កុំជ្រុះដួយសំណាល់ចង្ហាន់ប្រាក់



ឧបត្ថម្ភដោយ

EXO FOUNDATION

Phare ល្ខោន

រួមសហការជាមួយ

COMPED

រាល់ការចម្លង ត្រូវមានការអនុញ្ញាតពី **EXO foundation**

ចំណុះដឹងសំណាល់របស់អ្នក

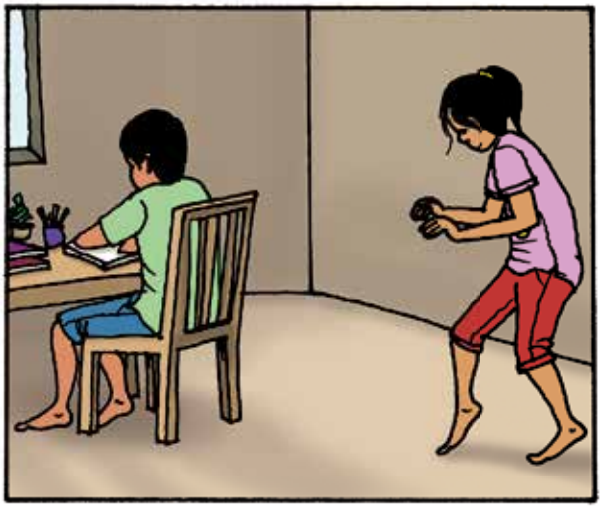
ប្រធានបទនេះជាផ្នែកមួយនៃ[ការគ្រប់គ្រងសំណល់](#) ក៏ដូចជាសំរាមផ្សេងៗ
ដែលជាគម្រោងរៀបចំដោយ មូលនិធិ EXO ។
នេះគឺជារត្តបទរឿងនិទានខ្លីមួយដែលរៀបរាប់ប្រាប់ជនក្នុងសហគមន៍អោយយល់ដឹង
ពីការគ្រប់គ្រងសំណល់ ក៏ដូចជាការទុកដាក់សំរាមផ្សេងៗ ដូចជាបង្ហាញប្រាប់ពីប្រភេ
ទនៃសំរាម ការយកសំណល់មកបំលែងធ្វើជាជីកំប៉ុស ឬ ជីធម្មជាតិ ការប្រើប្រាស់
សំណល់ប្លាស្ទិកម្តងទៀត និងវិធីសាស្ត្រយកដបប្លាស្ទិកដែលយើងញាត់សំរាម
ប្លាស្ទិកមកសាងសង់សំណង់អ្វីមួយ។

វីដេអូគំនូរជីវចលខ្លីដែលមានចំណងជើងថា «[សំរាមប្លាស្ទិកមិនសាបសូន្យ](#)»
ត្រូវបានបង្កើតឡើងដោយសហការជាមួយ អង្គការ យូនេស្កូ
សំរាប់ក្រសួងទេសចរណ៍កម្ពុជា។
អ្នកអាចចូលទៅកាន់គេហៈទំព័រ **exofoundation.org ឬ youtube**
ដើម្បីទស្សនាវីដេអូនេះ។

បើសិនជាអ្នកទាំងអស់គ្នាមានចំណាប់អារម្មណ៍ក្នុងការអភិវឌ្ឍគំរោងនេះក្នុង
សហគមន៍របស់អ្នក
សូមធ្វើការទំនាក់ទំនងមកកាន់ពួកយើងតាមរយៈអាសយដ្ឋានអ៊ីមែល៖
contact@exofoundation.org


Sothea


យុវជនបូរិទ្ធ វ័យ១៥ឆ្នាំ កំពុងអង្គុយម្នាក់ឯងក្នុងផ្ទះមួយឯទីក្រុង។ ឪពុកម្តាយរបស់បូរិទ្ធបានបញ្ជូនគេមករៀន
នៅទីក្រុង ហើយបានមករស់នៅជាមួយនឹង អ៊ំស្រី។ បូរិទ្ធកំពុងនឹកស្រុកកំណើតរបស់ខ្លួន ដែលមានសភាព
ស្រស់ស្អាត មិនដូចនៅទីក្រុង ដែលមានសុទ្ធតែធូលី និងសំរាមស្មើរគ្រប់ទីកន្លែង។ រំពេចនោះសុធារី
ដែលជាក្មេងស្រីអាយុ ១៤ឆ្នាំ បានចូលមកពញ្ជាក់គេ។

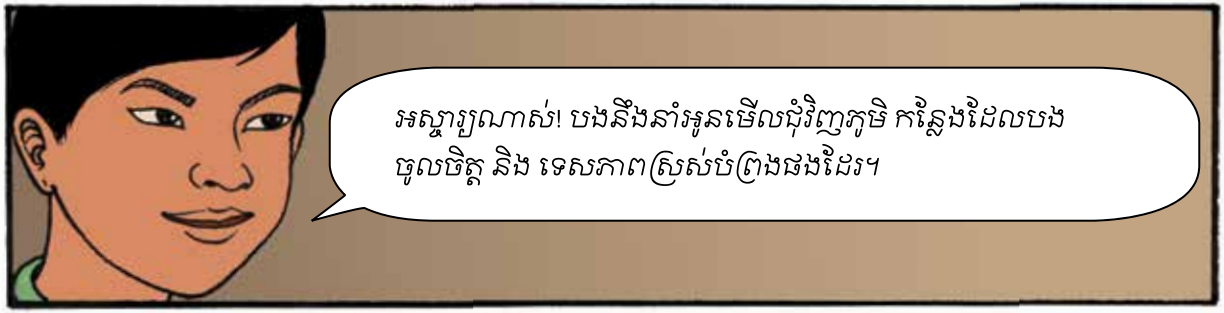



ចាក់អើ បងបូរិទ្ធ!


អើយ៉ាស់,
អូនសុធារីទេអ្ហែ!
ចា៎គីខ្ញុំ, តើបងកំពុងគិតអ្វីហ្នឹង?


អូ! គឺបងគិតដល់ស្រុកកំណើតវាខុស
ស្រឡះពីទីក្រុងនេះដែលពោរពេញ
ដោយសំរាម និង
សំណល់ស្មើរគ្រប់ទីកន្លែង!


បងនិយាយអញ្ចឹងខ្ញុំចង់ទៅលេង
ស្រុករបស់បងដល់ហើយ ព្រោះខ្ញុំ
ក៏មិនពេញចិត្ត នឹង កន្លែងដែល
សម្បូរដោយសំរាមដូច្នេះដែរៗខ្ញុំនឹង
សុំប៉ាម៉ាក់ទៅលេងនៅ ស្រុកបងក្នុង
ថ្ងៃវិស្សមកាលខាងមុខហើយ!


អស្ចារ្យណាស់! បងនឹងនាំអូនមើលជុំវិញភូមិ កន្លែងដែលបងចូលចិត្ត និង ទេសភាពស្រស់បំព្រងផងដែរ។


ថ្ងៃវិស្សមកាលបានចូលមកដល់ ឪពុកម្តាយសុធារីបាននាំគ្រួសារទាំងមូលមក លេងភូមិ។


ពួកគេត្រេកអរថានឹងបានគយគន់ទេសភាពដ៏ស្រស់បំព្រង និង
អាចស្រូបយកខ្យល់អាកាសបរិសុទ្ធ។
ហេតុអ្វីបានជាភូមិនេះមានសភាពកខ្វក់ម្លេះ?



វាធ្លាប់ជាកន្លែងដ៏ស្រស់ស្អាត និង ប្រកបដោយខ្យល់បរិសុទ្ធ!
ឲ្យបងសុំទោសផង បងមានបំណងនាំប្អូនឲ្យឃើញពីភាពស្រស់ស្អាតនៃស្រុក
កំណើតរបស់បង ធ្លាប់មាន ដូចដែលបងបានចងចាំ
ប៉ុន្តែវាមានការផ្លាស់ប្តូរច្រើនណាស់!
វាគួរអោយសោកស្តាយខ្លាំងណាស់។

ខណៈនោះ មានមយូរា ដែលជាបក្សីសូគ៌ ប្រាជ្ញាឃើញអ្វីគ្រប់យ៉ាងដែលកំពុងកើតឡើងនៅ
ក្នុងពិភពលោក ហោះហើរពីលើបូរិទ្ធ និងសុធារី..., ពេលឃើញ បក្សី បូរិទ្ធប្រាជ្ញស្រែកហៅ។





ម្នាលកុមារទាំងពីរ មនុស្សលោកពិតជាកខ្វក់ខ្លាំងណាស់ហើយធ្វើឲ្យ
អន្តរាយ យ៉ាងខ្លាំងចំពោះសត្វទាំងពួង ដោយទង្វើប្រចាំថ្ងៃរបស់ខ្លួន។
សំរាមប្លាស្ទិក គឺជារោគចង្រៃដ៏ពិតប្រាកដមួយវាធ្វើឲ្យសត្វជា
ច្រើនស្លាប់ ដោយការលេបចូល នូវថង់ប្លាស្ទិក និងកម្ទេចផ្នែករឹង
ឬ ភាគល្អិតឆ្អារនៃប្លាស្ទិកដោយមិនដឹងខ្លួន។ សំរាមទាំងនេះ
កើតចេញពីការប្រើប្រាស់ប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក នៅពេលដែលអ្នក
ទិញម្ហូបអាហារ ប្រើប្រាស់បំពង់បឺតរាល់ពេលផឹកភេសជ្ជៈ
ហើយចោះចោល វត្ថុទាំងនោះនៅលើដី។ បន្ទាប់មកខ្យល់បក់
សំរាមទាំងនេះទៅក្នុងទន្លេ ស្ទឹង បឹងបួ ដែលហូរទៅកាន់សមុទ្រ។

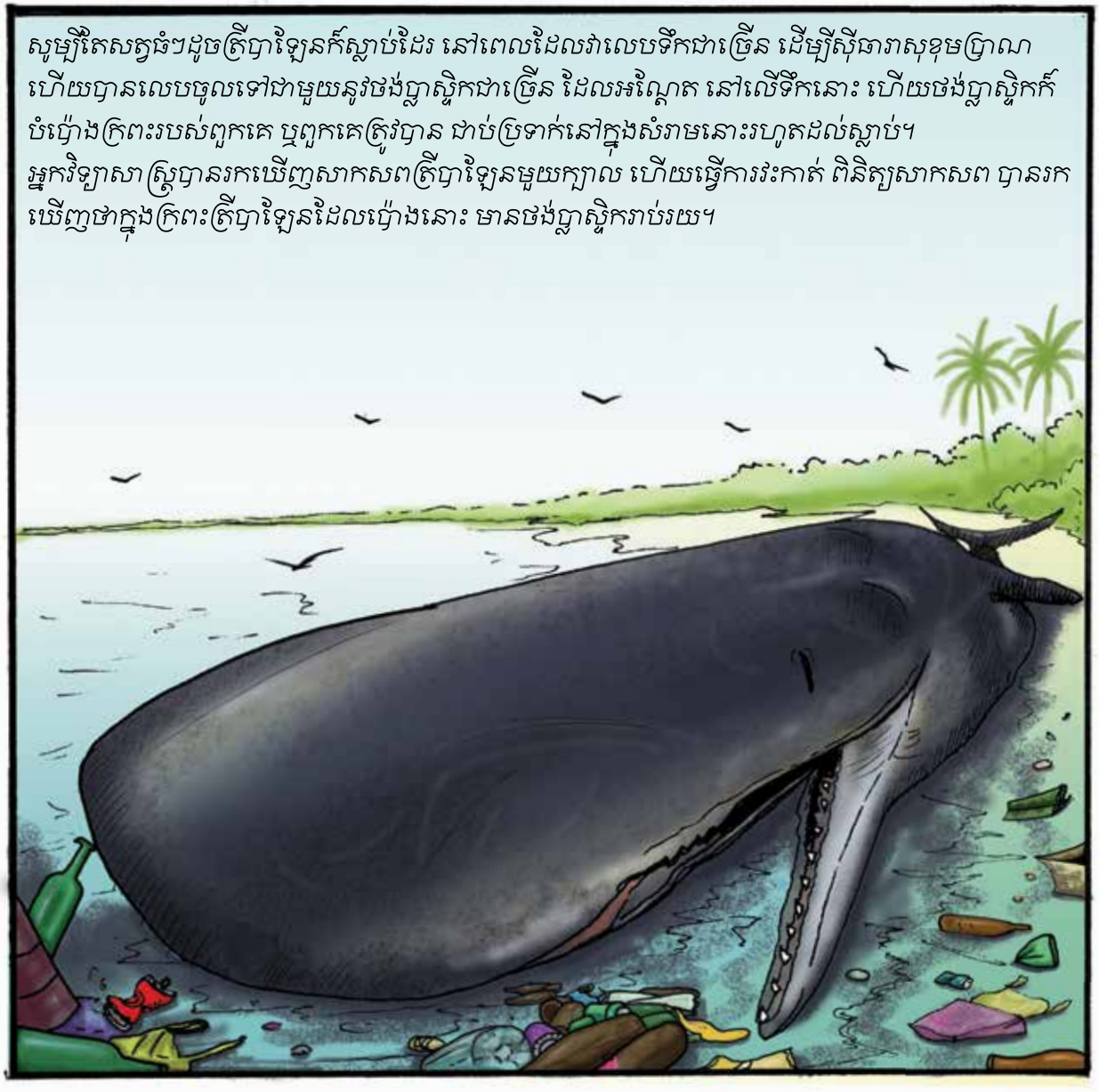






នៅក្នុងមហាសមុទ្រប៉ាស៊ីហ្វិក សំរាម
ដែលហូរមកពីគ្រប់ទិសទីជុំវិញពិភពលោក
បង្កើតបានជាកោះសំរាមដ៏ធំមួយ។

សូម្បីតែសត្វធំៗដូចត្រីបាឡែនក៏ស្លាប់ដែរ នៅពេលដែលវាលេបទឹកជាច្រើន ដើម្បីស៊ីធាតុចិញ្ចឹមបានលេបចូលទៅជាមួយនូវថង់ប្លាស្ទិកជាច្រើន ដែលអណ្តែត នៅលើទឹកនោះ ហើយថង់ប្លាស្ទិកក៏បំប៉ោងក្រពះរបស់ពួកគេ ឬពួកគេត្រូវបាន ជាប់ប្រទាក់នៅក្នុងសំរាមនោះរហូតដល់ស្លាប់។
អ្នកវិទ្យាសាស្ត្របានរកឃើញសាកសពត្រីបាឡែនមួយក្បាល ហើយធ្វើការវះកាត់ ពិនិត្យសាកសព បានរកឃើញថាក្នុងក្រពះត្រីបាឡែនដែលប៉ោងនោះ មានថង់ប្លាស្ទិករាប់រយ។



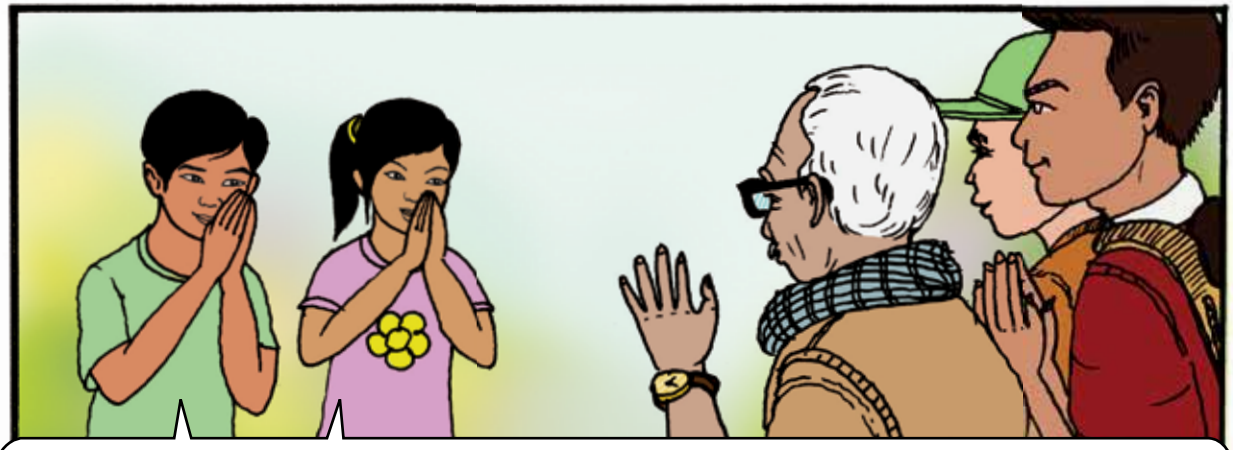

អញ្ចឹងវាមិនមានត្រឹមតែទីនេះទេ វាមាននៅគ្រប់ទីកន្លែងឬ?
សូមអរគុណហើយមយូរាបក្សីសួគ៌
មិនអីទេម្នាលកុមារទាំងពីរ ខ្ញុំសប្បាយចិត្តខ្លាំងណាស់ ដែលពួកឯង មានការ យកចិត្តទុកដាក់នូវបញ្ហាដ៏គួរឲ្យខ្លាចនេះ ហើយខ្ញុំសង្ឃឹមថាពួកឯង អាចជួយ ដោះស្រាយវាបានយ៉ាងលឿនមិនខាន។ ខ្ញុំនឹងជួយគាំទ្រពួកឯង ក្នុងសកម្មភាព របស់ពួកឯង ប៉ុន្តែមានតែមនុស្សទេ ដែលអាចប៉ះប៉ូវនូវកំហុសដែលពួកគេបានធ្វើ។
គួរឲ្យរន្ធត់ណាស់បង! មានសត្វជាច្រើនត្រូវបានសម្លាប់ដោយផ្ទាល់ឬប្រយោលដោយសារសំរាមទាំងនេះ ហើយវាក៏អាចមានផលអាក្រក់សម្រាប់យើងផងដែរ! យើងត្រូវទៅជួបជាមួយមិត្តភក្តិប៉ាម៉ាក់ខ្ញុំ អ៊ំស្រីបណ្ឌិតបុប្ផា ដើម្បីសួរគាត់។ គាត់គឺជាអ្នកវិទ្យាសាស្ត្រ។ តោះត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញ!
តោះយើង!


នៅតាមផ្លូវត្រឡប់មកផ្ទះវិញ បូរិទ្ធ និងសុធារី ជួបនឹងកសិករពីរនាក់ប្តីប្រពន្ធ
ដែលមានក្តីបារម្ភចំពោះដំណាំបស់ពួកគេ។
ស្មៅមិនល្អដូចពីមុនឡើយ ហើយយើងបានស៊ីវាលាយជាមួយកម្ទេចស្មៅ
និងប្លាស្ទិច នៅពេលវាចូលទៅក្នុងពោះ វាពិតជាពិបាករំលាយណាស់។
ជម្រាបសួរលោកពូ អ្នកមីង! តើមានបញ្ហាអ្វីហ្នឹង? នេះជាសុធារី ប្អូនស្រីជីដូន មួយរបស់ខ្ញុំ នាងមកពីទីក្រុង
ជម្រាបសួរលោកពូ អ្នកមីង! ខ្ញុំរីករាយណាស់ដែលបានជួបលោកពូ អ្នកមីង!


បរិទ្ធទេអ្នែ! លើកដៃថ្វាយព្រះក្បួយ! គឺពូមានក្តីកង្វល់ដោយសារសំរាមប្លាស្ទិក បានធ្វើឲ្យខូចដីស្រែរបស់ពូ ហើយធ្វើឲ្យផលិតផលថយចុះបន្តិចម្តងៗ។ ពូធ្លាប់ បានសម្អាតវាជាប្រចាំ ប៉ុន្តែសំរាមជាច្រើននៅតែបន្តហោះមកតាមខ្យល់! ពូ ត្រូវបានបង្ខំចិត្តប្រើប្រាស់ជីគីមីបន្ថែម ដើម្បីបង្កើនផលិតផល។ មាន់ និងក្របី របស់ពូក៏មានជម្ងឺដោយពួកវាស៊ីប្លាស្ទិកពីដី និង ផឹកទឹកកង្វក់នៅក្នុងស្រះ ហើយកូនៗរបស់ពូក៏មានជម្ងឺដោយសារការស្រូបចូលនូវសារធាតុជីគីមី។ ពូមិនដឹងថា តើត្រូវដោះស្រាយយ៉ាងណាទេ?
តើពូ អាចធ្វើអ្វីបានទៅ?


បន្ទាប់ពីសន្យាថានឹងជួយរកដំណោះស្រាយរអាយកសិកក្រីក្រ បន្តិចក្រោយមក
ពួកគេបានជួបជាមួយភ្ញៀវទេសចរណ៍មួយក្រុម។


សួស្តីអ្នកទាំងអស់គ្នា តើអ្នកទាំងអស់គ្នាមកពីណាដែរ?
សួស្តី រីករាយណាស់ដែលបានជួប។ ពួកយើងមកពីប្រទេសតៃវ៉ាន់
តើការទស្សនកិច្ចរបស់អ្នកទាំងអស់គ្នាយ៉ាងណា ដែរ ចំពោះប្រទេសរបស់ពួកខ្ញុំ?
ប្រទេសអ្នកទាំងអស់គ្នាមានទេសភាពស្រស់ស្អាតជាច្រើន មានប្រវត្តិសាស្ត្រ និងអារ្យធម៌ដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់ដែលទាក់ទាញភ្ញៀវទេសចរណ៍ជាច្រើនរួមទាំងពួកយើងផងដែរ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយពួកយើងមានក្តីរន្ធត់យ៉ាងខ្លាំង ដោយ ឃើញមានសំរាមជាច្រើន នៅគ្រប់ទីកន្លែង។ វាមើលទៅកខ្វក់ខ្លាំងណាស់! វាមើលទៅមិនស្អាត ហើយក៏មិនល្អសម្រាប់សុខភាពផងដែរ យើងប្រហែលជាមិនត្រឡប់មកវិញទេ លុះត្រាតែអ្នកអាចគ្រប់គ្រងក្នុងការរកដំណោះស្រាយបញ្ហាទាំងនេះបាន។



សូមអរគុណចំពោះការមកទស្សនកិច្ចប្រទេសរបស់យើងខ្ញុំ និងការចែករំលែក គំនិតរបស់អ្នកទាំងអស់គ្នា។
អ្នកទាំងអស់គ្នានិយាយត្រូវហើយ ហើយពួកយើងក៏មានក្តីរន្ធត់ខ្លួនឯងដែរ។ យើងខ្ញុំសូមសន្យានឹងប្រឹងប្រែង
ឲ្យអស់ពីលទ្ធភាព ដើម្បីធ្វើឲ្យស្ថានភាពនេះប្រសើរឡើង។
រីករាយណាស់ដែលបានជួប ហើយយើងខ្ញុំសង្ឃឹម ថាអ្នកទាំងអស់គ្នានឹងត្រឡប់មកវិញមិនខាន។




នៅពេលត្រឡប់ទៅទីក្រុងវិញ សុធារី និងបូរិន្ធនាំគ្នាទៅសួរសុខទុក្ខ លោកស្រី បណ្ឌិតបុប្ផា។
ជម្រាបសួរអ្នកមីងបណ្ឌិត អ្នកមីងសុខសប្បាយជាទេ? នេះបងបូរិន្ធ បងប្រុស ជីដូនមួយរបស់ខ្ញុំ។
ជម្រាបសួរអ្នកមីងបណ្ឌិត!
អូ! ក្មួយស្រីសុធារីទេអ្ហែ! តើខ្យល់អ្វីបក់ក្មួយមកដល់ទីនេះ?
ចាស់អ្នកមីង យើងខ្ញុំមកនេះមានការមួយចំនួនចង់ជម្រាបសួរអ្នកមីង ព្រោះថា យើងខ្ញុំបានដឹងថា សំរាមមានឥទ្ធិពលធ្វើឲ្យមានផលវិបាកដល់សត្វ និង បរិស្ថាន ហើយយើងខ្ញុំចង់ដឹងថា តើវាមានបញ្ហាសម្រាប់មនុស្សយើងដែរឬទេ?

អូហូគីរឿងអញ្ចឹងទេឬ? ពិតណាស់ វាក៏នឹងធ្វើឲ្យមានបញ្ហាសម្រាប់មនុស្សយើង ផងដែរ ដោយសារសំរាមប្លាស្ទិកផ្ទុកនូវសារធាតុគីមីពុលជាច្រើន។ សមាសភាគ គីមី មិនដែលរលាយបាត់នោះទេ វាគ្រាន់តែផ្លាស់ប្តូរទ្រង់ទ្រាយប៉ុណ្ណោះ។

សំរាមខ្លះត្រូវការពេលច្រើនឆ្នាំដើម្បីបំបែកធាតុ ដែលខ្លះទៀតបំបែកធាតុ ត្រឹមតែរយៈពេលមួយឆ្នាំទៅជាភាគល្អិតតូចឆ្ការ ដែលយើងមិនអាចមើលឃើញ ប៉ុន្តែវា នៅតែស្ថិតនៅក្នុងទឹក ឬក្នុងដីដែលមិនទៅណាទេ។ ពួកវាត្រូវបានស្រូបចូលដោយមឹក ត្រី ពពួកសត្វ និងដំណាំផ្សេងៗ ហើយពិតណាស់ នៅពេលដែលក្មួយបរិភោគត្រី ឬ បរិភោគទឹកដែលដងពីស្រះ ឬស្ទឹង ទន្លេ ក្មួយប្រហែលជាស្រូបចូលនូវសមាសភាគគីមី ដែលមិនអាចមើលឃើញនោះមិនខាន ដែលវាកើតឡើងពីការបំបែកធាតុរបស់ប្លាស្ទិក ឬសូម្បីតែបំណែកល្អិតតូចឆ្ការរបស់ប្លាស្ទិក ឬ ស្មោជាដើម។

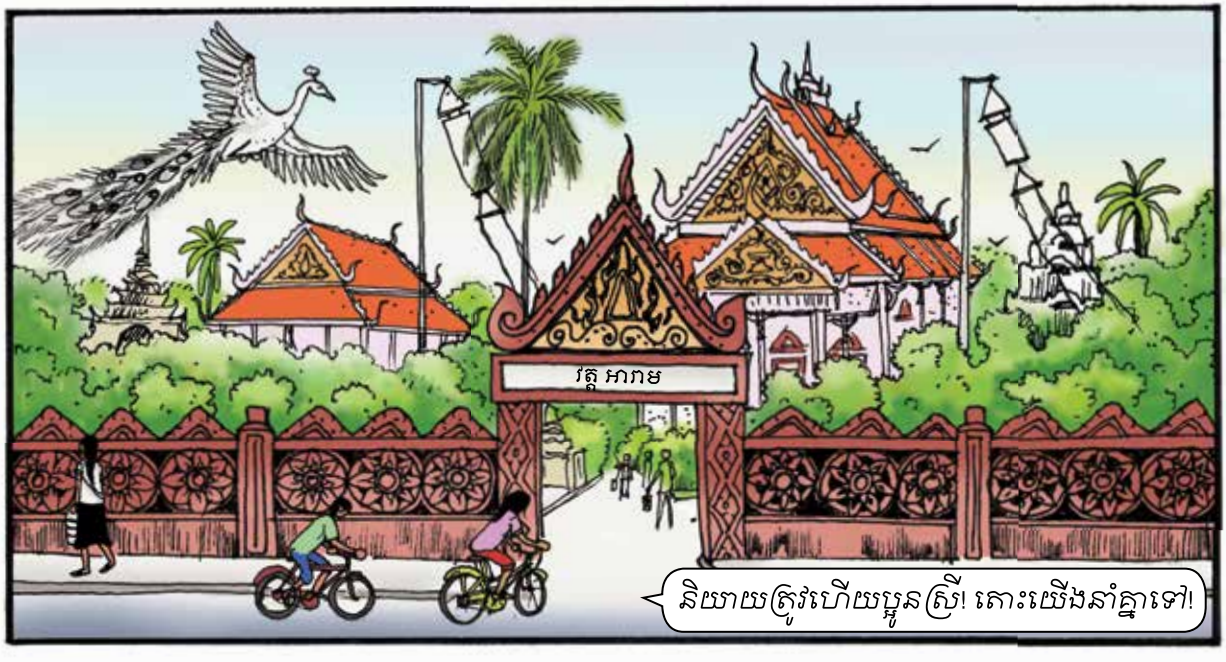




បូរិទ្ធ និងសុធារីថ្លែងអំណរគុណដល់អ្នកស្រី
បណ្ឌិតបុប្ផា ហើយជម្រាបលា។

បងបូរិទ្ធ រឿងវ៉ាវទាំងនេះ មើលទៅពិតជាអាក្រក់ណាស់។ ម្នាក់ៗភ្ជួញត្បែរ តវ៉ា អំពីបញ្ហាសំរាម ប៉ុន្តែគ្មាននរណាម្នាក់ធ្វើអ្វីសោះ ដែលតាមពិតទៅយើងម្នាក់ៗ ជាអ្នកទទួលខុសត្រូវ ដោយយើងទាំងអស់គ្នាប្រើប្រាស់ប្លាស្ទិករៀងរាល់ថ្ងៃ។ តើពួកយើងអាចធ្វើអ្វីបានទៅ? ពួកយើងគប្បីទៅពិតទូលសួរព្រះសង្ឃ ព្រោះ លោកតែងតែផ្តល់នូវដំបូន្មានល្អៗសម្រាប់ពួកយើងគ្រប់គ្នា!





សូមថ្វាយបង្គំព្រះតេជគុណជាទីគោរព! យើងខ្ញុំព្រះករុណា មកដើម្បីស្វែងរក នូវគតិបណ្ឌិតរបស់ទ្រង់ ដោយយើងខ្ញុំព្រះករុណាមានក្តីកង្វល់អំពីឥទ្ធិពល សំរាមមកលើបរិស្ថាន និងសត្វលោកមានជីវិតទាំងអស់ រួមទាំងមនុស្សផងដែរ។



ចម្រើនពរញោមពុទ្ធោវាទមួយក្នុងចំណោមពុទ្ធោវាទដ៏សំខាន់បំផុតជាច្រើនផ្សេងទៀតបានប្រៀនប្រដៅថាអ្វីក៏ដោយដែលយើងធ្វើរមែងមានហេតុនិងផលរបស់វា។ ដូច្នេះប្រសិនបើញោមមិនគោរពធម្មជាតិញោមត្រូវទទួលនូវហេតុបច្ច័យនោះ៖ ការខ្វះខាតទឹកដែលអាចផឹកបានដីស្ងួតទន្លេនិងសមុទ្រមានជាតិពុល។ទាំងនេះជាកម្ម។ វាមានន័យថាអ្វីក៏ដោយដែលយើងធ្វើដោយកាយវិការពាក្យសម្តីឬគំនិតវានឹងមានលទ្ធផលតបស្នង។ទង្វើនីមួយៗសូម្បីតែតិចតួចបំផុតក៏ដោយវាក៏មានហេតុបច្ច័យពេញលេញផងដែរ។

ព្រះពុទ្ធបរមគ្រូមានពុទ្ធដីកាថា “ **កុំមើលរំលងសកម្មភាពអវិជ្ជមានទាំងឡាយ ដោយគ្រាន់តែថាវាជាសកម្មភាពតូចតាចប៉ុណ្ណោះ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ផ្កាភ្លើងតូចៗអាចនឹងបុតរំលាយគំនរចំបើងដ៏ធំថ្កុចភ្នំបាន បើយឡាំពុលតិចតួច អាចធ្វើឱ្យស្លាប់បាន** ”។

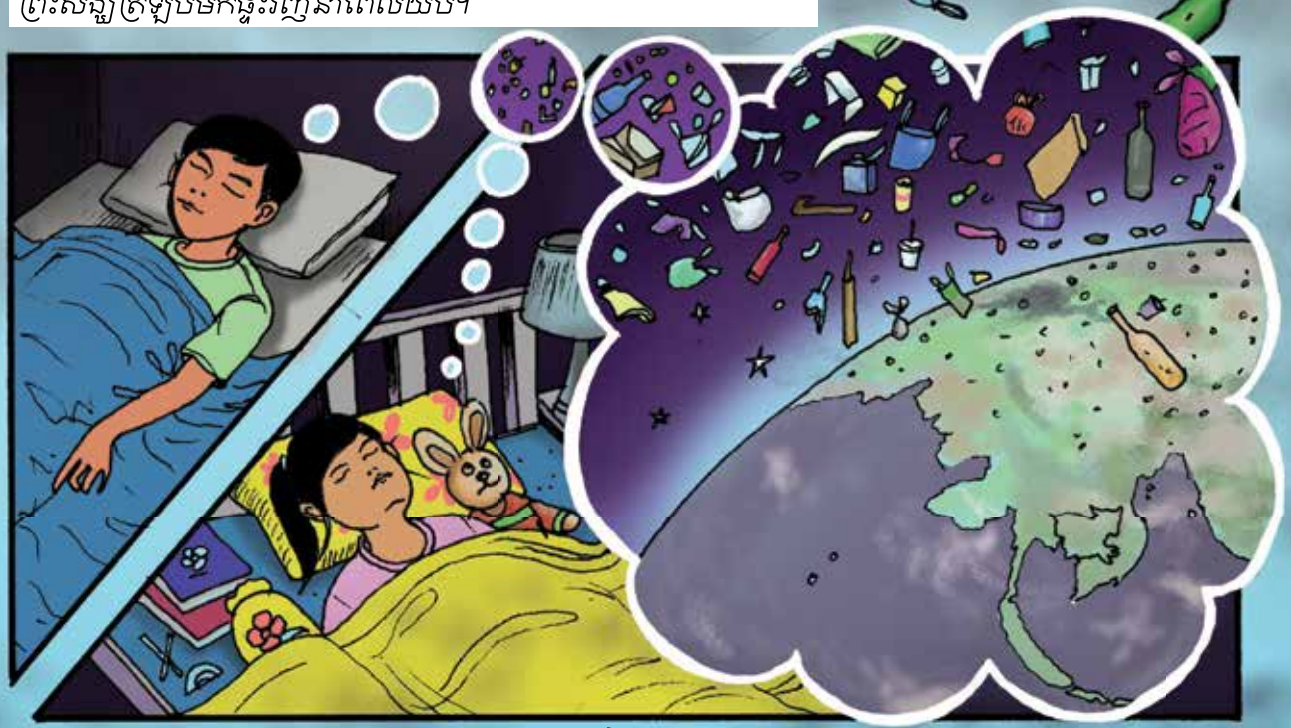
ព្រះអង្គសម្តែងស្រដៀងគ្នាដែរថា៖ “ កុំមើលរំលងសកម្មភាពវិជ្ជមានដ៏តូច ដោយ គិតថាវាគ្មានប្រយោជន៍។ សូម្បីតែចំណាក់ទឹកតូចៗ នៅទីបញ្ចប់វានឹងបំពេញ នូវភាជន៍ដ៏ធំមួយបាន បើយគ្រាប់ពូជដ៏តូចល្អិត អាចក្លាយជាដើមឈើដ៏ធំ មួយដើម ”។



ដូច្នេះបើញោមមិនចង់ឲ្យវិនាសកម្មកើតឡើងទេញោមត្រូវបញ្ឈប់ការប្រើប្រាស់ឲ្យបានច្រើនតាមដែលអាចធ្វើទៅបាននូវគ្រប់ទម្រង់នៃប្លាស្ទិក ថង់ ដប និងវត្ថុផ្សេងៗទៀតដូចជាប្រអប់ស្នោ និងបំពង់បឺត។ ប្រើថង់ក្រណាត់ដូចរបស់អាត្មាហើយទុកវាជាប់ខ្លួនជានិច្ចនៅពេលទៅទិញឥវ៉ាន់នៅផ្សារ។ បរិភោគក្នុងភោជនីយដ្ឋានឬផ្ទះ។ ចម្អិនអាហារខ្លួនឯងជំនួសឲ្យ ការទិញម្ហូបស្រាប់ ដែលមិនសូវល្អចំពោះសុខភាព ជាពិសេសបញ្ហាអនាម័យនិងគ្រឿងផ្សំ។
ញោមអាចទៅសាកសួរអង្គការធ្វើការផ្នែកបរិស្ថានមួយដែលមានឈ្មោះថាឃ្លីនបានផងដែរដោយពួកគេធ្វើការលើបញ្ហានេះជាមួយនឹងមូលនិធិ អេក្សូ (EXO Foundation)។



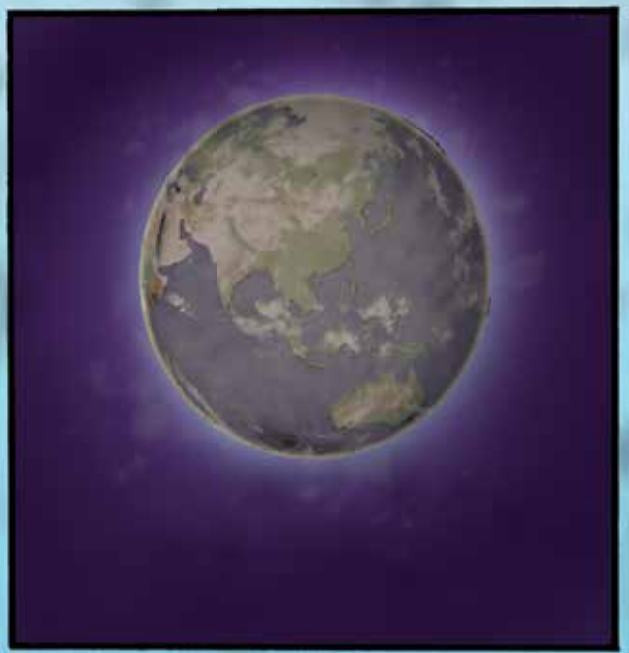
បន្ទាប់ពីស្តាប់សង្ឃដីការបស់ព្រះសង្ឃហើយបូរិទ្ធនិងសុធារីថ្វាយបង្គំលាព្រះសង្ឃត្រឡប់មកផ្ទះវិញនាពេលយប់។



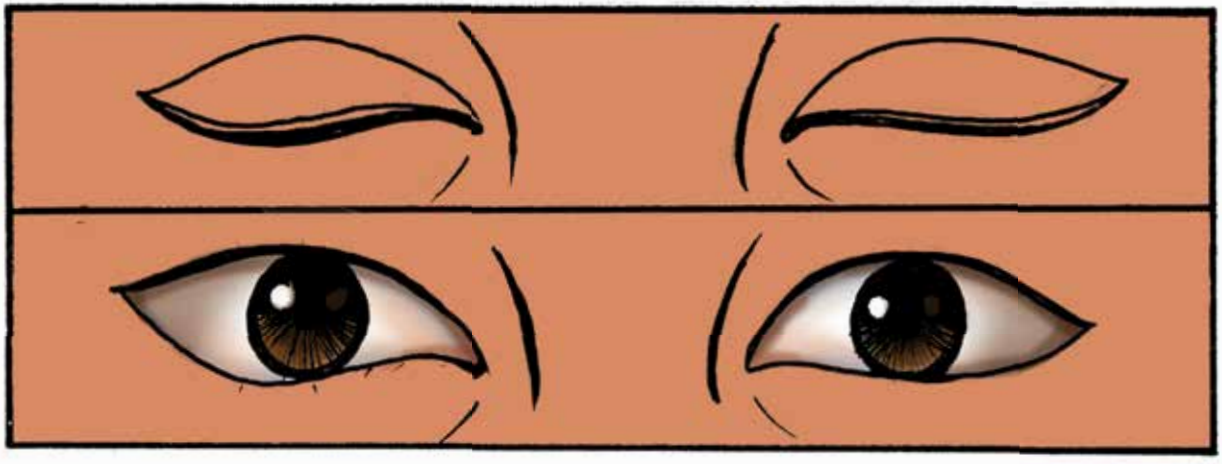
ក្នុងរាត្រីនោះ បូរិទ្ធ និងសុធារី មានសុបិនដូចគ្នា៖ ពួកគេឃើញសំរាមប្លាស្ទិកលាតសន្ធឹងគ្រប់ទីកន្លែងលើពិភពលោក។ គ្រប់គ្នាក្នុងពិភពលោកជួបប្រទះនូវបញ្ហាប្រឈមថ្មី និង សេចក្តីស្លាប់។ សត្វស្លាប់ មនុស្សមានជម្ងឺ និងជាចុងក្រោយពិភពលោកក្លាយជាពិភពដ៏ សូប់ស្ងាត់ និងត្រូវបានគេបោះបង់ចោល។







យើងត្រូវធ្វើអ្វីម្យ៉ាងហើយ! ចូលរួមជាមួយឃ្លីន ហើយចាប់ផ្តើមកម្មវិធីនេះជាមួយមនុស្ស គ្រប់គ្នា។

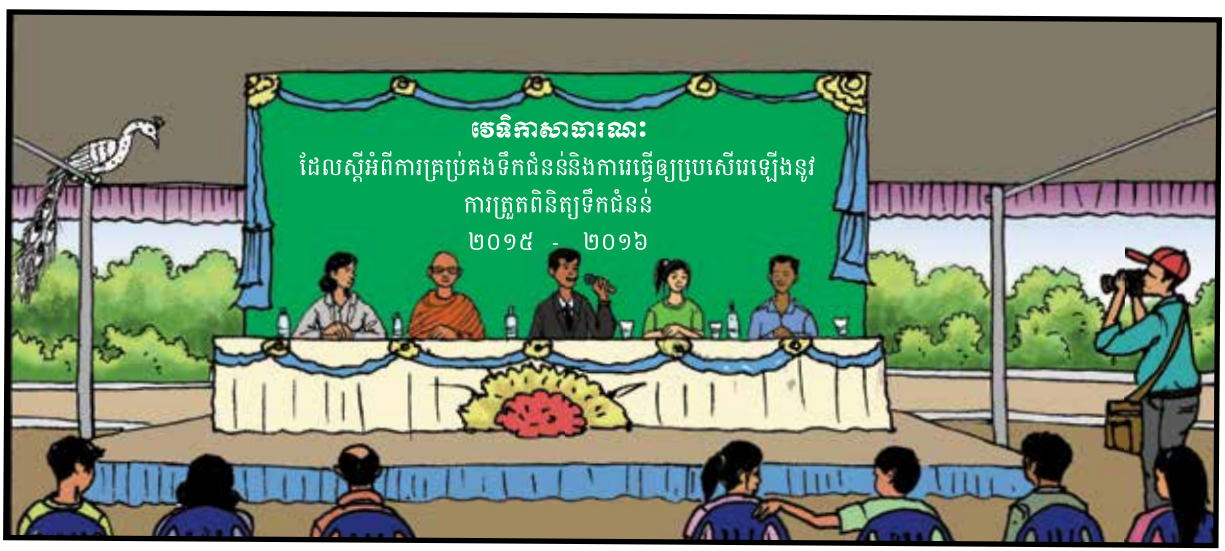








ពីរ បីថ្ងៃក្រោយមក សាលាក្រុង រួមជាមួយអង្គការឃ្លីន បង្កើតឡើងនូវវេទិកាសាធារណៈដែលស្តីអំពីការគ្រប់គ្រងទឹកជំនន់ និងការធ្វើឲ្យប្រសើរឡើងនូវការត្រួតពិនិត្យទឹកជំនន់។ បូរិទ្ធ និងសុធារី ត្រូវបានស្នើឲ្យចូលរួមក្នុងកម្មវិធីផងដែរ។



យើងបានចំណាយថវិការាប់លាន ដើម្បីស្តារនូវប្រព័ន្ធបង្ហូរទឹកនៅក្នុងក្រុងដើម្បីបញ្ឈប់ បញ្ហាទឹកជំនន់ ប៉ុន្តែការ
ប្តោះសំរាមចោលពាសវាលពាសកាលរបស់ប្រជាពលរដ្ឋ បានធ្វើឲ្យ ស្ទះប្រព័ន្ធបង្ហូរទឹកនៅពេលភ្លៀង
ដែលធ្វើឲ្យបញ្ហាទឹកជំនន់កាន់តែមានភាពខ្លាំងឡើងៗ។ ម្យ៉ាងទៀតភ្ញៀវទេសចរណ៍មានការភ្ជួញភ្ជែរពី
ប្រទេសរបស់យើង ហើយជនបទក៏មានភាពកខ្វក់ដែរ។







សូមអភ័យទោសលោកអ៊ំអភិបាល ប្រជាពលរដ្ឋមិនបានយល់ដឹងអំពីវិបាកនេះទេ
ពួកគាត់ ត្រូវការ ការពន្យល់អំពីរបៀបគ្រប់គ្រងសំរាមរបស់ពួកគាត់។

តើលោកអ៊ំមិនគិតថាការពន្យល់ដល់ប្រជាពលរដ្ឋ និង ការរៀបចំការសម្អាតនិង
ការប្រមូល សំរាមទូទាំងក្រុងឲ្យមានភាពប្រសើរឡើងមានសារប្រយោជន៍ទេឬ?

ឯងនិយាយត្រូវហើយក្មួយប្រុស យើងនឹងធ្វើឲ្យការសម្អាតទីក្រុង និង ប្រព័ន្ធ
ប្រមូលសំរាម មានភាពប្រសើរឡើង ប៉ុន្តែយើងត្រូវការឲ្យមានការចូលរួម
ទាំងអស់គ្នាជាចាំបាច់! សូម លោកស្រី ចំរើន ដែលអញ្ជើញពីអង្គការឃ្លីន
ជួយប្រាប់ពួកយើងនូវអ្វីដែលត្រូវធ្វើផងបានទេ?



ខ្ញុំរីករាយខ្លាំងណាស់ដែលក្មេងៗមានការចាប់អារម្មណ៍ពីបញ្ហាសំរាម,
ចាស៎ វាពិតជាបញ្ហាចម្បង មួយនៅគ្រប់ទីកន្លែងនៅក្នុងពិភពលោក។
ចំណុចល្អបំផុតនោះ គឺហាមឃាត់ថង់ប្លាស្ទិក ដូចដែលគេធ្វើនៅកន្លែង
ជាច្រើនក្នុងប្រទេសអឺរ៉ុប សហរដ្ឋ ឬសូម្បីតែអាហ្វ្រិក។
ជាដំបូងប្រជាពលរដ្ឋត្រូវឈ្វេងយល់អំពីភាពខុសគ្នារវាងប្រភេទផ្សេងៗ
របស់សំរាម។ យើង មាន២ប្រភេទធំៗ៖ ទីមួយគឺប្រភេទដែលមានជាតិ
ពុល និងមួយទៀតជាប្រភេទមិនមានជាតិ
ពុល ដែលផលិតឡើងពីសមាសភាគធម្មជាតិ។

សំរាមដែលមានជាតិពុល

មួយចំនួនមានជាតិពុលច្រើន ដែលគេហៅថា សំរាមប្រកបដោយគ្រោះថ្នាក់៖ អាគុយ/ថ្មពិល ផលិតផលគីមីថ្នាំលាប
សំណល់ឧស្សាហកម្ម សំណល់ពីមន្ទីរពេទ្យ ទឹកខ្មៅ បំពង់ទីបដែល មានចំណាំងត្រឡប់ ថ្នាំសម្អាតធ្វើឲ្យសទឹកសម្រាប់រំលាយ
វត្ថុផ្សេងៗ។ល។ ពួកវាត្រូវទុក ដាក់ដាច់ដោយឡែកពីគ្នា និងដោយយកចិត្តទុកដាក់។ សូមសួរសាលាក្រុង ឬក្រសួង បរិស្ថាននូវ
អ្វីដែលត្រូវធ្វើលើបញ្ហាទាំងនេះ។ ប្រសិនបើមិនដែលមានវិធីអ្វីទេ វាជាការប្រសើរ ត្រូវកប់វត្ថុទាំងនោះឲ្យជ្រៅទៅក្នុងដីឲ្យឆ្ងាយ
ពីដីធ្វើកសិកម្ម និងប្រភពទឹក ប៉ុន្តែវាសំខាន់ ខ្លាំងណាស់ មិនត្រូវចោលវត្ថុទាំងនោះ
ទៅក្នុងស្ទឹង ទន្លេ សមុទ្រ ឬស្រះ ឬនៅលើដីឡើយ។



សំណល់ប្លាស្ទិក៖



ប្លាស្ទិកទន់ និងរឹងគ្រប់ប្រភេទ ដោយរួមទាំងប្រអប់ស្នោ មិនជាមានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងទេប៉ុន្តែការកើនឡើងរបស់វា បង្កើតបញ្ហាទាំងអស់ដែលយើងបានលើកឡើងពីមុន។ សំរាមមិនមែនសរីរាង្គជាសំរាមដែលមានជាតិពុល នៅពេលដែលវា បំបែកធាតុ។

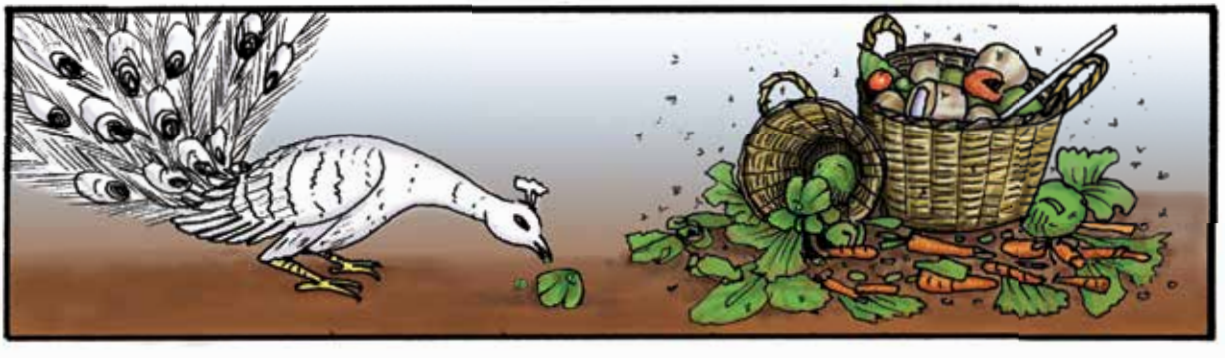


សំណល់មិនមានជាតិពុល

ក្រដាសរឹង ដៃក កែវដែលអាចធ្វើការកែច្នៃប្រើម្តងទៀតបាន ប៉ុន្តែប្រទេសមួយចំនួនមិនទាន់កែច្នៃវាទេ ព្រោះពួកវាមិនមានគ្រោះថ្នាក់ទេ ដោយគេផលិតវាសមាភាគធម្មជាតិ។

សំណល់សរីរាង្គ

គឺគ្រប់អ្វីៗដែលបំបែកធាតុដោយឯកឯងបាន មានដូចជាគ្រប់ផលិតផលរុក្ខជាតិ ផ្លែឈើ បន្លែ ស្លឹក ផលិតផលសត្វ។



បន្ទាប់មកអ្វីដែលយើងអាចធ្វើបានគឺអនុវត្តតាមច្បាប់មីះ

ច្បាប់ទី១ៈ

មិនត្រូវចោលវត្ថុផ្សេងៗផ្ទាល់នឹងដីនៅពេលដែលអ្នកនៅទីកន្លែងណាក៏ដោយ បើទោះបីជាកន្លែងនោះកខ្វក់ហើយក៏ដោយ។ វាមិនមែនព្រោះតែមានមនុស្សជាច្រើនកខ្វក់ ហើយ ហើយយើងគួរធ្វើតាមគំរូអាក្រក់នោះទេ។





ច្បាប់ទី២ៈ

មិនត្រូវដុតសំរាមនៅកន្លែងកណ្តាលវាលឡើយវាបង្កើតចំហាយដែលអាចពុលហើយក៏ជាបដិភាគមួយក្នុងចំណោមបដិភាគដ៏ខ្លាំងបំផុតផ្សេងទៀត ក្នុងការធ្វើឲ្យមានកំណើនកម្តៅផែនដី និង ការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ (ទោះបីសំរាមទាំងនោះមិនមានជាតិពុល ក៏ដោយ)

ច្បាប់ទី៣ៈ *កាត់បន្ថយការប្រើប្រាស់- ប្រើប្រាស់ម្តងទៀត- ច្នៃប្រឌិតប្រាស់ឡើងវិញ*

កាត់បន្ថយការប្រើប្រាស់វត្ថុមានជាតិពុលទាំងអស់។ នៅក្នុងផ្ទះ និងផ្ទារទំនើប និយាយថា ទេចំពោះថង់ និង ប្រដាប់ដាក់ឥវ៉ាន់ប្លាស្ទិក (រួមទាំងការវេស្មោ), ចៀសវាងការប្រើបំពង់បឺត និងអាគុយ/ថ្មពិល។ ដោយប្រើប្រាស់ជំនួសវិញនូវអាគុយ / ថ្មពិលប្រើថាមពលព្រះអាទិត្យ ប្រើ ផលិតផលគ្មានជាតិគីមីសម្រាប់ការលាងសម្អាត ដូចជាទឹកសូដាមេ ប្រើចង់ក្រណាត់សម្រាប់ដើរផ្សារ ប្រើស្លឹកចេកសម្រាប់រុចខ្ចប់ និងបរិភោគភេសជ្ជៈដោយប្រើកែវផ្ទាល់ខ្លួន ឬ បរិភោគផ្ទាល់នឹងកំប៉ុង ក្រោយពេលលាងសម្អាតរួច។



ប្រើប្រាស់ម្តងទៀត៖ *យើងអាចប្រើប្រាស់សំរាមទាំងនេះបានម្តងទៀត។ ថង់ប្លាស្ទិកដែលមាំអាចប្រើប្រាស់បានច្រើនដង។ ដបអាចប្រើប្រាស់ម្តងទៀតបានច្រើនយ៉ាង គ្រាន់តែត្រូវការ ការច្នៃប្រឌិតបន្តិចបន្តួចប៉ុណ្ណោះ។ ចែកទឹកចម្រោះពីស្រះ ឬសារធាតុរាវផ្សេងៗទៀត អ្នក លក់ទឹកផ្លែឈើ ក៏អាចប្រើប្រាស់វាម្តងទៀតក្រោយពីធ្វើការសម្អាតរួច។*





កែច្នៃឡើងវិញ: *លក់ ឬ ផ្តល់នូវសំណល់របស់អ្នកដល់ជនក្រីក្រ ដបកមួល សំណល់ក្រដាស់ ផ្សេងៗ ខ្លះអាចធ្វើជាអំពូល។*



យើងក៏រកឃើញនូវវិធីដ៏ល្អមួយក្នុងការប្រើប្រាស់ដបប្លាស្ទិកម្តងទៀត។ យើងបំពេញដប ជាមួយថង់ប្លាស្ទិកអាលុយមីញ៉ូមសម្រាប់រចនាប់ កន្ទុយជារី ហើយប្រើវាជំនួសដុំឥដ្ឋ សម្រាប់ធ្វើរបងអគារ។



សំណល់សរីរាង្គទាំងអស់ ជាពិសេសរុក្ខជាតិ អាចលាយ និងធ្វើឲ្យក្លាយជាដីកំប៉ុស ឬ ជាដីសរីរាង្គក្នុងរយៈពេលពីរបីសប្តាហ៍ ដែលមានភាពប្រសើរសម្រាប់ដី។ វាងាយស្រួលធ្វើ ហើយអ្នកណាក៏អាចធ្វើវាបានដោយខ្លួនឯងហើយវាល្អសម្រាប់ដី។



វាពិតជាល្អណាស់។ អញ្ជើងនាំគ្នាសម្អាតទាំងអស់គ្នា។ យើងអាចផ្តល់ការងារឲ្យអ្នករើស សំរាម ញាត់ប្លាស្ទិកចូលដប ហើយប្រើវាជាដុំឥដ្ឋ។ ពួកគេនឹងទទួល បានចំណូលច្រើនជាងការលក់ដបទទេទៅទៀត ដូច្នេះពួកគេសប្បាយចិត្តចូលរួម ហើយយើងអាចចាប់ផ្តើមនូវសកម្មភាពថ្មីមួយ អញ្ជើង ហើយពួកគេនឹងរកចំណូលបានបន្ថែម ទៀត។



➢ អ្នកប្រមូលសំរាមមួយក្រុម នឹងប្រមូលសំរាមសរីរាង្គ ដែលអង្គការឃ្លីននឹងទិញពីពួកគេ ដើម្បីធ្វើជាកំប៉ុស ហើយបន្ទាប់មក លក់ឲ្យកសិករក្នុងតម្លៃមួយទាបជាងដីគីមី។

➢ អ្នកប្រមូលសំរាមមួយក្រុម សម្រាប់សំរាមប្លាស្ទិក ដើម្បីបង្កើតសកម្មភាពដុំឥដ្ឋដប។

➢ នៅក្នុងទីក្រុង យើងនឹងដាក់ឲ្យមានធុងសំរាមផ្សេងៗគ្នា នៅក្នុងតំបន់សាធារណៈ ធំៗ។ មួយសម្រាប់សំរាមសរីរាង្គ និងមួយ សម្រាប់សំរាមមិនមែនសរីរាង្គ។

➢ យើងនឹងជំរុញលើកទឹកចិត្តប្រជាពលរដ្ឋឲ្យនាំយកនូវសំរាម ប្រកបដោយគ្រោះថ្នាក់ មកសាលាក្រុងដូច្នេះយើងអាចរៀបចំ ចាត់ចែងវា។

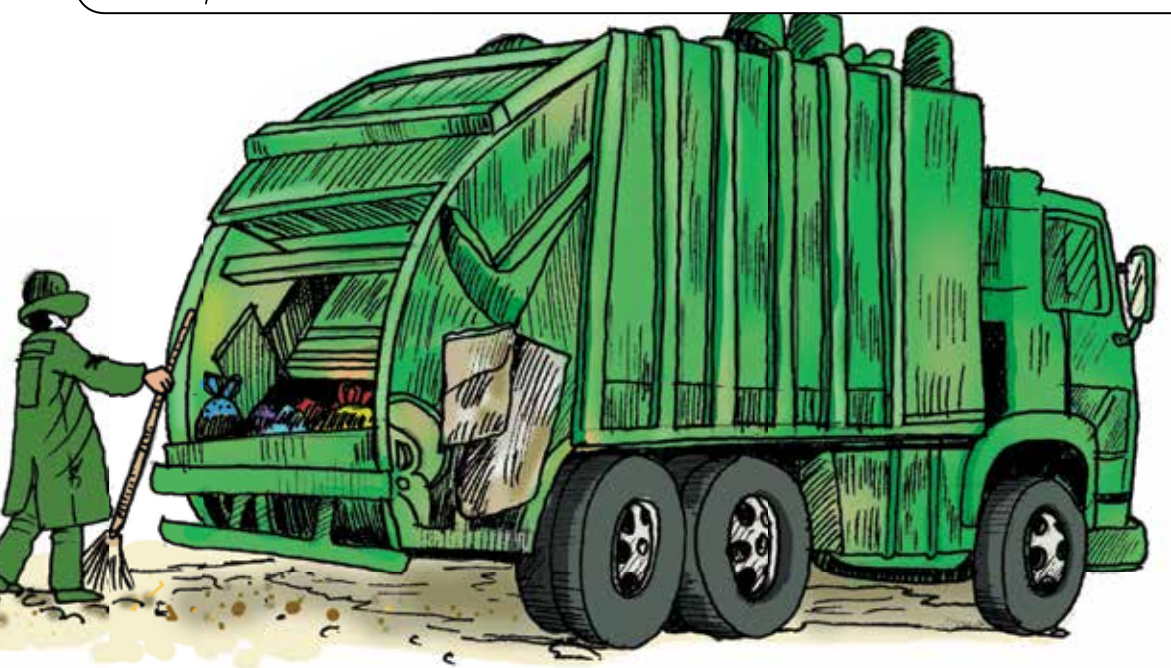






ប៉ុន្មានសប្តាហ៍ក្រោយ អាជ្ញាធរឃាន ធ្វើយុទ្ធនាការដើម្បីពន្យល់ពីគម្រោងគ្រប់គ្រងសំណល់រឹងទីក្រុងដល់មនុស្សគ្រប់គ្នាដើម្បីចូលរួមកម្លាំងគ្នាសម្អាតបរិស្ថានរស់នៅរបស់ពួកគេ។



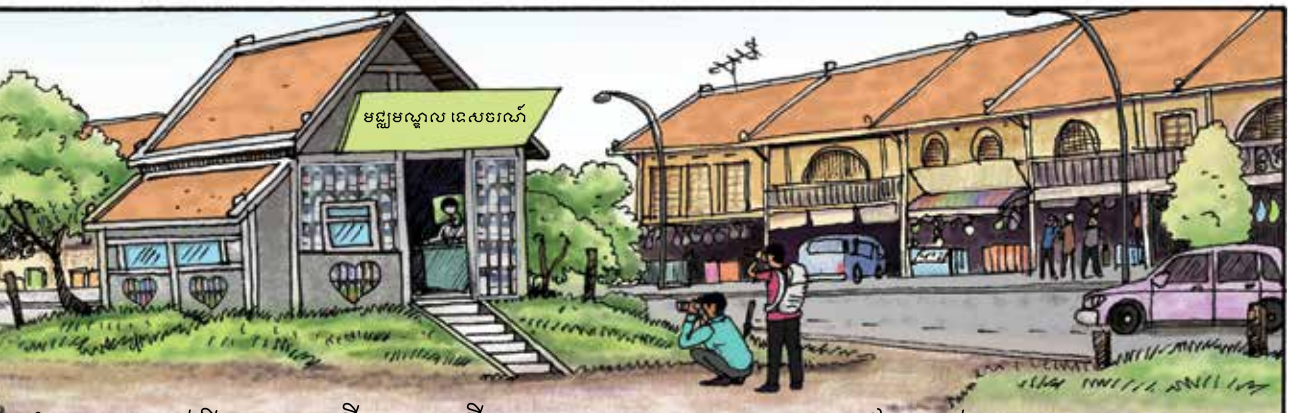


> នៅទីក្រុងដីកនាំដោយរាជ្ញាធរ ព្រះសង្ឃ សុធារី និងប្រជាពលរដ្ឋ បានសាងសង់មជ្ឈមណ្ឌលទេសចរណ៍ និងបរិស្ថាន ដោយប្រើដុំឥដ្ឋដប។



អ្នកជិតខាងទាំងអស់ចាប់ផ្តើមស្រមើស្រមៃថាតើគេអាចសាងសង់អ្វីជាមួយវិធីនេះ៖ ទ្រុងមាន់ ជញ្ជាំងរបង និងឃ្លាំងផ្ទុកឥវ៉ាន់...





ខ្ញុំអាចសាងសង់អ្វីផ្សេងៗជាច្រើនដោយប្រើបច្ចេកទេសនេះ សាលារៀន បណ្ណាល័យ បង្គន់សាធារណៈ មជ្ឈមណ្ឌលព័ត៌មានទេសចរណ៍ ជញ្ជាំង/របង បង់សម្រាប់អង្គុយ។ល។ វិធីនេះ ខ្ញុំអាចផ្តល់ការងារឲ្យអ្នកវើសសំរាមក្រីក្រ ដូច្នេះពួកគេនឹងអាចមានចំណូលបន្ថែមខ្ញុំ ទទួលបានទីក្រុងស្អាត ហើយភ្ញៀវទេសចរណ៍នឹងផ្តល់អនុសាសន៍វិជ្ជមាន។

> នៅជនបទ កសិករ ភ្ញៀវទេសចរណ៍ ក្រោមការជួយគាំទ្ររបស់បូរិទ្ធ និងអង្គការឃ្លីន ធ្វើការសាងសង់របង ដូច្នេះសត្វពាហនៈរបស់គាត់ មិនចេញដើរទៅក្រៅកសិដ្ឋានរបស់គាត់ទៀត ទេ។



ទីបំផុតទាំងទីក្រុងនិងជនបទបានវិលទៅរកភាពស្រស់ស្អាតសារជាថ្មីម្តងទៀត។

មឃុរាសបក្សីសូគ៌ ព្រមទាំងសត្វនានាបានអរគុណដល់មនុស្សលោក
សម្រាប់ការធ្វើឱ្យជីវិតរបស់ពួកគេកាន់តែមានសុខភាពល្អ។
នៅទីបញ្ចប់មនុស្សព្រមទាំងសត្វទាំងឡាយមានសុខភាពល្អ និង សប្បាយរីករាយ!



ចប់

ព័ត៌មានស្តីអំពីការពិត និងការអនុវត្តន៍

ចូររៀបចំញែកសំណល់របស់អ្នក និងមិនត្រូវដុតវាឡើយ

ប្រភេទសំរាម

១. សំណល់គ្រោះថ្នាក់

វាជាសំណល់បំពុលបរិស្ថានយ៉ាងខ្លាំងដូច្នេះមិនត្រូវបោះវាចោលនៅទីវាលចំហឡើយ។ ប៉ុន្តែត្រូវផ្តល់ទៅឱ្យក្រុងដែលមានកាតព្វកិច្ចក្នុងការគ្រប់គ្រងសំណល់ទាំងនេះអោយបានត្រឹមត្រូវ ប្រសិនបើមិនមានក្រុមហ៊ុនប្រមូលនិងរៀបចំប្រព្រឹត្តកម្មវានោះទេ។



- អាគុយមានគ្រោះថ្នាក់បំផុត ព្រោះពួកគេមានផ្ទុកនូវលោហៈធាតុធ្ងន់ និងសមាសភាគពុលខ្លាំងណាស់។ អាគុយទាំងអស់គឺត្រូវបានបំបែកទៅតាមសមាសភាគនិមួយៗ ដូចជាលីចូម កាតមីញ៉ូមនីកែល ឬ សន្ទះអាគុយ។
- អំពូលម៉ែត្រ និងទែម៉ូម៉ែត មានផ្ទុកសារធាតុបារតដែលគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងខ្លាំងសម្រាប់សុខភាព
- *របស់របរមានសារធាតុគីមីសម្រាប់លាងសំអាតនៅផ្ទះ៖ ចូរប្រើជំនួសដោយល្បាយ soda ដាំអោយពុះ (វាគឺជាសារធាតុសម្លាប់ផ្សិតនិងធ្វើអោយសដែលអាចសម្អាតអ្វីគ្រប់យ៉ាង) រួមមានទូវ សាប៊ូដុំ និងទឹកក្រូចឆ្មារ និង / ឬទឹកខ្មេះ។ វាគឺជាជម្រើសល្អបំផុតក្នុងការសម្អាត និងសំលាប់មេរោគអ្វីគ្រប់យ៉ាងនៅក្នុងផ្ទះ និងអាចប្រើសម្រាប់ការជ្រោកគក់ផងដែរ។*
- រាល់សំណល់ពីថ្នាំលាប និងសារធាតុរលាយទាំងអស់ថ្នាំសាឡិច (ធ្វើអោយរលោង) ការបិទ។
- សំណល់ប្រេងយានត្តជំនិ: អាគុយ។
- សំណល់អេឡិចត្រូនិចដូចជា កុំព្យូទ័រ ទូរទស្សន៍ ទូរស័ព្ទដៃ វិទ្យុ ។ល។) ទូរទឹកកក។
- ឱសថ
- ថ្នាំគីមីសំលាប់សត្វល្អិត (ថ្នាំសំលាប់សត្វល្អិតថ្នាំសំលាប់ស្មៅ ថ្នាំកំចាត់ផ្សិតជាដើម)។



២. សំណល់កែច្នៃបាន

- សំភារៈវេចខ្ចប់ពីប្លាស្ទិច៖ ដបប្រេងឆា ទឹកប៉ែងប៉ោះនិងទឹកម៉ាយ៉ាណេ សំបកនៃផលិតផលគ្រឿងសំអាងចានប្លាស្ទិចនិងប្រអប់ ថង់ប្លាស្ទិច និងសំបកប្លាស្ទិចផ្សេងទៀតដែលស្អាត។
- សំភារៈវេចខ្ចប់ពីកញ្ចាក់៖ សំបកដបកញ្ចក់ អាងកញ្ចក់ សំបកវេចខ្ចប់ពីកញ្ចាក់ផ្សេងទៀតដែលស្អាត។
- សំភារៈវេចខ្ចប់ពីលោហៈ៖ សង្កសី គំរបដបពីលោហៈ និង សំបកគម្របអាហារឬភេសជ្ជៈធ្វើពីលោហៈ និង សំភារៈវេចខ្ចប់ពីលោហៈផ្សេងទៀត។



- កេសភេសជ្ជៈ៖ សំបកកេសទឹកដោះគោ ទឹកផ្លែឈើ។

៣.សំណល់ជីវៈ ឬ សំណល់សរីរាង្គ:

គេអាចកែច្នៃសំណល់ជីវៈទៅជាជីកំប៉ុសដើម្បីជំនួសជីគីមី។ ជីកំប៉ុសជួយបង្កើនផលិតភាពដី សន្សំសំចៃថវិការដោយមិនចាច់ចំណាយ ក្បិតអ្នកកែច្នៃតែពីសំណល់របស់អ្នក។ វាត្រូវចំណាយពេល ៣ ទៅ ៤ ខែនៅក្រោមលក្ខខណ្ឌអាកាសធាតុក្តៅ។ ចូរដាក់សំណល់ជីវៈទាំងអស់ទៅក្នុងធុងសំរាមដ៏ធំមួយ ឬដាក់នៅខាងក្រៅ ប៉ុន្តែត្រូវការពារកុំអោយត្រូវភ្លៀង។ បន្ថែមដីមួយចំនួនទៅក្នុងធុងសំណល់ ហើយបន្ថែមទឹកមួយចំនួនអោយវា ប៉ុន្តែមិនត្រូវសើមពេក។ ត្រូវត្រឡប់វាអោយសព្វល្អជារៀងរាល់ ២សប្តាហ៍ម្តង នោះវានឹងកើតមានសូរកំដៅក្នុងគំនរជីនោះ មានន័យថាពពួកមីក្រុសរីរាង្គកំពុងធ្វើការបម្លែងសំណល់ជីវៈទាំងនេះទៅជាជីកំប៉ុស ដែលជាសញ្ញាដ៏ល្អខ្លាំងណាស់ក្នុងការដំណើរការកែច្នៃ។ នៅពេលដែលអ្នកមើលឃើញវាជាសណ្ឋានដីមមោកពណ៌ត្នោត នោះបញ្ជាក់ថាអ្នកអាចយកវាទៅប្រើបានហើយ។



សំណល់ដែលអាចយកមកធ្វើជីកំប៉ុសបានមានដូចជា សំណល់រុក្ខជាតិទាំងអស់ ផ្លែឈើ និងបន្លែ, នំប៉័ងប៊ឺ និង ប៊ីពី រុក្ខជាតិ ស្លឹកឈើ អង្កាម កាកតែ និងកាកកាហ្វេ រុក្ខជាតិផ្កា លាមកសត្វស៊ីរុក្ខជាតិឬបក្សី ស៊ុតនិងសំបកស៊ុត។ ប្រភេទសំណល់ជីវៈ ឬ សរីរាង្គមួយចំនួន មិនត្រូវអនុញ្ញាតអោយយកទៅធ្វើជីកំប៉ុសឡើយ គឺត្រូវទុកវានៅក្នុងធុងសំរាមទូទៅលាយឡំជាមួយនឹងសំណល់ផ្សេងៗទៀតដោយសារពួកវាមិនមានគ្រោះថ្នាក់ទេ ដូចជា៖ ឆ្អឹង ផលិតផលសាច់ លាមកពីសត្វមំសាសី (សត្វឆ្មាឆ្កែ និងមនុស្ស) សំណល់សាច់ ប្រេងឆា ទឹកដោះគោ ទឹកដោះគោជូរ ស៊ុប ទឹកជ្រលក់ សំឡ និង អាហារផ្សេងទៀត។

ប្រការគួរស្វែងយល់ពីសំណល់ប្លាស្ទិច

- ថង់ប្លាស្ទិច ៥០០ ពាន់លាន ត្រូវបានប្រើជារៀងរាល់ឆ្នាំនៅលើពិភពលោក។
- សំណល់ប្លាស្ទិច ២០៦ គីឡូក្រាម ត្រូវបានគេបោះចោលរាល់វិនាទីក្នុងមហាសមុទ្ររបស់យើង។ ពួកគេនោះគឺជាមនុស្ស។
- មានតែ ៥% នៃសំណល់ប្លាស្ទិចត្រូវបានកែច្នៃឡើងវិញ។
- សំណល់ ៦០ ទៅ ៩០ % ដែលបានរកឃើញនៅក្នុងទឹកគឺជាប្រភេទសំណល់ប្លាស្ទិច។
- សត្វស្លាបសមុទ្រ ១ លាន ក្បាល និងអណ្តើកសមុទ្រ ១០០ ០០០ ក្បាល បានស្លាប់ជារៀងរាល់ឆ្នាំដោយពីការស៊ីសំណល់ប្លាស្ទិច។
- យោងតាមមជ្ឈមណ្ឌលជីវចម្រុះ នៅក្នុងឆ្នាំ ២០១៤ នេះផ្ទៃមហាសមុទ្រ ៤០% របស់ពិភពលោកត្រូវបានគ្របដណ្តប់ដោយ សំរាម និងសំណល់ប្លាស្ទិកអណ្តែតត្បែបត្រា។
- សារធាតុប្លាស្ទិច និងពពួកស្មោរ (សារធាតុប៉ូលីមែរ) គឺជាប្រភពបណ្តាលឱ្យកើតជំងឺមហារីកនិងបញ្ហាបន្តពូជ (គ្មានកូន) សម្រាប់មនុស្ស។

ការដុតសំរាមដោយចំហរ បង្កគ្រោះថ្នាក់ និង ជាទង្វើខុសច្បាប់

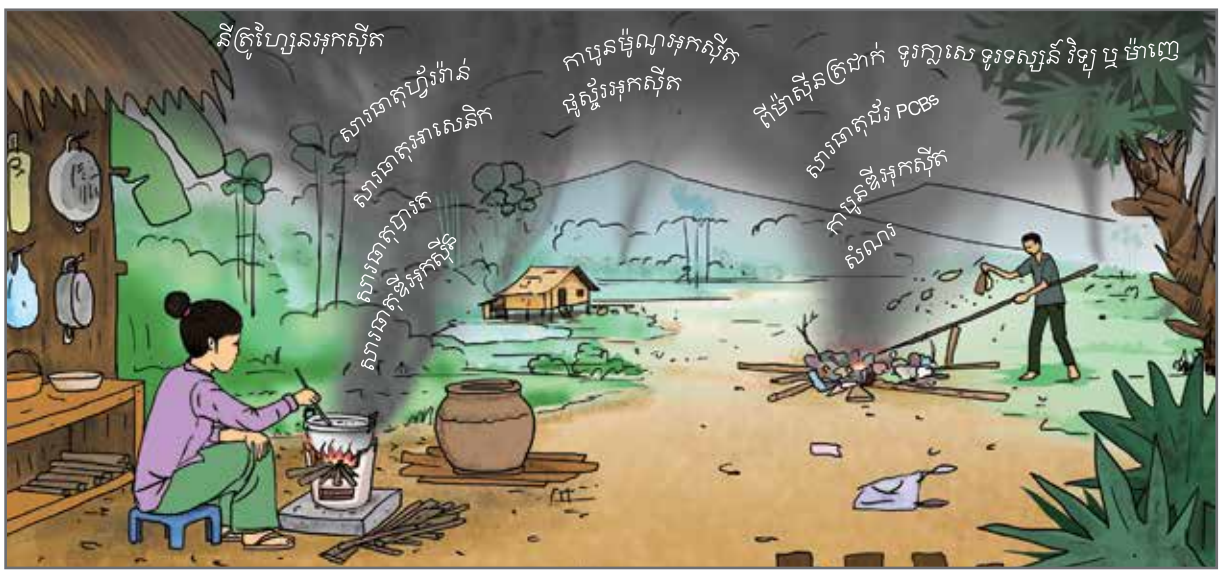
ការដុតសំរាមដោយចំហរគឺជាអ្វី?

ការដុតសំរាមដោយចំហរសំដៅទៅលើការដុតសំរាម នៅកណ្តាលវាល ក្នុងធុង ក្នុងរណ្តៅចំហរ ឬក៏គុគភ្លើងក្រៅផ្ទះ។ ការដុតសំរាមដោយចំហរនេះមានគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាព និងបរិស្ថានច្រើន លើសពីអ្វីដែលលោកអ្នក គិតមិនដល់ទៅទៀត។

មនុស្សមួយចំនួនបាននិយាយថា "វាជាទម្លាប់ទៅហើយ នៅស្រុកយើង គេដុតសំរាមតែបែបនេះឯង ជាច្រើនឆ្នាំកន្លងមកហើយដូចជាមិនឃើញកើតអីផង"។

បច្ចុប្បន្ននេះគេបានរកឃើញថាការដុតសម្រាមដោយចំហរបែបនេះសូម្បីតែដុតស្លឹកឈើ មែកឈើ ក្រដាស ក្រដាសកាតុង ឬកេស សំរាមក្នុងទីធ្លាផ្ទះ និងកំទេចកំទី សំណល់ ក៏វាបង្កើតរោងមាន នូវសមាសភាពបង្កជំងឺមហារីក និងសារធាតុពុលគ្រោះថ្នាក់ដទៃទៀតផងដែរ។ ប៉ុន្តែពលរដ្ឋមួយចំនួនតែបន្តការដុតសំណល់រឹង សំរាមរបស់ពួកគេ។

ឥទ្ធិពលធ្វើអោយមានកំណើនកំដៅផែនដី



ពពួកការបូនខ្មៅត្រូវបានបញ្ចេញដោយចង្ក្រាន ការដុតអុស ឬធ្យូងចម្អិនអាហារ និងដោយការដុតសំណល់រឹង-សំរាម បានក្លាយជាបុព្វហេតុទី២ នៃការកើនឡើងកំដៅផែនដី (១៨%)។

កាបូនខ្មៅ គឺមានឥទ្ធិពល ខ្លាំងជាង ឧស្ម័នកាបូនឌីក ២០០០ដង ក្នុងការធ្វើអោយកើនឡើងកំដៅផែនដី និងការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ។

ជាមួយគ្នានេះ ការដុតសំណល់ រឹង-សំរាមដោយចំហរ បង្កអោយមាននូវ សារធាតុបំពុលមួយចំនួននៅក្នុងផ្សែង ដូចជា៖

- *សារធាតុឌីអុកស៊ីន*
- *សារធាតុហ្វ័រ៉ាន់*
- *សារធាតុអាសេនិក*
- *សារធាតុបារត*
- *សារធាតុជ័រ PCBs*
- *ពីម៉ាស៊ីនត្រជាក់ ទូរទស្សន៍ វិទ្យុ ឬ ម៉ាញេ។*
- *សំណរ*
- *កាបូនម៉ូណូអុកស៊ីត*
- *នីត្រូហ្សែនអុកស៊ីត*
- *ផូស្វ័រអុកស៊ីត*
- *កាបូនឌីអុកស៊ីត*

ការដុតសំរាមដោយចំហត្រូវបានហាមឃាត់ដោយច្បាប់៖

- *ការដុតសំរaមដោយចំហ ត្រូវបានហាមឃាត់ជាជាច់ខាតដោយច្បាប់ក្នុងប្រទេសកម្ពុជា តាំងពីឆ្នាំ ១៩៩៩ និង ត្រូវបានដាក់ទោសក្នុង*
- *អនុក្រឹតលេខ ៣៦ ចុះថ្ងៃទី ២៧ មេសាឆ្នាំ១៩៩៩ ស្តីពីការគ្រប់គ្រងសំណល់រឹង*
- *សេចក្តីប្រកាសលេខ៨០ ចុះខែកុម្ភៈ ២០០៣ របស់អន្តរក្រសួង បរិស្ថាននិងមហាផ្ទៃ អំពីសំណល់ និងការគ្រប់គ្រងសំណល់ នៅ ខេត្ត/ក្រុង នៃព្រះរាៈជាណាចក្រកម្ពុជា*
- *អនុក្រឹតលេខ នេ២១៣ ចុះថ្ងៃទី ២៧ ខែសីហា ឆ្នាំ ២០១៥ ស្តីពីសំរាមនិងការគ្រប់គ្រងសំណល់រឹងទីក្រុង*

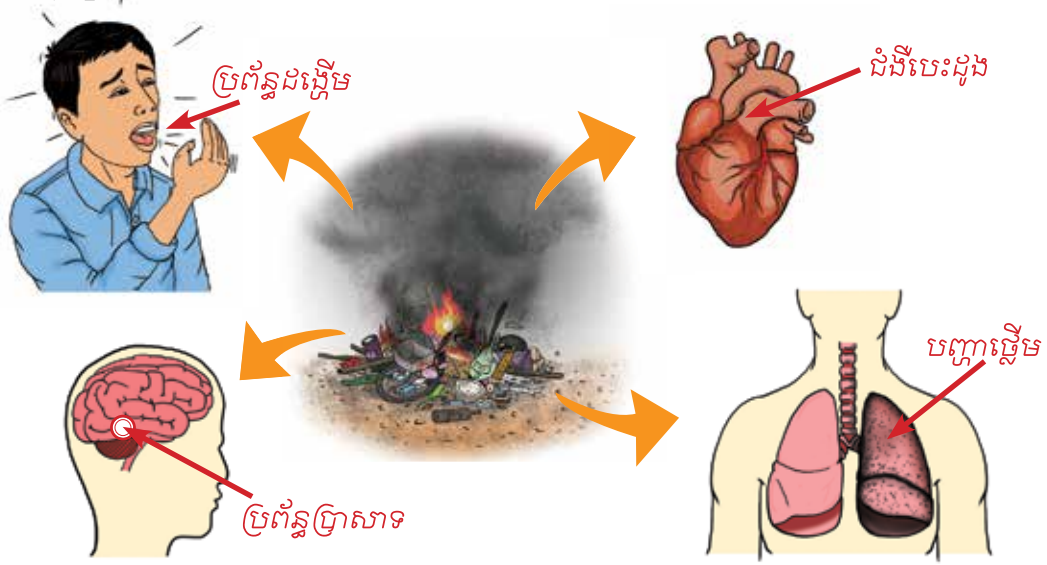


គ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាព

កាដុតសំណល់ដោយចំហ បង្កអោយមានហានិភ័យដល់សុខភាពដល់សុខភាពដោយផ្ទាល់របស់អ្នក ដោយសារផ្សែង។ វាប៉ះពាល់ដំបូងដល់ប្រព័ន្ធដង្ហើមរបស់មនុស្ស ទាំងក្មេង និង ចាស់។ ក្នុងរយៈពេលខ្លី ការប៉ះពាល់ទៅនឹងផ្សែងអាចបង្កអោយឈឺក្បាលចង់ក្អួតនិងឡើងកន្ទួល។ លើសពីនេះទៅទៀតវាបង្កើតបញ្ហាដល់ការអភិវឌ្ឍន៍ដូចជា៖

- *ជំងឺបេះដូង*
- *ប្រភេទជំងឺមហារីកមួយចំនួន*
- *បញ្ហាផ្តើម*
- *ការចុះអន់ថយនៃប្រព័ន្ធសុាំរាងកាយ ប្រព័ន្ធអង់ដូរីន និង មុខងារបន្តពូជ*
- *ប៉ះពាល់សល់ការអភិវឌ្ឍន៍ប្រព័ន្ធប្រាសាទ និងការលូតលាស់ដទៃទៀត*

ក្រៅពីផលប៉ះពាល់ដោយផ្ទាល់ពីផ្សែងហើយនោះ វាក៏មាននៅផលប៉ះពាល់ពីពពួកសារធាតុឌីអុកស៊ីន និងហ្វ្យូរ៉ាន់ ដែលត្រូវបានគេប្រើសំរាប់ដំណាំយ៉ាងច្រើនក្នុងកំរិតខ្ពស់ទៅលើដំណាំដាំដុះ មាននៅតាមប្រព័ន្ធទឹក និងនៅក្នុងបឹងបួរផ្សេងៗ។ ហើយវាក៏បានជ្រៀតចូលទៅក្នុងខ្សែរចង្វាក់ចំណីអាហារ របស់សត្វ និងមនុស្ស។



ជម្រើសដើម្បីសុវត្ថិភាព

ការប្រតិបត្តតាមគោលការណ៍ **3R (ការកាត់បន្ថយ ការប្រើឡើងវិញ និងការកែច្នៃ)** និង ការចោលសំរាម របស់អ្នកប្រកបដោយសីវិត្តិភាពបរិស្ថានជាងនេះ និង ជួយការពារសុខភាពរបស់អ្នក និងបរិស្ថានផងដែរ។

♻ **ការកាត់បន្ថយ** ជាងវាងយករបស់របរណា ដែលនឹងបង្កើតរអាយមានសំរាម។ ទិញទំនិញដុំប្រសើជាជាងរាយ និងមាន ការវេចខ្ចប់ច្រើន។ គួរទិញផលិតផលដែលប្រើប្រាស់បានយូ ធន់ ឬផលិតផលដែលអាចសាកថាមពលជួសជុលឬចាក់បំពេញឡើងវិញបាន។

♻ **ប្រើប្រាស់ឡើងវិញ (និងជួសជុល)** បរិក្ខាករបស់របរជួសជុល ផលិតជារបស់របរហត្ថកម្ម ឬលក់រអាយដេប៉ូអេតចាយ។

♻ **ការកែច្នៃ** ញែករបស់ដែលរអាចកែច្នៃឡើងវិញបានដើម្បីលក់ទៅរអាយដេប៉ូអេតចាយ។

•**ការធ្វើជីកំប៉ុស** ដាក់ធុងសំរាមសម្រាប់ធ្វើជីកំប៉ុសនៅក្រោយផ្ទះដើម្បីប្រមូលសំណល់ពីផ្ទះបាយ និងសំណល់បន្លែគ្រប់ប្រភេទ ឬស្វែងរកកម្មវិធីប្រមូលសំណល់ជីវៈតាមសហគមន៍ជំរិញអ្នកឬរៀបចំកម្មវិធីនេះឡើង។

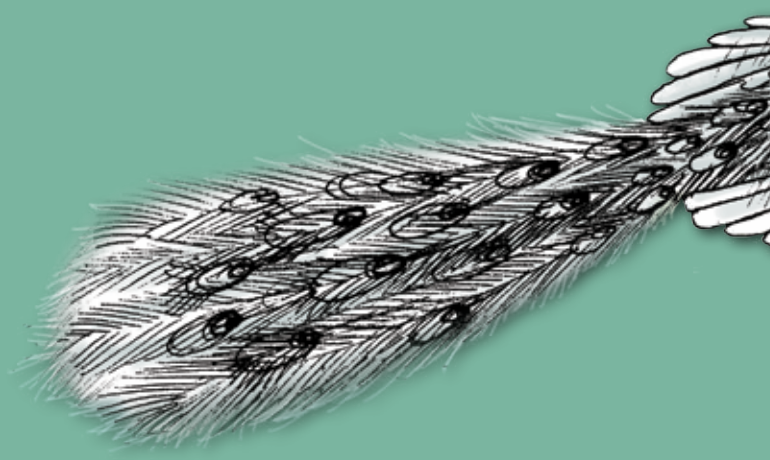
•**ការចោះចោល** ដាក់សំរាមរបស់អ្នកទុករអាយអ្នកប្រមូលសំណល់មកយកទៅតាមពេលវេលា កំណត់ ឬក៏យកវាទៅចោលនៅទីលានចាក់សំរាមក្នុងតំបន់របស់អ្នក។







រៀបចំ និងចោះពុម្ពដោយ : **Christine Jacquemin**
គូររូបដោយ : ប៊ុត សុនរិន
កម្មសិទ្ធរបស់ : **EXO Foundation & Phare Creative Studio** All rights reserved
www.exofoundation.org



សៀវភៅរឿងនិទានខ្ពឹនេះត្រូវបានផ្តល់ជូនដោយឥតគិតថ្លៃដោយមូលនិធិ EXO