

ការគ្រប់គ្រង ជីវិតកនោមផ្អែម

- | | |
|---|---|
| <p>១- អើយ !! ថ្ងៃនេះ ជាថ្ងៃមានជោគជ័យ
 មាន ទ្រ តាខេ យឹម ឈឹង សួរ</p> <p>២- ខ្ញុំ អ្នកចម្រើង រៀប បទបាទ
 គណៈអធិបតី គ្រប់ ជាន់ថ្នាក់</p> <p>៣- គោរព បងប្អូន ពូ មីង មា
 ដែលបាន ចូល រួមមកប្រជុំ</p> <p>៤- ខ្ញុំ អ្នកចម្រើង ច្រៀង មិនស្អាត
 ជំរាបបងប្អូន ទឹកនោមផ្អែម</p> <p>៥- បងប្អូន អ្នកឈឺ បានដឹង ហើយ
 រក្សា ខ្លួនប្រាណ បាន ធានា</p> <p>៦- របបហូប ចុក ធ្វើការងារ
 ៣០នាទី ជាប្រពៃ</p> <p>៧- អើយ!សំខាន់ អាហារ ដែលត្រូវ ហូប
 បន្លែ បៃតង មាន ហូរ ហាត់</p> <p>៨- ស្លឹក បាស ត្រកូន ស្ពៃ គ្រប់មុខ
 កកូរ ឆា អុង ប្រុង ដាក់ ចាន</p> <p>៩- អំពិល ក្រសាំង ត្រួយរាំង ប៉េងប៉ោះ
 ត្រសក់ ឪឡឹក ផ្លែ ថ្លី ៗ</p> <p>១០- ខ្លី ម្តេង រមៀត ត្រកៀត ផ្កា
 ដើម ផ្លែ ត្រួយ ផ្កា មាន ច្រើនពិត</p> <p>១១- ល្អង ចេក ត្រឡាច យើង គគោក
 កកូរ ប្រហើរ ឆ្នាញ់ ពិសារ</p> <p>១២- រី ឯផ្លែ ឈើមើលដោយឡែក
 ផ្លែឈើឯទៀត ឆ្លៀត រំពៃ</p> | <p>សិល្បៈអាយ៉ែ ម ៣ ជ
 ដេញដំ បន្ទរ តាមចង្វាក់ ។</p> <p>សង្វាតលើកហត្ថ សូមការរៈ
 អស់លោក នាង អ្នក មកជួបជុំ ។</p> <p>ម៉ា កុង ចឹក ហិា ទ្រា សោ អ៊ុ
 គោរពទិវារ ទឹកនោមផ្អែម ។</p> <p>តាំងចិត្ត អំណត់ សូម ជួយបន្ថែម
 នឹងអ្នកលើសឈាមគ្រប់ៗគ្នា ។</p> <p>សុំកុំកន្តើយ ត្រូវ ការពារ
 រស់ទាំងអស់គ្នា ជាអចិន្ត្រៃយ៍ ។</p> <p>ហាត់ប្រាណ ធានា ប្រថាំថ្ងៃ
 និងលែលេបថ្នាំ តាមកំណត់ ។</p> <p>មានបាយ សំរូប យ៉ាងឡើងទាត់
 ដុះព័ទ្ធ ជុំជិត ក្នុងភូមិ ថាន ។</p> <p>ស្លឹកអុប សណែក អាចស្នូ បាន
 ប្រហើរ មួរ មាន បាន ប្រពៃ ។</p> <p>ព្រលិត ស្ពន់ នោះ ល្អា ត្រួយ ខ្លី
 ប្រហើរ បង់ត្រី ប្រពៃ ពិត ។</p> <p>ម្រុំ ម្រះ ជី ខ្លីម ស្ពន់ ព្រលិត
 បំរើ ញាតិ មិត្ត គ្រប់ អាគ្នារ ។</p> <p>ពពាយ គ្រប់ឃ្លោក មានត្រៀបត្រា
 មា មីង យាយ តា គួរ លកលែ ។</p> <p>ប៉ោម ស្ពី ត្របែក ក្រូច ចាស់ ខ្លី
 លែ តាម តារាង ពីរ៉ាមីត..... ។</p> |
|---|---|

១៣- សាច់ជ្រូក មាន់ ទា អត់មាន ខ្លាញ់ កំពិស បង្កង ខ្នងខ្លៅ ទៀត	អណ្តែង ផ្នក់ ក្រាញ់ កំភ្លាញ ឈ្មាត ចែកញាតិ ពិសារ តាមសប្បាយ ។
១៤- ចំណីហូបបានតាមខ្ញុំរាប់ ចំណីត្រូវតម សូមបរិយាយ	ត្រឡប់ត្រូវរៀបបំរុងកាយ ប្រាប់មិត្តទាំងឡាយដោយស្មោះស ។
១៥- អើយ! ហី ទៀបទុំ នំ អន្សម ធុរេន សាម៉ាវ ស្វាយទុំល្អ	នំកូរ នំតម បបរស្ត ឱឡឹកផ្លែ ស ក្រហមក្នុង ។
១៦- បបរ នំប៉័ង នំចាំង អាការ អំពៅ ទឹកត្នោត មៀន នំធុង	បាយទ្រាប នំកូរ ចេកទុំល្អ ស្រាខ្លាំង ដួល តូង ត្រូវលះបង់ ។
១៧- នំចេក នំដូង ដំឡូង បារាំង បបរ គ្រឿងគ្រៅ នំ បាញ់ ហយ	ពោត ស្មារ ដុតអាំង តាំងចិត្តបន្ថយ តិចតួច បានហើយត្រូវចេះប្រមាណ ។
១៨- បងប្អូន តាំងចិត្ត ពិនិត្យ សង្កេត នឹងអ្វី ខ្លះទៀត ញាតិ ត្រូវ ខាន	ក្នុង ពីរាមិត អ្វី ហូប បាន ទើបអាចសុខសាន្ត រហូតទៅ ។
១៩- ម្យ៉ាងទៀត ត្រូវខំរៀនហាត់ប្រាណ បណ្តាលឱ្យខ្លួន ដើរខុសផ្លូវ	ជំនះឱ្យបាន អស់ហ្នងសៅ តំរូវឱ្យធ្វើ ជាប្រចាំ ។
២០- ហាត់ប្រាណ មានរត់ ដើរ លោត ហាក់ បង្កើន ផល្លាច្បារ ដំណាំ	ចូក ចាំង បោកគក់ ជីក កាប់ ដាំ ភ្ជួរ រាស់ ចិត្រាាំ សន្សំជី ។
២១- ពេលក្រោក ពីដេករៀបចំស្រេច ជារៀងរាល់ថ្ងៃ លែសំភី	ចាំបាច់ឱ្យបាន ៣០ នាទី ទើបអី ពូ អ៊ី ស្រាករោគា ។
២២- បែក ញើសជោគប្រាណបានសុខភាព សំរកទំងន់ធន់ ការពារ	មាំមួនរៀងរាប ទាំងអស់គ្នា ជំងឺ រោគា ពាធា យើង ។
២៣- ពុន ទូល កណ្តៀត យួរ សែង រែក ជួយទាំងគ្រួសារ ទាំងខ្លួនយើង	ពលកម្ម គ្រប់ផ្នែក មិនរើសអើង ជីវភាព ថ្មុំឡើងបានប្រពៃ ។
២៤- វេជ្ជបញ្ជា ប្រើ ថ្នាំពេទ្យ តាមកាលកំនត់ អចិន្ត្រៃយ៍	បងប្អូន ត្រូវលេបរៀងរាល់ថ្ងៃ កុំបីខកខាន បានប្រសើរ ។
២៥- ត្រូវដាក់ជាប់ ខ្លួននៅជិតកាយ ទៅទីឆ្ងាយជិត រិតប្រសើរ	កុំបីជិនណាយ ទោះឆ្ងាយដើរ ត្រូវគិតថែ មើល ជាប្រចាំ ។

- ២៦- ក្នុងសៀវភៅតូច ដែលតាមដាន
បងប្អូនត្រូវរៀនសូត្រឱ្យចាំ
- ២៧- បងប្អូនត្រូវមើលហើយវិះគិត
សៀវភៅ តូចនេះជាពន្លឺ
- ២៨- អាយ៉ែបំណងបងរៀបរាប់
បើមានឃ្លៀងឃ្លាត ខុសឃ្លាងឃ្លា
- ២៩- បើមាន ខុសឆ្គង ដោយ បទបាទ
គោរពជូនពរ ញាតិ ប្រុសស្រី
- ៣០- គោរព ជូនពរ ឯកឧត្តម
សុំបានទទួល សុខសេរី
- ៣១- គោរពជូនពរ ពូ មីង មា
ឱ្យបានសំរេចក្តី ប្រាថ្នា
- ៣២- រស់នៅសុខសាន្ត បានសប្បាយ
រួមកសាងជាតិ កម្ពុជា
- ៣៣- គោរពជូនពរ ដល់ Donneur
និង លោកប្រធាន ឈ្មោះ ម៉ឺរិតស័
- ៣៤- សុខភាព ប្រពៃថ្លៃ ឧត្តម
នាំ ពួកយើង ខ្ញុំ ខំ តស៊ូ
- ៣៥- សូមលោក បានសុខក្នុង រូបកាយ
ខ្ញុំអ្នកទឹកនោមផ្អែមសូមអរគុណ
- ៣៦- សូមឱ្យអង្គការ ម ព ជ
ឱ្យបាន ស្ថិតស្ថេរ តទៅមុខ
- អង្គការ យើងបានកត់ចំណាំ
ចំណាំឱ្យជាក់ អ្នកជំងឺ ។
- ពិនិត្យអត្ថន័យ ព្រោះយើងឈឺ
ជួយយើងអ្នកឈឺគ្រប់ៗគ្នា ។
- ដល់ពេលបញ្ចប់គោរពលា
វិន្ទា គោរព សុំអភ័យ ។
- សុផល សង្ហាត សុំលើកដៃ
សូមក្តី សន្តោស ទោសប្រណី ។
- អស់លោកតូច ធំ ទាំង ប្រុសស្រី
នូវពុទ្ធពរ ៤ ប្រការ ។
- អី ចឹក សោ ហិរា លោកយាយតា
រំដោះកាយ ពីរោគា ។
- ទាំងគ្រប់ៗកាយ ទាំងអស់គ្នា
សំបូរ ធូរធា ប្រពៃពិត ។
- ជួយ ម ព ជ ទាំងឆ្ងាយជិត
សូមមាន ជីវិត អាយុ យូរ ។
- ប្រសើរឡើងថ្មី ជា គំរូ
គិតគូរ សុខភាព ប្រជាជន ។
- កុំបីមាន ឈឺ ភ័យអាសន្ន
លោកមានគុណធ្ងន់ដូចឪពុក ។
- ឈរ នឹងជំហរ ជួយ អ្នកស្រុក
ខ្ញុំសង្ឃឹមទុក សូមគោរពលា...។

ថ្ងៃ ទី ០៧ ខែ កក្កដា ២០១០