កាលបរិច្ឆេទៈ ថ្ងៃទី ២២ ខែមករា ឆ្នាំ២០១៩

# មេរៀនដាំដំណាំបន្លែខាត់ណាផ្កា(ស្ពៃផ្កា)

## បច្ចេកទេសនៃការដាំដំណាំបន្លែខាត់ណាផ្កា

### ១.ការជ្រើសរើសពូជ

- យើងអាចដាំខាត់ណាផ្កាបានល្អគឺចាប់ពីខែវិច្ឆិការហូតដល់ខែមករា។
- ពូជខាត់ណាផ្កាដែលសមស្របគឺ៖
  1) ពូជស្រាលអាយុ ៤៥ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីដាំដុះឬស្ទូងរួច
  2) ពូជកណ្តាលអាយុ ៧៥ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីដាំដុះឬស្ទូងរួច

### ២.ការរៀបចំដី

- ត្រូវភ្ជួរដីហាលទុករយៈពេលពី៧ទៅ១៥ថ្ងៃ
- បន្ទាប់មកត្រូវភ្ជួររាស់ប្រែដីឡើងវិញឱ្យបាន២ទៅ៣ដងទៀត ក្នុងជម្រៅដី៣តឹក។

### ៣.ការធ្វើរង

រៀបចំដោយ លោក យុគ សឿង នាយករងរបស់អង្គការស៊ីអារ៍ឌីណាស់ (CRDNASE)
កែសម្រួលអត្ថបទដោយ ស៊ុន សុគន្ធី មន្ត្រីគម្រោងរបស់អង្គការស៊ីអារ៍ឌីណាស់ (CRDNASE)

- សម្រាប់ការដាំ២ជួរ គេធ្វើរងទទឹងប្រវែង១ម៉ែត្រ បណ្ដោយតាមលទ្ធភាព ហើយកំពស់រង១,៥តឹកទៅ២តឹកនៅក្នុងរដូវប្រាំង នៅរដូវវស្សា២ទៅ៣តឹក។
- ក្នុងករណីខ្លះ គេដាំមិនលើករងទេ គេគ្រាន់តែកាប់រណ្ដៅ ហើយដាក់ជីទ្រាប់បាត រួចដាក់ដាំ។
- គេដាំគម្លាតពីគុម្ពមួយទៅគុម្ពមួយប្រវែង៣ទៅ៤តឹក ហើយទុកទ្រូងពី៤ទៅ៥តឹក និងចន្លោះផ្លូវសម្រាប់ដើរប្រវែង៥តឹក។
- គេជីករណ្ដៅដាំក្នុងជម្រៅពី៨ទៅ១០សង់ទីម៉ែត្រ។

## ៤.ការដាំផុះ

- រៀបចំថ្នាលបណ្ដុះ
- យកគ្រាប់ខាត់ណាផ្កាហាលថ្ងៃរយៈពេលពី៣០ទៅ៤០នាទី រួចត្រាំទឹករយៈពេល៣ម៉ោងហើយផ្អាប់រយៈពេល១យប់។
- យកដីខ្សាច់៤ភាគលាយជាមួយគ្រាប់ស្ពៃផ្កា បន្ទាប់មកយកវាទៅសាបលើថ្នាលនោះ។
- យកចំបើងគ្របពីលើថ្នាលរួចស្រោចទឹក
- ធ្វើដំបូលការពារកំដៅថ្ងៃផងដែរ
- យើងអាចដកយកទៅស្ទូងបាននៅពេលកូនខាត់ណាផ្កាអាយុបានពី២០ទៅ២៥ថ្ងៃឬមានសន្លឹកដុះពី៣ទៅ៤សន្លឹក។

## ៥.ការថែទាំ

- ស្រោចទឹកឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់
- ជ្រោយដីពេលកូនសន្ទូងបានរយៈពេល១០ថ្ងៃ
- បោចស្មៅ មើលសត្វល្អិត។

## ៦.ការប្រមូលផល

- ✓ ត្រូវធ្វើតាមអាយុកាលរបស់ខាត់ណាផ្កានិងសភាពផ្ការបស់វា ដោយជៀសវាងការប្រមូលផលមិនទាន់ពេញលក្ខណៈ ឬផ្ការីកខ្លាំងពេកនោះឡើយ ព្រោះអាចធ្វើឱ្យបាត់បង់ទិន្នផលនិងបាត់បង់តំលៃ។
- ✓ ពូជស្រាលគេប្រមូលផលពីចន្លោះ៥០ទៅ៦០ថ្ងៃ
- ✓ ពូជកណ្តាលគេប្រមូលផលពីចន្លោះ៦៥ទៅ៧៥ថ្ងៃក្រោយពីការស្ទូងរួច។
- ✓ ទិន្នផលដែលទទួលបានពី៩ទៅ១១,៥តោនក្នុង១ហិចតា។

## ៧.អត្ថប្រយោជន៍នៃបន្លែស្ពៃផ្កា

1) លាងសំអាតពោះវៀន
2) ប្រឆាំងនឹងជំងឺមហារីក
3) សម្បូរទៅដោយប្រូតេអ៊ីន

កាលបរិច្ឆេទៈ ថ្ងៃទី ២២ ខែមករា ឆ្នាំ២០១៩

4) សម្បូរទៅដោយកាល់ស្យូម
5) ធ្វើឱ្យភ្នែកមើលឃើញច្បាស់
6) ការពារជំងឺបេះដូង
7) ប្រឆាំងទៅនឹងអុកស៊ីតកម្ម
8) ជួយឱ្យស្បែកមានសំណើម និង
9) ប្រឆាំងទៅនឹងវីរុស៕

**សូមអរគុណ**

# មេរៀនដំណាំប៉េងប៉ោះ

## បច្ចេកទេសនៃការដាំដំណាំត្រសក់ចំណារ

ដំណាំប៉េងប៉ោះមានច្រើនប្រភេទហើយការដាំដុះរបស់វាក៏ខុសគ្នាដែរ។

### ១.ការរៀបចំដី

យើងត្រូវភ្ជួរដីហាលរយៈពេលពី៧ទៅ១៥ថ្ងៃ រួចភ្ជួរប្រែវាឱ្យបានពី២ទៅ៣ដងទៀត។

### ២.ការលើករង

- យើងអាចលើករងទទឹងប្រវែង១ម៉ែត្រ បណ្តោយ១០ម៉ែត្រឬវែងជាងនេះ ឬតាមទំហំដី។
- លើកកំពស់រង១,៥ទៅ២តឹកនៅរដូវប្រាំង ចំណែករដូវវស្សាកំពស់រងពី២ទៅ៣តឹក។
- គម្លាតទ្រូងសម្រាប់ផ្លូវដើរប្រវែង៥តឹក ហើយត្រូវឆូតចង្អូរ២តាមបណ្តោយរងផង។

## ៣.ការសង់របារទ្រើង

របារទ្រើងត្រូវដំបង្គោលនៅចិញ្ចើមរងសង្ខាង គម្លាតអាច៣ម៉ែត្រពីគ្នា និងចងរបារតាមបណ្តោយរងជាពីរជាន់។

## ៤.ការបណ្តុះកូន

- យកគ្រាប់ពូជហាលថ្ងៃរយៈពេល៣០នាទី
- យកគ្រាប់ពូជហាលរួចនោះទៅត្រាំទឹក១យប់ និងផ្អាប់១យប់
- យកគ្រាប់ពូជទៅសាបលើថ្នាល បន្ទាប់មកយកអំពុកចំបើងរោយពីលើ រួចស្រោចទឹកឱ្យជោគ។
- ធ្វើដំបូលគ្របកូនប៉េងប៉ោះ នៅពេលកូនប៉េងប៉ោះដុះចេញសន្លឹកទើបបើកវាចេញ។
- មុនពេលដកយកទៅដាំត្រូវផ្អាកស្រោចទឹករយៈពេល២ថ្ងៃ។

## ៥.ការដាំដុះ

- ពេលកូនប៉េងប៉ោះអាយុបានពី២៨ទៅ៣០ថ្ងៃ អាចដកវាយកទៅស្ទូងបាន។
- ជីករណ្តៅទំហំ២តឹកបួនជ្រុងនិងជម្រៅ២តឹក បន្ទាប់មកដាក់ជីកំប៉ុស្តិ៍ទ្រាប់បាតរណ្តៅហើយច្របល់ជាមួយដីនៅបាតរណ្តៅឱ្យសព្វល្អ។

❖ ទុកគម្លាតពីគុម្ពមួយទៅគុម្ពមួយប្រវែងពី៦ទៅ៧តឹកដោយដាំវាជារាងត្រីកោណ។

❖ ចន្លោះទ្រូងប៉េងប៉ោះគម្លាតពីគ្នា៥តឹក និងចន្លោះសម្រាប់ផ្លូវដើរប្រវែង៥តឹកដែរ។

## ៦.ការថែទាំ

- បើឃើញកូនប៉េងប៉ោះណាមានជំងឺ ត្រូវដកវាចេញ
- បោចស្មៅ ជ្រុំជើង និងដាក់ជីបំប៉ន
- មើលសត្វល្អិត
- ស្រោចទឹកជាប្រចាំ។

## ៧.ការប្រមូលផល

- ✓ គេអាចប្រមូលផលបានពេលប៉េងប៉ោះមានអាយុពី៨៥ទៅ១១២ថ្ងៃ
- ✓ ការប្រមូលផលគេធ្វើឡើងនៅពេលព្រឹកឬពេលល្ងាច។
- ✓ រៀបចំផ្លែប៉េងប៉ោះដាក់ក្នុងជាលឱ្យបានល្អដោយមានទ្រាប់ស្លឹកចេកជុំវិញផង៕

**សូមអរគុណ**

កាលបរិច្ឆេទ៖ ថ្ងៃទី ២២ ខែមករា ឆ្នាំ២០១៩

រៀបចំដោយ  លោក យុគ សឿង នាយករងរបស់អង្គការស៊ីអាវ៍ឌីណាស់ (CRDNASE)
កែសម្រួលអត្ថបទដោយ ស៊ុន សុគន្ធី មន្ត្រីគម្រោងរបស់អង្គការស៊ីអាវ៍ឌីណាស់ (CRDNASE)