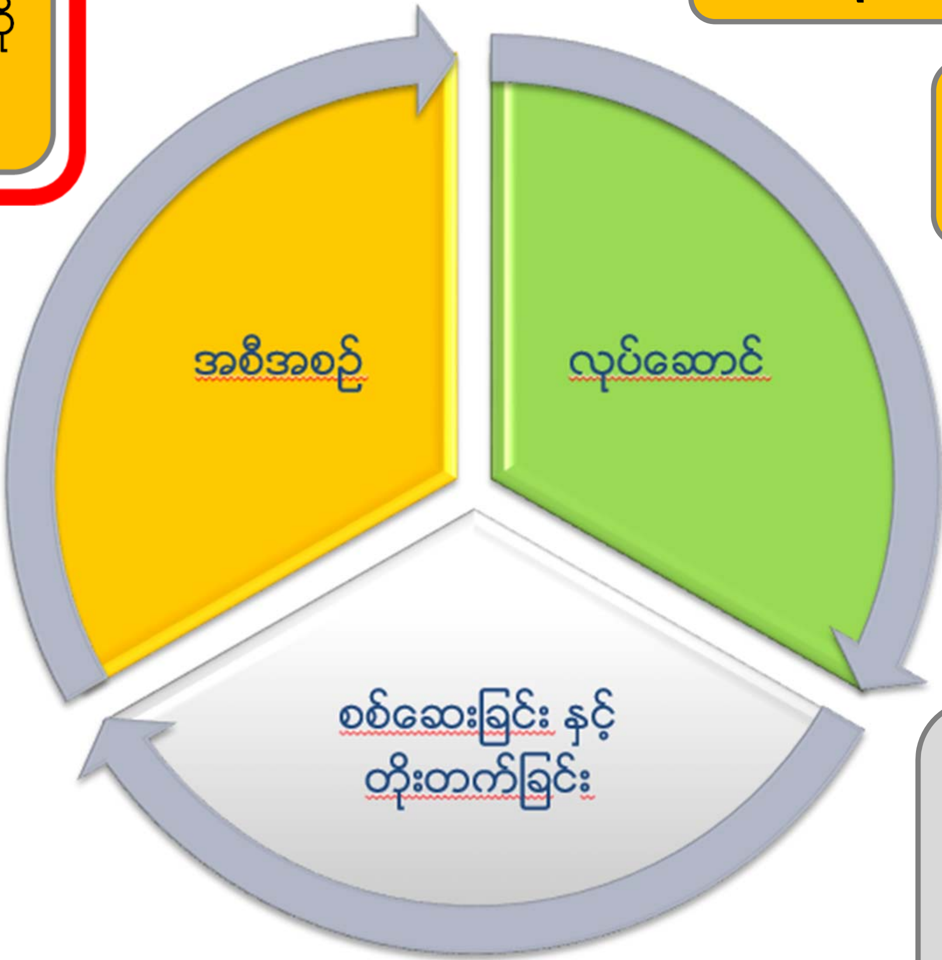
# လက်တွေ့အသုံးချ နည်းလမ်းများ

## ရေသတ္တဝါ မွေးမြူရေးအတွက် ရာသီဥတုကို ခံနိုင်ရည်ရှိသော နည်းလမ်းများ

Source: Pantanella, Edoardo (FAMYA)




1. နေရာ/ရွာက ဘာကို ကိုယ်စားပြုလဲ။

2. ဘယ်သူတွေက နေထိုင်ပြီး အချင်းချင်း ချိတ်ဆက်မှုတွေ ရှိနေသလဲ။

3. ပြဿနာတွေက ဘာတွေလဲ။

4. ဖြစ်နိုင်ချေရှိတဲ့ ဘယ်လို ဖြေရှင်းမှုတွေ ရှိလဲ။

5. ပြဿနာတွေကို ဘယ်လို ဖြေရှင်းချင်သလဲ။

6. ဖြေရှင်းမှုတွေကို ဘယ်လို အကောင်အထည်ဖော် တည်ဆောက်မလဲ။

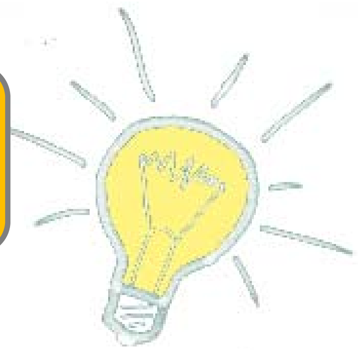
7. ရည်ရွယ်ချက်တွေ ရောက်ရှိဖို့ ဘာလုပ်ဆောင်ချက်တွေ လုပ်ရမလဲ။

8. ပဋိပက္ခတွေကို ဘယ်လို ဖြေရှင်းမလဲ။

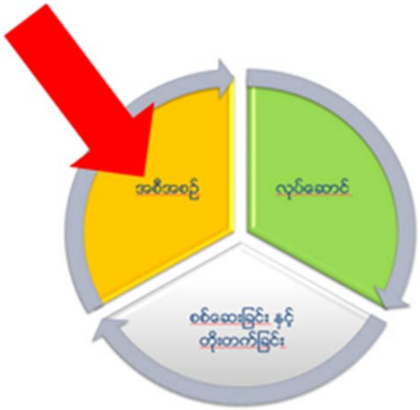
9. လုပ်ဆောင်ချက်များနှင့် ချိတ်ဆက်ပါ

10. လိုအပ်ရင် ဘယ်လို သွားနေလဲ နဲ့ အစီအစဉ်က မှန်ရဲ့လား ဆိုတာ စစ်ဆေးပါ။

# ဂေဟာစနစ် အခြေပြုသော ရေသတ္တဝါ မွေးမြူရေး ၏ စီမံခန့်ခွဲမှု အဆင့်များ



4. ဖြစ်နိုင်ချေရှိတဲ့ ဘယ်လို ဖြေရှင်းမှုတွေ ရှိလဲ။



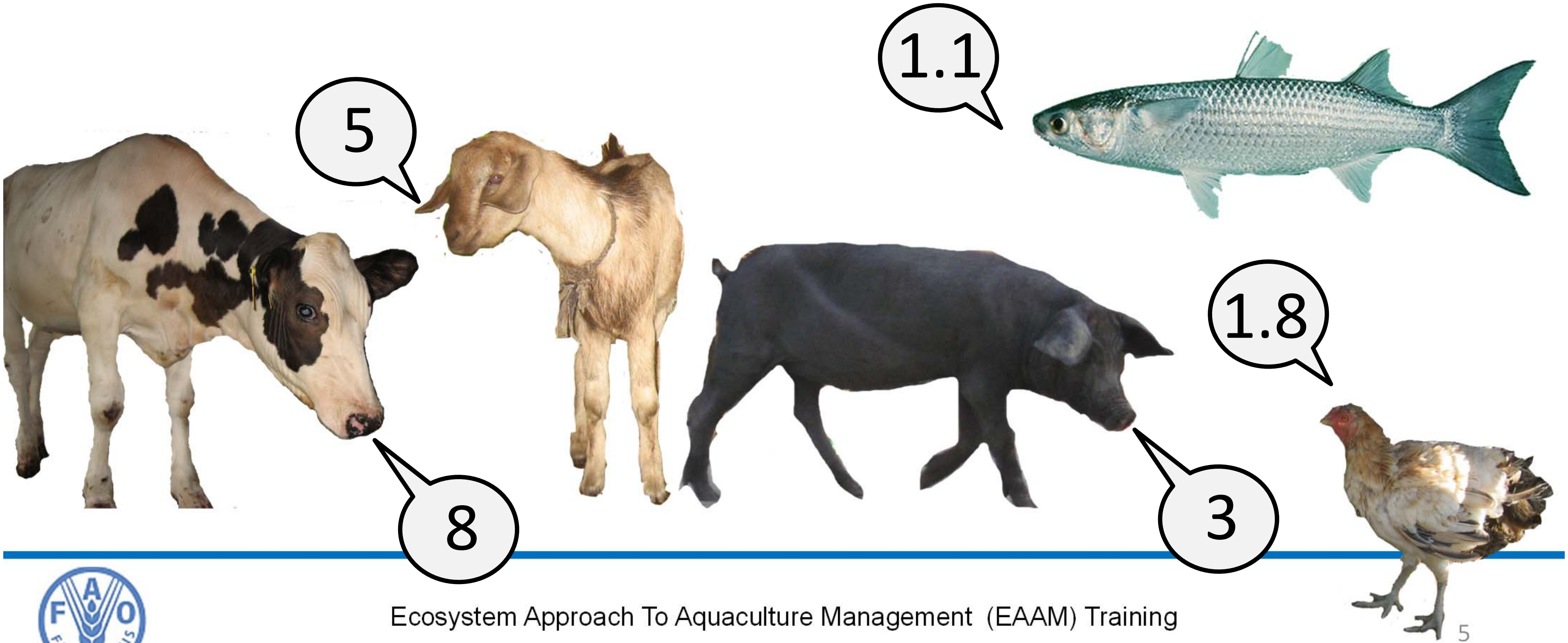

မွေးမြူရေး သမားတွေက သူတို့ရဲ့ ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းဖို့ ဘယ်လို ဖြေရှင်းနည်းတွေကို သုံးတယ်ဆိုတာ အတူတကွ မြင်နိုင်တယ်။

# ရာသီဥတု ပြောင်းလဲခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုများ

ငါးဖမ်းဆီးခြင်း နဲ့ ငါးမွေးမြူခြင်း ကဏ္ဍအနေနဲ့ ရာသီဥတု ပြောင်းလဲမှု (သို့) ပြောင်းလဲတတ်မှု၊ အရင်းအမြစ် ခွဲဝေမှု တွေအပေါ် ၄င်းတို့ရဲ့ လွှမ်းမိုးမှု အရ ထုတ်လုပ်မှုနဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း လုပ်ငန်း တွေမှာ အချို့သော ကြီးမားတဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှု အချို့ ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။

# ရေသတ္တဝါ မွေးမြူရေးက ဘာကြောင့် ရာသီဥတုကို ခံနိုင်ရည် ရှိရမလဲ။

- ငါးက သွေးအေး သတ္တဝါ ဖြစ်တယ်။ အခြား တိရိစ္ဆာန်များထက် အစာ လိုအပ်ချက် နည်းပါးတယ်။
- သင့် ခန္ဓာကိုယ် တစ် ကီလို တိုးဖို့ အစာ ဘယ်လောက် စားဖို့ လိုအပ်ပါသလဲ။



# လိုအပ်သော လုပ်ဆောင်ချက်များ

ရေသတ္တဝါ မွေးမြူရေး အနေနဲ့ ရာသီဥတုကို ခံနိုင်ရည် ရှိဖို့ လိုအပ်တဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်တွေ ကတော့ :

- ရာသီဥတု ပြောင်းလဲခြင်း အပေါ် ယေဘုယျ နားလည် သဘောပေါက်မှုတွေ တိုးတက်ခြင်း
- အစားအစာအတွက် ငါးနဲ့ အခြား ရေနေမျိုးကို ထုတ်လုပ်ဖို့ သဘာဝ အရင်းအမြစ်များ အသုံးပြုခြင်းမှာ စွမ်းဆောင်ရည်တွေ တိုးတက်လာခြင်း
- ရေနေစနစ်ရဲ့ ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်မှုကို ထိန်းသိမ်းခြင်းနဲ့ အဲဒီအပေါ်မှာ မှီခိုနေရတဲ့ ဒေသခံတွေ အနေနဲ့ ထိန်းသိမ်းခြင်း
- ကဏ္ဍအချင်းချင်း အတွင်းပိုင်း ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုကို ပံ့ပိုးပေးခြင်း
- လိုက်လျောညီထွေ ရှိစေခြင်းနှင့် ဘေး အန္တရာယ် စီမံ ခန့်ခွဲမှုကို ပြောင်းလဲစေခြင်း။
- ဈေးကွက် ရရှိနိုင်မှု အခက်အခဲများကို ကျော်လွှားနိုင်ခြင်း
- ရာသီဥတု ပြောင်းလဲမှုကြောင့် ခံနိုင်ရည်ရှိမှုတွေ အမြင့်ဆုံး ဖြစ်နိုင်ဖို့ ထိခိုက်လွယ်မှုတွေကို ဘယ်လို လျော့ချမလဲ ဆိုတာ နားလည်မှု ရရှိခြင်း.

# ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း

အဆင့် အားလုံးတွင် စီမံခန့်ခွဲမှု အနေနဲ့ တာဝန်ယူရမယ်။

- တစ်ဦး တစ်ယောက်ချင်း အဆင့်
- စီးပွားရေး လုပ်ငန်း အဆင့်
- ဒေသခံ အဆင့်
- နိုင်ငံနဲ့ ခရိုင် အဆင့်
- အချိန် အတိုင်းအတာ
- တိကျတဲ့ ရွေးချယ်မှုတွေ ရေးဆွဲတဲ့ နေရာမှာ ပါဝင်တဲ့ ဆက်စပ်ပတ်သက်သူတွေရဲ့ ကိုယ်စားလှယ်တွေ:
  - ➢ ပုဂ္ဂလိက ကဏ္ဍ
  - ➢ အရပ်ဘက် ကဏ္ဍ
  - ➢ အများပြည်သူ ကဏ္ဍ

# သင့်လျော်သော ဖြေရှင်းနည်းများ

# ပြင်းထန်သော ရာသီဥတု ဖြစ်စဉ်များ

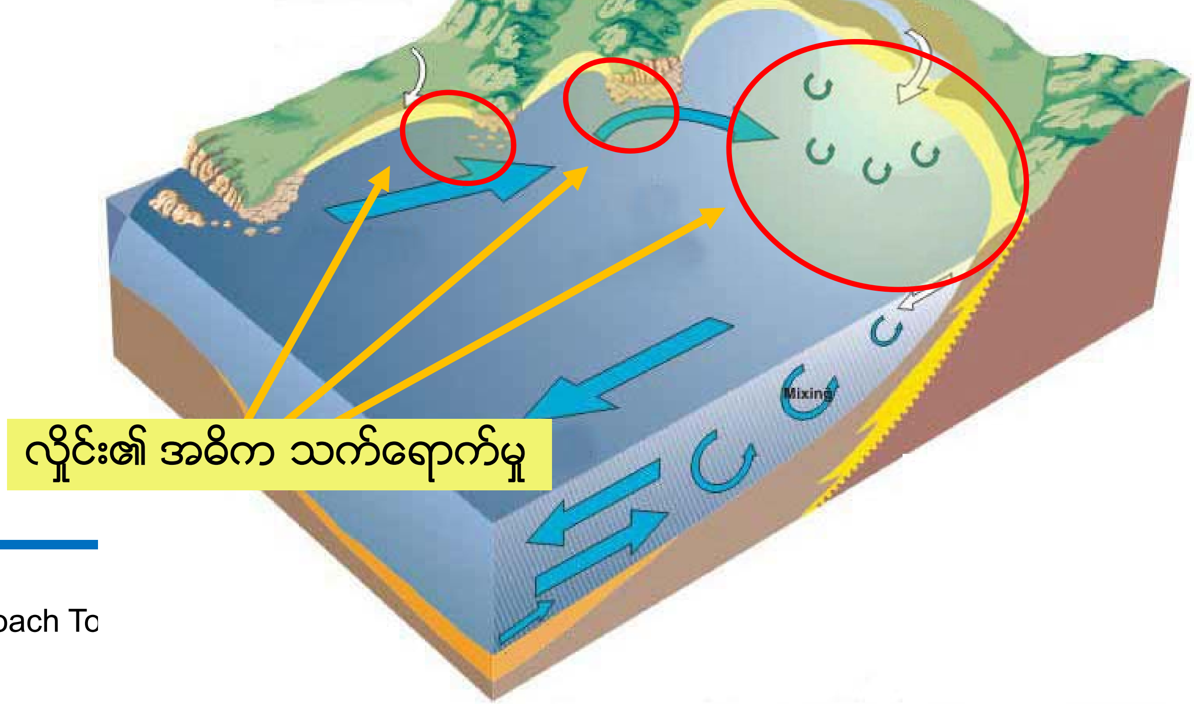
ရာသီဥတု ပြောင်းလဲခြင်း ဆိုတဲ့နေရာမှာ အောက်ပါ ကြီးမားတဲ့ ရာသီဥတု ဖြစ်စဉ်တွေ ပါဝင်တယ်။

- ပြင်းထန်သော မုန်တိုင်းများ
- ရေကြီး ရေလျှံခြင်း
- ဒီရေတက်ခြင်း
- လေပြင်းတိုက်ခြင်း၊ လှိုင်းကြီးခြင်း

# ပြင်းထန်သော ဥတု ရာသီ ဖြစ်စဉ်များ

## မွေးမြူကန် တည်နေရာနှင့် ပုံစံကို တိုးတက်စေခြင်း

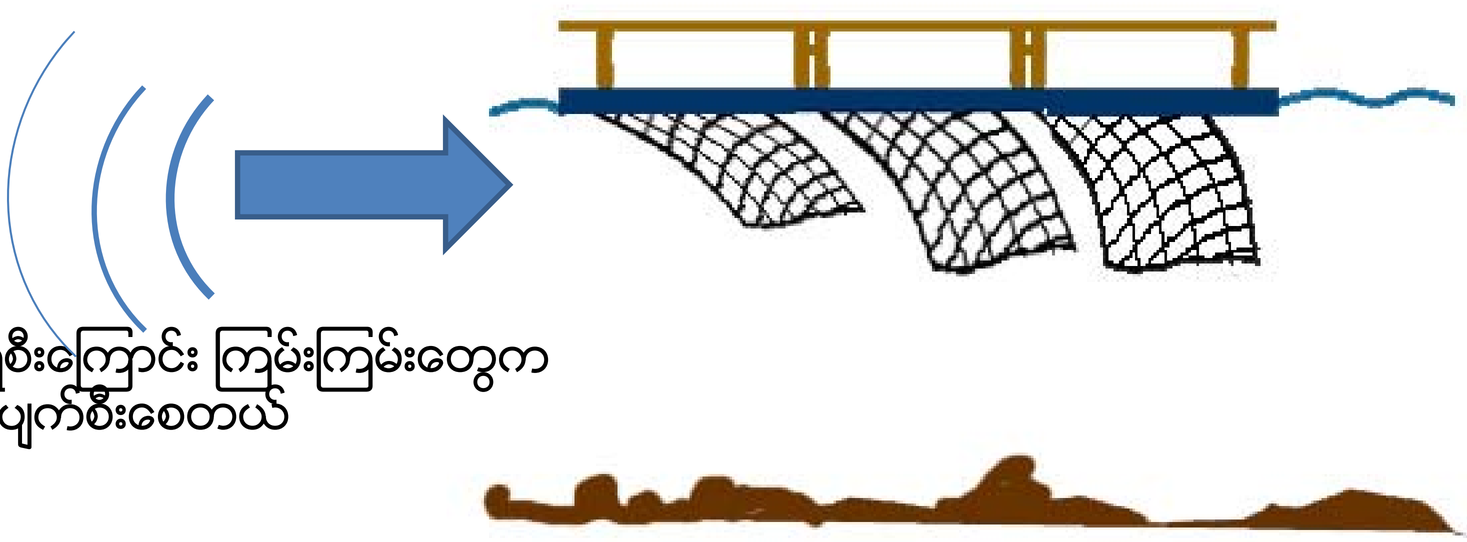
ပင်လယ်ပြင် လှောင်အိမ်မွေးမြူရေး လုပ်ငန်းတွင် လှိုင်းလုံးများ၏ သက်ရောက်မှုကို လျော့ချနိုင်ဖို့အတွက် လှောင်အိမ်များ ပျက်စီးမှုမှ ရှောင်ကြဉ်နိုင်တဲ့ လှိုင်းအရမ်းကြီး မပြင်းထန်သော သင့်တော်သော နေရာကို ရွေးချယ်ရန်



# ပြင်းထန်သော ဥတု ရာသီ ဖြစ်စဉ်များ

## မွေးမြူကန် တည်နေရာနှင့် ပုံစံကို တိုးတက်စေခြင်း

မုန်တိုင်းဒဏ် ပိုမို ခံနိုင်ရည် ရှိစေရန် လှောင်အိမ်ရှိ ပိုက်တွေ ကို
လက်ခံတိုင်တွေနှင့် ခိုင်ခန့်အောင် တွဲကပ်ထားခြင်း။



# ပြင်းထန်သော ဥတု ရာသီ ဖြစ်စဉ်များ

## မွေးမြူကန် တည်နေရာနှင့် ပုံစံကို တိုးတက်စေခြင်း

- ရေကြီး ရေလျှံမှုမှ ကာကွယ်ရန် တာဘောင်များအား မြှင့်တင်ခြင်း။

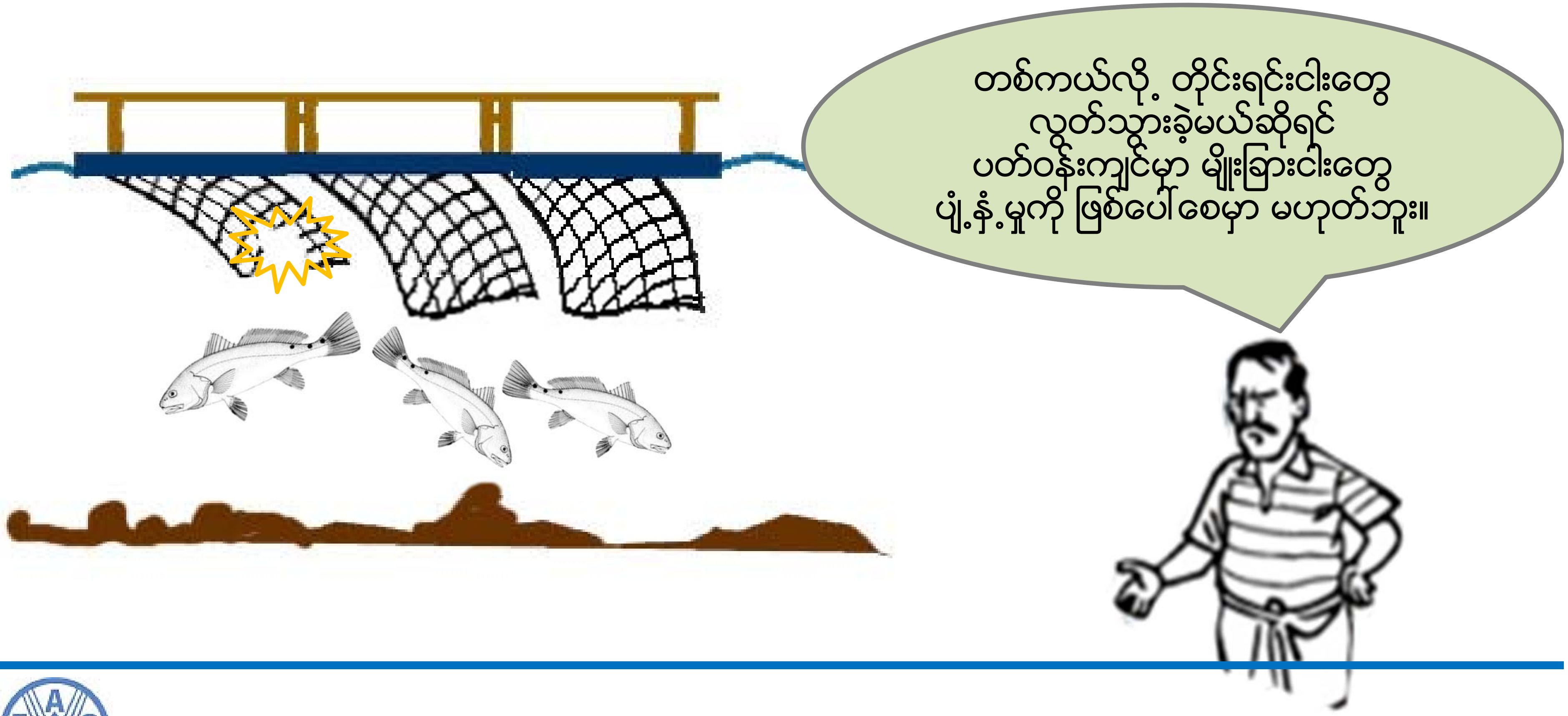
# ပြင်းထန်သော ဥတု ရာသီ ဖြစ်စဉ်များ

## မွေးမြူကန် တည်နေရာနှင့် ပုံစံကို တိုးတက်စေခြင်း

- ကမ်းရိုးတန်း တစ်လျှောက်တွင် တာဘောင်များ (သို့) ကမ်းခြေများကို ပိုမို တောင့်တင်းစေရန် ဒီရေပင်များ စိုက်ပျိုးခြင်း။

# ပြင်းထန်သော ဥတု ရာသီ ဖြစ်စဉ်များ

ဇီဝ မျိုးစုံ မျိုးကွဲများ၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုကို အနိမ့်ဆုံး ဖြစ်စေရန် တိုင်းရင်း (သို့) မျိုးပွားနိုင်မှု မရှိသော ငါးများကိုသာ အသုံးပြုရန်။



# ပြင်းထန်သော ဥတု ရာသီ ဖြစ်စဉ်များ

## တစ်ဦး တစ်ယောက်ချင်း (သို့) အုပ်စုလိုက် အာမခံမှု ထားရှိခြင်း

ထွက်ကုန် လျော့နည်းခြင်း (သို့) မွေးမြူမှု ဆုံးရှုံးခြင်း များတွင် အရေးပေါ် အခြေအနေနှင့် ချက်ချင်း ပြန်လည် ထူထောင်နိုင်စေရန် လူထု ရန်ပုံငွေ တည်ထောင်ခြင်း။

# အပူချိန် တိုးလာခြင်း

ဖန်လုံအိမ်ဓာတ်ငွေ့ရဲ့ သက်ရောက်မှုတွေ ကြောင့် ကမ္ဘာကြီး ပူနွေးလာတယ်။
အဲဒါရဲ့ အကျိုးဆက်အဖြစ် ရေရဲ့ အပူချိန်တွေပါ တက်လာတယ်။

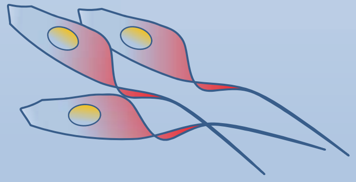
ဘာကြောင့် အပူချိန်က အရေးကြီးတာလဲ။

# အပူချိန် တိုးလာခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုများ

ငါးတွေ အနေနဲ့ ရောဂါဒဏ် ခံနိုင်ဖို့
ပိုပြီး အားနည်းလာတယ်
ဖိစီးမှုတွေ ရှိလာတယ်။

ဂေဟစနစ်ကို ပျက်စီးစေသည်- အချို့သော
ငါးတွေက အစာ(သို့) အသက်ရှင်
ရပ်တည်မှု ကြောင့် ပျက်စီးတယ်

ငါးတွေ အတွက် ရေထဲမှာ
အောက်ဆီဂျင်
လျော့နည်းလာတယ်

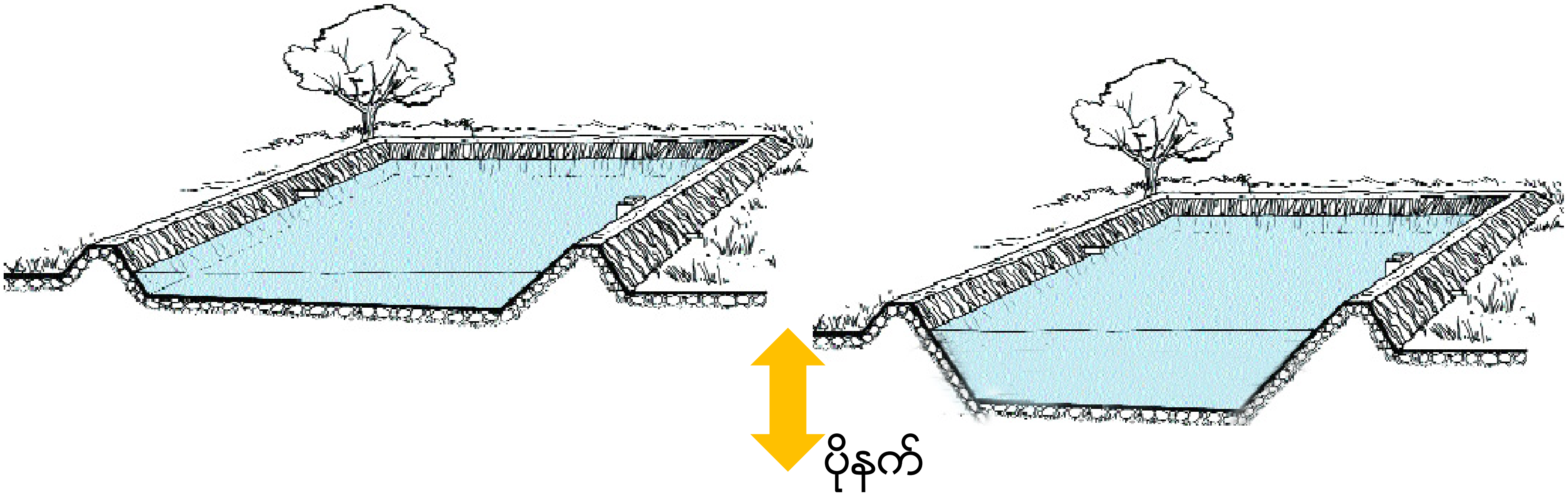


ဘက်တီးရီးယား ပိုးမွှားတွေ
ပိုမို အားကောင်းလာတယ်။

# အပူချိန် တိုးလာခြင်း

## ကန်ထဲတွင် ကောင်းမွန်သော ရေအရည်အသွေး စီမံ ခန့်ခွဲမှု

ကန်နက်နက် တူးဖော်ခြင်းဟာ ငါးတွေ ပုစွန်တွေ ရေမျက်နှာပြင် အပူချိန်ကနေ လွတ်မြောက်နိုင်တယ်။



# အပူချိန် တိုးလာခြင်း

ကန်ထဲတွင် ကောင်းမွန်သော ရေအရည်အသွေး စီမံ ခန့်ခွဲမှု

အပူချိန် ကျဆင်းစေရန် ပြင်ပမှ အေးသောရေများ အသွင်းအထုတ် ပြုလုပ်ပေးခြင်း။

# အပူချိန် တိုးလာခြင်း

## ကန်ထဲတွင် ကောင်းမွန်သော ရေအရည်အသွေး စီမံ ခန့်ခွဲမှု

နေရောင်ခြည် တိုက်ရိုက်ကျရောက်မှုမှ ကာကွယ်ရန် သစ်ပင် (သို့) အရိပ်ရဖာပိုက်စသော အရိပ်များ ထားရှိပေးခြင်း။

# အပူချိန် တိုးလာခြင်း

## ကန်ထဲတွင် ကောင်းမွန်သော ရေအရည်အသွေး စီမံ ခန့်ခွဲမှု

ရေဒလက်တွေ မောင်းနှင်ခြင်းက ရေထဲမှာ အောက်ဆီဂျင် တိုးလာစေတယ်။

# အပူချိန် တိုးလာခြင်း

## ကန်ထဲတွင် အရည်အသွေးမြင့် အစာ အသုံးပြုခြင်း

အစာတောင့် ကို အသုံးပြုပါ။ ဒါက ရေထဲမှာ မြန်မြန် မပျော်ဝင်လွယ်တဲ့ အတွက်ကြောင့် ရေထဲက အောက်ဆီဂျင် သုံးစွဲမှုကို လျော့ချ ပေးနိုင်တယ်။

# အပူချိန် တိုးလာခြင်း

**ငါးများကို ကိုင်တွယ်ခြင်း** ငါးတွေကို ထပ်မံပြီး ဖိစီးမှု ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အရာတွေကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
အလင်းရောင်နဲ့ အပူချိန် နည်းတဲ့ အနက်စောစော ပိုင်းတွေမှာပဲ ကိုင်တွယ်ပါ.

# အပူချိန် တိုးလာခြင်း

## ကန်ဖော်ချိန်နှင့် ဈေးကွက် အနေအထားကို ညှိနှိုင်းခြင်း

- နွေရာသီ မတိုင်ခင် ကန်ကို ကြိုဖော်ထားပါ (သို့) အပူချိန် မြင့်လာရင် ဖြစ်နိုင်ချေ ရှိတဲ့ အမြင့်ဆုံး ရောဂါတွေကို ကာကွယ်ရန်။
- ဈေးကွက် တင်ပို့ရာတွင် တစ်ပြိုင်တည်း မဖြစ်စေရေးအတွက် အခြား မွေးမြူရေးသမားများနှင့် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ပါ။

# ရေရရှိမှုနှင့် မိုးခေါင်ရေရှားမှု အခြေအနေများ

ရာသီဥတု ကြိုတင် မခန့်မှန်းနိုင်ခြင်းက ရေကို တစ်နှစ်ပတ်လုံး ရရှိစေဖို့အတွက် ခက်ခဲစေတယ်။

မြေအောက်ရေ အသုံးပြုခြင်းက ကမ်းရိုးတန်း ဒေသတွေမှာ မြေအောက်ရေ အငန်နှုန်း (သို့) ရေထု အလွှာ လျော့နည်း ကုန်ခမ်းခြင်း စတာတွေ တိုးတက်လာနိုင်တာကြောင့် ရေရှည် အဆင်မပြေနိုင်စေဘူး။

# ရေရရှိမှုနှင့် မိုးခေါင်ရေရှားမှု အခြေအနေများ

## ရေခွဲဝေ သုံးစွဲမှု တိုးတက်လာခြင်း

ရေသတ္တဝါ မွေးမြူရေးနဲ့ စိုက်ပျိုးရေး ပေါင်းစပ်ခြင်းက ရေအရင်းအမြစ် တစ်ခုတည်းကနေ အစာနှစ်မျိုး စိုက်ပျိုး မွေးမြူနိုင်ဖို့ ကူညီပေးတယ်။ ရေသတ္တဝါ မွေးမြူရေး ရဲ့ စွန့်ပစ်ရေတွေက အပင်တွေအတွက် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း မြေဆီကျွေးပြီးသား ဖြစ်သွားတယ်။

အမိုးအကာအောက်မှ တီလားပီးယား ငါးကန်

ငါးကန်မှ စွန့်ပစ်ရေ

ခြောက်သွေ့သော ရာသီတွင် ပြောင်းစိုက်ပျိုးခြင်း

# ရေရရှိမှုနှင့် မိုးခေါင်ရေရှားမှု အခြေအနေများ

## ရေခွဲဝေ သုံးစွဲမှု တိုးတက်လာခြင်း

ငါးနဲ့ စပါးကလည်း တစ်ပြိုင်နက်တည်း ရေကို အသုံးပြုနိုင်တယ်။

# ရေရရှိမှုနှင့် မိုးခေါင်ရေရှားမှု အခြေအနေများ

## ရေခွဲဝေ သုံးစွဲမှု တိုးလာခြင်း

ငါးတွေကို ရေသွင်းမြောင်းတွေထဲမှာ မွေးမြူနိုင်တယ် (စိုက်ပျိုးရေးသမားတွေနဲ့ ပိုးသတ်ဆေးသုံးတဲ့ သဘောတူညီချက် လိုတယ်)

# ရေရရှိမှုနှင့် မိုးခေါင်ရေရှားမှု အခြေအနေများ

## ကမ်းရိုးတန်း ရေသတ္တဝါ မွေးမြူရေးသို့ ပြောင်းရွှေ့လုပ်ကိုင်ခြင်း

ရေ မရရှိနိုင်ဘူးဆိုရင် ကုန်းတွင်းပိုင်း (ရေချို) ကနေ ကမ်းရိုးတန်း ဒေသတွေ (ရေချိုရေငန်စပ်၊ ရေငန်) ကို ပြောင်းရွှေ့ လုပ်ကိုင်ခြင်းက ဖြေရှင်းချက် တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

# ရေရရှိမှုနှင့် မိုးခေါင်ရေရှားမှု အခြေအနေများ

## မွေးမြူခြင်းကို အခြေခံသော ငါးလုပ်ငန်း

ငါးဖမ်းသမားတွေအတွက် သူတို့အသုံးပြုတဲ့ ရေပြင်မှာ ထွက်ကုန်တွေ တိုးတက်လာဖို့အတွက် သားဖောက်စခန်းက ငါးသားလောင်း တွေကို ထည့်သွင်းခြင်း၊

# ရေရရှိမှုနှင့် မိုးခေါင်ရေရှားမှု အခြေအနေများ

## ကာလတို မွေးမြူရေးကို ရွေးချယ်ခြင်း

ဒီအပိုင်းမှာတော့ အပူချိန်နဲ့ ရေ သင့်တော်တဲ့ အချိန်မှာ ရာသီအလိုက် ငါးတွေကိုသာ မွေးမြူ ထုတ်လုပ်နိုင်တယ်။

အကြီးမြန်တဲ့ ငါးတွေက အမြင့်ဆုံး အရွယ်အစား မရောက်တာတောင်မှ ထွက်ကုန်အတွက် သင့်တော်တယ်။

Oct Nov Dec Jan

# ရေရရှိမှုနှင့် မိုးခေါင်ရေရှားမှု အခြေအနေများ

## ကြီးထွားနှုန်း တိုးတက်လာခြင်း

ကောင်းမွန်သော စီမံ ခန့်ခွဲမှု နည်းလမ်းများကို အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် ကြီးထွားနှုန်း တိုးတက်လာခြင်း။

# ဩဇာဓာတ်များ အလွန်အမင်း ပေါကြွယ်ခြင်း/ ရေမျက်နှာပြင်တွင် အန္တရာယ် ဖြစ်စေသော ရေညှိရေမှော်များ များပြားစွာ ပေါက်ရောက်ခြင်း

ရေနေ တိရိစ္ဆာန် တွေက အညစ်အကြေးတွေ ထုတ်လွှတ်တယ်။ အလွန်အမင်း ထုတ်လုပ်ရင် (သို့) နေရာ ကျဉ်းကျဉ်းလေးအတွင်းမှာ မွေးကန်တွေ အများကြီး ရှိနေရင် ရေထဲမှာ မလိုလားအပ်တဲ့ ရေညှိရေမှော်တွေ အများကြီး ပေါက်ပွား လာတတ်တယ်။

လက်ရှိမြို့ပြ နေရာတွေ (သို့) လူသားတွေရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေက ရေထဲမှာ ရေညှိ ရေမှော်တွေ ပေါက်ပွားစေအောင် ပိုမို ပြုလုပ်ပေးနေသလို ဖြစ်နိုင်တယ်။



Source :

# ဩဇာခါတ်များ အလွန်အမင်း ပေါကြွယ်ခြင်း/ ရေမျက်နှာပြင်တွင် အန္တရာယ် ဖြစ်စေသော ရေညှိရေမှော်များ များပြားစွာ ပေါက်ရောက်ခြင်း

## မွေးမြူကန် နေရာချခြင်း

- ရေအပြောင်းအလဲ လွယ်ကူ၊ နေရာတစ်ခုထဲမှာ မွေးမြူကန် အများကြီး ရှိခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်၊ စက်ရုံ အလုပ်ရုံတွေနဲ့ ဝေးဝေးမှာ တည်ဆောက်ခြင်းက ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာတွေကို ရှောင်ရှားနိုင်တဲ့ အရေးကြီးတဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။

# ဩဇာဓာတ်များ အလွန်အမင်း ပေါကြွယ်ခြင်း/ ရေမျက်နှာပြင်တွင် အန္တရာယ် ဖြစ်စေသော ရေညှိရေမှော်များ များပြားစွာ ပေါက်ရောက်ခြင်း

## လူသားများကြောင့် ဖြစ်သော ညစ်ညမ်းမှုများကို ခွဲခြားခြင်း

- အခြား လူသားများ လုပ်ဆောင်ချက်များ (ရေဆိုးများ စွန့်ထုတ်ခြင်း၊ တိရစ္ဆာန် စွန့်ပစ် အညစ်အကြေးများ၊ စက်ရုံ အလုပ်ရုံများ) မှ ရေထဲတွင် ဩဇာဓာတ်များ ရှိနေခြင်းကို ဖယ်ထုတ်ခြင်း - ဒီညစ်ညမ်းမှုတွေ အားလုံးက ရည်မှန်းထုတ်ကုန် ရရှိဖို့ ကန့်သတ်နိုင်သလို ဂေဟစနစ် ကန့်သတ်မှုကို ရောက်ရှိဖို့လဲ ပိုမို လွယ်ကူစေတယ်။

# ဩဇာဓာတ်များ အလွန်အမင်း ပေါကြွယ်ခြင်း/ ရေမျက်နှာပြင်တွင် အန္တရာယ် ဖြစ်စေသော ရေညှိရေမှော်များ များပြားစွာ ပေါက်ရောက်ခြင်း

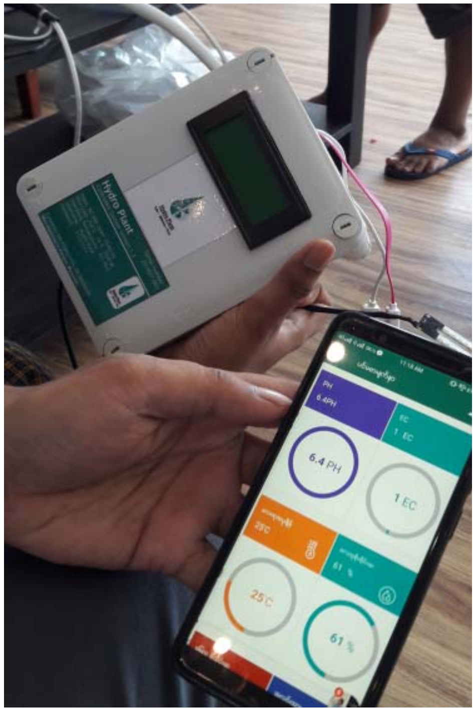
## ပုံမှန် စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးခြင်း

- တကယ်လို့ ကိုယ့်ဒေသမှာ ရေညှိတွေ အများအပြား ပေါက်ပွားမှုကို ရှောင်ကြဉ်ရန် ဩဇာဓာတ်ကို ကန့်သတ်မှုအတွင်း ရှိစေရန် ကန်ရေ (အဝင်၊ အထွက်) ကို ထိန်းသိမ်းပါ

# ဩဇာဓာတ်များ အလွန်အမင်း ပေါ်ကြွယ်ခြင်း/ ရေမျက်နှာပြင်တွင် အန္တရာယ်ဖြစ်စေသော ရေညှိရေမှော်များ များပြားစွာ ပေါက်ရောက်ခြင်း

## ကြိုတင် သတိပေး နှိုးဆော်သော စနစ်များ

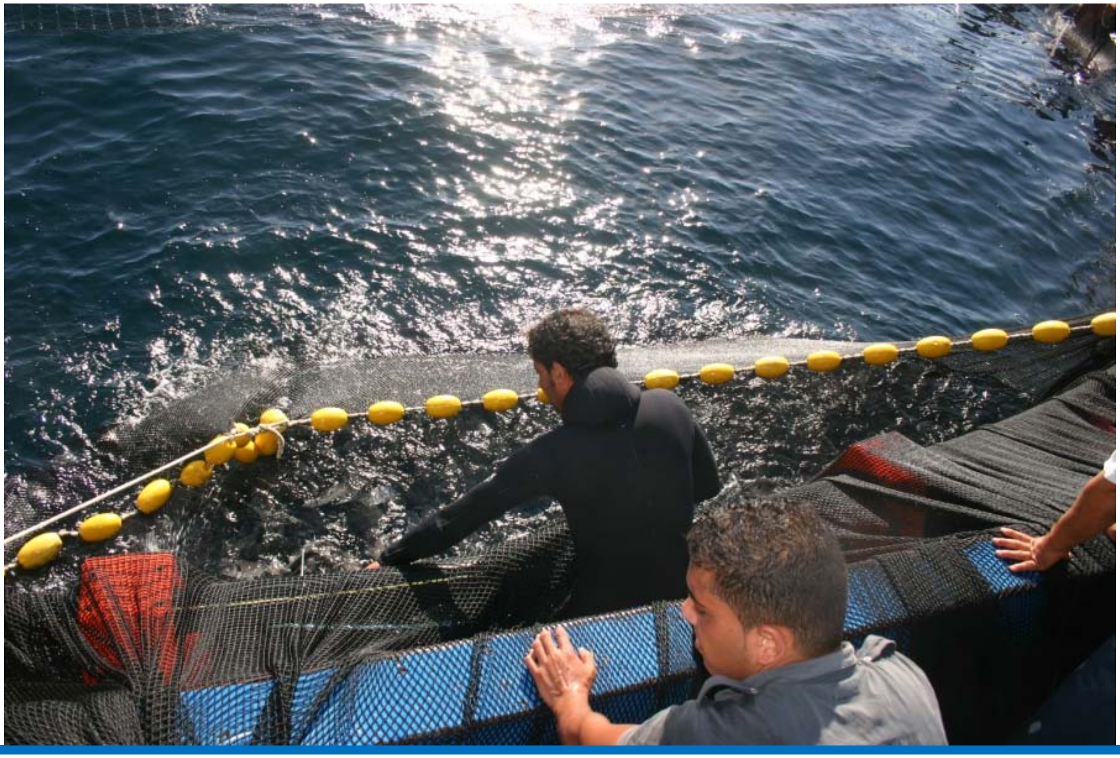
- တကယ်လို့ ဩဇာဓာတ်တွေက အတော်ကြီး များပြားနေတာမျိုး၊ အပူချိန် မြင့်နေတာမျိုး ဆိုရင် ကြိုတင် သတိပေး နှိုးဆော်မှုတွေကို လုပ်ဆောင်ရမယ်။



# ဩဇာဓာတ်များ အလွန်အမင်း ပေါကြွယ်ခြင်း/ ရေမျက်နှာပြင်တွင် အန္တရာယ်ဖြစ်စေသော ရေညှိရေမှော်များ များပြားစွာ ပေါက်ရောက်ခြင်း

## အရေးပေါ် နည်းလမ်းများ

- ကန်အတွင်း ရေညှိတွေ များပြားခြင်းကနေ လွတ်မြောက်ဖို့ နည်းလမ်းတွေကို ရေးဆွဲထားပါ။ ကန် ကြိုတင် ဖော်တာမျိုး၊ ကန်အတွင်း ရေလဲလှယ်ပေးတာမျိုး။



# ရောဂါပိုးမွှားများ၏ အဆိပ်အတောက်ပြင်းမှုများ တိုးလာခြင်း၊ ရောဂါ အသစ်အဆန်းများ

အပူချိန် မြင့်ခြင်း၊ တရားမဝင် တင်သွင်းလာသော ငါးများ၊ ကြိုတင်ကာကွယ်မှု နည်းလမ်းများ မရှိခြင်း တို့က ရောဂါကို သယ်ဆောင်လာနိုင်ပြီး ထိန်းချုပ်ဖို့ ခက်ခဲပါတယ်။

ကြိုတင် ကာကွယ်မှုက ကုသမှုထက် ပိုမို လွယ်ကူတယ်ဆိုတာ သတိရပါ။

# ရောဂါပိုးမွှားများ၏ အဆိပ်အတောက်ပြင်းမှုများ တိုးလာခြင်း၊ ရောဂါ အသစ်အဆန်းများ

## ဖိစီးမှု တွေကို လျော့ချရန် ကောင်းမွန်သော စီမံခန့်ခွဲမှု

- ငါးတွေ ကိုင်တွယ်သောအခါ ငါးတွေ ထိခိုက်ပျက်စီးမှုကို ရှောင်ကြဉ်ရန်နှင့် အကောင်းဆုံးသော အခြေအနေကို လုပ်ဆောင်ရန်။ (အလင်းရောင် နည်းတဲ့ အချိန်၊ အပူချိန် လျော့တဲ့ အချိန်)။ ငါးတွေ ကိုင်တွယ်ရွှေ့ပြောင်းတဲ့ အချိန်မှာ ဖိစီးမှု တွေကို ရှောင်ကြဉ်ဖို့ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် လုပ်ဆောင်သင့်တယ်။

# ရောဂါပိုးမွှားများ၏ အဆိပ်အတောက်ပြင်းမှုများ တိုးလာခြင်း၊ ရောဂါ အသစ်အဆန်းများ

## ဇီဝ လုံခြုံမှု အတိုင်းအတာများ

- လုံခြုံ စိတ်ချရတဲ့ နေရာကနေပဲ ငါးဝယ်ပါ။
- ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သတ်ပြီး အသိအမှတ်ပြု လက်မှတ် အကြောင်း မေးမြန်းပါ။
- အသစ်ဝင်လာတဲ့ ငါးတွေကို သီးသန့်ထားတဲ့ အလေ့အကျင့် ပြုလုပ်ပါ။

# ရောဂါပိုးမွှားများ၏ အဆိပ်အတောက်ပြင်းမှုများ တိုးလာခြင်း၊ ရောဂါ အသစ်အဆန်းများ

## ဇီဝ လုံခြုံမှု အတိုင်းအတာများ

- ငှက်တွေက တဆင့် ပါလာတတ်တဲ့ ရောဂါပိုးများ၊ ကပ်ပါးပိုးများ ပါလာခြင်းကို ရှောင်ရှားနိုင်စေရန် ငှက်တားပိုက်များ တပ်ထားခြင်း။ ကဏန်းအတွက်လည်း အကာအကွယ်များ မြှင့်တင်ထားခြင်း။

# ရောဂါပိုးမွှားများ၏ အဆိပ်အတောက်ပြင်းမှုများ တိုးလာခြင်း၊ ရောဂါ အသစ်အဆန်းများ

## မွေးကန် ပုံစံ တိုးတက်စေခြင်း

- ကောင်းမွန်သော စီမံခန့်ခွဲမှု အလေ့အကျင့်များ ရှိသော မွေးကန်များ

ရာသီအလိုက် ရေလဲလှယ်ခြင်းက ရောဂါထိန်းချုပ်ခြင်း၊ ကန်အောက်ခြေတွင် သတ္တုဓာတ် ရစေခြင်း၊ သားစားကောင်များကို ဖယ်ထုတ်ခြင်းများကို ကူညီပေးတယ်။ မြေကို ပိုးသတ်ရန်နှင့် ချဉ်ဖန်နှုန်းကို ထိန်းညှိရန် ထုံးကို အသုံးပြုပါ။

# ရောဂါပိုးမွှားများ၏ အဆိပ်အတောက်ပြင်းမှုများ တိုးလာခြင်း၊ ရောဂါ အသစ်အဆန်းများ

## မွေးကန် ပုံစံ တိုးတက်စေခြင်း

- ကောင်းမွန်သော စီမံခန့်ခွဲမှု အလေ့အကျင့်များ ရှိသော ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေး

အခြားငါးများကို ရောဂါ ကူးစက် ပြန့်ပွားမှုကို ရှောင်ရှားနိုင်စေရန် ငါးသေများကို ဖယ်ရှားပါ။

# ရောဂါပိုးမွှားများ၏ အဆိပ်အတောက်ပြင်းမှုများ တိုးလာခြင်း၊ ရောဂါ အသစ်အဆန်းများ

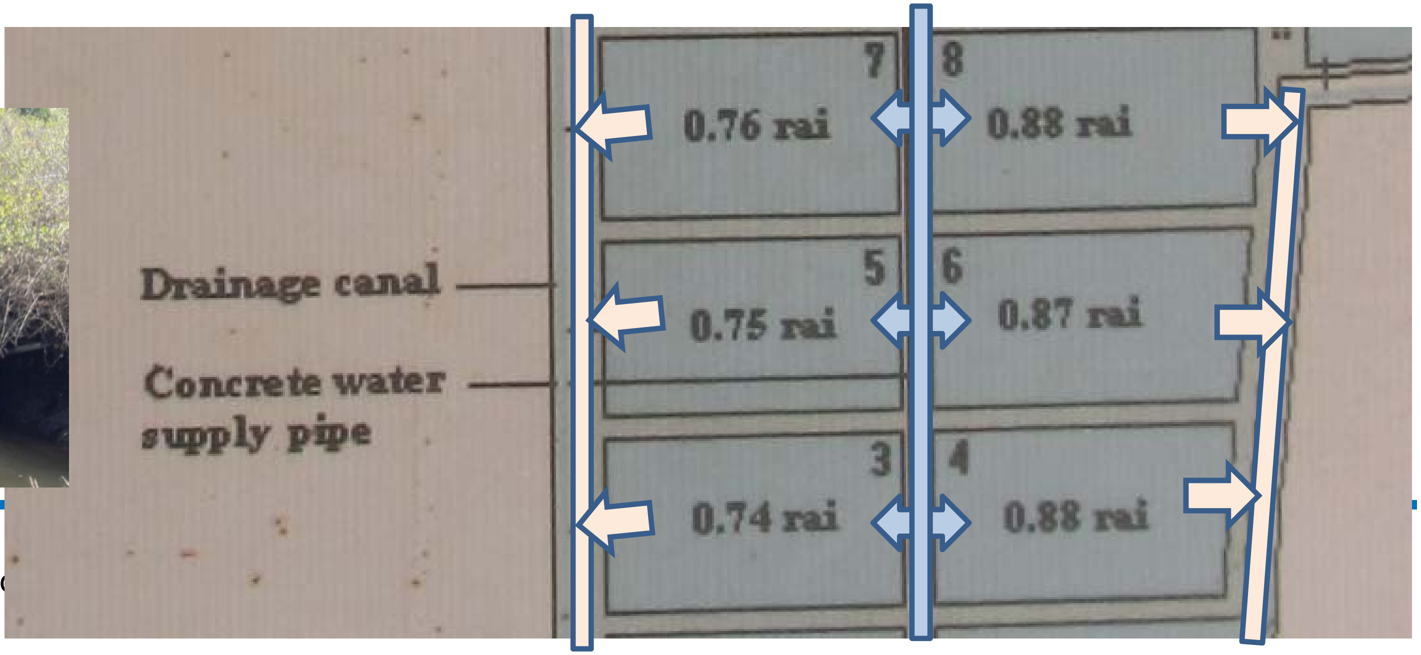
## စောင့်ကြည့် စစ်ဆေးခြင်း

- အခြားမွေးကန်တွေမှာ သေဆုံးမှုတွေ ရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။ ငါးအသေပေါ်မှာ ဘယ်လို ရောဂါ အခြေအနေ တွေ့ရလဲ ဆိုတာ စစ်ဆေးပါ။

# ရောဂါပိုးမွှားများ၏ အဆိပ်အတောက်ပြင်းမှုများ တိုးလာခြင်း၊ ရောဂါ အသစ်အဆန်းများ

## သင့်လျော်သော မွေးကန်နေရာ

- ရေဝင်ပေါက် ရေထွက်ပေါက် သီးခြားစီ အစီအစဉ် လုပ်ပါ။ ကိုယ့် မွေးကန်ရဲ့ ရေဝင်ပေါက်က ရောဂါတွေ ပျံ့နှံ့နိုင်စေတဲ့ အခြားမွေးကန်တွေရဲ့ ရေထွက်ပေါက် ဖြစ်နေတာမျိုးကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။



# ရောဂါပိုးမွှားများ၏ အဆိပ်အတောက်ပြင်းမှုများ တိုးလာခြင်း၊ ရောဂါ အသစ်အဆန်းများ

## ကုသခြင်းနှင့် စီမံခန့်ခွဲမှု နည်းလမ်းများ တိုးတက်လာခြင်း

- လုံခြုံရေး မြှင့်တင်နိုင်ရန် ငါးမှုန်သေးလေးများ ဝယ်ရာတွင် ဆားစိမ်ခြင်း (သို့) ပိုးသတ်ခြင်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။

# ရောဂါပိုးမွှားများ၏ အဆိပ်အတောက်ပြင်းမှုများ တိုးလာခြင်း၊ ရောဂါ အသစ်အဆန်းများ

## ပိုမို ခံနိုင်ရည် ရှိစေရန် မျိုးရိုးဗီဇ မြှင့်တင်ခြင်း။

- ရောဂါကို ခံနိုင်ရည် ရှိစေရန်အတွက် မျိုးဗီဇ အသစ်များကို ရွေးချယ်ခြင်း။

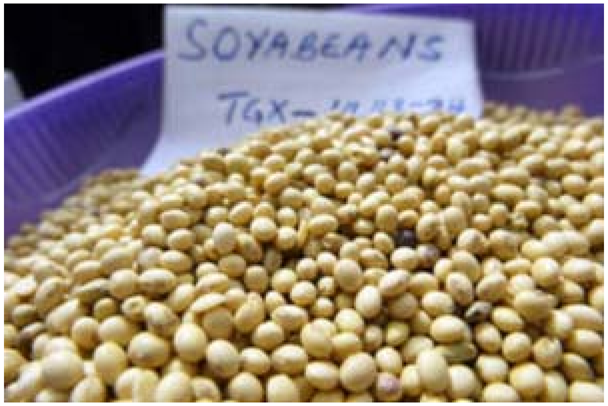
# ငါး၊ အခြား အစာနှင့် ဆီ ရရှိမှု/ဈေးနှုန်း ကန့်သတ်မှုများ

- ရေသတ္တဝါ မွေးမြူရေးလုပ်ငန်း ဖွံ့ဖြိုးလာခြင်းက အဓိက အားဖြင့် ငါးမှုန့်နဲ့ လုပ်တဲ့ ငါးအစာ လိုအပ်ချက်တွေကို ဖြစ်ပေါ်လာစေတယ်။ ဒါက ဖမ်းဆီးရေးကို ဦးတည်တဲ့ ငါးလုပ်ငန်းကို ဖိစီးမှု ဖြစ်စေတယ်။ ပြီးတော့ ဒီ လုပ်ငန်း ကလည်း ရေရှည် မတည်မြဲနိုင်ဘူး။

# ငါး၊ အခြား အစာနှင့် ဆီ ရရှိမှု/စျေးနှုန်း ကန့်သတ်မှုများ

## ငါးမှုန့်၊ ငါးဆီ အစားထိုး ပစ္စည်းများ

- ဟင်းသီးဟင်းရွက်များမှ ရသော အစားထိုး ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုခြင်း - ပဲပိစပ်၊ ဆီကြိတ်ဖတ်၊ နှင့် ဘေးထွက် ပစ္စည်း အဖြစ် ထွက်ရှိလာသော အရာများ



# ငါး၊ အခြား အစာနှင့် ဆီ ရရှိမှု/စျေးနှုန်း ကန့်သတ်မှုများ

## ကောင်းမွန်သော အစာ စီမံခန့်ခွဲမှု

- အစာ အရည်အသွေးနှင့် သင့်လျော်သော ငါးအရွယ်အစားတွင် အရည်အသွေးမြင့် ငါးစာ ကျွေးမှု တိုးတက်လာခြင်း၊ အစာမှ အသားတိုးနှုန်း တိုးလာခြင်း(FCR) နှင့် အညစ် အကြေးများကို လျော့ချနိုင်ခြင်း။

# ငါး၊ အခြား အစာနှင့် ဆီ ရရှိမှု/စျေးနှုန်း ကန့်သတ်မှုများ

## အစားထိုး အစာများအတွက် မျိုးဗီဇ မြှင့်တင်ပေးခြင်း

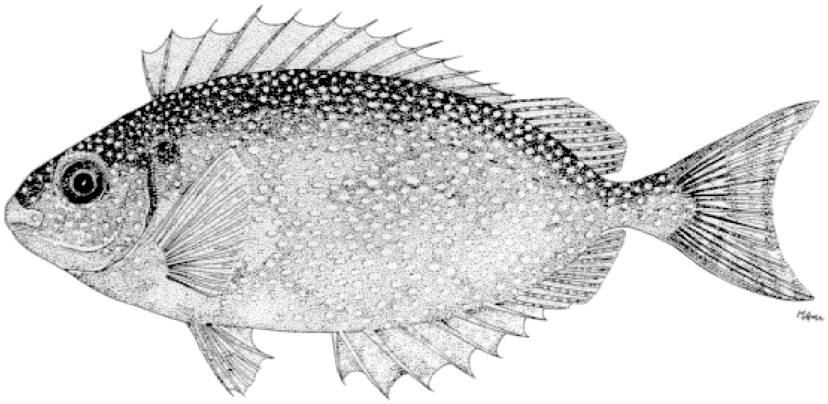
- သုတေသန လုပ်ငန်းများက အချို့သော ဟင်းသီးဟင်းရွက် အစာတွေထဲမှာအဟာရဓာတ်ကို လျော့ချပေးနိုင်တဲ့ အိုမီဂါ 3 လိုမျိုး အရာတွေ အပင်က ထွက်တဲ့ အဆီတွေထဲမှာ  ပါတယ်လို့ ဖော်ပြထားပါတယ်။ (ဥပမာ- ပဲပိစပ်)

# ငါး၊ အခြား အစာနှင့် ဆီ ရရှိမှု/ဈေးနှုန်း ကန့်သတ်မှုများ

**အသားစားမျိုးစိတ်များ မှ ဝေးရာသို့ ရွေ့ပြောင်းခြင်း။**

- အစုံစား (သို့) အပင်စား မျိုးစိတ် ကို အသုံးပြုပါ။ သူတို့က အစာ ကုန်ကျမှုကို ထိန်းသိမ်းပေးနိုင်ပါတယ်။

တီလားပီးယား၊ ရေချို



ကျောက်ငါး၊ ရေငန်

FAO

# ငါး၊ အခြား အစာနှင့် ဆီ ရရှိမှု/စျေးနှုန်း ကန့်သတ်မှုများ

## ငါးမှုန့် ငါးဖွဲများ အစား ကိုယ်တိုင် အစာ ပြုလုပ်ခြင်း

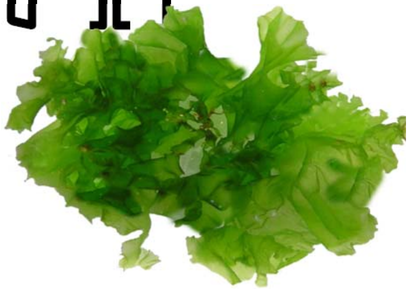
- ကန်မှာ ပြုပြင် ထုတ်လုပ်နိုင်တဲ့ အစာကို အသုံးပြုခြင်း အားဖြင့် အဟာရဓာတ်တွေ ပိုမိုပါဝင်လာစေခြင်း အားဖြင့် ငါးမှုန့် ငါးဖွဲများ အသုံးပြုခြင်းကို ကန့်သတ်ပါ။

# ငါး၊ အခြား အစာနှင့် ဆီ ရရှိမှု/ဈေးနှုန်း ကန့်သတ်မှုများ

## အခြားသော ရင်းမြစ်များ: အင်းဆက် ပိုးမွှား

- အခုဆိုရင် အခြားနည်းလမ်း အဖြစ် ငါးမှုန် အစာ အစား အင်းဆက် အစာ တွေကို အသုံးပြုလာကြပါပြီ။  သူတို့မှာ အသားဓာတ် အများကြီး ပါဝင်ပါတယ်။

# ငါး၊ အခြား အစာနှင့် ဆီ ရရှိမှု/ဈေးနှုန်း ကန့်သတ်မှုများ



## အခြားသော ရင်းမြစ်များ: ရေညှိရေမှော်

- ရေညှိရေမှော် ထဲမှာလဲ အသားဓာတ် အများကြီး ပါဝင်တယ်။ အခြားအစားထိုး အဖြစ် ပဲပိစပ်ကိုလဲ အသုံးပြုနိုင်တယ်။ သူတို့မှာ အိုမီဂါ 3 တွေ ပိုမို ပါဝင်တယ်။

Source: humate.info

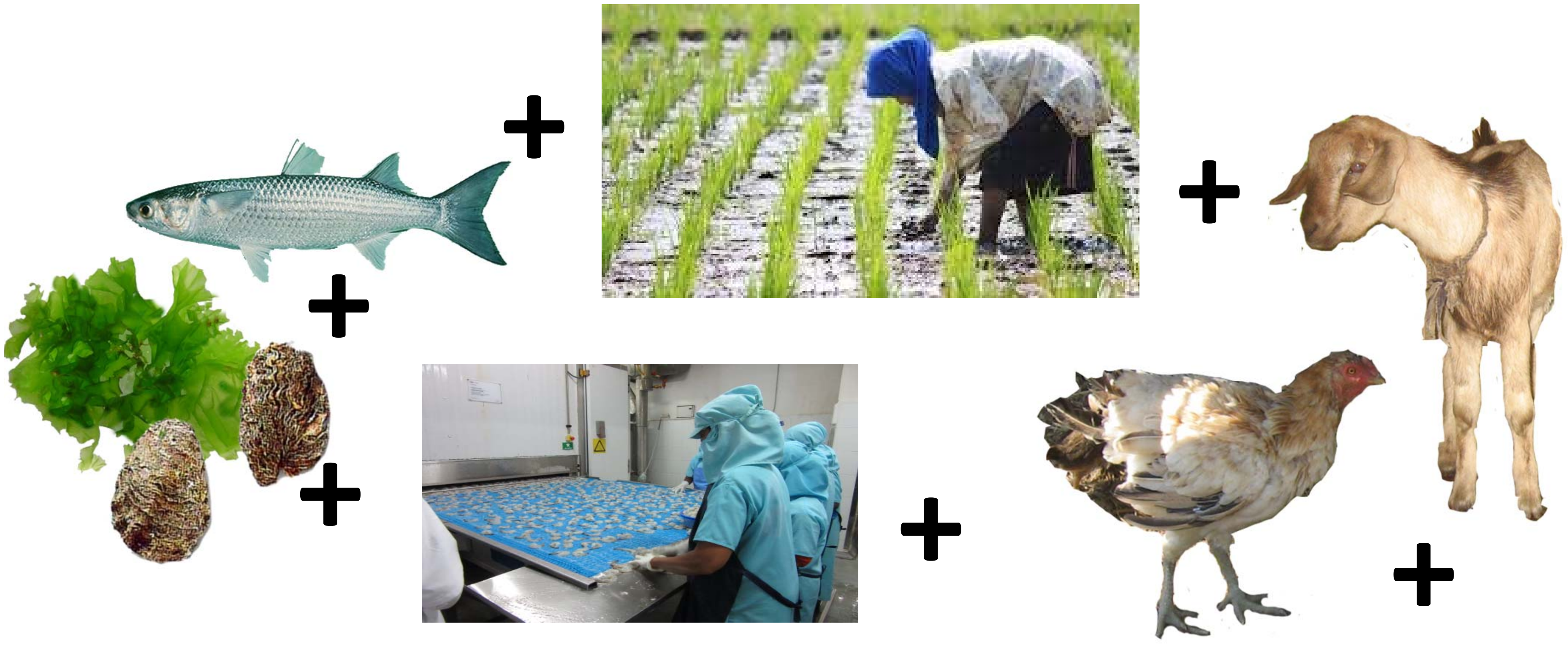
# လူထု၏ ခံနိုင်ရည် စွမ်းအား

ရာသီဥတု ပြောင်းလဲခြင်း အမြင်သည် လူထု အနေဖြင့် ၄င်းတို့၏ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းနည်းလမ်းများ ပေါ်တွင် ရှင်သန် ရပ်တည်နိုင်စေရန် ဦးတည်သင့်သည်။

# လူထု၏ ခံနိုင်ရည် စွမ်းအား

## ကွဲပြား ခြားနားသော ဝင်ငွေ

- သင့် အရင်းအနှီးအားလုံးကို တစ်နေရာခဲတွင် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်းမျိုးကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ဒါက ရိုးရှင်းတဲ့ အန္တရာယ် ရှောင်ရှားနည်း တစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။



# လူထု၏ ခံနိုင်ရည် စွမ်းအား

## ချေးငွေ လက်လှမ်းမှီခြင်း

- အတိုးနှုန်း နည်းပါးတဲ့ ချေးငွေ လက်လှမ်းမှီ ဖို့အတွက် အထောက်အပံ့ ပြုခြင်း။ ငွေစု ငွေချေး အဖွဲ့တွေ ဖွဲ့စည်းခြင်းက ကျေးရွာအခြေပြု ငွေချေးစနစ်ကို တိုးတက်လာစေဖို့အကူအညီပေးနိုင်ပါတယ်။

# လူထု၏ ခံနိုင်ရည် စွမ်းအား

## ဒေသတွင်း အာမခံ စနစ်များ

- ငွေစုငွေချေး ရန်ပုံငွေများ အသုံးပြုခြင်းနှင့် ဒေသခံ စီမံ ခန့်ခွဲမှုတွေကို မွေးမြူရေး မအောင်မြင် ဖြစ်တဲ့အချိန် မွေးမြူရေးသမားတွေ မြန်မြန် ပြန်ထူထောင်ဖို့ အာမခံ စနစ် အဖြစ် အသုံးပြုနိုင်တယ်။

# လူထု၏ ခံနိုင်ရည် စွမ်းအား

## ဘေးအန္တရာယ် ကျရောက်ခြင်းအတွက် ချေးငွေ တိုးမြှင့်ပေးနိုင်ရန် မြှုပ်နှံထားခြင်း။

- အရေးပေါ် ရန်ပုံငွေ အတွက် ဆက်စပ်နေတဲ့အထဲမှာ ပါဝင်တဲ့ ဒေသခံ အာဏာပိုင် အဖွဲ့အစည်းတွေနဲ့ ဖွဲ့စည်းပါ။ ဒါက ဒေသတွင်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေပါတယ်။

# လူထု၏ ခံနိုင်ရည် စွမ်းအား

## အခြားကဏ္ဍများနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေး အစီအစဉ်များ ရေးဆွဲရန် ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးခြင်း။

- ကဏ္ဍအလိုက် အချင်းချင်း ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းက ကန့်သတ်ရှိ ရင်းမြစ်တွေနဲ့ ဒေသတွင်းမှာ ပိုကောင်းအောင် အသုံးပြုနိုင်မယ်။

# လူထု၏ ခံနိုင်ရည် စွမ်းအား

## အခြားနိုင်ငံသို့ ရွှေ့ပြောင်း နေထိုင်မှုများကို ရှောင်ကြဉ်နိုင်ရန် ဝင်ငွေ တိုးလာစေခြင်း။

- တန်ဖိုးမြှင့် ထုတ်ကုန်များ တိုးတက် ထုတ်လုပ်လာနိုင်ခြင်း၊ အမြတ် အစွန်း တိုးလာစေရန်နှင့် အလုပ်အကိုင်သစ်များ ဖော်ထုတ်ပေးနိုင်ရန် အခြားသော အစားထိုး ထုတ်လုပ်မှုများ။ ဒါက ကျေးလက် လူထုဘဝအတွက် ကူညီပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

# ပေါင်းစပ် စိုက်ပျိုး မွေးမြူခြင်း

- သဘာဝ ရင်းမြစ်များ လျော့နည်း ကျဆင်းလာခြင်းက မတူညီတဲ့ ကဏ္ဍတွေကြား ကြိုးစားပေါင်းစပ်နိုင်ဖို့ အရေးတကြီး လိုအပ်လာပါတယ်။
- စိုက်ပျိုးရေး- ရေသတ္တဝါ မွေးမြူရေး
- ရေသတ္တဝါ မွေးမြူရေး -သစ်တော
- ရေသတ္တဝါ မွေးမြူရေး - တိရိစ္ဆာန် မွေးမြူရေး

# ပေါင်းစပ် စိုက်ပျိုး မွေးမြူခြင်း

## ရေသွင်းခြင်း

- အမျိုးမျိုးသော ထုတ်ကုန်များအတွက် တူညီသော ရေကို အသုံးပြုခြင်း။

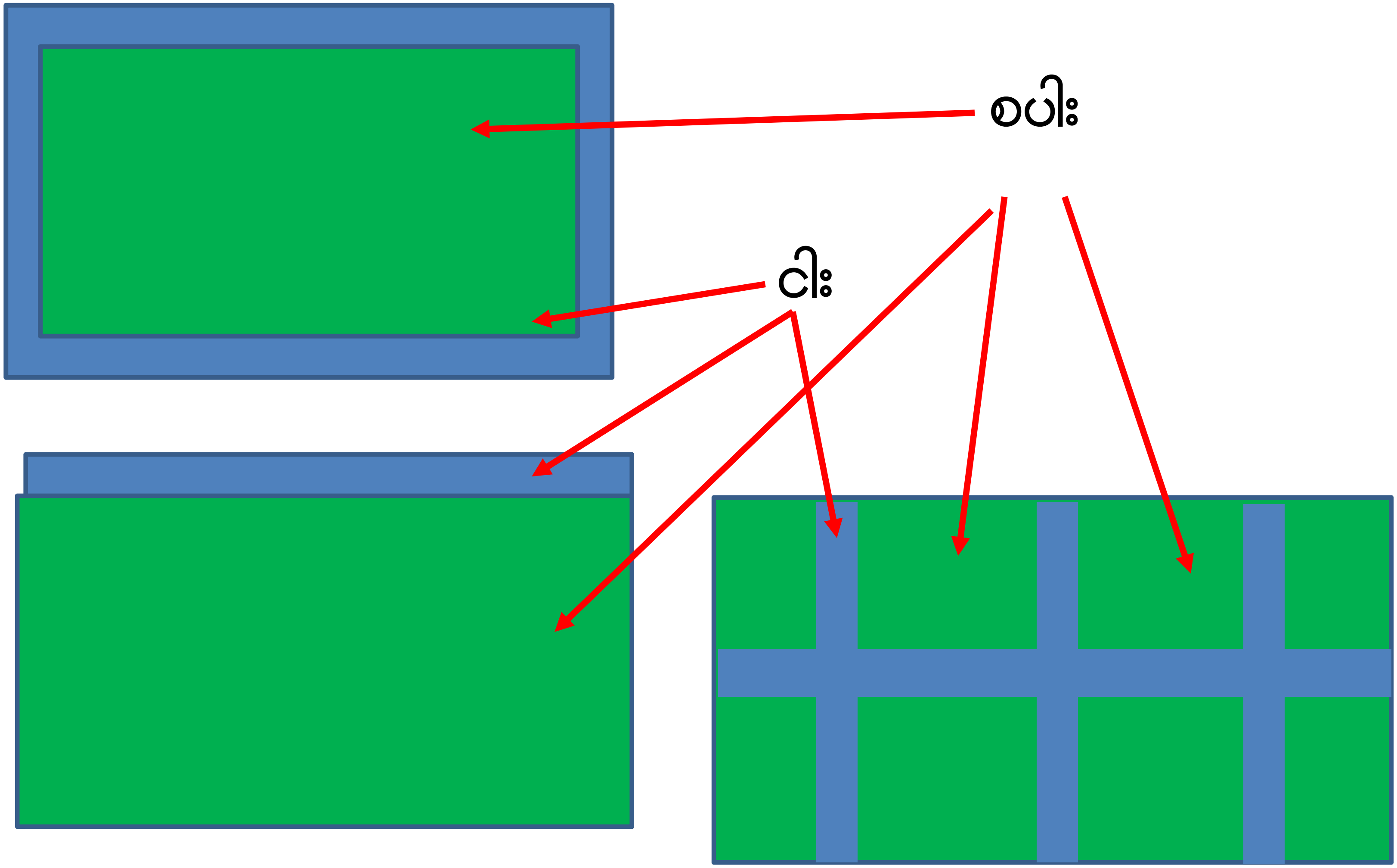
# ပေါင်းစပ် စိုက်ပျိုး မွေးမြူခြင်း

## ငါး-စပါး

- ကုန်ကျစရိတ် မရှိသလောက် ဖြစ်ပေမဲ့ အသားဓာတ် ပိုမို ထုတ်လုပ်နိုင်ရန် ငါးနဲ့ ပေါင်းစပ် မွေးမြူခြင်း။
- မိရိုးဖလာ ငါး-စပါးက စပါးခင်းထဲမှာ ငါးမွေးတာ။

# ငါး-စပါး မွေးမြူရေး ပုံစံ

ငါးအတွက် မြောင်းနက်နက် တူးပါ



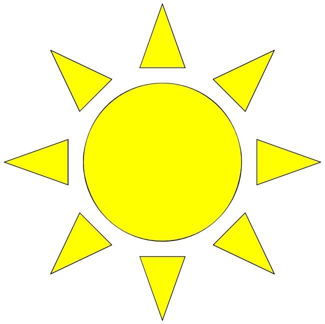
# ရာသီဥတုဒဏ် ခံနိုင်ရည် ရှိစေသော ငါး-စပါး

## မိုးရာသီ

### မိရိုးဖလာ ငါး-စပါး

- စပါး-ငါး မစိုက်ခင် သဘာဝ မြေသြဇာများ အသုံးပြုခြင်း ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- အောက်ခြေ ရှင်းလင်းစေရန် အောက်ခြေနေငါးများကို အသုံးပြုပါ။
- အောက်ခြေမှာ ငါး တွေက ထွက်တဲ့ အရာတွေပဲ ရှိနေပါစေ။
- အပင်တွေ ပေါက်တာမျိုးနဲ့ အောက်ခြေ ရှင်းလင်းဖို့အတွက် အကျိုးပြု အဏုဇီဝ ပိုးများ များပြားစေခြင်း ။

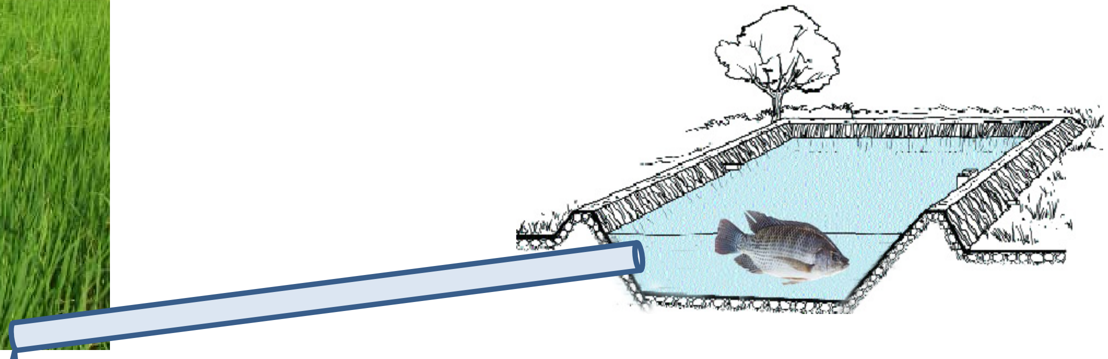
# ရာသီဥတုဒဏ် ခံနိုင်ရည် ရှိစေသော ငါး-စပါး



**နွေရာသီ**

- စပါးအတွက် သဘာဝ မြေဩဇာ
- စပါးတွေ စိုစွတ်မှု ရစေရန် ရေသတ္တဝါ မွေးမြူရေးမှ ရေစွန့်ထုတ်မှုများ
- ငါးနဲ့ စပါးက သပ်သပ်စီ

- စပါးအတွက် ငါးကို အန္တရာယ် မဖြစ်စေတဲ့ သဘာဝ အတိုင်း (သို့) သမားရိုးကျ စီမံခန့်ခွဲမှု



# *Thank you very much*