

အရည်အသွေးပြည့်ဝသော ငါးမျိုးစေ့များ ထုတ်လုပ်ခြင်းအတွက် ငါးကြင်းမျိုးနွယ် သားဖောက်ထုတ်လုပ်ခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်များ

၁။ မျိုးငါး ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းစီမံခန့်ခွဲမှု

၁.၁။ မျိုးငါး ရွေးချယ်ခြင်း

- မျိုးသန့်၊ ကောင်းမွန်သော ငါး (အထီး၊ အမ) များဖြစ်ရန်သာမက၊ ပုံစံမှန်သော သန်မာသော အကောင်ခပ်ထွားထွား ငါးများဖြစ်ရမည်။
- မြစ်ချောင်း၊ အင်းအိုင်၊ ရေကန်ကဲ့သို့သော သဘာဝ အရင်းအမြစ်များမှ မျိုးငါးရယူနိုင်လျှင် ပိုကောင်းသည်။
- ငါးမွေးကန်များမှလည်း မျိုးငါးရယူနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ ငါးမွေးကန်များမှ မျိုးငါးရယူပါက မျိုးတူချင်းစပ်မှုမဖြစ်စေရန် မျိုးငါး (အထီး၊ အမ)ကို တကန်ထဲမှမယူပဲ တစ်ကန်စီမှ ရယူနိုင်ပါသည်။



၁.၂။ မျိုးငါးထားရန် ကန်ပြင်ဆင်ခြင်း

- မျိုးငါးထားရန် ကန်တူးရာတွင် ကန်အောက်ခြေတွင် ရွှံ့သားအထူမှာ ၆ လက်မထက်နည်းရမှာဖြစ်ပြီး ကန်အနက်မှာ ၅ပေ မှ ၆ပေ အထိနက်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။
- ကန်၏ရေမျက်နှာပြင်အား နေရောင်ခြည်နှင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့မှုမှ အဟန့်အတားဖြစ်စေသော အရိပ်ရစေသော အပင်များအား ခုတ်ထွင် ရှင်းလင်းပေးရမည်။
- ငါးရိုင်းများနှင့် အခြားအန္တရာယ်ပေးနိုင်သော တိရစ္ဆာန်များ ဝင်ရောက်လာနိုင်မှုမှ ကာကွယ်နိုင်ရန် ကန်ဘောင်ပတ်လည်အား အကွက်စိတ်ပိုက်များဖြင့် ခြံစည်းရိုးပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။
- ငါးကန်ကို အကွက်စိတ်ပိုက်များဖြင့် ခြံစည်းရိုးပြုလုပ်ပြီး ဝင်ပေါက်ထွက်ပေါက်နေရာတွင် ဇီဝလုံခြုံမှုအတွက် ခြေဆေးကန်နှင့် တံခါး ထားပေးရမည်။
- ကန်အား ရေဖြည့်ရာတွင် ညစ်ညမ်းသောရေမဖြစ်စေရပါ။
- မျိုးငါးထားရန် ကန်ထဲသို့ (၁.၀၁) ဇီဝလုံခြုံမှု မြေဩဇာ (ယူရီးယား ၁၅၀ ဂရမ် နှင့် သဘာဝ သစ်ဆွေးမြေဩဇာ ၃ပိဿာနှင့် ၂၅ ကျပ်သား) နှင့် ထုံး (၆၅ ကျပ်သား မှ ၉၀ ကျပ်သားအထိ) ထည့်ပေးရမည်။



၂။ မျိုးငါးထည့်သွင်းခြင်းစီမံခန့်ခွဲမှု

- မျိုးငါးထားရန် ကန်ထဲတွင် မတူညီသော မျိုးငါးအမျိုးအစား ၂ မျိုးမှ ၃ မျိုးအထိ ရောထည့်ထားနိုင်သည်။
- မျိုးငါးများ၏ ရှိသင့်သော အလေးချိန်စုစုပေါင်းမှာ (၀.၀၁) ဧကလျှင် ၇၀၀ သာခွဲ သို့မဟုတ် ၉၀၀ သာခွဲ အထိ ထားရှိနိုင်သည်။
(မှတ်ချက်။။ မျိုးငါးများ၏ ရှိသင့်သော အလေးချိန်မှာ အမြဲတမ်းအတွက် အများဆုံး ၉၀၀ သာ အထိ ရှိသင့်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် ကနဦးအစတွင် ၃၀၀ သာ ခွဲရှိနေနိုင်သော်လည်း နောက်ပိုင်းတွင် ၉၀၀ သာခွဲ အထိ ထားရှိနိုင်သည်။ အကယ်၍ မျိုးငါးများသည် သတ်မှတ်ထားသော အချိန်အတိုင်းအတာအတွင်း ရှိသင့်သော အလေးချိန်စုစုပေါင်း ၉၀၀ သာခွဲထက် ကျော်လွန်၍ အလေးချိန် စုစုပေါင်းမှာ ၁၉၀၀ သာ အထိရှိလာပါက ပိုသော ပမာဏနှင့်အချိုးညီသော မျိုးငါးများအား တခြားကန်ထဲသို့ ပြောင်းရွှေ့ပေးရမည်။
- ငါး (အထီး၊ အမ) များအား ကန်တစ်ကန်ထဲတွင် မထားပဲ သီးခြားကန်များတွင် ထားသင့်သည်။
- ငါးသိုင်း ခေါင်းပွနှင့် ရေအောက်ငါးများ ရောထည့်ခြင်းဖြင့် အချိန်မီ မျိုးဖောက်ရန် ပိုသင့်လျော်ပါသည်။
- ငါးမြစ်ချင်း နှင့် မြက်စားငါးကြင်း ငါးကြင်းဖြူ သို့ ရွှေဝါငါးကြင်း များသည် ရောထည့်ခြင်းဖြင့် အချိန်မီ မျိုးဖောက်ရန် သင့်လျော်ပါသည်။



ဇယား ၁။ ငါးကန် ၀.၀၁ ဧကအတွက် မျိုးငါးထည့်သွင်းနိုင်မှုပမာဏပြ ဖုံစံ

ငါးမျိုးစိတ်	ဖုံစံ-၁ (၀.၀၁ ဧက)	ဖုံစံ-၂ (၀.၀၁ ဧက)	ဖုံစံ-၃ (၀.၀၁ ဧက)
ငါးသိုင်းခေါင်းပွ/ငွေရောင် ငါးကြင်း	၅-၈	၄-၅	၀
ငါးမြစ်ချင်း	၀	၀	၃-၅
ငါးကြင်းဖြူ၊ ရွှေဝါ ငါးကြင်း	၇	၄-၆	၄-၅
အခြား ငါးမျိုးစိတ်	၀	၄	၅
စုစုပေါင်းအလေးချိန်	၁၂-၁၅	၁၂-၁၅	၁၂-၁၅

၃။ မျိုးငါးများအတွက် အစာကျွေးနှုန်း စီမံခန့်ခွဲမှု

ငါးကြင်းမျိုးငါးအတွက် နေ့စဉ်လိုအပ်သော အစာမှာ ငါးခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်၏ ၂.၅% မှ ၁.၅% ခန့်ဖြစ်ပြီး၊ ယင်းကို အညီအမျှ နှစ်ကြိမ်ခွဲ၍ကျွေးရန်လိုအပ်သည်။ (ဥပမာ - စုစုပေါင်းအစာပမာဏ/တစ်ရက်လျှင် ၂၀ ပိဿာဖြစ်ပါက၊ တစ်ကြိမ်လျှင် ၁၀ ပိဿာစီကျွေးရန် လိုအပ်သည်။)

ဇယား - ၂။ တွက်ဖော်ပြထားသော အစာကျွေးနှုန်းပြပုံစံများအတိုင်း လိုက်နာ ကျွေးမွေးနိုင်သည်။

ဇယား ၂။ မျိုးငါးများအား အစားကျွေးနှုန်းပြပုံစံ

ပါဝင်သည့်ပစ္စည်းများ	ပုံစံ - ၁ (ကျပ်သား)	ပုံစံ - ၂ (ကျပ်သား)	ပုံစံ - ၃ (ကျပ်သား)
ဖွဲ	၂၅	၂၃	၂၅
မုံညင်းဆီဖတ်	၀	၀	၁၇
ပဲပုတ်ဖတ်	၁၇	၁၇	၀
ဂျုံမှုန့်/ ကလောပီနီဥမှုန့်	၆	၆	၆
ငါးခြောက်မှုန့်	၁၁	၁၃	၁၁
အသင့်ရောစပ်ထားပြီးသော ဗိုက်တာမင်	၃	၃	၃
ရိုးရိုးအိမ်သုံးဆား (အိုင်အိုဒင်းဆားမဟုတ်ရ)	၀	၀	၀
စုစုပေါင်း	၆၃	၆၃	၆၃
သာသာအသားဓာတ်(%)	၂၈	၃၀	၂၅

ငါးများအား အစာကျွေးလျှင် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့် အခြားသော အချက်များမှာ -

- ငါးသားပေါက်မဖောက်မီ တစ်ပတ်ကြိုတင်၍ ငါးများအား အစာမကျွေးရပါ။
- မိုးအုံ့/မိုးရွာသော နေ့ရက်များတွင် ငါးများအား အစာမကျွေးရပါ။
- မျိုးငါးများ ကြီးထွားလာသည်နှင့်အမျှ အစာကျွေးနှုန်းအား တဖြည်းဖြည်းလျော့ချနိုင်ပါသည်။
- သားဖောက်မည့် မျိုးငါးအတွက် အစာကျွေးနှုန်း ပုံစံ - ၁ (သို့မဟုတ်) ပုံစံ - ၂ သည် ပို၍ ကောင်းပါသည်။



၄။ မျိုးငါးကန်၏ ရေ အရည်အသွေး

မျိုးငါးကန် စီမံခန့်ခွဲမှုအဆင့်အားလုံးတွင် ကန်ရေ၏ သင့်လျော်သော ရူပ-ဓါတု အခြေခံပမာဏတန်ဖိုး (parameter)ကို အကောင်းဆုံးကြီးထွားရင့်ကျက်ချိန်နှင့် သားဖောက်ချိန်မီရေအတွက် ထိန်းသိမ်းထားသင့်သည်။ ရေနောက်ကျိမှု နည်းခြင်း၊ အစိမ်းဖျော့ရောင်ရေဖြစ်ခြင်း၊ လုံလောက်သော အောက်ဆီဂျင် အဆင့်ရှိခြင်းတို့ ဖြစ်လျှင် ပို၍ကောင်းသည်။ မျိုးပွားရန် မှန်ကန်သော အပူချိန်မှာ ၂၄° C - ၃၀° C ဖြစ်ပြီး၊ မိုးအုံ့/ မိုးရွာသောနေ့များတွင် နောက်ကျိမှု နည်းသော ရေစီးနှင့် အလင်းရောင် ဖျော့ဖျော့သည် ဝါး၏ စောစီးစွာ ရင့်မှည့်ခြင်းနှင့် သားဖောက်ခြင်းတို့ကို အထောက်အကူပေးနိုင်သည်။

၅။ ဥချသားပေါက်ခြင်း

၅-၁။ ဥချသားဖောက်မည့် မျိုးငါးများ၏ သက်တမ်းနှင့် ကိုယ်အလေးချိန်

အောင်မြင်စွာ ဥချသားဖောက်နိုင်ရန်အတွက် မျိုးငါးများ၏(လုံလောက်သော) ကြီးထွားရင့်ကျက်မှုသည် အလွန်အရေးကြီး၏။ မျိုးငါးအား ငါးမျိုးပွားစေရန်အတွက် အနည်းဆုံးရှိရမည့် ငါးသက်တမ်းနှင့် ကိုယ်အလေးချိန်ကို အထက်ပါဇယားတွင် ဖော်ပြထားသည်။

ဇယား ၅။ မျိုးငါးအား ငါးမျိုးပွားစေရန်အတွက် အနည်းဆုံးရှိရမည့် ငါးသက်တန်း

အမှတ်စဉ်	ငါးမျိုးစိတ်	အနည်းဆုံးရှိရမည့် ငါးသက်တန်း (နှစ်)	အများဆုံးရှိရမည့် ငါးအလေးချိန် (ကီလိုဂရမ်)
၁	ငါးမြစ်ချင်း	၂ နှစ်နှင့် အထက်	၁.၅
၂	ငါးသိုင်း(ခေါင်းပွ)	၃ နှစ်နှင့် အထက်	၃ နှင့် အထက်
၃	ငွေရောင်ငါးကြင်း	၂ နှစ်	၂ နှင့် အထက်
၄	ငါးကြင်းဖြူ	၂ နှစ်နှင့် အထက်	၁.၅
၅	ခေါင်းကြီးငါးကြင်း	၂ နှစ်နှင့် အထက်	၂
၆	ထိုင်းငါးခုံးမ	၁ နှစ်	၀.၂၅
၇	မြတ်စားငါးကြင်း	၃ နှစ်နှင့် အထက်	၂.၅
၈	ရွှေဝါရောင်ငါးကြင်း	၁ နှစ်	၁.၅ နှင့် အထက်
၉	ငါးတန်	၃ နှစ်နှင့် အထက်	၃
၁၀	ပိုနီယာ	၂ နှစ်	၁.၂၅



၅.၂။ လုံ့ဆော်ဟိုမုန်းနှင့် (ဆေးထိုးသားဖောက်အတွက်) ပြင်ဆင်မှုများ

ငါးကြင်းမျိုးများ ဥဖောက်ခြင်းအတွက် အသုံးပြုသော ဟော်မုန်းနှင့် ဓာတုဆေးဝါး-

၁။ (ကြီးထွားဟော်မုန်းထုတ်ပေးသော) ပီကျူတရီဂလင်း

၂။ အိုဗျူလင်း၊ အိုပီတိုက်၊ အိုဟာပရင်နှင့် ဖလက်ရှ် (Flash)

၃။ မိုတီလီယမ် (မိုတီလီယမ် ၁၀ မီလီဂရမ်)

၄။ ဆူပရီဖက် - အက်စ် (Suprifact-F)



ပီကျူတရီဂလင်း



မိုတီလီယမ် ၁၀ ဂရမ်

အထပ်ပါဖော်ပြ ဟော်မုန်းများအနက် ပီကျူတရီဂလင်း (PG)သည် သဘာဝဟော်မုန်း ဖြစ်ပြီး ငါး၏ဦးနှောက်မှ ရရှိ၏။ သဘာဝမျိုးပွားခြင်းမဟုတ်သော ဆေးထိုးသားဖောက် (ဟော်မုန်းထိုးပေး) ခြင်းအတွက် ဤနည်းသည် စိတ်ချရ၏။ ဆေးထိုးရန် ပီကျူတရီဂလင်း (မိုက်ခရိုဂရမ်နွန်း) အား သင့်လျော်သော ရေပမာဏဖြင့် ရောစပ်ပြီး အသုံးပြုရသည်။ ထိုနှောက် ရောစပ်ထားသော ထိုအရည်အား စစ်၍ အပေါ်ယံအရည်ကြည်ကိုသာ ဆေးထိုးရာ၌ အသုံးပြုသည်။ မော်တီလီယမ်နှင့် ဆူပရီဖက် - အက်စ် အတွက် ဖျော်ဆက်ရာတွင်၊ သတ်မှတ် အချိုးအစားအတိုင်း ယင်းဆေးပြားကို ထောင်း၍ ပေါင်းခံရေ (ရေသန့်) သို့မဟုတ် မိုးရေနှင့် ရောစပ်ကာ အသုံးပြုနိုင်သည်။



ငါး၏ ကိုယ်အလေးချိန်တိုင်းတာခြင်း



ဟော်မုန်းဆေးထိုးခြင်း

ဇယား၆။ ။ မျိုးငါးများအား ဟော်မုန်းထိုးသွင်းနိုင်သောပမာဏ

အမှတ်စဉ်	ငါးမျိုးစိတ်	လိင်	အိုဗျူလင်း အိုဗာပရင် / ဖလက်ရှ် ပမာဏ (မီလီဂရမ်၊ ကီလိုဂရမ်)	ဆူပရီဇက် - အက်စ် ပမာဏ (မိုက်ခရိုဂရမ်)	နှင့်	မိုတီလီယမ် ပမာဏ	ဥယျာဇန် (နာရီ)
၁	ငါးမြစ်ချင်း	အမ	၀.၃၀ - ၀.၅၀	၁၀ μg/၁ kg-bw	+	၅ mg/၁ kg-bw	၁၀ - ၁၂ နာရီကြာပြီးနောက်
		အထီး	၀.၁၀ - ၀.၃၀	၅ μg/၁ kg-bw	+	၂.၅ mg/၁ kg-bw	
၂	ရွှေဝါငါးကြင်း	အမ	၀.၄၀ - ၀.၆၀	၁၀ μg/၁ kg-bw	+	၅ mg/၁ kg-bw	၁၀ - ၁၄ နာရီကြာပြီးနောက်
		အထီး	၀.၁၀ - ၀.၃၀	၅ μg/၁ kg-bw	+	၂.၅ mg/၁ kg-bw	
၃	ငါးသိုင်းခေါင်းပွ	အမ	၀.၃၀ - ၀.၅၀	၂၅ μg/၁ kg-bw	+	၅ mg/၁ kg-bw	၁၀ - ၁၂ နာရီကြာပြီးနောက်
		အထီး	၀.၁၀ - ၀.၃၀	၂၀ μg/၁ kg-bw	+	၂.၅ mg/၁ kg-bw	
၄	ငါးကြင်းဖြူ	အမ	၀.၃၀ - ၀.၅၀	၂၅ μg/၁ kg-bw	+	၅ mg/၁ kg-bw	၁၀ - ၁၂ နာရီကြာပြီးနောက်
		အထီး	၀.၁၀ - ၀.၃၀	၁၃ μg/၁ kg-bw	+	၂.၅ mg/၁ kg-bw	
၅	မြက်စားငါးကြင်း	အမ	၀.၄၀ - ၀.၆၀	၂၅ μg/၁ kg-bw	+	၅ mg/၁ kg-bw	၁၀ - ၁၄ နာရီကြာပြီးနောက်
		အထီး	၀.၁၀ - ၀.၃၀	၁၂ μg/၁ kg-bw	+	၂.၅ mg/၁ kg-bw	
၆	ငါးခုံမကြီး	အမ	၀.၁၆ - ၀.၂၀	၁၀ μg/၁ kg-bw	+	၅ mg/၁ kg-bw	၁၀ - ၁၂ နာရီကြာပြီးနောက်
		အထီး	၀.၁၀ - ၀.၁၂	၅ μg/၁ kg-bw	+	၂.၅ mg/၁ kg-bw	
၇	ငွေရောင်ငါးကြင်း	အမ	မရှိ	၂၅ μg/၁ kg-bw	+	၅ mg/၁ kg-bw	၁၀ - ၁၂ နာရီကြာပြီးနောက်
		အထီး	မရှိ	၁၂ μg/၁ kg-bw	+	၂.၅ mg/၁ kg-bw	

၆။ ဥများစုစည်းခြင်း နှင့် မျိုးအောင်စေရန် ပြုလုပ်ခြင်း

၆.၁။ ဥများစုစည်းခြင်း

ဝါးမြစ်ချင်း၊ ဝါးသိုင်းခေါင်းပွ၊ ဝါးကြင်းဖြူ၊ မြက်စားဝါးကြင်း၊ ဝိုနီယာ၊ ငွေရောင်ဝါးကြင်း / BHC ဥများကို ဒုတိယအကြိမ် (PG ဟော်မုန်းထိုးခဲ့လျှင်) ၅ - ၇ နာရီကြာပြီးနောက်(အကယ်၍) အခြားသော ဟော်မုန်းဆေးများထိုးလျှင် ၁၀-၁၂ နာရီကြာပြီးနောက်မှ ဥများကို ဝါးမစီမှည့်စိယူသည့် နည်းလမ်းဖြင့် ဥများကို စုစည်းနိုင်ပါသည်။

ဝါးမစီမှ ဝါးညှစ်ထုတ်သည့် လုပ်ငန်းစဉ်အတွင်း -

- ဝါးမစီဝိုက်ကို ဖိညှစ်၍ ဇလုံတစ်ခုဖြင့်ခံကာ ဝါးဥများကို စုဆောင်းရယူနိုင်ပါသည်။
- ဥများမျိုးအောင်စေရန် ဝါးအထီး တစ်ကောင် သို့မဟုတ် နှစ်ကောင်မှ အထီးမျိုးရည်ကို ဝါးဥများနှင့် ချက်ခြင်းရောစပ်ရပါမည်။
- ဥများမျိုးအောင်စေရန် ဝါးဥများနှင့် သုတ်ရည်ကို ကြက်မွေးဖြင့် ရောမွှေပေးရပါမည်။
- ဥများကို အိမ်သုံးဆား ၈.၅ ရာခိုင်နှုန်း ထည့်ထားသော ရေဖြင့် (ဥပမာ - ရေ ၁ လီတာတွင် အိမ်သုံးဆား ၀.၅ ကျပ်သား ရောစပ်ဖျော်ရည်ဖြင့်) အကြိမ်အနည်းငယ်မျှ / နည်းလမ်းတကျ ဆေးကြောပေးရမည်။ ထို့နောက် ဆားရေဖြင့် ဆေးထားသော ဥများကို ဥဖောက်ရန် ကန်တွင်း၌ ထားရမည်။



ဝါးဥထုတ်ခြင်း

သို့သော် (စေးကပ်ပီး ခွဲထုတ်ရန်ခက်ခဲသော) ရွှေဝါရောင်ဝါးကြင်းဥများအတွက် ခြားနားသော ဝါးဥဆေးသည့် လုပ်ငန်းစဉ်မှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်၏။

- တန်းနှစ် အက်စစ်မှုန့်အား ရေ ၁ လီတာနှင့်ရော၍ ရေ ၁၀ လီတာစာ ဆေးရည်ကို ပြင်ဆင်ပါ။
- ယူရီးယား ၁.၈ ကျပ်သားအား ရေ ၁ လီတာနှင့်ရော၍ ရေ ၂၀ လီတာစာ ဆေးရည်ကို ပြင်ဆင်ပါ။
- တန်းနှစ်အက်စစ်ဆေးရည် အနည်းငယ်ဖြင့် ဥများတွင် ၁၅ မိနစ် ခန့် ရောမွှေ၍ ဆေးပေးပါ။
- ဥများအား ကပ်မနေပဲ ကွာသွားအောင် ယူရီးယားရည်ကို အသုံးပြု၍ လည်း အကြိမ်အနည်းငယ်ခန့် ဆေးပေးပါ။
- နောက်ဆုံးတွင် ရိုးရိုးရေဖြင့် ဥများကို ဆေး၍ ဥဖောက်လှော်ကန်တွင် ဥပေါက်ရန်အတွက် စောင့်ပါ။

၆.၂။ အစပျိုး (လှုပ်ခါပေးခြင်း) နှင့် ဥဖောက်ခြင်း

ဆေးကြောပြီးသောဥများအား ဥဖောက်ကန်ထဲသို့ ထည့်ထားရပါသည်။ အသုံးပြုသော ဥဖောက်ကန် အရွယ်အစားပေါ်မူတည်၍ ငါးဥအရေအတွက် (၁.၃ ပိဿာ မှ ၃ ပိဿာ အထိ) အစပျိုး (လှုပ်ခါပေးခြင်း) နှင့် ဥဖောက်ရန်အတွက် ထည့်သွင်းနိုင်သည်။



ဥဖောက်သော စတီးကန်



မျိုးအောင်သောဥ



ဥဖောက်ခြင်း/ငါးပုံ

ဇယား ၇။ အစပျိုး (လှုပ်ခါပေးရန်) နှင့် ဥဖောက်ရန် ထည့်သွင်းနိုင်သည့် ငါးဥအရေအတွက်

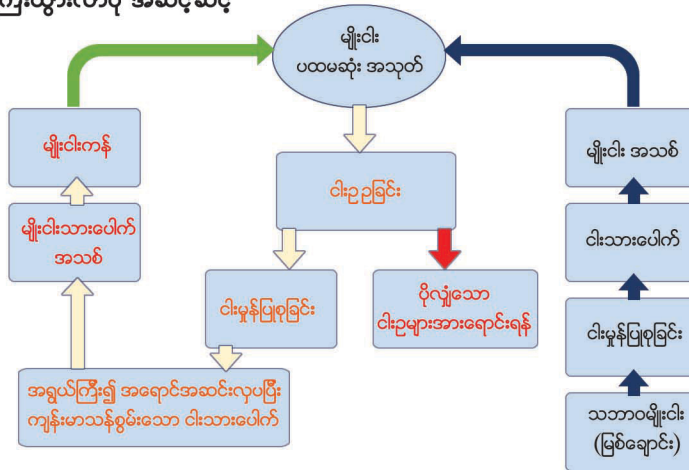
အမှတ်စဉ်	ငါးမျိုးစိတ်	ဥဖောက်ရန်ကြာချိန် (နာရီ)	မှတ်ချက်
၁	ငါးမြစ်ချင်း	၁၈ - ၂၄	စင်စစ် ဥဖောက်ရန်ကြာချိန်မှာ ပြင်ပအပူချိန်ပေါ်တွင် မူတည်သည်။ မိုးရွာသောနေ့ ရက်များတွင် ဥဖောက် နှုန်း အနည်းငယ် တိုးနိုင်သည်။
၂	ရွှေဝါရောင်ငါးကြင်း	၄၈ - ၇၂	
၃	ငါးသိုင်းခေါင်းပွ	၁၈ - ၂၄	
၄	ငါးကြင်းဖြူ	၁၈ - ၂၄	
၅	မြက်စားငါးကြင်း	၁၈ - ၂၄	
၆	ဘာတာ(ငါးကြင်းမျိုး)	၁၆ - ၂၀	
၇	ငါးရုံးမကြီး	၁၂ - ၁၅	

၇။ သားပေါက်များအား ကန်ထဲတွင် ပြုစုခြင်း

အောင်မြင်သော ငါးသားပေါက်များကို နောက်ထပ် ၄ ရက် မှ ၅ ရက် အထိ ပြုစုကန်တွင်း၌ အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း သေချာစွာ ဂရုတစိုက် မွေးရမည်။

- ကန်၏ ရေတဝက်အား တနေ့လျှင် အနည်းဆုံး နှစ်ကြိမ် လဲပေးရမည်။
- ကန်အောက်ခြေရှိ မျိုးမအောင်သောဥများနှင့် အမှိုက်များအား ဖယ်ရှားနိုင်ရန် ကန်အောက်ခြေကို ဆိုင်ဖွန်ရေစုပ်ယူနည်း (Siphoning) ဖြင့် တနေ့လျှင် နှစ်ကြိမ်မှ သုံးကြိမ် သန့်စင်ပေးရမည်။
- ငါးသားပေါက်များ များနေလျှင် ငါးကန်ကို လုံလောက်သော လေပမာဏ သွင်းပေးရမည်။
- စဉ်ဆက်မပြတ် (ရေပန်းဖြင့်) ရေဖြန်းပေးရန် လိုအပ်သည်။
- ဥဖောက်ပြီး နာရီ ၆၀ အတွင်း မည်သည့်အစာမျှ ကျွေးရန်မလိုပေ။
- နို့ မှန်နှင့် ကြက်ဥပြုတ်အနှစ်များအား အစာအဖြစ်ကျွေးနိုင်ပါသည်။ ငါးမို့ ၁ ကီလိုဂရမ် အတွက် ကြက်ဥပြုတ်အနှစ်တလုံးအား ရေဖြင့်ဖျော်၍ တနေ့လျှင် ငါးကြိမ် ကျွေးနိုင်သည်။

၈။ ငါးကြင်းသားပေါက်များ ရှင်သန်ကြီးထွားလာပုံ အဆင့်ဆင့်



၉။ ငါးသားဖောက်ရုံ / လုပ်ငန်းအတွက် ဇီဝလုံခြုံမှု

၉.၁။ ဇီဝလုံခြုံမှုဟူသည် အဘယ်နည်း။

ဇီဝလုံခြုံမှုဟူသည် (ငါးသားဖောက်လုပ်ငန်း၊ ငါးမွန်ပြုစုရေးလုပ်ငန်းနှင့် ငါးအသားတိုးကန်လုပ်ငန်းကဲ့သို့သော) ငါးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းများ၏ လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်တွင် အောင်မြင်ပြီး အမြတ်အစွန်းပိုမိုရရှိလာစေပြီး ဘေးဥပါတ်ကင်းသော၊ အန္တရာယ်ကင်းသော ပတ်ဝန်းကျင်ဖြစ်စေရန် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်းစဉ်နှင့် နည်းလမ်းများဖြစ်သည်။ ဇီဝလုံခြုံမှုလုပ်ငန်းစဉ်များမှာ ငါးမွေးမြူထားသောနေရာများသို့ ကပ်ပါးပိုး၊ မှီခွဲကပ်ခြင်း၊ အကူဇီဝပိုးများ၊ ဘတ်တီးရီးယားနှင့် ကူးဆက်နိုင်သော ရောဂါ ပိုးမွှားများသယ်ယူလာနိုင်သော တိရိစ္ဆာန်များမှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်သည့်နှုန်းအား လျော့ချ ရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

၉.၂။ ဇီဝလုံခြုံမှု၏အရေးကြီးပုံ

ကောင်းစွာ စိတ်ချရသော ဇီဝလုံခြုံရေး(အဆင့်) ရှိမှုသည် ငါးကန်အချင်းချင်း၊ ငါးသားဖောက် ကန်အချင်းချင်းနှင့် ငါးသားဖောက်ကန်မှတစ်ဆင့် ငါးကန်သို့ ကူးစက်နိုင်သော ရောဂါများကို လျော့ချရေးအတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။

၉.၃။ ဇီဝလုံခြုံမှု၏အကျိုးကျေးဇူးများ

ဇီဝလုံခြုံမှုသည် အောက်ပါအန္တရာယ်များကို လျော့ချပေးနိုင်ပါသည်။

- ငါးသေဆုံးမှုနှုန်း မြင့်မားလာခြင်း (ငါးရှင်သန်မှုနှုန်းကျဆင်းလာခြင်း)
- ဖျက်ဆီးတတ်သော ပိုးမွှားတိရိစ္ဆာန်များနှင့် ရောဂါများကျရောက်လာမှု၊ (အပေါ် စီမံခန့်ခွဲနိုင်စွမ်းအားနည်းလာခြင်း)၊
- မွေးမြူထားသော ငါး၊ ရေသတ္တဝါများ မဖြစ်ထွန်းမှုကြောင့် အမြတ်အစွန်းလျော့ကျခြင်း
- ထုတ်လုပ်နိုင်စွမ်း အလျင်မမီမှုကြောင့် နှောင့်နှေးမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေခြင်း
- ထုတ်လုပ်စွမ်းအားနှင့် အဆတ်မပြတ် စီမံခန့်ခွဲနိုင်မှုကို နှောင့်နှေးစေသော အဖျက်ပိုးမွှားများအတွက် အသုံးပြုသော ကုန်ကျစရိတ်တက်ခြင်း၊
- လုပ်ငန်း/စီမံကိန်းများ မအောင်မြင်ခြင်း၊
- အရည်အသွေး အာမခံနိုင်မှု မရှိသဖြင့် ယုံကြည်စိတ်ချရမှု ဆုံးရှုံးရခြင်းကြောင့် ဝယ်ယူသူများ လျော့နည်းလာခြင်း။



ပိုမိုပြည့်စုံသော သတင်းအချက်အလက်များ ရရှိနိုင်ရန်အတွက်  ရွှေငါး အပလီကေးရှင်း သို့ ဝင်ရောက်ပါ။

လိပ်စာ : ငါးလုပ်ငန်းဦးစီးဌာန၊ အနောက်ကြို့ကုန်း၊ ဘုရင့်နောင်လမ်းမကြီး၊ အင်းစိန်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်းနံပါတ် : + ၉၅ (၀) ၁၆၄၇ ၅၂၁

ဖက်စ်နံပါတ် : + ၉၅ (၀) ၁၆၄၇ ၅၂၁

အီးမေးလ် : worldfish-myanmar@cgiar.org





USAID

အမေရိကန် နိုင်ငံသားများမှ



WorldFish

ဝင်ငွေတိုး ငါးမွေးမြူရေး စီမံကိန်း

Fish for Livelihoods

အရည်အသွေးပြည့်ဝသော ငါးမျိုးစေ့များ ထုတ်လုပ်ခြင်းအတွက် ငါးကြင်းမျိုးနွယ် သားဖောက်ထုတ်လုပ်ခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်များ

