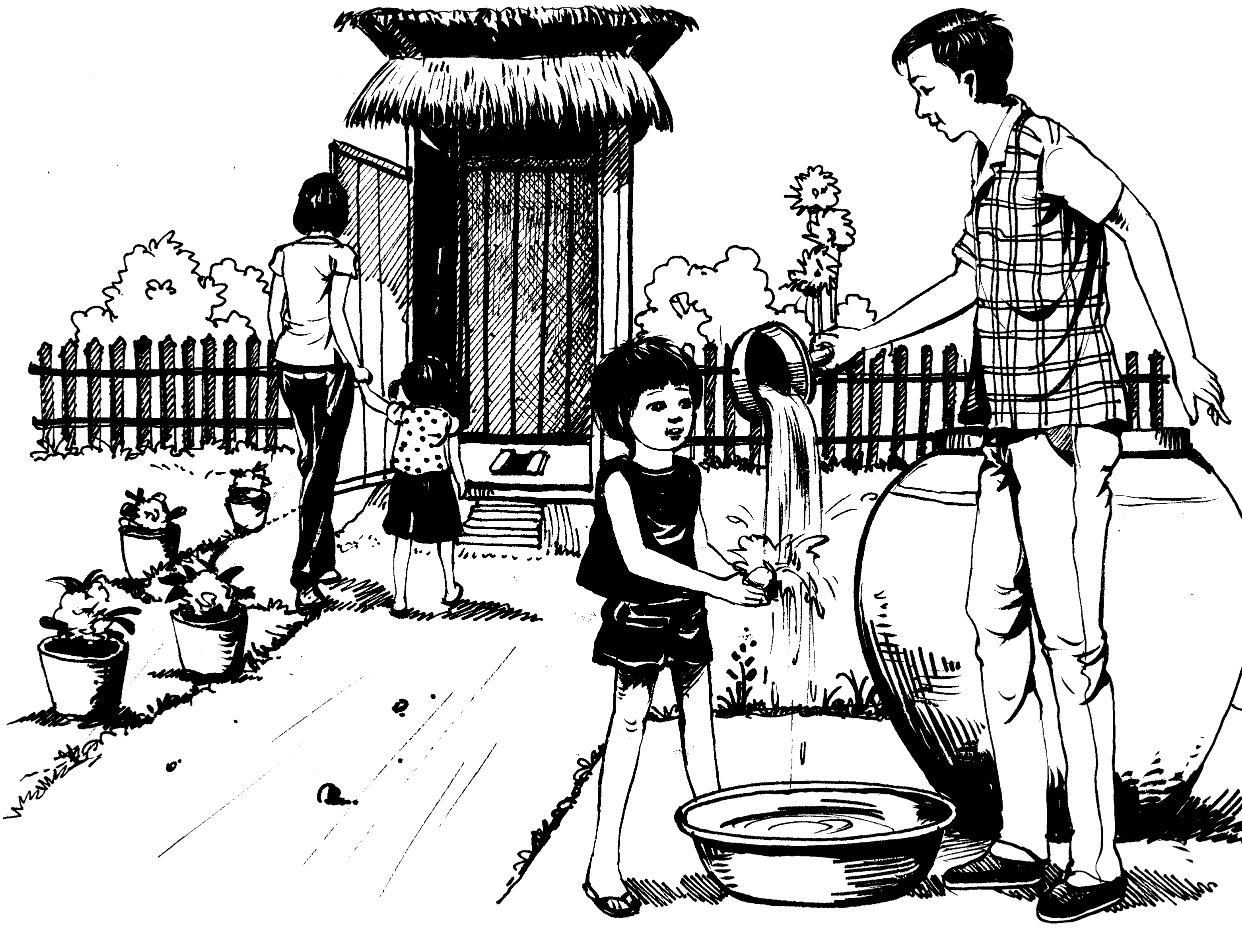
7 ការសាងសង់បង្គន់

នៅក្នុងជំពូកនេះ : **ទំព័រ**

ការលើកកម្ពស់អនាម័យ 104
មនុស្សត្រូវការអ្វីខ្លះពីបង្គន់ 105
ផែនការសាងសង់បង្គន់ 106
ស្ត្រីនិងបុរសមានតម្រូវការខុសគ្នា 108
សកម្មភាព : ការដកចេញនូវរបាំងដែលរារាំងស្ត្រីពីការប្រើប្រាស់បង្គន់ 110
ការធ្វើបង្គន់ឲ្យងាយស្រួលសម្រាប់ប្រើប្រាស់ 111
បង្គន់សម្រាប់កុមារ 112
អនាម័យក្នុងស្ថានភាពបន្ទាន់. 113
អនាម័យសម្រាប់ទីក្រុង 114
សាច់រឿង : អនាម័យសហគមន៍ក្នុងទីក្រុង 115
បញ្ហាទឹកកាកសំណល់ 116
សាច់រឿង : ប្រជាជនសាងសង់ប្រព័ន្ធទឹកកាកសំណល់ដោយខ្លួនឯង 117
ការជ្រើសរើសបង្គន់ 118
កន្លែងដែលគួរសាងសង់បង្គន់ 119
បង្គន់រណ្តៅបិតជិត 120
បង្គន់រណ្តៅកែលម្អ ដែលមានរន្ធខ្យល់ចេញចូល(VIP) 123
បង្គន់អេកូឡូហ្ស៊ី 124
ការបំលែងកាកសំណល់ទៅជាជី 124
បង្គន់ជីកំប៉ុសធម្មតាសម្រាប់ការដាំដើមឈើ. 126
បង្គន់មានរណ្តៅកំប៉ុសពីរ 128
បង្គន់ស្ងួតបង្វែរទឹកនោម. 129
ជីទឹកនោម 134
បង្គន់រណ្តៅចាក់ទឹក. 136
សកម្មភាព : ការជ្រើសរើសបង្គន់ដែលត្រឹមត្រូវ. 138

ការសាងសង់បង្គន់



កាកសំណល់មនុស្ស(លាមកនិងទឹកនោម)អាចបំពុលទឹក អាហារ និងដី ដោយមេរោគនិងដង្កូវ ដែលនាំឲ្យមានបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរ(សូមមើលទំព័រ51ទៅ58)។ ការចោលកាកសំណល់មនុស្សប្រកបដោយសុវត្ថិភាព (អនាម័យ) តាមរយៈការសាងសង់និងថែទាំបង្គន់ និងការលាងដៃដើម្បីបង្ការការរាតត្បាតមេរោគ គឺជាភាពចាំបាច់ដើម្បីឲ្យមានសុខភាពល្អ។

ទោះបីសហគមន៍របស់អ្នក ប្រើប្រាស់បង្គន់រណ្តៅ បង្គន់ដែលបំលែងកាកសំណល់មនុស្សទៅជាដី **(អនាម័យអេកូឡូហ្សី)**បង្គន់ដែលបង្ហូរកាកសំណល់មនុស្សនិងទឹក**(ទឹកកាកសំណល់)** ឬក៏បង្គន់ប្រភេទផ្សេងទៀតក៏ដោយ គោលបំណងចម្បងរបស់វាគឺរាំងកាកសំណល់មនុស្សមិនឲ្យឆ្លងចូលទៅក្នុងទឹកផឹក ចំណីអាហារ និងមកដៃរបស់យើង។ ការលាងសម្អាតដៃក្រោយពីប្រើប្រាស់បង្គន់ ក៏មានសារសំខាន់ដូចគ្នាទៅនឹងសុវត្ថិភាពនិងផាសុករបស់បង្គន់ផងដែរ។ បង្គន់មានសុវត្ថិភាពនិងការលាងសម្អាតដៃ រួមគ្នាអាចបង្ការជំងឺភាគច្រើនដែលបណ្តាលមកពីមេរោគក្នុងកាកសំណល់មនុស្ស។

ការសាងសង់បង្គន់និងប្រព័ន្ធកាកសំណល់មិនបានល្អ គឺជាមូលហេតុចម្បងនៃជំងឺនិងការចម្លងមេរោគទៅក្នុងទឹកក្រោមដី។ ដោយសារទឹកស្អាតកាន់តែខ្វះខាត ការចោលកាកសំណល់មនុស្សតាមរបៀបដែលមិនបណ្តាលឲ្យឆ្លងមេរោគទៅក្នុងទឹក រឹតតែមានសារសំខាន់ខ្លាំងឡើងថែមទៀត។

ការលើកកម្ពស់អនាម័យ

បុគ្គលិកសុខាភិបាលខ្លះជឿជាក់ថា បញ្ហាសុខភាពនិងការស្លាប់ដែលបណ្តាលមកពីកង្វះអនាម័យ អាចត្រូវបានបង្ការ លុះត្រាតែប្រជាជនផ្លាស់ប្តូរទម្លាប់ ឬ "ផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបទរបស់គេ" ដោយការរស់នៅស្អាត។ ប៉ុន្តែជាញឹកញាប់ ការលើកកម្ពស់ការផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបទ ច្រើនតែទទួលបរាជ័យ ព្រោះស្ថានភាពដែលប្រជាជនប្រឈមក្នុងជីវភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ(ដូចជាភាពក្រីក្រ ឬកង្វះទឹកស្អាតឬបង្គន់សមរម្យ) មិនមានការផ្លាស់ប្តូរទេ។ ហើយនៅពេលដែលឥរិយាបទរបស់គេមិនបានផ្លាស់ប្តូរ ប្រជាជនខ្លួនឯងត្រូវបានបន្ទោសទៅលើសុខភាពមិនល្អរបស់ខ្លួនគេតែម្តង។

អ្នកជំនាញអាចផ្តល់ដំណោះស្រាយបច្ចេកទេស ដូចជាបង្គន់ទំនើបដែលមិនប្រើប្រាស់ទឹក ឬក៏ប្រព័ន្ធសម្លាប់មេរោគក្នុងទឹកសំណល់ដែលមានតម្លៃខ្ពស់។ ប៉ុន្តែដោយសារតែដំណោះស្រាយបច្ចេកទេសទាំងនេះអាចដំណើរការនៅកន្លែងដទៃ មិនមានន័យថាវានឹងឆ្លើយតបទៅនឹងទំនៀមទម្លាប់ឬស្ថានភាពរបស់សហគមន៍ទាំងអស់ទេ។ បង្គន់ខ្លះដែលបង្ហាញក្នុងសៀវភៅនេះ អាចនឹងមិនត្រឹមត្រូវចំពោះសហគមន៍ខ្លះ។ ការផ្តល់ដំណោះស្រាយបច្ចេកទេសដោយមិនបានយល់ដឹងអំពីវប្បធម៌ប្រជាជន ស្ថានភាពរស់នៅ និងតម្រូវការពិតប្រាកដ អាចបង្កើតបញ្ហាថ្មីៗបន្ថែម ជាជាងការដោះស្រាយបញ្ហាចាស់ៗទៅទៀត។

ជំងឺទាំងឡាយដែលបង្កឡើងដោយកង្វះអនាម័យ នឹងនៅតែបន្តកើតមាន ប្រសិនបើប្រជាជនត្រូវបានគេបន្ទោសចំពោះសុខភាពមិនល្អរបស់ខ្លួន ឬមានការលើកកម្ពស់នូវដំណោះស្រាយបច្ចេកទេសដែលមើលរំលងចំពោះស្ថានភាពក្នុងតំបន់។ ដើម្បីលើកកម្ពស់សុខភាពឲ្យបានយូរអង្វែង អ្នកលើកកម្ពស់សុខភាពត្រូវតែស្តាប់ដោយប្រុងប្រយ័ត្ននិងធ្វើការងារជាមួយប្រជាជននៅក្នុងសហគមន៍ ដើម្បីបង្កើតដំណោះស្រាយផ្សេងៗដោយផ្អែកទៅលើតម្រូវការ លទ្ធភាព និងចំណង់នៃការផ្លាស់ប្តូរ។

មនុស្សត្រូវការអ្វីខ្លះពីបង្គន់

សុខភាពមិនមែនតែងតែជាហេតុផលចម្បងដែលធ្វើឲ្យមនុស្សចង់មានអនាម័យល្អប្រសើរនោះទេ។ មនុស្សក៏ចង់បានផងដែរនូវ :

- **ភាពឯកជន :** គេអាចធ្វើបង្គន់ដោយគ្រាន់តែជីករណ្ដៅមួយទៅក្នុងដីជាការស្រេច។ ប៉ុន្តែតម្រូវការនៃភាពឯកជន គឺជាបញ្ហាសំខាន់មួយដែលតម្រូវឲ្យបង្គន់ត្រូវតែមានបន្ទប់ដ៏ល្អនិងមានទ្វារ។ បន្ទប់ដែលល្អបំផុត គឺមានភាពសាមញ្ញ និងសាងសង់ពីសម្ភារៈក្នុងតំបន់។
- **សុវត្ថិភាព :** ដើម្បីឲ្យបង្គន់មួយមានសុវត្ថិភាព ត្រូវតែសាងសង់វាឲ្យបានល្អ និងសង់នៅកន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាព។ ប្រសិនបើសាងសង់បង្គន់មិនបានល្អ នោះវាអាចមានគ្រោះថ្នាក់ក្នុងពេលប្រើប្រាស់។ ហើយប្រសិនបើបង្គន់នៅឆ្ងាយពីផ្ទះ ឬនៅកន្លែងដាច់តែឯង នោះស្ត្រីអាចមានគ្រោះថ្នាក់នៃអំពើហឹង្សាផ្លូវភេទនៅពេលប្រើប្រាស់វា។
- **ផាសុក :** ប្រជាជនទំនងជាចង់ប្រើប្រាស់បង្គន់ណាដែលអាចអង្គុយឬច្រហោងបានយ៉ាងស្រួល និងមានបន្ទប់ដ៏ទូលាយក្នុងការក្រោកឈរ។ ហើយគេក៏កាន់តែចង់ប្រើប្រាស់បង្គន់ថែមទៀត នៅពេលដែលបង្គន់នោះស្ថិតនៅក្បែរផ្ទះ និងបិទបាំងខ្យល់បក់ ភ្លៀង និងព្រិល។
- **ភាពស្អាត :** ប្រសិនបើបង្គន់មិនស្អាតនិងមានក្លិនអាក្រក់ គ្មាននរណាម្នាក់ចង់ប្រើប្រាស់វានោះទេ។ តាមទំនៀមទម្លាប់ ការងាររបស់ប្រជាជនដែលមានស្ថានភាពទាបក្នុងសហគមន៍ និងការចែករំលែកការងារគ្នាក្នុងការសម្អាតបង្គន់ នឹងជួយធ្វើឲ្យប្រាកដថាបង្គន់ត្រូវប្រើប្រាស់ត្រឹមត្រូវនិងមានការថែទាំយ៉ាងល្អ។
- **ការគោរព :** បង្គន់ដែលមានការថែទាំបានល្អ នាំមកនូវមុខមាត់ និងការគោរពចំពោះម្ចាស់របស់វា។ នេះអាចជាហេតុផលសំខាន់មួយដែលប្រជាជនសុខចិត្តចំណាយថវិកា និងកម្លាំងដើម្បីសាងសង់បង្គន់មួយ។

អនាម័យល្អ =

កន្លែងសុវត្ថិភាពសម្រាប់បន្ទោរបង់លាមកនិងទឹកនោម

+

មធ្យោបាយសម្អាតក្រោយប្រើប្រាស់

+

កែប្រែពីទឹកនោមនិងលាមកទៅជាធនធានល្អ

+

ប្រាកដថាបង្គន់ស្អាតនិងមានសុវត្ថិភាពជានិច្ច

+

អាហារនិងទឹកដែលមិនឆ្លងមេរោគពីទឹកនោមនិងលាមក

ផែនការសាងសង់បង្គន់

មនុស្សគ្រប់គ្នានិងសហគមន៍ទាំងអស់ សុទ្ធតែមានមធ្យោបាយការគ្រប់គ្រងកាកសំណល់រៀងៗខ្លួន បើទោះបីវាគ្រាន់តែជាការទៅបន្ទោរបង់នៅគុម្ពោតព្រៃឬក្នុងព្រៃក៏ដោយ។ មិនមែនអ្នកភូមិទាំងអស់ សុទ្ធតែប្រើប្រាស់វិធីសាស្ត្រដូចគ្នានោះទេ ហើយក៏មិនមែនមនុស្សទាំងអស់សុទ្ធតែចោលកាកសំណល់របស់ខ្លួនដោយមធ្យោបាយដូចគ្នាគ្រប់ពេលនោះដែរ។ មនុស្សមួយចំនួនចង់ធ្វើការផ្លាស់ប្តូរ ចំណែកឯអ្នកដទៃទៀតមិនចង់ធ្វើការផ្លាស់ប្តូរទេ។ ទោះបីវាជាការសាងសង់បង្គន់ប្រភេទថ្មី ការបង្កើនលទ្ធភាពប្រើប្រាស់បង្គន់សុវត្ថិភាព ឬក៏របៀបផ្លាស់ប្តូរណាមួយផ្សេងទៀតក៏ដោយ គឺយើងអាចកែលម្អវិធីសាស្ត្រអនាម័យស្ទើរតែទាំងអស់បាន។

ផែនការណាមួយដែលធ្វើឲ្យស្ត្រីឬអ្នកណាម្នាក់គ្មានបង្គន់ប្រើប្រាស់ គឺមិនអាចបង្ការជំងឺផ្សេងៗនៅក្នុងសហគមន៍បានទេ។

ការផ្លាស់ប្តូរម្តងបន្តិចៗ មានការងាយស្រួលជាងការផ្លាស់ប្តូរទាំងស្រុងក្នុងពេលតែមួយ។ ឧទាហរណ៍ការផ្លាស់ប្តូរតិចតួចតែអាចផ្តល់លទ្ធផលធំធេងទៅលើសុខភាព សុវត្ថិភាព និងផាសុកគឺ :

- ការទុកទឹកលាង និងសាប៊ូនៅក្បែរបន្ទប់ទឹក។
- ការបន្ថែមរន្ធខ្យល់មានរនាំងទៅលើបង្គន់រណ្តៅ ធ្វើឲ្យមានខ្យល់ចេញចូល និងអាចជាអន្ទាក់សត្វរុយ។
- ការបន្ថែមកម្រាលបង្គន់រឹងមាំ ចំពោះបង្គន់រណ្តៅចំហរ។

នៅពេលធ្វើផែនការឬធ្វើការផ្លាស់ប្តូរលើមធ្យោបាយចោលកាកសំណល់មនុស្សនៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក ត្រូវចាំក្នុងចិត្តថា គ្រប់វិធីសាស្ត្រទាំងអស់គួរតែ :

- **បង្ការជំងឺ :** វាគួរតែធ្វើឲ្យកាកសំណល់និងសត្វល្អិតដែលចម្លងជំងឺ ឲ្យនៅឆ្ងាយពីមនុស្សនិងចំណីអាហារ ទាំងនៅបង្គន់ និងនៅក្បែរផ្ទះ។
- **ការពារប្រភពទឹក :** វាមិនគួរបំពុលទឹកផឹក ទឹកនៅលើដី និងទឹកក្រោមដី។
- **ការពារបរិស្ថាន :** បង្គន់ដែលអាចបង្វែរកាកសំណល់មនុស្សទៅជាជី(អនាម័យអេកូឡូហ្ស៊ី)អាចរក្សានិងការពារទឹក បង្ការការបំពុល និងបង្វែរសារធាតុចិញ្ចឹមទៅឲ្យដីដំណាំ (សូមមើលទំព័រ124 ទៅ 135)។
- **មានភាពសាមញ្ញនិងអាចចំណាយបាន :** វាគួរតែមានភាពងាយស្រួលក្នុងការសម្អាតនិងថែទាំ និងត្រូវបានសាងសងសម្រាប់ប្រជាជនដោយប្រើសម្ភារៈដែលមាននៅក្នុងតំបន់។
- **វប្បធម៌អាចទទួលបាន :** គួរតែសមស្របទៅនឹងទំនៀមទម្លាប់ ជំនឿ និងតម្រូវការក្នុងតំបន់។
- **ប្រើប្រាស់បានគ្រប់គ្នា :** វាគួរតែផ្តោតទៅលើតម្រូវការសុខភាពរបស់កុមារ ស្ត្រី និងបុរស ក៏ដូចជាមនុស្សចាស់ ឬមនុស្សពិការផងដែរ។

ការសម្រេចចិត្តអំពីអនាម័យ គឺជាការសម្រេចរបស់សហគមន៍

នៅពេលដែលការសម្រេចចិត្តអំពីបង្គន់ ត្រូវបានធ្វើឡើងដោយប្រជាជនដែលនឹងប្រើប្រាស់វា នោះវាកាន់តែទំនងថា បង្គន់នេះនឹងបំពេញតាមតម្រូវការអនាម័យខុសៗគ្នារបស់ប្រជាជន។ ដោយហេតុថាការសម្រេចចិត្តអំពីអនាម័យនៅក្នុងផ្ទះ ជុំវិញផ្ទះ និងនៅក្នុងភូមិ អាចធ្វើឲ្យប៉ះពាល់ដល់ប្រជាជនដែលនៅខាងក្រោមខ្សែទឹក ដូច្នេះបើសហគមន៍នៅក្បែរគ្នា សហការគ្នា នោះសុខភាពអាចត្រូវបានកែលម្អសម្រាប់មនុស្សគ្រប់គ្នា។

នៅពេលដែលរដ្ឋាភិបាលឬភ្នាក់ងារពីខាងក្រៅព្យាយាមកែលម្អអនាម័យ ការចូលរួមរបស់សហគមន៍អាចបង្កើតឲ្យមានភាពខុសគ្នារវាងភាពជោគជ័យ និងភាពបរាជ័យ ។

បង្គន់មិនត្រឹមត្រូវ ?

ក្នុងឆ្នាំ១៩៩២ រដ្ឋាភិបាលអែលសាវ៉ាឌ័រ(El Salvador)បានចំណាយថវិកាជាង១០លានដុល្លាសហរដ្ឋអាមេរិក ដើម្បីសាងសង់បង្គន់រាប់ពាន់។ បង្គន់ទាំងអស់នេះ គឺមានន័យថាដើម្បីបង្វិលកាកសំណល់ឲ្យក្លាយជាជី ប៉ុន្តែវាត្រូវការការសម្អាតនិងថែទាំច្រើនជាងបង្គន់ចាស់ដែលប្រជាជនធ្លាប់បានប្រើប្រាស់។ រដ្ឋាភិបាលមិនបានទាក់ទងនរណាម្នាក់នៅក្នុងសហគមន៍ ឲ្យចូលរួមសាងសង់នោះទេ និងមិនបានបង្រៀនអំពីរបៀបប្រើប្រាស់វាទៀត។ ដូច្នេះប្រជាជនមិនចេះពីរបៀបប្រើប្រាស់វាទេ។

នៅពេលដែលគម្រោងបានបញ្ចប់ រដ្ឋាភិបាលបានធ្វើការសិក្សាថាតើបង្គន់បានត្រូវប្រើប្រាស់បែបណាខ្លះ។ គេបានដឹងថា បង្គន់ភាគច្រើនប្រើប្រាស់មិនបានត្រឹមត្រូវល្អ ហើយមួយចំនួនទៀតមិនបានប្រើទាល់តែសោះ។

នៅពេលដែលប្រជាជនចូលរួមក្នុងផែនការ លទ្ធផលទំនងជាសមស្របនឹងតម្រូវការរបស់ពួកគេ។

ត្រូវមាននរណាម្នាក់លាងសម្អាតបង្គន់

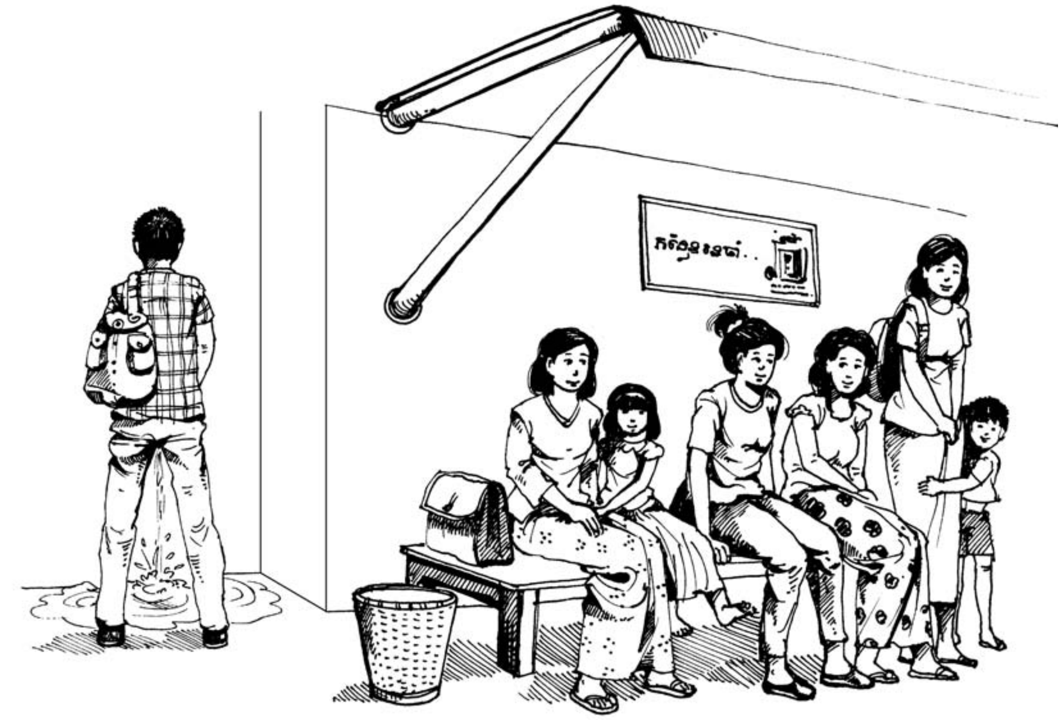
គ្មាននរណាម្នាក់ចូលចិត្តលាងបង្គន់នោះទេ។ ប៉ុន្តែត្រូវមានមនុស្សម្នាក់លាងបង្គន់។

ជាញឹកញាប់ការងារធ្វើផែនការ សាងសង់ និងជួសជុលត្រូវបានចាត់ទុកថាជាការងាររបស់មនុស្សប្រុស និងអ្នកឯកទេស។ ចំណែកឯការងារមិនសូវស្អាត និងដែលធ្វើជាប្រចាំដូចជាការលាងសម្អាតបង្គន់ ជាញឹកញាប់ត្រូវធ្លាក់ទៅលើស្ត្រី ឬប្រជាជនថ្នាក់ទាបក្នុងសង្គម។ វាមិនយុត្តិធម៌ទេនៅពេលដែលការងារមិនស្អាត តែងតែធ្លាក់ទៅលើស្ត្រីនិងប្រជាជនក្រីក្រដែលជាទូទៅមិនបានចូលរួមក្នុងការសម្រេចចិត្តក្នុងដំណាក់កាលដំបូងនោះ។

ការចែករំលែកការងារមិនស្អាតនេះ គឺជាមធ្យោបាយដើម្បីប្រាកដថាការងារត្រូវបានបំពេញ ថ្វីបើជាញឹកញាប់វាបានបង្កើតជម្លោះនៅក្នុងសង្គមក៏ដោយ។

ស្ត្រីនិងបុរសមានតម្រូវការខុសគ្នា

ស្ត្រីនិងបុរសមានតម្រូវការ និងទម្លាប់ខុសគ្នា ក្នុងការប្រើប្រាស់បង្គន់។ បុរសអាចមានភាពងាយស្រួលជាងស្ត្រីក្នុងពេលបន្ទោរបង់នៅទីសាធារណៈឬកន្លែងវាល។ ស្ត្រីមានការចូលរួមខ្ពស់ជាងក្នុងការងារគ្រួសារ ដូចជាការថែទាំកុមារ ដងទឹកនិងរកឧស ដាំស្ល និងលាងសម្អាត។ ទាំងនេះមានឥទ្ធិពលទៅលើឱកាសនៃការប្រើប្រាស់បន្ទប់ទឹកដែលសុវត្ថិភាព ស្អាត ផាសុក និងភាពឯកជន។



ជាទូទៅបុរសមានភាពងាយស្រួលក្នុងការបន្ទោរបង់ជាងស្ត្រី

ផែនការបន្ថែនដោយគិតពីតម្រូវការរបស់ស្ត្រី

ការទុកស្ត្រីនៅខាងក្រៅផែនការអនាម័យ ធ្វើឲ្យពួកគេប្រឈមយ៉ាងខ្លាំងទៅនឹងបញ្ហាសុខភាព ដោយសារតែតម្រូវការរបស់ពួកគេទំនងជាមិនត្រូវបានបំពេញទេ។ បុរសត្រូវតែគិតពីតម្រូវការរបស់ស្ត្រី នៅពេលមានការផ្លាស់ប្តូរផ្នែកអនាម័យដែលធ្វើឡើងនៅក្នុងសហគមន៍ ប្រសិនបើគេចង់កែលម្អសុខភាពមនុស្សគ្រប់គ្នា។

ដើម្បីធ្វើឲ្យមានភាពងាយស្រួលចំពោះស្ត្រីក្នុងការចូលរួមផែនការអនាម័យសហគមន៍តាមរបៀបមួយដែលនឹងមិនផ្តល់ការងារបន្ថែមដល់ពួកគេ :

- រៀបចំការប្រជុំចំពេលដែលស្ត្រីអាចចូលរួមបាន។
- ប្រាកដថាស្ត្រីត្រូវបានអញ្ជើញ និងគ្មានការគៀបសង្កត់ក្នុងការបញ្ចេញមតិ។
- ត្រូវមានការប្រជុំដាច់ដោយឡែកសម្រាប់ស្ត្រី ប្រសិនបើការប្រជុំនោះងាយស្រួលដល់ពួកគេក្នុងការបញ្ចេញមតិ។
- ចែករំលែកអំណាចនៃការសម្រេចចិត្ត។

ជាធម្មតាស្ត្រីបង្រៀននិងថែទាំកុមារ។ នៅពេលដែលតម្រូវការរបស់ស្ត្រីមិនបានបំពេញ នោះតម្រូវការរបស់កុមារក៏មិនត្រូវបានបំពេញដែរ។ នៅពេលដែលស្ត្រីមិនត្រូវបានឲ្យចូលរួមក្នុងការធ្វើផែនការអនាម័យក្នុងផ្ទះ និងក្នុងសហគមន៍ នោះសហគមន៍ទាំងមូលនឹងមានការពិបាក។

បើអ្នកបង្រៀនបុរសម្នាក់ នោះអ្នកបង្រៀនមនុស្សម្នាក់។ បើអ្នកបង្រៀនស្ត្រីម្នាក់ គឺអ្នកបង្រៀនជាតិទាំងមូល។
— សុភាសិតអាហ្វ្រិក

ការដកចេញនូវរបាំងដែលរារាំងស្ត្រីពីការប្រើប្រាស់បង្គន់

សកម្មភាពនេះជួយប្រជាជនឲ្យពិភាក្សាគ្នាអំពីបញ្ហាដែលអាចបង្ការស្ត្រីមិនឲ្យទទួលបាននូវបង្គន់ល្អនិងមានសុវត្ថិភាព។ គោលដៅគឺដើម្បីសម្រេចថា តើការផ្លាស់ប្តូរអ្វីខ្លះដែលជាការចាំបាច់ក្នុងការកែលម្អសុខភាពមនុស្សគ្រប់គ្នា។ បន្ទាប់ពីសកម្មភាពនេះត្រូវបានធ្វើជាមួយស្ត្រីរួចហើយ សកម្មភាពមួយទៀតអាចត្រូវបានធ្វើជាមួយបុរសនិងស្ត្រី។

រយៈពេល : ១ម៉ោង ទៅ ១ម៉ោងកន្លះ

សម្ភារៈ : ផ្ទាំងក្រដាសធំ ប៊ិច បង់បិទ

❶ សរសេរប្រយោគទាំងឡាយដែលពាក់ព័ន្ធនឹងបង្គន់នៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំ។ បន្ទាប់មកអានប្រយោគនីមួយៗទៅកាន់ក្រុម ហើយសួរស្ត្រីម្នាក់ៗឲ្យសម្រេចចិត្តថាតើគាត់យល់ព្រមឬក៏មិនយល់ព្រម។ (សុំឲ្យគាត់លើកដៃឡើងបើយល់ព្រម ឬដាក់ដៃចុះបើមិនយល់ព្រម)។ រៀងរាល់ចម្លើយ "ព្រម" ត្រូវគូសសញ្ញាសម្គាល់ភ្ជាប់នឹងប្រយោគ។

ខាងក្រោមនេះអាចជាប្រយោគផ្សេងៗអាចត្រូវបានប្រើប្រាស់ :

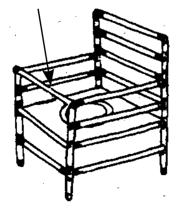
❷ រាប់សញ្ញាសម្គាល់នៅក្បែរប្រយោគនីមួយៗ។ ជ្រើសរើសយកបញ្ហាណាដែលកើតញឹកញាប់ជាងគេ និងចាប់ផ្តើមការពិភាក្សាលើបញ្ហានោះ។ តើអ្វីទៅជាមូលហេតុនៃបញ្ហា? តើមានជំងឺអ្វីខ្លះដែលជាលទ្ធផលនៃបញ្ហាទាំងនេះ? តើគេអាចធ្វើអ្វីខ្លះដើម្បីកែលម្អស្ថានភាពនេះ? តើអ្វីទៅដែលជារបាំងរារាំងការកែលម្អស្ថានភាពនេះ?

❸ បញ្ចប់ការពិភាក្សាក្នុងក្រុម ដោយសម្រេចយកសកម្មភាពខ្លះៗមកអនុវត្តទាំងលើបុរសនិងស្ត្រីដើម្បីប្រាកដថាបានបំពេញតម្រូវការមនុស្សគ្រប់គ្នា។

ការធ្វើបង្គន់ឲ្យងាយស្រួលសម្រាប់ប្រើប្រាស់

មានមធ្យោបាយជាច្រើនដើម្បីធ្វើបង្គន់ឲ្យងាយស្រួលសម្រាប់កុមារ មនុស្សចាស់ និងមនុស្សពិការ ប្រើប្រាស់។ មនុស្សត្រូវការការសម្របខ្លួនខុសៗគ្នា អាស្រ័យលើសមត្ថភាពរបស់ពួកគេ ដូច្នេះជាការល្អបំផុត គឺត្រូវដាក់បញ្ចូលជនពិការផងដែរនៅក្នុងផែនការ។ ត្រូវមានគំនិតច្នៃប្រឌិតក្នុងការស្វែងរកដំណោះស្រាយដែលសមស្របតាមតម្រូវការមនុស្សគ្រប់ៗគ្នា។

អាចដាក់បន្ថែមរបារខាងមុខ ដែលអាចដោះបាន បើត្រូវការ



ប្រសិនបើនរណាម្នាក់មានការលំបាកក្នុង**ការអង្គុយច្រហោង** គួរធ្វើដៃទ្រយ៉ាងសាមញ្ញ ឬធ្វើកន្លែងអង្គុយខ្ពស់ឡើង។ ឬប្រសិនបង្គន់ធ្វើនៅលីដី នោះត្រូវចោះប្រហោងមួយនៅកន្លែងអង្គុយរបស់កៅអីឬជើងម៉ា រួចដាក់វាពីលើបង្គន់។

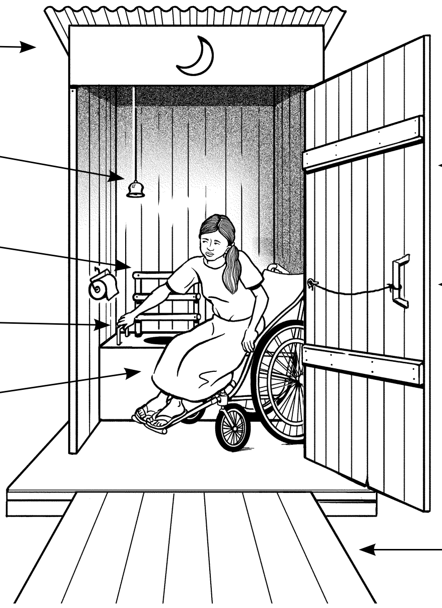
ប្រសិនបើនរណាម្នាក់មានការ**លំបាកក្នុងការទប់ខ្លួន** គួរធ្វើបង្អែកសម្រាប់ទ្រខ្នងផ្នែកចំហៀង និងជើងរបស់គាត់ ព្រមទាំងដាក់ក្រវាត់អង្គុយឬរបារកាន់។

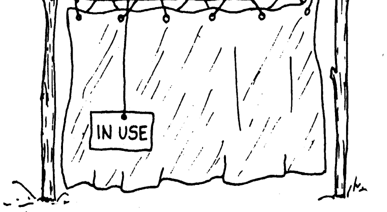
ចងខ្សែឬធ្វើរបងសម្រាប់ឲ្យជន**ពិការភ្នែក**ដើរពីផ្ទះទៅកាន់បង្គន់បាន។

ប្រសិននរណាម្នាក់មានការ**លំបាកក្នុងការដោះសម្លៀកបំពាក់** គួរកែសម្រួលសម្លៀកបំពាក់គាត់ ដោយធ្វើឲ្យវារលុង ឬយឺត។ គួររៀបចំកន្លែងស្ងួតនិងស្អាត សម្រាប់ដេកចុះនិងស្លៀកពាក់។

ប្រសិនបើនរណាម្នាក់**ពិបាកអង្គុយ** អ្នកអាចធ្វើបង្កាន់ដៃអាចរំកិលបាន និងធ្វើកាំជណ្ដើរ។

បង្គន់សម្របតាមកៅអីរុញជនពិការ





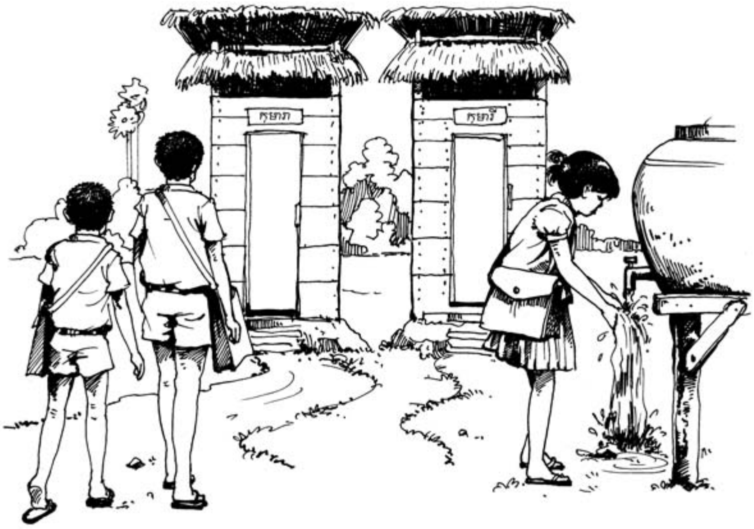
ត្រូវចងចាំថា មនុស្សពិការមានអារម្មណ៍ត្រូវការភាពឯកជនដូចអ្នកដទៃទៀតដែរ ហើយគាត់គួរតែទទួលបាននូវភាពឯកជនទាំងនោះទៅតាមតម្រូវការរបស់គាត់។

បង្គន់សម្រាប់កុមារ

កុមារមានការប្រឈមខ្ពស់ទៅនឹងជំងឺផ្សេងៗដែលកើតឡើងដោយសារអនាម័យមិនល្អ។ ហើយខណៈដែលមនុស្សពេញវ័យអាចរស់រានជាមួយជំងឺរាកនិងដង្កូវ កុមារវិញអាចស្លាប់ដោយសារជំងឺទាំងនេះ (សូមមើលទំព័រ51)។

នៅពេលកុមារមានបង្គន់ដែលគេមានអារម្មណ៍ថាមានសុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើប្រាស់ និងមានមធ្យោបាយងាយស្រួលក្នុងការរក្សាភាពស្អាត នោះពួកគេមិនសូវមានជំងឺទេ។ បង្គន់រណ្ដៅអាចមានគ្រោះថ្នាក់ និងធ្វើឲ្យកុមារតូចៗភ័យខ្លាច ព្រោះវាងងឹតនិងមានប្រហោងធំ។ កុមារជាច្រើន ជាពិសេសកុមារី បានឈប់រៀនដោយសារតែខ្វះខាតបង្គន់អនាម័យ។

ការអនុញ្ញាតឲ្យកុមារជួយសាងសង់បង្គន់ និងការបង្រៀនពួកគេអំពីជំងឺដែលបង្កឡើងដោយអនាម័យមិនល្អ ជួយពួកគេឲ្យមានទម្លាប់អនាម័យល្អ។



គ្រប់សាលាទាំងអស់គួរមានបង្គន់សុវត្ថិភាព និងមធ្យោបាយសម្រាប់កុមារលាងដៃបន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់។

ការជួយកុមារតូចឲ្យមានភាពស្អាត

លាមកទាំងអស់សុទ្ធតែមានមេរោគដ៏គ្រោះថ្នាក់ ហើយការប៉ះពាល់វាអាចបង្កឲ្យមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរនៅលើកុមារនិងមនុស្សធំ។ នៅតំបន់ជនបទ ឪពុកម្ដាយអាចជួយកុមារតូចៗក្នុងការប្រើប្រាស់បង្គន់បាន ដោយគ្រាន់តែជីករណ្ដៅក្បែរផ្ទះ និងគ្របដីមួយក្ដាប់បន្ទាប់ពីពួកគេបន្ទោរបង់លាមករួច។ វាជាការសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវ :

- លាងសម្អាតទារក និងកុមារតូចៗក្រោយពីគេបន្ទោរបង់លាមក។
- លាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកក្រោយពីប៉ះពាល់លាមកទារក។
- កប់លាមក ឬដាក់វាចូលទៅក្នុងបង្គន់សុវត្ថិភាព។
- លាងសម្អាតសម្លៀកបំពាក់ដែលប្រឡាក់ ឲ្យនៅឆ្ងាយពីប្រភពទឹកផឹក។

បង្រៀនកុមារានិងកុមារីឲ្យចេះជូតឬលាងសម្អាតដោយប្រុងប្រយ័ត្ន និងឲ្យលាងសម្អាតដៃរបស់ពួកគេក្រោយពីប្រើប្រាស់បង្គន់។ ជាពិសេសចំពោះកុមារី គួរតែបង្រៀនឲ្យជូតពីមុខទៅក្រោយ។ ការជូតមកខាងមុខអាចធ្វើឲ្យឆ្លងមេរោគមកផ្លូវនោមនិងទ្វារមាស, បង្កឲ្យរលាកប្លោកនោម និងបញ្ហាសុខភាពដទៃទៀត។

អនាម័យក្នុងស្ថានភាពបន្ទាន់

មានប្រជាជនកាន់តែច្រើនត្រូវបានបង្ខំឲ្យរស់នៅក្នុងស្ថានភាពបន្ទាន់ ដោយសារសង្គ្រាម វិនាសកម្មធម្មជាតិ និងមូលហេតុដទៃទៀតនៃការផ្លាស់ប្តូរទីលំនៅ។ ក្នុងពេលតាំងទីលំនៅបន្ទាន់ ដូចជាជំរុំជនភៀសខ្លួន អនាម័យត្រូវបានចាត់ទុកជាអាទិភាពទីមួយ។

បង្គន់រណ្តៅ(លេណដ្ឋាន)សាមញ្ញ

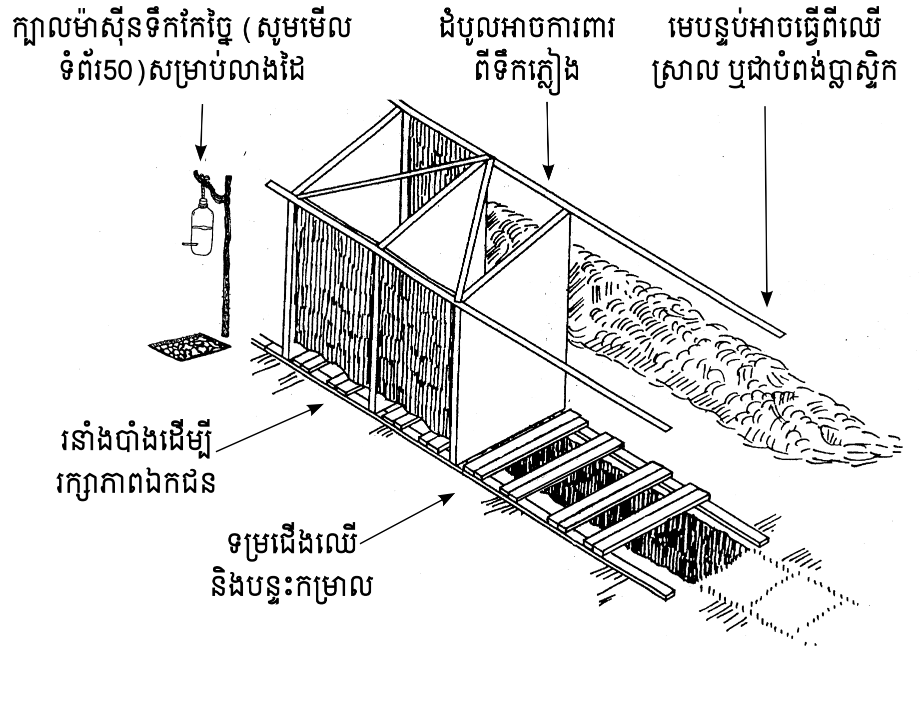
រណ្តៅសាមញ្ញអាចត្រូវបានជីកយ៉ាងឆាប់រហ័ស ដោយប្រើប្រាស់សម្ភារៈក្នុងតំបន់។ រណ្តៅមួយសម្រាប់គ្រួសារមួយ ឬសម្រាប់គ្រួសារមួយក្រុមតូច អាចផ្តល់នូវផាសុកបំផុត។

បង្គន់រណ្តៅនេះគួរតែត្រូវបានសាងសង់នៅដីទំនាប ឆ្ងាយពីប្រភពទឹក ប៉ុន្តែស្ថិតនៅក្បែរទីលំនៅ ដូច្នេះប្រជាជនមិនចាំបាច់ធ្វើដំណើរឆ្ងាយដើម្បីប្រើប្រាស់វា។

បង្គន់រណ្តៅមានធ្នើរសម្រាប់ជាន់ ដើម្បីធ្វើឲ្យវាកាន់តែងាយស្រួលក្នុងការប្រើប្រាស់ជាងរណ្តៅជីកធម្មតា។ គួរជីករណ្តៅបង្គន់ឲ្យបានជ្រៅតាមដែលអាចធ្វើបាន(រហូតដល់២ម៉ែត្រ) ប៉ុន្តែជីករាក់ក៏បានដែរ ប្រសិនបើកម្លាំងពលកម្មមានតិចតួច។ អ្នកប្រើប្រាស់ម្នាក់ៗត្រូវកប់លាមករបស់ខ្លួនជាមួយដីបន្តិច។ ពេលដែលរណ្តៅជិតពេញ ត្រូវចាក់បំពេញដីទាំងស្រុង។ រុក្ខជាតិនិងដើមឈើអាចទាញប្រយោជន៍ពីដីជីជាតិនេះ។

បន្ទប់ដែលអាចលើកចុះឡើងបាន អាចសាងសង់ពីខាងលើរណ្តៅ ដើម្បីផ្តល់នូវភាពឯកជន និងការពារភ្លៀងដល់អ្នកប្រើប្រាស់។ ជញ្ជាំងអាចធ្វើពីក្រណាត់ ដើមត្រែង ឬសម្ភារៈដែលមាន។ គួរថែទាំបង្គន់ជាពិសេស ដើម្បីធានាថាបង្គន់មានភាពឯកជននិងមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់ស្ត្រីនិងកុមារ។

បន្ទប់បង្គន់រណ្តៅដែលសាងសង់បានមួយផ្នែក



អនាម័យសម្រាប់ទីក្រុង

នៅទីក្រុងបញ្ហាសុខភាពអាចឆ្លងរាលដាលយ៉ាងឆាប់រហ័ស។ វាជាការលំបាកណាស់ក្នុងការកែលម្អសេវាសុខភាពក្នុងទីក្រុងដែលមានមនុស្សច្រើនកកកុញ បើគ្មានជំនួយដ៏ច្រើនពីរដ្ឋាភិបាល អង្គការក្រៅរដ្ឋាភិបាល និងដៃគូដទៃទៀតទេ។ សៀវភៅនេះអាចត្រឹមតែផ្តល់ឲ្យនូវការណែនាំខ្លះៗ ដើម្បីជាគំនិតអំពីដំណោះស្រាយដែលអាចធ្វើទៅបាន។

របាំងចម្បងៗនៃសេវាសុខភាពល្អក្នុងទីក្រុង មាន :

- **ផ្នែករូបសាស្ត្រ :** ជាញឹកញាប់អនាម័យត្រូវបានគេពិចារណាតែនៅក្រោយពេលដែលប្រជាជនមានទីលំនៅ ផ្លូវថ្នល់ អគ្គីសនី និងទឹកប៉ុណ្ណោះ។ នៅពេលដែលទីក្រុងត្រូវបានសាងសង់រួច វាមានការលំបាកជាខ្លាំងក្នុងការធ្វើផែនការនិងសាងសង់បង្គន់និងប្រព័ន្ធលូទឹក។
- **ផ្នែកសេដ្ឋកិច្ច :** ប្រព័ន្ធលូនិងបង្គន់សាធារណៈ មានតម្លៃថ្លៃក្នុងការសាងសង់និងថែទាំ។ ដូច្នេះប្រសិនបើមានការគាំទ្រតិចតួចពីរដ្ឋាភិបាល នោះនឹងមានការលំបាកក្នុងការទទួលបាននូវអនាម័យ។
- **ផ្នែកនយោបាយ :** អាជ្ញាធរអាចនឹងមិនចង់ផ្តល់សេវាឲ្យទីលំនៅមិនផ្លូវការនិងឃុំអ្នកក្រីក្រ។ ហើយអាចមានច្បាប់ដែលរារាំងប្រជាជនក្នុងការធ្វើផែនការនិងសាងសង់បង្គន់ និងប្រព័ន្ធលូដោយខ្លួនឯងទៀតផង។
- **ផ្នែកវប្បធម៌ :** ប្រជាជននិងមន្ត្រីរាជការក្នុងទីក្រុងជាញឹកញាប់ត្រូវការបង្គន់ចាក់ទឹក និងប្រព័ន្ធលូដែលមានតម្លៃខ្ពស់ ដូច្នេះធ្វើឲ្យមានការពិបាកក្នុងការព្រមព្រៀងលើមធ្យោបាយជំនួសផ្សេងៗទៀតដែលមានស្ថេរភាពនិងអាចចំណាយបាន។

ដំណោះស្រាយប្រកបដោយការច្នៃប្រឌិតសម្រាប់ទីក្រុងកាន់តែមានសុខភាព

ទោះបីជាបង្គន់ប្រភេទណាក៏ដោយ រួមទាំងបង្គន់ដែលបង្ហាញនៅក្នុងសៀវភៅនេះ សុទ្ធតែអាចត្រូវបានសាងសង់ និងប្រើប្រាស់នៅក្នុងទីក្រុង។ ហើយប្រសិនបើសេវាអនាម័យត្រូវបានបញ្ចូលគ្នាជាមួយសួនច្បារ កសិកម្មនៅទីក្រុង(សូមមើលទំព័រ310) ការស្តារនិងកែឆ្នៃធនធានឡើងវិញ (សូមមើលជំពូក18) និងថាមពលស្អាត(សូមមើលជំពូក23) នោះទីក្រុងនឹងក្លាយទៅជាទីកន្លែងដែលមានសុខភាពនិងរីករាយសម្រាប់ការរស់នៅ។ នៅពេលអាជ្ញាធរក្រុងធ្វើការរួមគ្នាជាមួយក្រុមឃុំ ដើម្បីបង្កើតឡើងនូវដំណោះស្រាយប្រកបដោយការច្នៃប្រឌិត នោះលទ្ធផលដែលទទួលបាន គឺទីក្រុងកាន់តែស្អាត និងកាន់តែមានសុខភាពល្អ។

អនាម័យសហគមន៍ក្នុងទីក្រុង

កន្លងទៅមិនយូរប៉ុន្មាន យ៉ូហ្វ(Yoff)គឺជាភូមិនេសាទមួយស្ថិត ក្រៅរាជធានីដាកា(Dakar)នៃប្រទេសសេនេហ្គាល(Senegal) ដែលនៅក្នុងទ្វីបអាហ្វ្រិកភាគខាងលិច។ គ្រួសារជាច្រើនរស់នៅក្នុងបរិវេណដែលភ្ជាប់គ្នាដោយផ្លូវដើរ និងទីវាលទំនេរ។ ប៉ុន្តែនៅពេលដែលទីក្រុងដាកាបានពង្រីក និងលេបត្របាក់ភូមិយ៉ូហ្វ ភូមិនេះក៏បានក្លាយទៅជាផ្នែកមួយនៃតំបន់ទីក្រុងដ៏ធំ ដែលមានចំណតអាកាសយានអន្តរជាតិ និងមានរថយន្តយ៉ាងច្រើន។

នៅពេលដែលទីក្រុងពង្រីក ផ្ទះជាច្រើនបានដំឡើងបង្គន់ចាក់ទឹកដោយភ្ជាប់ទៅនឹងរណ្ដៅចំហរដែលនៅទីនោះសុទ្ធតែទឹកលូ និងជាប្រភពជំងឺផ្សេងៗ។ ប្រជាជនដទៃទៀតដែលក្រីក្រមិនអាចទិញបង្គន់ បានប្រើប្រាស់តំបន់ដីខ្សាច់។ ប៉ុន្តែដោយសារប្រជាជនរស់នៅជិតៗគ្នា វាបានក្លាយជាបញ្ហាសុខភាពយ៉ាងឆាប់រហ័ស។

គណៈកម្មការអភិវឌ្ឍន៍ទីក្រុងបានមកជួបគ្នាពិភាក្សាពីការដោះស្រាយបញ្ហាអនាម័យ។ ពួកគេបានចាប់ផ្ដើមដោយការក្រឡេកមើលទៅលើធនធានដែលមាន : បណ្ដាញសហគមន៍ដ៏រឹងមាំ អ្នកសាងសង់ដ៏ជំនាញ និងប្រជាជនដែលប្ដេជ្ញាចិត្តរក្សាជីវិតនៅក្នុងភូមិ។ ពួកគេក៏មានគំនិតថ្មីខ្លះៗអំពី**អនាម័យអេកូឡូហ្សី**ផងដែរ។

នៅក្នុងភូមិ ផ្ទះជាច្រើនបានប្រមូលផ្ដុំគ្នាជុំវិញតំបន់ទំនេររួម ដែលអាចជួបជុំជជែកគ្នា។ ក្រោយពីបាននិយាយទៅកាន់អ្នកភូមិជាច្រើននាក់ គណៈកម្មការក៏បានលើកផែនការប្រើប្រាស់តំបន់ទំនេរនេះធ្វើជាប្រព័ន្ធអនាម័យដែលនឹងធ្វើឲ្យតំបន់នេះកាន់តែមានភាពទាក់ទាញជាងការនៅកខ្វក់បែបនេះ។ ជំនួសឲ្យការលើកកម្ពស់ការធ្វើបង្គន់តាមផ្ទះនិងអាងទឹកកាកសំណល់ក្រោមដី ពួកគេបានលើកកម្ពស់អនាម័យអេកូឡូហ្សីក្នុងសហគមន៍វិញ។

គណៈកម្មការបានធ្វើការជាមួយប្រជាជនដើម្បីសាងសង់បង្គន់ស្ងួតបង្វែរទឹកនោម។ បង្គន់នីមួយៗនឹងត្រូវប្រើរួមគ្នាក្នុងបរិវេណទាំងមូល។ ទឹកនោមនឹងហូរតាមបំពង់ទុយោ ចូលទៅក្នុងរណ្ដៅត្រែង។ ចំពោះលាមក ក្រោយពីធ្វើឲ្យស្ងួតហើយ នឹងត្រូវប្រើជាជីសម្រាប់ដាក់ឈើ។ ទាំងអស់នេះធ្វើឲ្យភូមិមានបរិស្ថានល្អ។ ជាងកំបោរនៅក្នុងតំបន់ និងអ្នកសាងសង់ ត្រូវបានជួលឲ្យសាងសង់បង្គន់ និងថែទាំតំបន់ផ្ទៃដីរួម។

គម្រោងអនាម័យទីក្រុងនេះមិនត្រឹមតែការពារបញ្ហាសុខភាពប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែវាក៏បានជួយថែរក្សារបៀបរបបរស់នៅដែលអ្នកភូមិយ៉ូហ្វចង់បានផងដែរ។

បញ្ហាទឹកកាកសំណល់

ប្រព័ន្ធទឹកកាកសំណល់ប្រើប្រាស់ទឹកដើម្បីជញ្ជូនកាកសំណល់តាមបំពង់។ វាអាចជួយកែលម្អសុខភាពសហគមន៍ ជាពិសេសនៅតំបន់ទីក្រុងដែលមានប្រជាជនកុះករ។ ប៉ុន្តែដើម្បីបង្ការបញ្ហសុខភាព ទឹកកាកសំណល់ត្រូវតែមានការកែច្នៃឲ្យមានសុវត្ថិភាព មុននឹងចូលទៅក្នុងផ្លូវទឹកនិងសម្រាប់ការប្រើប្រាស់ឡើងវិញ។

ការកែច្នៃទឹកកាកសំណល់មានតម្លៃថ្លៃ ហើយជាញឹកញាប់ទឹកកាកសំណល់នេះត្រូវបានចាក់ចោលដោយគ្មានការកែច្នៃ។ ធ្វើបែបនេះបណ្ដាលឲ្យរាលដាលកាកសំណល់ និងមេរោគ ដង្កូវ និងសារធាតុគីមីពុលដែលបង្កឲ្យមានបញ្ហាសុខភាពដូចជា រលាកថ្លើម អាសន្នរោគ គ្រុនពោះវៀន នៅទីកន្លែងដែលទឹកកាកសំណល់នោះត្រូវបានបោះចោល។

ថ្វីបើមានការកែច្នៃទឹកកាកសំណល់យ៉ាងមានតម្លៃថ្លៃក៏ដោយ ការប្រើប្រាស់ទឹកដើម្បីជញ្ជូនកាកសំណល់ភាគច្រើនគឺគ្មានស្ថេរភាពទេ ហើយអាចនាំទៅរកបញ្ហាដូចជា ៖

- ការចម្លងរោគទៅក្នុងប្រភពទឹកផឹកដែលនៅខាងក្រោមខ្សែទឹក។
- ការចម្លងរោគទៅដីដែលមានប្រជាជនរស់នៅ និងធ្វើកសិកម្ម។
- បាត់បង់ប្រភពនៃសារធាតុចិញ្ចឹម(ជី)សម្រាប់ធ្វើកសិកម្ម។
- ចម្លងរោគទៅក្នុងប្រភពទឹកដែលប្រើប្រាស់សម្រាប់ផឹក ងូត និងធ្វើកសិកម្ម។
- មានក្លិនអាក្រក់។

ប្រព័ន្ធទឹកកាកសំណល់ក៏បង្កបញ្ហាសុខភាពផងដែរ នៅពេលដែលមានប្រភេទកាកសំណល់ផ្សេងៗបានលាយចម្រុះចូលគ្នា ដូចជានៅពេលដែលរោងចក្របញ្ចេញសារធាតុគីមីពុលចូលទៅក្នុងទឹកកាកសំណល់។ ចំណុចនេះធ្វើឲ្យពិបាកជាខ្លាំងក្នុងការកែច្នៃនិងប្រើប្រាស់ឡើងវិញប្រកបដោយសុវត្ថិភាព។

មធ្យោបាយដែលសុវត្ថិភាពនិងចំណាយតិចបំផុត គឺការកែច្នៃវានៅជិតកន្លែងដែលបញ្ចេញកាកសំណល់បំផុត បន្ទាប់មកឲ្យទឹកជ្រាបទៅក្នុងដីនិងចិញ្ចឹមរុក្ខជាតិ។ វិធីសាស្ត្រញឹកញាប់បំផុតក្នុងការធ្វើបែបនេះ គឺការប្រើប្រាស់**អាងសិបទិក**(អាងធំនៅពីក្រោមដីដែលនៅក្នុងនោះកាកសំណល់រឹងត្រូវបានប្រមូលផ្ដុំនិងបំបែក) និង**ផ្ទៃជ្រាប** (ដែលនៅទីនោះសារធាតុរាវជ្រាបចេញទៅក្រៅនិងចូលទៅក្នុងដី)។ ប៉ុន្តែវិធីសាស្ត្រនេះទាមទារឲ្យមានផែនការបច្ចេកទេសលើសពីការពន្យល់នៅក្នុងសៀវភៅនេះ។ (សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមមើលផ្នែកធនធាន)។

ប្រព័ន្ធទឹកកាកសំណល់ ប្រើប្រាស់ទឹកយ៉ាងច្រើនដើម្បីធ្វើការងារ ដែលជាញឹកញាប់គេអាចធ្វើការងារនេះបានដោយប្រើប្រាស់ទឹកបន្តិចបន្តួច ឬមិនប្រើសោះ។ ដូច្នេះសហគមន៍ដែលមានទឹកតិចតួច ឬដែលមិនអាចចំណាយលើប្រព័ន្ធទឹកកាកសំណល់នេះ នឹងទទួលបានផលប្រយោជន៍ពីការប្រើប្រាស់បង្គន់ប្រភេទផ្សេងៗទៀត។

ប្រជាជនដែលរងការប៉ះពាល់ដោយទឹកកាកសំណល់មិនមានការកែច្នៃធ្ងន់ធ្ងរជាងគេ គឺជាអ្នកដែលរស់នៅកន្លែងចាក់ទឹកនោះចោល។

ប្រជាជនសាងសង់ប្រព័ន្ធទឹកកាកសំណល់ដោយខ្លួនឯង

នៅរដ្ឋធានីការាឈី (Karachi) នៃប្រទេសប៉ាគីស្ថាន មានទីក្រុងមួយឈ្មោះថា អូរានហ្គី (Orangi) ដែលមានប្រជាជន៩០០.០០០នាក់។ ជាច្រើនឆ្នាំមកហើយ អូរានហ្គីមិនមានទឹកសុវត្ថិភាព ឬសេវាអនាម័យទេ។ ទឹកកាកសំណល់បានហូរចូលទៅក្នុងប្រឡាយជីកចំហរដែលធ្វើឲ្យកកើតរុយនិងមូស និងបង្កឲ្យមានជំងឺ។ ក្នុងឆ្នាំ១៩៨០ វេជ្ជ. អាខ្តារ ហាមីដ ខាន (Akhtar Hameed Khan) បានចាប់ផ្តើមគម្រោងអូ៉រានហ្គីសាកល្បង ឬហៅថា OPP ដើម្បីជួយប្រជាជនឲ្យស្វែងយល់អំពីបញ្ហាសុខភាពរបស់គេ និងលើកឡើងនូវដំណោះស្រាយផ្សេងៗ។

ប្រជាជនអូ៉រានហ្គីបានសម្រេចថា ការសាងសង់ប្រព័ន្ធទឹកកាកសំណល់ក្រោមដី នឹងអាចកែលម្អជីវភាពរបស់ពួកគេភាគច្រើន។ ជាដំបូងគេរំពឹងឲ្យរដ្ឋាភិបាលសាងសង់វា ប៉ុន្តែវេជ្ជ.ខាន ដឹងថារដ្ឋាភិបាលការាឈីនឹងមិនផ្តល់ប្រាក់ឲ្យពួកគេសាងសង់ទេ។ ក្រោយពីការពិភាក្សាជាច្រើន ប្រជាជនបានសម្រេចថា ទោះបីគេគ្មានប្រាក់ក៏ដោយ ក៏គេអាចសាងសង់វាដោយខ្លួនឯងដែរ។

ជំហានដំបូងគឺត្រូវបង្កើតអង្គការសហគមន៍។ ផ្លូវតូចនីមួយៗដែលមានផ្ទះពី២០ទៅ៣០ ត្រូវបានរៀបចំឡើងដើម្បីសាងសង់ប្រឡាយបង្ហូរទឹកកាកសំណល់មួយ និងដាក់ជូនទៅ OPP ដើម្បីជំនួយ។ OPP បានស្ទង់ផ្លូវ និងរៀបចំប្លង់។ បន្ទាប់មកអង្គការសហគមន៍ បានប្រមូលថវិកាពីប្រជាជនដើម្បីសាងសង់ប្រឡាយបង្ហូរកាកសំណល់របស់ខ្លួន។

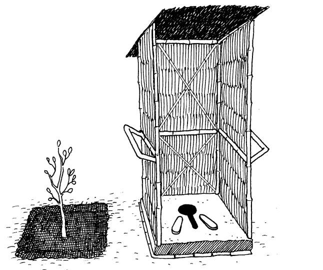
នៅពេលដំបូង ប្រជាជនភាគច្រើនមិនដឹងពីរបៀបលាយស៊ីម៉ង់ត៍ ឬជីកប្រឡាយបង្ហូរត្រង់ស្មើទេ ដូច្នេះការងារធ្វើមិនទាន់បានល្អ។ ២ឆ្នាំក្រោយ ប្រឡាយជាច្រើនត្រូវបានសាងសង់ខុស ហើយប្រឡាយឯទៀតនៅមិនទាន់សាងសង់រួច។ អ្នករៀបចំគម្រោង OPP បានស្វែងយល់ថា ពួកគេមិនបានបង្រៀនប្រជាជនឲ្យយល់គ្រប់គ្រាន់ ដូច្នេះត្រូវបន្ថែមវគ្គសិក្សាថែមទៀត។ លើកនេះស្ត្រីនិងកុមារក៏ត្រូវបានរាប់បញ្ចូលដែរ។ ការងារក៏បានប្រសើរឡើង ហើយការកែប្រែមួយចំនួនត្រូវបានធ្វើឡើងដើម្បីបម្រើសហគមន៍ឲ្យកាន់តែល្អ កាត់បន្ថយការចំណាយ និងបញ្ចប់ប្រព័ន្ធនេះឲ្យកាន់តែឆាប់រហ័ស។

ប៉ុន្មានឆ្នាំក្រោយមកទៀត គ្រប់ផ្លូវទាំងអស់មានប្រឡាយដើម្បីជញ្ជូនកាកសំណល់ពីផ្ទះរបស់ខ្លួន។ ស្ថានភាពសុខភាពបានប្រសើរឡើង ហើយអូ៉រានហ្គីបានក្លាយជាកន្លែងដែលគួរឲ្យចង់រស់នៅ។ ប៉ុន្តែនៅមានបញ្ហាមួយទៀត។ ប្រជាជនអាចសាងសង់ប្រឡាយកាកសំណល់ តែពួកគេត្រូវការជំនួយពីរដ្ឋាភិបាល និងថវិកាដើម្បីសាងសង់រោងចក្រកែច្នៃទឹកកាកសំណល់។ រដ្ឋាភិបាលនៅតែមិនផ្តល់ថវិកាឲ្យ។ ច្រើនឆ្នាំក្រោយមក រដ្ឋាភិបាលបានរកឃើញនិងឧបត្ថម្ភនូវដំណោះស្រាយមួយដែលមានតម្លៃទាប។ ពួកគេបានភ្ជាប់ប្រឡាយទៅកាន់ប្រព័ន្ធចម្រោះមួយដែលសម្អាតទឹកកាកសំណល់ក្នុងពេលដែលវាហូរចុះទៅក្រោម។ ដោយការរួមគ្នាសាងសង់ប្រឡាយកាកសំណល់របស់ខ្លួន សហគមន៍បានអនុវត្តជំហានដំបូងមួយដ៏សំខាន់។ OPP បានជួយរដ្ឋាភិបាលនិងជំនាញការជាច្រើនឲ្យបានដឹងថាសុខភាពសហគមន៍អាចកែលម្អបានយ៉ាងខ្លាំង ដោយការសាងសង់ប្រព័ន្ធទឹកកាកសំណល់នៅក្នុងតំបន់ដែលសមស្របទៅតាមតម្រូវការនិងលទ្ធភាពរបស់សហគមន៍។

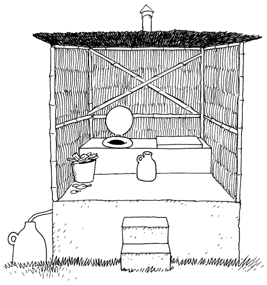
ការជ្រើសរើសបង្គន់

គ្មានបង្គន់ប្រភេទណាមួយដែលល្អត្រឹមត្រូវសម្រាប់គ្រប់សហគមន៍ឬផ្ទះសម្បែងទាំងអស់នោះទេ ដូច្នេះជាការសំខាន់គឺត្រូវយល់ដឹងអំពីផលប្រយោជន៍នៃបង្គន់នីមួយៗ។ បង្គន់ដែលភ្ជាប់ទៅនឹងប្រព័ន្ធទឹកកាកសំណល់មានភាពស្មុគ្រស្មាញក្នុងការសាងសង់ ដូច្នេះសៀវភៅនេះនឹងរៀបរាប់តែបង្គន់ដែលប្រើប្រាស់ទឹកតិចតួច ឬមិនប្រើសោះ។ (សកម្មភាពនៅទំព័រ138 អាចជួយសម្រេចថា តើបង្គន់ណាមួយដែលល្អបំផុតសម្រាប់តម្រូវការក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក។

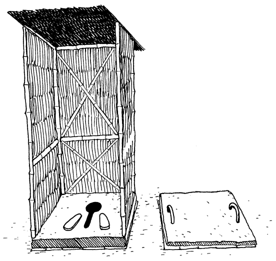
បង្គន់ដែលប្រើប្រាស់ទឹកតិចតួច ឬមិនប្រើសោះ



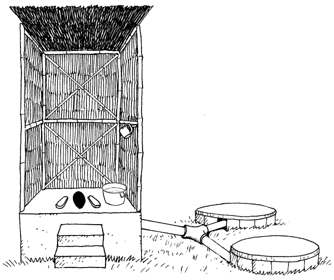
បង្គន់ជីកំប៉ុសធម្មតាសម្រាប់ការដាំដើមឈើ
ល្អបំផុតសម្រាប់កន្លែងដែលប្រជាជនចង់ដាំដើមឈើ និងអាចគ្រប់គ្រងបង្គន់ផ្លាស់ប្តូរទីកន្លែងបាន(សូមមើលទំព័រ126)



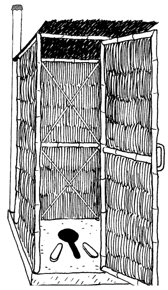
បង្គន់ស្ងួតបង្វែរទឹកនោម
ល្អបំផុតសម្រាប់កន្លែងដែលប្រជាជនប្រើប្រាស់កាកសំណល់មនុស្សដែលបានកែច្នៃ ទៅធ្វើជាជី និងនៅកន្លែងដែលទឹកក្រោមដីមានកម្រិតខ្ពស់ ឬមានការប្រឈមទៅនឹងទឹកជំនន់(សូមមើលទំព័រ129)



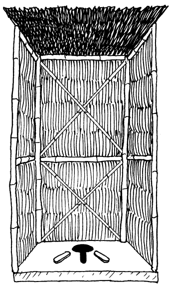
បង្គន់ជីកំប៉ុសមានរណ្តៅពីរ
ល្អបំផុតសម្រាប់កន្លែងដែលប្រជាជនប្រើប្រាស់កាកសំណល់មនុស្សដែលបានកែច្នៃ ទៅធ្វើជាជី (សូមមើលទំព័រ128)



បង្គន់ចាក់ទឹក
ល្អបំផុតសម្រាប់កន្លែងដែលទឹកក្រោមដីនៅជ្រៅ និងកន្លែងដែលប្រជាជនប្រើប្រាស់ទឹកសម្រាប់លាងសម្អាតគូថ (សូមមើលទំព័រ136)



បង្គន់រណ្តៅកែលម្អ ដោយមានខ្យល់ចេញចូល
ល្អបំផុតសម្រាប់កន្លែងដែលទឹកក្រោមដីនៅជ្រៅ និងគ្មានការប្រឈមទៅនឹងទឹកជំនន់ (សូមមើលទំព័រ123)

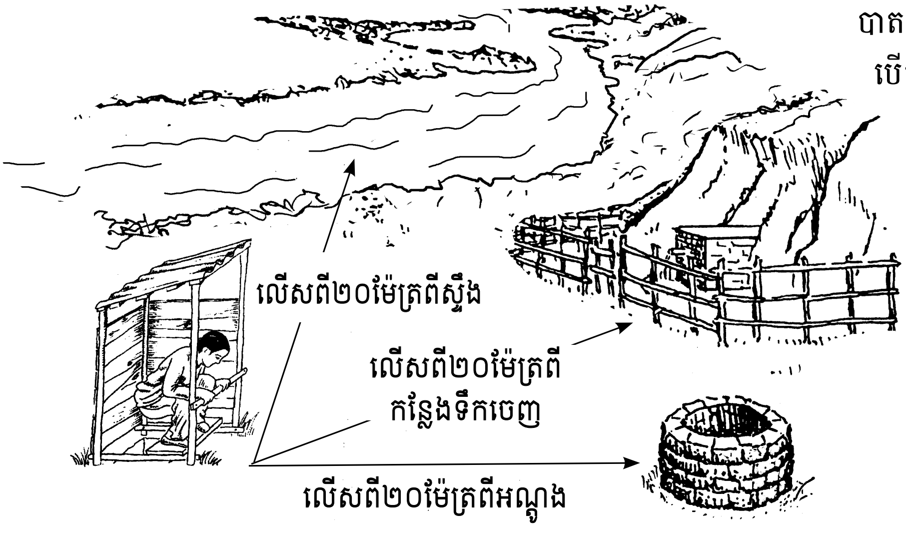


បង្គន់រណ្តៅបិតជិត
ល្អបំផុតសម្រាប់កន្លែងដែលទឹកក្រោមដី នៅជ្រៅ និងគ្មានការប្រឈមទៅនឹងទឹកជំនន់ (សូមមើលទំព័រ120)

ចំណាំ : រូបភាពទាំងនេះបង្ហាញពីបង្គន់ដែលមិនមានទ្វារ និងមិនមានគម្របពីលើប្រហោងបង្គន់ ដើម្បីឲ្យអ្នកបានឃើញពីអ្វីៗដែលមាននៅខាងក្នុង។ បង្គន់ទាំងអស់គួរមានទ្វារ រីឯប្រហោងបង្គន់គួរតែមានគម្របពេលមិនប្រើប្រាស់។ ម្យ៉ាងទៀត គួរតែសង់បង្គន់ដើម្បីឲ្យមនុស្សគ្រប់គ្នានៅក្នុងសហគមន៍អាចប្រើប្រាស់វា (សូមមើលទំព័រ111)។

កន្លែងដែលគួរសាងសង់បង្គន់

នៅពេលសម្រេចចិត្តអំពីទីកន្លែងដែលគួរសាងសង់បង្គន់ ត្រូវប្រាកដថាអ្នកនឹងបំពុលទឹកអណ្ដូង ឬទឹកក្រោមដីទេ។ ឱកាសនៃការបំពុលទឹកក្រោមដី អាស្រ័យស្ថានភាពក្នុងតំបន់ ដូចជាប្រភេទដីដាំដំណាំ ភាពសើមនៃផ្ទៃដី និងជម្រៅនៃទឹកក្រោមដី។ ប៉ុន្តែមានក្បួនទូទៅមួយចំនួនអាចធ្វើឲ្យប្រាកដថា ស្ថានភាពទាំងនេះមានសុវត្ថិភាព។

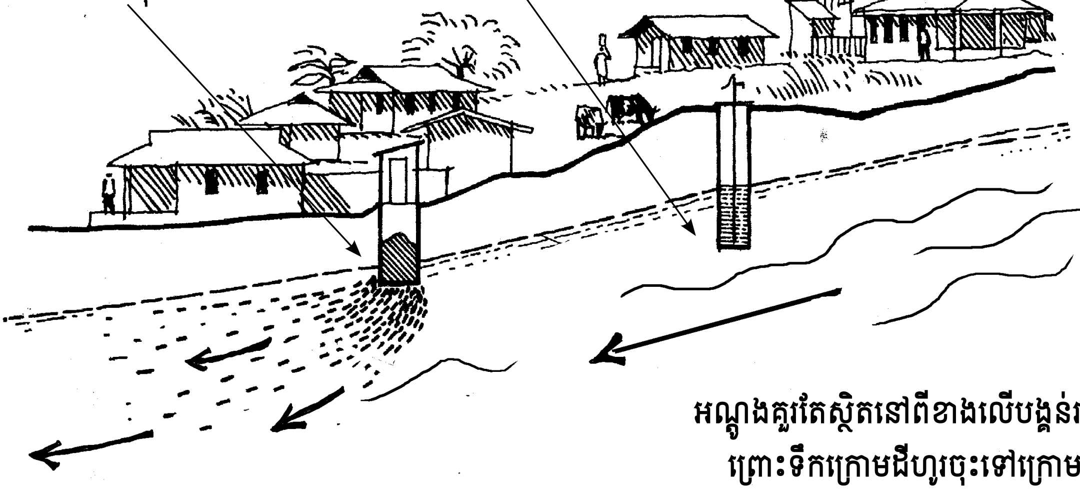


បង្គន់គួរតែនៅចម្ងាយ២០ម៉ែត្រយ៉ាងតិច ឆ្ងាយពីប្រភពទឹក

បាតក្រោមរបស់រណ្ដៅ(ប្រសិនបើជាបង្គន់រណ្ដៅ) ឬអាង (ប្រសិនបើវាជាបង្គន់ស្ងួត ឬបង្គន់ជីកំប៉ុស) គួរតែមានកម្ពស់យ៉ាងតិច២ម៉ែត្រកន្លះ ពីខាងលើទឹកក្រោមដី។ ប្រសិនបើអ្នកជីករណ្ដៅសម្រាប់បង្គន់លើដីដែលមានភាពសើមខ្លាំង ឬនៅក្នុងរណ្ដៅមានទឹកនោះវាជាកន្លែងមិនល្អសម្រាប់ការសង់បង្គន់។ ត្រូវចាំក្នុងចិត្តថាកម្រិតកម្ពស់ទឹកនៅរដូវវស្សាមានភាពខ្ពស់ខ្លាំងជាងនៅរដូវប្រាំង។ មិនត្រូវសាងសង់បង្គន់រណ្ដៅនៅកន្លែងដែលលិចទឹកទេ។

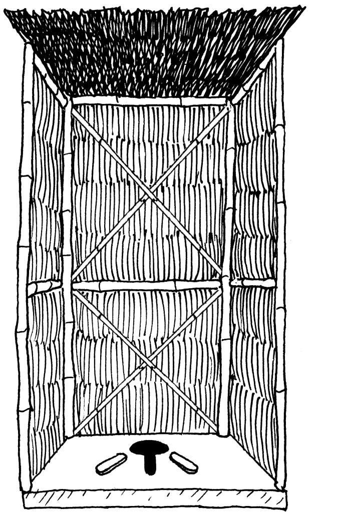
នៅពេលដែលមានការប្រឈមទៅនឹងការបំពុលទឹកក្រោមដីដោយសារបង្គន់រណ្ដៅ គួរពិចារណាទៅលើការសាងសង់បង្គន់លើដីវិញ(ដូចជាបង្គន់ស្ងួតនៅទំព័រ129)។

ទឹកក្នុងដីហូរចុះទៅក្រោម។ ដូច្នេះបើគ្មានជម្រើសទេ ពោលគឺត្រូវតែសាងសង់បង្គន់នៅកន្លែងដែលមានការប្រឈមទៅនឹងការបំពុលទឹកក្រោមដី នោះត្រូវសាងសង់នៅពីក្រោមខ្សែទឹក ក្បែរអណ្ដូងជិតៗនោះ។



អណ្ដូងគួរតែស្ថិតនៅពីខាងលើបង្គន់រណ្ដៅ ព្រោះទឹកក្រោមដីហូរចុះទៅក្រោម។

បង្គន់រណ្ដៅបិតជិត



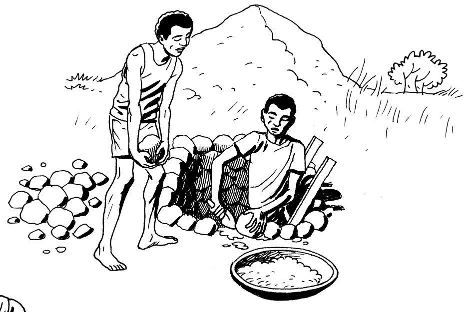
បង្គន់រណ្ដៅបិតជិតមានកម្រាលបង្គន់ដែលមានប្រហោង និងមានគម្របសម្រាប់បិតប្រហោងនោះពេលមិនប្រើប្រាស់។ កម្រាលនោះអាចធ្វើពីឈើ ស៊ីម៉ង់ត៍ ឬឈើហ៊ុបគ្របដោយដី។ កម្រាលស៊ីម៉ង់ត៍ការពារមិនឲ្យទឹកចូល និងប្រើបានច្រើនឆ្នាំ។ បង្គន់រណ្ដៅបិតជិតគួរមានរៀបឥដ្ឋលើជញ្ជាំងរណ្ដៅ ឬរង្វង់ទម្រស៊ីម៉ង់ត៍ ដើម្បីការពារមិនឲ្យកម្រាលបង្គន់ឬរណ្ដៅបង្គន់បាក់ស្រុត។ (ដើម្បីសាងសង់កម្រាលស៊ីម៉ង់ត៍ និងរង្វង់ទម្រ សូមមើលទំព័រ121 និង122)។

បង្គន់រណ្ដៅកែលម្អ ដោយមានខ្យល់ចេញចូល(VIP) ដែលបានបង្ហាញនៅលើទំព័រ123 ប្រើប្រាស់បំពង់រន្ធខ្យល់មួយដើម្បីបន្ថយក្លិននិងរុយ។

បញ្ហាមួយរបស់បង្គន់រណ្ដៅ គឺថាបង្គន់មិនអាចប្រើប្រាស់បានទៀតទេនៅពេលដែលរណ្ដៅពេញ។ ដើម្បីទាញយកប្រយោជន៍ពីរណ្ដៅដែលពេញ យើងអាចដាំដើមឈើនៅលើកន្លែងនោះតែម្ដង។ ដើម្បីធ្វើដូច្នេះ ត្រូវលើកកម្រាលចានបង្គន់ រង្វង់ទម្រ និងបន្ទប់ចេញ ហើយគ្របកាកសំណល់ដោយដីលាយជាមួយរុក្ខជាតិស្ងួតកម្រាស់៣០សង្ទីម៉ែត្រ(២កម្រាស់ប្រអប់ដៃ)។ ទុករយៈពេលជាច្រើនខែដើម្បីឲ្យកាកសំណល់រលួយ ទើបបំពេញដីបន្ថែមទៀត រួចដាំដើមឈើ។

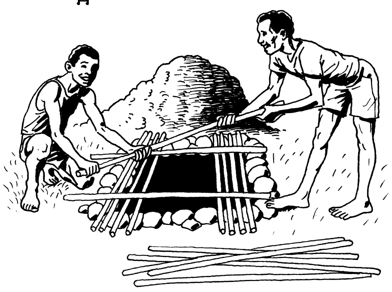
ជម្រើសមួយទៀតគឺបន្ថែមដីឲ្យបានញឹកញាប់នៅពេលកំពុងប្រើប្រាស់ ហើយទុកវាចោលរយៈពេល២ឆ្នាំ ដើម្បីឲ្យកាកសំណល់រលួយ។ បន្ទាប់មកជីកយកវាចេញ ហើយប្រើប្រាស់កាកសំណល់ធ្វើជាជី រួចប្រើប្រាស់រណ្ដៅជាថ្មីម្ដងទៀត។ ត្រូវលាងសម្អាតដៃជានិច្ចបន្ទាប់ពីរៀបចំនិងជីកដីក្បែរបង្គន់។

ដើម្បីសាងសង់បង្គន់រណ្ដៅបិតជិត



១. ជីករណ្ដៅដែលមានអង្កត់ផ្ចិតតិចជាង១ម៉ែត្រ និងជម្រៅយ៉ាងតិច២ម៉ែត្រ។

២. ដាក់ថ្ម ឬឥដ្ឋ ឬសម្ភារៈផ្សេងទៀតនៅជុំវិញមាត់រណ្ដៅ ដើម្បីទ្រកម្រាលចានបង្គន់ និងរណ្ដៅកុំឲ្យបាក់ស្រុត។ បើធ្វើរង្វង់ទម្រពីស៊ីម៉ង់ត៍ នោះកាន់តែល្អ (សូមមើលទំព័រ122)។

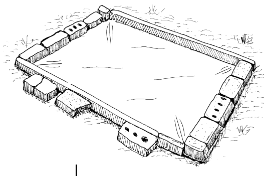


៣. ធ្វើកម្រាលបង្គន់ និងបន្ទប់ដាក់ពីលើរណ្ដៅ។ ជាការល្អបំផុតគួរប្រើកម្រាលបង្គន់ធ្វើពីស៊ីម៉ង់ត៍ តែក៏អាចប្រើប្រាស់សម្ភារៈដែលមាននៅនឹងកន្លែង ដូចជាបន្ទះឈើ ឬដើមឫស្សីរួចប្រឡាក់ភក់ពីលើក៏បានដែរ។ ប្រសិនបើអ្នកប្រើប្រាស់ឈើធ្វើជាកម្រាលបង្គន់ គួរប្រើឈើដែលមិនងាយពុកយ៉ាងងាយ។

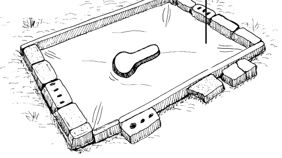
វិធីធ្វើកម្រាលបង្គន់ស៊ីម៉ង់ត៍

កម្រាលបង្គន់ស៊ីម៉ង់ត៍ដែលសង់បានល្អ អាចប្រើប្រាស់បានជាច្រើនឆ្នាំ។ ស៊ីម៉ង់ត៍មួយបាវ៥០ គីឡូក្រាម អាចធ្វើកម្រាលបង្គន់បាន៤ ឬកម្រាលបង្គន់២ និងរង្វង់ទម្រ២(សូមមើលទំព័របន្ទាប់)។ អ្នកក៏ត្រូវការសរសៃដែក ឥដ្ឋ និងក្តារ ដើម្បីបង្កើតជាពុម្ព និងបន្ទះឈើកាត់ឲ្យបានរាងជាប្រហោងសោរ។ កម្រាលបង្គន់អាចមានរាងមូលឬបួនជ្រុង។

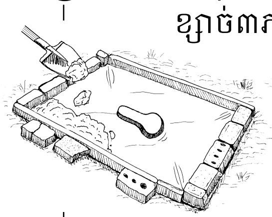
❶ ក្រាលកម្រាលប្លាស្ទិក ឬសំបកបាវស៊ីម៉ង់ត៍លើដីរាប។ នៅលើក្រដាស ចូរដាក់រៀបពុម្ពធ្វើពីឥដ្ឋឬក្តារ បណ្តោយ១២០ និងទទឹង ៩០សង្ទីម៉ែត្រ និងកម្រាស់ ៦សង្ទីម៉ែត្រ។



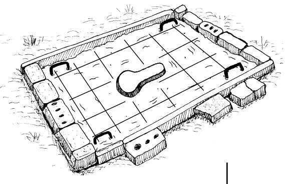
❷ ដាក់ឈើរាងប្រហោងសោរធ្វើជាពុម្ពនៅផ្នែកកណ្តាលដើម្បីធ្វើជាប្រហោងចានបង្គន់។ អ្នកក៏អាចប្រើដុំឥដ្ឋដើម្បីធ្វើជាប្រហោង រួចធ្វើឲ្យមានរាងល្អស្អាត ក្រោយពីចាក់ស៊ីម៉ងចូលទៅក៏បាន។



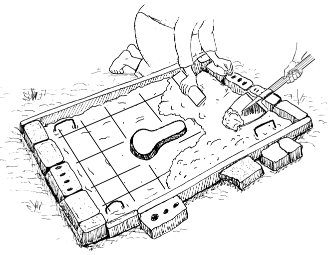
❸ លាយស៊ីម៉ង់ត៍១ភាគ គ្រួស២ភាគ ខ្សាច់៣ភាគ និងទឹកល្មមគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីឲ្យវាសើមប៉ុន្តែលាយចូលគ្នាបានយ៉ាងល្អ។ ចាក់ស៊ីម៉ង់ត៍ចូលទៅក្នុងពុម្ពឲ្យបានកម្ពស់ត្រឹមពាក់កណ្តាលពុម្ព។



❹ ដាក់សរសៃដែកពង្រឹងទំហំ៣ម.មពីលើស៊ីម៉ង់ត៍សើម។ ប្រើសរសៃដែកចំនួន៤ទៅ៦សរសៃ តាមទិសដៅបណ្តោយនិងទទឹង។ ដាក់ដៃកាន់ដែលធ្វើពីដែកកម្រាស់៨ទៅ ១០ម.ម នៅគែមនីមួយៗ។



❺ ចាក់ស៊ីម៉ង់ត៍ដែលនៅសល់ និងពង្រាយវាឲ្យស្មើដោយបន្ទះឈើ។



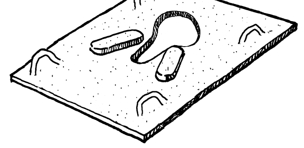
❻ ដកពុម្ពរន្ធប្រហោងចេញនៅពេលស៊ីម៉ង់ត៍ចាប់ផ្តើមរឹង(៣ម៉ោងក្រោយ)។ បើអ្នកប្រើដុំឥដ្ឋសម្រាប់ធ្វើជាប្រហោង ដកវាចេញ រួចរៀបចំរន្ធនោះឲ្យមានរាងជាប្រហោងសោរ។ គ្របកម្រាលបង្គន់ដោយក្រណាត់ ឬបាវសើម ឬកម្រាលប្លាស្ទិកនៅពេលយប់។ ចាក់ទឹកឲ្យសើមច្រើនដងក្នុងមួយថ្ងៃរយៈពេល៧ថ្ងៃ។ ការធ្វើឲ្យសើមជានិច្ចគឺដើម្បីឲ្យស៊ីម៉ង់ត៍រឹងបន្តិចម្តងៗ និងក្លាយទៅជាមាំល្អ។

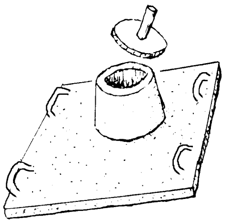
❼ ពេលដែលស៊ីម៉ង់ត៍រឹងល្អ ដាក់វាទៅលើរណ្តៅ។ ដើម្បីធ្វើឲ្យរណ្តៅកាន់តែមាំ អាចប្រើរង្វង់ទម្រចានបង្គន់ផងដែរ។

❽ ធ្វើគម្របរន្ធបង្គន់ពីស៊ីម៉ង់ត៍ ឬឈើ។ និងធ្វើដៃវាឬធ្វើយ៉ាងណាអាចឲ្យដកវាចេញដោយប្រើជើង ដែលអាចមិនឲ្យមេរោគឆ្លងមកដៃ។

ការកែលម្អកម្រាលចានបង្គន់

ដោយសារមេរោគនិងដង្កូវអាចជាប់នៅត្រង់ប្រហោង ការធ្វើកន្លែងជាន់បន្ថែមទៀត អាចកាត់បន្ថយការប្រឈមនឹងបញ្ហាសុខភាព។ ប្រសិនបើប្រជាជនចិត្តចង់អង្គុយ ត្រូវធ្វើរន្ធមូល និងចានអង្គុយធ្វើពីស៊ីម៉ង់ត៍(សូមមើលទំព័របន្ទាប់)។

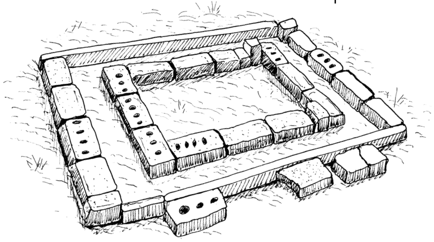




ដើម្បីធ្វើពុម្ពសម្រាប់អង្គុយ ត្រូវប្រើធុង២ដែលមានទំហំខុសគ្នា ធុងមួយដាក់ក្នុងធុងមួយទៀត។ ចន្លោះរវាងធុងខាងក្នុងនិងធុងខាងក្រៅ ត្រូវមានកម្រាស់ពីរបីអ៊ីញ។ សង្កត់ធុងខាងក្នុងដោយថ្ម ដូច្នេះវាធ្លាក់ទៅផ្នែកខាងក្រោម។ ចាក់បំពេញស៊ីម៉ង់ត៍រាវចូលទៅក្នុងចន្លោះធុងទាំងពីរ។

វិធីធ្វើរង្វង់ទម្រកម្រាលបង្គន់

រង្វង់ទម្រអាចមានរាងមូល ឬបួនជ្រុង ធ្វើពីស៊ីម៉ង់ត៍ដែលមានប្រហោងផ្នែកកណ្ដាល សម្រាប់ទ្រកម្រាលបង្គន់ និងបន្ទប់បង្គន់ និងជួយឲ្យរណ្ដៅមិនបាក់ស្រុត។ រង្វង់ទម្រដែលរៀបរាប់នៅទីនេះអាចប្រើជាមួយកម្រាលចាននៅទំព័រ121 និងសម្រាប់គ្រប់បង្គន់រណ្ដៅទាំងអស់។ ទំហំនៃរង្វង់ទម្រ អាស្រ័យលើទំហំរបស់រណ្ដៅ។

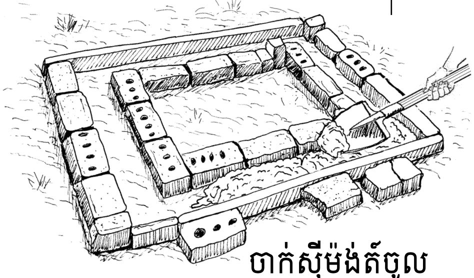


ពុម្ពរង្វង់ទម្រចានបង្គន់

1. ក្រាលក្រណាត់ប្លាស្ទិក ឬថង់ស៊ីម៉ង់ត៍នៅលើដីរាប។

2. ធ្វើពុម្ពដោយឥដ្ឋ ឬរបាឈើ ឬទាំងពីរចូលគ្នា។ ចំពោះកម្រាលបង្គន់ដែលមានទំហំ១២០គុណ៩០សង្ទីម៉ែត្រ នោះរង្វង់ទម្រផ្នែកខាងក្រៅគឺ១៣០សង្ទីម៉ែត្រគុណ១ម៉ែត្រ និងផ្នែកខាងក្នុងគឺ១ម៉ែត្រគុណ៧០សង្ទីម៉ែត្រ។

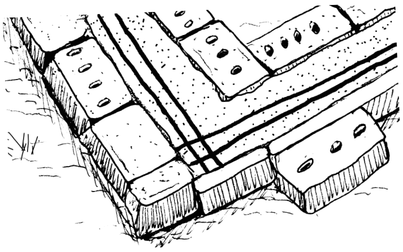
3. លាយស៊ីម៉ង់ត៍១ភាគ គ្រួស២ភាគ និងខ្សាច់៣ភាគ ជាមួយទឹកចំនួនល្មមដើម្បីឲ្យសើម និងជាប់បានល្អ។ ចាក់ស៊ីម៉ង់ត៍ឲ្យបានពាក់កណ្ដាលពុម្ព។



ចាក់ស៊ីម៉ង់ត៍ចូល

4. ដាក់សរសៃដែកពង្រឹងទំហំ៣មីល្លីម៉ែត្រចំនួន២ដើមនៅជ្រុងនីមួយនៃរង្វង់។ ប្រសិនបើអ្នកចង់បាន អ្នកអាចធ្វើដៃកាន់នៅគែមរបស់រង្វង់ទម្រ។

5. ចាក់ស៊ីម៉ង់ត៍ដែលនៅសល់បំពេញពុម្ព។ យកបន្ទះឈើវាតវាឲ្យរលោង។

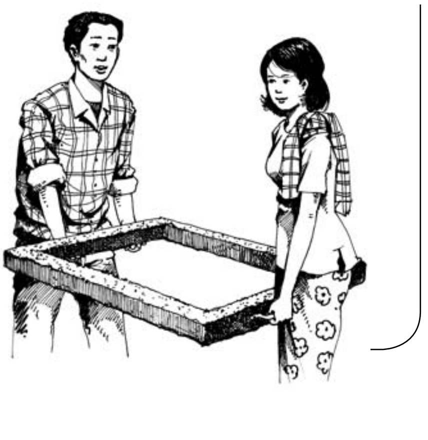


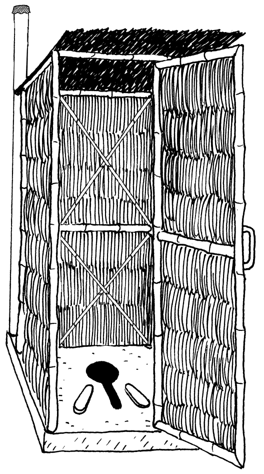
ដាក់សរសៃដែកពង្រឹង

7. គ្របស៊ីម៉ង់ត៍ដោយបាវឬក្រណាត់សើមឬដោយប្លាស្ទិក និងទុកវាមួយយប់។ ចាក់ទឹកឲ្យសើមច្រើនដងក្នុងមួយថ្ងៃ រហូតដល់៧ថ្ងៃ។

8. នៅពេលដែលរង្វង់ទម្រឡើងរឹង លើកវាយកទៅដាក់នៅកន្លែងសង់បង្គន់។ តម្រឹមដីឲ្យស្មើ រួចដាក់រង្វង់ទម្រ រួចជីករណ្ដៅផ្នែកខាងក្នុងរបស់វា។ ដាក់ដីនៅផ្នែកខាងក្រៅរង្វង់ទម្រ ដើម្បីទប់វាឲ្យនៅនឹងមួយកន្លែង។

9. ដាក់កម្រាលបង្គន់នៅពីលើ។ បន្ទាប់មកសាងសង់បន្ទប់។





បង្គន់រណ្តៅកែលម្អ ដែលមានរន្ធខ្យល់ចេញចូល (VIP)

បង្គន់ VIP គឺជាបង្គន់រណ្តៅបិទជិតដែលកាត់បន្ថយក្លិន និងរុយ។

របៀបដំណើរការរបស់បង្គន់ VIP

ខ្យល់កាត់ចុងបំពង់រន្ធខ្យល់ ហើយនាំក្លិនទៅជាមួយ។ បន្ទប់បង្គន់ធ្វើឲ្យបង្គន់ងងឹត ដូច្នេះសត្វរុយដែលនៅក្នុងរណ្តៅ នឹងហើរទៅរកពន្លឺដែលនៅចុងបំពង់រន្ធខ្យល់ ហើយក៏ជាប់អន្ទាក់សំណាញ់លួស រួចក៏ងាប់។

របៀបសាងសង់បង្គន់ VIP

១. ជីករណ្តៅជម្រៅ២ម៉ែត្រ និងមុខកាត់១ម៉ែត្រកន្លះ។ រៀបឥដ្ឋនៅផ្នែកខាងលើ ឬក៏ដាក់រង្វង់ទម្រស៊ីម៉ង់ត៍ឲ្យត្រូវនឹងទំហំរណ្តៅ (សូមមើលទំព័រ122)។ ប្រសិនបើបន្ទប់នឹងមានទម្ងន់ធ្ងន់ខ្លាំង (ធ្វើពីឥដ្ឋ ស៊ីម៉ង់ត៍ ឬឈើធ្ងន់) ត្រូវរៀបជញ្ជាំងឥដ្ឋពេញរណ្តៅតែម្តង លើកលែងតែបាតរណ្តៅ។ ទុកប្រហោងចន្លោះឥដ្ឋដើម្បីឲ្យទឹកជ្រាបចេញបាន។

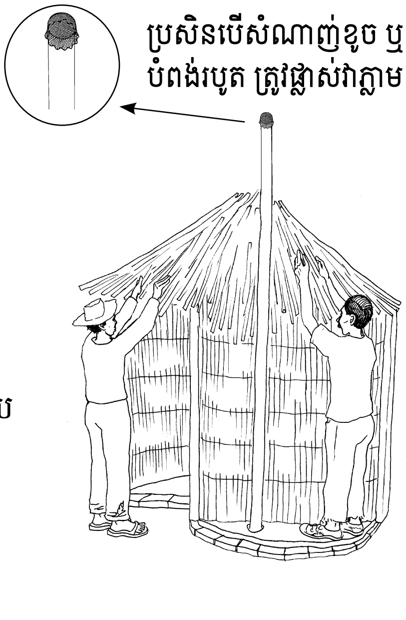
២. ធ្វើកម្រាលបង្គន់ (អានទំព័រ121) ទំហំ១ម៉ែត្រកន្លះគុណ១ម៉ែត្រ ដោយមានរន្ធពីរ។ រន្ធទីពីរដែលនៅគែមកម្រាលបង្គន់ គឺសម្រាប់ដាក់បំពង់រន្ធខ្យល់។ ត្រូវធ្វើបំពង់រន្ធខ្យល់មិនឲ្យតិចជាង១១សង្ទីម៉ែត្រ។

៣. សាងសង់បន្ទប់ពីលើរណ្តៅនិងកម្រាលបង្គន់។

៤. ភ្ជាប់បំពង់រន្ធខ្យល់ដែលមានមុខកាត់យ៉ាងតិច១១សង្ទីម៉ែត្រចូលទៅក្នុងរន្ធបំពង់ខ្យល់។ លាបបំពង់រន្ធខ្យល់ពណ៌ខ្មៅដើម្បីស្រូបកម្តៅ និងធ្វើឲ្យខ្យល់ចេញចូលបានល្អ។ គ្របចុងរបស់បំពង់រន្ធខ្យល់ដោយសំណាញ់មូស (ជាអាលុយមីញ៉ូម ឬដែកអ៊ីណុក ទើបប្រើបានយូរ)។ ដាក់បំពង់រន្ធខ្យល់យ៉ាងតិច៥០សង្ទីម៉ែត្រពីខាងលើដំបូល ដើម្បីឲ្យខ្យល់អាចនាំក្លិនអាក្រក់ចេញ។

ដើម្បីប្រើប្រាស់និងថែទាំបង្គន់ VIP

- គ្របរន្ធបង្គន់នៅពេលមិនប្រើប្រាស់។
- រក្សាផ្នែកខាងក្នុងនៃបន្ទប់ឲ្យងងឹត។
- រក្សាបង្គន់ឲ្យស្អាតនិងលាងកម្រាលបង្គន់ឲ្យបានញឹកញាប់។



បើបំពង់ខ្យល់ស្ទះដោយសារសំបុកពីងពាង ត្រូវចាក់ទឹកចូលទៅក្នុងបំពង់។

បង្គន់ VIP អាចមានបញ្ហាដូចខាងក្រោម :

បើបន្ទប់មិនមានភាពងងឹតគ្រប់គ្រាន់ ឬបើមិនគ្របប្រហោងបង្គន់ទេ នោះរុយមិនហើរចេញតាមបំពង់រន្ធខ្យល់ទេ។ ហើយបើបន្ទប់មិនមានដំបូល ឬសំណាញ់ខូច ឬបំពង់ខ្យល់របូត នោះការគ្រប់គ្រងរុយមានប្រសិទ្ធភាពតិចតួចណាស់។

បង្គន់អេកូឡូហ្សី

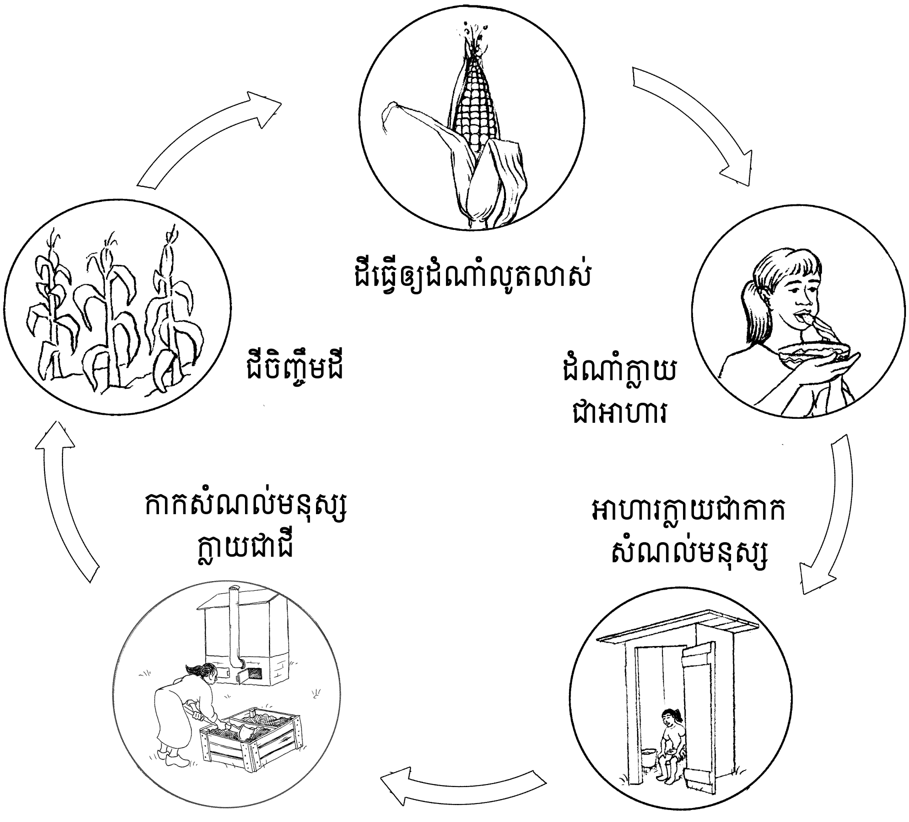
បង្គន់អេកូឡូហ្សីបំលែងលាមកនិងទឹកនោម ទៅជាដីស្ងួតនិងជី។ ធ្វើបែបនេះជួយកែលម្អសុខភាពប្រជាជន និងបរិស្ថាន ដោយការបង្ការការឆ្លងរាលដាលនៃមេរោគ និងការបង្វែរកាកសំណល់គ្រោះថ្នាក់ទៅជាប្រភពដ៏មានតម្លៃ។

បង្គន់អេកូឡូហ្សីក៏ការពារនិងរក្សាទឹកដែរ ដោយសារវាមិនត្រូវការទឹកសម្រាប់ប្រើប្រាស់ លើកលែងតែការលាងសម្អាតប៉ុណ្ណោះ។ បង្គន់ប្រភេទនេះមានសុវត្ថិភាពចំពោះទឹកក្រោមដី ជាងបង្គន់ឯទៀត ដោយសារវាស្ថិតនៅលើដី ឬប្រើប្រាស់រណ្តៅរាក់ៗ។

បង្គន់អេកូឡូហ្សីនេះអាចត្រូវបានសាងសង់និងប្រើប្រាស់នៅក្នុងទីក្រុង ឬភូមិ។ វាត្រូវការការថែទាំច្រើនជាងបង្គន់រណ្តៅ(ប៉ុន្តែមិនច្រើនដូចបង្គន់ចាក់ទឹកទេ) ដូច្នេះជាការសំខាន់ណាស់ដែលប្រជាជនត្រូវយល់អំពីរបៀបដំណើរការរបស់វា។

ការបំបែកកាកសំណល់ទៅជាដី

ដីដែលមានសុខភាពល្អនិងសម្បូរជីជាតិ ត្រូវការចាំបាច់នូវ**សារធាតុសរីរាង្គ**(អ្វីៗដែលនៅសេសសល់នៅពេលដែលរុក្ខជាតិនិងវត្ថុមានជីវិតដទៃទៀត ស្លាប់និងរលាយ)។ ដំណើរការធម្មជាតិនៃសារធាតុសរីរាង្គដែលបំបែកទៅក្នុងដី ហៅថាការធ្វើកំប៉ុស(សូមអាននៅទំព័រ287)។



អនាម័យអេកូឡូហ្សីបង្វែរកាកសំណល់ទៅជាប្រភពធនធាន។

កសិករធ្វើជីកំប៉ុសពីកំទេចចំណីអាហារនិងលាមកសត្វ រួចដាក់វាទៅលើដី។ បែបនេះធ្វើឲ្យដីមាន **សារធាតុចិញ្ចឹម**ច្រើនសម្រាប់ការលូតលាស់ដំណាំ។ ដូចដែលមនុស្សត្រូវការសារធាតុចិញ្ចឹមពីចំណីអាហារ ដើម្បីលូតលាស់ធំធាត់ និងមានសុខភាព ដំណាំក៏ត្រូវការសារធាតុចិញ្ចឹមក្នុងដីដើម្បីលូតលាស់រឹងមាំ និងមានផ្លែដែរ។

ដីក៏អាចធ្វើឡើងពីកាកសំណល់មនុស្សផងដែរ។ កាកសំណល់មនុស្សមានសារធាតុចិញ្ចឹមដែលអាចប្រើប្រាស់សម្រាប់កែលម្អដី។ ប៉ុន្តែវាក៏ផ្ទុកមេរោគដែលបង្កជំងឺផងដែរ។ ដោយហេតុផលនេះហើយ ទើបការធ្វើជីពីកាកសំណល់មនុស្ស ត្រូវមានការប្រុងប្រយ័ត្នច្រើនជាងការធ្វើជីកំប៉ុសពីលាមកសត្វនិងកំទេចអាហារ។

មិនគួរប្រើលាមកដែលនៅស្រស់នោះទេ។ ប៉ុន្តែនៅពេលដែលបានផលិតជាជីហើយ លាមកអាចជួយឲ្យដើមឈើ និងដំណាំផ្សេងទៀតលូតលាស់ដោយមិនចាំបាច់ប្រើជីគីមី។

ទឹកនោមមានមេរោគតិចជាងក្នុងលាមក និងមានសារធាតុចិញ្ចឹមច្រើនជាងលាមក។ នេះធ្វើឲ្យវាមានសុវត្ថិភាពជាងក្នុងការរៀបចំ និងមានតម្លៃយ៉ាងខ្លាំងសម្រាប់ធ្វើជី។ ប៉ុន្តែទឹកនោមវាខ្លាំងពេកក្នុងការប្រើប្រាស់វាដោយផ្ទាល់ទៅលើរុក្ខជាតិ ហើយវាត្រូវការឲ្យមានការកែច្នៃពិសេសជាមុនសិន(សូមមើលទំព័រ134)។

បង្គន់ជីកំប៉ុស និងបង្គន់ស្ងួតបង្វែរទឹកនោម

បង្គន់អេកូឡូហ្ស៊ីមានពីរប្រភេទសំខាន់ៗគឺ "បង្គន់ជីកំប៉ុស" និង "បង្គន់ស្ងួត ឬបង្វែរទឹកនោម"។ បង្គន់ទាំងពីរនេះអាចផលិតជីដែលមានសុវត្ថិភាព។ ប្រជាជនជាច្រើនហៅបង្គន់ទាំងពីរនេះថា "បង្គន់ជីកំប៉ុស"។ ប៉ុន្តែវាមានលក្ខណៈខុសគ្នាសំខាន់ៗខ្លះ។

ក្នុងបង្គន់ជីកំប៉ុស :

- លាមកនិងទឹកនោមបានចូលទៅក្នុងអាង ដូចជារណ្តៅរាក់ ឬក៏ជាអាងស៊ីម៉ង់ត៍ធំ ដែលមិនជ្រាបចេញទៅក្នុងដី។
- អ្នកប្រើបានបន្ថែមសារធាតុស្ងួតខ្លះដូចជា ចំបើង ស្លឹកឈើ អាចម៍រណា ដី ឬផេះ ក្រោយពីប្រើប្រាស់ម្តងៗ។ ធ្វើបែបនេះ អាចកាត់បន្ថយក្លិន និងជួយឲ្យកាកសំណល់បំបែក និងក្លាយជាកំប៉ុស។
- ពេលវេលានឹងសម្លាប់មេរោគភាគច្រើន រួមទាំងពងព្រូនចង្កឹះ(ដែលធន់បំផុតនឹងការសម្លាប់)។
- ក្រោយពីរយៈពេលយូរ វាសម្លាប់មេរោគនៅក្នុងលាមក(ជាទូទៅ១ឆ្នាំ) សារធាតុស្ងួតត្រូវបានយកចេញដើម្បីប្រើប្រាស់ជាជី។

ក្នុងបង្គន់ស្ងួត :

- ទឹកនោមត្រូវបានបែងចែកចេញពីលាមក (សូមមើលទំព័រ129)។ វាត្រូវបានប្រមូល កែច្នៃ និងប្រើប្រាស់ជាជី។
- លាមកបានចូលទៅក្នុងអាង ដូចជាអាងស៊ីម៉ង់ត៍ធំ ឬធុងប្លាស្ទិកធំដែលអាចរំកិលបាន និងដែលមិនជ្រាបចូលទៅក្នុងដី។
- អ្នកប្រើបានបន្ថែមដីរួមជាមួយសារធាតុស្ងួត និងផេះ ក្រោយពីប្រើប្រាស់ម្តងៗ។ ទាំងនេះអាចកាត់បន្ថយក្លិន និងជួយឲ្យកាកសំណល់ស្ងួត។
- លាមកមិនបានលាយជាមួយទឹកទេ។ ល្បាយស្ងួតនឹងសម្លាប់មេរោគភាគច្រើន រួមទាំងពងរបស់ព្រូនចង្កឹះផងដែរ។
- លាមកត្រូវបានរក្សារហូតដល់១ឆ្នាំ រហូតដល់វាមានលក្ខណៈដូចដីស្ងួត។

ចំពោះបង្គន់ទាំងពីរប្រភេទនេះ ល្បាយលាមកស្ងួតនឹងរួចរាល់ក្នុងរយៈពេលមួយឆ្នាំ រួចអាចចាក់បញ្ចូលក្នុងពំនូកជីកំប៉ុស យកចេញពីរណ្តៅរាក់សម្រាប់ដាំដើមឈើ ឬបន្ថែមផ្ទាល់ទៅក្នុងដីដើម្បីដាំដំណាំ។

បង្គន់ស្ងួតជួយសេដ្ឋកិច្ចក្នុងស្រុក

នៅក្នុងក្រុងមូរីឡូស(Morelos)នៃប្រទេសម៉ិចស៊ីកូ ប្រជាជនជាច្រើន ប្រើប្រាស់បង្គន់ស្ងួតអេកូឡូហ្ស៊ី។ សង្កាត់មួយមានឈ្មោះថា ឡាសៃនេហ្គា(La Cienega) មានតម្រូវការបង្គន់ស្ងួតជាពិសេស ដោយសារតំបន់នោះជាតំបន់ដីទំនាបសើមដែលបង្គន់រណ្ដៅត្រូវលិចទឹក។ ដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហា សមាជិករបស់សហគមន៍បានទិញចានបង្គន់ពិសេសដែលញែកទឹកនោម និងលាមកចេញពីគ្នា។ ចានបង្គន់ទាំងនេះត្រូវបានផលិតនៅរោងជាងមួយនៅក្បែរៗនោះនិងមានកម្មករក្នុងតំបន់ជាច្រើនអ្នក។ កម្មករបានបង្រៀនក្រុមសហគមន៍ទាំងនោះអំពីរបៀបប្រើប្រាស់ចានបង្គន់ថ្មីទាំងនេះ។

ប្រជាជនជាច្រើននៅឡាសៃនេហ្គានេះចិញ្ចឹមជីវិតដោយការដាំនិងលក់ដើមឈើផ្លែ និងដំណាំដទៃទៀត។ ប្រជាជននៅក្នុងសង្កាត់ដែលបានប្រើប្រាស់បង្គន់ស្ងួតនេះលើកដំបូង បានរកឃើញថាគេអាចប្រើប្រាស់ទឹកនោមនិងកំប៉ុសពីក្នុងបង្គន់របស់គេ ធ្វើជាជីសម្រាប់ដើមឈើ។ ពេលអ្នកជិតខាងឃើញដើមឈើដុះធំៗនិងមានសុខភាពល្អ ពួកគេក៏ចង់សាកល្បងបង្គន់ថ្មីនេះដែរដែលវាផ្តល់ជីដោយមិនចំណាយប្រាក់។

ឥឡូវនេះស្ទើរតែគ្រប់គ្នានៅឡាសៃនេហ្គាកំពុងប្រើប្រាស់បង្គន់នេះ។ រោងជាងនៅក្នុងតំបន់កំពុងតែមានភាពមមាញឹកក្នុងការផលិតវា ហើយសហគមន៍បានរីកចម្រើនទាំងផ្នែកសុខភាព និងទ្រព្យសម្បត្តិ។

បង្គន់ជីកំប៉ុសធម្មតាសម្រាប់ការដាំដើមឈើ

បង្គន់នេះផលិតជីសម្រាប់ដំណាំដើមឈើ។ វាមានភាពសាមញ្ញក្នុងការសាងសង់ ហើយបន្ទប់របស់វាត្រូវបានធ្វើឲ្យអាចផ្លាស់ទីកន្លែងបាននៅពេលដែលរណ្ដៅពេញ។

បង្គន់នេះល្អប្រើបំផុតនៅទីកន្លែងចង់ដាំដើមឈើនិងមានចន្លោះសម្រាប់ដាំ។ វាក៏ល្អសម្រាប់កន្លែងដែលមានទឹកក្រោមដីខ្ពស់ ព្រោះរណ្ដៅបង្គន់នេះរាក់។ ការគ្របរណ្ដៅបង្គន់ដោយដី និងដាំដើមឈើនៅទីនោះអាចជួយក្នុងការបំបែកកាកសំណល់។

នេះជាមធ្យោបាយដ៏ល្អក្នុងការចាប់ផ្តើមចម្ការឬដើមឈើផ្លែ ឬក៏ដើមឈើដែលមានប្រយោជន៍ដទៃទៀត។ ប្រសិនបើអ្នកមិនមានគម្រោងដាំដើមឈើទេ គួរប្រើបង្គន់ប្រភេទផ្សេងវិញ។

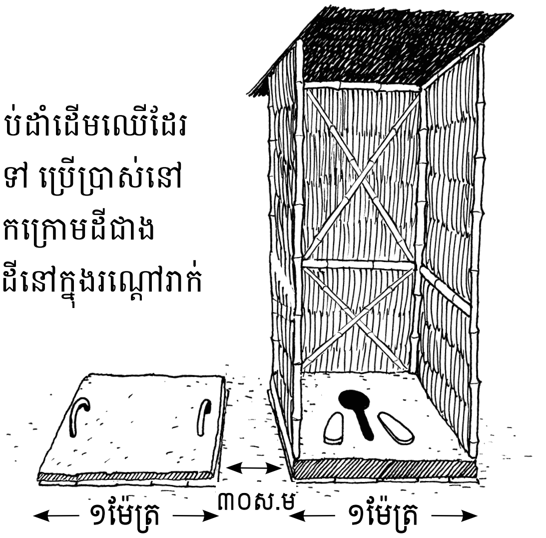
សាងសង់បង្គន់សាមញ្ញសម្រាប់ដំណាំដើមឈើ

ពង្រាបដីឲ្យស្មើរួចដាក់រង្វង់ទម្រស៊ីម៉ង់ត៍(សូមមើលទំព័រ122)ត្រង់កន្លែងដែលអ្នកចង់សង់បង្គន់។ ខាងក្នុងរង្វង់ទម្រ ចូរជីករណ្ដៅជម្រៅប្រហែល១ម៉ែត្រ។ ទប់រង្វង់ទម្រឲ្យនឹង។ ធ្វើកម្រាលបង្គន់ដាក់ពីលើរណ្ដៅនិងរង្វង់ទម្រ។ សាងសង់បន្ទប់ស្រាលមួយដើម្បីបិទបាំងភាពឯកជន និងងាយស្រួលក្នុងការផ្លាស់ប្តូរទីតាំង។

របៀបប្រើប្រាស់និងថែទាំបង្គន់ប្រភេទនេះ

- មុនពេលប្រើប្រាស់ ចូរដាក់ស្លឹកឈើស្ងួត ឬចំបើងទៅក្នុងរណ្ដៅ។ វានឹងជួយឲ្យលាមករលួយ។
- បន្ថែមដីដែលមានលាយផេះឬស្លឹកឈើស្ងួតមួយក្ដាប់ដៃ ក្រោយប្រើប្រាស់ម្ដងៗ។
- នៅពេលគំនរឡើងខ្ពស់ យកឈើកូរវាដើម្បីឲ្យវាធ្លាក់ចុះ។
- ជូតសម្អាតនិងលាងកម្រាលបង្គន់ឲ្យបានញឹកញាប់។ ត្រូវប្រយ័ត្ន កុំឲ្យមានទឹកច្រើនធ្លាក់ចូលក្នុងរណ្ដៅ។
- នៅពេលរណ្ដៅជិតពេញ ចូរលើកបន្ទប់បង្គន់ កម្រាលបង្គន់ និងរង្វង់ទម្រទៅកន្លែងមួយទៀត។
- បំពេញរណ្ដៅដោយដីលាយជាមួយសារធាតុរុក្ខជាតិកម្រាស់១៥សង្ទីម៉ែត្រ។ ច្រើនសប្ដាហ៍ក្រោយមក កាកសំណល់ត្រូវបានរងចុះ។ បន្ថែមដីនិងសារធាតុរុក្ខជាតិ ទឹក និងដាក់ដាំដើមឈើ។ ដើមឈើនឹងដុះយ៉ាងល្អ និងមានផ្លែច្រើនដែលមានសុវត្ថិភាព។
- លើកបន្ទប់ កម្រាលបង្គន់ និងរង្វង់ទម្រ ទៅកន្លែងមួយទៀត រួចជីករណ្ដៅជាថ្មី និងរៀបចំធ្វើដូចនេះឡើងវិញ។

បង្គន់មានរណ្ដៅកំប៉ុសពីរ



បង្គន់មានរណ្ដៅកំប៉ុសពីរ គឺដូចគ្នាទៅនឹងបង្គន់កំប៉ុសធម្មតាសម្រាប់ដាំដើមឈើដែរ ប៉ុន្តែគេមិនដាំដើមឈើទេ តែគេជីកយកដីកំប៉ុសចេញ ហើយយកទៅ ប្រើប្រាស់នៅសួនច្បារឬនៅស្រែ។ បង្គន់នេះហាក់ដូចជាមានសុវត្ថិភាពចំពោះទឹកក្រោមដីជាងបង្គន់រណ្ដៅបុរាណ ដោយសារកាកសំណល់ត្រូវបានលាយជាមួយដីនៅក្នុងរណ្ដៅរាក់ ទុកឲ្យស្ងួត និងសម្លាប់មេរោគ បន្ទាប់មកត្រូវបានយកចេញ។

ដើម្បីសាងសង់បង្គន់រណ្ដៅកំប៉ុសពីរ

ជីករណ្ដៅពីរជម្រៅ១ទៅ១ម៉ែត្រកន្លះ និងទំហំ១ម៉ែត្រ និងឃ្លាតគ្នា៣០សង្ទីម៉ែត្រ។ រៀបជញ្ជាំងតជួក្នុងរណ្ដៅ ឬដាក់រង្វង់ទម្រចំពោះរណ្ដៅទាំងពីរ(សូមមើលទំព័រ122)។ ដាក់កម្រាលបង្គន់និងបន្ទប់សាមញ្ញលើរណ្ដៅមួយ ហើយធ្វើគម្របស៊ីម៉ង់ត៍ឬឈើគ្របលើរណ្ដៅទី២។ ប្រើប្រាស់រណ្ដៅទី១ រហូតដល់ជិតពេញ។ គ្រួសារដែលមានគ្នា៦នាក់អាចប្រើរណ្ដៅពេញក្នុងរយៈពេលមួយឆ្នាំ។

១. ពេលរណ្ដៅទីមួយជិតពេញ បំពេញដី៣០សង្ទីម៉ែត្រ រួចគ្របវាដោយបន្ទះក្ដារឬស៊ីម៉ង់ត៍។ រួចផ្លាស់ប្ដូរទីតាំងបន្ទប់ កម្រាលបង្គន់ ទៅកាន់រណ្ដៅទី២។ ប្រើប្រាស់វារហូតដល់វាជិតពេញទៀត។

២. ទុករណ្ដៅទីមួយនៅតែឯង។ ឬក្រោយពីវាបានទុកចោលរយៈពេល២ខែ ដាក់ដីបន្ថែមនិងដាំបន្លែតាមរដូវ ដូចជាប៉េងបោះ នៅលើរណ្ដៅតែម្ដង។ ដោយសារកាកសំណល់នៅក្នុងរណ្ដៅកំពុងតែដំណើរការរលួយ ជាការល្អគួរជៀសវាងដំណាំណាដែលដុះចូលទៅក្នុងដី ដូចជាការុត និងដំឡូងជាដើម។

៣. នៅពេលដែលរណ្ដៅទីពីរពេញ ត្រូវជីកបញ្ចេញរណ្ដៅទីមួយដោយប៉ែល។ ពាក់ ស្រោមដៃ និងលាងសម្អាតដៃក្រោយរៀបចំជីស្រស់នេះ។

៤. ទុកដាក់សារធាតុស្ងួតដែលបានមកពីរណ្ដៅក្នុងស្បោងចំហរឬធុង សម្រាប់ប្រើ ប្រាស់លើកក្រោយទៀត ឬបន្ថែមវាចូល ទៅក្នុងគំនរជីកំប៉ុសឬក្នុងសួន។ (ដើម្បីឲ្យដឹងថាពេលណាកាកសំណល់រួចរាល់ សូមមើលទំព័រ133)។ ផ្លាស់ប្ដូរទីតាំងបន្ទប់ និងកម្រាលបង្គន់ទៅរណ្ដៅទី១វិញ ខណៈដែលរណ្ដៅទីពីរកំពុងរង។ និងធ្វើបែបនេះបន្តទៀត។

ដើម្បីរក្សាបង្គន់រណ្ដៅកំប៉ុសពីរ

- ដាក់ធុងដែលមានដីលាយជាមួយសារធាតុរុក្ខជាតិស្ងួតនៅក្នុងបន្ទប់។ ក្រោយពីការប្រើប្រាស់ម្ដងៗ យកមួយក្ដាប់បោះចូលទៅក្នុងរណ្ដៅ។
- នៅពេលកាកសំណល់ក្នុងរណ្ដៅឡើងខ្ពស់ ចូរយកឈើកូរវាឲ្យធ្លាក់ចុះក្រោមវិញ។
- ជូតនិងសម្អាតកម្រាលបង្គន់ឲ្យបានញឹកញាប់។ ត្រូវប្រយ័ត្នកុំឲ្យទឹកចូលទៅក្នុងរណ្ដៅច្រើនពេក។

ក្រោយពីមួយឆ្នាំ កាកសំណល់នៃរណ្ដៅទាំងពីរអាចមានសុវត្ថិភាព ដើម្បីប្រើប្រាស់ជាជីនៅក្នុងដីសួន ។ ប៉ុន្តែជាការល្អបំផុត គួរតែនៅពាក់ស្រោមដៃនិងស្បែកជើងក្នុងពេលរៀបចំវា។

បង្គន់ស្ងួតបង្វែរទឹកនោម

បង្គន់ស្ងួតនេះមិនប្រើប្រាស់រណ្តៅទេ។ វាត្រូវបានសាងសង់ពីលើដី ដូច្នេះវាងាយស្រួលក្នុងការយកកាកសំណល់ចេញ។ វាក៏មានចានបង្គន់ដែលមានថតខណ្ឌដាច់ចេញពីគ្នាមួយសម្រាប់ទឹកនោម និងមួយទៀតសម្រាប់លាមក។ នេះធ្វើឲ្យកាកសំណល់របស់បង្គន់ស្ងួតជានិច្ច ដែលធ្វើឲ្យមេរោគងាប់និងបន្ថយក្លិន។ ធ្វើដូចនេះក៏អាចឲ្យប្រើប្រាស់ទឹកនោមធ្វើជាជីដែរ។ ដោយសារវាត្រូវបានសាងសង់នៅពីលើដី និងរៀបឥដ្ឋទ្រនាប់នៅពីក្រោម ដូច្នេះបង្គន់ដែលសង់បានត្រឹមត្រូវនឹងមិនចម្លងរោគទៅទឹកនៅក្រោមដីនោះទេ។

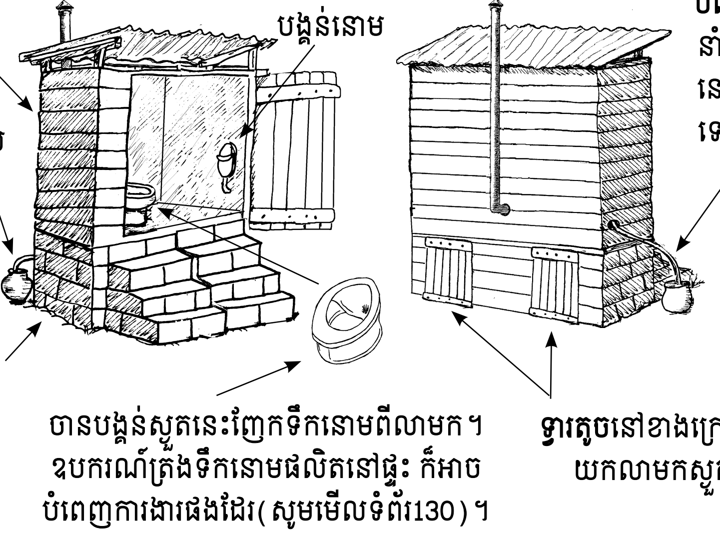
ការសាងសង់បង្គន់ស្ងួតមានតម្លៃថ្លៃជាងបង្គន់រណ្តៅ។ ការប្រើប្រាស់ដោយសុវត្ថិភាពតម្រូវឲ្យមានការហ្វឹកហ្វឺន ព្រោះវាត្រូវបានប្រើប្រាស់ខុសពីបង្គន់រណ្តៅនិងបង្គន់ចាក់ទឹក។ ហើយវាត្រូវការការងារមួយចំនួនដើម្បីថែរក្សាវាឲ្យបានល្អ។ ប៉ុន្តែវាប្រសើរណាស់ចំពោះប្រជាជនដែលចង់បង្កើតជីពីកាកសំណល់របស់ខ្លួន។ វាក៏ជាជម្រើសដ៏ល្អនៅទីកន្លែងដែល :

- ទឹកក្រោមដីមានកម្រិតខ្ពស់ពេក មិនអាចប្រើបង្គន់រណ្តៅបាន។
- ទឹកជំនន់ញឹកញាប់។
- ដីមានសភាពរឹងពិបាកជីក។
- ប្រជាជនត្រូវការបង្គន់ជាអចិន្ត្រៃយ៍នៅក្នុង ឬនៅក្បែរផ្ទះរបស់គេ។

បង្គន់ស្ងួតមានថតពីរ

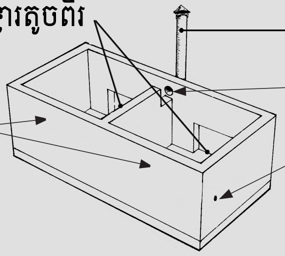
បង្គន់នេះមានថតពីរដែលលាមកត្រូវបានបំបែកជាជីមានសុវត្ថិភាព។ ថតមួយត្រូវបានប្រើប្រាស់ជាបង្គន់ ចំណែកឯលាមកដែលនៅផ្នែកម្ខាងទៀតទុកឲ្យស្ងួតនិងកាត់បំបែក។ មានចានបង្គន់ពិសេសសម្រាប់បុរសនិងស្ត្រី ដែលញែកទឹកនោមចេញពីលាមក។ ទឹកនោមហូរចេញតាមបំពង់ចូលទៅក្នុងធុងមួយនៅខាងក្រៅបង្គន់។ ប្រហែលជាមួយឆ្នាំក្រោយ លាមកស្ងួតត្រូវបានយកចេញ និងដាក់ចូលទៅក្នុងគំនរជីកំប៉ុស ឬប្រើប្រាស់នៅក្នុងដីស្រែចម្ការឬសួនច្បារ។ ចំណែកទឹកនោមដែលប្រមូលបានអាចត្រូវលាយជាមួយទឹកដើម្បីប្រើប្រាស់ធ្វើជាជី។ (សូមមើលទំព័រ134)។

ផ្នែកផ្សេងៗនៃបង្គន់ស្ងួតថតពីរ



វិធី៣យ៉ាងក្នុងការសាងសង់បង្គន់ស្ងួត

វិធីទាំងបីសុទ្ធតែមានគោលពី ស៊ីម៉ង់ត៍ ឥដ្ឋ ឬសម្ភារៈមិនជ្រាបទឹកដទៃទៀត ដែលមានផ្នែកផ្សេងៗដូចនេះ :

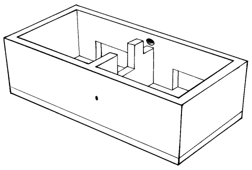


ប្រភេទបង្គន់

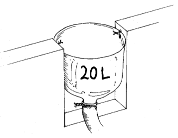
សាងសង់គោលបង្គន់

ការញែកទឹកនោម

❶ សម្រាប់អង្គុយច្រហោង



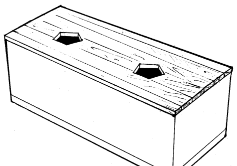
ទុកចន្លោះនៅលើជញ្ជាំង ខណ្ឌសម្រាប់ដាក់កំប៉ុងញែកទឹកនោម ឲ្យធ្វើការជាមួយថតទាំងពីរ។



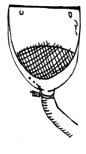
កាត់ផ្នែកក្រោមនៃធុងទឹក២០លីត្រ។ ភ្ជាប់វាដាំក្បាលចុះក្រោម នៅចន្លោះជញ្ជាំងខណ្ឌថតទាំងពីរ។ ភ្ជាប់ទុយោទៅនឹងចំពួយដបសម្រាប់ញែកទឹកនោម ដោយប្រាកដថាគ្មានការធ្លាយចេញនៅត្រង់កន្លែងភ្ជាប់នោះ។ ដាក់សំណាញ់ក្នុងធុងនោះ ដើម្បីឃាត់លាមក និងរបស់ផ្សេងទៀតកុំឲ្យធ្លាក់ចូល។

❷ សម្រាប់អង្គុយដូចជើងម៉ា

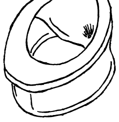
❸ ...ឬមានចានបង្គន់



គ្របពីលើគោលទាំងមូលដោយឈើឬស៊ីម៉ង់ត៍ ក្នុងកម្រិតកម្ពស់កម្រាលបង្គន់ ដោយទុកប្រហោងនៅលើថតនីមួយៗ។



កាត់ផ្នែកក្រោម និងផ្នែកចំហៀងរបស់ដបប្លាស្ទិក។ ភ្ជាប់ទុយោទៅក្បាលដបសម្រាប់ញែកទឹកនោម។ ដាក់សំណាញ់ក្នុងដបសម្រាប់ឃាត់លាមក និងរបស់ផ្សេងទៀតកុំឲ្យធ្លាក់ចូល។

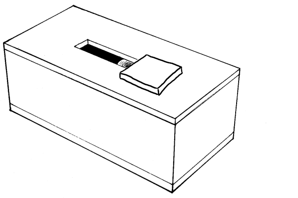


ចានបង្គន់ញែកទឹកនោម អាចត្រូវបានផលិតឬទិញនៅកន្លែងណាមួយ។ ប្រសិនបើមានលក់ នោះវាកាន់តែងាយស្រួលក្នុងការដំឡើងនិងប្រើប្រាស់។

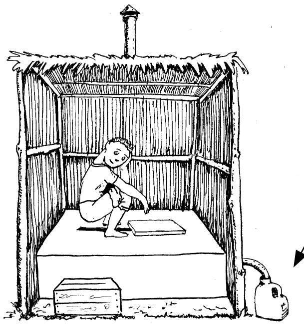
ចំពោះប្រភេទទាំងបី សាងសង់បន្ទប់ និងកាំជណ្ដើរ។ ភ្ជាប់ទ្វារនៅផ្នែកខាងក្រោយ(បៀកបន្ទះស៊ីម៉ង់ត៍ភ្ជាប់នៅកន្លែងនោះដោយប្រើបាយអរកំបោរជាប់បានយ៉ាងល្អ)។ ទាញទុយោញៀកទឹកនោមចេញមកក្រៅតាមប្រហោងនៅនឹងគោលបង្គន់ទៅកាន់ថូរទឹកនោម ឬរណ្ដៅបង្ហូរ ឬចូលទៅក្នុងសួនដើម្បីធ្វើជាជីសម្រាប់ដី។

បញ្ចប់គោលបង្គន់

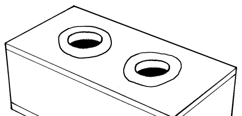
សាងសង់បន្ទប់



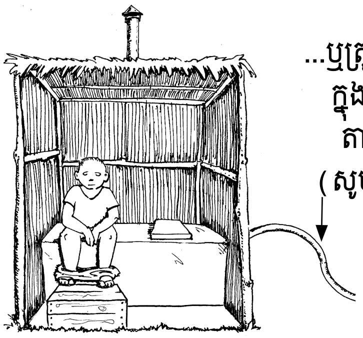
កាត់ប្រហោងវែងនៅលើកម្រាលបង្គន់ ដោយឲ្យដបដែលមានក្បាលចុះក្រោមនៅចំកណ្ដាល។ ដូច្នេះទឹកនោមហូរចូលទៅក្នុងដប ចំណែកឯលាមកចូលទៅក្នុងថត តាមចុងម្ខាងទៀតរបស់ប្រហោង។ ដាក់គម្របបិតពាក់កណ្ដាលលើថតដែលមិនបានប្រើប្រាស់។



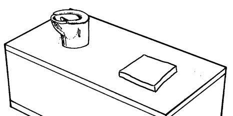
ទឹកនោមត្រូវបានប្រមូលចូលទៅក្នុងថូ ដែល ត្រូវបានប្រើប្រាស់ជាជី (សូមមើលទំព័រ134)...



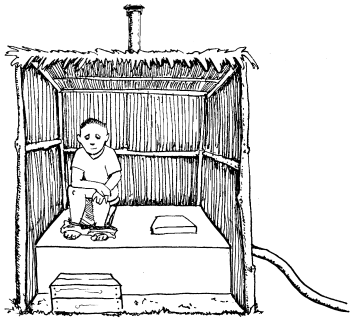
ភ្ជាប់ប្រដាប់ញៀកទឹកនោមទៅកាន់ផ្នែកខាងមុខនៃប្រហោងនីមួយៗ។ ដាក់ប្រដាប់អង្គុយរបស់បង្គន់ពីលើរន្ធ។



...ឬត្រូវបាននាំចូលទៅក្នុងរណ្ដៅចម្រោះតាមរយៈទុយោ (សូមមើលទំព័រ82)



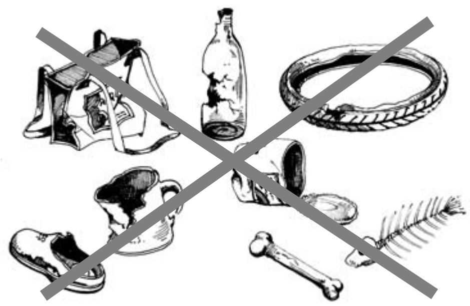
ដាក់ចានបង្គន់ញៀកទឹកនោមទៅលើរន្ធមួយ និងបិទរន្ធមួយទៀត រហូតដល់វាត្រូវបានប្រើប្រាស់រួច។



របៀបប្រើប្រាស់ និងថែទាំបង្គន់ស្ងួតថតពីរ

- ត្រូវប្រាកដថាមិនមានទឹកចូលទៅក្នុងថតផ្ទេកដាក់លាមកទេ។
- ប្រសិនបើកាកសំណល់ក្នុងបង្គន់បានសើម ត្រូវបន្ថែមសារធាតុស្ងួតថែមទៀត។
- ប្រសិនបើបង្គន់មានក្លិនអាក្រក់ បន្ថែមសារធាតុស្ងួតថែមទៀត និងប្រាកដថាបំពង់រន្ធខ្យល់មិនស្ទះ។
- ពេលដែលគំនរលាមកឡើងខ្ពស់ ត្រូវយកឈើកូរវាឲ្យធ្លាក់ចុះវិញ។
- ពេលដែលថូទឹកនោមពេញ ចាក់វាចេញ និងប្រើប្រាស់ជាជី(សូមមើលទំព័រ134)។
- ពេលថតបង្គន់មួយពេញ ប្រើថតមួយផ្សេងទៀត។ ត្រូវប្រាកដថាថតដែលមិនប្រើប្រាស់ត្រូវបានគ្រប គម្រប។
- ជាការល្អបំផុតគួរទុកលាមកក្នុងនោះរយៈពេល១ឆ្នាំពេញ។ ក្រោយពី១ឆ្នាំ ឬពេលដែលថតទី២ពេញ ត្រូវបញ្ចេញកាកសំណល់ក្នុងថតទីមួយ រួចប្រើប្រាស់វាឡើងវិញ។

មិនត្រូវដាក់សំរាមទៅក្នុងបង្គន់ទេ



មិនត្រូវដាក់សំរាមទៅក្នុងបង្គន់ទេ

ដើម្បីឲ្យបង្គន់អេកូឡូហ្ស៊ីដំណើរការ គេត្រូវប្រើប្រាស់តែកាកមនុស្សប៉ុណ្ណោះ។ ចំពោះស្ត្រីដែលមានរដូវ អាចប្រើប្រាស់បង្គន់នេះបានដោយសុវត្ថិភាព។ ប៉ុន្តែសំឡីអនាម័យ និងផលិតផលដទៃទៀត មិនត្រូវដាក់ក្នុងបង្គន់នោះទេ។

បង្គន់អេកូឡូហ្ស៊ីមិនអាចប្រើប្រាស់ដើម្បីបោះចោលវត្ថុដែលមិនរលួយ ដូចជាកំប៉ុង ដប ប្លាស្ទិក ដុំសំឡី ឬក្រដាសច្រើននោះទេ។ អាចប្រើប្រាស់ក្រដាសតិចតួចបាន ស្លឹកឈើ អាចម៍រណា សារធាតុរុក្ខជាតិដទៃទៀត ដោយសារសារធាតុទាំងអស់នេះអាចរលួយជាដី។

នៅពេលណាដែលជីមានសុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើប្រាស់

កាកសំណល់នៃបង្គន់ស្ងួតអាចត្រូវបានយកចេញនៅពេលដែលវាស្ងួតនិងមានក្លិនតិចតួចឬគ្មាន។ ដើម្បីឲ្យបានដូចនេះ គេត្រូវរក្សាវាឲ្យស្ងួតនៅក្នុងថតបង្គន់ក្នុងរយៈពេលមួយឆ្នាំ។

នៅពេលអ្នកគិតថាកាកសំណល់អាចយកចេញបានហើយ ចូរបើកទ្វារថត។ ប្រសិនបើវានៅសើម នោះត្រូវថែមសារធាតុរុក្ខជាតិស្ងួត ឬដីលាយជាមួយផេះ ហើយទុកវាជាច្រើនសប្តាហ៍ថែមទៀត។ ប្រសិនបើវាស្ងួត និងមិនមានក្លិនខ្លាំង នោះបញ្ជាក់ថាវាអាចយកចេញបានហើយ។ យកវាចេញដោយប្រើប៉ែល។

ក្រោយពីទុកឲ្យស្ងួតរយៈពេល១ឆ្នាំ មេរោគមួយចំនួនធំនឹងងាប់ ហើយជីកាកសំណល់នេះគួរតែមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់ដាក់ក្នុងដីសួនច្បារ។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើមានការសង្ស័យ កាកសំណល់អាចត្រូវបានរក្សាទុកនៅក្នុងធុងឬបាវចំហរ នៅកន្លែងដែលស្ងួតនិងមានពន្លឺថ្ងៃ ឬក៏ដាក់វាចូលទៅក្នុងគំនរជីកំប៉ុស។

យកកាកសំណល់ស្ងួតប្រើជាជី

ជាការសំខាន់ត្រូវពាក់ស្រោមដៃ និងស្បែកជើងក្នុងពេលប្រើប្រាស់កាកសំណល់មនុស្ស និងលាងដៃឲ្យស្អាតក្រោយពីយកកាកសំណល់ចេញ។

ជីទឹកនោម

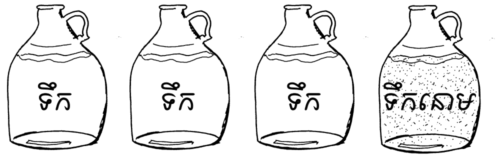
កសិករខ្លះបានប្រើទឹកនោមលាយជាមួយទឹក ធ្វើជាជី ដោយសារទឹកនោមមានផ្ទុកសារធាតុចិញ្ចឹមដ៏មានតម្លៃ ដូចជាអាសូត ផូស្វ័រ ដែលអាចជួយឲ្យរុក្ខជាតិដុះលូតលាស់។ ចំពោះការរៀបចំ ទឹកនោមមានសុវត្ថិភាពច្រើនជាងលាមក ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី សារធាតុចិញ្ចឹមដូចគ្នានេះដែលធ្វើឲ្យវាជាជីដ៏ល្អនោះ ក៏អាចបំពុលដល់ប្រភពទឹកដែរ។ ដូចគ្នានេះដែរ ទឹកនោមអាចផ្ទុកជំងឺដង្កូវក្នុងឈាម(សូមមើលទំព័រ56)។ ដោយហេតុនេះហើយ ជាការសំខាន់គឺមិនត្រូវចាក់ទឹកនោមចូលទៅក្នុងប្រភពទឹក ឬក្បែរទីកន្លែងដែលប្រជាជនងូតឬផឹកទេ។

របៀបផលិតជីទឹកនោមបែបសាមញ្ញ

រក្សាទុកទឹកនោមពីរបីថ្ងៃក្នុងធុងបិទជិត។ ធ្វើបែបនេះនឹងសម្លាប់មេរោគទាំងអស់ដែលមាននៅក្នុងទឹកនោម និងបង្ការមិនឲ្យសារធាតុចិញ្ចឹមភាយចេញទៅក្នុងខ្យល់។

ដើម្បីបង្កើតជាជី លាយទឹក៣ភាគ ជាមួយទឹកនោម១ភាគ។ អ្នកអាចផ្តល់ជីដល់រុក្ខជាតិដោយការស្រោចទឹកនោមលាយហើយនេះ ចំនួនបីដងក្នុងមួយសប្តាហ៍។

រុក្ខជាតិដែលផ្តល់ជីជាទឹកនោមនេះ អាចលូតលាស់ល្អដូចប្រើជីគីមីដែរ ប៉ុន្តែត្រូវការទឹកតិចជាង។ រុក្ខជាតិដែលលូតលាស់ល្អបំផុត គឺរុក្ខជាតិដែលយើងអាចបរិភោគស្លឹកវាបាន ដូចជា ស្ពៃ ឬបន្លែស្លឹកពណ៌បៃតងចាស់ដទៃទៀត។ ត្រូវលាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកជានិច្ច បន្ទាប់ពីរៀបចំទឹកនោមរួច។



ទឹកបីថូ លាយទឹកនោម១ថូ = ជីមានសុវត្ថិភាព

របៀបបង្កើតជីទឹកនោមឡើងមេ ឬឡើងជូរ

បន្ថែមជីកំប៉ុសទៅក្នុងទឹកនោម ដោយទុកឲ្យល្បាយទាំងនេះឡើងរលួយ និងឡើងជូរ អាចបង្កើតបានជាជីថ្មីមួយសម្រាប់ដាំដំណាំ។

១. យកទឹកនោមពីបង្គន់ស្ងួត។ ក្នុងទឹកនោមមួយលីត្រ ចូរបន្ថែមដីជីជាតិ ឬជីកំប៉ុស១ស្លាបព្រា។

២. ទុកល្បាយនេះចំហរចោលក្នុងរយៈពេល៤សប្តាហ៍។ វានឹងធ្វើឲ្យមានក្លិនអាក្រក់ ដូច្នេះគួរដាក់វានៅត្រង់កន្លែងដែលឆ្ងាយពីមនុស្ស។ ល្បាយទឹកនោមនេះនឹងឡើងមេ និងប្រែពណ៌ត្នោត។

៣. ដាក់ស្លឹកឈើស្ងួត ចំបើង ឬក៏សារធាតុរុក្ខជាតិស្ងួតផ្សេងទៀត ក្នុងធុងធំមួយ។ ក្រាលបាតធុងដោយប្លាស្ទិកក្រាស់ ដើម្បីបង្ការកុំឲ្យទឹកជ្រាបតាមរន្ធនៅផ្នែកខាងក្រោម។

៤. ចាក់ទឹកនោមឡើងមេចូល។ ល្អបំផុតគឺលាយសារធាតុរុក្ខជាតិ៧ភាគ ជាមួយទឹកនោម១ភាគ (ប្រហែល៣លីត្រទឹកនោម ជាមួយសារធាតុរុក្ខជាតិ៣០សង្ទីមែត្រគូប)។

៥. ក្រាលពីលើដោយស្រទាប់ដីស្តើង(មិនលើសពី១០សង្ទីមែត្រ)។ ដាំគ្រាប់ពូជ ឬដាំកូនឈើបណ្តុះ។

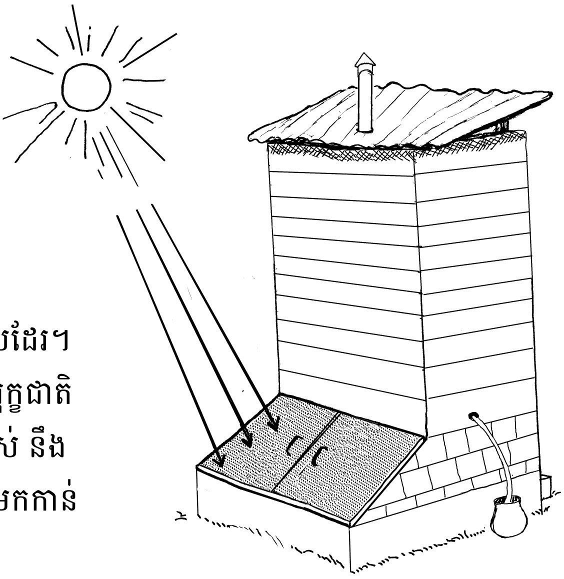
៦. ស្រោចទឹករៀងរាល់២ថ្ងៃម្តង ដោយទឹកនោម១ភាគលាយជាមួយទឹក១០ភាគ។ (នេះគឺជាល្បាយស្រាលជាងល្បាយដែលបានប្រាប់ពីខាងលើ ដោយសារតែវាត្រូវបានប្រើប្រាស់ក្នុងធុងដែលបិទពីខាងក្រោមជិត មិនមែននៅក្នុងសួនច្បារ ឬនៅវាលស្រែ)។ សារធាតុរុក្ខជាតិស្ងួតនឹងក្លាយទៅជាជីយ៉ាងល្អក្នុងរយៈពេល១០ទៅ១២ខែ។

ដីថ្មីអាចប្រើប្រាស់សម្រាប់ដាំដំណាំ។

បង្គន់ស្ងួតដែលមានការកែលម្អនិងកែតម្រូវ

បង្គន់ដែលបានបង្ហាញក្នុងសៀវភៅនេះ គ្រាន់តែជាជម្រើសខ្លះៗនៃអនាម័យអេកូឡូហ្ស៊ីតែប៉ុណ្ណោះ។ វាអាចត្រូវបានកែលម្អនិងកែតម្រូវតាមសេចក្តីត្រូវការខុសៗគ្នាក្នុងសហគមន៍។ វត្ថុមួយចំនួនដែលនឹងធ្វើឲ្យបង្គន់ស្ងួតកាន់តែមានដំណើរការល្អ មាន :

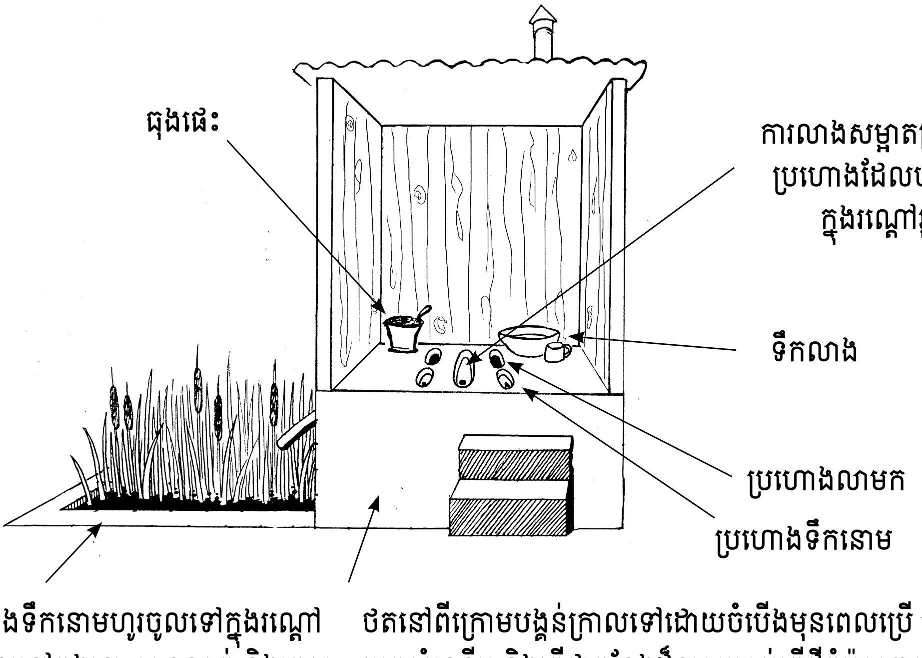
- **កម្តៅពីព្រះអាទិត្យ** នឹងជួយឲ្យកាកសំណល់រលួយ។ សាងសង់បង្គន់ដោយដាក់ឲ្យថតទ្វារបែរទៅរកព្រះអាទិត្យ និងលាបថ្នាំទ្វារពណ៌ខ្មៅ។ នេះនឹងធ្វើឲ្យថតឡើងកម្តៅ បង្កើនចរន្តខ្យល់ និងសម្លាប់មេរោគបានកាន់តែឆាប់។



- **ចរន្តខ្យល់ច្រើន** ក៏នឹងជួយឲ្យកាកសំណល់រលួយដែរ។ ការក្រាលឫស្សី ដើមពោត មែកឈើ ឬសារធាតុរុក្ខជាតិស្ងួតផ្សេងទៀតនៅបាតថតនៅមុនពេលប្រើប្រាស់ នឹងជួយឲ្យមានចរន្តខ្យល់ឆ្លងកាត់លាមក ធ្វើឲ្យលាមកកាន់តែឆាប់ស្ងួត។

បង្គន់លាងដែលមានរណ្តៅរុក្ខជាតិ

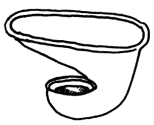
ប្រជាជននៅប្រទេសឥណ្ឌាបានកែតម្រូវបង្គន់ស្ងួត ដោយធ្វើឲ្យទឹកនោម និងទឹកលាងរួច ហូរចូលទៅក្នុងរណ្តៅរុក្ខជាតិ។



ទឹកលាងនិងទឹកនោមហូរចូលទៅក្នុងរណ្តៅរុក្ខជាតិដែលនៅក្នុងនោះមានខ្សាច់ និងគ្រួស និងមានដាំដើមត្រែង និងរុក្ខជាតិមិនបរិភោគផ្សេងទៀត។ នៅពេលដែលរុក្ខជាតិដុះធំ គេកាត់វាដាក់ចូលទៅក្នុងបង្គន់វិញ។

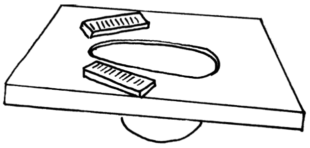
ថតនៅពីក្រោមបង្គន់ក្រាលទៅដោយចំបើងមុនពេលប្រើ ដើម្បីស្រូបយកសំណើម និងធ្វើជាកន្លែងដ៏ល្អសម្រាប់ធ្វើជីកំប៉ុស។ រាល់ពេលប្រើម្តងៗ គេត្រូវដាក់ដីឬផេះ១ទៅ២ក្តាប់ដៃ។ យូរៗម្តងគេដាក់សារធាតុរុក្ខជាតិស្ងួតដើម្បីជួយឲ្យកាកសំណល់ស្ងួតនិងបំបែករលួយ។ ក្រោយពីប្រើប្រាស់រយៈពេលមួយឆ្នាំ ថតទីមួយត្រូវបានបើក ហើយជីត្រូវបានដាក់ទៅលើគំនរជីកំប៉ុស ឬដាក់ក្នុងដីដាំដំណាំ។

បង្គន់រណ្ដៅចាក់ទឹក



បង្គន់ថ្នក់ទឹក

បង្គន់ចាក់ទឹកប្រើប្រាស់ទឹកដើម្បីនាំកាកសំណល់ចូលទៅក្នុងរណ្ដៅ។ បង្គន់ទាំងនេះមានប្រើញឹកញាប់ទាំងនៅក្នុងទីក្រុងនិងជនបទ ដែលនៅទីនោះគេប្រើទឹកដើម្បីលាងសម្អាតគូថបន្ទាប់ពីបន្ទោរបង់។ បង្គន់នេះមិនថ្លៃជាងបង្គន់រណ្ដៅប៉ុន្មានទេ។ ដោយសារតែបង្គន់ចាក់ទឹកដែលបានសាងសង់ត្រឹមត្រូវ អាចបង្ការក្លិនអាក្រក់ ដូច្នេះ គេអាចសាងសង់វានៅក្នុងឬនៅក្បែរផ្ទះ។

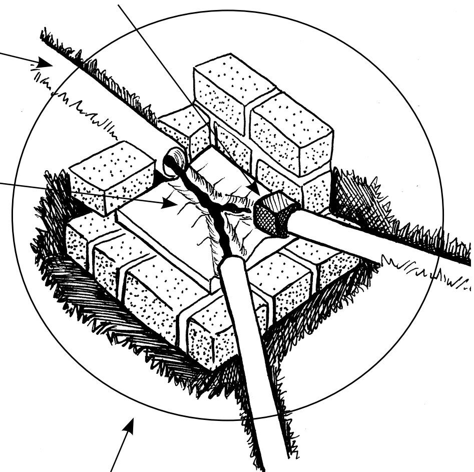


កម្រាលចានបង្គន់ថ្នក់ទឹកធ្វើអំពីស៊ីម៉ង់ត៍

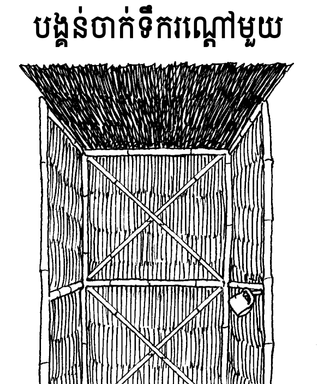
បង្គន់ចាក់ទឹក ប្រើចានផលិតពីប្លាស្ទិក កែវ ឬស៊ីម៉ង់ត៍ ឬក៏ជាចានដែក ដាក់នៅក្នុងកម្រាលបង្គន់។ ទាំងចាន ឬចានដែកនេះមាន "ថ្នក់ទឹក" សម្រាប់ការពារក្លិន ឬការពារមិនឲ្យសត្វល្អិតបង្កកំណើតនៅក្នុងរណ្ដៅសើម។ កម្រាលបង្គន់ស៊ីម៉ង់ត៍ត្រូវបានដាក់ផ្ទាល់ទៅលើរណ្ដៅ។ ឬអាចភ្ជាប់ទៅរណ្ដៅមួយ ឬពីរតាមរយៈបំពង់។

របៀបប្រើប្រាស់បង្គន់ចាក់ទឹក

នៅពេលមានរណ្ដៅតែមួយ បង្គន់ត្រូវបានប្រើប្រាស់រហូតដល់ពេញ រួចកាកសំណល់ត្រូវបានយកចេញមុននឹងបន្តការប្រើប្រាស់តទៅទៀត។ នៅពេលមានរណ្ដៅពីរ ពេលនេះមានប្រអប់បំបែកដែលសម្រាប់ដឹកនាំកាកសំណល់ទៅកាន់រណ្ដៅដែលកំពុងប្រើប្រាស់។ នៅពេលរណ្ដៅទី១ប្រើប្រាស់ជិតពេញ ពេលនោះកាកសំណល់ត្រូវបានបង្វែរទៅកាន់រណ្ដៅទី២វិញម្ដង។



បង្គន់ចាក់ទឹករណ្ដៅមួយ



រណ្ដៅក្រោមដីមួយជម្រៅ២ម៉ែត្រក្រាលជញ្ជាំងក្នុង។ គ្រួសារដែលមានគ្នា៥នាក់អាចប្រើប្រាស់បានប្រហែល៥ឆ្នាំ។

បង្គន់ចាក់ទឹករណ្ដៅពីរ

បន្ទប់រណ្ដៅលើដីធ្វើឲ្យទឹកហូរធ្លាក់ចុះទៅកាន់រណ្ដៅ។ ជាមួយការថែទាំទៀងទាត់ បង្គន់នេះអាចប្រើប្រាស់យូរអង្វែង។

នៅពេលសាងសង់បង្គន់ចាក់ទឹករណ្ដៅពីរ

អាស្រ័យលើស្ថានភាពដី និងកម្រិតកំពស់ទឹកនៅក្នុងដី មិនគួរសង់បង្គន់នេះតិចជាងបីម៉ែត្រពីអណ្ដូងទឹកឡើយ។ ចំពោះស្ថានភាពដីសើម គួរតែសង់បង្គន់យ៉ាងតិច២០ម៉ែត្រឆ្ងាយពីអណ្ដូងទឹក។

របៀបថែទាំបង្គន់ចាក់ទឹក

ត្រូវចាក់ទឹកចូលរៀងរាល់ពេលប្រើប្រាស់ម្ដងៗ។ ការចាក់ទឹកបន្តិចមុនប្រើ អាចជួយឲ្យចានស្អាត។ សម្អាតបង្គន់រៀងរាល់ថ្ងៃ។ ដើម្បីលាងសម្អាតចានអង្គុយច្រហោង ត្រូវប្រើម្សៅសាប៊ូ និងច្រាស់ដងវែង។ រណ្ដៅអាចពេញហៀរប្រសិនបើៈ

- ថ្នក់ទឹកស្ទះ។ ប្រសិនបើមានដូចនេះមែន បង្គន់នោះលែងប្រើប្រាស់បានទៀតហើយ។
- ទឹកក្នុងដីមានកម្ពស់តិចជាងបីម៉ែត្រ។ ប្រសិនបើដូចនេះមែន នឹងមានការប្រឈមនឹងការចម្លងមេរោគទៅទឹកក្នុងដី។

ការយកកាកសំណល់ចេញពីរណ្ដៅ

ប្រសិនបើរណ្ដៅត្រូវបានសាងសង់យ៉ាងល្អ ហើយស្ថានភាពដីនិងសំណើមមានអំណោយផល នោះកាកសំណល់នឹងជ្រាបយ៉ាងយឺតៗនិងយ៉ាងមានសុវត្ថិភាព ចូលទៅក្នុងដីជុំវិញ ហើយមិនចាំបាច់បញ្ចេញកាកសំណល់ចេញពីរណ្ដៅឡើយ។

ប្រសិនបើកាកសំណល់មិនរលួយ និងមិនជ្រាបចូលទៅក្នុងដីទេ នោះរណ្ដៅចាំបាច់ត្រូវបញ្ចេញកាកសំណល់។ លើកគម្របចេញ ដាក់ស្រទាប់ដីប្រហែល៣០សង្ទីម៉ែត្រ(២បាតដៃ) ហើយគ្របឡើងវិញ។ បន្ទាប់ពី២ឆ្នាំ កាកសំណល់អាចត្រូវបានយកចេញដោយប្រើប៉ែល និងប្រើប្រាស់ធ្វើជាជី។

ការជ្រើសរើសបង្គន់ដែលត្រឹមត្រូវ

គ្មានបង្គន់ណាមួយដែលសមស្របសម្រាប់គ្រប់ស្ថានភាពនោះទេ ហើយវិធីសាស្ត្រអនាម័យនីមួយៗ តែងតែអាចកែលម្អបាន។ សកម្មភាពនេះអាចជួយឲ្យប្រជាជនគិតពីថាតើបង្គន់បែបណាដែលអាចធ្វើបាន និងដែលល្អបំផុតចំពោះពួកគេ។

រយៈពេល : ១ទៅ២ម៉ោង

សម្ភារៈ : ក្រដាសគូររូបតូច ក្រដាសគូររូបធំ ប៊ិចឬហ្វឺតពណ៌ បង់បិទ។

❶ បែងចែកជាក្រុមៗដែលមានគ្នា៥ឬ៦នាក់។ ម្នាក់ៗគូររូបបង្គន់ណាមួយ ឬមធ្យោបាយចោលកាកសំណល់មនុស្សដែលគេបានដឹង។ ពួកគេគួរគូររូបបង្គន់របស់ខ្លួន ឬបង្គន់ផ្សេងទៀតដែលគេបានឃើញ និងរូបភាពដទៃទៀតដែលបានឃើញនៅទីកន្លែងដែលគ្មានបង្គន់។ គោលបំណងគឺដើម្បីគូរបង្គន់ឲ្យបានច្រើន រាប់ពីបង្គន់ដែលងាយបំផុត រហូតដល់ទំនើបបំផុត។

❷ នៅពេលរូបភាពបានបញ្ចប់ ក្រុមនីមួយៗរៀបចំរូបភាពរបស់ខ្លួនតាមលំដាប់លំដោយ ដោយរៀបពីមធ្យោបាយដែលអាក្រក់បំផុត រហូតដល់ល្អបំផុត។ រូបទាំងនោះត្រូវបិទនៅលើក្រដាសធំ។

❸ ក្រុមនីមួយៗត្រូវបង្ហាញពីរូបភាពរបស់ខ្លួន និងប្រាប់ពីហេតុផលដែលគេតម្រៀបរូបតាមលំដាប់បែបនោះ។ អ្វីទៅដែលធ្វើឲ្យប្រព័ន្ធមួយល្អជាង និងមួយទៀតអាក្រក់ជាង។ សមាជិកក្រុមក៏ប្រាប់ថាបង្គន់ណាមួយដែលគេប្រើប្រាស់នៅផ្ទះ និងប្រភេទណាមួយដែលគេចង់បាន។

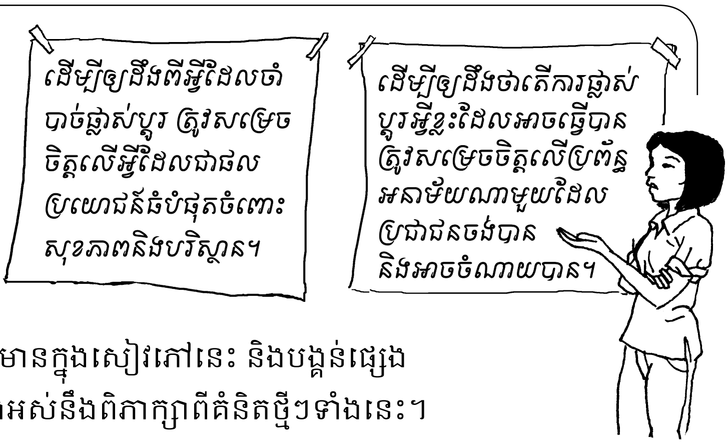
❹ បន្ទាប់ពីមនុស្សគ្រប់គ្នាបានបង្ហាញរូបភាពរបស់ខ្លួនហើយ ក្រុមនីមួយត្រូវពិភាក្សាអំពីចំណុចខុសគ្នារវាងមធ្យោបាយទាំងអស់នេះ។

សួរសំនួរដូចជា :

- តើអ្នកទាំងអស់គ្នាឯកភាពថាបង្គន់ណាមួយអាក្រក់បំផុត និងណាមួយល្អបំផុតដែរឬទេ?
- តើមានបង្គន់ណាមួយដែលហាក់ដូចជាល្អបំផុតសម្រាប់មនុស្សគ្រប់រូបទេ? តើវាល្អបំផុតដោយសារតែបញ្ហាសុខភាព តម្លៃ ឬមូលហេតុអ្វីផ្សេងទៀត?
- តើមានបង្គន់ណាខ្លះដែលមិនមាននរណាម្នាក់ក្នុងក្រុមប្រើប្រាស់? ហេតុអ្វី?

ទាំងនេះអាចនាំទៅរកការពិភាក្សាអំពីមូលហេតុនៃការជ្រើសរើសរបស់ប្រជាជន។

- អ្វីទៅជាផលប្រយោជន៍សំខាន់ជាងគេផ្នែកសុខភាព?
- អ្វីទៅជាផលប្រយោជន៍សំខាន់ជាងគេផ្នែកបរិស្ថាន?
- តើការកែលម្អផ្សេងៗដែលប្រជាជនចង់បាន ទាមទារឲ្យមានការផ្លាស់ប្តូរលក្ខខណ្ឌក្នុងតំបន់ ឬផ្លាស់ប្តូររបៀបគិតរបស់ប្រជាជនទៅលើអនាម័យដែរឬទេ? តើមានវិធីសាមញ្ញៗអ្វីខ្លះដែលអាចធ្វើបានដើម្បីកែលម្អអ្វីដែលមានស្រាប់ដែរឬទេ?
- ប្រសិនបើក្នុងក្រុមមានទាំងបុរសនិងស្ត្រី តើចម្លើយរបស់ពួកគេខុសគ្នាដែរឬទេ?



❺ បង្ហាញពីបង្គន់ផ្សេងទៀតដែលប្រជាជនអាចនឹងមិនស្គាល់។ បង្គន់ទាំងនេះអាចគ្រាន់តែជាការកែប្រែបន្តិចបន្តួចលើបង្គន់របស់ពួកគេ ដូចជាបំពង់រន្ធខ្យល់ឬបង្គន់ប្រភេទថ្មី។ (វាអាចរួមបញ្ចូលបង្គន់ទាំងអស់ដែលមានក្នុងសៀវភៅនេះ និងបង្គន់ផ្សេងទៀតដែលអ្នកបានស្គាល់)។ ក្រុមទាំងអស់នឹងពិភាក្សាពីគំនិតថ្មីៗទាំងនេះ។

❻ ដឹកនាំការពិភាក្សាអំពីមធ្យោបាយផ្សេងៗ ដោយប្រាប់ក្រុមនីមួយៗឲ្យពិចារណាអំពីសំណួរនៅក្នុងតារាងខាងក្រោម។ មនុស្សម្នាក់ៗចែករំលែកមតិយោបល់របស់ខ្លួនអំពីផលប្រយោជន៍ និងគុណវិបត្តិនៃបង្គន់នីមួយៗ ដោយប្រើចំនួនលេខដើម្បីបង្ហាញពីការយល់ឃើញតិចឬខ្លាំងរបស់ខ្លួន។ ឧទាហរណ៍ ៥សម្រាប់សម្គាល់ល្អបំផុត និង 0 សម្រាប់សម្គាល់អាក្រក់បំផុត។ គូសចំណាំលើគំនិតរបស់មនុស្សម្នាក់ៗនៅលើតារាង រួចបូកបញ្ចូលគ្នាដើម្បីឲ្យដឹងថាមធ្យោបាយណាដែលទទួលបានពិន្ទុល្អបំផុត។

	ផលប្រយោជន៍ សុខភាព	ផលប្រយោជន៍ បរិស្ថាន	តម្លៃ	ការងារសម្អាត និងថែទាំ
គ្មានបង្គន់				
បង្គន់រណ្ដៅបិទជិត				
បង្គន់មានរន្ធខ្យល់				
បង្គន់កំប៉ុស				
បង្គន់ស្ងួត				
បង្គន់ចាក់ទឹក				

❼ ក្រុមគូររូបថ្មីដោយផ្អែកលើការពិភាក្សាអំពីផលប្រយោជន៍ និងពីមធ្យោបាយថ្មីៗដែលពួកគេទើបរៀន។ ពួកគេបិទគំនូរថ្មីនិងចាស់នៅលើក្រដាសធំតាមលំដាប់ពីអន់បំផុតទៅល្អបំផុត។ ចុងបញ្ចប់ពួកគេប្រៀបធៀបលំដាប់លំដោយថ្មី ជាមួយលំដាប់លំដោយកាលពីមុន។

- តើមានភាពខុសគ្នាអ្វីខ្លះ?
- តើគំនិតឬព័ត៌មានអ្វីខ្លះដែលធ្វើឲ្យប្រជាជនផ្លាស់ប្ដូរគំនិតរបស់ខ្លួនអំពីបង្គន់ណាអន់ បង្គន់ណាល្អ?

យោងតាមការពិភាក្សា ក្រុមនេះអាចសម្រេចថាតើបង្គន់អ្វី ឬការកែលម្អអ្វីដែលល្អបំផុតសម្រាប់ពួកគេ?

ទំនាក់ទំនងរវាងបុរសនិងស្ត្រី គឺជាផ្នែកមួយយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការជ្រើសរើសបង្គន់សុវត្ថិភាពនិងមានសុខភាព។