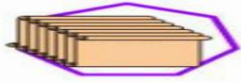


# រមូរ ៥



# VIRTUES

គុណធម៌ គឺវិជ្ជមាន។ គុណធម៌គឺល្អសម្រាប់ព្រលឹង។ វាធ្វើឱ្យអ្នកក្លាយជាមនុស្សល្អជាង។ 1 ព្រះ កំពុងមើល។

ធ្វើឱ្យគុណធម៌ជាផ្លូវនៃជីវិត។ រស់នៅក្នុងភាពសុខដុមជាមួយ គ្រួសារ អ្នកជិតខាង សហគមន៍ ទីជម្រក បរិស្ថាន។



ការរស់នៅប្រកបដោយគុណធម៌ ជាវិធីដ៏ប្រសើរបំផុតក្នុងការថ្វាយបង្គំ ព្រះ ១.

ការរាប់គុណធម៌នៅឯមាត្រដ្ឋានបរិសុទ្ធ។ បុគ្គលដែលមានគុណធម៌នឹងរស់ឡើងវិញនូវអំពើល្អដែល ខ្លួនបានធ្វើ។ 1 ព្រះ ស្រឡាញ់ពួកគេ។



## ជោគជ័យរបស់មនុស្សជាតិ៖ គុណធម៌

ថ្វាយបង្គំ ព្រះតែ១ ហើយតែងតែដាក់ទោសអាក្រក់។  
1<sup>ទី</sup> រៀន បន្ទាប់មកបង្រៀន និងចំណេះដឹង-បន្ត។  
ការពារបរិស្ថាន។ សុខដុមរមនាជាមួយ Habitat ។  
ត្រូវចេះស្រលាញ់ ស្មោះត្រង់ និងអាចទុកចិត្តបាន។  
សេចក្តីក្លាហាន, មេត្តា, យុត្តិធម៌, ការចែករំលែក។  
ការតស៊ូ



Clean and Tidy 1 ព្រះ

កំពុងរង់ចាំស្តាប់ពីអ្នក!

## ធម៌ សូត្រធម៌ ១ ព្រះ ដ៏មាន ព្រះភាគ

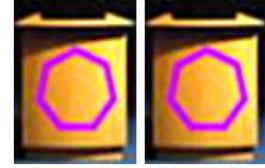
ជាអ្នកបង្កើតចក្រវាឡ ដ៏ប្រពៃបំផុត អាណាព្យាបាលដ៏ស្មោះត្រង់ដ៏រាប់ទាបបំផុតរបស់ព្រះអង្គ (១ សន្យាថា នឹងរស់នៅ និងប្រព្រឹត្តិធម៌ សន្យាលើកទឹកចិត្តអ្នកដទៃ ឲ្យរស់នៅ និងប្រព្រឹត្តិធម៌ សុំទោស នូវកិរិយាមិនប្រកបដោយគុណធម៌ សូមឲ្យ កុសលធម៌ទាំងឡាយ ចម្រើនឡើង និងកុសលធម៌ទាំងឡាយ។ ញាប់ញ័រ ដើម្បីសិរីរុងរឿងរបស់ ព្រះជាម្ចាស់ 1 និងសេចក្តីល្អនៃមនុស្សជាតិ ការអធិស្ឋាននេះត្រូវបានប្រើនៅផ្ទះឬនៅ ការជួបជុំមួយ។



### គុណធម៌ ១៖ ថ្វាយបង្គំ ព្រះតែ ១ ហើយដាក់ទោសអាក្រក់ជានិច្ច !

ថ្វាយបង្គំព្រះ ១ ប៉ុណ្ណោះ។ បោះបង់រូបព្រះផ្សេងទៀតទាំងអស់៖ ពិធីសាសនា ការសរសេររបស់ពួកគេ ពិធីគោរពបូជា.. ការណែនាំអំពីរបៀប ថ្វាយបង្គំគឺមកពី 'Law Giv-er Manifest' ។

1 ព្រះ មិនចង់បានយញ្ញបូជាទេ។ អាសនៈត្រូវបានជំនួស ជាមួយ lecterns ។ អាណាព្យាបាល អាណាព្យាបាល រៀន (ស្វែងរក ចំណេញ ចំណេះដឹង) និងបង្រៀន (អនុវត្ត, ឆ្លងកាត់ចំណេះដឹង), ពីលំយោលទៅបូជា។



១ ព្រះ មិនចង់មានគោលបំណងសង់ទីសក្ការៈទេ។ Custodian Guardi-an ថ្វាយបង្គំគ្រប់ទីកន្លែង គ្រប់ពេលវេលា។ On Funday at a Gathering (នៅក្នុងកន្លែងអប់រំ) ជាមួយគ្រួសារ មិត្តភក្តិ អ្នកជិតខាង...

១ ព្រះ មិនចង់បានសកលភាវូបនីយកម្មទេ។ ការប្រឆាំងនឹងសកលភាវូបនីយកម្មគឺការថ្វាយបង្គំ 1 ព្រះ។ 1 ជំនឿរបស់ព្រះនៅក្នុង 7 កូលសម្ព័ន្ធ ដែលអភិវឌ្ឍដោយឯករាជ្យនិងដាច់ដោយឡែក។ ប្រសិនបើមនុស្សជាតិបរាជ័យក្នុងការ 'បញ្ឈប់' សកលភាវូបនីយកម្ម នោះ 1 ព្រះ នឹងធ្វើ។

កុំខឹង ១ ព្រះ ស្តាប់តាម ការព្រមាន របស់ព្រះ ១ ៖ ការបំផ្លាញពិភពលោក មជ្ឈមណ្ឌលពាណិជ្ជកម្មនៅទីក្រុងញូយ៉ក វិបត្តិឥណទានអាមេរិក ទីក្រុងឡុងដ៍ Brexit ។

ការប្រឆាំងនឹងទ្រព្យសម្បត្តិ Apartheid គឺថ្វាយបង្គំព្រះ 1 ។ ទ្រព្យសម្បត្តិ Apartheid គឺ ការបែងចែកទ្រព្យសម្បត្តិសហគមន៍មិនស្មើគ្នា! 1 ព្រះ ចង់បានទ្រព្យសម្បត្តិ សមភាព! បញ្ចប់កម្មសិទ្ធិឯកជន ពន្ធ : ការគេចវេស ការគេចវេស ការបង្រួមអប្បបរមា ..

ប្រាក់ចំណូលដែលមិនទាន់រកបាន (ភាគលាភ ការប្រាក់ ការធានារ៉ាប់រង ការជួល) ទ្រព្យសម្បត្តិចុងក្រោយ ឆ្លងកាត់មុខតំណែង អំណាច ទ្រព្យសម្បត្តិ។

Ending Freehold គឺ ថ្វាយបង្គំ 1 ព្រះ។ ដី ទំនេរ គឺជាដីកម្មសិទ្ធិឯកជន។ ដកហូតដីសហគមន៍ប្រើប្រាស់ដើម្បីផលប្រយោជន៍ ទាំងអស់គ្នា។ Freehold

(No Trespass) បដិសេធការប្រើប្រាស់ឆ្នេរទាំងអស់ នៃផ្នែកខាងមុខនៃបឹង និងទន្លេ, de-nies picnicing នៅលើទីលានវាយកូនហ្គោល, ។ 1 ព្រះ បានបង្កើតភពផែនដីដើម្បីប្រើប្រាស់

និងទទួលបានការពេញចិត្តដោយមនុស្សគ្រប់រូបដោយស្មើភាពគ្នា។ ដីទំនេរ និងជាកម្មសិទ្ធិឯកជន លំនៅគឺប្រមាថដល់ ព្រះ ១ ។ Freehold ចប់!

ការថ្វាយបង្គំ 1 ព្រះ គឺទទួលខុសត្រូវចំពោះអំពើអាក្រក់។ កន្លែងណាដែលអាក្រក់លេចឡើង។ ការទទួលខុសត្រូវកើតឡើងដោយការស្វែងរក 'សេចក្តីពិត' (ដោយការយុបយិតមិនមែនជាសត្រូវ) បង្កើតកំហុស ឬគ្មានទោស។ តើមានកំហុសទេ ការកាត់ទោសជាភាពព្យាបាទ (accu-mulative) ត្រូវបានអនុវត្ត តាមដោយការស្តារនីតិសម្បទា។ កន្លែងណា សំណងចាំបាច់ត្រូវបានផ្តល់ឱ្យ។



1000 ឆ្នាំនៃអំពើអាក្រក់នឹងមកដល់ទីបញ្ចប់!

**ធ្វើល្អ ដាក់ទោសអាក្រក់ !!!!!!!**

**គុណធម៌ ២:១** <sup>ស្តី</sup> រៀន បន្ទាប់មកបង្រៀន និងចំណេះដឹងបន្ត។

ការប្រើប្រាស់កម្មសិទ្ធិបញ្ញារបស់មនុស្ស (IP) រួមបញ្ចូល, ១ <sup>ស្តី</sup> រៀនបន្ទាប់មក  
បង្រៀន, ស្វែងរក, ទទួលបាន, អនុវត្តចំណេះដឹង។ IP មកតាមរយៈ  
ការអប់រំរបស់រដ្ឋាភិបាលដោយឥតគិតថ្លៃ បទពិសោធន៍ជីវិត បទពិសោធន៍ការងារ  
ការបង្ហាញច្បាប់។ ទីបំផុតការទទួលបានកម្មសិទ្ធិបញ្ញា (ចំណេះដឹងបន្ត) ដល់គ្រួសារ កន្លែងធ្វើការ សហគមន៍



(មិនមានការរក្សាសិទ្ធិ ប៉ាតង់ IP ជាកម្មសិទ្ធិរបស់សហគមន៍) Shire ។

រដ្ឋបាលខេត្តផ្តល់ 'ការអប់រំដោយឥតគិតថ្លៃ' ពីកំណើតដល់មនុស្សចាស់។ ការអប់រំមិនមែនរដ្ឋាភិបាលមិនត្រូវបានគាំទ្រ និងបិទទេ។  
ការអប់រំ (ឥតគិតថ្លៃ ជាសាធារណៈ) ត្រូវបានផ្តល់ដោយខេត្ត និង Shire ។

SmeC 'Shire Medical Education Complex' ។  
PHEC 'មន្ទីរពេទ្យ និងការអប់រំខេត្ត'។  
PDEc 'មជ្ឈមណ្ឌលការពារខេត្ត និងសង្គ្រោះបន្ទាន់'។  
CE 'សេវាសង្គ្រោះបន្ទាន់សហគមន៍'



<sup>១</sup> រៀន, ពេលយល់, ចាប់ផ្តើមបង្រៀន។ ក្នុងការអប់រំឥតគិតថ្លៃយ៉ាងឆាប់រហ័ស  
សិស្សបង្រៀនអ្នករៀនយើង។ នៅកន្លែងធ្វើការ កម្មករដែលមានបទពិសោធន៍ បណ្តុះបណ្តាលអ្នកចំណូលថ្មី។ នៅផ្ទះជីដូនឪពុកម្តាយ  
សាច់ញាតិមិត្តភក្តិបង្រៀន។

ការបន្តនៃចំណេះដឹងធ្វើឱ្យចំណេះដឹងរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗ មិន ស្ថិតស្ថេរ។ រាល់បុគ្គលម្នាក់ៗចាប់ពី  
អាយុ 14 ឆ្នាំរក្សាកំណត់ត្រានៃបទពិសោធន៍ជីវិតរបស់ពួកគេ។



(ទាំងវិជ្ជមាន ទាំងមិនស្ងប់)។ គ្រួសារត្រូវតែចាប់យក បម្រើ និងចិញ្ចឹមបីបាច់ថែរក្សាកម្មសិទ្ធិបញ្ញា  
របស់ពួកគេ។

អង្គការត្រូវតែចាប់យក រក្សាទុក ប្រើបុគ្គលិករបស់ពួកគេឡើងវិញ 'I-P'។  
សហគមន៍ត្រូវតែប្រើប្រាស់កម្មសិទ្ធិបញ្ញារបស់ប្រជាពលរដ្ឋរបស់ពួកគេដើម្បីផលប្រយោជន៍  
ទាំងអស់។ រដ្ឋបាលខេត្តរក្សាបណ្ណសារ។

នៅថ្ងៃជំនុំជម្រះព្រហ្មទណ្ឌរបស់អ្នកនឹងត្រូវសួរអំពីអ្វីដែលវាបានរៀន និងអ្វីខ្លះ  
ចំណេះដឹងនេះប្រើសម្រាប់។ ត្រៀមៗ ត្រៀមៗ! រៀននិងបង្រៀនពេញមួយជីវិត!

**ចំណេះដឹងបន្តជាផ្នែកនៃអមតៈរបស់យើង!**

**គុណធម៌ ទី៣៖ ការពារបរិស្ថាន សុខដុមរមនា។**

1 ជោគវាសនារបស់ព្រះ សម្រាប់មនុស្សជាតិដើម្បីក្លាយជាអ្នកថែរក្សា  
the, 'PU' (Physical Universe)។ សហគមន៍មួយចាប់ផ្តើមដោយការសម្របសម្រួលជាមួយ  
Habitat ក្នុងតំបន់។ វារីកចម្រើនជាង  
អ្នកថែរក្សាបរិស្ថាន និងទម្រង់ជីវិតទាំងអស់នៅលើផែនដី។



ដើម្បីរស់រានមានជីវិត មនុស្សជាតិត្រូវរស់នៅតាមវាសនារបស់វា។ ក្លាយជា  
អាណាព្យាបាល អាណាព្យាបាលនៃសាកលលោករូបវិទ្យា។ នេះរួមបញ្ចូលទាំងការរស់នៅក្នុង har-mony ជាមួយនឹងទីដីម្រកក្នុង  
ស្រុក បរិស្ថានកាន់តែច្រើន និងនៅសល់នៃ

**សកលលោករូបវិទ្យា។**

ដើម្បីចុះសម្រុងគ្នាជាមួយអាណាព្យាបាល អាណាព្យាបាល ទីជម្រក ចាំបាច់ ត្រូវយល់ពីការវិវត្តន៍ (សម្របខ្លួន ការចាប់ផ្តើម បញ្ចប់ និងកែច្នៃឡើងវិញ មូលហេតុ និងឥទ្ធិពល ខ្សែសង្វាក់អាហារ ប្រព័ន្ធអេកូ ការសាកល្បង និង កំហុស ការវិវត្តន៍)។ ភាពសុខដុមរមនា មានន័យថា ការការពារ (ខ្យល់ ទឹក ដី) ដោយមិនបង្កើតការបំពុល (ដុត សំរាម ជាតិពុល ជាតិពុល)។ ការចុះសម្រុងគ្នា រវាងអាណាព្យាបាលរបស់អាណាព្យាបាលគឺធានាការរស់រានមានជីវិតរបស់ប្រភេទ សត្វ (សត្វ សត្វល្អិត បន្លែ)។



មនុស្សត្រូវតែរុករក និងធ្វើអាណានិគមលើចក្រវាឡរូបវិទ្យា។ ដូច្នេះកំណើនប្រជាជនគឺ ចាំបាច់។ ការផ្លាស់ប្តូរពេលវេលា, ធនធានពីសកម្មភាពពេលទំនេរទៅការរុករក អវកាស, ការធ្វើអាណានិគម។



វាសនាមនុស្ស!

**ការរស់រានរបស់មនុស្ស ការពារបរិស្ថាន!**

**គុណធម៌ ៤៖ ស្រលាញ់ ស្មោះត្រង់ និងអាចទុកចិត្តបាន!**

ការមានសេចក្តីស្រឡាញ់ ស្មោះត្រង់ និងអាចទុកចិត្តបាន ចាប់ផ្តើមពីកូនបន្តជាមួយប្តី និងប្រពន្ធ គ្រួសារធំ។ កុមារស្រឡាញ់បងប្អូនបង្កើត ឪពុកម្តាយជួល និងដីដូនជីតា គ្រួសារដែលពង្រីក។ ការមានសេចក្តីស្រឡាញ់ ស្មោះត្រង់ និងអាចទុកចិត្ត គឺជារបៀបដែលយើងប្រព្រឹត្ត ចំពោះសត្វចិញ្ចឹមរបស់យើង!

ប្តីប្រពន្ធមានទំនាក់ទំនងស្នេហា ស្មោះស្ម័គ្រ និងអាចទុកចិត្តបានជាមួយគ្នា ដែលនាំឱ្យកូន (មានកូនចិញ្ចឹម ឬកូនចិញ្ចឹម)។ ពួកគេ បង្រៀនពីតម្លៃសីលធម៌ ប្រពៃណី និងជំនាញសង្គមរបស់ពួកគេ។ គ្រួសារជាផ្នែកមួយដែលមានសេចក្តីស្រឡាញ់ ស្មោះត្រង់ និង អាចទុកចិត្តបាននៃគ្រួសារពង្រីក។



ក្រុមគ្រួសារដែលបានពង្រីកតំណាងឱ្យការឱបក្រសោបនៃគុណធម៌ទាំងអស់។ វាស្រឡាញ់ ព្រះ 1 វាស្មោះត្រង់ចំពោះសេចក្តីជំនឿ 1 របស់ពួកគេ ហើយអាចទុកចិត្តបានចំពោះសាសនាចក្រ 1 របស់ពួកគេ ។ វាគឺជាសេចក្តីស្រឡាញ់, ស្មោះត្រង់, អាចទុកចិត្តបាននៅក្នុងការអនុវត្តរបស់វានៃច្បាប់ ផ្តល់ឱ្យ Manifest ។

សេចក្តីស្រឡាញ់ 1 ព្រះ រួមបញ្ចូលការបង្កើតទាំងអស់។ ភាពស្មោះត្រង់ចំពោះ ព្រះ ១ គឺការចោលរូបព្រះផ្សេងៗ ពិធីសាសនា ការ បង្រៀន! មនុស្សត្រូវតែស្មោះត្រង់នឹងជោគវាសនារបស់ពួកគេជាអាណាព្យាបាល។ 1 ព្រះ អាស្រ័យលើយើងអ្នក!

ភាពស្មោះត្រង់គឺជាគុណធម៌ដ៏អស្ចារ្យ អាហារព្រលឹង។ បុគ្គលដែលស្មោះត្រង់បានដល់កំពូលនៃសេចក្តីល្អរបស់មនុស្ស។ 1 ព្រះ ស្រឡាញ់អ្នក!

ការមានគុណធម៌ដែលធ្វើឱ្យមានមិត្តភាពឱ្យទុកចិត្តបាន។ ការដែលអាចពឹងផ្អែកបានធ្វើឱ្យកម្មករល្អ។ ភាពអាចទុកចិត្តបានគឺល្អសម្រាប់ ការរស់នៅសហគមន៍។



**គុណធម៌ ៥៖ សេចក្តីក្លាហាន មេត្តាធម៌ យុត្តិធម៌ ការចែករំលែក**

គុណធម៌ ៥ ជាការរួមបញ្ចូលនៃអាកប្បកិរិយាសំខាន់របស់មនុស្ស។ នៅពេលជ្រើសរើសបេក្ខជនដែលអាចជ្រើសរើសសម្រាប់ គណៈកម្មាធិការមួយ ជ្រើសរើសបេក្ខជនដែលហាក់ដូចជាមានអាកប្បកិរិយាចាំបាច់របស់មនុស្ស។ នៅកម្រិតផ្ទាល់ខ្លួន ព្យាយាមរស់នៅ

ឥរិយាបថរបស់មនុស្សសំខាន់ៗទាំងនេះ។

អាណាព្យាបាលដែលមានអាណាព្យាបាលព្យាយាមធ្វើឲ្យមានភាពក្លាហានដោយមិនមានការធ្វើបាបតាមអំពើចិត្ត។ CG បង្ហាញពីការ អាណិតអាសូរ ដោយមិនមានការយោគយល់។ គ្រាន់តែជានិង ការចែករំលែកត្រូវបានអនុវត្តដោយបុគ្គល និងពង្រីកដល់សហគមន៍ទាំងមូល។

ភាពក្លាហានត្រូវទទួលខុសត្រូវ ប្រឈមមុខនឹងភាពអយុត្តិធម៌ បញ្ឈប់ការសម្អាត ធ្វើបាបកម្មឡើងវិញ ដោះស្រាយសំណងអាក្រក់ ការពារ ១ សារចុងក្រោយ របស់ព្រះ .. ភាពក្លាហានគឺអាចប្រកែកបាន អាចនិយាយបានថាទេ! ភាពក្លាហានគឺការស្គាល់ខ្លួនឯង

ដែនកំណត់និងគុណវិបត្តិ។

មេត្តាគឺជាការចូលចិត្តជាមួយនឹងព្រលឹងវាមានអារម្មណ៍ក្តៅ fuzzy ។ សកម្មភាពចៃដន្យ សេចក្តីសប្បុរសគឺជាផ្នែកមួយនៃ CG ប្រចាំថ្ងៃ។ ការមានចិត្តមេត្តា គឺជាការយល់ចិត្ត ការយល់ចិត្ត ការផ្តល់ការគាំទ្រ ការស្តាប់ .. ការ អត់ទោស,

ជេរស្តី អាណិត តិះដៀល ចោទប្រកាន់ មិនមែនជាមេត្តា។

ភាពយុត្តិធម៌គឺជាគុណធម៌ ការទទួលបានយុត្តិធម៌គឺជាតម្រូវការរបស់មនុស្ស។ ការនៅតែចំពោះខ្លួនអ្នកដទៃ គឺជាមូលដ្ឋាននៃយុត្តិធម៌ក្នុងក

គ្រាន់តែសហគមន៍។ យុត្តិធម៌ត្រូវការសហគមន៍សីលធម៌ជាមួយ

ច្បាប់ ការអនុវត្តច្បាប់ ទំនួលខុសត្រូវតាមរយៈការយុបយិតគ្នារវាងតុលាការ ការស្វែងរកការពិត ការកាត់ទោស ជាកាតព្វកិច្ច ការស្តារនីតិសម្បទា និងសំណង។



ការចែករំលែកពាក់ព័ន្ធនឹងអារម្មណ៍ ការចូលរួមផ្នែករវាងកាយ។ ការចែករំលែកអនុវត្តជាមួយ-នៅក្នុងអង្គភាពគ្រួសារ។ ការចែករំលែក អាចនៅជាមួយមិត្តភក្តិ។ ការចែករំលែកអនុវត្តចំពោះ harmonies Shire។ ការចែករំលែកគឺរស់នៅជាមួយគ្នា។ មានបទពិសោធន៍ ជីវិតជាមួយអ្នកដទៃ។ ថ្វាយបង្គំ ចែករំលែក ១ ព្រះ។

ការចែករំលែកគឺជាការស្ម័គ្រចិត្ត ផ្តល់ពេលវេលារបស់អ្នកជាកម្មសិទ្ធិបញ្ញាដើម្បីផលប្រយោជន៍អ្នកដទៃ។ ការចែករំលែកកម្ចាត់ការកេង ចំណេញអាក្រក់ ទ្រព្យសម្បត្តិអាផាថេត អាគ្នានិយម។ ការចែករំលែកគឺជាវិធីអាណាព្យាបាលរបស់អាណាព្យាបាល។

**ធម៌ ទី៦៖ សេចក្តីព្យាយាម**

ការតស៊ូព្យាយាមធ្វើអ្វីមួយ ទោះលំបាក បាក់ទឹកចិត្ត ភាពយឺតយ៉ាវ ឬបរាជ័យក្នុងការសម្រេចបានជោគជ័យ។ ក្មេងរៀនដើរដួល ក្រោកឡើង ដួល ក្រោកឡើង.. វាតស៊ូរហូតដល់វាដើរ។ មនុស្សពេញវ័យជាច្រើនភ្លេច មេរៀននេះ។

បុគ្គលដែលតស៊ូមិនទទួលបានស្គាល់បរាជ័យ។ បុគ្គលនេះបន្ត ព្យាយាមរហូតដល់គោលដៅដែលបានកំណត់។ បុគ្គលនេះនឹងតស៊ូរហូតដល់ពួកគេ។ ដកដង្ហើមចុងក្រោយរបស់ពួកគេ។ បើគ្មានការតស៊ូ គ្មានសមិទ្ធផលដ៏អស្ចារ្យនោះទេ។

អាច។ កង្វះការអត់ធ្មត់គឺជាដែនកំណត់។ ការយកល្អៗលើដែនកំណត់នេះ គឺជាគុណធម៌។

និយាយ! ខ្ញុំដឹងថាខ្ញុំគួរ ខ្ញុំគិតថាខ្ញុំអាចធ្វើបាន ខ្ញុំដឹងថាខ្ញុំនឹងធ្វើ។

1 ព្រះ ប្រទានរង្វាន់ដល់ការអត់ធ្មត់។ ១ ព្រះ សព្វព្រះទ័យឲ្យអ្នករាល់គ្នាទទួលយកព្រះគុណនេះ! កុំខកចិត្ត 1 ព្រះ!

### គុណធម៌ ៧៖ ស្អាតស្អំ

សុខភាពល្អ ត្រូវការអនាម័យល្អ អនាម័យល្អ ផ្តើមចេញពីភាពស្អាតស្អំ និងមានរបៀបរៀបរយ។ ភាពស្អាតស្អំ ចាប់ផ្តើមជាមួយនឹងរូបរាងផ្ទាល់ខ្លួន អនុវត្តទៅផ្ទះ និងកន្លែងធ្វើការ។ ភាពស្អាតស្អំក៏អនុវត្តចំពោះការគិត និងការបែកញែកផងដែរ។

'ទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃ' រួមមានអនាម័យ។ លាងដៃបន្ទាប់ពី រាល់ការចូលមើលបង្គន់មុនពេលអាហារនីមួយៗ។ លាងមុខរាល់ដង ចំណី។ ដុសធ្មេញ លាងសម្អាតរាងកាយទាំងមូលមុនពេលចូលគេង។ គាត់ កោរសក់យ៉ាងហោចណាស់ពីរដងក្នុងមួយសប្តាហ៍។ អាណាព្យាបាល អាណាព្យាបាល ចូលរួមការប្រមូលផ្តុំឲ្យស្អាត (ដុសធ្មេញ ងូតទឹក លាង) និងកោរសក់ (គាត់) ពាក់ឧបករណ៍ស្អាតស្អំ (ក្បាលដល់ចុងជើង) ។



បន្ទាប់ពីក្រោកពីគេងពេលព្រឹក សមាជិកគ្រួសារនីមួយៗធ្វើការយំការលើគ្រែ។ ឪពុកម្តាយបង្រៀនកូនពីរបៀប។ បញ្ចប់អនាម័យពេលព្រឹក។ ដល់ពេលត្រូវស្លៀកពាក់ រៀបចំខ្លួន (ល្ងាច)

មុន) គ្រឿងមលក្ខណៈដែលមនុស្សគ្រោងនឹងពាក់។ រាល់ផ្ទះផ្ទុកអាហារពេលព្រឹកត្រូវបានដាក់ស្លាក (មាតិកា កាលបរិច្ឆេទបំពេញ)។ បន្ទាប់ពីអាហារពេលព្រឹក សម្អាតកន្លែងបរិភោគ។ ត្រឡប់ផ្ទះទៅកន្លែងផ្ទុក។ ផ្ទុកកខ្វក់ ប្រដាប់ប្រដាដាក់ក្នុងផ្ទុក លិច។ ឥឡូវនេះមនុស្សម្នាក់គ្រឿងខ្លួនរួចរាល់ហើយដើម្បីចាប់ផ្តើមការងារប្រចាំថ្ងៃរបស់ពួកគេ (ផ្ទះ សាលារៀន ការងារស្ម័គ្រចិត្ត ការងារ)។

ផ្ទុកទាំងអស់មានស្លាកមាតិកា។ ផ្ទុកអាហារក៏មានកន្លែងបំពេញផងដែរ។ កាលបរិច្ឆេទ ទុកផ្ទុកឱ្យស្អាត។ ផ្ទុក គ្រោះថ្នាក់ (ពុល, ជាតិពុល) គឺ រក្សាទុកដោយសុវត្ថិភាព (តស៊ូតាងអសមត្ថភាពរបស់កុមារ)។ កុំទុករបស់ដែលមិនប្រើ (ឧបករណ៍ ប្រដាប់ប្រដាភ្លេងលេង) ពង្រាយគ្រឿងសង្ហារឹម ជាន់ ឬតំបន់ធ្វើការ។ បន្ទាប់ពីការប្រើប្រាស់ យករបស់របរមកដាក់ក្នុងកន្លែងផ្ទុកយ៉ាងស្អាត។ ហាង ធាតុតែងតែនៅកន្លែងដដែល។ បន្ទាប់មកពួកគេងយស្រួលរក។



មុនពេលចូលគេង។ រៀបចំឧបករណ៍ដែលអ្នកគ្រោងនឹងពាក់នៅថ្ងៃបន្ទាប់។ ខ្ទប់ថង់ណាមួយជាមួយនឹងវត្ថុដែលគេគ្រោងយកទៅតាមពេលចេញដំណើរពេលព្រឹក។

ការប្រើប្រាស់ថ្នាំ bleach ឬថ្នាំសំលាប់មេរោគខ្លាំងបង្កើនឱកាសរបស់អ្នកក្នុងការកើតជំងឺស្ទះសួតរ៉ាំរ៉ៃ។ ប្រើ  
ឧបករណ៍សម្អាតផ្ទៃធម្មជាតិ៖ លាយ ប៊ីកាកាបូណាត 1 ពែងនៃសូដា 1/2 ពែងទឹកខ្មេះពណ៌ស បន្ថែមដំណក់  
ប្រេងសំខាន់ៗពីរបីដំណក់។ ត្រូវការកាន់តែខ្លាំង បន្ថែមអំបិលមួយស្លាបព្រាបាយ។

កុំធ្វើជាលេសមិនស្អាតមិនស្អាតសម្រាប់មនុស្សស៊ីវិល។

# AS it is Written It Shall Be

<b>1 GOD</b>	<b>1 FAITH</b>	<b>1 Church</b>
		<b>Universe Custodian Guardians</b>
<b>Law-Giver Manifest</b>		