USAID
အမေရိကန် နိုင်ငံသားများမှ

WorldFish

မိသားစုတစ်ပိုင်တစ်နိုင် ငါးကန်များတွင် အဏုအာဟာရ ကြွယ်ဝသော တိုင်းရင်းငါးငယ်လေးများ မွေးမြူခြင်းနှင့်ပတ်သတ်၍ မကြာခဏမေးလေ့ရှိသော မေးခွန်းများ

1 ၁။ အဏုအာဟာရ ကြွယ်ဝသော တိုင်းရင်းငါးငယ်လေးများ ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

မြစ်၊ချောင်း၊စပါးခင်းများကဲ့သို့သော သဘာဝရေပြင်များတွင် တွေ့ရှိနိုင်ပြီး ထိုငါးငယ်လေးများကို တစ်ကောင်လုံးစားသုံးပါက ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်များ၊ နို့တိုက်မိခင်များနှင့် ကလေးငယ်များအတွက် အတွက် အာဟာရပြည့်ဝရန် လိုအပ်သော ဗီတာမင်အေ၊ကယ်(လ်)စီယမ်၊ ဇင့်နှင့် ဗီတာမင်B12 ကြွယ်ဝစွာရရှိနိုင်သည့် တိုင်းရင်းငါးမျိုးလေးများ ဖြစ်သည်။

အထက်ဖော်ပြပါ တိုင်းရင်းငါးငယ်လေးများ၏အမည်မှာ ဒေသအလိုက် မျိုးစုံခေါ်ဆိုကြသည်။ ဥပမာ- ငါးဒေါင်ဇင်း၊ ငါးမော့တော့၊ ရေပေါ်ငါး၊ ငါးထမင်း၊ ငါးသလဲထိုး၊ငါးဘဲဖြူငါးဇင်စပ်

2 ၂။ အဏုအာဟာရ ကြွယ်ဝသော တိုင်းရင်းငါးငယ်လေးများကို အဘယ်သို့ စတင်မွေးမြူနိုင်သနည်း။

မြစ်၊ချောင်း၊စပါးခင်းမှ အဆိုပါငါးငယ်လေးများကို ဇလုံ (သို့) အဝကျယ်ပုံးသုံး၍ ဖမ်းဆီးပြီး မွေးမြူမည့်ကန်ထဲသို့ ပြောင်းရွှေ့ရပါမည်။ သတိပြုရန်မှာ ဇလုံ (သို့) အဝကျယ်ပုံးကို ရေဖြည့်ထားရန် လိုအပ်သည်။ အကောင်ရေ (၇၅) မှ (၁၀၀) အတွင်းထည့်ပါက သဘာဝအတိုင်း တစ်လအတွင်း ပေါက်ဖွားနိုင်သဖြင့် ကန်အတွင်း ငါးသားပေါက်များ ထပ်မံပေါက်ဖွားရန် လုံလောက်သည်။

3 ၃။ အဏုအာဟာရ ကြွယ်ဝသော တိုင်းရင်းငါးငယ်လေးများကို အခြားငါးကြီးများ ငါးကြင်းမျိုးနွယ် (ဥပမာ ငါးကြင်း၊ ငါးမြစ်ချင်း) ကဲ့သို့သော ငါးများနှင့်အတူ မွေးမြူနိုင်ပါသလား။

မွေးမြူနိုင်ပါသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုငါးငယ်လေးများမှာ ငါးကြင်းငါးမျိုးများ၏ ကြီးထွားမှု နှင့် အထွက်နှုန်းကို မထိခိုက်သောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင် အဏုအာဟာရ ကြွယ်ဝသည့် အစာအရင်းအမြစ် ဖြစ်သော ထိုငါးငယ်လေးများကို စားသုံးခြင်းဖြင့် အာဟာရဖွံ့ဖြိုးစေသည့်အပြင် ထိုငါးငယ်လေးများကို ရောင်းချခြင်းဖြင့် ဝင်ငွေလည်း ပိုတိုးစေနိုင်ပါသည်။

4 ၄။ အဏုအာဟာရ ကြွယ်ဝသော တိုင်းရင်းငါးငယ်လေးများကို တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ဖမ်းဆီးစားသုံးခြင်းဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

အဏုအာဟာရ ကြွယ်ဝသော တိုင်းရင်းငါးငယ်လေးများကို တစ်ပတ်ခြား တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ဖမ်းဆီးခြင်းဖြင့် ငါးကန်အတွင်း ရှိနေသင့်သည့် ငါးအရေအတွက်ကို ပုံမှန်ထိမ်းသိမ်းပေးပြီး ဆက်လက်မျိုးပွားရန် ကူညီပေးသည်။ ငါးငယ်များကို စားသုံးခြင်းဖြင့်လည်း နို့တိုက်မိခင်များ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများနှင့် ကလေးငယ်များအတွက် လိုအပ်သည့် အဏုအာဟာရများလည်း ရရှိစေပါသည်.

5 ၅။မွေးမြူထားသော ငါးကန်အတွင်းရှိ အဏုအာဟာရ ကြွယ်ဝသော တိုင်းရင်းငါးငယ်လေးများကိုဖမ်းဆီးရန် အချိန်ဘယ်လောက် စောင့်ရမည်နည်း။

မြစ်၊ချောင်း၊စပါးခင်းမှ ဖမ်းယူပြီး မွေးမြူမည့်ကန်အတွင်း ပြောင်းရွှေ့ပြီးပါက ထိုငါးငယ်လေးများ သားပေါက်ဖွားရန် (၁လ-၂လ) အထိ စောင့်သင့်ပါသည်။ ထို့နောက် ကွင်းတားပိုက်သုံး၍ ငါးငယ်များကို ဖမ်းဆီးနိုင်ပါသည်။

မိသားစုများ၏ အစားအစာတွင် အဏုအာဟာရဓာတ်များ စဉ်ဆက်မပြတ် ရရှိနိုင်စေရန် တစ်ပတ်ခြားတစ်ခါ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ဖမ်းဆီးစားသုံးရန် တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။

(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။

မြန်မာရေသတ္တဝါမွေးမြူရေးကဏ္ဍရေရှည်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးစီမံကိန်း (MYSAP) ၏ ကုန်းတွင်းပိုင်း (သို့) MYSAP Inland နှင့် အမေရိကန်နိုင်ငံတကာဖွံ့ဖြိုးရေး အေဂျင်စီ (USAID) မှ ငွေကြေးထောက်ပံ့သော "ဝင်ငွေတိုး ငါးမွေးမြူရေးစီမံကိန်း"တို့က ဆီလျော်အောင် ပြုပြင်သည်။

www.worldfishcenter.org

Fish for Livelihoods

မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများ

brac KMSS IWMI International Water Management Institute pact building local promise. CGIAR RESEARCH PROGRAM ON Fish Led by WorldFish