កាលបរិច្ឆេទៈ ថ្ងៃទី ២៦ ខែវិច្ឆិកា ឆ្នាំ២០១៨

មេរៀនដាំដំណាំបន្លែឪឡឹក

បច្ចេកទេសនៃការដាំដំណាំបន្លែឪឡឹក

១. ជាដំបូងត្រូវជ្រើសរើសដីទួលសម្រាប់ដាំដំណាំបន្លែឪឡឹក

២. កាប់គាស់ភ្ជួររាស់និងហាលដីឱ្យបាន១សប្តាហ៍ឬលើស១សប្តាហ៍

៣. កាប់ចង្អូរសម្រាប់ដាំឪឡឹកដោយយកជម្រៅ១តឹកកន្លះនិងទទឹងមាត់ចង្អូរ២តឹកកន្លះ។

៤. គម្លាតពីជួរមួយទៅជួរមួយយកប្រវែង១ម៉ែត្រ រីឯបណ្តោយវាអាស្រ័យលើស្ថានភាពដីដែលមាន។

៥. ដាក់ជីធម្មជាតិតាមចង្អូរក្នុង១ម៉ែត្រការប្រើជី៥គីឡូក្រាម

៦. យកគ្រាប់ពូជមកស្រុះ ទឹកក្តៅឧណ្ហៗរយៈពេល១០នាទីបន្ទាប់មកត្រាំទឹកត្រជាក់រយៈពេល៥ម៉ោងនិងដាក់ផ្អាប់បន្តទុកក្នុងទឹកកករយៈពេល៦ម៉ោងទៀត បន្ទាប់ពីនោះយើងអាចយកគ្រាប់ពូជមកដាំបាន។ ក្នុង១រណ្តៅយើងប្រើពូជ៣គ្រាប់។

៧. <u>សូមបញ្ជាក់</u>៖ ការដាំពីគុម្ពមួយទៅគុម្ពមួយយកប្រវែង១ម៉ែត្រ។

៨. ការដាំឪឡឹកប្រើរយៈពេល១ខែកន្លះទើបអាចផ្តល់ផល។

រៀបចំដោយ លោក ភួង សាលី នាយកប្រតិបត្តិរបស់អង្គការស៊ីអាវ៍ឌីណាស់ (CRDNASE) និង
លោក យុគ សឿង នាយករងរបស់អង្គការស៊ីអាវ៍ឌីណាស់ (CRDNASE)
កែសម្រួលអត្ថបទដោយ ស៊ុន សុគន្ធី មន្ត្រីគម្រោងរបស់អង្គការស៊ីអាវ៍ឌីណាស់ (CRDNASE)

៩. ចំណុចសំខាន់គឺតាមដាន ថែទាំ ស្រោចទឹក ដកស្មៅ និងកំចាត់សត្វល្អិត។ល។

សូមអរគុណ

រៀបចំដោយ លោក ភួង សាលី នាយកប្រតិបត្តិរបស់អង្គការស៊ីអារ៍ឌីណាស់ (CRDNASE) និង
លោក យុគ សឿង នាយករងរបស់អង្គការស៊ីអារ៍ឌីណាស់ (CRDNASE)
កែសម្រួលអត្ថបទដោយ ស៊ុន សុគន្ធី មន្ត្រីគម្រោងរបស់អង្គការស៊ីអារ៍ឌីណាស់ (CRDNASE)

កាលបរិច្ឆេទៈ ថ្ងៃទី ២៦ ខែវិច្ឆិកា ឆ្នាំ២០១៨

មេរៀនដំណាំត្រសក់ចំណារ

ត្រសក់ចំណារគឺជាដំណាំដែលគេនិយមដាំ និងនិយមបរិភោគផ្លែខ្ចី។ វាជាប្រភពដែលសម្បូរវីតាមីន និងសម្បូរសារធាតុរ៉ែផ្សេងៗជាច្រើនដូចជា ទឹក ប្រូតេអ៊ីន ប្រេងខ្លាញ់ ថាមពលជាតិដែក និងវីតាមីនសេជាដើម។

១.បច្ចេកទេសនៃការដាំដំណាំត្រសក់ចំណារ

១.១.ការជ្រើសរើសពូជ

ការជ្រើសរើសពូជជាកត្តាសំខាន់ដំបូងសំរាប់ការដាំដុះកំណត់ទិន្នផល និងតម្រូវការទីផ្សារ។

កត្តាសំខាន់ៗដែលត្រូវកំណត់ជ្រើសរើសពូជមានដូចខាងក្រោម៖

- ពូជមានប្រភពច្បាស់លាស់ (ពូជក្នុងស្រុកឬពូជបង្កាត់)
- ពូជមានអាយុកាលត្រឹមត្រូវ
- ពូជដែលមានដំណុះល្អ៨៥-៩០%
- ពូជសុទ្ធល្អ

រៀបចំដោយ លោក ភួង សាលី នាយកប្រតិបត្តិរបស់អង្គការស៊ីអារ៍ឌីណាស់ (CRDNASE) និង
លោក យុគ សឿង នាយករងរបស់អង្គការស៊ីអារ៍ឌីណាស់ (CRDNASE)
កែសម្រួលអត្ថបទដោយ ស៊ុន សុគន្ធី មន្រ្តីគម្រោងរបស់អង្គការស៊ីអារ៍ឌីណាស់ (CRDNASE)

❖ ពូជធន់នឹងអាកាសធាតុ ធន់នឹងសត្វល្អិត និងធន់នឹងជម្ងឺ។ ចំពោះពូជបង្កាត់មិនអាចទុកពូជសម្រាប់ដាំបន្តបានទេ។

១.២.ការរៀបចំដី

- ការភ្ជួរដីនិងរាស់ដីឲ្យបាន២ទៅ៣ដង
- ហាលដីឲ្យស្ងួតល្អរយៈពេលពី១០ទៅ១៥ថ្ងៃ
- វាយដីឲ្យម៉ដ្ឋនិងសំអាតស្មៅចេញឲ្យបានស្អាត។

១.៣.ការលើករង

➢ យើងអាចលើករងកំពស់ពី១៥ទៅ២៥ស.ម នៅរដូវប្រាំង នៅរដូវវស្សា កំពស់រងពី២៥ទៅ៣០ស.ម និងទទឹងរង១០០ស.ម រីឯបណ្តោយតាមលទ្ធភាពដែលអាចធ្វើបាន។

➢ ដាក់ជីធម្មជាតិពី៥ទៅ៦គីឡូក្រាមក្នុង១ម៉ែត្រការ៉េ ច្របល់ជាមួយដី រួចរាស់លុបឲ្យបានស្មើល្អ។

១.៤.របៀបដាំដុះ

ក.ការដាំត្រាប់ផ្ទាល់

➢ ក្រោយពីលើករងរួចគេជីករណ្តៅជម្រៅពី ២០ទៅ៣០ស.ម

- ក្នុង១រណ្តៅត្រូវដាក់ជីកំប៉ុស្ត៍0.៥-១គ.ក្រ
- ហាលគ្រាប់ពូជរយ:ពេល១ម៉ោងបន្ទាប់មកលាងទឹកសំអាតឲ្យស្អាតរួចត្រាំទឹករយ:ពេលពី៤ទៅ៥ម៉ោង ហើយរុំគ្រាប់ពូជជាមួយនឹងក្រណាត់រួចហើយកប់ដីសើមរយ:ពេលមួយយប់។
- អត្រាគ្រាប់ត្រសក់ដាំពី១ទៅ២គ្រាប់ក្នុង១រណ្តៅ រួចយកកំណាត់ចំបើងខ្លីៗឬជីធម្មជាតិពុកផុយរលួយល្អមករោយគ្របពីលើរណ្តៅ រួចហើយស្រោចទឹកភ្លាមដើម្បីឲ្យគ្រាប់ពូជឆាប់ដុះលូតលាស់រហ័ស។
- គំលាតពីគុម្ពមួយទៅគុម្ពមួយយកពី៣ទៅ៥តឹករាងជា**អក្សរវី**(V) ចន្លោះផ្លូវដើរយក៥តឹក និងទ្រូងដំណាំយក៤ទៅ៥តឹក។

៦.ការបណ្តុះកូន

- ជាដំបូងគេត្រូវលាយល្បាយដីសំរាប់បណ្តុះគ្រាប់ពូជដោយប្រចល់ដីខ្សាច់ម៉ដ្ឋដែលបានសំលាប់មេរោគរួចចំនួន៥0% (យកដីខ្សាច់មកគ្របដោយកៅស៊ូប្លាស្ទិកដោយដាក់ហាលថ្ងៃរយ:ពេល២ទៅ៣ថ្ងៃ)និងដីល្បាយដែលមានជីជាតិចំនួន៥0% រួចច្របល់ឲ្យសព្វល្អ ហើយច្រកចូលក្នុងថង់ប្លាស្ទិក កន្ទោង ឬថ្នាល។
- ត្រូវចោះបាតថង់ប្លាស្ទិកឬកន្ទោងនោះ ដើម្បីឲ្យជ្រាបទឹកចេញបានល្អ រួចយកគ្រាប់សាបតែម្តង។

រៀបចំដោយ លោក ភួង សាលី នាយកប្រតិបត្តិរបស់អង្គការស៊ីអារ៍ឌីណាស់ (CRDNASE) និង
លោក យុគ សឿង នាយករងរបស់អង្គការស៊ីអារ៍ឌីណាស់ (CRDNASE)
កែសម្រួលអត្ថបទដោយ ស៊ុន សុគន្ធី មន្ត្រីគម្រោងរបស់អង្គការស៊ីអារ៍ឌីណាស់ (CRDNASE)

គ.ការដាំដោយកូន

- របៀបដាំដូចទៅនឹងរបៀបដាំគ្រាប់ផ្ទាល់ខាងលើដែរ
- គេអាចដាំកូនត្រសក់នៅពេលដែលវាមានស្លឹក២ឬ៣សន្លឹក
- ត្រូវដាំនៅពេលល្ងាចត្រជាក់ល្អ
- បន្ទាប់ពីដាំហើយត្រូវយកកំទេចចំបើងស្ងួតៗមករោយលើគល់ដើម្បីរក្សាសំណើម។

២.ការថែទាំ

២.១.ការជ្រោយដី ពូនគល់ និងការកំចាត់ស្មៅ

ជម្រះស្មៅ ជ្រោយដី ពូនគល់ និងដករំលោះកូនមុនដាក់ជីបំប៉ន។ ត្រូវស្រោចទឹក២ដងក្នុង១ថ្ងៃ នៅពេលព្រឹកនិងពេលល្ងាចជាប្រចាំរហូតដល់ពេលឈប់ប្រមូលផល។

២.២.ការដាក់ជី

ប្រើជីកំប៉ុស្ត៍សម្រាប់ទ្រាប់បាតដោយក្នុងមួយរណ្តៅប្រើជីពី0.៥ គីឡូក្រាម ទៅ១គីឡូក្រាម។

២.៣.ការស្រោចស្រប់

រៀបចំដោយ លោក ភួង សាលី នាយកប្រតិបត្តិរបស់អង្គការស៊ីអារ៍ឌីណាស់ (CRDNASE) និង
លោក យុគ សឿង នាយករងរបស់អង្គការស៊ីអារ៍ឌីណាស់ (CRDNASE)
កែសម្រួលអត្ថបទដោយ ស៊ុន សុគន្ធី មន្ត្រីគម្រោងរបស់អង្គការស៊ីអារ៍ឌីណាស់ (CRDNASE)

- ត្រូវស្រោចទឹកជាប្រចាំនៅពេលព្រឹក និងពេលល្ងាច
- ត្រូវរក្សាសំណើមពី ៦០ទៅ៧០% ប្រសិនបើមានសំណើមខ្ពស់ ពេកអាចកើតឡើងនូវពពួកជម្ងឺក្នុងដី។

២.៤.ការដាក់ចំណារ

❖ នៅពេលកូនត្រសក់ចាប់ផ្ដើមបោះទង ក្រោយដាំរយៈពេលពី១០ ទៅ១៥ថ្ងៃយើងចាប់ធ្វើចំណារដោយយកមែកឈើរឬកូនឬស្សីមកដោតរួច ចងផ្ដុំគ្នាតាមបណ្ដោយរងដែលមានកំពស់ពី១.៥ទៅ២ម៉ែត្រ។

❖ ពេលត្រសក់បែកខ្នែងក្រោយដាំបាន២០ទៅ២៥ថ្ងៃ យើងត្រូវ ត្រួតពិនិត្យ និងដាក់ចំណារឲ្យត្រសក់ឡើងឱ្យបានល្អ។

៣.ការប្រមូលផលនិងការទុកដាក់គ្រាប់ពូជ

៣.១.ការប្រមូលផល

យើងអាចប្រមូលផលផ្លែត្រសក់ក្រោយពេលដាំដុះឬមានអាយុដូច ខាងក្រោម៖

- ✓ ពូជស្រាលអាយុ៣៥ទៅ៤០ថ្ងៃ
- ✓ ពូជកណ្ដាលអាយុ ៤០ទៅ៥០ថ្ងៃ

រៀបចំដោយ លោក ភួង សាលី នាយកប្រតិបត្តិរបស់អង្គការស៊ីអាវ៍ឌីណាស់ (CRDNASE) និង
លោក យុគ សឿង នាយករងរបស់អង្គការស៊ីអាវ៍ឌីណាស់ (CRDNASE)
កែសម្រួលអត្ថបទដោយ ស៊ុន សុគន្ធី មន្ត្រីគម្រោងរបស់អង្គការស៊ីអាវ៍ឌីណាស់ (CRDNASE)

- ✓ ពូជធ្ងន់អាយុ ៥០ទៅ៦០ថ្ងៃ
- ✓ ការប្រមូលផលត្រសក់បើឃើតយ៉ាវបណ្ដាលឲ្យផ្លែត្រសក់ចាស់គ្មានតម្លៃនៅលើទីផ្សារ។

៣.២.ការទុកដាក់គ្រាប់ពូជ

ត្រូវជ្រើសរើសផ្លែត្រសក់ណាដែលធំ ទុំល្អ គ្មានជម្ងឺនិងគ្មានសត្វល្អិតបំផ្លាញ។ ក្រោយពីបេះវារួចត្រូវយកវាទុករយៈពេលពី៣ទៅ៥ថ្ងៃ ដើម្បីឲ្យគ្រាប់របេះចេញពីសាច់ ទើបពុះច្របាច់លាងទឹកឲ្យស្អាត និងហាលថ្ងៃឲ្យស្ងួតល្អ រួចច្រកពូជក្នុងដបឬកែវ(ទុក១ភាគ៣នៃដប)គ្របឲ្យជិតទុកនៅកន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាព កន្លែងត្រជាក់និងមានខ្យល់ចេញចូលគ្រប់គ្រាន់៕

សូមអរគុណ

រៀបចំដោយ លោក ភួង សាលី នាយកប្រតិបត្តិរបស់អង្គការស៊ីអារ៍ឌីណាស់ (CRDNASE) និង
លោក យុគ សឿង នាយករងរបស់អង្គការស៊ីអារ៍ឌីណាស់ (CRDNASE)
កែសម្រួលអត្ថបទដោយ ស៊ុន សុគន្ធី មន្ត្រីគម្រោងរបស់អង្គការស៊ីអារ៍ឌីណាស់ (CRDNASE)