



Investing in rural people

ក្រសួងកសិកម្ម រុក្ខាប្រមាញ់ និងនេសាទ
នាយកដ្ឋានផ្សព្វផ្សាយកសិកម្ម នៃអគ្គនាយកដ្ឋានកសិកម្ម

**កម្មវិធីផ្សព្វផ្សាយបច្ចេកទេសកសិកម្មថ្មីដែល
ផ្តល់នូវនិរន្តរភាពការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ (ASPIRE)**

បច្ចេកទេសការចិញ្ចឹមជ្រូកជាលក្ខណៈគ្រួសារ ផ្តល់នូវនិរន្តរភាពការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ



ភ្នំពេញ ខែ វិច្ឆិកា ឆ្នាំ ២០១៦

រៀបចំដោយ : នាយកដ្ឋានផ្សព្វផ្សាយកសិកម្ម នៃអគ្គនាយកដ្ឋានកសិកម្ម
ឧបត្ថម្ភដោយ : រាជរដ្ឋាភិបាលកម្ពុជា និងមូលនិធិអន្តរជាតិសម្រាប់អភិវឌ្ឍន៍កសិកម្ម (IFAD)

មាតិកា

ទំព័រ

Table of Contents

មាតិកា	1
សេចក្តីថ្លែងអំណរគុណ	2
មេរៀនទី១: ការជ្រើសរើសពូជ.....	3
មេរៀនទី២ : ការសាងសង់ទ្រុង.....	8
មេរៀនទី៣: ចំណី-ទឹក	13
មេរៀនទី៤: ការថែទាំ-ការការពារជម្ងឺ.....	18
មេរៀនទី៥: ជម្ងឺ និងការព្យាបាល	34
ក. ជំងឺសាល់ម៉ូណេឡូស (រាគ).....	34
ខ.ជម្ងឺសារទឹក	35
គ.ជម្ងឺកញ្ជិល	37
ឃ. ជម្ងឺប៉េស្តី.....	38
ង.ជម្ងឺអុតក្តាម	39
ច. ជំងឺកមរមាស់.....	40
មេរៀនទី ៦: ការបញ្ចូលរបៀបថ្មី លើគោលគំនិត អាជីវកម្មកសិកម្មខ្នាតតូច ផ្នែកការចិញ្ចឹមជ្រូក.....	41
ឯកសារយោង.....	49

សេចក្តីផ្តើមអំណរគុណ

យើងខ្ញុំសូមសម្តែងនូវកតញ្ញាតាធម៌ និង ដឹងគុណយ៉ាងជ្រាលជ្រៅចំពោះម្ចាស់ជំនួយ មូលនិធិអភិវឌ្ឍន៍កសិកម្មអន្តរជាតិ (IFAD) ដែលបានផ្តល់កម្ចីដល់ ក្រសួងកសិកម្មរុក្ខាប្រមាញ់ និងនេសាទក្នុងការអនុវត្ត កម្មវិធីផ្សព្វផ្សាយបច្ចេកទេសកសិកម្មថ្មីដែលធន់ទៅនឹងការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ (ASPIRE) មាន គោលបំណង កាត់បន្ថយភាពក្រីក្រ និងបង្កើនភាពធន់ របស់គ្រួសារ កសិករក្រីក្រ និង អ្នកងាយរងគ្រោះកសិករខ្នាតតូចនៅកម្ពុជា។ កម្មវិធីបានផ្តល់ថវិកា ដល់ អគ្គនាយកដ្ឋានកសិកម្ម/នាយកដ្ឋានផ្សព្វផ្សាយកសិកម្ម ក្នុងការអនុវត្ត សមាសភាពទី២ នៃកម្មវិធីអភិវឌ្ឍសមត្ថភាពសេវាផ្សព្វផ្សាយកសិកម្ម ដើម្បីជួយគាំទ្រ ការកែលម្អសេវាផ្សព្វផ្សាយកសិកម្ម នៅថ្នាក់ក្រោមជាតិ និងមូលដ្ឋានតាមរយៈបង្កើនគុណភាពផ្សព្វផ្សាយកសិកម្ម និងគ្រប់គ្រងចំណេះដឹង និងពង្រឹងធនធាន មនុស្សសម្រាប់ ផ្សព្វផ្សាយកសិកម្ម។

បម្រែបម្រួលអាកាសធាតុ មានការប្រែប្រួលខ្លាំង រដូវវស្សាប្តូរ បង្កឲ្យមានផលប៉ះពាល់ដល់ជីវភាព រស់នៅរបស់កសិករ និងផលប៉ះពាល់ដល់របរ កសិកម្ម ទទួលប្រាក់ចំណូលទាបដូច្នោះហើយទើបកម្មវិធីផ្សព្វផ្សាយបច្ចេកទេសកសិកម្មថ្មីដែលធន់ទៅនឹងការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ រៀបចំឯកសារផ្តល់ចំណេះដឹង នេះឡើងដើម្បីឆ្លើយតបនឹងបម្រែបម្រួលអាកាសធាតុ ឲ្យបានទាន់ពេលវេលា ដែលជាតម្រូវការរបស់កសិករខ្នាតតូចគ្រប់ៗគ្នា ទាំងក្នុងនឹងក្រៅគម្រោងផងដែរ ។

យើងសង្ឃឹមថាឯកសារនេះ និងជួយដល់ មន្ត្រីផ្សព្វផ្សាយ ភ្នាក់ងារផ្សព្វផ្សាយ បង្កាត់ពីបច្ចេកទេស ការចិញ្ចឹមជ្រូកជាលក្ខណៈគ្រួសារដែលឆ្លើយតបទៅ នឹងការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ វាជាវិធីសាស្ត្រងាយៗ សាមញ្ញក្នុងការចិញ្ចឹមសត្វ ដែលកសិករអាចធ្វើបាន និងទទួលប្រាក់ចំណូលកើនឡើង ។

ឯកសារណែនាំ “ ការចិញ្ចឹមជ្រូកជាលក្ខណៈគ្រួសារ ធន់ ទៅនឹងការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ នេះជា សមិទ្ធិផលថ្មីមួយរបស់កម្មវិធី ASPIRE ភាពជោគជ័យក្នុងដំណើរ ការរៀបចំសៀវភៅនេះ គឺអាស្រ័យទាំងស្រុងលើកិច្ចសហប្រតិបត្តិការ និងការចូលរួមក្រុមការងារបច្ចេកទេស របស់កម្មវិធីនៃ អគ្គនាយកដ្ឋានកសិកម្ម/នាយកដ្ឋានផ្សព្វផ្សាយកសិកម្ម ។

មេរៀនទី១: ការជ្រើសរើសពូជ

១.គោលបំណង ឲ្យកសិករចេះ៖

- ជ្រើសរើសពូជជ្រូកយកមកចិញ្ចឹមឲ្យឆន់នឹងអាកាសធាតុប្រែប្រួលតាមតំបន់ មានសុខភាពល្អ ធំធាត់លឿន ត្រូវតាមតម្រូវការទីផ្សារ

២.ការជ្រើសរើសពូជជ្រូក

មានសំខាន់ណាស់សម្រាប់អ្នកចិញ្ចឹម និងផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍ដូចតទៅ៖

- ចិញ្ចឹមឆាប់ធំ (ការធំធាត់លូតលាស់លឿន)
- ឆាប់បានលក់ (ចិញ្ចឹមមានរយៈពេលខ្លី)
- ធន់ជម្ងឺ (មិនងាយទទួលជម្ងឺ)
- លក់បានតម្លៃថ្លៃ

❖ ពូជជ្រូកនាំចូលពីបរទេស



ពូជខ្យក់



ពូជឡាយវ៉ាយ



ពូជឡេនជ្រេស

- ពូជខ្សឹក៖ ពណ៌ក្រហមព្រលិត ជើងវែង ភ្លោចង្អៀត ពូកែធន់ទ្រាំនិងការផ្លាស់ប្តូរអាកាសធាតុ អត្រាសាច់ច្រើន ស្រួលចិញ្ចឹម ឆាប់ធំ ធន់ជម្ងឺ ផ្តល់សាច់ក្រហមច្រើន ផ្តល់កូន ៩ទៅ១០ក្បាល

❖ ពូជជ្រូកក្នុងស្រុក

- ជ្រូកហែណាំ៖ ក្បាលវែង មុខចង្អៀត ត្រចៀកធ្លាក់ទៅមុខ ច្រមុះទូលាយ ខ្នងអែន ជើងខ្ពស់ល្មម សម្បុរខ្មៅ ឬ ស្រទាប់ក្រហម ៧-៩ខែ
- ពូជជ្រូកកំពត៖ រាងដូចជ្រូកកណ្តុរ ខ្នងអែនខ្លាំង ក្រចកជើង២ក្រោយប៉ះដី ពណ៌ខ្មៅទំងន់៦០គីឡូក្រាម ពី៨-៩ខែ
- ពូជជ្រូកជំរី៖ ស្បែកជ្រើវជ្រួញនៅមុខភ្នែក ស្លឹកត្រចៀកធំ ក្បាលធំខ្លួនក្រាស់ ជើងមាំខ្លី ៦០គីឡូក្រាម ពី៦-៧ខែ
- ពូជជ្រូកកណ្តុរ៖ មាឌតូច ក្បាលតូចដូចកណ្តុរ ខ្លួនខ្លីតែក្រាស់ ខ្នងអែនដោះប៉ោងកិតដី សំបុរខ្មៅទៅ ប្រផេះ៦០គីឡូក្រាម ក្នុង ១២ខែ

❖ ពូជជ្រូកកូនកាត់

ជ្រូកបរទេសបង្កាត់ជាមួយពូជក្នុងស្រុក



ពូជជ្រូកកណ្តុរកូនកាត់



ពូជជ្រូកកូនកាត់

គុណសម្បត្តិ និង គុណវិបត្តិរបស់ ពូជជ្រូក

ប្រភេទពូជជ្រូក	គុណសម្បត្តិ	គុណវិបត្តិ
ពូជក្នុងស្រុក	<ul style="list-style-type: none"> ងាយចិញ្ចឹម ធន់នឹងការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ មិនរើសចំណី 	<ul style="list-style-type: none"> ការលូតលាស់យឺត មានមាឌតូច
ពូជនាំចូល	<ul style="list-style-type: none"> ឆាប់បានទទួលផល ការលូតលាស់លឿន 	<ul style="list-style-type: none"> រើសចំណី មិនសូវសម្របខ្លួននឹងការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ
ពូជកូនកាត់	<ul style="list-style-type: none"> ការលូតលាស់លឿន មិនរើសចំណី នឹងធន់នឹងការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ 	

៣.លក្ខណៈទូទៅក្នុងការជ្រើសរើសពូជ

❖ ការជ្រើសរើសមេក្រមុំ ឬកូនផ្តាច់ដោះទុកធ្វើមេ

- មានធំមាំសុខភាពល្អ ពូជសាយកូន ចរិតស្ងួតបូក ពូកែចិញ្ចឹមកូន ជើង ដៃ ធំមាំ ជំហរត្រង រឹងមាំ ពោះធ្លាក់ ដោះច្រើន ត្រកៀកសាយ ប្រដាប់បន្តពូជធំ
- ស្គាល់ប្រវត្តិមេបា ច្បាស់លាស់ (មិនជាន់ឈាម) ជាពូជកូនកាត់២ឈាម



ពូជមេ

❖ **ការជ្រើសរើសបាមកបង្កាត់ ឬកូនទុកធ្វើបា**

- មានធំមាំ សមជាមួយមេ សុខភាពល្អ ធន់ជម្ងឺ ពងស្វាសទាំងពីរជំនឿគ្នា ជើងរឹងមាំ ចរិកស្លូតបូត ជំហរត្រង់
- ពូកែពាក់មេ ស្គាល់ប្រវត្តិមេបា ច្បាស់លាស់ (មិនជាន់ឈាម) ជាពូជសុទ្ធ



បាកូនកាត់ក្នុងស្រុក



បាបរទេស

❖ **ការជ្រើសរើសកូនជ្រូកផ្កាចំដោះ**

- ទំងន់មធ្យម ៥គីឡូក្រាម ភាពក្លាហាន ភ្នែកសថ្លាគ្មានពពឹកភ្នែក
- ឆាមទន់ស្រឡូន សម្បុរស្អាត ថ្លោសល្អ ភ្នែកភ្លឺរលោង សុខភាពល្អ ពូកែស៊ីចំណី
- មានកំដៅសីតុណ្ហភាព ៣៨ អង្សាសេ(បើនៅរដូវក្តៅវាអាចសីតុណ្ហភាពកើនឡើងដល់៣៩.៥ អង្សាសេ)
- ស្គាល់ប្រវត្តិមេបា ច្បាស់លាស់ (មិនជាន់ឈាម) កូនកាត់៣ឈាម(ល្អបំផុត)



កូនជ្រូកពូជ ក្រុមហ៊ុន



ពូជកូនកាត់

មេរៀនទី២ : ការសាងសង់ទ្រុង

១. គោលបំណង ក្រោយវគ្គបណ្តុះបណ្តាលសិក្ខាកាម និងចេះពីបច្ចេកទេស៖

- ការសាងសង់ទ្រុងតាមបច្ចេកទេសសម្រាប់ការចិញ្ចឹម ដើម្បីជ្រកមានសុខភាពល្អ និងទប់ទល់នឹងកំណើនសីតុណ្ហភាព

២. ការរៀបចំកន្លែងសាងសង់ទ្រុង

មានសារសំខាន់ សម្រាប់អ្នកចិញ្ចឹមជួយឲ្យជ្រកមានសុខភាពល្អ ការពារកំដៅថ្ងៃ ភ្លៀងខ្យល់ សត្វល្អិតទិចខាំ យើងត្រូវគិតលើហានិភ័យពេលមានបម្រែបម្រួលអាកាសធាតុផងដែរ។ ត្រូវជ្រើសរើសទីតាំងសង់ទ្រុង៖

- កន្លែងទីទួលមានសុវត្ថិភាព ដីមានសំណើមទឹក
- មានប្រភពទឹកស្អាត
- ឆ្ងាយពីទីប្រជុំជន និងពីផ្ទះបន្តិច
- មានពន្លឺព្រះអាទិត្យជះចូលពេលព្រឹក និងល្ងាច
- ត្រូវធ្វើរណ្តៅដីកំប៉ុស្តចំងាយ៣ទៅ៤ម៉ែត្រពីទ្រុង
- ក្នុងទ្រុង ធ្វើស្នូកចំណី ស្នូកទឹក ឬក្បាលបីតទឹក
- ជុំវិញជញ្ជាំងទ្រុងមានសំណាញ់ការពារមុខសត្វល្អិតចង្រៃទិចឬខាំជ្រក
- កម្រាលផ្ទៃទ្រុងរាបស្មើល្អ និងជម្រេលបន្តិច
- ដំបូលមានសំយាបវែងបន្តិច យកល្អប្រកស្បូវ ស្លឹកត្នោត ស្លឹកដូង
- ទ្រុងមានខ្យល់អាកាសចេញចូលល្អ ទាំងរដូវប្រាំង និងរដូវវស្សា
- នៅរដូវវស្សា ទ្រុងត្រូវការពារខ្យល់បោកបក់ខ្លាំង ជះភ្លៀងចូល និងធ្វើឲ្យមានកំដៅក្នុងទ្រុង (ដូចជាដុតធុងក្នុងក្នុង ឬគ្រាន់ ឬអំពូលភ្លើងអគ្គីសនី)

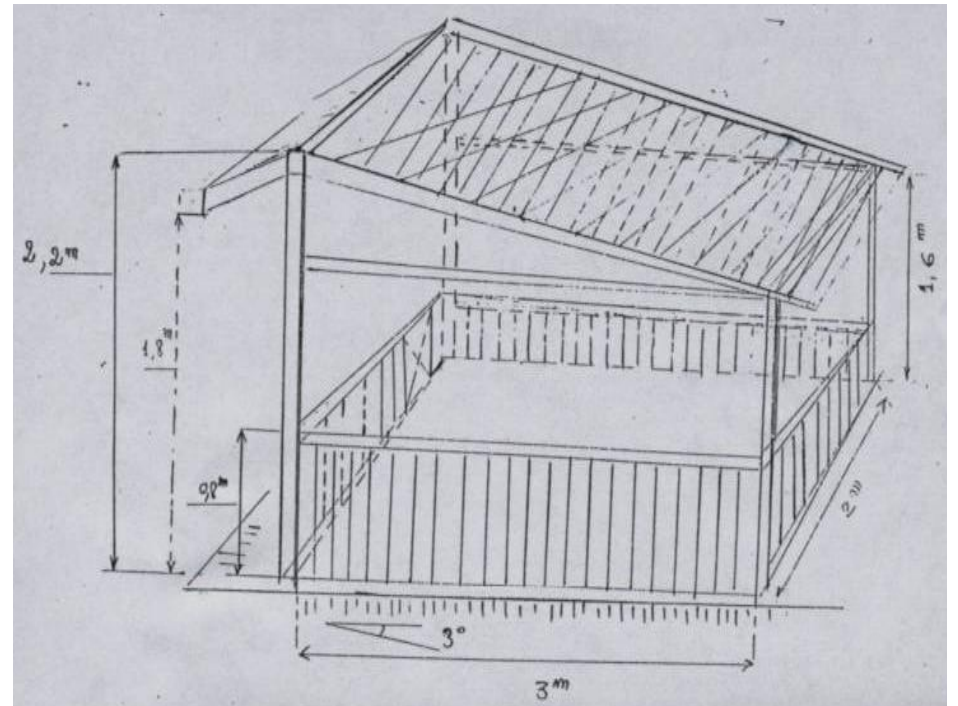


ការសាងសង់ទ្រុង

- នៅរដូវប្រាំង ក្នុងទ្រុងត្រូវតែត្រជាក់ គួរដាំដើមឈើហូបផ្លែ ឬដើមចេកនៅក្បែរទ្រុង និងដាំស្មៅខៀវខ្ចីពុំឱ្យជុំវិញទ្រុង ព្រោះវាជួយឱ្យដីមានសំណើម ជួយកាត់បន្ថយការបំបាត់ខ្លួនស្មៅបូន្តិក ចេញពីដី ជួយដីរក្សាសីតុណ្ហភាពមិនឱ្យកើនឡើងខ្លាំង ។ ទ្រុងត្រូវបាញ់ទឹកលើដំបូល ជុំវិញទ្រុងនៅពេល ម៉ោង៩ព្រឹក និងម៉ោង២រសៀលបាញ់ទឹកឱ្យជោគជាំទើបមានធាតុត្រជាក់ជះចូលទ្រុងនិងដាក់កង្ហាបន្ថែម។
- នៅរដូវប្រាំងក្តៅស្ងួតដុះហែងត្រូវមានអាងទឹកសម្រាប់ជ្រូកដេកត្រាំ។

៣.រូបភាពគំនូសបំព្រួញទ្រុងជ្រូក(ដំបូលប្រក់ស្លឹកត្នោត ឬ ស្បូវ កម្រាលស៊ីម៉ង់ត៍)

- សម្ភារៈ ស៊ីម៉ង់ត៍ ខ្សាច់ ថ្ម ឥដ្ឋ ប៉ែល ម៉ែត្រ ឈើសម្រាប់កៀរ ស្លាបព្រាសម្រាប់បូក ឈើស្បូវដែកគោល
- ដំបូលចោតល្មមសមទៅនឹង ទំហំទ្រុង មានជើងរៀងសងខាង ប្រឡាយទឹក មានរណ្តៅសម្រាប់បង្ហូរទឹកលាមកចេញ
- ចាក់សាប ធ្វើស្លឹកជាប់នៅក្នុងទ្រុង (ទទឹង៣សម បណ្តោយ១,២ម ជំរៅ២សម)



គំនូសបំព្រួញទ្រុងជ្រូក

ក. ទ្រុងជ្រូកមេ

❖ **ទ្រុងមេដើម**

- ទំហំ ២.៥០ម៉ែត្រការ៉េ សម្រាប់មេជ្រូក១ក្បាល (ទ្រុងលាត)
- ទ្រុងមេដើមដាក់ជ្រូកពូជទទឹង ០.៦ម៉ែត្រ បណ្តោយ ២.២០ម៉ែត្រ កំពស់ ១.១០ម៉ែត្រ សម្រាប់ មេ ១ក្បាល



ទ្រុងមេដើម

❖ **ទ្រុងមេបំបៅកូន**

- ទំហំ១០ម៉ែត្រការ៉េ ដាក់មេមួយក្បាលមានកូនពី ៨ ទៅ ១២ក្បាល ។ ត្រូវមានឃ្នបដាក់កូន ឬកំដៅកូន។



(របៀបទី១) ទ្រុងមេបំបៅកូនមានឃ្នបកំដៅ



(រៀបទី២) ទ្រុងលាតមានឃ្នូបសម្រាប់បំបៅកូន

❖ ទ្រុងជ្រូកបា

ទ្រុងជ្រូកបាបរទេស និងជ្រូកបា ក្នុងស្រុក ដូចគ្នាគឺ៖

- ទំហំ ៤ម៉ែត្រ គុណ ៥ម៉ែត្រ ស្មើ២០ម៉ែត្រ ដាក់បាមួយក្បាល
- សង់ជញ្ជាំងទ្រុងឱ្យខ្ពស់បន្តិច ដើម្បីការពារជ្រូកលោត-ហាតចេញក្រៅ
- ដាក់ស្នូកទឹក ចំណីឱ្យជាប់ព្រោះការពារជ្រូកបាខាំ



ទំហំទ្រុងជ្រូកបា

❖ ទ្រុងជ្រូកសាច់ (ជ្រូកសាច់គិតចាប់ពីផ្តាច់ដោះរហូតដល់លក់)

- ទ្រុងមានខ្យល់អាកាសចេញចូលល្អ និងកុំឱ្យខ្យល់បោកបក់ខ្លាំងជះភ្លៀងចូល ។ ទំហំ ៤ម៉ែត្រ គុណ ៥ម៉ែត្រ ស្មើ២០ម៉ែត្រការ៉េ។
- ដាក់កូនជ្រូកបាន២០ក្បាល (ទំងន់ ២០-៥០គីឡូក្រាម)
- ដាក់ជ្រូកសាច់បាន ១០ក្បាល (ទំងន់៥០-១០០គីឡូក្រាម)
- ដាក់មេក្រមុំបាន ៨ក្បាល



បីដុង និងក្បាលបីតទឹក



ទ្រុងជ្រូកសាច់

មេរៀនទី៣: ចំណី-ទឹក

១. គោលបំណង ក្រោយវគ្គបណ្តុះបណ្តាលសិក្ខាកាម និងដឹងពី៖

- ❖ ប្រភេទចំណីផ្តល់ការលូតលាស់ ធំធាត់ ទទួលបានសុខភាពល្អសម្រាប់ជ្រូក ធន់នឹងអាកាសធាតុប្រែប្រួល
- ❖ ចេះផ្សំចំណីដែលអាចរកបាននៅមូលដ្ឋាន និងមានតម្លៃថោក

២. ចំណី និងទឹក

ជ្រូកត្រូវមានចំណីអាហារមាន៖ ជាតិសាច់ ជាតិស្ករ ជាតិប៊ី ជាតិវីតាមីន នឹងជាតិទឹក ដើម្បីការលូតលាស់ ធំធាត់និងសុខភាពល្អរបស់វា។

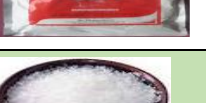
ប្រភេទ	មាននៅក្នុង			អត្ថប្រយោជន៍
១. ចំណីផ្តល់ជាតិសាច់	សាច់	កាកសណ្តែកស្លៀង	កូនបង្ការ	វាជួយទ្រទ្រង់ជីវិត ការធំធាត់ បង្កើតសាច់ កូន ទឹកដោះ
	កូនត្រី	សាច់មាន់	កាកដូង	

<p>២. ចំណីផ្តល់ជាតិស្ករ (ថាមពល)</p>	<p>សណ្តែកសៀង កាកសំណល់ផ្ទះបាយ កាកបាយស្រោ</p>   	<p>វាជាប្រភពផ្តល់កំដៅជួយរក្សាកំដៅក្នុងខ្លួន ធំធាត់ ផលិតកូន</p>
	<p>បុងអង្ករ កន្ទក់ម៉ត់ ពោត</p>   	
<p>៣. ចំណីផ្តល់ជាតិប្រូតេអ៊ីន</p>	<p>សំបកខ្យង អំបិល</p>   	<p>បង្កើនការលូតលាស់របស់ឆ្កីង និងឲ្យឆ្កីងសត្វរឹងមាំ អំបិលវាជួយផ្តល់រសជាតិដល់ចំណីនិងជំរុញឲ្យស៊ីឆ្ងាញ់</p>
<p>៤. ចំណីផ្តល់វីតាមីន</p>	<p>ស្លឹកកន្ទំថេត ត្រកូន ដើមត្រាវ</p>   	<p>សម្រាប់ការធំធាត់ ការបន្តពូជ ការពារស្បែក និងសុខភាពល្អ</p>
<p>៥. ទឹក</p>	<p>ទឹកស្អាត</p>  	<p>បញ្ជូនសារជាតិចិញ្ចឹម ក្នុងសារពាង្គកាយសត្វ ដឹកជញ្ជូនជាតិពុលចេញទៅក្រៅសរីរាង្គ រក្សាកំដៅក្នុងខ្លួនសត្វ ធ្វើឲ្យដងខ្លួនសត្វធំធាត់ល្អ</p>

តារាងតម្រូវការជីកនីកក្នុងមួយថ្ងៃតាមប្រភេទជ្រូក

ប្រភេទជ្រូក	ចំនួនជ្រូក	តម្រូវការជីកនីកក្នុង១ថ្ងៃ
ជ្រូកមេដើម	១ក្បាល	១០-១២លីត្រ
ជ្រូកមេបំបៅដោះ	១ក្បាល	២០-៣០លីត្រ
ជ្រូកសាច់	១ក្បាល	៦-៨លីត្រ
ជ្រូកបា	១ក្បាល	១២ ១៥លីត្រ

តារាងផ្តល់ចំណី សម្រាប់ជ្រូកសាច់ មេ និងបា

ដំណាក់កាលទី ១ ចាប់ពី ១០ ទៅ ៣០ គ្រក		ដំណាក់កាលទី ២ ចាប់ពី ៣០ ទៅ ៦០ គ្រក	ដំណាក់កាលទី ៣ ចាប់ពី ៦០ ទៅ ១០០ គ្រក
ប្រភេទចំណី	ចំនួន គ្រក	ចំនួន គ្រក	ចំនួន គ្រក
 កន្ទក់	៤០	៦២	៧២,៥
 កន្ទំថេតស្លុត	៩	៩	១០
 ពោត	២០	១០	០
 កញ្ចប់អង្ករ	២០	១០	១០
 ម្សៅត្រី	១០	៨	៦
 ប្រេមីច	១	១	១
 អំបិល	០,៣	០,៥	០,៥
បរិមាណសរុប	១០០,៣គ្រក	១០០,៥ គ្រក	១០០គ្រក

- នៅរដូវវស្សាក្លៀងធ្លាក់ ជោគជាយើងត្រូវផ្តល់ចំណី មានជាតិស្ករឲ្យបានច្រើន ព្រោះវាជួយបង្កើនជាកំដៅ ក្នុងខ្លួនសត្វទប់ទល់នឹង ធាតុត្រជាក់។
- នៅរដូវប្រាំងក្តៅស្ងួត ហួតហែងយើងត្រូវកាត់ បន្ថយចំណីមានជាតិស្ករ និងបង្កើនជាតិវីតាមីន ក្នុងបន្លែស្រស់។

❖ ការផលិតចំណីបែបឧស្សាហកម្ម

- ចំណីសម្រេច(ផលិតនៅរោងចក្រ)មានប្រភេទអ្វីខុសៗគ្នា
 - ចំណីកូនជ្រូកកំពុងបំបៅដោះ:
 - មេដើម មេកំពុងបំបៅកូន
 - កូនជ្រូកផ្តាច់ដោះ ជ្រូកសាច់
 - ចំណីបែបឧស្សាហកម្មលាយជាមួយចំណីដែលមានស្រាប់នៅតាមមូលដ្ឋាន
 - ✦ មេចំណីជ្រូកសាច់
 - មេចំណីជ្រូកសាច់១ថ្ងៃទំងន់ ៥គក្រ
 - ត្រូវលាយជាមួយ
 - បុងអង្ករ ១០គីឡូក្រាម
 - កន្ទក់ ៥ គីឡូក្រាម
 - មេចំណី ៥ គីឡូក្រាម

សម្រាប់ជ្រូកសាច់ទំងន់១៥គក្រ-៣០ គក្រ



ចំណីមេដើម



ចំណីមេកំពុងបំបៅកូន



ចំណីកូនកំពុងបំបៅដោះ



ចំណីកូនជ្រូកអាយុ៧ថ្ងៃ ដល់២៥គ.ក្រ



ចំណីជ្រូកសាច់ ៣០ដល់៦០គ.ក្រ



ចំណីជ្រូកលើស ពី៦០គ.ក្រដល់លក់

❖ រូបមន្តសម្រាប់ការវាស់ទំហំទ្រូងជ្រូកគិតជាទំងន់ត្រូវ

ទំហំទ្រូង (ម៉ែត្រ) x ទំហំទ្រូង (ម៉ែត្រ) x បណ្តោយដងខ្លួន ((ម៉ែត្រ)

វិធីទី ១ : ទំងន់ជ្រូក _____

១៤៤០០

វិធីទី ២ : ទំងន់ជ្រូក³ ទំហំទ្រូង (ម៉ែត្រ) x ទំហំទ្រូង (ម៉ែត្រ) x បណ្តោយដងខ្លួន ((ម៉ែត្រ) x ៨៧.៥

រយៈពេល ចិញ្ចឹមខែទី២		រយៈពេល ចិញ្ចឹមខែទី៣		រយៈពេល ចិញ្ចឹមខែទី៤		រយៈពេល ចិញ្ចឹមខែទី៥		រយៈពេល ចិញ្ចឹមខែទី៦	
ទំហំ (សម)	ទំងន់ (គក្រ)	ទំហំ (សម)	ទំងន់ (គក្រ)	ទំហំ (សម)	ទំងន់ (គក្រ)	ទំហំ (សម)	ទំងន់ (គក្រ)	ទំហំ (សម)	ទំងន់ (គក្រ)
46	23	74	41	89	62	103	90	117	129
47	24	75	42	90	64	104	92	118	132
48	25	76	43	91	66	105	95	119	135
49	26	77	44	92	68	106	98	120	138
50	27	78	45	93	70	107	100	121	141
51	28	79	46	94	72	108	103	122	144
52	29	80	47	95	74	109	106	123	147
53	30	81	48	96	76	110	108	124	150
54	31	82	50	97	78	111	111	125	153
55	32	83	52	98	80	112	114	126	156
57	34	84	54	99	82	113	117	127	159
59	36	85	55	100	84	114	120	128	162
61	38	86	57	101	86	115	123	129	165
63	40	97	58	102	88	116	126	130	168



រូបភាព ការវាស់ទំហំជ្រូក

មេរៀនទី៤: ការថែទាំ-ការការពារជម្ងឺ

១. គោលបំណង ផ្តល់ចំណេះដឹងដល់សិក្ខាកាមអំពី៖

- ការថែទាំជ្រូកបា ជ្រូកមេ កូនជ្រូក ជ្រូកសាច់ និងកម្មវិធីចាក់ថ្នាំការពារ

២. ការថែទាំជ្រូកបា

ជ្រូកបាពេញវ័យនៅអាយុ ៥ ទៅ ៧ខែ ក្រោយពេលពេញវ័យ១ខែទើបឱ្យជ្រូកពាក់មេ និងថែទាំ៖

អាយុបា	ចំនួនដងត្រូវឱ្យពាក់មេ
៧ ទៅ ៨ខែ	១អាទិត្យបាន ១ដង
៩ ទៅ ១២ខែ	១អាទិត្យបាន ២ដង
១ ទៅ ២ឆ្នាំ	១អាទិត្យបាន ៣ដង
៣ ទៅ ៥ឆ្នាំ	១អាទិត្យបាន ៤ដង
អាយុលើស ៥ឆ្នាំ	ត្រូវត្រៀមធ្វើជាជ្រូកសាច់

- ផ្តល់ចំណីមានប្រូតេអ៊ីនគ្រប់គ្រាន់ និងបន្លែស្រស់
- ពិនិត្យតាមដាន សុខភាពជាប្រចាំ ។ ងូតទឹក ដុសលាងជ្រូកឱ្យស្អាតជារៀងរាល់ថ្ងៃ
- ដឹកជ្រូកបាធ្វើចលនាក្រៅទ្រុងនិង ត្រូវពន្លឺថ្ងៃពេលព្រឹក ឬ ល្ងាច
- កាត់ ឬ រូសក្រចកជើង ការពារកុំឱ្យមុត កោសខ្លួនមេជ្រូក
- រង់ចាំជ្រូកបា បាត់ហត់ក្រោយពេលពាក់មេរួច ទើបដឹកមកផ្ទះ ឱ្យស៊ីចំណីប៉ូរ ពងមាន់ បបរសណែ្តក ពងទាកូន...។
- ចន្លោះពេលនៃការដោយឈ្មោលពី១លើកទៅ១លើកមានរយៈពេល២១ថ្ងៃ ។ រយៈពេលដោយឈ្មោលក្នុងមួយលើកមាន ៣ថ្ងៃ ។



ការថែទាំជ្រូកបា



ការលាងសំអាតជ្រូកបា

២.ការថែទាំជ្រូកមេ

❖ ការថែទាំជ្រូកមេក្រមុំរហូតដល់ដាក់បា

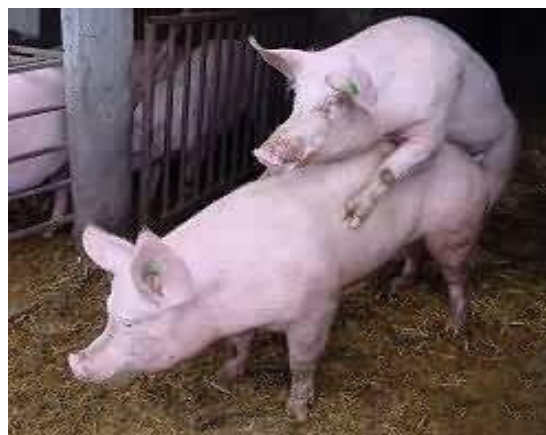
- មិនត្រូវផ្តល់ចំណីឱ្យជ្រូកមេក្រមុំធាត់ ឬ ស្គមពេកទេ
- ជ្រូកមេចាប់ពេញក្រមុំនៅអាយុប្រហែល ៦-៧ខែ
- ពេលមេជ្រូកក្រមុំ(ដោយឈ្មោលលើកទី១) មិនត្រូវដាក់បាភ្លាមនោះទេត្រូវរង់ចាំមេដោយឈ្មោលលើកទី៣ ទើបល្អ។
- វដ្តរដូវនៃការរកឈ្មោលរបស់មេជ្រូក (២១ថ្ងៃ)

❖ ពេលវេលាត្រូវដាក់បា (បង្កាត់ពូជ)

- មេជ្រូកដោយឈ្មោលថ្ងៃទី១មិនត្រូវដាក់បាភ្លាមទេ
- មេជ្រូកដោយឈ្មោលថ្ងៃទី២ ពេលល្ងាចត្រូវឱ្យបាពាក់មេ
- មេជ្រូកដោយឈ្មោលថ្ងៃទី៣ពេលព្រឹកត្រូវឱ្យបាពាក់មេ (យើងត្រូវឱ្យបាពាក់មេជ្រូកនៅល្ងាច
- ថ្ងៃទី២ ឬព្រឹកថ្ងៃទី៣ ទើបបានកូនច្រើន) បាពាក់រួចត្រូវកត់ ថ្ងៃ ខែ ឆ្នាំ(ថ្ងៃដាក់បា)

❖ សញ្ញាណរកឈ្មោលរបស់មេជ្រូក

- ស្រែកឆោទី ឬ សម្លៀក
- ឆ្មេងឡើងពាក់ជ្រូកដទៃទៀត ឬទ្រុង ខាំទ្រុង
- ជួនកាលមិនសូវស៊ីចំណី
- បើជ្រូកចិញ្ចឹមព្រលែងរត់ទៅរកឈ្មោល
- ប្រដាប់បន្តពូជ (ញី)ឡើងហើមពណ៌ក្រហមព្រឿងៗ និងមានទឹកអិលហូរចេញមកក្រៅ



សកម្មភាពជំនួយពេលជ្រូកបាពាក់មេ

❖ **ការថែទាំមេជ្រូកដើមរហូតដល់ពេលកើតកូន**

ក្រោយពេលដាក់បាវបាន២១ថ្ងៃ បើមិនរកឈ្មោលឡើងវិញ បញ្ជាក់ថាមេជ្រូកដើម (មានគំត)

- មេជ្រូកដើម គិតចាប់ពីថ្ងៃដាក់បាវរហូតដល់ថ្ងៃកើតកូន ចំនួនមធ្យមរយៈពេល ៣ខែ ៣អាទិត្យ៣ថ្ងៃ (ស្មើនឹង ៣ខែ ២៤ថ្ងៃ ឬ ១១៤ថ្ងៃ)
- ផ្តល់ចំណី ទឹកឱ្យបានល្អ
- ស្រោចទឹក ដុសលាងខ្លួនមេជ្រូកពេលអាកាសធាតុក្តៅ
- ដាក់បាវ មិនត្រូវដេញ ទាត់ ធ្លាក់ ឬចិញ្ចឹមដាក់ទ្រុងជាមួយជ្រូក ការពារកុំឱ្យមេជ្រូក ភ័យ ហាមកុំឱ្យមេជ្រូកដេកត្រាំភក់
- ហាមចាក់ថ្នាំការពារជម្ងឺ(វាក់សាំង)លើមេដើម(បើចង់ចាក់ត្រូវធ្វើតាមវេជ្ជបញ្ជា បសុពេទ្យ)
- ត្រូវផ្តល់ចំណី ទឹកឱ្យបានល្អ ពេលអាកាសធាតុក្តៅ
- ត្រូវផ្តល់បន្លែស្រស់ឱ្យជ្រូកស៊ីឱ្យបានច្រើន
- ត្រូវស្រោចទឹក ដុសលាងខ្លួនមេជ្រូកពេលអាកាសធាតុក្តៅ និងបាញ់ទឹកលើដំបូល ជុំវិញទ្រុង
- ករណីអាកាសធាតុត្រជាក់ពេកយើងត្រូវដាក់កំដៅ (ដូចជាដុតជូងក្នុងក្អម ឬប្រ្រាស ឬអំពូលភ្លើងអគ្គីសនី)។

❖ **របៀបគិតថ្ងៃមេជ្រូកកើតកូន**

ឧទាហរណ៍: មេជ្រូកដាក់បាវនៅថ្ងៃទី ៥ ខែ ៣ ឆ្នាំ២០១២ តើមេជ្រូកត្រូវកើតកូននៅថ្ងៃណា?

ចម្លើយ

$$\begin{array}{r}
 ៥ \quad - \quad ៣ \quad - ២០១២ \quad ២០១២ \\
 + \\
 ២៤ \quad - \quad ៣
 \end{array}$$

មេជ្រូកកើតកូននៅថ្ងៃទី: ២៩ - ខែ ៦ - ឆ្នាំ ២០១២

- សម្ភារៈគ្រៀមសម្រាប់បង្កើតកូនជ្រូក
- ថ្នាំក្រហមហាម កន្ត្រៃកាត់ធ្មេញ ប៉ាំង ឡាម អំបោះ ម៉ាស់ អាស់កុល សំឡី ស្រោមដៃ-ក្រណាត់ស្អាត ថ្នាំបើកស្បូន (អុកស៊ីតូស៊ីន)

- ថ្នាំប្រែកម្រិតវីតាមីន
- ថ្នាំជាតិដែក សីរ៉ាំង-មូល

ពេលមេជ្រកជិតដល់ថ្ងៃកើតកូន

- មេត្រូវនៅមិនស្ងៀម ស្រុតលោង
- បើជ្រកចិញ្ចឹមព្រលឹងនោះវាកាច់សំបុក
- កន្សោមដោះរឹកធំមានចេញទឹកដោះថ្នាៗតិច
- ប្រដាប់បន្តពូជរឹកធំ ជ្រកខ្លះងៀកក្រោយសំឡឹងមើលពោះស្រែកថ្ងូរ



❖ ពេលមេជ្រកកើតកូនម្ចាស់ត្រូវអង្គុយរងចាំមើលនិងជួយវា

- ពិនិត្យលំនាំធម្មតារបស់កូនជ្រកពេលកើតតាមទ្វារ(ប្រដាប់បន្តពូជញី)
- ពិនិត្យ និងរាប់ចំនួនសុកឱ្យគ្រប់ចំនួនកូន
- ពិនិត្យចន្លោះពេលកើតកូនម្តងៗ(រយៈពេលធម្មតា១០-១៥នាទីកូន១)
- កូនជ្រកកើតយឺតពេកត្រូវចាប់កូនកើតមុនឱ្យបោដោះមុននិងចាក់ថ្នាំបើកស្បូន ថ្នាំប៉ូវឱ្យមេ
- ពេលកូនជ្រកកើតអស់ត្រូវឱ្យបោទឹកដោះដំបូង
- កូនជ្រកកើតមកភ្លាម ប្រញាប់ជូតសំអាតទឹកភ្លោះក្នុងច្រមុះរួចដាក់កូនចូលក្នុងយួបកំដៅ កាត់ផ្ចិតកូនជ្រក-កន្ទុយ និងធ្មេញកូនជ្រក។
- នៅរដូវវស្សាត្រូវផ្តល់កំដៅរយៈពេល២អាទិត្យទាំងយប់ ថ្ងៃដោយប្រើ អំពូល កំដៅឬក្នុងធុង....
- នៅរដូវប្រាំងត្រូវផ្តល់កំដៅរយៈពេល១អាទិត្យទាំងយប់ ថ្ងៃនិង១អាទិត្យក្រោយផ្តល់កំដៅអោយពេលយប់ ដោយប្រើអំពូលកំដៅ ឬក្នុងធុង....



មេកើតកូន



ជំនួយពេលមេជ្រូកកើតកូន



ការជួតសំអាតទឹកភ្លោះកូនជ្រូក



ការជ្រលក់ថ្នាំ សម្លាប់មេរោគ



កំដៅកូនជ្រូកក្នុងឃ្នប់មានអំពូលភ្លើង



ការកាត់ធ្មេញ



ការកាត់ត្រចៀក



ចន្លោះពេលកើតកូនម្តងៗមួយ

❖ សកម្មភាពលំអិតពីដំណើរការជំនួយពេលកើតកូន



ការជូតទឹកអំលកូន



ការចងអំបោះផ្លិតដើម្បីឃាត់ឈាម



ការកាត់ផ្ចិត



ការបំបៅទឹកដោះដំបូង

❖ ការថែទាំមេជ្រូកកំពុងបំបៅកូន

- ប្រយ័ត្នមេជ្រូកដេក ឬឈរ ជាន់កូនងាប់
- ពិនិត្យដោះមេជ្រូក ទឹកដោះចេញតិច ឬច្រើន និងកន្សោមដោះមានដំបៅ ឬរលាក
- ពិនិត្យមើលប្រដាប់បន្តពូជក្រែងមានដំបៅ ឬធ្លាក់ទឹកអិល-ខ្មុះ-ឈាម
- ឱ្យចំណីមានប្រូតេអ៊ីនគ្រប់គ្រាន់ និងទឹកស្អាតជាប្រចាំ
- ពិនិត្យមើលមេជ្រូកឱ្យកូនបោកឆ្អែត ឬអត់



កូនជ្រូកបោកឆ្អែតចាប់ចេញពីមេ

តារាងផ្តល់កំដៅកូនជ្រូកទើបកើត រហូតដល់ផ្តាច់ដោះ

អាយុកូនជ្រូក	កំដៅត្រូវផ្តល់
១ - ៧ ថ្ងៃ (អាទិត្យទី១)	៣២ អង្សាសេ
៨ - ១៤ ថ្ងៃ (អាទិត្យទី២)	៣០ អង្សាសេ
១៥ - ២១ ថ្ងៃ (អាទិត្យទី៣)	២៨ អង្សាសេ
២២ - ២៨ ថ្ងៃ (អាទិត្យទី៤)	២៦ អង្សាសេ
២៩ - ៣៥ ថ្ងៃ (អាទិត្យទី៥)	២៤ អង្សាសេ

❖ **ការថែទាំមេជ្រូកក្រោយពេលផ្តាច់ដោះកូន**

- លាងទឹក សំអាតទ្រូងជាប្រចាំ
- ផ្តល់ចំណីអាហារមានគុណភាពខ្ពស់ និងគ្រប់គ្រាន់
- គិតពីរយៈពេលផ្តាច់ដោះរហូតដល់ពេលដោយឈ្នាលថ្មីម្តងទៀត បើយូរពេកត្រូវពិភាក្សាជាមួយពេទ្យសត្វ
- យកល្អត្រូវចិញ្ចឹមដាក់នៅជាប់ជញ្ជាំងទ្រូងជ្រូកបា (ឱ្យជ្រូកមើលឃើញគ្នា)។



ការចាក់ថ្នាំជាតិដែក (ចាក់សាច់ជុំ)



ការចាក់វ៉ាក់សាំង (ចាក់សើរស្បែក)

៣. ការថែទាំកូនជ្រូក

❖ **ការថែទាំកូនកំពុងបៅដោះ**

- ចាប់កូនជ្រូកខ្សោយឱ្យបៅដោះជួរមុខ (ជិតទ្រូង)
- ផ្តល់កំដៅឱ្យកូនជ្រូកបានល្អ
- បើផ្តល់កំដៅក្តៅពេក នាំឱ្យកូនជ្រូកជឿរង្រួញស្បែក ស្រែក រត់ ឆ្លេឆ្លា

- បើត្រជាក់ពេកកូនជ្រូកដេកលើគ្នា
- បើកំដៅល្មម សមស្របកូនជ្រូកដេក ស៊ី ផឹក របាំសរហ័ស ធម្មតា ពេលកូនជ្រូកចៅដោះរួច ត្រូវដេញចេញឱ្យឆ្ងាយពីមេ ឬចាប់ដាក់ឃ្នប់កំដៅ ពេលកូនជ្រូកមានអាយុចាប់ពី:
- អាយុ ៣ថ្ងៃ ត្រូវចាក់ជាតិដែក(Fer)លើកទី១ ចំនួន១សេសេ ក្នុងកូនជ្រូកមួយក្បាល
- អាយុ១០ថ្ងៃ ត្រូវចាក់ជាតិដែក(Fer)លើកទី២ ចំនួន១សេសេ ក្នុងកូនជ្រូកមួយក្បាល



ការគ្រៀវកូនជ្រូកឈ្មោល



ការបាញ់ថ្នាំផ្សះបន្ទាប់ពីគ្រៀវ

- អាយុ១៥-២០ថ្ងៃ ត្រូវគ្រៀវកូនជ្រូកឈ្មោល
- អាយុ២៥ថ្ងៃត្រូវចាក់វ៉ាក់សាំងភាគការពារជម្ងឺរាគ(សាលម៉ូណេឡូស៊ីស)ចាក់ ២សេសេ សើ ស្បែក
- អាយុ៣០ថ្ងៃ ត្រូវចាក់វ៉ាក់សាំងសារទឹកការពារជម្ងឺ (ប៉ាស្ទ័រឡូស៊ីស)ចាក់ ២សេសេ សើស្បែក
- អាយុ៣៥ថ្ងៃត្រូវចាក់វ៉ាក់សាំង ប៉េស្តី ការពារជម្ងឺប៉េស្តី ចាក់ ២សេសេ សើស្បែក

❖ **ការពារថែទាំកូនក្រោយពេលផ្តាច់ដោះ:**

- ពេលផ្តាច់ដោះកូនជ្រូកធ្វើឱ្យកូនជ្រូកមួយចំនួនមិនសប្បាយចិត្ត យើងត្រូវអនុវត្ត:
- ផ្តាច់ដោះកូនជ្រូកនៅអាយុ៤០-៤៥ថ្ងៃ ជាការល្អ (ពូជកូនកាត់)
- កាត់បន្ថយការចៅដោះ: (ឃាំងមេ និងកូនឱ្យនៅជិតគ្នា ជួបគ្នា ម្តងម្កាលក្នុងមួយថ្ងៃ)
- បន្ថែមចំណីមានជីជាតិ ឱ្យកូនស៊ីឱ្យឆ្អែត រឺចំណីទឹកដោះ
- មិនធ្វើឱ្យកូនជ្រូកភ័យខ្លាច
- ពិនិត្យសុខភាពកូនជ្រូកជាប្រចាំ(មើលលាមកភាពរបាំសរហ័ស)



ការបំបែកកូនជ្រូកពីមេ(ផ្តាច់ដោះកូន)



ពិនិត្យសុខភាពកូនក្រោយពេលផ្តាច់ដោះ

- ពេលកូនជ្រូកលែងនឹកមេហើយ យើងអាចចាប់លក់បានហើយ ។

៤. ការថែទាំជ្រូកសាច់រហូតដល់លក់

យើងទិញកូនជ្រូកយកមកចិញ្ចឹមត្រូវ:

- បាចកំបោសស ឬ បាញ់ថ្នាំ(វីមីច-អ៊ីយូឌីន) ១៥ មីល្លីលីត្រ ក្នុងទឹក៤ លីត្រ
- សម្លាប់មេរោគ លើទ្រូង ទុករយៈពេលពី ៣ ទៅ៥ថ្ងៃ ក្រោយមក ត្រូវដុស លាងសំអាតទើបដាក់ជ្រូកចូលចិញ្ចឹម
- ចាក់វ៉ាក់សាំងការពារជម្ងឺ រាគ សារទឹក និងជម្ងឺប៉េស្តី ចាក់ថ្នាំទំលាក់ព្រូន រៀន អង្ករ
- ពិនិត្យ ការដេក លាមក ការស៊ីចំណី កំដៅខ្លួនជ្រូក ផ្តល់ចំណី ទឹក តាមអាយុជ្រូក
- អនាម័យទ្រូង លាងដុសសំអាតស្តុកចំណី-ទឹកជាប្រចាំ មុនទឹកឱ្យជ្រូកតាមអាកាសធាតុ និង ត្រូវបិទបាំងទ្រូងពេលមានមូស ខ្យល់ ភ្លៀងសាច់ចូល
- មិនត្រូវធ្វើឱ្យជ្រូកផ្អើល ភ័យខ្លាច នាំឱ្យជ្រូកក្រិន ក្រធំ ។

ថ្នាំសម្លាប់មេរោគគ្រប់ប្រភេទ



ថ្នាំសម្លាប់មេរោគ វីមីអ៊ីយូឌីន



ការបាចកំបោស (សម្លាប់មេរោគ)



ការដុសលាងកំបោមុនដាក់ជ្រូក



ការផ្តល់ចំណី



ការស្រោចទឹកជ្រូក



ការពិនិត្យសុខភាពពេលស៊ីចំណី



ការបោសសំអាតទ្រុង







- ពេលអាកាសធាតុក្តៅ ត្រូវផ្តល់បន្ថែមស្រស់អោយបានច្រើនអោយជ្រូកស៊ី កាត់បន្ថយ ចំណីមានជាតិស្ករខ្ពស់
- ត្រូវស្រោចទឹកខ្លួនជ្រូក បាញ់ទឹកលើដំបូល ជុំវិញទ្រុង នៅពេល ម៉ោង៩ព្រឹក និងម៉ោង ២រសៀល បាញ់ទឹកឲ្យជោគជាំ ទើបមានធាតុត្រជាក់ ជះចូល ទ្រុង នឹងដាក់កង្ហារបន្ថែម
- ករណីអាកាសធាតុត្រជាក់ពេកយើងត្រូវដាក់កំដៅ (ដូចជាដុតធុងក្នុងក្នុម ឬប្រ្រាន ឬអំពូលភ្លើងអគ្គីសនី) បិទបាំងជុំវិញទ្រុងនិងបន្ថែមចំណី មានជាតិស្ករខ្ពស់បង្កើនកំដៅក្នុងខ្លួន។
- ការគ្រប់គ្រងកាកសំណល់លាមកជ្រូកឲ្យបានល្អ ក្នុងម្លប់កុំដាក់ហាលថ្ងៃផ្ទាល់ ដាក់ក្នុងម្លប់ ដើម្បីកាត់បន្ថយការបំបាត់ឧស្ម័នមេតានទៅក្នុងបរិយាកាស ដែលធ្វើឲ្យបម្រែបម្រួលអាកាសធាតុ
- ការលាង និងសំអាតទ្រុងជ្រូក ត្រូវគ្រប់គ្រងកាកសំណល់ពីការលាងសំអាតឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។

៥. ការថែទាំ និងការចាក់ថ្នាំការពារជម្ងឺ

តារាងកម្មវិធីការថែទាំ និងចាក់វ៉ាក់សាំងកូនជ្រូកទើបកើត រហូតដល់ផ្តាច់ដោះ

អាយុកូនជ្រូក	វិធីសាស្ត្រថែទាំ	ឈ្មោះវ៉ាក់សាំង ឬថ្នាំ	កម្រិតចាក់	ការចាក់
១ - ២ ម៉ោង	បំបៅទឹកដោះដំបូង	ជួយអោយរាងកាយរឹងមាំ		
១ - ៣ ថ្ងៃ	ផ្តល់ជាតិដែក លើកទី១ ដល់កូនជ្រូក	ហ្វែរ បេឌូ (Fer B12)	១ សេ.សេ	សាច់ដុំ
៧ - ១០ ថ្ងៃ	ផ្តល់ជាតិដែក លើកទី២ដល់កូនជ្រូក	ហ្វែរ បេឌូ (Fer B12)	១ សេ.សេ	សាច់ដុំ
១៥ -២០ ថ្ងៃ	ត្រូវត្រៀមកូនជ្រូកឈ្មោល	អាណាហ្សាំង+ដិចហ្សា+វីតាមីន		សាច់ដុំ
២៥ - ៣០ ថ្ងៃ	ចាក់ថ្នាំការពារជម្ងឺសាលម៉ូណេឡូស	សាលម៉ូណេឡូស	២ សេ.សេ	សើស្បែក
៣០ - ៣៥ ថ្ងៃ	ចាក់ថ្នាំការពារជម្ងឺសារទឹក	សារទឹក	២ សេ.សេ	សើស្បែក
៣៥ - ៤០ ថ្ងៃ	ចាក់ថ្នាំការពារជម្ងឺប៉េស្តី	ប៉េស្តី	២ សេ.សេ	សើស្បែក
៤៥ - ៥០ ថ្ងៃ	ទំលាក់សត្វល្អិត (ប៉ារ៉ាស៊ីត)	អ៊ីមីប		សើស្បែក

តារាងសង្ខេប លើការចាក់វ៉ាក់សាំងស្រូវ

អាយុជ្រូក	ប្រភេទថ្នាំចាក់ការពារ	ការពារជម្ងឺ និងកន្លែងចាក់	កំរិតថ្នាំ	រំលឹកឡើងវិញ
អាយុចាប់ពី ២៥ថ្ងៃឡើង	សាលម៉ូ ណេឡូស 	រាត ការចាក់សើរ ស្បែក(SC) 	២សេសេ/១ក្បាល ជ្រូកតូច ឬ ធំចាក់ស្មើគ្នា	៣ខែម្តង (ផលិតនៅរៀតណាម)
អាយុចាប់ពី ៣០ថ្ងៃឡើង	សារទឹក ល្បាយរាវ 	សារទឹក ការចាក់សើរ ស្បែក(SC) 	២សេសេ/១ក្បាល ជ្រូកតូច ឬ ធំចាក់ស្មើគ្នា	៣ខែម្តង (ផលិតនៅរៀតណាម)
អាយុចាប់ពី ៣៥ថ្ងៃឡើង	ប៉េស្ត ម៉្យ៉េរ+ទឹក 	ប៉េស្ត ការចាក់សើរ ស្បែក(SC) 	២សេសេ/១ក្បាល ជ្រូកតូច ឬ ធំចាក់ស្មើគ្នា	១ឆ្នាំម្តង (ផលិតនៅរៀតណាម)
	អូហ្សេស្តី	ឆ្លុតជ្រូក		៦ខែម្តង (ផលិតផលបារាំង)
	អ៊ីតក្លាម	អ៊ីតក្លាម		១ឆ្នាំម្តង(ផលិតផលបារាំង)

❖ ត្រូវចាក់វ៉ាក់សាំងទាំងអស់ខាងលើវិលីកឡើងវិញនៅខែក្រោយ

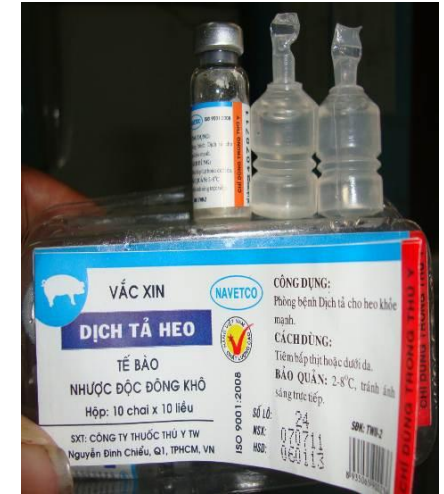
- ចាក់វ៉ាក់សាំងលើជ្រូកមានសុខភាពល្អ
- វ៉ាក់សាំង១មុខ ការពារជម្ងឺបានមួយជម្ងឺ
- ចាក់វ៉ាក់សាំង គ្រប់តាមការកំណត់(អាយុជ្រូក)
- ថែរក្សាវ៉ាក់សាំង សីតុណ្ហភាព ៤-៨អង្សាសេ
- ចាក់វ៉ាក់សាំង តាមដានសុខភាព ជ្រូកឱ្យបាន ៣-៥ថ្ងៃជាប់
- ពិនិត្យ គុណភាព(ផុតកំណត់) វ៉ាក់សាំង។



វ៉ាក់សាំង រាត



វ៉ាក់សាំងសារទឹក



វ៉ាក់សាំងប៉េស្ត



ការបូមវ៉ាក់សាំង



ការចាក់វ៉ាក់សាំងប្រើមូលខ្លី



ការចាក់វ៉ាក់សាំងសើរស្បែក



របៀបចាប់ជ្រូកចាក់ថ្នាំ

មេរៀនទី៥: ជម្ងឺ និងការព្យាបាល

១.គោលបំណង

ចង់ឲ្យកសិករដឹងពីជម្ងឺសំខាន់ៗ កើតមាននៅក្នុងតំបន់ និងចេះការព្យាបាល និងដឹងពីវិធានការការពារ។

ក. ជំងឺសាល់ម៉ូណេឡូស (រាគ)

ជម្ងឺឆ្លង ផ្ទាល់ពីជ្រូកឈឺ ទៅជ្រូកជាតាមរយៈ ទឹក នោម លាមក ឬតាម សម្ភារៈប្រើប្រាស់ ។

❖ រោគសញ្ញា

- ដំបូងកូនជ្រូកលែងបៅ លែងស៊ី ក្តៅខ្លាំង
- ក្អកក្អាយកពណ៌លឿង ជួនមានឈាម ស្អុយខ្លាំង ពេលជុះមានស្រែក
- ពិបាកដកដង្ហើម
- នៅត្រចៀក ពោះ ក្តៅ ចន្លោះទ្រូង មានចំណុចក្រហម ហើយប្រៃពណ៌ខៀវបន្តិចម្តងៗ
- ជ្រូកភាគរយពេល ២-៤ថ្ងៃនាំឱ្យងាប់

❖ សត្វស្លាប់ច្រើនអាយុ ៣ ទៅ៤ ខែ

❖ ការព្យាបាល ប្រើថ្នាំ៖

○ ទីវេត (Tylovet)

- ចាក់សាច់ដុំប្រើក្នុងរយៈពេល ៣-៥ថ្ងៃ
- ជ្រូក ពពែ ចៀម : ១មីល្លីលីត្រ ក្នុង១០ ទៅ១៥គីឡូសត្វរស់/១ថ្ងៃ

○ ស៊ុលហ្វា-៣៣ (Solfa-33)

- ចាក់សាច់ដុំ ១ សេសេ ក្នុងទំងន់ជ្រូករស់ ១០-២០ គីឡូក្រាម

○ វីតាមីនបេឌូ (Vitamine B12)

- ចាក់សាច់ដុំ ១ សេសេ ក្នុងទំងន់ជ្រូករស់ ៥-៧ គីឡូក្រាម

○ វីតាមីនសេ (Vitamine C)



ថ្នាំទីឡូវេត



វីតាមីន សេ ២០០០



ជ្រូកកើតជម្ងឺសាល់ម៉ូណេឡូស

- ចាក់សាច់ដុំ ១ សេសេ ក្នុងទំងន់ជ្រូករស់ ៥-៧ គីឡូក្រាម
- បើជ្រូកឡើងកំដៅ (ត្រូវចាក់ថែម អាណាល់ហ្សាំង (Analgin)
- ត្រូវថែមសេរ៉ូមប្រៃ និងប្រើទឹកអូរ៉ាលីត ឱ្យជ្រូកផឹក

❖ ការការពារជម្ងឺ

- ចាក់វ៉ាក់សាំងរាគលើជ្រូកមានសុខភាពល្អ (មុនកើតជម្ងឺ)
- បំបែកជ្រូកឈឺ និងជាដាច់ដោយឡែកពីគ្នា
- បាញ់ថ្នាំសម្លាប់មេរោគក្នុងទ្រុង។

ខ.ជម្ងឺសារទឹក

ជាជម្ងឺឆ្លង

○ កម្រិតធ្ងន់

- ជ្រូកស៊ីតិច ឬមិនស៊ី ដឹកទឹកច្រើន
- ក្តៅខ្លួនដល់ ៤១-៤២អង្សាសេ
- ក.មុខ នឹងច្រមុះហើមឡើងលឺប
- ក្បាលសំយ៉ុង ពិបាកដកដង្ហើម
- ជ្រូកងាប់ក្នុងកំឡុង១-២ថ្ងៃ

○ កម្រិតធម្មតា

- ស៊ីតិច ឬមិនស៊ី ក្តៅខ្លាំង
- ហើមបំពង់ក ក្អកស្លុត ទឹកមាត់ សំបោរ ខាប់
- ដំបូងលាមករឹង ក្រោយមករាគលាយឈាម
- កន្លែងស្បែកស្លើង(ក.ទ្រូង ពោះ កៀនភ្លៅ មានពណ៌ក្រហម ឬផ្កាខៀវ។



ជ្រូកកើតជម្ងឺសារទឹក

○ កម្រិតស្រាល

- សួតរលាកស្រាល
- ហើមសន្លាក់ជើង ស្បែកក្រហម បេកទាំងផ្ទាំង
- ជម្ងឺអូសបន្លាយ ៥-៦អាទិត្យ-ងាប់

❖ ការព្យាបាលប្រើថ្នាំ៖

○ កូលីដុកហ្សែវ (Colidox G V)

- លាយថ្នាំម្សៅជាមួយនឹងទឹក ហើយចាក់សាច់ដុំ

○ វីតាមីនសេ (Vitamine C)

- ចាក់សាច់ដុំ ១ សេសេ ក្នុងទំងន់ជ្រូករស់ ៥-៧ គីឡូក្រាម

○ ដិចហ្សា (Dexa)

- ចាក់សាច់ដុំ ១ សេសេ ក្នុងទំងន់ជ្រូករស់ ១០ គីឡូក្រាម

○ អាណាហ្សាំង (Analgin)

- ចាក់សាច់ដុំ ១ សេសេ ក្នុងទំងន់ជ្រូករស់ ១០ គីឡូក្រាម

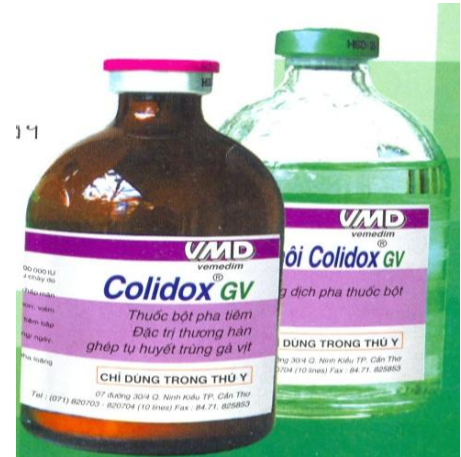
❖ ការការពារជម្ងឺ

- ចាក់វ៉ាក់សាំងលើជ្រូកមុនពេលផ្ទះជម្ងឺ
- បំបែកជ្រូកឈឺ ជាចេញពីគ្នា
- សម្លាប់មេរោគក្នុងទ្រុង ប្រើកំបោរស ឬបាញ់ថ្នាំរំងាប់មេរោគមានឈ្មោះ វីមីអ៊ីយ៉ូ ឌីន (Vime Iodine) ១៥មីលីលីត្រ ក្នុងទឹក៤លីត្រ
- ត្រូវដុសលាងស្នូកទឹកឱ្យស្អាត
- ឱ្យចំណីមានគុណភាពល្អ និងអនាម័យ។

ថ្នាំសម្លាប់មេរោគគ្រប់ប្រភេទ



ថ្នាំកូលីដុកហ្សែវ



ថ្នាំសម្លាប់មេរោគ វីមីយូឌីន

គ.ជម្ងឺកញ្ជិល ជាជម្ងឺឆ្លង

❖ រោគសញ្ញា

○ កម្រិតធ្ងន់

- ឆ្លងរាតត្បាតរហ័សសម្រាប់រយៈពេល ២៤ម៉ោង ។ ក្តៅមិនស៊ីចំណី។
- ភ្នែកក្រហម ឆ្អឹងក្រវី បោកក្បាល និងក្អួតឈាមងាប់

○ កម្រិតមធ្យម

- ជ្រូកស្រពោបស្រពោន ស៊ីតិច ឬអត់ស៊ីចំណីលាមកខ្មៅ ដុំៗមានសំបោរព័ទ្ធចំណុចក្រហមលើស្បែក (ជ្រូកកើតកញ្ជិល)
- ភ្នែកក្រហម ឬខៀវដំ ហៀទឹកភ្នែក។ ពិបាកដកដង្ហើមហៀសំបោរ។
- ក្តៅខ្លាំង២-៣ថ្ងៃស្បែកស្ងួតនៅក្តៅ ពោះ ទ្រូង ខ្នងមានស្នាមក្រហមប្រៃពណ៌ទៅជា ក្រមៅ បើជ្រូកងាប់ស្នាមនេះប្រែជាខៀវដំ ។

○ កម្រិតស្រាល

- ជ្រូកស្រពោបស្រពោន ស៊ីតិច ខ្វះឈាម ចុះស្គម ឈឺគ្រប់សន្លាក់ឆ្អឹង ជ្រូកដើរចាំងខ្លីច្រប
- ស្បែកខ្នង ពោះ ស្មា ក្បាល ត្រចៀក ហើមក្រហម រលាកចេញទឹកស្អុយល្អយ ឬរូបកជាត្រកូរទាំងផ្ទាំង

❖ សត្វស្លាប់ ជាពិសេសសត្វអាយុពី ៦ ទៅ ១២ ខែ

❖ ការព្យាបាល : ត្រូវប្រើថ្នាំ៖

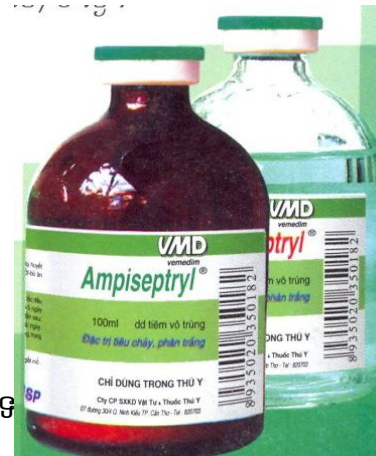
- អំពីសិបទ្រីល (Ampiseptyl) : ជ្រូកមិនត្រូវចាក់ថ្នាំលើសពី១០មីល្លីលីត្រ ក្នុងមួយក្បាលទេ
- អាណាហ្សាំង (Analgin) : ចាក់សាច់ដុំ ១ សេសេ ក្នុងទំងន់ជ្រូករស់ ១០ គីឡូក្រាម
- វីតាមីនសេ (Vitamine C) : ចាក់សាច់ដុំ ១ សេសេ ក្នុងទំងន់ជ្រូករស់ ៥-៧ គីឡូក្រាម
- ដិចហ្សា (Dexa) : ចាក់សាច់ដុំ ១ សេសេ ក្នុងទំងន់ជ្រូករស់ ១០ គីឡូក្រាម

❖ ការពារជម្ងឺ

- រាល់ឆ្នាំត្រូវចាក់វ៉ាក់សាំងការពារ២ដង



ចំណុចក្រហមលើស្បែក ជ្រូកកើតកញ្ជិល



ថ្នាំអំពីសិបទ្រីល



ថ្នាំអាណាល់ហ្សាំង ២៥%

- ទ្រុឌត្រូវស្អាតល្អមានខ្យល់អាកាសចេញចូល

២៥. ជំងឺប៉េស្ត

❖ ធាតុសញ្ញា ឃើញនៅលើប្រដាប់រំលាយអាហារ ប្រដាប់ដកដង្ហើម នៅលើស្បែក និងនៅលើសរសៃប្រាសាទ

○ ប្រដាប់រំលាយអាហារ

- ក្តៅខ្លាំង នាំឱ្យទល់លមក ក្រោយមក រាគរូសខ្លាំងជួនលាយឈាម
- ក្នុងមាត់នៅលើជើងធ្មេញ អណ្តាត មានដំបៅលឿងស ឬលឿងប្រផេះ

○ ប្រដាប់ដកដង្ហើម

- ហៀរសំបោរខាប់ ជួននៅជុំវិញរន្ធច្រមុះមានដំបៅលោក
- ក្អក ដង្ហើមឮសូររយូស ច្រើនស្ងាប

○ ប្រព័ន្ធសរសៃប្រាសាទ

- កន្ត្រាក់ខ្លួន(ពិសេសពេលស្លាប់វា)
- ស្លឹកជើង ដើរល្ងៃល្ងៃ មេជ្រូកអាចរលូតកូន

○ នៅលើស្បែក

- នៅពោះ ចន្លោះភ្លៅ មានចំណុចក្រហមតូចៗ ជួនក្រហមទាំងផ្ទាំង
- ជ្រូកអត់ស៊ី រាគ កំដៅចុះបណ្តើរៗ ញ័រញាក់រួចងាប់
- ជួនជ្រូកងាប់ភ្លាមៗគ្មានបង្ហាញធាតុសញ្ញា

❖ ការព្យាបាល៖ ពុំទាន់មានថ្នាំព្យាបាលឡើយ

❖ ការការពារជំងឺ

- ត្រូវធ្វើអនាម័យ ចាក់វ៉ាក់សាំងនៅលើជ្រូកមានសុខភាពល្អ
- ជ្រូកងាប់ត្រូវកប់ ឬដុតចោល
- ហាមចេញចូលតំបន់កើតជំងឺឆ្លង។



កូនជ្រូកកើតជំងឺហើមត្របកភ្នែក



ជ្រូករលាកជាលិកាកែវភ្នែកដោយជំងឺប៉េស្ត

១.ជម្ងឺអតក្លាម

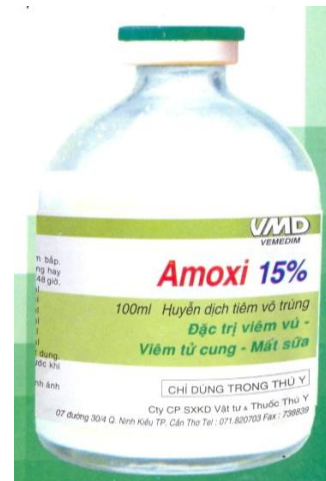
- ❖ ជាជម្ងឺឆ្លងកើតគ្រប់សត្វមានចង្កែកជើងទាំងសត្វស្រុក សត្វព្រៃ
- ❖ រោគសញ្ញា
 - ជ្រូកមិនសូវស៊ីចំណី ក្តៅខ្លួន ដើរចាំងខ្លីច្រប ព្រោះឈឺជើង
 - មានពងដោរនៅក្រអូមមាត់ លើអណ្តាត បបូរមាត់ បំពង់ក ចុងច្រមុះចង្កែកជើង ក្បាលដោះ យោនី
 - ពងដោរនេះអាចចាត់ទៅវិញ្ញាញ ហើយក្លាយជាដំបៅស៊ីជ្រៅ នាំឱ្យជ្រូករលុងក្រចក
 - មេដើមបណ្តាលឱ្យរលូតកូន
- ❖ ការព្យាបាល

ពុំទាន់មានថ្នាំព្យាបាលឡើយ តែយើងត្រូវព្យាបាល លើរោគសញ្ញាដូចជាដំបៅ ត្រចាក់ ទាំងអស់នេះ៖

 - អាម៉ុកស៊ី ១៥ ភាគរយ (Amoxi 15%)
 - ចាក់សាច់ដុំ ចាក់ឡើងវិញក្រោយលើកមុន៤៨ ម៉ោង
 - ជ្រូក: ១មីល្លីលីត្រ ក្នុង៧ គីឡូក្រាមទម្ងន់សត្វរស់ ក្នុងមួយលើក
 - វីតាមីនសេ (Vitamine C) ចាក់សាច់ដុំ ១ សេសេ ក្នុងទំងន់ជ្រូករស់ ៥-៧ គីឡូក្រាម
 - ដិចហ្សា (Dexa) ចាក់សាច់ដុំ ១ សេសេ ក្នុងទំងន់ជ្រូករស់ ១០ គីឡូក្រាម
 - អាណាហ្សាំង (Analgin) ចាក់សាច់ដុំ ១ សេសេ ក្នុងទំងន់ជ្រូករស់ ១០ គីឡូក្រាម
- ❖ ការការពារជម្ងឺ
 - ត្រូវចាក់វ៉ាក់សាំង មុនកើតជម្ងឺ
 - ត្រូវបំប៉នចំណី-ទឹកមានគុណភាពខ្ពស់
 - ត្រូវធ្វើអនាម័យ
 - ត្រូវដុសលាងដំបៅ ពងដោរ ដោយទឹកម្សៅ
 - កំរិតប្រើ៖ ចាក់សាច់ដុំ ១ សេសេ ក្នុងទំងន់ជ្រូករស់ ៥-៧ គីឡូក្រាម



ដិចហ្សា



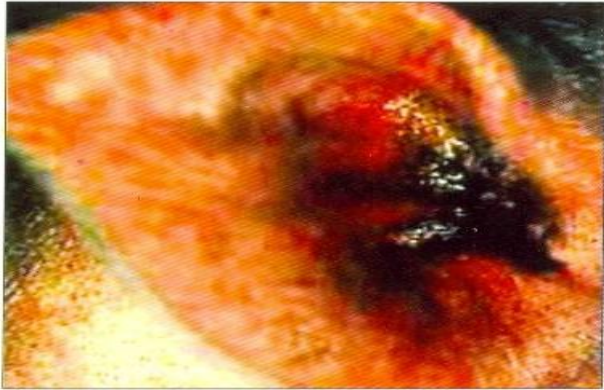
អាម៉ុកស៊ី

ច. ជំងឺកមរមាស

- ❖ ជាជំងឺបង្កដោយបារ៉ាស៊ីតជាចៃពីរប្រភេទ បណ្តាលឱ្យជ្រូកមាសដាច់រោមដាច់ស្បែក បណ្តាលឱ្យមេរោគផ្សេងៗ ជ្រាប ចូលបង្កជំងឺ ។
- ❖ រោគសញ្ញា
 - ពិនិត្យឃើញនៅលើត្រចៀកជុំវិញមាត់ភ្នែកជាពិសេសកន្លែងស្បែកស្ទើងមានកមរមាស រកស្បែកកើតជាក្រុមរណ៍ប្រផេះ ឬក្រម៉ៅ ធ្វើឱ្យរលាកស្បែកក្រុមរណ៍ទាំងផ្ទាំង
 - កូនជ្រូកចុះស្នម ស្បែកជ្រួញ បិទភ្នែក រង្គោះរោម អាចឱ្យកូនជ្រូកងាប់។
- ❖ ការព្យាបាល ត្រូវចាក់ថ្នាំ៖
 - អ៊ីវូមិច (IVOMEX) ៖ ចាក់សាច់ដុំ ១ សេសេ ក្នុងទំងន់ជ្រូករស់ ១៥ គីឡូក្រាម
 - ៧-៨ ថ្ងៃក្រោយចាក់ថែម អា .ដេ .អ៊ី-បេកំប្លិច (A.D.E-Becomplex) ៖ ១ សេសេ ក្នុងជ្រូករស់ទំងន់ ៥- ៧ គក្រ
- ❖ ការការពារជំងឺ
 - ត្រូវធ្វើអនាម័យដុសលាងខ្លួនជ្រូក-ទ្រុង
 - ផ្តល់ចំណីទឹក ឱ្យមានគុណភាពល្អ
 - ត្រូវចាក់ថ្នាំទំលាក់បារ៉ាស៊ីត ៣-៦ខែម្តង



ជ្រូកកើតអង្កែនៅលើស្បែក



ជ្រូកកើតអង្កែនៅលើត្រចៀក

មេរៀនទី ៦: ការបញ្ចូលរបៀបថ្មី លើគោលគំនិត អាជីវកម្មកសិកម្មខ្នាតតូច ផ្នែកការចិញ្ចឹមជ្រូក

តើត្រូវធ្វើដូចម្តេចដើម្បីចាប់ផ្តើមចិញ្ចឹមជ្រូក?

ការពិពណ៌នាជាទូទៅ

ការចិញ្ចឹមជ្រូកអាចជួយបង្កើនប្រាក់ចំណូលបន្ទាប់បន្សំ បានមួយចំណែកក្នុងគ្រួសារ ក្រៅពីការងារផ្សេងៗក្នុងគ្រួសារ និងផ្តល់លាមកសម្រាប់ដាំដំណាំផងដែរ។

១. ចំណេះដឹងអំពីជ្រូក

- ការយកចិត្តទុកដាក់ពីវិធីសាស្ត្រអនាម័យ ការផ្តល់ចំណី
- រយៈពេលផ្តល់កូន ឬអាចលក់ជាជ្រូកសាច់បាន
- ការថែរក្សាក្នុងវដ្តជីវិតរបស់ជ្រូក
- យកចិត្តទុកដាក់ចិញ្ចឹមជាលក្ខណៈគ្រួសារសិនមុននឹងចាប់ផ្តើមចិញ្ចឹមជាកសិដ្ឋានធំ

២. សម្រេចចិត្តថា ពូជជ្រូកណាដែលអ្នកចង់ចិញ្ចឹម និងបានតម្លៃថ្លៃនៅលើទីផ្សារ

- តើគោលបំណងអ្វីខ្លះដែលអ្នកចង់បានសម្រាប់កសិដ្ឋានរបស់អ្នក ?
- រកពូជដែលត្រូវតាមគោលបំណងរបស់អ្នក ពូជជ្រូកកូនកាត់មានសាច់ច្រើន ខ្លាញ់តិច ធំលឿន និងសុខភាពល្អ

៣. អ្នកផ្គត់ផ្គង់កូនជ្រូក

- ជាការល្អយកកូនជ្រូកពីម្ចាស់កសិដ្ឋានផ្ទាល់ដែលកូនជ្រូករបស់គាត់ មាន មេ បា ច្បាស់លាស់ និងបានចាក់ថ្នាំការពារល្អ
- ជ្រើសរើសកូនជ្រូកដែលមានសុខភាពល្អ អាចស៊ីចំណីដែលផ្សំនៅមូលដ្ឋានបាន ហើយធន់នឹងអាកាសធាតុក្នុងតំបន់របស់អ្នក

៤. ផែនការថវិកា សម្រាប់ប្រតិបត្តិការកសិដ្ឋានរបស់អ្នក

- ទំហំថវិកាដែលត្រូវការដើម្បីដំណើរការកសិដ្ឋាន
- ចំណាយប្រចាំសប្តាហ៍ សម្រាប់ចំណី ប្រព័ន្ធទឹក ថ្នាំចាក់ការពារ ព្យាបាល វីតាមីន សំលាប់បាក់តេរី និងថ្នាំសម្លាប់មេរោគក្នុងទ្រូង
- លទ្ធភាពនៃថវិកាដំណើរការកសិដ្ឋានចិញ្ចឹមជ្រូក៖ មានផ្ទាល់ខ្លួន ខ្វះត្រូវខ្ចីពីសាច់ញាតិ ឬស្ថាប័នមីក្រូហិរញ្ញវត្ថុ ឬសហគមន៍ (អាស្រ័យទំហំនៃការចិញ្ចឹម)

៥. ទឹកនៃសម្រាប់កសិដ្ឋានចិញ្ចឹមជ្រូក

- ផ្ទៃដីផ្ទៃដីតូច ឬធំ
- មានបរិស្ថានល្អ សម្រាប់សាងសង់ទ្រុង
- រក្សាភាពកក់ក្តៅនៅរដូវត្រជាក់ និងការពារភាពហួសកំដៅនៅរដូវក្តៅ
- ត្រួតពិនិត្យសីតុណ្ហភាពសម្រាប់ការលូតលាស់ជាអប្បបរមា
- ទឹកស្អាត និងអនាម័យសម្រាប់ជ្រូកជីក
- គម្លាតសម្រាប់កន្លែងដេក និងការដាក់ចំណី

៦. អនាម័យកសិដ្ឋានចិញ្ចឹមជ្រូក

- ការអនាម័យ និងបោសសំអាតកាកសំណល់លាមកជ្រូក
- រក្សាកម្រាលឥដ្ឋស្អាត ដើម្បីកាត់បន្ថយក្លិន

៧. ការយល់ដឹងពីការគាំទ្រ ការចិញ្ចឹមជ្រូករបស់អ្នក

- យកកូនជ្រូកមកពីទីណា ឬអាចផលិតពូជកូនជ្រូកល្អៗ ផ្ទាល់ខ្លួននៅក្នុងមូលដ្ឋាន
- ក្នុងភូមិអ្នកមានជ្រូកបាទេ ? ចាំបាច់ត្រូវចិញ្ចឹមដើម្បីកាត់បន្ថយតម្លៃដាក់បាបង្កាត់ពូជ និងពេលវេលា
- ឈ្នួញផ្គត់ផ្គង់ចំណី ឬ ចំណីផ្សំដែលអាចរកបាននៅក្នុងមូលដ្ឋាន និងមានតម្លៃថោក
- ការពិភាក្សាជាមួយ ភ្នាក់ងារផ្សព្វផ្សាយ ឬភ្នាក់ងារសុខភាពសត្វភូមិ ដែលនៅជិតអ្នកបំផុត ពី សុខភាពជ្រូក ប្រភេទចំណី ការប្រើប្រាស់ថ្នាំចាក់ការពារ ថ្នាំព្យាបាល ការផ្តល់វីតាមីនបន្ថែម ឬអាចអនុវត្តបានដោយខ្លួនឯង
- កត្តាដែលមានឥទ្ធិពលលើការផ្គត់ផ្គង់
- ប្រតិទិននៃនៃការចិញ្ចឹមមាន តម្រូវការទីផ្សារ និងតម្លៃ

៨. ដំណើរការកែច្នៃ ចំណីសត្វ និងប្រភពធនធានដែលមាននៅមូលដ្ឋាន

- ស្វែងយល់ពីធនធានចំណីដែលអាចរកបានច្រើននៅមូលដ្ឋាន និងមានតម្លៃថោក

៩. តម្លៃ-ជំហានកែច្នៃ

- ការប្រមូលផល ការទុកដាក់ និងគុណភាព នៃផលិតផល
- ទាក់ទង និងទីសក្តានុពល សម្លាប់ហើយលក់ជាសាច់ស្រស់
- ធ្វើសាច់ក្រក ជ្រូកខ្ចី ប្រហិតសាច់ជ្រូក ឬការកែច្នៃផ្សេងៗ

១០. តម្រូវការសំភារៈ និងបរិក្ខារសម្រាប់កសិដ្ឋានចិញ្ចឹមជ្រូក

- ម៉ាស៊ីនកិន និងផ្សំចំណី ជ្រូក
- សំភារៈផ្សេងៗ សម្រាប់ប្រមូលកាលសំណល់ការចិញ្ចឹមជ្រូក និងអនាម័យ
- ដង្កាល់បូមខ្យល់ចេញ (បើចិញ្ចឹមជាខ្នាតធំ)
- ការផ្តល់ចំណីបន្ថែម (សារធាតុរ៉ែ ប្រេមីច)
- ស្នូកចំណី ធុងទឹកស្អាត និងអនាម័យ ក្បាលរ៉ូប៊ីនេប៊ីតទឹក

១១. ការភ្ជាប់បណ្តាញ និងភាពជាដៃគូ

- ក្នុងខេត្ត ភោជនីយដ្ឋាន សណ្ឋាគារ ឈ្នួញក្នុងស្រុក អ្នកកែឆ្កែសាច់
- ភ្ជាប់បណ្តាញជាមួយអង្គការមិនមែនរដ្ឋាភិបាលក្នុងស្រុក រាជរដ្ឋាភិបាល និងផ្នែកឯកជន សម្រាប់ទីផ្សារឲ្យបានច្រើនកន្លែង ឬ នាំចេញ

១២. លំហូរនៃព័ត៌មានទីផ្សារ (ប្រព័ន្ធទីផ្សារវេជ្ជាគ ឬ សេវាកម្មព័ត៌មានទីផ្សារ)

- ប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធព័ត៌មានដែលបានចងក្រង ធ្វើការវិភាគ និងការផ្សព្វផ្សាយអំពីតម្លៃទាក់ទងនឹង កសិករខ្នាតតូចដែលចិញ្ចឹមសត្វ ឈ្នួញ អ្នកកែឆ្កែ អ្នកដែលមានទំនាក់ទំនងផ្សេងទៀតក្នុងការប្រើផលិតផលកសិកម្ម។

១៣. ទីផ្សារ

- ឈ្នួញមកទិញដល់ផ្ទះ លក់ទៅទីសត្តុយាត
- ប្រជាជនមកទិញដល់ផ្ទះ
- ការចិញ្ចឹមរយៈពេល៦ខែទទួលបានទំនន់ដែលទីផ្សារចង់បាន

ប្រតិទិនរដ្ឋបាល នៃការចិញ្ចឹមជ្រូក តម្រូវការទីផ្សារ និងតម្លៃ

លរ	សកម្មភាព	ប្រតិទិន											
		មករា	កុម្ភៈ	មីនា	មេសា	ឧសភា	មិថុនា	កក្កដា	សីហា	កញ្ញា	តុលា	វិច្ឆិកា	ធ្នូ
១	ការងារយេនឌ័រ												
	បុរស ស្ត្រី ស្នូង												
	បុរស ស្ត្រី ច្រូតកាត់												
	បុរស ស្ត្រី ចិញ្ចឹមមាន់ (ខែចិញ្ចឹមល្អ)												
២	ទាក់ទងការពារជំងឺ												
	ប៉េស្ត + សារទឹក + សាល់ម៉ូណូឡូស												
	អ៊ុតក្តាម												
៣	ជ្រូកកើតជំងឺច្រើន												
	ប៉េស្ត + សារទឹក + សាល់ម៉ូណូឡូស												
	ជំងឺផ្លូវដង្ហើម												
	អ៊ុតក្តាម + សាល់ម៉ូណូឡូស												
៤	តម្រូវការទីផ្សារផលិតផល និងតម្លៃ												
	ជ្រូកលក់បានថ្លៃ												
	ជ្រូលចុះថ្លៃថោក												
	កសិករលក់ជ្រូកច្រើន												




តារាងផែនការអាជីវកម្ម ការចិញ្ចឹមជ្រូក

កាលបរិច្ឆេទសចាប់ផ្តើមអាជីវកម្ម:.....

១.ចំណាយថ្លៃវត្ថុធាតុដើម

រាយមុខទំនិញ	ឯកតា	ចំនួន	តម្លៃ១ឯកតា(រៀល)	តម្លៃសរុប(រៀល)
ពូជជ្រូក 	ក្បាល			
ចំណី 	គក្រ			
ចំណីឧស្សាហកម្ម 	គក្រ			
វ៉ាក់សាំង និងថ្នាំព្យាបាល 	សរុប			
សរុបចំណាយថ្លៃវត្ថុធាតុដើម				

២.ចំណាយថ្លៃឧបករណ៍/សម្ភារៈ


រាយមុខឧបករណ៍/សម្ភារៈ	ឯកតា	ចំនួន	តម្លៃ១ឯកតា(រៀល)	តម្លៃសរុប(រៀល)
ឈើធ្វើទ្រុង 	សរុប			
ស្លឹកកណ្តាប់ ដែកគោល 	សរុប			
ឥដ្ឋ ស៊ីម៉ង់ 	សរុប			
ធុងទឹកសុទ្ធ និងក្បាលប៊ីត	សរុប			
សរុបចំណាយថ្លៃឧបករណ៍/សម្ភារៈ				

សរុបចំណាយទាំងអស់ + =

តារាង ការវិនិយោគចំណូលចំណាយ ក្នុងការចិញ្ចឹមជ្រូក

រាយមុខទំនិញ	ឯកតា	ចំនួន	តម្លៃ១ឯកតា(រៀល)	តម្លៃសរុប(រៀល)
១.ចំណាយផលិតកម្ម				
ក.ថ្លៃវត្ថុធាតុដើម				
ពូជជ្រូក 	ក្បាល			
ឈ្នួលដាក់បា 				
ចំណី     	ត្រ			
ចំណីឧស្សាហកម្ម 	គីក្រា			
វ៉ាក់សាំង និងថ្នាំព្យាបាល 	សរុប			
សរុបរងថ្លៃវត្ថុធាតុដើម				
ខ.ថ្លៃឧបករណ៍/សំភារៈ				
ទ្រុងជ្រូក (រំលោះ ៣ឆ្នាំ) 	ទ្រុង			
បីដុងទឹក ក្បាលបឺត ទុយយោ	សរុប			
សរុបរងថ្លៃឧបករណ៍/សំភារៈ				
គ.ថ្លៃពលកម្ម				
ថ្លៃពលកម្មផ្តល់ចំណី និងថែទាំជ្រូក	នាក់/ថ			
សរុបរងថ្លៃពលកម្ម				

សរុបចំណាយផលិតកម្ម (ថ្លៃវត្ថុធាតុដើម+សំភារៈ + ពលកម្ម)					
២.ចំណូល(ផលិតផលដែលសម្រេចបាន)					
ជ្រូកសាច់		ក្បាល			
កូនជ្រូកផ្កាចំដោះ		ក្បាល			
មេជ្រូកជំរុះ		ក្បាល			
បាជ្រូកជំរុះ		ក្បាល			
សរុបរងចំណូលផលិតកម្ម					
៣.ការប្រើប្រាស់ក្នុងគ្រួសារ					
អាចកាប់លក់ ឬ ទុកសាច់បរិភោគ		ក្បាល			
សរុបរងការប្រើប្រាស់ក្នុងគ្រួសារ					
៤.បរិមាណ ជ្រូក ទុកពូជ					
ជ្រូកបា		ក្បាល			
ជ្រូកសាច់		ក្បាល			
កូនជ្រូកផ្កាចំដោះ		ក្បាល			

កូនជ្រូកមិនទាន់ផ្តាច់ដោះ		ក្បាល			
សរុបរងបរិមាណទុកពូជ					
សរុបចំណេញ = ចំណូលផលិតកម្ម - ចំណាយផលិតកម្ម					
សរុបប្រាក់ចំណេញសុទ្ធ = ចំណេញ - (ប្រើប្រាស់ក្នុងគ្រួសារ + ទុកពូជ)					

បញ្ហាកើតមានក្នុងការវិនិយោគជ្រូក.....

ឯកសារយោង

១. សៀវភៅបណ្តុះបណ្តាលបច្ចេកទេសការចិញ្ចឹមជ្រូកតាមសហគមន៍ គម្រោងឱកាសអាជីវកម្មសម្រាប់ស្ត្រីវ័យក្មេង (YWIB) ឆ្នាំ ២០១៣
អង្គការឃែរកម្ពុជាខេត្តកោះកុង
២. ឯកសារបណ្តុះបណ្តាលស្តីពី បច្ចេកទេសភ្ជួរស៊ុតមាន់ដោយប្រើ ទូភ្ជួរ ការក្រៀមមាន់និងក្រៀមជ្រូក ការចិញ្ចឹមកូនជ្រូកបៅដោះ ការចិញ្ចឹមជ្រូក
បា កត្តាជួបប្រទះផ្សេងៗក្នុងការចិញ្ចឹមជ្រូក មាន់ និងវិធីសាស្ត្រទប់ស្កាត់ជំងឺឆ្លងក្នុងតំបន់ចំពោះជ្រូក មាន់ ភាពជាអ្នកដឹកនាំផ្នែកសេដ្ឋកិច្ចសម្រាប់
ស្ត្រីជនបទ (LEL) អង្គការឃែរកម្ពុជា ខេត្តកោះកុង ឆ្នាំ ២០១៤
៣. សៀវភៅកសិករ កម្រងបច្ចេកទេសកសិកម្មល្អៗ ធនធានអាកាសធាតុប្រែប្រួលខែវិច្ឆិកា ឆ្នាំ ២០១៥។ អង្គការ Action Aid, PIN, Save the Children,
Oxfam និងនាយកដ្ឋានផ្សព្វផ្សាយកសិកម្ម។

ចោះតុម្ភលើកទី១ ឆ្នាំ២០១៧ ដោយ៖

នាយកដ្ឋានផ្សព្វផ្សាយកសិកម្ម នៃអគ្គនាយកដ្ឋានកសិកម្ម ក្រោមមូលនិធិអន្តរជាតិសម្រាប់អភិវឌ្ឍន៍កសិកម្ម(IFAD) និងឧបត្ថម្ភពីរាជរដ្ឋាភិបាលកម្ពុជា
អាសយដ្ឋាន៖ # ២០០ផ្លូវនរោត្តម សង្កាត់ទន្លេបាសាក់ ខណ្ឌចំការមន រាជធានីភ្នំពេញ កម្ពុជា
(ក្រសួងកសិកម្ម រុក្ខាប្រមាញ់ និងនេសាទ)
លេខទូរស័ព្ទ៖ ០២៣ ២២ ១១ ២០
គេហទំព័រ៖ WWW.ASPIREKH.ORG

