



**Ministry of Agriculture, Livestock and
Irrigation**

Department of Agriculture

Land Use Division

**စဉ်ဆက်မြဲပတ်စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ရေးအတွက်
မြေဆီလွှာကျန်းမာရေး**

(Sustainable Agricultural Production and Soil Health)

ဒေါက်တာခင်ခင်မူ
ဦးစီအရာရှိ
စိုက်ပျိုးရေးဦးစီဌာန
ဌေးမအသုခီချေရုံဌာန(ရခိုင်ချုပ်)
စိုက်ပျိုးရေး၏မျှော်မှန်ချက်

အင်္ဂလိပ်ပါဝင်ပီပီနိုင်ငံတကာနှင့် ယှဉ်ပပိုင်နိုင်စွမ်းရှိသည်
ရေးရှည်တည်တံ့သော လယ်ယာ ကုန်ထုတ်မှုစနစ်ထွက်ကော်ခြင်ခဖင်
စီနပ်ရိက္ခာဖူလူ့၍ အာဟာရ ခပည်ဝေစပပီ
ကျော်လကော်နခပည်သူမျှော်၏ လူမှုစီပွတ်ဘဝခမင်မာ်စေရန်နှင့်
စီပွတ်ရေးဖွဲ့ပဖို်တို်တက်မှုကို အေထာက်အကူခဖစေစရန်



၂၀၅၀ခပည်နှစ်ရောက်လျှင်
ကမ္ဘာ့လူဦးရေသန်ပေါင်(၉.၁)သန်ထိခမင်တက်လာနိုင်

စိုက်ပျိုးသီးနှံလိုအပ်ချက်သည် ဩထက်နှစ်ဆင့်အမြင့်တက်လာဖွယ်ရှိသည်



စိုက်ပျိုးရေးမှ - အစာအာဟာရထုတ်လုပ်မှုခမင်မာရန်လိုအပ်သကဲ့သို့

အေရအတွက်ရာအရည်အသွေးပါခမင်မာလာရန်လိုအပ်သည်
2

7/2/2022

ဩအြာတွင် -

လူမှုဝန်ကျင်နယ်ပယ်အသိသိ



ကျန်မာရ်နှင့်ညီညွတ်သောအစာအာဟာရထုတ်လုပ်နိုင်ရန်

❖ အစာအာဟာရခိုင်ခိုင်ခံ့စိတ်ချမှုရရှိရန်ဆောင်ရွက်ရန်

❖ အရည်အသွ်ြပည် ထပ်ဆင်ထုတ်ကုန်များထုတ်လုပ်နိုင်ရ်
ကဏ္ဍအင်္ဂါလူီမှာစိုက်ပျိုြ်ေရ်လုပ်ငန်မျှော်နှင်သက်ဆိုင်ဆက်နွယ်



နသည်။



7/2/2022

စိုက်ပျိုြ်ေရ်ကဏ္ဍသည် -



အြေျှေ့နီ၊ရာသီအေခြေအေနအတွင်တွင်
သီနှီပင်သက်တမံအရ



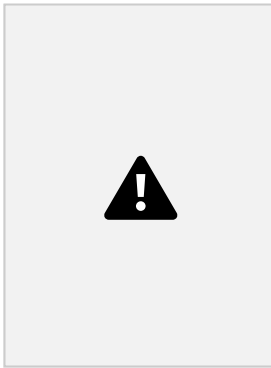
အာဟာရခဖည်တင်မှုအြေျှေ့နီကိုကော်ဆာင်ရွက်ပီနီ
င်လျှင်

အကျေျှီရီဝေသာစိုက်ပျေျီထုတ်လုပ်မှုခဖစ်ပပီ

အထွက်နှုန်းတို်တကော်စရုီ

သာမကအရည်အေသွံ့မီထွက်ကုန်ကိုပါ





ရရှိစေနိုင်ပါသည် 7/2/2022



4

စိုက်ပျိုးစီးပွားရေး
(Agri-Businesses)

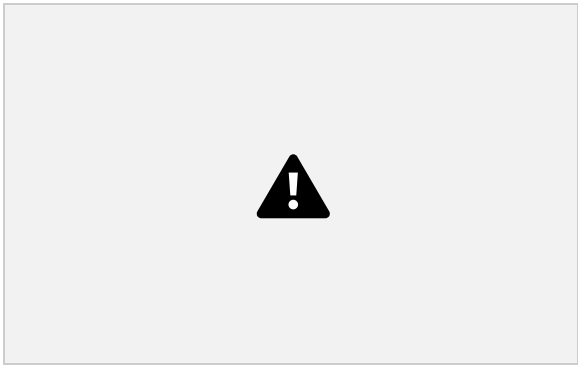
စဉ်ဆက်မခတ်ဆက်နွှယ်နေသာ

သီနှံစိုက်ပျိုးမှု

အထွက်နှုန်း

တန်ဖိုးခမှတ်ထုတ်ကုန်အရည်အသွေး

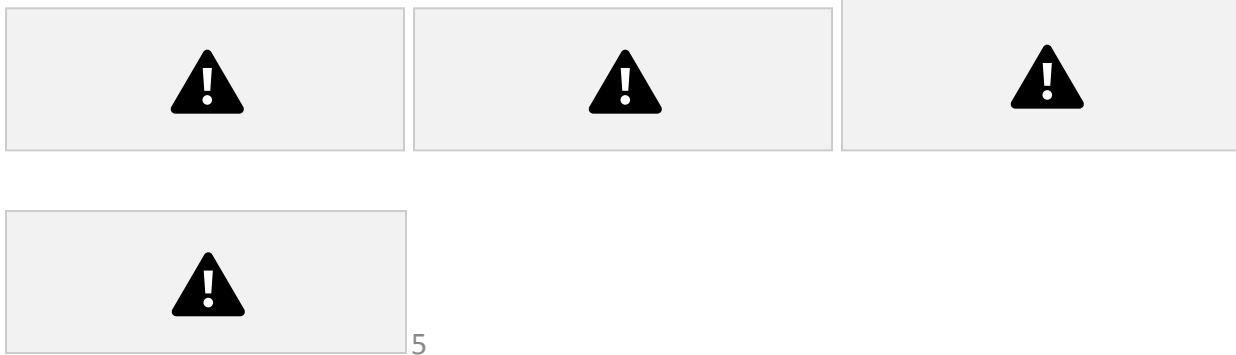
စေ့နှုတ်တည်ပင်မမှု



စံသုညသုနှစ်သက်မှု ၏ အကျိုးဆက်များ

(Sustainable Supply Chains) ပေါ်တွင်တည်တံ့စွာဆောင်ရွက်ပုံ သိရှိထုတ်လုပ်မှုခမင်မာ်ရန်နှင့်အရည်အသွေးတိုက်ရိုက်ရန်ရည်ရွယ်သည်

Supply chain of agriculture products in Myanmar

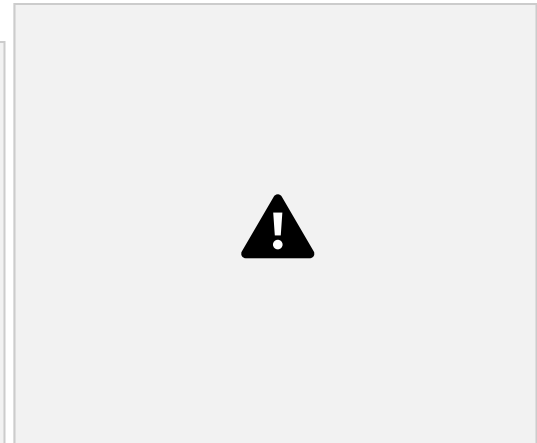
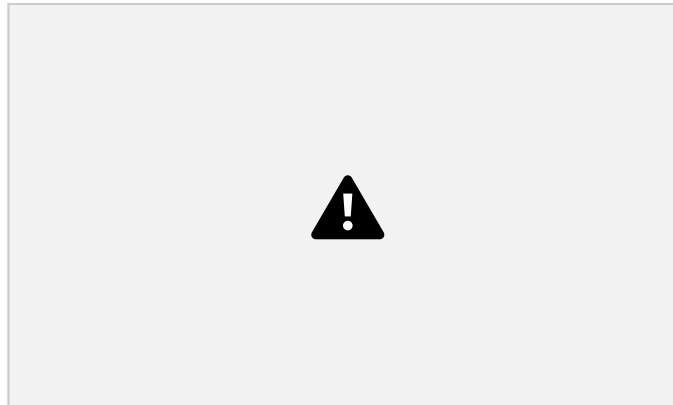


ပြေမဆီလွှာဆိုသည်မှာ

- ❖ ကမ္ဘာ့အပေါ်ယံရှိ အလွှာပါပြေစပ်ပီ
- ❖ အပင်များကကိထွန်ရန်အတွက်အထောက်အကူပြု

❖ ပပိုကွဲကျပျက်ပပိောာ တွင်ထွက်သတ္တုများနှင်

❖ ဝေဆွံ့ဝေြမံးေနေသာ သက်ရှိပစ္စည်းများ ဝေရာေနှာ

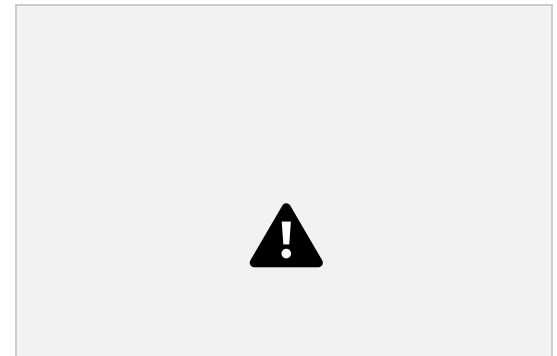


ပါဝင်ဖွဲ့စည်းထာ်

7/2/2022

6

ဝေြမံးစိုင်းခဲတည်းရှိမှု



သက်ရှိအဏုဇီဝမျှော်မှစွန့်ထုတ်ရည်(ောက်ခါတ်)

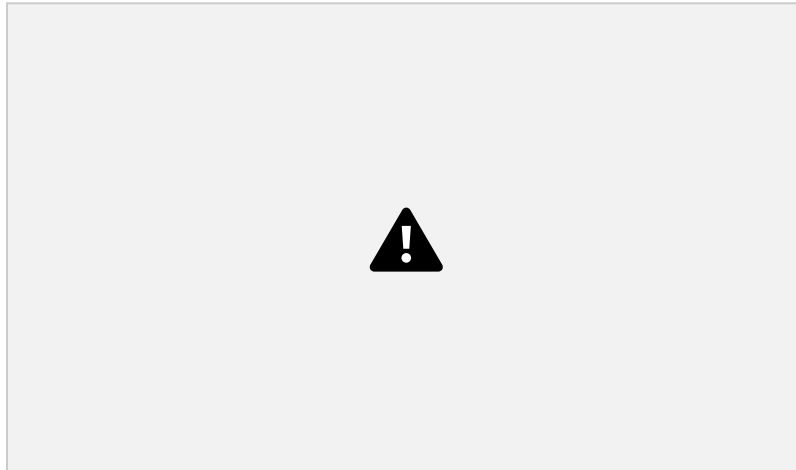
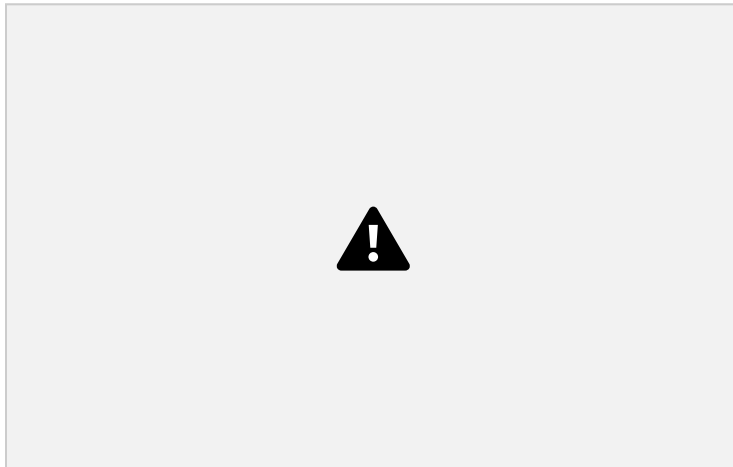
❖ သသဂဲနစ်ကာဗွန်

❖ သီေအာက်ဆိုင်

❖ ေခမေစ်တို့ပါဝင်သည်။

❖ ေခမစိုငြိဖွဲ့စည်းမှုတွင်

သက်ရှိအဏုဇီဝမျှော်သည်အေရီကကီဆုီပါဝင်သည်။



7/2/2022

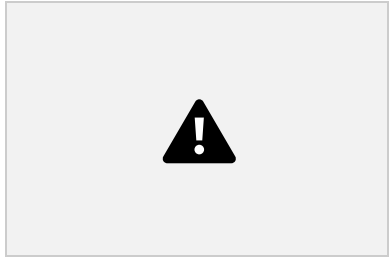
ြေမဆီလွှာပျက်စီးမှုနှုတ်ကြခင်

ေခမ၏သိပ်သည်းခြင်း(သိပ်သည်းဆ) သည်
ထိုေခမ၏အလံြေ့ျိုန်(ေခမထူထည်)နှင့်ညီ
မျှခြေရှိပါသည်။ ေခမတကေတွင် ၄၃၅၆၀
စတုရန်ပေ

$$\begin{aligned} ၇ \text{ လက္မ အထူေခမသားတွင်ေခမဆီလွှာကုဗေပ} \\ = ၄၃၅၆၀ \times ၇/၁၂ \\ = ၂၅၄၁၀ \text{ ကုဗေပ} \end{aligned}$$

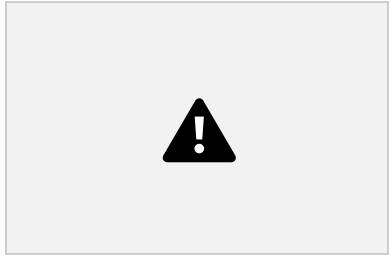
ပုမ္မိန်ေခမ၏သိပ်သည်းဆသညေရ၏သိပ်သည်းဆထက်(၁.၃)
ဆရှိသည်။ (ေခမ၏(Bulk Density)
ပေါ်တည်၍ေဟင်လဲတတ်ပါသည်။)

ရေ ၁ ကုဗပေ သည် ၆၂.၄ ဝေပါင်
အေလ်ဉြေျော်န်ရိုသည်။



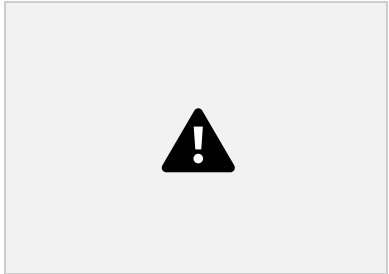
ထိုဝေသကာင်ဝေမ ၁ ကုဗပေသည်အေလ်ဉြေျော်န်အံခဖင်

$$= 62.4 \times 1.2 = 74.8 \text{ ဝေပါင်}$$



ဝေမဆီလွာ ၂၅၄၁၀
ကုဗပေအတွက်အေလ်ဉြေျော်န်သည်

$$= 25410 \times 74.8 = 1900662 \text{ ဝေပါင်}$$

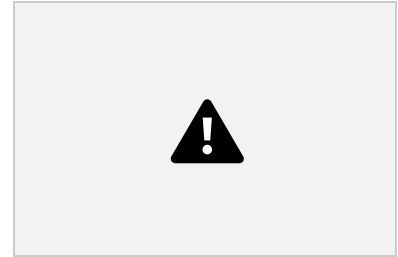


ြန်မန်ေခြ ကီလိုဂရမ်

တစ်သန်နှင်ညီမျှသည်အတွက် တြန်ေျော်န်အံခဖင်

၁၀၀၀ နှင်ညီမျှသည်။

အကယ်၍သာ
တစ်နှစ်အတွင်း ခေမလွှာတိုက်စစ်မှု
တစ်ဧက တွင် (၁၀ တန်း) နှိုင်းဆိုင်ရုံမျှရှိပြီးပါက
နောက်နှစ်ပင် ၁၀၀
တွင်အပေါ်ယံခေမလွှာဆိုင်ရုံမျှသည် ၇ လက္ခ
အထူထိရှိနိုင်ပါသည်။



7/2/2022

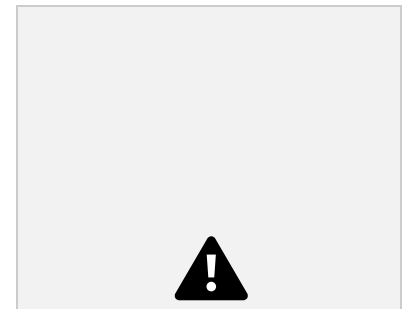
စိုက်ပျိုးသိန်စိုက်ပျိုး ထုတ်လုပ်မှုတွင် ထည့်သွင်းစဉ်စစ်ရန်

9

သိန်စိုက်ခင်းြေမမှသိန်ထုတ် ယူသွားသည်

အာဟာရဓါတ်

❖ ဝေလျော်နည်ကုန်ဆိုင်မှု



- ❖ ခပန်လည်ခဖည်တင်မှု
- ❖ စဉ်ဆက်မခပတ်ထုတ်လုပ်ပံနိုင်စွမ်း
- ❖ သီနှိပင်သက်တမ်းအလိုက်လိုအပြုချေက်ကို



အကျိုးရှိရှိ ခဖည်ဆည်ပံနိုင်ရဲထိန်သိမ်ပံရဲ

7/2/2022

10

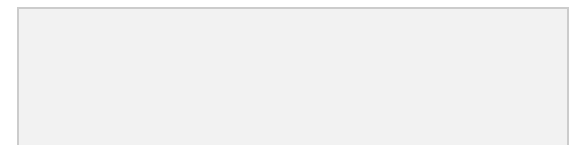
တောင်သူအကျိုးပြု စိုက်ပျိုးခြင်း

အဟာရဖည်တင်ရဲတွင် ▪ စိုက်ပျိုးသည် သီနှိ

တောင်ခမင်ခဖစ်ထွန်ရဲ၊

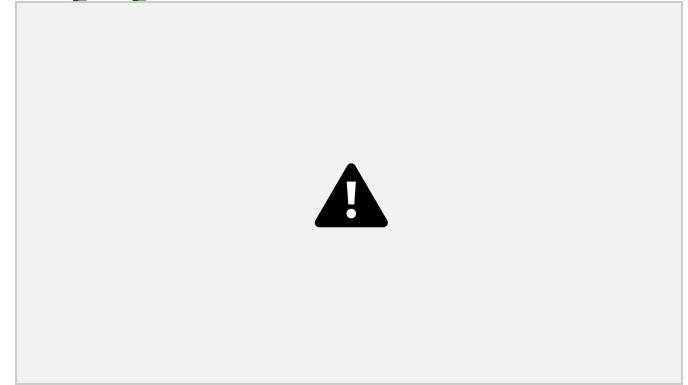
▪ အထွက်နှုန်းခမင်

▪ အရည်အသွ်ကောင်ထုတ်လုပ်နိုင်မှုသာမက



အဓိက

- ❖ စိုက်ပျိုးရေးမပျက်စီးပဲ
- ❖ တာရှည်သိန္နီ စိုက်ပျိုး ထုတ်လုပ်နိုင်ရန်ကို ဦးတည် ဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။



7/2/2022 11

သိန္နီစိုက်ပျိုးမှု စနစ်မှန်ကန်လျှင်

- ❖ အထွက်နှုန်းမင်၊ အရည်အသွေးကောင်း ထွက်ကုန်မျှော် ရရှိနိုင်သည်။
- ❖ အရည်အသွေးမင် ထပ်ဆင့်ထုတ်ကုန်မျှော် ခပုလုပ်မှုမျှော်အတွက် အကျိုးကျေးဇူးမျှော်စွာ

ရရှိနိုင်ပါသည်။

နိုင်ငံခြားပို့ကုန်အတွက်ရည်ရွယ်လျှောက် တိုင်နှင်
ပြည်နယ်များတွင် ❖ ဟင်သီဟင်ရွက် (ဂေါ်ဖီ နှင့်
ခြေမိခြေချေ)စီသုဇီသီနှိမ့်များ၊ ❖ စပါး၊ ပဲပျိုဇီစုဇီ နှင့်
ခေဟင်ဖူဇီ

- ❖ နှမ်း၊ ငရုတ်၊ သကက်သွန်နီခေမပဲ၊
 - ❖ ဂေါက်ဖီ၊ သရက်၊ ကျွဲကော၊ သြဇီဇီမို့၊ ဖရဲ၊ ဝေထာပတ်သီ
- တို့တွင် စိုက်ပျိုးဇီရီနည်စနစ်ကင်များ ကို
ကျေဇီသုဇီခေဆင်ရွက်နပါသည်။

7/2/2022

သီနှိစိုက်ခင်ဇီမ၏ ချဉ်ငန်အေဇီအေန

❖ ပြေညှိခြင်းအခြေအနေအရအနံ့လို့အာဟာရဓါတ်များ ၏ ပေးပို့ပေးခြင်း စီစဉ်မှု နှင့် မှုမတူညီသည် ကိုသတိပေးပါသည်။

❖ အနံ့လို့အာဟာရဓါတ်များသည် pH (7.5) အခြေအနေနှင့် ပေးပို့ပေးခြင်းစီစဉ်မှု နှင့် မှုမတူညီသည်နှင့် ပြေညှိခြင်း မှုမတူညီမှုအဆိပ်သင့်မှုအခြေအနေအရ သို့မဟုတ် လဲတတ်သည် ကိုထည့်သွင်းစဉ်းစားပါသည်။

❖ အာဟာရဓါတ်များကို အလွယ်တကူ ထည့်သွင်းပေးနိုင်သော လည်ပေးမိတ်တိုင် ရောက်ရှိပီ ဓါတ်အာနိသင်များကို ပေးပို့ပေးခြင်းဖြင့် ကြိုတင်သတိပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ❖

ပေးပို့ပေးခြင်းဖြင့် သိရှိနိုင်သော အချက်အလက်များကို ပေးပို့ပေးခြင်းဖြင့် မှုမတူညီမှု မှုမတူညီမှု ဖြစ်ပေါ်စေခြင်းဖြစ်သည်။ ဓါတ်ဂုဏ်သတ္တိများ ဖွဲ့စည်းမှုများ မှုမတူညီမှု အာဟာရကိန်းအာနိသင် မှုမတူညီမှု လဲတတ်ခြင်းကို သတိပေးပါသည်။

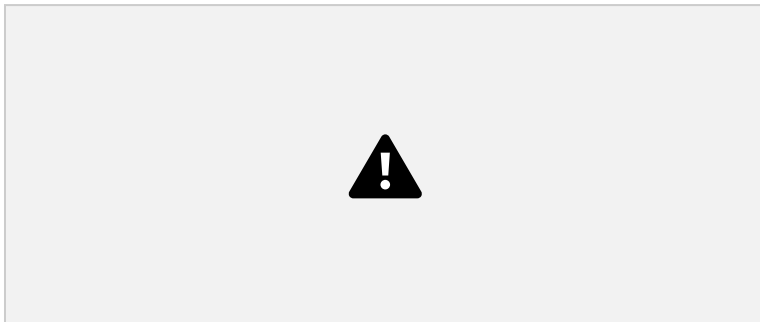
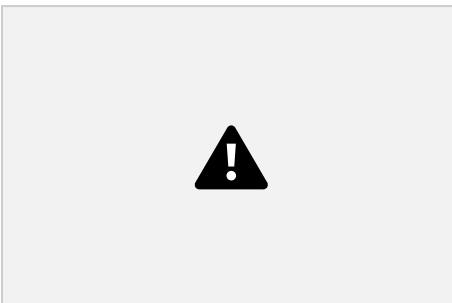
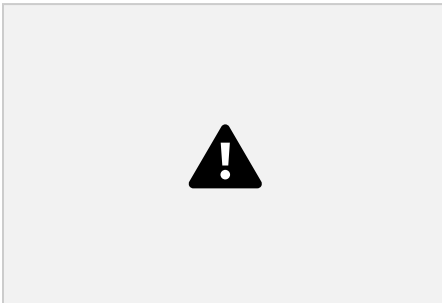
❖ စဉ်ဆက်မပြတ် စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်နိုင်ရန် ပေးပို့ပေးခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ပါ။

7/2/2022



စိုက်ပျိုးရေးမြေဆီပေါကြခင်း၊ မြေမငြိမစေပါရခင်း

- ❖ မေတွင် ရေပျော်ဆီမျှော် ပိုလျှံ ဝိစွာ စုပူစို့နေခြင်း
- ❖ ရေငန်သွင်မိခြင်း၊
- ❖ ပင်လယ်ဒီရေ ဆီငန်ရောင်ခြင်းနှင့်
- ❖ အပူပိုင်းဒေသမျှော်၌ ရွာသွန်သော မိုစိုရေထက် ရေငွေပျိုမှု မျှော်ခြင်းသော ကာင်ဂင်၊
- ❖ မေအာကော်ရ၌ ဆီပေါင်မှုသော ကာင်ဂင်



ဆီ၊ ဆပြဲပေါက်မြေခွဲခြားခြင်း

ေမဆီလွှာတဖြု၏အငန်ခါတ်လွန်ကဲခဖစေပါ
လာမှုကို ဆ်ပေါက်ခြင်ီ၊
ဆပ်ခဟပေါက်ခြင်ီဟုေြြီသည်။
ေမဆီလွှာ၏အရည်အေသို့ပေါ်မှုတည်၍
ဆ်၊ဆပ်ခဟပေါက်ခြင်ီအဆင်

ကိုြြိခြ်သတ်မှတ်သည်။ ဇယာ် (၁)

ဆ်၊ဆပ်ဟပေါက်မှုအဆင်ခွဲြြိဆ်သတ်မှတ်ချက်

စဉ် ေြြမဆီလွှာအုပ်စု
ေြြမချဉ်ငန် ပမာဏ
တစစင်တမီတာအတွင်

ခါတ်ေြြဟင်လဲနိုင်မှု
(မီလီမို်/ စင်တီမီတာ)
ဆိုဒီယမ်ဆ်

ေြြဟင်လဲပေ်နိုင် မှ
ရာခိုင်နှုန်း

၁ မှရင်(သာမနေြြမ) ၈.၅ ထက် နံ ၄ ထက်နံ ၁၅ ထက် နံ ၂ ဆ်ပေါက်ေြြမ ၈.၅ ထက် နံ
၄ ထက်မျှ ၁၅ ထက် နံ ၃ ဆပ်ဟပေါက်ေြြမ ၈.၅ ထက်မျှ ၄ ထက်နံ ၁၅ ထက်မျှ ၄

ြမဆီလွှာဆံဒဏ်လျှော့ပီသက်သာအောင်

ြပုြပငြခင် ❖ ဝေမဆီလွှာ၏

ဆံပေါက်မှုအခြေအနေကို စစ်ဆေးလဲလာပါ။ ❖

ဝေမဆီလွှာ၏ ရေစိမ်ဝင်ဖတ်သန့်နိုင်စွမ်း

ကောင်းရမည်။ ❖ ရေထုတ်ခမာင်မျှော် ခပုခပင်ပါ။

❖ မို်ရေဆံပါဝင်မှုနည်းသည့်သွင်ရေ/သွင်ရေကောင်းရရှိနိုင်

ခပုခပင်နိုင်။ ❖ ရေသွင်ကကိမ်ကို ဆက်တိုက်ရေကောင်းနှင့်

လူီလောက်အောင်သွင်ပါ။ ❖ ရေသွင်ထံခြင်ကို အြေ့နေပီပါ။

❖ ရေသွင်ထံတိုင် ဆံပျော်ဝင်ရကို

ခပုထုတ်ပီပါ။ ❖ ရေခဟင်အင်မထုတ်ဘဲ

ြရီထံပါ။

❖ ပင်လယ်ရေငန်ဝင်ဒသမျှော်တွင် ရေငန်မဝင်အောင်
တာပတ်ပီပါ။ ❖ (ရေသွင်/ရေထုတ်တံငြိမျှော် ခပုလုပ်ပါ။
စိုကြ်ချိန်ညှိပါ။ မျှော်ရေခွေငြေ့ယပ်ပါ။)

7/2/2022

ဆင်္ဘောငြိမ် ကို အာဟာရ စီမံခန့်ခွဲမှုတွင်-

သိန္နီပင်လုံအပေသာအဓိကအာဟာရမျှော်လှိုလောက်စွာကျော်
ပံင်ြခင်၊ သဘာဝေြမသသဇာနှင့်
ေြမေဆွံမျှော်ထည့်သွင်ေပ်ြခင်၊ ပုံတက်ြမသသဇာကို
အပင်ဖုိုတုိုလှိုတုိုအချိန်တွင်ကျော်ေပ်ြခင်၊
ပုံတက်ြမသသဇာကို ရှက်ဖျန်အသွင်ြမည့်တင်ေပ်ြခင်
အစရှိသည်တို့ြဖင် ဆင်္ဘောငြိမ်မျှော်ကိုြပုြပင်နိုင်သည်။



18

ဆံ့ဆပ်ပုဂံပိကံးမိလ္လာ ပုဂံပုဂံဒံ

- ❖ ဆံ့မုဂံးရခဖင် ဝဲဆံးဗျေဒံ
(ဝဲရသွင်ဝဲရထုတ်ခပုလုပံပိပါ)။ ❖ ဂျေစ်ပဆန်ထညံပပီ
Na ကို Ca နဲ့ ဖလုယံထုတ်ပပီ
- ❖ တဖန်ခပနေဆံးဗျေပပါ (ဝဲရသွင်ဝဲရထုတ်လုပံပိပါ)။
- ❖ သီနီကကင်ကျန် ရှိခပတ်မုဂံးထညံပါ။
- ❖ Organic matter ထညံပါ။
- ❖ သဘာဝခမေဆံ့ပုခပုလုပံ သုစံထညံသွင်ပါ။



7/2/2022

19

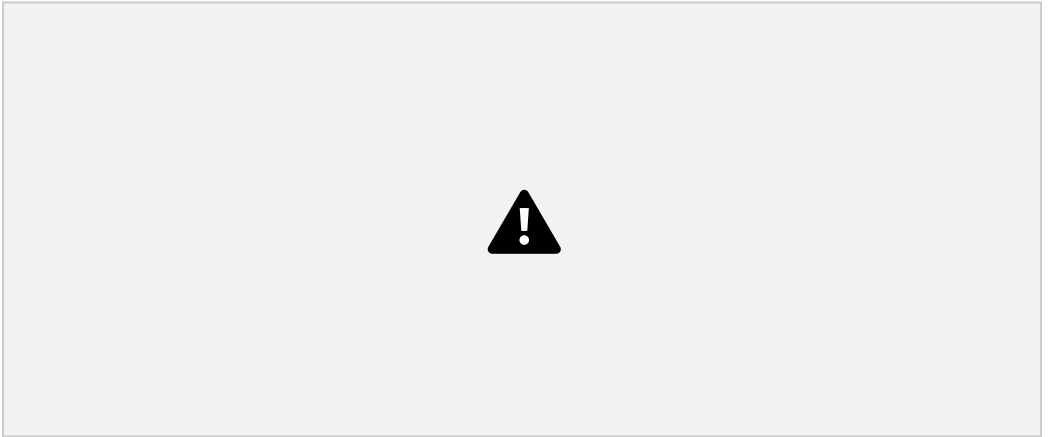
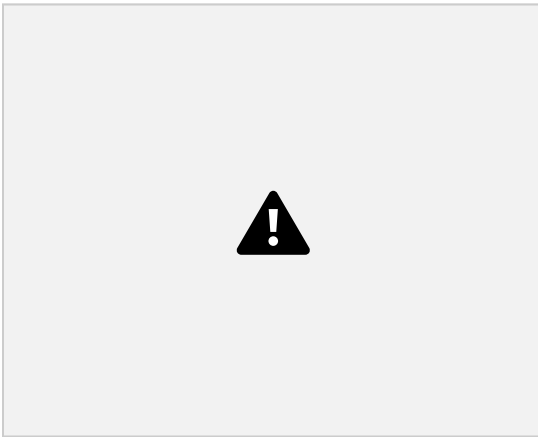
စိုက်ပျိုးရေးဆဲလ်များပါရှိသောကြောင့် ပြုပြင်ဆင်

❖ ပိုမိုသော Na ဆီကို အခြားသော Cation [Ca, Mg]

တို့နှင့် ဖလှယ်ခြင်းခဖင် ဝေလျှော်ပြုချေရမည်။

❖ ဖလှယ်ခြင်းကို ရျစ်ပဆန် (လေသင်္ကန်းမှုန့်)ကို အသုခပုနိုင်။

(Ca ဝေပျော်ဝင်နိုင်မှုအေပါမူတည်)



7/2/2022

20

စိုက်ပျိုးခြင်း-ခြေချင်များဖြစ်ပါစေသည့်အေ

သင်္ကန်းအရင်းများ သသင်္ကန်းရုက္ခအာဟာရ

မျှော်ဆွဲခေခြင်း၊

အငန်ဓါတ်မျှော်မိုးရွာသွန်းမှုသေသင်္ကန်းစိမ့်ဝင်ခြင်း၊

■ သက်ရှိနှင့်အပင်အခမစ်မျှော်မှ အသက်ရှူခြင်း၊

■ အပင်အခမစ်မျှော်မှအက်ဆစ်မျှော်ထုတ်ခြင်း၊

■ သီ၊ ဆာလဖိုဒ်၊ မဂ္ဂနီစီ ဓါတ်မျှော် ဝေလနှင့်ထိတွေ့ခြင်း၊ ■

အမိုနီယမ်၊ ကန့်ဓါတ်ပါသောဓါတ်ခမသဇာမျှော်အလွန်အကျွ

ိထည်ခြင်း ■ ဝေမတွင်ဝေရတွင်

ဟိုက်ပဒိုဂျင်အိုင်ယွန်မျှော်တိုီလာခြင်း၊ ■

အဏုဇီဝမျှော်ခဖစ်ပျောက်ခဟင်လဲမှုသောကာင်သသဂဲနစ်အက်

ဆစ်မျှော်

ထွက်လာခြင်း ----

ရှမိခပည်နယ်တွင်တွ့ရသောဝေမြေပျေ

ည်မှုမျှော်

(အင်္ဂလိပ်စာဖြင့်ရေးသားခြင်း)
စီဆင်ခြင်း)

7/2/2022

၂၀၂၁ ခုနှစ် မြေချွန်များကို ကုစားရန်

- ထုတ်ဝေသည့် ကုစားနိုင်သည်။
- ခေမမြေချွန်များတွင် ကယ်ဆီယမ်ဓါတ်ပါရှိပြီး တံတားတည်ဆောက်ရန်အတွက် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ကယ်ဆီယမ်သည် အပင်၏ ဆဲလ်နီရိုတွင် ပါဝင်၍ ဆဲလ်ကွဲပွားမှုကို အားပေးပေးသည်။

- ခေမမြေချွန်အမျိုးအစားနှင့် ပုံစံအမျိုးမျိုး
- မြေချွန်အတွက် ကယ်ဆီယမ်ဓါတ်သည် အရံကုန်အဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
- ခေမ (၁၀၀) ဂရမ်တွင် ကယ်ဆီယမ်ဓါတ် (၄ - ၁၀) မီလီဂရမ် ထက်နံ့လျှင် ပြုစုပေးနိုင်ပါသည်။

▪ ဝေခမြေချေခပုခပင်ရန်ထု

(ကယ်ဆီယမ်ကာဗွန်နိုက်)ကိုဝေခမတစ်ကေလျှင်

ပေါင်(၁၀၀)နှုန်းသိနှိမစိုက်ပျိုးမှုတစ်လြန်ကကိုတင်၍ဝေသြချောစွာ

ထည့်ပေးပါ။ ▪ ဝေခမသသဇာမျှော်၏

ဝေခမြေချေခဖစ်ပါဝေသောကိန်မတူညီသကေပ။

ဝေခမြေချေခဖစ်ပါဝေသည့်ကိန်
စဉ် နှက်ကတုရင်ပါမှု ရာခိုင်နှုန်း ထည့်သွင်းရန်

ဝေခမြေချေခအမျိုးအစိ အချဉ်ဖစ်စ ဝေသောကိန် ထုပမာဏ(ပေါင်)

၁	အမိုနီယမ်ဆာလဖိတ်	၂၁	၅.၂	၁၂၂.၃	၂	ယူရီယာ	၄၆	၁.၈	၉၂.၇၄	၃
	အမိုနီယမ်နိုက်ကတိတ်	၃၄	၁.၈	၆၈.၅၄	၄	ဒဘယ်အမိုနီယမ်ဖစ်စဖိတ်	၁၈	၃.၁	၅၅.၈	
	၅ မာတီအမိုနီယမ်ဖစ်စဖိတ်		၁၆	၅.၀	၈၀.၀					

ကယ်ဆီယမ်ရရှိနိုင်မှုအကန့်အသတ်ရှိနေလျှင်ကယ်ဆီယမ်

အရင်အခမစ်မျှော် ၏

သမမျှတေစေသာတန်ဖိုးရရှိစေမှုကိုမူတည်ကာ ခေဟင်လဲသုစွဲနိုင်
သည်။



23

သိန့်ပင် ကကိထွာ်မှုအတွက် မရှိမြှဖစ်လိုအပေသာ
အာဟာရဓါတ်များ ♥ မရှိမခဖစ်လိုအပ်သည်အာဟာရဓါတ်
ပထမဦစ်ပေ်လိုအပေသာဓါတ်
ဒုတိယဦစ်ပေ်လိုအပေသာဓါတ်
အနည်လိုအာဟာရဓါတ်

မရှိမြှဖစ်သတ်မှတ်ရခင်မှာ-

♥ သိန္နိပင်၏ဇီဝကမ္မလုပ်ငန်းစဉ်တွင်တိုက်ရိုက်ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ♥
အပင်ကကီထွက်ဖွဲ့ပဖို့စေရန်လိုအပ်ပီပြုချို့တံ့ြို့လျှင်အပင်၏ဘဝစက်ဝန်မခ ခ ညီစု။



ြေ့ချို့တံ့သောအာဟာရဓါတ်ကိုကကိုတင်ထည့်ပံ့ထိတ်ခြင်းခဖ
င်ကုစီနိုင် အပင်အတွက်လိုအပ်သည့်ပမာဏမရလျှင်
ြေ့ချို့တံ့မှုခဖစေသည်။

7/2/2022

မရှိမြေဖစ်လိုအပ်သော အပင်အာဟာရဓါတ်(၁၇) မျို့

(၁) ကာဗွန်၊ ဟိုက်ထရိုဂျင်၊
ေအာက်ဆီဂျင်(ေလနှင့်ေရမှရရှိနိုင်ပါသည်)

(၂) နိုက်ထရိုဂျင်၊ ဖော်စဖရပ်၊ ပိုတက်ဆီယမ်

(ပထမဦးစွာစီစဉ်ပေးလိုအပ်သောဓါတ်၊ အမျှော်လိုအာဟာရဓါတ်)

(၃) မဂ္ဂနီဆီယမ်၊ ကယ်လဆီယမ်၊ ဆာလဖာ
(ဒုတိယဦးစွာစီစဉ်ပေးလိုအပ်သောဓါတ်၊ ဒုတိယအမျှော်လိုအာဟာရဓါတ်)

(၄) ကလိုရင်၊ သီဇာတ်၊ မင်္ဂနီဓါတ်၊ သွပ်ဓါတ်၊ ဘိုရုန်း၊
ဧသကီဓါတ်၊ မိုလစ်ဒီနမ်၊ နီကယ် (အနည်လိုအာဟာရဓါတ်)

7/2/2022 25



ြေမသသဇာဆိုသည်မှာ ?

❖ အပင်မျှော်ကကီထွာ်ဖို့ပဖို့

ရန်နှင့်အထွက်တို်ရန်

အာဟာရဓါတ်မျှော်လိုအပ်သည်။

❖ လိုအပ်သော အာဟာရဓါတ်ကို ခေမကကီထံမှ
လူ့ဝေလာကော်အောင် မရနိုင်၊ ❖ ထိုနည်းတူ နေရာတိုင်တွင်လည်း
အာဟာရမျှော် ခပည့်စုစွာ မရှိနိုင်။ ❖
အာဟာရဓါတ်မရရှိခြင်းသော် အပင်တွေမှာ ငြေ့မြို့တံ့မှုခဖစ်၊ ❖
ငြေ့မြို့တံ့မှုကို ကာကွယ်ရန်နှင့် အပင်သီနှိအထွက်တိုဝ်စေရန်
ထည့်သွင်းပေးသော အရာ။

❖
သီနှိပင်ရှင်သန်ကကီထွ်ရန်မရှိမခဖစ်လိုအပ်သော အာဟာရဓါတ်
ကို
ထောက်ပံ့ပေးသည့် ခေမဆီလွှာတွင် ထည့်သွင်းသည့် ပစ္စည်းတစ်
မျိုးမျိုး

7/2/2022

ဓါတ်ပြုမသသဇာဆုံသည်မှာ ?

စက်ရုံမော်ဂျွန်ဓါတ်သေဘာအင်အားပိုင်စပ်ဖွဲ့စည်းထုတ်လုပ်သည့်အတွက် ❖ ဓါတ်တစ်မျိုးတည်းသိသန့်ပါရှိခြင်း

(Single / Straight Fertilizer)

❖ ဓါတ်မော်ဂျွန်တွဲဖက်၍ ပါရှိခြင်း

(Compound Fertilizer)

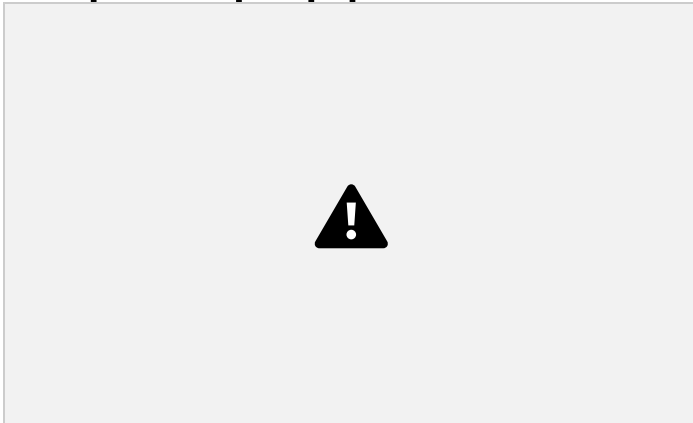
❖ အနည်လို အသင်္သုဇာဖျော်စပ်ထုတ်လုပ်ခြင်း

(Foliar fertilizer)

K-deficient

N-deficient

P-deficient



27

ြေမသသဇာများကို အဓိကဆန့်စစ်လျှင်

❖ ဓါတေခမသသဇာ

❖ သဘာဝေခမသသဇာ

❖ ဇီဝေခမသသဇာ

Sustainable



Development

Sustainable Resource
Management

Sustainable Land Management

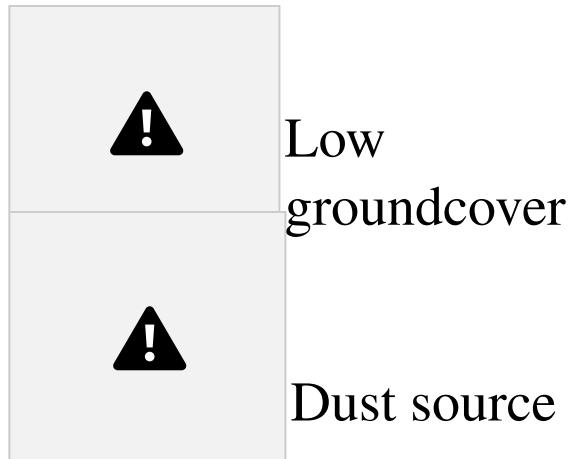


Sustainable Agriculture

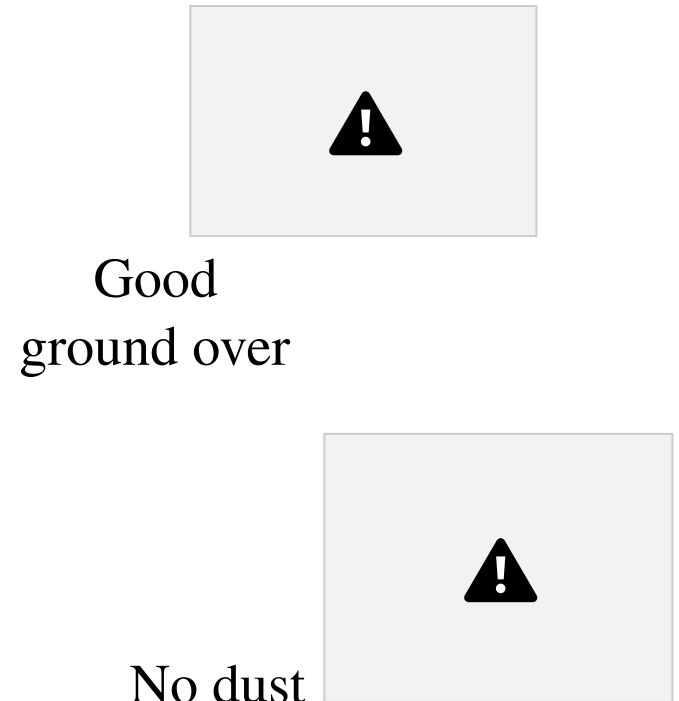
Fertilizer Application Management

28

Sustainable Soil Management

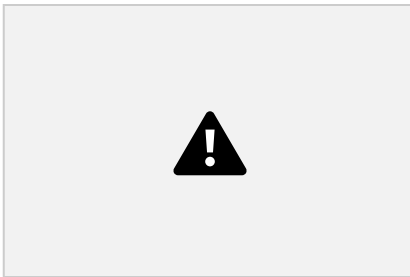
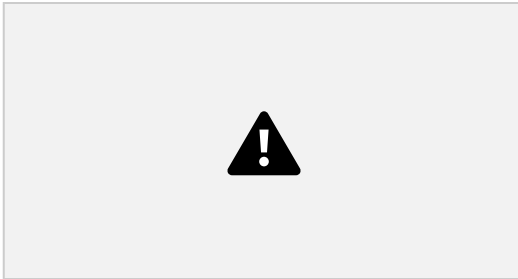


Declining resource condition



Improve/ maintain condition

7/2/2022



29

ရာသီဥတု

အစာ
ပြုချော့က်လုပ်မှု

ပထမအဆင့်-
မျှော်မှန်အထက်
ရရှိရန်သိန်ပင်၏
လိုအပ်ချော့က်

တတိယအဆင့်-
သိန်ပင်လိုအပ်ချော့က်
နှင်မှုလေခမတွင်ရှိ

မှုလေခမထံရှိ

သိန်ပင်မှု

ဒုတိယအဆင့်-
အာဟာရဓါတ်မျှော်
အကျိုးရှိရှိဝင်ရောက်

စေ့နှိုက်မှု

အာဟာရဓါတ်ခမသသဇ

ာ

အာဟာရဓါတ်တို့အ

သွင်္ဂေဝီရေရ ရရှိနိုင်မှု သိရှိအကကင်ကျော် ဝေမ ဝေမေဆွံဓိတ်
7/2/2022

ဓါတ်ပြုသဏ အကျိုးရှိစွာ သုခရန်

- ❖ အပျိုအစိမ့်
- ❖ ပမာဏမန်
- ❖ အချိန်မန်
- ❖ ဝေရာမန်
- ❖ ထည့်သွင်းနည်းလမ်းမန်ကန်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

သတိပြုရန်မှာ

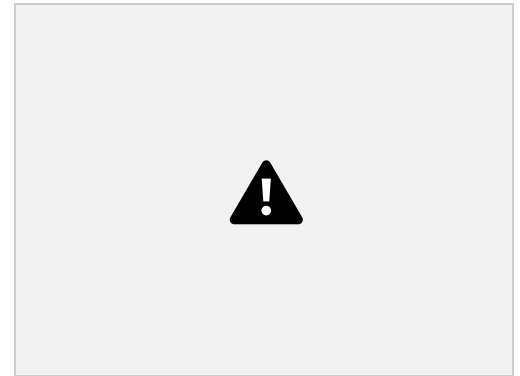
- ❖ ဝေမသဏ မေကျီမီ ဝေပင်ရှင်ရန်
- ❖ လိုအပ်သောပမာဏကိုလိုအပ်သောအချိန်မှသာထည့်သွင်းရန်

❖ အလွန်အကျွံ သူ့စွဲခြင်သောကောင်
ခါတ်ကကင်စုပုံမျှမျောခဖင် ပတ်ဝန်းကျင်လူ၊
တိရစ္ဆာန်၊ အပင်မျောထိပြီးမှ မရှိစေရန်ဂရုစိုက်ပူသင်။

7/2/2022

ခါတ်ပြုမသသဇာမျှထည့်သွင်းရန် / လိုအပ်ချက်ရှာဖွေရန်

◆ မိမိစိုက်ပျိုးသည်သိန္နီအထွက်နှုန်းခမင်ခမင်
အရည်အသွေးကောင်းကောင်းရရှိစေရန်
ထိုက်သင်သည်အာဟာရခါတ်ခဖည်ပီသင်သည်။



◆
သူ့စွဲသည်ခါတ်ခမသသဇာ၏ပါဝင်သောအာဟာရဇာတ်ခပြုချက်
ကိုသိရှိရမည်။ ◆ စိုက်ပျိုးထိသောသိန္နီအလိုက်

သုခိစွဲသင်/ထည်သွင်သင်သည်

အပျိုအစာ၊ပမာဏ၊အရွယ်၊နည်စနစ်တို့ကိုလေ့လာထိသင်သည်

။



32

ဝါတ်ပြုသသဇာထည်ရာတွင်

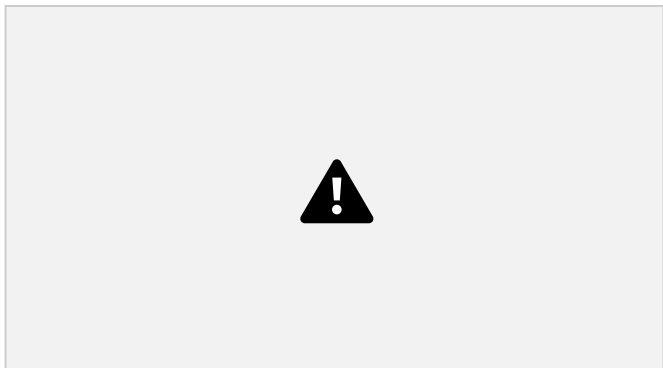
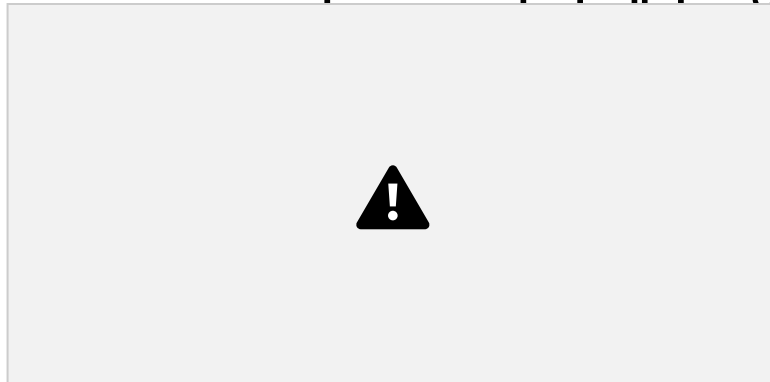
- မိမိစိုက်ပျိုးသည် သိနီ၏

အထွက်စွမ်းအား(မျှော်မှန်အထွက်)၊ ▪ မျှော်၏အဆင်အတန်
(စပ်မျှော်အဆင်၊ အထွက်ကိုင်မျှော်၊ သာမန်) ▪
ခေမ၏မူလအာဟာရဓါတ်ပါဝင်မှု/ ဝေပီနိုင်မှု၊

▪

သိရှိပင်၏တစ်ယူနစ်အတွက်အာဟာရစုတ်ယူစာသုခီနိုင်
မှု၊ ▪ ခေမဆီလွှာ၏စွမ်းရည်ကိန်းဝေသ

▪ ခေမသဘဇာကိုအပင်မှရယူနိုင်စွမ်းအားတို့ကိုသိရှိထားရမည်။



Urea, T-Super, MOP ကို မိမိခေမနမူနာစာကြွေစမ်းသပ်ပီထည်သွင်ရမည်
ခေမသဘဇာနှုန်းထိကို တွက်ချက်ပီ လိုအပ်သည် နှုန်းထိအတိုင် အတိအကျ

တွက်ချက် ထည့်သွင်းရန် စပ်ယူခြင်းဖြစ်သည်။ ၎င်း၏ အသိအမြင်များမှာ -

၁။

မိမိဝေဖန်ခြင်းအနေဖြင့် လိုအပ်သည်အားအရအတိုင်းတွက်ချက်၍ ယူနိုင်ခြင်း။ ၂။

ကွန်ပရက်စ်ဓာတ်ပြုသဘာဝသို့ ခြေခံသောကောင်ထည့်သွင်းရန်မလိုအပ်သည် အားအရပို သွင်းခြင်း မျိုးအား ကျော်လွန်နိုင်ခြင်း။

၃။ မလိုအပ်သည်အားအရဓာတ်ပိုလျှော့
စွမ်းထည့်သွင်းခြင်းခံသောကောင်ငွေ့ကုန်သက်သာခြင်း ၄။
သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ထိခိုက်မှုလျော့ချနိုင်ခြင်း

(ဥပမာ - P high ဖြစ်သော ဝေဖန်မှု P ပါဝင်သော
ဝေဖန်သဘာဝထည့်ခြင်းခံသောကောင် Pollution ဖြစ်နိုင်ခြင်း)

၅။ အချို့အားအရဓာတ် K ပါဝင်မှု ပြင်ဆင်သော ဝေဖန်မှု K
ပါသောဝေဖန်သဘာဝ ထည့်သွင်း မိမိခံသောကောင် K နှင့် Mg အချို့
K နှင့် Na အချို့မညီမျှခြင်းခံသောကောင် အားအရ

သဘာဝေခြေသသဇာ

သက်ရှိသတ္တဝါများခဖစ်သာအပင်နှင့်တိရစ္ဆာန်များ၏ရုပ်ကကင်္ဂ၊ အညစ်သက်၊ ပင်ကကင်္ဂပင်ကျေန၊ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ၊ ဘေထွက်ပစ္စည်းများ ခေဆွံခေမရာမှ ခဖစ်ပါလာ

အေခြေခံသဘာဝေခြေသသဇာများမှာ

❖ Animal Base

(-----

အညစ်အသက်ကိုအေခြေခံပုလုပ်ထာ်ခေသာသဘာဝေခမသသဇာ)

❖ Crop Base

(သီနှီအကကင်္ဂကျေနများကို

အေခြံဉ်ခပုလုပံထံာ်ောသဘာဝေခမသဇာ) ❖

Agro-Industry Base

စိုက်ပျိုဉ်ောရီထွက်ကုန်ခပုခပင်စက်ရူဉ်မျှေမှထွက်ရိုလာောသအညစ်
အေသက်

ကိုအေခ 7/2/2022 ခြံဉ် ခပုလုပံထံာ်ောသဘာဝေခမသဇာ)

35

သသဂံနစ်ခါတ်၏အကျိုဉ်ောကျိုဉ်ော

♥ ဝေံောသောခေမကိုဖွယေံစသည်/သဲဆန်လွန်ောသောခေမကို
သိပ်သည်ောစသည်။ ♥ ဝေရအစိုခါတ် ပိုမိုထိန်သိမ်နိုင်သည်။

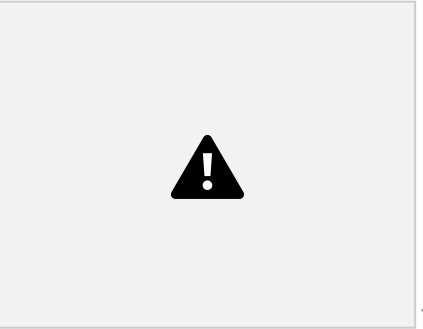
♥ ဝေခေတွင်လဝင်လထွက်ကါင်ောစသည်။

♥ ဝေခေဆီလွှာအတွင်အပူအေအိမျှတေသည်။

♥

ဝေခေတွင်အာဟာရခါတ်မျှေကိုသီနှိုပင်မှအလွယ်တကူစုပ်ယူနိုင်ေသ
ည်။ ♥

အာဟာရဓါတ်မျှော်စီဆင်ပျောက်ကွယ်ခြင်းနှင့်တိုက်စားမှုမှကာကွယ်
သည်။ ♥ ခေမဆီလွှာကိုနှိုင်းညှိစေပီ
သက်ရှိအဏုဇီဝမျှော်ရှင်သန်ပွားများစေသည်။ ♥
စပါပင်တွင်းကာကွယ်မှုဆီလီကာနှင့်အနည်လိုအာဟာရဓါတ်မျှော်



ရရှိစေနိုင်သည်။

7/2/2022

သသင်နစ်ပစ္စည်းများထည့်သွင်းခြင်း၏ဆိုး

ကျိုးများ ♦ သသင်နစ်ပစ္စည်းသည်သည်းကင်္ဂါစွာမေဆွဲခေမလျှင်
အပင်ကို လောဏေစတတ်သည်။

- ♦ ထပေရီထွန်းရီခပုလုပ်ရာတွင်ပြင်ကြံစေခြင်း။
- ♦ လေမဲအေခြေအေနတွင် အဆိပ်အေတာက်မျှော်ဖွဲ့စည်ခြင်း။

◆ ရေစိမ့်အင်္ကျီကောင်းပီ ဆီလီကွန်၊ မင်ဂနီစ်၊
ကယ်စီယမ်မြေဈေးတဲာ
လယ်ခမမျှော်တွင်သုစွဲသင်သည်။

7/2/2022

37

ဇီဝြေမသသဇာဆိုသည်မှာ

ခမဆီလွှာအတွင်ရှိ အပင်မျှော်စံသုစွဲမရေသာ
အာဟာရဓါတ်မျှော်ကို အပင်စံနိုင်သည်အဆင်ြေရာကော်အာင်
ခဟင်လဲပဲာ သက်ရှိ/မူ/ဘက်တီရီယာ

ဇီဝြေမသသဇာမျှော်မှာ-

- Rhizobium(ရိုင်ဇိုဘီယမ်)
- BGA (စီမံခမာရေးညှိ)
- Azolla (အဇိုလာ)
- EM (Bokashi, Super EM Bokashi)(အကျွမ်းဝင်ပုအကျွမ်းဝင်ခမာသဇာ) ▪ Vermicompost (တိကျစစ်စာ)
- Tricoderma(ကတိုင်ကိုဒါမီ)
- Azotobacter Bacteria(အဇိုတိုဘက်တာ ဘက်တီရီးယား)



မြေထိန်းသိမ်းရေးစနစ်
(Land Management)

ခမာမဟာမူတည်၍

လုပ်ဆောင်နေ
ဘလူမူ
စီပွန်ထုတ်လုပ်မှု စက်ဝန်

လူတိရစ္ဆာန်
အစိစာ
ရေလေ သဘာဝ

အသုဘိဇ္ဈေမှုများရာသီဥတု၏

သင်္ကေရာက်မှုများ

အာဟာရ
စက်ဝန်

သက်ရှိတို့၏



ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ
အဆောက်အုံများ

လူမှုဆိုင်ရာအ
ခြေခံအဆောက်အုံများ
အလယ်

တိုင်းပြည်ဆောက်လုပ်
နေမှုများ

ရေစိုက်ပျိုးခြင်း

ဝိဝေအရင်ခမစ်များနှင့်
ကျန်မာရီ

ပြေမဆီလွှာကိုပျက်စီးစေသော အဓိက

အသကောင်အရင်များ ❖

သိန္နီတစ်မျိုးတည်းကိုသာ ရေရှည်စိုက်ပျိုးသော
သမရိုးကျစိုက်ပျိုးနည်းစနစ်ကို အသုံးပြုခြင်း။



ခါတော်ခမသသဇာ၊ ပိုင်းသတ်ဆီ၊ ပါင်သတ်ဆီ မျှော်အလွန်ကျသိုသို့
စွဲခြင်း။ ❖ သိန္နီစိုက်ကြင်အတွင်းသို့ အဆိပ်အတောက် ဖစ်စေသော

ခါတ်ပစ္စည်းများ (ဥပမာ- ြ၊ နီကယ်၊ အာဆင်နစ်)

တို့သွင်းရေမှတစ်ဆင့် ဝင်ရောက်လာခြင်း။ ❖

မိုးရွာသွန်းမှုများ ခဟ်ခြင်း။

❖ ရေသွင်း/ရေထုတ် စနစ်ကောင်စွာ ခပုလုပ်ထာ်မှု မရှိခြင်း။

❖ ကောင်မွန်သာထွန်ရီ/ထယော်ရီ စနစ်မကျင့်သိုခြင်း။

❖ သဘာဝခမသသဇာ နှစ်စဉ်ပိုမှန် ထည့်သွင်းပံ့မှု မရှိခြင်း။

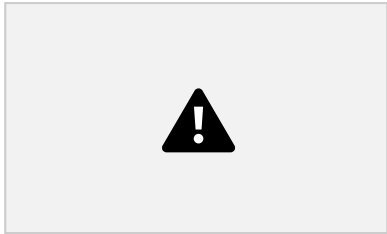
❖ သစ်တာမျှော်အလွန်အကျွံ ြတ်ထွင်ရှင်လင်ပစ်ခြင်း။

ြေမဆီလွှာကျန်မာေရ်

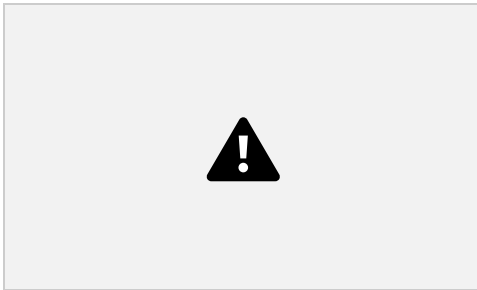
စိုက်ပျိုးေခမနှင်ပတ်သက်၍- (၁)

- ❖ ကျွဲ၊ နွား၊ တိရစ္ဆာန်အညစ်အသက်မျှော်ကို (၃ - ၄) လထိေကာင်စွာ ေဆွဲေခမ ပပီမှသာလျှင် သဘာဝေခမသဇာ အခဖစ်ခမခပင်စဉ် တစ်ကေလျှင် (၃-၅)တန် ထည့်သွင် ပေရန်။
- ❖ ေခမကကီ၏ ရုပ်ဂုဏ်သတ္တိနှင့် ဓါတ်ဂုဏ်သတ္တိမျှော် တိုပွီးေစရန် ေကာင်စွာေဆွဲေခမ ေနေသာသဘာဝေခမသဇာနှင်သစ်စိမိေခမသဇာမျှော်ကို ေခမဆီလွှာအတွင် နှစ်စဉ် ထည့်သွင်ေပရန်။
- ❖ ေခမေဆွဲခပုလုပ်မည်ဆို ေရာဂါကင်ေသာ ပင်ကကင်ပင်ကျေန်မျှော်ကို အသုခပုသင်သည်။ ❖ ေအာ်ဂဲနစ်ပစ္စည်းမျှော်ကိုေဆွဲေခမေစရန်

ဆောင်ရွက်မည့်နေရာသည် ဝေမနှင် ဝေရ အရင်အခမစ်သန်ရှင်မှုကို ထိပြိုက်စေသောနေရာမျိုး၌ မခပုလုပ်ရ။



7/2/2022



41

စိုက်ပျိုးဝေမနှင်ပတ်သက်၍ - (၂)

❖ ဝေမသဃာ (သို့မဟုတ်) ဝေမဆီလွှာ ခဖည်စွက်ပစ္စည်းမျိုး ဝေရာနှောခြင်း၊ သိုလှောင်ခြင်း၊ အသုခပုရန်လိုအပ်ပါက တရံဝင်အသိအမှတ်ခပု မှတ်ပုတင်ထားသည်

ပစ္စည်းများကိုအသုံးပြုရမည်။

❖ ဝေမသသဇာ (သို့မဟုတ်)

ဝေမဆီလွှာခဖည်စွက်ပစ္စည်း မျှော်၏ ရရှိသည်ဒေသ၊

ရရှိသည်အရအတွက်၊ ရရှိသည်နဲ့စွဲနှင့်

ရောင်းပြုသူအမည်တို့ကို မှတ်တမ်းထိန်းသိမ်းရမည်။

7/2/2022

42

**ဝေမဆီသဇာထက်သန်မှုနှင့်ဝေမဆီလွှာ၏ထုတ်
လုပ်မှုစွမ်းရည် ကောင်းမွန်အောင်ဆောင်ရွက်ခင်**

(၁) သဘာဝဝေမသဇာနှင့် ဓါတ်ဝေမသဇာ မျှော်တွဲဖက်သုံးစွဲခြင်း၊

(၂) သဘာဝဝေမဆီပူ ခပုလုပ်ထည်သွင်သုံးစွဲခြင်း၊

(၃) သစ်စိမ်းခေမသသဇာစီ၊ စနစ်ကျေစွာ ကျော်ပေခြင်း၊

(၄)

ခေမဆီလွှာကိုခါတြိစစ်ဆီ၍လှိုအပေသာအာဟာရခါတ်မျှော်ထည်
ခြင်း၊ (၅) သင်္ဂေလျော်သော

ခါတ်ခေမသသဇာမျှော်ရွှံ့ပြေယျ၍စနစ်တကျကျော်ခြင်း၊ (၆)

စပါအေခြေ၍ သီနှိုစနစ်တွင်

ပဲမျှော်ဝင်ပင်မျှော်ထည်သွင်အသုခပုခြင်း၊

(၇)ခေဟင်လဲလာသော ရာသီဥတုနှင့်အညီ

လိုက်လျောညီထွေခေဖစ်သာ သီနှိုပုစီ

ခေဟင်လဲစိုက်ပျော်ခြင်း

(၈)ခေမဆီလွှာနှင့်ဆက်နွယ်လျှက်ရှိသော ခပသာနာရပ်မျှော်

(ခေမြေချေ၊ ခေမငန်၊ ခေရဝပ်)အခေဖရှင်ပေခြင်း

(ထု၊ ရျစ်ပဆန်ထည်ခြင်းနှင့် ခေရသွင်ခေရထုတ်)



မေ့လျော့သော အခက်အခဲ

မေ့လျော့ကျေရခြင်း၏ အဓိက အသက်သာကောင်းအရာများ



(Main causes of land degradation)



- မေ့လျော့သော ရုပ်သဘာဝ ဝေဟင်္ဂလံခြင်း (Physical feature of land)
- ရာသီဥတု၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုများ (Climate factors)
- မေ့လျော့အပေါ် ယိဇ္ဇာကို လေ/ရေ တိုက်စီးမှု (Wind and/or water erosion)
- မေ့လျော့ ဆီပေါက်ခြင်း/ဆပ်ခဟပေါက်ခြင်း

(Salinization/Alkalization) •

မေ့မိလွှာရှိ အာဟာရဓာတ်ပျက်ကုန်ဆုံးသွားခြင်း (Soil fertility depletion) •

သင်္ဃန်းတော်သည့် စိုက်ပျိုးမှုနည်းစနစ်ကို ရွေးချယ်အသုံးမခံပေခြင်း

(In appropriate cultivation practices)



Activities of



LUD, DoA





- Conduct demonstration

plots in farmers' fields

- Training to trainers
- Transfer of SLM technologies to local community
- Land reclamation area: 2050 acres
(2011-15)



conservation practices (A)



❖ Terrace

❖ Contour cultivation

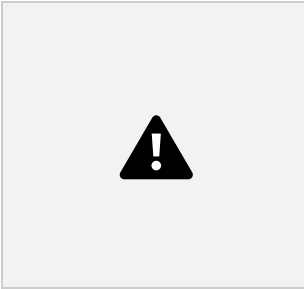
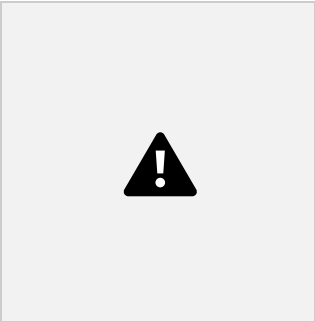
❖ SALT

❖ Intercropping

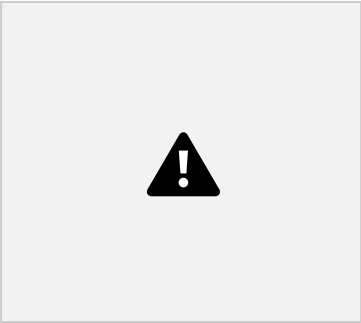
❖ Crop rotation

❖ Soil fertility management
practices





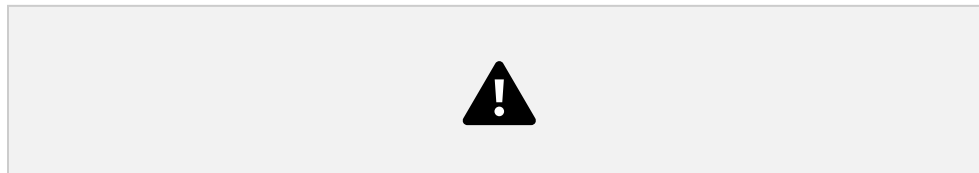
Major soil



conservation practices (B)

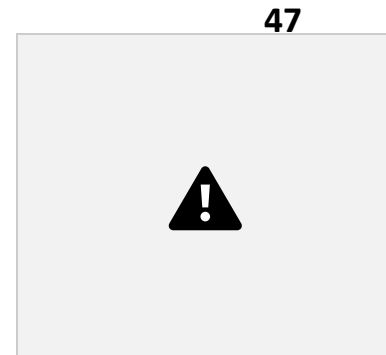
• Manure

- Compost
- Green manure
- Mulch
- Wind break
- Water harvesting

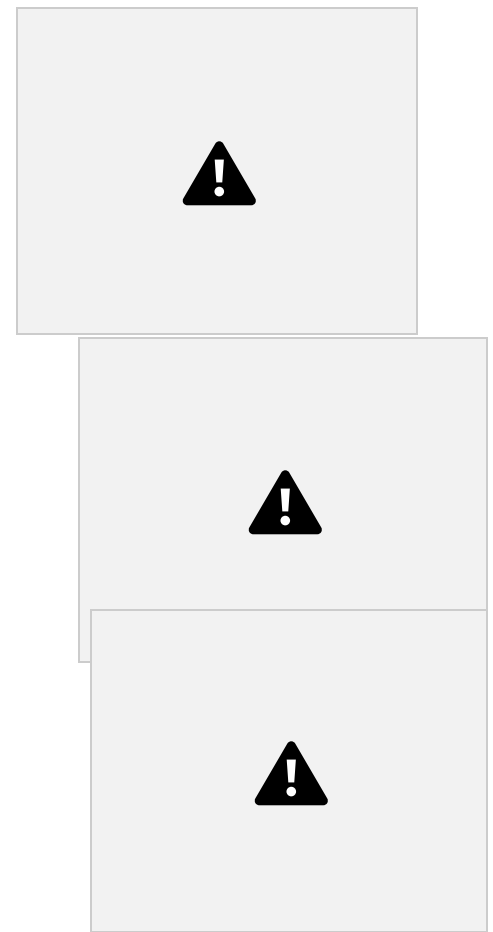
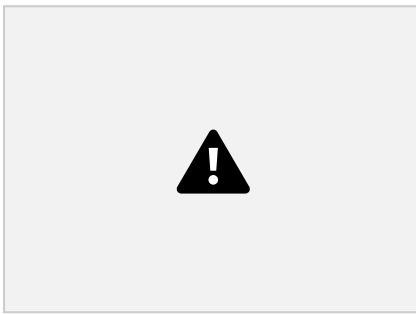


conservation

Challenges soil

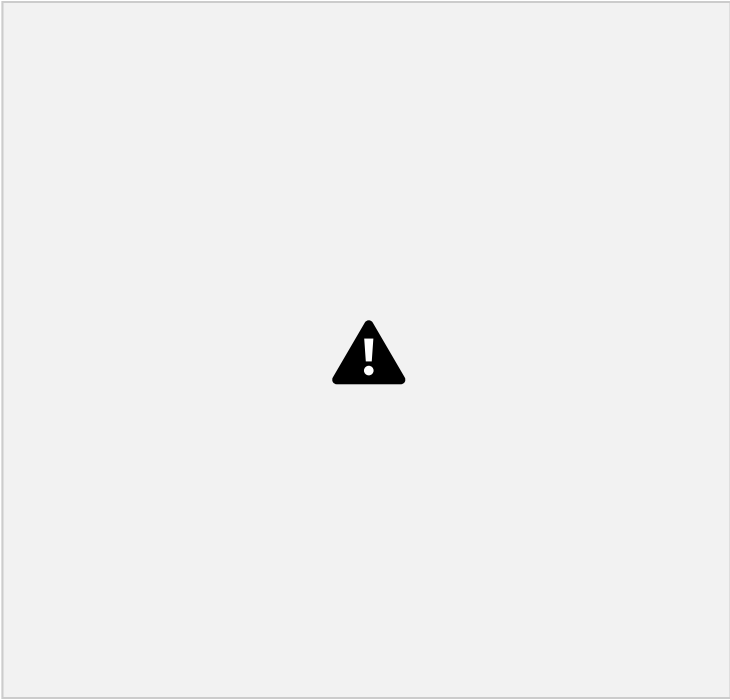


- Lack of knowledge and technology
- Poor people participation
- Selection of technical package
- Capacity and skills
- Budget





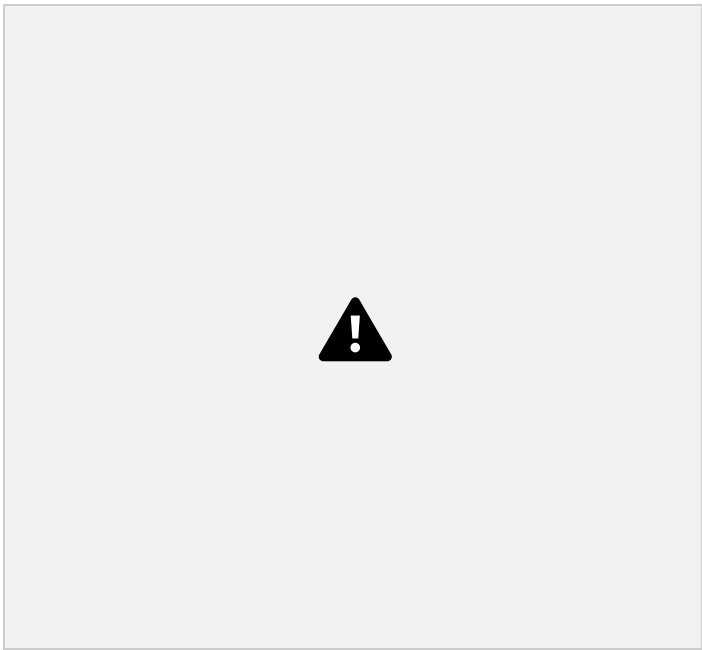
Education to the Farmers and



Staffs



Laboratory Capacities



Fertility Improvement

Experimental Plots





ေရရည်

တည်တံ့ပြိုင်ပမဲသောစိုက်ပျိုးေရ်နည်စနစ်မျှော်

ခဖင် ❖ ဇီဝပျိုးစို

ပျိုးကွဲမျှော်အာ်ထိန်သိမ်ခြင်

❖ ေရအရင်အခမစ်အာ်ထိန်သိမ်ခြင်

❖ သင်တင်မျှတစွာ စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ခြင်

❖ ပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းမှုနည်းအားဆောင်ရွက်ခြင်း

❖ လူမှုဝန်းကျင်သာမက

ဇီဝမျိုးစုံအတွက်ပါတာဝန်ယူမှုရှိခြင်း ❖



နေသာ ထွက်ကုန်များ ရရှိခြင်း

ြီော်ရ် ၏အန္တရာယ်ကိုခံနိုင်တတ်သည်။

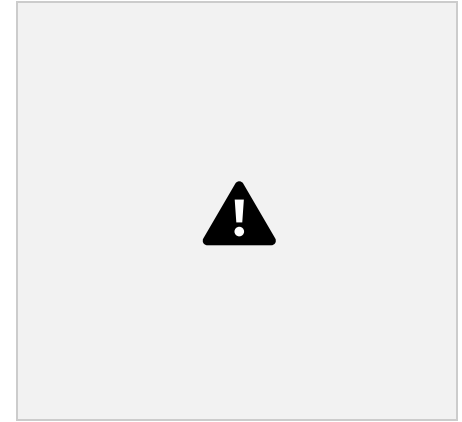
7/2/2022

50

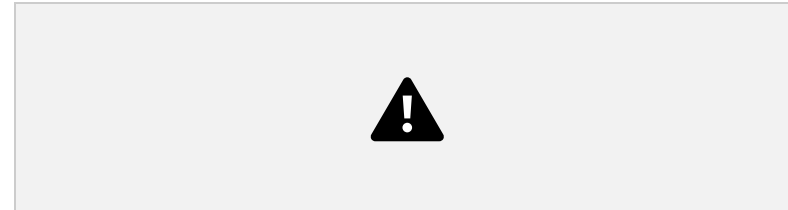
ခမန်မာနိုင်ငံ၏စိုက်ပျိုးရေး စနစ်သည် -

- ❖ အစာအစာများဘက်ကင်လုပ်ခြင်းမရှိစေရန်၊
- ❖ ထုတ်ကုန်အရည်အသွေးကောင်းမွန်စေရန်

- ❖ ပတ်ဝန်းကျင် ထိပြိုက်မှု ဝေလျော်နည်းစေရန်
- ❖ လူသားများ ၏ ကျေနပ်မှုရရှိရန်
- ❖ လူမှုစီပွဲဘဝများ သာယာဝေခဟာရရှိ ထည့်သွင်း၍ စဉ်းစားဆောင်ရွက်သာ



စိုက်ပျိုးရေးဆိုင်ရာ အလံအကျင့်ကောင်များဖြုတ် ဦးတည်ဆောင်ရွက်ရန်



ကျေးဇူးတင်ပါသည်