မိရိုးဖလာ ဝက်မွေးမြူရေးခြံများအတွက်
ကောင်းမွန်သော မွေးမြူရေးကျင့်စဉ် (မူကြမ်း)

၁။ ဝက်အမျိုးအစားရွေးချယ်ခြင်း

၁.၁ အောက်ဖော်ပြပါ အခြေခံအချက်အလက်များနှင့် ပြည့်စုံသည့် ဝက်မျိုးများကို ဦးစားပေး ရွေးချယ်ရမည်-

- ၁.၁.၁ မွေးမြူမည့်ဒေသနှင့် သင့်လျော်၍ ဖြစ်ထွန်းနိုင်သောမျိုး
- ၁.၁.၂ ထုတ်လုပ်မှုအရည်အသွေးကောင်းသောမျိုး
- ၁.၁.၃ ကြီးထွားနှုန်းကောင်းသောမျိုး
- ၁.၁.၄ ခံနိုင်ရည်ကောင်း၍ အသက်ရှင်မှုနှုန်းကောင်းသောမျိုး
- ၁.၁.၅ ဈေးကွက်တွင် လွယ်ကူစွာရရှိနိုင်သောမျိုး
- ၁.၁.၆ ရောင်းချမှုလွယ်ကူသောမျိုး

၂။ မိရိုးဖလာ ဝက်မွေးမြူရေး နည်းစနစ်များ

၂.၁ အိမ်ခြံမွေးစနစ်ဖြင့် မွေးမြူခြင်း

၂.၂ ဝက်လှောင်အိမ်၊ ခြံတည်ဆောက်၍မွေးမြူခြင်း၊

၂.၃ လွှတ်ကျောင်းစနစ်ဖြင့် မွေးမြူခြင်း၊

၃။ နေရာ၊ ခြံအဆောက်အဦပုံစံနှင့် အကျယ်အဝန်း

၃.၁ တည်နေရာနှင့် အဆောက်အဦ

- ၃.၁.၁ ခြံနေရာသည် နေရောင်ခြည်ရရှိ၍ ဆင်ခြေလျှောရှိသော နေရာဖြစ်ရမည်။ ရေဝပ်သော နေရာ မဖြစ်ရ။
- ၃.၁.၂ သန့်ရှင်းသောရေ လုံလောက်စွာ ရရှိနိုင်သောနေရာ ဖြစ်ရမည်။
- ၃.၁.၃ မြေကြီးအမာခံဖြစ်၍ လူနေအိမ်မြေနှင့် အလှမ်းဝေးလျှင်ပို၍ သင့်လျော်သည်။
- ၃.၁.၄ အခြားတိရစ္ဆာန်များနှင့် ရောနှောမွေးမြူခြင်း မပြုသင့်ပါ။
- ၃.၁.၅ ခြံတိုးချဲ့နိုင်ရန်အတွက် မြေပို ရှိသင့်သည်။

၃.၁.၆ မွေးမြူရေးခြံသည် နေရောင်ခြည်နှင့် လေကောင်းလေသန့် ကောင်းမွန်စွာ ရရှိရမည်။ အပူအအေး၊ ရာသီဥတုဒဏ်ကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ရမည်။ အညစ်အကြေးများကို လွယ်ကူစွာ သုတ်သင်ရှင်းလင်းဆေးကြောနိုင်ရမည်။

၃.၁.၇ ဝက်ခြံထဲသို့ နံနက်ပိုင်းတွင် နေရောင်ဝင်နိုင်စေရန် မျက်နှာစာကို အရှေ့ (သို့) အရှေ့မြောက်ဖက်သို့ မျက်နှာမူ၍ ဆောက်လုပ်ရမည်။ ဝက်၏နုတ်သီးဖြင့် တွန်းထိုးခြင်းကို ခံနိုင်သော ပစ္စည်းများဖြင့် ဆောက်လုပ်ရမည်။

၃.၂ လိုအပ်သည့်ဧရိယာ အကျယ်အဝန်း

- ဝက်ကြီး (၁) ကောင်အတွက် - ၂၀ စတုရန်းပေ
- ဝက်လတ် (၁) ကောင်အတွက် - ၁၆ စတုရန်းပေ
- ဝက်ငယ် (၁) ကောင်အတွက် - ၁၀ စတုရန်းပေ
- သားခွဲဝက်ငယ် (၁၆) ကောင်အတွက် - ၆၀ စတုရန်းပေ
- ဝက်မနှင့် သားငယ် (၁၀) ကောင်အတွက် - ၁၀၀-၁၆၀ စတုရန်းပေ

၄။ ဝက်ခြံနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး

၄.၁ မွေးမြူရေးခြံ အတွင်းနှင့်အပြင် ပတ်ဝန်းကျင်၊ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ၊ အစာခွက်များ သန့်ရှင်းမှု ရှိရမည်။

၄.၂ တိရစ္ဆာန်နှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်လုပ်ကိုင်သူများ သန့်ရှင်းမှုရှိရန် လိုအပ်သည်။

၄.၃ ဝက်ခြံသည် သန့်ရှင်းခြောက်သွေ့၍ အေးမြသော အရိပ်အာဝါသ ရှိရမည်။

၄.၄ ငှက်ရိုင်းနှင့် အခြားတိရစ္ဆာန်များ မဝင်ရောက်နိုင်အောင် စီမံထားရှိရမည်။

၄.၅ ဝက်ငယ်များကို အနွေးဓာတ်များ ပေးခြင်း၊ မီးထွန်းပေးခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးရမည်။

၄.၆ ဝက်ခြံတွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရစေမည့် ပစ္စည်းများ မထားရ။

၄.၇ ဝက်ခြံပတ်လည်တွင် ရေနုတ်မြောင်းများ ထားရှိပေးရမည်။

၅။ အစာ၊ ရေနှင့် အားဖြည့်ဆေးဝါး

၅.၁ အစာ

၅.၁.၁ ဝက်များ ကျွေးမွေးသောအစာတွင် ဒေသထွက်ပစ္စည်းများဖြင့် အာဟာရဓာတ် ပြည့်စုံစေရန် စီစဥ်ဆောင်ရွက်ရမည်။

၅.၁.၂ ဝက်စာအဖြစ် မီးဖိုချောင်ထွက်ပစ္စည်းများ အသုံးပြုကျွေးမွေးပါက ကျိုချက်ကျွေးမွေး သင့်သည်။

၅.၁.၃ အစာကို အပိုအလိုမရှိ သင့်တင့်မျှတစွာ ကျွေးမွေးသင့်သည်။ သေးငယ်ကြုံလှီသော ဝက်ငယ်များကို သီးခြား အစီအစဉ်ဖြင့်ကျွေးပါ။

၅.၁.၄ အစာခွက်ကို နေ့စဉ် သန့်ရှင်းပေးရန် လိုအပ်သည်။

၅.၁.၅ နို့ပေးဝက်မကြီးနှင့် နို့စို့ဝက်ကလေးများကို သီးခြားစီခွဲခြား ကျွေးသင့်သည်။

၅.၂ အားဖြည့်ဆေးဝါးများ

၅.၂.၁ အစာတွင်ချို့တဲ့သော အဟာရဓါတ်များအတွက် အစားထိုးဖြည့်စွက်ဆေးဝါး ကျွေးမွေးသင့်သည်။

၅.၃ ရေ

၅.၃.၁ သောက်သုံးရေသည် သန့်ရှင်းပြီး လိုအပ်သည့်အချိန်တိုင်း ရရှိစေရမည်။

၅.၃.၂ မွေးမြူထားသော ဝက်ကောင်ရေအပေါ် မူတည်ပြီး ရေသိုလှောင်ကန်များ၊ အသုံးပြု ပစ္စည်းများလုံလောက်မှု ရှိရမည်။

၅.၃.၃ အစာခြောက် ကျွေးသောစနစ်ကျင့်သုံးပါက သောက်ရေ ပိုမိုတိုက်ကျွေးရမည်။

၅.၃.၄ ရေကို ခွက်ဖြင့် သီးသန့်ထားပါ။ ရေခွက်အတွင်း ဝက်များဝင်ရောက်ခြင်း၊ လဲလျောင်းခြင်း မပြုနိုင်အောင် စီစဉ်ထားရမည်။

၅.၃.၅ ရေခွက်များကို နေ့စဉ်သန့်ရှင်းပေးရန် လိုအပ်သည်။

၆။ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု

၆.၁ ဝက်ခြံနှင့် ဝက်ခြံပတ်ဝန်းကျင်အား သန့်ရှင်းခြောက်သွေ့အောင် ထားရမည်။ ထုံးဖြူးပေးရမည်။

၆.၂ ရောဂါဖြစ်သောဝက်ကို တစ်နေရာမှတစ်နေရာသို့ ပြောင်းရွှေ့ခြင်း မပြုရ။ ရောဂါဖြစ်နေသောဝက်နှင့် အခြားဝက်များကို သီးသန့်ခွဲထားရမည်။ သေဆုံးသောဝက်ကို မီးရှို့ပစ်ခြင်း (သို့) တွင်းနက်နက်တူး၍ မြေမြှုပ်ခြင်းများကို ဆောင်ရွက်ရမည်။

၆.၃ ရောဂါဖြစ်သောဝက်ကို ဆေးကုသခြင်းနှင့် ရောဂါမဖြစ်သေးသောဝက်ကို ကာကွယ်ဆေးများ ထိုးခြင်း ပြုလုပ်ပေးရမည်။

၆.၄ ကပ်ပါးသန်ကောင်များ တွယ်ကပ်ပါကလည်း သင့်တော်သည့် သန်ချဆေးများ စနစ်တကျ တိုက်ကျွေးရမည်။

၆.၅ ရောဂါဖြစ်ပွားလျက်ရှိသည့် ခြံအတွင်းသို့ လူအဝင်အထွက် ကန့်သတ်ရမည်။

၆.၆ ရောဂါဖြင့်သေဆုံးသော ဝက်များ၏ခြံကိုပိုးသတ်ဆေးများပက်ဖျန်း၍ သန့်ရှင်းရေးများ ပြုလုပ် ပြီး အနည်းဆုံးနှစ်ပတ်ကြာမှ ဝက်အသစ် ထပ်မံထည့်ရမည်။

၆.၇ ဝက်အသစ်ဝယ်ယူလိုပါက ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးသော ဝက်များကိုဝယ်သင့်သည်။ ဝက်အသစ်များ မထည့်မီ တစ်ပတ်ခန့်သီးခြားခွဲထားပြီး ရောဂါမရှိကြောင်း သေချာမှ သာ ဝက်ခြံထဲသို့ ထည့်ရမည်။

၇။ စာရင်းဇယားများ၊ မှတ်တမ်းများ ထားရှိခြင်း

၇.၁ မွေးမြူရေးခြံတွင် အောက်ဖော်ပြပါ မှတ်တမ်းများ ထားရှိရမည်-

- ၇.၁.၁ မွေးမြူထားရှိ ကောင်ရေစာရင်း
- ၇.၁.၂ မတည်ရင်းနှီးငွေစာရင်း
- ၇.၁.၃ ရောင်းချမှုစာရင်း
- ၇.၁.၄ မွေးဖွားခြင်း/ သေဆုံးခြင်းဆိုင်ရာ မှတ်တမ်း
- ၇.၁.၅ သားတင်သားစပ်၊ သားပေါက်မှတ်တမ်းများ
- ၇.၁.၆ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းနှင့် ဆေးကုသခြင်းမှတ်တမ်း
- ၇.၁.၇ လည်ပတ်အသုံးစရိတ်များစာရင်း
- ၇.၁.၈ ဝင်ငွေရရှိမှုနှင့် အရှုံးအမြတ် စာရင်းများတွက်ချက်မှု