

ការប្រើ EX-M លើការចិញ្ចឹមសត្វត្រីតាមបែបវិទ្យាសាស្ត្រធម្មជាតិ

១- ការជ្រើសរើសទីតាំង

- ជាប្រភេទដី ដែលមិនជ្រាបទឹក ដីឥដ្ឋ ...។
- មានប្រភពទឹកនៅក្បែរទីនោះដូចជា ស្ទឹង បឹង ទន្លេ អូរ ដែលមានទឹកទាំងខួបប្រាំង និងខួបវស្សា។
- មានសភាពស្ងាត់ កុំឲ្យមានសំលេងផ្សេងៗ ដែលជាហេតុរំខានដល់ការលូតលាស់របស់ត្រី។
- មានខ្យល់ធម្មជាតិបក់ឆ្លងកាត់គ្រប់រដូវ (កំលាំងសមគួរនិងរុញកង្ហារដើម្បីបូមទឹកជាលក្ខណៈធម្មជាតិ)
- មានពន្លឺសំរាប់ធ្វើរស្មីសំយោគ រហូតដល់រយៈពេល ១២ម៉ោង ។
- ទឹកនៃឆ្នេងដែលងាយរកចំណីអោយត្រីស៊ី ដូចជារោងចក្រធ្វើស្រាបៀរ រោងម៉ាស៊ីនកិនស្រូវ កសិដ្ឋានចិញ្ចឹមសត្វ ឬទីសត្វឃាតផ្សេងៗ ។

២- ការជីកស្រះ

- ជីកស្រះដែលមានបណ្តោយ ៤០ម៉ែត្រ ទទឹង ៤០ម៉ែត្រ និងជំរៅ ១.៥ម៉ែត្រ ទៅ ២ម៉ែត្រ ។
- ហាមជីកស្រះដែលមានជំរៅជ្រៅពេក ឬទំហំធំពេក ។
 - ក- ករណីជ្រៅពេក ការធ្វើរស្មីសំយោគមិនបានល្អ ត្រីលូតលាស់យឺត (ពន្លឺចាំងចូលមិនដល់បាតស្រះ)កំដៅមិនបានគ្រប់គ្រាន់ជាហេតុបណ្តាលអោយត្រីស្លាប់ (ត្រីស្លាប់នៅពេលយប់) ។
 - ខ- ករណីទំហំធំពេក យើងពិបាកគ្រប់គ្រងត្រីឈឺ និងការអោយអាហារត្រីចំពោះត្រីតូចៗស៊ីមិនបានគ្រប់គ្រាន់ជាហេតុ ធ្វើអោយត្រីនោះមានទំហំធំ-តូចខុសគ្នាច្រើន (ត្រី មិនស្មើគ្នា) ។

៣- ការលំអស្រះ

- នៅលើទំនប់ដែលយើងព័ទ្ធជុំវិញស្រះ គួរតែដាំស្មៅផ្សេងៗ ដើម្បីការពារការហូរច្រោះដីនិងជួយកាត់បន្ថយភាពខ្វក់ពិសេស គឺជាតិជួរ ឬជាតិបាសនៅពេលមានភ្លៀងលើកដំបូងម្តងៗ។ បង្កើនអុកស៊ីសែនដែលកើតឡើងដោយសារស្មៅបៃតងនោះ ។

- រៀងរាល់មួយខែនៅលើខ្នងទំនប់ និងបរិវេណដាំស្មៅត្រូវស្រោច EX-M បណ្តោញសត្វល្អិត ១ លីត្រ លាយទឹក ៥០០លីត្រ(ទឹកស្អាត ១លីត្រ លាយបណ្តោញសត្វល្អិត ២សេសេ) បាញ់លើ ជុំវិញបរិវេណទាំងអស់នោះដើម្បីការពារការកើតបាក់តេរីអាប្រាក់ផ្សេងៗ ។

៣- នៅលើផ្ទៃទឹកស្រះវិញ

- ចំពោះត្រីអិលមិនចាំបាច់អោយមានកំប្លោក ឬចកទេ គឺត្រូវអោយផ្ទៃទឹកស្រះនោះស្រឡះ វាលតែម្តង។
- ចំពោះត្រីស្រកាវិញយើងត្រូវដាំត្រកូន ឬកន្ទុំថេតជុំវិញលើខ្នងទំនប់ស្រះ ត្រីពេលយើង ស្រោចទឹកលើត្រកូនដូសទឹកក្នុងស្រះត្រីលាយជាមួយ EX-M សំចៃ ១លីត្រ លាយទឹក ១០០០លីត្រ ស្រោចរាល់ថ្ងៃ (ទឹកស្អាត ១លីត្រ លាយ EX-M សំចៃ ១សេសេ) ។ ធ្វើបែបនេះមានន័យថា យើងបានបន្ថែមពពួកបាក់តេរីល្អៗកាន់តែច្រើនចូលក្នុងស្រះត្រី យើង។

៤- សំភារៈត្រៀមចិញ្ចឹមត្រី

- EX-M សំចៃ យកមេ EX-M ១លីត្រ កាកស្ករ ១លីត្រ និងលាយទឹក ១៨លីត្រ កូរអោយសព្វ ចាក់ចូលក្នុងធុងឬកានបិទជិតទុករយៈពេល ៧-១០ថ្ងៃ ។ រៀងរាល់ថ្ងៃយើងត្រូវបើកគំរបបន្តរ ហ្គាស ១ដងហើយបិទអោយជិតវិញ ។
- ក្នុងករណីចាំបាច់ប្រើមេ EX-M ចាក់ចូលស្រះផ្ទាល់តែម្តង ។
- ការធ្វើដីអង្កាមរស់ សូមអានសៀវភៅក្រុមហ៊ុន ឬមើល VCD ។
- EX-M បណ្តោញសត្វល្អិត (ប្រើរបស់ក្រុមហ៊ុន) ។
- ឧបករណ៍វាស់ PH ទឹកសំរាប់ពិនិត្យមើលជាតិ ជួរ ឬជាតិប្រៃ (កំនើនអាស៊ីត និងបាសក្នុង ទឹក)។
- ម៉ាស៊ីនបូមទឹកកំលាំង ១០សេសេ ១គ្រឿង ។
- តំឡើងកង្ហារបូមទឹកពីធម្មជាតិចំនួន ១គ្រឿង ។
- រៀបចំប្រព័ន្ធបង្ហូរទឹកមិនល្អចេញ ។

៥- ការចិញ្ចឹមត្រីក្នុងស្រះថ្មី

ក្រោយពីបានដឹកស្រះដូចតាមការណែនាំខាងលើ យើងត្រូវអនុវត្តដូចខាងក្រោម ៖

- យើងបាចដីស្ងួតអង្កាមរស់ ១០០គីឡូក្រាម ក្នុងស្រះទំហំ ៤០ x ៤០ម៉ែត្រ ។
- បាញ់ EX-M សំចៃ ទៅលើបាតស្រះ ដោយបរិមាណ ១០លីត្រ នៃទំហំនេះ ។
- ទុកស្រះចោលរយៈពេល៧ថ្ងៃ ដើម្បីអោយបាក់តេរីអាក្រក់ ។
- បង្ហូរទឹកចូលស្រះអោយបានបរិមាណទឹកដំរៅ ១.៥ម៉ែត្រ យើងបាចដីស្ងួតអង្កាមរស់ ១០០ គីឡូក្រាម និងបាញ់ EX-M សំចៃទៅលើផ្ទៃទឹកស្រះ ដោយបរិមាណ ១០លីត្រ ម្តងទៀត ។
- ហាលស្រះចោលរយៈពេល ៧ថ្ងៃ ក្នុងផ្ទៃទឹកស្រះនោះ និងមានកើតប្លង់តុងហៅថា ស្លែខៀវ ។
- យកកូនត្រីមកលែងក្នុងទឹកស្រះដែលមាន ស្លែប្លង់ សំរាប់បាំងនៅមួយដុំសិនបង្ហាត់អោយ កូនត្រីចេះស៊ីចំណីរយៈពេល ១៥ថ្ងៃ ទើបយើងដករបាំងនោះចេញ ដើម្បីអោយត្រីមាន សេរីភាពហែលទឹកពេញផ្ទៃស្រះ ។

*** អំពីចំនួនត្រី ដែលត្រូវលែងទៅក្នុងស្រះ ដើម្បីចិញ្ចឹម**

- បើចិញ្ចឹមត្រីសុងហ៊ី ចំនួន ៥ពាន់ ទៅ ១ម៉ឺនក្បាល (កំរិត PH 7.3-7.7 អាចរស់បានល្អ) ។
- បើចិញ្ចឹមត្រីទីឡាបយ៉ាចំនួន ១ម៉ឺន ៥ពាន់ ទៅ ៣ម៉ឺនក្បាល (កំរិតណីតអាចរស់បាន) ។
- បើចិញ្ចឹមត្រីប្រាចំនួន ៣ម៉ឺន ទៅ ៥ម៉ឺនក្បាល (កំរិតអាស៊ីតកណ្តាលអាចរស់បាន) ។
- បើចិញ្ចឹមត្រីអណ្តែងចំនួន ៥-១០ម៉ឺនក្បាល (កំរិតអាស៊ីតអាចរស់បាន) ។

*** ចំណាំ :**

យើងមិនគួរយកស្រះមួយចិញ្ចឹមត្រីច្រើនប្រភេទទេ ។ បើយើងជ្រើសរើសត្រីចិញ្ចឹមត្រូវរកប្រភេទត្រី ដែលតំរូវកំរិតអាស៊ីត និងបាសដូចគ្នា ដូចជាត្រីប្រា និងអណ្តែងអាចដាក់ជាមួយគ្នាបាន តែមិនត្រូវ ដាក់លាយជាមួយត្រីស្រកាទេព្រោះកំរិតធន់នឹងអាស៊ីតវា ខុសគ្នា ។ ហេតុនេះកាលណាបងប្អូន អោយនុយស៊ីច្រើនលើសត្រីប្រា ឬអណ្តែងវាតែងតែស្លាប់ត្រីស្រកា ដោយហេតុថាពេលផ្តល់អាហារ ដល់ត្រីត្រីស៊ីហើយវាត្រូវបញ្ចេញអាស៊ីត មួយចំនួនចេញមកខាងក្រៅបណ្តាលអោយកំរិតអាស៊ីត កើនឡើង នោះត្រីស្រកានឹងស្លាប់មុនត្រីប្រា និងអណ្តែង ។

ដូចនេះដើម្បីជៀសផុតពីបញ្ហានេះយើងត្រូវប្រើ មេ អ៊ី អ៊ុក្ស អិម លាយនឹងចំណីស៊ីដើម្បីបន្សាប ឬ រក្សាគុណភាពទឹកនិងក្លិនស្អុយ ។ ត្រីតែងតែស្លាប់នៅពេលយប់បណ្តាលមកពីកត្តាពុំមានពន្លឺ ដើម្បី ធ្វើស្មើសំយោគបង្កើតអុកស៊ីសែន កំដៅកំរិតអាស៊ីតកើន ។ កំរិតអាស៊ីតកើនឡើង ដោយ ចំណីអាហារសល់ពីការស៊ីនិងត្រីផ្ទាល់បញ្ចេញអាស៊ីតពេលវាស៊ី ឆ្អែត នេះក៏ជាហេតុធ្វើអោយត្រី ស្លាប់ដែរដូចនេះហើយទើបប្រជាកសិករចិញ្ចឹម ត្រីកាលណាមានត្រីស្លាប់តែងតែបន្ថយចំណីឬមិន អោយត្រីស៊ីចំណី តែម្តង ព្រោះថាប្រសិនបើស៊ីវាស្លាប់ថែមទៀត ។ យើងលាយចំណីដែលយើងមាន លទ្ធភាពរកបាន ១០០គីឡូក្រាម លាយជាមួយ អ៊ី អ៊ុក្ស អិម បំបែក ១លីត្រ អោយស៊ីជារៀងរាល់ថ្ងៃ ដើម្បីជួយសំរួលប្រព័ន្ធរំលាយអាហារត្រី និងកាត់បន្ថយការហើមពោះ ព្រមទាំង ក្លិនស្អុយដែល បណ្តាលមកពីសំណល់អាហារពេលផ្តល់អោយត្រីស៊ី ។

៦- ការថែរក្សាក្នុងពេលចិញ្ចឹម

ក- ការថែរក្សាទឹកក្នុងពេលចិញ្ចឹម

- កូនត្រីអាយុ ១៥ថ្ងៃ គិតចាប់ពីថ្ងៃលែង យើងត្រូវចាក់ EX-M សំចៃ ១០០ លីត្រ ជាការបំប៉នត្រី អោយធំធាត់លឿន (EX-M ដើរតួនាទីជាប្រូតេអ៊ីនសំរាប់អាហារកូនត្រី) ។
- ត្រីអាយុបាន ៣០ថ្ងៃ យើងត្រូវចាក់ EX-M សំចៃ ១០០លីត្រ ថែមទៀត ។
- ត្រីអាយុបាន ៤៥ថ្ងៃ យើងត្រូវចាក់ EX-M សំចៃ ៥០លីត្រ ថែមទៀត ។
- ត្រីអាយុបាន ៦០ថ្ងៃ យើងត្រូវចាក់ EX-M សំចៃ ៥០លីត្រ ថែមទៀត ។
- ត្រីអាយុបានលើសពីនេះយើងត្រូវចាក់ EX-M សំចៃទៅតាមស្ថានភាពជាក់ស្តែង ។ ឧស្សាហ៍ យកទឹកមកវាស់ បើសិនសិនជា(PH) បង្ហាញថាទឹកមិនណឹត (៧) យើងត្រូវចាក់ការពារវាជា មុន ។ បើមានភ្លៀងធ្លាក់ឬអាកាសធាតុប្រែប្រួល យើងត្រូវយក PH វាស់ទឹកភ្លាម (សូម តាមដានផ្នែកឧតុនិយមផង) ។ បើមានការប្រែប្រួលប្រើ អ៊ី អ៊ុក្ស អិម បំបែកភ្លាម ។

ខ- ការផ្សំអាហារត្រី

ត្រីដែលទើបតែចាប់មកដាក់ចូលស្រះ បើសិនជាមានលទ្ធភាពគួរតែយកពងមាន់ ឬម្សៅទឹកដោះគោ កូនក្មេងកូរបានអោយស៊ីចំនួន ៣ថ្ងៃ ទៅ ៥ថ្ងៃ ជាការប្រសើរបំផុតព្រោះវាជាអាហារបំប៉នកូនត្រី ។

- អាហារត្រីមានអាយុក្រោម ១ខែ

០១	កន្ទក់	១ ប៉ោត
០២	លាមកសត្វគ្រប់ប្រភេទ ពិសេសលាមកសត្វមាន់	១ ប៉ោត
០៣	មេ EX-M	១០០ សេសេ
០៤	កាកស្កូវ	១០០ សេសេ
០៥	មេអាហារសត្វ និង រុក្ខជាតិ	១ គ.ក
០៦	ទឹកស្អាត	៣៥-៥០ លីត្រ

យកធាតុផ្សំទាំងនេះកិនអោយម៉ត់ ហើយច្របល់ចូលគ្នាអោយសព្វ បន្ទាប់មកផ្គាប់ទុករយៈពេល ៦ ទៅ ១២ម៉ោង ទើបអោយត្រីស៊ី ។ បើចំណីនេះត្រីស៊ីមិនអស់ យើងអាចរក្សាទុក បានតែ ២ថ្ងៃ ប៉ុណ្ណោះ ។

- អាហារសំរាប់ត្រីមានអាយុលើស ១ខែ

០១	កន្ទក់	១ ប៉ោត
០២	លាមកសត្វគ្រប់ប្រភេទ ពិសេសលាមកសត្វមាន់	១ ប៉ោត
០៣	ម្សៅត្រី	១០ គីឡូក្រាម
០៤	មេអាហារសត្វ	១ គីឡូក្រាម
០៥	មេ EX-M (មេ អ៊ី អ៊ីក្យូ អិម)	១០០ សេសេ
០៦	កាកស្កូវ	១០០ សេសេ
០៧	ទឹកស្អាត	៣៥-៥០ លីត្រ

យកធាតុផ្សំទាំងនេះ កិនអោយម៉ត់ ហើយច្របល់ចូលគ្នាអោយសព្វ បន្ទាប់មកផ្គាប់ទុករយៈពេល ៦ ទៅ ១២ម៉ោង ទើបអោយត្រីស៊ី ។ បើចំណីនេះត្រីស៊ីមិនអស់ យើងអាចរក្សាទុក បានតែ ២ថ្ងៃ ប៉ុណ្ណោះ ។

គ- ចំណីត្រីបន្ទាប់បន្សំ

- ករណីត្រីស្រកា កៀរចក ត្រកូន អោយត្រីស៊ី បើមានកន្លែងសត្វឃាតនៅជិតគូរតែយក កាកសំណល់ផ្សេងៗដូចជា ពោះរៀន ល្អាយឈាម ... លាយជាមួយមេ EX-M ១០សេសេ ចាក់ចូលស្រះអោយត្រីស៊ីព្រោះអាហារបែបនេះសំបូរប្រូតេអ៊ីនធ្វើអោយត្រីឆាប់ធំធាត់ល្អ ។
- ករណីត្រីអិលបើមានកន្លែងទីសត្វឃាត ត្រូវយកកាកសំណល់សល់ពីការធ្វើ ដូចជា ពោះរៀន ល្អាយឈាម ...លាយជាមួយ EX-M ១០សេសេ ចាក់ចូលស្រះអោយត្រីស៊ី ព្រោះ អាហារបែបនេះសំបូរប្រូតេអ៊ីនធ្វើអោយត្រីឆាប់ធំធាត់ល្អ ។

៧- ផលប្រយោជន៍

- សភាពថ្លា ទឹកគ្មានមេរោគអាក្រក់ គ្មានគីមី បែបធម្មជាតិ គួរអោយចង់ឆ្ងុត និងផឹក ។
- ត្រីមានសុខភាពល្អ ធំធាត់លឿន (ចំពោះការចិញ្ចឹមត្រីប្រាវិញ ត្រីហើម ហើយលក់បានថ្លៃ ទៀត) ។
- ការចំណាយតិចលើការបូមទឹកចេញ-ចូលស្រះ (មិនបាច់បូមទឹកចេញទេ) ។
- កាត់បន្ថយអត្រានៃការស្លាប់ដែលបណ្តាលមកពីការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ និង បាតុភូតធម្មជាតិផ្សេងៗ ។
- ត្រីចិញ្ចឹមបែបនេះ ទើបអាចចូលចំណាត់ថ្នាក់អន្តរជាតិបាន ។

(ដកស្រង់ចេញពី ខេមបូឌាអេចប្រេសញស៍)