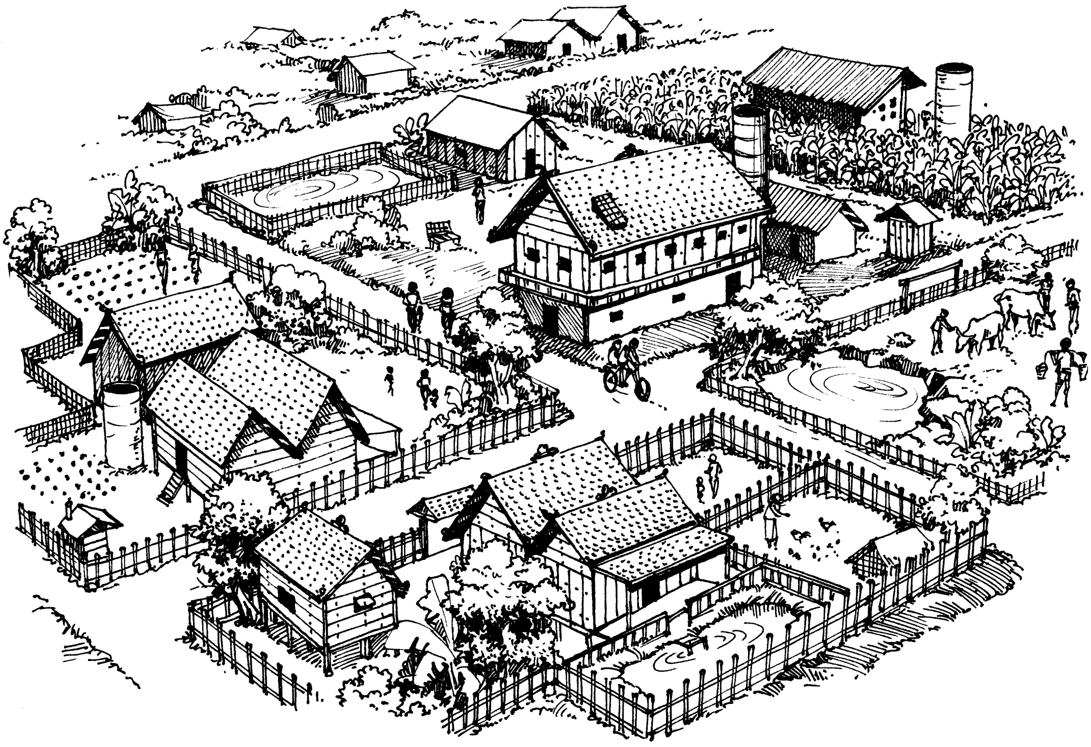
17 ផ្ទះដែលមានសុខភាពល្អ

នៅក្នុងជំពូកនេះ : **ទំព័រ**

បញ្ហាសុខភាពនៅតាមផ្ទះ 350
ការបំពុលខ្យល់ក្នុងផ្ទះ 352
សាច់រឿង : ការកែលម្អខ្យល់ចេញចូល ដោះស្រាយបញ្ហាជាច្រើន 353
ការពុលដោយកាបូនម៉ូណូអុកស៊ីត 354
ផ្សែងបារី 355
ជំងឺរបេង 356
អាល់ឡែហ្ស៊ី 357
កំទេចធូលី និងកំទេចសត្វល្អិត. 357
ផ្សិតម៉ូល(Mold). 358
ចង្ក្រានដែលបានកែលម្អ. 359
សាច់រឿង : ស្ត្រីកែលម្អចង្ក្រានដើម្បីកាត់បន្ថយឧស និងបង្កើនរសជាតិ. 359
ឥន្ធនៈសម្រាប់ការចម្អិន និងកម្ដៅ. 363
សុវត្ថិភាពអគ្គីភ័យ 365
ការគ្រប់គ្រងសត្វល្អិតចង្រៃ 366
សារធាតុពុលក្នុងផ្ទះ. 368
ការពុលសំណ. 368
សារធាតុអាបែស្តូ. 371
សារធាតុពុលនៅក្នុងគ្រឿងសង្ហារឹម និងសំពត់ 372
ផលិតផលសម្អាតក្នុងផ្ទះ. 372
សាច់រឿង : ការសម្អាតផ្ទះតាមបែបធម្មជាតិ ការពារសុខភាព 374
ការរៀបចំអាហារយ៉ាងមានសុវត្ថិភាព 375
កាត់បន្ថយជំងឺឆ្លងតាមអាហារ 375
មិនត្រូវនាំគ្រោះថ្នាក់ការងារមកក្នុងផ្ទះទេ 376
ការសាងសង់ផ្ទះសុខភាព 377
ការជ្រើសរើសសម្ភារៈសំណង់ 379
សាច់រឿង : ពួកយុវវ័យបង្កើតសម្ភារៈសំណង់ដែលមានការកែលម្អ. 380
ការរៀបចំផែនការជាមួយសហគមន៍. 384
សាច់រឿង : ការសាងសង់ផ្ទះនិងសហគមន៍ 385

ផ្ទះដែលមានសុខភាពល្អ



ផ្ទះដែលល្អបំផុតគឺមិនត្រឹមតែជាអាគារសម្រាប់ជ្រកប៉ុណ្ណោះទេ។ ផ្ទះគួរតែជាកន្លែងដែលគ្មានគ្រោះថ្នាក់ ដែលទ្រទ្រង់ដល់សុខុមាលភាពផ្លូវកាយ ផ្លូវចិត្ត និងផ្នែកសង្គម, ព្រមទាំងផ្តល់នូវកិត្តិយស និងភាពជាសហគមន៍ទៀតផង។ ផ្ទះដែលមានសុវត្ថិភាព ការពារពីកម្តៅនិងភាពត្រជាក់, ភ្លៀង និងពន្លឺព្រះអាទិត្យ, ខ្យល់, សត្វល្អិត, មហន្តរាយផ្សេងៗដូចជាទឹកជំនន់ រញ្ជួយដី, ព្រមទាំងភាពបំពុលនិងជំងឺ។

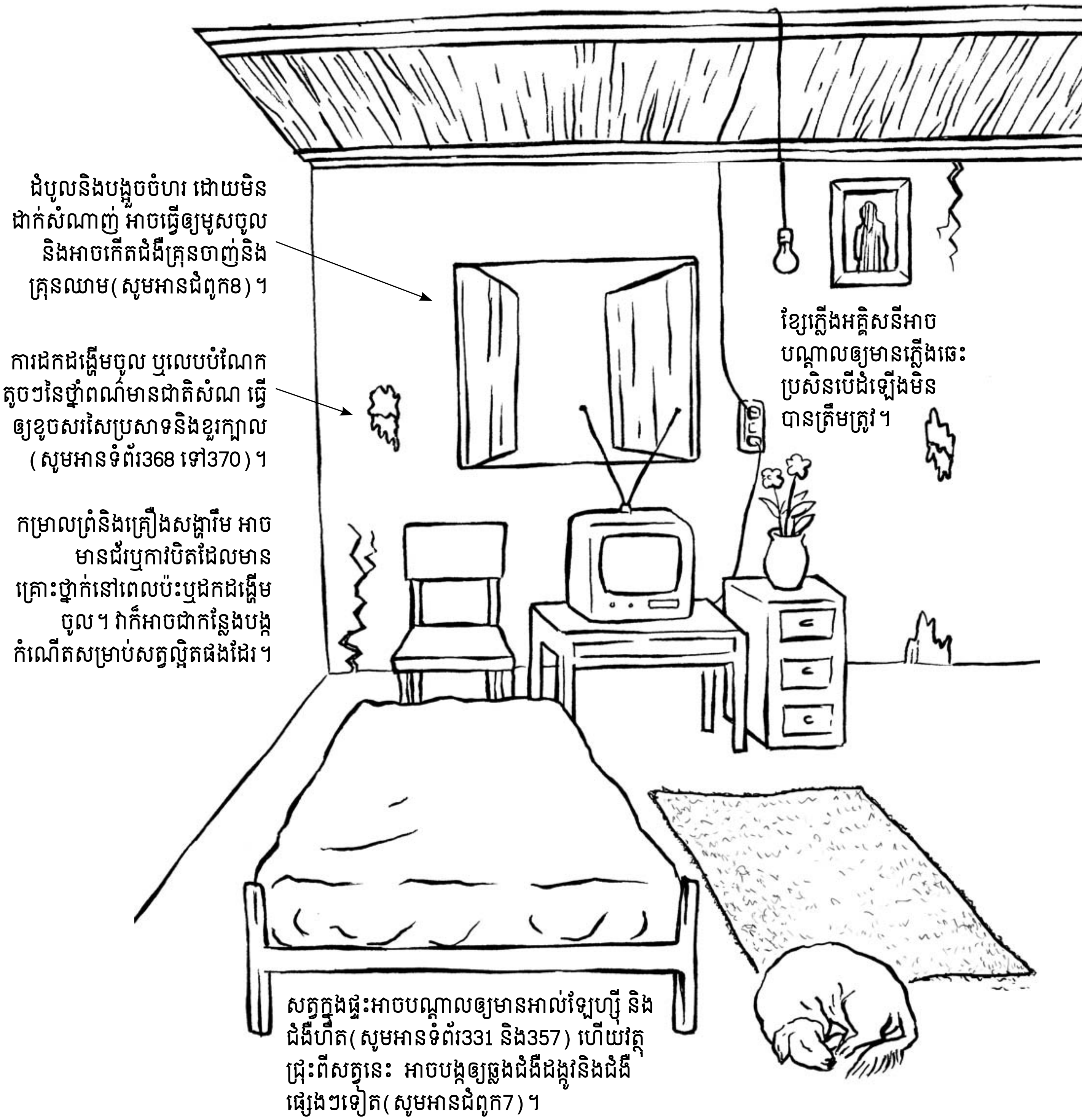
ជាអកុសលស្ថានភាពរស់នៅរបស់ប្រជាជនជាច្រើន មិនបានការពារសុខភាពរបស់គេទេ។ ស្ថានភាពរស់មិនល្អ អាចបណ្តាលឲ្យមានជំងឺ ឬក៏ធ្វើឲ្យបញ្ហាសុខភាពដែលមានរួចកាន់តែធ្ងន់ឡើង។ ទោះបីប្រជាជនដែលរស់នៅរួមគ្នា ឬដាច់ឆ្ងាយពីគ្នាក៏ដោយ លំនៅដ្ឋានមិនល្អ **ការបំពុលខ្យល់ក្នុងផ្ទះ** ការរាតត្បាតជំងឺ និងសារធាតុគីមីពុលក្នុងផលិតផលនៅក្នុងផ្ទះ អាចបណ្តាលឲ្យមានជំងឺជាច្រើន។

ពេលដែលប្រជាជនជាច្រើនផ្លាស់ទីលំនៅពីតំបន់ជនបទទៅកាន់ទីក្រុង មធ្យោបាយដែលគេរស់នៅនិងថែទាំផ្ទះរបស់ខ្លួន មានការផ្លាស់ប្តូរ ហើយជាញឹកញាប់គឺកាន់តែអាក្រក់ឡើង។ មនុស្សដែលចំណាយពេលវេលាច្រើននៅក្នុងផ្ទះ ដូចជាកុមារ មនុស្សចាស់ជរា អ្នកមានបញ្ហាសុខភាពយូរអង្វែង ដូចជាអ្នកជំងឺអេដស៍ គឺជាអ្នកទទួលរងគ្រោះជាងគេបំផុត។

វិធីកែលម្អស្ថានភាពរស់នៅតាមរយៈការធ្វើឲ្យផ្ទះកាន់តែមានសុវត្ថិភាពនិងផាសុក គឺអាស្រ័យលើទំនៀមទម្លាប់ក្នុងតំបន់ សម្ភារៈដែលមាន និងអាកាសធាតុ។ ជាអកុសល វាក៏អាស្រ័យលើចំណូល និងភាពជាម្ចាស់កម្មសិទ្ធិផងដែរ។ មនុស្សដែលជួលផ្ទះរស់នៅ ជាញឹកញាប់មានការគ្រប់គ្រងតិចតួចទៅលើស្ថានភាពរស់នៅរបស់ខ្លួន ហើយត្រូវពឹងផ្អែកលើម្ចាស់ផ្ទះក្នុងការកែលម្អផ្សេងៗ។ ប្រជាជនដែលនៅក្នុងខ្ទមរខេករខាកនៅជាយសហគមន៍ ឬជំរក"បណ្តោះអាសន្ន"(ជាញឹកញាប់បានក្លាយទៅជាអចិន្ត្រៃយ៍) បានរស់នៅក្នុងផ្ទះដែលផ្តល់សន្តិសុខឬផាសុកតិចតួច។ ប៉ុន្តែទោះបីអ្នកនោះជាម្ចាស់ ជាអ្នកជួល ឬក៏រស់នៅជាបណ្តោះអាសន្នក៏ដោយ ការធ្វើការងារជាមួយអ្នកជិតខាង គឺជាមធ្យោបាយដ៏មានប្រសិទ្ធភាពបំផុត ក្នុងការកែលម្អស្ថានភាពរស់នៅក្នុងឃុំទាំងមូល។

បញ្ហាសុខភាពនៅតាមផ្ទះ

ផ្ទះរបស់យើងមិននៅដោយឡែកពីបរិស្ថានទេ។ ផ្ទះរបស់យើងក៏អាចមានបញ្ហាសុខភាពបរិស្ថានជាច្រើន ដូចដែលយើងឃើញមាននៅក្នុងសហគមន៍និងកន្លែងធ្វើការដែរ។ នៅពេលមានផែនការរៀបចំផ្ទះថ្មី ឬកែលម្អផ្ទះដែលកំពុងរស់នៅ អ្នកអាចការពារសុខភាពរបស់អ្នកដោយពិចារណាទៅលើបញ្ហាទាំងឡាយដែលកើតចេញពីរបៀបនិងទីកន្លែងសាងសង់ របៀបតុបតែងគ្រឿងសង្ហារឹម និងការងារអ្វីខ្លះដែលត្រូវធ្វើនៅផ្ទះ។



ការបំពុលខ្យល់នៅក្រៅផ្ទះ ជាពិសេសក្នុងទីក្រុង តំបន់ឧស្សាហកម្ម និងកន្លែងដែលប្រើប្រាស់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតច្រើន បណ្តាលឲ្យមានជំងឺហឺត និងជំងឺផ្សេងៗទៀតនៅសួតច្រមុះ បំពង់ក និងភ្នែក។

សត្វកកេរ មូស និងសត្វល្អិតដទៃទៀត អាចរស់នៅ និងបង្កកំណើតក្នុងដំបូលស្បូវ និងប្រហោងប្រេះលើជញ្ជាំងនិងកម្រាល ធ្វើឲ្យរាលដាលជំងឺផ្សេងៗ ដូចជាជំងឺឆាហ្គាស(សូមអានទំព័រ367)។

ការប្រេះនៅគ្រឹះ កម្រាល ជញ្ជាំង និងដំបូលបង្អួចដែលមានប្រហោង បណ្តាលឲ្យបាត់បង់កម្តៅនិងមានសំណើម ធ្វើឲ្យផ្សិតអាចដុះនៅជញ្ជាំង ពូក និងគ្រឿងសង្ហារិម។ ផ្សិតអាចបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាសួត ចេញកន្ទួលក្រហម និងជំងឺផ្សេងៗទៀត(សូមអានទំព័រ358)។

ផលិតផលសម្អាត ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត និងសារធាតុគីមីដទៃទៀត អាចបណ្តាលឲ្យស្បែកមានកន្ទួលក្រហម ជំងឺផ្លូវដង្ហើម និងបញ្ហាសុខភាពយូរអង្វែងដទៃទៀត (សូមអានទំព័រ372)។

បំពង់ទឹកសំណ ធ្វើឲ្យពុលទៅលើទឹកផឹក និងចម្អិន បណ្តាលឲ្យមានពិការភាពពីកំណើត និងបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរផ្សេងទៀត(អានទំព័រ 368 ទៅ370)។

មេរោគនៅក្នុងអាហារ ឬនៅផ្ទៃកន្លែងរៀបចំអាហារ បណ្តាលឲ្យមានជំងឺរាក និងការពុលអាហារ(សូមអានទំព័រ375)។

ការដុតប្រេងផ្សេងៗ ដោយគ្មានខ្យល់ចេញចូល បានបញ្ចេញកាបូនម៉ូណូអុកស៊ីត(CO) និងឧស្ម័នគ្រោះថ្នាក់ដទៃទៀតចូលទៅក្នុងខ្យល់ បណ្តាលឲ្យមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ(សូមអានទំព័រ354)។

ចង្ក្រានដែលគ្មានអ្វីបិទបាំង បង្កើតឲ្យមានផ្សែងដែលបណ្តាលឲ្យមានជំងឺនៅច្រមុះ បំពង់ក ភ្នែក និងភ្លើងឆេះផ្ទះ(សូមអានទំព័រ365)។

ការបំពុលខ្យល់ក្នុងផ្ទះ

នៅពេលដែលមនុស្សដុតឧស លាមកសត្វ ធ្យូងថ្ម ធ្យូង ឧស្ម័ន និងកាកសំណល់ដំណាំនៅក្នុងផ្ទះ ដើម្បីចម្អិន ឬកម្តៅដោយមិនមាន**ចរន្តខ្យល់**គ្រប់គ្រាន់ នោះផ្សែងនឹងហុយពេញផ្ទះ។ ផ្សែងនេះផ្ទុកទៅដោយឧស្ម័នគ្រោះថ្នាក់(**ផ្សែងពុល**)និងកំទេចតូចៗ(**លម្អងភ្លើង**) ដែលបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាដង្ហើមនិងជំងឺដទៃទៀត។ បន្ទាប់ពីឈឺក្បាល វិលមុខ អស់កម្លាំង ច្រើនតែមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរដូចជា ជំងឺហឺត រលាកសួត និងរលាកទងសួត ឬ មហារីកសួត។ ការបំពុលខ្យល់ក្នុងផ្ទះដោយសារផ្សែងភ្លើង ក៏បង្កើនការប្រឈមនឹងការងាយឆ្លងជំងឺរបេងផងដែរ(សូមអានទំព័រ356)។

ពេលដែលមនុស្សប្រុសចម្អិនច្រើន គេនឹងក្លាយទៅជាចុងភៅដ៏ល្អម្នាក់ និងមិនសូវធ្វើឲ្យអាហារខ្លោចទេ។

ស្ត្រីនិងកុមារគឺជាអ្នកដែលប៉ះពាល់ខ្លាំងបំផុតទៅនឹងផ្សែងចម្អិនដ៏គ្រោះថ្នាក់។ ពេលស្ត្រីមានផ្ទៃពោះប៉ះពាល់ផ្សែងច្រើនរៀងរាល់ថ្ងៃ វាអាចបណ្តាលឲ្យទារកកើតមកតូច លូតលាស់យឺត និងរៀនខ្សោយ ។ល។ ក្នុងករណីខ្លះវាអាចបណ្តាលឲ្យកើតមកស្លាប់ទៀតផង។

ដើម្បីកាត់បន្ថយការបំពុលខ្យល់ក្នុងផ្ទះ អ្នកអាច :

- កែលម្អចរន្តខ្យល់ចេញចូល (សូមអានទំព័រ352 ទៅ354)។
- កែលម្អចង្ក្រាន (សូមអានទំព័រ359 ទៅ362 និងផ្នែកធនធាន)។
- ប្រើប្រាស់ប្រភពចំហេះដែលស្អាត (សូមអានទំព័រ362 ទៅ364 ជំពូក23)។
- ប្រើប្រាស់ផលិតផលសម្អាតដែលមានសុវត្ថិភាព (សូមអានទំព័រ358 និង372ទៅ374)។
- កាត់បន្ថយការបំពុលខ្យល់ពីខាងក្រៅ (សូមអានជំពូក20)។

ចរន្តខ្យល់មិនល្អបណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាព

ចរន្តខ្យល់គឺជាមធ្យោបាយដែលខ្យល់ថ្មីស្រស់ចូលមកក្នុងបន្ទប់ឬអាគារ និងរបៀបដែលខ្យល់ចាស់និងខ្យល់កខ្វក់ចេញទៅក្រៅ។ ប្រសិនបើនៅក្នុងផ្ទះគ្មានខ្យល់ចេញចូលល្អ នោះផ្សែងនិងខ្យល់កខ្វក់នឹងស្ថិតនៅក្នុងនោះ។ ខ្យល់ចេញចូលមិនល្អនេះក៏ធ្វើឲ្យក្នុងផ្ទះមានសភាពសើម បណ្តាលឲ្យមានសំណើមនិងផ្សិត។ មធ្យោបាយ ដ៏ងាយបំផុតដើម្បីកាត់បន្ថយខ្យល់កខ្វក់ក្នុងផ្ទះ គឺការកែលម្អខ្យល់ចេញចូល។ ដើម្បីឲ្យដឹងថា ផ្ទះរបស់អ្នកអាចមានខ្យល់ចេញចូលមិនល្អ ត្រូវស្វែងរកសញ្ញាទាំងនេះ :

- ផ្សែងស្ថិតនៅក្នុងផ្ទះ ឬពិដានមានពណ៌ខ្មៅដោយសារផ្សែងចម្អិនឬផ្សែងកម្តៅ។
- ក្រណាត់សម្លៀកបំពាក់ ពូក ឬជញ្ជាំង មានដុះផ្សិត។
- មានក្លិនអាក្រក់ពីបង្គន់ ឬទឹកបង្ហូរកាកសំណល់ក្នុងផ្ទះ។

ប្រសិនបើអ្នកចម្អិនដោយប្រើឧស្ម័ន ហើយជាញឹកញាប់មានវិលមុខ និងវង្វេងវង្វាន់ នេះអាចជាសញ្ញានៃខ្យល់ចេញចូលមិនល្អ ឬមានធ្លាយឧស្ម័នចេញ។

ការកែលម្អខ្យល់ចេញចូល ដោះស្រាយបញ្ហាជាច្រើន

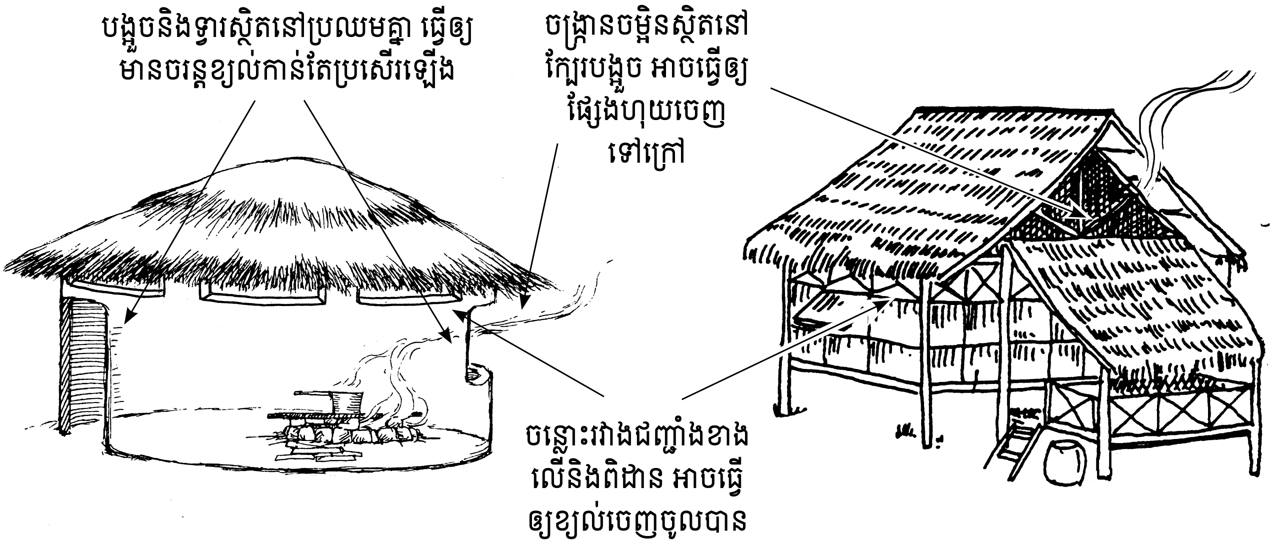
នីដូជាម្ដាយដែលមានកូនបីនាក់។ កាលពីមុនគាត់តែងតែក្អកប្រកាច់ជារៀងរាល់ព្រឹក។ នៅពេលគាត់បង្កាត់ភ្លើងចង្ក្រានដើម្បីដាំទឹកនិងរៀបចំអាហារ នៅក្នុងផ្ទះពោរពេញទៅដោយផ្សែងដែលបណ្ដាលឲ្យគាត់ដកដង្ហើមពុំស្រួល។ ដង្ហើមនីមួយៗធ្វើឲ្យគាត់ឈឺចាប់និងហត់ជាខ្លាំង។ ផ្សែងនៅក្នុងផ្ទះបាយនីដូ ធ្វើឲ្យគាត់មានជំងឺហឺត។

ដោយសារបញ្ហាសុខភាពរបស់គាត់ នីដូនិងប្ដីឈ្មោះរីហ្វាក៏បានសម្រេចចិត្តចូលរួមក្នុងគម្រោងសុខភាពមួយដែលហៅថា កេនយ៉ាស្មូក(Kenya Smoke)។ រីហ្វាក៏បានរៀនវាស់ស្ទង់ពីភាពកខ្វក់នៃខ្យល់ដែលមាននៅក្នុងផ្ទះរបស់ខ្លួន ហើយបានដឹងថាផ្សែងនេះធ្វើឲ្យមានសុខភាពមិនល្អ។ រីហ្វានិងនីដូក៏សម្រេចចិត្តកាត់បន្ថយភាពបំពុលដោយសារផ្សែង។

បុគ្គលិកគម្រោងបានជួយនីដូក្នុងការសាងសង់គម្របផ្សែងពីលើចង្ក្រាន ដោយមានបំពង់ផ្សែងដើម្បីបញ្ចេញផ្សែងពីផ្ទះ។ ដូចគ្នានេះដែរ រីហ្វាបានសាងសង់បង្អួចធំថ្មី ដើម្បីកែលម្អខ្យល់ចេញចូល។ ដោយមានផ្សែងតិចតួចនៅក្នុងផ្ទះ គ្រួសារនេះអាចចំណាយពេលវេលាដើម្បីជួបជុំគ្នាបានច្រើនម៉ោងថែមទៀត។ បង្អួចក៏បានធ្វើឲ្យនីដូគយគន់សត្វចិញ្ចឹម និងធ្វើឲ្យមានពន្លឺកាន់តែល្អឡើងដែលធ្វើឲ្យងាយស្រួលក្នុងការក្រងអង្កាំ។

មុនពេលមានការផ្លាស់ប្ដូរទាំងនេះ រីហ្វាស្ថិតនៅឆ្ងាយពីចង្ក្រាន។ ឥឡូវនេះគាត់អាចក្រោកពីព្រលឹមដើម្បី បង្កាត់ភ្លើង និងដាំទឹកសម្រាប់ឆុងតែ។ នីដូបានធូរស្រាលពីការភ្ញាក់ពីព្រលឹម និងធ្វើការងារប្រចាំថ្ងៃដោយខ្លួនគាត់។ គម្របផ្សែងនិងបំពង់ផ្សែងបានកាត់បន្ថយនូវលម្អងផ្សែងយ៉ាងច្រើន ដូច្នេះនីដូអាចបន្ថយការងារ សម្អាត។ ឥឡូវនេះជំងឺក្អកប្រកាច់របស់គាត់មិនសូវកើតឡើងទៀតទេ។ រីហ្វានិងនីដូត្រូវបង់ប្រាក់កំរៃ សម្រាប់គម្របផ្សែង តែការផ្លាស់ប្ដូរដែលគេបានធ្វើ បានកែលម្អសុខភាពរបស់ពួកគេ និងបង្ការជំងឺដល់គ្រួសារទាំងមូល។ សុខភាពល្អធ្វើឲ្យជីវិតរស់នៅរបស់ពួកគេកាន់តែប្រសើរឡើង ដូច្នេះថវិការដែលពួកគេបានចំណាយលើគម្របផ្សែង គឺជាការវិនិយោគសម្រាប់អនាគតរបស់ខ្លួន។

ដើម្បីកែលម្អខ្យល់ចេញចូល



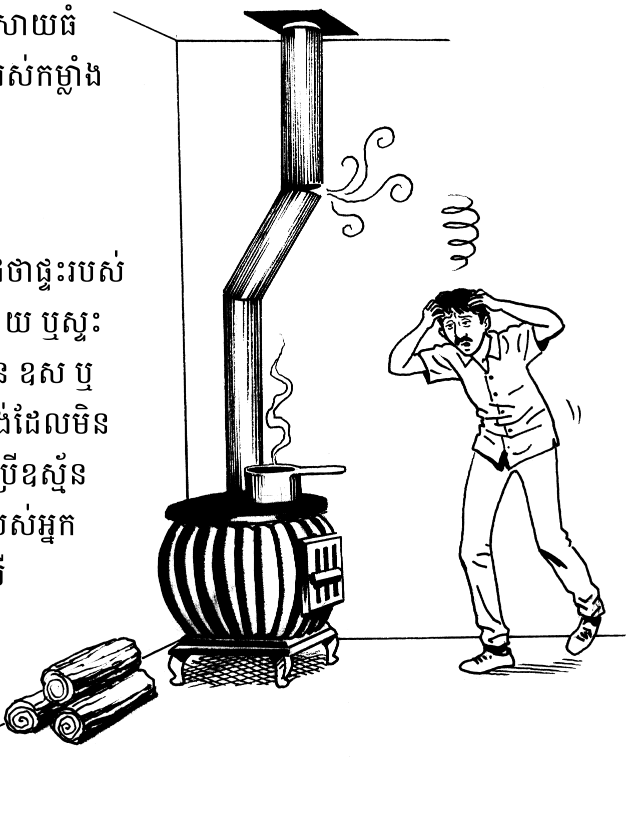
ការពុលដោយកាបូនម៉ូណូអុកស៊ីត

ចង្ក្រានឬឧបករណ៍ដែលដុតឧស្ម័នធម្មជាតិ ប្រេងរាវ(LP gas) ប្រេង ប្រេងកាត ធ្យូងថ្ម ធ្យូង ឧស អាចបង្កើតឲ្យមានជាកាបូនម៉ូណូអុកស៊ីត(CO) ដែលជាឧស្ម័នពុល គ្មានពណ៌ គ្មានក្លិន និងគ្មានរសជាតិ។ CO ក៏ត្រូវបានបញ្ចេញដោយរថយន្តផងដែរ។

ជាទូទៅប្រជាជនបិទបន្ទប់ឲ្យជិតដើម្បីរក្សាកម្តៅ ឬប្រើឧសតិច។ ប៉ុន្តែការដុតកម្តៅដោយមិនមានខ្យល់ចេញចូល បណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់។ ក្នុងកន្លែងដែលមានខ្យល់ចេញចូលមិនល្អ COអាចនាំឲ្យមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ឬថែមទាំងអាចធ្វើឲ្យស្លាប់ទៀតផង។

រោគសញ្ញា

ការពុលដោយCO នៅដំណាក់កាលដំបូង ហាក់ដូចជាផ្តាសាយធំ ប៉ុន្តែមិនមានគ្រុនក្តៅទេ។ រោគសញ្ញារួមមាន ឈឺក្បាល អស់កម្លាំង ថប់ដង្ហើម ចង្អោរ និងវិលមុខ។



ការបង្ការ

វិធីសំខាន់បំផុតដើម្បីបង្ការការពុលដោយCO គឺត្រូវប្រាកដថាផ្ទះរបស់អ្នកមានខ្យល់ចេញចូលបានល្អ។ ពិនិត្យរកមើលការធ្លុះធ្លាយ ឬស្ទះបំពង់ផ្សែង ច្រេះ ឬដាច់មុខដំណ។ មិនត្រូវដុតធ្យូង ឧស្ម័ន ឧស ឬប្រភពចំហេះដទៃទៀតនៅក្នុងផ្ទះ ក្នុងយានយន្ត ឬក្នុងស្តង់ដែលមិនមានខ្យល់ចេញចូលល្អទេ។ មិនត្រូវប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ប្រើឧស្ម័នដូចជាចង្ក្រាន ឆ្នាំងកម្តៅ ឬប្រដាប់សម្ងួត ដើម្បីកម្តៅផ្ទះរបស់អ្នកឡើយ។ ជៀសវាងប្រើប្រាស់ ឧបករណ៍ឬម៉ាស៊ីនដែលប្រើប្រេងសាំងនៅក្នុងផ្ទះ។ ប្រសិនបើអ្នកប្រើប្រាស់វាត្រូវប្រាកដថាមានខ្យល់ចេញចូលបានល្អ និងដាក់ម៉ាស៊ីនត្រង់កន្លែងដែលនាំផ្សែងចេញទៅក្រៅផ្ទះ។

ផ្សែងបារី

ការជក់បារីអាចបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាសុខភាពជាច្រើន ទាំងចំពោះអ្នកជក់ និងមនុស្សដទៃទៀតដែលប្រឈមនឹងផ្សែង។ បញ្ហាសុខភាពដែលបង្កឡើងដោយសារផ្សែងបារីមាន ៖

- ជំងឺសួតធ្ងន់ធ្ងរ ដូចជាមហារីកសួត ហើមថង់ខ្យល់ក្នុងសួត និងរលាកទងសួតរ៉ាំរ៉ៃ។
- ជំងឺបេះដូង ជំងឺស្ទះសរសៃរបេះដូង ជំងឺស្ទះសរសៃឈាមខួរក្បាល និងលើសសម្ពាធឈាម។
- មហារីកលើមាត់ បំពង់ក ក និងប្លោកនោម។

ផ្សែងបារីបញ្ចេញចោល គឺជាល្បាយនៃផ្សែងដែលចេញមកពីបារី ខ្សៀជក់ ឬស៊ីហ្គា និងផ្សែងដែលអ្នកជក់បញ្ចេញចោល។ ផ្សែងបារីបញ្ចេញចោល ធ្វើឲ្យមនុស្សដែលរស់នៅក្បែរអ្នកជក់ មានគ្រោះថ្នាក់។ វាធ្វើឲ្យអ្នកទទួលផ្សែងពីគេ មានបញ្ហាដូចគ្នានឹងជក់ដែរ។

ដើម្បីបញ្ឈប់ឬជួយមនុស្សម្នាក់ឲ្យបញ្ឈប់ការជក់បារី

មនុស្សដែលជក់បារី ក្លាយទៅជាញៀនដោយសារសារធាតុនៅក្នុងបារី ហៅថានីកូទីន(nicotine)។ ប្រសិនបើគ្មានបារី គេអាចមានអារម្មណ៍ឈឺ ឬរសេះរសោះ។ ទោះបីអ្នកជក់ដឹងហើយក៏ដោយ វានៅតែមានការពិបាកក្នុងការបញ្ឈប់ការជក់បារី ដោយសារតែនីកូទីនជាសារធាតុញៀនខ្លាំង។

ដោយសារក្រុមហ៊ុនបារីបានដាក់ផលិតផលរបស់ខ្លួនលើទីផ្សារយ៉ាងច្រើនលើសលុប ធ្វើឲ្យមនុស្សជាច្រើនចាប់ផ្តើមជក់បារីតាំងពីអាយុវ័យក្មេង និងបន្តការជក់ជានិច្ចដោយសារតែញៀននឹងសារធាតុនីកូទីន។ ក្រុមហ៊ុនបារីនិយាយថា ការជក់គឺជាជម្រើសរបស់មនុស្ស មិនមែនជាការញៀនទេ។ **នេះមិនមែនជាការពិតទេ។** ជំហានដំបូងដើម្បីបញ្ឈប់ការជក់បារី គឺត្រូវយល់ថាការជក់បារីគឺជាការញៀនដ៏គ្រោះថ្នាក់ និង មិនមែនជាជម្រើសរបស់មនុស្សនោះទេ ។

ការនិយាយប្រាប់មនុស្សថា "សូមកុំជក់បារី" គឺកម្រនឹងទទួលបានជោគជ័យក្នុងការជួយអ្នកជក់ឲ្យឈប់ជក់។ មានមធ្យោបាយខ្លះៗដើម្បីផ្តាច់ការញៀន និងបញ្ឈប់ការជក់បារីមាន ៖

- អនុវត្តការដកដង្ហើមវែងៗរៀងរាល់ពេលដែលអ្នកមានចំណង់ជក់បារី។
- ហាត់ប្រាណរាល់ថ្ងៃ។
- ជំនួសការជក់បារីដោយសកម្មភាពប្រកបដោយសុខភាព ដូចជាផឹកតែមួយពែង ឬដើរ។
- ផឹកទឹកឲ្យច្រើនដើម្បីបញ្ចេញជាតិនីកូទីនពីក្នុងខ្លួន។
- សុំការគាំទ្រពីមិត្តភក្តិ និងគ្រួសារ។

ជំងឺរបេង

ជំងឺរបេងគឺជាជំងឺដែលប៉ះពាល់ញឹកញាប់ទៅលើសួត។ វាឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតបានយ៉ាងងាយ ព្រោះនៅពេលដែលអ្នកជំងឺរបេងម្នាក់ក្អក មេរោគចូលទៅក្នុងខ្យល់និងរស់នៅបានជាច្រើនម៉ោង ដែលធ្វើឲ្យមនុស្សដទៃទៀតដកដង្ហើមចូលនូវមេរោគនោះ។ មេរោគរបេងឆ្លងរាលដាលយ៉ាងឆាប់រហ័សក្នុងផ្ទះដែលមានមនុស្សច្រើន និងក្នុងឃុំ ក្នុងរោងចក្រ ជុំវិការងារ ពន្ធនាគារ ជុំរំជនភៀសខ្លួន និងកន្លែងផ្សេងទៀតដែលមានប្រជាជនរស់នៅឬធ្វើការជិតៗគ្នា និងមានខ្យល់ចេញចូលតិចតួច។

អ្នកណាដែលឈឺដោយសារមេរោគរបេង ?

មនុស្សជាច្រើនមានមេរោគរបេងនៅក្នុងរាងកាយ ប៉ុន្តែមានតែមួយក្នុងចំណោម១០នាក់ប៉ុណ្ណោះឈឺដោយសារមេរោគរបេងនេះ។ មនុស្សដែលទំនងជាមានជំងឺ គឺអ្នកដែលមានភាពខ្សោយរួចទៅហើយដោយសារជំងឺហឺត, គ្រុនចាញ់, មេរោគអេដស៍, ឬប្រសិនបើគេជាកុមារតូចៗ ឬមនុស្សចាស់ជរា, ឬខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ។ ការជក់បារីឬដកដង្ហើមខ្យល់កខ្វក់ចូល ធ្វើឲ្យការប្រឈមនឹងជំងឺរបេងមានការកើនឡើង។

រោគសញ្ញា

ជំងឺរបេងគឺជាជំងឺដែលអាចព្យាបាលបាន ប្រសិនបើគេព្យាបាលវាទាន់ពេល និងចប់សព្វគ្រប់។ មនុស្សម្នាក់អាចមានរោគសញ្ញាទាំងអស់ឬខ្លះៗខាងក្រោមនេះ ប្រសិនបើគេឈឺជាលើកដំបូង :

- ក្អកដែលមានរយៈពេលលើសពី៣សប្តាហ៍ ជាទូទៅមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរបន្ទាប់ពីក្រោកពីដំណេក។
- មានគ្រុនក្តៅតិចតួចនៅពេលល្ងាច និងបែកញើសនៅពេលយប់។
- ឈឺចាប់នៅទ្រូងនិងផ្នែកខាងលើនៃខ្នង ។
- ស្រកទម្ងន់ជាបន្តបន្ទាប់ និងខ្សោយទៅៗ។

អ្នកជំងឺរបេងគួរខ្ទប់មាត់នៅពេលក្អក និងមិនត្រូវខាកស្តោះនៅលើឥដ្ឋទេ ។

ចំពោះកុមារតូចៗអាចមានគ្រុនក្តៅញឹកញាប់ ស្រកទម្ងន់ជាបន្តបន្ទាប់ ហើមឬប៉ោងនៅក ឬស្បែកមានពណ៌ស្លេក។

ការព្យាបាល

ប្រសិនអ្នកគិតថាអ្នកមានជំងឺរបេង ត្រូវខ្ទប់មាត់ពេលក្អក ឬក្អកដាក់ដៃអាវរបស់អ្នកនៅពេលក្អកស្ថិតក្នុងចំណោមមនុស្សឯទៀត និងលាងសម្អាតដៃឲ្យបានញឹកញាប់។ ទៅពិនិត្យនៅគ្លីនិកភ្លាមៗ។ ប្រសិនបើបុគ្គលិកសុខាភិបាលរកឃើញថាអ្នកមានជំងឺរបេង អ្នកត្រូវចាប់ផ្តើមលេបថ្នាំ។ ដើម្បីព្យាបាលជំងឺរបេង អ្នកជំងឺលេបថ្នាំ៣ឬ៤ប្រភេទជារៀងរាល់ថ្ងៃ សម្រាប់រយៈពេល៦ទៅ១២ខែ។ ប្រសិនបើមាននរណាម្នាក់នៅក្នុងផ្ទះមានជំងឺរបេង :

- ធ្វើតេស្តលើសមាជិកគ្រួសារទាំងអស់ ហើយចាប់ផ្តើមព្យាបាលអ្នកដែលមានជំងឺ។
- ផ្តល់វ៉ាក់សាំងប្រឆាំងនឹងជំងឺរបេងដល់កុមារទាំងអស់។
- អ្នកជំងឺរបេងគួរតែបរិភោគនិងដេកដាច់ដោយឡែកពីកុមារ។

ជំងឺរបេងមិនសូវជាមានបញ្ហាទេនៅពេលដែលផ្ទះឬកន្លែងធ្វើការងារ មានខ្យល់ចេញចូលបានល្អ។ ប៉ុន្តែពេលដែលមានមនុស្សក្នុងសហគមន៍មានជំងឺរបេង ពេលនោះវាអាចជាការគំរាមកំហែង។ ការកាត់បន្ថយភាពក្រីក្រ និងការបង្រៀនប្រជាជនឲ្យស្គាល់និងព្យាបាលជំងឺរបេង គឺទំនងជានឹងបញ្ឈប់ការឆ្លងរាលដាលនៃជំងឺរបេងបានប្រសើរជាងដំណោះស្រាយផ្សេងៗទៀត។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីរោគសញ្ញានៃជំងឺរបេង និងមធ្យោបាយការពារនិងព្យាបាលវា សូមជួបបុគ្គលិកសុខាភិបាល ឬអានសៀវភៅថែទាំសុខភាពទូទៅ ដូចជា *ទីណាគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិត* ជាដើម។

អាល់ទ្បែហ្ស៊ី

អាទ្បែកហ្ស៊ីគឺជាសញ្ញានៃប្រតិកម្មរាងកាយចំពោះសារធាតុដែលពិបាកនឹងទ្រាំទ្រ។ ជាញឹកញាប់ អាល់ទ្បែហ្ស៊ីមានការពិបាកក្នុងការសម្គាល់និងព្យាបាល ព្រោះវាមានសញ្ញាដូចគ្នានឹងសញ្ញានៃជំងឺទូទៅជាច្រើនទៀត។ **ប្រតិកម្មអាល់ទ្បែហ្ស៊ី**ទូទៅ រួមមាន ពិបាកដកដង្ហើម ក្អក រមាស់បំពង់ក ហូរសំបោរ អស់កម្លាំង ភ្នែកក្រហម និងរមាស់ ទ្បើងកន្ទួលក្រហមលើស្បែក។

វត្ថុជាច្រើននៅក្នុងផ្ទះអាចបណ្តាលឲ្យមានអាល់ទ្បែហ្ស៊ី ដូចជាផលិតផលសម្អាត សារធាតុគីមីនៅលើកម្រាលព្រំនិងគ្រឿងសង្ហារឹម ផ្សិត លម្អងផ្កា អង្គែរសត្វ ស្បែកសត្វ កាកសំណល់ ធូលីនិងកំទេចសត្វល្អិតកន្លាត កណ្តុរប្រេង កណ្តុរ និងសត្វដទៃទៀត។ ការប៉ះពាល់នឹងសារធាតុពុលអាចបណ្តាលឲ្យមានការប្រតិកម្មនឹងសារធាតុគីមីច្រើនមុខ(MCS) ដែលស្រដៀងគ្នានឹងអាល់ទ្បែហ្ស៊ី(សូមអានទំព័រ333)។ មធ្យោបាយខ្លះៗដើម្បីបង្ការប្រតិកម្មអាល់ទ្បែហ្ស៊ីគឺ :

- កែលម្អចរន្តខ្យល់ចេញចូលក្នុងផ្ទះ។
- កាត់បន្ថយការប៉ះពាល់ជាមួយសារធាតុកខ្វក់ដែលធ្វើឲ្យមានប្រតិកម្មអាល់ទ្បែហ្ស៊ី។
- សម្អាតផ្ទះឲ្យស្អាតនិងគ្មានធូលីជានិច្ច។

កំទេចធូលី និងកំទេចសត្វល្អិត

កំទេចសត្វល្អិតគឺជាសត្វល្អិតតូចៗមើលមិនឃើញដែលជាមូលហេតុចម្បងជាងគេនៃអាល់ទ្បែហ្ស៊ីក្នុងផ្ទះ។ វាធ្វើឲ្យមានភាពក្រហល់ក្រហាយលើភ្នែក ច្រមុះ និងបណ្តាលឲ្យជំងឺហឺតធ្វើទុក្ខ(សូមអានទំព័រ331)។ កំទេចសត្វល្អិតរស់នៅក្នុងកន្លែងក្តៅឧណ្ហ, កន្លែងសើមដែលពោរពេញដោយធូលី ដូចជាខ្នើយ, ពូក, កម្រាលព្រំ, វត្ថុលេងមានញាត់គ, សម្លៀកបំពាក់, និងគ្រឿងសង្ហារឹម។

ដើម្បីកម្ចាត់កំទេចដី និងកំទេចសត្វល្អិត

ការលាងសម្អាតកន្លែងដេក ពូក ភួយ នឹងជួយកាត់បន្ថយកំទេចដី កំទេចសត្វល្អិត និងរោមសត្វ។ ដាក់ស្រោមពូកនិងខ្នើយដោយក្រណាត់ត្បាញយ៉ាងជិត ឬប្លាស្ទិក ហើយលាងសម្អាតស្រោមទាំងនេះជាមួយទឹកក្តៅជាប្រចាំ អាចជួយកម្ចាត់កំទេចសត្វ។ ប្រសិនបើមាននរណាម្នាក់ក្នុងផ្ទះមានអាល់ទ្បែហ្ស៊ីជាមួយកំទេចដី ឬកំទេចសត្វល្អិត អ្នកអាចជៀសវាងកម្រាលព្រំ ព្រំ ឬក្រណាត់ផ្សេងទៀតនៅក្នុងផ្ទះ។

ការលាងសម្អាតនិងហាលថ្ងៃក្រៅផ្ទះក្រោមពន្លឺថ្ងៃជាប្រចាំ អាចជួយកម្ចាត់កំទេចដី និងកំទេចសត្វល្អិត។

ផ្សិតម៉ូល (Mold)

ផ្សិតម៉ូលគឺជាប្រភេទផ្សិត (fungus) ម៉្យាងដែលដុះនៅលើដីនិងរុក្ខជាតិដទៃទៀត។ ក្នុងផ្ទះវាកើតមាននៅលើជញ្ជាំង សម្លៀកបំពាក់ អាហារសល់ឬផ្អូម និងនៅទីកន្លែងសើម។ ផ្សិតម៉ូលក៏អាចហៅម៉្យាងទៀតថាផ្សិតម៉ាលឌូ (mildew) ផងដែរ។ ផ្សិតម៉ូលនិងម៉ាលឌូភាគច្រើនមានទម្រង់ជាម្សៅពណ៌ខ្មៅឬលឿង សរសៃតូចៗ ឬរាងជារោមសនិងខៀវ។

នៅក្រៅផ្ទះ ផ្សិតម៉ូលមានសារសំខាន់ចំពោះបរិស្ថាន។ ផ្សិតម៉ូលជួយវត្ថុដែលងាប់ឲ្យទៅជារលួយ និងក្លាយទៅជាដី។ ប៉ុន្តែវាបញ្ចេញស្ព័រ (spores) ល្អិតៗដែលអាចបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាសុខភាព នៅពេលដកដង្ហើមស្រូបវាចូល។ ផ្សិតម៉ូលក៏បំផ្លាញវត្ថុទាំងអស់ដែលវាដុះនៅលើ ដូច្នេះមានផ្សិតម៉ូលនៅក្នុងផ្ទះ មិនដែលជាការល្អទេ។

ផ្សិតម៉ូលបណ្តាលឲ្យមានជាបញ្ហាដង្ហើម ឈឺក្បាល ក្រហល់ក្រហាយស្បែក និងអាចធ្វើទុក្ខជំងឺហឺត និងប្រតិកម្មអាល់ឡែហ្ស៊ី។ ក្នុងករណីកម្រ ការប៉ះពាល់ជាមួយផ្សិតម៉ូលខ្លះ អាចបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរ និងបណ្តាលឲ្យស្លាប់ ជាពិសេសចំពោះទារក។ អ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ងាយរងគ្រោះបំផុតពីបញ្ហាសុខភាពដែលបង្កឡើងដោយផ្សិតម៉ូលនេះ។

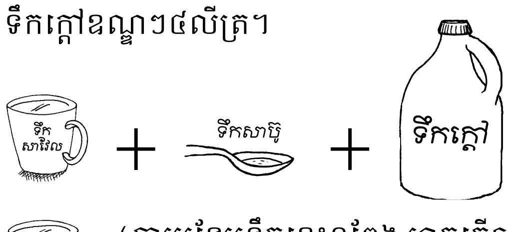
ការបង្ការនិងកម្ចាត់ផ្សិតម៉ូល

ផ្សិតម៉ូលលូតលាស់នៅកន្លែងសើមដែលមិនមានខ្យល់ចេញចូលបានល្អ។ ដើម្បីបង្ការនិងកម្ចាត់ផ្សិតម៉ូល ចូរព្យាយាមអនុវត្តតាមចំណុចមួយឬច្រើនដូចខាងក្រោមនេះ :

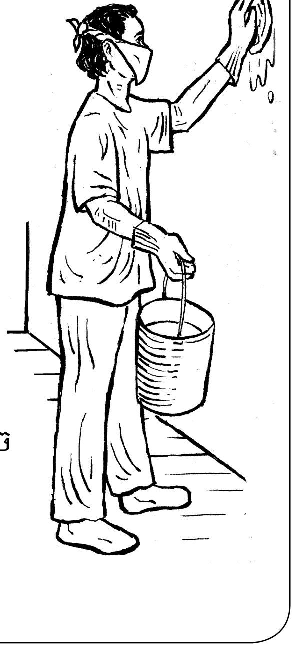
- ជួសជុលកន្លែងធ្លាយលើជញ្ជាំង ដំបូល និងបំពង់ផ្សេង។
- កែលម្អខ្យល់ចេញចូល។ ពេលដែលមានខ្យល់ឆ្លងកាត់ក្នុងផ្ទះច្រើន វារក្សាភាពស្ងួតនៃ វត្ថុផ្សេងៗ និងជួយបង្ការមិនឲ្យផ្សិតម៉ូលលូតលាស់។
- លាងសម្អាតកន្លែងដែលមានដុះផ្សិតម៉ូលដោយប្រើសូលុយស្យុងសាវ៉ែល។

វិធីលាយសូលុយស្យុងសាវ៉ែល

លាយ : ទឹកសាវ៉ែលសុទ្ធ១ពែង ជាមួយទឹកសាប៊ូ១/៤ស្លាបព្រាកាហ្វេ និងទឹកក្តៅ៣៨លីត្រ។



(ការបន្ថែមទឹកខ្មេះ១ពែង អាចធ្វើឲ្យសូលុយស្យុងនេះ សម្លាប់មេរោគថែមទៀតដែលមានមកជាមួយផ្សិតម៉ូល)។



ពាក់ស្រោមដៃនិងម៉ាស់ការពារ ឬបិតច្រមុះនិងមាត់របស់អ្នក និងបើកបង្អួចចំហរក្នុងពេលសម្អាតផ្ទៃផ្សេងៗ ដោយសូលុយស្យុងនេះ។ ទុកសូលុយស្យុងនេះនៅលើផ្ទៃរយៈពេល១០-១៥នាទី រួចលាងសម្អាតជាមួយទឹកធម្មតា។ ជូតសម្អាតផ្ទៃឲ្យស្ងួតដើម្បីកុំឲ្យផ្សិតដុះឡើងវិញ។

ចង្ក្រានដែលបានកែលម្អ

ចង្ក្រានចម្អិនដែលបង្ហុយផ្សែងអាចបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរ។ ការកាត់បន្ថយផ្សែងពីចង្ក្រានគឺជាមធ្យោបាយដ៏សំខាន់មួយក្នុងការកែលម្អសុខភាពគ្រួសារ។

ប្រភេទចង្ក្រានដែលប្រជាជនប្រើប្រាស់ អាស្រ័យលើអាហារដែលគេចម្អិន សម្ភារៈផលិតចង្ក្រាន និងប្រភពចំហេះដែលមាន និងវិធីចម្អិនពីបុរាណ។ ដើម្បីកែលម្អចង្ក្រាន និងដោះស្រាយបញ្ហានៃការបំពុលខ្យល់ក្នុងផ្ទះ បុគ្គលិកអភិវឌ្ឍន៍និងអ្នកលើកកម្ពស់សុខភាពត្រូវតែធ្វើការរួមគ្នាជាមួយប្រជាជនដែលប្រើប្រាស់ចង្ក្រាននោះ។ មានតែចង្ក្រានដែលធ្វើឲ្យចុងភៅសប្បាយចិត្ត ព្រមទាំងប្រើប្រាស់ប្រភពចំហេះតិច និងកាត់បន្ថយផ្សែងទេ ដែលត្រូវបានប្រើប្រាស់ និងចាត់ទុកថាជាការកែលម្អពិតប្រាកដ។

ស្ត្រីកែលម្អចង្ក្រានដើម្បីកាត់បន្ថយឧស និងបង្កើនរសជាតិ

ក៏ដូចជាស្ត្រីជាច្រើននៅប្រទេសខ្វាតេម៉ាឡា (Guatemala) ដែរ អ៊ីណេធ្លាប់ចម្អិនអាហារនៅលើចង្ក្រានធ្វើដោយដៃដែលប្រើឧសច្រើន និងមានផ្សែងជាច្រើននៅក្នុងចង្ក្រានបាយ។ នៅពេលអង្គការផលិតចង្ក្រានកែលម្អ បានចូលមកក្នុងក្រុង គាត់ក៏បានទៅជាមួយស្ត្រីឯទៀតដើម្បីស្តាប់គេនិយាយ។

ក្រុមមនុស្សដែលមកពីអង្គការបានច្នៃប្រឌិតនូវចង្ក្រានថ្មីមួយដែលប្រើប្រាស់ឧសតិច មានផ្សែងតិច និងចំណាយប្រាក់តិចតួចក្នុងការផលិត។ ពួកគេបានសួររកអ្នកស្ម័គ្រចិត្តប្រើប្រាស់ចង្ក្រានថ្មីនេះ ហើយ អ៊ីណេក៏បានស្ម័គ្រចិត្ត។

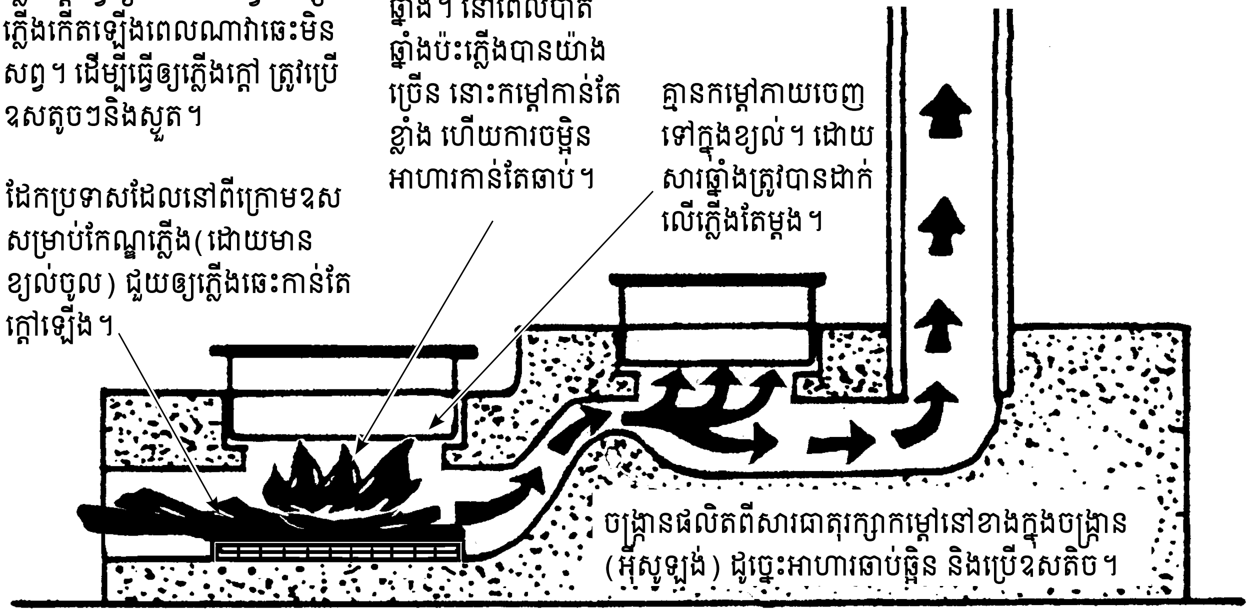
អ៊ីណេនិងអ្នកជិតខាងធ្វើការជាមួយអ្នករៀបចំ ដោយលាយដីឥដ្ឋជាមួយចំបើង និងដីខ្សាច់ដើម្បីបង្កើតជាតួចង្ក្រាន។ អ្នករៀបចំបានផ្តល់នូវខ្ទះដែកសំប៉ែតសម្រាប់ចម្អិននំសំប៉ែតៗ (tortilla)។ ពួកគេកាត់ឧសឲ្យតូចៗ រួចបង្កាត់ភ្លើងចង្ក្រាន។ វាមានដំណើរការល្អណាស់! អ៊ីណេបានឃើញថាការប្រើឧសតិចជាងចង្ក្រានចាស់ ហើយបំពង់ផ្សែងបាននាំផ្សែងចេញទៅក្រៅផ្ទះ។ ប៉ុន្តែបន្ទាប់ពីបរិភោគនំសំប៉ែតៗពីរបីបន្ទះមក អ៊ីណេនិងគ្រួសារយល់ឃើញថា នំដែលចម្អិនលើខ្ទះដែកសំប៉ែតនេះគ្មានរសជាតិសោះ។

ច្រើនខែកន្លងមក ពេលដែលក្រុមធ្វើចង្ក្រានបានវិលត្រឡប់មកវិញ អ៊ីណេបានថ្លែងអំណរគុណដល់ពួកគេ។ បន្ទាប់មកគាត់និយាយទៅកាន់ពួកគេដោយសំឡេងតិចៗថា "មានបញ្ហាមួយចំពោះចង្ក្រាននេះ។ ខ្ញុំគិតថាវាធ្វើឲ្យនំមានរសជាតិមិនឆ្ងាញ់"។ ក្រុមអ្នករៀបចំបានស្តាប់និងសួរគាត់វិញថាហេតុអ្វីបានជានំមិនឆ្ងាញ់។ គាត់និយាយថា "ខ្ទះចាស់ជាខ្ទះពីដីឥដ្ឋ។ ប្រហែលជាដូច្នេះហើយទើបវាមានរសជាតិខុសគ"។

នៅថ្ងៃរសៀលនោះ អ៊ីណេ អ្នកជិតខាង និងអ្នករៀបចំ បានផលិតខ្ទះពីដីឥដ្ឋ។ ពួកគេបានចាក់ពុម្ពវាទុកឲ្យស្ងួតក្នុងរយៈពេល២-៣ថ្ងៃ។ បន្ទាប់មកជំនួសខ្ទះដែកដោយខ្ទះដីឥដ្ឋ។ អ៊ីណេបានកម្តៅខ្ទះយឺតៗនៅពេលដែលកូនស្រីរបស់គាត់កំពុងធ្វើនំ។ នៅពេលចង្ក្រានបានក្តៅ គាត់ក៏ដាក់នំក្រាលលើខ្ទះ។ ពេលនំឆ្អិន គាត់បានចែកនំទៅគ្រួសាររបស់គាត់។ វាមានរសជាតិឆ្ងាញ់ណាស់! ឥឡូវនេះអ៊ីណេនិងគ្រួសារពិតជាបានកែលម្អចង្ក្រានរបស់ខ្លួនមែន។

ចង្ក្រានដែលល្អដំណើរការយ៉ាងដូចម្ដេច

នេះគឺជាមធ្យោបាយសាមញ្ញៗក្នុងការកែលម្អចង្ក្រាន ដើម្បីឲ្យវាប្រើឧសតិច មានផ្សែងតិច និងចម្អិនអាហារ បានឆាប់។



រន្ធខ្យល់ចង្ក្រានសម្រាប់ចម្អិន និងកម្ដៅ

ល្អ ៖ ដាក់ចង្ក្រាននៅក្បែរបង្អួច។ មានប្រហោងពីរជួយឲ្យខ្យល់ចេញចូលក្នុងបន្ទប់។

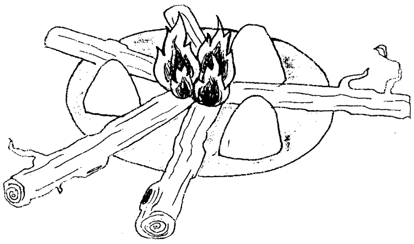
កាន់តែល្អ ៖ មានគម្របចង្ក្រាន និងបំពង់ផ្សែងពីលើចង្ក្រានសម្រាប់នាំផ្សែងចេញទៅក្រៅ។ ប្រហោងដំបូល ឬចន្លោះរវាងជញ្ជាំងនិងដំបូល ក៏ជួយបញ្ចេញផ្សែងដែរ។

ល្អបំផុត ៖ ចង្ក្រានមានបំពង់ផ្សែងភ្ជាប់ជាមួយ សម្រាប់នាំផ្សែងចេញទៅក្រៅ។

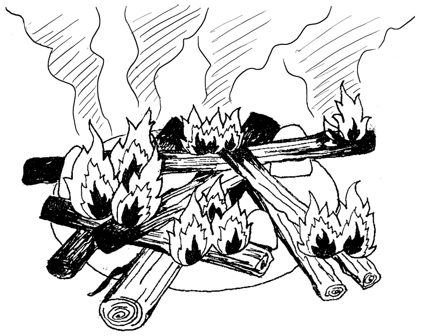
ការកែលម្អចង្ក្រានចំហរ

ចង្ក្រានដែលសាមញ្ញបំផុតគឺចង្ក្រានចំហរ។ ជួនកាលគេហៅវាថាជាចង្ក្រានថ្ម៣ដុំ ព្រោះនៅតំបន់ជាច្រើនក្នុងពិភពលោក មនុស្សធ្វើចង្ក្រាននេះដោយថ្ម៣ដុំ ដាក់ជុំវិញឧស និងដើម្បីទ្រឬទប់ឆ្នាំង។

ជាមួយនឹងការផ្លាស់ប្តូរបន្តិចបន្តួច ចង្ក្រានចំហរនេះអាចត្រូវបានធ្វើឲ្យកាន់តែមានសុវត្ថិភាព បង្កើតផ្សែងកាន់តែតិច និងប្រើប្រាស់ឧសតិច។ ឧទាហរណ៍ ការដុតឧសស្ងួតតូចៗដែលមិននៅស្រស់"បែតង" នឹងធ្វើឲ្យមានផ្សែងតិច។ ការធ្វើជញ្ជាំងតូចៗពីភក់ឬថ្ម ជុំវិញរណ្តៅចង្ក្រាន អាចបង្ការគ្រោះថ្នាក់បណ្តាលឲ្យមានភ្លើងឆេះផ្ទះ និងរបួសដោយការរលាក។



ភ្លើងដែលឆេះល្អ គឺគ្រាន់តែចុងឧសក៏ឆេះបានដែរ ដែលធ្វើឲ្យមានផ្សែងតិច និងប្រើប្រាស់ឧសតិច។

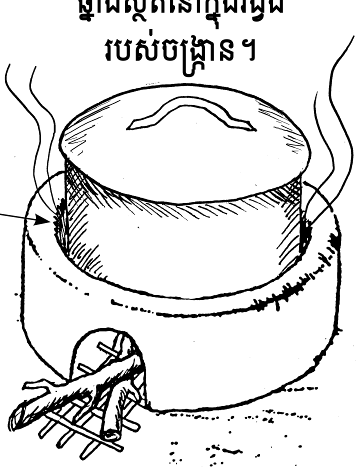


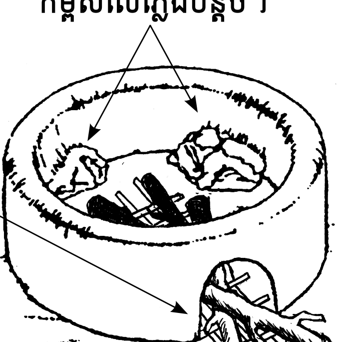
ភ្លើងដែលឆេះមិនល្អ គឺភ្លើងឆេះលើឧសទាំងមូល ដែលធ្វើឲ្យមានផ្សែងច្រើន និងប្រើប្រាស់ឧសច្រើនជាង។

ចង្ក្រានដីឥដ្ឋសាមញ្ញ

ចង្ក្រានដីឥដ្ឋសាមញ្ញដែលមានប្រទាសដែកសម្រាប់លើកឧសឲ្យផុតពីដី ត្រូវការសម្ភារៈតិចតួចប៉ុណ្ណោះសម្រាប់សាងសង់។ វាដុតបានក្តៅឆេះល្អ និងប្រើប្រាស់ឧសតិចជាងចង្ក្រានចំហរ។ ដើម្បីធ្វើចង្ក្រានដីឥដ្ឋធម្មតា ត្រូវលាយ :

- ខ្សាច់៦ភាគ
- ដីឥដ្ឋ៤ភាគ
- អាចម៍រណាពីរបីក្តាប់ដៃ ឬចំបើងចិញ្ច្រាំ
- ទឹកក្នុងបរិមាណគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីឲ្យដីឥដ្ឋទន់ជាប់គ្នាអាចធ្វើជារាងរង្វង់បាន។

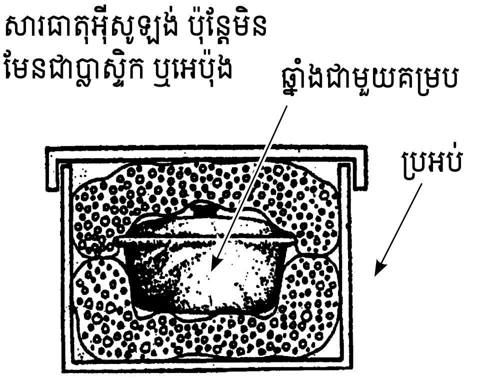




ចង្ក្រានប្រអប់ចំបើងសន្សំសំចៃឧស

ចង្ក្រានប្រអប់ចំបើងគឺជាមធ្យោបាយដើម្បីចម្អិនអាហារយឺតៗ(ដូចជាការរម្ងាស់សាច់ សណ្តែក និងអង្ករជាដើម) និងដើម្បីរក្សាអាហារឲ្យក្តៅ និងសន្សំសំចៃឧស។ ចង្ក្រានប្រអប់ចំបើងផលិតចេញពីចំបើងឬសម្ភារៈអ៊ីសូឡង់ដែលអ្នកមានស្រាប់។ វាក៏អាចធ្វើពីប្រអប់ក្រដាស់ក្រាស់ កន្ត្រកបំពេញដោយចំបើងឬក្រដាស់កាសែត ឬគ្រាន់តែរុំឆ្នាំងដោយភួយឬក្រណាត់ក្រាស់ប៉ុណ្ណោះ។

បន្ទាប់ពីអាហារពុះនៅលើចង្ក្រានអស់ប្រមាណពីរបីនាទី ចូរលើកឆ្នាំងចេញពីចង្ក្រានចូលទៅក្នុងប្រអប់ចំបើង។ អាហារនឹងនៅតែបន្តមានកម្តៅក្តៅរយៈពេល២ម៉ោងឬលើស។ អាហារកាន់តែច្រើននៅក្នុងឆ្នាំងកម្តៅកាន់តែច្រើន។ ចង្ក្រានប្រអប់ចំបើង គ្មានប្រសិទ្ធភាពចំពោះអាហារតិចតួចនោះទេ។



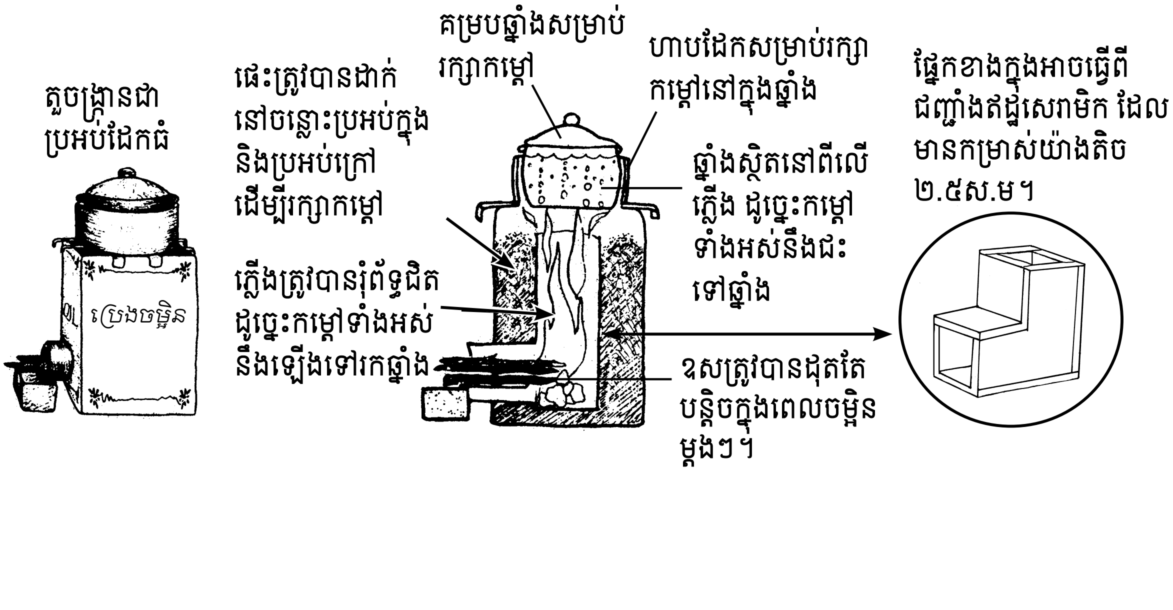
ចង្ក្រានប្រអប់ចំបើងធ្វើពីប្រអប់ឡាំង។

ចង្ក្រានប្រអប់ចំបើងធ្វើពីកញ្ជើ។

ចង្ក្រានលោហៈដែលបានកែលម្អ

ចង្ក្រានរ៉ុកែតគឺជាចង្ក្រានដែកតូចមួយ ដែលអាចប្រើប្រាស់ក្នុងស្ថានភាពរស់នៅបណ្តោះអាសន្ន ដូចជាជំរុំជនភៀសខ្លួន ឬនៅកន្លែងដែលមនុស្សមិនមានធនធានសម្រាប់ផលិតចង្ក្រានធំ។ វាដុតឧសបានល្អ ដោយមានផ្សែងតិចតួច។ ចង្ក្រានរ៉ុកែតនេះធ្វើឡើងពីសម្ភារៈថោកៗ និងដែលមានក្នុងតំបន់។ (សម្រាប់សេចក្តីណែនាំលម្អិតអំពីវិធីសាងសង់ចង្ក្រានរ៉ុកែត សូមមើលផ្នែកធនធាន និងសៀវភៅ *ទីណាស្ត្រីគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិត* នៅទំព័រ396)។

របៀបដំណើរការរបស់ចង្ក្រានរ៉ុកែត :



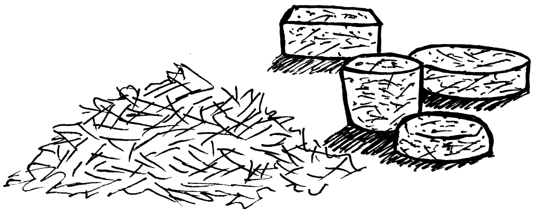
ឥន្ធនៈសម្រាប់ការចម្អិន និងកម្តៅ

ឧស កាកសំណល់ដំណាំ ធ្យូង លាមកសត្វ និងធ្យូងថ្ម គឺជាប្រភពចំហេះដែលប្រើញឹកញាប់បំផុត។ ប៉ុន្តែនៅពេលដែលគេដុតវា វាសុទ្ធតែបណ្តាលឲ្យមានភាពកខ្វក់ និងបញ្ហាដកដង្ហើម។ ហើយនៅកន្លែងជាច្រើន ឧសនិងធ្យូងជាធនធានដ៏កម្រ។

មនុស្សជាច្រើនកំពុងងាកទៅរកប្រភពចម្អិនដទៃទៀត ដូចជាពន្លឺព្រះអាទិត្យ កាកសំណល់រុក្ខជាតិកែច្នៃ (អង្កាម និងកាកសំណល់រុក្ខជាតិផ្សេងទៀតដែលកែច្នៃជាដុំតូចឬជាកូនដុំឥដ្ឋ) និងជីវឧស្ម័ន(ជាឧស្ម័នដែលបង្កើតឡើងដោយសារធាតុរុក្ខជាតិរលួយ និងកាកសំណល់មនុស្ស ឬសត្វ)។

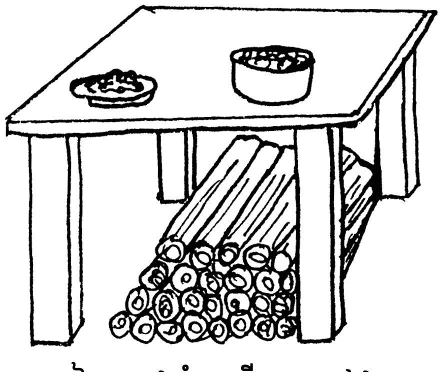
កាកសំណល់ដំណាំ

កាកសំណល់ដំណាំស្ងួត ដូចជាអង្កាម និងសំបកពោតនិងសំបកដូង ត្រូវបានប្រើប្រាស់ជាប្រភពចំហេះនៅកន្លែងជាច្រើន។ នៅពេលវត្ថុទាំងអស់នេះត្រូវបានប្រើប្រាស់ដោយមិនមានការកែច្នៃ វាធ្វើឲ្យមានផ្សែង ដែលបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាសុខភាព។ ចិញ្ច្រាំវត្ថុទាំងនេះ រួចគាបវាជាដុំតូចៗ (ដុំចំហេះ) អាចដុតបានយូរ និងឆេះល្អ។



លាយកាកសំណល់ដែលបានកាត់ម៉ត់ រួចគាបវា ទុកវាឲ្យស្ងួត អាចធ្វើជាប្រភពចំហេះដ៏ល្អ។

ការធ្វើជាដុំចំហេះតូចៗនេះតម្រូវឲ្យមានម៉ាស៊ីននិងប្រភពថាមពល ដែលវាទាំងនេះមានតម្លៃថ្លៃ។ ប្រជាជនខ្លះមិនចូលចិត្តរសជាតិអាហារចម្អិនដោយដុំចំហេះនេះទេ។ ប៉ុន្តែក្នុងតំបន់ដែលមានប្រភពចំហេះខ្វះខាត ឬនៅកន្លែងដែលប្រជាជនត្រូវដាក់កម្រិតក្នុងការប្រើប្រាស់ធ្យូងឬធ្យូងថ្ម នោះដុំចំហេះនេះអាចជាជម្រើសដ៏ល្អ។



រៀបឧសជាគំនរលើគ្នាទុកនៅផ្ទះ ជួយឲ្យវាស្ងួត និងឆេះដោយមានផ្សែងតិច។

ឧស

ឧសគឺជាប្រភពចំហេះដ៏ល្អបំផុតមួយ ប៉ុន្តែវាខ្វះខាតនៅកន្លែងជាច្រើន។ ដើម្បីអភិរក្សប្រភពព្រៃឈើដ៏មានតម្លៃ និងកាត់បន្ថយផ្សែង ត្រូវប្រើប្រាស់ឧសស្ងួត កាត់ជាដុំតូចៗ។

ជីវៈឧស្ម័ន

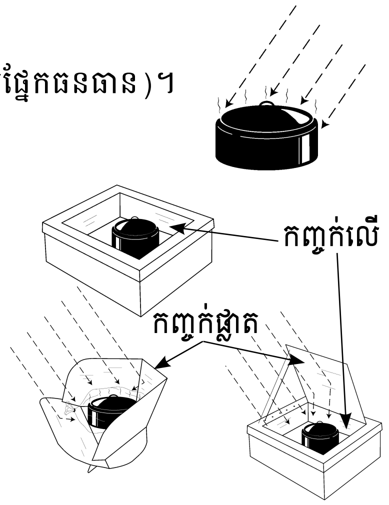
ជីវៈឧស្ម័នគឺជាឧស្ម័នធម្មជាតិដែលភាគច្រើនជាមេតាន គឺជាប្រភពថាមពលដ៏មានតម្លៃមួយ។ តាមរយៈការកែប្រែកាកសំណល់មនុស្ស សត្វ និងកាកសំណល់រុក្ខជាតិឲ្យទៅជាថាមពល ជីវឧស្ម័ន បានបង្វែរផលិតផលកាកសំណល់ឲ្យទៅជាប្រភពមួយដែលមានគ្រោះថ្នាក់តិចចំពោះបរិស្ថាន និងសុខភាពសហគមន៍ ជាងប្រភពចំហេះដទៃទៀត។ (ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមអំពីជីវឧស្ម័ន សូមអានទំព័រ540 និងផ្នែកធនធាន)។

ការចម្អិនដោយពន្លឺព្រះអាទិត្យ

អ្នកអាចប្រើប្រាស់កម្ដៅថ្ងៃដើម្បីចម្អិនអាហារក្នុងចង្ក្រានពន្លឺព្រះអាទិត្យ។ ចង្ក្រានពន្លឺព្រះអាទិត្យត្រូវការផ្លាស់ប្ដូរទម្លាប់ចម្អិនរបស់អ្នក ហើយចង្ក្រានព្រះអាទិត្យជាច្រើន ចម្អិនអាហារយឺតជាងភ្លើងឬចង្ក្រានធម្មតា។ ប៉ុន្តែតាមរយៈការប្រើប្រាស់ចង្ក្រានព្រះអាទិត្យនៅពេលដែលមានថ្ងៃក្ដៅល្អ និងប្រើប្រាស់ចង្ក្រានធម្មតានៅពេលយប់ ឬនៅពេលដែលផ្ទៃមេឃមានពពកច្រើន នោះអ្នកអាចសន្សំសំចៃឧសបាន។ ចង្ក្រានខ្លះសន្សំរួចថ្លៃរបស់វាវិញក្នុងរយៈពេលពីរបីខែប៉ុណ្ណោះ ព្រោះវាបានកាត់បន្ថយការចំណាយលើធ្យូង ឧស និងឧស្ម័ន។ ចង្ក្រានព្រះអាទិត្យក៏អាចប្រើប្រាស់សម្រាប់សម្លាប់មេរោគក្នុងទឹកផឹកផងដែរ(សូមអានទំព័រ៩៨)។

សេចក្ដីណែនាំសម្រាប់ការចម្អិនដោយពន្លឺព្រះអាទិត្យ

ចង្ក្រានព្រះអាទិត្យមានជាច្រើនប្រភេទដែលអ្នកអាចធ្វើ ឬទិញបាន(មើលផ្នែកធនធាន)។ ចង្ក្រានទាំងអស់នេះមានដំណើរការដូចៗគ្នា :



- **ផ្លាស់ប្ដូរពីពន្លឺព្រះអាទិត្យទៅជាថាមពលកម្ដៅ។** ផ្ទៃខ្មៅទទួលកម្ដៅពីពន្លឺព្រះអាទិត្យ។ អាហារចម្អិនបានល្អបំផុតនៅក្នុងឆ្នាំងលោហៈស្តើង ខ្មៅ និងរាក់ ជាមួយគម្របណែនល្អម ដើម្បីរក្សាកម្ដៅនិងសំណើម។
- **បង្ខាំងកម្ដៅ។** ប្រដាប់បង្ខាំងកម្ដៅថ្លាជុំវិញឆ្នាំងខ្មៅ ដែលឲ្យពន្លឺចូលនិងរក្សាកម្ដៅទុក។ ប្រើប្រាស់គម្របកញ្ចក់ ឬចានកញ្ចក់ផ្កាប់ចុះក្រោម ឬថង់ប្លាស្ទិកថ្លាធន់កម្ដៅ។
- **ស្រូបពន្លឺព្រះអាទិត្យបន្ថែម។** បន្ទះចំណាំងផ្លាត ជះពន្លឺព្រះអាទិត្យបន្ថែមចូលទៅក្នុងឆ្នាំង ដើម្បីជួយឲ្យការចម្អិនអាហារកាន់តែឆាប់។ បន្ទះអាលុយមីញ៉ូមបិតភ្ជាប់ទៅនឹងក្រដាស់ក្រាស់ ផ្ដល់ផ្ទៃចំណាំងផ្លាតដែលមានតម្លៃថោក។ បន្ទះលោហៈ និងថ្នាំលាបពណ៌លោហៈ មិនមានចំណាំងផ្លាតទេ។

សំខាន់ : មិនត្រូវមើលព្រះអាទិត្យដោយភ្នែកផ្ទាល់ ឬផ្ទៃចំណាំងផ្លាតរបស់ចង្ក្រានព្រះអាទិត្យដែលកំពុងចម្អិនទេ។ បែបនេះអាចធ្វើឲ្យភ្នែករបស់អ្នកខូច។

នៅពេលសាងសង់ចង្ក្រានព្រះអាទិត្យ មិនត្រូវប្រើប្រាស់សារធាតុដែលរលាយ ឬបញ្ចេញផ្សែងពុល ដូចជា ប្លាស្ទិកសស្តើង ប៉ូលីវីនីល(polyvinyl) ឬប្លាស្ទិកមួយចំនួន។

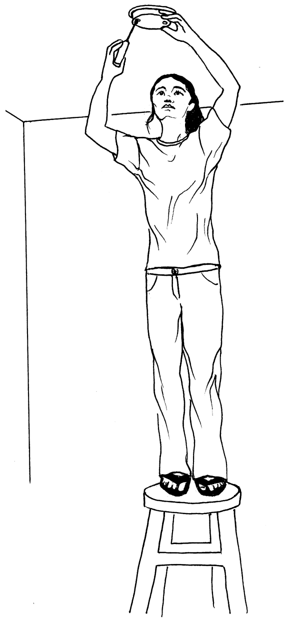
របៀបប្រើប្រាស់ចង្ក្រានព្រះអាទិត្យ

ប្រើប្រាស់ឆ្នាំងខ្មៅដែលមានគម្របខ្មៅឬកញ្ចក់ថ្លា។ ដើម្បីឲ្យការចម្អិនកាន់តែលឿន ចូរកាត់អាហារជាដុំតូចៗ និងបន្ថែមទឹកបន្តិច។ ដាក់ក្រណាត់ក្រាស់ឬក៏សារធាតុអ៊ីសូឡង់ផ្សេងទៀតនៅពីក្រោមឡ និងដាក់ឡក្រោមព្រះអាទិត្យពេញ នៅក្នុងពេលក្ដៅបំផុតឬមុនពេលនេះបន្តិច។ ប្រាកដថាផ្ទៃស្រូបពន្លឺព្រះអាទិត្យ បែរទៅចំព្រះអាទិត្យ។ បង្វិលឡរៀងរាល់៣០នាទី ដើម្បីឲ្យវាបែរចំព្រះអាទិត្យ។ ប្រសិនបើពពកបាំងព្រះអាទិត្យ ចូររុំឡដោយសារធាតុអ៊ីសូឡង់បន្ថែមទៀត។ ប្រសិនបើអាហារក្ដៅ តែមិនឆ្អិន ត្រូវបញ្ឈប់ការចម្អិនតាមពន្លឺព្រះអាទិត្យ រួចប្រើចង្ក្រានធម្មតាឬដុតភ្លើងវិញ។

សុវត្ថិភាពអគ្គីភ័យ

ផ្នែកដ៏សំខាន់មួយនៃផ្ទះប្រកបដោយសុខភាព គឺការបង្ការអគ្គីភ័យ។

- រក្សាភ្លើងចម្អិនឲ្យនៅបិទជិតល្អ។
- ដាក់ភ្លើងឲ្យនៅឆ្ងាយពីកុមារ និងដាក់កុមារឲ្យឆ្ងាយពីភ្លើង។
- រក្សាទុកសារធាតុដែលឆេះឬពុល(ដូចជាប្រេងសាំង ថ្នាំលាប សូលុយស្យុងលាយថ្នាំឲ្យរាវ សារធាតុរំលាយ និងប្រេងកាត) នៅក្រៅផ្ទះ និងដាក់ក្នុងប្រអប់បិទជិតល្អ។ ប្រសិនបើមានសារធាតុទាំងនេះនៅក្នុងផ្ទះ ត្រូវដាក់វាឲ្យនៅឆ្ងាយពីប្រភពកម្ដៅ។
- ត្រូវប្រាកដថាបណ្ដាញអគ្គិសនីមានសុវត្ថិភាព។
- ដាក់ធុងទឹកមានគម្រប ធុងខ្សាច់ឬដី ឬបំពង់ពន្លត់អគ្គីភ័យ នៅក្បែរចង្ក្រាន។



ឧបករណ៍ផ្ដល់សញ្ញាពេលមានអគ្គីភ័យ និងមានតម្លៃថោកនៅក្នុងប្រទេសខ្លះ។

សំខាន់ : មិនត្រូវចាក់ទឹកលើភ្លើងដែលឆេះដោយសារខ្លាញ់នោះទេ។ វានឹងធ្វើឲ្យភ្លើងឆាប! ភ្លើងដែលឆេះដោយសារខ្លាញ់ អាចបញ្ឈប់វាបានដោយបិទវាមិនឲ្យមានខ្យល់ ដូច្នេះដើម្បីឲ្យវារលត់ ត្រូវយកគម្របឬក្រណាត់ក្រាស់ ឬបាចខ្សាច់ឬដីទៅលើខ្លាញ់។

អគ្គិសនី

សូម្បីអគ្គិសនីតែបន្តិចបន្តួចក៏អាចកែលម្អជីវភាពរបស់មនុស្សបានដែរ ដូចជាការចម្អិន បំភ្លឺ ក្នុងទូរទឹកកក និងផ្សេងៗទៀត។ ប៉ុន្តែខ្សែភ្លើងដែលគ្មានសុវត្ថិភាពអាចបណ្ដាលឲ្យភ្លើងឆក់ និងភ្លើងឆេះ។ ដើម្បីបង្ការគ្រោះថ្នាក់ :

- ប្រាកដថាខ្សែភ្លើងត្រូវបានដំឡើងយ៉ាងត្រឹមត្រូវ និងកប់ក្នុងដី។
- មិនត្រូវអូសខ្សែភ្លើងនៅក្រោមកម្រាលព្រំទេ។
- ជៀសវាងការបន្តខ្សែភ្ជាប់គ្នាដើម្បីឲ្យបានខ្សែវែងមួយ។ ប្រសិនបើខ្សែទាំងអស់មិនមែនផលិតឡើងដើម្បីឲ្យភ្ជាប់គ្នាទេ នោះវាអាចបណ្ដាលឲ្យមានភ្លើងឆេះ។
- មិនត្រូវដំឡើងកន្លែងបំបែកចរន្តអគ្គិសនី(ព្រីភ្លើង)ឬកុងតាក់នៅកន្លែងដែលសើម បំពង់ទឹក ក្បាលម៉ាស៊ីនទឹក ឬអាងទឹកនោះទេ។

ខ្សែចម្លងចរន្តអគ្គិសនី

ខ្សែកាបដែលចម្លងចរន្តអគ្គិសនីមានតង់ស្យុងខ្ពស់ បញ្ចេញការភាយចរន្តអគ្គិសនីដែលបណ្ដាលឲ្យឈឺក្បាល ធុញថប់ មួរម៉ៅ និងអាចនាំឲ្យមានបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរថែមទៀត ដូចជា**ជំងឺមហារីកឈាម។** ដូចគ្នានឹងពន្លឺភ្លើងទៀនដែលកាន់តែស្រអាប់ពេលដែលភ្នែកយើងនៅឆ្ងាយ គ្រោះថ្នាក់ដែលបង្កឡើងដោយចរន្តអគ្គិសនីក៏កាន់តែខ្សោយទៅតាមចម្ងាយដែរ។ ដើម្បីកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់ :

- សាងសង់ផ្ទះក្នុងចម្ងាយ៥០-៧០ម៉ែត្រពីខ្សែដែលមានតង់ស្យុងខ្ពស់។
- ក្រុមហ៊ុនសាងសង់មិនគួរសាងសង់បង្គោលខ្សែភ្លើង ឬប៉មទូរសព្ទ៍ចល័តនៅក្បែរសាលារៀន ឬមន្ទីរពេទ្យទេ។
- ខ្សែភ្លើងគួរតែកប់ក្នុងដីប្រសិនបើអាច ជាជាងបណ្ដែតនៅលើដី។

ការគ្រប់គ្រងសត្វល្អិតចង្រៃ

សត្វល្អិតចង្រៃ ដូចជាកន្លាត និងសត្វកកេរ(កណ្តុរប្រេង កណ្តុរប្រម៉េះ) រស់នៅទីកន្លែងដែលមានអាហារជ្រុះ សំរាម និងទីកន្លែងដែលវាអាចលាក់ខ្លួនបាន។ សត្វទាំងអស់នេះផ្ទុកជំងឺ និងជាមូលហេតុញឹកញាប់នៃអាល់ឡែហ្ស៊ី និងការធ្វើទុក្ខនៃជំងឺហឺត។ ជាអកុសល ថ្នាំដែលបាញ់ដើម្បីកម្ចាត់សត្វល្អិតនិងសត្វកកេរ ក៏បណ្តាលឲ្យជំងឺហឺតធ្វើទុក្ខ និងបញ្ហាសុខភាពដទៃទៀតដែរ។

មនុស្សជាច្រើនបានប្រើប្រាស់ថ្នាំគីមីសម្លាប់សត្វល្អិត ដើម្បីគ្រប់គ្រងសត្វល្អិត និងសត្វកកេរក្នុងផ្ទះ។ ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតគឺជាថ្នាំពុល(សូមអានជំពូក14)។ ប្រសិនបើត្រូវប្រើប្រាស់វា ត្រូវប្រើប្រាស់ រៀបចំ និងរក្សាទុកវាដោយប្រុងប្រយ័ត្នបំផុត។

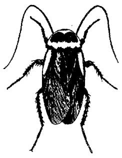
មធ្យោបាយដ៏ល្អបំផុតក្នុងការគ្រប់គ្រងសត្វចង្រៃនៅក្នុងផ្ទះ គឺត្រូវបញ្ឈប់នូវលក្ខខណ្ឌដែលទាក់ទាញវា :

- បោសសម្អាតជាប្រចាំ ដើម្បីបំបាត់ចោលនូវអាហារជ្រុះ សេសសល់ និងសារធាតុដែលសត្វកកេរអាចធ្វើសំបុកនៅបាន។
- បន្ទាប់ពីចម្អិននិងបរិភោគហើយ ត្រូវសម្អាតនិងសម្ងួតផ្ទៃទាំងឡាយដែលរៀបចំអាហារ។
- រក្សាទុកអាហារក្នុងប្រដាប់ដាក់ឥវ៉ាន់ ដោយគ្របឲ្យបានជិតល្អ។
- ជួសជុលបំពង់ទុយោដែលធ្លាយ និងរក្សាចានលាងដៃឲ្យស្ងួតជានិច្ច។ សត្វកន្លាតនិងសត្វល្អិតដទៃទៀតចូលចិត្តទឹក។
- ដាក់កាកសំណល់ក្នុងធុងបិទគម្រប និងយកទៅចោលឲ្យបានទៀងទាត់។
- បំពេញប្រហោងនិងស្នាមប្រេះនៅលើជញ្ជាំង ពិដាន និងកម្រាល ដើម្បីការពារសត្វល្អិតចូល។ បំពេញរន្ធតូចៗដោយសារធាតុដូចជាកំទេចដែក សំណាញ់ដែកល្អិតៗ ស៊ីម៉ង់ត៍ ឬបន្ទះលោហៈ។ល។

សត្វចង្រៃជាច្រើនរត់ចេញឆ្ងាយនៅពេលយើងប្រើប្រាស់សារធាតុសរីរាង្គដែលបង្កគ្រោះថ្នាក់តិច និងមានតម្លៃទាបជាងថ្នាំគីមីសម្លាប់សត្វល្អិត។

ការគ្រប់គ្រងសត្វល្អិតដោយមិនប្រើសារធាតុគីមី

ពេលខ្លះការរក្សាផ្ទះឲ្យស្អាត គឺមិនគ្រប់គ្រាន់ទេ ហើយចាំបាច់ត្រូវគ្រប់គ្រងសត្វល្អិតឲ្យកាន់តែសកម្ម។



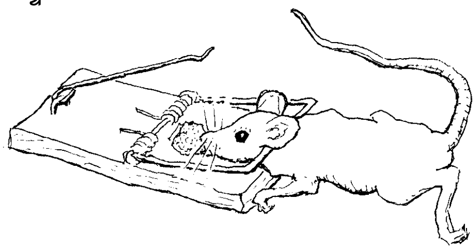
ចំពោះសត្វកន្លាត, លាយបញ្ចូលគ្នានូវស្ករនិងអាស៊ីតបូរិច ឬទឹកសូដាប៊ីកាបូណាត។ បាចល្បាយនេះទៅលើផ្នែកន្លែងកន្លាតវារ។ វាក៏ស៊ីល្បាយនោះ រួចងាប់។ ឬមួយលាយអាស៊ីតបូរិចជាមួយទឹកដើម្បីបង្កើត ជាម្សៅស្អិត។ បន្ថែមម្សៅពោត និងលុញជាដុំតូចៗ។ ទុកវាចោលក្នុងផ្ទះ ប៉ុន្តែត្រូវប្រយ័ត្នថាកុមារមិនរើសវាហូបទេ។

ចំពោះសត្វស្រមោច, រោយម្សៅម្ទេសក្រហម ម្រេចស្ងួត ឬសំបកស៊ីណាម៉ុងដែលកិនម៉ត់ ទៅកន្លែងដែលវាចូល។

ចំពោះសត្វជង្គ្រុយ, ត្រាំសន្លឹកជីក្រហមជញ្ជាំ ក្នុងទឹករយៈពេល២៤ម៉ោង។ ច្រោះ រួចបាញ់ទៅលើជង្គ្រុយ។

ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមអំពីការធ្វើអន្ទាក់សត្វរុយយ៉ាងសាមញ្ញ សូមអានទំព័រ57។

ចំពោះសត្វកណ្ដៀរ, ត្រូវប្រាកដថាសម្ភារៈសាងសង់ដែលជាឈើ មិនប៉ះផ្ទាល់ទៅលើដីទេ។ មិនត្រូវទុកដាក់ឧសដុត នៅក្បែរផ្ទះទេ។



ដើម្បីសម្លាប់សត្វកកេរ, ប្រើអន្ទាក់។ ចំណែកថ្នាំពុលត្រូវបានប្រើប្រាស់ដោយអ្នកដែលបានបណ្តុះបណ្តាលក្នុងការប្រើប្រាស់វា ប្រើក្នុងការប្រុងប្រយ័ត្នខ្ពស់ និងប្រើជាមួយសម្ភារៈសុវត្ថិភាព។

សត្វល្អិតចង្រៃខ្លះ ដូចជាសត្វល្អិតឈីនឈី(chinches) ដែលបណ្តាលឲ្យមានជាជំងឺឆាងហ្កា(Chagas) នៅប្រទេសម៉ិកស៊ិកូ អាមេរិកកណ្តាលនិងខាងត្បូង, រស់នៅក្នុងស្នាមប្រេះនៃជញ្ជាំង កម្រាល និងដំបូលផ្ទះ ជាពិសេសផ្ទះដែលធ្វើពីដីឥដ្ឋ ឥដ្ឋឆៅ និងស្បូវ។ ការបិតកំបោរលើស្នាមប្រេះលើជញ្ជាំង ឬលាបកំបោរជញ្ជាំងពេញទាំងស្រុង ឬលាបកំបោរតែកម្ពស់មួយម៉ែត្រនៃផ្នែកខាងក្រោមជញ្ជាំង អាចជួយការពារសត្វល្អិតមិនឲ្យបង្កកំណើត។ (ដើម្បីធ្វើកំបោរដី សូមអានទំព័រ382)។ ប្តូរដំបូលស្បូវដោយក្បឿង លោហៈ ឬស៊ីម៉ង់ត៍ ឬពាសស្រទាប់ខាងក្នុងដំបូល អាចការពារមិនឲ្យសត្វល្អិតចូល។

របៀបធ្វើអន្ទាក់សត្វកន្លាតយ៉ាងសាមញ្ញ

1. ចាក់ស្រាបៀរ ទំពាំងបាយជូរក្រៀម ឬសារធាតុផ្អែមផ្សេងទៀតចូលទៅក្នុងក្រឡ។
2. ពាសចាហ៊ួយប្រេងជុំវិញខាងក្នុងក្រឡ ក្រោមគែមមាត់លើ ដើម្បីរារាំងកុំឲ្យកន្លាតវារចេញ។
3. ដើម្បីសម្លាប់កន្លាតដែលចាប់បាន ជ្រលក់វាចូលក្នុងទឹកសាប៊ូក្តៅ។

សារធាតុពុលក្នុងផ្ទះ

សម្ភារៈសំណង់ ថ្នាំលាប គ្រឿងសង្ហារឹម ផលិតផលសម្អាត និងវត្ថុដទៃទៀតដែលបានប្រើប្រាស់នៅក្នុងផ្ទះ អាចមានផ្ទុកនូវសារធាតុគីមីដែលមានគ្រោះថ្នាក់។ សារធាតុអាបែស្តូ និងថ្នាំលាបមានជាតិសំណ ត្រូវបានហាមឃាត់នៅក្នុងប្រទេសមួយចំនួន ប៉ុន្តែសារធាតុពុលដទៃទៀតនៅតែមានប្រើប្រាស់ញឹកញាប់នៅឡើយ។

ការពុលសំណ

សំណគឺជាលោហៈពុលដែលឃើញមាននៅក្នុងផលិតផលទូទៅ ដូចជាថ្នាំពណ៌ បំពង់ទឹក និងក្នុងឆ្នាំងសេរាមិកលាបរលោង ថាស ឥដ្ឋកម្រាល សំបកកំប៉ុង សាំង និងផ្សែងម៉ាស៊ីន។ សំណក្នុងកម្រិតខ្ពស់មួយលើក អាចបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរ។ ប៉ុន្តែជាញឹកញាប់ ការពុលសំណកើតឡើងបន្តិចម្តងៗ ដោយសារការប៉ះពាល់ញឹកញាប់ក្នុងបរិមាណតិចតួច។ អាចគ្មានរោគសញ្ញាច្បាស់លាស់នៃការពុលសំណទេ ប៉ុន្តែពេលយូរៗទៅ វាបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរ។

ការពុលសំណនេះកាន់តែគ្រោះថ្នាក់ចំពោះកុមារ ជាងលើមនុស្សធំ ដោយសារវាមានឥទ្ធិពលទៅលើការលូតលាស់ខួរក្បាលនិងប្រព័ន្ធប្រសាទរបស់កុមារ។ កុមារកាន់តែក្មេង នោះគ្រោះថ្នាក់កាន់តែធ្ងន់។ យូរៗទៅ សូម្បីតែការប៉ះពាល់ក្នុងកម្រិតតិចតួច ក៏អាចមានគ្រោះថ្នាក់ទៅលើការលូតលាស់ផ្លូវចិត្តរបស់កុមារដែរ។ (សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីរបៀបដែលសារធាតុពុលប៉ះពាល់ដល់កុមារ សូមអានទំព័រ322)។

របៀបផ្សេងៗដែលប្រជាជនប៉ះពាល់ទៅនឹងសំណ

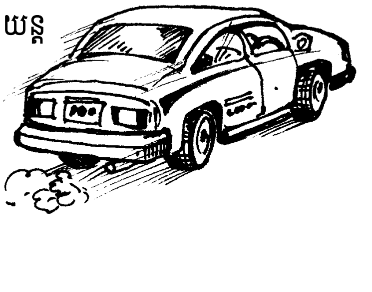
បំពង់ទឹកធ្វើពីសំណ

គ្រឿងចានឆ្នាំងដែលរលោង

ការឆ្លងសំណទៅក្នុងដី

ថ្នាំលាបមានជាតិសំណ

ផ្សែងរថយន្ត



ការបំពុលដោយឧស្សាហកម្ម

ក៏ដូចជាសារធាតុពុលដទៃទៀតដែរ សំណចូលទៅក្នុងរាងកាយតាមរយៈការបរិភោគឬផឹក ឬត្រូវបានបឺតស្រូបតាមរយៈស្បែក។ សំណអាចធ្វើឲ្យខូចតម្រងនោមនិងឈាម, ប្រព័ន្ធប្រសាទ, និងប្រព័ន្ធរំលាយអាហារ។ សំណក្នុងកម្រិតខ្ពស់នៅក្នុងឈាម បណ្តាលឲ្យក្អួត ចង់ដួល ខ្សោយសាច់ដុំ ប្រកាច់ ឬសន្លប់។ បញ្ហាសុខភាពមានកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ពេលដែលកម្រិតសំណនៅក្នុងឈាមមានកាន់តែខ្ពស់។

រោគសញ្ញា

ប្រសិនបើអ្នកសង្ស័យថាអ្នកណាម្នាក់មានពុលសំណ ត្រូវធ្វើតេស្តឈាមគេនៅមណ្ឌលសុខភាពឬនៅគ្លីនិក។ ក្នុងពេលដែលអ្នកជំងឺមានរោគសញ្ញាពុលសំណ ពេលនោះក្នុងខ្លួនរបស់គេមានជាតិសំណច្រើនរួចទៅហើយ។ ដូច្នេះ ជាការសំខាន់គឺត្រូវបង្ការការពុលសំណ មុនពេលវាចាប់ផ្តើម។ រោគសញ្ញានៃការពុលសំណ មាន :

- ខឹងឆេវឆាវគ្រប់ពេលវេលា
- **ភាពស្លេកស្លាំង**(ឈាមខ្សោយ)
- មិនសូវឃ្លាន និងមានកម្លាំងតិច
- ទល់លាមក(ពិបាកក្នុងការបត់ជើងធំ)
- ដេកមិនលក់
- ឈឺក្បាល
- ឈឺនិងចុកក្នុងពោះ(ជាទូទៅនេះជាសញ្ញាដំបូងនៃការពុលដោយសំណក្នុងកម្រិតខ្ពស់)
- នៅពេលកុមារបានបាត់បង់នូវជំនាញដែលធ្លាប់មានពីមុន

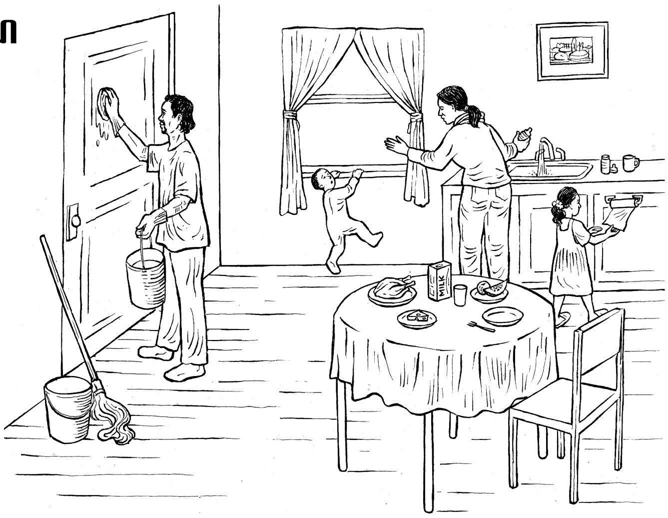
ការបង្ការ

ការបង្ការការប៉ះពាល់សំណ គឺជាការព្យាបាលដ៏ល្អបំផុត :

- ស្វែងយល់ថាតើអាជ្ញាធរសុខភាពក្នុងតំបន់បានធ្វើតេស្តលើទឹកឬទេ។ ប្រសិនបើទឹករបស់អ្នកសម្បូរជាតិសំណ ត្រូវស្វែងរកប្រភពទឹកផ្សេងទៀតសម្រាប់ផឹកនិងចម្អិន។
- ទុកឲ្យទឹកម៉ាស៊ីនក្នុងបំពង់ទុយោ ហូរចោលរយៈពេល១នាទីសិន មុននឹងត្រងយកមកផឹកនិងចម្អិន។
- មិនត្រូវប្រើប្រាស់ចានឆ្នាំងដែលធ្វើឲ្យរលោងដោយជាតិសំណ ក្នុងការបរិភោគឬចម្អិនទេ។
- ជៀសវាងអាហារចេញពីកំប៉ុងដែលមានផ្សារផ្ចិតដោយជាតិសំណ។
- បោះវត្ថុក្មេងលេងដែលមានលាបពណ៌ចោល ប្រសិនបើអ្នកមិនដឹងថាថ្នាំពណ៌ដែលលាបនោះមានសារធាតុសំណឬគ្មាន។
- មិនត្រូវរក្សាទុកទឹកនៅក្នុងធុងដែលមានជាតិសំណ ព្រោះសំណអាចជ្រាបចូលទៅក្នុងទឹក។
- ជៀសវាងការដាំដំណាំ សាងសង់ផ្ទះ ឬជីកអណ្តូងនៅលើដីដែលមានជាតិសំណ។ ប្រសិនបើអ្នក ឃើញថ្មពិល បំណែកថ្នាំពណ៌ ធុងប្រេងធំ និងកាកសំណល់ឧស្សាហកម្មដែលមាននៅលើដីឬកប់នៅក្នុងដី នោះវាជាសញ្ញាដែលបញ្ជាក់ថាដីអាចឆ្លងជាតិសំណ។
- លាងសម្អាតដៃមុនពេលបរិភោគអាហារ ជាពិសេសប្រសិនបើអ្នកកំពុងធ្វើការងារ ឬកុមារកំពុង លេងនៅខាងក្រៅ។

ការបង្ការការពុលដោយថ្នាំពណ៌ដែលមានជាតិសំណ

ពេលដែលថ្នាំពណ៌ក្លាយទៅជាចាស់ ឬលាបមិនបានល្អ វាដាច់ធ្លាក់ចុះ និងជាញឹកញាប់វារបកចេញពីជញ្ជាំង របងការពារ និងគ្រឿងសង្ហារឹម។ កុមារតូចៗងាយនឹងដកដង្ហើមចូល ឬលេបចូលនូវបំណែកថ្នាំពណ៌ទាំងនេះ។ ប្រសិនបើថ្នាំពណ៌នោះមានជាតិសំណ វាមានគ្រោះថ្នាក់បំផុត។ មធ្យោបាយដ៏ល្អក្នុង ការបង្ការការពុលដោយសំណ គឺត្រូវឈូសថ្នាំពណ៌ដែលចាស់នោះចេញ រួចលាបពណ៌ជាថ្មីឡើងវិញដោយប្រើថ្នាំពណ៌ដែលគ្មានជាតិសំណ។



ការសម្អាតផ្ទៃផ្សេងៗឲ្យបានញឹកញាប់ ដោយក្រណាត់សើម អាចជួយកាត់បន្ថយការប៉ះពាល់ទៅនឹងកំទេច ឬបំណែកថ្នាំពណ៌មានជាតិសំណ។

នៅពេលឈូសថ្នាំពណ៌ចាស់ៗចេញ ៖

- ត្រូវពាក់ស្រោមដៃ ម៉ាស់ និងវ៉ែនតាសុវត្ថិភាពជានិច្ច។
- ដាក់កុមារឲ្យនៅឆ្ងាយពីកន្លែងការងារ និងឲ្យលេងឆ្ងាយពីកន្លែងដែលអាចឆ្លងសារធាតុសំណនេះ។
- ដើម្បីកុំឲ្យកំទេចថ្នាំហើរក្នុងខ្យល់ ចូរជ្រើមផ្ទៃដោយទឹកក្នុងពេលអ្នកដុះខាត់ឬកោស។
- សម្អាតកំទេចថ្នាំទាំងអស់ដោយប្រុងប្រយ័ត្ន បន្ទាប់ពីធ្វើការងាររួចម្តងៗ។ ប្រើប្រាស់អំបោស ឬកន្ទបសើម មិនត្រូវប្រើប្រាស់អំបោសស្ងួតទេ។
- ប្រមូលបំណែកនិងកំទេចថ្នាំពណ៌ ដាក់ចូលទៅក្នុងកំប៉ុង ឬធុង ឬប្រអប់មាំ បិតប្រអប់ឲ្យជិត និងកប់ទៅក្នុងរណ្តៅសុវត្ថិភាព(សូមអានទំព័រ438)។

បង្ការការពុលពីបំពង់ទុយោទឹកធ្វើពីសំណ

សញ្ញាខ្លះៗដែលបញ្ជាក់ថាទឹករបស់អ្នកអាចមានឆ្លងដោយសំណ គឺទឹកមានពណ៌ដូចច្រេះ និងប្រឡាក់ទៅលើចាន និងសម្លៀកបំពាក់ដែលបោកគក់។ ទឹកដែលបានមកពីបំពង់ទុយោសំណ មិនគួរប្រើសម្រាប់រៀបចំទឹកដោះគោឲ្យកុមារទេ ហើយប្រសិនបើអាច គួរតែជំនួសបំពង់សំណដោយបំពង់ដែក ទង់ដែង ឬជ័រវិញ។

ដោយសារជាតិសំណដែលចេញពីបំពង់ រលាយនៅក្នុងទឹកក្តៅងាយស្រួលជាងក្នុងទឹកត្រជាក់ ដូច្នេះមិនត្រូវប្រើប្រាស់ទឹកក្តៅពីបំពង់សំណ សម្រាប់ចម្អិននិងផឹកនោះទេ។ ទុកទឹកឲ្យហូររហូតដល់វាត្រជាក់មុននឹងប្រើប្រាស់វា។ ឧបករណ៍ចម្រោះទឹកខ្លះ អាចច្រោះយកសំណចេញបាន(សូមមើលផ្នែកធនធាន)។

សំខាន់ ៖ ការដាំទឹកមិនអាចកម្ចាត់សំណបានទេ, វារឹតតែធ្វើឲ្យអាក្រក់ថែមទៀត!

ដើម្បីបង្ការការពុលសំណពីខ្យល់កខ្វក់ខាងក្រៅ

ដើម្បីចាប់កំទេចកំទីពីខាងក្រៅដែលអាចមានផ្ទុកសំណ ចូរដាក់កន្ទបសើមពីក្រោមទ្វារឬបង្អួច។ ដើម្បីកាត់បន្ថយការពុលដោយសំណក្នុងខ្យល់ រដ្ឋាភិបាលនិងឧស្សាហកម្មត្រូវធ្វើការរួមគ្នាដើម្បីកាត់បន្ថយការប្រើប្រាស់សំណក្នុងផលិតផលឧស្សាហកម្ម និងដាក់កំណត់លើបរិមាណនៃភាពកខ្វក់ដែលឧស្សាហកម្មនីមួយៗអាចធ្វើបាន។

សារធាតុអាបែស្តូ

អាបែស្តូជាសារធាតុដែលធ្លាប់ត្រូវបានប្រើប្រាស់ញឹកញាប់ធ្វើជាអ៊ីសូឡង់ និងបង្ការភ្លើងឆេះក្នុងអាគារ, ថ្នាំពណ៌, និងក្នុងឧបករណ៍អគ្គិសនីមួយចំនួន(ជាពិសេសឧបករណ៍ជំនាន់មុន) ដូចជាប្រដាប់ចៀនឬអាំងនំប័ុង ឆ្នាំងកម្តៅ ប្រដាប់អាំងភ្លើង និងទូរទឹកកក។ សារធាតុអាបែស្តូកើតចេញពីសរសៃតូចៗដែលអាចហោះហើរក្នុងខ្យល់ ហើយយើងអាចដកដង្ហើមវាចូលទៅក្នុងសួតយ៉ាងងាយ ដែលនៅទីនោះវាកាត់និងធ្វើឲ្យមានសម្លាកលើជាលិកាសួត បណ្តាលឲ្យមានការខូចខាតជាអចិន្ត្រៃយ៍ ជាច្រើនឆ្នាំក្រោយពីដកដង្ហើមចូល។ ដោយសារអាបែស្តូមានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងបែបនេះ ទើបរដ្ឋាភិបាលជាច្រើនមិនអនុញ្ញាតឲ្យប្រើប្រាស់វានៅក្នុងអាគារឬផលិតផលឧស្សាហកម្មថ្មីៗទៀតទេ។ ប៉ុន្តែវានៅមានក្នុងអាគារនិងផលិតផលចាស់ៗជាច្រើន។

ការប៉ះពាល់នឹងអាបែស្តូ បណ្តាលឲ្យកើត**ជំងឺអាបែស្តូ**(ជាជំងឺដែលធ្វើឲ្យមានសម្លាកនិងខូចខាតសួត) និងមហារីកសួត។ សញ្ញាដំបូងៗនៃជំងឺនេះគឺ ក្អក ហត់ ឈឺទ្រូង ស្រកទម្ងន់ និងអស់កម្លាំង។

តើប្រជាជនបានប៉ះពាល់អាបែស្តូតាមរបៀបណា?

ពេលដែលសារធាតុអាបែស្តូកចាស់ វាចាប់ផ្តើមផុយ។ ប្រសិនបើសារធាតុអាបែស្តូនេះត្រូវបានប្រើប្រាស់នៅពេលកំពុងសាងសង់ផ្ទះ ប៉ុន្តែវត្ថុទាំងនោះបានស្រោបជិទ និងមិនបានប៉ះពាល់ឬផ្លាស់ប្តូរកន្លែង នោះវាមិនមានគ្រោះថ្នាក់ទេ។ នៅពេលសម្ភារៈឬឧបករណ៍អគ្គិសនីដែលមានសារធាតុអាបែស្តូនោះត្រូវបានផ្លាស់ប្តូរកន្លែងឬយកចេញ សរសៃដ៏មានគ្រោះថ្នាក់របស់វាក៏ហោះហើរចូលទៅក្នុងខ្យល់។ វាបណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរដល់អ្នកដែលបានដកដង្ហើមចូលនូវសរសៃទាំងនេះ។ ប្រជាជនដែលជាអ្នកជីករ៉ែអាបែស្តូ (សូមអានជំពូកទី21) ក៏ប្រឈមខ្ពស់នឹងជំងឺអាបែស្តូដែរ។

ការបង្ការ

យើងអាចយកអាបែស្តូចេញពីអាគារនិងសម្ភារៈសំណង់បាន ប៉ុន្តែយើងត្រូវចំណាយប្រាក់យ៉ាងច្រើន។ ដោយសារការយកសារធាតុទាំងនេះចេញ អាចធ្វើឲ្យមានការប៉ះពាល់ ដូច្នេះវាត្រូវតែអនុវត្តដោយអ្នកដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាល និងប្រើប្រាស់សម្ភារៈការពារខ្លួន។

សំខាន់ : មិនត្រូវព្យាយាមយកអាបែស្តូចេញ ដោយមិនមានជំនួយពីអ្នកជំនាញ និងគ្មានសម្ភារៈការពារខ្លួនត្រឹមត្រូវនោះទេ។

ការព្យាបាល

នៅពេលអាបែស្តូបានចូលទៅក្នុងសួត វាមិនអាចយកចេញវិញបានទេ។ វាត្រូវការពេលវេលាច្រើនឆ្នាំទើបចេញសញ្ញាជំងឺអាបែស្តូឬមហារីកសួត ហើយជំងឺទាំងនេះមិនអាចត្រឡប់ក្រោយវិញបានទេនៅពេលវាចាប់ផ្តើមហើយ។ ការព្យាបាលអាចត្រឹមតែកាត់បន្ថយការឈឺចាប់ប៉ុណ្ណោះ ប៉ុន្តែមិនអាចព្យាបាលជំងឺបានទេ។

សារធាតុពុលនៅក្នុងគ្រឿងសង្ហារឹម និងសំពត់

កម្រាលព្រំមួយចំនួន វាំងនន ក្រណាត់ និងគ្រឿងសង្ហារឹមដែលធ្វើអំពីសំពត់ ត្រូវបានផលិតឡើងជាមួយសារធាតុគីមីពុល។ សារធាតុគីមីទាំងនេះខ្លះ ហៅថា BFRs (brominated flame retardants (**សារធាតុពន្យឺតអណ្ដាតភ្លើងដែលមានជាតិប្រូម**)) បង្ការក្រណាត់សំពត់មិនឲ្យឆេះ និងមិនឲ្យឆាប់សឹក។ ប៉ុន្តែ វាអាចមានគ្រោះថ្នាក់ចំពោះសុខភាព នៅពេលដែលស្បែករបស់យើងបានប៉ះជាមួយក្រណាត់សំពត់នោះក្នុងរយៈពេលយូរ, ពេលដែលយើងដកដង្ហើមបាននាំចូលកំទេចសារធាតុទាំងនោះ, ឬនៅពេលដែលយើងដុតវា ហើយដកដង្ហើមបឺតយកផ្សែងនោះ។ (ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមអំពីសារធាតុគីមីទាំងនេះ និងមធ្យោបាយកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់ សូមអានជំពូកទី16 និង20)។

កុមារនិងសត្វចិញ្ចឹមក្នុងផ្ទះ ចំណាយពេលច្រើននៅលើកម្រាលនិងគ្រឿងសង្ហារឹម ហើយពួកគេអាចមានបញ្ហាសុខភាព ប្រសិនបើវត្ថុទាំងអស់នេះមានសារធាតុគីមីពុល។

ផលិតផលសម្អាតក្នុងផ្ទះ

ផលិតផលសម្អាតក្នុងផ្ទះជាច្រើន ផលិតចេញជាមួយសារធាតុគីមីពុលដែលធ្វើឲ្យប្រជាជនមានជំងឺ។ ពេលដែលដកដង្ហើមចូល លេប ឬបឺតស្រូបតាមស្បែកនូវសារធាតុទាំងនេះ វាអាចបណ្ដាលឲ្យមានបញ្ហាសុខភាពភ្លាមៗ ឬបណ្ដាលឲ្យមានជំងឺនៅប៉ុន្មានឆ្នាំក្រោយ ដូចជាជំងឺមហារីកជាដើម។

ផលិតផលសម្អាតក្នុងផ្ទះខ្លះមានគ្រោះថ្នាក់ចំពោះសុខភាព។

ស្លាកសញ្ញានៃផលិតផលភាគច្រើនមិនបានប្រាប់ថា វាជាសារធាតុពុលនោះ ឬប្រាប់ពីវិធីការពារខ្លួនអ្នកទេ។ ពេលខ្លះស្លាកសញ្ញាប្រាប់ថា "ប្រយ័ត្ន" ឬ "ទុកដាក់ឲ្យផុតពីដៃកុមារ"។ នេះគឺជាសញ្ញាល្អដែលអ្នកអាចផ្លាស់ប្ដូរទៅប្រើផលិតផលផ្សេងបាន។ ប៉ុន្តែផលិតផលដែលគ្មានស្លាកសញ្ញាព្រមាន ក៏មិនមែនមានន័យថាអ្នកមិនចាំបាច់ប្រុងប្រយ័ត្នដែរ។

ជាធម្មតា ប្រសិនបើផលិតផលណាមួយមានក្លិនអាក្រក់ និងធ្វើឲ្យអ្នកចេញទឹកភ្នែក ឈឺទ្រូង ឬមានរសជាតិអាក្រក់ក្នុងមាត់ នោះវាជាសារធាតុពុល។ មធ្យោបាយដ៏ល្អបំផុតដើម្បីជៀសផុតពីការប្រឈមគ្រោះថ្នាក់ចំពោះសុខភាពដោយសារធាតុគីមីដែលប្រើប្រាស់ក្នុងផ្ទះ គឺត្រូវចោលវាដោយសុវត្ថិភាព(សូមអានទំព័រ410) និងប្រើប្រាស់ផលិតផលសម្អាតណាដែលមានសុវត្ថិភាពជាង។ ជាញឹកញាប់ ការសម្អាតជាមួយសាប៊ូនិងទឹក គឺមានសុវត្ថិភាពល្អ និងមានតម្លៃថោកជាងការប្រើប្រាស់ផលិតផលដែលគ្រោះថ្នាក់។

ផលិតផលសម្អាតដែលមានសុវត្ថិភាពជាង

មិនដូចផលិតផលសម្អាតគីមីខ្លះទេ ផលិតផលសម្អាតបែបធម្មជាតិ មានដំណើរការប្រកបដោយប្រសិទ្ធិភាព នៅពេលអ្នកជ្រលក់ទឹក មុនពេលដុសជូត, នៅពេលប្រើប្រាស់ឧបករណ៍សម្រាប់ដុសជូត ដូចជាច្រាសដុស និងប្រដាប់ដុសដើម្បីយកខ្លាញ់និងស្នឹមចេញ និងដុសសម្អាតច្រើនដង។

សាប៊ូដុំល្អជាងសាប៊ូម្សៅ ព្រោះវាមិនត្រូវបានផលិតចេញពីសារធាតុប្រេង និងមិនចោលសារធាតុពុលនៅក្នុងទឹក។ សារធាតុបូរាក់ និងទឹកសូដាសម្រាប់លាង(សូដ្យូមកាបូណាត) មានសុវត្ថិភាពសម្រាប់លាងសម្អាតផ្ទៃផ្សេងៗ។ ទឹកខ្មេះស ឬទឹកក្រូចឆ្មារ អាចប្រើសម្រាប់លាងសម្អាតខ្លាញ់ ចង្ក្រាន និងសម្អាតកន្លែងបង្ហូរទឹកដែលស្ទះ។ សារធាតុសម្អាតទាំងនេះ អាចរក្សាទុកបានងាយស្រួល ព្រោះវាមានសុវត្ថិភាព មិនខូច និងមិនចាំបាច់ដាក់នៅកន្លែងត្រជាក់។ ប៉ុន្តែគួរតែដាក់នៅឲ្យឆ្ងាយពីដៃកុមារដដែល។

វិធីបង្កើតផលិតផលសម្អាតដែលមានសុវត្ថិភាព

ផលិតផលសម្អាតសម្រាប់ជាទូទៅ

សារធាតុផ្សំ

បូរាក់២ស្លាបព្រាកាហ្វេ ទឹកសាប៊ូ១ស្លាបព្រាកាហ្វេ ទឹកក្តៅឧណ្ហៗ១លីត្រ និងទឹកខ្មេះស ១/៤ពែង ឬទឹកសូដាលាង ដើម្បីសម្អាតខ្លាញ់។

សេចក្តីណែនាំ

លាយធាតុផ្សំទាំងអស់នេះ រួចដាក់វានៅក្នុងដបបាញ់ស្ព្រ៉ាយ ឬដបមានគម្រប។ ក្រឡុកឲ្យសព្វ។ ប្រើសម្រាប់សម្អាតជញ្ជាំង ចង្ក្រាន កន្លែងរៀបចំអាហារ កម្រាលព្រំ និងគ្រឿងសាឡុង។

ផលិតផលសម្អាតកញ្ចក់

សារធាតុផ្សំ

ទឹក១លីត្រ និងទឹកខ្មេះស១/៤ពែង ឬ ទឹកក្រូចឆ្មា២ស្លាបព្រាបាយ។

សេចក្តីណែនាំ

លាយគ្រឿងផ្សំទាំងអស់ ហើយរក្សាទុកវានៅក្នុងដបបាញ់ស្ព្រ៉ាយ។

ម្សៅបោកអ៊ុត

សារធាតុផ្សំ

ម្សៅពោត ទឹកត្រជាក់កន្លះលីត្រ

សេចក្តីណែនាំ

ដាក់ម្សៅក្នុងដបដោយមានទឹកបន្តិច រួចក្រឡុកឲ្យម្សៅរលាយ។ បំពេញទឹកបន្ថែមក្នុងដប រួចក្រឡុកជាថ្មី។ បិតគម្របដបដើម្បីរក្សាទុក។ បាញ់ភ្លោកសម្លៀកបំពាក់ស្អាត ទុកឲ្យរាប ឬព្យួរដើម្បីសម្ងួត។

ផលិតផលរម្ងាប់មេរោគលើផ្ទៃ

សារធាតុផ្សំ

បូរាក់១/២ពែង ទឹកក្តៅ២លីត្រ

សេចក្តីណែនាំ

រំលាយបូរាក់ក្នុងទឹកក្តៅ។ យកស្ពូលុយស្យុងនេះជូតសម្អាតផ្ទៃដែលត្រូវការសម្អាតដោយប្រើអេប៉ុង ឬកន្ទប រួចសម្អាតដោយទឹកក្តៅ។ ដើម្បីបង្ការមិនឲ្យដុះផ្សិត មិនត្រូវសម្អាតឲ្យអស់ស្ពូលុយស្យុងបូរាក់ទេ។

ការសម្អាតផ្ទះតាមបែបធម្មជាតិ ការពារសុខភាព

នៅពេលដែលម៉ារីបែល (Maribel) ចេញពីប្រទេសនីការ៉ាហ្គា (Nicaragua) ទៅដល់សហរដ្ឋអាមេរិក គាត់បានរកការងារធ្វើនៅក្រុមហ៊ុនសម្អាតមួយ។ រៀងរាល់យប់គាត់សម្អាតការិយាល័យ៣ សម្អាតកម្រាលនិងបង្អួច។ ពេលខ្លះគាត់វិលមុខ ចង្អោរ និងវង្វេងវង្វាន់ ក្រោយពីធ្វើការងារច្រើនម៉ោងមក។ គាត់បានចូលទៅជួបគ្រូពេទ្យម្នាក់ដែលឲ្យថ្នាំគាត់ ប៉ុន្តែកាន់តែធ្វើឲ្យគាត់ពិបាកថែមទៀត។ ពេលគាត់ធ្វើការកាន់តែយូរ ជំងឺរបស់គាត់មិនបានប្រសើរវិញទេ។

ថ្ងៃមួយការងាររបស់គាត់ត្រូវបានបញ្ចប់។ ទោះបីគាត់លែងមានការងារក៏ដោយ តែគាត់ហាក់ដូចជាមានអារម្មណ៍ប្រសើរឡើងវិញ។ បន្ទាប់មកគាត់ក៏បានដឹងពីក្រុមហ៊ុនសម្អាតមួយទៀត គឺក្រុមហ៊ុនជំនាញសម្អាតផ្ទះតាមបែបធម្មជាតិ ដែលប្រើប្រាស់ផលិតផលសម្អាតដែលមិនពុល។ ស្ត្រីនៅក្នុងក្រុមហ៊ុននោះ បាននិយាយថា សារធាតុសម្អាតជាច្រើនដែលប្រជាជនប្រើប្រាស់ គឺមានគ្រោះថ្នាក់ និងធ្វើឲ្យប្រជាជនមានជំងឺ។ ភ្លាមៗនោះ ម៉ារីបែលក៏បានយល់ដឹងអំពីអ្វីដែលធ្វើឲ្យគាត់ឈឺ!

ក្រុមហ៊ុនមួយក្រោយនេះ គឺមានម្ចាស់កម្មសិទ្ធិជាបុគ្គលិកក្នុងនេះ។ ស្ត្រីទាំងឡាយដែលជាអ្នកសម្អាត គឺជាម្ចាស់ក្រុមនេះ ដូច្នេះពួកគេជាអ្នកសម្រេចចិត្តថាត្រូវប្រើផលិតផលសម្អាតណាខ្លះ។ បុគ្គលិកសម្រេចចិត្តប្រើប្រាស់តែផលិតផលសុខភាពប៉ុណ្ណោះ ដូចជាទឹកខ្មេះ ទឹកសូដាលាង សាប៊ូទឹក និងទឹកក្តៅ។ នៅពេលអនុវត្ត ពួកគេបានរៀនពីវិធីផលិតសម្ភារៈទាំងនេះឲ្យកាន់តែមានប្រសិទ្ធភាព ដោយប្រើប្រាស់ឧបករណ៍សម្អាតដូចជាអេប៉ុងជូតសម្អាត និងប្រដាប់ជុស។ ផ្នែកមួយនៃការងាររបស់ពួកគេ គឺបង្ហាត់ស្ត្រីឯទៀតឲ្យសម្អាតដោយប្រើប្រាស់វិធីធម្មជាតិ។

នៅពេលដែលម៉ារីបែលចាប់ផ្តើមការងារជាមួយក្រុមហ៊ុននេះ គាត់បានប្រាប់អ្នកជិតខាងរបស់គាត់ មិត្តភក្តិគាត់ និងអ្នកដទៃទៀតដែលជួបនៅផ្សារ អំពីរបៀបជំនួសផលិតផលសម្អាតដែលមានសារធាតុពុលដោយផលិតផលពីធម្មជាតិវិញ។ ជួនកាលការសម្អាតដោយផលិតផលធម្មជាតិ ជាការងារធ្ងន់ធ្ងរជាងផលិតផលគីមី ប៉ុន្តែវាមានសុខភាពជាង។ នៅពេលគាត់ធ្វើការងារ ម៉ារីបែលបាននឹកឃើញពីវិធីដែលជីដូនរបស់គាត់ប្រើប្រាស់ក្នុងការសម្អាត ហើយជីដូនគាត់ចង់ផ្ទេរចំណេះដឹងនេះទៅកូនៗរបស់គាត់។ ចំពោះម៉ារីបែល ការបង្រៀនប្រជាជនក្នុងការសម្អាតផ្ទះតាមបែបធម្មជាតិ មិនមែនគ្រាន់តែជាផ្នែកមួយនៃការងាររបស់គាត់ប៉ុណ្ណោះទេ។ ឥឡូវនេះវាជាផ្នែកមួយដ៏សំខាន់នៃជីវិតរបស់គាត់ផងដែរ។

ការរៀបចំអាហារយ៉ាងមានសុវត្ថិភាព

ការរៀបចំអាហារសម្រាប់គ្រួសារគឺជាស្នូលនៃជីវិតក្នុងគ្រួសារ។ ប៉ុន្តែអាហារខ្លួនឯង និងផ្ទៃសម្រាប់រៀបចំអាហារ អាចនាំមកនូវមេរោគជាច្រើនប្រភេទ។ ការបរិភោគអាហារ និងផឹកទឹកដែលមានចម្លងមេរោគ អាចបណ្តាលឲ្យមានការពុលអាហារ ការឈឺពោះ ចុកពោះ រាក ហើមពោះ ជំងឺដោយប៉ារាស៊ីត គ្រុនក្តៅរលាកថ្លើម គ្រុនពោះវៀន ខ្សោយ និងបាត់បង់ជាតិទឹកទល់លាមក និងបញ្ហាផ្សេងទៀត។

ដោយហេតុថាយើងមិនមើលឃើញមេរោគ ដូច្នេះវាអាចបណ្តាលឲ្យមានជំងឺទោះបីចង្ក្រានមើលទៅឃើញស្អាតក៏ដោយ។

កាត់បន្ថយជំងឺឆ្លងតាមអាហារ

អាហារផ្អូម : បោះចោលអាហារដែលមានក្លិនអាក្រក់ ឬដុះផ្សិត ឬមានសភាពចម្លែក។ មិនត្រូវបរិភោគអាហារកំប៉ុងដែលកំពិត ឬប៉ោងឡើងព្រោះអាហារដែលនៅខាងក្នុងនោះខូចដោយសារមេរោគនៅក្នុងកំប៉ុងនោះរួចទៅហើយ។

ការរៀបចំអាហារ : លាងសម្អាតដៃមុននិងក្រោយពេលរៀបចំអាហារ។

ផ្ទៃសម្រាប់រៀបចំអាហារ : លាងសម្អាតចានឆ្នាំង និងផ្ទៃដែលរៀបចំអាហារ ដោយទឹកក្តៅនិងសាប៊ូ មុននិងក្រោយពេលរៀបចំអាហារនិងបរិភោគ។ ដើម្បីកម្ចាត់មេរោគចេញពីក្រណាត់ជូតផ្ទៃចង្ក្រាន ចូរលាងក្រណាត់ដោយសាប៊ូ ហើយដាក់ហាលថ្ងៃដើម្បីសម្ងួត ឬអ៊ុតវា។

ផ្លែឈើ និងបន្លែ : លាងសម្អាតឬបកសម្បករាល់ផ្លែឈើនិងបន្លែ មុនពេលបរិភោគ។

ការចម្អិន : កម្តៅសម្លាប់មេរោគ។ ដើម្បីឲ្យប្រាកដថាអាហារមានសុវត្ថិភាព ត្រូវប្រាកដថាអាហារបានចម្អិនល្អ និងបរិភោគភ្លាមៗក្រោយពេលរៀបចំហើយ។ ចម្អិនសាច់រហូតវាលែងមានឈាមឬពណ៌ក្រហម។ ចម្អិនស៊ុតរហូតដល់ផ្នែកសនិងក្រហមឡើងរឹង។ ចម្អិនត្រីរហូតដល់សាច់ត្រីរបេះយ៉ាងងាយដោយស្លាបព្រា។

ការរៀបចំនិងរក្សាទុកសាច់ : ដោយហេតុថាមេរោគដែលមាននៅសាច់ឆៅ មាន់ឆៅ និងអាហារសមុទ្រឆៅ អាចរាលដាលយ៉ាងងាយទៅអាហារផ្សេងទៀត ដូច្នេះត្រូវដាក់សាច់ទាំងនោះដាច់ដោយឡែក ឬវេចខ្ចប់វាដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ដើម្បីកុំឲ្យស្រក់ទឹកពីសាច់ទាំងនោះចូលទៅក្នុងអាហារដទៃទៀត។ ប្រើប្រាស់ជ្រុញ និងកាំបិតផ្សេងគ្នាក្នុងការរៀបចំសាច់ និងសម្អាតប្រដាប់ប្រដារចម្អិនផ្សេងៗឲ្យស្អាតជាមួយទឹកក្តៅនិងសាប៊ូមុនពេលកាត់អាហារដទៃទៀត។ ការទុកអាហារចម្អិនរួចនៅលើចានឬផ្ទៃដែលបានដាក់សាច់ឆៅ គឺមិនមានសុវត្ថិភាពទេ។

ការរក្សាទុកអាហារដោយសុវត្ថិភាព : រក្សាទុកអាហារដែលនៅសល់នៅក្នុងធុងឬប្រអប់មាំ នៅក្នុងកន្លែងត្រជាក់និងស្ងួត និងចោលសំរាមភ្លាមៗ។ (សូមអានជំពូកទី12 និង15 ចំពោះមធ្យោបាយរក្សាទុកអាហារ និងដំណាំដោយសុវត្ថិភាព)។

មិនត្រូវនាំគ្រោះថ្នាក់ការងារមកក្នុងផ្ទះទេ

អ្នកដែលប្រើប្រាស់សារធាតុពុលនៅក្នុងការងាររបស់គេនៅក្នុងកសិដ្ឋាន កន្លែងជីករ៉ែ ការថែទាំសុខភាព និងការងាររោងចក្រ ច្រើនតែនាំសារធាតុពុលតាមសម្លៀកបំពាក់និងរាងកាយរបស់គេមកផ្ទះ។ ទាំងអស់នេះអាចធ្វើឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់បុគ្គលិក និងសមាជិកក្នុងផ្ទះរបស់គេ។ (ដើម្បីជៀសវាងការប្រឈមគ្រោះថ្នាក់ទាំងនេះ សូមអានជំពូកទី14, 20 និង21)។

ការរក្សាទុកសម្ភារៈការងារដែលមានសារធាតុពុល នៅក្នុងទូរចាក់សោរ នឹងជួយផ្តល់សុវត្ថិភាពដល់កុមារ។

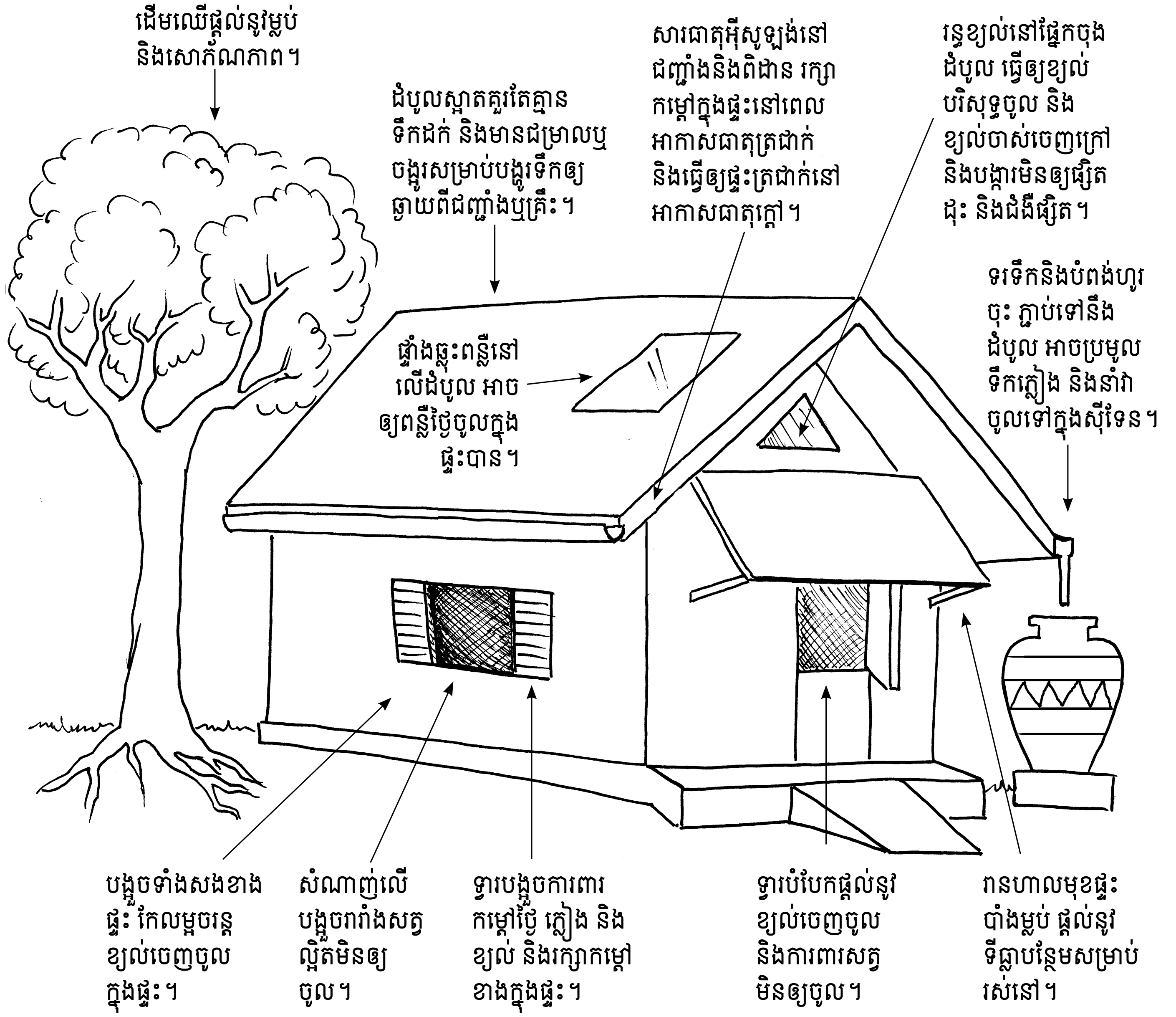
បញ្ហាសុខភាពជាច្រើនបង្កឡើងដោយការងារដែលធ្វើនៅផ្ទះ ជាមួយសារធាតុពុលនិងគ្រឿងម៉ាស៊ីនដែលមានគ្រោះថ្នាក់ ដូចជា ការដំឡើងគ្រឿងអគ្គិសនី គ្រឿងវាយនភណ្ឌ ឬការដោះថ្មពិលចេញឬកុំព្យូទ័រ(សូមអានទំព័រ460)។ ការធ្វើការងារទាំងនេះនៅក្នុងផ្ទះ បណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ ព្រោះជាធម្មតាក្រុមហ៊ុនមិនបានផ្តល់នូវសម្ភារៈការពារខ្លួនឲ្យប្រជាជនដែលធ្វើការងារនៅផ្ទះទេ។ ហើយក៏មិនបានផ្តល់ប្រាក់ឬសិទ្ធិផ្សេងទៀតដែលគ្រប់បុគ្គលិកគួរទទួលបានទេ។ ការងារដ៏មានគ្រោះថ្នាក់ទាំងនេះក៏ធ្វើឲ្យសារធាតុគីមីពុលប៉ះពាល់ដល់សមាជិកគ្រួសារឯទៀត ជាពិសេសកុមារ។

នៅពេលធ្វើការងារដែលមានគ្រោះថ្នាក់នៅផ្ទះ ត្រូវមានការប្រុងប្រយ័ត្ន។

- ស្គាល់ឲ្យបានច្បាស់នូវសារធាតុគីមីដែលអ្នកប្រើប្រាស់ និងអំពីរបៀបរៀបចំវាដោយសុវត្ថិភាព។
- ប្រាកដថាមានខ្យល់ចេញចូលគ្រប់គ្រាន់(សូមអានទំព័រ352 ទៅ354)។
- ប្រើប្រាស់សម្ភារៈការពារខ្លួន ប្រសិនបើអ្នកអាចរកបាន(សូមអានសេចក្តីបន្ថែម ក)។
- ដាក់កុមារឲ្យនៅឆ្ងាយពីសម្ភារៈទាំងនោះ និងពីកន្លែងធ្វើការងារ។
- ព្យាយាមកុំធ្វើការយូរម៉ោងដែលធ្វើឲ្យអ្នកអស់កម្លាំង និងធ្វើឲ្យការងារកាន់តែមានគ្រោះថ្នាក់។
- និយាយជាមួយអ្នកដទៃដែលធ្វើការងារស្រដៀងគ្នា រួចរៀបចំការទាមទារសិទ្ធិដើម្បីសុខភាព និងសុវត្ថិភាព។

ការសាងសង់ផ្ទះសុខភាព

ផ្ទះដែលត្រូវបានរៀបចំឡើងដោយប្រុងប្រយ័ត្ន បង្កើតបានជាសហគមន៍ដែលមានសុវត្ថិភាពនិងសុខភាព។ ការដាក់ទីតាំងផ្ទះនៅកន្លែងដែលអាចទាញផលប្រយោជន៍ពីព្រះអាទិត្យនិងពីម្លប់ អាចជួយក្នុងការកម្តៅ ការធ្វើឲ្យត្រជាក់ ការបំភ្លឺ និងការធ្វើឲ្យមានខ្យល់ចេញចូល។ ការជ្រើសរើសសម្ភារៈសំណង់បានត្រឹមត្រូវសម្រាប់អាកាសធាតុរបស់អ្នក ក៏មានសារសំខាន់ផងដែរ។

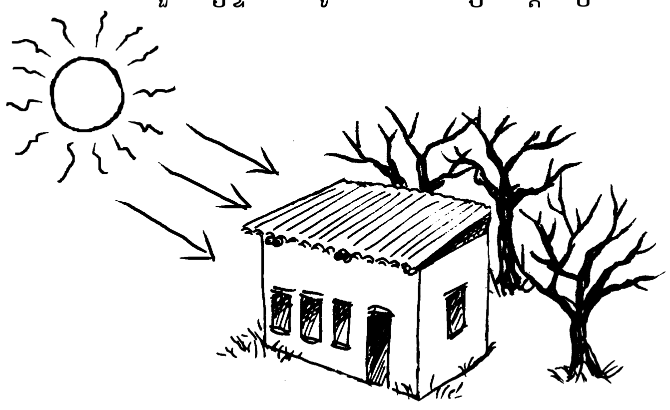


គ្រឹះនិងកម្រាលខ្ពស់ផ្តល់នូវលំនឹង និងការពារភាពសើម ទឹកជំនន់ និងសត្វចង្រៃ។ កម្រាលខ្ពស់នេះអាចឃឿនទេរសម្រាប់ដើរចុះឡើងជំនួសជណ្តើរ ដែលធ្វើឲ្យងាយស្រួលចំពោះកុមារ មនុស្សចាស់ និងជនពិការចេញចូលក្នុងផ្ទះ។

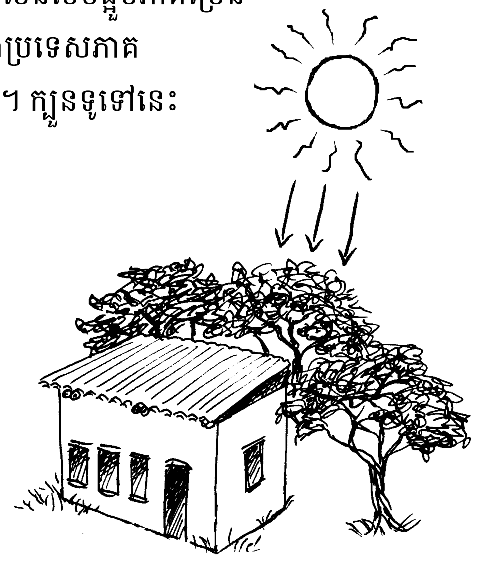
ប្រើប្រាស់ពន្លឺព្រះអាទិត្យឲ្យមានប្រយោជន៍បំផុត

នៅពេលសាងសង់ផ្ទះឬជម្រក ត្រូវពិចារណាលើទីតាំងព្រះអាទិត្យក្នុងមួយឆ្នាំៗ ដើម្បីទាញផលប្រយោជន៍ពីកម្តៅព្រះអាទិត្យ។ ក្នុងខែក្តៅ ព្រះអាទិត្យរះយ៉ាងខ្ពស់ពីខាងលើក្បាលនៅថ្ងៃត្រង់ និងផ្តល់កម្តៅយ៉ាងច្រើននៅពេលថ្ងៃ។ ក្នុងខែត្រជាក់ ព្រះអាទិត្យរះទាបនៅលើមេឃ ផ្តល់កម្តៅតិចជាង និងធ្វើដំណើរតាមផ្លូវផ្សេងៗឆ្លងកាត់មេឃ។

នៅក្នុងប្រទេសភាគខាងត្បូង ផ្ទះអាចមានផាសុកជាង ប្រសិនបើបង្អួចភាគច្រើននិងជញ្ជាំងបែរទៅទិសខាងជើងដែលមានព្រះអាទិត្យ។ នៅក្នុងប្រទេសភាគខាងជើង បង្អួចភាគច្រើននិងជញ្ជាំងគួរតែបែរទៅទិសខាងត្បូង។ ក្បួនទូទៅនេះនឹងជួយឲ្យផ្ទះទាំងមូលចាប់និងរក្សាកម្តៅពីព្រះអាទិត្យ។



ក្នុងរដូវត្រជាក់ ព្រះអាទិត្យដែលរះទាប ចាំងពន្លឺទៅលើជញ្ជាំងនិងបង្អួច ដែលជួយរក្សាកម្តៅក្នុងផ្ទះ។



ក្នុងរដូវក្តៅ ដើមឈើដែលដាំនៅចំហៀងផ្ទះ នៅកន្លែងដែលព្រះអាទិត្យចាំងចំពេលរសៀល ជួយធ្វើឲ្យផ្ទះត្រជាក់។

ជ្រើសរើសសម្ភារៈសម្រាប់រក្សាកម្តៅ

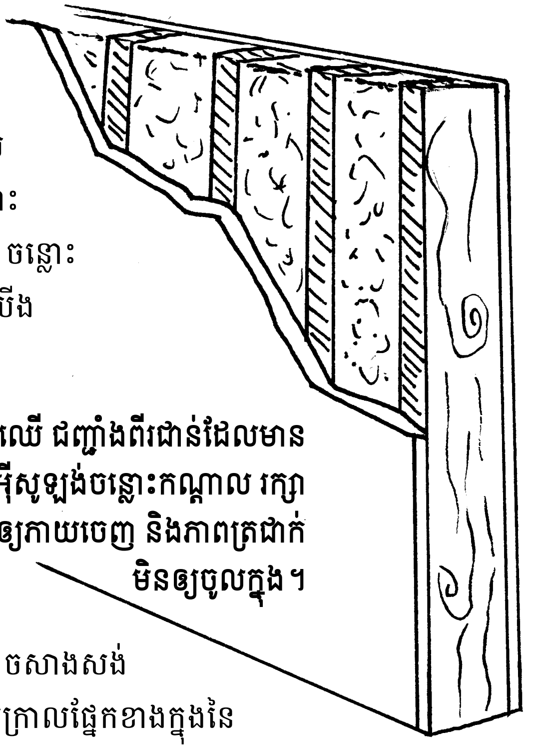
នៅតំបន់ត្រជាក់ សម្ភារៈសំណង់ខ្លះអាចជួយចាប់និងរក្សាកម្តៅក្នុងផ្ទះបាន។ សម្ភារៈដែលក្រាស់ៗ រក្សាកម្តៅបានល្អបំផុត។ ថ្ម ឥដ្ឋ និងដុំធ្វើអំពីភក់និងចំបើង រក្សាកម្តៅល្អជាងឈើឬជញ្ជាំងចន្លោះៗ។ ការធ្វើជញ្ជាំងណែនដោយដាក់ដីឬចាក់ស៊ីម៉ង់ត៍ ជួយរក្សាកម្តៅបានល្អជាង។ ក្នុងការប្រើប្រាស់សម្ភារៈទាំងនេះ កម្រាស់ជញ្ជាំងដែលល្អបំផុតដើម្បីរក្សាកម្តៅ គឺ១០-១៣ស.ម។

នៅពេលព្រះអាទិត្យចាំងទៅលើផ្ទះ៖ កម្តៅត្រូវបានស្រូបនៅក្នុងញ្ជាំង និងកម្រាលឥដ្ឋ។

នៅពេលព្រះអាទិត្យលិចបាត់ កម្តៅចេញពីជញ្ជាំងនិងកម្រាល ចូលទៅក្នុងបន្ទប់។

ការពារពីកម្ដៅនិងភាពត្រជាក់

សារធាតុអ៊ីសូឡង់ គឺជាសារធាតុដែលការពារពីកម្ដៅនិងធាតុត្រជាក់។ ជាជាងការមានជញ្ជាំងស្តើងតែមួយជាន់ និងដំបូលដោយគ្មានពិដាន ផ្ទះដែលសាងសង់ដោយមានអ៊ីសូឡង់ល្អ ត្រូវមានចន្លោះរវាងជញ្ជាំងក្នុងនិងជញ្ជាំងក្រៅ និងមានពិដាននៅពីក្រោមដំបូល។ ចន្លោះទាំងនេះត្រូវបានបំពេញដោយសារធាតុដូចជាអាចម៍រណា ឈើ ចំបើង សំបកឈើ ឬក្រដាស់ក្រាស់ ឬក្រដាស់ជ្រលក់ទឹកប៉ារ៉ាក់ទុកឲ្យស្ងួត (ការពារកណ្ដៀរ)។



ចំពោះផ្ទះឈើ ជញ្ជាំងពីរជាន់ដែលមានសារធាតុអ៊ីសូឡង់ចន្លោះកណ្ដាល រក្សាកម្ដៅមិនឲ្យភាយចេញ និងភាពត្រជាក់មិនឲ្យចូលក្នុង។

ការបិតកន្លែងប្រេះតាមជញ្ជាំង ជួយរក្សាកម្ដៅនៅខាងក្នុងផ្ទះ និងមិនឲ្យភាពត្រជាក់ចូល។

ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចសាងសង់ជញ្ជាំងពីរជាន់បានទេ គួរក្រាលផ្ទៃកខាងក្នុងនៃជញ្ជាំងដោយក្រដាស់ ហ្វូម ក្រដាស់ក្រាស់ ឬសម្ភារៈប្រហាក់ប្រហែលគ្នា។ ការធ្វើបែបនេះនឹងជួយបន្ថែមអ៊ីសូឡង់ខ្លះ។

ដំបូលស្បូវជួយនូវភាពអ៊ីសូឡង់ល្អ។ ក៏ដូចគ្នានឹងកម្រាលដោយឥដ្ឋនិងដីដែរ។ ដើម្បីរក្សាកម្ដៅទុកក្នុងផ្ទះ ឬមិនឲ្យចូលផ្ទះ ចូរបិទកន្លែងប្រេះឬប្រហោងនៅជុំវិញទ្វារនិងបង្អួច។ បិទបង្អួចដើម្បីឲ្យត្រជាក់ក្នុងផ្ទះនៅពេលថ្ងៃ និងមានកម្ដៅនៅពេលយប់។ បង្អួចដែលបើកអាចឲ្យចរន្តខ្យល់ចេញចូលបានល្អ។

ការជ្រើសរើសសម្ភារៈសំណង់

សម្ភារៈដែលប្រើប្រាស់សម្រាប់សាងសង់ផ្ទះ អាចជាកត្តាដែលធ្វើឲ្យខុសគ្នារវាងផ្ទះដែលគ្មានផាសុក និងផ្ទះដែលល្អស្អាត ប្រកបដោយសុខភាព។ ប៉ុន្តែនៅពេលព្រៃឈើ និងទីជម្រាលត្រូវបានខូចខាត នោះធនធានសំណង់ពីធម្មជាតិ ដូចជាឈើ ស្បូវ និងសារធាតុរុក្ខជាតិដទៃទៀត ត្រូវបានបាត់បង់។ ហើយនៅពេលស៊ីម៉ង់ត៍និងសម្ភារៈទំនើបដទៃទៀត មានដាក់លក់ទូលំទូលាយ នោះសម្ភារៈពីបុរាណ និងចំណេះដឹងអំពីរបៀបសាងសង់ត្រូវបានបាត់បង់ដែរ ឬក៏មិនមានតម្លៃចំពោះប្រជាជនជាច្រើន។ សម្ភារៈសំណង់ល្អបំផុត :

- គួរមានប្រភពចេញពីដី និងអាចត្រូវបានប្រើប្រាស់សាជាថ្មី និងក្លាយជាដីវិញ ពេលដែលអាយុកាលសំណង់ផុតអាយុកាល។
- ត្រូវបានប្រមូលផល និងបង្កើតឡើងនៅក្នុងតំបន់ និងសមស្របទៅនឹងបរិយាកាសក្នុងតំបន់។
- មិនមានផ្ទុកសារធាតុគីមីគ្រោះថ្នាក់ ឬមិនតម្រូវឲ្យមានកម្លាំងយ៉ាងច្រើនក្នុងការបង្កើត។

ពួកយុវវ័យបង្កើតសម្ភារៈសំណង់ដែលមានការកែលម្អ

នៅក្នុងសង្កាត់សាន់តូអានតូញ៉ូ(Santo Antonio) នៅជាយក្រុងប្រាស៊ីលា(Brasilia) នៃប្រទេសប្រេស៊ីល ផ្ទះភាគច្រើនត្រូវបានសាងសង់ក្នុងរយៈពេលពីរបីថ្ងៃ ដោយប្រើប្រាស់ឥដ្ឋ និងដុំស៊ីម៉ង់ត៍ដែលទិញមកពីក្រៅសហគមន៍។ មានជាងសំណង់ដែលមានជំនាញមិនច្រើននាក់ ហើយម្នាក់ៗមិនមានលុយច្រើនប៉ុន្មានទេ។ ដូច្នេះប្រជាជនបានសាងសង់ផ្ទះរបស់ខ្លួនដោយមានជំនួយពីជាងដែលគ្មានជំនាញ។

ដោយហេតុនេះហើយ សម្ភារៈភាគច្រើនត្រូវបានរៀបចំមិនបានល្អ ដោយបានបន្ថែមទឹកច្រើនពេកក្នុងការលាយស៊ីម៉ង់ត៍ ឬមិនដាក់បន្ថែមសរសៃដែកជាដើម។

រ៉ូហ្សាហ្វឺណាន់ដេ(Rosa Fernandez) ជាស្ថាបត្យករម្នាក់ បានទស្សនាសាន់តូអានតូញ៉ូ និងបានឃើញពីភាពខ្វះជំនាញដែលធ្វើឲ្យមានផែនការនិងការសាងសង់មិនបានល្អ។ គាត់ក៏បានតាំងចិត្តកែលម្អស្ថានភាព។ ដោយមានជំនួយថវិការពីរដ្ឋាភិបាល គាត់បានបណ្តុះបណ្តាលក្រុមយុវវ័យនៅសាន់តូអានតូញ៉ូ ឲ្យចេះធ្វើដុំដីដែលគាបឲ្យរឹង។ ដុំដីនេះធ្វើឡើងដោយខ្សាច់២ភាគ និងដីឥដ្ឋ១ភាគ ជាមួយនឹងស៊ីម៉ង់ត៍បន្តិចបន្តួច បន្ទាប់មកត្រូវបានគាបសង្កត់ដោយម៉ាស៊ីនដែលដើរដោយដៃ។ បន្ទាប់ពីក្រុមយុវវ័យបានរៀនចេះបង្កើត ដុំដីនេះហើយ រ៉ូហ្សាក៏បង្រៀនអ្នកឯទៀតក្នុងសហគមន៍អំពីរបៀបសាងសង់ជាមួយដុំដីនេះ ហើយក្រុម យុវវ័យបានចាប់ផ្តើមជំនួញរបស់ខ្លួនគឺផលិតនិងលក់ដុំដីនេះ។

ឥឡូវនេះ ផ្ទះថ្មីៗជាច្រើនត្រូវបានសាងសង់ពីសម្ភារៈសំណង់ដ៏រឹងមាំនិងមានសុវត្ថិភាព។ ប្រាក់ដែលប្រជាជនទិញដុំដីទាំងនេះ ស្ថិតនៅក្នុងសហគមន៍ និងជួយបង្កើតអនាគតរឹងមាំ។ ហើយជាមួយនឹងការអនុវត្ត និងការបណ្តុះបណ្តាលដែលក្រុមយុវវ័យបានទទួល ឥឡូវនេះសាន់តូអានតូញ៉ូមានអ្នកសាងសង់ដែលស្ទាត់ជំនាញជាច្រើន។

សម្ភារៈសំណង់បុរាណនិងសម័យ

សំណង់ពីបុរាណភាគច្រើនគឺជាការរួមផ្សំគ្នារវាងដីភក់ ខ្សាច់ ដីឥដ្ឋ ថ្ម ចំបើង ឈើ និងសម្ភារៈរុក្ខជាតិ ដូចជាស្បូវ ឬស្សី, និងវល្លិ៍សម្រាប់ដំបូលនិងជញ្ជាំង។ សម្ភារៈទាំងអស់នេះរឹងមាំណាស់ អាចរកបាននៅក្នុងតំបន់ និងចំណាយប្រាក់តិចតួចឬមិនចំណាយសោះ។ ប៉ុន្តែវាក៏មានបញ្ហាខ្លះដែរ។ ជញ្ជាំងដីភក់អាចសឹកដាច់ពេលត្រូវភ្លៀង ដំបូលស្បូវអាចក្លាយជាជម្រកសត្វល្អិតចង្រៃ ហើយសំណង់ដែលប្រើប្រាស់តែសម្ភារៈទាំងនេះ គឺមិនមានអាយុកាលយូរទេ។

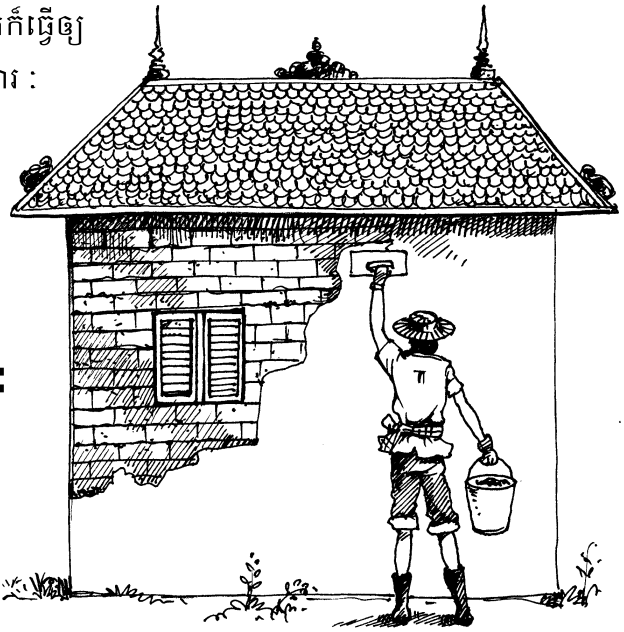
សម្ភារៈដែលផលិតចេញពីរោងចក្រ ដូចជាដុំស៊ីម៉ង់ត៍ និងដំបូលលោហៈ បានជំនួសសម្ភារៈពីបុរាណនៅតំបន់ជាច្រើន។ ប្រជាជនភាគច្រើនប្រើស៊ីម៉ង់ត៍ ព្រោះវាងាយស្រួលក្នុងការប្រើប្រាស់ ហើយអាចសង់បន្តពីលើថែមទៀតនៅពេលដែលគ្រួសាររកថវិកាបាន។ ចំពោះប្រជាជនខ្លះ ការសាងសង់ផ្ទះដោយស៊ីម៉ង់ត៍មានន័យថាជាជោគជ័យលើផ្នែកសេដ្ឋកិច្ច និងមានរបៀបរស់នៅទាន់សម័យ។

ប៉ុន្តែផ្ទះដែលសាងសង់ដោយសម្ភារៈធ្វើពីរោងចក្រ អាចមិនមែនជាជម្រើសល្អបំផុតសម្រាប់សុខភាពប្រជាជននិងបរិស្ថានទេ។ ជាញឹកញាប់វាគ្មានភាពអ៊ីសូឡង់ល្អចំពោះធាតុអាកាសត្រជាក់។ ការធ្វើស៊ីម៉ង់ត៍តម្រូវឲ្យប្រើប្រាស់ទឹកច្រើន និងកម្លាំងច្រើន។ ប្រសិនបើវាមិនបានដាក់សរសៃដែកទេ សំណង់ដែលធ្វើពីស៊ីម៉ង់ត៍អាចដួលរលំយ៉ាងងាយពេលមានរញ្ជួយដី។ ម្យ៉ាងទៀតសម្ភារៈទាំងនេះមានតម្លៃថ្លៃ ហើយជាញឹកញាប់មានសម្រាប់តែប្រជាជននៅទីក្រុងធំៗប៉ុណ្ណោះ។

នៅពេលធ្វើផែនការសាងសង់ផ្ទះ គួរពិចារណាអំពីគុណសម្បត្តិនិងគុណវិបត្តិនៃសម្ភារៈផ្សេងៗដែលមាន។ គ្រាន់តែដោយសារអ្នកខ្លះសាងសង់ផ្ទះគេតាមរបៀបណាមួយ មិនមានន័យថាវាជាមធ្យោបាយល្អបំផុតសម្រាប់មនុស្សគ្រប់គ្នានោះទេ។

របៀបធ្វើកំបោរធម្មជាតិពីដី

ការបូកកំបោរពីលើដីឥដ្ឋ រមូលចំបើង ឬដីភក់ និងរបារឈើ អាចការពារភ្លៀង និងរាំងសត្វល្អិតមិនឲ្យរស់នៅ ក្នុងកន្លែងប្រេះនៅជញ្ជាំង។ កំបោរបូកក៏ធ្វើឲ្យផ្ទះអ្នកកាន់តែមានសោភ័ណភាពផងដែរ។ អ្នកត្រូវការ :



❶ លាយខ្សាច់និងដីឥដ្ឋជាមួយទឹក។ ទុកឲ្យដីឥដ្ឋ និងខ្សាច់បឺតស្រូបទឹក។

❷ លាយច្របូកដោយដៃរហូតលែងមានដុំ។

❸ បន្ថែមចំបើងដែលកាត់ និងច្របូកម្តងទៀត រហូតលែងមានដុំ។

ប្រសិនបើអ្នកលាបកំបោរនៅលើជញ្ជាំងដីភក់ ចូរផ្សើមជញ្ជាំងសិន។ ចំពោះឥដ្ឋនៅ រមូរចំបើង ឬផ្ទៃផ្សេងទៀត អ្នកអាចត្រូវការលាបស្រទាប់ដីឥដ្ឋជាមុនសិន មុននឹងចាប់ផ្តើមបូកកំបោរ។ ចាប់កំបោរមួយដៃបូកលើផ្នែក តូចមួយរបស់ជញ្ជាំង រួចយកស្លាបព្រាបាយអរំលោងវា។ នៅពេលវាស្ងួត ធ្វើតេស្តវាសាកមើល។ តើវាប្រេះយ៉ាងងាយឬបាក់បែកនៅពេលដែលអ្នកសង្កត់ដោយមេដៃដែរឬទេ? តើវាជាច់ចេញពីជញ្ជាំងយ៉ាងងាយនៅពេលអ្នកទាញវាដែរឬទេ? ឬជាច់ចេញពីជញ្ជាំងយ៉ាងងាយ នៅពេលអ្នកបាញ់ទឹកលើវា? ប្រសិនបើវាប្រេះ ចូរបន្ថែមចំបើងទៀត។ ប្រសិនបើវាបាក់បែក ចូរបន្ថែមម្សៅស្អិតដែលធ្វើពីម្សៅស្រូវសាលី និងទឹក។ ប្រសិនបើវាជាច់ចេញដោយសារទឹក ចូរបន្ថែមចំបើងវែងៗ។ នៅពេលណាដែលអ្នកបានកំបោរបូក ដែលមិនប្រេះ បែក និងជាច់ចុះយ៉ាងងាយ នោះចាប់ផ្តើមបូកជញ្ជាំង។

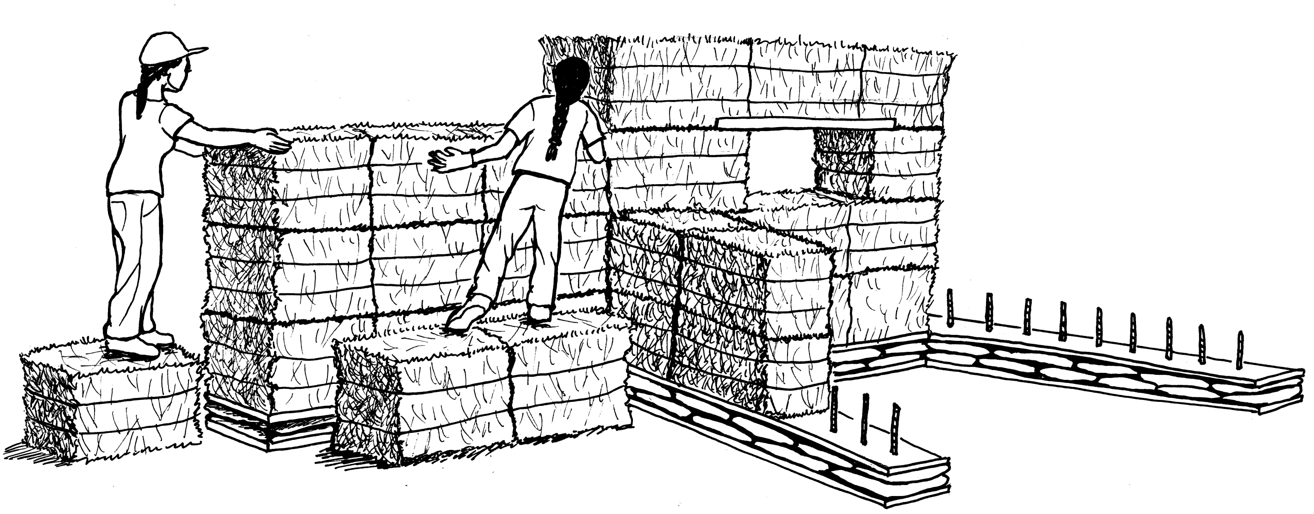
ដើម្បីបូកទៅលើកម្រាលឥដ្ឋ ចូរបន្ថែមខ្សាច់ទៅក្នុងល្បាយនោះ។ សង្កត់ផ្ទៃដីឲ្យលោងនិងរាបស្មើ មុនពេលចាប់ផ្តើមធ្វើកម្រាលឥដ្ឋ។ បន្ទាប់មកបូកកំបោរ រំលោងវា និងទុកឲ្យស្ងួតក្នុងរយៈពេលច្រើនសប្តាហ៍ ដើម្បីការពារកុំឲ្យប្រេះ។ ប្រសិនបើអាចបាន គួរបិតកម្រាលឥដ្ឋដោយប្រេងផ្ទៃបន្ទាប់ពីវាស្ងួត។

ផ្ទះដែលធន់នឹងរញ្ជួយដី

មានជីវិតជាច្រើនត្រូវបានបាត់បង់រៀងរាល់ឆ្នាំ ដោយសារប្រជាជនរស់នៅក្នុងផ្ទះដែលមិនរឹងមាំក្នុងពេលរញ្ជួយដី។ ផ្ទះដែលធ្វើពីដុំស៊ីម៉ង់ត៍មិនមានដាក់សរសៃដែក ឬពីដីឥដ្ឋឬដីដែលគ្មានសរសៃដែក និងផ្ទះដែលមិនមានគ្រឹះរឹងមាំ គឺងាយមានការខូចខាតដោយរញ្ជួយដី។ ផ្ទះដែលធ្វើពីសម្ភារៈបុរាណ ដូចជាភក់ របាឈើ ឈើ ឬដីគំនរលាយជាមួយចំបើង ឬរមូលចំបើងត្រួតគ្នានិងចងភ្ជាប់គ្នា ហើយបូកដោយកំបោរ(សូមមើលផ្នែកធនធាន) អាចទ្រាំទ្រនឹងការខូចខាតដោយរញ្ជួយដីបានល្អជាង។

ការផ្សំចូលគ្នារវាងសម្ភារៈពីបុរាណជាមួយវិធីសាស្ត្រសំណង់ដែលមានការកែលម្អ ដូចជា គ្រឹះ ឧបករណ៍ទប់ និងកំបោរបូកដែលធន់នឹងទឹក អាចធ្វើឲ្យផ្ទះមានសុវត្ថិភាពជាង មានផាសុកជាង និងអាចចំណាយបាន។ ដើម្បីកាត់បន្ថយការប្រឈមគ្រោះថ្នាក់ទៅលើផ្ទះដែលធ្វើពីដីនៅពេលមានរញ្ជួយដី :

- សាងសង់ផ្ទះឲ្យទាប តែមួយជាន់ និងទំហំតូច។
- ធ្វើជញ្ជាំងឲ្យបត់កោងប្រសិនបើ ជាពិសេសនៅត្រង់កាច់ជ្រុងនីមួយៗ។
- ប្រសិនបើផ្ទះរបស់អ្នកមានរាងបួនជ្រុងស្មើ ចូរពង្រឹងផ្នែកត្រង់ជ្រុងដោយឧបករណ៍ទប់ធ្វើអំពីឈើ។ ប្រសិនបើគ្មានឈើ អ្នកអាចប្រើសរសៃដែក។
- សាងសង់គ្រឹះនៅលើដីរឹង ដោយប្រើប្រាស់បាយអកំបោរ ឬស៊ីម៉ង់ត៍ ជាមួយថ្មធំៗ ឬបំណែកឥដ្ឋ។ ភ្ជាប់សម្ភារៈសម្រាប់ធ្វើគ្រឹះបញ្ចូលគ្នា ដោយប្រកៀកឈើ ឬស្សី លួសដែក ឬរបាដែកបញ្ចូលគ្នា។
- ធ្វើជញ្ជាំងឲ្យជាប់មាំទៅនឹងគ្រឹះ ដោយប្រើប្រាស់ទ្រនាប់របាឈើ ដែកគោល លោហៈ សរសៃដែកភ្ជាប់ដោយស៊ីម៉ង់ត៍ទៅក្នុងគ្រឹះ។
- ប្រើប្រាស់សម្ភារៈស្រាលៗសម្រាប់ធ្វើដំបូល(ស្បូវ ឬស័ង្កសី)។
- ដើម្បីឲ្យផ្ទះធ្វើពីឥដ្ឋឬដុំដី កាន់តែមានសុវត្ថិភាព ចូរចងភ្ជាប់ស្រទាប់ឥដ្ឋឬដុំដីបញ្ចូលគ្នា។ ភ្ជាប់ធ្នឹមខ្វែងពីជញ្ជាំងម្ខាងទៅជញ្ជាំងម្ខាងទៀត និងដាក់ឧបករណ៍ទប់នៅទទឹងចន្លោះធ្នឹម ដើម្បីការពារកុំឲ្យសំណង់មានចលនាពីជ្រុងម្ខាងទៅជ្រុងម្ខាងទៀត។ ភ្ជាប់ដំបូលទៅនឹងធ្នឹមខ្វែង។

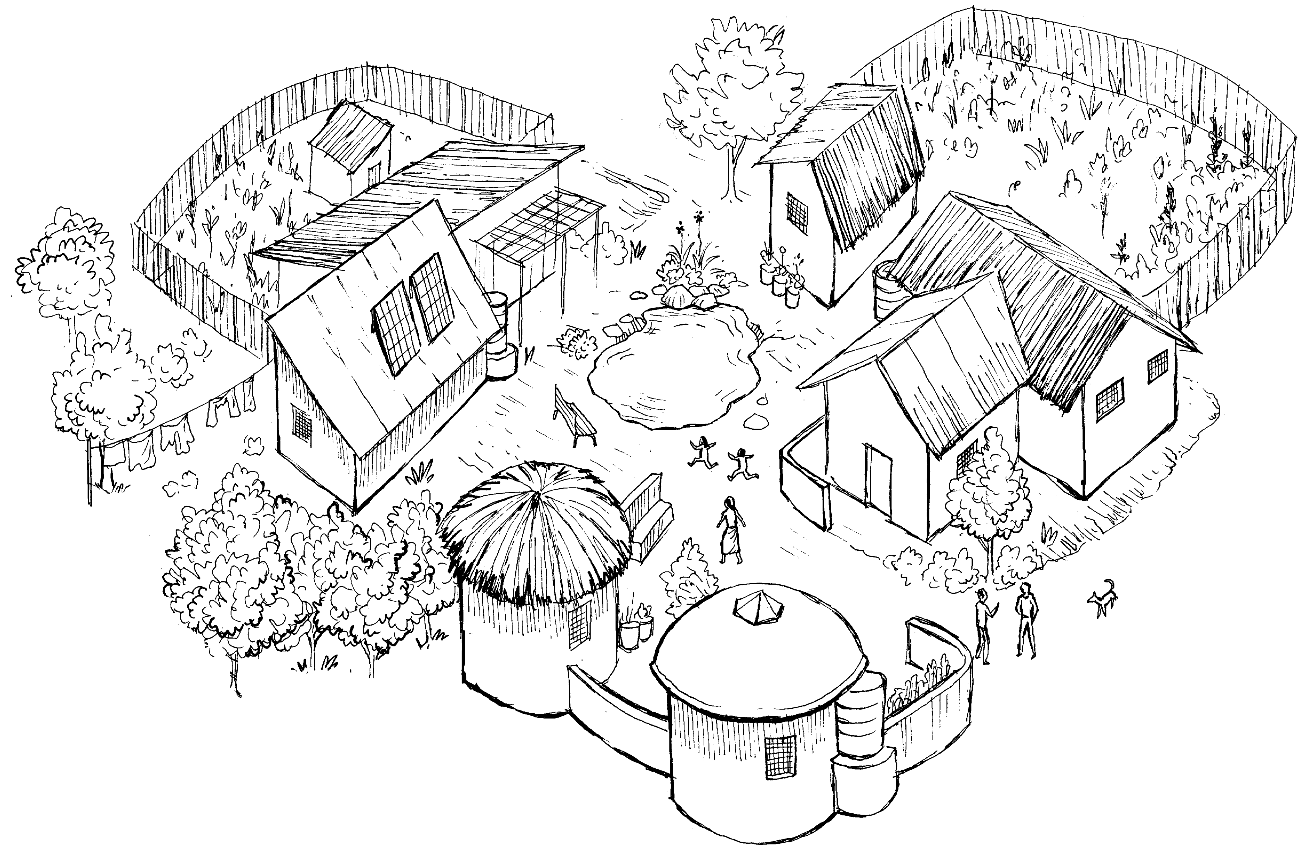


សម្ភារៈស្រាលៗ ដូចជារមូលចំបើង ធ្វើឲ្យជញ្ជាំងមានសុវត្ថិភាពល្អជាង ក្នុងពេលរញ្ជួយដី និងរក្សាសីតុណ្ហភាពល្មមនៅខាងក្នុង។

ការរៀបចំផែនការជាមួយសហគមន៍

នៅពេលប្រជាជនមានផែនការនិងសាងសង់ផ្ទះរបស់ខ្លួននិងសហគមន៍រួមគ្នា នោះពួកគេមានការគ្រប់គ្រងលើ ការរស់នៅរបស់ខ្លួន និងអាចបង្កើតផែនការមួយដែលបំពេញតម្រូវការ ក្ដីសង្ឃឹម និងចំណង់របស់ពួកគេ។ នៅក្នុងគម្រោងផ្សេងៗ រដ្ឋាភិបាលនិងភ្នាក់ងារអភិវឌ្ឍន៍សហគមន៍ គួរតែបញ្ចូលប្រជាជនទៅក្នុងការធ្វើផែនការ និងការថែរក្សាផ្ទះរបស់គេ។ ចូរចងចាំថា ជាការល្អបំផុតគឺសហគមន៍មិនមែនគ្រាន់តែជាបណ្ដុំនៃផ្ទះប្រជាជនទេ។ នៅក្នុងសហគមន៍ដែលគួរឲ្យរីករាយ ផ្ទះនីមួយៗត្រូវបានភ្ជាប់គ្នាដោយទីធ្លាសាធារណៈមួយដូចជា សួនដំណាំ សេវាទឹកនិងការលាងសម្អាត ទីផ្សារ សាលារៀន និងទីកន្លែងដទៃទៀតដែលប្រជាជនទាក់ទងគ្នាទៅវិញទៅមក។

ការសាងសង់ផ្ទះតម្រូវឲ្យមានប្រជាជនចូលរួមដើម្បីធ្វើការរួមគ្នា។ ប្រសិនបើអ្នកធ្វើផែនការ អ្នកសាងសង់ ភ្នាក់ងារអភិវឌ្ឍន៍ អ្នកផ្ដល់លំនៅដ្ឋាន លើកទឹកចិត្តប្រជាជនឲ្យធ្វើការងាររួមគ្នាក្នុងរបៀបដែលលើកកម្ពស់ការអប់រំ ចែករំលែកជំនាញ និងចូលរួមពេញទំហឹង ពេលនោះពួកគេមិនត្រឹមតែសាងសង់ផ្ទះប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែថែមទាំងសាងសង់សហគមន៍ប្រកបដោយសុខភាពទៀតផង។



ការសាងសង់ផ្ទះនិងសហគមន៍

ជាច្រើនឆ្នាំមកហើយ ប្រជាជននៅអាហ្វ្រិកខាងត្បូង បានរស់នៅក្នុងវិបត្តិលំនៅដ្ឋាន ដែលធ្វើឲ្យភាពក្រីក្រ និងបញ្ហាសុខភាពរបស់គេកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរឡើង។ រដ្ឋាភិបាលបានព្យាយាមដោះស្រាយបញ្ហានេះ ដោយការសាងសង់ផ្ទះសម្រាប់ប្រជាជនក្រីក្រ។ ប៉ុន្តែផ្ទះថ្មីៗទាំងនោះ មានទំហំតូច ងងឹត និងជិតគ្នាខ្លាំង ហើយការសាងសង់នោះធ្វើឲ្យវាមានភាពក្តៅពេក ឬត្រជាក់ពេក។ ផ្ទះទាំងនេះនៅឆ្ងាយពីសាលារៀន មណ្ឌលសុខភាព និងផ្សារ មានលទ្ធភាពតិចក្នុងការទទួលទឹកប្រើប្រាស់ អនាម័យមិនល្អ មិនជួយបញ្ចេញ អាកាសធាតុអាក្រក់ និងតម្រូវឲ្យជួសជុលញឹកញាប់។ ផ្ទះទាំងនេះបានត្រឹមតែធ្វើឲ្យប្រជាជនក្រីក្រនៅតែក្រដដែល។

ឆ្លើយតបទៅនឹងបញ្ហាទាំងនេះ ក្រុមមួយដែលមានឈ្មោះថា តូលេហ្គោ(Tlholego) បានមកចូលរួមសាងសង់ ភូមិប្រភេទថ្មីមួយ។ ពួកគេសាងសង់ផ្ទះដោយប្រើប្រាស់សម្ភារៈដែលមានក្នុងតំបន់ ដូចជាដី និងចំបើង។ ដោយប្រើប្រាស់ឥដ្ឋភក់នៅលើគ្រឹះថ្ម ពួកគេបានសាងសង់ផ្ទះជាច្រើនដែលមានសុខភាព និងសោភ័ណភាព ក្នុងតម្លៃទាបបំផុតដែលអាចធ្វើបាន(ច្រើនជាង១០០០ដុល្លាបន្តិចបន្តួចសម្រាប់ផ្ទះនីមួយៗ)។

បន្ថែមពីលើផាសុក ផ្ទះទាំងនេះត្រូវបានសាងសង់ឡើងដើម្បីទាញផលប្រយោជន៍ពីស្ថានភាពក្នុងតំបន់ឲ្យបានល្អបំផុត។ ពួកគេមានអគ្គិសនី មានអាងទឹកសម្រាប់ប្រមូលទឹកភ្លៀង មានសួនដំណាំដែលស្រោចដោយទឹកសំណល់ពីផ្ទះបាយ មានបង្គន់កំប៉ុស ទឹកត្រូវបានកម្តៅដោយព្រះអាទិត្យ និងមានសំណាញ់បង្អួចការពារសត្វល្អិតចូល។ ដោយមានបង្អួចបែរទៅរកព្រះអាទិត្យ ម្លប់ឈើនៅជុំវិញផ្ទះ និងជញ្ជាំងឥដ្ឋភក់ដ៏រឹងមាំ, ផ្ទះត្រូវបានការពារពីភាពក្តៅពេកនិងត្រជាក់ពេក។ ក្រុមតូលេហ្គោបានបង្រៀនប្រជាជនអំពីរបៀបសាងសង់ផ្ទះ។ ទាំងនេះអាចសន្សំសំចៃថវិកាសាងសង់ និងប្រាកដថាគ្រួសារនីមួយៗមានផ្ទះមួយដែលគេមានមោទនភាពនឹងរស់នៅ។

ផ្ទះទាំងនេះត្រូវបានសាងសង់ជុំវិញទីធ្លារួម ដូចជា ផ្លូវថ្នល់ សួនដំណាំ និងអាគារសាធារណៈ។ តាមរបៀបនេះ ផ្ទះនីមួយៗគឺជាផ្នែកមួយនៃសហគមន៍ធំៗ។ ក្រុមតូលេហ្គោបានរៀបចំកម្មវិធីអប់រំនិងបណ្តុះបណ្តាលសម្រាប់មនុស្សធំ និងសាលារៀនដែលកុមារអាចរៀនអាននិងរៀនលេខ និងក៏រៀនអំពីការធ្វើកសិកម្ម សុខភាព និងបរិស្ថានទៀតផង។

តូលេហ្គោគឺជា "ភូមិអេកូ" (ភូមិដែលមានលំនឹងបរិស្ថាន), ជាភូមិដែលបានសាងសង់យ៉ាងសុខុដុមជាមួយបរិស្ថាន និងតម្រូវការរបស់ប្រជាជន។ ជាជាងការសាងសង់ផ្ទះថោកៗសម្រាប់ប្រជាជនក្រីក្រ ក្រុមតូលេហ្គោ បានសាងសង់សហគមន៍វិញ។ តាមរយៈភាពជោគជ័យរបស់ខ្លួន ក្រុមតូលេហ្គោបានបង្ហាញថា ប្រជាជនដែលត្រូវបានបង្ខំឲ្យរស់នៅក្នុងភាពក្រីក្រ ក៏អាចមានលទ្ធភាពក្នុងការប្រើប្រាស់ធនធានរបស់ខ្លួនក្នុងការសាងសង់ផ្ទះនិងសហគមន៍ដែលមានកិត្តិយសថ្លៃថ្នូរ។