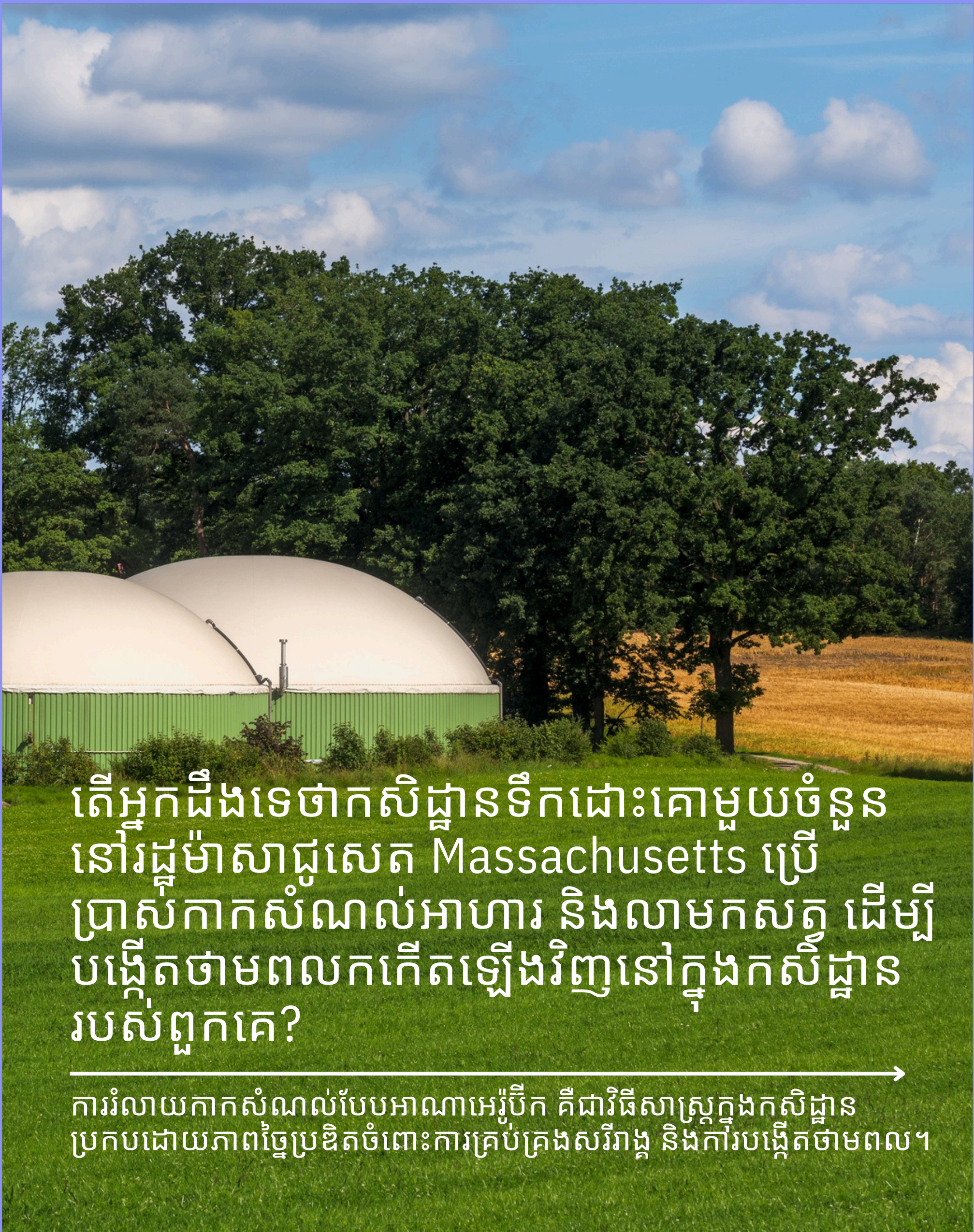


ការធ្វើដីកំប៉ុស្តកាកសំណល់ អាហាររក្សាវាឱ្យនៅឆ្ងាយពី កន្លែងចាក់សំរាម និងកាត់ បន្ថយការបំពាយឧស្ម័នផ្ទះ កញ្ចក់

ការប្រែក្លាយកាកសំណល់អាហារ និង "កាកសំណល់" ទៅជា
កសិកម្មទំនើបទាក់ទងនឹងអាកាសធាតុ។

ការធ្វើដីកំប៉ុស្តធ្វើឱ្យដី
មានជីជាតិ កាត់
បន្ថយការកសាងសំណល់
និងកាត់បន្ថយការ
បំពាយឧស្ម័នផ្ទះ
កញ្ចក់។





តើអ្នកដឹងទេថាកសិដ្ឋានទឹកដោះគោមួយចំនួន
នៅរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត Massachusetts ប្រើ
ប្រាសកាកសំណល់អាហារ និងលាមកសត្វ ដើម្បី
បង្កើតថាមពលកកើតឡើងវិញនៅក្នុងកសិដ្ឋាន
របស់ពួកគេ?

ការរំលាយកាកសំណល់បែបអាណាអេរ៉ូប៊ីក គឺជាវិធីសាស្ត្រក្នុងកសិដ្ឋាន
ប្រកបដោយភាពច្នៃប្រឌិតចំពោះការគ្រប់គ្រងសរីរាង្គ និងការបង្កើតថាមពល។



លោកអ្នកក៏អាចធ្វើដីកំប៉ុស្តនៅផ្ទះបានផងដែរ

លើកទឹកចិត្តដល់គំនិតផ្តួចផ្តើមសុខភាពដីដោយគាំទ្រកម្មវិធីនៅ មូលដ្ឋាន ការស្ម័គ្រចិត្ត ឬការធ្វើដីកំប៉ុស្តនៅផ្ទះ និងនៅសហគមន៍ របស់អ្នក។