USAID
အမေရိကန် နိုင်ငံသားများမှ

ဝင်ငွေတိုးငါးမွေးမြူရေးစီမံကိန်း

WorldFish

အသေးစားစီမံပြုပြင်သူများဆောင်ရွက်နိုင်ရန်ငါးခြောက်ပြုလုပ်နည်း

ငါးခြောက်ပြုလုပ်ခြင်းသည် မြန်မာ့မိရိုးဖလာ စီမံပြုပြင်မှုနည်းလမ်း တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ဘေးကင်းစွာစားသုံးနိုင်ရန်နှင့် အရည်အသွေး ထိန်းသိမ်းရာတွင် အားနည်းသဖြင့် စီမံပြုပြင်သူများအနေဖြင့် စီးပွားရေးဆုံးရှုံးခြင်း၊ စားသုံးသူများမှာလည်း (ဝမ်းလျှောခြင်း၊ အစာအဆိပ်ဖြစ်ခြင်း၊ ကပ်ပါးပိုးရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ ကင်ဆာဖြစ်ခြင်း) စသော ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှုများ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ ငါးကို ၃-၅ ရက်ကြာ နေလှန်းထားခြင်းသည် ကြွက်၊ အင်းဆက်ပိုးနှင့် အခြားတိရိစ္ဆာန်များနှင့်ထိတွေ့နိုင်ကြောင်း FAO၊ စိုက်ပျိုးရေးမွေးမြူရေးနှင့်ဆည်မြောင်း ဝန်ကြီးဌာန နှင့် LIFT အဖွဲ့အစည်းတို့က ၂၀၁၆ ခုနှစ်တွင် ပူးပေါင်း ဖော်ပြခဲ့ကြပါသည်။

ဤစာတမ်းသည် ဘေးကင်းစွာစားသုံးနိုင်သည့် အရည်အသွေးကောင်းသော ငါးခြောက်များကို ကျန်းမာရေးနှင့်အညီ သန့်ရှင်းစွာ ထုတ်လုပ်ရန် နည်းလမ်းများကို အကျဉ်းချုပ် ဖော်ပြထားပါသည်။ အခြား စီမံပြုပြင်မှုနည်းလမ်းများကို USAID အစီအစဉ်ဖြင့် ဆောင်ရွက်သော ဝင်ငွေတိုးငါးမွေးမြူရေးစီမံကိန်း Fish for Livelihoods စီမံကိန်းမှ ပြုစုထားသော “မိသားစုတစ်ပိုင်တစ်နိုင်ကန်များတွင် ငါးမွေးမြူခြင်းနှင့် ကန်ဘောင်တွင်စိုက်ပျိုးခြင်း” လက်စွဲစာအုပ်တွင် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

- လေဝင်လေထွက်ကောင်းပြီး နေရောင်ခြည်ကောင်းစွာရရှိသော နေရာကို ရွေးချယ်ပါ။
- ဆောက်လုပ်မည့် ငါးခြောက်လှန်းရုံအမြင့်နှင့်အညီ ဝါးကို ပိုင်းဖြတ်ပါ။
- ဝါးတိုင်များကို ခိုင်မြဲစွာစိုက်ထူပြီး ပတ်လည်တွင် ပိုက်စကာစိပ်ဖြင့် လုံခြုံစွာကာရန်ပါ။ (ပုံ ၁)
- ပတ်လည်ကာရန်ပြီးပါက ထောင့်စွန်းနေရာများတွင် အပေါက်မရှိစေရန် သေချာစွာချုပ်ပါ။
- ငါးခြောက်လှန်းရုံအတွင်း ငါးလှန်းရန် ဝါးစင်များ ပြုလုပ်ပါ။ (ပုံ ၂ နှင့် ၃)

ရာသီဥတုကြောင့် နေရောင်ခြည်ဖြင့်ငါးခြောက်လှန်းရန် မဖြစ်နိုင်ပါက လျှပ်စစ်ပါဝါ ၃၀၀၀ ဝပ် အပူပေးကွိုင်(ဟီတာ) နှင့် လေပန်ကာကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ အပူပေးကွိုင် အရှေ့တွင် လေပန်ကာထားခြင်းဖြင့် ငါးလှန်းရုံအတွင်း အပူရှိန်များ ပြန့်နှံ့စေပြီး ငါး အမျိုးအစားအလိုက် ၃-၄ ရက်အတွင်း ငါးခြောက်ရရှိပါမည် (ပုံ ၄)။ နေ့အချိန်တွင်နေလှန်းပြီး ညတွင်လျှပ်စစ်အပူပေးကွိုင် အသုံးပြုခြင်းဖြင့်လည်း ပိုမိုမြန်ဆန်စွာ ငါးခြောက်ပြုလုပ်နိုင်ပါမည်။

ပုံ ၁၊ ပိုက်စကာ ကာထားသည့် ဝါးဖြင့် ဆောက်ထားသော ငါးခြောက်လှန်းရုံ

ပုံ ၂၊ ဝါးဖြင့်ဆောက်ထားသော ငါးခြောက်လှန်းရုံတွင်း ၄၅ ဒီဂရီ စောင်းထားသည့် ငါးလှန်းစင်

ပုံ ၃၊ ဝါးဖြင့်ဆောက်ထားသော ငါးခြောက်လှန်းရုံတွင် ငါးခြောက်လှန်းခြင်း

ပုံ ၄၊ အခြားနည်းဖြင့် ငါးခြောက်ပြုလုပ်ခြင်း

Based on the documents; Dried Fish processing - WorldFish Bangladesh, Improved Post harvest Training, DOF Myanmar, FAO Guidelines for Risk based fish inspection (http://www.fao.org/3/a-i0468e.pdf)

Fish for Livelihoods

မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများ

ငါးစိမျိုးကိုငါးခြောက်ပြုလုပ်ရန်ပြင်ဆင်ခြင်း

ငါးစိမျိုးကို ငါးခြောက်ပြုလုပ်ရာတွင် စားသုံးသူဘေးကင်းစေရန်နှင့် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်မှုရှိစေရန် ပြင်ဆင်ဆောင်ရွက်မှုအဆင့်ဆင့်ကို အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြထားပါသည်။

ငါးဝယ်ယူခြင်း

ငါးခြောက်ပြုလုပ်ရန် လတ်ဆတ်သော ရေချိုငါး (သို့) ပင်လယ်ငါးများသာ ဝယ်ယူပါ။ သယ်ယူပို့ဆောင်ရာတွင် ရေခဲ မလွဲမသွေ အသုံးပြုပါ။ လတ်ဆတ်မှု မရှိသောငါးသည် ခြောက်သွေ့ရန်မလွယ်ပါ၊ ငါးခြောက်အနံ့လည်းမကောင်းပါ၊ ငါးများကို အခြောက် မလှန်းမီအထိ ရေခဲဖြင့်ထားရမည် (ပုံ ၅)။

ရေဆေးခြင်း

ငါးခြောက်ပြုလုပ်ရန် စီမံပြုပြင်မည့်နေရာသို့ ရောက်သည်နှင့် ငါးများကိုသန့်ရှင်းသော ရေ (သို့) ဘုံဘိုင်ရေ (သို့) ရေလှောင်ကန်မှ ရေဖြင့် ဆေးကြောပါ။ ရေဆေးခြင်းဖြင့် ငါးဝယ်ယူခဲ့သော နေရာမှ ပါရှိလာနိုင်သည့် အင်းဆက်ပိုးကောင် ဥ နှင့် သားလောင်းများ ကို ဖယ်ရှားနိုင်ပါမည် (ပုံ ၆)။

ငါးကိုင်ခြင်း

ငါးကို ဗိုက်ခွဲပြီး ဝမ်းတွင်းကလီစာများကို ဖယ်ထုတ်ပါ။ လိုအပ်သကဲ့သို့ (အတုံးအပိုင်း၊ ထက်ချမ်း၊ ကောင်လုံး) ပိုင်းဖြတ်ပါ။ နောက်တဆင့်မလုပ်မီ ထပ်မံ ရေဆေးပါ (ပုံ ၇ နှင့် ၈)။

ဆားနယ် ဆားသိပ် ဆားရေစိမ်ခြင်း

ငါးကို ဆားသိပ်ပါ သို့မဟုတ် ရေ တစ်လီတာတွင် ဆား ၃၆၀ ဂရမ် နှုန်းဖြင့် ဖျော်ထားသော ဆားရည်တွင် (၂၄ မှ ၃၆) နာရီကြာ စိမ်ထားပါ။

နောက်ဆုံးတစ်ကြိမ် ရေဆေးခြင်း

ဆားရည်တွင် စိမ်ပြီးလျှင် သန့်ရှင်းသော ရေဖြင့် ဆေးကြောပါ။
အကယ်၍ ဆားရည်စိမ်ခြင်း မလုပ်ပါက တိုက်ရိုက် နေလှန်းအခြောက်ခံနိုင်ပါသည်။

နေလှန်း အခြောက်ခံခြင်း

အစိုဓါတ် ၂၀% သာ ကျန်သည်အထိ ၂-၃ ရက်ကြာ နေလှန်း အခြောက်ခံပါ။ ငါးခြောက်သည် ငါးစို အလေးချိန်၏ ၁/၃ - ၁/၄ ခန့် ကျန်ရှိပါမည်။ ဥပမာ ငါးစို ၄ ပိဿာ မှ ငါးခြောက် ၁ ပိဿာ ရရှိပါမည်။ ငါးအကောင်ကြီးလျှင် ဝါးလုံးဖြင့် ချိတ်ဆွဲ အခြောက်လှန်းပါ။ ငါးငယ်များကို ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ငါးလှန်းစင်များတွင် အခြောက်လှန်းပါ။

ထုပ်ပိုးခြင်း

ငါးခြောက်ကုန်ချောများကို ပိုးမွှားများနှင့်ထိတွေ့ခြင်း၊ ထိခိုက်ပျက်စီးမှု အနည်းဆုံးရှိစေမည့် ပစ္စည်းဖြင့် ထုပ်ပိုးပါ။ ကုန်ပစ္စည်း အမှတ်တံဆိပ်ကို သေချာစွာဖော်ပြပါ။ ထုပ်ပိုးပြီးလျှင် နည်းမျိုးစုံဖြင့် သိုလှောင်ထားနိုင်သော၊ စားသုံးသူ ဘေးဥပါဒ် မရှိစေသော ထုပ်ပိုးပစ္စည်းများကို အသုံးပြုပါ။

သိမ်းဆည်းခြင်း

ငါးခြောက် ကုန်ချောများကို စင်၊ စားပွဲခုံ စသော အမြင့်နေရာတွင်ထားခြင်းဖြင့် အင်းဆက်ပိုးများ၊ တိရိစ္ဆာန်များ အလှမ်းမမှီစေရန် သိမ်းဆည်းပါ။ မှိုတက်ခြင်းမရှိစေရန် ခြောက်သွေ့ပြီး လေဝင်လေထွက်ကောင်းသောနေရာတွင် သိမ်းဆည်းရန် အကြံပြုပါသည်။

ပုံ ၅၊ စနစ်တကျရေခဲရိုက်ထားခြင်း © ဒေါ်ခင်မေကြည် (DOF)

ပုံ ၆၊ ငါးကိုရေဖြင့်ဆေးကြောရန် လိုအပ်သည် © google site

ပုံ ၇၊ ငါးများကိုစီမံပြုပြင်ခြင်း လုပ်ငန်းခွင် ပုံစံ © google site

အပုံ ၈၊ မိရိုးဖလာငါးကိုင်ခြင်း © သန်းသန်းဆွေ WorldFish

အပုံ ၉-၁၀၊ ပြည်တွင်းငါးခြောက်ဈေး © ဒေါ်ခင်မေကြည် (DOF)

ကျေးဇူးတင်လွှာ - ဤစာစောင်ပါ ပညာရပ် နှင့် နည်းစနစ်အချက်အလက်များကို တတ်ကျွမ်းနားလည်စွာ မြန်မာဘာသာ ပြန်ဆိုပေးသော ဒေါက်တာ ခင်မောင်စိုး အား အထူး ကျေးဇူးတင်ရှိပါကြောင်း မှတ်တမ်းတင် ဖော်ပြအပ်ပါသည်။