



អង្គការសហការ
INTERNATIONAL
COOPERATION
CAMBODIA
PARCE PROJECT

អង្គការសហការអន្តរជាតិកម្ពុជា

គម្រោងកាត់បន្ថយភាពក្រីក្រតាមរយៈការពង្រឹងស្មារតីសហគមន៍ជនបទ
វគ្គបណ្តុះបណ្តាយស្តីពី: បច្ចេកទេសវិញ្ញាបន្ត

ថ្ងៃទី ២៩ ខែ មេសា ឆ្នាំ ២០១៣

សម្របសម្រួលដោយ:

- | | | | |
|----|------|---------|---------------------------------|
| 1. | ប៊ុន | ថារិទ្ធ | មន្ត្រីដឹកនាំក្រុមការងារកសិកម្ម |
| 2. | ឈឹត | តក់ | មន្ត្រីកសិកម្ម |
| 3. | ដី | តេង | មន្ត្រីកសិកម្ម |
| 4. | ជា | សាមុជ | មន្ត្រីកសិកម្ម |
| 5. | ស៊ិន | សារី | មន្ត្រីកសិកម្ម |

គោលបំណងវគ្គបណ្តុះបណ្តាល

- ផ្តល់ឲ្យគណៈកម្មការក្នុងវគ្គសិក្ខាសាលាយល់ដឹងអំពីវិធីសាស្ត្រចិញ្ចឹមត្រី
- អ្នកចូលរួមទាំងអស់បានយល់អំពីសារៈប្រយោជន៍ក្នុងការចិញ្ចឹមត្រី
- ជំរុញឲ្យអ្នកចូលរួមទទួលបានប្រាក់ចំណូល និងមានជីវភាពរីកចម្រើនតាមរយៈការចិញ្ចឹមត្រី

ហេតុអ្វីបានជាយើងចាំបាច់ចិញ្ចឹមត្រី ?

- ▶ កាត់បន្ថយការនេសាទត្រីធម្មជាតិ
- ▶ សម្រាប់ធ្វើជាអាហារបំពេញជីវភាពប្រចាំថ្ងៃ
- ▶ កាត់បន្ថយការចំណាយ បង្កើតប្រាក់ចំណូល និងចំណេញពេល
- ▶ បង្កើនការសម្រាប់សមាជិកគ្រួសារ
- ▶ អាចបង្កើតសួនបន្លែជុំវិញផ្ទះ និងស្រះបានល្អ
- ▶ បង្កើតបានការងារដ៏ថ្លៃថ្នូរមួយ
- ▶ បង្កឲ្យមានបរិយាកាសរីករាយ ស្និទ្ធស្នាល ក្នុងគ្រួសារ

ការយល់ដឹងពីមូលដ្ឋានគ្រឹះក្នុងការចិញ្ចឹមត្រី



រូបភាព ១ : ធនធាន និងកត្តាមួយចំនួនជាមូលដ្ឋានក្នុងការចិញ្ចឹមត្រីក្នុងរណ្តៅ

ការអ្របចំស្រះចិញ្ចឹមត្រី

ប្រភេទស្រះ

ស្រះចិញ្ចឹមត្រីអាចមានធំ ឬតូច គឺអាចចិញ្ចឹមបានដូចគ្នា តែយកលក្ខណ៍រៀបចំ ស្រះមានទំហំធំល្មមទើបងាយស្រួលក្នុងការគ្រប់គ្រង និងចិញ្ចឹមត្រីមានប្រសិទ្ធិភាពខ្ពស់។

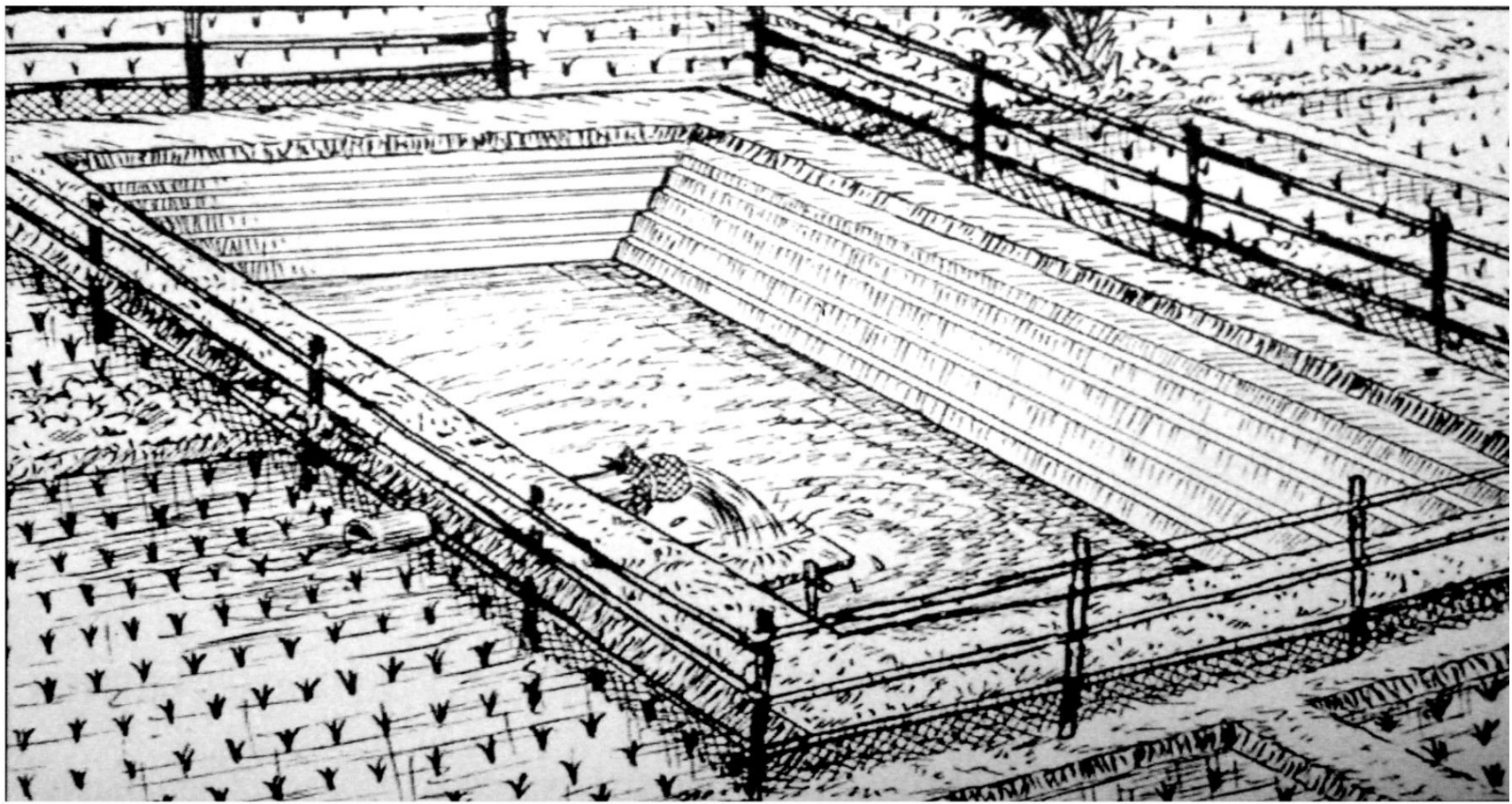
ការជ្រើសរើសទីតាំងសម្រាប់ជីកស្រះ

- ▶ នៅជិតផ្ទះងាយស្រួល ចំពោះការគ្រប់គ្រង
- ▶ ស្រះគួរជីកនៅកន្លែងខ្ពស់ មិនលិចទឹកនៅរដូវវស្សា
- ▶ ស្រះអាចរក្សាទឹកអោយបានយូរ (លើសពី ៦ខែ)
- ▶ ស្ថិតនៅទីវាលស្រឡះ ឬមានម្លប់តិចៗ
- ▶ នៅជិតប្រភពទឹក
- ▶ ស្រះនៅជាប់ស្រែកាន់តែប្រសើរ
- ▶ នៅអោយឆ្ងាយពីការប្រើប្រាស់ថ្នាំពុលកសិកម្មផ្សេងៗ។

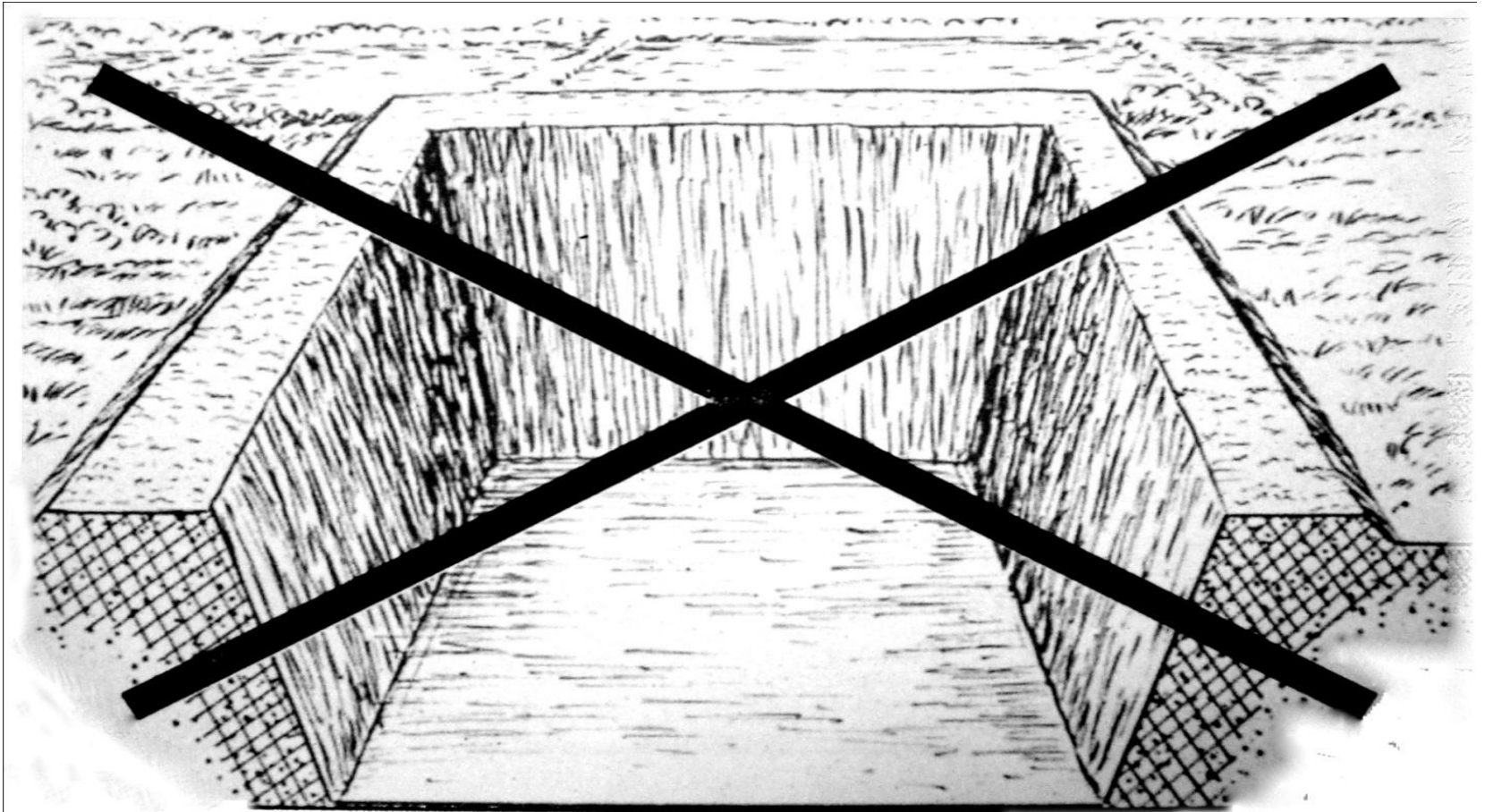
ការជីកស្រះចិញ្ចឹមត្រី

- ជីកជារាងបួនជ្រុងទ្រវែង ដើម្បីងាយស្រួលគ្រប់គ្រង
- ស្រះយកល្អគួរទំហំ ១០០ម៉ែត្រការ៉េឡើង ទើបងាយស្រួលក្នុងការចិញ្ចឹម
- ស្រះត្រូវមានជើងទេរ (ជំរាល)សមស្រប ដើម្បីការពារទឹកហូរច្រោះ ឬបាក់ និងសម្របដល់ការរស់នៅរបស់ត្រីគ្រប់ប្រភេទ។
- ស្រះធម្មជាតិគួរមានជុំរោសមស្របគឺពី ១,៥ម៉ែត្រ ទៅ ២,៥ម៉ែត្រ
- ស្រះត្រូវមានភ្លឺខ្ពស់ និងមាំល្អ ដើម្បីការពារទឹកលិច
- ដាំស្មៅនៅតាមភ្លឺ និងមាត់ស្រះ

- ភ្នំស្រះគួរកប់បំពង់ទឹក ដើម្បីបង្ហូរទឹកចេញ ឬចូល
- បាតស្រះត្រូវរាបស្មើ មានជម្រាលទេរម្ខាង ដើម្បីងាយស្រួលពង្រឹងទឹក និង ប្រមូលផល។



មិនត្រូវធ្វើដូចនេះទេ



ស្រះចោតមិនល្អសម្រាប់ចិញ្ចឹមត្រី

ការរៀបចំស្រះមុនប្រលេងកូនត្រី

- ▶ សំលាប់មេរោគ និងពពួកសត្វមួយចំនួនដែលស៊ីត្រី
- ▶ ជួយកែលំអគុណភាពទឹក និងដី ដែលមានជាតិជួរ(អាស៊ីត)
- ▶ បន្ថែមសារជាតិចិញ្ចឹមដល់សត្វល្អិត និងប្លង់តុង
- ▶ បាចកំបោរ របៀបប្រើកំបោរ : តាមធម្មតាស្រះ ១០០ម៉ែ.ការេ ប្រើ ៥ទៅ១០ គីឡូក្រាម អាស្រ័យ លើប្រភេទដី ទឹកនិង កាកសំណល់នៅក្នុងស្រះ។



អ្យបចំស្រះមុនប្រលែងកូនត្រី (ត)



សារធាតុដែលត្រូវប្រើ

សារធាតុ	ស្រះចាស់ (១០០ម៉ែត្រការ៉េ)	ស្រះថ្មី (១០០ម៉ែត្រការ៉េ)
កំបោរស	៥ ទៅ ១០ គីឡូក្រាម	១០ ទៅ ១៥ គីឡូក្រាម
លាមកគោ ឬក្របីសើម	៦០ទៅ ៨០ គីឡូក្រាម	៨០ ទៅ ១០០ គីឡូក្រាម
លាមកជ្រូកសើម	២០ទៅ ៣៥ គីឡូក្រាម	២៥ ទៅ ៤០គីឡូក្រាម
លាមកម៉ាត់ ទាសើម	១០ ទៅ ១៥ គីឡូក្រាម	១៥ ទៅ ២០ គីឡូក្រាម
ស្លឹកទន្ធនានខែត្រ	២០ ទៅ ៣០ គីឡូក្រាម	៣០ ទៅ ៤០ គីឡូក្រាម
ដេ អា ប៉េ	៣ ខ្នាំ	១ គីឡូក្រាម
អ៊ុយរ៉េ	៧ ខ្នាំ	២ គីឡូក្រាម

បញ្ជាក់ : ជីគីមីត្រូវលាយទឹករួចកូរអោយរលាយទើបបាចចូលស្រះ។

ការសំអាតស្រះមុនដាក់កូនត្រី

- បូមទឹកពីជ្រឹងស្រះ ដើម្បីចាប់យកត្រីកាច អន្ទង់ ក្តាម កង្កែប...ចេញ
- ត្រូវស្តារភក់បាតស្រះចេញខ្លះ
- កែលំអស្រះ ដូចជាលប់ រន្ធក្តាម លើកភ្លឺជុំវិញស្រះ
- ត្រូវបាចកំបោរស រួចហាលទុក ១ថ្ងៃ ទៅ ២ថ្ងៃ
- បង្ហូរទឹកចូលក្នុងស្រះវិញ ១ភាគ៣ នៃផ្ទៃស្រះ
- រួចដាក់ទឹកជីចូលក្នុងស្រះ ឬយកជីរុក្ខជាតិបៃតងដាក់ជ្រុងកែងស្រះ
- បន្ទាប់មកបង្ហូរទឹកបន្ថែមអោយពេញស្រះទុករយៈពេល ២ទៅ៣ថ្ងៃសិន ដើម្បីឲ្យទឹកឡើងពណ៌បៃតងខ្ចី ទើបអាចលែងកូនត្រីបាន។

ការជ្រើសរើសប្រភេទត្រីចិញ្ចឹម

- ▶ ត្រីងាយស្រួលចិញ្ចឹមក្នុងស្រះ៖
- ▶ ងាយរកពូជចិញ្ចឹម និងអាចបន្តពូជបាន
- ▶ ធន់នឹងជំងឺ ធន់នឹងការរស់នៅកន្លែងចង្អៀត
- ▶ សុំចំណីធម្មជាតិ ងាយស្រួលរក និងឆាប់ធំធាត់
- ▶ មានតម្លៃក្នុងទីផ្សារ ឬប្រជាជនគេនិយមចូលចិត្តបរិភោគ។
- ▶ មិនរើសចំណី

ការដាក់កូនត្រី និង ការដឹកជញ្ជូន

- ▶ គួរដាក់កូនត្រីពី ៣ទៅ៤ក្បាល ក្នុង ១ម៉ែត្រការ៉េ ឬ ៣០០ទៅ៤០០ក្បាល ក្នុងស្រះ ១០០ម៉ែត្រការ៉េ។
- ▶ កូនត្រីគួរដាក់ចិញ្ចឹមចំរុះគឺពី ៣ប្រភេទឡើងទៅទើប ល្អ ព្រោះវាអាចស៊ី ណាអស់ ចំណេញពេល និង ចំណេញត្រី។

ចំនួនកូនត្រីដែលត្រូវដាក់ចិញ្ចឹម

- ▶ គួរដាក់កូនត្រីពី ៣ទៅ៤ក្បាល ក្នុង ១ម៉ែត្រការ៉េ ឬ ៣០០ទៅ ៤០០ក្បាល ក្នុងស្រះ ១០០ម៉ែត្រការ៉េ។
- ▶ កូនត្រីគួរដាក់ចិញ្ចឹមចំរុះគឺពី ៣ប្រភេទឡើងទៅទើបល្អ ព្រោះវាអាចស៊ី ណ៏អស់ ចំណេញពេល និងចំណេញត្រី។

ការគិតជាភាគរយនៃការដាក់កូនត្រីចម្រុះ

ប្រភេទត្រី	ឆ្កិន	ទីឡាព្យា	កាបស	កាបសាមញ្ញ/កាបឥណ្ឌា
ត្រីឆ្កិន ជាសំខាន់	៤០%	៣០%	២០%	១០%
ត្រីទីឡាព្យា	៣០%	៤០%	២០%	១០%
ត្រី ៣ប្រភេទ		៥០%	៤០%	១០%

ការដឹកជញ្ជូនកូនត្រី

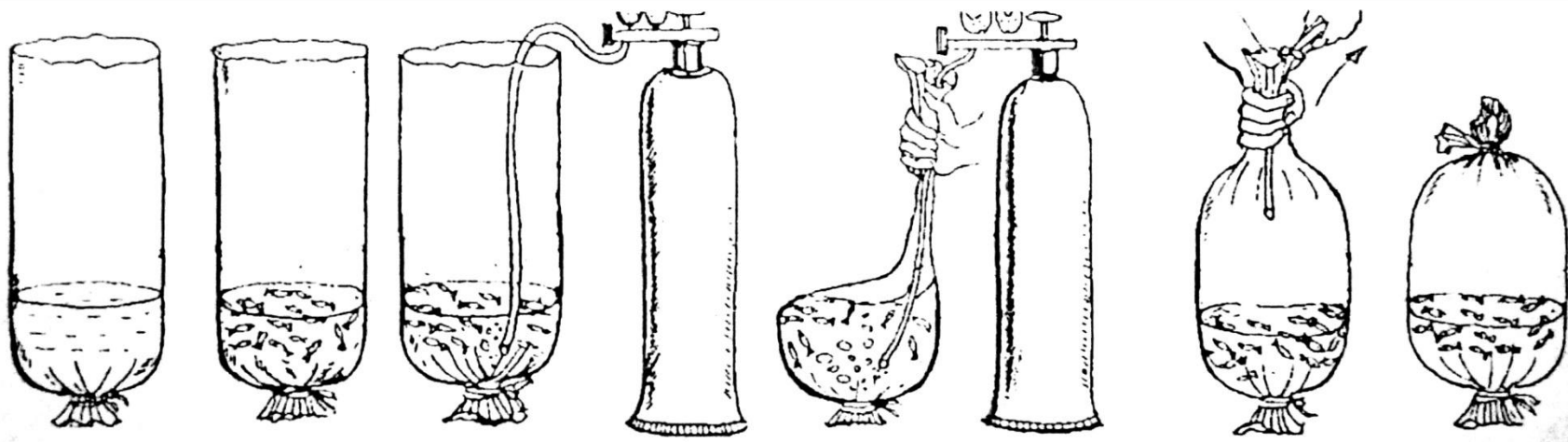
ការដឹកជញ្ជូនមានពីរប្រភេទគឺ

១. ការដឹកជញ្ជូនដោយបិតជិត គឺជាការដឹកដោយប្រថង់ឆ្នាស្វិត សំរាប់ផ្លូវជិត ឬឆ្ងាយក៏បាន។
២. ការដឹកជញ្ជូនដោយចំហរ គឺជាការដឹកដោយប្រើថង់ឆ្នាស្វិត សំរាប់ផ្លូវជិតៗផ្ទះ អាចប្រើ សំភារៈ ដូចជា ធុង ប៉ោត ជាដើម។

ការវេចខ្ចប់កូនត្រី

- ▶ កូនត្រីដែលត្រូវធ្វើការដឹកជញ្ជូនមិនត្រូវដាក់ចំណីអោយស៊ីទេ
- ▶ ត្រូវពិនិត្យមើលថង់ដាក់កូនត្រី ហើយដាក់២ទៅ៣ជាន់ជៀសវាងការឆ្លាយ
- ▶ ត្រូវដាក់ទឹកស្អាត ១ភាគ៣នៃផ្ទៃថង់ ហើយអាចដាក់កូនត្រីចំនួនពី ៣៥០ក្បាល ទៅ ៥០០ក្បាល (អាច១,៥ គីឡូក្រាម ទៅ ៣ គីឡូក្រាម តាមរយៈពេល នៃការដឹកជញ្ជូន)
- ▶ រួចដាក់ខ្យល់អុកស៊ីសែនក្នុងថង់អោយបានណែនល្អបន្ទាប់មកចងកៅស៊ូអោយបានជាប់ល្អ។

ការវេចខ្ចប់កូនត្រី (ត)



ការដឹកជញ្ជូនកូនត្រីផ្លូវឆ្ងាយ ត្រូវប្រើថង់ប្លាស្ទិក និងត្រូវបំពេញដោយខ្យល់អុកស៊ីសែន

ការដឹកជញ្ជូនកូនត្រី

ការដឹកជញ្ជូនកូនត្រី

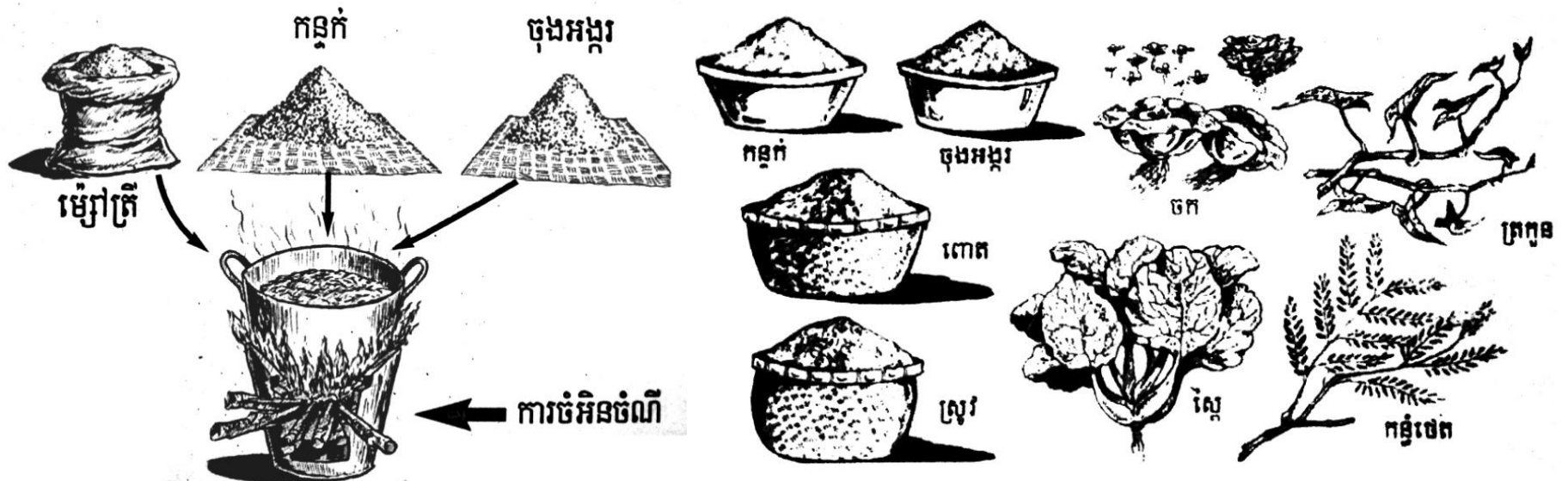
- ▶ គួរគប្បីដឹកជញ្ជូនពេលព្រឹក ឬល្ងាចកុំឲ្យត្រូវកំដៅខ្លាំងពេក បណ្តាល ឲ្យងាប់កូនត្រី
- ▶ មិនត្រូវធ្វើការដឹកជញ្ជូនកូនត្រីពេលមានភ្លៀងទេ
- ▶ មិនត្រូវដឹកជញ្ជូនកូនត្រីលើសពី ៣ទៅ៤ម៉ោងឡើយ។

ការប្រលែងកូនត្រី

- ▶ មុនដាក់កូនត្រីត្រូវកូរទឹកខាងលើ
- ▶ រួចបាចទឹកស្រះត្រីចូលក្នុងកូនថង់ ១៥ ទៅ ២០ នាទី
- ▶ ពន្លាតមាត់ថង់ឲ្យកូនត្រីចេញតិចៗ រួចបាចទឹកចូលតិចៗ
- ▶ កូនត្រីត្រូវមានទំហំប្រវែងពី ៥-៦សង់ទីម៉ែត្រ ឬប្រវែង ៣ថ្នាំងដៃ

ការឲ្យចំត្រី

- ▶ ប្រភេទចំណីធម្មជាតិចំណីផ្សំពីរុក្ខជាតិ ទាំងនេះជាប្រភេទចំណីដែលត្រូវបុកលាយគ្នា ឬស្មារសំរាប់ដាក់អោយត្រីស៊ី។ ក្នុងមួយថ្ងៃ ២ទៅ ៣ដង/ថ្ងៃ



- ▶ ប្រភេទចំណីជាតិសាច់ មាន កូនសត្វល្អិតៗ ជន្លេន អង្រ្កង កណ្តៀរ សត្វងាប់ (ស្បោរ ឬចិញ្ច្រាំ អោយម៉ត់) ទើបដាក់ឱ្យ ត្រីស៊ីជាចំណី។



ជន្លេនស្រស់



ជន្លេនស្ងួត



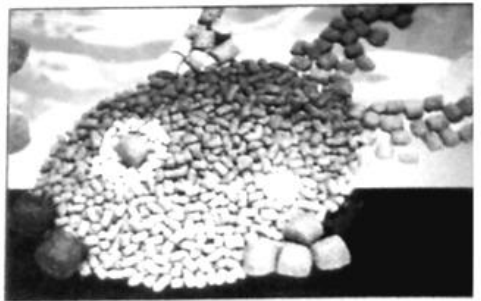
កណ្តៀរ



កន្ទក់ + កូនត្រីល្អិតៗ



កូនត្រីល្អិតៗ



ចំណីគ្រាប់

ការឲ្យចំត្រី (ត)



ការការពារជម្ងឺ

មូលហេតុដែលនាំកើតជំងឺត្រី

- តាមពូជរបស់កូនត្រីដែលមានជំងឺ
- បញ្ហាទឹក (ទឹកកខ្វក់ ឬ ស្អុយ)
- ដាក់កូនត្រីចិញ្ចឹមក្នុងរណ្តៅច្រើនពេក
- ការដាក់ចំណីអោយកូនត្រីស៊ីមិនគ្រប់គ្រាន់
- ដីភក់បានដាក់ក្នុងរណ្តៅមានពពួក ប៉ារ៉ាស៊ីត បាក់តេរី និង ពពួកផ្សិត ។

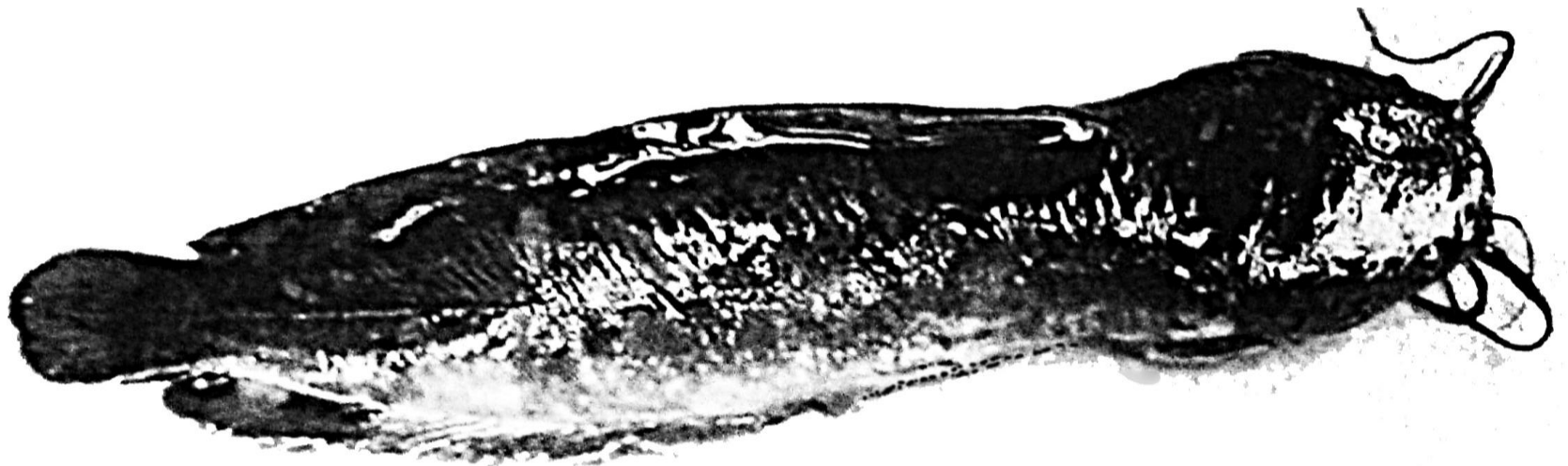
វិធីសាស្ត្រការពារជម្ងឺ

- ▶ ជ្រើសរើសពូជ ឬពិនិត្យកូនត្រីពេលទិញមកចិញ្ចឹម
- ▶ ត្រូវពិនិត្យទឹកឲ្យបានត្រឹមត្រូវល្អ និងមិនឲ្យទឹកហូរ ច្រោះ ចូលពេលមានភ្លៀង
- ▶ ត្រូវដាក់កូនត្រីចិញ្ចឹមសមល្មមនឹងទំហំស្រះ និងដាក់ចំណីឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់។

រោគសញ្ញាជម្ងឺត្រី

▶ រោគសញ្ញាជម្ងឺអុតស

- មានស្នាមរមួស ឬអុតពកជុំតូចៗពណ៌ស និងដំបៅនៅលើស្បែក ស្រកា រន្ធច្រមុះ និងព្រុយរបស់ត្រី
- ខ្លួនត្រីមានជាតិអិលពណ៌ប្រផេះ ក្លិនស្អុយ ក្លិនត្រីហែលគ្មានទិសដៅ ហើយបណ្តាតខ្លួនតាមមាត់រណ្តៅ។



រោគសញ្ញាជម្ងឺត្រី (ត)

រោគសញ្ញាមង្គីកកឈាម

- មានស្នាមរលាក ឬកកឈាមនៅលើស្បែក
- កូនត្រីហែលគ្មាន ទិសដៅ ហើយបណ្តែតខ្លួនតាមមាត់រណ្តៅ



រូបភាព ៤០ : ជំងឺកកឈាមលើខ្លួនត្រី

វិធីសាស្ត្រព្យាបាលជម្ងឺ

- ប្រើអំបិល ១គីឡូក្រាម ឬកំបោរស ១គីឡូក្រាម លាយជាមួយទឹក ១០លីត្រ រួច បាចទៅ ក្នុងស្រះរយៈពេលមួយថ្ងៃ ម្តងៗ ឲ្យបាន ៤ទៅ៥ថ្ងៃ (ធ្វើនៅ ម៉ោង៩ ព្រឹក)។
- យកក្តាមរស់ពី ២០ទៅ៤០ក្បាល បុកលាយជាមួយកន្ទក់ ១គីឡូក្រាម ហើយឲ្យ ស៊ីរយៈពេល៤ទៅ ៥ថ្ងៃ ត្រូវប្តូរទឹកក្នុងរណ្តៅ ដោយថែមទឹកថ្មីឲ្យបានល្អ និងធ្វើស្មៅ ជុំវិញរណ្តៅ។

ការតាមដាន និងការប្រមូលផលរំលោះ

ក្រោយពីការចិញ្ចឹមរយៈពេល ២ទៅ៣ខែ គួរតែដួស ឬកៀរ ត្រីមើលម្តងដើម្បីត្រួតពិនិត្យ មើលការលូតលាស់របស់ត្រី ហើយបើត្រីណាធំជាងគេត្រូវរំលោះដាក់កន្លែងផ្សេង ឬចាប់ ហូបដើម្បីអោយត្រីតូចៗឆាប់ធំដែរ។ ហើយការប្រមូលផល គឺត្រូវបានធ្វើឡើងតាមស្ថានភាព ជាក់ស្តែងនៃការលូត លាស់របស់ត្រី។

ស្វែងរកគុណចំពោះការចូលរួមស្តាប់ !