កាលបរិច្ឆេទ: ថ្ងៃទី ២០ ខែកុម្ភៈ ឆ្នាំ២០១៩

មេរៀនដំណាំតាំងអោ

បច្ចេកទេសនៃការដាំដំណាំតាំងអោ

១.ការរៀបចំដី

❖ ត្រូវភ្ជួរដីហើយហាលវាទុករយៈពេលពី៧ទៅ១៥ថ្ងៃ

❖ បន្ទាប់មកត្រូវភ្ជួរដីសារឡើងវិញឱ្យបានពី២ទៅ៣ដងក្នុងជម្រៅ២០ទៅ៣០សង់ទីម៉ែត្រ។

២.ការរៀបចំថ្នាលឬរង

☺ យើងត្រូវធ្វើរងទទឹងប្រវែង១ម៉ែត្រទៅ១.២ម៉ែត្រ រីឯបណ្តោយយកប្រវែង២០ម៉ែត្រឬតាមលទ្ធភាពដីដែលមាន។

☺ ធ្វើកំពស់រងពី១០ទៅ២០សង់ទីម៉ែត្រនៅរដូវប្រាំង ពី២០ទៅ៣០សង់ទីម៉ែត្រនៅរដូវវស្សា។

☺ ត្រូវប្រើជីធម្មជាតិឬជីកំប៉ុស្តិ៍២០បង្គី។

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

៣.ការដាំដុះ

☺ ត្រូវធ្វើថ្នាលនិងដីឱ្យបានស្អាតល្អឱ្យរួចជាស្រេច។

☺ យកគ្រាប់ពូជមកហាលថ្ងៃរយៈពេល២ម៉ោង បន្ទាប់មកយកវាទៅត្រាំទឹករយៈពេលពី៤ទៅ៥ម៉ោងរួចផ្អាប់ទុក១យប់ក្នុងធុងទឹកកក ឬខ្ចប់នឹងក្រណាត់រួចកប់ដីរយៈពេល១យប់។

☺ យកដីខ្សាច់៤ភាគមកលាយច្របល់ជាមួយនឹងគ្រាប់ពូជ បន្ទាប់មកយកវាទៅព្រោះលើរងឱ្យបានស្ដើងល្មម។

☺ នៅពេលកូនស្ពៃតាំងអោអាយុបាន១០ថ្ងៃ យើងអាចដកវាយកទៅស្ទូងបាន។

☺ ត្រូវដកកូនណាដែលមានសុខភាពល្អ ថ្លោសៗ ធំប៉ុនៗគ្នា។

☺ មុនពេលដកកូន ត្រូវផ្អាកស្រោចទឹករយៈពេល១ថ្ងៃ។

☺ ត្រូវដកកូនតាំងអោភ្លាមៗ បន្ទាប់ពីស្រោចទឹករួច។

៤.ការថែទាំ

- យើងត្រូវជ្រុំជើងស្ពៃតាំងអោ
- យើងត្រូវបោចស្មៅនិងមើលសត្វល្អិត
- ស្រោចទឹកឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់។

កាលបរិច្ឆេទៈ ថ្ងៃទី ២០ ខែកុម្ភៈ ឆ្នាំ២០១៩

៥.ការប្រមូលផល

យើងអាចប្រមូលផលស្ពៃតាំងអោបាននៅពេលវាមានអាយុ៣៥ថ្ងៃ៕

សូមអរគុណ

មេរៀនដំណាំត្រសក់ចំណារ

ត្រសក់ចំណារគឺជាដំណាំដែលគេនិយមដាំ និងនិយមបរិភោគផ្លែខ្ចី។ វាជាប្រភពដែលសម្បូរវីតាមីន និងសម្បូរសារធាតុរ៉ែផ្សេងៗជាច្រើនដូចជា ទឹក ប្រូតេអ៊ីន ប្រេងខ្លាញ់ ថាមពលជាតិដែក និងវីតាមីនសេជាដើម។

១.បច្ចេកទេសនៃការដាំដំណាំត្រសក់ចំណារ

១.១.ការជ្រើសរើសពូជ

ការជ្រើសរើសពូជជាកត្តាសំខាន់ដំបូងសំរាប់ការដាំដុះកំណត់ទិន្នផល និងតម្រូវការទីផ្សារ។

កត្តាសំខាន់ៗដែលត្រូវកំណត់ជ្រើសរើសពូជមានដូចខាងក្រោម៖

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

❖ 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.ការដាំគ្រាប់ផ្ទាល់

➢ ក្រោយពីលើករងរួចគេជីករណ្តៅជម្រៅពី ២០ទៅ៣០ស.ម

- ក្នុង១រណ្តៅត្រូវដាក់ជីកំប៉ុស្ត៍0.៥-១គ.ក្រ
- ហាលគ្រាប់ពូជរយៈពេល១ម៉ោងបន្ទាប់មកលាងទឹកសំអាតឲ្យស្អាតរួចត្រាំទឹករយៈពេលពី៤ទៅ៥ម៉ោង ហើយរុំគ្រាប់ពូជជាមួយនឹងក្រណាត់រួចហើយកប់ដីសើមរយៈពេលមួយយប់។
- អត្រាគ្រាប់ត្រសក់ដាំពី១ទៅ២គ្រាប់ក្នុង១រណ្តៅ រួចយកកំណាត់ចំបើងខ្លីៗឬជីធម្មជាតិពុកផុយរលួយល្អមករោយគ្របពីលើរណ្តៅ រួចហើយស្រោចទឹកភ្លាមដើម្បីឲ្យគ្រាប់ពូជឆាប់ដុះលូតលាស់រហ័ស។
- គំលាតពីគុម្ពមួយទៅគុម្ពមួយយកពី៣ទៅ៥តឹករាងជា**អក្សរវី**(V) ចន្លោះផ្លូវដើរយក៥តឹក និងទ្រូងដំណាំយក៤ទៅ៥តឹក។

៩.ការបណ្តុះកូន

- ជាដំបូងគេត្រូវលាយល្បាយដីសំរាប់បណ្តុះគ្រាប់ពូជដោយប្រចល់ដីខ្សាច់ម៉ដ្ឋដែលបានសំលាប់មេរោគរួចចំនួន៥0% (យកដីខ្សាច់មកគ្របដោយកៅស៊ូប្លាស្ទិកដោយដាក់ហាលថ្ងៃរយៈពេល២ទៅ៣ថ្ងៃ)និងដីល្បាយដែលមានជីជាតិចំនួន៥0% រួចច្របល់ឲ្យសព្វល្អ ហើយច្រកចូលក្នុងថង់ប្លាស្ទិក កន្ទោង ឬថ្នាល។
- ត្រូវចោះបាតថង់ប្លាស្ទិកឬកន្ទោងនោះ ដើម្បីឲ្យជ្រាបទឹកចេញបានល្អ រួចយកគ្រាប់សាបតែម្តង។

គ.ការដាំដោយកូន

- រៀបដាំដូចទៅនឹងរបៀបដាំគ្រាប់ផ្ទាល់ខាងលើដែរ
- គេអាចដាំកូនត្រសក់នៅពេលដែលវាមានស្លឹក២ឬ៣សន្លឹក
- ត្រូវដាំនៅពេលល្ងាចត្រជាក់ល្អ
- បន្ទាប់ពីដាំហើយត្រូវយកកំទេចចំបើងស្ងួតៗមករោយលើគល់ដើម្បីរក្សាសំណើម។

២.ការថែទាំ

២.១.ការជ្រោយដី ពូនគល់ និងការកំចាត់ស្មៅ

ជម្រះស្មៅ ជ្រោយដី ពូនគល់ និងដករំលោះកូនមុនដាក់ជីបំប៉ន។ ត្រូវស្រោចទឹក២ដងក្នុង១ថ្ងៃ នៅពេលព្រឹកនិងពេលល្ងាចជាប្រចាំរហូតដល់ពេលឈប់ប្រមូលផល។

២.២.ការដាក់ជី

ប្រើជីកំប៉ុស្ដិ៍សម្រាប់ទ្រាប់បាតដោយក្នុងមួយរណ្ដៅប្រើជីពី០.៥ គីឡូក្រាម ទៅ១គីឡូក្រាម។

២.៣.ការស្រោចស្រប់

- ត្រូវស្រោចទឹកជាប្រចាំនៅពេលព្រឹក និងពេលល្ងាច
- ត្រូវរក្សាសំណើមពី ៦០ទៅ៧០% ប្រសិនបើមានសំណើមខ្ពស់ពេកអាចកើតឡើងនូវពពួកជម្ងឺក្នុងដី។

២.៤.ការដាក់ចំណារ

❖ នៅពេលកូនត្រសក់ចាប់ផ្តើមបោះទង ក្រោយដាំរយៈពេលពី១០ទៅ១៥ថ្ងៃយើងចាប់ធ្វើចំណារដោយយកមែកឈើរឬកូនឫស្សីមកដោតរួចចងផ្គុំគ្នាតាមបណ្តោយរងដែលមានកំពស់ពី១.៥ទៅ២ម៉ែត្រ។

❖ ពេលត្រសក់បែកខ្នែងក្រោយដាំបាន២០ទៅ២៥ថ្ងៃ យើងត្រូវត្រួតពិនិត្យ និងដាក់ចំណារឲ្យត្រសក់ឡើងឱ្យបានល្អ។

៣.ការប្រមូលផលនិងការទុកដាក់គ្រាប់ពូជ

៣.១.ការប្រមូលផល

យើងអាចប្រមូលផលផ្លែត្រសក់ក្រោយពេលដាំដុះឬមានអាយុដូចខាងក្រោម៖

- ✓ ពូជស្រាលអាយុ៣៥ទៅ៤០ថ្ងៃ
- ✓ ពូជកណ្តាលអាយុ ៤០ទៅ៥០ថ្ងៃ
- ✓ ពូជធ្ងន់អាយុ ៥០ទៅ៦០ថ្ងៃ

✓ ការប្រមូលផលត្រសក់បើយឺតយ៉ាវបណ្ដាលឲ្យផ្លែត្រសក់ចាស់គ្មានតម្លៃនៅលើទីផ្សារ។

៣.២.ការទុកដាក់គ្រាប់ពូជ

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

សូមអរគុណ

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