



Survival-Chain

Welcome to the Wonderful World of Human Survival

ការរស់រានមានជីវិតរបស់អ្នក សហគមន៍គ្រួសាររបស់អ្នក ភពផែនដី គឺជាអាទិភាពរបស់មនុស្ស!

លំដាប់នៃការរស់រានមានជីវិត៖ ១

ប្រភេទសត្វ ២ ជម្រក ៣ សហគមន៍ ៤ គ្រួសារ ៥ បុគ្គល សត្វ ៦ វត្ថុផ្ទាល់ខ្លួន ៧ ។



ការរស់រានមានជីវិតតាមអាយុ: 1

មិនទាន់កើត, 2 ទារកទើបនឹងកើត, 3 ទារក, 4 កុមារ, 5 អនីតិជន, 6 មនុស្សពេញវ័យ, 7 ជាន់ខ្ពស់។

Scroll 2
Obligation: 2 :
Protect the human body from conception until its end.

The Survival-Chain is the foundation to keep this Obligation.
The Survival-Chain has 7 links all of them essential for human survival.

- Breathable-air
- Climate-protection
- Drinkable-water
- Eatable-food
- Hygiene
- Security
- Sleep

1 ព្រះជាម្ចាស់ទន្ទឹងរង់ចាំស្តាប់អ្នក!

ការអធិស្ឋានរបស់រានមានជីវិត ជាទីគោរព 1

ថ្ងៃរស់រានមានជីវិត 11.1.7 N-At-m

ព្រះជា អ្នកបង្កើតចក្រវាឡដ៏ស្រស់ស្អាតបំផុត អាណាព្យាបាលដ៏ស្មោះត្រង់ដ៏រាប់ទាបបំផុតរបស់អ្នកសូម

អរគុណសម្រាប់ការរស់រានមានជីវិតរបស់មនុស្សជាតិខ្ញុំព្យាយាមជួយរាងកាយរបស់ខ្ញុំប្រភេទសត្វ

សហគមន៍ខ្សែរស់រានមានជីវិតខ្ញុំនឹងធ្វើឱ្យរស់រានមានជីវិតជាអាទិភាពលេខ 1 សូមគាំទ្រការ

ខិតខំរបស់ខ្ញុំដើម្បីរស់។ ដើម្បីសិរីរុងរឿងរបស់ ព្រះជាម្ចាស់ 1 និងសេចក្តីល្អរបស់មនុស្សជាតិ!



ការអធិស្ឋាននេះត្រូវបានសូត្រនៅថ្ងៃរស់រានមានជីវិតឬនៅពេលសមស្រប!



ខ្សែ សង្វាក់ការសវនាមានជីវិត មានតំណភ្ជាប់ចំនួន 7 ដែលចាំបាច់សម្រាប់ការសវនាមានជីវិតរបស់មនុស្ស



ខ្យល់ដកដង្ហើម ដោយគ្មានវា អ្នកមាននាទីដើម្បីរស់នៅ!
ទឹកដែលអាចផឹក បានមិនអាចផឹកបានក្នុងមួយសប្តាហ៍!
អាហារដែលអាចបរិភោគបាន សម្រាប់ថាមពល និងសុខុមាលភាព។ អ្នកអត់ឃ្លានទេ!
គេង ដើម្បីឱ្យមានថាមពលឡើងវិញ។ ដេកមិនលក់ ឆ្គួតស្លាប់ហើយ!
ការការពារអាកាសធាតុ ដើម្បីរស់!
អនាម័យ ដើម្បីសុខភាពរាងកាយយើង!
សន្តិសុខ ដើម្បីការពារពីអំពើហឹង្សា។ គ្មានសុវត្ថិភាព គ្មានអនាគត!



រយៈ ២, កាតព្វកិច្ច៖ ២ ប្រាប់យើងថា 'ការពាររាងកាយមនុស្សពីការយល់ឃើញរហូតដល់ទីបញ្ចប់'! ខ្សែសង្វាក់ការសវនាមានជីវិតគឺជាមូលដ្ឋានគ្រឹះដើម្បីរក្សាកាតព្វកិច្ចនេះ។ បដិសេធបុគ្គលណាម្នាក់ កត្តាសំខាន់ៗទាំងនេះអាចគំរាមកំហែងដល់អាយុជីវិត! ឧក្រិដ្ឋកម្មប្រឆាំងនឹងមនុស្សជាតិ ប្រឆាំង 1 ព្រះ ជាកាតព្វកិច្ច៖ MS R7 ។

Threat ការដុត



បន្ទាប់ពីមនុស្សជាតិបានរកឃើញពីរបៀបប្រើភ្លើង។ ឃើញថានេះជាពរជ័យ។
ការដុតឈើត្រូវបានបំពេញបន្ថែមដោយផ្សងថ្ម លាមក សំរាម ឧស្ម័ន ប្រេង អ៊ុយរ៉ាញ៉ូម។ គ្រិស្តសាសនិកអង់គ្លេសដែល
ណែនាំយុគសម័យឧស្សាហកម្មបានចាប់ផ្តើមការបំពុលដែលនាំទៅរកការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ។ ភ្លើងនិងការឆេះឥឡូវនេះជា
បណ្តាសា។ ឈប់ឆេះទៀតហើយ!!!

បញ្ឈប់ ការដុត៖ បារី ឆ្មុងថ្ម លាមក សំរាម ឧស្ម័ន ប្រេង អ៊ុយរ៉ាញ៉ូម ឈើ...



ផ្នែកដីគ្រោះថ្នាក់បំផុតនៃការដុតគឺ 'ផ្សែង' ។ នៅក្នុងភ្លើង ការគំរាមកំហែងដ៏ធំបំផុតចំពោះ
សុខភាព និងមរណភាពគឺការស្រូបផ្សែង។ នៅលើមាត្រដ្ឋានធំជាងនេះ ផ្សែងហុយឡើងចូល
ទៅក្នុង

បរិយាកាសបញ្ឈប់កំដៅដែលរត់ចូលទៅក្នុងលំហ។ ផ្ទៃទឹកឡើងកំដៅ ដីលើផ្ទៃឡើងកំដៅ ទឹកកករលាយ (ផ្ទាំងទឹកកក ប៉ូល ខាងត្បូងខាងជើង)៖

ការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ!

ដើម្បីរស់បាន មនុស្សមានសុខភាពល្អ ត្រូវការខ្យល់ដកដង្ហើម!

ខ្យល់ដែលយើងដកដង្ហើមត្រូវបានបង្កើតឡើងពីឧស្ម័ន (កាបូនឌីអុកស៊ីត អាសូត អុកស៊ីហ្សែន មេតាន) ទឹក និងភាពមិនបរិសុទ្ធ (ធ្នូលី អតិសុខុមប្រាណ ស្ទី)។ ខ្យល់ដែលយើងដកដង្ហើមត្រូវការបរិមាណអាសូត និងអុកស៊ីសែនខ្ពស់។ វាមានជាតិកាបូនឌីអុកស៊ីត និងមេតានទាប។ ត្រូវការ បរិមាណទឹក (សំណើម) សំណើមខ្ពស់ក្លាយទៅជាមិនស្រួល និងជាបញ្ហាសុខភាព។ ភាពមិនស្អាតគឺមិនចាំបាច់ទេ វាធ្វើឱ្យរលាកសួត។

តើអ្នកអាចទប់ដង្ហើមរបស់អ្នកបានយូរប៉ុណ្ណា? 4 នាទីបន្ទាប់មកអ្នកដកដង្ហើមខ្យល់។ អត់មានខ្យល់ដង្ហើមចូលទេ ស្លាប់ហើយ! មនុស្សស្លាប់យ៉ាងលឿនក្នុងភ្លើង គ្មានខ្យល់ដកដង្ហើម



ការដកខ្យល់ចេញចូល ប្រើជាការធ្វើទារុណកម្ម ការសម្លាប់មនុស្ស សត្វ។ ការដកខ្យល់ដែលអាចដកដង្ហើមបានជា tor-ture (ការឡើងជិះលើទឹក) ត្រូវបានប្រើដោយរដ្ឋបាលសហរដ្ឋអាមេរិក បុគ្គលិករដ្ឋាភិបាលសហរដ្ឋអាមេរិក អ្នកម៉ៅការរដ្ឋាភិបាល ឧកញ៉ាបរទេសដែលការពារដោយសហរដ្ឋអាមេរិក។ ការធ្វើទារុណកម្មគឺជាឧក្រិដ្ឋកម្ម៖ MS R7 (មនុស្ស), MS R4 (សត្វ) ។

ការដកខ្យល់ចេញចូលដើម្បីសម្លាប់៖ ដោយចៃដន្យ (ផ្សែងពុលក្នុងភ្លើង) ឬដោយខ្លួនឯង (អត្តឃាត៖ ដោយចេតនាស្រូបកាបូនឌីអុកស៊ីត ឬឧស្ម័នចម្អិនអាហារ) រដ្ឋាភិបាល (បន្ទប់ហ្គាស ព្យួរក ធ្វើទារុណកម្ម) អ្នកដទៃ (ឧក្រិដ្ឋជន៖ ច្របាច់ក ច្របាច់ក ថប់ដង្ហើម ព្យួរក) រដ្ឋាភិបាល, ការសម្លាប់ឧក្រិដ្ឋជនទទួលបាន, MS R7 ។ ឧប្បត្តិហេតុ (សុខភាពនិងសុវត្ថិភាព), MS R4, ខ្លួនឯង (ទទួលខុសត្រូវដោយ 1 ព្រះ) ។



ការដុតរត់របស់មនុស្សគឺជាការគំរាមកំហែងចម្បងចំពោះ 'ខ្យល់ដែលអាចដកដង្ហើមបាន !



វាចាប់ផ្តើមជាមួយនឹងបុគ្គលដែលប្រើបំពង់ខ្យល់របស់ពួកគេជាបំពង់ផ្សែង ស្នូតរបស់ពួកគេធ្វើជា Sieve សម្រាប់ផ្សែងពុល និងភាពមិនបរិសុទ្ធនៃខ្យល់។ ការប្រើប្រាស់កាយមនុស្សជាបំពង់ផ្សែងគឺជាហានិភ័យដល់សុខភាពយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ ដែលជាការប្រមាថដល់ការរចនារបស់ព្រះ ១។



ការដក់បារី! សោកនាដកម្មរបស់មនុស្ស! បន្តកសហគមន៍!

ការញៀនអាកប្បកិរិយាបង្ខិតបង្ខំច្រើនដែលបំពេញតម្រូវការដែលយល់ឃើញ។
អ្នកញៀនច្រើនបញ្ឆោតខ្លួនឯង មិនទទួលបានផលអាក្រក់ដែលខ្លួនប្រព្រឹត្ត។ ប៉ះពាល់ដល់ខ្លួនឯង គ្រួសារ មិត្តភក្តិ មិត្តរួមការងារ
សហគមន៍។

អ្នកញៀនមិនជឿថាពួកគេញៀនទេ ដរាបណាពួកគេកំពុងរីករាយនឹងខ្លួនឯង កាន់ជីវិតជាមួយគ្នា។ អ្នកញៀនក្លាយជាការគំរាមកំហែង
ដល់ខ្លួនឯង សហគមន៍។ ពួកគេក្លាយជាមនុស្សរង្វេងស្មារតី ទុច្ចរិត ប្រឆាំងសង្គម អសីលធម៌ បោកបញ្ឆោត អាត្មានិយម មិនយកចិត្ត
ទុកដាក់។ នេះបង្ខំ Shire (សហគមន៍) ដើម្បីគ្រប់គ្រងរបៀបរស់នៅរបស់ពួកគេ។ ការកំណត់សិទ្ធិ និងសេរីភាពរបស់ពួកគេ។

អ្នកជក់បារីមានក្លិនស្អុយពីមាត់។ សម្លៀកបំពាក់របស់ពួកគេមានក្លិនស្អុយ។
ពួកគេផ្ទុកក្លិនបន្ទប់។ ផេះរបស់ពួកគេនៅគ្រប់ទីកន្លែង។
គួររបស់ពួកគេនៅគ្រប់ទីកន្លែង។ ពួកគេជាបុគ្គលដែលគួរឲ្យស្អប់ខ្ពើម កខ្វក់ ក្លិនស្អុយ។
ខ្មាសគេ!



អ្នកជក់បារីគឺជាហានិភ័យសុខភាពចំពោះខ្លួនឯង។ ពួកគេដុតបបូរមាត់ ធ្មេញ អញ្ចាញធ្មេញ មាត់
បំពង់ក បំពង់ខ្យល់ សួត ក្លាយជាអ្នកជំងឺ ដែលជាបន្ទុកដល់សហគមន៍។
អ្នកជក់បារីខ្លួនជក់បារីជាច្រើន ហើយធ្វើឱ្យខ្លួនឯងឈឺ។ ទទួលខុសត្រូវ!

អ្នកជក់បារីគឺជាហានិភ័យសុខភាពដល់អ្នកដទៃ។ អ្នកជក់បារីមានផ្ទៃពោះកំពុងបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ទារកក្នុងផ្ទៃ។
ក្រោយពេលសម្រាល ទារកទើបនឹងកើតទាំងនេះត្រូវកាត់ទោសឲ្យជាប់ពន្ធនាគារអស់មួយជីវិត ដោយសារមាន
បញ្ហាសុខភាព។
ពួកគេអាចមានការខូចទ្រង់ទ្រាយ, ពិការ,.. អ្នកជក់បារីមានផ្ទៃពោះត្រូវបានកាត់ទោស, ធ្វើឱ្យប៉ះពាល់
ដល់ទារកដែលមិនទាន់កើត: MS R3 ។



ផ្សែងអកម្ម (ការវាយដំ) ធ្វើឱ្យមនុស្សឈឺចាប់។ អ្នកជក់បារីដែលបង្កើតផ្សែងអកម្មទទួលបាន MS
R3 ។ អង្គភាព (ការកម្សាន្ត ការកម្សាន្ត ការងារ..) ដែលអនុញ្ញាតឱ្យមានការជក់បារី MS R3 បង់
សំណង។ រដ្ឋាភិបាលដែលអនុញ្ញាតឱ្យជក់បារីត្រូវបានជំនួស + MS R7

អ្នកជក់បារីមានការធ្វេសប្រហែស។ ពួកគេចាប់ផ្តើមភ្លើង: ផ្ទះស្មៅព្រៃ។ ពួកគេទទួលខុសត្រូវ
MS R4 និងទូទាត់សំណង។ រដ្ឋសមនុស្ស សត្វ MS R5 ។ ពួកគេសម្លាប់មនុស្សសត្វ MS
R6 ។



នៅឆ្នាំ 1951 (ប្រតិទិនមិនជឿ) វាត្រូវបានបង្កើតឡើងដែលថាការជក់បារីគឺមិនប៉ះពាល់ដល់សុខភាពជាការគំរាមកំហែងធ្ងន់ធ្ងរ។ រដ្ឋាភិបាល
ទីភ្នាក់ងាររបស់ពួកគេ នាយកដ្ឋានដែលមិនបាន 'ហាមឃាត់' ការជក់បារីបានបរាជ័យ (ការលុបចោលកាតព្វកិច្ច) ដើម្បីបម្រើ ការពារ
ប្រជាជន។
ច្បាប់ពន្យារពេលត្រូវបានអនុម័ត។ កំហុសទាំងនេះទទួលបាន MS R7 ។

បុគ្គល ឬក្រុម អាជីវកម្ម ឬអង្គការផ្សេងទៀតដែលផ្សព្វផ្សាយ (ឥតគិតថ្លៃ ការផ្សាយពាណិជ្ជកម្ម ទីផ្សារ) អនុញ្ញាត (ឪពុកម្តាយ
គ្រូបង្រៀន ការងារ ក្តីប។

គោដនីយដ្ឋាន កន្លែងកម្សាន្ត... ប្រាក់ចំណេញ (អ្នកផ្គត់ផ្គង់ អ្នកផលិត អ្នកដឹកជញ្ជូន អ្នកលក់ដុំ អ្នកលក់រាយ) ធ្វើឱ្យមាន 'ផ្សែង' និង ឬឧបករណ៍សម្រាប់ជក់ MS R7 វាមិនមានបញ្ហាអ្វីដែល 'ផ្សែង' មាននោះទេ។

សកម្មភាពនៃការជក់បារី (vaping) គឺជាហានិភ័យសុខភាព។

ការអត់ឱនចំពោះការជក់បារី!

បុគ្គលកាត់បន្ថយភាពអាចរកបាននៃខ្យល់ដកដង្ហើមដោយការដុតធូលី លាមក ឧស្ម័ន ប្រេង ឈើ សម្រាប់ចម្អិនអាហារ (រួមបញ្ចូលសាច់អាំង) កំដៅ ថាមពល។ ចប់ហើយ! ប្រើអគ្គិសនីដែល ផលិតដោយមិននេះ។



ការរំលោភ នាំឱ្យមានការរឹបអូស ការបំផ្លាញឧបករណ៍ និង MS R2



ស្ថានីយ៍ថាមពល ដែលដុត (ធូលី ធូលី សំរាម ឧស្ម័ន ប្រេង អ៊ុយរ៉ាញ៉ូម...) ដើម្បីបង្កើតថាមពលត្រូវ បាន បិទ រុះរើ។
ម្ចាស់ការបំពុល ប្រតិបត្តិការត្រូវបានកាត់ទោស MS R7 ។
អណ្តូងប្រេង និងអ៊ុយរ៉ាញ៉ូមត្រូវបានបិទ និងបិទជិត។
ម្ចាស់និងប្រតិបត្តិការរ៉ែទទួលបាន MS R7 ។ ថាមពលត្រូវបានផលិតដោយវិធីមិននេះ។

នេះឡានដឹកជញ្ជូនមិនក្នុងស្រុកចប់! ឧស្ម័ន, ប្រេងមិនមានការប្រើប្រាស់ដុត។ ការដឹកជញ្ជូនក្នុង ស្រុកមិនមែនក្នុងស្រុកនៅលើផ្លូវ Freeways ត្រូវបានជំនួសដោយ 'Freeway Trams'! ការ ដឹកជញ្ជូនផ្លូវឆ្ងាយគឺតាមផ្លូវដែកតែប៉ុណ្ណោះ។ ការប្រើប្រាស់ប្រេងម៉ាស៊ូត សាំង LPG ចប់!



ការកម្សាន្ត បំពុល ត្រូវបញ្ចប់!

នៅលើអាកាស៖ ពិព័រណ៍យន្តហោះ ការដឹកជញ្ជូនតាមផ្លូវអាកាសឯកជន (ជ្រួន យន្តហោះ យន្តហោះ ឧទ្ធុម្ពាតចក្រ យានអវកាស...) ចប់!

នៅក្នុង ក្រោមទឹក៖ ការប្រណាំងទូកតាមម៉ូតូ ការដឹកជញ្ជូនតាមសមុទ្រឯកជន (ទូក កាប៊ីន នាវា នាវាទេសចរណ៍ ជិះស្គី នាវាមុជទឹក ទូកល្បឿន ជិះស្គី ទូកក្តោង...) ចប់!



នៅលើដី៖ ទាំងអស់ 2, 3, 4, .. កង់ម៉ូតូ: កង់, កង់, buggies, រថយន្តស្តុរ, រថយន្ត, រថយន្ត limousine, រថយន្តប្រណីត។ ការប្រណាំងរថយន្ត, ការស្នាក់រថយន្ត។ រថភ្លើងទេសចរណ៍។ អ្នកផ្សព្វផ្សាយការកម្សាន្តបំពុល អ្នកផ្តល់ឃានជំនិះសម្រាប់

ការកម្សាន្តដែលបំពុលត្រូវបានកាត់ទោស MS R7



ហាងក្រចក បង្កើតផ្សែងពុល។ និយោជិតមានការការពារដង្ហើម។ អតិថិជនល្ងង់ (ជនរងគ្រោះ) មិនធ្វើទេ។ ហាងក្រចកនៅមជ្ឈមណ្ឌលលក់ទំនិញបើកទូលាយ។ ផ្សែងពុលរបស់ពួកគេបានឱប អ្នកឆ្លងកាត់។ បង្ហាញពួកគេទៅនឹងហានិភ័យសុខភាព។ ជាពិសេសស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ទារកទើបនឹងកើត ជំងឺហឺត មនុស្សចាស់។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវបានប៉ះពាល់នឹងផ្សែងពុលប្តឹងហាងសាឡន និងមជ្ឈមណ្ឌលលក់ទំនិញដើម្បីទាមទារ សំណង។

ហាងធ្វើក្រចកគឺជាហានិភ័យដល់សុខភាព និងជាអ្នកបំពុលខ្យល់។ ពួកគេត្រូវបានទៅលេង ដោយមនុស្សដែលខ្ជិលធ្វើក្រចកដោយខ្លួនឯងហើយមានលុយច្រើនពេក។ បិទគេ ហាម គេ។ កាត់ទោសម្ចាស់ នាយកប្រតិបត្តិ ហាងកែសម្រួល MS R7 ជាហានិភ័យសុខភាព ជាអ្នកបំពុលខ្យល់។ ពួកគេមកលេងដោយមនុស្សខ្ជិលធ្វើការផាត់មុខ មានលុយ ច្រើនពេក។



បិទគេ ហាមគេ។ ម្ចាស់, នាយកប្រតិបត្តិ, ទទួលបាន, MS R7 Hairdresser ដែលបង្កើតផ្សែងពុលត្រូវ បានបិទ, កាត់ទោស, MS R7 Hairdresser ដែលមិនបង្កើតការបំពុលខ្យល់ដំណើរការជាធម្មតា។



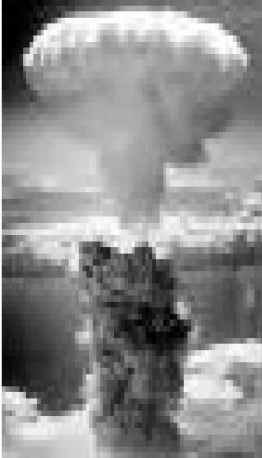
មូលធននិយម (ប៉ារ៉ាស៊ីតលោភលន់) រដ្ឋាភិបាលលើកទឹកចិត្តផ្ទះដែលមានសួនច្បារគ្មាន ប្រយោជន៍។ ម្ចាស់ផ្ទះប្រើឧបករណ៍សួនម៉ាស៊ីនសំរាំង (ម៉ាស៊ីនផ្គុំ, ម៉ាស៊ីនកាត់, ម៉ាស៊ីនកាត់ ច្រាស, ម៉ាស៊ីនកាត់ស្មៅ, ម៉ាស៊ីនកាត់ស្មៅ, ..) ដែលបំពុល (ខ្យល់ សំលេងរំខាន ដី)។ ម្ចាស់ផ្ទះ ក្រុមហ៊ុនផលិត អ្នកលក់រាយ ទទួលបាន MS R7 ។ រដ្ឋាភិបាលដែលអនុញ្ញាត ឱ្យមានការបំពុលនេះត្រូវបានជំនួស ទទួលបាន MS R7 ។

ថ្នាំសំលាប់សត្វល្អិតខាងក្រៅ ប្រើលើដំណាំ ចំការ... ដំណាំ ជាអាហារ ដំណាំចំការដែលត្រូវបានបំពុលគឺមិនស័ក្តិសមសម្រាប់ការប្រើប្រាស់របស់ មនុស្ស ឬសត្វ។ ដំណាំពុលអាហារត្រូវបានសហគមន៍ដុតបំផ្លាញ (Shire)។ អ្នកផលិត ពាណិជ្ជកម្មទទួលបាន MS R7 ។ រដ្ឋាភិបាលដែលអនុញ្ញាតឱ្យមានការបំពុលនេះត្រូវបាន ជំនួស ទទួលបាន MS R7 ។



នៅខាងក្នុងថ្នាំសំលាប់សត្វល្អិតដែលប្រើ, វាយប្រហារប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទ។ ពួកវាធ្វើឱ្យទារកទើបនឹងកើត និងទារកទើបនឹងកើត សកម្ម។ ថ្នាំសំ លាប់សត្វល្អិតធ្វើឱ្យមនុស្ស និងប្រព័ន្ធដង្ហើមរបស់សត្វចិញ្ចឹមឆាប់ខឹង។ កុំប្រើថ្នាំសំលាប់មេរោគនៅខាងក្នុង។

យោធាបំពុលខ្យល់ជាមួយការដឹកជញ្ជូន គ្រឿងផ្ទុះ A, N (អាតូមិច, នុយក្លេអ៊ែរ) B (ជីវសាស្ត្រ) C (គីមី) អាវុធ។ ពួកវាគឺជាការគំរាមកំហែងដល់ជីវិតមនុស្ស សត្វ រុក្ខជាតិ។ អ្នកវិទ្យាសាស្ត្រដែលបង្កើតអាវុធទាំងនេះទទួលបាន MS R7 ។ កន្លែងផលិតអាវុធទាំងនេះត្រូវបានកម្ទេច ដុតបំផ្លាញដោយក្រុម Shire។ ម្ចាស់, នាយក, នាយកប្រតិបត្តិ, អ្នកគ្រប់គ្រងនៃកន្លែងទាំងនេះទទួលបាន, MS R7 ។



យោធាដែលបានប្រើប្រាស់ ឬកំពុងប្រើប្រាស់អាវុធប្រភេទនេះ ត្រូវបានកាត់ទោសចាប់ពីថ្នាក់ NCO ឡើងទៅ MS R7។ រដ្ឋាភិបាលដែលអនុញ្ញាតឱ្យផលិត រក្សាទុកអាវុធទាំងនេះត្រូវបានជំនួស ទទួលបាន MS R7 ។



កាំជ្រួចគឺជាអ្នកបំពុលដ៏សំខាន់។ ពួកវាកាន់តែជាញឹកញយជាមួយ កាន់តែធំ ការបំពុលកាន់តែច្រើន។ អាស្រ័យលើលក្ខខណ្ឌអាកាសធាតុ ការបំពុលខ្យល់អាចបន្តកើតមានពេញមួយថ្ងៃ។ ការបំពុលភាគល្អិតដោះស្រាយលើទឹកដែលបំពុលវា។ វាមិនសមនឹងផឹកសម្រាប់មនុស្សនិងសត្វ។ ភ្លើងនេះព្រៃ ចប់ហើយ! ចង្អៀងឡាស៊ែរជំនួសពួកគេ។

ខ្យល់មិនដកដង្ហើម អ្នកមានពេល 4 នាទីដើម្បីរស់នៅ!

បុគ្គល អង្គការ ឬរដ្ឋាភិបាលណាដែលបដិសេធខ្យល់ដកដង្ហើម ឬជាមូលហេតុ និងឥទ្ធិពលនៃខ្យល់បំពុល។ ត្រូវទទួលខុសត្រូវជាប់គុក MS R7 ទាមទារឱ្យមានខ្យល់អាកាសបរិសុទ្ធគឺជា 1 ព្រះ បានប្រទានសិទ្ធិ!

គ្មានការអត់ឱនចំពោះអ្នកបំពុលខ្យល់ !!!!!

ដើម្បីរស់រវើកកាយមនុស្សត្រូវការ 'ទឹកដែលអាចផឹកបាន'!



60+% នៃរាងកាយរបស់យើងមានទឹក។ គ្រប់កោសិកាក្នុងរាងកាយរបស់យើងត្រូវការវា។ ទឹកជួយសម្រួលដល់សន្ទាក់របស់យើង ធ្វើនិយ័តកម្មសីតុណ្ហភាពរាងកាយរបស់យើង និងបញ្ចេញកាកសំណល់របស់យើង...

ចំហាយទឹកបរិយាកាសខាប់បង្កើតជាតំណក់ទំនាញ របស់ផែនដីទាញដំណក់ទឹកចុះមក (ភ្លៀងធ្លាក់) មកលើផ្ទៃ។ ភ្លៀងគឺជាប្រភពទឹកសាបដ៏សំខាន់។



ទឹកភ្លៀងនេះប្រើសម្រាប់ផឹក រៀបចំអាហារ ចម្អិនអាហារ លាងចាន អនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន ...



មនុស្សម្នាក់អាចផឹកទឹកភ្លៀង ប្រើវាសម្រាប់រៀបចំអាហារ។ លែងមាន ទៀតហើយ ទឹកភ្លៀងត្រូវបានបំពុល មិនប៉ះពាល់ដល់សុខភាព មានជាតិអាស៊ីត ពុល រសជាតិមិនល្អ ក្លិនអាក្រក់។

បោកគក់មិនគួរទុកចោលក្នុងភ្លៀងដើម្បីក្លាយជា

បំពុល។ វាមិនត្រឹមតែមើលទៅកខ្វក់ មានក្លិនមិនល្អទេ ប៉ុន្តែវាអាចធ្វើឱ្យស្បែករលាក។

ភ្លៀងត្រជាក់ធ្លាក់ដូចព្រិល ព្រិល។ ព្រិលកកកុញនៅលើភ្នំខ្ពស់ អាកទិក និងអង់តាក់ទិក បង្កើតបានជាទុរបំរុងទឹកសាប។ ព្រិល ពណ៌ស,



ព្រិលដែលបំពុលគឺពណ៌ប្រផេះសូម្បីតែខ្មៅ។ ព្រិលខ្មៅត្រូវបានគេរកឃើញនៅ Hima-layas, ផ្ទាំងទឹកកកទូទាំងពិភពលោក, Greenland, Arctic, Antarctica ។

សហគមន៍បង្កើតអាងស្តុកទឹកសាប។ អាងស្តុកទឹកទាំងនេះពឹងផ្អែកលើទឹកភ្លៀង និងព្រិលរលាយដើម្បីបំពេញវា។ ដោយសារតែ ការបំពុលទឹកទាំងនេះត្រូវការការព្យាបាលមុនពេលប្រើប្រាស់មនុស្ស ឬសត្វ។



អាងស្តុកទឹកគឺជ្រៅជាងរាក់។ ទឹកជ្រៅកាន់តែត្រជាក់ កាត់បន្ថយការហួត ការលូតលាស់សារាយ ជាពិសេសប្រភេទពុល សត្វល្អិត។

ក៏ឡាក្នុងទឹកត្រូវបានហាមឃាត់ដើម្បីបញ្ចប់ការបត់ដឹងតូច មករដូវ និងការនោមចូលទឹក។ យានជំនិះទឹក (ជិះស្តី ទូក..) បំពុល (ប្រេងសាំង អាស៊ីតថ្ម..) គេហាម! ករណីលើកលែង៖ ការដឹកជញ្ជូន Park Ranger ។

មនុស្សម្នាក់មិនអាចពឹងផ្អែកលើសហគមន៍ធ្វើវាបានត្រឹមត្រូវ។ គ្មានការព្យាបាល, ការព្យាបាលដោយផ្នែក, ការព្យាបាលខុស, ការ កាត់ថ្លៃដើម, អំពើពុករលួយ, អាកប្បកិរិយាព្រហ្មទណ្ឌ, .. ការព្យាបាលទឹកនៅផ្ទះត្រូវបានក្លាយជាកាតព្វកិច្ច។



ការព្យាបាលទឹកនៅផ្ទះតម្រូវឱ្យមានការបោះ។ ដើម្បីកាត់បន្ថយ៖ អាសេនិច អាបេស្យូស ក្លរីន ក្លរូហ្វ័រ ភាព រឹង កាបូន ទង់ដែង ភាពកខ្វក់ ថ្នាំសំលាប់ស្មៅ លោហធាតុធ្ងន់ សំណា សារធាតុពុល ច្រេះ... ក្នុង អាគារធាតុក្តៅ ទឹកចម្រោះត្រូវដាំឱ្យពុះ ដើម្បីការពារពីជំងឺដីកាចសាហាវ។ (វីរុស..)។

គំរាមកំហែងដល់ទឹកសាប! មិនយូរប៉ុន្មានតម្រូវការទឹកសាបនឹងលើសពីលទ្ធភាពទទួលបានទឹកសាប។

ទឹកភ្លៀងដែលបំពុលអាចបណ្តាលឱ្យថ្នាំលាបរបក, ច្រេះ
រចនាសម្ព័ន្ធដែក (ស្ពាន), សំណឹកនៃថ្ម, ការរលួយនៃស្លឹកនិងបន្លែផ្សេងទៀត, រលាក
ស្បែក,
.. ពិនិត្យមើល 'ខ្យល់ដែលអាចដកដង្ហើមបាន' និង 'គំនិតពណ៌បៃតង' នៅលើ
ណែនាំពីរបៀបទប់ស្កាត់ការបំពុល។



ធារាសាស្ត្រ! ការប្រើប្រាស់ទឹកក្រោមដីសម្រាប់ប្រព័ន្ធធារាសាស្ត្រ ធ្វើអោយទឹកក្រោមដីធ្លាក់ចុះ
អាងស្តុកទឹកលឿនជាងវាអាចបំពេញបាន។ បណ្តាលឱ្យស្លូត
ប្រព័ន្ធអេកូឡូស៊ីទាំងមូល និងបង្កើតការខ្វះខាតទឹកសាប។ ប្រព័ន្ធធារាសាស្ត្រ wa-ter ដីបានបញ្ចប់។ ការប្រើប្រាស់ទឹកក្រោមដី
ខុសច្បាប់ ជាបទឧក្រិដ្ឋ
MS R7 ។ រដ្ឋាភិបាលអនុញ្ញាតឱ្យប្រព័ន្ធធារាសាស្ត្រទឹកដីត្រូវជំនួស
កាត់ទោស MS R7 ។



ប្រព័ន្ធធារាសាស្ត្រ ប្រើប្រាស់ទឹកសាបពីព្រែក ទន្លេ បឹង...
ធ្វើឱ្យលំហូរទឹក។ នេះជំរុញឱ្យមានការហូត
. គ្រោះរាំងស្ងួត! ប្រព័ន្ធធារាសាស្ត្រប្រភេទនេះបានបញ្ចប់
អរិយធម៌។ បញ្ចប់ប្រព័ន្ធធារាសាស្ត្រ។

ផ្លូវទឹកដែលបំពុល (ព្រែក ទន្លេ បឹង..) ធ្វើឱ្យមានការខ្វះខាតទឹកសាប។ ទឹកពុះដែល
ដឹកនាំដោយជាតិពុល ឱសថ សារធាតុពុល .. ការចោលសំរាមដោយស្របច្បាប់នៃ
កាកសំណល់ឧស្សាហកម្ម ជាតិពុល ប៉ូយកូនង .. ការបំពុលផ្លូវទឹក ការបំពុល



ទទួលបាន, បុគ្គល MS R3 ទាំងអស់ផ្សេងទៀត, MS R7 ។

បន្ថែមទឹកសាប

Desalination ប្រើថាមពលច្រើន ចំណាយច្រើន។ ការទទួលបានទឹកមានផលប៉ះពាល់
ផលប៉ះពាល់បរិស្ថាន ទាញត្រី សំបកខ្យង មួយចំនួនធំ
ស៊ុត .. ចូលទៅក្នុងប្រព័ន្ធ។ សត្វសមុទ្រធំជាងត្រូវបានជាប់ជាមួយនឹងអេក្រង់នៅ
ផ្នែកខាងមុខនៃរចនាសម្ព័ន្ធទទួលបាន។ ការព្យាបាលគីមី, corrosion, បង្កើត
ទឹកអំបិលក្តៅ ដែលត្រូវបានបញ្ចេញទៅក្នុងសមុទ្រវិញ។



Desalination មានមាតិកា boron ខ្ពស់ដែលបង្កើតសម្រាប់គុណភាពទឹកទាបជាង។ ទឹកនេះប្រើក្នុងការធ្វើស្រែចម្ការ
ចិញ្ចឹមសត្វ បង្កើតផលស្បៀង
របបអាហារដែលមានជាតិ boron ខ្ពស់។ របបអាហារយូរនៃ boron គឺមិនល្អ។

ទឹកសំណល់កែច្នៃ ទឹកស្អុយឆ្លងកាត់
ការព្យាបាលបឋមដើម្បីយកសារធាតុរាវចេញ សារធាតុ nu-rients ត្រូវ
បានយកចេញ តម្រងយកបាក់តេរី និងមេរោគភាគច្រើនចេញ។ បន្ទាប់មកទឹកត្រូវ
បានបង្ហូរ



តាមរយៈភ្នាសដើម្បីយកម៉ូលេគុលចេញ។
បង្គន់សម្រាប់ប៉ះគឺជាជម្រើសនៃមធ្យោបាយចុងក្រោយ។ ការធ្វើតេស្ត
កុំបង្ហាញពីហានិភ័យសុខភាពទាំងអស់។

ទឹកដប (ថ្លៃដើម) គឺសមរម្យសម្រាប់ការធ្វើដំណើរ។ ដបទឹកធ្លាស្ទិចបញ្ចេញ
សារធាតុគីមីដែលបង្កគ្រោះថ្នាក់នៅពេលឡើងកំដៅ (ព្រះអាទិត្យ ម៉ាស៊ីនកម្ដៅ)។
កុំប្រើធុងប្លាស្ទិកសម្រាប់អាហារ ឬភេសជ្ជៈ។ កុំទិញអាហារឬ
ផឹកក្នុងធុងប្លាស្ទិក។ ដប កែវ (គ្មានសំណ) ធុងគឺល្អបំផុត។
កុំប្រើចំបើងប្លាស្ទិកឬកាំបិត។ កុំប្រើធុងប្លាស្ទិក
ចម្អិនឬបម្រើអាហារ។

ទឹកផឹកដែលមានរសជាតិ

សម្រាប់ទឹកពិសាចម្រុះអាចមានរសជាតិ។ រសជាតិខ្លះមិនល្អ - អ្នកត្រូវជៀសវាង។ ទឹកដែលមានរសជាតិអាចត្រូវបានបម្រើឱ្យគ្រប់គ្នា
ឬក្ដៅ។

ភេសជ្ជៈមានរសជាតិ សមស្រប ៖ ចំរាញ់ចេញពីសាច់គោ ចំរាញ់ចេញពីសាច់មាន់ កាកាវ តែ។
កាហ្វេ ផ្លែឈើ ឱសថ គ្រឿងទេស បន្លែ។



ភេសជ្ជៈមានរសជាតិ មិនល្អ និងសារធាតុបន្ថែម៖ អាល់កុល ពណ៌សិប្បនិម្មិត រសជាតិសិប្បនិម្មិត ជាតិផ្អែមសិប្បនិម្មិត និងធម្មជាតិ
កាបូន កូឡា កូឡា ភេសជ្ជៈប៉ូវកម្លាំង ក្រូចឆ្មារ កាហ្វេគ្មានជាតិកាហ្វេអ៊ីន ទឹកផ្លែឈើ ជាតិស្ករដូចជា



ការផឹកទឹកគឺល្អបំផុត



បុគ្គល អង្គការ រដ្ឋាភិបាល ដែលបដិសេធទឹកដែលអាចផឹកបាន។
ឬជាមូលហេតុ និងឥទ្ធិពលនៃទឹកកខ្វក់។ មានគណនេយ្យភាព MS R7

មាមារទឹកស្អាតគឺជា សិទ្ធិ ១ ដែលព្រះ បានប្រទាន!

គ្មានការទទួលបានរាវ។ អ្នកមានពេល 4 ថ្ងៃដើម្បីរស់នៅ!

ទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃ៖ ក្រោកពីដំណេក ផឹកទឹកត្រជាក់មួយកែវ ០.២ លីត្រ ត្រង់ wa-ter ។ មុនពេលអាហារគ្រប់ពេល (អាហារ ពេលព្រឹក អាហារសម្រន់ថ្ងៃដំបូង អាហារថ្ងៃត្រង់ អាហារសម្រន់ពេលថ្ងៃត្រង់ អាហារពេលល្ងាច) មួយកែវទឹកត្រជាក់ 0.2 លីត្រ។ មានកែវផឹក (គ្មានផ្លាស្ទិច) ពេញដោយទឹកចម្រោះ 0.2 លីត្រ នៅលើតុក្បែរគ្រែនីមួយៗ។ ផឹកទឹកពេលយប់បន្ទាប់ពីចូល បង្គន់ម្តងៗ ហើយពេលមានបំពង់កស្ងួត ផឹកសម្រាកពេលក្រោកពីព្រឹក។

ភេសជ្ជៈមានរសជាតិ សមស្រប ៖ កាហ្វេ ជាភេសជ្ជៈ

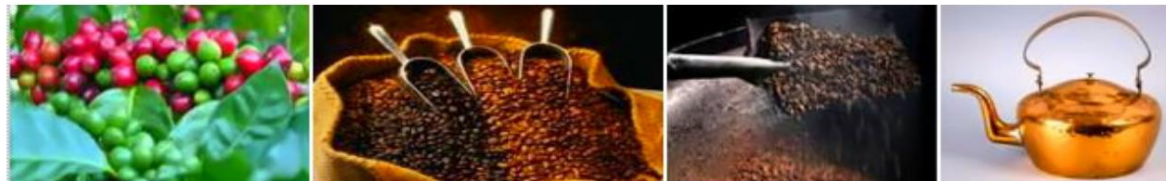
ដែលផ្តល់កម្លាំងចិត្តដល់ឋានសួគ៌ កាហ្វេជាភេសជ្ជៈដែលបានរៀបចំពី



គ្រាប់លឹងនៃរុក្ខជាតិកាហ្វេ។

កាហ្វេត្រូវបានគេផលិតពីគ្រាប់កាហ្វេស្អួត លឹង ដាំក្នុងអាកាសធាតុក្តៅ និងសើមតាមបណ្តោយខ្សែអេក្វាទ័រ។ មាន 2 ពូជ៖ សណ្តែក Robusta មានរសជាតិខ្លាំង និងពេញខ្លួន។ សណ្តែកអារ៉ាប៊ីកា លូតលាស់នៅកម្ពស់ខ្ពស់ មានរសជាតិឆ្ងាញ់ ជាង និងមានក្លិនក្រអូបជាង។

ពេលវេសយកគ្រាប់កាហ្វេស្អួតទៅអាំងនៅសីតុណ្ហភាព ២០០ អង្សាសេ។ នេះ al-lows ជាតិស្ករនៅក្នុងសណ្តែកដើម្បី caramelize និងរសជាតិនៃកាហ្វេដើម្បីអភិវឌ្ឍ។ សណ្តែកវែងត្រូវបានអាំង ឬសីតុណ្ហភាពកាន់តែខ្ពស់ ការដុតកាន់តែងងឹត និង រសជាតិកាន់តែឆ្អែត ជាទូទៅ អាំងពន្លឺមានរសជាតិអាស៊ីតជាង ខណៈពេលដែលអាំងងងឹតមានរសជាតិកាន់តែជ្រៅ និងសម្បូរ បែប។ អាំងងងឹតមិនចាំបាច់ 'ខ្លាំងជាង' ទេ។ ភាពខ្លាំងនៃកាហ្វេមួយពែងគឺអាស្រ័យលើចំនួនទឹកដែលត្រូវបានបន្ថែមខណៈពេលដែលកាហ្វេកំពុងត្រូវបានបង្កាត់។



របៀបធ្វើកាហ្វេមួយកែវ?

របៀបទទួលបានច្រើនបំផុតពីពែងកាហ្វេដែលអ្នកចូលចិត្ត។

- 1) កាហ្វេរសជាតិដ៏អស្ចារ្យចាប់ផ្តើមជាមួយនឹងទឹករសជាតិដ៏អស្ចារ្យ។ ប្រសិនបើមិនមានទឹកចម្រោះទេ សូមប្រើទឹកត្រជាក់ ចេញពីម៉ាស៊ីន។ ទុកឱ្យវាដំណើរការពីរថ្ងៃរយៈពេល ដើម្បីបន្ថយខ្យល់ មុននឹងបន្ថែមទៅក្នុងកំសៀវ។
- 2) ទុកទឹកឱ្យឆ្អិន (80°C) មុននឹងចាក់វាលើកាហ្វេ (ក្នុងទឹក ឬច្រោះ-ត្រង) គ្រាប់ធញ្ញជាតិ។ ទឹកពុះមានក្លិនឈ្ងុយ និងមានក្លិន ឈ្ងុយ។
- 3) នៅពេលប្រើទឹកដោះគោ (មិនត្រូវបានណែនាំទេ) បន្ថែមទៅក្នុងពែងបន្ទាប់ពី wa-ter ។ ប្រសិនបើទឹកដោះគោត្រូវបាន បន្ថែមលើទឹក 1 កាហ្វេប្រហែលជាមិនលាយផងដែរ។ ទឹកក្តៅអាចបំពង់ទឹកដោះគោ ផ្លាស់ប្តូររសជាតិ។

ចំណាំ! ជាតិផ្អែម (ស្ករ ឬ ស៊ីប្រូស៊ីត) បំផ្លាញកាហ្វេ!
ជាតិកាហ្វេអ៊ីនមិនមែនជាកាហ្វេទេ តែជាគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាព។
ប្រើតែម្សៅទឹកដោះគោដែលមិនមែនជាទឹកដោះគោ។

កាហ្វេគ្មានជាតិកាហ្វេ អ៊ីន គ្រោះថ្នាក់ ដល់ សុខភាព!

Decaffeinating ប្រើសារធាតុរំលាយ។ សំណល់សារធាតុរំលាយច្រើនតែធ្វើឱ្យក្រពះពិបាកចិត្ត។

តក់វិជ្ជា! កាហ្វេគ្មានជាតិកាហ្វេអ៊ីនកម្ចាត់ចោលគោលបំណងនៃការផឹកកាហ្វេ។

ការរៀបចំ: ញ៉ាំ, បន្ទាន់,

Drip-Filter កាហ្វេ; Espresso (ម៉ាស៊ីន)



កុំប្រើគ្រាប់កាហ្វេ ជា ហានិភ័យបរិស្ថាន!

កាហ្វេ Pods ទាំងអស់ 1 ពាន់លានគឺជាគ្រោះមហន្តរាយបរិស្ថាន។
ពួកវាមិនអាចបំប្លែងសារជាតិបានទេ។ មិនត្រូវបានកែច្នៃឡើងវិញ។
ឈប់! ផលិតកម្ម! កាត់ទោស MS R7 ។
ឈប់! ប្រើពួកវា! ខ្មាស់គេហើយ!



ចំណាំ! ផលិតផលដែលមិនអាចប្រើបានទាំងមូលជាមូលហេតុនាំឱ្យមានសំរាមច្រើនពេក!

ផលិតកម្មរបស់ពួកគេ 'បញ្ចប់!' បែកធ្លាយ MS R7!

ស៊ីយ ខ្មាស់ អ្នកដែលប្រើផលិតផលចោលអស់១!

តើធ្វើដូចម្តេចដើម្បីផឹកកាហ្វេមួយពែង?

ដើម្បីទទួលបានរសជាតិធ្លាប់បំផុត សូមភ្នាក់វាឱ្យត្រជាក់បន្តិច ជាជាងយកចំណិតធំៗ ជាជាងទទួលបាន។ កាហ្វេធំៗ បញ្ចេញ
ក្លិនក្រអូបកាន់តែច្រើន។ ផ្ទុកក្លិន និងភ្នាក់វា មានស្មុគី។ មានកាហ្វេ wicket ជាមួយទឹកដោះគោ៖ Espresso គឺជាភេសជ្ជៈប្រមូលផ្តុំ
ដោយបង្ខំឱ្យទឹកក្តៅ un-der សម្ពាធតាមរយៈកាហ្វេកិនល្អ។ បើប្រៀបធៀបទៅនឹងវិធី

ឆ្លងកាហ្វេផ្សេងទៀត espresso មានភាពស៊ីសង្វាក់គ្នាក្រាស់ជាង ការប្រមូលផ្តុំសារធាតុរំលាយ និងពពុះខ្ពស់ជាង។ Espresso
ជាមូលដ្ឋានសម្រាប់ភេសជ្ជៈផ្សេងទៀត៖ Cappuccino, Latte, Macchiato, Mocha, Americano, Gringo, Duo-
shot, Lava និង Mote ។ បម្រើដោយស្នាមញញឹម។



Cappuccino: ការរៀបចំវាយនភាព សីតុណ្ហភាពនៃទឹកដោះគោ គឺជាជំហានសំខាន់បំផុត។
ទឹកដោះគោត្រូវបានចំហុយដោយបន្ថែមពពុះខ្យល់តូចៗដែលផ្តល់ឱ្យវា texture
(foam) ។ មួយគ្រាប់នៃ espresso ត្រូវបានដាក់ចូលទៅក្នុងពែង, ទឹកដោះគោ Foamed
ក្តៅត្រូវបានបន្ថែម, topped ជាមួយ Foam ក្រាស់ 2 សង់ទីម៉ែត្រ, បញ្ចប់ដោយមួយ។

ប្រោះ cinnamon ដី។



ឡាតេ៖ កំដៅទឹកដោះគោកុំឱ្យកក។ ការបាញ់ថ្នាំ es-presso ត្រូវបានដាក់ក្នុងតែងមួយ។ ទឹកដោះគោក្តៅត្រូវបានបន្ថែមដោយប្រោះជាមួយកាកសំណល់។



Macchiato: កំដៅទឹកដោះគោដោយគ្មានកក។ បំពេញតែង 2/3 ជាមួយទឹកដោះគោ។ បន្ថែម espresso មួយគ្រាប់។ កំពូលជាមួយស្លឹកម្រេស។



Mocha: ធ្វើកាកសំណល់ក្តៅនៅ។ បំពេញតែង 1/2 ជាមួយកាកសំណល់។ បន្ថែម espresso មួយគ្រាប់។ បញ្ចូលទឹកដោះគោ និងទឹកដោះគោ។ បន្ថែមការប្រោះនៃកាកសំណល់។



Gringo: បំពេញតែង 1/2 ជាមួយទឹកក្តៅ។ បន្ថែម 2 គ្រាប់នៃ espresso ។ នៅលើកំពូលប្រោះ Nutmeg ។



អាមេរិចណូ៖ មួយគ្រាប់នៃ espresso ត្រូវបានដាក់ចូលទៅក្នុងតែង។ ទឹកក្តៅត្រូវបានបន្ថែម។



Duo-shot៖ បន្ថែម espresso ចំនួន 2 គ្រាប់។ បន្ទាប់មកទឹកក្តៅ។



Lava: ទឹក 1 បាញ់ espresso ។ បន្ថែមទឹកក្រូចឆ្មារដែលប្រមូលផ្តុំមួយគ្រាប់។ បន្ថែមកាកសំណល់មួយគ្រាប់ ជាមួយទឹកដោះគោក្តៅ។ បន្ថែមម្សៅ cinnamon ដី។



Mote: បំពេញតែង 1/2 ជាមួយតែ pep-permint ក្តៅ។ បន្ថែមការបាញ់ថ្នាំ es-presso ។ ខាងលើជាមួយទឹកដោះគោក្តៅ។ បញ្ចប់ដោយប្រោះដី Cin-

ណាម៉ុន



កាកសំណល់ ជាភេសជ្ជៈប្តូរកម្លាំងឋានសួគ៌

ដើមការដុះនៅតំបន់ត្រូពិចដែលមានភ្លៀងធ្លាក់ខ្លាំង។ វាជាផ្លែឈើ។ នៅខាងក្នុងផ្ទាំងមានគ្រាប់ (សណ្តែក)។ គ្រាប់កាកាវប្រែទៅជាកាកាវ But-ter និងម្សៅ។



រៀបចំកាកាវក្តៅ៖ ម្សៅកាកាវ 1 ស្លាបព្រាបាយ
1 ពែង៖ ទឹកសណ្តែក ទឹកដោះគោតពែ ឬ
ទឹកដោះគោផ្សេងទៀតដែលមិនមែនជាទឹកដោះគោ។ ចំរាញ់ចេញពីវ៉ានីឡា 1 ស្លាបព្រា, Dash
នៃ cinnamon, Dash នៃ nutmeg ។

ផ្សំគ្រឿងផ្សំនៅក្នុងឆ្នាំងមធ្យមមួយ ហើយកំដៅលើកំដៅទាបមធ្យម កូររហូតទាល់តែកក និងក្តៅ។



តែ ជាភេសជ្ជៈរំញោចឋានសួគ៌ Camellia ជាវត្ថុជាតិបៃតង។ ស្លឹកឈើដែល
រើសយកមកកែច្នៃផ្តល់ឱ្យយើងតែ។ ដើមតែមានពណ៌ខ្មៅ ឬបៃតង។ ពួកវាអាចមានរសជាតិឬក្លិន។

ការរៀបចំតែអាណាព្យាបាល៖ ដាក់ស្លឹកតែកែច្នៃលុះចូលក្នុងធុងតែ។ ដាក់ infuser
ចូលទៅក្នុងកែវកែវ។ ដាំទឹកឱ្យពុះ ឈប់ពុះ (៨០អង្សាសេ) ចាក់ចូលក្នុងកែវ។ រីករាយ!



(ក) នៅពេលដែលពុះឈប់ចាក់លើតែខ្មៅ។ បន្ទាប់ពី 1 mi-nute កូរ infuser 3 ដង។
បន្ទាប់ពីមួយនាទីទៀតធ្វើចលនាឡើងវិញ។ ផឹក ឬបន្ថែមទឹកក្រចកផ្សេង ដើម្បីរក្សារសជាតិ
ឬទុកវាឱ្យត្រជាក់ ញាក់ និងផឹក។ ព្រមានកុំបំពុលជាមួយសារធាតុផ្អែម សារធាតុធ្វើឱ្យស្បែកស
(សិប្បនិម្មិត ធម្មជាតិ)។ (ខ) 10 វិនាទីបន្ទាប់ពីការឈប់ពុះ ចាក់លើតែបៃតង។ កូរ infuser
3 ដង។ បន្ទាប់ពី 1 នាទីយកចេញ។



ផឹក ឬបន្ថែមទឹកផ្លែឈើថ្មដើម្បីរសជាតិ ឬទុកវាឱ្យត្រជាក់ ញាក់ និងផឹក។ ព្រមានកុំបំពុល
ជាមួយសារធាតុផ្អែម សារធាតុធ្វើឱ្យស្បែកស (សិប្បនិម្មិត ធម្មជាតិ)។

ការរៀបចំតែគ្រាប់រុក្ខជាតិ ដាក់គ្រាប់ចុចរលុងចូលក្នុងធុងបញ្ចូលទឹក។ ដាក់ infuser ចូលទៅ
ក្នុងកែវកែវ។ ដាំទឹកឱ្យពុះ ឈប់ឆ្អិន។ ដូចជាពុះឈប់ចាក់លើគ្រាប់ពូជ។ បន្ទាប់ពី 1 នាទីកូរ
infuser 3 ដង។ បន្ទាប់ពី 7 នាទីផ្សេងទៀតយកចេញ។ ផឹកឬទុកឱ្យត្រជាក់ ញាក់ហើយផឹក។
ព្រមានកុំបំពុលជាមួយសារធាតុផ្តុំម សារធាតុធ្វើឱ្យស្បែកស (សិប្បនិម្មិត ធម្មជាតិ)។



ការរៀបចំស្លឹករុក្ខជាតិ។
ដូចគ្នានឹងតែបៃតងដែរ។



ការរៀបចំតែជា root រុក្ខជាតិ,
ឬ chop ។ រៀបចំ
ជាមុនដូចគ្នានឹងតែខ្មៅ។

ការប្រើមីក្រូវ៉េរ ពេលញាំចង់តែនាំមកនូវរសជាតិ។ រិកិលស្លាកឡើងវិញពីចង់តែត្រូវប្រាកដថាយកដែកគោលចេញ។ ស្លាកក្រដាស
ភាគច្រើនប្រើទឹកថ្នាំចោក ទឹកពណ៌រំខានដល់រសជាតិ។

ដាក់ទឹកក្តៅក្នុងកែវតែ > បន្ថែមចង់តែតាមជម្រើសរបស់អ្នក > កំដៅក្នុងមីក្រូវ៉េររយៈពេល 30 វិនាទីលើថាមពលពាក់កណ្តាល (400-500
វ៉ាត់) > ឱ្យវាញាំក្នុងមីក្រូវ៉េរមួយនាទី > យកវាចេញ > រិកិរាយ!

ការផឹកទឹកគឺល្អបំផុត (អាចមានរសជាតិ)



ចម្រោះទឹកដើម្បីសុខភាព!!!

ព្រមាន! ការគំរាមកំហែងធ្ងន់ធ្ងរដល់ការរស់រានមានជីវិតរបស់មនុស្ស៖ ប្តូរស្លឹកខ្ចាតតូច!

មីក្រូប្តូស្តិកពីកាកសំណល់ប្តូស្តិកបានបំពុលភពផែនដីទាំងមូល ចាប់ពីដីភ្នំព្រិលអាកទិក រហូតដល់មហាសមុទ្រជ្រៅបំផុត។ ប្តូស្តិក
ខ្ចាតតូចបានចូលក្នុងខ្សែសង្វាក់អាហារសមុទ្រ។ មនុស្សភាគច្រើនមានមីក្រូប្តូស្តិកនៅក្នុងឈាមរបស់ពួកគេ ដែលចែកចាយពាសពេញ
រាងកាយ។ គ្រប់ផ្នែកនៃរាងកាយ ខួរក្បាល ទឹកដោះម្តាយ បេះដូង សួត សាច់ដុំ...ត្រូវបានបំពុល។ វានឹងនាំមកនូវការឆ្លើយតបពីអ
ភ័យឯកសិទ្ធិ និងការវិវត្តន៍! ជាមួយនឹងលទ្ធផលអាក្រក់ដែលមិនស្គាល់!

ដបទឹកផ្លាស្ទិចបញ្ចេញមីក្រូប្តូស្តិកដែលក្លាយទៅជាគ្រោះថ្នាក់នៅពេលឡើងកំដៅ (ព្រះអាទិត្យ ម៉ាស៊ីនកម្តៅ ផ្អែង)។ ព្រមាន! ផឹកពី
ដបប្តូស្តិក ធុងមិនល្អ! ចប់! ការបំពាន, MS R7 ។ នៅពេលដែលប៉ះពាល់-ed ចាត់វិធានការថ្នាក់លើក្រុមហ៊ុនផលិត អ្នកលក់រាយ
រដ្ឋាភិបាល!

ទារកដែលញាំដបទឹកកំពុងលេបមីក្រូប្តូស្តិករាប់លានក្នុងមួយថ្ងៃ!

ការសិក្សាបង្ហាញថា ការរៀបចំអាហារក្នុងធុងប្លាស្ទិកនាំឱ្យប៉ះពាល់ដល់ទៅរាប់ពាន់ដង! កុំបង្វែរកូនរបស់អ្នកទៅជាតុក្កតាជំរ។ កុំប្រើដបប្លាស្ទិក ធុងដាក់ចំណី ឬរៀបចំអាហារ!



បំពាន MS R7 ។ ពេលវេលាផលប៉ះពាល់ ចាត់វិធានការថ្នាក់លើអ្នកផលិត អ្នកលក់រាយ រដ្ឋាភិបាល!



ហាមទិញភេសជ្ជៈ ឬអាហារក្នុងដបប្លាស្ទិក ធុងដាក់កំប៉ុង! ហាមប្រើធុងប្លាស្ទិក ប្រដាប់ប្រដាសម្រាប់រៀបចំ ចម្អិនអាហារ បម្រើអាហារ ភេសជ្ជៈ! ហាមប្រើកាំបិតផ្កាស្លឹក ចំបើង ចានឆ្នាំង...! បំពាន MS R7 ។ នៅពេលដែលវេលាផលប៉ះពាល់ ចាត់វិធានការថ្នាក់លើអ្នកផលិត អ្នកលក់រាយ និងរដ្ឋាភិបាល!

ដើម្បីរស់រានមានជីវិតរាងកាយមនុស្សត្រូវការ អាហារដែលអាចបរិភោគបាន ផ្នែកមួយនៃទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃគឺការបរិភោគ។ តើយើងមានសុខភាពល្អប៉ុណ្ណា ហើយយើងរស់នៅបានយូរប៉ុណ្ណា។ មានបញ្ហាច្រើនជាមួយទម្លាប់ញ៉ាំអាហាររបស់យើង។ អ្នកអត់ឃ្មានទេ!

ទទួលទាន ៥ ដងក្នុងមួយថ្ងៃ៖ អាហារ

ពេលព្រឹក រួមមាន ទឹក ឱសថ គ្រឿងទេស ទឹកឃ្មុំ កាហ្វេ...

អាហារសម្រន់ពេលព្រឹក រួមមាន ទឹក ផ្លែឈើ ឱសថ តែ...

អាហារថ្ងៃត្រង់ មានទឹក សាឡាត់ ស៊ុត កាហ្វេ...

អាហារសម្រន់ពេលថ្ងៃ រួមមាន ទឹក គ្រាប់ ផ្លែបឺរី គ្រឿងទេស កាកាវ...

អាហារពេលល្ងាច រួមបញ្ចូលទឹក ប្រធានបទអាហារពេលល្ងាច តែ ឬកាហ្វេ .. បន្ថែម។

អាហារ៧មុខដែលគួរទទួលទានប្រចាំថ្ងៃ៖ ផ្សិត (ផ្សិត) គ្រាប់ធញ្ញជាតិ (oats, barley, lentil, maize, millet, quinoa, rice, rye, sorghum, wheat), hot Chili, onions (brown, green, red, spring, chives ខ្លឹមស, ខ្លឹមក្រហម), ឆាស លី, ម្ទេសផ្អែម, បន្លែ (មែកឆាង, សណ្តែក, ផ្កាខាត់ណាខៀវ, ផ្កាខាត់ណាខៀវ, កាវ៉ុត, សណ្តែកបណ្តុះ, ពន្លក..)



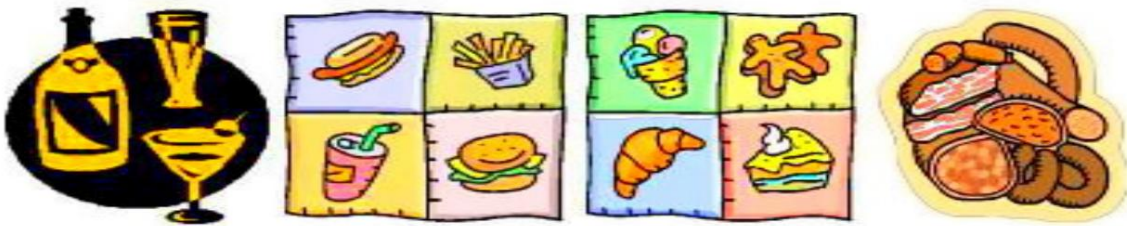
រៀងរាល់ថ្ងៃក្នុងសប្តាហ៍ត្រូវមានប្រធានបទអាហារពេលល្ងាច៖ ឧទាហរណ៍ ថ្ងៃទី 1៖ បន្លែ ថ្ងៃទី 2៖ បសុបក្សី ថ្ងៃទី 3៖ ថនិកសត្វ ពាក់កណ្តាលសប្តាហ៍ ៖ សត្វ ល្អិត ថ្ងៃទី 5៖ អាហារសមុទ្រ ចុងសប្តាហ៍៖ គ្រាប់ និងគ្រាប់ រីករាយថ្ងៃ៖ សត្វល្អិត

Diet No No's: ជាតិផ្អែមសិប្បនិម្មិត អាហារដែលផលិត អាហារកែប្រែហ្សែន បន្ថែម Fructose អាហារក្នុងធុងប្លាស្ទិក។



Fructose មូលហេតុចម្បងនៃជំងឺទឹកនោមផ្អែម, ឆាត់ (Blubber People) ។ វាអាចក្រែកមិនថាវាមកជាស្ករឬផ្លែឈើទេ។ ការបន្ថែម ជាតិ Fructose ក្នុងអំឡុងពេលឈប់ផឹក ឬអាហារគឺមានគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាព។ ការកែច្នៃ ចែកចាយ លក់ភេសជ្ជៈ ឬអាហារ ប្រភេទនេះ គឺជាអាកប្បកិរិយាឧក្រិដ្ឋ ដែលវាទទួលបាន៖ ករណីលើកលែង MS R6 ៖ មិនទាន់កែច្នៃ ផ្លែបឺរី ផ្លែឈើ ទឹកឃ្មុំ បន្លែ។

និយាយថាទេចំពោះ៖ អ្វីក៏ដោយដែល មាន៖ Fructose គ្មានកូស ស្ករ; នំបឺសស្ទិន នំខេក ធុញជាតិអាហារពេលព្រឹក ស្ករក្នុង ទឹក ផ្លែឈើ កាវ៉េ ឡឈី យៈសាពួនមី ទឹកក្រូចឆ្មារ ទឹកក្រូចឆ្មារ (កូឡា ថាមពល ..) ម៉ាម៉ាឡាដ បារ muesli ទឹកជ្រលក់ ស្រា...



អាហារដែលផលិតឡើង មានជាតិប្រៃពេក មានសារធាតុរក្សាទុកច្រើនពេក ច្រើនតែមានជាតិខាញ់ពេក មានជាតិស្ករបន្ថែម ដែលធ្វើឱ្យវា មិនស័ក្តិសមសម្រាប់មនុស្សសត្វ សត្វចិញ្ចឹម និងសត្វចិញ្ចឹម។ អាហារដែលផលិតឡើងជាមូលហេតុនៃជំងឺលើសម្ពាធឈាម ការស្ទះ សរសៃឈាមខួរក្បាល ការឆាត់ (Blubber People) ។ ការកែច្នៃ ចែកចាយ លក់អាហារដែលផលិតគឺជាអាកប្បកិរិយាឧក្រិដ្ឋ ទទួលបាន MS R6 និយាយថា ទេ ទៅកាន់៖ ទឹកដោះគោ ទឹកដោះគោ ឈីស អាហាររហ័ស ហាំបឺហ្គី ត្រីសាឡាមី ...

ផលិត៖ នំប៉័ង សាច់; ភីហ្សា សាច់ក្រក កែច្នៃ៖ ផ្លែឈើ ស៊ុប បន្លែ...



GM Food គឺជាអ្វីដែលមនុស្សប្រើប្រាស់។ វាទាំងអស់ចាប់ផ្តើមជាពូជដែលបានកែប្រែហ្សែន (វិស្វកម្ម) គ្រាប់ពូជ (GM Crop) ។ GM Crop ដោយសារតែលំហូរនៃឥទ្ធិពលផ្លាស់ប្តូរខ្សែសង្វាក់អាហារទាំងមូល។ ការបង្កើតការផ្លាស់ប្តូរដែលបង្កើតជំងឺថ្មី ការ គំរាមកំហែងដល់អាយុជីវិត គ្រោះកាចសកលនៅក្នុងសមាជិកទាំងអស់នៃសង្គមអាហារ! រួមទាំងមនុស្សផង! មនុស្សនឹងកាន់តែឈឺ ស្លាប់ កាន់តែក្មេង ខូចច្រង់ទ្រាយកាន់តែច្រើន ទារកឈឺកាន់តែច្រើន រលូតកូនកាន់តែច្រើន... នឹងផ្លាស់ប្តូរ DNA របស់មនុស្ស។

ការគំរាមកំហែងនៃការរស់រានមានជីវិតរបស់ GM៖ អាល់ហ្វាហ្វា អាហារទារក បាខុន នំប៉័ង ពោត ធួញជាតិអាហារពេលព្រឹក កាណូឡា ស៊ុត ហាំមៀ ម៉ាហ្គារីន សាច់ ដំឡូង ល្អុង សណ្តែក បសុសក្សី អង្ករ សាច់ក្រក សណ្តែក ប៉េងប៉ោះ ស្រូវសាលី zucchini, ។ ..

តម្រូវការ ម្ហូបអាហារមិនបានបន្សាបពីសហគមន៍។ **NO:** គ្រឿងស្រវឹង ការកែប្រែ Ge-netic ថ្នាំសំលាប់ស្មៅ ថ្នាំសំលាប់ សត្វល្អិត អាហារដែលផលិត បន្ថែមអំបិល បន្ថែមជាតិផ្អែម (ស៊ីហ្សូនីមីត ឬធម្មជាតិ)...

បុគ្គល អង្គការ រដ្ឋាភិបាល ដែលបដិសេធអាហារដែលអាចបរិភោគបាន ឬជាបុព្វហេតុ និងផលប៉ះពាល់នៃអាហារបំពុល (GM)។ មានទំនួលខុសត្រូវ MS R7 ទាមទារអាហារដែលអាចបរិភោគបាន វាគឺជា 1 ព្រះ ប្រទានសិទ្ធិ!

90.២.៧. Blubber day ស្បែកថ្លៃសប្បាយ
C-GKalender 12.1.7. និវា សុខភាពល្អ C-GKalender Fun
Day Themes



អាហារមិនគ្រប់គ្រាន់ឈឺ!!! អត់ឃ្លានទេ!!!

ដើម្បីរស់រានមានជីវិតរាងកាយមនុស្សត្រូវការ ការគេង 1/3 នៃជារៀងរាល់ថ្ងៃគឺត្រូវ
ចំណាយពេលដេកចុះ ដែលផ្នែកនេះរួមបញ្ចូលការគេង។



ការគេងគឺចាំបាច់សម្រាប់ការរស់រានមានជីវិតរបស់រាងកាយមនុស្ស។ 7 ម៉ោងគួរតែធ្វើ។ ការគេងមិនលក់នាំឱ្យស្លាប់ ប៉ុន្តែបន្ទាប់ពីការឆ្លងកាត់ដីឈឺចាប់ខ្លាំងតាមរយៈការធ្លាក់ទឹកចិត្ត និងការផ្ទុះឡើងនៃភាពឆ្កួតលីលា។

ការគេងមិនគ្រប់គ្រាន់កំពុងធ្វើឱ្យរាងកាយបាត់បង់សមត្ថភាពព្យាបាលរបស់វាដែលប៉ះពាល់ដល់បេះដូង ភាពស្តាំ ប្រព័ន្ធន្ទ endocrinology សរសៃប្រសាទ ចិត្តសាស្ត្រ និងមុខងារទូទៅ anabolic ។ ការគេងមិនគ្រប់គ្រាន់អាចបណ្តាលឱ្យមានការថប់ដង្ហើម, ធាត់, ភាពធន់ទ្រាំនឹងអាំងស៊ុយលីន, ការធ្លាក់ទឹកចិត្តរ៉ាំរ៉ៃ។ ការគេងមិនលក់អាចបណ្តាលឱ្យស្លាប់។

កង្វះការគេងដោយបង្ខំត្រូវបានចាត់ថ្នាក់ថាជាទារុណកម្ម។

ដំណាក់ដែលមានសុខភាពល្អមានការធ្វើចលនាក្នុងពេលគេង ដោយដេកគ្រង់ ឬលើកជង្គង់លើខ្នង ចំហៀង ឬពោះ។ ការគេងគឺទាក់ទងជាមួយនឹងតុល្យភាពប្រព័ន្ធដូចខាងក្រោម: Cortisol, melatonin, អ័រម៉ូនលូតលាស់, អាំងស៊ុយលីន, noradrenaline, protactinium, serotonin... ការគេង និងទម្ងន់របស់យើងមានទំនាក់ទំនងគ្នា៖ អ័រម៉ូន 2 (leptin, ghrelin) ធ្វើការដើម្បីគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍នៃភាពស្រេកឃ្លាន ភាពឆ្អែត។ ការគេងមិនលក់ធ្វើឱ្យអ្នកមិនសូវស្តាប់ចិត្តបន្ទាប់ពីញ៉ាំអាហារ និងចង់បានអាហារច្រើនដែលនាំឱ្យមានការញ៉ាំច្រើន (ធាត់)។ ការគេងដើរជាដំងើដែលត្រូវការការព្យាបាលជាចាំបាច់។

ដើម្បីទទួលបានការសម្រាកឱ្យមានភាពរស់រវើក
 ក្នុងការគេង បន្ទប់គេងគឺងងឹតតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។
 អវត្តមាននៃសំលេងរំខានខាងក្នុង និងខាងក្រៅ គឺជា
 កត្តាចាំបាច់។ Shire អនុវត្តបម្រាមគោចរ
 ពេលយប់។ ចំណាំ! វាជារឿងធម្មតាទេដែលមានការគេង
 2 ជាមួយនឹងការសម្រាកនៅចន្លោះ។ ការគេង លើកទី
 1 គឺប្រហែល 3.5 ម៉ោងជាមួយនឹងការសម្រាករហូតដល់
 1.5 ម៉ោងបន្ទាប់មកការគេង 3.5 ម៉ោង។



ក្នុងអំឡុងពេលសម្រាក 1,5 ម៉ោង។ មនុស្សក្រោកឡើងទៅបង្គន់... មុននឹងដេកចុះ ធ្វើលំហាត់ប្រាណពេលយប់
 ហើយផឹកទឹកមួយកែវ។
 អ្នកដែលមិនក្រោកអធិស្ឋាន អានសរសេរ គូស្នេហ៍ដៃដៃកគ្នាលេង (ពេលគេងមនុស្សសម្រាកច្រើនជាងពេល
 មានគភ៌) ...

លំហាត់ប្រាណ ពេលយប់ វាជារឿងធម្មតា
 ទេដែលមានការគេង 2 ដងជាមួយនឹងការសម្រាកនៅចន្លោះ។ ប្រសិនបើអ្នកក្រោកពីគេង (ឧ. ទៅបង្គន់) ពេល
 ត្រលប់មកអង្គុយលើគ្រែ សូមផឹកទឹកខ្លះៗ ធ្វើលំហាត់ខាងក្រោម (លំហាត់ទាំងអស់ត្រូវបានធ្វើនៅពេលអង្គុយ
 លើគែមគ្រែ ជង្គង់ស្មាដាច់ពីគ្នា) ។ រាល់ពេលដែលអ្នកក្រោកពីដំណេក ធ្វើលំហាត់ប្រាណផ្សេងៗ

១លំហាត់ ប្រាណ ៖ ដាក់បាតដៃ* របស់អ្នកទល់នឹងជង្គង់របស់អ្នក។ ចុចដៃខាងក្នុង និងជង្គង់ទៅខាងក្រៅ
 សង្កត់ 7 វិនាទី (អ្នកមានអារម្មណ៍ថាមានភាពតានតឹងក្នុងដៃ ជើង ស្មា)។ សម្រាក, ដកដង្ហើម, ឈប់សម្រាក,
 ផឹកទឹក, ដេកលក់ស្រួល។ * បំបែបប្រើប្រាស់ដៃ។ លំហាត់ ទី 2 : បង្កើតកណ្តាប់ដៃ* ដាក់ពួកវាទល់នឹង
 ជង្គង់របស់អ្នក។

ចុចកណ្តាប់ដៃទៅខាងក្រៅ ហើយលុតជង្គង់ចូល សង្កត់ 7 វិនាទី (អ្នកមានអារម្មណ៍ថាមានភាពតានតឹងក្នុងដៃ ជើង
 ក្រពះ)។ សម្រាក, ដកដង្ហើម, កុំនិយាយម្តងទៀត, ផឹកទឹក, ដេកលក់ស្រួល។ * បំបែបប្រើប្រាស់ដៃសំប៉ែត។
 លំហាត់ ទី 3 ៖ ពត់ដៃ (90%) នៅកម្រិតទ្រូង បត់ដៃឆ្វេងឡើងលើ

ពត់ម្រាមដៃ បត់ដៃស្តាំចុះក្រោម ពត់ម្រាមដៃ។ ម្រាមដៃជាប់គ្នាយ៉ាងតឹង។ ឥឡូវទាញដៃទៅទិសផ្ទុយសង្កត់ ៧
 វិនាទី (អ្នកមានអារម្មណ៍តានតឹងនៅម្រាមដៃ ដៃ ទ្រូង)។ សម្រាក, ដកដង្ហើម, ឈប់សម្រាក, ផឹកទឹក, ដេកលក់
 ស្រួល។ លំហាត់ ទី៤ ៖ ពត់ដៃ (90%) នៅកម្រិតទ្រូង បត់ដៃឆ្វេងឡើងលើ បត់ដៃស្តាំទៅជាកណ្តាប់ដៃ។
 ដាក់កណ្តាប់ដៃចូលទៅក្នុងដៃហើយចុចចុះក្រោមក្នុងពេលតែមួយចុចដៃបើកឡើងលើសង្កត់ 7 វិនាទី។
 បញ្ចេញស សង្កត់ 7 វិនាទី (អ្នកមានអារម្មណ៍ថាមានភាព
 តានតឹងនៅក្នុងដៃ, ដៃ, ក, ទ្រូង) ។ សម្រាក, យក

ដកដង្ហើមចូលទឹក គេងលក់ស្រួល។ គ្មានការកើតឡើងម្តងទៀតទេ។

អ្នកដែលមានខ្លួនតានតឹងបន្ថែមលំហាត់នេះទៅលំហាត់នីមួយៗ៖ ដាក់ដៃលើជង្គង់។ ផ្ទៀងក្បាលទៅក្រោយ ពត់ខ្លួនទៅក្រោយ រួច ដើរទៅមុខដោយមិនបាត់បង់ទំនាក់ទំនងជាមួយជង្គង់ (អ្នកមានអារម្មណ៍តានតឹងក្នុងដៃ ខ្នង ពោះ)។ សម្រាក, ដកដង្ហើម, 7 ដង ម្តងទៀត, ផឹកទឹក, ដេកលក់ស្រួល។

ចំណាំ! អ្នកដែលអង្គុយច្រើនក្នុងពេលថ្ងៃ។ ត្រូវធ្វើលំហាត់ពេលយប់១ដងក្នុងការបង្វិលរៀងរាល់២ម៉ោងម្តង។

វាជារូបកាយរបស់អ្នក! រក្សាវាឱ្យសម!

មានតម្រូវការជាមុនមុនពេលដេកលក់។

វាក្មេងតែងដឹង វាក្មេងតែងជាយប់។ ដើម្បីទទួលបានការគេងឱ្យមានភាពរស់រវើកឡើងវិញ បន្ទប់គេងត្រូវតែងតែតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ អវត្តមាននៃសំឡេងរំខានខាងក្នុង និងខាងក្រៅគឺត្រូវតែ 'Shire' ត្រូវតែអនុវត្ត 'បម្រាមគោចរពេលយប់' ។ 1 ម៉ោងគួរតែ កន្លងផុតទៅចាប់តាំងពីអាហារចុងក្រោយ។ ដុសធ្មេញ និងលាងសម្អាតរាងកាយទាំងមូលមុនពេលចូលគេង។ ថ្ងាយបង្គំ

'ដេក - អធិស្ឋាន' ។

1 ព្រះជាម្ចាស់ទន្ទឹមរង់ចាំស្តាប់អ្នក!

ការអធិស្ឋាន សូម គោរព 1 ព្រះជា

អ្នកបង្កើតក្រវាឡដ៏ស្រស់ស្អាតបំផុត ការពារខ្ញុំនៅពេលដែលខ្ញុំងាយរងគ្រោះបំផុត ការពារខ្ញុំពីភាពមិនស្ងប់ស្ងៀម និងគំនិតអាក្រក់ សូមឱ្យខ្ញុំសម្រាក ព្យាបាល និងធ្វើឱ្យការគេងមានជីវិតឡើងវិញ កុំ

បារម្ភរំខានដល់សុបិនរបស់ខ្ញុំ ហើយការគេងឱ្យខ្ញុំចងចាំ។ the sweet dreams for the 1

God and the good of humankind ការអធិស្ឋាននេះត្រូវបានប្រើប្រាស់មុនពេលចូលគេង!



មានកែវដឹក (គ្មានផ្លាស្ទិច) ពេញដោយទឹកចម្រោះ 0.2 លីត្រ (គ្មានអ្វីបន្ថែម) នៅលើតុក្បែរគ្រែនីមួយៗ។ រាល់យប់មុនពេល ចូលគេង ដាក់កញ្ចក់នៅលើតុក្បែរគ្រែ។ ចំណាំ! ផឹកនៅពេលយប់រាល់ពេលដែលអ្នកទៅបង្គន់ ហើយពេលមានបំពង់កស្អុត ចូរផឹក សម្រាកពេលក្រោកពីដំណេកនៅពេលព្រឹក។

មានចានកែវពណ៌មាសចំនួន 1 (សម្រាប់តែពីរដងប៉ុណ្ណោះ) ដែលផ្ទុកដោយឱសថរុក្ខជាតិ (ការព្យាបាលដោយក្លិនក្រអូប) នៅលើតុ ក្បែរគ្រែតាមបង្អួច! ផ្សំពីរុក្ខជាតិ-

ផ្សំឡើងពីឱសថចំនួន 7 ប្រភេទ៖ Chamomile (matricaria chamomilla), Eucalyptus (eucalyptus globulus), Hops (humulus lupulus), Hyssop (hysopus officinalis), ផ្កាឡាវេនឌី (lavendula officinalis), ប្រទាលមុខក្រូចឆ្មារ (melissa officinalis), ផ្កាយូក (rosa damascena) ។

គ្រែ និងពួក! (ផ្នែកនៃ CG N-ABs1)

មូលដ្ឋាន គឺរឹងមាំ គ្មានសំលេងរំខាន។ វាមិនផ្តល់រលកម៉ាញ៉េទិកអគ្គិសនីទេ។ (ដើរដោយម៉ូទ័រ) ។ វាជាកម្រិតផ្នែក (មិនមានផ្នែកលំអៀង) ។ មូលដ្ឋានមានបន្ទះឈើរឹងដែលអាចផ្លាស់ប្តូរបានចំនួន 7 (ស្អាតចាស់) ទទឹងគ្រែ។ មូលដ្ឋានគឺដើម្បី

ក្លាយជាគ្មានធូលីដី។ វាអាចទ្រទម្ងន់បានយ៉ាងពេញទំហឹង 150 គីឡូក្រាម មានការធានា 14 ឆ្នាំ។ ដើម្បីឱ្យដំណេកបានធូរស្បើយ រាងកាយដែលនឿយហត់ត្រូវដេកចុះ ពួកគឺល្អបំផុត។ សម្ពាធលើតំបន់ដែលគាំទ្រនៃរាងកាយរបស់អ្នកគួរ មានតិចតួចបំផុត។ អាកាសធាតុខ្នាតតូចនៃពួកត្រូវការកម្រិតមធ្យមរបស់វា។

សីតុណ្ហភាព។

មូលដ្ឋាន, ទំហំពួក (វាស់ជាម៉ែត្រ) ស៊ុមខាងក្នុង: ទទឹង 1.06 ម៉ែត្រ, ប្រវែង 2.06 ម៉ែត្រ (ទទឹងពួក 1.05 ម៉ែត្រ ប្រវែង 2.05 ម៉ែត្រ) ។ ខាងក្រៅ ស៊ុមគឺ 0.09 ម៉ែត្រនៃជាន់។ បើកចរន្តខ្យល់ សម្អាត (ក្រោម គ្រែ) ។ ស៊ុមខាងក្នុងមានបន្ទះឈើលុងចំនួន 7 : ទទឹង 1.06 ម៉ែត្រ កម្រាស់ 0.03 m, 0.03 m គម្លាតរវាង slats (បង្កើនចរាចរខ្យល់នៃពួក), ចម្ងាយរវាងជាន់, slats គឺ 0.1 ម៉ែត្រ។ ចន្លោះទទេរវាងជាន់, បន្ទះក្តារគឺសម្រាប់ចរាចរខ្យល់ សម្អាត (មិនផ្អក) ទុកវាឱ្យនៅទេ។ កំរាលពួកទំហំ : ទទឹង 1.05ម បណ្តោយ 2.05 ម ។ ចំណាំ! មានតែ 1 ទំហំប៉ុណ្ណោះ។

មូលដ្ឋានគ្រែតែមួយ ពួក។ គូស្វាមីភរិយាមាន 2 គ្រែតែមួយ ពួក។

ស្នូលពួក (ទេះ ស្រូបដែក) ស្នូលពួកត្រូវតែគាំទ្រយ៉ាងពេញលេញ ក ទំងន់រាងកាយ 125 គីឡូក្រាម។ Hypoallergenic, គាំទ្រ, ចែកចាយទម្ងន់រាងកាយ, បន្ថយសម្ពាធ, សីតុណ្ហភាពមធ្យម, ធន់នឹងផ្សិត, chlorofluorocarbons ដោយឥតគិតថ្លៃ។ ការធានា 7 ឆ្នាំ។

គម្របពួក (មាន 2: ប្រដាប់ការពារ, ខាងក្រៅ) គម្របទាំងពីរអាចបោកគក់បាន។ គម្របការពារមានខ្សែរ៉ូតដើម្បីបើកការបំពេញ ដើម្បីលាងសម្អាត បន្ថែម បំពេញបន្ថែម។ គម្របការពារមានភាគល្អិតប្រាក់សុទ្ធ (គ្មានអាល់ឡូយ) ត្រូវបានក្នុងការផ្តល់នូវការ ប្រឆាំងនឹងបាក់តេរី ប្រឆាំងនឹងអតិសុខុមប្រាណ ប្រឆាំងនឹងបិទិតវិរុទ្ធ។

លក្ខណៈសម្បត្តិ, មានភ្លិន។ គម្របខាងក្រៅគឺជាបន្ទះកប្បាសដែលបំពាក់ដោយគម្របការពារ គម្របពួក។ បន្ទះ Elastic រក្សាវា នៅនឹងកន្លែង។ ចំណាំ!

ពេលទៅលេង (វិស្សមកាល) យកពួកពួកផ្ទាល់ខ្លួន (ទាំងពីរ) ។

ពួកស្អាត រៀងរាល់ 7 ឆ្នាំ ពួកត្រូវបានជំនួសដោយថ្មី 1. ពួកដែលដាក់ឡើងវិញត្រូវបានឆេះ! ព្រមាន! កុំប្រើឡើងវិញ ឬឆ្លងលើ ពួកដែលមានស្រាប់។ កុំចែករំលែកពួក។ ការចែករំលែកហានិភ័យនៃការរីករាលដាល

ជំងឺឆ្លង។ រៀងរាល់ 7 សប្តាហ៍ម្តង គម្របទាំងពីរត្រូវលាងសម្អាតក្នុងទឹកសាប៊ូ 60°C ដែលអាចជ្រាបចូលទឹកបាន (ព្រមាន! ហាមសម្អាតស្អិត)។ ការសម្អាតគឺនៅក្នុង

ខ្យល់ / ខ្យល់ធម្មជាតិ (គ្មានម៉ាស៊ីនសម្ងាត់) និងម្លប់ (មិនមានពន្លឺព្រះអាទិត្យដោយផ្ទាល់) ។

ការរចនាខ្លើយរក្សាឆ្អឹងខ្នងឱ្យស្របតាមធម្មជាតិ លុបបំបាត់ចំណុចសម្ពាធ គាំទ្រទីតាំងគេងផ្សេងៗគ្នា (ចំហៀង ខ្នង ក្រពះ)។ ការរចនាខ្លើយ មានសមត្ថភាពអាចបត់បែនបាន ដើម្បីឱ្យសមនឹងតវិយាបចនៃការគេងតែមួយគត់របស់អ្នកប្រើប្រាស់ និងបង្កើនចរាចរលើផ្ទៃមុខ។ ការរចនា ខ្លើយ (គ្មាន៖ ចំបើង, ក្រណាត់, ហៃ,) រក្សាភាពបត់បែនរបស់វា មានលក្ខណៈ: hypoallergenic គ្មានជាតិពុល អាចបោកគក់ម៉ាស៊ីនបាន។ គម្របខ្លើយ (មាន ២៖ ខាងក្នុង ខាងក្រៅ) គម្របខ្លើយខាងក្នុងមានខ្សែរ៉ូត ដើម្បីបើកការបំពេញ បន្ថែម ជំនួស បោកគក់។ គម្របខាងក្នុង មានភាគល្អិតប្រាក់សុទ្ធ (គ្មានលោហធាតុ) ត្បាញនៅក្នុង ផ្តល់នូវការប្រឆាំងនឹងបាក់តេរី ប្រឆាំងនឹងមេរោគ mi-crobial លក្ខណៈសម្បត្តិ ប្រឆាំងនឹងមីក្រូស មានក្លិន។ ខ្លើយខាងក្រៅធ្វើពីកប្បាស 100% មានខ្សែរ៉ូត។ ទាំងពីរលាងក្នុងទឹកក្តៅ គ្មានម៉ាស៊ីនសម្ងាត់ គ្មានការ សម្ងាត់។ ការរចនាខ្លើយអាចទ្រទម្ងន់បានអតិបរមា 125 គីឡូក្រាម។ ទំហំខ្លើយ៖ ទទឹង 0.8 ម៉ែត្រ ប្រវែង 0.4 ម៉ែត្រ ការរចនាភ្នែកគាំទ្រ ទីតាំងគេងផ្សេងៗគ្នា (ចំហៀង ខ្នង ក្រពះ)។

ក្លាយមានភាគល្អិតប្រាក់សុទ្ធ (គ្មានលោហធាតុ) ត្បាញដោយផ្តល់នូវលក្ខណៈសម្បត្តិប្រឆាំងនឹងបាក់តេរី អតិសុខុមប្រាណ និងសារធាតុប្រឆាំង អ្នកស៊ីតកម្មដែលមានក្លិន។ ការរចនាក្លាយមានសមត្ថភាពធានាការចែកចាយកំដៅប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព និងចរន្តខ្យល់។ de-sign គឺ hypoallergenic គ្មានជាតិពុល និងអាចបោកគក់ម៉ាស៊ីនបាន (គ្មានម៉ាស៊ីនសម្ងាត់ គ្មានការសម្ងាត់)។ ទំហំក្លាយ៖ ទទឹង 1.40 ម ប្រវែង 2.15 ម បុគ្គលម្នាក់ៗត្រូវដេកជាមួយនឹងក្លាយផ្ទាល់ខ្លួន។ ហេតុអ្វី? ក្លាយ snat-ching ក្នុងអំឡុងពេលគេង ដៃគូយកក្លាយទាំងមូលទុកឱ្យ អ្នកមិនគ្របដណ្តប់។ ព្រាង អ្នកដេកទាំងពីរបែរទៅផ្លូវផ្ទុយគ្នាបង្កើតគម្លាតដែលខ្យល់ត្រជាក់ផ្តល់ភាពត្រជាក់។

មិនមានសុខភាពល្អ ដំងើរឆ្អឹងណាមួយត្រូវបានឆ្លង។ ចំណាំ!

ពេលទៅលេង (បុណ្យ) យកក្លាយផ្ទាល់ខ្លួន ក្លាយគ្រប (ទាំងពីរ)។

អាណាព្យាបាលអាណាព្យាបាលប្រចាំសកលលោកបានណែនាំសម្រាប់យប់ត្រជាក់ ដំងើរដែលត្រូវការភាពកក់ក្តៅជាប់លាប់ 'កាបូប ក្រណាត់ក្រណាត់' ។ វាផ្តល់នូវការគេងដ៏រីករាយ។ 'ចង់ក្រណាត់ក្រណាត់' គឺជាចង់គេងដែលផលិតតាមស្តង់ដារនៃ CG N-ABs1។ វាត្រូវបានគេប្រើជាមួយនឹងខ្លើយខាងលើនិងក្លាយ។

វាទន់ភ្លើយ ងាយស្រួលប្រើជាមួយស្បែក ថែមទាំងមានកំដៅ ថែមទាំងអាចបោកទឹកម៉ាស៊ីនបានទៀតផង។ ទំហំចង់ក្រណាត់ : ទទឹង 1ម, ប្រវែង 2.15ម។ គម្របចង់ក្រណាត់មានក្រណាត់ប្រាក់សុទ្ធ (គ្មានលោហៈធាតុ) ដែលត្រូវបានត្បាញដោយផ្តល់នូវការប្រឆាំងនឹង បាក់តេរី ប្រឆាំងនឹងអតិសុខុមប្រាណ លក្ខណៈសម្បត្តិប្រឆាំងនឹងមីក្រូស មានក្លិន។ វាមានហោប៉ៅមុងបណ្តុំសម្រាប់ប្រើសម្រាប់ការគ្រប់គ្រង កម្តៅ ការធ្វើចរន្តខ្យល់។

រៀងរាល់ 7 សប្តាហ៍ ខ្លើយ (ការបំពេញ និងគម្របទាំងពីរ) ក្លាយ ចង់ក្រណាត់ដែលមានក្រណាត់ត្រូវបានលាងសម្អាត។ ក្នុងសាប៊ូដែល អាចរំលាយបានក្នុងទឹក 60°C (ព្រមទាំង! គ្មានការសម្អាតស្អាត)។ ការសម្អាតគឺនៅក្នុងខ្យល់ធម្មជាតិ ខ្យល់អាកាស (គ្មានម៉ាស៊ីនសម្ងាត់) និង ម្លប់ (មិនមានពន្លឺព្រះអាទិត្យដោយផ្ទាល់)។

ការគេងមិនលក់ជាទារុណកម្ម! ការធ្វើទារុណកម្មជាឧបករណ៍សួរចម្លើយគឺមិនអាចទទួលយកបានទេ។ អ្នកធ្វើទារុណកម្ម
ត្រូវទទួលខុសត្រូវ៖ MS R7 នៅពេលព្រឹកបន្ទាប់ពីគេងបាន 7 ម៉ោង៖ ក្រោកពីគេង យក

ទឹកមួយកែវ ចូលបង្កន់ ធ្វើ 'លំហាត់ប្រចាំថ្ងៃ (លំហាត់)' ថ្វាយបង្គំ 'ការអធិស្ឋាន
ប្រចាំថ្ងៃ' លាងមុខ ដៃ ញ៉ាំអាហារពេលព្រឹក ស្លៀកពាក់។

ពិនិត្យ 'អ្នករៀបចំផែនការ' របស់អ្នក។ ឥឡូវនេះអ្នកត្រៀមខ្លួនរួចជាស្រេចសម្រាប់បទពិសោធន៍ជីវិត។ ពេលចេញក្រៅត្រូវ
ពាក់សម្លៀកបំពាក់ការពារ ក្បាល ភ្នែក និងជើង។

បម្រាមគោចរពេលយប់! ដើម្បីសង្គ្រោះភពផែនដី!

ទាមទារអវត្តមានសំឡេងរំខានពីខាងក្រៅនៅពេលយប់ (បម្រាមគោចរពេលយប់)! វាជាសិទ្ធិសហគមន៍!

រាងកាយរបស់មនុស្សមិនត្រូវបានរចនាឡើងសម្រាប់ពេលយប់នោះទេ។ មនុស្សបានប្រើថាមពលខ្លួនក្បាលខុសដើម្បីបង្កើត
របៀបរស់នៅពេលយប់។ របៀបរស់នៅនេះមិនមានប្រយោជន៍ដល់សុខភាពល្អទេ។ បម្រាមគោចរពេលយប់គឺចាំបាច់
សម្រាប់សុខភាពល្អ។

បម្រាមគោចររយៈពេល 7 ម៉ោងនៅពេលយប់ចាប់ពីម៉ោង 14-21 ម៉ោង (22-6 ម៉ោង 24 ម៉ោង Pagan) គឺជាកាតព្វកិច្ច។
ដើម្បីសុខភាពល្អ កាត់បន្ថយ៖ ការប្រើប្រាស់ថាមពល ឧក្រិដ្ឋកម្ម ការបំពុល ការការពារសត្វព្រៃ។ ការកាត់បន្ថយថ្ងៃដើមដល់
រដ្ឋាភិបាល គុណនឹងភាពក្លាហាន។

គ្មាននរណាម្នាក់ធ្វើការ (អ្វីគ្រប់យ៉ាងត្រូវបានបិទ) លើកលែងតែការសង្គ្រោះបន្ទាន់អប្បបរមាផ្ទាល់ខ្លួន។ គ្មានថាមពលប្រើប្រាស់ទេ លើកលែងតែពេល
មានអាសន្ន ឬកំដៅ! ស្ថានីយវិទ្យុព័ត៌មានសាធារណៈចំនួន ១ ត្រូវបានអនុញ្ញាតឲ្យការកម្សាន្តផ្សេងៗត្រូវបានបិទ! គ្មានការផលិត ការិយាល័យ ឬអ្នកលក់រាយ
ដើម្បីដំណើរការ ឬប្រើប្រាស់ថាមពលទេ! ផ្ទះអាចប្រើកំដៅ (ស្លៀកពាក់ក្តៅ) គ្រជាក់ (ពន្លឺស្លៀកពាក់) ក្នុងអាកាសធាតុខ្លាំង។



បម្រាមគោចរពេលយប់គឺជាកាតព្វកិច្ច។ សម្រាប់សុខុមាលភាពនៃរាងកាយមនុស្ស និងលំនៅឋាន lo-cal ។ Shire អនុវត្ត
បម្រាមគោចរពេលយប់តាមរយៈ Shire Rehab MS R1 ជនល្មើសម្តងទៀតត្រូវបានបញ្ជូនទៅខេត្ត Rehab MS R3 ការ
ការពារអាកាសធាតុ សម្រាប់ការរស់រានមានជីវិត។

ការការពារអាសាសនាគឺជាចាំបាច់ដើម្បីការពាររាងកាយមនុស្ស សត្វ សត្វចិញ្ចឹម។
ផលិតកម្មអាហារ។ ការការពារអាសាសនាគឺ៖ សម្លៀកបំពាក់ការពារដែលមានតម្លៃសមរម្យ
និងមានអនាម័យ តម្លៃសមរម្យ ទីជម្រកសុវត្ថិភាព!

សម្លៀកបំពាក់ការពារ គឺជាចាំបាច់ដើម្បីការពាររាងកាយមនុស្សពីអាសាសនា អាសាសនា និងការបំពុល។ សម្លៀកបំពាក់ការពារ
ត្រូវតែមានជាសុភាព មានប្រយោជន៍ (ការពារពីអាសាសនាខ្លាំង) និងមានតម្លៃសមរម្យ។ ការពារ

សម្លៀកបំពាក់មានគម្របក្បាល សម្លៀកបំពាក់ ស្រោមជើង ស្បែកជើង!

ការការពារ ក្បាល មានក្បាល 2 ផ្នែក (បាឡាត្លាវ៉ា, ខោខ្វះប៊ិយ, កន្សែង K-scarf)
និងការការពារភ្នែក (វ៉ែនតា) ។ ម្នាក់សុវត្ថិភាពអាចផ្សំទាំងពីរ។ ពាក់មួកការពារពេលចេញក្រៅ!

បាឡាត្លាវ៉ា (Beanie) ។ Balaclava គ្របក្បាលទាំងមូលដោយគ្រាន់តែដាក់ភ្នែក។ ត្រូវបានប៉ាក់
ចេញពីមាមចៀមឬលាយ
កប្បាសនិងមាមចៀម (មិនមានជាតិសរសៃសំយោគ) ។ អាចជាពណ៌ណាមួយឬ
លំនាំអាចមានជាមតុបតែងនៅលើកំពូល។ នៅពេលដែលគ្មាន
ការការពារមុខ និងក៏ត្រូវការជាចាំបាច់ balaclava អាចត្រូវបានរៀបចំឡើងហើយក្លាយជា
'Beanie' ។



K-Scarf ។ K-Scarf អាចគ្របក្បាលទាំងមូលដោយលាតត្របកភ្នែក។ វាដើរតួជាគម្របក្បាលនិងស្បែក
មុខ (អតិបរមា
ការការពារ) ។ ត្រូវបានប៉ាក់ចេញពីមាមចៀម ឬលាយកប្បាស និង
មាមចៀម (គ្មានជាតិសរសៃសំយោគ) ។ អាចជាពណ៌ឬលំនាំណាមួយ។

Balaclava ឬ K-Scarf ទាំងពីរការពារដោយបិទមាត់ច្រមុះ។ ការបំពុលក្នុងបរិយាកាស ជំងឺឆ្លងដីសាហារ និងសត្វល្អិតចង្រៃ

ជៀសវាង។ លើសពីនេះ អាឡែស៊ី និងជំងឺហ៊ីតត្រូវបានកាត់បន្ថយ។ កាត់បន្ថយ
ឥទ្ធិពលនៃខ្យល់ស្អុតនិងត្រជាក់។ មានផ្ទុកមេរោគឆ្លង។

ការការពារភ្នែក មាន 2 ការចនា: ជាក់ស្តែង, កញ្ចក់តែមួយ (visor); ហ្ស-អ៊ីយ៉ុង កែវ 2 (វ៉ែនតា)។ ការពារភ្នែកពេលចេញក្រៅ!

Spectacles Rim៖ ត្រូវការការពារភ្នែកខ្យល់ចេញពីគ្រប់ជ្រុង
(ខាងលើ, ខាងក្រោម, ចំហៀង) ។ ត្រូវតែផ្គត់ផ្គង់ការបំបែក (មិនបំបែកនៅពេលអង្គុយ
នៅលើ) អាចជាពណ៌ណាមួយអាចជាគ្រឿងតុបតែង។

កែវថត៖ មិនអាចបំបែកបាន ផ្គត់ផ្គង់ការឆ្លុះខ្ពស់ ទប់ស្កាត់ការស្លឹយូរី មិនធ្វើឱ្យអ័ព្វឡើងលើ ការលែតម្រូវពន្លឺចែងចាំង (ផ្លាស់ប្តូរ
ងងឹត ស្រាលជាងមុន ស្រាលជាងមុន ងងឹតជាង)។

មួក V-Helmet ការពារពីការគោះ។ សក់ក្បាលត្រូវការការពារអាសាសនា
ការការពារពីសើមត្រជាក់ វិទ្យុសកម្មខ្លាំង ការបំពុល។ ក្បាលផងដែរ។
ត្រូវការការពារពីការគោះ៖ មួក V-Helmet ជាមួយនឹងកម្មវិធីតាមដាន GPS ។

សំបកខាងក្រៅគឺជាលោហៈឬសំយោគ។ វាមានជួរកណ្តាលដែលអាច
ត្រូវបានតុបតែង៖ ផ្លែព្រួន,... ខ្សែចង្កាធ្វើពីស្បែកមានមីក្រូហ្វូន។ នេះ។
visor គឺកោងទៅចំហៀង, ត្រង់ឡើងលើ, មិនអាចបំបែក, កោសយ៉ាងខ្លាំង

ធន់ទ្រាំ ទប់ស្កាត់ការស្ទើយរឺ មិនធ្វើឱ្យអ្វីឡើង ការលៃតម្រូវពន្លឺចែងចាំង (ងងឹតជាង ស្រាលជាងមុន ស្រាលជាង ងងឹតជាង)។ មួកសុវត្ថិភាព មានស្បែកខាងក្រោយជាខ្សែការពារ។

មួក V-Helmet មានទ្រនាប់ស្បែកនៅខាងក្នុង។ បង្គប់នៅក្នុងទ្រនាប់គឺជាបំណែកត្រចៀក។ Balaclava (Beanie) ឬ K-Scarf អាច ពាក់នៅក្រោមមួកសុវត្ថិភាព ។ ដើម្បីរក្សាស្រទាប់ខាងក្នុងនៃមួកសុវត្ថិភាពកុំឱ្យបែកញើស អង្កែ ជាតិខាញ។ គ្រឿងបន្លាស់ខាងក្រៅ: ពន្លឺ ចង្កៀងអ៊ុនប្រូរ៉េដ; ម៉ាស៊ីនចតរឺដេអូឌីដេចល។

ការការពារក្បាលគឺតែងតែពាក់នៅពេលនៅខាងក្រៅ។

សម្លៀកបំពាក់ការពារ គឺត្រូវការជាចាំបាច់ដើម្បីការពាររាងកាយមនុស្សពីអាកាសធាតុអាកាសធាតុ ជំងឺ ការបំពុល។ ផ្នែកសំខាន់ៗនៃ រាងកាយដែលត្រូវបានការពារដោយក្រណាត់ការពារគឺក្បាល ស្បែក និងជើង។ សម្លៀកបំពាក់ការពារតែងតែពាក់នៅខាងក្រៅ។

ស្បែក ត្រូវការការពារច្រើនពីខាំ (សត្វ មនុស្ស) ស្នាមប្រេះ (សត្វល្អិត មូល) ការឆ្លងមេរោគ (បាក់តេរី ផ្សិត មេរោគ) វិទ្យុសកម្ម (កំដៅ ព្រះអាទិត្យ នុយក្លេអ៊ែរ) ការប៉ះពាល់ (អាស៊ីត ភ្លើង សាយសត្វ។ តែមុតស្រួចសើម) ។

ការការពារ ខាំ ៖ ជៀសវាងកំហឹង សត្វគ្រោះថ្នាក់ និងមនុស្ស។

ការការពារ ស្នាមប្រេះ ៖ គ្របស្បែក (សម្លៀកបំពាក់ការពារ) លើកលែងតែភ្នែក។

កុំចាក់ទម្ងន់រាងកាយ ឬចាក់សាក់ (ការកាត់ខ្លួនដោយខ្លួនឯងដោយការចោះរាងកាយ ឬស្នាមសាក់គឺខុសប្រក្រតី ឈឺ អាចបណ្តាលឱ្យឆ្លង មេរោគ)។ ការពារម្រាមដៃនៅពេលដេរ។

ការការពារ ការឆ្លងមេរោគ ៖ ស្បែកស្អាត គ្របដោយសម្លៀកបំពាក់ការពារ។ របបអាហារដែលមានសុខភាពល្អ លំហាត់ប្រាណ គ្រឿងទេសឱសថ អាហារបំប៉ន ការចាក់ថ្នាំបង្ការ។

ការការពារ វិទ្យុសកម្ម ៖ គ្របដណ្តប់ស្បែក (សម្លៀកបំពាក់ការពារ) សម្រាប់កំដៅព្រះអាទិត្យ។ សម្រាប់នុយក្លេអ៊ែរ លុតពិសេសដែលគ្របដណ្តប់រាងកាយ 100% ។ ព្រមាន! ការបង្ហាញស្បែកទទេ (អាក្រាតកាយ) ទៅនឹងធាតុ (អាកាសធាតុ) គឺមិនល្អទេ។

ការការពារការប៉ះពាល់ ៖ សម្លៀកបំពាក់ការពារ គម្រប (មានក្រណាត់) ឬ 2- ដុំធ្វើពី flax កប្បាស wool ឬកប្បាស wool លាយ (មិនមាន fi- bers សំយោគ) ពណ៌ណាមួយលំនាំណាមួយ។ ទាំង (coverall ឬ 2 ដុំ) គួរតែមាននៅកអារ, ដៃហើម * ជើងបិទនៅកដៃ, កជើង (ភស្តុតាង ព្រាង) ...

* ដៃ ជើង ដែលអាចឱ្យសន្លាក់កែងដៃ និងជង្គង់ធ្វើចលនាដោយសេរី។ ខ្យល់នៅខាងក្នុងបង្កើតការគ្រប់គ្រងអាកាសធាតុសម្រាប់ស្បែក និងរាងកាយ។

សម្លៀកបំពាក់ផលិតចេញពីសរសៃធម្មជាតិ៖ សម្បត្តិសត្វ សរសៃរុក្ខជាតិ សូត្រ។



កប្បាសឬមេចៀម។ សរសៃសិប្បនិម្មិតមិនត្រូវបានប្រើសម្រាប់សម្លៀកបំពាក់ប៉ះស្បែកមនុស្សទេ។ ការផលិតសរសៃសិប្បនិម្មិតសម្រាប់ ការបញ្ចប់សម្លៀកបំពាក់។

សម្លៀកបំពាក់ការពារមានជាសុភាព ប្រើប្រាស់បានយូរ អនុវត្តជាក់ស្តែង តម្លៃសមរម្យ
សម្លៀកបំពាក់ការពារ ទាន់សម័យ (អ្នករចនាម៉ូដ) មានតម្លៃលើសទម្ងន់ ខ្លី
រយៈពេល,.. មិនអាចទទួលយកបាន!

ជើង ត្រូវការការពារ (ស្រោមជើងស្បែកជើងកងែ) ពីអាកាសធាតុ, គោះ។ ស្បែក, ម្រាមជើង,
កងែមានហានិភ័យ។ ការការពារជើងដែលមិនការពារ (ស្បែកជើង, អរិល, ចុង) ជើង, កងែគឺគ្មានប្រយោជន៍។ ការការពារជើង
តែងតែត្រូវបានពាក់
នៅខាងក្រៅ។ ការដើរដោយជើងទទេរនៅខាងក្រៅគឺមិនល្អទេ។

ស្រោមជើង ត្រូវបានគេប៉ាក់ចេញពីកប្បាស ឬកប្បាស និងរោមចៀមលាយគ្នា (លេខ
សរសៃសំយោគ) ។ អាចជាពណ៌ឬលំនាំណាមួយ។ ស្រោមជើងមានប្រាក់សុទ្ធ
ភាគល្អិត (គ្មានលោហៈធាតុ) ត្បាញនៅក្នុង, ផ្តល់នូវការប្រឆាំងនឹងបាក់គេរ, ប្រឆាំងនឹងអតិសុខុមប្រាណ, លក្ខណៈសម្បត្តិប្រឆាំងនឹងបិទភ្នែក, កាត់បន្ថយភ្លឺន។
ស្រោមជើងគ្របដណ្តប់ជើងរហូតដល់ 7 សង់ទីម៉ែត្រពីលើ An-kles ។

ស្បែកជើងកងែ មានស្បែកការពារខាងលើ ខាងក្នុងទន់
ស្បែក (មិនមានសំយោគ) ស្បែកឬកៅស៊ូ។ ស្បែកជើងកងែ
ការពារជើងរហូតដល់ 7 សង់ទីម៉ែត្រពីលើកងែ។ ការពាក់ស្បែកជើងសំយោគធ្វើឱ្យជើងធ្វើឱ្យ
ពួកគេក្តៅ។ ធ្វើឱ្យពួកគេឡើងកន្ទួលរមាស់! អ្នកមិនអាចដើរបានទេ។



ស្រោមដៃ (ស្រោមដៃ) ត្រូវ ពាក់តាមតម្រូវការ! ស្រោមដៃ
ធ្វើពីស្បែក កប្បាស រោមចៀម ឬកប្បាស
រោមចៀមលាយ (គ្មានសំយោគ) ពណ៌ណាមួយ លំនាំណាមួយ។

ការពាររាងកាយរបស់អ្នក ប្រើសម្លៀកបំពាក់ការពារនៅខាងក្រៅ!

ជម្រកការពារ (ផ្ទះរស់នៅ ការងារ) តម្រូវការរបស់មនុស្ស ការការពារ
ពីឧក្រិដ្ឋកម្ម (សន្តិសុខ), ធាតុ (អាកាសធាតុ), ភ្លើង, សត្វល្អិត, ការបំពុល។ ជម្រកការពារអនាម័យដែលមានតម្លៃសមរម្យគឺជា
សិទ្ធិ ទដែលព្រះ បានប្រទាន! អ្នកថែរក្សា
អាណាព្យាបាលចូលចិត្តលំនៅដ្ឋានចម្រោម (ការរស់នៅសហគមន៍) ដែលផ្គត់ផ្គង់ដោយ
Shire (សូមមើល ផែនការ shire)!

ជាន់ ជញ្ជាំង ពិដាន បន្ទប់ មានព្យុះស៊ីក្លូន ភ្លើង បន្ទះបេតុង precast ដែលធន់នឹងសំណើមខ្ពស់ឡើងវិញ។ កម្រាលតដ្ឋ សើម
អាចសម្អាតបាន មិនមែនទេ។
អរិល, ប្រឆាំងនឹងបិទភ្នែក, ផ្សិត, រាវផ្សិត, អនាម័យ។

បង្អួច អរិលផ្តេក ត្រូវបានលាបពណ៌ពីរជាន់។ ស៊ុមកាវ៉ែដែលមិនមែនជាឈើ។ មិនមានរាំងនន ឬក្រណាត់ទេ (មិនល្អ៖ ធ្នូលីដី
មេរោគ។
សត្វល្អិត...) ជំនួសវិញ ទ្វារខាងក្រៅ (អាចចាក់សោបាន) នៅខាងក្នុងអរិលផ្តេក
អេក្រង់សត្វល្អិត។

សម្រាប់ កំដៅ * នៅក្នុងកំដៅជាន់ (ចំហាយទឹកក្តៅ) ត្រូវបានប្រើ។ ភាពត្រជាក់គឺដោយ
ដោយចរន្តខ្យល់ធម្មជាតិ។ សីតុណ្ហភាពបន្ទប់ 19-21°C ។
ការខ្វះខាតថាមពលគឺជាឧក្រិដ្ឋកម្ម

ពន្លឺ* គួរតែបើក បិទដោយស្វ័យប្រវត្តិ។
* ការខ្លះខ្លាយថាមពលគឺជាឧក្រិដ្ឋកម្ម

ជម្រកការពារសម្រាប់ការរស់រានមានជីវិត សន្តិសុខ ជាសុភាព។

អនាម័យល្អ ដើម្បីសុខភាព អនាម័យល្អផ្តើមចេញពីភាពស្អាតស្អំ។ ភាព

ស្អាតស្អំ ចាប់ផ្តើមជាមួយនឹងរូបរាងផ្ទាល់ខ្លួន អនុវត្តចំពោះផ្ទះ ការសិក្សា និងការងារ។ ភាពស្អាតស្អំក៏អនុវត្តចំពោះការគិត និង ការរែកញែកផងដែរ។

'ទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃ' រួមមានអនាម័យ។ លាងដៃបន្ទាប់ពីរាល់ការចូលមើលបង្គន់ និងមុនពេល អាហារនីមួយៗ។ លាងមុខមុនពេលអាហារនីមួយៗ។ ដុសធ្មេញ និងលាងសម្អាតរាងកាយ ទាំងមូលមុនពេលចូលគេង។ គាត់កោរសក់យ៉ាងហោចណាស់ពីរដងក្នុងមួយសប្តាហ៍។ លាង សក់ម្តងក្នុងមួយសប្តាហ៍។ អាណាព្យាបាលចូលរួមការប្រមូលផ្តុំសម្អាត (ដុសធ្មេញ សិតសក់ លាងខ្លួនទាំងមូល) កោរសក់ (ឯកឧត្តម) ពាក់ឧបករណ៍ស្អាតបាត (ពីក្បាលដល់ ចុងជើង)។



បន្ទាប់ពីក្រោកពីគេងពេលព្រឹក សមាជិកគ្រប់រូបក្នុងក្រុមគ្រួសារមានកាយសម្បទាគ្រប់គ្រាន់ធ្វើគ្រែ។ ឪពុកម្តាយបង្រៀនកូនពី របៀប។ ការបញ្ចប់អនាម័យពេលព្រឹក។ ដល់ពេលត្រូវស្លៀកពាក់ រៀបចំទុកមុន (ល្ងាចមុន) សម្លៀកបំពាក់ដែលអ្នកគ្រោង នឹងស្លៀក។ រាល់ក្នុងតំបន់ដែលផ្ទុកលឿនត្រូវបានសម្អាតមុនពេលបំពេញ និងដាក់ស្លាក (មាតិកា កាលបរិច្ឆេទបំពេញ)។ បន្ទាប់ពី អាហារពេលព្រឹក សម្អាតកន្លែងបរិភោគ។ ត្រឡប់ផ្ទះទៅកន្លែងផ្ទុក។ ផ្ទុកកន្ទក់ ប្រដាប់ប្រដាដាក់ក្នុងអាង។ ឥឡូវនេះមនុស្សម្នាក់ គ្រៀមខ្លួនរួចរាល់ហើយដើម្បីចាប់ផ្តើមការងារប្រចាំថ្ងៃរបស់ពួកគេ (ផ្ទះ សាលារៀន ការងារស្ម័គ្រចិត្ត)។

ផ្ទុកទាំងអស់មានស្លាកមាតិកា។ ផ្ទុកអាហារក៏មានកាលបរិច្ឆេទបំពេញផងដែរ។ ទុកផ្ទុកឱ្យស្អាត និងមានសុវត្ថិភាព។ ផ្ទុក ដែល មានគ្រោះថ្នាក់ (ថ្នាំពុល ជាតិពុល) ត្រូវបានរក្សាទុកដោយសុវត្ថិភាព (ភស្តុតាងរបស់កុមារ និងអសមត្ថភាព)។



កុំទុករបស់ដែលមិនប្រើ (ប្រដាប់ប្រដា ប្រដាប់ប្រដាក្មេងលេង) ពង្រាយគ្រឿង សង្ហារឹម ជាន់ កន្លែងធ្វើការ។ បន្ទាប់ពីការប្រើប្រាស់ យករបស់របរមកដាក់ក្នុងកន្លែងផ្ទុកយ៉ាងស្អាត (ដាក់ ស្លាក)។ ទុករបស់របរនៅកន្លែងដែលជានិច្ច។ បន្ទាប់មកពួកគេងាយស្រួលរក។

មុនពេលចូលគេង។ រៀបចំ និងរៀបចំឧបករណ៍ដែលអ្នកគ្រោងនឹងពាក់នៅថ្ងៃបន្ទាប់។ ខ្ទប់ថង់ណាមួយជាមួយវត្ថុដែលគេគ្រោង យកទៅតាមពេលចេញដំណើរពេលព្រឹក។

រក្សាបរិស្ថានជុំវិញខ្លួនឱ្យស្អាត និងមានរបៀបរៀបរយ។ កាត់បន្ថយ៖ ធូលី (ល្អសម្រាប់ប្រព័ន្ធដកដង្ហើមរបស់អ្នក)។ មីក្រូ សរីរាង្គ (បាក់តេរី មេរោគ មេរោគ)

ការឆ្លងតិច ការស្លាប់។ សត្វល្អិត (ខាំ, ដង្កូវ, ចៃ) ការឆ្លងមេរោគតិច, កន្ទួល។ Vermin (កណ្តុរ កណ្តុរ កន្ទាត) ការទម្លាក់តិច ការរីក
រាលដាលនៃសារពាង្គកាយ mi-cro ការរីករាលដាលនៃជំងឺប៉េស្តូតិច។

ការប្រើប្រាស់ថ្នាំ bleach ឬថ្នាំសំលាប់មេរោគខ្លាំងបង្កើនឱកាសរបស់អ្នកក្នុងការកើតជំងឺស្ទះស្នូតរ៉ាំរ៉ៃ។ ប្រើឧបករណ៍សម្អាតផ្ទៃធម្មជាតិ៖
លាយ ប៊ីកាបូណាត 1 ពែងនៃសូដា 1/2 ពែងទឹកខ្មៅពណ៌ស បន្ថែមដំណាក់ប្រេងសំខាន់ៗពីរបីដំណាក់។ ត្រូវការវាកាន់តែខ្លាំង បន្ថែម
អំបិលមួយស្លាបព្រាបាយ។

ត្រូវការកណ្តាស់! កណ្តាស់ចូលទៅក្នុងក្លោងរបស់អ្នក។ កុំរីករាលដាលជំងឺ។
កុំចើបបម្រាម។ ការចើបឆ្លងមេរោគលឿនបំផុត។ ជួតច្រមុះជំនួសវិញ។

កុំចាប់ដៃ! ខ្ពស់ប្រាំ! លុះត្រាតែអ្នកពាក់ស្រោមដៃ។

ការចាក់ថ្នាំបង្ការគឺជាកាតព្វកិច្ច! ជនមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការជាការគំរាមកំហែងដល់សហគមន៍! ពួកគេត្រូវបានចាក់ថ្នាំបង្ការ និងដាក់
ទ្រុង អនាម័យ MS R4 អនុវត្តចំពោះការគិត។ អសីលធម៌ អាត្មានិយម ស្អប់ខ្ពើម ហឹង្សា ជាគំនិតអាក្រក់ដែលត្រូវជៀសវាង។
ការអនុវត្តគំនិតអាក្រក់នាំឱ្យមានការទទួលខុសត្រូវ!

ការប្រែប្រួលអាកាសធាតុបានចុះគុណភាពខ្យល់។ កាន់តែច្រើន ភ្លើងកាន់តែធំ (ព្រៃ ភ្លើងឆេះព្រៃ)! ក្នុងស្រុករបស់មនុស្ស (ធ្យូងថ្ម
លាមក ឧស្ម័ន ប្រេង ឈើ) ឧបករណ៍ប្រើប្រាស់ (ធ្យូងថ្ម សំរាម ឧស្ម័ន ប្រេង អ៊ុយរ៉ាញ៉ូម) ការដឹកជញ្ជូន (ធ្យូងថ្ម ឧស្ម័ន ប្រេង) កំពុង
ឆេះ! សហគមន៍ត្រូវពិចារណាប្រើវិធីការពារដង្ហើម!

ឧបករណ៍ការពារផ្លូវដង្ហើមខាងក្រៅ (rpe) ត្រូវបានណែនាំ!
Rpe ត្រូវបានវាយតម្លៃដោយថាតើពួកគេការពារប្រឆាំងនឹងភាគល្អិតបានល្អប៉ុណ្ណា។ រចាំ P2 ត្រូវបានប្រើ។ ដើម្បីការពារ រចាំមុខ
ត្រូវបានបំពាក់យ៉ាងតឹង (ពុកចង្ការត្រូវបានកោរចេញ)!
ក្នុងផ្ទះប្រើម៉ាស៊ីនបន្ថយខ្យល់! ឧបករណ៍ប្រើប្រាស់តម្រង HEPA ។ បិទទ្វារ និងបង្អួចទាំងអស់។

មនុស្សផលិតសំរាមច្រើនពេក កាកសំណល់! នេះបង្កើតហានិភ័យ
សុខភាពអនាម័យធ្ងន់ធ្ងរ។ វាបង្កើតការបំពុលដែលចូលទៅក្នុងខ្សែសង្វាក់
អាហារសហគមន៍។ ប្រជាជនត្រូវកាត់បន្ថយការទិញទំនិញមិនសំខាន់
ឡើងវិញ កាត់បន្ថយទំហំផ្ទះ កាត់បន្ថយសកម្មភាពពេលទំនេរ (ព្រឹត្តិ
ការណ៍ហ្វូងមនុស្សធំ កីឡា តន្ត្រី...)



ការហែលទឹករបស់មនុស្សមិនមែនជាធម្មជាតិទេ។ រាងកាយរបស់មនុស្សមិនត្រូវបានចនាឡើងដើម្បីរស់នៅក្នុង ឬនៅក្រោមទឹក។ ការ
ហែលទឹកក្នុងទឹក ឬនៅក្រោមទឹកគឺខុសពីធម្មជាតិ

គួរតែត្រូវបានជៀសវាង។ ទឹកធម្មជាតិ មហាសមុទ្រ (សមុទ្រ) និងទឹកក្នុងដី (បឹង ទន្លេ...)។ អាងហែលទឹកធម្មជាតិ ស្ប៉ា...

ទឹកធម្មជាតិ គឺជាបង្គន់សម្រាប់សត្វទាំងអស់ដែលរស់នៅក្នុងទឹក។ សត្វស្លាបហើរលើទឹកធ្វើតំណក់របស់វា។ សត្វពាហនៈ និងមនុស្ស បញ្ចប់នៅក្នុងទឹកក្នុងសមុទ្រ មហាសមុទ្រ។ មនុស្សនៅតាមឆ្នេរ បត់ជើងតូច មករដូវ បោះចោល... ការហែលទឹកក្នុងបង្គន់មិនប៉ះពាល់ដល់សុខភាពស្បែក។

ទឹកបង្គន់មានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំង។ កុំធ្វើអី!

អេប៉ុង ទឹកធម្មជាតិ ដូចជាស្រូបយកការបំពុល ជាតិពុល... ការបំពុលបរិយាកាស៖ ភ្លៀងអាស៊ីត ផេះ (ការដុត ការផ្ទុះ) ធូលី (ការដឹកយកដី ព្យុះ) វិទ្យុសកម្ម នុយក្លេអ៊ែរ (ស្ថានីយ៍ថាមពល យោធា)។ ការបំពុលខ្យល់ចូលក្នុងខ្សែសង្វាក់អាហារ (ខ្យល់ ដី ទឹក) ទីបំផុតត្រូវបានបញ្ចប់ជាផ្នែកមួយនៃ (ហានិភ័យ សុខភាព) របបអាហាររបស់មនុស្ស!

ការបំពុលទឹក៖ ការខ្ពង ការចោលសំរាម ការហូរហៀរ ការដឹកជញ្ជូនទឹក។ ការខ្ពងយកឥន្ធនៈហ្វូស៊ីលបំពុលខ្យល់ និងទឹក។ ការចោលសំរាមពាសពាលពាសកាល សារធាតុគីមី គ្រឿងញៀន សំរាម លូនៅ ជាតិពុល កើតមានជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ ទឹកហូរ (ជាតិពុល, សារធាតុគីមី, ថ្នាំ, សំរាម, លូទឹកស្អុយ) ពីទឹកព្យុះ, កសិដ្ឋាន, ក្នុងធូលី, ការបំពុល។ នាវាដឹកជញ្ជូនតាមទឹក កប៉ាល់ទេសចរណ៍ រថគ្រោះទំនើប នាវាមុជទឹក នាវានេសាទ នាវាចម្បាំង គឺជាអ្នកបំពុលដីដី។ ការដឹកជញ្ជូនតាមទឹកតូចក៏បំពុលដែរ ជាពិសេសទឹកក្នុងដី។ ការបំពុលខ្យល់ ដី និងទឹកគឺ 'ការបំផ្លិចបំផ្លាញបរិស្ថាន' ជាឧក្រិដ្ឋកម្ម៖ MS R7 ។

ទឹកខុសពីធម្មជាតិ មានលាយសារធាតុគីមីដែលធ្វើអោយស្លូតភ្នែក សក់ និងស្បែក។ អាងហែលទឹក ស្ប៉ា គួរជៀសវាង។ អាងហែលទឹកគឺជាកាកសំណល់ដ៏សំខាន់នៃទឹកសាបដែលខ្វះខាត។ ចប់បាត់!



សុវត្ថិភាព ដើម្បីការពារពីអំពើហិង្សា!



អំពើហិង្សាចាប់ផ្តើមពីមនុស្សមិនកើត។ អំពើហិង្សាសាជុំវិញខ្លួន បង្កឲ្យមានអំពើហិង្សា ពេញមួយជីវិត។ ទំនោរទៅរកអំពើហិង្សាត្រូវការការកេះដើម្បីប្រែក្លាយជាហិង្សា។ កត្តាបង្កហេតុ៖ គ្រឿងស្រវឹង កំហឹង ទំនាក់ទំនងកីឡា ការភ័យខ្លាច ប្រយុទ្ធនឹងកីឡា ភាពល្ងង់ខ្លៅ ការបន្ទាបខ្លួន ការខ្វះការយល់ចិត្ត គំនិតផ្តាសាយប្តូរជំហរ សម្ពាធពីមិត្តភ័ក្តិ ការបង្កហេតុ ហិង្សា៖ រំដេអូ ហ្គេមរំដេអូ...

ទារកម្នាក់ត្រូវម្តាយ និងប៉ាដេរប្រមាថគ្នាដោយពាក្យសំដី រៀនថាវាមិនអីទេក្នុងការបំពានដោយពាក្យសម្តី ហើយនឹងធ្វើដូច្នោះនៅពេលក្រោយក្នុងជីវិត។ មួយ un-

កើតមកត្រូវឪពុកធ្វើបាបខ្លួនឯង។ នាងនឹងកើតថ្មី។
ក្រោយមកក្នុងជីវិតត្រូវស្មោះនឹងការបំពានលើរាងកាយដោយឯកខ្លួន។ ឯកខ្លួនដែលទើបនឹងកើតនឹងគិត
មិនអីទេធ្វើបាប SHE ។

អំពើហឹង្សាអាចមកពីបុគ្គលផ្សេងៗ វាអាចមកពីសត្វព្រៃ។ វាអាចមកពីសត្វចិញ្ចឹម។ វាអាចមកពីសកម្មភាពរបស់រដ្ឋាភិបាល ឬអសកម្ម។

សហគមន៍រស់នៅជាមួយនិងមិនទទួលខុសត្រូវ 'អំពើហឹង្សា'។ នឹង
'សម្លាប់!' (ការរំលូតកូន ការធ្វើឃាត ការកាត់ទោសប្រហារជីវិត ការប្រល័យពូជសាសន៍ ការសម្លាប់រង្គាល)
សម្លាប់មនុស្សជាការគំរាមកំហែងដល់មនុស្សជាតិទាំងអស់ ជាការប្រមាថ ព្រះវរបិតា!!!
គ្មានបុគ្គល អង្គការ រដ្ឋាភិបាល មានសិទ្ធិ សម្លាប់! ការសម្លាប់គឺ
មិនដែលមានដំណោះស្រាយទេ។

ឈប់ 'អំពើហឹង្សា' , ចាប់ផ្តើមនៅផ្ទះ!

សមាជិកសហគមន៍នីមួយៗមានមនុស្សម្នាក់
កាតព្វកិច្ចរស់រានមានជីវិត ដើម្បីទប់ស្កាត់អំពើហឹង្សា។ ចូលរួម
(ចាប់ផ្តើម) ឃ្នាំមើលអ្នកជិតខាង។ សង្កេត ច្រកឡើងវិញ ចាប់ខ្លួន (ជនស៊ីវិល)...
ធ្វើឱ្យសហគមន៍របស់អ្នកក្លាយជាតំបន់គ្មានឧក្រិដ្ឋកម្ម!



ការធានាសង្កាត់គឺជាការខិតខំប្រឹងប្រែងរបស់ក្រុម។ វាមានន័យថាកិច្ចសហប្រតិបត្តិការជិតស្និទ្ធរវាងបុគ្គល។ ក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិ
អ្នកជិតខាង សហគមន៍ និងរដ្ឋាភិបាលគ្រប់ប្រភេទ។

មនុស្សមានសិទ្ធិមានអារម្មណ៍ថា សន្សំនៅក្នុងផ្ទះរបស់ពួកគេ។ ពួកគេមានសិទ្ធិមានអារម្មណ៍
សន្សំនៅការសិក្សានិងការងារ។ ប្រជាជនជួយអ្នកជិតខាងពេលរងការវាយប្រហារ។ កម្មករជួយមិត្តរួមការងារ។ អ្នកអប់រំ និង
អ្នកប្រាជ្ញជួយគ្នា។
ផ្សេងទៀត។ រាល់គោលបំណងរបស់ Shire គឺគ្មានអំពើហឹង្សា។

Shire ផ្តល់សេវាកម្ម Sentinel ។ Sentinel គ្រប់គ្រងហានិភ័យទាបទៅមធ្យម
តួនាទីយាម និងល្បាត។ បើក ឬបិទកាតព្វកិច្ច Sentinel នឹងរាយការណ៍អំពីអាកប្បកិរិយាប្រឆាំងនឹងសង្គម (ឧក្រិដ្ឋកម្ម ការ
បំពុល ការបំផ្លិចបំផ្លាញ) រាយការណ៍សហគមន៍ណាមួយ
បញ្ហាសុខភាព និងសុវត្ថិភាព។ Sentinel នឹងចាប់ខ្លួនពីបទទូចចិត្ត
ការបំពាននិងឧក្រិដ្ឋកម្ម។ Sentinel ត្រូវបានភ្ជាប់ទៅសង្កាត់នីមួយៗ
មើលសហគមន៍។

Shire ផ្តល់បម្រាមគោចររយៈពេល 7 ម៉ោងពេលយប់ចាប់ពី 14-21 ម៉ោង។
(CG Klock) ។ ដើម្បីសុខភាពល្អ កាត់បន្ថយការប្រើប្រាស់ថាមពលគិត
ការបំពុល និងការការពារសត្វព្រៃ។ ការកាត់បន្ថយឧក្រិដ្ឋកម្ម ការចំណាយសម្រាប់រដ្ឋាភិបាល ការលើកទឹកចិត្តគុណ។

បុគ្គលិកសេវាសង្គ្រោះបន្ទាន់កំពុងជួយដល់ការអនុវត្តច្បាប់។ ដោយភាព

ការប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះការបំពានច្បាប់ បទប្បញ្ញត្តិស្តីពីការបិទ ឬធ្វើការ។ ពួកគេប្រហែលជាត្រូវធ្វើការចាប់ខ្លួនជនស៊ីវិល។
អ្នកកក់ទុក CE អាចត្រូវបានហៅឱ្យជួយ។

អ្នកដែលអនុញ្ញាតឱ្យមានអំពើហិង្សា មើលអំពើហិង្សា MS R2 ! អ្នកដែលលើកទឹកចិត្ត (លើកទឹកចិត្ត, ជួយ), ញុះញង់, អំពើ
ហិង្សា, ការពារជនហិង្សាពីការចាប់ខ្លួន, MS R3 ! នេះក៏អនុវត្តចំពោះការប្រយុទ្ធ ទាក់ទងក៏ឡា!

Marshall's ណែនាំសហគមន៍តាមរយៈយុទ្ធនាការផ្សព្វផ្សាយការយល់ដឹងជាសាធារណៈដោយពន្យល់ពីច្បាប់ខេត្ត (ច្បាប់)។
ការណែនាំផ្ទាល់ខ្លួន។ Marshall's ការពារសហគមន៍ បរិស្ថាន សត្វព្រៃ អនុវត្តច្បាប់ព្រហ្មទណ្ឌ និងច្បាប់រដ្ឋប្បវេណីខេត្ត
សេវាសង្គ្រោះបន្ទាន់សហគមន៍ ការដាក់ឱ្យនៅដាច់ពីគេ មណ្ឌលស្តារនីតិសម្បទាខេត្ត PHEC PDeC និង CE ឬជាសព្វ
ទំនាក់ទំនងជាមួយ Sher-iff ។ Rangers > ការការពារព្រំដែន ជម្រកសត្វព្រៃ និងបន្លែ ការការពារបរិស្ថាន...

ជនស៊ីវិលមិនកាន់ ប្រើប្រាស់អាវុធផ្ទាល់ខ្លួន! បំពាន MS R7 !
សូមចងចាំថា អំពើហិង្សាមិនមែនជាចម្លើយទេ។ វាមិនមែនជាដំណោះស្រាយទេ!

ការបោះឆ្នោត

ដើម្បីសន្តិសុខ និងការរស់រានមានជីវិត ប្រជាជនគាំទ្រដោយសេរីនូវបេក្ខជនជាច្រើនដែលជ្រើសរើសដោយរដ្ឋាភិបាល។ តាមរយៈ
ការបោះឆ្នោត ពួកគេធានានូវការទទួលខុសត្រូវរបស់រដ្ឋាភិបាល។ ការមិនបោះឆ្នោតអាចបណ្តាលឱ្យមានវិធីកាល់កាន់កាប់
រដ្ឋាភិបាល និងបង្កើតរបបផ្តាច់ការ (តំណពូជ ឬនយោបាយ)។ ឧកញ៉ាត្រូវបានផ្លាស់ប្តូរទ្រង់ទ្រាយឡើងវិញ MS R7 ។ 'អាណាព្យាបាល
អាណាព្យាបាលរបស់សកលលោក' គាំទ្រតែរដ្ឋាភិបាល 2 ប្រភេទគឺ 'ខេត្ត' (ខេត្ត) និង 'Shire' (ក្នុងស្រុក)។



រក្សាទុកភពផែនដី!
បញ្ឈប់ការដុត កាត់បន្ថយ
សំរាម បញ្ឈប់ការរីករាលដាល
ជាយក្រុង ការប្រើប្រាស់ជាតិពុល
End Tyrannies ដាំដើមឈើ

ការរស់រានមានជីវិតរបស់មនុស្ស, ជោគវាសនា, ការរុករកអវកាសនិងអាណានិគមអវកាស!

