

សួស្តី នៅក្នុងរូបភាពនេះគឺយើងនឹងនិយាយអំពីការពុលអាហារ
ដែលជាទូទៅមនុស្សយើងមានអាហារចំនួនបីពេល គឺអាហារពេលព្រឹក អាហារពេលថ្ងៃត្រង់
និងអាហារពេលល្ងាច ហើយអាហារទាំងបីពេលនេះ គឺយើងត្រូវតែមានការប្រុងប្រយ័ត្ន
នៅពេលដែលយើងញ៉ាំ ព្រោះថាប្រសិនបើយើងញ៉ាំអាហារផ្តេសផ្តាស
ឬក៏ញ៉ាំអាហារណាដែលគ្មានអនាម័យ ឬក៏ញ៉ាំអាហារណាដែលមិនស្អាត
នោះវានឹងអាចធ្វើឲ្យយើងឈឺ ឬក៏វាធ្វើឲ្យប៉ះពាល់ដល់សុខភាពយើង
ហើយម្យ៉ាងវិញទៀតគឺយើងអាចពុលនឹងអាហារនោះបាន
ព្រោះថានៅពេលដែលមានអាហារមិនស្អាត គឺវាមានមេរោគ អញ្ជឹងមេរោគអាចធ្វើឲ្យយើងឈឺ
និងប៉ះពាល់ដល់សុខភាពយើងបាន

អញ្ជឹងយើងមកមើលរូបភាពទាំងអស់គ្នា ដោយនៅក្នុងរូបភាពទី ១ យើងឃើញថា
មានមនុស្សប្រុសស្រីពីរនាក់កំពុងតែអង្គុយទល់មុខគ្នា ដែលមានបុរសម្នាក់ អាយុគាត់ប្រហែលជា
២៥ ឆ្នាំ គាត់ពាក់អាវលឿងដៃខ្លី ស្លៀកខោពណ៌សជើងវែង គាត់អង្គុយលើកៅអីមួយ
ដោយដាក់ដៃនៅលើតុ ហើយដៃម្ខាងទៀតរបស់គាត់កំពុងតែចាប់កាន់ យើងមើលទៅដូចជាងារ
ឬក៏ដូចជាគ្រួសមុទ្រ ដែលគាត់ចាប់កាន់នេះគឺចាប់កាន់ដើម្បីញ៉ាំ
ហើយនៅទល់មុខគាត់គឺមាននារីម្នាក់ ដែលនារីម្នាក់នោះក៏មានអាយុប្រហាក់ប្រហែលគាត់
គឺមានអាយុប្រហែល ២៥ ឆ្នាំដូចគ្នា នារីនោះពាក់អាវពណ៌ទឹកក្រូចដៃខ្លី
ហើយស្លៀកខោជើងវែងពណ៌ខ្មៅ ដែលនារីនោះគាត់ក៏អង្គុយនៅលើកៅអីមួយ
ហើយដាក់ដៃនៅលើតុផងដែរ ហើយដៃម្ខាងរបស់នារីនោះគឺកាន់ងារឬក៏គ្រួសមុទ្រដើម្បីញ៉ាំ
អញ្ជឹងពួកគេកំពុងតែញ៉ាំគ្រឿងសមុទ្រនៅក្នុងហាងមួយ ដោយយើងឃើញនៅចំកណ្តាលរបស់ពួកគេ
នៅចំកណ្តាល បានន័យថា ចន្លោះពីកៅអីរបស់ពួកគេគឺយើងឃើញមានតុមួយ
ដែលតុនោះគឺដាក់បាយ ដាក់ម្ហូប មានដូចជាស៊ុប មានដូចជាគ្រឿងសមុទ្រ ដូចជាងារ ឬក៏គ្រួសមុទ្រ
ដែលដាក់នៅក្នុងចាននៅលើតុ ហើយនៅលើតុរបស់ពួកគេ គឺមានទឹកសុទ្ធចំនួនពីរដបផងដែរ
ដើម្បីញ៉ាំបន្ទាប់ពីគេញ៉ាំអាហារឬក៏ញ៉ាំគ្រឿងសមុទ្ររួច
អញ្ជឹងពួកគេទាំងពីរនាក់កំពុងតែអង្គុយញ៉ាំគ្រឿងសមុទ្រនៅក្នុងហាងលក់គ្រឿងសមុទ្រមួយកន្លែង
ដែលយើងឃើញនៅក្បែរតុរបស់ពួកគេ គឺមានតុចំនួនពីរផ្សេងទៀតផងដែរ ដែលតុនោះ
គឺនៅខាងឆ្វេង គឺមានបុរសម្នាក់ កំពុងតែអង្គុយ ដែលគាត់ពាក់អាវសដៃវែង គាត់អង្គុយលើកៅអី
ហើយដាក់ដៃទាំងពីររបស់គាត់នៅលើតុមួយផងដែរ ចំណែកឯនៅម្ខាងទៀតនៅក្នុងរូបភាពទី ១ នេះ
គឺមាននារីម្នាក់ កំពុងតែអង្គុយដាក់ដៃលើតុ ហើយអង្គុយនៅលើកៅអីដូចគ្នា អញ្ជឹងពួកគេទាំងអស់គ្នា
កំពុងតែអង្គុយនៅក្នុងហាងលក់គ្រឿងសមុទ្រមួយកន្លែង ដើម្បីញ៉ាំគ្រឿងសមុទ្រ ។

ចូលមកដល់រូបភាពទី ២ រូបភាពទី ២ គឺជារូបភាពនៃគ្រឿងសមុទ្រ ឬក៏អាហារសមុទ្រ ដែលនៅក្នុងរូបភាពនេះ គឺយើងឃើញថា មានគ្រឹះសមុទ្រ អញ្ចឹងគ្រឹះសមុទ្រគឺមានសំបក និងមានសាច់នៅខាងក្នុង ដែលគ្រឹះសមុទ្រគឺតែងតែរស់នៅនៅក្នុងសមុទ្រ ហើយអ្នកនេសាទ អ្នកដែលចាប់គ្រឹះសមុទ្រ គេហៅថាអ្នកនេសាទគ្រឹះសមុទ្រ អញ្ចឹងពួកគេជិះទូក ឬក៏ជិះកប៉ាល់ ដើម្បីទៅចាប់គ្រឿងសមុទ្រនៅក្នុងសមុទ្រយកមកលក់ អញ្ចឹងជាទូទៅ ប្រសិនបើយើងនៅតាមមាត់សមុទ្រ នៅតាមមាត់សមុទ្រយើងងាយស្រួលក្នុងការរកទិញគ្រឹះសមុទ្រនេះណាស់ ព្រោះថាគ្រឹះសមុទ្រគឺរស់នៅក្នុងសមុទ្រ អញ្ចឹងអ្នកដែលរស់នៅសមុទ្រ គឺនៅជិតនឹងអ្នកនេសាទ ដូច្នោះគេអាចទិញគ្រឹះសមុទ្រពីអ្នកនេសាទមកបានយ៉ាងងាយស្រួល ចំណែកឯអ្នករស់នៅទីក្រុង គឺពិបាកក្នុងការទិញបន្តិច ព្រោះថាគឺត្រូវចំណាយពេលដឹកជញ្ជូនពីសមុទ្រមកដល់ទីក្រុង ដូចជានៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជាគឺ ទីក្រុងភ្នំពេញគឺនៅឆ្ងាយពីសមុទ្រ ដូច្នោះយើងត្រូវចំណាយពេលយូរ និងចំណាយថវិកាច្រើនក្នុងការដឹកជញ្ជូនពីសមុទ្រមកទីក្រុងភ្នំពេញ ហើយម្យ៉ាងទៀត គ្រឹះសមុទ្រគឺយើងឃើញថាមានសំបករឹង អញ្ចឹងមានសំបកពីរ យើងហៅថាសន្ទះ អញ្ចឹងយើងអាចបើកសន្ទះសំបក ឬក៏សំបកគ្រឹះសមុទ្រនោះដើម្បីឃើញសាច់វា សាច់គ្រឹះសមុទ្រគឺនៅក្នុងសំបកទាំងពីរ គឺសំបកខាងលើនិងសំបកខាងក្រោម អញ្ចឹងសំបកគឺការពារសាច់របស់គ្រឹះសមុទ្រមានគ្រោះថ្នាក់ អញ្ចឹងនៅពេលដែលយើងចង់ញ៉ាំគ្រឹះសមុទ្រ យើងត្រូវតែបកសំបកចេញ ដើម្បីញ៉ាំសាច់ខាងក្នុង ហើយសាច់គ្រឹះសមុទ្រគឺមានរសជាតិសាប អញ្ចឹងនៅក្នុងការញ៉ាំឲ្យបានឆ្ងាញ់ គឺយើងត្រូវប្រើទឹកជ្រលក់ បាទ ទឹកជ្រលក់ ដូចជាមានរសជាតិជូរ មានរសជាតិហ៊ឹរ មានរសជាតិប្រៃជាដើម អញ្ចឹងទឹកជ្រលក់គ្រឹះសមុទ្រគឺមានច្រើនរសជាតិ មានហ៊ឹរ មានជូរ មានប្រៃ ដែលយើងញ៉ាំជាមួយបន្លែបន្លាចបន្តិចផងដែរ អញ្ចឹងនៅពេលដែលយើងដាក់លាយបន្លែ ដាក់លាយជាមួយទឹកជ្រលក់ ធ្វើឲ្យគ្រឹះសមុទ្រនោះគឺមានរសជាតិឆ្ងាញ់ ប៉ុន្តែប្រសិនបើយើងញ៉ាំដោយមិនជ្រលក់ទឹកជ្រលក់នោះទេ គឺវាមានរសជាតិមិនសូវឆ្ងាញ់នោះទេ ។

ចូលមកដល់រូបភាពទី ៣ នៅក្នុងរូបភាពទី ៣ យើងឃើញថា នៅខាងឆ្វេងដៃ គឺបុរសដែលមានវ័យ ២៥ ឆ្នាំនោះ គាត់បានយកគ្រឹះសមុទ្រមួយមកហិត អញ្ចឹងគាត់មានអារម្មណ៍ថា គ្រឹះនោះគឺមានក្លិនចម្លែក បានន័យថា ប្រហែលជាគ្រឹះនោះជិតខូចគុណភាព ដោយគ្រឹះសមុទ្រមួយនោះគឺមានក្លិនមិនល្អ ឬក៏យើងហៅថាក្លិនស្អុយ ដែលបានន័យថា ក្លិននោះគឺ ប្រសិនបើយើងញ៉ាំ គឺអាចនឹងប៉ះពាល់ដល់សុខភាពយើង បានន័យថា វាខូចគុណភាពហើយ យើងមិនអាចញ៉ាំបានទេ អញ្ចឹងមុននឹងគាត់ញ៉ាំ គាត់យកមកហិត ដោយសារតែគាត់មានអារម្មណ៍ថា គ្រឹះមួយនោះគឺមានក្លិនចម្លែក ឬក៏មានក្លិនមិនល្អ គាត់សង្ស័យថាគ្រឹះមួយនោះខូច

អញ្ជឹងគាត់យកមកហិតសិន ដោយយើងឃើញនៅក្នុងរូបភាពនេះ គឺគាត់យកគ្រឹមកបកសំបក បាទ
 គាត់បកសំបកគ្រូរួចហើយ គាត់ដាក់មកត្រឹមច្រមុះរបស់គាត់
 អញ្ជឹងគាត់យកគ្រឹមដាក់ត្រឹមច្រមុះរបស់គាត់ដើម្បីហិតក្លិន ហើយគាត់បើកភ្នែកធំៗ
 សម្លឹងឡើងទៅលើ ដើម្បីគិតថាតើគ្រឹមនេះខូចហើយឬនៅ អញ្ជឹងគាត់ហិតបណ្តើរ គាត់គិតបណ្តើរ
 ថាតើគ្រឹមនេះខូចហើយឬនៅ បន្ទាប់មកទៀត នៅក្នុងរូបភាពទី ៣ ដដែល នៅក្នុងរូបភាពទី ៣
 ដដែល ប៉ុន្តែនៅខាងស្តាំដៃ បន្ទាប់ពីបុរសនោះគាត់ហិតរួចហើយ គាត់ក៏បានញ៉ាំគ្រឹមមុននោះ
 អញ្ជឹងទោះបីជាវាមានក្លិនមិនល្អបន្តិច ក៏ប៉ុន្តែបុរសនោះនៅតែញ៉ាំគ្រឹមមុនដដែល
 ដោយគាត់គិតថាវាមិនអីនោះទេ ព្រោះវាមិនទាន់ខូចគុណភាពខ្លាំងនោះទេ
 ដោយវាទើបតែមានក្លិនបន្តិចបន្តួចតែប៉ុណ្ណោះ អញ្ជឹងនៅក្នុងរូបភាពនេះ យើងឃើញថា
 គាត់ក៏បានញ៉ាំគ្រឹមមុននោះចូលទៅក្នុងមាត់ ហើយគាត់ទំពាយ៉ាងឆ្ងាញ់
 គឺគាត់ញ៉ាំគ្រឹមមុនដែលមានក្លិនមិនល្អនោះតែម្តង ។

បន្ទាប់មករូបភាពទី ៤ នៅក្នុងរូបភាពទី ៤
 បន្ទាប់ពីពួកគេញ៉ាំគ្រឿងសមុទ្រនៅក្នុងហាងលក់គ្រឿងសមុទ្ររួចហើយ ពួកគេទាំងពីរនាក់
 ដែលបុរសពាក់អាវលឿង មានវ័យប្រហែល ២៥ ឆ្នាំ និងនារីម្នាក់ដែលពាក់អាវពណ៌ទឹកក្រូចនោះ
 ក៏បានចេញពីហាង ហើយលាគ្នាទៅផ្ទះវិញ អញ្ជឹងពួកគេនៅផ្ទះផ្សេងពីគ្នា
 បានន័យថាពួកគេជាមិត្តភក្តិដឹងគ្នា ដូច្នេះហើយពួកគេក៏ត្រលប់ទៅផ្ទះរៀងៗខ្លួន
 ដោយបុរសពាក់អាវលឿង គាត់ដើរមកខាងស្តាំ ចំណែកឯនារីពាក់អាវពណ៌ទឹកក្រូច
 គាត់ដើរមកខាងឆ្វេងដៃ ដោយអ្នកទាំងពីរលើកដែលលាគ្នាទៅវិញទៅមក អញ្ជឹងគាត់លើកដៃគ្រឿងឡើង
 បានន័យថា ជាសញ្ញាលាគ្នា ជាទូទៅនៅពេលដែលយើងលាគ្នា យើងតែងតែលើកដៃគ្រឿងឡើង
 ដើម្បីប្រាប់អ្នកដទៃថា យើងទៅមុន ឬក៏លាសិនហើយ អញ្ជឹងរូបភាពនេះ
 ពួកគេដើរបណ្តើរងាកក្រោយបណ្តើរ ហើយលើកដៃគ្រឿងឡើង ដើម្បីលាគ្នាទៅផ្ទះរៀងៗខ្លួន
 ព្រោះថាពួកគេទាំងពីរនាក់មិនមែននៅផ្ទះជាមួយគ្នានោះទេ
 ដោយសារតែពួកគេគ្រាន់តែជាមិត្តភក្តិដឹងគ្នាតែប៉ុណ្ណោះ ។

បន្ទាប់មកទៀតរូបភាពទី ៥ នៅក្នុងរូបភាពទី ៥ បន្ទាប់ពីចេញពីហាងនោះហើយ បុរសដែលមានវ័យ
 ២៥ ឆ្នាំនោះ គាត់ក៏បានត្រលប់មកផ្ទះរបស់គាត់ ដោយគាត់មកដល់ផ្ទះគាត់
 គាត់អង្គុយនៅលើសាឡុង អញ្ជឹងបុរសនោះ គាត់មកដល់ផ្ទះ គាត់មិនបានគេងភ្លាមនោះទេ
 ដោយសារតែគាត់មិនទាន់ងងុយគេង ដូច្នេះហើយគាត់អង្គុយលើសាឡុងដោយចុចទូរស័ព្ទ
 អញ្ជឹងគាត់អាចលេងទូរស័ព្ទរបស់គាត់ ដោយគាត់ចុចធ្វើសារលេងទៅមិត្តភក្តិ
 ឬក៏គាត់លេងហ្វេសប៊ុក រីឯកមើលព័ត៌មាន ឬក៏រីឯកមើលចម្រៀងនៅក្នុងយូធូបជាដើម

អញ្ជឹងគាត់អង្គុយចុចទូរស័ព្ទបណ្តើរញញឹមបណ្តើរ
 ដោយគាត់កំពុងតែលេងឆាតជាមួយមិត្តភក្តិជាដើម ដោយយើងឃើញនៅក្នុងផ្ទះរបស់គាត់
 គឺមានរូបថតចំនួនពីរ អញ្ជឹងបានន័យថាគាត់តាំងរូបថតចំនួនពីរនៅនឹងជញ្ជាំងរបស់គាត់
 ដោយរូបថតទី ១ នោះ គឺធំ មួយទៀតគឺតូច ហើយរូបថតទាំង ២ គឺដាក់នៅក្នុងស៊ុមរូបថតរៀងៗខ្លួន
 អញ្ជឹងរូបថតរបស់គាត់គឺដាក់នៅក្នុងស៊ុមរូបថត អញ្ជឹងប្រអប់សម្រាប់ដាក់រូបថត គឺយើងហៅថាស៊ុម
 យើងដាក់ស៊ុមរូបថត យើងដាក់រូបថតនៅក្នុងស៊ុមរូបថត ដើម្បីព្យួរនឹងជញ្ជាំង
 នៅក្បែរស៊ុមរូបថតទាំងពីរគឺយើងឃើញមាននាឡិកាប៉ោលមួយ ឬក៏នាឡិកាព្យួរជញ្ជាំងមួយ
 អញ្ជឹងនាឡិកានោះ គឺគាត់ដាក់សម្រាប់មើលម៉ោងនៅក្នុងផ្ទះរបស់គាត់ អញ្ជឹងនាឡិកានោះ
 គេហៅថានាឡិកាព្យួរជញ្ជាំង អញ្ជឹងនាឡិកាមានពីរប្រភេទ មួយនាឡិកាដៃ
 និងមួយទៀតនាឡិកាព្យួរជញ្ជាំង ដោយនាឡិកាដៃ គឺយើងពាក់នៅនឹងកដៃរបស់យើង
 ចំណែកឯនាឡិកាព្យួរជញ្ជាំង គឺជានាឡិកាធំៗ ដែលយើងយកដាក់ទៅព្យួរនឹងជញ្ជាំង
 អញ្ជឹងនាឡិកាទាំងពីរគឺអាចមើលម៉ោងបានដូចគ្នា នៅក្នុងរូបភាពនេះគឺបុរសម្នាក់នោះ
 គាត់កំពុងតែអង្គុយសម្រាកនៅក្នុងផ្ទះ ដោយអង្គុយនៅលើសាឡុង ហើយចុចទូរស័ព្ទលេង
 បន្ទាប់មកទៀតប្រហែលជា ១៥ នាទី នៅក្នុងរូបភាពទី ៥ ដដែល ប្រហែលជា ១៥ នាទីក្រោយមក
 បុរសម្នាក់នោះ គឺមានអាការមិនស្រួលនៅក្នុងពោះ អញ្ជឹងបានន័យថាគាត់មានអារម្មណ៍ថាយឺពោះ
 បន្ទាប់ពីគាត់ញ៉ាំគ្រឿងសមុទ្រនោះហើយ អញ្ជឹងអម្បាញ់មិញគាត់បានញ៉ាំគ្រឿងសមុទ្រមួយ
 ដែលគ្រំសមុទ្រ គឺជាសត្វគ្រំសមុទ្រ ដែលគាត់ញ៉ាំទាំងគ្រំសមុទ្រនោះគឺមានក្លិនមិនសូវល្អ
 ដូច្នោះហើយ បន្ទាប់ពីគាត់ញ៉ាំបានប្រហែល ១៥ នាទី គឺក្នុងពោះរបស់គាត់គឺមិនស្រួល
 បានន័យថាគាត់មានអាការមិនស្រួលនៅក្នុងពោះ ដែលគាត់អាចឈឺពោះ
 ឬក៏គាត់អាចរមួលពោះជាដើម អញ្ជឹងគាត់បានដាក់ទូរស័ព្ទចុះ
 ហើយយកដៃម្ខាងរបស់គាត់ទៅខ្ទប់ពោះ ហើយគាត់ធ្វើមុខមិនសូវសប្បាយចិត្តនោះទេ
 ព្រោះថាគាត់កំពុងតែឈឺនៅក្នុងពោះ ដោយយើងឃើញនៅក្នុងរូបភាពនេះគឺគាត់បិទមាត់
 ហើយពេបមាត់ បានន័យថាគាត់កំពុងឈឺពោះខ្លាំងណាស់ ហើយគាត់យកដៃម្ខាងរបស់គាត់
 ទៅខ្ទប់ពោះរបស់គាត់ដែលកំពុងតែឈឺ ។

បន្ទាប់មកទៀតនៅក្នុងរូបភាពទី ៦ នៅក្នុងរូបភាពទី ៦ បន្ទាប់ពីគាត់ឈឺពោះខ្លាំងពេក
 អញ្ជឹងគាត់ឈឺពោះខ្លាំង ដោតពោះរបស់គាត់កូរផងនិងចុកផង
 ដូច្នោះហើយគាត់ក៏បានរត់ទៅរកបន្ទប់ទឹក អញ្ជឹងជាធម្មតានៅពេលដែលយើងពុលអាហារ
 ឬក៏ពុលចំណី យើងតែងតែមានអាការមិនសូវស្រួលនៅក្នុងពោះ បានន័យថាយើងឈឺពោះ
 យើងចុកពោះ ឬក៏យើងឆ្ងល់ពោះ អញ្ជឹងអាការទាំងនោះធ្វើឲ្យយើងឈឺចុកចាប់នៅក្នុងពោះជាខ្លាំង
 ដូច្នោះហើយពេលខ្លះវាអាចធ្វើឲ្យយើងវាករស បាទ អញ្ជឹងវាឲ្យមានជំងឺរាក

ដូច្នោះយើងត្រូវតែរត់ទៅរកបន្ទប់ទឹក ជាទូទៅអ្នកដែលរស់នៅទីក្រុង
 គឺគាត់មានបន្ទប់ទឹកនៅក្នុងផ្ទះគាត់នីមួយៗតែម្តង ប៉ុន្តែសម្រាប់អ្នកនៅជនបទ
 គឺប្រសិនបើយើងនៅជនបទឆ្ងាយៗ
 នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជាគឺគាត់ពុំទាន់មានបន្ទប់ទឹកសម្រាប់ប្រើប្រាស់គ្រប់គ្រាន់នៅឡើយទេ
 អញ្ចឹងពេលខ្លះគាត់អាចរត់ទៅកន្លែងផ្សេង កន្លែងព្រៃ ឬក៏កន្លែងវាលផ្សេងៗ
 ប៉ុន្តែការបន្ទោបង់នៅកន្លែងវាល ឬព្រៃក្រៅបន្ទប់ទឹកគឺមិនល្អនោះទេ គឺអាចធ្វើឲ្យមានមេរោគ
 និងប៉ះពាល់ដល់បរិស្ថានផងដែរ ដូច្នោះនៅពេលដែលយើងឈឺពោះ យើងចង់បត់ជើង
 យើងត្រូវរត់រកបន្ទប់ទឹកដើម្បីរក្សាអនាម័យ ជាក់ស្តែងនៅក្នុងរូបភាពនេះ បុរសនោះ
 គាត់បានឈឺពោះបន្ទាប់ពីគាត់ញ៉ាំគ្រឿងសមុទ្រដែលមានក្លិនមិនល្អរួចរាល់ហើយ
 អញ្ចឹងគាត់បានរត់ទៅរកបន្ទប់ទឹក ព្រោះថាគាត់ឈឺពោះ ប្រហែលជាគាត់ចង់បត់ជើងធំ
 ឬក៏គាត់ចង់បន្ទោបង់។

បន្ទាប់មកទៀតចូលដល់រូបភាពទី ៧ នៅក្នុងរូបភាពទី ៧ យើងឃើញថា បុរសនោះឈឺពោះខ្លាំងពេក
 ដូច្នោះគាត់មកចូលក្នុងបន្ទប់ទឹក ចូលក្នុងបង្គន់ ដើម្បីបន្ទោបង់ អញ្ចឹងពាក្យថាបន្ទោបង់
 គឺបានន័យថាយើងបត់ជើងធំ អញ្ចឹងនៅពេលដែលយើងឈឺពោះ
 យើងត្រូវការចូលបន្ទប់ទឹកដើម្បីបន្ទោបង់ អញ្ចឹងហើយយើងឃើញនៅក្នុងរូបភាពនេះ គឺបុរសនោះ
 គាត់បានស្រាតខោចេញ បន្ទាប់មកគាត់អង្គុយទៅលើចានបង្គន់ ដើម្បីបន្ទោបង់ ឬក៏បត់ជើងធំ
 អញ្ចឹងពាក្យបន្ទោបង់ គឺជាពាក្យសមរម្យ សម្រាប់យើងប្រើប្រាស់នៅក្នុង
 ជាមួយនឹងមនុស្សដែលមានឋានៈខ្ពង់ខ្ពស់ ដូច្នោះ
 ដូច្នោះនៅពេលដែលយើងនិយាយជាមួយនឹងអ្នកដទៃ ឬក៏និយាយគួរសមទៅកាន់អ្នកដទៃ
 យើងមិនគួរប្រើប្រាស់ពាក្យបត់ជើងធំនោះទេ យើងគួរប្រើប្រាស់ពាក្យបន្ទោបង់
 អញ្ចឹងនៅក្នុងរូបភាពនេះយើងឃើញថា បន្ទប់ទឹករបស់បុរសនោះ គឺជាបន្ទប់ទឹកមួយ
 មានលក្ខណៈទំនើប ដែលយើងឃើញមានម៉ាស៊ីន មានទឹកម៉ាស៊ីន
 និងមានក្បាលសម្រាប់លាងសម្អាតបន្ទាប់ពីគាត់បន្ទោបង់រួច អញ្ចឹងនៅខាងក្រោយគាត់
 គឺជាធុងទឹកសម្រាប់ចាក់នៅពេលដែលគាត់បន្ទោបង់រួច គឺគាត់ចាក់ដើម្បីសម្អាតបង្គន់
 ហើយដៃម្ខាងរបស់គាត់កំពុងតែកាន់ក្បាលទុយោ ដើម្បីលាងសម្អាតនៅពេលដែលគាត់បន្ទោបង់រួច។

បន្ទាប់មកទៀតរូបភាពទី ៨ នៅក្នុងរូបភាពទី ៨ យើងឃើញថា បុរសម្នាក់នោះ
 គាត់កំពុងតែដើរចេញពីបន្ទប់ទឹក អញ្ចឹងគាត់ដើរចេញពីបន្ទប់ទឹក
 មើលទៅគាត់មានអាការដូចជាអស់កម្លាំងខ្លាំង ដោយសារតែគាត់រាក អញ្ចឹងគាត់រាករូស
 គាត់មានជំងឺរាករូស ដោយសារតែគាត់ញ៉ាំគ្រឿងសមុទ្រដែលមានក្លិនមិនល្អ

ដូច្នេះហើយគាត់មានអារម្មណ៍ថាអស់កម្លាំង ព្រោះនៅពេលដែលយើងមានជំងឺរាករូស គឺយើងបន្ទាបបង់ នៅពេលដែលយើងបន្ទាបបង់ គឺចំណីអាហារដែលយើងញាំទាំងប៉ុន្មាន គឺចេញមកទាំងអស់ ដូច្នេះហើយធ្វើឲ្យយើងមិនមានកម្លាំងនោះទេ អញ្ចឹងជាក់ស្តែងនៅក្នុងរូបភាពនេះ គឺយើងឃើញថា បុរសនោះ គាត់ បន្ទាប់ពីបន្ទាបបង់នៅក្នុងបន្ទប់ទឹករួច គាត់ដើរចេញមកវិញដោយយកដៃខ្ទប់ពោះ បានន័យថាគាត់នៅឈឺពោះដដែល ក៏ប៉ុន្តែគាត់មិនចង់បន្ទាបបង់ទៀតទេ អញ្ចឹងគាត់ដើរបណ្តើរខ្ទប់ពោះរបស់គាត់បណ្តើរ ហើយធ្វើអាការដូចជាអស់កម្លាំងយ៉ាងខ្លាំង ដោយសារតែគាត់មិនមានកម្លាំង ព្រោះថាគាត់មានជំងឺរាករូស បន្ទាប់ពីគាត់ញាំគ្រឿងសមុទ្រដែលមានក្លិនមិនល្អ ឬក៏ខូចគុណភាព ដូច្នេះហើយធ្វើឲ្យគាត់អស់កម្លាំងជាខ្លាំង ។

បន្ទាប់មកទៀតនៅក្នុងរូបភាពទី ៩ នៅក្នុងរូបភាពទី ៩ បន្ទាប់ពីបុរសនោះចូលបន្ទប់ទឹកហើយ មានន័យថាគាត់នៅតែមិនទាន់មានអាការធូរស្បើយនៅឡើយទេ អញ្ចឹងគាត់មិនបានធូរស្បើយនៅឡើយទេ ដោយគាត់នៅតែមានអារម្មណ៍ថាមិនស្រួលនៅក្នុងខ្លួន ឬក៏គាត់នៅមានអារម្មណ៍ថាពុលអាហារ អញ្ចឹងនៅពេលដែលយើងពុលអាហារ គឺវាធ្វើឲ្យយើងឈឺពោះ វាធ្វើឲ្យយើងរិលមុខ វាធ្វើឲ្យយើងឈឺក្បាលជាដើម ដូច្នេះហើយទើបបុរសម្នាក់នោះ គាត់ នៅក្នុងរូបភាពទី ៩ យើងឃើញថា បុរសម្នាក់នោះកំពុងតែក្អក អញ្ចឹងគាត់ បុរសម្នាក់នោះ គាត់កំពុងតែអង្គុយនៅលើកៅអី ដែរបស់គាត់កាន់ផ្ទុំចំនួនមួយ ហើយគាត់ក៏ក្អកដាក់ផ្ទុំនោះ អញ្ចឹងក្អក បានន័យថាយើងមានអារម្មណ៍ថាវិលមុខ ហើយចំណែកអាហារដែលយើងញាំ គឺចេញមកវិញនៅតាមមាត់ ហើយធ្វើឲ្យយើងមានអារម្មណ៍ថាមិនស្រួលខ្លួន អញ្ចឹងគេហៅថាក្អក អញ្ចឹងជាក់ស្តែងនៅក្នុងរូបភាពនេះ បុរសនោះកំពុងតែក្អកដាក់នៅក្នុងផ្ទុំមួយ ប្រសិនបើយើងក្អកមិនដាក់នៅក្នុងផ្ទុំទេ គឺវាអាចធ្វើឲ្យប្រឡាក់នៅក្នុងផ្ទះ ដែលធ្វើឲ្យមិនមានភាពមិនស្អាត ឬក៏គ្រិចនៅក្នុងផ្ទះ ដូច្នេះយើងត្រូវក្អកដាក់នៅក្នុងផ្ទុំ ឬក៏ដាក់នៅក្នុងបង្គន់ ឬក៏ក្នុងចានបង្គន់មួយ ដើម្បីកុំឲ្យវាប្រឡាក់នៅពេញផ្ទះ ដោយរូបភាពនេះ គឺបុរសម្នាក់នោះ គាត់ក្អកដាក់នៅក្នុងផ្ទុំ ព្រោះថាគាត់ពុលអាហារ ដូច្នេះគឺអាការពុលអាហារ គឺរាកផង ក្អកផង ហើយពេលខ្លះគឺធ្វើឲ្យយើងរិលមុខ គឺធ្វើឲ្យយើងឈឺក្បាលជាដើម អញ្ចឹងហើយវាពិបាកនៅក្នុងខ្លួននៅពេលដែលយើងពុលអាហារ ដូច្នេះយើងត្រូវតែញាំអាហារណាដែលមានសុវត្ថិភាព និងមានអនាម័យ ដើម្បីកុំឲ្យពុល ។

បន្ទាប់មកទៀតនៅក្នុងរូបភាពទី ១០ នៅក្នុងរូបភាពទី ១០ យើងឃើញថា បន្ទាប់ពីបុរសម្នាក់នោះ គាត់ក្អួតហើយ អញ្ជឹងគាត់រាកផង គាត់ក្អួតផង ព្រោះតែគាត់ពុលអាហារ អញ្ជឹងបន្ទាប់ពីគាត់ក្អួតហើយ គាត់ក៏បានទៅបន្ទប់ទឹកម្តងទៀត អញ្ជឹងគាត់ចូលបន្ទប់ទឹកម្តងទៀត ក៏ប៉ុន្តែពេលនេះគាត់មិនមែនចូលទៅដើម្បីបន្ទោបង់នោះទេ អញ្ជឹងបានន័យថាគាត់ឈប់បន្ទោបង់ហើយ ក៏ប៉ុន្តែគាត់ចូលទៅដើម្បីខ្មុរមាត់ អញ្ជឹងជាទូទៅនៅពេលដែលយើងក្អួត ឬក៏ពេលដែលយើងក្អួតរួចរាល់ហើយ យើងត្រូវខ្មុរមាត់ ដើម្បីលាងសម្អាតមាត់របស់យើង ព្រោះថាកម្អួត នៅពេលដែលយើងក្អួតហើយ គឺកម្អួតប្រឡាក់ពេញមាត់ ដូច្នោះវាមាន ធ្វើឲ្យយើងពិបាកនៅក្នុងការទ្រាំ ព្រោះថាកម្អួតគឺមានជួរ គឺមានរសជាតិជួរ អញ្ជឹងវាធ្វើឲ្យយើងជួរនៅពេញមាត់ ដែលធ្វើឲ្យយើងពិបាក ដូច្នោះយើងត្រូវលាងសម្អាតមាត់របស់យើង ដោយយើងខ្មុរមាត់ចេញ ការខ្មុរមាត់គឺជាការដែលយកទឹកដាក់នៅក្នុងមាត់ រួចហើយយើងក្រឡុកទឹកនៅក្នុងមាត់នោះរួចខ្ចាក់ទឹកចេញ គឺយើងមិនលេបទឹកនោះទេ ព្រោះទឹកនោះគឺជាទឹកមិនស្អាត ដូច្នោះយើងយកទឹកទៅក្រឡុកនៅក្នុងមាត់ បន្ទាប់មកយើងខ្ចាក់ចេញ ដោយនៅក្នុងរូបភាពនេះ គឺបុរសម្នាក់នោះ គាត់បានបើកទឹកដាក់នៅក្នុងកែវ នៅក្នុងកែវមួយ ហើយបន្ទាប់មកគាត់យកទឹកនោះ ដាក់ចូលទៅក្នុងមាត់ ហើយបានគាត់ក្រឡុកទឹកនៅក្នុងមាត់របស់គាត់ គឺហៅថាខ្មុរ អញ្ជឹងគាត់ខ្មុរមាត់លាងសម្អាតមាត់ឲ្យស្អាត អញ្ជឹងរូបភាពនេះ យើងឃើញថា នៅក្នុងបន្ទប់ទឹករបស់គាត់ គឺមានកញ្ចក់មួយដែលនៅជាប់ជញ្ជាំង កញ្ចក់នោះគឺសម្រាប់ឆ្លុះមុខ ហើយនៅខាងក្រោយកញ្ចក់ គឺមានក្បាលរ៉ូប៊ីនេចំនួនមួយសម្រាប់បើកទឹក យើងហៅថាក្បាលរ៉ូប៊ីនេ ឬក៏ក្បាលម៉ាស៊ីនទឹក អញ្ជឹងនៅក្នុងរូបភាពនេះ គឺគាត់នៅក្នុងបន្ទប់ទឹក គឺកំពុងតែខ្មុរមាត់បន្ទាប់ពីគាត់ក្អួតរួចរាល់ហើយ ។

បន្ទាប់មកទៀតរូបភាពទី ១១ នៅក្នុងរូបភាពទី ១១ យើងឃើញថា បន្ទាប់ពីបុរសម្នាក់នោះគាត់រាក គាត់ចូលបន្ទប់ទឹក ហើយគាត់ក្អួតហើយ ឃើញថាគាត់អស់កម្លាំងយ៉ាងខ្លាំង ព្រោះគាត់បានញ៉ាំអាហារដែលមានក្លិនមិនល្អ ឬក៏អាហារដែលខូចគុណភាព ឬក៏គាត់ញ៉ាំគ្រឿងសមុទ្រដែលខូចគុណភាព ដូច្នោះហើយធ្វើឲ្យគាត់ពុល រាកផង និងក្អួតផង អញ្ជឹងគាត់មានអារម្មណ៍ថាអស់កម្លាំងយ៉ាងខ្លាំង ដូច្នោះគាត់ក៏បានគេងនៅលើសាឡុងរបស់គាត់ អញ្ជឹងគាត់បានគេងនៅលើសាឡុងរបស់គាត់ ដោយដាក់ដៃខ្ទប់ពោះរបស់គាត់ ដាក់ដៃម្ខាងខ្ទប់ពោះ ដាក់ដៃម្ខាងទៀតគាត់ទម្លាក់ចុះដាក់នៅលើសាឡុង ហើយក្បាលរបស់គាត់កើយទៅនឹងខ្នើយមួយ ក្បាលរបស់គាត់កើយទៅនឹងខ្នើយ ហើយគាត់ដេកសណ្តូកជើងម្ខាង ឬក៏គាត់គេងសណ្តូកជើងម្ខាង ហើយបញ្ឈរជង្គង់ម្ខាង អញ្ជឹងបានន័យថាគាត់គេង បញ្ឈរជង្គង់ម្ខាង និងសណ្តូកជើងម្ខាង

ហើយដាក់ដៃខ្ទប់ពោះរបស់គាត់ ដោយគាត់មានអាការចុកពោះ ឬក៏ឈឺពោះ
ហើយគាត់នៅមានអាការវិលមុខ ចង់ក្អួតបន្តទៀតទើបគាត់សម្រាកបន្តិច
ហើយគាត់កំពុងតែអស់កម្លាំងផង ដោយសារតែគាត់ពុលអាហារ អញ្ចឹងយើងឃើញថា
នៅក្នុងរូបភាពនេះគឺគាត់អស់កម្លាំងមែនទែន ព្រោះថាគាត់ពុំបានរើសខ្នើយដែលជ្រុះនោះទេ
អញ្ចឹងគាត់បានធ្វើឲ្យជ្រុះខ្នើយមួយនៅលើឥដ្ឋ ក៏ប៉ុន្តែគាត់មិនបានរើសនោះទេ
ដោយសារតែគាត់អស់កម្លាំងខ្លាំងពេក ។

បន្ទាប់មកទៀតរូបភាពទី ១២ នៅក្នុងរូបភាពទី ១២ បន្ទាប់ពីគាត់គេងបានមួយសន្ទុះ បុរសម្នាក់នោះ
គាត់ក៏បានក្រោកឡើង ដើម្បីហែកកញ្ចប់អំបិល ឬក៏កញ្ចប់រីតាមីន កញ្ចប់អំបិល ឬក៏កញ្ចប់រីតាមីន
ឬក៏កញ្ចប់រ៉ែ អញ្ចឹងសារជាតិរ៉ែមួយចំនួនធ្វើឲ្យយើងមានកម្លាំងឡើងវិញ
អញ្ចឹងពេលខ្លះនៅពេលដែលយើងពុលអាហារ នៅពេលដែលយើងអស់កម្លាំង
យើងអាចដាក់អំបិលបន្តិចចូលទៅក្នុងទឹក ឬក៏ដាក់ម្សៅរីតាមីន ឬក៏ម្សៅជាតិរ៉ែមួយចំនួន
យើងដាក់បន្តិចចូលទៅក្នុងទឹក ដើម្បីធ្វើឲ្យយើងញ៉ាំទៅមានកម្លាំងឡើងវិញ
ជាក់ស្តែងនៅក្នុងរូបភាពនេះ គឺបុរសម្នាក់នេះ គាត់បានហែកកញ្ចប់រីតាមីន
ឬក៏កញ្ចប់សារជាតិរ៉ែដើម្បីញ៉ាំ ដោយយើងឃើញដែរបស់គាត់មួយចំហៀងកាន់កញ្ចប់រ៉ែនោះ
ឬក៏កាន់កញ្ចប់រីតាមីននោះ ហើយមួយចំហៀងទៀតគឺហែកសំបកលើ ឬក៏ហែកគម្របលើចេញ
ដើម្បីឲ្យកញ្ចប់នោះគឺចំហមាត់បាន អញ្ចឹងគាត់ចាប់ហែកពីឆ្វេងទៅស្តាំ ដើម្បីឲ្យកញ្ចប់រ៉ែ
អាចចំហមាត់បាន ។

បន្ទាប់មកនៅក្នុងរូបភាពទី ១៣ នៅក្នុងរូបភាពទី ១៣ យើងឃើញថា
បន្ទាប់ពីគាត់ហែកកញ្ចប់រ៉ែនោះហើយ គាត់បានយកសារជាតិរ៉ែ ដែលនៅក្នុងកញ្ចប់នោះ
ដួសមួយស្លាបព្រាយកមកចាក់នៅក្នុងទឹកមួយកែវ អញ្ចឹងគាត់បានយកទឹកមួយកែវមក
ហើយដាក់កញ្ចប់រ៉ែ ឬក៏ដាក់សារជាតិរ៉ែចូលទៅក្នុងទឹកនោះ ហើយកូរឲ្យសព្វ
អញ្ចឹងបានន័យថាគាត់ញ៉ាំសារជាតិរ៉ែ ដើម្បីឲ្យមានកម្លាំង ឬក៏ដើម្បីបន្ស្រាបជាតិពុលនៅក្នុងខ្លួន
ដោយសារតែគាត់ពុលអាហារ ដូច្នោះហើយគាត់ត្រូវការជាតិរ៉ែ ដើម្បីធ្វើឲ្យគាត់មានកម្លាំងឡើងវិញ
អញ្ចឹងនៅក្នុងរូបភាពនេះ គឺគាត់បានចាក់សារជាតិរ៉ែចូលទៅក្នុងកែវទឹករបស់គាត់ ដើម្បីញ៉ាំ
ហើយគាត់ក៏បានចាក់មួយស្លាបព្រានោះ សារជាតិរ៉ែមួយស្លាបព្រាចូលទៅក្នុងកែវ ។

បន្ទាប់មកទៀតរូបភាពទី ១៤ នៅក្នុងរូបភាពទី ១៤ យើងឃើញថា
បន្ទាប់ពីគាត់ដាក់សារជាតិរ៉ែចូលទៅក្នុងកែវរបស់គាត់ហើយ គាត់ក៏បានយកទឹកនោះមកញ៉ាំ
អញ្ចឹងគាត់អស់កម្លាំងខ្លាំង ដូច្នោះហើយគាត់ត្រូវការរីតាមីន ដើម្បីប៉ូវខ្លួនឡើងវិញ

ដើម្បីឲ្យមានកម្លាំងនៅក្នុងខ្លួន ហើយនឹងបន្សាបជាតិពុលនៅក្នុងខ្លួន
 ដែលគាត់ពុលអាហារអម្បាញ់មិញ ដូច្នោះហើយគាត់ក៏បានយកកែវទឹក ដែលដាក់សារជាតិវីនោះ
 ចូលមកញ៉ាំ ដោយគាត់យកកែវនោះ យកមកញ៉ាំនៅក្នុងមាត់ដោយមិនប្រើទុយោនោះទេ
 អញ្ចឹងគាត់អត់ប្រើទុយោ ឬក៏បំពង់បីតនោះទេ ដោយគាត់ញ៉ាំផ្ទាល់ទៅនឹងកែវតែម្តង
 ព្រោះថាគាត់អស់កម្លាំងខ្លាំងពេក ម្យ៉ាងគឺកែវនោះគឺជាកែវទឹករបស់គាត់ កែវទឹកនៅក្នុងផ្ទះរបស់គាត់
 ដូច្នោះមិនមាននរណាប្រើប្រាស់កែវពីគាត់នោះទេ អញ្ចឹងគាត់មិនចាំបាច់ប្រើបំពង់បីត
 ឬក៏ទុយោនោះទេ ក៏ប៉ុន្តែប្រសិនបើយើងញ៉ាំអាហារនៅខាងក្រៅ គឺយើងត្រូវប្រើបំពង់បីត ឬក៏ទុយោ
 ព្រោះថាកែវប្រើប្រាស់ច្រើនគ្នា អញ្ចឹងយើងមិនដឹងថានរណាម្នាក់មានជំងឺអ្វីនោះទេ
 អញ្ចឹងពេលខ្លះប្រសិនបើយើងប្រើប្រាស់កែវរួមគ្នា វាអាចធ្វើឲ្យយើងឆ្លងជំងឺផ្សេងៗបាន
 ដូច្នោះហើយប្រសិនបើយើងញ៉ាំអាហារនៅខាងក្រៅ យើងត្រូវប្រើប្រាស់បំពង់បីត
 ដើម្បីបីតទឹកពីក្នុងកែវ ដោយយើងមិនប្រើប្រាស់ញ៉ាំទឹកផ្ទាល់ពីក្នុងកែវនោះទេ
 ក៏ប៉ុន្តែប្រសិនបើយើងនៅផ្ទះ គឺយើងអាចញ៉ាំប្រើប្រាស់កែវផ្ទាល់បាន
 ព្រោះថាយើងញ៉ាំខ្លួនឯងកែវរបស់យើង អញ្ចឹងមិនមានអ្នកណាប្រើប្រាស់កែវពីយើងនោះទេ
 ជាក់ស្តែងដូចបុរសម្នាក់នេះ គាត់បានញ៉ាំទឹក ដែលមានសារជាតិវីចូលក្នុងខ្លួន
 ដោយប្រើប្រាស់កែវរបស់គាត់ ដើម្បីឲ្យគាត់មានកម្លាំងឡើងវិញ ។

បន្ទាប់មករូបភាពទី ១៥ នៅក្នុងរូបភាពទី ១៥ បន្ទាប់ពីគាត់ញ៉ាំទឹកវីហើយ
 គាត់ញ៉ាំទឹកដែលមានសារជាតិវីហើយ បុរសនោះគាត់ក៏បានគេងម្តងទៀត អញ្ចឹងអម្បាញ់មិញ
 គាត់បានគេងមួយសារហើយ ប៉ុន្តែដើម្បីសម្រាក បន្ទាប់មកគាត់បានញ៉ាំទឹកវី
 អញ្ចឹងបន្ទាប់ពីគាត់ញ៉ាំទឹកវីហើយ នៅក្នុងរូបភាពទី ១៥ នេះ គាត់ក៏បានគេងម្តងទៀត
 ហើយគាត់គេងយ៉ាងនេះ គឺគេងលក់ អញ្ចឹងបានន័យថាគាត់គេងលក់ស្រួល
 ព្រោះថាគាត់មានអាការវិលមុខនិងអស់កម្លាំង ដូច្នោះនៅពេលដែលគាត់សម្លឹងគេង
 គឺគាត់អាចគេងលក់ស្រួលបាន ដោយគាត់គេងនៅលើខ្នើយ ហើយដាក់ដៃមួយចំហៀង
 ឬក៏ម្ខាងទៅលើពោះរបស់គាត់ ព្រោះថាគាត់មានអាការឈឺពោះបន្តិចបន្តួច
 ហើយគាត់គេងសណ្តូកជើងមួយចំហៀង អញ្ចឹងគាត់គេងសណ្តូកជើងមួយចំហៀង
 ហើយនឹងលើកជើងបញ្ឈរឡើងមួយចំហៀង យើងហៅថាគេងបញ្ឈរជង្គង់
 អញ្ចឹងគាត់បញ្ឈរជង្គង់ឡើង ហើយគេងលក់ទៅលើសាឡុងរបស់គាត់
 គាត់មិនបានចូលទៅគេងក្នុងបន្ទប់គាត់នោះទេ ព្រោះថាគាត់អស់កម្លាំងខ្លាំងពេក និងម្យ៉ាងវិញទៀត
 គាត់ខ្លាចគាត់ក្អួត ឬក៏គាត់ខ្លាចគាត់រាកម្តងទៀត ដូច្នោះគាត់ពិបាកនឹងចេញពីបន្ទប់គេង
 អញ្ចឹងគាត់គេងនៅលើសាឡុង ដើម្បីងាយស្រួលទៅបន្ទប់ទឹក អញ្ចឹងរូបភាពនេះ គឺគាត់
 បន្ទាប់ពីគាត់ញ៉ាំទឹកវីហើយ គាត់បានគេងសម្លឹងគេង ដើម្បីឲ្យមានអាការធូរស្បើយ

អញ្ជឹងនៅពេលដែលយើងមានអារម្មណ៍ថាពុលអាហារ ឬក៏មានអារម្មណ៍ថាវិលមុខ
មានអារម្មណ៍ថាលឺក្បាល យើងគួរតែសម្ងំគេង ព្រោះថាពេលខ្លះ នៅពេលដែលយើងគេង
វាអាចធ្វើឲ្យយើងធ្ងរស្រាលបាន វាអាចធ្វើឲ្យយើងមិនសូវឈឺបាន ឬក៏វាអាចធ្វើឲ្យយើងជាវិញ
អញ្ជឹងនៅពេលដែលយើងមានអាការមិនស្រួលខ្លួន យើងគួរតែសម្ងំគេង
ចៀសវាងការធ្វើការងារច្រើន ដែលធ្វើឲ្យយើងឈឺកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ។

បន្ទាប់មកទៀតរូបភាពទី ១៦ នៅក្នុងរូបភាពទី ១៦ បន្ទាប់ពីគាត់គេងបានមួយសន្ទុះ
ក្រោយមកគាត់ក៏បានដឹងខ្លួនឡើងវិញ ហើយគាត់ឡើងអង្គុយ
នៅពេលនេះគាត់មានអាការធ្ងរស្រាលជាងមុនហើយ អញ្ជឹងបានន័យថា គាត់បានញ្ចាំជាតិវីហើយ
នៅពេលនេះគាត់មានកម្លាំង[...]ឡើងវិញ ហើយគាត់លែងមានអាការពុលចំណីទៀតហើយ
អញ្ជឹងដោយសារតែគាត់ញ្ចាំវាវឬក៏គ្រំដែលខូចគុណភាពតិច
ដូច្នោះហើយធ្វើឲ្យគាត់មិនមានអាការពុលធ្ងន់ធ្ងរនោះទេ អញ្ជឹងគាត់គ្រាន់តែញ្ចាំជាតិវីបន្តិច
ជាមួយនឹងគេងបន្តិច គឺគាត់មានអាការធ្ងរស្បើយជាមិនខាន ជាក់ស្តែងនៅក្នុងរូបភាពនេះ
គឺបុរសនោះ គាត់បានញ្ចាំជាតិវី ហើយគាត់បានគេង ដូច្នោះធ្វើឲ្យគាត់មានអារម្មណ៍ថា
មានអាការធ្ងរស្បើយឡើងវិញ គឺគាត់លែងវិលមុខ ហើយក៏គាត់លែងចុកពោះទៀតផងដែរ
គឺគាត់មានអាការស្រួលខ្លួន ហើយធ្ងរស្បើយចេញពីអាការវិលមុខទាំងនោះហើយ ។

បន្ទាប់មកទៀតរូបភាពទី ១៧ នៅក្នុងរូបភាពទី ១៧ បន្ទាប់ពីបុរសម្នាក់នោះ
គាត់មានអារម្មណ៍ថាស្រួលខ្លួនឬក៏ធ្ងរស្បើយហើយ
គាត់ក៏បានយកទូរស័ព្ទរបស់គាត់ខលទៅមិត្តភក្តិរបស់គាត់ ដែលញ្ចាំអាហារជាមួយគ្នាអម្បាញ់មិញ
អញ្ជឹងអម្បាញ់មិញគាត់ញ្ចាំអាហារជាមួយមិត្តភក្តិរបស់គាត់នៅក្នុងហាង
ហើយបន្ទាប់មកគាត់មានអាការពុលអាហារ ឬក៏ពុលគ្រឿងសមុទ្រ
ដូច្នោះហើយបន្ទាប់ពីគាត់បានធ្ងរស្បើយ គាត់ក៏បានខលទៅមិត្តភក្តិរបស់គាត់ ដើម្បីសាកសួរថា
តើនាងមានអាការដូចគាត់ដែរឬទេ អញ្ជឹងគាត់បានវាយរ៉ាប់ ឬក៏រៀបរាប់អំពីស្ថានភាពគាត់
ដែលគាត់ពុលអាហារអម្បាញ់មិញទៅដល់មិត្តភក្តិរបស់គាត់ ដោយគាត់ប្រាប់មិត្តភក្តិរបស់គាត់ថា
ពេលដែលគាត់ញ្ចាំវាវឬក៏ញ្ចាំគ្រំសមុទ្រ ដែលមានក្លិនមិនសូវល្អនោះហើយ គាត់ក៏មានអាការរាក
ហើយគាត់ក៏មានអាការក្អួតចង្កោរផងដែរ ហើយនិងវិលមុខ ឈឺពោះ ដូច្នោះវាជាអាការពុលអាហារ
អញ្ជឹងគាត់ក៏បានសួរទៅមិត្តភក្តិរបស់គាត់ថា តើនាងមានអាការដូចគាត់ដែរឬទេ
ព្រោះថាគាត់ចង់ដឹងថា តើមកពីគាត់មិនស្រួលខ្លួន ឬក៏មកពីការពុលអាហាររបស់គាត់
ដូច្នោះគាត់ចង់ឆែក ឬក៏គាត់ចង់សួរទៅមិត្តភក្តិគាត់ឲ្យច្បាស់ថា បន្ទាប់ពីញ្ចាំអាហារនោះ
តើមិត្តភក្តិគាត់មានអាការយ៉ាងម៉េចដែរ ។