ការបង្កើតសួនដំណាំ

ចូលរួមជាមួយពួកយើងឥលូវនេះ!

តើអ្នកចូលចិត្តធ្វើសួនដែររឺទេ?
សួនដំណាំជាប្រភពធនធានដ៏ល្អមួយដែលប្រមូលផ្តុំទៅដោយអាហារូបត្ថម្ភ និង ការអប់រំ។
វាជួយឲ្យកុមារៗ និង សហគមន៍អាចធ្វើការរួមគ្នាជាមួយនឹងម្តាយឪពុករបស់ពួកគេបានផងដែរ។
ការបង្កើតសួននៅតាមសាលារៀន និង សហគមន៍អាចជាវីធីសាស្រ្តដ៏អស្ចារ្យមួយសម្រាប់អ្នកដែលចាប់ផ្តើមគិតគូរពីការថែទាំសុខភាពផ្លូវកាយ និង ផ្លូវចិត្ត តាមរយៈការបរិភាគ និង ការធ្វើហត្ថកម្ម។ ដូច្នេះ ហេតុអ្វីយើងមិនចាប់ផ្តើមការដាំដំណាំនៅតាមសាលារៀន និង សហគមន៍ពីពេលនេះទៅ?វាជាសកម្មភាពសប្បាយៗដែលយើងអាចរួមគ្នាដាំដំណាំ ហើយ មើលឃើញពីការលូតលាស់ និង ទិន្នផលរបស់វាថែមទៀតផង។

ដាំ ចម្អិន និង ញ៉ាំអាហារផ្ទាល់ខ្លួន!

ការបង្កើតសួនដំណាំ

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម

សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័ររបស់យើង:

www.foodplantsolutions.org

សម្រាប់ចម្ងល់ រឺ ការបញ្ចេញមតិ សូមផ្ញើអ៊ីម៉ែលមកកាន់:

info.foodplantsolutions.org

សម្ភារៈជំនួយមួយចំនួនអាចស្វែងរកបាននៅក្រោមលីងនេះ :

www.fao.org/docrep/009/a0218e/A0218E01.

FOOD PLANT SOLUTIONS
ROTARIAN ACTION GROUP

"Food Plant Solutions" ត្រូវបានទទួលស្គាល់ជា Rotarian Action Group និង ដំណើរការដោយយោងតាមគោលនយោបាយរបស់ Rotary International Policy ប៉ុន្តែយើងមិនមែនជាភ្នាក់ងារ រឺ ត្រូវបានគ្រប់គ្រងដោយ Rotary International.

ការបង្កើតសួនដំណាំ

នៅក្នុងសាលារៀន និង សហគមន៍

ទទួលយកបទពិសោធន៍ និង អត្ថប្រយោជន៍កាន់តែប្រសើរពីអាហារូបត្ថម្ភ និង ការបង្កើនកម្រិតថាមពលដល់រាងកាយ តាមរយៈការដាំដំណាំ និង ទទួលទានផលិតផលដែលអ្នកបានដាំដុះដោយខ្លួនឯងផ្ទាល់។

FOOD PLANT SOLUTIONS
ROTARIAN ACTION GROUP

គិចនិកក្នុងការចាប់ផ្ដើមដាំដំណាំនៅតាមសាលារៀន រឺ សហគមន៍

រៀបចំគម្រោង

- **កំណត់មាត្រដ្ឋាន** រឺ ទំហំនៃសួនរបស់អ្នក
- **ចាប់ផ្ដើមទ្រង់ទ្រាយតូច**-ដោយដាំគ្រាប់ពូជ រឺ រុក្ខជាតិក្នុងផើងនៅថ្នាក់រៀន និង តាមដានពីការលូតលាស់របស់វា។
- **ពង្រីកឲ្យធំ- ស្វែងរកទីតាំងធំដែលអាចបង្កើតសួនដំណាំតែម្ដង។**
- **ស្វែងរកជំនួយ**-និយាយជាមួយគ្រូ នាយកសាលា រឺ ប្រធានសហគមន៍អំពីគម្រោងបង្កើតសួនរបស់អ្នក។ មនុស្សមួយចំនួនអាចនឹងចាប់អារម្មណ៍ចូលរួមជាមួយអ្នក ដោយពួកគេអាចផ្ដល់ដីជាទីតាំង រឺ ជំនួយផ្សេងៗ។
- **ថតរូបភាពឲ្យបានច្រើន**-សម្រាប់ទុកជាកំណត់ត្រា អនុស្សាវរីយ៍ និង ភស្តុតាងនៃសកម្មភាពដែលមិត្តរបស់អ្នកបានចូលរួមជាមួយ។

ការស្រាវជ្រាវ

ស្វែងរកព័ត៌មានមួយចំនួនទៀតពីការបង្កើតសួន។ ពាក្យគន្លឹះរួមមាន៖

- អាហារូបត្ថម្ភ
- រុក្ខជាតិក្នុងតំបន់ដែលអាចបរិភោគបាន
- ការរក្សាស្ថេរភាព
- ដំណាំចម្រុះ
- សារធាតុបំប៉ន

ជំហាននៃការចាប់ផ្ដើម

ទីតាំង - ត្រូវប្រាកដថាអ្នកមានទីតាំងធំទូលាយដែលមិត្តរបស់អ្នកងាយស្រួលធ្វើការរួមគ្នា។

ការបង្កើតសួន

- **សម្អាតទីធ្លា**- ដើម្បីការពារសុវត្ថិភាពរបស់ពួកគេ ត្រូវប្រាកដថាមិត្តរបស់អ្នកទទួលបានការបណ្ដុះបណ្ដាលពីការប្រើប្រាស់សម្ភារៈដែលនឹងត្រូវកាប់គាស់ដី ។
- **បែងចែកមាត្រដ្ឋានសួន** - ប្រើខ្សែសម្គាល់ពីការកាត់ចំណែកទំហំដីសម្រាប់ការដាំដុះតាមក្រុមដំណាំនីមួយៗរួមមានដូចជា:
  - **បន្លែ**
  - **ផ្លែឈើ**
- វាស់វែងពីកម្ពស់ និង ទទឹង នៃដំណាំនីមួយៗដែលអ្នកចង់បាន។ បើអាចអ្នកគួរស្វែងរកដំបូន្មានល្អៗពីអ្នកជំនាញ។
- តើអ្នត្រូវការជីកំប៉ុសសម្រាប់ការដាំដុះតាមដំណាំធម្មជាតិដែររឺទេ?

FOOD PLANT SOLUTIONS
ROTARIAN ACTION GROUP

ការដាំដុះ

- អ្នកប្រហែលជាត្រូវការជំនួយបរិច្ចាគនូវគ្រាប់ពូជ រឺ រុក្ខជាតិតូចៗ
- តើអ្នកត្រូវស្រោចដំណាំប៉ុន្មានដងជាប្រចាំ?
- តើដំណាំទាំងអស់សុទ្ធតែត្រូវការទឹកក្នុងបរិមាណដូចគ្នាមែនរឺទេ?

ការថែទាំ

តើដំណាំទាំងអស់សុទ្ធតែត្រូវថែទាំដោយយកចិត្តទុកដាក់មែនដែររឺទេ? ថតរូបឲ្យបានច្រើន និង ត្រូវប្រាកដថាយើងអាចតាមដានពីការលូតលាស់របស់ដំណាំខុសគ្នាៗនៅក្នុងសួន។

ការប្រមូលផល

ទីបំផុត អ្នកអាចរីករាយនឹងការទទួលទានរបស់ដែលអ្នកខំដាំដោយផ្ទាល់ដៃ។ គួររករិធីសាស្ត្រចម្អិនម្ហូបដែលជាចំណង់ចំណូលចិត្តរៀងៗខ្លួន។ សូមរីករាយទាំងអស់គ្នា!

គិតចង់ដាំអ្វី?

តើឥលូវនេះអ្នកត្រូវដាំដំណាំអ្វីខ្លះទៀត? ដំណាំនោះជាអ្វីដែរ?