វិទ្យាស្ថានស្រាវជ្រាវ និង អភិវឌ្ឍន៍ជនបទកម្ពុជា
CIRD
Cambodian Institute for Research and Rural Development

HelpAge International
age helps

Funded by
age UK

Improving the lives of older people

បច្ចេកទេសសាមញ្ញក្នុងការចិញ្ចឹមត្រីដើម្បីបានផលខ្ពស់

ឯកសារសំរាប់ការចិញ្ចឹមត្រីជាលក្ខណៈគ្រួសារ

រៀបរៀងដោយៈ សុង ប្រុស / Song Pros

ខែ កុម្ភៈ ឆ្នាំ ២០១១

មាតិកាអត្ថបទ

ចំណងជើង ទំព័រ

សេចក្តីផ្តើម ១

១. សារៈប្រយោជន៍នៃការចិញ្ចឹមត្រី ១

២. លក្ខណៈនៃស្រះសម្រាប់ការចិញ្ចឹមត្រី ២

២.១. ការជ្រើសរើសទីកន្លែងសម្រាប់ជីកស្រះ ២

២.២. របៀបជីកស្រះ ៣

ក. រូបរាងស្រះ ៣

ខ. ទំហំស្រះ ៣

គ. ជម្រៅស្រះ ៤

ឃ. ជើងទេរ និងភ្លឺស្រះ ៤

ង. ប្រព័ន្ធបញ្ចេញបញ្ចូលទឹក ៥

២.៣. ការរៀបចំស្រះ ៥

ក. ចំពោះស្រះថ្មី ៦

ខ. ចំពោះស្រះចាស់ ៧

២.៤. ការប្រើប្រាស់ជី ៨

ក. ជីសរីរាង្គ ៨

ខ. ជីអសរីរាង្គ ៩

៣. ការដាក់កូនត្រីពូជសម្រាប់ចិញ្ចឹម ៩

៣.១. លក្ខណៈនៃការជ្រើសរើសប្រភេទត្រី ៩

៣.២. ការជ្រើសរើសប្រភេទត្រីសម្រាប់ចិញ្ចឹម ១០

ក. ត្រីទីឡាព្យា ១០

ខ. ត្រីកាបសាមញ្ញ ១១

គ. ត្រីកាបស ១១

ឃ. ត្រីកាបក្បាលធំ ១២

ង. ត្រីកាបឥណ្ឌា ១៣

ច. ត្រីឆ្ពិន ១៤

ឆ. ត្រីកន្ធរ ១៤
ជ. ត្រីព្រលូង ១៥
ឈ. ត្រីអណ្ដែង ១៦
៣.៣. ចំនួនកូនត្រីសម្រាប់ដាក់កូនត្រីចិញ្ចឹម ១៧
៣.៤. ទំហំកូនត្រីសម្រាប់ដាក់កូនត្រីចិញ្ចឹម ១៧
៣.៥. ពេលវេលាសម្រាប់ដាក់កូនត្រីចិញ្ចឹម ១៨
៣.៦. ការដឹកជញ្ជូនកូនត្រីពូជ ១៨
ក. ការផ្សាំកូនត្រីមុនពេលដឹកជញ្ជូន ១៨
ខ. ការដឹកជញ្ជូនដោយចំហ ១៨
គ. ការដឹកជញ្ជូនដោយបិទជិត ១៩
ឃ. បញ្ហាដែលជួបប្រទះក្នុងពេលដឹកជញ្ជូន ២១
៣.៧. របៀបលែងកូនត្រីពូជ ២១
៤. កាដាក់ជីបន្ថែមក្រោយពេលដាក់កូនត្រីចិញ្ចឹម ២២
៤.១. ជីគីមី ២២
៤.២. ជីធម្មជាតិ ២៣
៥. ចំណី និងការផ្ដល់ចំណី ២៤
៥.១. ប្រភេទចំណី ២៤
៥.២. ការផ្ដល់ចំណី ២៤
៦. ការគ្រប់គ្រងស្រះចិញ្ចឹមត្រី ២៥
៧. ការប្រមូលផលត្រី ២៦
៧.១. គោលបំណងនៃការប្រមូលផល ២៦
៧.២. ពេលវេលាប្រមូលផល ២៦
៧.៣. របៀបនៃការប្រមូលផល ២៧
ក. ការចាប់រំលោះ និងដាក់ត្រីបំពេញ ២៧
ខ. ការប្រមូលផលទាំងស្រុង ២៧
៨. កត្តាមួយចំនួនដែលបណ្ដាលឱ្យត្រីកើតជំងឺ ២៨
៩. កត្តាសំខាន់ៗមួយចំនួនដែលនាំឱ្យការចិញ្ចឹមត្រីទទួលបានជោគជ័យ ២៨

សេចក្តីផ្តើម

ត្រីផ្តល់ជា អាហារដែលមានឱជារស និងប្រូតេអ៊ីនខ្ពស់ សម្រាប់ការលូតលាស់ដល់សរីរាង្គកាយរបស់មនុស្ស សត្វ ហើយមានសារៈសំខាន់បំផុតសម្រាប់ជួយជាម្ហូបអាហារប្រចាំថ្ងៃ។ លើសពីនេះ កាកសំណល់ត្រីអាចយកទៅធ្វើជាចំណីសត្វដូចជាៈ ជ្រូក មាន់ ទា ...។ល។ ក្រៅពីការបរិភោគជាអាហារ ត្រីដែលលើសពីសេចក្តីត្រូវការយើង អាចយកទៅលក់បានថវិកាសម្រាប់ផ្គត់ផ្គង់គ្រួសារបានមួយកម្រិតថែមទៀត។

ដោយប្រទេសកម្ពុជាដែលធ្លាប់តែសំបូរទៅដោយធនធានមច្ឆាជាតិដែ បឹងបួ អូរ ព្រែក ប្រឡាយនោះ ប៉ុន្តែមកដល់បច្ចុប្បន្ននេះ យោលទៅលើភាពចុះខ្សត់នៃត្រីដែលមាននៅក្នុងធម្មជាតិ ការប្រែប្រួលបរិស្ថានធម្មជាតិនិងកំណើនប្រជាពលរដ្ឋបានធ្វើឱ្យតម្រូវការត្រីកាន់តែកើនឡើងជាលំដាប់ ហើយបរិមាណផលត្រីក្នុងធម្មជាតិមិនអាចផ្គត់ផ្គង់បានតាមតម្រូវការ គឺមានតែការចិញ្ចឹមត្រីបន្ថែមទៀត ទើបអាចកាត់បន្ថយបាននូវសន្ទុះនៃការនេសាទត្រីធម្មជាតិ និងជួយបំពេញបាននូវតម្រូវការហូបចុករបស់មនុស្ស។

ដើម្បីចូលរួមចំណែកក្នុងការកាត់បន្ថយ ការនេសាទត្រីពីធម្មជាតិ និងលើកកម្ពស់ជីវភាពប្រជាកសិករ តាមតំបន់ដាច់ស្រយាល យើងបានប្រមូលផ្តុំនូវបច្ចេកទេសនៃការចិញ្ចឹមត្រី មកចងក្រងជាសៀវភៅនេះឡើង ដោយផ្តោតទៅលើរបៀបសាមញ្ញៗដូចជា ការជ្រើសរើសទីកន្លែងសម្រាប់ជីកស្រះ ការរៀបចំស្រះ ការជ្រើសរើសប្រភេទត្រី សម្រាប់ដាក់ចិញ្ចឹម ដង់ស៊ីតេដាក់កូនត្រី ការដឹកជញ្ជូន ការលែងកូនត្រី ប្រភេទចំណី និងការគ្រប់គ្រងស្រះត្រី សំដៅជួយប្រជាកសិករនៅគ្រប់ទីកន្លែងឱ្យចេះអំពីបច្ចេកទេសចិញ្ចឹមត្រី និងចូលរួមក្នុងសកម្មភាពចិញ្ចឹមត្រីឱ្យបានផុសផុលទាំងអស់គ្នា ដើម្បីដោះស្រាយជីវភាពម្ហូបអាហារប្រចាំថ្ងៃ បង្កើនប្រាក់ចំណូល និងកាត់បន្ថយការចាប់ត្រីពីធម្មជាតិផងដែរ។

១. សារៈប្រយោជន៍នៃការចិញ្ចឹមត្រី

ការចិញ្ចឹមត្រីនាំមកនូវសារៈប្រយោជន៍ជាច្រើនដល់កសិករដូចជា ៖

ផ្តល់ជាអាហារប្រចាំថ្ងៃសម្រាប់គ្រួសារ

- បង្កើតជាមុខរបរក្រៅពីការធ្វើស្រែ ចំការ ចិញ្ចឹមសត្វ
- បង្កើនប្រាក់ចំណូលក្នុងគ្រួសារ
- កាត់បន្ថយការចំណាយក្នុងការទិញត្រីពីផ្សារ
- ប្រើប្រាស់ឱ្យអស់លទ្ធភាពផ្ទៃដីក្នុងគ្រួសារ
- ផ្តល់ប្រូតេអ៊ីន និងសារធាតុចិញ្ចឹមសម្រាប់សារពាង្គកាយមនុស្ស