ការចិញ្ចឹមត្រីស្រះចាស់

១- ការរៀបចំបាតស្រះ

ក្រោយពេលចាប់ត្រីចេញពីស្រះអស់ហើយ ខណៈពេលដែលដីនៅភក់ៗ យើងត្រូវ :

- យកមមោក ឬភក់ដែលមាននៅក្នុងស្រះលៃយ៉ាងណាអោយកាន់តែតិចកាន់តែល្អ កំរាស់ ១តឹក ច្រើនបំផុត ។ មមោកដែលយកបាននេះត្រូវដាក់នៅតាមគល់របស់រុក្ខជាតិហូបផ្លែ មានដូចជា ស្វាយ ខ្នុរ ... ។

២- បាចកំបោរពេញលើផ្ទៃស្រះ

១ម៉ែត្រការ៉េ ១ក្តាប់ដៃ ដើម្បីសំលាប់ពពួកត្រីកាចពិសេស អន្ទង់ ពស់ ក្តាម និងសត្វផ្សេងៗដែលស៊ីកូនត្រីជាអាហារ ។ បន្ទាប់មកទុកចោលរយៈពេល ១០ ដល់ ១៥ថ្ងៃ ទើបយើង អនុវត្តតាមវិធីរៀបចំបាតស្រះ ដូចខាងក្រោមនេះ ៖

- បាចជីស្វូត អង្កាមរស់ ១៥០ ទៅ ២០០គីឡូក្រាម សំរាប់ក្រឡាផ្ទៃទំហំ ១៦០០ម៉ែត្រការ៉េ ។
- ប្រើ EX-M សំចៃបាញ់លើផ្ទៃស្រះត្រី ដោយបរិមាណ EX-M សំចៃ ១០លីត្រ មានន័យថា EX-M សំចៃ ១លីត្រត្រូវប្រើលើផ្ទៃស្រះ ១៦០ម៉ែត្រការ៉េ អោយសព្វ ។
- បន្ទាប់មកទុកហាលថ្ងៃ ចោលរយៈពេល ៧-១០ថ្ងៃ ដើម្បីអោយអតិសុខុមប្រាណល្អសំរាប់អតិសុខុមប្រាណអាក្រក់អោយអស់ពីផ្ទៃ បាតស្រះ ។
- បង្ហូរទឹកចូលស្រះត្រី
  - យើងបង្ហូរទឹកបណ្តើរបន្តក់ EX-M សំចៃ ចំនួន ១០លីត្រ បណ្តើរ និងបាចជីស្វូត អង្កាមរស់ ដូចបរិមាណខាងលើម្តងទៀត (សំលាប់អតិសុខុមប្រាណអាក្រក់ដែលមកតាមរយៈទឹក)។
  - យើងទុកហាលថ្ងៃចោលរយៈពេល ៧ថ្ងៃទៀត នោះវាមានកើតប្លង់តុង ទើបយកកូនត្រីមកចិញ្ចឹមក្នុងស្រះនេះបាន។

៣- វិធីប្រើ អ៊ី អ៊ិក្ស អិម សំចៃក្នុងពេលចិញ្ចឹម

- ត្រីមានអាយុពី ១៥ថ្ងៃ ត្រូវបាចសាចលើផ្ទៃស្រះបន្ថែម EX-M សំចៃ ១០០លីត្រ ក្នុងស្រះទឹក ១៦០០ម៉ែត្រការ៉េ ១លីត្រស្មើនឹងទំហំផ្ទៃក្រឡា ១៦ម៉ែត្រការ៉េ ។ ចំពោះស្រះមានជំរៅ ១.៥ ទៅ ២.៥ម៉ែត្រ គេនៅតែយកខ្នាតនេះមកប្រើ តែបើជ្រៅជាងនេះត្រូវបន្ថែមច្រើនបន្តិច ។

- ត្រីមានអាយុចាប់ពី ៣០ថ្ងៃទៅ ត្រូវបាចសាចលើផ្ទៃស្រះ បន្ថែម EX-M សំថៃ ១០០លីត្រ ក្នុងស្រះទឹក ១៦០០ម៉ែត្រការ៉េ បើសិនជាត្រីកាន់តែធំយើងបន្ថែមកាន់តែច្រើន ។
- ត្រីមានអាយុពី ៤៥ថ្ងៃ ត្រូវបាចសាចលើផ្ទៃស្រះបន្ថែម EX-M សំថៃ៥០លីត្រ ក្នុងស្រះទឹក ១៦០០ម៉ែត្រការ៉េ ។
- ត្រីមានអាយុចាប់ពី ៦០ថ្ងៃទៅ ត្រូវបាចសាចលើផ្ទៃស្រះបន្ថែម EX-M សំថៃ ៥០លីត្រ ក្នុងស្រះទឹក ១៦០០ម៉ែត្រការ៉េ ។ (ហាមយក អ៊ី អ៊ិក្ស អិម សំថៃបាចសាចលើផ្ទៃស្រះតែ ១កន្លែង)
- ត្រីមានអាយុលើសពីនេះ យើងត្រូវពិនិត្យទឹក (PH=7) តាមសភាពជាក់ស្តែងបើត្រីហើប ឬងើបមកយកដង្ហើមដោយធ្វើមាត់មួបៗហែលហាក់រឹងត្រង់ខ្លួន ពេលខ្លះហែលជាហ្វូង សំដៅទៅខាងៗស្រះនោះបញ្ជាក់ថាត្រីលោកអ្នកកំពុងតែមានបញ្ហាហើយ ប្រញាប់ប្រើ អ៊ី អ៊ិក្ស អិម សំថៃភ្លាម ។ យើងត្រូវបាចសាចលើផ្ទៃស្រះ ៥០លីត្រថែម ។ ពេលបាចសាចលើផ្ទៃស្រះ ត្រូវជ្រើសរើសនៅពេលព្រលប់ (5:30h - 6h) ជាពេលល្អបំផុត ចំពោះពេលរដូវមានថ្ងៃ ។ តែបើសិនជារដូវពុំសូវមានពន្លឺរស្មី សូមប្រើនៅពេលណាដែលមានពន្លឺពីព្រោះ អ៊ី អ៊ិក្ស អិម ត្រូវការធ្វើរស្មីសំយោគ ។ ចំពោះអ្នកចិញ្ចឹមត្រី គួរតែតាមដានពីការប្រែប្រួលនៃធាតុអាកាសតាមរយៈឧត្តុនិយមដែលបានផ្សព្វផ្សាយតាមទូរទស្សន៍ ។ បើសិនជាយើងបានដឹងមុនពីការប្រែប្រួលនៃ ធាតុអាកាស យើងត្រូវបាចសាចត្រៀមទុកជាមុន ដើម្បីទប់ស្កាត់កំណើនអាស៊ីត បាស និងឧស្ម័នកាបូនិចនៅក្នុងទឹក ។
- ប្រសិនបើយើងពិនិត្យឃើញថាមានសត្វល្អិត ដូចជាចៃតោងលើខ្លួនត្រី ... យើងត្រូវប្រើបណ្តេញសត្វពណ៌ខៀវយក ១-២លីត្រ បាចសាចលើក្រឡាផ្ទៃ ១៦០០ម៉ែត្រការ៉េ ដើម្បីសំលាប់សត្វល្អិត ។ បើសិនជាដំណើរប្រព្រឹត្តទៅត្រឹមត្រូវនោះទឹករបស់អ្នកមានពណ៌ដូចទឹកសមុទ្រ ជាធម្មជាតិពិតៗ ។

៤- ការផ្តល់ចំណីត្រី

ត្រីតូចៗដែលទើបតែដាក់ចូលក្នុងស្រះត្រូវ :

- កូរពងមាន់ អោយត្រីស៊ីរយៈពេល៣ថ្ងៃ លាយជាមួយមេអាហារសត្វ១ក្តាប់ ដើម្បីធ្វើជាអាហារបំប៉នចំពោះកូនត្រី ។
- យកម្សៅទឹកដោះគោកូនក្មេងអោយត្រីស៊ីរយៈពេល ៣ថ្ងៃ ។ ក្រៅពីនេះយើងអនុវត្តតាមការផ្តល់ចំណីអាហារធម្មតា ។

- ពេលត្រីធំ ឬត្រីចេះស៊ីអាហារ ដូចជាកូនត្រីនុយ យើងត្រូវកិនត្រីនុយនោះអោយម៉ត់ ហើយលាយមេ អ៊ី អ៊ិក្ស អិម សំចៃ១លីត្រ ជាមួយចំណី ១០០គីឡូក្រាម អោយស៊ីដើម្បីបំបាត់កំអែអាស៊ីតចេញពីមាត់ត្រី ជាហេតុធ្វើអោយត្រីស្លាប់ពេលផ្តល់អាហារម្តងៗ ។

៥- ផលប្រយោជន៍

- ទឹកក្នុងស្រះថ្លាល្អ ត្រីមិនឈឺ ការលូតលាស់លឿន ត្រីមិនមានរោគចង្រៃ ។
- មិនងាយជួបប្រទះភាពអវិជ្ជមានក្នុងពេលចិញ្ចឹម ។
- សាច់ត្រីឆ្ងាញ់ពិសារ ជាលក្ខណៈត្រីធម្មជាតិសុទ្ធសាធ សាច់ត្រីគ្មានរោគ ។

៦- ករណីពុំបានប្រើពីដើមទី ហើយទឹកស្អុយ ឬរមាស់ត្រីស្លាប់ច្រើនត្រូវ

- យក EX-M សំចៃ ១០០លីត្រ សំរាប់ទំហំស្រះ ១៦០០ម៉ែត្រការ៉េ បាចសាចលើផ្ទៃស្រះ និងបាញ់សាចចូលក្នុងទឹកចំពោះស្រះមានជំរៅ ១.៥-២.៥ម៉ែត្រ ពិសេសគឺកន្លែងដែលផ្តល់ចំណីអោយស៊ីរៀងរាល់ថ្ងៃ ។ បើជ្រៅជាងនេះគួរបន្ថែមច្រើនជាងនេះបន្តិច មើលទៅតាមសភាពជាក់ស្តែង ។ ការបាចសាចនេះ ត្រូវធ្វើនៅពេលព្រលប់ (5:30h - 6h) សំរាប់ថ្ងៃដែលមានរស្មី ជាការល្អ ។ ប្រសិនបើរដូវដែលមានភ្លៀងច្រើន ឬផ្ទៃមេឃអាប់អួរគ្មានពន្លឺយើងត្រូវរង់ចាំនៅពេលមានពន្លឺសមល្មមទើប ប្រើទៅមានប្រសិទ្ធិភាពខ្ពស់ ។
- យក EX-M សំចៃ ១លីត្រ លាយជាមួយចំណីត្រី ១០០គីឡូក្រាម ដើម្បីជួយរំលាយ និងព្យាបាលប្រព័ន្ធរំលាយអាហារ នោះត្រីបាត់ហើមពោះ រាគរូស និងផ្សិតក្រហម ...។ល។
- ក្រោយពេលប្រើហើយ ទឹកបាត់ស្អុយ រៀងរាល់ ១៥ថ្ងៃម្តង យើងត្រូវចាក់ EX-M សំចៃពី ១០ទៅ ១៥ភាគរយ នៃបរិមាណបាចសាចបំបាត់ក្លិនស្អុយដំបូង ។ បើបាចសាចដំបូង ១០០លីត្រ EX-M សំចៃត្រូវរៀងរាល់ ១៥ថ្ងៃ ក្រោយមកយើងត្រូវចាក់បន្ថែម ១៥លីត្រទៀត ។
- ប្រសិនបើទឹកនោះមានបាក់តេរីអាក្រក់ច្រើនពេក ស្អុយខ្លាំង ខូរអណ្តែង ល្បាយដីប្រហែល ៣០ភាគរយ ត្រូវបូមទឹកចេញ-ចូលក្នុងស្រះ អោយបាន ២០ភាគរយ បន្ទាប់មកទើបប្រើ អ៊ីអ៊ិក្ស អិម សំចៃដោយបង្កើនបរិមាណបាចសាចលើស ១០ភាគរយ ។ បើស្រះធម្មតាទឹកស្អុយយើងប្រើ ១០០លីត្រ តែបើស្រះប្រភេទធ្ងន់ធ្ងរត្រូវប្រើ ១១០លីត្រ ទើបអាចមានប្រសិទ្ធិភាពបាន ។

- ក្នុងករណីត្រីមានចៃ តោងលើខ្លួន ឬលើស្រកី យើងត្រូវប្រើ EX-M បណ្តេញសត្វល្អិត ១លីត្រ លាយជាមួយទឹក ៥០០លីត្រ សាចជះលើផ្ទៃស្រះទំហំ ១៦០០ម៉ែត្រការ៉េ អោយអស់បរិមាណទឹក ។ តែបើបរិមាណចៃច្រើនយើងត្រូវបង្កើនថែម ១លីត្រទៀត ។ ចំណុចនេះយកល្អ គួរទុកលទ្ធភាពអោយអ្នកបច្ចេកទេសទៅពិនិត្យ ឬសាកសួរមកក្រុមហ៊ុនតែម្តង ។
- ការផ្តល់អាហារ : យកត្រីស្រស់កិនម៉ត់ ១គីឡូក្រាម លាយជាមួយមេអាហារសត្វ ១ក្រាម និង អ៊ី អ៊ិក្យូ អិម សំចៃ ១ស្លាបព្រាកាហ្វេ អោយស៊ីជារៀងរាល់ថ្ងៃនោះត្រីមិនមានប៉ះ ជំងឺទេ ។ បើសិនជាគ្មានត្រីស្រស់ទេ យកចំណីអាហារផ្សេងៗដែលផ្សំបាន ១០០គីឡូក្រាម លាយមេអាហារសត្វ ២គីឡូក្រាម និង អ៊ី អ៊ិក្យូ អិម សំចៃ ១លីត្រជាការស្រេច ។

៧- ការសំគាល់សភាពទឹក ដើម្បីប្រើប្រាស់

តាមការអនុវត្តន៍កន្លងមក យើងតែងតែសង្កេតឃើញសភាពទឹកក្នុងស្រះត្រីដូចខាងក្រោម:

- ទឹកខ្ទរអណ្តែង ចែកចេញជាពីរប្រភេទ គឺបើតាមលក្ខណៈធម្មជាតិ យើងប្រើ អ៊ី អ៊ិក្យូ អិម ជួយកាត់ភាពរងថ្លាបានតែ ២០ ទៅ ៣០ភាគរយប៉ុណ្ណោះ ។ ប្រភេទមួយទៀតធ្លាប់ថ្លា ហើយតែត្រូវទឹកច្រោះបណ្តាលល្អក់ខ្វរអណ្តែង យើងប្រើ អ៊ី អ៊ិក្យូ អិម សំចៃមួយលើកស្មើ ១០០លីត្រ សំរាប់ផ្ទៃស្រះ ១៦០០ម៉ែត្រការ៉េ ។ បើសិនជាគ្មានត្រីសូមកំណត់ ១០ថ្ងៃ បាចសាច ១ដង ធ្វើបានចំនួន ៣ដង សភាពទឹកនឹងថ្លាខៀវឡើងវិញ ។ តែបើមានចិញ្ចឹមត្រីត្រូវ ១៥ថ្ងៃ ១ដង ។
- ទឹកខ្លះថ្លាស ជាទឹកដែលពុំមានរសជាតិទេ យើងប្រើ អ៊ី អ៊ិក្យូ អិម ១០០លីត្រ ក្នុងផ្ទៃស្រះ ១៦០០ម៉ែត្រការ៉េ បាចសាចរៀងរាល់ ២០ថ្ងៃ ១ដង ដើម្បីបង្កើតបប្លង់តុង (ស្លែ) អុកស៊ីសែន បន្ថយអាស៊ីត និងបាសដែលមាននៅក្នុងនោះ ។
- ទឹកថ្លាក្រមៅ ជាទឹកដែលពពួកប្លង់តុងបានស្លាប់ជាបណ្តើរៗ ត្រូវបាចសាច ១០០លីត្រ ក្នុងរយៈពេល ១០ថ្ងៃ ១ដង ។ ក្រោយមកទៀតយើងបន្ថែមតែ ១០ភាគរយប៉ុណ្ណោះ ។
- ទឹកថ្លាក្រហម ជាទឹកដែលពពួក ប្លង់តុងបានស្លាប់អស់ហើយ ត្រូវបាចសាច ១០០លីត្រ ក្នុងរយៈពេល ១០ថ្ងៃ ១ដង ។ ក្រោយមកទៀតយើងបន្ថែមតែ ១៥ភាគរយប៉ុណ្ណោះ ។
- ទឹកថ្លាសតែរមាស់ប្រើ ១៥០លីត្រ បាចសាចលើផ្ទៃស្រះ ១៦០០ម៉ែត្រការ៉េ រយៈពេល៣ថ្ងៃវាបាត់រមាស់ ។ ក្រោយ ២៥ថ្ងៃ ទើបបន្ថែមប្រើបន្តទៀត ចំនួន ១៥លីត្រ

- លើផ្ទៃទឹកមានស្លែពណ៌ខៀវ ទឹកសំបូរល្បាយដី (ទឹកខាប់) ត្រូវបាចសាច ចំនួន ១១០លីត្រ លើផ្ទៃដី ១៦០០ម៉ែត្រការ៉េ ។ ករណីមិនបាត់សូមបូមទឹកចេញចំនួន ១០ភាគរយ ហើយបន្ថែមបរិមាណទឹកដូចដើមដដែល ។
- ដើម្បីជំនួយដល់ការបង្កើតប្លង់តុង (ស្លែ) ដល់ អ៊ី អ៊ិក្ស អិម ចំពោះលោកអ្នក ត្រូវយកអាចម៍មាន់ ឬលាមកសត្វផ្សេងទៀត ជះសាចបន្ថែម ។ យើងអាចយកពាងធំដាក់ក្បែរស្រះក្រោមម្លប់ យកលាមកសត្វគ្រប់ប្រភេទទាំងសើម និងស្ងួតចាក់បញ្ចូលក្នុងពាង ហើយលាយ អ៊ី អ៊ិក្ស អិម សំថៃ ១លីត្រ និងទឹក ១០លីត្រ ចាក់បញ្ចូលពាងទើបបង្ហូរទឹកដែលបានមកដាក់ស្រះត្រី (ត្រីដែលរស់ក្នុងស្រះលូតលាស់លឿនអាស្រ័យលើកត្តាទឹក តើទឹកមានរសជាតិល្អសំរាប់អំណោយផលដល់វារស់នៅទេ?) ។

(ដកស្រង់ចេញពី ខេមបូឌាអេចប្រេសញូស៍)