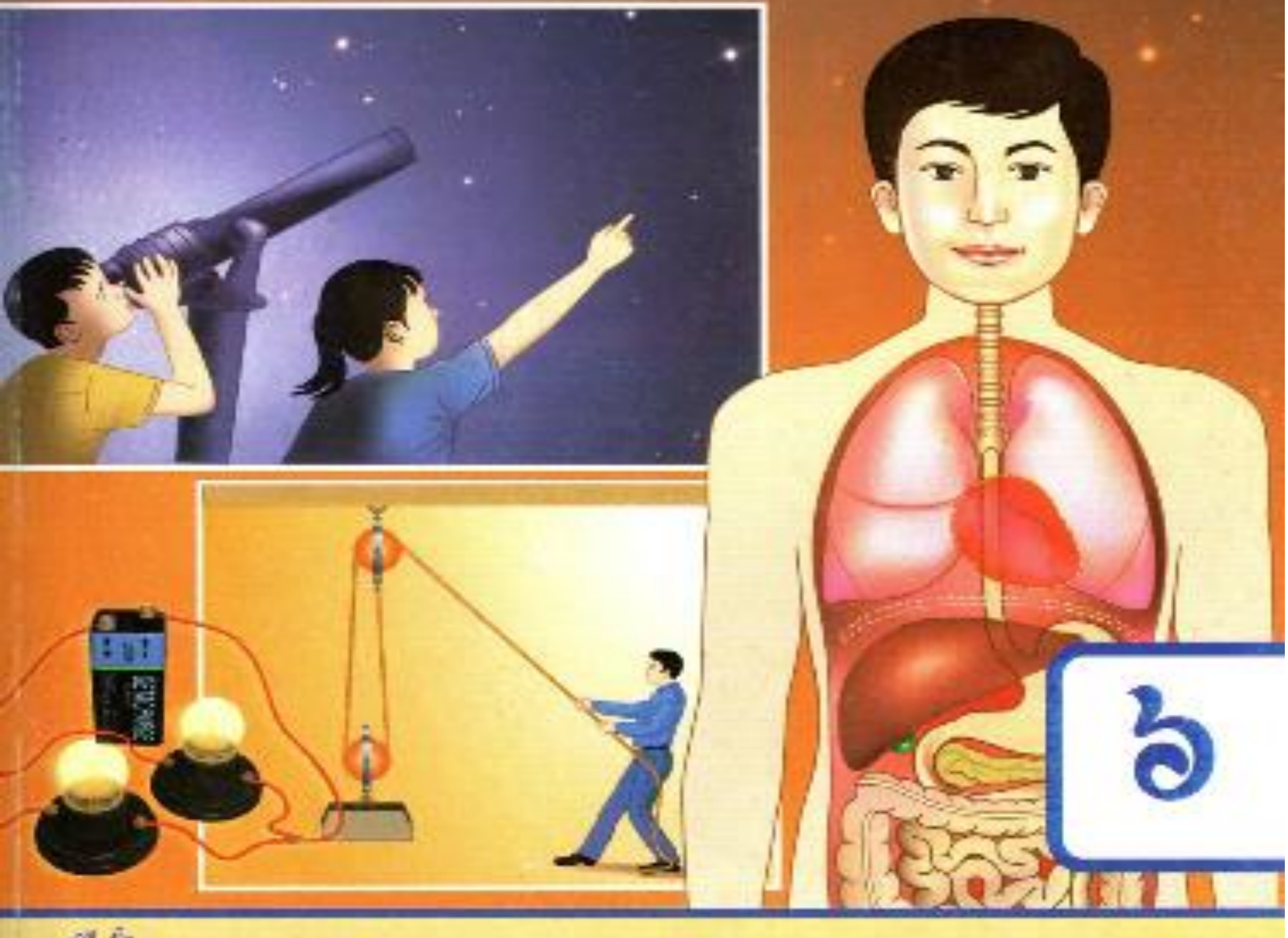
ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

សម្រាប់លក់

វិទ្យាសាស្ត្រ



៦

គ្រឹះស្ថានបោះពុម្ពនិងចែកផ្សាយ

www.elibraryofcambodia.org

ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

វិទ្យាសាស្ត្រ

ថ្នាក់ទី ៦

បោះពុម្ពផ្សាយដោយ

គ្រឹះស្ថានបោះពុម្ពនិងចែកផ្សាយ

អគារ ១៥៨ មហាវិថី ព្រះនរោត្តម ភ្នំពេញ

www.elibraryofcambodia.org

គណៈកម្មការនិពន្ធ	លោកស្រី អ៊ិង គីមសាន	លោក ព្រហ្ម តារិទ្ធ
	លោកស្រី ជាត់ ចិន្តារ៉ែន	លោក ត្រួច សុខា
អ្នកវាយអត្ថបទ	លោក ខែម ម៉ារី	
វិចិត្រករ	លោក គង់ ដារី	
រៀបរៀង	លោក សេង គុងបុត្តា	
រចនាក្រប	លោក ខែម ម៉ារី	
គណៈកម្មការពិនិត្យ	លោកស្រី ឃឹម ឃីហ៊ុប	លោក ប៊ុន សារិទ្ធ

បានទទួលការអនុញ្ញាតឱ្យបោះពុម្ពផ្សាយពី **ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា** តាមប្រកាសលេខ ២៧២១ អយក.ប្រក ចុះថ្ងៃទី ២៦ ខែធ្នូ ឆ្នាំ ២០១១ ដើម្បីប្រើប្រាស់នៅតាមសាលារៀន។

ហាមថតចម្លងសៀវភៅនេះ

រក្សាសិទ្ធិ ©

គ្រឹះស្ថានបោះពុម្ពនិងចែកផ្សាយ

បោះពុម្ពឆ្នាំ 2016

ISBN 9-789-995-001-452

www.elibraryofcambodia.org

អារម្ភកថា

សៀវភៅវិទ្យាសាស្ត្រថ្នាក់ទី៦ថ្មីនេះ គណៈកម្មការនិពន្ធបានជ្រើសរើសប្រធានបទ និងខ្លឹមសារយ៉ាងសម្រិតសម្រាំងប្រកបដោយអត្ថន័យសំខាន់ៗដែលស្របតាមកម្មវិធីសិក្សាថ្មី របស់ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា ។

សៀវភៅវិទ្យាសាស្ត្រនេះមាន៦ជំពូក គឺជំពូករុក្ខជាតិនិងសត្វ ជំពូកបរិស្ថាន មនុស្សនិងជីវិត រូបធាតុ ម៉ាស៊ីនងាយនិងអគ្គិសនី និងលំហ ។ គ្រប់មេរៀនទាំងអស់សុទ្ធតែមានរូបភាពបញ្ជាក់បន្ថែមនៅលើខ្លឹមសារ មានសកម្មភាពផ្សេងៗដូចជា ពិសោធន៍ មេរៀនសង្ខេប ការងារស្រាវជ្រាវ លំហាត់ ឬសំណួរដើម្បីឱ្យអ្នកសិក្សាកាន់តែងាយសិក្សា ងាយយល់ និងងាយចងចាំថែមទៀតផង ។

គណៈកម្មការនិពន្ធ បង្កើតសៀវភៅវិទ្យាសាស្ត្រនេះឡើង មានគោលបំណងចូលរួមលើកកំពស់គុណភាពអប់រំដោយធ្វើយ៉ាងណាឱ្យសិស្សយល់ដឹងពីបាតុភូតទាំងឡាយនៃវិទ្យាសាស្ត្រ ចេះដោះស្រាយបញ្ហា និងចេះស្រាវជ្រាវដើម្បីឱ្យយល់កាន់តែច្បាស់ពីបញ្ញត្តិវិទ្យាសាស្ត្រ ។ ដូចនេះ អ្នកសិក្សាត្រូវប្រើបំណិនដែលមានស្រាប់និងសម្ភារៈគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការសិក្សាវិទ្យាសាស្ត្រអនុវត្តនេះ ដើម្បីពង្រីកចំណេះដឹង ចំណេះធ្វើ និងអភិវឌ្ឍបុគ្គលិកលក្ខណៈ សម្រាប់យកទៅអនុវត្តន៍ក្នុងជីវភាពរស់នៅ ។

គណៈកម្មការនិពន្ធមានជំនឿយ៉ាងមុតមាំថា សៀវភៅវិទ្យាសាស្ត្រថ្នាក់ទី៦ដែលទើបបង្កើតថ្មីនេះ អាចបម្រើផលប្រយោជន៍ដល់អ្នកសិក្សា និងជាទីប្រឹក្សាដ៏ល្អសម្រាប់ជាជំនួយដល់ការអនុវត្តជាក់ស្តែងរបស់អ្នកបង្រៀន និងរៀនជាមិនខាន ។

គណៈកម្មការនិពន្ធ

www.elibraryofcambodia.org

បញ្ជីអត្ថបទ

ទំព័រ

ជំពូកទី 1: រុក្ខជាតិនិងសត្វ 1

មេរៀនទី 1 : ការសម្របខ្លួនរបស់រុក្ខជាតិ 2

មេរៀនទី 2 : ការដាំដំណាំ 8

មេរៀនទី 3 : ការថែរក្សាសត្វ 14

ជំពូកទី 2: បរិស្ថាន 21

មេរៀនទី 4 : បរិស្ថានធម្មជាតិ 22

មេរៀនទី 5 : ធនធានធម្មជាតិ 28

ជំពូកទី 3: មនុស្សនិងជីវិត 33

មេរៀនទី 6 : ប្រដាប់បន្តពូជមនុស្ស 34

មេរៀនទី 7 : ភាពពេញវ័យ 40

មេរៀនទី 8 : ការការពារកុំឱ្យមានគភ៌ 46

មេរៀនទី 9 : សុខភាពបន្តពូជ 52

មេរៀនទី 10 : ប្រដាប់រំលាយអាហារ 60

មេរៀនទី 11 : ប្រដាប់រត់ឈាម 66

ជំពូកទី 4: រូបធាតុ 73

មេរៀនទី 12 : ការប្រែប្រួលរូបធាតុ 74

មេរៀនទី 13 : អង្គធាតុសុទ្ធនិងល្បាយ 84

ជំពូកទី 5: ម៉ាស៊ីនងាយនិងអគ្គិសនី 91

មេរៀនទី 14 : ម៉ាស៊ីនងាយ 92

មេរៀនទី 15 : អគ្គិសនី 100

ជំពូកទី 6: លំហ 111

មេរៀនទី 16 : ធាតុអាកាស 112

មេរៀនទី 17 : ក្រុមផ្កាយ 119

www.elibraryofcambodia.org

ជំពូកទី

1 រុក្ខជាតិនិងសត្វ

រុក្ខជាតិទាំងអស់ដុះលូតលាស់នៅកន្លែងផ្សេងៗគ្នា ដូចជានៅលើដីខ្សាច់ ដីឥដ្ឋ ដីល្បាប់ នៅក្នុងទឹក... ។ រុក្ខជាតិទាំងអស់មានលក្ខណៈខុសៗគ្នា ខ្លះធំខ្ពស់ ខ្លះទាបតូច ខ្លះមានបន្លា ខ្លះគ្មានបន្លា ខ្លះមានស្លឹកធំៗ ខ្លះមានស្លឹកតូចៗ ... ។ រីឯសត្វវិញ ក៏មានលក្ខណៈប្រហាក់ប្រហែលនឹងរុក្ខជាតិដែរ គឺសត្វទាំងអស់រស់នៅកន្លែងខុសៗគ្នាដូចជា សត្វខ្លះរស់នៅក្នុងព្រៃ ខ្លះរស់នៅលើដើមឈើ សត្វខ្លះរស់នៅក្នុងទឹក... ។ សត្វទាំងអស់មានលក្ខណៈខុសៗគ្នា ខ្លះមានមាឌធំខ្ពស់ ខ្លះមានមាឌតូច ខ្លះមានឆ្អឹង សត្វខ្លះឥតឆ្អឹង... អាស្រ័យលើលក្ខខណ្ឌនៃតម្រូវការដើម្បីរស់របស់រុក្ខជាតិនិងសត្វទាំងនោះ ។

ក្នុងជំពូកនេះ យើងនឹងស្វែងយល់អំពី ការសម្របខ្លួនរបស់រុក្ខជាតិ ការដាំដំណាំ និងការថែរក្សាសត្វ ។

www.elibraryofcambodia.org

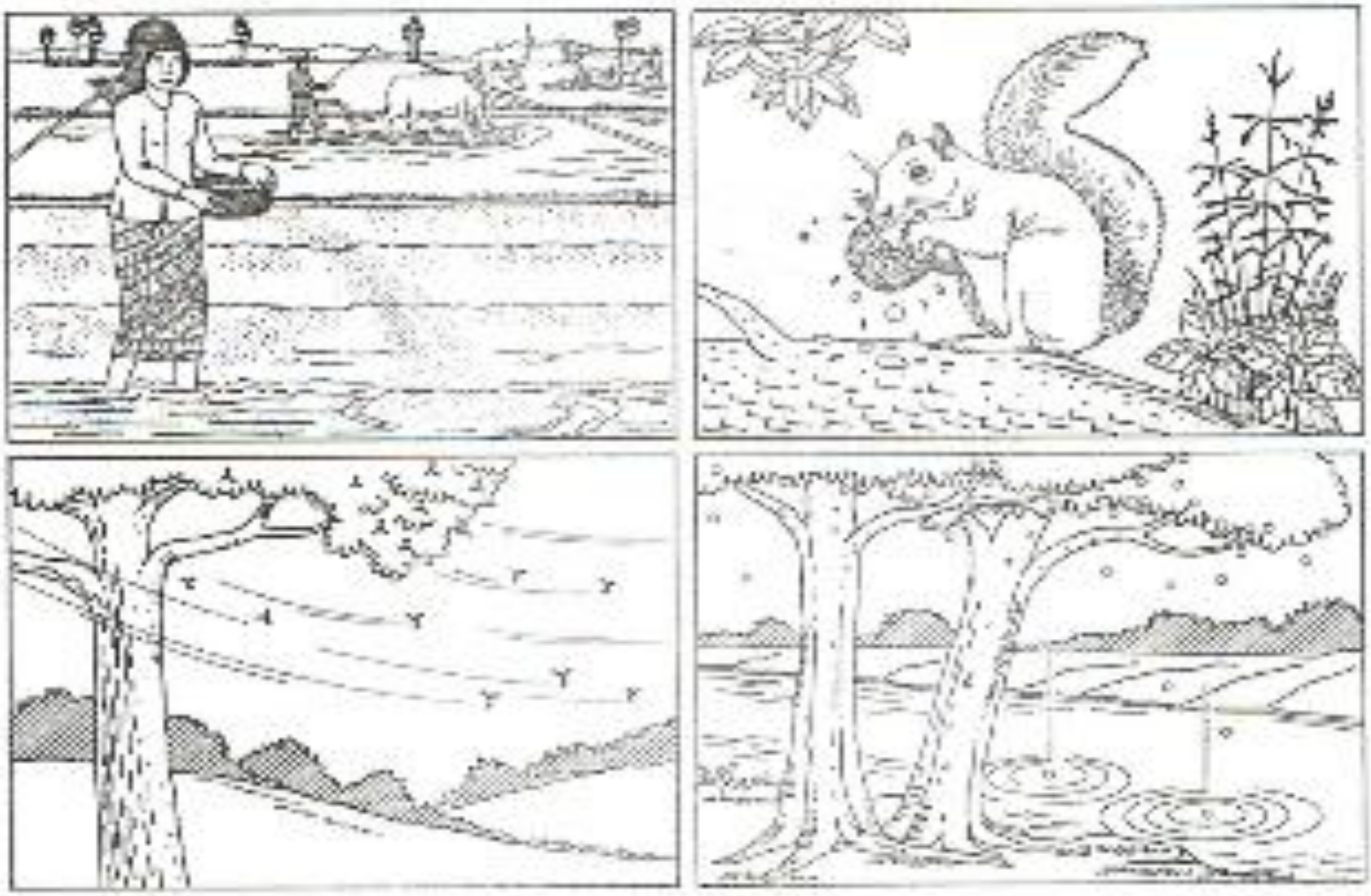
មេរៀនទី

1 ការសម្របខ្លួនរបស់រុក្ខជាតិ

គ្រប់ភាវៈមានជីវិតទាំងអស់អាចលូតលាស់និងបន្តពូជបាន ។ រុក្ខជាតិជាភាវៈមានជីវិត ។រុក្ខជាតិមានច្រើនប្រភេទ ហើយដុះនៅស្ទើរគ្រប់ទីកន្លែង ។ កន្លែងដែលរុក្ខជាតិដុះលូតលាស់ហៅថា" ជម្រក" ។ ជម្រករបស់រុក្ខជាតិមាននៅក្នុងឬលើទឹក (ទឹកសាប និងទឹកប្រៃ) និងនៅលើគោក ។

1. របៀបពង្រាយគ្រាប់របស់រុក្ខជាតិ

តើរុក្ខជាតិពង្រាយគ្រាប់តាមវិធីណាខ្លះ?



រុក្ខជាតិភាគច្រើនដុះលូតលាស់ចេញពីគ្រាប់ ។ មនុស្ស សត្វ ខ្យល់ និងចរន្តទឹក ជាភ្នាក់ងារពង្រាយគ្រាប់រុក្ខជាតិ ។

www.elibraryofcambodia.org

2. ការសម្របខ្លួនរបស់រុក្ខជាតិ

តើសរីរាង្គអ្វីខ្លះ ជួយឱ្យរុក្ខជាតិរស់នៅក្នុងជម្រកបាន ?

ក. ជម្រកក្នុងទឹក

រុក្ខជាតិទឹកមួយចំនួនដូចជាចក កំប្លោក ឈូក ព្រលិត...មានលក្ខណៈដូចតទៅ

- មានឫសខ្ចីៗសម្រាប់ស្រូបទឹកនិងសារធាតុចិញ្ចឹមដែលរលាយក្នុងទឹក
- មានដើមប្រហោងសម្រាប់ឱ្យខ្យល់ឆ្លងកាត់ ឬស្តុកទឹក ។ ប្រហោងនេះភ្ជាប់ជាមួយនឹងស្តូម៉ាតរបស់ស្លឹកដើម្បីដឹកនាំសារធាតុចិញ្ចឹម
- មានស្លឹកសម្រាប់ទទួលពន្លឺព្រះអាទិត្យដើម្បីផលិតអាហារ ។

ខ. ជម្រកលើគោក

ក្រៅពីដុះលូតលាស់ក្នុងទឹក រុក្ខជាតិក៏អាចដុះលើគោកដូចជាដុះក្នុងព្រៃនិងវាលខ្សាច់ផងដែរ ។

- ជម្រកក្នុងព្រៃ

នៅក្នុងព្រៃនៃប្រទេសកម្ពុជាមានដុះរុក្ខជាតិច្រើនណាស់ ។ រុក្ខជាតិទាំងនោះ ខ្លះមានស្លឹកធំៗតែមានចំនួនតិច ខ្លះមានស្លឹកល្អិតៗតែមានចំនួនច្រើនហើយផ្លាស់ទងគ្នា ។ រុក្ខជាតិខ្លះមានទ្រង់ទ្រាយធំៗខ្លះមានទ្រង់ទ្រាយតូចៗ ខ្លះមានទ្រង់ទ្រាយជាវល្លិ ខ្លះរស់នៅដោយសារគេ ។

លក្ខណៈទាំងអស់នេះ បង្ហាញថារុក្ខជាតិមានសរីរាង្គសម្រាប់សម្របខ្លួនដើម្បីការលូតលាស់របស់ខ្លួន ។

www.elibraryofcambodia.org

• ជម្រកលើវាលខ្សាច់

នៅវាលខ្សាច់មានរុក្ខជាតិតិចតួចណាស់ ព្រោះនៅទីនោះមានអាកាសធាតុក្តៅហើយពុំសូវមានទឹកទេ ។

រុក្ខជាតិដែលដុះនៅវាលខ្សាច់ជារុក្ខជាតិតូចៗ ពុំសូវមានស្លឹក ឬគ្មានស្លឹកដោយសារតែស្លឹករបស់វារួញប្រែប្រួលហើយក្លាយជាបន្លា ក្នុងដើមមានផ្ទុកជាតិទឹកច្រើននិងមានឫសវែងៗ ។

លក្ខណៈទាំងអស់នេះ បង្ហាញថារុក្ខជាតិមានសរីរាង្គសម្រាប់សម្របខ្លួនដើម្បីលូតលាស់នៅវាលខ្សាច់ ។

៣. ការការពារខ្លួនរបស់រុក្ខជាតិ

តើសត្រូវរបស់រុក្ខជាតិមានអ្វីខ្លះ ? តើរុក្ខជាតិត្រូវការការពារខ្លួនដោយរបៀបណា ?

ក. សត្រូវរបស់រុក្ខជាតិ

សត្រូវរបស់រុក្ខជាតិមានមនុស្ស សត្វ និងកត្តាផ្សេងៗនៃបរិស្ថានដូចជាកម្ដៅអាកាសធាតុស្ងួត... ។ រុក្ខជាតិក៏ត្រូវការការពារខ្លួនទប់ទល់នឹងសត្រូវដូចមនុស្សនិងសត្វដែរ ។

១. ការការពារខ្លួនរបស់រុក្ខជាតិទប់ទល់នឹងមនុស្ស ឬសត្វ

www.elibraryofcambodia.org

គ. ការការពារខ្លួនរបស់រុក្ខជាតិទប់ទល់នឹងកម្ដៅនិងអាកាសធាតុស្ងួតនៅរដូវប្រាំង

ស្លឹករុក្ខជាតិខ្លះមានការប្រែប្រួលដូចជា

- រុក្ខជាតិខ្លះមានល្បៀនៅលើស្លឹក (ចេក...)
- រុក្ខជាតិខ្លះខ្នុរស្លឹក (ស្លឹក...)
- រុក្ខជាតិខ្លះជម្រុះស្លឹកអស់(ឫស្សី...)
- រុក្ខជាតិខ្លះប្លែងស្លឹកជាបន្លា(ដំបងយក្ស...) ។

ការប្រែប្រួលស្លឹករុក្ខជាតិបែបនេះ គឺដើម្បីការពារខ្លួនវាកុំឱ្យចំហាយទឹកភាយច្រើន ដែលនាំឱ្យរុក្ខជាតិក្រៀមស្វិតស្រពោនឬក៏អាចងាប់បាន ។

មេរៀនសង្ខេប

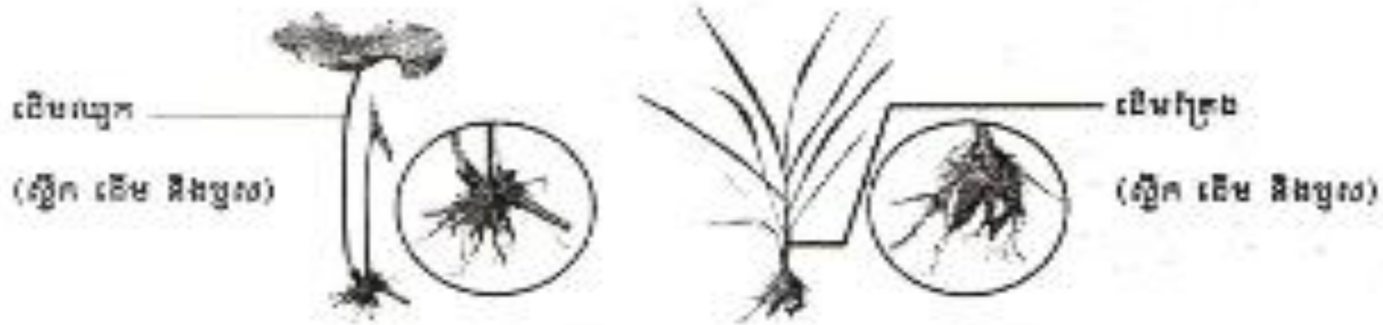
មនុស្ស សត្វ ខ្យល់ និងចរន្តទឹក ជាភ្នាក់ងារពង្រាយគ្រាប់រុក្ខជាតិ ។ កន្លែងដែលរុក្ខជាតិដុះលូតលាស់ហៅថា ជម្រក ។ ជម្រករុក្ខជាតិមានជម្រកក្នុងទឹក និងជម្រកលើគោក (ជម្រកព្រៃនិងវាលខ្សាច់) ។ រុក្ខជាតិមានសរីរាង្គសម្រាប់សម្របសម្រួលទៅតាមមជ្ឈដ្ឋានដែលវាលូតលាស់ ។

រុក្ខជាតិក៏អាចការពារខ្លួនទប់ទល់នឹងសត្រូវរបស់វាបានដែរដូចជា មនុស្ស ឬ សត្វ និងអាកាសធាតុ ។

www.elibraryofcambodia.org

សំណួរ

1. ចូរឆ្លើយនឹងសំណួរខាងក្រោម
   - ក. តើឫសរបស់រុក្ខជាតិមានតួនាទីសម្រាប់ធ្វើអ្វី ?
   - ខ. តើមូលហេតុអ្វីបានជារុក្ខជាតិភាគច្រើនជ្រុះស្លឹកនៅរដូវប្រាំង ?
   - គ. រុក្ខជាតិនៅវាលខ្សាច់មានឫសដូចម្ដេច ? ដើម្បីអ្វី ?
2. ចូរសង្កេតនិងប្រៀបធៀបរុក្ខជាតិខាងក្រោមនេះ



3. ចូរបង្ហាញជម្រក និងលក្ខណៈសរីរាង្គរបស់រុក្ខជាតិសម្រាប់សម្របខ្លួនទៅនឹងជម្រករបស់រុក្ខជាតិទាំងពីរខាងលើ ។
4. ចូរស្រង់ឈ្មោះរុក្ខជាតិដែលការពារខ្លួនដោយបន្លា ដោយរោម ដោយក្លិនដាក់ក្នុងតារាងខាងក្រោម

ល.រ	រុក្ខជាតិការពារខ្លួនដោយបន្លា	រុក្ខជាតិការពារខ្លួនដោយរោម	រុក្ខជាតិការពារខ្លួនដោយក្លិន
1			
2			
3			
4			
5			

www.elibraryofcambodia.org

5. ចូរដាក់ឈ្មោះជម្រករបស់រុក្ខជាតិក្នុងតារាងខាងក្រោមនេះ

ល.រ	ឈ្មោះរុក្ខជាតិ	ឈ្មោះជម្រក
1	ផ្តៅ	
2	គុយ	
3	គោងកាង	
4	រាំង	
5	ដំបងយក្ស	

ការងារស្រាវជ្រាវ

1. ចូរស្រាវជ្រាវពីផលប្រយោជន៍របស់ ៖
   ក. រុក្ខជាតិទឹក
   ខ. រុក្ខជាតិគោក ។
2. តើនឹងមានអ្វីខ្លះប្រែប្រួល នៅពេលអស់ព្រៃឈើ ?
3. តើរុក្ខជាតិបន្លាឈ្មោះអ្វី ដែលបច្ចុប្បន្នធ្វើឱ្យបរិមាណត្រីទឹកសាប ពិសេសត្រីនៅបឹងទន្លេសាបចុះថយ ?
4. តើល្ហុងពង្រាយគ្រាប់ដោយវិធីណា ? និងដូចម្តេច ?

www.elibraryofcambodia.org

មេរៀនទី

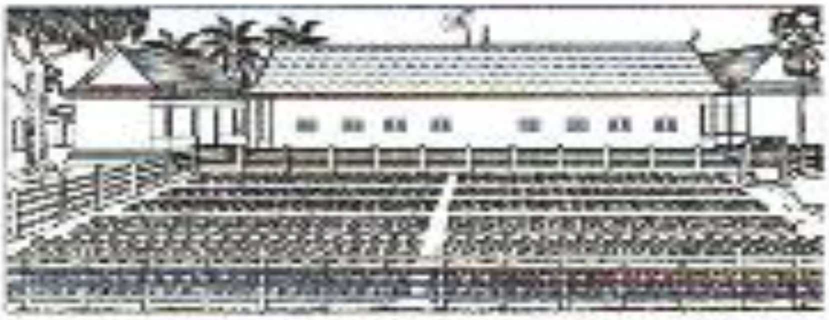
2 ការដាំដំណាំ

បន្លែ ផ្លែឈើ ជាប្រភេទអាហារការពារ និងអាហារសាងសង់សារពាង្គកាយ ។ ដូចនេះ ការបរិភោគបន្លែ ផ្លែឈើជាការចាំបាច់ណាស់សម្រាប់ធ្វើឱ្យយើងមានសុខភាពល្អនិងមានកម្លាំងពេញបរិបូរដើម្បីធ្វើការងារគ្រប់បែបយ៉ាងបាន ។ ម្យ៉ាងទៀត គេអាចយកផលបន្លែ ផ្លែឈើទៅលក់សម្រាប់បង្កើនថវិកាគ្រួសារបានថែមទៀតផង ។ ដើម្បីឱ្យបន្លែ ផ្លែឈើផ្តល់ផលប្រយោជន៍បានច្រើន យើងគប្បីដឹងពីបច្ចេកទេសនៃការដាំដំណាំ និងវិធានការដោះស្រាយមួយចំនួននៅពេលដំណាំមានបញ្ហា ។

1. បច្ចេកទេសដាំដំណាំ

តើអ្នកត្រូវធ្វើដូចម្តេចខ្លះ ប្រសិនបើអ្នកចង់ដាំបន្លែប្រភេទណាមួយដើម្បីឱ្យដំណាំបន្លែរបស់អ្នកមានការលូតលាស់បានល្អ ?

ក. ការជ្រើសរើសដីនិងធ្វើរបង



ដំបូងយើងត្រូវជ្រើសរើសដីដែលជីរល្អនៅជិតប្រភពទឹក (បឹង ព្រែក ស្ទឹង អូរ អណ្តូង ...) ដែលធ្វើឱ្យយើងងាយស្រួលក្នុងការយកទឹកទៅស្រោចនិងងាយស្រួលក្នុងការថែទាំ ។ ដីសម្រាប់ដាំដំណាំត្រូវឱ្យស្រឡះ ផុតពីម្លប់ឈើធំ ព្រោះឈើធំៗអាចបាំងទឹកសន្សើមនិងពន្លឺថ្ងៃ ។

បន្ទាប់មក យើងត្រូវធ្វើរបងព័ទ្ធជុំវិញសួនបន្លែ ដើម្បីការពារកុំឱ្យសត្វ (មាន់ ទា ជ្រូក គោ ក្របី...) ចូលបំផ្លាញដំណាំ ។

www.elibraryofcambodia.org

ខ. ការរៀបចំដី

ការធ្វើថ្នាលសម្រាប់ដាំដំណាំនៅរដូវវស្សា

ការធ្វើថ្នាលសម្រាប់ដាំដំណាំនៅរដូវប្រាំង

ដំបូង យើងត្រូវកាប់ ឬភ្ជួររាស់ដីឱ្យបានជ្រៅនិងច្រើនលើកច្រើនសា ហើយបំបែកដីឱ្យល្អិត ទើបយើងធ្វើរង (ទទឹងរងប្រវែងពី 80 ទៅ 100cm បណ្ដោយតាមលទ្ធភាព) ។ នៅរដូវវស្សា គេត្រូវលើករងឱ្យខ្ពស់ពីផ្ទៃដីពី 20 ទៅ 25cm ដើម្បីការពារពីកុំឱ្យជាំទឹក ប៉ុន្តែនៅរដូវប្រាំងគេត្រូវធ្វើរងឱ្យទាបជាងផ្ទៃដីពី 20 ទៅ 25cm ដើម្បីការពារកុំឱ្យដីឆាប់ស្ងួត ។ ក្រោយពេលលើករង គេត្រូវវាយបំបែកដីឱ្យល្អិត ហើយដាក់ជីលាមកសត្វ ឬជីកុំប៉ុសពី 4 ទៅ 5kg ក្នុងដី $1m^2$ កាប់ច្របល់ដីជាមួយជីឱ្យសព្វ រួចកៀរឱ្យស្មើនិងហាលដីឱ្យស្ងួតរយៈពេលពី 2 ទៅ 3 ថ្ងៃ ទើបគេយកគ្រាប់ពូជទៅដាំ ។

គ. ការជ្រើសរើសពូជ

យើងត្រូវជ្រើសរើសយកពូជបន្លែណាដែលមានគុណភាពល្អយកទៅដាំ (គ្រាប់ពូជសុទ្ធល្អ គ្រាប់ពូជថ្មី គ្រាប់ពូជធំ ថ្លោសល្អ) ។

ឃ. ការដាំ

ការដាំដោយព្រោះគ្រាប់ ៖

- ត្រូវស្រោចទឹកលើថ្នាល ឬរងមុនពេលព្រោះគ្រាប់ ដើម្បីឱ្យដីសើម គ្រា....ឋដីបានល្អ

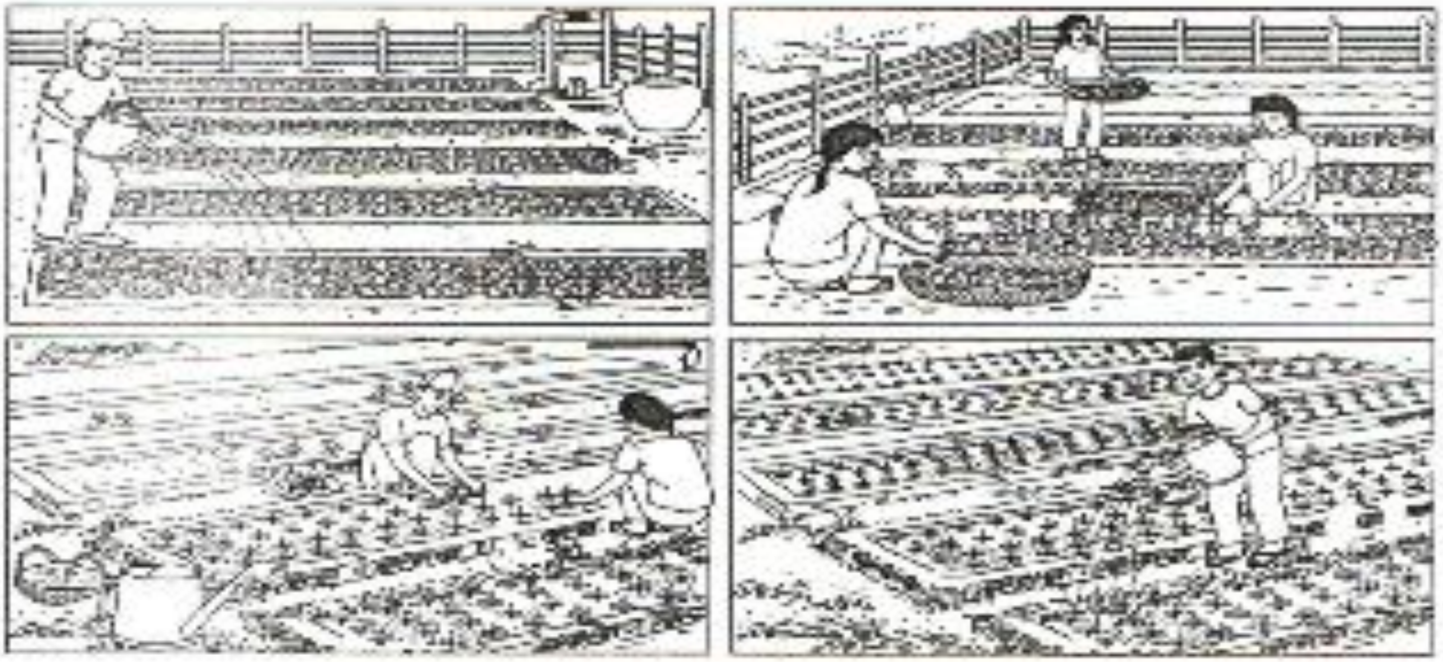
www.elibraryofcambodia.org

- ព្រោះគ្រាប់ស្តើងៗ (កុំឱ្យគ្រាប់គរជុំៗលើគ្នា)
- កាត់ចំបើងខ្លីៗគ្របពីលើ រួចស្រោចទឹកម្តងទៀត ដើម្បីឱ្យដីសើមបានយូរ
- រោយកំបោរ ឬ ផេះជុំវិញថ្នាល ដើម្បីការពារកុំឱ្យសត្វល្អិតស៊ី ឬពាំជញ្ជូនគ្រាប់ ។

ការដាំដោយស្ទូងកូន :

- ត្រូវស្រោចទឹកកូនបន្លែមុននឹងដកយកមកស្ទូង
- ត្រូវដកយកតែកូនណាដែលមានដើមធ្លោសមាំ (ទៅតាមអាយុនៃប្រភេទដំណាំនីមួយៗ ។ ឧទាហរណ៍សាលាដមានអាយុពី21 ទៅ25ថ្ងៃ ស្ពៃមានអាយុពី 25 ថ្ងៃ ទៅ 30 ថ្ងៃ ប៉េងប៉ោះ និងត្រប់មានអាយុ 1 ខែ ...)
- ត្រូវដាំ ឬស្ទូងនៅពេលរសៀល ដើម្បីកុំឱ្យស្លោកកូនបន្លែ ។

របៀបដាំ :



- សាលាដ : 0.20m ពីជួរមួយទៅជួរមួយ ហើយ 0.35m ពីគុម្ពមួយទៅគុម្ពមួយ
- ស្ពៃ : 0.35m ពីជួរមួយទៅជួរមួយ ហើយ 0.40m ពីគុម្ពមួយទៅគុម្ពមួយ
- ប៉េងប៉ោះ ឬត្រប់ : 1m ពីជួរមួយទៅជួរមួយហើយ 0.70m ពីគុម្ពមួយទៅគុម្ពមួយ
- ត្រូវគ្របកូនបន្លែចំនួន 4ថ្ងៃក្រោយពេលស្ទូងរួច ។

www.elibraryofcambodia.org

ង. ការថែទាំនិងគ្រប់គ្រង

- ត្រូវស្រោចទឹកព្រឹកល្ងាច ជ្រួយដី ដកស្មៅ ដាក់ជី (ជីលាមកសត្វ ឬជីកំប៉ុស)
- ត្រូវតាមដានដំណាំ ព្រោះគ្រប់ដំណាំអាចជួបនិងបញ្ហាដូចជា ជំងឺរលួយគូទ ឬដាច់ដើម និងសត្វល្អិតបំផ្លាញ(ដង្កូវ ចៃ កណ្ដូប មមាច ...)
- នៅពេលដំណាំជួបបញ្ហា គេត្រូវកម្ចាត់ជំងឺនិងសត្វល្អិត ដោយប្រើថ្នាំពុលបែបធម្មជាតិ (ផ្សំពីមើមក្តួច មើមប្រទាល ដើមថ្នាំជក់ ស្លែង ស្លាក់ វល្លិបណ្ដូលពេជ្រ វល្លិក្បៀត ស្លែងវល្លិ ស្ពៅ ...) ។

ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត

សំគាល់ ៖ គេយករុក្ខជាតិទាំងអស់នេះទៅត្រាំទឹកជាមួយគ្នា (ប្រសិនបើគ្មានគ្រប់មុខទេ គេអាចយកតែ 2 ឬ 3 មុខក៏បាន) រយៈពេល 7 ថ្ងៃ ។ បន្ទាប់មក គេយកទឹកត្រាំនេះទៅលាយជាមួយទឹកធម្មតា (ទឹកថ្នាំ 1 ℓ លាយជាមួយទឹក 500 ℓ និងលាយជាមួយម្សៅសាប៊ូ 1 ក្លាប់) ហើយយកទៅស្រោចលើដំណាំដែលមានសត្វល្អិតបំផ្លាញ ។

2. ការប្រមូលផលនិងជ្រើសរើសពូជ

ក. ការប្រមូលផល

គេមិនអាចបេះឬកាត់បន្លែណាដែលទើបនឹងបាញ់ថ្នាំរួចភ្លាមៗ យកមកបរិភោគ ឬយកទៅលក់បានទេ លុះត្រាតែទុកវាក្នុងរយៈពេល 15 ថ្ងៃក្រោយពីពេលបាញ់ថ្នាំរួច ។

គេអាចធ្វើការប្រមូលផលទៅតាមដំណាក់ៗ ដំបូងគេកាត់យកតែដើមធំៗល្អឬបេះតែផ្លែណាដែលធំៗ ឯដើម ឬផ្លែណាដែលតូចៗអាចទុកប្រមូលផលនៅពេលក្រោយៗទៀត ។

www.elibraryofcambodia.org

៦. ការជ្រើសរើសពូជ

ជាធម្មតា ស្ទើរតែគ្រប់បន្លែទាំងអស់តែងមានផ្កាផ្លែដែលអាចបង្កើតជាគ្រាប់សម្រាប់ធ្វើពូជបាន ។ ដូចនេះ បើចង់បានពូជ គេត្រូវរើសដើមបន្លែណាដែលល្អ ហើយរក្សាទុកឱ្យវាមានផ្កាផ្លែ ។ កាលណាផ្កាទុំល្អហើយ គេត្រូវបេះយកគ្រាប់ទៅហាលសំបិលក្នុងម្លប់ឱ្យស្ងួត រួចយកទៅដាក់ទុកក្នុងកែវ ឬថង់បិទជិត ទុកសម្រាប់ដាំនៅពេលក្រោយ ។

ចំណែកដំណាំដែលមានផ្លែ (ត្រប់ ប៉េងប៉ោះ ...) គេត្រូវរើសផ្លែធំហើយទុំល្អ ។ គេត្រូវយកចានដែកដាក់ទឹកល្មម ហើយវះផ្លែនោះដាក់ចូលទៅក្នុងចានរួចច្របាច់យកគ្រាប់ ។ គេត្រូវយកគ្រាប់ទាំងនោះទៅលាងទឹកឱ្យបាន៣ ឬ៤ដង ដើម្បីឱ្យអស់រំអិល ហើយស្រង់យកតែគ្រាប់មកហាលថ្ងៃ ។ នៅពេលហាលថ្ងៃ គេត្រូវហាលឱ្យក្ដៅល្មម គឺមិនត្រូវហាលថ្ងៃកំពុងក្ដៅពេកទេ ។ ប្រសិនបើថ្ងៃក្ដៅខ្លាំង គេត្រូវហាលនៅកន្លែងណាដែលមានពន្លឺថ្ងៃចូលល្មម ។ គេត្រូវហាលគ្រាប់ឱ្យស្ងួត ទើបយកមកដាក់ក្នុងកែវបិទឱ្យជិតទុកដាំនៅពេលក្រោយ ។

មេរៀនសង្ខេប

ដើម្បីដាំដំណាំបានល្អ គេត្រូវ

- ជ្រើសរើសដីដែលធូរល្អ នៅជិតប្រភពទឹកនិងធ្វើរបងព័ទ្ធជុំវិញ
- កាប់ឬភ្ជួររាស់ដីឱ្យបានជ្រៅនិងច្រើនលើក បំបែកដីឱ្យល្អិត និងធ្វើរង
- រើសយកពូជបន្លែណាដែលមានគុណភាពល្អ
- ដឹងពីរបៀបដាំដោយព្រោះគ្រាប់ និងដាំដោយស្ទូងកូន
- ស្រោចទឹកព្រឹកល្ងាច ជ្រួយដី ដកស្មៅ ដាក់ជី (ជីលាមកសត្វ ឬជីកំប៉ុស្ត)
- តាមដានដំណាំ ព្រោះដំណាំអាចជួបនឹងបញ្ហា
- ប្រមូលផលតាមដំណាក់ គឺយកតែដើមធំៗល្អ ឬបេះតែផ្លែណាដែលចាស់ៗ ឯដើម ឬផ្លែណាតូចៗអាចទុកប្រមូលផលនៅពេលក្រោយៗទៀត ។

www.elibraryofcambodia.org

សំណួរ

1. ចូរឆ្លើយនឹងសំណួរខាងក្រោម

   ក. តើគេត្រូវជ្រើសរើសដីនៅកន្លែងណាសម្រាប់ដាំដំណាំ ? ព្រោះអ្វី ?

   ខ. ហេតុអ្វីបានជាគេត្រូវធ្វើរងដំណាំនៅរដូវវស្សាឱ្យខុសពីរងដំណាំនៅរដូវប្រាំង ?

   គ. ហេតុអ្វីបានជាគេត្រូវស្ទូងកូនបន្លែនៅពេលរសៀល ?

2. តើដំណាំអាចលូតលាស់បានល្អនៅលើដីប្រភេទណា ?

   ☐ ក. ដីខ្សាច់　　☐ ខ. ដីឥដ្ឋ

   ☐ គ. ដីល្បាយ　　☐ ឃ. ដីរបិល ។

3. តើគេអាចដាំដំណាំត្រកួននៅកន្លែងណាខ្លះ ?

   ☐ ក. ដី　　☐ ខ. ទឹក

   ☐ គ. ដីផងទឹកផង　　☐ ឃ. លើអាកាស ។

ការងារស្រាវជ្រាវ

1. ចូរបង្ហាញពីផលប្រយោជន៍របស់ដំណាំថ្មី :

   ក. ម្ហូបអាហារ　　ខ. ការច្នៃប្រឌិត　　គ. បង្កើនថវិកាគ្រួសារ ។

2. ចូរបង្ហាញពីផលប៉ះពាល់នៃការប្រើប្រាស់ជីគីមីចំពោះ :

   ក. ដី　　ខ. ប្រភពទឹក

   គ. បរិយាកាស　　ឃ. សុខភាពមនុស្ស សត្វ ។

3. ចូរបង្ហាញពីការធ្វើជីកំប៉ុស (វត្ថុធាតុដើម និងរបៀបធ្វើ) ។

www.elibraryofcambodia.org

មេរៀនទី

3 ការថែរក្សាសត្វ

ប្រជាជនកម្ពុជាប្រហែល ៨៥ ភាគរយជាកសិករ ។ កសិករទាំងនោះធ្វើស្រែចំការ ។ កសិករខ្លះ ដាំបន្លែ និងចិញ្ចឹមសត្វ ដើម្បីជួយសម្រួលដល់ជីវភាពរស់នៅក្នុងគ្រួសារ ដូចជាជួយជាកម្លាំង ដោះស្រាយម្ហូបអាហារ ឬលក់ដូរ ។

1. ប្រភេទសត្វចិញ្ចឹម

តើប្រជាកសិករយើងចូលចិត្តចិញ្ចឹមសត្វអ្វីខ្លះ ដើម្បីជួយជាកម្លាំង ? ដើម្បីដោះស្រាយម្ហូបអាហារ ឬដើម្បីលក់ដូរ ?

ក. ការចិញ្ចឹមសត្វសម្រាប់ជួយកម្លាំង

ប្រជាកសិករភាគច្រើនចិញ្ចឹមគោ ក្របី សេះ ដំរី សម្រាប់ជួយកម្លាំងក្នុងការធ្វើកសិកម្ម ពិសេសក្នុងការអូសទាញនង្គ័ល រនាស់ រទេះ បញ្ជាន់ស្រូវ ... ។

www.elibraryofcambodia.org

១. ការចិញ្ចឹមសត្វសម្រាប់ធ្វើម្ហូបអាហារឬលក់

ប្រជាកសិករភាគច្រើនចូលចិត្តចិញ្ចឹម មាន់ ទា ជ្រូក... ផងដែរ ព្រោះសត្វទាំងនេះឆាប់ផ្តល់ផល ងាយរកពូជ ងាយឱ្យចំណី និងងាយថែទាំ ។ ពួកគាត់ចិញ្ចឹមសត្វក្នុងទ្រង់ទ្រាយតូច(ចិញ្ចឹមទុកយកសាច់សម្រាប់ធ្វើអាហារ ឬលក់សម្រាប់ដោះស្រាយបញ្ហាបន្តិចបន្តួចក្នុងគ្រួសារ) ។

២. របៀបចិញ្ចឹម

តើយើងគប្បីធ្វើដូចម្តេចខ្លះ ក្នុងការចិញ្ចឹមសត្វ ដើម្បីជួយជាកម្លាំង ឬផ្គត់ផ្គង់ស្បៀងក្នុងគ្រួសារ ?

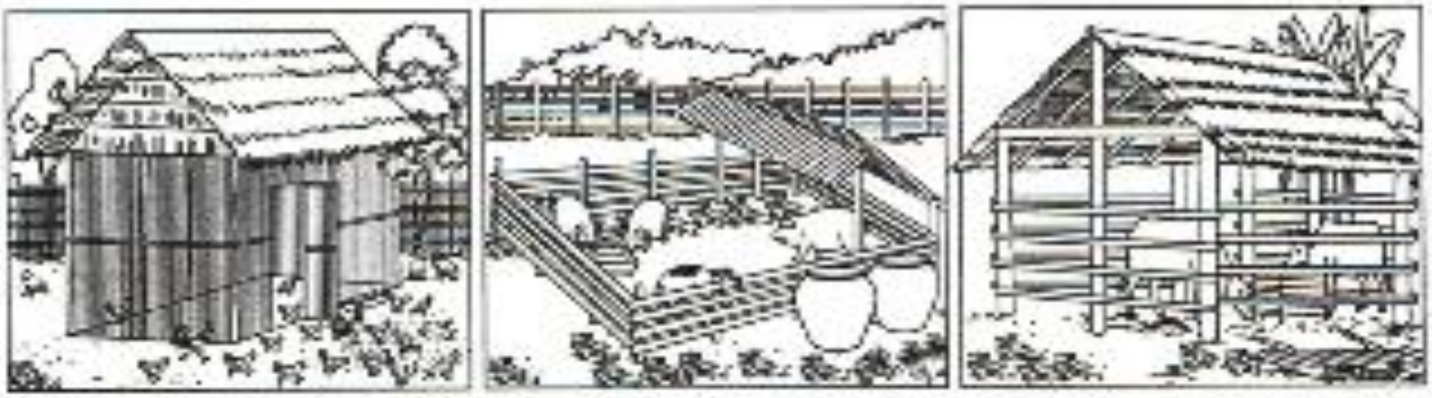
ក. ការជ្រើសរើសពូជ

កូនសត្វដែលយកមកចិញ្ចឹមអាចជាពូជសត្វក្នុងស្រុក ឬពូជនាំចូលពីបរទេស ។ គេយកមកចិញ្ចឹមតែកូនសត្វណាដែលមានសុខភាពល្អ ធន់នឹងជំងឺ ជាពូជសាយកូន មានការរហ័សរហួន ។

www.elibraryofcambodia.org

- កូនមាន់ ដែលមានសុខភាពល្អ រហ័សរហួន មានសិរពណ៌ក្រហម ភ្នែកភ្លឺថ្លា ស្បែកបាតជើងមិនជ្រីវជ្រួញ ចន្លោះឆ្អឹងគូទ និងឆ្អឹងទ្រូងទូលាយ ។
- កូនជ្រូកដែលជាពូជសម្បូរ(សាយ)កូន សម្បូរទឹកដោះ មានដងខ្លួនវែង ជើងរឹងមាំល្អ រោមស្រាវ មានដោះយ៉ាងតិច 6គូ (ត្រូវផ្ទុះគ្នា) មានសុខភាពល្អ ។
- កូនគោដែលជាពូជកូនញឹក សម្បូរទឹកដោះ មានមាឌធំមាំខ្ពស់ មានដងខ្លួនវែង ឆ្អឹងជំនីរបិត មានកន្សោមដោះល្អ និងចុងដោះស្មើគ្រប់ចំនួន មានស្នែង និងរោមល្អ មានសុខភាពល្អ ។

ខ. ការធ្វើទ្រុង



ទ្រុងសត្វត្រូវសង់ទទឹងថ្ងៃ (បែរមុខទៅទិសខាងកើត ឬខាងកើតឆៀងខាងត្បូង) ដើម្បីឱ្យពន្លឺថ្ងៃអាចចាំងចូលនៅពេលព្រឹកផង និងពេលល្ងាចផង និងនៅកន្លែងដែលមានខ្យល់ចេញចូលល្អ ។ បាតទ្រុងត្រូវឱ្យជម្រាលហើយស្អាតជានិច្ច មានកន្លែងដាក់ចំណី កន្លែងដាក់ទឹក មានដំបូល មានរបងព័ទ្ធជុំវិញ និង មានទំហំសមស្របទៅនឹងបរិមាណសត្វ ។

គ. ការផ្តល់ចំណី

ដើម្បីឱ្យសត្វចិញ្ចឹមធំធាត់បានល្អ គេត្រូវផ្តល់ចំណីអាហារឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ។

- មាន់ត្រូវការចំណីអាហារមានថាមពល (ចុងអង្ករ កន្ទក់ ស្រូវ គ្រាប់ធញ្ញជាតិ បាយ មើមដំឡូង ...) អាហារមានជាតិប្រូតេអ៊ីន ឬជាតិសាច់(សណ្តែកសៀង ត្រីកំពិស សត្វល្អិត ជន្លេន កាកសំណល់ផ្ទះបាយ ...)និងអាហារវីតាមីននិងជាតុរ៉ែ(ស្មៅខ្ចី ពោត បន្លែ សំបកលៀស ក្រួសតូចៗ ...)

www.elibraryofcambodia.org

- ចំណីជ្រូក មានកាកសំណល់ផ្ទះបាយ កាកបាយស្រា កន្ទក់ ស្លឹកក្តម្ពទេស ត្រកួន ឆក បាយទា ត្រាវទឹក ដើមចេក និងបន្លែផ្សេងៗដែលមនុស្សអាចហូបបាន ។ ចំណីអាហារដែលផ្តល់ឱ្យជ្រូកត្រូវបានគុណភាព និងបរិមាណ (តាមអាយុ និងទម្ងន់របស់ជ្រូក)និងត្រូវផ្តល់ចំណីឱ្យបានបីពេលក្នុងមួយថ្ងៃ ។ នៅពេលមេជ្រូកដើម មេជ្រូកត្រូវការអាហារជាចាំបាច់សម្រាប់ទ្រទ្រង់គភ៌ និងធ្វើឱ្យរាងកាយលូតលាស់ ។
- ចំណីអាហាររបស់មេគោ មានស្មៅគ្រប់ប្រភេទ (ស្មៅឱឡឿន ស្មៅក្រវាញជ្រូក ស្មៅបារាំង ស្មៅស្រូវ ស្មៅជើងក្រាស់ ...) ចំបើង ដើមឬស្លឹករុក្ខជាតិ (ពោត សណ្តែក ស្រូវ ត្រកួន ចេក ស្លឹកឫស្សី ត្រែង ដំឡូង ក្តម្ពទេស ..) គ្រាប់ធញ្ញជាតិ (ស្រូវ ពោត សណ្តែក ...)និងរុក្ខជាតិវល្លិ ។ គោមានទម្ងន់ 100kg ត្រូវការស៊ីចំណី ពី 7 – 10kg ក្នុងមួយថ្ងៃ ។ នៅពេលមេគោដើម គេត្រូវផ្តល់ចំណីដែលមានជីវជាតិប្រូតេអ៊ីនសម្រាប់ទ្រទ្រង់គភ៌ក្នុងពោះ (ស្លឹកសណ្តែកដី ស្លឹកដំឡូងមី ស្លឹកចេក ...) ។

www.elibraryofcambodia.org

ឃ. ការថែទាំ

ដើម្បីឱ្យសត្វមានសុខភាពល្អ ឆាប់ផ្តល់ផលនិងមានសុវត្ថិភាព អ្នកចិញ្ចឹមសត្វត្រូវ

- ផ្តល់ចំណីឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់និងទៀងទាត់
- ផ្តល់ទឹកស្អាតសម្រាប់ឱ្យសត្វផឹកឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់
- ធ្វើអនាម័យទ្រុង ឬក្រោលដោយបោស ឬលាងទ្រុង ។ ថ្ងៃមួយដង
- រក្សាទ្រុង ឬក្រោលឱ្យស្ងួតជានិច្ច
- លាងសម្អាតសត្វចិញ្ចឹមឱ្យបាន ។ ដងក្នុងមួយថ្ងៃ (សត្វគោ ឬជ្រូក)
- ចាក់ ឬឱ្យថ្នាំផឹកដើម្បីបង្ការជំងឺផ្សេងៗដូចជា ជំងឺអាសន្នរោគបក្សី ញើវកាស (សត្វមាន់) ជំងឺអុតក្តាម ឬសន្ទាល់ (សត្វគោ) ជំងឺសារទឹក រលាកស្បែក (សត្វជ្រូក)
- បំបែកសត្វឈឺចេញពីសត្វជា
- តាមដានសត្វចិញ្ចឹមជាប្រចាំ ព្រោះក្រៅពីមានជំងឺ សត្វចិញ្ចឹមទាំងនោះនៅមានសត្រូវជាច្រើនទៀតដូចជា ខ្លែង ឆ្មា ឆ្កែ ... ចាប់ស៊ី (មាន់) ពស់ ចឹក ឬ ខ្ទួយទិច (ជ្រូក គោ) មូសខាំ ដូចនេះអ្នកចិញ្ចឹមគប្បីពិនិត្យជម្រកសត្វឱ្យបានត្រឹមត្រូវដូចជា ដាក់មុង ធ្វើរបងជាដើម
- ស្វែងយល់ពីរបៀបប្រើថ្នាំពេលសត្វមានជំងឺ ។

ង. ការគ្រប់គ្រង

អ្នកចិញ្ចឹមសត្វក៏ត្រូវមានការគ្រប់គ្រងសត្វឱ្យបានត្រឹមត្រូវផងដែរដោយ

- កត់ត្រានូវរាល់ការចំណាយផ្សេងៗ
- កត់ថ្ងៃខែឆ្នាំ (ចាប់ផ្តើមចិញ្ចឹម ផ្តល់ថ្នាំបង្ការ ដាក់បា ...)
- កត់ចំនួនកូនដែលកើតមកនិងកូនដែលងាប់
- កត់ត្រាប្រាក់ចំណូល ... ។

www.elibraryofcambodia.org

មេរៀនសង្ខេប

កសិករចិញ្ចឹមគោ ឬក្របីសម្រាប់ជួយកម្លាំងក្នុងការធ្វើកសិកម្ម ពិសេសក្នុងការអូសទាញនង្គ័ល រនាស់ រទេះ បញ្ជាន់ស្រូវ ... ។ ពួកគាត់ក៏ចូលចិត្តចិញ្ចឹមមាន់ ទា ជ្រូក ព្រោះឆាប់ផ្តល់ផល ងាយរកពូជ ងាយឱ្យចំណី ងាយថែទាំ ។ ពួកគាត់ចិញ្ចឹមសត្វក្នុងទ្រង់ទ្រាយតូច (ចិញ្ចឹមទុកយកសាច់សម្រាប់ធ្វើអាហារ ឬលក់ សម្រាប់ដោះស្រាយបញ្ហាបន្តិចបន្តួចក្នុងគ្រួសារ) ។

ក្នុងការចិញ្ចឹមសត្វ ដើម្បីជួយកម្លាំង ឬផ្គត់ផ្គង់ស្បៀងក្នុងគ្រួសារ យើងគប្បីដឹងពីរបៀបចិញ្ចឹម ជ្រើសរើសពូជ ធ្វើទ្រុង ផ្តល់ចំណី ថែទាំ និងគ្រប់គ្រងឱ្យបានល្អ ។

សំណួរ

1. ចូរឆ្លើយនឹងសំណួរខាងក្រោម

ក. តើប្រជាកសិករយើងចូលចិត្តចិញ្ចឹមសត្វអ្វីខ្លះ សម្រាប់ជួយកម្លាំង និងសម្រាប់ជួយដោះស្រាយជីវភាពគ្រួសារ ?

ខ. ដើម្បីធ្វើឱ្យការចិញ្ចឹមទទួលបានលទ្ធផលល្អ តើយើងត្រូវយល់ដឹងពីអ្វីខ្លះ ?

គ. ហេតុអ្វី បានជាគេត្រូវធ្វើបាតទ្រុងសត្វឱ្យជម្រាល ?

ឃ. តើការចិញ្ចឹមមាន់អាចផ្តល់សារប្រយោជន៍អ្វីខ្លះ ?

2. ចូរគូសរង្វង់ជុំវិញអក្សរណាដែលជាចម្លើយត្រឹមត្រូវ

• ហេតុអ្វីបានជាគេត្រូវកត់ត្រាថ្ងៃខែចាក់ថ្នាំបង្ការ ?

ក. ដើម្បីទុកផ្តល់ព័ត៌មានជូនពេទ្យសត្វ

ខ. ដើម្បីងាយស្រួលក្នុងការរំលឹកការចាក់ថ្នាំបង្ការ

គ. ដើម្បីងាយស្រួលទូទាត់បញ្ជីថវិកា ។

www.elibraryofcambodia.org

• ហេតុអ្វីបានជាគេត្រូវសង់ទ្រុងសត្វទទឹងថ្ងៃ (បែរមុខទៅទិសខាងកើត ឬខាងកើតឆៀងខាងត្បូង) ?

ក. ដើម្បីឱ្យសត្វទទួលបានពន្លឺព្រះអាទិត្យ

ខ. ដើម្បីឱ្យពន្លឺព្រះអាទិត្យចូលបានគ្រប់គ្រាន់ និងងាយស្រួលធ្វើអនាម័យ

គ. ធ្វើតាមទម្លាប់បុរាណ ។

• ការកត់ត្រានូវរាល់ការចំណាយនិងចំណូលសម្រាប់

ក. ឱ្យដឹងពីថវិកាដែលខ្លួនមាន

ខ. ទូទាត់ការចំណេញ ឬការខាត

គ. ផ្តល់ព័ត៌មានដល់គ្រួសារ ។

ការងារស្រាវជ្រាវ

1. ចូរស្រាវជ្រាវពីពូជសត្វមាន់ ជ្រូក និងគោ ដាក់ក្នុងតារាងខាងក្រោម

ល.រ	ឈ្មោះសត្វ	ពូជសត្វ
1	មាន់	
2	ជ្រូក	
3	គោ	

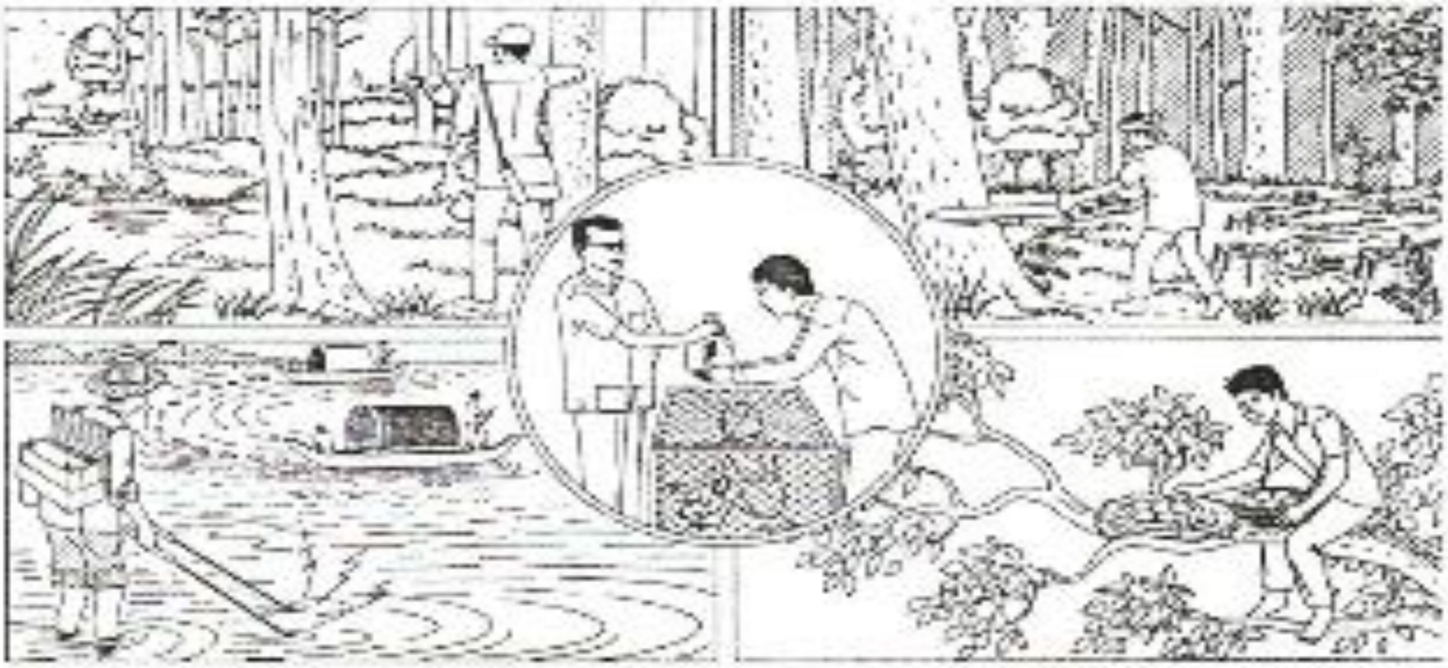
2. ចូរស្រាវជ្រាវពីប្រភេទជំងឺសត្វមាន់ ជ្រូក និងគោ ដាក់ក្នុងតារាងខាងក្រោម

ល.រ	ឈ្មោះសត្វ	ប្រភេទជំងឺ
1	មាន់	
2	ជ្រូក	
3	គោ	

www.elibraryofcambodia.org

ជំពូកទី

2 បរិស្ថាន



ផែនដីមានធនធានច្រើនណាស់ដូចជាដី ទឹក ព្រៃឈើ ខ្យល់... ដែលផ្ដល់ផលប្រយោជន៍ច្រើនយ៉ាងដល់មនុស្ស សត្វ និងរុក្ខជាតិ ហើយក៏ជាកន្លែងសម្រាប់ឱ្យមនុស្ស សត្វ រុក្ខជាតិរស់នៅដែរ ។ ប៉ុន្តែ បច្ចុប្បន្ននេះប្រទេសទាំងអស់នៅលើពិភពលោក ទាំងប្រទេសអភិវឌ្ឍ និងប្រទេសកំពុងអភិវឌ្ឍចាត់ទុកបញ្ហាបរិស្ថាន ជាបញ្ហាគួរឱ្យព្រួយបារម្ភជាចម្បងមួយដែលប្រជាជន និងរដ្ឋាភិបាលប្រទេសនានាកំពុងតែប្រឈមមុខ ។ បញ្ហាទាំងនោះមានកំណើនប្រជាជន ការដុតឥន្ធនៈ ការបំផ្លាញព្រៃឈើ ការបំពុលទឹក ការបំពុលដី ការបំពុលខ្យល់ កាកសំណល់ ភាពក្រីក្រ ការប្រើប្រាស់បច្ចេកទេសទំនើបៗ ការបាត់បង់ប្រភេទសត្វ និងរុក្ខជាតិនានា ការខ្វះចំណេះដឹង អនក្ខរភាព ការលោភលន់ចង់បានឥតប្រមាណជាដើម ។

ក្នុងជំពូកនេះ យើងនឹងសិក្សាស្វែងយល់អំពីបរិស្ថានធម្មជាតិនិងធនធានធម្មជាតិកើតឡើងវិញនិងមិនកើតឡើងវិញ ។

www.elibraryofcambodia.org

មេរៀនទី 4

បរិស្ថានធម្មជាតិ

ជាទូទៅ នៅក្នុងបរិស្ថានធម្មជាតិមានធាតុបង្កមានជីវិតនិងធាតុបង្កគ្មានជីវិត ។ ធាតុបង្កមានជីវិតទាំងអស់មានមនុស្ស សត្វ រុក្ខជាតិ ។ ក្នុងធាតុបង្កទាំងអស់នោះមានខ្លះជាអ្នកផលិត (ភាវៈស្វ័យជីព) ខ្លះជាអ្នកប្រើប្រាស់ (ភាវៈបរជីព) និងខ្លះទៀតជាអ្នកបំបែក ។ ធាតុបង្កគ្មានជីវិតនៃបរិស្ថានធម្មជាតិមាន ដី ទឹក ខ្យល់ ពន្លឺព្រះអាទិត្យ សីតុណ្ហភាព កម្រិតសារធាតុពុល កម្រិតសារធាតុចិញ្ចឹមរលាយ ជាតិប្រៃ... ។ ដើម្បីរស់បានមានជីវិតបានល្អ ភាវៈមានជីវិតទាំងអស់តែងមានទំនាក់ទំនងជាមួយធាតុបង្កគ្មានជីវិតនិងធាតុបង្កមានជីវិត ។

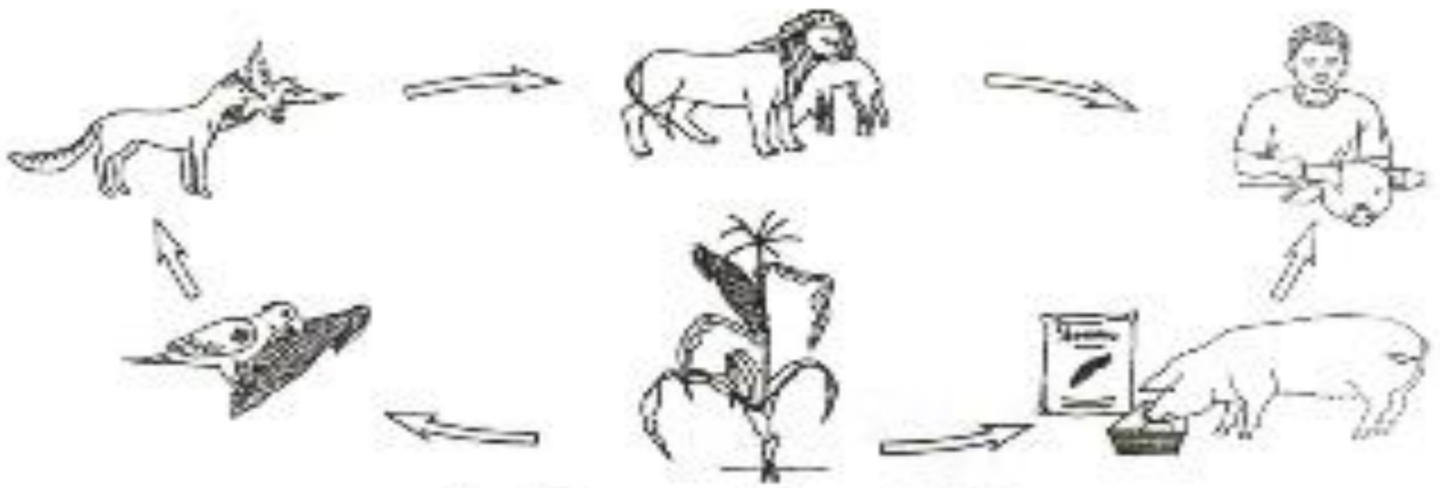
1. ទំនាក់ទំនងនៃភាវៈរស់

តើភាវៈរស់មានទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងអ្វីខ្លះ ? ដោយរបៀបណា ?

ទំនាក់ទំនងរវាងសត្វនិងរុក្ខជាតិ

សត្វខ្លះស៊ីសត្វជាអាហារ ក៏ប៉ុន្តែសត្វដែលត្រូវគេស៊ីទាំងនោះ ក៏ត្រូវការរុក្ខជាតិជាអាហារដែរ ។ ដូចនេះ ប្រសិនបើគ្មានរុក្ខជាតិសម្រាប់សត្វតូចៗទេ នោះ សត្វធំទៀត ឬមនុស្សក៏មិនអាចរស់នៅបានដែរ ។

www.elibraryofcambodia.org



ទំនាក់ទំនងរវាងអ្នកផលិតនិងអ្នកប្រើប្រាស់

ដោយសាររុក្ខជាតិបៃតងជាអ្នកផ្តល់អាហារដល់សត្វ គេហៅថាអ្នកផលិត ។ ចំណែកភាវៈរស់ទាំងឡាយដែលអាស្រ័យរុក្ខជាតិបៃតងជាអាហារ គេហៅថាអ្នកប្រើប្រាស់ ។

ដូចនេះ នៅក្នុងសហគមន៍ធម្មជាតិតែងតែមានទំនាក់ទំនងរវាងអ្នកផលិតនិងអ្នកប្រើប្រាស់ ។ ទំនាក់ទំនងនេះមានលក្ខណៈដូចខាងក្រោម ។

ក. ខ្សែអាហារ

ខ្សែអាហារ

ការផ្ទេរថាមពលអាហារពីអ្នកផលិតទៅអ្នកប្រើប្រាស់បែបនេះ គេហៅថា" ខ្សែអាហារ" ។ ដូចនេះ ប្រសិនបើគ្មានរុក្ខជាតិជាអាហារសម្រាប់សត្វតូចៗទេ នោះក៏គ្មានសត្វធំៗដែរ ។

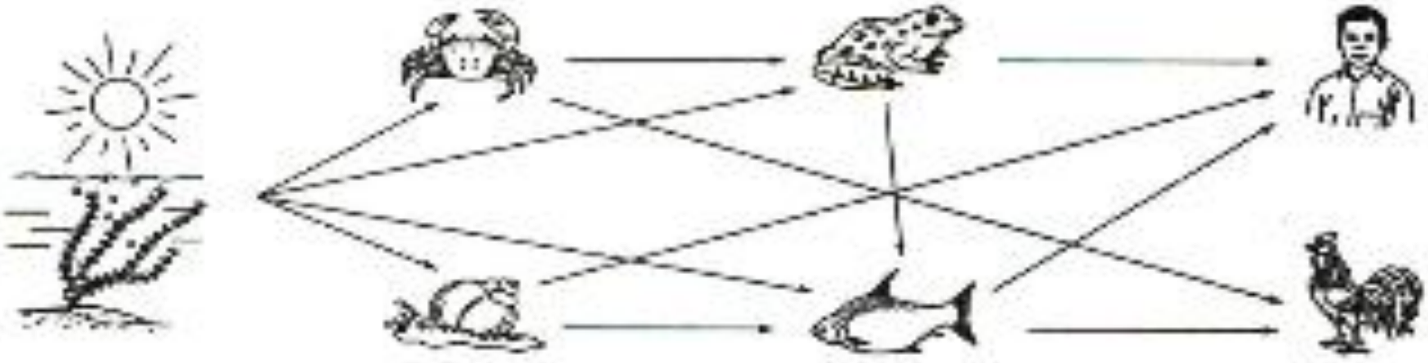
www.elibraryofcambodia.org

ខ. វដ្តអាហារ

វដ្តអាហារ

រុក្ខជាតិអាចរស់និងមានផ្លែផ្កាបានល្អអាស្រ័យដោយពន្លឺព្រះអាទិត្យ ។ គ្រាប់ ឬផ្លែរបស់រុក្ខជាតិជាអាហាររបស់សត្វ ។ សត្វតូចៗជាអាហាររបស់សត្វផ្សេងៗទៀត ។ នៅពេលដែលសត្វស៊ីសត្វតូចៗនោះងាប់ វានឹងក្លាយជាជីសម្រាប់រុក្ខជាតិវិញម្តង ។ លំនាំខ្សែអាហារគ្មានទីបញ្ចប់បែបនេះគេហៅថា" វដ្តអាហារ " ។

គ. បណ្តាញអាហារ



បណ្តាញអាហារ

នៅក្នុងបរិស្ថានធម្មជាតិ រុក្ខជាតិ ឬសត្វមួយអាចជាផ្នែកមួយនៃខ្សែអាហារច្រើន ។

ឧទាហរណ៍ : សារាយ → ក្តាម → ត្រី → កង្កែប

សារាយ → ខ្យង → មាន់ → មនុស្ស

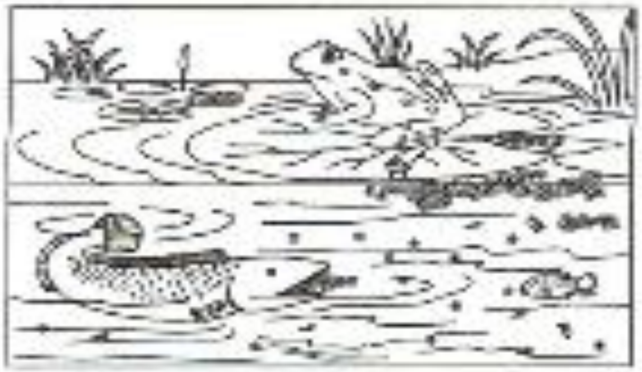
ទំនាក់ទំនងសាំញ៉ាំបែបនេះ គេហៅថា" បណ្តាញអាហារ " ។ ខ្សែអាហារមួយ ឬច្រើនដែលមានទំនាក់ទំនងជាមួយគ្នា បង្កើតបានជាបណ្តាញអាហារ ។

www.elibraryofcambodia.org

2. លំនឹងធម្មជាតិ

ដូចម្ដេចហៅថា លំនឹងធម្មជាតិ ? ប្រសិនបើក្នុងធម្មជាតិគ្មានលំនឹងនោះទេ តើនឹងមានអ្វីខ្លះកើតឡើង ?

តាមរយៈលក្ខណៈបន្តពូជរបស់ភាវៈរស់ យើងសង្កេតឃើញថា រុក្ខជាតិ និងសត្វមួយចំនួនអាចផលិតបានកូនចៅច្រើនណាស់ដែលអាចធ្វើឱ្យភពផែនដីទាំងមូលគ្របដណ្ដប់ដោយដើមឈើនិងសត្វ(ឧទាហរណ៍ : ក្រនុប ទៀប បើងប៉ោះ ត្រី កង្កែប ពស់ ...) ។



តាមការជាក់ស្ដែង យើងតែងសង្កេតឃើញ សត្វ និងរុក្ខជាតិដែលអាចផលិតបានកូនច្រើននោះក៏មិនប្រាកដថាកូនទាំងនោះអាចលូតលាស់ ដើម្បីក្លាយជាភាវៈរស់ពេញវ័យទាំងអស់បានដែរ ព្រោះកូនភាវៈរស់ទាំងនោះមានមួយចំនួនក៏ត្រូវទទួលរងគ្រោះដោយសារសត្វផ្សេងៗស៊ីជាអាហារ និងគ្រោះធម្មជាតិ (ក្ដៅពេក ត្រជាក់ពេក ទឹកជំនន់ ...)ផងដែរ ។ ក្នុងករណីនេះនឹងធ្វើឱ្យភាវៈរស់ដទៃទៀតគ្មានទីកន្លែង គ្មានអាហារគ្រប់គ្រាន់ គ្មានខ្យល់ សម្រាប់រស់នៅ ។ ស្ថានភាពបែបនេះគេហៅថា " **សហគមន៍ធម្មជាតិបាត់បង់លំនឹង** " ។ នៅពេលសហគមន៍ធម្មជាតិបាត់បង់លំនឹង នោះនឹងមានគុណវិបត្តិដ៏ធ្ងន់ធ្ងរដូចជាធ្វើឱ្យអ្នកផលិត ឬអ្នកប្រើប្រាស់អាចស្លាប់ផុតពូជតែម្ដង ។

នៅពេលដែលភាវៈរស់ទាំងអស់អាចរក្សាចំនួនរបស់វាបាន ទោះបីជាភាវៈរស់ទាំងនោះមានទំនាក់ទំនងរវាងគ្នានិងគ្នាក្នុងខ្សែអាហារក្ដី ឬវដ្តអាហារក្ដី ឬបណ្ដាញអាហារក្ដី ករណីបែបនេះគេហៅថា " **លំនឹងធម្មជាតិ** " ។

www.elibraryofcambodia.org

មេរៀនសង្ខេប

នៅលើពិភពលោកយើងនេះ ប្រសិនបើគ្មានរុក្ខជាតិទេ នោះក៏ពុំអាចមានមនុស្ស និងសត្វដែរ ។ រុក្ខជាតិដែលផ្តល់អាហារសម្រាប់ភាវៈរស់ គេហៅថាអ្នកផលិត ។ ចំណែកភាវៈរស់ទាំងឡាយដែលអាស្រ័យរុក្ខជាតិជាអាហារ គេហៅថា អ្នកប្រើប្រាស់ ។

បន្ទេរថាមពលអាហារពីអ្នកផលិត ទៅអ្នកប្រើប្រាស់ គេហៅថា ខ្សែអាហារ ។ លំដាប់ខ្សែអាហារគ្មានទីបញ្ចប់ហៅថា វដ្តអាហារ ។ ខ្សែអាហារមួយ ឬច្រើនដែលមានទំនាក់ទំនងជាមួយគ្នាបង្កើតបានជាបណ្តាញអាហារ ។

នៅពេលដែលភាវៈរស់ទាំងអស់អាចរក្សាចំនួនរបស់វាបាន ទោះបីជាភាវៈរស់ទាំងនោះមានទំនាក់ទំនងជាមួយគ្នាក្នុងខ្សែអាហារ ឬវដ្តអាហារក៏ដោយ ករណីបែបនេះគេហៅថាលំនឹងធម្មជាតិ ។

នៅពេលសហគមន៍ធម្មជាតិបាត់បង់លំនឹងពេលនោះនឹងមានគុណវិបត្តិធំធ្ងន់ធ្ងរ គឺធ្វើឱ្យអ្នកផលិត ឬអ្នកប្រើប្រាស់ស្លាប់ផុតពូជតែម្តង ។

សំណួរ

1. ចូរឆ្លើយនឹងសំណួរខាងក្រោម

ក. ដូចម្តេចហៅថាខ្សែអាហារ ?

ខ. ដូចម្តេចហៅថាវដ្តអាហារ ?

គ. ដូចម្តេចហៅថាបណ្តាញអាហារ ?

ឃ. ដូចម្តេចហៅថាលំនឹងធម្មជាតិ ?

ង. តើប្រភពថាមពលនៃអ្នកផលិតគឺអ្វី ?

2. ចូរគូសរង្វង់ជុំវិញអក្សរណាដែលជាចម្លើយត្រឹមត្រូវ

- ក្នុងចំណោមភាវៈរស់ខាងក្រោមនេះ តើភាវៈរស់ណាមួយដែលប្រើប្រាស់ថាមពលពន្លឺព្រះអាទិត្យដើម្បីផលិតអាហារ ?

ក. អ្នកផលិត ខ. អ្នកស៊ី គ. សត្វស៊ីខ្មោច ។

www.elibraryofcambodia.org

- គំនូសខាងក្រោមបង្ហាញពីបណ្ដាញអាហារមួយ ។

នៅក្នុងបណ្ដាញអាហារខាងលើនេះ តើភាវៈណាជាអ្នកស៊ី :

ក. ពស់និងមនុស្ស

ខ. រុក្ខជាតិបៃតងនិងមាន់

គ. មនុស្ស ពស់ មាន់ និងកណ្ដុរ ។

3. ចូរបំពេញឈ្មោះភាវៈរស់នៅក្នុងលំដាប់នៃខ្សែអាហារខាងក្រោមនេះឱ្យមានន័យត្រឹមត្រូវ ។

ក. ស្រូវ → .... → មនុស្ស

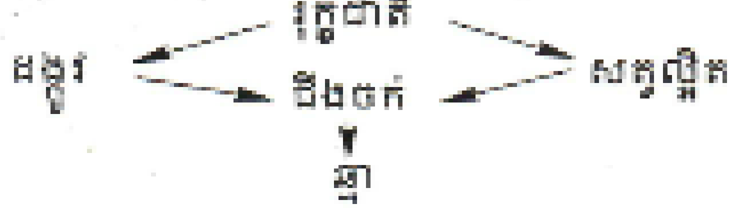
ខ. ស្មៅ → ដង្កូវ → ....

គ. .... → ខ្យង → ....

ឃ. .... → .... → .... → .... ។

ការងារស្រាវជ្រាវ

ខាងក្រោមនេះបង្ហាញពីបណ្ដាញអាហារនៅក្នុងបរិស្ថានមួយ ។



ឆ្នាំមុន កសិករម្នាក់បានប្រើថ្នាំគីមីបាញ់កំចាត់មូសដែលជាប្រភពចម្លងមេរោគគ្រុនចាញ់ គ្រុនឈាម និងសត្វល្អិតដទៃទៀតនៅក្នុងបរិស្ថានដែលមានបណ្ដាញអាហារដូចខាងលើ ។ ចូរបង្ហាញពីគុណវិបត្តិដែលកើតឡើងក្រោយពីការប្រើប្រាស់ថ្នាំគីមី ។

www.elibraryofcambodia.org

មេរៀនទី

5 ធនធានធម្មជាតិ

យើងឃើញថា នៅភពផែនដីមានធនធានធម្មជាតិជាច្រើនជាតម្រូវការរបស់មនុស្ស ។ អាស្រ័យហេតុនេះ ធនធានធម្មជាតិមួយចំនួនធំកាន់តែអស់ទៅៗ ប៉ុន្តែក្នុងចំណោមធនធានទាំងនោះមានធនធានខ្លះជាធនធានធម្មជាតិកើតឡើងវិញ និងខ្លះទៀតជាធនធានធម្មជាតិមិនកើតឡើងវិញ ។

1. ធនធានធម្មជាតិកើតឡើងវិញ

ដូចម្តេចហៅថាធនធានធម្មជាតិកើតឡើងវិញ ?

ធនធានគឺអ្វីៗដែលមានប្រយោជន៍ ។ ធនធានធម្មជាតិមានខ្យល់ ដី ទឹកសាប ទឹកប្រៃ ថាមពល រ៉ែ រុក្ខជាតិ សត្វ (លើគោក ក្នុងទឹក) ។ ធនធានធម្មជាតិកើតឡើងវិញ គឺជាធនធានទាំងឡាយណាដែលអាចមានជានិរន្តរ៍ ។ ធនធានទាំងនោះអាចកើតចេញពីប្រភពដែលមិនចេះរីងស្ងួតឬកើតមានជាអចិន្ត្រៃយ៍ ដូចជាថាមពលពន្លឺព្រះអាទិត្យ ថាមពលខ្យល់ ថាមពលចរន្តទឹក... និងថាមពលដែលកើតចេញពីសារពាង្គកាយមានជីវិតផ្សេងទៀត ។ ធនធានទាំងនោះ សុទ្ធតែកើតឡើងវិញ ឬអាចកើតឡើងវិញបាន ។

www.elibraryofcambodia.org

2. ធនធានធម្មជាតិមិនកើតឡើងវិញ

ដូចម្ដេចហៅថា ធនធានធម្មជាតិមិនកើតឡើងវិញ ?

ធនធានធម្មជាតិមិនកើតឡើងវិញ គឺ ជាធនធានទាំងឡាយណាដែលអាចប្រើប្រាស់រហូតដល់កម្រិតមួយដែលគេមិនអាចទាញយកមកប្រើប្រាស់ទៀតបាន ។ ធនធានមួយចាប់ផ្ដើមហិនហោចនិងខ្សត់នៅពេលដែលធនធាននោះត្រូវគេប្រើប្រាស់អស់ ។ ធនធានមិនកើតឡើងវិញមាន រ៉ែលោហៈ(ដែក សំណ សង្កសី មាស ...)រ៉ែអលោហៈ (ដូចជា ត្បូង ស្ពាន់ធ័រ ...)ខ្សាច់ ដីឥដ្ឋ ធនធានថាមពល (ប្រេងកាត ឧស្ម័នធម្មជាតិ ធ្យូងថ្ម) ។ គេអាចហៅ ប្រេងកាត និង ធ្យូងថ្ម... ថាឥន្ធនៈហ្វូស៊ីល ព្រោះជាសំណល់សារពាង្គកាយមានជីវិតដែលស្លាប់តាំងពីយូរយារណាស់មក ហើយបំបែកធាតុដោយភាគ ។ ជាទ្រឹស្ដី ឥន្ធនៈហ្វូស៊ីលជាធនធានកើតឡើងវិញ ពីព្រោះវាកកើតតាមរយៈដំណើរប្រព្រឹត្តជីវៈដែលកើតមានជាបន្ត ។ ក៏ប៉ុន្តែគេចាត់ថ្នាក់ឥន្ធនៈហ្វូស៊ីលជាធនធានមិនកើតឡើងវិញ ពីព្រោះធនធានប្រភេទនេះកកើតឡើងយឺត (រយៈពេលរាប់លានឆ្នាំ) ហើយសកម្មភាពមនុស្សបានបំផ្លាញជម្រកជាច្រើនដែលជាប្រភពបង្កើតធនធាននេះ ។

3. *កត្តាដែលធ្វើឱ្យធនធានធម្មជាតិធ្លាក់ក្នុងមហន្តរាយ*

តើកត្តាអ្វីខ្លះដែលបណ្ដាលឱ្យធនធានធម្មជាតិធ្លាក់ក្នុងមហន្តរាយ ?

ធនធានធម្មជាតិធ្លាក់ក្នុងមហន្តរាយដោយសារ ៖

- *កំណើនមនុស្សឡើងនិងលឿនខ្លាំង ដែលទាមទារឱ្យមានតម្រូវការច្រើនហួសពី*លទ្ធភាពផលិតនៃធនធានធម្មជាតិ ។
- *ការប្រើប្រាស់ធនធានថាមពល (ប្រេងកាត សាំង ធ្យូងថ្ម ទឹក ...) ច្រើនអនេក*ដែលជាកត្តាធ្វើឱ្យប្រភពធនធានទាំងនោះ ឆាប់រីងអស់ ។

www.elibraryofcambodia.org

- ការប្រើប្រាស់វត្ថុមួយចំនួនដែលផលិតចេញពីធនធានធម្មជាតិដូចជា ក្រដាស អុស ធ្យូង... ដោយខ្ជីខ្ជា ។
- ការបរបាញ់សត្វព្រៃ (នេសាទត្រីនៅរដូវត្រីពង យកពងសត្វលក់...) ដែលធ្វើឱ្យជីវិតសត្វឈានទៅដល់ការផុតពូជ ។
- ការរីកចម្រើននៃបច្ចេកវិទ្យា (ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត ជីគីមី ...) ធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់ធនធានធម្មជាតិដូចជា ដី ទឹកខូចគុណភាព អាកាសធាតុប្រែប្រួល... ។
- ការប្រើប្រាស់ធម្មជាតិក៏អាចធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់ធនធានធម្មជាតិដែរដូចជា នៅរដូវវស្សាទឹកឡើងលិចគ្រប់ទីកន្លែងអាចនាំយកកាកសំណល់ទៅចូលក្នុងប្រភពទឹកស្អាត រីឯនៅរដូវប្រាំង អាកាសធាតុក្ដៅខ្លាំងធ្វើឱ្យប្រភពទឹករីងស្ងួត រុក្ខជាតិមួយចំនួនត្រូវងាប់... ។

ជារួម ធនធានធម្មជាតិធ្លាក់ក្នុងមហន្តរាយដោយសារកត្តាមនុស្ស ការរីកចម្រើននៃបច្ចេកវិទ្យានិងកត្តាធម្មជាតិ ។ ប៉ុន្តែ កត្តាដែលធ្វើឱ្យធនធានធម្មជាតិធ្លាក់ក្នុងមហន្តរាយធ្ងន់ធ្ងរជាងគេនោះគឺកត្តាមនុស្ស ។

4. ការការពារនិងថែរក្សាធនធានធម្មជាតិ

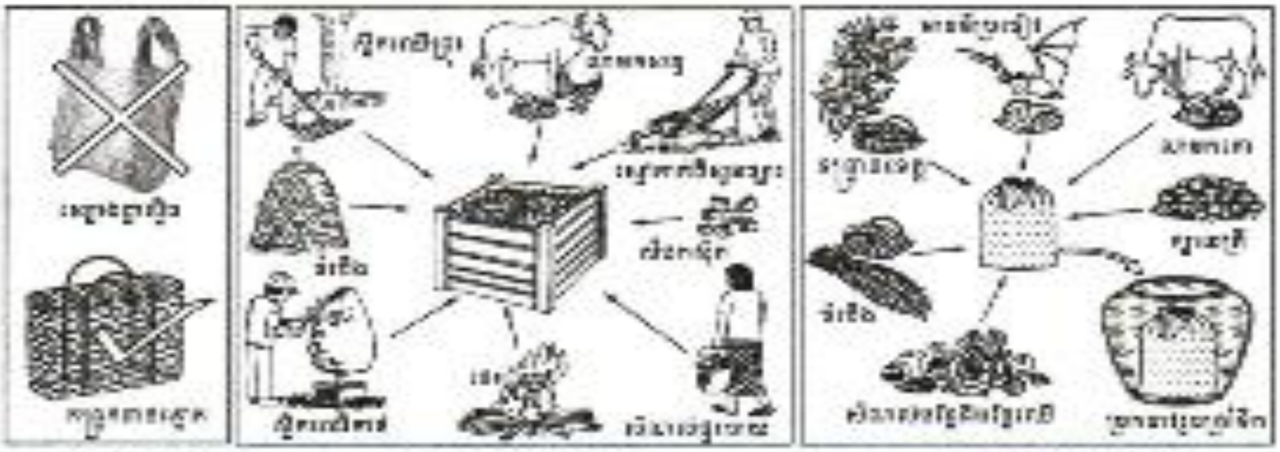
តើអ្នកណាខ្លះអាចជួយថែរក្សានិងការពារធនធានធម្មជាតិនៅលើភពផែនដីយើងបាន? តើត្រូវធ្វើដូចម្ដេចខ្លះ?

មនុស្សគ្រប់រូបសុទ្ធតែមានភារកិច្ចជួយថែរក្សាការពារធនធានធម្មជាតិនៅលើភពផែនដីយើង ។

ដើម្បីថែរក្សាធនធានធម្មជាតិរបស់យើងឱ្យនៅគង់វង្សយូរអង្វែងនិងល្អប្រសើរបាន លុះត្រាតែយើងទាំងអស់គ្នាដែលបានយល់ដឹងពីការគ្រប់គ្រងសំណល់ គប្បីធ្វើយុទ្ធនាការគ្រប់គ្រងសំណល់ដល់សហគមន៍មូលដ្ឋាន ។

www.elibraryofcambodia.org

យើងគ្រប់គ្នាត្រូវជួយកាត់បន្ថយសំណល់ដោយប្រមូលវត្ថុចាស់ៗដែលបាក់បែកយកទៅផលិតជាថ្មីឡើងវិញ កែច្នៃសំណល់រលួយឱ្យទៅជាជីកំប៉ុស (កំប៉ុសគោក កំប៉ុសទឹក)និងកាត់បន្ថយការប្រើប្រាស់ថង់ប្លាស្ទិច (ជំនួសដោយស្លឹកឈើមួយចំនួន ឬក្រដាសចាស់ៗ ...)



ជម្រើសដ៏ល្អ ការធ្វើជីកំប៉ុសគោក ការធ្វើជីកំប៉ុសទឹក

យើងគ្រប់គ្នាមិនត្រូវនេសាទត្រីនៅរដូវត្រីពង ប្រើប្រាស់ឧបករណ៍នេសាទខុសច្បាប់ ដុតបំផ្លាញព្រៃឈើ (ដុតព្រៃដើម្បីចាប់សត្វ)ឬកាប់ព្រៃឈើធ្វើអាជីវកម្មខុសច្បាប់ បរបាញ់សត្វខុសច្បាប់ ... ។

មេរៀនសង្ខេប

ធនធានធម្មជាតិចែកជាពីរផ្នែក គឺធនធានកើតឡើងវិញ និងធនធានមិនកើតឡើងវិញ ។ បច្ចុប្បន្ន ធនធានធម្មជាតិកំពុងធ្លាក់ក្នុងមហន្តរាយ ។

កត្តាដែលធ្វើឱ្យធនធានធម្មជាតិធ្លាក់ក្នុងមហន្តរាយនោះរួមមាន កត្តាមនុស្ស ការរីកចម្រើនផ្នែកបច្ចេកវិទ្យា និងកត្តាធម្មជាតិ ។ ប៉ុន្តែកត្តាដែលធ្វើឱ្យធនធានធម្មជាតិធ្លាក់ក្នុងមហន្តរាយធ្ងន់ធ្ងរជាងគេ នោះគឺកត្តាមនុស្ស ។ មនុស្សគ្រប់រូប គ្រប់ជនជាតិ គ្រប់វណ្ណៈ គ្រប់វ័យ រួមទាំងកុមារផងដែរ សុទ្ធតែមានភារកិច្ច និងកាតព្វកិច្ចជួយថែរក្សាការពារធនធានធម្មជាតិនៅលើភពផែនដីយើង ។

យើងត្រូវមានវិធានការ ដើម្បីថែរក្សាធនធានធម្មជាតិរបស់យើងឱ្យនៅគង់វង្សយូរអង្វែង និងល្អប្រសើរ ។

www.elibraryofcambodia.org

សំណួរ

1. ចូរឆ្លើយនឹងសំណួរខាងក្រោម
   - ក. ដូចម្ដេចហៅថាធនធានធម្មជាតិកើតឡើងវិញ ? ចូរផ្ដល់ឧទាហរណ៍បញ្ជាក់ ។
   - ខ. ដូចម្ដេចហៅថាធនធានធម្មជាតិមិនកើតឡើងវិញ ? ចូរផ្ដល់ឧទាហរណ៍បញ្ជាក់ ។
   - គ. តើកត្តាអ្វីខ្លះ ដែលបណ្ដាលឱ្យធនធានធម្មជាតិធ្លាក់ក្នុងមហន្តរាយ ?
   - ឃ. ក្នុងចំណោមកត្តាដែលបណ្ដាលឱ្យធនធានធម្មជាតិធ្លាក់ក្នុងមហន្តរាយ តើកត្តាណាមួយដែលបណ្ដាលឱ្យធនធានធម្មជាតិធ្លាក់ក្នុងមហន្តរាយធ្ងន់ធ្ងរជាងគេ ? ព្រោះអ្វី ?

2. ចូរសង្កេតមើលរូបភាពខាងក្រោម

   - ក. ចូរធ្វើការពណ៌នា (តើអ្នកសង្កេតឃើញអ្វីខ្លះ ?)
   - ខ. តើធនធានណាខ្លះដែលជាធនធានកើតឡើងវិញ ?
   - គ. តើធនធានកើតឡើងវិញទាំងនោះ (ភាវៈមានជីវិត) អាចកើតឡើងវិញ ឬមាននិរន្តរភាពបានដោយរបៀបណា ?

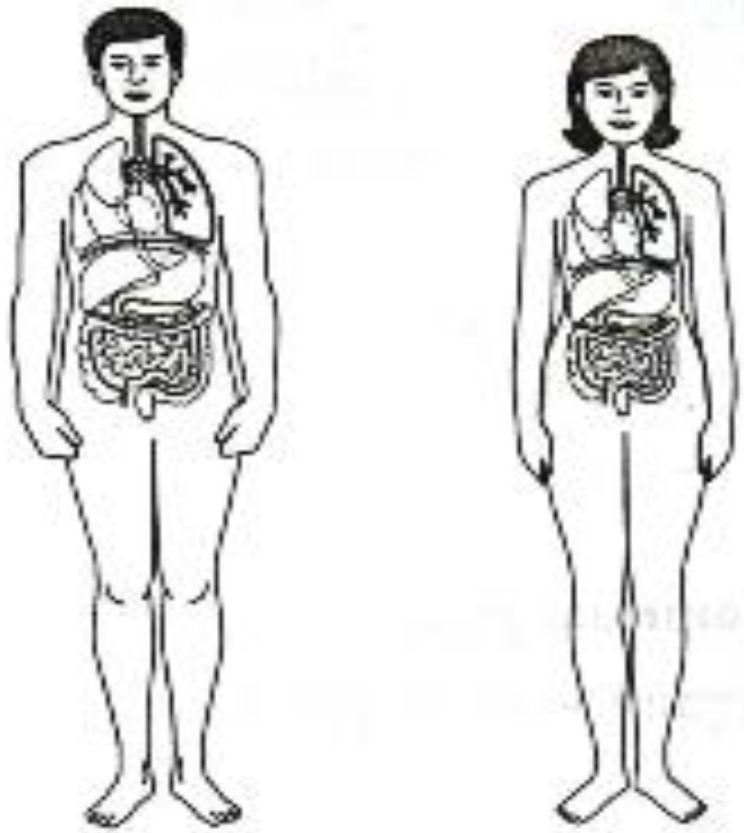
ការងារស្រាវជ្រាវ

1. ចូរបង្ហាញពីប្រភពផ្ដល់កាកសំណល់នៅក្នុងសាលារៀនរបស់អ្នក ។
2. ចូរបង្ហាញពីវិធីគ្រប់គ្រងសំណល់នៅក្នុងសាលារៀនរបស់អ្នក ដើម្បីបញ្ជាក់ឱ្យឃើញថាអ្នកបានចូលរួមក្នុងការកាត់បន្ថយការប្រើប្រាស់ធនធានធម្មជាតិក៏ដូចជាចូលរួមថែរក្សាការពារធនធានធម្មជាតិផងដែរ ។

www.elibraryofcambodia.org

ជំពូកទី

3 មនុស្សនិងជំងឺ



សារពាង្គកាយមនុស្សមានប្រព័ន្ធសរីរាង្គជាច្រើនដែលមានរូបធាតុផ្សេងៗគ្នានិងមានតួនាទីដោយឡែកៗពីគ្នា ។ សរីរាង្គទាំងនោះរួមមានប្រដាប់រំលាយអាហារ ប្រដាប់រត់ឈាម ប្រដាប់ដង្ហើម ប្រដាប់បញ្ចេញចោល ប្រដាប់បន្តពូជ ... ។

សារពាង្គកាយមនុស្សអាចមានសុខភាពល្អ លុះត្រាតែប្រព័ន្ធសរីរាង្គទាំងនោះមានដំណើរការល្អ ។ ដើម្បីឱ្យយើងមានជីវិតរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ យើងត្រូវស្វែងយល់ពីផ្នែកផ្សេងៗដែលផ្គុំបានជាសារពាង្គកាយ នាទី ជំងឺ និងរបៀបថែរក្សាប្រព័ន្ធសរីរាង្គទាំងនោះ ។

ក្នុងជំពូកនេះ យើងនឹងសិក្សាអំពីប្រដាប់បន្តពូជមនុស្ស ភាពពេញវ័យ ការការពារកុំឱ្យមានគភ៌ សុខភាពបន្តពូជ ប្រដាប់រំលាយអាហារនិងប្រដាប់រត់ឈាម ។

www.elibraryofcambodia.org

មេរៀនទី

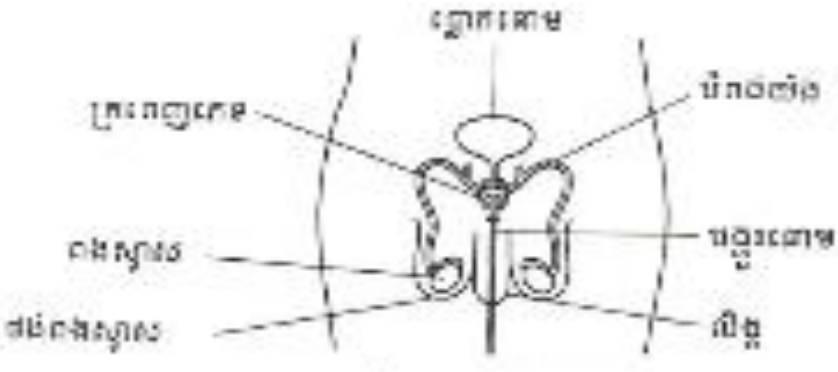
6 ប្រដាប់បន្តពូជមនុស្ស

ដើម្បីថែរក្សាពូជឱ្យនៅបានគង់វង្ស សារពាង្គកាយពេញវ័យបានបង្កើតសន្តានក្រោយរបស់ខ្លួន ។ ការបង្កើតសន្តានក្រោយនៃភាវៈរស់ហៅថា " ការបន្តពូជ " ។ ការបន្តពូជរបស់ភាវៈរស់មានពីរបែបគឺ ការបន្តពូជដោយឥតភេទ និងការបន្តពូជដោយភេទ ។ មនុស្សធ្វើការបន្តពូជដោយភេទ ។ សារពាង្គកាយថ្មីមួយកើតឡើងពីការរលាយចូលគ្នានៃកោសិកាបន្តពូជដែលកើតចេញពីសារពាង្គកាយពីរផ្សេងគ្នាគឺ ប្រដាប់បន្តពូជរបស់មនុស្សស្រីនិងប្រដាប់បន្តពូជរបស់មនុស្សប្រុស (មេ និងបា) ។

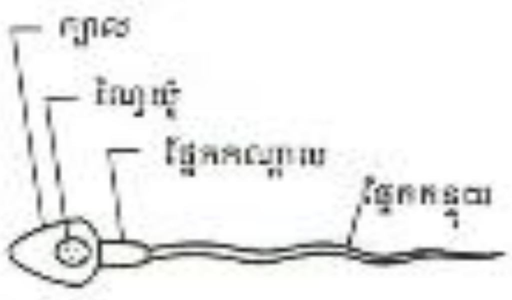
1. ប្រដាប់បន្តពូជរបស់មនុស្សប្រុស

ក. ប្រដាប់បន្តពូជរបស់មនុស្សប្រុស

តើប្រដាប់បន្តពូជរបស់មនុស្សប្រុសផ្គុំឡើងពីសរីរាង្គអ្វីខ្លះ ?



ប្រដាប់បន្តពូជរបស់មនុស្សប្រុស



ស្ពែម៉ាតូសូអ៊ីត

កោសិកាបន្តពូជដែលកើតចេញពីក្រពេញភេទ (ពងស្វាស) មនុស្សប្រុសហៅថា " ស្ពែម៉ាតូសូអ៊ីត " ។ ស្ពែម៉ាតូសូអ៊ីតមានក្បាលមួយ ផ្នែកកណ្តាលមួយនិងកន្ទុយមួយ ។

www.elibraryofcambodia.org

ខ. នាទីប្រដាប់បន្តពូជរបស់មនុស្សប្រុស

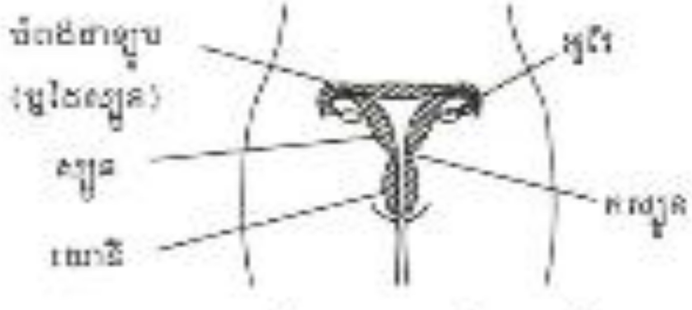
- ថង់ពងស្វាសជាថង់សម្រាប់ផ្ទុកពងស្វាសដែលស្ថិតនៅក្រៅសារពាង្គកាយ
- ពងស្វាសទាំងពីរជាសរីរាង្គសម្រាប់ផលិតស្ពែម៉ាតូស្សូអ៊ីតនិងអ័រម៉ូនភេទឈ្មោល ដែលធ្វើឱ្យមនុស្សប្រុសមានលក្ខណៈខុសប្លែកពីមនុស្សស្រី
- បំពង់យឺតសម្រាប់ដឹកនាំស្ពែម៉ាតូស្សូអ៊ីតពីពងស្វាសទៅកាន់ថង់ពូជ ។ ស្ពែម៉ាតូស្សូអ៊ីតទាំងអស់ត្រូវបានដឹកនាំដោយធាតុរាវម្យ៉ាងហៅថា " ទឹកកាម "
- បង្ហូរនោមជាបំពង់ដែលដឹកនាំស្ពែម៉ាតូស្សូអ៊ីតនិងទឹកកាមទៅកាន់លិង្គ
- ក្រពេញជាសរីរាង្គពិសេសសម្រាប់ផលិតទឹកកាមដែលអាចឱ្យស្ពែម៉ាតូស្សូអ៊ីតហែលក្នុងនោះបាន
- លិង្គជាអ្នកបញ្ចូលស្ពែម៉ាតូស្សូអ៊ីតពីសារពាង្គកាយមនុស្សប្រុសទៅសារពាង្គកាយមនុស្សស្រីនៅពេលរួមភេទ ។

គ. អនាម័យប្រដាប់បន្តពូជ

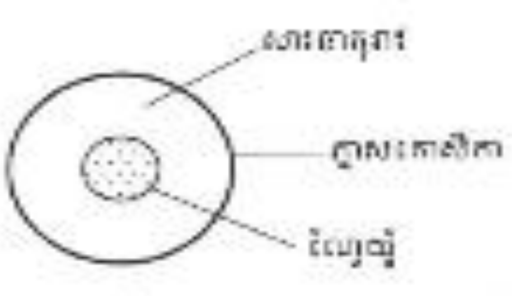
ប្រដាប់បន្តពូជមនុស្សប្រុសអាចឆ្លងជំងឺតាមការរួមភេទ ដូចជា ស្វាយ ប្រមេះ អេដស៍ ... ។ ដើម្បីថែរក្សាប្រដាប់បន្តពូជឱ្យមានសុខភាពល្អ មនុស្សប្រុសត្រូវសម្អាតការពារនិងត្រួតពិនិត្យផ្នែកខាងក្រៅនៃប្រដាប់បន្តពូជដូចជាលិង្គនិងថង់ពងស្វាសឱ្យបានរៀងរាល់ថ្ងៃ ហើយចៀសវាងស្លៀកសម្លៀកបំពាក់តឹងខ្លាំងពេក ។

២. ប្រដាប់បន្តពូជរបស់មនុស្សស្រី

ក. ប្រដាប់បន្តពូជរបស់មនុស្សស្រី



ប្រដាប់បន្តពូជរបស់មនុស្សស្រី



អូវុល

www.elibraryofcambodia.org

កោសិកាបន្តពូជដែលកើតចេញក្រពេញភេទ (អូវែរ) មនុស្សស្រីហៅថា "អូវុល" (ស៊ុតទុំ) ។ អូវុលមានរាងមូល ។ អូវុលមិនទាន់ទុំទាំងអស់ត្រូវផលិតនៅក្នុងអូវែរ ។ អូវុលទាំងនោះចាប់ផ្ដើមទុំតាមដំណាក់ផ្សេងៗនៅក្នុងអូវែរចាប់ពីវ័យគ្រប់ការទៅ ។ អូវែរឈប់បញ្ចេញស៊ុតទុំកាលណាមនុស្សស្រីមានអាយុប្រហែល 50 ឆ្នាំ ។ អូវុលមានទំហំធំជាងស្ពែម៉ាតូស៊ូអ៊ីតច្រើនផង ប៉ុន្តែវាមិនអាចធ្វើចលនាដោយខ្លួនឯងបានទេ ។

ខ. នាទីប្រដាប់បន្តពូជរបស់មនុស្សស្រី

- អូវែរផលិតអូវុល ឬស៊ុត
- ស្បូនជាថង់មួយសម្រាប់ឱ្យគភ៌លូតលាស់បានជាទារក
- កស្បូនជាសាច់ដុំរង្វង់សម្រាប់បិទផ្នែកខាងក្រោមនៃស្បូន
- បំពង់ផាឡូប (ឬដៃស្បូន) ជាបំពង់ដែលភ្ជាប់អូវែរទៅនឹងស្បូន ។ បំពង់នេះដឹកនាំអូវុលដែលជ្រុះចេញពីអូវែរដើម្បីធ្វើដំណើរទៅកាន់ស្បូន
- យោនីជាផ្លូវមួយដែលភ្ជាប់ទៅនឹងស្បូន ។

គ. អនាម័យប្រដាប់បន្តពូជ

ប្រដាប់បន្តពូជមនុស្សស្រីអាចឆ្លងជំងឺផ្សេងៗ តាមការរួមភេទ និងការបន្ទោបង់នៅកន្លែងគ្មានអនាម័យដូចជាស្វាយ ប្រមេះ អេដស៍ ... ។ ដើម្បីថែរក្សាប្រដាប់បន្តពូជឱ្យមានសុខភាពល្អ មនុស្សស្រីត្រូវសម្អាត ការពារ និងត្រួតពិនិត្យផ្នែកខាងក្រៅនៃប្រដាប់បន្តពូជ(យោនី)ឱ្យបានទៀងរាល់ថ្ងៃ ពិសេសពេលមានរដូវ ត្រូវចៀសវាងកុំបន្ទោបង់នៅកន្លែងផ្ដេសផ្ដាស ។

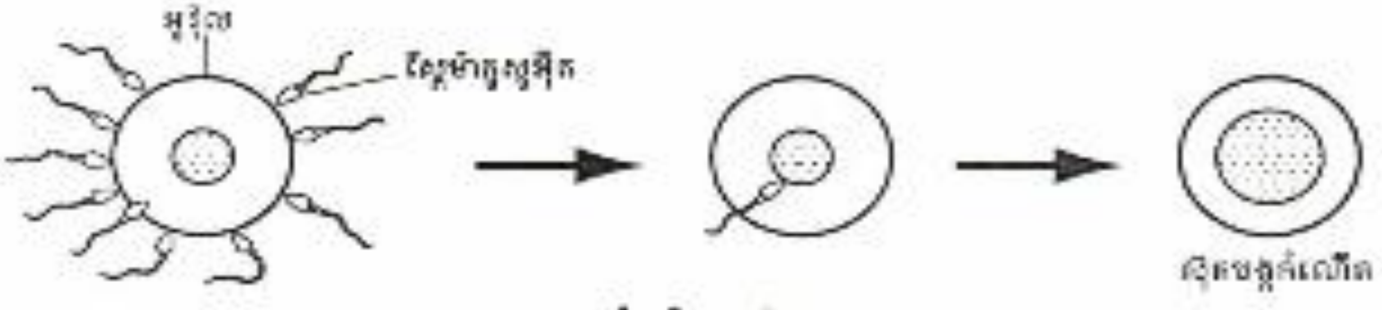
ស្ត្រីភាគច្រើនចាប់ផ្ដើមមានរដូវនៅអាយុ 12 ឬ 13 ឆ្នាំ ។ នៅពេលមានរដូវម្ដងៗ ស្ត្រីអាចចុកពោះ ។ ការចុកពោះនេះអាចចុះថយក្នុងរយៈពេល 2 ឬ 3 ម៉ោង ។ ដើម្បីជួយបន្ថយការឈឺចុកចាប់ ស្ត្រីគប្បីធ្វើលំហាត់ប្រាណស្រាលៗ ងូតទឹកក្ដៅឬកម្ដៅបាតជើង ។

ប្រសិនបើពេលមានរដូវ មានការឈឺចុកចាប់ខ្លាំងហើយយូរ នោះស្ត្រីត្រូវតែទៅពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យ ។

www.elibraryofcambodia.org

3. ការបង្កកំណើតរបស់មនុស្ស

ការបន្តពូជរបស់មនុស្ស គឺការបន្តពូជដោយភេទ(ចាប់ផ្ដើមពីការរួមភេទ) ។ នៅពេលរួមភេទស្ពែម៉ាតូសូអ៊ីតរាប់លានធ្វើដំណើរពីលិង្គរបស់មនុស្សប្រុសទៅកាន់យោនីរបស់មនុស្សស្រី ។ ជាទូទៅ ស្ពែម៉ាតូសូអ៊ីតមួយក្នុងចំណោមស្ពែម៉ាតូសូអ៊ីតទាំងនោះអាចបង្កកំណើតជាមួយអូវុលមួយ ។



ការបង្កកំណើតរបស់មនុស្ស

- អូវុលកើតក្នុងអូវែ
- អូវុលជ្រុះចេញពីអូវែ ។ ដំណើរនេះមានឈ្មោះថា " ដំណើរអូវុល " ។ អូវុលត្រូវស្រូបចូលទៅក្នុងបំពង់ផាឡូប ។
- នៅក្នុងបំពង់ផាឡូប ស្ពែម៉ាតូសូអ៊ីតជាច្រើនបានចោមរោមអូវុលមួយ ។ ស្ពែម៉ាតូសូអ៊ីតមួយក្នុងចំណោមស្ពែម៉ាតូសូអ៊ីតទាំងនោះបានចូលទៅក្នុងអូវុល ។ បន្ទាប់មកណ្វៃយ៉ូរបស់ស្ពែម៉ាតូសូអ៊ីតនោះនិងណ្វៃយ៉ូរបស់អូវុលរលាយចូលគ្នា ហៅថា " ការបង្កកំណើត " ។
- ស៊ុតបង្កកំណើតចែកខ្លួនច្រើនដងបានជាដុំមួយដែលមានកោសិកាប្រហែល ១០០ មានឈ្មោះថា " អំប្រ៊ីយ៉ុង " ។ អំប្រ៊ីយ៉ុងធ្វើដំណើរចុះពីបំពង់ផាឡូបទៅកាន់ស្បូន ។

  អំប្រ៊ីយ៉ុងចូលជ្រៅទៅក្នុងស្រទាប់នៃភ្នាសស្បូន ។ អំប្រ៊ីយ៉ុងស្រូបយកអាហារនិងអុកស៊ីសែនពីសរសៃឈាមនៅក្នុងភ្នាសសើមស្បូន ហើយវាលូតលាស់បានជាទារក ។

www.elibraryofcambodia.org

មេរៀនសង្ខេប

- ប្រដាប់បន្តពូជរបស់មនុស្សប្រុសមានថង់ពងស្វាស ពងស្វាស បំពង់យ៉ង បង្ហួរនោម ក្រពេញ លិង្គ ។
- ប្រដាប់បន្តពូជរបស់មនុស្សស្រីមានអូវែ ស្បូន កស្បូន បំពង់ផាឡូប យោនី ។
- ការបង្កកំណើតរបស់មនុស្សគឺជាការបន្តពូជដោយភេទ (ចាប់ផ្តើមពីការរួមភេទ) ។ នៅពេលរួមភេទ ស្ពែម៉ាតូសូអ៊ីតរាប់លានធ្វើដំណើរពីលិង្គរបស់មនុស្សប្រុសទៅកាន់យោនីរបស់មនុស្សស្រី ។ ជាទូទៅ ស្ពែម៉ាតូសូអ៊ីតមួយក្នុងចំណោមស្ពែម៉ាតូសូអ៊ីតទាំងនោះអាចបង្កកំណើតជាមួយអូវុលមួយ ។
- ដើម្បីថែរក្សាប្រដាប់បន្តពូជឱ្យមានសុខភាពល្អ គេត្រូវលាងសម្អាតប្រដាប់បន្តពូជឱ្យបានទៀងទាត់ជារៀងរាល់ថ្ងៃ ។

សំណួរ

1. ចូរឆ្លើយនឹងសំណួរខាងក្រោម

   ក. តើផ្នែកណានៃសារពាង្គកាយដែលបង្កើតស្ពែម៉ាតូសូអ៊ីត ?

   ខ. តើផ្នែកណានៃសារពាង្គកាយមនុស្សប្រុសដែលបញ្ចូលស្ពែម៉ាតូសូអ៊ីតទៅក្នុងសារពាង្គកាយមនុស្សស្រី ?

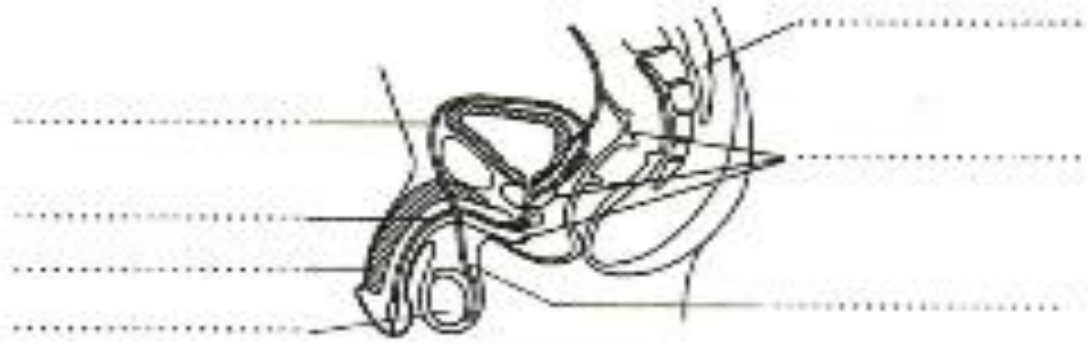
   គ. ដូចម្តេចហៅថា ការបន្តពូជរបស់មនុស្ស ?

   ឃ. តើស៊ុតបង្កកំណើតលូតលាស់បានជាទារកនៅកន្លែងណា ?

2. ចូរដាក់ឈ្មោះលើផ្នែកផ្សេងៗនៃប្រដាប់បន្តពូជរបស់មនុស្សស្រី ។

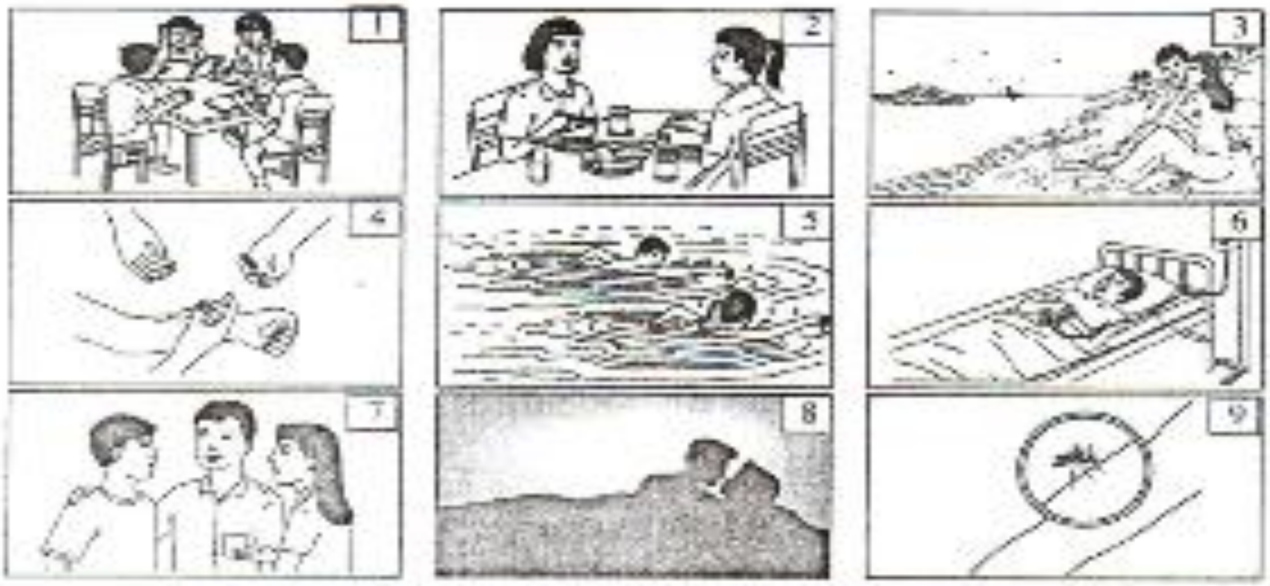
www.elibraryofcambodia.org

3. ចូរដាក់ឈ្មោះលើផ្នែកផ្សេងៗនៃប្រដាប់បន្តពូជរបស់មនុស្សប្រុស ។



ការងារស្រាវជ្រាវ

1. ហេតុអ្វីបានជាគេមិនឱ្យយុវវ័យឆាប់ប្រឡូកក្នុងការរួមភេទ ?
2. បណ្តាជំងឺកាមរោគទាំងអស់ តើជំងឺណាមួយដែលគេមិនអាចព្យាបាលឱ្យជាបាន ?
3. តើមេរោគអេដស៍ជំងឺអេដស៍ឆ្លងតាមអ្វីខ្លះ ? ដើម្បីការពារកុំឱ្យឆ្លងមេរោគនេះ តើគេត្រូវធ្វើដូចម្តេចខ្លះ ?
4. តើសកម្មភាពណាខ្លះដែលមេរោគអេដស៍អាចឆ្លងបាន ?



www.elibraryofcambodia.org

មេរៀនទី

7 ភាពពេញវ័យ

ចំពោះមនុស្ស នៅពេលពេញវ័យរាងកាយមានការលូតលាស់យ៉ាងលឿន ធ្វើឱ្យរាងកាយមានការប្រែប្រួលគ្រប់កន្លែង ។ តាមធម្មតា ភាពពេញវ័យចាប់ផ្តើមនៅអាយុ12-13 ឆ្នាំ ។ នៅដំណាក់កាលនេះ គ្រប់យុវវ័យចាប់ផ្តើមបង្កើតកោសិកាបន្តពូជនិងអ័រម៉ូនភេទ ។

1. និយមន័យភាពពេញវ័យ

ភាពពេញវ័យគឺជាដំណាក់កាលនៃការលូតលាស់របស់យុវវ័យដែលសរីរាង្គបន្តពូជចាប់ផ្តើមបំពេញតួនាទីបង្កើតកោសិកាបន្តពូជនិងអ័រម៉ូនភេទ (ឈ្មោល ឬញី) ។

ពេលក្មេងស្រីពេញវ័យមានន័យថាពួកគេអាចមានគភ៌បាន ។ ប៉ុន្តែ ការមានគភ៌នៅវ័យក្មេងពេក (អាយុក្រោម 18ឆ្នាំ) អាចបណ្តាលឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ចំពោះម្តាយនិងកូន ។ ម្យ៉ាងទៀត មនុស្សស្រីដែលមានគភ៌នៅវ័យក្មេងពេកពុំមានលទ្ធភាពទទួលខុសត្រូវផ្នែកមនោសញ្ចេតនា និងសេដ្ឋកិច្ចគ្រួសារទេ គឺពួកគេគ្រាន់តែមានលទ្ធភាពធ្វើជាម្តាយ (រូបរាងនៃទារក) តែប៉ុណ្ណោះ ។

នៅពេលពេញវ័យ រាងកាយមនុស្សមានការផ្លាស់ប្តូរច្រើន ។ ទន្ទឹមនឹងនេះ យុវជនក៏អាចមានការផ្លាស់ប្តូរខាងផ្នែកឥរិយាបថនិងចំណង់ចំណូលចិត្តផងដែរ ។

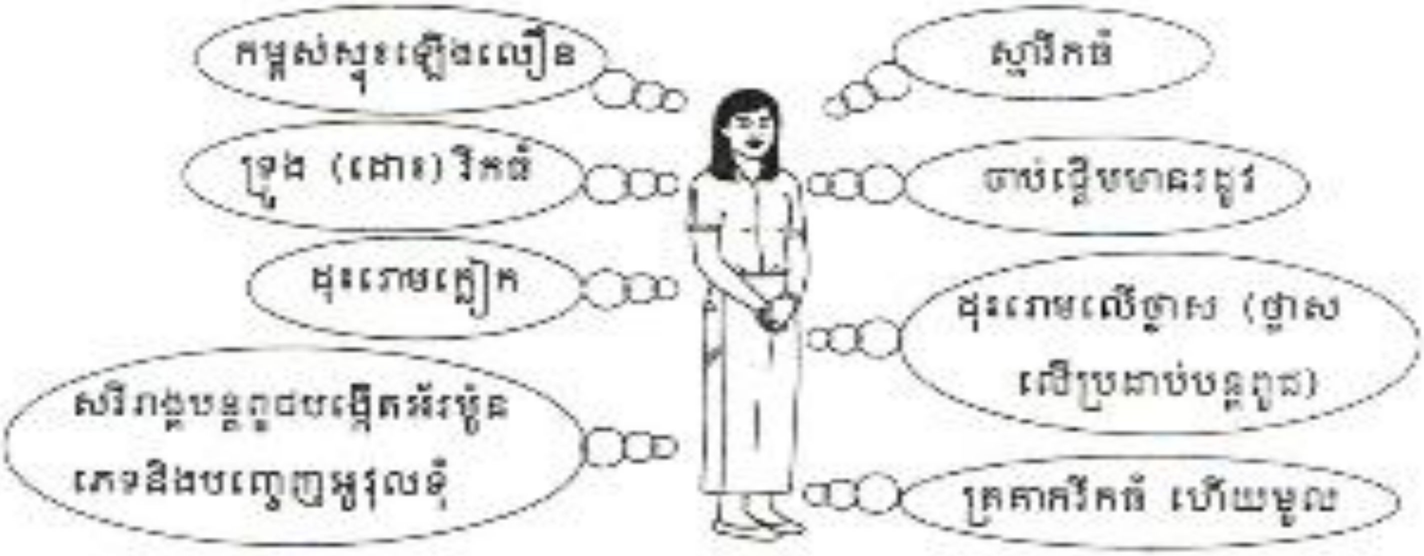
ជារួម ភាពពេញវ័យរបស់មនុស្សគឺដំណាក់កាលដែលមនុស្សអាចបន្តពូជដើម្បីថែរក្សាពូជសាសន៍របស់ខ្លួនឱ្យនៅគង់វង្សតរៀងទៅ ។

www.elibraryofcambodia.org

2. ភាពពេញវ័យនៃក្មេងប្រុស

www.elibraryofcambodia.org

៣. ភាពពេញវ័យនៃក្មេងស្រី



ភាពពេញវ័យរបស់មនុស្សចាប់ផ្តើមនៅអាយុមិនដំណាលគ្នាទេ ព្រោះល្បឿននៃការលូតលាស់ដំណាក់របស់មនុស្សម្នាក់ៗខុសៗគ្នា ។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើអាយុ16 ឆ្នាំហើយ ក្មេងស្រីមិនទាន់ពេញវ័យទេ នោះមាតា ឬអាណាព្យាបាលគប្បីនាំក្មេងស្រីនោះទៅពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យ ។

៤. រដូវនិងអនាម័យ

អូវែរបស់ក្មេងស្រីពេញវ័យអាចបញ្ចេញអូវុល ។ ការបញ្ចេញអូវុលនេះហៅថា " ដំណើរអូវុល " ។ តាមធម្មតាដំណើរអូវុលមានរយៈពេល 28ថ្ងៃ ។ ទន្ទឹមនឹងមានដំណើរអូវុលនេះ ភ្នាសសើមស្បូនឡើងក្រាស់ ហើយមានសរសៃឈាមច្រើនដែលត្រៀមសម្រាប់ចិញ្ចឹមគភ៌ ។ នៅពេលអូវុលមិនបានជួបជាមួយស្ពែម៉ាតូស្សូអ៊ីត នោះវាក៏ស្លាប់ សរសៃឈាមរមួលខ្លាំង ហើយដាច់លាយឡំជាមួយ ភ្នាសសើមរបស់ស្បូនដែលធ្លាក់ចេញមកក្រៅ (ទាំងអូវុលងាប់ និងភ្នាសសើមស្បូនបែក) ។ ការធ្លាក់អូវុលងាប់និងភ្នាសសើមស្បូនបែក (ឈាម) មកក្រៅនេះហៅថា " រដូវ " ។ រដូវមានរយៈពេលពី 3ទៅ5ថ្ងៃ ។ ជាទូទៅ ប្រសិនបើអូវុលពុំបានជួបនឹងស្ពែម៉ាតូស្សូអ៊ីតទេ ក្មេងស្រីពេញវ័យតែងមានរដូវជាទៀងរាល់ខែ (28ថ្ងៃម្តង) ។

www.elibraryofcambodia.org

នៅពេលមានរដូវ ក្មេងស្រីពេញវ័យត្រូវ :

- មានក្រណាត់អនាម័យ (ក្រណាត់ខ្សែងស្អាត ឬសំឡីអនាម័យ)
- ងូតទឹកញឹកញាប់ដើម្បីឱ្យខ្លួនប្រាណស្អាតនិងមានក្លិនល្អ
- ប្តូរក្រណាត់អនាម័យឱ្យបានញឹកញាប់
- គេងឱ្យបានច្រើនដើម្បីឱ្យមានអារម្មណ៍ល្អ
- កុំងូតទឹកយូរពេក
- ដាក់ដបទឹកក្តៅលើក្បាលពោះដើម្បីបំបាត់ការឈឺចាប់
- កុំអង្គុយក្នុងទឹកកខ្វក់
- ធ្វើលំហាត់ប្រាណដើម្បីឈាមរត់បានល្អ
- កុំធ្វើការធ្ងន់ ... ។

ជារួម ភាពពេញវ័យរបស់យុវជន យុវនារីតែងមានការប្រែប្រួលផ្នែករាងកាយ មានការផ្លាស់ប្តូរផ្នែកឥរិយាបថ និងផ្លូវចិត្តផងដែរដូចជាឆាប់ខឹង ឆេវឆាវ រឹងរូសមិនស្តាប់បង្គាប់ ចង់ធ្វើអ្វីៗតាមតែចិត្តនឹកឃើញ មានភាពប្រផុយប្រថាន ច្រើនចង់ចឹង ចង់សាកល្បង ... ។

មេរៀនសង្ខេប

ភាពពេញវ័យ គឺជាដំណាក់កាលនៃការលូតលាស់របស់យុវវ័យដែលសរីរាង្គបន្តពូជចាប់ផ្តើមបំពេញតួនាទីបង្កើតកោសិកាបន្តពូជនិងអ័រម៉ូនភេទ(ឈ្មោល ឬញី) ។ នៅពេលពេញវ័យ ក្មេងប្រុសតែងមានកម្ពស់ស្ទុះឡើងលឿន ប្រដាប់បន្តពូជរីកធំ រាងកាយមានសាច់ដុំច្រើន បំពង់សំឡេងរីកធំដែលធ្វើឱ្យបែកសំឡេងសរីរាង្គបន្តពូជបង្កើតអ័រម៉ូនភេទឈ្មោល និងទឹកកាម ដុះរោមលើថ្ងាស(ថ្ងាសលើប្រដាប់បន្តពូជ) ដុះរោមលើមុខ ទ្រូង ក្លៀក និងស្មារីកធំ ។ ចំណែកក្មេងស្រីពេញវ័យតែងមានកម្ពស់ស្ទុះឡើងលឿន ទ្រូងរីកធំ សរីរាង្គបន្តពូជបង្កើតអ័រម៉ូនភេទញីនិងបញ្ចេញអូវុលទុំ ដុះរោមលើថ្ងាស (ថ្ងាសលើប្រដាប់បន្តពូជ) ដុះរោមក្លៀកស្មារីកធំ

www.elibraryofcambodia.org

ត្រគាករីកធំ ហើយមូល និងចាប់ផ្ដើមមានរដូវ ។ ការធ្លាក់អូវុលដោយភ្ជាប់នឹងភ្នាសស្បូនបែក(ឈាម) មកក្រៅនេះហៅថា " រដូវ " ។ រដូវមានរយៈពេលពី 3 ទៅ 5 ថ្ងៃ ។ នៅពេលមានរដូវក្មេងស្រីពេញវ័យត្រូវអនុវត្តតាមក្បួនអនាម័យឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ។ ភាពពេញវ័យរបស់យុវជន យុវនារីតែងមានការប្រែប្រួលផ្នែករាងកាយ មានការផ្លាស់ប្ដូរផ្នែកឥរិយាបថ ផ្លូវចិត្តផងដែរ ។

សំណួរ

1. ចូរឆ្លើយនឹងសំណួរខាងក្រោមនេះ
   - ក. តើភាពពេញវ័យរបស់ក្មេងប្រុស ស្រីចាប់ផ្ដើមនៅអាយុប៉ុន្មាន ?
   - ខ. ដូចម្ដេចហៅថាភាពពេញវ័យ ?
   - គ. នៅពេលពេញវ័យ តើយុវជនមានការប្រែប្រួលអ្វីខ្លះ ?
   - ឃ. តើការមានរដូវមានន័យដូចម្ដេច ?
   - ង. ដើម្បីរក្សាសុខភាពនៅពេលមានរដូវ តើក្មេងស្រីត្រូវធ្វើដូចម្ដេចខ្លះ ?
2. ចូរជ្រើសរើសពាក្យក្នុងប្រអប់យកទៅបំពេញឃ្លាខាងក្រោមនេះឱ្យមានន័យត្រឹមត្រូវ

រយៈពេល	ការលូតលាស់	ចំណង់ចំណូលចិត្ត	តួនាទី	អនាម័យ
សរីរាង្គបន្តពូជ	រីកធំ	រាងកាយ	អូវុលទុំ	ឈាម
បំពង់សំឡេង	ទឹកកាម	ខ្នង	ភេទញី	ក្លៀក

ភាពពេញវ័យ គឺជាដំណាក់កាលនៃ............របស់យុវវ័យដែលសរីរាង្គបន្តពូជចាប់ផ្ដើមបំពេញ...........បង្កើតកោសិកាបន្តពូជ និងអ័រម៉ូនភេទ (ឈ្មោលឬញី) ។ នៅពេលពេញវ័យ ក្មេងប្រុសតែងមានកម្ពស់ស្ទុះឡើងលឿន ប្រដាប់បន្តពូជ.... ....រាង

www.elibraryofcambodia.org

កាយមានសាច់ដុំច្រើន ....រីកធំដែលធ្វើឱ្យបែកសំឡេង .... បង្កើតអ័រម៉ូនភេទឈ្មោលនិង .... ដុះរោមលើថ្ពាស (ថ្ពាសលើប្រដាប់បន្តពូជ) ដុះរោមលើមុខ ទ្រូងនិងក្លៀកនិងស្មារីកធំ ។

ចំណែកក្មេងស្រីពេញវ័យតែងមានកម្ពស់ស្ទុះឡើងលឿន ....រីកធំសរីរាង្គបន្តពូជបង្កើតអ័រម៉ូន .... និងបញ្ចេញ............... ដុះរោមលើថ្ពាស (ថ្ពាសលើប្រដាប់បន្តពូជ) ស្មារីកធំ ត្រគាករីកធំហើយមូល និងចាប់ផ្ដើមមានរដូវ ។ ការធ្លាក់អូវុលងាប់និងភ្នាសស្បូនបែក (..........)មកក្រៅនេះហៅថា " រដូវ " ។ ជាទូទៅ រដូវមាន .... ពី3ទៅ5ថ្ងៃ ។ នៅពេលមានរដូវក្មេងស្រីពេញវ័យត្រូវអនុវត្ត .... ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ។ ភាពពេញវ័យរបស់យុវជន យុវនារីតែងមានការប្រែប្រួលផ្នែក .... និងមានការផ្លាស់ប្ដូរផ្នែកឥរិយាបថនិង .... ផងដែរ ។

ការងារស្រាវជ្រាវ

1. តើទំនៀមទម្លាប់ប្រពៃណីនៃការចូលម្លប់របស់ខ្មែរយើងធ្វើចំពោះកូនស្រីនៅពេលណា ? ដើម្បីអ្វី ?
2. នៅពេលចូលម្លប់ តើកូនស្រី (អ្នកចូលម្លប់) ត្រូវធ្វើដូចម្ដេចខ្លះចំពោះ :
   ក. ការបរិភោគ
   ខ. របៀបរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ ។
3. ចូរបង្ហាញពីការប្រែប្រួលរបស់យុវវ័យមួយចំនួនទៅលើ :
   - ឥរិយាបថ
   - ផ្លូវចិត្ត ។

www.elibraryofcambodia.org

មេរៀនទី

8 ការការពារកុំឱ្យមានគភ៌

ក្នុងជីវភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ យើងតែងសង្កេតឃើញមានគ្រួសារខ្លះមានកូនច្រើន គ្រួសារខ្លះមានកូនតិចនិងគ្រួសារខ្លះគ្មានកូន ។ ម្យ៉ាងទៀត យើងតែងឮស្ត្រីមេផ្ទះជាច្រើនពោលថា " អាកូនបើគេចង់បាន វាមិនទៅនៅជាមួយនឹងគេទេ ប៉ុន្តែបើយើងមិនចង់បាន វាមានច្រើនតែម្តង " ។ ប៉ុន្តែបច្ចុប្បន្ននេះ ការចង់បានកូន ឬមិនចង់បានកូនគ្មានអ្វីគួរឱ្យបារម្ភណ៍ឡើយ ព្រោះមានវិធីការពារកុំឱ្យមានគភ៌ ឬធ្វើការពន្យារកំណើត ។

1. និយមន័យការពន្យារកំណើត

ការពន្យារកំណើត គឺជាការសម្រេចចិត្តមិនទាន់ចង់បានកូនក្នុងពេលវេលាមួយ ដើម្បីឱ្យការមានផ្ទៃពោះមួយទៅការមានផ្ទៃពោះមួយទៀតមានគម្លាតសមស្រប (យ៉ាងតិចបីឆ្នាំ) ។

www.elibraryofcambodia.org

២. ផលប្រយោជន៍នៃការពន្យារកំណើត

តើការពន្យារកំណើតផ្ដល់ផលប្រយោជន៍ដូចម្ដេចខ្លះ ?

ការពន្យារកំណើតផ្ដល់ផលប្រយោជន៍ដូចខាងក្រោម ៖

- កាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់ពេលមានផ្ទៃពោះនិងពេលសម្រាល
- ម្ដាយនិងកូនមានសុខភាពល្អ
- មាតាបិតាមានពេលវេលាច្រើនសម្រាប់មើលថែទាំកូន

www.elibraryofcambodia.org

- ម្តាយមានពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់និងមានកម្លាំងរឹងមាំឡើងវិញ
- គ្រួសារមានកូនតិចភាគច្រើនមានសុខភាពល្អ និងមានឱកាសបានរៀនសូត្រ
- គ្រួសារចំណាយថវិកាតិច
- ពុំសូវមានអំពើហិង្សា ឬជម្លោះរវាងបងប្អូន ។

3. សេវានិងមធ្យោបាយពន្យារកំណើត

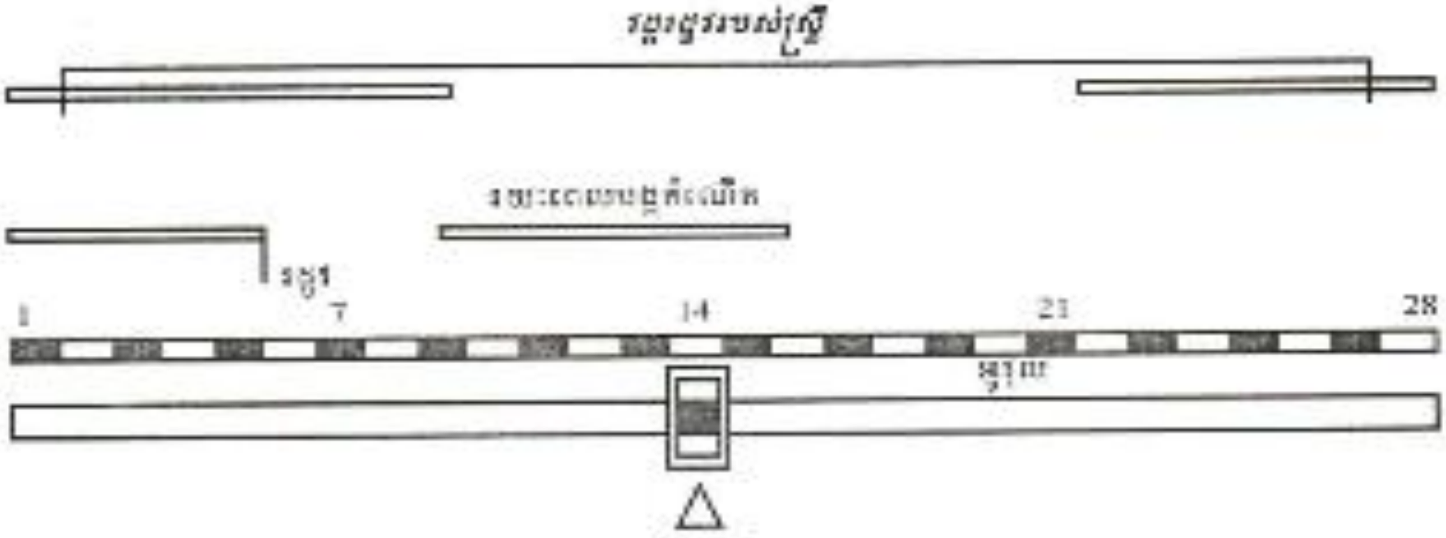
តើគេអាចទៅរកសេវាពន្យារកំណើតនៅកន្លែងណាខ្លះ ?

www.elibraryofcambodia.org

ដើម្បីពន្យារកំណើត គេប្រើមធ្យោបាយដូចខាងក្រោម ៖

- ការប្រើស្រោម ឬរបាំងការពារ (ស្រោមអនាម័យបុរស ស្ត្រី)
- ការប្រើជាតិអ័រម៉ូន (ថ្នាំគ្រាប់ ថ្នាំចាក់)
- ការប្រើកងដាក់ក្នុងស្បូនឬកងដាក់ក្នុងដៃ
- ការរួមរ័កតាមវដ្តឈាមរដូវ

ការពន្យារកំណើតតាមមធ្យោបាយការរួមរ័កតាមវដ្តឈាមរដូវមានន័យថា បើស្ត្រីមានរដូវនៅដើមខែ (ថ្ងៃទី ១) ស្ត្រីនោះគប្បីអនុវត្តការរួមរ័កជាមួយបុរសតាមកាលវិភាគដូចខាងក្រោម ។



មធ្យោបាយពន្យារកំណើតទាំងអស់នេះខ្លះមានគុណសម្បត្តិនិងគុណវិបត្តិ ។ ដូចនេះដើម្បីឱ្យការអនុវត្តការពន្យារកំណើតអាចមានប្រសិទ្ធភាព អ្នកអនុវត្តការពន្យារកំណើតទាំងអស់គប្បីទៅពិគ្រោះយោបល់ជាមួយគ្រូពេទ្យ ។

www.elibraryofcambodia.org

មេរៀនសង្ខេប

ការពន្យារកំណើតជាការសម្រេចចិត្តមិនទាន់ចង់បានកូនក្នុងពេលវេលាមួយ ។

ការពន្យារកំណើតផ្តល់ផលប្រយោជន៍ជាច្រើនដូចជា កាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់ពេលមានផ្ទៃពោះនិងពេលសម្រាល ធ្វើឱ្យម្តាយនិងកូនមានសុខភាពល្អ មាតាបិតាមានពេលវេលាច្រើនសម្រាប់មើលថែទាំកូនឱ្យកាន់តែល្អប្រសើរឡើង ម្តាយមានពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់និងមានកម្លាំងរឹងមាំឡើងវិញ ។

កុមារដែលនៅក្នុងគ្រួសារមានកូនតិច ច្រើនមានសុខភាពល្អនិងមានឱកាសបានរៀនសូត្រ ហើយភាគច្រើនពុំសូវមានអំពើហិង្សា ឬជម្លោះរវាងបងប្អូនទេ ។

ដើម្បីការពារកុំឱ្យមានផ្ទៃពោះ គេមានមធ្យោបាយមួយចំនួនដូចជា ការប្រើស្រោមឬរបាំងការពារ (ស្រោមអនាម័យបុរស ស្ត្រី) ការប្រើថ្នាំអ័រម៉ូន (ថ្នាំគ្រាប់ ថ្នាំចាក់) កងដាក់ដៃ ការដាក់កងក្នុងស្បូន និងការរួមរ័កតាមវដ្តឈាមរដូវ ។

មធ្យោបាយពន្យារកំណើតទាំងអស់តែងតែមានគុណសម្បត្តិ និងគុណវិបត្តិផងដែរ ។ ដូចនេះ ដើម្បីឱ្យការពន្យារកំណើតមានប្រសិទ្ធភាព អ្នកអនុវត្តការពន្យារកំណើតទាំងអស់ គប្បីទៅពិគ្រោះយោបល់ជាមួយគ្រូពេទ្យជំនាញ ។

សំណួរ

1. ចូរឆ្លើយនឹងសំណួរខាងក្រោម
   - ក. តើការពន្យារកំណើតមានន័យដូចម្តេច ?
   - ខ. តើការពន្យារកំណើតផ្តល់ផលប្រយោជន៍ដូចម្តេចខ្លះ ?
   - គ. តើគេអាចប្រើវិធីអ្វីខ្លះដើម្បីពន្យារកំណើត ?
2. វដ្តរដូវនៃស្ត្រីម្នាក់ចាប់ផ្តើមពីថ្ងៃទី 15 ។ គាត់ចង់ធ្វើការពន្យារកំណើតដោយការរួមរ័កតាមវដ្តឈាមរដូវ ។ ដូចនេះ តើគាត់អាចរួមភេទនៅថ្ងៃទីប៉ុន្មានខ្លះ ដើម្បីកុំឱ្យមានកូន ?

www.elibraryofcambodia.org

ការងារស្រាវជ្រាវ

1. ចូរបង្ហាញរយៈពេលមានគភ៌របស់បណ្តាសត្វខាងក្រោមនេះ ។

ល.រ	ឈ្មោះថនិកសត្វ	រយៈពេលមានគភ៌ (ថ្ងៃ)
1	មនុស្ស	
2	គោ	
3	ឆ្កែ	
4	ឆ្មា	
5	កណ្តុរ	

2. តើនៅលើប្រអប់ស្រោមអនាម័យបុរសមានសរសេរពាក្យដូចម្តេច ?
3. ដើម្បីឱ្យការប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យមានប្រសិទ្ធភាព តើគេត្រូវធ្វើដូចម្តេចមុននិងប្រើវា ?

www.elibraryofcambodia.org

មេរៀនទី

9 សុខភាពបន្តពូជ

សុខភាពល្អមានន័យថាទាំងផ្លូវកាយទាំងផ្លូវចិត្តពុំមានរោគា ឬបញ្ហាអ្វីមកបៀតបៀន ។ ប៉ុន្តែ តាមការជាក់ស្តែង គ្រប់មនុស្សទាំងអស់តែងជួបនឹងជំងឺផ្សេងៗ ដែលញាំញីរាងកាយឱ្យមានការឈឺចុកចាប់រហូតដល់ស្លាប់ក៏មាន ឬបញ្ហាផ្សេងៗដែលធ្វើឱ្យមានអារម្មណ៍មិនល្អ មួម៉ៅ និង ... ។ អាស្រ័យហេតុនេះហើយ បានជាមនុស្សគ្រប់រូបមានបំណងប្រាថ្នាចម្បងគឺការមានសុខភាពល្អ ។

1. សុខភាពបន្តពូជ

យើងទាំងអស់គ្នាបានដឹងពីសុខភាពផ្លូវកាយនិងសុខភាពផ្លូវចិត្ត តែយើងមិនទាន់ដឹងថា តើសុខភាពផ្លូវភេទជាអ្វី ? តើសុខភាពបន្តពូជជាអ្វី ?

សុខភាពផ្លូវភេទជាភាពគ្មានជំងឺឆ្លងតៅលើប្រដាប់ភេទនិងការសម្តែងឱ្យឃើញផ្នែកខាងផ្លូវចិត្តអារម្មណ៍និងរូបរាងកាយតាមរយៈផ្លូវភេទ ។ សុខភាពផ្លូវភេទមិនផ្តោតតែទៅលើជំងឺឆ្លងតាមការរួមភេទប៉ុណ្ណោះទេ គឺត្រូវគិតទាំងតម្រូវការនៃការរួមភេទនិងភាពស្អាតនៃរាងកាយថែមទៀត ។

សុខភាពបន្តពូជជាភាពពេញលេញនៃសុខុមាលភាពខាងរូបរាងកាយ សេចក្តីសុខសាន្តក្នុងសង្គម ទាំងផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្ត នៅគ្រប់ករណីទាំងអស់ដែលទាក់ទងទៅនឹងប្រដាប់បន្តពូជ មុខងារ និងដំណើរការរបស់វា ។ សុខភាពបន្តពូជមិនមែនសំដៅតែលើភាពគ្មានជំងឺនៃសរីរាង្គបន្តពូជប៉ុណ្ណោះទេ គឺមានទាំងការរួមភេទដោយសុវត្ថិភាព និងដោយពេញចិត្ត មានសមត្ថភាពបង្កើតកូននិងមានសេរីភាពក្នុងការសម្រេចចិត្ត ។ ឧទាហរណ៍ : តើអ្នកចង់បានកូនឬទេ ? តើអ្នកចង់បានកូននៅពេលណា ? តើអ្នកត្រូវយកកូនចំនួនប៉ុន្មាននាក់ ?

www.elibraryofcambodia.org

2 . បញ្ហាប្រឈមនិងគ្រោះថ្នាក់នៃសុខភាពបន្តពូជ

តើសុខភាពបន្តពូជអាចមានបញ្ហាប្រឈមនិងគ្រោះថ្នាក់ដូចម្តេចខ្លះ ?

បញ្ហាប្រឈមនិងគ្រោះថ្នាក់នៃសុខភាពបន្តពូជមាន :

ក. ការប្រឈមនិងការមានកូន

- មានផ្ទៃពោះពេលមានអាយុតិចជាង ១៨ឆ្នាំ
- មានផ្ទៃពោះពេលមានអាយុលើសពី35ឆ្នាំ ។

ខ. ការប្រឈមនិងជំងឺកាមរោគ

ការប្រឈមនិងជំងឺកាមរោគដែលជាជំងឺរលាកប្រដាប់បន្តពូជតិចតួច រហូតដល់អាចបណ្តាលឱ្យគ្មានលទ្ធភាពនឹងមានកូននិងអាចជាជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ប្រសិនបើយើងពុំបានព្យាបាលឱ្យបានជាសះនោះទេ ។ ជំងឺកាមរោគកើតឡើងដោយការមានគូស្នេហ៍ច្រើននិងមិនបានប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យ ។ ជំងឺកាមរោគមានច្រើនយ៉ាងដូចជា :

- ជំងឺប្រមេះទឹកបាយដែលមានរោគសញ្ញាដូចខាងក្រោម :
  - ចំពោះបុរស : ពិបាកនោម នោមឈឺ ទឹកនោមមានខ្ទុះពណ៌ស ឬពណ៌បៃតងភ្លាវចេញពីបង្ហួរនោម ។
  - ចំពោះស្ត្រី : ពិបាកនោម នោមឈឺ ឈឺតាមបង្ហួរនោម ឈឺនៅមាត់ស្បូននិងតាមរន្ធគូទ ។

  មេរោគឆ្លងចូលរយៈ2-3ថ្ងៃទើបចេញរោគសញ្ញា ។

- ជំងឺសិរមាន់មានរោគសញ្ញា ដូចនេះ គឺសាច់ពកដែលមានទំហំប៉ុនចុងធូប រហូតដល់ចំប៉ុនចុងម្រាមដៃ ។ សាច់ពកខ្លះមានរាងមូលដូចផ្កាស្ពៃ (ផ្ទៃខាងលើមានសភាពគ្រាតគ្រើមដូចសិររបស់សត្វមាន់)

www.elibraryofcambodia.org

- ជំងឺស្វាយមានរោគសញ្ញា
  - ដំបៅលើប្រដាប់បន្តពូជនិងនៅកន្លែងដទៃទៀត ។ ដំបៅនេះមិនឈឺចាប់ទេ ហើយជាសះស្បើយទៅវិញដោយឯកឯង ។
  - មានកូនកណ្ដុរនៅក្រលៀន មិនឈឺ មិនរមាស់ ហើយរាបទៅវិញដោយឯកឯង ។

- ជំងឺប្រមេះទឹកថ្លាមានរោគសញ្ញា
  - បុរស : ឈឺចាប់ ក្រហាយពេលនោម នោមញឹកញាប់មានទឹកថ្លាចេញពីបង្ហួរនោម ហើយជួនកាលមានហូរខ្ទុះ ។
  - ស្ត្រី : ភាគច្រើនគ្មានរោគសញ្ញាអ្វីទាំងអស់នៅពេលដំបូង ប៉ុន្តែបើទុកយូរអាចបណ្ដាលឱ្យរលាកតួស្បូន ដៃស្បូន និងអាចធ្វើឱ្យស្ត្រីលែងមានកូន ។

- ជំងឺសង់ម្លូមានរោគសញ្ញា
  - កន្ទួល2-3 ទន់ហើយក្រហម ។ 2-3ថ្ងៃក្រោយមកក្លាយជាដំបៅ ។ ជាទូទៅ ចំពោះបុរស ដំបៅនេះឈឺ តែចំពោះស្ត្រីមិនមានការឈឺចាប់ទេ ។ ដំបៅនេះមានគែមហើយទន់ បាតមានខ្ទុះហើយចេញឈាមនៅពេលប៉ះវា ។

  - មានកូនកណ្ដុរនៅក្រលៀនម្ខាង ពណ៌ក្រហម ហើយឈឺខ្លាំង ។ កូនកណ្ដុរនេះមានខ្ទុះនិងធ្លាយ ។

www.elibraryofcambodia.org

គ. ការប្រឈមនិងជំងឺអេដស៍

គ្រុនក្តៅនិងបែកញើសនៅពេលយប់ជាញឹកញាប់ដោយគ្មានមូលហេតុលើសពី ១ ខែ ។ ស្រកទម្ងន់១០ភាគរយ ឬច្រើនជាងនេះធៀបទៅនឹងទម្ងន់ខ្លួន រាគរ៉ុាំរ៉ៃលើសពី ១ ខែ អស់កម្លាំងល្ហិតល្ហៃជាប្រចាំដោយគ្មានមូលហេតុ មានរមាស់លើស្បែកនិងមានផ្សិតនៅបំពង់ក ។ អ្នកជំងឺអេដស៍អាចមានរោគសញ្ញាជាច្រើនទៀតទៅតាមប្រភេទជំងឺឱកាសនិយមដូចជា ជំងឺរបេង សើស្បែក ឡើងកូនកណ្តុរ ផ្សិតក្នុងមាត់ រាគ ... ។

ក្រោយពីមេរោគអេដស៍ចូលទៅក្នុងខ្លួនមនុស្សមក វាបំផ្លាញប្រព័ន្ធស៊ាំការពាររាងកាយរបស់មនុស្សបន្តិចម្តងៗហើយធ្វើការវិវត្តក្នុងខ្លួនមនុស្សជាច្រើនដំណាក់ :

- ដំណាក់ចំហ (ការឆ្លងដំបូង)
  - លទ្ធផលពិនិត្យឈាមអវិជ្ជមាន (-)
  - ដំណាក់នេះមានរយៈពេល 2-12 សប្តាហ៍
  - អ្នកផ្ទុកផ្តល់ការចម្លងខ្ពស់ទៅអ្នកដទៃ
  - អ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍មានសុខភាពធម្មតា ។
- ដំណាក់គេស្តឈាមវិជ្ជមាន (+)
  - លទ្ធផលពិនិត្យឈាមវិជ្ជមាន (+)
  - ពុំមានរោគសញ្ញាច្បាស់លាស់
  - ដំណាក់នេះមានរយៈពេល 2-10 ឆ្នាំ
  - អ្នកផ្ទុកផ្តល់ការចម្លងទៅអ្នកដទៃទាបជាងដំណាក់ចំហ
  - អ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍មានសុខភាពធម្មតា ។
- ដំណាក់ជំងឺអេដស៍

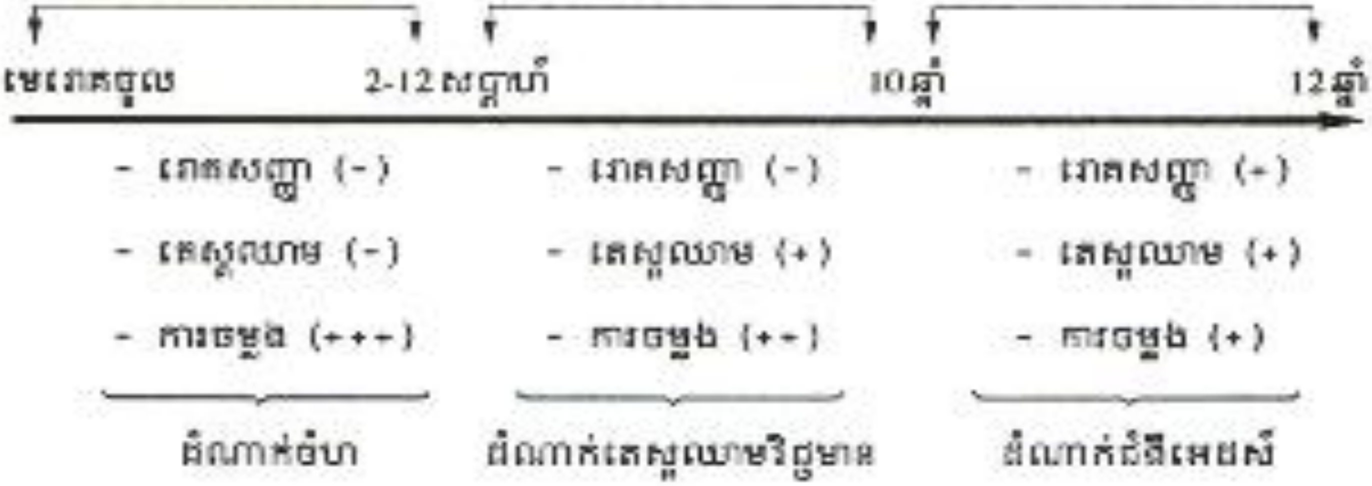
  ជំងឺអេដស៍ដំណាក់ដំបូង :
  - លទ្ធផលពិនិត្យឈាមវិជ្ជមាន (+)
  - ចាប់ផ្តើមមានជំងឺផ្សេងៗ
  - អាចចម្លងមេរោគអេដស៍ទៅអ្នកដទៃ ។

www.elibraryofcambodia.org

ជំងឺអេដស៍ដំណាក់ចុងក្រោយ :

- លទ្ធផលពិនិត្យឈាមវិជ្ជមាន (+)
- អាចចម្លងមេរោគអេដស៍ទៅអ្នកដទៃ
- ខ្លួនប្រាណខ្ទុនទ្រោម កម្លាំងចុះខ្សោយខ្លាំង (ជិតស្លាប់) ។

គំនូសបំព្រួញបង្ហាញពីការវិវត្តរបស់ជំងឺអេដស៍



រូបស្លាក ស្រស់ស្អាត មិនប្រាកដថាគ្មានមេរោគអេដស៍ឡើយ

ជារួម បញ្ហាប្រឈមនិងគ្រោះថ្នាក់នៃសុខភាពបន្តពូជមានការប្រឈមនឹងការមានកូន ការប្រឈមនឹងជំងឺកាមរោគនិងការប្រឈមនឹងជំងឺអេដស៍ ។

៣. មូលហេតុដែលបណ្តាលឱ្យសុខភាពបន្តពូជអាចមានបញ្ហា

តើសុខភាពបន្តពូជមានបញ្ហាដោយសារអ្វីខ្លះ ? តើវាអាចបណ្តាលឱ្យមានផលប៉ះពាល់ដូចម្តេចខ្លះ នៅពេលសុខភាពបន្តពូជមានបញ្ហា? តើយើងត្រូវមានវិធីបង្ការដូចម្តេចខ្លះ ?

www.elibraryofcambodia.org

ក. សុខភាពបន្តពូជអាចមានបញ្ហាដោយសារ ៖

ការឆ្លងជំងឺកាមរោគតាមរយៈ:

- ការរួមភេទ
- ការប៉ះពាល់ឈាមដែលមានមេរោគ (ការប្រើម្ជុល ឬសឺរ៉ាំង និងសម្ភារៈទម្លុះស្បែកផ្សេងៗរួមគ្នា...)
- ការឆ្លងពីម្តាយទៅទារកក្នុងផ្ទៃនិងនៅពេលសម្រាល ។

ខ. សុខភាពបន្តពូជមានបញ្ហាអាចធ្វើឱ្យ ៖

- ទារកមានជំងឺស្វាយពីកំណើត (ឆ្លងពីម្តាយដែលមានជំងឺស្វាយ)
- ទារករលាកភ្នែក អាចបណ្តាលឱ្យភ្នែកទារកខ្វាក់
- ស្ត្រីអត់កូន (ស្ត្រីអារ)
- កូនក្រៅស្បូន
- មានជំងឺមហារីកមាត់ស្បូន
- បង្ហូរនោមបុរសរួមតឿត
- ស្លាប់បណ្តាលមកពីមេរោគរាតត្បាតក្នុងឈាម (បុរស)
- ងាយឆ្លងជំងឺអេដស៍ ។

គ. វិធីបង្ការការឆ្លងកាមរោគ

- យុវជន យុវនារីកុំឆាប់ប្រឡូកក្នុងការរួមភេទ
- ត្រូវស្មោះត្រង់មួយនឹងមួយ
- ត្រូវប្រើស្រោមអនាម័យឱ្យបានត្រឹមត្រូវ គ្រប់ពេលរួមភេទជាមួយដៃគូក្រៅ
- ចៀសវាងប្រើម្ជុល ឬសឺរ៉ាំងនិងសម្ភារៈទម្លុះស្បែកផ្សេងទៀតរួមគ្នា ។

www.elibraryofcambodia.org

មេរៀនសង្ខេប

សុខភាពល្អមានន័យថាមានសុខភាពទាំងផ្លូវកាយ ទាំងផ្លូវចិត្ត រួមទាំងសុខភាពផ្លូវភេទនិងសុខភាពបន្តពូជពុំមានរោគា ឬបញ្ហាអ្វីមកបៀតបៀន ។ សុខភាពផ្លូវភេទជាភាពគ្មានជំងឺឆ្លងនៅលើប្រដាប់ភេទ និងការសម្ដែងឱ្យឃើញផ្នែកខាងផ្លូវចិត្ត អារម្មណ៍ និងរូបរាងកាយតាមរយៈផ្លូវភេទ ។

ចំណែកសុខភាពបន្តពូជជាភាពពេញលេញនៃសុខុមាលភាពខាងរូបរាងកាយ សេចក្ដីសុខសាន្តក្នុងសង្គម ទាំងផ្លូវកាយនិងផ្លូវចិត្តនៅគ្រប់ករណីទាំងអស់ដែលទាក់ទងទៅនឹងប្រដាប់បន្តពូជ មុខងារនិងដំណើរការរបស់វា ព្រមទាំងការរួមភេទដោយសុវត្ថិភាពនិងដោយពេញចិត្ត មានសមត្ថភាពបង្កើតកូននិងមានសេរីភាពក្នុងការសម្រេចចិត្ត ។ បញ្ហាប្រឈមនិងគ្រោះថ្នាក់នៃសុខភាពបន្តពូជមាន ការប្រឈមនិងការមានកូន ការប្រឈមនឹងជំងឺកាមរោគនិងការប្រឈមនឹងជំងឺអេដស៍ ។

សុខភាពបន្តពូជអាចមានបញ្ហាដោយសារការឆ្លងជំងឺកាមរោគ តាមរយៈការរួមភេទ ការបំពាក់ឈាមដែលមានមេរោគដោយការប្រើម្ជុល ឬសឺរាំងនិងសម្ភារៈទម្លុះស្បែកផ្សេងៗរួមគ្នា ... ការឆ្លងពីម្ដាយទៅទារកក្នុងផ្ទៃ និងនៅពេលសម្រាល ។ សុខភាពបន្តពូជមានបញ្ហាអាចធ្វើឱ្យទារកមានជំងឺស្វាយពីកំណើត ទារករលាកភ្នែក អាចបណ្ដាលឱ្យភ្នែកទារកខ្វាក់ ស្ត្រីអត់កូន កូនក្រៅស្បូន មានជំងឺមហារីកមាត់ស្បូន បង្ហួរនោមបុរសរួមតឿត ស្លាប់ (បណ្ដាលមកពីមេរោគភគព្យាតក្នុងឈាមបុរស និងដោយឆ្លងជំងឺអេដស៍) ។

វិធីបង្ការការឆ្លងជំងឺកាមរោគ គឺយុវជន យុវនារីកុំឆាប់ប្រឡូកក្នុងការរួមភេទ ត្រូវស្មោះត្រង់មួយនិងមួយ ត្រូវប្រើស្រោមអនាម័យឱ្យបានត្រឹមត្រូវគ្រប់ពេលរួមភេទជាមួយដៃគូក្រៅ ចៀសវាងប្រើម្ជុល ឬសឺរាំង និងសម្ភារៈទម្លុះស្បែកផ្សេងទៀតរួមគ្នា ។

www.elibraryofcambodia.org

សំណួរ

ចូរឆ្លើយនឹងសំណួរខាងក្រោមនេះ ។

ក. តើយើងត្រូវធ្វើដូចម្ដេច ទើបអាចកំណត់បានថាមនុស្សណាម្នាក់មាន ឬគ្មានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ?

ខ. តើនៅដំណាក់ណាដែលអ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍អាចចម្លងមេរោគអេដស៍ទៅអ្នកដទៃបានខ្លាំងជាងគេ ?

គ. តើជំងឺកាមរោគអាចឆ្លងតាមរយៈអ្វីខ្លះ ?

ឃ. តើយើងត្រូវធ្វើដូចម្ដេចទើបដឹងថាខ្លួនមានជំងឺកាមរោគ ?

ការងារស្រាវជ្រាវ

1. ចូរកំណត់លក្ខណសម្បត្តិមូលដ្ឋាន 3 យ៉ាងដែលធ្វើឱ្យសុខភាពបន្តពូជល្អ :

ក. ចំណេះដឹងផ្នែកសុខភាពបន្តពូជ :

....

.... ។

ខ. ជម្រើសការប្រព្រឹត្តផ្លូវភេទប្រកបដោយសុវត្ថិភាព :

....

.... ។

គ. ការទទួលខុសត្រូវចំពោះសុខភាពបន្តពូជ :

....

.... ។

2. តើការទៅពិនិត្យឈាមមានប្រយោជន៍អ្វីខ្លះ ?

www.elibraryofcambodia.org

មេរៀនទី

10 ប្រដាប់រំលាយអាហារ

អាហារជាតម្រូវការចាំបាច់បំផុតរបស់មនុស្ស ក្រៅពីខ្យល់និងទឹក ។ អាហារដែលយើងបរិភោគ ត្រូវបំបែកជាសារធាតុងាយមុននឹងបញ្ជូនទៅឱ្យគ្រប់ផ្នែកទាំងអស់នៃសារពាង្គកាយ ។ លំនាំនៃការបំបែកអាហារហៅថា ការរំលាយអាហារ ។ ការរំលាយអាហារប្រព្រឹត្តទៅក្នុងប្រដាប់រំលាយអាហារ ។

1. រូបផ្គុំនៃប្រដាប់រំលាយអាហារ

តើអាហារដែលយើងបរិភោគត្រូវបំបែកដោយសារអ្វីខ្លះ ?

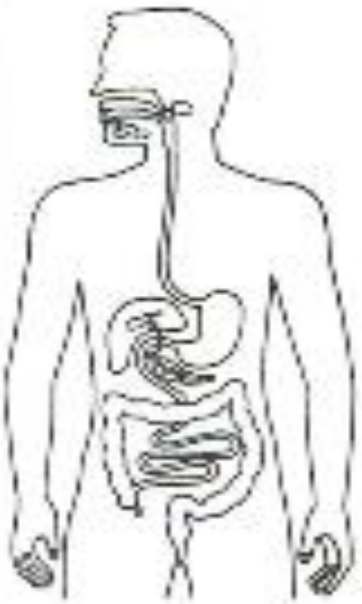
រូបផ្គុំនៃប្រដាប់រំលាយអាហារ

អាហារដែលយើងបរិភោគត្រូវបំបែកដោយប្រដាប់រំលាយអាហារ ។ ប្រដាប់រំលាយអាហារផ្ដុំឡើងពីមាត់ (បបូរមាត់ ធ្មេញ អណ្ដាត) ថើមក បំពង់អាហារ ក្រពះ ក្រពេញរំលាយអាហារ (ក្រពេញទឹកមាត់ ថ្លើម ប្រមាត់ លំពែង) ពោះវៀនតូច (ប្រវែង 7 – 8m) ពោះវៀនធំ (1.2 – 1.5m) ទ្វារធំ (ទ្វារលាមក) ។

www.elibraryofcambodia.org

២. តួនាទីនៃប្រដាប់រំលាយអាហារ

តើផ្នែកនីមួយៗនៃប្រដាប់រំលាយអាហារមាននាទីដូចម្តេចខ្លះ ?

រូបផ្គុំនៃប្រដាប់រំលាយអាហារ	ប្រដាប់រំលាយអាហារ		តួនាទីនៃផ្នែកនីមួយៗរបស់ប្រដាប់រំលាយអាហារ	ស្ថានភាពចំណីអាហារក្នុងពេលកំពុងរំលាយ
	បំពង់រំលាយអាហារ	ទឹករំលាយអាហារ		
	មាត់	ទឹកមាត់	- បបូរមាត់ទទួលអាហារចូលមាត់ - អណ្តាតគ្រលៀសអាហារទៅឱ្យធ្មេញទំពា - ធ្មេញទំពារំលិតអាហារដែលជ្រៀមដោយទឹកមាត់ - ទឹកមាត់បំប្លែងអាហារលើកទី១ នៅក្នុងមាត់	អាហារល្អិតៗ ហើយសើម
	បំពង់ក	គ្មាន	- ទទួលអាហារពីមាត់	អាហារល្អិតៗ ហើយសើម
	បំពង់អាហារ	គ្មាន	- ទទួលអាហារពីបំពង់ក	អាហារល្អិតៗ ហើយសើម
	ក្រពះ	ទឹកក្រពះ	- បំប្លែងអាហារមួយចំនួនឱ្យទៅជាអាហាររលាយ	អាហាររលាយ
	ពោះវៀនតូច	-ទឹកប្រមាត់ -ទឹកលំពែង -ទឹកពោះវៀនតូច	បំប្លែងអាហារមិនទាន់រលាយដែលនៅសល់ឱ្យទៅជាអាហាររលាយ ។ សារធាតុចិញ្ចឹមក្នុងអាហាររលាយឆ្លងកាត់តាមភ្នាសពោះវៀនតូចហើយធ្វើដំណើរចូលទៅក្នុងឈាមយកទៅចិញ្ចឹមសរីរាង្គផ្សេងៗក្នុងរាងកាយរបស់យើង ។	សារធាតុចិញ្ចឹម
	ពោះវៀនធំ	គ្មាន	អាហារដែលមិនរលាយ (កាកសំណល់) ត្រូវធ្វើដំណើរចូលទៅក្នុងពោះវៀនធំ រួចបញ្ចេញមកក្រៅតាមទ្វារលាមក	កាកសំណល់

អាហារ → មាត់ → បំពង់ក → បំពង់អាហារ → ក្រពះ → ពោះវៀនតូច → ពោះវៀនធំ

www.elibraryofcambodia.org

បំពង់អាហារជាសរីរាង្គ ឬជាផ្នែកមួយនៃប្រដាប់រំលាយអាហារដែលស្ថិតនៅចន្លោះបំពង់កនិងក្រពះ ។ ចំណែកបំពង់រំលាយអាហារជាសរីរាង្គរំលាយអាហាររួមមាន មាត់ បំពង់ក បំពង់អាហារ ក្រពះ ពោះវៀនតូច ពោះវៀនធំ និងទ្វារធំ ។

៣. ជំងឺនិងអនាម័យនៃប្រដាប់រំលាយអាហារ

តើប្រដាប់រំលាយអាហារច្រើនកើតជំងឺអ្វីខ្លះ ? មូលហេតុអ្វីខ្លះដែលបណ្ដាលឱ្យកើតជំងឺទាំងនោះ ? ដើម្បីចៀសវាងកុំឱ្យប្រដាប់រំលាយអាហារមានជំងឺ តើយើងត្រូវធ្វើដូចម្ដេចខ្លះ ?

ក. ប្រដាប់រំលាយអាហារច្រើនកើតជំងឺ

ខ. មូលហេតុដែលបណ្ដាលឱ្យកើតជំងឺប្រដាប់រំលាយអាហារ

ប្រដាប់រំលាយអាហារមានជំងឺដោយសារការបរិភោគអាហារ :

- ច្រើនពេកដែលអាចបណ្ដាលឱ្យចាក់ច្រាស ឬហាល់
- ក្ដៅពេក ឬ ត្រជាក់ពេកអាចបណ្ដាលឱ្យខូចធ្មេញ
- រឹងពេកអាចបណ្ដាលឱ្យទល់លាមក
- ហិរពេកអាចបណ្ដាលឱ្យដំបៅក្រពះ
- មិនស្អាត ឬមិនល្អអាចធ្វើឱ្យរលាកពោះវៀន ក្រួសក្នុងប្រមាត់ ឬរាក ... ។

www.elibraryofcambodia.org

គ. អនាម័យប្រដាប់រំលាយអាហារ

ដើម្បីចៀសវាងកុំឱ្យប្រដាប់រំលាយអាហារមានជំងឺ យើងត្រូវ :

- ធ្វើអនាម័យមាត់ ធ្មេញ
- ទំពាអាហារឱ្យបានម៉ដ្ឋល្អ
- បរិភោគឱ្យទៀងពេល
- បរិភោគចំណីអាហារដែលមានអនាម័យនិងជីវជាតិត្រឹមត្រូវ
- ចៀសវាងការបរិភោគអាហារច្រើនហួស អាហារក្តៅពេក រឹងពេក ហិរពេក
- បរិភោគអាហារដែលអាចសម្រួលដល់ការបត់ជើងធំដូចជា ល្ហុង ចេក ... ។

មេរៀនសង្ខេប

ការបំបែកអាហារឱ្យក្លាយជាសារធាតុតូចៗហៅថា ការរំលាយអាហារ ។ ការរំលាយអាហារប្រព្រឹត្តឡើងដោយសារប្រដាប់រំលាយអាហារ ។

ប្រដាប់រំលាយអាហារផ្សំឡើងពី មាត់ (បបូរមាត់ ធ្មេញ អណ្តាត) ដើមក បំពង់អាហារ ក្រពះ ក្រពេញរំលាយអាហារ(ក្រពេញទឹកមាត់ ថ្លើម ប្រមាត់ លំពែង) ពោះវៀនតូច ពោះវៀនធំ ទ្វារលាមក (ទ្វារធំ) ។

ប្រដាប់រំលាយអាហារអាចមានជំងឺផ្សេងៗដូចជា រាក ទល់លាមក ដំបៅក្រពះ រលាកខ្នែងពោះវៀន គ្រួសក្នុងប្រមាត់ ... ។

ដើម្បីចៀសវាងកុំឱ្យប្រដាប់រំលាយអាហារមានវិបត្តិ យើងត្រូវ :

- ធ្វើអនាម័យមាត់ ធ្មេញ
- ទំពាអាហារឱ្យបានម៉ដ្ឋល្អ
- បរិភោគឱ្យទៀងពេល
- បរិភោគចំណីអាហារដែលមានអនាម័យនិងជីវជាតិត្រឹមត្រូវ
- ចៀសវាងការបរិភោគអាហារច្រើនហួស អាហារក្តៅពេក រឹងពេក ហិរពេក ។

www.elibraryofcambodia.org

សំណួរ

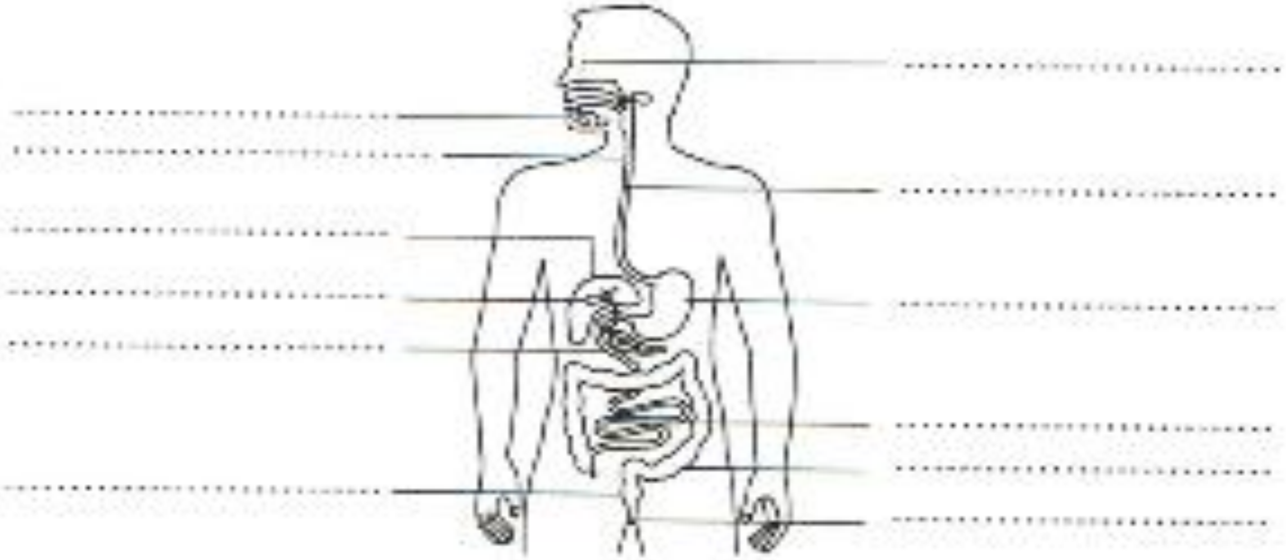
1. ចូរឆ្លើយនឹងសំណួរខាងក្រោម ។

   ក. ដូចម្ដេចហៅថាការរំលាយអាហារ ?

   ខ. តើសរីរាង្គណាមួយដែលបន្តអាហារពីដើមកទៅក្រពះ ?

   គ. ចូរបង្ហាញពីភាពខុសគ្នារវាងបំពង់បញ្ជូនអាហារនិងបំពង់រំលាយអាហារ ។

2. ចូរបំពេញឈ្មោះផ្នែកផ្សេងៗនៃប្រដាប់រំលាយអាហារ ។



3. បណ្ដាប្រភេទអាហារណាខាងក្រោមនេះ តើប្រភេទអាហារមួយដែលអាចជួយឱ្យធ្មេញយើងបានរឹងមាំ ?

ក. អាហារសាងសង់

ខ. អាហារការពារ

គ. អាហារថាមពល

www.elibraryofcambodia.org

ការងារស្រាវជ្រាវ

1. ចូរធ្វើពិសោធន៍
   - បន្តក់ទឹកអ៊ីយ៉ូត 1 តំណក់ដាក់ក្នុងចាន ដើម្បីទុកផ្ទៀងផ្ទាត់ទៅនឹងលទ្ធផលនៃការពិសោធ
   - បន្តក់ទឹកអ៊ីយ៉ូត 2 តំណក់ទៅលើនំប៉័ងនិង 2 តំណក់ទៅលើម្សៅអាមីដុង (ម្សៅមី ឬម្សៅអង្ករ)
   - ចូរទំពានំប៉័ងរយៈពេល 4 ទៅ 5 នាទី រួចខ្ជាក់ដាក់ចាន
   - បន្តក់ទឹកអ៊ីយ៉ូត 2 តំណក់ទៅលើស្ករស និង 2 តំណក់ទៅលើនំប៉័ងដែលទើបទំពាររួច ។
2. ចូរសង្កេតការពិសោធ ហើយកត់ត្រាលទ្ធផលចូលតារាង :

ល.រ	ពិសោធន៍	លទ្ធផលពិសោធន៍
1	ទឹកអ៊ីយ៉ូត + នំប៉័ង	
2	ទឹកអ៊ីយ៉ូត + ម្សៅអង្ករ (ម្សៅអាមីដុង)	
3	ទឹកអ៊ីយ៉ូត + ស្ករស	
4	ទឹកអ៊ីយ៉ូត + នំប៉័ងទំពាររួច	

3. ចូរធ្វើការសន្និដ្ឋាន

   ពេលយើងទំពាអាហារ តើអាហារនោះនឹងក្លាយទៅជាយ៉ាងដូចម្តេច ?

www.elibraryofcambodia.org

មេរៀនទី

11 ប្រដាប់រុបត់ឈាម

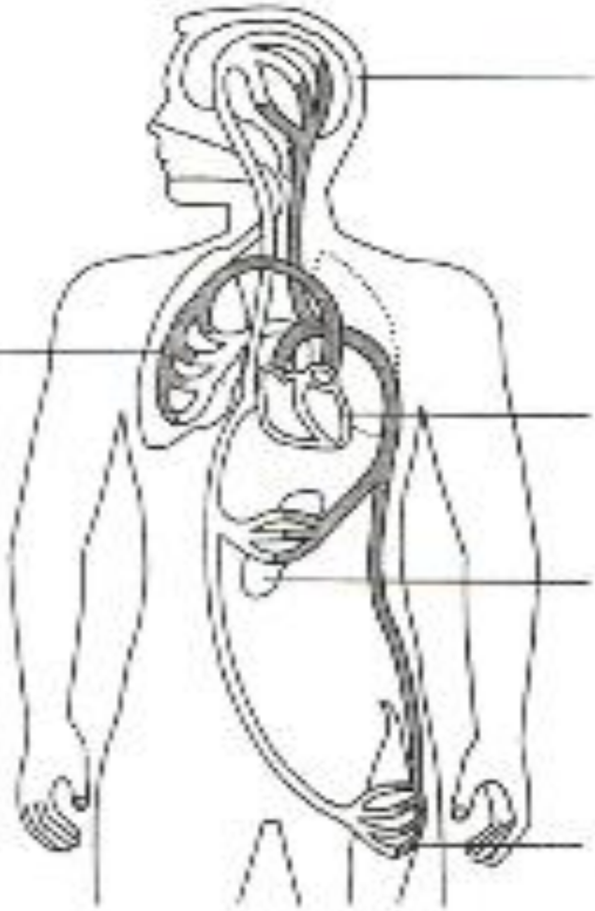
មនុស្សគ្រប់រូបត្រូវការអាហារដើម្បីរស់ ។ ប្រដាប់រំលាយអាហាររំលាយអាហារដែលយើងបរិភោគ ។ ឈាមបែងចែកអាហារដែលរំលាយរួច ទៅគ្រប់កោសិកាដែលមាននៅក្នុងខ្លួន ។

1. រូបផ្គុំនៃប្រដាប់រុបត់ឈាម

តើប្រដាប់រុបត់ឈាមជាអ្វី ? តើរូបផ្គុំនៃប្រដាប់រុបត់ឈាមមានអ្វីខ្លះ ?

ប្រដាប់រុបត់ឈាម គឺជាប្រព័ន្ធដឹកនាំឈាមនៅក្នុងសារពាង្គកាយ ។

ប្រដាប់រុបត់ឈាមផ្គុំឡើងដោយ បេះដូង និងសរសៃឈាម ។



ប្រដាប់រុបត់ឈាម

www.elibraryofcambodia.org

ការផ្សាយសៀវភៅនេះជា eBook បានបង្កើតឡើងដោយ
មូលនិធិខ្មែរសម្រាប់ការសិក្សា និង ករុណាខ្មែរ
ដើម្បីបម្រើប្រយោជន៍ជាសាធារណៈ ដោយមិនគិតកម្រៃ

យើងខ្ញុំជាកូន ខ្មៅ យ៉ាតណៃ, ខ្មៅ សុផល, ខ្មៅ វិសាល, ខ្មៅ រាំមុន, ខ្មៅ ភាភដា, ខ្មៅ ចំរើន និង ខ្មៅ ភារី បានឧបត្ថមការផ្សាយសៀវភៅនេះជា eBook

ដើម្បីឧទ្ទិសកុសលផលវិញ្ញាណក្ខន្ធ ឧបាសក ខ្មៅ ពាញ និង ឧបាសិកា ឈរ យឿន

(ឃុំកំពង់ឃ្លាំង ស្រុកជីក្រែង ខេត្តសៀមរាប)

ស្កេនជា eBook ដោយ ឡុង កញ្ញា
ខែកុម្ភៈ ឆ្នាំ២០១៧
បើលោក លោកស្រី ចង់បានសៀវភៅនេះ ឬអានបន្តទៀត
សូមទិញ ឬជាវពីអ្នកនិពន្ធ
ឬបណ្ណាគារដោយផ្ទាល់ដើម្បីគោរព "រក្សាសិទ្ធ" របស់អ្នកនិពន្ធ។
យើងខ្ញុំ ពុំមានការប្រស្រ័យទាក់ទង ដោយប្រភេទណាមួយជាមួយ
អ្នកនិពន្ធ ឬបណ្ណាគារទេ។

សូមអរគុណ
ខ្មៅ ឃុនសរ៉ង
ប្រធានមូលនិធិខ្មែរសម្រាប់ការសិក្សា និង ករុណាខ្មែរ

www.elibraryofcambodia.org