សួស្តី នៅក្នុងរូបភាពនេះគឺនិយាយអំពីការរាំតាមចង្វាក់។
ដែលនៅក្នុងរូបភាពទី ១ យើងឃើញមានមនុស្សពីរនាក់
ពួកគាត់ទាំងពីរកំពុងតែដាក់បាស់ឡើងទៅលើ ដើម្បីចាក់បទភ្លេង ដើម្បីចាក់បទភ្លេងរាំតាម
ឬក៏ដើម្បីចាក់បទភ្លេងដើម្បីហាត់ប្រាណ។ យើងឃើញពួកគាត់ទាំងពីរចែកគ្នាធ្វើការ
យើងឃើញម្នាក់ដាក់បាស់ឡើងទៅលើ ម្នាក់ទៀតគាត់ដាក់បាស់ឡើងទៅលើដូចគ្នាដែរ
ដើម្បីឲ្យការងារនោះឆាប់ ឆាប់បានរួចរាល់។ យើងឃើញម្នាក់ដែលនៅខាងស្តាំ
យើងឃើញគាត់ពាក់អាវពណ៌ក្រហម ជាមួយនឹងខោពណ៌ស ជើងវែង
គាត់កំពុងតែខំប្រឹងលើកបាស់ឡើងទៅខាងលើ និងម្នាក់ទៀតដែលនៅខាងឆ្វេងដៃ
គាត់ពាក់អាវពណ៌លឿង ដៃខ្លី ជាមួយនឹងខោជើងវែងពណ៌ស
គាត់ក៏កំពុងតែលើកបាស់ឡើងទៅខាងលើ ដើម្បីរៀបចំចាក់ជាបទភ្លេងផងដែរ។
ជាទូទៅពួកគាត់ទាំងអស់គ្នាតែងតែយកបាស់មកដាក់នៅទីនេះរាល់ពេលល្ងាច ដើម្បីចាក់ភ្លេង
រាំតាមចង្វាក់ភ្លេង និងដើម្បីហាត់ប្រាណផងដែរ។ ជាទូទៅការហាត់ប្រាណ
យើងអាចរាំទៅតាមចង្វាក់ភ្លេង ដូច យើងអាចរាំទៅតាមចង្វាក់ភ្លេង ដូចជាការ
ដូចជាការហាត់ប្រាណផងដែរ។ អញ្ចឹងយើងអាចរាំលេងយ៉ាងសប្បាយរីករាយ
និងអាចជាការហាត់ប្រាណដើម្បីឲ្យសុខភាពល្អផងដែរ។ ពួកគាត់ទាំងពីរអ្នក ពួកគាត់ទាំងពីរអ្នក
ដែលពួកគាត់ ដែលពួកគាត់កំពុងតែដាក់បាស់ឡើងទៅលើ យើងឃើញនៅទីនោះ
ហាក់បីដូចជាមានរោងមួយនៅជិតនោះ ប្រហែលជារោងនោះសម្រាប់
ប្រហែលជារោងនោះសម្រាប់ឲ្យអ្នកដែលគាត់បង្ហាត់រាំ គាត់អាចឈរនៅខាងលើនោះ
បន្ទាប់មកអ្នកដែលមក មករៀនរាំ ឬក៏អ្នកដែលមកហាត់ប្រាណ
គាត់អាចឈរនៅខាងមុខនោះនៅខាងក្រោម។ អញ្ចឹងយើងឃើញពួកគាត់ចែកការងារគ្នាធ្វើការ។
ជាទូទៅការហាត់ប្រាណ ឬក៏ការរាំចង្វាក់ ភាគច្រើនគឺគាត់ធ្វើនៅតាមសួនច្បារ
មានន័យថាគាត់ដាក់បាស់ ឬក៏ ដាក់បាស់ ឬក៏ចាក់ជាបទចម្រៀងនៅតាមសួនច្បារ [ដូច្នេះ]
ដោយសារតែនៅក្នុងសួន ដោយសារតែនៅតាមសួនច្បារមានមនុស្សជាច្រើន
ពួកគាត់មកដើរលេងកម្សាន្ត និងអ្នកខ្លះគឺគាត់មកហាត់ប្រាណនៅទីនោះផងដែរ។
ដោយសារតែនៅសួនច្បារ នៅសួនច្បារ គឺមានបរិយាកាសល្អ គឺមានបរិយាកាសល្អ
និងមានមនុស្សច្រើន ពួកគាត់ចូលចិត្តមកហាត់ប្រាណនៅទីនោះ។
ដូច្នេះយើងឃើញនៅក្នុងរូបភាពនេះក៏មានដើមឈើ ប្រហែលជាពួកគាត់មក ពួកគាត់ តែងតែរៀបចំ
រៀបចំដាក់បាស់នៅទីនេះ នៅ នៅសួនច្បារ ដើម្បីជួបជុំគ្នារាំ ដើម្បីជួបជុំគ្នារាំ រាំតាមចង្វាក់ភ្លេង
និងជាការហាត់ប្រាណផងដែរ។

Copyright © 2016 www.aakanee.com – This document and the corresponding illustration and recording are provided under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

បន្ទាប់មករូបភាពទី ២ រូបភាពទី ២ យើងឃើញក្រោយពេលដែលគាត់
ក្រោយពេលដែលគាត់ដាក់បាស់ទាំងសងខាង ទាំងពីរ សងខាងឡើងទៅលើរួចរាល់ហើយ
គាត់ក៏បានដើរមកដោតខ្សែ ដែលយើងឃើញខ្សែគឺមានរន្ធពីរ ខ្សែមានរន្ធពីរ និងខ្សែមានពីរ មាន
ខ្សែមានពីរ និងយើងឃើញខ្សែនោះ គឺនៅជាប់នឹងជញ្ជាំង អញ្ចឹងយើងឃើញភ្លើង
យើងឃើញភ្លើងអគ្គិសនី ដែលបាន យើងឃើញភ្លើងអគ្គិសនីដែលបានមកគឺជាភ្លើងរដ្ឋ
មានន័យថាគាត់ប្រើប្រាស់ភ្លើងរដ្ឋដើម្បី គាត់ប្រើប្រាស់ភ្លើងរដ្ឋដើម្បីចាក់ ដើម្បីចាក់ជាបទភ្លេង
និងរាំជាចង្វាក់។ ដោយសារតែនៅតាមសួនច្បារទីសាធារណៈ អញ្ចឹងគាត់អាចប្រើប្រាស់ភ្លើងរដ្ឋបាន
ដោយ ដោយពួកគាត់គ្រាន់តែ គ្រាន់តែ គ្រាន់តែផ្តល់ព័ត៌មាន
ឬក៏សាកសួរអាជ្ញាធរដែលគាត់នៅទីនោះ ដូច្នេះគាត់អាចប្រើប្រាស់ភ្លើងនៅទីនោះបាន និងគាត់អាច
ក្រោយពេលដែលគាត់ប្រើប្រាស់ហើយ គាត់អាចបង់ភ្លើងទៅតាមតម្លៃដែលគាត់ប្រើប្រាស់នោះ។
និងអ្នកខ្លះគាត់អាចប្រើជា និងអ្នកខ្លះគាត់អាចប្រើជាម៉ាស៊ីន ប្រើជាម៉ាស៊ីនភ្លើង ប៉ុន្តែជាទូទៅ
នៅកម្ពុជានៅតាមសួនច្បារកម្រប្រើម៉ាស៊ីនភ្លើងណាស់។ ជាទូទៅគឺគាត់ គាត់ប្រើភ្លើងរដ្ឋ
គាត់ប្រើភ្លើងរដ្ឋដែលចេញមកពី អគ្គិសនីកម្ពុជា អញ្ចឹងគាត់អាចប្រើប្រាស់ភ្លើងនោះ
ដោយគាត់អាចបង់លុយថ្លៃភ្លើងទៅឲ្យ ទៅឲ្យខាងរដ្ឋ ឬក៏ទៅឲ្យខាងអគ្គិសនីកម្ពុជា
ដែលនៅតំបន់នោះ។ អញ្ចឹងយើងឃើញគាត់ប្រើប្រាស់ភ្លើង គាត់ប្រើប្រាស់ភ្លើង ភ្លើងរដ្ឋ
ដើម្បីចាក់ជាបទភ្លេងនៅតាម នៅតាមសួនច្បារសាធារណៈ។ អញ្ចឹងយើងឃើញ
ក្រោយពេលដែលគាត់ដំឡើង ដាក់បាស់ឡើងទៅលើរួចរាល់ហើយ
គាត់ក៏បានយកខ្សែមកដោតនឹងខ្សែដែលជាប់ទៅនឹងជញ្ជាំង
ដែលយើងឃើញខ្សែនោះគឺមានរន្ធពីរ។

បន្ទាប់មកទៀតរូបភាពទី ៣ រូបភាពទី ៣ ក្រោយពេលដែលគាត់បានដោតខ្សែ
និងគាត់បានចាក់ជាបទភ្លេង យើងឃើញភ្លេងបានចេញមក [សំឡេង]
បានចេញមកខាងក្រៅដោយសំឡេងខ្លាំងៗ ដោយសារតែយើងដាក់បាស់ពីរអមសងខាង
ដូច្នេះយើងឃើញសំឡេងភ្លេង គឺមានសំឡេងខ្លាំង។ បន្ទាប់មកយើងឃើញមានម្នាក់ទៀត
ដែលគាត់គឺជាអ្នកបង្ហាត់ ដែលគាត់គឺជាអ្នកបង្ហាត់រាំជាចង្វាក់ភ្លេងនោះ។ យើងឃើញគាត់
យើងឃើញគាត់ចងសក់ឡើងទៅលើ គាត់មានពាក់ម្អូក គាត់មានពាក់ម្អូកបាំងនៅខាងមុខគាត់
បាំងខាងមុខគាត់ និងយើងឃើញគាត់ពាក់អាវពណ៌ ពណ៌ខៀវដៃខ្លី ពាក់អាវពណ៌ខៀវដៃខ្លី
និងយើងឃើញគាត់ដាក់មេក្រូនៅជិត នៅជាប់នឹងត្រចៀក នៅជាប់នឹងត្រចៀករបស់គាត់។
ដោយសារតែនៅ នៅតាមទីសាធារណៈ នៅតាមសួនច្បារគឺមានមនុស្សច្រើន និងការរាំជាចង្វាក់
និងអ្នកខ្លះគាត់មកហាត់ប្រាណ និងរាំជាចង្វាក់នោះ អញ្ចឹងមានមនុស្សច្រើន
ដូច្នេះប្រសិនបើគាត់មិនប្រើមេក្រូទេ អញ្ចឹងពេលខ្លះ ពេលខ្លះគាត់ពិបាក ពេលខ្លះ

Copyright © 2016 www.aakanee.com – This document and the corresponding illustration and recording are provided under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

អ្នកខ្លះដែលគាត់បានមកហាត់ប្រាណ ឬក៏មករាំជាចង្វាក់ នៅកន្លែងនោះ គាត់ស្ដាប់អត់ឮ គាត់ស្ដាប់អត់ឮ និងស្ដាប់អត់បាន អញ្ចឹងគាត់ត្រូវប្រើមេក្រូ គាត់ត្រូវប្រើមេក្រូ ដើម្បី ដើម្បីរាំតាមចង្វាក់ភ្លេងផង ដើម្បីនិយាយប្រាប់អំពី អំពីរបៀបដែលត្រូវរាំតាមចង្វាក់ភ្លេងនោះ។ អញ្ចឹងយើងឃើញដំបូង គឺគាត់ត្រូវសាកមេក្រូនោះសិន ដើម្បីឲ្យប្រាកដថាមេក្រូនោះអត់មានបញ្ហា។ អញ្ចឹងគាត់ត្រូវសាក ដើម្បីឲ្យប្រាកដថា មេក្រូនោះ គឺឮ និងអត់មានបញ្ហា អញ្ចឹងយើង[...] យើងឃើញគាត់ដាក់មេក្រូជាប់នឹងត្រជាក់របស់គាត់ និងក្បាលមេក្រូគឺដាក់នៅជិតមាត់របស់គាត់។ និងគាត់ យើងឃើញដៃរបស់គាត់កាន់មេក្រូនោះ ដើម្បីសាកជាសំឡេង ដើម្បីសាកជាសំឡេងថាតើមេក្រូនោះ ឮ ឬក៏អត់ឮ។

បន្ទាប់មកទៀតរូបភាពទី ៤ រូបភាពទី ៤ ក្រោយពេលគាត់សាកសំឡេងហើយ មេក្រូរបស់គាត់អត់មានបញ្ហា អត់មានបញ្ហា យើងឃើញមានមនុស្សជាច្រើន គាត់មកហាត់ប្រាណនៅតាមសួនច្បារនោះ ជាទូទៅអ្នកខ្លះគឺគាត់ហាត់ប្រាណនៅតាមសួនច្បារជាមុនសិន បន្ទាប់មកគាត់បានមកចូលរួមនូវការរាំជាចង្វាក់ ដើម្បីជាការហាត់ប្រាណផងដែរ។ ប៉ុន្តែ និងអ្នកខ្លះទៀត គឺគាត់អត់បានដើរហាត់ប្រាណនៅជុំវិញសួនទេ ប៉ុន្តែគាត់មករាំលេង ដើម្បី ទីមួយគឺជាការសប្បាយ គឺជាការរាំលេងសប្បាយ ទីពីរក៏ជាការហាត់ប្រាណធ្វើឲ្យសុខភាព គឺធ្វើឲ្យសុខភាពល្អផងដែរ។ អញ្ចឹងយើងឃើញមានមនុស្សជាច្រើន ដែលមានស្រីខ្លះ មានប្រុសខ្លះ គឺគាត់កំពុងតែដើរមកកាន់កន្លែងដើម្បីរាំជា ដើម្បីរាំជា ដើម្បីរាំជាក្រុម។ អញ្ចឹងយើងឃើញមានស្រីៗផង មានប្រុសៗផង។ អញ្ចឹងពួកគាត់បានចូលរួមរាំលេងជាមួយគ្នានៅក្នុងសួន នៅ នៅសួន នៅតាមសួនច្បារនោះ នៅតាមសួនច្បារនោះ។ ជាទូទៅការហាត់ប្រាណ ការរាំលេងតាមចង្វាក់ភ្លេង ជាទូទៅគឺធ្វើនៅពេលល្ងាច អញ្ចឹងនៅពេលព្រឹក អ្នកខ្លះគឺគាត់មកតាមសួនច្បារ គឺគាត់ដើរមកសួនច្បារ គឺគាត់មកហាត់ប្រាណ គាត់អាចរត់ គាត់អាចរត់ហាត់ប្រាណនៅទីនោះ ឬក៏ធ្វើ ធ្វើលំហាត់ប្រាណនៅទីនោះ។ ដោយសារតែនៅតាមសួនច្បារគឺមានខ្យល់អាកាសល្អ និងគឺមានខ្យល់អាកាសល្អ និងមានមនុស្សច្រើនគឺគាត់ចូល ចូលចិត្តមកហាត់ប្រាណនៅទីនោះ។ និង ប៉ុន្តែជាពិសេស ប៉ុន្តែជាពិសេសនៅពេលល្ងាចមានមនុស្សច្រើន ដោយសារតែពេលល្ងាច យើងមានការ យើងមានការចាក់ភ្លេង មានការរាំលេងជាក្រុម ដូច្នេះធ្វើឲ្យពេលល្ងាចមានភាពអ៊ូអរ និងធ្វើឲ្យបរិយាកាសនៅជុំវិញនោះមើលទៅគឺសប្បាយរីករាយយ៉ាងខ្លាំង។ យើងឃើញអ្នកខ្លះដែលគាត់ដើរមក អ្នកខ្លះគឺគាត់ដើរ គឺគាត់លើកដៃលើកជើងរបស់គាត់ ដើម្បីពត់ខ្លួន ដើម្បីពត់ខ្លួនដើរហាត់ប្រាណ និងដើម្បីត្រៀមខ្លួនក្នុងការរាំជាចង្វាក់ រាំជាក្រុមផងដែរ។

Copyright © 2016 www.aakanee.com – This document and the corresponding illustration and recording are provided under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

បន្ទាប់មកទៀតរូបភាពទី ៥ រូបភាពទី ៥ មុនពេលដែលពួកគាត់ធ្វើការរាំលេងជាក្រុម ពួកគាត់ត្រូវបង់លុយជាមុនសិន ប៉ុន្តែការបង់លុយនោះគឺមិនថ្លៃ មិនថ្លៃទេ។ ជាទូទៅនៅភ្នំពេញ ជាទូទៅនៅភ្នំពេញ ការរាំលេងនៅតាមសួនច្បារ គឺយើងបង់ថ្លៃតែ តែមួយពាន់រៀលតែប៉ុណ្ណោះ។ អញ្ចឹងយើងអាចចូលរួមរាំ ពេលណា យើងអាចរាំម៉ោងប៉ុន្មានក៏បាន ឬក៏យើងអាចរាំប៉ុន្មានម៉ោងក៏បានដែរ គឺយើងចំណាយត្រឹមតែមួយពាន់រៀលតែប៉ុណ្ណោះ។ អញ្ចឹងយើងឃើញនៅក្នុងរូបភាពទី ៥ នេះ យើងឃើញពួកគាត់បានដាក់ ពួកគាត់បានបង់លុយជាមុនសិន មុនពេលដែលធ្វើការរាំជាក្រុម។ អញ្ចឹងអ្នកខ្លះគាត់បង់លុយ គាត់ដាក់ លុយគាត់អត់មានលុយរាយ គាត់ដាក់លុយដុំទៅ ដូច្នេះគាត់ អ្នកខ្លះគឺគាត់អាប់លុយ គាត់យកលុយអាប់ចេញពី ចេញពីកន្លែងដាក់លុយនោះ អញ្ចឹងអ្នកខ្លះគាត់បានដាក់លុយមួយពាន់រៀលចូលទៅខាងក្នុង អ្នកខ្លះគាត់បានអាប់លុយ ដោយសារតែគាត់ដាក់ ដោយសារតែគាត់អត់មានលុយរាយ អញ្ចឹងគាត់ដាក់លុយ លុយដុំ អញ្ចឹងគាត់ដាក់លុយប្រហែលជាក្រដាសប្រាំពាន់ ឬក៏មួយម៉ឺនរៀល អញ្ចឹងគាត់ត្រូវអាប់លុយ គាត់ត្រូវអាប់លុយចេញពី ចេញពី ចេញពី ចេញពីថាសដែលប្រមូលលុយនោះ។ អញ្ចឹងយើងឃើញម្នាក់ៗ ពួកគាត់បង់លុយជាមុនសិន។

បន្ទាប់មកទៀតរូបភាពទី ៦ រូបភាពទី ៦ ក្រោយពេលដែលពួកគាត់ធ្វើការបង់លុយរួចរាល់ហើយ ពួកគាត់ទាំងអស់គ្នា ដែលមានទាំងក្មេង មានទាំងចាស់ មានទាំងប្រុស និងមានទាំងស្រី បានឈរជាជួរ បានឈរជាជួរ តម្រៀបគ្នា យើងមើលទៅជាជួរដែល[...] ជា ជាជួរ យើងមើលទៅមានសណ្ដាប់ធ្នាប់ អញ្ចឹងយើងឃើញពួកគាត់ឈរជាជួរ ដើម្បីត្រៀមខ្លួនធ្វើការរាំតាមចង្វាក់ភ្លេង។ ជាទូទៅការរាំតាមចង្វាក់ភ្លេង យើងមិនប្រកាន់ថាមនុស្សចាស់ ឬក៏កូនក្មេង ឬក៏ជាមនុស្សដែលពេញវ័យនោះទេ ការរាំជាចង្វាក់ យើងអាចរាំជាក្រុម យើងអាចរាំជាក្រុម ដែលមានមនុស្សចាស់ មានក្មេង និងមានមនុស្សវ័យចំទង់ ឬក៏ពេញវ័យផងដែរ។ អញ្ចឹងពួកយើងអត់ប្រកាន់ទេ ពួកយើងអាចចូលរួមរាំជាមួយគ្នា ដើម្បីឲ្យបរិយាកាសកាន់តែមានភាពសប្បាយរីករាយ និងមិនតែប៉ុណ្ណោះ ការរាំនោះក៏ជួយឲ្យយើងមានសុខភាពល្អផងដែរ។ អញ្ចឹងយើងឃើញពួកគាត់បានឈរជាជួរ បន្ទាប់មកយើងឃើញស្ត្រីដែលគាត់ជាអ្នកដែលបង្ហាត់របៀបរាំជាចង្វាក់នោះ គាត់បានឡើងទៅ គាត់បានឡើងទៅឈរនៅលើ នៅលើឆាករបស់គាត់ ដែលគាត់បានរៀបចំ ឆាករបស់គាត់គឺរៀបចំតូច គឺរៀបចំមើលទៅគឺអត់ធំទេ គឺតូច និងមានបាស់នៅអមសងខាងនោះ និងមានបាស់នៅអមសងខាងនោះ។ អញ្ចឹងយើងឃើញគាត់ស្លៀកពាក់ជាខោអាវកីឡា ជាខោអាវកីឡា អញ្ចឹងយើងឃើញគាត់កំពុងតែរៀបចំ រៀបចំបង្ហាត់បង្រៀន របៀបនៃការរាំជាចង្វាក់នោះ។ យើងឃើញដំបូង

Copyright © 2016 www.aakanee.com – This document and the corresponding illustration and recording are provided under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

គឺយើងឃើញគាត់ដាក់ដៃទាំងពីរនៅលើចង្កេះរបស់គាត់ និងយើងឃើញអ្នកដែលនៅឈរខាងក្រោម ពួកគាត់ទាំងអស់គ្នាក៏ដាក់ដៃនៅលើចង្កេះរបស់ពួកគាត់ផងដែរ។

បន្ទាប់មកទៀតរូបភាពទី ៧ រូបភាពទី ៧ បទភ្លេងក៏ បទភ្លេងក៏បានចាក់ បទភ្លេងគាត់ក៏បានចាក់ និងបន្លឺសំឡេងចេញតាមបាស់ បន្ទាប់មកគាត់ក៏ធ្វើការ គាត់ក៏បានធ្វើការលើកដៃរបស់គាត់ យើងឃើញរូបភាពទី ៧ នេះ យើងឃើញគាត់លើកដៃខាងស្ដាំរបស់គាត់ឡើងទៅលើ លើកដៃខាងឆ្វេងរបស់គាត់លា និងទម្លាក់ចុះបន្តិច អញ្ចឹងគាត់កំពុងតែរៀបចំ គាត់កំពុងតែបង្ហាត់បង្រៀន បង្ហាត់បង្រៀនអំពីរបៀបការរាំជាក្រុម។ អញ្ចឹងយើងឃើញមេក្រូរបស់គាត់ គឺដាក់នៅជាប់ត្រចៀក និងដាក់នៅជិតមាត់របស់គាត់ អញ្ចឹងមានន័យថាកាយវិការរបស់គាត់ ធ្វើបណ្ដើរ គាត់និយាយបណ្ដើរ ដើម្បីប្រាប់ទៅ ប្រាប់ទៅអ្នកដែលគាត់ឈរ អ្នកកំពុង អ្នកដែលគាត់ ពួកគាត់ឈរនៅខាងមុខកំពុងតែចាំរៀននោះ អញ្ចឹងពួកគាត់អាចធ្វើតាមគាត់បាន។ អញ្ចឹងពួកគាត់អាចធ្វើការ តាមគាត់បាន។ អញ្ចឹងយើងឃើញ យើងឃើញស្ត្រីម្នាក់នោះដែលជាអ្នកបង្ហាត់រាំនោះ គាត់និយាយផង គាត់លើកដៃរបស់គាត់ផង និងជើងរបស់គាត់គឺរាងកន្ធែកបន្តិច ដើម្បីធ្វើការផ្ដេកខ្លួន ឱនចុះទៅខាងក្រោមបន្តិច។

បន្ទាប់មកទៀតរូបភាពទី ៨ រូបភាពទី ៨ ក្រោយពេលដែលគាត់លើកដៃខាងស្ដាំឡើងទៅលើ ដៃខាងឆ្វេងរបស់គាត់ទម្លាក់ចុះបន្តិច និងជើងរបស់គាត់គឺកន្ធែកបន្តិច អញ្ចឹងយើងឃើញអ្នកដែលនៅខាងក្រោមគឺធ្វើតាមគាត់ ដោយសារតែអ្នកខាងក្រោមឈរជាជួរ អញ្ចឹងយើងឃើញកាយវិការរបស់គាត់មើលទៅ យើងឃើញកាយវិការរបស់គាត់មើលទៅគួរ គួរឲ្យទាក់ទាញដោយសារតែការរាំជាជួរ និងការធ្វើកាយវិការនោះគឺស្របគ្នា គឺស្របគ្នា។ អញ្ចឹងយើងឃើញចង្វាក់[ភ្លេង] យើងឃើញភ្លេងកាន់តែបន្លឺសំឡេង កាន់តែបន្លឺសំឡេង និងអ្នកដែលគាត់បង្រៀនគឺគាត់ គាត់ធ្វើកាយវិការផង និងគាត់និយាយផង ដើម្បីឲ្យអ្នកដែលនៅខាងក្រោមគាត់អាចស្ដាប់ឮ។

បន្ទាប់មកទៀតរូបភាពទី ៩ រូបភាពទី ៩ ក្រោយពេលដែលការរាំជាចង្វាក់នោះចប់ យើងឃើញ យើងឃើញគាត់មានហូរញើស យើងឃើញគាត់មានហូរញើសជាច្រើន ហូរញើសជាច្រើន ដោយសារតែការរាំជាចង្វាក់នោះ មានការផ្លាស់ប្ដូរ មានការ មានការផ្លាស់ប្ដូរកាយវិការ អញ្ចឹងយើងឃើញ ក្រោយពេលដែលគាត់រាំជាចង្វាក់ ក្រោយពេលដែលគាត់រាំជាចង្វាក់ចប់ យើងឃើញគាត់មានហូរញើសជាច្រើន មានហូរញើសជាច្រើន ដោយសារតែការរាំជាចង្វាក់ ដោយសារតែការរាំជាចង្វាក់នេះ មិនត្រឹមតែជាការរាំលេងសប្បាយរីករាយទេ គឺវាជាការហាត់ប្រាណមួយ ដ៏ល្អសម្រាប់សុខភាពផងដែរ ដ៏ល្អសម្រាប់សុខភាពផងដែរ។

Copyright © 2016 www.aakanee.com – This document and the corresponding illustration and recording are provided under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

ដោយសារតែនៅពេលដែលយើងធ្វើកាយវិការ ខ្លួនរបស់យើងតែងតែ ផ្លាស់ ខ្លួនរបស់យើងគឺ
គឺតែងតែមានចលនាខុសៗគ្នា មានចលនាខុសៗគ្នា
អញ្ចឹងយើងឃើញគាត់មានញើសហូរមកជាច្រើន អញ្ចឹងគាត់មានអារម្មណ៍ថាស្រួលខ្លួន
ដោយសារតែញើសចេញមកខាងក្រៅ ដោយសារតែពេលខ្លះញើសគឺជា ញើសមានន័យថា
ពេលខ្លះគឺបាននាំចេញនូវជាតិពុលដែលមាននៅខាងក្នុង ដែលមាននៅខាងក្នុងខ្លួនយើង
អញ្ចឹងនៅពេលដែលបែកញើស អញ្ចឹងជាតិពុលទាំងអស់ក៏អាចចេញមកខាងក្រៅ
អញ្ចឹងអាចធ្វើឲ្យយើងមានអារម្មណ៍ថាស្រួលខ្លួន ក្រោយពេលដែលយើងហាត់ប្រាណ
ឬក៏ក្រោយពេលដែលយើងរាំជាក្រុមនោះចប់។

បន្ទាប់មកដោយសារតែគាត់មានញើសហូរ ហូរមកខ្លាំងពេក គាត់មានអារម្មណ៍ថាស្រេកទឹក
គាត់មានអារម្មណ៍ថាស្រេកទឹក និងដោយសារតែគាត់ហាត់នៅពេលដែលធ្វើការរាំជាក្រុមផង
អញ្ចឹងគាត់មានអារម្មណ៍ថាហត់ អញ្ចឹងគាត់ក៏បានយកដបទឹករបស់គាត់យកមកញ៉ាំទឹក
អញ្ចឹងយកមកញ៉ាំទឹក។

បន្ទាប់មកទៀតរូបភាពទី រូបភាពទី ១១ រូបភាពទី ១១ ក្រោយពេលដែលការរាំជាក្រុមនោះចប់
ពួកគាត់ទាំងអស់គ្នាក៏បានបំបែកគ្នាត្រលប់ទៅកន្លែងរៀងៗខ្លួន។
អ្នកខ្លះគឺគាត់ត្រលប់ទៅផ្ទះគាត់វិញ អ្នកខ្លះគឺពួកគាត់នៅតែបន្តការហាត់ប្រាណនៅ
នៅសួនច្បារនោះបន្តទៀត អញ្ចឹងអ្នកខ្លះគឺគាត់ទៅផ្ទះ អ្នកខ្លះគឺគាត់នៅបន្តទៀត។
ដោយសារតែនៅទីនោះគឺមានមនុស្សច្រើន ដូច្នេះពួកគាត់អាចហាត់កីឡា អាចរត់កីឡា
ឬក៏ហាត់កីឡានៅទីនោះ ក្រោយពេលដែល ក្រោយពេលដែលការរាំជាក្រុមនោះចប់។
អញ្ចឹងយើងឃើញ ម្នាក់ៗគឺបំបែកជួរគ្នាទៅផ្ទះ អ្នកខ្លះគឺគាត់នៅឈរជជែកគ្នាលេង
អ្នកខ្លះគឺគាត់បន្តទៅ អ្នកខ្លះគឺគាត់បន្តដើរធ្វើ ធ្វើ ធ្វើលំហាត់ប្រាណ អ្នកខ្លះគឺគាត់ត្រលប់ទៅផ្ទះវិញ។

បន្ទាប់មកទៀតរូបភាពទី ១២ រូបភាពទី ១២ ពួកគាត់ទាំងអស់គ្នាក៏បានរៀបចំ
ក្រោយពេលដែលមនុស្សទាំងអស់នៅទីនោះ បានចាកចេញ
បានបំបែកជួរគ្នាត្រលប់ទៅកន្លែងរៀងៗខ្លួន អញ្ចឹងអ្នកដែលគាត់ អ្នកដែលគាត់រៀបចំបាស់
ដាក់បាស់ និងគ្រូ និងអ្នកដែលគាត់បានណែនាំនូវការរាំជាចង្វាក់នោះ
ពួកគាត់ទាំងអស់គ្នាក៏បានរៀបចំ រៀបចំកន្លែងរបស់ពួកគាត់ដើម្បីត្រលប់ទៅផ្ទះផងដែរ
ដើម្បីត្រលប់ទៅផ្ទះដែរ។ អញ្ចឹងយើងឃើញរូបភាពទី ១២ នោះ យើងឃើញ
ដោយសារតែមនុស្សទាំងអស់គឺគាត់នាំគ្នាបំបែកជួរគ្នាទៅផ្ទះអស់
ដូច្នេះគាត់ក៏បានរៀបចំកន្លែងរបស់គាត់ ដោយយើងឃើញគាត់បានដើរទៅដកខ្មុយ

Copyright © 2016 www.aakanee.com – This document and the corresponding illustration and recording are provided under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

ដកខ្ចយចេញពីខ្ចយភ្លើងដែលជាប់ទៅនឹងជញ្ជាំងនោះ ដើម្បីរៀបចំបាស់របស់គាត់ ដាក់ទៅកន្លែង[ដើម] ដាក់ទៅកន្លែងដើមវិញ។

បន្ទាប់មកទៀតរូបភាពទី ១៣ រូបភាពទី ១៣ យើងឃើញពួកគាត់ពីរនាក់ដដែល ដែលជាអ្នក[...] ដែលជាអ្នកដាក់បាស់ឡើងទៅលើ អញ្ចឹងក្រោយពេលដែលការហាត់រាំជាចង្វាក់ចប់ ពួកគាត់ទាំងពីរអ្នកក៏បានចែកការងារធ្វើដោយម្នាក់លើកបាស់ ដោយម្នាក់លើកបាស់មួយ ម្នាក់ទៀតលើកបាស់មួយទៀត អញ្ចឹងឆាប់ ដើម្បីឲ្យការងាររបស់ពួកគាត់ឆាប់ចប់ អញ្ចឹងពួកគាត់ត្រូវជួយគ្នាទៅវិញទៅមក។ អញ្ចឹងយើងឃើញខ្សែភ្លើងដែលដកចេញពី យើងឃើញខ្សែភ្លើងដែលដកចេញពីខ្ចយដែលជាប់នឹងជញ្ជាំងនោះ គាត់មិនបានរុំឲ្យស្រួលបួលទេ អញ្ចឹងគាត់ យើងឃើញនៅពេលដែលគាត់លើកធុងបាស់នោះ យើងឃើញខ្សែភ្លើងគឺ គឺខ្សែភ្លើងគឺរតេតរតាយ[រប៉ាត់រប៉ាយ]នៅខាងក្រោយ។ បន្ទាប់មកទៀតយើងឃើញម្នាក់ទៀតគឺគាត់កំពុងតែរៀបចំលើកធុងបាស់នោះ ដើម្បីយកទៅទុកដែរ ដើម្បីអាចត្រលប់ទៅផ្ទះវិញ។

បន្ទាប់មកទៀតរូបភាពទី ១៤ រូបភាពទី ១៤ យើងឃើញ យើងឃើញមានមនុស្សកំពុងតែរត់កីឡានៅក្នុងសួន នៅ រត់កីឡានៅតាមសួនច្បារ យើងឃើញមានស្ត្រីម្នាក់ និងមានប្រុសម្នាក់ ដែលស្ត្រីម្នាក់នោះ យើងឃើញគាត់ពាក់អាវ ជារបៀបកីឡា ដែលយើងឃើញគាត់ពាក់អាវយឺតពណ៌ខៀវ ដៃខ្លី ជាមួយនឹងខោជើងខ្លីពណ៌ស និងសក់របស់គាត់ចងឡើងទៅខាងលើ ចងឡើងទៅខាងលើ និងបុរសម្នាក់ទៀត យើងឃើញគាត់ពាក់អាវពណ៌ ពណ៌ក្រហមដៃខ្លី ជាមួយនឹងខោពណ៌ស ជើងខ្លី ពួកគាត់ទាំងពីរកំពុងតែ កំពុងតែរត់ កំពុងតែរត់កីឡា កំពុងតែរត់ហាត់កីឡានៅតាមសួនច្បារ។ ដោយសារតែពួកគាត់រត់ហាត់ពេក យើងឃើញមានញើសហូរចេញមកខាងក្រៅ។ អញ្ចឹងអ្នកខ្លះគឺគាត់អត់ចូលចិត្តរាំ អញ្ចឹងគាត់អាចទៅសួនច្បារ ដើម្បី ដើម្បីរត់កីឡាបាន។ អញ្ចឹងអាចរត់នៅជុំវិញសួនច្បារនោះប្រហែលពីរ បីជុំ ប្រហែលជាពីរ បីជុំ អញ្ចឹងធ្វើឲ្យគាត់មាន អញ្ចឹងធ្វើឲ្យគាត់ហាត់ និងមានញើសហូរចេញមកខាងក្រៅ។ អញ្ចឹងអ្នកខ្លះទៀតនៅ អ្នកខ្លះទៀតគាត់អត់ចូលចិត្តរត់កីឡា អញ្ចឹងគាត់អាច គាត់អាចទៅរាំលេងជាចង្វាក់ គាត់អាចរាំលេង រាំលេងជាក្រុមនៅតាមសួនច្បារនោះផងដែរ។ អញ្ចឹងយើងឃើញពួកគាត់ទាំងពីរកំពុងតែរត់កីឡានៅតាម រត់កីឡានៅតាមសួនច្បារ។

បន្ទាប់មកទៀតរូបភាពទី ១៥ រូបភាពទី ១៥ គឺជាកីឡា គឺជាកីឡាប្រដាល់ គឺជាកីឡាប្រដាល់ អញ្ចឹង យើងឃើញពួកគាត់ទាំងពីរស្លៀកពាក់ជាកីឡាករប្រដាល់ ដោយមានពាក់កង់ពីរនៅក្នុងដៃរបស់គាត់

Copyright © 2016 www.aakanee.com – This document and the corresponding illustration and recording are provided under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

ដែលកង់នោះ គឺ គឺអត់រឹងទេ គឺវាទន់ ដោយសារតែនៅពេលដែលពួកគាត់វាយ
អញ្ចឹងអ្នកខ្លះគឺគាត់វាយ អាចវាយចំភ្នែក ឬក៏អ្នកខ្លះអាចវាយចំមុខ អញ្ចឹងប្រសិនបើកង់នោះរឹង
ពេលខ្លះអាចធ្វើឲ្យគាត់មានរបួសធ្ងន់ផងដែរ។ អញ្ចឹងយើងត្រូវឲ្យប្រាកដថា
កង់ដែលពួកគាត់ពាក់នៅក្នុងដៃរបស់ពួកគាត់ទាំងពីរនោះ គឺមានសុវត្ថិភាព
និងមិនអាចមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ ដល់ជីវិត។ អញ្ចឹងយើងឃើញកីឡាករមានចែកចេញជាពីរ កីឡាករ
កីឡាករក្រហម និងកីឡា កីឡាករខៀវ។ អញ្ចឹងយើងមានបង្គោលក្រហម និងបង្គោលខៀវ
ដែលយើងឃើញពួកគាត់ទាំងពីរមាន ពួកគាត់ទាំងពីរមានរុំជាក្រណាត់នៅ
នៅជើងរបស់ពួកគាត់ទាំងពីរ ដែលមើលទៅបែបបទជាអ្នកកីឡាប្រដាល់
បែបបទជាអ្នកកីឡាប្រដាល់។ អញ្ចឹងយើងឃើញពួកគាត់ទាំងពីរកំពុងតែវាយគ្នា កំពុងតែវាយគ្នា
ប៉ុន្តែវាយគ្នាមិនមែនជាការខឹង ឬក៏មិនមែនជាការឈ្លោះប្រកែកគ្នាទេ វាគ្រាន់តែជាកីឡា
វាគ្រាន់តែជាកីឡាវាយគ្នាតែប៉ុណ្ណោះ។ អញ្ចឹងនៅពេលដែល អញ្ចឹងនៅពេលដែលអ្នកណាឈ្នះ
អ្នកដែលណាឈ្នះ អញ្ចឹងពួកគាត់អាចទទួលបានរង្វាន់ ឬក៏អាចទទួលបានជាលុយផងដែរ។
អញ្ចឹងយើងឃើញពួកគាត់ទាំងពីរកំពុងតែធ្វើការប្រកួតគ្នា ដោយធ្វើការប្រកួតគ្នា
ដោយយើងឃើញបង្គោលក្រហមគឺគាត់លើកជើងម្ខាង ដើម្បីធាក់បង្គោលខៀវ។
និងបង្គោលខៀវក៏គាត់បានលើកជើងរបស់គាត់ និងដៃរបស់គាត់ទាំងពីរផងដែរ
ដើម្បីទប់កុំឲ្យបង្គោលក្រហមធាក់គាត់បាន។
អញ្ចឹងកីឡាប្រដាល់គឺពេញនិយមខ្លាំងនៅប្រទេសកម្ពុជា និង និងពួកគាត់ចូលចិត្ត
ចូលចិត្តធ្វើការភ្នាល់គ្នា ចូលចិត្តធ្វើការភ្នាល់គ្នា ទៅលើកីឡាប្រដាល់នោះផងដែរ។

បន្ទាប់មកទៀតរូបភាពទី រូបភាពទី ១៦ រូបភាពទី ១៦ គឺជាកីឡាហែលទឹក
យើងឃើញមានបុរសម្នាក់ គឺគាត់ពាក់ យើងឃើញគាត់មានពាក់ មានពាក់ថង់ មានពាក់ថង់
ឬក៏ប្រដាប់ពាក់សក់នៅលើក្បាលរបស់គាត់។ ដោយសារតែគាត់មិនចង់ឲ្យសក់របស់គាត់ទទឹក
នៅពេលដែលកំពុងតែហែលទឹក អញ្ចឹងយើងឃើញដៃរបស់គាត់ យើងឃើញដៃរបស់គាត់
កំពុងតែហែលនៅក្នុងទឹក។ អញ្ចឹងកីឡាហែលទឹកក៏ គឺវាល្អសម្រាប់សុខភាពផងដែរ
ពីព្រោះយើងឃើញនៅពេលដែលគាត់ហែលទឹក យើងឃើញ មានចលនា ការលើកដៃ
ការទទះជើងជាមួយនឹងទឹក និងពេលខ្លះកីឡាហែលទឹក អាចជួយឲ្យប្រាជ្ញារបស់យើងឆ្លាតវៃ
អាចធ្វើឲ្យប្រាជ្ញារបស់យើងឆ្លាតវៃ និងការគិតរហ័សផងដែរ។ និងនៅពេលដែលយើងហែលទឹក
និងនៅពេលហែលទឹក បន្ទាប់ពីហែលទឹកចប់ យើងមានអារម្មណ៍ថាស្រស់ស្រាយ
យើងមានអារម្មណ៍ថាស្រស់ស្រាយ ដោយសារតែយើងបានហែលទឹកលេង
និងបន្ទាប់មកយើងបានងូតទឹក សម្អាតខ្លួន អញ្ចឹងមានអារម្មណ៍ថាស្រស់ស្រាយ។
អញ្ចឹងកីឡាហែលទឹកក៏ ភាគច្រើនប្រជាជនខ្មែរគាត់ចូលចិត្តផងដែរ

Copyright © 2016 www.aakanee.com – This document and the corresponding illustration and recording are provided under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

និងអ្នកខ្លះគឺគាត់ចូលចិត្តទៅហែលទឹកនៅតាម គាត់ហែលទឹកនៅតាម
នៅតាមកន្លែងហែលទឹកមួយចំនួន ដែលនៅទីនោះមានអាងហែលទឹក
និងមានមនុស្សជាច្រើនគាត់មកហែលទឹកលេងនៅទីនេះ នៅទីនោះ អញ្ចឹងយើងឃើញ
យើងឃើញនៅក្នុងរូបភាពនេះ យើងឃើញនៅក្នុងរូបភាពទី ១៦ នេះ
យើងឃើញគាត់កំពុងតែហែលទឹក កំពុងតែហែលទឹកនៅក្នុងអាង ដោយយើងឃើញគាត់មានចលនា
មានចលនា មានចលនានៅក្នុងទឹក ដោយគាត់បាន ដោយគាត់បានហែលទឹក
ដោយគាត់ប្រើដៃនិងជើងរបស់គាត់ដើម្បីទទះទឹក ដើម្បីអាចហែលទៅមុខបាន។
អញ្ចឹងកីឡាហែលទឹកក៏សំខាន់សម្រាប់សុខភាពផងដែរ។

បន្ទាប់មកទៀតគឺការជិះកង់ រូបភាពទី ១៧ រូបភាពទី ១៧ យើងឃើញបុរសម្នាក់
គឺគាត់ពាក់អាវយឺតពណ៌បៃតងដៃខ្លី ជាមួយនឹងខោពណ៌សជើងវែង
យើងឃើញគាត់កំពុងតែជិះកង់លេង យើងឃើញកង់របស់គាត់គឺជាកង់ដៃត្រង់ គឺជាកង់ដៃត្រង់
និងកង់របស់គាត់ គឺងាយស្រួលជិះ ងាយស្រួលជិះ យើងឃើញជើងរបស់គាត់ទាំងពីរ
ដាក់នៅលើឈ្នាន់កង់ អញ្ចឹងយើងឃើញគាត់អង្គុយនៅលើកែបកង់
ជើងរបស់គាត់ទាំងពីរដាក់នៅលើឈ្នាន់កង់ ដើម្បីធាក់កង់ឲ្យទៅមុខ និងដៃរបស់គាត់គឺកាន់
កាន់ចង្កូត កាន់ កាន់ដៃកង់ កាន់ចង្កូតកង់ ឬក៏កាន់ដៃកង់ដើម្បី ដើម្បី ដើម្បីបញ្ជាកង់កុំឲ្យ
ដើម្បីបញ្ជាកង់ឲ្យទៅមុខ និងដើម្បីកុំឲ្យដួលផងដែរ។ អញ្ចឹងការជិះកង់លេង
ក៏ជាកីឡាមួយល្អសម្រាប់សុខភាពដែរ ដោយសារតែយើងមានចលនា ជើងរបស់យើង គឺយើងធាក់
គឺយើងដាក់នៅលើឈ្នាន់របស់កង់ និងយើងធាក់ទៅវិញទៅមក ដើម្បីឲ្យកង់នោះ អាចទៅមុខបាន។
អញ្ចឹងជើងរបស់យើង ជើងរបស់យើងធាក់ ធាក់កង់នោះ និងពេលខ្លះការជិះកង់លេង
មានអារម្មណ៍ថាស្រស់ស្រាយ ដោយសារតែពេលខ្លះយើងអាចជិះទៅតាមសួនច្បារ ឬក៏មាត់ទន្លេ
ឬក៏យើងអាចជិះទៅកន្លែងណាដែលមានបរិយាកាសល្អ និងមានខ្យល់បរិសុទ្ធល្អ
អញ្ចឹងយើងអាចជិះកង់លេង មើលទេសភាពផង
និងការជិះកង់ក៏ជាកីឡាមួយដែលល្អសម្រាប់សុខភាពផងដែរ។ និងចាស់ៗមួយចំនួន
ពេលខ្លះគាត់អត់មានពេលដើម្បីទៅហាត់កីឡា នៅតាម គាត់អត់មានពេលទៅហាត់ប្រាណ
ទៅហាត់ប្រាណ ឬក៏លេងតែកីឡានៅតាមកន្លែង កន្លែងហាត់ប្រាណ ឬក៏នៅតាមសួនច្បារ
អញ្ចឹងពេលខ្លះគឺគាត់ទិញកង់មួយដើម្បីជិះទៅផ្សារ ដើម្បីជិះទៅផ្សារ
ឬក៏នៅពេលដែលគាត់មានពេលទំនេរ គាត់អាចជិះកង់របស់គាត់
គាត់អាចជិះកង់របស់គាត់ទៅកន្លែងដែល គាត់ជិះ គាត់អាចជិះកង់របស់គាត់លេងនៅតាមផ្លូវ
ឬក៏ទៅតាមសួនច្បារ ទៅតាមសួនច្បារ ឬក៏ទៅ ឬក៏តាមមាត់ទន្លេ ទៅតាមសួនច្បារ ឬក៏ទៅ
ទៅតាមមាត់ទន្លេ ដើម្បីលំហែកាយ និងពេលខ្លះការជិះ និងពេលខ្លះគឺការ និង

Copyright © 2016 www.aakanee.com – This document and the corresponding illustration and recording are provided under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

និងពេលខ្លះការជិះកង់នោះធ្វើឲ្យគាត់មានអារម្មណ៍ថាសប្បាយចិត្ត និងការជិះកង់ក៏ជាកីឡាមួយដែលអាចធ្វើ[ឲ្យ] និងជាកីឡាមួយដែលធ្វើឲ្យគាត់មានសុខភាពល្អផងដែរ។

Copyright © 2016 www.aakanee.com – This document and the corresponding illustration and recording are provided under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.