

# ការចិញ្ចឹមមាន់



# សេចក្តីផ្តើម

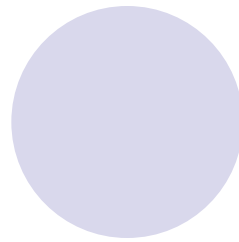
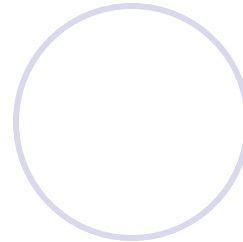
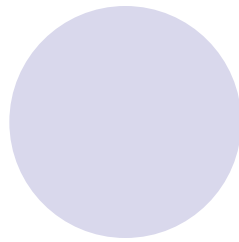
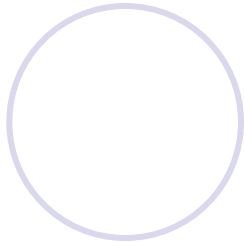
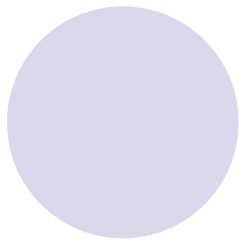
មាន គឺជាសត្វមួយប្រភេទដែលប្រជាជនយើងធ្លាប់ចិញ្ចឹមតាំងពីយូរយារណាស់មកហើយ

- ការចិញ្ចឹមមាន់បានចូលរួមចំណែកក្នុងការរក្សាសន្តិសុខស្បៀងអាហារ
- ការរីកចំរើនសេដ្ឋកិច្ចគ្រួសារ និងសេដ្ឋកិច្ចជាតិរួមចំណែកក្នុងការ កាត់បន្ថយភាពក្រីក្រក្នុងជួរប្រជាជន ។
- អាចធានាបាននូវស្ថិរភាពសង្គម និងភាពរុងរឿងរបស់ប្រទេសជាតិអនាគត
- ការចិញ្ចឹមមាន់មិនមែនជាការលំបាកទេ បើសិនជាយើងយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងការចិញ្ចឹមបានល្អត្រឹមត្រូវតាមបច្ចេកទេស ។



**ការចិញ្ចឹមមាន់ចំណាយថវិការយ៉ាងតិចបំផុត នោះហើយអាចរួមចំណែក ៖**

- កាត់បន្ថយនូវការកង្វះខាតស្បៀងអាហារ
- ចូលរួមក្នុងវិស័យយេនឌ័រ ដែលជាពិសេសខាងស្ត្រីនឹងអាចមានលទ្ធភាពរកចំណូលក្នុងគ្រួសារបានយ៉ាងល្អ និង មិនបាច់ទៅឆ្ងាយពីផ្ទះសំបែង ។
- កាត់បន្ថយការធ្វើចំណាកស្រុក
- កាត់បន្ថយការប្រើអំពើហឹង្សាក្នុងគ្រួសារ និងមានតុល្យភាពសិទ្ធិរវាងស្ត្រី និងបុរស ។
- ប្រើប្រាស់ឱ្យអស់លទ្ធភាពធនធានដែលមាននៅក្នុងតំបន់ជាចំណីមាន់



## សារៈសំខាន់នៃការចិញ្ចឹមមាន់

ការចិញ្ចឹមមាន់អាចផ្តល់នូវអត្ថប្រយោជន៍មួយចំនួនដូចជា៖

- ផ្តល់ស៊ីត និង សាច់ធ្វើម្ហូបអាហារដ៏មានឱជារសសំរាប់រាងកាយ
- ផ្តល់រោម និងស្លាបសំរាប់ធ្វើឧបករណ៍ប្រើប្រាស់ផ្សេងៗ
- ផ្តល់លាមកសំរាប់ធ្វើដីមានគុណភាពល្អសំរាប់ដំណាំផ្សេងៗ អាចយកទៅប្រើជា ចំណីត្រី និងបំប៉នដល់គោជំទង់ៗ ។
- ជួយដោះស្រាយបញ្ហាបានមួយចំនួនពេលជួបប្រទះការខ្វះខាតចំពោះមុខ ។
- ផ្តល់ផលប្រយោជន៍ឆាប់រហ័ស ប្រើរយៈពេលខ្លី ធ្វើឱ្យសេដ្ឋកិច្ចគ្រួសារបានធូរធារ មួយកំរិត ។