

រសប

ISSUE 45 - FEBRUARY 2016
A MONTHLY CAMBODIAN
ENTERTAINMENT & LIFESTYLE GUIDE

ថែកជូនពត៌តិថ្ងៃ
FREE TAKING AWAY



POPPY

goes to Hollywood!

THE LANGUAGE
OF FLOWERS

9យ៉ាង

អាចធ្វើឱ្យនរណាម្នាក់
បាក់ចិត្តស្រឡាញ់អ្នក
ដោយមិនដឹងខ្លួន

ចុះមានអីខុស?

យុសនិងយុសស្រពហាញ់គ្នាអត់បាន?

BLANC A L'AISE

ស្នាដៃនិពន្ធជី ស្នាដៃហើយរំជួលចិត្ត

POPPY GOES TO HOLLYWOOD

COMING SOON...



ទំព័រ 08
ស្រឡាញ់ភេទដូចគ្នា...



ទំព័រ 10
ប្រុសៗស្រឡាញ់គ្នាខុសដែរ



ទំព័រ 26
ស្នាដៃនិពន្ធជឺ ធ្វើឲ្យរំជួលចិត្ត



ទំព័រ 32
សង្វាក់បាក់ដំបង



ទំព័រ 54
Blanc A L'AISE

អាសយដ្ឋាន៖ អគារ ៣០៨
មហាវិថីព្រះមុនីវង្ស
រាជធានី ភ្នំពេញ
បោះពុម្ពផ្សាយ៖ ប្រទេសកម្ពុជា
រោងព្រួញ៖ ព្រីន ម៉ាស៊ីវ



ទំព័រ 28 ប៉ុបពីនៅហូលីវូដ

- ទំព័រ 6** ចិញ្ចៀនគូស្នេហ៍
- ទំព័រ 12** ឥយ៉ាងធ្វើឲ្យនារីម្នាក់ស្រឡាញ់នាក់
- ទំព័រ 14** សិស្សប្អូនសំណាញ់ចិត្ត
- ទំព័រ 16** អ្វីដែលគួរធ្វើទុកជាការចងចាំជាមួយស្នេហា
- ទំព័រ 22** ធ្វើជាខ្លួនឯង ទើបទទួលបានភាពជោគជ័យពិត
- ទំព័រ 24** គាំទ្រតាំងពីខ្មែរ ផ្តើមដល់ភាពចម្រៀង...
- ទំព័រ 34** ឆ្ងាញ់សន្លប់!! និបញ្ចកសាច់ចិត្ត
- ទំព័រ 36** OSTRO ហាងកូនកាក់អីរ៉ុប
- ទំព័រ 46** New Gadget
- ទំព័រ 56** អ្នកគេងមិនគ្រប់ ប្រយ័ត្នខ្លួន
- ទំព័រ 58** The Language of flowers

ទំនាក់ទំនងការិយាល័យ៖
ទូរស័ព្ទ៖ (855) 23 228 000
ទូរសារ៖ (855) 23 218 588
អ៊ីមែល៖ info@sabay.com
គេហទំព័រ៖ www.sabay.com



ថ្ងៃភ្នំកែមិនមែនជាបុណ្យជាតិរបស់ប្រជាជនខ្មែរយើងមែន តែឲ្យកែដល់ខែកុម្ភៈយុវវ័យស្ទើរគ្រប់គ្នាគិត ដល់ថ្ងៃទិវានៃក្តីស្រឡាញ់មុនគេ។ មានយុវវ័យមិនតិចទេ ដែលព្យាយាមចំណាយលុយទិញរបស់របរ កាដូ ផ្កាជូន Crush ឬជូនអ្នកជាទីស្រឡាញ់ក្នុងថ្ងៃ Valentine's Day។

ការពិតទៅពេលរៀនថ្នាក់វិទ្យាល័យខ្ញុំក៏ធ្លាប់គិតដែរថា ការទិញរបស់អ្វីមួយជូនអ្នកដែលយើងលួចស្រឡាញ់ គឺជាការបង្ហាញពីការយកចិត្តទុកដាក់ដ៏សំខាន់មួយទៅលើ Crush របស់យើង។ ពេលខ្លះសុខចិត្តចំណាយពេលវេលា គេចសាលា ឬធ្វើរឿងអត់ប្រយោជន៍ច្រើនមែនទែន និយាយរួមគឺធ្វើយ៉ាងណាឲ្យកែសង្ហារសប្បាយ ចិត្ត។ នេះជាបទពិសោធន៍ដែលយុវវ័យមិនតិចទេ ធ្លាប់បានជួបជួបខ្ញុំដែរ។

ការគិតបែបនេះ បានក្លាយជារឿងមិនសំខាន់ទៅវិញ ក្រោយពេលខ្ញុំមានទំនាក់ទំនងស្នេហាជាមួយនារី ម្នាក់រៀនជំនាន់ជាមួយគ្នានៅសាកលវិទ្យាល័យ។ អ្វីដែលយើងបានរៀនពីគ្នានោះគឺ ទំនួលខុសលើការ សម្រេចចិត្តក្នុងជីវិតស្នេហា រាប់ទាំងក្តីស្រឡាញ់រវាង ក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងមនុស្សជុំវិញខ្លួន។

ពេលដែលមនុស្សម្នាក់មានក្តីស្រឡាញ់គ្រប់គ្រាន់ បញ្ជាក់ថាមនុស្សចាប់ផ្តើមមានចំណុចសំខាន់៣ នៅក្នុងខ្លួន គឺ « Something to do, something to hope និង Something to love and live for »។ ដូច្នេះសង្ឃឹមថាតាមរយៈលេខនេះ យ៉ាងហោចណាស់ក្រុមការងារ Sabay Magz បានបង្ហាញពីប្រភេទនៃក្តីស្នេហា និងទំនួលខុសត្រូវមួយចំនួន ស្របតាមលក្ខខណ្ឌ សង្គមបច្ចុប្បន្ន។ អរគុណដែលតែងតែគាំទ្រ Sabay Magz ពីដើមរហូតមកទល់ពេលនេះ។ សំណាងល្អ! ជួបគ្នាខែក្រោយ។

ប្រធានផ្នែកគ្រប់គ្រង
លុក វណ្ណរង្ស៊ី (គុំង)
luok.vannrong@sabay.com

ផ្នែកព័ត៌មាន / REPORTER
ចាន់ សុនិតា / CHAN SONITA
សៅ ចាន់ពិសី / SAO CHANPISEY
ផ្នែករៀបចំ និង រចនា / DESIGNER
ចាន់ សុគត្រា / PATRICK CHAN
ណៃ មុនីឧត្តម / NAI MONYUDDOM
អ្នកសម្របសម្រួល / COORDINATOR
លី សុផាត / LY SOPHAT
ផ្នែករូបភាព / PHOTOGRAPHERS
PU SAM
MR. LEE
ផ្នែករូបរាង / STYLIST
សុផា ដាណែត / SE LANETH
សេង សុខខ្យង / SENG SOKLENG



Women Shoe: Marquette Wish
Mens Shoes: Dargo Rise

Life styled by *Clarks*

ដើម្បីទាក់ទាញ Crush តើធ្វើម៉េច?

VOXPOP



ដេវីត

ចំនុចសំខាន់ដើម្បីទាក់ទាញ Crush គឺធ្វើខ្លួនឲ្យស្អាតតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ បន្ទាប់មកគឺធ្វើចរិតឲ្យស្អាត លេចធ្លោ និងគួរឲ្យស្រឡាញ់ជាងគេក្នុងចំណោមពួកម៉ាកដែលយើងដើរជាមួយ។ លួចនិយាយពាក្យល្អៗ ពី Crush របស់យើងទាំងប្រយោលឲ្យគេឮ។ ឆ្លាតឱកាសសុំ Facebook, Line តែឲ្យបាន តាមរយៈមិត្តភក្តិ ឬ សួរគេផ្ទាល់តែម្តង។ និយាយពីព្រឹកឡើង ខំមកសាលាឲ្យលឿនដើម្បីបានឃើញមុខគេ។ ឧស្សាហ៍រកឱកាស Chat ទៅគេ ដូចជាមុនចូលគេង និងខំលះបង់ដាក់ចិត្តដាក់កាយធ្វើជា នាឡិកាពេទ្យរាល់ព្រឹកឲ្យគេ ក៏គ្មានបញ្ហា គឺរឹតតែរំភើបថែម។

និយាយទៅដើម្បីទាក់ទាញចំណាប់អារម្មណ៍ Crush ពេលខ្លះដូចជាពិបាកដែរ ដូចយើងជាអ្នកព្យាយាមតែម្នាក់ឯងចឹង។ សម្រាប់ខ្ញុំ ព្យាយាមបង្កើតឱកាសជួបគេ ពេលឃើញគេនៅទីណា តែងតែដើរទៅ ដើរមកមុខគេចឹងហ្នង។ ជំហានបន្ទាប់គឺ ស្វែងរកឈ្មោះគេក្នុង Facebook ដាប់ចោល រកបានសម្រេចហើយ ក៏អង្គុយគិតថាគួរ Add Friend ឬក៏អត់ បើ Add ភ្លាមៗ ខ្លាចបែកស្អុយ បើអត់ខ្លាចស្អុយក្រោយ ដូច្នោះមានតែ Add តែម្តងទៅ។ អារម្មណ៍ពេលគេ Accept Friend Request គឺគ្មានអ្វីនឹងថ្លែង ដេកញញឹមតែម្តង។ បន្ទាប់មកចាប់ផ្តើមដូរការងារ ធ្វើជាអ្នកសើបអង្កេត និយាយពីថា Stalk មើលសកម្មភាពក៏ដូចជាអត្តចរិតគេតាម Status ភ្លេចបាយភ្លេចទឹក ពេលឃើញគេនៅ Single ក៏ចាប់ផ្តើមអូសក្រឡា Inbox គេយកតែម្តងសួរគេរឿង Assignments រឿងនេះរឿងនោះ ដល់គាតេសុំទៅគេងមុនបានឈប់។ ចំនុចសំខាន់គឺធ្វើយ៉ាងណាឲ្យជិតស្និទ្ធជាមួយគេដើម្បីស្រួលបបួលទៅដើរលេងជាមួយ។ បន្ទាប់មកបើចាប់អារម្មណ៍ថា គេដូចបើកភ្លើងខ្សែឲ្យដែរ ក៏សារភាពតែម្តងទៅ។ លទ្ធផលយ៉ាងណាគឺតាមនឹង។



ពិសិដ្ឋ



កិត្តិដា

ស្នាមញញឹមគឺអាចជំនួសការនិយាយបាន។ សម្រាប់ខ្ញុំ គឺដើរទៅ ដើរមកមុខគេ ញញឹមដាក់គេ ហើយធ្វើខ្លួនឲ្យមានភាពជឿជាក់។ ចំនុចសំខាន់គឺ រូបរាងខាងក្រៅ បើយើងស្លៀកពាក់បានសមសួន មើលទៅចូលគេចុះ នោះយើងនឹងបានពិន្ទុខ្លះពី Crush ។ បើជា Friend ជាមួយគ្នាក្នុង Facebook វិញគឺមួយថ្ងៃៗ បង្ហោះ Status ទាក់ទងនឹងគេ ទោះគេអត់ទាន់ដឹងខ្លួនក៏ដោយ។ ត្រូវព្យាយាមស្គាល់មិត្តភក្តិរបស់ Crush ឲ្យបានរឹតតែច្រើនរឹតតែល្អ ព្រោះថាស្រួលធ្វើជាអ្នកនាំពាក្យឲ្យយើង។ ដូច្នោះចំនុចសំខាន់ដើម្បីទាក់ទាញចំណាប់អារម្មណ៍ Crush គឺស្នាមញញឹម បង្ហាញភាពជឿជាក់ ធ្វើខ្លួនឲ្យស្អាត បើសិនជាអាចគួរតែព្យាយាមស្គាល់មិត្តភក្តិរបស់គេ។



Madeulen

និយាយពីរឿង Crush គឺមានអារម្មណ៍ច្រើនបន្តិច។ តាមបទពិសោធន៍ខ្លួនខ្ញុំផ្ទាល់តែម្តង គឺខ្ញុំចូលចិត្តភ្លៀតពេលម៉ោងបាយថ្ងៃត្រង់ឬល្ងាយ ធ្វើរសារទៅសួរសុខទុកគេបន្តិច និយាយរឿងនេះរឿងនោះតាមកាលៈទេសៈ។ ម៉្យាងទៀតខ្ញុំចូលចិត្តចម្អិនម្ហូបណាស់ ដូច្នោះខ្ញុំក៏តែងតែលួចស្វែងយល់ពីអ្វីដែលគេចូលចិត្តញ៉ាំ រួចយកពេលទំនេរធ្វើរបស់នោះយកទៅកន្លែងធ្វើការឲ្យគេ ក៏ដូចជាមិត្តរួមការងារញ៉ាំ។ ធ្វើបែបនេះអាចធ្វើឲ្យគេចាប់អារម្មណ៍ពីស្នាដៃធ្វើម្ហូបរបស់យើង និងបង្កើនបរិយាកាសឲ្យកាន់តែស្អាតល្អនឹងគ្នា។ ចំនុចមួយទៀតនោះ គឺពេលថ្ងៃឈប់សម្រាក ឬឱកាសពិសេសម្តងៗ ពេលខ្លះខ្ញុំបានធ្វើជាបង្កើតពិធីជួបជុំ មិត្តរួមការងារ នៅកន្លែងណាមួយ ហើយក៏ឆក់ឱកាសអញ្ជើញម្នាក់នោះចូលរួមតែម្តង។

តម្រូវលោកអ្នកអាចប្រើ ទូរស័ព្ទ SMARTPHONE ដែលល្អ ជាមួយតម្លៃដែលអ្នកពេញចិត្ត



Leagoo
Elite 4
(4G LTE)

ត្រឹមតែ
99 ដុល្លារ
មាត់តែនៅ Smart Shop គូទាំងប្រទេស



- ✓ FREE លេខពិសេស (តម្លៃ 50 ដុល្លារ)
- ✓ FREE គេ ធ្វើសារ និងអ៊ីនធឺណិត រយៈពេល 12 សប្តាហ៍ (3 ខែ)

ផ្តល់ជូនចាប់ពីថ្ងៃនេះរហូតដល់អស់ពីស្តុក
ព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលទៅកាន់ smart.com.kh ឬ fb.com/SmartAxiaa





ចង់បានចិញ្ចៀនស្អាតៗ សម្រាប់គូស្នេហ៍អត់ ?

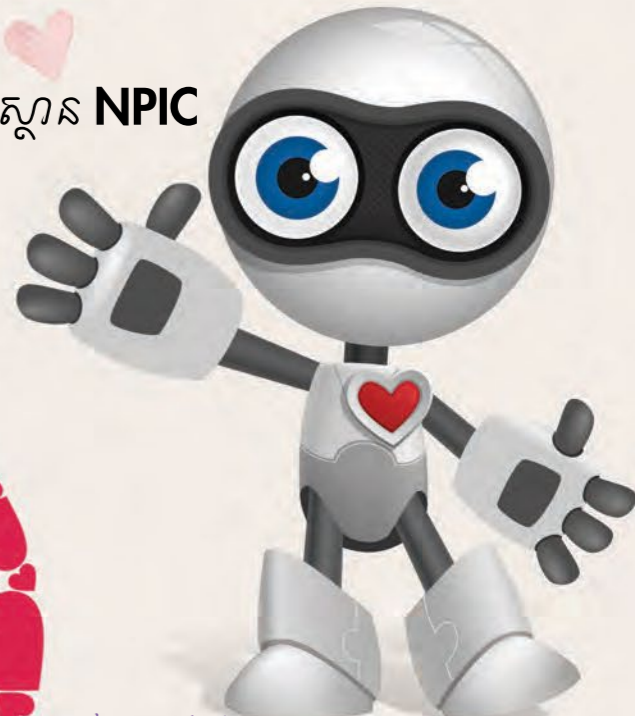
ពេលចង់ទិញចិញ្ចៀនបញ្ចាំចិត្តសម្រាប់មនុស្សពិសេស ជាធម្មតាតែងតែរកទិញនៅកន្លែងណា ឬក្នុងម៉ូតូឲ្យគេធ្វើ? តែគំនូរនេះដោយមិនចាំបាច់ចំណាយពេលវេលាយូរដើម្បីស្វែងរក គ្រាន់តែ ចូលទៅគេហទំព័រ Younger Mart លោកអ្នកអាចជ្រើសរើសម៉ូតូចិញ្ចៀនបានជាច្រើនម៉ូតហើយ ស្អាតៗតាមចំណង់ចំណូលចិត្តតែម្តង ជាពិសេសនោះគឺមានតម្លៃសមរម្យ ងាយស្រួលជូរម៉ូត ។

Tel : 011 71 98 98 / 015 71 98 98
Web: www.youngermart.com



រីករាយទិវា បុណ្យនៃ សេចក្តីស្រឡាញ់

• ពិព័រណ៍វិទ្យាសាស្ត្រ ដែលធ្វើឡើងដោយវិទ្យាស្ថាន NPIC



ជារៀងរាល់ទិវានៃក្តីស្រឡាញ់ មនុស្សគ្រប់គ្នាតែងតែផ្តល់ជូន អំណោយមួយចំនួនទៅឲ្យម្តាយ មិត្តភក្តិ និងមនុស្សជាទី ស្រឡាញ់។ ជាមួយនឹងទិវានៃក្តីស្រឡាញ់ក៏ប៉ុន្មានថ្ងៃខាងមុខ នេះសូមឱ្យ Kids City ជាអ្នករៀបចំកម្មវិធី ដើម្បីបង្ហាញពីសេចក្តីស្រឡាញ់របស់អ្នក ជូនដល់មនុស្សជាទីស្រឡាញ់ទាំងអស់គ្នា។ ដើមឈើបង្ហាញក្តីស្រឡាញ់ជានិច្ច (ផ្ទាល់ដី) ធ្វើស្លឹកឈើ របស់អ្នក (ទម្រង់រូបបេះដូង) មួយហើយសរសេរឈ្មោះប្រាថ្នា ឬអារម្មណ៍របស់អ្នក ឈ្មោះ ឬហត្ថលេខា នៅលើស្លឹកឈើនោះ បន្ទាប់មកបិទវានៅលើដើមឈើ។

បង្ហាញសារសេចក្តីស្រឡាញ់ ជូនដល់មនុស្ស ជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នកទាំងអស់គ្នា!

ថតរូបដោយឥតគិតថ្លៃ
Like Facebook Kids City របស់យើងដើម្បីទទួលបានរូបថត របស់អ្នក។ ជាពិសេស សូមចូលរួមទស្សនាការតាំងពិព័រណ៍ ដែលធ្វើឡើងដោយវិទ្យាស្ថានជាតិពហុបច្ចេកទេសកម្ពុជាដែល នឹងត្រូវបានបង្ហាញនៅជានិច្ច។
កុំភ្លេចណា! ចូលរួមបង្ហាញក្តីស្រឡាញ់ ដល់មនុស្សជាទី ស្រឡាញ់ទាំងអស់គ្នា!!!
ព័ត៌មានបន្ថែម សូមសាកសួរតាមរយៈលេខ:
026 220 088 ឬ 078 919 888
Facebook: Kids City Asia
អាសយដ្ឋាន : ១៦២A (ក្បែរអគារ ៤២ជាន់)
មហាវិថីព្រះសីហនុ ភ្នំពេញ



អាសយដ្ឋាន : 168A (ក្បែរអគារ 42ជាន់) មហាវិថីព្រះសីហនុ ភ្នំពេញ
លេខទំនាក់ទំនង : 023 220 088 ឬ 078 919 888





គ្រាន់តែលឺចំណងជើងភ្លាមមិត្តអ្នកអានប្រាកដជាចូលចាំហេតុអ្វីបានជា Sabay សូរ្យបែបនេះ ជាការពិតណាស់វាជារឿងធម្មតាទៅហើយដែលយើងតែងតែឃើញមានគូស្នេហាភ័យមិនអស់ដែលស្រលាញ់គ្នារវាងប្រុស និងស្រី តែបើក្រឡេកដោយមើលគូស្នេហាដែលស្រលាញ់ភេទដូចគ្នាមានមិនតិចដែរ ប៉ុន្តែប្រទេសកម្ពុជាមិនទាន់មានការបើកជំហរនៅឡើយ ម្យ៉ាងទៀតដោយមានការរិះគន់ពីសំណាក់មជ្ឈដ្ឋានជុំវិញខ្លួនផងនោះទើបធ្វើអោយគូដែលស្រលាញ់ភេទដូចគ្នាមួយចំនួន សម្រេចចិត្តលាក់បាំងរឿងនេះ ។

Sabay បានជួបសម្ភាសន៍ជាមួយគូស្នេហាមួយគូដែលគាត់ហ៊ានបើកជំហរនូវក្តីស្រលាញ់របស់គាត់ ដើម្បីបង្ហាញអោយកាន់តែច្បាស់ថា គ្មានអ្វីគួរលាក់បាំងទេបើគ្រាន់តែស្រលាញ់ភេទដូចគ្នានោះ ។ ធារីបានប្រាប់ Sabay ថា ទោះបីគាត់ស្រលាញ់ភេទដូចគ្នាក៏ដោយតែវាជាក្តីស្រឡាញ់ពិតមិនបានធ្វើតាមអារម្មណ៍មួយឆ្នាំនោះទេណា មួយធម្មជាតិបង្កើតមកបែបនេះ ដូច្នេះហើយមិនមិនគួររស់នៅលាក់បាំងការពិតមិនមានសុភមង្គលនិងធ្វើអ្វីដែលមិនមែនជាខ្លួនឯង។ អ្វីដែលសំខាន់ពួកយើងមានការងារនិងមានសមត្ថភាពបង្កើតគ្រួសារផ្តល់ក្តីស្រលាញ់អោយទៅវិញទៅមក ហើយចាប់ផ្តើមដើរទៅមុខមិនចាំមានបញ្ហាគ្រួសារបុបព្ភាអ្វីក៏ដោយពួកយើងនឹងតស៊ូជាមួយគ្នាជានិច្ច ។ ធារីបញ្ជាក់។ ទាំងនេះបានបញ្ជាក់ឲ្យឃើញថា ក្តីស្រឡាញ់មិនសំខាន់ទៅលើភេទនោះទេ រស់នៅជាមួយអ្វីដែលជាខ្លួនយើងប្រសើរជាងរស់នៅក្នុងភាពលាក់បាំងនិងគ្មានសុភមង្គល។

ជាចុងក្រោយសង្ឃឹមថាមិត្តអ្នកអានទាំងអស់គ្នាយល់នូវតម្លៃនៃក្តីស្រលាញ់នេះ និងបើកចិត្តអោយទូលាយសម្រាប់ពួកគាត់។

ពិស័



ស្រឡាញ់ភេទដូចគ្នា
 ចាំបាច់លាក់បាំងដែរ ?

ក្តីស្រឡាញ់មានច្រើនប្រភេទ មិនថាចំពោះគ្រួសារ ឪពុកម្តាយ បងប្អូន មិត្តភក្តិ ឬនរណាម្នាក់ទេឲ្យតែស្រឡាញ់ចេញពីចិត្តពិត នោះ សុទ្ធតែជាក្តីស្រឡាញ់ទាំងអស់ ចុះសួរថាបើអ្នកដែល ស្រឡាញ់ភេទដូចគ្នាវិញជាក្តីស្រឡាញ់ដែរអត់? ដោយសារតែ លេខ នេះស្ថិតក្នុងខែកុម្ភៈ Sabay លើកយកពី ក្តីស្រឡាញ់គ្រប់ ប្រភេទ ទាំងអស់មកនិយាយ ហើយក៏សម្រេចចិត្តធ្វើការ សម្ភាសជាមួយកំលោះសង្ហាពីរនាក់ដែលពួកគាត់ចង់លាត ត្រដាងពី ក្តីស្រឡាញ់របស់ពួកគាត់ឲ្យគ្រប់គ្នាបានដឹងថា ក្តីស្រឡាញ់នេះ ចាប់ផ្តើមបែបណា? ហើយក្តីស្រឡាញ់បែប ហ្នឹងវាហើយមាន រសជាតិជីវិតបែបណាវិញសាកមើលការ សម្ភាសគាត់ពីរនាក់តិចមើល!

លោកអ្នកប្រាកដជាធ្លាប់បានស្គាល់កំលោះសង្ហា ឌី ដានីវិញល រួចមកហើយ គាត់ជាអ្នកដើរម៉ូត តារាសំដែង និងជាជាងកាត់ សក់ជាក់មុខដ៏ចំណានម្នាក់ ប៉ុន្តែថ្ងៃនេះគាត់បានចូលរួមបើកក្តី ស្រឡាញ់របស់គាត់ ឲ្យមិត្តអ្នកអានបានដឹង ដោយមោទនភាព ចំពោះភាពជាខ្លួនឯង។ លោកឌីបានបង្ហាញថា ទំនោរអាមួណាំ ដែលចាប់ផ្តើមដឹងខ្លួនថា ចូលចិត្តលើភេទដូចគ្នាគឺចាប់តាំងពី ពេលរៀននៅវិទ្យាល័យ តែក៏ពុំទាន់ប្រាកដក្នុងចិត្តច្បាស់ដែរ។

ចុះមានអីខុស?

ប្រុសនិងប្រុសស្រឡាញ់គ្នាអត់បាន?

ក្រោយមកដោយសារតែកត្តាមនុស្សជុំវិញខ្លួនក៏ដូចជាមិត្តដែល រាប់អានគ្នាដែលជាហេតុនោះ គាត់ក៏បានចាប់ផ្តើមដឹងខ្លួនឯង ច្បាស់ពីធម្មជាតិរបស់ខ្លួនមួយនេះ។ យ៉ាងណាមិញមិនមែន ដោយសារការជំរុញពីនរណាម្នាក់ឡើយ គឺខ្លួនលោកផ្ទាល់ជា អ្នកស្វែងយល់តាមរយៈការមួណាំទាក់ទាញដោយឯកឯង ពេលដែលប្រទះនឹងភេទដូចគ្នាដែលស្អាត សង្ហាគួរជាទី ប្រកិច្ចជាដើម។ ជាងនេះទៅទៀត ជាងជាក់មុខរូបស្រស់ ម្នាក់នេះក៏បានបង្ហាញពីទស្សនៈផ្ទាល់ខ្លួនចំពោះស្នេហាថា រឿងនេះមិនផ្តោតលើរនាំងខណ្ឌរវាងភេទណាមួយឡើយ មិនថាប្រុសនិងស្រី ប្រុស និងប្រុស ឬ ស្រីនិងស្រី នោះឡើយ។ តែអាស្រ័យលើចិត្តឯណោះទៅវិញទេ ដែលជាកត្តាចម្បងក្នុង សេចក្តីស្រឡាញ់របស់មនុស្ស។ ទន្ទឹមនឹងនេះអ្នកកំលោះ និយាយបន្ថែមថា យើងមិនអាចដឹងមុនថា សេចក្តីស្នេហានឹង បិទបេរហូតដល់ពេលណានោះឡើយ តែអ្វីដែលសំខាន់គឺ ត្រូវចេះយល់ចិត្តគ្នា ផ្តល់ទំនុកចិត្ត ភាពរីករាយផ្អែមល្ហែម ស្នាមញញឹម សុភមង្គល ការបារម្ភសុខទុក្ខរវាងគ្នានិងគ្នាទៅ វិញទេ ដែលជាទង្វើចាំបាច់បំផុត។



មិនខុសពីអ្វីដែល លោក ឌី ដានីវិញបានថ្លែងប្រាប់ sabay ដែរ លោក រតនៈដែលជាគូស្នេហ៍ ក៏បានបញ្ជាក់ពីការយល់ចិត្ត គ្នាក្នុងស្នេហាមួយនេះ ដោយការផ្តល់ពេលវេលាភាពស្មោះត្រង់ សុភមង្គលផ្លូវចិត្តឲ្យគ្នាទៅវិញទៅមកឲ្យបានច្រើន។ ជាចុង ក្រោយលោក ដានីវិញ បានលើកបង្ហាញពីអ្នកដែល ស្រឡាញ់ភេទដូចគ្នាគួរតែទទួលយកខ្លួនឯងជានរណា ប៉ុន្តែ បែរជាខិតខំព្រាយាមលាក់បាំងបិទចរិតពិត រហូតដល់រៀប ការប្រពន្ធប្រោះតែសម្ភាសសង្គម ឌីពុកម្តាយ។ ទង្វើនេះពុំបាន ធ្វើឲ្យអ្វីប្រសើរឡើងនោះឡើយ តែបែរជាធ្វើឲ្យខូចអនាគត នារីដែលពួកគេរៀបការជាមួយនោះទៅវិញទេ។ ដូច្នេះលោក បានផ្តល់មតិដាស់តឿនឲ្យអ្នក ដែលស្រឡាញ់ភេទដូចគ្នា គិតឲ្យ បានច្បាស់មុននឹងធ្វើដូច្នោះដោយមិនមែនជាការជំរុញ តែជា មតិយោបល់ដែលគួរពិចារណាឡើងវិញ។

អត្ថបទ៖ និកា
រូបភាព៖ Mr. Lee

ធ្វើឲ្យនារីម្នាក់ចាប់អារម្មណ៍មកលើខ្លួន អាច
ជាការលំបាកសម្រាប់បុរសមួយចំនួន។ ពេល
ខ្លះបុរសទាំងនោះ មិនមានគ្រប់ចំណុចតាមអ្វី
ដែលនារីចង់បាន។ តែតាមរយៈការ ផ្លាស់ប្តូរ
ទម្លាប់មួយចំនួន និងអាចធ្វើឲ្យនារី លង់ចិត្ត
ស្រលាញ់បុរសម្នាក់ដោយមិនដឹងខ្លួន៖

៩យ៉ាង អាចធ្វើឲ្យនារីម្នាក់ បាក់ចិត្តស្រឡាញ់អ្នក ដោយមិនដឹងខ្លួន

១. ពារបុរសរបស់នាង

នៅពេលណាដែលនាងជួបបញ្ហា គឺតែមានវត្តមានអ្នកមកចូលរួមចំណែកជួយដោះស្រាយជានិច្ច។
បើទោះបីពេលខ្លះអ្នកមិនអាចជួយនាងបានគ្រប់រឿង ប៉ុន្តែទឹកចិត្តរបស់អ្នក ការប្រឹងប្រែងដោយ
ព្យាយាមធ្វើឡើងចេញពីចិត្ត នោះនាងនឹងមើលឃើញអ្នកជាបុរសក្នុងក្តីសុបិនរបស់នាង។

២. ជាមនុស្សមានអារម្មណ៍ប៉ិនប្រសឹក

រាក់ទាក់ជាមួយនាង ប្រៀបដូចជាមិត្តភក្តិល្អម្នាក់ ប៉ុន្តែមិនគួរឆ្លើយ Yes គ្រប់តែពេល ឬឲ្យនាងដឹងពីអ្នក
គ្រប់រឿងនោះទេ។ នារីភាគច្រើនចូលចិត្ត បុរសណាដែលមានអារម្មណ៍ប៉ិនប្រសឹក (នាងចង់ដឹង...) ប៉ុន្តែ
ព្យាយាមក្លាយជាមនុស្សស្មោះត្រង់ចំពោះនាង។

៣. រៀបចំខ្លួនឲ្យស្អាតបាត

នារីភាគច្រើនមិនសូវមើលចូលភ្នែក ដោយឃើញអ្នកស្លៀកពាក់ខោអាវ ដដែលៗនោះទេ។ មិនចាំបាច់
តែសំលៀកបំពាក់ថ្លៃថ្លា ប៉ុន្តែគួរព្យាយាមស្លៀកពាក់ស្អាតបាតសមរម្យ ហាក់ប្រាណាឲ្យរាងស្អាត និងជា
មនុស្សដើរទានសម័យកាល។

៤. ជាមនុស្សឆ្លាត មានគេស្រលាញ់រាប់អានច្រើន

គ្រប់គ្នាដឹងហើយថា ជាសុភាពបុរសម្នាក់ អ្នកគួរធ្វើយ៉ាងណា។ រៀនអ្វីថ្មីៗ យល់ដឹងច្រើនជាមនុស្ស
ឧស្សាហ៍ ចេះជួយយកអាសារអ្នកដទៃ មានអ្នកស្រលាញ់រាប់អានច្រើន ប្រាកដណាស់នារីជាច្រើនចូល
ចិត្តបុរសបែបនោះ។

៥. ជាមនុស្សគួរឲ្យទុកចិត្ត

នារីជាច្រើន ចង់បានដៃគូម្នាក់ដែលនាងជឿទុកចិត្ត។ បង្ហាញនាងថាអ្នកជាមនុស្ស រឹងប៉ឹង នាងអាច
ធ្វើវាសនាលើអ្នកបាន នោះអ្នកនឹងទទួលបានពិន្ទុ ១០០ លើ ១០០ ឬ A+ ពីនាង។

៦. ជាមនុស្សកំប្លែងបន្តិច

ជាមនុស្សប្រុស មិនគួរតែកំប្លែងមួយពេកនោះទេ។ នារីចូលចិត្ត មនុស្សប្រុសរូសរាយ និង ចេះ
បង្កើតបរិយាកាសសប្បាយរីករាយខ្លះៗ កុំខ្មាសអៀនអី ពេលខ្លះដែលអាចគ្រាប់តាម តូក់ប្លែង បានគឺ
ធ្វើឲ្យនាងចូលចិត្តនៅជាមួយអ្នក។

៧. ជាមនុស្សឯករាជ្យ មានល្បាយខ្លួនឯង

ប្រាកដណាស់ នារីជាច្រើនប្រាថ្នាបុរសក្នុងក្តីស្រមៃ ជាមនុស្សប្រុសដែលនាងទុកចិត្ត ជាមនុស្សមិន
ពឹងផ្អែកលើឪពុកម្តាយ ពោលគឺមានថវិកាចាយផ្ទាល់ខ្លួន ប៉ុន្តែមិនមែនជាមនុស្សចាយវាយហុំហានោះ
ទេ។

៨. មិនស្ម័គ្រស្មាញជាមួយនារីដទៃ

ចំណុចនេះមានន័យថា បើអ្នកដាក់ចិត្តស្រឡាញ់នារីណាម្នាក់ ហើយនាងក៏បង្ហាញពីសញ្ញាមួយចំនួន
ដែលនាងពេញចិត្តនឹងអ្នកដែរ ដូចនេះអ្នកគប្បីមានចិត្តស្មោះត្រង់ កុំធ្វើឲ្យនាងអន់ចិត្ត តាមកាយវិការ
ស្ម័គ្រស្មាញជាមួយអ្នកផ្សេង។

៩. ទុកពេលវេលាឲ្យនាង

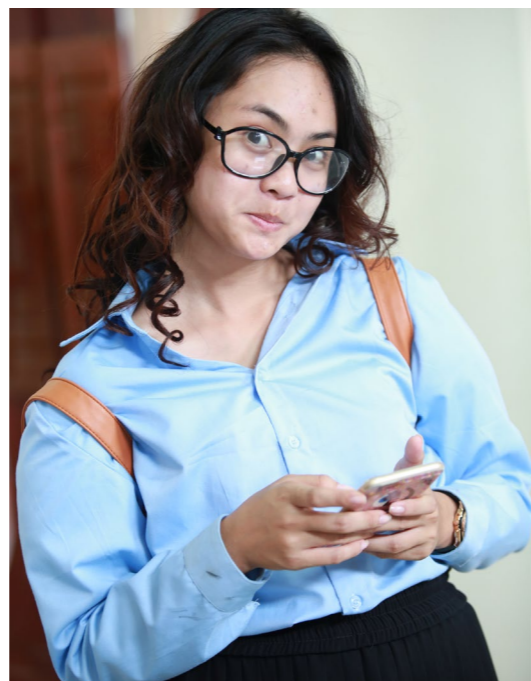
នារីម្នាក់ចាប់អារម្មណ៍លើ បុរសក្នុងក្តីស្រមៃរបស់នាង គឺត្រូវចំណាយពេលវេលាខ្លះៗ ទុកពេលវេលា
មួយគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់នាងស្វែងយល់ពីចិត្តអ្នកបានច្រើន និងសម្រេចចិត្តជ្រើសរើសម្ចាស់ចិត្តរបស់
នាង ដោយមិនបង្ខំ ចុងក្រោយអ្នកក៏គួរព្យាយាមលើកសរសើរពីនាងឲ្យបានច្រើនផងដែរ។



Photo: Pu Sam
Model: Tommy Freshie
Sotheavy
Location: Van Restaurant



សិស្សប្អូន  my junior my crush 
សណាញ់ចិត្ត



ចរណ៍ ជាក្មេងកំព្រាជាតារាល្បីកំពូលខ្ជិល រៀនខ្សោយ និង មានរូបសម្បត្តិអាក្រក់បំផុតប្រចាំសាកលវិទ្យាល័យ តែអ្វីដែលសំណាងនោះ គឺនាងរស់នៅលើកំនរទ្រព្យសម្បត្តិ ដែលសល់ពីលោកជាអ្នកម៉ាក។ សង្ហារ គឺជាក្មេងកំព្រាដូចគ្នា តែជាសិស្សឆ្លើម ស្រស់សង្ហារ និងជាអ្នកលេងហ្វឹកដ៏ជំនាញម្នាក់ប្រចាំសាកលវិទ្យាល័យ ហើយគេមានប៉ាចិញ្ចឹមជាស្ត្រីនៅបរទេស។ មនុស្សគ្រប់រូបតែងតែមានគូគ្រង តែគេមានអ្វីកើតឡើងនៅពេលដែលនារីអាក្រក់បំផុត លួចស្រលាញ់បុរសដែលល្អបំផុតនោះ។ ប្រាកដណាស់ចរណ៍ត្រូវបានសង្ហារបដិសេធការសារភាពស្នេហាម៉ាយ៉ាងអាម៉ាសមុខ នៅមុខមិត្តភក្តិគ្រប់គ្នា។ ប៉ុន្តែគេព្រោះជានិស្ស័យ ឬជាសមត្ថភាពរបស់ចរណ៍ ដែលធ្វើឲ្យសង្ហារចាប់ផ្តើមធ្លាក់ក្នុងអន្លង់ស្នេហារបស់នាងបន្តិចម្តងៗ បន្ទាប់ពីទទួលបានឱកាសអាចធ្វើជាសង្ហារតាមរយៈការដាក់លក្ខខណ្ឌបំប៉ងរបស់សង្ហារ។ គ្រោមលក្ខខណ្ឌបំប៉ងដែលសង្ហារតម្រូវឲ្យចរណ៍បំពេញអោយបានសម្រេច ទើបគេព្រមទទួលយកនាងជាសង្ហារចំពោះមុខសិស្សទាំងអស់។ ចុះតើចរណ៍អាចធ្វើបានដែលរើទេ ដែលប្តូរពី F គ្រប់មុខវិជ្ជាទៅជា A+ គ្រប់មុខវិជ្ជា ហើយ ប្តូរពី កញ្ញា៨៥គីឡូ មកជានារីស្រស់សោភាវាង slim ៤៥គីឡូហើយដែរសំខាន់ គឺត្រូវប្រលងជាប់ជា Miss. University ប្រចាំសាកលវិទ្យាល័យទៀតផង។ យ៉ាងណាម៉េចការតស៊ូ តែងតែនាំមកនូវភាពជោគជ័យ បើទោះបីមានការរារាំង រងការទប់ស្កាត់ ឈ្នានីសពីគូប្រជែង ស្រីស្អាតឆ្មាស់ឆ្លើមដល់ទៅ ៣នាក់ក៏ដោយ ក៏ចរណ៍មានគោលដៅមួយដ៏ច្បាស់លាស់ ដែលជាកំលាំងចិត្តយកឈ្នះគ្រប់ឧបសគ្គ។





ធ្វើម្ហូបជាមួយគ្នា

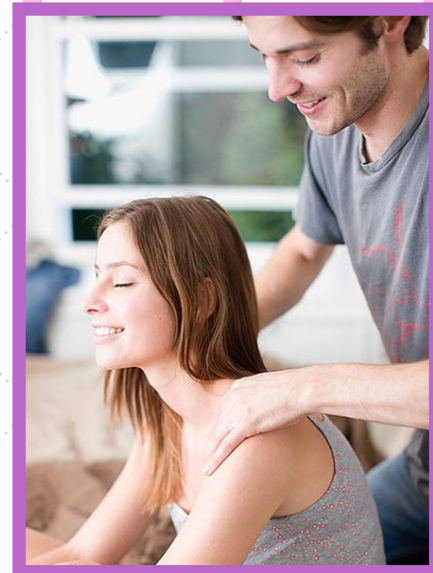
ទោះបីជាមិនចេះធ្វើម្ហូបក៏ដោយ សាកធ្វើម្ហូបណាមួយទាំងអស់គ្នាម្តង ហើយបើរៀនធ្វើនឹង Cake ឬ Cookie អីរៀនគីកាន់តែ មានអារម្មណ៍ថាសប្បាយរីករាយនិងស្និទ្ធស្នាល។

លេងហ្គេមជាមួយគ្នា

ពេល ដែល មាន ពេល ទំនេរ អត់មានអីធ្វើអាចនាំគ្នាលេងហ្គេមតាម Smartphone, Tablet ឬជាលំហូរ កម្សាន្តផ្សេងៗជាច្រើន ក៏បានឲ្យតែជា បែប ប្រកួតប្រញាល់គ្នាកម្រិតខ្ពស់ អ្នកចាញ់ដែលតទល់គ្នាតែម្តងពេលនោះវាអាចបង្កើនជាភាពក្រមិចក្រមើមរៀងៗខ្លួនព្រោះចង់ឈ្នះដែលជាពេលដែលគួរឲ្យអស់សំណើច និងអាចចងចាំនូវអារម្មណ៍ពេលនោះ។

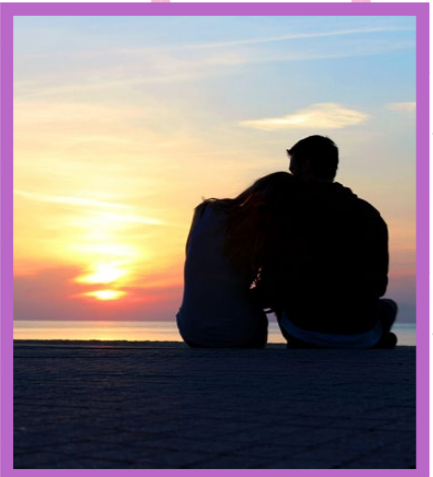
អ្វីដែលគួរធ្វើទុកជាការចងចាំ ល្អៗជាមួយស្នេហា

ប្រាកដណាស់ថា អ្នកណាក៏ធ្លាប់មានដៃគូស្នេហាដែរ គ្រាន់តែយើងមិនដឹងថា ថ្ងៃណាពួកយើងនឹងបែកគ្នាទេ ប៉ុន្តែអ្វីដែលគួរតែធ្វើនោះគឺយើងចេះចំណាយពេលវេលាដែលយើងមានពេលដែលនៅជាមួយគ្នាឲ្យបានល្អបំផុតតាមដែលអាចធ្វើបាន។ ខាងក្រោមនេះជា ១ ធ្វើមួយចំនួនដែលអ្នកគួរតែធ្វើពេលនៅជាមួយគ្នា វាអាចនិយាយបានថាជាទង្វើធម្មតា។ ប៉ុន្តែវានិងអាចក្លាយជាការចងចាំ ដែលផ្តល់អារម្មណ៍ដ៏ពិសេសសម្រាប់អ្នកជារៀងរហូត។ អ្នកមានគូក៏គួរតែអានឲ្យសោះក្រែងមានទង្វើខ្លះមិនទាន់បានធ្វើ ត្រូវតែសាកធ្វើម្តងមើលចង់ដឹងថាវាពិតជាមានអារម្មណ៍ល្អចឹងមែនអត់!



ជួយធ្វើសាច់ដុំឲ្យគ្នាទៅវិញទៅមក

ពេល ដែល ដៃគូមានអារម្មណ៍ថាហាក់បូករាយដៃដើងអីយើងអាចជួយច្របាច់ស្នា ឬរឹតដៃវិកដើងចំកន្លែងដែលគាត់ឈឺនោះបន្តិចទៅ គឺមិនថាខ្លួនយើងឬគាត់ទេនឹងទទួលបានអារម្មណ៍ដែលត្រូវបាន គេយកចិត្តទុកដាក់ មិនបាច់ប្រើថ្នាំ ក៏មានអារម្មណ៍ថាផ្លូវដែរ។



ទៅមើលព្រះអាទិត្យរះតែពីរនាក់

អ្នកខ្លះតែងតែទៅមើលព្រះអាទិត្យរៀបលិច ជាមួយគ្នា ហើយយល់ថាវាពិតជាមែនទឹក តែតាមពិតទៅមើលព្រះអាទិត្យរះនៅពេលព្រឹកព្រលឹមកាន់តែមានអារម្មណ៍ពិសេសជាងមើលថ្ងៃលិចទៅទៀត ព្រោះពន្លឺដែលបំភ្លឺបន្តិចម្តងៗនោះជ្រៀបដូចជាការចាប់ផ្តើមនូវអ្វីថ្មីដ៏ល្អ សម្រាប់គូស្នេហាទាំងពីរនាក់អីចឹងដែរ។ អ្នកទាំងពីរនឹងមានអារម្មណ៍ថាស្រស់ស្រាយសប្បាយរីករាយ បើមិនជឿសាកលមើលម្តងបានដឹង។



ញ៉ាំកាម៉ែមួយពីរនាក់

យើងទិញកាម៉ែតែមួយបានហើយ សុខចិត្តញ៉ាំមួយពីរនាក់ ឬនិយាយបានថា ដណ្តើមគ្នាញ៉ាំ ទើបសប្បាយ ហើយមើលទៅផ្អែមល្ហែមទៀតផង។



ទៅដើរលេងបោះតង់ជាមួយគ្នា

បើសិនជាមានឱកាស អាចទៅដើរលេង តាមតំបន់ធម្មជាតិ ដោយបោះតង់ គេង និងមានការធ្វើអ្វីញ៉ាំខ្លួនឯង ហើយមានការកម្សាន្តជាច្រើនទៀតនៅក្នុងនោះត្រូវតែទៅបោះតង់លេងជាមួយគ្នា យ៉ាងហោចណាស់ក៏បានម្តងដែរ ធានាថាវានឹងមានអនុស្សាវរីយ៍ជាច្រើនដែលមាននៅពេលនោះ។

រូបភាព ៖ Google.com

១០ចំណុច ប្រុសៗ ត្រូវជៀសវាង ពេលណាត់ជួបមិត្តស្រីថ្ងៃដំបូង

ថ្ងៃណាត់ជួប និងមនុស្សខ្លួនស្រលាញ់លើកដំបូង ជាវេលាមួយ ធ្វើឲ្យក៏យឆង អរផង សប្បាយចិត្តផង តែក៏ពិបាកចិត្តផង។ ចំពោះអ្វីដែលសំខាន់ គឺគេត្រូវចេះរៀបចំខ្លួនសម្រាប់ ថ្ងៃពិសេសនោះ។ តាមរយៈ ចំណុចមួយចំនួនខាងក្រោម បុរសៗគួរដឹងសម្រាប់ត្រៀមខ្លួនជួបមនុស្សដែលខ្លួនស្រលាញ់ ក្នុងថ្ងៃដំបូង។



១. កុំទៅដោយផែនទេ

ប្រាកដណាស់ ទៅជួបគេថ្ងៃដំបូង មិនគួរទៅដោយមិនបានទិញអ្វីជាអំណោយជូនគេនោះទេ ទោះអ្នកគិតថាជារឿងមិនចាំបាច់ក៏ដោយ។ នារីៗចូលចិត្តភាពភ្ញាក់ផ្អើល បើអ្នកទៅដោយគ្មានអ្វីសោះនោះ គឺបង្ហាញថាអ្នកមិនខ្លាញ់ខ្លួនយកចិត្តទុកដាក់ពីនាង ធ្វើឲ្យនាងអន់ចិត្តបន្តិចក៏បាន។

៦. សំលៀកបំពាក់មិនស្អាតបាត

ទោះនាងស្រលាញ់បុរសដោយចិត្តស្មោះមែន តែអ្នកក៏ត្រូវគិតថា កុំធ្វើឲ្យនាងខ្មាសគេដែរ។ សំលៀកបំពាក់ស្អាតបាត សមរម្យ ស្របតាមទីកន្លែងណាត់ជួប ជាការប្រសើរ ចៀសវាងសំលៀកបំពាក់មិនសមរម្យ(ខោមិនខោ អាវមិនអាវ)។

២. កុំក្តេចសរសើរនាង

នរណាមិនចង់បានការសរសើរ ចំពោះអ្វីដែលខ្លួនធ្វើបានល្អ? បើអ្នកពិតជាចាប់អារម្មណ៍លើនាង កុំក្តេចសរសើរនាង។ សរសើរពីវិធីវិធានរបស់នាង អត្តចរិត សំឡេង ស្នាមញញឹមអ្វីទាំងអស់ដែលនាងពូកែ ប៉ុន្តែត្រូវចាំថាមិនមែនបញ្ហានាងខុសពីការពិតនោះទេ។

៧. កុំទៅយឺត

បើថាណាត់នាងជួបម៉ោង ៥:៣០នាទី ល្ងាច គឺមិនត្រូវទៅយឺតជាងនោះទេ។ ការគោរពពេលវេលាគឺបង្ហាញថា អ្នកយកចិត្តទុកដាក់នឹងនាង បើទៅយឺតក៏ត្រូវប្រាប់ហេតុផលសមរម្យដែរ កុំឲ្យគេក្លាយជាកប៉ាល់ភ្លើង។

៣. ការអ្នកសម្លេងទ្រព្យសម្បត្តិ ពាក្យគិតខុស

មិត្តបុរសៗមួយចំនួនយល់ថា របស់របរទំនើបៗ លុយច្រើន ឋានៈខ្ពស់ ជាការទាក់ទាញនារីៗ ប៉ុន្តែមិនមែនដូច្នោះទាំងអស់ទេ។ នារីមួយចំនួនគឺស្រលាញ់ដៃគូរបស់នាងដោយចិត្តស្មោះ ដូចនេះ អ្នកត្រូវដឹងពីអត្តចរិតខ្លះៗរបស់នាងដែរ បើនាងមិនចូលចិត្តបុរសចាយលុយហ្នឹង ដូចនេះកុំព្យាយាមធ្វើផ្ទុយពីចំណូលចិត្តនាងអី។

៨. កុំរលំនឹងទូរសព្ទពេក

ជាថ្ងៃពិសេសមួយ ចំពោះទូរសព្ទ អ្នកត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នផង ដែលអាចរោទ៍រំខានបរិយាកាសអ្នកនិងនាងក៏បាន ហើយបើមិនចាំបាច់ មិនត្រូវយកមកចុចនេះចុចនោះ ហើយទុកនាងចោលនោះទេ។ ដាក់ Silent សំឡេងញ័រ បើខានមិនបាន អ្នកអាចសុំនាង ២ទៅ៣នាទី ឆ្លើយតបទូរសព្ទ។

៤. កិរិយាបចមិនសមរម្យ

មិនថាទាំងថ្ងៃជួបនាងដំបូង ឬនៅចំពោះមុខអ្នកដទៃផ្សេងទៀត អ្នកមិនគួរបង្ហាញចរិតក្រអឺតក្រទម កិរិយាបចមិនសមរម្យជាក់នរណាម្នាក់នោះទេ។ ឧទាហរណ៍ថា អ្នកណាត់នាងទៅញ៉ាំអាហារនៅភោជនីយដ្ឋាន មួយកំពុងតែញ៉ាំអាហារ ស្រាប់តែអ្នកបម្រើធ្វើកំពប់ទឹកលើ នារីដែលអ្នកស្រលាញ់ទោះអារម្មណ៍អ្នកខឹង តែមិនគួរបញ្ចេញអាការៈក្រៅក្រោធទៅគេនោះទេ នាងអាចគិតមិនល្អលើអ្នក ធ្វើឲ្យទំនាក់ទំនងប្រេះនា។

៩. កុំព្យាយាមលូកលាន់រាងកាយរបស់នាង

កិរិយាបចមិនសមរម្យថ្ងៃថ្មី គោរពនាងជានារី នឹងធ្វើឲ្យនាងគោរពស្រលាញ់ និងឲ្យតម្លៃលើអ្នកវិញដែរ។ ព្យាយាមស្វែងយល់ពីនាងសិន ចៀសវាងការធ្វើអ្វីមួយដែលនាំឲ្យនាងយល់ថាអ្នកមិនឲ្យតម្លៃលើរូបនាង។

៥. រៀនពេក ឬ ហ៊ានពេក

ទៅជួបគេថ្ងៃដំបូង អ្នកត្រូវប្រាកដថា មិនមែនជាមនុស្សប្រសើរនឹងមនុស្សស្រីនោះទេ។ ឬក៏ពាក្យម៉ត់មត់ ក៏មានអារម្មណ៍ក៏យពេលនាងអង្គុយកែវ តែក៏មិនត្រូវហ៊ានពេកដែរ ពេលខ្លះអ្នកហ៊ានសួរសំណួរច្រើនពេកទៅនាង ធ្វើឲ្យបរិយាកាសមិនល្អកើតឡើង។

១០. កុំសួរនាងពីសង្សារចាស់

ប្រសិនបើនាងមិនរំព្រក អ្នកមិនចាំបាច់សួរនាងពីសង្សារចាស់នោះទេ ឡើយព្រោះវាអាចឲ្យនាងមានអារម្មណ៍មិនល្អពេលនឹកឃើញរឿងចាស់ៗដែលធ្វើឲ្យបរិយាកាសក្នុងថ្ងៃពិសេសរបស់អ្នកក្លាយជាអាប់អូរ ។

ប្រែសម្រួល៖ មាន រតនា
ប្រភព៖ Listcrux



ក្លាយទៅជា DJ លំដាប់ទី១ នៅប្រទេសកម្ពុជា

ដាក់ពាក្យតាមរយៈ ៖ WWW.CAMBODIANDJ.COM និងនៅមជ្ឈមណ្ឌលរ៉ែក ចាប់ពីការផ្សាយដំណើរនេះ ដល់ថ្ងៃទី២២ ខែមករា ឆ្នាំ២០១៦
អ្នកឈ្នះនឹងមានឱកាសទៅប្រកួតនៅប្រទេសក្នុងតំបន់អាស៊ី និងអឺរ៉ុប និងប្រាក់សន្ទនាពីកម្មវិធី!

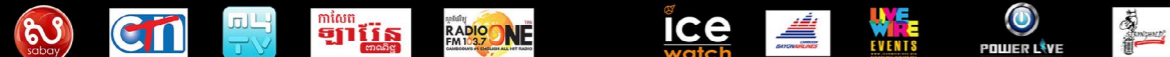
ចូលរួមទស្សនាការប្រកួតចាប់ពីម៉ោង៧ ដល់ ម៉ោង៩យប់ នៅ ZEUS CLUB
រៀងរាល់ថ្ងៃព្រហស្បតិ៍ និងសុក្រ។



MAIN SPONSOR



CO-SPONSOR



MEDIA SPONSOR

SUPPORT BY

ORGANIZE BY

សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែម: 093 666 916 | 090 49 5555



យ៉េងឡើង លើកំពូកស្នេហា

ចាក់ផ្សាយរៀងរាល់ថ្ងៃ ច័ន្ទ ដល់ សុក្រ
ម៉ោង 12 ថ្ងៃត្រង់ និងម៉ោង 9 យប់



គ្រឿងកាដូឲ្យមនុស្សពិសេស របស់អ្នកហើយឬនៅ??



សម្ភារៈសំរាប់ធ្វើប្រអប់នៃសេចក្តីស្រឡាញ់

- ប្រអប់កាដូ (អាចរកទិញបានតាមផ្សារ រឺ IBC)
- ផ្កាស្រស់ (ពណ៌ក្រហម រឺ ពណ៌ដែលអ្នកចូលចិត្ត)
- ស្លឹកឡា (អាចរើសបានតាមចំណូលចិត្ត)

វិធីធ្វើ

1. ដំបានដំបូងយើងត្រូវចែកជា 2 ស្រទាប់
2. យកស្លឹកឡាដាក់មុនគេបង្អស់ជៀសវាងកុំអោយខូចរូបរាងផ្កា
3. បន្ទាប់មកយកស្លាដែលមានជាតិទឹករវាងដិតដាក់ពីលើស្លឹកឡា
4. រួចដោតផ្កាពីលើជាការស្រេច។



ធ្វើជាខ្លួនឯង ទើបទទួលបានភាពជោគជ័យពិត

មិនថានៅក្នុងសង្គមរស់នៅ សង្គមការងារ ឬសិល្បៈ មនុស្សម្នាក់ៗ សុទ្ធតែមាន អត្តចរិតផ្សេងៗគ្នាពីកំណើត ក្រៅពីមានទេពកោសល្យហើយ អ្វីដែលសំខាន់មួយទៀត គឺស្គាល់ថាខ្លួនឯងជាអ្នកណា ហើយមានភាពជឿជាក់លើខ្លួនឯងប៉ុណ្ណា។ ចំណុចនេះគឺជាចំណុចដែលមិនអាចមើលរំលងផងដែរ ចំពោះកវិនិច្ឆ័យ ក្មេងម្នាក់ និងជាអ្នកដឹកនាំសំដែងផងដែរនោះ ដែលគ្រប់គ្នាប្រាកដជាបានស្គាល់រួចមកហើយថាគាត់បានបើកជំហរពីភាពពិតនៃខ្លួនរបស់គាត់ដែលជាហេតុផលនៅពីក្រោយភាពជោគជ័យរបស់គាត់ផងដែរ។ ចង់ដឹងកាន់តែលម្អិតយើងសាកមើលការសម្ភាសន៍ជាមួយគាត់បន្តិចសិនមើល!

Sabay ៖ សព្វថ្ងៃឃើញថាមានអ្នកគាំទ្រ ពេជ្ជ កាន់តែច្រើនតាំងពីចេញបទចម្រៀងថ្មីដោយខ្លួនឯងមក ចង់ដឹងថានៅពីក្រោយភាពជោគជ័យហ្នឹងមានអ្វីពិសេសមែន?

ពេជ្ជ៖ តាមពិតទៅនៅពីក្រោយភាពជោគជ័យនៅក្នុងវិស័យចម្រៀងដែលច្រៀងដោយពេជ្ជផ្ទាល់ វាមិនមានអ្វីច្រើនលើសលូសនោះទេ គ្រាន់តែពេជ្ជព្យាយាមធ្វើអ្វីដែលជាខ្លួនពេជ្ជដោយបង្ហាញភាពស្មោះត្រង់ទៅកាន់ទស្សនិកជន និងមិនមានអ្វីលាក់លៀមហើយមានភាពក្លាហាននេះហើយ ដែលនាំភាពជោគជ័យដល់ពេជ្ជ។

Sabay ៖ ហើយ អ្នក គាំទ្រភាគច្រើនជាស្រី ឬប្រុស ហើយពួកគាត់មានការបញ្ចេញយោបល់អីខ្លះ ចំពោះការគុបតែងខ្លួនជា Tomboy របស់ពេជ្ជអត់?

ពេជ្ជ៖ ដូចជាមិនមានការបញ្ចេញយោបល់អីទេមកកាន់ពេជ្ជទេណាមួយពេជ្ជខ្លួនឯងផ្ទាល់មិនបានចាត់ចូលការគុបតែងខ្លួនរបស់ ពេជ្ជ ជា ស្រី ឬ ប្រុស ឬជា Tomboy នោះទេ ព្រោះពេជ្ជគិតថាការគុបតែងខ្លួនគឺជាវិស័យមរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗ ធ្វើម៉េចដើម្បីយល់ថាមានជាសុភាពពេលដើរហើរហើយមិនអាចបែងចែកបែបបទឲ្យច្បាស់ថាការគុបតែងនេះចង្អុលបង្ហាញពីបុគ្គលិកលក្ខណៈរបស់របស់នរណាម្នាក់ទាំងស្រុងនោះទេ ។

Sabay ៖ ចុះកត្តា គ្រួសារ និងមជ្ឈដ្ឋានធ្វើការវិញ ពេជ្ជ យល់ឃើញយ៉ាងម៉េចដែរ ទើបហ៊ានបើកចំហរពីអត្តចរិតលក្ខណៈពិតរបស់ខ្លួនបែបហ្នឹង?

ពេជ្ជ៖ មជ្ឈដ្ឋានការងាររបស់ពេជ្ជមិនមានភាពកំរិតស្រដៀងឡើយ ព្រោះពេជ្ជបើកជំហរ ណាមួយមកពីបុគ្គលិកលក្ខណៈរបស់ពេជ្ជគឺជាមនុស្សម្នាក់ឯងនិងគោរពការងាររបស់ខ្លួនឯង ដូច្នោះហើយដូចជាមិនមានអ្វីបញ្ហាចោទទេ។ ចំពោះក្រុមគ្រួសារវិញគឺតាំងពីតូចមកគឺពេជ្ជបែបនេះ វាមិនមានអីភ្ញាក់ផ្អើលសម្រាប់ពួកគាត់ទេវាគឺជារឿងសាមញ្ញស្រាប់ទៅហើយ!

Sabay ៖ ចុះ សព្វថ្ងៃ នេះ មាន ម្ចាស់ បេះដូង ឬនៅ? បើអត់ទាន់មានតើនឹងបើកចិត្តសម្រាប់មនុស្សស្រី ឬក៏មនុស្សប្រុស?

ពេជ្ជ៖ រឿងបេះដូងគឺអត់ទាន់មានទេនៅពេលនេះក៏អត់ទាន់គិតដែរ ព្រោះ ពេជ្ជ ដូចជា ផ្ដោតទៅលើការងារនិងការរៀនច្រើនជាង តែប្រសិនបើស្នេហាពិតមកដល់ពេលណាក៏ពេលហ្នឹងចុះ ព្រោះពេជ្ជក៏ជាមនុស្សតាមបេះដូងដែរ តែជាមនុស្សស្រីច្រើនជាង។

Sabay ៖ ជាចុងក្រោយ មានពាក្យអីចង់និយាយទៅកាន់អ្នកគាំទ្រ ឬអ្នកដែលជា Tomboy ដូចជា Pechi ដែរ?

ពេជ្ជ៖ ពេជ្ជចង់អរគុណដល់អ្នកគាំទ្រទាំងអស់របស់ពេជ្ជបើគ្មានអ្នកទាំងអស់គ្នាក៏គ្មានពេជ្ជដែរ ហើយពេជ្ជសុំធ្វើជាមិត្តយល់ចិត្ត ម្នាក់ សម្រាប់អ្នកដែល មិនទាន់ស្វែងរក ខ្លួនឯងឃើញ ឬឃើញហើយតែមិនមានភាពក្លាហានក្នុងការបង្ហាញពីអ្វីដែលជាខ្លួនអ្នកពិត។ សូមកុំភ័យចិត្តនឹងខ្លួនឯង ឬយល់ថាខ្លួនឯងកើតមកខុសគេវាមិនពិតទេ គឺត្រូវចេះស្រលាញ់ខ្លួនឯង និងរស់នៅដោយមានន័យជាមួយនឹងភាពជាខ្លួនយើង។

និភា



គាំទ្រគាំដៃពីខ្មែរ ឆ្លើយដល់តារាចម្រៀងនៅកាលាដា

លោក Sophyrum Mang ជាតារាចម្រៀងនៅប្រទេសកម្ពុជាដែលមានដើមកំណើតជាជនជាតិខ្មែរ ដោយសារមានការគាំទ្រខ្លាំងពីប្រទេសកម្ពុជា និងជាសិល្បករមួយរូបដែលមានទឹកចិត្តចង់លើកស្ទួយសិល្បៈចម្រៀង Original ខ្មែរកាន់តែរីកមុខរីកមាត់ខ្លាំង លោកបានខិតខំបង្កើតបទចម្រៀងផ្ទាល់ខ្លួនជាច្រើនបទ។ សព្វថ្ងៃនេះលោកទទួលបានប្រជាប្រិយភាពខ្លាំងគួរសមទាំងក្រៅប្រទេស និងច្រើនជាងគេជាអ្នកគាំទ្រនៅកម្ពុជា ហេតុនេះហើយទើបលោកបានសម្រេចមកកាន់ប្រទេសកម្ពុជាដើម្បីបង្ហាញនូវស្នាដៃនិពន្ធរបស់លោកផ្ទាល់ ក៏ដូចជាឱកាសអាចជួបជាមួយអ្នកគាំទ្រទាំងអស់គ្នានៅស្រុកខ្មែរផងដែរ។ ចង់ដឹងពីដំណើរចាប់ផ្តើមនៃជីវិតក្នុងវិថីសិល្បៈរបស់លោកយ៉ាងណា តោះទៅមើលការសម្ភាសន៍ជាមួយលោកបន្តិចមើល !

Sabay : តើមានកត្តាអ្វីខ្លះដែលជំរុញលោកឲ្យចាប់ផ្តើមប្រឡូកក្នុងវិស័យសិល្បៈនេះ ហើយមកទល់សព្វថ្ងៃលោកផលិតបានបទចម្រៀងប៉ុន្មានរូបមកហើយ ?

Sophyrum : តាមពិតទៅដោយសារតែប៉ារ៉ាម៉ែត្រជាអ្នកចម្រៀងខ្មែរ តាំងពីកូចមកខ្ញុំក៏មានកូនចិត្តមួយស្រលាញ់ការច្រៀងដូចជាគាត់ដែរ ហើយចាប់ផ្តើមរៀនច្រៀងតាំងពីអាយុ១២ឆ្នាំ ហើយមកទល់ពេលនេះខ្ញុំចេញ Album ដំបូងជាភាសាបារាំង និងអង់គ្លេសបានចំនួន ៨ បទ និងគម្រោងចេញ Album ទីពីរនៅក្នុងខែមេសាខាងមុខនេះជាភាសាខ្មែរ បារាំងនិងអង់គ្លេសផងដែរ។

Sabay : ធ្លាប់បានដឹងថាមានគេឲ្យ Sophyrum និពន្ធបទចម្រៀងឲ្យគេច្រើនដែរតើ Sophyrum មិនសូវទទួលធ្វើ ចង់ដឹងថាហេតុអ្វីដែរអាចប្រាប់បានអត់ ?

Sophyrum : ពីព្រោះនៅក្នុងការនិពន្ធចម្រៀងផ្ទាល់ គឺខ្ញុំគាត់ច្រើនប្រើមនោសញ្ចេតនានិងរឿងពិតរបស់ខ្ញុំជាក់នៅក្នុងនោះ ដូច្នេះបទចម្រៀងទាំងអស់ហាក់ដូចជាបង្ហាញពីខ្លួនខ្ញុំតែម្តង បើសិនជាខ្ញុំនិពន្ធចម្រៀងមួយនោះឲ្យគេប្រៀបដូចខ្ញុំខ្សែជីវិតរបស់ខ្ញុំទៅគេដែរអញ្ចឹង។

Sabay : តើលោកយល់យ៉ាងម៉េចដែរចំពោះ Original Song នៅប្រទេសកម្ពុជាសព្វថ្ងៃ ?

Sophyrum : ខ្ញុំសប្បាយរីករាយមែនទែនដែលមានក្មេងៗជំនាន់ក្រោយចាប់ផ្តើមនាំគ្នាបង្កើនស្នាដៃ Original Song មិនថាគិតក៏ដោយឲ្យតែខំប្រឹងបង្កើតថ្មីគឺខ្ញុំពេញចិត្តនឹងគាំទ្រ ហើយឃើញថាស្នាដៃរបស់ពួកគាត់ក៏មិនអន់ដែរ។ «ខ្ញុំផ្ទាល់ក៏មានគោលបំណងរួមមួយដូចជាពួកគាត់ដែរគឺចង់ឲ្យមានការបង្កើត Original Song បានកាន់តែច្រើននឹងអាចជ្រៀតចូលទីផ្សារអន្តរជាតិលើកស្ទួយសិល្បៈចម្រៀងខ្មែរជំនាន់ក្រោយផងដែរ» ។

និតា



Small world small band

...ONE band ONE sound...

ក្រុម Smallworld Smallband ធ្លាប់បានធ្វើឲ្យយើងគ្រប់គ្នាព្រីសម្បុរម្តងហើយតាមរយៈបទចម្រៀង «ទង់ជាតិខ្មែរ» មួយបទដែលពួកគាត់បានបង្កើតឡើង គឺសុទ្ធតែបានបង្កប់នូវអត្តន័យ ជ្រាលជ្រៅ និងមានខ្លឹមសារនៅពីក្រោយបទចម្រៀង ហើយដោយសារមានការគាំទ្រកាន់តែខ្លាំង ពួកគាត់បានខិតខំប្រឹងប្រែងបង្កើតនូវបទចម្រៀងថ្មីៗបន្ថែមទៀត ។ តោះមើលតិចមើលពួកគាត់និពន្ធបទចម្រៀងថ្មីអំឡុងហើយ! ដូចជាផ្ទៃលចិត្តដល់អ្នកស្តាប់ខ្លាំងមែស!



Picture by C.Nation Studio

ស្នាដៃនិពន្ធថ្មី ស្តាប់ហើយរំជួលចិត្ត

ដើម្បីបង្កើនស្នាដៃបង្កើតបទចម្រៀង Original និងចូលរួមលើកទឹកចិត្តដល់កីឡាករខ្មែរយើងក្រុម Smallworld Smallband ដែលមានសមាជិកទាំង ៥នាក់គឺ កិរម្យ សុជាតិ កេសរ ពេជ្ជវិទូ និង ពន្លី បានសហការគ្នាយ៉ាងស្វិតស្វាញទើបបង្កើតបានបទចម្រៀងថ្មីមានចំណងជើងថា «ទឹកចិត្ត»។ អត្តន័យបទចម្រៀងនេះបានបង្ហាញពីទឹកចិត្តខិតខំប្រឹងប្រែង មិនរញ្ជាក្នុងការប្រកួតប្រជែងសម្រាប់វិស័យកីឡាជាតិខ្មែរយើង ទោះបីពួកគាត់លំបាកជួបឧបសគ្គបំណុកដោយ ពួកគាត់មិនដែលបោះបង់ក្តីស្រមៃចង់លើកពានជ័យជម្នះជូនជាតិខ្មែរនោះទេ។ នៅក្នុងបទចម្រៀងនេះក៏មានការចូលរួមសំដែងពីកីឡាករខ្មែរជាច្រើនរូបផងដែរ ជាពិសេសគឺមានការចូលរួមច្រៀងពី កញ្ញា វ៉ាន់ ឥណ្ឌា និងលោក ជិន សុវណ្ណារិទ្ធ ទៀតផង។

ក្នុងនាមប្រជាជនខ្មែរយើងគួរចូលរួមគាំទ្រវិស័យកីឡាទាំងអស់គ្នា ដើម្បីជាកម្លាំងចិត្តសម្រាប់កីឡាករយើងដែលពួកគាត់ខិតខំប្រឹងប្រែងទាំងយប់ទាំងថ្ងៃចង់នាំជោគជ័យមកកាន់ប្រទេសជាតិយើង។ ហើយចង់ដឹងថាបទចម្រៀង «ទឹកចិត្ត» របស់ Smallworld Smallband 18: មានអត្តន័យជ្រាលជ្រៅបែបណាកុំភ្លេចចូលរំជេមុចម្រៀងនេះទាំងអស់គ្នា។



និកា

"Behind every great man, is a greater Woman"



802AD 



poppy

goes to Hollywood!

COMING ONLY IN CINEMA SOON...

A FILM BY SOK VISAL STARRING OUN SOTHEA LEANG SOTHEA (POPPY) PEYPEY DY OUM MAI REACH MONYROCH (TATA) SOK CHAMROEUN (POP) THOU CHAMRONG (SAN MAO) DUCH LYDA CHEN CHOEUN (SROGN) SAEM KOSAL CHEA PHIRUN OUM VUTHY CHOR PHINONG POEUV KIM OURN AND KANG CHANVOLEAK
DIRECTOR OF PHOTOGRAPHY BUN CHANVISAL EDITED BY KHEANG YEM AND SOK VISAL CO-PRODUCER THEAVIN UK PRODUCTION MANAGER CHOUN NARITH FIRST ASSISTANT MANAGER MOUT IV MUSIC BY KLAPYHANDZ
PRODUCED BY SOK VISAL CHY SILA YIM SOSATHYA (LY MENG) MICHAEL HODGSON AND RICHARD JOHNSTON BASED ON A SCRIPT BY MICHAEL HODGSON AND RICHARD JOHNSTON DIRECTED BY SOK VISAL



poppy
goes to Hollywood!

802AD and SABAY MVP PRESENT 802AD/SABAY MVP/ROCK PRODUCTION
 A FILM BY SOK VISAL STARRING OUN SOTHEA LEANG SOTHEA (POPPY) PEYPEY DY OUM MAI REACH MONYROCH (TATA) SOK CHAMROEUN (POP)
 THOU CHAMRONG (SAN MAO) DUCH LYDA CHEN CHOEUN (SROGN) SAEM KOSAL CHEA PHIRUN OUM VUTHY CHOR PHINONG POEUV KIM OURN and KANG CHANVOLEAK
 DIRECTOR OF PHOTOGRAPHY BUN CHANVISAL EDITOR BY KHEANG YEM and SOK VISAL CO-PRODUCER THEAVIN UK PRODUCED BY CHOUN NARITH EXECUTIVE PRODUCERS MOUT IV MUSIC BY KLAPYAHANDZ
 PRODUCED BY SOK VISAL CHY SILA YIM SOSATHYA (LY MENG) MICHAEL HODGSON and RICHARD JOHNSTON WRITTEN BY MICHAEL HODGSON and RICHARD JOHNSTON DIRECTED BY SOK VISAL

802AD Saboy MVP Rock true money Angkor pepsi

poppy
goes to Hollywood!

802AD and SABAY MVP PRESENT 802AD/SABAY MVP/ROCK PRODUCTION
 A FILM BY SOK VISAL STARRING OUN SOTHEA LEANG SOTHEA (POPPY) PEYPEY DY OUM MAI REACH MONYROCH (TATA) SOK CHAMROEUN (POP)
 THOU CHAMRONG (SAN MAO) DUCH LYDA CHEN CHOEUN (SROGN) SAEM KOSAL CHEA PHIRUN OUM VUTHY CHOR PHINONG POEUV KIM OURN and KANG CHANVOLEAK
 DIRECTOR OF PHOTOGRAPHY BUN CHANVISAL EDITOR BY KHEANG YEM and SOK VISAL CO-PRODUCER THEAVIN UK PRODUCED BY CHOUN NARITH EXECUTIVE PRODUCERS MOUT IV MUSIC BY KLAPYAHANDZ
 PRODUCED BY SOK VISAL CHY SILA YIM SOSATHYA (LY MENG) MICHAEL HODGSON and RICHARD JOHNSTON WRITTEN BY MICHAEL HODGSON and RICHARD JOHNSTON DIRECTED BY SOK VISAL

802AD Saboy MVP Rock true money Angkor pepsi



មីតោក



នំបញ្ចុកជាក់ឡូរ



មុខម្ហូបមួយចំនួនដែលមាននៅក្នុងហាង សង្វាក់បាក់ដំបង



ខ្យងដុតម្រេច



ខ្យងចំហុយ

ចង់ញ៉ាំសង្វាក់មិនបាច់ទៅដល់ បាក់ដំបងទៀតទេ!!

សង្វាក់? គ្រាន់តែព្យាបាលរោគស្នាមដែលរលួយនៅក្នុងសង្វាក់ដែល ធ្លាប់ជាងគេគឺមានដើមកំណើតនៅខេត្តបាក់ដំបង។ អីចឹង ហើយពេលខ្លះទោះបីជាចង់ញ៉ាំសង្វាក់ដែលមានសេដ្ឋកិច្ច ដើមកំណើតដើមដំបងធ្វើយ៉ាងម៉េចដែរព្រោះនៅដល់បាក់ដំបង ឯណោះ។ ប៉ុន្តែគុណភាពប្រើប្រាស់សង្វាក់មិនចាំបាច់ទៅណា ឆ្ងាយទេ គឺគ្រាន់តែទៅហាងសង្វាក់បាក់ដំបង (ក្រោយរាំង) ជាភាស្រេច។ លោកអ្នកនឹងអាចញ៉ាំសង្វាក់សេដ្ឋកិច្ចដើម ដែលយកពីខេត្តបាក់ដំបងផ្ទាល់ និងមានតម្លៃសមរម្យត្រឹម តែ ១០០០០រៀលក្នុងមួយល្បក។

សង្វាក់នេះភាគច្រើនគេញ៉ាំជាមួយ នំបញ្ចុកហើយធ្លាប់ជា មួយបន្លែមានសាឡាត់ ត្រសក់ ជីគ្រប់មុខជាដើម តែអ្វីដែល ពិសេសគឺទឹកជ្រលក់មានសេដ្ឋកិច្ចធ្លាប់ផងដែរទើបធ្វើឲ្យ សង្វាក់នឹងកាន់តែធ្លាក់ដែរ។ តែអាចកំបាំងដែលធ្វើឲ្យហាង

សង្វាក់បាក់ដំបង ល្បីជាងគេនោះ គឺដោយសារមានរូបមន្ត ទឹកជ្រលក់ពិសេសដោយមិនបានលាយពីទឹកត្រីទេ តែមាន សេដ្ឋកិច្ចធ្លាប់ម្យ៉ាងធានាថាញ៉ាំហើយជក់ចិត្តចង់ញ៉ាំម្តង ទៀតហ្នឹង! នៅហាង សង្វាក់បាក់ដំបង ក៏នៅមានអាហារ សម្រន់ជាច្រើនមុខទៀតដូចជា នំបញ្ចុកជាក់ឡូរ ខ្យងចំហុយ ជ្រូក មីតោក ខ្យងដុតម្រេចជាដើមសុទ្ធតែត្រាញ។

មិនតែប៉ុណ្ណោះនៅទីនេះមានផ្តល់ជូននូវភេសជ្ជៈជាច្រើន មុខទៀត ហើយភេសជ្ជៈដែលល្បីៗនោះមានដូចជា ទឹកម្លូរព្រឹក ដែលយកសេដ្ឋកិច្ចដើមពីប្រទេសថៃល្អសម្រាប់ សុខភាព និងតែទឹកដោះគោ។ ចង់ដឹងសង្វាក់បាក់ដំបងហ្នឹង ត្រាញម៉េចកុំភ្លេចទៅសាកទាំងអស់គ្នាណា!!

ពិសី





ឆ្ងាញ់សន្លប់! នំបញ្ចុកសាច់ចិញ្ច្រាំពិសេស

រាល់ថ្ងៃហ្នឹង ធុញទ្រាន់នឹងការទៅញ៉ាំអីនៅកន្លែងដែលៗណាស់មែនអត់? ដោយសារតែ Sabay យល់ថា មិត្តអ្នកអានប្រាកដជាទ្រលា នំ ជា មួយអាហារដែលញ៉ាំរាល់ថ្ងៃចេះហើយបានឆ្ងាយខំស្វែងរកកន្លែងថ្មីសេដ្ឋីជាតិថ្មីដែលទើបតែបើកថ្មីៗមកបង្ហាញហើយលក្ខណៈប្លែកនៃអាហារនោះ គឺហាងនំបញ្ចុកសាច់ចិញ្ច្រាំនេះបានយកនំបញ្ចុកខ្មែរមកកែសជាតិ លាយជាមួយនឹងទឹកស៊ុបសេដ្ឋីថ្មីហើយអាចជ្រើសរើសគ្រឿងផ្សំបន្ថែមបានតាមចិត្ត ដែលមានដូចជាប៉ាក ខ្យង សាច់ចំណិត ប្រហិតសាច់គោ ជើងជ្រូក កៅហ្វូ និងពិសេស ជាងគេបំផុតគឺ សាច់ចិញ្ច្រាំដែលផ្សំគ្រឿងពីរូបមន្តពិសេសតែម្តង។

ចំពោះនំបញ្ចុកសាច់ចិញ្ច្រាំនេះ មានលក្ខណៈពិសេសគ្រង់ថាគេយកសាច់ជ្រូកចិញ្ច្រាំលាយជាមួយបង្កា ដែលបង្កើតបានសេដ្ឋីឆ្ងាញ់មួយបែបដែលមិនធ្លាប់មានពីមុនមក។ ហើយមានតម្លៃសមរម្យត្រឹមតែ៧៥០០រៀលប៉ុណ្ណោះ។ ប្រិយមិត្តអាចអញ្ជើញទៅភ្នកុរសជាតិថ្មីនេះនៅហាងនំបញ្ចុកសាច់ចិញ្ច្រាំដែលមានអាសយដ្ឋាន ផ្ទះលេខ 17Eo ផ្លូវលេខ 282 សង្កាត់បឹងកេងកង ខណ្ឌចំការមន នឹងបើកចាប់ពីម៉ោង១២ថ្ងៃត្រង់ដល់៨យប់។

Tel: 017 447 333

ពិសី





OSTRO ហាងកូនកាត់អរុប

OSTRO ហាងថ្មីប្លែកតាមបែបអឺរ៉ុប គ្រាន់តែក្រឡេកមើល ពីខាង ក្រៅក៏មានយល់ថាគួរអោយចាប់អារម្មណ៍ដែរ ព្រោះកន្លែង អង្គុយមើលទៅឡើងវិមែនទឹក ហើយនៅក្នុង ហាងមានការដាក់ តាំងនូវស្រាលៗគ្រប់ប្រភេទរាប់មិន អស់។ OSTRO មិនត្រឹមតែ មានបរិយាកាសល្អនោះទេ ថែមទាំងមានម្ហូបអាហារ និងស្រា ក្រឡេកពិសេសៗដែល មានការពេញនិយមយ៉ាងខ្លាំងពីសំណាក់ភ្ញៀវខ្មែរ និង បរទេសទៀតផង ។ Sabay និងណែនាំមិត្ត អ្នកអានខ្លះៗ អំពីម្ហូបពិសេសៗដែលមាននៅ OSTRO ដូចជា Beef Salad តម្លៃ ៧.៨០ដុល្លារ មានរសជាតិជូរអមទោះញ៉ាំ យូរក៏មិនទ្រលាន់, Spaghetti Bologneseតម្លៃ៧.៥០ដុល្លារ ដែលញ៉ាំជាមួយនំប៉័ងដើម្បីបន្ថែមរសជាតិកាន់តែឆ្ងាញ់ និង Grilled Sea Bass តម្លៃ ២៣.៨០ដុល្លាររសជាតិឆ្ងាញ់ គ្រាន់តែដាក់សាច់ត្រីចូលមាត់ភ្លាមមានក្លិនឈ្ងុយកាយ ចេញមកតែម្តង។ ក្រៅពីនេះនៅមានស្រា ក្រឡេកជាច្រើន ប្រភេទដូចជា Still Kiss ក្លិនប្រហើរជាប់ចិត្ត, Pink House រសជាតិផ្អែមស្រស់, Great Mojito រសជាតិ Strawberry & Cranberry, Red Passion រសជាតិ Strawberry & Passion ទាំងអស់នេះសុទ្ធតែជាស្រា ក្រឡេក ល្បីៗប្រចាំហាង OSTRO ដែលមានតម្លៃត្រឹមតែ ៤.៥០ ដុល្លារ ប៉ុណ្ណោះ។ OSTRO មានបម្រើជូនអាហារ ពេលព្រឹក អាហារថ្ងៃត្រង់ និងអាហារពេលល្ងាចដែលចាប់បើកពី ម៉ោង ៧ព្រឹក ដល់៧ល្ងាច ។

Address : #28AEo, St 136, សង្កាត់ ដំរូវកណ្តាល ១, ខណ្ឌដូនពេញ Tel : ០១២ ៣០៣ ៧៦៨

ពិសី



Blanc A L'AISE

ចង់ផ្លាស់ប្តូរវិយាកាសកន្លែងជួបជុំគ្នាមិនថាធ្វើកិច្ចការសាលា ឬកិច្ចការកម្សាន្តការងារ និងកន្លែងញ៉ាំអីដែលស្ងប់ស្ងាត់ប្រៀបដូចជានៅក្នុងសួនអាថ៌កំបាំងដ៏ស្រស់ស្អាត អាចអញ្ជើញទៅហាង BLANC A L'AISE បាន។ ពេលដែលឈានជើងចូលក្លាយអ្នកនឹងមាន អារម្មណ៍ថាគ្រជាក់ស្រស់ស្រាយខុសពីវិយាកាសហាងផ្សេងៗដែលធ្លាប់បានទៅ ដោយសារ ការគុបតែងលំអដោយផ្កាចម្រុះ មើលទៅហាក់ដូចជាកំពុងដើរក្នុងសួនអីចឹង។

ណាមួយកន្លែងអង្គុយមានជាសុភកភាពទៀតផង ជាពិសេសនោះមានអាហារ និងភេសជ្ជៈជាច្រើនប្រភេទអាចជ្រើសរើសបានតាមតម្រូវការហើយឆ្ងាញ់ៗមែនទែន។ ព្រោះនៅ BLANC A L'AISE មានម្ហូបល្អៗជាច្រើនមុខដែលមានរសជាតិបែបខ្មែរ ថៃ ហើយក្រៅពីនេះអាចសាកក្នុងខែកដាង ៣០០ប្រភេទដែលមានរសជាតិមិនសូវផ្អែមខ្លាំង។ អ្វីដែលពិសេសនៃខែកដាងមានរសជាតិជាច្រើនតាមចំណូលចិត្តអ្នក តែពេលដែលបានសាកហើយបើមានរសជាតិណាត្រូវចិត្តលោកអ្នកក៏អាចកុម្មុំធ្វើនំខែកដាងសម្រាប់កម្មវិធីផ្សេងៗបានទៀតផង។ ចង់ទទួលបានវិយាកាសថ្មីប្លែកនិងមានជាសុភកភាពអាចអញ្ជើញទៅហាង BLANC A L'AISE ធានាថានឹងមានអារម្មណ៍ថ្មីស្រស់ស្រាយជាមិនខាន។

Tel: 017 722 777 / 081 82 82 88

អគ្គបទះ ពិសី
រូបភាព៖ Mr. Lee



ថាម៉េច ? !

ដឹកកាហ្វេមានប្រយោជន៍ដែរ ?

ADVANTAGES OF DRINKING COFFEE

វប្បធម៌ក្នុងការទទួលបានកាហ្វេនៅពេលព្រឹកព្រលឹមបានសាយភាយចូលក្នុងជីវិតមនុស្សទូទាំងពិភពលោកតាំងពីយូរលង់ណាស់មកហើយដោយជឿជាក់ថាកាហ្វេមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការដាស់ស្មារតីនិងផ្តល់កំលាំង ក្នុងការចាប់ផ្តើមថ្ងៃថ្មីរបស់ពួកគេ។ គ្រាប់កាហ្វេត្រូវបានរកឃើញក្នុងផ្នែកកាហ្វេដែលមានរូបរាងស្រដៀងទៅនឹងផ្លែ Cherry ដែលមានពណ៌ក្រហមពេលវាទុំ។ វាមិនត្រូវយកមកទទួលបានដូចរបៀបសព្វថ្ងៃនោះទេ រហូតដល់សតវត្សទី13ទើបប្រជាជនចាប់ផ្តើមមានការរំលឹងគ្រាប់កាហ្វេ ដែលជាដំណាក់កាលទីមួយក្នុងការផលិតកាហ្វេដូចដែលបានស្គាល់រាល់ថ្ងៃនេះ។



វប្បធម៌ក្នុងការទទួលបានកាហ្វេនៅពេលព្រឹកព្រលឹមបានសាយភាយចូលក្នុងជីវិតមនុស្សទូទាំងពិភពលោកតាំងពីយូរលង់ណាស់មកហើយដោយជឿជាក់ថាកាហ្វេមានប្រសិទ្ធភាព ក្នុងការ ដាស់ស្មារតី និងផ្តល់កំលាំងក្នុងការចាប់ផ្តើមថ្ងៃថ្មីរបស់ពួកគេ។ គ្រាប់កាហ្វេត្រូវ បានរកឃើញក្នុងផ្នែកកាហ្វេដែលមានរូបរាងស្រដៀងទៅនឹងផ្លែ Cherry ដែលមានពណ៌ក្រហមពេលវាទុំ។ វាមិនត្រូវយកមកទទួលបានដូចរបៀបសព្វថ្ងៃនោះទេ រហូតដល់សតវត្សទី13ទើបប្រជាជនចាប់ផ្តើមមានការរំលឹងគ្រាប់កាហ្វេ ដែលជាដំណាក់កាលទីមួយក្នុងការផលិតកាហ្វេដូចដែលបានស្គាល់រាល់ ថ្ងៃនេះ។

ចាប់ផ្តើមពីកាហ្វេខ្មៅធម្មតា វាត្រូវបានយកមកច្នៃប្រឌិត និងលាយបញ្ចូលជាមួយសិល្បៈបង្កើត បានជា Latte Art និងកេសដ្ឋៈ ច្រើនទម្រង់ទៀតដូចជា Cappuccino, Flat White, Mocha -ល- ។

ក្រៅពីសេដ្ឋកិច្ចដ៏ល្អបញ្ជូនរបស់កាហ្វេ វាបានផ្តល់នូវអត្ថប្រយោជន៍ជាច្រើនចំពោះសុខភាព និង សកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ ដៃកម្ពុជាទាំងគ្នាគួរតែស្វែងយល់។

- 1 ក្លិនរបស់គ្រាប់កាហ្វេ អាចធ្វើអ្នកកាត់បន្ថយភាពតានតឹង។
- 2 កាហ្វេជួយឲ្យថ្លើមមានសុខភាពល្អ ចំពោះអ្នកពិសារស្រាគួរតែចាប់ផ្តើមទទួលបានកាហ្វេ។
- 3 កាហ្វេជួយឲ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ស្រស់ថ្លា និងរីករាយ។
- 4 បើអ្នកជាស្ត្រី កាហ្វេជួយកាត់បន្ថយអត្រានៃការកើតជំងឺមហារីកស្បែក។
- 5 បើអ្នកចូលចិត្តហាត់កីឡា កាហ្វេរឹតតែបង្កើនភាពស្វាហាប់ដល់អ្នក។
- 6 ទទួលបានកាហ្វេជួយកាត់បន្ថយនៃការវិវត្តន៍នៃជំងឺទឹកនោមផ្អែម។
- 7 បេះដូង និងខួរក្បាលរបស់អ្នកនិងទទួលបាននូវសុខភាពល្អពីការញ៉ាំកាហ្វេរាល់ព្រឹក។
- 8 កាហ្វេជួយឲ្យអ្នកធ្វើការនិងគិតដោះស្រាយបញ្ហាប្រកបដោយភាពឆ្លាតវៃ។

PRO & CON OF ENERGY DRINK

ដោយសារតែការងារកាន់តែមហិកក្នុងមួយថ្ងៃៗ អ្នកណាក៏ដូចអ្នកណា ឲ្យតែរសៀលបន្តិចអស់កម្លាំងថាមពលរាងកាយចុះខ្សោយ មានអារម្មណ៍ថាមិនអាចបន្តការងារឲ្យបានចប់ក៏នឹកឃើញចង់ញ៉ាំអីបន្តិច ដើម្បីទទួលបានភាពស្រស់ថ្លានិងភាពរហ័សរហួនមកវិញ។ ភេសជ្ជៈប្តូរកម្លាំង (Energy Drink) បានក្លាយជាភាពពេញនិយមក្នុងការទទួលបានសម្រាប់យុវវ័យ និងមនុស្សវ័យកណ្តាល ដែលប្រើប្រាស់ថាមពល ខួរក្បាល និង កម្លាំងកាយច្រើន។ សព្វថ្ងៃមានសំនួរចោទសួរថាតើភេសជ្ជៈប្តូរកម្លាំងមាន អត្ថប្រយោជន៍ និងផលប៉ះពាល់អ្វីខ្លះដល់សុខភាព? ថ្ងៃនេះ Sabay Magz បានដកស្រង់ចំនុចល្អ និងអាក្រក់របស់ភេសជ្ជៈ ប្តូរកម្លាំងជូនអ្នកទាំងអស់គ្នា។

ចំណុចល្អ

វាធ្វើឲ្យថាមពលរបស់អ្នកមានសន្ទុះខ្លាំង។
សម្រាប់អ្នកហាត់ប្រាណ វាធ្វើឲ្យក្រោយបន្តសកម្មភាពធ្ងន់ៗ និងហាត់ លើសពីការកំនត់ក្នុងរយៈពេលយូរ។

វាមានភាពងាយស្រួល ពេលអ្នកអស់កម្លាំងអ្នកមិនចាំបាច់ទៅគេង ឬផ្ទុះ កាហ្វេទេ ទិញតែមួយកំប៉ុងយកមកញ៉ាំ ថាមពលរបស់អ្នកនឹងកើនឡើងកប់ ពពក។

ចំណុចអាក្រក់

ភេសជ្ជៈប្តូរកម្លាំងនឹងធ្វើឲ្យអ្នកឡើងតម្លៃដោយមិនដឹងខ្លួនដោយសារតែបរិមាណជាតិស្ករខ្លាំង កម្រិតCalories កាន់តែខ្ពស់ក្នុងមួយដបៗដែលអ្នកទទួលបាន។

ពិសារភេសជ្ជៈប្តូរកម្លាំងច្រើន ធ្វើឲ្យអ្នកប្រឈមមុខនឹងជម្ងឺបេះដូង និងសម្ពាធ ឈាមកើនឡើង។

សម្រាប់លទ្ធផលទៅថ្ងៃមុខ អ្នកដែលពិសារវាច្រើន និងប្រឈមមុខទៅនឹងការបំពេញ មុខងាររាងកាយមិនប្រក្រតី។

ប្រភព: healthresearching.org
ជាណែត



E-Commerce

នឹងកើនឡើងខ្លាំងនៅថ្ងៃអនាគត ?

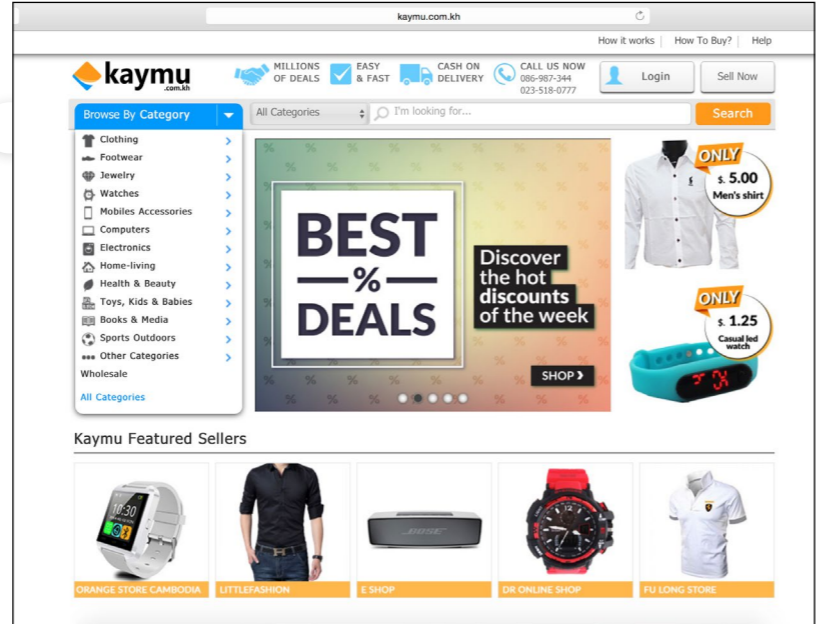


kaymu.com.kh លោក Valentin
Country Manager

សព្វថ្ងៃនេះយើងឃើញថាអាជីវកម្មតាមប្រព័ន្ធអ៊ីនធឺណិតកាន់តែរីកដុះដូចផ្សិត ប៉ុន្តែមានអ្នកខ្លះទៀតគិតមិនទាន់បានយល់ថាអា E-Commerce ហ្នឹងជាស្តីនៅឡើយទេ ហើយគេប្រើវាយ៉ាងម៉េចនិងមានអត្ថប្រយោជន៍អីខ្លះ! ថ្ងៃនេះដែរ Sabay នឹងលើកយកប្រធានបទ E-Commerce នេះមកនិយាយនិងមានការបកស្រាយផ្ទាល់ពី Country Manager ម្នាក់ដែលគាត់មានបទពិសោធន៍ជាច្រើនឆ្នាំមកពីក្រៅបរទេសទាក់ទងនឹងអាជីវកម្មតាមប្រព័ន្ធអ៊ីនធឺណិតនេះ។ លោក Valentin ជា Country Manager ក្រុមហ៊ុន Kaymu Shopping Community ប្រចាំប្រទេសកម្ពុជាលោកបាននិយាយថា «អាជីវកម្មតាមប្រព័ន្ធអ៊ីនធឺណិត នឹងរីកចម្រើនយ៉ាងខ្លាំងនៅពេលខាងមុខឆាប់ៗនេះ ព្រោះវាផ្តល់ភាពងាយស្រួលនិងចំណេញពេលវេលាហើយទទួលបានផលចំណេញដូចគ្នា»។

គូយ៉ាងបច្ចុប្បន្នក្រុមហ៊ុន Kaymu កំពុងតែដើរទិដ្ឋភាពរបស់ E-Commerce ដែលជាគេហទំព័រមានដាក់លក់នូវវត្ថុធាតុដើម និងដឹកជញ្ជូនទៅកាន់គ្រប់ខេត្តក្រុងទាំងអស់ក្នុងព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា។ វាបង្កើននូវភាពងាយស្រួលដល់លោកអ្នកគ្រាន់តែចុចចូលគេហទំព័រ Kaymu នឹងជ្រើសរើសថតវត្ថុធាតុដើមដែលអ្នកចង់បាន រួចបញ្ជាក់ម៉្លង់ទិញជាភារស្រេច។ លោកអ្នកចំណេញពេលវេលាមិនចាំបាច់ដើរផ្សារក្តៅនិងទទួលបានវត្ថុធាតុដើមដែលចង់បានដូចគ្នាហើយដឹកដល់ទីកន្លែងទៀតប្រព័ន្ធ E-Commerce នេះពិតជាស្មារតីដែលមនុស្សគ្រប់គ្នាគួរតែសាកល្បងប្រើ ព្រោះពេលខ្លះយើងរស់មិនអាចចំណាយពេលវេលាដើរផ្សារទិញវត្ថុធាតុដើម តែយើងអាចបញ្ជាទិញតាមប្រព័ន្ធ E-Commerce ដែលមានតម្លៃសមរម្យហើយមានគុណភាពដូចគ្នា មានន័យថាវាគ្រប់បែបយ៉ាងគឺស្ថិតនៅក្នុងកណ្តាប់ដៃរបស់អ្នក។ ជាចុងក្រោយលោក Valentin សង្ឃឹមថាភាពជឿនលឿននៃវិស័យប្រព័ន្ធ E-Commerce នេះនឹងចូលរួមជាចំណែករីកចម្រើនផ្នែកធុរកិច្ចយល់វិស័យសេដ្ឋកិច្ចជាតិ និងបង្ហាញពីភាពស៊ីវិលីយ៉ាសនៃជីវភាពថ្មីក្នុងសង្គមខ្មែរយើង។

និតា



ឆ្មេម៉ាន់នី

ដាក់ស្រួល ដកស្រួល



ផ្ទេរប្រាក់



ដាក់ប្រាក់



ដកប្រាក់

ទូទាំងខេត្តក្រុង



ពន្លឺចែងចាំងដូចពេជ្រ Honda Dream 2016

ដើម្បីបង្កើនសេវាកម្មភាពជីវិតរបស់អ្នក ឲ្យកាន់តែ ស៊ីវិល័យមួយកម្រិតទៀត ទោចក្រយានយន្តក៏ចូលរួមជាតួអង្គមួយដែរដែលធ្វើឲ្យការធ្វើដំណើរនៅលើ ដងរិចមានភាពងាយស្រួល ពិសេសគឺមានភាពទាក់ទាញតែម្តង។ Honda Dream ផ្លាស់ប្តូរគុណភាពម៉ែ និងតែងតែវិវឌ្ឍន៍ទៅរកភាពល្អឥតខ្ចោះលើសគេ ហួសពីការរំពឹងទុក...។ ផ្លាស់ប្តូរបទពិសោធន៍ថ្មី ក្នុងការបើកបរជាមួយ Honda Dream ឆ្ពោះទៅរកគោលដៅ... បញ្ចេញពន្លឺដូចគ្រាប់ពេជ្ររំលេច ភ្លើងរចនាម៉ូតូថ្មី ល្អឥតខ្ចោះ គ្មានគូប្រៀប ទាក់ទាញគ្រប់គ្រួសារក្តី។ Honda Dream ជាជម្រើស ឆ្លុះបញ្ចាំងពីភាពឆ្លាតវៃរបស់លោកអ្នកឆ្ពោះទៅរកភាព ឈានមុខគេក្នុងចំណោមម៉ូតូដាក់លេខផ្សេងៗ។



មកស្តាប់ពីអារម្មណ៍អ្នកប្រើប្រាស់ម៉ូតូ Honda Dream

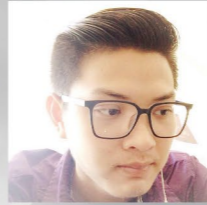


វិទ្ធី

ដោយសារតែរាងម៉ូតូតូចប្រឡឹងល្មមស្អាត ពេលដែលជិះទៅមានអារម្មណ៍ថាកាន់ តែសង្ហារម្យរំពឹងទៀតម៉ាស៊ីនម៉ូតូស្ទុះល្អទោះជាផ្លូវពិបាកក៏ជិះទៅនៅតែរលូន ដែរ។

លីនដា

តាំងពីដើមមកគ្រួសារខ្ញុំតែងតែជ្រើសយកម៉ូតូ Honda Dream ធ្វើជាមធ្យោបាយធ្វើ ដំណើរ ដូច្នោះហើយ តមកដល់ខ្ញុំក៏នៅតែជិះ Honda Dream ដែរ។ ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ ថាមានភាពងាយស្រួលក្នុងការបើកបរជាមួយម៉ូតូផ្សេងៗទៀត ជាពិសេសនោះ ខ្ញុំ ស្រឡាញ់ ចង្អៀងថ្នាក់ និងមានភ្លើងភ្លឺច្បាស់ងាយស្រួលមើលផ្លូវពេលយប់។



ប៊ុនដួន

តាមពិតទៅ Honda Dream មានតម្លៃសមរម្យតែមានគុណភាពខ្ពស់ផង ហើយជិះ បានយូរកម្រើនចូលជាងណាស់។ ខ្ញុំស្រឡាញ់ការរចនាថ្មីរបស់ Honda Dream ដែលតែងតែបង្កើនភាពទាក់ទាញរហូត ដែលមានអារម្មណ៍ថាមិនសាំម៉ូត។

សុភារី

ទោះបីចរាចរណ៍មានភាពកកស្ទះខ្លាំងក៏ដោយតែ Honda Dream ស៊ីសាំងតិច សមល្មមនិងការចំណាយ តែអ្វីដែលខ្ញុំពេញចិត្តមួយទៀតនោះ គឺទឹកថ្នាំម៉ូតូមាន ពណ៌ភ្លឺរលោងស្អាតល្អ ទោះជិះយូរក៏ដោយ មានអារម្មណ៍ថាម៉ូតូនៅតែថ្មីស្អាត ដដែល។



ហុងដាតែងតែផ្តោត និងយកចិត្តទុកដាក់ដល់សុវត្ថិភាពក្នុងការបើកបររបស់អតិថិជន ដោយពាក់មួកសុវត្ថិភាពឲ្យបានត្រឹមត្រូវ គោរព ភ្លើងសញ្ញាចរាចរណ៍និងអន្តរាគមន៍ពេលបើកបរលើដងរិច។ អតិថិជនហុងដាអាចមករៀនច្បាប់ចរាចរណ៍ដោយឥតគិតថ្លៃនៅ សាលាបង្រៀនបើកបរ អិន ស៊ី អិច ហុងដា។
ព័ត៌មានបន្ថែម៖ 017 399 962
www.facebook.com/ncxhonda.kh
www.ncxhonda.com.kh



Mapo ជាម៉ាសអេឡិចត្រូនិក ដែលអាចភ្ជាប់ជាមួយនឹងទូរស័ព្ទរបស់អ្នក។ គ្រាន់តែដាក់ម៉ាស Mapo នៅមុខរបស់អ្នក ត្រឹមតែមួយនាទីប៉ុណ្ណោះ វានឹងវិភាគពីស្បែករបស់អ្នក ហើយបង្ហាញទិន្នន័យនៅលើទូរស័ព្ទរបស់អ្នក ។ វាអាច វិភាគ ដឹងថា ស្បែករបស់អ្នកមានការបំផ្លាញពីកម្ដៅថ្ងៃ ស្បែកខ្វះ ជាតិទឹក ឬមានបញ្ហាផ្សេងៗជាច្រើនទៀត ជាពិសេសនោះ វានឹងផ្តល់ដំណោះស្រាយឲ្យអ្នក ទៅតាមបញ្ហាដែលកើតមាន នៅលើមុខរបស់អ្នកទៀតផង។ Mapo ជាបច្ចេកវិទ្យាទំនើប របស់បារាំងដែលនៅក្នុងនោះ មានគោលបំណងចង់អភិវឌ្ឍ ការបង្កើតផលិតផលព្យាបាលស្បែកមុខ ឲ្យកាន់តែសម្បូរ បែបថែមទៀត ហើយឥលូវនេះមានជាសមាគម Mapo តែ ម្តងដែលអាចផ្លាស់ប្តូរទិន្នន័យគ្នាពីបញ្ហាស្បែកមុខ និងផ្តល់ ដំណោះស្រាយបានកាន់តែទូលំទូលាយ។

ប្រភព៖ Kickstarter

MAPO
ម៉ាសអាចពិនិត្យស្បែកមុខ
ដោយខ្លួនឯង

MAPO®

THE WORLD'S FIRST
CONNECTED BEAUTY MASK

W3



SPEX
វ៉ែនតាជំនាន់ថ្មីអាចស្តាប់ចម្រៀង
និងនិយាយទូរស័ព្ទ



Spex កាន់តែផ្តល់ភាពងាយស្រួលសម្រាប់លោកអ្នកដែលចូល ចិត្តស្តាប់ចម្រៀង និងនិយាយទូរស័ព្ទច្រើន ព្រោះ Spex មិន ត្រឹមតែជាវ៉ែនតាការពារពន្លឺព្រះអាទិត្យនោះទេ វាជាវ៉ែនតា Bluetooth អាចភ្ជាប់ជាមួយទូរស័ព្ទដៃ Smartphone ប្រព័ន្ធ IOS និង Android ហើយវាបានបង្កប់នូវបច្ចេកវិទ្យាថ្មីហៅ BCT (Bone Conduction Technology) ដែលបញ្ជូនសំឡេងទៅ ឆ្អឹងខាងក្នុងក្បាល ដោយមិនចាំបាច់ប្រើគ្រឿងស្តាប់ក៏លឺ ដែរ ហើយមិនមានសំឡេងចេញក្រៅខានអ្នកដទៃ។ លោក អាចស្តាប់ចម្រៀងបានគ្រប់ពេលវេលា ឬនិយាយទូរស័ព្ទក៏ បានដោយគ្រាន់តែដាក់វ៉ែនតា Spex ហើយអ្វីដែលពិសេស នោះគឺពេលដែលអ្នកដោះវ៉ែនតាចេញ បទចម្រៀងនឹងឈប់ លេងដោយខ្លួនឯង ពេលពាក់វ៉ែនតាវិញទើបវាលេងបន្តដែល ជួយសន្សំសំចៃថ្មី។ ជាមួយវ៉ែនតា Spex វាអាចស្តាប់ចម្រៀង បានដល់ទៅ៥ម៉ោង តែបើនិយាយទូរស័ព្ទវិញបានដល់ទៅ ៨ម៉ោងឯណោះ។

វាកាន់តែមានភាពងាយស្រួល សម្រាប់លោកអ្នកក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយនឹងកូនៗ របស់អ្នកតាមរយៈនាឡិកា Doki ដែលលោកអ្នកអាចទាក់ទងទៅពួកគេ នឹងដឹងពីទីកន្លែង ដែលពួកគេកំពុងតែនៅ។ លោកអ្នកអាចធ្វើសារជាអក្សរ ឬជាសំឡេងបានគ្រប់ពេលវេលាហើយ អាចមើលឃើញមុខគ្នាទៀតផង ដោយគ្រាន់តែដំឡើងកម្មវិធី Doki នៅលើទូរស័ព្ទរបស់អ្នកនិង ភ្ជាប់ជាមួយនឹងនាឡិកា Doki របស់កូនលោកអ្នកជាការស្រេច មិនត្រឹមតែប៉ុន្តែនឹងទេ វាមានកម្មវិធី ទាក់ទងនឹងលំហាត់ប្រាណរបស់ពួកគេទៀតផង ហើយអ្វីដែលពិសេសគឺវានឹងលោតព័ត៌មានដល់ អ្នកជានិច្ចរាល់ពេលដែលពួកគេបានទៅដល់ទីកន្លែងណាដែលអ្នកបានកំណត់។



នាឡិកាដៃវីធានសម្រាប់ក្មេងៗ

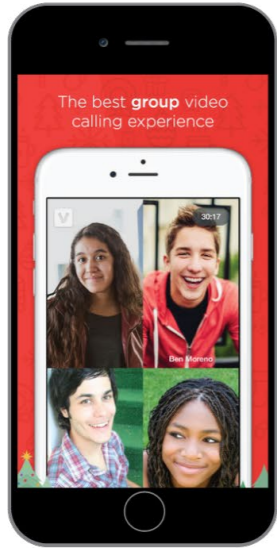
THE WORLD'S
MOST ADVANCED
SMARTWATCH
FOR KIDS



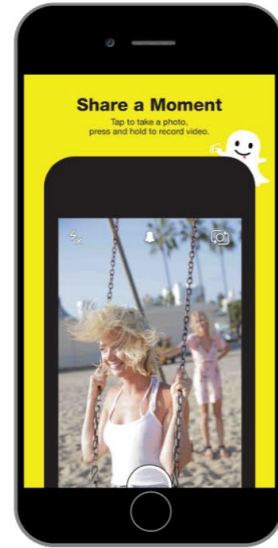
APPS OF THE MONTH



កម្មវិធីនេះផ្តល់ភាពងាយស្រួលសម្រាប់អ្នកដើម្បីស្វែងរកមិត្តភក្តិថ្មីៗ នៅជុំវិញពិភពលោក ជាពិសេសគឺថ្លៃសេរី និងចែករំលែករូបភាព ឬវីដេអូរបស់អ្នកជាមួយមិត្តភក្តិរបស់អ្នកបានភ្លាមៗ គ្រប់ពេលវេលាហើយរូបភាពមានគុណភាពច្បាស់ថែមទៀតផង។



សាកល្បងប្រើប្រាស់ជាមួយកម្មវិធីដែលងាយស្រួលប្រើនិងគុណភាពច្បាស់ល្អតាមរយៈការប្រើ video calls, voice calls, chat ហើយអ្នកក៏អាចនិយាយជុំគ្នាជាមួយគ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិបានរហូតដល់ 12នាក់។



ជាកម្មវិធីមួយដែលងាយស្រួលប្រើប្រាស់ក៏ដូចជាការថតរូបបានច្បាស់យ៉ាងល្អ។យើងក៏អាចប្រើប្រាស់ក្នុងការChat ក៏ដូចជា Video chat live ហើយវាក៏ជាមួយវីដេអូកំពុងតែទទួលបានការពេញនិយមប្រើប្រាស់ពីយូរមក។



ជាកម្មវិធីដែលធ្វើអោយជីវិតយើងកាន់តែមានភាពជិតស្និទ្ធជាមួយមនុស្សជុំវិញពិភពលោកយើងអាចចែករំលែករូបភាព, វីដេអូក៏ដូចជាហ្វេម ហើយក៏យើងអាច Chat និងជួបជាមួយមិត្តភក្តិថ្មីៗជាច្រើនទៀត។



៣នាទី អាចកាត់បន្ថយភាពស្រេកស្រួល

ក្នុងជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃមនុស្សយើងតែងតែប្រឈមមុខនឹងរឿងជាច្រើន ដែលធ្វើឲ្យយើងមានអារម្មណ៍ថា តានតឹងពេញចប់ តែពេលខ្លះមិនដឹងថាគួរធ្វើម៉េចឲ្យបាត់ភាពតានតឹងក្នុងខ្លួន អ៊ីចឹងហើយថ្ងៃនេះ Sabay បាននាំយកវិធីកាត់បន្ថយភាពស្រេកស្រួលខ្លះៗមកចែករំលែកដល់អ្នកអានទាំងអស់គ្នាហើយសាកល្បងតាមវិធីប្លែកៗមើលពេលស្រួលម៉េចក៏អាចជួយបានខ្លះដែរ។



1
អ្នកគួរតែសាកល្បងបីទែក្នុងរូបដកដៃឆ្អើមមួយៗរវែងៗ 2-3ដងក្នុង១នាទី នោះអ្នកនឹងមានអារម្មណ៍ប្រសើរជាងមុនមិនខាន។



2
ការស្តាប់ចម្រៀងក៏អាចជួយយើងបានមួយផ្នែកដែរ។ វាអាចធ្វើឲ្យយើងមានអារម្មណ៍ស្រស់ស្រាយ បំបាត់អស់ទុកកង្វល់ដែលកើតមានឡើងនៅជុំវិញខ្លួនយើង។



3
ការដែលមានមិត្តភក្តិក៏អាចជួយយើងបានដែរ ទោះបីជាពួកគេមិនអាចជួយយើងអ្វីបានទាំងស្រុង តែក៏យើងមានអារម្មណ៍ជូរស្រាលពេលដែលមានមិត្តនិយាយជាមួយ។



4
កុំអស់សង្ឃឹមក្នុងការដែលអ្នកជួបការបរាជ័យ ត្រូវជឿជាក់លើខ្លួនឯង ។ ចូរកុំប្រៀបធៀបខ្លួនទៅនឹងអ្នកដទៃ ព្រោះមនុស្សម្នាក់ៗមានវាសនាខុសគ្នា យើងមិនអាចដាក់សម្ពាធអោយខ្លួនខ្លាំងពេកទេ។

KIMBAP ក្យូរ៉េ មានអីពិបាកធ្វើ

ធ្លាប់មើលរឿងកូរ៉េតាមទូរទស្សន៍ ឃើញគេញាបាយខ្ជាប់របស់ប្រពៃណីគេ ទំនងគួរឲ្យស្រក់ទឹកមាត់ណាស់មែនទេ? ប្រសិនបើបានធ្វើឲ្យមនុស្សសំខាន់ ឬក៏គ្រួសារញា ក្នុងឱកាសបុណ្យនៃ ក្ដី ស្រឡាញ់នេះពិតជាល្អយ៉ាងណា ទៅ? SabayMag បានចម្រើយក្រុមមនុស្សងាយស្រួលនិងគ្រឿងផ្សំដែលអាចរកនៅតាម Mart ក្យូរ៉េ ក្នុងស្រុកបានសម្រាប់នាក់ទាំងឲ្យគ្នា។

គោះរៀនធ្វើទាំងគ្នា ម៉ោះ !

គ្រឿងផ្សំ បាយ (អង្ករកូរ៉េ ឬ ក៏អង្ករយើងមាននៅផ្ទះ)
 បន្ទះសារាយ
 តែចារល្បើងរបស់កូរ៉េ
 ត្រសក់
 ការ៉ុត
 ពងទា
 សាច់គោ
 ស្ពៃ
 ប្រេងល្ង

សម្ភារៈ បន្ទះឫស្សី
 ផ្លាងដីបាយ
 ខ្លះតា

វិធីចម្អិន

- 1 ត្រាំអង្ករក្នុងទឹករយៈពេលកន្លះម៉ោង រួចយកទៅដាំ។
- 2 ក្រឡុកពងទា ដាក់គ្រឿងតាមចំនួលចិត្តរួចយកទៅចៀន បន្ទាប់មកហាន់ជាចំនិតក្នុងទទឹងប្រហែលជា 1cm និងបណ្តោយវែង។
- 3 ហាន់សាច់គោទំហំ ប្រហាក់ ប្រហែលនឹងទំហំ ពងទាប្រលាក់គ្រឿងតាមចំនួលចិត្តរួចយកទៅចៀន។
- 4 លាង បន្លែ រួចយកមកចិត ដូចទំហំសាច់គោនិង ពងទាដែលបាន ចម្អិនរួច បន្ទាប់មកយកទៅត្រឡប់ចុះឡើងជាមួយប្រេងប្រហែលជាមួយនាទី។

វិធីខ្ជាប់បាយ

លាបន្ទះ ឫស្សី រួចដាក់សារាយពីលើ បន្ទាប់មកដាក់បាយពីលើប្រមាណ 2/3 នៃបន្ទះសារាយ រួចតម្រៀបសាច់ បន្លែដែលបានគ្រឿមរួចរាល់ដាក់ពីលើបញ្ចប់ជាមួយការុំឲ្យរឹងនិងលាបប្រេងល្ងជុំវិញដើម្បីកិនឈ្នួលជាការស្រេច។

សូមមើលរូបភាព បង្ហាញពីការុំនេះដើម្បីឲ្យកាន់តែងាយស្រួលយល់។

កុំភ្លេចរៀនធ្វើទាំងអស់គ្នាណា!

Lanette

ប្រភពរូបភាព៖
 swishshansik.wordpress.com
 rasamalaysia.com/
 koreanrecipekds.blogspot.com



Chocolate Butterfly

ស្ករត្រា រូបមន៍គោ

ប្រើប្រាស់ការច្នៃប្រឌិតរបស់អ្នកក្នុងការធ្វើស្ករត្រាដែលមានរូបភាព ឬអក្សរដែលអ្នកស្រឡាញ់សម្រាប់ខ្លួនឯង ឬក៏អ្នកណាម្នាក់ទុកធ្វើជាការដឹងមានតម្លៃ ដែលចេញពីទឹកចិត្ត និងជាពិសេសគឺ Unique តែម្តង។ គោះ! ចាប់ផ្តើមអនុវត្តតាមវិធីងាយៗខាងក្រោមនេះទាំងអស់គ្នា!

គ្រឿងផ្សំ បន្ទះស្ករត្រា ស និង ខ្មៅ - Food Coloring - គ្រាប់ធញ្ញជាតិ ផ្លែឈើដែលអ្នកចិត្ត ដំណាប់ផ្លែឈើ

សម្ភារៈ ចង់ប្លាស្ទិក - ក្រដាសគ្រាប់សម្រាប់ធ្វើម្ហូប (Cooking Paper) - ស្លាបក្រាជំ

វិធីធ្វើ

1. ស្វែងរករូបដែលអ្នកចូលចិត្តក្នុង Google បែបលក្ខណៈ Template ដូចជា រូបផ្កា តុក្កតា បេះដូង ឬក៏រូបផ្សេងៗ ដែលអ្នកចូលចិត្ត ឬក៏អ្នកអាចគូររូបដោយខ្លួនឯងបាន។
2. ត្រៀមរូបនោះចេញមកដើម្បីទុកធ្វើជាគម្រប។
3. ដាក់រូបនោះពីក្រោមក្រដាសសម្រាប់ធ្វើម្ហូប។ ត្រូវស្រមៃថា វាប្រៀបដូចនឹងអ្នកកំពុងកែផ្ការូបភាពចឹង។
4. យកស្ករត្រា ស និង ខ្មៅ មករំលាយផ្សេងគ្នា បន្ទាប់មកទុកវាឲ្យត្រជាក់ល្មម។
5. សម្រាប់ស្ករត្រាសម្រាប់បន្ថែមពណ៌ (Food Coloring) ពេលកំពុងរំលាយតាមចំណូលចិត្ត។ សម្រាប់ Food Coloring ដាក់ម្តងមួយដំណក់ៗ គួរឲ្យសព្វហ្មត់បានពណ៌ដែលអ្នកចង់បាន។
6. យកចង់ចាក់ស្ករត្រាដែលរំលាយហើញចូល បន្ទាប់មកកាត់មាត់ចង់ឲ្យតូចល្មមតាមចិត្តចង់បាន រួចចាប់ផ្តើមគូរវាតាមរូបដែលយើងបានត្រៀមចេញមក។
7. បន្ទាប់មកពេលដែលគូររួច អ្នកអាចរាយគ្រាប់ធញ្ញជាតិ ឬក៏គុបតែងផ្លែឈើពីលើតាមចិត្តស្រឡាញ់រួចយកវាទៅបង្អក ក្នុងទូទឹកកក ជាការស្រេច។
8. សម្រាប់ស្ករត្រាដែលយើងបានរំលាយជាមួយនឹងពណ៌ អ្នកអាចយកវាមកគូរ ឬសរសេរនៅលើស្ករត្រាដែលយើងបានត្រៀមសេហ្វើយ ពេលដែលវាកកល្មម។
9. ជំហានចុងក្រោយស្វែងរកប្រអប់កាដូសម្រាប់ខ្ជាប់ស្ករត្រាដល់ស្ករត្រា និងឈ្នួលត្រាញ់របស់អ្នកទុកឲ្យមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នកក្នុងឱកាសពិសេសនេះ។

ជាការស្រេច ឥលូវអ្នកអាចមានស្ករត្រាដែលជាការចន្លោះផ្ទាល់របស់អ្នកបានហើញ។

Lanette
 ប្រភពរូបភាព៖ pinba.cc

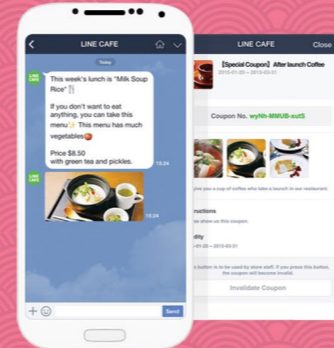


LINE FRIENDS



ទំនាក់ទំនងទៅកាន់អតិថិជនរបស់អ្នក កាន់តែងាយស្រួលជាមួយ LINE@

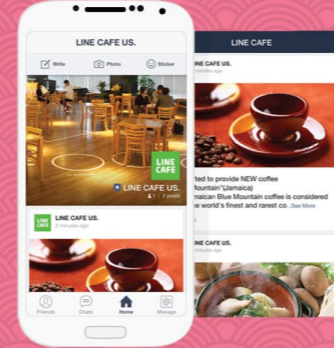
ស្របពេលដែល LINE App កំពុងទទួលការគាំទ្រ និងពេញនិយមយ៉ាងខ្លាំងពីសំណាក់អ្នកប្រើប្រាស់ នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា ឥឡូវយើងបានដាក់អោយដំណើរការនូវកម្មវិធីថ្មីមួយទៀត ដែលមានឈ្មោះថា LINE@ ដែលអាចអោយអ្នកប្រើប្រាស់ ធ្វើការផ្សព្វផ្សាយ និងទំនាក់ទំនងយ៉ាងស្និទ្ធស្នាល និងកាន់តែ ងាយស្រួល ជាមួយនិងអតិថិជនរបស់ខ្លួន។



ផ្ញើសារម្តង ទៅដល់ដៃអតិថិជនរាប់ពាន់នាក់យ៉ាងងាយស្រួល ✓
អ្នកអាចធ្វើការផ្ញើសារ ឬព័ត៌មានផ្សេងៗទៅកាន់ អតិថិជនរបស់អ្នកទាំងអស់ ដែលបាន Add Friend អ្នករួច ។
LINE@ គឺជាវិធីផ្សព្វផ្សាយមុខជំនួញបែបថ្មី ទាន់សម័យ ។



បង្កើនភាពស្និទ្ធស្នាលជាមួយអតិថិជន ជាមួយមុខងារ 1-on-1 Chat ✓
មិនត្រឹមតែការផ្ញើសារជាកញ្ចប់ធំនោះទេ អ្នកអាចឆ្លើយតបជាមួយនិង អតិថិជនរបស់អ្នកជាមួយមុខងារ 1-on-1 Chat ដូចទៅនិង LINE Messenger ដែរ ។
អ្នកអាចឆ្លើយតប បានគ្រប់ពេលវេលា គ្រប់ទីកន្លែង ។



ផ្សព្វផ្សាយព័ត៌មានថ្មីៗ ឬកម្មវិធីពិសេសបាន ជាមួយនិង Timeline(Home) ✓
ចែករំលែករាល់សកម្មភាព ឬព័ត៌មានផ្សេងៗ ទៅកាន់អតិថិជនរបស់អ្នក ដើម្បីអោយមុខជំនួញរបស់អ្នកកាន់តែមានភាពជោគជ័យ ។



Follow LINE@ Customer Service

IN CINEMA
08-FEB-2016



FEBRUARY MOVIES

អូនណាម LOVE H2O
IN CINEMA
04-FEB-2016

NAM ជាអ្នកជំនាញខាងដោះស្រាយបញ្ហាស្នេហា នៅក្នុង "H2O" ដែលជាក្រុមហ៊ុនទស្សនាវដ្តីរបស់នាងផ្ទាល់ ប៉ុន្តែដោយសារតែការបែកបាក់ស្នេហាជាមួយគូដ៏ល្អិតរ របស់នាងដោយគេទៅរៀបការជាមួយនឹងអ្នកផ្សេងបាន ធ្វើឲ្យនាងខូចចិត្តជាខ្លាំងរហូតដល់រំលងរើរលំនឹងក្រុម ហ៊ុនទស្សនាវដ្តីរបស់ខ្លួន។ ក្រោយមកនាងព្យាយាមធ្វើខ្លួន នាងឲ្យប្រសើរឡើងហើយក៏មានក្រុមហ៊ុនផ្ទៃក្នុង ដៃគូជាមួយបុរសពានក់ឲ្យនាងម្នាក់ៗសុទ្ធតែសង្ហា ហើយមានភាពទាក់ទាញផ្សេងៗគ្នាចង់ដឹងអត់ថាអ្នកណា អាចធ្វើព្យាបាលបេះដូងរបស់NAM បានហើយអ្នកណាដែល ជាអ្នកខូចចិត្តបន្ទាប់សូមកុំភ្លេចមកទស្សនាទាំងអស់គ្នា។



FEBRUARY 2016
MOVIES RELEASE

THE CHOICE
IN CINEMA
04-FEB-2016

គឺជាប្រភេទរឿងស្នេហាបែបប្រមើនទឹកដែលបានដឹកនាំ សង្កេតដោយលោក ROSS KATZ និងរៀបរៀងដោយលោក BRYAN SIPE, បានផ្អែកទៅលើមរណាសព្វេកនាពោពេញ ទៅដោយក្តីស្រឡាញ់ក្នុងពេលជួបគ្នាដំបូង.



THE DANISH GIRL
IN CINEMA
11-FEB-2016

គឺជាខ្សែភាពយន្តបែបស្រមៃស្រមៃនិយាយពីជីវិតរបស់ សិល្បៈករ LILI ELBE និង GERDA WEGENER ដែលពួកគេបាន រៀបការជាប្តីប្រពន្ធនឹងគ្នាតែក្រោយមក LILI ELBE ដែលជា ប្តីមានបំណងចង់កែភេទទៅជាមនុស្សស្រីនិងមានការជួយ ជ្រោមជ្រែងពីប្រពន្ធផ្ទាល់ទៀតផង។ តើគាត់ធ្វើបែបនេះដើម្បីអើហើយម៉េចបានជាប្រពន្ធរបស់ គាត់មិនមានភាពរំកេចបន្តិចទាល់តែសោះដើម្បីឲ្យប្តីរបស់គាត់រកកាត់ទៅជាមនុស្សស្រី?



ចោរកម្ម 999
IN CINEMA 26-FEB-2016

គឺជាខ្សែភាពយន្តទាក់ទងទៅនឹងបទឧក្រិដ្ឋប្តូរដំណើរដែលធ្វើឲ្យមាន ការចលាចលដល់ប៉ូលីសក្នុងទីក្រុងនិងមានការវាយប្រហារគ្នាយ៉ាងរន្ធត់ដែល បង្កប់ទៅដោយល្បិចកល គ្រប់ល្បួងគ្រប់វិធីនាំអារម្មណ៍អ្នកទស្សនា ឲ្យជក់ចិត្តស្ទើរតែភ្លេចដកដង្ហើម។ ចង់ដឹងថាប្រមាញ់រវាងក្រុមប៉ូលីស និងក្រុមចោរជាប់ទាំងនោះនឹងមានអ្វីកើតឡើងខ្លះត្រូវតែមកទស្សនារឿង៩ បីដងនេះកុំខាន។

ស្តេចស្វាស៊ីនអ៊ីខុង ២០១៦

ស្តេចស្វាស៊ីនអ៊ីខុង 2016 គឺ ជាខ្សែភាពយន្តហុងកុងបែបល្អិតល្អន់ ប្រហារមួយយ៉ាងកក្រើកដែលសាច់រឿងផ្អែកទៅលើរឿងព្រេងរបស់ ជនជាតិចិនរឿង «ដំណើរផ្សេងព្រេងទៅកាន់លោកខាងលិច» ដែលគេពីរឿង «ស្តេចស្វា» កាលពីឆ្នាំ 2014។ តែមានវត្តមានរបស់លោក AARON KWOK ជាតួអង្គស្តេចស្វា ស៊ីនអ៊ីខុង ជំនួសលោក DONNIE YEN វិញដែលធានាថានៅតែល្អមើលជក់ចិត្តដឹកអារម្មណ៍ចង់ដឹងថាកាន់ តែល្អមើលប៉ុណ្ណាកុំភ្លេចទៅទស្សនាទាំងអស់គ្នា។



អ្នកទាំងអស់គ្នា ប្រាកដណាស់បើមិនធ្វើការងារអត់ហើយអត់ខ្លីចូល គេងខ្លះទៀត Chat ជាមួយ Crush ទាល់ភ្នឹកអត់បញ្ហា។ បើអ្នកទាំងអស់គ្នាគិតថា “Sleep is for the weak” ចឹងមកមើលថាគេងអត់គ្រប់វាជាយោគករណកមុខប៉ុណ្ណា។ យោងតាមគេហទំព័រ Healthline បានបកស្រាយពីចំណុចណាមួយនៃការគេងមិនគ្រប់គ្រាន់ ចំពោះផ្នែកធំៗ នៃរាងកាយដូចជា ប្រព័ន្ធ ប្រសាទ ប្រព័ន្ធភាពស្មារតីប្រព័ន្ធផ្លូវដង្ហើម ប្រព័ន្ធលាយអាហារ និងប្រព័ន្ធរបត់ឈាមដែល បណ្តាលឲ្យកើតជាជំងឺផ្សេងៗ ដូចខាងក្រោម៖

1. ខ្យល់គរ
2. ជំងឺស្លាប់
3. ការភ្លេចភ្នាំង
4. ប្រព័ន្ធភាពស្មារតីខ្សោយ
5. ឡើងគឺឡ
6. សម្ពាធឈាមឡើងខ្ពស់
7. ជំងឺបេះដូង
8. ប្រឈមនឹងឱកាសកើតទឹកនោមផ្អែម
9. ផ្តាសាយធំ
10. ស្រ្តុស និង ធុញថប់ កើតទុក មិនសប្បាយចិត្ត
11. ធ្លាក់ចុះកម្រិតផ្តោតអាមូណូក្នុងការធ្វើការងារ និងគំនិតច្នៃប្រឌិត

អ្នកត្រូវការគេង ដូចត្រូវការដកដង្ហើម និងញ៉ាំងផងដែរ។ ពេលដែលអ្នកគេងប្រព័ន្ធគ្រប់ផ្នែកក្នុងរាងកាយរបស់អ្នកនឹងធ្វើការជុសជុលកោសិកាផ្សេងៗ ដែលវាត្រូវធ្វើតាមមុខងាររបស់វា។ ដូច្នេះត្រូវឲ្យពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់ដល់រាងកាយរបស់អ្នកក្នុងការបំពេញភារកិច្ច ដើម្បីផ្តល់ឲ្យអ្នកមកវិញនូវសុខភាពល្អពេញលេញមួយ។

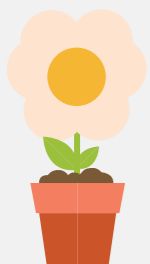
ដោយ: Se Lanette
ប្រភព: healthline.com

អ្នកគេងអត់គ្រប់ ប្រយ័ត្នខ្លួន!!!

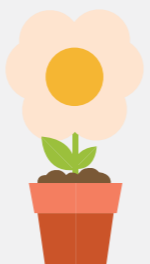


The Language of Flowers

តាម ការស្រាវជ្រាវនេះបានអោយយើងឃើញថា ផ្កាបានផ្តល់នូវភាពខុសគ្នាពីអត្ថន័យដែលនៅពីក្រោយ ផ្កាមួយនិមួយៗនៃផ្កាក៏ដូចជាពណ៌ផងដែរដែលមានអត្ថន័យខុសៗគ្នា។ ជាពិសេសនៅលើបុគ្គលម្នាក់ៗ វាក៏មានអត្ថន័យផ្ទាល់ខ្លួនផងដែរ ក៏អាចនិយាយបានថាវាជាប្រព័ន្ធដែលស្រុកស្រាញ និងភាពរមែងទឹកចំណែកទាក់ទង។ ពេលខ្លះអ្នកគ្រាន់តែចង់ជាកូន ឬជាបាច់ផ្សេងទៀតដែលអ្នកចង់ឱ្យមានអត្ថន័យជាក់លាក់មួយ ដូចជាលិខិតមួយ ឬកំណាព្យ។ ព័ត៌មាននេះនឹងមានប្រយោជន៍ដល់អ្នកដែលកំពុងតែព្យាយាមធ្វើជាអំណោយមួយ ដែលមានអត្ថន័យជាផ្កាសម្រាប់មនុស្សពិសេសនៅក្នុងជីវិតរបស់ពួកគេ។



តន្ត្រីពលនៃផ្កាលើជីវិត



អត្ថន័យនៃពណ៌ផ្កា

ពណ៌ខៀវ

ផ្កាពណ៌ខៀវជួយបន្ថយការព្រួយបារម្ភ និងតំណាងឱ្យមានសន្តិភាពក្នុងការបើកចំហនិងភាពស្ងប់ស្ងាត់

ពណ៌ផ្កាឈូក

ពណ៌ផ្កាឈូកគឺជាពណ៌ដែលពេញទៅដោយភាពបរិសុទ្ធនិងសេចក្តីសុខ

ពណ៌ក្រហម

ជាពណ៌ដែលមានថាមពល, ដែល មានអំណាចដើម្បីផ្លាស់ប្តូរ ក្តីស្រឡាញ់ ឯងឯង។ ជាមួយនឹងភាពស្រស់ស្អាត ភាពក្លាហាន និងកំដៅ ដែលជានិមិត្តរូបដែលពោរពេញទៅ ដោយភាពអត់ធ្មត់។



តន្ត្រីពលវិជ្ជមាន

ផ្កាក៏មានផលវិជ្ជមាន ក្នុងការស្រាវជ្រាវបានឲ្យយើងឃើញថា គឺអាចបញ្ជាក់ប្រាប់អារម្មណ៍ថា មិនសូវមានការបាក់ទឹកចិត្ត ខ្មោយខ្វល់ និងជ្រួលច្របល់ក្នុងចិត្ត បន្ទាប់ពីបានទទួលផ្កាហើយ បានបង្ហាញអារម្មណ៍ខ្ពស់នៃ ភាពរីករាយ និងជីវិតពេញចិត្ត។



ភាពរីករាយ

ផ្កាក៏អាចសម្តែងពីអារម្មណ៍ "ពិត" ឬ "ការរំភើប" រួចញញឹម ពេលទទួលបានផ្កា បង្ហាញពីភាពរីករាយ វិសាមញ្ញ និងការដឹងគុណ។ ប្រតិកម្មនេះជាទូទៅកើតឡើងនៅលើមនុស្សគ្រប់វ័យ។



ទំនាក់ទំនង

ផ្កាបានធ្វើឱ្យទំនាក់ទំនង ឲ្យកាន់មានការជិតស្និទ្ធច្រើមមួយកំរិតទៀត និងវត្តមាននៃផ្កានេះនាំឱ្យមានទំនាក់ទំនងល្អកើនឡើងជាមួយ នឹងគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិ។

ពណ៌ស្វាយ

ផ្កាស្វាយ តំណាងឱ្យ សេចក្តីថ្លៃថ្នូរ មោទនភាព និងជោគជ័យ។

ពណ៌ស

ផ្កាសមានន័យ ចិត្តសុភាព និងសើកឆាយ។ ភាពស្រស់ស្អាត សាមញ្ញជាញឹកញាប់ផ្សារភ្ជាប់ជាមួយនឹងភាពគ្មានទោសនិងការបន្ទាបខ្លួន។

ពណ៌លឿង

ជានិមិត្តរូបនៃទំនាក់ទំនងមិត្តភាពជាមួយកូនពោរពេញទៅដោយផ្កាលឿងធ្វើសារមួយនៃការចាប់ផ្តើមជាថ្មី និងមានសុភមង្គល។

តំណាងនៃអារម្មណ៍ដំបូងនៃក្តីស្រឡាញ់

តំណាងឲ្យភាពស្មោះត្រង់

តំណាងឲ្យការល្ងង់លោម និងសរសើរ

តំណាងអោយភាពជឿជាក់ និងលើកទឹកចិត្ត

តំណាងឲ្យភាពស្រស់ស្អាត

បញ្ជាក់ពីក្តីស្រឡាញ់ពោរពេញដោយភាពផ្អែមល្អម



Daffodil



Geranium



Iris



Lilac



Daisy



Rose

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.



CALL US TO ADVERTISE
089 777 670