ការចិញ្ចឹមត្រី
តាមលក្ខណៈគ្រួសារ

ប្រភពធនធានចំរុះសំរាប់ចិញ្ចឹមត្រីជាលក្ខណៈគ្រួសារ

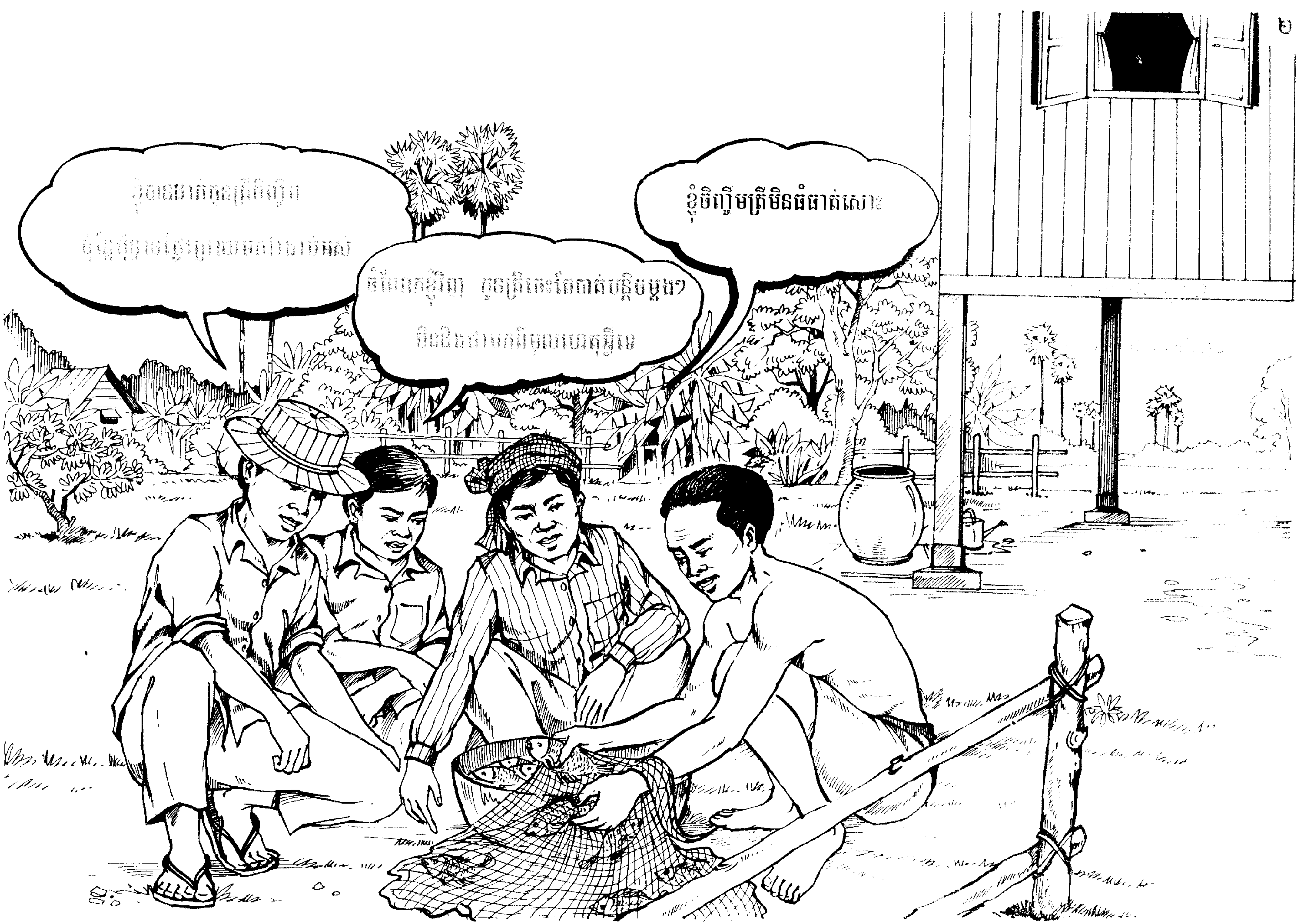
សេចក្តីផ្តើម

ត្រីនិងស្រូវគឺជាដៃគូដ៏សំខាន់ក្នុងរបបអាហាររបស់ប្រជាពលរដ្ឋកម្ពុជាយើង ជាពិសេសត្រីជាប្រភពប្រូតេអ៊ីនសាច់ដ៏ច្រើនលើសលប់ ហើយមិនអាចខ្វះបានក្នុងជីវភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃសំរាប់ប្រជាពលរដ្ឋដែលរស់នៅតាមជនបទ ស្រុកស្រែចំការ ដែលតែងតែពឹងផ្អែកលើសម្បត្តិជលផលដែលមាននៅក្នុងភូមិរបស់ខ្លួន ។

ប៉ុន្តែធនធានមច្ឆជាតិបច្ចុប្បន្នត្រូវបានថយចុះដោយសារគ្រោះធម្មជាតិរាំងស្ងួតអូសបន្លាយ ធ្វើឱ្យជំរកត្រីនៅក្នុងថ្លុកត្រពាំង និងស្រែស្ទើរគ្រប់ទីកន្លែងត្រូវរីងស្ងួត ដែលនាំឱ្យបាត់បង់មេពូជត្រី សំរាប់បន្តពូជនៅពេលមានភ្លៀងធ្លាក់មកដល់ ។ ម្យ៉ាងទៀតដោយសារមានសកម្មភាពនេសាទខុសច្បាប់របស់ មនុស្សដូចជា : ការលួចធ្វើនេសាទត្រីខុសច្បាប់ក្នុងរដូវបិទនេសាទ ការប្រើគ្រឿងផ្ទុះ ការប្រើថ្នាំបំពុល ការប្រើចរន្តអគ្គិសនីវីអាគុយឆក់ត្រី ការបូមបាចពង្រីង និងប្រើឧបករណ៍នេសាទខុសច្បាប់ដទៃទៀត ដែលធ្វើឱ្យបាត់បង់ពូជត្រី ។ បើសកម្មភាពល្មើសច្បាប់របស់មនុស្ស នៅតែបំពានខុស ដូចនេះនឹងនាំមកនូវគ្រោះមហន្តរាយដល់ពូជពង្សមច្ឆជាតិរបស់យើងទាំងអស់គ្នានៅពេលអនាគតជាមិនខាន ។

ដូចនេះដើម្បីឆ្លើយតបទៅនឹងស្ថានភាពលំបាកជាក់ស្តែងនេះ មានតែយើងទាំងអស់គ្នារួបរួមសហការជួយថែរក្សា ការពារធនធានជលផល ដោយទប់ស្កាត់ការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍នេសាទខុសច្បាប់ផ្សេងៗ កុំឱ្យមានតទៅទៀត ។ ម្យ៉ាងទៀតដើម្បីចូលរួមចំណែកដល់ការជួយបង្កើនផលត្រីធម្មជាតិឱ្យបាន នៅតាមបឹងបួរ អូរ ថ្លុក ត្រពាំង និងនៅតាមវាលស្រែឡើងវិញ នាយកដ្ឋានជលផល នៃក្រសួងកសិកម្ម រុក្ខាប្រមាញ់ និងនេសាទកំពុងប្រឹងប្រែងរៀបចំ បង្កើតស្រះជំរកត្រី ពីកន្លែងមួយទៅកន្លែងមួយទៀត ជាពិសេសនៅតំបន់ដែលនៅឆ្ងាយពីដែននេសាទ ឬឆ្ងាយពីប្រភពទឹកធម្មជាតិ ដើម្បីបង្កើនផលិតភាពត្រីនៅក្នុងបឹងធម្មជាតិ ។ ក្រៅពីនេះនាយកដ្ឋានជលផល ក៏កំពុងមមាញឹកអភិវឌ្ឍន៍សកម្មភាពវារីវប្បកម្មដោយពង្រីកការងារផ្សព្វផ្សាយបច្ចេកទេសចិញ្ចឹមត្រីទៅគ្រប់តំបន់ដែលប្រជាកសិករកំពុងទទួលរងការខ្វះខាតសាច់ត្រីបរិភោគ ។ បច្ចុប្បន្នមានប្រជាកសិករជាច្រើនពាន់គ្រួសារបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាល និងផ្សព្វផ្សាយបច្ចេកទេសចិញ្ចឹមត្រីពីបុគ្គលិកជំនាញនៃនាយកដ្ឋានជលផល សហការជាមួយនឹងអង្គការនានា និងដោយមានការចូលរួមផ្សព្វផ្សាយពីកសិករផងទាំងនេះបានធ្វើឱ្យពួកគាត់កំពុងមានសកម្មភាពចិញ្ចឹមត្រី និងឈានទៅការផលិតកូនត្រីពូជ នៅតាមតំបន់របស់ខ្លួនថែមទៀតផង ។ ដើម្បីពង្រីកការងារផ្សព្វផ្សាយបច្ចេកទេសនេះនាយកដ្ឋានជលផលបានរៀបចំចងក្រងសៀវភៅ **បច្ចេកទេសចិញ្ចឹមត្រី** នេះឡើងសំដៅជួយប្រជាកសិករនៅគ្រប់ទីកន្លែងឱ្យចេះបច្ចេកទេសចិញ្ចឹមត្រី និង ចូលរួមសកម្មភាពចិញ្ចឹមឱ្យបានផុសផុលទាំងអស់គ្នា ដើម្បីដោះស្រាយជីវភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ និង កាត់បន្ថយការចាប់ត្រីពីធម្មជាតិផង ។

អ៊ូ ! អ៊ំចិញ្ចឹមត្រីបាន ល្អណាស់ !
តើអ៊ំចិញ្ចឹមត្រីយ៉ាងដូចម្តេច ទើបបានផលល្អដូចនេះ ?


ខ្ញុំចេះយកកូនត្រីចិញ្ចឹម
ចំណែកខ្ញុំវិញ កូនត្រីចេះតែបាត់បន្តិចម្ដងៗ
មិនដឹងជាមកពីមូលហេតុអ្វីទេ
ខ្ញុំចិញ្ចឹមត្រីមិនធំធាត់សោះ

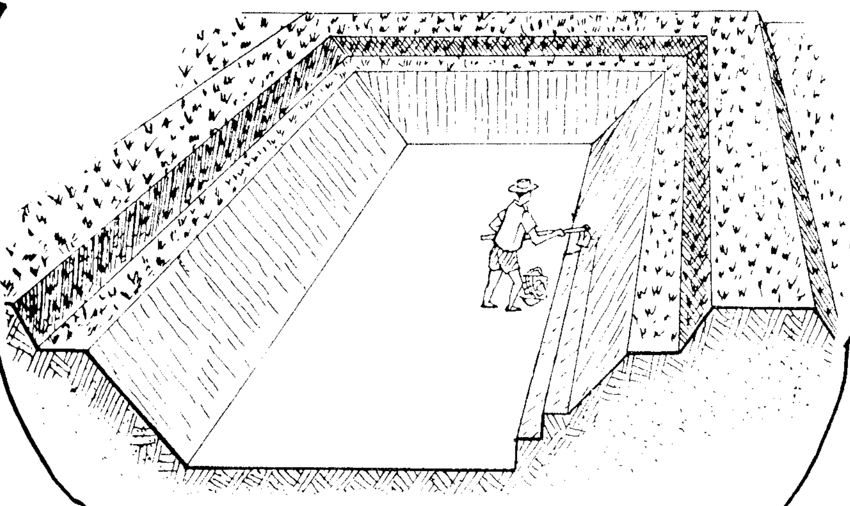
ត្រីរបស់ក្មួយងាប់ក្រោយពីដាក់ចិញ្ចឹមបានប៉ុន្មានថ្ងៃនោះ
គឺបណ្តាលមកពី ទឹកស្រះក្មួយល្អក់ពេក រឺ ក៏ទឹកមានក្លិនស្អុយពេក ដែលធ្វើឱ្យត្រីចប់ដង្ហើម
តើខ្ញុំត្រូវធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីចៀសវាងបញ្ហានេះ ?
ទឹកស្រះមានក្លិនស្អុយបណ្តាល មកពីក្មួយត្រាំស្លឹកត្នោត រឺ បន្ទះឈើ ឫស្សី..........

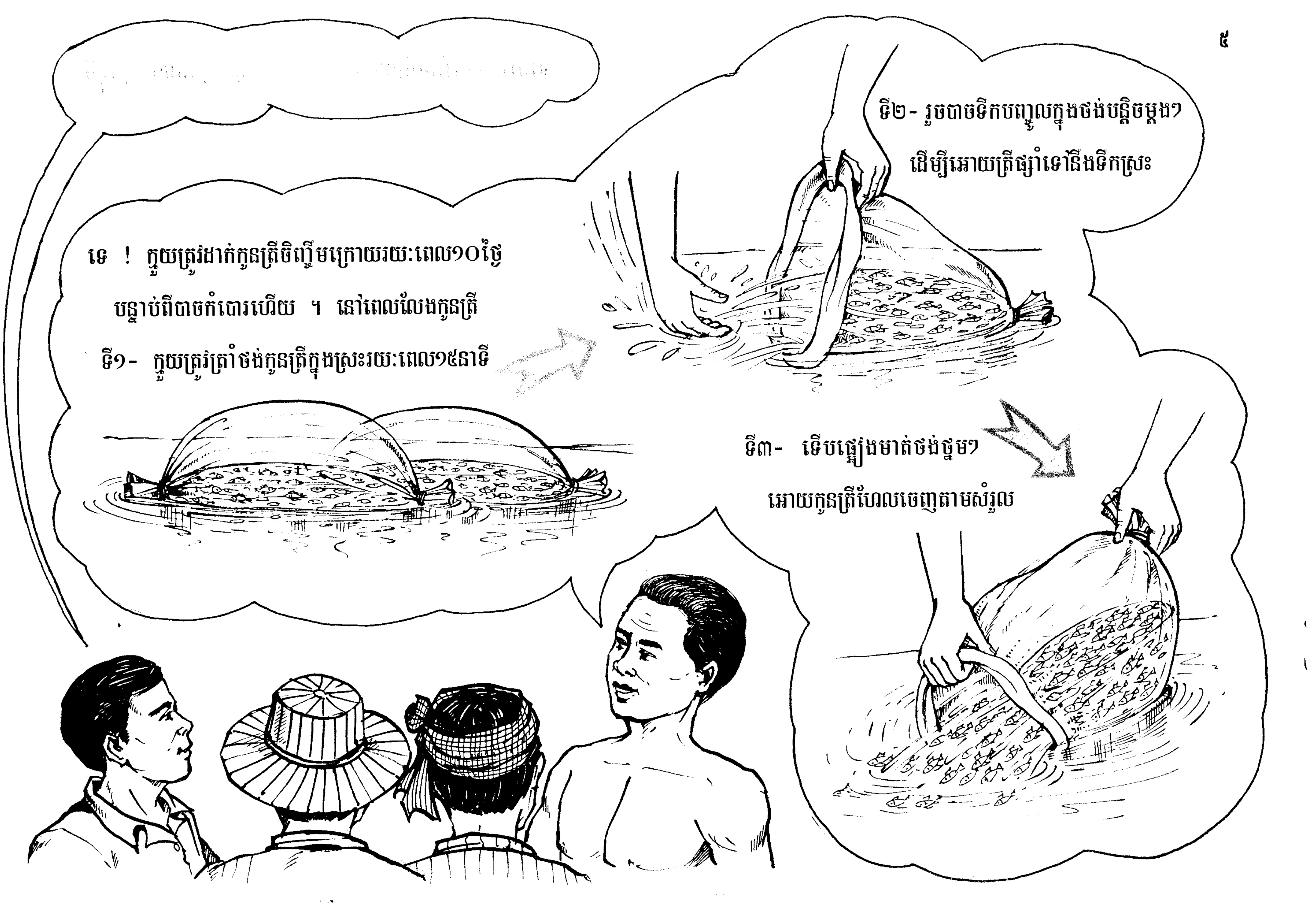
មុនដាក់កូនត្រីចិញ្ចឹមក្សយគួរប្រើកំបោរស ១០គក្រក្នុងផ្ទៃស្រះ១០០ម៉ែត្រការ៉េ ដើម្បីជួយធ្វើអោយទឹកថ្លា និងបំបាត់ក្លិនស្អុយ ។ កំបោរសត្រូវលាយជាមួយទឹកក្នុងធុង ដែកឱ្យរលាយជាមុនសិន ទើបយកផ្តិលបាចទឹកកំបោរនោះទៅក្នុងស្រះអោយសព្វ ។

ចំណែកកំបោរសក្សយអាចរកទិញបាន នៅតាមទីផ្សារក្នុងទីរួមខេត្ត ។

ក្សយត្រូវដាំស្មៅតាមភ្លឺស្រះអោយបានល្អ ដើម្បីការពារដីហូរច្រោះពេលភ្លៀងធ្លាក់

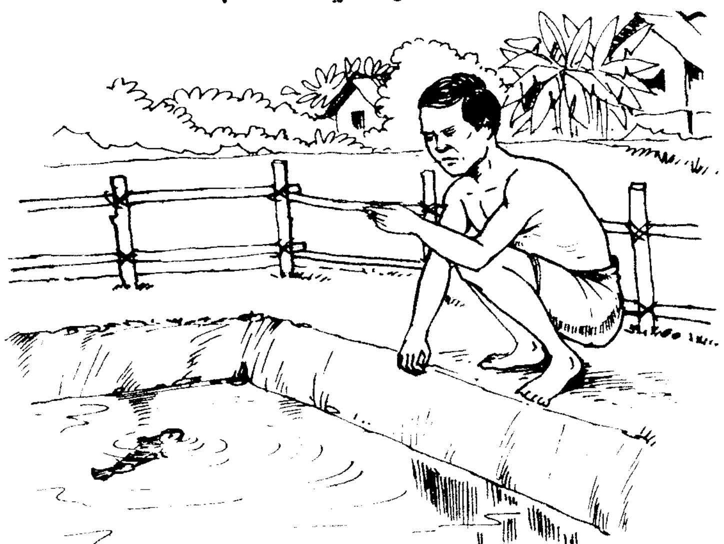
ក្សយត្រូវជីកស្រះអោយមានជើងទេរ



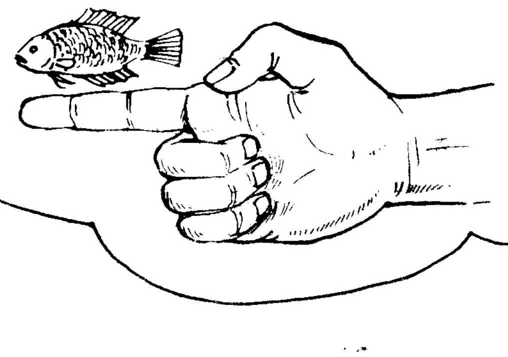

ទេ ! ក្មួយត្រូវដាក់កូនត្រីចិញ្ចឹមក្រោយរយៈពេល១០ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីបាចកំបោរហើយ ។ នៅពេលលែងកូនត្រី
ទី១- ក្មួយត្រូវត្រាំថង់កូនត្រីក្នុងស្រះរយៈពេល១៥នាទី
ទី២- រួចបាចទឹកបញ្ចូលក្នុងថង់បន្តិចម្តងៗ ដើម្បីអោយត្រីផ្សាំទៅនឹងទឹកស្រះ
ទី៣- ទើបផ្អៀងមាត់ថង់ថ្នមៗ អោយកូនត្រីហែលចេញតាមសំរួល

ចំណែកបញ្ហាទី២
ដែលបាត់កូនត្រីបន្តិចម្តងៗគឺបណ្តាលមកពីក្នុងស្រះមានត្រីកាច
ជាពិសេសត្រីផ្ទក់ ។ បើមានត្រីផ្ទក់ធំតែមួយ
នៅក្នុងស្រះវានឹងស៊ីកូនត្រីអស់ក្នុងរយៈពេលយ៉ាងខ្លី ។
ឬម្យ៉ាងទៀតអាចបណ្តាលមកពីស្រះក្អួយលិចទឹក

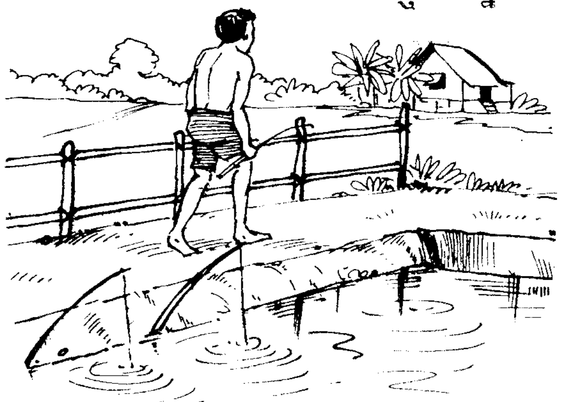
ដើម្បីអោយដឹងថាមានត្រីផ្ទក់នៅក្នុងស្រះ
ក្មួយត្រូវអង្គុយយ៉ាងស្ងៀមស្ងាត់ក្បែរមាត់ស្រះ
ឃ្លាំចាំមើលត្រីផ្ទក់រយៈពេលយ៉ាងតិច៥នាទី ។
បើឃើញមានត្រីផ្ទក់ក្នុងស្រះ ក្មួយត្រូវចាប់វាចេញជាបន្ទាន់ ។

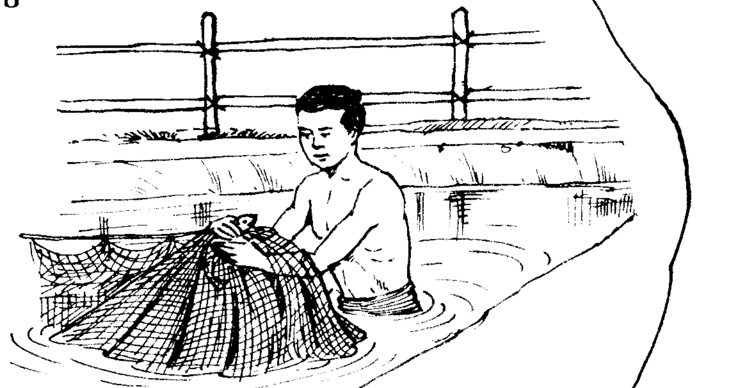


បើក្មួយមិនអាចចាប់វាអស់ទេ ក្មួយត្រូវជ្រើសរើស
យកត្រីដែលមានប្រវែង៣ថ្នាំងដៃយ៉ាងតូចមកដាក់ចិញ្ចឹម

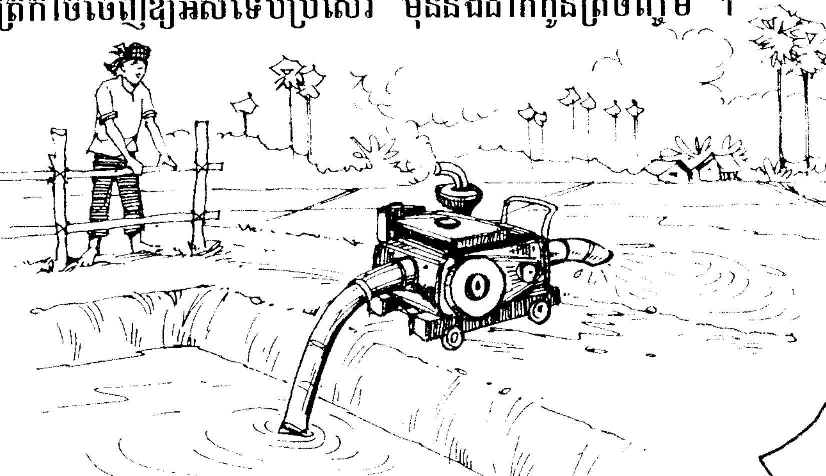


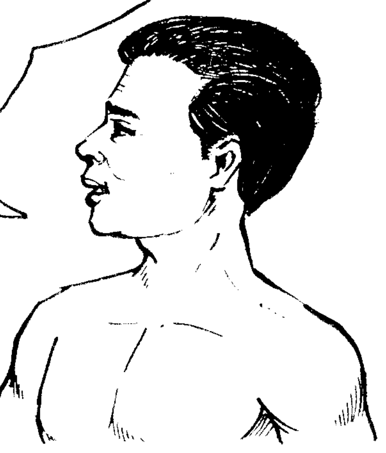
ក្មួយអាចកំចាត់វាចេញដោយដាក់មង អួសអួន ដាក់បង្កៃ
ឬចាក់ស្ទូជាដើម

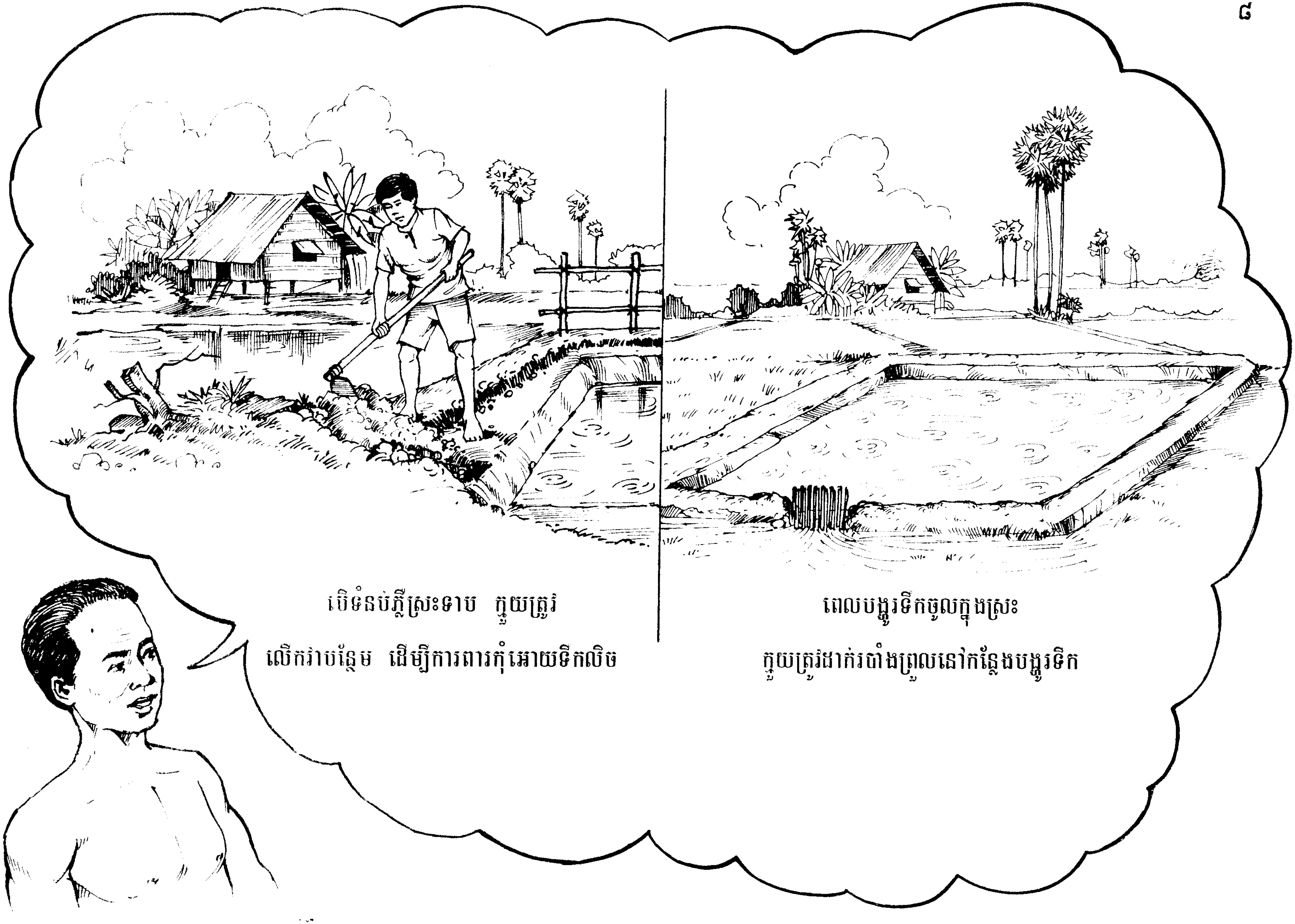




បើមានលទ្ធភាពក្មួយត្រូវបូមទឹកចេញពីស្រះរួចបាចកំបោរសដើម្បីចាប់
យកត្រីកាចចេញឱ្យអស់ទើបប្រសើរ មុននឹងដាក់កូនត្រីចិញ្ចឹម ។



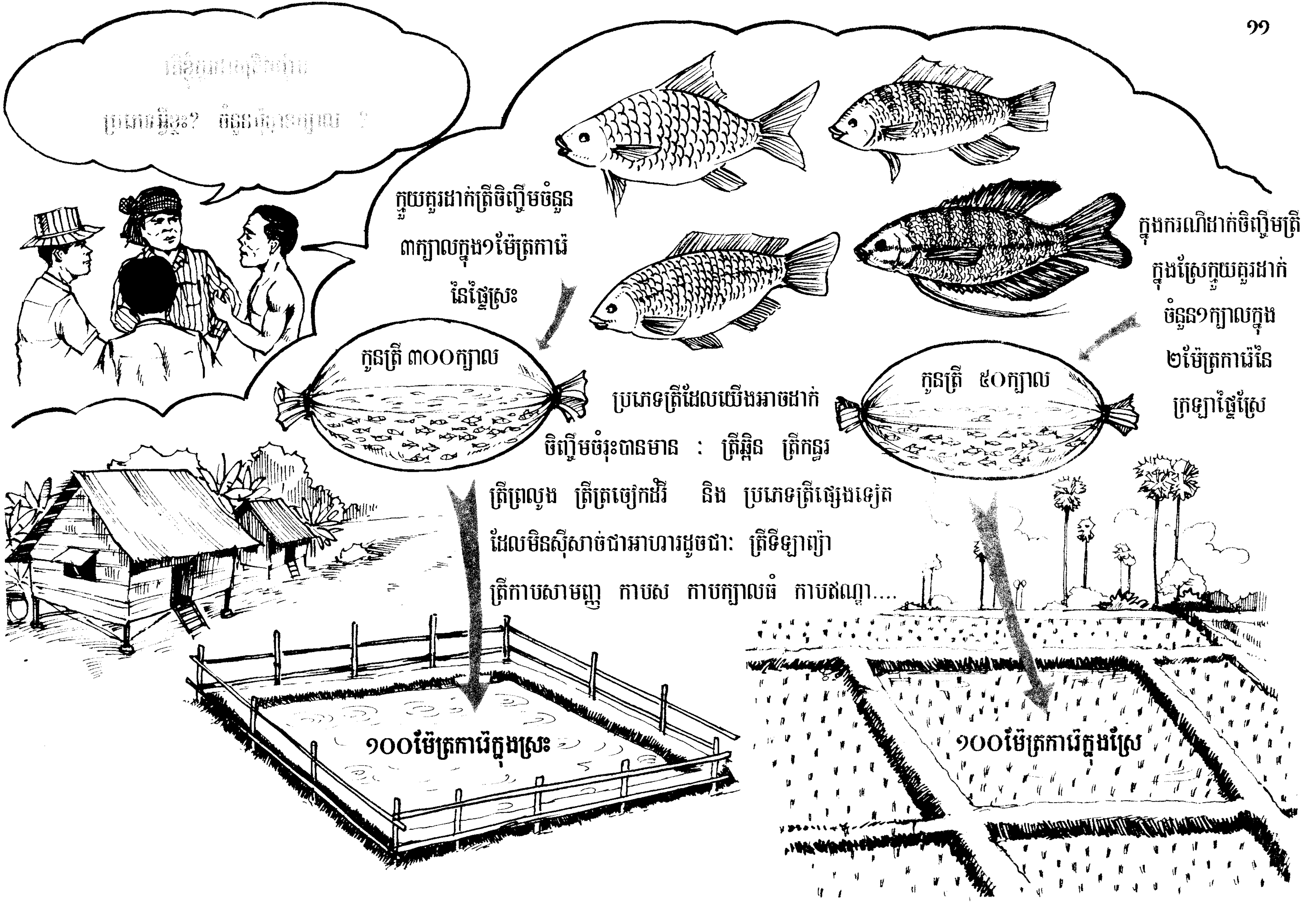



បើទំនប់ភ្លឺស្រះទាប ក្មួយត្រូវ
លើកវាបន្ថែម ដើម្បីការពារកុំអោយទឹកលិច
ពេលបង្ហូរទឹកចូលក្នុងស្រះ
ក្មួយត្រូវដាក់របាំងព្រួលនៅកន្លែងបង្ហូរទឹក

នេះមកពី :
ស្រះក្ខយមានទំហំតូច ហើយដាក់ត្រីចិញ្ចឹមច្រើនពេក ឬ
ត្រីក្ខយមានចំណីស៊ីមិនគ្រប់គ្រាន់ ឬ
ក្នុងស្រះមានត្រីចង្វារច្រើនពេក ព្រោះត្រីចង្វារស៊ីចំណីដែល
ក្ខយផ្ដល់អោយត្រីចិញ្ចឹម ។

ចំណាំ : បើជីកស្រះអោយជ្រៅថែមទៀត អ្នកក៏ពុំអាចបង្កើនផលត្រីបាន

ច្រើនជាងនេះដែរ ។

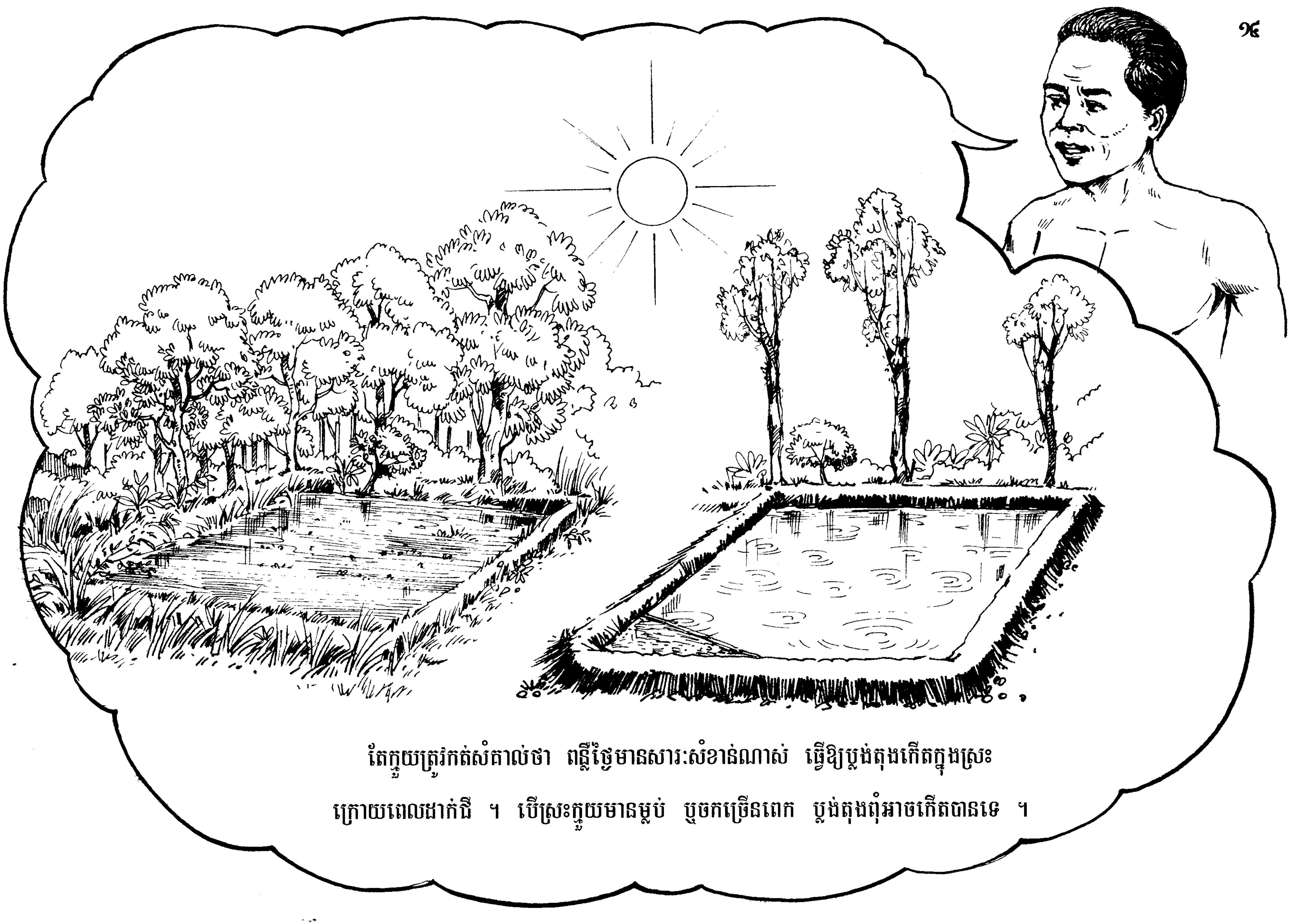

តើខ្ញុំគួរដាក់ត្រីចិញ្ចឹម
ប្រភេទអ្វីខ្លះ? ចំនួនប៉ុន្មានក្បាល ?
ក្មួយគួរដាក់ត្រីចិញ្ចឹមចំនួន ៣ក្បាលក្នុង១ម៉ែត្រការ៉េ នៃផ្ទៃស្រះ
ក្នុងករណីដាក់ចិញ្ចឹមត្រីក្នុងស្រែក្មួយគួរដាក់ចំនួន១ក្បាលក្នុង ២ម៉ែត្រការ៉េនៃ ក្រឡាផ្ទៃស្រែ
កូនត្រី ៣០០ក្បាល
កូនត្រី ៥០ក្បាល
ប្រភេទត្រីដែលយើងអាចដាក់ចិញ្ចឹមចំរុះបានមាន : ត្រីឆ្ពិន ត្រីកន្ធរ ត្រីព្រលូង ត្រីត្រចៀកដំរី និង ប្រភេទត្រីផ្សេងទៀត ដែលមិនស៊ីសាច់ជាអាហារដូចជា: ត្រីទីឡាព្យ៉ា ត្រីកាបសាមញ្ញ កាបស កាបក្បាលធំ កាបផល្លា....
១០០ម៉ែត្រការ៉េក្នុងស្រះ
១០០ម៉ែត្រការ៉េក្នុងស្រែ

ម៉្យាងទៀតត្រីត្រូវការចំណីដើម្បីធំធាត់ដូចសត្វដទៃទៀតដែរ ។
ចំណីត្រីមាន២យ៉ាងគឺៈ ចំណីបន្ថែម និង ចំណីធម្មជាតិដែលកើតស្រាប់ក្នុងស្រះ
ដូចជាកូនសត្វ និង រុក្ខជាតិតូចៗ ដែលហៅថា ប្លង់តុង ។
ប្លង់តុងជាចំណីសំខាន់ណាស់សំរាប់ត្រីធំធាត់ ។
តើខ្ញុំត្រូវធ្វើដូចម្តេច
ដើម្បីឱ្យដឹងថាមានប្លង់តុងក្នុងទឹកស្រះ ?
ដើម្បីឱ្យដឹងថា ក្នុងទឹកស្រះមានប្លង់តុង
ក្អួយត្រូវពិនិត្យមើលពណ៌ទឹក
បើទឹកស្រះមានពណ៌បៃតងបញ្ជាក់ថាមានប្លង់តុង
បើទឹកស្រះមានពណ៌បៃតងកាន់តែខ្លាំង បញ្ជាក់ថា
មានប្លង់តុងកាន់តែច្រើន ។
តើខ្ញុំត្រូវធ្វើដូចម្តេច
ដើម្បីបង្កើនអោយមានប្លង់តុងច្រើននៅក្នុងស្រះ ?

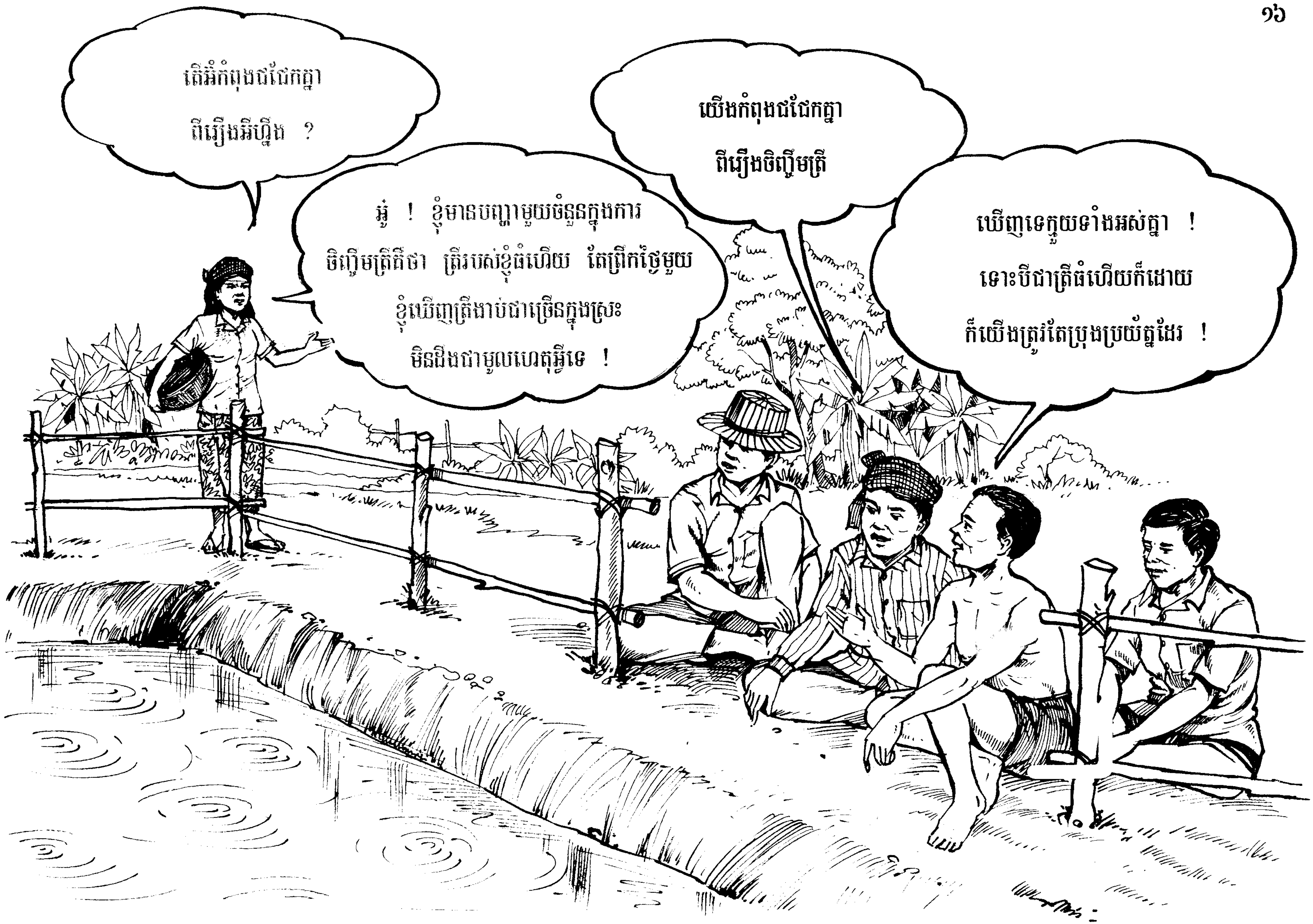
ចំពោះស្រះរបស់អ៊ំទំហំ១០០ម៉ែត្រការ៉េអ៊ំប្រើជីអ៊ុយរ៉េ ៤ខាំ និង ជីដេអាប៉េ១ខាំ រយៈពេល ១អាទិត្យម្តង រហូតទាល់តែទឹកស្រះឡើងពណ៌បៃតងទើបឈប់ ។ ចំពោះជីអ៊ុយរ៉េ និង ជីដេអាប៉េ ក្មួយត្រូវយកវាទៅលាយទឹកឱ្យរលាយទើបយកទៅបាចឱ្យសព្វលើផ្ទៃស្រះ ។

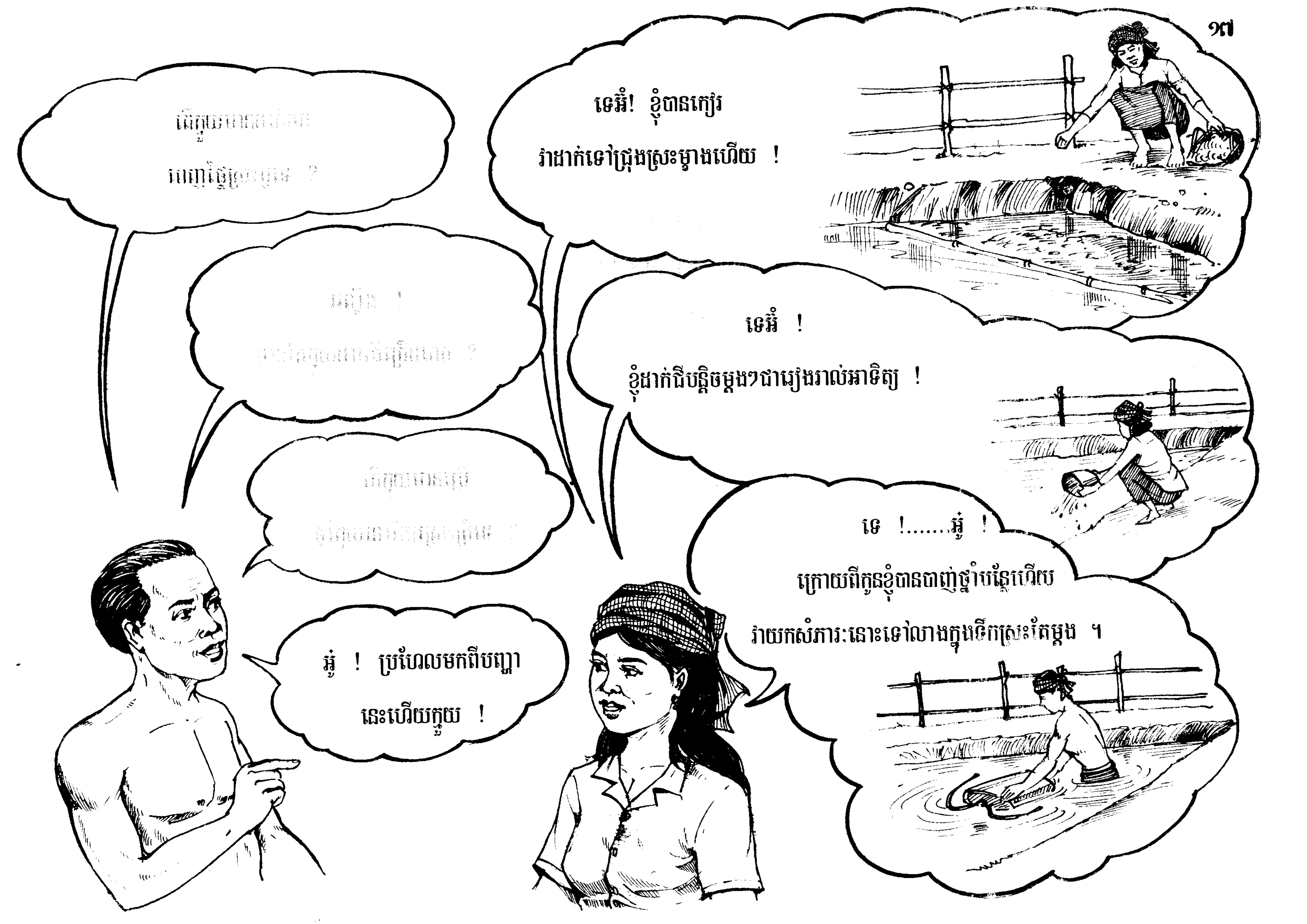
បន្ទាប់មកអ៊ំប្រើជីអាចម៍សត្វ៣បង្គី និង ជីរុក្ខជាតិបៃតង២បាច់ រយៈពេលមួយអាទិត្យម្តង ដើម្បីរក្សាទឹកអោយមានពណ៌បៃតង ។ តែបើទឹកលែងមានពណ៌បៃតង អ៊ំប្រើជីអ៊ុយរ៉េ និង ជីដេអាប៉េ ដូចមុនម្តងទៀត ដើម្បីធ្វើអោយទឹកឡើងពណ៌បៃតងវិញ ។

ចំណាំៈ បើទឹកស្រះមានពណ៌បៃតងខ្លាំង ក្មួយត្រូវបញ្ឈប់ការដាក់ជីនេះមួយរយៈសិន ។


តែក្អួយត្រូវកត់សំគាល់ថា ពន្លឺថ្ងៃមានសារៈសំខាន់ណាស់ ធ្វើឱ្យប្លង់តុងកើតក្នុងស្រះ
ក្រោយពេលដាក់ជី ។ បើស្រះក្អួយមានម្លប់ ឬចកច្រើនពេក ប្លង់តុងពុំអាចកើតបានទេ ។

តើប្រភេទចំណីបន្ថែមអ្វីខ្លះ ដែលខ្ញុំអាចដាក់ឱ្យត្រីស៊ីបាន ?
តើខ្ញុំអាចផ្ដល់កន្ទក់ ឱ្យត្រីស៊ីបានទេ ?
ចំណីបន្ថែមដែលក្អួយគួរប្រើមាន : ចកបាយទា កណ្ដៀរ ជន្លេន បាយស្រា កាកសំណល់បន្លែ ឬ កាកសំណល់ផ្ទះបាយ ។
បានក្អួយ ! ប៉ុន្តែវាថ្លៃណាស់ ! ក្អួយគួរយកប្រាក់ទៅទិញជីគីមី សំរាប់ដាក់ក្នុងស្រះ ដើម្បីបង្កើតប្លង់តុង វិញប្រសើរជាង ។


តើអ៊ំកំពុងជជែកគ្នា ពីរឿងអីហ្នឹង ?
អូ៎ ! ខ្ញុំមានបញ្ហាមួយចំនួនក្នុងការ ចិញ្ចឹមត្រីគឺថា ត្រីរបស់ខ្ញុំធំហើយ តែព្រឹកថ្ងៃមួយ ខ្ញុំឃើញត្រីងាប់ជាច្រើនក្នុងស្រះ មិនដឹងជាមូលហេតុអ្វីទេ !
យើងកំពុងជជែកគ្នា ពីរឿងចិញ្ចឹមត្រី
ឃើញទេក្មួយទាំងអស់គ្នា ! ទោះបីជាត្រីធំហើយក៏ដោយ ក៏យើងត្រូវតែប្រុងប្រយ័ត្នដែរ !


ទេអ៊ំ! ខ្ញុំបានក្បៀរ
វាដាក់ទៅជ្រុងស្រះម្ខាងហើយ !
ទេអ៊ំ !
ខ្ញុំដាក់ជីបន្តិចម្ដងៗជារៀងរាល់អាទិត្យ !
ទេ !.......អ៊ូ !
ក្រោយពីកូនខ្ញុំបានបាញ់ថ្នាំបន្លែហើយ
វាយកសំភារៈនោះទៅលាងក្នុងទឹកស្រះតែម្ដង ។
អ៊ូ ! ប្រហែលមកពីបញ្ហា
នេះហើយក្មួយ !

ឈប់សិនក្មួយទាំងអស់គ្នា !
កាលណាក្មួយចិញ្ចឹមត្រីបានល្អនឹងមានក្មេងៗ
ជាច្រើនទៅមើលត្រី ដូច្នេះក្មួយ
ត្រូវធ្វើរបងព័ទ្ធជុំវិញដើម្បីការពារ
ក្មេងធ្លាក់ចូលក្នុងស្រះ ។
ក្មួយសូមអរគុណយ៉ាងច្រើនដល់អ៊ំហើយ
ដែលបានជួយផ្តល់ដំបូន្មានល្អៗ ដល់ពួកក្មួយ !
យើងទាំងអស់គ្នាសូមជំរាបលាអ៊ំសិនហើយ

មួយឆ្នាំក្រោយមក ....!

តើអ្នកចិញ្ចឹមត្រីយ៉ាងដូចម្ដេច
ទើបបានផលល្អដូចនេះ ?
អូ! អ្នកចិញ្ចឹមត្រីបានល្អណាស់!
បើចង់បានផលល្អដូចខ្ញុំ សូមរង់ចាំបន្តិច ខ្ញុំនឹងប្រាប់ !
ពីគន្លឹះសំខាន់ៗមួយចំនួនសំរាប់ការចិញ្ចឹមត្រី

គន្លឹះសំខាន់ៗមួយចំនួនសំរាប់ការចិញ្ចឹមត្រីជាលក្ខណៈគ្រួសារ

- ការសំអាតស្រះមុនពេលដាក់ត្រីចិញ្ចឹម ជាកត្តាសំខាន់ណាស់ ធ្វើឱ្យការចិញ្ចឹមត្រីរបស់អ្នកបានទទួលជោគជ័យ
- បើមានត្រីផ្ទក់ ឬ ត្រីរស់តែមួយនៅក្នុងស្រះ វានឹងស៊ីកូនត្រីដែលអ្នកដាក់ចិញ្ចឹមអស់ក្នុងរយៈពេលយ៉ាងខ្លី
- ការដាក់ជីជាប្រចាំដើម្បីឱ្យទឹកស្រះមានពណ៌បៃតង ជាកត្តាសំខាន់ណាស់ ធ្វើឱ្យត្រីរបស់អ្នកធំធាត់ល្អ
- ពន្លឺថ្ងៃជាកត្តាសំខាន់មួយធ្វើអោយចំណីធម្មជាតិ ឬ ប្លង់តុងកើតក្នុងស្រះបានល្អក្រោយពេលដាក់ជី
- ការចិញ្ចឹមត្រីក្នុងស្រះមានប្រឡាយភ្ជាប់ទៅស្រែ ជាវិធីមួយដ៏ល្អ ជួយអោយត្រីរបស់អ្នកធំធាត់ឆាប់រហ័ស
- ហើយអ្នកអាចបន្ថយការចំណាយលើការផ្តល់ចំណីទៀតផង ។

រូបមន្តសំខាន់ៗដែលអ្នកគួរចេះចាំ សំរាប់ការចិញ្ចឹមត្រី

ផ្ទៃក្រឡាស្រះជាម៉ែត្រការ៉េ = ប្រវែងបណ្តោយស្រះជាម៉ែត្រ x ប្រវែងទទឹងស្រះជាម៉ែត្រ

ឧទាហរណ៍ : ស្រះមានប្រវែងបណ្តោយ ១៥ម និង ទទឹង ១០ម ។ ផ្ទៃក្រឡាស្រះ = ១៥ម x ១០ម = ១៥០ ម^{២}

$$\text{បរិមាណកំបោរប្រើប្រាស់ក្នុងស្រះ} = \text{ផ្ទៃក្រឡាស្រះជាម៉ែត្រការ៉េ} \times \frac{\text{បរិមាណកំបោរប្រើក្នុងមួយរយម៉ែត្រការ៉េ}}{១០០}$$

ឧទាហរណ៍ : ស្រះមានផ្ទៃក្រឡា ១៥០ម^{២} ចង់ប្រើកំបោរ ១០គក្រ ក្នុង ១០០ម^{២} ។ បរិមាណកំបោរប្រើប្រាស់ក្នុងស្រះ = ១៥០ x $\frac{១០}{១០០}$ = ១៥ គក្រ

ចំនួនកូនត្រីដាក់ចិញ្ចឹមក្នុងស្រះ = ផ្ទៃក្រឡាស្រះជាម៉ែត្រការ៉េ x ចំនួនកូនត្រីដាក់ចិញ្ចឹមក្នុង ១ម^{២}

ឧទាហរណ៍ : ស្រះមានផ្ទៃក្រឡា ១៥០ម^{២} ចង់ដាក់ត្រីចិញ្ចឹម ៣ក្បាល ក្នុង១ម^{២} ។ ចំនួនកូនត្រីដាក់ចិញ្ចឹម = ១៥០ x ៣ = ៤៥០ ក្បាល

$$\text{បរិមាណជីអ៊ុយរ៉េប្រើប្រាស់ក្នុងស្រះ} = \text{ផ្ទៃក្រឡាស្រះជាម៉ែត្រការ៉េ} \times \frac{\text{បរិមាណជីអ៊ុយរ៉េប្រើក្នុងមួយរយម៉ែត្រការ៉េ}}{១០០}$$

ឧទាហរណ៍ : ស្រះមានផ្ទៃក្រឡា ១៥០ម^{២} ចង់ប្រើជីអ៊ុយរ៉េ ៤ខាំ ក្នុង ១០០ម^{២} ។ បរិមាណជីអ៊ុយរ៉េប្រើប្រាស់ក្នុងស្រះ = ១៥០ x $\frac{៤}{១០០}$ ៦ ខាំ

- រៀបរៀងដោយ : ការិយាល័យវារីវប្បកម្ម នាយកដ្ឋានជលផល
- ឧបត្ថម្ភដោយ : កម្មវិធីអភិវឌ្ឍន៍វារីវប្បកម្ម និងគ្រប់គ្រងធនធានវារិជាត AIT-AARM

- សុខភាព គឺជាបញ្ហាសំខាន់ សំរាប់ការអភិវឌ្ឍន៍ឱ្យមាននិរន្តភាព
- ការពារខ្លួនអ្នក គ្រួសារអ្នក និងសហគមន៍អ្នកកុំឱ្យឆ្លងជំងឺអេដស៍
- ស៊ីដា (SIDA) គាំទ្រយ៉ាងសកម្មដល់យុទ្ធនាការការពារការឆ្លងមេរោគហ៊ីវ-អេដស៍

ការិយាល័យវារីវប្បកម្ម នាយកដ្ឋានជលផល ផ្ទះលេខ ១៨៦ មហាវិថីព្រះនរោត្តម សង្កាត់ទន្លេបាសាក់ ខណ្ឌចំការមន រាជធានីភ្នំពេញ
ប្រអប់សំបុត្រលេខ ៨៣៥, ទូរស័ព្ទ-ទូរសារ : (៨៥៥) ២៣ ២១០ ៥៦៥, អ៊ីម៉ែល : smallfish@online.com.kh