

ស្តង់ដារអាយុថ្មី ជាមួយនឹងអាណាព្យាបាល

អាណាព្យាបាល យុគសម័យថ្មីបានមកដល់ស្តង់ដារ CGNA ។ មាន 4. ពួកគេជាសេវាសហគមន៍!

ស្តង់ដារការពារអាកាសធាតុ 1 CPs 1 ដើម្បីរស់រវង់គោលការណ៍មនុស្សត្រូវការការការពារអាកាសធាតុ! ការគំរាមកំហែង
អាកាសធាតុ៖ ព្រះអាទិត្យ (វិទ្យុសកម្ម) សីតុណ្ហភាព (ក្តៅត្រជាក់) សើម (ត្រជាក់ ការថយចុះកម្ដៅ) ខ្យល់ (ដុត ញាក់ ឆ្ងល់)។
ការការពារអាកាសធាតុរួមមាន ការការពារក្បាល សម្លៀកបំពាក់ការពារ ស្បែកជើងការពារ។ ការគំរាមកំហែងដល់ស្បែក
ទទេនៃរាងកាយរបស់មនុស្ស (អាក្រាតកាយ) ប៉ះពាល់នឹងធាតុ។

វិធានការស្តង់ដារ 1 Ms 1 អាណាព្យាបាលអាណាព្យាបាលប្រើស្តង់ដារអាយុថ្មី (NAs)

ដើម្បីរស់រវង់។ កំណែម៉ែត្រដែលទាន់សម័យ។ សេវាកម្មសហគមន៍ UCG ។

Length Base unit: meter (m) ~ ឯកតា មូលដ្ឋានតំបន់ : square-meter (m²) ~ 3 D meter (m³) ~ Volume
Base unit: លីត្រ (l) ~ Weight Base unit: ក្រាម (g)

ស្តង់ដារវេចខ្ចប់ 1 Ps 1

Ps 1 (ស្តង់ដារវេចខ្ចប់) គ្របដណ្តប់តម្រូវការរបស់អ្នកប្រើប្រាស់៖ មានភាពស្មោះត្រង់ងាយស្រួលក្នុងការប្រៀបធៀប
បរិមាណផលិតផល និងការវេចខ្ចប់។ ការវេចខ្ចប់អាចកែច្នៃឡើងវិញបាន និងអាចបំបែកបាន Ps 1 សេវាសហគមន៍ UCG ។

ស្តង់ដារគេង 1 Ss 1

ការគេងគឺជាចាំបាច់សម្រាប់ការរស់រានមានជីវិតរបស់រាងកាយមនុស្ស។ 7 ម៉ោងគួរតែធ្វើ។ ការគេងមិនលក់នាំឱ្យស្លាប់ ប៉ុន្តែ
បន្ទាប់ពីការឆ្លងកាត់ដ៏ឈឺចាប់ខ្លាំងតាមរយៈការបាក់ទឹកចិត្ត និងការផ្ទុះឡើងនៃភាពឆ្គួតលីលា។



ស្តង់ដារការពារអាកាសធាតុ ថ្មី 1 CPs

1 ដើម្បីរស់រវង្សកាយមនុស្សត្រូវការការការពារអាកាសធាតុ!

ការគំរាមកំហែងអាកាសធាតុ៖ ព្រះអាទិត្យ (វិទ្យុសកម្ម) សីតុណ្ហភាព (ក្តៅត្រជាក់) សើម (ត្រជាក់ ការថយចុះកម្ដៅ) ខ្យល់ (ដុត ញាក់ ធ្ងល់)។ ការការពារអាកាសធាតុរួមមាន ការការពារក្បាល សម្លៀកបំពាក់ការពារ ស្បែកជើងការពារ។ ការគំរាមកំហែងដល់ស្បែកទទេ នៃរាងកាយមនុស្ស (អាក្រាតកាយ) ប៉ះពាល់នឹងធាតុ។

ការការពារភ្នែក ត្រូវបានបែងចែកជា 2 ផ្នែក៖ ជាក់ស្តែង៖ កញ្ចក់តែមួយ (visor) ។

ម៉ូត៖ កែវ ២ (វ៉ែនតា)។

1. រឹម៖ ត្រូវការទុកភាគល្អិតខ្យល់ចេញពីគ្រប់ជ្រុងទាំងសងខាង (បាត ចំហៀង កំពូល)។ ត្រូវតែធន់នឹងការបំបែក (មិនបំបែក នៅពេលអង្គុយ) ។ អាចជាពណ៌ណាមួយអាចជាក្រឡឹងតុបតែង។

2. Lens (s): មិនអាចបំបែកបាន ធន់នឹងការឆ្លុះខ្ពស់ ទប់ស្កាត់ការស្ទើរ UV មិនធ្វើអោយមានអ័ព្វឡើង ការលែតម្រូវពន្លឺចែងចាំង (ផ្លាស់ប្តូរឆ្លើយ ស្រាលជាងមុន ស្រាលជាងមុន ងងឹតជាង)។

ការការពារភ្នែក តែងតែពាក់ពេលចេញក្រៅ!

ម្នាក់ការពារក្បាល V ប្រឆាំងនឹងការគោះ។ សក់ និងក្បាលត្រូវការការការពារអាកាសធាតុពីត្រជាក់ សើម វិទ្យុសកម្មខ្លាំង និងការ បំពុល។ ក្បាល al-so ត្រូវការការការពារពីការគោះ៖ ម្នាក់សុវត្ថិភាព V ដែលមាននៅក្នុងកម្មវិធីតាមដាន GPS ទូរស័ព្ទ ម៉ាស៊ីនថត រឺដេអូ។

សំបកខាងក្រៅគឺជាលោហៈឬសំយោគ។ វាមានជួរកណ្តាល (អាចត្រូវបានតុបតែង, plumage) ។ ខ្សែចង្កាធ្វើពីស្បែកមាន មីក្រូប្លូន។ vi-sor គឺត្រង់ទៅចំហៀង ត្រង់ឡើងលើចុះក្រោម មិនអាចបំបែកបាន ធន់នឹងការឆ្លុះខ្ពស់ ទប់ស្កាត់ការស្ទើរយូរ មិនធ្វើ ឱ្យអ័ព្វឡើង ការលែតម្រូវពន្លឺចែងចាំង (ងងឹតជាង ស្រាលជាង ងងឹតជាង)។ ម្នាក់សុវត្ថិភាពមានស្បែកខាងក្រោយជាខ្សែការពារក។

ម្នាក់សុវត្ថិភាព V មានទ្រនាប់ស្បែក។ បង្គប់នៅក្នុងទ្រនាប់គឺជាបំណែកត្រចៀក។ Balaclava (Beanie) ឬ K Scarf អាចពាក់នៅ ក្រោមម្នាក់សុវត្ថិភាព ។

ដើម្បីរក្សាស្រទាប់ខាងក្នុងនៃម្នាក់សុវត្ថិភាពកុំឱ្យបែកញើស អង្កែ ជាតិខាញ់។

គ្រឿងបន្លាស់ខាងក្រៅ៖ ពន្លឺភ្លឺ ចង្កៀងអ៊ីនហ្វ្រារេដ; ម៉ាស៊ីនថតរឺដេអូ។

Balaclava (Beanie) គ្របដណ្តប់ក្បាលទាំងមូលដោយលាតត្រដាងតែភ្នែកប៉ុណ្ណោះ។

ត្រូវបានប៉ាក់ចេញពីមាមចៀម ឬលាយកប្បាស និងមាមចៀម (គ្មានជាតិសរសៃសំយោគ)។ អាចជាពណ៌ឬលំនាំ ណាមួយអាចមានគ្រឿងតុបតែងលម្អនៅលើ។ នៅពេលដែលមិនត្រូវការការការពារមុខ និងក Balaclava អាចត្រូវបានរមៀលឡើងហើយក្លាយជា 'Beanie' ។



K-Scarf អាចគ្របក្បាលទាំងមូលដោយគ្រាន់តែលាតភ្នែកប៉ុណ្ណោះ (ការការពារអតិបរមា)។ វាដើរតួជាគម្រ បក្បាលនិងស្បែកមុខ។

ត្រូវបានប៉ាក់ចេញពីមាមចៀម ឬលាយកប្បាស និងមាមចៀម (លេខ



សរសៃសំយោគ) ។ អាចជាពណ៌បួននាំណាមួយ។

Balaclava ឬ K-Scarf ទាំងពីរការពារដោយបិទច្រមុះ និងមាត់។ ការបំពុលក្នុងបរិយាកាស ជំងឺឆ្លងជីសាហាវ និងសត្វល្អិតចង្រៃ

ជៀសវាង។ កាត់បន្ថយឥទ្ធិពលនៃខ្យល់ស្អាត និងត្រជាក់។ អាឡែស៊ីនិងជំងឺហ៊ីត
ត្រូវបានកាត់បន្ថយ។ មានផ្ទុកមេរោគឆ្លង។

ការការពារក្បាលគឺតែងតែពាក់នៅពេលនៅខាងក្រៅ!

សម្លៀកបំពាក់ការពារ គឺចាំបាច់ដើម្បីការពាររាងកាយពីអាកាសធាតុ ភាពមិនស្រួល ការបំពុល។ សម្លៀកបំពាក់ការពារត្រូវតែ
មានជាសុភាព មានប្រយោជន៍ និងតម្លៃសមរម្យ។ សម្លៀកបំពាក់ការពារមានគ្របក្បាល សម្លៀកបំពាក់ ស្រោមជើង ជើង

ការការពារ។ សម្លៀកបំពាក់ការពារតែងតែពាក់នៅខាងក្រៅ។

ស្បែកត្រូវការការការពារច្រើនពីខាំ (សត្វមនុស្ស) ចង្រៃ (សត្វល្អិត មូល) ការឆ្លងមេរោគ (បាក់តេរី។

ផ្សិត មេរោគ មេរោគ) វិទ្យុសកម្ម (កំដៅព្រះអាទិត្យ នុយក្លេអ៊ែរ) ការប៉ះពាល់ (អាស៊ីត ភ្លើង
សាយសត្វ មុតស្រួច សើម)។



សម្លៀកបំពាក់ត្រូវបានផលិតចេញពីសរសៃធម្មជាតិ៖ សម្លៀកបំពាក់សត្វ សរសៃរុក្ខជាតិ សូត្រ កប្បាស ឬរោមចៀម។ សរសៃសិប្បនិម្មិត
មិនត្រូវបានប្រើសម្រាប់សម្លៀកបំពាក់ប៉ះស្បែកទេ។



សម្លៀកបំពាក់ការពារ Coverall (មានក្រណាត់) ឬ 2 ដុំធ្វើពីកប្បាស។

សរសៃរុក្ខជាតិ រោមចៀម ឬការលាយកប្បាស និងរោមចៀម (គ្មានសរសៃសំយោគ) ណាមួយឡើយ ។

ពណ៌នាំណាមួយ។ ទាំងគួរមានក អារយ៉ិត ដៃ ជើង

បិទនៅកន្លែង និងកង្រីង (កស្ថតាងព្រាង)។ * ដៃ និងជើងដែលទ្រុឌទ្រោម អនុញ្ញាតឱ្យសន្លាក់កែងដៃ និងជង្គង់ធ្វើចលនាដោយសេរី
ហើយខ្យល់នៅខាងក្នុងបង្កើតអាកាសធាតុ។

គ្រប់គ្រងសម្រាប់ស្បែកនិងរាងកាយ។ សរសៃសិប្បនិម្មិតមិនត្រូវប្រើសម្រាប់សម្លៀកបំពាក់ទេ។

ឬអ្វីដែលប៉ះស្បែកមនុស្ស។

ជើងត្រូវការការការពារពីអាកាសធាតុ និងការគោះ។ ស្បែក ម្រាមជើង និងកង្រីង

មានហានិភ័យ។ ចន្លោះម្រាមជើងគឺជាកន្លែងដ៏ល្អសម្រាប់ការឆ្លងមេរោគ (បាក់តេរី មេរោគផ្សិត មេរោគ)។ ម្រាមជើងត្រូវបានគោះយ៉ាង

ងាយស្រួល។ ម្រាមជើងមានសារៈសំខាន់ណាស់ ហើយត្រូវការការការពារ។

គ្មានម្រាមជើង មិនដើរ។ កង្រីងត្រូវគោះ រមួល ទាំងឈឺចាប់។ ការបួសកង្រីងយូរឆ្នាំនាំឱ្យមានការឈឺចាប់៖ រលាកសន្លាក់។

ស្រោមជើង ត្រូវបានផលិតចេញពីកប្បាស រោមចៀម ឬកប្បាសលាយរោមចៀម

(គ្មានសរសៃសំយោគ) ពណ៌ណាមួយ លំនាំណាមួយ។ ស្រោមជើងមាន

ភាគល្អិតប្រាក់សុទ្ធ (គ្មានយ៉ាងស្អំ) ត្បាញដោយផ្តល់នូវលក្ខណៈសម្បត្តិប្រឆាំងនឹងបាក់តេរី ប្រឆាំងនឹងអតិសុខុម

ប្រាណ និងប្រឆាំងនឹងបីតិវន្ត កាត់បន្ថយ

ក្លិន។ ស្រោមជើងគ្របដណ្តប់ជើងរហូតដល់ 7 សង់ទីម៉ែត្រពីលើកង្រីង។



ស្បែកជើងកងែង មានស្បែកការពារខាងលើ (គ្មានសំយោគ),
ស្បែកទន់ខាងក្នុង (គ្មានសំយោគ) ស្បែកជើង ឬកៅស៊ូ (អាចកែច្នៃឡើងវិញបាន)។ ស្បែកជើងកងែងគឺ
ដើម្បីការពារជើង
7 សង់ទីម៉ែត្រខាងលើកងែង។ ការការពារជើងដែលមិនការពារ (ស្បែកជើង ស្បែកជើង ថ្ម) ជើង កងែង
គឺគ្មានប្រយោជន៍ទេ។
ការការពារជើងគួរតែត្រូវបានពាក់នៅខាងក្រៅជានិច្ច។ ការដើរដោយជើងទទេរនៅខាងក្រៅគឺមិនល្អទេ។



ការការពារ ដៃ ក្នុងទម្រង់ស្រោមដៃត្រូវបានពាក់!
ស្រោមដៃធ្វើពីស្បែក កប្បាស រោមចៀម ឬកប្បាស
រោមចៀមលាយ (គ្មានសរសៃសំយោគ) ពណ៌ណាមួយ លំនាំណាមួយ។
ស្បែកសំយោគបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាព! បញ្ចប់ការផលិត!



សម្លៀកបំពាក់ការពារគឺតែងតែពាក់នៅពេលនៅខាងក្រៅ

ខ្មាស់អៀន៖

ម៉ូតឈឺន! ជារៀងរាល់ឆ្នាំការទិញរដូវស្លឹកឈើជ្រុះ រដូវរងា និងរដូវរដូវក្តៅ គឺជាអ្នកបំពុលបរិស្ថាន! ចប់!



ស្លាក អ្នករចនា គឺជាផ្នែកមួយដ៏មានឥស្សរភាពនៃការបែងចែកទ្រព្យសម្បត្តិ។ ស្លាកអ្នករចនាគឺ
លើសតម្លៃ។ ផលិតដោយពលកម្មទាសករ។ បង្កើតឡើងសម្រាប់ភាពក្រអឺតក្រអួលបិទការមើលងាយអ្នកខ្វះខាត និងអ្នកក្រ។
ចប់ហើយ!

សម្លៀកបំពាក់ ដែលមានទុក្ខញ្ឆោត សើចចំអកមនុស្សគ្មានផ្ទះសម្បែង។ ពួកគេបានចំណាយប្រាក់ដើម្បីឱ្យមើលទៅសម្លៀកបំពាក់បោកគក់ចេញ, បានហែក
ដោយចេតនានិងរន្ធដែលបានបង្កើតឡើងនៅក្នុងពួកគេ។
គួរឱ្យខ្លើម! ចប់ហើយ! ចាប់មនុស្សទាំងនេះទទួលខុសត្រូវ!



កូដសំលៀកបំពាក់ដែលខូចដែលមិនអាចទទួលយកបាន៖ អនុញ្ញាតឱ្យមនុស្សអាក្រក់ដឹងថាពួកគេមាន
សំរាម។

ស្តង់ដារយុគសម័យថ្មី។

វិធានការស្តង់ដារ 1 Ms 1

Custodian Guardian ប្រើស្តង់ដារអាយុថ្មី (NAs) ដើម្បីវាស់វែង។ កំណែម៉ែត្រដែលទាន់សម័យ។ សេវាកម្ម
សហគមន៍ UCG ។

Length Base unit : meter (m) ~
Area Base unit: square-meter (m²) ~ 3 D meter (m³) ~
Volume Base unit : លីត្រ (l) ~
ឯកតា ទម្ងន់មូលដ្ឋាន ៖ ក្រាម (ក្រាម)

ការវាស់វែងបុព្វបទ។ ប្រើបុព្វបទអក្សរធំសម្រាប់ថាមពលវិជ្ជមាន។

បុព្វបទនិមិត្តសញ្ញា Power [] តម្លៃ

Yotta Y 10	10 [24]	1,000,000,000,000,000,000,000,000
Zetta Z 10	[21]	1,000,000,000,000,000,000,000,000
Exa E 10	[18]	1,000,000,000,000,000,000,000,000
Peta P 10		1,000,000,000,000,000,000,000,000
Tera T Giga	[12]	1,000,000,000,000,000,000,000,000
G 10	[9]	1,000,000,000,000,000,000,000,000
មេហ្គា M 10	[6]	9,000,000,000,000,000,000,000,000
Myria របស់ខ្ញុំ	10 [4]	10,000,000,000,000,000,000,000,000
គីឡូ	10 [3]	9000,000,000,000,000,000,000,000
Hecto H 10	[2]	10 [1]
Deca D 10	[0]	90,000,000,000,000,000,000,000
មូលដ្ឋាន ខ	deci 10 [-1]	centi 9,000,000,000,000,000,000,000
10 [-2]	0.01 យ	0.9,000,000,000,000,000,000,000

គី

មីលី ម៉ែត្រ 10 [-3] 0.001

មីក្រូ μ 10 [-6] 0.000,001

ណាណូ n	10 [-9]	0.000,000,001
pico p femto f	10 [-12]	0.000,000,000,001
atto zepto z	10 [-15]	0.000,000,000,000,001
yocto ក	10 [-18]	0.000,000,000,000,000,001
y ប្រវែង ឯកតា	10 [-21]	0.000,000,000,000,000,000,000,001
មូលដ្ឋាន៖ ម៉ែត្រ (m)	10 [-24]	0.000,000,000,000,000,000,000,000,001

~ បុព្វបទអក្សរតូចគឺ (D) តម្លៃនៃ

មូលដ្ឋាន។ [0] តម្លៃប្រាប់តម្លៃថាមពល។ ចម្ងាយរវាង 2 ពិន្ទុ។

ឧទាហរណ៍ 0..à..10 = 10

បុព្វបទនិមិត្តសញ្ញា Power [] តម្លៃ

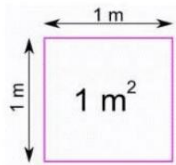
9 យ៉ឺតតា យ៉ម 90 [24] 9,000,000,000,000,000,000,000,000
1 Zetta Zm 10 [21] 1,000,000,000,000,000,000,000
1 Exa Em 10 [18] 1,000,000,000,000,000,000
1 Peta Pm 10 [15] 1,000,000,000,000,000
1 Tera Tm 10 [12] 1,000,000,000,000
1 Giga Gm 10 [9] 1,000,000,000
1 មេហ្គា អ៊ឹម 10 [6] 1,000,000
9 Myria Mym 90 [៤] 90,000
1 គីឡូ គីឡូ 10 [3] 1,000
9 ហិចតូ តូ ហាម 90 [២] 900
1 Deca Dm 10 [1] 1 ម៉ែត្រ m 10 [0] 90
1 deci dm 10 [-1] 1 centi សង់ទីម៉ែត្រ 9
10 [-2] 0.01 0.9

1 មីល្លីម៉ែត្រ 10 [-3] 0.001
1 មីក្រូ μm 10 [-6] 0.000,001
1 ណាណូ nm 10 [-9] 0.000,000,001
1 pico រសៀល 10 [-12] 0.000,000,000,001
1 femto fm 10 [-15] 0.000,000,000,000,001
1 នៅ ម៉ោង 10 ព្រឹក [-18] 0.000,000,000,000,000,001
1 zepto zm 1 10 [-21] 0.000,000,000,000,000,000,001
yocto ym 10 [-24] 0.000,000,000,000,000,000,000,001

ឯកតា ម៉ែត្រការ៉េ ៖ ម៉ែត្រ (m²) ~ បុព្វបទអក្សរតូចគឺ (□) តម្លៃនៃ
មូលដ្ឋាន។ [0] តម្លៃប្រាប់តម្លៃថាមពល។ ទទឹង, ទទឹងនៃផ្ទៃដីមួយបានគុណ
ឧទាហរណ៍ 10 • 10 = 100 m²

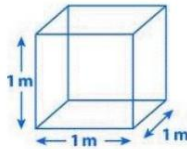
បុព្វបទនិមិត្តសញ្ញា Power [] តម្លៃ
1 Yotta Ym² 10 [24] 1,000,000,000,000,000,000,000,000
1 Zetta Zm² 10 [21] 1,000,000,000,000,000,000,000,000
1 Exa Em² 10 [18] 1,000,000,000,000,000,000,000
1 Peta Pm² 10 [15] 1,000,000,000,000,000,000
1 Tera Tm² 10 [12] 1,000,000,000,000,000,000
1 ជីហ្គា Gm² 10 [9] 1,000,000,000,000,000,000
1 មេ ហ្គា មការ៉េ 10 [6] 1,000,000,000,000,000,000
1 Myria Mym² 10 [4] 10,000,000,000,000,000,000
1 គីឡូ ម៉ែត្រការ៉េ 10 [3] 1,000,000,000,000,000,000
1 ហិកតា Hm² 10 [2] 100,000,000,000,000,000
1 Deca Dm² 10 [1] 1 ម៉ែត្រ m² 10 90
[0] 9

- 1 deci dm² 10 [-1] 1 centi cm² 10 0.9
- [-2] 0.01
- 1 មីល្លី មកាដា 10 [-3] 0.001
- 1 មីក្រូ μm² 10 [-6] 0.000,001
- 1 ណាណូ nm² 10 [-9] 0.000,000,001
- 1 pico pm² 10 [-12] 0.000,000,000,001
- 1 femto fm² 10 [-15] 0.000,000,000,000,001
- 1 atto am² 10 [-18] 0.000,000,000,000,000,001
- 1 zepto zm² 1 10 [-21] 0.000,000,000,000,000,000,001
- yocto ym² 10 [-24] 0.000,000,000,000,000,000,000,001



ការ
ម៉ែត្រ
(មកាដា)

គូប
ម៉ែត្រ
(m³)



Cubic meter unit : meter (m³) ~ បុព្វបទអក្សរតូចគឺ (□) values of
មូលដ្ឋាន។ [0] តង្កៀបប្រាប់តម្លៃថាមពល។ ទទឹង, ទទឹង, ជម្រៅនៃតំបន់មួយ។
គុណ។ ឧទាហរណ៍ 10 • 10 • 10 = 1000 m³

បុព្វបទនិមិត្តសញ្ញា Power [] តម្លៃ

- 1 Yotta Ym³ 10 [24] 1,000,000,000,000,000,000,000,000
- 1 Zetta Zm³ 10 [21] 1,000,000,000,000,000,000,000
- 1 Exa Em³ 10 [18] 1,000,000,000,000,000,000
- 1 Peta Pm³ 10 [15] 1,000,000,000,000,000
- 1 Tera Tm³ 10 [12] 1,000,000,000,000
- 1 ឆីហ្គា Gm³ 10 [9] 1,000,000,000
- 1 មេហ្គាម Mm³ 10 [6] 1,000,000
- 1 Myria Mym³ 10 [4] 10,000
- 1 គីឡូ ម៉ែត្រគូប 10 [3] 1,000
- 1 ហិកតា Hm³ 10 [2] 900
- 1 Deca Dm³ 10 [1] 1 ម៉ែត្រ m³ 10 90
- [0] 1 deci dm³ 10 [-1] 1 centi cm³ 9
- 10 [-2] 0.01 0.9

- 1 មីល្លីម៉ែត្រ គូប 10 [-3] 0.001
- 1 មីក្រូ μm³ 10 [-6] 0.000,001
- 1 ណាណូ nm³ 10 [-9] 0.000,000,001
- 1 pico pm³ 10 [-12] 0.000,000,000,001
- 1 femto fm³ 10 [-15] 0.000,000,000,000,001
- 1 atto am³ 10 [-18] 0.000,000,000,000,000,001

1 zepto zm^3 10^{-21} 0.000,000,000,000,000,000,001

1 yocto ym^3 10^{-24} 0.000,000,000,000,000,000,000,001

Volume Base unit: លីត្រ (l) ~ បុព្វបទអក្សរតូចគឺ (□) តម្លៃនៃ

មូលដ្ឋាន។ [0] តម្លៃប្រាប់តម្លៃថាមពល។ បរិមាណរវាង 2 រង្វាស់។

ឧទាហរណ៍ $0..៉..10 = 10$

បុព្វបទនិមិត្តសញ្ញា Power [] តម្លៃ

9 យ៉តតា យល 90 [២៤] 9,000,000,000,000,000,000,000,000

1 Zetta Zl 10^{21} 1,000,000,000,000,000,000,000

1 Exa El 10^{18} 1,000,000,000,000,000,000

1 Peta Pl 10^{15} 1,000,000,000,000,000

1 Tera Tl 10^{12} 1,000,000,000,000

1 Giga Gl 10^9 1,000,000,000

1 មេហ្គា មីលីលីត្រ 10 [6] 9,000,000

1 Myria Myl 10^4 10,000

1 គីឡូ គីឡូ 10 [3] 9000

1 ហិកតា ហល 10 [2] 900

1 Deca Dl 10^1 1 លីត្រ l 10^0 10 90

[-1] 10^{-2} 0.01 9

1 deci dl 1 0.9

centi cl 1

milliml 1 micro 10^{-3} 0.001

μ l 1 nano nl 10^{-6} 0.000,001

1 pico pl 10^{-9} 0.000,000,001

femto fl 10^{-12} 0.000,000,000,001

atto al 10^{-15} 0.000,000,000,000,001

zepto zl 10^{-18} 0.000,000,000,000,000,001

yocto yl 10^{-21} 0.000,000,000,000,000,000,001

10^{-24} 0.000,000,000,000,000,000,000,001



កម្រិតសំឡេង

(លីត្រ)

ទម្ងន់

(g)



Weight Base unit: gram (g) ~ បុព្វបទអក្សរតូចគឺ (□) values of

មូលដ្ឋាន។ [0] តម្លៃប្រាប់តម្លៃថាមពល។ ទំងន់រវាង 2 រង្វាស់។

ឧទាហរណ៍ $0..៉..10 = 10$

បុព្វបទនិមិត្តសញ្ញា Power [] តម្លៃ

1 Yotta Yg 10^{24} 1,000,000,000,000,000,000,000,000

Zetta Zg 10^{21} 1,000,000,000,000,000,000,000

Exa 10^{18} 1,000,000,000,000,000,000

1 Peta Pg	10 [15]	1,000,000,000,000,000
1 Tera Tg	90 [9]	9,000,000,000,000
1 ជីហ្គា Gg	10 [9]	1,000,000,000
1 មេហ្គា Mg	10 [6]	9,000,000
9 មីរ៉ាយ៉ា	10 [4]	10,000
9 គីឡូក្រាម	10 [3]	9000
1 ហិកតា Hg	10 [2]	900
1 Deca Dg	10 [1]	90
1 ក្រាម g 1	10 [0]	9
deci dg 10 [-1] 1 centi cg 10		0.9
		[-2] 0.01
1 មីលីក្រាម 10 [-3]		0.001
1 មីក្រូ μg 10 [-6]		0.000,001
1 ណា ណូង 1	10 [-9]	0.000,000,001
pico pg 10 [-12]		0.000,000,000,001
1 femto fg 10 [-15]		0.000,000,000,000,001
1 atto ag 10	10 [-18]	0.000,000,000,000,000,001
1 zepto zg 10 [-21]		0.000,000,000,000,000,000,001
1 yocto yg PS-1 [-24]		0.000,000,000,000,000,000,000,001

(ស្តង់ដារវេទខ្ពស់) គ្របដណ្តប់តម្រូវការអ្នកប្រើប្រាស់៖ ស្មោះត្រង់យ៉ាងងាយស្រួល
ប្រៀបធៀបបរិមាណផលិតផល' ការវេទខ្ពស់។ ការវេទខ្ពស់អាចកែច្នៃឡើងវិញបាន។

រដ្ឋាភិបាលចាំបាច់ត្រូវធ្វើស្តង់ដារទំហំមាតិកាវេទខ្ពស់៖ រឹង (ក្រាម,
គីឡូក្រាម), រាវ (លីត្រ) ។ ស្តង់ដារត្រូវអនុវត្តចំពោះពាណិជ្ជកម្ម ឧស្សាហកម្ម និង
ការវេទខ្ពស់ផ្ទាល់ខ្លួន។ ការវេទខ្ពស់ក៏ត្រូវតែអាចកែច្នៃឡើងវិញបានដែរ។

តារាងស្តង់ដារវេទខ្ពស់ អាណាព្យាបាលអាណាព្យាបាលសកល។

ទម្ងន់រឹង (g, Kg) និងទម្ងន់រាវ (l) អាចត្រូវបានវេទខ្ពស់ ចែកចាយ-ed លក់ក្នុងបរិមាណ 14 ដែលបង្ហាញក្នុងតារាង។

10 មីលីក្រាម> 20 មីលីក្រាម> 50 មីលីក្រាម> 100 មីលីក្រាម
200 មីលីក្រាម> 500 មីលីក្រាម> 1 ក្រាម> 10 ក្រាម> 50 ក្រាម។
100 ក្រាម> 200 ក្រាម> 500 ក្រាម>
1 គីឡូក្រាម> 2 គីឡូក្រាម> 5 គីឡូក្រាម> 10 គីឡូក្រាម> 50 គីឡូក្រាម
100 Kg > 500 Kg > 1000 Kg > 2000 Kg



10ml > 20ml > 50ml > 100ml

200 មីលីលីត្រ> 500 មីលីលីត្រ>

លីត្រ > 10 លីត្រ > 50 លីត្រ > 100 លីត្រ > 200 លីត្រ

500 លីត្រ> 1000 លីត្រ> 2000 លីត្រ

ស្តង់ដារវេចខ្ចប់ អាយុថ្មី 1

Ps 1

Ps 1 (ស្តង់ដារវេចខ្ចប់) ត្រូវដណ្តប់តម្រូវការរបស់អ្នកប្រើប្រាស់៖ មានភាពស្មោះត្រង់ងាយស្រួលក្នុងការប្រៀបធៀបបរិមាណ ផលិតផល និងការវេចខ្ចប់។ ការវេចខ្ចប់អាចកែច្នៃឡើងវិញបាន និងអាចបំបែកបាន Ps 1 សេវាសហគមន៍ UCG ។

Universe Custodian Guardians តារាងស្តង់ដារវេច ខ្ចប់ រឹង ក្រាម ក្រាម រាវ មីល្លី លីត្រ គីឡូក្រាម លីត្រ លីត្រ តោន តោន គីឡូ លីត្រ



1 ក្រាម > 2 ក្រាម > 5 ក្រាម > 10 ក្រាម > 20 ក្រាម> 50 ក្រាម > 100 ក្រាម> 200 ក្រាម > 500 ក្រាម > 1
គីឡូក្រាម> 2 គីឡូក្រាម> 5 គីឡូក្រាម > 10 គីឡូក្រាម> 20 គីឡូក្រាម> 50 គីឡូក្រាម> 100 គីឡូក្រាម> 200 គីឡូក្រាម > 500
Kg > 1 T > 2 T > 5 T > 10 T > 20 T > 50 T > 100 T > 200 T > 500 T > 1ml > 2ml > 5ml > 10ml
> 20ml > 50ml > 100 ml > 200ml > 500ml > 1 l > 2 l > 5 l > 10 l > 20 l > 50 l > 100 l > 200 l > 500 l > 1
KI > 2 KI > 5 KI > 10 KI > 20 KI > 50 KI > 100 KI > 200 KI > 500 KI > ការណែនាំអ្នកប្រើ
ប្រាស់ ទម្ងន់រឹង រាវបង្ហាញតម្លៃសម្រាប់ 1 គីឡូក្រាម 1 លីត្រ។

ដើម្បីប្រៀបធៀបតម្លៃ + ទម្ងន់ពិត និងតម្លៃ។
ផលិតផលដែលមាន គីឡូក្រាមទាបបំផុត | តម្លៃគឺ ការចរចា !

ការវេចខ្ចប់ ភ្លែងក្លាយ (ការភ្លែងបន្តអ្នកប្រើប្រាស់)
សេដ្ឋកិច្ចតម្រង់ទិសប្រាក់ចំណេញអនុញ្ញាតឱ្យមានឧក្រិដ្ឋជនអសីលធម៌ 'ការបោកបញ្ឆោតការវេចខ្ចប់ (ការភ្លែងបន្តអ្នកប្រើប្រាស់)'។
អ្នកប្រើប្រាស់ត្រូវការការការពារពីការបោកបញ្ឆោត ទុច្ចរិត បារាំងស៊ីត ល្បើយ លោភលន់ ផលិតករ ក្រុមហ៊ុនផលិត និងអ្នកលក់រាយ
ដែលប្រើ 'ការវេចខ្ចប់បោកបញ្ឆោត' (មាតិកាចុះទំហំ) ដើម្បីទាញយកអត្ថប្រយោជន៍ (ដក) ពីអ្នកប្រើប្រាស់។

ឧទាហរណ៍នៃរបៀបដែលប្រព័ន្ធបោកបញ្ឆោត ទុច្ចរិត និងលោភលន់ដំណើរការ។
ផលិតផលមួយមកក្នុងកញ្ចប់ 0.440 គីឡូក្រាមដោយប្រើស្លាកយីហោរបស់ពួកគេ។ ផលិតផលដូចគ្នានេះក៏ត្រូវបានដាក់ស្លាកថាជា
ម៉ាកយីហោផ្ទះអ្នកលក់រាយផងដែរ ប៉ុន្តែមាតិកាកញ្ចប់ត្រូវបានកាត់បន្ថយមកត្រឹម 0.415 គីឡូក្រាម។ វាត្រូវបានធ្វើដូច្នេះអ្នកលក់រាយអាច
លក់ម៉ាកផ្ទះរបស់ពួកគេក្នុងតម្លៃទាបជាងម៉ាកក្រុមហ៊ុនផលិត។ នេះគឺដើម្បីបោកបញ្ឆោត (បោកបញ្ឆោត មិនស្មោះត្រង់ ល្បិចលោភលន់)
អ្នកប្រើប្រាស់ឱ្យគិតថាយីហោផ្ទះគឺជាការចរចារងាយស្រួលតែតម្លៃរបស់វាទាបជាង។ តាមពិតទៅ អ្នកប្រើប្រាស់ទទួលបានផលិតផលតិច
វាគ្មានការសន្សំទេ។ ពេលខ្លះ អតិថិជនបញ្ចប់ការបង់ប្រាក់បន្ថែមទៀត។ បោកប្រាស់អ្នកប្រើប្រាស់!!! MS R3

ក្រុមហ៊ុនផលិតផលចម្រុះផលិតផលរបស់គាត់ក្នុងកញ្ចប់ 0.440 គីឡូក្រាម។ ម៉ាកមួយទៀតប្រើការផលិតចម្រុះទំហំដូចគ្នា ប៉ុន្តែក្នុងលក្ខណៈ
បោកបញ្ឆោត មិនស្មោះត្រង់ ក្លែងបន្លំ លោភលន់ ដាក់ផលិតផលត្រឹមតែ 0.425 គីឡូក្រាមប៉ុណ្ណោះ។ ប្រសិនបើផលិតផលត្រូវបានលក់
ក្នុងតម្លៃដូចគ្នា ក្រុមហ៊ុនផលិត ទី 2 ទទួលបានប្រាក់ចំណេញច្រើនជាង។ អ្នកប្រើប្រាស់ទទួលបានផលិតផលតិចជាងមុនសម្រាប់ការចំណាយ
ប្រាក់ដូចគ្នា។ Con-sumer ត្រូវបានបោកបញ្ឆោត។ ប្រសិនបើក្រុមហ៊ុនផលិតទី 2 លក់ ក្នុងតម្លៃទាបជាង ផលិតផលរបស់គាត់
មើលទៅដូចជាការចរចា។ ដោយសារតែមានផលិតផលតិចជាងក្នុងកញ្ចប់ 2 ដូច្នេះគួរតែលក់ឱ្យតិច មិនមែនធ្វើឱ្យវាក្លាយជាការចរចាទៀត
ទេ ហើយ អ្នកផលិតសង្ឃឹមក្នុងលក្ខណៈបោកបញ្ឆោត ទុច្ចរិត លោភលន់។ ផលិតផលប្រកួតប្រជែង។ បោកប្រាស់អ្នកប្រើប្រាស់! ការផលិត
MS R3 មកជាញឹកញាប់ជាមួយនឹងមាតិកាតិចជាងពេញលេញ (ការផលិតលើសពីទំហំ) ។

ការផលិតត្រូវបានរចនាឡើងដើម្បីផ្ទុកវត្ថុចំនួន 6 ប៉ុន្តែមានតែ 5 មុខប៉ុណ្ណោះ។ ការបោកបញ្ឆោតនេះគឺដើម្បីបញ្ឆោត
អ្នកប្រើប្រាស់ឱ្យមានជំនឿថាពួកគេទទួលបានច្រើនជាងពួកគេពិតជាទទួលបាន! បោកប្រាស់អ្នកប្រើប្រាស់!!! MS R3
ទទួលបានតិច > បង់កាន់តែច្រើន! ក្រុមហ៊ុនផលិតបន្ថែម
អំបិល ស្ករតិច។ ស្លាកផលិតផល 'កាត់បន្ថយ' និងគិតថ្លៃបន្ថែម! ការកាត់បន្ថយគឺដើម្បីបង្ហាញដល់អតិថិជនថា
មានការចំណាយបន្ថែម (អ្វីមួយដែលដកចេញបានកាត់បន្ថយ) ។ ដូច្នេះតម្លៃខ្ពស់គឺចាំបាច់។ មិនពិតទេ មិនមានការចំណាយ
បន្ថែមទេ។ ក្រុមហ៊ុនផលិតដាក់តិច ដូច្នេះតម្លៃគួរតែទាបជាង។ បោកប្រាស់អ្នកប្រើប្រាស់!!! MS R3 Re-duce
មានន័យថាដាក់តិច។

ទំនិញនាំចូលខ្ពស់មើលទៅដូចជាផលិតផលក្នុងស្រុក។ ការក្លែងបន្លំអ្នកប្រើប្រាស់ MS R3. ផលិតផលក្នុងស្រុក ផល
ខ្ពស់មើលទៅបរទេស នាំចូល។ ការក្លែងបន្លំអ្នកប្រើប្រាស់ MS R3.

ត្រូវធ្វើ!

រដ្ឋាភិបាលគឺដើម្បីធ្វើស្តង់ដារទំហំមាតិកាផលិតចម្រុះទៅជាស្តង់ដារ Custodian Guardian New Age, Ps 1.
ស្តង់ដារអនុវត្តចំពោះពាណិជ្ជកម្ម ឧស្សាហកម្ម និងផលិតផលផ្ទាល់ខ្លួន។ ចំណាំ! វិធានការរបស់អធិរាជគឺលែងប្រើហើយ។
ការផលិតខ្ពស់ទាំងអស់អាចកែច្នៃឡើងវិញបាន។

End Deceitful-Packaging បង្កើត
UCGPs 1 (ស្តង់ដារផលិតចម្រុះ)
គាំទ្រស្តង់ដារផលិតចម្រុះ Ps 1 ដាក់ទណ្ឌកម្មការផលិតចម្រុះបោកប្រាស់ ការណែនាំអ្នកប្រើប្រាស់ !

ទម្ងន់រឹង រាបបង្ហាញតម្លៃសម្រាប់ 1 គីឡូក្រាម 1 លីត្រ។
ដើម្បីប្រៀបធៀបតម្លៃ + ទម្ងន់ពិត និងតម្លៃ។

ផលិតផលដែលមាន គីឡូក្រាមទាបបំផុត ! តម្លៃគឺ ការចរចា !

New Age

standard Sleep standard 1 Ss 1

ការគេងគឺជាចាំបាច់សម្រាប់ការរស់រានមានជីវិតរបស់រាងកាយមនុស្ស។ 7 ម៉ោងគួរតែធ្វើ។ ការគេងមិនលក់
នាំឱ្យស្លាប់ ប៉ុន្តែបន្ទាប់ពីការឆ្លងកាត់ដ៏ឈឺចាប់ខ្លាំងតាមរយៈការធ្លាក់ទឹកចិត្ត និងការផ្ទុះឡើងនៃភាព
ឆ្ងល់លើលា។



ដើម្បីទទួលបានការគេងឱ្យមានភាពរស់រវើកឡើងវិញ បន្ទប់គ្រែត្រូវតែងងឹតតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ហើយអវត្តមាននៃសំលេងរំខានខាងក្នុង
និងខាងក្រៅគឺជាការចាំបាច់។ រដ្ឋាភិបាលមូលដ្ឋាន (Shire) ត្រូវតែអនុវត្តបម្រាមគោចរពេលយប់! ចំណាំ៖ វាជារឿងធម្មតាដែល
មានការគេង 2 ជាមួយនឹងការសម្រាកនៅចន្លោះ។ ការគេង លើកទី 1 គឺប្រហែល 3.5 ម៉ោងជាមួយនឹងការសម្រាក 1.5 ម៉ោងបន្ទាប់មកការ
គេង 3.5 ម៉ោង។

ការគេងមិនគ្រប់គ្រាន់កំពុងធ្វើឱ្យរាងកាយបាត់បង់សមត្ថភាពព្យាបាលរបស់វាដែលប៉ះពាល់ដល់បេះដូង ភាពស្ម័គ្រ ប្រព័ន្ធ
endocrinology សរសៃប្រសាទ ចិត្តសាស្ត្រ និងមុខងារទូទៅ anabolic ។ ការគេងមិនគ្រប់គ្រាន់អាចបណ្តាលឱ្យមានជំងឺថប់ដង្ហើម
ធ្ងន់ធ្ងរ ធន់នឹងអាំងស៊ុយលីន និងការធ្លាក់ទឹកចិត្តរ៉ាំរ៉ៃ។ ការគេងមិនលក់អាចបណ្តាលឱ្យស្លាប់។

កង្វះការគេងដោយបង្ខំត្រូវបានចាត់ថ្នាក់ថាជាទារុណកម្ម។

ដំណាក់កាលដែលមានសុខភាពល្អមានការធ្វើចលនាក្នុងពេលគេង ដោយដេកត្រង់ ឬលើកជង្គង់លើខ្នង ចំហៀង ឬពោះ។ ការគេងគឺទាក់ទង
ទៅនឹងតុល្យភាពប្រព័ន្ធដូចខាងក្រោម៖ Cortisol, Melatonin, អ័រម៉ូនលូតលាស់, អាំងស៊ុយលីន, Noradrenalin, Protactinium,
Serotonin .. ការគេងរបស់យើងមានទំនាក់ទំនងគ្នា៖ អ័រម៉ូន 2 (Lepton, Reline) ធ្វើការដើម្បីគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍នៃភាពអត់ឃ្លាន,
ភាពឆ្អែត។

ការគេងមិនលក់ធ្វើឱ្យអ្នកមិនសូវស្តាប់ស្តាប់បន្ទាប់ពីញ័រអាហារ ការស្រេកឃ្លានអាហារច្រើនដែលនាំឱ្យមានការញ័រច្រើន (ឆាត់)។ ការគេងដើរ
គឺជាជំងឺដែលត្រូវការការយកចិត្តទុកដាក់ខាងវេជ្ជសាស្ត្រ។

វាគួរតែងងឹត វាគួរតែជ្រាលជ្រៅ។ ដើម្បីទទួលបានការគេងឱ្យមានភាពរស់រវើកឡើងវិញ បន្ទប់គេងត្រូវតែងងឹតតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ អវត្ត
មាននៃសំលេងរំខានខាងក្នុង និងខាងក្រៅគឺត្រូវតែ 'Shire' ត្រូវតែអនុវត្ត 'បម្រាមគោចរពេលយប់' ។ 1 ម៉ោងគួរតែកន្លងផុតទៅចាប់តាំងពី
អាហារចុងក្រោយ។ ដុសធ្មេញ និងលាងសម្អាតរាងកាយទាំងមូលមុនពេលចូលគេង។ ថ្វាយបង្គំ 'ការអធិស្ឋានដេក' ។

គេង អធិស្ឋាន សូមគោរព 1 ព្រះ 1 ព្រះ កំពុងរង់ចាំស្តាប់ពីអ្នក។

អ្នកបង្កើតចក្រវាឡដ៏ស្រស់ស្អាតបំផុត ការពារខ្ញុំនៅពេលខ្ញុំងាយរងគ្រោះបំផុត ការពារខ្ញុំពីគំនិតអាក្រក់
ដែលមិនចេះរឹងស្អាត អនុញ្ញាតឱ្យខ្ញុំសម្រាក ព្យាបាលការគេងឱ្យរស់
ឡើងវិញ កុំបារម្ភខានសុបិន្តរបស់ខ្ញុំ ការគេងឱ្យខ្ញុំចងចាំតែផ្អែម សុបិន្ត
សម្រាប់សិរីល្អនៃ 1 ព្រះ និងល្អរបស់មនុស្សជាតិ



ការអធិស្ឋាននេះប្រើមុនពេលចូលគេង!



ក្នុងអំឡុងពេលសម្រាក 1.5 ម៉ោង មនុស្សក្រោកឡើងទៅ

បង្គន់។ មុនពេលដេកចុះ ធ្វើលំហាត់ប្រាណពេលយប់ ជីកទឹក។ អ្នកដែលមិនក្រោកឡើង អធិស្ឋាន អាន សរសេរ គូស្នេហ៍ , ជជែកគ្នា។

មិត្ត (មនុស្សមានភាពឆ្ងល់ស្រាលកាន់តែប្រសើរក្នុងការមានគតិ), ...

លំហាត់ប្រាណពេលយប់ st លំហាត់

១ប្រាណ៖ ដាក់បាតដៃ* នៃដៃរបស់អ្នកទល់នឹងជង្គង់របស់អ្នក។ ចុចដៃចូល លុតជង្គង់ចេញ សង្កត់ 2 វិនាទី (អ្នកមាន អារម្មណ៍ថា ដៃ ជើង ស្មា)។ សម្រាក, ដកដង្ហើម, 7 ដងម្តងទៀត, ជីកទឹក, ដេកលក់ស្រួល។ * បំបែបការប្រើកណ្តាប់ ដៃ លំហាត់ ទី 2 : បង្កើតកណ្តាប់ដៃ * ដាក់ពួកវាទល់នឹងជង្គង់របស់អ្នក។

ចុចកណ្តាប់ដៃទៅខាងក្រៅ ហើយលុតជង្គង់ចូល សង្កត់ 2 វិនាទី (អ្នកមានអារម្មណ៍ថាមានភាពតានតឹងក្នុងដៃ ជើង ក្រពះ)។ សម្រាក, ដកដង្ហើម, 7 ដងម្តងទៀត, ជីកទឹក, ដេកលក់ស្រួល។ *បំបែបប្រើបាតដៃរាបស្មើ លំហាត់ ទី 3 ៖ ពត់ដៃ (90%) នៅកម្រិតទ្រូង បត់ដៃឆ្វេងឡើងលើ ពត់ម្រាមដៃ

បត់ដៃស្តាំចុះក្រោម ពត់ម្រាមដៃ។ ម្រាមដៃជាប់គ្នាយ៉ាងតឹង។ ឥឡូវទាញដៃទៅទិសផ្ទុយ សង្កត់ 2 វិនាទី (អ្នកមាន អារម្មណ៍តានតឹងក្នុងម្រាមដៃ ដៃ ទ្រូង)។ សម្រាក, ដកដង្ហើម, 7 ដងម្តងទៀត, ជីកទឹក, ដេកលក់ស្រួល។ លំហាត់ ទី៤ ៖ ពត់ដៃ (90%) នៅកម្រិតទ្រូង បត់ដៃឆ្វេងឡើងលើ បត់ដៃស្តាំទៅជាកណ្តាប់ដៃ។ ដាក់កណ្តាប់ដៃចុចចុះក្រោម ក្នុង ពេលជាមួយគ្នាចុចបើកដៃឡើងលើ សង្កត់ 7 វិនាទី។ បញ្ចេញសំដាប់ សង្កត់ 7 វិនាទី (អ្នកមានអារម្មណ៍ថាមានភាព តានតឹងក្នុងដៃ ដៃ ក ទ្រូង)។ សម្រាក

ដកដង្ហើមចូលហើយងូតទឹកដេកលក់ស្រួល។ គ្មានការកើតឡើងម្តងទៀតទេ។

អ្នកដែលមានខ្នងតានតឹងបន្ថែមលំហាត់នេះទៅលំហាត់នីមួយៗ៖ ដាក់ដៃលើជង្គង់។ ផ្ទៀងក្បាលទៅក្រោយ ពត់ខ្លួនទៅក្រោយ រួចដើរទៅ មុខដោយមិនបាត់បង់ការប៉ះនឹងជង្គង់ (អ្នកមានអារម្មណ៍តានតឹងដៃ ខ្នង ពោះ)។ សម្រាក, ដកដង្ហើម, 7 ដងម្តងទៀត, ជីកទឹក, ដេកលក់ស្រួល។

មានតម្រូវការជាមុនមុនពេលដេកលក់។

ដាក់កែវជីក (គ្មានផ្លាស្ទិច) ពេញដោយទឹកចម្រោះ 0.2 លីត្រ (មិនមានបន្ថែម) នៅលើតុក្បែរគ្រែនីមួយៗ។ រាល់យប់មុនពេលចូលគេង ដាក់កញ្ចក់នៅលើតុក្បែរគ្រែ។ ចំណាំ! ជីកនៅពេលយប់រាល់ពេលដែលអ្នកទៅបង្គន់ ឬពេលមានបំពង់កស្អួត ជីកសម្រាកពេលក្រោក ពីគេង។ មានចានកែវពណ៌មាស 1 (សម្រាប់តែពីរដងប៉ុណ្ណោះ) ដែលផ្ទុកឱសថរុក្ខជាតិនៅលើតុក្បែរគ្រែ។

បន្ទប់ ងងឹតតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ដោយមិនមានសំលេងរំខានខាងក្នុង និងខាងក្រៅ។

Shire (រដ្ឋាភិបាលក្នុងតំបន់) ត្រូវតែអនុវត្តបម្រាមគោចរពេលយប់។ ជាន់បន្ទប់,

ជញ្ជាំង ពិដាន មានព្យុះស៊ីក្លូន ឆ្អឹង និង precast ធន់នឹងសំណើមខ្ពស់។

បន្ទះបេតុងជាមួយនឹងការបញ្ចប់ផ្ទៃសារធាតុពណ៌ពណ៌បៃតង។ ឧបករណ៍ផលិតរលកអេឡិចត្រូម៉ាញ៉េទិច (កុំព្យូទ័រ កំដៅ

ទូរទស្សន៍ វីដេអូ ទូរស័ព្ទ ម៉ូទ័រ

ត្រៃដែលមានថាមពល ត្រៃទឹក) ចាំបាច់ត្រូវទុកនៅខាងក្រៅបន្ទប់។ ទាំងនេះ

រលករំខានដល់រដ្ឋនៃការគេងធម្មជាតិ។ កំដៅកណ្តាល (ចំហាយទឹកក្តៅ),

ភាពត្រជាក់គឺដោយចរន្តខ្យល់ធម្មជាតិ។ សីតុណ្ហភាពបន្ទប់ ១៧-១៩ អង្សាសេ។

ទំហំបន្ទប់ (ខាងក្នុងវាស់គិតជាម៉ែត្រ) 2 ទំហំ 4 ជញ្ជាំង : កំពស់ 2.15 m,

ប្រវែង 3.15 ម៉ែត្រ ទទឹង 2.15 ម៉ែត្រ ។ នៅលើ (មនុស្សពេញវ័យ) Bunk (កុមារ): 2 នៅលើ

ត្រៃ 1 បាត (ក្មេងជាងគេ) + 1 នៅលើកំពូល។

កម្ពស់ 2.15 ម៉ែត្រ បណ្តោយ 3.15 ម៉ែត្រ ទទឹង 3.20 ម៉ែត្រ ។ ទ្វេដង (គូ)៖ ២គូ

ត្រៃនៅជាប់គ្នា។ គាត់ដេកនៅមាត់ទ្វារ។

ជញ្ជាំងបន្ទប់ 4 ជញ្ជាំងបេតុង Precast ។ ជញ្ជាំងនិងពិដានទាំងអស់មានពណ៌

ពណ៌បៃតង, ផ្សិត, រាវផ្សិត, ប្រឆាំងនឹងស្តាទិច។ 1 ជញ្ជាំងដែលមានទ្វារអិល

(h 2.05 m, w 0.9 m) ផ្នែក 0.2 m ពីអារ។ ជញ្ជាំង 1 ទល់មុខបង្អួចព្រះអាទិត្យ៖ (គ្រប់ជ្រុង 0.7 ម) ជាន់ 1 ម (ទទឹង:

កណ្តាលផ្នែក) ។ ១

ជញ្ជាំងរឹង (ផ្នែកក្បាល) មាន .9 ម៉ែត្រនៃជាន់ 1 ត្រៃពន្លឺតែប៉ុណ្ណោះ (ទទឹង: កណ្តាលផ្នែក) ។ 1 ជញ្ជាំងរឹង (ចំហៀងជើង) មាន

ជាន់ដល់ពិដានទទឹងពេញ

ទូរទស្សន៍ក្នុងបន្ទប់ (ជំរៅ ០.៥ម, ចតឯកសារ, ធ្វើ, ដំបងអារឆាយ), ទ្វារអិល។

កម្រាលបន្ទប់ (គ្មានកំរាលព្រំ)៖ កម្រាលឥដ្ឋត្រូវតែសើម ជួតបានស្អាត មិនរអិល។

antistatic, ផ្សិត, mildew, inhibiting, អនាម័យ។

បង្អួចបន្ទប់ (រំកិលផ្នែក)៖ បង្អួចរំកិលផ្នែកមានកញ្ចក់ពីរជាន់។ ស៊ុមខាងក្នុងដែលមិនមែនជាឈើ ការវាស់វែង៖ 0.7 m x 0.7

ម មិនមានរាំងនន ឬក្រណាត់ជំនួសរាំងននខាងក្រៅ (អាចចាក់សោបាន) នៅខាងក្នុងអេក្រង់សត្វល្អិតអិលផ្នែក។

ទ្វារបន្ទប់ (រំកិលផ្នែក)៖ ទ្វារពិតជាអិលផ្នែកចំនួន 2

ទ្វារ៖ ខាងក្នុង, រឹង, អាចចាក់សោរខាងក្នុងការបើកខាងក្រៅ។ ខាងក្រៅ, សត្វល្អិត

ទ្វារអេក្រង់, អាចចាក់សោបាន, ចក្ខុវិស័យផ្លូវ 1 ។

សម្អាតបន្ទប់៖ 'ឧបករណ៍សម្អាតពិដាន និងជញ្ជាំង' មានអង់ទីគីរ ប្រឆាំងមេរោគ ផ្សិតប្រឆាំងស្តាទិច សមត្ថភាពទប់ស្កាត់

ផ្សិត។ 'Door and Robe-cleaner' មាន antistatic, antibacterial, anti dust mite, anti germicide, mil-

dew inhibiting capabilities. 'Window cleaner' មានមុខងារប្រឆាំងនឹងពន្លឺ ប្រឆាំងនឹងពន្លឺចាំង

សមត្ថភាពរាំង condensation ។

ព្រមាន! គ្មានថ្នាំសំលាប់មេរោគ! តាមដានការបំពុល 'រ៉ាដុង'!

មូលដ្ឋាន, ពួក តម្រូវការជាមុន: មូលដ្ឋានត្រូវតែផ្តល់ឱ្យពួកវាទាំង

គាំទ្រ និងផ្តល់លំហូរខ្យល់ទៅកាន់ពួកវា។ ពួកត្រូវការរក្សាខ្សែកោងធម្មជាតិនៃឆ្អឹងខ្នងក្នុងទីតាំងគេងណាមួយ។

មូលដ្ឋានគឺជារឿង គ្មានសំលេងរំខាន។ វាមិនផ្តល់រលកម៉ាញ៉េទិកអគ្គិសនីទេ។
(ដើរដោយម៉ូម៉ង់) ។ ត្រូវតែជាកម្រិតផ្នែក (មិនមានផ្នែកលំអៀង) ។ មូលដ្ឋានមាន
7 បន្ទះឈើរឹងដែលអាចដកចេញបាន (ស្នូតចាស់) ទទឹងត្រឹម 1 មូលដ្ឋានគឺ
គ្មានឆ្នល់ដី។ វាគាំទ្រយ៉ាងពេញលេញនូវទម្ងន់ 150 គីឡូក្រាម (តែមួយ) មាន Warran-ty 14 ឆ្នាំ។ ដើម្បីឱ្យការគេងមានថាមពល
ឡើងវិញ រាងកាយដែលនៅយូរហត់ត្រូវតែតុបតាម
ចុះពួកគឺល្អបំផុត។ សម្ពាធលើតំបន់ដែលគាំទ្រនៃរាងកាយរបស់អ្នក។
គួរតែមានតិចតួចបំផុត។ អាកាសធាតុខ្នាតតូចនៃពួកគេត្រូវការញ៉ាំសីតុណ្ហភាពល្មម។

មូលដ្ឋាន, ទំហំ ពួក (វាស់ជាម៉ែត្រ) ។ ស៊ុមខាងក្រៅគឺ 0.09 ម៉ែត្រនៃ
ជាន់។ បើកចរន្តខ្យល់ សម្អាតក្រោមគ្រែ។ ស៊ុមខាងក្នុង៖
ទទឹង 1.06 m ប្រវែង 2.06 m (ទទឹង 1.05 m ប្រវែង 2.05 m) ។
ខាងក្នុងស៊ុមមានបន្ទះឈើរលុងចំនួន 7 : ទទឹង 1.06 m, គម្រាស់ 0.03 m,
គម្ពស់ 0.03 ម៉ែត្ររវាងបន្ទះ (បង្កើនចរន្តខ្យល់នៃពួក) គម្ពស់រវាងជាន់ slats គឺ 0.1 ម៉ែត្រ។ ចន្លោះទទេររាងជាន់និង

បន្ទះក្តារគឺសម្រាប់ចរាចរខ្យល់ សម្អាត (មិនផ្ទុក) ទុកវាឱ្យនៅទទេ។ ពួក
ទំហំ : ទទឹង 1.05m, បណ្តោយ 2.05m. ចំណាំ! មានគ្រែតែមួយទំហំ 1 ប៉ុណ្ណោះ។
ពួកមូលដ្ឋាន។ គូស្វាមីភរិយាមានគ្រែតែមួយ 2 ពួកមូលដ្ឋាននៅជាប់គ្នា។

ស្នូលពួក អាចទ្រទម្ងន់បាន 150 គីឡូក្រាម។ ការធានា 7 ឆ្នាំ។
Hypoallergenic, គាំទ្រ, ចែកចាយទំងន់រាងកាយ, បន្ថយសម្ពាធ
ចំណុច, សីតុណ្ហភាពមធ្យម, ធន់នឹងផ្សិត, Chlorofluorocarbons ឥតគិតថ្លៃ។

គម្របពួក (មាន 2: អ្នកការពារ, ខាងក្រៅ) គម្របទាំងពីរគឺម៉ាស៊ីន
អាចលាងសម្អាតបាន។ គម្របការពារមានខ្សែរ៉ឺតដើម្បីបើកការបំពេញដែលត្រូវលាងសម្អាត បន្ថែម បំពេញបន្ថែម។ គម្រប
ការពារមានសារធាតុប្រាក់ស្នូល (គ្មានលោហៈធាតុ) ត្បាញដោយផ្តល់នូវលក្ខណៈសម្បត្តិប្រឆាំងនឹងបាក់តេរី, ប្រឆាំងនឹង
មេរោគ, ប្រឆាំងនឹងស្លាទិច។
មានក្លិន។ គម្របខាងក្រៅគឺជាបន្ទះកប្បាសដែលបំបាក់ដោយគម្របការពារ
គម្រប, ស្នូលពួក។ បន្ទះ Elastic រក្សាវានៅនឹងកន្លែង។ ចំណាំ! ពេលទៅលេង (វិស្សមកាល) យកពួកផ្ទាល់ខ្លួន (ទាំងពីរ) ។

ពួកស្អាត រៀងរាល់ 7 ឆ្នាំ ពួកត្រូវបានជំនួសដោយថ្មី 1. ជំនួស
ពួកត្រូវនេះ! រៀងរាល់ 7 សប្តាហ៍ គម្របទាំងពីរត្រូវលាងសម្អាត
សាច់លាងមុខដែលបំបាក់ស្នាមប្រឡាក់ ក្លិន ធ្វើអោយក្តី រំលាយជាតិខ្លាញ់ ម្សៅ ប្រូតេអ៊ីន ហើយលាងចេញដោយទឹកធម្មតាក្នុងទឹក
60°C។ (ព្រមាន! ទេ។
ការសម្អាតស្អាត) ។ ការសម្អាតគួរតែនៅក្នុងខ្យល់ធម្មជាតិ ខ្យល់អាកាស (គ្មានម៉ាស៊ីនសម្អាត)
, ម្តប់ (មិនមានឥន្ធិព្រះអាទិត្យដោយផ្ទាល់) ។

ព្រមាន! កុំប្រើឡើងវិញ ឬឆ្លងកាត់ពួកដែលមានស្រាប់។ មិនដែលចែករំលែក ក
គម្របពួក។ ការចែករំលែកហានិភ័យនៃការរីករាលដាលនៃជំងឺឆ្លង។
ខ្នើយ ភ្លុយ តម្រូវការ ជាមុន ៖ ការរចនាខ្នើយរក្សាឆ្អឹងខ្នងឱ្យមានលក្ខណៈធម្មជាតិ
ការតម្រឹម, លុបបំបាត់ចំណុចសម្ពាធនិងគាំទ្រទីតាំងនៃការគេងផ្សេងគ្នា (ចំហៀង, ត្រឡប់មកវិញ, ក្រពះ) ។ ការរចនាភ្លុយត្រូវតែធ្វើ
ដូចគ្នា។

ការរចនាឡើយ មានសមត្ថភាពអាចបត់បែនបាន ដើម្បីឱ្យសមនឹងការគេងរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ និងបង្កើនចរាចរណ៍ផ្ទៃមុខ។ ការរចនាឡើយគឺ hypoallergenic, គ្មានជាតិពុល, ម៉ាស៊ីនបោកគក់។ ការរចនាឡើយអាចទទួលបានរហូតដល់ 150 គីឡូក្រាម។

ក្លាយ មានភាគល្អិតប្រាក់សុទ្ធ (គ្មានលោហៈធាតុ) ត្បាញក្នុងការផ្តល់ថ្នាំសំលាប់មេរោគ

អង់ទីប៊ីយ៉ូទិក លក្ខណៈសម្បត្តិ antistatic ទប់ស្កាត់ក្លិន។ ការរចនាក្លាយមានសមត្ថភាពក្នុងការធានាការចែកចាយកំដៅប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព និងចរន្តខ្យល់។ ការរចនា

គឺ hypoallergenic គ្មានជាតិពុល និងអាចលាងសម្អាតម៉ាស៊ីនបាន។

បុគ្គលម្នាក់ៗត្រូវដេកជាមួយក្លាយផ្ទាល់ខ្លួន។ ហេតុអ្វី?

ចាប់ក្លាយ ពេលគេង ដៃក្លាយក្លាយទាំងមូលទុកអ្នក។

បើកចំហ។ ព្រាង អ្នកដេកទាំងពីរទៅផ្លូវផ្ទុយគ្នាបង្កើតគម្លាតមួយកន្លែង

ខ្យល់ត្រជាក់ផ្តល់ភាពត្រជាក់។ មិនមានសុខភាពល្អ ជំងឺឆ្លងណាមួយត្រូវបានឆ្លង។

ចំណាំ! ពេលទៅលេង (វិស្សមកាល) យកក្លាយផ្ទាល់ខ្លួន ក្លាយគ្រប

(ទាំងពីរ) ។ អនុវត្តដូចគ្នាចំពោះ 'កាបូបក្រណាត់'។

កាបូបដែលមានក្រណាត់ ក្លាយ ដែលអាណាព្យាបាលណែនាំសម្រាប់យប់ត្រជាក់ និង

ជំងឺដែលត្រូវការភាពកក់ក្តៅជាប់លាប់ 'កាបូបដែលមានក្រណាត់' ។ វាផ្តល់ឱ្យ a

គេងលក់ស្តាប់ស្តាប់។ 'កាបូបដែលមានក្រណាត់' គឺជាថង់គេងដែលផលិតឡើង

ស្តង់ដារលើសពីក្លាយ! វាមានសភាពទន់ គួរអោយស្រលាញ់ ងាយស្រួលប្រើ ថែទាំមានកំដៅទៀតផង។

ការចែកចាយ, ម៉ាស៊ីនបោកគក់។

ឡើយ, ក្លាយ, ក្រណាត់កន្ទុបទំហំថង់ (វាស់ជាម៉ែត្រ) ទំហំឡើយ: ទទឹង 0.8 ម៉ែត្រ, ប្រវែង 0.4 ម៉ែត្រ; ទំហំក្លាយ : ទទឹង 1.40ម

បណ្តោយ 2.15ម

ទំហំថង់ក្រណាត់ : ទទឹង 1ម, ប្រវែង 2.15ម។

ឡើយ ក្លាយ ក្លាយ ដែល មានក្រណាត់ (គ្មាន រោម ស្មៅ ក្រមា ចំបើង)

គឺ hypoallergenic, រក្សាការបត់បែនរបស់ឡើយ, អាចបោកគក់ដោយម៉ាស៊ីន។

គម្របឡើយ (មាន 2: ខាងក្នុង, ខាងក្រៅ), ក្លាយ, កាបូបក្លាយ។

គម្របខាងក្នុងឡើយមានខ្សែរ៉ូត ដើម្បីបើកការបំពេញ បន្ថែម ជំនួស បោកគក់។

គម្របខាងក្នុងមានភាគល្អិតប្រាក់សុទ្ធ (គ្មានលោហៈធាតុ) ត្បាញដោយផ្តល់នូវសារធាតុប្រឆាំងបាក់តេរី សារធាតុប្រឆាំងអតិសុខុមប្រាណ លក្ខណៈសម្បត្តិ antistatic ទប់ស្កាត់ក្លិន។ ឡើយនិងក្លាយ

គម្របខាងក្រៅធ្វើពីកប្បាស 100% និងមានខ្សែរ៉ូត។ កាបូបក្រណាត់ដែលមានក្រណាត់

គម្របមានភាគល្អិតប្រាក់សុទ្ធ (គ្មានលោហៈធាតុ) ត្បាញដោយផ្តល់នូវការប្រឆាំងនឹងបាក់តេរី

ថ្នាំសំលាប់មេរោគ លក្ខណៈសម្បត្តិ antistatic ទប់ស្កាត់ក្លិន។ វាមានហោប៉ៅមុងហ្ស៊ីប ដើម្បីប្រើសម្រាប់គ្រប់គ្រងកំដៅ និងចរន្តខ្យល់។

ឡើយ ក្លាយ ថង់ក្រណាត់ដែលមានក្រណាត់៖ សម្អាត (ទឹកក្តៅ គ្មានម៉ាស៊ីនសម្អាត គ្មានសម្អាត) រៀងរាល់ 7 សប្តាហ៍។ ឡើយ (បំពេញ, គម្របទាំងពីរ), ក្លាយ, ថង់ក្រណាត់ក្លាយ

ត្រូវបានគេលាងសម្អាតជាមួយនឹងសាប៊ូដែលបំបាត់ស្នាមប្រឡាក់ ក្លិនស្អុយ ក្លឺ រំលាយ

ខាញ ម្សៅ ប្រូតេអ៊ីន ហើយលាងចេញដោយទឹកធម្មតាក្នុង 60°C water។ (មិនមានការសម្អាតស្អាត) ។ សម្អាតខាងក្រៅតាមខ្យល់ធម្មជាតិ ខ្យល់អាកាស (លេខ

ម៉ាស៊ីនសម្អាត) ម្ហូប (មិនមានពន្លឺព្រះអាទិត្យដោយផ្ទាល់) ។

តម្រូវការគ្រឿងសង្ហារឹមបន្ទប់គេង៖

គ្រឿងសង្ហារឹមផ្សេងទៀតក្នុងបន្ទប់គេង មាន 2 មុខ (ក្បាលគ្រែ តុក្បាលគ្រែ) មិនមានគ្រឿងសង្ហារឹមផ្សេងទៀតដែលគួរពង្រាយបន្ទប់នោះទេ។ គ្រឿងសង្ហារឹមបន្ទប់គេង

មុខងារ antistatic, មិនបញ្ចេញផ្សែងពុល, ត្រូវតែជាឈើរឹង។

មានតែមរាងមូល ជ្រុង។ មិនមានការផលិតឧបករណ៍ប្រើប្រាស់

រលកអេឡិចត្រូម៉ាញ៉េទិច (ទូរទស្សន៍ វីដេអូ ទូរស័ព្ទ កុំព្យូទ័រ កំដៅ គ្រែដើរដោយម៉ូទ័រ គ្រែទឹក)។ ចំណាំ! ប្រើតែឈើរឹង មិនស្អិតជាប់

(បន្ទះក្តារបន្ទះ...) ។

ក្តារបន្ទះ (ឈើចាស់ស្អិតរឹង) គឺជាបន្ទះឈើរឹងដែលភ្ជាប់នឹងមូលដ្ឋានគ្រែ។ ទំហំក្បាលដី : ទទឹង 1.10m (ទោល),

កម្ពស់ 0.៥ ម៉ែត្រ។ ត្រូវតែមានតែមូល, ជ្រុង។ ចំណាំ! ប្រើទ្វេដង 2

អ្នកនៅលើរន្ទាត់ក្បាល។

តុក្បាលគ្រែ (ឈើចាស់ស្អិតរឹង) មានចត២។

ទំហំ : ទទឹង 0.7 m ជម្រៅ 0.4 m កម្ពស់ 0.35 m ។ តុក្បាលគ្រែត្រូវបានដាក់

នៅជ្រុងបង្អួចនៃមូលដ្ឋាន។ តុក្បាលគ្រែពីរទៀតគឺនៅផ្នែកខាង oppo-site នៃមូលដ្ឋាន។

គ្រឿងតុក្បាលគ្រែ៖ កែវភេសជ្ជៈ និងចានកែវពណ៌មាស

កែវផឹក (គ្មានផ្លាស្ទិច) ពោរពេញទៅដោយទឹកចម្រោះ 0.2 លីត្រ (គ្មានអ្វីបន្ថែម) នៅលើតុក្បាលគ្រែនីមួយៗ។ រាល់យប់មុនពេលចូលគេងត្រូវដាក់កញ្ចក់

តុក្បាលគ្រែ។ ចំណាំ! ផឹកនៅពេលយប់រាល់ពេលបន្ទាប់ពីអ្នកបានទៅលេងក

បង្គន់ ឬពេលមានបំពង់កស្អិត ផឹកទឹកសម្រាកនៅពេលព្រឹក។

ចានកែវពណ៌មាស 1 (1 សម្រាប់តែពីរដងប៉ុណ្ណោះ) ដែលមានផ្សំផ្សំរុក្ខជាតិនៅលើតុក្បាលគ្រែ។ នៅពេលដែល

concoction ហួតវាផ្តល់ឱ្យ

បិទផ្សែងដែលមានប្រយោជន៍។ ការផ្សំរុក្ខជាតិមាន 7 ឱសថ៖ Chamomile

(matricaria chamomilla), Eucalyptus (eucalyptus globulus), Hops (hu-mulus lupulus),

Hyssop (hysopus officinalis), ផ្កាឡាវេនឌី (lavendula offici-nalis), ប្រទាលមុខក្រូចឆ្មារ (melissa

officinalis), Rose (rosa damascena) ។

សម្ភាតគ្រឿងសង្ហារឹម (ឈើ)៖ ជួតជាមួយកណាត់ Micro fiber ស្អិត។

កញ្ចក់៖ លាងសម្អាតចានដែលមានសារធាតុប្រឆាំងនឹងបាក់តេរី រួចលាងជម្រះក្នុងទឹកដែលមានជាតិចម្រាញ់ រួចសម្អាតដោយសំឡី។

ការ ចម្រោះទឹក គឺដើម្បីកាត់បន្ថយ៖ អាសេនិច អាបេសូស ក្លរីន ក្លរូម្រង់ រីងកាបូន ទង់ដែង ភាពកខ្វក់ ថ្នាំសំលាប់ស្មៅ លោហធាតុធ្ងន់ សំណ។

ថ្នាំសំលាប់សត្វល្អិត ច្រេះ...

តម្រូវការជាមុននៃសំលៀកបំពាក់៖

រ៉ូបមាន២ប្រភេទ៖ រ៉ូបអាត្រី រ៉ូបរ៉ូប។ រ៉ូបអាត្រី

ត្រូវបានពាក់នៅលើគ្រែ។ ឈុតរ៉ូបត្រូវពាក់ពេលចេញពីបន្ទប់។

រ៉ូបត្រូវបានពាក់ដោយ He, She ។ ព្រមាន! មិនដែលចែករំលែករ៉ូបមួយ។ ការចែករំលែក

ហានិភ័យនៃការរីករាលដាលនៃជំងឺឆ្លង។

អារគេងយប់គឺជាអារដែលដែលមានកែងដៃដៃ ពាក់ពេលយប់ធ្វើពីកប្បាស (100%)។ អាចជាពណ៌ 1 ឬចម្រុះពណ៌។ រូបភាពគឺ រលុងដើម្បីឱ្យខ្យល់ចរាចរជុំវិញរាងកាយ។ គ្មានអ្វីផ្សេងទៀតដែលគួរពាក់ដោយមិនពាក់អារពេលយប់។ សម្លៀកបំពាក់ភាគីត្រូវ បោកគក់ម្តងក្នុងមួយសប្តាហ៍ លុះត្រាតែកខ្វក់បន្ថែមនៅពេលដែលវាត្រូវបានផ្លាស់ប្តូរសម្រាប់សម្លៀកបំពាក់ភាគីមួយផ្សេងទៀត។

ឈុតរូបមានកអារ ខ្សែចងចង្កេះ ហោប៉ៅចំហៀង២ ដៃអារវែង ប្រវែងជង្គង់។ វាជាក្រណាត់សូត្រ។ អាចជាពណ៌ 1 ឬចម្រុះពណ៌។

រូបរូបត្រូវបានពាក់លើរូបភាព។ សម្លៀកបំពាក់រូបត្រូវបានបោកគក់រៀងរាល់ 4 សប្តាហ៍ម្តង លុះត្រាតែមានការប្រឡាក់បន្ថែមនៅពេល ដែលវាត្រូវបានផ្លាស់ប្តូរសម្រាប់សំលៀកបំពាក់មួយផ្សេងទៀត។

ស្បែកជើង (ស្បែកជើង..) គួរតែត្រូវបានពាក់ជាមួយនឹងរូបរូប។ សម្លៀកបំពាក់ស្អាត (ទឹកក្តៅ គ្មានម៉ាស៊ីនសម្អាត មិនសម្អាត) រៀងរាល់ សប្តាហ៍ រូបភាព និងរៀងរាល់ 4 សប្តាហ៍ រូបស្លៀកពាក់ត្រូវលាងសម្អាត ជាមួយនឹងសារធាតុសាប៊ូដែលបំបាត់ស្នាមប្រឡាក់ ក្តិន ភ្លឺ វិលាយជាតិខ្លាញ់ ម្សៅប្រូតេអ៊ីន ហើយលាងចេញដោយគ្រាន់តែ ទឹកធម្មតាក្នុងទឹក 60 អង្សាសេ។ (មិនមានការសម្អាតស្អាត) ។ សម្អាតនៅខាងក្រៅក្នុងខ្យល់ធម្មជាតិ ខ្យល់អាកាស (គ្មានម៉ាស៊ីនសម្អាត) ម្តប់ (មិនមានពន្លឺព្រះអាទិត្យដោយផ្ទាល់)។

អរុណសួស្តី ក្រោកពីគេង ដឹកទឹកចម្រោះមួយកែវ ចូលបង្គន់ ធ្វើ ' លំហាត់ប្រចាំថ្ងៃ' ថ្វាយបង្គំ ' ការអធិស្ឋានប្រចាំថ្ងៃ' លាងមុខ និងដៃ ញាំអាហារពេលព្រឹក ស្លៀកពាក់។ ពិនិត្យ 'អ្នករៀបចំផែនការ' របស់អ្នក។ ឥឡូវនេះអ្នកបានជ្រៀមខ្លួនជាស្រេចសម្រាប់ជីវិតអតីតកាល។ ពេលចេញទៅក្រៅត្រូវពាក់ 'សំលៀកបំពាក់ការពារ' និងការពារក្បាល។

