

បេក្ខន៍ដំណាំត្រសក់ចំណារ



ត្រសក់ចំណារគឺជាដំណាំដែលគេនិយមដាំ និងនិយមបរិភោគផ្លែ ខ្លី។ វាជាប្រភពដែលសម្បូរវីតាមីន និងសម្បូរសារធាតុរ៉ែផ្សេងៗជាច្រើនដូច ជា ទឹក ប្រូតេអ៊ីន ប្រេងខ្លាញ់ ថាមពលជាតិដែក និងវីតាមីនសេជាដើម។

១. បច្ចេកទេសនៃការដាំត្រសក់ចំណារ

១.១. ការជ្រើសរើសពូជ

ការជ្រើសរើសពូជជាកត្តាសំខាន់ដំបូងសំរាប់ការដាំដុះកំណត់ទិន្ន ផល និងតម្រូវការទីផ្សារ។

កត្តាសំខាន់ៗដែលត្រូវកំណត់ជ្រើសរើសមានដូចជា៖

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

រៀបចំដោយលោក យុត សៀង នាយករងរបស់អង្គការស៊ីអារវីឌីណាស់ (CRDNASE)
 កែសម្រួលអត្ថបទដោយ ស៊ិន សុគន្ធី មន្ត្រីគម្រោងរបស់អង្គការស៊ីអារវីឌីណាស់ (CRDNASE)

- ពូជធន់នឹងអាកាសធាតុ ធន់នឹងសត្វល្អិត និងធន់នឹងជម្ងឺ។

ចំពោះពូជបង្កាត់មិនអាចទុកពូជសម្រាប់ដាំបន្តបានទេ។

១.២.ការរៀបចំដី

- ការភ្ជួរនិងរាស់ដីឲ្យបាន២-៣ដង
- ហាលដីឲ្យស្ងួតល្អរយៈពេលពី១០-១៥ថ្ងៃ
- វាយដីឲ្យម៉ដ្ឋនិងសំអាតស្មៅចេញឲ្យបានស្អាត។

១.៣.ការលើករង

- យើងអាចលើករងកំពស់ពី១៥-២៥ស.ម នៅរដូវប្រាំង នៅរដូវវស្សា កំពស់រងពី២៥-៣០ស.ម និងទទឹងរង១០០ស.ម បណ្តោយតាមលទ្ធភាពដែលអាចធ្វើបាន។

- ដាក់ដីធម្មជាតិពី៥-៦គីឡូក្រាមក្នុង១ម៉ែត្រការ៉េ ច្របល់ជាមួយដីរួចរាស់លុមឲ្យបានស្មើល្អ។

១.៤.របៀបដាំដុះ

ក-ការដាំគ្រាប់ផ្ទាល់

- ក្រោយពីលើករងរួចគេជីករណ្តៅជម្រៅពី ២០-៣០ស.ម
- ក្នុង១រណ្តៅត្រូវដាក់ដីកំប៉ុស្ត០.៥-១គ.ក្រ

រៀបចំដោយលោក យុគ សៀង នាយករងរបស់អង្គការស៊ីអារវីឌីណាស់ (CRDNASE)
 កែសម្រួលអត្ថបទដោយ ស៊ិន សុគន្ធី មន្ត្រីគម្រោងរបស់អង្គការស៊ីអារវីឌីណាស់ (CRDNASE)

- ហាលគ្រាប់ពូជរយៈពេល១ម៉ោងបន្ទាប់មកលាងទឹកសំអាតឲ្យស្អាតរួចត្រាំទឹករយៈពេលពី៤-៥ម៉ោង ហើយរុំគ្រាប់ពូជជាមួយនឹងក្រណាត់រួចហើយកប់ដីសើមរយៈពេលមួយយប់។
- អត្រាគ្រាប់ត្រសក់ដាំពី១-២គ្រាប់ក្នុង១រណ្តៅ រួចយកកំណាត់ចំបើងខ្លីៗឬដីធម្មជាតិពុកផុយរលួយល្អមករោយគ្របពីលើរណ្តៅ រួចហើយស្រោចទឹកភ្លាមដើម្បីឲ្យគ្រាប់ពូជឆាប់ដុះលូតលាស់រហ័ស។
- គំលាតពីគុម្ពមួយទៅគុម្ពមួយយកពី៣-៥តីករាងជាអក្សរ(V) ចន្លោះផ្លូវដើរយក៥តីក និងទ្រូងដំណាំយក៤-៥តីក។

ខ. ការបណ្តុះកូន

- ជាដំបូងគេត្រូវលាយល្បាយដីសំរាប់បណ្តុះគ្រាប់ពូជដោយប្រថល់ដីខ្សាច់ម៉ដ្ឋដែលបានសំលាប់មេរោគរួចចំនួន៥០% (យកដីខ្សាច់មកគ្របដោយកៅស៊ូប្លាស្ទិកដោយដាក់ហាលថ្ងៃរយៈពេល២-៣ថ្ងៃ)និងដីល្បាយដែលមានដីជាតិចំនួន៥០% រួចច្របល់ឲ្យសព្វល្អ ហើយច្រកចូលក្នុងថង់ប្លាស្ទិក កន្លោង ឬថ្នាល។
- ត្រូវចោះបាតថង់ប្លាស្ទិកឬកន្លោងនោះ ដើម្បីឲ្យជ្រាបទឹកចេញបានល្អ រួចយកគ្រាប់សាបតែម្តង។

គ. ការដាំដោយកូន

រៀបចំដោយលោក យុត សៀង នាយករងរបស់អង្គការស៊ីអារវីឌីណាស់ (CRDNASE)
 កែសម្រួលអត្ថបទដោយ ស៊ិន សុគន្ធី មន្ត្រីគម្រោងរបស់អង្គការស៊ីអារវីឌីណាស់ (CRDNASE)

- របៀបដាំដូចទៅនឹងរបៀបដាំគ្រាប់ផ្ទាល់ខាងលើដែរ
- គេអាចដាំកូនត្រសក់នៅពេលដែលវាមានស្លឹក២ឬ៣សន្លឹក
- ត្រូវដាំនៅពេលល្ងាចត្រជាក់ល្អ
- បន្ទាប់ពីដាំហើយត្រូវយកកំទេចចំបើងស្អុតៗមករោយលើគល់

ដើម្បីរក្សាសំណើម។

២. ការថែទាំ

២.១. ការជ្រោយដី ពូនគល់ និងការកំចាត់ស្មៅ

ជម្រះស្មៅ ជ្រោយដី ពូនគល់ និងដករំលោះកូនមុនដាក់ដីបំប៉ន។ ស្រោចទឹក២ដងក្នុង១ថ្ងៃ នៅពេលព្រឹកនិងពេលល្ងាចជាប្រចាំរហូតដល់ពេលឈប់ប្រមូលផល។

២.២. ការដាក់ដី

ប្រើដីកំប៉ុស្តិ៍សម្រាប់ទ្រាប់បាតដោយក្នុងមួយរណ្តៅប្រើដីពី០.៥ គីឡូក្រាម ទៅ១គីឡូក្រាម។

២.៣. ការស្រោចស្រប់

- ត្រូវស្រោចទឹកជាប្រចាំនៅពេលព្រឹក និងពេលល្ងាច

រៀបចំដោយលោក យុគ សៀង នាយករងរបស់អង្គការស៊ីអារវីឌីណាស់ (CRDNASE)
កែសម្រួលអត្ថបទដោយ ស៊ិន សុគន្ធី មន្ត្រីគម្រោងរបស់អង្គការស៊ីអារវីឌីណាស់ (CRDNASE)

- ត្រូវរក្សាសំណើមពី ៦០-៧០% ប្រសិនបើមានសំណើមខ្ពស់ពេក អាចកើតឡើងនូវពពួកជម្ងឺក្នុងដី។

២.៤.ការដាក់ចំណារ

- នៅពេលកូនត្រសក់ចាប់ផ្តើមបោះទង ក្រោយដាំរយៈពេលពី១០-១៥ថ្ងៃយើងចាប់ផ្តើមដាក់ចំណារដោយយកមែកឈើរឬកូនឬស្សីមកដោតរួចចងផ្គុំគ្នាតាមបណ្តោយរងដែលមានកំពស់ពី១.៥-២ម៉ែត្រ។
- ពេលត្រសក់បែកខ្លែងក្រោយដាំបាន២០-២៥ថ្ងៃ យើងត្រូវត្រួតពិនិត្យ និងដាក់ចំណារឲ្យត្រសក់ឡើងឱ្យបានល្អ។

៣.ការប្រមូលផលនិងការទុកដាក់ពូជ

៣.១.ការប្រមូលផល

យើងអាចប្រមូលផលផ្លែត្រសក់ក្រោយពេលដាំដុះឬមានអាយុដូចខាងក្រោម៖

- ពូជស្រាលអាយុ៣៥-៤០ថ្ងៃ
- ពូជកណ្តាលអាយុ ៤០-៥០ថ្ងៃ
- ពូជធ្ងន់អាយុ ៥០-៦០ថ្ងៃ
- ការប្រមូលផលត្រសក់បើយឺតយ៉ាវបណ្តាលឲ្យផ្លែត្រសក់ចាស់

គ្មានតម្លៃនៅលើទីផ្សារ។

៣.២.ការទុកពូជ

ត្រូវជ្រើសរើសផ្លែត្រសក់ណាដែលធំ ទំលុ គ្មានជម្ងឺនិងគ្មានសត្វល្អិតបំផ្លាញ។ ក្រោយពីបេះវារួចត្រូវយកវាទុករយៈពេល៣-៥ថ្ងៃ ដើម្បីឲ្យគ្រាប់របេះចេញពីសាច់ ទើបពុះច្របាច់លាងទឹកឲ្យស្អាត និងហាលថ្ងៃឲ្យស្ងួតល្អ រួចច្រកពូជក្នុងដបឬកែវ(ទុក១ភាគ៣នៃដប)គ្របឲ្យជិតទុកនៅកន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាព ត្រជាក់និងមានខ្យល់ចេញចូលគ្រប់គ្រាន់។



រៀបចំដោយលោក យុត សៀង នាយករងរបស់អង្គការស៊ីអារវីឌីណាស់ (CRDNASE)
កែសម្រួលអត្ថបទដោយ ស៊ិន សុគន្ធី មន្ត្រីគម្រោងរបស់អង្គការស៊ីអារវីឌីណាស់ (CRDNASE)

បេក្ខន៍ដំណាំស្ពៃដើមទា(ស្ពៃខ្សែត)



១. បច្ចេកទេសនៃការដាំស្ពៃដើមទា

១.១-ការរៀបចំដី

- ត្រូវភ្ជួររាស់ដីហាលចោលចាប់ពី៧-១៥ថ្ងៃភ្ជួរដីជម្រៅពី២០-៣០ស.ម
- ភ្ជួរប្រែវាឡើងវិញឲ្យបាន២-៣ដងដើម្បីត្រឡប់ស្មៅឬរុក្ខជាតិផ្សេងៗ ឲ្យត្រឡប់ទៅក្រោមនឹងឲ្យវារលួយទៅជាដី សម្លាប់ដង្កូវដឹកខ្សឿ និងសត្វល្អិតដែលមាននៅក្នុងដី ហើយម៉្យាងទៀតធ្វើឲ្យដីជួរនិងមានខ្យល់អុកស៊ីសែនចេញចូលបានល្អ។

១.២-ការលើករង

- ធ្វើរងទទឹង ១ម៉ែត្រ បណ្តោយ១០ម៉ែត្រ ឬតាមលទ្ធភាព
- ចន្លោះពីររងមួយទៅរងមួយ ២៥-៣០ស.ម
- រដូវវស្សា លើករងកំពស់២០-២៥ស.ម រាងខ្នងអណ្តើកឬខ្ពស់ជាងនេះទៅតាមស្ថានភាពដី។ រដូវប្រាំងកំពស់១០-១៥ស.ម រាងផតកណ្តាល
- ដាក់ដីធម្មជាតិឬដីកំប៉ុស្តិ៍សំរាប់ទ្រាប់បាតពី១០-១៥ គីឡូក្រាម រួចច្របល់ជាមួយដីរងនោះ។

រៀបចំដោយលោក យុគ សៀង នាយករងរបស់អង្គការស៊ីអារវីឌីណាស់ (CRDNASE)
 កែសម្រួលអត្ថបទដោយ ស៊ុន សុគន្ធី មន្ត្រីគម្រោងរបស់អង្គការស៊ីអារវីឌីណាស់ (CRDNASE)

១.៣-ការដាំដុះ

ក- ការសាបគ្រាប់

- យកគ្រាប់មកហាលថ្ងៃរយៈពេល២០-៣០នាទី រួចយកវាទៅត្រាំ ទឹករយៈពេល៣ម៉ោង បន្ទាប់មកផ្តាច់វា១យប់ដើម្បីឲ្យគ្រាប់វារីក។
- ធ្វើថ្នាលឲ្យបានល្អ ដីម៉ត់ល្អ រួចយកគ្រាប់ស្តែមកលាយជាមួយដីខ្សាច់ ៤ភាគរួចច្របល់ឲ្យស្មើសាច់រួចយកវាទៅរោយលើថ្នាលឲ្យរង្វើលៗល្មម។
- យកផេះបាចជុំវិញថ្នាល ដើម្បីការពារសត្វស្រមោចពាំ។

ខ- ការដកស្ទូង

- ការស្ទូងត្រូវធ្វើនៅពេលកូនស្តែមានអាយុពី១៥-២០ថ្ងៃ ឬពេលវា មានសន្លឹក៣ឬ៤។
- ផ្អាកស្រោចទឹករយៈពេល២ថ្ងៃមុន នៅពេលដកកូនទៅដាំដើម្បីធ្វើ ឲ្យកូនស្តែធន់ទ្រាំទៅនឹងកំដៅ។
- មុននឹងដកត្រូវស្រោចទឹកលើថ្នាលកូនស្តែឲ្យបានសើមល្អ ដើម្បី ងាយស្រួលក្នុងការដកកូនយកទៅស្ទូង។
- ត្រូវដកកូនបន្ទាប់ពីស្រោចទឹកភ្លាម
- ស្ទូងចន្លោះពីគុម្ពមួយទៅគុម្ពមួយ១៥-២០ស.ម និងចន្លោះរង២៥- ៣០ស.ម (ជាមធ្យម១៦-២០ដើមក្នុង១ម៉ែត្រការ៉េ)។
- ត្រូវគ្របកូនសន្ទូង២-៣ថ្ងៃដើម្បីការពារដំដៅថ្ងៃ។

រៀបចំដោយលោក យុត សៀង នាយករងរបស់អង្គការស៊ីអារវីឌីណាស់ (CRDNASE)
 កែសម្រួលអត្ថបទដោយ ស៊ិន សុគន្ធី មន្ត្រីគម្រោងរបស់អង្គការស៊ីអារវីឌីណាស់ (CRDNASE)

- បើភ្លៀងធ្លាក់ជោកជាំខ្លាំងក្នុងរង ត្រូវបង្ហូរទឹកចេញ
- ត្រូវបង្កើនបរិមាណទឹកស្រោចចាប់ពីពេលស្ងួតរហូតដល់ពេល

ប្រមូលផល។

មួយបែបទៀត៖

- ក្រោយពីលាយគ្រាប់ជាមួយដីខ្សាច់រួចហើយ ត្រូវយកវាទៅសាបប្រព្រោះលើរងតែម្តង បន្ទាប់មកយកអំពុកចំបើងមករោយពីលើវាដើម្បីការពារកុំឲ្យខ្ចាតគ្រាប់ចេញ ការពារកំដៅថ្ងៃ និងរក្សាសំណើមបានយូរ។
- ស្រោចទឹកជាប្រចាំនិងគ្របដំបូលពីលើផងបើមាន នៅពេលកូនស្តែដុះចេញពន្លកស្លឹកត្រូវបើកដំបូលចេញ។
- ពេលកូនស្តែអាយុបាន១៥-២០ថ្ងៃត្រូវដកវាចេញពីកន្លែងណាដែលញឹកពេកទៅជួសកន្លែងណាដែលរង្វើលពេក។

២. បច្ចេកទេសនៃការចាំស្មៅចើងទា

២.១-ការកំចាត់ស្មៅនិងជ្រោយដី

- ការសំអាតស្មៅគឺធ្វើឡើងដោយដៃ, ចបដឹក, ចបកាប់ និងបន្ទះឬស្សីសំរាប់ជ្រោយដី។ វិធីនេះងាយស្រួលក្នុងការអនុវត្តនៅជុំវិញរងនិងចន្លោះរង។
- ការជម្រះស្មៅនិងជ្រោយដីត្រូវធ្វើឡើងនៅពេលកូនស្តែស្ងួតបាន ១០ថ្ងៃ ហើយធ្វើដោយប្រុងប្រយ័ត្ន កុំឲ្យប៉ះពាល់ឬស ជាហេតុនាំឲ្យអន់ឬងាប់កូនស្តែ។

រៀបចំដោយលោក យុគ សៀង នាយករងរបស់អង្គការស៊ីអារវីឌីណាស់ (CRDNASE)
 កែសម្រួលអត្ថបទដោយ ស៊ិន សុគន្ធី មន្ត្រីគម្រោងរបស់អង្គការស៊ីអារវីឌីណាស់ (CRDNASE)

២.២-ការស្រោចស្រប់

- ស្រោចទឹក១ថ្ងៃ២ដងនៅពេលព្រឹកនិងពេលល្ងាច
- នៅរដូវវស្សាបើមានភ្លៀងធ្លាក់ខ្លាំងក៏ដោយ គេក៏ត្រូវស្រោចទឹកដើម្បីលាងសំអាតកំទេចដីដែលមានជាប់ឬនៅបណ្តាលស្មៅជាហេតុធ្វើឲ្យរលួយ។

២.៣-ការដាក់ដី

យើងប្រើដីកំប៉ុស្តពី០,៥-១គីឡូក្រាមលើផ្ទៃដី១ម៉ែត្រការ៉េ ដោយច្របល់ឲ្យសព្វរួចហើយស្រោចទឹកឲ្យជោគ។

៣.ការប្រមូលផល

- ការប្រមូលផលធ្វើឡើងតាមរបៀបផ្សេងៗគ្នាគេអាចដកទាំងឬសឬកាត់យកតែដើមក៏បាន វាអាស្រ័យទៅតាមតម្រូវការទីផ្សារ។
- មុននឹងកាត់ឬដកស្ពៃមិនត្រូវស្រោចទឹកឡើយដោយទុកឲ្យស្លឹកស្ពៃស្ងួតការពារជាប់កិត។
- ស្ពៃអាចប្រមូលផលបាននៅអាយុ៤៥-៥០ថ្ងៃ ចំពោះស្ពៃសាបដោយផ្ទាល់និងនៅអាយុ៥០-៦០ថ្ងៃចំពោះការដកកូនទៅស្ទូង។
- ទិន្នផលជាមធ្យមចន្លោះពី១៦-១៨តោនក្នុង១ហិកតាតែវាក៏អាស្រ័យលើការដាំដុះ ការថែទាំ និងប្រភេទពូជផងដែរ។



សង្ខេបបច្ចេកទេសដាំដុះ

១)ការរៀបចំដី

☺ ក្នុងរវាងដីហាលទុករយៈពេល៧-១៥ថ្ងៃ (សំរាប់ខែវស្សាកុំដាំដុះនៅលើដីបៀមទឹក)។

☺ ក្នុងប្រៃដីឲ្យបានពី២ឬ៣ដងដើម្បីធ្វើឲ្យស្មៅរលួយទៅជាដីនិងសម្លាប់ដង្កូវ សត្វល្អិតផ្សេងៗនិងធ្វើឲ្យដីមានខ្យល់ចេញចូលបានល្អ។

២)ការលើករង

☺ ធ្វើរងទទឹង១ម៉ែត្រ បណ្តោយ១០ឬតាមលទ្ធភាព ចន្លោះពីររងមួយទៅរងមួយ២៥-៣០ស.ម។

☺ នៅរដូវវស្សាត្រូវលើករងកំពស់២០-២៥ស.មរាងខ្នងអណ្តើកឬខ្ពស់ជាងនេះតាមស្ថានភាពដី។

☺ រដូវប្រាំងកំពស់១៥-២០ស.ម រាងផតកណ្តាល

☺ ដាក់ដីធម្មជាតិឬកំប៉ុស្តសំរាប់ទ្រាប់បាតពី៥-១០គីឡូក្រាមក្នុង១ម៉ែត្រការ៉េ ច្របល់និងដី។

៣)ការដាំដុះ

☺ យកគ្រាប់ពូជហាលថ្ងៃ៣០នាទីរួចយកទៅត្រាំទឹករយៈពេល៣ម៉ោង រួចយកវាទៅផ្តាច់១យប់ដើម្បីឲ្យគ្រាប់រីក។

☺ **បែបទី១:**ធ្វើថ្នាលឲ្យបានស្អាតរួចយកគ្រាប់ស្តែមកលាយជាមួយដីខ្សាច់៤ភាគច្របល់ឲ្យ ស្មើសាច់ រួចយកទៅរោយលើថ្នាលឲ្យស្មើល្អរួចស្រោចទឹកឲ្យបានជោក។

☺ រោយដេះជុំវិញថ្នាលការពារសត្វល្អិតពាំគ្រាប់

រៀបចំដោយលោក យុត សៀង នាយករងរបស់អង្គការស៊ីអារវីឌីណាស់ (CRDNASE)
កែសម្រួលអត្ថបទដោយ ស៊ិន សុគន្ធី មន្ត្រីគម្រោងរបស់អង្គការស៊ីអារវីឌីណាស់ (CRDNASE)

- ☺ កូនស្តែអាយុបាន១៥-២០ថ្ងៃអាចដកទៅស្ទូង
- ☺ ផ្អាកស្រោចទឹក២ថ្ងៃមុនពេលដកកូន
- ☺ ស្រោចទឹកលើថ្នាលកូនស្តែឲ្យបានជោកល្អ
- ☺ ត្រូវតែដកកូនបន្ទាប់ពីស្រោចទឹកភ្លាម
- ☺ ជ្រើសកូនល្អមានទំហំប្រហាក់ប្រហែលគ្នា
- ☺ ស្ទូងចន្លោះគុម្ពពី១៥-២០ស.មនិងចន្លោះរងពី២៥-៣០ស.ម
- ☺ ត្រូវគ្របកូនសន្ទូង២ឬ៣ថ្ងៃការពារកំដៅថ្ងៃ
- ☺ បង្កើនបរិមាណទឹកស្រោចចាប់ពីពេលស្ទូងរហូតដល់ពេលប្រមូលផល
- ☺ **បែបទី២:**ធ្វើថ្នាលឬរងឲ្យបានស្អាតរួចយកគ្រាប់ស្តែមកលាយជាមួយ

ដីខ្សាច់៤ភាគច្របល់ឲ្យ ស្មើសាច់ រួចយកទៅព្រោះ លើថ្នាលឲ្យស្មើល្អរួចស្រោចទឹកជាការស្រេច ឬ ឆ្ងុតចង្កូរទទឹងរងដូចត្រកូនដែរ ហើយគំលាតចង្កូរពី១៥-២០ស.មហើយយកគ្រាប់ទៅរោយតាមចង្កូរនោះរួចស្រោចទឹកជាការស្រេច។

៤)ថែទាំ

- ☺ ស្រោចទឹកព្រឹកល្ងាច បោចស្មៅ ដាក់ដី មើលសត្វល្អិតជាប្រចាំ។

៥)ការប្រមូលផល

- ☺ ស្តែអាចប្រមូលផលបាននៅអាយុ៤៥-៥០ចំពោះស្តែសាបកូនផ្ទាល់៥០-៦០ថ្ងៃចំពោះស្តែដកកូនស្ទូង
- ☺ ទិន្នផលចាប់ពី១៦-១៨តោនក្នុង១ហិកតា។



