

**សៀវភៅណែនាំ
សម្រាប់សហគមន៍ស្តីអំពី
សុខភាពបរិស្ថាន**

ដោយ ចេហ្វ ខូនីន និង ផាម ហ្វាដេម

**A Community Guide to
Environmental Health**

by Jeff Conant and Pam Fadem

**បកប្រែជាភាសាខ្មែរដោយ ម៉ៅ បូរាណ និង លន់ ច័ន្ទសម្បត្តិ
គំនូរជាលក្ខណៈខ្មែរដោយ រិន ហៀត**

**Translated into Khmer by Boran Mao and Chan Sambath Lon
Khmer illustrations by Ho euth Rin**



Copyright © 2008 by Hesperian Foundation. All rights reserved.

Original First English Edition: May 2008

Khmer First Edition: November 2010

អង្គការហេស៊ីរ៉េន (Hesperian Foundation) សូមលើកទឹកចិត្តដល់ជនទាំងឡាយឲ្យចម្លង ផលិតឡើងវិញ ឬកែសម្រួលឲ្យស្របទៅតាមតម្រូវការក្នុងតំបន់របស់អ្នក នូវផ្នែកណាមួយឬផ្នែកទាំងស្រុងនៃសៀវភៅនេះ រួមទាំងរូបគំនូរ ផងដែរ ប្រសិនបើផ្នែកដែលបានផលិតឡើងវិញនោះត្រូវបានចែកចាយដោយមិនគិតប្រាក់ ឬមិនរកប្រាក់ចំណេញ។ អង្គការឬជនណាដែលមានបំណងចម្លង ផលិតឡើងវិញ ឬកែសម្រួលផ្នែកណាមួយឬផ្នែកទាំងស្រុងនៃសៀវភៅនេះ ក្នុងគោលបំណងធ្វើពាណិជ្ជកម្ម ត្រូវតែសុំការអនុញ្ញាតពីអង្គការហេស៊ីរ៉េន។

Hesperian Foundation encourages others to copy, reproduce, or adapt to meet local needs any or all parts of this book, including the illustrations, provided that the parts reproduced are distributed free or at cost—not for profit. Any organization or person who wishes to copy, reproduce, or adapt any or all parts of this book for commercial purposes must obtain permission from Hesperian Foundation.



1919 Addison Street, #304
Berkeley, California 94704, USA

www.hesperian.org

សូមថ្លែងអំណរគុណ!

សៀវភៅនេះត្រូវបានចងក្រងឡើងដោយបានសហការជាមួយអង្គការដើម្បីប្រជាជនសាមញ្ញ និងក្រុមក្នុងសហគមន៍ នានាចំនួនជាង៦០០ នៅជុំវិញពិភពលោក។ យើងសូមថ្លែងអំណរគុណដល់ជនទាំងឡាយដែលបានចូលរួមផ្តល់ ពេលវេលា បទពិសោធន៍ និងភក្តីភាពរបស់ខ្លួន ដើម្បីសុខភាពសហគមន៍ តាមរយៈការត្រួតពិនិត្យអត្ថបទ និងចែករំលែក ពីទស្សនៈរបស់ខ្លួន។ ការប្រឹងប្រែងរបស់ពួកគេ ធានាថាសៀវភៅនេះនឹងមានសារប្រយោជន៍សម្រាប់ប្រជាជន ដែលរស់នៅក្នុងស្ថានភាពផ្សេងៗគ្នា និងនៅតាមប្រទេសទាំងឡាយនៅទូទាំងពិភពលោក។

យើងខ្ញុំក៏សូមថ្លែងអំណរគុណដល់អង្គការទាំងឡាយដែលបានចូលរួមក្នុងការចងក្រងសៀវភៅនេះឡើង ព្រមទាំង អង្គការនិងបុគ្គលទាំងឡាយដែលបានផ្តល់ការឧបត្ថម្ភផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុដើម្បីធ្វើឲ្យគម្រោងនេះអាចសម្រេចទៅបាន។ បញ្ជីឈ្មោះពេញលេញនៃអ្នកឧបត្ថម្ភទាំងនេះ មាននៅក្នុងផ្នែកអារម្ភកថានៃសៀវភៅភាសាអង់គ្លេស។

Thank You!

This book was developed in collaboration with over 600 grassroots organizations and community groups around the world. We gratefully acknowledge the contribution of those who gave of their time, their experience, and their devotion to community health by reviewing early drafts and sharing their perspectives. Their efforts ensure this book will be useful to people living in widely varying conditions and in countries throughout the world.

We also thank the organizations which have been invaluable in the development of this book and the foundations and individuals whose generous financial support made this project possible. A full list of these supporters can be found in the preface of the English Edition.

សេចក្តីណែនាំអំពីការបោះពុម្ពជាភាសាខ្មែរ

បន្ទាប់ពីការស្តារប្រទេសឡើងវិញដ៏លំបាកពីសង្គ្រាមស៊ីវិលអស់រយៈពេលជាច្រើនឆ្នាំមក ឥឡូវនេះគឺជាពេលវេលាដ៏សមរម្យសម្រាប់ប្រទេសកម្ពុជាក្នុងការទទួលបាននូវព័ត៌មានដូចក្នុងសៀវភៅនេះ។ ភាពជឿនលឿនពិតប្រាកដសម្រាប់ប្រជាជនកម្ពុជាគឺមានន័យថាជាការកំណត់អំពីធនធានធម្មជាតិដែលនៅជុំវិញពួកគេ និងការអភិវឌ្ឍន៍ប្រទេសជាតិមួយដោយសុខដុមជាមួយនឹងបរិស្ថាននោះ។ លទ្ធផលដែលនឹងទទួលបានគឺ : កាកសំណល់តិច, ការអភិវឌ្ឍន៍ប្រកបដោយចីរភាពកាន់តែប្រសើរ, ព្រមទាំងគ្រួសារដែលមានសុខភាព និងសុភមង្គល!

សូមសម្តែងនូវសេចក្តីអបអរយ៉ាងជ្រាលជ្រៅជូនចំពោះលោក ម៉ៅ បូរណ ដែលបានដឹកនាំការបកប្រែ និងការរចនាទំព័រនៃធនធានដ៏មានតម្លៃមួយក្បាលនេះ, ចំពោះលោកវេជ្ជបណ្ឌិត លន់ ច័ន្ទសម្បត្តិ សម្រាប់ការខិតខំបកប្រែ និងអានកែសម្រួល, ចំពោះលោក រិន ហឿត សម្រាប់គំនូរដ៏ស្រស់ស្អាតដែលបានកែតម្រូវឲ្យមានលក្ខណៈខ្មែរ, ព្រមទាំងចំពោះអង្គការ Live & Learn Cambodia ដែលបានលើកទឹកចិត្ត និងផ្តល់មតិយោបល់ផ្សេងៗ។ យ៉ាងណាមិញ សូមសម្តែងនូវការកោតសរសើរ និងអំណរគុណ ចំពោះអង្គការហេស្ប៊ែរ ដែលបានធ្វើឲ្យការបកប្រែសៀវភៅនេះដំណើរការទៅបាន តាមរយៈការគាំទ្រឥតងារ និងភាពសប្បុរសរបស់ពួកគេ!

ក៏ដូចជាសៀវភៅ *ទីណាគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិត ការបោះពុម្ពជាភាសាខ្មែរ* ដែរ, *ការបោះពុម្ពជាភាសាខ្មែរនៃសៀវភៅណែនាំសម្រាប់សហគមន៍ស្តីអំពីសុខភាពបរិស្ថាន* នេះ ត្រូវបានរៀបចំឲ្យត្រូវតាមទំព័រដូចគ្នានៃសៀវភៅភាសាអង់គ្លេស បោះពុម្ពលើកទីមួយ (ខែឧសភា ឆ្នាំ២០០៨) ធ្វើឲ្យមានភាពងាយស្រួលសម្រាប់អ្នកអានដែលជាជនជាតិខ្មែរ និងមិនមែនជាជនជាតិខ្មែរ។ លោកអ្នកអាចរកអានសៀវភៅបោះពុម្ពជាភាសាអង់គ្លេស នៅក្នុងគេហទំព័ររបស់អង្គការហេស្ប៊ែរ (www.hesperian.org)។

កម្ពុជាគឺជាប្រទេសសម្បូរទៅដោយប្រជាជនដែលរាក់ទាក់និងគួរឲ្យស្រឡាញ់រាប់អាន ព្រមទាំងធនធានធម្មជាតិដ៏ច្រើនមហិមា។ សូមឲ្យសៀវភៅនេះក្លាយជាកូនសោមួយដើម្បីស្រាយបញ្ចេញនូវសក្តានុពលគ្មានដែនកំណត់នៃប្រទេសនេះ ក្នុងប៉ុន្មានឆ្នាំខាងមុខ!

សូមប្រកបដោយសាធុរគ្រប់យ៉ាង!

វេជ្ជបណ្ឌិត ដេវីឌ ណារីតា
អ្នកសម្របសម្រួលកម្មវិធីបកប្រែជាភាសាខ្មែរ
ខេត្តសៀមរាប ប្រទេសកម្ពុជា
wtind_khmer@yahoo.com

Introduction to the Khmer Edition

After a difficult recovery from years of civil war, the time is right in Cambodia for the information contained in this book. Genuine progress for the Cambodian people means recognizing the resources of the natural world around them and developing a nation in harmony with that environment. The result – less waste, greater sustainability, and healthy, happy families!

A heartfelt congratulations goes to Boran Mao who led the translation and layout of this valuable resource, to Chan Sambath Lon, MD for his efforts translating and proofreading the manuscript, to Hoeth Rin for his beautiful illustrations adapted to the Cambodian context, and to Live & Learn Cambodia for their encouragement and input. And much appreciation and thanks to the Hesperian Foundation who has made this translation possible through their unwavering support and generosity!

As with *Where There Is No Doctor, Khmer Edition*, this Khmer edition of *A Community Guide to Environmental Health* matches the English First Edition (May 2008) page for page making it useful for both Khmer and non-Khmer readers. The English Edition can be found on the Hesperian Foundation website (www.hesperian.org).

Cambodia is a rich country of warm people and vast natural resources. May this book be one key unlocking her limitless potential in the years to come!

Blessings,
David S. Narita, MD
Project Coordinator - Khmer Edition
Siem Reap, Cambodia
wtind_khmer@yahoo.com

សូមផ្តល់កិត្តិយសសម្រាប់ការបោះពុម្ពជាភាសាខ្មែរ

បកប្រែ :

ម៉ៅ បូណាណ, លន់ ច័ន្ទសម្បត្តិ

រចនាទំព័រ :

ម៉ៅ បូណាណ

អានកែសម្រួល :

លន់ ច័ន្ទសម្បត្តិ, ម៉ៅ ហេង, ហុង ណារី, ស៊ិន ស៊ីវត្តា

រូបគំនូរ :

រិន ហៀត

អ្នកសម្របសម្រួលកម្មវិធីបកប្រែជាភាសាខ្មែរ

ដេវីឌ ណារីតា

សាកល្បងផ្ទាល់តាមមូលដ្ឋាន

Live & Learn Cambodia

Jady Smith

ពេជ្រ ចំរើន

រូបថតខ្មែរនៅលើគម្រប :

Marie Hill និង OMF International

Credits for English Edition

Editorial Oversight: Sarah Shannon

Editing and editorial management:
Pam Fadem, Todd Jailer

Copy editing: Todd Jailer, Jane Maxwell,
Susan McCallister

Additional writing and research:

Pratap Chatterjee, Ann Hawkins, Todd Jailer, Elaine Knobbs, Cynthia Knowles, Susan McCallister, Tracy Perkins, Sarah Shannon, Elizabeth Shapiro

Art Coordination:

Mary Israel, Elaine Knobbs, Tracy Perkins, Susan Quass, Leana Rosetti

Community review coordination:

Jeff Conant, Pam Fadem, Mary Israel, Elaine Knobbs, Tracy Perkins, Susan Quass

Project support:

Mary Israel, Elaine Knobbs, Elena Metcalf, Tracy Perkins, Susan Quass, Leana Rosetti, Maya Shaw

Additional project support:

Kay Alton, John Balquist, Shipra Bansal, Amy Cantor, Kris Carter, Frances Chung, Erin Donnelly, Deanne Emmons, Leslie Fesenmyer, Rachel Freifelder, Scott Friedman, Yuri Futamura, Rachel Golden, Kate Hahner, Sonja Herbert, Sarah Hill, Casey Jackson, Lea Joans, Liz Johnson, Aparna Kollipara, Leona Kwon, Sherin Larijani, Sara Mahdavi, Sandy McGunegill, Sumi Mehta, Patricia Navarro, Liv Nevin, Victor M. Polanco, Gregory Rowe, Devon Shannon, Frederick Shaw, Sarah Shulman, Sara Sloan, Jeremy Weed, Agnes Wierzbicki, Tse-Sung Wu, Kirby Zelgowski, and Kytja Weir, at the end of the list but our first volunteer

Proofreading: Sunah Cherwin

Indexing: Victoria Baker

Production management: Todd Jailer

Design and production:

Iñaki Fernández de Retana, Jacob Goolkasian, Shu Ping Guan, Leana Rosetti, C. Sienkiewicz

Cover design: Jacob Goolkasian

Artists:

Roberto “Galo” Arroyo, Sara Boore, Heidi Broner, Barbara Carter, Rossina Cazali de Barrios, Gil Corral, Raza Do, Regina Faul-Doyle, Victoria Francis, Sandy Frank, Jesse Hamm, Haris Ichwan, Mary Israel, Anna Kallis, Delphine Kenze, Susan Klein, Elizabeth López, June Mehra, Mabel Negrete, Jane Norling, Gabriela Núñez, Leana Rosetti, Petra Röhr-Rouendaal, C. Sienkiewicz, Chengyu Song, Yoly Stroeve, Oran Suta, Sally Sutton, Ryan Sweere, Yakira Teitel, Arunadha Thakur, Kjell Torstensson, Bambi Tran, Yors de Waard, Sarah Wallis, David Werner, Christine Wong, Leah Wong, Mary Ann Zapalac

Cover photos:

brown: © Don Mason/Brand X/Corbis; green: © Datacraft/Getty Images; blue: © Bloomimage/Corbis

Artwork permissions:

For permission to use illustrations, we thank: Aquamor, IRC International Water and Sanitation Centre, CODEL/VITA, EAWAG/SANDEC, PAN Asia/Pacific, People’s Workbook Collective, Proyecto Zopilote, Solidarity Center/ AFL-CIO, *Training for Transformation*, Urban Resource Systems, Inc., World Neighbors, Zimbabwe Natural Farming Network, Unicef Nepal

មាតិកា

1. ការលើកកម្ពស់សុខភាពបរិស្ថានក្នុងសហគមន៍	1
អ្នកលើកកម្ពស់សុខភាព បញ្ឈប់ជំងឺអាសន្នរោគ	2
ធ្វើការរួមគ្នាដើម្បីការផ្លាស់ប្តូរ	3
តើអ្វីដែលធ្វើឲ្យការប្រមូលផ្តុំផ្នែកសុខភាពនេះ មានជោគជ័យ?	4
តើចក្ខុវិស័យរបស់សុខភាពបរិស្ថាន បានចាប់ផ្តើម លូតលាស់យ៉ាងដូចម្តេច	5
ការស្វែងរកមូលហេតុប្រសព្វនៃបញ្ហា	7
ការធ្វើការងារដើម្បីសុខភាពបរិស្ថាន	8
2. ការយល់ដឹង និងការរៀបចំចលនាដើម្បីសុខភាពសហគមន៍	11
ការរៀបចំចលនាដើម្បីសុខភាពបរិស្ថាន	12
ការផ្លាស់ប្តូរត្រូវការពេលវេលា	13
សកម្មភាពសម្រាប់ការរៀនសូត្រ និងចលនា	14
ស្ត្រីត្រូវការបញ្ចេញយោបល់	14
ការណែនាំអំពីពេលវេលាដែលគួរប្រើសកម្មភាពនីមួយៗ	19
3. ការការពារធនធានធម្មជាតិសម្រាប់មនុស្សគ្រប់គ្នា	21
មូលហេតុនៃបញ្ហាសុខភាពបរិស្ថាន	22
ការគ្រប់គ្រងពិសាជីវកម្ម គីមីនល្អសម្រាប់សុខភាព យើងទេ	24
ការបង្កើតស្ថាប័នក្នុងសហគមន៍	25
ការធ្វើឲ្យសហគមន៍របស់យើងមានស្ថិរភាព	26
ការគោរពសំណាញ់នៃជីវិត	27
តើយើងអាចធ្វើតាមវដ្តធម្មជាតិបានយ៉ាងដូចម្តេច	31
តើឧស្សាហកម្មអាចធ្វើតាមវដ្តធម្មជាតិបានយ៉ាងដូចម្តេច	31
ការបង្ការគ្រោះថ្នាក់ពីការបំពុលបរិស្ថាន	32
គោលការណ៍ប្រុងប្រយ័ត្ន	32
ការឡើងកម្ដៅផែនដី	33
4. សិទ្ធិ និងយុត្តិធម៌ផ្នែកបរិស្ថាន	35
មហន្តរាយខុស្តិសពុលនៅក្រុងបូប៉ាល់	36
តើសារធាតុពុលអាចចូលក្នុងខ្លួនយើងដោយរបៀបណា	40
គ្លីនិកសុខភាពមួយដែលបង្កើតឡើងដើម្បីការពារបរិស្ថាន	40
ការធ្វើការងារដើម្បីការផ្លាស់ប្តូរ	42
ការប្រឈមគ្រោះថ្នាក់ដែលអាចទទួលបាន? ដើម្បីអ្នកណា?	43
5. បញ្ហាសុខភាពដែលបង្កឡើងដោយទឹកគ្មានសុវត្ថិភាព	45
ទឹកមានគ្រប់គ្រាន់ ក៏មានសារសំខាន់ដូចទឹកមាន សុវត្ថិភាពដែរ	46
បន្ទុករបស់ស្ត្រី	46
តើមេរោគនិងដង្កូវឆ្លងរាលដាលយ៉ាងដូចម្តេច	49
ជំងឺរាក	51
ជំងឺរាក និងការខ្សោះជាតិទឹកក្នុងខ្លួន	53
ដង្កូវហ្នឹងណេ	55
ជំងឺដង្កូវក្នុងឈាម	56
ភាពកខ្វក់ដោយសារសារធាតុពុលនៅក្នុងទឹក	59
សិទ្ធិក្នុងការទទួលបានទឹកស្អាតគ្រប់គ្រាន់	62
ការច្រកដប និងការលក់សិទ្ធិក្នុងការទទួលបានទឹក	63
6. ការការពារទឹកក្នុងសហគមន៍	65
មនុស្សគ្រប់គ្នាត្រូវការទឹក	66
កែលម្អប្រភពទឹករបស់អ្នក	70
ស្ត្រីជាមនុស្សសំខាន់ក្នុងការរៀបចំផែនការ របាំងរារាំងការកែលម្អប្រភពទឹករបស់អ្នក	73
ការពារប្រភពទឹក	75
អណ្តូងដែលបានការពារ	76
ថែទាំអណ្តូងរបស់អ្នក	82
ការបូមទឹកពីអណ្តូង	83
ការពារកន្លែងទឹកចេញ	84
ត្រងទឹកភ្លៀង	86
ការជញ្ជូនទឹកសុវត្ថិភាព	88
ស្តុកទឹកទុកដោយសុវត្ថិភាព	90
ធ្វើទឹកឲ្យមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់ផឹក	92
ការច្រោះទឹក	94
ការរម្ងាប់មេរោគក្នុងទឹក	97
ទឹកសំណល់ : ជាបញ្ហា ឬជាធនធាន?	100
7. ការសាងសង់បង្គន់	103
ការលើកកម្ពស់អនាម័យ	104
ផែនការសាងសង់បង្គន់	106
ការធ្វើបង្គន់ឲ្យងាយស្រួលសម្រាប់ប្រើប្រាស់	111
អនាម័យក្នុងស្ថានភាពបន្ទាន់	113
អនាម័យសម្រាប់ទីក្រុង	114
បង្គន់អេកូឡូហ្សឺ	124
បង្គន់ជីក់ប៉ុស និងបង្គន់ស្លូត	125
ការសាងសង់បង្គន់ស្លូត	130
ជីទឹកនោម	134
បង្គន់រណ្តៅចាក់ទឹក	136

8. បញ្ហាសុខភាពដែលបណ្តាលមកពីសត្វមូស	141
តើសត្វមូសបង្កជំងឺដោយរបៀបណា	143
ជំងឺគ្រុនចាញ់	144
ជំងឺគ្រុនឈាម	147
ជំងឺគ្រុនលឿង	148
ការគ្រប់គ្រងមូសនៅក្នុងសហគមន៍	149
ការប្រើប្រាស់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត	150
9. ការការពារទីជម្រាល	155
តើទីជម្រាលមានដំណើរការយ៉ាងដូចម្តេច	156
ផលប៉ះពាល់ផ្នែកសុខភាពពីការខូចខាតទីជម្រាល	160
ការការពារ និងការស្តារបនាទីជម្រាលឡើងវិញ	161
ការរៀបចំគម្រោងទីជម្រាលសម្រាប់សហគមន៍	164
ការគ្រប់គ្រងលំហូរទឹក	167
ទីជម្រាលនៅក្នុងទីក្រុង	168
ទំនប់ធំៗបំផ្លាញសុខភាព	169
មធ្យោបាយជំនួសទំនប់ទឹកធំៗ	172
10. ព្រៃឈើ	175
ព្រៃឈើ និងសុខភាព	177
ព្រៃឈើ អាហារ ឥន្ធនៈ និងឱសថ	180
បន្ទុករបស់ស្ត្រី	180
ព្រៃឈើ និងការចិញ្ចឹមជីវិត	181
ការការពារព្រៃឈើ និងការចិញ្ចឹមជីវិត	182
អេកូទេសចរណ៍	183
ការកាប់បំផ្លាញព្រៃឈើ	185
ជម្លោះព្រៃឈើ	186
ការប្រើប្រាស់ព្រៃឈើប្រកបដោយស្ថិរភាព	189
រៀបចំផែនការគ្រប់គ្រងព្រៃឈើ	192
ការអភិរក្សព្រៃឈើ	194
ការដាំដើមឈើឡើងវិញ	196
11. ការកែប្រែដី និងការដាំដើមឈើឡើងវិញ	199
ការបង្ការសំណឹកដី	200
ការកែប្រែដីដែលខូចខាតឡើងវិញ	202
ការលូតលាស់ឡើងវិញតាមធម្មជាតិ	202
ការដាំដើមឈើ	206
ការជ្រើសរើសគ្រាប់ពូជ ឬកំណត់មែកឈើ	206
ការបណ្តុះឈើនៅមណ្ឌលបណ្តុះកូនឈើ	209
ដីសម្រាប់ការដាំដុះ	210
ការបណ្តុះគ្រាប់ពូជ	212
ការបណ្តុះនៅក្នុងទឹកនៃឆ្នេងពិបាក	213
ការថែទាំកូនឈើ	213
ការកែប្រែផ្លូវទឹកនិងដីល្បាយខ្សាច់ឡើងវិញ	214
ការសង្គ្រោះជីវិតរុក្ខជាតិ	215
12. សន្តិសុខអាហារក្នុងសហគមន៍	217
អាហារូបត្ថម្ភ និងសន្តិសុខអាហារ	222
ការកែលម្អសន្តិសុខអាហារក្នុងតំបន់	225
គម្រោងអាហារក្នុងសហគមន៍	226
ការរក្សាទុកអាហារប្រកបដោយសុវត្ថិភាព	227
សន្តិសុខអាហារក្នុងទីក្រុង	229
មូលហេតុផ្នែកសង្គម និងផ្នែកនយោបាយ នៃភាពអត់ឃ្លាន	231
ការផ្លាស់ទីលំនៅ	234
អធិបតេយ្យភាពអាហារ គឺជាសិទ្ធិរបស់មនុស្ស	235
13. សន្យាមិនពិតនៃអាហារបង្កាត់ពូជ	237
ការបណ្តុះរុក្ខជាតិតាមបែបបុរាណ	239
តើរុក្ខជាតិបង្កាត់ពូជខុសពីការចិញ្ចឹមរុក្ខជាតិ តាមបែបបុរាណយ៉ាងដូចម្តេច ?	240
អាហារបង្កាត់ពូជ និងសុខភាព	241
អាល់ឡែស៊ី	241
បញ្ហាបរិស្ថានបណ្តាលមកពីដំណាំបង្កាត់ពូជ	243
អាហារបង្កាត់ពូជត្រូវបានប្រើជាជំនួយអាហារ	245
14. ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតគឺជាថ្នាំពុល	249
ហេតុអ្វីមានការប្រើប្រាស់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត	250
ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតបង្កបញ្ហាសុខភាពជាច្រើន	252
កុមារ និងការពុលថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត	253
នៅពេលប៉ះនឹងថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត	256
នៅពេលលេបថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត	257
នៅពេលហិតថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត	259
ផលប៉ះពាល់យូរអង្វែងនៃថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត	261
ផលប៉ះពាល់នៃថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតលើសុខភាពបន្តពូជ	263
វិធីកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់ពីការប្រើប្រាស់ ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត	267
សម្លៀកបំពាក់ការពារ	267
ការទុកដាក់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត	269
ដឹកជញ្ជូនថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតយ៉ាងប្រុងប្រយ័ត្ន	269
ប្រសិនបើអ្នកធ្វើឲ្យថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតកំពប់	270
ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតនៅលើអាហារ	271
ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់បរិស្ថាន	272
ការធន់នឹងថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត	273
ការអប់រំអំពីថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត	274
របៀបអាននិងយល់ស្លាកសញ្ញាថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត	276

15. កសិកម្មប្រកបដោយចីរភាព	279
កសិកម្មសម្រាប់សុខភាពនិងជីវភាពល្អប្រសើរ	281
ការកែលម្អដី	282
ដីបែក និងដំណាំគ្របដណ្តប់	285
ដីកំប៉ុស	287
ការការពារដីពីសំណឹក	289
ប្រើប្រាស់ទឹកឲ្យមានប្រយោជន៍បំផុត	294
ការគ្រប់គ្រងសត្វល្អិត និងជំងឺរុក្ខជាតិ	296
ដំណាំបង្វិល	300
ជំងឺរុក្ខជាតិ	301
ការសន្សំគ្រាប់ពូជ	303
ការរក្សាទុកអាហារប្រកបដោយសុវត្ថិភាព	305
ការចិញ្ចឹមសត្វ	307
កសិដ្ឋានចិញ្ចឹមត្រី	309
កសិកម្មចីរភាពនៅក្នុងទីក្រុង	310
ការកម្រិតសម្រាប់ផលិតផលកសិកម្ម	313
សាលារៀនស្រែចម្ការ	316
16. គ្រោះថ្នាក់បណ្តាលមកពីសារធាតុគីមីពុល	319
សារធាតុគីមីបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់យើងដោយរបៀបណា	321
សារធាតុគីមីបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់កុមារដោយរបៀបណា	322
បញ្ហាសុខភាពបន្តពូជ	325
ជំងឺមហារីក	327
បញ្ហាសួត(បញ្ហាដង្ហើម)	330
បញ្ហាសរសៃប្រសាទ	332
បញ្ហាស្បែក	332
ការប្រតិកម្មនឹងសារធាតុគីមីច្រើនមុខ	333
បន្ទុកសារធាតុគីមីក្នុងខ្លួនរបស់យើង	333
ល្បាយសារធាតុពុល	334
លោហៈធ្ងន់	337
ការពុលបារត	338
សារធាតុសរីរាង្គពុលអូសបន្លាយ(POPs)	340
ការភាយកាំរស្មី	342
ការព្យាបាលរបួសដោយសារធាតុពុល	345
សារធាតុពុលក្នុងផ្ទះ	368
ការពុលសំណ	368
សារធាតុអាប៊ែស្យូ	371
ផលិតផលសម្អាតក្នុងផ្ទះ	372
ការរៀបចំអាហារយ៉ាងមានសុវត្ថិភាព	375
មិនត្រូវនាំគ្រោះថ្នាក់ការងារមកក្នុងផ្ទះទេ	376
ការសាងសង់ផ្ទះសុខភាព	377
ការរៀបចំផែនការជាមួយសហគមន៍	384
17. ផ្ទះដែលមានសុខភាពល្អ	349
ការបំពុលខ្យល់ក្នុងផ្ទះ	352
ផ្សែងបារី	355
ជំងឺរបេង	356
អាល់ឡែហ្ស៊ី	357
ចង្ក្រានដែលបានកែលម្អ	359
ឥន្ធនៈសម្រាប់ការចម្អិន និងកម្ដៅ	363
សុវត្ថិភាពអគ្គីភ័យ	365
ការគ្រប់គ្រងសត្វល្អិតចង្រៃ	366
ការប្រមូល ដឹកជញ្ជូន និងរក្សាទុកសំណល់	406
ការបោះចោលសំរាមប្រកបដោយសុវត្ថិភាព	409
កាកសំណល់ពុល	410
រណ្តៅសំរាមអនាម័យ	412
ការឆ្ពោះទៅរកកាកសំណល់កម្រិតសូន្យ	416
កាកសំណល់ និងច្បាប់	417
18. កាកសំណល់រឹង : ប្រែក្លាយការប្រឈមគ្រោះថ្នាក់នៃសុខភាព ទៅជាធនធាន	387
កាកសំណល់ខ្លះមិនរលាយទេ	389
ការគ្រប់គ្រងនិងការដាក់កាកសំណល់រួមគ្នាមិនបានល្អ	390
ការសម្អាតសហគមន៍ និងការកែច្នៃធនធាន	391
កម្មវិធីកាកសំណល់រឹង ក្នុងសហគមន៍	396
ការធ្វើដីកំប៉ុស : ប្រែក្លាយកាកសំណល់សារធាតុសរីរាង្គឲ្យទៅជាដី	400
ការកែច្នៃ ប្រែក្លាយកាកសំណល់ឲ្យទៅជាធនធាន	404
19. កាកសំណល់នៃការថែទាំសុខភាព	419
បញ្ហាសុខភាពចេញពីកាកសំណល់នៃការថែទាំសុខភាព	420
បញ្ហានៃការដុតកាកសំណល់	423
ការបង្ការគ្រោះថ្នាក់ពីកាកសំណល់នៃការថែទាំសុខភាព	424
ការរម្ងាប់មេរោគលើកាកសំណល់	428
ការរម្ងាប់មេរោគនិងការចោលសម្ភារៈមុតស្រួច	434
ការចោលកាកសំណល់ឆ្លង	436
កម្មវិធីផ្តល់ថ្នាំបង្ការ	437
ការកប់កាកសំណល់នៃការថែទាំសុខភាព	438
ការចោលកាកសំណល់គីមីដោយសុវត្ថិភាព	440
វាយតម្លៃកាកសំណល់នៃការថែទាំសុខភាព	443
20. ការបង្ការ និងការកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់ពីសារធាតុពុល	449
ការចៀសវាង និងការគ្រប់គ្រងការបំពុល	450
យើងអាចបង្ខំឲ្យក្រុមហ៊ុនធ្វើការសម្អាត	451
ការចំណាយដែលមើលមិនឃើញ និងអ្នកដែលបង់ថ្លៃទាំងនេះ	452
ការបំពុលខ្យល់	454
ផលិតកម្មស្អាត	458
ពាណិជ្ជកម្មស្អាតតូចតាច	459
ការចោលកាកសំណល់ពុលដោយគ្មានសុវត្ថិភាព	463
ពាណិជ្ជកម្មកាកសំណល់ពុល	465
កិច្ចព្រមព្រៀងអន្តរជាតិស្តីពីការចោលកាកសំណល់ពុល	467

21. ការដឹកជញ្ជូន និងសុខភាព	471
បញ្ហាសុខភាពបណ្តាលមកពីការដឹកជញ្ជូន	472
បញ្ហាសង្គម	474
ការការពារកុមារ	475
ជំងឺបណ្តាលមកពីកំទេចចូលី	476
ជំងឺរបេង	481
ទឹកឆ្លងសារធាតុរ៉ែ	482
ការបង្ការ និងកាត់បន្ថយការបំពុលទឹក	482
ការបង្ការជំងឺអាស៊ីត	484
សារធាតុគីមីប្រើប្រាស់ក្នុងការដឹកជញ្ជូន	485
លោហៈធ្ងន់	487
ការវាយកាំរស្មីអ៊ុយរ៉ាញ៉ូម	491
សុវត្ថិភាពនៅកន្លែងអណ្តូងរ៉ែ	492
ពេលដែលរ៉ែបិទទ្វារ	495
ការកែប្រែដីខូចខាតឡើងវិញ	496
ការដឹកជញ្ជូនដែលមានការទទួលខុសត្រូវ	497
22. ប្រេង ជំងឺ និងសិទ្ធិមនុស្ស	499
ប្រេង និងសុខភាពសហគមន៍	500
សហគមន៍ដែលរងការប៉ះពាល់ពីប្រេង រៀបចំការសិក្សាផ្នែកសុខភាពមួយ	500
ប្រេងបង្កបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរ	506
អណ្តាតភ្លើងឧស្ម័ន	511
រោងចក្រស្នូលប្រេង	513
ការកំចាត់ប្រេង	514
បង្កើតផែនការសុវត្ថិភាពសម្រាប់គ្រាអាសន្ន	518
ការស្តារដីដែលបានបំផ្លាញដោយប្រេងឡើងវិញ	520
យុត្តិធម៌ផ្នែកបរិស្ថាន	521
23. ថាមពលស្អាត	524
តើអគ្គិសនីត្រូវបានផលិតយ៉ាងដូចម្តេច	526
បញ្ហាសុខភាពពីថាមពលដែលមិនអាចបង្កើតថ្មីបាន	527
ផលប្រយោជន៍ និងការចំណាយលើថាមពលស្អាត	528
ការចែកចាយថាមពល	530
ការប្រើប្រាស់អគ្គិសនីឲ្យមានប្រយោជន៍បំផុត	532
ការដឹកជញ្ជូន	533
ទំនប់ទឹកតូចៗ	534
ថាមពលខ្យល់	536
ថាមពលព្រះអាទិត្យ	537
ជីវឧស្ម័ន	540
ថាមពលកង់	543
សេចក្តីបន្ថែម ក : សុវត្ថិភាព និងភាពអាសន្ន	544
បង្កើតផែនការសុវត្ថិភាពសម្រាប់ភាពអាសន្ន	544
សំណុំសម្ភារៈសង្គ្រោះបឋម	546
សម្លៀកបំពាក់ និងឧបករណ៍ការពារ	548
ម៉ាស់ការពារ	550
ការកំចាត់សារធាតុគីមី	552
ការព្យាបាលគ្រោះថ្នាក់បង្កដោយសារធាតុគីមី	553
ការព្យាបាលការរលាក	555
ស្តុក	556
ការសង្គ្រោះដង្ហើម (ការផ្តល់ដង្ហើមពីមាត់ទៅមាត់)	557
សេចក្តីបន្ថែម ខ : ការប្រើប្រាស់ច្បាប់ដើម្បីទាមទារសិទ្ធិផ្នែកបរិស្ថាន	558
ការវាយតម្លៃផលប៉ះពាល់លើបរិស្ថាន	559
ការវាយតម្លៃក្នុងសហគមន៍ពីផលប៉ះពាល់លើបរិស្ថាន	562
បណ្តឹងផ្លូវច្បាប់	563
ការប្រើប្រាស់ច្បាប់អន្តរជាតិ	566
កិច្ចព្រមព្រៀងអន្តរជាតិ	566
វេទិកាអន្តរជាតិ និងទម្រង់ការពិសេស	568
វាក្យស័ព្ទ	569
ធនធាន	583
លិខិតប្រកាស	595
សៀវភៅផ្សេងទៀតពីអង្គការហេស្ត័រ	623

សាច់រឿង

អ្នកលើកកម្ពស់សុខភាព បញ្ឈប់ជំងឺអាសន្នរោគ.....2
 មហន្តរាយខុស្ម័នពុលនៅក្រុងបូប៉ាល់.....36
 សាច់រឿងរបស់ទីមូធី.....47
 តើមេរោគធ្វើដំណើរយ៉ាងដូចម្តេច.....48
 សារធាតុអាសេនិចក្នុងទឹក"សុវត្ថិភាព".....61
 ភាពជាដៃគូ កែលម្អការផ្គត់ផ្គង់ទឹក.....62
 ឧស្សាហកម្មយកទឹករបស់សហគមន៍.....67
 អ្នកភូមិបង្រៀនបុគ្គលិកអភិវឌ្ឍន៍.....74
 ការប្រមូលទឹកភ្លៀងនៅក្នុងតំបន់វាលខ្សាច់.....87
 បុរសនិងស្ត្រីនិយាយអំពីទឹក.....89
 បង្គន់មិនត្រឹមត្រូវ?.....107
 អនាម័យសហគមន៍ក្នុងទីក្រុង.....115
 ប្រជាជនសាងសង់ប្រព័ន្ធទឹកកាកសំណល់
 ដោយខ្លួនឯង.....117
 បង្គន់ជីកំប៉ុស្តិ៍ធម្មតាសម្រាប់ការដាំដើមឈើ.....126
 ជំងឺគ្រុនចាញ់នៅផ្លូវហាយវេឆ្លងកាត់ព្រៃអាម៉ាហ្សូន.....142
 បញ្ឈប់ជំងឺគ្រុនឈាម ដោយការបញ្ឈប់សត្វមូស.....152
 ការបំផ្លាញទីជម្រាលនៅក្នុងជ្រលងទន្លេអាហ្សូន.....159
 តើទំនប់ធំមួយធ្វើឲ្យប្រជាជនយ៉ាងមានជំងឺ
 ដោយរបៀបណា.....169
 សហកុលសម្ព័ន្ធការពារទន្លេយូកុន.....173
 ចលនាខ្សែក្រវាត់បែតង.....176
 ការការពារព្រៃឈើ និងការចិញ្ចឹមជីវិត.....182
 ការប្រមូលឱសថពីព្រៃឈើ.....184
 ការធ្វើការរួមគ្នាដើម្បីការពារព្រៃទឹកភ្លៀងអាម៉ាហ្សូន.....193
 រុក្ខសាស្ត្រដែលថែរក្សាទាំងមនុស្សនិងដើមឈើ.....195
 បុគ្គលិកអង្គការមិនមែនរដ្ឋាភិបាល រៀនសូត្រពី
 កសិករ.....201
 ការជួយដើមឈើឲ្យលូតលាស់ដោយខ្លួនឯង.....205
 ការផ្លាស់ប្តូរក្នុងការធ្វើកសិកម្ម.....218
 ការផ្លាស់ប្តូរបឋមអាហារ ប៉ះពាល់ដល់សុខភាព
 ជនជាតិដើមអាមេរិក.....224
 សាលារៀននៅស្រែចម្ការសម្រាប់កុមារកំព្រា
 ដោយសារជំងឺអេដស៍.....228
 អាហាររបស់ប្រជាជន.....229
 ការរកគ្រាប់ពូជដែលបាត់បង់មកវិញ ដើម្បីតស៊ូនឹង
 ភាពរាំងស្ងួត.....232
 "វិចិត្រសិករ"235
 កសិករប្រឆាំងនឹងកប្បាសបង្កាត់ពូជ.....238
 ស្រូវមាសនៅអាស៊ី.....243
 គ្រាប់ពូជមេដីរឹងមាំ.....245
 អ្នកភូមិរៀបចំការដោះដូរគ្រាប់ពូជ.....246
 ភូមិមួយតស៊ូប្រឆាំងនឹងថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត.....254
 គ្រូពេទ្យមិនតែងតែមានចម្លើយទេ.....265
 កសិកររៀបចំសកម្មភាពដើម្បីភាពឯករាជ្យ.....274
 ជូអាន ភីផ្រូ និងព្យុះហ្គីវែយន.....280
 ជញ្ជាំងថ្មបង្ការសំណឹកនិងសន្សំសំចៃទឹក.....295
 ការចម្រើនលូតលាស់នៃកសិកម្មក្នុងទីក្រុង312
 កសិករសហការគ្នាស្វែងរកទីផ្សារផលិតផល.....315

សាលារៀនស្រែចម្ការ បង្កើតជំនាញ និងភាពជឿជាក់
 លើខ្លួនឯង.....316
 ការបំពុលដោយសារធាតុពុលនៅលើវ័យណាល.....320
 ការរៀបចំប្រឆាំងទៅនឹងការពុលដោយកាំរស្មី.....344
 ការកែលម្អខ្យល់ចេញចូល ដោះស្រាយបញ្ហាជាច្រើន.....353
 ស្ត្រីកែលម្អចម្រុះដើម្បីកាត់បន្ថយខុស និងបង្កើន
 រសជាតិ.....359
 ការសម្អាតផ្ទះតាមបែបធម្មជាតិ ការពារសុខភាព.....374
 ពួកយុវវ័យបង្កើតសម្ភារៈសំណង់ដែលមានការ
 កែលម្អ.....380
 ការសាងសង់ផ្ទះនិងសហគមន៍.....385
 តើដូចម្តេចអ៊ីសេងទទួលបានសុខភាពល្អប្រសើរ
 និងការគោរព.....388
 សហគមន៍មួយធ្វើជំនួញលើសំរាម.....395
 ការហាមឃាត់ចង់ញាស្លឹក.....397
 ការធ្វើជីកំប៉ុស្តិ៍ និងការកែច្នៃធនធាននៅក្នុង
 សហគមន៍.....401
 មណ្ឌលកែច្នៃធនធាន.....408
 ទីក្រុងមួយពុះពារយកជ័យជំនះលើកាកសំណល់រឹង.....416
 ប្រទេសហ្វីលីពីនចាត់ទុកទ្រុសំរាមថាខុសច្បាស់ និងរឹតបន្តឹង
 ច្បាប់កាកសំណល់.....417
 រឿងរ៉ាវរបស់សាំងហ្គោ.....421
 មធ្យោបាយកងពលផ្សេងទឹកនៃក្រុម "ការងារ
 មូលដ្ឋាន".....456
 ផលិតកម្មស្ពាននៅក្នុងរោងចក្រកែច្នៃស្បែក.....461
 បទពិសោធន៍នៃផលិតកម្មស្ពាន462
 គម្រោងស្តុកទុកកាកសំណល់នៃបណ្តាប្រទេស
 អាហ្វ្រិក.....463
 យកកាកសំណល់ពុលរបស់អ្នក ទៅផ្ទះវិញទៅ.....465
 កីឡាបេសបលដើម្បីសុខភាព.....466
 ជំងឺពីការជីកំប៉ុស្តិ៍ក្នុងចំណោមប្រជាជនឌីណេ.....473
 សាលារៀន និងអាហារូបត្ថម្ភសម្រាប់កុមារជីកំប៉ុស្តិ៍.....475
 ការព្យាបាលកម្មករវីដែលមានជំងឺស៊ីលីកូស.....480
 សកម្មភាពសហគមន៍ជួយសង្គ្រោះទន្លេមួយ.....483
 កម្មការនីវីរៀបចំសហករណ៍មួយ.....493
 នៅចុងក្រោយ អ្នកជីកំប៉ុស្តិ៍អាចស្តាប់បានឈ្នះក្តីក្នុង
 តុលាការ.....494
 សហគមន៍ដែលរងការប៉ះពាល់ពីប្រេង រៀបចំការសិក្សា
 ផ្នែកសុខភាពមួយ.....500
 យើងអាចបញ្ឈប់អណ្តាតភ្លើងខ្សែស្ម័គ្របាន.....512
 ការសម្អាតប្រេងកំពប់ ធ្វើឲ្យកម្មករឈឺ.....516
 វិធីសាស្ត្រថ្មីក្នុងការសម្អាតប្រេងកំពប់ ?520
 ស្ត្រីតវ៉ាប្រឆាំងនឹងការរុករកប្រេង.....521
 បណ្តឹងប្រឆាំងនឹងក្រុមហ៊ុនតិចសាតូ.....522
 គ្លីនិកជនបទប្រើប្រាស់ថាមពលពន្លឺថ្ងៃ531
 ថាមពលទឹកខ្នាតតូច ធ្វើឲ្យសហគមន៍សាមគ្គីគ្នា.....535
 ឥណទានខ្នាតតូច ជួយផ្តល់មូលនិធិសម្រាប់
 ថាមពលព្រះអាទិត្យ539
 ជីវខ្សែស្ម័គ្រផ្តល់ថាមពលដល់ជីវភាពនៅជនបទ.....542
 ថាមពលកង់របស់អង្គការម៉ាយ៉ាភីដល់.....543
 សហគមន៍ជំទាស់នឹងការជីកំប៉ុស្តិ៍.....562

សកម្មភាព

- របៀបឆ្លងរាលដាលនៃជំងឺរាត.....50
- បញ្ឈប់ការរាលដាលនៃជំងឺរាត.....54
- តើសារធាតុគីមីពុលអាចចូលទៅក្នុងទឹកបាន
ដោយរបៀបណា?.....59
- ទឹកថ្លាអាចមិនមែនជាទឹកស្អាត.....69
- រង្វង់២.....72
- តើទឹកដឹកត្រូវបានធ្វើឲ្យកខ្វក់ដោយរបៀបណា?.....90
- ការដកចេញនូវប៉ាងដែលរាវរាងស្រទឹកពីការប្រើប្រាស់
បង្គន់.....110
- ការជ្រើសរើសបង្គន់ដែលត្រឹមត្រូវ.....138
- បង្កើតទីជម្រាលមួយ.....158
- ការរៀបចំគម្រោងទីជម្រាលសម្រាប់សហគមន៍.....164
- ល្ខោនសង្គម.....186
- ប្រើប្រាស់ចំណេះដឹងរបស់មនុស្សគ្រប់គ្នា ពិចារណាពី
តម្រូវការរបស់មនុស្សគ្រប់គ្នា.....191

- គ្រាប់ពូជ១០គ្រាប់.....221
- តើថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតចូលក្នុងរាងកាយ
យ៉ាងដូចម្តេច?.....260
- ការគូសទម្រង់ក្រៅនៃរាងកាយ.....266
- ការគូររូបអំពីដំណោះស្រាយថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត.....275
- ការសិក្សាអំពីដី.....284
- តើភ្លៀងធ្វើអ្វីខ្លះមកលើដីវាល.....289
- សារធាតុគីមីឆ្លងពីសត្វទៅមនុស្ស.....336
- ការដើរសង្កេតមើលសំរាមក្នុងសហគមន៍.....391
- ធ្វើការវាយតម្លៃលើកាកសំណល់នៃការថែទាំ
សុខភាព.....443
- ល្បែងពស់ និងជណ្តើរ.....468
- តើប្រេងនិងទឹករលាយចូលគ្នាឬទេ?.....514

វិធីធ្វើ...

- វិធីរៀបចំកេសជ្ជះបង្កប់ជាតិទឹក.....53
- វិធីធ្វើអន្ទាក់សត្វរុយ.....57
- វិធីធ្វើក្បាលស្រោចទឹកថ្លៃពីស្លឹក.....58
- វិធីធ្វើគម្របអណ្តូង.....80
- វិធីធ្វើប្រដាប់ចម្រោះប្រើច្បង.....95
- វិធីធ្វើប្រដាប់ចម្រោះខ្សាច់យឺត.....96
- វិធីរម្ងាប់មេរោគក្នុងទឹកដោយកម្ដៅថ្ងៃ.....98
- វិធីធ្វើកម្រាលបង្គន់ស៊ីម៉ង់ត៍.....121
- វិធីធ្វើរង្វង់ទម្រកម្រាលបង្គន់.....122
- វិធី៣យ៉ាងក្នុងការសាងសង់បង្គន់ស្អាត.....130
- វិធីធ្វើដុំគ្រាប់ពូជ.....204
- វិធីបណ្តុះគ្រាប់ពូជឬមែកឈើនៅក្នុងដើង.....211
- វិធីអានស្លាកសញ្ញារបស់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត.....276
- វិធីធ្វើឧបករណ៍វាស់កម្រិតកម្ដៅសំរាមអក្សរA.....290
- វិធីបញ្ចប់ឧបករណ៍រាងអក្សរA ដោយការគូសចំណុច
កណ្តាលរបស់វា.....291
- វិធីគូសចំណាំខ្សែរ៉ឺណូវង់.....292
- វិធីបង្កើតប្រដាប់រក្សាទុកអាហារក្នុងសីតុណ្ហភាពទាប.....306
- វិធីដឹកត្រពាំងចិញ្ចឹមត្រី.....309
- វិធីដឹកថ្នាលដំណាំ២ស្រទាប.....311
- របៀបពិនិត្យដោះរបស់អ្នក.....329
- វិធីលាយសូលុយស្យុងសាវែល.....358
- របៀបធ្វើអន្ទាក់សត្វកន្ត្រាតយ៉ាងសាមញ្ញ.....367

- វិធីបង្កើតផលិតផលសម្អាតដែលមានសុវត្ថិភាព.....373
- របៀបធ្វើកំបោរធម្មជាតិពីដី.....382
- វិធីធ្វើដីកំប៉ុសដោយប្រើប្រាស់ជន្លេន.....400
- វិធីធ្វើដីកំប៉ុសយឺត.....401
- វិធីធ្វើដីកំប៉ុសឆាប់.....402
- វិធីលាយសូលុយស្យុងរម្ងាប់មេរោគដែលមាន
សុវត្ថិភាព.....430
- វិធីលាយសូលុយស្យុងរម្ងាប់មេរោគ ដោយ
ទឹកសាវែល៥%431
- វិធីធ្វើធុងទឹកសាវែល.....431
- តើធ្វើដូចម្តេចទើបប្រាកដថាសម្ភារៈត្រូវបានរម្ងាប់
មេរោគ.....432
- វិធីធ្វើប្រអប់រន្ធដូចសោរ សម្រាប់ចោលសម្ភារៈ
មុតស្រួច.....434
- វិធីលាងសម្អាតនិងរម្ងាប់មេរោគលើស៊ីរ៉ាំងនិងមូលសម្រាប់
ប្រើប្រាស់ឡើងវិញ.....435
- វិធីដឹករណ៍កាកសំណល់ដែលមានគម្របស៊ីម៉ង់ត៍.....439
- វិធីចាក់ស៊ីម៉ង់ត៍លុបប្រអប់កាកសំណល់មុតស្រួច.....439
- របៀបសម្អាតបារតដែលកំពប់.....441
- វិធីចោលថ្នាំពេទ្យដោយសុវត្ថិភាព.....442
- វិធីធ្វើឡរាងក្រឡូម.....489
- វិធីធ្វើឡបំពង់សំណាប់បំបាំង.....490
- គួរដាក់អ្វីខ្លះនៅក្នុងសំណុំសម្ភារៈសង្គ្រោះបន្ទាន់.....546
- វិធីធ្វើម៉ាស់ក្រណាត់ដែលមានថ្នាំជម្រកសកម្ម.....551

