

# គោលបំណងនៃការចិញ្ចឹមជ្រូក

ការចិញ្ចឹមជ្រូកមាន ៥ ចំណុចសំខាន់គឺ

១. ការជ្រើសរើសពូជ
២. ការផ្តល់ចំណី
៣. ការធ្វើទ្រុង
៤. ការថែទាំ និងការធ្វើអនាម័យ
៥. ការការពារ និងការព្យាបាល

ការចិញ្ចឹមជ្រូកដើរតួនាទីយ៉ាងសំខាន់ចំពោះកសិករកម្ពុជាយើង ។ ការចិញ្ចឹមជ្រូកចែកចេញជា២ផ្នែកសំខាន់ៗ គឺ ចិញ្ចឹមយកសាច់ និង ចិញ្ចឹមយកកូន ។

## ផលប្រយោជន៍នៃការចិញ្ចឹមជ្រូក

- ផ្តល់សាច់មានឱជារសឆ្ងាញ់ (មានប្រូតេអ៊ីន)
- ផ្តល់ប្រាក់ចំណូលឱ្យគ្រួសារ
- ផ្តល់លាមកសំរាប់ធ្វើដី
- បង្កើនមុខរបរឱ្យកសិករ

## ជ្រូកជាសត្វងាយចិញ្ចឹម

- ស៊ីចំណីអាហារមិនរើស
- សាយកូនពី ៨-១២ ក្បាល ក្នុង ១ លើក
- រីកលូតលាស់ធំឆាប់រហ័ស ៥-៧ ខែ ៨០-១០០ គីឡូក្រាម

# ការចិញ្ចឹមជ្រូក

## I- ការចិញ្ចឹមជ្រូក

### ១- ពូជជ្រូកមាន ៣ ប្រភេទ

ក/ ពូជក្នុងស្រុក ( ហៃណាំ, ពូជកណ្តុរ, ពូជកំពត, ពូជដំរី)

ខ/ ពូជនាំចូល (យ៉កសៀ ឬឡាចវ៉ាយ, ឡេនវ៉ាស, ឌុយរ៉ុក)

គ/ ពូជកូនកាត់ ( បានមកពីពូជក្នុងស្រុកបង្កាត់ជាមួយពូជនាំចូល)

## ការចិញ្ចឹមជ្រូក ( ត )

### គុណសម្បត្តិពូជជ្រូកក្នុងស្រុក

- ស្រួលចិញ្ចឹម ធននឹងអាកាសធាតុ ធននឹងជំងឺ ស៊ីមិនរើសចំណី
- សាយកូន រក្សាពូជ (ហ្វែន)

### គុណវិបត្តិពូជជ្រូកក្នុងស្រុក

- ជាប្រភេទជ្រូកខ្លាញ់
- ការលូតលាស់ធំធាត់យឺត (១០-១២ខែ បានទំងន់ ៦០-៨០ គ.ក្រ)
- ផ្តាច់ដោះនៅអាយុ ២ ខែ (មានទំងន់ ៥-៧ គ.ក្រ)

## ២-ពូជនាំចូល

ក/ពូជយកសៀវ ពូជនេះមានដើមកំណើតនៅប្រទេសអង់គ្លេស

### គុណសម្បត្តិពូជនាំចូល

- លូតលាស់រហ័ស រយៈពេល ៦-៧ ខែ ៩០-១២០ គ.ក្រ
- ផ្កាចំដោះអាយុ ៤៥ ថ្ងៃ ទំងន់ ១០-១៥ គ.ក្រ
- សាយកូន ១០-១២ ក្បាល ក្នុងមួយសារ
- ផ្តល់សាច់ក្រហមបានច្រើន និងមានហ្វេរូនល្អសំរាប់បង្កាត់ពូជ

### គុណវិបត្តិ

- មិនធន់ជំងឺ ពិបាកចិញ្ចឹម រើសចំណីអាហារ ទ្រុឌទ្រោមមានអនាម័យ ។

**ខ/ពូជឡែនវ៉ាស** ពូជនេះមានដើមកំណើតនៅប្រទេសដាណឺម៉ាក រួចមកប្រទេសបារាំង បែលហ្សិច ស៊ុយអែត ហើយជាពូជជ្រូកអន្តរជាតិ

**គ/ពូជឌុយរ៉ូ** មានដើមកំណើតនៅប្រទេសអាមេរិក ដោយបង្កាត់ចេញពីពូជជ្រូកក្រហម នៅប្រទេសហ្គីណេ ជ្រូកក្រហមអេស្ប៉ាញ ព័រទុយហ្គាល់ និង ជ្រូកអាមេរិក (វាមានពណ៌ ក្រហមក្បាលស្រាល រាងផត ស្ទើរត្រចៀករាង ធ្នាក់បន្តិច ជើងវែង ក្រចកវែងពណ៌ខ្មៅ ភ្លោចង្អៀត ពូកែធន់ទ្រាំនឹងការលំបាក អត្រាសាច់ច្រើន ) ។ វាផលិតកូនបានពី ១០- ១២ ក្បាល ក្នុងមួយសារ ស្រួលចិញ្ចឹមមិនសូវមានជំងឺ គេច្រើនយកវាទៅបង្កាត់ជាមួយ ពូជដទៃទៀត ដើម្បីបានកូនកាត់ ចិញ្ចឹមឆាប់ធំ សាច់ក្រហមច្រើន ។

## គុណសម្បត្តិ

- វិកល្យតលាស់ធំរបស់ ចិញ្ចឹមរយៈពេល ៦-៧ ខែ បាន ៩០-១២០ គ.ក្រ
- ផ្តាច់ដោះនៅអាយុ ៤៥ ថ្ងៃ មានទំងន់ ១០-១២ គ.ក្រ
- សាយកូន ១០-១២ ក្បាល ក្នុងមួយសារ ។

## គុណវិបត្តិ

- ពិបាកចិញ្ចឹម រើសចំណីអាហារ មិនសូវធន់នឹងអាកាសធាតុ
- ទ្រង់ចិញ្ចឹមត្រូវមានអនាម័យ ។

### ៣-ពូជកូនកាត់

ពូជនេះបានពីការបង្កាត់មេជ្រូកក្នុងស្រុក ជាមួយបាណាំចូល ។

#### គុណសម្បត្តិ

- ងាយស្រួលចិញ្ចឹម មិនរើសចំណី ធន់នឹងអាកាសធាតុ
- រីកលូតលាស់ធំរហ័ស ចិញ្ចឹម ៦-៧ ខែ ទំងន់ពី ៩០-១០០ គ.ក្រ
- ផ្តាច់ដោះអាយុ ៤៥ ថ្ងៃ មានទំងន់ ៨-១២ គ.ក្រ
- ផ្តល់សាច់ក្រហមច្រើន ។



## II-ការជ្រើសរើសពូជ

### ក. ការជ្រើសរើសពូជជ្រូកចិញ្ចឹមយកសាច់

- គួរជ្រើសរើសយកកូនជ្រូកកូនកាត់ មានភ្លៅធំមូល ស្បែកសើម រោមទន់ គុម្ពកន្ទុយធំ មានទំងន់ជាមធ្យម ១២-១៥ គ.ក្រ
- ត្រូវចៀសវាងទិញកូនជ្រូកដែលក្រិន ពោះធំ ស្បែកស្ងួត គួចស្លិត ។

### ខ. ការជ្រើសរើសជ្រូកមេពូជ

- រើសមេដែលបង្កើតកូនបានច្រើន ក្បាលដោះស្មើជួរគ្នាល្អៗ-៧គូរ មានដងខ្លួនរឹងរឹងមាំ ត្រគាកសាយ ភ្លៅមាំដើរលើក្រចក ចិញ្ចឹមកូនល្អ
- កូនជ្រូកដែលធំលូតលាស់សមស្របតាមអាយុ ជើងមុខ-ក្រោយមាំ
- ជ្រូកមេរកឈ្មោលនៅអាយុ ៥-៧ ខែ (រកឈ្មោលរាល់ ២១ ថ្ងៃម្តង រយៈពេលរកឈ្មោល ១-៣ ថ្ងៃ) មេដំបូងដាក់បាទៅពេលរកឈ្មោលលើកទី ២ ។

### គ. ការជ្រើសរើសពូជជ្រូកបា

- គួរជ្រើសរើសកូនជ្រូកទុកពូជ ក្នុងកំឡុងពេលផ្តាច់ដោះ
- ត្រូវដឹងប្រវត្តិមេបារបស់វា ដែលខ្សែស្រឡាយផ្សេងគ្នា
- ជ្រូកបាអាចបង្កាត់បានចាប់ពីអាយុ ៧ ខែ ឡើង
- វាសរសៃរហូន រវាសរវៃ
- ពងស្វាសទាំងពីរធំ និងមានទំហំប៉ុនគ្នាល្អ
- ជ្រើសរើសបានចេញពីតំបន់គ្មានជំងឺឆ្លង ។

### III-ចំណីអាហារ

១-ប្រូតេអ៊ីន (ជាតិសាច់) សំរាប់លូតលាស់ និងផលិតកម្មសាច់ ទឹកដោះ ស៊ីត កូន ព្រមទាំងធ្វើឱ្យសត្វក្មេងៗមានសុខភាពល្អ ។ ចំណីអាហារសំបូរប្រូតេអ៊ីនរួមមាន៖ ត្រី ត្រីស្ងួត មេរៀត្រី ខ្យង ខ្មៅ សណ្តែកសៀង បាយ សណ្តែកដី... ។

២-កាបូអ៊ីដ្រាត (ជាតិស្ករ ខ្លាញ់) ដើម្បីថែរក្សាសាពាងកាយឱ្យមានកំដៅ ដើម្បីបង្កើតថាមពល ។ រួមមាន គ្រាប់ធញ្ញជាតិ កន្ទក់ ចុងអង្ករ ដំឡូងមី ពោត និងផ្លែឈើមួយចំនួនដូចជា ចេក ល្ពៅ អំពៅ ស្ករ ខ្លាញ់សត្វ ប្រេងរុក្ខជាតិ ... ។

៣-សារធាតុរ៉ែ សំរាប់ការលូតលាស់ឆ្អឹង ឈាម ទឹកដោះ ចំណីអាហារទាំងនោះរួមមាន មេរៀត្រីកំបោរ សំបកខ្យង-ខ្មៅ ឆ្អឹងសត្វ ថ្លើម ក្រលៀនសត្វ អំបិល.... ។

## ៤-វិវាទ

សំរាប់ការលូតលាស់ និងដើរតួនាទីក្នុងភ្នាក់ងារស្តើងសើមដែលមាន ភ្នែក ច្រមុះ បំពង់ក ក្រពះ បេះដូង ស្បែកឱ្យល្អសំរាប់បន្តពូជ ។ វិវាទមានច្រើន ដូចជា វិវាទ អា ដេ អី ... ។ វិវាទអាមាននៅលើស្លឹកបន្លែពណ៌បៃតង និងស្មៅ ។ ពន្លឺព្រះអាទិត្យជាប្រភពដ៏ល្អនៃ វិវាទ ដេ ។ ពន្លកសណ្តែកបណ្តុះសំបូរវិវាទ អី ។

## ៥-ទឹក

ទឹកជាសារធាតុសំខាន់ណាស់សំរាប់សត្វ និងធ្វើឱ្យមានសុខភាពល្អ កាលណាខ្វះទឹកសត្វមិនសូវស៊ីចំណីអាហារ ការលូតលាស់យឺត ផលិតកម្មថយចុះ ងាយទទួលជំងឺ ។ ដូច្នោះចំណីអាហារដែលល្អ គឺជាចំណីដែលមានសារធាតុចិញ្ចឹមគ្រប់គ្រាន់ ផ្សំច្រើនមុខចូលគ្នា ដែលមានតំលៃកំណត់ទាំងបរិមាណ និងគុណភាព ទៅតាមតំរូវការនៃប្រភេទសត្វ ។

## IV-ទ្រង់

ការចិញ្ចឹមសត្វត្រូវមានទ្រង់ ព្រោះទ្រង់ជាទីជំរកសមស្របបំផុតសំរាប់សត្វរស់នៅ ។ ទ្រង់ បាំងថ្ងៃ ខ្យល់ ភ្លៀង និងរក្សាសីតុណ្ហភាព ហើយម្យ៉ាងទៀតការចិញ្ចឹមជ្រូកក្នុងទ្រង់ងាយ ស្រួលផ្តល់ចំណីអាហារ ងាយស្រួលលាងសំអាត ងាយស្រួលចាក់ថ្នាំសត្វ ។

**ទីតាំងសំណង់** ត្រូវស្រួល៖ មានខ្យល់ចេញ-ចូលល្អ, ខ្ពស់ ស្ងួតមិនជាទឹក មិនចាំងពន្លឺថ្ងៃ ចូល ស្ងប់ស្ងាត់ ។ ទ្រង់គួរបែរមុខទៅទិសអាគ្នេយ៍ ទ្រង់ដែលសមស្រប គឺជាកត្តាការពារ សុខភាពសត្វ បន្ថយនូវការប្រើកំលាំងតិច ។ ចំពោះបាតទ្រង់ត្រូវរាងទេរបន្តិច ។

### ខ្នាតរង្វាស់

- ២ ម៉ែត្រការេ / ជ្រូក ១ ក្បាល (ជ្រូកសាច់)
- ៨-១០ ម៉ែត្រការេ/ ជ្រូក ១ ក្បាល (មេបង្កើតកូន)
- ២ ម៉ែត្រការេ / ជ្រូក ១ ក្បាល (ជ្រូកបា)

# V-ការការពារជំងឺជ្រូក

**១. ការការពារដោយអនាម័យ** ការចិញ្ចឹមសត្វត្រូវមានទ្រុង ដើម្បីងាយស្រួលក្នុងការធ្វើអនាម័យការពារជំងឺ និងស្រួលក្នុងការព្យាបាល ។

**២. ការការពារដោយផ្តល់ចំណីអាហារ** អាហារពិតជាសំខាន់ណាស់សំរាប់សុខភាពសត្វបើផ្តល់ឱ្យមិនគ្រប់គ្រាន់ សុខភាពសត្វនឹងចុះខ្សោយ ថយកំលាំង មិនអាចទប់ទល់ជំងឺបាន និងងាយទទួលរងនូវជំងឺឆ្លង ។

## ៣. ការរាំងខ្ទប់ប្រភពជំងឺ

- មិនត្រូវទិញជ្រូកពីកន្លែងដែលខ្វះបច្ចេកទេសចិញ្ចឹមសត្វ និងត្រូវទិញពីកន្លែងដែលស្គាល់ប្រភពច្បាស់លាស់
- ទុករយៈពេលពី ៧-១៤ ថ្ងៃសិន ដើម្បីតាមដានពីសុខភាពសត្វ
- ត្រូវការពារកុំឱ្យសត្វ ឆ្កែ ឆ្កា បក្សី កណ្តុរ ចូលទីកន្លែងចិញ្ចឹម ។

**៤. ត្រួតពិនិត្យមើលសុខភាពសត្វរៀងរាល់ថ្ងៃ**

- ត្រូវតាមដានរាល់ការស៊ី ការផឹក និងចលនារបស់សត្វ
- ត្រូវដឹងជាមុនថា ជ្រូកណាខុសប្លែកពីធម្មតា (ស៊ីតិច រោមស្ងួត ភ្នែកក្រហម...)

**៥. អនាម័យចំណី និងទឹកផឹក** ចំណីអាហារត្រូវស្អាត ម៉ត់ល្អ មិនដុះផ្សិត ។ ទឹកឱ្យសត្វផឹក គឺត្រូវមានប្រភពទឹកល្អ ឆ្ងាយពីទ្រុង មិនមានជាតិកំបោរ មិនជួរ-ប្រៃ ឬកខ្វក់ ។

**៦. អនាម័យទ្រុង** រៀងរាល់ថ្ងៃត្រូវធ្វើអនាម័យ លាងសំអាត លាមក ទឹកនោម ។ ទ្រុង ត្រូវស្អាត និងមិនត្រូវយកសំភារៈជ្រូកឈឺ មកប្រើនៅកន្លែងជ្រូកជាទេ ។

**៧. អនាម័យដងខ្លួនសត្វ** ត្រូវដុសលាងទឹកសត្វជារៀងរាល់ថ្ងៃ ដើម្បីឱ្យសត្វត្រជាក់ ចរន្ត ឈាមរត់បានល្អ ដេកបានស្រួល ជ្រូកឆាប់ធំធាត់ ។ បើមានទំងន់ ២០ គ.ក្រ ត្រូវងូតទឹក ១ថ្ងៃម្តង ចាប់ពីម៉ោង ១០ ព្រឹក - ៣ ល្ងាច បើជ្រូកមានទំងន់ក្រោម ២០ គ.ក្រ មិនត្រូវ ងូតទឹកឱ្យទេ អាចលាងទឹកសំអាតទ្រុងបាន ។

៧. អនាម័យលើមនុស្ស លាងសំអាតស្បែកជើង ខោអាវជាប្រចាំ មិនត្រូវទុកឱ្យកខ្វក់ យូរ ថ្ងៃ ដែលជាប្រភពនាំមេរោគ បាក់តេរីពីខាងក្រៅចូលមក ។

៨. រំងាប់មេរោគក្នុងទ្រូង និងសំភារ ត្រូវធ្វើបោស-លាងសំអាតទ្រូងសត្វឱ្យស្អាត-ស្អួត ជានិច្ច កុំភ្លេចឱ្យពន្លឺព្រះអាទិត្យចូលនៅពេលព្រឹក លាយល្បាយទឹកកំបោរ ២០% បាច មុនពេលដាក់សត្វចិញ្ចឹម និង ៣០% សំរាប់ស្រោចលាងសំអាតទ្រូង ។

៩. ការចាក់ថ្នាំការពារជំងឺ

- បង្កដោយវីរុស (ចាក់វ៉ាក់សាំងជំងឺប៉េស្ត) បើសត្វឈឺ គឺគ្មានថ្នាំព្យាបាលបានទេ
- បង្កដោយបាក់តេរី មានថ្នាំសំលាប់ព្យាបាល និងទប់ទល់បាន
- ជាទូទៅសត្វដែលដាក់ចិញ្ចឹមត្រូវចាក់វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ទៀងទាត់
- ក្នុងប្រទេសកម្ពុជាយើង ជំងឺឆ្លងច្រើនកើតលើជ្រូករួមមាន (ប៉េស្ត គ្រុនសន្នំ សារទឹក កញ្ជ្រើល អូសេស្ត ) ។



**ស្វ័យអរគុណ**

**ការយកចិត្តទុកដាក់ស្តាប់ !**