sabay mag

A MONTHLY CAMBODIAN
ENTERTAINMENT & LIFESTYLE GUIDE

FREE!

ISSUE #42/NOVERMBER 2015

SCAN HERE FOR
UPDATE INFOMATION

ភាពខុសគ្នានៃ ការរៀននៅបរទេស

អ្វីដែលអ្នកគួរធ្វើ ពេលរៀននៅ វិទ្យាល័យ

និស្សិតខ្មែររៀនអនុបណ្ឌិត ស្ថាបត្យកម្មនៅអាមេរិក

ឱកាសទូលំទូលាយ បានពីការរៀន ក្រៅស្រុក

ISSUE 42

ឱកាសទទួលទូលាយ
បានពីការរៀនក្រៅស្រុក
07

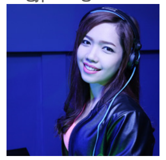
និស្សិតខ្មែររៀន
អនុបណ្ឌិត
09

ភាពខុសគ្នានៃការ
រៀននៅបរទេស
12

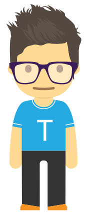
A LETTER FROM
PARIS
18

28
BEUNGALOW KAMPOT

32
SONN KAKNIKA

42
តន្ត្រីកែប្រែជីវិត


44
តារាចម្រៀងជោគជ័យ



EDITOR
N O T E

សួស្តីមិត្តអ្នកអានទាំងអស់គ្នា!

លេខទី ៤២ ដែលមិត្តទាំងអស់គ្នាកំពុងតែអានពេលនេះ ក្រុមការងារ Sabay Magz និយាយពីជ្រុងមួយនៃការសិក្សាដែលអ្នកទាំងអស់គ្នាធ្លាប់បានឆ្លងកាត់ ហើយក៏ទទួលបានបទពិសោធន៍ជាច្រើនពីសាលាអ្នក។ បើនិយាយពីរឿងនៅវិទ្យាល័យ តើមិត្តទាំងអស់គ្នានឹកដល់អនុស្សាវរីយ៍ឬក៏ពាក្យអ្វីមុនគេ?

ខ្ញុំនឹកដល់ពាក្យចាស់ៗលោកតែងនិយាយថា « ល្មមចេះមើលគេឯងផង គេរៀនពូកែ ហើយឧស្សាហ៍ទៀត ចុះឯងម៉េចក៏មិនធ្វើដូចគេ? »។ ខ្ញុំស្តាប់ពាក្យនេះមិនដែលចូលត្រចៀកទេ និយាយឲ្យអស់ទៅ ខ្ញុំជាសិស្សខ្ជិល ហើយរៀនក៏មិនពូកែទៀត តែអ្វីដែលខ្ញុំប្រកាន់ជាប់ក្នុងខ្លួននោះ គឺខ្ញុំមិនដែលយកខ្លួនខ្ញុំទៅប្រៀបនឹងអ្នកដទៃ ហើយខំធ្វើឲ្យដូចគេឡើយ។ ដូចជាអស់សំណើចបន្តិច បើខ្ញុំហ៊ាននិយាយថា សិស្សខ្ជិលមួយចំនួនមានវិធីរៀនឲ្យជាប់បានពិន្ទុល្អ ឬក៏យកពិន្ទុត្រឹមតែល្មមរួចខ្លួនបានរាល់ពេលប្រឡងគ្រប់មុខវិជ្ជា។ ខ្ញុំមិនលើកទឹកចិត្តឲ្យប្រភេទសិស្សខ្ជិលដូចខ្ញុំ ឲ្យនៅតែបន្តទម្លាប់អាក្រក់ក្នុងការរៀនសូត្រនោះទេ អ្វីដែលលើកឡើងពេលនេះ គឺមានន័យថាមនុស្សយើងម្នាក់គួរស្វែងរកអ្វីដែលខ្លួនឯងស្រលាញ់ពិតប្រាកដ យ៉ាងហោចណាស់យើងដឹងថាយើងពូកែផ្នែកណាមួយ ឬក៏មានជំនាញអ្វីមួយដែលអ្នកអាចមានដូច។

ភាព ពួកម៉ាកខ្ញុំកំពុងតែសិក្សាផ្នែកស្ថាបត្រកម្មប្រទេសអាមេរិកបាននិយាយក្នុងបទសម្ភាសថា៖ គ្រប់សាលានៅអាមេរិកគេចង់បានសិស្សដែលមានលក្ខណៈ unique មិនតែប៉ុណ្ណោះសិស្សទាំងអស់ត្រូវបានលើកទឹកចិត្តឲ្យចូលរួមសកម្មភាពនិងបង្ហាញគំនិតថ្មីៗដែលខ្លួនមានទៅក្នុងសង្គមថែមទៀតផង។ ការសិក្សានៅស្រុកយើង និងស្រុកគេអាចនឹងមានលក្ខណៈខុសគ្នាបន្តិច ហើយបើយើងក្រឡេកមើលតែចំណុចអវិជ្ជមានដែលស្រុកយើងមាន ហើយមិនព្រមមើលចំណុចខ្សោយដែលសិស្សគ្រប់គ្នាមាន នោះការសន្និដ្ឋានលើប្រព័ន្ធអប់រំយើងក៏មិនមានតុល្យភាពដែរ។ និយាយថាប្រព័ន្ធអប់រំយើងមិនល្អ ចុះហេតុអ្វីបានជាមានសិស្ស ឬនិស្សិតខ្មែររាប់រយនាក់បានជាប់អាហារូបករណ៍ទៅរៀនបរទេសរាល់ឆ្នាំ? ខ្ញុំគិតថាសិស្សរៀនពូកែ ឬមិនពូកែមិនអាស្រ័យគ្រូទាំងអស់នោះទេ ចំណុចសំខាន់គឺទម្លាប់ល្អ និងចេះស្រាវជ្រាវបន្ថែម។

អរគុណមិត្តទាំងអស់គ្នាដែលតែងតែគាំទ្រ Sabay Magz តាំងពីដើមមក។
ខ្ញុំ និងក្រុមការងារនឹងខិតខំស្វែងរកអ្វីថ្មី ហើយប្លែកៗបន្តទៀតនៅខែក្រោយ។
ដោយក្តីគោរពពីខ្ញុំ
តុង

ប្រធានផ្នែកគ្រប់គ្រង | EDITOR: **លុក វណ្ណារង្គ** LUOK VANNRONG
ផ្នែករៀបចំ និង រចនា | GRAPHIC: **សឹក សិលា** SOEK SELA (JOOSUE)
អ្នកសម្របសម្រួល | COORDINATOR: **លី សុផាត** LY SOPHAT
ផ្នែកថតរូប | PHOTOGRAPHERS: PU SAM, Mr. LEE.
ផ្នែកព័ត៌មាន | REPORTER: **ចាន់ សុនិតា** CHAN SONITA

អាសយដ្ឋាន អគារ ៣០៨ មហាវិថីព្រះមុនីវង្ស រាជធានី ភ្នំពេញ បោះពុម្ពផ្សាយ៖ ប្រទេសកម្ពុជា,
រោងពុម្ព៖ ព្រីន ម៉ាស្ទ័រ ទំនាក់ទំនងការិយាល័យ PHONE: (855) 023 228 000 /FAX: (855) 23 218 588
អ៊ីមែល៖ INFO@CIDC.COM.KH /WWW.SABAY.COM

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

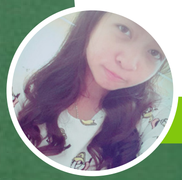
THE CLARKS DESERT BOOT
SINCE 1950

Clarks
ORIGINALS®

Clarks, AEON Mall Ground Floor 023 901 333 clarks cambodia clarks_cambodia

អនុស្សាវរីយ៍កាលនៅរៀន

អនុស្សាវរីយ៍កាលនៅរៀនដែលធ្វើឲ្យខ្ញុំ ចងចាំមិនភ្លេច នោះគឺ គ្រូនាយកសាលាហៅទៅណែនាំនិងធ្វើកិច្ចសន្យា ឲ្យឈប់អភិវឌ្ឍគណិតវិទ្យាដោយវិធីនេះទៀត ព្រោះខ្ញុំបានធ្វើមេប៉ក់ខ្លាំងក្នុងថ្នាក់រៀន នឹកឃើញកាលហ្នឹងភ័យខ្លាំងណាស់ព្រោះនាយកថានឹងហៅប៉ាម៉ាក់មក តែមិត្តរួមថ្នាក់ដែលបានចូលរួមលេងដែរបានខំអង្វរនាយកថាខ្ញុំនិងមិត្តភ័ក្តិចង់អភិវឌ្ឍការបូកលេខ។



Sandara Hong

អនុស្សាវរីយ៍ដែលធ្វើអោយខ្ញុំចាំមិនភ្លេចកាលពីនៅរៀន នោះគឺ ពេលដែលខ្ញុំ និង មិត្តភ័ក្តិសម្លាញ់ទាំងបីតែងតែជិះកង់ទៅរៀនគួរជាមួយគ្នារៀនថ្នាក់ទី១០ និង ទី១១ ជាមួយគ្នា ស្រលាញ់គ្នាដូចបងប្អូនបង្កើត មានចំណង់ចំណូលចិត្តដូចគ្នា និង ចេះជួយគ្នាទៅវិញទៅមក ហើយបើខឹងគ្នាវិញ គឺ មិនបាន៥នាទីផងគឺនិយាយរកគ្នាវិញហើយ ។ ទាំងនេះហើយគឺជាការចងចាំដែលមិនអាចបំភ្លេចបានរបស់ខ្ញុំ។

Serena Melissa

អនុស្សាវរីយ៍ដែលធ្វើអោយខ្ញុំចាំមិនភ្លេចកាលនៅរៀនគឺថ្ងៃប្រលងឆមាសទី2ដែលខ្ញុំជាមួយមិត្តភ័ក្តិរបស់ខ្ញុំប្រលងចប់ ពួកយើងបានថតរូបជុំគ្នានិង ចុះហត្ថលេខាលើអាវគ្នាទៅវិញទៅមកមានទាំង selfieគ្រប់style គ្រប់បែបតែម្តង ។ ពេលនោះហើយជាពេលវេលាដែលខ្ញុំមិនអាចបំភ្លេចបាននឹងមិនគិតចង់បំភ្លេចដែរ។

Vann rith

អនុស្សាវរីយ៍ដែលធ្វើអោយខ្ញុំចាំមិនភ្លេចកាលពីនៅរៀន គឺ សុំគ្រូទៅបន្ទប់ទឹកប៉ុន្តែការពិតទៅទិញនំនិងស្ករគ្រាប់សោះ ។ វាជាទម្លាប់អាក្រក់របស់ខ្ញុំនិងមិត្តភ័ក្តិតែវាជាការចងចាំដ៏រីករាយម្យ៉ាងដែរ។

Panha Rith

អ្វីដែលអ្នកគួរធ្វើពេលរៀននៅវិទ្យាល័យ

1 គេចម៉ោងរៀនពេញមួយថ្ងៃជាមួយមិត្តភក្តិជិតស្និទ្ធបំផុត

អាចនិយាយបានថាការបបួលគ្នាទៅដើរលេងលក្ខណៈធម្មជាតិ ឬបែបផ្សងព្រេងសប្បាយៗ ដែលបង្កើតការចងចាំល្អជាមួយគ្នា ធ្វើឲ្យយើងមានអនុស្សាវរីយ៍មិនអាចបំភ្លេចបាន។

2 បើលួចស្រលាញ់គេត្រូវហ៊ានសារភាព

យ៉ាងហោចណាស់ពេលថ្ងៃមុខយើងងាកមើលក្រោយ យើងមិនបានគិតថាមានការស្តាយក្រោយ ដែលមិនបានប្រាប់គេថាស្រលាញ់ កាលនៅរៀនបើសារភាពប្រហែលអាចទៅរួចពេលហ្នឹង អីចឹងគួរតែក្លាហានទោះបីគេបដិសេធក៏មិនអីដែរពេលរៀនចប់លែងជួបគ្នាហើយ។

3 បង្កើតតារាងបទចម្រៀងដែលអ្នកចូលចិត្តស្តាប់ពេលរៀននៅវិទ្យាល័យ

ពេលយើងរក្សាទុកបទចម្រៀងទាំងនោះទុករហូតដល់ពេលយើងរៀនចប់ ពេលក្រោយដែលយើងមានពេលទំនេរយកវាមកស្តាប់សារឡើងវិញវាធ្វើឲ្យយើងមានអារម្មណ៍ហាក់ដូចជាត្រលប់ទៅពេលវេលាកាលរៀននៅវិទ្យាល័យវិញអីចឹង។

4 គួរថតរូបហើយផ្តិតដាក់ជាអាល់ប៊ុមរូបថតមួយ

សព្វថ្ងៃដោយសារតែវិទ្យាសាស្ត្រកាន់តែជឿន□លឿនរូបថតដែលយើងតែងថតតាមទូរស័ព្ទដៃទាំងនោះគឺកម្រនឹងផ្តិតចេញមកក្រៅណាស់ យើងគួរតែថតរូបពេលនៅវិទ្យាល័យជុំគ្នា ឬសកម្មភាពផ្សេងៗជាច្រើនរួចផ្តិតចេញធ្វើជាអាល់ប៊ុមមួយដើម្បីរំលឹកពេលវេលានោះ។

5 សរសេរតារាងមួយនិយាយពីរឿងល្អនិងរឿងមិនល្អពេលរៀននៅវិទ្យាល័យ

យើងគួរកត់ទុកនូវអារម្មណ៍ពិតរបស់យើងទាក់ទងនឹងពេលនៅវិទ្យាល័យទាំងរឿងល្អៗ និងរឿងមិនល្អដល់ពេលថ្ងៃក្រោយយើងអាចចងចាំច្បាស់ថាជីវិតរបស់យើងកាលនៅរៀនវិទ្យាល័យវាបែបណាខ្លះ។

ប្រភព៖www.buzzfeed.com

និតា

ឱកាសទូលំទូលាយ
បានពីការរៀនក្រៅស្រុក

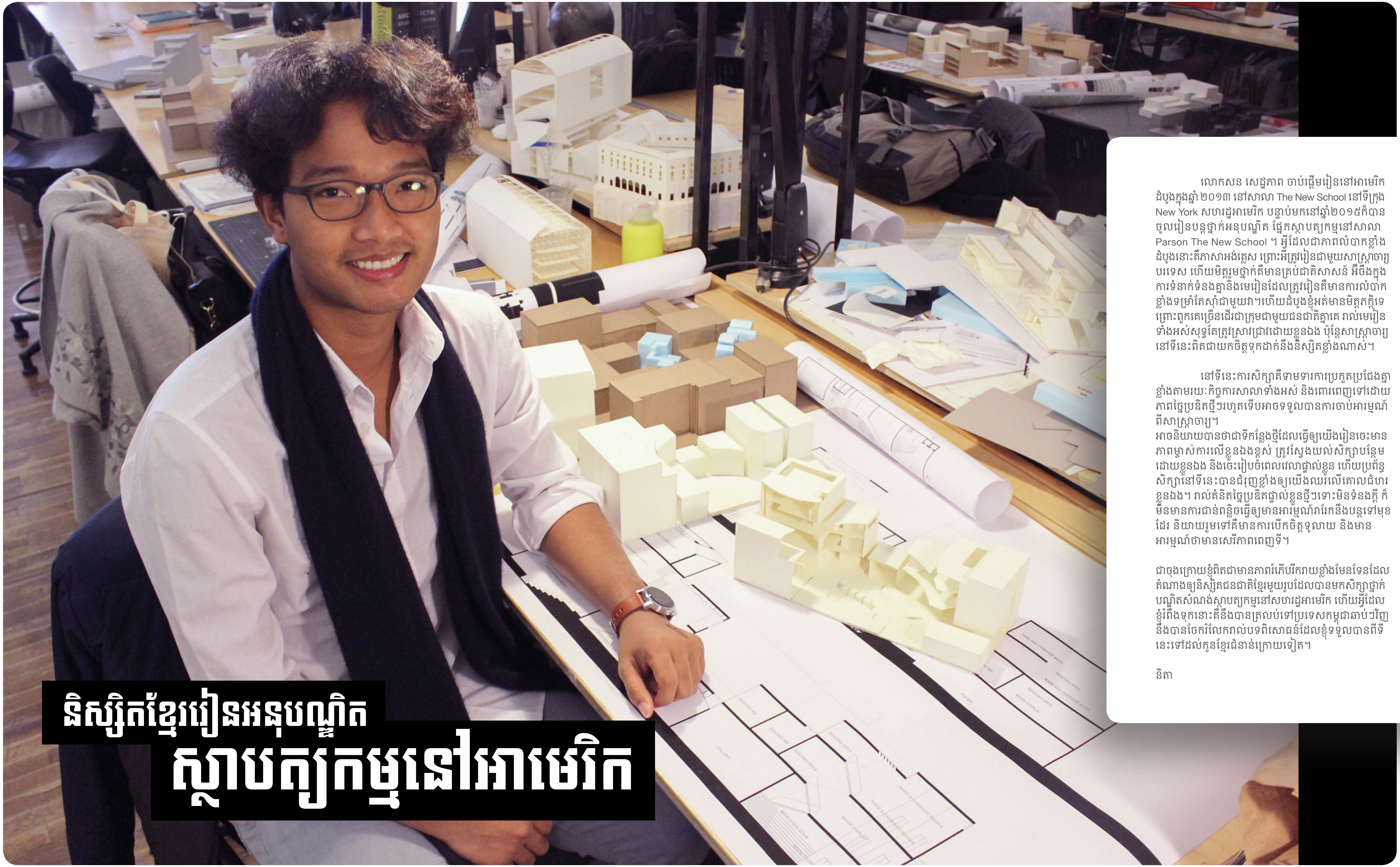
ដោយសារភាពជឿនលឿននៃពិភពលោកគឺទាមទារឲ្យមានធនធានមនុស្សមានចំណេះដឹងកាន់តែច្រើនទៅពីមួយថ្ងៃទៅមួយថ្ងៃ ដូច្នេះហើយនៅក្នុងប្រព័ន្ធសិក្សាយើងឃើញថាសាលាល្អៗជាច្រើនក្រៅប្រទេសតែងផ្តល់នូវអាហារូបករណ៍ដល់ប្រទេសផ្សេងៗជុំវិញពិភពលោក។ហើយនៅក្នុងថ្ងៃនេះនិស្សិតខ្មែរជាប់អាហារូបករណ៍នៅក្រៅប្រទេសមួយរូប គាត់បានចូលរួមចែករំលែកពីឱកាសដែលគាត់ទទួលបានពីការរៀននៅទីនោះជូនដល់មិត្តអ្នកអានតោះនាំគ្នាអានតិចមើលថាគាត់មានអីខ្លះចង់ឲ្យអ្នកអានដឹង!!

និស្សិត ឆា ប៊ុនផេង មានអាយុ២៣ឆ្នាំជាអ្នកខេត្តកំពង់ឆ្នាំងនិងបានបញ្ចប់ការសិក្សាផ្នែកបរិញ្ញាប័ត្រទំនាក់ទំនងអន្តរជាតិនៅសាកលវិទ្យាល័យភូមិន្ទនីតិសាស្រ្តនិងវិទ្យាសាស្រ្តសេដ្ឋកិច្ច ហើយបានជាប់អាហារូបករណ៍ទៅសាកលវិទ្យាល័យTLBUនៅប្រទេសកូរ៉េផ្នែកអនុបណ្ឌិតនៃច្បាប់អន្តរជាតិ។ រហូតដល់ឆ្នាំ២០១៥នេះដែរផេងទទួលបានអាហារូបករណ៍ទៅសហរដ្ឋអាមេរិកនៅសាកលវិទ្យាល័យThe George Washington University of Law School ផ្នែកអនុបណ្ឌិតនីតិ ពាណិជ្ជកម្ម ហើយផេងចង់ចែករំលែកបទពិសោធន៍នៃការសិក្សាក្រៅប្រទេសទាក់ទងនឹងប្រព័ន្ធសិក្សានៅទីនោះគឺរៀនតាមបែប Credit ដែលយើងអាចជ្រើសរើសរៀនមុខវិជ្ជាណាដែលយើងចង់រៀន ខុសពីស្រុកយើងគឺសាលាជាអ្នកកំណត់មុខវិជ្ជាដែលសិស្សត្រូវរៀន។នៅទីនោះការសិក្សាគឺពឹងផ្អែកលើខ្លួនឯងច្រើនព្រោះយើងត្រូវការអាននិងស្រាវជ្រាវដោយខ្លួនឯង រាល់មេរៀនត្រូវមើលនិងស្រាវជ្រាវមុននឹងគ្រូត្រូវបង្រៀននៅថ្នាក់មុនជានិច្ចពេលដែលមិនយល់ត្រង់ណាទើបសួរគ្រូបន្ថែម បើមិនធ្វើអ៊ីចឹងទេរៀនអត់ទាន់គេទេ។

ណាមួយដោយសារសាលារៀនរបស់ផេងមានទីតាំងនៅជិត White House , World Bank និង IMS ផេងមានឱកាសល្អៗជាច្រើនក្នុងការចូលរួមស្តាប់វាគ្មិនល្បីៗមកពីគ្រប់ទិសទីលើពិភពលោក ហើយថែមទាំងបានចូលរួមសិក្សាជាមួយនិស្សិតបញ្ញវន្តជាង៤២ប្រទេសទៀតផង ដែលផ្តល់ជាជំនួយឲ្យចំណេះដឹងរបស់ផេងកាន់តែទូលំទូលាយ។ អ្វីដែលពិសេសនោះគឺអាចចែករំលែកពីសង្គមវប្បធម៌សាសនាពីគ្នាទៅវិញទៅមក ទៅកាន់និស្សិតគ្រប់ជនជាតិទាំងអស់ដែលបានមកសិក្សារួមគ្នានៅទីនោះ។

អ្វីដែលផេងរំពឹងទុកនោះគឺពេលដែលបញ្ចប់ការសិក្សានឹងត្រលប់មកកាន់ប្រទេសខ្មែរវិញ ហើយចង់ក្លាយខ្លួនជាមេធាវីពាណិជ្ជកម្មម្នាក់ ដើម្បីរួមចំណែកអភិវឌ្ឍ សង្គមជាតិសាសន៍ខ្មែរ ក៏ដូចជាអាចចែករំលែករាល់ចំណេះដឹងនិងបទពិសោធន៍នៅទីនោះដល់និស្សិតច្បាប់ក្រោយៗនៅកម្ពុជាផងដែរ។

និតា



និស្សិតខ្មែររៀនអនុបណ្ឌិត ស្ថាបត្យកម្មនៅអាមេរិក

លោកសន សេដ្ឋភាព ចាប់ផ្តើមរៀននៅអាមេរិកដំបូងក្នុងឆ្នាំ២០១៣ នៅសាលា The New School នៅទីក្រុង New York សហរដ្ឋអាមេរិក បន្ទាប់មកនៅឆ្នាំ២០១៥ក៏បានចូលរៀនបន្តថ្នាក់អនុបណ្ឌិត ផ្នែកស្ថាបត្យកម្មនៅសាលា Parson The New School ។ អ្វីដែលជាភាពលំបាកខ្លាំងដំបូងនោះគឺភាសាអង់គ្លេស ព្រោះអីត្រូវរៀនជាមួយសាស្ត្រាចារ្យបរទេស ហើយមិត្តរួមថ្នាក់គឺមានគ្រប់ជាតិសាសន៍ អ៊ីចឹងក្នុងការទំនាក់ទំនងគ្នានិងមេរៀនដែលត្រូវរៀនគឺមានការលំបាកខ្លាំងទម្រាំតែស៊ាំជាមួយវា។ហើយដំបូងខ្ញុំអត់មានមិត្តភក្តិទេព្រោះពួកគេច្រើនដើរជាក្រុមជាមួយជនជាតិគ្នាគេ រាល់មេរៀនទាំងអស់សុទ្ធតែត្រូវស្រាវជ្រាវដោយខ្លួនឯង ប៉ុន្តែសាស្ត្រាចារ្យនៅទីនេះពិតជាយកចិត្តទុកដាក់នឹងនិស្សិតខ្លាំងណាស់។

នៅទីនេះការសិក្សាគឺទាមទារការប្រកួតប្រជែងគ្នាខ្លាំងតាមរយៈកិច្ចការសាលាទាំងអស់ និងពោរពេញទៅដោយភាពច្នៃប្រឌិតថ្មីៗរហូតទើបអាចទទួលបានការចាប់អារម្មណ៍ពីសាស្ត្រាចារ្យ។
អាចនិយាយបានថាជាទីកន្លែងថ្មីដែលធ្វើឲ្យយើងរៀនចេះមានភាពម្ចាស់ការលើខ្លួនឯងខ្ពស់ ត្រូវស្វែងយល់សិក្សាបន្ថែមដោយខ្លួនឯង និងចេះរៀបចំពេលវេលាផ្ទាល់ខ្លួន ហើយប្រព័ន្ធសិក្សានៅទីនេះបានជំរុញខ្លាំងឲ្យយើងឈរលើគោលជំហរខ្លួនឯង។ រាល់គំនិតច្នៃប្រឌិតផ្ទាល់ខ្លួនថ្មីៗទោះមិនទំនងក្តី ក៏មិនមានការជាន់ពន្លិចធ្វើឲ្យមានអារម្មណ៍រារែកនឹងបន្តទៅមុខដែរ និយាយរួមទៅគឺមានការបើកចិត្តទូលាយ និងមានអារម្មណ៍ថាមានសេរីភាពពេញទី។

ជាចុងក្រោយខ្ញុំពិតជាមានភាពរំភើបរីករាយខ្លាំងមែនទែនដែលតំណាងឲ្យនិស្សិតជនជាតិខ្មែរមួយរូបដែលបានមកសិក្សាថ្នាក់បណ្ឌិតសំណង់ស្ថាបត្យកម្មនៅសហរដ្ឋអាមេរិក ហើយអ្វីដែលខ្ញុំរំពឹងទុកនោះគឺនឹងបានត្រលប់ទៅប្រទេសកម្ពុជាឆាប់ៗវិញនឹងបានចែករំលែករាល់បទពិសោធន៍ដែលខ្ញុំទទួលបានពីទីនេះទៅដល់កូនខ្មែរជំនាន់ក្រោយទៀត។

និតា

លែងមានបញ្ហាពេល
អាវប្រឡាក់ប៊ិច

ការធ្វេសប្រហែសតែងតែមាននៅពេលប្រើប៊ិចសរសេរទាំងនៅសាលាទាំងនៅកន្លែងធ្វើការ វាពិតជារំខានដល់អ្នកខ្លាំងមែនទែននៅពេលដែលទឹកប៊ិចប្រឡាក់លើខោអាវ ហើយបើប្រឡាក់ចំខោអាវណាថ្មី ឬកំពុងស្រលាញ់ពេញបេះដូងផងហ្នឹងមានអារម្មណ៍មួរម៉ៅភ្លាមម៉ង។ តែលែងបារម្ភទៀត ហើយខាងក្រោមនេះនឹងបង្ហាញអ្នកពីវិធីបំបាត់ស្នាមប្រឡាក់ដោយសារទឹកប៊ិចទាំងនោះ ៖

1 ទឹកលាងដៃ (Hand Sanitizer)

ពេលដែលប្រឡាក់ទឹកប៊ិចលើអាវភ្លាមៗនោះអាចយកទឹកលាងដៃដែលយើងមានតាមខ្លួនហ្នឹងចាក់ចំកន្លែងដែលប្រឡាក់ហើយយកយកក្រដាសជូតមាត់ ឬសំឡីមកផ្ចិតតិចៗយូរទៅវានឹងរលុបចេញពីអាវអស់។

2 ទឹកដោះគោ

គ្រាន់តែយកអាវដែលប្រឡាក់ទឹកប៊ិចនោះទៅដាក់ត្រាំជាមួយទឹកដោះគោស្រស់ត្រាំចោលដោយដាក់ក្លាសេទៅក្នុងទូរទឹកកកអស់មួយយប់ស្អែកឡើងស្នាមប្រឡាក់ក៏រលុបបាត់អស់ដែរ។

3 ទឹកស្រ្តេយ៍បាញ់សក់

យកស្រ្តេយ៍សម្រាប់បាញ់សក់មកបាញ់ឲ្យជោកនៅចំកន្លែងដែលមានស្នាមទឹកប៊ិចហ្នឹងទៅរួចយកអេប៉ុង ឬសំឡីទន់ៗផ្ចិតពីលើរហូតដល់រលុបអស់តែពេលបាញ់ស្រ្តាយត្រូវទ្រាប់ក្រដាសពីក្រោមផងកុំឲ្យវាជាមពណ៌ប្រឡាក់ទៀត។

4 ទឹកសាប៊ូលាងចាន៖

យកអាវដែលប្រឡាក់ទឹកប៊ិចដាក់ក្នុងចានដែករួចដាក់ទឹកសាប៊ូលាងចានកន្លះស្រាបព្រាកាហ្វេ ហើយថែមទឹកខ្មេះមួយស្រាបព្រាបាយរួចចាក់ទឹកក្តៅឧណ្ហៗចាក់ឲ្យល្មមលិចអាវត្រាំចោល៣០នាទីស្នាមប្រឡាក់នឹងរលុបអស់។

5 ថ្នាំដុសធ្មេញ៖

ច្របាច់ថ្នាំដុសធ្មេញដាក់ចំកន្លែងដែលប្រឡាក់ទឹកប៊ិចនោះរួចញីសាច់អាវតិចៗរហូតដល់វាជ្រះទឹកប៊ិចអស់រួចបោកធម្មតា តែចំពោះថ្នាំដុសធ្មេញនេះវាអាចបំបាត់ស្នាមទឹកប៊ិចបានទៅតាមប្រភេទសាច់អាវដែរ តែវានៅតែជារូបមន្តអាចសាកប្រើការបាន។

ប្រភព៖ www.wikihow.com

និតា

ភាពខុសគ្នានៃការរៀននៅបរទេស

NEW YORK CITY

តាមពិតទៅការសិក្សានៅក្រៅស្រុក និងក្នុងស្រុកមានភាពខុសប្លែកគ្នាច្រើនតែយើងមិនបានដឹងឲ្យលម្អិតថាវាខុសគ្នាយ៉ាងណាខ្លះ ថ្ងៃនេះ Sabay បានធ្វើការសម្ភាសជាមួយនឹងនិស្សិតម្នាក់ដែលគាត់កំពុងតែសិក្សានៅបរទេស។ ចង់ដឹងថាវាមានភាពខុសគ្នារបៀបណាស្រួល ឬពិបាក ហើយម៉េចបានគេចូលចិត្តទៅរៀននៅក្រៅប្រទេសម្ល៉េះ អីចឹងសាកអានទាក់ទងនឹងចម្ងល់មួយហ្នឹងដែលជាបទពិសោធន៍ពិតរបស់និស្សិតស្រីរូបស្រស់ ដែលគាត់សុខចិត្តឃ្លាតឆ្ងាយពីគ្រួសារនៅស្រុកខ្មែរទៅរសាត់អណ្តែតនៅសហរដ្ឋអាមេរិកតែម្នាក់ឯង។

កញ្ញា លឹមស្រេង សេដ្ឋាវតី មានអាយុទើបតែ២០ឆ្នាំទេតែគាត់បានផ្លាស់ប្តូរទៅរៀននៅវិទ្យាល័យ Ithaca (ទីក្រុងញ៉ូវយ៉ក) ដែលស្ថិតក្នុងតំបន់ដាច់ស្រយាលមួយប៉ុន្តែវតីបែរជាមានភាពពេញចិត្តនិងសប្បាយរីករាយនឹងទីកន្លែងដែលខ្លួនសម្រេចចិត្តមករៀននេះទៅវិញ។ វតីប្រាប់ Sabayថាព្រោះនៅទីនោះមានភាពស្ងប់ស្ងាត់ផ្តល់ភាពងាយស្រួលក្នុងការផ្តោតអារម្មណ៍សិក្សា ជាពិសេសការរស់នៅម្នាក់ឯងធ្វើឲ្យមានភាពម្ចាស់ការលើខ្លួនគ្រាន់តែ ពេលខ្លះពិបាកនឹងសម្របនឹងសង្គមនៅទីនោះបន្តិចព្រោះមានមិត្តភក្តិចម្រុះ ជាតិសាសន៍ដែលត្រូវរៀនទទួលវប្បធម៌ពីគ្នាទៅវិញទៅមក។ ភាពខុសគ្នាពីប្រព័ន្ធសិក្សានៅទីនោះគឺគេសង្កត់ធ្ងន់លើការអភិវឌ្ឍសមត្ថភាពរបស់និស្សិត ហើយបង្រៀនឲ្យចេះប្រឈមមុខនឹងបញ្ហានិងចេះដោះស្រាយបញ្ហាដោយខ្លួនឯង។

ម្យ៉ាងវិញទៀតសាលានៅទីនេះគឺជាបង្អែកធំសម្រាប់សិស្ស ព្រោះគេមានផ្តល់សេវាកម្មដល់សិស្សដូចជាពង្រឹងការសិក្សា រៀបចំគម្រោងសិក្សា និងរកការងារដល់និស្សិតជាដើម កត្តាទាំងនេះបានចូលរួមចំណែកសំខាន់មួយដែរសម្រាប់និស្សិត។ជាចុងក្រោយនិស្សិតរូបស្រស់វតីបានរំលឹកថា៖ «ការដកខ្លួនចេញពីសង្គមខ្មែរហើយមកសិក្សា នៅបរទេសមិនមែនទទួលបានត្រឹមតែគុណភាពនៃការសិក្សានោះទេ ប៉ុន្តែគឺទទួលបានការយល់ដឹងពិភពលោកកាន់តែទូលំទូលាយ ចេះសម្របខ្លួនទៅនឹងគ្រប់សង្គមជាតិសាសន៍ និងសំខាន់បំផុតនោះគឺការវិវត្តន៍បុគ្គលភាពរបស់ខ្លួនយើងផ្ទាល់»។ ហើយខ្ញុំចង់អរគុណដល់ប៉ាម៉ាក់ខ្ញុំជាខ្លាំងដែល បានផ្តត់ផ្គង់ឲ្យខ្ញុំទទួលបានការសិក្សានៅបរទេសដែលមិនមែនគ្រប់គ្នាសុទ្ធតែអាចទទួលបាននោះទេ ហើយខ្ញុំក៏លើកទឹកចិត្តឲ្យអ្នកដទៃប្រសិនបើមានឱកាសអាចមករៀននៅក្រៅស្រុកបានគឺគួរតែចាប់យកឲ្យជាប់។

និតា

ត្រៀមខ្លួនដើម្បីចាប់យកជំនាញពិត ក្នុងវិស័យឧស្សាហកម្ម

សិក្សាជំនាញដែលអាចជួយអ្នកផ្តើមអាជីព ដូចជា៖ Web Design, Software Design, Interior Design, Film and Television, Tourism, Fashion and Textile Design, Animation and Multimedia។សិស្សានុសិស្សគ្រាន់តែជាប់រឺធ្លាក់សញ្ញាបត្រមធ្យមសិក្សាទុតិយភូមិ

ដើម្បីចុះឈ្មោះចូលរៀនថ្នាក់បរិញ្ញាបត្ររងនៅសាកលវិទ្យាល័យ Limkokwing University of Creative Technology ។សូមមកប្រឹក្សាយោបល់ពីសាស្ត្រាចារ្យជំនាញរបស់សាកលវិទ្យាល័យដើម្បីទទួលយកអាជីពច្បាស់លាស់ពិតប្រាកដ។

ទទួលស្គាល់ដោយរាជរដ្ឋាភិបាលកម្ពុជា និង ម៉ាឡេស៊ី

- Animation
- Digital Film and Television
- Mobile Computing
- Multimedia and Software Technology
- Web Design
- Interior Design
- Creative Multimedia
- Tourism Management
- Textile Design
- Fashion and Apparel Design

ចាប់ផ្តើមចុះឈ្មោះ
ពីថ្ងៃនេះតទៅ
ចូលរៀននៅខែវិច្ឆិកា
អាចសន្សំបាន ២០%

707-708, Street 1986, Sangkat Phnom Penh Thmei, Khan Sen Sok Phnom Penh, Cambodia.
(855) 2399 5733 (855) 2399 5727 facebook/limkokwingcambodia

រៀនធ្វើរបស់ប្រើប្រាស់ DIY ងាយៗជាមួយ Alex

• សម្ភារៈសម្រាប់ធ្វើCustomized Binder សម្រាប់ដាក់ឯកសារសំខាន់ៗ៖

-ក្រដាសសម្រាប់ខ្ចប់កាដូ (រើសរូបភាពតាមស្រលាញ់)
-ស្កត់បិទ (រើសពណ៌តាមចិត្ត)
-ក្រដាសពណ៌ ឬក្រដាសរូបភាពផ្សេងៗ
-ព្រីនរូប Emoji ឬរូបតុក្កតាស្អាតៗ រួចកាត់តាមទ្រង់ទ្រាយវា
-កាវបិទ

• សម្ភារៈធ្វើ Homework Station សម្រាប់បិទការងារសំខាន់ៗ ឬរូបថតតាមចិត្ត

-កាវទៀន
-តារាងក្ដារខៀនសម្រាប់ចុចចំណាំ
-ដង្កៀប ឬម្ជុលដោតក្រដាសជាប់ក្ដារខៀន
-អាចជារបស់តុបតែងផ្សេងៗទាក់ទងនឹងកិច្ចការនៅលើក្ដារខៀនតាមដែលយើងចូលចិត្ត

• សម្ភារៈសម្រាប់ធ្វើ Bookmarks កៀបចុងសន្លឹកសៀវភៅត្រង់កន្លែងដែលយើងឈប់អាន៖

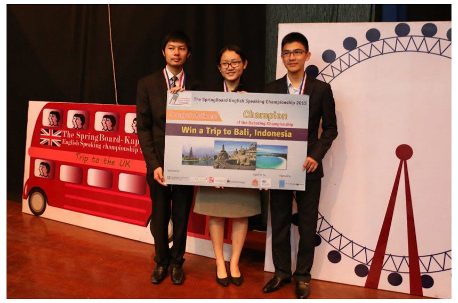
-ក្រដាសកាតុង
-ក្រដាសពណ៌
-កូល័រហ្វឺត

ធ្វើម៉េចខ្លះដើម្បីក្លាយជា Debater ពូកែម្នាក់?

កញ្ញាសឹម ហូឡាសូរិយាជានិស្សិតឆ្នាំទី៣នៃសាកលវិទ្យាល័យ-Zamanផ្នែកធនាគារនិងហិរញ្ញវត្ថុ និងកំពុងរៀននៅសាកលវិទ្យាល័យមួយទៀតគឺ IFL ផ្នែកដេប៉ាតឺម៉ង់សិក្សាអន្តរជាតិហើយ

សូរិយាធ្លាប់បានចូលរួមជាDebater និងPublic Speakerក្នុងកម្មវិធីJCI ទទួលបានចំណាត់ថ្នាក់លេខ២ និងកម្មវិធីSpring Boardជាប់ចំណាត់ថ្នាក់លេខ១។

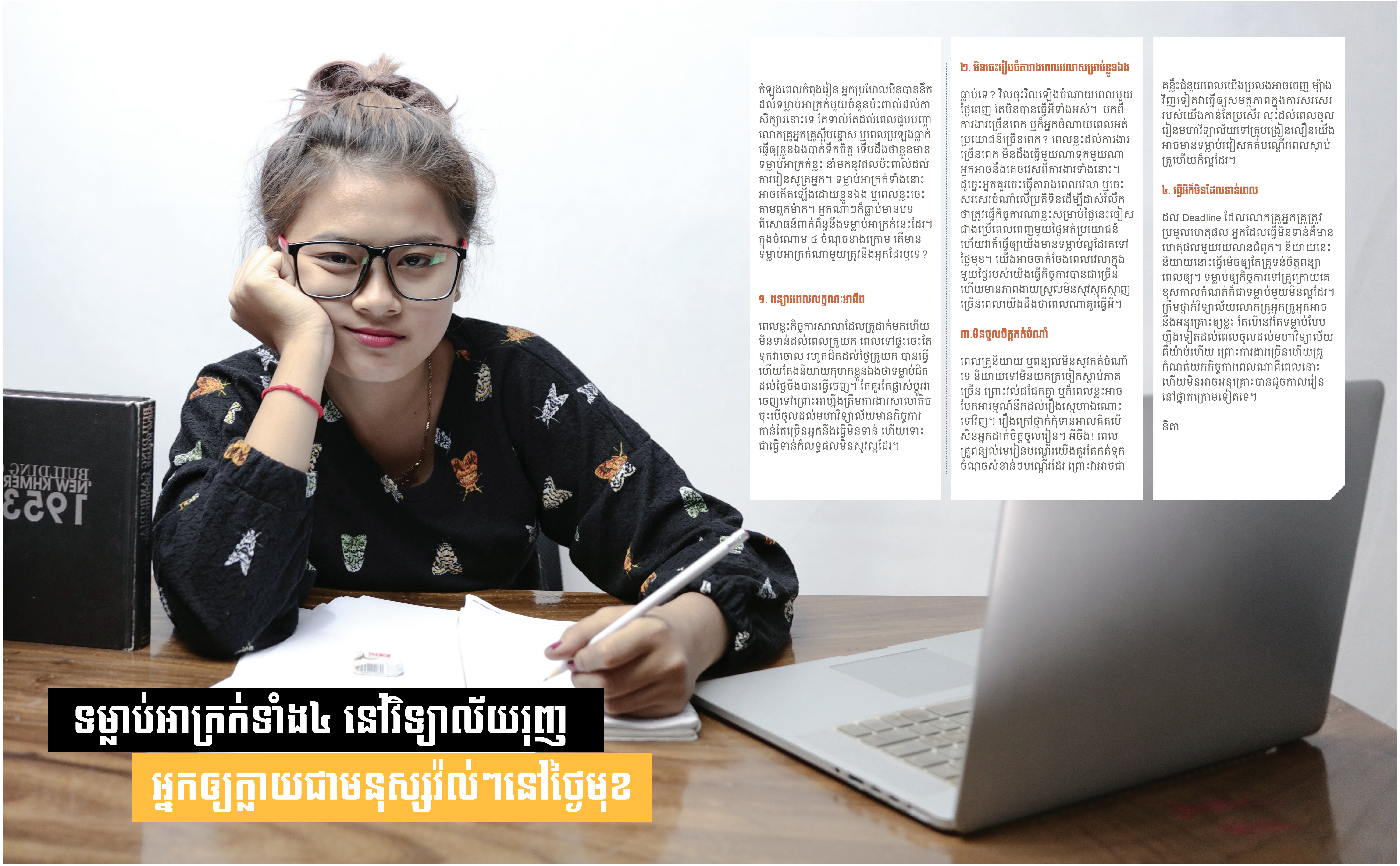
នៅថ្ងៃនេះសូរិយាបានចូលរួមចែករំលែកបទពិសោធន៍ខ្លះដល់មិត្តអ្នកអានដែលចាប់អារម្មណ៍ចង់ក្លាយជា Debater ដូចសូរិយាដែរ ចង់ដឹងថាគាត់ធ្វើអីខ្លះទើបអាចជាប់ចំណាត់ថ្នាក់នៅក្នុងកម្មវិធីប្រកួត Debater ទាំងនោះ!!



តាមពិតទៅអ្នកណាក៏អាចចូលរួមធ្វើជាDebaterបានដែរ ហើយដើម្បីក្លាយជាDebaterដែលល្អម្នាក់គឺទាមទារឲ្យមានចំណេះដឹងទូទៅច្រើន ដោយចំណេះដឹងទាំងនោះអាចទទួលមកពីការអានសៀវភៅច្រើន ឬក៏ស្រាវជ្រាវតាមវីដេអូឯកសារផ្សេងៗទៀត។ អ៊ីចឹងហើយជារៀងរាល់ថ្ងៃសូរិយាតែងចំណាយពេល១ម៉ោងសម្រាប់ការអានសៀវភៅទាក់ទងទៅនឹងពិភពលោក សង្គម នយោបាយ វប្បធម៌និងផ្សេងៗច្រើនទៀត តែមិនមែនមានន័យថាទាល់តែអ្នកចូលចិត្តការអានបានធ្វើជាDebater បាននោះទេ! អ្នកអាចមើលជាវីដេអូឯកសារផ្សេងៗក៏មានដែរសំខាន់គឺមិនខ្ជិលនឹងស្វែងរកព័ត៌មានថ្មីៗទាក់ទងនឹងរាល់បញ្ហាទូទៅដែលDebater ត្រូវដឹង។

សូរិយាប្រាប់មកកាន់Sabayថា៖« ខ្ញុំចង់សំណូមពរឲ្យនិស្សិតខ្មែរយើងទាំងអស់គ្នាមានស្មារតីចង់ចូលរួមធ្វើជាDebaterឲ្យបានច្រើន ព្រោះវាផ្ដល់នូវចំណេះដឹងសកលក៏ដូចជាបទពិសោធន៍ថ្មីៗដែលយើងអាចទទួលបានពីការប្រកួតនិងជាការសាកល្បងសមត្ថភាពក្នុងការអភិវឌ្ឍន៍ខ្លួនយើងផ្ទាល់ផងដែរ»។ ម្យ៉ាងវិញទៀតពេលដែលយើងទទួលបានជ័យលាភី វាបាននាំមកនូវមោទនភាពដល់ប្រទេសយើងទៀតផងដែលមានធនធានមនុស្សមានចំណេះដឹងច្រើនអាចប្រកួតប្រជែងជាមួយគ្រប់ជាតិសាសន៍លើសកលលោក។

និតា



ទម្លាប់អាក្រក់ទាំង៤ នៅវិទ្យាល័យរុញ អ្នកឲ្យក្លាយជាមនុស្សរ៉ល់ៗនៅថ្ងៃមុខ

កំឡុងពេលកំពុងរៀន អ្នកប្រហែលមិនបាននឹកដល់ទម្លាប់អាក្រក់មួយចំនួនប៉ះពាល់ដល់កាសិក្សារនោះទេ តែទាល់តែដល់ពេលជួបបញ្ហាលោកគ្រូអ្នកគ្រូស្តីបន្ទោស ឬពេលប្រឡងធ្លាក់ធ្វើឲ្យខ្លួនឯងបាក់ទឹកចិត្ត ទើបដឹងថាខ្លួនមានទម្លាប់អាក្រក់ខ្លះ នាំមកនូវផលប៉ះពាល់ដល់ការរៀនសូត្រអ្នក។ ទម្លាប់អាក្រក់ទាំងនោះអាចកើតឡើងដោយខ្លួនឯង ឬពេលខ្លះចេះតាមពួកម៉ាក។ អ្នកណាៗក៏ធ្លាប់មានបទពិសោធន៍ពាក់ព័ន្ធនឹងទម្លាប់អាក្រក់នេះដែរ។ ក្នុងចំណោម ៤ ចំណុចខាងក្រោម តើមានទម្លាប់អាក្រក់ណាមួយត្រូវនឹងអ្នកដែរឬទេ?

១. ពន្យារពេលលក្ខណៈអាជីព

ពេលខ្លះកិច្ចការសាលាដែលគ្រូដាក់មកហើយមិនទាន់ដល់ពេលគ្រូយក ពេលទៅផ្ទះចេះតែទុកវាចោល រហូតជិតដល់ថ្ងៃគ្រូយក បានធ្វើ ហើយតែងនិយាយកុហកខ្លួនឯងថាទម្លាប់ជិតដល់ថ្ងៃចឹងបានធ្វើចេញ។ តែគួរតែផ្លាស់ប្តូរវាចេញទៅព្រោះអាហ្នឹងត្រឹមការងារសាលាតិចចុះបើចូលដល់មហាវិទ្យាល័យមានកិច្ចការកាន់តែច្រើនអ្នកនឹងធ្វើមិនទាន់ ហើយទោះជាធ្វើទាន់ក៏លទ្ធផលមិនសូវល្អដែរ។

២. មិនចេះរៀបចំតារាងពេលវេលាសម្រាប់ខ្លួនឯង

ធ្លាប់ទេ? វិលចុះវិលឡើងចំណាយពេលមួយថ្ងៃពេញ តែមិនបានធ្វើអីទាំងអស់។ មកពីការងារច្រើនពេក ឬក៏អ្នកចំណាយពេលអត់ប្រយោជន៍ច្រើនពេក? ពេលខ្លះដល់ការងារច្រើនពេក មិនដឹងធ្វើមួយណាទុកមួយណា អ្នកអាចនឹងគេចវេសពីការងារទាំងនោះ។ ដូច្នេះអ្នកគួរចេះធ្វើតារាងពេលវេលា ឬចេះសរសេរចំណាំលើប្រតិទិនដើម្បីដាស់រំលឹកថាត្រូវធ្វើកិច្ចការណាខ្លះសម្រាប់ថ្ងៃនេះចៀសជាងប្រើពេលពេញមួយថ្ងៃអត់ប្រយោជន៍ ហើយវាក៏ធ្វើឲ្យយើងមានទម្លាប់ល្អដែរតទៅថ្ងៃមុខ។ យើងអាចចាត់ចែងពេលវេលាក្នុងមួយថ្ងៃរបស់យើងធ្វើកិច្ចការបានជាច្រើន ហើយមានភាពងាយស្រួលមិនសូវស្មុគស្មាញច្រើនពេលយើងដឹងថាពេលណាគួរធ្វើអី។

៣.មិនចូលចិត្តកត់ចំណាំ

ពេលគ្រូនិយាយ ឬពន្យល់មិនសូវកត់ចំណាំទេ និយាយទៅមិនយកត្រចៀកស្តាប់ភាគច្រើន ព្រោះរវល់ជជែកគ្នា ឬក៏ពេលខ្លះអាចបែកអារម្មណ៍នឹកដល់រឿងស្នេហាឯណោះទៅវិញ។ រឿងក្រៅថ្នាក់កុំទាន់អាលគិតបើសិនអ្នកដាក់ចិត្តចូលរៀន។ អីចឹង! ពេលគ្រូពន្យល់មេរៀនបណ្តើរយើងគួរតែកត់ទុកចំណុចសំខាន់ៗបណ្តើរដែរ ព្រោះវាអាចជាគន្លឹះជំនួយពេលយើងប្រលងអាចចេញ ម្យ៉ាងវិញទៀតវាធ្វើឲ្យសមត្ថភាពក្នុងការសរសេររបស់យើងកាន់តែប្រសើរ លុះដល់ពេលចូលរៀនមហាវិទ្យាល័យទៅគ្រូបង្រៀនលឿនយើងអាចមានទម្លាប់រៀសកត់បណ្តើរពេលស្តាប់គ្រូហើយក៏ល្អដែរ។

៤. ធ្វើអីក៏មិនដែលទាន់ពេល

ដល់ Deadline ដែលលោកគ្រូអ្នកគ្រូត្រូវប្រមូលហេតុផល អ្នកដែលធ្វើមិនទាន់គឺមានហេតុផលមួយរយលានជំពូក។ និយាយនេះនិយាយនោះធ្វើម៉េចឲ្យតែគ្រូទន់ចិត្តពន្យាពេលឲ្យ។ ទម្លាប់ឲ្យកិច្ចការទៅគ្រូក្រោយគេខុសកាលកំណត់ក៏ជាទម្លាប់មួយមិនល្អដែរ។ ត្រឹមថ្នាក់វិទ្យាល័យលោកគ្រូអ្នកគ្រូអ្នកអាចនឹងអនុគ្រោះឲ្យខ្លះ តែបើនៅតែទម្លាប់បែបហ្នឹងទៀតដល់ពេលចូលដល់មហាវិទ្យាល័យគឺយ៉ាប់ហើយ ព្រោះការងារច្រើនហើយគ្រូកំណត់យកកិច្ចការពេលណាគឺពេលនោះ ហើយមិនអាចអនុគ្រោះបានដូចកាលរៀននៅថ្នាក់ក្រោមទៀតទេ។

និតា

A LETTER FROM PARIS

PARIS vs PHNOM PENH

Woke up in the morning, not a sound at my window.
Monks, street vendors and tuktuks, how I miss you!

Time to go - Scarf, coat and hat on my head.
Cambodian sun, how I miss you!

Dived into the subway, surrounded by people.
Joy of driving alone to work on my scooter, how I miss you!

Arrived at the office, talked to no one.
Smiling colleagues, and morning good mood, how I miss you!

Got expensive and bad lunch at the supermarket.
Ming's bai cha, how I miss you!

Went back and sat on my chair all day, waiting for the evening.
Afternoon fruit snack, how I miss you!

Took the subway again, it was crowded as usual.
Evening traffic jams on Norodom's, how I miss you!

Arrived home.
Same person was waiting for me, no need to miss anything here!

៥ ចំណុចដែលបង្ហាញថា Pruis ស៊េរីថ្មីល្អជាងស៊េរីចាស់

រថយន្ត Prius គឺជារថយន្តប្រភេទ Hybrid មួយរបស់ក្រុមហ៊ុន Toyota ដែលមានការពេញនិយមក្នុងចំណោមរថយន្តប្រភេទ Hybrid ទាំងឡាយ។ ជាមួយនឹង Prius ស៊េរីថ្មី២០១៦ ក្រុមហ៊ុនបានបន្ថែមក៏ដូចជាកែប្រែនូវចំណុចមួយចំនួនដែលធ្វើឲ្យរថយន្តនេះកាន់តែមានភាពល្អប្រសើរជាងស៊េរីមុន។

ខាងក្រោមនេះគឺប្រាំចំណុចដែលធ្វើឲ្យ Prius ស៊េរី ២០១៦ ល្អជាងស៊េរីមុន៖

១. ស៊ីប្រេងកាន់តែតិចជាងមុន

ការដែលស៊ីប្រេងតិចគឺជាហេតុផលមួយដែលធ្វើឲ្យរថយន្តនេះមានការពេញនិយមពីសំណាក់អ្នកប្រើប្រាស់ ហេតុដូចនេះទើបគេធ្វើឲ្យ Prius ស៊េរីថ្មីស៊ីប្រេងកាន់តែតិចជាងមុនទៅទៀត។ ក្រុមហ៊ុន Toyota បានលើកឡើងថា Prius ២០១៦ ស៊ីប្រេងតិចជាងមុនប្រមាណជា១០ភាគរយ។ រថយន្ត Prius ២០១៥ គឺបរបានចម្ងាយប្រមាណ២១,២៥គ.ម៉/លសម្រាប់សាំងមួយលីត្រ នោះ Prius ២០១៦ អាចបរបានចម្ងាយ២៣,៣៨គ.ម៉/ល។

២. ផ្នែកខាងក្នុងទូលាយជាងមុន

ក្រុមហ៊ុនបានពង្រីកទំហំ Prius ស៊េរីថ្មីឲ្យធំជាងមុនបន្តិច ដោយមានបណ្ដោយវែងជាងមុន ៦,០៩ស.ម ទទឹងធំជាងមុន១,៥២ស.ម និងមានកម្ពស់ទាបជាងមុន២ស.ម។

៣. មានបំពាក់បច្ចេកវិទ្យាសុវត្ថិភាពថ្មី

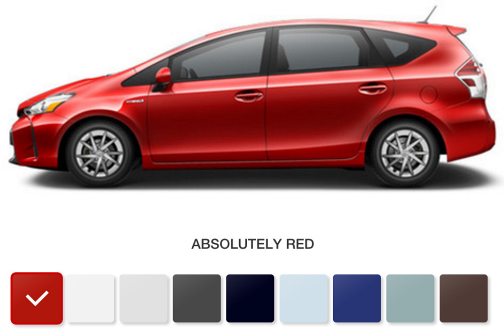
នេះគឺជាចំណុចដ៏ពិសេសមួយដោយសារតែក្រុមហ៊ុនបានបំពាក់បច្ចេកវិទ្យាសុវត្ថិភាពថ្មីដែលមិនធ្លាប់មានលើរថយន្ត Prius នាពេលកន្លងមក។ បច្ចេកវិទ្យាសុវត្ថិភាព TSS ត្រូវបានបំពាក់លើរថយន្ត Hybrid ស៊េរីថ្មីនេះ ដែលមានដូចជាមុខងារ Pre-Collision and Pedestrian Detection, Lane Departure Alert, Brake Assist និង Automatic High Beam ជាដើម។

៤. ការរចនារូបរាងកាន់តែពិសេស

ទាំងការរចនារូបរាងខាងក្រៅនិងរូបរាងខាងក្នុងគឺសុទ្ធតែមានភាពខុសប្លែកពីស៊េរីមុនៗ ដែលការរចនានេះមើលទៅមានលក្ខណៈប្លែកភ្នែក មើលយូរកាន់តែស្អាត។

Pruis 2016

Space savvy.
Family friendly.



៥. មានសភាពរឹងមាំជាងមុន

ក្រុមហ៊ុន Toyota បានលើកឡើងថា Prius ស៊េរីថ្មីមានសភាពរឹងមាំជាងពីមុន ដោយសារតែតួខ្លួនរបស់វាជាប់ធន់ជាងមុន ៦០ភាគរយ។ តួខ្លួនរបស់រថយន្តគឺបានប្រើប្រាស់ដោយរឹសឡាស៊ែរម៉្យាងដើម្បីផ្សារភ្ជាប់គ្នា ហើយបរិមាណដែកថែបដែលគេប្រើប្រាស់គឺកើនឡើងពី៣ភាគរយទៅ១៩ភាគរយ។

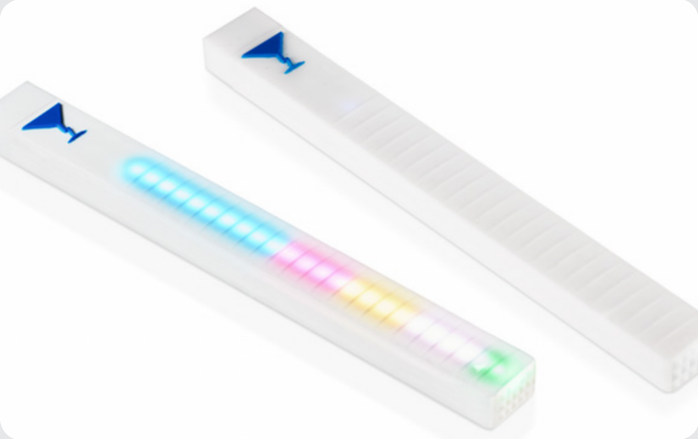
ប្រែសម្រួល៖ ហៃ សុខហេង

ប្រភព៖ MarketWatch

ឧបករណ៍ Smart Balance Wheel គឺជាបច្ចេកវិទ្យាទំនើបថ្មីដែលកំពុងពេញនិយមនៅលើពិភពលោកនេះ វានាំអ្នកទៅកាន់ជីវិតកាន់តែទំនើប និងងាយស្រួល។ ឧបករណ៍នេះបានបង្កើនភាពច្នៃប្រឌិតដោយមិនចាំបាច់ប្រើកម្លាំងយើងច្រើនក្នុងការដើរ ដោយគ្រាន់តែឈរលើ Smart Balance Wheel អ្នកអាចទៅគ្រប់ទីកន្លែងដែលមានផ្ទៃរាបស្មើ ជាពិសេសឃើញថាអ្នកដែលធ្វើការក្នុងការិយាល័យ , ប្រលានយន្តហោះនិងតាមស្ថាប័នផ្សេងៗជាច្រើននៅក្នុងពិភពលោកសព្វថ្ងៃកំពុងតែប្រើប្រាស់Smart Balance Wheel នេះ។ហើយលក្ខណៈពិសេសរបស់វាគឺមិនប៉ះពាល់ដល់បរិស្ថាន មិនចូលទឹកអាចប្រើបានដល់ទៅជាង៦ម៉ោង និងមានល្បឿនដល់ទៅ១២គម/ម៉ ងាយស្រួលសាកថ្មហើយអាចទ្រទម្ងន់បានដល់ទៅ១២០គីឡូ។ កាន់តែពិសេសទៀតនោះគឺវាងាយស្រួលក្នុងការរៀនជិះត្រឹមតែ១០នាទីអី អ្នកនឹងចេះបញ្ជាវាបានយ៉ាងថ្នឹក។

និតា

MIXSTIK



សម្រាប់អ្នកដែលចូលចិត្តញ៉ាំស្រាក្រឡុកពេលនេះមិនចាំបាច់ទៅរៀនលាយស្រាក្រឡុកក៏បានដែរ ព្រោះឧបករណ៍ Mix Stik នេះមានរូបមន្តស្រាក្រឡុកល្បីៗជាង ១០០មុខ ដែលមានសមត្ថភាពបង្ហាត់បង្ហាញអ្នកពីរបៀបលាយស្រាក្រឡុកបានយ៉ាងងាយស្រួលបំផុត។Mix Stik តភ្ជាប់ទៅនឹងទូរស័ព្ទដៃ Smartphoneឬ Tablet តាមរយៈBluetooth ដោយគ្រាន់តែដាក់Mix Stikចូលទៅក្នុងកែវដែលអ្នកចង់ធ្វើស្រាក្រឡុក រួចជ្រើសរើសយកប្រភេទស្រាក្រឡុកណាមួយដែលមាននៅក្នុងApp របស់Mix Stikតាមរយៈទូរស័ព្ទរបស់អ្នក ពេលនោះវានឹងលោតភ្លើងពណ៌ដែលប្រាប់ពីកម្រិតស្រាដែលអ្នកត្រូវចាក់ចូលទៅក្នុងកែវនោះ ហើយវិធីធ្វើនិងគ្រឿងផ្សំត្រូវបានប្រាប់ជាបន្តបន្ទាប់នៅលើអេក្រង់ទូរស័ព្ទ ឬ Tablet របស់អ្នកតែម្តង។

SKYBUDS

ជាស្រោមការពារទូរស័ព្ទដៃនិងមានកាសអត់ខ្សែភ្ជាប់មកជាមួយ ដែលមានភាពទំនើបនិងងាយស្រួលក្នុងការយកវាទៅគ្រប់ទីកន្លែង ហើយលក្ខណៈពិសេសរបស់វាគឺកាសស្តាប់អាចដោតជាប់ជាមួយនឹងជាមួយនឹងCase Sky Budsដូចជាប៊ិច Touchអេក្រង់ទូរស័ព្ទអីចឹង រាល់ពេលដែលអ្នកសាកថ្មទូរស័ព្ទរបស់អ្នកគឺអ្នកបានសាកថ្មរបស់កាសនោះដូចគ្នា។ វាជាCase ការពារទូរស័ព្ទហើយមានកាសដែលអាចផ្តល់សំឡេងដ៏ពីរោះដល់អ្នកស្តាប់ថែមទៀតដែលជាបច្ចេកវិទ្យាថ្មី ភ្ជាប់ដោយប្រព័ន្ធBluetooth ពីកាសទៅទូរស័ព្ទរឺ Smart Watch របស់អ្នកបានមានភាពងាយស្រួលបំផុតហើយមិនឈឺត្រចៀកនិងការពារទឹកឬញើសរបស់យើងបានផងដែរ។

ROBOT LEGO

គេឲ្យរហស្សនាម Robo Wunderkind នេះថា«The Lego of The Future» វាជាប្រភេទRobotដែលអ្នកអាចផ្គុំចេញទៅជាគ្រប់រូបរាង Robotដែលអ្នកចង់បាន នៅក្នុងដុំនីមួយៗមានCensor បង្កប់នៅពីក្នុងនិងមានកាមេរ៉ាផងដែរ។ ដោយគ្រាន់តែ Download App របស់ Robo Wunderkindដើម្បីកំណត់Codeបញ្ជាលេងពេលអ្នកផ្គុំវារួចរាល់តាមរយៈSmart Phoneឬ Tablet របស់អ្នក វាអាចបន់បែនទៅមុខថយក្រោយបានតាមចិត្តរបស់អ្នក និងប្រែប្រួលទៅតាមគ្រប់កាយវិការដែលអ្នកបានកំណត់។វាអាចថតទុកសំឡេងនិងមានពុងបាស ដែលអ្នកអាចចាក់បទភ្លេងតាមដែលអ្នកចូលចិត្តបានពេលលេងទៀតផង Robo Wunderkind ជាRobot ជំនាន់ថ្មីដ៏អស្ចារ្យជាពិសេសសម្រាប់ក្មេងៗលេងដើម្បីបង្កើនភាពឆ្លាតវៃ និងមិនមានភាពធុញទ្រាន់ដដែលៗក្នុងការលេង។

Source: www.kickstarter.com

BATBAND

គឺជាឧបករណ៍ជំនួសកាសស្តាប់ត្រចៀកសម្រាប់ការស្តាប់តន្ត្រី ការលើកទូរស័ព្ទផ្សេងៗ ដែលជាបច្ចេកវិទ្យាទំនើបបំផុតសម្រាប់មនុស្សសម័យថ្មី Batband អាចផ្តល់នូវសំឡេងដ៏ច្បាស់ល្អដល់អ្នកស្តាប់ដោយគ្រាន់តែភ្ជាប់ Bluetoothជាមួយទូរស័ព្ទដៃ រឺ Tabletរបស់អ្នកហើយពាក់ Batband ជាប់នឹងក្បាលដោយមិនពាក់ព័ន្ធនឹងត្រចៀកទេ។ រាល់សំឡេងតន្ត្រី ឬការទទួលទូរស័ព្ទរបស់អ្នកតាមរយៈBatband គឺហាក់ដូចជាសំឡេងនោះនៅជុំវិញខ្លួនរបស់អ្នកអីចឹងដោយសារវាបានបញ្ជូនរលកសំឡេងទាំងនោះតាមរយៈឆ្អឹងក្បាលពកន្លែងរបស់អ្នកទៅកាន់ប្រព័ន្ធក្រដាសត្រចៀករបស់អ្នកតែម្តង។ ប៉ុន្តែអ្វីដែលពិសេសនោះគឺសំឡេងទាំងនោះស្តាប់លឺតែអ្នកតែប៉ុណ្ណោះទោះបីអ្នកបើកសំឡេងខ្លាំងប៉ុណ្ណាក៏អ្នកនៅក្បែរស្តាប់មិនលឺដែរ វាមិនផ្តល់ការរំខានដល់អ្នកដទៃហើយធ្វើឲ្យមានភាពងាយស្រួលព្រោះអ្នកអាចស្តាប់តន្ត្រីបានយ៉ាងរងំហើយអាចស្តាប់លឺសំឡេងខាងក្រៅច្បាស់ទៀតផង។

ម៉ូតកាតាបស្អាយស្អាតៗ ដែលអាចទិញតាម ONLINE

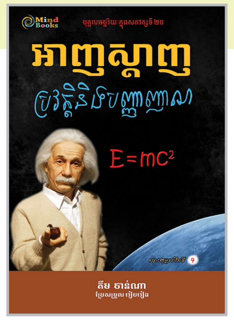
ពេលខ្លះម៉ូតកាតាបដែលមានលក់នៅលើទីផ្សារមានច្រើនដែរ តែដូចជាមិនត្រូវចិត្តហើយពេលខ្លះទៀតវាដូចៗគ្នាច្រើនពេកធ្វើឲ្យយើងពិបាកក្នុងការជ្រើសរើស ឥលូវនេះយើងសាកក្រឡេកមើលម៉ូតកាតាបជាច្រើនតាមរយៈOnline វិញម្តងមើល។ វាអាចចំណាយអស់ច្រើនជាងទិញនៅក្រៅបន្តិចតែវាសំបូរម៉ូតគួរឲ្យស្រឡាញ់ ហើយមានគុណភាពល្អទៅតាមការជ្រើសរើសរបស់យើងម៉្យាងទៀតយើងអាចចំណេញពេលដើរផ្សារហត់ផងដែរ។ តោះមើលតិចមើលម៉ូតកាតាបស្អាតៗដែលSabay បានណែនាំនៅខាងក្រោមនេះ៖

អ្នកអាចរកទិញកាតាបទាំងនេះបានពីគេហទំព័រ ៖ Amazon

និតា

amazon.com

4 REMOMMENDED BOOKS OF NOVEMBER 2015

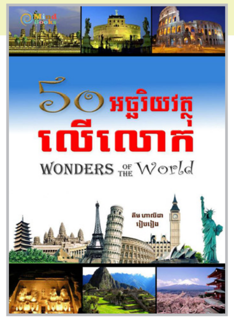


អាញស្តាញ ប្រវត្តិ និងបញ្ញាញាណ

អាញស្តាញ មើលឃើញបានយ៉ាងស៊ីជម្រៅទៅក្នុងធម្មជាតិ ដែលមនុស្សទូទៅ អាចមើលឃើញត្រឹមតែសើៗប៉ុណ្ណោះ។ ទស្សនៈរបស់ អាញស្តាញ មានលក្ខណៈស៊ីជម្រៅស្របតាមបែបបទធម្មជាតិ សាសនា ដំណើរជីវិតនិងទម្រង់ការងារសម័យថ្មី ដែលមានសារៈសំខាន់គួរឲ្យសិក្សារៀនសូត្រជាខ្លាំង។ ខ្លឹមសារក្នុងសៀវភៅនេះបានដកស្រង់ជាគោលសំខាន់ៗ និងរៀបទៅតាមប្រភេទដើម្បីងាយស្រួលក្នុងការសិក្សា គុណប្រយោជន៍និងគំនិតប្រាជ្ញាដ៏មុតស្រួចដែលប្រកបដោយឱជារសសម្រាប់លោកអ្នក។ យើងខ្ញុំសង្ឃឹមថាលោកអ្នកប្រាកដជាបានជ្រួតជ្រាបនូវចំណេះដឹងថ្មីៗបន្ថែមទៅលើចំណេះដឹងដែលលោកអ្នកមានស្រាប់ដើម្បីឈានទៅរកភាពសាមញ្ញដ៏បរិសុទ្ធ ផុតពីខុសនិងត្រូវផុតពីឈ្នះនិងចាញ់។ អ្វីទាំងនោះ គឺការចេះថ្លឹងថ្លែងពិចារណាប្រកបដោយគតិបណ្ឌិតនោះឯង។

វិធីចៀសវាង១៩៩ ស្ថានការណ៍ធ្វើឲ្យខាតពេលវេលា

សៀវភៅមួយក្បាលនេះមិនត្រឹមតែជួយឲ្យអ្នកដឹងពីស្ថានការណ៍ផ្សេងៗតែប៉ុណ្ណោះទេ តែថែមទាំងមានការណែនាំឲ្យអ្នកដោះស្រាយបញ្ហាដែលកើតឡើងថែមទៀតផង។ ស្ថានការណ៍ទាំងនេះមិនត្រឹមតែធ្វើឲ្យអ្នកខាតបង់ពេលវេលាប៉ុណ្ណោះទេ តែក៏ថែមទាំងធ្វើឲ្យអ្នកខាតបង់ទាំងពលកម្មការងារយ៉ាងជាក់ស្តែងផងដែរ។ អ្នកគួរចាំទុកថា «ភាពឆ្លាតវៃមិនទាន់គ្រប់គ្រាន់ដើម្បីជោគជ័យទេ អ្នកត្រូវមានថាមពលបន្ថែមទៀត នោះគឺអ្នកជំរុញ"»។ អ្នកនឹងបានរៀនសូត្រពីវិធីភាគប្រើពេលវេលារបស់អ្នកដោយធ្វើការពិសោធការប្រើពេលវេលារបស់អ្នក ថាតើក្នុងមួយថ្ងៃៗអ្នកចំណាយពេលវេលាជាមួយនឹងអ្វីច្រើនបំផុត និងរឿងទាំងនោះមានប្រយោជន៍តិចឬច្រើនកម្រិតណាចំពោះអ្នក។អ្នកនឹងដឹងគ្រប់ពេលថាអ្នកប្រើពេលវេលាមានប្រសិទ្ធភាពឬទេ និងប្រើយ៉ាងដូចម្តេច។



៥០ អច្ឆរិយវត្ថុលើលោក

សៀវភៅ៥០ អច្ឆរិយវត្ថុសំខាន់ៗលើលោក ដែលក្រុមបោះពុម្ពផ្សាយម៉ាញប៊ុក្ស បានចងក្រងដោយសង្ខេបមួយក្បាលនេះ មិនត្រឹមតែបានជួយប្រិយមិត្តបានស្គាល់ពីទីកន្លែងប្រវត្តិសាស្ត្រសំខាន់ៗនៅលើលោកយើងប៉ុណ្ណោះទេ សៀវភៅនេះក៏បានផ្តល់ប្រយោជន៍យ៉ាងច្រើនដល់ប្អូនសិស្សានុសិស្ស អាចយកធ្វើជាឯកសារសិក្សាស្រាវជ្រាវបន្ថែមផ្នែកប្រវត្តិសាស្ត្រផងដែរ។

ប្រភព៖ www.anachakh.com/km

ក្លាហាន

វិធីសាស្ត្រកសាងកម្លាំងចិត្តឲ្យកើតមានសេចក្តីក្លាហាន ចិត្តមោះមុត អង់អាចរលាស់ចោលភាពកំសាក ការខ្មាសអៀននិងចិត្តរារែកស្ទាក់ស្ទើរ។ មនុស្សយើងគ្រប់រូបសុទ្ធតែមានសេចក្តីក្លាហានរួចស្រេចទៅហើយ គ្រាន់តែមិនទាន់បានបញ្ចេះឡើង។ កាលណាបេះដូងចាប់ផ្តើមឆេះនោះ ភាពខ្លាំងរបស់យើងក៏ផើបឡើង ហើយភាពខ្សោយនឹងរលាយចេញបាត់។ សៀវភៅនេះសក្តិសមសម្រាប់បុគ្គលដែលចង់មានភាពក្លាហានចង់ជម្នះរាល់ឧបសគ្គ។

ល្បែងនរភិក្ស វគ្គ២ បក្សីអគ្គី

#MOCKINGJAYCAMBODIA PREMIERE RED CARPET

VENUE : PLATINUM CINEPLEX SORYA (VIP PARKING LOT)

DATE : MONDAY, 16 NOVEMBER 2015

TIME : 3:00PM - 10:00PM

DRESSCODE : BLACK & RED

STARS, PHOTO SHOOTING, PERFORMANCES, FOOD & BEVERAGE GAMES, LUCKY DRAW, FASHION SHOW, MOVIE SCREENING

Organized By:

Diamond Sponsors:

Gold sponsors:

កំពង់ភ្លុក
KAMPONG PLOUK

កំពង់ភ្លុកជាភូមិឃុំមួយ ឬគេច្រើនហៅថា “ភូមិអណ្តែតទឹកកំពង់ភ្លុក” មានទីតាំងនៅតាមមាត់បឹងទន្លេសាប ក្នុងទឹកដីខេត្តសៀមរាប ដែលមានប្រជាជនជាច្រើនគ្រួសារកំពុងរស់នៅ ពឹងពាក់អាស្រ័យភោគផលទន្លេ និងវិស័យទេសចរណ៍។

ក្នុងភូមិអណ្តែតទឹកកំពង់ភ្លុក ទេសចរនឹងឃើញ ភោជនីយដ្ឋាន ហាងសាលា វត្តអារាម ហើយភ្ញៀវអាចជិះទូកមើលព្រៃលិចទឹក យ៉ាងសប្បាយរីករាយ។ នេះបើតាមការឱ្យពីគេហទំព័រ Madmonkeyhostels។

ប្រភពខាងលើបន្តថា ទេសចរត្រូវចំណាយពេលប្រហែល ៣០ នាទី តាមផ្លូវគោក បន្ទាប់មកជិះទូកទៅភូមិកំពង់ភ្លុក ដែលមានរយៈពេល ១ ម៉ោងកន្លះ។

ទៅលេងតំបន់នេះក្នុងរដូវភ្ជុំបិណ្ឌ លោក សារ៉ាត់ បានឱ្យ Sabay ដឹងថា រ៉ឺម៉កកង់បីមួយតម្លៃ ១៥ ដុល្លារ ពោលគឺជិះពីទីរួមខេត្តសៀមរាបមកដល់កំពង់មួយ។ ក្រោយមកជិះទូកបន្តឆ្ពោះទៅកាន់ភូមិនេះតែម្តង។

លោកបន្តថា ទូកតូចមួយតម្លៃ ៣០ ដុល្លារ ចំណែកទូកធំតម្លៃ ចាប់ពី ៥០ ដុល្លារឡើង តាមប្រភេទទូក តែទោះបីជាយ៉ាងណាលោកមិនបានបញ្ជាក់ពីពេលវេលានោះទេ។ តោះ! កុំចាំយូរ សូមទស្សនាភូមិកំពង់ភ្លុកជាមួយ Sabay ទាំងអស់គ្នា...

អ៊ុំ សុភក្រ្ត

BEST VACATION

BEUNGALOW
K A M P O T

បឹងហ្គាឡូធម្មជាតិមានទីតាំងស្ថិតនៅក្បែរស្ពានថ្មនៃដៃសមុទ្ររបស់ខេត្តកំពត និងមានចម្ងាយត្រឹមតែ២០គមប៉ុណ្ណោះពីប្រលានយន្តហោះខេត្តព្រះស៊ីហនុ នៅទីនោះមានទេសភាពស្រស់ស្អាត ហើយស្ងប់ស្ងាត់ និងមានខ្យល់អាកាសស្រស់ថ្លាពីជំនោរធម្មជាតិ។

បើនៅចុងសប្តាហ៍អត់ដឹងទៅណាលោកអ្នកអាចសាកនាំក្រុមគ្រួសារ   ទៅលំហែកម្សាន្តនៅបឹងហ្គាឡូធម្មជាតិខេត្តកំពតនេះបាន ព្រោះនៅទីនេះក៏មានផ្ទះសម្រាប់ស្នាក់កម្សាន្តដល់ភ្ញៀវដែលមានផាសុកភាពបែបខ្មែរផងដែរ។ លើសពីនេះទៀតគឺមានបម្រើជូននូវអាហារគ្រឿងសមុទ្រអាំងគ្រប់ប្រភេទតាមតម្រូវការរបស់អ្នកនៅលើឆ្នេរខ្សាច់សក្បោះ ហើយអាចគយគន់នូវទេសភាពដៃសមុទ្រនិងថ្ងៃលិចបានយ៉ាងស្រស់ស្អាត។

និតា

BACK TO SCHOOL ISSUE

PHOTO: Pu Sam
CLOTHES: Dr. Fashion
TALENT: Sonn Kaknika

PHOTO: Pu Sam
CLOTHES: Dr. Fashion
TALENT: Sonn Kaknika

PHOTO: Pu Sam
CLOTHES: Dr. Fashion
TALENT: Sonn Kaknika

PHOTO: Pu Sam
CLOTHES: Dr. Fashion
TALENT: Sonn Kaknika

ការប្រារព្វខួបកំណើតដ៏រីករាយ នៅ kidscity

រីករាយជាមួយនឹងការប្រារពពិធីខួបកំណើតដ៏រំភើបនិងគួឱ្យសប្បាយរីករាយនៅឃីតស៊ីធី។ នេះជាការផ្ដល់ជូននូវសេវាកម្មដ៏រីករាយមួយទៀតក្រៅពីសកម្មភាពកម្សាន្តនានានៅឃីតស៊ីធី។ ជាការផ្ដល់ជូនដ៏ពិសេសដល់អស់លោកដែលមានបំណងចង់ប្រារពពិធីខួបកំណើតសម្រាប់ក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិ គូស្វាមីភរិយា ឬបុត្រធីតា យើងនឹងមានការផ្ដល់ជូនជាច្រើន ជម្រើសដើម្បីសម្រួលដល់អស់លោកអ្នក។ ក្នុងជម្រើសនីមួយៗមានដូចជាការកម្សាន្តសកម្មភាពផ្សេងៗក្នុងការបញ្ចុះតម្លៃពិសេសពីឃីតស៊ីធី ឬការរទទួលរៀបចំនូវ Buffet និងភេសជ្ជៈផ្សេងៗ ឬការរៀបចំជា អាហារសម្រន់ផ្សេងៗតាមការពេញចិត្តនិងត្រូវការរបស់អស់លោកអ្នក។សូមកុំឱ្យថ្ងៃខួបកំណើត របស់អ្នករំលងពីឃីតស៊ីធី។ ឱកាសប្រារពពិធីខួបកំនើតដ៏រីករាយដែលមានសកម្មភាពកម្សាន្តផ្សេងៗ ការញុំាអាហារដ៏ឈ្ងុយឆ្ងាញ់ជាមួយមនុស្សជាទីស្រលាញ់ក្នុងតម្លៃសមរម្យ មានតែនៅ ឃីត ស៊ីធី ប៉ុណ្ណោះ។ សម្រាប់ព័ត៌មានទាក់ទងនឹងសេវាកម្មរៀបចំពិធី ខួប កំណើត សូមទំនាក់ទំនងតាមរយៈលេខទូរស័ព្ទ ០៧៨ ៩១៩ ៨៨៨ ឬ ០៨៩ ៦៦៦ ២៨៦។ សូមអរគុណ!

KidsCity
fun for everyone!

NOVEMBER 2015 MOVIES RELEASE

OH MY GHOST 23-Nov-2015

រឿង "Oh My Ghost 5"បានត្រលប់មកវិញហើយជាមួយអ្នកគ្រូបង្រៀនទាំង៤នាក់ដែលត្រូវមកបង្រៀននៅក្នុងវិទ្យាល័យមានឈ្មោះល្បីល្បាញប្រចាំប្រទេស។ ហើយការវិលត្រលប់មកវិញរបស់ពួកគាត់លើកនេះបានរកឃើញនូវរឿងរ៉ាវមួយចំនួនដែលមិនទាន់បានដោះស្រាយទាំងពីអតីតកាលដែលទាក់ទង និងវិញ្ញាណរបស់នារីម្នាក់ដែលតែងតែចេញមកលងបន្លាចគេឯងគ្រប់គ្នានៅក្នុងវិទ្យាល័យ។ ក្នុងនោះមានសិស្សម្នាក់អាចធ្វើការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយវិញ្ញាណហើយអាចជួយឲ្យមនុស្សនិងខ្មោចធ្វើការទាក់ទងគ្នាបាន។ វាជាភាពរីកររាយរន្ធត់តែវាហាក់ដូចជាសាលានេះមានបង្កប់នូវអាថ៌កំបាំងផ្សេងទៀតផងដែរ។ ដោយមាននារីម្នាក់ជួយរកគ្រប់វិធីដើម្បីស្រាយនូវអាថ៌កំបាំងមួយនេះដែលជាហេតុធ្វើឲ្យពួកគេត្រូវប្រយុទ្ធជាមួយខ្មោចនិងជាមួយមនុស្សដែលមានបំណងអាក្រក់ផងដែរ។ ចុងក្រោយតើមនុស្សឬខ្មោចដែលអាចដោះស្រាយនូវការប្រយុទ្ធដ៏លំបាកនេះបាន?

Jem and The Holograms 05-Nov-2015

មេងស្រីដ៏សាមញ្ញម្នាក់ដែលរស់នៅក្នុងទីក្រុងតូចមួយបានក្លាយខ្លួនពីអ្នកចម្រៀងដែលគ្មានអ្នកណាស្គាល់និងចាប់អារម្មណ៍ក្រោយមកក្លាយទៅជាអ្នកចម្រៀងល្បីជាសកល។ នាងនិងបងប្អូនស្រីទាំងបីនាក់ក៏បានចាប់ផ្ដើមរកឃើញនូវទេពកោសល្យនិងសម្ថតភាពដ៏អស្ចារ្យដែលមាននៅក្នុងខ្លួនរបស់ពួកគេ។តើខ្សែជីវិតរបស់ពួកគេនិងផ្លាស់ប្ដូរទៅជាយ៉ាងណាបន្ទាប់ពីបានក្លាយទៅជាស៊ុបភើរស្ដារដ៏ល្បីដែលមនុស្សគ្រប់គ្នាកោតសរសើរ?

The Hallow 13-Nov-2015

មានរឿងចំលែកៗចាប់ផ្ដើមកើតឡើងតាំងពីមានក្រុមគ្រួសារមួយបានរើចូលមករស់នៅផ្ទះចំណាស់មួយក្នុងព្រៃឆ្ងាយពីគេឯងនៅក្នុងប្រទេសអៀកឡង់។ ពួកគេត្រូវអ្នកជិតខាងមិនស្វាគមន៍ចំពោះការរើចូលមករស់នៅក្នុងតំបន់នេះហើយត្រូវជួបប្រទះនិងរឿងរ៉ាវប្លែកៗដែលបានកើតឡើងនៅក្នុងព្រៃ។ តើវាកើតឡើងព្រោះតែអ្នកជិតខាងមានចេតនាបន្លាចចង់ឲ្យពួកគេរើចេញទៅវិញឬក៏មានវិញ្ញាណបិសាចរស់នៅក្នុងព្រៃពិតមែន?

Pawn Sacrifice 19-Nov-2015

ក្នុងអំឡុងពេលធ្វើសង្គ្រាមត្រជាក់ ស្ដេចអុករបស់ប្រទេសអាមេរិក Bobby Fischer បានដឹងថាគាត់ត្រូវបានគេដាក់ភ្នាល់ឲ្យនៅចំកណ្ដាលនៃរវាងប្រទេសមហាអំណាចទាំងពីរ។ ហើយគេនឹងត្រូវតស៊ូប្រកួតយ៉ាងស្វាតស្វាញនិងជាមួយជើងខ្លាំងខាងអុក Boris Spassky ខណៈពេលដែលគាត់ត្រូវប្រឈមមុខនិងចក្រភពសូវៀតទាំងមូលផងដែរ។ គាត់ធ្លាប់ជាក្មេងដែលមនុស្សគ្រប់គ្នាទទួលស្គាល់និងមានភាពលេចធ្លោមកពីទីក្រុង Brooklyn ដែលអាចចាប់យកនូវកាស្រមើរស្រមៃរបស់ពិភពលោកតែត្រូវបរាជ័យ។ តើចុងក្រោយគាត់អាចបំបែកក្បួនអុករបស់ជើងខ្លាំងមកពីចក្រភពសូវៀតបានដែរឬទេ?

FIND US AT: SABAYMVP
DISTRIBUTED BY sabay MVP

EYES 26-Nov-2015

មានខ្សែភ្នែកអាថ៌កំបាំងរបស់ក្មេងស្រីម្នាក់បានសំលឹងទៅកាន់ Yukari តាមរន្ធប្រហោងទ្វាររបស់នាង។ វាគឺជាចាប់ផ្ដើមនូវការសម្លាបដ៏គួរឲ្យខ្លាចក្រៃលែងពីម្នាក់ហើយម្នាក់ទៀត។ រូបភាពមួយដែលមិនអាចយល់បានធ្លាក់មកលើវានហាលម្ដងហើយម្ដងទៀតវាជារបស់មិត្តភក្ដិជិតស្និទម្នាក់របស់នាងដែលបានស្លាប់ដោយគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍។ ឪពុករបស់នាងបានបាត់ខ្លួនយ៉ាងអាថ៌កំបាំងជាមួយនឹងសំបុត្រផ្ដុំមួយហើយក្រោយមកម្ដាយរបស់នាងក៏បានធ្វើអត្តឃាតសំលាប់ខ្លួនផងដែរ។ គ្រប់យ៉ាងដែលបានកើតឡើងតែងតែមានក្មេងស្រីម្នាក់បង្ហាញខ្លួនចំពោះមុខ Yukari ។ តើក្មេងស្រីដ៏អាថ៌កំបាំងមានទាក់ទងជាមួយរឿងដែលបានកើតឡើងទាំងអស់នេះដែលទេ? Yukari ក៏មិនប្រាកដក្នុងចិត្តដែរ។ ឪពុករបស់នាងបានបង្ហាញខ្លួនមកវិញម្ដងទៀតមកប្រាប់នាងពីគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ដែលបានកើតឡើងពីអតីតកាលដែលទាក់ទងនិងគ្រួសាររបស់នាង។ ពេលដែលម្ដាយរបស់នាងមានផ្ទៃពោះប្អូនប្រុសរបស់នាង Shota គាត់បានសង្ស័យថាប្ដីរបស់គាត់លួចទាក់ទងស្រីផ្សេង។ ម្ដាយរបស់នាងបានទៅរកស្រីម្នាក់នោះពួកគាត់បានរុញច្រានគ្នាទៅមកហើយដួលទៅលើផ្លូវស្របពេលនោះក៏បានជួបគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ដោយឡានទើបធ្វើឲ្យសោកនាដកម្មនេះបានកើតឡើងហើយស្លាប់ទាំងម្ដាយនិងកូននៅក្នុងផ្ទៃ។ ចំណែកម្ដាយរបស់ Yukari បានផ្ដល់កំណើតដល Shota។ តើវាមានន័យដូចម្ដេច?

តើក្មេងស្រីដ៏អាថ៌កំបាំងនោះវាវិញ្ញាណក្មេងដែលមិនបានកើតមកមែនឬទេ? តើវិញ្ញាណទារកដែលមិនបានកើតមកនោះព្យាយាមសម្លាប់ប្អូនស្រីរបស់នាងដើម្បីឲ្យគេអាចចាប់ជាតិបានវិញឬក៏យ៉ាងណា? តើវានឹងផ្លាស់ប្ដូរវាសនាគ្រួសារនាងជារៀងរហូតឬទេ?

ធ្លាប់អត់ថាខោអាវពេញទូរ តែនៅរអ៊ូថាគ្មានអ្វីពាក់? ធ្លាប់អត់ព្រឹកឡើងឈរមុខទូរខោអាវសំឡឹងចុះឡើងជិតកន្លះម៉ោងរកអីពាក់អត់បានហើយទៅរៀនយឺតរៀងរាល់ព្រឹក? Sabay Magz យល់ពីបញ្ហាធំមួយនេះរបស់អ្នកទាំងគ្នា ដូច្នេះអត្ថបទនេះនឹងនិយាយអំពីរបស់សាមញ្ញៗទាំង 10 ដែលនារីគ្រប់រូបគួរតែមាន -(Basic Essential) និងគន្លឹះខ្លះៗក្នុងការស្លៀកពាក់អោយបានស្អាតបំផុតតាមដែលអាចធ្វើទៅបានដោយមិនចាំបាច់ចំណាយពេលយូររៀងរាល់ព្រឹក។

❞ចាប់ផ្តើមឈប់រអ៊ូថាអត់មានអីពាក់ទៀតទៅ❝

វាពិតជាសំខាន់ណាស់ក្នុងការស្លៀកពាក់អោយបានស្រស់ស្អាត ដើម្បីកសាងជំនឿចិត្តលើខ្លួនឯងក្នុងការចាប់ផ្តើមថ្ងៃថ្មីរបស់យើងម្នាក់ៗ តែវាមិនចាំបាច់លុះត្រាតែមានថវិកាច្រើនក្នុងការដើរទិញសំលៀកបំពាក់ថ្មីៗរៀងរាល់ពេលនោះទេ។

ដើម្បីយល់ដឹងពីរបៀបស្លៀកពាក់រឺក៏ Fashion នោះ គឺយើងត្រូវចាប់ផ្តើមពីមូលដ្ឋានគ្រឹះដូចជារៀន ក ខ គ ចឹង។ បន្ទាប់ពីយើងស្គាល់ព្យញ្ជនៈនីមួយៗ រួញហើយនោះយើងនឹងចេះប្រកបចេញជាពាក្យ ដូចខោអាវអញ្ចឹងបើយើងស្គាល់ពីលក្ខណៈមួយៗ របស់វារួចហើយ យើងនឹងមានគំនិតក្នុងការផ្សំផ្គុំវាអោយទៅជាស្ទាយថ្មីៗជាច្រើនបែប (Different Looks) ដោយពឹងផ្អែកលើរបស់ដែលយើងមានរួចស្រាប់ ឬរបស់ដែលយើងគួរមាន ហើយឆ្លុះបង្ហាយពីខ្លួនយើង។ ជាការពិតណាស់ គ្រាន់តែអាវយឺតសាមញ្ញមួយក្នុងទូរ យើងអាចពាក់វាបានយ៉ាងច្រើនបែបច្រើនយ៉ាង ដោយប្រើប្រាស់ការច្នៃប្រឌិតតែបន្តិច។ជួនកាលយើងចាប់អារម្មណ៍ឃើញនារីខ្លះ មើលទៅដូចជាសំបូរខោអាវថ្មីៗដំហើញតែងតែមានស្ទាយថ្មីរៀងរាល់ពេល តែពេលខ្លះមិនមែនទូរគាត់សំបូរខោអាវទេ តាមពិតគាត់ពាក់របស់ដដែលៗ តែបង្ហាយចេញនូវស្ទាយថ្មីៗ ដោយគាត់ចេះពីរបៀបក្នុងការផ្គូផ្គង់របស់ដែលគាត់មានស្រាប់។

ខាងក្រោមនេះគឺជារបស់សាមញ្ញៗទាំង 10ដែលនារីគ្រប់រូបគួរតែមាន ដើម្បីយកទៅចាប់ផ្តើមបង្កើតស្ទាយថ្មីៗរបស់ខ្លួនសំរាប់រដូវបើកបរេសនកាលនេះដោយពឹងផ្អែកលើរបស់មូលដ្ឋានគ្រឹះសង្ខេបខាងក្រោម

ខោកាប៊ូយរឹបជើង

ខោកាប៊ូយមានច្រើនប្រភេទដូចជាខោកាប៊ូយជើងប៉ាត់ ខោកាប៊ូយជើងត្រង់ និងមានច្រើនទៀត។ បន្តែខោកាប៊ូយរឹបជើងនេះ គឺវាមិនចេះហួសម៉ូតតាមសម័យកាល ហើយលក្ខណៈពិសេសនោះ គឺប្រភេទខ្លួននារីណាក៏អាចស្លៀកវាបាន មិនថាស្គមឬធាត់ ទាបឬខ្ពស់ឡើយ។ ជ្រើសរើសខោកាប៊ូយពណ៌ដត់ (Dark Wash) កាន់តែល្អ ព្រោះថាវាមិនរើសពណ៌អាវ។ គន្លឹះមួយទៀតសម្រាប់អ្នកមានសាច់ចង្កេះច្រើន គួរជ្រើសរើសខោកាប៊ូយប្រភេទចង្កេះខ្ពស់ ដើម្បីសូនចង្កេះអោយមានរៀងស្អាត និងជួយអោយមើលទៅជើងវែងជាងធម្មតា។

អាវយឺត

អាវយឺត Basic នេះពិតជាមានសារៈសំខាន់និងមានប្រយោជន៍ច្រើនណាស់សំរាប់នារីគ្រប់រូប។ មើលទៅគឺវាមានលក្ខណៈសាមញ្ញបន្តែលក្ខណៈសាមញ្ញរបស់វានឹងហើញដែលធ្វើអោយយើងមានភាពងាយស្រួលក្នុងការបង្កើតស្ទាយបានច្រើនប្រភេទ ដូចគ្រាន់តែបន្ថែម អាវក្រៅ កន្សែងបង់ក ឬខ្សែកធំៗ រួយជាស្រេច។

អាវក្រៅប្រភេទJacket:

អាវក្រៅប្រភេទ Jacket មានច្រើនប្រភេទ ដូចជា Denim Jacket (អាវក្រៅខោប៊ូយ) ឬ Motor Jacket។ អ្នកអាចជ្រើសរើសមួយទុកជាអលង្ការបន្ថែមសំរាប់ ធ្វើអោយស្ទាយអ្នកកាន់តែមានការទាក់ទាញ

រ៉ូបខ្មៅ

ជាមួយរ៉ូបខ្មៅប្រភេទនេះ អ្នកអាចប្រើវាបានស្ទើរគ្រប់ស្ថានកាល ទៅរៀនក៏បាន ទៅជប់លៀងក៏បាន គឺអាស្រ័យទៅលើអ្នកដែលស្ទាយវា។

ខ្សែកធំៗ

ខ្សែកធំអាចធ្វើអោយខោអាវសាមញ្ញក្លាយទៅជាចំនុចនៃការចាប់អារម្មណ៍ ឆ្លុះបញ្ចាំងពីសិល្បៈនិយមរបស់អ្នកពាក់វា។ បើសិនក្រោកពីគេងឡើងអត់ដឹងថាគួរពាក់អ្វីទៅរៀន គួរនឹកឃើញដល់អាវយឺតលាតធម្មតាជាមួយនឹងខ្សែកធំ។

កន្សែងបង់ក

និយាយចំពោះយុវនារីខ្មែរយើងកន្សែងបង់កគឺអត់សូវជាពេញនិយមប៉ុន្មានទេ។ អ្នកប្រាកដជាមិនជឿទេថាកន្សែងបង់កនេះមានឥទ្ធិពលអាចផ្លាស់ផ្ទូរនារីសាមញ្ញទៅជានារីទាន់សម័យនិងបន្ថែមភាពទាក់ទាញបានយ៉ាងខ្លាំងបំផុតបើសិនយើងចេះជ្រើសរើសវាអោយបានត្រឹមត្រូវ។ ដូច្នេះគួរចាប់ផ្តើមសន្សំទិញកន្សែងបង់កទុក។

អាវមានលែវមុខ

ជាមួយសំពត់: អ្នកនឹងត្រូវមានការងារទាក់ទងនឹងបទបង្ហាយជាច្រើនក្នុងសាលា ដូច្នេះអ្នកត្រូវត្រៀមខ្លួនរួចជាស្រេច ដោយមានរបស់ពីរនេះនៅក្នុងទូរខោអាវ។ អាវលែវមុខនិងសំពត់ជួយអ្នកអោយមើលទៅសមសួន (Professional Look)សមស្របនឹងបរិយាកាស។ គួរតែជ្រើសរើសទំហំនឹងប្រភេទអោយសមនឹងដងខ្លួនរបស់យើង។

អាវក្រៅប្រភេទ Cardigan:

អាវក្រៅប្រភេទនេះគឺមិនប្រកាន់រដូវកាលឬធាតុអាកាសក្នុងការពាក់វានោះទេ។ វាអាចការពារអ្នកពីពន្លឺព្រះអាទិត្យ និង ជួយអ្នកអោយកក់ក្តៅនៅពេលរងាបានទៀតផង។ បើអ្នកមានការប្រញាប់ប្រញាល់នៅពេលព្រឹក ឬកៀក ម៉ោងទៅរៀនអ្នកគ្រាន់តែលើកវាមកពាក់ពីលើអាវយឺត Basic ខាងក្នុង ក៏វាអាចជួយបន្ថែមសោភ័ណថ្មីមួយទៀតដល់ស្ទាយរបស់អ្នកដែល។

កាបូបធំពីរ

កាបូបធំពិតជាជួយសំរួលនិស្សិតបានច្រើនក្នុងការទុកដាក់របស់អោយមានរបៀបរយ។ កាបូបមួយគួរតែជាពណ៌ភ្លឺ និងមួយទៀតគួរតែជាពណ៌ងងឹត ឧទាហរណ៍ពណ៌សនិងពណ៌ខ្មៅ ព្រោះថាពីរពណ៌នេះវាមិនរើសពណ៌សំលៀកបំពាក់។

ស្បែកជើងប៉ាត៉ា និង ស្បែកជើងក្តុបមុខ (Ballet Flat) មិនថា Converse, Keds, Vans ឬក៏ស្បែកជើងប៉ាត៉ាដែលមានការរចនារបៀបនេះ គួរតែមានយ៉ាងហោចណាស់មួចដែលសំរាប់ពាក់ទៅសាលាដោយផាសុខភាព។ វាស្តាប់ទៅដូចអត់សូវស្រួលទេបើពាក់ស្បែកជើងកែងទៅរៀនពេញមួយថ្ងៃនោះ។ស្បែកជើងប៉ាត៉ាមិនត្រឹមតែពាក់ទៅមានផាសុខភាពទេ តែថែមទាំងជួយបង្កើនភាពស្រស់ស្អាតនិងឆ្លាតបែបយុវវ័យទាន់សម័យ។ លើសពីនេះវាមិនសូវរើសលៀកបំពាក់ទេ ថែមទាំងជួយអោយសំលៀកបំពាក់លេចធ្លោថែមមួយកំរិតទៀតផង។

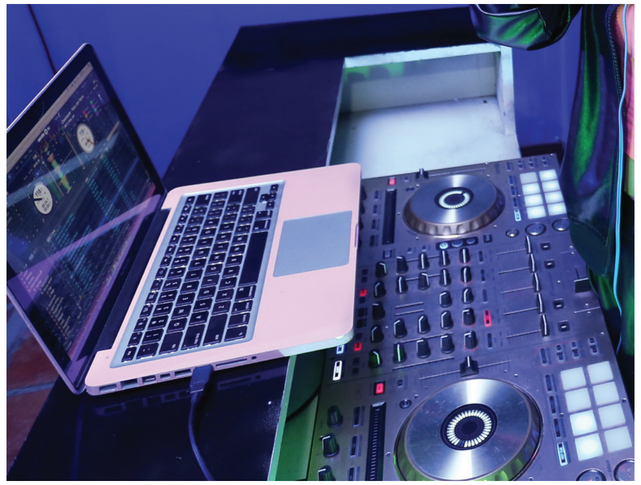
មានស្បែកជើងប៉ាត៉ាមួយមុខក៏មិនទាន់ជាគ្រប់គ្រាន់ទេ គួរតែមាន ស្បែកជើងក្តុបមុខ (Ballet Flat) មួយគូរទៀតទុកសំរាប់ពាក់ពេលមានកម្មវិធីផ្លូវការ ការឡើងធ្វើបទបង្ហាយ ឬក៏ចង់លេងស្ទាយ Girly Girl រឹតតែសាក់សម។

តន្ត្រីកែប្រែជីវិតក្មេងៗជំនាន់ថ្មី

DEEJAY PINK ទើបតែមានអាយុ២០ឆ្នាំតែប៉ុណ្ណោះប៉ុន្តែសព្វថ្ងៃនេះបានក្លាយជាDJចាក់ភ្លេងអាជីពគិតមកទល់ពេលនេះគឺមានរយៈពេល១ឆ្នាំហើយ។ដោយសារតែជីវភាពគ្រួសារមិនសូវជាធូរធារ ធ្វើឲ្យDJ ស្រីវ័យក្មេងម្នាក់នេះបានបញ្ចប់ត្រឹមការសិក្សាទុតិយភូមិ ហើយព្រោះតែមានបងប្រុសជាDJចាក់ភ្លេងស្រាប់ធ្វើឲ្យខ្លួនក៏មានក្តីស្រមៃចង់ក្លាយជាDJដូចគាត់ដែរ។ ក្រោយមកចាប់តាំងពីបញ្ចប់ការសិក្សាមកDEEJAY PINK ក៏បានហាត់រៀនចាក់ភ្លេងពីបងប្រុសរហូតដល់បានធ្វើការចាក់ភ្លេងនៅក្នុងក្លឹបបរទេស និងខ្មែរមួយចំនួនហើយ ពេលនេះក្តីស្រម៉ៃដែលចង់ក្លាយជាDJ ចាក់ភ្លេងក៏បានសម្រេចដូចបំណង។

ការខិតខំប្រឹងប្រែងមិនសាបសូន្យ សព្វថ្ងៃនេះជីវភាពគ្រួសាររបស់DEEJAY PINK បានផ្លាស់ប្តូរពីអ្នកលក់ឈូកតាមចិញ្ចើមផ្លូវ និងរស់នៅប្រសើរច្រើនជាងពីមុន ហើយគាត់ក៏មានមោទនភាពចំពោះការខិតខំប្រឹងប្រែងរបស់គាត់ក្នុងអាជីពជា DJ ចាក់ភ្លេងនេះ និងអរគុណជាខ្លាំងដែលជំនាញនេះបានផ្លាស់ប្តូរជីវិតរបស់គាត់សឹងតែទាំងស្រុង។

និតា



ខ្មែរ អាមេរិកច្រៀងRAP ខ្មែរផ្អើលYOUTUBE

ផានិត ដួងមានអាយុ៣២ឆ្នាំដែលមានស្រុកកំណើតនៅ PACIFIC NORTHWEST (WASHINGTON) ប៉ុន្តែមានដើមកំណើតជាជនជាតិខ្មែរ សព្វថ្ងៃនេះគេស្គាល់ផានិតច្រើនតាមរយៈរហស្សនាម HELLA CHLUY ដោយសារគាត់ច្រៀងចម្រៀង PARODIESបរទេសជាភាសាខ្មែរហើយបង្ហោះតាមប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គមYOUTUBE។ SABAYបានចូលមើលវីដេអូចម្រៀងរបស់គាត់ហើយក៏មានការចាប់អារម្មណ៍ដូចគ្នាទើបស្វែងរកគាត់ដើម្បីផ្តល់បទសម្ភាសជាមួយគ្នាខ្លះ ចង់ដឹងថាគាត់RAPរហូតដល់ល្បីដូចឥលូវដោយរបៀបម៉េចយើងនាំគ្នាអានការសម្ភាសគាត់ទាំងអស់គ្នា។

SABAY:
តើHELLA ចាប់ផ្តើមធ្វើបទចម្រៀងតាំងពីពេលណា?

HELLA:ខ្ញុំចេះនិពន្ធបទចម្រៀងជាង២០ឆ្នាំហើយ ដំបូងឡើយខ្ញុំចូលចិត្តច្រៀងថតចម្រៀងលេងតាមម៉ាស៊ីនKARAOKEរបស់ម៉ាក់ខ្ញុំ ក្រោយទៀតមកខ្ញុំចាប់ផ្តើមនិពន្ធបទចម្រៀងដោយខ្លួនឯង តែដោយសារកាលនោះខ្ញុំនៅក្មេងពេកច្រៀងមិនសូវល្អហើយ RAP ខុសតុងរហូត។ តែដោយសារការខិតខំព្យាយាមយូរខែឆ្នាំក្រោយមកខ្ញុំក៏បានអភិវឌ្ឍការច្រៀងរបស់ខ្ញុំ ដោយមានការសហការជាមួយមិត្តភ័ក្តិជិតស្និទ្ធរបស់ខ្ញុំម្នាក់ឈ្មោះ(JEFF LEK) ដែលគាត់មានចំណូលចិត្តលើការបង្កើតបទជាមួយគ្នា។បទដែលពួកយើងធ្វើមានដូចជាប្រភេទបទHIP HOP,R&B និងPOP ហើយបទចម្រៀងដែលធ្វើឲ្យខ្ញុំក្លាយជាអ្នកចម្រៀងRAP ដំបូងគឺបទ«THUGGISH RUGGISH BONE» បន្ទាប់មកនៅឆ្នាំ២០១០ខ្ញុំបានទទួលការគាំទ្រខ្លាំងដោយសារបទ«DIME»។

SABAY:
តើបទចម្រៀងដែលមានទំនុកជាភាសាខ្មែរដែលលោកបានបង្កើតរាល់អត្ថន័យគឺចង់សំដៅទៅនរណាម្នាក់មែនដែរអត់?

HELLA: វាដូចជាមិនបែបហ្នឹងទាំងស្រុងទេ ខ្ញុំគ្រាន់តែសរសេរវាទៅតាមទិដ្ឋភាពពិតដែលគ្រប់គ្នាកំពុងចូលចិត្ត ហើយបែបកំប្លែងៗសប្បាយៗតែប៉ុណ្ណោះ។

SABAY:
តើនៅក្នុងបទចម្រៀងទាំងនោះមានបង្កប់នូវសារអ្វីខ្លះដល់អ្នកមើល?

HELLA:តាមពិតទៅសុទ្ធតែមានសារពិសេសដែលខ្ញុំបានបង្ហាញនៅក្នុងន័យបទចម្រៀង តែរាល់ការបង្កើតទាំងនោះគឺខ្ញុំចង់ឲ្យអ្នកមើលសើចហើយមានភាពសប្បាយរីករាយ តែនៅក្នុងបទមួយដែលមានចំណងជើងថា «STARTED FROM THE BOTTOM» វានិយាយពីជីវិតពិតរបស់គ្រួសារដែលតស៊ូប្រឹងប្រែងដោយបេះផ្លែប៊ឺរីដើម្បីចិញ្ចឹមជីវិត។

SABAY:
តើលោកនឹងមានគម្រោងថ្មីៗអ្វីខ្លះសម្រាប់បទចម្រៀងបន្ទាប់ទៀត ?

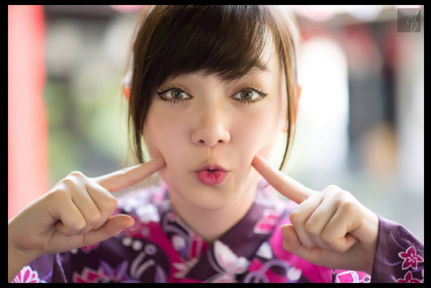
HELLA: ខ្ញុំនឹងបន្តធ្វើវីដេអូចម្រៀងបែបកំប្លែងសើចសប្បាយបន្តទៅទៀត ដែលមានទស្សនីយភាពថ្មីៗនឹងគួរឲ្យចាប់អារម្មណ៍ ហើយខ្ញុំក៏សង្ឃឹមថាថ្ងៃណាមួយដែលខ្ញុំបានទៅដើរកម្សាន្តនៅសមាគមខ្មែររស់នៅប្រទេសបារាំង អូស្ត្រាលី អង់គ្លេសនិងជាពិសេសគឺប្រទេសខ្មែរតែម្តង ដែលខ្ញុំស្រម៉ៃថានឹងអាចផ្តល់ការសម្តែងដ៏ល្អបំផុតរបស់ខ្ញុំជាមួយបងប្អូនជនជាតិខ្មែរយើងទាំងអស់គ្នា។ «ខ្ញុំស្រលាញ់ការធ្វើបទចម្រៀងខ្លាំងមែនទែន លុះត្រាតែខ្ញុំឈប់ដកដង្ហើមទើបខ្ញុំឈប់ច្រៀង» ។ និតា

តារាចម្រៀងជោគជ័យ វ័យក្មេង

កញ្ញា Jannine Weigel ជាតារាចម្រៀងជនជាតិថៃកាត់អាល្លឺម៉ង់ ដ៏ស្រស់ស្អាតវ័យក្មេង ហើយមានអាយុទើបតែ ១៥ឆ្នាំប៉ុណ្ណោះ ប៉ុន្តែទទួលបានភាពជោគជ័យជាខ្លាំងត្រឹមតែមួយប៉ប្រិចភ្នែកសោះ Jannine បានក្លាយជាតារាចម្រៀងប្រចាំផលិតកម្មមួយនៅក្នុងប្រទេសថៃ។ កាលដំបូងឡើយ Jannine គ្រាន់តែចូលចិត្តច្រៀងហើយបានបង្កើត Channel ខ្លួនឯងមួយនៅក្នុង Youtube និងបង្ហោះបទចម្រៀងដែលច្រៀងCover ជាភាសាថៃ និងអង់គ្លេសហើយនៅក្នុងឆ្នាំ២០១២ ជាពេលដែល Jannine ចាប់ផ្តើមមានការគាំទ្រខ្លាំងមែនទែន។

ហើយកាលពីថ្ងៃទី២៤ខែតុលាឆ្នាំ២០១៥នេះកញ្ញាJannine បានចូលរួមសម្តែងក្នុងកម្មវិធីសប្បុរសធម៌ដំរីអង្គរនៅអាគារសហប្រតិបត្តិការកម្ពុជា ជប៉ុន(CJCC)ផងដែរ ដោយសារតែមានការគាំទ្រហើយស្រលាញ់ជាខ្លាំងដល់ Jannine ពេលដែលធ្វើការសម្ភាសជាមួយ Sabay តារាស្រីវ័យក្មេងរូបនេះបានឆ្លើយតបដោយអារម្មណ៍រំភើបរីករាយខ្លាំងមែនទែនស្ទើរតែរកពាក្យមកពណ៌នាគ្មាន។ ម្យ៉ាងវិញទៀតនេះគឺជាលើកទីមួយដែល-Jannine បានមកកាន់ប្រទេសកម្ពុជាដើម្បីចូលរួមចំណែកសប្បុរសធម៌តាមរយៈកម្មវិធីតន្ត្រីដំរីអង្គរ ប៉ុន្តែJannine ផ្ទាល់មិននឹកស្មានថាទទួលបានការគាំទ្រជាខ្លាំងពីអ្នកគាំទ្ររបស់ខ្លួនដល់ថ្នាក់នេះទេ។ ជាចុងក្រោយJannine ក៏បានអរគុណសម្រាប់ការស្វាគមន៍ដ៏កក់ក្តៅរបស់កម្ពុជា ហើយក៏បានបញ្ជាក់ទៀតថា«ខ្ញុំនឹងត្រលប់មកកាន់ប្រទេសកម្ពុជាម្តងទៀតក្នុងពេលឆាប់ៗខាងមុខនេះ»។

និតា



បោះជំហានដើម្បី
ក្លាយជាតារា

គ្រប់គ្នាកើតមកតែងមានទេពកោសល្យស្រាប់ជាប់ខ្លួនគ្រាន់តែពេលខ្លះខ្លួនឯងមើលមិនឃើញទាល់តែអ្នកដទៃជួយប្រាប់ ហើយអ្វីដែលសំខាន់ទៀតនោះគឺអ្នកណាក៏មានក្តីស្រមៃដែរគ្រាន់តែក្តីស្រមៃទាំងនោះខុសៗពីគ្នា។ តែជឿអត់ពេលដែលយើងមានភាពអត់ធ្មត់មិនងាយបោះបង់រួមផ្សំនឹងសមត្ថភាពដែលមានស្រាប់អាចរុញច្រានឲ្យសុបិនរបស់យើងក្លាយជាការពិត!! ចង់ដឹងថាសុបិននោះអាចក្លាយជាការពិតមែនដែរអត់ សាកជួបជាមួយកញ្ញារូបស្រស់វ័យក្មេងមួយរូបដែលគាត់ចាកចេញមកពីស្រុកដើម្បីក្តីសុបិនរបស់គាត់តិចមើល!!

កញ្ញាឡឹម សុវណ្ណកញ្ញា មានស្រុកកំណើតនៅខេត្តបាត់ដំបងហើយសព្វថ្ងៃនេះកំពុងតែមមាញឹកក្នុងការថតកុន ដោយសារតែដំបូងឡើយគេឃើញថាកញ្ញាមានទេពកោសល្យល្អពីកំណើតក្នុងការសម្តែង ទើបសព្វថ្ងៃនេះកញ្ញាមានវត្តមាននៅក្នុងរឿងច្រើនគួរសម។ ព្រោះតែការខិតខំប្រឹងប្រែងបានធ្វើឲ្យតារាស្រីវ័យក្មេងម្នាក់នេះកំពុងតែឈានជើងទៅក្នុងវិថីតារាវ័យក្មេងម្នាក់នៅក្នុងវិស័យសិល្បៈ កញ្ញាផ្ទាល់សង្ឃឹមថានឹងអាចយកទេពកោសល្យដែលខ្លួនមានពីកំណើតនេះយកមកបម្រើអារម្មណ៍ទស្សនិកជនឲ្យទទួលបានទស្សនីយភាពដ៏ល្អ។

និតា

អត្ថប្រយោជន៍ ៧ យ៉ាងទទួលបាន ពីការមុជទឹកត្រជាក់ពេលព្រឹក

ដើបពីដំណោកពេលព្រឹកភ្លាមមនុស្ស គ្រប់រូបតែងតែមុជទឹកជានិច្ចព្រោះ ដើម្បី សម្អាតខ្លួនក៏ដូចជាដើម្បីឲ្យមានអារម្មណ៍ស្រស់ស្រាយជាដើម។ ប៉ុន្តែ ការមុជទឹករបស់មនុស្សគ្រប់រូបគឺភាពខុសគ្នាដោយអ្នកខ្លះចូលចិត្ត មុជទឹកត្រជាក់ និងអ្នកខ្លះទៀតចូលចិត្តមុជទឹកក្តៅ។ ប៉ុន្តែតាមការសិក្សា បានបង្ហាញថាការមុជ ទឹកត្រជាក់ពេលព្រឹកបានផ្តល់ អត្ថប្រយោជន៍ដូចជា៖

១. ចលនាឈាមរត់ស្រួល

យោងតាមលទ្ធផលនៃការស្រាវជ្រាវ ដែលធ្វើឡើងនៅប្រទេសអង់គ្លេស បានបង្ហាញថាប្រសិនបើមុជទឹកត្រជាក់ នៅពេលព្រឹកញឹកញាប់វាធ្វើឲ្យចលនា ឈាមរត់បានកាន់តែស្រួល។ មិនត្រឹម តែប៉ុណ្ណោះវាថែមទាំងធ្វើឲ្យមានអារម្មណ៍ ស្រស់ថ្លា និងស្រួលខ្លួនផងដែរ។

២. ការមុជទឹកត្រជាក់ពេលព្រឹក

ជួយបង្កើនកោសិការឈាមសបន្ថែម ទៀតនោះការមុជទឹកត្រជាក់ពេលព្រឹក នឹងបង្កើនកោសិកាឈាមសក្នុងរាង កាយ។ នៅពេលកោសិកាឈាមស កើនឡើងភាពធន និងសមត្ថភាពរាង កាយអាចប្រឆាំងនឹងមេរោគផ្សេងៗ បានដែលជួយឲ្យរាងកាយមិនងាយ ឆ្លងជំងឺព្រោះតែប្រព័ន្ធស៊ាំគឺត្រូវបាន ការពារ។

៣. កាត់បន្ថយការលើសឈាម

យោងតាមអ្នកជំនាញឈ្មោះ Frederic Premji មកពីក្រុមព្រឹក្សា ABH របស់អាមេរិកបានឲ្យដឹងថាការ មុជទឹក ត្រជាក់ពេលព្រឹកនឹងកាត់បន្ថយ អត្រា សម្ពាធឈាមឡើងខ្ពស់ការឡើង រឹង នៃសរសៃឈាម និងរោគឃីតសរសៃ ឈាម។ ទាំងនេះគឺដោយសារតែ តំណក់ទឹកត្រជាក់បានជួយសម្រួល ចរាចរនៃឈាមនៅលើសរីរាង្គពាយ របស់មនុស្ស។

៤. បង្កើនមេជីវិត និងចំណង់សិច

ការមុជទឹកពេលព្រឹកជាមួយនឹងទឹក ត្រជាក់ក៏មានឥទ្ធិពលវិជ្ជមានទៅលើ សុខភាពបន្តពូជរបស់មនុស្សផង ដែរ។ អត្ថប្រយោជន៍របស់វាគឺបង្កើននូវការ ផលិតអ័រម៉ូនតេស្តូស្តេរ៉ូនរបស់បុរស និងក្រុមអ័រម៉ូនស្តេរ៉ូអ៊ីតរបស់ស្ត្រី។ ជាលទ្ធផលមេជីវិតនិងចំណង់សិច នឹងកើនឡើង។

៥. ជួសជុល សុខភាព ជាលិកា រាងកាយ

ទម្លាប់មុជទឹកត្រជាក់នៅពេលព្រឹកជា រៀងរាល់ថ្ងៃវាក៏បានផ្តល់គុណប្រយោជន៍ ដល់សុខភាពជាលិកា របស់មនុស្ស ផងដែរ។ ជាមួយ នឹង ការ អនុវត្តបែប នេះបណ្តាញជាលិកានឹងបង្កើននូវ សុខភាពស្បែកកាន់តែប្រសើរ ស្បែក មិនងាយស្ងួត និង មិនងាយទ្រុឌទ្រោម។ បន្ថែមទៀតនោះវាថែមទាំងកាត់បន្ថយ ស្នាមជាំ និងស្នាមអុចខ្មៅនៅផ្នែកក្រោម ផ្នែកបានទៀតផង។

ប៉ុន្តែប្រសិនបើមុជទឹកក្តៅវិញនោះ ស្បែកនឹងជ្រួញ ឬ យារ។ បន្ថែមទៀត នោះទឹកត្រជាក់មានផលប៉ះពាល់ វិជ្ជមានលើជាលិកាក្រចកដោយ ក្រចក កាន់តែមានសុខភាពល្អរឹងមាំ និង មិន ងាយបាក់។

៦. ធ្វើឲ្យសុខភាពសក់កាន់តែល្អ

អត្ថប្រយោជន៍ មួយផ្សេងទៀតនៃការ មុជទឹកត្រជាក់នៅពេលព្រឹកនោះ គឺវា ជួយឲ្យសក់មានសុខភាពសក់ល្អ ជួយ កាត់បន្ថយការជ្រុះសក់ និង សក់កាន់ តែរឹងមាំ។

៧. កាត់បន្ថយជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត

ការមុជទឹកត្រជាក់ពេលព្រឹកវាអាច ធ្វើ ឲ្យខ្លួនស្រស់ស្រាយកាត់ជួយកាត់ បន្ថយStress និងជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត បានផងដែរ៕

ប្រែ សម្រួល ៖ សំនៀង
ប្រភព៖ littlestitchface

ការស្រមើស្រមៃច្នៃជាគំនូរ

សុត សេរី ទើបតែមានអាយុ២០ប៉ុណ្ណោះហើយបច្ចុប្បន្នជានិស្សិតឆ្នាំទី៤នៃសាកលវិទ្យាល័យSetec ផ្នែកDesign ។ ដោយសារតែស្នាដៃគំនូររបស់គាត់ត្រូវបានទទួលការទាក់ទាញពីសំណាក់អ្នកលេងតាមប្រព័ន្ធបណ្តាញផ្សព្វផ្សាយសង្គម Facebook Share រូបគំនូររបស់គាត់តៗគ្នា ថ្ងៃនេះ Sabay បានធ្វើការណាត់ជួបជាមួយគាត់ដើម្បីចង់ដឹងថាគាត់ប្រើការស្រមើស្រមៃអីខ្លះបានជា រូបគំនូរទាំងអស់នោះអាចឆក់យកជាចំណីភ្នែករបស់អ្នកមើល!

ជិតដល់ឱកាសបុណ្យអុំទូកនាពេលខាងមុខនេះស្រាប់តែ Sabayបានឃើញអ្នកដែលលេង-Facebook Share រូបគំនូរមានអប្សរានិងហនុមានដែលសុទ្ធតែជាតួអង្គបុរាណខ្មែរយើងធ្វើឲ្យកក្រើកពេញប្រព័ន្ធបណ្តាញផ្សព្វផ្សាយសង្គម Facebook មិនសរសើរពីស្នាដៃគូររូបរបស់សេរីមិនបាន។ សេរីបានប្រាប់មកកាន់ Sabay ថា «ខ្ញុំចូលចិត្តគូររូបតាំងពីក្មេង ហើយពេលដែលអផ្សុកគឺតែងតែគូររូបលេងដើម្បីបំបាត់ស្រ្តេស គំនូរដែលខ្ញុំចូលចិត្តគូរជាងគេគឺមានលាយនូវរចនាបថរបស់ខ្មែរយើងជាពិសេសគឺគូរពីតួអង្គណាមួយតែម្តង»។

រាល់ការគូរអាចចំណាយពេលត្រឹមមួយថ្ងៃពេញក៏គូរបានដែរ តែអ្វីដែលលំបាកសម្រាប់សេរីគឺការស្រមើស្រមៃមុនពេលគូរថាតើតួអង្គណាដែលត្រូវគូរហើយជាតួអង្គបែបណាត្រូវជាមួយបរិយាកាសបែបម៉េច។ សូម្បីតែពេលគេងក៏សេរីគិតស្រមើស្រមៃថ្ងៃខ្លះទៀតដល់ថ្នាក់គេងយល់សប្តិឃើញអ្វីមួយហើយចាំក៏យកមកគូរលើក្រដាសតែម្តងក៏មានដែរ ហើយក្នុងការគូររូបនិមួយៗត្រូវមានភាពផ្ចិតផ្ចង់ជាខ្លាំងដើម្បីឲ្យរូបភាពចេញមកអ្នកមើលគឺទទួលបានអារម្មណ៍ពីក្នុងរូប។

សេរី មានភាពសប្បាយរីករាយមែនទែនដែលអ្នករាល់គ្នាដែលបានឃើញរូបគំនូររបស់សេរីហើយសរសើរថាស្អាតហើយជួយចែករំលែកតៗគ្នាពេញ Facebook ។ហើយក៏ចង់ចូលរួមចំណែកលើកទឹកចិត្តដល់អ្នកដែលមានសមត្ថភាពសិល្បៈផ្សេងៗទៀត មិនថាចេះគូររូបដូចសេរី ឬចេះសិល្បៈផ្សេងៗនោះទេ សូមកុំខ្មាសអៀនត្រូវតែហ៊ានបង្ហាញស្នាដៃរបស់ខ្លួនដែលមាន ទោះតិចតួចស្តួចស្តើងយ៉ាងណាក៏ដោយព្រោះដើម្បីទទួលបានការស្គាល់បនាធ្វើឲ្យស្នាដៃរបស់ខ្លួនវិវត្តន៍ទៅបានកាន់តែប្រសើរជាមុន។

និតា

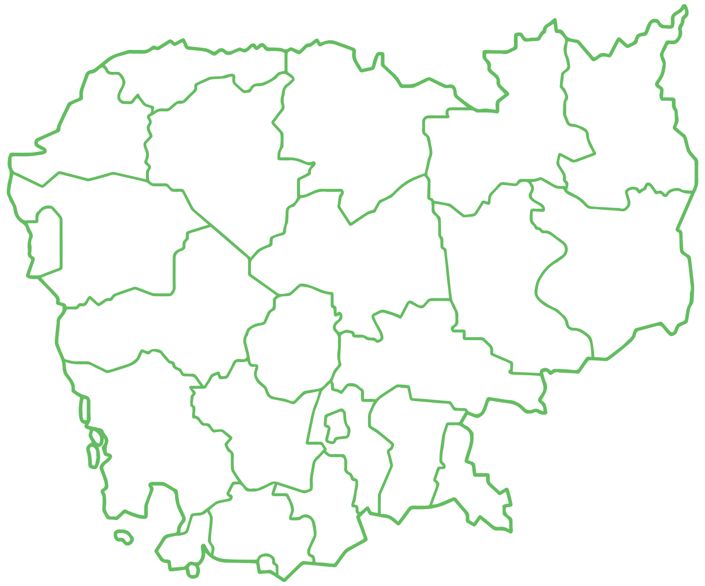
LINE

កម្មវិធីជជែកកំសាន្តលើទូរសព្ទ ដែលផ្តល់នូវការ Call ជាសំលេងនិងវីដេអូ ដោយឥតគិតថ្លៃរួមជាមួយ Stickers

ច្រើនជាង ៣ លាន នាក់
ប្រើប្រាស់ LINE នៅកម្ពុជា

១៣ Official Account
កំពុងប្រើប្រាស់ដោយក្រុមហ៊ុនធំៗ

ច្រើនជាង ១០០០ គណនី LINE@
ត្រូវបានប្រើដោយមុខជំនួញខ្នាតតូចនិងមធ្យម



ផ្ញើសារ, រូបភាព, វីដេអូ, នឹងសារជាសំលេង
ជជែកកំសាន្តជាមួយគ្រួសារនិង មិត្តភក្តិរបស់អ្នក ដោយឥតគិតថ្លៃជាមួយការ Chat ១ ទល់ ១ ឬជាក្រុមក៏បាន។ កម្មវិធីជជែកកំសាន្ត LINE អាចប្រើប្រាស់បានលើគ្រប់ទូរសព្ទ Smartphone ហើយមិនត្រឹមតែប៉ុណ្ណោះ ក៏អាចប្រើនៅលើ កុំព្យូទ័របានផងដែរ ។

ហៅចេញជាសំលេង នឹង វិដេអូ
ប្រសិនបើ មនុស្សជាទីស្រលាញ់របស់អ្នកនៅឆ្ងាយពីអ្នកតែអ្នកចង់លឺសំលេងរបស់គេ អញ្ជឹងកុំរង់ចាំដល់ថ្ងៃដែលគេត្រឡប់មកវិញអី មុខងារ FREE Call & Video Calls របស់ LINE អាចជួយ អ្នកបាន ។

បណ្តុំ LINE Sticker ដ៏ធំបំផុតលើពិភពលោក
Sticker មួយអាចបង្ហាញអារម្មណ៍របស់អ្នកច្រើន ជាងអក្សរមួយពាក្យទៅទៀត ដូចនេះ កុំភ្លេច Stickers របស់ LINE ដែលនឹងជួយអោយការសន្ទនា និង បង្ហាញអារម្មណ៍របស់អ្នកកាន់តែងាយស្រួល និង សប្បាយរីករាយជាងមុន ។

ពត៏មានថ្មីៗ នឹង Coupon ពិសេសៗ
ទទួលបានព័ត៌មាន ថ្មីប្លែកៗ និងពិសេសពី LINE Official Account ដែលមានទាំង ទូរទស្សន៍, មុខទំនិញ និងតារាល្បីៗជាដើម ។ Add Friend ជាមួយ Official Account ទាំងនោះក៏អាចឱ្យអ្នកមានឱកាសឈ្នះរង្វាន់ឬ Coupon ផ្សេងៗផងដែរ ដែលមានតែនៅក្នុង LINE Official Account ប៉ុណ្ណោះ ។

SCAN ME NOW

Download now: line.me

រីករាយជួបអ្នកម្តងទៀត..!
Nice to see you again..!

ហៅចេញនិងផ្ញើសារដោយឥតគិតថ្លៃ
FREE CALL , FREE CHAT

Scan to download

LINE

MyTV នឹងនាំមកជូននូវ កម្មវិធីកម្សាន្តលំដាប់ពិភពលោកចំនួន 3 រួមបញ្ចូលជាមួយ ល្បែងប្រជាប្រិយខ្មែរ ក្នុងខែវិច្ឆិកានេះ

ភ្នំពេញ: ដោយការខិតខំប្រឹងប្រែងច្នៃប្រឌិត, MyTV បានបង្កើតកម្មវិធីកម្សាន្តមួយដែលជាល្បាយបញ្ចូលគ្នារវាង កម្មវិធីល្បែងជ្រែកជញ្ជាំង និងហ្គេមថ្មីបីប្រភេទទៀត ដើម្បីបង្កើតទៅជាកម្មវិធីថ្មីមួយដែលមានឈ្មោះថា "កញ្ញាធ្លាក់ទឹក" ហើយកម្មវិធីនេះនឹងចាក់ផ្សាយរៀងរាល់ថ្ងៃសៅរ៍ វេលាម៉ោង ៧:៣០ នាទីយប់។ កម្មវិធីកម្សាន្តដ៏ថ្មីបំផុត "កញ្ញាធ្លាក់ទឹក" គឺជាសមិទ្ធផលដ៏អស្ចារ្យដែល MyTV ធានាថាប្រិយមិត្ត នឹងពេញចិត្តសើចសប្បាយ និងជួបជុំគ្រួសារទស្សនាកម្មវិធីនេះនាចុងសប្តាហ៍។

"កញ្ញាធ្លាក់ទឹក" បានបង្កើតឡើងតាមរយៈគំនិតឆ្នៃប្រឌិតរបស់ ក្រុមការងាររបស់MyTV គឺ លោក ឧត្តម វិរឌ្ឍន៍។លោកបានមានប្រសាសន៍ថា ទស្សនិកជនប្រាកដជាសើចចុកពោះ ខណៈដែលទស្សនាកម្មវិធីកម្សាន្តដ៏សប្បាយរីករាយនេះ។ លោក ឧត្តម វិរឌ្ឍន៍ និង កញ្ញា សារីតា ដែលល្បីថាជាពិធីករដ៏មានសាស័ព្ទនឹងធ្វើអោយកម្មវិធីនេះរឹតតែសប្បាយរីករាយទ្វេឡើង។ លោក វិរឌ្ឍន៍ បានបន្តទៀតថា "កញ្ញាធ្លាក់ទឹក" មានការរួមបញ្ចូលនូវ កម្មវិធីកំសាន្តលំដាប់ពិភពលោកចំនួន 3 ដូចជា Hole in the Wall, Run Quiz Run, Clock Hanger និងល្បែងប្រជាប្រិយខ្មែរ គឺកញ្ញាធ្លាក់ទឹក។

លោក គុជ ចាន់វិសាល ប្រធានកម្មវិធីនៃទូរទស្សន៍ MyTV បាននិយាយថាវិស័យទូរទស្សន៍នៅក្នុងព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជាសព្វថ្ងៃនេះមានការប្រកួតប្រជែងយ៉ាងខ្លាំង។ ដូចនេះតាមរយៈ កម្មវិធីកញ្ញាធ្លាក់ទឹក នេះបានស្តែងអោយឃើញថា យើងទាំងអស់គ្នានៅ MyTV នៅតែបន្តស្វែងរកអ្វីដែលថ្មី និងល្អ ជូនទស្សនិកជន។

លោក វិសាល បានបន្ថែមទៀតថា MyTV មិនត្រឹមតែជាស្ថានីយ៍ទូរទស្សន៍ប៉ុណ្ណោះទេ តែក៏ជាសហគមន៍មួយដែលនាំភាពសប្បាយរីករាយ និងសំណើចទៅដល់អ្នកទស្សនារួមតាមរយៈកម្មវិធីកម្សាន្តដ៏ល្អ និងមានតែមួយគត់។

www.mytv.com.kh
www.facebook.com/mytvcambodia
www.youtube.com/mytvcambodia

ប្លែកមាត់ជាមួយអាហារបែបថៃនៅ SIAM

ឥលូវនេះយុវវ័យកំពុងតែពេញនិយមញ៉ាំអាហារបែបថៃឲ្យតែលឺថាមានហាងម្ហូបបែបថៃគឺដឹងតែចង់ទៅសាកភ្លាម Sabay ក៏បានប្រទះឃើញភោជនីយដ្ឋានអាហារបែបថៃមួយកន្លែងដែរ ដែលទើបតែបើកដំណើរការថ្មីៗនេះឯង ប៉ុន្តែSabayសង្កេតឃើញថាមានភ្ញៀវច្រើនមែនទែនដែលគាត់បានទៅភ្លក់រសជាតិថ្មីនៅទីនោះ ទើបSabay ក៏បានទៅសាកនឹងគេដែរ។ ចង់ដឹងថាភោជនីយដ្ឋានហ្នឹងនៅម្តុំណាវិញ ហើយឆ្ងាញ់ប្លែកមាត់ម៉េចខ្លះ សាកអានអត្ថបទខាងក្រោមនេះតិចមើល!!

ភោជនីយដ្ឋានSIAM មានលក់នូវអាហារបែបថៃដែលមានរសជាតិប្លែកខុសៗពីអាហារដែលយើងធ្លាប់បានញ៉ាំនៅកន្លែងផ្សេងៗ នៅSIAMមានបម្រើជូននូវសេវាកម្មអាហារដូចជាស៊ុបចង្កាក់បែបថៃ សាច់មាន់អាំង បាយដំណើប នំប៉ោងប្រហិតចៀន គុយទាវទូក និងគុយទាវផាក់ឡូវដែលគេហៅថា «យក្សធំដេញយក្សតូច» ។ ហើយអ្វីដែលពិសេសគឺរូបមន្តប្រើបន្លែសុទ្ធដើម្បីធ្វើទឹកស៊ុបហើយមិនប្រើប៊ីចេង ពេលដែលញ៉ាំចូលទៅមានអារម្មណ៍ថាមានផាសុកភាពរសជាតិមិនមុតញ៉ាំបានច្រើន ផ្សំជាមួយបរិយាកាសនៅក្នុងហាងធ្វើឲ្យមានភាពស្រស់ស្រាយ។ ទន្ទឹមនឹងនោះគឺមានបន្ថែមនូវភេសជ្ជៈជាច្រើនមុខដូចជាទឹកត្រចៀកក្រាញ់ តែទឹកដោះគោក្រហម ទឹកក្រូចច្រើនមុខទៀតតាមជម្រើសរបស់អ្នកញ៉ាំ។

ចង់ទទួលបានផាសុកភាពល្អនិងអាហារបែបថៃដែលមានរសជាតិឆ្ងាញ់ ត្រូវតែទៅសាកភ្លក់អាហារបែបថៃនៅSIAMទាំងអស់គ្នា ដែលចាប់បម្រើការពីម៉ោង១០ព្រឹកដល់ម៉ោង៩យប់និងមានអាសយដ្ឋាននៅក្រោយសាលាវ៉ាន់ដា។

Tel:015 456 123
និតា

របាំខ្មែរជាសិល្បៈអប់រំចិត្តនិងកាយវិការ ដែលកូនខ្មែរគ្រប់រូបគួររៀន

បុព្វបុរសខ្មែរយើងបានបង្កើតឡើងនូវរបាំប្រពៃណីជាច្រើនដែលពោរពេញទៅដោយគំនិតច្នៃប្រឌិត ប៉ុន្តែមកទល់ពេលនេះមានអ្នកដែលចេះរាំ និងស្គាល់ពីអត្ថន័យរបាំប្រពៃណីបុរាណយើងមានកាន់តែតិចទៅៗ។ ហេតុអីបានជាអ្នកគួរដឹង ? តើមានអត្ថន័យអ្វីដែលបង្កប់នៅពីក្រោយការរាំហ្នឹងដែលយើងគួរតែរៀន ?

អ្នកគ្រូជាម សុភីលីន ជាគ្រូរបាំបុរាណជើងចាស់ដ៏ឆ្នើមមួយរូប និងមានក្រុមរបាំបុរាណផ្ទាល់ខ្លួនផងដែរ អ្នកគ្រូមានប្រសាសន៍ថា "របាំប្រពៃណីបុរាណអត្ថន័យបង្កប់ជ្រាលជ្រៅពោរពេញទៅដោយគំនិតច្នៃប្រឌិតខ្ពស់ ដែលកូនខ្មែរគ្រប់រូបគួរតែហាត់រៀនរាំរបាំបុរាណទាំងនោះដើម្បីស្វែងយល់ពីវប្បធម៌ក៏ដូចជារក្សាជាកេរដំណែលរបាំបុរាណឲ្យកូនចៅជំនាន់ក្រោយបានស្គាល់ផងដែរ"។

អ្នកគ្រូបន្តថា តាមពិតទៅគ្រប់ក្បាច់នៃការរាំទាំងអស់សុទ្ធតែមានអត្ថន័យដែលដកស្រង់ចេញពីសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃរបស់ប្រជាជនខ្មែរគ្រប់រូប។ ការនិយាយ ការដេកដើរឈរអង្គុយ ការបង្ហាញពីអារម្មណ៍ក្នុងខ្លួន រំភើប ខឹង កម្សត់ រីករាយ សុទ្ធតែត្រូវបញ្ចូលក្នុងកាយវិការសិល្បៈបង្កើតបានជារបាំក្នុងលក្ខណៈទន់ភ្លន់ដែលទាក់ភ្នែកពិភពលោកតែងតែសរសើរពីរបាំខ្មែរ។ រាល់ការលើកដៃរាំទាំងអស់គឺជាភាសាដែលបញ្ជាក់ពីពាក្យពេចន៍ដូចជាភាសាមនុស្សគរអ៊ីចឹង គ្រាន់តែអ្នកមិនបានដឹងគឺមើលមិនយល់ទេ។

ម្យ៉ាងវិញទៀតបានជាអ្នកគ្រូលើកទឹកចិត្តឲ្យយើងរៀនរាំរបាំបុរាណទាំងអស់គ្នានោះ ព្រោះមិនមែនឲ្យគ្រប់គ្នាចាប់យកអាជីពជាអ្នករបាំនោះទេ តែវាជាការពត់ពែនខ្លួនដែលបង្រៀនយើងឲ្យស្គាល់ពីកាយវិការខ្មែរយើងដូចជាការអង្គុយ ដើរ ឈរ និងសំពះផ្សេងៗដែលជាមូលដ្ឋានគ្រឹះនៃការរាំដំបូង។ ដូច្នេះការរៀនរាំរបាំបុរាណនេះនឹងធ្វើឲ្យយើងបានស្គាល់ពីឥរិយាបថសមរម្យក្នុងការរស់នៅដែលពោរពេញទៅដោយភាពថ្លៃថ្នូរ ណាមួយការហាត់ពត់លត់ដំទាំងនោះក៏ធ្វើឲ្យយើងមានសុខភាពល្អផងដែរ។

យើងជាកូនខ្មែរគួរតែបានដឹងនឹងស្គាល់ពីកេរដំណែលរបាំបុរាណយើង ហើយបើយើងទាំងអស់គ្នាមិនចាប់អារម្មណ៍រក្សាការពារវាទេយើងនឹងបាត់បង់របាំទាំងនោះបន្តិចម្តងៗពីមួយជំនាន់ទៅមួយជំនាន់ ម្យ៉ាងវិញទៀតបើយើងអត់បានយល់ដឹងឬរៀនពីការរាំទាំងនោះទេទោះបីជាគេលួចចម្លងវប្បធម៌យើងទៅក៏យើងជាម្ចាស់ដើមនេះមិនបានដឹងដែរ។ ដូច្នេះគួរណាស់តែឆ្លៀតពេលអាចរៀនរាំដើម្បីតែស្គាល់អត្ថន័យរបាំបុរាណទាំងនោះដោយមិនបាច់ធ្វើជាអ្នករបាំក៏ល្អដែរ។

ក្រុមសិល្បៈសុភីលីន
017 938 993

និតា

AWESOME
REACH+RESULTS

sabay.com/results

Reach more eyeballs in Cambodia. Reach a new generation of Cambodians through our portfolio of top rating, integrated media channels. If you haven't got Sabay on your schedule, you're missing out. Don't get left behind with old media. Talk to our Results Team about reaching more eyeballs, and generating awesome results today.

sabay NEWS
SABAY.TV
sabay magz
sabay MVP
sabay coin
sabay music

CALL US TO ADVERTISE
089 777 670