

Millions Missing?

millionsmissingguide.org/km/

មគ្គុទ្ទេសក៍គម្ពីរដែលយកចិត្តទុកដាក់ ហើយមិនប្រាប់ឈ្មោះ

ផែនការគ្រាអាសន្ន និងការរស់រានមានជីវិត

ប្រសិនបើមានការបាត់ខ្លួនមនុស្សយ៉ាងច្រើន ឬវិបត្តិធំទូលំទូលាយបានកើតឡើង សូមដោះស្រាយគ្រោះថ្នាក់ភ្លាមៗជាមុន ហើយបន្ទាប់មកសូមធូរចិត្ត ពិនិត្យមើលអ្វីដែលបានកើតឡើង និងបែរមករកព្រះយេស៊ូវ។

ទាញយក / បោះពុម្ពមគ្គុទ្ទេសក៍គ្រាអាសន្នស្គាល់ព្រះយេស៊ូវ

ប្រសិនបើអ្នកកំពុងភ័យខ្លាចឥឡូវនេះ

អ្នកមិនចាំបាច់អានអ្វីៗទាំងអស់ក្នុងពេលតែមួយទេ។ ប្រសិនបើការភ័យខ្លាច ឬការថប់បារម្ភធ្វើឲ្យអ្នកពិបាកគិត សូមចាប់ផ្តើមពីអត្ថបទគម្ពីរខ្លីៗពីរបីខ និងការអធិស្ឋានសាមញ្ញមួយ។

ខគម្ពីរសម្រាប់ការភ័យខ្លាច និងការថប់បារម្ភ →

កុំសម្រេចចិត្តរៀងរស់ឬស្លាប់ដោយផ្អែកលើពាក្យចចាមអាវាម។

សូមធ្វើតាមការណែនាំគ្រាអាសន្នដែលគួរឲ្យទុកចិត្ត នៅពេលមាន។ ទំព័រនេះជាព័ត៌មានផែនការទូទៅ មិនអាចជំនួសសេវាគ្រាអាសន្ន ឬការថែទាំសុខភាពបានទេ។

រក្សាទុកទំព័រនេះសម្រាប់ប្រើគ្មានអ៊ីនធឺណិតឥឡូវនេះ។

សូមរក្សាច្បាប់ក្រដាសមួយ គម្ពីរដែលបានបោះពុម្ព និងច្បាប់គ្មានអ៊ីនធឺណិតនៃមគ្គុទ្ទេសក៍នេះ។ កុំពឹងផ្អែកលើគេហទំព័រតែមួយ ឬឧបករណ៍តែមួយ។

តើខ្ញុំគួរធ្វើអ្វីក្នុង 10 នាទីដំបូង?

1. ចេញឲ្យឆ្ងាយពីគ្រោះថ្នាក់ភ្លាមៗ៖ ភ្លើង អគារខូចខាត អំពើហិង្សា ទឹកជំនន់ ខ្សែភ្លើងដាច់ធ្លាក់ ការលេចធ្លាយហ្គាស ឬគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍។
2. ពិនិត្យខ្លួនអ្នក និងអ្នកដែលនៅជាមួយអ្នក ថាមានរបួសធ្ងន់ឬទេ។ ហៅសេវាគ្រាអាសន្ន ប្រសិនបើពួកគេកំពុងដំណើរការ ហើយចាំបាច់។
3. ឲ្យកុមារ និងមនុស្សងាយរងគ្រោះ នៅជាមួយមនុស្សធំដែលអ្នកទុកចិត្ត។
4. កុំប្រញាប់ទៅរកហ្វូងមនុស្ស ឬកន្លែងគ្រោះថ្នាក់ គ្រាន់តែដើម្បីរកចម្លើយ។
5. ប្រើប្រភពដែលគួរឲ្យទុកចិត្តច្រើន ដើម្បីដឹងថាមានអ្វីកើតឡើងពិតប្រាកដ។ សូមរំពឹងថានឹងមានពាក្យចចាមអាវាម និងព័ត៌មានក្លែងក្លាយក្នុងអំឡុងវិបត្តិ។

ចាប់ផ្តើមពីព្រះយេស៊ូវ

វិបត្តិអាចធ្វើឲ្យទំនាយក្នុងគម្ពីរហាក់ដូចជាបន្ទាន់ ប៉ុន្តែការត្រូវបានសង្គ្រោះសំខាន់ជាងការដោះស្រាយ លំដាប់ពេលវេលា។ ដំណឹងល្អគឺដំណឹងល្អថា ព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទបានសុគតសម្រាប់អំពើបាបរបស់យើង ត្រូវ បានបញ្ចុះ ហើយរស់ឡើងវិញ (1 កូរិនថូស 15:3-4)។ ការត្រូវបានសង្គ្រោះជាអំណោយទានរបស់ ព្រះជាម្ចាស់ មិនមែនបានមកពីការប្រព្រឹត្តល្អនោះទេ (អេភេសូរ 2:8-9)។ រ៉ូម 10:13 មានបន្ទូលថា “ដ្បិតអស់ អ្នកណាដែលអំពាវនាវរកព្រះនាមព្រះអម្ចាស់ នឹងត្រូវបានសង្គ្រោះ”។

ប្រសិនបើអ្នកមិនដឹងអធិស្ឋានអ្វី៖ សូមនិយាយជាមួយព្រះជាម្ចាស់ដោយស្មោះត្រង់។ ទទួលស្គាល់ អំពើបាបរបស់អ្នក និងតម្រូវការរបស់អ្នកចំពោះព្រះសង្គ្រោះ។ ទុកចិត្តលើព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ គឺការ សុគត និងការរស់ឡើងវិញរបស់ព្រះអង្គ ជាជាងសេចក្តីល្អរបស់ខ្លួនអ្នក។ បន្ទាប់មកចាប់ផ្តើមអាន ដំណឹងល្អតាមសាវកយ៉ូហាន។

អាទិភាពនៃការរស់រានមានជីវិត និងផែនការគ្រាអាសន្ន

1. សុវត្ថិភាព និងទីជម្រក

ចេញពីគ្រោះថ្នាក់ភ្លាមៗ។ ជ្រើសរើសកន្លែងដែលរឹងមាំមានសុវត្ថិភាព សមស្របនឹងគ្រោះថ្នាក់នោះ។ សូម ធ្វើតាមការណែនាំផ្លូវការអំពីការជម្លៀស ឬជំរកនៅពេលមាន។

2. ទឹកស្អាត

សូមប្រើទឹកដបនៅពេលអាចធ្វើបាន។ ប្រសិនបើទឹកអាចមានមេរោគ ការដាំឲ្យពុះគឺជាវិធីព្យាបាលដែលគួរ ជ្រើសរើស៖ ដាំទឹកថ្លាឲ្យពុះខ្លាំងរយៈពេល 1 នាទី ឬ 3 នាទី ប្រសិនបើនៅកម្ពុជាកម្ពុជា 6,500 ហ្វីត។ ទុកឲ្យ ត្រជាក់ ហើយរក្សាទុកក្នុងធុងស្អាតដែលមានគម្រប។

ការព្រមាន៖ ការដាំទឹកឲ្យពុះ ឬការសម្លាប់មេរោគធម្មតា មិនអាចធ្វើឲ្យទឹកដែលបំពុលដោយប្រេងឥន្ធនៈ សារធាតុគីមីពុល ឬសារធាតុវិទ្យុសកម្មមានសុវត្ថិភាពឡើយ។

3. ថ្នាំ និងជំនួយបឋម

រក្សាថ្នាំចាំបាច់ សម្ភារៈឧបករណ៍វេជ្ជសាស្ត្រ បញ្ជីថ្នាំដែលសរសេរជាក្រដាស ជំងឺអាស្រ័យហ្សឺ និងលេខទំនាក់ ទំនងគ្រាអាសន្នឲ្យនៅជាមួយគ្នា។ ការហូរឈាមធ្ងន់ ការពិបាកដកដង្ហើម ការឈឺច្រូង ដំបៅរលាកធ្ងន់ ការពុល របួសធ្ងន់ ឬការសន្លប់ ត្រូវការការថែទាំគ្រាអាសន្នពីអ្នកជំនាញ នៅពេលមាន។

4. អនាម័យ

សូមប្រើទឹកស្អាតសម្រាប់ជីក និងធ្វើម្ហូប។ លាងដៃឲ្យញឹកញាប់។ ទុកកាកសំណល់មនុស្សឲ្យឆ្ងាយពីទឹក និងអាហារ។ ប្រើថង់សំរាម និងខ្សែចង ប្រសិនបើប្រព្រឹត្តិការកាកសំណល់ធម្មតាដាច់ ដោយធ្វើតាមការណែនាំសុខាភិបាលក្នុងតំបន់ នៅពេលមាន។

5. អាហារ

សូមប្រើអាហារដែលអាចទុកបានយូរជាមុន នៅពេលមិនប្រាកដអំពីការរក្សាត្រជាក់។ ពេលដាច់ភ្លើង សូមបិទទ្វារទូទឹកកក និងទូត្រជាក់ឲ្យបានច្រើនបំផុត។ ពេលសុវត្ថិភាពអាហារគួរឲ្យសង្ស័យ សូមបោះចោលជាជាងប្រថុយនឹងជំងឺឆ្លងផ្លូវ។

6. ភ្លើងអគ្គិសនី និងសុវត្ថិភាពភ្លើង

សូមប្រើពិលភ្លើង ឬចង្កៀងថ្ម។ កុំដុតម៉ាស៊ីនភ្លើង ចង្ក្រានអាំង ឬឧបករណ៍ក្នុងជំរំដែលប្រើឥន្ធនៈក្នុងផ្ទះ យានដ្ឋាន ឬកន្លែងបិទជិតផ្សេងទៀតឡើយ។ ឧស្ម័នកាបូនម៉ូណូអុកស៊ីតអាចសម្លាប់មនុស្សដោយគ្មានការព្រមាន។

7. ការទំនាក់ទំនង

ប្រសិនបើអាច សូមមានវិទ្យុថ្មី ឬវិទ្យុបង្វិលដៃ។ សរសេរលេខទូរស័ព្ទសំខាន់ៗ និងកន្លែងជួបគ្នាលើក្រដាស។ សន្សំថ្មីទូរស័ព្ទ ហើយប្រើសារអត្ថបទ នៅពេលបណ្តាញកកស្ទះ។

8. មនុស្សងាយរងគ្រោះ

សូមរៀបចំផែនការជាក់លាក់សម្រាប់ទារក កុមារ មនុស្សចាស់ ជនពិការ អ្នកដែលមានតម្រូវការចលនាឧបករណ៍វេជ្ជសាស្ត្រ តម្រូវការអាវម្មណ៍ និងសត្វចិញ្ចឹម។ កុំសន្មត់ថាមានអ្នកផ្សេងបានពិនិត្យមើលពួកគេរួចហើយ។

តើខ្ញុំរកទឹកស្អាត និងរក្សាទុកដោយរបៀបណា?

មេរោគ និងសារធាតុគីមីជាបញ្ហាខុសគ្នា។ ការដាំទឹកឲ្យពុះល្អណាស់សម្រាប់សម្លាប់មេរោគដែលបង្កជំងឺប៉ុន្តែវាមិនដកសារធាតុគីមីដែលមានគ្រោះថ្នាក់ ឬការបំពុលវិទ្យុសកម្មចេញឡើយ។ ប្រសិនបើសង្ស័យថាមានការបំពុលសារធាតុគីមី ឬវិទ្យុសកម្ម សូមប្រើប្រភពទឹកស្អាតផ្សេង ហើយធ្វើតាមការណែនាំសុខាភិបាល។

សម្រាប់ការស្តុកទុកជាមុន CDC ណែនាំយ៉ាងតិចទឹក 1 ហ្គាឡុងក្នុងមនុស្សម្នាក់ក្នុងមួយថ្ងៃ សម្រាប់យ៉ាងតិច 3 ថ្ងៃ ហើយឲ្យបានច្រើនជាងនេះ នៅពេលអាចធ្វើបាន នឹងបន្ថែមសម្រាប់ជំងឺ ពេលមានផ្ទៃពោះ ពេលអាកាសធាតុក្តៅ និងសត្វចិញ្ចឹម។

កុំធ្វើរឿងទាំងនេះ:

- កុំផឹកទឹកដែលគួរឲ្យសង្ស័យ គ្រាន់តែព្រោះវាមើលទៅថ្លា។
- កុំប្រើម៉ាស៊ីនភ្លើង ចង្រ្កានអាំងឡុង ឬចង្រ្កានឥន្ធនៈក្នុងផ្ទះ។
- កុំបរិភោគអាហារដែលលែងមានសុវត្ថិភាពដោយសារបាត់ការរក្សាត្រជាក់។
- កុំលាយសារធាតុគីមីសម្អាតចូលគ្នា លើកលែងតែការណែនាំលើផលិតផលនោះប្រាប់ឲ្យធ្វើជាក់លាក់។
- កុំបង្ហោះទីតាំងពិតប្រាកដរបស់អ្នក ពាក្យសម្ងាត់ ស្បៀងមានតម្លៃ ឬព័ត៌មានរបស់មនុស្សងាយរងគ្រោះជាសាធារណៈ។
- កុំសម្រេចចិត្តផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រតាមការបង្ហោះអនាមិកក្នុងបណ្តាញសង្គម នៅពេលមានការថែទាំដែលមានគុណវុឌ្ឍិ ឬការណែនាំដែលមានសិទ្ធិអំណាច។
- កុំឲ្យការភ័យខ្លាចរុញអ្នកឲ្យដើរតាមអ្នកណាម្នាក់ដែលអះអាងថាខ្លួនជាព្រះគ្រីស្ទ។ ចូរប្រៀបធៀបពាក្យអះអាងខាងវិញ្ញាណជាមួយគម្ពីរ។

ការព្រមានរបស់គម្ពីរក្នុងអំឡុងទុក្ខវេទនាធំ

ក្នុងរបៀបយល់របស់គ្រីស្ទបរិស័ទដែលជឿថាទំនាយនឹងកើតឡើងនៅអនាគត ដែលគេហទំព័រនេះប្រើ គម្ពីរវិវរណៈព្រមានអំពីសត្វសាហាវ ព្យាករក្លែងក្លាយ ការបោកបញ្ឆោត ការថ្វាយបង្គំ និងសញ្ញាសម្គាល់ (វិវរណៈ 13-14)។ ការព្រមានរបស់គម្ពីរគឺអំពីភាពស្មោះត្រង់ខាងវិញ្ញាណ មិនមែនជាហេតុផលដើម្បីដាក់ស្លាកបច្ចេកវិទ្យាថ្មី ប្រព័ន្ធទូទាត់ប្រាក់ អត្តសញ្ញាណប័ណ្ណ វ៉ាក់សាំង ឬមេដឹកនាំនយោបាយទាំងអស់ថាជាសញ្ញាសម្គាល់ ដោយគ្មានទីសម្គាល់ជុំវិញក្នុងគម្ពីរនោះទេ។

ចូរស្មោះត្រង់នឹងព្រះយេស៊ូវ។ សូមអានវិវរណៈ 13:7-18 និងវិវរណៈ 14:9-12 ដោយខ្លួនឯង។ កុំថ្វាយបង្គំសត្វសាហាវ ឬរូបរបស់វា ហើយកុំទទួលសញ្ញាសម្គាល់ដែលបានពណ៌នានៅទីនោះ។

បង្កើតបណ្តាលយសម្រាប់ប្រើគ្មានអ៊ីនធឺណិត

សូមទុករបស់ទាំងនេះនៅកន្លែងដែលអ្នកអាចយកបានដោយមិនបាច់មានអ៊ីនធឺណិត៖

- គម្ពីរដែលបានបោះពុម្ព។
- មគ្គុទ្ទេសក៍ Millions Missing? ចម្បង។
- មគ្គុទ្ទេសក៍ត្រាអាសន្ននេះ។
- ច្បាប់ក្រដាសនៃបញ្ជីថ្នាំ លេខទំនាក់ទំនងត្រាអាសន្ន អាសយដ្ឋានសំខាន់ៗ និងផែនការជួបជុំគ្រួសារ។

- ច្បាប់ចម្លងសម្រាប់ប្រើគ្មានអ៊ីនធឺណិតនៅលើ USB ឬឧបករណ៍ច្រើនជាងមួយ។

PDF គ្រាអាសន្នPDF មគ្គុទ្ទេសក៍គម្ពីរចម្បង

អ្វីដែលមគ្គុទ្ទេសក៍នេះអាច និងមិនអាចប្រាប់អ្នកបាន

គេហទំព័រនេះបង្ហាញរបៀបយល់របស់គ្រីស្ទបរិស័ទដែលជឿថា ការលើកយកអ្នកជឿឡើងទៅកើតមានមុន ទុក្ខវេទនាធំ ប៉ុន្តែមិនកំណត់ថ្ងៃនៃការលើកយកអ្នកជឿឡើងទៅឡើយ ហើយក៏មិនអះអាងថាវិបត្តិគ្រប់យ៉ាង ជាការបំពេញតាមគម្ពីរវិវរណៈដែរ។ សូមពិនិត្យព្រឹត្តិការណ៍ដោយប្រុងប្រយ័ត្ន។ គម្ពីរជាអំណាចសម្រាប់ ការអះអាងអំពីគម្ពីរ ចំណែកទីភ្នាក់ងារគ្រាអាសន្ន និងអ្នកជំនាញដែលមានគុណវុឌ្ឍិ គួរណែនាំអំពី សុវត្ថិភាពបច្ចេកទេស និងការសម្រេចចិត្តផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ នៅពេលមាន។

ការណែនាំគ្រាអាសន្នសង្ខេបពីការណែនាំផែនការរបស់ CDC សហរដ្ឋអាមេរិក និង FEMA/Ready.gov។ អនុសាសន៍បច្ចេកទេសអាចផ្លាស់ប្តូរ សូមធ្វើតាមអាជ្ញាធរក្នុងតំបន់បច្ចុប្បន្ន នៅពេលមាន។

ត្រឡប់ទៅទំព័រដើម [Millions Missing?](#)

ចម្លងដោយឥតគិតថ្លៃ • បោះពុម្ពដោយឥតគិតថ្លៃ • ចែករំលែកដោយឥតគិតថ្លៃ • មិនចាំបាច់ដាក់ឈ្មោះអ្នកបង្កើត

MillionsMissingGuide.org

English · Español · Português · Français · العربية · हिन्दी · Русский · Deutsch · বাংলা · Bahasa Indonesia · 简体中文 · Kiswahili · Filipino · فارسی · Українська · اردو · 한국어 · Tiếng Việt · Türkçe · తెలుగు · தமிழ் · Italiano · Polski · Română · ལྷན་ཆེན་ · മലയാളം · मराठी · ਪੰਜਾਬੀ · 日本語 · ไทย · Hausa · ગુજરાતી · ಕನ್ನಡ · नेपाली · Bahasa Melayu · Yorùbá · isiZulu · Nederlands · עברית · Ελληνικά · Čeština · Svenska · Magyar · پشتو · ଓଡ଼ିଆ · Igbo · မြန်မာ · Cebuano