ការចិញ្ចឹមត្រីក្នុងស្រែ

ត្រីជាប្រភពប្រូតេអ៊ីនដ៏សំខាន់សំរាប់សរីរាង្គសត្វ និងមនុស្ស លើសពីនេះទៅទៀត វាជាប្រភេទសាច់ដែលពុំផ្តល់ទុក្ខទោសដល់សុខភាព។ ម្យ៉ាងវិញទៀតប្រជាពលរដ្ឋកម្ពុជាភាគច្រើននិយមចូលចិត្តបរិភោគសាច់ត្រីជាអាហារ តាមការស្ទាបស្ទង់របស់អង្គការក្រៅរដ្ឋាភិបាលមួយបានអោយដឹងថា ប្រមាណ ៦០ភាគរយ នៃអាហារជាតិសាច់ដែលប្រជាពលរដ្ឋបរិភោគប្រចាំថ្ងៃ គឺជាសាច់ត្រី។

បច្ចុប្បន្ននេះបរិមាណផលត្រីក្នុងធម្មជាតិមានការថយចុះជាលំដាប់ ទន្ទឹមនឹងនេះកំណើនប្រជាជនកាន់តែកើនឡើង។ បុព្វហេតុនេះ ការចិញ្ចឹមត្រីក្នុងស្រែគួបផ្សំដំណាំស្រូវ មិនត្រឹមតែទទួលបាននូវអង្ករ និងសាច់ត្រីសំរាប់ការហូបចុកប្រចាំថ្ងៃប៉ុណ្ណោះទេ វាក៏បានរួមចំណែកក្នុងការកាត់បន្ថយការចាប់ត្រីពីផលស្តុកធម្មជាតិផងដែរ។

១. សារៈសំខាន់នៃការចិញ្ចឹមត្រីក្នុងស្រែ

- កាត់បន្ថយការចំណាយទៅលើការទិញម្ហូបប្រចាំថ្ងៃ
- ការចិញ្ចឹមត្រីក្នុងស្រែអាចជួយបង្កើនគុណភាពដី អាចអោយទិន្នផលស្រូវកើនឡើង
- រួមចំណែកកាត់បន្ថយការចាប់ត្រីពីធម្មជាតិ ជាកត្តាមួយជួយអោយបរិមាណត្រីក្នុងធម្មជាតិកើនឡើងវិញ
- ងាយស្រួលចាប់យកមកធ្វើម្ហូប ព្រោះស្រែចិញ្ចឹមត្រីនៅជិតផ្ទះស្រាប់

២. ការរៀបចំស្រែចិញ្ចឹមត្រី

ការជីកជំរក

ជំរកគឺជាជង្ហុក ឬទីដែលជ្រៅជាងគេនៅក្នុងស្រែចិញ្ចឹមត្រី វាជាទីកន្លែងដែលត្រីរត់មកជ្រកពេលណាទឹកក្នុងស្រែរាក់ ឬក្តៅពេក។ គេអាចប្រើប្រាស់ជំរកនេះសំរាប់បង្ខាំងត្រីជាបណ្តោះអាសន្ននៅពេលប្រើថ្នាំសំលាប់សត្វល្អិតការពារដំណាំស្រូវផងដែរ។

ជំរកដែលត្រូវជីក អាចមានរាងច្រើនសណ្ឋានទៅតាមភូមិសាស្ត្រនៃដីស្រែ ឬទៅតាមចំណង់ចំណូលចិត្តរបស់អ្នកចិញ្ចឹម។ ជំរកអាចមានរាងជាប្រឡាយ ឬ ស្រះ។

ជំរកមានរាងជាប្រឡាយ

ជំរកបែបនេះ គេអាចជីកប្រឡាយតូចៗតាមបណ្តោយភ្លឺស្រះដែលមានជំរៅពី ៤០ ទៅ ៥០ សង់ទីម៉ែត្រ ហើយផ្ទៃក្រឡា នៃប្រឡាយមានទំហំប្រមាណ ៥ ទៅ ១០ ភាគរយ នៃក្រឡាផ្ទៃ ស្រែសរុប។

ស្រះជីកនៅតាមជ្រុងស្រែ

ជំរកមានរាងជាស្រះ

នោះគឺជាប្រភេទជំរកមួយបែបដែលគេជីកមានសណ្ឋានជាស្រះតូច។ គេអាចជីកស្រះនៅកណ្តាលស្រែ ឬជ្រុងស្រែក៏បានដោយមានជំរៅ ១ ទៅ ១,៥ ម៉ែត្រ ប៉ុន្តែផ្ទៃក្រឡានៃស្រះក៏គួរតែមានប្រមាណពី ៥ ទៅ ១០ភាគរយ នៃផ្ទៃក្រឡា ស្រែសរុបដែរ។

៣. ការជ្រើសរើសពូជត្រីមកចិញ្ចឹម

ប្រភេទត្រីដែលអាចចិញ្ចឹមក្នុងស្រែបានមានជាអាទិ៍ដូចជា ត្រីកាបសាមញ្ញ ត្រីទីឡាព្យា ត្រីកាបឥណ្ឌា ត្រីកន្ធរ និងត្រីអណ្តែង។ ការចិញ្ចឹមត្រីក្នុង

ស្រែជាទូទៅធ្វើនៅក្នុងស្រែជំរៅ ជាកន្លែងដែលដក់ទឹកបានជ្រៅ។ ការចិញ្ចឹមត្រីកាបសាមញ្ញ ទីឡាព្យា និង កាបឥណ្ឌា អាចចិញ្ចឹមចំរុះគ្នាតែម្តងក្នុងស្រែតែមួយ ក្នុងកំរិតសមាមាត្រ ៥:៣:២ គឺ កាបសាមញ្ញ ៥០% ត្រីទីឡាព្យា ៣០% និង ត្រីកាបឥណ្ឌា ២០%។

ការរៀបចំស្រែចិញ្ចឹមត្រី

ការចិញ្ចឹមពុំចាំបាច់ផ្តល់ចំណីអ្វីទាំងអស់បើគេចិញ្ចឹមក្នុងដង់ស៊ីតេ១ក្បាលក្នុង៣-៤ម៉ែត្រការ៉េ។ គេអាចចិញ្ចឹមក្នុងដង់ស៊ីតេរហូតដល់ ២ ក្បាល ក្នុងមួយម៉ែត្រការ៉េ តែករណីនេះគេត្រូវតែផ្តល់ចំណីបន្ថែម ដូចជា កន្ទក់ ចកបាយទា កណ្តៀវ ឬកាកសំណល់ផ្ទះបាយជាដើម។ ទំហំកូនត្រីដែលគួរជ្រើសរើសមកចិញ្ចឹមត្រូវ តែមានទំហំយ៉ាងតិចប៉ុនម្រាមដៃឡើងទៅ (ទំងន់មិនតិចជាង ៥ក្រាម) និងមានសុខភាពល្អ។ ដោយឡែកត្រីអណ្តែងមានលក្ខណ:ពិសេសជាងបណ្តាត្រីដែលបានរៀបរាប់ខាងលើ ដោយគេអាចចិញ្ចឹមវាក្នុងលក្ខខ័ណ្ឌទឹករាក់ដែលមានជំរៅត្រឹម ២០ សង្ទីម៉ែត្រប៉ុណ្ណោះ (ទឹកក្នុងស្រែ) នៃស្រែ មិនមែនចាំបាច់តែមានស្រែទឹកជ្រៅទេ ព្រោះវាជាប្រភេទត្រីដែលធន់ទៅនឹងបំរែបំរួលសីតុណ្ហភាព និងជំងឺផ្សេងៗបានល្អ ហើយការចិញ្ចឹមមានអត្រារស់ខ្ពស់ថែមទៀតផង។ តែការចិញ្ចឹមត្រីអណ្តែងចាំបាច់ត្រូវតែផ្តល់នូវចំណីបន្ថែមទោះជាការចិញ្ចឹមក្នុងដង់ស៊ីតេ ទាប ឬ ខ្ពស់ក៏ដោយ។

៤. ការជ្រើសរើសពូជស្រូវសំរាប់ស្រែចិញ្ចឹមត្រី

អាស្រ័យដោយការចិញ្ចឹមត្រីអណ្តែងមានរយ:ពេលលើសពីបីខែ ដូច្នេះពូជស្រូវធ្ងន់គួរជ្រើសរើសក្នុងការធ្វើវប្បកម្មចំរុះនេះ។ ដោយឡែកត្រីកាបឥណ្ឌា កាបសាមញ្ញ និងទីឡាព្យាអាចធ្វើវប្បកម្មជាមួយពូជស្រូវរយ:ពេលមធ្យមបាន។

៥. ការលែងកូនត្រីចិញ្ចឹម

ការដឹកជញ្ជូនកូនត្រីគួរធ្វើនៅពេលព្រឹក និងការលែងកូនត្រីចូលស្រែចិញ្ចឹម គួរធ្វើនៅចន្លោះម៉ោង ៩-១០ព្រឹក។ បើកូនត្រីត្រូវបានដឹកជញ្ជូនដោយប្រើថង់ប្លាស្ទិក នោះពេលដឹកជញ្ជូនដល់ស្រែត្រូវយកថង់នោះទៅត្រាំក្នុងទឹកស្រែដែលត្រូវចិញ្ចឹមប្រមាណ ១០-១៥នាទី សិនរួចទើបស្រាយមាត់ថង់អោយត្រីហែលចេញដោយខ្លួនឯងសន្សឹមៗចូលទៅក្នុងស្រែចិញ្ចឹមត្រី។

៦. ការផ្តល់ចំណី

ថ្វីត្បិតតែត្រីអណ្តែងជាប្រភេទត្រីស៊ីសាច់ជាអាហារ តែក្នុងការចិញ្ចឹមយើងអាចយកកន្ទក់មកលាយនឹងសាច់បាន។ ឆ្លងតាមការពិសោធន៍នៅក្នុងវិទ្យាស្ថានស្រាវជ្រាវ និងអភិវឌ្ឍន៍កសិកម្មកម្ពុជា បានចេញជាលទ្ធផលថា ត្រីដែលចិញ្ចឹមដោយផ្តល់ចំណីកន្ទក់ ២០% លាយត្រីហាល ៨០% មានការធំធាត់រហ័ស និងអត្រារស់ច្រើនជាងត្រីដែលផ្តល់ដោយចំណីកន្ទក់ ៦០% លាយត្រីហាល ៤០% ឬក៏កន្ទក់ ៤០% លាយត្រីហាល ៦០%។ ពេលផ្តល់ចំណីត្រូវដាក់ក្នុងកញ្ច្រែងក្រាលស្បៃរួចជ្រមុជទៅក្នុងទឹកដើម្បីងាយស្រួលតាមដានមើលការស៊ីចំណីរបស់ត្រី និងជៀសវាងភាពខ្ជះខ្ជាយ។ ការផ្តល់ចំណីនេះអាចផ្តល់នៅពេលព្រឹកចាប់ពីម៉ោង ៩ ដល់ ម៉ោង ១០ និង ល្ងាចចន្លោះពីម៉ោង ៣ ទៅ ម៉ោង ៥ ដោយផ្តល់មួយថ្ងៃម្តង ឬពីរដងក៏បានតាមកំរិតប្រមាណ ១០% នៃទំងន់ដងខ្លួនត្រីសរុប (ឧបមាថាទំងន់កូនត្រីសរុបក្នុងស្រែមានប្រមាណ ១០ គីឡូក្រាម នោះចំណីដែលត្រូវផ្តល់គឺ ១ គីឡូក្រាមក្នុងមួយថ្ងៃ ឬ ព្រឹកកន្លះគីឡូក្រាម ល្ងាចកន្លះគីឡូក្រាម)។

ប្រមូលផលត្រីអណ្តែងក្រោយពីចិញ្ចឹមបានរយ:ពេលបីខែ

៧. ការប្រមូលផល

ការប្រមូលផលអាចចាប់រំលោះ ដោយចាប់ត្រីណាដែលធំជាងមកធ្វើម្ហូបប្រចាំថ្ងៃក៏បាន។ ការប្រមូលផលសរុបធ្វើឡើងនៅពេលស្រូវទុំល្អ ពេលនោះត្រីនៅប្រមូលផ្តុំគ្នាក្នុងជំរក (ប្រឡាយ ឬ ស្រះតូច) ការប្រមូលផលនេះធ្វើដំណាលគ្នាជាមួយការច្រូតកាត់ផលស្រូវតែម្តង ប្រសិនបើទំហំត្រីធំល្មមអាចយកមកហូប ឬលក់បាន ប៉ុន្តែបើទំហំវាពុំទាន់សមស្របទេនោះគេអាចបន្តការបង្ខាំងចិញ្ចឹមក្នុងជំរកដូចរៀបរាប់ខាងជាបណ្តោះអាសន្នសិន ពេលនោះគេអាចធ្វើការភ្ជួររាស់ ដកស្ទូងស្រូវជាលើកទីពីរទៀត (ករណីពូជស្រូវស្រាលមិនប្រកាន់រដូវ) ក្រោយពីស្ទូងបាន ១០ - ១៥ ថ្ងៃ គេអាចបើកលែងត្រីអោយចេញពីជំរកចូលទៅក្នុងស្រែបាន។ ការចិញ្ចឹមក្នុងវគ្គទីពីរនេះ មានការផ្តល់ចំណី និងថែទាំដូចការចិញ្ចឹមក្នុងវគ្គទីមួយដែរ។

សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែមសូមធ្វើការទាក់ទង ការិយាល័យក្សេត្រវិទ្យា និងប្រព័ន្ធកសិកម្ម មជ្ឈមណ្ឌលបណ្តុះបណ្តាល និងព័ត៌មាន ឬការិយាល័យផែនការ សហប្រតិបត្តិការ និងពាណិជ្ជកម្ម នៃវិទ្យាស្ថានស្រាវជ្រាវ និងអភិវឌ្ឍន៍កសិកម្មកម្ពុជា នៅតាមបណ្តោយផ្លូវជាតិលេខ៣ សង្កាត់ប្រទះឡាង ខណ្ឌដង្កោ រាជធានីភ្នំពេញ ឬតាមប្រអប់សំបុត្រលេខ ០១ ភ្នំពេញ, ទូរស័ព្ទលេខ:(៨៥៥-២៣) ២១៩ ៦៩៣-៤

ទូរសារលេខ: (៨៥៥-២៣) ២១៩ ៨០០ ទូរអក្ខរ: cardi@cardi.org.kh វែបសាយ: www.cardi.org.kh

Cphaloeun@cardi.org.kh TRIN@cardi.org.kh HUNYADANA@cardi.org.kh