ឯកសារ
បំណិនជីវិតស្តីពីកសិកម្ម

ផ្នែកទី ១ ការចិញ្ចឹមមាន់

នាយកដ្ឋានបណ្តុះបណ្តាល និងវិក្រឹតការ

ឆ្នាំ ២០១៣

ឯកសារបំណិនជីវិតស្តីពីកសិកម្ម
ផ្នែកទី ១ ការចិញ្ចឹមមាន់

បោះពុម្ពផ្សាយដោយក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡានៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា

បោះពុម្ពនៅព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជាឆ្នាំ ២០១៣ (បោះពុម្ពលើកទី១)

ឯកសារនេះត្រូវបានចងក្រងនិងបោះពុម្ពផ្សាយក្រោមការឧបត្ថម្ភផ្នែកថវិការបស់អគ្គលេខាធិការដ្ឋានសម្រាប់កិច្ចសហប្រតិបត្តិការអភិវឌ្ឍន៍និងជំនួយមនុស្សធម៌(DGD)និងជំនួយផ្នែកបច្ចេកទេសរបស់ការិយាល័យហ្វ្លាមីស៍សម្រាប់កិច្ចសហប្រតិបត្តិការអភិវឌ្ឍន៍និងជំនួយការបច្ចេកទេស(VVOB)។ ខ្លឹមសារនៃការបោះពុម្ពផ្សាយនេះមិនស្ថិតក្រោមការទទួលខុសត្រូវរបស់រដ្ឋាភិបាលហ្វ្លាមីស៍ និងរដ្ឋាភិបាលប៊ែលហ្ស៊ិកឡើយ។

កំណត់សម្គាល់កម្មសិទ្ធិបញ្ញា

រាល់ការបោះពុម្ពផ្សាយឯកសារត្រូវបានធ្វើឡើងដោយអនុលោមតាមអាជ្ញាប័ណ្ណ: Creative Commons Attribution-Non Commercial-Share Alike 3.0 Unported License លើកលែងតែឯកសារដែលមិនបានរាប់បញ្ចូល និងបញ្ជីរក្សាសិទ្ធខាងក្រោម។ មានន័យថាអ្នកអាចចែកចាយ ថតចម្លង ប្រែសម្រួល និងយកលំនាំតាមឯកសារនេះក្នុងន័យមិនរកកម្រៃដោយពុំចាំបាច់ស្នើសុំការអនុញ្ញាតជាមុនពីអ្នកបោះពុម្ពផ្សាយឡើយ តែប្រសិនបើអ្នកបង្កើត ឬកែប្រែថ្មី អ្នកត្រូវតែសុំអាជ្ញាប័ណ្ណពីម្ចាស់ដើមក្នុងល័ក្ខខ័ណ្ឌដូចដែលបានបញ្ជាក់ខាងលើ។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីអាជ្ញាប័ណ្ណខាងលើ សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/

ឯកសារមិនរាប់បញ្ចូល និងរក្សាសិទ្ធិ

ឯកសារមួយចំនួនក្នុងការបោះពុម្ពផ្សាយនេះមិនស្ថិតក្រោមអាជ្ញាប័ណ្ណខាងលើឡើយ។ ទាំងនេះគឺជាឯកសាររបស់ភាគីទី៣ដែលត្រូវបានប្រើប្រាស់ដោយត្រឹមត្រូវនិងទទួលបានការអនុញ្ញាត។ អ្នកបោះពុម្ពផ្សាយមិនទទួលខុសត្រូវចំពោះល័ក្ខខ័ណ្ឌច្បាប់ណាមួយ (រួមបញ្ចូលទាំងការធ្វេសប្រហែស) ចំពោះការបាត់បង់ឬខូចខាតដែលកើតមានឡើងដោយសារការប្រើប្រាស់ផ្នែកណាមួយនៃឯកសារដែលទទួលបានពីភាគីទី៣ឡើយ។

បុព្វកថា

អនុលោមតាមផែនការជាតិអប់រំសម្រាប់ទាំងអស់គ្នា ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា និងដៃគូអភិវឌ្ឍ បាន និងកំពុងប្រឹងប្រែងយ៉ាងសកម្មក្នុងការលើកកម្ពស់គុណភាពធនធានមនុស្សនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា។

ក្រោមកិច្ចសហប្រតិបត្តិការជាមួយដៃគូអភិវឌ្ឍជាតិ និងអន្តរជាតិ ក្រសួងអប់រំ យុវជននិងកីឡាបានសហការជាមួយគម្រោងកម្មវិធី SEAL របស់ VVOB រៀបចំផលិតឯកសារបំណិនជីវិតផ្នែកកសិកម្មសម្រាប់លោកគ្រូ អ្នកគ្រូយកទៅអនុវត្តក្នុងសកម្មភាពបង្រៀន និងរៀនប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព។

ដើម្បីអនុវត្តខ្លឹមសារ និងសកម្មភាពដែលមានក្នុងឯកសារនេះឱ្យទទួលបានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ គប្បី ៖

១- ស្វែងយល់ខ្លឹមសារ គោលបំណង និងរបៀបប្រើប្រាស់ឯកសារនេះឱ្យបានច្បាស់លាស់។

២- ត្រៀមសម្ភារសម្រាប់បង្រៀនឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់តាមការណែនាំក្នុងសកម្មភាពនីមួយៗ។

៣- សាកល្បងអនុវត្តសកម្មភាពដោយខ្លួនឯង មុននឹងយកទៅអនុវត្តក្នុងថ្នាក់រៀន។

ក្រសួងសង្ឃឹមថា លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ នឹងខិតខំប្រឹងប្រែងយកអស់កម្លាំងកាយ កម្លាំងចិត្ត និងកម្លាំងប្រាជ្ញាស្មារតី អនុវត្តប្រើប្រាស់ឯកសារនេះឱ្យអស់លទ្ធភាពសម្រាប់ការបង្រៀន និងរៀន ដើម្បីរួមចំណែកបន្តលើកកម្ពស់គុណភាពវិស័យអប់រំឱ្យកាន់តែប្រសើរឡើង។

ក្នុងនាមក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា ខ្ញុំសូមថ្លែងអំណរគុណយ៉ាងជ្រាលជ្រៅចំពោះក្រុមការងារ និងអ្នកជំនួយការបច្ចេកទេសគម្រោង SEAL ដែលបានចំណាយអស់កម្លាំងកាយចិត្ត និងកម្លាំងបញ្ញាស្មារតីក្នុងការកសាងឯកសារដ៏មានសារសំខាន់នេះ។

រាជធានីភ្នំពេញ ថ្ងៃទី១៧ ខែ មិថុនា ឆ្នាំ ២០១៣

រដ្ឋមន្ត្រីក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

អ៊ីម-សិទ្ធី

អារម្ភកថា

សៀវភៅខ្លឹមសារស្តីពី ការចិញ្ចឹមមាន់ជាលក្ខណៈគ្រួសារ បានកសាង និងរៀបចំឡើងដោយមានកិច្ចសហការរវាង ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡាជាមួយ VVOB។

សៀវភៅនេះចងក្រងឡើងក្នុងគោលបំណង ជួយសម្រួលខ្លឹមសារដែលទាក់ទងនឹងបច្ចេកទេសចិញ្ចឹមមាន់តាមគោលការណ៍ធម្មជាតិ ទាំងទ្រឹស្តី និងការអនុវត្តជាក់ស្តែងនៅក្នុងមេរៀននីមួយៗ ឱ្យមានភាពងាយស្រួល ហើយចំណាយថវិកាតិចតួចសំដៅលើកកម្ពស់ គុណភាពអប់រំ សុខភាព និងបរិស្ថានក្នុងប្រទេសយើងឱ្យកាន់តែមានភាពល្អប្រសើរឡើង។

ជាការពិត ទោះបីសៀវភៅនេះបានចូលរួមផ្តល់ជំនួយបច្ចេកទេសពីអ្នកជំនាញកសិកម្ម និងប្រើប្រាស់សម្ភារ ពេលវេលា ក្នុងការស្រាវជ្រាវឯកសារយ៉ាងច្រើនក៏ដោយ ក៏ខ្លឹមសារឯកសារនេះមិនទាន់ពេញលេញនៅឡើយសម្រាប់លោកគ្រូអ្នកគ្រូ យកទៅបង្រៀននោះទេ ក៏ប៉ុន្តែឯកសារនេះបានផ្តល់ជាលំនាំគម្រូសម្រាប់លោកគ្រូ អ្នកគ្រូស្រាវជ្រាវបន្ថែមក្នុងការរៀបចំដំណើរការបង្រៀន និងរៀនតាមស្ថានភាពជាក់ស្តែង។ យើងខ្ញុំសង្ឃឹមថានៅពេលដែល លោកគ្រូ អ្នកគ្រូមានឯកសារនេះក្នុងដៃ ប្រៀបដូចជាមានទីប្រឹក្សាយ៉ាងចំណានម្នាក់ចូលរួមជួយរៀបចំការបង្រៀន និងការរៀនប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពជាមិនខាន។

ក្រុមការងារយើងខ្ញុំរីករាយជានិច្ចក្នុងការរង់ចាំទទួលយោបល់កែលម្អនៅគ្រប់ចំណុចទាំងអស់នៃខ្លឹមសារមេរៀនក្នុងន័យស្ថាបនាពីសំណាក់លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ។

ក្រុមការងារកសាងឯកសារ

គណៈកម្មការកសាងឯកសារបំណិនស្តីពីកសិកម្ម

ក. គណៈគ្រប់គ្រង

ឯកឧត្តម ណាត ប៊ុនរឿន	រដ្ឋលេខាធិការក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

ខ. គណៈកម្មការត្រួតពិនិត្យ

លោក លាង សេងហាក់	ប្រធាននាយកដ្ឋានបណ្តុះបណ្តាលនិងវិក្រឹតការ
លោក អេង គឹមលី	ប្រធាននាយកដ្ឋានអភិវឌ្ឍកម្មវិធីសិក្សា
លោក ចាន់ សុភា	ប្រធាននាយកដ្ឋានបឋមសិក្សា
លោក រ៉ា រុទ្ធី	ប្រធាននាយកដ្ឋានតម្រង់ទិសវិជ្ជាជីវៈ

គ. គណៈកម្មការនិពន្ធ

លោក លាវ ឧរ៉ា	នាយកសាលាគរុកោសល្យ និងវិក្រឹតការខេត្តសៀមរាប
លោកស្រី ហ៊ុន មករា	គ្រូឧទ្ទេសសាលាគរុកោសល្យនិងវិក្រឹតការខេត្តសៀមរាប
កញ្ញា សេង សុភាព	គ្រូឧទ្ទេសសាលាគរុកោសល្យ និងវិក្រឹតការខេត្តសៀមរាប
លោក ហេង ធីរ៉ា	គ្រូឧទ្ទេសសាលាគរុកោសល្យ និងវិក្រឹតការខេត្តសៀមរាប
លោក សុខ សេដ្ឋា	គ្រូឧទ្ទេសសាលាគរុកោសល្យ និងវិក្រឹតការខេត្តសៀមរាប
លោក ជួន ភា	គ្រូឧទ្ទេសមជ្ឈមណ្ឌលគរុកោសល្យភូមិភាគកណ្តាល
លោក ទ្បេង គីមស្រុង	គ្រូឧទ្ទេសមជ្ឈមណ្ឌលគរុកោសល្យភូមិភាគកណ្តាល
លោកស្រី Wanda Prins	ប្រធានសម្របសម្រួលគម្រោងSEAL របស់ VVOB
លោក កុយ ម៉ាក់គី	មន្ត្រីត្រួតពិនិត្យ/វាយតម្លៃ និងអ្នកសម្របសម្រួលគម្រោង SEALរបស់ VVOB
លោក រ៉ា ច័ន្ទរតន៍	ទីប្រឹក្សាផ្នែកអប់រំគម្រោងSEAL របស់ VVOB

ឃ. គណៈកម្មការកែលម្អនិងរៀបរៀង

លោក ជា ផុន	អនុប្រធាននាយកដ្ឋានបណ្តុះបណ្តាលនិងវិក្រឹតការ
លោកស្រី អ៊ុក ចរិយា	អនុប្រធាននាយកដ្ឋានតម្រង់ទិសវិជ្ជាជីវៈ
លោកស្រី សៀក សុខនី	មន្ត្រីនាយកដ្ឋានបណ្តុះបណ្តាលនិងវិក្រឹតការ
លោក អ៊ុក ដារ៉ា	មន្ត្រីនាយកដ្ឋានបណ្តុះបណ្តាលនិងវិក្រឹតការ
លោក សូ ច័ន្ទបូរី	មន្ត្រីនាយកដ្ឋានអភិវឌ្ឍកម្មវិធីសិក្សា
លោកស្រី ហ៊ីយ ចន្ទូ	មន្ត្រីនាយកដ្ឋានអភិវឌ្ឍកម្មវិធីសិក្សា
លោកស្រី ថោង ច័ន្ទដាវ៉ណ	មន្ត្រីនាយកដ្ឋានបឋមសិក្សា
លោក ណៃ សច្ចា	មន្ត្រីនាយកដ្ឋានបឋមសិក្សា
លោកស្រី រ៉ែន រ៉ាន់ដែត	មន្ត្រីនាយកដ្ឋានតម្រង់ទិសវិជ្ជាជីវៈ

សេចក្តីផ្តើម

សៀវភៅខ្លឹមសារអំពី បំណិនជីវិតកសិកម្មនេះ ផ្តល់ឱ្យគរុសិស្សនូវខ្លឹមសារសង្ខេបប្រកបដោយអត្ថប្រយោជន៍ដែលអាចយកទៅបង្រៀននាពេលអនាគតបានហើយសៀវភៅនេះបែងចែកជា ៣ផ្នែករួមមាន ការចិញ្ចឹមមាន់(ផ្នែកទី១) ការចិញ្ចឹមត្រី (ផ្នែកទី២) និងការដាំបន្លែសរីរាង្គ (ផ្នែកទី៣)។

សៀវភៅខ្លឹមសារ និងសៀវភៅវិធីសាស្ត្រ អំពីការអប់រំបំណិនជីវិតកសិកម្មនេះរួមជាមួយសម្ភារឧបទេសដែលការរួមបញ្ចូលទាំងនេះផ្តល់នូវគំនិតគន្លឹះសម្បូរបែប និងវិធីសាស្ត្រជាច្រើនដែលជួយបង្កលក្ខណៈងាយស្រួល ដល់ការបង្រៀនមេរៀនកសិកម្មរបស់លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ។ មេរៀនទាំងនោះផ្តោតលើបំណិនអនុវត្តជាក់ស្តែងនៃការចិញ្ចឹមមាន់។ តាមរយៈការអនុវត្តជាក់ស្តែងនិងការរៀនផ្អែកលើការពិសោធន៍ដែលជាគោលវិធីចម្បង គរុសិស្សអាចរៀនអំពីរបៀបអនុវត្តវិធីសាស្ត្របង្រៀនជាមួយសិស្សសាលាបឋមសិក្សារបស់ពួកគេនាពេលអនាគតបាន។ គ្រប់មេរៀនទាំងអស់សំដៅលើកកម្ពស់ការស្វែងយល់កាន់តែស៊ីជម្រៅអំពីបញ្ហាដែលទាក់ទងទៅនឹងការចិញ្ចឹមមាន់ជាលក្ខណៈគ្រួសារនិងការអភិវឌ្ឍន៍បំណិនដោះស្រាយបញ្ហា ការសម្រេចចិត្ត ការបញ្ចុះបញ្ចូល ការត្រិះរិះពិចារណា ។ ហើយក្នុងនោះក៏មានផ្តល់ឱកាសសម្រាប់ការលើកកម្ពស់ការយល់ដឹងអំពីបញ្ហាកសិកម្មដែលកំពុងកើតមានឡើង និងគំនិតជាច្រើនដើម្បីអនុវត្តសកម្មភាពដែលអាចនាំមកនូវការផ្លាស់ប្តូរទង្វើដើម្បីជៀសវាងរាល់ទង្វើអវិជ្ជមានឧទាហរណ៍ការផ្លាស់ប្តូរទម្លាប់មកចិញ្ចឹមមាន់ដាក់ក្នុងទ្រុង របង ការព្យាបាល ការបង្ការជំងឺមាន់ដោយប្រើឱសថធម្មជាតិ និងការកែច្នៃវត្ថុធាតុដើមដែលមាននៅមូលដ្ឋានស្រាប់មកផលិតជាស្នូកទឹក ឬស្នូកចំណី។

គោលបំណងនៃការអប់រំកសិកម្ម

យោងទៅតាមកម្មវិធីបណ្តុះបណ្តាលសម្រាប់គ្រូកម្រិតបឋមសិក្សាដែលដកស្រង់ចេញពីកម្មវិធីសិក្សាការអប់រំកសិកម្មរបស់ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡាមានទិសដៅចង់ឱ្យគរុសិស្ស៖

- ទទួលបានចំណេះដឹង បំណិនជីវិតសម្រាប់ទ្រទ្រង់ជីវភាពប្រចាំថ្ងៃ។ ឧទាហរណ៍៖ បំណិនដាំបន្លែ និងការចិញ្ចឹមសត្វដើម្បីបង្កើនជីវភាពគ្រួសារ។
- ទទួលបានបំណិន និងវិធីសាស្ត្របង្រៀនដើម្បីយកទៅអនុវត្តជាមួយសិស្សបឋមសិក្សាតាមរយៈការអនុវត្ត និងការពិសោធន៍ជាក់ស្តែង។
- ផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថ ដោយយកចិត្តទុកដាក់លើបញ្ហាសង្គម និងសេដ្ឋកិច្ចតាមរយៈ បំណិនជីវិតបំណិនដោះស្រាយបញ្ហា បំណិនត្រិះរិះ បំណិនសម្រេចចិត្ត បំណិនសហការ និងការទទួលខុសត្រូវ។

គោលការណ៍ណែនាំអំពីការអប់រំកសិកម្ម

ដើម្បីឆ្លើយតបគោលបំណងខាងលើ ក្រុមការងារបានបង្កើតគោលការណ៍ណែនាំមួយចំនួនដែលគួរអនុវត្ត ក្នុងការអប់រំកសិកម្ម៖

- ការបង្កើតសួនបន្លែ សាងសង់ទ្រុងមាន់ ជីកស្រះចិញ្ចឹមត្រីនៅសាលាគរុកោសល្យ និងវិក្រឹតការ គឺត្រូវបានលើកទឹកចិត្តយ៉ាងខ្លាំង ពីព្រោះគរុសិស្សនឹងទទួលបានផលប្រយោជន៍ជាច្រើននៅពេលដែលពួកគេអនុវត្តជាក់ស្តែងនូវអ្វីដែលបានរៀន។
- ការអប់រំកសិកម្មគួរតែត្រូវបានលើកទឹកចិត្តឱ្យអនុវត្តតាមគោលការណ៍ធម្មជាតិដូចជា ការដាំបន្លែសរីរាង្គ ការកាត់បន្ថយការប្រើប្រាស់ជី និងថ្នាំពុលគីមី។
- ចំពោះការចិញ្ចឹមមាន់ និងត្រីគួរតែផ្តល់ចំណីតាមគោលការណ៍ធម្មជាតិ រួមទាំងការទប់ស្កាត់និងការព្យាបាលជំងឺផងដែរ ហើយសកម្មភាពខាងលើនេះគួរតែលើកទឹកចិត្តឱ្យអនុវត្តយ៉ាងផុលផុសតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។

- វិធីបង្រៀនគួរតែផ្តោតលើសកម្មភាពតម្រង់ទិស ការដឹកនាំដំណើរការចូលរួម និងការគិតទៅលើគម្រោងជាគោល ដើម្បីទទួលបានទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង ឥរិយាបថវិជ្ជមាន និងការប្តេជ្ញាជាបុគ្គល។

  ដំណើរការនេះគួរតែអនុវត្តតាមរយៈ គោលវិធីអន្តរវិន័យដែលមានន័យថាវាត្រូវបានបញ្ជាបនៅក្នុងមុខវិជ្ជាផ្សេងៗ (វិទ្យាសាស្ត្រ សិក្សាសង្គម កសិកម្ម ចំណេះដឹងទូទៅ...) និងតាមរយៈកម្មវិធីសិក្សាបន្ថែមដើម្បីទទួលបានឱកាសរៀននូវមុខវិជ្ជាដទៃទៀតដូចជាការងារគម្រោងក្រុមបរិស្ថាន គម្រោងបំណិនជីវិតកម្រិតមូលដ្ឋាន សម្រាប់ការអប់រំកម្រិតបឋម និងមធ្យមសិក្សា។

- ចំពោះកម្មវិធីសិក្សាដែលផ្អែកលើមេរៀនដូចគម្រោងបំណិនជីវិតកម្រិតមូលដ្ឋាន ទំនាក់ទំនងរវាងសាលារៀន និងសហគមន៍គឺមានសារៈសំខាន់ណាស់ចំពោះមុខវិជ្ជាបំណិនជីវិត។ សហគមន៍គឺជាធនធានដ៏មានតម្លៃមួយសម្រាប់ ការបង្រៀនអំពីបញ្ហាកសិកម្ម និងភាពពាក់ព័ន្ធនៃសហគមន៍ តាមរយៈគម្រោងនានាដែលគោលបំណងធ្វើឱ្យបរិស្ថាននៅក្នុងសហគមន៍មានភាពប្រសើរ ឡើងគឺជាចំណុចចម្បង។

និយមន័យបំណិនជីវិត[1]

គឺជាបំណិនបញ្ញា បុគ្គលិកលក្ខណៈ អន្តរបុគ្គល និងវិជ្ជាជីវៈ ដែលអាចជួយដល់ការធ្វើការសម្រេចចិត្ត ការធ្វើទំនាក់ទំនងប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព និងអាចដោះស្រាយនិងគ្រប់គ្រងខ្លួនឯងបាន ហើយវាក៏ជាបំណិនដែលរួមចំណែកក្នុងការលើកស្ទួយសុខមាលភាព និងជីវិតប្រកបដោយផលិតភាព។

និយមន័យការអប់រំបំណិនជីវិត[2]

ការអប់រំបំណិនជីវិតគឺដើម្បីផ្តល់សិទ្ធិអំណាចដល់មនុស្សជំនាន់ក្រោយដើម្បីដោះស្រាយរាល់ស្ថានភាពប្រឈមនានា។ វាពាក់ព័ន្ធជាមួយនឹងដំណើរការអន្តរកម្មនៃសកម្មភាពបង្រៀននិងរៀនដែលអាចជួយអ្នករៀនទទួលបាននូវចំណេះដឹង ការកែលម្អឥរិយាបថ និងការអភិវឌ្ឍន៍បំណិនដើម្បីជួយគាំទ្រពួកគេឱ្យចេះទទួលយកអាកប្បកិរិយាត្រឹមត្រូវដោយខ្លួនឯង។

1 ដកស្រង់ចេញពីគោលនយោបាយសម្រាប់ការអភិវឌ្ឍកម្មវិធីសិក្សា ឆ្នាំ២០០៥-២០០៩ នៃក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឬា
2 ដកស្រង់ចេញពីអង្គការយូនីសេហ្វ

មាតិកា

មេរៀនទី១ ចំណេះដឹងមូលដ្ឋានក្នុងការចិញ្ចឹមមាន់.....1
1.1 សេចក្តីផ្តើម.....1
1.2 ផលប្រយោជន៍នៃការចិញ្ចឹមមាន់.....1
1.3 ពូជមាន់សំខាន់ៗដែលមានក្នុងប្រទេសកម្ពុជា.....1
ក. ពូជក្នុងស្រុក.....1
ខ. ពូជក្រៅស្រុក.....2
គ. ការប្រៀបធៀបភាពខុសគ្នារវាងពូជមាន់នាំចូលនិងមាន់ក្នុងស្រុក.....2
1.4 ការជ្រើសរើសពូជមាន់.....2
ក. លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យក្នុងការជ្រើសរើសពូជមាន់យកមកចិញ្ចឹម.....2
ខ. របៀបជ្រើសរើសបាសម្រាប់ធ្វើពូជ.....3
គ. របៀបជ្រើសរើសមេពូជ.....3
ឃ. ការជ្រើសរើសយកពងល្អទុកពូជ.....3
ង. ការជ្រើសរើសកូនមាន់.....4
ច. ថែរក្សាកូនមាន់.....4
1.5 ការលូតលាស់របស់សត្វមាន់.....4
ក. ការលូតលាស់របស់ស៊ីត.....4
ខ. ការលូតលាស់របស់មាន់.....6
1.6 ការដឹកជញ្ជូន និងបង្ខាំងមាន់.....6
មេរៀនទី២ ការរៀបចំទ្រុង.....7
2.1 មូលហេតុនៃការចិញ្ចឹមមាន់ដោយដាក់ទ្រុង និងរបង.....7
2.2 ការសាងសង់ទ្រុងមាន់ជាលក្ខណៈគ្រួសារ.....7
ក. លក្ខខណ្ឌនៅពេលរៀបចំសាងសង់ទ្រុងមាន់.....8
ខ. ការរៀបចំបរិស្ថានក្នុងទ្រុងមាន់.....8
គ. ការរៀបចំបរិស្ថានជុំវិញទ្រុងមាន់.....8
2.3 លក្ខណៈរបស់ទ្រុងមាន់.....9
ក. លក្ខណៈទ្រុងទូទៅ.....9
ខ. ការសង់ទ្រុងមាន់នៅលើទីខ្ពស់.....9
គ. ទ្រុងពីរផ្ទៃក.....10
ឃ. ទ្រុងសម្រាប់ដាក់ និងក្រុងកូនមាន់.....11
ង. ទ្រុងសម្រាប់មាន់ពង.....11
ច. ការសង់ទ្រុងមាន់បែបអាជីវកម្ម.....12
មេរៀនទី៣ ចំណីមាន់.....13
3.1 ប្រភេទចំណី.....13
3.2 ការផលិតចំណីតាមបែបធម្មជាតិ.....14
ក. ចំណីធម្មតា.....16
ខ. ចកបាយទា.....19
គ. ការចិញ្ចឹមជន្លេនក្រហម.....19
ឃ. អន្ទាក់សត្វល្អិត.....20

ង. របៀបរៀបចំកន្លែងសម្រាប់មាន់កាយ.....20
ច. មេចំណីបំប៉ន.....20
3.3 របៀបផលិតស្នូកចំណី និងទឹក.....21
ក. ស្នូកចំណី.....21
ខ. ស្នូកទឹក.....21
3.4 របៀបផ្តល់ចំណី និងទឹកស្អាត.....22
ក. របៀបផ្តល់ចំណី.....22
ខ. របៀបផ្តល់ទឹកស្អាត.....22
មេរៀនទី៤ ជំងឺនិងការបង្ការ.....23
4.1 ជំងឺសំខាន់ៗរបស់មាន់.....23
4.2 ការធ្វើអនាម័យ និងការបង្ការជំងឺផ្សេងៗ.....26
4.3 កម្មវិធីចាក់ថ្នាំការពារសុខភាពមាន់.....26
4.4 ការព្យាបាល និងការបង្ការ.....27
បញ្ជីរូបភាព.....29
ឯកសារយោង.....30

មេរៀនទី១ ចំណេះដឹងមូលដ្ឋានក្នុងការចិញ្ចឹមមាន់

1.1 សេចក្តីផ្តើម

សម្រាប់ប្រជាកសិករខ្មែរយើង ការចិញ្ចឹមសត្វគោ ក្របី ជ្រូក មាន់ ទា គឺជាការងារសំខាន់មួយបន្ទាប់ពីការធ្វើស្រែចំការដើម្បីបង្កើនប្រាក់ចំណូលសម្រាប់គ្រួសារ និងបង្កភាពងាយស្រួលដល់ជីវភាពប្រចាំថ្ងៃ។ ជាទូទៅការចិញ្ចឹមមាន់របស់ប្រជាកសិករសព្វថ្ងៃនេះបានជួបនូវបញ្ហាជាច្រើនដូចជា៖ មាន់លូតលាស់យឺត ចិញ្ចឹមមិនគង់ និងទទួលការរាតត្បាតខ្លាំងពីជំងឺឆ្លងជាដើម។ ដូចនេះដើម្បីឱ្យគ្រួសារកសិករចិញ្ចឹមមាន់បានផលខ្ពស់ វាទាមទារនូវដំណោះស្រាយបច្ចេកទេសសមស្របដោយប្រើប្រាស់ឱ្យមានប្រសិទ្ធភាពនូវធនធានដែលមានស្រាប់តាមមូលដ្ឋាន។

1.2 ផលប្រយោជន៍នៃការចិញ្ចឹមមាន់

ការចិញ្ចឹមមាន់លក្ខណៈគ្រួសារគឺ៖

- ងាយស្រួលចិញ្ចឹមមិនរើសចំណី
- មានលទ្ធភាពបន្តពូជច្រើន (ផ្តល់កូនពី ១០ ទៅ ១៥ក្បាលពេលពងម្តងៗ)
- ងាយស្រួលចំពោះអ្នកមិនមានការងារក្រៅផ្ទះ:មើលថែដូចជាជនពិការ ឬស្ត្រីមេផ្ទះ កុមារ ។
- ងាយស្រួលគ្រប់គ្រង ថែទាំ ចំណាយដើមទុនតិច និងប្រើចំណីធម្មជាតិ
- លាមកមាន់សំបូរសារធាតុចិញ្ចឹម ដែលអាចប្រើជាជីធម្មជាតិបានយ៉ាងល្អ
- ប្រើឱសថបុរាណ (មាន់ខ្មៅ)
- ផ្តល់សាច់ និងស៊ុតដែលជាប្រភពចំណីអាហារ និងបង្កើនប្រាក់ចំណូលក្នុងគ្រួសារ
- ទទួលផលក្នុងរយៈពេល៥-៨ ខែ
- ចំណាយដើមទុនតិច បើប្រៀបធៀបទៅនឹងការចិញ្ចឹមសត្វដទៃទៀតដូចជាជ្រូកជាដើម។

1.3 ពូជមាន់សំខាន់ៗដែលមានក្នុងប្រទេសកម្ពុជា

ក. ពូជក្នុងស្រុក

រូបភាពទី១ ពូជមាន់កណ្តូង

រូបភាពទី២ ពូជមាន់សំពៅ

រូបភាពទី៣ ពូជមាន់ក្រញាស

រូបភាពទី៤ ពូជមាន់ស្ពួយ

រូបភាពទី៥ ពូជមាន់សំឡី

រូបភាពទី៦ ពូជមាន់ចៃ

ខ. ពូជក្រៅស្រុក

ពូជមាន់ដែលយកចូលពីប្រទេសក្រៅមាន២ប្រភេទគឺ ពូជចិញ្ចឹមយកសាច់(ភ្លីមុត រ៉ូតអាយលិន ប៉ាភីម៉ារ៉ុក អូស្ត្រាលប) និងចិញ្ចឹមយកស៊ុត (អ៊ីសាប្រោនឡ្យីគន)។

រូបភាពទី៧ អាយ អេស អេ អាយខ្លួន ពណ៌ត្នោត

គ. ការប្រៀបធៀបភាពខុសគ្នារវាងពូជមាន់នាំចូលនិងមាន់ក្នុងស្រុក

ពូជនាំចូល	ពូជក្នុងស្រុក
<u>ចំណុចល្អ</u> - ធំលឿន - ផ្តល់ស៊ុតបានច្រើន	<u>ចំណុចល្អ</u> - ធន់នឹងលក្ខខណ្ឌបរិស្ថាន ធន់នឹងជំងឺ - មិនរើសចំណី - ក្រាបភ្ញាស់កូនដោយខ្លួនឯង
<u>ចំណុចមិនល្អ</u> - មិនធន់នឹងលក្ខខណ្ឌបរិស្ថាន ងាយទទួលជំងឺ - រើសចំណី - មិនសមស្របសម្រាប់ការចិញ្ចឹមជាលក្ខណៈគ្រួសារ - ចំណាយទុនខ្ពស់ក្នុងការចិញ្ចឹម និងត្រូវការថែទាំទៅតាមបច្ចេកទេសជានិច្ច	<u>ចំណុចមិនល្អ</u> - ខ្លួនតូច - ការលូតលាស់យឺត - ផ្តល់ស៊ុតតិច (៦០គ្រាប់/ឆ្នាំ)

1.4 ការជ្រើសរើសពូជមាន់

ការជ្រើសរើសពូជមាន់មានសារៈសំខាន់ ដូចជា៖ ពូជល្អលូតលាស់លឿន ធន់នឹងជំងឺ ពេញនិយមលើទីផ្សារ អាចលក់ក្នុងតម្លៃខ្ពស់ និងអាចរក្សាទុកពូជចិញ្ចឹមបន្តទៅថ្ងៃខាងមុខ។

ក. លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យក្នុងការជ្រើសរើសពូជមាន់ដើម្បីយកមកចិញ្ចឹម

- ស្គាល់ប្រវត្តិច្បាស់លាស់ គឺទិញមាន់ពីកន្លែងដែលគ្មានជំងឺ (ជៀសវាងការជាន់ឈាមគ្នា)
- មេមាន់មានពងច្រើន (លើសពី១០គ្រាប់/ការបន្តពូជម្តង) ចេះភ្ញាស់ និងថែទាំកូនបានល្អ
- រូបរាងធំ ខ្ពស់ សង្ហារ គូទឬគុម្ពកន្ទុយទូលាយ និងសុខភាពល្អ
- ជាមាន់ពេញវ័យជំទង់អាយុចាប់ពី ៥-៦ ខែ
- សុខភាពល្អ រហ័សរហួន ភ្នែកភ្លឺ សិរពណ៌ក្រហម ក្បាលងើបឡើងលើ
- ស្បែកភ្លឺ គ្មានរបួសពិការ ដូចជា ចំពុះរៀច ជើងខ្វេ ភ្នែកមមី...)

- ងាយស្រួលរកទិញក្នុងមូលដ្ឋាន
- តម្រូវការទីផ្សារជ្រើសរើសកូនសារទី២ ឬទី៣

ខ. របៀបជ្រើសរើសបាសម្រាប់ធ្វើពូជ

- ស្គាល់ប្រវត្តិច្បាស់លាស់
- បាដែលមានរូបរាងធំល្អ រឹងមាំ មិនដែលកើតជំងឺឆ្លង
- មានភាពរហ័សរហួនពូកែជាន់មេ
- មានអាយុចន្លោះពី៩ខែទៅ ៣ឆ្នាំ
- គួរមានទម្ងន់២គីឡូក្រាមឡើងទៅ
- បាមួយក្បាលអាចជាន់មេបានពី១០ទៅ១២ក្បាល
- ជម្រុះចោលនូវបាចាស់ដែលមានអាយុលើសពី៣ឆ្នាំ

រូបភាពទី៨ ទ្រុងសម្រាប់បង្កាត់ពូជមាន់

គ. របៀបជ្រើសរើសមេពូជ

- មេដែលមានរូបរាងធំល្អ រឹងមាំ មិនដែលកើតជំងឺឆ្លង
- គួរមានទម្ងន់១,៥ គីឡូក្រាមឡើងទៅ
- មានអាយុ ពី៧ខែទៅ ៣ឆ្នាំ
- ផ្តល់ពងយ៉ាងតិចពី៤-៥ដងក្នុង១ឆ្នាំ
- ពងមួយសារៗបានពី ១០គ្រាប់ឡើងទៅ
- ជើងពណ៌លឿង
- ក្រាបពងម្តងៗកូនញាស់យ៉ាងតិច៨ក្បាល
- ពូកែចិញ្ចឹមកូនដែលរួចពីងាប់ សល់យ៉ាងតិច ៦ក្បាល
- មិនកាច មិនចឹកកូនខ្លួនឯង ឬកូនរបស់មេដទៃទៀត
- គួរជម្រុះចោលនូវមេចាស់ ឬមេដែលមិនមានលក្ខណៈល្អដូចរៀបរាប់ខាងលើចោល

ឃ. ការជ្រើសរើសយកពងល្អទុកពូជ

- យកពីមេដែលមានរូបរាងធំធាត់ រឹងមាំ មិនឆ្លងជំងឺ
- ពងមាន់នៅលើកទី ២ឬ៣ (សំបុកទី២ ឬទី៣)
- សំបកពងរលោង (មិនគ្រើម) និងមិនខូចទ្រង់ទ្រាយ
- មានទម្ងន់ធ្ងន់ប្រៀបធៀបពងផ្សេងទៀត (១៥០ក្រាម ទៅ ១៦០ក្រាម)

ង. ការជ្រើសរើសកូនមាន់

- កូនថ្លោស សំឡេងស្រួយ ដើររហ័សរហួន រោមត្រសុស ហើយសួត
- លាមកមិនជាប់គូទ
- ចំពុះពណ៌លឿងបិទជិត ជើងពណ៌លឿង
- មុខក្រហមថ្លា ភ្នែកភ្លឺ

ច. ការថែរក្សាកូនមាន់

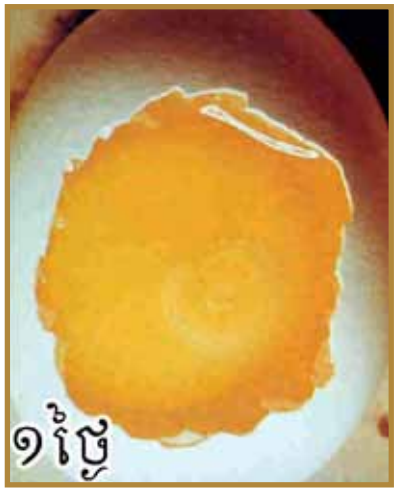
- កូនមាន់ទើបញាស់មកត្រូវបង្អត់ចំណីរយៈពេល១២ម៉ោង ព្រោះក្នុងខ្លួនវាមានអាហារបម្រុងរួចស្រេចហើយ។ បើផ្តល់ចំណីវាភ្លាម កូនមាន់អាចស្លាប់។
- ពេលផ្តល់ចំណីត្រូវផ្តល់ចំណីណាងាយស្រួលរំលាយ និងមានជីវជាតិគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ការលូតលាស់ (ម៉ត់ ឬគ្រាប់ល្អិតៗដូចជាកន្ទក់ ចុងអង្ករ)
- ត្រូវផ្តល់ចំណីចម្រុះដល់កូនមាន់ដែលគួរមានជាតិប្រូតេអ៊ីន ជាតិសាច់ បន្លែបៃតង និងអំបិលបន្តិច (បរិមាណកន្ទក់ត្រូវស្មើនឹងបរិមាណបន្លែ)។
- មិនត្រូវបំបែកកូនមាន់ចេញពីមេភ្លាមៗ (ទុកនៅជាមួយមេពី៣-៧ថ្ងៃសិន)
- មិនទុកឱ្យកូនមាន់ត្រូវទឹក និងកម្តៅថ្ងៃខ្លាំងពេក
- ទ្រុងកូនមាន់ត្រូវមានពន្លឺចេញចូលគ្រប់គ្រាន់ និងត្រូវរក្សាសីតុណ្ហភាពដែលខ្ពស់បំផុតនៅត្រឹម ៣៥អង្សាសេ និងទាបបំផុតត្រឹម២៦អង្សាសេ
- មិនត្រូវទុកកូនមាន់ឱ្យត្រូវខ្យល់នៅពេលយប់
- ផ្តល់កម្តៅឱ្យបានត្រឹមត្រូវ

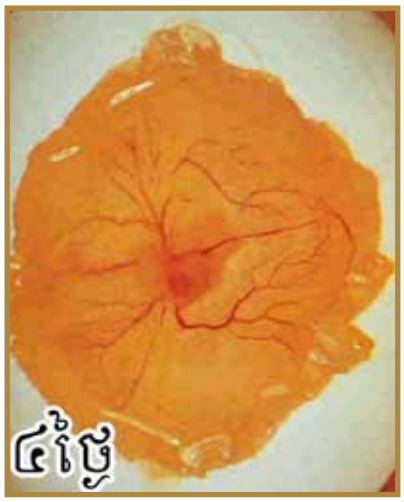
1.5 ការលូតលាស់របស់សត្វមាន់

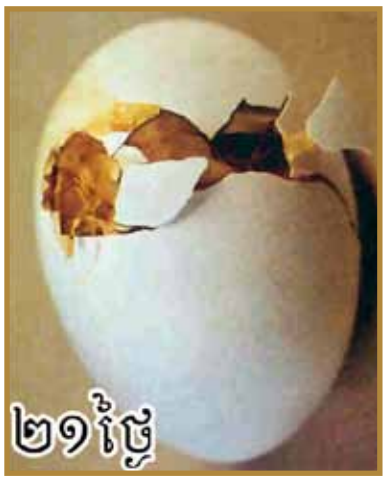
ក. ការលូតលាស់របស់ស៊ុត

ជាទូទៅស៊ុតមាន់ញាស់នៅថ្ងៃទី២១ (លើសឬខ្វះ ៣ថ្ងៃ) គិតចាប់ពីមេមាន់ចាប់ផ្តើមក្រាប

- ការលូតលាស់របស់កូនមាន់នៅក្នុងស៊ុត ប្រព្រឹត្តឡើងតាមរយៈកំដៅដែលផ្តល់តាមរយៈមេក្រាប (ភ្ញាស់តាមធម្មជាតិ)ឬតាមរយៈប្រើម៉ាស៊ីន(ភ្ញាស់ដោយសិប្បនិម្មិត)។តាមរយៈការឆ្លុះមើលស៊ុតគេអាចបែងចែកការវិវត្តនៃការបង្កកំណើតរបស់ស៊ុតដូចខាងក្រោម៖
- ថ្ងៃទី ៤៖ មានគ្រាប់ខ្មៅមួយប៉ុនគ្រាប់សណ្តែកដែលអាចមើលឃើញបាន បើមិនឃើញទេ មានន័យថាស៊ុតនោះខូច
- ថ្ងៃទី៧៖ សរសៃឈាមត្រូវបានគេឃើញសាយចេញពីចំណុចខ្មៅ ហើយថង់ខ្យល់ស្លេកជាងផ្នែកផ្សេងៗទៀត។ ប្រសិនបើគ្រាប់ខ្មៅនោះចល័ត ស៊ុតនោះខូច
- ថ្ងៃទី៩៖ ឃើញសរសៃឈាមច្រើន ថង់ខ្យល់ឃើញច្បាស់ ហើយវ៉ែងខ្មៅអាចចល័ត។
- ថ្ងៃទី១២៖ កូនមាន់មានទំហំប៉ុនប្រាក់កាក់ ពេលមានចលនាគេអាចឃើញសរសៃឈាមច្បាស់
- ថ្ងៃទី១៧៖ ១ភាគ៣នៃស៊ុតទទេ ផ្នែកនៅសល់ពេញដោយដុំខ្មៅ គេអាចឃើញចំពុះកូនមាន់។
- ថ្ងៃទី២០៖ កូនមាន់មានរូបរាងពេញលេញ ហើយលែងត្រឡប់បាន។
- ថ្ងៃទី២១៖ ញាស់
- ដូចនេះពេលក្រាបត្រូវរក្សាសីតុណ្ហភាពឱ្យនៅចន្លោះពី៣០ ទៅ៣៧អង្សាសេ ប៉ុន្តែបើសីតុណ្ហភាពលើសពី៤២អង្សាសេ បណ្តាលឱ្យសរសៃឈាមខូច កូនមាន់ត្រូវងាប់។ គួរបង្វិលពងរៀងរាល់ ៤ម៉ោងម្តងដើម្បីឱ្យសីតុណ្ហភាពទាំងផ្នែកខាងលើ និងផ្នែកខាងក្រោមបានស្មើគ្នា។



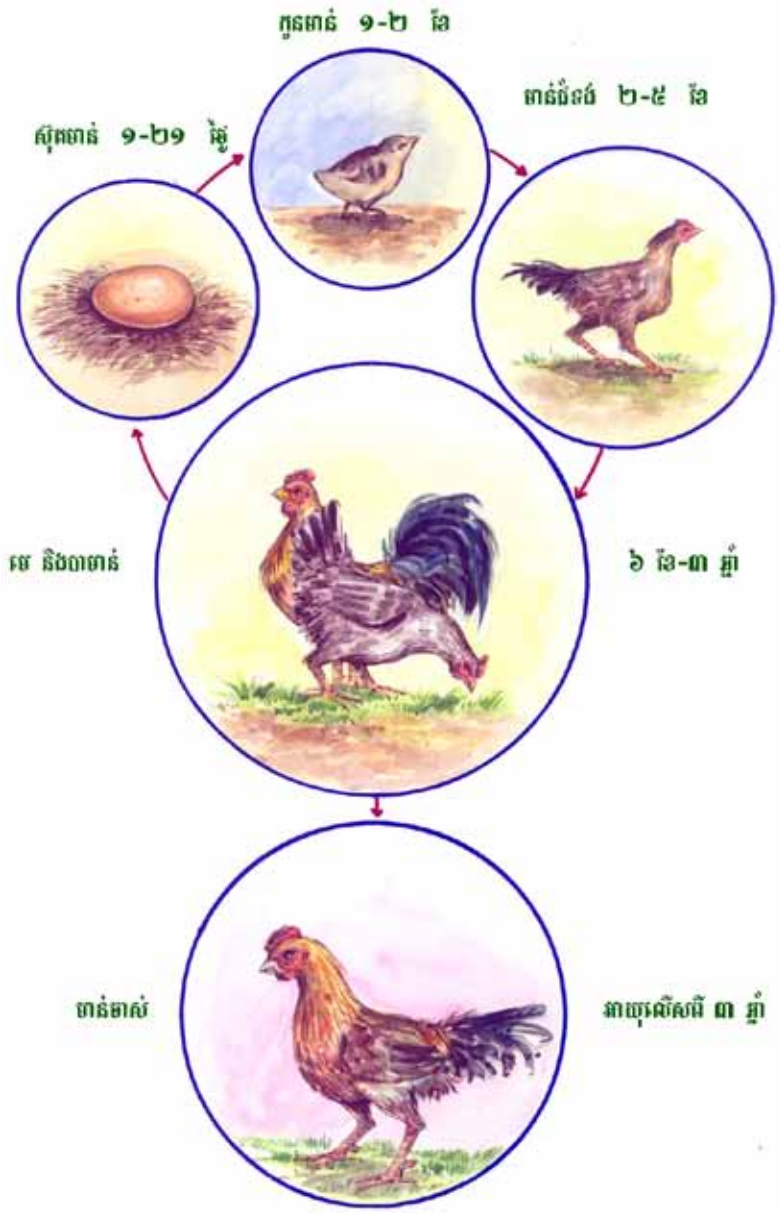




រូបភាពទី៩ ដំណាក់កាលលូតលាស់របស់ស៊ីតមាន់ Copyright © CEDAC2011

ខ. ការលូតលាស់របស់មាន់

ជាទូទៅការលូតលាស់របស់មាន់ត្រូវបានបែងចែកចេញជា៥ដំណាក់កាលសំខាន់ៗដូចជា ដំណាក់កាលស៊ុតដំណាក់កាលកូនមាន់ដំណាក់កាលជំទង់ដំណាក់កាលមេនិងបានិងដំណាក់កាលចាស់ជរា។ការគ្រប់គ្រងនិងការថែទាំមាន់ត្រូវប្រែប្រួលទៅតាមដំណាក់កាលនីមួយៗ



រូបភាពទី១០ដំណាក់កាលលូតលាស់របស់មាន់ Copyright © CEDAC 2011

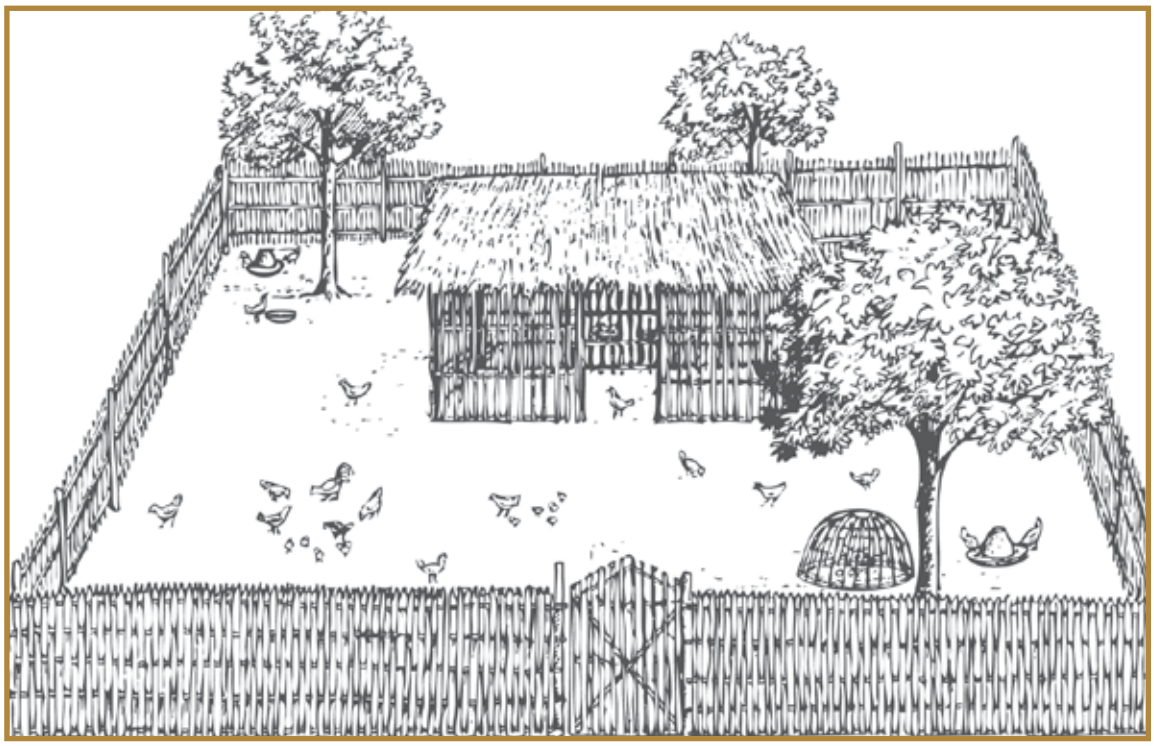
1.6 ការដឹកជញ្ជូន និងបង្ហាំងមាន់

- គួរទិញមាន់ដែលពេញវ័យមកចិញ្ចឹមល្អជាងទិញកូនមាន់មកចិញ្ចឹម
- ក្នុងពេលដឹកជញ្ជូនសូមដាក់មាន់ក្នុងទ្រុងតែមួយ កុំច្រើនពេកអាចបណ្តាលឱ្យជាន់គ្នាងាប់
- ជៀសវាងការចងមាន់ព្យួរជើង
- ទ្រុងមាន់ត្រូវមានខ្យល់ចេញចូលគ្រប់គ្រាន់ល្មម
- ក្រោយពីដឹកមកដល់១ម៉ោងត្រូវផ្តល់ទឹកឱ្យមាន់ផឹកដោយលាយជាមួយម្សៅវីតាមីន(ចម្រុះ) ឬស្ករ ដើម្បីឱ្យវាមានកម្លាំងឡើងវិញ និងរយៈពេល២ម៉ោងក្រោយ ត្រូវផ្តល់ចំណីឱ្យវាស៊ីជាធម្មតា
- ពេលដឹកមកដល់ត្រូវបង្ហាំងទុកដោយឡែក ១៤ថ្ងៃយ៉ាងតិច មុនព្រលែងឱ្យចូលទៅក្នុងហ្វូងមាន់ឯទៀត។

មេរៀនទី២ ការរៀបចំទ្រុង

2.1 មូលហេតុនៃការចិញ្ចឹមមាន់ដោយដាក់ទ្រុង និងរបង

ការចិញ្ចឹមមាន់ដោយដាក់ទ្រុង និងមានរបងដើម្បី៖
- ការពារមាន់ពីសត្វសាហាវស៊ី និងពីការបាត់បង់
- ជៀសវាងបំផ្លាញផលដំណាំផ្សេងៗទៀត
- ជាជម្រកសម្រាប់ការពារខ្យល់ ភ្លៀង កម្តៅព្រះអាទិត្យ
- ងាយស្រួលថែទាំ ដូចជាផ្តល់ចំណី ទឹកបានកាន់តែល្អប្រសើរ
- ងាយស្រួលថែទាំ ការចាក់ថ្នាំការពារ ការព្យាបាល ការការពារជំងឺ ការតាមដានសុខភាពមាន់ប្រចាំថ្ងៃ
- ងាយស្រួលគ្រប់គ្រងមាន់៖ការបំបែកកូនពីមេ និងមាន់ធំ ការបំបែកមាន់ពងពីមាន់ផ្សេងៗទៀត ការបន្តពូជរបស់មាន់
- ធានាការពារបរិស្ថាន និងសុខភាពមនុស្សក្នុងការឆ្លងជំងឺពីមាន់ដូចជាជំងឺ៖ ផ្តាសាយបក្សី
- ងាយស្រួលចាប់ធ្វើម្ហូប និងចាប់លក់
- ងាយស្រួលធ្វើអនាម័យ
- ការពារកុំឱ្យឆ្លងជំងឺពីសត្វដទៃ



រូបភាពទី១១ ទ្រុងមាន់មានរបងព័ទ្ធជុំវិញ

2.2 ការសាងសង់ទ្រុងមាន់ជាលក្ខណៈគ្រួសារ

ការសង់ទ្រុងមាន់គឺអាស្រ័យលើចំនួនមាន់ដែលយើងចិញ្ចឹម តែត្រូវអនុវត្តតាមដង់ស៊ីតេមាន់ក្នុង១ម^{២}។ ឧទាហរណ៍៖ទ្រុងមាន់សម្រាប់ដេក ២ម x ៣ម កម្ពស់ ២,៥ ឬ៣ម ទ្វារទ្រុង ០,៦ម x ១ម និងមានរបង ឬសំណាញ់ព័ទ្ធទំហំ ៣០០ម^{២} ដើម្បីឱ្យមានទីធ្លាសម្រាប់មាន់ដើរលេងរកចំណី។ ទំហំនេះអាចចិញ្ចឹមមាន់មេចំនួន ១០ និងកូនជំទង់ ៤០ក្បាល។

គួរប្រើប្រាស់ធនធានដែលមានក្នុងភូមិ ស្រុក ដូចជាឫស្សី កូនឈើ ចំបើង ស្លឹកត្នោត ឬស្សូវស្ងួត។ សម្រាប់ក្រាលទីធ្លាទ្រុងដើម្បីឱ្យវាស្រូបយកសំណើម ឬទុកឱ្យស្មៅដុះក្នុបរិវេណមាន់ដើរសម្រាប់បង្កើតចំណីបន្ថែមមានដង្កូវ សត្វល្អិតជាដើម។

ក. លក្ខខណ្ឌនៅពេលរៀបចំសាងសង់ទ្រុងមាន់

- សង់លើដីទួលមិនលិចទឹក និងមិនជាំទឹក
- សង់នៅជិតផ្ទះដើម្បីសុវត្ថិភាព និងងាយស្រួលតាមដាន
- រៀបចំបណ្តោយពន្លឺថ្ងៃ
- មានជញ្ជាំងដែលអាចឱ្យខ្យល់ចេញចូលបានល្អ
- ត្រូវមានរបាំងសម្រាប់បិទបាំងនៅពេលមានខ្យល់ឬភ្លៀងធ្លាក់ខ្លាំង
- ត្រូវមានម្លប់គ្រប់គ្រាន់ដូចជាម្លប់ឈើនៅក្នុងបរិវេណទ្រុងមាន់
- ត្រូវមានទីធ្លាឱ្យមាន់ដើរនៅខាងក្រៅទ្រុង
- ត្រូវមានកន្លែងសម្រាប់ដាក់ស្នូកទឹក និងស្នូកចំណីឱ្យមាន់
- ក្រៅទ្រុងអាចក្រាលជាចំបើង អង្កាម ឬស្លឹកឈើស្ងួត (ដើម្បីឱ្យវាស្រូបយកជាតិសើមពីកាកសំណល់ ទឹកមាត់មាន់ និងផ្តល់ជាដង្កូវ សត្វល្អិត សម្រាប់ជាអាហារធម្មជាតិដល់មាន់)
- កុំចិញ្ចឹមមាន់ក្រោមផ្ទះ ព្រោះវាមានផលប៉ះពាល់ចំពោះសុខភាពរបស់មនុស្ស។

ខ. ការរៀបចំបរិស្ថានក្នុងទ្រុងមាន់

- ធ្វើធ្នើរសម្រាប់ឱ្យមាន់ដេក
- ធ្វើធ្នើរសម្រាប់សំបុកឱ្យមាន់ពង និងឱ្យបានគ្រប់ចំនួនមាន់
- គេអាចធ្វើសំបុកអំពីល្អី កញ្ជ្រៅ បង្គី ឬកេសក្រដាស ដែលមានទំហំ ៣០ x ៤០ស.មហើយដាក់ចំបើង ស្លឹកចេក ឬការុង។ ម្យ៉ាងទៀត ដើម្បីកុំឱ្យមានស្រមើល គេដាក់ស្លឹកថ្នាំជក់ឬកម្ទេចកម្ទីថ្នាំជក់ក្នុងសំបុកពងនីមួយៗ។
- ក្នុងទ្រុងត្រូវមានស្នូកទឹក និងស្នូកចំណី។ ឯក្រៅទ្រុងក៏ត្រូវមានផងដែរដើម្បីងាយស្រួលដល់មាន់រកទឹក ផឹក និងចំណី។
- មុននឹងដាក់មាន់ទៅក្នុងទ្រុងត្រូវធ្វើការសម្លាប់មេរោគដោយបាចកំបោរសលើផ្ទៃទ្រុងទាំងមូលហើយទុកចោល ពី១ទៅ២អាទិត្យ។
- ទំហំទ្រុងគឺ ១ម៉ែត្រការេ សម្រាប់មាន់៣ក្បាល។

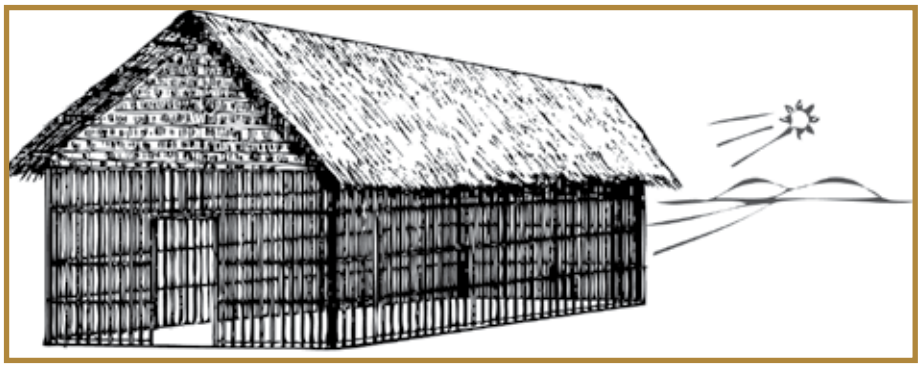
គ. ការរៀបចំបរិស្ថានជុំវិញទ្រុងមាន់

- រៀបចំជម្រកធម្មជាតិសម្រាប់ពេលថ្ងៃ ប្រសិនបើមិនមានម្លប់ឈើទេគេអាចដាំ ដូចជាល្ហុង កន្ទំថេត រុក្ខជាតិហូបផ្លែ។
- ទីធ្លា ជុំវិញទ្រុងត្រូវមានពន្លឺគ្រប់គ្រាន់ តែត្រូវមានតុល្យភាពរវាងម្លប់និងពន្លឺ
- គួរធ្វើរបងព័ទ្ធជុំវិញទីធ្លារកចំណី នៅតាមរបងអាចដាំរុក្ខជាតិណាដែលងាយដុះ ហើយអាចផ្តល់ចំណីឱ្យមាន់ស៊ី(កន្ទំថេត ល្ហុងខ្ចង...)
- រៀបចំកន្លែងឱ្យមាន់កកាយរកសត្វល្អិតស៊ីបន្ថែម
- កាប់ជ្រួយកំប៉ុស្តដើម្បីឱ្យកើតសត្វល្អិត
- ឧស្សាហ៍បោសសម្អាតលាមកចេញពីកម្រាលទ្រុងឱ្យស្អាត

2.3 លក្ខណៈរបស់ទ្រុងមាន់

ក. លក្ខណៈទ្រុងទូទៅ

ទ្រុងបណ្តោយថ្ងៃ



រូបភាពទី១២ ទ្រុងមាន់បណ្តោយពន្លឺថ្ងៃ

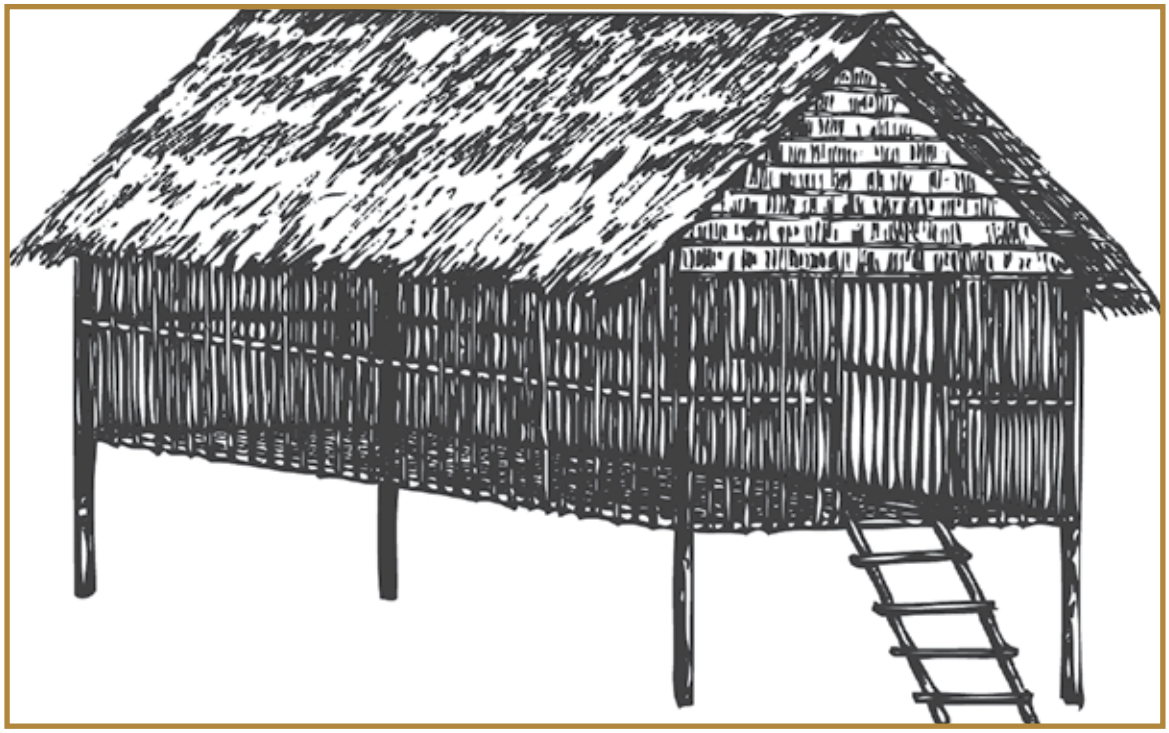
- អាចដាក់មាន់ជំទង់(អាយុ១ខែកន្លះ ឬមានទម្ងន់២,៥ខាំ)១០ក្បាល/ម២
- អាចដាក់មាន់ធំ ២-៣ក្បាល/ម២
- អត្ថប្រយោជន៍ការពារមាន់ពីការទទួលរងផ្ទាល់ពីពន្លឺព្រះអាទិត្យដែលអាចប៉ះពាល់ដល់សុខភាពរបស់វា (ពេលថ្ងៃត្រង់ ឬពេលភ្លៀង) និងផ្តល់ជម្រក

ខ. ការសង់ទ្រុងមាន់នៅលើទីខ្ពស់

រូបភាពទី១៣ទ្រុងមាន់នៅលើទីទួល

រូបភាពទី១៤ ទ្រុងមាន់នៅលើទីទួល

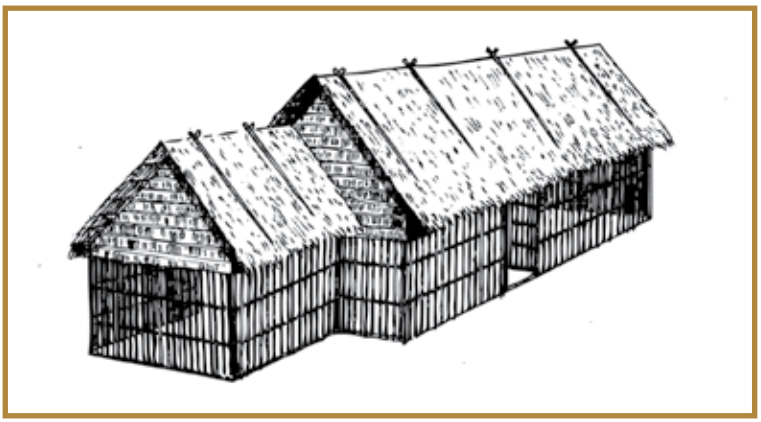
- ពេញនិយមសម្រាប់ការចិញ្ចឹមមាន់លក្ខណៈគ្រួសារ
- សមស្របសម្រាប់គ្រួសារមានទីធ្លាតូច
- ងាយស្រួលសាងសង់ ចំណាយតិច
- លើកទួល (លើកដីធម្មតា ឬចាក់សាបស៊ីម៉ង់)ដើម្បីការពារទឹកភ្លៀង ឬជាំទឹក មិនកខ្វក់ក្នុងទ្រុង។



រូបភាពទី១៥ ទ្រុងមាន់សង់ផុតពីដី

- សមស្របសម្រាប់គ្រប់ភូមិសាស្ត្រជាពិសេស ដីលិចទឹកឬជាំទឹក
- សមស្របសម្រាប់ការចិញ្ចឹមទ្រង់ទ្រាយធំ (ឧទាហរណ៍៖ ចិញ្ចឹមមាន់សាច់)
- ងាយស្រួលធ្វើអនាម័យ ប៉ុន្តែចំណាយច្រើនជាងទ្រុងផ្សេងទៀតបន្តិច។

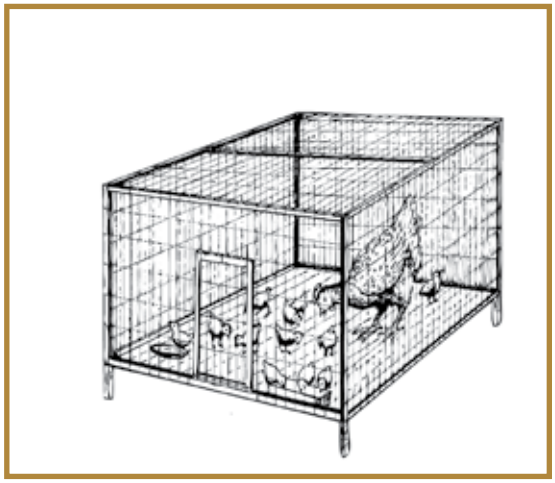
គ. ទ្រុងពីរផ្នែក

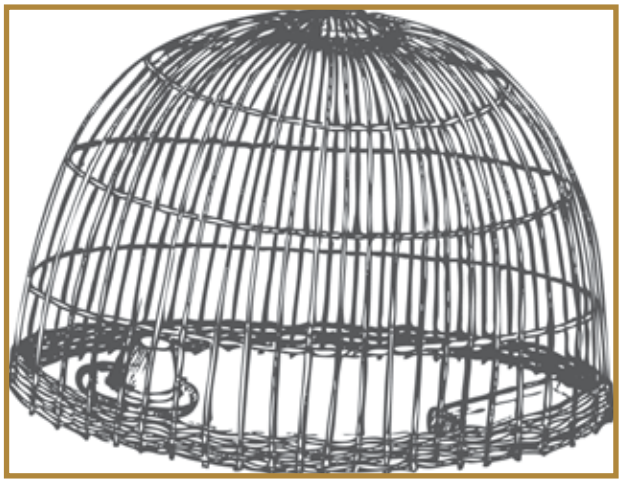


រូបភាពទី១៦ ទ្រុងមាន់មានពីរផ្នែក

- សម្រាប់ការចិញ្ចឹមខ្នាតតូច និងមធ្យម
- ងាយស្រួលធ្វើអនាម័យ
- សមស្របសម្រាប់តំបន់ដែលមិនលិចទឹក ឬជាំទឹកនៅរដូវវស្សា
- មានបន្ទប់ខ័ណ្ឌចែកមាន់ផ្សេងៗគ្នាទៅតាមប្រភេទផលិតកម្ម។
- ងាយស្រួលក្នុងការបែងចែកទ្រុងសម្រាប់មេកំពុងពង និងមេកំពុងក្រាប។

ឃ. ទ្រុងសម្រាប់ដាក់ និងក្រុងកូនមាន់



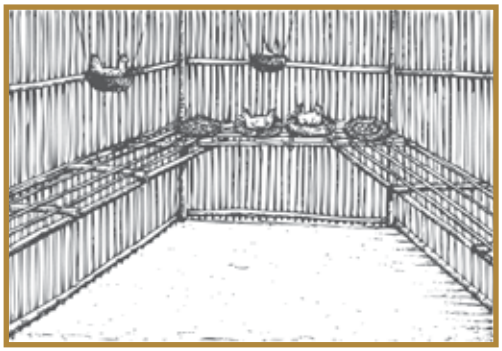


រូបភាពទី១៧ ទ្រុងសម្រាប់ក្រុងកូនមាន់ទើបញាស់ និងមេមាន់

រូបភាពទី១៨ ទ្រុងសម្រាប់ក្រុងមាន់បណ្តោះអាសន្ន

- ងាយស្រួលបម្លាស់ទី
- ដាក់កូនមាន់ដែលទើបនឹងញាស់បាន ១០ថ្ងៃ ចំនួន ១៤ក្បាល/ម^{២}
- កម្ពស់0,៥-0,៨ ម
- ងាយស្រួលក្នុងការចាក់ថ្នាំការពារ
- ការពារកូនមាន់ពីគ្រោះថ្នាក់ ឬជំងឺឆ្លងផ្សេងៗ និងអាចប្រើដើម្បីក្រុងមាន់ឈឺឱ្យដាច់ពីគ្នាផងដែរ។
- ងាយស្រួលធ្វើអនាម័យ
- ងាយស្រួលផ្តល់កម្តៅដល់កូនមាន់

ង. ទ្រុងសម្រាប់មាន់ពង



រូបភាពទី១៩ ធ្នើសម្រាប់មាន់ដេក និងពង

រូបភាពទី២0 សំបុកមាន់ពង

- អាចដាក់មេមាន់តែ១ក្បាល/ម^{២}
- បាតសំបុកត្រូវក្រាលសំណាញ់ដើម្បីងាយស្រួលបង្ហិលពង
- ត្រូវមានធ្នើរសម្រាប់មាន់ដេក
- រៀបចំជណ្តើរឱ្យមាន់ងាយស្រួលឡើងដេក ឬក្រាបពង
- សំបុកអាចធ្វើពីសម្ភារចាស់ៗដូចជា កេសក្រដាស ល្អី កន្ត្រក ជាល ឬសម្ភារផ្សេងៗទៀត

ច. ការសង់ទ្រុងមាន់បែបអាជីវកម្ម

- ចំណាយដើមទុនច្រើន ទាមទារនូវបច្ចេកទេសត្រឹមត្រូវ ឧបករណ៍ទំនើប
- គ្រប់គ្រង និងថែទាំការលូតលាស់មាន់បានល្អជាង
- មានប្រព័ន្ធគ្រប់គ្រងកំដៅសម្រាប់មាន់
- មានប្រព័ន្ធសម្លាប់មេរោគ ដើម្បីជៀសវាងការផ្ទុះជំងឺឆ្លងផ្សេងៗ
- ត្រូវការទីធ្លាធំ ឬឆ្ងាយពីផ្ទះ

រូបភាពទី២១ ទ្រុងសម្រាប់ចិញ្ចឹមមាន់បែបឧស្សាហកម្មខ្នាតធំ

មេរៀនទី៣ ចំណីមាន់

3.1 ប្រភេទចំណី

ប្រភេទចំណីអាហារដែលមាន់ត្រូវការមានទាំងអស់ ៤ក្រុមសំខាន់ៗដូចខាងក្រោមរួមមាន អាហារសាងសង់ អាហារថាមពល អាហារការពារ និងអាហារជាតិរ៉ែ។ កង្វះខាតសមាសភាគចំណីអាហារណាមួយខាងលើនេះគឺធ្វើឱ្យមានជំងឺ ការប្រែប្រួលខុសប្រក្រតីនូវមុខងារផ្សេងៗរបស់សរីរាង្គ លូតលាស់យឺត។

តម្រូវការចំណីជាទូទៅ៖

- ចំណីដែលល្អត្រូវផ្សំពីសមាសភាគ ២-៣មុខដូចជា រុក្ខជាតិ គ្រាប់ធញ្ញជាតិ និងសត្វល្អិត
- ផ្តល់យូរៗម្តងនូវសារធាតុសំយោគដែលចាំបាច់ទៅក្នុងចំណីដូចជា ព្រីម៉ុច និងអំបិល
- ផ្តល់រុក្ខជាតិបៃតងបន្ថែមញឹកញាប់ដូចជា សំណល់បន្លែបៃតង
- ផ្តល់ចំណី និងទឹកក្នុងបរិមាណសមល្មមដែលអាចស៊ីនិងផឹកអស់ក្នុង១ថ្ងៃ
- លាងស្នូករៀងរាល់ព្រឹក ឧស្សាហ៍ផ្លាស់ប្តូរចំណី និងទឹកក្នុងស្នូកឱ្យបានរៀងរាល់ថ្ងៃ
- តម្រូវការចំណីគឺទៅតាមអាយុ និងប្រភេទផលិតកម្ម (ស៊ីត សាច់)

ក្រុមអាហារ	សារៈសំខាន់	កង្វះ	ប្រភព
អាហារសាងសង់ (ជាតិសាច់ និងប្រូតេអ៊ីន)	- ជំរុញការលូតលាស់និងការបន្តពូជ - បង្កើតឆ្អឹង សាច់ ស៊ីត រោម - ទ្រទ្រង់សុខភាព	- ក្រិនក្រៃ - ការបន្តពូជថយចុះ - ឆាប់កើតជំងឺ	អាហារសាងសង់មានប្រភពពីរុក្ខជាតិ និងសត្វដូចជាម្សៅ ឬត្រី ក្រៀម កំពិស ជន្លេន សត្វល្អិត គ្រាប់ធញ្ញជាតិ សណ្តែកសៀង សណ្តែកបាយ សណ្តែកដី ល្ង ចកបាយទា ត្រកួន ផ្ទី។
អាហារថាមពល	- ទ្រទ្រង់សុខភាព រាងកាយ - ជួយរំលាយអាហារ - ផ្តល់កំដៅដល់រាងកាយសត្វ - ស្រូបយកសារធាតុអាហារ - ជួយដល់ការបន្តពូជ និង ប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទ - ជំរុញការលូតលាស់	- ឈឺច្រើន - ទទួលផលតិច - ក្រិនក្រៃ	អាហារថាមពលមានប្រភពមកពី រុក្ខជាតិ និងសត្វដូចជា មើម ដំឡូងមី ដំឡូងជ្វា មើមត្រាវ កន្ទក់ ខ្លាញ់សត្ត ប្រេងរុក្ខជាតិ កាកដូង អង្ករ ពោត ស្ករត្នោត បាយស្រា
អាហារការពារ (ជាតិវីតាមីន)	- សំយោគសារធាតុចិញ្ចឹមពីចំណីអាហារ - ទ្រទ្រង់សុខភាព - ជំរុញការលូតលាស់ - ទប់ស្កាត់មេរោគ - ជួយរំលាយអាហារ	- ខូចមុខងារសរីរាង្គ - សុខភាពសត្ត ថយចុះ - មិនសូវលូតលាស់	មានក្នុងរុក្ខជាតិបៃតង និងរុក្ខជាតិ ពណ៌លឿង ដូចជាការុត ផ្លែឈើទុំ ល្ពៅទុំ គ្រាប់ធញ្ញជាតិ
អាហារជាតិរ៉ែ	- ជួយដល់ការលូតលាស់ ឆ្អឹង - លូតលាស់ល្អ - ការពារជំងឺ	- ក្រិន ស្លេកស្លាំង - ការកកើតស៊ីតមិនល្អបង្ករកំណើតទាប - ជំងឺពុកឆ្អឹងទន់ជើង	រុក្ខជាតិបៃតង បន្លែ គ្រាប់ធញ្ញជាតិ ម្សៅត្រី សំបកខ្យង លៀស ត្រំ ងាវ ក្តាម អំបិល ខ្ចៅ

3.2 ការផលិតចំណីតាមបែបធម្មជាតិ

ត្រូវរៀបចំកន្លែងមាន់កាយ (កំប៉ុស្តមាន់)ដូចខាងក្រោម៖

- ក្រោមម្លប់ឈើ
- ធ្វើរបងព័ទ្ធជុំវិញរណ្តៅកម្ពស់ ៣តឹក កុំឱ្យមាន់កកាយសំរាមចេញពីរណ្តៅ
- ប្រមូលស្លឹកឈើ អង្កាមឬសារធាតុផ្សេងៗដាក់ក្នុងស៊ីម (លើកលែងលាមកសត្ត) ឧស្សាហ៍ស្រោចទឹក ឱ្យសើមគួរបន្ថែមដីខ្លះទើបឆាប់រលួយ។ ពេលរលួយប្រើជាជីដាក់ដំណាំ រួចបន្ថែមស្លឹកឈើនិងកាកសំណល់ថ្មីមកវិញ។

តារាងប្រភពចំណីមាន់

ប្រភពចំណី	ប្រភេទចំណី
ចំណីក្នុងទឹក	ត្រកួន ចកបាយទា កំប្លោក កំពឹស ត្រីល្អិតៗ។
ទីផ្សារ	ពោត ស្រូវ សណ្តែក ចុងអង្ករ កន្ទក់។
នៅក្បែរផ្ទះ	ស្លឹកមន កន្ទំថេត ស្លឹកដំឡូងជ្វា ស្លឹកបាស ស្លឹកម្រ៉ ជន្លេន កណ្តៀរ ដង្កូវ កាកសំណល់ផ្ទះបាយ បាយកក (មិនជូរផ្ទួម)

រូបភាពទី២២ "ក"

រូបភាពទី២២ "ខ"

រូបភាពទី២២ "គ"

រូបភាពទី២២ "ឃ"

រូបភាពទី២២ "ង"

រូបភាពទី២២ "ច"

រូបភាពទី២២ "ឆ"

រូបភាពទី២២ "ជ"

រូបភាពទី២២ "ឈ"

រូបភាពទី២២៖ ប្រភេទស្លឹកបន្លែនិងរុក្ខជាតិសម្រាប់ផលិតចំណីមាន់ធម្មជាតិ

Copyright © CEDAC 2011

ក. ចំណីធម្មតា

សារៈសំខាន់នៃការផលិតចំណីមាន់ដោយខ្លួនឯងគឺ ចំណាយតិចជាងការទិញចំណីពីទីផ្សារ ប្រើប្រាស់វត្ថុធាតុដើមដែលមានស្រាប់ ងាយស្រួលធ្វើនិងមានលក្ខណៈសាមញ្ញ។

តារាងរូបមន្តផ្សំចំណីសម្រាប់កូនមាន់ (ចាប់ពីញាស់រហូតដល់អាយុ៣សប្តាហ៍)៣០-៧០ក្រាម (១ក្បាលក្នុង១ថ្ងៃ)

សមាសធាតុចំណីត្រូវផ្សំ	ជម្រើសទី១	ជម្រើសទី២	ជម្រើសទី៣
១) កន្ទក់	៣គក	៣គក	៣គក
២) ចុងអង្ករ	៣ គក	៣គក	៣គក
៣) ម្សៅត្រី	១ គក		
៤) ជន្លេន		១,៥ គក	១ គក
៥) កណ្តៀរឈើ			០,៥ គក
៦) ម្សៅពោតក្រហម	១ គក	២ គក	២ គក
៧) ម្សៅសណ្តែកសៀងលឿង	២ គក		
៨) ស្លឹកម្រុម		០,៥ គក	០,៥ គក
៩) អំបិល	០,០៥ គក	០,០៥ គក	០,០៥ គក
១០) ព្រីមិច (មានលក់នៅទីផ្សារ)	០,០៥ គក	០,០៥ គក	០,០៥ គក
សរុប	១០,១គក	១០,១គក	១០,១គក

សម្គាល់៖ ចំណីសត្វផ្តោតលើប្រូតេអ៊ីនជាគោល សារធាតុផ្សេងៗអាស្រ័យតាមប្រូតេអ៊ីន។ កន្ទុំថេតកុំឱ្យលើស៤% ព្រោះវាអាចធ្វើឱ្យមាន់ក្រិន ឬផ្អាកការលូតលាស់។ ក្នុងរយៈពេល២សប្តាហ៍ដំបូងកូនមាន់ត្រូវការស៊ីចំណីម៉ត់។

តារាងរូបមន្តផ្សំចំណីសម្រាប់មាន់ពង = ៧០-១០០ក្រាម (១ក្បាលក្នុង១ថ្ងៃ)

សមាសធាតុចំណីត្រូវផ្សំ	ជម្រើសទី១	ជម្រើសទី២	ជម្រើសទី៣
១) កន្ទក់	៣គក	៣គក	២គក
២) ចុងអង្ករ	១ គក	១គក	១ គក
៣) ម្សៅត្រី	១ គក		
៤) ជន្លេន		១ គក	១ គក
៥) កណ្តៀរឈើ			០,៥ គក
៦) ម្សៅពោតក្រហម	៣ គក	២ គក	២ គក
៧) ម្សៅសណ្តែកសៀងលឿង			០,៥ គក
៨) ស្លឹកម្រុម	១ គក	១ គក	១ គក
៩) ចកបាយទា	១ គក	២ គក	២ គក
១០) សំបកខ្យង ខ្ចៅ គ្រំ	០,១គក	០,១គក	០,១គក
១១) អំបិល	០,០៥ គក	០,០៥ គក	០,០៥ គក
១២) ព្រីម៉ិច(មានលក់នៅទីផ្សារ)	០,០៥ គក	០,០៥ គក	០,០៥ គក
សរុប	១០,២គក	១០,២គក	១០,២គក

តារាងរូបមន្តផ្សំចំណីសម្រាប់មាន់សាច់= ៧០-២០០ក្រាម (១ក្បាលក្នុង១ថ្ងៃ)

សមាសធាតុចំណីត្រូវផ្សំ	ជម្រើសទី១	ជម្រើសទី២	**ជម្រើសទី៣**
១) កន្ទក់	៣គក	៣គក	៤គក
២) ចុងអង្ករ	២ គក	១គក	
៣) ម្សៅត្រី	១ គក	០,៥ គក	
៤) ជន្លេន		០,៥ គក	០,៧ គក
៥) កណ្តៀរឈើ			០,៣ គក
៦) ម្សៅពោតក្រហម	២ គក	២,៥ គក	៣ គក
៧) ម្សៅសណ្តែកសៀងលឿង	១ គក	០,៥ គក	
៨) ស្លឹកម្រុម	១ គក	១ គក	១ គក
៩) ចកបាយទា		១ គក	១ គក
១០) អំបិល		១ គក	១ គក
១១) ព្រីម៉ិច (មានលក់នៅទីផ្សារ)	០,០៥ គក	០,០៥ គក	០,០៥ គក
សរុប	១០,០៥គក	១១,០៥គក	១១,០៥គក

ខ. ចកបាយទា

អាចប្រើជាចំណីមាន់ដោយដងចេញពីស្រះមកសំដិលឱ្យវាស្រពាប់ បន្ទាប់មកលាយកន្ទក់ឬចុងអង្ករ រួចបាចឱ្យស៊ី។ ការរៀបចំចិញ្ចឹមចកបាយទាក្នុងរណ្តៅ៖

- ជីករណ្តៅទំហំ ២ម x ៣ម ជម្រៅ0,៣ម- 0,៤ម (អាចប្រែប្រួលតាមស្ថានភាពដី)
- ក្រាលថង់ប្លាស្ទិចនៅបាតរណ្តៅ រួចបញ្ចូលទឹកជម្រៅ 0,២ម- 0,៣ម
- លាយលាមកគោ ឬជ្រូកសើមជាមួយទឹក រួចចាក់ចូលក្នុងរណ្តៅ
- ដាក់ពូជចកបាយទា១គកចូលក្នុងរណ្តៅ
- រក្សាទឹកក្នុងរណ្តៅមិនឱ្យរីងទេ។
- មួយសប្តាហ៍ក្រោយមកអាចដួសឱ្យមាន់ស៊ីបាន

រូបភាពទី២៣ ចកបាយទា

គ. ការចិញ្ចឹមជន្លេនក្រហម

យកជន្លេនក្រហមមកឱ្យមាន់ស៊ីក្រោយចិញ្ចឹមមាន់បាន ៤0-៤៥ថ្ងៃ ដោយចិញ្ច្រាំឬលាយជាមួយធាតុផ្សំផ្សេងៗ(កន្ទក់ស្រូវ ចុងអង្ករ។)។

- ជីករណ្តៅលើដីដែលមិនលិចទឹកក្នុងជម្រៅ0,៣ម- 0,៤ម ឬប្រើផើង ៣ងចាស់ៗ
- ក្រាលថង់ប្លាស្ទិចនៅបាតរណ្តៅ ឬស៊ីម៉ង់ដើម្បីកុំឱ្យជន្លេនចាក់ចូលទៅក្នុងដី
- ដាក់កំប៉ុស្តធ្វើពីលាមកគោ (សើម ឬស្ងួត) លាយជាមួយកម្ទេចកម្ទីរុក្ខជាតិ
- ដាក់ដីដែលមានពូជជន្លេន ស្រោចទឹកសើមៗជានិច្ចតែមិនឱ្យសើមជោគទេ
- យកស្លឹកត្នោត ឬថង់ប្លាស្ទិចមកគ្របជាដំបូលរណ្តៅ
- រៀបចំដាក់កំប៉ុស្តថ្មីបំពេញកន្លែងចាស់នៅពេលចូកដីឱ្យមាន់ស៊ី។

ឃ. អន្ទាក់សត្វល្អិត

យើងធ្វើដូចគ្នានឹងការចិញ្ចឹមជន្លេនដែរ តែគ្រាន់តែមិនយកថង់ប្លាស្ទិចទៅទ្រាប់បាតរណ្តៅឡើយ។

- ធ្វើជាកំប៉ុស្តដោយផ្សំពីលាមកសត្ត និងកំទេចរុក្ខជាតិ
- យកសំបុកកណ្តៀរស៊ីឈើមកបំបែកហើយដាក់ចូលទៅក្នុងកំប៉ុស្ត
- ធ្វើរបងចាំងនិងគ្របដោយមែកឈើ ឬបន្លាឫស្សី
- ស្រោចទឹកសើម។ជាប្រចាំ
- រៀបចំឱ្យមានច្រើនកន្លែងផ្សេង។នៅក្នុងទីធ្លាសម្រាប់មាន់ដើរ
- ពីរសប្តាហ៍សត្វល្អិតកើតច្រើន អាចឱ្យមាន់កាយស៊ីបាន។

ង. របៀបរៀបចំកន្លែងសម្រាប់មាន់កាយ

ការរៀបចំកន្លែងសម្រាប់មាន់កាយ (កំប៉ុសមាន់)ជួយឱ្យមាន់លូតលាស់លឿនតាមរយៈការចឹកស៊ីចំណីសត្វល្អិតដែលសំបូរទៅដោយជាតិសាច់ និងអាចចៀសវាងការបាត់បង់ផ្សេង។ដោយសារវាមិនដើរឆ្ងាយ។ ម្យ៉ាងវិញទៀត កំប៉ុសមាន់វាជាជីកំប៉ុសដ៏ល្អដែលយើងអាចយកវាទៅប្រើប្រាស់សម្រាប់ដាក់ដំណាំផ្សេង។បានទៀតផង។

- ជ្រើសរើសកន្លែងមានម្លប់ឈើ
- ជីករណ្តៅជម្រៅ ០.៣ ម៉ែត្រ ទំហំ ៣x៤ ម៉ែត្រ (ឬតាមស្ថានភាពជាក់ស្តែង) ជុំវិញដើមឈើ។
- ធ្វើរបងព័ទ្ធជុំវិញរណ្តៅ កំពស់០.៣ ម៉ែត្រដើម្បីកុំឱ្យមាន់កាយសំរាមចេញពីរណ្តៅ
- ប្រមូលស្លឹកឈើ លាមកសត្វគោ/ក្របី អង្ករមឬសារធាតុផ្សេង។ដាក់ក្នុងស៊ុម ហើយឧស្សាហ៍ស្រោចទឹកជាពិសេសនៅរដូវប្រាំង និងកាប់ជ្រោយសារធាតុក្នុងស៊ុមនោះ ដើម្បីឱ្យកើតសត្វល្អិតជាចំណីសម្រាប់មាន់។

ច.មេចំណីបំប៉ន

ដើម្បីបង្កើនប្រសិទ្ធភាពនៃការលូតលាស់ និងធន់ទ្រាំទៅនឹងជំងឺឆ្លងផ្សេង។ យើងអាចធ្វើមេចំណី និងមេថ្នាំដើម្បីបំប៉នមាន់របស់អ្នក។ ប្រភេទចំណី និងមេថ្នាំនេះមានលក្ខណៈងាយស្រួលក្នុងការធ្វើ ដោយសារធាតុផ្សំងាយស្រួលរក ដូចជាបន្លែ ផ្លែឈើគ្រប់ប្រភេទ។ល។ វិធីទូទៅសម្រាប់ផលិតមេចំណីនេះមានដូចតទៅ ៖

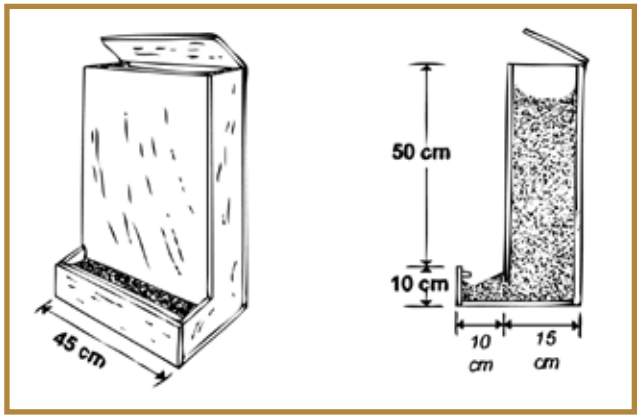
- វត្ថុធាតុដើម ៖
  - សារធាតុស្រស់មាន ៖ បន្លែស្រស់ មើមរុក្ខជាតិ ផ្លែឈើ ។ល។ ចម្រុះគ្នាយក ៣ ភាគ
  - ស្ករត្នោត ១ ភាគ
- វិធីធ្វើ ៖
  - យកវត្ថុធាតុដើមទាំងអស់មកច្របល់ចូលគ្នាឱ្យសព្ទ
  - ច្រកចូលក្នុងកែវ ឬធុងដែលមានគ្របបិទឱ្យជិត កុំឱ្យខ្យល់ចូលបាន
  - រក្សាទុកក្នុងកន្លែងម្លប់ រយៈ ពេលយ៉ាងតិច ១៥ ថ្ងៃនិងឧស្សាហ៍បើកបញ្ចេញខ្យល់ ១ថ្ងៃម្តង ដើម្បីការពារកុំឱ្យផ្ទុះ
  - នៅពេលធាតុផ្សំទាំងនោះកាច់បានល្អ វានឹងចេញជាតិហើយមានក្លិនឈ្ងុយ រសជាតិជូរ ប្រហែលក្រូចឆ្មារ។
  - យកមេដែលជាទឹក កកើតនៅក្នុងដបនោះមកលាយជាមួយនឹងទឹកឱ្យមាន់ផឹក ឬលាយជាមួយចំណីឱ្យមាន់ស៊ីជារៀងរាល់ថ្ងៃដោយប្រើកម្រិត ១ %។ ឧទាហរណ៍ ៖ ក្នុងចំណី ១០០ គ.ក្រ ឬទឹក ១ លីត្រ។ បើចំណី១ គ.ក្រ ឬទឹក ១លីត្រ យើងលាយជាមួយនឹងមេនោះចំនួនតែ ១C.C ទេ។

3.3 របៀបផលិតស្នូកចំណី និងទឹក

យើងអាចផលិតស្នូកចំណី និងទឹក តាមរយៈការកែច្នៃសម្ភារដែលមានស្រាប់នៅតាមមូលដ្ឋានដូចជា សំបកដបទឹកសុទ្ធ បំពង់ឫស្សី និងបំពង់ទីបជ័រ។

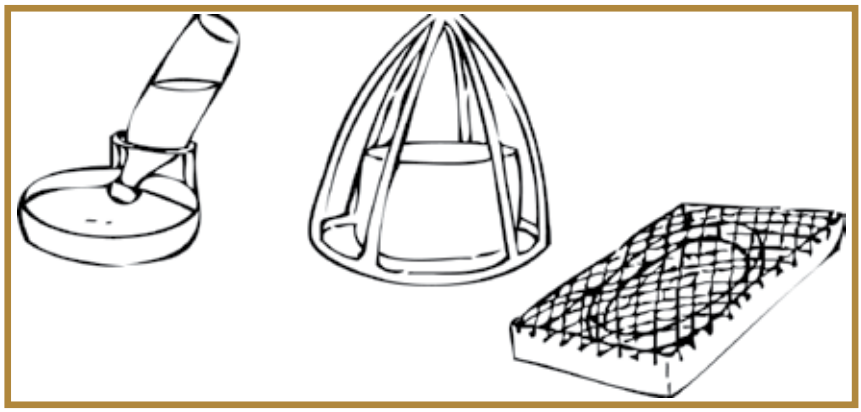
ក. ស្នូកចំណី

រូបភាពទី២៤ ស្នូកចំណី



រូបភាពទី២៥ ស្នូកចំណីវែង

ខ. ស្នូកទឹក



រូបភាពទី២៦ ស្នូកទឹក

រូបភាពទី២៧ ស្នូកទឹក

សម្រាប់ខ្លឹមសារបន្ថែមទាក់ទងនឹងការផលិតស្នូកទឹក និងចំណីគឺមាននៅក្នុងឈុតវីដេអូខ្លី (មេរៀនទី៣ ៣.៤.៣)។

3.4 របៀបផ្តល់ចំណី និងទឹកស្អាត

ក. របៀបផ្តល់ចំណី

ការផ្តល់ចំណីគ្រប់គ្រាន់មានន័យថាមាន់បានស៊ីឆ្អែត ហើយមានគុណភាពសមស្របទៅតាមតម្រូវការលូតលាស់និងការរស់នៅ។

- មាន់អាយុ ១-១៥ថ្ងៃ គួរផ្តល់ចំណី៤-៥ដងក្នុង១ថ្ងៃ ក្រោយមកបន្ថយនៅត្រឹម២-៣ដង
- មាន់ជំទង់ត្រូវការចំណីសរុបប្រហែល១ខាំក្នុង១ថ្ងៃ
- ចំណីត្រូវដាក់ក្នុងស្នូក ហើយផ្លាស់ប្តូរជារៀងរាល់ថ្ងៃ
- ស្នូកចំណីត្រូវលាងទឹកឱ្យស្អាតរៀងរាល់ព្រឹក កុំផ្តល់ចំណីដែលឆាប់ផ្ទុម
- ចម្អិនចំណីមាន់ដែលលាយសមាសធាតុចម្រុះឱ្យឆ្អិន និងម៉ត់ដើម្បីឱ្យក្រពះ (កោះ) មាន់ងាយស្រួលរំលាយអាហារ និងស្រូបយកជីវជាតិអស់លទ្ធភាព
- ដីខ្សាច់១ភាគ លាយជាមួយម្សៅសំបក លៀស ខ្ចៅ ត្រ្ពុ ៤ភាគ ដាក់ក្នុងស្នូកចំណីដោយឡែក ជាប់ជានិច្ច ដើម្បីជួយរំលាយអាហារក្នុងក្រពះ (កោះ) មាន់ និងបង្កើនលទ្ធភាពស្រូបយកសារធាតុចិញ្ចឹម។
- ចំពោះកូនមាន់ដែលទើបនឹងញាស់ភ្លាមត្រូវបង្អត់អាហារវាយៈពេលយ៉ាងតិចបំផុត១២ម៉ោង ព្រោះក្នុងខ្លួនរបស់វានៅមានអង្គលឿងដែលជាចំណីបម្រុងសម្រាប់ចិញ្ចឹមជីវិតវានៅឡើយ។ ប្រសិនបើរហ័សផ្តល់ចំណីឱ្យវាពេកនោះ បណ្តាលឱ្យវាមួល និងងាប់បាន។
- ចំណីកូនមាន់ជាចំណីដែលងាយស្រួលរំលាយម៉ដ្ឋ ឬគ្រាប់ល្អិតៗដូចជា កន្ទក់ ចុងអង្ករ ជាដើម។
- ការផ្លាស់ប្តូរទម្លាប់ពីការឱ្យស្រូវ អង្ករ ដែលឱ្យមាន់ស៊ីមកផ្តល់ជាកន្ទក់ ឬចុងអង្ករលាយជាមួយនឹងបន្លែបៃតងដូចជាត្រកួន ឬចកបាយទាវិញ ព្រោះវាជួយសន្សំ ក៏ដូចជាជួយកាត់បន្ថយនូវការចំណាយទៅលើចំណីហើយជួយឱ្យមាន់លូតលាស់លឿន និងមានសុខភាពល្អ។

ខ. របៀបផ្តល់ទឹកស្អាត

ទឹកគឺជាផ្នែកមួយដ៏សំខាន់របស់មាន់ដែលមានប្រហែល ៦៥%-៧០% នៃទម្ងន់ខ្លួនទាំងមូល។ ទឹកសម្រាប់ឱ្យមាន់ផឹកត្រូវតែស្អាត ហើយគ្រប់គ្រាន់ទៅតាមអាយុរបស់មាន់ដែលជាកត្តាចាំបាច់បំផុតព្រោះវាមានតួនាទីជួយ៖

- រំលាយអាហារ និងស្រូបយកសារធាតុចិញ្ចឹម
- ដឹកជញ្ជូនសារធាតុចិញ្ចឹមដែលបានរំលាយទៅកាន់សរីរាង្គ
- ដឹកជញ្ជូនកាកសំណល់បញ្ចេញចោល
- រក្សាលំនឹងសីតុណ្ហភាពក្នុងខ្លួនសត្ត
- កម្ចាត់និងលាងជាតិពុលចេញពីខ្លួន
- លូតលាស់លឿន និងពងច្រើន
- ទឹកសម្រាប់មាន់ផឹកត្រូវត្រាំសំបកស្ពៅ វល្លិបណ្តូលពេជ្រ ស្លឹកស្ពៅ ប្រក់ផ្លែ ប្រមោយដំរី ខ្ចី មើមខ្ទឹមសគល់ស្លឹកគ្រៃទុកសម្រាប់ ឱ្យមាន់ផឹកជាប្រចាំ
- មាន់ដែលខ្វះទឹកមានការលូតលាស់យឺត ហើយងាយស្រួលទទួលរងនូវជំងឺផ្សេងៗ។ ជាចាំបាច់មុននឹងដាក់ទឹក ត្រូវធ្វើការលាងសម្អាតស្នូកជារៀងរាល់ថ្ងៃ កុំឱ្យកខ្វក់ដែលអាចប៉ះពាល់ដល់សុខភាពមាន់។

មេរៀនទី៤ ជំងឺ និងការបង្ការ

4.1 ជំងឺសំខាន់ៗរបស់មាន់

ជំងឺមាន់វាធ្វើឱ្យសុខភាពរបស់មាន់ចុះខ្សោយ ដែលបង្កឡើងដោយបាក់តេរី វីរុស ព្រូន កត្តាបរិស្ថាន និងកត្តាមួយចំនួនផ្សេងទៀត។

តារាងជំងឺមាន់

ប្រភេទជំងឺ	ការបង្កជំងឺ	រោគសញ្ញា	ការការពារ
១) ញ្ជូកាស ឬដង្កោកាច់	- បង្កដោយវីរុស - កើតលើមាន់ទូទៅ ជាពិសេសលើកូនមាន់ និងមាន់ជំទង់វាឆ្លងតាមការរស់នៅឡូកឡំគ្នា	- ខ្សោយ សំកុក ធ្លាក់ស្លាប ឈរម្នាក់ឯង ឈរមិននឹង ញ័ររញ្ជាក់ កន្ត្រាក់ខ្លួន រមួលក - មិនសូវស៊ីចំណី ឬមិនស៊ីតែម្តង - ឡើងកំដៅក្នុងខ្លួន ផឹកទឹកច្រើន - ដំបូងរាគខ្ទៀវមានក្លិនឆួលឆ្អេះ មានឆ្នូតឈាមបន្ទាប់មកលាមកប្រែជារឹងសដូចកំបោរ - មិនពងឬពងតិច (ពងមានរាងមិនធម្មតា សំបកទន់ ឬអត់សំបក ស៊ីតសារ) - ដកដង្ហើមស្អកខ្លីៗ ហាមាត់ស្ទាប ហៀរទឹកសំបោរ - អត្រាងាប់ខ្ពស់ តែមានឱកាសជាដោយឯកឯង	- ចាក់ថ្នាំការពារ - បំបែកសត្វឈឺចេញពីសត្វជា - សម្អាតទ្រុងឡើងវិញដោយប្រើកំបោរស - គ្មានថ្នាំព្យាបាលទេ
២) អាសន្នរោគមាន់	- បង្កដោយបាក់តេរី - កើតលើមាន់ទូទៅ និងបក្សីផ្សេងទៀត - វាឆ្លងតាមការរស់នៅឡូកឡំគ្នា	- <u>ករណីធ្ងន់</u>៖ ងាប់ដោយគ្មានរោគសញ្ញាច្បាស់លាស់រយៈពេល២៤ម៉ូ - ដើរៗប្រកាច់ងាប់ - <u>ករណីមធ្យម</u>៖ ឡើងកំដៅសំកុក - អត់ផឹក អត់ស៊ី - សរជាំ ចេញទឹករំអិលនៅចំពុះ និងច្រមុះ - ពិបាកដកដង្ហើម - ជុះច្រើន លាមកពណ៌លឿងព្រលៃតគូទប្រឡាក់លាមកជុំវិញ(អូសបន្ទាយ១-៣ថ្ងៃ) - មាន់ងាប់ - <u>ករណីស្រាល</u>៖ រលាកភ្នែក ច្រមុះ ត្រចៀក (ចេញទឹកលឿងព្រលៃតខាប់) កាច់ក ទៅខាងក្រោយ ត្រចៀករលាក - ដើរលែងរួច និងធ្លាក់ស្លាប	- បែបបុរាណ៖ ខ្ទឹមសរ ៣ខាំ ខ្ទឹ៥ខាំ ស្ករត្នោត ៣ខាំ បុកចូលគ្នា ផ្ទាប់ជាមួយស្ករទុកកន្លះខែ រួចទើបយកមកបញ្ជ្រុកមាន់១សេសេក្នុង ១ក្បាល - <u>តាមបច្ចេកទេស</u>៖ ចាក់ថ្នាំការពារ - អនាម័យទ្រុងនិងសម្ភារប្រើប្រាស់ - បំបែកសត្វឈឺចេញពីសត្វជាហើយកប់ដុតចោល - ផ្តល់ចំណីនិងទឹកស្អាតគ្រប់គ្រាន់ដល់មាន់

៣)ផ្តាសាយបក្សី	- បង្កដោយវីរុសH5N1 - កើតលើមាន់ទូទៅ និងបក្សីផ្សេងទៀត - វាឆ្លងតាមការរស់នៅឡូកឡំគ្នា - ឆ្លងតាមរយៈសម្ភារប្រើប្រាស់ - វាធ្វើឱ្យមាន់ងាប់ច្រើន	- មិនស៊ីចំណី សំកុក - ឡើងកំដៅក្នុងខ្លួន ធ្លាកទឹកច្រើន - រោមស្រអាប់ - ក្បាល និងណង់ឡើងជាំខ្មៅ និងឡើងហើម - ហើមសន្លាក់ជើង និងជាំស្មុងជើង - រាគនិងហៀរសំបោរកណ្តាស់ - គែរមិនរលាយ - សំបកស៊ុតទន់ ឬខូចទ្រង់ទ្រាយ - ងាប់ទាន់ហន់ក្នុងចំនួនច្រើន។	- មិនអាចព្យាបាលបានទេ - ចាក់ថ្នាំការពារ - អនាម័យទ្រុង និងសម្ភារប្រើប្រាស់ - ផ្តល់ចំណីនិងទឹកគ្រប់គ្រាន់ - កុំបរិភោគមាន់ឈឺងាប់ - សម្លាប់ឬកប់មាន់ងាប់ចោល - ធ្វើអនាម័យដៃជើងឱ្យស្អាត
៤) ជំងឺរាកស	- បង្កដោយបាក់តេរី - កើតលើមាន់អាយុ១-១៥ថ្ងៃ អត្រាងាប់ ៤0-៥0% - វាក៏អាចកើតលើមាន់ធំផងដែរ ពិសេសមេមាន់ពង	- <u>កូនមាន់</u>៖ សំកុក ស៊ីតិច ឬមិនស៊ី - កូនមាន់ច្រើនផ្ទុំគ្នានៅកន្លែងមានកំដៅ - ឡើងកម្តៅធ្លាកទឹកច្រើន - រាកលាមកពណ៌ស ស្រអាប់ ពោះធំ ចុះស្គម - រោមបះ និងមានលាមកប្រឡាក់ជាប់គូទ - កន្ត្រាក់ខ្លួន បត់ក្បាលរួចងាប់ - <u>មាន់ជំទង់</u>៖ រាក រោមស្រអាប់ - សិរស្លេកស្លាំង ចុះស្គម - ពងតិច សំបកទន់	ព្យាបាលតាមថ្នាំធម្មជាតិ៖ - ស្លឹកអង្ករ១ញ៣ គ.ក.បុកពូតយកទឹក លាយជាមួយស្ករស១គ.ក ទុក១សប្តាហ៍ យកមកលាយទឹក១0លីត្ររួចប្រើមាន់១ផឹក១ ស្លាបព្រាបាយ - ការការពារ៖ អនាម័យទ្រុង ស្នូកចំណី ស្នូកទឹក - បំបែកមាន់ជាពីមាន់ឈឺ - ការពារការចម្លងពីសត្វផ្សេងៗ(សត្វកណ្តុរ)

៥) អុតមាន់	- បង្កដោយវីរុស - កើតលើមាន់ទូទៅជាពិសេសលើកូនមាន់និងមាន់ជំទង់ - ភ្នាក់ងារចម្លងសំខាន់របស់វាគឺមូសនិងសត្វល្អិតជញ្ជក់ឈាមផ្សេងទៀត - វាក៏អាចឆ្លងតាមការប៉ះពាល់រវាងសត្វឈឺនិងសត្វជា	- មានដុំពកនៅលើស្បែក និងកន្លែងដែលគ្មានរោមដូចជាសិរ បួរ ច្រមុះ គែមចំពុះ ជុំវិញភ្នែក ត្រចៀក ជើង ក្បាល ណង់ គូទ និងជើង - ក្នុងសណ្ឋានជាខាន់ស្លាក់ពិបាកដកដង្ហើម មានគ្របរបាំងរន្ធច្រមុះ - ឡើងពពឹកភ្នែក ខ្ទាក់ភ្នែក - ពិបាកស៊ីចំណីនិងផឹកទឹក - លូតលាស់យឺត	- បុកម្រេចបញ្ជ្រាកមាន់ឈឺ ២ដងក្នុង១ថ្ងៃ (កូនមាន់១គ្រាប់ មាន់ធំ ២-៣គ្រាប់) រួចលាបលើមុខក្រមរ - បុកស្លឹកអង្ក្រែងអង្ក្រែង ១ទូកដែលាយជាមួយកំបោរក្រហម១ក្តាប់ លាបលើមុខក្រមរក្នុង ១ថ្ងៃ៣ដង រយៈពេល ៣ថ្ងៃ - បញ្ជ្រាកម្ទេសទុំ (កូនមាន់និងមាន់ជំទង់ ២-៣គ្រាប់ មាន់ធំ ៥-១០គ្រាប់ក្នុង១ថ្ងៃ) រយៈពេល៣ថ្ងៃ - ការការពារៃ:ចាក់ថ្នាំ ការពារ អនាម័យទ្រុង ការពារមូស បេះក្រមរ លើខ្លួនមាន់រួចលាង របួសឱ្យស្អាតដោយ ប្រើទឹកម្ហូរ ឬទឹកអំបិល
៦) ព្រូនមូល	- ធ្វើឱ្យពោះវៀនមាន់រមួល - បញ្ចេញជាតិពុលធ្វើឱ្យមាន់ពុលដែលងាយស្រួលឱ្យជំងឺផ្សេងទៀតរាតត្បាត	- ស្លេកស្លាំង រោមស្ងួត - ចុះស្គម បាក់កម្លាំង - មិនសូវស៊ីចំណី - លូតលាស់យឺត - ចុះទម្ងន់ ពងតិច - លាមកមានព្រូន - មាន់ងាប់	- អនាម័យទ្រុង ស្ងួក ចំណីស្ងួកទឹក - បំបែកមាន់ជា ចេញពីមាន់ឈឺ - យកស្លាខ្ចី៣ចំណិត ឬគ្រាប់សង្កែ៣បុក លាយឱ្យមាន់ផឹក

4.2 ការធ្វើអនាម័យ និងការបង្ការជំងឺផ្សេងៗ

ដើម្បីធ្វើអនាម័យនិងបង្ការជំងឺផ្សេងៗរបស់មាន់យើងគប្បី ៖
- សង់ទ្រុងមាន់ឱ្យដាច់ពីផ្ទះ និងឆ្ងាយពីទ្រុងឬក្រោលសត្វផ្សេងទៀត
- បង្ខាំងមាន់ទើបនឹងយកមកដល់ថ្មីពីមាន់ផ្សេងរយៈពេលយ៉ាងតិច ១៤ថ្ងៃ មុននឹងដាក់ចូលទ្រុង
- បំបាត់ប្រភពទឹកកខ្វក់ដែលមានជុំវិញផ្ទះ ទ្រុងមាន់ និងទីធ្លាក្បែរខាងទ្រុងមាន់
- ត្រូវបោសសម្អាតទ្រុង និងលាងសម្អាតស្នូកទឹក ចំណីរៀងរាល់ព្រឹក
- ចំណី និងទឹកត្រូវមានគុណភាព មិនជូរផ្អូម
- ត្រូវលាងសម្លាប់មេរោគលើទ្រុង ស្នូកទឹក ស្នូកចំណី និងបរិវេណទ្រុងនៅពេលមានផ្ទុះជំងឺដោយកំបោរស។ ទុកទ្រុងឱ្យនៅទំនេរ២-៤សប្តាហ៍មុនដាក់មាន់ថ្មីចូលចិញ្ចឹម
- ត្រូវយកទ្រនាប់សំបុកមាន់ដែលប្រើរួចទៅដុតចោលកុំឱ្យកើតចៃឬស្រមើល
- មិនត្រូវទិញមាន់ដែលសង្ស័យថាឈឺពីផ្សារឬពីភូមិដែលកំពុងផ្ទុះជំងឺឆ្លងយកមកចិញ្ចឹមឬបរិភោគឡើយ ព្រោះវាអាចនាំមេរោគមកជាមួយ
- ប្រសិនមានមាន់ឈឺ ឬសង្ស័យថាកើតជំងឺ យើងត្រូវបំបែកវាដាក់ទ្រុងផ្សេង
- ហាមបរិភោគមាន់ឈឺ ឬលក់វា ត្រូវកប់ឬដុតចោល
- ហាមឈ្មួញទិញមាន់ និងអ្នកដទៃចូលក្នុងទីធ្លា និងទ្រុងមាន់
- ចាក់ថ្នាំការពារសុខភាពឱ្យបានទៀងទាត់និងត្រឹមត្រូវ (វ៉ាក់សាំង)។
- ត្រូវទម្លាក់ព្រូនមាន់ជារៀងរាល់ខែនៅពេលដែលកូនមាន់មានអាយុ៣អាទិត្យ។ ការទម្លាក់ព្រូនមាន់អាចជួយឱ្យមាន់មានសុខភាពរឹងមាំ លូតលាស់បានលឿន ហើយមិនងាយកើតជំងឺឆ្លងផ្សេងៗទៀតផង។

4.3 កម្មវិធីចាក់ថ្នាំការពារសុខភាពមាន់

តារាងកម្មវិធីផ្តល់ថ្នាំវ៉ាក់សាំងការពារជំងឺមាន់

ជម្រើសទី១ សមស្របសម្រាប់មាន់ពូជ		
អាយុ (ថ្ងៃ)	**វ៉ាក់សាំង**	**វិធីប្រើ**
៩	ញូកាស F ឬ B1	បន្តក់ក្នុងភ្នែក ឬច្រមុះ
១0	អុត	ជូសនៅស្បែកផ្ទាំងស្លាប
២0	ញូកាស F ឬ B1	បន្តក់ក្នុងភ្នែក ឬច្រមុះ
៤0	ញូកាស Lasota	លាយទឹកផឹក
+៦0	ញូកាស M	ចាក់សាច់ដុំ

ជម្រើសទី២ សមស្របសម្រាប់មាន់លក់សាច់		
អាយុ (ថ្ងៃ)	**វ៉ាក់សាំង**	**វិធីប្រើ**
៥	ញូកាស I ២	បន្តក់ក្នុងភ្នែក
១0	អុត	ជូសនៅស្បែកផ្ទាំងស្លាប
+៤៥	អាសន្នរោគ	ចាក់សាច់ដុំ

រូបភាពទី២៨ ការចាក់វ៉ាក់សាំង

4.4 ការព្យាបាល និងការបង្ការ

ជំងឺមាន់ដូចជាអុត រាក និងព្រូនមូលអាចព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំផ្សំពីធម្មជាតិបាន ប៉ុន្តែជំងឺដទៃទៀតដែលបង្កឡើងដោយវីរុសមិនអាចព្យាបាលបានទេ ដូច្នេះហើយទើបអ្នកចិញ្ចឹមមាន់ភាគច្រើនយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងការប្រើវ៉ាកសាំងបង្ការឱ្យបានទៀងទាត់និងត្រឹមត្រូវប្រសើរជាងការព្យាបាល។

ដើម្បីរក្សាសីតុណ្ហភាពមាន់ឱ្យនៅសភាពធម្មតានៅក្នុងរដូវក្តៅយើងអាចប្រើប្រាស់វត្ថុធាតុដើមមួយចំនួនដូចជា គល់ស្លឹកគ្រៃ សំបកគ សំបកស្ពៅ ស្លឹកស្ពៅ វល្ល៍បណ្តូលពេជ្រ ប្រក់ផ្លែ ប្រម៉ាត់ដី សំបកកណ្តោល ខ្ញី គល់ខ្ទឹមស។ យើងអាចប្រើប្រភេទណាមួយក៏បានតាមលទ្ធភាពដែលអាចរកបាន ដាក់ត្រាំវាក្នុងទឹកឱ្យមាន់ផឹកជាប្រចាំ។

ឧទាហរណ៍ៈ ប្រើសំបកគ ឬស្ពៅ ទំហំប៉ុន៣ធ្នាប់ដៃទៅប៉ុនបាតដៃ ឬគល់ស្លឹកគ្រៃ២ដើម ត្រាំក្នុងទឹក២លីត្រ ដាក់ឱ្យមាន់ផឹក។ ម្យ៉ាងទៀត យើងអាចប្រើស្លឹកស្ពៅ ឬស្លឹកប្រម៉ាត់ដី១ក្តាប់ចិញ្ចាំលាយជាមួយចំណី១គ.ក ដាក់ឱ្យមាន់ស៊ីរាល់ថ្ងៃ។

យើងក៏អាចប្រើប្រាស់វត្ថុធាតុដើមផ្សេងទៀតដើម្បីផ្សំថ្នាំទម្លាក់ព្រូនមាន់ដូចជា គ្រាប់សង្កែ ឬស្លឹក/គ្រាប់ក១ំថេត ឬផ្លែស្លាខ្ចី ដោយបុក ឬកិនលាយនឹងចំណី ឬទឹក ឬបញ្ចូកតែម្តង (មាន់ ១គ.ក ប្រើគ្រាប់សង្កែ ឬកន្ទំថេត៣គ្រាប់ ឯផ្លែស្លាខ្ចីវិញ ពុះយក១ភាគ៨)។ ធ្វើបែបនេះ ៣ថ្ងៃជាប់គ្នា ជារៀងរាល់ខែ លុះត្រាតែអស់ព្រូន។

ចំពោះមាន់ក្រាបពងវិញ យើងត្រូវការពារសត្វស្រមើល ដោយយកថ្នាំខ្លាំង (ថ្នាំជក់) ឬស្លឹកស្ពៅ ឬដើមសារ៉ាម៉ារ៉ៃ ស្លឹកស្ទាច់ ស្លឹកគ្រៃ ស្លឹកម្រះព្រៅ ស្លឹកទន្ទ្រានខ្ចៃត្រ ដាក់ក្រាលនៅបាតសំបុក ព្រោះវាមានក្លិនមិនឱ្យស្រមើលមកជិតបាន។ សត្វស្រមើលនេះ ក្រៅពីបឹតឈាមដែលធ្វើឱ្យសុខភាពមាន់ចុះខ្សោយ វាក៏អាចចម្លងជំងឺផ្សេងៗដល់មាន់បានដែរ ជាពិសេសពេលមេមាន់កំពុងក្រាបពង បើមានស្រមើល មេមាន់ពិបាកក្រាបពង ហើយកូនមាន់ដែលញាស់មក នឹងត្រូវងាប់ទៅវិញ។ ពេលកូនមាន់ញាស់អស់យើងគួរយកចំបើង ឬអ្វីដែលគ្របវាយកទៅដុតចោលដើម្បីសម្លាប់ចៃ និងស្រមើល។

សរុបមក ចំណុចសំខាន់ៗបំផុតសម្រាប់យកទៅអនុវត្តក្នុងការចិញ្ចឹមមាន់ឱ្យទទួលបានផលល្អដូចជា៖

- ជ្រើសរើសពូជមាន់ដែលល្អ មិនធ្លាប់កើតជំងឺឆ្លង មិនជាប់សាច់ឈាមគ្នា និងការទុកមេបណ្តាក់
- ព័ទ្ធរបងជុំវិញទីធ្លាសម្រាប់ចិញ្ចឹមមាន់
- បង្កើនម្លប់ឈើ គម្លោតសម្រាប់ឱ្យមាន់ជ្រកក្នុងទីធ្លា ហើយឧស្សាហ៍ស្រោចទឹកនៅរដូវប្រាំង
- សង់ទ្រុងសម្រាប់មាន់ដេក និងពង
- ផ្តល់ទឹកស្អាតឱ្យមាន់ផឹកជាប់ជាប្រចាំ
- ចៀសវាងការផ្តល់ចំណីតែមួយមុខដល់មាន់
- ចំណីមាន់គួរមានលាយបន្ថែមនូវបន្លែជាប់ជាប្រចាំ (ឧទាហរណ៍៖ កន្ទក់លាយត្រកួន ឬចកបាយទា)និងមានបន្ថែមជាតិសាច់ដល់មាន់ម្តងម្កាល
- បង្កើតរណ្តៅកំប៉ុសមាន់ ដើម្បីទាក់ទាញសត្វល្អិតជាចំណីបន្ថែមសម្រាប់មាន់
- ប្រើឱសថបុរាណជាប់ជាប្រចាំតាមរយៈការលាយជាមួយនឹងចំណី ឬទឹកផឹក
- ការពារសត្វស្រមើលនៅលើសំបុកមាន់ជាប់ជានិច្ច
- ឧស្សាហ៍ធ្វើការត្រួតពិនិត្យ និងបង្ខិលពងពេលមាន់ក្រាប
- ក្រុងកូនមាន់ជាមួយមេរយៈពេល ១៥ថ្ងៃយ៉ាងតិច និងដាក់ទឹកលាយខ្ទី ឬខ្ទឹមសឱ្យផឹក ជាប់ជាប្រចាំ
- ធ្វើអនាម័យកន្លែងចិញ្ចឹមមាន់ឱ្យបានស្អាតជាប្រចាំ។

បញ្ជីរូបភាព

ល.រ រូបភាព	ចំណងជើង	ប្រភព
រូបភាពទី ១	ពូជមាន់កណ្តុង	VVOB ImAgE 2010
រូបភាពទី ២	ពូជមាន់សំពៅ	លោក ធា សារ៉ុត ការិយាល័យអប់រំផ្សព្វផ្សាយកសិកម្ម នៃមន្ទីរកសិកម្មខេត្តកណ្តាល
រូបភាពទី ៣	ពូជមាន់ក្រញ្ជាស	VVOB ImAgE 2010
រូបភាពទី ៤	ពូជមាន់ស្លួយ	VVOB ImAgE 2010
រូបភាពទី ៥	ពូជមាន់សំឡី	VVOB ImAgE 2010
រូបភាពទី ៦	ពូជមាន់ចែ	VVOB ImAgE 2010
រូបភាពទី ៧	អាយ អេស អេ អាយខូន ពណ៌ត្នោត	VVOB SEAL 2012
រូបភាពទី ៨	ទ្រុងសម្រាប់បង្កាត់ពូជមាន់	VVOB SEAL 2011
រូបភាពទី ៩	ដំណាក់កាលលូតលាស់របស់ស៊ីតមាន់	Copyright © CEDAC 2011
រូបភាពទី ១០	ដំណាក់កាលលូតលាស់របស់មាន់	Copyright © CEDAC 2011
រូបភាពទី ១១	ទ្រុងមាន់មានរបងព័ទ្ធជុំវិញ	លោក ធា សារ៉ុត
រូបភាពទី ១២	ទ្រុងមាន់បណ្តោយពន្លឺថ្ងៃ	លោក ធា សារ៉ុត
រូបភាពទី ១៣និង១៤	ទ្រុងមាន់នៅលើទីទួល	លោក ធា សារ៉ុត
រូបភាពទី ១៥	ទ្រុងមាន់សង់ផុតពីដី	លោក ធា សារ៉ុត
រូបភាពទី ១៦	ទ្រុងមាន់មានពីរផ្នែក	លោក ធា សារ៉ុត
រូបភាពទី ១៧	ទ្រុងសម្រាប់ក្រុងកូនមាន់ទើបញាស់ និងមេមាន់	លោក ធា សារ៉ុត
រូបភាពទី ១៨	ទ្រុងសម្រាប់ក្រុងមាន់បណ្តោះអាសន្ន	លោក ធា សារ៉ុត
រូបភាពទី ១៩	ផ្ទើសម្រាប់មាន់ដេក និងពង	លោក ធា សារ៉ុត
រូបភាពទី ២០	សំបុកមាន់ពង	លោក ធា សារ៉ុត
រូបភាពទី ២១	ទ្រុងសម្រាប់ការចិញ្ចឹមមាន់បែបឧស្សាហកម្ម	VVOB SEAL 2012
រូបភាពទី ២២ "ក"ដល់"ឈ"	ប្រភេទស្លឹក បន្លែ/រុក្ខជាតិ សម្រាប់ផលិតចំណីមាន់ធម្មជាតិ	Copyright © CEDAC 2011
រូបភាពទី ២៣	ចកបាយទា	VVOB SEAL 2012
រូបភាពទី ២៤	ស្នូកដាក់ចំណីមាន់	លោក ធា សារ៉ុត
រូបភាពទី ២៥	ស្នូកដាក់ចំណីមាន់ធ្វើពីឈើ	លោក ធា សារ៉ុត
រូបភាពទី ២៦ និង២៧	ស្នូកដាក់ទឹក	លោក ធា សារ៉ុត
រូបភាពទី ២៨	ការចាក់វ៉ាក់សាំង	VVOB SEAL 2011

ឯកសារយោង

កសិករ និងធម្មជាតិ ប្រព័ន្ធបច្ចេកទេសចិញ្ចឹមមាន់តាមគោលការណ៍ធម្មជាតិ ការចិញ្ចឹមមាន់ រៀបរៀង និងបោះពុម្ពដោយអង្គការសេដាក ក្នុងឆ្នាំ២០០៧

គោលនយោបាយសម្រាប់ការអភិវឌ្ឍកម្មវិធីសិក្សា ឆ្នាំ២០០៥-២០០៩ នៃក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

ងាយៗពី... ការចិញ្ចឹមមាន់ © Éditions SIPAR 2009

សៀវភៅណែនាំសម្រាប់អ្នកបណ្តុះបណ្តាលអំពីការចិញ្ចឹមមាន់លក្ខណៈគ្រួសារ រៀបរៀងដោយកម្មវិធី IMAGE របស់ VVOB ឆ្នាំ២០១០។

http://www.unicef.org/lifeskills