



ងាយៗ៣...

ការចិញ្ចឹមមាន់



មាតិកា

ហេតុផលល្អៗ ក្នុងការចិញ្ចឹមមាន់	ទំព័រ១
សារធាតុចិញ្ចឹមនៃសាច់ និងស៊ុត	ទំព័រ២
ការជ្រើសរើសទឹកផ្លែឈើចិញ្ចឹម និងការធ្វើទ្រុឌ ▶ ការជ្រើសរើសទឹកផ្លែឈើ ▶ ការរៀបចំទ្រុឌ	ទំព័រ៥
ការជ្រើសរើសពូជ	ទំព័រ១៥
▶ ការជ្រើសរើសមេ និងបា	
ការឱ្យចំណី	ទំព័រ១៩
▶ ការធ្វើមេចំណីបំប៉ន ▶ ចំណីសំរាប់មាន់ ▶ ការឱ្យចំណី និងទឹក	
ជំងឺ និងការការពារ	ទំព័រ២៧
▶ ប្រភេទជំងឺផ្សេងៗ ▶ វិធានការការពារ	
អ្នកបង្ការពីសាច់មាន់	ទំព័រ៣៧

ក.ជ.ស.ម

Code
Date

របៀបប្រើប្រាស់សៀវភៅនេះ
 មុននឹងចាប់ផ្តើមអនុវត្ត សូមអានសៀវភៅឱ្យបានចប់
 និងសួរអ្នកជំនាញឱ្យអស់ចំងល់សិន ប្រសិនបើមាន។

ហេតុផលល្អៗ

ក្នុងការចិញ្ចឹមម្សី



១ មានទីផ្សារអាចលក់ដើម្បីរកប្រាក់ចំណូល ផ្គត់ផ្គង់គ្រួសារបាន។

២ ផ្តល់សាច់ និងស៊ុតសំរាប់ធ្វើជាម្ហូបម្ហា ប្រចាំថ្ងៃ។

៣ មានអាហាររូបត្ថម្ភច្រើន ជាពិសេស ប្រូតេអ៊ីនដែលជួយចិញ្ចឹមរាងកាយឱ្យរឹងមាំ។

ម.ស.វ.ក. AIDOC
Code: <u>231-027</u>
Date: _____
Donated by: _____

៤ ងាយស្រួលចិញ្ចឹម និងថែទាំ ហើយឆាប់ ឱ្យផល។

Don du SIPAR
អំណោយពីគម្រោង SIPAR

សារធាតុចិញ្ចឹម នៃសាច់ និងស៊ីត

សាច់ និងស៊ីតមានសារៈប្រយោជន៍ច្រើនសំរាប់ទ្រទ្រង់រាងកាយមនុស្ស :

ប្រូតេអ៊ីន

ជួយឱ្យសារពាង្គកាយលូតលាស់ល្អ ជាពិសេសសាច់ដុំៗ កង្វះប្រូតេអ៊ីនបណ្តាលឱ្យស្រែកទំងន់ និងកាត់បន្ថយសមត្ថភាពក្នុងការទប់ទល់នឹងជំងឺនានា។

ជាតិខ្លាញ់

ជាប្រភពថាមពល និងមានតួនាទីដឹកជញ្ជូនវីតាមីន(A, D, E, K...) ទៅចិញ្ចឹមរាងកាយព្រមទាំងជួយរក្សាស្បែកឱ្យរលោង។

វីតាមីន A

ជួយឱ្យភ្នែកភ្លឺល្អ មើលឃើញបានឆ្ងាយ និងការពារជំងឺខ្លាត់មាត់។

ជាតិដែក

ជួយផលិតថាមពល និងគ្រាប់ឈាមក្រហម ហើយជួយបង្ការជំងឺខ្វះឈាម។





ការជ្រើសរើសទឹកនៃដំ ចិញ្ចឹម និងការធ្វើគ្រុង

ជ្រើសរើសទឹកនៃដំចិញ្ចឹម
បានត្រឹមត្រូវ ធ្វើឱ្យមានមាន
សុខភាពល្អ មិនងាយឆ្លងជំងឺ។



ការជ្រើសរើសទីកន្លែងចិញ្ចឹម

កន្លែងចិញ្ចឹមមាន់ត្រូវ
មានទីធ្លាស្រឡះល្អ ពន្លឺ
និងម្តប់គ្រប់គ្រាន់។

ជ្រើសរើសទីកន្លែង

- ➔ ទីកន្លែងចិញ្ចឹមត្រូវនៅលើដីទួល មិនលិចទឹក នៅក្បែរផ្ទះ ដើម្បីងាយស្រួលចែទាំ និងឱ្យចំណី។
- ➔ មាន់មិនអាចរស់នៅដោយគ្មានម្តប់ឡើយ។ កន្លែងចិញ្ចឹមត្រូវមានម្តប់ខ្លះ ពន្លឺខ្លះៗ បើទីវាលគ្មានម្តប់សោះ គួរដាំដើមឈើដូចជា ល្អុង ដំឡូងមី កន្ទំចេត រុក្ខជាតិហូបផ្លែ ឬដំណាំទ្រើង ដូចជាឃ្លោក ត្រឡាច...



កំណត់ទីធ្លាឱ្យមានដើររកចំណី

- ➔ គួរធ្វើរបងព័ទ្ធជុំវិញពីបន្ទះឫស្សី ឬកូនឈើឱ្យញឹក ដើម្បីកំណត់ទីធ្លាចិញ្ចឹមមាន់។ របងគួរមានកំពស់២-២,៥ម។
- ➔ របងការពារមានសារៈសំខាន់៣យ៉ាង។ ទី១ គឺដើម្បីការពារកុំឱ្យមាន់ចេញក្រៅរហេតរហូត ស៊ីចំណី និងផឹកទឹកមិនស្អាត។ ទី២ គឺដើម្បីការពារមិនឱ្យសត្វពិក្រៅនាំយកមេរោគមកចម្លងដល់មាន់។ ទី៣ គឺដើម្បីជៀសវាងពីការបាត់បង់។



តួរដឹង

បើមានលទ្ធភាព យើងអាចទិញសំណាញ់ដីរឬលូស ដែលមានក្រឡាស្តីត មកធ្វើជារបង ដើម្បីការពារមិនឱ្យកូនមាន់តូចៗចេញបាន។



រៀបចំរណ្តៅកំប៉ុស្ត

? ហេតុអ្វីត្រូវធ្វើរណ្តៅកំប៉ុស្ត?

ដើម្បីឱ្យមានកាយរកចំណីបន្ថែម ដូចជាជំនួន សត្វល្អិតតូចៗ ដែលជួយឱ្យមានឆាប់ធំធាត់។

១ ជីករណ្តៅកំប៉ុស្តដែលមានបណ្តោយ៤ម ទទឹង៣ម និងជម្រៅ៣០សម នៅក្រោមម្លប់ឈើ។



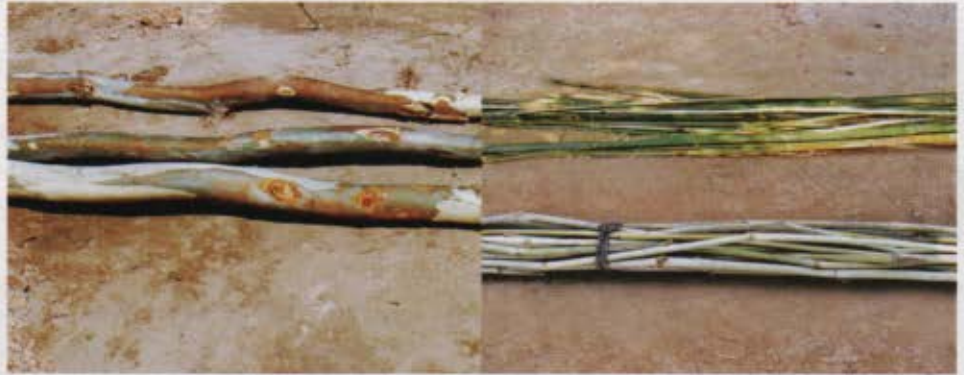
២ ប្រមូលស្លឹកឈើ អង្កាម កាកសំណល់ផ្ទះបាយ... (លើកលែងលាមកសត្វ) ដាក់ក្នុងរណ្តៅ ហើយឧស្សាហ៍ស្រោចទឹក ជាពិសេសនៅរដូវប្រាំង ដើម្បីឱ្យសារធាតុទាំងនោះរលួយ កកើតជាសត្វល្អិតសំរាប់ជាចំណីមាន់។



ការរៀបចំទ្រុង

គួរធ្វើទ្រុងមាន់តាមរបៀប
ងាយៗទៅតាមលទ្ធភាព
ដែលយើងមាន ដោយ
ប្រើកូនឈើ បន្ទះឫស្សី
ស្លឹកកណ្តុប...

សំភារៈសំរាប់ធ្វើទ្រុង



បង្គោលឈើ

កូនឫស្សី និងបន្ទះឫស្សី



ញញួរ ពូថៅ ដែកគោល



រណារ ចបកាប់ ចបជីក



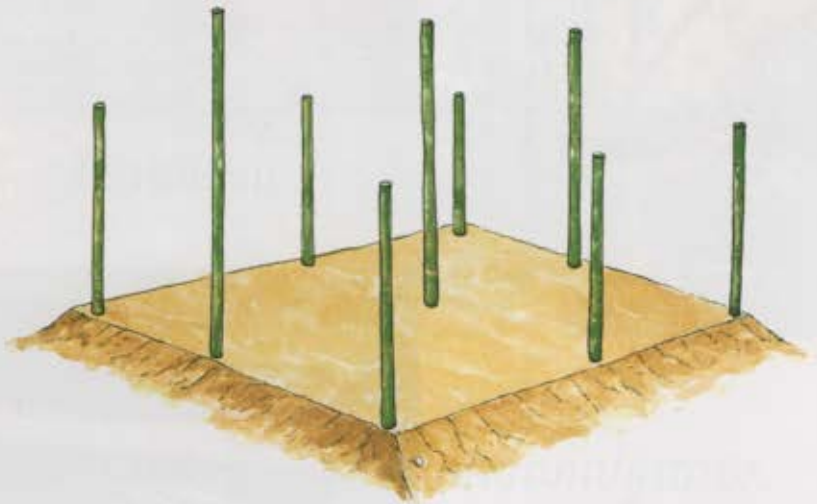
ស្លឹកកណ្តុប



សំណាញ់ ម៉ែត្រ

ការរៀបចំទ្រុង

១ លើកដីកំពស់៣០សម ១ទីង៤ម និងបណ្តោយ៥ម (អាចដាក់មាន់បាន២០-៣០ក្បាល)។ ដាំបង្គោលជើងរៀងកំពស់២ម ចំនួន៦ដើមជាពីរជួរ នៅតាមបណ្តោយ។ ដាំបង្គោលកន្លាងកំពស់៣ម ចំនួន៣ដើមនៅចន្លោះជួរទាំង២។



២ បំពាក់ផ្ទាំងដំបូល និងប្រក់ស្លឹក។ រួចយកបន្ទះឫស្សីដែលដំភ្ជាប់ជាមួយមេឫស្សីមកធ្វើជាជញ្ជាំង។



តួរដឹង

- ➔ យើងអាចធ្វើដំបូលទ្រុងពីស្លឹកដូង ស្លឹកត្នោត ស្បូវ... ការប្រើស័ង្កសីមិនត្រឹមតែធ្វើឱ្យយើងចំណាយប្រាក់ច្រើនប៉ុណ្ណោះទេ ថែមទាំងធ្វើឱ្យកំដៅក្នុងទ្រុងកើនឡើង បណ្តាលឱ្យមានងាយឈឺទៀតផង។
- ➔ ដំបូលត្រូវប្រក់ឱ្យសល់ហួសបង្គោលជើងរៀងយ៉ាងតិច ០,៥ម ដើម្បីកុំឱ្យភ្លៀងនិងកំដៅជិះចូល។



**ហេតុអ្វីធ្វើ
ធ្វើឱ្យមាន
ចន្លោះពីគ្នាហើយ
ផុតពីដី?**

ដើម្បីកុំឱ្យមានជុះ
អាចម៍លើគ្នា ហើយ
ងាយស្រួលចោស
សំអាតទ្រុឌៗ

៣

ធ្វើធ្នើរឱ្យមានដេកពីកូនឈើ ឬបន្ទះឬស្សី ដោយទុក
ចន្លោះពីមួយទៅមួយ៣០-៤០សម និងខ្ពស់ពីដី១,៥-២ម។



៤

ធ្វើធ្នើរកំពស់ពីដី១ម ជាប់ជញ្ជាំង ដើម្បីដាក់សំបុក
ឱ្យមេមាន់ក្រាបពងៗ ត្រូវទុកចន្លោះពីសំបុក១ ទៅ១ទៀត
៤០-៥០សម (បើជិតគ្នាពេក ត្រូវបាំងក្រដាសរឹងដើម្បីកុំឱ្យ
មេមាន់ចិកគ្នា)។



តួរដឹង

ធ្នើរសំរាប់មាន់ដេក
ត្រូវធ្វើឱ្យខ្ពស់ផុតពីធ្នើរ
សំរាប់ដាក់សំបុក
ដើម្បីជៀសវាងការ
រំខានដល់មេមាន់
ក្រាបពងៗ



ការរៀបចំទ្រុងសំរាប់កូនមាន់

ធ្វើទ្រុងតូចៗរាងដូចអង្កាត ឬរាង៤ជ្រុង ឱ្យផុតពីដី ពីបូស្សី ឬសំណាញ់លូស ដែលមានប្រហោងតូចៗសំរាប់ដាក់កូន មាន់ដែលទើបនឹងញាស់។



ហេតុអ្វីត្រូវធ្វើទ្រុងសំរាប់កូនមាន់?

- ➔ ដើម្បីការពារកុំឱ្យមាន់ធំចឹក និងកុំឱ្យពស់ ឬកណ្តុរស៊ី។
- ➔ ដើម្បីងាយស្រួលយកកូនមាន់ដែលទើបនឹងញាស់ មកដាក់ឱ្យត្រូវកំដៅចំពេលព្រឹក។
- ➔ ដើម្បីងាយស្រួលផ្តល់ចំណីឱ្យកូនមាន់តាមប្រភេទរបស់វា និងកុំឱ្យមាន់ដទៃទៀត ដណ្តើម។

ការរៀបចំស្នូកទឹក និងស្នូកចំណី

ធ្វើស្នូកទឹក និងស្នូកចំណីដោយយកសំបកកង់ឡានពុះជា ២២ យើងក៏អាចយកបំពង់បូស្ស៊ី២-៣កង់ ឬបំពង់ជ័រមុខ កាត់៥-៨សម និងប្រវែង៤០-៥០សម មកពុះជា២ ហើយ យកបន្ទះក្តារមកបិទភ្លិតចុងសងខាងបានដែរ។



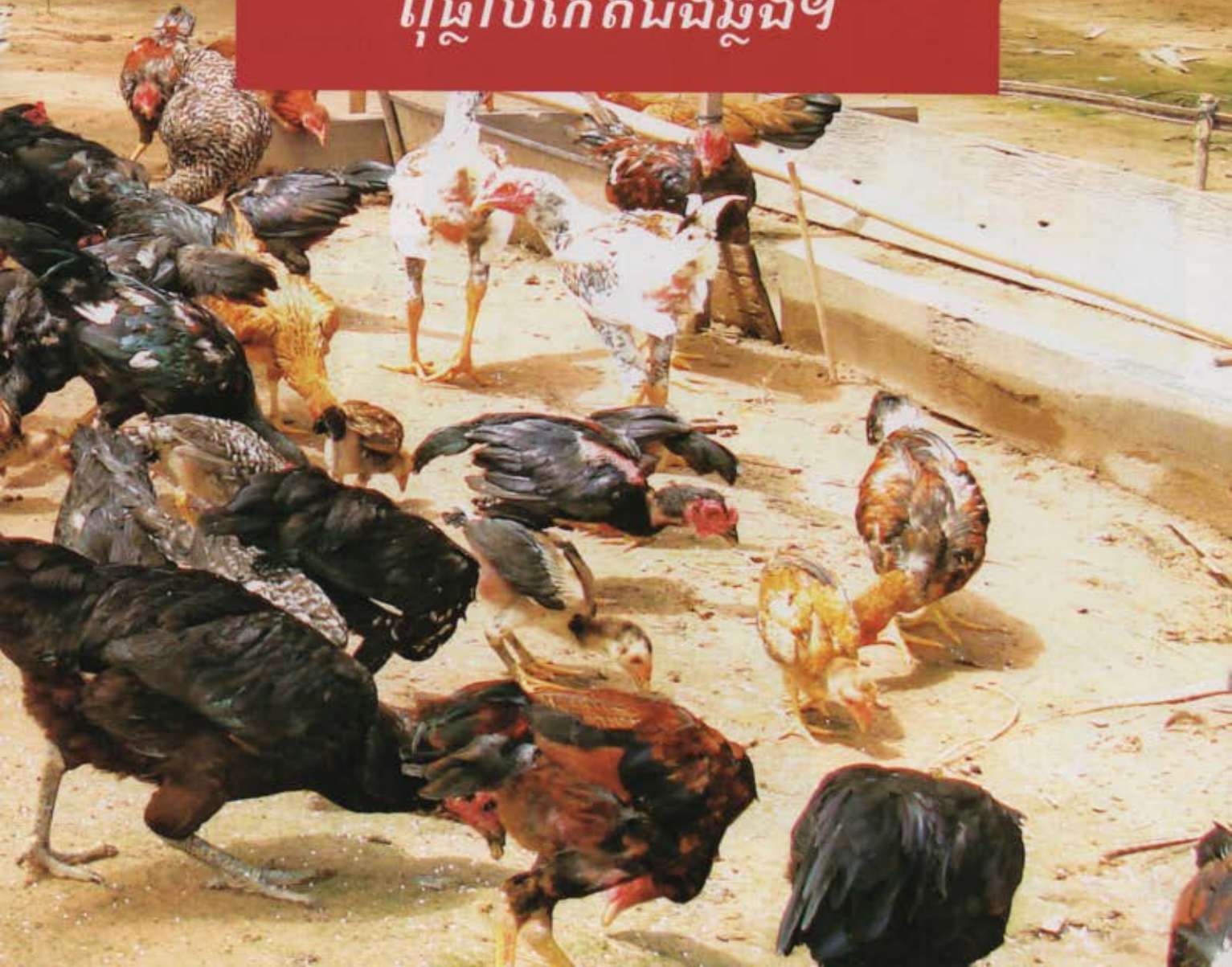
តួរដឹង

ការធ្វើស្នូកទឹក និងស្នូកចំណីគឺដើម្បីជួយកុំឱ្យមានជីកទឹកកខ្វក់ ដែលបណ្តាល ឱ្យឆ្លងជំងឺ និងខាតបង់ចំណី ដែលបាចលើដី។



ការជ្រើសរើសពូជ

គួរជ្រើសរើសពូជមានដើល
មានប្រវត្តិច្បាស់លាស់
ពុំធ្លាប់កើតជំងឺឆ្លង។



ការជ្រើសរើសមេ និងធា

ការជ្រើសរើសពូជមាន
បានល្អ ធ្វើឱ្យមានរបស់
ធំធាត់ កូនច្រើន និងមិន
មានជំងឺ ហើយយើង
អាចទទួលបានប្រាក់
ចំណូលខ្ពស់។

របៀបជ្រើសរើសមេ

មេមានសំរាប់ធ្វើពូជត្រូវ :

- ➔ មានខ្លួនធំល្អម និងរឹងមាំ។
- ➔ មានជើងរមៀត។
- ➔ ស៊ីចំណីមិនរើស។
- ➔ ផ្តល់ពងយ៉ាងតិចពី ៤-៥សា ក្នុង១ឆ្នាំ ហើយមួយសាៗ
មាន៨-១២ពង។
- ➔ មានទំងន់ចាប់ពី១,៥គីឡូក្រាមឡើងទៅ។
- ➔ មានអាយុចាប់ពី៧ខែ ទៅ៣ឆ្នាំ។
- ➔ មិនកាច មិនចឹកកូនឯង ចេះការពារ និងចិញ្ចឹមកូន។



របៀបជ្រើសរើស

បាមាន់សំរាប់ធ្វើពូជត្រូវ :

- ➔មានរូបរាងល្អ មានធំមាំមួន។
- ➔មានដំណើរហ័សរហួន ហើយពូកែជាន់មេ។
- ➔មានទំងន់ចាប់ពី២គីឡូក្រាមឡើងទៅ។
- ➔មានអាយុចន្លោះ៩ខែ-៣ឆ្នាំ។
- ➔មានជើងរមៀត និងសិរក្រហម។





ការឱ្យចំណី

ដើម្បីការធំធាត់ មាន់ត្រូវ
ការចំណីអាហារដែលមាន
សារធាតុចិញ្ចឹមចម្រុះ។



ការធ្វើមេចំណីបំប៉ន

ដើម្បីឱ្យមានធំធាត់កាន់
តែល្អ យើងអាចធ្វើមេ
ចំណីបំប៉នបន្ថែម។

ធាតុផ្សំ

សារធាតុស្រស់ (សាច់ បន្លែ មើមរុក្ខជាតិ ផ្លែឈើ...)
៣ភាគ និងស្ករ១ភាគ។



គួរដឹង

ត្រូវរក្សាកែវដែល
ដាក់ធាតុផ្សំនេះក្នុង
ម្លប់ ហើយឧស្សាហ៍
បើកបញ្ចេញខ្យល់
ម្តងៗ ដើម្បីការពារ
កុំឱ្យវាផ្ទុះ។

វិធីធ្វើ

ច្របល់ធាតុផ្សំទាំងអស់ចូលគ្នា
ឱ្យសព្វ ច្រកចូលក្នុងកែវបិទជិត
រួចរក្សាទុករយៈពេលយ៉ាងតិច
១៥ថ្ងៃ។



វិធីប្រើ

នៅពេលធាតុផ្សំកាច់បានល្អ វានឹងចេញជាតិទឹក ហើយមានក្លិនឈ្ងុយ និងមានរសជាតិជ្រុះៗ យកទឹកមេចំណីនោះលាយជាមួយទឹកឱ្យមានជីក និងចំណីឱ្យមានស៊ី ក្នុងកំរិត ១ភាគរយៗ បើចំណី១គក ឬទឹក១ល យើងលាយទឹកមេចំណី១ស្ថាបត្រាកាហ្វេ។



តួរដឹង

ចំពោះកូនមាន់ យើងអាចចិតមើមខ្លីស្តើងៗ ច្របល់នឹងស្ករ បន្តិច ផ្កាប់ទុករយៈពេល ១៥ ថ្ងៃៗ បន្ទាប់មក យកចុងអង្ករមកត្រាំក្នុងទឹកខ្លី (ដោយស្រង់កាកចេញ) រយៈពេល ១យប់ សឹមស្រង់វាទុកឱ្យស្រស់ទឹក រួចយកទៅកិន ឬបុកទុកឱ្យកូនមាន់ស៊ី។

ចំណីសំរាប់មាន់

ចំណីសំរាប់មាន់គួរមាន
គ្រប់ជីវជាតិចំរុះ ដូចជា
អាហារជាតិសាច់
អាហារថាមពល
អាហារជាតិប័រ
និងវីតាមីន។

ចំណីធម្មជាតិ

➔ ប្រភេទអាហារជាតិសាច់ ឬប្រូតេអ៊ីនជួយឱ្យមាន់មានការ
ធំធាត់លឿន និងធន់នឹងជំងឺបានល្អ។ អាហារជាតិសាច់
មានជំនួន ត្រី កំពិស សាច់ខ្យង និងពពួកសត្វល្អិត
ដូចជា កណ្តុប ចង្រិត មេភ្លៀង កណ្តៀវ ដង្កូវ...



➔ អាហារថាមពលជួយឱ្យរាងកាយមាន់កក់ក្តៅ និងជួយ
សំរួលសកម្មភាព និងចលនាផ្សេងៗរបស់មាន់។ អាហារ
នេះមានកាកដូង សណ្តែកដី កន្ទក់ ពោត ស្រូវ ដំឡូងឈើ
ដំឡូងជ្វា...



➔ អាហារជាតិវីជ្ជិយឱ្យឆ្អឹងរឹងមាំ បង្កើតគ្រាប់ឈាម និងជួយឱ្យសំបកស៊ុតក្រាស់ កុំឱ្យងាយបែក។ អាហារនេះ មានសំបកខ្យង ខ្មៅ លៀស ត្រី ក្តាម និងអំបិល។



តួរដឹង

កាលណាមានស៊ី ចំណីមិនគ្រប់អាហារ ទាំង៤ក្រុមនេះទេ វា នឹងលូតលាស់យឺត ពងតិច សុខភាព ខ្សោយ និងងាយកើត ជំងឺឆ្លងផ្សេងៗ។

➔ វីតាមីនជួយបង្កើនភាពរឹងមាំប្រឆាំងនឹងមេរោគ ជួយ រំលាយអាហារ និងការបន្តពូជ។ អាហារនេះមានស្មៅស្រស់ ចក កន្ទំចេត ត្រកួន ល្ពៅ ស្ពៃ ស្លឹកដំឡូងមី...



ការឱ្យចំណី និងទឹក

ជាទូទៅមានជំនង់១

ក្បាលត្រូវការចំណី

សរុបប្រហែល១០០ក្រាម

ក្នុង១ថ្ងៃ។

ការលាយចំណី

➔ យកអាហារធម្មជាតិទាំង៤ក្រុមខាងលើ មកចិញ្ចៀន បុក ឬកិនបញ្ចូលគ្នា លាយជាមួយអំបិលបន្តិច មេចំណី និងទឹក រួចច្របល់ឱ្យសព្វមុននឹងឱ្យមាន់ស៊ី។



ត្បូងដឹង

ត្រូវបង្កត់កូនមាន់ដែលទើបញ្ជាស់ភ្លាម មិនឱ្យស៊ីចំណីយ៉ាងតិច១២ម៉ោង ព្រោះបើ រហ័សឱ្យចំណីវាស៊ីពេក វាអាចអូលងាប់បាន។

➔ ផ្តល់ចំណីឱ្យមាន៤ដង ក្នុង១ថ្ងៃ នៅពេលមានមាន អាយុ១-១៥ថ្ងៃដំបូង ក្រោយមកអាចបន្ថយមកត្រឹម៣ដង ក្នុង១ថ្ងៃ។



តួរដឹង

➔ បើចង់ឱ្យមានស៊ីស្រូវ គួរត្រាំវាឱ្យដុះពន្លក សិន ដើម្បីជួយដល់ ការរំលាយអាហារ។

➔ បើខ្វះទឹក មានលូត លាស់យឺត ថយទំងន់ ថយពង ហើយធ្ងន់ធ្ងរ ជាងនេះទៅទៀត វា អាចធ្វើឱ្យមានងាប់ បាន។

➔ ផ្តល់ទឹកស្អាតឱ្យមានជឹក ដោយដាក់នៅក្នុងស្លូកជាប់ ជានិច្ច ហើយត្រូវផ្លាស់ប្តូរ និងលាងសំអាតឱ្យបានរាល់ថ្ងៃ។





ជំងឺ និងការការពារ

ដើម្បីចិញ្ចឹមមាន់ឱ្យបានល្អ
យើងត្រូវការការពារ និងចែទាំ
ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។



ប្រភេទជំងឺផ្សេងៗ

ការចិញ្ចឹមមាន់តែងជួប
ប្រទះបញ្ហាជំងឺមួយ
ចំនួនដែលអាចបណ្តាល
ឱ្យយើងខាតបង់បាន។

ជំងឺដង្កោកាច់

<p>រោគសញ្ញា</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ មានក្អក កណ្តាស់។ ▶ រលាកត្របកភ្នែក។ ▶ ដើរអូសជើង។ ▶ រាកស ចំពោះមាន់តូច និងរាកដូចទឹកចំពោះមាន់ធំ។ ▶ ដើរមូលក្បាល។
<p>ការឆ្លង</p>	<p>តាមរយៈខ្យល់បក់ កាកសំណល់ ទឹកមាត់ សំបោរ លាមក ចំណី ទឹក និងសំភារៈ សល់ពីសត្វស្លាប់។</p>

ជំងឺរាកស

<p>រោគសញ្ញា</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ មាន់តូច : ផ្គុំគ្នានៅតាមជ្រុងទ្រុង ហើយដើរច្រេនច្រោតគ្នានល់និង លាមករាកជាប់គូទមាន់ពណ៌សខាប់ និងពណ៌ត្នោត។ វាបញ្ចេញសំឡេងខុសពីធម្មតា មិនស៊ីចំណី ពិបាកដកដង្ហើម និងស្រែកទឹកខ្លាំង។ ▶ មាន់ធំ : ខ្សោយកម្លាំង រោមស្រអាប់បះ សិរស្តេកដោយសារខ្វះឈាម ហើយអត្រាញាស់របស់ស៊ុតថយចុះ។
<p>ការឆ្លង</p>	<p>ជាជំងឺតពូជ និងអាចឆ្លងតាមរយៈលាមក បក្សីឈឺ ទឹក ចំណី សត្វរុយ និងសំភារៈប្រើប្រាស់។</p>

ជំងឺអាសន្នរោគបក្សី

<p>រោគសញ្ញា</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶សណ្ឋានស្រួចស្រាវ : មានលក្ខណៈរាលដាលខ្លាំង ខ្លួនឡើងកំដៅ អស់កម្លាំង ឃើញចំណី មិនចង់ស៊ី ទឹករងៃហូរចេញពីមាត់ ក្អក កណ្តាស់ ដង្ហក់ រោម ស្រអាប់បះ រាកពណ៌ប្រផេះ លឿង និងបែកឯ សិរហើម ឡើងពណ៌ស្វាយ។ ▶សណ្ឋានរ៉ាំរ៉ៃ : មិនរាលដាលពេញខ្លួនមាន់ទេ។ ក្នុងស្ថានភាពនេះ មាន់មានសំបោរ ឬរំអិលនៅ ច្រមុះ និងមាត់។ មាន់ទាញក និងដើរវៀចខ្លួន។
<p>ការឆ្លង</p>	<p>ពីមាន់ឈឺ ទៅមាន់ជា តាមរយៈការស៊ីចំណី និង ផឹកទឹកជាមួយគ្នា ទឹកសំបោរ និងទឹកមាត់ ដែល មានមេរោគ បក្សីងាប់ សត្វរុយ សត្វល្អិត កណ្តុរ...</p>

ជំងឺអុតបក្សី

<p>រោគសញ្ញា</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶មានក្រមរស្មុតលើត្របកភ្នែក សិរ ជុំវិញរន្ធច្រមុះ គល់ជំពុះ ជុំវិញរន្ធកូទ។ ▶រលាកក្តាសសើមនៃភ្នែក ឬ/និងច្រមុះ។ ▶ឡើងពងខ្ទះលឿង ស ក្នុងមាត់ ឬ/និងបំពង់ អាហារ។
<p>ការឆ្លង</p>	<p>ពីមាន់ឈឺទៅមាន់ជា តាមរយៈទឹកនិង ចំណី ដែលមានមេរោគ ចៃ មូស សត្វល្អិតខាំ និងអនាម័យមិនបានត្រឹមត្រូវ។</p>

ជំងឺផ្តាសាយបក្សី



ជំងឺផ្តាសាយបក្សី
អាចឆ្លងមកមនុស្ស
និងបង្កគ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរ។
សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែមស្តីពី
ជំងឺនេះ សូមទាក់ទង
វិទ្យាស្ថានជាតិស្រាវជ្រាវ
បសុព្យាបាល :
០១២ ២១៤ ៩៧០
០១២ ៨៣៣ ៧៩៥

រោគសញ្ញា

- ▶ មានងាប់ភ្លាមៗ ដោយគ្មានរោគសញ្ញាអ្វីទាំងអស់។
- ▶ មានសំកុក ខ្សោយ និងដើរយឺតៗ។
- ▶ ហើមក្បាល ត្របកភ្នែក សិរខាងលើ ខាងក្រោម និងគន្ធាក់ជើង។ ជើងបែកស្រកា។
- ▶ សិរខាងលើ ខាងក្រោម និងជើង ប្រែទៅជាពណ៌ស្វាយ។
- ▶ ហៀរសំបោរ ក្អក និងកណ្តាស់។
- ▶ មានរាក។
- ▶ ចំពោះមេមានវិញ អាចឈប់ពង។
- ▶ សំបកស៊ុតទៅជាទន់ ឬខូចទ្រង់ទ្រាយ។

ការឆ្លង

តាមរយៈការប៉ះពាល់ខ្យល់ ធូលី ទឹក ចំណី សំភារៈប្រើប្រាស់ ដែលមានមេរោគ។ ការឆ្លងលឿន គឺនៅពេលមានទទួលជំងឺ ប៉ារ៉ាស៊ីត អុត និងជំងឺឆ្លងផ្សេងៗ។ ជំងឺនេះ ក៏ឆ្លងមកពីបក្សីព្រៃដែលផ្ទុកមេរោគដែរ។



ត្រូវដឹង

ទន្ទឹមនឹងជំងឺផ្តាសាយបក្សី ក៏មានជំងឺផ្តាសាយធម្មតាដែលកើតឡើងចំពោះមាន់ដែរ។ គឺជាជំងឺឆ្លងដែលកើតឡើងចំពោះមាន់ធំ បណ្តាលឱ្យវារលាករន្ធច្រមុះនិងត្របកភ្នែក ហើមមុខនិងភ្នែក ហើយជួនកាលមានខ្លះក្នុងភ្នែកនិងរន្ធច្រមុះផង។

វិធានការការពារ

ដើម្បីបង្ការជំងឺដែល
អាចកើតឡើង យើងត្រូវ
មានវិធានការការពារ
និងថែទាំមួយចំនួន។

ការធ្វើអនាម័យ

➔ បោសសំអាតលាងទ្រុឌ ស្លុកទឹក និងស្លុកចំណី
ជាប្រចាំ។ នៅពេលមានផ្ទះជំងឺ ត្រូវប្រើទឹកកំបោស
លាងសម្លាប់មេរោគ។



➔ បំបាត់ប្រភពទឹកកខ្វក់នៅជុំវិញផ្ទះ និងទ្រុឌមាន់។



តួរដឹង

សំបុកមាន់ដែលប្រើ
ហើយ ត្រូវដុតចោល
កុំឱ្យកើតចៃ ឬ
ស្រមើល និងចម្លង
ជំងឺផ្សេងៗ។ ត្រូវ
ឧស្សាហ៍បោស
សំអាតលាមកមាន់
ព្រោះវាសំបូរដោយ
ជាតិឧស្ម័នគួល
បណ្តាលឱ្យរលាក
សួតមាន់។

ពេលពេលពេលពេល

ការការពារ

➔ រក្សាទុកមាន់ឱ្យមានសុវត្ថិភាព ដោយដាក់ចិញ្ចឹមនៅ ក្នុងរបងព័ទ្ធជុំវិញ ដើម្បីការពារកុំឱ្យមានការប៉ះពាល់ ជាមួយមាន់ដទៃទៀត ដែលអាចមានជំងឺផ្តាសាយបក្សី។



➔ ដាក់មាន់ចំណូលថ្មីឱ្យនៅក្នុងទ្រុងមួយដាច់ពីគេ រយៈពេល១៤ថ្ងៃ ចំងាយយ៉ាងតិច៣ម ពីមាន់ផ្សេងទៀត។



➔ ត្រូវយកមាន់ដែលងាប់ដោយសារជំងឺឆ្លងផ្សេងៗ ទៅកប់ក្នុងដីឱ្យបានជ្រៅ និងឆ្ងាយពីបរិវេណចិញ្ចឹម។



ជៀសវាង

មិនត្រូវយកមាន់ដែល ងាប់ដោយសារជំងឺឆ្លង ទៅឱ្យសត្វផ្សេងទៀត ស៊ី ឬក៏ចោលក្នុងស្រះ ត្រពាំង ឬទុកចោល កន្លែងណាមួយឡើយ។



➔ បើមានមាន់ឈឺ ឬសង្ស័យថា កើតជំងឺ ត្រូវបំបែកដាក់វា ក្នុងទ្រុងផ្សេងឆ្ងាយពីគេ ដើម្បីកុំឱ្យចម្លងជំងឺទៅមាន់ ដទៃទៀត។



➔ ការពារស្រមើល ដោយយកថ្នាំខ្លាំង(ថ្នាំជក់) ឬស្លឹកស្ពៅ ឬដើមសារម៉ារព្រៃ ដាក់ក្រាលនៅបាតសំបុក ព្រោះវាមាន ក្លិនមិនឱ្យស្រមើលមកជិតបាន។



➔ ត្រាំសំបកស្ពៅ សំបកគ ស្លឹកត្រៃ រំដង គល់ខ្នឹមស ខ្នី និងប្រមោយដីរី ឱ្យមានរំងើក ជាពិសេសនៅរដូវក្តៅ។



➔ ទំលាក់ព្រួននៅពេលមាន់មានអាយុ៣អាទិត្យឡើងទៅ។
 ប្រើគ្រាប់សង្កែ ឬគ្រាប់កន្ទំចេត ឬស្លឹកកន្ទំចេត ឬផ្លែស្លាខ្ចី...
 ដើម្បីទំលាក់ព្រួន ដោយបុក ឬកិនលាយនឹងចំណី ឬទឹក
 ឬបញ្ចូកផ្ទាល់តែម្តង (មាន់១គក ប្រើគ្រាប់សង្កែ ឬកន្ទំចេត
 ៣គ្រាប់ ឯផ្លែស្លា ពុះយក១ភាគ៨)។ ធ្វើបែបនេះ ៣ថ្ងៃ
 ជាប់គ្នា ជារៀងរាល់ខែ លុះត្រាតែអស់ព្រួន។



តួរដឹង

- ➔ ការទំលាក់ព្រួន ជួយឱ្យមាន់មានសុខភាពល្អ ធំឆាត់បានលឿន និងមិនងាយកើតជំងឺឆ្លង។
- ➔ ក្រៅពីបីតណាមដែលធ្វើឱ្យសុខភាពមាន់ចុះខ្សោយ ស្រមើលអាចចម្លងជំងឺផ្សេងៗ ដល់មាន់ ជាពិសេសពេលមេមាន់កំពុងក្រាបពង។ បើមានស្រមើល មេមាន់ពិបាកក្រាបពង ហើយកូនមាន់ដែលញាស់មក នឹងត្រូវងាប់ទៅវិញ។



ម្ហូបអាហារពិសោធន៍

យើងអាចយកសាច់មាន់
ទៅធ្វើម្ហូបបានយ៉ាងគ្នាញ៉ូ
ពិសាជាច្រើនមុខ ដោយមិន
បាច់ប្រើប៊ីចេងឡើយ។



មាន់ទឹម



មាន់១ បង្ហាត្រៀម យីហ៊ុំ សណែកកំប៉ុង

មីសូ ត្រចៀកកណ្តុរ ពពុះសណែក

ខ្លី ផ្កាចេក ផ្សិតខ្មៅត្រៀម

ខ្លឹមស ម្រេច ស្ករស ទឹកស៊ីអ៊ីវ អំបិល

១ លាងមាន់ឱ្យស្អាត រួចយកគ្រឿងក្នុងចេញ។ ត្រាំសណែកកំប៉ុង មីសូ ពពុះសណែក ត្រចៀកកណ្តុរ និងផ្សិតខ្មៅត្រៀមឱ្យរីក រួចកាត់ឱ្យខ្លីៗ។

២ យកគ្រឿងខាងលើប្រឡាក់ជាមួយអំបិល ម្រេច ស្ករស និងទឹកស៊ីអ៊ីវឱ្យ ចូលជាតិគ្នា។ ប្រឡាក់មាន់ជាមួយទឹកស៊ីអ៊ីវឱ្យប្រឡមៗ។

៣ យកគ្រឿងដែលប្រឡាក់ហើយញាត់ចូលក្នុងពោះមាន់ តែកុំញាត់ឱ្យ ពេញណែនពេក។ ចំណែកគ្រឿងដែលនៅសល់ និងកោះ ថ្លើម ត្រូវទុក ដាក់ជុំវិញមាន់ ពេលចំហុយ។

៤ ចំហុយពី១ម៉ោងកន្លះ ទៅ២ម៉ោង រហូតទាល់តែមាន់ឆ្អិនជុំយល្អ។





ម្ហូបម្ហូរផ្សេងៗទៀតពីសាច់ និង ស៊ីតមាន់

គេអាចយកសាច់ និងស៊ីតមាន់ទៅ

- ▶ ដុត បំពង ចំហុយ អាំង ចៀន រ៉ូទី...
- ▶ ស្មោរជ្រូក ណាំដ្រូ ឆ្មារ ឆ្មារកូរ...
- ▶ ឆាក្តៅ ឆាជាមួយបន្លែផ្សេងៗ...
- ▶ ញ៉ាំងជាមួយត្រយូងចេក...
- ▶ ខជាមួយផ្សិត ទំពាំង...



ទទួលខុសត្រូវចោះពុម្ពផ្សាយ : ហុក សុទ្ធី
 ប្រតិភូទទួលខុសត្រូវចោះពុម្ពផ្សាយ : Clotilde Eav
 នាយិកាសមូហកម្ម : ហេង ឆារី
 អ្នកចោះពុម្ពផ្សាយ : ហួត សុផាតា
 និពន្ធ : ពាន សុខា (សេដាក / CEDAC)
 ទទួលខុសត្រូវលើក្រាភិច : ជ្រឹម ហុកស្រីន
 ត្រួតពិនិត្យអត្ថបទ : ក្រុមចោះពុម្ពផ្សាយនៃអង្គការSIPAR



©Éditions SIPAR 2009

ផ្ទះលេខ១ ផ្លូវ២១

ប្រអប់សំបុត្រ៣១

ភ្នំពេញ - កម្ពុជា

ទូរស័ព្ទ : 855-23 216 001

siparedition@online.com.kh

សិទ្ធិលើគំនូរ និងរូបថិត

គំនូរដោយ : © ញ៉ាក់ សុផាលាត

រូបថិតដោយ : © ជ្រឹម ហុកស្រីន,

លើកលែងទំព័រ២២-២៣, ៣៥, © ហេង ឆារី / ទំព័រ១៦, ២៤ © ហួត សុផាតា

ទំព័រ៣, ១៤-១៥, ២៥(១), ២៣(១) © CEDAC / ទំព័រ៩(៣) © ម៉ក់ ម៉មីស្យា

ការថ្លែងអំណរគុណ

យើងខ្ញុំសូមថ្លែងអំណរគុណជាពិសេស :

- ▶ ចំពោះ សហគមន៍អឺរ៉ុប ដែលបានឧបត្ថម្ភដល់ការចោះពុម្ពសៀវភៅនេះ។
- ▶ ចំពោះលោក ឡាច ឃី, លោក អ៊ុំ ណារី, លោក ឈុំ សុំណាន និងលោក អ៊ុំ សេង ភូមិព្រែកពាំងព្រីង ឃុំពពេល ស្រុកត្រាំកក់ ខេត្តតាកែវ ដែលបានផ្តល់ទឹកនៃឯកសារ។
- ▶ ចំពោះលោក ជួប មនោរម្យ ប្រធានវិទ្យាស្ថានអភិវឌ្ឍន៍កម្ពុជា ដែលបានជួយស្ស្គលក្នុងការចែករំលែក។
- ▶ ចំពោះអ្នកស្រី ឡុង ស៊ីវី ភូមិព្រែកបង្កង ឃុំព្រែកតាកែវ ស្រុកខ្សាច់កណ្តាល ខេត្តកណ្តាល ដែលផ្តល់ទឹកនៃឯកសារ។
- ▶ ចំពោះអ្នកស្រី សេង ម៉ុន, អ្នកស្រី ឡុង ឆេង, និងអ្នកស្រី អ៊ិន រុំទ្វី ភូមិព្រែកតាកែវ ឃុំសំរោងធំ ស្រុកកៀនស្វាយ ខេត្តកណ្តាល ដែលបានផ្តល់ទឹកនៃឯកសារ និងអនុញ្ញាតឱ្យយើងចែករំលែក។
- ▶ ចំពោះលោក ជ្រឹម ហុកស្រីន ភូមិឈើទាល ឃុំស្វាយរមៀត ស្រុកខ្សាច់កណ្តាល ខេត្តកណ្តាល ដែលអនុញ្ញាតឱ្យយើងចែករំលែក។
- ▶ ចំពោះអ្នកស្រី ហោ សម និងកញ្ញា រុំ សារឿនដែលបានជួយធ្វើម្ហូប។

រាល់ការចម្លងទាំងស្រុង ឬ
 ផ្នែកណាមួយនៃសៀវភៅនេះ
 ទោះបីជាតាមរបៀបណាក៏ដោយ
 បើគ្មានការយល់ព្រមពី
 អង្គការSIPAR គឺខុសច្បាប់
 និងត្រូវមានទោស។ រក្សាសិទ្ធិចម្លង
 និងបកប្រែចំពោះគ្រប់ប្រទេស
 ទាំងអស់។

ចោះពុម្ពនៅប្រទេសកម្ពុជា
 ដោយរោងពុម្ព
 Digital Avertising



ISBN-13: 978-99950-54-55-7



9 789995 054557

ងាយៗពី...

ងាយៗពី... ជាក្រុមសៀវភៅណែនាំពីចំណេះដឹង និង ចំណេះធ្វើងាយៗ ពីការដាំដុះបន្លែ ការដាំឈើហូបផ្លែ ការ ផលិតដីកំប៉ុស្តដើម្បីបង្កើនផល ការចិញ្ចឹមសត្វ ការកែច្នៃ បន្លែ ផ្លែឈើ និងត្រីសាច់ដើម្បីទុកឱ្យបានយូរ ព្រមទាំង ការថែទាំសុខភាព-ល-។

ងាយៗពីការចិញ្ចឹមមាន់ ជាសៀវភៅទី១២ដែលបង្ហាញ តាំងពីរបៀបធ្វើទ្រុង ជ្រើសរើសពូជ ការឱ្យចំណី ការថែទាំ ឱ្យជឿសន្តិភាពពីជំងឺឆ្លងផ្សេងៗ និងវិធីធ្វើម្ហូបសាមញ្ញពីសាច់ មាន់ សំរាប់បរិភោគក្នុងគ្រួសារ។

ងាយៗពីការចិញ្ចឹមមាន់ មានអត្ថបទខ្លីៗអមដោយ រូបភាពច្រើន ដែលធ្វើឱ្យអ្នកអានងាយយល់ និងអនុវត្តបាន យ៉ាងរហ័ស។



Éditions SIPAR

ផ្ទះលេខ១ ផ្លូវ 21 - ប្រអប់សំបុត្រ 31 - ភ្នំពេញ - កម្ពុជា
ទូរស័ព្ទ : 855-23 216 001 - Email : siparedition@online.com.kh