កាលបរិច្ឆេទ: ថ្ងៃទី ២២ ខែធ្នូ ឆ្នាំ២០១៨

# មេរៀនដាំដំណាំបន្លែត្រប់ស្រួយ

## បច្ចេកទេសនៃការដាំដំណាំបន្លែត្រប់ស្រួយ

### ១.ការជ្រើសរើសពូជឬទំហំផ្លែ

ការជ្រើសរើសពូជត្រូវដឹងអំពីតម្រូវការទីផ្សារឱ្យបានច្បាស់លាស់ជាមុនសិន។

សារធាតុសំខាន់ៗដែលមាននៅក្នុងបន្លែត្រប់ ផ្លែត្រប់១០០ក្រាមមាន៖

- ថាមពល ៣៩កាឡូរី
- ប្រូតេអ៊ីន ១,៦ក្រាម
- ខ្លាញ់ ០,៥ក្រាម
- កាបូអ៊ីដ្រាត ៧,១ក្រាម
- កាល់ស្យូម ៧មីលីក្រាម
- ផូស្វ័រ ១០មីលីក្រាម
- ជាតិដែក ០,៨មីលីក្រាម
- ទឹក ៩០ក្រាម
- វីតាមីនសេ ២៥ក្រាម និងអត្ថប្រយោជន៍ផ្សេងៗទៀត។

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

## ២.ការរៀបចំដី

- ត្រូវកាប់ឬភ្ជួរដីនិងហាលដីទុករយៈពេល២សប្តាហ៍
- ត្រូវភ្ជួរឬប្រែដីឡើងវិញឱ្យបាន ២ទៅ៣ដងទៀត។

## ៣.ការធ្វើរង

☺ ការដាំជា២ជួរ គេធ្វើរងទទឹងប្រវែងពី១ទៅ១,២ម៉ែត្រ រីឯបណ្តោយតាមលទ្ធភាពដី។

☺ ការដាំ១ជួរគេធ្វើរងទទឹងប្រវែង៥តឹករីឯបណ្តោយតាមលទ្ធភាពដី។

☺ គេលើកកំពស់រងប្រវែង ២តឹកនៅរដូវប្រាំង ហើយនៅរដូវវស្សាកំពស់រង ៣តឹក។

☺ គម្លាតពីរងមួយទៅរងមួយទៀតគឺ ប្រវែង៥តឹកសម្រាប់ផ្លូវដើរ។

## ៤.ការដាំដុះ

❖ គេជីករណ្តៅទំហំ២តឹកបួនជ្រុង រួចដាក់ជីធម្មជាតិឬជីកំប៉ុស្តិ៍ចំនួន២ត្រឡោក ហើយច្របល់ជាមួយដីដែលនៅក្នុងរណ្តៅសម្រាប់ទ្រាប់បាតរណ្តៅ។

❖ យកគ្រាប់ត្រប់ទៅហាលថ្ងៃរយៈពេល១ម៉ោងទៅ២ម៉ោងឬស្រុសជាមួយទឹកក្តៅឧណ្ហៗរយៈពេល១៥នាទី រួចយកវាទៅត្រាំជាមួយទឹក

ត្រជាក់រយៈពេលពី៣ទៅ៤ម៉ោង បន្ទាប់មកផ្អាប់វាទុករយៈពេល១យប់ ទើបយកវាទៅព្រោះឬបណ្តុះ។

❖ បើសាបលើថ្នាលត្រូវធ្វើថ្នាលឱ្យបានស្អាតល្អជាមុនសិន មុននឹងយកគ្រាប់គ្រប់ទៅសាបឬបណ្តុះក្នុងកន្ត្រង ត្រូវធ្វើដីទុកឱ្យហើយ។

❖ ពេលកូនគ្រប់អាយុបាន២០ទៅ២៥ថ្ងៃ អាចដកស្ទូងបាន ឬកូនគ្រប់មានសន្លឹក៣ទៅ៤សន្លឹកអាចដាំបាន។

❖ គម្លាតពីគុម្ពមួយទៅគុម្ពមួយយកប្រវែងពី៧ទៅ៨តឹក។

❖ បើដាំជា២ជួរ គេដាំជាអក្សរវីឬត្រីកោណ

❖ ទ្រូងកណ្តាលត្រូវទុកគម្លាត៥តឹក

## ៥.ការថែទាំ

✓ ស្រោចទឹកឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់

✓ ជ្រុំជើង បោចស្មៅ ឱ្យបានស្អាត

✓ ដាក់ជីបំប៉នផងដែរ។

## ៦.ការប្រមូលផល

○ ពេលគ្រប់អាយុប្រហែល៤៥ទៅ៥០ថ្ងៃក្រោយពីស្ទូងរួច ឬពី៧០ទៅ៨០ថ្ងៃ ចាប់ពីថ្ងៃសាបគ្រាប់ឬបណ្តុះកូន គឺអាចប្រមូលផលបាន។

○ គ្រប់ដែលមានផ្លែច្រើនគឺមានអាយុចាប់ពី១៤០ថ្ងៃឡើងទៅ។

កាលបរិច្ឆេទៈ ថ្ងៃទី ២២ ខែធ្នូ ឆ្នាំ២០១៨

- ការប្រមូលផលបន្លែត្រប់ត្រូវសិក្សាពីទីផ្សារឱ្យបានច្បាស់លាស់ផងដែរ៕

**សូមអរគុណ**

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

កាលបរិច្ឆេទ: ថ្ងៃទី ២២ ខែធ្នូ ឆ្នាំ២០១៨

# មេរៀនដាំដំណាំស្ពៃក្រញ៉ាញ់

## បច្ចេកទេសនៃការដាំដំណាំស្ពៃក្រញ៉ាញ់

### ១.ការរៀបចំដី

- ត្រូវភ្ជួរដីហាលទុករយៈពេលពី១០ទៅ២០ថ្ងៃ
- រួចត្រូវភ្ជួររាស់ប្រែដីឡើងវិញឱ្យបានច្រើនសារ (ពីរទៅបីដង)។

### ២.ការរៀបចំរង ឬថ្នាល

❖ ការធ្វើរងត្រូវគិតទៅតាមរដូវកាល នៅរដូវប្រាំងកំពស់រងចាប់ពី១៥ទៅ២០សង់ទីម៉ែត្រ នៅរដូវវស្សាកំពស់រងចាប់ពី២០ទៅ៣០សង់ទីម៉ែត្រ រីឯទទឹងរងយកប្រវែងពី១ម៉ែត្រទៅ១,២ម៉ែត្រ ចំណែកបណ្តោយយកតាមស្ថានភាពដី។

❖ ត្រូវដាក់ជីធម្មជាតិឬជាតិកំប៉ុស្តិ៍សម្រាប់ទ្រាប់បាតពី ១០ទៅ១៥គីឡូក្រាមសម្រាប់រងប្រវែងពី៣ទៅ៥ម៉ែត្រ រួចច្របល់ជាមួយដីរងនោះ។

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

## ៣.ការដាំដុះ

### ក.ការសាបគ្រាប់ពូជផ្ទាល់

🕮 ត្រូវយកគ្រាប់ពូជហាលថ្ងៃរយៈពេលពី២០ទៅ៣០នាទី បន្ទាប់មកយកវាទៅត្រាំទឹករយៈពេល៣ម៉ោង រួចផ្អាប់វា១យប់ ដើម្បីធ្វើឱ្យវាឆាប់រីកពន្លកបណ្តុល។

🕮 ត្រូវយកគ្រាប់ពូជនោះលាយច្របល់ជាមួយដីខ្សាច់៤ភាគដោយធ្វើឱ្យស្មើសាច់ រួចយកវាទៅព្រោះលើរងឱ្យបានស្មើដៃល្អ។

🕮 ដីរងត្រូវធ្វើឱ្យម៉ដ្តល្អ បន្ទាប់ពីព្រោះរួចត្រូវស្រោចទឹកភ្លាមដើម្បីការពារសត្វល្អិតមកជញ្ជូនគ្រាប់ចេញ។

### ខ.ការដកកូនស្ទូង

🕮 ការដកកូនដើម្បីយកទៅស្ទូងត្រូវធ្វើឡើងនៅពេលកូនស្នែអាយុបានចាប់ពី១០ទៅ១៥ថ្ងៃឬនៅពេលកូនស្ពៃដុះសន្លឹកបាន៣ទៅ៤សន្លឹក។

🕮 ត្រូវផ្អាកស្រោចទឹករយៈពេលពី១ទៅ២ថ្ងៃមុនពេលដកកូនស្ពៃ។

🕮 ត្រូវដកកូនស្ពៃភ្លាមៗបន្ទាប់ពីស្រោចទឹករួច

🕮 ត្រូវដកកូនស្ពៃណាដែលថ្លោសៗល្អនិងមានទំហំប៉ុនគ្នា

🕮 ស្ទូងចន្លោះពីគុម្ពមួយទៅគុម្ពមួយត្រូវទុកគម្លាតពីគ្នា១៥ទៅ២០សង់ទីម៉ែត្រ។

🕮 ក្រោយពីស្ទូងរួច ត្រូវគ្របកូនសន្ទូងរយៈពេល៣ថ្ងៃបើមានលទ្ធភាព បន្ទាប់មកចាំបើកដំបូលវាចេញ។

**មួយបែបទៀតត្រង់ចំនុច«ក»៖** ពេលសាបគ្រាប់រួចត្រូវរោយចំបើងពីលើហើយស្រោចទឹកឱ្យជោគ ពេលកូនស្ពៃធំល្មមគេអាចដកវំលោះឬដកពីកន្លែងដុះញឹកទៅស្ទូងត្រង់កន្លែងរង្វើលៗ។

## ៤.ការថែទាំ

- ✓ ត្រូវស្រោចទឹកឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ពេលព្រឹក ពេលល្ងាច ឬថ្ងៃត្រង់
- ✓ ស្ទូងរួចបានរយៈពេលពី៧ទៅ១០ថ្ងៃ ត្រូវជ្រុំជើងឬជ្រោយដី និងបោចស្មៅឱ្យបានស្អាត។
- ✓ ប្រើជីកំប៉ុស្តិ៍ឬជាតិធម្មជាតិសម្រាប់ជំនួយបំប៉ន។

## ៥.ការប្រមូលផល

- ស្ពៃអាចប្រមូលផលបានចាប់ពីអាយុ២៥ទៅ៣០ថ្ងៃ (សាបផ្ទាល់) ស្ពៃអាយុ៣០ទៅ៣៥ថ្ងៃគឺស្ពៃដកកូនស្ទូង។
- យើងត្រូវមើលទៅលើតម្រូវការនៃទីផ្សារផងដែរ៕

**សូមអរគុណ**

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