ការចិញ្ចឹមជ្រូកមេ

ហេតុផលល្អៗ ក្នុងការចិញ្ចឹមជ្រូកមេ

១- ជួយបង្កើនប្រាក់ចំណូលបន្ថែមក្នុងគ្រួសារ និងជួយប្រើកាកសំណល់ចំណីអាហារឲ្យមានប្រយោជន៍។

២- យើងអាចយកសាច់ជ្រូកទៅធ្វើម្ហូបបានច្រើនមុខ និងមានរសជាតិឆ្ងាញ់ ។

៣- សាច់ជ្រូកជាអាហារផ្ទុកទៅដោយថាមពល និងសារធាតុចិញ្ចឹមជាច្រើនដូចជា ប្រូតេអ៊ីន ស័ង្កសី ដែក និងខ្លាញ់ សំរាប់បំប៉នរាងកាយរបស់យើងឲ្យបានធំធាត់ ។

៤- យើងអាចយកលាមក និងទឹកនោមទៅធ្វើជីកំប៉ុស្ត សំរាប់ដាក់ដំណាំ និងធ្វើហ្គាស (ឧស្ម័ន) ។

ការធ្វើទ្រុង និងស្នូក

យើងត្រូវធ្វើទ្រុង និងស្នូកនៅលើដីទួល មានខ្យល់ចេញចូលល្អ មានពន្លឺគ្រប់គ្រាប់ និងស្ថិតនៅក្រោមខ្យល់ ។

ការធ្វើទ្រុង

គួរដឹង

- ទ្រុងដែលមានទំហំ ២ X ២.៥ ម៉ែត្រ អាចដាក់បានមេជ្រូក និងកូនជ្រូកមួយសំបុកដែលមានអាយុចាប់ ពី ០ ទៅ ៦អាទិត្យ ។
- ការចិញ្ចឹមជ្រូកក្នុងទ្រុង អាចកាត់បន្ថយការឆ្លងជំងឺផ្សេងៗ ជួយការពារជ្រូកកុំឲ្យចោរលួច កុំឲ្យឆ្កែខាំ កុំឲ្យស៊ីដំណាំ និងជួយឲ្យទីធ្លាផ្ទះបានស្អាត ហើយងាយស្រួលប្រមូលអាចម៍ និងទឹកនោមទុកធ្វើជី ឬធ្វើហ្គាស (ឧស្ម័ន) ។

សំភារៈ

ស្លឹកដូង ស្លឹកត្នោត

ឫស្សី កូនឈើ

ញញួរ ពូថៅ បង្គី

ចបកាប់ ចប់ជីក ប៉ែល

ថ្ម ខ្សាច់ ស៊ីម៉ង់ត៍

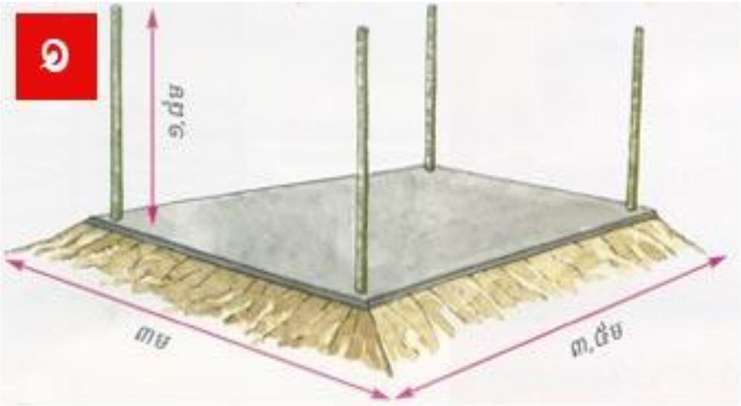
ដែកគោល ខ្សែម៉ែត្រ

ដំណាក់កាលនៃការធ្វើទ្រុង

គួរដឹង

ជីករណ្ដៅនៅខាងចុងទ្រុងដើម្បីងាយស្រួលបង្ហូរអាចម៍ និងទឹកនោមជ្រូក ។

- លើកដីកំពស់ ៣០សង់ទីម៉ែត្រ ដែលមានទទឹង ៣ម៉ែត្រ និងបណ្ដោយ ៣,៥ម៉ែត្រ ។ ចាក់សាបឲ្យមានជំរាល ១០សម និងកំរាស់ពី៣ ទៅ ៥សម ។ រួចដាំបង្គោលជើងរៀងកំពស់ ១.៨ម ចំនួន ៤ដើម នៅតាមជ្រុងនិមួយៗ ។
- ដាំសសរកន្លោង ដែលមានកំពស់ ២.៥ម ចំនួន ២ដើម ។ រៀបចំគ្រឿងដំបូលបំពាក់ពីលើសសរ សំរាប់ប្រក់ដំបូល ។ រួចដាំបង្គោលឫស្សី ឬកូនឈើ ដែលមានកំពស់ ១ម នៅចន្លោះបង្គោលមេទាំង៤ដើម ។



ជៀសវាង

មិនត្រូវធ្វើជំរាលខ្ពស់ និងរលោងខ្លាំងពេកទេ ព្រោះបណ្តាលឲ្យជ្រូកថ្លោះ ឬគ្រេច ជើងនៅពេលដើរ។

- បន្ទាប់មក វាយរបាផ្តេកឲ្យបានញឹកផ្នែកខាងក្រោម (ចន្លោះ១៥សម) ដើម្បីកុំឲ្យកូនជ្រូកចេញរួច ឯរបាខាងលើត្រូវទុកចន្លោះ ២០សម ។
- ដំបូលត្រូវប្រក់ឲ្យសល់ហួសជើងរោងយ៉ាងតិច ០.៥ម ដើម្បីកុំឲ្យភ្លៀង និងកំដៅជះចូលទៅក្នុងទ្រុង ។

ជៀសវាង

ក្រោយពីធ្វើទ្រុង និងស្នូករួច មិនត្រូវយកជ្រូកទៅដាក់ភ្លាមទេ :

- ត្រូវស្រោចទឹកឲ្យបានញឹមញាប់រយៈពេល ១អាទិត្យ ដើម្បីឲ្យអស់ជាតិស៊ីម៉ង់ត៍ ។ ព្រោះជាតិស៊ីម៉ង់ត៍ធ្វើឲ្យជ្រូកកើតរមាស់ ។
- ត្រូវបាចកំបោរសក្នុងទ្រុង ដើម្បីសំលាប់មេរោគ រួចទុកចោល ១អាទិត្យ ទើបលាងកំបោរនោះចេញ ។

ការធ្វើស្នូកចំណី និងស្នូកទឹក

- ធ្វើស្នូកចំណីពីស៊ីម៉ង់ត៍ ដែលមានបណ្តោយ ៤៥សម និងទទឹង ៤០សម ហើយមានជំរៅ ១៥សម ។
- សំរាប់ស្នូកទឹក ត្រូវចងធុងទឹកនៅលើរបាដែលខ្ពស់ជាងគេ រួចតទុយោដែលភ្ជាប់ក្បាលបឺតហើយចងទំលាក់ចុះមកតាមផ្នែកណាមួយនៃទ្រុង ។

គួរដឹង

- គេអាចយកសំបក កង់ឡានចាស់ៗទៅពុះជា ២ ឬចានដែកចាស់ៗ ធ្វើជាស្នូកទឹក ឬស្នូកចំណីក៏បាន ។
- គេក៏អាចប្រើធុងទឹក ដែលមានក្បាលបឺត ដើម្បីសន្សំសំចៃទឹក ចំណោញកន្លែង ទ្រុង មិនសើម និងជ្រូកអាចផឹកទឹកពេលណាក៏បាន ។ ក្បាលបឺតមានលក់នៅតាមហាងចំណីសត្វ ។

(ដកស្រង់ចេញពីទស្សនាវដ្ដី របស់អង្គការពេទ្យសត្វគ្មានព្រំដែន)