កាលបរិច្ឆេទៈ ថ្ងៃទី ២០ ខែកក្កដា ឆ្នាំ២០១៩

# មេរៀនដាំដុះស្រូវ

## បច្ចេកទេសនៃការដាំត្រសក់ស្រូវ

### ១.ការជ្រើសរើសពូជ

- ពូជត្រសក់ស្រូវត្រូវមើលពីដំណុះរបស់វាពី ៨៥ទៅ ៩០ភាគរយ
- ពូជមានប្រភពច្បាស់លាស់
- ពូជសុទ្ធល្អ
- ពូជធន់នឹងអាកាសធាតុនិង តម្រូវការទីផ្សារ។

### ២.ការរៀបចំដី

- ភ្ជួរដីហាលទុករយៈពេលពី៧ទៅ១៥ថ្ងៃ
- ភ្ជួររៃប្រែដីឡើងវិញឱ្យបាន២ទៅ៣ដងក្នុងជម្រៅពី២ទៅ៣តឹក។
- ត្រូវរាស់បំបែកដីឱ្យបានម៉ដ្ឋល្អ។

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

## ៣.ការលើករង

❖ ការលើករងកំពស់គឺលើកទៅតាមស្ថានភាពដី ពី១៥ទៅ២០សង់ទីម៉ែត្រ ឬពី២០ទៅ៣០សង់ទីម៉ែត្រ។

❖ ការធ្វើរងទទឹងគឺពី៥តឹកទៅ១ម៉ែត្រ។

## ៤.របៀបដាំដុះ

+ **ការដាំដាក់ទ្រើងឬចំណា**

❖ ជីករណ្ដៅជម្រៅ២តឹកបួនជ្រុង

❖ យកជីកំប៉ុស្តិ៍ដាក់ក្នុងរណ្ដៅសម្រាប់ទ្រាប់បាត

❖ គម្លាតពីគុម្ពមួយទៅគុម្ពមួយប្រវែង៣០ទៅ៥០សង់ទីម៉ែត្រ ហើយទ្រូងអាចពី៥ទៅ៨តឹក។

+ **ការដាក់ចំណា៖** គេអាចដាក់ចំណាពេលកូនត្រសក់ស្រូវដុះបានអាយុពី១០ទៅ១៥ថ្ងៃ។

+ **ការដាំវាលើដី**

❖ ការជីករណ្ដៅនិង គម្លាតដូចខាងលើដែរ តែទ្រូងវិញគឺ១៥០ទៅ២០០សង់ទីម៉ែត្រ។

❖ ហាលពូជរយៈពេល១ម៉ោង

❖ យកគ្រាប់នោះទៅលាងទឹកឱ្យស្អាត រួចត្រាំទឹករយៈពេលពី៤ទៅ៥ម៉ោង ហើយរុំក្រណាត់ផ្អាប់ទុកឬកប់ទុកក្នុងដីសើមរយៈពេល១យប់។

**ចំណាំ៖** ការដាំត្រសក់ស្រូវអាចដាំជាលក្ខណៈគ្រាប់ផ្ទាល់ឬបណ្ដុះកូនក៏បាន។

## ៥.ការថែទាំ

- ជំរះស្មៅ
- ជ្រោយដីពេលត្រសក់ស្រូវធំល្មម
- ស្រោចទឹកឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់
- ដាក់ជីបំប៉ននិង
- ពិនិត្យមើលសត្វល្អិតជាប្រចាំ។

## ៦.ការប្រមូលផល

យើងអាចប្រមូលផលត្រសក់ស្រូវក្រោយពីដាំបាន

- ពូជស្រាល អាយុពី៤០ទៅ៤៥ថ្ងៃ
- ពូជកណ្ដាល អាយុពី៤៥ទៅ៥០ថ្ងៃ
- ពូជធ្ងន់ អាយុពី៥០ទៅ៦០ថ្ងៃ

## ៧.ការទុកដាក់គ្រាប់ពូជ

- ✓ ត្រូវចងចាំពូជបង្កាត់មិនអាចទុកពូជបានទេ
- ✓ ត្រូវទុកផ្លែត្រសក់ស្រូវឱ្យទុំល្អ
- ✓ យកផ្លែត្រសក់ស្រូវនោះមកពុះបាយកគ្រាប់ រួចលាងទឹកវាឱ្យស្អាត បន្ទាប់មកយកគ្រាប់នោះទៅដាក់លើក្រណាត់ហាលថ្ងៃឱ្យស្ងួត។
- ✓ ក្រោយពីហាលថ្ងៃស្ងួត យកគ្រាប់នោះទៅខ្ចប់ទុកឱ្យបានល្អ។

## ៨.អាហាររូបត្ថម្ភរបស់ត្រសក់ស្រូវ

អត្ថប្រយោជន៍របស់ត្រសក់ស្រូវ១០០ក្រាមបានផ្តល់ជាអាហាររូបត្ថម្ភដូចខាងក្រោម៖

- ត្រសក់ស្រូវ១០០ក្រាមផ្តល់ជាតិទឹក៩៥,២ក្រាម
- ត្រសក់ស្រូវ១០០ក្រាមផ្តល់ថាមល២២០កាឡូរី
- ត្រសក់ស្រូវ១០០ក្រាមផ្តល់ប្រូតេអ៊ីន០,៣ក្រាម
- ត្រសក់ស្រូវ១០០ក្រាមផ្តល់ជាតិប្រេង០,២ក្រាម
- ត្រសក់ស្រូវ១០០ក្រាមផ្តល់ជាតិសរសៃ០,៤ក្រាម
- ត្រសក់ស្រូវ១០០ក្រាមផ្តល់កាបូអ៊ីដ្រាត៣,៥ក្រាម
- ត្រសក់ស្រូវ១០០ក្រាមផ្តល់សារធាតុផ្សេងៗ០,៤ក្រាម៕

**សូមអរគុណ**

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

# មេរៀនដំណាំត្រប់ស្រួយ

## បច្ចេកទេសនៃការដាំដំណាំត្រប់ស្រួយ

### ១.ការជ្រើសរើសពូជឬទំហំផ្លែ

ការជ្រើសរើសពូជត្រូវដឹងអំពីតម្រូវការទីផ្សារឱ្យបានច្បាស់លាស់

### ២.ការរៀបចំដី

- ត្រូវភ្ជួរដីហាលទុករយៈពេល២សប្តាហ៍
- ត្រូវភ្ជួរប្រែដីសារឡើងវិញម្តងទៀតឱ្យបានពី២ទៅ៣ដងទៀត។

### ៣.ការធ្វើរង

- ការដាំជា២ជួរ គេធ្វើរងទទឹងប្រវែង១ទៅ១,២ម៉ែត្រ បណ្តោយរងតាមលទ្ធភាពដី។
- ការដាំ១ជួរ គេធ្វើរងទទឹង៥តឹក បណ្តោយរងតាមលទ្ធភាពដី។
- កំពស់រងយកប្រវែង២តឹកនៅរដូវប្រាំង ៣តឹកនៅរដូវវស្សា។
- គម្លាតពីរងមួយទៅរងមួយយកប្រវែង៥តឹកសម្រាប់ផ្លូវដើរ។

## ៤.ការដាំដុះ

- គេជីករណ្ដៅទំហំ២តឹកបួនជ្រុង រួចដាក់ជីធម្មជាតិឬជីកំប៉ុស្ដិ៍សម្រាប់ទ្រាប់បាតចំនួន២ត្រឡោកដោយលាយច្របល់ជាមួយនឹងដីដែលនៅបាតរណ្ដៅ។
- យកគ្រាប់ត្រប់ស្រួយទៅហាលថ្ងៃរយៈពេលពី១ទៅ២ម៉ោង ឬស្រុសទឹកក្ដៅនៅកំរិត៥០សង្សារ ដោយស្រុសរយៈពេល១៥នាទី។
- ស្រុសជាមួយទឹកក្ដៅរួច យកវាទៅត្រាំទឹកត្រជាក់រយៈពេលពី៣ទៅ៤ម៉ោង រួចផ្អាប់ទុករយៈពេល១យប់បន្ទាប់មកយកវាទៅព្រោះឬបណ្ដុះ។
- មុននឹងសាបគ្រាប់ត្រប់លើថ្នាល ត្រូវធ្វើថ្នាលឱ្យបានស្អាតល្អ មុននឹងដាក់គ្រាប់បណ្ដុះក្នុងកន្ថោងក៏ត្រូវធ្វើដីទុកឱ្យហើយដែរ។
- ពេលកូនត្រប់អាយុបានពី២០ទៅ២៥ថ្ងៃយើងអាចដកកូនត្រប់នោះទៅស្ទូងបានហើយ ឬពេលកូនត្រប់មានសន្លឹក៣ទៅ៤សន្លឹក។
- គម្លាតពីគុម្ពមួយទៅគុម្ពមួយយើងអាចទុកប្រវែងពី៧ទៅ៨តឹក។
- បើដាំជា២ជួរ គេដាំជារាងអក្សរវី(V) ឬត្រីកោណ ដោយទុកចន្លោះទ្រូងប្រវែង៥តឹកចំកណ្ដាល។

## ៦.ការថែទាំ

- ស្រោចទឹកឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់
- ជ្រុំជើង និងបោចស្មៅឱ្យបានស្អាត
- មើលសត្វល្អិតនិងដាក់ជីបំប៉នផងដែរ។

## ៧.ការប្រមូលផល

- នៅពេលត្រប់មានអាយុប្រហែល៤៥ទៅ៥០ថ្ងៃ ក្រោយពីស្ទូងរួច ឬអាយុ៧០ទៅ៨០ថ្ងៃក្រោយពីសាបគ្រាប់ឬបណ្តុះកូន គឺអាចប្រមូលផលបាន។
- ត្រប់មានផ្លែច្រើនគឺចាប់ពីអាយុ១៤០ថ្ងៃឡើងទៅ។
- ការប្រមូលផលគឺត្រូវសិក្សាទីផ្សារឱ្យបានច្បាស់លាស់ជាមុនសិន៕

**សូមអរគុណ**