



# ပိသားစု တစ်ပိုင်တစ်နိုင် ငါးမွေးမြူခြင်းစီမံခန့်ခွဲမှု

အိတ်ဆောင်စာစောင်



Livelihoods and Food Security Trust Fund



မှ ရန်ပုံငွေ တောက်ပုံသည်

## MYCulture စီမံကိန်း



မိသားစုတစ်ပိုင်တစ်နိုင်ငါးမွေးမြူခြင်းစီမံခန့်ခွဲမှုအိတ်ဆောင်စာစောင်



Editors - Dr. Manjurul Karim (Aquaculture Program Manager)  
ဒေါ်အေးအေးလွင် (Project Manager)  
MYCulture, WorldFish စီမံကိန်း

Assistant - ဒေါ်မေဝါထွေး (Training and Communication Coordinator)  
editors MYCulture, WorldFish စီမံကိန်းအဖွဲ့



Publisher - MYCulture, WorldFish Project Funded by LIFT

Printing - တင်တင်ချစ်ပုံနှိပ်တိုက်  
& binding



**A guide booklet on “Homestead Pond Fish Farming Management”**

**Published by** : MYCulture, WorldFish – Myanmar.

**Funded by** : Livelihoods and Food Security Trust Fund (LIFT)

© Worldfish – Myanmar

Not For Sale.

# မိသားစု တစ်ပိုင်တစ်နိုင်ငါးမွေးမြူခြင်း စီမံခန့်ခွဲမှု အိတ်ဆောင်စာစောင်

## ရည်ရွယ်ချက်

MYCulture စီမံကိန်းမှ မိသားစု တစ်ပိုင်တစ်နိုင် ငါးမွေးမြူခြင်းလုပ်ငန်း စီမံခန့်ခွဲမှု စာစောင်အား ဖတ်ရှု လေ့လာခြင်းဖြင့် MYCulture ငါးမွေးမြူ တောင်သူများ အောက်ပါရည်ရွယ်ချက်များ ကို ရရှိ စေရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

## MYCulture ငါးမွေးတောင်သူများသည်

- (၁) မိသားစု တစ်ပိုင်တစ်နိုင် မြေသားကန်ဖြင့်ငါးမွေးမြူခြင်း၊ ခြံမြောင်းဖြင့်ငါးမွေးမြူခြင်း၊ တာပေါ်လင်ကန်များဖြင့် ငါးမွေးမြူခြင်း များ၏ အရေးပါပုံများကို အခြားတောင်သူများအား ပြန်လည်ရှင်းပြခြင်း။
- (၂) မိသားစု တစ်ပိုင်တစ်နိုင် ငါးမွေးမြူခြင်း စီမံခန့်ခွဲမှု စာစောင်တွင်ပါရှိသည့် နည်းပညာများ၊ အချက်အလက်များအတိုင်းမိမိတို့ငါးမွေးမြူရေးကန်များအတွက်ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်သည်သာမက အခြားတောင်သူများအား တစ်ဆင့်ပြန်လည်ရှင်းလင်းနိုင်စေခြင်း။
- (၃) ဤ စာစောင်တွင်ပါရှိသည့် မိသားစုတစ်ပိုင်တစ်နိုင် ငါးမွေးမြူခြင်း စီမံခန့်ခွဲမှု နည်းပညာများ၊ လမ်းညွှန်ချက် အဆင့်အဆင့်ကို လိုက်နာကျင့်သုံးကာ ငါးများထုတ်လုပ်မှုမြှင့်မားလာစေခြင်း၊ ဝင်ငွေတိုးစေခြင်းဖြင့်မိသားစုများတွင်အာဟာရပြည့်ဝမှုမြှင့်မားစေရေးကိုအထောက်အကူဖြစ်စေခြင်း။

# ငါးသားပေါက်များမထည့်သွင်းခင်နှင့် ထည့်သွင်းနေစဉ်စီမံခန့်ခွဲမှု

## (၁) ရေမှော်/ ဒိုက်ပင်များထိန်းချုပ်ခြင်း

### ရေမှော်ပင်/ဒိုက်ပင် ကန်အတွင်းရှိနေခြင်းဖြင့်

- နေရောင်ခြည်ထိုးဖောက်မှုကိုတားဆီးသဖြင့်၊ သဘာဝအစားအစာ ဖြစ်ပွားမှုကို အဟန့် အတား ဖြစ်စေ ပါသည်။
- ကန်ရေရှိ အာဟာရများ နှင့် မြေဩဇာများကို စုပ်ယူစေသည်။
- ရေမှော်ပင်များသည် ဓါတ်ပြု ပြုကြွခြင်းမှ အဆိပ်ဓါတ်ငွေ့များ ထုတ်လွှင့်မှုကြောင့် ကန်ရေညစ်ညမ်းပြီး၊ ငါးများကို ရောဂါများဖြစ်ပွားစေ နိုင်ပါသည်။



### ရေမှော်ပင်များကို ထိန်းချုပ်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများ

ရေမှော်ပင်များကို မိမိကိုယ်တိုင်လက်ဖြင့် ရှင်းလင်းနိုင်ပါသည်။

**မှတ်ချက်** - ကန်နှင့် ကန်ဘောင်များ တွင် စိုက်ပျိုးပြီး ကြီးထွားစေနိုင်သည့် အပင်များ ဥပမာ- ကန်စွန်းရွက် နှင့် အခြားဟင်းသီးဟင်းရွက် အပင်များအား မြေသားကန်(သို့) တာပေါ်လင်ကန် ရေမျက်နှာပြင်၏ သုံးပုံတစ်ပုံခန့် ဖုံးလွှမ်းစေသည့်အထိ စိုက်ပျိုးစေပါ။

## (၂) ငါးကန်ဘောင်(တမံ) ပြန်လည်ပြုပြင်ခြင်း

### အကယ်၍ငါးကန်ဘောင်ကျိုးပါက-

- မိုး သည်းထန်စွာ ရွာသွန်းခြင်း (သို့) ရေကြီး ရေလျှံ စဉ်ကာလ အတွင်း ငါးကန် ရေမြှုပ်ပါက ငါးအားလုံး ထွက်သွားနိုင်ပါသည်။
- အသားစားငါးများနှင့် မွေးမြူရေးငါးမဟုတ်သည့်ပြင်ပမှ ငါးများ မိမိ ငါးကန်အတွင်း ဝင်ရောက်လာပါက မိမိတို့ မွေးမြူထားသည့် ငါးများကို အန္တရာယ် ပေးနိုင်ပါသည်။



### ငါးကန်ဘောင်ပြန်လည်တည်ဆောက်ခြင်း နည်းလမ်းများ

ခြောက်သွေ့သော ရာသီတွင်၊ ငါးကန်အောက်ခြေရှိ ရွှံ့ မြေများကို စက်ဖြင့် (သို့) လုပ်အားဖြင့် ဖယ်ထုတ်ပြီး ငါးကန်ဘောင်(တမံ)ကိုကောင်းစွာပြင်ဆင်နိုင်ပါသည်။

**(၃) ငါးကန်ဟောင်း အောက်ခြေရှိ ရွှံ့နှစ်အနည်များကို ဖယ်ရှားခြင်း နှင့် ကန်ကိုအခြောက်ခံခြင်း**

ကန်အောက်ခြေတွင် ရွှံ့နှစ်အနည်များ သာမန်ထက်အလွန် များပြားခြင်းသည်

- ကန်ရေတွင်အဆိပ် ဓါတ်ငွေ့များ ဖြစ်ပေါ်လာ စေသည်။
- ရေထုထဲတွင်အောက်စီဂျင်ပါဝင်မှုလျော့နည်းလာမည်။
- ဆွဲပိုက်ဖြင့် ငါးဖမ်းရာတွင် အခက်အခဲဖြစ်စေနိုင်သည်။



ရွှံ့နှစ် နှင့် အနည်များကို ငါးကန် အောက်ခြေမှ ဖယ်ရှားခြင်း နည်းလမ်း

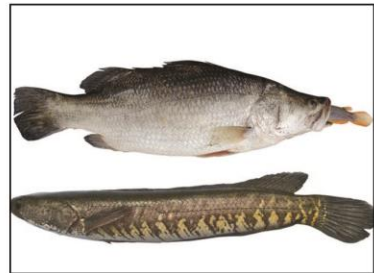
ငါးကန်ဟောင်း၏ အောက်ခြေမှ ပိုနေသည့် ရွှံ့နှစ် အနည်များကို ညီညာစွာ ဖယ်ရှားပါ။ လက်ကျန် ရွှံ့နှစ် နှင့် အနည်များကို ဖယ်ရှားပြီးနောက် အောက်ခြေနေဇီဝသက်ရှိများပေါက်ဖွား ရှင်သန်နိုင်ရန် ငလက်မခန့် ကန်၏အောက်ခြေတွင် ရွှံ့နှစ်ကို ချန်ထားရမည်။

**မှတ်ချက်** - ဆောင်းရာသီကုန်ဆုံးပြီးပါက ကန်အောက်ခြေရှိ ရွှံ့နှစ်အနည်များကို ၂ နှစ်တစ်ခါ (သို့) ၃ နှစ် တစ်ခါ မကြာခဏ ဖယ်ရှားခြင်းဖြင့် ကန်ကိုအခြောက်ခံပါ။

**(၄) အသားစားငါးများနှင့် မွေးမြူရေးငါးမဟုတ်သည့် ပြင်ပမှငါးများထိန်းချုပ်ခြင်း**

အသားစား ငါး (ငါးရိုင်း) ကန်အတွင်းရှိနေပါက

- မွေးမြူရေး ငါးသား ပေါက်များသည် အသားစား ငါးများ ၏ စားသောက် ခြင်းကို ခံရပါမည်။ အသားစား ငါးတစ် ကောင်အတွက် ၁ကီလိုဂရမ်(၆၃ကျပ်သား) ကြီးစေရန် မွေးမြူထားသော ငါးသားပေါက်များ ၁၀-၁၂ကီလိုဂရမ် (၁၀ ပိဿမှ ၁၂ ပိဿ) ခန့် စားသုံးနိုင်သည်။ (ဥပမာ - ငါးရံ၊ ငါးရှု၊ ကကတစ်)



အသားစားငါးများနှင့် မွေးမြူရေးငါးမဟုတ်သည့် ပြင်ပမှငါးများကိုဖယ်ရှားနည်း

- မွေးမြူ ငါးများနှင့် အစာ ယှဉ်ပြိုင်မှုရှိနိုင်သည်။ မွေးမြူငါးများ စားသုံးမည့် အစာ ( ဖြည့်စွက်စာ များနှင့် သဘောဝအစာများ) ကို ၎င်းငါးများက စားသုံးနိုင်သည်။
- မွေးမြူရေးငါးများတွင် ရောဂါ ကူးစက်ပြန့်ပွားနိုင်သည်။

ဆွဲပိုက်ကိုသုံးပြီးကန်ထဲမှ အထက်ပါငါးများကို အကြိမ်ကြိမ်ဖမ်းဆီးခြင်း (သို့)ကန်အခြောက်ခံခြင်း (သို့)လွှတ်စေကြိတ်ဖတ် (သို့) ဟုမ်းမြစ် သုံးခြင်း( နောက်ဆုံးအဆင့် အနေဖြင့်သာအသုံးပြုရန်)

**(၅) ငါးရိုင်းသတ်ဆေးအသုံးပြုခြင်း (နောက်ဆုံးအဆင့်အနေဖြင့်သာ အသုံးပြုရန်)**

**ရိုတီနုန်းဆေးအသုံးပြုခြင်း နည်းစနစ်များ**

- အသုံးပြုမည့် ရိုတီနုန်းဆေး၏ သုံးပုံတစ်ပုံကို ဆေးလုံးများ အသွင်ပြုလုပ်ပြီး၊ ကျန်သုံးပုံနှစ်ပုံကိုရေဖြင့်ဖျော်ပါ။ ဆေးလုံးများကိုကန်အတွင်း နေရာအနှံ့တစ်လုံးချင်းပစ်ထည့်ပါ။ ထို့နောက်အထက်ပါဆေးဖျော်ရည်ကိုကန်ရေပြင်ပေါ် အနှံ့ဖျန်းပေးပါ။ ဆေးဖြန်းထည့်/ဖြန်းပြီး ၂၀-၂၅ မိနစ်ကြာပါက ငါးရိုင်းများကို အလွယ်တကူလျှင်မြန်စွာ ဖမ်းယူနိုင်ပါသည်။ မြန်မြန်ဖမ်းယူနိုင်လျှင်ငါးရိုင်းများသည် ပြန်လည် အသက်ရှင်နိုင်ပါသည်။



**ရိုတီနုန်းဆေး (ငါးရိုင်းသတ်ဆေး) အသုံးပြုနိုင်သည့် အချိုးအစ**

ကန်၏ရေ အနက် တစ်ပေ၊ ကန်ဧရိယာ (စတုရန်းပေ ၄၀၀၀ခန့်) တစ်ဒက်စီမယ်လျှင် ရိုတီ နုန်းဆေး (အဆ) ၂၅-၃၀ ဂရမ် (၂ ကျပ်သားခန့်) လိုအပ်ပါသည်။ အဆိပ်အာနိသင် ကာလမှာ(၇)ရက်ဖြစ်ပါသည်။

**မှတ်ချက်** - (ရိုတီနုန်း) ငါးရိုင်းသတ်ဆေးကို ငါးကန်တွင်ထည့်သွင်းခြင်းဖြင့်အသားစားငါးများနှင့် မွေးမြူရေးငါးမဟုတ်သည့် ပြင်ပမှငါးများ(သို့)သဘာဝငါးများကိုဖယ်ရှားနိုင်ပါသည်။ အဆိုပါ ငါးရိုင်း သတ်ဆေးအသုံးပြုခြင်းဖြင့် သေဆုံးသွားသည့် ငါးများကိုမူစားသုံးနိုင်ပါသည်။

**(၆) ငါးကန်ပြုပြင်ကာလထုံးထည့်ခြင်း**

**ငါးကန်ထဲ ထုံးထည့်ခြင်းဖြင့်**

- ကန်ရေနှောက်ကျိုမှုကို လျော့နည်းစေသည်။
- ချဉ်ဖန်နုန်းတိုးလာမည်။
- မြေဩဇာ၏အကျိုးအာနိသင်ကိုတိုးစေပါသည်။
- ကပ်ပါးကောင်များ၊ အကူဇီဝပိုးများနှင့်ဘက်တီးရီးယား ပိုးများကိုပျက်ဆီးစေနိုင်ပါသည်။



**ထုံးထည့်ပုံ နည်းစနစ်များ** - ရေနှင့်ဖျော်ပြီးငါးကန်၏အောက်ခြေကြမ်းပြင်နှင့် ငါးကန်ဘောင်(တမံ) နှင့် ငါးကန်ရေပြင်ပေါ် သို့ မတ်ခွက်(သို့)လှေကိုအသုံးပြု၍ဖြန်းပေးပါ။ ရိုတီနုန်းထည့်ပြီး (၁-၂) ရက် အကြာတွင်၎င်းထည့် နိုင်ပါသည်။ ငါးကန်ပြင်ဆင်ချိန် ကာလအတွင်း ၀.၀၁ ဧက ကန်အတွက် ထုံးကို ၁ ကီလိုဂရမ် ( ၆၃ကျပ်သားခန့်) ဖြူးပေးပါ။

**(၇) ငါးကန်ပြင်ဆင်ချိန်ကာလအတွင်း မြေဩဇာ အသုံးပြုခြင်း**

**မြေဩဇာကျွေးခြင်းဖြင့်**

- သဘာဝငါးစာဖြစ်သည့် ရေညှိ၊ အင်းဆက်ငယ်များ၊ တီကောင်ငယ်များ၊ သံကောင် နှင့် ပိုးကောင်းများ ငါးကန်အတွင်းကြီးထွားဖြစ်ထွန်း စေပါသည်။



**မြေဩဇာထည့်သွင်းအသုံးပြုပုံ နည်းစနစ်များ**

- တီဆူပါကို တစ်ညသိပ်ရေစိမ့်ထားပါ။
- နောက်တစ်နေ့နံနက်နံနက်(၁၀-၁၁)နာရီခန့်တွင် ပုလဲခါတ်မြေဩဇာကို ရေဖျော်၍ ညသိပ်ရေစိမ့်ထားသော တီဆူပါနှင့် ရောစပ်၍ ကန်ရေပြင်အနှံ့ နှံစပ်အောင်ဖြန်းပေးပါ။

**ငါးကန်ပြင်ဆင်ချိန်ကာလမြေဩဇာကျွေးမည့် ပမာဏ**

- သစ်ရွက်ဆွေး (သို့) နွားချေးခြောက် - ၀.၀၁ ဧက ကန် အတွက် ၆-၁၀ ကီလိုဂရမ် (၃ ပိဿ ၇၅ကျပ်သားမှ ၆ ပိဿခန့်)
- ယူရီးယား(ပုလဲ) - ၀.၀၁ ဧကကန်အတွက် ၁၅၀ဂရမ်-၂၀၀ ဂရမ်(၁၀ ကျပ်သားခန့်- ၁၂ကျပ်ခွဲသားခန့်)
- တီဆူပါ ၇၅-၁၀၀ ဂရမ် (၅ ကျပ်သားခန့် - ၆ ကျပ်သားခန့်)

**(၈) ငါးကန်ထဲတွင်ရှိသဘာဝအစားအစာကို လက်ကိုအသုံးပြုပြီး သုံးသပ်ခြင်း**

**ငါးကန်ထဲ ထုံးထည့်ခြင်းဖြင့်**

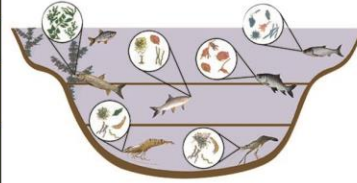
- လက်ကို ကန်ရေပြင် ထဲသို့ ဒေါင်လိုက် အနေထား ဖြင့် တစ်တောင်ဆစ်မြုပ်သည်အထိစိုက်ထည့်ထား ပြီးလက်ဖဝါးကို ဖြန့်ကြည့်ပါ။ လက်ဖဝါးကိုရေပြင်ပေါ်မှမမြင်ရပါက ရေဩဇာ ပြည့်ဝနေပြီဟု မှတ်ယူရမည်။ အကယ်၍ လက်ဖဝါး ကို မြင်ရပါက ကန်ရေဩဇာ နည်းနေပြီ ဖြစ်ကြောင်း သတ်မှတ်ရပါမည်။ ယင်းကဲ့ သို့ဖြစ်ပါက မြေဩဇာကို ငါးကန်ထဲသို့ ထည့်ပေး သင့်ပါသည်။



**(၉) ငါးကန်၏ရေလွှာအလိုက်ငါးများအတွက်သဘာဝအစာများ**

ရေကန်ရှိ ရေလွှာ အမျိုးမျိုးတွင် နေထိုင်သော ငါးများသည် ကွဲပြားခြားနားသည့် သဘာဝအစားအမျိုးမျိုးကို အောက်ပါဇယားအတိုင်း လိုအပ်ပါသည်။

ရေလွှာအမျိုးအစား	ငါးအမျိုးအစား	သဘာဝအစာ
ရေပေါ်လွှာ	ငွေရောင်ငါးကြင်း	အပင်မျောလှေ့
ရေပေါ်လွှာနှင့်ရေလယ်လွှာ	ငါးခေါင်းပွ	အပင်မျောလှေ့နှင့် အကောင်မျောလှေ့
ရေလယ်လွှာနှင့် ရေအောက်လွှာ	ငါးမြစ်ချင်း	အကောင်မျောလှေ့၊ တီကောင်/ပိုးမွှားနှင့် ရေညှိ၊ ရေမှော်များ
ရေအောက်လွှာ	ငါးကြင်းဖြူ ငါးကြင်းရွှေဝါ	အကောင်၊ အဆွေးအမြွေများ၊ ရေအောက် ရေအောက်တီကောင်/ ပိုးမွှားများ
ရေပေါ်ရေလယ်နှင့်ရေအောက်	တီလားဦးလား	အပင်မျောလှေ့၊ အကောင်မျောလှေ့



**(၁၀) ငါးသန် မျိုးထည့် ရမည့်အချိုးအစား**

ငါးမျိုးများကို သင့်တော်သည့် အရည်အတွက်ဖြင့် ရေလွှာအလိုက်ထည့်သွင်းမွေးမြူခြင်းဖြင့်အကျိုး မြတ်ကောင်းကောင်း ရရှိနိုင်ပါသည်။ ငါးကန်တွင် ထည့်သွင်းမွေးမြူသင့်သည့် အချိုးအစား နမူနာ (၂) မျိုးမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

ငါးမျိုးများ	ရေလွှာများ	အရွယ်အစား (လက်မ)	အရေအတွက်/ဒက်စီမယ်			
			နမူနာ-၁	နမူနာ-၂	နမူနာ-၃	နမူနာ-၄
ငါးသိုင်းခေါင်းပွ	ရေပေါ်လွှာနှင့်ရေလယ်လွှာ	၄-၆	၆-၇	၆-၈	၃-၄	၃-၄
ငွေရောင်ငါးကြင်း	ရေပေါ်	၃-၅	၈-၁၀	၁၀-၁၅	၇-၈	၅-၆
ငါးမြစ်ချင်း	ရေလယ်လွှာနှင့်ရေအောက်လွှာ	၆-၈	၈-၁၀	၁၀-၁၅	၀	၀
ငါးကြင်းဖြူ	ရေအောက်	၆-၈	၁၀	၀	၀	၀
မြက်စားငါးကြင်း	ရေပေါ်/ရေလယ်၊ရေအောက်	၈-၉	၀	၁-၂	၀	၀
ထိုင်းငါးခုံးမ	ရေပေါ်/ရေလယ်	၂-၃	၁၅	၁၅-၂၀	၀	၀
ငါးကြင်းရွှေဝါ	ရေအောက်	၃-၄	၀	၄-၆	၀	၀
ငါးခူ	ရေအောက်	၆-၈	၀	၀	၀	၂၀-၂၅
တီလားဦးလား (mono-sex)	ရေပေါ်/ရေလယ်၊ရေအောက်	၃-၄	၈	၀	၈၀-၁၀၀	၁၂-၁၅
	စုစုပေါင်း		၅၅-၆၀	၄၆-၆၆	၉၀-၁၁၂	၄၀-၅၀



**(၁၁) ကန်ရေနှင့် ငါးသန်/ငါးသားပေါက် အသားကျအောင်ပြုလုပ်ခြင်းနှင့်ကန်တွင်း သို့ ငါးသန်/ငါးသားပေါက်များ ထည့်သွင်းခြင်း။**

- ငါးသန်/ ငါးသား ပေါက်များ ထည့်ထားသည့် ပလပ်စတစ် တစ်အိတ်ကို ကန်ရေပြင်ပေါ်တွင်အနည်းဆုံး၁၅မိနစ် ခန့် ပေါလော အနေအထားထားပေးပါ။
- ထို့နောက် လက်နှစ်ဖက် (သို့) မတ်ခွက်ကိုအသုံးပြု၍ ကန်ထဲမှ ရေကို အိတ်ထဲသို့ ဖြည်းဖြည်းခြင်း ၁၀ -၁၅ မိနစ်ခန့် ထည့်ပါ။ ထို့နောက် အိတ်ကို အနည်းငယ် စောင်းပြီး ကန်ထဲမှရေကို အိတ်ထဲသို့ လက်ဖြင့်ယက် ထုတ်ပေးခြင်းဖြင့်ရေစီးကြောင်းအသွင် ဖြစ်ပေါ်စေပြီး ငါးသားပေါက်များ ယင်းရေစီးကြောင်းကို ဆန့်ကျင် ဖက်အနေအထားဖြင့် ကန်ထဲသို့ ကူးခတ်သွားမည်။



**(၁၂) ကျန်းမာသန်စွမ်းသည့်ငါးသန်များ၏လက္ခဏာများ။**

- ကိုယ်ခန္ဓာတောက်ပကြည်လင်ခြင်း
- အကြေးခွံ မကျွတ်၊ ဆူးတောင်များ မကျိုးပဲ့ခြင်း
- ငါးများထည့်ထားသော ရေပုံးထဲတွင် လက်ဖြင့် ရေစီးကြောင်းများဖန်တီးပါက ငါးသန်များရေစီးကြောင်းနှင့် ဆန့်ကျင်ဖက်သို့ ရွေ့လျား ကူးခတ်ခြင်း။



# ငါးသားပေါက်များ ထည့်သွင်းပြီးနောက် စီမံခန့်ခွဲမှု

## (၁၃) ငါးသားပေါက်ထည့်ပြီးနောက်ပိုင်းထုံးထည့်ခြင်း။

- ငါးသန်/ ငါးသားပေါက်ထည့် ပြီးနောက် ၂-၃လခြားပြီး ထုံးကို ၀.၀၁ ဧက ကန် အတွက် ၂၅၀ - ၃၀၀ ဂရမ် ( ၁၅ ကျပ်သား - ၂၀ သား) နှုန်းထည့်ပေးပါ။



### ထုံးထည့်ပုံနည်းစနစ်များ

- စာမျက်နှာ (၄) တွင်ဖော်ပြထား သည်အတိုင်းအသုံးပြုရပါမည်။

### ထုံးအသုံးပြုခြင်း အချိုးအစား

- စာမျက်နှာ (၄) တွင် ဖော်ပြထားသည်အတိုင်း အသုံးပြုရပါမည်။

## (၁၄) ငါးသန်/ငါးသားပေါက်ထည့်ပြီးနောက် မြေဩဇာထည့်ခြင်း။

### မြေဩဇာ ထည့်ပုံနည်းစနစ်များ

- ရေနင့် မြေဩဇာ ရောစပ်ပြီးနောက် ငါးကန်တစ်ခုလုံး မတ်ခွက် (သို့) ဇလုံအသုံးပြု၍ ကန်ရေပြင် အနှံ့ ပက်ဖြန်းပေးပါ။



### ငါးကန်တွင်းမြေဩဇာထည့်ပေးရမည့် အချိုးအစား

(၀.၀၁ ဧက ကန်အတွက်)

- သစ်ရွက်ဆွေးမြေဩဇာ / နွားချေးခြောက် - ၀.၅-၁ ကီလိုဂရမ်/တစ်ပါတ် (၃၂ကျပ်သား - ၆၃ကျပ်သားခန့်)
- ယူရီးယား ( ပုလဲ) ၇၅-၁၅၀ ဂရမ်/ တစ်ပါတ် ( ၅ ကျပ်သား - ၁၀ကျပ်သားခန့်)
- တီဆူပါ ၅၀-၇၅ ဂရမ်/ဒက်စီမယ်/တစ်ပါတ် (၃ကျပ်သား - ၅ကျပ်သားခန့်)

**(၁၅) ငါးကန်တွင်ဖြည့်စွက်စာ ကျွေးမွေးခြင်း**

**အကယ်၍ဖြည့်စွက်စာကိုငါးကန်တွင် ကျွေးမွေးပါက**

- ငါးများ လျင်မြန်စွာ ကြီးထွား လာသည့် အတွက်ငါးအထွက်နှုန်း တိုးတက်စေပါသည်။
- သင့်လျော်သည့် အရွယ်အစား ရရှိသည့်အတွက် ဈေးကွက်ပိုမိုရရှိလာနိုင်ပါသည်။



**ဖြည့်စွက်စာကျွေးရမည့်နှုန်းထား**

**ငါးကြင်းအုပ်စုဝင်များအားဖြည့်စွက်စာကျွေးရမည့်အစားအမျိုးအစားနှုန်း**

အစားအမျိုးအစား	အစားအရွယ်အစား	ငါးပျမ်းမျှအလေးချိန် (ဂရမ်)	အစားအမျိုးအစား (ငါးအလေးချိန်၏%)	အစားအမျိုးအစား အကြိမ်ရေ
ငါးပုံစာ	အမုန့်	၀.၁-၅	၈ - ၆%	တစ်ရက် ၃-၄ ကြိမ်
ငါးဖျန်းစာ - ၁	ခွဲခြမ်း/ခွဲခြမ်းစငယ်များ	၅ - ၂၀	၆ - ၄%	တစ်ရက် ၂-၃ ကြိမ်
ငါးဖျန်းစာ - ၂	ခွဲခြမ်း/အစားအစား/ခွဲခြမ်းစငယ်များ	၂၀-၅၀	၄ - ၃%	တစ်ရက် ၂-၃ ကြိမ်
ငါးကြီးစာ	အစားအစား	၅၀ - ၂၀၀	၃ - ၂.၅%	တစ်ရက် ၂-၃ ကြိမ်
ငါးကြီးစာ	အစားအစား	၂၀၀ - ၄၀၀	၂.၅ - ၂%	တစ်ရက် ၂ ကြိမ်
ငါးကြီးစာ	အစားအစား	၄၀၀ - ၆၀၀	၂ - ၁.၅%	တစ်ရက် ၂ ကြိမ်
ငါးကြီးစာ	အစားအစား	၆၀၀ - ၈၀၀	၁.၅-၁.၃%	တစ်ရက် ၂ ကြိမ်
ငါးကြီးစာ	အစားအစား	၈၀၀ - ဈေးကွက်ဝင် အရွယ်အစား	၁.၃%	တစ်ရက် ၂ ကြိမ်

တီလားပီးယား အစာကျွေးနှုန်း

အစာအမျိုးအစား	အစာအရွယ်အစား	ငါးပျမ်းမျှအလေးချိန် (ဂရမ်)	အစာကျွေးနှုန်း (ငါးအလေးချိန်၏%)	အစာကျွေးရမည့် အကြိမ်ရေ
ငါးမုံတ	အမှုန့်	၀.၁-၅	၁၀-၈%	တစ်ရက် ၄-၅ ကြိမ်
ငါးဖျန်းစာ - ၁	ခွဲခြမ်း	၆-၁၀	၈-၆%	တစ်ရက် ၃-၄ ကြိမ်
ငါးဖျန်းစာ - ၂/ ငါးဖျန်းစာ	ခွဲခြမ်း/ရေပေါ်စာ	၁၀-၂၀	၆-၄%	တစ်ရက် ၃ ကြိမ်
ငါးကြီးစာ	အစာတောင့်/ရေပေါ်စာ	၂၀-၆၀	၄-၃%	တစ်ရက် ၃ ကြိမ်
ငါးကြီးစာ	အစာတောင့်/ရေပေါ်စာ	၆၀-၁၀၀	၃-၂.၅%	တစ်ရက် ၂ ကြိမ်
ငါးကြီးစာ	အစာတောင့်/ရေပေါ်စာ	၁၀၀-၁၅၀	၂.၅-၂%	တစ်ရက် ၂ ကြိမ်
ငါးကြီးစာ	အစာတောင့်/ရေပေါ်စာ	၁၅၀-၁၈၀	၂-၁.၅%	တစ်ရက် ၂ ကြိမ်
ငါးကြီးစာ	အစာတောင့်/ရေပေါ်စာ	၁၈၀-ဈေးကွက်ဝင် အရွယ်အစား	၁.၅%	တစ်ရက် ၂ ကြိမ်

ငါးဒန်အားဖြည့်စွက်စာကျွေးရမည့်အစာကျွေးနှုန်း

အစာအမျိုးအစား	အစာအရွယ်အစား	ငါးပျမ်းမျှအလေးချိန် (ဂရမ်)	အစာကျွေးနှုန်း (ငါးအလေးချိန်၏%)	အစာကျွေးရမည့် အကြိမ်ရေ
ငါးမုံတ	အမှုန့်	၀.၁-၂	၁၅-၁၀%	တစ်ရက် ၄-၅ ကြိမ်
ငါးမုံတ-၁	ခွဲခြမ်း	၃-၂၀	၁၀-၈%	တစ်ရက် ၄-၅ ကြိမ်
ငါးဖျန်းစာ-၁	ခွဲခြမ်း	၂၀-၄၀	၈-၆%	တစ်ရက် ၃-၄ ကြိမ်
ငါးဖျန်းစာ-၂	ခွဲခြမ်း/ အစာတောင့်	၄၀-၆၀	၆-၄%	တစ်ရက် ၂-၃ ကြိမ်
ငါးဖျန်းစာ-၃	အစာတောင့်	၆၀-၁၀၀	၄-၃%	တစ်ရက် ၂ ကြိမ်
ငါးကြီးစာ	အစာတောင့်	၁၀၀-၁၅၀	၃-၂.၅%	တစ်ရက် ၂ ကြိမ်
ငါးကြီးစာ	အစာတောင့်	၁၅၀-၂၅၀	၂.၅-၂%	တစ်ရက် ၂ ကြိမ်
ငါးကြီးစာ	အစာတောင့်	၂၅၀-ဈေးကွက်ဝင် အရွယ်အစား	၂%	တစ်ရက် ၂ ကြိမ်

ငါးပြေ နှင့် ငါးရဲ့အတွက်အစာကျွေးနှုန်း

အစာအမျိုးအစား	အစာအရွယ်အစား	ငါးပျမ်းမျှအလေးချိန် (ဂရမ်)	အစာကျွေးနှုန်း (ငါးအလေးချိန်၏%)	အစာကျွေးရမည့် အကြိမ်ရေ
ငါးမုံစာ	အမှုန့်	၀.၁-၂	၂၀-၁၀%	တစ်ရက် ၃-၄ ကြိမ်
ငါးဖျန်းစာ-၁	ခွဲခြမ်း	၃-၅	၁၀-၈%	တစ်ရက် ၃-၄ ကြိမ်
ငါးဖျန်းစာ-၂	ခွဲခြမ်း	၅-၁၅	၈-၆%	တစ်ရက် ၃-၄ ကြိမ်
ငါးကြီးစာ	အစာတောင့်/ရေပေါ်စာ	၁၅-၃၀	၆-၄%	တစ်ရက် ၂-၃ ကြိမ်
ငါးကြီးစာ	အစာတောင့်/ရေပေါ်စာ	၃၀-၆၀	၄-၃.၅%	တစ်ရက် ၂-၃ ကြိမ်
ငါးကြီးစာ	အစာတောင့်/ရေပေါ်စာ	၆၀-၁၀၀	၃.၅-၃%	တစ်ရက် ၂ ကြိမ်
ငါးကြီးစာ	အစာတောင့်/ရေပေါ်စာ	၁၀၀-ဈေးကွက်ဝင် အရွယ်အစား	၃-၂.၅%	တစ်ရက် ၂ ကြိမ်

ငါးကျည်းအတွက် အစာကျွေးနှုန်း

အစာအမျိုးအစား	အစာအရွယ်အစား	ငါးပျမ်းမျှအလေးချိန် (ဂရမ်)	အစာကျွေးနှုန်း (ငါးအလေးချိန်၏%)	အစာကျွေးရမည့် အကြိမ်ရေ
ငါးမုံစာ	အမှုန့်	၀.၁-၂	၂၀-၁၀%	တစ်ရက် ၄-၅ ကြိမ်
ငါးမုံစာ-၁	ခွဲခြမ်း	၃-၅	၁၀-၈%	တစ်ရက် ၄-၅ ကြိမ်
ငါးဖျန်းစာ	ခွဲခြမ်း	၆-၃၀	၆-၄%	တစ်ရက် ၃-၄ ကြိမ်
ငါးကြီးစာ	အစာတောင့်/ရေပေါ်စာ	၃၀ မှ အထက်	၄-၃.၅%	တစ်ရက် ၂-၃ ကြိမ်

အစာတစ်ပိသာပြုလုပ်ရန် ပါဝင်ရမည့် ကုန်ကြမ်းအချိုးအစား  
(ဧရာဝတီမြစ်ဝကျွန်းပေါ်ဒေသ)

အသားတိုင်း ကုန်အတွက်

စဉ်	အစာတွင်ပါဝင်သော ကုန်ကြမ်းပစ္စည်း	ကုန်ကြမ်းတွင် အသားဓာတ်ပါဝင်မှု %	ငါးကြင်းမျိုးနွယ်	တီလားဗီးယား	ငါးပြေမ/ငါးရူ
			ကျပ်သား	ကျပ်သား	ကျပ်သား
၁	ဖွဲနု	၁၂	၅၀	၄၀	၄၀
၂	ငါးခြောက်မှုန့်/ငါးပေါင်းမှုန့်	၅၀	၂၈	၃၆	၄၄
၃	မြေပဲဖတ်	၄၂	၁၂	၈	၁၀
၄	ပီလောပီနံမှုန့်	၁၄	၉	၁၀	၅
၅	ဂျုံမှုန့်	၁၆	-	၅	-
၆	ဆား		၁	၁	၁
စုစုပေါင်း			၁၀၀	၁၀၀	၁၀၀

ငါးပုံ /သားပေါက်ပြုစုကုန်အတွက်

စဉ်	အစာတွင်ပါဝင်သော ကုန်ကြမ်းပစ္စည်း	ကုန်ကြမ်းတွင် အသားဓာတ်ပါဝင်မှု %	ငါးပြေမ/ငါးရူ/ငါးရံ	တီလားဗီးယား
			ကျပ်သား	ငါးတန်/ငါးကြင်းမျိုးနွယ် ကျပ်သား
၁	ဖွဲနု	၁၂	၃၀	၃၇
၂	ငါးခြောက်မှုန့်/ငါးပေါင်းမှုန့်	၅၀	၅၀	၄၄
၃	မြေပဲဖတ်	၄၂	၁၅	၁၀
၄	ပီလောပီနံမှုန့်	၁၄	၃	၃
၅	ဂျုံမှုန့်	၁၆	၁	၅
၆	ဆား		၁	၁
စုစုပေါင်း			၁၀၀	၁၀၀

အစာတစ်ပိသာပြုလုပ်ရန် ပါဝင်ရမည့် ကုန်ကြမ်းအမျိုးအစား  
(အလယ်ပိုင်းခြောက်သွေ့ရန်)

အသားတိုင်း ကုန်အတွက်

စဉ်	အစာတွင်ပါဝင်သော ကုန်ကြမ်းပစ္စည်း	ကုန်ကြမ်းတွင် အသားဓာတ်ပါဝင်မှု%	ငါးကြမ်းမျိုးနွယ် (ငါးမြစ်ခြင်း၊ ငါးခေါင်းပွ၊ ငါးကြင်းဖြူ၊ ထိုင်းငါးရုံးမ သည်)	တီလားဗီးယား ငါးတန်	ငါးပြေမ/ငါးရူ/ ငါးကျည်း/ငါးရုံ
			ကျပ်သား	ကျပ်သား	ကျပ်
၁	ဖွဲနု	၁၂	၄၇	၄၀	၄၀
၂	ငါးခြောက်မှုန့်/ငါးပေါင်းမှုန့်	၅၀	၂၆	၂၉	၄၄
၃	နေကြာဖတ်	၃၆	၁၇	၁၈	၁၀
၄	ပီလောပီနံမှုန့် (ကော်မှုန့်)	၁၄	၉	၇	၅
၅	ဂျုံမှုန့်	၁၆	-	၅	-
၆	ဆား		၁	၁	၁
စုစုပေါင်း			၁၀၀	၁၀၀	၁၀၀

ငါးပုံ /သားပေါက်ပြုစုကုန်အတွက် (အစာတစ်ပိသာအတွက်)

စဉ်	အစာတွင်ပါဝင်သော ကုန်ကြမ်းပစ္စည်း	ကုန်ကြမ်းတွင် အသားဓာတ်ပါဝင်မှု%	ငါးကြမ်းမျိုးနွယ် တီလားဗီးယား၊ ငါးတန် (ငါးမြစ်ခြင်း၊ ငါးခေါင်းပွ၊ ငါးကြင်းဖြူ၊ ထိုင်းငါးရုံးမ စသည်)	ငါးပြေမ/ငါးရူ/ ငါးကျည်း/ငါးရုံ
			ကျပ်သား	ကျပ်သား
၁	ဖွဲနု	၁၂	၃၉	၃၂
၂	ငါးခြောက်မှုန့်/ငါးပေါင်းမှုန့်	၅၀	၄၁	၅၄
၃	နေကြာဖတ်	၃၆	၁၅	၉
၄	ပီလောပီနံမှုန့် (ကော်မှုန့်)	၁၄	၃	၃
၅	ဂျုံမှုန့်	၁၆	၁	၁
၆	ဆား		၁	၁
စုစုပေါင်း			၁၀၀	၁၀၀

### (၁၆) ချိန်းကြိုးဆွဲခြင်း

၎င်းချိန်းကြိုးကိုငါးကန်တစ်ဖက်မှတစ်ဖက်သို့ ၂ ပါတ်တစ်ခါ ဆွဲပေးခြင်းဖြင့်

- ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သော ဓါတ်ငွေ့များ (အမိုးနီးယား၊ ဟိုက်ဒြိုဂျင်ဆာလဖိုင်နှင့်ကာဘွန်မိုနောက်ဆိုဒ်၊ စသည်)ကို ငါးကန်ထဲမှဖယ်ရှားနိုင်ပါသည်။
- ကန်အောက်ခြေရှိ အဟာရများငါးကန်ထဲရောက်သွားမည်။



### (၁၇) နမူနာရယူခြင်း

- နမူနာ ရယူရန်ငါးကောင် ရေ ၁၀-၁၅ ခန့် ကိုပိုက်ဖြင့် ဖမ်းယူပါ။ ပြီးနောက် ငါး၏အရှည်၊ အလေးချိန်များကို လစဉ်တိုင်းတာပြီး၊ ငါးကြီးထွားမှု နှင့် ကျန်းမာရေး အခြေအနေကို သေချာစွာစစ်ဆေးပါ။



### (၁၈) ငါးတစ်ချို့တစ်ဝက် ဖမ်းဆီးဖော်ထုတ်ခြင်း

- ငါးများကို အရွယ်အစား ကြီးထွား လာသည့်အခါ မွေးမြူထားသည့် အချိန်ကာလအတွင်း၌ပင်အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ဖမ်းဆီး ပြီးရောင်းထုတ်နိုင်ပါသည်။ မိမိရောင်းထုတ်လိုက်သော ငါး အရေအတွက်ပမာဏ နှင့် ညီမျှသည့် ပမာဏရှိသည့် ငါးသားပေါက်များကို ပြန်လည်ထည့်သွင်းခြင်းဖြင့် ထုတ်လုပ်မှုကို အမြင့်ဆုံး ရရှိ စေပါသည်။





(၁၉) ငါးမွေးမြူရေးတွင်အများအားဖြင့် တွေ့ကြုံရသည့်အခက်အခဲနှင့်ဖြေရှင်းနည်း

(၁) အခက်အခဲ - ငါးကန်တွင်အောက်စီဂျင်လျော့နည်းခြင်း

ဖြေရှင်းနည်းများ

- ကန်တွင်းလှိုင်းများထစေရန်ရေပြင်ကိုဝါးလုံး ဖြင့် ရိုက်ပေးပါ။ ဘောလုံးဖြင့်ပစ်ပါ။
- ငါးကန်ဧရိယာ၀.၀၁ဧကလျှင်အောက်စီဂျင်/အောက်စီလိုက်ဖ်(၅-၇)ဂရမ်ထည့်ပေးပါ။
- ဖြစ်နိုင်လျှင် ပြင်ပမှ သန့်ရှင်းပြီး အောက်စီဂျင်ပါ ပြည့်ဝသည့်ရေကိုသွင်းပေးပါ။
- အစာနှင့် မြေဩဇာထည့်ခြင်းကိုရက်အနည်းငယ်ကြာရပ်ဆိုင်းထားပါ။



(၂) အခက်အခဲ - ငါးကန်ရေမျက်နှာပြင်ပေါ်တွင်အနီရောင်အလွှာပေါ်ခြင်း

ဖြေရှင်းနည်းများ

- ကောက်ရိုး ( သို့ ) ငှက်ပျောရွက် တို့ဖြင့် ပြုလုပ် ထားသည့် ကြိုးဖြင့် ကန်ရေပြင်တွင် အနီရောင် အလွှာကို ဖယ်ရှားနိုင်ပါသည်။
- ၀.၀၁ ဧက ကန်အတွက် ပုလဲခါတ်မြေဩဇာကို ၁၀၀-၁၅၀ ဂရမ် (မြေကျပ်သားမှ ၁၀ကျပ်သားခန့် ) ကို ၁၀ ရက်ခြား(သို့) ၁၂ရက်ခြားခန့် ၂ကြိမ် (သို့) ၃ ကြိမ်ခန့် ထည့်ပေးပါ။ (သို့မဟုတ်)
- ၀.၀၁ ဧက ကန် အတွက် ကျောက်ချဉ် (၁၀၀) ဂရမ် (မြေကျပ်သား) ထည့်ပေးပါ။



(၃) အခက်အခဲ - ငါးကန်တွင်အစိမ်းရောင်ရေညှိရေမှော်များ ထူထပ်ပွားများလာပြီးအစိမ်းရောင် အလွှာ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း

ဖြေရှင်းနည်းများ

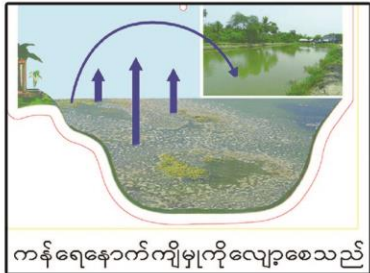
- ၀.၀၁ ဧကကန်လျှင်ဂျစ်ပမ်ဆမ် ၆၃ကျပ်သားခန့်(သို့)
- ဒုတ္တာ(ကော.ပါးဆာလ်ဖိတ်)၁၀-၁၂ ဂရမ်(၆ကျပ်သား ခန့် - ၈ကျပ်သားခန့်)သုံးစွဲပါ။ ၎င်းဆေးကို အိတ်ငယ် တွင် ထည့်စည်းပြီး ရေထဲရှိပါး လုံးတိုင်တွင် ကပ်ချည် ၍ရေထဲသို့ ၄လကွ - ၆လကွခန့် အောက်ချ နှစ်ထား ပေးပါ။



(၄) အခက်အခဲ - ငါးကန်ရေနောက်ကျိခြင်း

ဖြေရှင်းနည်းများ

- ၀.၀၁ ဧက ကန်လျှင် ထုံး ၅၀၀ ဂရမ် ( ၃၁ ကျပ်သား ခန့်) ထည့်ပေးပါ။
- ၀.၀၁ ဧကကန်လျှင်ဂျစ်ပမ်ဆမ် ၁-၁.၅ ကီလိုဂရမ်(၆၂ ကျပ်သား - ၉၅ကျပ်သားခန့်) (သို့)
- ၀.၀၁ ဧကလျှင် ကောက်ရိုးခြောက် ၁-၁.၅ ဂရမ် (၆၂ ကျပ်သား - ၉၅ကျပ်သားခန့်)ကိုသတ်မှတ်ထားသည့် နည်းစနစ် အတိုင်း (ကောက်ရိုးခြောက်များကို၁၀ ကျပ်သားခန့် အထုံးများပြုလုပ်ပြီး၊ ကန်ရေ နေရာအနှံ့ ပြစ်ချပေးပါ။ ၃ ရက်ကြာပြီးနောက် ၎င်းကောက်ရိုးများကို ပြန်လည် ဆယ်ယူပါ။ ) (သို့)
- ၀.၀၁ ဧကလျှင် ကျောက်ချဉ် ၂၅၀ ဂရမ် (၁၅ကျပ်သားခန့်) အသုံးပြုပါ။



ကန်ရေနောက်ကျိမှုကိုလျော့စေသည်

(၂၀) ငါးရောဂါစီမံခန့်ခွဲမှု

(၁) အခက်အခဲ - ငါးအနာအဆာရောဂါ

ဖြေရှင်းနည်းများ

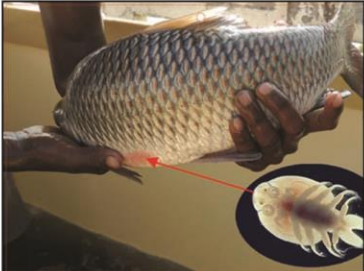
- ၀.၀၁ ဧကကန် အတွက် အိမ်သုံးဆား ၂၅၀ဂရမ်(၁၅ ကျပ်သားခန့် ) နှင့် ထုံး ၂၅၀ ဂရမ် (၁၅ကျပ်သားခန့်) ( သို့ ) ထုံး ၃၀ ကျပ်သားခန့် ထည့်သွင်း နိုင်ပါ သည်။ ၎င်း အချိန်အဆသုံးပြီးနောက် နောင်ထပ်သုံးပါက အထက်ပါနည်းထား၏ထက်ဝက်ကို ဆောင်းရာသီနောက်ပိုင်း တစ်လခြားသုံးစွဲသွားနိုင်ပါသည်။
- ငါးကို ရေ ( ၁၀ ) လီတာတွင် ပိုတက်စီယမ်ပါမင်ဂနိတ် ၅ ဂရမ် ( ၀.၃ကျပ်သား ခန့် ) ထည့် ဖျော်ထားသောဖျော်ရည်တွင် ငါးကို ၁၀ စက္ကန့်ခန့် နှစ်ထားနိုင်ပါသည်။
- ၁မီတာ (သို့) ၃ပေအနက်ရှိသည့် ၀.၀၁ ဧကကန်အတွက် ၂.၆၅ ဂရမ် (၁၆ကျပ်သားခန့် ) ပမာဏရှိ ဘက်တီးရီးယား ပိုးသတ်ဆေးကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။



(၂) အခက်အခဲ - အာဂူလပ်စ်(သို့) ကပ်ပါးကောင်တွယ်ကပ်ခြင်း(အာဂူလိုးဆစ်ဂျောဂါ)

ဖြေရှင်းနည်းများ

- ၀.၀၁ ဧကအကျယ် ရေအနက် တစ်ပေ ကန်အတွက် ကပ်ပါးကောင်များကို သတ်ပေးနိုင်သည့်ဆေး (အာဂူလက်စ်) ၈ မီလီလီတာ ထည့်ပါ။
- ၀.၀၁ ဧက အကျယ် ရေအနက်တစ်ပေ ကန်အတွက် ဆူမီသီယွန် ၂-၃ စီစီ နှုန်းဖြင့်ဖျော်ပါ။ အဆစုစုပေါင်း တွက်ပြီးကန်ရေပြင်အနှံ့ ဖြန့်ပေးပါ။ တစ်ပါတ် ၇ ရက်ခြား ၊ (၃) ကြိမ်ဖြန့်ပေးပါရန်။



## တိုင်းတာသည့်နှုန်းထားများ

### အလေးချိန်

- ၁ ကီလိုဂရမ် - ၁၀၀၀ ဂရမ်
- ၁ ကီလိုဂရမ် - ၆၂.၅ ကျပ်သား
- ၁.၆ ကီလိုဂရမ် - ၁ ပိသာ
- ၁ ကျပ်သား - ၁၆ ဂရမ်
- ၁၀ ကျပ်သား - ၁၆၀ ဂရမ်
- ၁၀၀၀ မီလီဂရမ် - ၁ ဂရမ်

### ဧရိယာ

- ၁ ဒက်စီမယ် - ၄၃၆ စတုရန်းပေ
- ၁ ဧက - ၄၃၅၆၀ စတုရန်းပေ
- ၁၀၀ ဒက်စီမယ် - ၁ ဧက
- ၁ ဟက်တာ - ၁၀၀၀၀ စတုရန်းမီတာ၊  
၂.၅ ဧက

### အလျား ( အတိုင်းအရှည် )

- ၂.၅ စင်တီမီတာ - ၁ လက်မ
- ၁၂ လက်မ - ၁ ပေ
- ၃ ပေ - ၁ ကိုက်
- ၃.၃ ပေ - ၁ မီတာ
- ၁၀၀၀ မီတာ - ၁ ကီလိုမီတာ
- ၁ ကီလိုမီတာ - ၀.၆ မိုင်

### အရှည်

- ၁ လီတာ - ၁၀၀၀ မီလီမီတာ ( စီစီ )
- ၁ လီတာ - ၁ ကီလိုဂရမ်
- ၁ ဂါလံ - ၄.၅ လီတာ

ထုထည်တွက်ချက်နည်း - အလျား X  
အနံ X အမြင့်

ဧရိယာတွက်ချက်နည်း - အလျား X အနံ

အဝန်းဧရိယာတွက်ချက်နည်း -  $\frac{၂၂}{၇} \times$   
စက်ဝန်း၏အချင်းဝက်  $\times$  ပိတ်ကိန်း

မြေ ၁ ကျင်း တွက်ချက်နည်း - အလျား x  
အနံ x အမြင့် ( ၁၀' x ၁၀' x ၁' ) = 100  
ကုဗပေ = 100ft<sup>3</sup>



**WorldFish - Myanmar** ဝါးလုပ်ငန်းဦးစီးဌာန



ဘုရင့်နောင်လမ်း၊ အနောက်ကြို့ကုန်း၊ အင်းစိန်မြို့နယ်၊ ရန်ကင်းမြို့၊ ဖုန်း- (+၉၅) ၀၁၆၄၇၅၂၁  
[www.worldfishcenter.org](http://www.worldfishcenter.org)

