

# កាន រង ស្វាតៃ



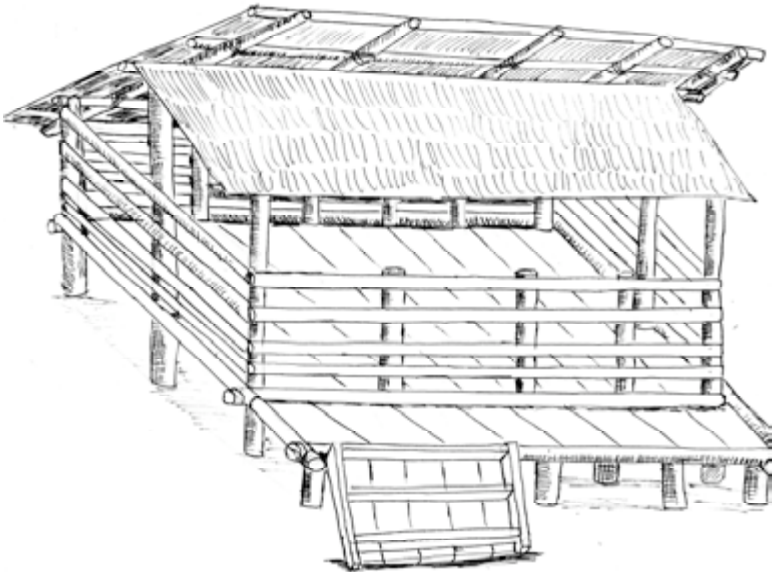
ការចិញ្ចឹមជ្រូកអោយមានសុខភាពល្អ

បកប្រែចេញពីសៀវភៅ "ការចិញ្ចឹមជ្រូកអោយមានសុខភាពល្អនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា  
ប្រែសម្រួលជាភាសាទំនួនដោយ : លោក វាយ ចៀង

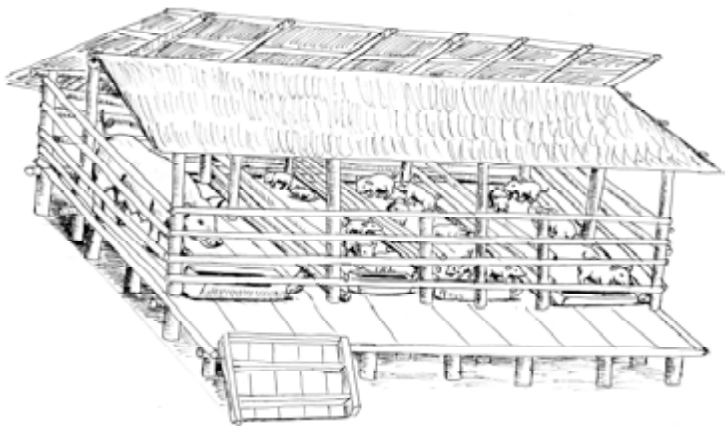


# កាន រង សាតែ ចែក ពីង អន់ទ្រុង

រង សាតែ នៃវ អា ពិន ត្រក់ ប្រីត អន់ទ្រុង អន់ ដាក់ ចារ  
សាតែ អ្នែ ប្រីត លូ អិត លូ សាម៉ង់ ប្រីត អន់ ទី ទ្រុង ទៀក  
ហ្គុវ ឡាច់ ប៉ាក់ ឡឹង ត្រក់ ប្រីត អន់តូល លូ ច្រា លូ ជៀ ប្រីត  
ប៉ាណិរ លូ ប៉ាហ្គាក អ៊ឹង ដាក់ កាចាប៊ីវី ប្រីត លូ កាំសើ ថង  
ម៉ង ។



សាតែ ម៉ែត ម៉ោញ តងកាន ចារ ៥ ម៉ិត ៤ ជួច សាំរ៉ាប់  
 ត្រៃ គន ។ គន សាតែ អ្នាត មំ ឡឹង អាញ ១ ខែ រី ១ ខែ  
 ទងតិគី តងកាន ចារ ០,៥ ម៉ិត ៤ ជួច គន សាតែ ១ កាតុ ។  
 អន់ទ្រុង តិស ៥ ម៉ិត ត្រគំ កឹង ប្រ័ត ៤ កាណុង ថីៗ  
 ១ កាណុង សាំរ៉ាប់ កា ម៉ែត ត្រៃ គន ៣ កាណុង ណារ៉ូ  
 ចែត សាតែ រ៉ាតិស ។ កាន រង សាតែ ចែត ពីង អន់ទ្រុង  
 ពិន ត្រគំ រ៉ាំងហៃ កាខាក់ ។ ពៀ ឡាក់ កា រឺស អ្សក់ កាន  
 រង នែវ អា គី ត្រគំ រ៉ាំងហៃ អ្សក់ ពុត ចែត ប្រ័ត ចារ ដាត់  
 អន់ សាណា អន់ ទៀក រ៉ប់ ដាវ តាម សាតែ តងកាន ។



## ក- កាន ដាត់

កាន រង សាតែ ពួយ នៃវ កាត់សិកាំ ថិ តងកាន ចារ ថិ កាប ប៉ាន់ដឹប អន់ទ្រូង ៥ ម៉ិត គុណ លូ ៥ ម៉ិត ថៃត គន សាតែ ទី ២០ កល់ កាណុង ១ សាណាំ ។ បក់ រង ទី កាន ប៉ាណិត ហៃ ដាត់ ឡាម៉ិត ប្រ័តី អន់ សាតែ ដាត់ ឡាម៉ិត តិស លូ សុខជាប ដាត់ លូ សាណុក កាណុង កាន រាំងហៃ សាតែ ។

- កាណុង អន់ទ្រូង ដាត់ សាអ្សាំង លើយ ទី ១ សាណាំ ទីល នីណោះ សាតែ ដាត់ អូ ទី កាន ខូថ័ខាច ពួន ប៉ាវ៉ាស៊ីត លូ កាន អីត ពូ អន់ទ្រៀតៗ ឡាក់ កា ពូ យើយ ប៉ាត់ ប៉ប ពឹង ចារ ប៊ីត ចារ ចាជួស ។

ប៉ងកាន់ អូ អន់ ទី កាន កាន់តើស លូ សាតៃ អន់ទៀត  
តេះ សឹង , ទៀក ស្រះ , អច់ សូ លូ អច់ ប៉ាណូស ។ ទីល  
នីណោះ អែ ដាក់ ប៉ាឡៃ បែត ឡឹង ម្នួត ប៉ារ៉ាស៊ីត លូ អិត ព្ន  
អន់ទៀតៗ ឡាក់ កើត ពីង សាតៃ លូ ប៉ាណូស ។

- ដាក់ ឡាម៉ត ប៉ាតុំ អច់ , ដោម កាណាត៍ សល់ ឡឹង សាតៃ  
សា អ្សក់ ប្រ័ត៍ ជី កាំប៉ុះ ឡាក់ ទី ខា លូ ជី រង រី ប្រ័ត៍ ជី  
អ៊ុសាម៉ាន់ ។

បក់ រង ដាត់ ឡាម៉ត កាណុង កាន រ៉ាំងហៃ សាតៃ លូ សាតៃ ទី  
តេន៍ គន ពីង ចារ អាត់ឡាម៉ៃ ដាត់ ទីល នីណោះ ប្រ័ត អន់ គន  
សាតៃ អូសូវ ទី តោ ផ្វះ តេន៍ លូ ឡែង ឡឺង តេន៍ ។

- ដាត់ ឡាម៉ត កាណុង កាន ប៉ានិត រ៉ាំងហៃ សុខផាប សាតៃ  
លូ ឡាម៉ត កាណុង កាន រ៉ុប ប្រូរី អន់ សាណា កា សាតៃ លូ  
ប្រ័ត អន់ បក់ រង អូ ហ្គង់ ឡឺង កាន ទី ខា រង សាតៃ ម៉ះ អៃ ។

- ឡាម៉ត កាណុង កាន រ៉ុប ច្រាត់ អន់ហ្គាំ រឺ រ៉ុប កាយ៉ោ  
តាញ៉ែះ សាតៃ លូ ទី កាន អាត់ឡាម៉ៃ ។
- ដាត់ រ៉ាវ៉ាច់ ឡឺង កាណាត់ ព្រី , បក់ អន់តុង, សូ , លូ  
អន់ហ្គាំ ពូ ប៉ងកាន់ សាណា ពូ តប់ ។
- អន់ទ្រួង ដាត់ កាចាប់ ពូ រង ចែត ពីង អន់ទ្រួង លើយ អូ  
ឡើយ អន់ អែ ចាក សា ថាំឡាយ សាណា កាំឡាំង ស្រុក  
តប់ កាណុង ស្រុក រឺ រចានែង ស្រុក អុះ ។

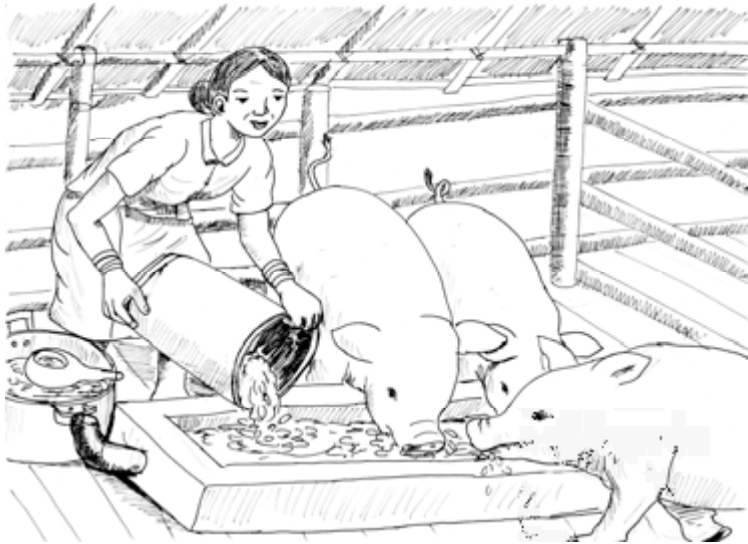
**ខ- កាន អូ ដាត់**

- អន់ទ្រូង ត្រត់ ប្រឹក្តី តាម ថុន រ៉ប់ ជួច អន់ ទី ទ្រង ខ្យាល ម៉ុត ឡាច់ អន់ត្វល់ ត្រត់ ប្រឹក្តី លូ កាណាត់ ឡាអត់ តូ ប្រះចាប អន់ អ៊ឹងៗ ភៀ ដាត់ ឡាអត់ ផះ ថុន តុ ។
- ត្រត់ ទី លៀន អៀង តាច់ ឃៀង ប្រឹក្តី អន់ទ្រូង សាតែ រី កា បុល លៀន ពូ ប៉ាត់ ប្រូ សាតែ សឹង កា ពូ ។



កាន ត្រគ់ តងកាន កាន រ៉ាំងហៃ កាខាក់ លូ ទី កាន ឡាវ៉ាត់  
ឡាវ៉ាង រ៉ប់ ដាវ លូ អន់ សាណា អន់ ទៀត អាត់ឡាម៉ៃ  
សាតៃ ។ បក់ តាឡាប័ ឃើយ រង សាតៃ អង់គុន ពូ ម៉ោហ  
ម៉ិន ត្រគ់ ហៀន អន់ អូ ហ្លង់ ឡឹង កាន រង សាតៃ ចែត ពីង  
អន់ទ្រូង ភៀ រ៉ាំងហៃ សាតៃ អន់ ដាត់ ។

- អិត ពូ លូ ប៉ារ៉ាស៊ីត អន់ទៀត ៗ កើត ពី៖ ពីង សាតៃ ផា  
ពូ អាត់ឡាម៉ៃ អន់ទ្រូង សាតៃ រ៉ប់ ដាវ លូ អូ ប៉ាហ្វុវ ឡាច់  
សាណា សល់ លូ អច់ ដោម ប៉ាត់ ឡឹង ។



សាតែ ត្រង់ ម៉ឺង ប៉ាណូស កាណុង កាន អន់ សាណា អៀង  
សាណា ដាត់ លូ អន់ ទៀក ដាត់ ។ ផា អន់ សាណា អូ ហ្គោះ អូ  
កុំ សាតែ ក្រូ តិស លូ អូ ទី កាំឡៃ អុះ ទីល នីណោះ បក់ រង  
សាតែ ចឹង ប៉ាន់ថយ អន់ សាណា កាណុង ទី កាន ឡាំបាក ។  
- គន សាតែ ឡាក់ រង កាណុង អន់ទ្រូង ពិន ត្រង់ អន់ សាណា  
ឡាក់ ទី ជៀត ប៉ាសយំ ភៀ ប៉ងកាន់ ឡឹង អិត ពួ អូ ទី ផាម  
កាហ្វិ ឡាក់ ប្រ័ត អន់ កា សាតែ អិត អៀង ។

# កាន រង សាតែ ឡើយ អូ ទី កាន ប៉ានិត រ៉ាំងហៃ

- ពីង កាណុង កាន អា ពូ អូ ទី ប៉ានិត ហៃ សាតែ ចាក អុះ  
ពូ ឡើយ អ្នាត អន់ សាតែ ចាក តាម ពុត កាណុង ស្រុក ចារ  
ភ្លើ ណាំង សា តាម ពុត អើ ប៉ុច ។ ពូ ប៉ាឡាប័ អន់ សាណា  
បបូត បប៉ែត លើយ ភ្លើ ប៉ុច កា អើ សិត ប៉ាត់ ហី ប៉ាត់  
កាង៉ាច ។ សាតែ អា ប៉ាត់ កាម៉ាំង តែប វីរ៉ាច ពីង អងរឹម  
ហី ពូ សាតែ អែត ទៀក ឡីត់ឡាត់ កាណុង ស្រុក ។



**ក- កាន ដាត់**

ចាយ បបូត បប៊ែត ក្រានី កា តាច់ សាតៃ តាច់ រ៉ាពុង ។

- ចាយ តាច់ សាណា សិម បប៊ិត បប៊ែត ខង សាតៃ អ្នក ចាក  
ណាំង ចាក រឺស សាណា ឡាក់ អែ តងកាន សាតៃ អា អ្នក សា  
អ្វិត ឡីត ឡាត តាម ពុត ប៊ុច សាតៃ អា សា សាណា ផិត  
ហ្និត ឡឹង សាតៃ ពូ កត់ ។

- បក់ រង សាតៃ តងកាន អ្នក ឡឹង កាន រង រី មង ដាវ បបូត  
បប៊ែត ពូ អន់ អ្នក សាតៃ តាម អ្នក អែ ទៅ ។

## ខ- កាន អូ ដាត់

- ចំលួន លូ កាន ដាត់ សាតែ កាណុង កាន រង នៃវ អា អែ ទី កាន អូ ដាត់ ញួន កា សាណា ដាត់ សាណា អៀង ឡាក់ សាតែ ទី ណាំង សា ជុំ ស្រុក ។ សាណា ទី អា អែ ទី កាន ត្រូវ អៀង ខាក់ តាម ថុន អៀង សាណា សល់ វី សាណា សល់ ឡើង ពូ ប្រីត ។

- ជា កាណុង ស្រុក ណោះ ទី សាតែ អៀង សាតែ ចឹង ញ៉ាក់ កាណុង កាន ចាក ណាំង សាណា សា ។ អា បើ កាប ឡើង កាន ដាត់ ច្រាត់ អន់ហ្គាំ បឹងកាន អុះ សាតែ ណាំង សា អូ ផិត អូ ហ្លោះ សាតែ ណោះ ទី គន ប៊ែត , ក្រូ តិស បាំងឡៃ អូ សូវ ដាត់ លៀន ម៉ុត កា ប៊ែត សាំរាប់ បក់ រង ។

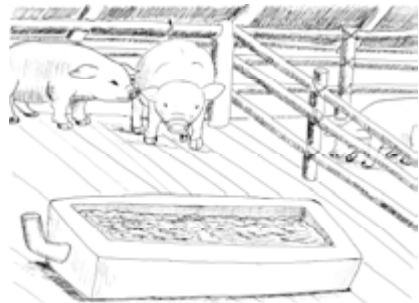


## នៃវី អន់ សាណា កា សាតៃ

- ពូ ត្រត់ អន់ សាណា កា សាតៃ ទី អៀង នៃវី បក់ រង អន់ដា ពូ អន់ សាតៃ សា ទី កាំឡាត់ ចំលួន ។

### ក- កាន អន់ សាតៃ សា តាម ពុត

- កាណុង រ៉ាពួង អន់ ទី សាណា លើយ កេះណោះ អន់ សាតៃ ម៉ុត សា តាម ពុត អៃ បិច ។ ថាំម៉ាដា ពូ ទី ប្រ័ត នីអៀ ហង កាណុង កាន រង សាតៃ ឡាម៉ុត តិស ឡាម៉ុត អៀង ។ សាតៃ ម៉ែត ពូ អូ អន់ សា តាម ពុត អុះ ខង ពូ អូត កា តង់ តាឡាម៉ ប៉ាត់ តេន គន ចឹង ទី កាន ញ៉ាក លូ ឡើក តុះ អូសូវី ដាត់ ។ ផា រង សាតៃ អង់គុន ម៉ោហ មិន ពៀវ ប៉ែង កាតុ ពូ អូ អន់ សា តាម ពុត អុះ ។



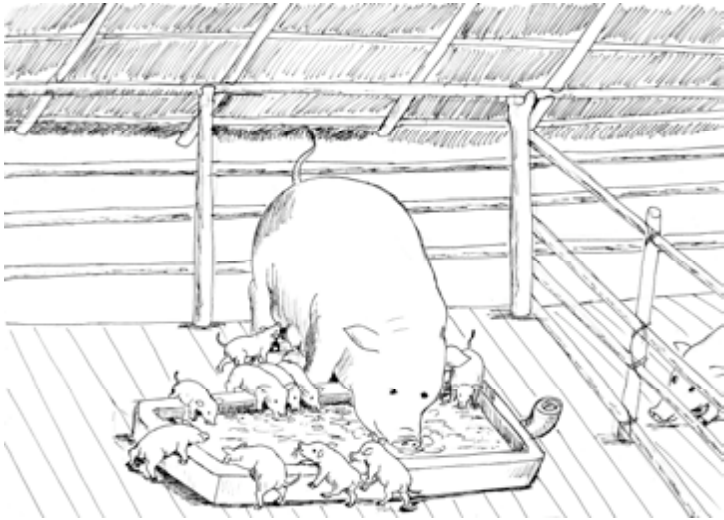
# កាន អន់ សាណា កា ម៉ែត សាតៃ គន ពុង

- ជា ម៉ែត សាតៃ តង់ តាឡាមីរី រាំងកែត តាឡាមីរី ប៉ាត់ អ៊ែត តេត គន អ៊ែត តេត អូ រ៉ាវ៉ាច់ អុះ តុះ អ៊ែត កា អូ ឡាច់ ទៀក អៀង ដេល ។ ម៉ែត សាតៃ តងកាន សាណា ឡាក់ ទី ជៀត ប្រ៊ុតេអ៊ិន អ្យាងប៊ែត ១១២-២២៤ ក្រាម កាណុង ម៉ោញ ដាវ រី សាណា អ៊ែត ចំ ឡាក់ ត្រត់ តង់ អន់ សាតៃ ដាត់ តិស តង់ កាណុង ឡាកោ សាតៃ លូ តង់ ប៉ាំងកើត ទៀក តុះ អន់ ដាត់ ។



# កាន អន់ សាណា សាំរ៉ាប់ កា សាតៃ គន កាសៃត

- ពូ ត្រត់ អន់ សាណា កា សាតៃ អៀងៗ ឡើង ដាវ អ៊ែ តើ លើយ អន់ ទីល ១០-១៤ ដាវ ។ ឡើង ឡើង អ៊ែ តើ ពូ ត្រត់ អន់ អ៊ែ សា តាម ពុត បុច ។ ជា ទី ពូ ត្រត់ អន់ សាណា កាំ រ៉ាហ៊ីញៗ ៨០ ភៀតរោយ សាណា ទី ជៀត ប្រូតេអ៊ិន ២០ ភៀតរោយ រី អន់ ៤៥០-៩០០ ក្រាម កាណុង ១ ដាវ កេះណោះ ប៉ាន់ផែម ៤៥០ ក្រាម កាណុង ១ ដាវ លើយ អន់ អ៊ែ សា តាម ពុត ។





ជា ម៉ែត សាតែ សាណា អៀង តាឡាម រ៉ាំងរ៉ាំង ២-៣ ដាវ  
 ឡើង អើ តើ ប្រើត កា ម៉ែត សាតែ អៀង តុះ តាឡាម ប្រើត អន់  
 សាតែ ញ៉ាក ប៉ាប្លូច សាណា កាណុង រ៉ាច់ ។ សាម៉ោង ដាត់ៗ  
 កាសាំខាន់ សាំរាប់ កា សាតែ គន កាសែត អើ ប៉ាតាង សាណា  
 កាវ រ៉ាហ៊ីញូរី ប្រូតេអ៊ីន ។ ពូ ប្រើត អៀង កាណុង កាន ពូ រង  
 សាតែ គុន ម៉ោហម៉ុន ។ យ៉ះ នីចម៍ កាតាម ជា បិច កាម៉ែត  
 សាតែ ទី ទៀកតុះ ដាត់ ពូ ត្រត់ ឆែម សាណា ឡាក់ ទី កាវ  
 រ៉ាហ៊ីញូ លូ ទី ជៀត ប្រូតេអ៊ីន យ៉ះ ពូ ទី អន់ បិតបិត កាតាម  
 សាណា ណោះ កា ទី តង់ អន់



សាតែ ដាក់ និះទៅ ដេល ។ ដៃ ឡើយ ម៉ែត សាតែ លូ គន  
សាតែ អន់ សា សាម៉ោង ចារ សាន់ដាប់ ប៊ីត អ៊ីក ។ ប្រ័ត  
នីណោះ ភ្លឺ តង់ ប៉ងកាន់ ដៃ អន់ សាតែ កើត ព្រួន ។ ជា  
បិច កា ម៉ែត សាតែ ទី ឡើក តុះ ដាក់ រប់ ដាវ អន់ ហ្លោះ  
អន់ កុំ ។ ត្រត់ អ្គ អន់តត់ ជា សាតែ ផះ រង គន កាសែត ចឹង  
ទី កាន ខ្ញុំខាច ពួន កា សាណា ។ អន់ទ្រួល ចឹង អន់ គន  
សាតែ អ្នាត មំ ត្រត់ ប៉ាន់ថយ អន់ សាណា កា ម៉ែត សាតែ  
បប៊ីត ហិ ភ្លឺ ប៉ាន់ថយ ឡើក តុះ ដេល ប្រ័ត និះអេវ ភ្លឺ  
អន់ ម៉ែត សាតែ ទី ឡើកតុះ ។ គី ប៉ាន់ថយ កាន ខ្ញុំខាច  
តាពួច តុះ វាឡង់ តុះ ។

# កាន់ អន់ សាណា កា គន សាតៃ

- ផះ គន សាតៃ ទី អាញ ព្យែរ ប៉ែង អាទិត អែ អ៊ូ សាណា កាវ វាហ៊ីញ បូតប៉ែត ផា ប៊ុច កា គន សាតៃ អ៊ូ សា អៀង ត្នៃ សាណា ណោះ អន់ ហាច់ កេះណោះ ឡាយ លូ ទៀក តុះ ខង សាតៃ អែ ថៃ កា កាណាត់ ហាច់ ។ ពូ ត្រត់ ថៃគ សាណា ហះ ចារ អែ សាតាក់ រល់ ពីង ចារ ពូ គ្រន អែ ឡាក់ ម៉ែត អែ អ៊ូ ទី ។ ប៉ាត់ គន សាតៃ វាតិស ក្យាម ចឹង ទីល អាញ អ្នាត មំ កេះ ពូ ត្រត់ ប៉ាន់ថៃម ប្រូតេអ៊ិន បូតប៉ែត កា អន់ខៀ ។ អន់ សាណា កា សាតៃ សាំរាប់ អន់ សា ទី កាណុង ១ ដាវ ជៃ អន់ សល់ លូ អ៊ូ ប៉ាអុំ ។



**កាន អន់ សាណា កា សាតៃ ដាត់ តិស តង់**

-ឡើង គន សាតៃ អ្នក ម៉ អន់ ទីល ដាវ ប្រូ វី ពុះសា ពូ ត្រត់ សិម សាតៃ អា អ្សក់ ពុត ចែត ។ ខង កាន រង អា សាតៃ តងកាន សាណា អៀង ខាក់ ទី ១ អាញ សាតៃ ឡាក់ ពិន ត្រត់ រឺស សាណា អន់ កា សាតៃ សា ឡាក់ កា ទី រ៉ះ ឡើង តែង គុល កេះៗ កាន អន់ សាណា កា សាតៃ ត្រីប អាញ សាណា កាវ វ៉ាហ៊ីញ សាណា ទី ជៀត ប្រូ តេអ៊ិន ២០-២៥ ភៀតរោយ លូ ប៉ោះ សាវ៉ាឡៀតវៃ លូ សាណា ហ្គា អ្សត នៃវ កាសែត សាត់ ៗ ឡាក់ សាណា សាតៃ បាត់ សា ។

## កាន រ៉ាំងហៃ ម៉ែត សាតៃ គន ពុង

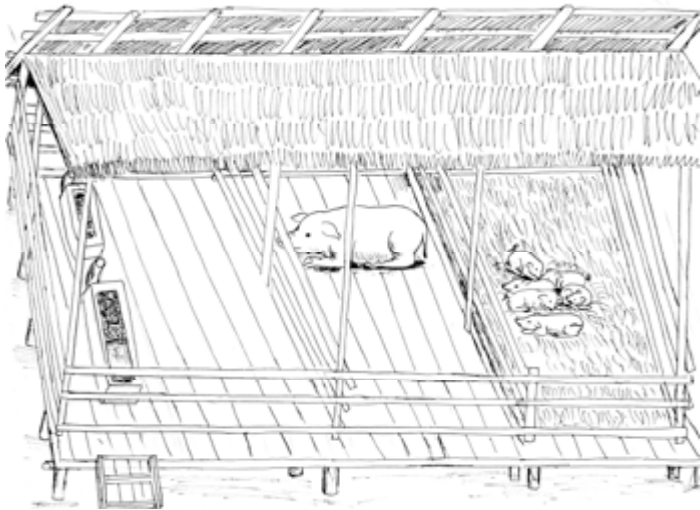
- ផា ពិន ប៉ប៊ី ម៉ែត ណោះ អ៊ែ អូ ចាក ណាំង ទោល ១៩-២០  
ដាវ កេះ លូ ប៉ប៊ី តុះ អ៊ែ រឿង ម៉ែត សាតៃ ណោះ អ៊ែ គន ពុង  
ហង ទីល និណោះ ពូ អូ ត្រត់ អន់ សាតៃ ចាក លូ ទោល ណាវ  
អុះ ។ ផា ម៉ែត សាតៃ គនពុង ណោះ ប្រីត លូ ទោល ណាវ អ៊ែ  
ចឹង ទី កាន ខូចខាច ទីល និណោះ ភ្លឺ ជែ អន់ ទី កាន អា  
កើត ពីះ ពូ ត្រត់ បឹងកាន់ គី គ្រន សាតៃ ជែ អន់ ចាក ។ ផា ពូ  
អូ ប្រីត ទី ពូ ត្រត់ អន់ សាតៃ សា សាម៉ោង សា សាណា ហ្វា  
អ្វិត នៃវ កាសែត អន់ទៀត ៗ អន់ សាតៃ ដាត់ ឡាកោ ។

## កាន រ៉ាំង ហៃ សាតែ ទោល

- ពូ ត្រត់ អន់ សាណា កា សាតែ ទោល អៀង ឡាក់ កា អន់ សាណា កា សាតែ ម៉ែត គន ពុង និះទៅ ដេល ។ សាតែ ទោល អន់ អើ តិស តង់ ផាំបត់ ដៃ អន់ តង់ តាឡាម៉ី ដៃ អន់ រ៉ាំងកែត តាឡាម៉ី ។ ផា សាតែ ទោល រ៉ាំងកែត តាឡាម៉ី អើ អូ អូ ហាវ ប្រីត លូ យ៉ង់ អូ សូវ ដាត់ អុះ ។ ផា អើ តង់ តាឡាម៉ី អើ កាជីល ប្រីត លូ យ៉ង់ ដេល ទោល ណោះ អូ សូវ ដាត់ អុះ ផា សាតែ ទោល ប្រីត លូ យ៉ង់ អៀង តាឡាម៉ី កាអើ រ៉ាំងកែត និះទៅ ដេល ផា និណោះ ពិន ត្រត់ ថែម សាណា កា អើ ភៀ ដាត់ តិស តង់ ផាំបត់ ។

## អន់ទ្រូង សាំរ៉ាប់ សាតែ តេះ

- ពូ ត្រគ់ អន់ ម៉ែត សាតែ កាណុង តារ៉ាំង ចិ ពីង អន់ទ្រូង ។  
ប្រីត ចារ សាំរ៉ាប់ គន សាតែ តែប លូ ចារ សា សាណា ហះ  
ចានែង ម៉ែត អើ ណោះ ហង កាណុង សាំរ៉ាប់ សាតែ តេះ ត្រគ់  
ប្រីត លូ ប៉ាសយំ ប្រីត នីចម៍ ដៃ អន់ ម៉ែត សាតែ តែប កាតត់  
គន អើ ។ ត្រាក់ សំបៀង ពីង ចារ គន សាតែ តែប ចារ តាម  
គន រ៉ាពួង សាណា លូ ទៀក សាំរ៉ាប់ គន សាតែ រ៉ាពួង សាណា  
លូ ទៀក សាំរ៉ាប់ ម៉ែត សាតែ ។



# សាតែ តែ ពីង ព្រី ពីង អ្សិត

- ពូ អ្នាត អន់ សាតែ តែ ពីង ព្រី ពីង អ្សិត

កាន ដាត់ : - អូ តងកាន កាណាត៍ យរ

- អូ តងកាន ប៉ាណូស តង

- តាំងឡា អូ សាណាង កា ទី បត់ពិសោត

កាន អូ ដាត់ : - អូ អ្ន តង ជា សាតែ ទី កាន ខ្ញុំខាច

- អូ អ្ន តង គន សាតែ ផេះ តែ

- គន សាតែ អៀង តោ កា ទី កាន អូ

ដាត់ លូ កាណាត៍ អន់ឡើតៗ កាប់ ។



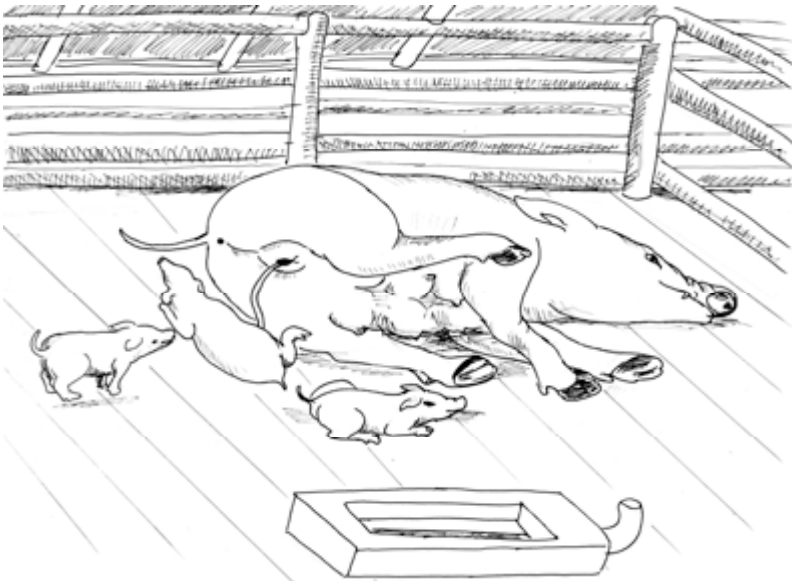


# សាតែ តើ កាណុង អន់ទ្រូង

- ពូ ត្រត់ ចេត ម៉ែត សាតែ កាណុង អន់ទ្រូង ចិ  
ណារ ទី អន់តូលី ។

កាន ដាត់ : - អ្ន តង់ ម៉ែត សាតែ លូ គន សាតែ ផេះ តើ  
អន់ខ្មែ តងកាន ប៉ាណូស តង់

- ទី កាន ប៉ងកាន់ តុ វី ឡាអត់



- ពូ ទី អ្នក ឡាច់ កាណាត ១ ចំលូន ភ្លឺ

ប៉ាន់ថយ អិត ប៉ារ៉ាស៊ីត អន់ទៀត ៗ

- គន សាតៃ អៀង អ៊ែរ រ៉ូស

**កាន អូ ដាតៈ**- ត្រគ់ តងកាន យៀង យរ ១ ចំលូល

- តងកាន កាន តង់ ទី បត់ពិសោត កាន

អា ពូ អៀង ប្រីត កាណុង កាន ពូ រង

គុន ម៉ោហម៉ិន ។

# កាន កាយ៉ា តាប្លោះ គន សាតែ

- ពូ កាយ៉ា តាប្លោះ សាតែ ញន កា ទី មូលឡាហេត  
អន់ទៀតៗ ឡាក់ បឹងកាន់ ជែ អន់ បាំងឡែ អែ ទី កាមីល  
អូ ដាក់ ជែ អន់ សាតែ រាំងកែត ឡាកោ ញន កា ប្រ័ត័ លូ យ៉ង់  
បក់ អន់ដា យីត ជា កាយ៉ា អែ ចឹង ដាក់ ឡាម៉ត តិស តង់ ។  
កាណុង កាន រង សាតែ គុន ម៉ោហមីន ពូ អៀង កាយ៉ា សាតែ  
អែ ចី ឡាក់ អែ ទី អាពុ ទេងតិក ខែ វី ១ ខែ សាតែ បើ អ្នាត  
ម៉ ទិល និណោះ អែ ចឹង ក្រួន ក្រូ តិស ។



ជា ប៊ុច កាដាត់ កាយ៉ោ ប៉ាត់ អ៊ែ អ្នកត មំ ឡេវ ។ កាន ឡះ  
 តាប្លោះ សាតែ តង ទី កាន ឡារ៉ាត់ ឡារ៉ាវ៉ាង តិ លូ សាំង អន់  
 ដាត់ ដៃ អន់ ទី ប៊ីត លូ ប៉ាន់តោ ជាញ៉ាត ហិ ។ អន់ទ្រូល ចឹង  
 ជឹង តាំងហាល ឡះ ត្រត់ រ៉ាវ តាប្លោះ សាតែ អន់ ដាត់ៗ លូ  
 ប៉ាន់តោ ជាញ៉ាត ហិ កេះណោះ ជឹង ។ រ៉ប់ តាប្លោះ សាតែ  
 កាចាប័ តារ៉ាវ៉ាង សាំប្លោ តិ លូ ម៉ែត តិ តាំងហាល ឡះ អន់  
 ត្រត់ លូ គួប តាំងហាល អ៊ឹង ១ សង់ទីមិត = ( តុ តាម៉ោញ )  
 ហះ ឡាណុច សាំប្លោ តិ អន់ ត្រង់ អន់តិត



កេះណោះ ញិច កាំរ តាប្លោះ អន់ ឡាច់ ឡឹង ស្រោ កេះណោះ  
ទុង ឡាច់ អន់ តីត អន់ខ្ល លូ ត្រោម ទៀក ចារ កេះណោះ  
កាសិត អន់ ទី លូ អង់ការ តាប្លោះ ។ កេះណោះ ឡះ ម៉ោញ  
ប៊ែង ណាវ និះទៅ ដេល ហះកា តាំងហាល ឡះ ទិ ណោះ អន់  
សត់ អន់តែ ប៊ែត ភៀ អន់ ទៀក ចារ ម៉ៃ អ្ន ហ្ន ឡាច់ ប៉ាត់  
ឡឹង ផះ សាតៃ អន់តាវ ប្រ័ត នីអៀ ភៀ តង់ អន់ តាំងហាល  
ឡាមត ប្រើ ។

កេះ ឡះ កេះ ជឹង កេះ ត្រគ់ រ៉ាវ ផាម ពីង តាំងហាល ឡះ  
 ណោះ អន់ ច្រន់ ខង ផាម ណោះ ប្រីត ទី រយ អេ្សាម អង់  
 ពីង តាំងហាល ឡះ ។ កេះណោះ ពិន ត្រគ់ ឡាប វី ប៉ាញ់  
 អន់ហ្គាំ ពីង តាំងហាល ឡះ ណោះ ភ្លឺ ដៃ អន់ រយ  
 អេ្សាម ។ ប៉រ រ៉ាំងហៃ អ្សក់ ពុត ចេត សាតៃ ឡែង ឡឹង  
 កេះ កាយ៉ា ដៃ អន់ អៃ ប៉្លង់ សិង តេះត្រប់ . ឡៀក បីត . លូ  
 ដៃ អន់ អៃ អៃ រចារ អូ ដាត់ អូ ទី កាន អាត់ឡាម៉ៃ  
 រ៉ាំងហៃ លើយ ទីល អៃ ប្រេះ ។



**កាន យថ ឡាក់ ទី កើត ពី៖ កាលុង កាន កាយ៉ា សាតៃ**

- អូ ទី កាន អាត់ឡាម៉ៃ លូ អូ ទី ប៉ាន់តៅ ផាញ៉ាត អន់ទ្រួល ចឹង  
កាយ៉ា សាតៃ តាំងហាល ឡះ ចិ តាឡាម៉ៃ លូ ចាំងហិត តាឡាម៉ៃ  
ប្រឹក្តី កា ទៀក ចារងៃ អូ អូ ហ្គុរ ឡាម៉ៃ សាតៃ អ្នែ ពីង ចារ បិត ចារ  
កាខែត អូ ទី កាន អាត់ឡាម៉ៃ ផះ អ៊ែ បើ តាន់ ប្រើ៖ លូ កាន ក្យាត់  
អូ ថៃ កាយ៉ា ផះ គន សាតៃ បើ អ្នាត មំ ពៃ ។

ទី អន់ហ្មាំ ប៉ាន់តោ ជាញ៉ាត ដាក់ៗ ១ ចំលួន ឡាក់កា អ៊ីយ៉ូត  
អាកុល . សូលុយ ស្យុង ក្លរីន អូ សូវ ចាំង . អ៊ីដ្រូសែនពីរុក  
ស៊ីដ ។

-ត្រគ់ ចាំ ឡែង ឡឹង កាយ៉ោ កេះ ត្រគ់ រ៉ាវ តាំងហាល  
១ ទង ណាវ កេះណោះ ឡាប អន់ហ្មាំ កេះណោះ អន់ អ៊ែ អ៊ែ  
ចារ ដាក់ ចារ សាអ្យាំង

- ប៉ានិត លូ ច័ តាំងហាល រប់ ដាវ ជា អ៊ែ អេះ ត្រគ់ យរ  
អង់ទីប៊ូទិក ។



# ត្រង់ កាយោ គន សាតៃ ទូល ឡាក់ ទី អាញ

## ១ខែ នីចម៍ ?

១- ប៉ាន់តៅ ផាញ៉ាត ពីង អង់ការ តាប្លោះ សាតៃ រ៉ាវ តិ លូ ខឿង យរ រី ប៉ាន់តៅ ផាញ៉ាត អន់ ដាត់ ។

២- កាយោ យរ សាំង នៃប រី សាំង ទិ . ដាត់ . សោត . សាំរ៉ាប់ ឡះ អង់ការ តាប្លោះ សាតៃ ។

៣- ឡះ អង់ការ តាប្លោះ លូ ការ តាប្លោះ កាន ដាត់ ត្រង់ ឡះ អន់ ជ្រុៗ តារ៉ាំង តាប្លោះ ទិ ព្យែរ ។



៤- រ៉ត កាំ តាប្លោះ អន់ ឡាច់ ប៉ាត់ ឡឹង កត់ រ៉ាត់ ទ្រង  
ឡាច់ ចារី លូ ព្រៀយ ដាត់ កៀ ដៃ អន់ ផាម ហ្វី ផា  
ទី កាន ត្រត់ កត់ ។

៥- កាសិត ឡាច់ រ៉ាត ទ្រង ឡាច់ ចារី ឡឹង តាប្លោះ អៃ លូ  
កាសិត ឡាច់ ព្រៀយ កត់ ណោះ ។

- ត្រត់ ចាំ ឡែង ឡឹង កាយោ កេះ ត្រត់ រ៉ាវ តាំងហាល  
១ទង ណាវ កេះណោះ ឡាប អន់ហ្វាំ កេះណោះ អន់ អៃ  
អៃ ចារ ដាត់ ចារ សាអ្សាំង ប៉ាណិត លូ ចេះ តាំងហាល រ៉បដាវ  
ផា អៃ អេះ ត្រត់ យរ អង់ទីប៊ូទិក ។

**កាន កាយ៉ា សាតែ តិស កេះ**

- កាយ៉ា សាតែ អ៊ែ អ្នាត មំ កេះ ទី កាន កើត ពីះ តិសៗ  
ព្យេវ នែវ ទិ ផាម អៀង លូ តីត ទយ ផាញ៉ាត អន់ទៀត ៗ កា  
យ៊ីប ដេល ផាម ហ្វ័រ ឡាចំ កា អៀង កេះណោះ ត្រតំ អ្សកំ  
កាសី កត់ រ៉ាត់ ផាម ឡាក់ តីត លូ តាប្លោះ ។ ត្រតំ យរ  
អន់ហ្គាំ ប៉ាញ៉ូ ពីង ចារ អេះ ភៀ ប៉ាន់តើ ផាញ៉ាត អន់ហ្គាំ  
ណោះ គី អន់ហ្គាំ ឡាក់ អ្ន ប៉ាន់តើ កាណាត់ រ៉ាហ៊ីញ ភៀ ដៃ  
អន់ ទី ប្រាយ កើត ឡាចំ ឡឹង រយ អៀម ។

# កាន ច្រាត់ អន់ហ្គាំ ប៉ងកាន់ សាតៃ

-ជា ទី សាតៃ អិត ពួ កើត ពី៖ ពីង ស្រុក អន់ដិស ប៉រ អន់ដិស ឡាំ ពីកសា អំប៉ញ់ លូ ម្ពុត កសិកាំ វី ម៉ូអ្សា ឡាក់ អ្ន អន់ហ្គាល់ ឡឹង កាន អិត ពួ សាតៃ ឡាក់ ទី កាណុង ស្រុក អន់ដិស ។ អន់ខ្មែ អ្ន តង់ ណាំង អន់ហ្គាំ ប៉ងកាន់ លូ កាន យរ អន់ហ្គាំ កាណុង កាន ពួ ច្រាត់ សាតៃ អិត ពួ ។



**កាន អន់តត់ រឹះ សាំខាន់ៗ ឡើង កាន រង  
សាតែ ដាក់ កើត**

១-ត្រគ់ ឃឹត ឡើង តាឡាត ឃឹត ឡើង កាន រង  
ឃឹត ឡើង លៀន ហិ ។

២-ប្រើក អន់ទ្រុង អន់ ដាក់ ៗ ចារ សាតែ ឡារ សាម៉ង់ អន់  
ទី ទ្រង ទៀក ហ្គុរ ឡាច់ ប៉ាក់ ឡើង លូ អន់ ទី ខ្យាល ម៉ុត  
ឡាច់ ដាក់ លូ ប្រើក អន់តូលី អន់ ដាក់ ឡាអត់ ។

៣-ត្រគ់ អន់ គន សាតែ អ្នែ ពីង អន់ទ្រុង លើយ ឡើង  
អ្នែ កើត ទីល អ្នែ តិស ។

៤- អន់ សាណា ឡាក់ ទី សាម៉េ គួប ឡាក់ ទី ប្រ្រៃតេអ៊ិន អៀង  
សាណា រ៉ប់ ដាវ ឡាក់ ទី វីតាមីន សាវ៉ាឆៀត វី ប្រេមុច លូ  
សាណា ប៉ាន់ឆែម ផា ណាំង ទី ។

៥- អន់ សាណា ឃើយ សិម រ៉ប់ ដាវ កា សាតៃ ម៉ោញ ៗ  
គី ៤ ភៀតរ៉ោយ (៤%) រ៉ប់ ដាវ ។

៦- ត្រត់ រ៉ាំងហៃ សាតៃ ទិណោះ ត្រត់ អន់ អៃត ទៀក រ៉ប់ ដាវ ។

៧- ច្រាត់ អន់ហ្គាំ ប៉ងកាន់ ទិ សាតៃ ណោះ ហង តាម  
កាន ច្រាត់ ប៉ងកាន់ ។

៨- ត្រត់ អាតឡាម៉ៃ អន់ទ្រូង សាតៃ អន់ ដាត់ រ៉ប់ ដាវ លូ អ្សក់  
ឡាច់ សាតៃ ឡាក់ អ្នាត មំ កេះ ចែត ពីង  
អន់ទ្រូង ណាវ ណាវ ។



៩- ត្រត់ រឿស ម៉ែត សាតែ លូ ទោល សាតែ ចំ ឡាក់ ដាត់

ឡឹង ពូ សាំរាប់ ប៉ុងកើត គន ។

១០- ត្រត់ រាំងហៃ ម៉ែត សាតែ គន ពុង សុខផាប ដាត់ លូ

អន់ សាណា ដាត់ ៗ ភឿ ប្រីត អន់ សឹក ទី គន អៀង ។

១១- ត្រត់ រាំងហៃ សាតែ តេះ អន់ ពីង អន់ទ្រូង ដាត់ៗ

ត្រាក់ ឡានង ពីង ចារ អន់ខ្មែ តែប ណោះ ។

១២- ត្រត់ ច្រាត់ ជៀត ប៉ាសយំ ឆែម កា គន សាតែ ប៉ាត់ អ៊ែ

ទី អាញ ៣ ដាវ លូ អ៊ែ ទី អាញ ៣ អាទិត លូ អន់

សាណា ឡាក់ យើយ សិម រ៉ប់ ដាវ ឡឹង អ៊ែ

ទី អាញ ២ អាទិត ។

១៣- កាយ៉ោ គន សាតែ ទោល ផ្ទះ អែ ទី អាញ ១០ ដាវ  
យឿង យរ សាំរាប់ កាយ៉ោ ត្រត់ អាតឡាម៉ៃ  
កាខាក់ ។

១៤- ត្រត់ អ្សក់ ឡាង ម៉ែត សាតែ ប៉ាត់ គន អែ ទី អាញ  
៤- ៥ អាទិត អន់ អែ អ្នាត មំ ។

១៥- ត្រត់ ប៉ានិត ហៃ សុខផាប សាតែ រ៉ប់ ដាវ ។

១៦- ត្រត់ ប្រូ សាតែ ប៉ាត់ អែ ទី អាញ ៦ ខែ អែ ទី ក្នាំង  
៨០ ទីល ១០០ កាឡូក្រាម ។

១៧- លៀន ប្រូ សាតែ ទី កាំឡៃ ណោះ គី អ្សក់ ឡាង គម  
អន់ដា ភៀ តាច់ សាតែ រង ថែម ណាវ ។



សៀវភៅអំពីការចិញ្ចឹមជ្រូកនេះ បានបកប្រែចេញពីសៀវភៅ  
“ការចិញ្ចឹមជ្រូកអោយមានសុខភាពល្អនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា”

ជាភាសាជនជាតិទំពួន ខេត្តរតនគិរី

បោះពុម្ពលើកទី១ ចំនួន ១០០ ក្បាល

ខែ មិនា ឆ្នាំ ២០០៦

បើចង់បានព័ត៌មានបន្ថែមទៀត

សូមទាក់ទងមកតាមអាសយដ្ឋានខាងក្រោមនេះ

## **អង្គការសហការ (ICC)**

P.O BOX 612

ភ្នំពេញ កម្ពុជា

Tel : 023 215 200 / 023 213 310

ឬ

P.O BOX : 890003

បានលុង ខេត្តរតនគិរី

Tel : 075 974 029

ការបោះពុម្ពសៀវភៅនេះ អាចធ្វើទៅបានដោយមានការជួយថវិកាពី

រដ្ឋាភិបាលជប៉ុន ។

The printing of this book was made possible by a grant from Japanese government.

Prepared for first online distribution in July 2014 by



អង្គការសហការអន្តរជាតិកម្ពុជា  
International Cooperation Cambodia  
P.O. Box 612, Phnom Penh, Cambodia  
Tel: 092-469-934 / 075-974-029  
[ams.rtk.ibcde@icc.org.kh](mailto:ams.rtk.ibcde@icc.org.kh)  
<http://www.icc.org.kh>



This work is licensed under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>.

**You are free to:**

**Share** — copy and redistribute the material in any medium or format

**Adapt** — remix, transform, and build upon the material  
for any purpose, even commercially.

The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms.



**Under the following terms:**

**Attribution** — You must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use.



**ShareAlike** — If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original.

**No additional restrictions** — **You may not apply legal terms or technological measures that legally restrict others from doing anything the license permits.**