

ក្នុងចំណាត់ការមានសុខទៅដើរដែនទាំអស់ ។ ក្នុងមួយ
គុម្ភ យើងទូកពេមូលឃ ដើមទេ ។



ផ្ទាក់ងម្រោនកដសំរាប់ដើរដែន



ផ្ទាក់ងមួលីនិងសំរាប់ដើរដែន

- ♦ នៅពេលថោកពី តែងតែមានត្រូយលូងដុះចេញ
តាមធានានេដើមីលូង ។ យើងត្រូវបែវរាជៈ
ដើរដែនដើរដែនដើរដែនដើរដែន និងដើរដែន ។



៤. ភាពប្រជុំបង្កើត :

- ♦ រយៈពេលពី ៥-៦ ខែ យើងអាចប្រមូលផលបាន
ចំពោះតែលូងពីដើរដែន ។ បើចង់បែវទុក គឺយើង
ទូករយៈពេល ពីខែទី២ ដោយត្រូវបានបង្កើតបាន ។
- ♦ ពេលបែវដើរដែនបែរីយេយើងត្រូវបានបង្កើតមួយ
ឡើតក្នុងករិតប្រើប្រាស់ ៩០០cc លាយជាមួយទីក

ពួល បាត្រ៉ាតែគល់លូងទៅ ហាមបាត្រ៉ាលើផ្ទា និង
គីបដែលអាចបណ្តាលអាយុរៈផ្ទា និងដើរដែន ។
មុនពេលបាត្រ៉ានិងយើងត្រូវបានបង្កើត អាយុជាត
តល់សិនទីបែរីយើងបាត្រ៉ានិងនេះតាមប្រាយ ។
ការបាត្រ៉ានិងប្រាយពេលប្រមូលផល សំរាប់ជីនូយ
ដល់ការចេញផ្ទា គីប និងអាយុដើរដែនដើរដែន ។

អាចរកទិញក្នុងលូងបានតាមរយៈ:

- ១- អ្នកស្រី ជាតី ពីរឿន្វា, អ្នកលក់ពួកយើងបុរីដើរ
ត្រប់មុខ, កំក្រសានទីកវិល, ខេណ្ឌ-ក្រុង
សេវ័មាប, ទូរស័ព្ទលេខ៖ ០១២ ៣៨ ៣០ ៣០
ឬ ០១៣ ៦៨ ៨៨ ៤៩
- ២- លោក គីម សុចា, អ្នកលក់ពួកយើងបុរីដើរ
ត្រប់មុខ, សុខុមាភ អង្គរ, ក្រុង
សេវ័មាប, ទូរស័ព្ទលេខ៖ ០១២ ៩៨ ០៦ ២៣
- ៣- លោក គីម ឈុំ, អ្នកលក់ពួកយើងបុរីដើរ
ត្រប់មុខ, សុខុមាភរោងដែន, ក្រុង
សេវ័មាប, ទូរស័ព្ទលេខ៖ ០១២ ៣៧ ២០ ៥៥



ក្រសួងសំនើនាគុំពតនៃរាជរដ្ឋបាល

សំបីសំនើនាគុំពត

ក្រសួងសំនើនាគុំពតនៃរាជរដ្ឋបាល ខេត្តសៀមរាប

នាថរប៊ែនសម្រេច

តែនវារបីន្តុវត្ថុ



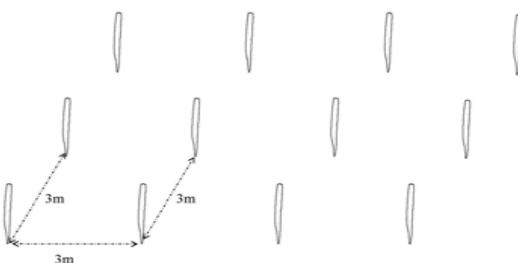
ភាពប៊ែនសម្រេចនៃរាជរដ្ឋបាល
តែនវារបីន្តុវត្ថុ:

លោក ជុប វិចិត្រ, កសិករដៃលូងទោយ
តារ៉ែត្រ, ស្រុក កំព្រៅន, ខេត្តបាត់ដែន
ទូរស័ព្ទ៖ ០១១ ៤៤ ៩៩ ៥៥

ជិត្យវំខ្ពស់

១. ការង្រៀនដីជិត្យវំខ្ពស់:

- ◆ យើងត្រូវក្នុរបាលដីទុកចោលចំនួន ១ ខែ ទៅ ១ ខែ កន្លែងសិន ដើម្បីរកាយអាហារបៃសត្វលិត និង ស្អោះរលូយបានលូង ។ យើងត្រូវ ក្នុរដីមួយលើកឡើត នៅពេលដែលជិតដាក់ក្នុរលូង ។
- ◆ យើងត្រូវទាត់ខ្សោយត្រង់ ដើម្បីងាយស្រួល ក្នុងការដាក់ដំឡើងឡើត ក្រោមដីមួង ។
- ◆ ចន្លោះពីដីមួយឡើងដើមួយឡើត ប្រវែង ៣ ថ្ងៃត្រា ។
- ◆ យើងត្រូវដោតបង្កាលចំណាំរណ្ឌាជំដែលយើង រាសរុចហើយ យកដីវិគ្រ ចំនួន ៥០០cc លាយ ទីក ២OL មកបាត់រកាយដោត ចំបង្កាលរណ្ឌា ទំហំ២កីត ឬដីស្អោះ រួចទុករយៈពេល ៩ថ្ងៃ ទើប យើងការបំរណ្ឌា ។ មុនបាត់ដី ត្រូវប្រាជិកចំកំនួនរណ្ឌាជំរកាយដោតសិន ទើបបាត់ដីវិគ្រ ដើម្បីរកាយ ដីជ្រាបច្ចលទៅក្នុងដីបាន វាថ្មី រកាយ ដីជិតសលសំប្បុរីជាតិ និងសត្វជននេះ ។



1

២. ការចំក្នុរលូង:

- ◆ ការបំរណ្ឌាជំដែលយើងប្រាជិក ទំហំ ២កីត ដីរាល់ ២គីត ការបំផុសដីរកាយម៉ែត់ ដោយលាយ ជាមួយដីរកាយម៉ែត់តាតុកណ្ឌុ ។
- ◆ ក្នុរលូងរកាយទុក ១ខែកន្លែង ទៅ២ ខែកន្លែង ប្រវែង មួយចន្ទុមដី ។ យើងត្រូវប្រាជិករកាយដោត មុនយកទៅដំឡើង ។
- ◆ យកចំង់ចេញ ដោយកុំរកាយបែករកាយម៉ែតិនិង ជាថ្មីសលូងបណ្តុលរកាយក្នុរលូងអាហារបាន ។
- ◆ កប់ក្នុរលូងរកាយលិចដីកន្លោះ រួចយករកាយម៉ែតិនិងក្នុរលូងដំឡើង បន្ទាប់មកប្រាជិករកាយដោត ។
- ◆ ត្រូវប្រាជិកជារៀនវិត្រ នៅពេលល្អាចរកាយ ដោតលូម ។

៣. ការបែងចាយជិត្យវំខ្ពស់:

- ◆ ក្រោយដាក់រួចរាល់ យើងត្រូវបាត់ខ្សោយការពារសត្វ លិត "ឈាតុ" ក្នុងកវិតប្រើ ៥០០cc លាយជាមួយប្រាជិក ១៦T បាត់ទៅលើក្នុរលូង ដើម្បីការពារកុំរកាយសត្វលិតិសុ ប្រាកតដីមួងចោល រៀងរាល់ នៅពេលដីមួងរបៀបដែលក្នុរលូងមានដីមួលចង់ ។
- ◆ ដាក់បានរយៈពេល ១ខែ ហើយស្អោះជុំវិញគាល់លូង យើងត្រូវដកវារៀនចោល និងបានរកាយដីមួងចោល និងបានរកាយអស់ ពីព្រោះបើទុកវារៀនចោល និងបានរកាយដីមួងចោលការលូតលាស់យើត ។
- ◆ ក្រោយពេលសំភាតល្អាផ្លូវបានយើងត្រូវដី ពីរួម គល់លូងមួង ។ រយៈពេល ២ខែបន្ទាប់ពីដោត ដីមួលខ្លួន ។

2

លូងមានកំពេលត្រឹមដីមួងដែល យើងត្រូវធ្វើស្អោះ តាម គល់លូង និងជ្រើនគល់ មួងឡេក្រោតជាការស្រប ព្រោះលូងនិតមេច្ចាប់បាន ។

- ◆ បន្ទាប់ពីជ្រើនគល់លូង យើងត្រូវប្រាជិករកាយដោតសិន ទីបែងយកដីវិគ្រ មកបាត់ខ្សោយឡើត ។ បាត់ខ្សោយនេះគឺជូនរកាយដីមួងដីវិគ្រម៉ែន ដែលការចេញដីមួងដីវិគ្រ ដើម្បីការរកាយដីមួងមួលខ្លួន ។ បើយើងដីមួង ការសំឡើង និងរកាយដីមួងមានសម្រាប់បាន សំឡើងដីមួង មួយកិវិតឡើត ។ ត្រូវលាយដី វិគ្រ ៩០០cc ជាមួយប្រាជិក ២OL ដីចម្លាន បាត់ខ្សោយសព្វត្រូវយោ ដើម្បីការសំឡើងរកាយ ដីមួងដីវិគ្រ ។



ជិត្យវំខ្ពស់សម្រាប់ ៥៧៧

- ◆ រយៈពេល ២ខែកន្លែងទៅ ៣ខែលូងចាប់ដីមួលខ្លួនបាន នៅពេលចេញដី យើងអាចកំណត់ថាដីមួងចោលមានផ្លូវការ ហើយដីមួលខ្លួនមានផ្លូវការ ហើយដីមួលខ្លួនមានរាង ក្រោះដីមួលខ្លួនមានរាង ហើយដីមួលខ្លួនមានរាង ។

3