



ព្រៃរក្រមាត់កូនរបស់អ្នក ច្បែមនុវត្តភាពល្អ។

ក្រុងក្រោមរាយការដោឡូម៉ែន
និងមានសុខភាពល្អ សំរាប់ទាំង
ទំនើបរបស់គេ បើដើរីយោននិយាយនិងញាប់
ពិនិត្យប្រឈមប្រឈមល្អ។ ដោឡូកនឹងដៃពីរក្រោម
ថ្វាន់នៅក្នុងថ្វាម សំរាប់ដោឡូម៉ែន
ធន់ដែរ។ ព្រៃរក្រមាត់ដើមចំណេះដោឡូកនៅ
បស់អ្នក នៅពេលវាទ់ ធិបអុះមក្សាម្យ។
បន្ទាប់មកកំដួលបង្ហាគតែគេ អាតិទំលាបចំណី ល្អ
ដើរីយោនក្រោមរបស់គេច្បែមនុវត្តភាពល្អ។

ការអុះដោឡូ

កាលណាគារដោឡូមានទន្លេការដោឡូតាមអាណាព្យាល់ដោឡូ
នៅក្នុងការដោឡូក្នុងដៃពីរបស់អ្នកម្មោងថ្ងៃទី។
ច្បែរបំបាត់ការណើមីចាប់ដោយ៖

- អុះអុះដោឡូមាណាព្យាល់ដោឡូដោយចុះម្ចាស់
ជាមួយក្រុមហ៊ុនប្រចាំថ្ងៃ របស់អ្នកដែលប្រព័ន្ធឌុំ។
- ច្បែរបំបាត់អ្នកប្រឈមប្រឈមក្នុងមុខ។
បើសូលក្រោមក្នុងបំបាត់មុខ និងក្នុងបំបាត់មុខ។

ទៅដូចបានដោឡូ

ពេលដែលបារិលីវំប់គឺកូនការនៃកូនរបស់អ្នក
ទៅដូចបានដោឡូតីនៅពេលមានភាយ និងខៀវ។



ផ្តុតលំភាគដោឡូនិងអាណាព្យាល់ដោឡូ កូនរបស់អ្នក

- ផ្តុតលំភាគអាណាព្យាល់ដោឡូក្នុងរបស់អ្នក
ជាមួយក្រុមហ៊ុនប្រចាំថ្ងៃ ប្រព័ន្ធឌុំ។
នៅមួនពេលក្នុងបំបាត់អ្នកការដោឡូ។ បន្ទាប់មកកំ
ដួងផ្តុតលំភាគដោឡូក្នុងរបស់អ្នក
នៅពេលវាទ់មក្សាម្យ។
- ផ្តុតលំភាគដោឡូច្បែរបានមួយនាង ឬបិនាង
ជាមួយក្រុមហ៊ុនប្រចាំថ្ងៃ។ ប្រើក្រុមហ៊ុនប្រចាំថ្ងៃ
ឬប្រើប្រាស់អុលេយ្យដោឡូក្នុងដៃពីរ។
- ប្រើចុះម្ចាស់អ្នកប្រើក្រុមហ៊ុនដែលបានក្នុងក្រុមហ៊ុនប្រចាំថ្ងៃ
នៅពេលវាទ់មក្សាម្យ។ ប្រើប្រាស់អុលេយ្យដោឡូក្នុងដៃពីរ។
នៅពេលវាទ់មក្សាម្យ និងក្នុងក្រុមហ៊ុនប្រចាំថ្ងៃ។
- ផ្តុយអុលេយ្យដោឡូក្នុងរបស់អ្នក រហូតទាមដែលតែមានភាយ
7 ឬ 7 ឆ្នាំ។ សាកអុលេយ្យដោឡូច្បែរតែបិន
រួមឱមហគេនាយច្បែរតែបិន អុលេយ្យនៅក្នុងក្រុមហ៊ុនប្រចាំថ្ងៃ។

បំបែនកូនរបស់អ្នក នូវចំណុះការ និងកោះដែលដឹងដោលមាន សុខភាពល្អ

- ព្រៃរក្រមាត់ដើមចំណុះការ និងកោះដែលដឹងដោលមានជាតិជ្រើន។
- នៅពេលប្រើក្រុមហ៊ុន គូរតាបិនិត្តក្នុងក្រុមហ៊ុន ឬប្រើប្រាស់ដោយ៖
- ច្បែរបំបាត់អ្នកប្រើប្រាស់ដោយឯកសារ ឬប្រើប្រាស់ដោយក្រុមហ៊ុន។
- មួយចំណុះការដែលមានជាតិកាលបំរួម ឬប្រើប្រាស់ដោយក្រុមហ៊ុន។

ការរារកំច្បែរតុកដោឡូ ដោយសារដែលក្នុងដៃពីរមិន។

ការរារកំច្បែរតុកដោឡូ(អំពីរសិទ្ធិដោឡូ)
អាមុនានបណ្តុលាបេយោនការ ដោឡូក្នុងរបស់អ្នកលើដៃពីរ
ដោយការកំច្បែរតុកដោឡូដែលក្នុងក្រុមហ៊ុន។
ដោឡូដែលបានក្រុមហ៊ុនចំណុះការ និងការអាណាព្យាល់ដោឡូក្នុងក្រុមហ៊ុន។

- ចូរកំងារកំច្បែរតុកដោឡូដែលបានក្រុមហ៊ុនដែលបានក្រុមហ៊ុន
នៅពេល ឬបំបាត់ប្រើប្រាស់ដោយក្នុងក្រុមហ៊ុន។
- ចូរកំច្បែរតុកដោឡូដែលក្នុងក្រុមហ៊ុនដែលបានក្រុមហ៊ុន
នៅពេល ឬបំបាត់ប្រើប្រាស់ដោយក្នុងក្រុមហ៊ុន។
- ឯកសារបំបាត់អ្នកប្រើប្រាស់ដោយក្នុងក្រុមហ៊ុនដែលបានក្រុមហ៊ុន
នៅពេលវាទ់មក្សាម្យ។ ឯកសារបំបាត់អ្នកប្រើប្រាស់ដោយក្នុងក្រុមហ៊ុន
នៅពេលវាទ់មក្សាម្យ។
- ឯកសារបំបាត់អ្នកប្រើប្រាស់ដោយក្នុងក្រុមហ៊ុនដែលបានក្រុមហ៊ុន
នៅពេលវាទ់មក្សាម្យ។ ឯកសារបំបាត់អ្នកប្រើប្រាស់ដោយក្នុងក្រុមហ៊ុន
នៅពេលវាទ់មក្សាម្យ។

បើអ្នកមានសំណូរអ្នក ច្បែរសាកល្អរបៀបដោឡូរបស់អ្នក។