

ប្រតិទិនត្រៀមរួចជាស្រេច

ត្រៀមខ្លួនជាស្រេចសម្រាប់គ្រោះមហន្តរាយ សម្រាប់ពីរសប្តាហ៍ ដោយការផ្សព្វផ្សាយអំពីការចំណាយ និងការខិតខំអស់រយៈពេលជាង ១២ ខែ!

គោលបំណងខែទី 1 ៖ ទុកទឹកសម្រាប់គ្រោះអាសន្នរយៈពេល 2 សប្តាហ៍សម្រាប់មនុស្សម្នាក់



ហេតុអ្វី? ការរញ្ជួយដីអាចធ្វើឱ្យខូចដល់ប្រព័ន្ធទឹក

- ទិញទឹកមួយហ្គាឡុង សម្រាប់មនុស្សម្នាក់ៗនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក ។
- បន្តបន្ថែមទឹករៀងរាល់សប្តាហ៍ រហូតទាល់តែអ្នកមានទឹកចំនួន 14 ហ្គាឡុងក្នុងមនុស្សម្នាក់ ។

- គន្លឹះ៖**
- ទិញទឹកដែលច្រកជាដប ដែលផលិតចេញពីក្រុមហ៊ុន ឬច្រកទឹកដាក់ដបដោយខ្លួនឯង ។
 - ទុកទឹកនៅជុំវិញផ្ទះនៅក្នុងកន្លែងដូចជា ក្រោមកន្លែងលាងចាន និងក្នុងទូខោអាវ ។
 - រៀនពីរបៀបប្រើទឹក ដែលបានរក្សាទុកនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក និងរបៀបស្តុកទឹកឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ។ សូមអានខិតបណ្ណ យក 5 ទឹកសម្រាប់គ្រោះអាសន្ន

គោលបំណង និងទី 2 និងទី 3 ៖ ទុកអាហារសម្រាប់គ្រោះអាសន្នរយៈពេល 2 សប្តាហ៍សម្រាប់មនុស្សម្នាក់



ហេតុអ្វី? ហាងលក់ឥវ៉ាន់អាចនឹងត្រូវបិទ បន្ទាប់ពីគ្រោះមហន្តរាយ ឬនៅកន្លែងលក់ឥវ៉ាន់អាចនឹងគ្មានឥវ៉ាន់លក់

- រកទិញអាហារឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់អាហារពេលព្រឹក អាហារថ្ងៃត្រង់ និងពេលល្ងាចសម្រាប់មនុស្សម្នាក់ៗនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក ។
- សូមបន្តបន្ថែមអាហាររៀងរាល់សប្តាហ៍ រហូតដល់អ្នកមានអាហារសម្រាប់រយៈពេលពីរសប្តាហ៍ សម្រាប់មនុស្សម្នាក់ ។

- គន្លឹះ៖**
- សូមគិតផ្ដោតលើឥវ៉ាន់ដែលទុកបានយូរ ដូចជាអាហារកំប៉ុង អាហារស្ងួត អាហារមិនមានជាតិទឹក និងអាហារត្រជាក់ ។
 - សរសេរកាលបរិច្ឆេទផុតកំណត់នៅលើអាហារ ហើយប្រើ ឬបរិច្ចាគអាហារនោះមុនពេលផុតកំណត់ ។
 - ទិញអាហារ ដែលគ្រួសាររបស់អ្នកចូលចិត្តបរិភោគ ហើយបើចាំបាច់ ត្រូវផ្តល់របបអាហារពិសេស និងអាហារទារកផងដែរ ។
 - ត្រូវចេះមានគំនិតច្នៃប្រឌិត ដើម្បីរកវិធីញ៉ាំអាហារឱ្យបានយូរ៖ ត្រូវចេះមានគំនិតច្នៃប្រឌិត ដើម្បីរកវិធីញ៉ាំអាហារឱ្យបានយូរ៖ ទឹកស៊ីបសាច់មានកំប៉ុង និងបន្លែកំប៉ុង គឺជាមធ្យោបាយចំណាយតិច ដើម្បីរក្សាម្ទេស ឬស៊ីបកំប៉ុងបានយូរ ។
 - ដើម្បីកំដៅអាហារ ឬដាំទឹក សូមប្រើចង្ក្រានចល័ត ឬចង្ក្រានអាំងសាច់នៅខាងក្រៅផ្ទះ ។ រៀនពីរបៀបប្រើវាឱ្យមានសុវត្ថិភាព ។ ទិញឈើគូស និងប្រេងបន្ថែម ។

គំនិតអំពីអាហារពេលព្រឹក	គំនិតអំពីអាហារថ្ងៃត្រង់	Dinner Ideas
<ul style="list-style-type: none"> • ធុញជាតិស្ងួត • ម្សៅធុញជាតិញ៉ាំបានភ្លាមៗ • នំវែងសម្រាប់អាហារពេលព្រឹក • ផ្លែឈើកំប៉ុង 	<ul style="list-style-type: none"> • ជំនំប្រូតេអ៊ីន • ប៊ីសណ្តែកដី • មីកញ្ចប់ម៉ាករ៉ាមែន • ត្រីជូណា / មាន់ 	<ul style="list-style-type: none"> • អាហារកំប៉ុង ដែលមិនងាយរលួយ: ស៊ីប, សម្ល, ម្ទេស • បន្លែកំប៉ុង • អាហារស្ងួត-អាហារត្រជាក់

គោលបំណងខែទី 4 ៖ ទិញសម្ភារៈសង្គ្រោះបន្ទាន់ផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ



ហេតុអ្វី? សម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់ផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រអាចជួយសង្គ្រោះជីវិតបាន

- ❑ ទិញសម្ភារៈការសង្គ្រោះបឋម ។ ប្រាប់អ្នករាល់គ្នាពីកន្លែងដែលបានរក្សាទុកវា ។
- ❑ បំពេញវេជ្ជបញ្ជាឱ្យបានលឿន ព្រោះធានារ៉ាប់រងនឹងអនុញ្ញាតឱ្យ ។ បើសិនជាអាច ត្រូវរក្សាទុកថ្នាំពីរបីគ្រាប់ក្នុងមួយខែ រហូតបានដល់ស្មើនឹងការផ្គត់ផ្គង់សម្រាប់គ្រោះអាសន្នរយៈពេលពីរសប្តាហ៍ ។ និយាយជាមួយគ្រូពេទ្យឯកជនរបស់អ្នក អំពីការប្រើប្រាស់ឱសថ និងការផ្គត់ផ្គង់ឱសថ ។

- គន្លឹះ៖**
- យកវេជ្ជបញ្ជា ព័ត៌មានអំពីឱសថ និងការប្រើថ្នាំបន្ទាន់ទៅថតចម្លង ។ ដាក់វាចូលទៅក្នុងថង់បិទមាត់ជិត ហើយដាក់ស្លាកវាជាមួយឈ្មោះរបស់អ្នក និងកាលបរិច្ឆេទផុតកំណត់នៃឱសថផងដែរ ។ ធ្វើឱ្យបានមួយ សម្រាប់មនុស្សម្នាក់ៗ ។
 - ពិនិត្យមើលកាលបរិច្ឆេទផុតកំណត់នៃឱសថជារៀងរាល់ឆ្នាំ ហើយប្រើវាមុនពេលផុតកំណត់ ។
 - ដើម្បីសន្សំប្រាក់ បង្កើតឧបករណ៍សង្គ្រោះបឋមដោយខ្លួនឯង ។ ចូលមើលនៅគេហទំព័រកាកបាទក្រហម ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមទៀត ៖ www.rdcross.org/2vN6nNL

គោលបំណងខែទី 5 ៖ ធ្វើបង្គន់សម្រាប់គ្រោះអាសន្ន និងទិញសម្ភារៈអនាម័យ



ហេតុអ្វី? បន្ទាប់ពីរញ្ជួយដី បង្គន់អាចមិនដំណើរការរយៈពេលជាច្រើនសប្តាហ៍ ឬច្រើនខែ

- ❑ ធ្វើបង្គន់អនាម័យធុងក្លោះសម្រាប់គ្រោះអាសន្ន ៖ ដាក់ធុង 5 ហ្គាឡុង ២ មួយដាក់ស្លាក “បត់ជើងតូច” និងមួយទៀត “បត់ជើងធំ” ។
- ❑ រក្សាទុកថង់សំរាមប្លាស្ទិចបន្ថែម ក្រដាសអនាម័យ ក្រដាសជូតដៃ ទឹកអនាម័យលាងសម្អាតដៃ និងសម្ភារៈធម្មជាតិ ដូចជាកម្ទេចឈើ ស្លឹកឈើស្ងួត ឬក្រដាស ដែលបានកម្ទេចចោលហើយ ។

- គន្លឹះ៖**
- ទុកធុងក្លោះ និងសម្ភារៈអនាម័យនៅខាងក្នុងធុងរបស់អ្នក ។
 - ទិញបានមាត់បង្គន់ ដែលកន្លែងអង្គុយត្រូវនឹងធុងចំណុះ ៥ ហ្គាឡុង ។
 - ស្វែងយល់បន្ថែមអំពីអនាម័យសម្រាប់ពេលគ្រោះមហន្តរាយ ។ សូមអានខិតបណ្ណ យក 5 អនាម័យសម្រាប់ ពេលគ្រោះមហន្តរាយ ។

គោលបំណងខែទី 6 ៖ បង្កើតគម្រោងទំនាក់ទំនង



ហេតុអ្វី? អ្នកអាចនឹងបំពេញមនុស្សជាទីស្រឡាញ់ នៅពេលមានគ្រោះមហន្តរាយកើតឡើង

- ❑ សូមសរសេរឃ្លាំងទូរស័ព្ទ និងអ៊ីមែលរបស់គ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងអ្នកជិតខាង សាលារៀន និងកន្លែងធ្វើការ ។ ដោយ បាប់បញ្ចូលទាំងអាសយដ្ឋានទំនាក់ទំនងក្រៅរដ្ឋផងដែរ ។
- ❑ ថតចម្លងបញ្ជីរបស់អ្នក ហើយចែកវាទៅឱ្យក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិ ។ រក្សាទុកបញ្ជីនៅជាមួយអ្នកផងដែរ ។

- គន្លឹះ៖**
- នៅក្នុងពេលមានគ្រោះមហន្តរាយ បណ្តាញខ្សែទូរស័ព្ទអាចនឹងមមាញឹក ៖ ជារឿយៗការផ្ញើសារដំណើរការ បានយ៉ាងល្អ នៅពេល ដែលការហៅទូរស័ព្ទក្នុងតំបន់កំពុងជាប់រវល់ ។ ការហៅទូរស័ព្ទទៅកាន់នរណាម្នាក់ នៅខាងក្រៅរដ្ឋ អាចដំណើរការបាន នៅពេលបណ្តាញខ្សែនៅក្នុងតំបន់កំពុងជាប់រវល់ ។
 - បន្ថែមឧបករណ៍ស្តុកថាមពលថ្មទៅក្នុងសម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់សម្រាប់គ្រោះអាសន្នរបស់អ្នក ហើយពិនិត្យវាឱ្យបាន ទៀងទាត់ ។
 - ត្រូវឱ្យប្រាកដថា អ្នកអាចទទួលបានដំណឹង និងព័ត៌មានសំខាន់ៗ ។ ទិញឧបករណ៍វិទ្យុ AM/FM/ឧបករណ៍ វិទ្យុអាកាសធាតុ NOAA Weather Radio ។
 - ស្វែងយល់បន្ថែមអំពីការបង្កើតគម្រោងទំនាក់ទំនង ។ សូមអានខិតបណ្ណ យក 5 ការត្រៀមខ្លួនសម្រាប់ក្រុម គ្រួសារ ។

គោលបំណងខ្លី 7 ៖ បង្កើត “កាបូបធ្វើដំណើរ” សម្រាប់ក្នុងផ្ទះ កន្លែងការងារ និងក្នុងឡាន



ហេតុអ្វី? អ្នកប្រហែលជាអាចមិននៅផ្ទះទេ នៅពេលមានគ្រោះមហន្តរាយ ឬការញ្ជួយដីកើតឡើង

- ❑ ដាក់សម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់សម្រាប់គ្រោះអាសន្នដូចជា អាហារ និងទឹករយៈពេលបីថ្ងៃទៅក្នុងកាបូប ។ មានកាបូបធ្វើដំណើររួចជាស្រេចទុកនៅផ្ទះ កន្លែងការងារ និងក្នុងឡានរបស់អ្នក ។
- ❑ នៅក្នុងកាបូបធ្វើដំណើរនៅផ្ទះរបស់អ្នក សូមដាក់បញ្ចូលបន្ថែមនូវឯកសារច្បាប់ថតចម្លងសំខាន់ៗ រូបថត និងបញ្ជីទំនាក់ទំនងរបស់អ្នក ។
- ❑ នៅក្នុងកាបូបធ្វើដំណើរនៅកន្លែងការងារ ឬក្នុងឡានរបស់អ្នក សូមដាក់បន្ថែមនូវក្រដាសប្រាក់ដែលជាប្រាក់រាយ (ការពារក្រែងម៉ាស៊ីន ATM មិនដំណើរការ) ។
- ❑ នៅក្នុងកាបូបធ្វើដំណើរនៅក្នុងឡានរបស់អ្នក សូមបន្ថែមស្រោមដៃក្រាស់ ឧបករណ៍ប្រើជាទូទៅ ខ្សែពួរ និងពិលផងដែរ ។

- គន្លឹះ៖**
- ពិលពាក់លើក្បាល ដែលធ្វើឱ្យអ្នកមិនចាំបាច់ប្រើដៃ ។
 - កាបូបស្តាយ កាបូបទិញឥវ៉ាន់ កាបូបក្រណាត់ធំៗ ឬកាបូបមានកង់រុញ សុទ្ធសឹងជាកាបូបល្អសម្រាប់ធ្វើជាកាបូប ដែលអាចឱ្យយើងធ្វើដំណើរទៅបានល្អបំផុត ។
 - នៅក្នុងកាបូបធ្វើដំណើរដាក់ក្នុងឡាន របស់អ្នក សូមបន្ថែមសម្ភារៈតាមរដូវដូចជា សម្លៀកបំពាក់កក់ក្តៅ និងកួយសម្រាប់រដូវរងារ និងឡើងការពារកម្ដៅថ្ងៃ និងទឹកបន្ថែមសម្រាប់រដូវក្តៅ ។
 - ស្វែងយល់បន្ថែមអំពីសម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់សម្រាប់គ្រោះអាសន្ន និងកាបូបធ្វើដំណើរ ។ សូមអានខិតប័ណ្ណ យក 5 សម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់សម្រាប់គ្រោះអាសន្ន ។

គោលបំណងខ្លី 8 ៖ បង្កើតឧបករណ៍សុវត្ថិភាពសម្រាប់ចន្លោះជិតគ្រែគេងនៅពេលយប់



ហេតុអ្វី? ដើម្បីការពារក្បាល ដៃ និងជើងពីការងរបួសពីការកញ្ជក់បែក និងវត្ថុដែលដួលប្រសិនបើមានការញ្ជួយកើតឡើងនៅពេលយប់

- ❑ ដាក់ពិល ស្បែកជើងរឹងមាំ ស្រោមដៃក្រាស់ មួកសុវត្ថិភាព ឬមួកការពារក្បាល និងដែកគាស់ (ដើម្បីបើកទ្វារជាប់) ក្នុងកាបូប ឬប្រអប់នៅក្រោម ឬក្បែរគ្រែរបស់អ្នក ។

- គន្លឹះ៖**
- ចងក្លាប់ឧបករណ៍សុវត្ថិភាពទៅនឹងគ្រែ ដើម្បីកុំឱ្យវាដួលរលំក្នុងពេលញ្ជួយដី ។

គោលបំណងខ្លី 9 ៖ ធ្វើឱ្យផ្ទះរបស់អ្នកមានសុវត្ថិភាពជាងមុន នៅពេលញ្ជួយដី



ហេតុអ្វី? ការដួលរលំវត្ថុផ្សេងៗបណ្តាលឱ្យមានការងរបួសច្រើនបំផុតក្នុងពេលញ្ជួយដី

- ❑ ដាក់គ្រឿងសង្ហារឹមធុនធ្ងន់ ទូទស្សន៍ធំៗ អេក្រង់កុំព្យូទ័រ និងផ្ទាំងគំនូរឱ្យនៅនឹងមានសុវត្ថិភាព ដើម្បីបង្ការពីការធ្លាក់ ឬការរាំងខ្ទប់ច្រកចេញ ។
- ❑ ចាក់សោសុវត្ថិភាពសម្រាប់កុមារលើទូដាក់ឥវ៉ាន់ ដូច្នោះដើម្បីបង្ការពីការដួលរលំ ។
- ❑ ដាក់សម្ភារៈដែលងាយនឹងបាក់បែកឱ្យមានសុវត្ថិភាពដោយប្រើជាមួយនឹងជ័រស្អិតខ្លាំងប្រភេទម្សៅកុធីសារមន្ទីរ ។
- ❑ ចងក្រវាត់ធុងកំដៅទឹកឱ្យជាប់ទៅនឹងជញ្ជាំង ។
- ❑ កំណត់ទីតាំង និងរៀនពីរបៀបបិទឧបករណ៍ប្រើប្រាស់ដូចជា ៖ ភ្លើង ទឹក និងឧស្ម័នធម្មជាតិ ។

- គន្លឹះ៖**
- ដាក់សោដោះធុងហ្គាស ឬសោម៉ាឡេតឱ្យនៅជាប់នឹងម៉ែត្រវាស់ឧស្ម័ន ដើម្បីដើម្បីបង្ការភាពងាយស្រួលក្នុងការបិទវាឱ្យបានលឿន ។ សម្គាល់ ៖ សូមបិទតែធុងហ្គាសធម្មជាតិ ប្រសិនបើអ្នកមានជុក្ខិនស្តុយ «លួយ» មើលទ្រនិចម៉ែត្រដែលថាតើវាដើរលឿនខុសធម្មតា ឬទេ ឬមានឮសំលេង ។ មិនត្រូវបើកធុងហ្គាសវិញ ត្រូវតែត្រួតពិនិត្យរកមើលការលេចធ្លាយធុងហ្គាស ហើយត្រូវឱ្យអ្នកជំនាញទឹកភ្លើងហ្គាស ជាអ្នកបើកធុងហ្គាសនេះឡើងវិញ ។
 - សូមស្វែងយល់បន្ថែមអំពីការរៀបចំផ្ទះរបស់អ្នក ។ សូមអានខិតប័ណ្ណ យក 5 ការត្រៀមខ្លួនសម្រាប់រៀបចំផ្ទះសម្បែង ។

គោលបំណងខែទី 10 ៖ សូមដាក់បញ្ចូលសត្វចិញ្ចឹមនៅក្នុងកិច្ចការត្រៀមខ្លួនរបស់អ្នកផងដែរ



ហេតុអ្វី? សត្វចិញ្ចឹម ក៏វាជាគ្រួសារដែរ

- ❑ បន្ថែមទឹក អាហារសម្រាប់សត្វចិញ្ចឹម និងការព្យាបាលសត្វចិញ្ចឹមនីមួយៗក្នុងរយៈពេលពីរសប្តាហ៍ចូលទៅក្នុងសម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់សម្រាប់គ្រោះអាសន្នរបស់អ្នក ។
- ❑ បង្កើតប្រព័ន្ធទំនាក់ទំនងមិត្តភក្តិជាមួយនឹងអ្នកជិតខាង ឬមិត្តភក្តិនានា ដើម្បីឱ្យប្រាកដថាមាននរណាម្នាក់អាចមើលថែសត្វចិញ្ចឹមរបស់អ្នកបាន ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចធ្វើបាន ។
- ❑ រៀបចំបម្រុងទុករាល់ឯកសារកំណត់ត្រាលើការចាក់ថ្នាំបង្ការ និងព័ត៌មានរបស់មីក្រូឈឺតសម្រាប់កំណត់អត្តសញ្ញាណ ។ យកឯកសារទៅចម្លង ហើយស្នែងវាទុកនៅលើគេហទំព័រផ្ទុកទិន្នន័យនៅលើអនឡាញ ឬនៅលើជ្រាយផ្ទុកទិន្នន័យចល័ត (អ៊ីចធីណល ហាតឌីស) ។

- គន្លឹះ៖**
- មានដាក់បញ្ចូលនូវបច្ចេកសត្វចិញ្ចឹមរបស់អ្នកដែលមានរូបអ្នកថតជាមួយ ព្រោះវាមានប្រយោជន៍ ប្រសិនបើសត្វចិញ្ចឹមរបស់អ្នកត្រូវបាត់បង់ ។
 - ត្រូវឱ្យប្រាកដថា សត្វចិញ្ចឹមរបស់អ្នកមានដាក់មីក្រូឈឺតសម្រាប់កំណត់អត្តសញ្ញាណ និងចុះឈ្មោះជាមួយនឹងរោងចក្រផលិត ។ រាល់ពេលធ្វើការផ្លាស់ប្តូរ ឬអ្នកផ្លាស់ទីលំនៅ សូមធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពលើព័ត៌មានទំនាក់ទំនង ។ ការចុះឈ្មោះមីក្រូឈឺតកំណត់ ។
 - សូមស្វែងយល់បន្ថែមអំពីការរៀបចំសម្រាប់សត្វចិញ្ចឹម ។ សូមអានខិតប័ណ្ណយក 5 ការត្រៀមខ្លួនសម្រាប់រៀបចំសត្វចិញ្ចឹម ។

គោលបំណងខែទី 11 ៖ ជួបជាមួយនឹងអ្នកជិតខាង និងកសាងទំនាក់ទំនងនៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក



ហេតុអ្វី? ចំពោះអ្នកឆ្លើយតបដំបូងគេ អាចប្រហែលជាមិនអាចទំនេរ នៅពេលមានគ្រោះមហន្តរាយកើតឡើងនោះទេ

- ❑ ស្គាល់អ្នកជិតខាងរបស់អ្នក តាមរយៈការរៀបចំពិធីជប់លៀងអាំងសាច់ប៊ីប៊ីយូ វិធីជប់លៀងនៅតាមដងផ្លូវ ឬលេងល្បែងកម្សាន្តនាពេលរាត្រី ។ បណ្តាញសង្គមដ៏រឹងមាំមួយនឹងផ្តល់ជំនួយទៅដល់អ្នក នៅក្នុងកំឡុងពេល និងក្រោយពេលមានគ្រោះមហន្តរាយកើតឡើង ។
- ❑ បង្កើតបញ្ជីទំនាក់ទំនងសហគមន៍ ដោយដាក់បញ្ចូលមានឈ្មោះ អាសយដ្ឋាន អ៊ីមែល និងលេខទូរស័ព្ទ ។
- ❑ ស្វែងយល់ឱ្យដឹងអំពីជំនាញរបស់មនុស្សម្នាក់ៗ ដែលអាចនឹងជួយអ្នកបាននៅក្នុងពេលមានគ្រោះអាសន្ន ដូចជាការសង្គ្រោះបឋម ឬជាងឈើ ។

- គន្លឹះ៖**
- ប្រសិនបើមានគ្រោះមហន្តរាយកើតឡើង សូមពិនិត្យមើលទៅលើមិត្តភក្តិ និងអ្នកជិតខាង ។ សូមជួយពួកគេតាមរបៀបដែលអ្នកអាចធ្វើបាន ។
 - បង្កើតក្រុមបណ្តាញសង្គមហ្វេសប៊ុកជាមួយនឹងមិត្តភក្តិ និងក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក ដើម្បីឱ្យអ្នកអាចចែករំលែកព័ត៌មាន ។
 - ស្វែងយល់អំពីការភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងសហគមន៍របស់អ្នក ។ សូមអានខិតប័ណ្ណយក 5 អំពីការភ្ជាប់ទំនាក់ទំនង ។

គោលបំណងខែទី 12 ៖ សិក្សាអំពីគ្រោះថ្នាក់ដែលកើតឡើងនៅក្រុងវ៉ាស៊ីនតោន



ហេតុអ្វី? កាលណាដែលអ្នកកាន់តែយល់ដឹងច្រើនអំពីគ្រោះថ្នាក់ នោះអ្នកអាចរៀបចំត្រៀមខ្លួនជាមុនបានកាន់តែប្រសើរខោនធី វ៉ាស៊ីនតោន គឺងាយនឹងកើតមានគ្រោះថ្នាក់ជាច្រើនប្រភេទដូចជា ៖ ការញ្ជួយដី ខ្យល់ព្យុះ ព្យុះរដូវរងា កំដៅកើនឡើងខ្លាំង និងត្រជាក់កើនឡើងខ្លាំង ទឹកជំនន់ និងមានច្រើនទៀត ។ ស្វែងយល់អំពីគ្រោះថ្នាក់ទាំងអស់នេះ និងដឹងអំពីរបៀប ដែលគ្រោះថ្នាក់ទាំងអស់នេះអាចមានឥទ្ធិពលលើអ្នក មិត្តភក្តិ និងក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក ។

- ❑ សូមអានខិតប័ណ្ណយក 5 គ្រោះថ្នាក់នៅខោនធី វ៉ាស៊ីនតោន, ការត្រៀមខ្លួនសម្រាប់ការញ្ជួយដី, និងអាកាសធាតុដុនជាបខ្លាំងនៅរដូវក្តៅ និងរដូវរងា ។