កម្មវិធីនេះរៀបរៀង ដោយអង្គការជារ៉ាវី នៃសាន់ ប្រចាំកម្ពុជា តំបន់អាស៊ី។

មេរៀនបច្ចេកទេសចិញ្ចឹមពូជមាន់ខ្មែរ

(ចំណុចទី១) សង្ខេប អំពីពូជមាន់នៅក្នុងស្រុក មានច្រើនប្រភេទសម្រាប់នៅក្នុង ប្រទេសកម្ពុជាយើងបច្ចុប្បន្ន។

សូមណែនាំខ្លះៗ អំពីពូជមាន់ដែលមានប្រភេទខុសៗគ្នាមានដូចខាងក្រោម សម្រាប់មាន់ខ្មែរមានពូជមាន់ ក្រញ៉ាស់ មាន់ថៃ មាន់ខ្មៅ មាន់ស្លួយ (មាន់កណ្តូង អត់កន្ទុយ) មាន់ប្រភេទ

កណ្តាល មាន់ថៃស និងមាន់ព្រៃ។

សូមមើលតារាងបញ្ជាក់អំពីទម្ងន់រវាងពូជមាន់និមួយៗនៅខាងលើនេះមានដូចខាក្រោនេះ។

លរ	ប្រភេទពូជមាន់	ប្រភេទទម្ងន់
១	មាន់ស្លួយ	ជិត៤គីឡូ
២	មាន់ធំកណ្តាល	៣គីឡូលើស
៣	មាន់កណ្តូង	ជិត៤គីឡូ
៤	មាន់ក្រញ៉ាស់	ចាប់ពី២ទៅ៣គីឡូ
៥	មាន់ខ្មៅទាំងសាច់	ចាប់ពី២ទៅ៣គីឡូ
៦	មាន់ថៃ	ចាប់ពី៣ឬលើសពី៣គីឡូក្រោម
៧	មាន់សំឡី	ចាប់ពី១គីឡូឬលើស

តារាងបញ្ជាក់ពី រយះពេលនៃការចិញ្ចឹម ចាប់ពីសូន្យថ្ងៃ ដល់ពេលមាន់ពេញវ័យសម្រាប់មាន់មេ និងឈ្មោល។

លរ	ពូជមាន់	រយះពេលនៃការចិញ្ចឹម
១	មាន់ស្លួយ	ពីសូន្យថ្ងៃដល់ អាយុ៧ខែ(មេពេញវ័យ) ពីសូន្យថ្ងៃដល់ អាយុ១០ខែ(ឈ្មោលពេញវ័យ)
២	មាន់កណ្តូង	ពីសូន្យថ្ងៃដល់ អាយុ៧ខែ(មេពេញវ័យ)

		ពីសូនថ្ងៃដល់ អាយុ១០ខែ(ឈ្មោលពេញវ័យ)
៣	ប្រភេទមាន់កណ្ដាល	ពីសូនថ្ងៃដល់ អាយុ៧ខែ(មេពេញវ័យ) ពីសូនថ្ងៃដល់ អាយុ១០ខែ(ឈ្មោលពេញវ័យ)
៤	មាន់ក្រញ៉ាស់	ពីសូនថ្ងៃដល់ អាយុ៧ខែ(មេពេញវ័យ) ពីសូនថ្ងៃដល់ អាយុ១០ខែ(ឈ្មោលពេញវ័យ)
៥	មាន់ខ្មៅទាំងសាស់	ពីសូនថ្ងៃដល់ អាយុ៧ខែ(មេពេញវ័យ) ពីសូនថ្ងៃដល់ អាយុ១០ខែ(ឈ្មោលពេញវ័យ)
៦	មាន់ថៃ	ពីសូនថ្ងៃដល់ អាយុ៧ខែ(មេពេញវ័យ) ពីសូនថ្ងៃដល់ អាយុ១០ខែ(ឈ្មោលពេញវ័យ)
៧	មាន់សំឡី	ពីសូនថ្ងៃដល់ អាយុ៧ខែ(មេពេញវ័យ) ពីសូនថ្ងៃដល់ អាយុ១០ខែ(ឈ្មោលពេញវ័យ)

(ចំណុចទី២) វិធីនិងបច្ចេកទេសចិញ្ចឹមមាន់ខ្មែរ

វិធីការជ្រើសរើសពូជ(សម្រាប់មាន់មេ)

១«សុខភាពល្អកម្លាំងមាំមួន(ស្អួយ និងដូង)

២«ពូជធំល្អមានមាឌមាំទាំ

៣«ចេះថែរក្សាពងនិងកូនបានល្អ

៤«ត្រគាកសាយពង

សម្រាប់មាន់ឈ្មោល

១«សុខភាពល្អកម្លាំងមាំមួន(មិនជាន់ឈាម)

២«មានមាឌធំនិងមាំខ្ពស់

៣« មានជើងធំៗហើយមាំ

៤«មានជំពុះមាំល្អអាចស៊ីចំណីបានច្រើន

សម្រាប់កូនមាន់ធ្លាក់ពីសំបុក

១«បំបែកកូនទាំងអស់ចេញពីមេដាក់ក្រុង
ក្នុងទ្រុងដាច់ដោយឡែកនិងដាក់មុងឲ្យដេក ប៉ុន្តែត្រូវប្រើអំពូលភ្លើង
ពណ៌ក្រហមតូចៗ ដើម្បីបំប៉នកំដៅ
១ខែដើម្បីឲ្យសារីរាង្គកូនមាន់មានការលូតលាស់ធំឋិតបានល្អ។

២«ឲ្យចំណីប្រភេទបំប៉ន (ជាផលិផលសម្រេចពីរោងចក្រឬក៏កែឆ្នៃ)

៣«មានទឹកផឹកនិងទឹកអ៊ីអ៊ុីមជាប្រចាំការពារជម្ងឺ

៤«តាមដានជាប្រចាំ បើមានកូនមាន់ណាអន់ ឬសំកុកឈឺ
ត្រូវបំបែកចេញពីហ្វូងយកទៅដាក់ដោយឡែកពីគេ
ជៀសវាងការឆ្លងជម្ងឺពីមួយទៅមួយ។

៣«ការផ្សំចំណីពិសេស សម្រាប់កូនមាន់និងមាន់ធំ

លរ	ប្រភេទមុខវត្ថុលាយផ្សំ(ប្រភេទស្អុត្រូវកិនជាមុន)	ចំនន្ទននិងទម្ងន់
១	ចុងអង្ករ	៤គីឡូ
២	ពោតក្រហម	២០គីឡូ
៣	មើមដំឡូងមី	៤គីឡូ
៤	សណ្ដែកបាយ និងសៀង	៤គីឡូ
៥	កន្ទក់	៧គីឡូ
៦	កូនត្រីក្រៀប្រលាក់អំបិល	២ឬ៣គីឡូ
៧	សំបកខ្យង ង៉ាវ លៀស(កម្លោច ហើយបុកម៉ត់ៗ)	១គីឡូ កន្លះ
៨	អំបិលគ្រួស(លីងផង)	១កំប៉ុងអង្ករ
៩	ទ្រួយនិងស្លឹកន្ទំថេតស្ងួត	២គីឡូក្រោម
១១	កញ្ជែតបឹង(ក្រៀម)	២គីឡូ
១២	ត្រកួនស(ដាំ)យកក្រៀម	៣គីឡូ
១៣	អង្កាមកិនឲ្យម៉ត់	៣គីឡូ
១៤	ដីដំបកខ្ជួយតាមវាលស្រែលីង	១គីឡូកន្លះ

វិធីលាយផ្សំ មុខវត្ថុលាយផ្សំខាលើទាំអស់នោះ
បន្ទាប់ពីបានកិនឬបុកខ្ទិចអស់រួចរាល់អស់ហើយ
ត្រូវច្របល់ចូលគ្នាឲ្យសព្វ
រួចហើយច្រកទុកដាក់ក្នុងការ៉ុងឲ្យបានត្រិមត្រូវ។

(ចំណុចទី៣) ការផ្តល់ចំណីស្រស់សម្រាប់បំប៉នមាន់ធំ

១«មានស្រូវស្រោលឬធូន់(កន្លះគ)

២«មានដើមចេកផ្ងានិងកន្ទក់លាយឲ្យស៊ី (៣គ)

៣«មានកូនត្រីជម្ពូជាតិ(ក្រៀមប្រឡាក់អំបិលឡែមៗកិនផង)(៤ខាំ)

៤«មានត្រកួនដាំឬស្រែ (៤ខាំ)

៥«មានពោតក្រហម(២គ)

៦«ចុងអង្ករ (២កំប៉ុង)

៧«អំបិគ្រួសលីង ២ស្លាបព្រា

៨«វត្ថុខាងលើនេះ បុកហើយត្រូវច្របល់ចូលគ្នាឲ្យសព្វ
ទើបលាយឲ្យសត្វស៊ី។

(ចំណុចទី៤)ការផ្តល់ទឹកសម្រាប់មាន់ផឹក

១«មានទឹកស្អាតគ្មានសារធាតុគីមី តាមស្ទឹង បឹងឬបួ អូរ ស្រះ

២«ហាមប្រើប្រាស់ប្រភពទឹកដែលយើងមិនដឹងភូមិសាស្ត្រច្បាស់លាស់
យកមកប្រើប្រាស់។

៣«មានស្នូកទឹកត្រឹមត្រូវស្អាតល្អ

(ចំណុចទី៥)ការបន្តពូជ(ជៀសវាងការជាន់ឈាមគ្នា)

១«មាន់ឈ្មោលត្រូវជ្រើសរើស ពីទីកន្លែងផ្សេងៗគ្នា

២«មាន់ញីក៏ដូចពូជមាន់មឈ្មោលដែរ
ត្រូជ្រើសរើសពីទីកន្លែងផ្សេងៗគ្នាផងដែរ
ជៀសវាងយកពូជជាមួយគ្នា។

៣«ហាមមិនឲ្យ អាឈ្មោលជាន់កូខ្លួនឯង និងបន្តពីកូនទៅកូនគ្នាវា
បញ្ហា នាំឲ្យមាន់ទាំងអស់នោះមានជម្ងឺច្រើន
ហើយភាគច្រើនគឺក្រិនស្កមរីងរៃ និងមិនធំបិតលូតលាស់ទៅមុខ។ល។

(ចំណុចទី៦)បច្ចេកទេសសង់រោង

១«ត្រូវជ្រើសរើសដីទីទួលផុតពីទឹកលិច ដើម្បីសុខភាពសត្វ

២«សង់ឲ្យផុតពីកន្លែងព្រៃស្អុក(ការពារសត្វពោះពីសខាំ)

៤«ទីតាំងសាងសង់ ដាក់ឲ្យចំបណ្តោយថ្ងៃ
ដើម្បីឲ្យពន្លឺថ្ងៃសម្បូណ៌ទៅដោយវីតាមីនឌី
ជួយទៅកាត់បន្ថយមេរោគខ្លះនៅតាងដីនិងរោង
និងបរិវេណជុំញរបស់រោង។

៥«ខ្នាតសាងសង់រោង ដោយសង់ទទឹង ស្មើ ២ម៉ែត្រ៧តឹក
ចំណែកបណ្តោយស្មើ ៥ម៉ែត្រ រីឯកំពស់មេដំបូលស្មើ ២ម៉ែត្រ ៥តឹក
រីឯកំពស់ជើងរៀងស្មើ ២ម៉ែត្រ ។

សម្រាប់ដំបូលអាចប្រក់ពីស័ង្កះសី ឬស្បោក៏បាន
ចំណែកក្រោងរោង អាចសង់ពីឈើ ឬដែក ថ្មនិស៊ីម៉ង់ខ្លះក្រាលបាត
ចំណែករបាជញ្ជាំងអាចសង់ពីឫស្សីឬឈើ
និងសំណាញ់នីលុងសម្រាប់ពាត់ទ្រុងជំវិញព្រមទាំងចងការពាមុះផង
និងថ្មើសម្រាប់ដេកទៀតផង។

ផ្នែកជម្រៅជើងសសរ ស្មើ៣ៗតឹក ការសាងសង់ខ្នាតខាងលើនេះ
គឺមានសុវត្ថភាពក្នុងការមើលថែទាំងប្រចាំថ្ងៃ
ជិះវាងការដើរជល់ឬប៉ះដង្គិចក្បាល ឬភ្នែក។

សូមបញ្ជាក់ ទំហំរោងខាងលើនេះ   អាចដាក់កូនមាន់បាន
ចាប់ពី២០០ទៅ៣០០ក្បាល។

(ចំណុចទី៧)ការរៀបចំទីតាំងមាន់ពង

១«ដាក់សំបុកឲបានត្រិត្រូវជៀសវាងធ្លាក់ពងបែក

២«មានថ្នាំការពារសត្វស្រមើុល មិនឲ្យខាំសត្វ

៣«ឧស្សាតាមដានមើល មេផ្សេងៗឡើពងជាន់លើគ្នា

៤«ឧស្សាប្រជាវពងវាផង
ពីថ្ងៃម្តងដើម្បីឲ្យពងវាងាយឆាប់ញាស់បានស្រុះល្អ។

(ចំណុចទី៨)វិធីសាស្រ្តការថែទាំ

១«មានចំណីគ្រប់គ្រាន់

២«មានថ្នាំការពារដោយធ្មជាតិឬពេទ្យ

៣«មានទឹកស្អាត និងបោសសំអាតទ្រុង

៤«ទ្រុងមានសំណាញ់ និងមុងការពារមុះ

៥«មិនទិញសត្វឈឺពីកន្លែងផ្សេងៗមកហូបនៅផ្ទះ

៦«មានការតាមដានជាប្រចាំ(បើមានសត្វឈឺត្រូវបំបែក)

៧«ចេះផ្ទេបទពិសោធន៏ដល់ក្រុមគ្រួសារដើម្បីថែទាំ

៨«មានជម្ងឺកាចសាហាវមិនត្រូវ យកសត្វមកហូប ត្រូវហាមក្រុមគ្រួសារឲ្យបានដឹងគ្រប់ៗគ្នា។

៩«មានជម្ងឺកាចសាហាវ ហាមកុំប៉ះពាល់សត្វ
និងរាយការណ៍ប្រាប់ដល់ពេទ្យសត្វភូមិ។

១០«ទ្រុងឧស្សាហបាចផេះឬកំបោសដើម្បីបណ្តេញមេរោគ

(ចំណុចទី១១)ការកត់សំគាល់រោគសញ្ញាសត្វមាន់

ទី១«មានជម្ងឺអុតលើមុខសត្វមាន់

ទី២«មានជម្ងឺផ្តាស់សាយតូចធំ

ទី៣«មានអាសន្នរោគ

ទី៤«សត្វមានជម្ងឺស្លេកស្លាំង(ដោយសាសត្វព្រូនក្នុងពោះ)

(ចំណុចទី១២)ការព្យាបាល ជម្ងឺសត្វត្រូវតាមរោគសញ្ញា

ទី១«មានជម្ងឺអុតលើមុខសត្វ

ទី២«មានជម្ងឺផ្តាស់សាយតូចធំ

ទី៣«មានអាសន្នរោគ

ទី៤«សត្វមានជម្ងឺស្លេកស្លាំង(ដោយសាសត្វព្រូនក្នុងពោះ)

៥«សត្វឧស្សាឈរសំកុក មិនខ្លៀវក្លា(សត្វកំពុងមានបញ្ហា)