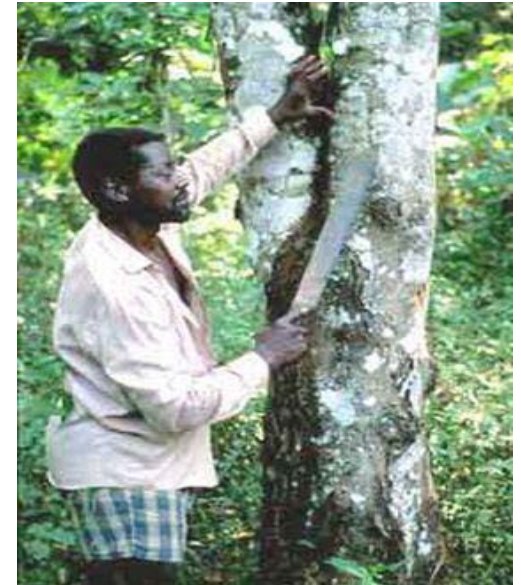


៣១. ប្រភេទរុក្ខជាតិ (ឱសថ)-ដីរចម្រុះ រដ្ឋនូវការកំរាមកំហែង ប្រឈមនឹងការចាត់បង់ និងសារៈសំខាន់ នៃការអភិរក្ស



រៀបចំដោយសាស្ត្រាចារ្យរង (Ass.Prof.) វន មុនិន្ទ ព្រឹទ្ធបុរសម.វិ.ព្រៃឈើ
នៃសាកលវិទ្យាល័យភូមិន្ទកសិកម្ម, ក្រសួងកសិកម្ម រុក្ខាប្រមាញ់ និង នេសាទ

៣១.១ លក្ខណៈដុះជារលំនៃអនុផលរុក្ខជាតិ និងរុក្ខជាតិឌីសេដ



- **ប្រព័ន្ធអេកូឡូស៊ីអនុផលរុក្ខជាតិ និងរុក្ខជាតិឌីសថ**

- ✓ តាមវគ្គិករណ៍សាស្ត្រចាស់៖អនុផលនិងរុក្ខជាតិឌីសថ មានប្រមាណ២០៣៨ ប្រភេទ
- ✓ ចំនួននេះអាចមានរហូតដល់ ៥០០០ប្រភេទ

- **តាមការស្រាវជ្រាវថ្មីៗ (២០១០)**

- ✓ ក្នុងចំណោមអនុផលនិងរុក្ខជាតិឌីសថ ដែលមានប្រមាណ ២២៩ប្រភេទមាន៖

- ប្រភេទមានផ្កា អាចជាអាហារ ១១០ ប្រភេទ
- ជាអាហារ ១១៥ ប្រភេទ
- ជារុក្ខជាតិឌីសថ ០៧១ ប្រភេទ
- ជាគ្រឿងសង្ហារឹម ០២១ ប្រភេទ
- ពពួកផ្តល់ជីវ ០១២ ប្រភេទ
- សម្ភារៈប្រើប្រាស់ក្នុងផ្ទះ ០១០ ប្រភេទ



- **ការប្រើប្រាស់អនុផលនិងរុក្ខជាតិឌីសថ ដោយផ្ទាល់**

- ✓ មានការប្រើប្រាស់ដោយផ្ទាល់នៃអនុផលរុក្ខជាតិមានប្រមាណ ៤៦ ប្រភេទ
- ✓ ការប្រើប្រាស់ក្នុងផ្ទះ អាចមានរហូតដល់ ១៨៣ ប្រភេទ

- **ការប្រើប្រាស់អនុផលនិងរុក្ខជាតិឌីសថ ដោយមិនផ្ទាល់**

- ប្រភេទជាអាហារ ១១០ ប្រភេទ
- របស់របរ Handicraft ០០១ ប្រភេទ
- ឌីសថប្រើជាប្រពៃណី ០៦៣ ប្រភេទ
- សម្ភារៈប្រើប្រាស់ក្នុងផ្ទះ ០០៩ ប្រភេទ



Koehler's Medicinal-Plants
Public Domain Images - Copyright Expired

- **ចំណាត់ថ្នាក់ អនុផលនិងរុក្ខជាតិឌីសថ ដែលប្រើប្រាស់ជាអាហារដោយផ្ទាល់**

- ប្រភេទផ្កានិងផ្លែ (fruit) ៤៩ ប្រភេទ
- ជាដើម ឬ បំពង់ (tube) ១០ ប្រភេទ
- រុក្ខជាតិ -ស្លឹក (vegetative) ៥៦ ប្រភេទ



- **អនុផលនិងរុក្ខជាតិឌីសថ សម្រាប់លក់**

- ប្រភេទអាហារ ០៥ ប្រភេទ
- ជាគ្រឿងសង្ហារឹម ២១ ប្រភេទ
- ជារុក្ខជាតិឌីសថ ០៨ ប្រភេទ
- រុក្ខជាតិផ្តល់ជីវ ១២ ប្រភេទ



៣១.២ ជីវចម្រុះ និងប្រភេទរុក្ខជាតិឌីសែន នៅកម្ពុជា

◎ ជីវ ចំរុះរុក្ខជាតិ (មានលើសពី ៨០០)

- ដំបូងមានចំនួនលើសពី ១០០០ ឈ្មោះ ត្រូវបានសង្ខេបនៅត្រីមតែ ២០០ ឈ្មោះ
- ប្រមាណ ៨២៤ ប្រភេទ ស្គាល់ឈ្មោះ: ≈ 30%
- ប្រមាណ ៥៨១ ប្រភេទ (ក្នុងស្រុក) ស្គាល់ឈ្មោះ: ≈ 25%
- ប្រមាណ ១៩០ ប្រភេទ (ក្រៅស្រុក) មាន ≈ 8%
- ៥៣ ប្រភេទ ប្រភពដើមមិនច្បាស់ តិចជាង ≈ 3%





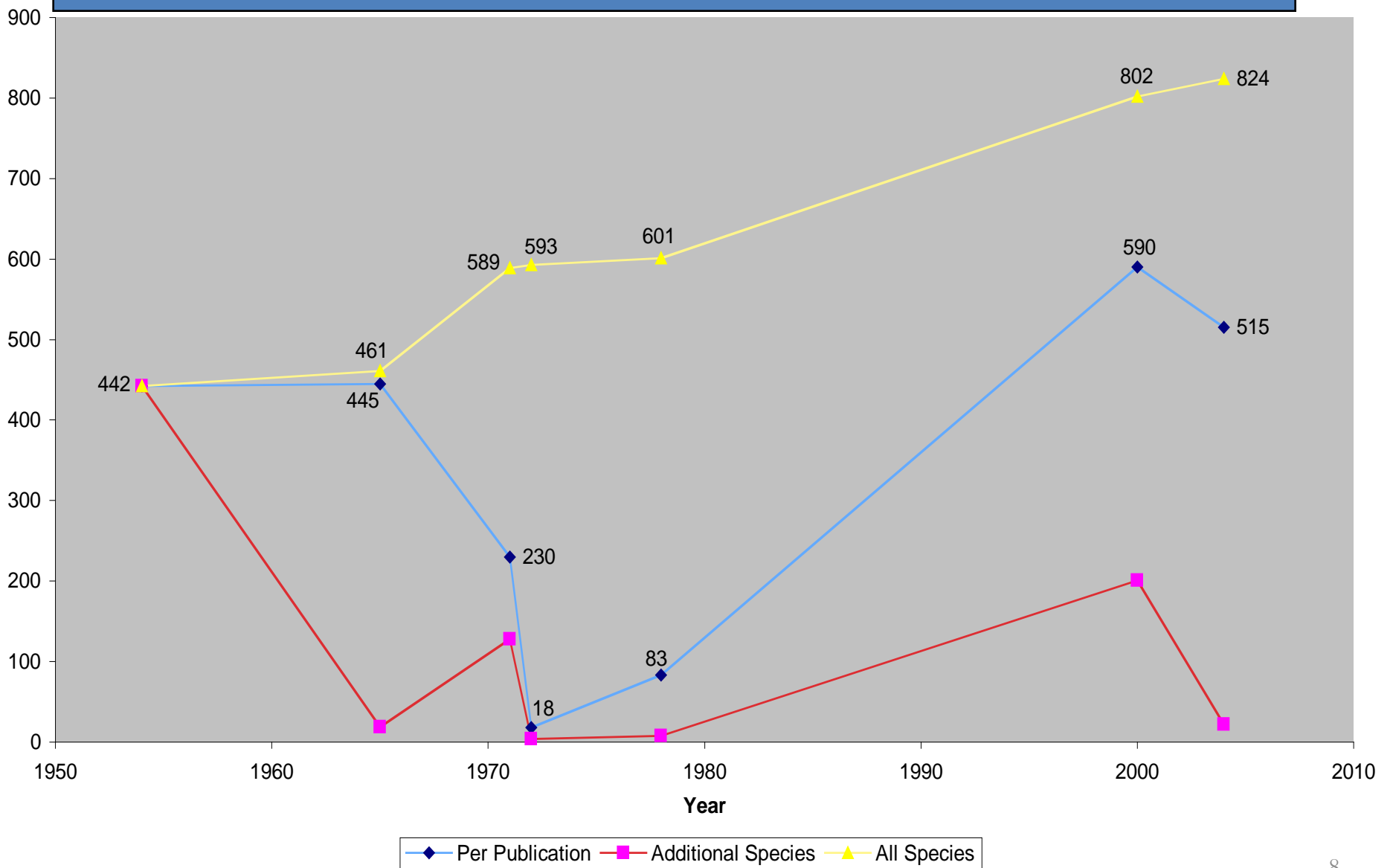
◎ ឯកសារស្រាវ ជ្រាវ រុក្ខជាតិឱសថ

- ចំនួននៃរុក្ខជាតិឱសថ បានចងក្រងជាឯកសារ នៅមានការកើនឡើង
- មិនទាន់មានការពិពណ៌នាពេញលេញនៅឡើយនៅកម្ពុជា
 - មានរុក្ខជាតិ ២៣០៨ ប្រភេទ បានពិពណ៌នាក្នុងសម័យមុនសង្គ្រាម
 - ការកត់ត្រាថ្មី ៗ មួយចំនួនបានរកឃើញ នៅក្នុងប៉ុន្មានឆ្នាំថ្មីៗ នេះ

មានរុក្ខជាតិច្រើនជាង ៣៦០០ប្រភេទ នៃរុក្ខជាតិ
- មានលើសពី ១០០០មុខ អាចមានតែ ២០% ដែលលើកមកបង្ហាញ និងមានវត្តមាន



ការចងក្រងឯកសារទាក់ទងនឹង ប្រភេទរុក្ខជាតិឱសថ



◎ ប្រភពដើមនៃ រុក្ខជាតិឱសថ

- នៅក្នុងតំបន់ឥណ្ឌូចិន ១៧៦ ប្រភេទ
 - រុក្ខជាតិ ដុះកម្រនៅតំបន់-មាន ៥៧ ប្រភេទ
 - នៅកម្ពុជា រឿតណាម និង ឡាវ-មាន ៤៤ប្រភេទ
 - តំបន់ឧបទ្វីបឥណ្ឌូចិន-មាន ៧៥ប្រភេទ
- ដុះពាសវាលពាសកាល-មាន ៤៥៨ប្រភេទ
 - នៅទ្វីបអាស៊ី និងតំបន់ត្រូពិច-មាន ៣៥៣ ប្រភេទ
 - នៅឧបទ្វីប និងទឹកនៃឯងឡើត-មាន ៥២ប្រភេទ
 - គ្មានប្រភពដើមច្បាស់-មាន ៥៣ ប្រភេទ
- នាំពីស្រុកក្រៅមាន ១៩០ ប្រភេទ



៖ ប្រភេទនាំចូលពីស្រុកក្រៅ



- មានចំនួន ១៩០ ប្រភេទ

ពីតំបន់ត្រូពិចនៅអាមេរិក ប្រទេសប្រេស៊ីល ការ៉ាប៊ីន ចិន អេហ្ស៊ីប អ៊ីរ៉ង់ ឥណ្ឌា ឥណ្ឌូនេស៊ី ជប៉ុន កូរ៉េ ម៉ាដាកាស្កា ម៉ាឡេស៊ី ម៉ូរីស៊ី មីចស៊ីចកូ អៀរ៉ង់ អាមេរិកខាងត្បូង ស្រីលង្កា និង អាហ្វ្រិកខាងលិច

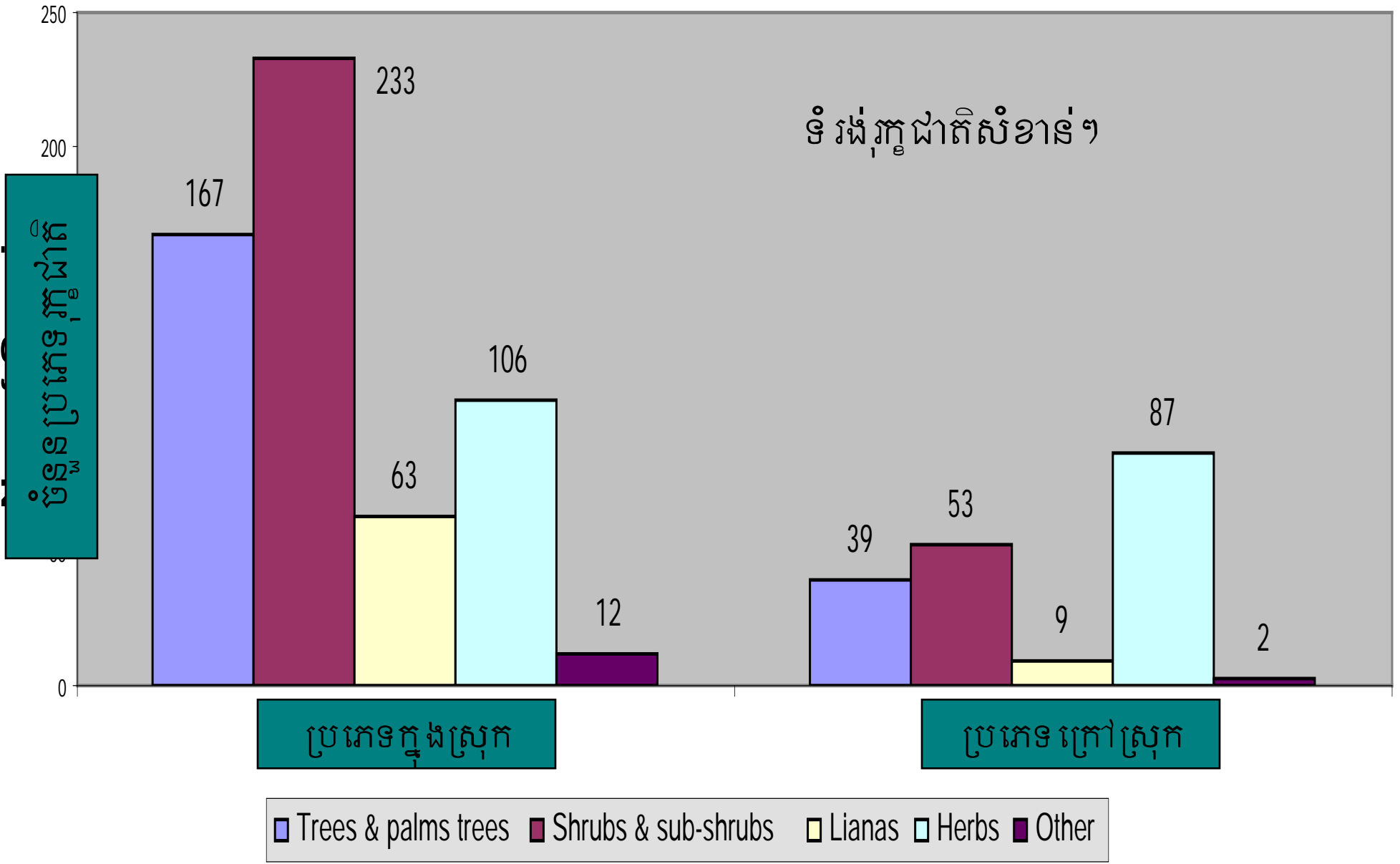
- ២៣ % គឺជាទូទៅនាំចូលមកប្រើប្រាស់
- ៨០ % គឺមានការដាំដុះ-១៥២ប្រភេទ
- ២០ % គឺដុះជាលក្ខណៈធម្មជាតិ



◎ ប្រភេទ ដែលយកមកដាំដុះ

- ១៨១ ប្រភេទ ដាំដុះ-២២ភាគរយជារុក្ខជាតិឱសថ
- ៨៤ % ជាប្រភេទនាំមកពីស្រុកក្រៅ
- ១៥ % ដុះពាសពេញក្នុងតំបន់ និងនៅលើពិភពលោក
- ប្រភេទក្នុងស្រុក ២ប្រភេទប៉ុណ្ណោះ ដែលគេយកមកដាំ
 - *Asparagus cochinchinensis* គឺជាប្រភេទដែលដុះ ទៅតាមតំបន់មួយចំនួន
 - *Crotalaria juncea* នៅកម្ពុជា រឿតណាម និងឡាវ





◎ ការសង្កេតពីការប្រើប្រាស់រុក្ខជាតិឱសថ

● ពឹងផ្អែកស្ទើរតែទាំងស្រុង ទៅលើជីវកម្មជាតិ

- ៧០% នៃរុក្ខជាតិឱសថ បានមកពីជីវកម្មជាតិ (៥៨១ ប្រភេទ)
- ២៣ % គឺនាំមកពីស្រុកក្រៅ
- ៧ % គឺមានប្រភពមិនច្បាស់



● ការប្រមូលពីក្នុងព្រៃ

- ភាគច្រើន លើ ដើមឈើ និងរុក្ខជាតិមួយចំនួន
- រួមបញ្ចូលផងដែរ នូវប្រភេទ រស្មី និង តិណទេស មួយចំនួន (៧៩៦ ក្រវ៉ាញ)
- ការដាំដុះភាគច្រើនគឺពួក តិណទេស និង ប្រភេទរុក្ខជាតិដុះពាសវាលពាសកាល

● មានការប្រើប្រាស់តិចតួច ចំពោះរុក្ខជាតិដែលបានដាំ

- ៩៩ % នៃរុក្ខជាតិដាំ ទាំងពួកនាំមកពីស្រុកក្រៅ ឬពួកដុះពាសវាលពាសកាល
- មានតែប្រភេទក្នុងស្រុកពីរប្រភេទ ដែលគេដាំ (រៀបរាប់ខាងលើ) ។

• សក្តានុពលនៃការដាំដុះរុក្ខជាតិឱ្យសង នៅមានកំរិត

- ខ្វះការអនុវត្តជាលក្ខណៈបុរាណ
- ប្រភេទក្រៅស្រុក និងប្រភេទដុះពាសវាលពាសកាល គឺងាយស្រួលដាំ
- តំរូវការស្វែងយល់លក្ខណៈអេកូឡូស៊ី
- ការយល់ដឹងទាបរួមផ្សំជាមួយនឹងជំរកជាក់លាក់
- ពិបាកដាំ



• ភាគច្រើននៃដើមឈើ តំរូវការពេលវែង

- ការដាំដុះរុក្ខជាតិដែលមានតំលៃពិជ្ជកម្ម គឺមាន ហានិយភ័យ (ជាឧទាហរណ៍ ដីមិនអំណោយផល ដែលបង្កឱ្យមានជម្ងឺ)



© ជំរកនិងទឹកអំងដុះដាលរុក្ខជាតិឱសថ សំខាន់ៗ

មានច្រើន នៅតំបន់លក្ខណៈព្រៃស្រោងក្រាស់

- ដង់ស៊ីតេខ្ពស់ នៃប្រភេទរុក្ខជាតិឱសថ-១៧៨ប្រភេទ
- សមាសមាត្រខ្ពស់នៃរុក្ខជាតិ : នៅក្នុងព្រៃ ព្រៃជ្រុះស្លឹក និងព្រៃដុះឡើងវិញ



មានចំនួនបន្ទាប់បន្សំ នៅក្នុងព្រៃដុះឡើងវិញ

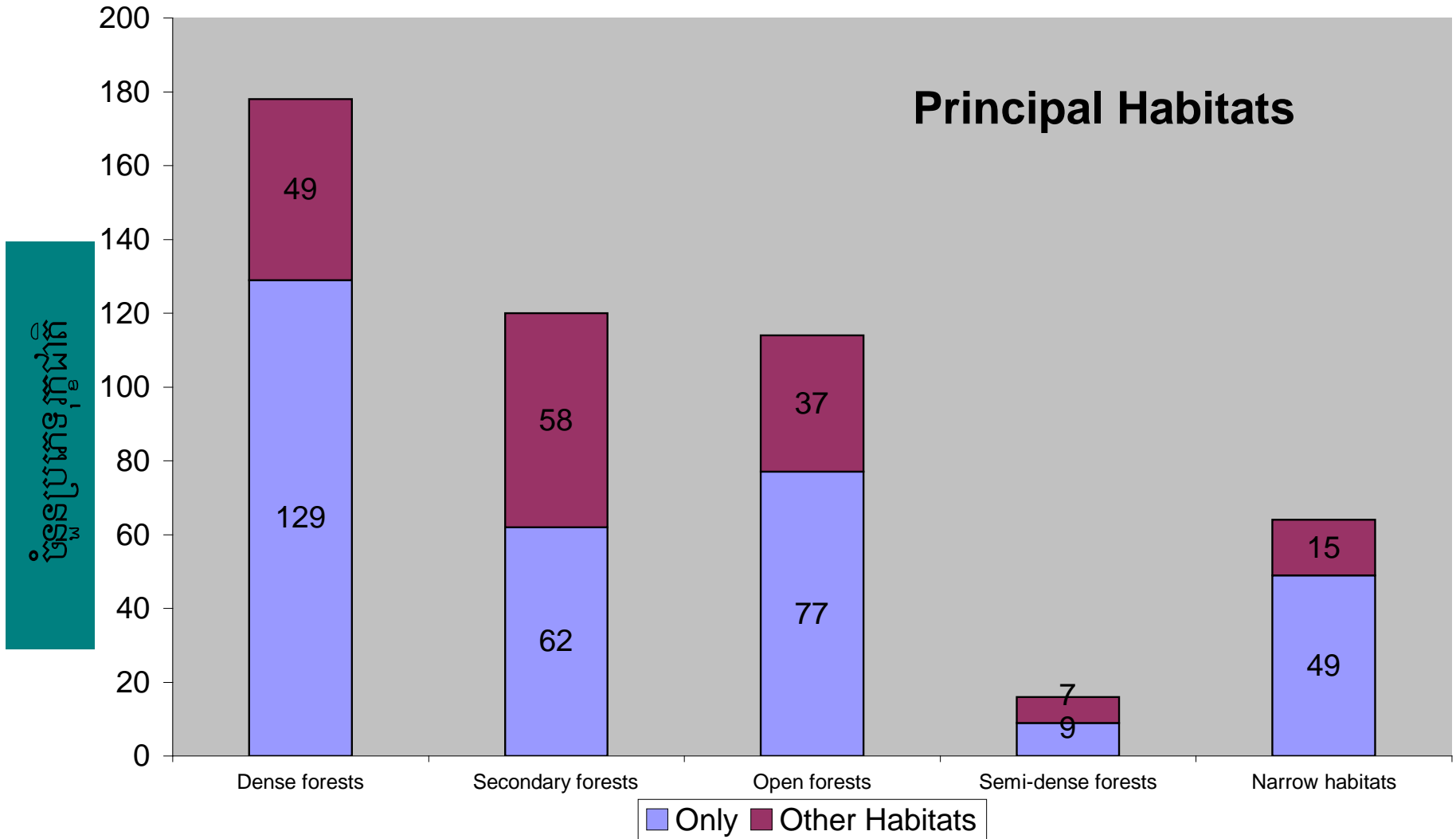
- នៅក្នុងព្រៃដុះឡើងវិញ មានសមាសមាត្រទាបនៃប្រភេទរុក្ខជាតិ ក្នុងព្រៃតាមជំរកតូចៗ
- ៤៩ ប្រភេទ នៅក្នុងជំរកជាក់លាក់ នៅឆ្នេរខ្សាច់ ព្រៃលិចទឹក ដុះលើថ្ម និងព្រៃកោងកាង លើដីធ្លេកសិកម្ម តំបន់ជាំទឹក នៅលើដីគ្មានជីវជាតិ និងនៅក្នុងភូមិ

ប្រភេទសំខាន់នៃរុក្ខជាតិឱសថប្រមាណ \approx ១៣៨ប្រភេទ

- តិចជាង ៧៥ % គឺមានដុះពាសវាលពាសកាល នៅអាស៊ី និងតំបន់ត្រូពិច



ជីវភាពរស់នៅសំខាន់ៗ



◎ ការបញ្ជាក់ភាពងាយ ផុតពូជនៃ ប្រភេទរុក្ខជាតិ

- ឯកសារ-ទ្រឹស្តីដែលបញ្ជាក់ពីភាពងាយផុតពូជ ដោយផ្អែកទៅលើ:

- សៀវភៅក្រហម របស់អង្គការអភិរក្សពិភពលោក និង អនុសញ្ញា សាយតេស

- កំរិតនៃ ប្រភេទរុក្ខជាតិកម្រ ដែលមានដុះតាមតំបន់ណាមួយ

- ទាក់ទងនឹងភាពសំបូរ (ពីដើមមក)

- ការធ្វើចំណាត់ថ្នាក់គុណភាពឈើ



- ៣២៤ប្រភេទ ស្មើនឹង ៥៦% នៃរុក្ខជាតិឱសថ

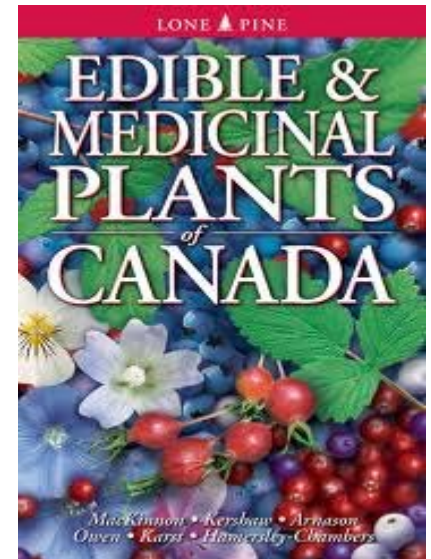
- គឺមាននៅក្នុងការកត់ត្រានៃលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យខាងលើ

- អាចចាត់ទុកនៅក្នុងក្រុមអាទិភាពមួយ ក្នុងចំណោម៤ក្រុមខាងលើ

- អាចត្រូវបានអភិរក្ស ឱ្យបានគង់វង្សយូរអង្វែង

- ៨០ប្រភេទ គឺនៅក្នុងក្រុម ដែលងាយផុតពូជបំផុត

- ១៤% នៃប្រភេទរុក្ខជាតិ ដែលគេស្គាល់

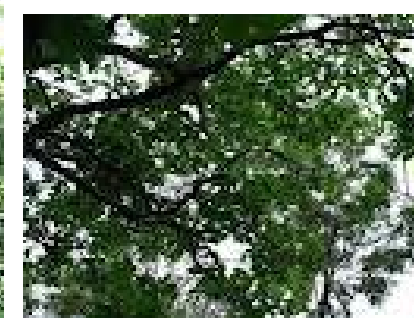
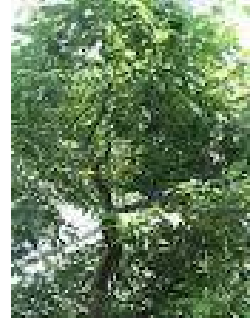


© សូចនាករសំខាន់ៗ នៃភាពងាយផុតពូជ



តាមរយៈបទសំភាសន៍សំខាន់ៗបញ្ជាក់ថា ៤ប្រភេទ បានកំពុងក្លាយជាប្រភេទកម្រ

- ក្រុម១: មាន២៨ប្រភេទ **ឆ្នីមច្នួន** ក្រស្នា, ទេពីរូ, ផ្កៅ (ក្លិនក្រអូប) (*Calamus species.*)
- ក្រុម២: មាន០៨ប្រភេទ **(ជ័រ)** ដូចជា ដើមដៃខ្លា (*Gardenia angkorensis*), *Lasianthus hoensis* 7 *ក្រុមស្វាយព្រៃ* (*Mangifera duperreana.*)
- ក្រុម៣និង៤ (ផ្លែ): មាន ០៥ប្រភេទ : វល្លិ៍រមៀត (*Fibraura tinctoria*), អំបូរស្មាច់ (*Melaleuca cajeputi*) & ផ្កាងំ (*Pterocarpus macrocarpus*) .
 • *Spirolobium cambodianum* and *Eurycoma longifolia*.



◎ កង្វល់ក្នុងការលើកឡើង

- ទំហំសំរាប់ការស្រាវជ្រាវបន្ត
- ចំណេះដឹងទាក់ទងនឹងការធ្វើពាណិជ្ជកម្ម
- ការអភិរក្សរក្ខជាតិ សំរាប់ជាកត្តាជួយសុខភាពសាធារណៈ
- ការផ្សព្វផ្សាយការយល់ដឹង
- ច្បាប់ និងការអនុវត្ត



កត្តានាំអោយ មានការថយចុះរុក្ខជាតិឱសថ

ការទន្ទ្រានដីព្រៃ: ពង្រីកដីកសិកម្ម តាំងទីលំនៅ ដាំដំណាំឧស្សាហកម្ម ដីព្រៃធ្លែកម្មសិទ្ធិ

ការដកហូតលើសកំរិត ប្រដែងដកហូតប្រភេទពាណិជ្ជកម្ម មានតំលៃ លើទីផ្សារតាមតំបន់ខ្លះ ភូមិភាគឥសាន្ត និងម៉ាល់យ

កាប់បំផ្លាញ/ ដកហូតផលព្រៃឈើលើសកំរិត មានលំហនៅក្នុងព្រៃ បំរែបំរួលប្រភេទព្រៃ ថយចុះជីវសាស្ត្រក្នុងព្រៃ ខ្វះដើមឈើជាទំរ ខ្វះការពង្រាយគ្រាប់ពូជ

ភ្លើងឆេះព្រៃ: ព្រៃឈ្មោះចំរុះ និងព្រៃពាក់កណ្តាលស្រោង តំបន់ទំនាប រង ការឆេះភ្លើងព្រៃ ដោយគ្រោះរាំងស្ងួតយូរ



៣១.៣ ការប្រមូលរុក្ខជាតិឱសថ ពីព្រៃធម្មជាតិដោយនិរន្តរភាព

© ការប្រើប្រាស់រុក្ខជាតិឱសថ និងអនុផលមានក្លិនឈ្ងុយ ប្រហើរ



ស្បៀង

ឱសថ

ផ្តោតកែលម្អប្រភេទ។

គ្រឿងសំអាង

គ្រឿងទេស



◎ ហេតុការណ៍នៃការប្រើប្រាស់សំខាន់ៗ

- រុក្ខជាតិឱសថ និងអនុផលមានក្លិនឈ្អួយប្រហើរប្រមាណ៥០០០០ -៧០០០០ប្រភេទត្រូវបាន ប្រើប្រាស់ទូទាំងពិភពលោក
- រុក្ខជាតិឱសថ និងអនុផលមានក្លិនឈ្អួយប្រហើរប្រហែល៣០០០ ប្រភេទត្រូវបានដួញដូរជាអន្តរជាតិ

ធនធានស្ថិតក្នុងសម្ពាធិ

រុក្ខជាតិឱសថប្រហែល១៥០០០ប្រភេទ អាចនឹងត្រូវរងការគំរាមកំហែងទូទាំងពិភពលោក (IUCN).

© ផលិតកម្មរុក្ខជាតិឱសថ

រុក្ខជាតិឱសថនិងមានក្លិនប្រហើរ ប្រមាណ ៩០០ប្រភេទ ត្រូវបានដាំដុះជាលក្ខណៈពាណិជ្ជកម្ម

ប៉ាន់ស្មានការប្រមូលផលពីព្រៃ

- ៧០- ៩០ ភាគរយ ចំនួនប្រភេទ
- បរិមាណនៃការប្រើប្រាស់ ៥០-៧០ ភាគរយ



ដើម្បីធានាការប្រើប្រាស់ជាបន្ត និងការរស់រានមានជីវិតរយៈពេលយូរ របស់រុក្ខជាតិឱសថ និងអនុផលមានល្អយក្លិនប្រហើរ និងពួកក្រុមរបស់វាក្នុងទីជីវក ធម្មជាតិ ដោយគោរពប្រពៃណី វប្បធម៌ ជីវភាពរស់នៅរបស់អ្នកពាក់ព័ន្ធទាំងអស់

- កិច្ចការលំបាកៗ អំពីបទដ្ឋាន ប្រមូលរុក្ខជាតិឱសថពីព្រៃ

- លក្ខខណ្ឌជាឯកសណ្ឋាននៃ អេកូឡូស៊ី ទីជីវក និងសំពាធន៍សំរាប់ប្រភេទនីមួយៗ
- បច្ចេកទេសប្រមូលផល សំនួរជាច្រើនអំពី **បច្ចេកទេសប្រមូលរុក្ខជាតិឱសថពីព្រៃ** ប្រកបដោយចីរភាព
- ភាពមិនពិតប្រាកដអំពី ទិន្នផលដែលមាននិរន្តរភាពប្រចាំឆ្នាំ



- ចំនួនដ៏លើសលប់នៃផលិតផល ការប្រើប្រាស់ និងទីផ្សារ
- ការកើនឡើងនៃការដាក់ផ្លាកសញ្ញា និងការអះអាង ដោយយោងដល់និរន្តរភាព ដោយមិនមានវិធានការ សម្រាប់សុពលភាព
- សង្វាក់ផ្គត់ផ្គង់ដ៏វែង និងសំបុក - ពិបាកនឹងស្វែងរកប្រភពដើមរបស់ផលិតផល



ក្របខណ្ឌ និងភាពខ្វះចន្លោះដែលមានស្រាប់

ការគ្រប់គ្រងប្រព័ន្ធ អេកូឡូស៊ី

(ព្រៃឈើ កសិកម្មសីវាង)

ក្របខ័ណ្ឌ និងភាពខ្វះចន្លោះដែលមានស្រាប់

ការអភិរក្សប្រភេទ និងការប្រើប្រាស់ប្រកប
ដោយចីរភាព

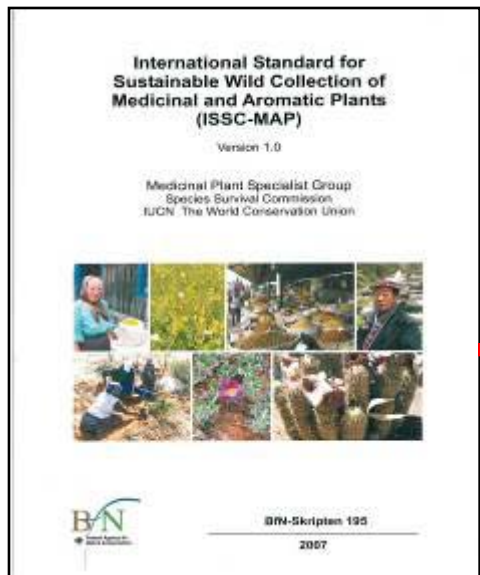
សម័យ

សុខភាព និងសុវត្ថិភាព

(សិទ្ធិប្រើប្រាស់ និង របបចែករំលែកផលប្រយោជន៍)

◎ ការអនុវត្ត

- ការជម្រុញ
- បង្កើនការយល់ដឹង
- ការពិគ្រោះយោបល់
- វិវេណ្ឌសមូលនិធិ



ប្រការដែលត្រូវគិតគូរជាបន្ទាន់:

- វិស័យឯកជន
- ស្ថាប័នសហប្រតិបត្តិការអនុវត្ត
- អ្នកចេញវិញ្ញាបនបត្រ
- អាជ្ញាធរក្នុងប្រទេស

◎ ចំណេះដឹងលើការធ្វើពាណិជ្ជកម្ម

- ពាណិជ្ជកម្មរុក្ខជាតិឱសថ មានភាពប្រែប្រួលជានិច្ចកាល
- ប្រែប្រួលជានិច្ចកាលនៃវត្ថុធាតុដើម
 - ភាពកម្រមាននៅក្នុងស្រុក មានការបាត់បង់តំលៃសេដ្ឋកិច្ច ឬការបាត់បង់រលីង
 - សង្វាក់តំលៃនៅទីផ្សារ មានតំលៃខុសៗគ្នា ទៅតាមប្រភេទផ្សេងៗគ្នា
 - ការសំរេចចិត្ត ដោយផ្អែកទៅលើតំលៃនៅទីផ្សារ
- ការសិក្សាជាក់លាក់ ពីពាណិជ្ជកម្មនៅមានកំរិត
 - ខ្សែសង្វាក់តំលៃនៅទីផ្សារ
 - ទិដ្ឋភាពនានា ទាក់ទងបែបបទពាណិជ្ជកម្មទូទៅមួយ



ឧ. ខ្សែសង្វាក់ទីផ្សារ ពី រំដេងព្រៃ និង រមៀតព្រៃ

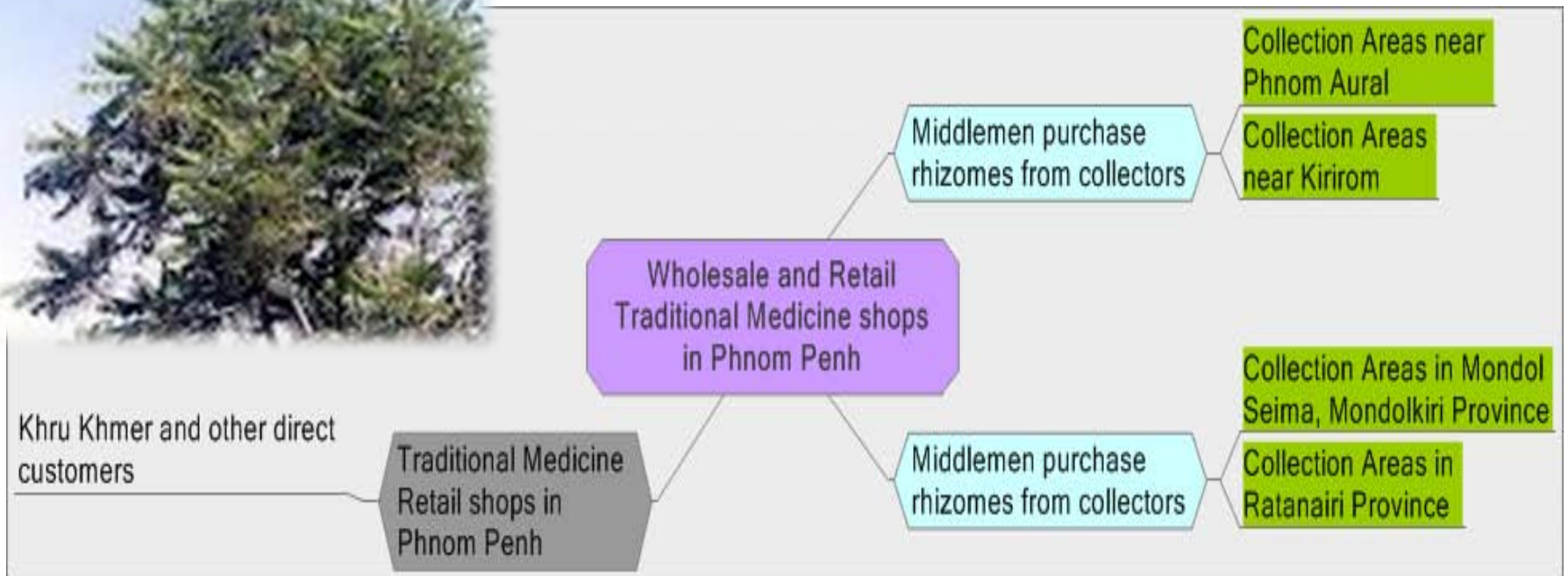
● ទំនាក់ទំនង សាមញ្ញ ដូចជា មាននៅ:

-មណ្ឌលគីរី

-ពេជ្រនិល

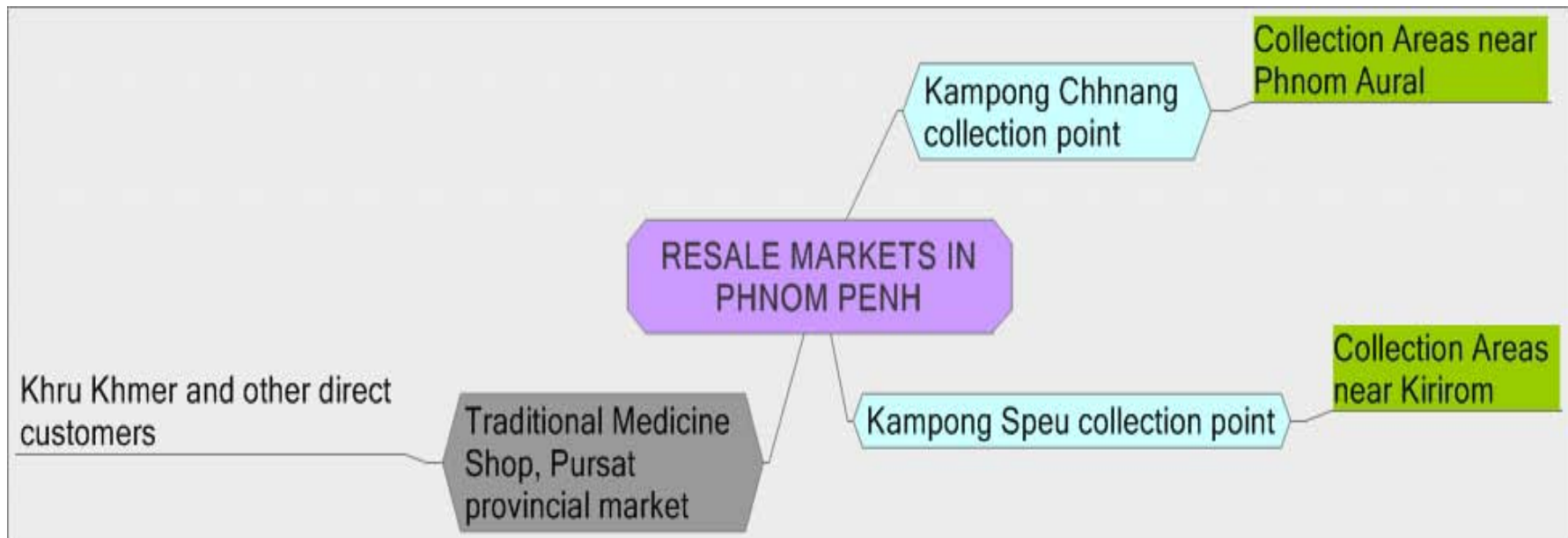
-គីរីរម្យ និង

-នៅភ្នំឱរាល់



ឧ. ខ្សែសង្វាក់ទីផ្សារ-មើមថ្នាំចិន

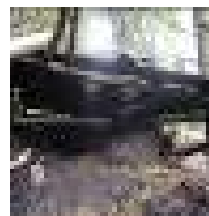
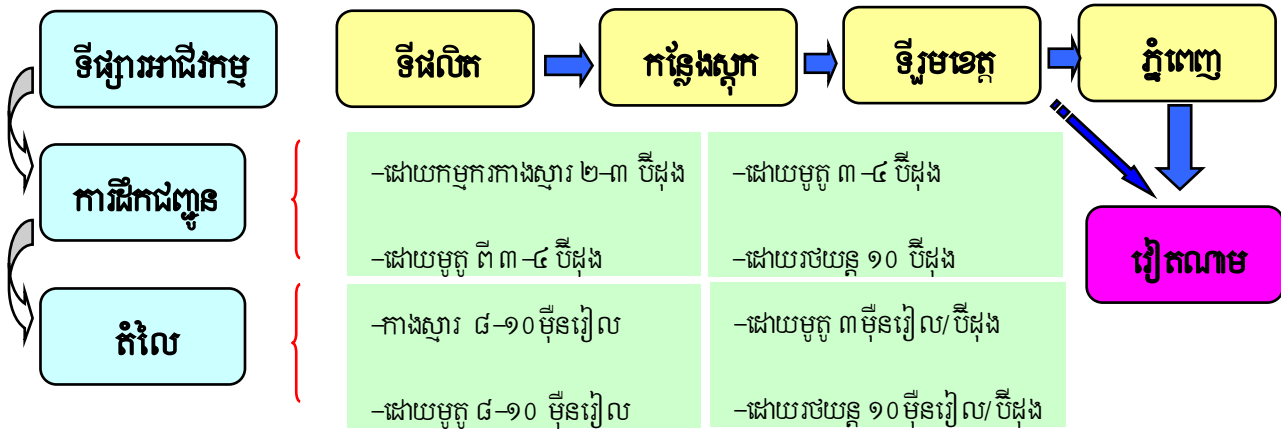
- មានភាពស្មុគស្មាញច្រើន
 - នាំចេញជាថ្មី ទៅកាន់ ទីផ្សារនៅខេត្តពោធិសាត់
 - មានទាំងការនាំចេញទៅ និងការនាំចូលមកពីរៀតណាម



ខ. ខ្សែសង្វាក់ទីផ្សារ - ម្រះព្រៅភ្នំ

- មានភាពស្មុគស្មាញច្រើន

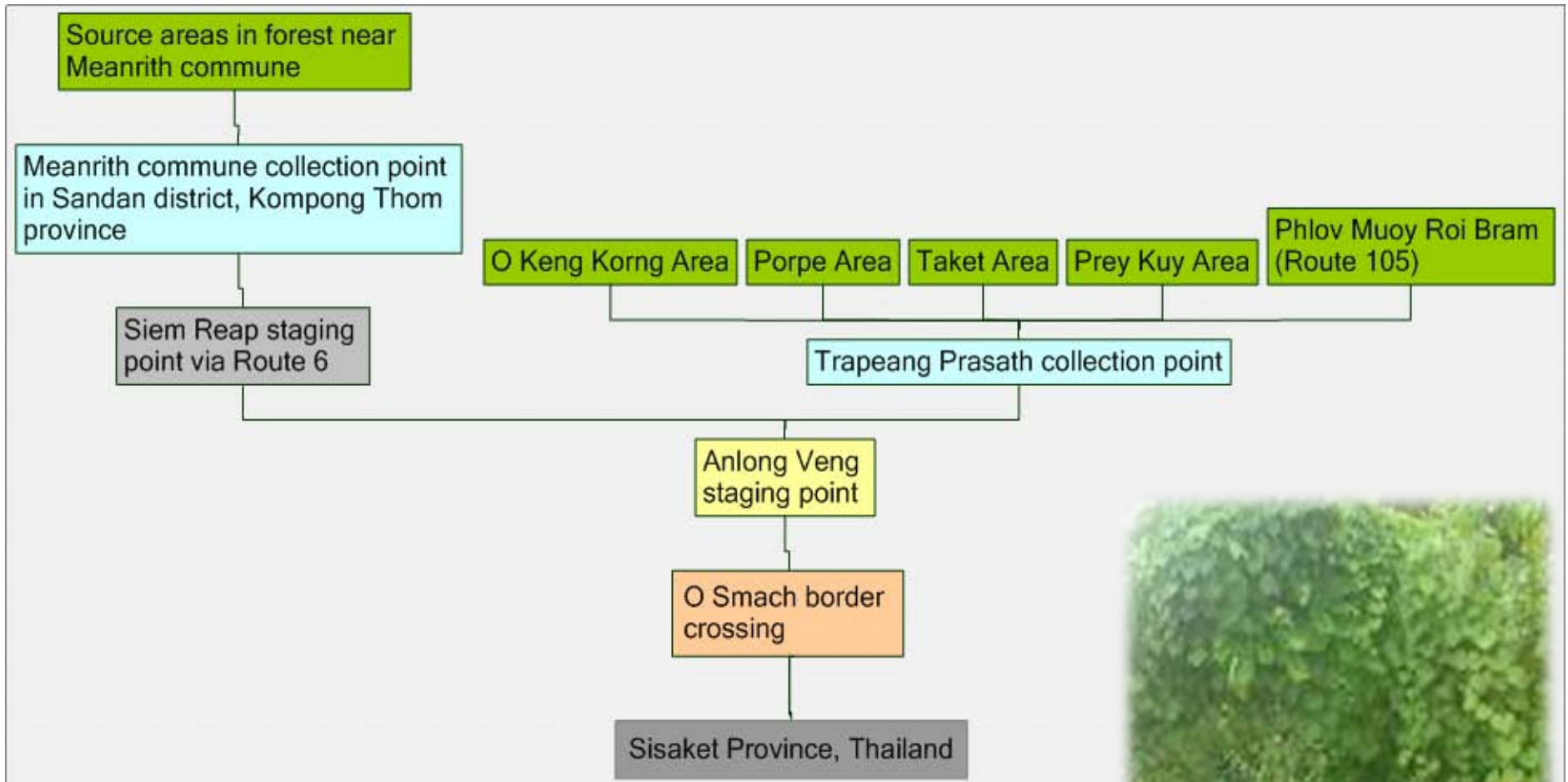
- នៅខេត្តពោធិសាត់ (វាលវែង) បាត់ដំបង (សំឡូត) ប៉ៃលិន កោះកុង
- មានទាំងការនាំចេញទៅវៀតណាម និងការនាំចូលមកពីវៀតណាម



១. ខ្សែសង្វាក់ទីផ្សារ - ដំឡូងដៃខ្លា



- មាននាំចេញទៅ ប្រទេសថៃ សំរាប់ធ្វើ ឡេ លាប



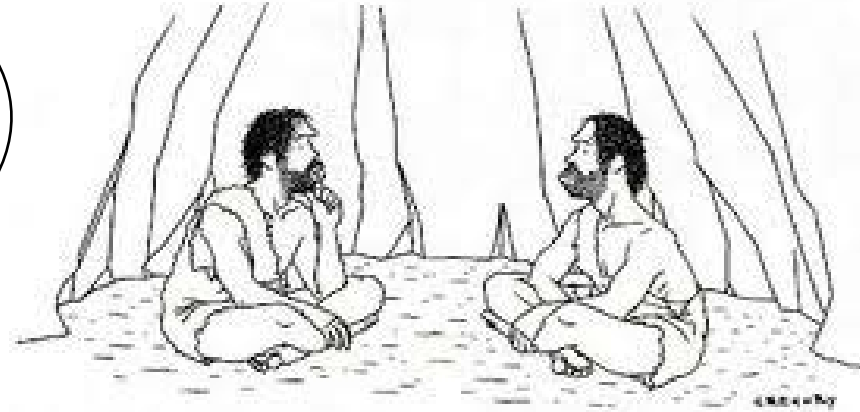
ទិដ្ឋភាពនានា ទាក់ទងបែបបទពាណិជ្ជកម្មទូទៅ

ចំណុចគន្លឹះនានា

- វិសាលភាពនៃការប្រើប្រាស់រុក្ខជាតិ គឺមានការជួញដូរក្នុងកំរិតខ្ពស់
- ទាំងការប្រើប្រាស់នៅក្នុងស្រុក និងនៅក្រៅស្រុក
- តំលៃទាប និង ប្រភេទរុក្ខជាតិមានតំលៃខ្ពស់
- ចំណែកសំខាន់ៗ នៃការជួញដូរ គឺប្រមូលផ្តុំនៅភ្នំពេញ



សង្ឃឹមថាអ្នកនឹងប្រឹងរៀនសូត្រ



"Something's just not right—our air is clean, our water is pure, we all get plenty of exercise, everything we eat is organic and free-range, and yet nobody lives past thirty."

