# ការចិញ្ចឹមត្រីអណ្តែងក្នុងស្រះ ឬអាងតូច

**កែសម្រួលដោយៈ**

ក្រុមការងារការិយាល័យគាំទ្រ គម្រោងគ្រប់គ្រងបរិស្ថានបឹងទន្លេសាប-ផ្នែកទី២ ខេត្តសៀមរាប

**រចនាដោយៈ**

លោក **ជឿន ស៊ីសុវិន** អ្នកចាត់ការការិយាល័យគាំទ្រគម្រោងគ្រប់គ្រងបរិស្ថានបឹងទន្លេសាប-ផ្នែកទី ២

កញ្ញា **ពុធ ណារិន** ជំនួយការការិយាល័យគាំទ្រគម្រោងគ្រប់គ្រងបរិស្ថានបឹងទន្លេសាប-ផ្នែកទី ២

រូបថតក្របក្រៅ: ការប្រមូលផលត្រីអណ្តែងចិញ្ចឹមក្នុងអាងតូច នៅសហគមន៍នេសាទ ជីក្រែង ខេត្តសៀមរាប

រូបថតដោយ : លោក **សៀក សុលី** ជំនាញផ្នែកសេដ្ឋកិច្ច កសិកម្ម នៃការិយាល័យគាំទ្រគម្រោង ខេត្តសៀមរាប

**បោះពុម្ពដោយ:**
អង្គការស្បៀងនិងកសិកម្មនៃសហប្រជាជាតិ
គម្រោងគ្រប់គ្រងបរិស្ថានបឹងទន្លេសាប-ផ្នែកទី២
ការិយាល័យគាំទ្រគម្រោង
ផ្ទះលេខ ៥ ផ្លូវ ៣៧០សង្កាត់បឹងកេងកងទី១
ខណ្ឌចំការមន រាជធានីភ្នំពេញ កម្ពុជា
ទូរស័ព្ទលេខ: (៨៥៥) ២៣ ២១១ ៧០២
ទូរសារលេខ: (៨៥៥) ២៣ ២១៦ ៥៤៧
អ៊ីម៉ែល: FAO-KH@fao.org

**សហការជាមួយ:**
រដ្ឋបាលជលផល
គម្រោងគ្រប់គ្រងបរិស្ថានបឹងទន្លេសាប-ផ្នែកទី២
ការិយាល័យអនុវត្តគម្រោង
អាគារលេខ ១៨៦, មហាវិថីព្រះនរោត្តម,
ប្រអប់សំបុត្រ ៥៨២, រាជធានីភ្នំពេញ, កម្ពុជា
ទូរស័ព្ទ/ទូរសារលេខ: (៨៥៥) ២១៥ ៤៧០
អ៊ីម៉ែល: cfdd@yahoo.com

សេចក្តីពិពណ៌នា ចំណងជើងអត្ថបទ ឬព័ត៌មានក្នុងអត្ថបទបោះពុម្ពផ្សាយនេះ មិនមែនជាទស្សនៈរបស់អង្គការស្បៀងនិងកសិកម្មនៃសហប្រជាជាតិ ឬក៏ជាទស្សនៈរបស់ធនាគារអភិវឌ្ឍន៍អាស៊ីឡើយ ទាក់ទិននឹងច្បាប់ ឬស្ថានភាពអភិវឌ្ឍន៍របស់ប្រទេសណាមួយលើ ទឹកដី ទីក្រុង ឬតំបន់ ឬអំពីសិទ្ធិអំណាច ឬមួយទាក់ទិនទៅនឹងការកំណត់ព្រំដែន ។ ទស្សនៈយោបល់ដែលបានបង្ហាញនៅក្នុងអត្ថបទបោះពុម្ពផ្សាយនេះ គឺជាទស្សនៈរបស់អ្នកនិពន្ធតែប៉ុណ្ណោះ ។

# សេចក្តីថ្លែងអំណរគុណ

ឯកសារបណ្តុះបណ្តាលសហគមន៍នេសាទស្តីពី **"ការចិញ្ចឹមត្រីអណ្តែងក្នុងស្រះ ឬអាងតូច"** នេះត្រូវបានរៀបចំចងក្រងឡើង ដោយការិយាល័យគាំទ្រគម្រោង នៃគម្រោងគ្រប់គ្រងបរិស្ថានបឹងទន្លេសាប-ផ្នែកទី២ ដើម្បីឆ្លើយតបទៅនឹង ភាពចាំបាច់ក្នុងការផ្តល់ជាបច្ចេកទេស និងបទពិសោធន៍ដល់អ្នកសម្របសម្រួលសហគមន៍នេសាទ ក៏ដូចជាអ្នកពាក់ព័ន្ធទាំងអស់ ដែលជួយសហគមន៍នេសាទ ក្នុងការគ្រប់គ្រងធនធានធម្មជាតិឱ្យប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពតាមរយៈការបង្កើនប្រាក់ចំណូលក្នុងគ្រួសារ ។

ក្រុមការងារការិយាល័យគាំទ្រគម្រោង សូមថ្លែងអំណរគុណដ៏ជ្រាលជ្រៅដល់រដ្ឋបាលជលផល និងម្ចាស់ឥណទាន នៃធនាគារអភិវឌ្ឍន៍អាស៊ី [ADB Loan No.1939-CAM (SF)] និងការចូលរួមថវិកាបដិភាគដោយរាជរដ្ឋាភិបាលកម្ពុជាសម្រាប់អនុវត្តគម្រោងដោយមានការគាំទ្របច្ចេកទេសដោយអង្គការស្បៀង និងកសិកម្មនៃសហប្រជាជាតិ (FAO)។

ក្រុមការងារការិយាល័យគាំទ្រគម្រោង សូមថ្លែងអំណរគុណដ៏ពន្លឹកដល់លោក លោកស្រីដែលជាមន្ត្រីអនុវត្តគម្រោងនៃខេត្តកំពង់ធំ និងខេត្តសៀមរាប ព្រមទាំងគណៈកម្មការសហគមន៍នេសាទ និងសមាជិកសហគមន៍នេសាទ ដែលបានផ្តល់ឱកាសដល់ក្រុមការងារឈានទៅដល់សម្រេចផលិតឯកសារនេះឡើង ។

សូមថ្លែងអំណរគុណដ៏ស្មោះស្ម័គ្រដល់ផងដែរ ចំពោះ លោក **ប៊ុន ចន្ត្រា** ជំនាញសហគមន៍នេសាទ និងជាអនុប្រធានក្រុមការងារការិយាល័យគាំទ្រគម្រោង លោក **ជៀប ឡឹង** មន្ត្រីជំនាញបរិស្ថាននៃការិយាល័យគាំទ្រគម្រោង និងលោក **ប៊ុន វ៉ាស៊ី** មន្ត្រីជំនាញកសិកម្ម និងព្រៃឈើនៃផ្នែកអនុវត្តគម្រោងខេត្តសៀមរាប និងកំពង់ធំ ដែលបានចំណាយពេលវេលា និងកម្លាំងកាយចិត្តជួយផ្តល់អនុសាសន៍ ពិនិត្យផ្ទៀងផ្ទាត់ និងកែលំអឯកសារបណ្តុះបណ្តាលសហគមន៍នេសាទនេះ ឱ្យកាន់តែមានលក្ខណៈល្អប្រសើរឡើង ។

# មាតិកាអត្ថបទ

សេចក្តីផ្តើម............................................................................................................១
គោលបំណង............................................................................................................១
លទ្ធផលរំពឹងទុក............................................................................................................១
១. ការជ្រើសរើសទីកន្លែង............................................................................................................២
២. ការរៀបចំស្រះ ឬអាងតូច ដើម្បីចិញ្ចឹមត្រីអណ្តែង............................................................................................................២
៣. ការសំអាតអាង ឬស្រះមុនពេលដាក់កូនត្រីចិញ្ចឹម............................................................................................................៣
៤. ការលែងកូនត្រីចូលទៅក្នុងស្រះ ឬអាងចិញ្ចឹម............................................................................................................៤
៥. ការផ្តល់ចំណី............................................................................................................៥
៦. ការថែទាំស្រះ អាងត្រី និងការត្រួតពិនិត្យគុណភាពទឹក............................................................................................................៦
៧. វិធីការពារជម្ងឺត្រី............................................................................................................៦
៨. ការត្រួតពិនិត្យលើការធំធាត់របស់ត្រី............................................................................................................៧
៩. ការប្រមូលផល............................................................................................................៧
១០. ការវិភាគសេដ្ឋកិច្ចទៅលើការចិញ្ចឹមត្រីអណ្តែង............................................................................................................៨
១១. សេចក្តីសន្និដ្ឋាន............................................................................................................៩
១២. ឯកសារយោង............................................................................................................៩

## សេចក្តីផ្តើម:

ដើម្បីរួមចំណែកជួយអភិវឌ្ឍនូវចំណេះដឹង ដល់សមាជិកសហគមន៍នេសាទ ឱ្យកាន់តែមានភាពទូលំទូលាយលើវិស័យវារីវប្បកម្ម ពិសេសការចិញ្ចឹមត្រីជាលក្ខណៈគ្រួសារ ក្នុងគោលដៅបង្កើនផលិតភាពត្រី។ វារីវប្បកម្មបានដើរតួយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការរួមចំណែកលើការផ្តល់នូវការទទួលបានស្បៀង លទ្ធភាពមានស្បៀង និងការប្រើប្រាស់ស្បៀង ក្រៅពីនេះក្នុងគោលដៅបង្កើននូវអាហារូបត្ថម្ភ បង្កើនឱកាសការងារ និងប្រាក់ចំណូល ក្នុងចំណោមសមាជិកសហគមន៍នេសាទ ក៏ដូចជាប្រជាជនកម្ពុជាទាំងមូល។

បច្ចេកទេសស្តីពីការធ្វើវារីវប្បកម្មខ្នាតតូចជាលក្ខណៈគ្រួសារ និងរួមចំណែកលើកកំពស់សមត្ថភាព ផ្នែកជំនាញខ្នាតតូច ដែលអាចរួមចំណែកជួយដល់ប្រជានេសាទ និងដើម្បីកាត់បន្ថយសំពាធនៃការទាញយកផលពីធនធានធម្មជាតិហួសកំរិត។

ឯកសារនេះ នឹងរួមចំណែកជួយដល់ប្រជានេសាទកម្ពុជា ដែលមានចំណាប់អារម្មណ៍លើបច្ចេកទេសចិញ្ចឹមត្រី ហើយឯកសារនេះអាចជាជំនួយស្មារតីដល់អ្នកដែលមានចំណាប់អារម្មណ៍។ ក្រៅពីនេះវិធីសាស្ត្រនៃការចិញ្ចឹមត្រីនេះនឹងរួមចំណែកដល់អ្នកអនុវត្តផ្ទាល់ ដើម្បីប្រើប្រាស់ក្នុងការបង្រៀន ការផ្សព្វផ្សាយ ដោយផ្នែកទាំងមូលនៃឯកសារបានប្រាប់ពីជំហាននីមួយៗ យ៉ាងល្អិតល្អន់ និងបង្កភាពងាយស្រួលដល់អ្នកមានចំណាប់អារម្មណ៍ ដើម្បីធ្វើការអនុវត្ត។

ម្យ៉ាងទៀត ដោយយោងតាមតម្រូវការ និងសំណូមពរពីសំណាក់ប្រជាជន និងសមាជិកសហគមន៍នេសាទ ដែលមានចំណាប់អារម្មណ៍លើបច្ចេកទេសចិញ្ចឹមត្រីជាលក្ខណៈគ្រួសារ ទើបឯកសារស្តីពីការអនុវត្តល្អលើការចិញ្ចឹមត្រីអណ្តែងនេះត្រូវបានផលិតឡើងឱ្យសមស្របទៅនឹងការអនុវត្តរបស់សហគមន៍នេសាទ ក្នុងតំបន់បរិយជីវមណ្ឌលបឹងទន្លេសាប។

## គោលបំណង:

គោលបំណងសំខាន់នៃឯកសារបណ្តុះបណ្តាលសហគមន៍នេសាទស្តីពី "ការចិញ្ចឹមត្រីអណ្តែងក្នុងស្រះ ឬអាងតូច" នេះ មានគោលដៅដើម្បីលើកកំពស់សមត្ថភាពផ្នែកជំនាញ ស្តីពីការធ្វើវារីវប្បកម្មត្រី និងផ្តល់ជាមូលដ្ឋានគ្រឹះដល់សហគមន៍នេសាទ ធ្វើការប្រើប្រាស់ ដើម្បីរួមចំណែកធ្វើឱ្យកាន់តែប្រសើរឡើងនូវចំណេះដឹង និងបង្កើនប្រាក់ចំណូលក្នុងគ្រួសារ។

## លទ្ធផលរំពឹងទុក:

ចុងបញ្ចប់នៃវគ្គបណ្តុះបណ្តាលសិក្ខាកាមនឹង :

- មានការយល់ដឹងកាន់តែប្រសើរឡើង និងមានសមត្ថភាពគ្រប់គ្រាន់អាចយកទៅប្រើប្រាស់លើការធ្វើវារីវប្បកម្មចិញ្ចឹមត្រី។
- បង្កើនផលិតកម្មស្បៀងជាលក្ខណៈគ្រួសារព្រមទាំងធ្វើឱ្យប្រជានេសាទ មានឱកាសទទួលបានការងារ និងប្រាក់ចំណូលពីមុខរបរខ្នាតតូចនេះ។

- ប្រជានេសាទនឹងមានលទ្ធភាពប្រើប្រាស់ នូវចំណេះដឹងដែលទទួលបានក្នុងការអភិវឌ្ឍវិស័យវារីវប្បកម្ម ។

## ១. ការជ្រើសរើសទីកន្លែង:

ត្រូវជ្រើសរើសទីកន្លែង ដែលងាយបញ្ចេញបញ្ចូលទឹកបានស្រួល ។ ងាយក្នុងការថែទាំ ផ្តល់ចំណី និងនៅជិតផ្ទះ មានម្លប់ខ្លះ និង ត្រូវមានពន្លឺគ្រប់គ្រាន់ សម្រាប់ស្រះចិញ្ចឹមត្រី តូច ឬអាងតូច នៅក្បែរប្រភពទឹកដូចជា: ត្រពាំង ស្រះ អណ្តូង ជាដើម ។ ព្រោះយើងអាចងាយស្រួលក្នុងការផ្លាស់ប្តូរទឹកបានគ្រប់ពេលដែលយើងត្រូវការ ។

*រូបភាពទី១: ស្រះដែលមានលក្ខណៈល្អប្រសើរ និងអាងតូចធ្វើពីស៊ីម៉ង់ និងឥដ្ឋ*

## ២. ការរៀបចំស្រះ ឬអាងតូច ដើម្បីចិញ្ចឹមត្រីអណ្តែង:

យើងអាចរៀបចំស្រះ ដោយជីកជាស្រះតូចដែលមានទំហំ ទៅតាមការចង់បានរបស់អ្នកចិញ្ចឹម ការជីកជាស្រះតូច អាចធ្វើការចិញ្ចឹមបានពេលមួយឆ្នាំ និងអាងចិញ្ចឹមបានពី ២ ទៅ ៣ដង ក្នុងមួយឆ្នាំ ប្រសិនបើកសិករអាចមាន លទ្ធភាពផ្តល់ចំណីបានគ្រប់គ្រាន់ ។ ក្រៅពីនេះ កសិករក៏អាចធ្វើជាអាងស៊ីម៉ង់តូចៗ ទៅតាមលទ្ធភាពដើម្បីធ្វើការ ចិញ្ចឹមត្រីអណ្តែងបានដែរ ។ វិធីនេះកសិករត្រូវចំណាយទុនច្រើនបន្តិច ប៉ុន្តែគាត់អាចប្រើប្រាស់សម្រាប់ចិញ្ចឹមបានរយៈ ពេលយូរពី ៨ ទៅ ១០ឆ្នាំ ព្រោះគាត់ពុំចាំបាច់ចំណាយទុនដើម្បីធ្វើអាងទៀតឡើយ បើប្រៀបធៀបទៅនឹងស្រះដែល ប្រើក្រណាត់កៅស៊ូរៀបជុំវិញក្នុងអាង ព្រោះវិធីសាស្ត្រនេះ កសិករនឹងចំណាយទុនដើម្បីទិញកំរាលកៅស៊ូជារៀងរាល់ វគ្គនៃការចិញ្ចឹមត្រី ។

*រូបភាពទី២: កូនអាងតូចដែលសង់ត្រូវត្រាំទឹកជាមុនសិនមុកត្រីចិញ្ចឹម*

សម្រាប់ការចិញ្ចឹមជាលក្ខណៈពាណិជ្ជកម្ម ពោលគឺចំនួនត្រីច្រើនក្បាល ក្នុង១ម៉ែត្រការ៉េស្រះគួរតែៈ

- ស្រះត្រីអាចមានទំហំសមស្របល្មម និងងាយក្នុងការគ្រប់គ្រងទឹក
- ស្រះ ឬអាងអាចមានជំរៅពី ០,៦០ ម៉ែត្រ - ០,៨០ ម៉ែត្រ ទទឹង ៣-៤ ម៉ែត្រ បណ្តោយពី ៥-៦ ម៉ែត្រ
- ស្រះដែលជីកដោយប្រើក្រណាត់ប្លាស្ទិច ជាទ្រនាប់ ការពារជម្រាបទឹក និងមានជម្រៅសមស្រប
- ស្រះនេះអាចមានទំហំ ទៅតាមលទ្ធភាពនៃគ្រួសារកសិករនីមួយៗ ប្រសិនបើមានលទ្ធភាព ទំហំពី ២ ម៉ែត្រ គុណ ៤ ម៉ែត្រ គុណ ០,៨០ ម៉ែត្រ
- ចំពោះស្រះដែលប្រើក្រណាត់កៅស៊ូ ត្រូវបញ្ចូលទឹកឱ្យបានមុនពេលដាក់កូនត្រីឱ្យបានជម្រៅប្រមាណ ០,៤០ ម៉ែត្រ -ទៅ ០,៥០ ម៉ែត្រ
- ស្រះនេះអាចមានទំហំទៅតាមលទ្ធភាពនៃគ្រួសារកសិករនីមួយៗ ប្រសិនបើមានលទ្ធភាព ទំហំពី ២ ម៉ែត្រ គុណ ៤ ម៉ែត្រ គុណ ០,៨០ ម៉ែត្រ។

រូបភាពទី៣: *ការរៀបចំកូនអាងតូចដោយជីកដី និងក្រាលក្រណាត់កៅស៊ូ*

## ៣. ការសំអាតអាង ឬស្រះមុនពេលដាក់កូនត្រីចិញ្ចឹមៈ

គួរបញ្ចូលទឹកចូលទៅក្នុងស្រះ ឬអាងដែលបានរៀបចំរួចមុនពេលដាក់កូនត្រី ។ ចំពោះស្រះដែលធ្វើពីស៊ីម៉ង់ត្រូវត្រាំអាងចោលឱ្យបានរយៈពេលពី ១ ទៅ ២ សប្តាហ៍ ដើម្បីអោយអស់ជាតិកំបោរ ជាតិប្រៃ និងជាតិស៊ីម៉ង់។

វិធីសំអាតអាងស៊ីម៉ង់ យើងអាចប្រើដើមចេកកាប់ជាកង់ៗ ត្រាំទៅក្នុងអាង ឬដោយប្រើជីលាមកគោពី ២ ទៅ ៣បង្គីបាចទៅក្នុងអាងស៊ីម៉ង់នោះ។ ត្រូវលាងសំអាតអាងចេញ មុនពេលដាក់កូនត្រីពី ២ ទៅ ៣ថ្ងៃ ដោយប្រើទឹកក្តៅដាំពុះស្រោច លើអាងបន្ថែមទៀត ដើម្បីសំលាប់ជាតិស៊ីម៉ង់ ដែលមាននៅសេសសល់។

*រូបភាពទី៤: ការត្រាំរុក្ខជាតិនានា និងដើមចេកដើម្បីឲ្យអស់ជាតិប្រៃ និងស៊ីម៉ងមុនពេលលែងកូនត្រី*

## ៤. ការលែងកូនត្រីចូលនៅក្នុងស្រះ ឬអាងចិញ្ចឹមៈ

មុននឹងលែងកូនត្រីទៅក្នុងស្រះ ឬអាងចិញ្ចឹម យើងត្រូវត្រាំថង់ កូនត្រីមួយរយៈទៅក្នុងអាងនោះ ឬស្រះដែលចិញ្ចឹមនោះ ដើម្បីឱ្យកូនត្រីអាចសម្របទៅនឹងលក្ខខណ្ឌកំដៅ និងទឹកដែលមាននៅក្នុងស្រះ ឬអាងនោះ ដោយអនុវត្តដូចខាងក្រោមៈ

- ថង់កូនត្រីត្រូវបណ្តែតក្នុងស្រះទឹក ប្រមាណ ១០ទៅ ១៥នាទី មុនពេលលែងកូនត្រីទៅក្នុងអាង ឬស្រះ
- ត្រូវបើកថង់កូនត្រី ដោយអោយទឹកស្រះចូលបន្តិចម្តង១ ទៅក្នុងថង់ និងលែងកូនត្រីដោយថ្នម១ ទៅក្នុងស្រះដែលរៀបចំរួច
- គួរលែងកូនត្រីនៅពេលព្រឹកព្រលឹម ឬ ពេលរសៀលព្រោះទឹកពុំសូវក្តៅ
- មិនត្រូវផ្តល់ចំណីភ្លាម បន្ទាប់ពីលែងកូនត្រីទៅក្នុងស្រះឡើយ ត្រូវផ្តល់ចំណីរយៈពេល ៨ ទៅ ១០ម៉ោងក្រោយពេលលែង។

*រូបភាពទី៥: សកម្មភាពព្រលែងកូនត្រីចូលក្នុងស្រះ ឬអាងតាមលក្ខណៈបច្ចេកទេស*

## ៥. ការផ្តល់ចំណី:

ត្រីអណ្តែងប្រភេទនេះត្រូវការចំណីមួយចំនួន ចំពោះការចិញ្ចឹមត្រីអណ្តែងប្រភេទចំណីរបស់វាមានច្រើនបែបយ៉ាង ដែលបានប្រើប្រាស់កន្លងមក ភាគច្រើនអាចរកបាននៅក្នុងមូលដ្ឋានរបស់សហគមន៍នេសាទ និងមួយចំនួនតូចជាប្រភេទចំណីសិប្បនិម្មិត(ចំណីគ្រាប់)ដូចជា:

- កណ្តៀរ អង្រ្កង ឬ ជន្លេន
- ចំណីសិប្បនិមិត្ត ដែលផលិតក្នុងស្រុក ឬនាំចូល
- កាកសំណល់ក្បាលត្រីចិញ្ច្រាំ
- កាកសំណល់ផ្ទះបាយផ្សេងៗ
- កន្ទក់ លាយបបរបាយជ្រូក ជាដើម
- ចំណីត្រូវផ្តល់ឱ្យបានសមស្របពី ៥-៧ភាគរយ ធៀបនឹងទម្ងន់ខ្លួនរបស់ត្រី និងអាចផ្តល់ឱ្យវាពី ២ ទៅ ៣ដង ក្នុងមួយថ្ងៃតាមលទ្ធភាពដែលអាចរកបាន:
  - ការផ្តល់ចំណីទៀងទាត់ ធ្វើឱ្យត្រីលូតលាស់ និងធំធាត់បានល្អឆាប់បានប្រមូលផល
  - គួរប្រើប្រាស់ប្រភេទចំណីដែលអាចរកបានពីធម្មជាតិ និងកាត់បន្ថយបានការចំណាយខ្ពស់ក្នុងការទិញចំណីពីទីផ្សារដែលមានតម្លៃ ដោយត្រូវគិតគូរពីផលប៉ះពាល់ដល់បរិស្ថាន ។

*រូបភាពទី៦: ចំណីធម្មជាតិសម្រាប់ត្រីអណ្តែង (ជន្លេន កណ្តៀរ និង សំណល់សត្វល្អិតចង្រិត កណ្តូប... )*

*រូបភាពទី៧: ចំណីសិប្បនិម្មិតសម្រាប់ត្រីអណ្តែង (ចំណីគ្រាប់ ត្រី-កង្កែប-ពស់ចិញ្ច្រាំ និង បាយជ្រូក)*

## ៦. ការថែទាំស្រះ អាងត្រី និងការត្រួតពិនិត្យគុណភាពទឹកៈ

ទឹកជាកត្តាសំខាន់លើការចិញ្ចឹមត្រីក្នុងស្រះឬអាងតូច អ្នកចិញ្ចឹមត្រូវធ្វើការត្រួតពិនិត្យជាប្រចាំ ដើម្បីឱ្យលូតលាស់នឹង ធំធាត់បានល្អ នឹងបញ្ចៀសបាននូវជម្ងឺដែលអាចកើតមានដល់ត្រី។ ប្រការសំខាន់ដែលត្រូវពិចារណា :

- អ្នកចិញ្ចឹមត្រូវឧស្សាហ៍ ពិនិត្យ ទឹកជាប្រចាំ
- ត្រូវផ្លាស់ប្តូរទឹក ប្រសិនបើទឹកមានសភាពក្រខ្វក់ខ្លាំង ឬមានធំក្លិនស្អុយ
- ការផ្តល់ចំណីមិនត្រូវឱ្យសល់ទេ ព្រោះបណ្តាលឱ្យទឹកស្អុយ និងធ្វើឱ្យខាតបង់ប្រាក់កាសទៀតផង
- គួរផ្តល់ចំណីនៅពេលព្រឹក និងរសៀល។

*រូបភាពទី៨: ការបង្ហូរទឹកដាក់ស្រះ និងការបង្ហូរទឹកចេញពីស្រះដើម្បីសំអាតស្រះ*

## ៧. វិធីការពារជម្ងឺត្រីៈ

គួរឧស្សាហ៍ត្រួតពិនិត្យត្រី នូវដំណាក់កាលលែងកូនត្រីដំបូង ព្រោះកូនត្រីអាចមានរបួសបណ្តាលមកពីការដឹកជញ្ជូនផ្លូវឆ្ងាយ។ គួរស្រង់ត្រីណាដែលមានសភាពអន់ខ្លាំងចាប់ទៅដាក់នៅកន្លែងផ្សេង ។

ប្រសិនបើត្រីមានជម្ងឺដូចជា អុជ ឬពងស នៅលើខ្លួនត្រូវប្រញាប់ព្យាបាល ដោយលាយថ្នាំជាមួយចំណីឱ្យត្រីស៊ីជាទៀងទាត់រយៈពេលប្រមាណពី ២ទៅ ៣ ថ្ងៃ។

គួរប្រើទឹកមេបំបែក ឬ អ៊ី អ៊ឹម ផ្សំពីផ្លែឈើលាយបាចចូល ទៅក្នុងអាងឬស្រះត្រី ១០មីលីត ក្នុង១ម៉ែត្រគូបទឹក ដើម្បីកែប្រែគុណភាពទឹក និងអាចជួយសំលាប់ពពួកបាក់តេរីចង្រៃពីក្នុងទឹក និងបន្ថយការស្អុយនៃទឹកក្នុងស្រះ ឬអាងចិញ្ចឹម។

*រូបភាពទី៩: ការបង្ហូរទឹកចេញ និងការសំអាតអាង និងការមេអ៊ីអឹមសំអាតសំលាប់មេរោគ*

## ៨. ការត្រួតពិនិត្យលើការធំធាត់របស់ត្រី:

ដើម្បីឱ្យប្រាកដថា ត្រីមានការធំធាត់ដែរឬទេ កសិករត្រូវធ្វើការត្រួតពិនិត្យជាប្រចាំលើការលូតលាស់របស់ត្រី។ កសិករអាចដឹងដោយខ្លួនឯងក៏បាន គឺខ្លួនវាដងខ្លួនខ្លី ជាពិសេសត្រូវតាមដានវាជាប្រចាំ។

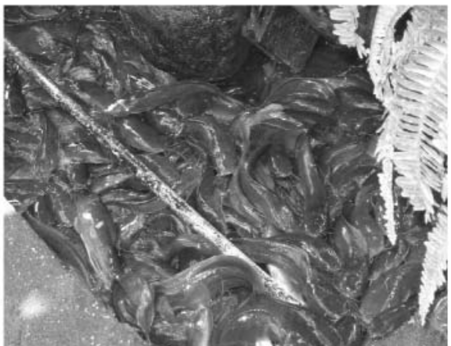
គួរចាប់ត្រីដែលចិញ្ចឹមមកថ្លឹង ដើម្បីបានដឹងពីភាពលូតលាស់របស់វា។ ក្នុងដំណាក់កាលនេះកសិករត្រូវគិតគូរពីចំណី ដែលត្រូវផ្តល់បន្ថែម ដើម្បីបង្កើនភាពធំធាត់របស់ត្រី។

*រូបភាពទី១០: ការបង្ហូរទឹកចេញ និងការសំអាតអាង និងការមេអ៊ីអឹមសំអាតសំលាប់មេរោគ*

## ៩. ការប្រមូលផល:

កសិករអាចធ្វើការប្រមូលផលត្រីរបស់ខ្លួន ក្រោយពីដាក់ចិញ្ចឹមរយៈពេលពី៣ ទៅ៤ខែ ដែលត្រីអណ្តែងអាចមានទម្ងន់ជាមធ្យមពី ២០០ ក្រាម ទៅ ៣០០ក្រាម ដែលសមល្មមសម្រាប់ទីផ្សារ។ ជាអនុសាសន៏គួរពិចារណាទៅលើចំណុចមួយចំនួនដូចជា :

- អាចចាប់បណ្តើរៗក៏បាន ឬប្រមូលផលសរុបក៏បាន អាស្រ័យទៅនឹងតម្រូវការ ឬចាប់លក់តែមួយលើកក៏បាន
- គួរមើលទំហំ និងទម្ងន់ត្រី ព្រោះការនិយមរបស់អ្នកហូប គឺពេលត្រីមាន ទំហំសមស្រប ល្មមមិនធំពេក
- គួរលៃរកឱកាសដែលតម្លៃត្រីនៅលើទីផ្សារមានតម្លៃពិសេសនៅរដូវបិទនេសាទ ឬរដូវដកស្ទូងជាដើម។



*រូបភាពទី១១: ការប្រមូលផលត្រីអណ្តែងដែលមានទំហំសមស្របនឹងតម្រូវការទីផ្សារ*

## ១០. ការវិភាគសេដ្ឋកិច្ចនៅលើការចិញ្ចឹមត្រីអណ្តែងៈ

### ១០.១ ការចំណាយសម្រាប់ការចិញ្ចឹមត្រីអណ្តែងក្នុងស្រះឬអាងតូច

| ល.រ | មុខចំណាយ | ចំនួន | គិតជាប្រាក់ (ដុល្លារ) | សរុប(ដុល្លារ) |
|---|---|---|---|---|
| **I- ចំណាយសម្រាប់អាងធ្វើពីស៊ីម៉ងតិ៍ (២ម x ៤ម x ០,៦ម ) ជីករណ្តៅប្រើកៅស៊ូប្លាស្ទិច (បណ្តោយ x ទទឹង x កំពស់)** | | | | |
| ***១. សម្រាប់ការរៀបចំស្រះត្រី*** | | | | |
| ១ | ស៊ីម៉ងតិ៍ | ៣ បាវ | ១២ | ១២ |
| ២ | ឥដ្ឋប្រហោង ខ្សាច់ ថ្ម | ២៤០ដុំ x ៣ រទេះ x ២ រទេះ | ១៤ | ១៤ |
| ៣ | កំលាំងពលកម្មសំរាប់សាងសង់ | ៣ ថ្ងៃ | ៨ | ៨ |
| ៤ | លាមកគោ | ២ បង្គី | ០,៥០ | ០,៥០ |
| ៥ | បញ្ចូលទឹក | ៤ ម៉ែត្រគូប | ២ | ២ |
| ***២. ចំណាយលើការដាក់កូនត្រី និងការថែទាំ*** | | | | |
| ៦ | កូនត្រីពូជ | ២ គីឡូក្រាម =៨០០-១០០០ កូនត្រី | | ១៥ |
| ៧ | បញ្ចេញ បញ្ចូលទឹកក្នុងអាង | ៥ដង x ០,៥០ ដុល្លារ | ២,៥០ | ២,៥០ |
| ៨ | ការចំណាយពេលរកចំណី | ២ម៉ោង x ១៥ដង / ខែ x ៤ ខែ | ១២០ម៉ោង = ១៥ថ្ងៃ | ២២,៥០ |
| ៩ | ចំណាយផ្សេងៗ | | | ៦ |
| | **សរុបចំណាយ ក្នុង១វគ្គ** | | | **៨២,៥០** |

**១០.២ ចំណាយ**

- **<u>ចំណាយសរុប</u>** លើផលិតកម្មចិញ្ចឹមត្រី ៨២,៥០ ដុល្លារ

**១០.៣ ចំណូលពីការលក់ត្រី**

- ត្រីចាប់សរុប ៧០០ក្បាល ក្នុង១វគ្គ រយៈពេល៤ខែ
- ទម្ងន់ជាមធ្យម ៥ក្បាល= ១ គីឡូក្រាម

**- <u>ទម្ងន់ត្រីចាប់សរុប</u>** ៧០០ក្បាល : ៥ក្បាល / គីឡូក្រាម = **<u>១៤០ គីឡូក្រាម</u>**

- តំលៃជាមធ្យម ១,២០ ដុល្លារ ក្នុង ១ គីឡូក្រាម

- **<u>ចំណូលសរុប</u>** ១៤០ គីឡូក្រាម x ១,២០= **<u>១៦៨ ដុល្លារ</u>**

**- <u>ចំណេញសរុប</u>**= ចំណូលសរុប-ចំណាយសរុប ១៦៨ ដុល្លារ-៨២,៨០ ដុល្លារ = **<u>៨៥, ២០ ដុល្លារ</u>**

## ១១. សេចក្តីសន្និដ្ឋាន:

ការអនុវត្តល្អលើការចិញ្ចឹមត្រីអណ្តែងក្នុងស្រះឬអាងតូច ជាជម្រើសមុខរបរមួយ ដែលកសិករក្រីក្រមានដីតូចអាចអនុវត្តបាន និងងាយស្រួលព្រោះវិធីសាស្ត្រនេះមានលក្ខណៈអំណោយផលដូចជា:

- ប្រើប្រាស់ផ្ទៃដីតូច
- មិនត្រូវការទឹកច្រើន
- ប្រើប្រាស់ចំណី ដែលអាចរកបាននៅក្នុងសហគមន៏ដូចជា: កណ្តៀរ ជន្លេន ចង្រិត គ្រំ ខ្យង កណ្តុរ និងប្រើប្រាស់កន្ទួក ជាដើម។
- កសិករអាចទទួលបានចំណូលច្រើនពីការលក់ផលិតផល និងអាចបង្កើនផលិតកម្ម ចិញ្ចឹមត្រី ពី ២ ទៅ ៣ដងក្នុងមួយឆ្នាំ
- គួរអនុវត្តនៅក្នុងអន្តរតំបន់ជៀសវាង ការរួចចូលទៅក្នុងបឹងធម្មជាតិ
- ការចិញ្ចឹមត្រី និងជួយរួមចំណែកធ្វើអោយប្រសើរឡើង នូវការហូបចុកប្រចាំថ្ងៃ ធានាបាននូវសន្តិសុខស្បៀងនិងបង្កើនប្រាក់ចំណូលក្នុងគ្រួសារ។

## ១២. ឯកសារយោង:


- ច្បាប់ស្តីពីជលផល, ២០០៦
- អនុក្រឹត្យស្តីពីការគ្រប់គ្រងសហគមន៏នេសាទ, ២០០៥
- ឯកសារបច្ចេកទេសចិញ្ចឹមត្រីជាលក្ខណៈគ្រួសារ, ការិយាល័យវារីវប្បកម្ម, រដ្ឋបាលជលផល ២០០៧