

កាន រ៉ូយ៉ាក់ ឡាតោ ប៉ុងឡេ



ការថែទាំសុខភាព

បកប្រែចេញពីសៀវភៅក្រសួងសុខាភិបាល

ប្រែសំរួលជាភាសាខ្មែរដោយ : លោក វ៉ាយ ឡេង



អ្នកប្រែសម្រួល
លោក វ៉ាយ ឡឿង

គណៈកម្មការកែសម្រួលផ្នែកភាសាទំព័រ

លោក វ៉ាយ ឡឿង លោក ធឿន សារ៉េន លោក ឡាន ទិត
លោក វ៉ាង វីញ លោក ថុង លឿវ លោក ភុន ថេង
លោក ស្រីស ក្វាវ

សៀវភៅនេះ ត្រូវបកប្រែចេញពីសៀវភៅដែលមានចំណងជើង “**ការថែទាំសុខភាព**”
របស់ក្រសួងសុខាភិបាល ។ គោលបំណងនៃការបកប្រែអត្ថបទនេះ ដើម្បីជួយសម្រួលដល់
សហគមន៍ជនជាតិទំព័រ ដែលមិនសូវចេះភាសាខ្មែរ អោយគេបានយល់អំពីសារៈសំខាន់នៃការ
ថែទាំសុខភាព ដោយប្រើជាភាសាមូលដ្ឋានរបស់ពួកគេ ។

បោះពុម្ពលើកទី១ ចំនួន ១០០ ក្បាល
ខែ មីនា ឆ្នាំ ២០០៦

បើចង់បានព័ត៌មានបន្ថែមទៀត
សូមទាក់ទងមកតាមអាសយដ្ឋានខាងក្រោមនេះ

អង្គការសហការ (ICC)

P.O.BOX 612

ភ្នំពេញ កម្ពុជា

ទូរស័ព្ទ : ០២៣ ២១៥ ២០០/០២៣ ២១៣ ៣១០

ឬ

P.O.BOX: 890003

បានលុង រតនគីរី

ទូរស័ព្ទ : ០៧៥ ៩៧៤ ០២៩

ការបោះពុម្ពសៀវភៅនេះ អាចធ្វើទៅបានដោយមានការជួយថវិកាពីរដ្ឋាភិបាលជប៉ុន ។

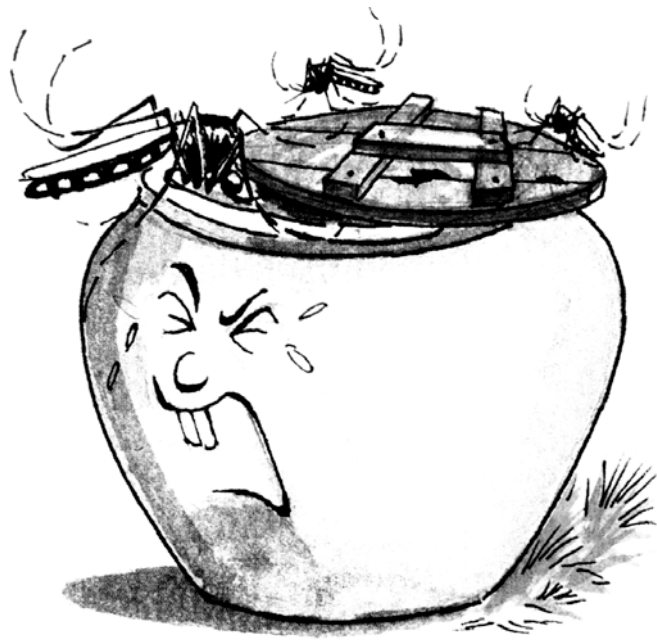
The printing of this book was made possible by a grant from Japanese government.

ផា ទៀក ព្រឹយ ពីង ស្រុក អង់ដីស ទិឌូ កាត្រើត សាគីម
បិស បិក ត្រគ់ តោ អូ ទី ព្ត ជាម អុះ ។

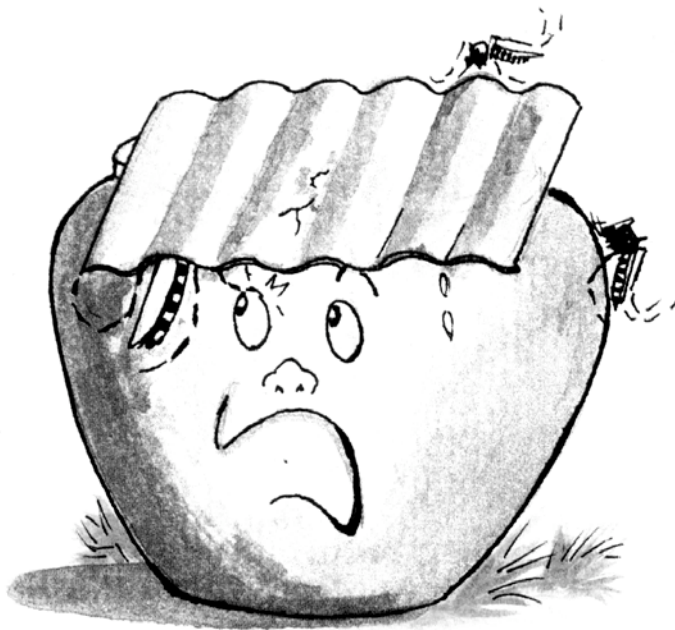


ព្រឹយ ទី កល់ សាគីម បិស អូ ទី ចារ កាតាប់ ចឹង អូ ទី
អំហ្មាន ពីង ទៀក ។

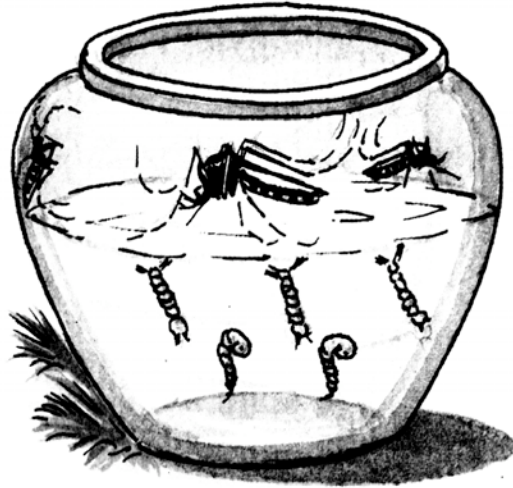




- ប៉ុន្តែ អង្កាម កាត្រីត ទៀក ព្រឹយ អង្កាម សាតីម ខង
បិស បិក អើ អ្ន ខាក់ អើ ម៉ុត ព្រយ ទ្រង ហើយ ពិធ
កាត្រីត កល់ អើ អ្ន សាតីម ។



កាតាប៍ បិស តេ៎ វៃអិ កេ៎ អំហ្គាន អំហ្គាន វៃអិ កេ៎ បិស បិក ណាវ្ន ។



បិស បិក បាត់ កាតាប៍ ពីង ទៀក ព្រឹយ បក់ អូ ទី កល់ កាត្រើត ។



- អង្កាស អង្កាស ដើល ប ប៊ិស ប៊ិក ត្រី ប្រឹក អង្ក
កា សាស្វា កើត ព្រ ជាម ណោះ ?



ពិន ម៉ោង ដូច ៗ ត្រង់ ទី កាន់ រ៉ាំយ៉ាក់ ឡាកោ
បាំងឡើ ឆីចម៍ អន់ជា ?



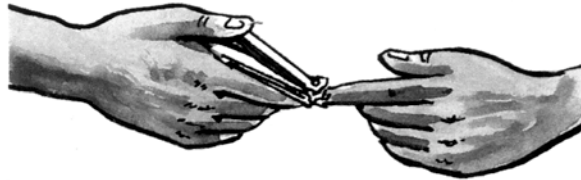
ខ ញ៉ា ម៉ែ ពិន ត្រង់ រ៉ាំយ៉ាក់ ឡាកោ ប៉ាំងឡៃ ?
រ៉ាំយ៉ាក់ ឡាកោ ប៉ាំងឡៃ ភឿ ប៉ងកាន់ ជែ អង់ កើតគ្រិះ
លូ ឡាច់ តាំពួច លូ អង់ ច្រះ ម៉ាអ្សាត ។



ត្រង់ ហុំ កាណុង ម៉ោញ ដាន់ ពៀរ ទង អ្សាង ប៉ែត ។

ពិន ត្រង់ ទី កាន អាត់ឡាម៉ែ ឡាក់ កា អា ៖

- ត្រង់ កាត់ អង់ហ្សៈ តី អង់ ឆ្មែ អង់ ដាត់ ច្រះ ។



អង់ហ្សៈ តី ឡាក់ ចារ ជាញ៉ាត ឆ្មែ កាខាក់ ឆ្មែ កាតាប់ ប្រួន ក្នាន ជាណោះ ត្រង់ កាត់ អង់ ឆ្មែ កេះណោះ ឆ្មាត លូ ច្រះ អង់ ច្រះ ។

- តង ត្រាំង ម៉ោច កល់



ត្រាំង ម៉ោច កល់ លូ សាបូរ ភឿ អង់ រ៉ាយ កាតាប់ សិ ឡាក់ តីត ពីង សក់ ។ សក់ ត្រង់ កិត លើយ ភឿ អ្សក់ ឡាច់ កាណាត់ ឆ្មែ ពីង កល់ ។

• តង វាវ តី



ពិនត្រត់ វាវ តី ហិ អង់ទ្រូល ចឹង ប្រើត សាណា លូ
សា សាណា ។

• តង ជិះ កីប



កីប ភ្លឺ ប៉ងកាង ជុំង ឡើង គន ព្រួន អង់វ៉ាក់ ឡាក់
ប៉ាពែរ ម៉ុត រ កាវ់ស្លែក ជុំង រី កា ម៉ុត កាណុង ផាម សា
កាវ ផាម ប្រើត អង់ កា ពិន កូក សាឡើក ។

- ខ ញ៉ា ម៉ះ ពិន ត្រត់ រុំយ៉ាក់ ឡាក់សា សាណាញ់ ?

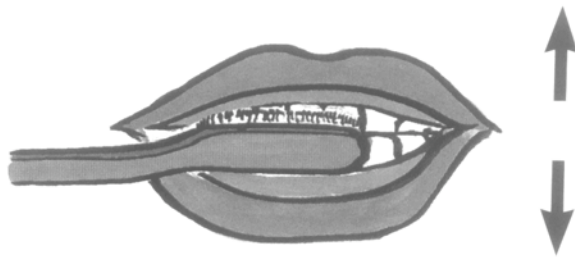
ពិន ត្រត់ រុំយ៉ាក់ ឡាក់សា សាណាញ់ ភឿ ៖

- ប៉ងកាន់ សាណាញ់ ជែ អន់ រុំងអែង សា

- អ្នាត់ សាណាញ់ ភឿ អន់ ដាត់ ឡាយ៉ាម ឡាក់សា
ម៉ះម៉ាត់

(អន់ ដាត់ ម៉ះម៉ាត់)

- អ្នាត់ សាណាញ់ ភឿ អុ សា សាណា អៀង លូ សា
ប៉ាអាំ ។

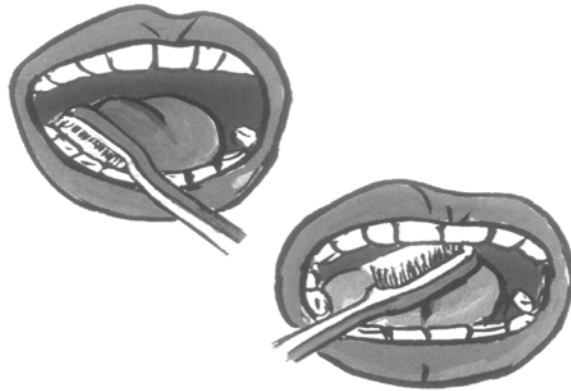


អន់ដីស ត្រត់ ឡាក់សា សណាញ់ នែវ ចម ?

• អន់ដីស ត្រត់ អ្នាត់ សាណាញ់ អន់ដីស ឡឺង អំប៉ាំង
អន់ ជីវ

តែង អន់តេ ឡឺង ម៉ោញ ប៉ែង អន់ ប៉ាត់ ម៉ោញ ប៉ែង
ណាវ៉ូ ។

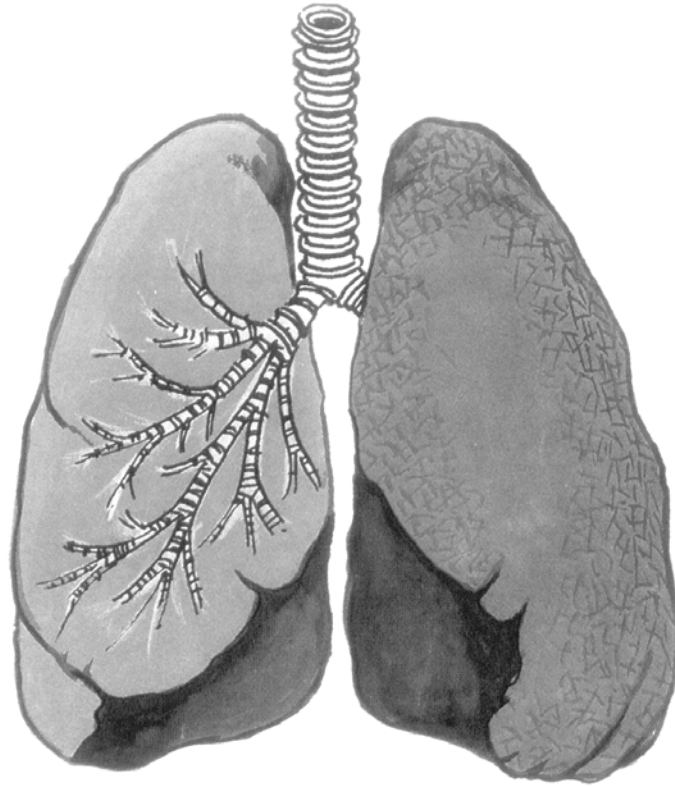
- អង្គជីស ត្រគី ម្ងាត់ សាលាញ៉ា តែង ឡើង តែង កាលាង ឡើង អំបាំង អង្គ ប៉ាត់ អង្គតេ៎ ឡើង អង្គតេ៎ អង្គ ប៉ាត់ អំបាំង ។



- អង្គជីស ត្រគី ម្ងាត់ សាលាញ៉ា រ៉ប់ អំលី រ៉ប់ ង៉ាច រី កា រ៉ប់ ង៉ាច កេៈ ឡាច់ ឡើង សង់ ។

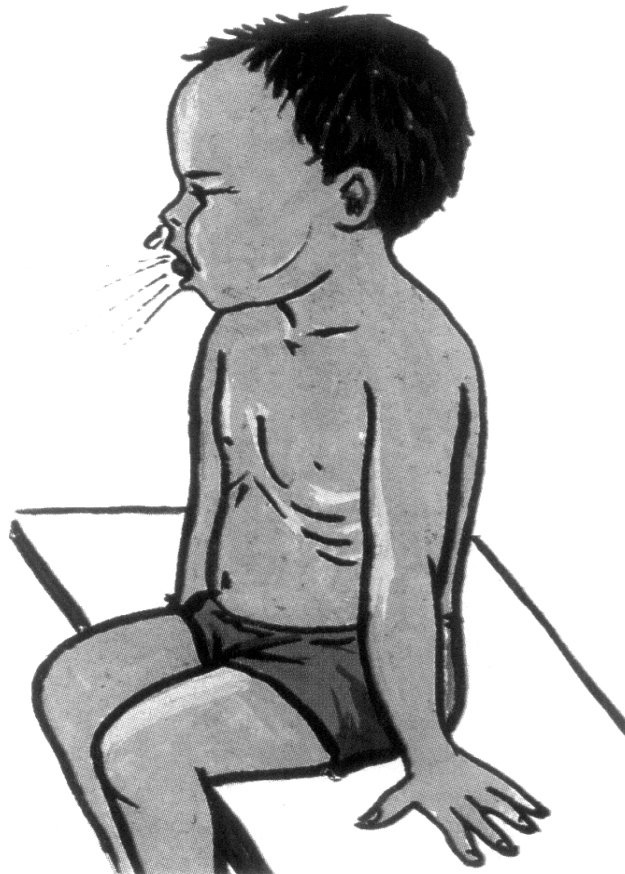


មូលឡាហេត ល្ង កាត ប៉ងកាត់ អីត វាឡាច់ ទ្រង
តាំងហើម យ៉ឹប



អង្គជីស ត្រគ់ អ្គ អង្គតត់ ឡើង មូល ឡាហោត អិត
វាឡប់ ទ្រង តាំងហើម យ៉ីប ។

តុ ឡាកោ ប៉ាសាក់ លូ ត្រគ់ អង្គហ្គក់ ជាញ៉ាត សាញ៉ា
អិត វាឡប់ ទ្រង តាំងហើម ផាំបត់ ជា ពិន ព្ន អ្គ ត្រគ់
អើ ចឹង កើត អិត វាឡប់ ទ្រង តាំងហើម យ៉ីប ។



អីត ដីថម ឡាក់ ត្រគ់ តងកាង ម៉ូអ្សា តង ? ឡាក់ កា តុ
ឡាកោ ប៉ាសាក់ អង់ហ្គាក់ រី កា អីត យ៉ីប កាខាក់ ប ?

សាញ៉ា អីត យ៉ីប វាឡាច់ ទ្រង តាំងហើម ៖

- សាស្សា តាំងហើម ប្រ៉ាល់
- ទី តាំងហើម បីប អង់តើ៖
- សាស្សា អ្ន អ្ន អែត ទៀក
- សាស្សា អីត ហើង យ៉ីប



ផា សាស្សា ទី សាញ៉ា នែវ ចំ កាតាម កាណុង សាញ៉ា
ទី ប្លង់ ឡាក់ កា តែង កាំប៉ុង អង់ដីស ត្រគ់ អ្សក់ ឡាក់
សាស្សា ប៉ាត់ ហី ម៉ូអ្សា ស្រីស ៗ ។

សាស្ត្រា ត្រួត រ៉ាវ៉ាច់ ឡើង អីត រ៉ាឡាច់ ទ្រង តាំហើម
 យ៉ឹប ញាត កា ៖
 - ត្រួត អង់ សាស្ត្រា មំ តុះ អ្យាង ប៉ែត ព្រោ ខៃ ឡើង
 អើ កើត ។



ទៀក តុះ មើត តង់ ប៉ងកាន់ លូ ស៊ូ លូ ផាញ៉ាត
 អង់ទៀត ។ ទីល ធីណោះ កាន មើត តាមំ ទៀក តុះ
 រ៉ាំងរ៉ាំង ព្រោ ខៃ ណោះ ឡាក់ កាន
 សាំខាន់ ខាក់ ។

ត្រគ់ អង់ សាណា តង់ ឡាកោ កា សាស្វា អង់ ត្រគ់ ។
កាន អង់ ជីវជៀត (អា) ឡាក់ ទី កាណុង ប្លែ អ៊ឹង ពួ
កាម៉ិត លូ ពួ ទុំ

(កាតាប) លូ សាណា ហ្គា អ្សិត ឡាក់ ទី ពួ កាសែត
កា អុំ តង់ ប៉ងកាន់ សាស្វា លូ ស៊ី លូ ផាញ៉ាត វាឡាច់
អញ្ជុសោហា ដេល ។



សាស្វា ឡាក់ ទី កាន ប៉ាអុង សាណា ជាត់ ៗ អុំ ស្មូរ
អិត យ៉ុប រី កា តៅ ញុន កា អិត វាឡាច់ អញ្ជុសោហា
ណោះ អុំ ។

ប្រើគ៍ កាន ច្រាត៍ អង់ហ្គាំ ប៉ងកាន់ អិត ត្រោត ដែវ អង់
ត្រីប ចំលួន រ៉ប ម៉ូអ្សា ឡាំ ច្រាត៍ ។



កាន ច្រាត៍ អង់ហ្គាំ ប៉ងកាន់ អិត ត្រាត៍ ច្រាត៍ អង់ ត្រីប
ចំលួន អង់ទ្រួល ឡឹង សាស្សា ចឹង ទី អាញ មោញ
សាណាំ ។ ទីល ឆីណោះ សាស្សា ចឹង ទី កាន
ប៉ងកាន់ ឡាកោ លូ ស៊ី លូ អិត ទ្រង តាំងហើម យ៉ុប
អង់ដា ឡាក់កា អិត ប៉ាសាក់ ណឹក រយេង លូ ឡាច់
ប៉ាញ៍ ឡាកោ ។

ថុន បី ឡាក់ ថុន ទី ពូ តុ ឡាកោ ឆៀង



ញ៉ា ត្រង់ គន
អាញ តុ ឡាកោ
យីប ខាក់ ?



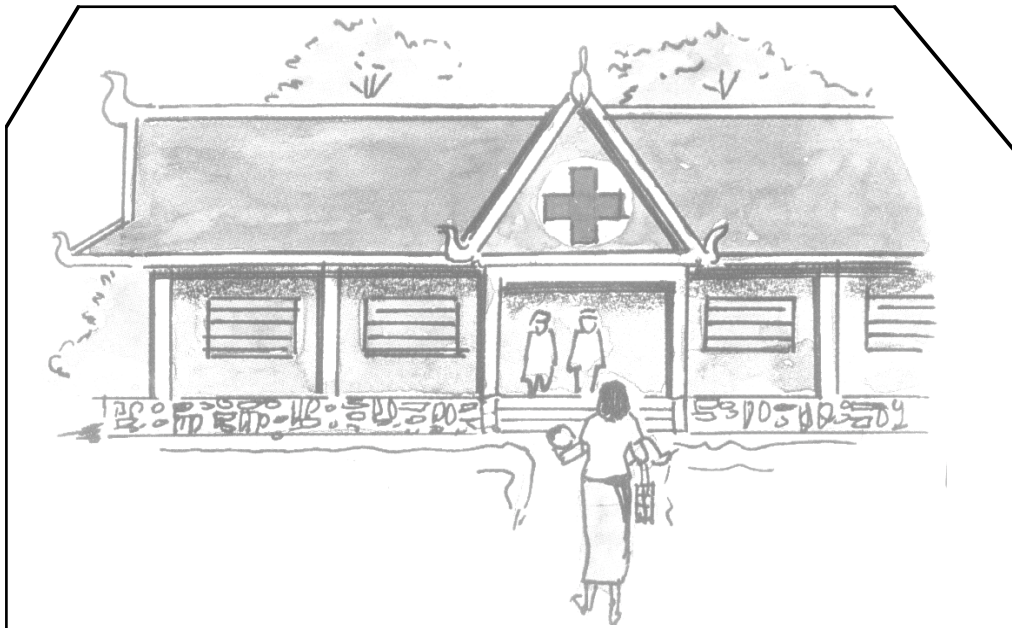
អាញ់ អង់ អង់ហ្គាំ ប៉ារ៉ា កា អើ ឡាវ៉ាន់ ដាន់ សើត ពៃ
ហះកា អើ អូ ឡាអត់ ឡាកោ អុះ ។





ខែ បី ដំឡើង ឡើង បិស បិក ខាក់ ។ គន អីស តុ
ឡាកោ ដំឡើ អ្សត អើ ព្ត ជាម តះ ? ។





ជា គន អិស ព្ថ ជាម ហ្វាស ឡឹង ពៀរ ដាន់
សាស្ត្រា ណោះ ត្រគ់ តោ ហង ។ អិស ត្រគ់ អ្សក់
ឡាំ អៃ ប៉ាត់ ហី ម៉ុអ្សា ស្រីស ។





ណែយូ ម៉ូអ្សា រ៉ះ កា អាញ៉ូ ជា ដាត់ ខាក់ អាញ៉ូ ទី អ្សក់
ឡាំ គន ប៉ាត់ ហី ម៉ូអ្សា ស្រីស អន់ តាន់ កាន ។
ខង ចឹង ឡាម៉ត កាណុង កាន ព្ន ។

ទីល ប៉ាត់ ហី ម៉ូអ្សា តាន់ កាន បក់ ព្ន ជាម
អូ ទី តោ អុះ ។

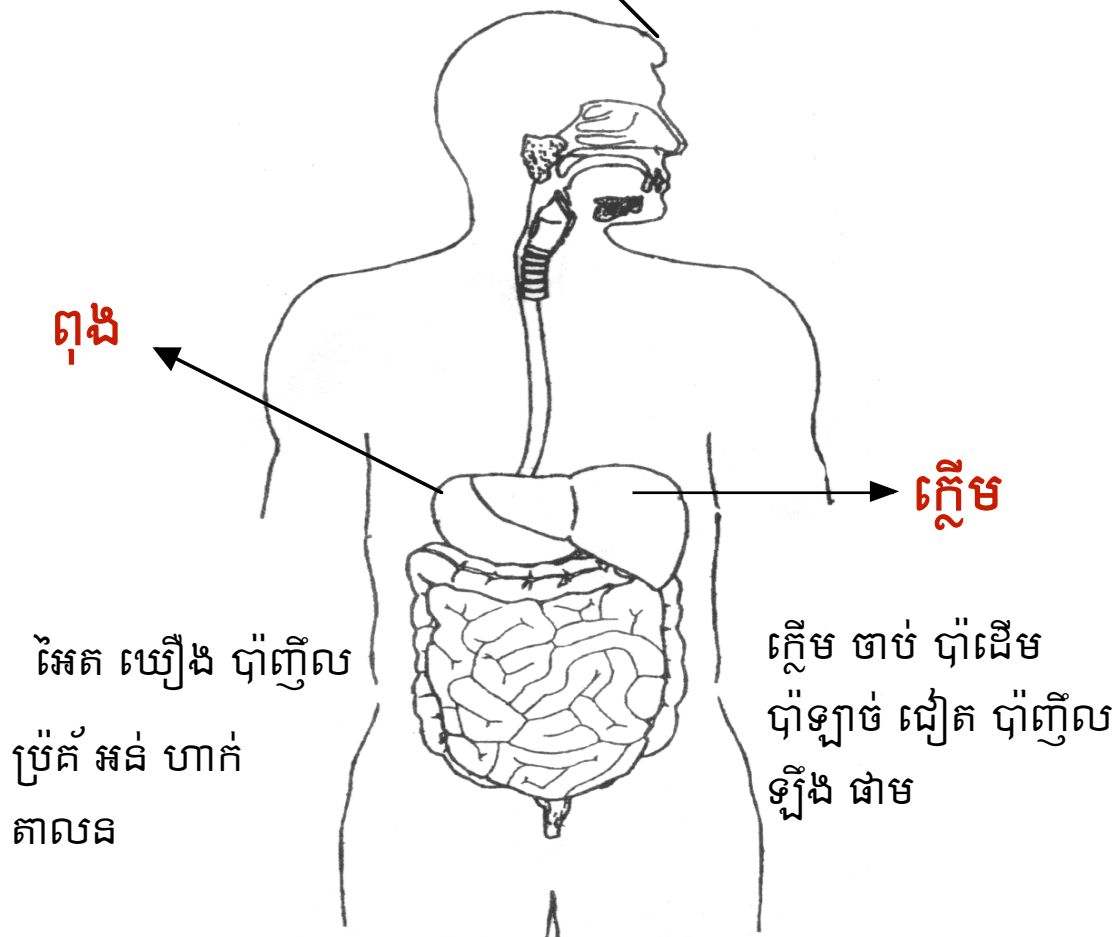
ឃ្លៀង ប៉ាញីល ថាំឡាយ បក់ អែត



(តាពែ ទៀក តាពែ ទុក តាពែ បៀ ទៀក ត្នោត
(សាណោត) អ្សត) ១

កាន កើត ពី៖ អន់តានី ជុំង

តាងក ឃ្លើង ប៉ាញីល ឡាក់ ជៀត ប្រីត អន់ អូ
 ដាត ពុត អែត ប្រីត អន់ ឡាកោ អូ ត្រុះ អូ ថ្លុន ប្រីត
 អន់ បក់ អែត កាប កវ់សាកវ់ ឡាឡិត ឡាឡាត ម៉ាត់
 ហៃ អូ ស្វវ សាឡុះ ខូច ប៉ាំងឡៃ កាទល ប៉ាណាប
 សាំប៊ីត ។



ឃើញ ប៉ារ៉ូល ប្រើ អង់ ទី កើត កាន ញ៉ា អង់ជា ?

ឡាកា : ៥០ % ទី កាន កើត ពី៖ ញា កា ប៉ារ៉ូល អែត ។

អិត : ២០ % តែប ប៉ាត់ ហិ ម៉ូអ្សា កើត អិត ញា កា អែត តាពៃ ។

យច តិស : ៧៥ % យច តិស យិប ញា កា ឃើញ

ប៉ារ៉ូល ណោះ ហង ។

ទី កាន យច លូ កាំឡាំង ពុល :

. វាប៉ុញ ពិត កាណុង ខាប័ខ្ព ។

. ទី កាន អ្នក ក្លោ កាម៉ាញ៉ា អូ ត្រត់ លូ គួប សោប ។

. ថាំឡាយ លៀន កាក់ កើត ថុក ញ៉ាត ។

. ហ៊្វង ហ្វ្រិត កានង៉ាន ប្រើ កាន អូ ដាត់ ។

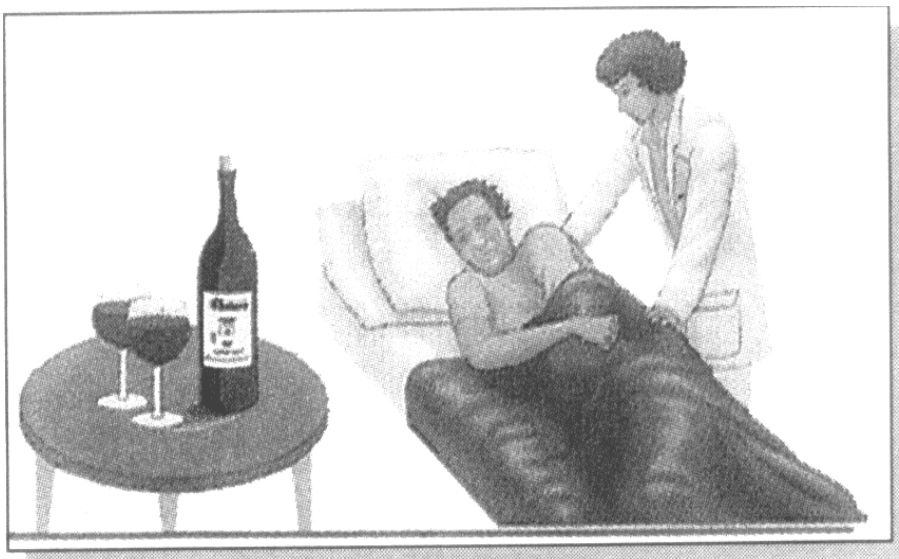
. ប្រើ អង់ តាឃួស ម៉ុះ ម៉ាត់ តាប៉ុញ តាប៉ាក់ ពិត គួប សោប ពឹង

ស្រុក តេះ ។

. កាន តែប លូ អង់កាន់ អូ ខិត អង់ទ្រូល ។

. ប្រើ អង់ កា អង់កាន់ អូ ទី ប៉ារ៉ូសង់ ។

. តិត ផាញ៉ាត អេត លូ ផាញ៉ាត អង់ទៀត ។



ប្រឹក្សា អង្គ អង្គប្បាល បក់ ហាន ឃ្លៀង ប៉ាញីល

១ -ប៉ាណូស ណោះ ម៉ុត កាណុង ឃ្លៀង ប៉ាញីល

២ -យ៉ះ ឆែ ប៉ាណូស ដាត់ កាតាម ហះកា ឆែ

ចាប់ ប៉ាដើម ប្រឹក្សា អង្គ ដាត់

៣ -ពុត ពៀក លូ ឡាកោ ទី កាន យច ឡឺង អង្គទ្រួល

៤ -ផ្ទះ ឆែ ឆែត ឆែ ប៉ាតែក ផា ឆែ អង្គ ហាន ឆែត តាពៃ អុះ

៥ -ទី ខា កាណុង ឡាកោឆែ យច ឡឺង អង្គទ្រួល ប្រឹក្សា ឡាកោ អង្គ

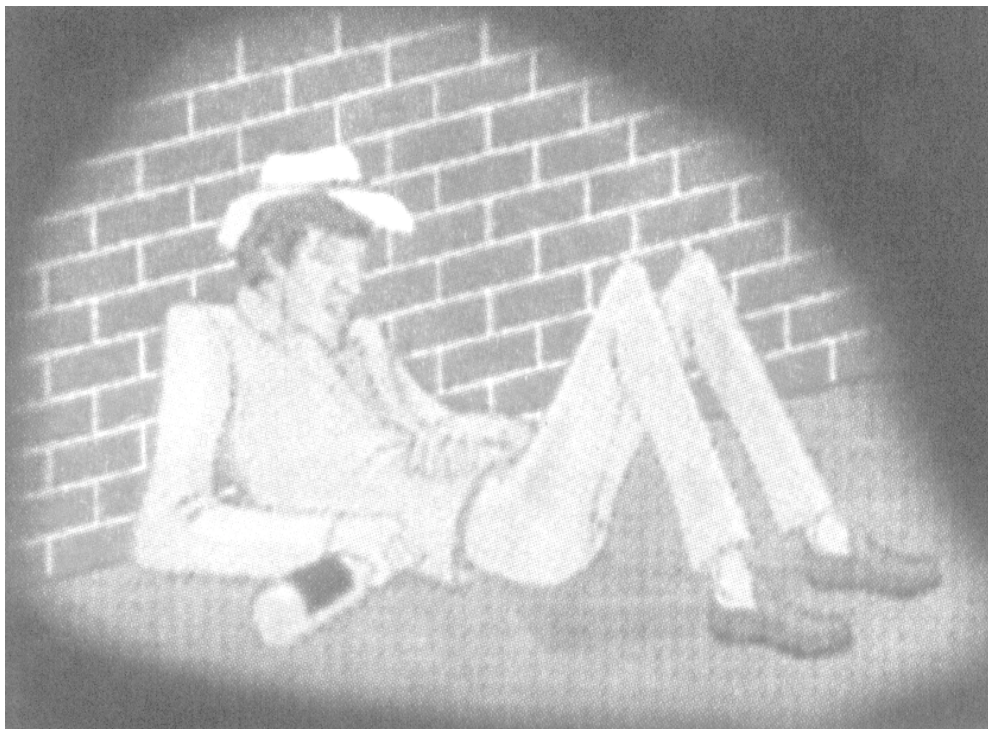
អង្គ តាឃួស កើត ប៉ាណូស អង្គ អង្គប្បាល យច ត្រត់

លូ ពូ អង្គ ប៉ិច សៀ ។

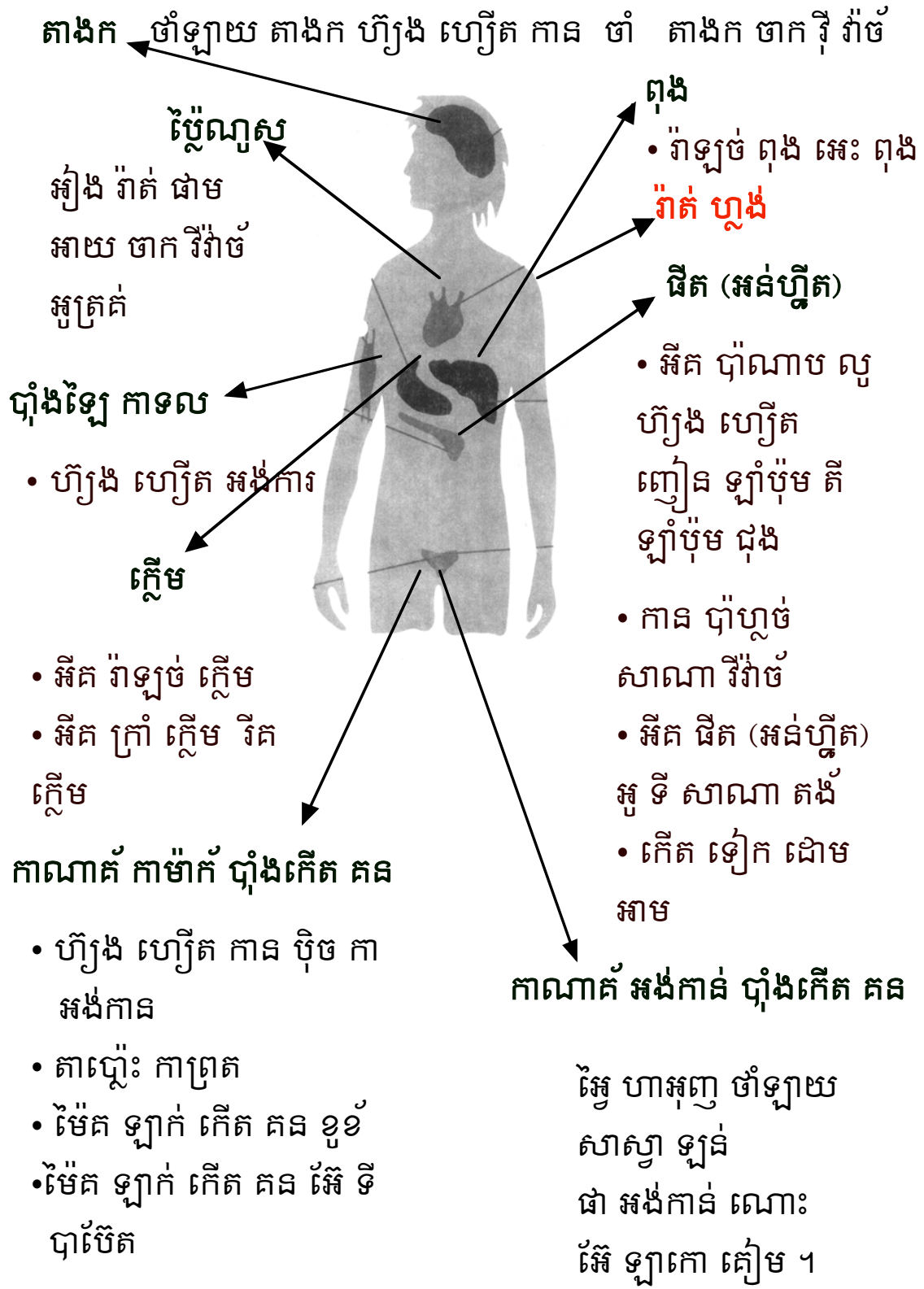
៦ -ឆែ ដាម អត់ អង្គ ប៉ាញីល ឆែ ឆ្ងាត់ អេង ឡឺង កាន អា ។

៧ -ឆែ អង្គ រ៉ុនវ៉ាយ ឡឺង ខាប់ខ្ន លូ គួប ឡាកាក់ អង្គ ចៃ ឆែត

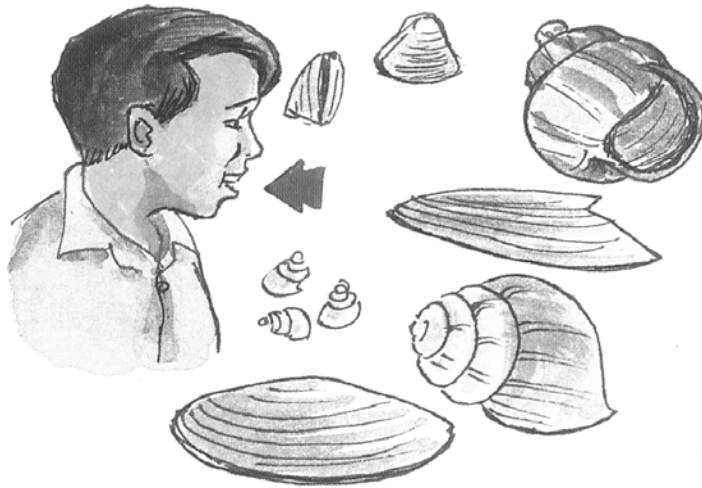
ឆែ ប្រឹក្សា គួប លូ បក់ ចៃ ឆែត ។



កាន កើត ពី៖ ទុញ ឡាំ ប៉ាត់ ម៉ាត់ ណាវ៉ូ



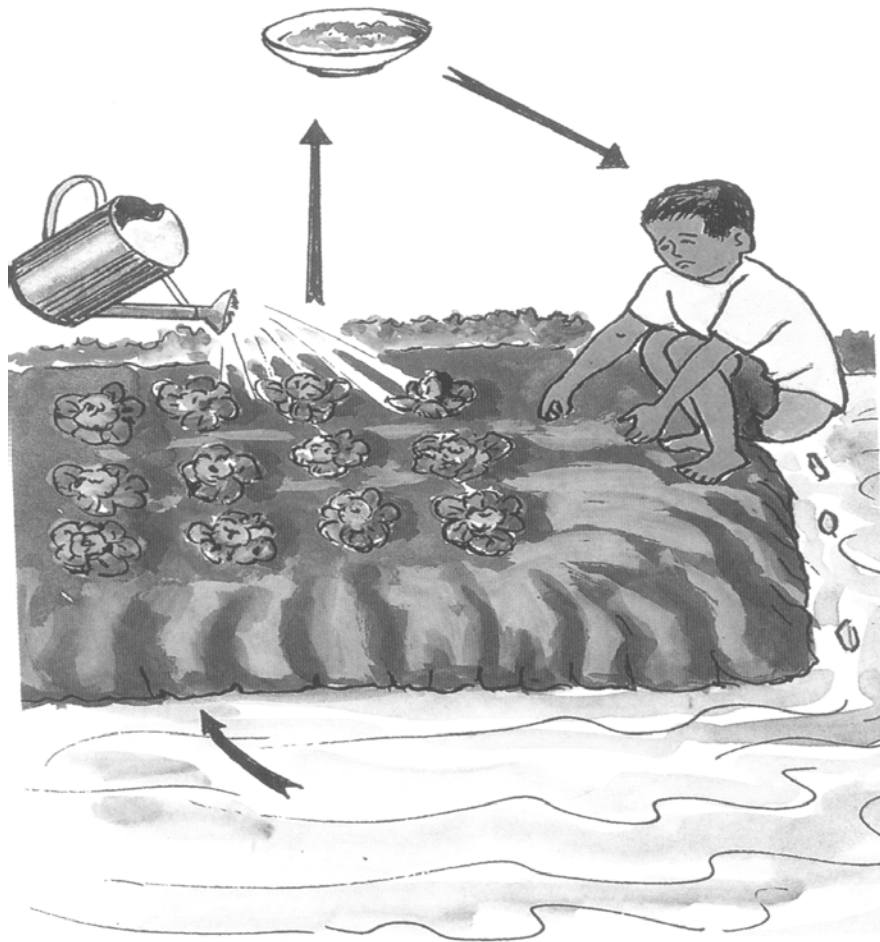
មូលឡាហេត លូ ផាញ៉ាត សាញ៉ា ព្រួញ ភ័ឡង់ កាសែវី វ៉ាច



ផាញ៉ាត ព្រួញ ភ័ឡង់ កាសែវី វ៉ាច អៀង ឆៃ កាណុង ពៅ
កាណុង ប្លែត កាណុង កោប កាណុង ក្លក់ សាម៉ុត ។

មូលឡាហេត ខ ព្រះឡាច កាសែវ វ៉ាច

ព្រះឡាច កាសែវ វ៉ាច អា កើត ឡាច ឡើង ជាញ៉ាត ឆ្នៃ
កាណុង អថ កេះណោះ តិត ម៉ុត កាណុង ពីរ ព្រយ
ទៀក ព្រយ សាណា បិត អូ ដាត ។



ផាញ៉ាត សាញ៉ា ព្ត វាឡប់ កាសែ វ៉ាច

អាតិទ ទី ម៉ោញ

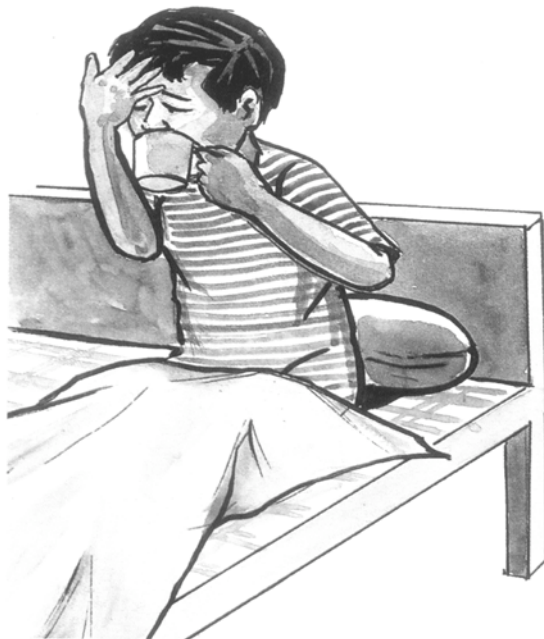
បក់ អីត ចាប់ ប៉ាដើម ហាវ តុ ឡាកោ ម៉ោញ
រ៉ប់ ដាវ តុសិតៗ រ៉ប់ ដាវ ។



- អាតិទ ទី ពៀរ

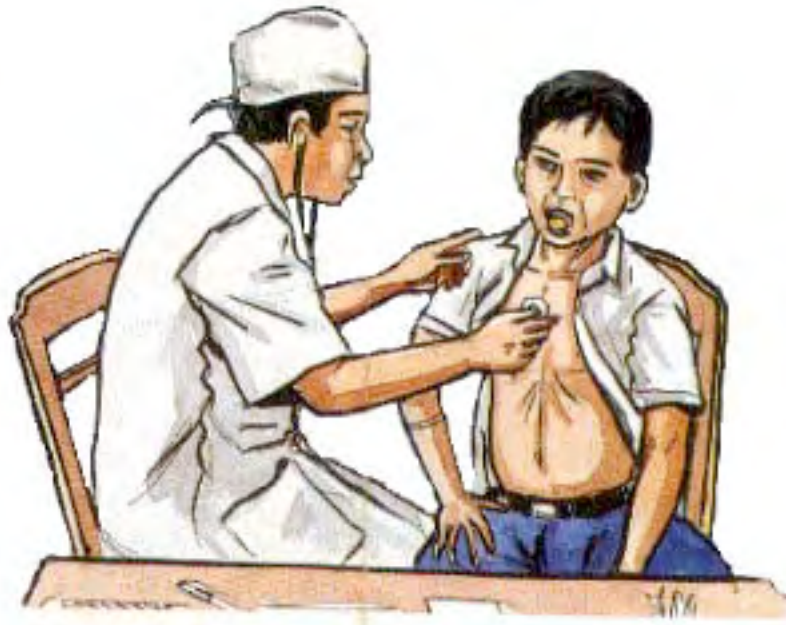
តុ យ៉ុប រ៉ប់ ដាវ លើយ ទីល ប៉ែងជិត អញ្ជាសិន ទីល ប៉្លងជិត
អង់សា

- អីត កល់ អីត វ៉ាច ប៉ុក វ៉ាច អីត វ៉ាច ប្រោះ រី កាទល អច់ អ្ន
ឡាយុត សង់ ប៉ាសាក់ គក (ប៉ុក) អំប្បិត ប៉ាតាវ ម៉ាត់ ។

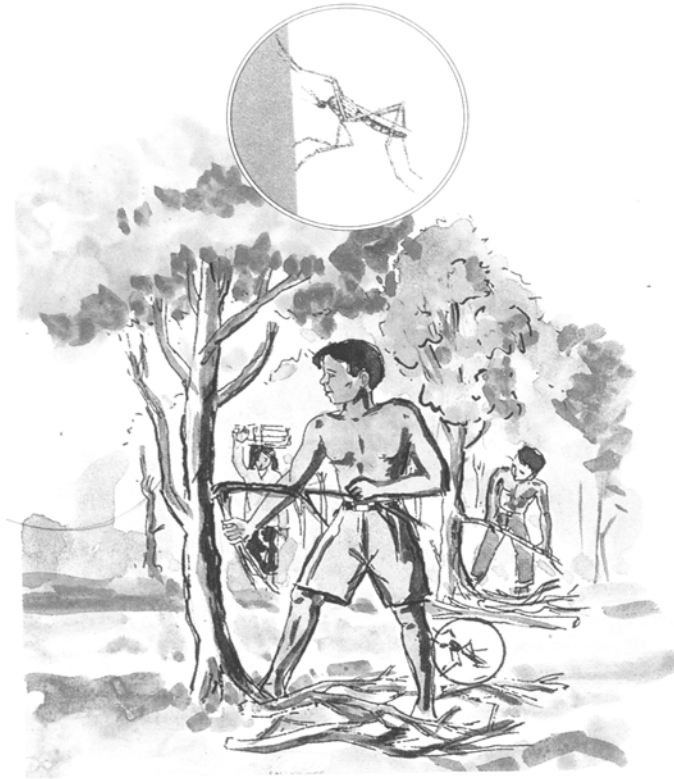


- កាន ពួ ពួ វាឡូច កាសែ វាច់

ផា គន អន់ដីស ទី ផាញ៉ាត សាញ៉ា ឡាក់ កា តែង
គុល ប៉រ អន់ដីស អ្យក់ ឡាំ គន ប៉ាត់ ហី ម៉ូអ្យា
ស្រីស ៗ ភ្លឺ ចឹង ពួ អន់ ដាត់ ។

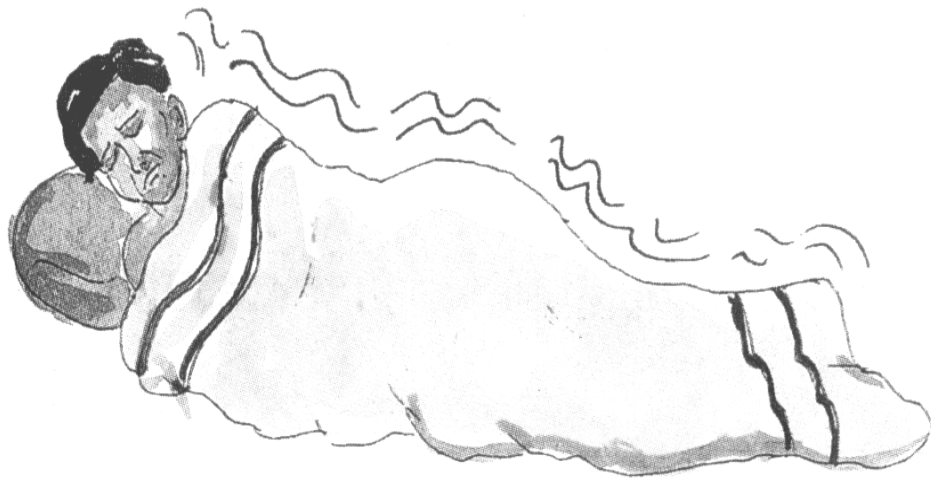


បក់ ប្រើត៍ តិត ទយ លូ ផាញ៉ាត សាញ៉ា ពូ ត្រីន វ៉ែត



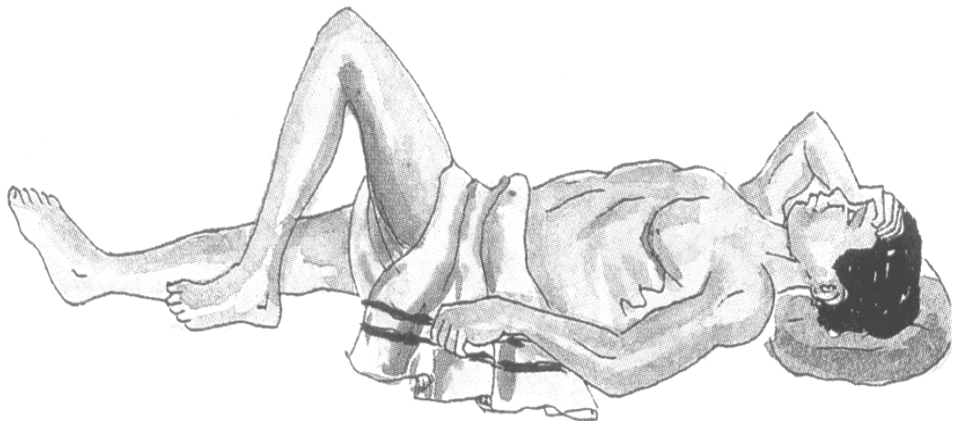
បិស ប៉ាសយ ឡាយួន ឡាក់ អុ ប៉ាតិត ពូ ត្រីន វ៉ែត

ផ្កាញ៉ាត សាញ៉ា ពួ គ្រីន រ៉ាវ៉ែត ទី ៣ នៃវ សាត់ ប៉ាន់ដា ដាវ ទី ១
 - រ៉ាវ៉ែត គ្រីន អ្សាវ្ត ៗ (រ៉ាហោម រ៉ាហាម) លូ តុ កាខាក់ បក់ ពួ អីត
 កល់ ហាក់ តាលន សាត់ ប៉ាន់ដា រ៉ាវ៉ែត អា ទី ១៥ ដៀទី លូ ១ មង ។



លីក ទី ២

- តុ ប៉ាត់ ស្វាស រ៉ាវ៉ែត គ្រីន បក់ ពួ តុ លូ ក្រោះ តាដក់ តុ ឡាកោ អា
 ២ មង រី កា លីះ ឡឹង អា ណាវ្ត ។



លើក ទី ៣

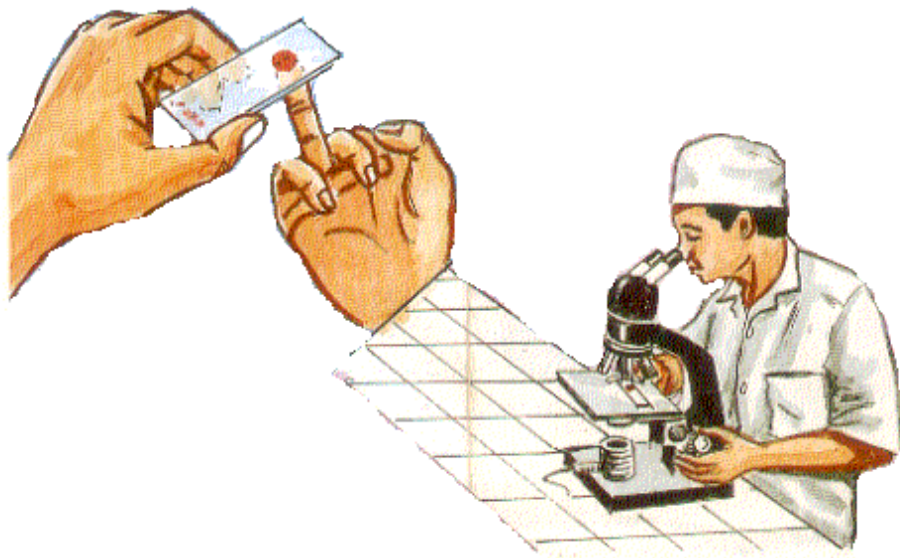
- សាស្ត្រៈ ប៉ាត់ ឡាអត់ ឡាកោ ឡាច់ សាស្ត្រៈ
បក់ ព្រុំ ដាត់ សាំបាយ កាណុង ឡាកោ ហះកា
អ្នក ត្រូវ ខាក់ ។



ហ្វាស ឡើង ផាញ៉ាត សាញ៉ា តែង អំប៉ាំង ពិន ចឹង
ហៃ ប៉ប័ ទី ឡាក់ កា គក សាឡើក ឡាក់ គប ក្លើម
ឡាក់ តិស អិត ប្រឡុត ជុង ប្រឡុត តិ លូ អិត
ប៉ាំងឡៃ កាទល ។

ប៉ានិត លូ ពូ

ភ្ញី អង់ អូ ចាបៈ ឡើង កាង ពូ អង់ដីស លូ ភ្ញី ពូ
ឡាម៉ត ដាក់ ជែ អង់ ទិ លៀង ឆៀង លូ ជែ អង់ ខាត
ដាន់ ។ ប៉រ អង់ដីស ឡាំ ប៉ាក់ ហី ម៉ុអ្សា ស្រីស្ស ភ្ញី
ប៉ានិត លូ ពូ អង់ ឡាម៉ត ដាក់ ត្រត់ ។



មូលទ្ធាហេតុ ល្អ កាន់ ប៉ងកាន់ អីត វ៉ាច់ ច្រោះ ទី ញ៉ា
អន់ដា ?



អ្វីត វ៉ាច់ ច្រោះ កើត ឡាច់ ឡើង មូលឡាហោត ញ៉ា ?

អ្វីត វ៉ាច់ ច្រោះ កើត ឡាច់ ឡើង ជាញ៉ាត ងៃ កាណុង អថ
កេះណោះ ងៃ ម៉ុត កាណុង ពីរ ។ ជាញ៉ាត ទិ ណោះ កា តិត
ទយ ពយ ៖

១. កាណ ងៃត ទៀក អូ ដាត់ ឡាក់ កា អា ៖



ទៀក អង់ដឹង អូទី កល់ កាត្រើត លូ អូ អាក់ឡាម៉ៃ អង់ ដាត់ រី
កាណាត់ អូ ដាត់ វ៉ាល់ ងោះ ទៀក ។

- ទៀក តាំងលោ ទៀក ទ្រូង ទៀក ស្រះ អូដាត់ ញាណ កា
សាបូវ កាបក់ ទៀក ដោម អថ សាតៃ អ៊ិវ កាបូវ រីក់ លូ
ប៉ាណូស រី កា ទៀកឡាក់ ទៀកឡាច ឡើង ស្រុក ហូវ ម៉ុត ពីង
ទៀក ងៃត ទៀក ហុ ។

២. តិ បីត

តិ បីត ឡាក់ ទី ផាញ៉ាត ផះ ពិន សា សាណា ប្រើត៍
អង់ កា សាណា ណោះ អូដាត់ ទី ផាញ៉ាត ។ ប៉ាត់ ពិន
សា សាណា ណោះ ប្រើត៍ អង់ កា ពិន ទី អីត វ៉ាច់
ច្រោះ ។



៣. រយ អេរាម សាណា

- រយ អើ ទី ផាញ៉ាត ពីង ឡាកោ អើ ពីង ជុង ពីង
កាហ្គាប អើ ឡើះ ពីង សាណា ពិន ទីប ជុង បីត អើ
ណោះ ហង ។ ប៉ាត់ ពិន សា សាណា ណោះ ប្រើត៍
អង់ កា ពិន អីត វ៉ាច់ ច្រោះ ។



៤. កាន អថ (អូទី ឡះអថ អាត់ឡាម៉ៃ)

- កាន អថ ឡាឡិត ឡាឡាត់ ឡាក់ មូលឡាហោត
 ប្រើត អង់ ទី ជាញ៉ាត អិត វ៉ាថ ច្រោះ ។ អថ អ្នត
 ឡាឡិត ឡាឡាត់ ណោះ ប៉ាត់ ប្លែង បី អើ ចឹង ហ្វូរ
 ពួយ ទៀក បី ម៉ុត ពីង ទៀក ពិន យរ ។



ឆ្លើយ ពិធី ចឹង ប៉ងកាន់ ដៃ អង់ ទី អិត វ៉ាច់ ប្រោះ ? ពិធី ត្រត់ ប៉ងកាន់ ដៃ អង់ អិត វ៉ាច់ ប្រោះ ឆ្លើយ ៖

១. ត្រត់ អែត ទៀក ដាត់ អោះ ឡើង អង់ដូង សាធុប ទី កា ទៀក សង់តុក សីន។



២. ត្រត់ វ៉ាវ តិ ហិ អង់ឡួល ចឹង ប្រើត សាណា ទី សា សាណា ឡាច់ ឡើង អង់ ត្រត់ វ៉ាវ តិ ទិះទៅ ដេល ។



៣. ត្រួត កាត្រោប សាណា ពរ សាអ៊ីង ទី ថែត
កាណុង ទូ ឡាក់ ទី អំប៉ាវ កាត្រើត ប្រើត លូ ប៉ាសយ
មុង ។



៤. ត្រួត អថ ពីង ឡះអថ លូ ឡាក់សា
អង ដាត លើយ ។



ហី ម៉ូអ្សា សារ៉ាប៉េ អង់ កា អង់ដីស ប៉ានិត អីត

ពួ លូ តែប

- កាន ប៉ានិត ឡាកោ គៀម លូ ផ្លែ ហាអុញ
- កាន ប្រាក់ អង់ហ្គាំ ប៉ងកាន់
- កាន អង់ ទី គន អង់ឡោង
- កាន ប៉ានិត លូ ពីកសា អីត ពួ ។



កាន ប៉ានិត ឡាកោ គៀម

- អង់កាន់ ឡាកោ គៀម ត្រគ់ ឡាំ ប៉ានិត វ៉ាច អង់ ទី ប៉ែង ទង កាណុង រ៉ាំងរ៉ាំង ឡាកោ គៀម ណោះ

ឡាយ ឡឹង អ្ន អង់តត់ ផា អ្ន ទី ជីវ អញ្ចុជុត កេះ ។

ទី ខា កាណុង កាន ប៉ានិត ឡាកោ គៀម ភ្លឺ ណាំង

ប៉ប សាញ៉ា ខូចខាច ត្រគ់ តោ លូ ចឹង ព្ន អង់ ដាត់

ត្រគ់ ។



កាន ប្រាត់ អង់ហ្គាំ ប៉ងកាន់ អង់កាន់ ឡាកោ គៀម

- អង់កាន់ ឡាកោ គៀម ត្រត់ ប្រាត់ អង់ហ្គាំ ប៉ងកាន់ អីត តេតាណុះ អង់ ទី ពៀរ ទង អង់ទ្រូល ចឹង ឆៃ ហាអុញ ។



កាន ឆៃ ហាអុញ

- គ្រីប អង់កាន់ ឡាក ទី ឡាកោ គៀម ត្រត់ ឡាំ ឆៃ ហាអុញ ប៉ាត់ ហី ម៉ូអ្សា ភៀ ជែ អង់ ទី កាន់ ខូចខាច ឃ្មីប ចឹង កើត ពី៖ ។



កាន ប្រាត់ អង់ហ្គាំ ប៉ងកាន់ ផាញ៉ាត តាំប៊ើះ នែវ

- ផាញ៉ាត ទិ តាប៊ើះ នែវ អា គី ទី អិត ប៉ុកស្រ្រ្រិត

ប៉ាសាក់ ណឹក ពួ រ៉ុងវែន ជុង តី របេង តេតាណុះ

លូ ពួ ឡាច់ ប៉ាញ៉ា ទីប ឡាកោ ។

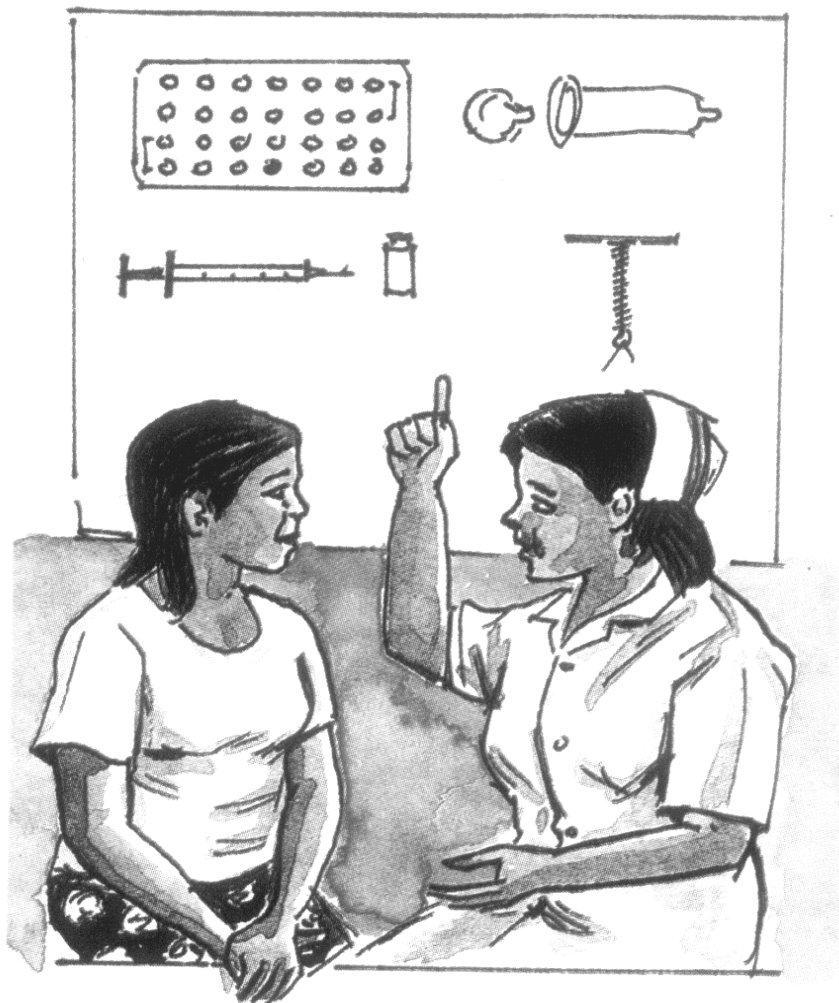
- ផាញ៉ាត ទិ អា ប្រ័ត អង់ កា គន អង់ដីស

កាជក លូ តោ



កាន ប្រើ អង្ក ទី គន អង្កឡោង

- កាន ប្រើ អង្ក ទី គន អង្កឡោង ប្រើ អង្ក កា ខាប័ខ្ន អិស ទី គន ឡាក់ កា ពុត បុច អូ ត្រត់ ចៃដន៍ អុះ កាន អ្វី ដាត់ ប៉ាឡៃ បើត ទីប ប្រើ អង្ក កា មើត ទី ដាត់ ឡាកោ អង្កកាន់ ថយ ចំលួន តោ ញួន កា អ្វី ហាអុញ អៀង ទង ។

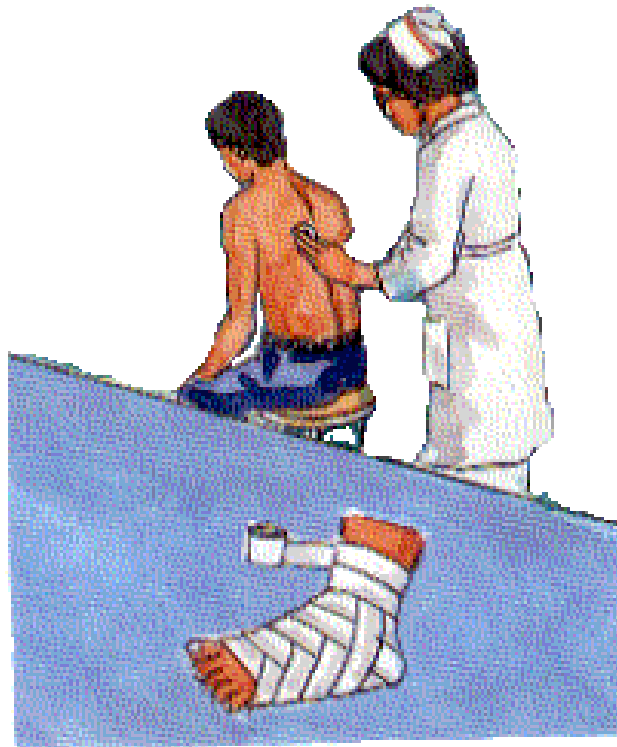


កាន ប៉ានិត លូ ពួ អិត ពួ

- អង់ដីស ត្រង់ ឡាំ ប៉ានិត អិត ពួ ប៉ាន់ ហី ម៉ូអ្សា ហិ អង់ឌ្រូល ឡឹង អង់ដីស ចឹង ឡាំ តាច អង់ហ្គាំ ប៉ាន់ តាឡាត ។

កាន ពួ ឡាកា ចិ ៗ

- កាន ពួ ឡាកា ចិ ៗ ប៉ាន់ ហី ម៉ូអ្សា ភៀ តង់ អង់ដីស ជែ អង់ ឡាកា ណោះ អែ ហ្រីច លូ កើត តេតាណុះ ។



ភៀ ដាត់ ឡាកោ ប៉ាំងឡៃ អង់ដីស ប៉ែ អង់ដីស ឡាំ ប៉ាន់ ហី ម៉ូអ្សា ឡាក់ ទី ក្សាម ហី អង់ដីស ។

កាន សាំខាន់ ស្រោ អាត់ឡាម៉ែ

ស្រោ អាត់ឡាម៉ែ ទី កាន សាំខាន់ នីចម៍ អន់ជា ?

- ស្រោ អាត់ឡាម៉ែ ទី ខា កាណុង កាន ប៉ងកាន់ ជែ អន់ តិត ជាញ៉ាត គ្រីប នែវ
- ស្រោ អាត់ឡាម៉ែ ទី ខា កាណុង កាន ប៉ងកាន់ ជែ អន់ តិត ជាញ៉ាត អេត
- ស្រោ អាត់ឡាម៉ែ ទី ខា កាណុង កាន ប៉ងកាន់ ជែ អន់ ទី គន



ស្រោ អាត់ឡាម៉ែ ពូ ប្រីត លូ កាណាត ញ៉ា ?

- ស្រោ អាត់ឡាម៉ែ ពូ ប្រីត លូ កាស៊ី ឡាក់ អ្ក ប៉ងកាន់ ជែ អន់ តិត ជាញ៉ាត គ្រីប នែវ យ៉ះ អើ ទី តារ៉ាង ថិ កា តាម ។

ស្រោ អាត់ឡាម៉ែ អ្ក ប៉ងកាន់ ជែ អន់ តិត ជាញ៉ាត អេត ទី ១០០% ប ?

- ជា ពិន យរ អើ អន់ ទី ១០០% លូ យរ អើ អន់ ត្រត់ លើយ រ៉ប ពិន តែប លូ អងកាន់ អន់ទៀត អើ ថឹង ដាត់ កាណុង ប៉ងកាន់ ១០០% តាទីថ ។

កាន ឃឹតយជ ឡឹង ស្រោ អាតឡាម៉ៃ ម៉ោញ ចំលួន

- ~~- យរ ស្រោ អាតឡាម៉ៃ ប្រើត អង់ ខួប កាសែវ វ៉ាត កល~~
- ~~- យរ ស្រោ អាតឡាម៉ៃ ប្រើត អង់ ថយ កាន ប៉ុច តែប លូ អង់កាន~~
- ~~- យរ ស្រោ អាតឡាម៉ៃ ប្រើត អង់ វ៉ាឡាច ទ្រង កើត គន~~
- ~~- យរ ស្រោ អាតឡាម៉ៃ ប្រើត អង់ អិត កល យីប~~
- ~~- យរ ស្រោ អាតឡាម៉ៃ ប្រើត អង់ វ៉ាឡាច កាណាត អង់កាន~~

កាន ទិ អា សុត កា កាន ឃឹត យច ទិណោះ ឡាក់ អូ ត្រត់ សារ តាទិច អុះ ។ ឡាក់ កាន អូ ត្រត់ អុះ



កាន អ្នក ដាត់ កាណុង កាន យរ ស្រោ អាត់ឡាម៉ែ គឺ ឡាច់ ឡឺង បក់ យរ យច

- សួន អៀង គឺ ស្រោ តាហ៊ែក គឺ កើត ឡាច់ ឡឺង បក់ យរ អ្នក អ្នក សួន ប៊ែត ឡាក់ កើត ឡាច់ ឡឺង ស្រោ អ្នក ស្រូវ ដាត់
- មូលឡាហេត ប៉ាន់ដា ប្រើត អង់ កា ស្រោ តាហ៊ែក គឺ ត្រត់ អង់ហ្វ្រះ តិ វិ សាណាញ៉ា វិ ឡាប កាណាត តាត វាផល ឡាក់ ទី ជៀត ប៉ុង , ស្រោ អាត់ឡាម៉ែ អ្នក ទុញ កេះ , ស្រោ អាត់ឡាម៉ែ ត្រត់ តុ ។ កាន យរ ណាវ៉ុ , ចេត ស្រោ អ្នក ទី ព្រឹត ហិ វិ កូម អង់ ទី ចារ ខ្យល ប៉ាត់ ឡាណុច ស្រោ ។
- កាន តាលៀយ វិ តាហ៊ែក ស្រោ ត្រត់ កើត ទី គ្រឹប នៃវ កាណុង កាន តែប លូ អង់កាន់ យ៉ះ ទ្រង ពីរ , ទ្រង ត្រោម ប៉ាអង់ , ទ្រង កាណាត អង់កាន់ កាតាម ។

ស្រោ អាត់ឡាម៉ែ អ្នក ប្រើត អង់ តិ ជាញ៉ាត ដេល ប ?

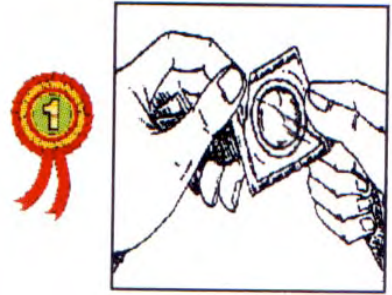
- ជាញ៉ាត អេត ថិ ខាក់ ហៃ អ្នក ប៉ប អុះ
- ទីល ដីណោះ ជាញ៉ាត អេត អ្នក អ្នក យ្លង ស្រោ អាត់ឡាម៉ែ ណោះ ទី អុះ

ស្រ្តា អាត់ឡាម៉ែ លូ ជាញ៉ាត អេត

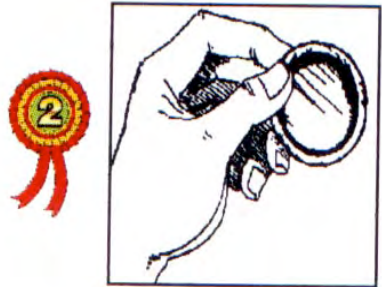
- ចៃគ ស្រ្តា អាត់ឡាម៉ែ ទី ណី ជា ឡាក់ កា ពិន យរ អ៊ែ កាន់ទីង ប៉ងកាន់ ភ្លឺ ជែ អន់ កាណាត់ កាម៉ាក់ លូ កាណាត់ អង់កាន់ ទី៖ គួប អន់ខែ តាទិច ។
- ទីល ឆីណោះ ជែ អន់ ទៀក ចាវ កាម៉ាក់ លូ ទៀក ចាវ អង់កាន់ កាន់តើស គួប អ៊ែ ។
- ទី ណី ជា ជែ អន់ ជាញ៉ាត អេត ណោះ តីត ប៉ាក់ គួប ។ ម៉ោញ ណាវ ្រ្តា អាត់ឡាម៉ែ ប៉ងកាន់ ជែ អន់ កាណាត់ កាម៉ាក់ លូ កាណាត់ អង់កាន់ ទី៖ គួប អ៊ែ ភ្លឺ ប៉ងកាន់ ជែ អន់ ទី ទ្រង ជាញ៉ាត ម៉ុត ។

ឡាបៀប យរ ស្រា អាត់ឡាម៉ែ អង់
ត្រត់ ដាត់

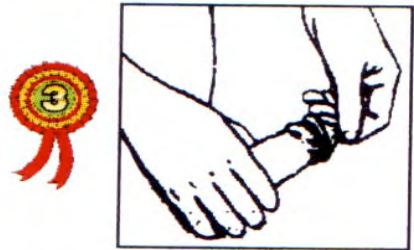
១- អង់ឡូល ចឹង ហើក ស្រា
អាត់ឡាម៉ែ ត្រត់ ត្រុទ ស្រា កាណុង
ណោះ អង់ អែ អែ ម៉ោញ ប៉ែង ហិ ភ្លឺ
ជែ អង់ អែ តាហើក ត្រត់ អង់ហ្សះ ទី
សាណាញ៉ា ។



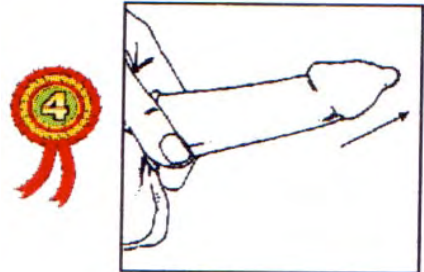
២- កេះណោះ ចឹក អ្សក់ ឡាច់ ស្រា
អាត់ឡាម៉ែ ឡឺង អង់គប ត្រត់ ចឹក លូ
សាំប្លោ តិ ចឹក ពីង កាណាប៍ ស្រា
អាត់ឡាម៉ែ។



៣- ផះ ចែត ស្រា អាត់ឡាម៉ែ តិ
ម៉ោញ ប៉ែង ញិច អង់តង់ ស្រា
អាត់ឡាម៉ែ ភ្លឺ អង់
ខ្យាល ឡាច់ ទិ ។



៤- ផះ អង់ដីស ព្លិត ស្រា ចែត ពីង
កាណាត់ អង់ដីស ណោះ ត្រត់ ញិច
អង់តង់ ស្រា លើយ ។



៥- ប៉ាត់ អែង ឡាច់ ទៀក ចាវ កេះ តិ
 ម៉ោញ បែង ត្រត់ ចឹក កាណាប៍ ស្រោ
 អាត់ឡាម៉ែ ភ្លឺ ជែ អង់ តាញិច
 កេះណោះ ប៉ាត់តាង ហាត់ ឡាច់
 កាណាត់ ឡឹង ប៉ាអច់ អង់កាន់ ណោះ
 លត ។ កេះណោះ ហាត់ ឡាច់ ស្រោ
 អាត់ឡាម៉ែ ឡឹង កាណាត់ អង់ដិស
 ណោះ ត្រត់ សាប លូ កាណាត់ រី
 កាដាស អាត់ឡាម៉ែ ភ្លឺ ជែ អង់ សិគ
 ទៀក ចាវ រី ជែ អង់ តិច ទៀក វ៉ាផល ។



៦- ស្រោ អាត់ឡាម៉ែ កេះ យរ កេះ
 ត្រត់ កាតូត លូ កាដាស អាត់ឡាម៉ែ
 កេះណោះ ប៉ាឡិ អ្នាត ពឹង ពុង ចែត
 សាបក រី អ្សិត ។



៧- កេះណោះ វ៉ាវ តិ លូ សាបូវ
 កេះណោះ វ៉ាវ ឡោ អង់ដិស ណាវ



ត្រង់ ប្រឹក្សា ឆ្លើយ ភ្ញី អង់ គ្រូ
អាត់ឡាម៉ែ ចឹង ដាត់ ?

- អូ ត្រង់ វាដំដាប់ ចែត គ្រូ
អាត់ឡាម៉ែ កាណុង កាទុង ខោ រី
កាតាប អង់ ទុញ អុះ ខង អែ ចឹង
តុ យ៉ឹប ។

- ជែ យរ គ្រូ អាត់ឡាម៉ែ ឡាក់
ទី ជែវ អូដាត់ . សាអ្សាំង . ប៊ីត
តាហ៊ឹក . ហ្វ្យា . កើត ពូ កាម៉ិត ។



- ត្រង់ ចែត វាដំដាប់ គ្រូ
អាត់ឡាម៉ែ ពីង ចារ ម៉ាម៉ាំង
ចារ ឡាអត់ ទី ទ្រង ខ្យាល ម៉ុត
ឡាច ជែ អង់ ត្រង់ តុ ជែ អង់
ត្រង់ តាតារ ជែ អង់ សប ។





- អ្នក ត្រូវ យក ប៉ុង រឺ ព្រែង ឡឺត ឡឺត ឡាប ពីង ស្រោ អាត់ឡាម៉ែ ណោះ អុះ ខង អែ ចឹង ប្រើត អង់ ស្រោ អាត់ឡាម៉ែ ខូថ រឺ តាហ៊ែក ។

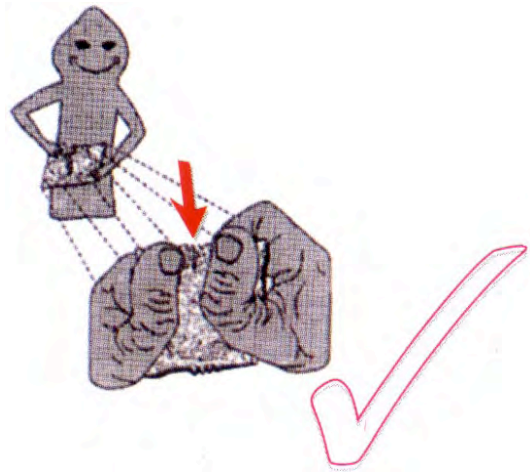


- ត្រូវ យក ម្ហូប គ្លីសេរីន រឺ ប៉ុង រឺ ផល់ ឡាក់ ទី ឡាយ ប្រើត ល្អ ជៀត ទៀក ។



- អ្នក ត្រូវ ក្រិល ល្អ សាណាញ រឺ យក កាណាត់ ឡាញ សារ៉ាប់ ហ៊ែក អង់តប ស្រោ អាត់ឡាម៉ែ ណោះ អុះ ។ ជែ អង់ ស្រោ អាត់ឡាម៉ែ តាលុះ តាហ៊ែក ។

- ត្រួត ហើក អង្គធាតុ ស្រោ
 អាត់ឡាម៉ែ ប៉ាឡីងៗ ត្រួត
 ប៉ានិត ហៃ តាំងហាល សនដិត
 ពីង អង្គធាតុ ស្រោ ណោះ ។



- ស្រោ អាត់ឡាម៉ែ ឡាក់ យរ
 កេះ ៗ អូត្រួត អ្សក់ រាវ តាត
 រ៉ាងដាច់ គម ថែត ណាវ អុះ ។



- ស្រោ អាត់ឡាម៉ែ យរ ទី ដឹង
 ម៉ោញ ទង ។

- ត្រួត ទី ស្រោ អាត់ឡាម៉ែ គម
 ប៉ាំងកាវ លើយ សាំរ៉ាប់ ដាវ
 តងកាដ យរ ។



កាន ត្រត់ កាចាំង លើយ

- ស្រោ អាត់ឡាមៃ ឡាក់ កាន សាណុក ខាប់ខ្ន សាំរ៉ាប់ កាម៉ាក់ ឡាក់ ក្លោ បុច ឡាំ អង់កាន់ អង់ទៀត ។
- ត្រត់ អ្គ ហ្គង់ ឡឹង កាន យរ ស្រោ អាត់ឡាមៃ កាខាក់ ហិ អង់ទ្រួល ឡឹង ចឹង យរ តែប ល្ង អង់កាន់ ។
- ត្រត់ អ្គ យរ ស្រោ អាត់ឡាមៃ ឡាកោ តាំងឡា អ្គ ត្រត់ ប្រើ ពូ ចៃគ អង់ ស្រោ អាត់ឡាមៃ ណោះ អុះ ។
- ផា ប្រើ ដីណោះ ឡាក់ កា អ្សក់ អាញ ប៉ាហ្វ្រី ពីង ពូ ។

- ផា ពិន អ្នក អង្គតត់ ស្រោ អាត់ឡាម៉ែ តាលុះ រឺ តាហ៊ែក ផ្ទះ ប្រ័ត័ លូ អង្គកាន់ ណោះ ត្រត់ ប៉ាន់តាន ហ្វាត់ ឡាច់ ស្រីស ។
- អ្សក់ ឡាច់ ចែត ស្រោ ណាវ កេះណោះ ប្រ័ត័ ត ណាវ ។
- ប៉ាសុន ឡាក់ ដាត់ ត្រត់ ទី កាន ប៉ងកាន់ ឡាកោ ឡឺង ផាញ៉ាត អេត ។ ត្រត់ ទ្រុង ស្រោ អាត់ឡាម៉ែ ពីង ឡាកោ លើយ ។
- ត្រត់ ប៉ែង ជែក ស្រោ អាត់ឡាម៉ែ អង្គ ឡាក់ សារ៉ាប់ កាណុង កាន រត់ ប្រ័ត័ លូ អង្គកាន់ រឺ ស្រោ អាត់ឡាម៉ែ សារ៉ាប់ ប៉ងកាន់ ឡឺង ផាញ៉ាត អេត ។



Prepared for first online distribution in July 2014 by



អង្គការសហការអន្តរជាតិកម្ពុជា

International Cooperation Cambodia

P.O. Box 612

Phnom Penh, Cambodia

Tel: 092-469-934

<http://www.icc.org.kh>

ams.rtk.abcde@icc.org.kh



This work is licensed under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>.

You are free to:

Share — copy and redistribute the material in any medium or format

Adapt — remix, transform, and build upon the material
for any purpose, even commercially.

The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms.

Under the following terms:



Attribution — You must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use.



ShareAlike — If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original.

No additional restrictions — You may not apply legal terms or technological measures that legally restrict others from doing anything the license permits.