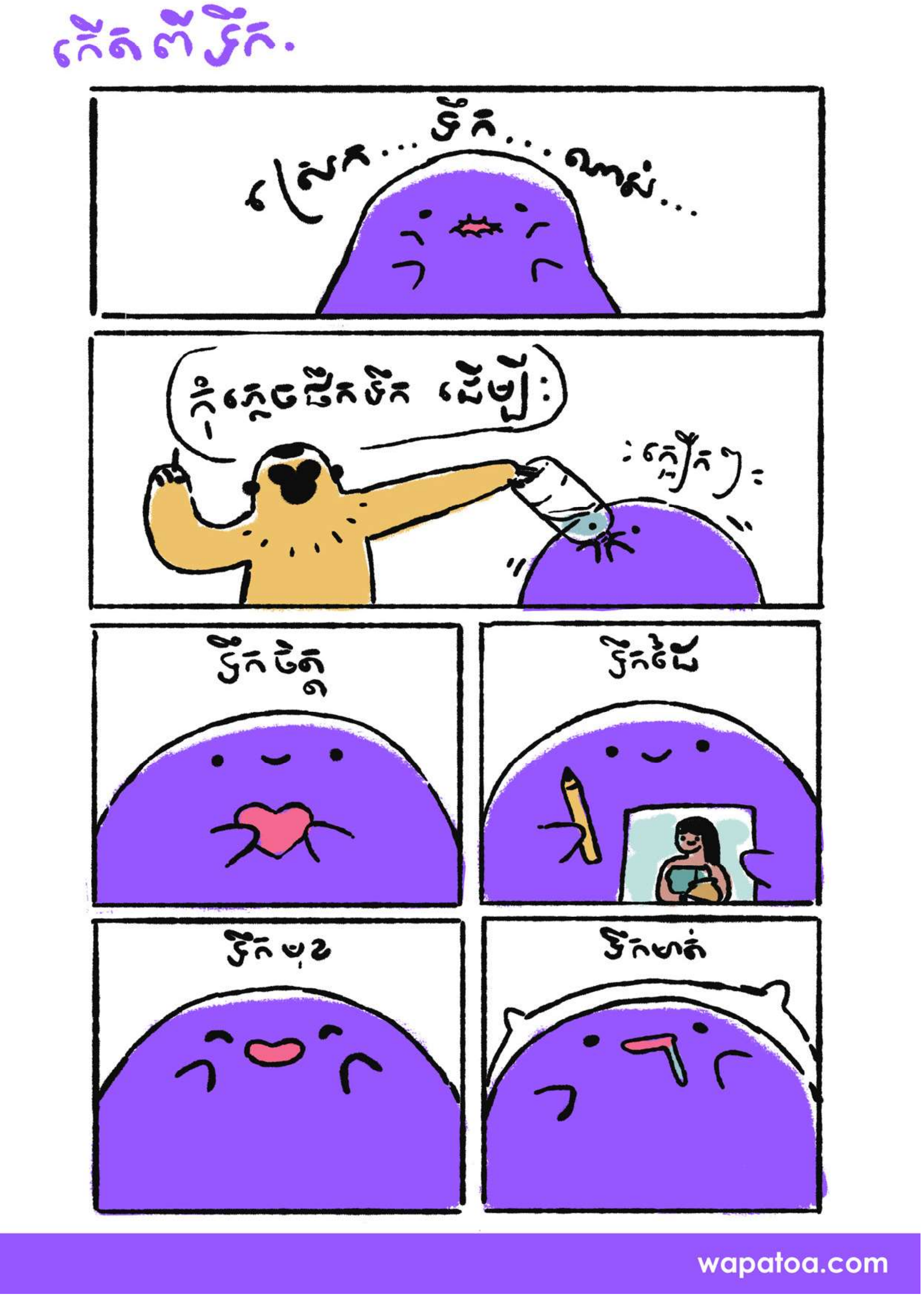
wapatoa
GUIDE
FREE!
ការអប់រំ • សិល្បៈ និង វប្បធម៌ • សហគមន៍ • បរិស្ថាន • ដើរលេង • សុខភាព
Soles nisi re nia cus isit, tecab
inciam qui sit volupid ipsunti
onseque sunt endesequi dis as
exerum libus. Cabo. Quid
molorrovid estibus, solessus.
Venihil icientur apideli gendandw



សួស្តី!

គ្រប់ពាក្យពេចន៍ រូបគំនូរ និងថ្នៃម៉ូដរបស់សៀវភៅតូចមួយនេះ គឺធ្វើឡើងដោយក្រុមការងាររប្បធម៌ ជារ៉ិបសាយមួយដែលផ្តល់ចំណេះដឹងទាក់ទងនឹងការអភិវឌ្ឍន៍ខ្លួន ដើម្បីឲ្យគ្នាយើងអាចបើកចិត្តសំលៀងគំនិត រស់នៅសប្បាយជាមួយខ្លួនឯង ជាមួយអ្នកដទៃ និងពិភពលោកតែម្តង! ថាអត់ស្រឡាញ់រប្បធម៌មួយម៉ាត់ទៅ!

បើកផែនទី

១ ការអប់រំ

ចង់ពូកែក្នុងថ្នាក់ ប្រឡងជាប់ ឬរៀនចេះពីចំណេះដឹងក្រៅថ្នាក់ច្រើនហ្អែ? ចុះមានអ្នកចង់បានអាហារូបករណ៍ ចង់ស្គាល់អ្នកផ្សេងៗដែលមានចំណង់ចំណូលចិត្តដូចគ្នា ឬចង់ប្រឡូកផ្នែកបច្ចេកវិទ្យា? មកអានផ្នែកចំណេះដឹងមក ចេះដឹងហើយ! Page: 7

៣ សហគមន៍

ពេលខ្លះ ទោះយើងសប្បាយនឹងការរៀន ការដើរលេង និងរស់នៅយ៉ាងណា ក៏អាចមានអារម្មណ៍ឯកោ ព្រោះអ្នកនៅជុំវិញខ្លួនយើងមិនចូលចិត្ត ចាប់អារម្មណ៍នឹងរបស់ដូចយើង! តែមិនថ្វីទេ អាចមកមើលក្រុមសហគមន៍យុវជនច្រើនប្រភេទ មានទាំងអ្នកចូលចិត្តរកស៊ី អ្នកចូលចិត្តបង្កើតមនុស្សយន្ត និង អ្នកចូលចិត្តសិល្បៈជាដើម! ធានាថាអ្នកនឹងមិនមានអារម្មណ៍ឯកោទៀតឡើយ! Page:

៤ បរិស្ថាន

អារឿងបរិស្ថានសំខាន់ហ្នឹង នរណាក៏ដឹងហើយ តែយើងធ្វើម៉េចទើបអាចចូលរួមថៃផែនដីហ្អ៎? ចូលមើលទំព័រនេះទៅដឹងហើយ! Page:

៥ ទេសចរណ៍

ដល់អាយុពួកយើងដុះស្លាបហោះហើរទៅខាងក្រៅហើយ! ប្រសិនបើយើងចេះដើរលេងដោយមានន័យ នោះយើងនឹងអាចរៀនច្រើន ចំរើនសេចក្ដីសុខ និងការយល់ដឹងរបស់យើងមែនទែន! អាចឆែកផ្នែកនេះដើម្បីរករបៀបដើរលេង ដែលមិនមែនដើម្បីតែថតរូបអួតគេ! Page:

២ សិល្បៈ និង វប្បធម៌

ចង់និយាយថា ពេលហាត់ប្រាណគេមិនឲ្យរំលងថ្ងៃហាត់ជើងទេ ប្រយ័ត្នធំតែខ្លួនតែជើងតូច។ ដូចគ្នាផងដែរ យើងអ្នកចូលចិត្តហាត់រៀនបញ្ចូលចំណេះដឹងថ្មីក្នុងខួរក្បាលរហូតក៏មិនគួររំលងហាត់បេះដូង ដោយរៀនមើលរៀនស្គាល់សិល្បៈនិងវប្បធម៌ផងដែរ! ម៉ោះ! អត់ស្គាល់ អត់ចេះប៉ុណ្ណាក៏អាចចាប់ផ្ដើមពីកម្មវិធី និងទីកន្លែងទាំងនេះបានដែរ! Page:

៦ សុខភាព

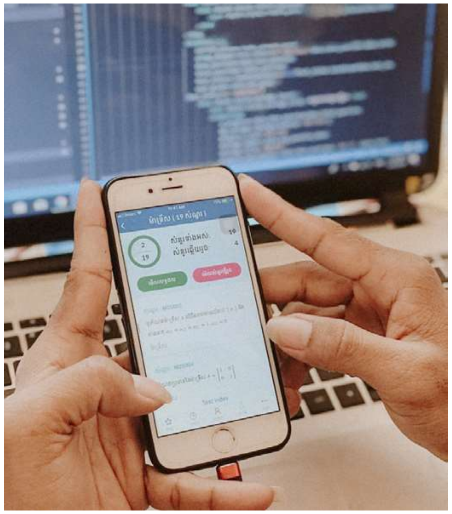
សុខកាយសប្បាយចិត្ត! នៅកន្លែងទាំងនេះ អ្នកអាចហាត់ឲ្យកាយាអ្នកមានសុខភាពល្អ ហើយជួយឲ្យចិត្តជ្រះថ្លាអស់សៅហ្មងទៀតផង! Page:

partner content

ការអប់រំ ១
EDUCATION

រៀនអោយខ្មេច! ប្រឡងឲ្យជាប់!

មិនថាអ្នកចង់ប្រលងបាក់ឌុបអោយជាប់ផុតលេខ ឬគ្រាន់តែចង់រៀនមុខវិជ្ជាណាមួយអោយចេះខ្មេចខ្ចីឬក៏ ចង់សង់រ៉ូបតម្កួយនឹងគេនឹងឯងអីទេសាកឆែកមើល កម្មវិធីទូរស័ព្ទ (App) និងវិបសាយទាំងនេះសិនមើល!



ធ្លាប់លឺពី **Tesdopi តេស្ត១២** អត់? វាជាកម្មវិធីក្នុងទូរស័ព្ទសម្រាប់សិស្សវិទ្យាល័យអាចធ្វើតេស្តខ្លួនឯងបាន ក្នុងមុខវិជ្ជាគណិតវិទ្យា រូបវិទ្យា គីមីវិទ្យា និង ជីវវិទ្យា។ ពេលយើងអាចធ្វើតេស្តខ្លួនឯងបានទើបយើងអាចដឹងពីសមត្ថភាពខ្លួន និងដឹងថាយើងគួរពង្រឹងផ្នែកណាខ្លះដើម្បីរៀនចេះ ប្រឡងបានពិន្ទុល្អ!

Tesdopi តេស្ត១២
\+ Tesdopi

Tos Rean តោះរៀន ជាវេទិកាបង្រៀនគួរមួយ! មិនបាច់ចេញក្រៅហាលភ្លៀងដើររកគ្រូទៀតទេ ឥលូវនេះគ្រាន់តែចុចទូរស័ព្ទពីរបីប៉ក់ក៏សិស្សៗ អាចរកគ្រូបង្រៀនគួរដែលត្រូវចិត្តអ្នកបានបាត់ទៅហើយ! ក្នុងនេះ គេមានថ្នាក់បង្រៀនគណិតវិទ្យា រូប ថៃ អង់គ្លេស កូរ៉េ ខ្មែរ និងចិនផងដែរ។ មិនត្រឹមតែប៉ុណ្ណោះ យើងក៏អាចចុះឈ្មោះធ្វើជាគ្រូបង្រៀនគួរក្រៅម៉ោងខ្លួនឯងផ្ទាល់តែម្តងក៏បាន!

តោះរៀន-Tos Rean
tosrean.com

E-School Cambodia គឺជាវេទិកាបង្រៀនតាមអនឡាញមួយដែលមានវីដេអូបង្រៀនដោយសាស្ត្រាចារ្យល្បីៗក្នុងប្រទេសកម្ពុជាយើង។ ក្នុងនោះ មានការបង្រៀនមុខវិជ្ជាផ្សេងៗពីថ្នាក់ទី ៧ ដល់ទី ១២ តាមកម្មវិធីសិក្សារដ្ឋ ហើយក៏មានថ្នាក់បន្ថែមផ្សេងៗទៀតផងដែរ!

E-School Cambodia
e-schoolcambodia.com
\+ E-School Cambodia

E-lab គឺជាកម្មវិធីទូរស័ព្ទដែលមានបង្ហាញវីដេអូពិសោធន៍វិទ្យាសាស្ត្រផ្សេងៗ។ យើងអាចរៀនពិសោធន៍បានតាមវីដេអូទាំងនោះក៏បានហើយក៏អាចថតវីដេអូពិសោធន៍របស់យើងដើម្បីបង្ហោះក្នុងកម្មវិធីនេះដើម្បីចែកឲ្យអ្នកដទៃមើលទៀតក៏បាន!

E-lab Official
E-lab

STEM Phnom Penh គឺជាវិបសាយដែលមានសេវាកម្មបង្រៀនសិស្សអំពីមុខវិជ្ជាវិទ្យាសាស្ត្រផ្សេងៗ មានដូចជា រូបវិទ្យា គណិតវិទ្យា គីមីវិទ្យា ការសរសេរកូដ និងមេរៀនទាក់ទងនឹងអេឡិចត្រូនិចជាច្រើនទៀត។ ការបង្រៀនខាង STEM Phnom Penh អាចបត់បែនតាមតម្រូវការរបស់សិស្សបានដោយងាយ!

តោះរៀន-Tos Rean
tosrean.com

STEM Cambodia: នែ៎! រាល់ឆ្នាំនៅភ្នំពេញមានកម្មវិធីមហោស្រពជាតិមួយស្តីអំពីវិទ្យាសាស្ត្រនិងវិស្វកម្មរៀបចំដោយអង្គការឈ្មោះថា ស្ទែម STEM កម្ពុជា ដែលយើងគ្រប់គ្នាអាចចូលរួមដោយសេរី! កុំភ្លេចឆែករកព័ត៌មានកម្មវិធីថ្មីៗពីស្ទែម STEM កម្ពុជា កុំឲ្យរំលងកម្មវិធីនេះឆ្នាំក្រោយផងណា!

STEM Cambodia Event
stemcambodia.org

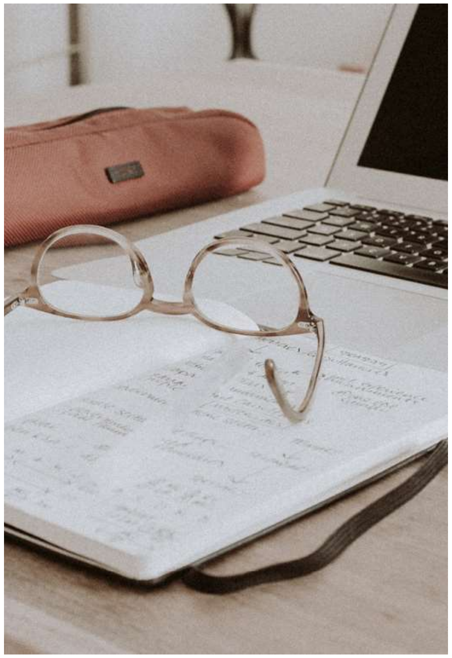
ចំណេះក្រៅថ្នាក់រៀន វគ្គ១!

ចង់ដឹងពីឱកាសផ្សេងៗពេលរៀនចប់វិទ្យាល័យមែន ឬក៏អ្នកមានចម្ងល់ចង់ដឹងពីព័ត៌មានសកលវិទ្យាល័យ ការងារ ឬការងារស្ម័គ្រចិត្តអីមួយ? សាកល្បងប្រើកម្មវិធីខាងក្រោមបន្តិចទៅ!

Sourmouy ស្ួរមួយ ជាវេទិកាអនឡាញបង្កើតឡើងសំរាប់សិស្សានុសិស្សនៅវិទ្យាល័យ ក៏ដូចជានិស្សិតនៅមហាវិទ្យាល័យផងដែរ និយាយរួមគឺសំរាប់អ្នកដែលត្រូវការព័ត៌មាន ចង់ដឹងពីបទពិសោធន៍ជោគជ័យ និងការប្រឹក្សាយោបល់អំពីការជ្រើសរើសមុខវិជ្ជាសិក្សា ការសិក្សាជំនាញបច្ចេកទេសវិជ្ជាជីវៈ ការស្វែងរកអាហារូបករណ៍ ការពិភាក្សាអំពីគំរោងការងារអនាគត និងសហគ្រិនភាពពីអ្នកដែលធ្លាប់ឆ្លងកាត់រឿងទាំងនេះជាដើម។

ពេលអ្នកចូលទៅវិបសាយរបស់ស្ួរមួយ ដំបូងអ្នកអាចចុះឈ្មោះឲ្យមានគណនីក្នុងវិបសាយ បន្ទាប់មកអ្នកអាចជ្រើសរើសថាចង់បានយោបល់ផ្នែកអ្វី អាហារូបករណ៍ពិភាក្សារឿង ជ្រើសរើសមុខវិជ្ជាសិក្សា អាជីពឬក៏ផ្សេងៗទៀត។ ពេលនោះអ្នកនឹងអាចជ្រើសរើសអ្នកប្រឹក្សាយោបល់ ហើយចាប់ផ្តើមដំណើរក្នុងការពិភាក្សា និងអនុវត្តផែនការដើម្បីដោះស្រាយចម្ងល់របស់អ្នក!

Sour Mouy
sourmouy.com



Sala Enrollment គឺជាវិបសាយមួយដែលប្រមូលផ្តុំព័ត៌មានផ្សេងៗ អំពីសកលវិទ្យាល័យទាំងឡាយនៅក្រុងភ្នំពេញ! វាមានដូចជាព័ត៌មានតម្លៃ មុខវិជ្ជា ឬមុខជំនាញដែលសាលានីមួយៗមានបើកវគ្គបង្រៀនក៏ដូចជាព័ត៌មានអាហារូបករណ៍ និងកម្មវិធីវគ្គសិក្សាក្រៅប្រទេសទៀតផង!

Sala Enrollment
salaenrollment.com

Wedushare វីឌូស៊ែរ ជាវិបសាយមួយដែលមានរាយអាហារូបករណ៍ទាំងក្នុង និងក្រៅស្រុក មានព័ត៌មានពីការងារស្ម័គ្រចិត្ត និងកម្មវិធីសិក្សាជាច្រើន។ អ្នកក៏អាចចុះឈ្មោះទទួលអ៊ីម៉ែលពីពួកគេដើម្បីកុំឲ្យរំលងឱកាសណាមួយឲ្យសោះ!

WEduShare វីឌូស៊ែរ
wedushare.com

ចំណេះក្រៅថ្នាក់រៀន វគ្គ២!

ក្រៅពីរៀនចេះមុខវិជ្ជាដែលគ្រូបង្រៀននៅសាលា ក៏នៅមានវិបសាយ ក៏ដូចជាកម្មវិធីសំរាប់គ្នាយើងដែលចង់ចេះដឹងចង់ដឹងទាក់ទងនឹងសិល្បៈ វប្បធម៌ ភាពច្នៃប្រឌិត និងមេរៀនបំណិនជីវិតផ្សេងៗផងដែរ!

Impact Hub Online Learning Platform: Impact Hub បានបង្កើតវិបសាយមួយដែលមានកម្មវិធីសិក្សាឥតគិតថ្លៃអំពីបំណិនជីវិតដូចជា សិល្បៈក្នុងការដឹកនាំ ការជួយគ្នាទៅវិញទៅមក និងការស្គាល់ពីចិត្តគំនិតខ្លួនឯងជាដើម! ដើម្បីប្រើវិបសាយនេះអ្នកត្រូវចុះឈ្មោះបង្កើតគណនីមួយជាដំបូងសិន!

IMPACT HUB

Impact Hub Online Learning
impacthubphnompenh.com

Wapatoa វប្បធម៌: អត់ដាក់វប្បធម៌ម៉េចបាន? និយាយទៅ បើមិនទាន់ស្គាល់វប្បធម៌ទេ យើងគឺជាវ៉ិបសាយមួយដែលជួយណែនាំ អ្នកអានអោយអភិវឌ្ឍខ្លួនគ្រប់ផ្នែកជាពិសេសគឺចំណេះដឹងទូទៅ ចិត្តវិទ្យា សិល្បៈ ទស្សនវិទ្យា និងវិទ្យាសាស្ត្រ។ យើងមានអត្ថបទ វីដេអូ និងរូបត្លុកទាក់ទងនឹងរឿងបង្កើតទំលាប់ ការសន្សំលុយ ការបំបាត់ស្ត្រេសជាដើម! ធ្លាប់ចូរមើលវ៉ិបសាយដ៏គួរឲ្យត្រជាក់ភ្នែករបស់យើងហើយនៅ? ហើយយើងក៏មានទំព័រហ្វេសប៊ុកដែរ! កុំភ្លេចចូលមើលផង!

វប្បធម៌-Wapatoa
wapatoa.com
t.me/wapatoa

LIFE Group ជាក្រុមមួយដែលមានបេសកកម្មចង់ជួយឲ្យមនុស្សយើងឲ្យប្រើប្រាស់សក្តានុពលរបស់ខ្លួនរស់នៅជាមួយគ្នាប្រកបដោយសុភមង្គល និងសុខភាពល្អ។ បច្ចុប្បន្ននេះ Life Group មានកម្មវិធីធំៗចំនួន២៖

- **Life Forum** ជាកន្លែងមួយដែលអ្នកអាចចែករំលែកបទពិសោធន៍ជីវិត អាចពង្រឹងសមត្ថភាពក្នុងការគិតបែបស៊ីជម្រៅ ការនិយាយជាសាធារណៈ ការដោះស្រាយបញ្ហានិងការជឿជាក់លើខ្លួនឯងជាដើម។
- **Life Run** ជាក្រុមមួយដែលអ្នកអាចចូលរួមរត់ហាត់ប្រាណជុំគ្នាជាទៀងទាត់ដើម្បីទទួលបានសុខភាពល្អទាំងផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្ត! ចង់ដឹងបន្ថែមអាចសាកល្បងឆែកវ៉ិបសាយរបស់ពួកគាត់បន្តិចទៅ!

LIFE Group
lifegroupkh.wordpress.com

ចំណេះក្រៅថ្នាក់រៀន វគ្គ៣!

នរណាខ្លះមានក្ដីស្រមៃចង់ធ្វើដំណើរទៅខេត្តផ្សេងៗក្នុងស្រុក ឬទៅដើរលេងក្រៅស្រុក? ចង់ស្គាល់ពីសង្គមយើងឲ្យកាន់តែទូលំទូលាយនោះ? បើមែន កុំភ្លេចឆែកមើលក្រុមសមាគមន៍ទាំងនេះ ដែលតែងមានឱកាសជាច្រើនសំរាប់អ្នកដែលពូកែផ្សងព្រេងដូចយើង!

AIESEC Cambodia គឺជាអង្គការដែលផ្ដល់ឱកាសឲ្យយុវជនខ្មែរអាចចេញទៅស្ម័គ្រចិត្ត ឬចូលរួមកម្មវិធីសិក្សា (exchange program) នៅប្រទេសក្រៅបាន។ ពួកគេក៏ឧស្សាហ៍ផ្ដល់កម្មវិធីសិក្សា និងវគ្គហ្វឹកហាត់ការងារខ្លីៗជាច្រើនផងដែរ!

AIESEC Cambodia
aiesec.org

FUSAAC គឺជាសហព័ន្ធនិស្សិតមួយដែលទទួលការគាំទ្រពីស្ថានទូតទូតសហរដ្ឋអាមេរិកប្រចាំនៅកម្ពុជា។ សហព័ន្ធនេះតែងបង្កើតកម្មវិធីល្អៗជាច្រើន មានដូចជា ពិព័រណ៍ពីមុខជំនាញសិក្សា និងការងារពិព័រណ៍មុខវិជ្ជារៀនសូត្រ កម្មវិធីស្ម័គ្រចិត្តនានា ក៏ដូចជាការចុះជួបយុវជន យុវនារីនៅតាមខេត្តផងដែរ។ មិនត្រឹមតែប៉ុណ្ណឹង ពួកគាត់ក៏តែងផ្សព្វផ្សាយពីឱកាសអាហារូបករណ៍ផ្សេងៗ ទាំងក្នុងនិងក្រៅស្រុកជាពិសេសទៅសហរដ្ឋអាមេរិកតែម្ដង!

Fulbright and Undergraduate State Alumni Association of Cambodia (FUSAAC)
fusaac.org

ក៏មានកម្មវិធីច្រើនដែលអ្នកអាចចូលរួមបានផងដែរ! បន្តសំលៀងគំនិតតាមរយៈការស្ដាប់ ជួប និយាយជាមួយវាគ្មិនផ្សេងៗរហូត!

Ignite ជាកម្មវិធីមួយដែលអញ្ជើញវាគ្មិនល្បីៗជាច្រើនមកចែករំលែកបទពិសោធន៍របស់គាត់ក្នុងរយៈពេលតែ ៥ នាទីម្នាក់ប៉ុណ្ណោះទេ។ ប្រធានបទគឺមានចំរុះតាំងពីបញ្ហាពិភពលោក បញ្ហាសង្គម បញ្ហាបុគ្គល និងដំណើរជីវិតផងដែរ! បើមិនបានចូលរួមកម្មវិធី ក៏អាចមើលវីដេអូរបស់ពួកគាត់នៅក្នុងទំព័រ Ignite ផងដែរ។ សំរាប់អ្នកចង់ស្ម័គ្រចិត្តជួយរៀបចំកម្មវិធី ក៏កុំភ្លេចតាមដានទំព័រគាត់ផងដែរណា!

Ignite
ignitephnompenh.org

Barcamp-បារខែម វិញគឺជាកម្មវិធីដែលប្រព្រឹត្តិទៅជារៀងរាល់ឆ្នាំ ដែលគាត់តែងនាំអ្នកដែលយល់ដឹងពីផ្នែកបច្ចេកវិទ្យា កុំព្យូទ័រ IT ការរកស៊ី ការសរសេរអត្ថបទ និងបង្កើតវីដេអូជាដើម ឲ្យទៅនិយាយចែករំលែកចំណេះដឹងដល់សិស្សានុសិស្សប្រចាំតំបន់ណាមួយ។ បារខែមរាល់ឆ្នាំតែងធ្វើឡើងនៅច្រើនខេត្តទូទាំងប្រទេសដូច្នេះកុំភ្លេចតាមដានទំព័រពួកគាត់ និងចូលរួមផងណា!

BarCamp Phnom Penh
barcamp.asia

The U.S. Ambassador's Youth Council - ក្រុមប្រឹក្សាយុវជនឯកអគ្គរដ្ឋទូតសហរដ្ឋអាមេរិកនៅកម្ពុជា (AYC) គឺជាក្រុមយុវជនស្ម័គ្រចិត្តមួយក្រុមដែលទទួលការគាំទ្រពីទូតសហរដ្ឋអាមេរិកនៅកម្ពុជា ដើម្បីចូលរួមបង្កើតគំរោង និងកិច្ចការផ្សេងៗក្នុងគោលបំណងដោះស្រាយបញ្ហាទាក់ទងនឹងវិស័យអប់រំ បរិស្ថាន និងការរកការងារ។

The U.S. Ambassador's Youth Council

ayccambodia.wordpress.com

Youth Development Program (YDP) គឺជាក្រុមអ្នកស្ម័គ្រចិត្តមួយបង្កើតឡើងដើម្បីជំរុញខាងវិស័យអប់រំ ចំណេះដឹងខាងរកឱកាសការងារស្ម័គ្រចិត្ត និងបំណិនជីវិតផ្សេងៗផងដែរ!

Youth Development Program (YDP)

Youth Resource Development Program - កម្មវិធីអភិវឌ្ឍន៍ធនធានយុវជន (YRDP) គឺជាកម្មវិធីមួយដែលជំរុញយុវជនខ្មែរយើងឲ្យ មានការគិតកម្រិតខ្ពស់ ចេះប្រើសិទ្ធិខ្លួនឯង ហើយធ្វើជាបុគ្គលដែលមានទំនួលខុសត្រូវក្នុងគ្រួសារ និងសង្គមជាតិផងដែរ។ ពួកគេមានការផ្សព្វផ្សាយឱកាសសិក្សា ឱកាសស្ម័គ្រចិត្ត និងឱកាសជាច្រើនទៀតផងដែរ!

ចូលចិត្តខាងហ្នឹងមែនទេ? តាមពិតនៅមានវិបសាយ និងកម្មវិធីល្អៗជាច្រើនទៀតណា៎! កុំភ្លេចនាំគ្នាដើរជីកកកាយរកតាមអ៊ីនធឺណែតបន្ថែមផង ហេហេ!

Youth Resource Development Program - កម្មវិធីអភិវឌ្ឍន៍ធនធានយុវជន (YRDP)

yrdp.org

ប្រឡូកនឹងសម័យឌីជីថល!

ចង់តាមដានប្រឡូកនឹងសម័យបច្ចេកវិទ្យាសតវត្សរ៍ទី ២១ នឹងគេអត់? បើចង់ យើងបានចងក្រង
វិបសាយនិងកម្មវិធីសិក្សាសរសេរកូដ ក៏ដូចជាសរសេរកម្មវិធីកុំព្យូទ័រជាច្រើនដែលអ្នកអាចចូលរួមបាន!

Technovation កម្ពុជា គឺជាកម្មវិធីមួយដែលជំរុញឲ្យសិស្សនារីៗចូលរួមរៀនដោះស្រាយបញ្ហាក្នុងសង្គមតាមរយៈ ការរៀនសរសេរកូដ និងការប្រើប្រាស់បច្ចេកវិទ្យាផ្សេងៗ! បើចង់ដឹងបន្ថែម បើចង់ចូលរួម កុំភ្លេចតាមដានទំព័ររបស់ Technovation កម្ពុជាណា៎!

CAMBODIA

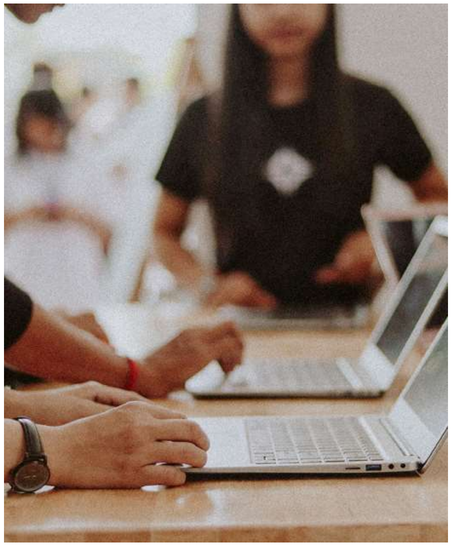
Technovation Cambodia
development-innovations.org/technovation

Sisters of Code គឺជាក្លឹបសរសេរកូដសំរាប់នារីៗក្នុងប្រទេសកម្ពុជា ដែលមានបង្រៀងសិស្សស្រីៗក្នុងការសរសេរកូដដោយឥតគិតថ្លៃ។ កម្មវិធីគាត់មាននៅតាមសាលារដ្ឋខ្លះ និងមាននៅតាមសាលា អាយធី IT Academy STEP កម្ពុជាផងដែរ។ បើអ្នកចង់ដឹងបន្ថែម ឬចង់ចូលរួមអាចឆែកទំព័រហ្វេសប៊ុក “Sisters of Code” ហើយសាកសួរព័ត៌មានចុះឈ្មោះសិក្សាពីទំព័រគេផ្ទាល់តែម្តងក៏បាន!

SISTERS OF CODE

Sisters of Code
cambodia.itstep.org/news-en/sisters of code

Koompi (គម្ពីរ) ជាកុំព្យូទ័រយួរដៃទីមួយដែល ធ្វើឡើងដោយកូនខ្មែរ ហើយក៏ជាឧបករណ៍មួយសម្រាប់បំប៉នយុវជនជំនាន់ក្រោយឲ្យក្លាយទៅជាវិស្វករ ជាអ្នកដោះស្រាយបញ្ហា និងអ្នករុករកថ្មីៗផងដែរ។ គម្ពីរក៏មានកម្មវិធី Koompi Apprenticeship ដែលក្នុងនោះសិស្សៗគ្នាយើងដែលចង់ចេះកូដ ឬសរសេរប្រូក្រាមកុំព្យូទ័រអាចមកជួបជុំគ្នារៀនដោយខ្លួនឯង ដោយមានការជួយណែនាំបន្តិចបន្តួចពីក្រុមការងារគម្ពីរទៀតផង។ បើចង់ចូលរួមជាមួយពួកគាត់ គ្រាន់តែនាំគ្នាចូលក្នុងក្រុមតេលេក្រាមរបស់គម្ពីរហើយនិយាយជាមួយអេដមីនក្នុងនោះទៅជាការស្រេច!



KOOMPI
koompi.com
t.me/koompi

Techo Startup គឺជាកម្មវិធីមួយដែលត្រូវបានបង្កើតឡើងដើម្បីជំរុញការរីកចម្រើនផ្នែកបច្ចេកវិទ្យា និងការបង្កើតក្រុមការងារខ្នាតតូចៗនៅកម្ពុជា។ **Techo Startup** មានកម្មវិធីជាច្រើនសម្រាប់សិស្សសាកលវិទ្យាល័យរៀនពីដំណើរបង្កើតគំនិតរកស៊ី ដោយប្រើបច្ចេកវិទ្យាទំនើប និងកម្មវិធីជំរុញក្រុមការងារតូចៗក្លាយជាក្រុមហ៊ុនមួយដែលអាចឈរជើងបានផងដែរ! កុំភ្លេចឆែកមើល **Techo Startup** ផងណា!

Techno Start Up Centre
technostartup.centre

Geeks in Cambodia គឺជាវិបសាយភាសាអង់គ្លេសមួយបង្កើតឡើង ដើម្បីផ្សព្វផ្សាយព័ត៌មាន ទាក់ទងនឹងការអភិវឌ្ឍន៍ផ្នែកបច្ចេកវិទ្យាក្នុងសង្គមខ្មែរ។ បើចង់ដឹងថាខ្មែរយើងអភិវឌ្ឍផ្នែកឌីជីថលដល់ណាហើយ កុំភ្លេចឆែកមើលវិបសាយនេះផង!

Geeks in Cambodia
geeksincambodia.com

ប្រឡូកនឹងសម័យឌីជីថល!

ក្នុងការរៀនសូត្រតាំងពីវិទ្យាល័យដល់សាកលវិទ្យាល័យ គឺតែងតែមានពេលយើងត្រូវការស្រាវជ្រាវទាក់ទងនឹងប្រធានបទដែលយើងមិនសូវយល់ជាមិនខានឡើយ មិនថាទាក់ទងនឹងសេដ្ឋកិច្ច នយោបាយ បញ្ហាសង្គម វប្បធម៌ សុខភាព បរិស្ថានអីទេ! អញ្ចឹងហើយ យើងសូមបង្ហាញវិបសាយផ្សេងៗខាងក្រោមនេះ ដែលនឹងអាចជួយផ្តល់ព័ត៌មានទិន្នន័យជាក់ស្តែងជាច្រើន។ និយាយទៅ! អ្នកមិនបាច់រត់ស្លន់ស្លោរពេញស្រុក ដើម្បីស្រង់ទិន្នន័យដែលមានស្រាប់នោះទេ!

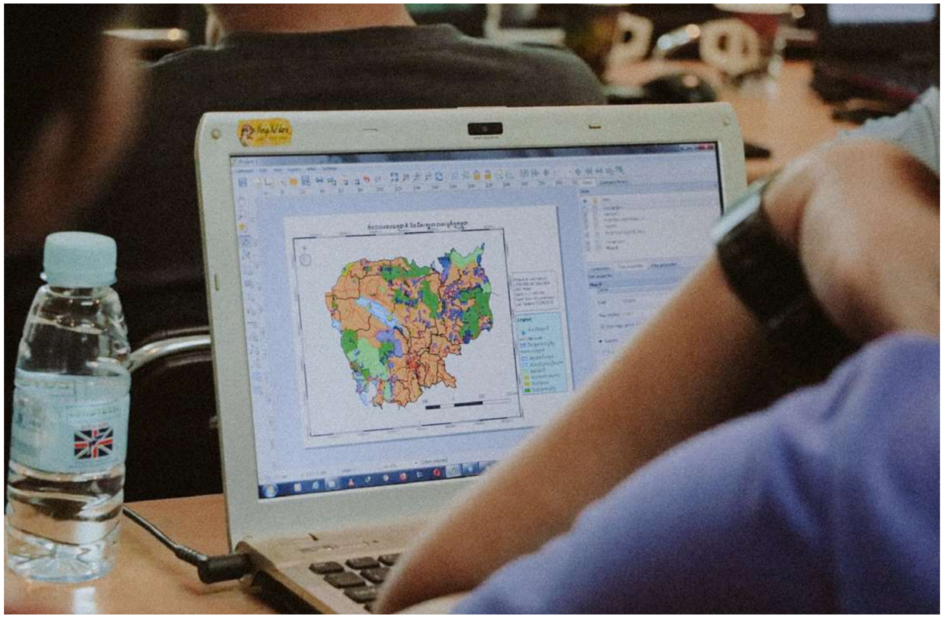
Cambodia Development Resource Institute (CDRI) មានការស្រាវជ្រាវគោលនយោបាយក្នុង ៦ វិស័យ គឺ វិស័យកសិកម្ម សេដ្ឋកិច្ច អប់រំ បរិស្ថាន អភិបាលកិច្ច និង សុខភាព។ អ្នកអាចរករបាយការណ៍ស្រាវជ្រាវដែលពួកគាត់ខំសិក្សាបានដោយឥតគិតថ្លៃ នៅលើវិបសាយ CDRI បាន! ឯកសារមានជាភាសាអង់គ្លេស។

Cambodia Development Resource Institute

CDRI
cdri.org.kh

Open Development Cambodia (ODC) មានព័ត៌មាននិងស្ថិតិលំអិតទាក់ទងទៅនឹង ៣ ផ្នែកគឺ បរិស្ថាននិងដីធ្លី សេដ្ឋកិច្ច និងប្រជាជន។ ក្រៅពីឯកសារស្រាវជ្រាវព័ត៌មានលំអិត វិបសាយរបស់ ODC ក៏មានផែនទីបច្ចេកទេសថ្មីដែលអាចបង្ហាញទិន្នន័យចំនួន 70 ផ្នែកទាក់ទងទៅនឹងស្ថានភាពរស់នៅរបស់ប្រជាជនខ្មែរ បែបនេះសិស្សដែលចង់សិក្សាពីបញ្ហាដីធ្លីនៅកម្ពុជា ពីផលិតផលកសិកម្មនៅកម្ពុជា ឬទន្និន័យថាមពលអគ្គិសនី ថាមពលវារីអគ្គសនី ប្រេងកាត និងអ្វីច្រើនទៀត ផែនទីទាំង 70 នឹងអាចជួយក្នុងការស្រាវជ្រាវ!

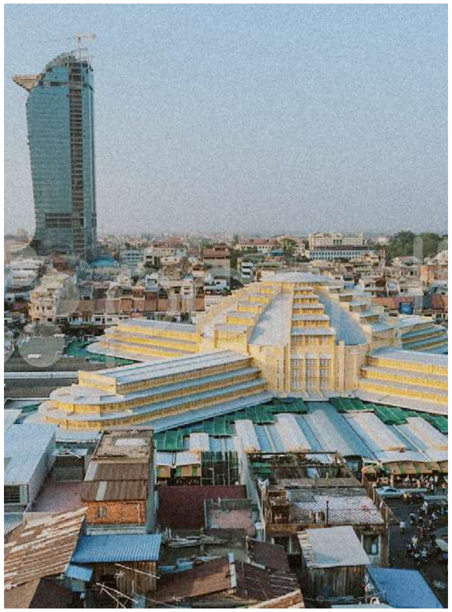
Open Development Cambodia
opendevelopmentcambodia.net



World Bank's Cambodia Research គឺជាផ្នែកមួយរបស់វិបសាយ ធនាគារពិភពលោក (World Bank) ដែលជាស្ថាប័នផ្តល់ជំនួយថវិកាអន្តរជាតិមួយ។ ទំព័រនេះមានមានភាសាអង់គ្លេសនិងខ្មែរហើយសំខាន់គឺមានចងក្រងមានឯកសារស្រាវជ្រាវ និងព័ត៌មានផ្សេងៗទាក់ទងនឹងស្ថានភាពរស់នៅប្រជាជនកម្ពុជា និងសេដ្ឋកិច្ចប្រទេសយើងផងដែរ។

THE WORLD BANK

worldbank.org/en/country/cambodia/research



Center for Khmer Studies (CKS) មជ្ឈមណ្ឌលខេមរសិក្សា គឺជាវិបសាយមានជាភាសាអង់គ្លេសនិងខ្មែរចែកចាយព័ត៌មាន និងឯកសារទាក់ទងទៅនឹងវប្បធម៌ សិល្បៈ ប្រវត្តិសាស្ត្រ និងអក្សរសិល្ប៍ខ្មែរជាច្រើន ដូចជា ការសិក្សាពីការបង្កើតពាក្យថ្មីជាដើម។ ក្រៅពីនេះ មជ្ឈមណ្ឌលខេមរសិក្សា ក៏ផ្សាយពីឱកាសអាហារូបករណ៍ផ្សេងៗទាក់ទងនឹងការស្រាវជ្រាវផងដែរ! បើចង់រៀនពីប្រវត្តិសាស្ត្រ សិល្បៈ វប្បធម៌ខ្មែរ ហើយរៀនជំនាញស្រាវជ្រាវទៀតនោះ កុំភ្លេចតាមដានពួកគាត់ឲ្យបានជាប់លាប់ណា!

Centre for Khmer Studies
khmerstudies.org

partner content

សិល្បៈ ២

ART & CULTURE

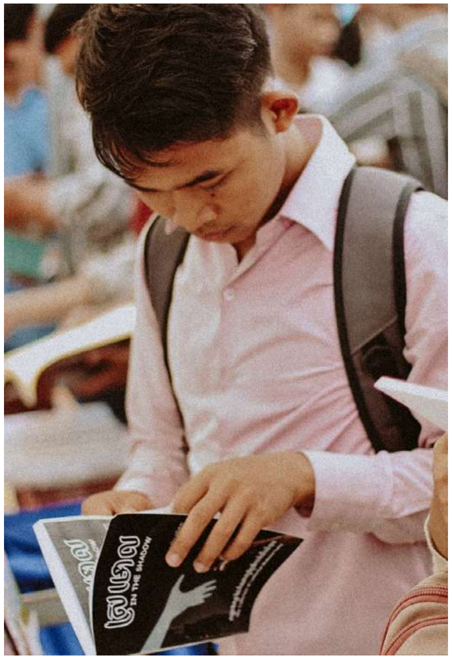
អានកាន់តែច្រើន កាន់តែត្រាស់ដឹង!

សំរាប់អ្នកដែលចង់ចាប់ផ្ដើមអានសៀវភៅ មិនថារឿងប្រលោមលោកឬសៀវភៅអភិវឌ្ឍន៍ខ្លួនក៏បាន និង សំរាប់អ្នកដែលចង់រកមិត្តភក្ដិចូលចិត្តអានសៀវភៅដូចគ្នា អានផ្នែកនេះមិនខុសទេ!

បណ្ណាល័យបញ្ញវន្ត (Scholar Library) ជាបណ្ណាល័យសហគមន៍មួយនៅក្រុងភ្នំពេញ ដែលយើងអាចខ្ចីសៀវភៅជាច្រើនមានទាំងភាសាអង់គ្លេស ខ្មែរ និងចិនបានតាមចិត្តចង់។ ពួកគាត់ក៏មានសៀវភៅទាក់ទងនឹងអក្សរសិល្ប៍ សេដ្ឋកិច្ច ទស្សនវិទ្យា ច្បាប់ សិល្បៈ ប្រវត្តិសាស្ត្រ និងទេសចរណ៍ផងដែរ។ បើមិនបានទៅដល់កន្លែង អ្នកក៏អាចចូលរួមតាមដានសកម្មភាពរបស់ពួកគាត់តាមវ៉ិបសាយ និងហ្វេសប៊ុកព្រោះគាត់តែងបង្ហោះព័ត៌មានទាក់ទងនឹងសៀវភៅ វប្បធម៌ និងចំណេះដឹងទូទៅមិនដែលខានទេ!

Scholar Library – បណ្ណាល័យបញ្ញវន្ត
scholarkh.wordpress.com

ក្រៅពីគ្រឹះស្ថានទាំងនេះមានបណ្ណាល័យសាធារណៈល្អៗច្រើនដូចជាបណ្ណាល័យរបស់**សាកលវិទ្យាល័យភូមិន្ទភ្នំពេញ (Royal University of Phnom Penh), សាកលវិទ្យាល័យបញ្ញាសាស្ត្រ (Paññasastra University of Cambodia)** និង **សាកលវិទ្យាល័យកម្ពុជា (University of Cambodia)** ជាដើម។



មហោស្រពអក្សរសិល្ប៍ខ្មែរ (Khmer Literature Festival) ជាកម្មវិធីមួយដែលប្ដូរទីតាំងជារៀងរាល់ឆ្នាំ។ វាជាគំនិតដោយ អ្នកនិពន្ធ សូ ភីណា ពីក្រុមស្លាបប៉ាកកាខ្មែរ រួមទាំងអ្នកនិពន្ធជាច្រើនទៀត ដើម្បីចូលរួមចំណែកលើកកម្ពស់វិស័យអក្សរសិល្ប៍ខ្មែរ។ ក្នុងនោះយើងអាចចូលរួមវេទិកាពិភាក្សាអំពីបរិបទសំខាន់ៗ ការសម្ពោធសៀវភៅថ្មីៗ សិក្ខាសាលាសំរាប់អ្នកនិពន្ធ និងការសម្ដែងសិល្បៈកម្សាន្តផងដែរ!

មហោស្រពអក្សរសិល្ប៍ខ្មែរ
Khmer Literature Festival

បើចូលចិត្តសៀវភៅ ក៏កុំភ្លេចមកចូលរួមជាអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត ឬចូលរួមកម្មវិធីខាងក្រោមនេះផងដែរ!

ពិព័រណ៍សៀវភៅកម្ពុជា (Cambodia Book Fair) គឺជាពិព័រណ៍សាធារណៈមួយដែលមានដាក់លក់សៀវភៅរាប់រយក្បាល ហើយក៏មានកម្មវិធីសំរាប់អ្នកនិពន្ធ អ្នកបោះពុម្ពសៀវភៅ និងបុគ្គលផ្សេងៗទៀតទាក់ទងនឹងវិស័យនេះ មកធ្វើបទបង្ហាញចែករំលែកចំណេះដឹងរបស់ពួកគាត់ទៀតផង! បើចង់ចូលរួមគ្រាន់តែកុំភ្លេចតាមដានព័ត៌មានកម្មវិធីនេះក្នុងទំព័រហ្វេសប៊ុកទៅបានហើយណា!

Cambodia Book Fair

ទិវាអំណានជាតិ (National Reading Day)
បង្កើតឡើងដើម្បីអបអរសាទរ ទិវាជាតិអំណានជារៀងរាល់ឆ្នាំ។ កម្មវិធីនេះបានលេចចេញរូបរាងក្រោមកិច្ចផ្តួចផ្តើមរបស់ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា។ កម្មវិធីនេះមានការតាំងពិព័រណ៍សៀវភៅ ការចែកសៀវភៅឥតគិតថ្លៃ (ថាអត់ឡូយមួយម៉ាត់ទៅ?) និង កម្មវិធីកម្សាន្តជាច្រើនផ្សេងទៀតផង។ អ្នកអាចចូលរួមដោយសេរី! ហើយបើចង់ដឹងព័ត៌មានបន្ថែម គ្រាន់ទៅទំព័រហ្វេសប៊ុករបស់ពិពរណ៍សៀវភៅកម្ពុជា (Cambodia Book Fair) ទៅបានស្រេច។

សៀវភៅជីវិត គឺជាគ្រឹះស្ថានបោះពុម្ពសៀវភៅដែលនិពន្ធដោយអ្នកនិពន្ធខ្មែរយើង ហើយភាគច្រើនសៀវភៅទាំងនេះជួយជំរុញការអភិវឌ្ឍខ្លួនឲ្យកាន់តែប្រសើរឡើង តាមរយៈរឿងប្រលោមលោកដែលដំណាលពីដំណើរជីវិតការស្គាល់ខ្លួនឯងជាដើម!

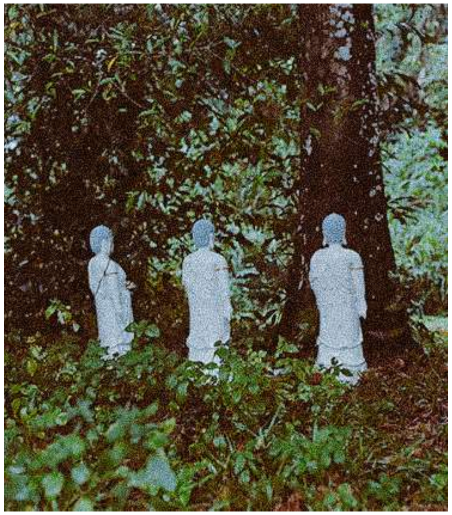
សៀវភៅជីវិត
seavphovjivet.com

Mind Books គឺជាគ្រឹះស្ថានបោះពុម្ពសៀវភៅជាភាសាខ្មែរដែលជួយបង្កើនបញ្ញារបស់អ្នក។ ពួកគាត់មានបោះពុម្ពសៀវភៅទាក់ទងនឹងការអប់រំសតិបញ្ញា ទស្សនវិជ្ជា ចិត្តវិទ្យា និទានអប់រំខ្លីៗវិធីសាស្ត្រអភិវឌ្ឍន៍ខ្លួន ការប្រកបជោគជ័យលើអាជីវកម្ម ជាដើម។

Mindbooks

មុជចូលពិភពសិល្បៈ និងវប្បធម៌!

រស់នៅម៉េចមានន័យបើយើងមិនបន្ថែមជាតិចូវតាមរយៈសិល្បៈ និងវប្បធម៌នោះ? នៅខ្មែរយើងតាមពិតមានស្ថាប័ន និងគំរោង ក៏ដូចជាកម្មវិធីសិល្បៈច្រើនគួរសមដែរ គ្រាន់តែមិនសូវមានគេស្គាល់តែប៉ុណ្ណោះ! ឥលូវអ្នកអានពីពួកគាត់ ហើយទៅគោះទ្វារចូលមើលការងាររបស់គាត់ទៅ! ឲ្យតែយើងមានចិត្តចង់រៀនចង់យល់ ស្មេរជឿថាគាត់នឹងសប្បាយចង់បង្ហាញយើងជាមិនខាន!



Sa Sa Art Project គម្រោងសសសិល្បៈ គឺជាគម្រោងសាកល្បងមួយដែលជាកន្លែងផ្តល់នូវការពិភាក្សាជ្រៅជ្រះរវាងសិល្បករ និងសាធារណជន ដោយសារមើលឃើញការខ្វះខាតរចនាសម្ព័ន្ធ និងទំនាក់ទំនងរវាងសិល្បៈថ្មីៗក្នុងកម្ពុជាយើងនេះឯង! មិនត្រឹមជួយជ្រោមជ្រែងឲ្យសិល្បករខ្មែរឈានដើរទៅមុខនោះទេ គម្រោងសសសិល្បៈក៏ថែមទាំងបន្តទាក់ទង សហការជាមួយសិល្បករនៅក្នុងអាស៊ី តាមរយៈការតាំងពិពណ៌ និងគម្រោងច្នៃប្រឌិតផ្សេងៗទៀតផង!

Sa Sa Art
sasaart.info

អាតបារ - The Art Bar គឺជាស្ទូឌីយ៉ោសិល្បៈមួយដែលអ្នកអាចមកបញ្ចេញភាពច្នៃប្រឌិតរបស់អ្នក! អាចមកតែម្នាក់ឯង ជាមួយមិត្តភក្តិ មិត្តរួមការងារ អ្នកជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នក ឬក៏ជាមួយអ្នកដែលមិនធ្លាប់ស្គាល់គ្នាសោះក៏បាន! នៅទីនេះគេមានឧបករណ៍គ្រប់ប្រភេទសំរាប់បង្កើតស្នាដៃសិល្បៈស្រាប់ឲ្យអ្នក មានដូចជាថ្នាំពណ៌ ជក់ ឧបករណ៍ស្ទួនជាដើម!

The Art Bar
theartbarkh.com

ពេលខ្លះយើងមានគំនិតចង់បង្កើតគំរោងសិល្បៈ ឬគំរោងច្នៃប្រឌិតអ្វីម៉្យាងតែពិបាកចិត្តព្រោះគ្មានកន្លែងធ្វើវា ឬជួបពិភាក្សាជាមួយក្រុមយើងនោះឡើយ... តាមពិតដោយហេតុហ្នឹងហើយទើបញ៉ាំងឲ្យស្ថាបនិករបស់កន្លែងខ្ញុំបង្កើតកន្លែងនេះឡើង។

កន្លែងខ្ញុំ (Kon Len Khnom) គឺជាកន្លែងច្នៃប្រឌិតឯករាជ្យមួយដែលជួយផ្សារភ្ជាប់សិស្សរៀនខាងសិល្បៈ សិល្បករ និងអ្នកដែលព្យាយាមរកកន្លែងសមស្របដើម្បីធ្វើការលើគំរោងសិល្បៈផ្ទាល់ខ្លួនជាមួយគ្នា។

កន្លែងខ្ញុំ - Kon Len Khnom
konlenkhnom.com

ចំណែកឯ **ដំបូល (Dambaul)** វិញក៏ជាកន្លែងច្នៃប្រឌិតមួយដែរ ហើយក៏ដើរតួរជាផ្ទះធនធានសិល្បៈ ជាបន្ទប់អានសៀវភៅផង ហើយក៏ជាទីកន្លែងសម្រាប់ចែករំលែកចំនេះដឹងដែរ។ ដំបូល ក៏កំពុងតែរៀបចំ និងប្រមូលសៀវភៅសិល្បៈអន្តរជាតិផ្សេងៗដែរ។ បើចង់ទៅលេងកន្លែងខ្ញុំរឺដំបូលហាំចូលមើលទំព័រ facebook រឺ website របស់គាត់ទៅដើម្បីបានព័ត៌មានបន្ថែម។

Dambaul
dambaul.com

មានដែលចង់ដឹងថាស្នាដៃសិល្បករជំនាន់ថ្មីជំនាន់ប៉ុនៗយើងនេះនិយាយពីអីខ្លះ ធ្វើចេញរបៀបអីខ្លះអត់? សិល្បករវ័យក្មេងខ្លះ ទោះជាមិនមានបទពិសោធន៍ក្នុងការតាំងពិព័រណ៍ការងាររបស់ខ្លួនក៏ពិតមែន តែតាមពិតស្នាដៃរបស់ពួកគាត់មានភាពល្អៗ និងចាក់ដោតដល់សង្គមណាស់! ដោយសារហេតុនេះហើយ ទើបគេបង្កើត **កម្មវិធីជំនាន់នៃភាពច្នៃប្រឌិត (Creative Generation)** ឡើង គឺដើម្បីជួយសិល្បករខ្មែរវ័យក្មេង ដាក់តាំងស្នាដៃរបស់ពួកគាត់នោះឯង! ជារៀងរាល់ឆ្នាំ កម្មវិធីនេះតែងជ្រើសរើសបេក្ខជនចំនួន៥-៦នាក់ ដើម្បីដាក់តាំង។ បើអ្នកជាសិល្បករវ័យក្មេង សាកដាក់ពាក្យនឹងគេទៅ! តែបើអ្នកគ្រាន់ចង់តាមដានស្នាដៃរបស់សិល្បករទេក៏កុំភ្លេចតាមដានដើម្បីបានដំណឹងថ្ងៃពិព័រណ៍ផ្សេងៗផង!

Creative Generation

មានថ្ងៃខ្លះ យើងចង់ចេញក្រៅអង្គុយលេងជាមួយមិត្តភក្តិ តែគ្មានលុយចូលហាងកាហ្វេថ្លៃៗនោះទេ! កុំភ័យ ឥលូវនេះមាន **Futures Factory** នៅជិតវាំង ដែលទើបបើក! មានកន្លែងអង្គុយលេង ម្ហូបថោកៗ វិចិត្រសាលសិល្បៈ និងកន្លែងឡូយៗជាច្រើនទៀត! ទើបបើកបានប៉ុន្មានខែប៉ុណ្ណោះ តែពួកគាត់បង្កើតកន្លែងនេះឡើងដើម្បីឲ្យយុវជន យុវនារីខ្មែរអាចសំរេចបំណងនិងបង្កើតអនាគតខ្លួនបាន ដូច្នេះប្រាកដណាស់ពួកគាត់នឹងមានកម្មវិធីមានប្រយោជន៍ជាច្រើននៅថ្ងៃអនាគតជាមិនខាន។

Futures Factory

និយាយទៅបើថាចង់នាំសង្សារ រឺមិត្តភក្តិដើរលេងមើលគំនូរស្អាតៗអី អាចនាំពួកគាត់ទៅវិចិត្រសាលក្បាច់នៅ **Factory** បាន។ **វិចិត្រសាលក្បាច់** ហ្នឹង គឺជាសាលសិល្បៈមួយដែលផ្តោតទៅលើការគាំទ្រ និងផ្សព្វផ្សាយទស្សនីយភាពសិល្បៈ និងសិល្បករនៅកម្ពុជា។ វិចិត្រសាលនេះភាគច្រើនតែងរៀបចំការតាំងពិព័រណសម្រាប់បង្ហាញស្នាដៃសិល្បៈរបស់វិចិត្រករក្នុង និងក្រៅស្រុក ហើយពួកគាត់ក៏មានដាក់គំនូរនោះលក់ដែរបើចង់ទិញ។

Kbach Gallery
kbachgallery.com

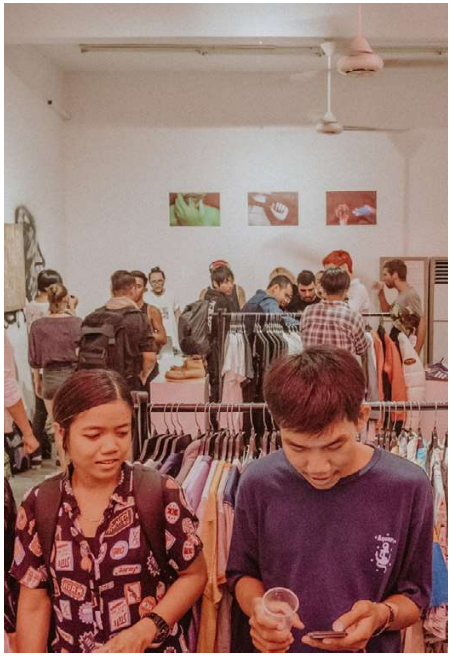
N o w h e r e គឺជាស្ទូឌីយ៉ោសិល្បៈឯករាជ្យមួយដែលគេធ្វើឡើងដើម្បីសិក្សាសហការ និងបណ្តុះគំនិតថ្មីៗ! នៅទីនេះគេមានធ្វើថ្នាក់បណ្តុះបណ្តាលផ្សេងៗក៏ដូចជាមានទទួលសេវាកម្មសិល្បៈតាមតម្រូវការយើងផងដែរ! មិនត្រឹមតែប៉ុណ្ណឹង N o w h e r e តែងមានរៀបចំការបង្រៀន ក៏ដូចជាកន្លែងធ្វើការជុំគ្នាជារឿយៗផងដែរ! មានពេលមកចូលរួមសប្បាយរៀនជាមួយ N o w h e r e ម៉ោះ!

N o w h e r e Art Studio

មានអារម្មណ៍ថាចង់មើលកុន តែជាកុនជំនាន់មុន មិនមែនជាកុនសម័យថ្មី ផលិតដោយបរទេស ហើយយកមកចាក់ពេញរោងកុនខ្មែរយើងនោះទេ? អញ្ជើងមកលេងមជ្ឈមណ្ឌលបុប្ផាណាមក!

មជ្ឈមណ្ឌលធនធានសោតទស្សន៍បុប្ផាណា - Bophana Center ជាមជ្ឈមណ្ឌលផ្ទុកឯកសារប្រវត្តិសាស្ត្ររបស់កម្ពុជាក្នុងសភាពជា រូបថត វីដេអូ និងរឿងជាច្រើនទៀតផង! គោលបំណងចំបងរបស់បុប្ផាណាគឺ ប្រមូលឯកសារវីឌីអូ រី សំលេងដែលជួយអោយកូនខ្មែរនិងកម្ពុជារកឃើញឡើងវិញ និងយល់ដឹងពីអតីតរបស់ខ្លួនឯង និងបង្កើតឡើងនូវអនាគតថ្មីសម្រាប់កម្ពុជា! សំខាន់បំផុតនោះគឺគ្នាយើងអាចចូលមើលដោយសេរី!

Bophana Centre
bophana.org



វិចិត្រសាលបង - Bong the Gallery វិញគឺខុសគេបន្តិច ព្រោះពួកគាត់ផ្តោតសំខាន់លើស្នាដៃសិល្បៈ និងអ្នកច្នៃម៉ូដសំលៀកបំពាក់ក្នុងតំបន់អាស៊ីអាគ្នេយ៍តែម្តង! លើសពីនេះទៅទៀត វិចិត្រសាលមួយនេះក៏មានរៀបចំការតាំងពិព័រណ៍ជារឿយៗផងដែរ!

Bong The Gallery

នៅពេលចូលឆ្នាំខ្មែរ បើអត់មានគម្រោងថាទៅណាទេមកលេងបុណ្យភូមិមក។ សប្បាយជារៀងរាល់ឆ្នាំ!
បុណ្យភូមិ Bonn Phum គឺជាពិធីបុណ្យរៀបចំឡើងដោយយុវជនខ្មែរនៅក្នុងវត្ត ដើម្បីអបអរសាទរ ក៏ដូចជារំលឹកឡើងវិញនូវប្រពៃណី ការសំដែង ល្បែងរបាំ និងសិល្បៈប្រពៃណីខ្មែរជាច្រើនទំរង់ទៀតផង! យើងអាចចូលរួមដោយសេរី គ្រាន់តែតាមដានផងថាឆ្នាំនេះគេធ្វើនៅវត្តណាព្រោះគេតែងដូរវត្តជារៀងរាល់ឆ្នាំ!

BonnPhum បុណ្យភូមិ
bonnphum.com

ឱកព្រហ្មសុដន្ត្រៈ និងក្រុមនាដ្យរស គឺជាក្រុមរបាំទីមួយនៅកម្ពុជាដែលមានអ្នករបាំជាអ្នកស្រឡាញ់ភេទដូចគ្នាទាំងអស់! ពួកគាត់បង្កើតរបាំថ្មីចេញពីក្បាច់ខ្មែរបូរាណ ដើម្បីបង្ហាញពីភាពជាមនុស្ស និង សេចក្តីថ្លៃថ្នូររបស់មនុស្សយើងផងដែរ! មិនត្រឹមតែប៉ុណ្ណឹង ពួកគាត់ក៏មានបំណងក្នុងការបញ្ចូលប្រពៃណីខ្មែរជាមួយគំនិតសម័យដើម្បីលើកតម្កើងគុណភាពនៃជីវិត ក៏ដូចជាការបង្ហាញពីអារម្មណ៍របស់សហគមន៍អ្នកស្រឡាញ់ភេទដូចគ្នានៅកម្ពុជាទៀតផង! គាត់មានសំដែងរបាំជារៀងរាល់សប្តាហ៍ ដូច្នេះកុំភ្លេចចូលមើលកាលវិភាគសំដែងរបស់ពួកគាត់ណា!

Prumsodum Ok & NATYARASA
ponatyarasa.com

ក្រុមសិល្បៈសុភីលីន Sophiline Arts Assemble គឺជាក្រុមសិល្បៈតន្ត្រី និងរបាំមួយក្រុមដែលមានឈ្មោះល្បីទាំងក្នុងស្រុក និងលើឆាកអន្តរជាតិឯណោះ! អ្នកគ្រូសុភីលីន ជៀមសាភីរ៉ូ ដែលជាអ្នកដឹកនាំសំដែងដ៏មានថ្វីដៃ និងបទពិសោធន៍ជាច្រើនឆ្នាំមកហើយ តែងបង្កើតរបាំថ្មីដោយបូកបញ្ចូលរបាំខ្មែរបូរាណ និងរបាំសម័យដើម្បីបង្កើតជាទស្សនីយភាពស្រស់ស្អាតថ្មីៗ! និយាយមែនណា ទាល់តែបានមើលពួកគាត់សំដែងម្តងទើបដឹងល្អស្អាតប៉ុណ្ណា!

Sophiline Arts Assemble
sophilinearts.com

នរណាមិនដែលលឺ របាំស្បែកដ៏អស្ចារ្យរបស់ខ្មែរ? តែថាតើមានប៉ុន្មាននាក់ដែលធ្លាប់មើលនោះ? តាមពិតទៅ មិនសូវជាមានប្រជាជនខ្មែរច្រើនទេដែលធ្លាប់បានទស្សនារបាំដ៏ត្រកាលមួយនេះ ដោយសារនៅសម័យខ្មែរក្រហម គេសឹងតែលប់កម្ទាត់វាចោលបាត់ទៅហើយ! តែមិនថ្វីទេ សម័យថ្មីនេះមានការគាំពារ និងសំដែងច្រើនជាងមុនឆ្ងាយណាស់! តួយ៉ាងគឺ **សមាគមសិល្បៈសុវណ្ណភូមិ**តែម្តង ដែលតែងដាក់បង្ហាញនូវការសម្តែងរបាំល្ខោនស្បែកធំ និងល្ខោនស្បែកតូចពីរដងក្នុងមួយសប្តាហ៍គឺនៅថ្ងៃសុក្រ និងសៅរ៍ ម៉ោង ៧:៣០ យប់។ មិនត្រឹមតែប៉ុណ្ណឹងទេ តាមពិតទៅ សមាគមនេះត្រូវបានបង្កើតឡើងនៅក្នុងឆ្នាំ ១៩៩៣ ក្នុងបំណងជំរុញវប្បធម៌ខ្មែរដែលមានដូចជា របាំបុរាណនិងសម័យ ឧបករណ៍តន្ត្រីបុរាណ ល្ខោនខោលជាដើម។

Sovannaphum Arts Association
sovannaphumshadowpuppet.com

បើនិយាយពីអ្នកដែលបានហើយធ្វើការជ្រោមជ្រែងលើវិស័យសិល្បៈមកចាស់ខែចាស់ឆ្នាំនោះ គឺមិនអាចរំលង **សិល្បៈខ្មែរអមតៈ - Cambodian Living Arts** ឡើយ ព្រោះពួកគាត់មានវត្តមាននៅកម្ពុជាតាំងពីឆ្នាំ ១៩៩៨ ឯណោះ! ការងាររបស់គាត់គឺអភិវឌ្ឍសិល្បៈកម្ពុជាដើម្បីផ្តល់ឱកាសដល់សិល្បករខ្មែរក្នុងការសំដែង ពង្រឹងការអប់រំសិល្បៈ និងវប្បធម៌ ក្នុងសាលារៀន ក៏ដូចចាជួយដល់សិល្បករថ្មីៗជំនាន់ក្រោយអោយទទួលបានអាហារូបករណ៍ផងដែរ!

បន្ថែមពីលើហ្នឹងទៀតសិល្បៈខ្មែរអមតៈមានផ្តល់នូវមូលនិធិខ្នាតតូចមួយឈ្មោះថា **ដាំដុះ**។ វាជាការឧបត្ថម្ភប្រាក់កាសតិចតួចដល់គំរោងសិល្បៈ គំរោងសហគមន៍ ឬគំរោងស្រាវជ្រាវសំរាប់សិល្បៈ និងវប្បធម៌ក្នុងប្រទេស ឬក្រៅប្រទេស! ប្រសិនបើអ្នកមានគំរោងក្នុងចិត្ត ចង់ទទួលបានការឧបត្ថម្ភនោះកុំភ្លេចទាក់ទងទៅពួកគាត់ណា!

Cambodian Living Arts
cambodianlivingarts.org

លើសពីហាងកាហ្វេ

មានធ្លាប់លឺពីហាងកាហ្វេ BROWN ដែរឬទេ?

បើនិយាយពីវិស័យកាហ្វេនៅក្នុងប្រទេសខ្មែរយើង BROWN គឺជាហាងកាហ្វេមួយដែលមានភាពពេញនិយមខ្លាំងក្នុងចំណោម បញ្ញវន្ត អ្នកធ្វើការ អ្នកធ្វើជំនួញ សិស្សនិស្សិត និងជនបរទេសថែមទៀតផង។ មនុស្សជាច្រើនចូលចិត្ត BROWN ដោយសារតែហាងនេះមានកាហ្វេ នំដុត នំខេក និងម្ហូប ជាច្រើនប្រភេទដែលឈ្ងុយឆ្ងាញ់ និងថ្មីៗ។ ដើម្បីទទួលបានរសជាតិ និងគុណភាពខ្ពស់ត្រូវតាមចិត្តអតិថិជន BROWN លីងគ្រាប់កាហ្វេ ដុតនំដោយផ្ទាល់ដៃ និងចម្អិនម្ហូបភ្លាមៗ ពីព្រោះគាត់ដឹងថា អតិថិជនមិនចូលចិត្តញ៉ាំម្ហូបចម្អិនទុកយូរនោះទេ។ ចំណុចពិសេសមួយទៀតរបស់ BROWN គឺគាត់រចនាហាងទាំងអស់របស់គាត់បានយ៉ាងស្រស់ស្អាត គួរឱ្យទាក់ទាញទៅតាមតំបន់នៃទីតាំងហាងនីមួយៗ។

ក្រៅពីជាហាងកាហ្វេ តើ BROWN ធ្វើអ្វីទៀត?

ទស្សនៈវិស័យរបស់ BROWN គឺគាត់ចង់ចូលរួមចំណែកអភិវឌ្ឍធនធានមនុស្សរបស់ប្រទេសកម្ពុជាទាំងមូល។ អ្វីដែលគាត់ចង់ធ្វើគឺរាល់បុគ្គលិកទាំងអស់នឹងមានសមត្ថភាព ជំនាញ និងផ្នត់គំនិតដែលត្រឹមត្រូវ ដូច្នេះទោះជាគាត់នៅជាមួយ BROWN ឬក្លាយជាម្ចាស់អាជីវកម្មខ្លួនឯង ឬបម្រើការងារនៅកន្លែងដទៃ ឱ្យតែគាត់មានសកម្មភាពនៅក្នុងប្រទេសយើង គាត់នឹងជួយធ្វើឱ្យសហគមន៍យើងប្រសើរឡើងជាពុំខាន។ ដើម្បីសម្រេចគោលបំណងនេះ BROWN មានការកំណត់តួនាទី និងគោលដៅអភិវឌ្ឍសម្រាប់បុគ្គលិកម្នាក់ៗតាមផ្នែកនីមួយៗបានយ៉ាងច្បាស់លាស់។ ក្រៅពីនេះ BROWN បានបង្កើតជាកម្មវិធីអាហារូបករណ៍សម្រាប់បុគ្គលិក រៀនថ្នាក់បរិញ្ញាបត្រ សិក្សាភាសាបរទេស និងជំនាញផ្សេងៗនៅវិទ្យាស្ថានដែលមានស្តង់ដារខ្ពស់ផងដែរ។ លើសពីនេះទៅទៀតនោះ ខាងក្រុមហ៊ុនក៏មានការផ្តល់ជូននូវអត្ថប្រយោជន៍បន្ថែមពីលើប្រាក់ខែគោលដ៏សមរម្យផងដែរ ដូចជាការចែកប្រាក់ចំនេញពីការលក់សម្រាប់បុគ្គលិកក្នុងហាង ការដំឡើងប្រាក់ខែតាមការកំណត់ការងារ និងការលើកទឹកចិត្តផ្សេងៗ។

ចាំអីទៀត! **តោះផ្សងព្រេងជាមួយ BROWN**

https://www.browncoffee.com.kh

"បរិយាកាសការងារ អត្ថប្រយោជន៍ដែលស្របតាមច្បាប់ការងារ និងឱកាសក្នុងការសិក្សារៀនសូត្រដែល BROWN បានផ្តល់ដល់ខ្ញុំមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការអភិវឌ្ឍខ្លួន ដើម្បីបានយល់ដឹងពីទីផ្សារអោយកាន់តែច្បាស់ និងពង្រឹងសមត្ថភាពផ្នែកទំនាក់ទំនងរបស់ខ្ញុំ។"

-ណុប បញ្ញា បុគ្គលិកផ្នែកបញ្ជាទិញ

"ក្រុមហ៊ុន BROWN មានភាពរីកចម្រើនល្បីល្បាញជាមួយច្បាប់កាងារត្រឹមត្រូវ និងផ្តល់នូវអត្ថប្រយោជន៍ជាច្រើនដល់បុគ្គលិក មួយវិញទៀតក្រុមហ៊ុន BROWN បានឱ្យនាងខ្ញុំពង្រឹងនៅការនិយាយឱ្យកាន់តែល្អ និងធ្វើឱ្យខ្ញុំមានភាពក្លាហានជាងមុន។"

-ឈឺន ថាវីន បុគ្គលិកផ្នែក Call-centre

BROWN COFFEE AND BAKERY

៣ សហគមន៍ COMMUNITY

កន្លែងសម្រាប់លូតលាស់!

នៃ! មានដឹងអត់ថា ឥឡូវនៅខ្មែរ មានកន្លែងជាច្រើនដែលផ្ដុំទៅដោយមនុស្សដែលចូលចិត្តបង្កើតរបស់ថ្មីៗ ដើម្បីជួយសង្គមយើងនេះ! ទោះយើងមិនទាន់មានគំនិតអីថ្មី ក៏អាចទៅអើតមើល សួរនាំ ស្គាល់បងៗដែលកំពុងផ្លាស់ប្ដូរសង្គមយើងបានដែរ!

Impact Hub គឺជាសហការិយាល័យមួយដែលមានសហគ្រិនជាច្រើន ក៏ដូចជាមានកម្មវិធី សំរាប់បំប៉នក្រុមហ៊ុនខ្នាតតូច និងសហគ្រិនវ័យក្មេងៗផងដែរ!

Impact Hub Phnom Penh
phnompenh.impacthub.net

Workspace 1 (WS1) គឺជាកន្លែងអាចជួលអូហ្វីសដូចកន្លែងផ្សេងៗខាងលើប៉ុន្តែ វាមានទីធ្លាធំជាងធម្មតា និយាយទៅធំក៏ជិះកង់ទៅមកកន្លែងផ្សេងៗក៏បាន! មានទាំងហាងកាហ្វេដែលអ្នកអាចទៅអង្គុយរៀនឬធ្វើការបាន ម្នាក់ឯងឬជាមួយមិត្តភក្តិក៏បានដោយសេរីគ្មានការបង់ប្រាក់ដើម្បីចូលទៅទេ! Workspace 1 ក៏មានកន្លែងលេងលំហែកាយដោយមានគំនូរពេញផ្ទៃជញ្ជាំង និងមានកន្លែងដែលអាចជិះ Skateboard ទៀតផង! តោះ! នាំគ្នាទៅឆែកមើលបន្តិចសិន!

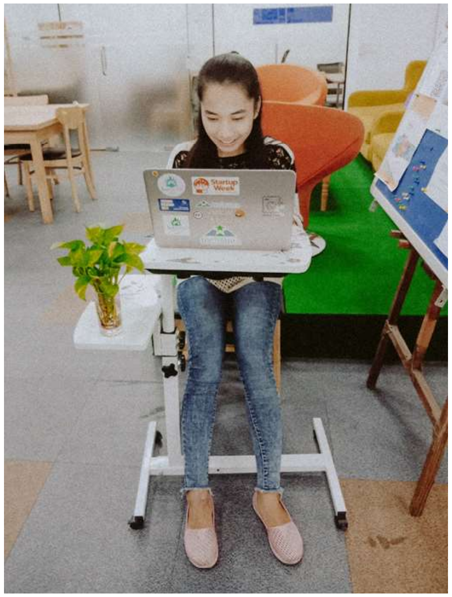
WS1 by Factory Phnom Penh
factoryphnompenh.com

Small World ចាប់ផ្ដើមឡើងដំបូងគ្រាន់តែជាផ្ទះជួលដើម្បីឲ្យសហគ្រិនវ័យក្មេងមួយក្រុមអាចមានការិយាល័យធ្វើការជុំគ្នាប៉ុណ្ណោះ។ តែក្រោយមក គាត់ក៏ក្លាយទៅជាកន្លែងបំប៉នសហគ្រិនវ័យក្មេងក្រោយៗ ជាពិសេសអ្នកដែលធ្វើការទាក់ទងនឹងព័ត៌មានបច្ចេកវិទ្យា និងបរិស្ថាន។

ដោយសារបារមី Small World ហ្នឹង ហើយទើបយើងមានក្រុមហ៊ុនខ្មែរថ្មីៗ ដែលមានជោគជ័យសព្វថ្ងៃនេះដូចជា កុំព្យូទ័រគម្ពីរ (Koompi) សៀវភៅជីវិតទស្សនៈ (Toursanak) ក្រុមហ៊ុន BookMeBus ជាដើម!

តែមិនបាច់ទាល់តែអ្នកមានក្រុមហ៊ុនខ្លួនទើបអាចចូល Small World បាននោះទេ។ នៅទីនោះ ពួកគាត់មានក៏មានកម្មវិធីផ្សេងៗសម្រាប់ឲ្យសាធារណជន ជាពិសេសសិស្ស និងនិស្សិតអាចចូលរួមបានដោយសេរីដូចជាកម្មវិធីសរសេរកូដសំរាប់អ្នកមិនចេះសោះ (apprenticeship)។

SmallWorld Venture
smallworldventure.com



Emerald Hub, RainTree, Sahaka និង **The Desk** សុទ្ធតែជាកន្លែងដែលអ្នកអាចជួលការិយាល័យសំរាប់ធ្វើការខ្លួនឯងបាន។ មិនត្រឹមតែប៉ុណ្ណោះ ពួកគាត់ក៏អាចជួយផ្តល់យោបល់ដល់សហគ្រិនក្មេងៗ ដែលចង់បង្កើតក្រុមហ៊ុនធុនតូចខ្លួនឯងផងដែរ។

ជាពិសេសទៅទៀតនោះ ពួកគាត់តែងមានរៀបចំកម្មវិធីហ្វ្រីៗជាច្រើន ដូចជាកម្មវិធីសន្និសិទដែលបុគ្គលជោគជ័យអាចចែករំលែកបទពិសោធន៍របស់ពួកគាត់ ឬកម្មវិធីប្រកួតប្រជែងសំរាប់សិស្សនិស្សិតជាដើម!

Emerald HUB
emeraldhub.co

RAINTREE

Raintree Cambodia
raintreecambodia.com

Sahaka
sahakaco.wordpress.com

The Desk Coworking Space
thedeskcambodia.com

ក្រៅពីអគារទាំងនេះ ខ្មែរយើងក៏មានកន្លែងធំៗដែលមានទីធ្លាសំរាប់ឲ្យអ្នកអាចធ្វើការ អង្គុយ-លេង ដេក ដើរ គិតពីជីវិត និងការងារផងដែរ!

Outpost Cambodia គឺជាអគារដែលគ្របដណ្តប់ដោយវល្លិពណ៌បៃតងស្រស់បំព្រងពាសត្រកាល ជាកន្លែងដែលយើងអាចជួលដើម្បីធ្វើការរួមគ្នាហើយអាចជួលនៅជាសហគមន៍រួមគ្នាទៀតផង! អ្នកអាចជួលជាថ្ងៃ និយាយទៅគឺដូចជាសហគមន៍បៃតងមួយ មានកន្លែងរស់នៅធ្វើការ សម្រាកលំហែកាយផងដែរ។ នៅទីនេះក៏មានជម្រើស អាចជួលកន្លែងនៅមួយថ្ងៃ ឬមកទីនេះជាក្រុមសិក្សាឬការងារដើម្បីជាការចងសម្ព័ន្ធ បង្កើនការយល់ដឹងពីគ្នាទៅវិញទៅមកដោយស្ថិតក្នុងទីធ្លាមានបរិយាកាសដ៏ល្អមួយ។

OUTPOST

Outpost Cambodia
destinationoutpost.co/location/phnom-penh

ដើម្បីសុបិន្តក្លាយជាការពិត!

បើអ្នកមានគំនិតអ្វីមួយចង់យកវាមកអនុវត្តក្នុងសង្គម ឬមានក្រុមការងារតូចមួយចង់ពង្រីកឲ្យធំ ឬគ្រាន់តែចាប់អារម្មណ៍ ចង់ដឹងពីកម្មវិធីជំរុញ Start Up ផ្សេងៗ មានសំណាងមែន! ព្រោះយើងបានស្រង់កម្មវិធីខ្លះយកមកប្រាប់អ្នកណា៎!

Smart មានកម្មវិធីច្រើនដើម្បីជួយជំរុញគំនិតរបស់អ្នកក្នុង គំរិតផ្សេងៗគ្នាដូចជាកម្មវិធី ៣ ខាងក្រោមនេះ!

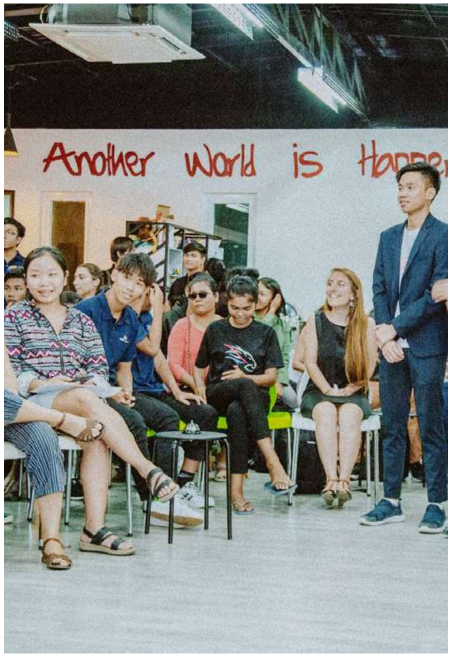
Smart Spark គឺជា កម្មវិធី Start Up ដែលបង្កើតឡើងដើម្បីជំរុញគំនិតរកស៊ីដែលជួយសង្គមតាមគោលដៅការអភិវឌ្ឍន៍សង្គមឲ្យមាននិរន្តរភាព របស់អង្គការសហប្រជាជាតិ (Sustainable Development Goals of the UN - SDGs)។ ហើយអ្នកដែលចូលរួមបានគឺ អ្នកមានអាយុ ១៨ ដល់ ៣០ឆ្នាំ ដែលមានគំនិតមួយណាទាក់ទងនឹងគោលដៅ SDGs ចង់ឲ្យវាក្លាយជាការពិតបាន! បើចង់ដឹងបន្ថែម ឬតើអ្នកអាចចូលរួមបានទេ ចូលទៅក្នុងវិបសាយរបស់ Smart Spark ទៅ!

Smart Start គឺជាកម្មវិធីសម្រាប់យុវជនខ្មែររៀនសកលវិទ្យាល័យ ដែលចង់បង្កើតគំនិតរកស៊ីផ្នែកបច្ចេកវិទ្យាជាមួយ Smart និង Impact Hub។ កម្មវិធីនេះនឹងផ្តល់ការបង្ហាត់បង្រៀនពីអ្នកមានជំនាញ និងក៏ផ្តល់ជាថវិកាដើម្បីជួយឲ្យគំនិតអ្នកក្លាយជាការពិត!បើចាប់អារម្មណ៍ចង់ដឹងពីលំនាំកម្មវិធីនេះឬក៏ចង់ចូលរួមកម្មវិធីនេះ គ្រាន់តែចូលមើលវិបសាយរបស់ Smart Start បន្តិចទៅ!

រីឯ **Smart Scale** គឺជាកម្មវិធីមានរយៈពេល ៣ ខែផ្តោតទៅលើការបំប៉នក្រុមការងារខ្នាតតូចៗ នៅកម្ពុជាយើងដើម្បីឲ្យមានការលូតលាស់លឿន។ អ្នកដែលបានចូលរួមនឹងទទួលបានជំនួយពីអ្នកជំនាញអន្តរជាតិនិងជាតិ មានសិក្ខាសាលា មានការបង្ហាត់បង្រៀនហើយក៏បានបណ្តាញ អ្នកវិនិយោគទុនផ្សេងៗផងដែរ!

Smart for Cambodia

Smart For Cambodia



មិនដឹងថា ចុះឈ្មោះ start up ឲ្យក្លាយជាអជីវកម្មស្របច្បាប់បែបម៉េច និងរឿងរ៉ាវការបង់ពន្ធអីទេ! ទៅសួរអ្នកណាគេទៅ?ដែលឮពី **Ngeay Ngeay** ទេ? វាគឺជាវិបសាយមួយមានគោលបំណងជួយផ្តល់ព័ត៌មានអំពីការចុះឈ្មោះក្រុមហ៊ុន ដល់ប្រជាជនកម្ពុជាទាំងអស់គ្នា ជាពិសេសសហគ្រិនស្ត្រី ដោយឥតគិតថ្លៃ! វិបសាយនេះមានជាភាសាខ្មែរនិងអង់គ្លេសដែលរៀបរាប់គ្រប់ដំណាក់កាលនៃការចុះបញ្ជីក្រុមហ៊ុនចាប់ពីដំណាក់កាលរៀបចំឯកសារដែលគេតម្រូវឲ្យអ្នកធ្វើ រហូតដល់ទំនួលខុសត្រូវបន្ទាប់ពីចុះបញ្ជីក្រុមហ៊ុនរួច។

NGEAY NGEAY

Ngeay Ngeay
ngeayngeay.co

Energy Lab គឺជាស្ថាប័នគាំទ្រការបង្កើតអជីវកម្មប្រភពថាមពលស្អាត (Clean energy)ដោយផ្តល់នៅធនធានផ្សេងៗដល់ក្រុមស្ថាបនិកដូចជា ការផ្តល់យោបល់ការផ្តល់ឧកាសវិនិយោគទននិងកន្លែងសម្រាប់ធ្វើការរួមគ្នាមានជំនួយពីក្រុមការងារដទៃទៀត។ ក្រៅពីនេះ Energy Lab ក៏មានកម្មវិធីសម្រាប់សិស្សសកលវិទ្យាល័យមកធ្វើការរិកហាត់ជាមួយក្រុមហ៊ុនបង្កើតប្រភពថាមពលស្អាតផងដែរ! បើអ្នកមានចំណងចំណូលចិត្តខាងនេះ កុំភ្លេចទៅឆែកមើលវិបសាយ Energy Lab ផង!

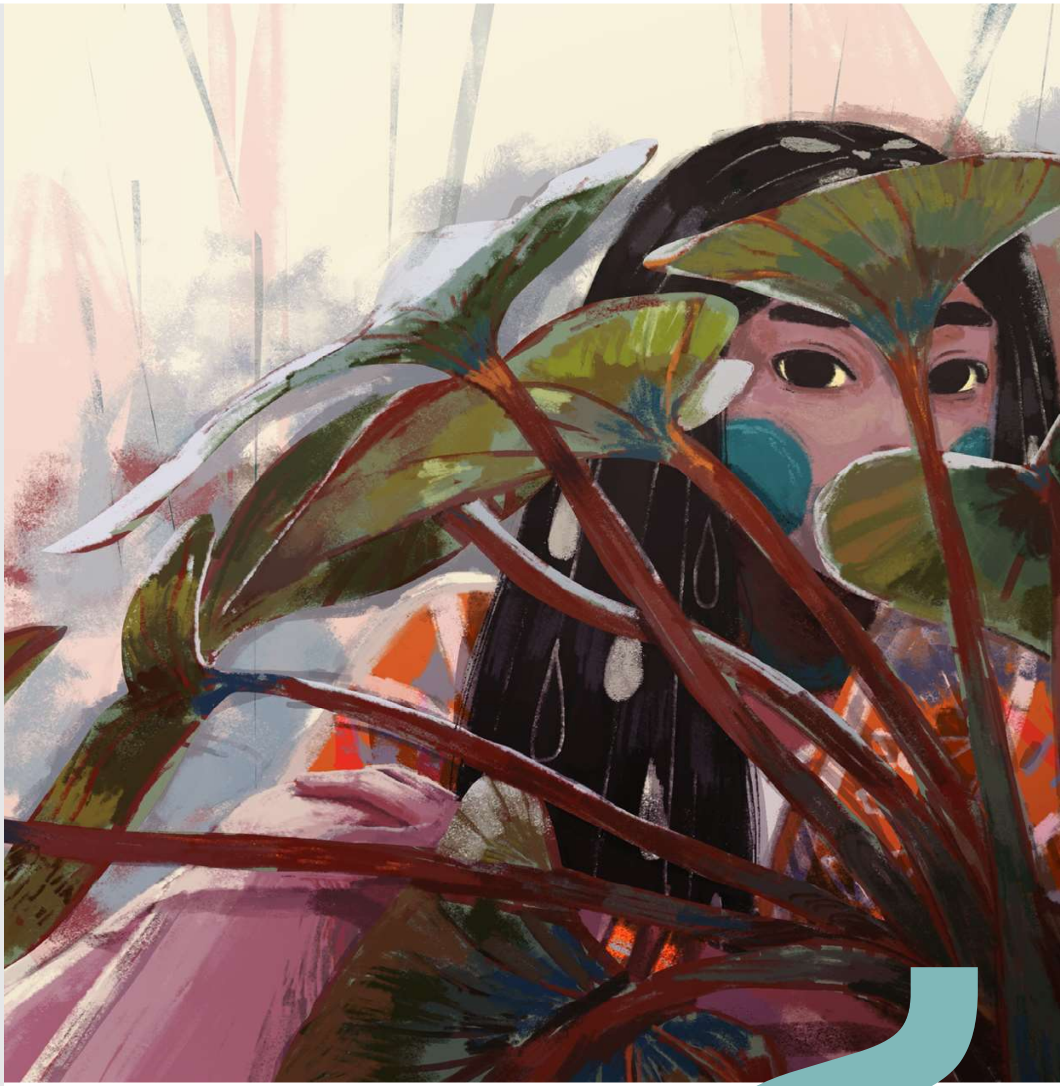
(Energy)Lab

EnergyLab Asia
energylab.asia

SHE Investment គឺជាអង្គការមួយដែលផ្តល់ការគាំទ្រនិងជំនួយដល់អជីវកម្មបង្កើតដោយស្ត្រីនៅប្រទេសកម្ពុជាមានដូចជាការផ្តល់សិក្ខាសាលាដោយឥតគិតថ្លៃ ការផ្តល់យោបល់ដោយអ្នកជំនាញនិងការផ្តល់ការរិកហាត់ដើម្បីឲ្យស្ត្រីអាចពង្រីកការងាររបស់ពួកគាត់បាន។ បើយើងមានគំនិត start up អីមួយ ចង់ដាក់ពាក្យចូលកម្មវិធីរបស់ SHE Investment ឬចង់ចូលរួមក្នុងការងារ ក្នុងនាមជាអ្នកស្ម័គ្រចិត្តឬអ្នករិកហាត់ការងារវគ្គខ្លី គ្រាន់តែឆែកមើលវិបសាយរបស់ពួកគាត់ទៅ!

SHE Investments
sheinvestments.com

partner content



បរិស្ថាន ៤

ENVIRONMENT

ចូលរួម

អ្នកជាមនុស្សដែលព្យាយាមមិនប្រើថង់ផ្លាស្ទិក ព្យាយាមមិនបរិភោគសាច់ព្រៃ ឬប្រើប្រាស់ឈើប្រណីត... តែមានអារម្មណ៍ថាអ្នកជុំវិញខ្លួនអ្នកដូចជាមិនយល់ចិត្តអ្នកសោះ! ដល់ពេលអ្នកស្វែងរកមនុស្សដែលមានចិត្ត និងបេសកកម្មដូចអ្នកហើយ! នៅខ្មែរយើងមិនខ្វះទេ!

Plastic Free SEA បើអ្នកចង់ដឹងបន្ថែមពីបញ្ហាប្លាស្ទិក ហើយជាពិសេសចូលរួមដោះស្រាយបញ្ហានេះ ក្រុម Plastic Free SEA មានពត៌មាន និងកម្មវិធីផ្សេងៗដែលជាចំនុចចាប់ផ្តើមដ៏ល្អមួយសំរាប់អ្នក។ អ្នកអាចចូលរួម Plastic Free July ដែលពេញមួយខែកក្កដា អ្នកដាក់កំហិតខ្លួនឯងមិនឱ្យប្រើគ្រឿងខ្ចប់ឬទុយោប្លាស្ទិកទាល់តែសោះ។

Plastic Sea
plasticsea.co

គិតផ្លាស្ទិក - Think Plastic ចង់សាករស់នៅដោយមិនប្រើផ្លាស្ទិកច្រើនពេក តែមានអារម្មណ៍ថាពិបាកធ្វើនៅខ្មែរមែន? អ្នកអាចមកមើលវីដេអូរបស់អាយដូលដែលទើបរះថ្មីមួយរូប ដែលគាត់មានធ្វើវីដេអូបកស្រាយពីជីវិតឥតផ្លាស្ទិករបស់គាត់! យប់ខ្លះ ពេលស្មេរសាប់រសល់ដេកមិនលក់ គឺបានវីដេអូគាត់ហ្នឹងហើយ មើលលេងសប្បាយ ហើយចេះច្រើនពីបរិស្ថានទៀតផង!

Think Plastic
Think Plastic

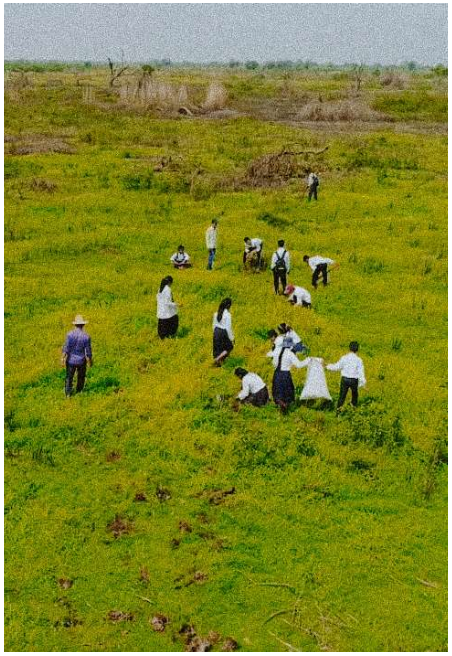
ក្រុមអេកូយុវទូតតែងតែមានកម្មវិធី និងគម្រោងផ្សេងៗដែលអ្នកអាចចូលរួមបាន។ **គម្រោង «មេគង្គយុវទូត»** ដែលទើបតែចប់ទៅថ្មីៗនេះ ផ្តោតលើការផ្សព្វផ្សាយអំពីធនធានធម្មជាតិដ៏សំបូរបែបក្នុងទន្លេមេគង្គ និងបញ្ហាសំខាន់ៗដែលប្រព័ន្ធអេកូកំពុងជួបប្រទះ។ ក្នុងគម្រោងនីមួយៗ ពួកគាត់ចូលចិត្តនាំទៅដល់កន្លែងដែលកំពុងទទួលរងផលប៉ះពាល់ផ្ទាល់ហ្នង ព្រមទាំងជួបជាមួយអ្នកជំនាញលើបញ្ហាបរិស្ថានផ្សេងៗទៀតផង។

អេកូយុវទូត
អេកូយុវទូត - Young Eco Ambassador

មានអារម្មណ៍ថាខ្វល់ពីបញ្ហាបរិស្ថានតែឯងមែនទេ? ចូលក្នុងក្រុមហ្វេសប៊ុក **GoGreen Cambodia** គឺលែងមានអារម្មណ៍នេះហើយ! ក្នុងនោះអ្នកនឹងអាចជជែកពិភាក្សាជាមួយអ្នកស្រលាញ់បរិស្ថានដទៃទៀត ហើយចែករំលែកពត៌មានបរិស្ថានផ្សេងៗដែលអ្នកចាប់អារម្មណ៍។ ក្រុមនេះក៏មានកម្មវិធីជួបជុំគ្នារើសសំរាមផងដែរ។

GOGREEN
Go Green Cambodia
Go Green Cambodia

វិធីកាត់បន្ថយសំរាមរបស់អ្នក៖



តើអាកាសធាតុប្រែប្រួលកំពុងតែជះឥទ្ធិពលអ្វីខ្លះមកលើប្រទេសកម្ពុជាយើង? សំខាន់បំផុតនោះ តើយើងអាចធ្វើអ្វីបានខ្លះដើម្បីទប់ទល់នឹងឥទ្ធិពលរបស់វា? នេះគឺជាសំណួរធំៗដែលភាពយន្តឯកសារ <<កុំចាំទឹកភ្លៀង>> ស្វែងរកចម្លើយជាមួយពិធីករ លោក ជីមី ឃីស។ បើនិយាយពីប្លង់ថតវិញ គឺគួរឱ្យកោតសរសើរមែនទែន។

អ្នកអាចមើលភាពយន្តឯកសារនេះបានលើទំព័រហ្វេសប៊ុករបស់ក្លាហាន៩។

Klahan 9 Don't Wait For Rain (កុំចាំទឹកភ្លៀង)
klahan9.com

ZEROW ផ្នែកមួយនៃការកត់បន្ថយផ្លាស្ទិក និងថែរក្សាផែនដីយើងគឺរៀនបង្កើតផលិតផលប្រើប្រាស់ដោយខ្លួនឯង។ មិនត្រឹមតែបានសន្សំលុយទេ បានសប្បាយហើយថែមទាំងអាចមិនប្រើវត្ថុវិចខ្ចប់កំប៉ុងថង់ផ្លាស្ទិក ហើយប្រើប្រាស់ផលិតផលដែលគ្មានជាតិគីមីប៉ះពាល់ដល់សុខភាពច្រើនពេកទៀតផង! សំណាងពួកយើងហើយ មិនបាច់ទៅស្រាវជ្រាវធ្វើពិសោធច្រើនពេកទេ ព្រោះមានយុវតីខ្មែរយើងម្នាក់បានពិសោធហើយធ្វើវីដេអូបង្ហាញពីរបៀបធ្វើទាំងនោះទៀតផង តាំងពីរបៀបធ្វើសាប៊ូថ្នាំដុសធ្មេញ និងដេរកាបូបខ្លួនឯងជាដើម!

ZEROW
Zerowkh
zerowkh.com

តើអ្នកដឹងទេថាក្នុងប្រទេសកម្ពុជាយើងមានសត្វព្រៃអ្វីខ្លះ? ភាពយន្តឯកសារនេះគឺពិតជាបង្ហាញអំពីភាពស្រស់ស្អាតនិងអស្ចារ្យនៃព្រៃព្រឹក្សាកម្ពុជាយើងនិងសត្វទាំងឡាយដែលរស់នៅក្នុងនោះ។ អ្នកអាចមើលភាពយន្តនេះបានដោយហ្វ្រីនៅលើវេបសាយរបស់ Fauna In Focus ផង។

Fauna in Focus
faunainfocus.org/a-cambodian-nature-film

យុវជនច្នៃប្រឌិត

អ្នកជាមនុស្សដែលព្យាយាមមិនប្រើថង់ផ្លាស្ទិក ព្យាយាមមិនបរិភោគសាច់ព្រៃ ឬប្រើប្រាស់ឈើប្រណីត... តែមានអារម្មណ៍ថាអ្នកជុំវិញខ្លួនអ្នកដូចជាមិនយល់ចិត្តអ្នកសោះ! ដល់ពេលអ្នកស្វែងរកមនុស្សដែលមានចិត្ត និងបេសកកម្មដូចអ្នកហើយ! នៅខ្មែរយើងមិនខ្វះទេ!

Ecosia គឺជា search engine មួយដែលអ្នកអាចដោនឡូត ហើយប្រើប្រាស់ដើម្បីរកមើលព័ត៌មានដូចហ្គូហ្គលអញ្ចឹងដែរ។ តែអ្វីដែលប្លែកនោះគឺ គេយកលុយដែលបានមកពីការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មនោះមកដាំដើមឈើ! មកដល់ត្រឹមខែ ៩ ឆ្នាំ ២០១៩ នេះ ក្រុមហ៊ុននេះបានអះអាងថាខ្លួនដាំដើមឈើបាន ៦៧ លានដើមជុំវិញពិភពលោកទៅហើយ! គ្រាន់តែលេងអ៊ីនធឺណែតសោះ បានជួយដាំដើមឈើ មិនឡូយម៉េច?

ECOSIA ecosia.org

ពេលអ្នកចង់ផ្តោតអារម្មណ៍ធ្វើការ ឬរៀនម្តងៗ ចេះតែប្រហែសដៃឈោងទៅចុចទូរស័ព្ទជាញឹកញញត្រូវអត់? នេះយើងមានដំណោះស្រាយសំរាប់បញ្ហាហ្នឹង! បញ្ចូលកម្មវិធី **Forest (ព្រៃ)** ក្នុងទូរស័ព្ទអ្នកទៅ! ពេលអ្នកចាប់ផ្តើមចង់ផ្តោតអារម្មណ៍ម្តងៗ ចុចដាំដើមឈើទៅ។ ប្រសិនបើអ្នកហ៊ានបើកទូរស័ព្ទមកចុចអីផ្សេងនោះ ដើមឈើរបស់អ្នកនឹងស្រពោន រលួយទៅៗ តែបើអ្នកទុកឲ្យវានៅយូរ មិនបើកទូរស័ព្ទលេងទេនោះ ដើមឈើអ្នកនឹងដុះលូតលាស់បានល្អ ហើយក្លាយទៅជាព្រៃជ្រៅទៀតផង! តែអ្វីដែលឡូយជាងនេះទៅទៀតគឺ ក្រុមហ៊ុនដែលបង្កើតកម្មវិធីនេះ ក៏បរិច្ចាគប្រាក់ចំណេញរបស់គេទៅអង្គការមួយដើម្បីដាំដើមឈើពិតៗផងដែរ! មកដល់ត្រឹមខែកញ្ញា ឆ្នាំ ២០១៩នេះ ក្រុមហ៊ុននេះបានអះអាងថា ខ្លួនបានជួយដាំដើមឈើបានដល់ទៅកន្លះលានដើមទៅហើយ! បានទាំងបញ្ចប់ការងារ បានទាំងជួយដាំដើមឈើឲ្យផែនដី បើមិនប្រើទើបចំឡែក!

forestapp.cc
\+ Forest - Stay focused

ថែផែនដី / ផលិតផលធម្មជាតិ

ខ្វះអីធនធានធម្មជាតិនៅក្នុងស្រុក និងគំនិតច្នៃប្រឌិតរបស់ខ្មែរយើង! ចាំបាច់ទៅទិញវត្ថុប្រើប្រាស់ពីស្រុកគេ វិចខ្ចប់ផ្លាស្ទិក ដឹកជញ្ជូនមកវែងឆ្ងាយទៀតនោះ! សាកប្រើប្រាស់ផលិតផលធម្មជាតិ ធ្វើពីធនធានខ្មែរ និងប្រជាជនខ្មែរយើងទាំងនេះវិញមើល! របស់ល្អចំពោះខ្លួនប្រាណយើង ល្អចំពោះផែនដីទៀត!

ដៃខ្មែរ - Dai Khmer ជាអាជីវកម្មខ្នាតតូចមួយដែលបានផ្តល់ឱកាសឲ្យស្ត្រីខ្មែរយើងធ្វើផលិតផលប្រើប្រាស់ប្រចាំថ្ងៃចេញពីធនធានធម្មជាតិក្នុងស្រុក! គាត់មានហាងបីនៅភ្នំពេញ ហើយមានសាខាមួយនៅសៀមរាបទៀតផង មានដាក់លក់ទាំងថ្នាំដុសធ្មេញ សាប៊ូគ្រប់បែប សាប៊ូលាងចាន បោកខោអាវ ក្រែមលាបមុខជាដើម! សំខាន់ គ្រប់ផលិតផលរបស់គាត់គឺមិនវិចខ្ចប់ដោយប្រើផ្លាស្ទិកនោះឡើយ!

DAI KHMER
Dai Khmer
daikh.org

លម្អអង្គ - LomR Ang ជាហាងអនឡាញបង្កើតដោយនិស្សិតខ្មែរមួយរូបដែលធុញមិនមានប្រាក់នឹងទិញរបស់ថែស្បែកធម្មជាតិថ្លៃៗ ក៏បែកគំនិតស្រាវជ្រាវផលិតខ្លួនឯង! ក្រោយពេលឃើញថាប្រើត្រូវ គាត់ក៏ចាប់ផ្តើមផលិតលក់ឲ្យមិត្តភក្តិ បងប្អូនប្រើប្រាស់ផងដែរ! ឥលូវនេះ គាត់មានផលិតផលថែរក្សាស្បែកដូចជាសាប៊ូ ប្រេងដូង ក្រែមលាបមាត់ ក្រែមលាប់ភ្លៀកសុទ្ធតែធ្វើចេញពីធម្មជាតិទាំងអស់!

លម្អអង្គ
លម្អអង្គ - LumR ANG

ពាក់ខោអាវជជុះបានស្ទារ

ជីវិតយើងតាំងពីតូចដល់ធំ មិនថាអ្នកមាន មិនថាអ្នកក្រ តើយើងប្រើអ្វីជាញឹកញាប់ជាងគេ? គឺខោអាវដែលរុំខ្លួនយើងហ្នឹងឯង! ក្នុងមួយឆ្នាំៗ រោងចក្រផលិតខោអាវថ្មីរាប់លានកំផ្លេដើម្បីតែបំពេញចំណង់យើងតែប៉ុណ្ណឹង។ ដើម្បីថៃផែនដីយើង យើងអាចព្យាយាមបរិច្ចាគខោអាវចាស់ៗរបស់យើង ក៏ដូចជាទិញខោអាវជជុសផងដែរ! ខាងក្រោមនេះជាកន្លែងដែលអ្នកអាចទៅរកមើលបាន!

សាគូរ៉ា – Sakura រីឯងហាងសាគូរ៉ាវិញ មិនត្រឹមតែយកខោអាវទេ គេក៏នាំចូលនូវគ្រឿងសង្ហារិម ចានឆ្នាំង និងវត្ថុប្រើប្រាស់ជជុសជាច្រើនពីប្រទេសជប៉ុនផងដែរ។ មានតាំងពីពែងតែ ដបស្រា កាម៉េរ៉ា តុទូកៅអី គ្រប់សព្វ!

sakurarecycleshop.com

ដុនដុនដោន – Don Don Down នរណាមិនទាន់លឺពីដុនដុនដោន? ហាងនេះមានសាខាជាច្រើន ដែលនាំយកអាវជជុសពីប្រទេសជប៉ុនមកដាក់លក់ក្នុងតម្លៃយ៉ាងថោក! ខោអាវស្នេហភាគច្រើនគឺបានមកពីហាងនេះឯង ហេហេ។

sakurarecycleshop.com

ស្ទួរខោអាវ – Clothesline Resale Boutique មានខោអាវស្អាតៗដែលនៅសល់ តែអ្នកមិនដែលពាក់សោះអត់? ល្មមបន្ថយទំងន់ទូរខោអាវរបស់អ្នកដោយបរិច្ចាគឲ្យទៅស្ទួរខោអាវហើយ! ប្រសិនបើខោអាវនោះនៅស្អាតល្អ គេនឹងដាក់លក់ក្នុងតម្លៃសមរម្យ ហើយយកកំរៃនោះទៅជួយអង្គការក្នុងស្រុកមួយចំនួនដែលត្រូវការវិញ! ប្រសិនបើខោអាវមិនសូវស្អាត គេនឹងបរិច្ចាគបន្តទៅទីកន្លែងដាច់ស្រយ៉ាល់ទៀតផង! ហើយមិនត្រឹមតែខោអាវទេ គេទទួលទាំងសៀវភៅ វត្ថុប្រើប្រាស់ និងគ្រឿងសង្ហារិមទៀតផង!

ស្ទួខោអាវ Clothesline Resale Boutique

partner content

ដើរលេង ៥

TRAVEL

ប្លក់៖ តែឯង ក៏បាន!

បើអ្នកធ្លាប់បបួលមិត្តភក្តិដើរលេងជាក្រុមទៅណាមួយ ប្រហែលជាដឹងហើយថាល្មមបានជុំគ្នាម្តងៗយ៉ាប់ប៉ុណ្ណា។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី អ្នកប្រហែលជាគិតថាទាល់តែមានគ្នា ទើបដើរលេងបានមែនអត់? ឥឡូវសាកឆែកមើលប្លក់ខាងក្រោមនេះមើល៎ ក្រែងដូរចិត្ត!

Thavry's Journey: ថុន ថាវរី ដែលជាអ្នកនិពន្ធដ៏ឆ្នើមម្នាក់របស់សៀវភៅ <<នារីប្រពៃ>> ក៏ជាអ្នកសរសេរប្លក់ដែរណា៎! អ្នកអាចអានអំពីដំណើរផ្សងព្រេងរបស់គាត់ទៅប្រទេសជាច្រើន រាប់ពីទ្វីបអាស៊ីនិងអ៊ឺរ៉ុប ដល់អាមេរិច។ ភាគច្រើនគាត់ដើរលេងដោយម្នាក់ឯង ហើយក៏បែបសន្សំសំចៃផងដែរ។ ពេលអានប្លក់គាត់ហើយ អ្នកនឹងមានជំនឿទុកចិត្តថាខ្លួនក៏អាចដើរលេងជុំវិញពិភពលោកបានដែរ!

thavry.com

Avytravel: អេវីបានចាប់ផ្តើមសរសេរប្លក់ដំណើរកំសាន្តរបស់ខ្លួនតាំងពីគាត់នៅរៀនឯណោះ ហើយគាត់ក៏ធ្លាប់ដើរលេងតែឯងផងដែរ។ អេវីភាគច្រើនដើរលេងក្នុងស្រុកនិងទៅប្រទេសជិតខាង ចូលចិត្តនិយាយត្រង់ៗពីបទពិសោធន៍ខ្លួន ហើយពូកែដើរដោយសន្សំសំចៃមែនទែន។ បើនិយាយពីរូបភាពវិញគឺស្អាតៗណាស់!

Avytravel
avytravel.com

Something by Evan: ប្លក់របស់អេវិនមានរូបភាពកប់ៗណាស់ មើលហើយគឺចង់ដើរលេងតែម្តង! គាត់ចាប់ដើរលេងតែឯងដំបូងបំផុតនៅឆ្នាំ២០១៧ ទៅប្រទេសកូរ៉េខាងត្បូង។ តាំងពីពេលនោះមក គាត់បានទៅដល់ប្រទេសឡាវ វៀតណាម និងខេត្តមួយចំនួនក្នុងស្រុកខ្មែរយើងថែមទៀត។ អេវិនក៏មានអត្ថបទខ្លីៗដែលផ្តល់ពត៌មានបន្ថែមអំពីកន្លែងដែលគាត់បានទៅលេងផងដែរ។

Something by Evan
somethingbyevan.com

វីដេអូ៖ មើលហើយ ចង់សន្សំលុយភ្លាម!

សព្វថ្ងៃនេះ វីដេអូដំណើរកំសាន្តក្នុងស្រុកយើងកំពុងតែផុសឡើងកាន់តែច្រើនទៅៗ មើលហើយគឺមានឆន្ទៈធ្វើការ សន្សំលុយដើរលេងតែម្តង។ នេះគឺជាទំព័រខ្លះៗដែលអ្នកមិនគួរមើលរំលង!

2GoAdventure: បើអ្នកចង់ដឹងពីកន្លែងស្អាតៗ និងគួរឱ្យចាប់អារម្មណ៍ក្នុងប្រទេសកម្ពុជាយើង មើលវីដេអូរបស់ក្រុម 2GoAdventure ទៅមិនខកចិត្តទេ។ ឆ្នាំមុន ពួកគេបានផលិតវីដេអូអំពីតំបន់អេកូទេសចរណ៍រួមមានចំបក់និងអារ៉ែងដែលបានជាប់ជ័យលាភីលេខមួយក្នុងកម្មវិធីប្រកួតប្រជែងវីដេអូរបស់ក្រសួងទេសចរណ៍។

2GoAdventure
2goadventure.blogspot.com

ទឹកដីខ្ញុំ (My Land) : បើជិតដល់ពេលរ៉ាកង ឬឈប់សំរាកយូរថ្ងៃ ឆែកមើលទំព័រនេះលេងទៅ ដឹងតែរកឃើញកន្លែងដើរលេងល្អៗហ្មង ហើយក្នុងស្រុកយើងនេះឯង។ បើមិនដាច់ចិត្តទៅចោលមិត្តភក្តិទេ tag ពួកគេក្នុងវីដេអូសាកមើល ឬក៏ទៅជាមួយក្រុមគ្រួសារវិញក៏ល្អដែរ។

My Land - ទឹកដីខ្ញុំ

Travelad: ទំព័រនេះទើបតែបង្កើតថ្មីៗនេះទេ ប៉ុន្តែគួរឱ្យទាក់ទាញអារម្មណ៍មែនទែន! វីដេអូក៏ឡូយ រូបភាពក៏ស្អាតធ្វើហ្វេនតាំងពីដើមទីតែម្តងទៅ ដើម្បីបានស្គាល់កន្លែងល្អៗមុនគេឯង ព្រោះក្រុម Travelad ចង់បង្ហាញអ្នកនូវអ្វីដែលមិនទាន់ពេញនិយមនៅឡើយ។

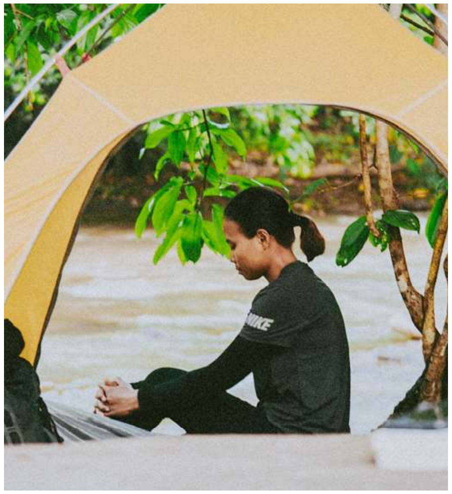
Travelads

ដើរផ្សងព្រេង

តើអ្នកចង់ដើរលេងទៅកន្លែងដាច់ស្រយាល សំបូរទៅដោយធម្មជាតិ ហើយធ្វើសកម្មភាពដូចជាបោះតង់ ជិះកង់ ឬស្នាក់នៅជាមួយអ្នកភូមិនៅទីនោះទេ? តោះមកស្គាល់ពីសេវាកម្មទេសចរណ៍ក្នុងស្រុកយើងដែលអាចឱ្យអ្នកដើរផ្សងព្រេងបែបនេះបាន!

ដើរព្រៃ (Der Prey): ទៅដើរលេងជាមួយក្រុមដើរព្រៃហើយ ដឹងតែមកវិញក្លាយជាអ្នកស្រលាញ់ចង់ការពារធម្មជាតិហ្នុង។ អ្នកនឹងបានទៅដល់តំបន់អេកូទេសចរណ៍ដែលមានធម្មជាតិដ៏ស្រស់ស្អាត ស្វែងយល់ពីសហគមន៍នៅទីនោះ ដើរក្នុងព្រៃ និងភ្លក់រសជាតិជីវិតបោះតង់ពិតៗ។ បើថាស្រេ្តសពេក នឹកចង់គេចចូលព្រៃឱ្យឆ្ងាយនេះឱកាសមកហើយ!

Der Prey - ដើរព្រៃ



Toursanak: ដើរផ្សងព្រេងដើម្បីស្គាល់ខ្លួនឯងជាងមុន។ តើអ្នកយល់ស្របនឹងទស្សនៈនេះទេ? សាកល្បងមើលជាមួយ Toursanak ក្រែងលពិតមែន។ ដំណើរកំសាន្តមានដូចជាជិះកង់ ដើរព្រៃ បោះតង់ និង ស្នាក់នៅជាមួយអ្នកភូមិនៅតំបន់ដែលអ្នកទៅលេង។ ចង់ឆ្ពោះទៅតំបន់ដាច់ស្រយាលក៏បាន នៅជិតៗក្រុងក៏បាន សំខាន់គឺអ្នកសាកល្បងអ្វីថ្មី!

Toursanak
toursanak.com

កម្មវិធីទូរស័ព្ទសម្រាប់ដើរលេង

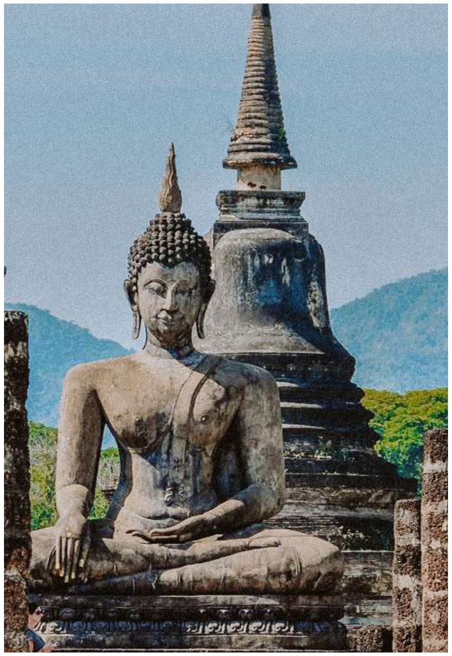
ក្នុងសម័យអ៊ីនធឺណេតនេះ មានកម្មវិធីទូរស័ព្ទជាច្រើនដែលអាចសម្រួលការធ្វើដំណើររបស់អ្នកបាន។ បើអ្នកមិនទាន់មានកម្មវិធីទាំងនេះទេ គួរតែដោណឡូតទុកណា៎!

BookMeBus: អ្នកអាចកក់សំបុត្រឡានក្រុង តាក់ស៊ី និងនាវាចម្លងតាមអនឡាញបានក្នុងវេបសាយឬកម្មវិធីទូរស័ព្ទរបស់ BookMeBus ដែលសហការជាមួយក្រុមហ៊ុនដឹកអ្នកដំណើរជាង៤០នៅក្នុងស្រុកនិងទៅប្រទេសជិតខាង។

BookMeBus
bookmebus.com

Visit A City: អ្នកអាចប្រើប្រាស់កម្មវិធីនេះដើម្បីរៀបចំផែនការដើរលេងរបស់អ្នកក្នុងទីក្រុងជាង១០០០ឯណោះនៅជុំវិញពិភពលោក។ អ្នកអាចជ្រើសរើសពីផែនការដែលមានស្រាប់ ឬបន្ថែមបន្ថយទៅលើនោះក៏បាន។ បើមិនទាន់បានទៅដើរលេង ក៏បានសប្បាយបង្កើតផែនការដែរ!

Visit A City
visitacity.com



Traveloka: កម្មវិធីដែលចាំបាច់គួរតែមានដើម្បីស្វែងរកនិងកក់សំបុត្រយន្តហោះនិងកន្លែងស្នាក់នៅដែលថោកៗហើយមានគុណភាពល្អ។ អ្នកមិនបាច់ឆែកមើលវេបសាយច្រើនដើម្បីប្រៀបធៀបគុណភាពនិងតម្លៃទេ គឺមានលើនេះអស់ស្រេច។ សន្សំទាំងឡុយផង ទាំងពេលវេលាផង!

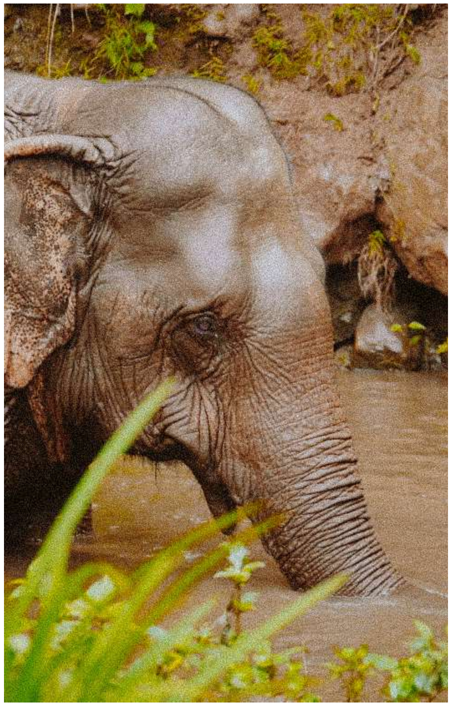
Traveloka
traveloka.com

តើអ្នកដឹងទេ?

វិស័យទេសចរណ៍កំពុងតែធ្វើបាបសត្វព្រៃ:

ពេលដែលអ្នកទៅលេងកន្លែងណាដែលមានកម្មវិធីសត្វសម្ដែងឬឱ្យអ្នកទៅជិតប៉ះឬថតរូបជាមួយសត្វព្រៃនោះ អ្នកត្រូវដឹងថាភាគច្រើនណាស់ សត្វទាំងនោះត្រូវបានគេធ្វើបាបដូចជា វាយដំ ដាក់ថ្នាំសណ្ដំ និងចងច្រវ៉ាក់ដើម្បីឱ្យស្ដាប់បង្គាប់ហើយនៅជិតមនុស្សបាន។

សត្វដែលរងគ្រោះភាគច្រើនមានដូចជា៖ ដំរី ខ្លារខិន ស្វា អាញី ខ្លាឃ្មុំ ខ្លាឃ្មុំស ផ្សោត យល់ល្អអ្នកគួរតែជៀសវាងសេវាកម្មទេសចរណ៍បែបនេះ ហើយធ្វើការស្រាវជ្រាវឱ្យដិតដល់មុននឹងគាំទ្រកន្លែងណាមួយដែលអះអាងថាគេមើលថែសត្វព្រៃបានល្អ។



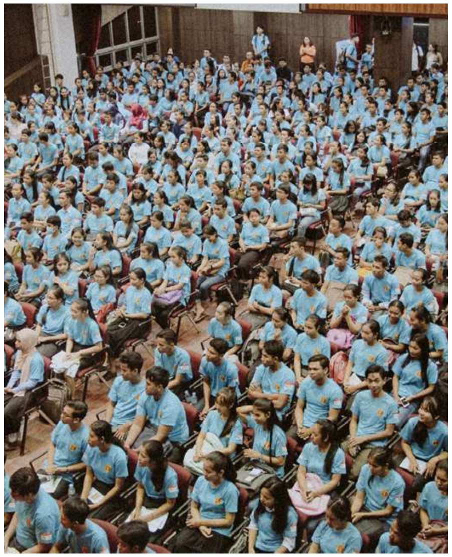
partner content

សុខភាព ៦
HEALTH & WELLBEING

សុខភាពផ្លូវចិត្ត

Untangle គឺជាគម្រោងមួយដែលបង្កើតឡើងក្រោយពេលសិស្សកម្ពុជាមួយក្រុមបានចូលរួមកម្មវិធី Sealnet Project Philippines 2018: Mental Health Awareness។ គោលដៅរបស់ Untangle គឺដើម្បីអោយប្រជាជនខ្មែរយល់ដឹងពីសុខភាពផ្លូវចិត្ត ជាពិសេសជាមួយនឹងជំនាន់ក្មេងៗនេះ ហើយនឹងជួយនាំអោយជំនាន់ក្រោយនៅកម្ពុជាយល់ដឹងពីសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់ពួកគេ និងអ្នកដែលនៅជុំវិញខ្លួន។

Untangle: A Mental Health Project



TPO កម្ពុជាត្រូវបានបង្កើតឡើងនៅខែកុម្ភៈ ឆ្នាំ ២០០៥ដែលមានគោលបំណងចង់បន្ថយបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់ប្រជាជនកម្ពុជា។ TPO មានទីតាំងផ្លូវលេខ១៩៥២ សង្កាត់ភ្នំពេញថ្មី ខណ្ឌសែនសុខ ហើយចាប់បើកពីថ្ងៃចន្ទ ដល់អាទិត្យ ម៉ោង៨-១២ព្រឹក និង ១-៤ល្ងាច។

TPO Cambodia

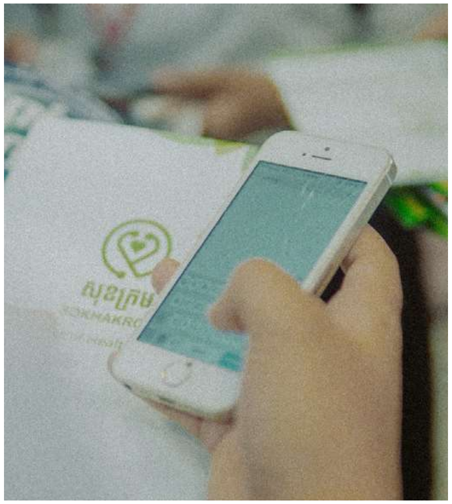
tpocambodia.org

ចង់ដឹងថាជំងឺអូទីស្សឹមហ្នឹងអីគេអត់? តាមដានទំព័រហ្វេសប៊ុក **Palletable** មកដើម្បីដឹងព័ត៌មានបន្ថែមទៀត! Palletable គឺជាទំព័រមួយដែលបង្កើតឡើងកម្មវិធីហ្វឹកហាត់សម្រាប់អ្នកមានជំងឺអូទីស្សឹមដើម្បីបង្កើតនូវឱកាសការងារអាស្រ័យទៅលើចំនង់ចំនូលចិត្តរបស់ពួកគេ។ Palletable សង្ឃឹមនឹងលើកការយល់ដឹងពីជំងឺអូទីស្សឹម និងជួយចិញ្ចឹមនូវស្មារតីនៃភាពចម្រុះនៃមនុស្សជុំវិញទ្វីបអាស៊ី។

Palletable

TPO

សុខភាពរាងកាយ



សុខក្រុម (SokhaKrom) គឺជាកម្មវិធីក្នុងទូរស័ព្ទដៃមួយដែលផ្តល់ព័ត៌មានដែលទាក់ទងទៅនឹងវិស័យសុខាភិបាលដែលអាចទុកចិត្តបាន ទាក់ទងនឹងសុខភាព និងវិស័យសុខាភិបាលនៅក្នុងកម្ពុជា។ យើងអាចប្រើប្រាស់កម្មវិធីនេះដើម្បីស្វែងរកព័ត៌មានដូចជា រុក្ខឱសថ ឱសថ អ្នកជំនាញវេជ្ជសាស្ត្រ ស្ថាប័នផ្តល់សេវាវេជ្ជសាស្ត្រ ចំណេះដឹង និងគន្លឹះតំហែទាំសុខភាព។

SokhaKrom
sokhakrom.com

ក្រៅពីកម្មវិធីសុខក្រុម អ្នកអាចរកព័ត៌មានបន្ថែមទៅលើសុខភាពទៅតាមកម្មវិធីមួយទៀតឈ្មោះ Healthogo។ **Healthogo** គឺជាកម្មវិធីនៅក្នុងទូរស័ព្ទដៃដែលផ្តល់អោយនូវព័ត៌មានសុខភាពសម្រាប់ប្រជាជនកម្ពុជា ផ្តល់ឱកាសអោយនូវសេវាកម្ម និងផលិតផលសម្រាប់សុខភាព ជំរុញអោយប្រជាជនកម្ពុជាមានទម្លាប់សុខភាពល្អ ហើយក៏ចែករំលែកនូវបទពិសោធន៍លើសកម្មភាព សេវាកម្ម និងផលិតផលដែលបានបង្កើតឡើងដោយ Healthtime Cambodia។ គោលបំណងរបស់ **Healthtime** គឺដើម្បីអោយមនុស្សសប្បាយចិត្ត និងមានសុខភាពល្អដោយទទួលដឹងព័ត៌មានសំខាន់ៗពីសុខភាព និងជម្រុញអោយមានការបង្កើនឡើងនូវការយកចិត្តទុកដាក់លើសុខភាព។

Healthogo, by Healthtime
healthtime.tips

RoCK

តើនរណា គឺជាសហគមន៍ឥន្ទធនូកម្ពុជា (RoCK)?

សហគមន៍ឥន្ទធនូកម្ពុជា គឺជាក្រុមអ្នកស្រលាញ់ភេទដូចគ្នា (LGBT) មួយក្រុម និងមានទស្សនវិស័យសម្រាប់ប្រទេសកម្ពុជាដែលអ្នកស្រលាញ់ភេទដូចគ្នា (LGBT) កម្ពុជារស់នៅដោយទទួលបានការគោរព ការទទួលយកការពិត និងសិទ្ធិមនុស្សពេញលេញ និងស្មើភាពគ្នា លើគ្រប់វិស័យនៃសង្គម ជាពិសេសពីក្រុមគ្រួសារ សហគមន៍ និងអាជ្ញាធរ។ យើងប្រាថ្នាថា ពលរដ្ឋកម្ពុជាដែលជាអ្នកស្រលាញ់ភេទដូចគ្នា (LGBT) មានអារម្មណ៍សប្បាយរីករាយដែលរស់នៅជាខ្លួនរបស់ពួកគេ និងរស់នៅក្នុងជីវិតដ៏រីករាយ។

សកម្មភាពរបស់រ៉ក

- ការចងក្រងសហគមន៍អ្នកស្រលាញ់ភេទដូចគ្នា
- ការស្វែងរកការគាំទ្រមតិ (ការតស៊ូមតិ)
- សិក្ខាសាលាផ្សព្វផ្សាយពីសិទ្ធិរបស់អ្នកស្រលាញ់ភេទដូចគ្នា ជាមួយបងប្អូនអ្នកស្រលាញ់ភេទដូចគ្នា សហគមន៍ និងអាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន
- ការសិក្សាស្រាវជ្រាវ អំពីសហគមន៍អ្នកស្រលាញ់ភេទដូចគ្នា ដែលទាក់ទងនឹងតម្រូវការ បញ្ហាប្រឈមរបស់អ្នកស្រលាញ់ភេទដូចគ្នា
- មានសកម្មភាពធំៗប្រចាំឆ្នាំ រួមមានសប្តាហ៍មោទនភាព និងទិវាសិទ្ធិមនុស្ស

តើអ្នកស្រលាញ់ភេទដូចគ្នា (LGBT) មានន័យដូចម្តេច?

L : Lesbian ស្ត្រីស្រលាញ់ស្ត្រី
G : Gay បុរសស្រលាញ់បុរស
B : Bi-sexual មនុស្សស្រលាញ់បានទាំង បុរស និងស្ត្រី
T : Transgender អ្នកប្តូរយេនឌ័រ មនុស្សដែលមានអារម្មណ៍ថារាងកាយរបស់ពួកគេកើតមកមិនត្រូវនឹងអត្តសញ្ញាណរបស់ពួកគេ ហេតុនេះហើយពួកគេស្លៀកសំលៀកបំពាក់ សម្តែងអាកប្បកិរិយា និងផ្លាស់ប្តូររាងកាយរបស់គេ ដើម្បីតម្រូវឱ្យត្រូវតាមអត្តសញ្ញាណរបស់គេ។

សំណួរញឹកញាប់អំពីអ្នកស្រលាញ់ភេទដូចគ្នា៖ ហេតុអ្វីបានជាមនុស្សអាចស្រលាញ់ភេទដូចគ្នា?

ជាទូទៅសង្គមជឿជាក់ថា ការស្រលាញ់ភេទដូចគ្នាមិនមែនជារឿងធម្មជាតិនេះ គឺមានជំងឺផ្លូវចិត្ត និងខុសសីលធម៌។ សង្គមជឿជាក់ថា យើងជ្រើសរើសខ្លួនឯងជាអ្នកស្រលាញ់ភេទដូចគ្នា (LGBT) ឬមានអ្វីដែលបានធ្វើឱ្យយើងទៅជាបែបនេះ គឺដោយសារតែសារធាតុគីមីនៅក្នុងអាហាររបស់យើង។ ប៉ុន្តែមូលហេតុទាំងនេះមិនត្រឹមត្រូវទេ។ អារម្មណ៍របស់យើងជាអ្នកស្រលាញ់ភេទដូចគ្នា(LGBT) គឺជាអារម្មណ៍ដែលមានជ្រាលជ្រៅនៅក្នុងខ្លួនរបស់យើង តាំងពីពេលដែលយើងនៅក្មេងមកម្លេះ។ អារម្មណ៍នេះវានៅជាមួយយើង នៅពេលដែលយើងកើតមកម្លេះ។ យើងកើតមក គឺជាអ្នកស្រលាញ់ភេទដូចគ្នា (LGBT) គឺជាផ្នែកមួយដ៏ស៊ីជម្រៅនៃអត្តសញ្ញាណរបស់យើង។ មនុស្សកាន់តែច្រើនទៅៗ នៅលើពិភពលោកទទួលយកការពិតនេះ។

នៅឆ្នាំ១៩៩០ អង្គការសុខភាពពិភពលោក (WHO) បានដកអ្នកស្រលាញ់ភេទដូចគ្នា (LGBT) ចេញពីបញ្ជីជំងឺផ្លូវចិត្ត។ នៅឆ្នាំ២០១១ សាលារៀនឱសថបុរាណចិន និងសៀវភៅនានាក៏បានដកអ្នកស្រលាញ់ភេទដូចគ្នា(LGBT) ចេញពីជំងឺផ្លូវចិត្តផងដែរ។

តើអ្នកមិនគិតទេ ថាអ្នកស្រលាញ់ភេទដូចគ្នាប៉ះពាល់ជាអវិជ្ជមានដល់សង្គម? (ការគំរាមកំហែង ដល់ចំនួយប្រជាជន ការផ្លាស់ប្តូរវប្បធម៌...ល...។)

ចំនួនប្រជាជនថយចុះ គឺជាគំនិតដែលយល់ខុស ពីព្រោះអ្នកស្រលាញ់ភេទដូចគ្នា(LGBT) គឺជាចំនួនមនុស្សភាគតិច ប្រមាណជា១០%នៃសង្គម ដូច្នេះមនុស្សភាគច្រើន៩០% នៅតែអាចបង្កកំណើតជាបន្តបន្ទាប់។ អ្នកស្រលាញ់ភេទដូចគ្នា (LGBT) មិនធ្វើការផ្លាស់ប្តូរវប្បធម៌ទេ ពីព្រោះយើងតែងតែរស់នៅក្នុងសង្គម គ្រាន់តែយើងមិនអាចបង្ហាញចេញការពិតរបស់យើងបាន ដោយសារតែភាពភ័យខ្លាចនៃការបដិសេធ និងអំពើហិង្សាមកលើពួកយើង។ ភាពភ័យខ្លាចនៃការបង្ហាញការពិតរបស់ខ្លួនយើង គឺធ្វើឱ្យមានការពិបាករកឃើញពួកយើងនៅក្នុងប្រវត្តិសាស្រ្ត ប៉ុន្តែយើងមាននៅទីនោះ ក្នុងសិល្បៈ កំណាព្យ ស្ថាបត្យកម្ម អ្នកឃើញមានរូបភាពនៃក្តីស្រលាញ់ភេទដូចគ្នា។ យើងជាផ្នែកមួយនៃមនុស្សជាតិ តាំងពីមនុស្សបានចាប់កំណើតមកម្លេះ។ ដោយសារប្រទេសយើងកំពុងដើរឆ្ពោះ ទៅរកលទ្ធិប្រជាធិបតេយ្យ សេរីភាព និងការគោរពសិទ្ធិមនុស្សច្រើនជាងមុន ឥលូវពួកយើងហ៊ាននិយាយចេញនូវធាតុពិតរបស់យើង។ យើងកំពុងខិតខំព្យាយាម ប្រើប្រាស់សិទ្ធិមនុស្សដែលជាសិទ្ធិរបស់ពួកយើងផងដែរ។

សារពីពួកយើងទៅអ្នកស្រលាញ់ភេទដូចគ្នា៖ "អ្នកមិនឯកោទេ យើងគាំទ្រគ្នាទៅវិញទៅមក"

ពេលដែលអ្នកជាចំណែកមួយរបស់សហគមន៍អ្នកស្រលាញ់ភេទដូចគ្នា (LGBT) មានន័យថាយើងមិនមែនជាមនុស្សតែម្នាក់នោះទេ។ សហគមន៍មានន័យថា យើងមានចំនួនច្រើនជាងម្នាក់ ហើយយើងសាមគ្គីគ្នា។ សហគមន៍អ្នកស្រលាញ់ភេទដូចគ្នា (LGBT) គឺយើងទាំងអស់គ្នាដែលជាអ្នកស្រលាញ់ភេទដូចគ្នា (LGBT) ។ យើងយល់ពីអារម្មណ៍គ្នាទៅវិញទៅមក លើសអ្នកដទៃទៀតនៅក្នុងសង្គម។ យើងយល់ពីភាពភ័យខ្លាច និងការប្រឈមមុខរបស់យើង។ ហេតុនេះហើយ បានជាយើងជាមនុស្សប្រសើរបំផុត ក្នុងការជួយគ្នាទៅវិញទៅមក។ ថ្ងៃនេះខ្ញុំជួយអ្នក ថ្ងៃស្អែក

អ្នកនឹងជួយខ្ញុំវិញ។ នេះគឺជាអ្វីដែលយើងកសាងនូវសាមគ្គីភាពដ៏រឹងមាំរបស់សហគមន៍អ្នកស្រលាញ់ភេទដូចគ្នា (LGBT) ហើយនេះក៏ជាអ្វីដែលយើងនឹងផ្លាស់ប្តូរបញ្ហារបស់យើងឱ្យទៅជាដំណោះស្រាយ។ យើងត្រូវតែជួយគ្នាទៅវិញទៅមកក្នុងស្រុកយើង ដោយជួយអ្នកស្រលាញ់ភេទដូចគ្នា (LGBT) ក្នុងភូមិរបស់យើង ក្នុងសហគមន៍របស់យើង ក្នុងខេត្តរបស់យើង ក្នុងប្រទេសរបស់យើង។ នោះយើងរឹងមាំទាំងអស់គ្នា ដើម្បីសម្រេចបាននូវការផ្លាស់ប្តូរតាមតម្រូវការរបស់អ្នកស្រលាញ់ភេទដូចគ្នា (LGBT) គឺរួចផុតពីការរើសអើងនឹងការវាយតម្លៃតែសម្បកក្រៅ។

ហាគមន៍ឥន្ទធនូកម្ពុជា Rainbow Community Kampuchea-rock
rockcambodia.org

សុខភាពស្ត្រី

Catherine គឺជា blogger ម្នាក់ដែលនិយាយអំពីសុខភាព សុខភាពផ្លូវភេទ ហើយគាត់ក៏លើកយកប្រធានបទផ្សេងៗទៀតដែលទាក់ទងនឹងអំពើហឹង្សា និងការបំពានបំពានផ្លូវភេទលើស្ត្រី។ Catherine និយាយអំពីរឿងទាំងអស់នេះនៅលើទំព័រ facebook របស់គាត់ឈ្មោះ A Dose of Cath។

A Dose of Cath
adoseofcath.com

Green Lady ផ្តល់ជូនអោយស្ត្រីៗទាំងអស់អំពីការអប់រំដំណើររដូវ ផលិតផលមួយចំនួនដែលជួយបរិស្ថាន អោយមានសុខភាពល្អ និងអស់ចំណាយតិច។ គោលបំណងពួកគេគឺចង់អោយស្ត្រីមានផលិតផលដែលមានផាសុខភាព ផ្តល់នូវការអប់រំ និងគាំទ្រស្ត្រីអោយមានជម្រើសល្អសម្រាប់សុខភាព។

Green Lady Cambodia
greenladycambodia.wixsite.com

Gynopedia គឺជា website មួយដែលផ្តល់នូវប្រភពការថែទាំសុខភាពនៅទីក្រុងភ្នំពេញ។ Website នេះផ្តល់នូវការណែនាំកន្លែងលក់ឧបករណ៍ពន្យារកំណើត កន្លែងដែលអាចតេស្តរកជំងឺកាមរោគ និងការណែនាំសម្រាប់ទិញផលិតផលរដូវសម្រាប់ស្ត្រីផងដែរ។

Gynopedia
gynopedia.org/cambodia

Mus excepe nonsequam dem. Nequi is ut iduciurit alibusandi conseque vit expe desto idis mollori dolor solupta sperum volores si nume mo quas santotas ne eum hil minum doles autem re il ipsa qui

Gynopedia
gynopedia.org/cambodia

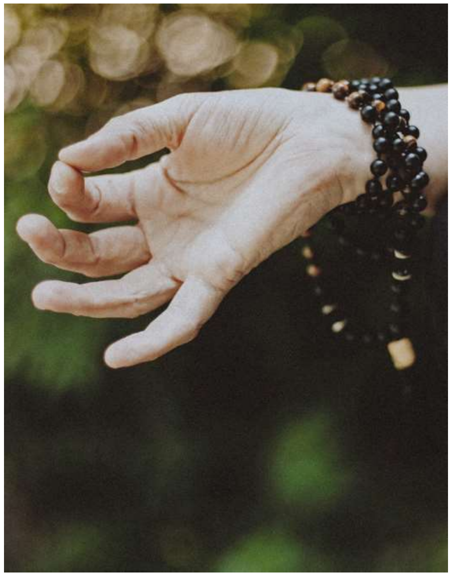
Sam id eaquiant facitium idus, int ratiist emodist, a nis audae officillat is vitam, occae dollupicil iur, nimaiostet porum eos qui occat apid eos es et oditatio consequas et, volupti ssuntiam vendel ium quiaepu ditisitae et post estio offictota dolecus, a idel

Safe Cities For Women

Safe Cities for Women Cambodia

Wellbeing

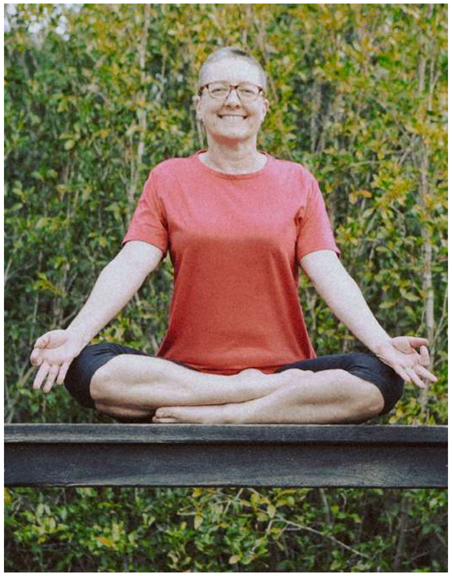
មានដឹងអត់ថានៅវត្តលង្កាមានកម្មវិធីធ្វើការសមាធិ? នៅក្នុងវត្តលង្កាហ្នឹងធ្វើការសមាធិបែបវិបស្សនា ដែលមានចាប់ពីថ្ងៃចន្ទ ព្រហស្បតិ៍ សៅរ៍ ពីម៉ោង ៨:៣០ ព្រឹក ដល់ ៩:៣០ ដែលមានទីតាំងនៅជាន់ខាងលើនៃព្រះវិហារ។ អ្នកចង់ទៅថ្ងៃមួយណាក៏បានដែរ ដោយគ្រាន់តែស្លៀកពាក់សមរម្យ ដើម្បីសម្រួលនូវការអង្គុយស្ងៀមនៅមួយកន្លែង។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមទាក់ទងតាមលេខទូរស័ព្ទ ០១២ ៤៨២ ២១៥។



បង្កើតឡើងនៅឆ្នាំ២០០៤ **ក្រម៉ាយូហ្គាស្ទូឌីយ៉ោ** គឺជាស្ទូឌីយ៉ោមួយដែលមានថ្នាក់យូហ្គាផ្តោតទៅលើសកម្មភាព និងមានគ្រូបង្ហាត់នូវកម្មវិធីរបស់ក្រម៉ាយូហ្គា NGO។ នៅស្ទូឌីយ៉ោនេះផ្តល់ថ្នាក់យូហ្គាសម្រាប់សិស្សគ្រប់ជំនាន់ និងបទពិសោធន៍ហើយមានទីតាំងស្ថិតនៅលើផ្លូវ៣០២ សង្កាត់បឹងកេងកង។

ក្រមាយោគៈ Krama Yoga
Bringing Yoga to Life in Cambodia

Krama Yoga Cambodia Ngo
yogacambodia.com



PSI Cambodia

PSI Cambodia គឺជាកម្មវិធីដែលប្តេជ្ញាចិត្តលើភស្តុតាង និងចូលរួមនៅក្នុងការស្រាវជ្រាវនៅគ្រប់វិស័យសុខាភិបាល។ PSI ក៏ផ្តល់ព័ត៌មានសម្រាប់ការពន្យាកំណើតរបស់ស្ត្រីផងដែរ ហើយគុណសម្បត្តិនៃមធ្យោបាយពន្យារកំណើតរួមមាន៖

១ ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត

- មានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ប្រសិនជាប្រើបានត្រឹមត្រូវទៀងពេលវេលា
- ជួយអោយមនុស្សស្រីមានឈាមរដូវទៀងទាត់
- បន្ថយការឈឺចាប់ពេលមានរដូវ និងភាពស្លេកស្លាំង
- មានកូនវិញភ្លាមបន្ទាប់ពីឈប់លេប
- អាចជួយអោយស្ត្រីមិនអោយមានជំងឺមហារីកមួយចំនួន (កន្សោមពង ស្រទាប់ក្នុងនៃស្បូន)

២ ថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើត

- ងាយស្រួលក្នុងការចងចាំ (ចាក់រៀងរាល់៣ខែម្តង)
- មានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ប្រសិនជាប្រើបានត្រឹមត្រូវ
- មិនប៉ះពាល់ដល់បរិមាណ និងគុណភាពទឹកដោះម្តាយទេ
- អាចបន្ថយភាពស្លេកស្លាំង

៣ ថ្នាក់គ្រាប់ការពារកំណើតបន្ទាន់:

- ថ្នាំគ្រាប់ការពារកំណើតបន្ទាន់ គឺជាថ្នាំដែលគេប្រើអំឡុងពេល៧២ម៉ោង បន្ទាប់ពីបានរួមភេទដោយមិនបានការពារ។
- មានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ប្រសិនជាប្រើអំឡុងពេល៧២ម៉ោង បន្ទាប់ពីបានរួមភេទដោយមិនបានការពារ
- ចំណាំ៖ ថ្នាំនេះមិនត្រូវបានណែនាំអោយប្រើជាមធ្យោបាយពន្យារកំណើតជាប្រចាំនោះទេ។ ហើយក៏មិនមែនជាឱសថសម្រាប់រំលូតកូននោះដែរ

៤ កងដាក់ក្រោមស្បែក

- កងដាក់ក្រោមស្បែក១ដើម (ការពារមិនអោយមានផ្ទៃពោះបានរហូតដល់៣ឆ្នាំ)
- កងដាក់ក្រោមស្បែក២ដើម (ការពារមិនអោយមានផ្ទៃពោះបានរហូតដល់៥ឆ្នាំ)
- មានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់
- មិនបន្ថយបរិមាណទឹកដោះ
- មិចចាំបាច់ត្រូវចងចាំលេបរាល់ថ្ងៃ ឬចាក់រាល់៣ខែម្តង
- មានផ្ទៃពោះវិញភ្លាមបន្ទាប់ពីកងក្រោមស្បែកត្រូវបានដកចេញ
- អាចបន្ថយភាពស្លេកស្លាំង
- អាចជួយការពារស្ត្រីកុំអោយមានជំងឺមហារីកមួយចំនួន (កន្សោមពង ស្រទាប់ក្នុងនៃស្បូន)

៥ កងដាក់ក្នុងស្បូន

- មានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់រយៈពេល១០ឆ្នាំ និងមិនរំខានដល់ការរួមភេទ
- សមស្របចំពោះស្ត្រីដែលបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ
- មិនចាំបាច់ត្រូវចងចាំលេបរាល់ថ្ងៃ ឬចាក់រាល់៣ខែម្តង
- ឆាប់មានផ្ទៃពោះវិញបន្ទាប់ពីកងក្នុងស្បូនត្រូវបានដកចេញ
- អាចមានកូនភ្លាមក្រោយពីដកកងចេញ
- សម្រសបសម្រាប់ស្ត្រីដែលមិចអាចប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលមានជាតិអ័រម៉ូន
- អាចការពារជំងឺមហារីកស្រទាប់ក្នុងនៃស្បូន។

៦ ស្រោមអនាម័យ

- អាចជួយការពារការឆ្លងរោគតាមផ្លូវបន្តពូជ (មេរោគអេដស៍ និងជំងឺកាមរោគ) និងការពារមិនអោយមានផ្ទៃពោះប្រសិនបើប្រើបានត្រឹមត្រូវ
- ប្រើនៅពេលរួមភេទតែប៉ុណ្ណោះ
- គ្មានផលរំខានបន្ទាប់បន្សំ

psi Cambodia

PSI Cambodia
psi.org.kh

អរគុណ

សៀវភៅនេះនឹងមិនមានរូបរាងស្ថិតក្នុងដៃអ្នកឡើយ ប្រសិនបើយើងមិនបានទទួលការគាំទ្រ និងលើកទឹកចិត្តពីដៃគូគួរឲ្យគោរពស្រឡាញ់ទាំងនេះទេ! និយាយទៅគឺអរគុណអស់ពីចិត្តពីថ្លើមពីប្រម៉ាត់ស្មោះតែម្តង ដែលពួកគាត់បានជឿទុកចិត្ត និងជួយចូកជួយចែវឲ្យយើងអាចបោះពុម្ព និងចែកចាយសៀវភៅតូចមួយនេះបាន!

FEEDBACK

និយាយទៅស្មេរចង់ដឹងពីការយល់ឃើញ និងមតិរបស់មិត្តអ្នកអានយើងមែនទែន ដើម្បីយើងអាចធ្វើឲ្យសៀវភៅនេះកាន់តែល្អជាងនេះទៀតទៅថ្ងៃមុខ។ អញ្ចឹង សូមជួយបញ្ចេញមតិម្នាក់បន្តិចម្នាក់បន្តិចមក! អាចសរសេរមតិលើសន្លឹកទំព័រនេះ ហើយថតបង្ហោះ ដោយសរសេរ #Wapatoa ក្នុងហ្វេសប៊ុកមកណា! ជាការអរគុណ វប្បធម៌នឹងចាប់រង្វាន់ឈ្មោះអ្នកដែលបានបង្ហោះមតិ! អ្នកអាចឈ្នះកុំព្យូទ័រស្មាតថ្មីស្រឡាងមួយពីគម្ពីរ និងសៀវភៅដល់ទៅ ២០ ឈុតពីខាង សៀវភៅជីវិត! ថាអត់ឡូយមួយម៉ាត់ទៅ? គ្រាន់តែចែករំលែកមតិ ដើម្បីជួយលើកទឹកចិត្តរិះគន់ស្ថាបនាដល់សិល្បករអ្នកបង្កើតសៀវភៅនេះហើយ ថែមទាំងអាចឈ្នះបានរង្វាន់ទៀត!

LOTTERY / GIFTS