

**ငါးသားပေါက်များကို ပြုစုကန်ပတ်ဝန်းကျင်တွင်နေသားကျစေခြင်း**

ငါးမို့ ၁၀-၁၅ ရက် ပြုစုပြီးပါက ငါးသန်ငယ်များ ရရှိနိုင်ပါသည်။ ထိုငါးသားပေါက်များကို ငါးသန်ကန်သို့ရွှေ့ပြောင်းရာတွင် ပိုက်ဆွဲဖမ်းဆီးခြင်း နှင့် နေရာသစ်သို့ရွှေ့ပြောင်းခြင်းကြောင့် ဒဏ်သင့်ခြင်းမဖြစ်စေရန် ၂-၃ ရက်ခန့် ကြိုတင်လေ့ကျင့်ပေးရမည်။ ငါးငယ်များကို ခြင်ထောင်ဇာ သို့မဟုတ် ဇာပြာပိုက်ဖြင့်ဖမ်းပြီး ပိုက်အတွင်း၌ မိနစ် ၂၀-၃၀ ခန့်လှောင်ထားရမည်။ ထို့နောက် ရေမျက်နှာပြင်ကို လှုပ်ရှားပတ်ဖျန်းပေးပြီး ငါးများကို ပြန်လွှတ်ပေးရမည်။ ဤအတိုင်း ၃ ရက်ခန့် ဆက်တိုက်လုပ်ပေးပြီးမှ ငါးများကို ကန်ရွှေ့ပြောင်းရမည်။

**ငါးကြင်းမျိုးများအတွက် ဖြည့်စွက်အစာကျွေးခြင်း**

သက်တမ်း	နေ့စဉ်လိုအပ်ချက်	အစာ
ပထမပတ်	ပြုစုထားသော စုစုပေါင်းငါးအလေးချိန်၏ ၂ ဆ။ ၃ ကြိမ် ခွဲကျွေးပါ။ (မနက်၊ နေ့လည်၊ ညနေ)	ပဲဖတ်/နှမ်းဖတ်
ဒုတိယပတ်	ပြုစုထားသော စုစုပေါင်းငါးအလေးချိန်၏ ၂ ဆ။ ၃ ကြိမ် ခွဲကျွေးပါ။ (မနက်၊ နေ့လည်၊ ညနေ)	သားပေါက်အစာ/ ပဲဖတ်/နှမ်းဖတ်
တတိယ- စတုတ္ထပတ်	ပြုစုထားသော စုစုပေါင်းငါးအလေးချိန်၏ ၃ ဆ။ ၃ ကြိမ် ခွဲကျွေးပါ။ (မနက်၊ နေ့လည်၊ ညနေ)	သားပေါက်အစာ/ ပဲဖတ်/နှမ်းဖတ်

မှတ်ချက် - ငါးကန်တွင် သဘာဝအစာပေါများနေပါက ဖြည့်စွက်အစာကို လျော့၍ ကျွေးနိုင်ပါသည်။

**ငါးသားပေါက်ပြုစုထားစဉ်မြေဩဇာထည့်ခြင်း (အပတ်စဉ် ၀.၀၁ ဧကအတွက်)**

- မြေဆွေး ၃၁-၆၂.၅ ကျပ်သား
- ယူရီးယား(ပုလဲ) ၆-၉ ကျပ်သား
- တီအက်စီပီ(တီစူပါ) ၆-၉ ကျပ်သား



**ငါးသားပေါက်များ ကန်အသစ်တွင် နေသားကျပြီး ပိုမိုသန်စွမ်းလာစေခြင်း**

ပဲဖတ်/နှမ်းဖတ် - နေ့စဉ် ၀.၀၁ ဧကလျှင် ၁၃-၁၉ ကျပ်သား ကျွေးပေးပါ။

**ငါးသားပေါက်မရောင်းချမီ ၂-၃ ရက် ကြိုတင်ဆောင်ရွက်ထားရန်**

- နေ့စဉ် ငါးသားပေါက်များကို ပိုက်ဖြင့်ဖမ်းပြီး ၂၀-၃၀ မိနစ်ကြာ ငါးထမ်းပိုက်အတွင်း လှောင်ထားပြီး ကန်ရေဖြင့်ပတ်ဖျန်းပါ။ ပြီးလျှင် ကန်တွင်းသို့ ပြန်လွှတ်ပါ။
- သားပေါက်များကိုတင်ပို့ရန် ထုတ်ပိုးခြင်းမပြုမီ ၂၄ နာရီ ကြိုတင်အစာဖြတ်ထားပါ။
- ငါးသားပေါက်များကို အရွယ်အစားခွဲခြားထားပြီး ရောင်းချသင့်သောငါးကိုရွေးချယ်ပါ။
- ရောင်းချမည့်ငါးများကို ခွဲခြားပြီး ဟာပါတွင် ၄-၅ နာရီ ခန့်လှောင်ထားခြင်းဖြင့် ဝမ်းပိုက်တွင်းရှိ အစာဟောင်းများကို စွန့်ထုတ်ရန်အချိန်ပေးပါ။ ဤသို့ဖြင့် သယ်ယူပို့ဆောင်သောရေကို ပိုမိုသန့်ရှင်းမှုရှိစေမည်ဖြစ်သည်။

မှတ်ချက် - ခရီးဝေးသယ်ဆောင်ပါက ငါးလှောင်ထားသောကန်တွင် ၀.၀၁ ဧကလျှင် ၉ ကျပ်သားနှုန်းဖြင့် ထုံး ထည့်ပေးပါ။

**ငါးသားပေါက်ဖမ်းဆီးခြင်း နှင့် ရောင်းချခြင်း**

ငါးသားပေါက်များကို နူးညံ့သောပိုက်စိတ် သို့မဟုတ် ဒိုင်းကွင်းဖြင့် ဖမ်းယူခြင်းဖြင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာ မရှိနိုင်ပါ။ ထုတ်ပိုးခြင်းမပြုမီ ငါးသားပေါက်များကို ရေတစ်လီတာတွင် ဆား ၀.၂ ကျပ်သားပါသော ဖျော်ရည်၌ ၁ မိနစ် စိမ်ပေးခြင်းဖြင့် ပိုးသတ်ပါ။



**ခ။ အဆင့် တစ်ခုတည်းဖြင့် ငါးသားပေါက်ပြုစုခြင်း**

၎င်းနည်းသည် ငါးကန်တစ်လုံးတည်းတွင် ငါးမို့ပြုစုပြီးပါက ငါးသန်ဆက်လက် ပြုစုသည်။ ကန်ပြုပြင်ခြင်း၊ ဖြည့်စွက်စာကျွေးမွေးခြင်းသည် အဆင့် (၂) ဆင့်တွင် ဆောင်ရွက်သည့်အတိုင်း ဖြစ်သည်။  
၀.၀၁ ဧကလျှင် ငါးမို့အလေးချိန် ၀.၉-၁.၃ ကျပ်သားနှုန်းဖြင့် ပြုစုနိုင်သည်။

ဤနည်းတွင် ငါးမို့ ၁၀-၁၅ ရက် ပြုစုပြီး ငါးသန်ကန် သို့ရွှေ့ပြောင်းခြင်း မပြုလုပ်ပါ။ (၁) ဆင့်နည်းသည် (၂) ဆင့်နည်းနှင့်နှိုင်းယှဉ်ပါက ရှင်သန်နှုန်း နှင့် ထုတ်လုပ်မှုများမှာ နည်းပါသည်။



**INLAND MYSAP**

**ငါးကြင်းသားပေါက် (ငါးမို့ / ငါးသန်) ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း နိမိတ်ခံခွဲမှု**

Implemented by:



**ငါးသားပေါက်ပြုစုခြင်း**

ငါးကန်ငယ်များတွင် ဥမှပေါက်ပြီးစ ငါးမုံများကို လက်ချောင်းအရွယ် (ငါးသန်) အထိ ပြုစုမွေးမြူခြင်းဖြစ်သည်။ သာမန်အားဖြင့် ငါးသားပေါက်ပြုစုခြင်း (၂) မျိုးရှိပါသည်။

- (က) ငါးကန် (၂) ကန်တွင် အဆင့် (၂) ဆင့်ခွဲခြားပြုစုခြင်း။  
(ငါးမုံပြုစုကန် နှင့် ငါးသန်ပြုစုကန်)
- (ခ) ငါးကန်တစ်လုံးတည်းတွင် ငါးမုံများကို ၁၀-၁၅ ရက် ပြုစုပြီးပါက ငါးသန် ဖြစ်လာသည်။ ထိုငါးသန်များကို ကန်ရွှေ့ပြောင်းခြင်းမပြုပဲ ၎င်းကန်ထဲ၌ပင် ဆက်လက်ပြုစုခြင်း။

**က။ အဆင့် (၂) ဆင့်ခွဲခြားပြုစုခြင်း**

**ငါးမုံပြုစုကန်**

ကန်ဧရိယာ ၀.၁၀-၀.၂၅ ဧက၊ ရေအနက် ၂.၅-၃ ပေ ရှိကန်တွင် ငါးမုံများကို ၁၀-၁၅ ရက် ပြုစုပြီး ၁ လက်မအရွယ် ငါးသန်များထုတ်လုပ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။



**ငါးသန်ပြုစုကန်**

ကန်ဧရိယာ ၀.၂၅-၁.၀ ဧက၊ ရေအနက် ၃.၀-၃.၅ ပေ ရှိကန်တွင် ၁ လက်မအရွယ် ငါးသန်များကို ၁.၅-၂ လ မွေးမြူပြီး ၃-၃.၅ လက်မအရွယ် ငါးသားပေါက်များထုတ်လုပ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

**က။ (၁) ပြုစုကန်ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း**

**ပြုစုကန်ပြင်ဆင်ခြင်း**

ငါးသားပေါက်မထည့်မီ ငါးကန်ကိုအခြောက်ခံပါ။ ရွှံ့များကိုဖယ်ရှားပါ။ ကန်အောက်ခြေကို ရေပြင်ညီအောင်ညှိပါ။ ကန်ဘောင်ပေါ်ရှိ ပေါင်းပင်များကိုလည်းရှင်းလင်းပါ။ ငါးကန်ကို မြေကြီးအက်ကွဲသည်အထိ ၁-၂ ပတ်ကြာ အခြောက်ခံပါ။ ထို့နောက်...

**ထုံးဖြူးခြင်း** - ငါးရိုင်းများ နှင့် ရောဂါပိုးများကို ရှင်းလင်းရန် ကန်အတွင်း ရေမသွင်းမီ ၀.၀၁ ဧကလျှင် ၆၂.၅ ကျပ်သားနှုန်း ထည့်ပါ။

**ရေသွင်းခြင်း** - ငါးရိုင်းများ၊ မြွေများ၊ ဖားများ နှင့် ဂဏန်းများ မဝင်ရောက်နိုင်ရန် ရေဝင်ပေါက်တွင် ရေစစ်ဇကာစနစ်တကျ တတ်ဆင်ပြီး ရေသွင်းပါ။

**ကန်ရေတွင်ထုံးထည့်ခြင်း** - ကန်တွင်း ရေသွင်းပြီးပါက ၀.၀၁ ဧကလျှင်

ထုံး ၁၆-၁၉ ကျပ်သားနှုန်း ထည့်ပါ။

**မြေဩဇာထည့်ခြင်း** - ထုံးထည့်ပြီး ၄-၅ ရက်ကြာပါက ၀.၀၁ ဧကလျှင် ယူရီးယား (သို့မဟုတ်) ပုလဲဓါတ်မြေဩဇာ ၄.၇ ကျပ်သား၊ တီဆူပါ ၉.၄ ကျပ်သား ထည့်ပါ။

မြေဩဇာထည့်ပြီး ၄ ရက်ကြာထားပါ။

ငါးထည့်မည့်ကန်တွင် ဟာပါတတ်ဆင်ပြီး ငါးသန်အရွယ်သားပေါက် ၁၀-၁၅ ကောင် ခန့်ထည့်ပြီး ၄-၅ နာရီစောင့်ကြည့်ခြင်းဖြင့် ရေတွင်အဆိပ်သင့်မှု ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးပါ။

**ငါးမုံငါးသားပေါက် စတင်ပြုစုခြင်း**

၀.၀၁ ဧကလျှင် ငါးမုံအလေးချိန် စုစုပေါင်း ၂-၃ ကျပ်သားနှုန်း ထည့်ပါ။

**ငါးသားပေါက်သယ်ယူခြင်း**

- သန့်ရှင်းသောရေ ၁/၃ ပုံ၊ အောက်ဆီဂျင် ၂/၃ ပုံ ထည့်ထားသည့် ၂ x ၁.၅ ပေအရွယ်ပလတ်စတစ်အိတ်ဖြင့် ငါးသားပေါက် ၁၆ ကျပ်သားကို ထည့်၍ တင်းကျပ်စွာစည်းထားပြီး သယ်ယူပါက ၆-၈ နာရီကြာ သယ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။



- မြေဩဇာထည့်ပြီး ၄ ရက်မြောက်နေ့ နံနက်ခင်းတွင် ငါးသားပေါက်များ ထည့်ပါ။

- ငါးသားပေါက်ထည့်ထားသည့် ပလတ်စတစ်အိတ် အတွင်းရှိရေ နှင့် ငါးကန်အတွင်းရှိ ရေတို့၏အပူချိန်များ မျှခြေရှိလာစေရန် ၂၅-၃၀ မိနစ်ခန့် ငါးကန်ရေတွင် ပလတ်စတစ်အိတ်ကို မဖွင့်ဘဲ မျောထားပါ။

- ပလတ်စတစ်အိတ်အတွင်းသို့ ကန်အတွင်းရှိရေကို ဖြည်းဖြည်းချင်းစွာရောပေးပြီး ငါးများကို ဖြည်းဖြည်းချင်းလွှတ်ပါ။ ငါးများကို ပလတ်စတစ်အိတ်အပြင်သို့ ကူးခတ်၍ ထွက်သွားစေပါ။

**ငါးသားပေါက်ထည့်ပြီးနောက်ဆောင်ရွက်ရန်ကိစ္စများ**

- တစ်နေ့လျှင် ၂-၃ ကြိမ် အစာကျွေးပါ။
- မိုးအုံ့သည့်နေ့များတွင် အစာကျွေးခြင်း၊ မြေဩဇာထည့်ခြင်း မလုပ်ပါနှင့်။
- မနက်ခင်းတွင် ငါးသားပေါက်များ ရေပြင်ပေါ်တွင်လေရှုပါက ရေပန်းတတ်ဆင်ပါ သို့မဟုတ် ရေထပ်ဖြည့်ပါ။ ထည့်မံဖြည့်သည့်ရေကို ရေစစ်ဇကာဖြင့် ခံထားပါ။

**ငါးကြင်းသားပေါက် ဖြည့်စွက်စာကျွေးမွေးခြင်း**

ငါးစာကို တစ်နေ့အနည်းဆုံး ၂-၃ ကြိမ် ကျွေးပါ။

ကာလ(ရက်)	နေ့စဉ်လိုအပ်ချက်	အစာ
၁ - ၂	စုစုပေါင်း ငါးအလေးချိန်၏ ၂ ဆ။ (၃ ကြိမ် ခွဲကျွေးပါ။ (မနက်၊ နေ့လည်၊ ညနေ))	ဂျုံမှုန့်/ပဲဖတ်/နှမ်းဖတ်
၃ - ၇	စုစုပေါင်း ငါးအလေးချိန်၏ ၂ ဆ။ (၃ ကြိမ် ခွဲကျွေးပါ။ (မနက်၊ နေ့လည်၊ ညနေ))	ဂျုံမှုန့်/ပဲဖတ်/နှမ်းဖတ်
၈ - ၁၅	စုစုပေါင်း ငါးအလေးချိန်၏ ၃ ဆ။ (၃ ကြိမ် ခွဲကျွေးပါ။ (မနက်၊ နေ့လည်၊ ညနေ))	ဂျုံမှုန့်/ပဲဖတ်/နှမ်းဖတ်

**က။ (၂) ငါးသန်ပြုစုကန်ထိန်းသိမ်းခြင်း**

**ကန်ပြင်ဆင်ခြင်း**

ငါးမုံကန် နှင့် ငါးသန်ကန် ပြင်ဆင်ခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်များသည် အတူတူဖြစ်ပါသည်။ ၀.၀၁ ဧကတွင် ထည့်ရသည့်မြေဩဇာပမာဏကား ကွာခြားပါသည်။

- မြေဆွေး ၃ ပိဿာ ၇၅ ကျပ်သား - ၆ ပိဿာ ၂၅ ကျပ်သား
- ယူရီယာ (ပုလဲ) ၆-၉ ကျပ်သား
- တီအက်စီ (တီစူပါ) ၆-၉ ကျပ်သား
- ပဲဖတ်/နှမ်းဖတ် ၁၉-၃၁ ကျပ်သား

**၀.၀၁ ဧကတွင် ပြုစုရမည့် ငါးသန်/ငါးသားပေါက်ကောင်ရေ**

ငါးမုံပြုစုကန်မှ ငါးသန်/ငါးသားပေါက်များကို ဖမ်းဆီးပြီး ငါးသန်ကန်အတွင်းသို့ နံနက်ခင်းတွင် ပြောင်းထည့်ပါ။

- ၁၅၀၀-၂၀၀၀ (တစ်လက်မအရွယ်)
- ၈၀၀-၁၀၀၀ (တစ်လက်မအထက်)



“This material was produced by USAID Aquaculture for Income and Nutrition (AIN) Project WorldFish Bangladesh and South Asia Office and has been modified for use and translation into Myanmar language by the INLAND MYSAP project.”