

# កាន រង អ៊ូរ



ការចិញ្ចឹមមាន់អោយមានសុខភាពល្អ

បកប្រែចេញពីសៀវភៅ "ការចិញ្ចឹមបក្សីអោយមានសុខភាពល្អនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា  
ប្រែសម្រួលជាភាសាខ្មែរដោយ : លោក វ៉ាយ ឡេង



៩០០៣កក

សៀវភៅអំពីការចិញ្ចឹមមាន់នេះ បានបកប្រែចេញពីសៀវភៅ  
“ការចិញ្ចឹមបក្សីអោយមានសុខភាពល្អនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា”

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

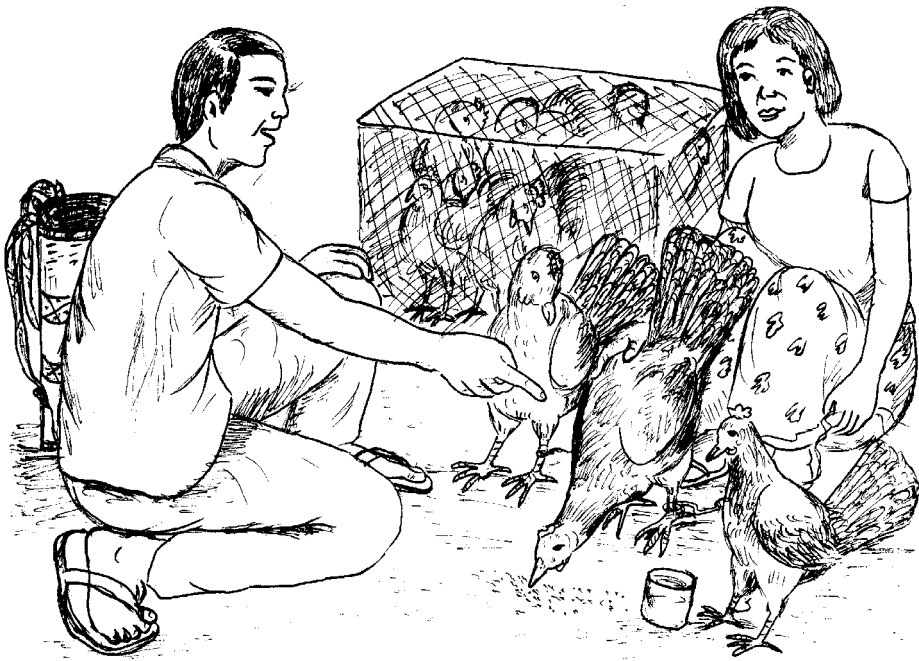
ការបោះពុម្ពសៀវភៅនេះ អាចធ្វើទៅបានដោយមានការជួយថវិកាពី  
រដ្ឋាភិបាលជប៉ុន ។

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

- កាន រង អ្វីរ សាគ ប៉ាន់ដា លូ កាន រឺស នៃវ អ្វីរ

- អ្វីរ បក់ ចំ អាញ់ ចឹង រង ?

- អ្វីរ កាណាត៍ ឡាម៉ត កាណុង កាន ពិន ណាំង តាច់ លូ  
ឡាម៉ត កាណុង កាន រឺ ចារ ។ កា ទី ឡាបៀប រឺស ៤ នៃវ  
តាតិតៗ ឡឹង គូប កាណុង កាន សាត់ ប៉ាន់ដា រង អ្វីរ





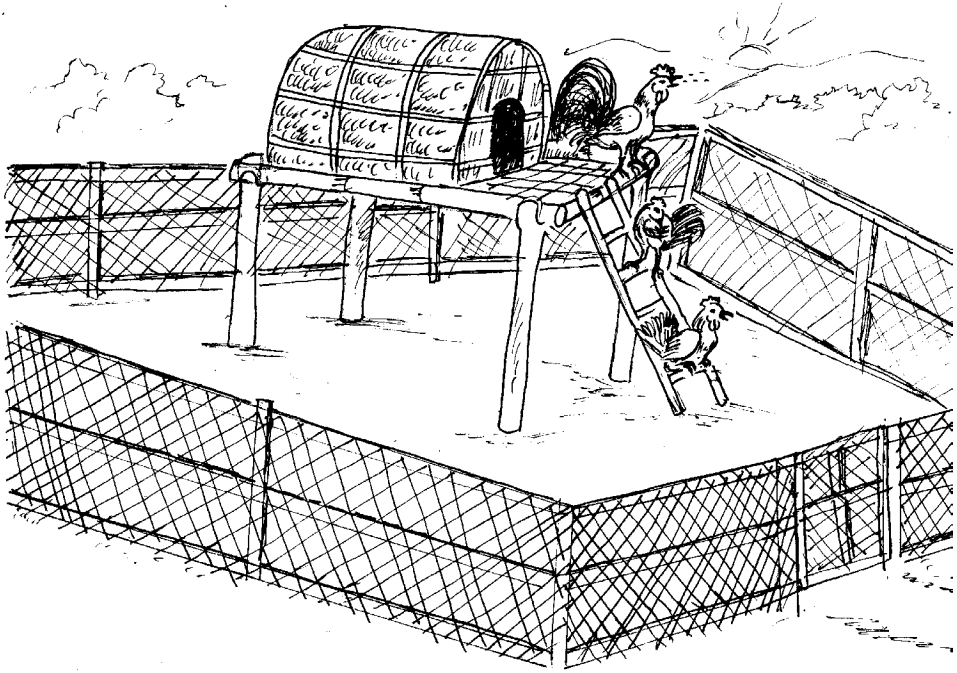
កាន ច្រាត់ អន់ហ្មាំ បឹងកាន់ ឡឹង អិតព្ត អន់ទៀត ។

កាន ច្រាត់ អន់ហ្មាំ បឹងកាន់ គឺ ត្រត់ ច្រាត់ ភៀ បឹងកាន់ ឡឹង  
អិត ព្ត ឡាក់កា វាឡង់ ទង អញសោហ អិត ព្រោម តាដក់  
ត្រត់ អន់ហ្មាក់ ត្រត់ រ៉ាបល់ កាន អន់ អន់ហ្មាំ គឺ ទី យច តាតិត  
ឡឹង គូប តាម កាន អិត ព្ត ម៉ះ អ្សរ ប៉រ អន់ដិស ឡាំ អំប៉ញ់  
ពីកសា លូ មូត ម៉ូអ្សា ខាង សាតៃ អ្សរ ។ កាន ច្រាត់ ពីង  
តាវ៉ាង កាហ្គាប គឺ ច្រាត់ អន់ហ្មាំ បឹងកាន់ អ្សរ កើត អុត ។  
កាន អន់ អន់ហ្មាំ បឹងកាន់ តាត់ តាំងហាត់ ពីង ម៉ាត់ លូ កាន  
ច្រាត់ អន់ហ្មាំ កាន់ត្រៃ អង់ការ ។



- គន អ្សិរ អាញ ម៉ោញ ដាវ

អា ឡាក់ កាន ឡាបៀប ម៉ោញ ចាំម៉ាដា កាណុង កាន រង  
លូ រឺស តិល អ្សិរ ។ កាន ដាត់ គន អ្សិរ អាញ ម៉ោញ ដាវ  
រឺអី សិម ឡាកោ រឺអី ទៅ លូ សាណា ជៀត កាប្រិ ម៉ះ រឺអី  
ទៅ កាណុង រ៉ាំងរ៉ាំង ២ រឺ ៣ ដាវ ទីល និណោះ រឺអី អូ  
តងកាន សាណា រឺ ទៀក កាណុង រ៉ាំងរ៉ាំង អញ្ចុជន អ្សក់ ឡាំ  
ប៉ាត់ ចារ ណារ ។ កាន អូ ដាក់ កាណុង រ៉ាំងរ៉ាំង អញ្ចុជន គន  
អ្សិរ អ្សក់ ឡាំ ប៉ាត់ ចារ ណារ រឺអី ត្រត់ ទី កាន ខ្ញុំខាច  
អន់ដា ដេល ប្រឹក ការហម អូ អូ តាំងហើម ឡាច់ ឡឹង ប្លែង  
តុ តាឡាម រឺ ឡាអត់ តាឡាម ។



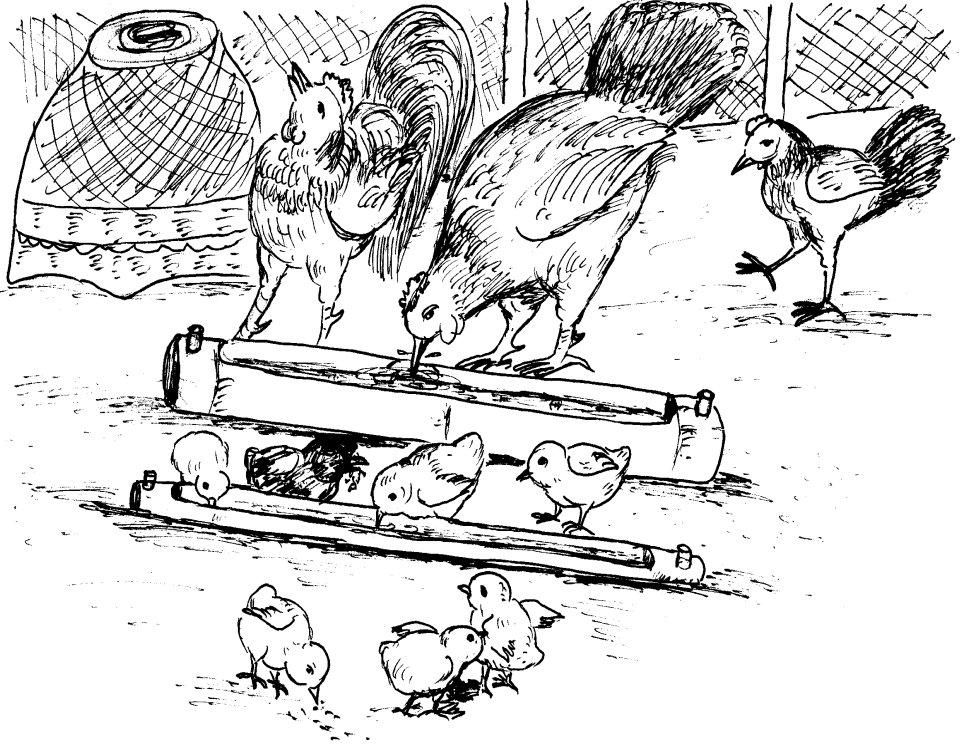


កាន ប៉ងកាន់ អ្សរ ឡើង កាណាត់ អន់ទៀត

កាន ដាត់ គី ពូ ត្រត់ ទី កាន ប៉ងកាន់ អ្សរ អន់ រ៉ាវ៉ាច់  
ឡើង កាណាត់ អន់ទៀត ង៉ាវ ក្លាង សាំប៊ុក . សូ រ៉ាវ .  
ក្លាង ទុកទុយ ។ យីះ អ្សរ ណាំង សា កាដាវ អូ ទី  
កាណាត់ ញ៉ា កាប់ កាតាម ផះ កាម៉ាង ត្រត់ ប៉ងកាន់  
អន់ ដាត់ សាគីម ហី អ្សរ រំបឹង លូ កាសៃ ឡើះ ម៉ង  
អំបារ ចៃត កាចេ ។

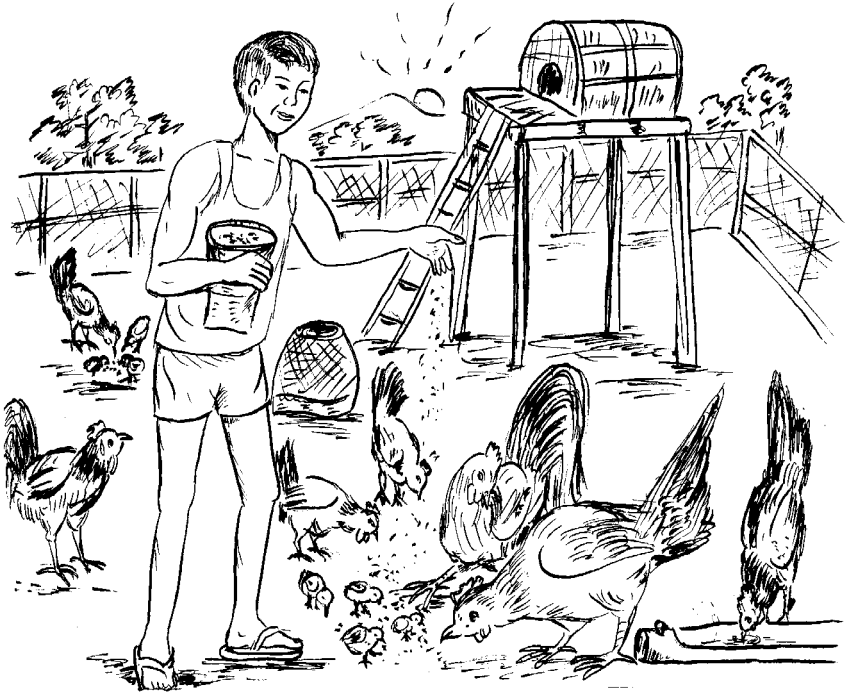


យ៉ះ គន អ្សិរ អ៊ែ តងកាន តុ អៀង ឡឹង ប៉ាណូស  
កាតាម ហះកា គន អ្សិរ ម៉ោញ តាប័ល ចំលួន ២៥ កាតុ  
ការហម៍ កើត តុ ខាក់ លូ ទី កាន ដាក់ កាណុង អន់ទ្រុង  
សាំរាប់ អញ្ជុជន ជា អន់ទ្រុង ណោះ បោះ ត្រោម ភៀ  
អន់ ទី ខ្យាល ម៉ុត ឡាច កា ដាក់ ឡាអត់ តុ ផាំបត៍ ។  
កាណុង កាន អន់ សាណា លូ ទៀក ពូ ត្រត់ អន់ ជា ពិន  
គ្រន ទុញ កាណុង កាន អញ្ជុជន រ៉ាវ៉ាង ២ វី ៣ ដាវ ។



# រ៉ាពូង ទៀក អ្សិរ

ពូ អូ ត្រត់ ចែត អ្នាត រ៉ាពូង ទៀក អូ ទី រ៉ាវ សាអ្នា លូ អូ ទី ទៀក ឡាអត់ សាំរ៉ាប់ អ្សិរ គ្រឹប អាញ ណោះ អុះ ។ អ្សិរ តងកាន ទៀក លើយ ១៥- ២០ នៀទី ១ ទង ។ ទៀក ឡាក់ ត្រត់ អន់ កា អ្សិរ អែត ទៀក ដាត់ ទៀក សាង ចែត លើយ អន់ ហ្លោះ កុំ កាន អន់ ទៀក កា អ្សិរ ឡាក់ កាន សាំខាន់ សាំរ៉ាប់ បក់ រង អ្សិរ ។ រ៉ាពូង ទៀក ត្រត់ ប្រើត ពួយ អាញ អ្សិរ ឡាក់ កា ទី តាំបាង តែង កាន់តើះ អា ចា ចែត ថាំម៉ាដា គី អ្សក់ កាប៉ង់ ចែត អន់ឡូ លូ ក្លារ ។ ឃ្នែរ ត្រោម កាប៉ង់ តុ តាម៉ោញ ឡឹង ពីរ កាប៉ង់ កេះណោះ ចែត ទៀក ប៉ាញ កេះណោះ កាត្រោប លូ ក្លារ តី ម៉ោញ ចឹក ក្លារ តី ម៉ោញ កាប៉ង់ កេះណោះ តាគ្រូប កេះណោះ អន់ដីស ចឹង ប៉ប ទៀក ឡាច់ ឡឹង ត្រោម ហ្គុវ ម៉ុត ពីង ក្លារ ទៀក ឡាច់ ប៉ាញ ទីល ត្រោម ឃ្នែរ កេះ ទៀក អូ ឡាច់ ហង ។ កាប៉ង់ . ក្លារ . ប៉ាអូ



**.\_ កាន តាច់ គន អ្សិរ**

កាន តាច់ គន អ្សិរ ឡាក់ ទី អាពុ ២១ ដាវ រី កា  
អៀង ឡឹង អា គី ភៀ តង់ អន់ ឡាម៉ត បក់ រង សាត  
ប៉ាន់ដា ។ គន អ្សិរ អូ ត្រត់ តងកាន កាណាត់ លូ ដាវ  
ភៀ តាត់ អន់តេះ កាតាប់ លូ រ៉ាងហៃ គន អ្សិរ ។  
កានង៉ាន អា ត្រត់ ទី ចារ វាតុ អន់ សាណា អន់ ទៀក  
អន់ដា ពូ ច្រាត់ អន់ហ្គាំ ប៉ងកាន់ ផះ អែ អាពុ ម៉ោពុ  
ដាវ ។





- កាន ប៉ានិត តុ ឡាអត់

តុ តាឡាម៉ ឡាអត់ តាឡាម៉ ប្រើត៍ អន់ ឡាំបាក  
កាលុង កាន រង អ៊ិរ ។ ជា ថុន តុ ទៀក អែ អែត តុ  
តាឡាម៉ កា អូ ដាត់ និទៅ ដេល ជា ទៀក ឡាអត់  
តាឡាម៉ កា អូ ដាត់ និទៅ ដេល ។

- កាន ប្រូអ៊ិរ

ប្រូ អ៊ិរ គម អន់ អែ ទី អាញ ៦ រី ៨ អាទិត កាលុង  
ម៉ោញ កាតុ អ៊ិរ អន់ ទី ១ រី ២ កាឡូក្រាម ។

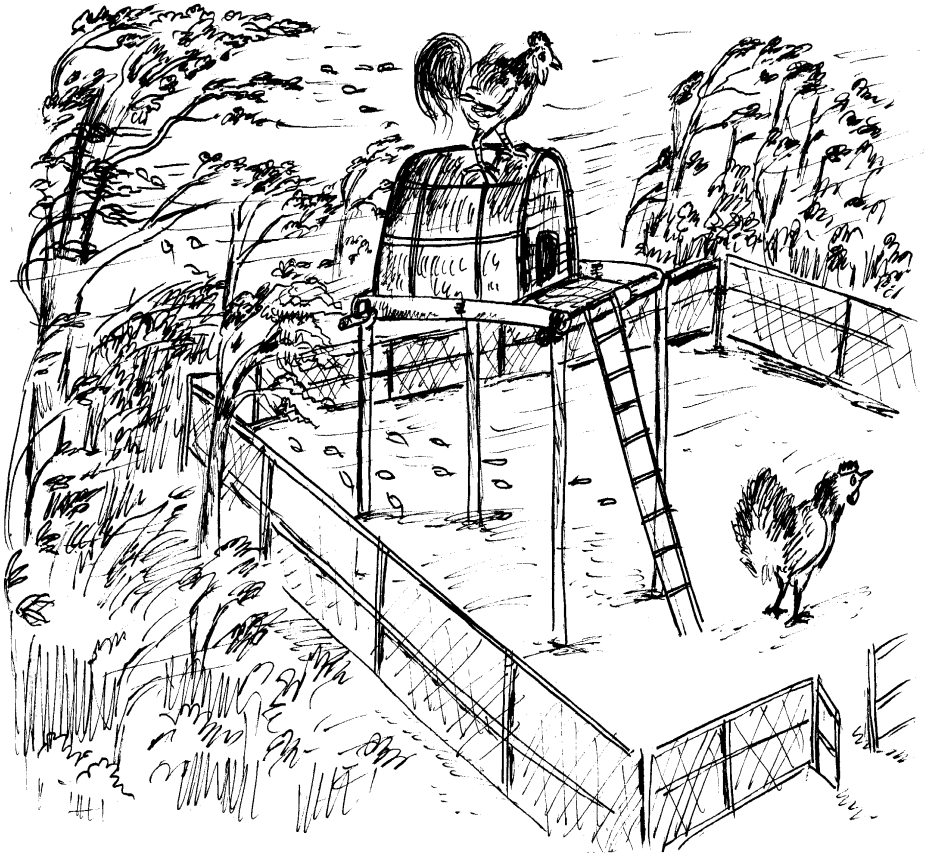


កាន តាច់ អ្សរ ផ្ទះ អ្ន អោគ

កាន តាច់ អ្សរ ផ្ទះ អ្ន អោគ ឡាក់ ទី អាព្យ ២០ អាទិត ដាត់  
ឡាម៉ត កាណុង កាន អន់ដិស រង ។

កាន ដាត់ : អ្សរ តាម៉ង អ្សរ យ៉ង់ បក់ អើ ចំ ឡាក់ អូ ដាត់ ត្រត់  
អ្នាត ដៃ តាច់ ។ ពិន ត្រត់ រើស អ្សក់ អ្សរ តាម៉ង ឡើង គន អ្សរ  
អង់ក៍ ទី អាព្យ ១ ដាវ ពូ ត្រត់ ហៃ លូ កាណាតី ពូ ប៉ានិត អ្ន  
អន់ហ្គាល់ តាម៉ង រី យ៉ង់ រី កា ពូ ត្រត់ ហៃ ពូយ តាម៉ង ឡាក់ កា  
ប៉ាងកើត ឡាក់ ទី នៃវ តាតិគៗ ឡើង គូប រី កា ពិន ប៉ាណិត ហៃ  
សក់ អើ ។ កាន ច្រាត់ អន់ហ្គាំ ប៉ងកាន់ លូ កាន ប៉ងកាន់ រ៉ាបល់  
អន់ទៀតៗ ត្រត់ ដាត់ ទិណោះ កេះ ។

កាន អូ ដាត់: ពូ ត្រត់ ចាយ លៀន អៀង កាណុង កាន តាច់  
អ្សរ ទី អា អ្សក់ រង ។



**.\_ ចារ**

. ហី អ្សិរ ឡាក់ ទី ត្រង់ឡើយ ដាក់ យី ប្រីត ឡាក់ កា អា

ក- ប្រីត ហី អ្សិរ អន់ ដីរ ជែ អន់ ត្រត់ ទ្រង ខ្យាល ហះកា

ត្រត់ ប្រីត អន់ ទី ខ្យាល ម៉ុត ឡាច់ ដេល

ខ- ប៉ងកាន់ ជែ អន់ ត្រត់ តុ ដាវ តាឡាម៉ី ។

គ- រ៉ានៃ ប្រីត អន់ ព្រៀង អន់ ទី ទ្រង ទៀក ហ្គុរ ឡាច់ ភៀ

ប៉ងកាន់ ជែ អន់ ចាជួស ។ ជា ប្រីត ប៉ាត់ ចារ ទី តុ ត្រត់ ប្រីត

អន់ ទី ចារ កាន់ទីង រី ប្រីត អន់តូល ទ្រង អំបាំង

អន់ ដាត់ៗ ។ ប្រីត តែង ជើង ត្រត់ ប្រីត ឡាំបោះ តែង

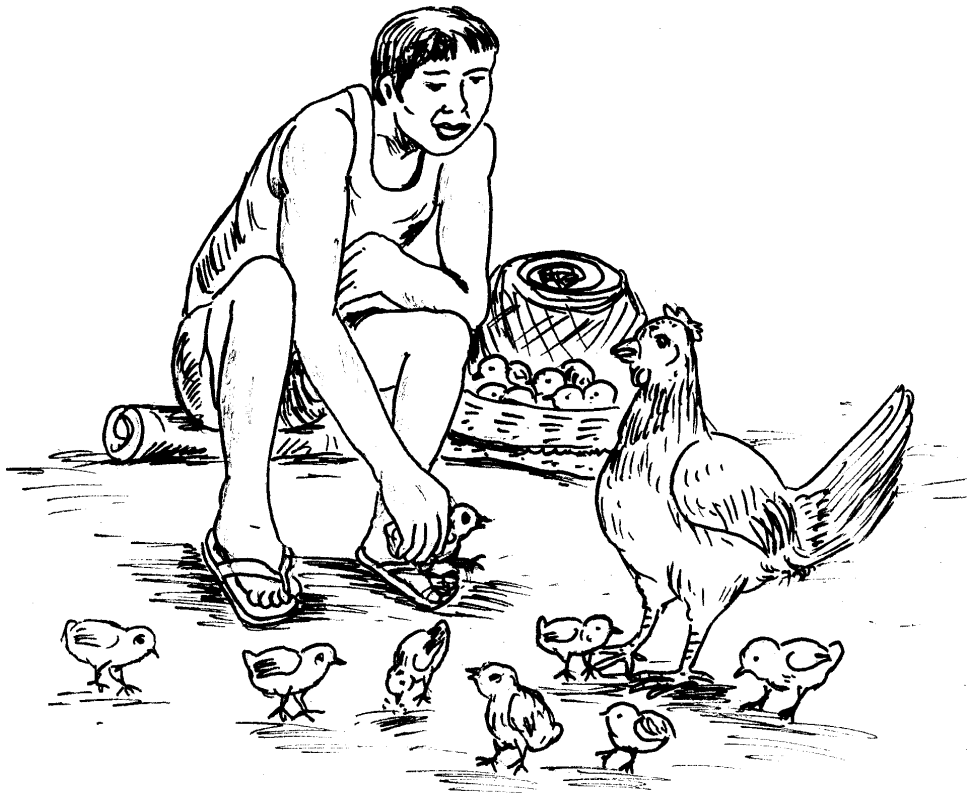
តាបូង កេះណោះ បើក អន់ ទី តាតារ ។ ជា ប្រីត ហី អ្សិរ

កាណុង ចារ ហ្គុត ជ្រុ អូ ទី ខ្យាល ម៉ុត ឡាច់ គ្រីប អុះ ។ ទីល

នីណោះ អែ កើត បោ កាមីល អូ ដាត់ បោ អង់ ទី រយ អៀង

រចារ រង អ្សិរ ណោះ ។ ប្រីត អន់ ម៉ុត រង អ្សិរ អន់ខ្មែ ចឹង រឺ

ណាំង ចារ ប៉ាត់ អន់ទៀត ណាវ ។



តិល អ្សរ កាតាបៈ ពិន ត្រត់ រឿស តិល អ្សរ សាំរាប់ កាតាបៈ  
អន់ ទី ដាក់ ។ អ្សរ តាម៉ុង ពូ ត្រត់ អ្សក់ ឡាច់ ឡឹង អើ ឡាច់  
ឡឹង តេ៎ ពៃ ខង អើ អ្សរ អូ សូរ ដាក់ តិស ។ កាន ចាយ  
លៀន តាច់ អ្សរ យ៉ង់ ប៉ាត់ ប្រូ សិត ដឹង តើម ទៅ ប៉ាត់ អើ ទី  
កាតាបៈ អន់ទៀ ប្រូ ជីច ខាក់ ខង អើ ឡាកោ ទី ។

**តិល អ្សរ ប៉ាំងឡៃ:**

ពូ អើ ជា អ្សរ ប៉ាំងឡៃ ពូ ត្រត់ រឿស តិល អ្សរ អូរ ឡាម៉ត  
តិស អ្សក់ រង ។ អ្សរ យ៉ង់ លូ អ្សរ តាម៉ុង ត្រត់ អ្សក់ ឡឹង  
ម៉ែត បក់ ចំ ឡាម៉ត តិស ។ តិល អ្សរ ម៉ោញ ចំលួន អន់ជា  
អើ ដាក់ តិស ខាក់ ពូ រង ដឹង ៧ អាទិត អើ ទី ក្បាំង ២  
កាឡូក្រាម កាណុង ម៉ោញ កាតុ ត្រត់ អន់ សាណា ប៉ែត ឡឹង  
៤ កាឡូក្រាម លើយ ។





. កាន បឹងកាន់ អ្សរ

កាន ប្រើ ហិ បឹងកាន់ អ្សរ គឺ ឡាក់ កាន ត្រង់  
អ្សក់ ពុត ចេត ។ ផា ពូ ប្រើ ហិ អ្សរ លូ កាន  
ទ្រៀម អន់ ដាក់ ណោះ អែ ចឹង បឹងកាន់ រ៉ាវ៉ាច់  
ឡឹង កាន រុំបល់ ចាក ណាំង លូ ម្ហូត ប៉ារ៉ាស៊ីត  
គឺ កណាត់ អន់ទៀតៗ ឡាក់ ពិន អូ ប៉ប័ ដេល ។  
ហិ អ្សរ ត្រង់ ដាក់ កាចាប់ ពូ ប្រើ លូ អ្លឹង  
អំហ្គោ សាម៉ង់ . អិត អន់ទ្រិះ អិតសិន  
ប៉ាអូ សាលៀវ . សាំងកាស៊ី រី សាំងកាស៊ី  
សាម៉ង់ ។ ពូ ត្រង់ យឹត អន់ទ្រួល ឃៀង ញ៉ា  
ឡាក់ ពូ តងកាន សារ៉ាប់ ប្រើ ហិ អ្សរ ។



កាន ប្រឹក្តី ហី អ្សិរ លូ យឿង យរ

ក . កាន ប្រឹក្តី ហី អ្សិរ

ពូ ត្រគ់ យីត ផា ឡាក់ សាំខាន់ សាំរាប់ ប៉ងកាន់ អ្សិរ ឡើង  
កាណាត៍ អូ ដាត់ បី. ខ្យាល . រី តុ ឡាអត់ អូ ដាត់ ។ តុត កា  
អ្សិរ ព្រី ញ៉ង កា អូ ណាំង តាំងកង់ អ្លឹង រី កា រតើម អ្លឹង ប្រឹក្តី  
ចារ តែប ផះ កាម៉ាំង ណាំង ចារ ចាំងហិត លើយ ដេល ។ ផះ  
កាម៉ាំង ទី កាណាត៍ អៀង ត្រគ់ ចាំឡាយ អ្សិរ ឡាក់កា សូ .  
ង៉ារ . រ៉ារ . ក្លាង ទុកទុយ . ក្លាងឡូ រី ម៉ូត កាណាត៍ ចាក  
កាម៉ាំង លូ កាណាត៍ អន់ទៀតៗ អៀង ឡើងណោះ ណាវ យ៉ះ  
អ្សិរ រ៉ាតិស កា ទី កាន ខ្ញុំខាច និះទៅ ដេល ។



កាន អន់តត់ រ៉ះ សាំខាន់ៗ ភៀ អន់ ទី កាតាប់ ដាក់

១-ត្រត់ រឿស អ្សរ នៃវី ទី កាតាប់ អៀង ។

២ - ត្រត់ ប្រីត ហី អ្សរ អន់ ដាក់ ពីង ចារ សាអ្សរាំង អន់ ទី  
ទ្រង ខ្យាល ម៉ុត ឡាង ប្រីត អន់តូល លូ កាណាត ឡាអត់ ។

៣ - ត្រត់ អន់ សាណា អន់ ទៀក អន់ ហ្លោះ តំ ដល់ ។

៤ -ត្រត់ អន់ សាណា អៀង កា អ្សរ ក្សាម៍ ចឹង កាតាប់ លូ  
ផះ អៃ កាតាប់ ។

៥ -ត្រត់ អន់ អ្សរ អៃត ទៀក ដាក់ ទៀក សាង លើយ ។

៦ -ត្រត់ ច្រាត អន់ហ្គាំ ប៉ងកាន់ អន់ ត្រីប អ្សរ តាម វិធី  
ច្រាត អន់ហ្គាំ ប៉ងកាន់ ត្រីប អ្សរ ណោះ ហង ។

៧ -អន់ សាណា អៀងៗ កា អ្សរ ផះ ហាវ រ៉ាតិស តាម ពុត  
អន់ខៀ បិច ចោះ ។

៨ -ត្រត់ អាត់ឡាម៉ៃ ហី អ្សរ អន់ ដាក់ៗ ។

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.