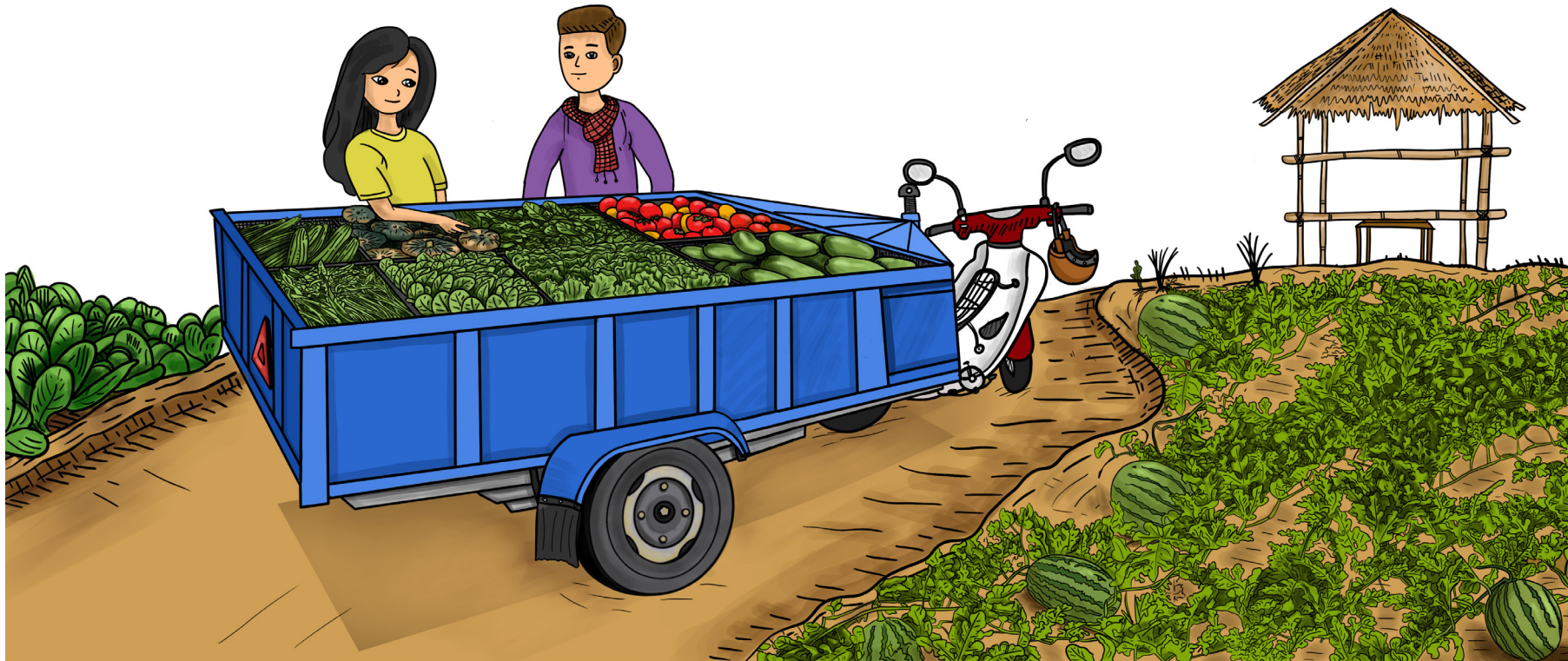
កំនូរជីវចល



ធនធានបង្រៀន



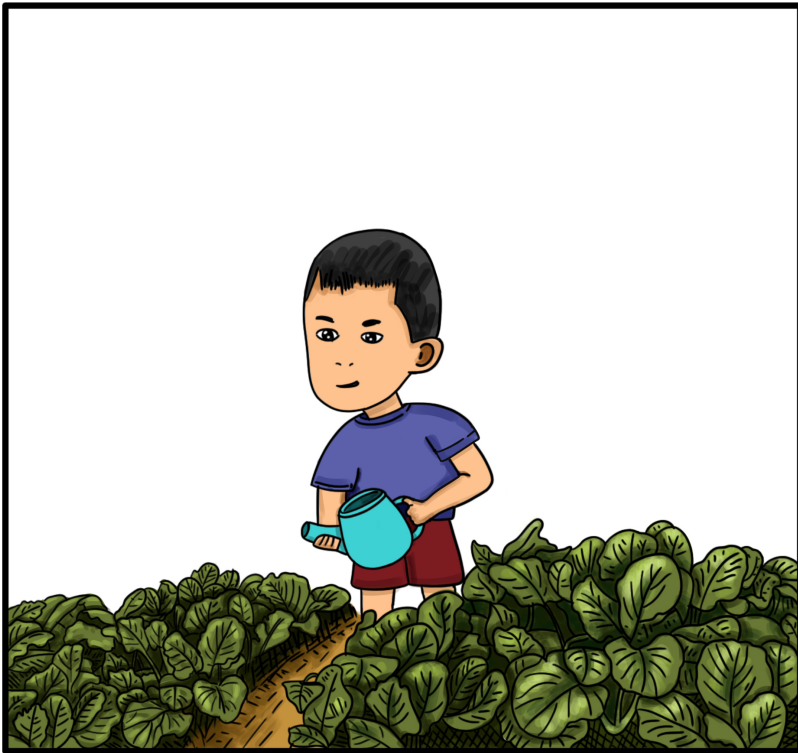
ចិត្រាគឺជាកុមារដែលរស់នៅក្នុង(គ្រួសារកសិកម្ម)។



ឪពុកម្តាយរបស់ចិត្រាគឺជាអ្នកប្រកបមុខរបរបរដាំបន្លែនិងទុកសម្រាប់បរិភោគប្រចាំថ្ងៃផងដែរ។



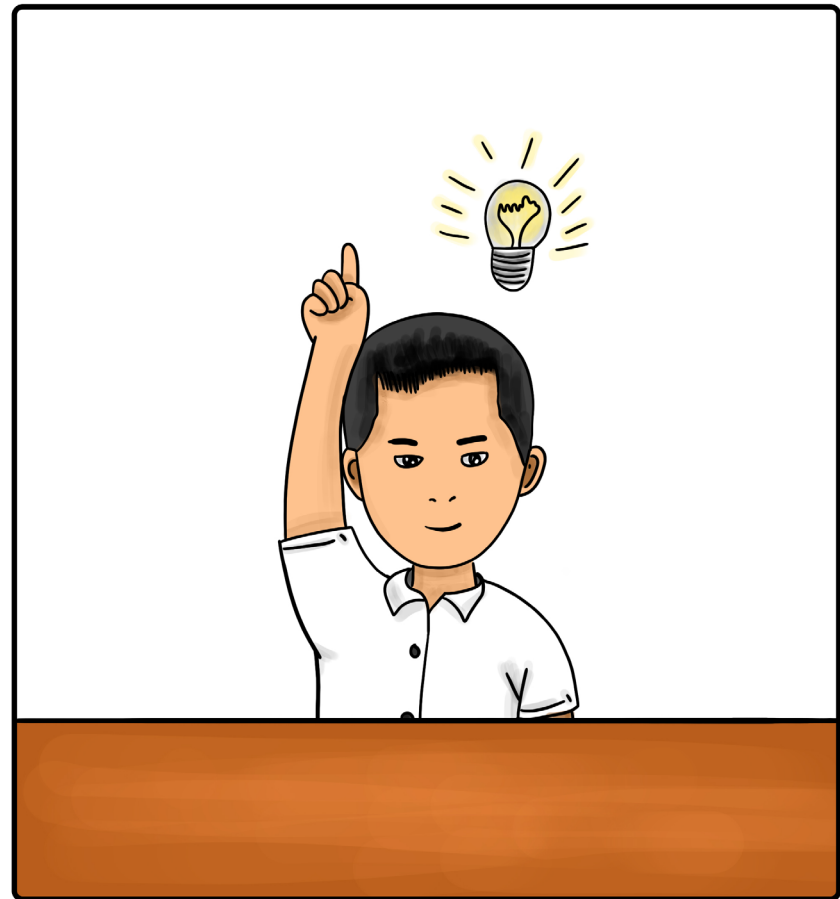
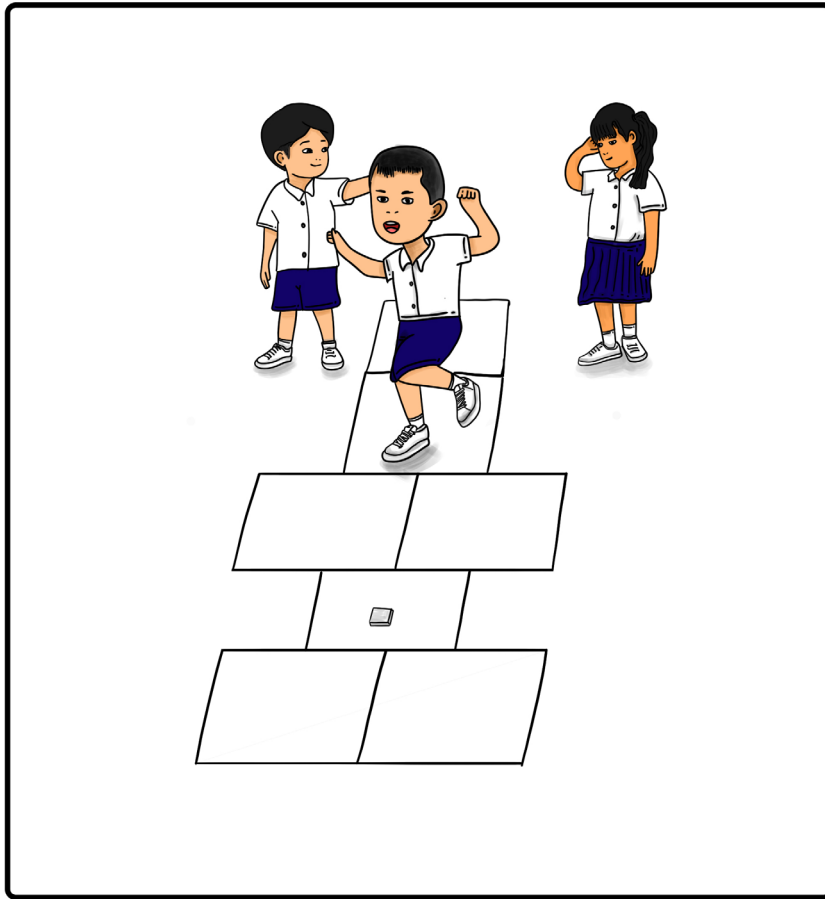
ឪពុកម្តាយរបស់ចិត្រាបានដាំបន្លែជាច្រើនមុខមានដូចជា៖ ត្រកួន ឆ្កែ សាឡាត់ ត្រឡាច ននោង ល្ពៅ ជ្រូត
និងលើសប៉ោះជាដើម។



ចិត្តប្រាជ្ញាកុមារដែលឧស្សាហ៍ព្យាយាម។ នៅពេលទំនេរកាត់តែងតែជួយ ស្រោចទឹកបន្លែនិង
ដកស្មៅជាដើម។



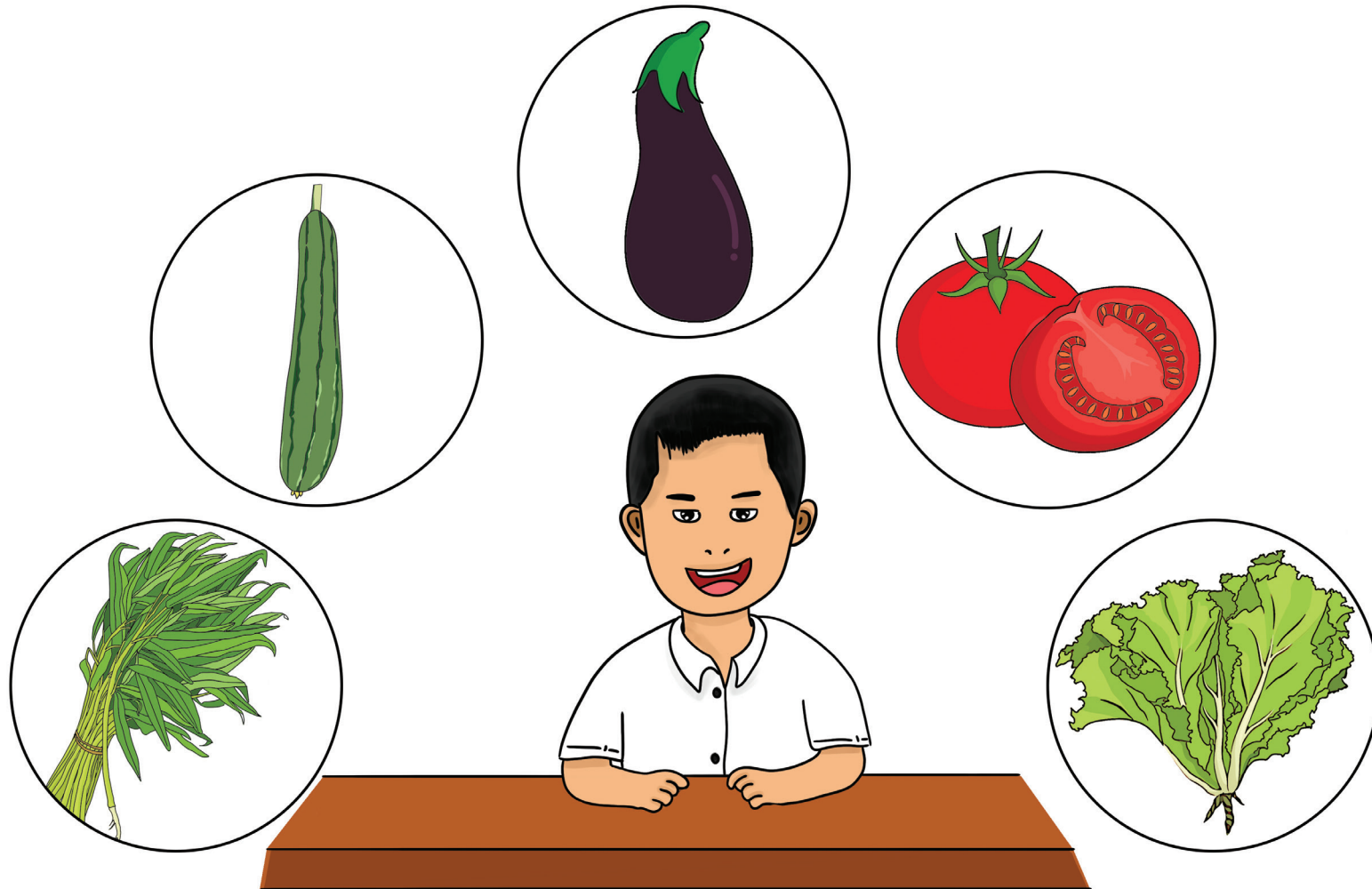
ជាញឹកញយល់ (ព្រឹក ចិត្តតែងតែភ្ញាក់ពីព្រលឹម ដើម្បីជួយបេះនិងរៀបចំបន្លែឱ្យកម្រាលយកទៅលក់នៅឯផ្សារ
និងទុកធ្វើជាម្ហូបប្រចាំថ្ងៃមុនពេលទៅសាលារៀន។



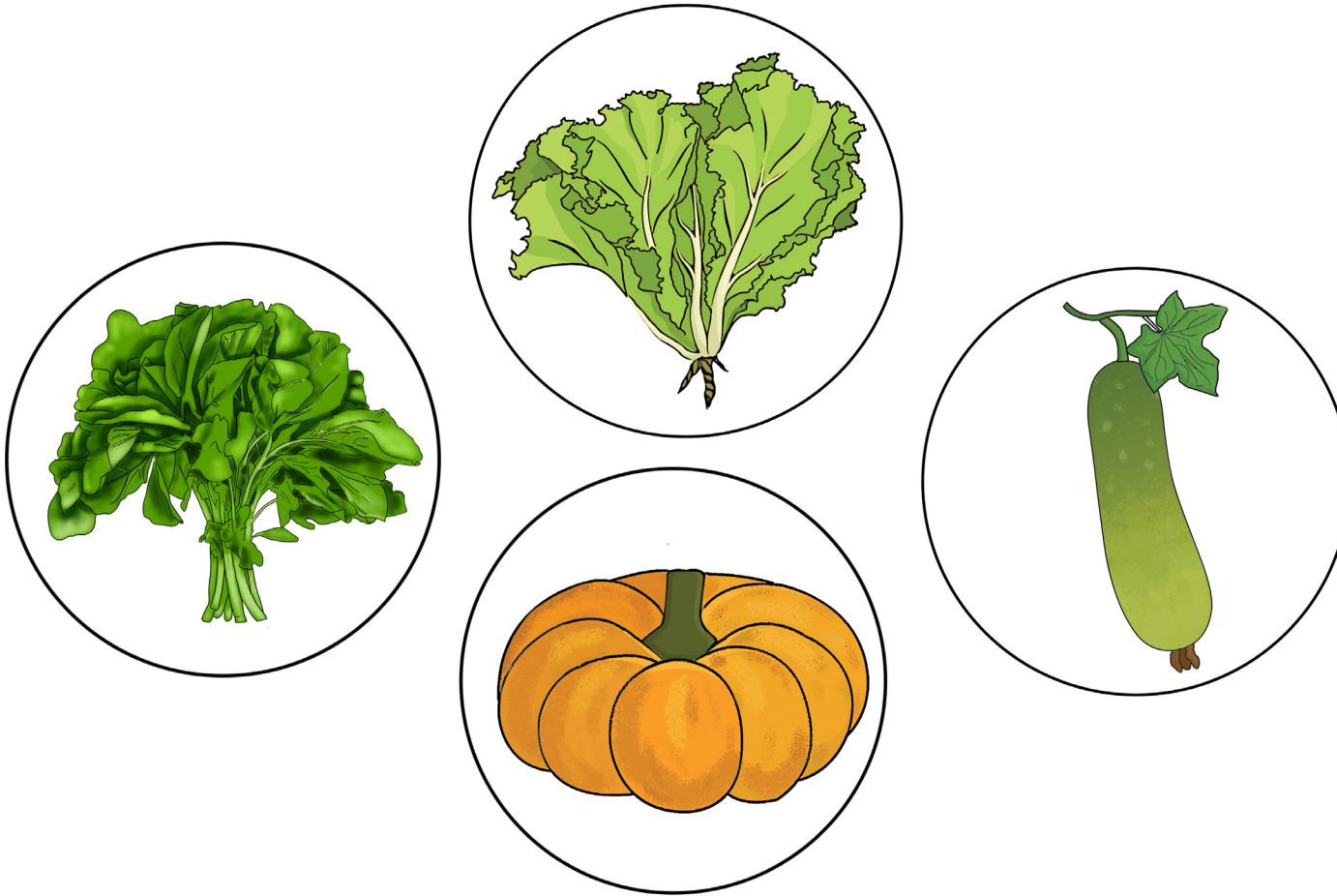
នៅក្នុងថ្នាក់រៀនចិ (ត្រាគឺជារឿងដែលមានរាងកាយមាំមួននិងប្រាជ្ញាឆ្លាតវៃជាងគេ។



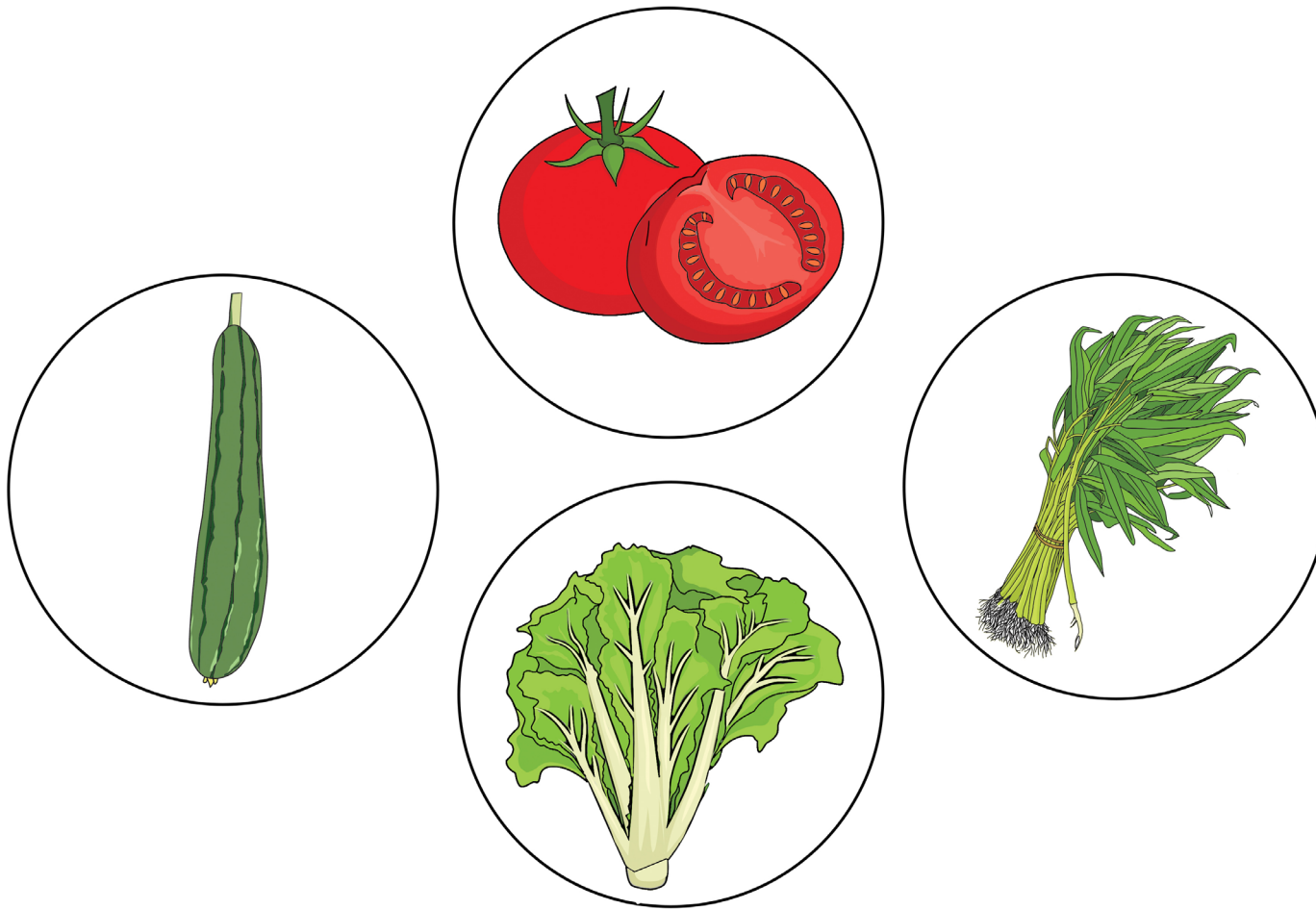
ថ្ងៃមួយលោកគ្រូបានសួរចិត្តថា <<ហេតុអ្វីបានជាចិត្តមានរាងកាយមាំមួននិងវីតាមីនបែបនេះ?>>



ចិត្រាឆ្លើយ <<បាទលោក្រូ! មកពីខ្ញុំចូលចិត្តញ៉ាំបន្លែដែលខ្ញុំឃើញកម្លាយខ្ញុំដំណើរឯងផ្ទះ>>។
លោក្រូបានបន្តសួរចិត្រាទៀតថា <<តើកូនអាចរៀបរាប់ពីអត្ថប្រយោជន៍នៃការញ៉ាំបន្លែឱ្យមិត្តម្នាក់
ទាំងអស់ស្តាប់បានទេ?>>



«បាទលោក(ស្រី)! ឪពុកម្តាយខ្ញុំបានប្រាប់ថា
សាឡាត់និងត្រឡាច៖ ជួយដល់ការរំលាយអាហារ
ស្លៀក ៖ជួយឱ្យភ្នែកភ្លឺនិងជួយដល់ប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ
ជ្រី ៖ជួយឱ្យឆ្អឹងលូតលាស់បានល្អ



ប៉េងប៉ោះ៖ ប្រឆាំងនឹងខ្លាញ់អាត្រក់នៅក្នុងខ្លួន

ត្រកួន៖ ជួយបង្ការភាពស្លេកស្លាំង ខ្វះជាតិដែកនិងជួយការលូតលាស់

ស្ពៃ៖ ប្រឆាំងជាមួយនឹងជំងឺមហារីក

ននោង៖ ជួយព្យាបាលជំងឺផ្លាសាយ ក្អក និងឈឺចាប់ពងក្រងជាដើម>>។

លោកគ្រូពេទ្យចិត្តនឹងចិត្តត្រាណាស់ ហើយនិយាយថា <<ល្អណាស់ចិត្ត ការហូបបន្លែពិតជាអាចជួយដល់ រាងកាយយើងច្រើនណាស់ សូម្បីតែលោកគ្រូក៏ចូលចិត្តញ៉ាំបន្លែដែរ>>។



ចាប់តាំងពីពេលនោះមក មីន្លួមថ្នាក់ទាំងអស់ក៏ចូលចិត្តញ៉ាំបន្លែដូចចិត្តដែរ។