USAID
အမေရိကန် နိုင်ငံသားများမှ

WorldFish

ငါးလေးဖရုံလုံးကြော်

အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအတွက် ၄၈ဂရမ် (၃ကျပ်သား) အထက်နှင့် ၆လ-၂၃လအရွယ် ကလေးငယ်များအတွက် ၂၄ဂရမ် (၁ကျပ်ခွဲသား) သည် တစ်နေ့တာအတွက် အာဟာရဓာတ်များကို အလုံအလောက် ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ပါသည်။

* ၁လက်မ (သို့) ၁လက်မခွဲ အရွယ် ငါးကလေး

လိုအပ်သည့် ပစ္စည်းများ

ဧရာတ်ဆုံ နှင့် ဧရာတ်ကျည်ပွေ့၊လက်လှည့်ကြိတ်စက်၊ဇွန်း၊ဓါး၊ပန်းကန်နှင့်ကြော်ရန်ဒယ်အိုး

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ငါးကလေးများ (ငါးဦးခေါင်းအပါအဝင်)*	၁၈-၂၀ ကောင်
ပြုတ်ပြီးချေထားသောဖရုံသီး	ဟင်းချိုပန်းကန်လုံးအသေး တဝက်
ကြက်သွန်နီ	၁လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၄မွှာ
ဂျင်း	၂စိတ်
နနွင်း	ဇွန်းသေးတဝက်
အိုင်အိုဒင်းဆား	အနည်းငယ်
ဆီ	အသင့်အတင့်

မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများ

အမေရိကန် နိုင်ငံသားများမှ

ဟင်းလျာအတွက်ပြင်ဆင်ခြင်း

၁။ ဟင်းလျာမပြင်ဆင်မီ လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် သေချာစွာဆေးကြောပါ။
၂။ ငါးကို ရေဖြင့်(၂)ကြိမ် ဆေးကြောပါ၊ငါးဦးခေါင်းကို မဖြတ်ရ။
၃။ ကြက်သွန်နီ၊ကြက်သွန်ဖြူ နှင့် ဂျင်းကို ရောချ၍ထောင်းပြီး ဘေးတွင်တင်ထားပါ။
၄။ ငါးငယ်လေးများကို တကောင်လုံး ကြေညက်သည်အထိ ထောင်းပါ သို့မဟုတ် ကြိတ်ပါ။
၅။ ငါးကို ပန်းကန်ထဲတွင် ထည့်ထားပါ၊ ပြီးနောက် ချေထားသည့် ဖရုံသီးကို ထည့်ပါ။
၆။ ထောင်းထားသည့် ကြက်သွန်နီ၊ကြက်သွန်ဖြူ နှင့် ဂျင်းတို့မှ အရည်ကို ညှစ်ယူပါ။ ထို့နောက်ငါးနှင့်ဖရုံသီးရောထားသည့် ပန်းကန်ထဲသို့ ထည့်၍ရောနယ်ပါ။
၇။ နနွင်းနှင့် အိုင်အိုဒင်းဆားအနည်းငယ်ကို လိုသလောက်ထည့်ပါ။
၈။ အနေတော် အလုံးလေးများလုံးပါ။
၉။ ဖရုံသီးနှင့်ငါးအလုံးလေးများကို ရွှေဝါရောင်သန်းလာသည်အထိ ကြော်ပါ။

ဤဟင်းလျာချက်ပြုတ်နည်းတွင် လိုအပ်သော ငါးပမာဏမှာ ၁၂.၅ ကျပ်သား (အဝက်သား) ဖြစ်သည်။

(မြန်မာဘာသာဖြင့်) ကျေးဇူးတင်လွှာ/အသိအမှတ်ပြုလွှာ

ဤထုတ်ကုန်ကို မြန်မာရေသတ္တဝါမွေးမြူရေး ကဏ္ဍရေရှည်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးစီမံကိန်း (MYSAP) ၏ကုန်းတွင်းပိုင်း(သို့) MYSAP Inland က ကနဦး ထုတ်လုပ်ခဲ့သည်။ MYSAP အစီအစဉ်ကို ဥရောပသမဂ္ဂနှင့် ဂျာမနီနိုင်ငံ စီးပွားရေးပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု နှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးဝန်ကြီးဌာန (BMZ) တို့မှ ငွေကြေးထောက်ပံ့ပြီး၊ ဂျာမနီနိုင်ငံ ဖွံ့ဖြိုးရေး ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုအဖွဲ့ (GIZ) နှင့် ငါးလုပ်ငန်း ဦးစီးဌာနတို့က အကောင်အထည်ဖော်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံဆိုင်ရာ ကမ္ဘာ့ငါးအဖွဲ့ (WorldFish) သည် GIZ ၏သဘောတူညီချက်အရ MYSAP Inland နှင့် သဘောတူလက်မှတ် ရေးထိုးကာ တစ်ဆင့်ခံ ကန်ထရိုက်များဖြစ် သော အရုဏ်ဦး (Ar Yone Oo)၊ BRAC Myanmar နှင့် Malteser International တို့နှင့် ပူးပေါင်းအကောင် အထည်ဖော်သည်။ ဤလုပ်ငန်းကို ကမ္ဘာ့ငါး အဖွဲ့(WorldFish) က ဦးဆောင်သော

ငါး-စပါးရိုက္ခာစနစ် (FISH) ၏ CGIAR (အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ စိုက်ပျိုးရေး သုတေသန အတိုင်ပင်ခံအဖွဲ့) သုတေသနအစီအစဉ်၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအဖြစ်ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။ အမေရိကန်နိုင်ငံတကာဖွံ့ဖြိုးရေး အေဂျင်စီ (USAID) မှ ငွေကြေးထောက်ပံ့သော "ဝင်ငွေတိုး ငါး မွေးမြူရေးစီမံကိန်း" က ဆီလျော်အောင် ပြုပြင်သည်။

မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများ