

growing food IN THE CITY

Gardening in Western Washington

ការដាំដំណាំ ក្នុងរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោនភាគខាងលិច

Seattle's climate is cool and wet, with cool dry summers. So heat-loving crops from hotter climates, like tomatoes, corn and peppers, are harder to grow here. But our mild spring, fall, and winter weather allows us to grow cool-loving Asian greens, kale, collards, spinach, and onions year 'round.

Starting Your Garden

Learn in this guide how to:

Choose a place to garden

- You need at least 6 hours of sun – without shade from trees or buildings. Make sure a water supply is close.
- Consider sharing garden space with neighbors, or join a P-Patch or other community garden.

Prepare your soil for planting

- Dig compost into the soil, or bury plant and food scraps.
- Mound up soil into raised beds.

Choose the right seeds to plant

- Grow what your family likes to eat, but choose vegetables that will grow well in our cool weather.
- Plant seeds at the depth and spacing on the seed packet.
- Plant when the soil is warm enough. Select seeds that say "80 days" or less to harvest on the seed packet.
→ See calendar on back.

Wait until May 15 to seed or transplant heat-loving plants.

- Tomatoes, peppers and eggplant should be started in a greenhouse, then transplanted to beds in May.

Water and weed your garden

- Seedlings need water daily. Water mature plants 2-3 times a week if it hasn't rained.

Harvest, and prepare garden for winter

- Ask other gardeners when to harvest, or read seed packet.
- Cover beds before winter with mulch, or plant winter cover crops.



អាកាសធាតុនៃក្រុងស៊ីអាតលឺនគឺត្រជាក់និងសើម ជាមួយនឹងធាតុស្ងួតត្រជាក់នៅរដូវក្តៅ។ ដូច្នេះកសិផលដែលត្រូវការកំដៅអាកាសធាតុក្តៅ ដូចជាប៉េងប៉ោះ ពោតនិងម្ទេស គឺពិបាកនឹងដាំដុះនៅទីនេះណាស់។ ប៉ុន្តែធាតុអាកាសរដូវស្លឹកឈើលាស់ រដូវស្លឹកឈើជ្រុះ និងរដូវរងារ អនុញ្ញាតឱ្យយើងដាំបន្លែដែលត្រូវអាកាសត្រជាក់ពីអាស៊ី, តៃវ៉ាន, ខាតណា, អេពីណារ, និងខ្លឹមបារាំងរយៈពេលមួយឆ្នាំ។

ការចាប់ផ្តើមសួនដំណាំ

រៀនសូត្រនៅក្នុងសៀវភៅស្តីពីនេះយ៉ាងណាដើម្បី៖

ប្រសិទ្ធភាពនៃដើម្បីដាំដំណាំ

- អ្នកត្រូវការយ៉ាងតិច ថ្ងៃ៖ 6 ម៉ោង – គ្មានម្លប់ដើមឈើ ឬអាកាស។ ចូរឱ្យប្រាកដមានទឹកស្រោចនៅជិត។
- គិតពិចារណាអំពីកម្រិតនៃដំណាំជាមួយអ្នកជិតខាង ឬចូលរួមកម្មវិធី P-Patch ឬកម្រិតដាំដំណាំសហគមន៍ដទៃទៀត។

រៀបចំដីរបស់អ្នកសំរាប់ដាំដំណាំ

- ដាក់ជីកុំប្លុកក្នុងដីដាំដំណាំ ឬកប់កំទិចស្លឹកឈើ និងកាកសំណល់កំទេចអាហារ។
- ពូនដីដាំដំណាំជាងប្រាំថ្ងៃ។

ប្រសិទ្ធភាពសម្រាប់ពូជដែលត្រូវដាំ

- ដាំដំណាំណាដែលត្រូវការរបស់អ្នកចូលចិត្តទទួលបាន ប៉ុន្តែប្រសិទ្ធភាពបន្ថែមណាដែលនឹងដុះល្អក្នុងធាតុអាកាសត្រជាក់របស់យើង។
- ដាក់គ្រាប់ពូជតាមជម្រៅ និងចន្លោះដែលសរសេរលើកញ្ចប់គ្រាប់ពូជ។
- ដាំនៅពេលដីមានកំដៅក្តៅគ្រប់គ្រាន់។ ប្រសិទ្ធភាពសម្រាប់ពូជដែលសរសេរថា 80 days ឬតិចជាងដើម្បីបេះផលដែលមានសរសេរលើកញ្ចប់គ្រាប់ពូជ។

→ ចូរមើលកាលវិភាគនៅខាងខាង។

រង់ចាំរហូតដល់ថ្ងៃទី 15 ខែឧសភា ដើម្បីដាក់គ្រាប់ពូជឬដាំកូនដំណាំដែលជាត្រូវការកំដៅ

- ប៉េងប៉ោះ, ម្ទេស, និងគ្រប់ គួរត្រូវចាប់ដាំនៅក្នុងអាងដាំដំណាំ រួចហើយដកយកទៅដាំតាមដីប្រាំថ្ងៃខែឧសភា។

ស្រោចទឹកនិងដកស្មៅពីច្បារដំណាំរបស់អ្នក

- ដាំគ្រាប់ពូជត្រូវការស្រោចទឹកមួយថ្ងៃម្តង។ ស្រោចដំណាំ 2-3 ដងក្នុងមួយអាទិត្យ បើសិនជាមានភ្លៀង។

ការប្រមូលផល និងរៀបចំច្បារដំណាំសំរាប់រដូវក្តៅ

- សាកសួរអ្នកដាំដំណាំឯទៀត នៅពេលប្រមូលផល ឬពេលមានព័ត៌មានសរសេរលើកញ្ចប់គ្រាប់ពូជ។
- គ្របដីប្រាំថ្ងៃមុនរដូវក្តៅដាំដំណាំជាមួយសំរាម ឬដាំដំណាំសំរាប់រដូវរងារគ្របលើគ្រាប់ពូជ។



Questions? Garden Hotline (206) 633-0224 មានសំណួរឬ? បណ្តាញលេខបន្ទាន់

City of Seattle

អាចមានទម្រង់ភាសាខ្មែរស្តីពី៖ (206) 633-0224 បណ្តាញ TTY: (206) 233-7241

Printed on recycled paper Growing Food: Gardening in Washington – English/Cambodian ©2010 Seattle Public Utilities, rev. 12/2019

Choose a Place to Garden

Where is there sun?

Most vegetables need at least six hours of direct sunlight a day to grow well. Watch where the sun shines on your yard, and pick the sunniest spots to garden. Trees or buildings can block the sun, especially in spring or fall. A south-facing wall will warm quickly in the spring, and be good for heat-loving plants like tomatoes and peppers in summer.



Where can you grow?

Turn sunny lawn areas into garden by removing and composting the sod. Or to kill the lawn by covering it with 12 inches (30 cm) of wet fall leaves in November. Cover the leaves with cardboard or black plastic. Wait until May to dig up the area and start planting.



Build raised beds. Mix soil with compost. Mound the soil up into a raised bed to help the soil warm in spring. Plan paths between beds so you never walk on your loose, compost-amended soil. You can add sides to your raised beds made from concrete blocks, broken concrete, wood or plastic lumber. Don't use chemically treated wood.



Try gardening in containers. You can use large pots or half-barrels to grow tomatoes, peppers, greens, even berries.

Grow vertically on a sunny wall or in a window. Climbing plants like beans, tomatoes and cucumbers will grow if you provide good soil and poles for support.



Share with a neighbor, or join a community garden! Seattle's P-Patch program can help you find a community garden near where you live. They are great places to grow food, learn, and meet other gardeners.



Testing your soil for lead or other contamination Soil near old houses with peeling paint, or next to streets or in industrial areas may have lead, arsenic, or other contamination.

Call the Garden Hotline to find out where to get your soil tested, or to get a copy of WSU's [Gardening on Contaminated Soils](#). If you suspect that your soil is contaminated, build a raised bed and add 8 inches (20 cm) of fresh soil with compost.

ជ្រើសរើសកន្លែងដើម្បីដាំដំណាំ

ព្រះអាទិត្យចាំងនៅកន្លែងណា?

ស្លឹកគ្រប់ដំណាំបន្លែទាំងអស់ត្រូវការយ៉ាងតិចណាស់ប្រាំមួយម៉ោងនៃពន្លឺព្រះអាទិត្យចាំងចំក្នុងមួយថ្ងៃ ដើម្បីដុះបានល្អ។ សង្កេតមើលតើកន្លែងណាដែលព្រះអាទិត្យចាំង នៅក្នុងទីធ្លាររបស់អ្នក និងជ្រើសយកកន្លែងដែលចាំងពន្លឺបានគេដើម្បីធ្វើឲ្យរុក្ខជាតិ។ ដើមឈើនិងអគារអាចបង្កប់ពន្លឺថ្ងៃ ជាពិសេសក្នុងរដូវស្លឹកឈើលាស់ប្រុះ។ ជញ្ជាំងបែរទៅខាងត្បូងនឹងធ្វើឱ្យក្តៅជាប់រហូតក្នុងរដូវស្លឹកឈើជ្រុះ និងជាការល្អសំរាប់ដំណាំណាដែលត្រូវការកំដៅ ដូចជាប៉េងប៉េង និងម្រេសនៅពេលរដូវក្តៅ។

តើកន្លែងណាដែលអ្នកអាចដាំ?

ប្តូរកន្លែងទីធ្លារស្មៅដែលមានថ្មចាំងឱ្យទៅជាច្បារដំណាំ ដោយយកស្មៅចេញ និងយកទៅធ្វើជាដីកុំប៉ូស។ ឬសម្លាប់ស្មៅដោយគ្របស្លឹកឈើសឹមកំពស់ 12 អ៊ីញ (30 ស.ម.) ក្នុងរដូវស្លឹកឈើជ្រុះនៃរដូវក្តៅ។ គ្របស្លឹកឈើជាមួយនឹងបន្ទះក្រដាសប្រអប់ក្រាស់ឬស្បែកកៅស៊ូរពណ៌ខ្មៅ។ រង់ចាំរហូតដល់ខែឧសភា ដើម្បីដឹកប្រាមកន្លែងនោះ ហើយនិងចាប់ផ្តើមដាំដំណាំ។

លើកងប្រាម។ លាយដីជាមួយនិងដីកុំប៉ូស។ ពូនដីឡើងឱ្យទៅជាន់ប្រាម ដើម្បីជួយដីឱ្យបានក្តៅក្នុងរដូវស្លឹកឈើលាស់។ ធ្វើកន្លែងដើមឆ្នោះបង្ហាញ ដូច្នេះអ្នកមិនអាចដើរលើកន្លែងដីដែលប្រាមដាំដំណាំដីកុំប៉ូសហើយ។ អ្នកអាចធ្វើទំនប់ជុំវិញកងប្រាមដែលធ្វើពីដុំឥដ្ឋ, ដុំឥដ្ឋបាក់បែក, ឈើ, ឬកំណាត់ប្លាស្ទិក។ ចូរកុំយកឈើណាដែលគេចម្រុះហុយមានជាតិគីមី។

លាក់ល្អដាំដំណាំក្នុងប្រអប់។ អ្នកអាចប្រើប្រាស់ ឬប្រអប់កាត់ពាក់កណ្តាលដើម្បីដាំប៉េងប៉េង, ម្រេស, បន្លែ, ឬក៏ប៉េរី។

ដាំជាត្រែង លើផ្ទៃមានថ្មចាំងប្រាមដើមឈើដូចបង្អួចដែលចាំងថ្ងៃ។ បន្លែដែលឡើងត្រង់ដូចជាសណ្តែក, ប៉េងប៉េង ហើយនិងត្រសក់និងលូតលាស់ បើអ្នកមានដីជ័រនិងមានថ្មចាំងសំរាប់ឱ្យឡើង។

តែករីលកជាមួយអ្នកជិតខាង ឬចូលរួមក្នុងការដាំដំណាំ របស់សហគមន៍!
កម្មវិធី P-Patch ក្រុងស៊ីអាតឺន ជួយអ្នកក្នុងការដាំដំណាំសហគមន៍មួយដែល នៅជិតកន្លែងដែលអ្នករស់នៅ។ គឺមានកន្លែងយ៉ាងល្អ ដើម្បីដាំដំណាំសំរាប់ធ្វើអាហារ, ដៀនសូត្រ, និងជួបសំណេះសំណាលជាមួយអ្នកដាំដំណាំដទៃទៀត។

ពិសោធន៍ដីរបស់អ្នកសំរាប់ឱ្យដឹង ឬក្រាត់ដីអាក្រក់ផ្សេងៗដែលនាំឱ្យខូចដំណាំ
ដីនៅក្បែរផ្ទះចាស់ៗដែលមានកំទេចថ្នាំលាបផ្ទះ ឬជាប់បន្ទះក្តារចាស់ ឬកន្លែងអាចត្រូវបានឱ្យដឹង, រកឃើញជាតិថ្នាំពុល, ឬជាតិដីអាក្រក់ផ្សេងៗដែលនាំឱ្យខូចដំណាំ។
ចូរទូរស័ព្ទទៅបណ្តាញបន្ទាន់ ដើម្បីឱ្យដឹងថា តើទៅពិសោធន៍ដីរបស់អ្នកនៅកន្លែងណា ឬទទួលសំណើចម្លងព័ត៌មាននៃការដាំដំណាំផ្នែកពិសោធន៍ដីរបស់សកលវិទ្យាល័យវ៉ាស៊ីនតោនដែលនាំឱ្យខូចដំណាំ (WSU's [Gardening on Contaminated Soils](#)) នៅកន្លែងណា។ បើអ្នកសង្ឃឹយថា ដីរបស់អ្នកនាំឱ្យខូចដំណាំ ចូរសង់ជាន់ប្រាម ដើម្បីបន្ថែមកំពស់ 8 អ៊ីញ (20 ស.ម.) ដោយលាយជាមួយនិងដីកុំប៉ូស។

Prepare Soil for Planting

Compost is decomposed plants (leaves, grass, dead plants) and food waste. Compost helps soil holds nutrients and water to grow healthy plants. You can make your own compost from grass clippings, leaves, sod, weeds, plants and food wastes, or you can buy compost. You can also bury food waste in the garden, or chop and drop plants.

Mulch is any material you spread on top of the soil, to conserve water, control weeds, and slowly feed the soil as it decomposes. Good mulches for gardens include fall leaves, plant and grass clippings, straw, coffee hulls, or compost.

Mix compost into your garden soil.

Dig to loosen the soil 8 to 12 inches deep (20-30 cm) with a shovel or garden fork. Spread compost 2 or 3 inches deep (5-8cm). Then mix the compost into the soil.

Or bury food and plant waste at least 6 inches (15 cm) deep to compost.

Soil for container growing

Mix one part compost with two parts sandy soil. Drainage in containers can be improved by adding a larger material like pea gravel or medium bark. You can also buy pre-mixed "potting soil." If you have old potting soil in containers, you can add about 1/4 compost to freshen it for a new growing season.

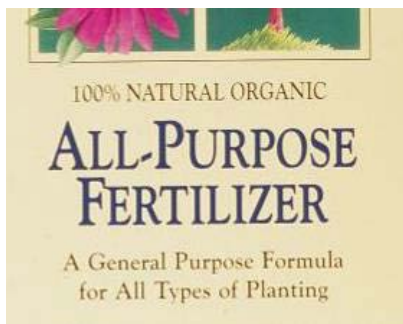
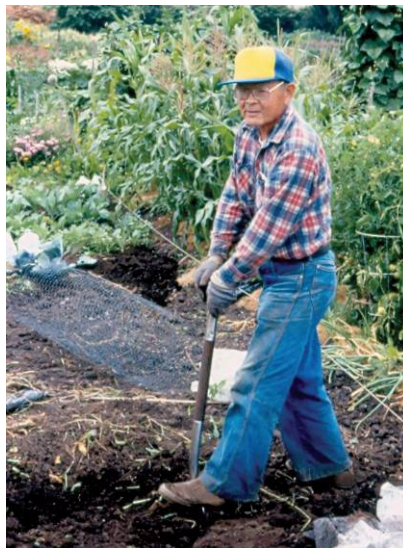
Buying fertilizer?

Look for "organic".

While vegetables get most of the nutrients they need from compost, a complete "organic" (from natural sources) fertilizer can speed their growth. Look for "organic vegetable fertilizer" or fish fertilizer at your garden store.

Get a soil test to discover other nutrient needs.

Washington soils may need lime every few years, which adds calcium and reduces acidity. Mix about 4 pounds (1.5 kg) of lime into soil per 100 square feet (9.3 square meters). Ask the Garden Hotline where you can send your soil sample for a test that will tell you about lime and other nutrient needs.



រៀបចំដីរបស់អ្នកសំរាប់ដាំដំណាំ

ដីកុំប៉ូស គឺធ្វើពីកូនឈើរលួយ (ស្លឹកឈើ, ស្មៅ, កូនឈើជាប់ទាំងឡាយ) និងកាកសំណល់អាហារ។ ដីកុំប៉ូសជួយដីឱ្យមានជីវជាតិហើយនិង រុក្ខជាតិដើម្បីឱ្យដំណាំលូតលាស់ល្អ។ អ្នកក៏អាចធ្វើដីកុំប៉ូសដោយផ្ទាល់ខ្លួនអ្នកបាន ដោយធ្វើមកពីស្មៅដែលកាត់, ស្លឹកឈើ, ស្មៅកណ្តាញ, ស្មៅត្រៃ, កូនឈើ និងកំទេចសំណល់អាហារ, ឬអ្នកអាចទិញដីកុំប៉ូសក៏បាន។ អ្នកក៏កប់កំទេចសំណល់កាកអាហារនៅក្នុងដីច្បារ ឬក្របីនិងវាយកូនឈើទាម។

សំរាមដាក់កុំឱ្យដីហួត គឺមានវត្ថុជាតិដទៃទៀតដែលអ្នកដាក់លើដីក្នុងអង្គ ដើម្បីរក្សាទឹកឱ្យនៅសើម, ការពារស្មៅត្រៃកុំឱ្យដុះ, និងធ្វើឱ្យមានជីពេលដែល របស់ទាំងនោះរលួយ។ សំរាមដាក់កុំឱ្យដីហួតសំរាប់ច្បារដំណាំគឺមានរួមគ្រប់ ស្លឹកឈើទាំងអស់, កូនឈើនិងស្មៅកណ្តាញ, ចំបើង, សំបកក្រាបកាហ្វេ, ឬដីកុំប៉ូស។

លាយដីកុំប៉ូសទៅក្នុងដីច្បារដំណាំរបស់អ្នក។

ដីក្របីលាយដីច្បារ ជំរៅពី 8 ទៅ 12 អ៊ីញ (20-30 ស.ម.) ជាមួយនិងប៉ែល ឬសមតាមដីច្បារដំណាំ។ វាយដីកុំប៉ូស ជំរៅពី 2 ឬ 3 អ៊ីញ (5-8 ស.ម.)។ រួចហើយលាយជាមួយ នឹងដីកុំប៉ូសទៅក្នុងដី។

ក្របីកំទេចសំណល់អាហារនិងសំរាមកូនឈើ យ៉ាងតិចណាស់ជំរៅ 6 អ៊ីញ (15 ស.ម.) ដើម្បីធ្វើដីកុំប៉ូស។

ដីសំរាប់ដាក់ក្នុងច្បារដាំដំណាំ

លាយដីដីកុំប៉ូសមួយភាគមួយនិងដីមានជាតិខ្ពស់ពីរភាគ។ ចាក់ចូលក្នុង ផ្ទុះអាចធ្វើឱ្យមានការប្រសើរ ដោយ ការដាក់បន្ថែមចំនួនច្រើននូវកំទេចសំបក សណ្តែកឬសំបកឈើខ្លះៗ។ អ្នកក៏អាចទិញ "ដីលាយដី" របស់និងជាអ្នក ដីលាយដីចាស់នៅក្នុងផ្ទះ អ្នកអាចដាក់បន្ថែមដីកុំប៉ូសប្រហែលជា 1/4 ដើម្បីធ្វើឱ្យដីល្អឡើងវិញសំរាប់ដាំដំណាំថ្មី។

ការទិញដីយ៉ាងណា?

រកមើល "ជីធម្មជាតិ"។

នៅពេលណាដែលបន្ថែមទូលយកជីវជាតិឡើងទាំងអស់ ដែលត្រូវការ មកពីដីកុំប៉ូស ដូច្នោះ "ដីកុំប៉ូស" ទាំងអស់ (មកពីប្រភពធម្មជាតិ) អាចបង្កើនដំណាំមានការលូតលាស់លឿន។ ចូររកមើល "ជីរុក្ខជាតិធម្មជាតិ" ឬដីត្រីនៅហាងលក់គ្រឿងដាំដំណាំរបស់អ្នក។

ចូរយកដីទៅធ្វើការពិសោធន៍ ដើម្បីរកនូវជីវជាតិដីដែលត្រូវការដទៃទៀត។ ដីដាំដំណាំនៅរដូវស្ងួតគោនប្រហែលត្រូវការជីវជាតិកំបោររៀងរាល់ពីរឬបីឆ្នាំម្តង ដែលបន្ថែមជាតិកាលស្យូមនិងបន្ថយជាតិអាស៊ីត។ លាយជាតិកំបោរប្រហែល 4 ផោន(1.5 គ.ក.) ទៅក្នុងដីទំហំ 100 ហត្ថការ៉េ (9.3 ម៉ែត្រការ៉េ)។ ចូរសួរសំណួរ តាមបណ្តាញទូរស័ព្ទឬប្រគ្នាន់ ថាតើកន្លែងណាដែលអ្នកអាចធ្វើសំណាកដីរបស់អ្នកសំរាប់ ធ្វើការពិសោធន៍ ដែលនឹងជំរាបអ្នកអំពីជីវជាតិកំបោរនិងជីវជាតិដទៃទៀតដែលត្រូវការ។

Plant the Right Seeds, at the Right Time

Choose plants that grow well in our cool climate.

Grow what your family likes to eat, but choose varieties of vegetables that will grow well in our cool, wet spring weather and cool, dry summers.

When to plant

Seeds need soil warm enough to sprout – typically at least 50-60°F (10-16°C). You can wait until the soil warms in May, or use a plastic cover to warm it more quickly.

Read seed packets for planting dates, and choose ones that say “80 days” or less to harvest. Peas and potatoes can be planted in March, but leafy greens should wait until April, and heat-loving crops like corn until late May.

Or buy seedling plants of heat-loving, long-season tomatoes, peppers, and eggplant, to transplant into the garden in late May. You can also grow them yourself from seeds planted indoors in March, in containers in a sunny window.

➔ See the Calendar on back page.

Planting seeds

Read the seed packet for planting depth and time. Tiny seeds like lettuce, carrots, and collards can be scattered on the prepared soil surface, then covered with a thin layer of compost or soil. Don't plant these tiny seeds too deep! Larger seeds like peas, corn, and squash can be pushed with your finger one at a time into the prepared soil, at the depth and spacing described on the packet. Then water slowly to deeply moisten the soil.

Transplant heat-loving plants from greenhouse to garden in late May.

Make a hole as wide the seedling's roots. Add compost or a sprinkle of fertilizer. Spread roots out, and gently push soil in around the roots. Water well. Plant at the same depth as the plant was in the pot at the greenhouse.

Water young seedlings regularly. Cover and protect seedling plants from extreme heat or cold until they are strong.



ដាំគ្រាប់ពូជណាដែលត្រូវនៅពេលវេលាដែលត្រូវដាំ

ជ្រើសយកដំណាំណាដែលដុះល្អ

ក្នុងអាកាសធាតុត្រជាក់របស់យើង។

ដាំដំណាំអ្វីដែលត្រូវសរសេរដល់អ្នកចូលចិត្តបរិភោគ ប៉ុន្តែជ្រើសបន្លែដំណាំខុសៗគ្នាដែលដុះល្អនៅក្នុងអាកាសធាតុត្រជាក់, ធាតុអាកាសសើមនិងត្រជាក់នៃរដូវក្ដៅឈើលាស់និងរដូវក្ដៅស្ងួត។

នៅពេលណាត្រូវដាំ

គ្រាប់ពូជត្រូវដាំក្ដៅមធ្យមដើម្បីដុះពន្លឺ – ជាពិសេសយ៉ាងទាបណាស់ 50-60°F (10-16°C)។ អ្នកអាចរង់ចាំរហូតដល់ដីក្ដៅមធ្យមនៅក្នុងខែឧសភា ឬប្រើកៅស៊ូគ្របដើម្បីឱ្យក្ដៅមធ្យមបានយ៉ាងលឿន។

ចូរអានព័ត៌មាននៅលើកញ្ចប់គ្រាប់ពូជ សំរាប់ចំនួនត្រូវដាំនិងជ្រើសយកគ្រាប់ពូជណាមួយដែលចែងថា 80 ថ្ងៃ ឬតិចជាងនេះដើម្បីប្រមូលផល។ សណ្ដែកបារាំងនិងដំឡូងអាចត្រូវដាំក្នុងខែមីនា ប៉ុន្តែបន្លែយកស្លឹកគួររង់ចាំរហូតដល់ដល់ខែមេសានិងដំណាំសំរាប់រដូវក្ដៅដែលមានផ្លែ ដូចជាពោតត្រូវរង់ចាំរហូតដល់ចុងខែឧសភា។

ឬទិញកូនដំណាំ ដែលសំរាប់ដាំរដូវក្ដៅ, បើដោះសំរាប់រដូវវស្សា, ម្លេស, និងត្រប់, ដើម្បីដាក់ដាំនៅក្នុងច្បារក្នុងចុងខែឧសភា។ អ្នកក៏អាចបណ្តុះដំណាំទាំងនេះដោយខ្លួនអ្នកពីគ្រាប់ពូជដែលដាំនៅក្នុងដីក្នុងខែមីនា ឬដាំក្នុងច្បារតាមបង្គួចមានពន្លឺថ្ងៃ។

➔ ចូរមើលកាលវិភាគនៅទំព័រខាងឆ្វេង។

ការដាំគ្រាប់ពូជ

ចូរអានព័ត៌មាននៅលើកញ្ចប់គ្រាប់ពូជសំរាប់ដឹងពីជំងឺ និងពេលត្រូវដាំ។ គ្រាប់ពូជល្អិតៗដូចជាសាឡាត់, កាវ៉ុត, និងខាត់ណាអាចត្រូវបានពង្រាយនៅលើផ្ទៃដីដែលរៀបចំស្អាត រួចហើយពង្រាយដីកុំប៉ូសសើស្បែកសើស្បែក។ កុំដាំគ្រាប់ពូជល្អិតទាំងនេះកប់ជ្រៅពេក! គ្រាប់ពូជធំ ដូចជាគ្រាប់សណ្ដែកបារាំង, ពោត, និងល្ពៅអាចកប់ជ្រៅដោយប្រមាមដែលរបស់អ្នកមួយគ្រាប់ម្តងៗទៅក្នុងដីដែលបានរៀបចំហើយតាមជម្រៅនិងចម្ងាយដែលមានសរសេរនៅលើកញ្ចប់គ្រាប់ពូជ។ រួចហើយស្រោចទឹកយ៉ាងដើម្បីឱ្យសើមដីបានជ្រៅ។

ការដាំដំណាំដែលត្រូវការធាតុអាកាសក្ដៅ

មកពីរោងដាំដំណាំ ដាក់ក្នុងច្បារដំណាំនៅ

ចុងខែឧសភា។

ចូរជីកអង្គុំឱ្យធំស្មើនឹងបួសកូនដំណាំ។ បន្ថែមដីកុំប៉ូស ឬច្រូចទឹកដី។ ពង្រាយបួសឱ្យរាប និងសង្កត់ដីថ្មមៗជុំវិញបួស។ ស្រោចទឹកឱ្យជោក។ ដាំជម្រៅស្មើនឹងជម្រៅដែលយកចេញពីចូរយកពីរោងដាំដំណាំ។

ស្រោចទឹកកូនដំណាំជាប្រចាំរាល់ពេល។ គ្របនិងការពារកូនដំណាំពីកំដៅថ្ងៃដែលក្ដៅខ្លាំង ឬត្រជាក់ខ្លាំងរហូតទាល់តែកូនដំណាំទាំងនោះបានរឹងមាំ។

Thin and space plants – give them room to grow.

Follow the spacing directions on the seed packet. After seeds sprout and have a few leaves, thin (remove) seedlings to that spacing. You can also transplant seedlings from crowded areas to areas that aren't full. This will ensure that plants have enough room to grow, and give you a bigger harvest. You can eat the little plants you pull as salad.



Succession planting

Plant more seeds every few weeks as long as the weather is warm, so that your harvest will continue into the fall. But don't plant cool-loving crops like peas and spinach in hot July weather. Plant fall cool crops in August to early September.



Rotate crops

Some crops get diseases that stay in the soil for a year or more. And some crops use up soil nutrients quickly. **To avoid problems, rotate (move) crop families to a different bed each year.** →

Example

1st Year:

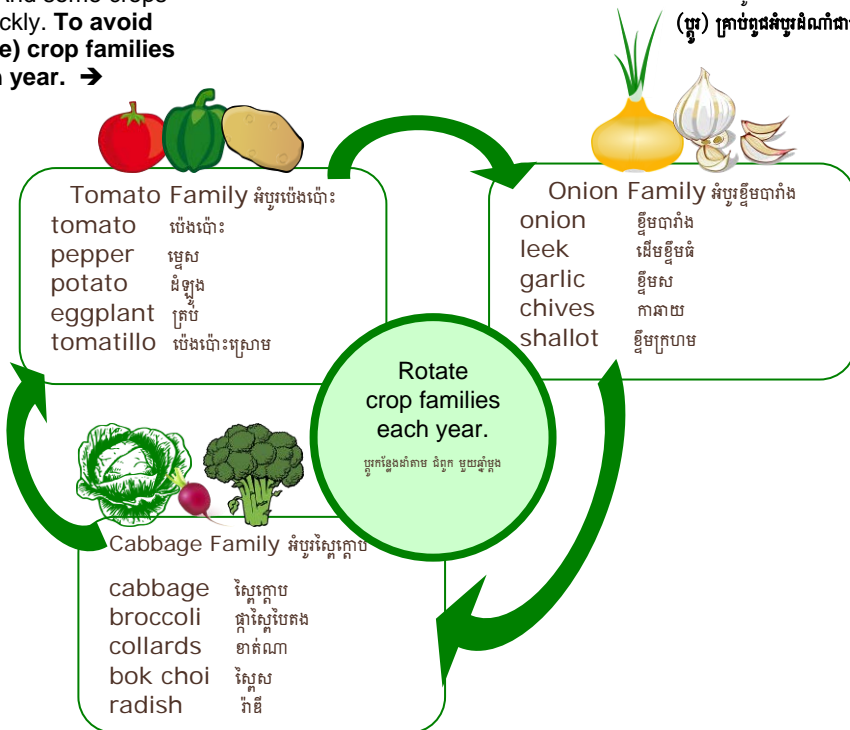
- Bed A Tomato
- Bed B Onion
- Bed C Cabbage

2nd Year:

- Bed A Cabbage
- Bed B Tomato
- Bed C Onion

3rd Year:

- Bed A Onion
- Bed B Cabbage
- Bed C Tomato



ឧទាហរណ៍

ឆ្នាំទី 1:

- រង A ចេងប៉េដា
- រង B ខ្លឹមបារាំង
- រង C ស្ពៃក្តោប

ឆ្នាំទី 2:

- រង A ស្ពៃក្តោប
- រង B ចេងប៉េដា
- រង C ខ្លឹមបារាំង

ឆ្នាំទី 3:

- រង A ខ្លឹមបារាំង
- រង B ស្ពៃក្តោប
- រង C ចេងប៉េដា

Other vegetable families that benefit from changing locations each year:

- cilantro carrot parsley
- beet chard spinach
- corn wheat teff
- cucumber melon squash
- lettuce radicchio endive
- pea bean clover

These families can all be planted together with the tomato, cabbage, and onion families.

ដំណាំត្រូវការទូលាយនិងចន្លោះដំ –

ផ្តល់ទីទូលាយឱ្យដំណាំដុះល្អ។

ធ្វើតាមចន្លោះដំណាំនៃការណែនាំសរសេរនៅលើក្រដាសគ្រាប់ពូជ។ ក្រោយពេលដែលគ្រាប់ពូជដុះពន្លក និងមានសន្លឹកពីរបីបី ដាំប្រាយ(ដកទៅដាំ)កូនដំណាំតាមទំហំចន្លោះដែលប្រាប់នោះ។ អ្នកក៏អាចដកកូនដំណាំទៅដាំពីកន្លែងចង្អៀតទៅកន្លែងមិនទាន់ពេញ។ ធ្វើប្រែប្រួលនេះ នឹងធានាថាកូនដំណាំមានទីទូលាយល្អដើម្បីដុះ និងផ្តល់ផលឱ្យអ្នកបានច្រើន។ អ្នកអាចបរិភោគកូនដំណាំតូចៗ ដែលអ្នកដកនេះធ្វើជាសាឡាត់។

ការដាំបន្តៗគ្នា

ដាំគ្រាប់ពូជឱ្យច្រើនជាងរាល់ពីរបីបីអាទិត្យម្តង ដកបណ្តាធាតុអាកាសក្តៅល្អ ដូច្នេះផលដំណាំរបស់អ្នកនឹងបន្តរហូតដល់រដូវស្លឹកឈើជ្រុះ។ ប៉ុន្តែកុំដាំដំណាំមានគ្រាប់ពូជ ដែលត្រូវការត្រជាក់ ដូចជាសណ្តែកបារាំងនិងអេពីណា ក្នុងធាតុអាកាសក្តៅខែកក្កដា។ ចូរដាំដំណាំគ្រាប់ពូជ ដែលត្រូវការធាតុអាកាសត្រជាក់នៃរដូវស្លឹកឈើជ្រុះក្នុងខែសីហា រហូតដល់ដើមខែកញ្ញា។

ប្តូរកន្លែងគ្រាប់ពូជដំណាំ

គ្រាប់ពូជដំណាំខ្លះធ្វើឱ្យមានមេរោគ ដែលរកនៅក្នុងដីមួយឆ្នាំ ឬច្រើនឆ្នាំ។ ហើយគ្រាប់ដំណាំខ្លះត្រូវការដីមានជីជាតិសើ ខាងលើយ៉ាងរហ័ស។ ដើម្បីជៀសវាងបញ្ហាធាតុ ចូរផ្លាស់ (ប្តូរ) គ្រាប់ពូជដំណាំជាមួយគ្នាទៅរងបញ្ហាផ្សេងៗគ្នាម្តងៗ។ →

Water your garden

Check your garden daily in hot summer weather. Water before vegetables droop, or when the soil feels dry 2 inches (5 cm) down. In cooler, rainy spring and fall you'll only need to water young seedlings. Direct water to the plant roots. Use a watering wand, or in flat areas lay out a soaker hose between rows and cover it with mulch. Water enough to moisten the whole root zone – dig a few inches down to see if the soil is moist. Plants in containers dry out more quickly than in the garden. Always water in the evening or early morning, to avoid evaporation waste and prevent wet plant damage from the mid-day sun.



Control weeds and pests

Spread mulch (leaves, grass clippings) and **pull weeds** before they go to seed.

Most bugs are good bugs that help control pests. Learn which bugs are problems, and how to control them.

Don't use chemical pesticides.

They can poison your family and birds, pets, and fish. Call the Garden Hotline to identify pest or weed problems, and learn about non-toxic solutions.



Garden All Year

Our climate is cool and wet in spring and fall, and usually above freezing in winter. So heat-loving plants like corn are hard to grow, but cool-loving plants are easy.

Extend your season with cold-hardy crops. Bok choy, kale, collards, broccoli, carrots, leeks, and garlic can be planted in late summer or early fall to grow for harvest all winter or in spring.

➔ See the Calendar on back page.

Grow under cover. Start spring plants in a greenhouse or “cold frame,” or extend fall growth with a plastic cover.



Plant berries and other plants that grow for many years Add these plants to your landscape wherever there's sun: blueberries and strawberries, artichokes, asparagus, even dwarf fruit trees or grapes. Ask the Garden Hotline about best varieties for our climate.



ស្រោចច្បារដំណាំរបស់អ្នក

ពិនិត្យមើលច្បារដំណាំរបស់អ្នករៀងរាល់ថ្ងៃ នៅក្នុងធាតុអាកាសរដូវក្តៅ។ ស្រោចទឹកនៅមុនពេលបង្ហែស្រពោន ឬនៅពេលដីស្ងួតជម្រៅ 2 អ៊ីញ (5 ស.ម.) ទៅក្រោម។ ក្នុងរដូវក្តៅឈើលាស់និងជ្រុះ ធាតុអាកាសត្រជាក់ រៀងឆ្នាំ អ្នកនឹងត្រូវការទឹកសំរាប់តែកូនដំណាំប៉ុណ្ណោះ។ ស្រោចទឹកតាមគល់ដំណាំ។ ប្រើប្រាស់ទឹកតាមតែពេលត្រូវការ ឬនៅកន្លែងផ្តែម ដាក់បំពង់ជ្រាបទឹកតាមចន្លោះជួរ និងគ្របសំរាមឬចំបើង។ ស្រោចទឹកឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីឱ្យសើម នៅកន្លែងប្រសព្វទាំងអស់ — ដីជម្រៅពីរបីអ៊ីញដើម្បីឱ្យដឹងថាដីសើមឬទេ។ ដំណាំក្នុងថ្នុងស្នូតគ្រប់ដុតជាង កូនច្បារដំណាំ។ ត្រូវតែស្រោចនៅពេលល្ងាច ឬពេលព្រលឹមស្រាង ដើម្បីជៀសវាងការហួតចោល និងការពារកុំឱ្យដំណាំ ខូចមកពីកំដៅថ្ងៃនៅពេលកណ្តាលថ្ងៃ។

ការពារស្មៅព្រៃនិងសត្វល្អិត

ពង្រាយសំរាមស្លឹកឈើ (ស្លឹកឈើ, ស្មៅកាត់) និង**អង្កាស្មៅព្រៃ** មុនពេលទុកវាជាពូជ។

សត្វល្អិតខ្លះគឺជាសត្វល្អិត ដែលជួយគ្រប់គ្រងសត្វល្អិតផ្សេងៗ។ សូមរៀនសូត្រថា តើសត្វល្អិតប្រភេទណាដែលមានបញ្ហា និងថាតើគ្រប់គ្រងសត្វទាំងនោះរបៀបណា។

សូមកុំប្រើថ្នាំសំលាប់សត្វល្អិតជាតិគីមី។

ថ្នាំទាំងនោះអាចបំពុលគ្រួសាររបស់អ្នកនិងសត្វបង្កី, សត្វចិញ្ចឹម, និងត្រី។ ចូរទូរស័ព្ទបណ្តាញបន្ទាន់ផ្នែក ដាំដំណាំដើម្បីឱ្យដឹងពីថ្នាំសំលាប់សត្វល្អិតផ្សេងៗប្រព្រឹត្តិស្មៅ ចង្រៃ ហើយនិងរៀនសូត្រអំពីចម្លើយដែលគួរជាតិពុល។

ដាំដំណាំពេញមួយឆ្នាំ

ធាតុអាកាសរបស់យើងគឺត្រជាក់និងសើមនៅក្នុងរដូវក្តៅឈើលាស់និងស្លឹកឈើជ្រុះ និងធម្មតាមិនកកនៅក្នុងរដូវក្តៅទេ។ ដូច្នេះដំណាំដែលត្រូវការកំដៅដូចជាពោតគីតិ បាននិងដាំណាស់ ប៉ុន្តែដំណាំដែលត្រូវការអាកាសត្រជាក់គឺស្រូវលូតលាស់។

បន្ទាយរយៈពេលរដូវក្តៅរបស់អ្នកជាមួយនឹងកូនដំណាំដែលត្រូវ និងធាតុអាកាសត្រជាក់។ ស្ពៃស, ត្រីស្រី, ខាត់ណា, ផ្កា ស្ពៃបៃតង, កាវ៉ាត, គុយឆាយធំ, និងខ្លឹមស អាចត្រូវដាំនៅចុងរដូវក្តៅ ឬដើមរដូវក្តៅឈើជ្រុះ ដើម្បីលូតលាស់សំរាប់ទទួល ផលពេញក្នុងរដូវក្តៅឈើលាស់។

➔ ចូរមើលកាលវិភាគនៅទំព័រខាងខ្នង។

ដាំនៅក្នុងអាង។ ចាប់ផ្តើមដាំដំណាំសំរាប់រដូវក្តៅឈើជ្រុះនៅក្នុងអាងដាំដំណាំឬ “អាងកៅស៊ូមានផ្តិត,” ឬអាងសំយាកសំរាប់ដាំដំណាំមានដំបូលកៅស៊ូ។

ដាំដើមឈើនិងដំណាំឯទៀត ដែលដុះសំរាប់ច្រើនឆ្នាំ។ សូមបន្ថែមដំណាំទាំងនេះ ទៅក្នុងច្បាររបស់អ្នក នៅពេលណាដែលមានព្រះអាទិត្យខ្លះៗ ថ្ងៃប្រាំង, បន្តស្រទាប់ ដូចម្ចាស់, ទំពាំងបារាំង, ទោះបីជាដើមឈើភ្លៀមផ្លែប្រាំងបាយជូក់ដោយ។ សូមទូរស័ព្ទតាមបណ្តាញបន្ទាន់ផ្នែកដាំដំណាំអំពីភាពខុសៗគ្នាដែល ល្អបំផុតសំរាប់ធាតុអាកាសរបស់យើង។

Harvest and Share!

Harvest vegetables before they go to seed. See seed packets for “days to maturity” and photos of ready-to-harvest plants, or ask gardeners at your local community garden about when to harvest.

Share your harvest. If you have more than you can eat, share with neighbors or call the Garden Hotline or see the P-Patch and Lettuce Link websites on back to learn about where to donate food.

Saving seeds is easy with most green leafy plants. Just hang the mature seed stalk to dry. Fruiting plants like tomatoes and squash often cross-breed, so saved seed may not produce good fruit. Call the Garden Hotline to learn more about saving seed, or any garden question.



Prepare Gardens for Winter

Fall is time to clean up the garden, compost dead plants, and protect your garden from winter weeds and from rainfall washing soil away.

Cover crops are usually legumes like clover, planted in October to grow through the winter. They protect the soil, and provide nutrients when you dig them into the soil before planting in spring.

Winter mulches should cover any soil areas not planted with overwintering crops or cover crops. Collect fall leaves and spread them 2-3 inches deep to cover exposed soil. You can also chop dead plants and spread them on the soil.



Composting returns nutrients back to the soil. Chop up old garden plants, along with grass clippings and fall leaves, to build your [compost pile](#). Choose a shady spot, and moisten materials as you build your pile.

Or bury food scraps (to keep animals away) under garden beds all winter to improve the soil.

You can also learn how to [compost kitchen scraps](#) in a rodent-resistant worm bin. Weeds and diseased plants, along with dairy or meat scraps from the kitchen, should go into the City’s yard-and-food-waste collection for hot composting.

In spring, you can use your compost or buy compost to enrich your soil for another year of growing.



ការប្រមូលផល និងការចែកចាយផល!

ការប្រមូលផលវឌ្ឍ នៅមុនពេលដំណាំទាំងនោះមានផ្លាវផ្លែ។ ចូរអានព័ត៌មាននៅលើកញ្ចប់គ្រាប់ពូជសំរាប់ពេល “ចំនួនថ្ងៃ ត្រូវចេញផ្លែ” និងរូបថតនៃដំណាំដែលត្រៀមនឹងប្រមូលផល ឬសួរទៅអ្នកដាំដំណាំនៅក្នុងមូលដ្ឋានសហគមន៍របស់អ្នក អំពីថាពេលណាត្រូវប្រមូលផល។

ការចែកចាយផលដំណាំរបស់អ្នក។ បើសិនជាអ្នកមានផលច្រើនជាងចំនួនដែលអ្នកអាចបរិភោគសូមចែកចាយជាមួយ អ្នកជិតខាងឬទូរស័ព្ទទៅបណ្តាញបន្ទាន់ផ្នែកដាំដំណាំ ឬទៅមើលគេហទំព័រ P-Patch និង Lettuce Link នៅខាងខ្នងកូនសៀវភៅ ដើម្បីរៀនសូត្រអំពីការធ្វើអំណោយអាហារ។

សន្សំគ្រាប់ពូជទុក គឺជាយុទ្ធសាស្ត្រចំពោះដំណាំស្លឹកបៃតងស្ទើរតែទាំងអស់។ គឺគ្រាន់តែយកដើមដែលស្រពោននោះទៅពូជឱ្យស្លូត។ ដំណាំដែលមានផ្លែដូចជាប៉េងប៉ោ និងណ្តៅជាញឹកញាប់អំពីគ្រាប់ពូជសាធារណ៍ ដូច្នោះការសន្សំគ្រាប់ពូជ ប្រហែលមិនមិនអាចមានផ្លែល្អទេ។ សូមទូរស័ព្ទទៅបណ្តាញបន្ទាន់ផ្នែកដាំដំណាំ ដើម្បីរៀនសូត្រអំពីការសន្សំគ្រាប់ពូជ ឬមានសំណួរនានាអាចមួយអំពីច្បារដំណាំ។

រៀបចំច្បារដាំដំណាំសំរាប់រដូវរងារ

រដូវស្លឹកឈើជ្រុះគឺជាពេលវេលាសំរាប់អាចច្បារដាំដំណាំ, ធ្វើកុំបូសដំណាំរាប់, និងការពារច្បារដាំដំណាំរបស់អ្នកកុំឱ្យដុះស្មៅព្រៃពេលរដូវរងារ និងភ្លៀងធ្លាក់ហូរដីជីទៅអស់។

គ្របគល់ពូជ គឺជាធម្មតាហៅសំណែកស្លឹកថ្មី ដែលត្រូវដាំក្នុងខែតុលាដើម្បីដាំពេលរដូវរងារ។ សំណែកនេះការពារដីជី និងធ្វើឱ្យដីមានជីជាតិ នៅពេលប្រាយកប់ទៅក្នុងដី នៅមុនពេលការដាំក្នុងរដូវស្លឹកឈើលាស់។

សំរាមដាក់កុំឱ្យស្លូតដីក្នុងរដូវរងារ គួរគ្របកន្លែងដែលគ្មានដាំសំរាប់ពូជដំណាំនៅពេលរដូវរងារ ឬកុំគ្របគ្រាប់ពូជទុកពូជ។ ប្រមូលស្លឹកឈើដែលជ្រុះនិងពង្រាយកំពស់ 2-3 អ៊ីញ ដើម្បីគ្របដីដែលទៅចំហ។ អ្នកក៏អាចចិញ្ច្រាំដំណាំរាប់ និងពង្រាយវាលើដីរងនោះ។

ការធ្វើដីកុំបូស នាំឱ្យដីមានជីជាតិឡើងវិញ។ សូមចិញ្ច្រាំដំណាំចាស់ៗ ជាមួយនឹងស្មៅកាត់និងស្លឹកឈើជ្រុះ ដើម្បីបង្កើតគំនរដីកុំបូស ([compost pile](#)) របស់អ្នក។ សូមជ្រើសកន្លែងមួយដែលមានម្លប់ និងសម្ភារៈរើម ពេលអ្នកធ្វើគំនររបស់អ្នក។

ឬកប់កំទេចសំណល់អាហារ (ដើម្បីកុំឱ្យសត្វករចំណី) នៅក្នុងរងបង្គោលច្បារដំណាំពេញទាំងរដូវរងារដើម្បីឱ្យដីមានជីល្អប្រសើរ។

អ្នកក៏អាចរៀនសូត្រពីរបៀបធ្វើកុំបូសពីកំទេចអាហារពីចង្ក្រានបាយ ([compost kitchen scraps](#)) នៅក្នុងផ្ទះ ដែលមានជនច្រើនស៊ី។ ស្មៅព្រៃនិងរុក្ខជាតិពិសពុល ជាមួយនឹងកំទេចសំណល់អាហាររាល់ថ្ងៃពីចង្ក្រានបាយគួរដាក់ ទៅក្នុងប្រមូលកំទេចអាហារឬសំរាមរបស់ក្រុងសំរាប់ធ្វើដីកុំបូសភ្លាមៗ។

ក្នុងរដូវស្លឹកឈើលាស់ អ្នកអាចប្រើប្រាស់ដីកុំបូសរបស់អ្នក ឬទិញដីកុំបូសដើម្បីធ្វើដាក់ឱ្យដីរបស់អ្នកមានជីជាតិ សំរាប់ការដាំដំណាំនៅឆ្នាំផ្សេងទៀត។

Easy Crops for Beginner Gardeners

គ្រាប់ពូជដែលងាយស្រួលសំរាប់អ្នកធ្វើច្បារដំបូង

plant seed = P = ពូជដំណាំ

transplant seedlings = T = ការផ្ទុកពូជដំណាំ

harvest = H = ការប្រមូលផល

	Jan	Feb	March	April	May	June	July	August	Sept	Oct	Nov	Dec
	មករា	កុម្ភៈ	មីនា	មេសា	ឧសភា	មិថុនា	កក្កដា	សីហា	កញ្ញា	តុលា	វិច្ឆិកា	ធ្នូ
Cool hardy ត្រជាក់	P Peas H→											
	T P Lettuce, Spinach H→ P សណ្តែកបារាំង H→											
	P Potatoes ដំឡូង H											
	T Onions P H→ ខ្នឹមបារាំង P H→											
	P Bok Choi ស្ពៃស H→											
Heat Lovers ត្រជុំ	P Beans P សណ្តែក H→											
	T Tomatoes ប៉េងប៉ោះ H→											
	P Squash, Cucumber ល្ពៅ, ក្រសក់ H→											
	P Cilantro ជីបប H→											
P Corn ពោត H												
Over-Wintering រោង	→ H P Beets H P ដៃថាវមូលពណ៌ឈាមជ្រូក →											
	→ H P Kale, Collards, Chard H→ P ស្ពៃជ្រូត, ខាត់ណា, ស្ពៃពាងក្រវាត់ H →											
	→ H P Cabbage H→ P ស្ពៃក្បាប H →											
	→ Garlic ខ្នឹមស H P →											
	→ Leeks គុយឆាយធំ H P →											



Learn More about Gardening

Questions? Call The Garden Hotline

(Seattle Public Utilities) free brochures on soil, composting, watering, pest control, and more. Language interpretation available.

206-633-0224

អ៊ីមែល help@gardenhotline.org
www.gardenhotline.org

“រៀនសូត្របន្ថែមអំពីការដាំដំណាំ”

មានសំណួរ? ទូរស័ព្ទបណ្តាញបន្ទាន់ផ្នែកការដាំដំណាំសំរាប់ទទួលបានសៀវភៅមិនគិតថ្លៃផ្នែកដីដី, ការធ្វើដីកុំប៉ូស្ត, ការប្រមូលផល, ត្រួតត្រាសត្វល្អិត, និងច្រើនទៀត។ ការបកប្រែភាសាអាចមានសំរាប់បីជំនួស។

P-Patch Program of Seattle’s Department of Neighborhoods provides community garden spaces in many neighborhoods, at low or no cost. Translated classes. Everyone is welcome.

206-684-0264

អ៊ីមែល p-patch_don@seattle.gov
www.seattle.gov/neighborhoods/ppatch

កម្មវិធី **P-Patch** ក្រុងស៊ីអាថល ផ្តល់ដល់សហគមន៍នូវកន្លែងច្បារដាំដំណាំជាច្រើនមូលដ្ឋានមានឈ្នួលទាបឬឥតឈ្នួល។ មានបកប្រែភាសាទៅថ្នាក់រៀន។ សូមស្វាគមន៍គ្រប់គ្រូប។

Seattle Parks classes, community gardens

www.seattle.gov/parks/pufs

City of Seattle’s Food website

www.seattle.gov search “food”

Urban farming news and resources

www.urbanfarmhub.org

WSU Extension Master Gardeners

<http://gardening.wsu.edu>

Lettuce Link information on gardening, sharing harvests, and [Gardening for Good Nutrition](#)

www.solid-ground.org/get-help/food-resources

Tilth Alliance provides classes, demonstration gardens, volunteer opportunities, and [The Maritime Northwest Garden Guide](#)

www.TilthAlliance.org

ថ្នាក់រៀន, ច្បារដាំដំណាំសហគមន៍

ក្រុងស៊ីអាថល - អាហារ

ចំការថ្មី និងធនធានភាព

អ្នកដាំដំណាំមានថ្វីរដ

ព័ត៌មានចំពោះការដាំដំណាំ និងការចែកចាយផលដំណាំ។

ថ្នាក់រៀនការបកប្រែយប់ផ្លូវផ្នែកដាំដំណាំ និងឱកាសនៃការស្ម័គ្រចិត្ត។

