

សណ្តែកកូរគឺជាប្រភេទដំណាំរុក្ខជាតិវល្លី វា
តោងឡើងដើមរុក្ខជាតិឬចំណារដែលនៅក្បែរ
វា ។ សណ្តែកកូរជាបន្លែបៃតងម្យ៉ាងដែលប្រជា
ជននិយមចូលចិត្តបរិភោគ ហើយសំបូរទៅដោយ
ជីវជាតិដូចជាប្រូតេអ៊ីន, វីតាមីនអា និងបេ ។
សណ្តែកកូរជាអាហារដ៏មានសារៈប្រយោជន៍សំ
រាប់ចិត្តិយរាងកាយមនុស្សយើង ។ ក្រៅពីនេះ
គ្រាប់ជាប្រភេទធញ្ញជាតិម្យ៉ាងដែលមានផ្ទុកទៅ
ដោយសារជាតិសាច់ សំរាប់ជាអាហារអោយរាង
កាយយើងធំធាត់ផងដែរ ។

សណ្តែកកូរគេអាចយកមកច្នៃធ្វើជាមុខម្ហូប
បន្លែស្រស់ អន្ទក់និងចំអិន ឆា, ស្លនិងបំពងជា
មួយប្រហិត ។ សណ្តែកកូរជាបន្លែ បើឱ្យក្មេងបរិ
ភោគបានច្រើនជាការល្អបំផុត ព្រោះវាអាច
ឱ្យក្មេងមានសុខភាពល្អនិងឈ្នះជំងឺ ផ្សេងៗ
ហើយវាអាចជួយកាត់បន្ថយជំងឺខ្វាក់មាត់និង
ឡើងបាយភ្នែកដល់កុមារ ។

សណ្តែកកូរអាចដុះលូតលាស់បានពេញ ១ ឆ្នាំ
គ្រប់រដូវ ប៉ុន្តែវាអាចដុះលូតលាស់យឺតនៅរដូវ
មានខ្យល់បក់ខ្លាំង ។

១. ការស្រែសើសពូជ :

ជាទូទៅមុនពេលដាំ យើងត្រូវធ្វើការជ្រើស
រើសពូជជាមុនសិន ទើបទទួលបានទិន្នផលខ្ពស់
ពូជដែលល្អមាន :

- យើងត្រូវស្គាល់ពីប្រវត្តិពូជ
- ពូជដែលគ្មានជំងឺឬសត្វល្អិតបំផ្លាញ
- ពូជដែលមានរយៈពេលខ្លីសមស្របតាមតំបន់
- ពូជដែលមានដំណុះលើសពី ៨០ %
- ពូជដែលធន់ទ្រាំនឹងជំងឺ
- ពូជដែលសំបូរទៅដោយសារធាតុចិញ្ចឹម
- ពូជដែលមិនប្រេះស្រាំ

២. បច្ចេកទេសដាំដុះ :

ក. ប្រភេទដី :

សណ្តែកកូរជារុក្ខជាតិដែលអាចដុះលើដី
ច្រើនប្រភេទ ជាពិសេសដីល្បាប់ល្បាយខ្សាច់ដែល
សំបូរទៅដោយមេកា ទៅលើដីមិនសូវសំបូរជី
ជាតិដូចជា ដីខ្សាច់និងដីឥដ្ឋ ប៉ុន្តែមិនអាចដាំបាន
នៅលើដីជាំទឹកទេ ។

ដំណាំសណ្តែកកូរអាចជួយកែប្រែគុណភាពដី ។

ខ. ប្រភេទដី :

នៅលើដីប្រៃ គេត្រូវដាក់កំបោរស ដើម្បីកែ
ប្រែគុណភាពដី ។

យើងត្រូវដាក់ជីលាមកសត្វ ឬ ជីធម្មជាតិ
បន្ថែមចំនួនពី ៤-៩ រទេះ ក្នុងផ្ទៃដី ១ អា ដើម្បី
អោយដីកាន់តែធូរ ប៉ុន្តែសណ្តែកកូរត្រូវការជី
ហ្វូស្វាតសំរាប់ផ្កានិងផ្លែ ។

គ. ការភ្ជួររាស់ :

សណ្តែកកូរជារុក្ខជាតិមានប្រព័ន្ធឫសមធ្យម
ដូច្នេះមុនពេលដាំយើងត្រូវភ្ជួររាស់ដីឱ្យបានជ្រៅ
ដើម្បីរក្សាសំណើមបានច្រើន ឬសក៏អាចចាក់
ចូលជ្រៅទៅក្នុងដីស្រូបយកជីជាតិ ដូច្នេះត្រូវភ្ជួរ
នៅក្នុងជំរៅពី ២០-២៥ ស.ម រាស់សំអាតស្មៅ
ឱ្យបានស្អាតល្អងាយស្រួលក្នុងការលើករងជាការ
ល្អ គួរហាលដីពី៧-១០ ថ្ងៃ ដើម្បីសំលាប់សត្វល្អិត
និងពងសត្វល្អិតចង្រៃ ។

ឃ. ការរៀបចំធ្វើទ្រង :

ការធ្វើរងគេនិយមធ្វើទទឹង១ម បណ្តោយ
ទៅតាមលទ្ធភាព ឬ ផ្ទៃដីដែលមានការដាក់ជីលា
មកសត្វ ឬ ជីធម្មជាតិទ្រាប់បាតប្រមាណពី ៥-៨
បង្កី និងជីគីមី ១៥-១៥-១៥ ពី ២០០-៤០០ក្រាម