កសិករ

CEDAC

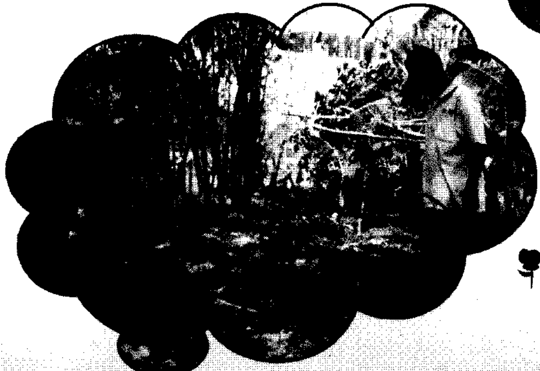
Farmer

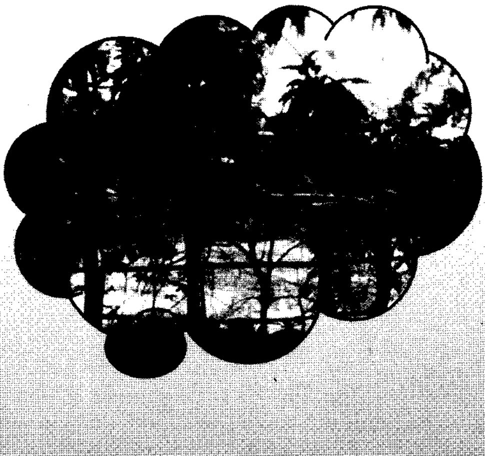
ទស្សនាវដ្តីប្រចាំខែ
ឆ្នាំទី ៦ លេខ ០៤ ខែមេសា ២០០៤

ទស្សនាវដ្តីសំរាប់អភិវឌ្ឍន៍កសិកម្មជាលក្ខណៈគ្រួសារនៅកម្ពុជា

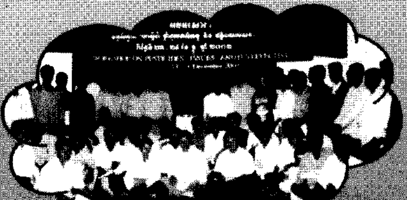
Magazine for the Development of Family Agriculture in Cambodia

- បទពិសោធន៍ធ្វើស្រែប្រពលវប្បកម្ម តាមគោលការណ៍ធម្មជាតិ
- បទពិសោធន៍ចិញ្ចឹមត្រី
- បទពិសោធន៍ក្រៀវមាន់





- ការប្រើប្រាស់បំពង់ឫស្សីធ្វើជាឧបករណ៍ស្រោចដំណាំ



គណៈកម្មការ...

បណ្ឌិត យ៉ង សាំងកុមារ

លោក ឃឹម សុផាណ្ណា

អ្នកស្រី ពាន សុខា

លោក ឡាង សេងហ៊ង

[illegible]

អ្នកស្រី ពាន សុខា

កញ្ញា ចាន់ សារ៉ុន

កញ្ញា គង់ សុខឈាន់

កញ្ញា អ៊ុំ មុន្នីធីតា

លោក ចៅ វុទ្ធី

លោក ដេង គា

លោក ជ័យ តិច

លោក ចៅ សារ៉ាត

លោក ឃិន ដារ៉ាវុធ

លោក យ៉ាន ចរិយ៉ា

អ្នកស្រី ម៉ី សុខជា

អ្នកស្រី ពាន សុខា

អ្នកស្រី មាស និមល

អ្នកស្រី គង់ លីនដា

កញ្ញា ព្រំ សោភ័ណ្ឌ

លោក ហែម បូទុម

រោងពុម្ពជន្ទ្រីយ៍មាស

ចំនួន ៥០០០ ច្បាប់

[illegible]

មជ្ឈមណ្ឌលសិក្សានិងអភិវឌ្ឍន៍កសិកម្មកម្ពុជា ជាអង្គការមិនមែនរដ្ឋាភិបាលខ្មែរ ឯករាជ្យ មិនស្វែងរកកំរៃផលប្រយោជន៍បុគ្គល និងមិនពាក់ព័ន្ធគណបក្សនយោបាយ ។ "សេដាក" ត្រូវបានបង្កើតឡើងនៅឆ្នាំ ១៩៩៧ ក្នុងគោលបំណងចូលរួមចំណែកអភិវឌ្ឍន៍សង្គមកម្ពុជាមួយប្រកបដោយចីរភាព និងសមធម៌ ដែលប្រជាកសិករ និងអ្នកបរិភោគមានជីវិតរស់នៅប្រកបដោយភាពសប្បាយរីករាយ ។

សេដាក បានចាប់ដៃជាមួយកសិករ និងអ្នកពាក់ព័ន្ធដទៃទៀត ដើម្បីផ្តួចផ្តើមគំនិត អនុវត្ត និងគាំទ្រដល់គំរោង ឬ សកម្មភាពដែលចូលរួមចំណែកដល់អធិបតេយ្យភាពស្បៀង និងការបង្កើននូវគុណភាពនៃជីវិតរបស់ប្រជាកសិករ និងអ្នកបរិភោគ ដោយជាមួយគ្នានោះរក្សា និងបង្កើននូវគុណភាពនៃធនធាន-ធម្មជាតិ និងការសហការគ្នាក្នុងសង្គម ។

ទស្សនាវដ្តីកសិករ ត្រូវបានបោះពុម្ពផ្សាយជារៀងរាល់ខែដោយមជ្ឈមណ្ឌលយើង ចាប់តាំងពីខែមករា ឆ្នាំ ១៩៩៩ ក្នុងគោលបំណង :

- ចងក្រង និងកត់ត្រាទុកនូវរាល់ចំណេះដឹង និងបទពិសោធន៍ល្អៗ របស់កសិករពីតំបន់មួយ ផ្សព្វផ្សាយដល់កសិករនៅតំបន់ផ្សេងៗ ទៀត ដើម្បីធ្វើការសាកល្បងតាម
- ផ្តល់នូវបទពិសោធន៍ និងពត៌មានថ្មីៗ ដែលពាក់ព័ន្ធនឹងវិស័យកសិកម្មដល់កសិករ និងអ្នកបច្ចេកទេសផ្សព្វផ្សាយកសិកម្ម សំដៅពង្រីកចំណេះដឹងឱ្យបានទូលំទូលាយ
- ជាវេទិកាសំរាប់ពិភាក្សាលើបញ្ហាទាក់ទងទៅនឹងការអភិវឌ្ឍន៍កសិកម្មជាលក្ខណៈគ្រួសារ នៅកម្ពុជា ។

មាតិកា

⁜ សារម្ភកថា

⁜ ផលិតកម្មដំណាំ

- ដំណាំល្មុត និងសារៈប្រយោជន៍ ៣
- ការប្រើប្រាស់បំពង់ឫស្សីធ្វើជាឧបករណ៍សន្សំសំចៃទឹក ៤
- បទពិសោធន៍ធ្វើប្រព័ន្ធប្រពលវប្បកម្មស្រូវតាម
  គោលការណ៍ធម្មជាតិ (ករណីសិក្សាទី ២៧) ៦
- ការប្រើប្រាស់ថ្នាំផ្សំពីរុក្ខជាតិកំចាត់ជំងឺក្រាភ្លើងលើដំណាំស្រូវ ៨
- បទពិសោធន៍ក្នុងការធ្វើជីធ្យូងអង្កាម ប្រើប្រាស់លើដំណាំ................៩

⁜ ផលិតកម្មសត្វ និងបសុព្យាបាល

- បទពិសោធន៍នៃការគ្រៀវមាន់..១១

⁜ វារីវប្បកម្ម និងនេសាទ

- បទពិសោធន៍ចិញ្ចឹមត្រី របស់កសិករ យស់ ទូច ១១

⁜ ការប្រមូលផលទុកដាក់ និងកែច្នៃផលិតផល

- បច្ចេកទេសធ្វើផៃប៉ូវឃ្លោក ១៥
- ម្ហូបស្ងោរកន្ទុយជ្រូក និងសណ្តែកដី ១៦

⁜ កសិដ្ឋានពហុប្រយោជន៍

- បទពិសោធន៍រៀបចំកសិដ្ឋានពហុប្រយោជន៍..............................១៧

⁜ ទំព័រសុខភាព

- សុខភាព និងបញ្ហាជំងឺអេដស៍ ១៩
- ថ្នាំពុល និងបញ្ហាសុខភាព ២០

⁜ វេទិកាកសិករ

- បទពិសោធន៍រៀបចំសមាគមកសិករ ២២

⁜ ពីនេះ...ពីនោះ

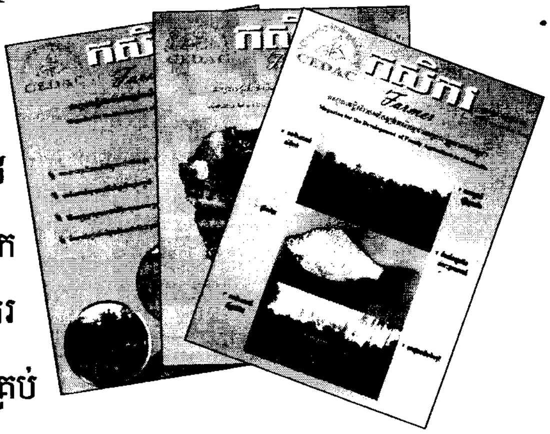
- កំណាព្យ : បណ្តាំកសិករភ្ញាក់រលឹក ២៤
- តំលៃបន្លែលើទីផ្សារក្រុងភ្នំពេញ ២៥

ការស្រោចស្រពដំណាំដោយប្រើបំពង់ឬស្សី
រូបភាព : ផេង គា (សេដាក)

សិក្ខាសាលាស្តីអំពីថ្នាំពុលកសិកម្ម និងឥទ្ធិពលរបស់វា
រូបភាព : នៅ សារ៉ាត (សេដាក)

ប្រធានសមាគមកសិករពិសោធន៍កសិកម្មចំរុះ
រូបភាព : ជ័យ គិម (សេដាក)

អារម្ភកថា



នៅក្នុងឱកាសបុណ្យចូលឆ្នាំថ្មីប្រពៃណីជាតិ ឆស័ក្ក ព.ស. ២៥៤៨ ក្រុមអ្នកនិពន្ធ សូមប្រសិទ្ធិពរជ័យដល់ បងប្អូនកសិករ ឯកឧត្តម លោក លោកស្រី ដែលជាអ្នកអាន និងចូលរួមចំណែក ដល់ទស្សនាវដ្តីកសិករ ទាំងអស់ឱ្យប្រកប ទៅដោយសិរីសួស្តីសុភមង្គល ទទួលបានជោគជ័យគ្រប់ភារកិច្ចការងារ ។

ក្នុងរយៈពេល ១ ឆ្នាំ កន្លងមកនេះ (ចាប់ពីខែ មេសា ឆ្នាំ ២០០៣ មកដល់ ខែ មេសា ឆ្នាំ ២០០៤) ទស្សនាវដ្តីកសិករបាន កត់ត្រាទុក និង ផ្សព្វផ្សាយនូវបទពិសោធន៍ជាក់ស្តែងរបស់កសិករ អំពីការដាំដុះដំណាំ បានចំនួន ១៣ អត្ថបទ ការចិញ្ចឹមសត្វ និង ព្យាបាលសត្វមានចំនួន ១៨ អត្ថបទ វារីវប្បកម្ម និង នេសាទ មានចំនួន ១២ អត្ថបទ ការប្រមូលផលទុកដាក់ និង កែច្នៃផលិតផលកសិកម្មមានចំនួន ២០អត្ថបទ កសិដ្ឋានពហុប្រយោជន៍ មានចំនួន ១២អត្ថបទ ដែលសុទ្ធសឹងជាបទពិសោធន៍ល្អៗរបស់កសិករដែលបានចូលរួមចំណែក នៅក្នុងទស្សនាវដ្តី ។ ហើយបទពិសោធន៍ទាំងនោះ ត្រូវបានចុះផ្សាយចែកជូនទៅដល់កសិករនៅគ្រប់ខេត្ត នៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជាដើម្បី ធ្វើការសាកល្បងតាម ។

ដើម្បីឆ្លើយតបទៅនឹងតំរូវការជាក់ស្តែងរបស់កសិករ ក៏ដូចជាអ្នកផ្សព្វផ្សាយ នៅឆ្នាំថ្មី នេះ យើងបាន បង្កើននូវចំនួនទំព័រ ស្តីអំពី សុខភាព ជំងឺអេដស៍ វិធីធ្វើម្ហូប និងខិតខំស្រាវជ្រាវ រកបទពិសោធន៍ល្អៗ របស់កសិករ បន្ថែមទៀត ដើម្បីជំរុញនូវផលិតកម្មកសិកម្ម ជាលក្ខណៈគ្រួសារនៅកម្ពុជា ។

ការជួយឧបត្ថម្ភគាំទ្ររបស់ឯកឧត្តម លោក លោកស្រី អង្គការមិនមែនរដ្ឋាភិបាលជាតិ និង អន្តរជាតិ បងប្អូនកសិករទាំងអស់ ពិតជាបានជួយលើកទឹកចិត្តដល់ក្រុមអ្នកនិពន្ធ និង ស្រាវជ្រាវយើងខ្ញុំ ក៏ដូចជាបាន ចូលរួមចំណែកយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការផលិតទស្សនាវដ្តីនេះឡើង ដើម្បីចូលរួមចំណែកអភិវឌ្ឍន៍សង្គម និង កាត់បន្ថយភាពក្រីក្ររបស់ប្រជាកសិករនៅតាមជនបទ ក្នុងព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជាយើង ។

យើងខ្ញុំសូមស្វាគមន៍ជានិច្ច និង សូមថ្លែងអំណរគុណដ៏ជ្រាលជ្រៅដល់កិច្ចសហប្រតិបត្តិការរបស់ ឯកឧត្តម លោក លោកស្រី និង បងប្អូនកសិករទាំងអស់ ។

យាន សុខា

ផលិតកម្មដំណាំ

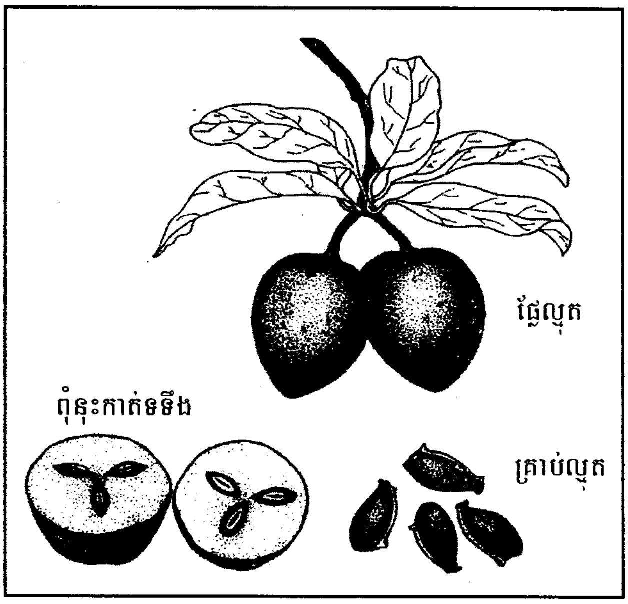
ដំណាំល្មុត

ល្មុតជាដំណាំឈើហូបផ្លែដែលមានដើមកំណើតនៅទ្វីបអាមេរិកកណ្ដាល (ប្រទេសម៉ិកស៊ិកូ) និងនៅប្រទេសឥណ្ឌូប៉ែកខាងលិច។ វាជាប្រភេទ ដំណាំឈើហូបផ្លែដែលកសិករយើងនិយមដាំនៅតាមសួនគ្រួសារ និងដាំជាចំការ។

១. លក្ខណៈរូបសាស្ត្ររបស់ល្មុត

ល្មុតជារុក្ខជាតិដែលមានដើមបែកមែកសាខាច្រើន និងមានពណ៌បៃតងជានិច្ច។ ដើមល្មុតមានកំពស់មធ្យម ២០ ម៉ែត្រ ឬអាចខ្ពស់ជាងនេះ ដើមល្មុតខ្លះមានរាងកន្ទ្រា និងខ្លះទៀតរាងដូចសាជី។ ស្លឹកខ្ចី ត្រួយមានពណ៌លឿងត្នោត ឯស្លឹកចាស់មានពណ៌បៃតង។

ផ្កាល្មុតតូចៗ មានពណ៌សគ្មានក្លិន លិចឡើងនៅចន្លោះគល់ស្លឹក និងមែកចុងស្លឹក។ រីឯផ្លែមានរូបរាង និងទំងន់ផ្សេងៗ គ្នាទៅតាមប្រភេទពូជ។ ផ្លែល្មុតទុំមានពណ៌លឿងត្នោត និងមានរសជាតិផ្អែមប្រកបដោយទឹកដមយ៉ាងឆ្ងាញ់ពិសារ។



២. តំរូវការដី និងលក្ខខណ្ឌអាកាសធាតុ

ល្មុតអាចដុះលូតលាស់នៅលើដីគ្រប់ប្រភេទ ប៉ុន្តែប្រភេទដីដែលល្អសំរាប់ល្មុតគឺ ដីកណ្ដេង ដែលមានជីជាតិ និងច្រោះទឹកល្អ។ គេអាចដាំវានៅលើប្រភេទដីប្រៃបានដូចជា នៅតំបន់ក្បែរមាត់សមុទ្រ។ ល្មុតអាចដុះលូតលាស់បានយ៉ាងល្អនៅក្នុងលក្ខខណ្ឌអាកាសធាតុក្ដៅហើយសើម ហើយអាចធន់នឹងភាពរាំងស្ងួត បានមួយរយៈ។

៣. សារៈប្រយោជន៍

ល្មុតជាផ្លែឈើដែលមានសារធាតុចិញ្ចឹមរាងកាយច្រើន។ ផ្លែទុំគេបរិភោគធ្វើជាបង្អែមលាងមាត់ បើយើងបរិភោគផ្លែល្មុតទុំ ១០០ ក្រាម យើងទទួលបានសារធាតុចិញ្ចឹមរាងកាយ : ប្រូតេអ៊ីន ០.៥ ក្រាម កាបូនអ៊ីដ្រាត ២៤ ក្រាម កាល់ស្យូម ៣២ មីលីក្រាម ផូស្វ័រ ៩ មីលីក្រាម ប៉ូតាស្យូម ១៩៨ មីលីក្រាម និង វីតាមីនអា។

ក្រៅពីបរិភោគធ្វើជាបង្អែម ល្មុតអាចប្រើធ្វើជាឱសថព្យាបាលរោគ ។ ផ្នែករុក្ខជាតិដែលគេប្រើប្រាស់ធ្វើជាឱសថមាន សំបកដើម ជ័រស ផ្លែខ្ចី និងផ្លែទុំ ។ ខាងក្រោមនេះជាឧទាហរណ៍ខ្លះនៃការប្រើប្រាស់ល្មុតដើម្បីព្យាបាលជំងឺផ្សេងៗ ។

វិធីព្យាបាល :

- សំបកដើម ជាពិសេស ផ្លែខ្ចីយកទៅដាំទឹកផឹក ប្រើព្យាបាលរោគរាក

- ផ្លែល្មុតដែលនៅមានជាតិចត់ និងជ័រសប្រើបំបាត់ក្អក និងក្លិនមាត់
- គ្រាប់ផ្លែល្មុតប្រើម្តង ៦ គ្រាប់ បុកលាយទឹក ឬស្រាសសំរាប់ជួយបញ្ចុះទឹកនោម និងបញ្ចុះកំដៅពេលគ្រុនក្តៅ (ហាមប្រើលើសកំរិត)។
- ជាតិជ័រសចិតបង្ហូរចេញពីដើម អាចផលិតជាស្កររកៅស៊ូសំរាប់ទំពារលេង

សរុបមក ដំណាំល្មុតមានសារៈប្រយោជន៍ច្រើនក្រៅពីផ្តល់នូវសារធាតុសំរាប់ចិញ្ចឹមរាងកាយ វាអាចប្រើធ្វើជាឱសថព្យាបាលរោគថែមទៀត។ ដូច្នេះបងប្អូនគួរជ្រើសរើសដាំល្មុតនៅក្នុងកសិដ្ឋានចំរុះរបស់ខ្លួន (ព្រោះល្មុតអាចដាំលាយជាមួយដំណាំឈើហូបផ្លែដទៃទៀតបានយ៉ាងល្អ) ឬដាំនៅក្នុងសួនដំណាំក្បែរផ្ទះឱ្យបាន ១ ទៅ ២ ដើម។

ស្រាវជ្រាវដោយ

ពាន សុខា

ឯកសារយោង :- les plantes médicinales au cambodge (livre 2), 1997

ការកែច្នៃបំពង់ឫស្សីធ្វើជាឧបករណ៍សំរាប់សន្សំសំចៃទឹកស្រោចលើដំណាំនៅរដូវប្រាំង

លោកអ៊ុំ **ញៀង ជី** មានអាយុ ៥៩ ឆ្នាំ ជាកសិករ រស់នៅក្នុងភូមិបឹងប្រស្រែ ឃុំឈើកាច់ ស្រុកបាភ្នំ ខេត្តព្រៃវែង ។ គាត់ប្រកបមុខរបរធ្វើស្រែ និងដាំបន្លែជុំវិញផ្ទះ។

ក្នុងការដាំបន្លែ ជាពិសេសនៅរដូវប្រាំងលោកអ៊ុំមានការលំបាកខ្លាំងក្នុងការស្រោចទឹក ដោយគាត់ប្រើទឹកអណ្តូងហើយត្រូវចំណាយពេលវេលាច្រើនដើម្បីដងទឹកស្រោចដំណាំ។ ដោយសារមូលហេតុនេះហើយ ទើបគាត់មានគំនិតឆ្នៃប្រឌិតយកដើមឫស្សីកាត់ជាបំពង់ សំរាប់ដាក់ស្តុកទឹកទុកស្រោចលើដំណាំគ្រប់របស់គាត់។ របៀបធ្វើបំពង់ឫស្សីនេះ បង្ហាញជូនដូចខាងក្រោម :

១. វិធីសាស្ត្រកែច្នៃ

- ជ្រើសរើសដើមឫស្សីណាដែលចាស់ល្អទើបមិនប្រេះបន្ទាប់មកកាត់ជាកង់ៗ ដូចជាបំពង់ទឹកត្នោត មាន ប្រវែង ៣-៤ តឹក ឱ្យមានជាប់ថ្នាំងធ្វើបាតបំពង់

- នៅពេលកាត់រួចហើយ យកដែកស្វាន ឬដែកគោល ចោះរន្ធប៉ុនជើងធូបនៅបាតបំពង់កុំឱ្យវាមានប្រហោងធំពេក។ រួចយកទៅត្រាំទឹកដើម្បីឱ្យបំពង់ជ្រាបទឹកបានល្អ

- បន្ទាប់មក យកបំពង់នោះមកដោតក្បែរគល់ដំណាំ ដោយយកឫស្សីដោតទប់កុំឱ្យដួល ឬយកដុំដីធំៗ ដាក់ទប់ក៏បាន ចន្លោះពីបំពង់ឫស្សីមួយទៅមួយ ៨ តឹក ដូចគ្នានឹងចន្លោះគុម្ពគ្រប់ដែរ ។ បំពង់ឫស្សីមួយអាចស្រោចដំណាំបានមួយគុម្ព

- ចាក់ទឹកបំពេញបំពង់រៀងរាល់ថ្ងៃ (ករណីទឹកល្អក់ពេកវាបណ្តាលឱ្យស្ទះរន្ធ ដូច្នេះត្រូវឧស្សាហ៍ក្រឡុកទឹកលាង វាចេញ ឬយកឈើទំលុះរន្ធ ដើម្បីកុំឱ្យស្ទះដី) ។

២. លទ្ធផលនៃការប្រើប្រាស់

មុនពេលប្រើឧបករណ៍នេះ ក្នុងការស្រោចដំណាំត្រប់ គាត់ត្រូវចំណាយពេល ២ ដង ក្នុងមួយថ្ងៃ។ ហើយជាមធ្យម ក្នុងត្រប់ចំនួន ២០ គុម្ព នោះត្រូវចំណាយអស់ទឹក ៤ ធុង (ត្រូវជាពីរអំរែក) ហើយការលូតលាស់មិនសូវមានភាពល្អប្រសើរទេ តែមកដល់ពេលនេះ គាត់មានការចំណេញច្រើនដូចជា :

- ចំណាយពេលវេលាស្រោចតែ ១ដង ក្នុង ១ថ្ងៃ ព្រោះទឹកនៅក្នុងបំពង់ឫស្សីអាចផ្ទុកបានរយៈពេលលើសពី ២៤ ម៉ោង
- ចំណាយទឹកអស់តែ ១ អំរែក ត្រូវជា ២ ធុង
- ធូរកំលាំងមួយកំរិត
- ដំណាំត្រប់ដុះលូតលាស់ល្អជាងមុន ព្រោះវាមានសំណើមផ្សើមតិចៗ ជាប់រហូត ។

សរុបមក ការប្រើប្រាស់ដើមឫស្សីធ្វើជាឧបករណ៍សំរាប់សន្សំសំចៃទឹកស្រោចដំណាំនៅរដូវប្រាំងនេះ មានភាពចំណេញ ច្រើន ទាំងពេលវេលា កំលាំងពលកម្ម ហើយម្យ៉ាងទៀត ធ្វើឱ្យដំណាំមានសំណើមជានិច្ច ។

ការស្រោចស្រពដំណាំដោយប្រើបំពង់ឫស្សី

បំពង់ឫស្សី ដាក់ដោតក្បែរគល់ដំណាំ

ផេង គា

បទពិសោធន៍ធ្វើប្រព័ន្ធប្រពលវប្បកម្មស្រូវតាមគោលការណ៍ធម្មជាតិ របស់កសិករ ជា សឿន (ករណីសិក្សាទី ២៧)

លោកពូ **ជា សឿន** ជាកសិកររស់នៅក្នុងភូមិផ្អែកូន ឃុំគោកឃ្មុំ ស្រុកថ្មគោល ខេត្តបាត់ដំបង។ គាត់មានអាយុ ៥២ ឆ្នាំ មានសមាជិកគ្រួសារចំនួន ៧ នាក់ មុខរបរសំខាន់ធ្វើស្រែ និងដាំដំណាំ។

បន្ទាប់ពីគាត់បានរៀនសូត្របច្ចេកទេសប្រព័ន្ធប្រពលវប្បកម្មស្រូវតាមគោលការណ៍ធម្មជាតិ (ប.វ.ស) ជាមួយនិងអង្គការក្រុមអភិវឌ្ឍន៍ភូមិ· ហើយនិងបានចូលរួមធ្វើទស្សនកិច្ចសិក្សាទៅកាន់តំបន់គោលដៅរបស់អង្គការសេដាកនៅខេត្តតាកែវ និងកំពង់ធំ ដើម្បីរៀនសូត្រលើបច្ចេកទេស (ប.វ.ស) រួចមក គាត់ក៏បានសំរេចចិត្តអនុវត្តបច្ចេកទេសនេះនៅឆ្នាំ ២០០១ លើផ្ទៃដីទំហំ ១៦ ម៉ែត្រការ៉េ ដោយទទួលបានផល ៣២ គីឡូក្រាម (៨ តោន ក្នុង ១ ហិកតា)។ បន្ទាប់ពីសាកល្បងនៅឆ្នាំ ២០០១ ឃើញបានទិន្នផលច្រើន នៅឆ្នាំ ២០០២ គាត់អនុវត្តលើផ្ទៃដី ១៦ អារ បានផល ២៨០ គីឡូក្រាម (៧ តោន ក្នុង ១ ហិកតា) ហើយមកដល់ឆ្នាំ ២០០៣ គាត់ពង្រីកផ្ទៃដីរហូតដល់ ១.១៦ ហិកតា ហើយទទួលផលបាន ៦៧២៨ គីឡូក្រាម (៥.៨ តោន ក្នុង ១ ហិកតា)។

បច្ចេកទេសដែលគាត់អនុវត្តមាន :

កសិករ ជាសឿន ដែលបានអនុវត្តបច្ចេកទេស ប វ ស

- ការរៀបចំពូជសាប : ពូជដែលគាត់ប្រើឈ្មោះសែនពិដោរ ។ មុនសាប គាត់យកគ្រាប់ទៅត្រាំទឹក ·ដោយកូរយកស្រូវដែលអណ្តែតចេញ។ បន្ទាប់មកយកទៅត្រាំទឹករយៈពេល ២៤ ម៉ោង ទៀត រួចស្រង់យកទៅផ្អាប់ចំនួន ២ យប់ មួយថ្ងៃ ទើបយកទៅសាប។ ក្នុងការសាបនេះ គាត់ប្រើពូជអស់ចំនួន ២០ គីឡូក្រាម។
- ការរៀបចំថ្នាលសំណាប និងការសាបៈ គាត់ធ្វើថ្នាលសំណាបរាងជារងស្ពៃ ហើយដាក់ជីកំប៉ុស្ត ទ្រាប់បាតចំនួន ៤០ គីឡូក្រាម ទើបសាបគ្រាប់ស្តើងៗ ក្រោយមកគាត់ព្រោចជីកំប៉ុស្ត ពីលើចំនួន ២០ គីឡូក្រាមទៀត។
- ការរៀបចំដីសំរាប់ស្ទូង :គាត់ប្រមូល កំប៉ុស្តដាក់ក្នុងស្រែ ហើយគាត់បញ្ចូលទឹក ទៅក្នុងស្រែ បន្ទាប់មកគាត់ភ្ជួរត្រឡប់។ រយៈពេល ៦ ថ្ងៃ ក៏ចាប់ផ្តើមភ្ជួរមួយសាទៀត ហើយរាស់កៀរអោយស្អាត ក្រោយរយៈពេល ៣ ថ្ងៃ ទើបចាប់ផ្តើមស្ទូង។

- ការស្ទូង : គាត់ដកសំណាបអាយុ ១៣ថ្ងៃ យកទៅស្ទូង ដោយដកថ្នមៗ មិនឱ្យដាច់ឫស ហើយដាក់ក្នុងចានដែក និងដកភ្លាមស្ទូងភ្លាម ក្នុងស្រែគាត់ទុកទឹកកំពស់ពាក់កណ្ដាលកន្លះតឹក (០.២៥ តឹក)។ ស្ទូងរាក់ៗ ផ្តិតៗ មិនឱ្យបត់ឫស ស្ទូងក្នុងមួយគុម្ពចំនួន ១ ទៅ ២ ដើម ចន្លោះពីគុម្ពមួយទៅគុម្ពមួយប្រវែង ២ តឹក និងស្ទូងជាជួរ។
- ការថែទាំ : ក្រោយពីស្ទូងបានរយៈពេល ៧ ថ្ងៃ គាត់បានដាក់ជីកំប៉ុស្តបំប៉ន និងដកស្មៅបំផុសដី ហើយរយៈពេល ១៥ ថ្ងៃក្រោយមក គាត់ចាប់ផ្តើមបោចស្មៅបំផុសដីម្តងទៀត។ គាត់ធ្វើការបោចស្មៅបំផុសដីតែ ២ ដងប៉ុណ្ណោះ ព្រោះស្រែរបស់គាត់មិនសូវមានស្មៅដុះទេ ដោយសារគាត់ធ្វើដីបានល្អ។
- ការបែកគុម្ព : ស្រូវរបស់គាត់បែកគុម្ពតិចបំផុតចំនួន ៣០ ដើម និងច្រើនបំផុត ៤៦ ដើមក្នុងមួយគុម្ព ជាមធ្យម ៣៨ ដើមក្នុងមួយគុម្ព។

ទន្ទឹមនឹងការអនុវត្តទីបាននូវចំណុចល្អទាំងប៉ុន្មានខាងលើ គាត់ក៏នៅមានចំណុចកែលំអមួយចំនួន ដូចខាងក្រោម :

- ស្រូវស្ទូងចន្លោះគុម្ពឱ្យបាន ៣ តឹក (ចន្លោះគុម្ពធំបន្តិច ដើម្បីឱ្យសន្ទូងបែកគុម្ពបានល្អ)
- ស្ទូងតែមួយដើមក្នុងមួយគុម្ព
- សន្សំកំប៉ុស្តអោយបានច្រើនថែមទៀត
- ធ្វើការជ្រើសរើសតែសំណាបថ្លោសយកទៅស្ទូង ដើម្បីឱ្យសំណាបដុះលូតលាស់ល្អ ។

ត្រុំងសន្សំជី

ចំណាប់អារម្មណ៍របស់កសិករ ជា សឿន

ក្រោយពេលអនុវត្តហើយ លោកពូមានចំណាប់អារម្មណ៍ថា បច្ចេកទេស ប.រ.ស ធ្វើឱ្យគាត់ចំណេញបានច្រើនដូចជា ចំណេញថវិកា មិនចំណាយទៅលើការទិញជីគីមី និងពូជច្រើន ហើយទទួលបានផលច្រើនជាងមុន ស្រូវមានគុណភាពល្អ ហូបឆ្ងាញ់។ ចំពោះផលវិញ លើផ្ទៃដី ១.១៦ ហិកតា គាត់ទទួលបានរហូត ៦៧២៨ គីឡូក្រាម ដែលស្មើនិង ៥.៨ តោន ក្នុង ១ ហិកតា ហើយចំណាយពូជអស់តែ ២០ គីឡូក្រាម ប៉ុណ្ណោះ។ ដែលខុសស្រឡះពីការអនុវត្តតាមទំលាប់របស់គាត់ លើផ្ទៃដីដូចគ្នា គាត់ចំណាយពូជអស់ ២២០ គីឡូក្រាម និងទិញជីគីមីពីផ្សារ ១ បាវ គិតជាប្រាក់ចំនួន ៤៥០០០ រៀល ហើយផលដែលទទួលបានត្រឹមតែ ៣៧១២ គីឡូក្រាមប៉ុណ្ណោះ (៣.២ តោន ក្នុង ១ ហិកតា) ។

ដូច្នេះឃើញថា បច្ចេកទេស ប.រ.ស នេះចំណេញច្រើនណាស់។ គាត់សន្យានឹងខិតខំបន្តការអនុវត្តបច្ចេកទេសនេះតទៅទៀត និងខិតខំកែលំអនូវបច្ចេកទេស ១ ចំនួនដែលគាត់អនុវត្តមិនទាន់បានគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ។

ជ័យ ឌិម

ការប្រើប្រាស់ថ្នាំផ្សំពីរុក្ខជាតិ កំចាត់ជំងឺក្រាភ្លើងលើដំណាំស្រូវ

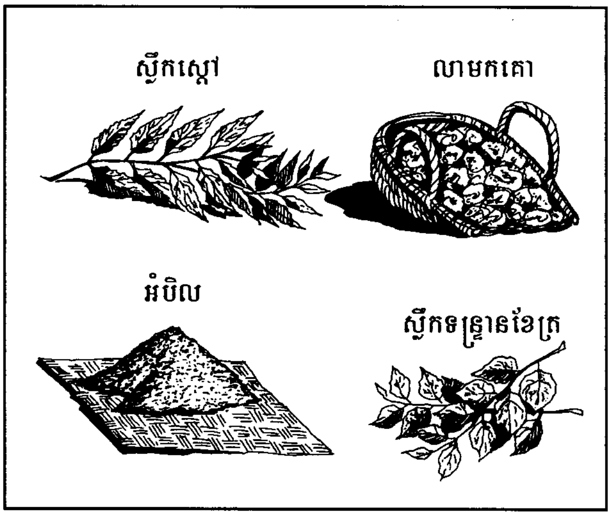
អ្នកមីង **ណែម សាន** ជាកសិកររស់នៅភូមិកំពៅ ឃុំបឹងត្រាញ់ខាងត្បូង ស្រុកសំរោង ខេត្តតាកែវ មានបទពិសោធន៍ក្នុងការកំចាត់ជំងឺក្រាភ្លើងបំផ្លាញលើដំណាំស្រូវដោយប្រើថ្នាំផ្សំពីរុក្ខជាតិ ។ ការផ្សំថ្នាំនិងរោគសញ្ញានៃជំងឺបង្ហាញជូនដូចខាងក្រោម :

១. រោគសញ្ញា

ដំបូងស្រូវលូតលាស់ខុសពីធម្មតាមានសភាពរីញៗ បន្ទាប់មកស្លឹកប្រែទៅជាពណ៌លឿង រួចទៅជាពណ៌ត្នោត រាងក្រហម ។

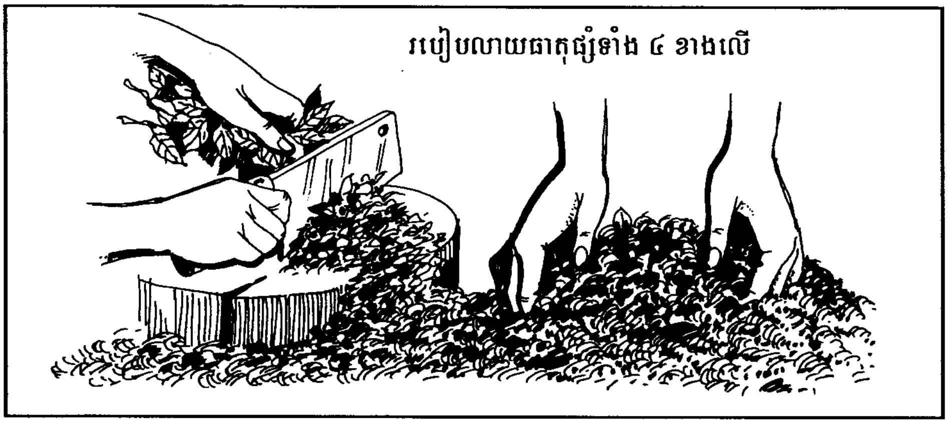
២. ធាតុផ្សំ

- លាមកគោ ចំនួន ១០ គីឡូក្រាម
- ស្លឹកស្តៅ ចំនួន ២ គីឡូក្រាម ហាន់ឱ្យម៉ដ្ឋ
- ស្លឹកទន្រ្ទានខែត្រ ចំនួន ២ គីឡូក្រាម ហាន់ឱ្យម៉ដ្ឋ
- អំបិលចំនួន ២ គីឡូក្រាម ។



៣. របៀបលាយ និងរបៀបប្រើ

ដំបូង អ្នកមីងយកសារធាតុទាំងបីខាងលើនេះមកលាយបញ្ចូលគ្នា ឱ្យសព្វល្អ (លាយភ្លាមប្រើភ្លាម) បន្ទាប់ មកយកទៅកូរច្របល់ក្នុងទឹកស្រែតែម្តង ធ្វើយ៉ាងណាឱ្យ បានសព្វស្មើគ្នាល្អ ឬក៏យកទៅព្រោចនៅក្នុងស្រែនៅត្រង់ កន្លែងណាដែលមានការបំផ្លាញ។ រយៈពេល ១០ ថ្ងៃក្រោយមក គាត់សង្កេតឃើញថា ស្រូវប្រែពណ៌បៃតងធម្មតាវិញលែងក្រហមតទៅទៀត។ ថ្នាំផ្សំពីរុក្ខជាតិនេះ អ្នកមីងបានចេះតៗ ពីចាស់ៗ ជំនាន់មុនមក ហើយក៏យកមកអនុវត្តន៍លើស្រែរបស់គាត់ឃើញថាបានជោគជ័យ ។ ដូច្នេះ វាជាបទពិសោធន៍មួយដ៏ល្អសំរាប់ឱ្យបងប្អូនកសិករអាចយកទៅសាកល្បងតាម ជាពិសេសដោយសារវាអាចជួយផ្តល់ សារធាតុចិញ្ចឹមដើម្បីអោយស្រូវលូតលាស់បានល្អ។



គង់ សុខឈាន់

បទពិសោធន៍ធ្វើជីធ្យូងអង្កាមប្រើប្រាស់លើដំណាំ

នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា ប្រជា ភាគច្រើនបានយកអង្កាមទៅប្រើផ្ទាល់តែម្តង ហើយអ្នកខ្លះទៀតបានយកវាទៅដុត ឱ្យក្លាយទៅជាផេះសិន ទើបប្រើតាមក្រោយ។ ការធ្វើរបៀបនេះ បណ្តាលអោយវាបាត់បង់នូវសារធាតុចិញ្ចឹមជាច្រើន។ ដូច្នេះ ដើម្បីទាញយកផលប្រយោជន៍ពីអង្កាមឱ្យអស់លទ្ធភាព យើងត្រូវបំលែងវាឱ្យទៅជាធ្យូង តែមិនមែនផេះទេដែលគេហៅថា ធ្យូងអង្កាម។ ដូច្នេះ ខ្ញុំសូមលើកយកបទពិសោធន៍កសិករនៅប្រទេសហ្វីលីពីនមកចែករំលែកជូនដូចខាងក្រោម :

១.សំភារៈសំរាប់ប្រើប្រាស់

- អង្កាម
- ធ្យូង អុស ឬសំបកដូង (ស្ងួត)
- ទឹកធម្មតា
- បំពង់ទីប ឬបំពង់ដែកប្រវែងប្រហែល ១.៥ ម៉ែត្រ
- ធុងសាំង : យកធុងសាំង ឬឧបករណ៍ប្រហាក់ប្រហែលនោះមកកាត់មាត់ចេញម្ខាង និងម្ខាងទៀតយើងចោះប៉ុនបំពង់ទីប រួចយកបំពង់ទីបមកដាក់ពីលើ ហើយផ្សារវាអោយជាប់។ នៅជុំវិញធុងនោះទៀតសោត យើងត្រូវចោះរន្ធចំនួន ៩ (៣ ជួរ) បន្ថែមទៀត។

☆ សំគាល់ : ទំហំធុងមិនកំណត់ទេ បើសិនធុងនោះធំយើងដុតម្តងបានច្រើន ចំណែករន្ធវិញសុំកុំចោះវាធំពេក ។

២.របៀបដុត

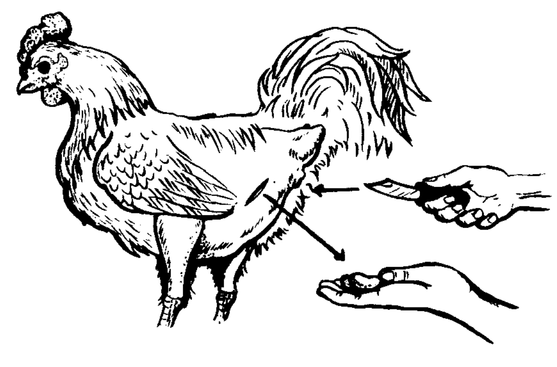
បន្ទាប់ពីមានសំភារៈគ្រប់មុខអស់ហើយ យើងត្រូវអនុវត្តតាមចំនុចសំខាន់ៗ មួយចំនួនដូចខាងក្រោម :

- ជ្រើសរើសរកកន្លែងណាដែលស្ងួតល្អ
- រៀបចំបង្កាត់ភ្លើងជាកូនភ្នក់ ដោយដាក់សំបកដូងស្ងួតស្ងួតៗ អុស ឬធ្យូង
- នៅពេលភ្លើងឆេះហើយ យើងត្រូវយកធុងសាំងដែលបានច្នៃនោះមកគ្របពីលើ
- យកអង្កាមមកដាក់ព័ទ្ធជុំវិញធុង និងជុំវិញបំពង់ទីបកំពស់ប្រហែល ១ ម៉ែត្រ (រាងដូចភ្នំ)
- ត្រូវរង់ចាំរយៈពេលប្រហែល ៣ ម៉ោង មុនពេលយកធ្យូងអង្កាមនោះចេញពីកន្លែងដុត

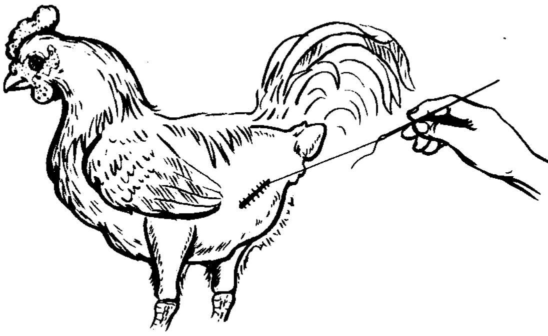
គំរូឡដុតអង្កាម

ចោះរន្ធជុំវិញធុង ៣ ជួរ

- យកសំឡីជ្រលក់អាល់កុលមកជូតកន្លែងដែលត្រូវវះ
- ធ្វើការវះកាត់នៅតាមបណ្ដោយខ្លួនមាន់ត្រង់ចំណុចដែលបានរើសទុក
- គួរវះប្រវែង ២-៣ សង្ទីម៉ែត្រ គឺល្មមអាចស៊កចង្អុលដៃចូលបាន
- ស៊កចង្អុលដៃចូលថ្នមៗ(ត្រូវកាត់ក្រចកដៃ ឬពាក់ស្រោមដៃ) តាមថ្មេរវះ ដោយរាវរកទីតាំងដែលពងស្វាសស្ថិតនៅ
- ទាញផ្ដាច់ដោយថ្នមៗ យកចេញមកនូវពងស្វាសម្ដងមួយៗ (ពេលទាញយកពងស្វាស លៃយ៉ាងណាកុំឱ្យមានប៉ះដល់ឆ្អឹងខ្នងផ្នែកខាងលើ សួត បេះដូង ថ្លើម ខ្លាំងពេក ព្រោះអាចបណ្ដាលឱ្យងាប់ភ្លាម)
- ពេលយកពងស្វាសចេញអស់ហើយ យើងដេរភ្ជិតទៅវិញនៅកន្លែងដែលបានវះ ៣ ឬ ៤ ថ្មេរ
- យកល្បាយធ្យូង និងជ័រល្ហុងខ្ចងមកលាបនៅត្រង់មុខរបួស (ជួយឱ្យឆាប់ផ្សះ និងកុំឱ្យរុយរោម)
- ពេលរួចរាល់ហើយ យើងក្រុងវាទុកមួយថ្ងៃសិន ឬព្រលែងឱ្យស៊ីចំណីធម្មតាក៏បាន
- ក្រោយពីក្រៀវហើយយើងចិញ្ចឹម និងបំប៉នចំណីរយៈពេលពី ៤ ទៅ ៥ ខែទើបអាចចាប់លក់ ឬកាប់ហូបបាន ។



កន្លែងវះទាញយកពងស្វាស



របៀបដេរកន្លែងវះកាត់

៤. ចំណាប់អារម្មណ៍របស់កសិករ

ពូបានបញ្ជាក់ប្រាប់ថា ពីមុនគាត់តែងតែចិញ្ចឹមមាន់ឈ្មោល ហើយក្រៀវរបៀបនេះដើម្បីលក់ ព្រោះមាន់ក្រៀវមានទំងន់ធ្ងន់ និងរសជាតិឆ្ងាញ់ ហើយពុំមានចំណាយលុយកាក់អ្វីឡើយក្នុងការក្រៀវ។ របរនេះជាប្រភពចំណូលសំខាន់សំរាប់គ្រួសារគាត់។ តែបច្ចុប្បន្ន គាត់ពុំសូវយកចិត្តទុកដាក់លើបញ្ហានេះទៀតទេ ព្រោះគាត់មានវ័យកាន់តែចាស់ ហើយភ្នែកក៏អន់។ ប៉ុន្តែដើម្បីកុំឱ្យបច្ចេកទេសនេះបាត់បង់ គាត់បានចែករំលែកឱ្យទស្សនាវដ្ដីកសិករដើម្បីចុះផ្សាយចែកជូនដល់បងប្អូនកសិករយើងផ្សេងទៀត សំរាប់ពិចារណាសាកល្បងតាម ។

ឃិន ធារ៉ាវុធ

បទពិសោធន៍ចិញ្ចឹមត្រីរបស់កសិករ យស ទូច

លោកពូ **យស ទូច** អាយុ ៥៥ឆ្នាំ ជាគណៈកម្មាធិការអភិវឌ្ឍន៍ មានទីលំនៅស្ថិតនៅភូមិត្រពាំងអង្គ ឃុំក្រាំងលាវ ស្រុកបាទី ខេត្តតាកែវ។ គាត់បានសាកល្បងនូវបទពិសោធន៍ចិញ្ចឹមត្រីតាមគោលការណ៍ធម្មជាតិ តាមរយៈការអានទស្សនាវដ្ដីកសិករដែលអង្គការសេដាកបានចែកជូនគាត់។ បទពិសោធន៍ដែលគាត់បានអនុវត្តមានដូចខាងក្រោម :

១.ស្ថានភាពស្រះពីមុន :

ដំបូងគាត់ជីកស្រះដើម្បីអោយបានទឹកហូប និងប្រើប្រាស់ដល់បងប្អូនក្នុងភូមិ ក្រោយមកដោយសារមានការឧបត្ថម្ភពីអង្គការផ្សេងៗ មានដូចជាអណ្ដូងទឹក គាត់ក៏មានគំនិតចង់ស្ដារស្រះ និងជីកបន្ថែមទៀតក្នុងគោលបំណងដើម្បីចិញ្ចឹមត្រី ប៉ុន្តែដោយសារការចិញ្ចឹមមិនបានកាក់កប គាត់ឈប់ផ្អាកមួយរយៈសិន។

២.ការរៀបចំស្រះឡើងវិញ

បច្ចុប្បន្ន គាត់ជីកស្រះ (ស្ដារឡើងវិញ) ទំហំ ៤០០ម៉ែត្រ និងជំរៅ ៣.៥ ម៉ែត្រ រួចហាលថ្ងៃស្រះអោយស្ងួត។ នៅពេលភ្លៀងធ្លាក់គាត់បាចកំបោរសចំនួន ២៥គីឡូក្រាម ដើម្បីជួយឱ្យទឹកថ្លានិងធ្វើការសំលាប់មេរោគ។ ក្រោយពេលបាចកំបោររយៈពេល ១៥ថ្ងៃ ចាប់ផ្ដើមដាក់ជីអាចម៍គោ និងទន្រ្ទានខែត្រដើម្បីជួយអោយទឹកថ្លា និងបង្កើននូវចំណីធម្មជាតិ (សត្វល្អិត និងរុក្ខជាតិក្នុងទឹក) ។ ចំពោះបរិមាណដែលត្រូវដាក់មានទន្រ្ទានខែត្រ ៨០ ទៅ ១០០ គីឡូក្រាម និងអាចម៍គោ ៩០ ទៅ ១០០ គីឡូក្រាម ។ តាមរយៈបទពិសោធន៍នៅក្នុងទស្សនាវដ្ដីកសិករគាត់ដឹងថាស្រះត្រីត្រូវជីកកុំអោយមានដើមឈើធំៗនៅជុំវិញមាត់ស្រះព្រោះពេលឫសឈើចាក់ចូល និងស្លឹកឈើជ្រុះធ្វើឱ្យត្រីពុល។

ដូច្នេះហើយទើបនៅក្បែរស្រះត្រី គាត់ពុំបានដាំដើមឈើអ្វីទេ ខ្លាចឫសឈើចាក់ចូលក្នុងស្រះនាំឱ្យពុលត្រី។

៣.ប្រភេទពូជ

ប្រភេទពូជដែលគាត់ដាក់ចិញ្ចឹមមាន :

- ត្រីឆ្ពិន ១០០ ក្បាល
- ត្រីកាបស ១០០ ក្បាល
- ត្រីកាបសាមញ្ញ ១០០ ក្បាល
- ត្រីកាបឥណ្ឌា ១០០ ក្បាល
- ត្រីទីឡាប់ព្យា ១០០ ក្បាល

ចំនួនត្រីទាំងអស់មានចំនួន ៥០០ ក្បាល ទៅ ៥៥០ ក្បាល។

៤.វិធីសាស្ត្រក្នុងការដាក់ត្រី

ពូជត្រីដែលគាត់យកមកទាំងប៉ុន្មានខាងលើ មុននឹងធ្វើការដាក់ត្រីចិញ្ចឹមទៅក្នុងស្រះ គាត់យកទៅត្រាំទឹកសិន ប្រហែលមួយសន្ទុះ ដើម្បីធ្វើឱ្យវាមានលំនឹងសីតុណភាពទឹកក្នុងថង់ និងទឹកក្នុងស្រះហើយធ្វើការបង្អត់ចំណី។ រយៈពេលមួយសប្តាហ៍ក្រោយមកទើបផ្តល់ចំណីជាធម្មតាដោយមានកន្ទក់និងបន្លែស្រស់ ហើយការផ្តល់ចំណីនេះគាត់តែងតែធ្វើទៀងទាត់។

៥.ការថែទាំត្រីក្នុងស្រះ

គាត់តែងតែឧស្សាហ៍ទៅត្រួតពិនិត្យមើលលើស្ថានភាពនៅស្រះ ដើម្បីមើលបួងតុង បើលែងឃើញ គាត់ត្រូវធ្វើការបន្ថែមទៀតនូវជីលាមកសត្វ និងទន្រ្ទានខែត្រតាមបរិមាណដូចខាងលើដដែល។ បើសិនជាការដាក់មានចំនួនតិចពេក វាបង្កឱ្យមានទឹកល្អក់។ ហើយជាពិសេសនៅរដូវវស្សា ថែទាំទំនប់ការពារកុំឱ្យដីបាក់ដីបាក់ចូលធ្វើឱ្យត្រីហៀរចេញមកក្រៅ។

៦.ទិន្នផល

ក្នុងដំណាក់កាលចិញ្ចឹមត្រីដំបូងនេះ គាត់ប្រមូលផលបាន ២០០ គីឡូក្រាម ហើយគាត់លក់បានក្នុង ១ គីឡូក្រាម តំលៃ ៣០០០ រៀល។

៧.ចំណាប់អារម្មណ៍របស់លោកពូ និងផែនការទៅថ្ងៃមុខ

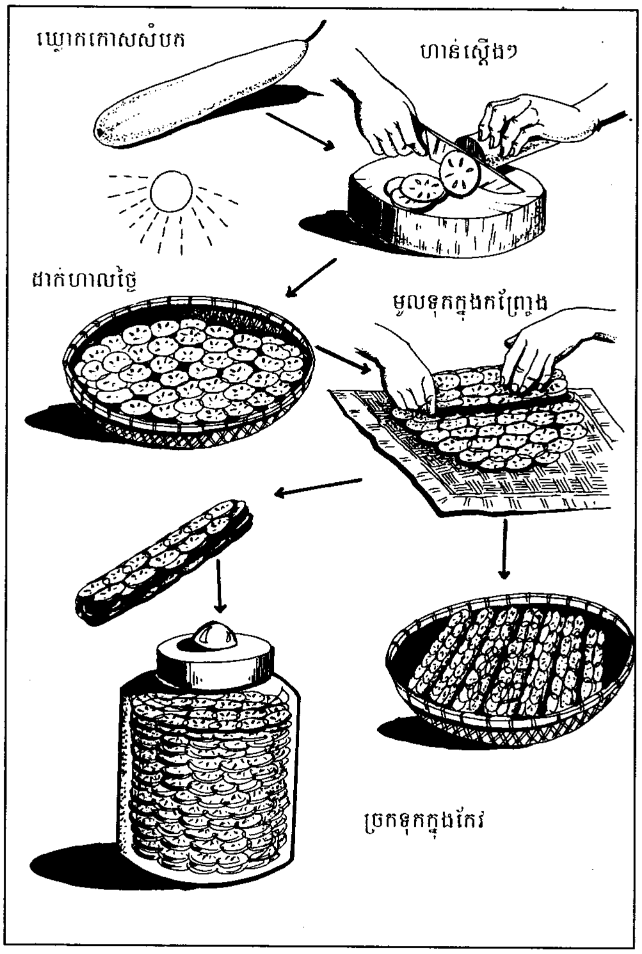
តាមចំណាប់អារម្មណ៍របស់គាត់ក្រោយការអនុវត្តបច្ចេកទេសនេះហើយគាត់ឃើញថា ត្រីកាបធំ មានការលូតលាស់លឿន មិនសូវងាប់ ផលត្រី បានទទួលច្រើនជាងការចិញ្ចឹមតាមទំលាប់ធម្មតា។ គាត់នឹងបន្តការថែទាំស្រះ និងដាក់ពូជត្រីចិញ្ចឹមបន្ថែមហើយមិនតែប៉ុណ្ណោះគាត់មានបំណងបង្កើតកសិដ្ឋានពហុប្រយោជន៍នៅជុំវិញស្រះដាំដំណាំចំរុះ និងអនុវត្តបច្ចេកទេសប្រពន្ធ័ប្រពលវប្បកម្មស្រូវតាមគោលការណ៍ធម្មជាតិ(ប.វ.ស) បន្ថែមទៀត។

ស្រះចិញ្ចឹមត្រីរបស់កសិករ យស ទូច

នុំ មុន្នីធីដា

ការប្រមូលផល និងកែច្នៃផលិតផល

បច្ចេកទេសធ្វើឆៃប៉ូវឃ្លោក



ឃ្លោកជាបន្លែផ្លែម្យ៉ាងដែលកសិករចូលចិត្តដាំជាលក្ខណៈគ្រួសារ ព្រោះវាឆាប់ឱ្យផល និងផ្តល់ផលបានរយៈពេលយូរ។ គេអាចបរិភោគផ្លែខ្ចី ដោយយកទៅ ស្ល ឆា ស្ងោរ មិនតែប៉ុណ្ណោះ គេអាចយកវាទៅធ្វើឆៃប៉ូវ ដែលគេហៅថាឆៃប៉ូវឃ្លោក។ តាមបទពិសោធន៍ជាក់ស្តែងរបស់កសិករ **សួន ឆាយ** រស់នៅភូមិដីក្រហម ឃុំមេសថ្ងក ស្រុកចន្ទ្រា ខេត្តស្វាយរៀង បានឱ្យដឹងថា ការកែច្នៃឃ្លោកខ្ចីសំរាប់ធ្វើជាឆៃប៉ូវនោះគឺ យើងអាចប្រើប្រាស់បានយូរ និងច្រើនយ៉ាងដូចជា : ឆា ស្ងោរ សម្លម្ជូរ ចៀនជាមួយពងទា ជ្រក់ហូប ខជាមួយសាច់....។ល។ ចំណែករបៀបធ្វើ បង្ហាញជូនដូចខាងក្រោម :

- ដំបូងគាត់យកផ្លែឃ្លោកខ្ចី (ឬ ភាសាកសិករហៅថា ផ្លែខ្លួត) យកមកកោសសំបកចេញ
- យកផ្លែឃ្លោកដែលកោសសំបកហើយ ហាន់ជាកង់ៗ រឺបន្ទះស្តើងៗ ដាក់ហាលតងលើគ្នាបន្តិច ដោយរៀបជារង្វង់នៅលើកញ្ច្រែង រឺចង្អេរ
- យកឃ្លោកដែលបានហាន់ រៀបជារង្វង់ ដាក់ហាលថ្ងៃរយៈពេល ២ ម៉ោង (ថ្ងៃក្តៅល្អ) ឱ្យស្រពាប់
- បន្ទាប់ពីហាលថ្ងៃហើយយកទឹកអំបិលលាបពីលើចំណិតឃ្លោកអោយសព្វ (ប្រើធាងចេកជ្រលក់) ទើបត្រឡប់មួយចំហៀងទៀតទាំងផ្ទាំង គឺធ្វើរបៀបនេះរយៈពេល ២ ម៉ោងម្តង ហើយហាលរយៈពេល ២ ថ្ងៃ ឬលើសពីនេះ ដើម្បីឱ្យវាស្ងួតល្អ ។ សូមបញ្ជាក់ថាប្រសិនបើជាតិអំបិលជ្រាបចូលមិនបានសព្វល្អអាចបណ្តាលអោយដុះផ្សិត ឬ រលួយខូច ។

នៅពេលហាលស្ងួត យើងអាចមូរវា (មូរដូចកន្ទេល) ឱ្យណែនរៀបដាក់កែវ ឬ ពាងទុក (តែក្នុងកែវ ឬ ពាងត្រូវលាបទឹកអំបិលសើមៗ ដែរ) ។ ការរក្សាទុកបែបនេះបានច្រើនខែ ច្រើនឆ្នាំ ហើយវានឹងប្រែពណ៌ទៅជាក្រហមព្រឿង ។

ចាន់ សាវុធ

ស្ងោរកន្ទុយជ្រូក និងសណ្តែកដី

មេផ្ទះដ៏ល្អត្រូវចេះធ្វើម្ហូបឱ្យបានឆ្ងាញ់ ដើម្បីសុភមង្គលដល់ក្រុមគ្រួសារ ។ ដូច្នេះដើម្បីជាជំនួយដល់បងប្អូននារី នៅលេខនេះ ខ្ញុំសូមនាំយកមុខម្ហូបស្ងោរកន្ទុយជ្រូកនិងសណ្តែកដី ដែលជាម្ហូបយ៉ាងឆ្ងាញ់ពិសារមួយមកបង្ហាញជូនដូចខាងក្រោម

១. គ្រឿងផ្សំ

- កន្ទុយជ្រូក ០.៥ គីឡូក្រាម
- សណ្តែកដី ១.៥ ខាំ
- ស្លែក្តោបបូកគោ ៨ ខាំ
- ខ្ទឹមក្រហម ៥ កំពិស
- ជីវ៉ាន់ស៊ុយបន្តិចបន្តួច

២. គ្រឿងផ្សំរសជាតិ

- ខ្ទឹមស និងខ្ទឹមក្រហមចិញ្ច្រាំ ១ មុខ១ ១ ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ទឹកស៊ីអ៊ីវកន្លះស្លាបព្រាបាយ ហ៊ូយូកន្លះដុំ និងស្រាបន្តិចបន្តួច
- ស្ករស ១ ស្លាបព្រាកាហ្វេ អំបិលម៉ដ្ឋ ១ ស្លាបព្រាកាហ្វេ និងទឹកឆ្អិន ២ ពែង
- គ្រឿងទឹកខាប់ : ម្សៅឆា ១ ស្លាបព្រាកាហ្វេ និងទឹកឆ្អិន ៣ ស្លាបព្រាបាយ

៣. វិធីធ្វើ

ក. កន្ទុយជ្រូករោលភ្លើង និងកោសរោមលាងទឹកឱ្យស្អាត កាត់ជាដុំកង់ៗ

ខ. សណ្តែកដីត្រាំទឹកក្តៅចំនួន ១ ម៉ោង ទើបស្រង់ចេញ សម្រស់ទឹកឱ្យស្ងួត និងស្លែបូកគោលាងទឹកឱ្យស្អាត

គ. ដាក់ខ្លាញ់ ឬប្រេងឆា ១ ស្លាបព្រាបាយក្នុងឆ្នាំងដីរងចាំខ្លាញ់ក្តៅ ទើបចាក់ខ្ទឹមចិញ្ច្រាំចូលបំពង ចាក់សណ្តែកដី និងគ្រឿងផ្សំដូចជា ស្ករស អំបិល ទឹក រួចរំងាស់ដោយប្រើភ្លើងតិចៗ ប្រមាណ ២០ នាទី ។

ឃ. ដាក់ខ្លាញ់ ឬប្រេងឆា ៣ ស្លាបព្រាក្នុងខ្ទះ ។ រងចាំខ្លាញ់ក្តៅហុយផ្សែង ចាក់បំពងគ្រឿងផ្សំ ខ្ទឹមស ក្រហម ទឹកស៊ីអ៊ីវ ស្ករ ម្រេច និងចាក់ស្រាស្រោចពីលើ

ង. ចាក់គ្រឿងទី (ឃ) ចូលឆ្នាំងគ្រឿងទី (គ) ថែមទឹកឆ្អិនបន្តិចបន្តួច ស្ងោររំងាស់ដោយប្រើភ្លើងតិចៗ ចំនួន ១ ម៉ោង ទើបដាក់គ្រឿង ទឹកខាប់ និងជីវ៉ាន់ស៊ុយពីលើទុកជាការស្រេច ។

ដកស្រង់ចេញពី : ទស្សនាវដ្តីប្រជាប្រិយ (ឆ្នាំទី ៩ លេខ ២៤៣ ថ្ងៃ ១១-២០ មិថុនា ឆ្នាំ ២០០៣)

កសិដ្ឋានពហុប្រយោជន៍

បទពិសោធន៍រៀបចំកសិដ្ឋានពហុប្រយោជន៍របស់កសិករ វន្ត សឿន

លោកពូ **វន្ត សឿន** អាយុ ៦៤ឆ្នាំ ជាកសិករ រស់នៅក្នុងភូមិរមាសឈរ ឃុំគោកខ្ចក ស្រុកកំពង់ត្របែក ខេត្តព្រៃវែង ។ គ្រួសាររបស់គាត់មានសមាជិកទាំងអស់ ៣ នាក់ ។

គាត់មានដីស្រែសរុបទាំងអស់ ៦០ អារ ។ ជារៀងរាល់ឆ្នាំកន្លងមក គាត់ទទួលផលស្រូវជាមធ្យមបាន ៩៦០ គីឡូក្រាម ប៉ុណ្ណោះ (ស្មើនិង ១.៦តោនក្នុង១ហិកតា) ។ ផលស្រូវនេះមិនអាចផ្គត់ផ្គង់បានគ្រប់គ្រាន់នៅក្នុងគ្រួសារទេ ទើបគាត់បង្ខំចិត្តចាកចេញពីភូមិទៅធ្វើការងារជាកម្មកររែកដីនៅទីក្រុងភ្នំពេញដោយទៅម្តងៗ អាចរកប្រាក់ចំណូលបានជាមធ្យមបានចំនួន ៥០០០០ រៀល ទៅ ១០០០០០ រៀល ។ ប៉ុន្តែក្រោយមក នៅឆ្នាំ ២០០១ សេដាកបានចុះទៅធ្វើការអភិវឌ្ឍន៍នៅភូមិ ឃុំ របស់គាត់ ។

កសិករវន្តសឿន និងកសិដ្ឋានពហុប្រយោជន៍របស់គាត់

ពេលនោះដោយមានការចាប់អារម្មណ៍ លោកពូក៏បានចូលរួមសហការជាមួយអង្គការ **សេដាក** ។ ក្នុងពេលសហការ នេះ គាត់បានចូលរួមក្នុងការបណ្តុះបណ្តាលលើបច្ចេកទេសកសិកម្មតាមបែបធម្មជាតិមួយចំនួនដូចជា ប្រព័ន្ធប្រពលវប្បកម្មដំណាំស្រូវតាមគោលការណ៍ធម្មជាតិ (ប.វ.ស) ការរៀបចំកសិដ្ឋានពហុប្រយោជន៍ ការគ្រប់គ្រងជីជាតិដី ការដាំដំណាំ និងការចិញ្ចឹមសត្វ ។

មូលហេតុដែលនាំឱ្យគាត់ចាប់ផ្តើមរៀបចំកសិដ្ឋានពហុប្រយោជន៍ ព្រោះគាត់ធ្លាប់ទៅឃើញកសិដ្ឋានពហុប្រយោជន៍របស់កសិករនៅខេត្តតាកែវ និងកណ្តាល ។ ហើយម្យ៉ាងទៀត គាត់គិតថា កសិដ្ឋាននេះមានប្រយោជន៍ច្រើនដូចជា: ផ្តល់ទឹកសំរាប់ស្រោចស្រពដំណាំពេលរាំងស្ងួត ដាំឈើហូបផ្លែលើខ្នងទំនប់ ដាំឈើពហុប្រយោជន៍ធ្វើជារបងរស់ អាចដាំដំណាំចំរុះ ទាក់ទាញត្រីធម្មជាតិ អាចធ្វើស្រែបានផលច្រើនជាងមុន និងអាចរក្សាជីជាតិដីបានល្អផង ។ យោងទៅលើសារៈប្រយោជន៍នេះ គាត់ក៏បានសំរេចចិត្តរៀបចំកសិដ្ឋាននេះឡើងលើផ្ទៃដី ៣៦.៦ អារ ដោយគាត់ជីកប្រឡាយទទឹង ១ ម៉ែត្រ ជំរៅ ១ ម៉ែត្រ ជុំវិញស្រែ ចំណាយផ្ទៃដីសរុបប្រមាណ ១០ អារ ។ ដូច្នេះផ្ទៃដីសំរាប់ធ្វើស្រែ សល់តែ ២៦.៦ អារ ។

ក្នុងការជីកប្រឡាយ គាត់ចំណាយពេលអស់ ៣ ខែ តាំងពីពេលចាប់ផ្តើមរហូតបានរួចរាល់ទាំងស្រុង ដោយគាត់ជីកតែម្នាក់ឯង មិនមានជួលកំលាំងពលកម្មពីខាងក្រៅទេ ។

បន្ទាប់ពីជីកប្រឡាយរួចហើយ គាត់ចាប់ផ្តើមដាំឈើពហុប្រយោជន៍ ដូចជា សណ្តែកអង្រៃ ស្តៅ អង្កាញ់ ព្រីងច្រេស... ។ល ។ និងឈើហូបផ្លែមួយចំនួនទៀតដូចជា ស្វាយ ដូង ខ្នុរ .... ។ល ។ ក្រៅពីនេះ គាត់មានដាំបន្លែមួយចំនួនទៀតដូចជា

ត្រឡាច ឃ្លោក ល្ពៅ ដំឡូងឈើ ត្រប់ ននោង ចេក ល្ហុង ជីត្រប់មុខ.....។ល។ និងចិញ្ចឹមត្រីធម្មជាតិ ដូចជា ត្រីរស់ ត្រីផ្ទក់ ត្រីអណ្តែង ត្រីក្រាញ់ ... ។ល។

តាមរយៈការកែប្រែនូវទំលាប់ចាស់មកការអនុវត្តនូវបច្ចេកទេសថ្មី លោកពូបានធ្វើការប្រៀបធៀបនូវទុនវិនិយោគ និងប្រាក់ចំណូលរបស់គាត់ដូចខាងក្រោម :

តារាងវិភាគសេដ្ឋកិច្ច

ឆ្នាំ	ចំណូល	ចំណាយលើជីគីមី	ចំណេញដុល ឬ ចំណូលសុទ្ធ
តាមទំលាប់ (២00១)	- ផលស្រូវ :៧២0 គីឡូក្រាម បានតំលៃ ២៤0000 រៀល **- ចំណូលសរុប ២៤0000 រៀល**	-ជីគីមី: ២ បាវ=៧៥000 រៀល	១៦៥000 រៀល
ការអនុវត្តបច្ចេកទេសថ្មី (២00២)	- ផលស្រូវ : ៥៧៦ គីឡូក្រាម បានតំលៃ ១៩0000 រៀល - ដំឡូងឈើ :១២0000 រៀល - បន្លែ : ៦0000 រៀល - ត្រីស្រែ : ២៥000 រៀល **- ចំណូលសរុប ៣៩៥000 រៀល**	- ជីគីមី: ១បាវ = ៤0000 រៀល	៣៥៥000 រៀល
ការអនុវត្តបច្ចេកទេសថ្មី (២00៣)	- ផលស្រូវ : ៧២0 គីឡូក្រាម = ២៤0000 រៀល - ត្រាវ : ៤0000 រៀល - ដំឡូងឈើ : ២២៤000 រៀល - ត្រីស្រែ : ៣0000 រៀល - បន្លែ : ១0000 រៀល **- ចំណូលសរុប ៥៤៤000រៀល**	- ជីគីមី: 0.៥ បាវ = ២២៥00 រៀល	៥២១៥00 រៀល

(គិតតំលៃស្រូវ ១ គីឡូក្រាម : ៣៣0 រៀល)

សរុបមក លើផ្ទៃដីស្រែទំហំ ៣៦.៦ អារ នៅពេលអនុវត្តទំលាប់ចាស់ (ឆ្នាំ ២00១) គាត់ចំណេញបានតែ ១៦៤000 រៀល។ ក្រោយពីផ្លាស់ប្តូរទំលាប់ចាស់នៅឆ្នាំ ២00២ គាត់ទទួលបានប្រាក់ចំណេញដុលចំនួន ៣៧៩000 រៀល នៅឆ្នាំបន្ទាប់ (២00៣)។ ប្រាក់ចំណេញបានមក ពីកសិដ្ឋានកើនឡើងជាបន្តបន្ទាប់រហូតដល់ ៥២១៥00 រៀល។ ប្រាក់ចំណូលចេះតែកើនឡើងជាបន្តបន្ទាប់ ដោយសារឈើហូបផ្លែរបស់គាត់ចាប់ផ្តើមផ្តល់ផលនៅឆ្នាំទី ៣។

តាមរយៈការងារនៅក្នុងកសិដ្ឋានផ្តល់ផលឱ្យគាត់បានគ្រប់គ្រាន់សំរាប់ផ្គត់ផ្គង់គ្រួសារលោកពូអាចរស់នៅជួបជុំប្រពន្ធកូន ដោយមិនបាច់ចាកចេញពីភូមិទៅធ្វើការនៅក្រៅទៀតទេ ។ចំពោះផែនការទៅថ្ងៃខាងមុខគឺ ខិតខំស្តារប្រឡាយ និងប៉ះភ្លឺ និងខ្ទងទំនប់ដើម្បីដាំកូនឈើ និងបន្លែបន្ថែម ចិញ្ចឹមត្រីធម្មជាតិ ដោយធ្វើការថែរក្សាពូជត្រីដែលមាននៅក្នុងប្រព័ន្ធប្រឡាយជុំវិញកសិដ្ឋាន និងក្នុងស្រះ។

ធីយ ធិន

ទំព័រសុខភាព

សុខភាព និងបញ្ហាជំងឺអេដស៍

នៅពេលដែលលទ្ធផលនៃការធ្វើតេស្តឈាមបានបង្ហាញថា អ្នកមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍នោះ នេះជាពេលដែលអ្នកត្រូវគិតពីអនាគតរបស់អ្នកហើយ ។ តើយើងត្រូវគិតយ៉ាងដូចម្តេច ?

✧ តំបូងអ្នកត្រូវគិតថា តើគួរធ្វើអ្វីខ្លះ ?

- ត្រូវគិតថា តើអ្នកគួរបន្តធ្វើការងារដោយរបៀបណា ? តើអ្នកត្រូវធ្វើការឱ្យបានច្រើនឬទេ ? តើអ្នកត្រូវការផ្លាស់ប្តូរការងារឬទេ ?
- គួររកមើលថា តើមានសេវាអ្វីខ្លះនៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក
- តើអ្នកណាដែលអាចផ្តល់នូវការរក្សាសុខភាពចំពោះអ្នកបានឬទេ ?
- តើអ្នកណាដែលអាចជួយអ្នកឆ្លើយនូវសំណួរដែលទាក់ទងទៅនឹងជំងឺអេដស៍បាន

✧ បន្ទាប់មកអ្នកគួរគិតថា តើគួរធ្វើអ្វីខ្លះដែលមានប្រយោជន៍ ?

- សូមទៅជួបគ្រូពេទ្យដែលមានសមត្ថភាពនៅពេលដែលអ្នកមានជំងឺ សូមកុំចំណាយលុយទិញថ្នាំពេទ្យដោយគ្មានការពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យ
- សូមប្រុងប្រយ័ត្នអំពី ដីធ្លី និងទ្រព្យសម្បត្តិ ពីព្រោះវាសំខាន់សំរាប់អនាគតរបស់គ្រួសារអ្នក
- ត្រូវមានក្តីសង្ឃឹមជានិច្ច ។

✧ តើអ្នកគួរមានក្តីសង្ឃឹមអ្វីខ្លះ ?

- សង្ឃឹមថា អ្នកនឹងរស់នៅបានយូរ
- សង្ឃឹមថា បើមានជំងឺដែលកើតឡើង ១ មុខ ១ និងអាចព្យាបាលបានបន្តបន្ទាប់
- សង្ឃឹមថា បងប្អូនញាតិមិត្តនៅតែស្រឡាញ់ និងគោរពអ្នកដដែល
- សង្ឃឹមថា អ្នកវិទ្យាសាស្ត្រនឹងរកឃើញថ្នាំថ្មី១សំរាប់តស៊ូនឹងជំងឺអេដស៍
- សង្ឃឹមថា គ្រួសាររបស់អ្នកនឹងមានអនាគតល្អ ។

✧ តើអ្នកគួរធ្វើផែនការអ្វីខ្លះបន្ថែមទៀត ?

- សូមធ្វើយ៉ាងណាឱ្យមានការសប្បាយចិត្តរៀងរាល់ថ្ងៃ
- តើអ្នក និងគ្រួសារអ្នកគិតពីវិធីផ្សេងៗ ដើម្បីអោយបានប្រាក់ចំណូល

✧ តើអ្នកគួរធ្វើអ្វីដែលមានប្រយោជន៍បន្ថែមទៀត ?

- ទិញចំណីអាហារបរិភោគ ដើម្បីរក្សាសុខភាពអ្នកឱ្យបានល្អ និងរឹងមាំ
- ចែករំលែកភាពភ័យខ្លាច និងក្តីសង្ឃឹមជាមួយសាច់ញាតិក្រុមគ្រួសារមិត្តភ័ក្រ្ត ។

អ្នកមិនត្រូវព្រួយបារម្ភពីអតីត និងអនាគតពេកទេ ។ សេចក្តីសុខតែងស្ថិតនៅក្នុងបច្ចុប្បន្នជាមួយអ្វីដែលនៅចំពោះមុខអ្នក ។ ដើម្បីរស់នៅក្នុងខណៈពេលនេះឱ្យបានពោរពេញ អ្នកមិនត្រូវងាកក្រោយ ហើយរំលឹកឡើងវិញនូវអតីតកាលឡើយ ។ អតីតកាលកន្លងផុតទៅហើយ ហើយអ្នកក៏មិនអាចប្រើអំណាចទៅស្រវាចាប់អនាគតបានដែរ ដូច្នេះអ្នកគ្មានអ្វីត្រូវព្រួយឡើយ ។

ឯកសារយោង : ការថែទាំសុខភាពដោយខ្លួនឯង (ភាគ ២) បោះពុម្ពដោយអង្គការសុខភាពគ្រួសារអន្តរជាតិ, ២០០២

ស្រាវជ្រាវដោយ ជាន សុខា

ថ្នាំពុល និងបញ្ហាសុខភាព

លោកពូ **ថូ ប៊ុនថន** អាយុ ៥៤ ឆ្នាំ ជាកសិកររស់នៅភូមិអូរពោធិ ឃុំសំបួរ ស្រុកទ្រាំង ខេត្តតាកែវ គាត់ប្រកបរបរដាំដុះបន្លែ ។ លោកពូចាប់ផ្តើមប្រើប្រាស់ថ្នាំពុលតាំងពីឆ្នាំ ១៩៨៥ មកម្លេះ ដើម្បីការពារដំណាំ ។ ថ្នាំដែលគាត់ប្រើមានច្រើនប្រភេទទាំងប្រភេទថ្នាំទឹក និងថ្នាំម្សៅ ។ ថ្នាំដែលគាត់និយមប្រើរួមមាន ថ្នាំបាសា ថ្នាំម៉ាកតុម ម៉ាកគូរស្រូវ ថ្នាំដេរ៉ា និងប្រភេទថ្នាំម្សៅអស់ ១២ កញ្ចប់ (ថ្នាំប៉េស្តុប និងវីស្តុប) ។

ក្នុងកំឡុងពេលប្រើប្រាស់កន្លងមកនេះ គាត់ធ្លាប់ពុល ២ ដងរួចមកហើយ គឺលើកទី ១ នៅក្នុងឆ្នាំ ១៩៩៧ ដោយសារការប្រើដោយមិនបានប្រុងប្រយ័ត្នធ្វើឱ្យគាត់ពុលដោយបង្កឱ្យមានអាការៈដូចជា :

- ឈឺក្បាល វិលមុខ
- អស់កំលាំង ទន់ដៃ ទន់ជើង
- ឈឺចុកចាប់តាមសន្លាក់ដៃជើង
- ស្រវាំងភ្នែកជាដើម

លើកទី ២ នៅឆ្នាំ ២០០២ លើកនេះក៏ដូចជាលើកមុនដែរគឺ ដោយសារការមិនយល់ដឹងអំពីរបៀបប្រើប្រាស់ និងដោយការធ្វេសប្រហែសបណ្តាលឱ្យថ្នាំសាចមកលើខ្លួនគាត់វិញ (គាត់បាញ់ថ្នាំច្រាសខ្យល់)។ ក្រោយពីបាញ់រួច គាត់ចាប់ផ្តើមមានអាការៈខុសពីធម្មតាដូចជា :

- បែកញើសខុសពីធម្មតា
- ឈឺក្បាល និងងងឹតមុខ
- ក្អួតចង្អោរ
- រាករូស
- រោយដៃ រោយជើង

សិក្ខាសាលាថ្នាំពុលដែលលោកពូ បូ ប៊ុន ធន បានចូលរួម

តែគាត់នៅតែយល់ថា ថ្នាំពុលវាគ្រាន់តែធ្វើឱ្យយើងពុលភ្លាមៗ តែប៉ុណ្ណោះ ព្រោះគាត់គិតថាវានឹងសាបជាតិពុលអស់ទៅវិញក្រោយពេលប្រើហើយមួយរយៈ។ តែក្រោយពេលបានចូលរួមសិក្ខាសាលា បានស្តាប់ការបកស្រាយអំពីឥទ្ធិពលអាក្រក់របស់ថ្នាំពុលរួចមក ធ្វើឱ្យលោកពូបានដឹងថា ការពិតថ្នាំពុលវាមិនត្រឹមតែធ្វើឱ្យយើងពុលភ្លាមៗ នោះទេ វានឹងបង្កអោយយើងមានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃទៀតផង។ នៅពេលដែលយើងបន្តប្រើក្នុងរយៈពេលយូរ ហើយវាក៏មិនងាយសាបរលាបសារធាតុពុលរបស់វាភ្លាមៗ នោះដែរ ដែលជាហេតុធ្វើឱ្យខូចដល់បរិស្ថាន និងធ្វើឱ្យងាប់ដល់កង្កែប និងត្រីទៀតផង។ គាត់បានបន្ថែមថា ឥឡូវនេះនៅស្រុកភូមិគាត់ពុំសូវឃើញកង្កែប និងត្រីនៅតាមវាលស្រែដូចពីមុនទៀតឡើយ ដោយសារអ្នកភូមិគាត់ប្រើថ្នាំពុលច្រើនពេក សូម្បីតែកូនក្រឡនគនក៏ពុំសូវឃើញមានដែរ។

ហើយជាទីបញ្ចប់ គាត់សូមថ្លែងអំណរគុណដល់អង្គការសេដាក ដែលបានឱ្យគាត់ចូលរួមសិក្ខាសាលានេះ ពេលត្រលប់ទៅវិញ គាត់នឹងជួយផ្សព្វផ្សាយដល់អ្នកភូមិគាត់អោយបានដឹងពីបញ្ហានេះដែរ។

បទពិសោធន៍នៃការប្រើប្រាស់ថ្នាំពុល និងបញ្ហាដែលគាត់បានជួបប្រទះនេះ ត្រូវបានលោកពូលើកឡើងបង្ហាញនៅក្នុងសិក្ខាសាលាស្តីអំពីថ្នាំពុល និងបញ្ហារបស់វា ដែលប្រារព្ធឡើងនៅមជ្ឈមណ្ឌលបណ្តុះបណ្តាល និងផ្សព្វផ្សាយកសិកម្ម ខេត្តតាកែវ នៅថ្ងៃទី ២៣-២៤ ខែធ្នូ ឆ្នាំ ២០០៣ រៀបចំឡើងដោយអង្គការ **សេដាក** និង **NGO Forum** សហការណ៍ជាមួយនិងមន្ទីរកសិកម្មរុក្ខាប្រមាញ់ និងនេសាទ ខេត្តតាកែវ ដើម្បីចែកចាយឱ្យបងប្អូនកសិករបានយល់ដឹងគ្រប់គ្នា និងឈានទៅបញ្ឈប់ការប្រើប្រាស់វា ក៏ដូចជាងាកទៅរកដំណោះស្រាយផ្សេងទៀត ។

នៅ សារ៉ាត

កំណាព្យ

បណ្ដាំកសិករភ្ញាក់រលឹក

១. ឱស្រុកអង្គរធំ ភូមិលាងដៃ មិនចេះកែច្នៃភ្លឺស្រែសោះ
ដល់ពេលទឹកមកហូរទៅអស់ គ្មានបានផលសោះខាតកំលាំង ។

២. គួរចេះរៀនសូត្រតាមស្រុកគេ ត្រូវចេះមើលថែជាប្រចាំ
ភោគផលស្រែស្រូវ និងដំណាំ ត្រូវជ្រើសពូជដាំតាមអង្គការ ។

៣. កុំខ្ជិលច្រអូសដើរតែផឹក ក្មេងជៀលគគ្រឹកពេញស្រុកស្រែ
កុំដើរផ្លូវនេះនាំខ្មាសគេ យើងគួរកែប្រែអំពើថោក ។

៤. អង្គការពន្យល់គ្រប់ទិសដ្ឋាន ចុះមកបង្រៀនតាមភូមិស្រុក
ខ្លួននាមកសិករគួរចាំទុក កុំអាងចេះផឹកវាយកូនចៅ ។

៥. មើលស្រូវស្រុកគេស្ទួងមួយដើម ដល់ពេលវាផើមប៉ុនកដៃ
មិនដូចស្រូវយើងដើមខ្លីៗ ដូលរាបពេញដីស្វិតកក្រោះ ។

៦. នៅឃ្លាប្រាំពីរសូមបញ្ចប់ សូមជួយបង្រួបពាក្យខុសឆ្គង
បើប៉ះពាល់អ្វីជួយកែផង ក្រែងមានខុសឆ្គងក្នុងសង្គម ។

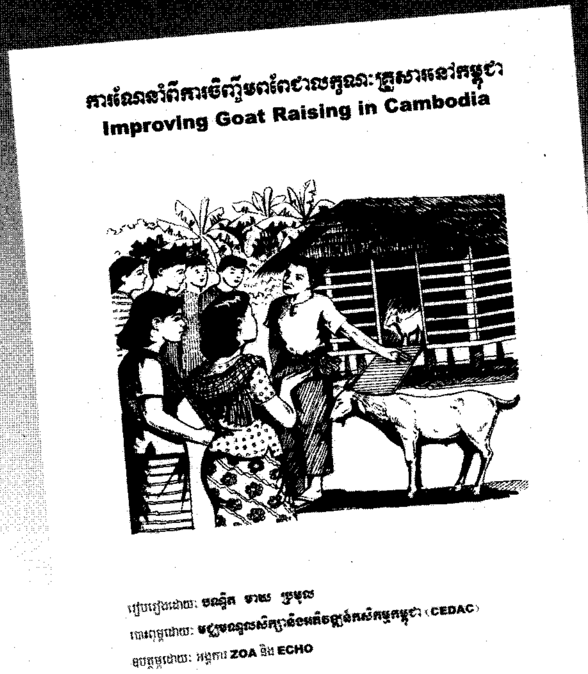
៧. លាហើយអ្នកអើយកុំកន្តើយ ឱ្យគិតវែងឆ្ងាយដូចរូបខ្ញុំ
គ្រួសាររស់នៅសុខមនោរម្យ ជាតិបានគង់វង្សសុខសាន្តអើយ ។

យ៉ាន ធរិយា

ឈ្មោះបន្លែ	តំលៃ ក្នុង ១ គីឡូក្រាម	ឈ្មោះបន្លែ	តំលៃក្នុង ១ គីឡូក្រាម
ស្ពៃ បូកគោ	១៥០០ រៀល	ជីគ្រប់មុខ	២០០០ រៀល
ស្ពៃក្តោប	១០០០ រៀល	សាលាដ	២០០០ រៀល
ស្ពៃ ចង្កឹះ	១០០០ រៀល	ននោងឃ្លួន	៣៥០០ រៀល
ស្ពៃប្លក់ ចយ	១៥០០ រៀល	សាលាដសង	៤០០០ រៀល
ស្ពៃក្រញ៉ាញ់	១៥០០ រៀល	ខាត់ណា	១៥០០ រៀល
ស្ពៃខៀវ	១៥០០ រៀល	ផ្ទី ស	១០០០ រៀល
ត្រកួន	១០០០ រៀល	ផ្កាគូឆាយ	៣០០០ រៀល
តាំងអោ	៣០០០ រៀល	ស្លឹកគូឆាយ	១៥០០ រៀល
សណ្តែកកួរ	១៥០០ រៀល	ផ្លែស្ងួ	១០០០ រៀល
សណ្តែកបារាំង	២០០០ រៀល	ខ្ទឹមមើមចាស់	៥០០០ រៀល
សណ្តែកបណ្តុះ	១០០០ រៀល	ខ្ទឹមមើមខ្ចី	៨០០០ រៀល
ម្ទេសហាវៃ	៣៥០០ រៀល	ម្ទេសគ្រាប់	៥០០០ រៀល
ផ្កាខាត់ណា	៣៥០០ រៀល	ស្លឹកខ្ទឹម	២០០០ រៀល
ឆៃថាវ	១០០០ រៀល	ម្រេះ	១៥០០ រៀល
ប៉េងប៉ោះ	១៥០០ រៀល	ស្ពៃតពោត	៦៥០០ រៀល
ខ្ទឹមបារាំង	១៥០០ រៀល	គ្រប់ស្រូយ	១៥០០ រៀល
ដំឡូងបារាំង	១៥០០ រៀល	គ្រប់ពុតញ៉ង	៣០០០ រៀល
ការ៉ុត	២០០០ រេល	ផ្សិតចំបើង	៥៥០០ រៀល
ត្រសក់	១០០០ រៀល	ដំឡូងជ្វា	១០០០ រៀល
ដៃនាង	២០០០ រៀល	ប៊ិគក់	៥០០ រៀល
ខ្ញាយ	២០០០ រៀល	រំដេង	១៥០០ រៀល

ប្រភព : ផ្សារធំថ្មី (ថ្ងៃទី ២០ ខែ មេសា ឆ្នាំ ២០០៤)

ជាន សុខា



សៀវភៅចេញផ្សាយថ្មីស្តីពី ការចិញ្ចឹមពពែ និង សួនចំណាំផ្ទះលក្ខណៈគ្រួសារ បើលោក លោកស្រី មានការចាប់អារម្មណ៍ សូមទំនាក់ទំនងមកអង្គការ សេដាក តាមអាសយដ្ឋានខាងក្រោម

- រៀបចំ និង បោះពុម្ពផ្សាយដោយ **មជ្ឈមណ្ឌលសិក្សានិងអភិវឌ្ឍន៍កសិកម្មកម្ពុជា** (CEDAC)
- ពត៌មានផ្សេងៗ និងការបែងចែកផ្សព្វផ្សាយ សូមទំនាក់ទំនង លោកស្រី **ពាន សុខា**

  ផ្ទះលេខ ៣៩ ផ្លូវលេខ ៥២៨ សង្កាត់បឹងកក់ ១ ខ័ណ្ឌទួលគោក

  ប្រអប់សំបុត្រលេខ ១១១៨ រាជធានីភ្នំពេញ

  ទូរស័ព្ទ : (០២៣) ៨៨០៩១៦

  ទូរសារ : (០២៣) ៨៨៥ ១៤៦

  E.mail : Cedacrc@camnet.com.kh
- ឧបត្ថម្ភថវិកាដោយ : អង្គការ **អុកស្វាមអង់គ្លេស** ***(OXFAM GB)***
- ស្ថាប័ន និងបុគ្គលផ្សេងទៀតដែលបានចូលរួមចំណែកដល់ការបោះពុម្ពផ្សាយ :
  - ឯកឧត្តម **ច័ន្ទ សារុន** រដ្ឋមន្ត្រីក្រសួងកសិកម្ម រុក្ខាប្រមាញ់ និង នេសាទ
  - ឯកឧត្តមបណ្ឌិត **ម៉ុក ម៉ារ៉េត** រដ្ឋមន្ត្រីក្រសួងបរិស្ថាន
  - អង្គការ : ***CFSI, EED, JICA, JFPR/ADB, AFSC, PADEK, MCC, LWF, CRS, SCALE, CIDSE, CWS, SCIRP,*** បណ្តុះកុមារ, វឌ្ឍនភាព