

saboy

magz

A MONTHLY CAMBODIAN
ENTERTAINMENT & LIFESTYLE GUIDE

FREE!

ISSUE #34/MARCH 2015

SCAN HERE FOR
UPDATE INFORMATION



Hipster Lifestyle

យុតិខ្មែរប្រើដើម
\$300 បើកអាជីវកម្មអនឡាញ

បង់ហ្គាឡូលម្តែកាយសម្រាប់តូស្តេហ៍

ទីម រដ្ឋាចូលចិត្តចតរូបស៊ីចស៊ី

**PIRATE
KINGS**

ប្រាប់ពីមូលហេតុជោគជ័យ

ពូឃ្មាំង ស្វះស្វែងអង្គាសប្រាក់ជួយ
កុមារតាមកម្មវិធីមនុស្សធម៌

Yoga

ឥន្ទ្រភិក្ខុម្ចាន
ប្រែប្រួលជន្លង់
ចំពោះសុខភាព

**SCREEN
JUNKIES
REVIEW**

ខ្សែភាពយន្តលើ YOUTUBE
បានចំណូលជាង
\$9000 មួយខែ

04. *Hipster Style*

ទស្សនាការផ្សាយផ្ទាល់កំពូលតារាបង្ហាញម៉ូដកម្ពុជារុក្ខបញ្ចប់ 16.

SMARTSCOOTER 22.

ទម្លាប់ល្អសម្រាប់សុខភាព 24.

សុមាសិប្រជីវនាញសរសេរល្អក្រាហ្វិកអាជីវកម្ម 36.



06.FASHION



10. CELEBRITY



28.SUGAR 'N SPICE



20. GETGETS



25. SPORT



34.PIRATE KINGS



32. TRAVELING

EDITORS **NOTE**

ស្នើសុំមិត្តអ្នកអានទាំងអស់គ្នា!

“ Work hard and stay humble ” នេះជាឃ្លាមួយដែលខ្ញុំបានឃើញដោយចៃដន្យលើគេហទំព័រ Pinterest។ ជាការពិត អ្នកខ្លះខំធ្វើការហើយតែងតែដាក់ខ្លួនទៅនឹងស្ថានភាពសាមញ្ញជានិច្ច ហើយខ្លះទៀតធ្វើការតែចិត្តនិយាយច្រើនជាងធ្វើ។ ភាពផ្ទុយគ្នារវាងចំណុចទាំងពីរនេះ បានបំផុសឱ្យក្រុមការងារទស្សនាវដ្តី Sabay Magz លើកយកប្រធានបទ “ Are you Hipster ? ” មកនិយាយក្នុងលេខទី ៣៤ ខែមីនា។

លេខថ្មីនេះ Sabay Magz មិនបានសំដៅលើការប្រកួតប្រជែងគ្នាក្នុងការងារដូចដែលបានសង្កត់ធ្ងន់ខាងលើនោះទេ។ យើងសំដៅលើ Lifestyle នៃប្រភេទមនុស្សដែលចូលចិត្តដាក់ខ្លួន សុភាពរាបសារ សុខុមាលភាព ប្រកបដោយចំណេះដឹង និងចូលចិត្តធ្វើអ្វីដែលប្លែកពីគេ មើលទៅមានលក្ខណៈមួយ ដែលអ្នកផ្សេងមិនមានដូច។

មនុស្សដែលមានបែបបទនៃការរស់នៅបែបនេះ អាចនិយាយបានថា ជាអ្នកមាន Lifestyle បែប « Hipster » ដែល Sabay Magz កំពុងតែនិយាយពេលនេះ។ តាមរយៈការចុះធ្វើការងារជាមួយនឹងសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃរបស់យុវវ័យខ្ពុសរង្កេតឃើញថាយុវវ័យដែលលេង Style ដូចជា « Hipster » នេះមានច្រើនណាស់ តែគ្រាន់តែពេលខ្លះពួកគាត់មិនបានដឹងថា សំនៀតបំពាក់ ការរស់នៅ និងការរៀបចំខ្លួនរបស់គាត់ ត្រូវបានគេចាត់ទុកប្រភេទ Hipster នោះទេ។ ដូច្នេះតាមរយៈលេខ ៣៤ « Are you Hipster? » នេះ ខ្ញុំសង្ឃឹមថាមិត្តអ្នកអាននឹងបានដឹងថា តើ Hipster ជាមនុស្សប្រភេទណា ? ហើយ Hipster ចូលចិត្តលេង Style និងធ្វើអ្វីខ្លះក្នុងសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ ?

កុំភ្លេចតាមដាន Sabay Magz នៅខែបន្ទាប់ទៀតណាស់! ខែក្រោយនេះ Sabay Magz នឹងប្តូរប្រភេទថ្មី ស្របពេលដែលពិធីបុណ្យចូលឆ្នាំថ្មីប្រពៃណីជាតិចូលមកដល់ក្នុងខែមេសា។ អរគុណដែលបានគាំទ្រ Sabay Magz តាំងពីដើមរហូតមកទល់ពេលនេះ។ បើសិនមិត្តអ្នកអានទាំងអស់គ្នាមានអ្វីចែករំលែក ឬក៏ផ្តល់ជាយោបល់វិះគន់ផ្សេងៗ អាចទំនាក់ទំនងបានតាមរយៈទំព័រហ្វេសប៊ុក Sabay Magz : <https://www.facebook.com/SabayMagz> ឬ Follow Sabay Magz លើ Instagram ក៏បានដែរ។

ជូនពរមិត្តទាំងអស់គ្នាជួបតែសំណាង និងសុខភាពល្អគ្រប់ពេលវេលា! ជួបគ្នាខែក្រោយទៀតណាស់!

ពីខ្ញុំ
ក្នុង
Editor in Chief | Sabay Magz

iPhone 6 ជាជម្រើសដ៏ស័ក្តិសម ជាមួយអ៊ីនធឺណិតលឿនលឿនបំផុតរបស់ Smart

មាននៅ Smart Shop ទូទាំងប្រទេស!



iPhone 6



ឥតគិតលុយ
សេវា 4G LTE
រយៈពេល 1 ឆ្នាំ

ឥតគិតលុយ
អ៊ីនធឺណិត 1 GB/ខែ
រយៈពេល 1 ឆ្នាំ

ឥតគិតលុយ
លេខពិសេស តម្លៃ
129 ដុល្លារ

ទទួលបាន
ការធានា 1 ឆ្នាំ
ពី Smart

តម្លៃចាប់ពី
728 ដុល្លារ

ព័ត៌មានបន្ថែម: 888 ឬ 010 200 888

an axiata company



www.smart.com.kh

SREYMOM PHAT
Sales Manager / Advertisement
089 777 670
phat.sreymom@cidc.com.kh
www.sabay.com.kh

ប្រធានផ្នែកគ្រប់គ្រង | Editor: លុក វណ្ណវង្ស Luok Vannrong
 ផ្នែករៀបចំ និង ចេតនា | Graphic: លីវ ប៉ូលីន Liv Polin, Tim Boeun
 អ្នកសម្របសម្រួល | Coordinator: លី សុផាតិ Ly Sophat
 ផ្នែកចម្លង | Photographer: Pu Sem, Lorn Jadina
 ផ្នែកព័ត៌មាន | Writers: វ៉ៃទីវ វ៉ៃទីវ
 អាសយដ្ឋាន អគារ ៣០៨ មហាវិថីព្រះមុនីវង្ស រាជធានី ភ្នំពេញ ចោទពុម្ពផ្សាយ៖ ប្រេសសកម្ពុជា, ហេងព្រួង ច្រើន ម៉ាស៊ីន
 ទំនាក់ទំនងអាយឈាម Phone: (855) 023 228 000 /Fax: (855) 23 218 588
 អ៊ីមែល៖ info@cidc.com.kh /www.sabay.com

រូបភាពទាំងអស់នេះត្រូវបានកែច្នៃឡើងវិញ

Hipster Lifestyle

ពេលគេនិយាយពី Hipster គេនឹកឃើញដល់ការស្លៀកពាក់ឡូយឆាយ បែបតារាចម្រៀង Hip Hop និង Rap ល្បីៗសម័យគល់ហើយ ប៉ុន្តែតាមពិតទៅ Hipster ជាការរស់នៅមួយបែបដែលត្រូវបានគេស្គាល់តាំងពីឆ្នាំ ១៩៤០ មកម្ល៉េះ ហើយជាកត្តាមិនមែនជាការលេងម៉ូដខោអាវ និង Style ហ៊ីបហាបនោះទេ។ ជីវិតរស់នៅរបស់ពួក Hipster គឺគេចូលចិត្តធ្វើអ្វីដែលត្រឹមត្រូវ ទោះបីជា Style នេះប្លែកពីគេក៏ដោយ។ ឧទាហរណ៍៖ Hipster ដឹងថាការប្រើប្រាស់ថង់ក្រដាសច្រើនមិនល្អចំពោះបរិស្ថាន សម្រាប់មនុស្សទូទៅគេដឹងតែប្រហែលជាគ្រាន់តែកាត់បន្ថយការប្រើប្រាស់ប៉ុណ្ណោះ មិនបានធ្វើអ្វីដើម្បីរួមចំណែកច្រើនជាងនេះទេ តែសម្រាប់ Hipster តែប្រហែលជានឹងយកកាបូបយូរសម្រាប់ទិញម្ហូបទៅផ្សារ Lucky ហើយមិនប្រើថង់ក្រដាសសោះតែម្តង។

Limits
ARE FOR
THOSE WHO
- NEED THEM -



ដោយសារតែ Hipster ចូលចិត្តធ្វើអ្វីខុសប្លែកពីអ្នកដទៃ មានមនុស្សជាច្រើនយល់ច្រឡំគិតថា Hipster តែងខ្លួនដូចជាជើងកាង ហើយគិតថាខ្លួនឡូយជាងអ្នកដទៃ តែតាមពិតទៅពួកគេគ្រាន់តែប្រកាន់ជីវិតរបស់ខ្លួនមិនដើរតាមគំនូសរបស់សង្គមប៉ុណ្ណោះ ហើយពាក្យថា Hipster មួយម៉ាត់ក្តាប់លើការរស់នៅរបស់មនុស្សម្នាក់ មិនសំដៅតែការគុបតែងខ្លួនសំបកក្រៅទេ។

ការរស់នៅ (lifestyle) របស់ Hipster ទូទៅផ្តោតលើអ្វីដែលគេយល់ថាត្រូវ និងអ្វីដែលគេចូលចិត្ត ដែលគិតតាំងពីការចំណាយប្រាក់ឡើងទៅ។ Hipster អាចចំណាយលុយច្រើនសន្លឹកលើការទិញតាំងប្រភេទណាដែលលក់ដើម្បីប្រមូលប្រាក់ជួយសមាគមក្មេងកំព្រាជាដើម តែដល់អ្វីដែលខ្លួនឯងត្រូវការបែបជាទិញនៅហាងលក់របស់មួយទឹក (ហើយពេលខ្លះមកអ្នកទៀតថាគេចំណាយតិច) ដោយយករបស់របរទាំងនោះថ្លៃចេញជាម៉ូតូថ្មីមួយដែលមិនមានអ្នកផ្សេងមានដូច។ Hipster ទូទៅខ្វល់ខ្វាយច្រើនពីបញ្ហាបរិស្ថាននិង សុខភាពជាដើម ហើយភាគច្រើន Hipster ជាអ្នកញ៉ាំម្ហូបឬសរទៀតផង និងចូលចិត្តប្រើប្រាស់តែផលិតផលដែលធ្វើពីធម្មជាតិសុទ្ធ (organic) ។

Hipster ចូលចិត្តបញ្ចេញកម្លាំងពលកម្ម សូម្បីតែក៏ឡាដែលគេលេងក៏ប្លែកពីអ្នកដទៃនិងមានការផ្សេងព្រេងច្រើនដែរ។ ក៏ឡាដែល Hipster លេងភាគច្រើនមានដូចជា កីឡាឡើងភ្នំ ជិះកង់ផ្លូវឆ្ងាយ ជិះទូកពីលើជ្រោះជាដើម។ ក្រៅពីកីឡា Hipster ក៏រួមបញ្ចូលការបញ្ចេញពលកម្មទៅក្នុងជីវិតរស់ប្រចាំថ្ងៃដែរ ដូចជាគេចូលចិត្តដើរនិង ជិះកង់ក្នុងការធ្វើដំណើរប្រចាំថ្ងៃជាងការប្រើប្រាស់ ម៉ូតូឬ ឡាន។

សំលៀកបំពាក់របស់ Hipster ភាគច្រើនមានដូចជា អាវកខ្វបធ្នូត វ៉ែនតាធំ និងស្បែកជើងឃ្មុប កង់ជាដើម។ អ្វីដែល Hipster ផ្តោតសំខាន់លើការលេងខ្លួននោះ គឺគិតពីសុខុមាលភាព (comfort) នៃការស្លៀកពាក់ ដែលមើលសាមញ្ញៗ តែឡូយហើយមិនចាំបាច់ចំណាយលុយច្រើនក្នុងការទិញសំលៀកបំពាក់។ ជួនកាលអ្វីដែល Hipster ពាក់មិនត្រូវនឹងផ្លែ កាលនិងអាកាសធាតុផងក៏មាន តែបើគេយល់ថាវាស្លៀកទៅសម Hipster មិនខ្វល់ថានរណាគិតយ៉ាងម៉េចពីគេឡើយ។

ទស្សនៈរបស់ Hipster មានលក្ខណៈទូលំទូលាយនិងមានចំណុចច្រើនដែលយុវវ័យអាចយល់ដឹងនឹងទាញយកមកធ្វើជាទម្លាប់ល្អបាន។ សាកល្បងលេង Style Hipster 19 ? បន្តទៅទំព័រផ្សេងទៀត ដើម្បីយល់បន្ថែមពីការលេង Hipster 's Style ។

អត្ថបទ៖ រ៉ូលីន





ពូឃ្លាំង

ស្វែងរកអង្គការសម្រាប់ជួយកុមារតាមកម្មវិធីមនុស្សធម៌



ភាពចម្រៀងដែលទទួលបានតំណែងជាអគ្គរដ្ឋទូតសុច្ឆន្ទៈ ជំនាន់ទីមួយសម្រាប់អង្គការស្នាមញញឹមនៃកុមារ គឺ ពូឃ្លាំង ដែលគាត់នឹងខិតខំស្វែងរកប្រាក់តាមកម្មវិធីមនុស្សធម៌របស់អង្គការស្នាមញញឹមនៃកុមារ ឲ្យបានចំនួន៣០ម៉ឺនដុល្លារក្នុងមួយឆ្នាំ។

ពូឃ្លាំងបានចុះកិច្ចសន្យាជាមួយ អង្គការស្នាមញញឹមនៃកុមារ (PSE) កាលពីថ្ងៃទី 21 ខែកញ្ញា ឆ្នាំ2013ដោយត្រូវបានជ្រើសរើសជាអគ្គរដ្ឋទូតសុច្ឆន្ទៈ នេះដោយសារតែពូឃ្លាំងធ្លាប់បានជួយកុមារក្រីក្រជាយូរណាស់មកហើយ តាំងពី2-3ឆ្នាំមុនពេលភាពចម្រៀងរូបនេះមាននាមជាអគ្គរដ្ឋទូតសុច្ឆន្ទៈប្រចាំអង្គការមកម្ល៉េះ។ ក្រៅពីនេះ ពូឃ្លាំងក៏ធ្លាប់មានសហការជាមួយអង្គការដទៃទៀតដែរដើម្បីជួយសង្គ្រោះកុមារក៏ព្រាក្រីក្រ គ្រាន់តែមានលក្ខណៈតូចជាងនិងមិនបានមានការចាត់តាំងមុខងារប៉ុណ្ណោះ។



ការដែលចុះជួយក្មេងក្រីក្រ ទាំងនេះ ពូឃ្លាំងមិនទទួលបានផលប្រយោជន៍ជាទឹកប្រាក់អ្វីឡើយ គឺ ធ្វើឡើងតាមរយៈទឹកចិត្តចង់ជួយកុមារពិតៗ ដោយមើលឃើញថាមានភាពខុសគ្នាខ្លាំងពេករវាងកូនអ្នកមានជីវភាពធូរធារនិងកុមារក្រីក្រកំព្រាដទៃ។ ពេលចុះសម្តែងម្តងៗ ដូចជាការប្រគំដង្ហែតាមខេត្តក្រុងនានា ពូឃ្លាំងតែងតែឆ្លាក់ឧកាសមានមតិយោបល់និងអង្គាសប្រាក់សម្រាប់ជួយក្មេង។

" កុមារទាំងនោះ ឪពុកម្តាយគេរកចំណូលបានតិចជាង 500០រក្នុងមួយថ្ងៃ" ពាក្យសំដីនេះហើយដែលដាក់ជាប់ក្នុងចិត្តរបស់ពូឃ្លាំង ជំរុញអោយពូឃ្លាំងមានចិត្តចង់ជួយកុមារទាំងនោះ។ ពូឃ្លាំងបានរៀបរាប់ប្រាប់ Sabay Magz ថា ដំបូងបំផុតដែលគាត់ក៏មិនបានដឹងដែរថាមានយុទ្ធនាការអង្គាសប្រាក់សម្រាប់កុមារបែបនេះ តែដល់ពេលគាត់

ដឹងតាមរយៈអង្គការ PSE ពីស្ថានភាព ក្មេងៗ ទាំងនោះ ដែលជួបប្រទះការលំបាកពិតប្រាកដមែន ធ្វើអោយគាត់មានគំនិតមួយថាត្រូវតែជួយក្មេងៗ នោះតែម្តង។

ម្យ៉ាងក្រៅពីនេះ ពូឃ្លាំងក៏បានប្រាប់ Sabay Magz ផងដែរថា គាត់ ពេញចិត្តនឹងជួយ ព្រោះគាត់តែងតែមានចិត្តចង់ជួយ ចង់ធ្វើអ្វីមួយដែលអាចទទួលបានផលទៅដល់អ្នកដទៃអោយមានលក្ខណៈទូលំទូលាយជាសាធារណៈ ដោយការជួយអ្នកដទៃក៏ជាហេតុផលមួយដែលអោយគាត់ចូលក្នុងវិស័យសិល្បៈដែរ។

ពូឃ្លាំងសង្ឃឹមថាតាមរយៈការងាររបស់គាត់ នឹងអាចឲ្យអ្នកដទៃយល់ដឹងកាន់តែច្រើនពីកម្មវិធីមនុស្សធម៌ផ្សេងៗ ក៏ដូចជាឲ្យភាពដទៃទៀតឃើញថាពួកគេក៏អាចរួមចំណែកជួយសង្គមតាមកម្មវិធីទាំងនេះដូចគ្នា។



FRESHIE

គាំទ្រយុវវ័យឲ្យងាកមករកសិល្បៈ



Freshie Boys & Girls ជាគម្រោងប្រកួតប្រជែងស្វែងរកយុវជន យុវតីដែលមានសមត្ថភាព សិល្បៈដើម្បីទទួលបានជ័យលាភី Freshie Girl Freshie Boys & Freshie Girls & Boys ទទួលបានប្រជាប្រិយភាពវីរត្តឡើងជាលំដាប់អស់រយៈពេល13ឆ្នាំមកហើយ ។ សព្វថ្ងៃ Freshie Boys & Girls នៅតែបន្តស្វែងរកពន្លកសិល្បៈថ្មីក្នុង Freshie Boys & Girls ជំនាន់ទី ១៤ ។



ការបង្កើតកម្មវិធីនេះឡើងគឺដើម្បីផ្តល់ឧកាស និងការបណ្តុះបណ្តាល ឲ្យយុវជនខ្មែរដែលមានសមត្ថភាព បានបញ្ចេញទេពកោសល្យ ភាពក្លាហាន ហ៊ានសម្តែង ចូលរួមប្រកួតប្រជែងដើម្បីស្វែងរកតំណែងសិល្បករ សិល្បការិនី បន្តផងក្នុងការលើកកម្ពស់សិល្បៈវប្បធម៌ខ្មែរ។ ម្យ៉ាងនេះជាឧកាសសម្រាប់យុវជនក្នុងការផ្លាស់ប្តូរបទពិសោធន៍ ទទួលបានចំណេះដឹងបន្ថែម និងប្រើប្រាស់ពេលវេលាទំនេរពីការសិក្សាលើវិស័យសិល្បៈ ជាសំខាន់ងាកទៅរកអំពើមិនតប្បី អបាយមុខ និងគ្រឿងញៀនជាដើម។

បេក្ខជន ដែលបានដាក់ពាក្យជាង200០នាក់ត្រូវចូលរួមប្រកួតវគ្គ

ជម្រុះជាច្រើន ដូចជាវគ្គជម្រុះរូបថត វគ្គសម្ភាសន៍ផ្ទាល់ វគ្គបង្ហាញបុគ្គលិកផ្ទាល់ជាដើម មុននឹងបានជាប់ជ័យ លាភី ជា Freshie Girl Freshie Boy។

កុំភ្លេចរង់ចាំទស្សនាកម្មវិធី Freshie Boys & Girls រៀងរាល់ថ្ងៃ ព្រហស្បតិ៍ វេលាម៉ោង5ល្ងាចលើកញ្ចក់ទូរទស្សន៍ MyTV និងជាពិសេសជាងនេះទៅទៀត កុំខកខានទស្សនាការផ្សាយផ្ទាល់កម្មវិធីប្រកួតផ្តាច់ព្រ័ត្រ Freshie Boys & Girls ជំនាន់ទី14 ដែលនឹងរៀបចំឡើងនៅថ្ងៃទី09 ខែមេសា។

DIRECTOR: Luok Vannrong, ART DIRECTION: Pu Sem, ASSISTANT: Victor Roline, PHOTO: Pu Sem Image, STYLISH: Lay Sokoun, CLOTHES: Andy Shop 015666767, 012823522

LOCATION: Maline, #16A/B, Street 214, 855 23 985 959



តារាសម្តែង និងម៉ូដែល ទីម រដ្ឋា និងការចែករូប

ទីម រដ្ឋា ត្រូវបានគេចាត់ថាជាតារាស្រីម្នាក់ដែលចូលចិត្ត
ថតរូបបំផុត ស្របពេលគេឃើញថា រូបភាពដែលភាគ
ច្រើនផ្តិតដោយទូរស័ព្ទដែលេចលើបណ្តាញសង្គមផ្ទាល់
ខ្លួនរបស់នាង។ សាមី ខ្លួនក៏ទទួលស្គាល់លើបញ្ហានេះ។

រដ្ឋា ដែលទើបបែកបាក់ស្នេហាជាមួយបុរសជនជាតិ
ប៉ាគីស្ថាន ប្រាប់ថា នាងចូលថតរូបណាស់ ព្រោះនោះ
របៀបមួយដែលនាសីម៉យថ្មីអាចបង្ហាញពីសោភ័ណ
ខ្លួនឯងបានទៅកាន់ពិភពលោក និងរហ័សទាន់ចិត្ត នេះ
និយាយជារួម។ និយាយដោយឡែក កញ្ញាចូលចិត្តថត
រូប ក៏អាចដោយសារ តែកញ្ញាមានរូបរាងសមសួន ដូច្នេះ
ហើយទើបចង់បង្ហាញពីអំណោយផលរបស់ខ្លួន ដូចនឹង
ពាក្យគេថា "មានរបស់ល្អ ចេះតែចង់បង្ហាញគេ" នោះអី។

កញ្ញា ថ្លែងថា "នាងខ្ញុំ ពេញចិត្តនាងរូបរាងខ្លួនឯងណាស់
ក្នុងនោះចំណុចពីរដែលខ្ញុំចូលចិត្តខ្លួនឯង ទី១ទម្រង់មុខ
និងទី២ គឺរាង"។ យោងលើអំណោយផលទាំងនេះ រដ្ឋា
បន្តថា រូបភាពដែល នាងចូលចិត្តថតបំផុត គឺរូបភាព
បែបសិចស៊ី។ "ទម្រង់មុខនាងខ្ញុំ បានតែថតសិចស៊ី ថត
សុភាពស្រគគ់ស្រគំអីអត់សមរទេ អីចឹងបានរូបភាពនាង
ខ្ញុំ ភាគច្រើនជារូបភាពបែបសិចស៊ី"។

រដ្ឋា ថ្លែងថា នាង មិនដែលនឿយណាយឡើយនឹងការ
ចែករំលែកពីសោភ័ណខ្លួនឯងតាមរយៈរូបថតទៅកាន់
អ្នកដទៃ ។

អត្ថបទ៖ ទាវិកា



អេនឌី

លើសពីការថែទាំស្បែក

អេនឌី ជាតារាសិល្បៈប្រុសសស្គុះ សុភាពនាវិល្លមៗសូម ច្រណែនបានរៀបរាប់ពីការថែរក្សាស្បែកគោលៗមួយចំនួន ដូចជាការទទួលទានទឹក បន្លែ ផ្លែឈើឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ រួម និងការញ៉ាំតាមិនជំនួយស្បែករាល់ៗថ្ងៃទៀត។ ប៉ុន្តែក្រៅពី ការថែរក្សាស្បែកយ៉ាងខ្ជាប់ខ្ជួនរហូតសល់សម្បុរស្បែកស ស្ទុះ អេនឌី នៅចាប់អារម្មណ៍គ្រឿងបន្សំជាច្រើនទៀត ដែល ទាំងនោះ សុទ្ធជំនួយដល់សោភ័ណ្ឌនៃរាងកាយ និងស័ក្តិសម ជាមនុស្សក្នុងជំនាន់ស៊ីវិល័យ។

របស់ទាំងអស់នោះ គឺសម្ភារៈតូចៗថ្លៃថ្លៃពេញពីលោហធាតុ ផ្សេងៗ និងសារធាតុជីវដ៏សាមញ្ញ មានដូចជាចិញ្ចៀន ជា ដើម។ "ពេលមិនទាន់ពាក់លើដងខ្លួនយើង វាគ្រាន់តែជា របស់សាមញ្ញប៉ុណ្ណោះ ប៉ុន្តែពេលពាក់ហើយ ឧសគ្គាឆ្ងាយ ណាស់ អាចនិយាយបានថា វាជួយយើង មើលទៅកាន់តែ ស៊ីវិល័យជាងមុន"។

អេនឌី បាននិយាយប្រាប់ Sabay Magz ថាខ្លួនមាន គ្រឿងតុបតែងខ្លួនចិញ្ចៀនរាប់រយឯណោះ ងាយស្រួល ក្នុងការជ្រើសរើសមកពាក់ឲ្យត្រូវនឹងពណ៌ ព្រមទាំងម៉ូត សំលៀកបំពាក់ជាដើម។ អេនឌីជ្រើសរើសពាក់ចិញ្ចៀន ជា ច្រើនម្រាម រួមទាំងនាឡិកាដៃដ៏ស៊ីវិល័យមួយផងហើយរបស់ បន្ថែមទាំងនោះសុទ្ធតែជាពណ៌ខ្មៅ ជាពណ៌ដ៏ថ្លៃថ្លូរនឹងមិន ចេះសាបសូន្យ។

អត្ថបទ៖ ទាវិកា



កំពូលតារាបង្ហាញម៉ូដកម្ពុជា
CAMBODIA'S NEXT
top model
 គ្រូបញ្ចប់

កម្មវិធី“កំពូលតារាបង្ហាញម៉ូដកម្ពុជា”ជាកម្មវិធីប្រកួតប្រជែងដ៏ធំជាប់ ថ្នាក់អន្តរជាតិដែលស្ថានីយទូរទស្សន៍ MyTV បានទិញ សិទ្ធិផលិត។ នៅរាល់រដូវកាលនីមួយៗ កម្មវិធីជ្រើសរើស បេក្ខនារី ដើម្បីទទួលការវិភាគ និងប្រកួតវិញ្ញាសា ដែល ទាក់ទងនឹងការដើរម៉ូដ។ បន្ទាប់ពីការវាយតម្លៃដែលធ្វើឡើង រាល់ សប្តាហ៍ បេក្ខនារីដែលខ្សោយជាងគេនឹងត្រូវដោះ ចេញពីការប្រកួត។

ការផ្សាយផ្ទាល់កម្មវិធី“កំពូលតារាបង្ហាញម៉ូដកម្ពុជា” ធ្វើឲ្យ កម្មវិធីមានលទ្ធភាពប្រកាសអ្នកឈ្នះនៅពេលចុងក្រោយ បំផុត លើសពីនេះ អ្នកគាំទ្រតែមានភាពសប្បាយរីករាយ ហើយពួកគាត់នឹងទស្សនាកម្មវិធីនេះរហូតដល់ចប់។

“បេក្ខនារីទាំងបីចុងក្រោយរបស់កម្មវិធីគឺ ដាលីស កេសី និង គង់ការ ដែលបេក្ខជនទាំង៣នាក់នេះ សុទ្ធតែមានចំណុច ពិសេសលេចធ្លោរៀងៗខ្លួន” តាមសំដីរបស់លោក លី អុងម៉ារឌី សហផលិតករនៃកម្មវិធីកំពូលតារាបង្ហាញម៉ូដ កម្ពុជា “ចំណុចពិសេសរបស់ដាលីសគឺនាងមិនត្រឹមតែ ថតរូបបានស្អាតប៉ុណ្ណោះទេតែនាងក៏មានទេពកោសល្យ

ខាងនិយាយដែរដោយនាងមានបទពិសោធន៍ជាពិធីការនីតិ មុនមក។ កេសីនិងគង់ការមិនត្រឹមតែថតរូបបានស្អាតដូច គ្នា ដើរម៉ូដក៏បានល្អដូចគ្នាទៀត។ កេសីមានបទពិសោធន៍ ច្រើនខាងវិស័យបង្ហាញម៉ូដហើយរូបរបស់នាងត្រូវបាន ទស្សនាដ៏ជាច្រើនយកមកដាក់ទំព័រម្តេច។ ចំណែកគង់ការ វិញនាងមានការគាំងចិត្តខ្ពស់ដើម្បីសម្រេចអោយបានក្នុង អាជីពជាអ្នកបង្ហាញម៉ូដ” ។

អត្រាទស្សនិកជនរបស់កម្មវិធីកំពូលតារាបង្ហាញម៉ូដកម្ពុជា មានចំនួនកើនឡើងជាលំដាប់។ អត្រានេះបានជំរុញអោយ ស្ថានីយទូរទស្សន៍ MyTV នឹងផលិតកម្មវិធីនេះរដូវកាលទីពីរ បន្តទៀតដោយ MyTV នឹងចំណាយពេលវេលាបន្ថែមទៀត ទៅលើការរៀបចំឆាកនិងការផលិតប៉ុន្តែពេលនេះ MyTV មិនទាន់បានកំណត់ពេលវេលាច្បាស់លាស់ដើម្បីបង្កើត កម្មវិធីកំពូលតារាបង្ហាញម៉ូដកម្ពុជារដូវកាលទីពីរទេ។

(ADVERTORIAL)



រាល់ថ្ងៃអាទិត្យ វេលាម៉ោង 6 ល្ងាច

បេក្ខជនចង់ចូលរួមប្រកួត សូមទំនាក់ទំនង

078 555 882 / 078 555 315

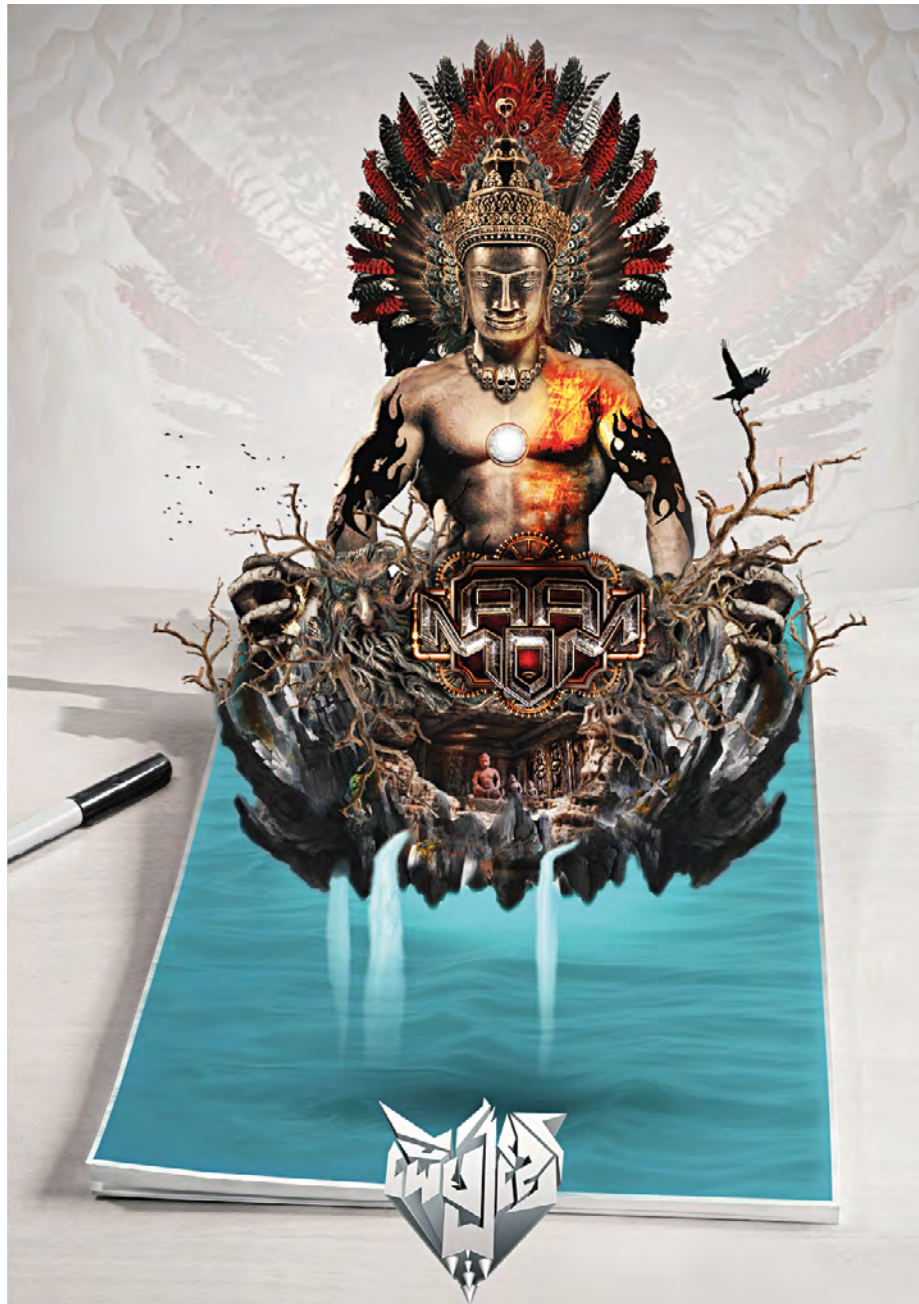


www.youtube.com/user/mytvCambodia
www.facebook.com/mytvCambodia
www.mytv.com.kh

សិល្បៈ SHOWOFF



ប្រធានបទ៖ មុនីមេខណ្ឌ | ប្រភេទ៖ Digital Painting | សិល្បៈស្នះ៖ ថៃ សាន | ទីក្រុង៖ ភ្នំពេញ | [f Thai.San.90](#)



ប្រធានបទ៖ ដើម្បីខ្មែរ | ប្រភេទ៖ Pixel Art | សិល្បៈស្នះ៖ ហៃលី សុដៃ | ទីក្រុង៖ ភ្នំពេញ | [f AdamFung](#)



លោក គាន់ ថាចាន់ណា អ្នកគ្រប់គ្រង ផ្នែកលក់ នៃក្រុមហ៊ុន Precision Car (Cambodia) Limited ដែលជាក្រុមហ៊ុន ទទួលបានសិទ្ធិលក់ និង ចែកចាយរថយន្ត Porsche ក្នុងទីផ្សារប្រទេសកម្ពុជាបានឲ្យ ដឹងថា មជ្ឈមណ្ឌលនេះបានរៀបចំឡើង ដោយបានចំណាយប្រាក់ជាង ២ លាន ដុល្លារ។

លោកបន្តថា មានបន្ទប់តាំងបង្ហាញរថយន្តថ្មី ទំហំ ៥០០ ម៉ែត្រការ៉េ និង ការិយាល័យសេវា ក្រោយពេលលក់បំបាក់ម៉ាស៊ីនត្រជាក់ទាំង ស្រុងទំហំ ៧០០ ម៉ែត្រការ៉េ។

ជាងនេះទៅទៀត មជ្ឈមណ្ឌលនេះ មាន សេវាគ្រប់ប្រភេទ និង មានលក់គ្រឿងបន្លាស់ ហើយមានការណែនាំនៃការជ្រើសរើសរបស់ ប្រើប្រាស់អ្នកបើកបរ Porsche ផ្ទាល់។

ទីតាំង នៃមជ្ឈមណ្ឌល Porsche ស្ថិត នៅចន្លោះពីអាកាសយានដ្ឋានអន្តរជាតិ ពោធិ៍ចិនតុង និង តាមបណ្តោយមហាវិថី សហព័ន្ធរុស្ស៊ី ។

អត្ថបទ៖ ជាវិភាគី

ផ្ញើរ Art-Work របស់អ្នកតាមរយៈអ៊ីម៉ែល : luokvannrong@gmail.com ។ ក្រុមការងារនឹងធ្វើការជ្រើសរើស Art-Work របស់អ្នកក្នុងករណីសប្បុរសភាពមូលដ្ឋានដែលបានកំណត់។ ព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលទៅកាន់ទំព័រហ្វេសប៊ុក Facebook Sabay Magz : <https://www.facebook.com/SabayMagz>។

ឧបករណ៍ថ្មីៗ ប្រចាំខែមីនា



MOTA SMARTRING

ស្រដៀងគ្នានឹងប្រភេទ នាឡិកាវៃឆ្លាតដែរ ចំពោះMota Smartring មានមុខងារ ភ្ជាប់និងទូរស័ព្ទសម្រាប់ប្រាប់អ្នកពីព័ត៌មាន notificationផ្សេងៗ។ តម្លៃ \$99



OWNPHONES

ជាកាសស្តាប់នឹងត្រចៀកដែលcustomize ពិសេស ដោយស្ថានភាពត្រចៀករបស់អ្នក រួច3D Printផលិតចេញជាប្រភេទកាស ដែលអ្នកចង់បានតែម្តង។ កាសដែល ផលិតឡើងគឺតម្រូវសម្រាប់ត្រចៀកអ្នក ប្រើប្រាស់នីមួយៗ ផ្ទាល់ ធានាថាប្លែកពីគេ ហើយស្តាប់យូរក៏មិនឈឺត្រចៀកដែរ។ តម្លៃ ពី \$299 ទៅ \$449 តាមការdesign ដែលអតិថិជនចង់បាន។



CANON 5DS

ចំណុចពិសេសនៃការម៉ាកCanon សេរីថ្មី Canon 5Ds និង Canon 5Ds R គឺសមត្ថភាពថតរូបបានច្បាស់ដោយមានfull frame sensor ថតបាន 50.6 megapixels ដូចគ្នាតែCanon 5Ds Rមានបន្ថែម low-pass filter effect ដែលអាចថតរូបមិន ព្រិល បានរូបភាពកាន់តែច្បាស់ជាង Canon 5Ds។ តម្លៃ Canon 5Ds \$3,700និង Canon 5Ds R \$3,900,

DELL XPS 13

ជាកុំព្យូទ័រមានរឹមអេក្រង់ (boarder) តូចជាងគេបំផុតត្រឹមតែ5mm ប៉ុណ្ណោះ ថែមទាំងមុខងារ touch screen ធ្វើឱ្យ ការប្រើប្រាស់សម្រាប់ធ្វើការបូកម្សាន្តនានា មើលទៅស្រស់ៗ និង ត្រជាក់ភ្នែក។Dell XPS 13មានរាងស្តើង ស្រាលត្រឹមតែ 1.2kg មានRAM 8GB និងថ្នាំកាន់បាន ដល់ទៅ15ម៉ោង វាចាត់ទុកថាជាកុំព្យូទ័រ ទំហំ13អ៊ីងដែលមានមុខងារនិងគុណភាព ខ្ពស់បំផុត (most function-oriented 13' laptop)។ តម្លៃ \$1300



SAMSUNG GALAXY VR

ជាវីនតាដែលប្រើVR system (virtual reality) បង្កើតឡើងដោយ Samsung ដែលអាចភ្ជាប់នឹង Galaxy Note 4និង ឧបករណ៍gameដទៃទៀតដើម្បី បំប្លែងរូបភាពgame ឱ្យមើលទៅដូចជាអ្នកកំពុងប្រ យុទ្ធក្នុងពិភពgame មែនទែនអីចឹង។ ទំហំ 198x116x90 mm តម្លៃ \$350 ឡើងទៅ



SWYP CARD

ជាកាតដែលប្រមូលផ្តុំព័ត៌មានកាតធនាគារនិង កាតបញ្ចុះតម្លៃរបស់អ្នកទាំងអស់បញ្ចូលគ្នា ធ្វើអោយការ ទូទាត់ប្រាក់មានភាពងាយស្រួលនិង មានសុវត្ថិភាពខ្ពស់ជាងមុន។ កាតSWYP cardនេះមានភ្ជាប់ blue-toothជាមួយទូរស័ព្ទរបស់អ្នក នឹងអោយព័ត៌មានភ្លាមៗ ទៅទូរស័ព្ទដៃ ប្រសិនបើបាត់កាត។ តម្លៃ \$49



MOMENT CASE

កាលពីមុខ Moment ចេញ lens សម្រាប់ បំប្លែងការមើលទូរស័ព្ទ smartphone ដើម្បីអោយថតស្អាតដូចការមើលជំនាញ គំនូរ។ Momentបានចេញទាំងសំបក ទូរស័ព្ទដែលនឹងភ្ជាប់ជាមួយlens ស្រាប់ តែម្តង។ តម្លៃ \$49



THE GOPRO HERO 4

GoPro Hero ជំនាន់ថ្មីមិនជ្រៀបទឹក ថែមទាំងអាចថតរូប 60ម៉ែត្រក្រោម ទឹកទៀតផង ដែលវិវឌ្ឍន៍អាចថតបាន resolution ដល់ទៅ 4k។ ក្រៅពីនេះ វាមានបំពាក់ Wi Fi moduleនិង HDMI portដើម្បីជំរុញការចែករំលែក រូបភាពកាន់តែលឿនរហ័សនិងងាយ ស្រួល។ តម្លៃ Price 399\$



ELEMOON SPANGLER BANGLE

បញ្ហាទូទៅរបស់ប្រភេទនាឡិកាវៃឆ្លាត គឺ វាច្រើនតែមានរាងធំ មិនជាទីពេញ និយមសម្រាប់មិត្តនារី។ ឡើយ ប៉ុន្តែ ពេលនេះElemoonបានចេញលក់នូវ ប្រភេទនាឡិកាវៃឆ្លាតថ្មីដែលមានការ រចនាម៉ត់ដាក់ដៃ ហើយបង្ហាញប្រាប់ ពីម៉ោង និង ព័ត៌មាន (notification) ផ្សេងៗ ដោយប្រើពន្លឺLED។ តម្លៃ \$199

SONY SMART EYEGASSES

ជាវីនតាវៃឆ្លាតរបស់Sonyដែលមាន bluetoothនិង wifi ដែលអាចភ្ជាប់ ជាមួយទូរស័ព្ទ កុំព្យូទ័ររបស់អ្នកបាន មានការមើល 3 megapixels កម្មវិធី បញ្ជាដោយប្រើសំលេង និងមាន hol- ogram display អនុញ្ញាតឱ្យអ្នកលេង Game 3D មើលទៅឃើញរូបភាពផុស ឡើងមកតែម្តង ។ ទម្ងន់ 77 g តម្លៃ 1500\$





GOGORO SMARTSCOOTER

ជំនាន់ថ្មីរាងទូរយក្នាន់ពីរ



តើអ្នកមានដែលចង់បានម៉ូតូប្រភេទ Scooter ប្រើប្រាស់ថាមពលអគ្គិសនី មានសំទុះលឿន និងបំពាក់ដោយបច្ចេកវិទ្យាទំនើបដែរទេ? បើអ្នកកំពុងស្វែងរកម៉ូតូប្រភេទនេះ នោះ Gogoro នឹងធ្វើឲ្យអ្នកពេញចិត្តមិនខាន។

Gogoro ជាម៉ូតូ Scooter មានរាងស្អាត ដើរដោយថាមពលអគ្គិសនី និងបំពាក់ដោយបច្ចេកវិទ្យាឆ្លាតវៃ ត្រូវបានផលិតដោយក្រុមហ៊ុនតែវ៉ាន់មួយឈ្មោះ Gogoro ។

ម៉ូតូមួយនេះអាចដំឡើងកម្មវិធីមួយឈ្មោះ Gogoro (ភ្ជាប់ទៅនឹងឧបករណ៍ដើរដោយ iOS និង Android) ធ្វើឲ្យអ្នកអាចផ្លាស់ប្តូរពណ៌ភ្លើងហ្វារម៉ូតូ ត្រួតពិនិត្យស្ថានភាពអាកុយ រកស្ថានីយសាកអាកុយ រកទីតាំងរបស់ម៉ូតូ (ក្នុងករណីបាត់) ឬក៏សុំជំនួយពីអ្នកជំនាញក្នុងករណីម៉ូតូ Gogoro មានបញ្ហាបាន។

កន្លែងដាក់អាកុយរបស់ Scooter ស្ថិតនៅក្រោមកែប ដែលអាចដាក់បានអាកុយចំនួនពីរ។ អាកុយទាំងពីរអាចដោះដូរបានយ៉ាងងាយ ដោយចំណាយពេលប្រហែល៦វិនាទីប៉ុណ្ណោះ។

លក្ខណៈសម្បត្តិសំខាន់ៗរបស់ GOGORO	
ទំហំ	1,730 mm x 690 mm x 1,215 mm
ល្បឿន	អាចរត់បានល្បឿន៩៥ គ.ម/ម៉
ទម្ងន់	៩៤ គ.ក
ប្រភេទប្រភេទ	ផលិតពីសារធាតុអាលុយមីញ៉ូម
ប្រព័ន្ធប្រព័ន្ធ	ប្រភេទប្រព័ន្ធចាស់
កម្មវិធីទូរសព្ទ	មានកម្មវិធីភ្ជាប់ទៅនឹងឧបករណ៍ប្រើ iOS & Android ដែលអាចផ្តល់ព័ត៌មានពីស្ថានភាពម៉ូតូ
Smart Sensor	Multiple Gravity and Shock Sensors, Ambient Light Sensor និង Multiple Thermo Sensors
ប្រព័ន្ធប្រព័ន្ធ	ប្រភេទ LED (អាចបញ្ចេញពន្លឺ រយៈកម្មវិធីទូរសព្ទ)
ប្រព័ន្ធកុងទី	ប្រភេទអេឡិចត្រូនិក

ស្ថិតតែ Gogoro បានបង្ហាញខ្លួននៅក្នុងពិព័ណ៌ CES ក្តី តែខាងក្រុមហ៊ុនពុំបានបញ្ជាក់ពីតម្លៃ និងកាលបរិច្ឆេទដាក់លក់លើទីផ្សារនៅឡើយទេ។

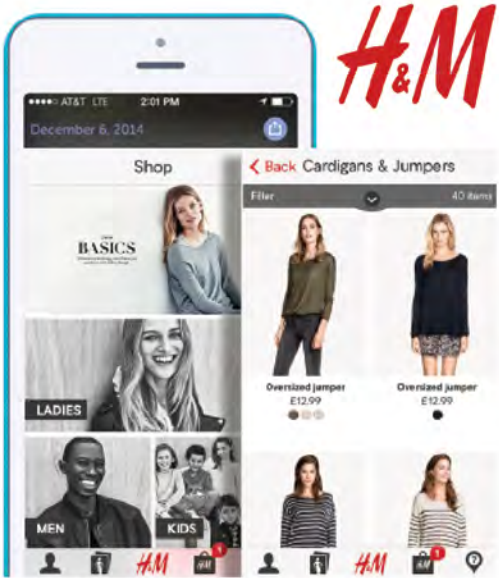
ប្រភព៖ gogoro
<http://www.gogoro.com>



H&M

H&M ជាហាងលក់សំលៀកបំពាក់ធំបំផុតនៅអឺរ៉ុប ហើយជាអ្នកដើរមុខគេក្នុងការចេញម៉ូតទាន់សម័យរបស់យុវវ័យ ដូចនេះហើយបើអ្នកមានកម្មវិធី H&M ក្នុងទូរស័ព្ទ ដូចជាមានមគ្គុទ្ទេសក៍ម្នាក់តាមខ្លួនអ៊ីចឹងបង្ហាញថាអ្វីដែលពេញនិយមក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ន។

As one of the largest clothing line in Sweden, H&M leads the fashion industry. Check out the latest trend the and the next-big-thing, made possible by H&M.



HEYDAY PHOTO JOURNAL

អ្នកក៏ចង់សរសេរកំណត់ហេតុមួយរក្សាទុកដែរតែពេលខ្លះពិបាកត្រង់មានពេលវេលាមិនគ្រប់គ្រាន់តែបើមានHEYDAY PHOTO JOURNAL ក្នុងទូរស័ព្ទហើយប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធ HEYDAY មិនបាច់ PHOTO JOURNAL ប្រមូលរូបថតដែលអ្នកបានថតទាំងអស់ក្នុងមួយថ្ងៃៗទៅរៀបចំកំណត់ហេតុថាថ្ងៃនេះអ្នកបានធ្វើអ្វីនិងទៅណាខ្លះ។

If you ever want to share an especially beautiful day with your friends, Heyday makes it easy.Heyday "automatically" crafts a beautiful story every day with the photos on your phone and the places you go.

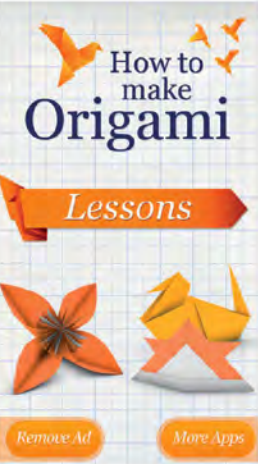
GADGET FREAK



HOW TO MAKE ORIGAMI

ធ្លាប់ឬអត់ឃើញគេបត់ក្រដាសចេញជាប្រភេទស្អាតៗប្លែកៗ? មិនត្រឹមតែបត់រូបថាបទគេបត់ធ្វើសត្វកង្កែបផ្កាផ្សេងៗអ្វីក៏បានក្នុងកម្មវិធី How to Make Origami និងបង្រៀនពីរបៀបបត់ក្រដាសជាពាងផ្សេងៗដោយមានប្រាប់ពីជំនាក់កាលច្បាស់លាស់ភ្ជាប់ជាមួយរូបភាពទៀតផង។

Remember making paper airplanes at school? And remember how someone, instead of an airplane, made a flower, a jumping frog, or a parrot? That was like magic. And they only had their two hands and a plain piece of paper. How did they do it? We'll show you how.



ASAP54

មិនថាមានម៉ូតសំលៀកបំពាក់ និង STYLE ណាដែលអ្នកពេញចិត្តឃើញតាមផ្លូវ ក្នុងBLOG និងការបង្ហាញម៉ូតធំៗទេអ្នកអាចរកឃើញទាំងអស់ក្នុងASAP54ដែលពិសេសជាងនេះទៅទៀត ត្រង់ថាប្រសិនបើអ្នករកឃើញអ្វីដែលចង់បានហើយតែងមានតម្លៃថ្លៃពេកអ្នកអាចជ្រើសរើសទិញពីហាងដទៃដែលមានម៉ូតស្រដៀងគ្នាក្នុងតម្លៃថោកជាងមុនទៀតផង!

Whatever inspires you, whether it's magazines images, social networks, street style blogs, the catwalk or something you've seen on the street, ASAP54 will help you find that must-have fashion item – and shop it – or similar, by all means possible; via photos, keywords and hashtags.





ទម្លាប់ល្អ សម្រាប់សុខភាព! HEALTHY HABITS TO PICK UP

កុំដាច់យប់ញឹកពេក!!

នរណាៗក៏ដឹងដែរថាគេត្រូវគេងអោយបានគ្រប់គ្រាន់ទើបមានសុខភាពល្អ ប៉ុន្តែដោយសារតែបច្ចុប្បន្នយើងមានជួបនឹងការខានច្រើនពីទូរស័ព្ទនិងជាប់លេង internet ផ្សេងៗ ធ្វើឲ្យម្នាក់ៗមិនសូវបានគេងគ្រប់គ្រាន់ប៉ុន្មានទេ។ សាកល្បងប្រើបច្ចេកវិទ្យាទំនើបៗទាំងនោះក្នុងប្រការល្អៗ វិញដូចជា download កម្មវិធីតាមដានដំណេករបស់អ្នកថាគេក្នុងមួយរដ្ឋគេងរបស់អ្នក បានគេងស្តប់ស្តល់ប៉ុន្មានម៉ោង ហើយមានវិធីណាខ្លះដើម្បីជួយឲ្យអ្នកមានទម្លាប់គេងបានប្រសើរជាងមុន?

ផ្លាស់ប្តូរអាហារមួយចំនួនរបស់អ្នកចេញ!

សាកនឹកមើល ក្នុងមួយថ្ងៃៗមិត្តៗញ៉ាំអ្វីខ្លះជាប្រចាំ? ហើយសាកល្បងស្រាវជ្រាវថាគេវាមានផលប៉ះពាល់ដែរឬទេ? ប្រសិនបើអ្នកញ៉ាំ latte ជារៀងរាល់ព្រឹកនោះអ្នកគួរសាកល្បងមកញ៉ាំកាហ្វេខ្មៅវិញម្តងព្រោះ វាមាន Antioxidants ជួយបញ្ចេញជាតិពុលពីរាងកាយ បើធៀបនឹងញ៉ាំ latte ដែលបន្ថែមទឹកដោះគោនិងស្ករបានតែថែមកាហ្វេរីប៉ុណ្ណោះ។

ធម្មតាក៏គ្រប់គ្រាន់៖

អ្នកដែលញ៉ាំអាហារច្រើនមុខ ទោះបីជាអាហារទាំងនោះ Low fat ក៏ដោយក៏ងាយឡើងទម្ងន់ដែរ។ យកល្អទទួលទានតែអាហារស្រស់ៗ ធម្មតា4-5មុខ ក្នុងមួយថ្ងៃក៏គ្រប់គ្រាន់ គ្រាន់បើជាញ៉ាំតិចៗ តែញ៉ាំច្រើនមុខ ព្រោះបើតាមការសិក្សាលើការគ្រប់គ្រងទម្ងន់ជាតិបានលើកឡើងថាទោះបីចង់ញ៉ាំតិចក៏ដោយ ពេលដែលយើងឃើញមុខម្ហូបច្រើនចំពោះមុខយើងនោះ យើងនឹងមានទំនោរញ៉ាំច្រើនខុសធម្មតាមិនខាន។

កម្ពស់ សម និង គីឡូអត់?

ប្រសិនបើអ្នកដឹងពីកម្ពស់និងទម្ងន់របស់ខ្លួនគួរសាកល្បងយកវាមកគិតលេខមើលតើគីឡូរបស់យើងត្រូវស្តង់ដារឬអត់? រូបមន្តដែលអ្នកត្រូវគិត៖ គីឡូ/កម្ពស់*កម្ពស់។

ប្រសិនបើលទ្ធផល៖

តិចជាង ១៨,៥៖ ស្គមពេក
១៨,៥ ទៅ ២៥៖ ល្អម
២៥ ទៅ ៣០៖ លើសទម្ងន់
ច្រើនជាង ៣០៖ លើសទម្ងន់ជ្រុលពេកហើយ

តាមដានស្ថានភាពសុខភាពរបស់អ្នកនិងចាប់យកទម្លាប់ល្អ ហ្នឹងធ្វើឲ្យសុខភាពរឹងមាំជាងមុន!

SNOOZE DON'T LOOSE:

alright you know you have to get enough sleep but really, who can keep up enough sleeping time with all the workload and the addictive night time web surfing? Anyways, if you're so much into gadgets and apps that it make you stay up, might as well use it to serve better purpose. Try Sleep Cycle, an app for tracking your sleep and give you information on how many hours you have your light or deep sleeping phase and tips on how to improve your health/breathing in your sleep!.

FOOD SWAP FOR GOOD:

Check your daily diet and do research to see if you been indulging on those bad habits without knowing. For example, if your daily routine is a cup of latte, you might want to swap that with the classic black coffee

because while coffee is packed with greatly needed antioxidants for your body, adding with steamed milk and sugar only pump in unnecessary hundreds of calories in every sip!!

K.I.S.S. (KEEP IT SIMPLE, SWEETIE!):

People who eat a variety of foods, even low-fat ones, are more likely to have trouble keeping weight off than those who rely on a few diet staples, according to a National Weight Control Registry study. "When people have a wide range of foods in front of them, they generally eat more," explains study author Holly Raynor, PhD, RD, an assistant professor of psychiatry and human behavior at Brown Medical School/the Miriam Hospital. The study showed that the most successful weight losers consistently consume just three to five staples from each food group, switching them around occasionally to prevent boredom.

BMI IT!(BODY MASS INDEX):

Do you know how much you should weigh? If you know how tall you are and how much you weigh you might try to do a simple BMI test : weight(kg)/height*height.

Result:

Less than 18.5 : Underweight
18.5 – 25 : Normal weigh
25 – 30 : Overweight
Over 30 : Extremely Overweight

Example: A girl of 159cm tall and 44 kg weigh BMI should be : 44/159*159 = 0.001740

So the BMI is 17.4, less than 18.5 meaning she's underweight

Know your condition and keep track of it everyone!!



YIN YOGA

ជាការហាត់ Yoga បែបចិនដែលបង្កើតឡើងដើម្បីបន្ធូរការឈឺចាប់ឆ្អឹងនិងសាច់ដុំពិសេសគឺសាច់ដុំត្រកៀក និងឆ្អឹងខ្នង។ Yin Yoga ទូទៅហាត់រៀនដោយអ្នកកុំឡារដើម្បីសម្រាកសាច់ដុំ កុំឲ្យស្លឹកស្រពន់និងធ្វើឲ្យឆ្អឹងរឹងមាំជាងមុន។

RESTORATIVE YOGA

Restorative Yoga ជួយព្យាបាលការឈឺសន្លាក់សាច់ដុំនិងឆ្អឹង។ ទូទៅគ្រូបង្ហាត់នឹងសួរពីអាការៈរបស់អ្នករួចពន្យល់អ្នកអោយហាត់ប្រការនីមួយៗបានត្រឹមត្រូវបាន២០នាទីដើម្បីផ្សាំសាច់ដុំដែលមានរបួស។

BIKRAM YOGA

Yoga ដែលមនុស្សទូទៅ ព្រមទាំងអ្នកទើបចាប់ផ្តើមរៀន Yoga ហាត់គឺ Bikram Yoga ព្រោះកាយវិការទាំង ២៦ របស់ Bikram Yoga មានលក្ខណៈងាយស្រួលក្នុងការរៀន កាយវិការក្នុងការហាត់ផ្តោតលើការទាញសាច់ដុំឲ្យអស់ ជួយបណ្តេញជាតិពុលពីក្នុងខ្លួន ជួយក្នុងការសម្រករាងផងដែរ។

MARJARYASANA YOGA

ជា Yoga ដែលតម្រូវសម្រាប់កាត់បន្ថយភាពឆ្អៀយហត់នឹងជំងឺ stress ដោយផ្តោតលើការចលនាដង្ហើមចេញចូល។ Marjaryasana Yoga មានចំណុចសំខាន់ធ្វើឲ្យអ្នកហាត់មានអារម្មណ៍ស្ងប់ស្ងៀមនិងស្រស់ថ្លាជាងមុន។

Yoga ជាកីឡាមួយប្រភេទដែលបង្កើតទាំងផ្លូវកាយនិងចិត្តរបស់មនុស្សនាមទាឲ្យ អ្នកហាត់ក្បាច់នូវតុល្យភាពនៃចលនាដងខ្លួន ចលនាដង្ហើមនិង ការសមាធិផ្លូវចិត្ត។ ការហាត់ Yoga មានច្រើនប្រភេទតែ Sabay Magz ល្អបំផុតយកតែ៤ប្រភេទធំៗ ដែលគេពេញនិយមច្រើនជាងគេមកបកស្រាយជូនមិត្តអ្នកអានទាំងអស់គ្នា តាមប្រភេទខាងក្រោមនេះ៖

មិត្តអ្នកអានអាចរកកន្លែងហាត់ Yoga ធំៗនៅភ្នំពេញបានតាមរយៈអាស័យដ្ឋានខាងក្រោមនេះ៖

YOGA PHNOM PENH \$8

House # 39, Street 21(next to House # 23! cross street 830), Sangkat Tonle Bassac (near BKK1)

THE PLACE

No.11, Pasteur Street, Sangkat Boeng Keng Kang I

NATARAJ YOGA \$9

#52, Street 302, BKK1

NATARAJ YOGA

26 Old August Site, Sothea Blvd
T: (023) 999 200
sofitel.com/phnom-penh

NATARAJ YOGA

296 Mao Tse Tung Blvd | (023) 424 888

ប្រភព៖ abc-of-yoga និង the guardian

Yoga is a sport that demands all balance in body posture, breathing technique and meditation. Though come in many forms and types, Sabay Magz picked the top 4 most practiced yoga and their benefits to elaborate:

Yin Yoga: created by Chinese people to relax and strengthen the muscles, especially hip and spine. Normally practiced by athletes.

Restorative Yoga: is a form of treatment for those with poor muscle and bone condition. The practice require the trainer to put you into required position (according to your condition) and maintain it for more than 20 minutes.

Bikram Yoga: a perfect yoga for beginners considering all 26 poses are simple. Bikram Yoga help release toxins in the body and burn body fat.

Marjaryasana Yoga: Help relief stress, and freshen up as it focuses on breathing techniques.



Photo by SEM

Sugar 'n Spice

EVERYTHING NICE



ការហូបបានក្លាយជា “trend” មួយនៅប្រទេសកម្ពុជានាពេលប៉ុន្មានឆ្នាំចុងក្រោយ នេះ យើងឃើញមានហាងកាហ្វេនានាជាច្រើនបានបើកដំណើរការដើម្បីបំពេញសេចក្តីត្រូវការ របស់មិត្តយុវវ័យ។ យ៉ាងណាមិញ អ្នកពិតជាស្គាល់ក្រោយមិន ខានបើសិនជាមិនបានមកសាកល្បងទទួលបានអាហារនៅ Sugar & Spice!

Sugar & Spice មានទីតាំងនៅផ្លូវ ១៧៨។ ក្រោយពីបើកដំណើរការរយៈពេល៣ឆ្នាំ Sugar & Spice ត្រូវបានគេស្គាល់ថាជា ហាងកាហ្វេ ដែលមានបរិយាកាសល្អ និង មានជាសុភាព។ Sugar & Spice បើកបម្រើជូនសម្រាប់អាហារពេលព្រឹក និង អាហារថ្ងៃត្រង់ ដោយក្នុងនោះមានម្ហូបអាហារ និង ភេសជ្ជៈជាច្រើនសម្រាប់មិត្តយុវវ័យយើងធ្វើការជ្រើសរើសមាន ប៊ីហ្គ័រ នំ Crepe សាំងវ៉ិច ស៊ុប និង សាឡាដ ជាដើម។

Sugar & Spice មិនមែនជាហាងកាហ្វេតែមួយមុខនោះទេ។ ក្រៅពីនោះ Sugar & Spice ក៏បានដើរតួជាមជ្ឈមណ្ឌលមួយសម្រាប់ជួយស្ត្រីបានរងគ្រោះក្នុងការជួញដូរ ផ្លូវភេទផងដែរតាមរយៈការផ្តល់ជូនការងារនិង ការអប់រំលើផ្នែកវិជ្ជាជីវៈដូចជា វិជ្ជាជីវៈផ្នែកម្ហូបអាហារ វិជ្ជាជីវៈផ្នែកដុតនំ និង វិជ្ជាជីវៈផ្នែកភេសជ្ជៈ។ ដូចនេះ ស្ត្រីដែលធ្វើការនៅ Sugar & Spice អាចធានាបាននូវជីវភាពរស់នៅដ៏សមស្របមួយ និង ភាពឯករាជ្យដែលបានមកផ្ទាល់ពីជំនាញរបស់គាត់។

អ៊ីចឹង បើគង់តែទៅរកញ៉ាំកាហ្វេដែល ម៉េចក៏មិនទៅសាកល្បងទទួលបានអាហារកន្លែងណាដែលចូលរួមចំណែកក្នុងការអភិវឌ្ឍសង្គមតែម្តងទៅ ? ការគាំទ្ររបស់មិត្តយុវវ័យមិនត្រឹមតែជាការជំរុញឲ្យសង្គមកាន់តែប្រសើរឡើងប៉ុណ្ណោះទេ តែក៏ ជួយលើកទឹកចិត្តគាំទ្រដល់ស្ត្រីដែលធ្លាប់ជាជនរងគ្រោះផងដែរ។

With café becoming such a trend within these past couple years, countless of café have launched. However, there is one café that you really need to check out and that is no other than Sugar & Spice Café.

Sitting on Street 178, Phnom Penh, Cambodia, Sugar & Spice has opened for business and introduced itself as a café with a cool and refreshing atmosphere for one to relish the very best experience yet of the freshly brewed coffee and the sumptuous snacks. Opens for both breakfast and lunch, Sugar & Spice offers a wide selection of menu ranging from hot dishes such as burgers and crepes, to sandwiches as well as soups, salads and other side dishes. The café also provides a long list of coffees, teas and desserts, which are sure to die for.

But Sugar & Spice is more than just a café. Founded under Daughters, Sugar & Spice was established with the aim to help trafficked women. Rather than giving them shelters, Sugar & Spice gives these women a chance to depend on themselves and start their lives anew by offering them a career as well as trainings on certain skills such as cooking, baking, barista, etc. In addition, women who work in the café are ensured with full salary.

In which case, if you were going to grab your daily coffee anyway, why not stop by and try it at Sugar & Spice to help contribute to the betterment of society?



ជំនួយបារាំងអឺរ៉ុបក្រូចឆ្មារ

សម្រាប់ ១នាក់ • រៀបចំ ១០នាទី • ចម្អិន ៥នាទី
ដោយចម្អិន គ្មានជាតិធាតុ



គ្រឿងធុំ៖

ជំនួយបារាំង ១០០ ក្រាម
ស្ករស ៤០០ ក្រាម
ទឹក ៣០០ ក្រាម
អំបិល ៣ ក្រាម
ខ្លិះដើម ១០០-២០០ ក្រាម
ទឹកក្រូចឆ្មារ ២ ស្លាបព្រាបាយ

របៀបធ្វើ៖

- ១ ដាក់ដំឡើងទឹកឲ្យពុះដាក់ជំនួយចូលទុកឲ្យពុះបន្តិច
- ២ ដាក់ស្ករស អំបិល និងទឹកក្រូចឆ្មារចូលរំងាស់ភ្លើងល្មមឧស្សាហៈប្រែរហូតដល់ខាប់ដូសដាក់បាន
- ៣ យកខ្លិះដើម អំបិលបន្តិច កូរលើភ្លើងមួយពុះរួចចាក់ស្រោចពីលើជំនួយជាការស្រេច។

Prepared by: Mrs. Kek Sokkheng
www.kskcooking.com
Tel: 088 9999 876/012 44 05 44
Facebook: KSK Bakery Pastry and Food Center



SKILL & PROFESIONAL PHOTOGRAPHY

WEDDING. FASHION. EVENT. CORPORATE. COMMERCIAL. FAMILY. HEADSHOT

f/avahastudio
093 887 171

បង់ហ្គានូ លើដងទន្លេ មេគង្គ

បើនិយាយដល់ពាក្យ “Unique” វិញ មិត្តអ្នកអានប្រាកដជានឹកឃើញនៅ ដល់សម្ភារៈមួយចំនួន។ យ៉ាងណាមិញ ក្នុងទំព័រនេះ Sabay Magz សូម បង្ហាញអារម្មណ៍មិត្តអ្នកអានឲ្យនៅមើល កន្លែងស្នាក់នៅនិងលំហែកម្សាន្តថ្មីមួយ លើដងទន្លេមេគង្គគឺ The Mekong Floating Bungalow។

The Mekong Floating Bungalow ជា សណ្ឋាគារដ៏ថ្មី ស្រឡាងដែលទើបនឹងបើក សម្ពោធក្នុងខែមករា ឆ្នាំ២០១៥នេះប៉ុណ្ណោះ។ ថ្មី បើទើបតែនឹងបើកសម្ពោធក្តី ប្រជាប្រិយរបស់ The Mekong Floating Bungalow ពិតជាគួរឲ្យ ស្ងើចសរសើរ ក៏ដោយសារតែ ភាពប្រណិត និង ភាពខុសប្លែកពីគេដែលបង្កប់ក្នុងការ design The Mekong Floating Bungalow នេះឡើង។

The Mekong Floating Bungalow មានលក្ខណៈ ពិសេសគួរឲ្យកត់សំគាល់ត្រង់ការ design ជុំវិញ ឲ្យការស្នាក់នៅរបស់អតិថិជនកាន់តែមាន ភាព ស្និទ្ធស្នាលនិងមានដោយឲ្យ bungalow មានតែ ២ បន្ទប់ប៉ុណ្ណោះដោយ បន្ទប់មួយជា restaurant & bar មានឈ្មោះថា “Sunset Bar” ហើយបន្ទប់ មួយទៀតជា បន្ទប់ស្នាក់នៅ។ លក្ខណៈពិសេស មួយទៀតរបស់ The Mekong Floating Bungalow គឺទេសភាពដ៏ស្រស់ស្អាតនិងស្ងប់ស្ងាត់នៃ ទីក្រុង រួមជាមួយនឹងខ្យល់ត្រជាក់ផ្អែមនៃទន្លេ មេគង្គ ហ៊ានធានាថាបទពិសោធន៍ របស់លោក អ្នកនៅ The Mekong Floating Bungalow ពិត ជាមិនអាចបំភ្លេចបាន។ បទពិសោធន៍ដ៏ពិសេស គ្មានពីរនេះក្រោមតម្លៃដ៏សមរម្យ បំផុតចាប់ ផ្តើមពី \$200-\$250។ មិនត្រឹមតែប៉ុណ្ណោះ ក្នុង ឱកាសបើកសម្ពោធនេះ The Mekong Floating Bungalow នឹងមានការបញ្ចុះតម្លៃ ៥០%លើ រាល់សេវាកម្មរបស់លោកអ្នក។



“SOMETIMES
YOU JUST NEED
TO DISCONNECT
AND **ENJOY**
YOUR OWN
COMPANY.”



THE MEKONG FLOATING BUNGALOW

Vary from person to person, “unique” can mean differently.
Still, you can’t deny the Mekong Floating Bungalows are the
most unique hotel in Phnom Penh yet!

Lying elegantly on top of the Mekong River are the Mekong Floating Bungalows, boasting its luxurious and incomparable uniqueness since its grand opening in January 2015. Despite a short period after its opening, the Mekong Floating Bungalows have proven to be a total success for its breathtaking design with words passing from person to person.

With only 2 bungalows – one a restaurant & bar, another a room for staying – the Mekong Floating Bungalows ensures your stay will be intimate and private. Furthermore, along with the effortlessly glamorous scenery of Phnom Penh and its city lights separates only by the calm Mekong River, we guarantee your stay will be truly a dream comes true!

Do not miss!! In the occasion of grand-opening, The Mekong Bungalow offers a 50% off on any package you purchase, which ranges from 200-250\$. What are you waiting for?! Come and live your dream-like experience now!



PADDINGTON 06.03.2015

កូនខ្លាឃ្មុំមកពីប្រទេស Peru មួយក្បាលចូលចិត្តបំផុតពីអ្វីគ្រប់យ៉ាងដែលពាក់ព័ន្ធនឹងប្រទេសអង់គ្លេសហើយសម្រេចចិត្តថាចាកចេញពីស្រុកកំណើតមកទីក្រុងឡុងដុង។ ប៉ុន្តែគេមិនទម្លាប់រស់នៅក្នុងទីក្រុងដែលមានបច្ចេកវិទ្យាស៊ីញ៉ា យ៉ាងនេះទេថែមទាំងទៅលង់ខ្លួនរង្វង់ផ្លូវទៀត។ សំណាងល្អគ្រួសារ Brown បានរកគេឃើញហើយទទួលយកទៅចិញ្ចឹមតែនៅសុខៗមិនបានប៉ុន្មានផងក៏មានសារមន្ទីរមួយចាប់អារម្មណ៍នឹងខ្លាឃ្មុំមួយក្បាលនេះ។ តើចុងបញ្ចប់គេនឹងទៅនៅទីណាបន្ទាប់ពីនេះ?

A young Peruvian bear with a passion for all things British travels to London in search of a home. Finding himself lost and alone at Paddington Station, he begins to realize that city life is not all he had imagined - until he meets the kind Brown family, who read the label around his neck ('Please look after this bear. Thank you.') and offer him a temporary haven. It looks as though his luck has changed until this rarest of bears catches the eye of a museum taxidermist played by Nicole Kidman.



THE GUNMAN 26.03.2015

Martin Terrier ជាកងពលពិសេសដ៏ឆ្លើយមួយរូបតែគាត់គិតចង់លាឈប់ពីការងារហើយរៀបការនិងសង្សារដែលស្រឡាញ់គ្នាជាច្រើនឆ្នាំមកហើយ។ ដើម្បីលាងដៃចេញបានគាត់ត្រូវបញ្ចប់របសកកមួយចុងក្រោយ ដើម្បីលាងឈ្មោះរបស់គាត់ចេញបាន តើគាត់នឹងត្រូវសម្លាប់មនុស្សប៉ុន្មានអ្នកទៀត?

Martin Terrier is a Special Forces soldier and military contractor who think his military time is up and that it's about damn time he live a normal life with his long time lover. However, the organization he served for has something else in mind. Afterall, he'll need to clear his name first before coming off as a clean man. But how much blood will he need to spill to wash his hands clean?



INSURGENT 31.03.2015

Beatrice បានរត់ចេញពីការគ្រប់គ្រងរបស់រដ្ឋាភិបាលបានសម្រេចហើយតែត្រូវក្រោកឈរឡើងដើម្បីសេរីភាពរបស់ប្រជាជាតិទាំងមូល។ Beatrice នឹងជួបជាមួយមនុស្សមួយក្រុមដែលល្បីថាសាហាវគឺ "Dangerous Insurgent" ។ តើនាងអាចទុកចិត្តសហការជាមួយ "Dangerous Insurgent" ក្នុងការរំលំរដ្ឋាភិបាលបានឬអត់? ចុងបញ្ចប់នរណាជាសត្រូវពិតប្រាកដ?

Escaping from the evil corrupt government is only the start. Now the Divergent series continue to the next chapter where Beatrice and her bravery will be the key to freedom for everyone else. Along the way she will meet the "Dangerous Insurgent" who would be a powerful alliance to take over the government. The choice to join forces will either make or break her. Ultimately, she will need to remember who the real enemies are.



A LITTLE CHAOS 27.03.2015

ក្នុងសម័យចក្រភពអង់គ្លេសបុរាណដែលទូទៅនារីមិនត្រូវបានទទួលស្គាល់ថាមានតម្លៃនិងសិទ្ធិស្មើបុរសឡើយប៉ុន្តែ Madame Sabine De Barra នឹងបង្ហាញគ្រប់គ្នាថានាងជានារីដែលអាចទទួលធ្វើការងារធំដុំបានដូចជាបេឡាម៉ូកស្តូនក្នុងដំណាក់ Versailles របស់ព្រះរាជានុរាជ Louis XIV ជាដើម។ Madame Sabine De Barra ជានារីដែលមានសមត្ថភាពប៉ុន្តែជីវិតរបស់នាងនិងមានការស្មុគស្មាញជាច្រើននៅចំពោះមុខពេលដែលនាងលង់ស្នេហាជាមួយនឹង Sir Le Notre បុរសដែលមានប្រពន្ធហើយថែមទាំងជាអ្នកប្រកួតយកដំណែងសាងសង់សួនផ្កាថ្វាយស្តេច Louis XIV ទៀត ណាមួយនាងត្រូវប្រឈមមុខនឹងអតិថិជនក្នុងដំណាក់ស្តេចដែលមើលមកនាងថាជានារីបង្ខំលចង្រ្គានមិនជឿហើយត្រូវរស់នឹងមនុស្សមួយក្រុមដែលចង់លាតត្រដាងអាថ៌កំបាំងរបស់នាងទៀត។

Madame Sabine De Barra is an unlikely candidate for the landscape architecture for the still-to-be-completed Palace of Versailles for King Louis XIV. Drawn to the eccentric Sir Le Notre – a married man and whom she needed to compete against for the lead in landscape-gardening, battling for equal rights within the court of King Louis XIV, and cover up for the unspeakable tragedy from her past, Madame Sabine is in for a little Chaos.

GHOST COINS 20.03.2015



Ton និង Jack ជាសិស្សទំនើងចូលចិត្តថតវីដេអូអ្នកថាគេមិនខ្លាចជំនឿអូប៊ីយស្តិទេ។ វីដេអូគេមានការគំរាមទ្រង់ធ្វើឲ្យគេកាន់តែចិត្តអ្នកក្លែងក្លាងថែមទាំងហើយហ៊ានផល់ថ្នាក់ទៅចាប់ជំរិត Tor ដើម្បីថតវីដេអូថត Tor ជាប់ខ្លោះដៃជាមួយសាកសពទៀតផង។ ពេលនោះគេឃើញកាក់មាសក្នុងមាត់សាកសពមួយហើយលួចប្រាក់កាក់នោះពីខ្មោច។ ឥលូវខ្មោចនោះចង់បានកាក់របស់គេមកវិញហើយ Jack Tor និង Ton ត្រូវរត់ចេញពីព្រៃកប់ខ្មោច។

Ton and Jack are the duo students who are infamous for their video clips that challenge beliefs and superstition. As they receive more views, their pranks become reckless and get a little too far when they decide to kidnap Tor and handcuff him with a corpse in a cemetery. In the process they find a gold coins in the mouth of a dried up corpse and decided to steal from it. Now someone wants their coin back. Fleeting in the dark, will they ever make it out of the cemetery?

The Spongebob 13.03.2015



Spongebob និងសំឡាញ់របស់គេនឹងត្រូវចាកចេញពីសមុទ្រដែលជាផ្ទះរបស់ពួកគេឡើងគោកទៅដល់ពិភពមនុស្សដើម្បីដោះស្រាយកំហុសចុងក្រោយនៃសៀវភៅវេទមន្តដែលត្រូវចោលសមុទ្រលួចយកទៅ។ ក្នុងពិភពមនុស្សមានរបស់ជាច្រើនដែលទាក់ទាញតែរាក់គ្រោះថ្នាក់ដែរដែលត្រូវមកប្រយុទ្ធក្នុងពិភពដែលគេមិនស្គាល់បែបនេះ!

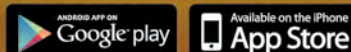
SpongeBob SquarePants, the world's favorite sea dwelling invertebrate, comes ashore to our world for his most super-heroic adventure yet. When a diabolical pirate above the sea steals the secret Krabby Patty formula, SpongeBob and his nemesis Plankton must team up in order to get it back.

DISTRIBUTED BY



ជាតិទំនៀម ស៊ូរិយា ឆាន់ទី5

BOOKING » 081/086-666-210



WWW.PLATINUMCINEPLEX.COM.KH

INTERNATIONAL DIGITAL 3D CINEMA

SCREEN JUNKIES REVIEW

ខ្សែភាពយន្តលើ YOUTUBE បានចំណូលជាង \$9000 មួយខែ

ScreenJunkies ជា vlogger (Video Blogger) ដែលតែងតែបង្ហាញវីដេអូ trailer បែបកំប្លែងរបស់ខ្សែភាពយន្តល្បីៗ មិនថាថ្មីឬចាស់ទេ ដូចជា Titanic Spiderman Harry Potter និង Twilight ជាដើម។ ផលិតកររបស់ ScreenJunkies គឺ Hal Rudnick និង Jon Bailey ដែលពួកគាត់ស្មូនសឹងជា writer និង producer លើប៊ីស្តិទូរទស្សន៍ដ៏ពេញនិយមនៅសហរដ្ឋអាមេរិក គឺ Fox Sport ។ ការបង្កើត Channel ក្នុងគេហទំព័រ YouTube នេះឡើងគឺគ្រាន់តែជាការលេងសើច និងអ្វីដែលគាត់ធ្វើក្នុងពេលទំនេរប៉ុណ្ណោះ ប៉ុន្តែសព្វថ្ងៃ ScreenJunkies បានវិវឌ្ឍក្លាយជាប៊ីស្តិទូរទស្សន៍មួយដែលមានអ្នករង់ចាំទស្សនាការ Upload trailer របស់គាត់រៀងរាល់យប់ថ្ងៃអង្គារ និងថ្ងៃព្រហស្បតិ៍មិនដែលខាន សឹងតែដូចប៊ីស្តិទូរទស្សន៍ទៅហើយថែមទាំងមាន subscribers ដល់ទៅ ៤ លាននាក់ ក្នុងរយៈពេលត្រឹមតែមួយឆ្នាំប៉ុណ្ណោះ។ ការគំរាមទំនើបច្រើនលើសលប់ និងមានចំនួនអ្នកទស្សនាដ៏ច្រើននេះ ធ្វើអោយគេហទំព័ររបស់ ScreenJunkies រកចំណូលបានយ៉ាងច្រើន គឺ \$៩,៧៤២ ក្នុងមួយខែ។

ប្រភព៖ screenjunkies.com , wikipedia, youtubecelebrity

7 QUESTIONS WITH PIRATE KINGS

មិត្តៗ យុវីយទាំងអស់លើមិនធ្លាប់លេង ក៏ធ្លាប់បាន notification ពីមិត្ត លេបណ្តាញ Facebook ដែរ ដែល invite ឲ្យលេង Pirate Kings ។ Pirate Kings ជា game ដ៏ពេញនិយមតាមបណ្តាប្រទេសនានាដូចជា សហរដ្ឋអាមេរិក ចក្រភពអង់គ្លេស អ៊ីស្រាអែល ម៉ាឡេស៊ី ស៊ុយអែត នីបេស និងសិង្ហបុរីជាដើម ដោយមានចំនួនអ្នកដានឡូតាលេង ច្រើនជាង១៧លាន អ្នកទូទាំងពិភពលោក និង ចំនួន ៦៥ម៉ឺននាក់ លើគិតតែនៅក្នុងស្រុកខ្មែរ ។ ហេតុអីបានជា Pirate Kings នទូលបានប្រជាប្រិយភាពខ្លាំងបែបនេះ ? តោះទៅជួបសំណេះសំណាលជាមួយអ្នកផលិត game ដ៏ល្បីល្បាញនេះ ទាំងអស់គ្នា !

Sabay Magz: នរណាជាអ្នកបង្កើត Pirate Kings ? ពួកគាត់ មានប្រវត្តិយ៉ាងណាមុននិងក្លាយជាអ្នកផលិត game នេះ ?

Pirate Kings: ក្រុមហ៊ុនដែលបង្កើត game នេះឡើងគឺ Jelly Button Games ដែលបង្កើតឡើងក្នុងឆ្នាំ ២០១១ រួមដៃគ្នា ជាមួយ Hamutzim Studio ដែលជាក្រុមហ៊ុននាំមុខគេក្នុងការធ្វើ graphic design នៅប្រទេសអ៊ីស្រាអែល។

Sabay Magz: ពួកគាត់ធ្លាប់បានបង្កើត game អ្វីផ្សេងឬអត់មុន ពេលផលិត Pirate Kings ?

Pirate Kings: គ្រប់គ្នាសុទ្ធជាប់ដៃជាមួយគម្រោងផ្សេងៗ អ្នកខ្លះធ្លាប់បង្កើត game ជាក្រុម អ្នកខ្លះបង្កើត game ដោយខ្លួន ឯង តែ Pirate Kings ជា game តែមួយគត់ដែលអ្នកផលិតទាំង អស់រួមគ្នាបង្កើតហើយដាក់ដោយប្រើប្រាស់ជាសាធារណៈក្រោម ឈ្មោះ Jelly Button Games ។

Sabay Magz: Pirate Kings ត្រូវបានគេទទួលស្គាល់ថា ជាប្រភេទ game ដែលផ្សារភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងសង្គម តើអ្វីទៅ ជា concept របស់ Pirate Kings ?

Pirate Kings: យើងជឿជាក់ថាការរួមបញ្ចូលគ្នារវាងការ លេង singleplayer (ម្នាក់ឯង) ជាមួយនិង multiplayer (លេងជាក្រុម) និងបង្កើតបានអ្វីដែលថ្មី និងបទពិសោធ ប្លែកពី គេ។ ពួកយើងចូលចិត្តនិយាយថា Pirate Kings ជា Mingle-Player0 game មានន័យថា Pirate Kings ជា game តែមួយ គត់ដែល singleplayer អាចទទួលបានបទពិសោធន៍លេង ដូច multiplayer ដែរ។ អ្នកដែលលេង game នេះ គេលេងតែ ឯងក្នុង កោះរបស់គេ សាងសង់ផ្ទះនិងទុកផ្សេងៗ តែស្របគ្នា នោះដែរ គាត់ក៏មិនឯកាដែរព្រោះមានមិត្តក្នុង facebook នៅជុំ វិញគាត់ មិនថាគេកំពុង online ឬ offline ។



Sabay Magz: អ្វីទៅដែលជាកត្តាជំរុញឲ្យ Pirate Kings ទទួល បានជោគជ័យ ?

Pirate Kings: concept របស់ Pirate Kings ដូចដែល បារៀបរាប់មកហើយគឺ Mingle-Player0 game នោះមាន លក្ខណៈប្លែកពីគេ។ ការលេង Pirate Kings ឲ្យយើងមានទំនាក់ ទំនងជាមួយមិត្តៗ ទទួលបានភាពសប្បាយរីករាយ។ ម្យ៉ាង យើង design វាឡើងមកដើម្បីឲ្យមានការទំនាក់ទំនង ដោយ attack steal ជាដើម ធ្វើឲ្យអ្នកលេងចង់ត្រលប់មកលេងម្តង ទៀត។ ដោយប្រើប្រាស់យុត្តិសាស្ត្រនេះយើងអញ្ជើញមនុស្ស ជាង 80លានក្នុងមួយថ្ងៃអ្នកលេបណ្តាញ Facebook! ការរចនា game ក៏មានលក្ខណៈទាក់ទាញឲ្យអ្នកលេងមានអារម្មណ៍ថា សប្បាយដែរ។ យើងផ្ដោតទៅលើការរចនា និងការរៀបចំកម្មវិធី ដើម្បីទទួលបានជោគជ័យនេះ។

Sabay Magz: Pirate Kings បាន update អ្វីខ្លះក្រោយពីទទួល បានភាពល្បីល្បាញមក ?

Pirate Kings: យើងតែងតែព្យាយាមស្វែងរកអ្វីដែលថ្មីដើម្បីឲ្យ game នេះកាន់តែសប្បាយបន្ថែមទៀត។ ក្នុងខែមករាកន្លងទៅ នេះ Pirate Kings បានបន្ថែមមុខងារ Game ពិសេសមួយគឺការ ជីកមាសពីបណ្តាកោះនានាដែលអ្នកលេង Game នេះបានឈ្នះ ពីវត្ថុមុនៗ។

Sabay Magz: ចុះ Pirate Kings មានគម្រោងអ្វីបន្តទៀត ក្នុងការ update ដើម្បីរក្សាបានប្រជាប្រិយភាពនេះ ?

Pirate Kings: យើងទទួលបានការគាំទ្រយ៉ាងខ្លាំងក្នុង រយៈពេលដ៏ខ្លី ហើយអ្វីដែលយើងអាចបន្ថែមឲ្យ Pirate Kingsកាន់តែពិសេសគឺការអភិវឌ្ឍ Designs មុខងារ និង ការផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍បន្ថែមជាដើម គឺយើងចង់ផ្តល់បន្ថែម ជាការផ្សេងៗសម្រាប់អ្នកលេង Game នេះ! ។ មានទី ផ្សារប្រទេសជាច្រើនទៀតដែលយើងចង់វាយលុកតែ យើង ត្រូវយល់ពីតម្រូវការរបស់អ្នកលេង Game ក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ន សិន។ គោលសំខាន់នៃGame នេះគឺបទពិសោធន៍ទំនាក់ទំនង ដែលយើងសង្កត់ធ្ងន់ពេលយើងផលិត Pirate Kings នេះ ឡើង។

Sabay Magz: ការលេង Pirate Kings ពឹងលើសំណាង ទាំងស្រុងមែនទេ ?

Pirate Kings: ក្រៅពីសំណាងយើងក៏ត្រូវមានយុត្តិសាស្ត្រ ដែរ ថាពេលយើងបង្វិលបានប្រាក់ហើយ យើងត្រូវទិញអ្វី យើងត្រូវរួមដែនិងនរណាហើយ យើងគួរបង្វិលពេលណា មនុស្សមិនសូវលេងដើម្បីជាសំរាង គេលួចប្រាក់កាសពីកោះ របស់យើងជាដើម។



Alright peeps, we've all played that game and damaged our frenemies' island (then brag about it on Facebook) – Yes, I'm talking Pirate Kings. Pirate Kings has 650,000 players alone in Cambodia, and more than 17 million downloads worldwide. Pirate Kings is like a worldwide phenomenon, slowly taking over US, UK, Israel, Malaysia, Sweden, Norway, Singapore, etc. Now let's get to know the mastermind behind Pirate Kings with Sabay Magz.

Sabay Magz: Who created Pirate Kings? What were they doing when they created this game? What did they do before becoming a game developer?

Pirate Kings: Jelly Button Games was created by 5 co-founders in 2011. It is an independent gaming company where everything is made in-house, and which aims to be a leading force in worldwide casual gaming. Before creating the company, they co-founded Hamutzim Studio, which is still among the top graphic designer studios in Israel. The founders decided to then co-create Jelly Button to focus only on games, and Pirate Kings was the first game. We are looking to release our second game by the end of the year.

Sabay Magz: Have they created any other games before this?

Pirate Kings: They always tinkered with various projects, and some founders had independently made games in the past, but Pirate Kings was the first real game that was in production at the company and released.

Sabay Magz: It's usually said that Pirate Kings is a social game, what is the concept behind that?

Pirate Kings: We believe that when combining a multiplayer and singleplayer experience, beautiful things can happen and people can communicate with their friends online without them actually being there.

We call Pirate Kings a Mingle-Player0 game: a singleplayer experience in a multiplayer environment. The Mingle-Play environment we have developed is a new experience in the mobile app world we want to bring for our mobile community. It makes players feel like they are in their own game, on their own island, but with all their Facebook friends surrounding them at the same time, even if they are actually offline.

We want to find users who would enjoy the social part of the game and create an all-around experience on mobile and offline – creating secret groups, users talking with their friends, and engaging emotionally.

Sabay Magz: To what does Pirate Kings owe its success to? What make it viral? What make it addictive?

Pirate Kings: It's our Mingle-Player world! Simple as that. By having more of your friends playing from their devices, the more enhanced the game-play becomes for you. This enjoyability of mingling with your friends while you play is the core design of the game and the viral loop: it's what incentives people

to keep coming back, and to spread the word. We've seen over 80 million invites per day because of this! The artistic design and visuals of the game are stunning and very detailed, and we strongly believe that without this, players don't have as much fun. That's why we emphasize our design as heavily as we emphasize our programming at Jelly.

Sabay Magz: Is there any update or changes after the game went viral on the internet ?

Pirate Kings: We're always issuing updates with improvements to make the game even more intriguing and smooth. We never stop brainstorming and developing new features, such as My Islands--a huge new edition to the gameplay which lets users generate gold from conquered islands. We saw that more and more users were playing, and could see that they were eager to get more involved in the world. Because of this, we released that feature in January and are very proud to see how successful it has been among our players.

Sabay Magz: What is the next plan for Pirate Kings to maintain its popularity and still get many more new users?

Pirate Kings: We are growing tremendously and constantly working to add new elements to the game--features, designs, and promotions. There are many parts of the world we want to discover, and are doing our best to learn from our current players and listen to them as much as possible. We put a lot of effort into the community in and around the game for our players. When we play games, we like the feeling that there is a company behind the game, doing special things for us, listening to us, and providing a world for us to be in. This is something we work very hard on at Jelly for our players. We understand there's a game, but a whole experience in and around it that is equally as important. So we listen to them, and to think of them, and like to provide them with spontaneous gifts, promotions, pretty art, fixes, and developments!

Sabay Magz: Is this game really totally dependent on luck?

Pirate Kings: Succeeding in Pirate Kings definitely depends on a combination of luck and strategy.

The luck is from spinning the wheel and the suspense that comes with it.

The strategy is in the choices you make with what you've got; what to invest your cash in, and when.

Of course, the best part is the social strategy. For instance, who to attack and steal from and who to bond with. Or, the decision whether to play while your friends are online (so maybe you can steal more loot), or when they are offline, so you avoid being stolen from, are a few of the strategies!

These choices lead to behind the scenes agreements and arguments that have proven to be crucial to most of our players' success and challenges.

សុមាលីប្រើជំនាញសរសេរប្លុកបើកអាជីវកម្ម

ការស្វែងរកការងារក្នុងសង្គមយុវវ័យ ជាពិសេសនិស្សិតដែលទើបបញ្ចប់ការសិក្សា អាចនិយាយបានថាមិនមែនជាការងាយនោះទេ។ អ្នកខ្លះរកការងារបានតែមិនត្រូវជំនាញ ហើយអ្នកខ្លះទៀតរកការងារត្រូវជំនាញហើយតែប្រាក់ខែតិច។

ផ្នែកលើមូលហេតុទាំង ២ ខាងលើ យុវតី រឿន សុម៉ាលី បានសម្រេចចិត្តបើកអាជីវកម្មលក់ផលិតផលឧបករណ៍ ដោយជំនួសការធ្វើការឱ្យអ្នកដទៃ មកប្រកបអាជីវកម្មលក់ផលិតផលរក្សាសម្បជ័យដោយគ្រាន់តែចំណាយ ៣០០ ដុល្លារប៉ុណ្ណោះពេលចាប់ផ្តើម។

សុម៉ាលី និស្សិតបញ្ចប់ផ្នែកឱសថសាស្ត្រ ពីសាកលវិទ្យាល័យវិទ្យាសាស្ត្រសុខាភិបាល បានប្រាប់ ទស្សនាវដ្តី Sabay ថា ៣០០ ដុល្លារដែលចំណាយពេលនោះ គឺចំណាយទៅលើការទិញផលិតផលពីអាមេរិក ដោយពឹងខ្លីមិត្តភក្តិនៅទីនោះដើរកេឱ្យ បន្ទាប់មកក៏យកមកចែកចាយបន្ត។ ចំណែកឯ Online Store គឺកញ្ញាបង្កើត Blog ដោយខ្លួនឯងអត់អស់ប្រាក់អីទេ ហើយផលិតផលដែលលក់មានដូចជា ផលិតផលថែរក្សាស្បែក និងខ្លួនប្រាណ។

កញ្ញាបានលើកមូលហេតុមួយទៀតជំរុញឱ្យកញ្ញាបើកអាជីវកម្មនេះថា កាលពីមុនកញ្ញាតែងឃើញអ្នកបញ្ជាផ្ទៃមុខ ឬស្បែក ស្វែងរកផលិតផលព្យាបាលតែមិនចំគោលដៅ ព្រោះគាត់ប្រើមិនច្របាច់ស្បែកពួកគាត់ ហើយម្យ៉ាងទៀតគេលក់ផលិតផលទាំងនោះ ទ្វេដងពីរដងប៉ងណោះ។ ផ្នែកលើចំណេះដឹង និងការស្រាវជ្រាវផ្នែកនេះ បុគ្គលនឹងផលិតផលដែលមានការណែនាំត្រឹមត្រូវ កញ្ញាសង្ឃឹមថា somalystore ជាកន្លែងដ៏ល្អមួយសម្រាប់អតិថិជនដែលមានបញ្ហាស្បែកមុខ ឬក៏ផងខ្លួន។

ដោយសារតែ Blog តូចមួយមិនសូវមានអ្នកចូលមើល ហើយអតិថិជនសុទ្ធតែជាជនបរទេស និងអ្នកដែលធ្លាប់នៅស្រុកក្រៅផងទៀតនោះ យុវតីរូបនេះសម្រេចចិត្តស្វែងរកក្រុមការងារអ្នកបង្កើត Website មួយ ឱ្យគេជួយសរសេរ Website Online Store មានស្តង់ដារសមរម្យមួយអាចទុកចិត្តបាន ដើម្បីផ្តល់ចិត្តអតិថិជន និងពង្រីកសក្តានុពលនៃការផ្សព្វផ្សាយផលិតផល។ លទ្ធផលបច្ចុប្បន្ននេះម្ចាស់ហាងដែលរីករាយម្តែងនេះ អាចរកចំណូលបានយ៉ាងហោចណាស់ ៣០០ ទៅ ៤០០ ដុល្លារពីការលក់ផលិតផលគេហទំព័រលក់ដូរបស់កញ្ញា។

គេហទំព័រដែលយុវតីរូបនេះកំពុងតែដំណើរការមានឈ្មោះថា www.somalystore.com ផលិតដែលមានលក់គឺនាំចូលមកពីអាមេរិក។ ក្រៅពីការដាក់លក់ផលិតផលគុណភាពខ្ពស់នាំចូលពីអាមេរិក Somaly Store ក៏មានរបៀបថែរក្សាសម្រស់ស្បែកជាច្រើនទៀតផងដែរ ជាពិសេសថែមទាំងមានពិកម្មវិធី Test ប្រភេទស្បែកដើម្បីជ្រើសផលិតផលឱ្យត្រូវនឹងស្បែកថែមទៀតផង។

“ ដោយសារតែខ្ញុំរៀនផ្នែកឱសថ ហើយពេលនេះលក់ផលិតផលបែបហ្នឹងទៀត ដូច្នេះថ្ងៃមុខខ្ញុំមិនចោលជំនួញនេះទេ ខ្ញុំនឹងបន្ថែមការលក់ឱសថថែមទៀតដោយនឹងបើកហាងមួយមានលក់ទាំង ថ្នាំ និងផលិតផលទាំងអស់នេះ ”។ នេះជាការអះអាងរបស់ ម្ចាស់ Online Store សុម៉ាលី។



បទថ្មីរបស់

Maream និង Serey

ឆ្លើយតបចំពោះអ្នកចំលងចម្រៀងគេ

បទថ្មីរបស់ Serey និង Maream គឺ ភ្លើងចេះ ដែលបានគំនិតតាក់តែងឡើងពេលឃើញមានគេចំលងបទចម្រៀងភាព RAP ដទៃដោយមិនដឹងថានេះ ជាការចំលងទេ គិតថាការយកប៉ារ៉ូលអ្នកដទៃហើយកែ style ក្នុងការ rap បន្តិចបន្តួចជា ការ rap លក្ខណៈ freestyle ទៅវិញ ។ ពេល Serey និង Maream ឃើញ comment បែបហ្នឹងក្នុង facebook ក៏យកមកសរសេរធ្វើជាចម្រៀងតែម្តងដោយ Serey ជាអ្នកសរសេរប៉ារ៉ូល ហើយ Maream ជាអ្នករៀបចំភ្លេង។

Serey អាយុ២២ឆ្នាំ ជាអតីតបេក្ខជនប្រឡងក្នុងកម្មវិធី Hear My Song ធ្លាប់បានតែងចម្រៀងមិនតិចជាង១០ បទទេ ដោយបទទាំងនោះភាគច្រើនជាបទ Rap សព្វថ្ងៃជានិស្សិតឆ្នាំទី៤ផ្នែកគ្រប់គ្រងនៅសាកលវិទ្យាល័យ Build Bright ចំណែក Maream វិញមាន អាយុ ១៨ ឆ្នាំជានិស្សិតផ្នែកអក្សរសាស្ត្រអង់គ្លេស នៅ សាកលវិទ្យាល័យ Bellie ដែលទទួលបានចំណាប់អារម្មណ៍ខ្លាំងតាមរយៈការ cover ចម្រៀងក្នុង sound cloud ។

គ្រាន់តែស្តាប់ចំណងជើងបទចម្រៀងរបស់ Serey

និង Maream ក៏ដឹងដែរថា ប៉ារ៉ូលបទនេះប្រើសំដីធ្ងន់ ហើយអាចនឹងទទួលការរិះគន់ច្រើន។ ចំពោះបញ្ហានេះ Serey បានបកស្រាយថា៖

ពេលដែលសរសេរប៉ារ៉ូលចម្រៀង វាសំខាន់ណាស់ដែលយើងសរសេរចេញពីចិត្ត ពីបេះដូង។ ពាក្យសំដីក្នុងបទនេះបើយើងគិតថាប្រែក្នុងចម្រៀងវាដូចជាធ្ងន់បន្តិចមែន តែវាមានការពិត។ បទចម្រៀងមួយចំនួនដែលយើងស្តាប់ប្រើពាក្យបានពាក្យពីពោះណាស់ មកច្រៀងតែមើលក្នុងសង្គមខ្មែរផ្ទាល់ យើងមិនបានប្រើប្រាស់ពាក្យសំដីបែបហ្នឹងមកនិយាយគ្នាមែនច្រើនទេ។

“បើនិយាយពីការរិះគន់វិញ មិនថាយើងធ្វើយ៉ាងណានូវតែមានការរិះគន់អីចឹង។ តែបើតាមបទពិសោធមិនសូវបានជួបប្រទះនូវឡើយទេ ភាគច្រើនជួបតែអ្នកគាំទ្រ ដោយសារតែចូលចិត្តការ rap ម្យ៉ាង rapper ជានាំមិនសូវមានផងនៅស្រុកខ្មែរ។ ដោយសារតែ ពាក្យពេចន៍មួយចំនួនដែលខ្ញុំប្រើក្នុងចម្រៀង ខ្ញុំធ្លាប់គិតថានឹងមានមតិរិះគន់ច្រើនជាងហ្នឹងផង។”

លោក សុខ វិសាល ផលិតករ និង mentor របស់ Serey បានលើកឡើងថា៖ “បើនិយាយពីពាក្យថា ភ្លើងមួយម៉ាត់ហ្នឹង វាជាពាក្យសាមញ្ញ នរណាមិនយាយវាដែរ ក្នុងសង្គមខ្មែរសព្វថ្ងៃមានតែគេប្រើប្រាស់សំដីគំរោះគំរើយជាង ហ្នឹងផង ម្យ៉ាង Serey សរសេរនេះចេញ ពីសមត្ថភាព សុទ្ធសាធ មិនសូវបានទទួលការហាត់រៀនផ្នែកសរសេរចម្រៀង អីចឹងខ្ញុំគិតថាបានប៉ុននេះ ល្អហើយ គ្រាន់តែបើសិនយើងបានចំណាយពេលច្រើនជាងនេះទៀត ប្រហែលជាយើងអាចកែសម្រួលឲ្យបទកាន់តែពិរោះ ហើយប៉ារ៉ូលកាន់តែល្អ ” ។

អត្ថបទ៖ រ៉ូលីន

រូបថត៖ Pu Sem

SCAN TO LISTEN

OR SEARCH ON YOUTUBE

PLER TYER JES BY SEREY AND MAREAM



dessertstory
TAIWANESE & HONG KONG DESSERT SECRETS

FRANCHISE NOW AVAILABLE



069 833 338/097 736 8888
FOR FRANCHISE OPPORTUNITY

DESSERT STORY TK AVENUE
WILL OPEN ON
4TH MARCH 2015
STAY TUNE!



HANGOUT



Maline
SKY BAR ប្តីនៅទីក្រុងភ្នំពេញ

Maline Sky Bar ជាកន្លែងសាកសមបំផុតសម្រាប់អ្នកចង់សម្រាកលំហែកាយ ជួបផ្សំមិត្តភក្តិ ទទួលទាន cocktail ! Maline Sky Bar ជាប្រភេទ Sky Bar & Lounge ស្ថិតនៅជាន់លើនៃអគារទំនើប Maline Exclusive Serviced Apartment មានទីតាំងស្ថិតនៅលើបណ្តោយផ្លូវលេខ ២១៤ ផ្ទះលេខ ១៦ A/B សង្កាត់បឹងកេងកង ខណ្ឌដូនពេញ។

ពិសេសជាងនេះទៅទៀត Maline Sky Bar នឹងមាន Promotion ជាច្រើនសម្រាប់ខែមិនានេះ។ ប្រិយមិត្តអាចជ្រើសរើសបានតាមរយៈកម្មវិធីពេលវេលាណាមួយក្នុងមួយសប្តាហ៍ពេញ។

HAPPY HOUR

Monday to Friday from 17h00 to 20h00
Every 2 drinks get 1 drink free

LADIES NIGHT

Saturday to Sunday from 18h00 to 22h00
Every 2 drinks get 1 drink free

GENTLEMEN NIGHT

Monday to Wednesday from 20:h30 to 23h00
Every 2 drinks get 1 drink free

CELEBRATE BIRTHDAY PARTY

15% discount for all drinks

ក្រៅពីនេះ Maline Exclusive Serviced Apartment ក៏មានកន្លែងហាត់ប្រាណ និងហែលទឹកផងដែរ។ ការហាត់ប្រាណលើអគារខ្ពស់មួយនេះ បើសិនប្រិយមិត្តជាអតិថិជន ៥០ នាក់ដំបូងគឺទទួលបានការបញ្ចុះតម្លៃ ២០% ចំណែកឯក្រៅពីនេះ ទទួលបានការបញ្ចុះតម្លៃ ១៥% កាន់តែពិសេសជាងនេះ អ្នកនឹងទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ជាច្រើនទៀត បើសិនជាទិញកញ្ចប់ Membership ។!



បទពិសោធន៍ជាង១០ឆ្នាំ

ក្នុងអាជីពព្យាបាល និងថែរក្សាសម្ផស្ស



នៅឆ្នាំ២០០៣ កាលនោះខ្ញុំអាយុប្រហែល១៧ឆ្នាំក៏ចាប់ផ្តើមធ្វើការងារនៅកន្លែងព្យាបាល និងថែរក្សាសម្ផស្សដ៏ជាងគេមួយនៅភ្នំពេញមានម្ចាស់ជាជនជាតិសិង្ហបុរី។ ម្ចាស់ហាង Home of Beauty អ្នកនាង អ៊ុច មួនកញ្ញាផ្លូវ ហៅ លីហ៊ីរ រំពួកពីពេលចាប់ផ្តើមអាជីពរបស់គាត់ជាលើកដំបូង។

ម្ចាស់ហាងវ័យ២៩ឆ្នាំរូបនេះបានឲ្យដឹងថា អ្នកនាងបានទទួលវគ្គបណ្តុះបណ្តាលនិងអនុវត្តិយ៉ាងម៉ត់ចត់ មុននឹងក្លាយជាបុគ្គលិកជំនាញ។ អ្នកនាងបានបន្តទៀតថា មានឧបសគ្គជាច្រើនអំឡុងពេលបណ្តុះបណ្តាលដូចជាភាសា វិន័យ និងបច្ចេកទេសដែលអ្នកនាងមិនធ្លាប់ឆ្លងកាត់។ យ៉ាងណាក្នុងវ័យ១៧ឆ្នាំនៅគ្រានោះ ដោយជាក្មេងស្រីស្រលាញ់សម្រស់ និងការងារនេះផង អ្នកនាងបានពុះពារឧបសគ្គទាំងនោះរហូតចាប់យកជំនាញនេះបានសម្រេច។

ដោយមើលឃើញពីការយកចិត្តទុកដាក់ ភាពជឿជាក់ និងស្មោះ

ត្រង់ ម្ចាស់ហាងរូបនោះក៏បានបញ្ជូនអ្នកនាងឲ្យទៅរៀនបន្ថែមនៅសិង្ហបុរី និងក្រោយមកផ្តល់តួនាទីជាអ្នកគ្រប់គ្រងហាងទាំងមូលដល់អ្នកនាងតែម្តង។

បម្រើការនៅទីនោះបាន៤ឆ្នាំអ្នកនាងក៏បានផ្លាស់ទៅកាន់ការងារមួយទៀតជាអ្នកចាត់ការទូទៅនៅក្នុងមជ្ឈមណ្ឌលថែរក្សាសម្ផស្សមួយទៀតដែលទើបបើកថ្មី។ នៅក្នុងតួនាទីថ្មីជាអ្នកចាត់ការទូទៅ អ្នកនាងទទួលខុសត្រូវលើការបណ្តុះបណ្តាលបុគ្គលិក និងបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលបន្ថែមពីអ្នកជំនាញព្យាបាល និងថែរក្សាសម្ផស្សជនជាតិបារាំង និងសិង្ហបុរីផ្សេងទៀត ហើយបានបម្រើការងារនៅទីនោះអស់រយៈពេល៤ឆ្នាំទៀត មុនពេលអ្នកនាងបើកកន្លែងទទួលព្យាបាល និងថែរក្សាសម្ផស្សផ្ទាល់ខ្លួនមានយីហោ Home of Beauty នៅឆ្នាំ២០១០។

ទន្ទឹមនឹងការបើកហាងទទួលព្យាបាល និងថែរក្សាសម្ផស្សនេះ អ្នកនាងក៏បាននាំចូលផ្តាច់មុខនូវផលិតផលពីរម៉ាករបស់អារមេរិក

គឺ BelleWave និង Dura Skin ហើយនិងម៉ាស៊ីនទំនើបៗពីប្រទេសអាស្ត្រីម៉ង់ផងដែរ។

អ្នកនាង លីហ៊ីរ បានបន្តឲ្យដឹងថា ចាប់តាំងពីឆ្នាំ២០១០មក ចំនួនហាងព្យាបាល និងថែរក្សាសម្ផស្សបានបើកដំណើរការច្រើនឡើងៗ ប៉ុន្តែ Home of Beauty នៅតែអាចរក្សាចំនួនអតិថិជនបានពីមួយឆ្នាំទៅមួយឆ្នាំដោយផ្អែកលើការយកចិត្តទុកដាក់លើលទ្ធផលនៃការព្យាបាល ថែរក្សា និងទំនុកចិត្តពីអតិថិជនទាំងចាស់ និងថ្មី។

អ្នកជំនាញលើបញ្ហាស្បែករូបនេះបានលើកពីបញ្ហាមួយចំនួនក្នុងចំណោមអតិថិជនថា ភាគច្រើននៃអតិថិជនគឺទៅរកសេវាព្យាបាលក្រោយពីមានបញ្ហាដែលភាគច្រើនបណ្តាលមកពីការប្រើប្រាស់ផលិតផលដែលគ្មានយីហោច្បាស់លាស់ និងមិនបានពិគ្រោះជាមួយអ្នកជំនាញពីស្ថានភាពស្បែករបស់ខ្លួនមុននឹងប្រើប្រាស់។

អ្នកនាងលើកឡើងទៀតថា សម្រស់ស្បែកមុខនិងដងខ្លួនជាផ្នែកមួយដ៏សំខាន់ ដូច្នេះមុននឹងសម្រេចចិត្តប្រើផលិតផលណាមួយគួរពិនិត្យមើលយីហោ និងទទួលការពិគ្រោះពីអ្នកជំនាញជាមុន ដោយសារមនុស្សម្នាក់ៗមានប្រភេទស្បែក និងបញ្ហាខុសៗគ្នា ជាឧទាហរណ៍អ្នកខ្លះមានបញ្ហាស្បែកកើតមុនដោយមិនបានសំអាតឲ្យបានត្រឹមត្រូវ អ្នកខ្លះដោយសារទើបតែពេញវ័យ និងខ្លះទៀតដោយសារប្រើផលិតផលខុស។

នៅមានបញ្ហាស្បែកជាច្រើនទៀតដែលអតិថិជនអាចទៅទទួលការពិគ្រោះយោបល់ដោយពុំគិតថ្លៃនៅ Home of Beauty ដែលមានអសយដ្ឋានផ្ទះលេខ ១៥១០ ផ្លូវ ១៥៤ (ខាងត្បូងផ្សារសុរិយា) ឬទាក់ទងតាមទូរសព្ទលេខ ០១៥/០៩២ ៨៧៦៨៨៨។

អគ្គបទៈ វីដ

BelleWave®
Switzerland



អ៊ីអេសប៊ែល ជាន់ទី២
2nd Floor, AEON Mall

មានតែនៅ រោងភាពយន្ត មេជើរ ស៊ីនេផ្សិត តែមួយគត់



First and Only VIP Screen in Cambodia

DIRECT LINE 023 901111



Sponsored by:



Major Cineplex by Cellcard, world class cinema technology. 7 cinema screens with 1 VIP cinema and 1 4DX cinema together with 13 cosmic bowling lanes and 1 Platinum room. Setting a new standard for Cambodia.

LET'S BE FRIENDS > Major Cineplex Cambodia @majorcineplex www.majorcineplex.com.kh



PLAYLIST FOR THE DEAD

by Michelle Falkoff

INSURGENT
by Veronica Roth

IF YOU JUDGE PEOPLE, YOU HAVE NO TIME TO LOVE THEM.

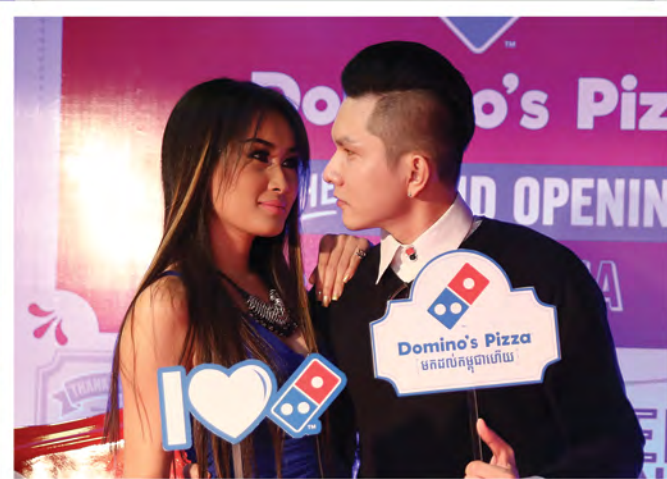


023 220 088
078 919 888

**A REINE
SALON**



DOMINO'S PIZZA GRAND OPENING



PICH SOPHEAR WEDDING



ហោរាសាស្ត្រ ប្រចាំខែមីនា ២០១៥

HOROSCOPE FOR MARCH 2015



ឆ្នាំជូត Rat
មានជំនឿចិត្តឡើង កុំបន្ទាបសមត្ថភាពខ្លួនឯងពេក។ អ្នកអាចនឹងទទួលបានជោគជ័យក្នុងខែនេះ ប្រសិនបើអ្នកមានគំនិតសុទ្ធជ្រាបយល់ខ្លះៗ។

Don't doubt yourself or your abilities, and to make progress with staying positive at all times, believe that magnified success is well within your reach.



ឆ្នាំហ្វែង Dragon
ភាស័យអ្នកឡើងខ្ពស់ហើយមកពីគ្រប់ច្រកល្អក ហើយអ្នកអាចនឹងទទួលបានការងារ ឬមុខជំនួញដែលនឹងកែប្រែជីវិតអ្នកទៀតផង!

Feng shui luck runs high, and comes from unexpected places. New developments or highly profitable offers arise that can completely change your lifestyle.



ឆ្នាំក្រី Monkey
អ្នកនឹងជួបឧបសគ្គមួយចំនួន ព្រោះកិច្ចការទាំងអស់មិនពឹងចាំបានសម្រេចដូចសេចក្តីប្រថ្នាឡើយ។

You will face challenges. Not every plan or project will result in instant, huge success, though small gains will be made. Look ahead

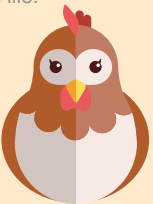


ឆ្នាំម្លូ Ox
បើមានជំនឿ កុំតបទាំងកំរោលឲ្យសោះ ព្រោះអ្នកក៏មិនមែនជាមនុស្សដែលមានចិត្តត្រជាក់ណាស់ណាដែរ។ កុំរករឿងមនុស្សដែលយើងស្រឡាញ់ខ្លាំងពេក គេគ្រាន់តែចង់ជួយប៉ុណ្ណោះ!

If conflicts arise, try to walk away before anyone tries to pick a fight with you as you are in no condition to talk – you're pretty bad tempered yourself here! Also, don't throw all your anger at your loved ones, they were just trying to help!



ឆ្នាំម្លូ Snake
ភាស័យអ្នកត្រជាក់ ទាំងការងារនិងស្នេហា សម្រាប់នារីជាពិសេសនឹងមានអំនាចខ្ពស់ មានគេចាំស្តាប់ឱ្យទតគ្រប់ជំហាន។ Female Snakes will show gains in the amount of influence and power. All Snakes will enjoy power and success that grows at this time and this apply the same to your love life!



ឆ្នាំក្រី Rooster
ខែនេះ អ្នកមានភាពរ៉ូម៉ង់ទិក ជាពិសេស ហើយស្នេហាមានភាពផ្អែមល្អម អ្នកនឹងមានអារម្មណ៍ថាដៃគូអ្នកនឹងអ្នក ស្រឡាញ់គ្នាដូចទើបចាប់ផ្តើមជំងឺបង្ក!

Love is in the air, you're really romantic and you're falling in love with each other all over again! financial adviser before locking in.



ឆ្នាំខោល Tiger
ភាស័យអ្នកដោយសារមនុស្សជុំវិញខ្លួន ដូចនេះហើយគួរស្វែងរក make friends ខ្លះទៅ។ មានមិត្តកាន់តែច្រើន ឧកាសជោគជ័យកាន់តែខ្ពស់។ Heightened luck comes in the form of help from powerful people so it is important for you to work hard and gain their support. Make new friends and begin new relationships to expand the possibility of success.



ឆ្នាំមី Horse
ត្រជាក់ចិត្តឡើង ហើយសម្រាកបន្តិចទៅ ការងារទុកមួយខែក្រសិនទៅព្រោះ ផ្នែកស្នេហាអ្នកនឹងជួយគូរខែនេះហើយ!

Calm down, get some extra rest, be patient, and store your energy for what lies ahead by the end of the month was probably the love of your life!



ឆ្នាំច Dog
គ្មាននរណាអាចទ្រាំនឹងអ្នកបានទេបើអ្នករករឿងតាមតែអំពើចិត្តអីចឹងនោះ ជាពិសេសជីវិតស្នេហាកុំរករឿងមនុស្សដែលយើងស្រឡាញ់ខ្លាំងពេក!

No one can put up with your mood swing – calm down and don't take things too serious! Love life may be in jeopardy.



ឆ្នាំចោះ Rabbit
មានរឿងល្អៗ ជាច្រើនកើតឡើងបន្តបន្ទាប់គ្នាធ្វើអោយអ្នកមានអារម្មណ៍ល្អ មានជំនឿចិត្តលឿនខ្លះឯងជាងមុន ហើយនេះជាការ ទាក់ទាញ មួយដែលអ្នកកំពុងពង្រាយមន្តស្នេហាដល់អ្នកជុំវិញខ្លួន!

Most things will go well for you, causing you to feel encouraged by your abilities and power. With all your overwhelming confidence, you're attracting attention from the opposite sex.



ឆ្នាំមែ Goat
លុយកាក់ងាយស្រួលរកបាន ហើយការងារដែលអ្នកធ្វើនឹងជោគជ័យបន្តបន្ទាប់។ ជីវិតស្នេហា មានលក្ខណៈស្ងប់ស្ងាត់ល្អ។

Your success level is ripening and will only improve with time. There will be money making opportunities impacting and transforming your work life.



ឆ្នាំក្រី Pig
ផ្នែកលុយកាក់ដូចជាមិនសូវបានផល ប៉ុន្តែបញ្ហាផ្សេងៗវិញដូចជាមានឧកាសរីកចំរើន ច្រើន។

You might not be very fruitful in terms of finance but you will have many opportunities to gain knowledge and develop new skills.



PICK UP SABAY MAGZ TODAY OVER 400 OUTLETS AND COUNTING

- A** At home
3 Mangos Eden's
A.N.D
Adidas
Air France Agency
AIS
Alliance Pharma Cambodge
Amara Spa & Shop
Amber House
AMED Clinic
Angkor CamView Tours
Angkor Spa
ANZ royal Bank
Artillery Café
Artwood
AsIAN Kitchen

- B** Bar Italia
Bar Sito
BBW City Mall
BBW Sorya 2nd floor
BBW Sovanna
Beeline
Bloom Café
Blue Dog
Blue Pumpkin
Bon Bon Ice Cream
Brew House Café
Build Bright University
Burger King - AIRPORT

- C** Café Bean Monivong
Cambodia Brewery Limit

- CBM
CD World
Cosmopolitan
Costa Café
Costa Coffee
Couleur Coffee
Dairy Queen - AIRPORT
Dao Café
Deco
Decosy
Digi
E-Optic
Equinox Bar
Esspresso Café
Ezecom 3rd floor

- D**

- E**

- F** Flavors of India
Flavour Restaurant
Fox Wine Bistro
Freebird
Frizz
G G Eleven
G-Cam Watch
Gasolina
Gloria Jean
Gong Cha
Green of Farm
Hanuman Tour
Hanuman Traditional Art
Herb Café
Holika Cusmetic
Honda Sushi
Hope World Wide Medical i-Click
iFood Restaurant & Soup
Jasmine Boutique
Jiggys Tea
Jojo Green Tea
Kabas Tailors
Kashaya Silk
Katiya Shop
KaViar
Keokjay
Khmer Surin Restaurant
Khmerittute
Kids City
King Grand Hotel
King Grand Suite Hotel
Kiriya Café
Kiwi Mart
Koi Café
KTM Motorcycle
Le Café
Le Duo Bar
Le Jardin
Le Marais
Le Temps Des Cerises
Legend Cinema
Lezard Bleu
Lina Boutique
Liquid Bar
Living Room Café
Liz House of Beauty
Lotus
Lotus Bars & Café
Lotus Luxery Villa
Luggaga Gallery
Luna Shoes
LUV Brand Boutique
Mama New York Deli
Manulife, 8th floor
Mert In & Out
Mega
Mekong Creation
Mekong Kilt
Metfone (Ms. Jessica)
Milk Green Tea TTP
Mini Banana
Ministry of Information
Mobitel
Moly Care Car wash
Mommy BBQ Soup
Monkey Business
Mosaic Gallery
Mother In Law Restaurant
Mother In Law Restaurant
Motor Image - Sabaru

- M**

- A** Mount Everest
Mount Manaslu
Mt. Manaslu
Narita Vespa
Nata Spa
New Golden Bridge
Nike's Pizza
Nine Star Spa
NOM
Norton Uni New Campus
Norton Uni Old Campus
Ocean Restaurant
O Ochaya Tea
One Up Banana
Open Wine Restaurant
Orchid Spa
P Pachem Dental
Pachem Dental Norodom
Pachem Dentist
Palm Tours
Panda Massage
Panda Massage
Pannasastra University
Pannasastra University
Paperdolls
Passion Spa
Patio Hotel
Peace Handcrafts & Silk
Penh Jet
Phibious
Phkar Romyool Restaurant
Phnom Penh City Hotel
Phnom Penh City Mart
Pizza World
Pizza World City Mall
Pizza World Ratanak Plaza
Platinum Cineplex
Pleasure Restaurant
Poly's Class
Preap Sovath Hair Cut
qb
Q Queen Boutique
Quick Stop Food Mart
Red Apron
R Red Ochid
Relax
Ripple Café
River Ochid
Romdeng
Rooms & Spa
RUPP Book Store 1
RUPP Book Store 2
S Saffron
SaMaKy Rest. & Lounge
Sawadee Goldie Guesthouse
Score Bar
Sinan Restaurant
Sleuk Teuy Restaurant
Smart (Marketing)
Smart Sport Ly Ly Mart
Smateria
Smile Mart
Sofia Hotel
Sofiya Tour
Sokha Club Hotel
Solidus
Solinna Salon
Spicy Green Mango
Spinelli Café

- S** Steave Steak House
Steave Steak House
Subtyl
Succogene Café
Sugar Palm
Suite Home Boutiqe
Sunshine Mart
Super Fit Gym
Sushi Been
Swiss Watch Center
T T&C
T&C City Mall
Tapas
Tarana Asian Kitchen
Tea Art
Tela Mart
Tela Mart
Tele Mart
Tendance Khmère
Terrazza
The 240
The Emerald Lotus Boutique
The Latin Quarter
The Mad Monkey
The Mou Café
The Pavilion
The Plantation Hotel
The Taste
The White Maison
theWarehouse
Tips & Toe
TLJ Preh Sihanouk
TLJ Sovanna
Tom Yum Kong
USA Donut
U Vanda Institute
V Vegetarian
Veggys
Vego Salad Bar
Villa Boran Boutique
Villa Samnang
Villa Samnang
VIP Mini Mart
VIP Pho Restaurant
Vtea
W Wanderlust
Western University
Western University
White Lotus Spa
Wild Wing Restaurant
Wing
Wings Café
WTT Advertising
Wuttisak Clinic
Wuttisak Clinic
Y Yi Ren Garden Restaurant
yoshinoya
Yves Rocher
Z Zaman University

FRESH
YOUNG
VIBRANT



Scan here: for latest news updates

