

គម្រោងលើកកម្ពស់ជីវភាពប្រជាពលរដ្ឋ តាមរយៈការពង្រឹងផលិតកម្មកសិកម្ម និងទីផ្សារ
Systems Approach through Transformative Economic Empowerment and Resilience (STEER)

សៀវភៅណែនាំ ស្តីអំពី

បច្ចេកទេសដាំដុះដំណាំចេក



ខែមេសា ឆ្នាំ២០២០



សេចក្តីថ្លែងអំណរគុណ

យើងខ្ញុំសូមថ្លែងអំណរគុណយ៉ាងជ្រាលជ្រៅចំពោះម្ចាស់ជំនួយរដ្ឋាភិបាលណូរវេលសេឡង់ និង អង្គការសង្គ្រោះកុមារណូរវេលសេឡង់ ក្នុងកិច្ចខិតខំប្រឹងប្រែង ផ្តល់នូវការគាំទ្រជាថវិកា និងជំនួយបច្ចេកទេស ដល់ការអនុវត្តន៍គម្រោង លើកកម្ពស់ជីវភាពប្រជាពលរដ្ឋ តាមរយៈការពង្រឹងផលិតកម្មកសិកម្ម និងទីផ្សារ (Systems Approach through Transformative Economic Empowerment and Resilience (STEER) របស់អង្គការសង្គ្រោះកុមារអន្តរជាតិកម្ពុជា។

សៀវភៅបច្ចេកទេសដំណាំចេកជាលក្ខណៈអាជីវកម្មនេះ ត្រូវបានរៀបចំ និងចងក្រងឡើង ដោយក្រុមការងារគម្រោង STEER រួមមានអ្នករៀនសូត្រសាស្ត្ររបស់អង្គការអាយឌីអ៊ីកម្ពុជា (iDE Cambodia) មន្ទីរកសិកម្ម រុក្ខាប្រមាញ់ និងនេសាទខេត្តកោះកុង និងអង្គការសង្គ្រោះកុមារអន្តរជាតិ កម្ពុជា (Save the Children) ក្នុងគោលបំណង ជាជំនួយដល់មន្ត្រីសម្របសម្រួលគម្រោង ភ្នាក់ងារផ្សព្វផ្សាយកសិកម្មរបស់គម្រោងបន្ទាប់ពីទទួលបានការបណ្តុះបណ្តាល អាចមានលទ្ធភាពផ្សព្វផ្សាយបន្ត ទៅដល់ក្រុមកសិករអ្នកផលិត ក្នុងតំបន់គោលដៅរបស់គម្រោង នៅក្នុងស្រុក ស្រែអំបិល បូទុមសាគរ និងថ្មបាំង ក្នុងខេត្តកោះកុង ឱ្យមានសមត្ថភាពក្នុងការធ្វើផលិតកម្មដំណាំចេក ប្រកបដោយគុណភាព សុវត្ថិភាព និងឆ្លើយតបបានទៅនឹងតម្រូវការទីផ្សារ។

សៀវភៅនេះបានចងក្រងឡើង ដោយដាក់បញ្ចូលនូវវិធីសាស្ត្រសាមញ្ញ និងបទពិសោធន៍ល្អៗ ស្របតាមគោលការណ៍បណ្តុះបណ្តាលមនុស្សពេញវ័យ និងការអនុវត្តន៍ទទួលបានជោគជ័យជាក់ ស្តែងកន្លងមកលើផលិតកម្មដំណាំចេក ដោយក្រុមកសិករអ្នកផលិតជាលក្ខណៈអាជីវកម្ម នៅក្នុងខេត្តសៀមរាប ឧត្តរមានជ័យ បន្ទាយមានជ័យ កំពង់ធំ និងពោធិសាត់។ ដូច្នេះតាមរយៈសៀវភៅនេះ នឹងអាចធ្វើអោយកសិករក្នុងតំបន់ ទទួលបានជោគជ័យក្នុងផលិតកម្មដំណាំចេករបស់ពួកគាត់ ដែលអាចបង្កើនប្រាក់ចំណូលគ្រួសារ អាចមានលទ្ធភាពលើកកម្ពស់សុខុមាលភាព និងការអប់រំដល់កុមារ ឆ្ពោះទៅរកជីវិតពេញបរិបូណ៌។

អ្នកបោះពុម្ពផ្សាយ៖

គម្រោងលើកកម្ពស់ជីវភាពប្រជាពលរដ្ឋ តាមរយៈការពង្រឹងផលិតកម្មកសិកម្ម និងទីផ្សារ របស់អង្គការសង្គ្រោះកុមារអន្តរជាតិកម្ពុជា។

អ្នករៀបរៀង៖

- លោក រស់ គំនិត អ្នកក្សេត្រសាស្ត្រ
- លោក គុំ សំនិត អ្នកក្សេត្រសាស្ត្រ
- លោក កង សារ៉ាង ប្រធានគម្រោង

អ្នកពិនិត្យ និងកែសម្រួល

- លោក សុក សំអាត អនុប្រធានមន្ទីរកសិកម្ម រុក្ខាប្រមាញ់ និងនេសាទខេត្តកោះកុង
- លោក ហិយ ភីវ៉ា ប្រធានជាន់ខ្ពស់គម្រោង (STEER)
- លោក សុក សំណាង ប្រធានកម្មវិធីរបស់អង្គការសង្គ្រោះកុមារ ប្រចាំខេត្តកោះកុង
- លោក សួស សុខា ទីប្រឹក្សាអភិវឌ្ឍន៍កសិពាណិជ្ជកម្មគម្រោង (STEER)

មាតិកា

សេចក្តីផ្តើម 1

បច្ចេកទេសជាំដុះ 2

១. ការជ្រើសរើសពូជចេកសម្រាប់ជាំ..... 2

២. ប្រភេទពូជចេកដែលនិយមជាំនៅកម្ពុជា 2

២.១. ចេកណាំកាំ 2

២.២. ចេកពងមាន់ 3

២.៣. ចេកអំបូងខៀវ..... 3

២.៤. ចេកអំបូងមាស ឬ អំបូងលឿង 4

៣. ការរៀបចំដី និងជីករណ្តៅ..... 4

៤. បច្ចេកទេសបណ្តុះកូន..... 5

៥. បច្ចេកទេសជាំ 8

៦. ការថែទាំដាំដំណាំចេក 8

៦.១. ការសំអាតស្មៅ..... 8

៦.២. ការជ្រាយគល់ និងដាក់ដី 8

៦.៣. ការស្រោចទឹក 9

៦.៤. ការធ្វើប្រពន្ធបង្ហូរទឹកចេញពីចម្ការ 10

៦.៥. ការច្រកផ្លែ កាត់ស្លឹក និងរំលោះកូន..... 10

៦.៦. ការកាត់ត្រយ៉ុង និងទល់ដើមចេក 11

៦.៧. ការគ្រប់គ្រងជីជាតិដី 12

៦.៨. ការគ្រប់គ្រងសត្វល្អិត និង ជម្ងឺ 13

៦.៨.១. សត្វល្អិតសំខាន់ៗលើដំណាំចេក និងវិធានការគ្រប់គ្រង..... 13

៦.៧.២. ជម្ងឺលើដំណាំចេក និង វិធានការគ្រប់គ្រង..... 15

៧. បច្ចេកទេសក្រោយប្រមូលផល..... 17

៧.១. វ័យប្រមូលផល 17

៧.២. ការស្តុកទុក..... 18

៧.៣. ការបន្តិចក 18

៨. តារាងពេលវេលាជាំ និង តម្រូវការទីផ្សារ 19

ឯកសារយោង 19

សេចក្តីផ្តើម

ផ្ទៃចេកត្រូវបានប្រជាជនកម្ពុជានិយមចូលចិត្តបរិភោគជាចំណីអាហារ។ ចេកសំបូរទៅដោយវីតាមីនអា វីតាមីនសេ បេស៊ីស និងមានផ្ទុកជាតិប៉ូតាស្យូមច្រើនជាងផ្លែឈើផ្សេងៗ ២ដង ដែលល្អសម្រាប់សុខភាពរបស់មនុស្ស។ ផ្លែចេកក៏ជាអាហារដ៏សំខាន់សម្រាប់អ្នកឈឺក្រពះ និងកុមារផងដែរ វាអាចជួយសម្រួលដល់ក្រពះ និងពោះវៀនក្នុងការរំលាយអាហារ។ ចេកជាប្រភេទដំណាំដែលប្រជាជនកម្ពុជានិយមដាំដុះតាមគ្រួសារនីមួយៗ។ ចេកពងមាន់ភាគច្រើនត្រូវបានគេនិយមដាំនៅលើដីសណ្តរតាមដងទន្លេមេគង្គ ជាពិសេសនៅតំបន់កោះដែលដុះថ្មីៗ។ ដោយសារបច្ចុប្បន្ន មានតម្រូវការទីផ្សារច្រើន ដូច្នេះផ្លែដាំដុះក៏កាន់កើនឡើងដែរ ដូចជានៅ ខេត្ត កោះកុង កណ្តាល ពោធិ៍សាត់ ស្ទឹងត្រែង កំពង់ចាម ជាដើម។ ចេកជាអត្តសញ្ញាណជាតិមួយ ត្រូវបានគេដាំដុះនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជាយូរលង់ណាស់មកហើយ បើទោះជាដំណាំនេះមានប្រភពដើមពីប្រទេសឥណ្ឌាក៏ដោយ។ ផ្លែចេកមានសារៈប្រយោជន៍ច្រើនណាស់ចំពោះសុខភាពមនុស្សយើង ហើយវាក៏ជាផ្លែឈើដ៏ពេញនិយមសម្រាប់មនុស្សទូទៅផងដែរ។ ប្រជាជនតែងតែដាំវានៅក្បែរៗផ្ទះនីមួយៗជាលក្ខណៈគ្រួសារតាំងពីយូរណាស់មកហើយ។ ក្រោយពីមានការរីកចំរើននៃសង្គមជាតិពីមួយថ្ងៃទៅមួយថ្ងៃ តំរូវការលើទីផ្សារមានការកើនឡើងទាំងក្នុងស្រុក និងការនាំចេញទៅទីផ្សារអន្តរជាតិ ជាពិសេសប្រទេសចិន(ចេកអំបូងលឿង)។ ដូចនេះដើម្បីបំពេញសេចក្តីត្រូវការទាំងនេះ ប្រជាកសិករយើងត្រូវធ្វើការយល់ដឹងបន្ថែមអោយបានច្បាស់ អំពីបច្ចេកទេសដាំដុះដំណាំចេក។

បច្ចេកទេសដាំដុះ

១. ការជ្រើសរើសពូជចេកសម្រាប់ដាំ

- ត្រូវជ្រើសរើសប្រភេទពូជចេកដែលជាតម្រូវការទីផ្សារ ហើយសមស្របដាំដុះក្នុងតំបន់។
- គួរជ្រើសរើសយកកូនចេកដែលមានសុខភាពល្អ គ្មានផ្ទុកជម្ងឺ និងសត្វល្អិតបំផ្លាញ។
- គាស់កូនចេកដោយប្រើចបដែលមុតល្អ បើដើមមានកម្ពស់២ម៉ែត្រ ត្រូវកាត់ចុងស្លឹកចោល។
- កាត់ប្រសកូនចេកឲ្យអស់ បកស្រទប់ខាងក្រៅ និងស្លឹកចោល ដើម្បីជៀសវាងការនាំយកសត្វល្អិតចង្រៃ និងជម្ងឺមួយចំនួនទៅជាមួយ។
- បើមានផ្នែកណាមានពណ៌ខ្មៅ ឬលឿងត្នោតជាប់គ្នា ត្រូវចិតចេកឲ្យអស់ ត្រាំកូនចេកពូជក្នុងទឹកក្តៅសីតុណ្ហភាព ៥២ ទៅ ៥៥ អង្សាសេ រយៈពេល២០នាទី ដើម្បីកម្ចាត់កត្តាចង្រៃ។
- ជាការល្អកូនចេកដែលគាស់ហើយ ត្រូវដាំឲ្យអស់ក្នុងរយៈពេល ១ សប្តាហ៍។

២. ប្រភេទពូជចេកដែលនិយមដាំនៅកម្ពុជា

២.១. ចេកណាំវ៉ា

ជាចេកមួយប្រភេទដែលប្រជាជនទូទៅនិយមដាំ ហើយឃើញមានដាំដុះគ្រប់ទិសទី។ ពូជចេកប្រភេទនេះមានភាពធន់ទ្រាំទៅនឹងអាកាសធាតុជាងពូជផ្សេងៗ។ ដើមវាមានកម្ពស់មធ្យម ស្នងណែនផ្លែមានទំហំតូចល្មម រសជាតិផ្អែម សាច់មានពណ៌លឿង។ ក្រៅពីនេះនៅមានចេកណាំវ៉ាដែលក្លាយមកពីពូជដើម ដូចជាចេកណាំវ៉ាក្រហម សាច់មានពណ៌ក្រហម ចេកណាំវ៉ាស សាច់មានពណ៌ស។ ចេកណាំវ៉ាភាគច្រើនមិនធន់ទៅនឹងជម្ងឺងាប់ពាយទេ។



២.២. ចេកពងមាន់

ជាប្រភេទចេកមួយដែល គេនិយមដាំទូទៅ ហើយមានដាំជានិច្ច។ ចេកប្រភេទនេះមាន ស្រទបស្លឹក ពណ៌ត្នោត ស្លឹកពណ៌បៃតងស្រាលមិនរមួរ ស្ទង់តូច ផ្លែតូចមានសាច់ពណ៌លឿង សំបកស្លើង រស ជាតិផ្អែម ជាប្រភេទចេកដែលមានតម្លៃការទីផ្សារខ្ពស់។ វាដុះលូតលាស់ល្អក្នុងម្លប់ អាចធន់ទ្រាំនឹងជម្ងឺងាប់ ពាយបានល្អ តែមិនធន់នឹងជម្ងឺ អុចស្លឹកទេ។



២.៣. ចេកអំបូងខៀវ

ជាប្រភេទចេកមួយពូជទៀត ដែលបានទទួលការពេញនិយមរបស់អ្នកបរិភោគ ទាំងក្នុង និង ក្រៅប្រទេស។ ចេកប្រភេទនេះមានផ្លែរាងទ្រវែង ពេលទុំសំបកពណ៌ខៀវ ហើយលឿង។ វាមានភាពធន់ទ្រាំ ទៅនឹងជម្ងឺងាប់ពាយទេ។



២.៤. ចេកអំបូងមាស ឬ អំបូងលឿង

ចេកពូជប្រភេទនេះ យើងទើបឃើញមានដាំដុះក្នុងប្រទេសកម្ពុជានាប៉ុន្មានឆ្នាំកន្លងមកនេះ ជាពិសេសកសិករខ្នាតធំឬក្រុមហ៊ុនមួយចំនួន ដែលភាគច្រើនដាំសម្រាប់នាំចេញទៅក្រៅប្រទេស ហើយវាក៏ បានទទួលការនិយមរបស់អ្នកបរិភោគទាំងក្នុង និងក្រៅប្រទេសផងដែរ។ វាមានដើមធំរឹងមាំ កម្ពស់ប្រហែល ៤ម៉ែត្រ ស្រទាប់ស្លឹកស្រទាប់ក្នុងមានពណ៌ខៀវឬពណ៌ស៊ីជម្ពូខ្លី។ ចេកប្រភេទនេះក្នុងមួយស្នូងៗមានជា មធ្យម ៦ស្និត ក្នុងមួយស្និតមានប្រហែល១១ផ្លែ ហើយផ្លែមានរាងទ្រវែងហើយកោង សំបកក្រាស់ ពេលទុំមាន សម្បុរពណ៌លឿង និងមានរសជាតិផ្អែម។ តែចេកពូជប្រភេទនេះ មិនធន់នឹងជម្ងឺងាប់ពាយ និងអុចស្លឹកទេ។



៣. ការរៀបចំដី និងជីករណ្តៅ

- ចេកដុះលូតលាស់ល្អនៅលើដីជាច្រើនប្រភេទ។ ដីដែលល្អ ត្រូវតែស្រស់ទឹកល្អពេលភ្លៀងហើយ និងមានសមត្ថភាពរក្សាទឹកបានល្អ។
- ប៉េហាស់ដី (pH) គួរតែស្ថិតនៅចន្លោះ ៥,៥ ទៅ ៦,៥ និងជាប្រភេទដីមិនហាប់ណែន។
- ត្រូវក្លែងយ៉ាងហោចណាស់ឲ្យបាន ២ដង ដើម្បីអោយដីមានសភាពផុសល្អ និងហាលដី សម្លាប់ មេរោគ និងគ្រាប់ស្មៅមួយចំនួន។
- ប្រើសំបកសណ្តែកបាយ ឬសណ្តែកអង្កុយ ដីកំប៉ុស្តិ៍ ឬ ដីលាមកសត្វ ដាក់ទ្រាប់បាត និងក្លែងលុប ពេលរៀបចំដី។
- ដីករណ្តៅ ៣០-៦០ សង់ទីម៉ែត្រ ឬសង្រួម និងជម្រៅ ៣០-៦០ សង់ទីម៉ែត្រ ហាលដីអោយស្ងួត រួចសិនចាំដាំ ។
- ចន្លោះជួរ ២,៥ ម៉ែត្រ និង ចន្លោះគុម្ព ២,៥ ម៉ែត្រ (ចេកពងមាន់)។
- ចន្លោះជួរ ៣ ម៉ែត្រ និងចន្លោះគុម្ព ៤ ម៉ែត្រ (ចេកអំបូងលឿង ឬ ខៀវ) ដែលមានអាយុកាល ប្រមូលផល ចន្លោះពី ៨ ទៅ ១២ ខែ។

- ចន្លោះជួរ ៥ ម៉ែត្រ និងចន្លោះគុម្ព ៦ម៉ែត្រ (ចេកណាំវ៉ា) ដែលមានអាយុកាលប្រមូលផល ចន្លោះ ពី ១០ ទៅ ១២ ខែ។

៤. បច្ចេកទេសបណ្តុះកូន

- ជ្រើសរើសយកគល់ចេកដែលមានអាយុ៧ទៅ៨ខែ ហើយពុះវាពី៤ទៅ១០ចំណិត អាស្រ័យទៅ នឹងទំហំគល់ចេក និងត្រូវពុះយកចំកន្លែងដែលមានភ្នែកពន្លក។



- ដាក់វាហាលថ្ងៃប្រមាណ ២០ទៅ៣០នាទី



- បន្ទាប់មកយកវាទៅជ្រលក់ក្នុងទឹកកំបោរការពារជម្ងឺផ្សិត(លាយចូលគ្នាកម្រិត១ភាគ២០នៃទឹក) រយៈពេល ២០នាទី។



- រួចដាក់ជាំនៅលើថ្នាលដែលបានរៀបចំរួចជាស្រេចដោយដាក់ដីលប់ពីលើកម្រាស់៥សង់ទីម៉ែត្រ។

