



# ជម្រាបសួរពីប្រទេស ឥណ្ឌូនេស៊ី !

រៀនអំពីបុត្រាបុត្រីទាំងអស់របស់ព្រះរាជវង្សានុវង្សនៅ នូវទាំងពិភពលោក ។



ប្រទេសឥណ្ឌូនេស៊ីគឺជាប្រទេសមួយនៅតំបន់អាស៊ីអាគ្នេយ៍ ។ ប្រទេសនេះមានកោះជាង ១៧.០០០ កោះ ! មានប្រជាជន ប្រមាណជា ២៨០ លាននាក់រស់នៅទីនោះ ។



## ការរីកចម្រើននៃសាសនាចក្រ

ប្រធាន វិសុល អិម ណិលសុន បានទៅសួរសុខទុក្ខសមាជិកនៅរដ្ឋធានីហ្សាការតា ក្នុងឆ្នាំ ២០១៩ ។ ហើយនៅក្នុងសន្និសីទទូទៅខែ មេសា ឆ្នាំ ២០២៣ លោក បានប្រកាសថា ព្រះវិហារវិសុទ្ធមួយនឹងត្រូវបានសាងសង់នៅទីនោះ !



## ជានិក្ខេប នៃការច្នាយបង្គំ

ប្រទេសឥណ្ឌូនេស៊ីមានព្រះវិហារអ៊ីស្លាមធំជាងគេក្នុង តំបន់អាស៊ីអាគ្នេយ៍ ។ ក៏មានប្រាសាទពុទ្ធសាសនា ដ៏ធំជាងគេនៅលើពិភពលោកផងដែរ ។



តើអ្នកនិយាយភាសា របស់ខ្ញុំដែរឬទេ ?

Selamat pagi!

Halo!

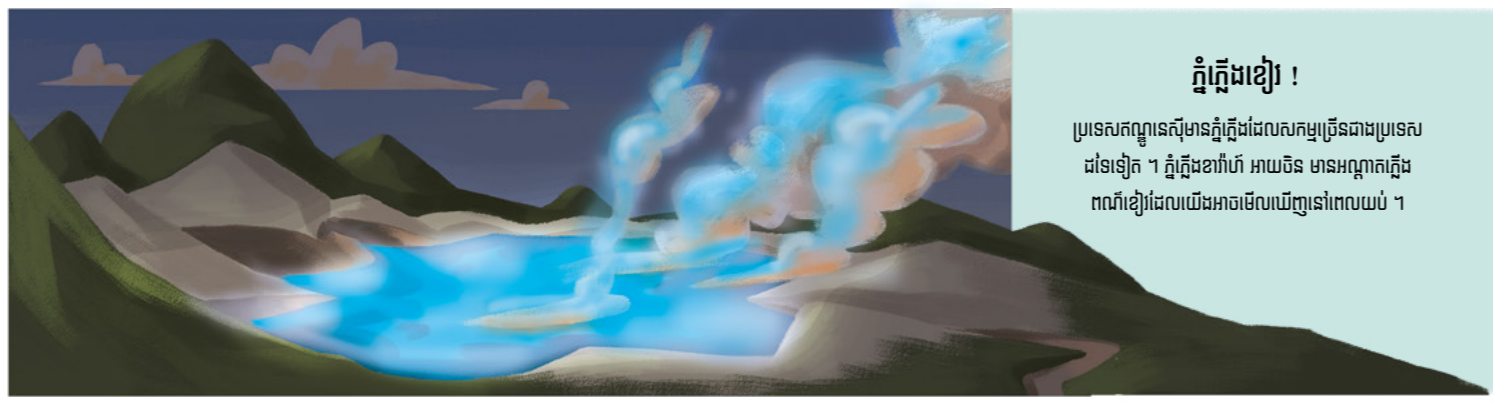
Rahajeng semeng!

ភាសាឥណ្ឌូនេស៊ី គឺជាភាសាផ្លូវការ ។ ប៉ុន្តែប្រជាជននិយាយជាង ៧០០ ភាសានៅក្នុងប្រទេសឥណ្ឌូនេស៊ី ! បារចនាប្រទេសរបស់ពួកគេមានន័យ ថា « ច្រើន ប៉ុន្តែតែមួយ » ដើម្បីបង្ហាញថាពួកគេសាមគ្គីគ្នា ។



## ជម្រករបស់សត្វនាគ

នាគក្រមុំ ជាសត្វល្អិតដែលធំជាងគេក្នុងពិភពលោក ។ វា អាចមានប្រវែងរហូតដល់ទៅ ១០ ហ្វីត ( ៣ ម៉ែត្រ ) !



## ភ្នំភ្លើងខៀវ !

ប្រទេសឥណ្ឌូនេស៊ីមានភ្នំភ្លើងដែលសកម្មច្រើនជាងប្រទេស ដទៃទៀត ។ ភ្នំភ្លើងខាត់ហ៍ អាយចិន មានអណ្តាតភ្លើង ពណ៌ខៀវដែលយើងអាចមើលឃើញនៅពេលយប់ ។

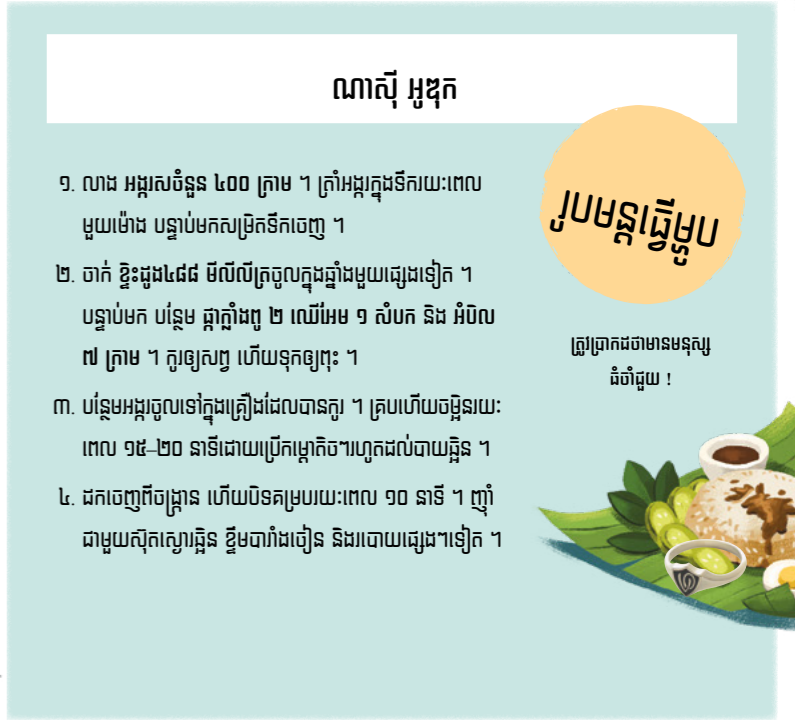


## សិក្សាភាព

### គំនូរ បាធិក

បាធិក គឺជាសិល្បៈមួយប្រភេទដែលលាបពណ៌លើត្រណាត់ ។ អ្នក ក៏អាចធ្វើដូច្នោះបានដែរ !

ធ្វើការរចនានៅលើត្រណាត់ដោយប្រើការ ។ នៅពេលវាស្ងួត សូម ដាក់ពណ៌រាងបន្ទាត់ការដោយប្រើកូលីនិក ។



### ណាស៊ី អូឌុក

១. លាង អង្កុលចំនួន ៤០០ ត្រាម ។ ត្រាំអង្កុលក្នុងទឹករយៈពេល មួយម៉ោង បន្ទាប់មកសម្រិតទឹកចេញ ។

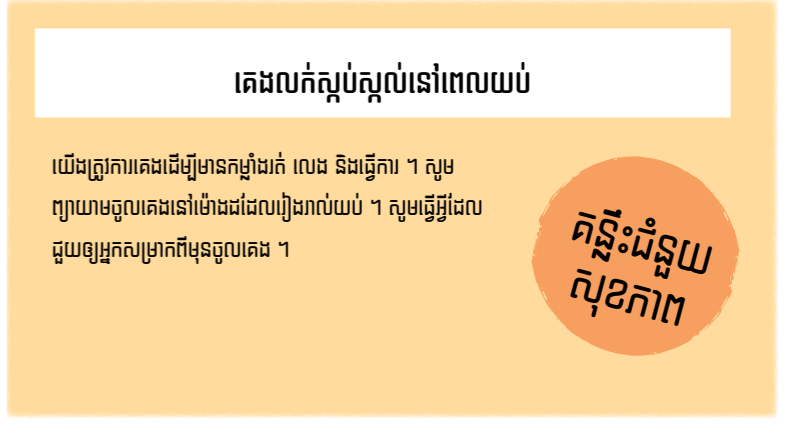
២. ចាក់ ខ្លឹមដូង៤៨៨ មីលីលីត្រចូលក្នុងឆ្នាំងមួយផ្សេងទៀត ។ បន្ទាប់មក បន្ថែម ផ្កាភ្លាំងពូ ២ ឈើអែម ១ សំបក និង អំបិល ៧ ត្រាម ។ កូរឲ្យសព្វ ហើយទុកឲ្យពុះ ។

៣. បន្ថែមអង្កុលចូលទៅក្នុងគ្រឿងដែលបានកូរ ។ គ្របហើយចម្អិនរយៈ ពេល ១៥-២០ នាទីដោយប្រើកម្ដៅចរាហូតដល់បាយឆ្អិន ។

៤. ដកចេញពីចម្អិន ហើយបិទគម្ររយៈពេល ១០ នាទី ។ ញាំ ជាមួយស៊ុតស្បែកឆ្អិន ខ្លឹមបារាំងចៀង និងរបាយផ្សេងៗទៀត ។

## រូបមន្តធ្វើម្ហូប

ត្រូវប្រាកដថាមានមនុស្ស ធំចំផុយ !



### គេដលក់ស្កប់ស្កល់នៅពេលយប់

យើងត្រូវការគេដដើម្បីមានកម្លាំងរត់ លេង និងធ្វើការ ។ សូម ព្យាយាមចូលគេដនៅម៉ោងដដែលរៀងរាល់យប់ ។ សូមធ្វើអ្វីដែល ជួយឲ្យអ្នកសម្រាកពីមុនចូលគេដ ។

## គន្លឹះជំនួយ សុខភាព