



ងាយៗ... ការដាំល្អុង

ឆាន សុខា / សេដាភីក(CEDAC)

ការដាំល្អុង



គ្រឹះស្ថានបោះពុម្ពផ្សាយSipar

មាតិកា

ហេតុផលល្អៗក្នុងការដាំល្អុង ទំព័រ១

លក្ខណៈទូទៅរបស់ល្អុង ទំព័រ២

ការដាំ ទំព័រ៥

- ▶ ប្រភេទល្អុង
- ▶ សម្ភារៈសម្រាប់បណ្តុះ និងដាំ
- ▶ ការបណ្តុះកូន
- ▶ ការរៀបចំដី និងការដាំ
- ▶ ការកំណត់ភេទល្អុង

ការថែទាំ ទំព័រ១៧

- ▶ ដំណាក់កាលថែទាំ
- ▶ ការការពារជំងឺ និងសត្វចង្រៃ

ការប្រមូលផល ទំព័រ២៥

- ▶ ការបេះ និងសម្អាតផ្លែ
- ▶ ការបន្ត វេចខ្ចប់ និងដឹកជញ្ជូន
- ▶ ការទុកគ្រាប់ពូជ

ម្ហូបម្ហាពីផ្លែល្អុង ទំព័រ៣៣

របៀបប្រើប្រាស់សៀវភៅនេះ

មុននឹងចាប់ផ្តើមអនុវត្ត សូមអានសៀវភៅឱ្យបានចប់ និងសួរអ្នកជំនាញឱ្យអស់ចម្ងល់សិន ប្រសិនបើមាន។

អ្នកទទួលខុសត្រូវបោះពុម្ពផ្សាយ : ហុក សុទ្ធី
អ្នកគ្រប់គ្រងបោះពុម្ពផ្សាយ : ហួត សុជាតា
ជំនួយការបោះពុម្ពផ្សាយ : នូ គួយ, អ៊ិន សុវណ្ណី
អ្នកនិពន្ធ : ពាន សុខា / សេដាក(CEDAC)
អ្នករចនាទំព័រ : មាន សុភក្រ
អ្នកត្រួតពិនិត្យអត្ថបទ : ក្រុមបោះពុម្ពផ្សាយនៃអង្គការSipar

©គ្រឹះស្ថានបោះពុម្ពផ្សាយSipar 2014
ផ្ទះលេខ១ ផ្លូវ២១
ប្រអប់សំបុត្រ៣១
ភ្នំពេញ - កម្ពុជា
ទូរស័ព្ទ : 855-23 216 001
www.sipar-books.com

សិទ្ធិលើគំនូរ និងរូបថត

គំនូរដោយ : ©ញឹក សុផាលាភ
រូបថតដោយ : ©ជ្រឹម ហុកស៊ុន

ការថ្លែងអំណរគុណ

យើងខ្ញុំសូមថ្លែងអំណរគុណជាពិសេស :

- ▶ ចំពោះសហភាពអឺរ៉ុប ដែលបានឧបត្ថម្ភដល់ការបោះពុម្ពសៀវភៅនេះលើកទី១១
- ▶ ចំពោះលោក ព្រំ ប៊ុនជួប ដែលបានជួយរកទឹកនៃឯកសារសម្រាប់ថត និងអនុញ្ញាតឱ្យយើងថតរូប។
- ▶ ចំពោះលោក បិត ប៊ុនធឿន ភូមិកោះក្របី ឃុំព្រែកថ្មី ស្រុកកៀនស្វាយ ខេត្តកណ្តាល ដែលបានផ្តល់ទឹកនៃឯកសារ និងអនុញ្ញាតឱ្យយើងថតរូប។
- ▶ ចំពោះលោក ឆិង លន់, អ្នកស្រី យុត សារិម, និងលោក លឿង សុជាតិ ភូមិព្រៃតាឡី ឃុំត្រពាំងធំខាងជើង ស្រុកត្រាំកក់ ខេត្តតាកែវ ដែលបានផ្តល់ទឹកនៃឯកសារ និងអនុញ្ញាតឱ្យយើងថតរូប។
- ▶ ចំពោះអ្នកស្រី ភួន សុខគា, អ្នកស្រី ប៊ុច សោ និង អ្នកស្រី សែម លន ឃុំកាហែង ស្រុកសំរោងទង ខេត្តកំពង់ស្ពឺ ដែលបានផ្តល់ទឹកនៃឯកសារ និងអនុញ្ញាតឱ្យយើងថតរូប។
- ▶ ចំពោះភោជនីយដ្ឋានខ្មែរ-បាសាក់ ដែលបានជួយធ្វើម្ហូប និងផ្តល់ទឹកនៃឯកសារសម្រាប់ថតរូប។

រាល់ការចម្លងទាំងស្រុង ឬ
ផ្នែកណាមួយនៃសៀវភៅនេះ
ទោះបីជាតាមរបៀបណាក៏ដោយ
បើគ្មានការយល់ព្រម
ពីអង្គការSipar គឺខុសច្បាប់
និងត្រូវមានទោស។ រក្សាសិទ្ធិចម្លង
និងបកប្រែចំពោះគ្រប់ប្រទេស
ទាំងអស់។

បោះពុម្ពលើកទី៤
នៅប្រទេសកម្ពុជា ដោយរោងពុម្ព
Angkorthom Printer Co.,Ltd

ងាយៗពី...

ងាយពី... ជាក្រុមសៀវភៅណែនាំពីចំណេះដឹង និងចំណេះធ្វើ ងាយៗពីការដាំដុះបន្លែ ការដាំឈើហូបផ្លែ ការផលិតដីកំប៉ុស្ត ដើម្បីបង្កើនផល ការចិញ្ចឹមសត្វ ការកែច្នៃបន្លែ ផ្លែឈើ និងត្រី សាច់ដើម្បីទុកឱ្យបានយូរ ព្រមទាំងការថែទាំសុខភាព ។ល។

ងាយៗពីការដាំល្អុង ជាសៀវភៅទី១៤ ដែលបង្ហាញតាំងពី របៀបរៀបចំដី ការបណ្តុះកូន រហូតដល់ការប្រមូលផល និងវិធី ធ្វើម្ហូបសាមញ្ញពីផ្លែល្អុង សម្រាប់បរិភោគក្នុងគ្រួសារ។

ងាយៗពីការដាំល្អុង មានអត្ថបទខ្លីៗ អមដោយរូបភាពច្រើន ដែល ធ្វើឱ្យអ្នកអានងាយយល់ និងអនុវត្តបានយ៉ាងរហ័ស។

ចំណូលពីការលក់សៀវភៅ គឺសម្រាប់ទ្រទ្រង់កម្មវិធីបណ្តុះបណ្តាលយុវជនរបស់អង្គការស៊ីប៉ា
By buying this book you will be supporting the NGO Sipar's Library development program



www.sipar-books.com

ហេតុផលល្អៗ ក្នុងការដាំឈ្នុង



១ ងាយស្រួលដាំ និងថែទាំជាងដំណាំហូបផ្លែដទៃទៀត ហើយឱ្យផលគ្រប់រដូវ។

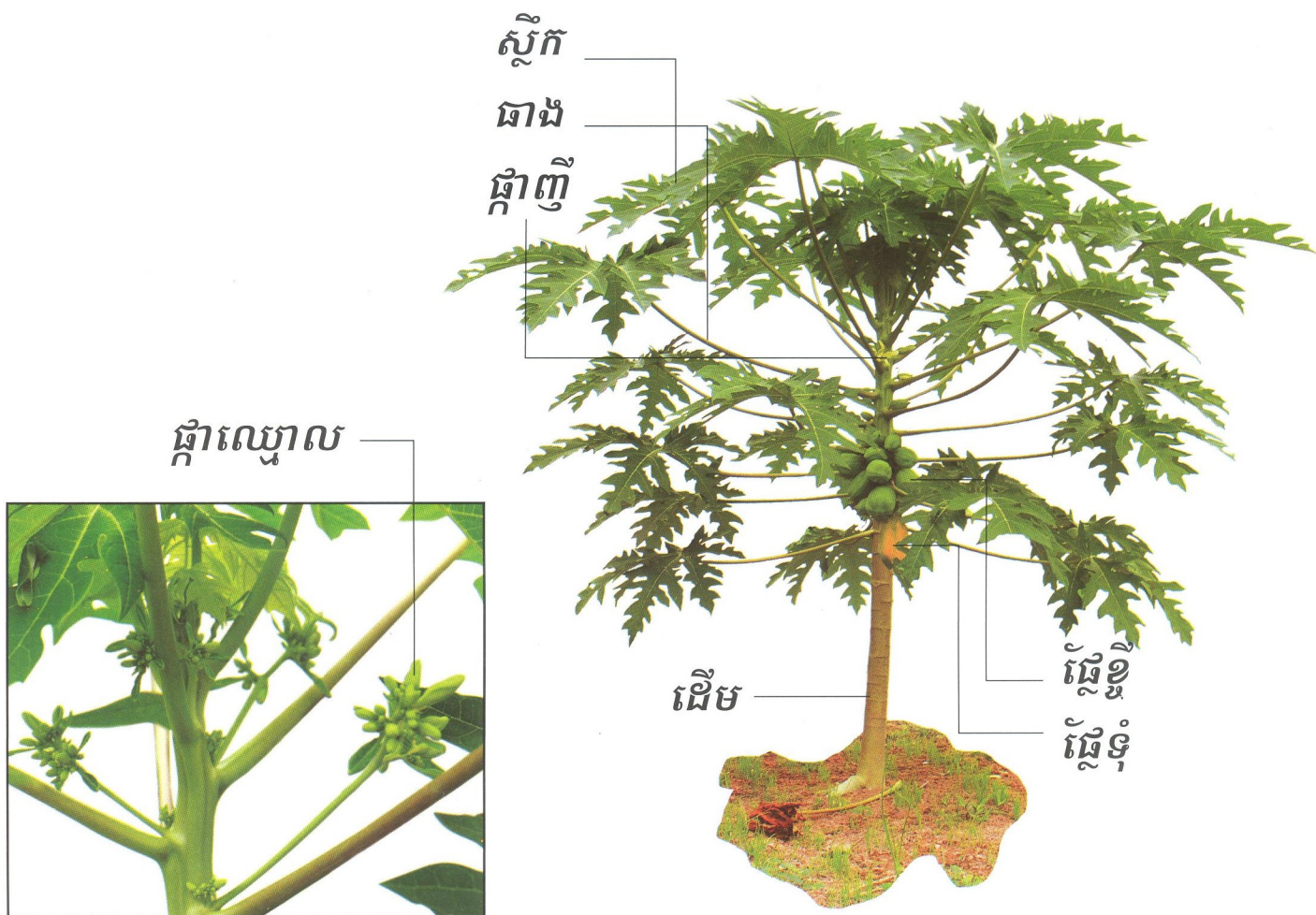
២ អាចបរិភោគបានទាំងផ្លែខ្លី ទាំងផ្លែទុំ។

៣ អាចយកបូស ដើម ផ្លែ និងស្លឹកធ្វើជាឱសថព្យាបាលរោគ។

៤ មានទីផ្សារទាំងផ្លែខ្លី ទាំងផ្លែទុំ។

លក្ខណៈទូទៅរបស់ល្អុង

ល្អុងជាដំណាំហូបផ្លែ ដែលមានកម្ពស់១,៥ទៅ៦ម៉ែត្រ(ម) អាស្រ័យតាមប្រភេទពូជ។ វាមិនសូវបែកធាងសាខាទេ។ ស្លឹកល្អុងធំៗ ឆែកជ្រៅ ដុះឆ្លាស់គ្នា។ ធាង និងទងស្លឹកប្រហោងក្នុង និងមានពណ៌បៃតងត្របប់ដូរ។ ជាទូទៅ ផ្កាមានពណ៌ស លាយលឿងជួនកាលពណ៌បៃតង។ ផ្កាដុះត្រង់ប្រគាបស្លឹក ផ្កាឈ្មោលមានទងវែងៗ ឯផ្កាញីមានទងខ្លីៗ។ ផ្លែរាងទ្រវែង ឬធំកំប៉ោង និងមានរាងប្រែប្រួលតាមពូជ និងតាមអាយុដើម។ គ្រាប់មានពណ៌សពេលផ្លែខ្ចី និងប្រែជាពណ៌ខ្មៅពេលផ្លែទុំ។ គ្រាប់មានតិច ឬច្រើនទៅតាមពូជ។



សារធាតុចិញ្ចឹមនៅក្នុងផ្លែឈូង

ផ្លែឈូងមានសារធាតុជាច្រើន ដែលជួយដល់ការលូតលាស់រាងកាយមនុស្ស ដូចជា :

វិតាមីនបេ

ជួយឱ្យសរសៃប្រសាទដំណើរការ និងបង្កើនការរំលាយអាហារ។

វិតាមីនសេ

ជួយរក្សាធ្មេញ និងអញ្ជាញធ្មេញឱ្យមានសុខភាពល្អ។ បង្កើនសម្ភាពទប់ទល់ ឬភាពស៊ាំនឹងជំងឺផ្សេងៗ។

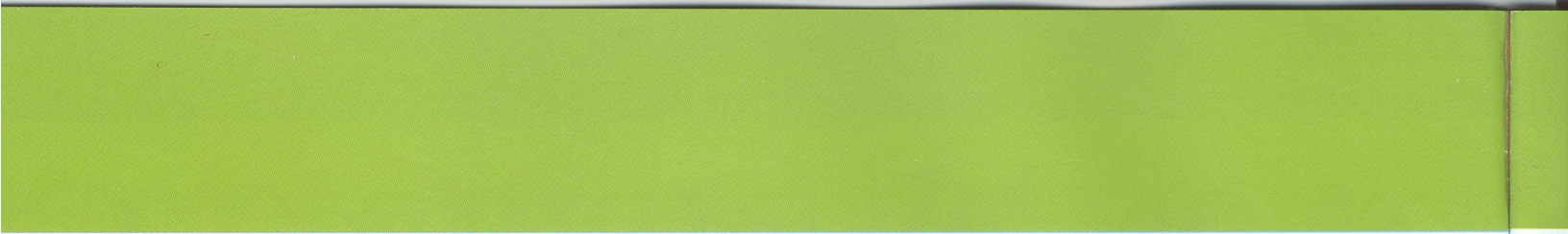
ជាតិដែក

ជួយផលិតថាមពល និងគ្រាប់ឈាមក្រហម ដែលជួយបង្ការជំងឺខ្វះឈាម។

ក្រៅពីផ្តល់សារធាតុចិញ្ចឹមរាងកាយ ឈូងមានប្រយោជន៍ :

ផ្លែទុំ : ជួយរំលាយអាហារ និងបំបាត់ការទល់លាមក។

ស្លឹក ធរង និងដើម : ធ្វើដឹកប៉ុស្តដើម្បីឱ្យដំណាំដុះលូតលាស់ល្អ និងថ្នាំពុលធម្មជាតិដើម្បីកម្ចាត់សត្វល្អិតចង្រៃ និងជំងឺបង្កដោយផ្សិត។ ស្លឹកឈូងក៏អាចយកមកខ្ទប់សាច់គោស្វិតឱ្យផ្សាយបានដែរ។



ការដាំ

ដំណាំល្អៗត្រូវការពន្លឺថ្ងៃ
គ្រប់គ្រាន់ៗ វាលូតលាស់ល្អ
លើដីដែលមិនជាំទឹក និង
សម្បូរជីជាតិៗ ផ្ទៃល្អៗមាន
រសជាតិផ្ទៃមធ្យម បើយើង
រើសពូជបានល្អៗ

ប្រភេទល្អុង

ល្អុងមានច្រើនប្រភេទ ខុសគ្នា ដែលគេនិយម ដាំដុះទៅតាមតំបន់ និង តាមចំណង់ចំណូល ចិត្ត។ ពូជល្អុងដែល កសិករចូលចិត្តដាំ មានពូជល្អុងល័ខ និងល្អុងដំឡូង។

ល្អុងល័ខ

ល្អុងល័ខមានដើម ធាង និងស្លឹកពណ៌ក្រហមបែកស្វាយ។ ផ្លែមានរាងទ្រវែង សាច់ច្រើន និងមិនសូវមានគ្រាប់។ ផ្លែ ទុំមានសម្បកពណ៌លឿង សាច់ពណ៌ក្រហម គ្រាប់ខ្មៅ ហើយថ្លា។ ផ្លែមានរសជាតិផ្អែមឆ្ងាញ់ ហើយគេនិយមដាំ និងបរិភោគច្រើន។



ល្អុងដំឡូង

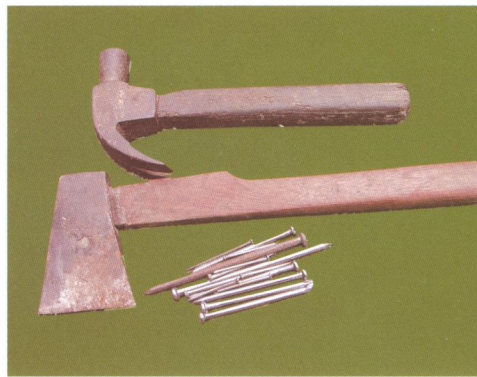
ល្អុងដំឡូងមានដើម និងធាងពណ៌បៃតង។ ផ្លែទុំមានសម្បកពណ៌លឿង ផ្លែរាងមូលកំប៉ោងធំ សាច់ស្តើង គ្រាប់មិនសូវខ្មៅ ហើយមានពណ៌សថ្លា។ ផ្លែទុំពុំសូវមានរសជាតិផ្អែមឆ្ងាញ់ទេ ហើយគេច្រើនយកផ្លែខ្លីទៅធ្វើម្ហូបម្ហាផ្សេងៗ។



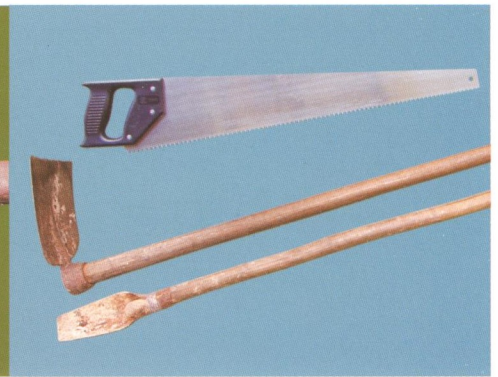
កូរដឹង

ពូជល្អុងដំឡូងនេះងាយស្រួលដាំ តែគេមិនសូវនិយមដាំដូចពូជល្អុងលីខទេ ព្រោះពុំសូវមានទីផ្សារ។

សម្ភារៈសម្រាប់បណ្តុះ និងដាំ



ញញួរ ពូថៅ ដែកតោល



រណា ចបកាប់ ចបជីក



ធុងទឹកផ្កាឈូក បង្កី ថង់



ឈើ បន្ទះក្តារ ម៉ែត្រ



ដី ជីកំប៉ុស្ត



ត្រាប់ពូជល្អុង

ការបណ្តុះកូន

ដើម្បីឱ្យកូនល្អដុះរឹងមាំ
ល្អ យើងត្រូវសាបកូន
លើថ្នាលជាមុន រួចទើប
ដកកូនយកទៅផ្សាំក្នុង
ចង់ប្លាស្ទិក។

ការបណ្តុះកូននៅលើរាន

១ ធ្វើរានដែលមានទទឹង១ម បណ្តោយ២ម និងកម្ពស់
៥០សង់ទីម៉ែត្រ(ស.ម.)។ ចាក់ដីនៅលើរានកម្រាស់១៥ទៅ
២០ស.ម. រួចរោយដីមមោក ឬជីកំប៉ុស្តនៅលើរានឱ្យច្រើន
ដើម្បីឱ្យដីផុស ងាយស្រួលក្នុងការដកកូនយកមកដាំ កុំឱ្យ
ដាច់បូស។



ត្បូងដឹង

ក្រៅពីបណ្តុះលើរាន គេក៏អាចបណ្តុះកូនលើថ្នាលបានដែរ។ ទំហំថ្នាល គឺប្រហាក់
ប្រហែលនឹងទំហំរានដែរ តែត្រូវលើករងឱ្យខ្ពស់នៅជួរវិស្សា ជៀសវាងការដក
ទឹក។ រីឯការសាបគ្រាប់គឺធ្វើដូចការបណ្តុះលើរានដែរ។



ត្រូវដឹង

ត្រូវជ្រើសរើសកន្លែង
ដាំដែលពុំជាទីកក
ពេលបណ្តុះ កុំសាប
គ្រាប់ញឹកពេក និងកុំ
កប់ជ្រៅពេក គឺកប់
ត្រឹម១,៥ទៅ២ស.ម.
បានហើយ។

២ យកគ្រាប់ល្អៗដែលបានត្រៀមទុកមកសាបឱ្យស្តើង
តាមចង្កូរ ដើម្បីកុំឱ្យគ្រាប់ដុះគរលើគ្នា ហើយត្រូវលុបដី
សើៗពីលើយ៉ាងស្តើងបំផុត ដើម្បីឱ្យគ្រាប់ឆាប់ដុះ។



៣ ស្រោចទឹកលើថ្នាលបណ្តុះឱ្យមានសំណើមជាប់ជានិច្ច
(មួយថ្ងៃ២ដង) និងត្រូវដករំលស់កូនល្អៗចេញខ្លះ ហើយ
ទុកតែដើមណាដែលរឹងមាំល្អប៉ុណ្ណោះ។



ហេតុអ្វីត្រូវ បណ្តុះលើរាង?

ដើម្បីងាយស្រួលថែទាំ
ជៀសវាងការជាំទឹក
ការបំផ្លាញពីសត្វល្អិត
ជាពិសេសស្រោច



ការផ្សាំកូននៅក្នុងថង់

លាយដីជាមួយដីកំប៉ុស្ត ឬលាយកសត្វពុកផុយស្មើភាគគ្នា។ ក្រោយពីសាបបាន៤០ទៅ៤៥ថ្ងៃ ឬពេលកូនល្អៗមានកម្ពស់ប្រហែល២០ស.ម. (កូនល្អៗចេញស្លឹកបាន៥ទៅ៦សន្លឹក) យើងអាចដកយកកូនល្អៗទៅផ្សាំក្នុងថង់បានហើយ។



តួរដឹង

ការផ្សាំកូននៅក្នុងថង់ ធ្វើឱ្យរារាំងមាំ និងថ្លោសល្អ ហើយងាយស្រួលថែទាំ។ មុននឹងដកកូនទៅផ្សាំក្នុងថង់ ត្រូវស្រោចទឹកឱ្យជោក រួចដកកូនល្អៗច្រើនៗកុំឱ្យដាច់បូស។

ការដាំ

ការរៀបចំដី និងការដាំ

យើងអាចដាំល្អបាន ពេញមួយឆ្នាំ។ ប៉ុន្តែការ ដាំនៅដើមរដូវភ្លៀង ឬ ចុងរដូវភ្លៀង អាចជួយ កាត់បន្ថយការស្រោច ទឹកបាន។

ការត្រួតដី និងការបំបែកដី

➔ ត្រួតហាលដីឱ្យស្ងួត។ បើដាំនៅរដូវវស្សា ត្រូវហាល ដីកន្លះខែ។ បើដាំនៅរដូវប្រាំង ត្រូវហាលដី១អាទិត្យ។



ត្រួតដី

ល្អជាងគេគឺជាតិ មាន ឫសរាក់ មានដើម ខ្ពស់ និងងាយរលំ ដោយសារខ្យល់។ ដូច្នោះ ត្រូវជ្រើសរើស ទឹកនៃដាំ ដែលមាន រុក្ខជាតិជារបាំង ដើម្បី ជួយការពាររាំងខ្យល់ និងកម្ដៅថ្ងៃ។

➔ ការបំបែកដីទំហំ២០ស.ម. x ២០ស.ម. និងជម្រៅ១០ ស.ម.។ ទុកចន្លោះប្រវែង២ទៅ៣ម ពីល្អិតមួយទៅមួយ។





តួរដឹង

- ➔ ពេលដាំល្អុង ត្រូវដាក់ល្អុងឈ្មោលយ៉ាងតិច១ដើម ក្នុងចំណោមល្អុងញី២៥ដើម សម្រាប់ជួយការបង្កកំណើត។
- ➔ ការដាំដោយដាក់ដើមរាងទេរ ឬផ្អែកដើមបន្តិច ជួយឱ្យល្អុងមានដើមទាបងាយស្រួលបេះផ្លែ។
- ➔ ពេលយកកូនល្អុងចេញពីចង្ក ត្រូវស្រោចទឹកឱ្យជោក រួចយកមេដៃសង្កត់មាត់ចង្កដោយថ្មមៗដើម្បីកុំឱ្យបែកដី និងទុកចង្កប្រើលើកក្រោយទៀត។

ការដាំ

➔ យកដីកំប៉ុស្ត ឬលាមកសត្វពុកផុយ និងស្លឹកឈើងាប់ ច្របល់លាយជាមួយដីឱ្យសព្វសម្រាប់ដាក់បាតរណ្តៅ។



➔ ដាំល្អុងជាជួរ នៅពេលរសៀលត្រជាក់ ដើម្បីឱ្យកូនល្អុងទទួលបានទឹកសន្សើមពេញមួយយប់ និងធ្វើឱ្យដើមរឹងល្អ។ ដកចង្កចេញ រួចដាក់កូនល្អុងថ្មីមៗចូលក្នុងរណ្តៅ ហើយកាយដីលុបជុំវិញដើមឱ្យណែន និងស្រោចទឹកឱ្យជោក។



ការកំណត់ភេទល្អុង

ជាទូទៅ យើងសម្គាល់
គ្រាប់ពណ៌ខ្មៅថាជាល្អុង
ញី ឯគ្រាប់ពណ៌ប្រផេះ
ថាជាល្អុងឈ្មោល។
តែការសម្គាល់ខាងលើ
នេះ ពុំត្រឹមត្រូវ១០០%
នោះទេ ព្រោះពេលខ្លះ
គ្រាប់ពណ៌ខ្មៅក៏អាចជា
ល្អុងឈ្មោល ឯគ្រាប់
ពណ៌ប្រផេះក៏អាចជា
ល្អុងញីបានដែរ។

កូនល្អុងញី

កូនល្អុងញីមិនសូវដុះលូតលាស់ខ្លាំង ដូចកូនល្អុងឈ្មោល
ទេ។ វាមានបួសកែវបែកជា២ ហើយប្រព័ន្ធបួសដុះបែក
សាខាច្រើន។



តួរដឹង

ដើម្បីឱ្យប្រាកដថា ល្អុងដែលយើងដាំជាល្អុងញី យើងត្រូវក្អិតបួសកែវចេញមុន
នឹងដាំ។ តែបើចង់ទុកល្អុងឈ្មោល មិនបាច់ក្អិតបួសកែវទេ។

កូនល្អុងឈ្មោល

កូនល្អុងឈ្មោលភាគច្រើនដុះលូតលាស់ខ្លាំង ហើយលឿន ជាងកូនល្អុងញឹម។ វាមានបួសកែវទោល ហើយប្រព័ន្ធបួស ដុះបែកសាខាតិច។



គួរដឹង

នៅប្រទេសខ្លះ គេសម្គាល់ល្អុងញឹម ឬឈ្មោលតាមរយៈការបេះស្លឹកយកទៅកិនលាយ ជាមួយទឹកបារីត។ បើទឹកនោះប្រែជាពណ៌បៃតង គេកំណត់ថាជាល្អុងញឹម តែបើ ទឹកនោះប្រែជាពណ៌ផ្ទៃមេឃ ឬក្រហមដូចឈាម គេកំណត់ថាជាល្អុងឈ្មោល។



ការថែទាំ

ល្អជាងដំណាំងាយដាំ ផ្តល់
ផ្លែច្រើន ហើយឆាប់ខ្សឹមផល
ជាងដំណាំហូបផ្លែដទៃទៀត
ប្រសិនបើយើងថែទាំបានល្អ។

ការថែទាំ

ដំណាក់កាលថែទាំ

ដើម្បីឱ្យល្អឯមានផ្លែ
ច្រើន យើងត្រូវថែទាំ
ដូចជាស្រោចទឹក ពូន
គល់ ជម្រះស្មៅ និង
កម្ចាត់ជំងឺជាដើម។

ការពូនគល់ និងដាក់ដី

➔ កាប់ដីនៅជុំវិញគល់ល្អឯឱ្យបានចម្ងាយពីគល់ប្រមាណ
៥០ស.ម. យកមកពូនគល់ដើម្បីឱ្យមានចង្កូរសម្រាប់ដាក់
ដី។ ដាក់ដីក្នុងចង្កូរ ហើយស្រោចទឹកឱ្យជោក។



ត្បូងដី

ត្រូវពូនគល់ដើម្បីឱ្យបូសដែលដុះចេញមកផ្នែកខាងលើអាចស្រូបយកជីជាតិ និង
ទឹកបានគ្រប់គ្រាន់។ ការពូនគល់ត្រូវធ្វើជាប់ជានិច្ច លើយ៉ាងណាកុំឱ្យឃើញមាន
បូសចេញមកខាងលើផ្ទៃដី ដើម្បីការពារការរលើងគល់។

➔ ដាក់ជីតាមរបៀបម្យ៉ាងទៀត គឺមិនកប់ក្នុងដីទេ គ្រាន់តែយកជីកំប៉ុស្ត ឬដីស្រទាប់លើមកចាក់ពីលើគល់ល្អុង ហើយយកចំបើង សំរាម ឬស្លឹកឈើមកគ្របពីលើ។



? ហេតុអ្វីត្រូវគ្របគល់ល្អុង?
ដើម្បីថែរក្សាសំណើម ឱ្យបានយូរ និងធ្វើជាជីពេលសំរាមល្អុង។



គួរដឹង

ដើមល្អុងត្រូវការជី តាមអាយុរបស់វា។ ល្អុងអាយុកាន់តែច្រើន វាត្រូវការជីកាន់តែច្រើនដែរ។ ជីដែលល្អុងសម្រាប់ប្រើលើដំណាំល្អុង មានជីកំប៉ុស្ត លាមកសត្វពុកផុយ សំរាម ស្លឹកឈើ ចំបើង។ល។

ការស្រោចទឹក

➔ ក្រោយពីដាំបាន៥ទៅ៦ថ្ងៃ កូនល្អងចាប់ផ្តើមដុះឫស ដើម្បីពង្រឹងដើម។ ក្នុងរយៈពេលនេះ បើគ្មានភ្លៀងទេ យើង គួរស្រោចទឹក៥ថ្ងៃម្តង ដើម្បីកុំឱ្យកូនល្អងក្រិន។ តែបើមាន ភ្លៀង យើងមិនចាំបាច់ស្រោចទេ ព្រោះដីជាទឹកបណ្តាលឱ្យ ល្អងរលួយឫស។



តួរដឹង

ចំពោះដើមល្អងដែលកំពុងផ្លែ ការខ្វះទឹកអាចធ្វើឱ្យផ្លែល្អងតូចៗ ដើមរៀវ និងផ្លែតិច។

ការលះស្លឹក និងបេះរំលស់ផ្លែ

➔ លះស្លឹកល្អុងចេញពីដើមខ្លះ ជាពិសេសស្លឹកងាប់ៗ និងស្លឹកដែលប្រែទៅជាពណ៌លឿង ដើម្បីឱ្យពន្លឺចាំងចូលទៅដល់គល់បានគ្រប់គ្រាន់។



➔ បេះរំលស់ផ្លែចោលខ្លះ ដើម្បីឱ្យផ្លែដែលយើងចង់បានធំថ្លោសល្អ។



ការការពារជំងឺ និងសត្វល្អិតចង្រៃ

ដើម្បីទទួលបានផល
ច្រើន ត្រូវការការពារជំងឺ
តាំងពីតូច រហូតដល់ធំ។

ជំងឺជាំទឹក

ជំងឺនេះបណ្តាលមកពីពពួកផ្សិតមួយចំនួនដែលរស់នៅ
ក្នុងដីសើមៗ ដំបូង ស្លឹកល្អុងឡើងពណ៌លឿង រួចស្លឹក
ស្រពោនធ្លាក់ចុះ។ ឫសរលួយដាច់ត្រឹមគល់។ ជំងឺនេះរីក
រាលដាលខ្លាំងនៅលើដីដែលជាំទឹកខ្លាំង។ ជំងឺនេះច្រើន
កើតលើកូនល្អុងដែលដុះផ្គុំជិតគ្នា។

ជំងឺរលួយផ្លែ

វាកើតឡើងតែលើផ្លែល្អុងទុំប៉ុណ្ណោះ។ ជំងឺនេះបណ្តាលមក
ពីពពួកផ្សិតដែរ។ ដំបូង សម្បកឡើងជាំខ្មៅហើយដាច់រលួយ
ចេញទឹក។ ជំងឺនេះច្រើនកើតឡើងនៅរដូវវស្សា ហើយ
រីករាលដាលពីផ្លែមួយទៅផ្លែមួយ យ៉ាងឆាប់រហ័ស។



តួរដឹង

- ➔ ដើម្បីជៀសវាងពីជំងឺនេះ ត្រូវដាក់ផ្លែដែលមានជំងឺដាច់ដោយឡែក ឬយកទៅ
កប់ចោលឱ្យឆ្ងាយពីចម្ការល្អុង។
- ➔ ត្រូវប្រយ័ត្នកុំឱ្យមានការប៉ះទង្គិច ដែលធ្វើឱ្យផ្លែដាច់ ឬរលាត។
- ➔ ត្រូវបេះផ្លែល្អុងនៅពេលស្រគាល កុំទុកឱ្យទុំជោរ។

ជំងឺរួញស្លឹក

ជំងឺរួញស្លឹកបង្កឡើងដោយចៃ ដែលចូលចិត្តបំផ្លាញស្លឹកដំណាំ ដោយប្រើមាត់វាស្រូចៗដូចម្តូល។ វារស់នៅផ្នែកខាងក្រោមស្លឹក។ ស្លឹកល្អងជ្រួញបត់ផ្អិតៗ។ ទងស្លឹកសំយុងចុះក្រោម។



ផ្សេងៗ

មិនត្រូវដាំដំណាំដដែលៗនៅគ្រប់រដូវទេ ព្រោះវាធ្វើឱ្យគុណភាពដីថយចុះ ហើយការលូតលាស់របស់ដំណាំថយចុះ។

ជំងឺក្រាស៊ី

ជំងឺជាំស្លឹក(ក្រាស៊ី) បង្កឡើងដោយសត្វស្រឹង ដែលតែងតែពងដាក់លើស្លឹកដំណាំ។ ដំបូង ស្លឹកឡើងជាំក្រមៅដុំៗ និងបាត់បង់ជាតិទឹក។ បន្ទាប់មក ស្លឹកឡើងរមួរខុសធម្មតា ហើយប្រែជាពណ៌ប្រាក់ និងមានពកសៗជាច្រើននៅលើផ្ទៃស្លឹក។ ជួនកាល ក៏មានពកសៗនៅលើផ្ទៃផងដែរ។



តួរដឹង

ដើម្បីកម្ចាត់សត្វល្អិតចង្រៃទាំង២ប្រភេទនេះ ត្រូវសម្អាតស្មៅចង្រៃឱ្យអស់ពីចម្ការល្អង។ បើមានការបំផ្លាញខ្លាំងលើដំណាំល្អង ត្រូវប្រើថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតមួយអាទិត្យម្តងនៅពេលរសៀលត្រជាក់ ព្រោះជាពេលដែលសត្វល្អិតចូលចិត្តចុះស៊ីបំផ្លាញដំណាំ។



ការប្រមូលផល

យើងអាចប្រមូលផលល្អ
បានពេញមួយឆ្នាំ និងបេះ
បានទាំងផ្លែខ្ចី ទាំងផ្លែទុំ។

ការបេះ និងសម្អាតផ្លែ

សម្រាប់ផ្លែខ្លី យើងអាច
បេះបាននៅពេលវាធំ
ល្មម។ សម្រាប់ផ្លែទុំ
យើងអាចបេះនៅពេល
ស្រគាល(សម្បកឡើង
ពណ៌លឿងប្រឿង)។

ការបេះ

➔ ត្រូវកាត់ទងសណ្តង់ឱ្យកៀកជិតដើម រួចសឹមកាត់ទង
ដែលនៅសល់វែងជាប់នឹងផ្លែនោះចោល។



➔ យកល្អិតត្រូវបេះផ្លែល្អុង ចាប់ពីម៉ោង៩ព្រឹកដល់ម៉ោង៣
រសៀល ព្រោះជីវតិច។ ពេលបេះហើយ ត្រូវដាក់បញ្ជូរ
ក្បាលចុះក្រោម ដើម្បីកុំឱ្យវាប្រឡាក់ជីវ។



តួរដឹង

យើងត្រូវខុស្សាហ៍ចុះ
សង្កេតមើលនៅក្នុង
ចម្ការ។ ផ្លែល្អុងណា
ដែលស្រគាល ត្រូវបេះ
យកមកបន្ទុំ កុំទុកឱ្យ
ទុំរហូតដល់ជ្រុះ ព្រោះ
ផ្លែល្អុងនិងទន់ ហើយ
ជ្រាយងាយទទួល
រងការខូតខាត។

ការសម្អាត

➔ លើកផ្លែល្អៗមួយៗ មកជូតសម្អាត។ បើមានចែនៅលើផ្លែ ត្រូវលាងសម្អាតដោយទឹកកំបោរ។ ប្រើកំបោរ២ស្លាបព្រាបាយ លាយជាមួយទឹក២០ល។ រួចយកក្រណាត់សើមមកជូតសម្អាត ហើយទុកវាឱ្យស្ងួត។



តួរដឹង

ក្នុងការតម្រៀបផ្លែល្អៗទុក ត្រូវជ្រើសរើសប្រភេទផ្លែល្អ ដាក់ផ្សេងៗ ចំពោះផ្លែល្អៗដែលមិនសូវល្អ ទំហំតូច សត្វស៊ី ឬស្អុយ ត្រូវដាក់ដោយឡែកដើម្បីកុំឱ្យឆ្លងដល់ផ្លែល្អផ្សេងទៀត។

➔ ក្រោយពីសម្អាតហើយ ត្រូវតម្រៀបផ្លែថ្មីមៗ នៅក្នុងល្អីដែលមានទ្រាប់ស្លឹកចេកស្រស់ ឬចំបើង ឬក្រណាត់ទន់។



ការបន្ត វេចខ្ចប់ និងដឹកជញ្ជូន

ដើម្បីងាយស្រួលវេចខ្ចប់ និងដឹកជញ្ជូន ត្រូវបេះ ផ្លែល្អុងចាស់ ឬស្រកាល ព្រោះវានៅរឹងៗ វានឹងខ្ទុំទៅទៀត បន្ទាប់ពីបេះ។

ការបន្ត

➔ បើចង់លក់ល្អុងខ្ទុំ យើងត្រូវយកផ្លែល្អុងចាស់ ឬស្រកាល មកបន្តនៅក្នុងពាងធំ ឬក្នុងឡាំងដោយតម្រៀបឱ្យមានចន្លោះ កណ្តាល ដើម្បីឱ្យកម្តៅភាយសព្វពេញពាង។

➔ ប្រើធ្នូប និងស្លឹកឈើ ឬអាចប្រើថ្មស្តុយ ដើម្បីបន្តតែធ្វើ យ៉ាងណាកុំឱ្យផ្លែល្អុងប៉ះជាមួយថ្មស្តុយ ព្រោះអាចធ្វើឱ្យ ផ្លែល្អុងរលួយដោយសារកម្តៅ។ រួចយកក្រណាត់ត្របពាង ឱ្យជិត។



ត្បូងដឹង

ការបន្តដោយប្រើថ្ម ស្តុយ អាចឱ្យល្អុង មានពណ៌ល្អមើល តែអ្នកបរិភោគចូល ចិត្តការបន្តតាម ធម្មជាតិច្រើនជាង។



ការវេចខ្ចប់ និងដឹកជញ្ជូន

➔ ក្រោយពីបន្ទុំទុំល្អហើយ យើងយកផ្លែមកក្រដាសកាសែត ដាក់ចូលក្នុងកញ្ជ្រៃ ដោយដាក់ស្លឹកចេក បាវ ឬក្រដាសពាស ជុំវិញកញ្ជ្រៃ។



គួរដឹង

យើងអាចរក្សាផ្លែ
ល្អឯទុក ដោយសំដិល
ឬតម្រៀបទុកនៅ
កន្លែងម្តប់ មានខ្យល់
ចេញចូលល្អ តែមិន
ឱ្យប៉ះទឹកឡើយ ព្រោះ
ធ្វើឱ្យផ្លែល្អឯឆាប់
រលួយ។ ដើម្បីរក្សា
ទុកមុនពេលបន្ទុំ
យើងអាចសំដិលនៅ
លើគ្រែ ឬចងព្យួរ។

➔ ពេលដឹកជញ្ជូន ត្រូវគ្របកញ្ជ្រៃនឹងក្រណាត់សើម ដើម្បី
ការពារកម្ដៅ និងជៀសវាងការប្រឡាក់ធូលី។



ការទុកគ្រាប់ធ្វើពូជ

ដើម្បីទុកពូជ ត្រូវជ្រើស
រើសដើមដែលមានផ្លែ
ច្រើន ហើយធំៗ ពេល
ផ្លែទុំ វាមានរសជាតិ
ផ្អែមឆ្ងាញ់ មានគ្រាប់តិច
និងសាច់ច្រើន។

គ្រាប់ពូជញី ឬឈ្មោល

ដើម្បីកំណត់ភេទល្អៗញី ឬឈ្មោល យើងសម្គាល់ដូច
ខាងក្រោម :

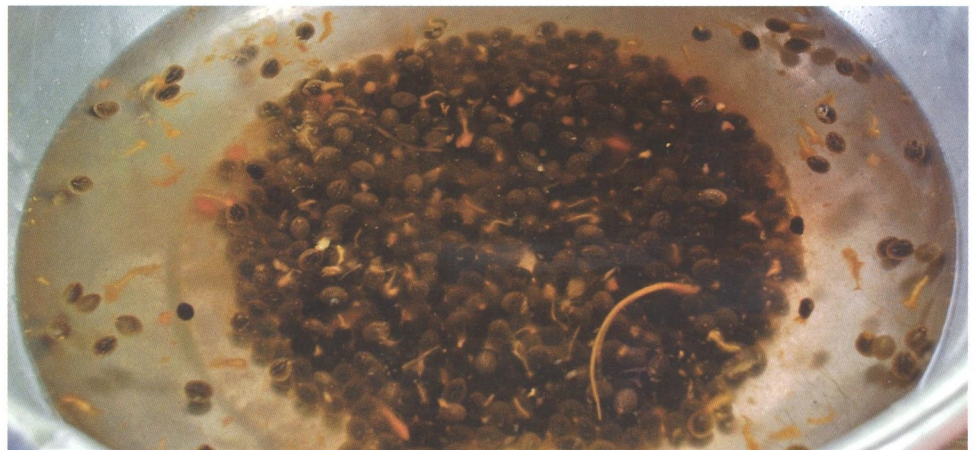
| | |
|----------------|-----------------|
| គ្រាប់ញី | គ្រាប់ឈ្មោល |
| គ្រាប់ខ្មៅរលោង | គ្រាប់ពណ៌ប្រផេះ |
| គ្រាប់លិចទឹក | គ្រាប់អណ្តែតទឹក |



គ្រាប់ល្អៗញី



គ្រាប់ល្អៗឈ្មោល



ការពុះយកគ្រាប់

១ ជ្រើសរើសយកផ្លែទំលូម មិនទំជោរពេក។ ពុះយកគ្រាប់ និងលាងទឹកថ្លាម្តងៗ ដើម្បីឱ្យអស់រំអិល។ ត្រាំគ្រាប់ក្នុងទឹក រួចស្រង់គ្រាប់អណ្តែតចោល ដោយទុកតែគ្រាប់ណាដែលលិចទឹក និងមានពណ៌ខ្មៅ។



តួរដឹង

គួរទុកគ្រាប់ពូជ នៅកន្លែងត្រជាក់ និងមានខ្យល់ចេញចូល។ គ្រាប់ល្អឯអាចរក្សាទុកបានរយៈពេល ២ ទៅ ៣ ខែប៉ុណ្ណោះ បើទុកលើសពីនេះ ធ្វើឱ្យគ្រាប់ល្អឯក្រដុះ ឬដុះមិនស្រុះគ្នា។

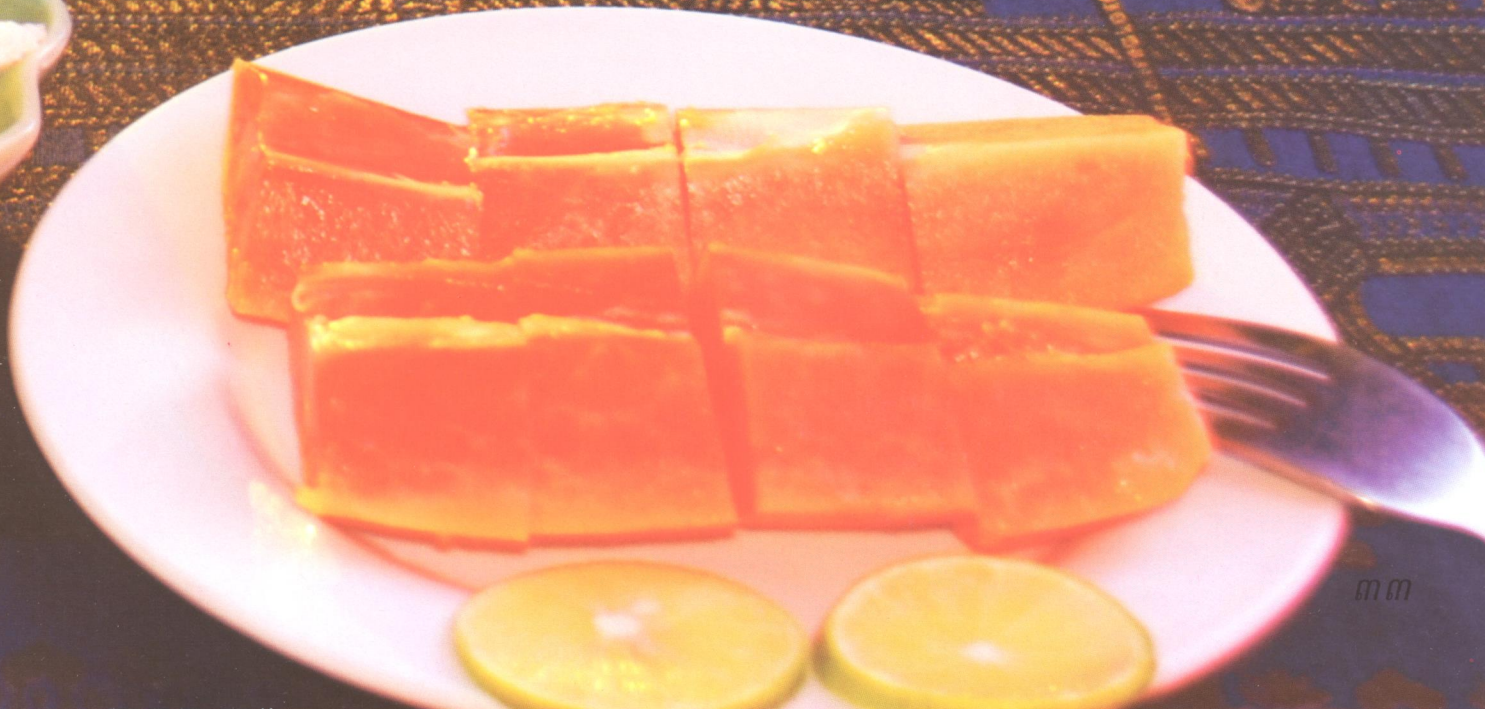
២ យកគ្រាប់សំដីលហាលថ្ងៃ ឬខ្យល់ឱ្យស្ងួត រួចខ្ទប់ក្រណាត់ ឬទុកក្នុងដបបិទជិត។



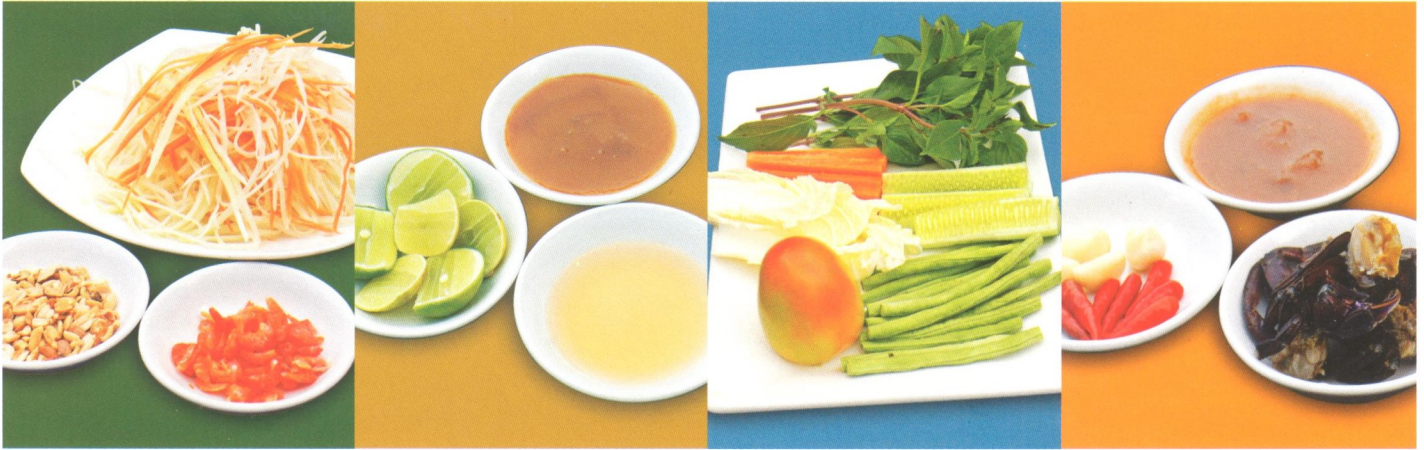


ម្រប់ម្រាពិល្អង

យើងអាចយកផ្លែល្អងខ្លីទៅ
ធ្វើម្ហូបបានយ៉ាងឆ្ងាញ់ពិសា
ជាច្រើនមុខ ដោយមិនបាច់
ប្រើបីចេងឡើយ។



បុកល្អុង



ល្អុងខ្លី សណ្តែកដី
បង្ការក្រៀម

ក្រូចឆ្មារ ទឹកត្រី
ទឹកអម្ពិលទុំ

ប៉េងប៉ោះ សណ្តែកកូរ
ស្លែ ការ៉ុត ត្រសក់ ជីវ

ម្ទេស ខ្លឹមស
ស្ករត្នោត ក្តាមប្រៃ

១ ចិតសម្បកល្អុង ឆ្កិះយកគ្រាប់ចេញ រួចលាងទឹកឱ្យស្អាត។ ឈូសល្អុង ជាសរសៃវែងៗ។ កាត់សណ្តែកកូរជាកំណាត់ខ្លីៗ និងចិតប៉េងប៉ោះជា ចំណិតៗ។ លាង និងបេះជីវនាងរងទុកឱ្យស្រស់ទឹក។

២ បុកខ្លឹមស និងម្ទេសឱ្យម៉ត់រួចដាក់ក្តាមប្រៃចូល ហើយបុកឱ្យបែក។ បុកល្អុង សណ្តែកកូរ និង ប៉េងប៉ោះ ច្របល់ចូលគ្នាតិចៗ ឱ្យសព្វ។

៣ ដាក់សណ្តែកដីលិង បង្ការក្រៀមចូល ទឹកត្រី ស្ករត្នោត ទឹកអម្ពិលទុំ ក្រូចឆ្មារ និងជីវចូល រួច ច្របល់ចូលគ្នាឱ្យសព្វ ហើយភ្ជក់មើលតាម ការចូលចិត្ត ជាការស្រេច។





ម្ហូបម្ហូរផ្សេងទៀតពីល្អុង

តែអាចយកល្អុងទៅ:

ចំពោះល្អុងខ្ចី :

- ▶ ស្មារស៊ីបជាមួយបន្លែផ្សេងទៀត។
- ▶ ឆាជាមួយសាច់ជ្រូក ឬពងទា។
- ▶ ស្លកកូរ, ស្លស្រឡក់, ស្លប្រហើរ និងស្លម្លូរ។
- ▶ ស្រុសឱ្យឆ្អិន រួចទុកធ្វើអន្ទក់ជាមួយទឹកគ្រឿង, ប្រហុក, ផ្អក...
- ▶ ធ្វើជ្រូក, ម៉ាំ, ឬត្រាំជាមួយទឹកផ្អក។
- ▶ ញ៉ាំ។



ចំពោះល្អុងទុំ :

- ▶ ធ្វើបង្កើមឆ្នែលើដោយលាយជាមួយឆ្នែលើដទៃទៀត។
- ▶ ធ្វើទឹកក្រឡក ឬញ៉ាំស្រស់។

