USAID
အမေရိကန် နိုင်ငံသားများမှ

WorldFish

အာဟာရတွေတိုးပွားဖို့ တိုင်းရင်းငါးငယ်လေးများ မကြာခဏ စားကြစို့

တိုင်းရင်းငါးမျိုးစိတ်ငယ်လေးများကို (၂-၃) လက်မအရွယ်သာ မွေးမြူရပြီး တစ်ကောင်လုံး စားသုံးနိုင်ပါသည်။ မိမိတို့ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သည့် အရည်အသွေးမြင့် ပရိုတင်းနှင့် အာဟာရဓာတ်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ပါသည်။

တိုင်းရင်းငါးငယ်လေးများကို စတင်မွေးမြူပြီး (၆)ပတ်ကြာလျှင် အချို့ကို ရွေးချယ်ဖမ်းဆီး စားသုံးနိုင်ပြီဖြစ်သည်။ ဆက်လက်၍ (၂) ပတ်လျှင် တစ်ကြိမ် ပြန်လည်ဖမ်းဆီးနိုင်သည်။

ရွေးချယ်ဖမ်းဆီးခြင်းသည် ငါးကြီးများကိုသာ ရွေးချယ်ဖမ်းဆီးခြင်း (အားလုံးကို ဖမ်းဆီးခြင်းမဟုတ်ပါ) ဖြစ်သည်။ ဤသို့အားဖြင့် ငါးမွေးကန်တွင် ငါးပေါက်ဖွားမှု ပိုမိုကောင်းစေပြီး ကန်အတွင်းငါးအကောင်ရေကို ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ပါသည်။

ရွေးချယ်ဖမ်းဆီးခြင်း၏အကျိုးကျေးဇူးများမှာ

- ငါးများကို မကြာခဏ စားသုံးရခြင်း
- ငါးဟင်းစားအတွက် ကုန်ကျစရိတ်မရှိခြင်း
- ငါးများရောင်းချခြင်းဖြင့် ဝင်ငွေရရှိခြင်းနှင့် ငွေလည်ပတ်မှုရှိခြင်း

အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအတွက် တစ်နေ့လျှင် ၃ကျပ်သား (ငါးဦးခေါင်းအပါအဝင်) စားသုံးပေးပါ။

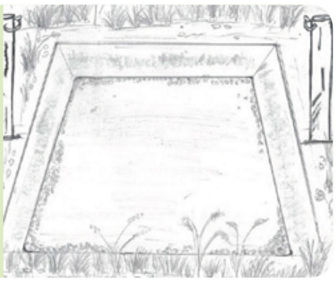
၆-၂၃ လအရွယ် ကလေးငယ်များအတွက် တစ်နေ့လျှင် ၁.၅ကျပ်သား(ငါးဦးခေါင်းအပါအဝင်) စားသုံးပေးပါ။

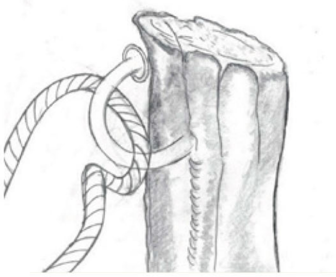
တိုင်းရင်းငါးငယ်များတစ်ကောင်လုံးစားသုံးခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်သည်များမှာ
- အရည်အသွေးမြင့် ပရိုတင်း
- ဗီတာမင် အေ
- သံဓာတ်
- ကယ်လ်ဆီယမ် နှင့် အခြားသတ္တုဓာတ်များ

*ငါးဘဲဖြူကို အခြေခံ၍ ဖော်ပြထားပါသည်။

၁။ ကန်ဘောင်နှစ်ဖက်တွင် သစ်သားတိုင်ကို စိုက်ထူပါ။

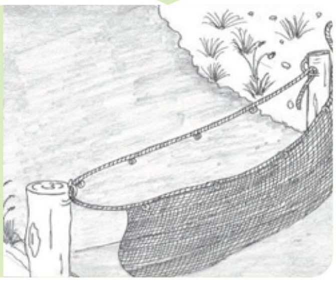
၂။ သစ်သားတိုင်၏ ထိပ်ဖျားတွင် သံစိုက်၍ ၎င်းသံကို ကွေးထားပါ။

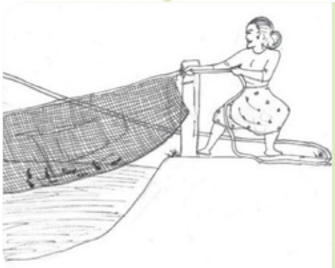




၃။ငါးဖမ်းပိုက်နှင့် တွဲချည်ထားသော ကြိုးကို ကွေးထားသည့် သံကွင်းထဲသို့ ထည့်ပါ။

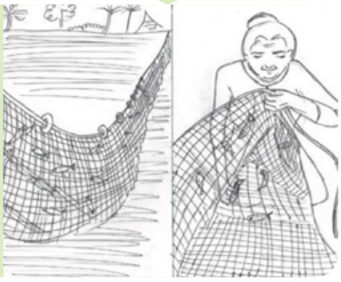
၄။ငါးဖမ်းပိုက်ကို ရေထဲတွင် ချထားပါ။





၅။တုတ်ဖြင့်ရေကို (၂-၃)ကြိမ်ရိုက်ပါ။ မိနစ်အနည်းငယ်ကြာပြီးနောက် ငါးဖမ်းပိုက်ကို ဆွဲတင်ပါ။

၆။ ငါးဖမ်းပိုက်ကို သစ်သားတိုင်မှ ဖြုတ်ရန် မလိုအပ်ပါ။ နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်လည် ဖမ်းဆီးရန် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။



(မြန်မာဘာသာဖြင့်) ကျေးဇူးတင်လွှာ/အသိအမှတ်ပြုလွှာ
ဤထုတ်ကုန်ကို အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုနှင့် စားနပ် ရိက္ခာဖူလုံရေးရန်ပုံငွေအဖွဲ့(LIFT)၏ ငွေကြေးထောက်ပံ့မှုဖြင့် MYCulture စီမံကိန်း (၂၀၁၅-၂၀၁၉)က ကနဦး ထုတ်လုပ်ခဲ့သည်။ ဤစီမံကိန်းကို ကမ္ဘာ့ငါးအဖွဲ့ (WorldFish)က ငါးလုပ်ငန်းဦးစီးဌာန၊ ကွန်ရက်လှုပ်ရှားမှုအဖွဲ့ (NAG)၊ GRET နှင့် PACT အဖွဲ့တို့နှင့်ပူးပေါင်း ၍ အကောင်အထည်ဖော်ခဲ့သည်။

မြန်မာရေသတ္တဝါမွေးမြူရေး ကဏ္ဍရေရှည်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးစီမံကိန်း (MYSAP) ၏ကုန်းတွင်းပိုင်း(သို့) MYSAP Inland နှင့် အမေရိကန်နိုင်ငံတကာဖွံ့ဖြိုးရေး အေဂျင်စီ (USAID) မှ ငွေကြေးထောက်ပံ့သော “ဝင်ငွေတိုး ငါးမွေးမြူရေးစီမံကိန်း” က ဆီလျော်အောင် ပြုပြင်သည်။

မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများ

Fish for Livelihoods

brac · KMSS · IWMI International Water Management Institute · pact building local promise · CGIAR Research Program on Fish Led by WorldFish

www.worldfishcenter.org