

លុបអំណាច

+ លាងដៃហានសម្អាត

លាងសម្អាត
ដៃរយៈពេល
២០វិនាទី

សម្អាតដៃ
រយៈពេល
២០វិនាទី



1 ផ្តល់ដៃរបស់អ្នកជាមួយទឹកម៉ាស៊ីន សម្អាត។ ប្រើទឹកក្តៅឧណ្ហហៗ ប្រសិនបើមាន។



2 ដាក់សាប៊ូលើដៃរបស់អ្នក ហើយលាងសម្អាតរយៈពេល ២០វិនាទី។ សាប៊ូទឹកគឺល្អបំផុត។



3 ដុសហាត់ដទៃទាំងពីរ ជាមួយគ្នា រហូតដល់សាប៊ូចេញពពុះ។



4 ដុសទាំងហាត់ដៃ និងខ្នងដៃ...



5 និងនៅចន្លោះម្សាមដៃ និងមដៃ...



6 ហើយនិងជុំវិញដៃទាំងពីរ។



7 លាងជម្រះសាប៊ូជាមួយទឹកម៉ាស៊ីនសម្អាត។ ប្រើទឹកក្តៅឧណ្ហហៗ ប្រសិនបើមាន។



8 សម្អាតដៃគ្រប់កន្លែងរយៈពេល ២០វិនាទី។ ការប្រើប្រាស់ក្រដាសជូតដៃគឺល្អបំផុត (ឬក៏ ប្រសិនបើនៅផ្ទះ ប្រើកន្សែងសម្អាតសម្អាត)។

ស្វែងរកសម្អាត និងសម្អាតដៃរបស់អ្នក ជានិច្ច...

នៅមុនពេល

ការបរិភោគ ឬក៏ការរៀបចំអាហារ

បន្ទាប់ពី

កណ្តាល កុអក ឬក៏ញឹកញាប់សំហារ

លងនៅខាងក្រៅផ្ទះ ប៉ះពាល់សត្វ ទៅបង្កគន្លំ

សូមចូលរៀនអំណរគុណចំពោះអ្នកដទៃជួយ យើងរកស៊ីអ្នកជំងឺ និងបុគ្គលិករបស់យើង ឱ្យមានសុវត្ថិភាព។

