



(၅၆) ကြိမ်မြောက် တောင်သူနည်းပညာဆွေးနွေးပွဲ
 စိုက်ပျိုးရေး၊ မွေးမြူရေးနှင့်ဆည်မြောင်းဝန်ကြီးဌာန
 စိုက်ပျိုးရေးသုတေသနဦးစီးဌာန



“နေပြည်တော်ကောင်စီနယ်မြေ
 နွေစပါးစိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်မှုနှင့် စပါးမျိုးသစ်များ”

ကျော်မျိုးအောင် (Ph.D)
 သုတေသနလက်ထောက်-၂
 စပါးသီးနှံသုတေသနဗဟိုဌာန

၂၀၂၄ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ (၁၄) ရက်

ရေဆင်း၊ နေပြည်တော်

ဆွေးနွေးမည့်အကြောင်းအရာများ

- နိဒါန်း
- မျှော်မှန်းချက်၊ ရည်ရွယ်ချက်
- စပါးမျိုးစေ့ထုတ်လုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်နှင့် မျိုးစေ့ဖြန့်ဖြူးခြင်း
- နွေစပါးစိုက်ပျိုးရာတွင် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့် အချက်များ
- ထုတ်ဝေထားသည့်စပါးမျိုးများနှင့်စပါးမျိုးသစ်များ
- အရည်အသွေးကောင်း မျိုးကောင်းမျိုးသန့်များ၏ အကျိုးကျေးဇူးများ
- တောင်သူများ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေရသည့် အခက်အခဲများ
- ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရမည့် အစီအစဉ်များ

နိဒါန်း



ကမ္ဘာကြီးဘာတွေဖြစ်နေပြီလဲ?



ခြောက်သွေ့ခြင်း



ကမ္ဘာကြီးပူနွေးလာခြင်းနှင့် ရာသီဥတုပြောင်းလဲခြင်းများ

ရေကြီးခြင်း



စားနပ်ရိက္ခာ ဖူလုံမှု

လူစွမ်းအားအရင်းအမြစ်



- ❖ စပါးသီးနှံသည် မြန်မာနိုင်ငံတွင် အဓိက အရေးကြီးဆုံးသီးနှံဖြစ်
 - ❖ မြန်မာနိုင်ငံ စိုက်ပျိုးမြေဧရိယာ၏ ၄၃ ရာခိုင်နှုန်းသည် စပါးအဓိကစိုက်ပျိုးသော မြေများဖြစ်
 - ❖ မြန်မာနိုင်ငံ၏စပါးစိုက်ပျိုးဧက
 - ၁၅.၀၂ ဧကသန်းပေါင်း (မိုးရာသီ)၊
 - ၂.၅၉ ဧကသန်းပေါင်း (ဇွေရာသီ)၊
 - ❖ ပျမ်းမျှအထွက်နှုန်း - ၇၅.၂၀ တင်း/ဧက
 - ❖ အကျယ်အပြန့်စိုက်ပျိုးနေသော မျိုး (၁၀) မျိုးမှာ
 - ❖ မိုးရာသီ - ဆင်းသုခ၊ မနောသုခ၊ ဧရာမင်း၊ ပေါ်ဆန်းရင်၊ ဆင်းဧကရီ ၃၊ မီးဒုံး၊ ရွှေဝါထွန်း၊ နံကား၊ ဆင်းသွယ်လတ်၊ ရတနာတိုး။
 - ❖ ဇွေရာသီ - သီးထပ်ရင်၊ ရက် ၉၀၊ ဆင်းသုခ၊ မနောသုခ၊ ရတနာတိုး၊ ပခန်းရွှေဝါ၊ ရွှေသွယ်ရင်၊ စူပါနံ့ကောက်၊ မှော်ဘီ ၂၊ ရေဆင်းလုံးသွယ်။
- (စီမံကိန်းဦးစီးဌာန ၂၀၂၁-၂၀၂၂)

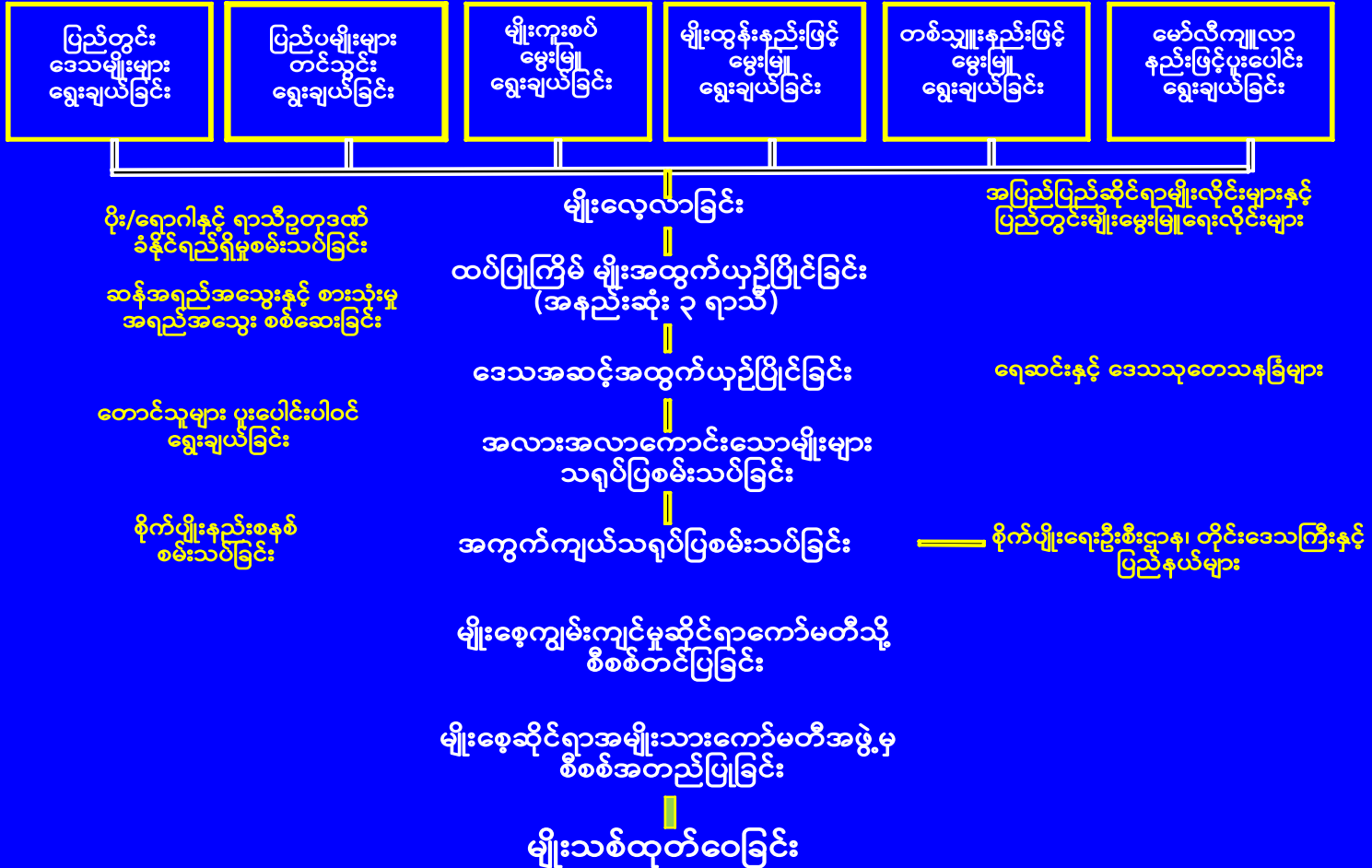
မျှော်မှန်းချက်

ဆန်စပါး စိုက်ပျိုးသူ၊ ရောင်းဝယ်ဖောက်ကားသူနှင့် စားသုံးသူများ၏ လူမှုစီးပွားရေး မြင့်မားစေရန်နှင့် နိုင်ငံ၏ ဆန်စပါးကဏ္ဍ ရေရှည်ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်စေရန်။

ရည်ရွယ်ချက်

- အထွက်နှုန်း၊ အရည်အသွေးနှင့် အာဟာရဆိုင်ရာ စပါးသီးနှံသုတေသနလုပ်ငန်းများ အရှိန်အဟုန် တိုးမြှင့်ဆောင်ရွက်ရန်။
- ရာသီဥတုနှင့် လိုက်လျောညီထွေမှုရှိသည့် စပါးသီးနှံ မျိုးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းများအား သုတေသနပြု ဆောင်ရွက်ရန်။
- စိုက်ပျိုးနည်းစနစ်ဆိုင်ရာ သုတေသနလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ရန်။
- ဗီဇမျိုးသန့်စင်သော မျိုးကောင်း၊ မျိုးသန့်များ ထိန်းသိမ်းရန်။
- စပါးစိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်မှု ကွင်းဆက်တလျှောက်ရှိ လုပ်ငန်းများအားလုံးအပေါ် သုတေသနပြု ဆောင်ရွက်ချက်ရလဒ်များအား ဖြန့်ဖြူးပေးရန်။

စပါးမျိုးစေ့ ထုတ်လုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်



မျိုးစေ့အဆင့်ဆင့်ထုတ်လုပ်ခြင်းနှင့် ဖြန့်ဖြူးခြင်းစနစ်

၇၂၀၀၈၀ = ၄၃၂၀၀၀ တင်း

၁၂၀ ၈၀ = ၇၂၀၀ တင်း

၂ ၈၀ = ၁၂၀ တင်း

၁ တင်း

စီးပွားဖြစ်မျိုးသန့်မျိုးပွားမျိုးစေ့

မျိုးသန့်မျိုးပွားမျိုးစေ့

ဆင့်ပွားမျိုးစေ့

မိဘ
မျိုးစေ့

မျိုးစေ့စံပြရွာနှင့်ကုမ္ပဏီများ၊ အကျိုးဆောင်တောင်သူများ၊ အဖွဲ့အစည်းများ

စိုက်ပျိုးရေးဦးစီးဌာန၊ မျိုးစေ့ဌာနခွဲမှ မျိုးစေ့ခြံများ

စိုက်ပျိုးရေးသုတေသနဦးစီးဌာန၊ စိုက်ပျိုးရေးဦးစီးဌာန၊ မျိုးစေ့ဌာနခွဲမှ မျိုးစေ့ခြံများ

စိုက်ပျိုးရေးသုတေသနဦးစီးဌာန၊ မျိုးသစ်ထုတ်ဝေသည့်ဌာန၊ အဖွဲ့အစည်း

နွေစပါးစိုက်ပျိုးရာတွင် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့် အချက်များ

(၁) မျိုးရွေးချယ်မှု

- သက်တမ်းတို၊ ခြောက်သွေ့မှုနှင့်အပူဒဏ် ခံနိုင်သောမျိုး ရေမြေရာသီဥတုနှင့် သင့်တော်သောမျိုး

(၂) မြေပြုပြင်ခြင်း

- မြေကြီးညီညာခြင်း၊ ထယ်ရေးနက်နက်ထိုးခြင်း၊ မြေဆွေးများထည့်ပေးခြင်း။

(၃) အချိန်မှန် စိုက်ပျိုးခြင်း

- စောစောစိုက်ပျိုးခြင်း၊ ပျိုးသက် (၂၀-၂၅ ရက်) (ရွှေ့ပြောင်းစိုက်) ၊ တိုက်ရိုက်မျိုးစေ့ချ စိုက်ပျိုးခြင်း၊

(၄) ရေစီမံခန့်ခွဲခြင်း

- မြောင်း၊ ရေတွင်း၊ ဆည်၊
- စိုတစ်လှည့်ခြောက်တစ်ခါ ရေပေးခြင်းနည်းလမ်းအသုံးပြုခြင်း၊ ရေမြုပ်မှုကို ရှောင်ရှားခြင်း

(၅) မြေဩဇာထည့်သွင်းခြင်း

- မြေဆီလွှာစစ်ဆေးခြင်း
- နိုက်ထရိုဂျင်- ၂-၃ ကြိမ်ခွဲထည့် (မြေပြင်ချိန်၊ ပင်ပွားချိန်၊ အနှံ့ထွက်ချိန်)
- ဖော့စ်ဖရက်- မြေပြင်ချိန်မှာထည့်ပေးရ
- ပိုတက်ဆီယံ- ၂ ကြိမ်ခွဲထည့် (ပင်ပွားချိန်၊ အနှံ့ထွက်ချိန်)

(၆) ပိုးမွှားရောဂါ နှိမ်နင်းခြင်း

- ဖြုတ်ညိုပိုး၊ ပင်စည်ထိုးပိုး၊ ဂုတ်ကျိုးရောဂါနှင့် ပင်ခြေပုပ်ရောဂါများကို သတိပြုရ
- ပိုးမွှားရောဂါဒဏ်ခံနိုင်သောမျိုးများအသုံးပြုခြင်း
- သဘာဝနှင့် ဓာတုပိုးသတ်ဆေးများသုံးစွဲခြင်း၊ ပေါင်းရှင်းပေးခြင်း
- ဘက်စုံကာကွယ်နှိမ်နင်းနည်းလမ်းများကိုအသုံးပြုခြင်း

(၇) ပေါင်းနှိမ်နင်းခြင်း

- ပေါင်းသတ်ဆေးသုံးစွဲခြင်း၊ လူနှင့်ပေါင်းရှင်းခြင်း (၃၀-၄၀ ရက်သား)၊ ကန်သင်းနှင့် ရေမြောင်းများ ရှင်းလင်းခြင်း

(၈) အပူချိန် ထိန်းညှိခြင်း

- အပူချိန်မြင့်မားချိန်တွင် ရေပါးပါးသွင်းပေးခြင်း၊ လေကာပင်များစိုက်ပျိုးပေးခြင်း

(၉) ရိတ်သိမ်းချိန်မှန်ကန်ခြင်း

- ၈၀-၈၅ ရာခိုင်နှုန်းရင့်မှည့်ချိန် (အစေ့ကြော့ခြင်းနှင့်အရည်အသွေးကျဆင်းခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်)

(၁၀) ဈေးကွက်နှင့် ရိတ်သိမ်းလွန်ချိန်နည်းပညာများ

- သိုလှောင်ထားရှိရမည့် ပစ္စည်းများကိုဒေါင်များမှာ ပိုးမွှားကင်းစင်ခြင်း၊ ခြောက်သွေ့ခြင်း
- ဝယ်ယူသူနှင့် ဈေးကွက်များကို ကြိုတင်စုံစမ်းခြင်း

(၁၁) အစိုးရအဖွဲ့အစည်းများနှင့် နည်းပညာပေးထောက်ပံ့မှုများ

- ခေတ်မီနည်းပညာများနှင့် ငွေကြေးပံ့ပိုးမှုများအတွက် ဒေသတွင်း စိုက်ပျိုးနည်းပညာပေးအဖွဲ့ (သို့) စိုက်ပျိုးရေးဌာနမှ ပညာရှင်များ၏ အကြံဉာဏ်များရယူခြင်း
- ခေတ်မီ စပါးစိုက်ပျိုးနည်းလမ်းများ ပညာပေးဆွေးနွေးခြင်းအစီအစဉ်များတွင် ပူးပေါင်းပါဝင်ခြင်း

(၁၂) ရေရှည်တည်တံ့သော အလေ့အကျင့်များ

- မြေဆီလွှာပိုမိုကောင်းမွန်စေရန် ပဲမျိုးစုံသီးနှံ (သို့) သစ်စိမ်းမြေဩဇာ အလှည့်ကျ စိုက်ပျိုးပေးခြင်း
- ရေရှည်တည်တံ့မှုနှင့် ကုန်ကျစရိတ် သက်သာစေရန်အတွက် ရေအစက်ချရေသွင်းခြင်း၊ နေရောင်ခြည် (ဆိုလာ) သုံးပြီးရေသွင်းပေးခြင်း

ထုတ်ဝေ
ထားသည့်
စပါးမျိုး
(၁၃၉)မျိုး

ဆည်ရေသောက်လယ်စပါး	၃၄
မိုးရေသောက်လယ်စပါး	၃၉
အရည်အသွေးကောင်းစပါး	၁၈
ရေအနည်းလိုစပါး	၉
ရေငတ်ခံစပါး	၈
တောင်ပေါ်ယာစပါး	၇
ဆားငန်ခံစပါး	၁၁
ရေမြုပ်ခံစပါး	၄
ရေနက်စပါး	၈
ရေနေခံစပါး	၁

ထုတ်ဝေပြီး စပါးမျိုးသစ်များ

ဆည်ရေသောက်စပါး ဝိုင်အိုင်အာ ၁၄ ၏ အရည်အချင်းလက္ခဏာများ

- ၁။ အသက်ရက် - ၁၂၀
- ၂။ အပင်အမြင့် (စမ) - ၁၁၂
- ၃။ အနှံ့ပါပင်ပွား - ၁၀ - ၁၁
- ၄။ တစ်နှံ့ပါသီးလုံး - ၁၅၀
- ၅။ အောင်စေ့ ရာခိုင်နှုန်း - ၉၁.၈၀
- ၆။ အစေ့ (၁၀၀၀)အလေးချိန်(ဂရမ်) - ၂၁.၇၀
- ၇။ အမိုင်းလိပ်ရာခိုင်နှုန်း - ၂၃.၆၀
- ၈။ ဆန်ရည်ဆန်သား - ကြည်
- ၉။ ဆန်ထွက်ရာခိုင်နှုန်း - ၇၁.၀၀
- ၁၀။ စပါးမျိုးအုပ်စု - ဧည့်မထ
- ၁၁။ စားသုံးမှုအဆင့် - ကောင်း
- ၁၂။ အထွက်နှုန်း (တင်း/ဧက) - ၁၁၅ - ၁၂၀
- ၁၃။ ထူးခြားသည့်လက္ခဏာများ -



အသက်လျင်ခြင်း၊ အထွက်ကောင်းခြင်း၊ စားသုံးမှုကောင်းခြင်း၊ ဆန်သားကြည်၊ ဆန်လုံးရည်၊ ဂုတ်ကျိုးရောဂါနှင့် ရွက်ခြောက်ရောဂါခံနိုင်ရည်ရှိခြင်း။

မိုးရေသောက်စပါး ဝိုင်အာအာ ၁၂ ၏ အရည်အချင်းလက္ခဏာများ

- ၁။ အသက်ရက် - ၁၂၀
- ၂။ အပင်အမြင့် (စမ) - ၁၀၅
- ၃။ အနှံ့ပါပင်ပွား - ၉ - ၁၀
- ၄။ တစ်နှံ့ပါသီးလုံး - ၁၇၃
- ၅။ အောင်စေ့ ရာခိုင်နှုန်း - ၈၅.၀၀
- ၆။ အစေ့ (၁၀၀၀)အလေးချိန်(ဂရမ်) - ၂၄.၀၀
- ၇။ အမိုင်းလို့စ်ရာခိုင်နှုန်း - ၂၈.၇၇
- ၈။ ဆန်ရည်ဆန်သား - ကြည်
- ၉။ ဆန်ထွက်ရာခိုင်နှုန်း - ၄၁.၂၀
- ၁၀။ စပါးမျိုးအုပ်စု - ဧည့်မထ
- ၁၁။ စားသုံးမှုအဆင့် - သင့်
- ၁၂။ အထွက်နှုန်း (တင်း/ဧက) - ၁၀၀ - ၁၁၀
- ၁၃။ ထူးခြားသည့်လက္ခဏာများ -



- အမွှေးနံ့အနည်းငယ်ပါ။ ယိုင်လဲဒဏ်ခံ နိုင်ခြင်း၊ အထွက်နှုန်းကောင်းခြင်း၊ အသက်လျင်ခြင်း။

အရည်အသွေးကောင်းစပါး ဝိုင်ကျူအာ ၁၁ ၏ အရည်အချင်းလက္ခဏာများ

၁။	အသက်ရက်	-	၁၂၀
၂။	အပင်အမြင့် (စမ)	-	၁၁၅
၃။	အနံ့ပါပင်ပွား	-	၁၅-၂၀
၄။	တစ်နံ့ပါသီးလုံး	-	၁၆၅
၅။	အောင်စေ့ ရာခိုင်နှုန်း	-	၈၅.၀၀
၆။	အစေ့ (၁၀၀၀)အလေးချိန်(ဂရမ်)	-	၂၆.၀၀
၇။	အမိင်းလှိုစ်ရာခိုင်နှုန်း	-	၂၃.၀၀
၈။	ဆန်ရည်ဆန်သား	-	ကြည်
၉။	ဆန်ထွက်ရာခိုင်နှုန်း	-	၆၀.၀၀
၁၀။	စပါးမျိုးအုပ်စု	-	ဧည့်မထ
၁၁။	စားသုံးမှုအဆင့်	-	ကောင်း/နူးညံ့
၁၂။	အထွက်နှုန်း (တင်း/ဧက)	-	၁၁၀-၁၂၀
၁၃။	ထူးခြားသည့်လက္ခဏာများ	-	အသက်လျင်ခြင်း၊ အထွက်ကောင်းခြင်း၊ ဆန်လုံး ရှည်သွယ်ခြင်း၊ ဆန်သားကြည်ခြင်း၊ အမွှေးနံ့ပါ ခြင်း၊ အပင်ယိုင်လဲမှုဒဏ်ခံနိုင်ခြင်း၊ ရွက်ခြောက် ရောဂါဒဏ်ခံနိုင်ခြင်း။



အရည်အသွေးကောင်းစပါး ဝိုင်ကေကျူအာ ၀၁ ၏ အရည်အချင်းလက္ခဏာများ

- ၁။ အသက်ရက် - ၁၂၀
- ၂။ အပင်အမြင့် (စမ) - ၁၀၂
- ၃။ အနံ့ပါပင်ပွား - ၁၄
- ၄။ တစ်နံ့ပါသီးလုံး - ၁၄၀
- ၅။ အောင်စေ့ ရာခိုင်နှုန်း - ၈၇.၀၀
- ၆။ အစေ့ (၁၀၀၀)အလေးချိန်(ဂရမ်) - ၂၈.၀၀
- ၇။ အမိုင်းလှိစ်ရာခိုင်နှုန်း - ၁၉.၀၀
- ၈။ ဆန်ထွက်ရာခိုင်နှုန်း - ၆၀.၀၀
- ၉။ စပါးမျိုးအုပ်စု - ဧည့်မထ
- ၁၀။ အထွက်နှုန်း (တင်း/ဧက) - ၁၁၀-၁၂၀
- ၁၁။ ထူးခြားသည့်လက္ခဏာများ - အထွက်ကောင်းခြင်း၊
စားသုံးမှုကောင်းခြင်း၊
ဆန်သားကြည်လင်ခြင်း၊
ဆန်လုံးရှည်သွယ်ခြင်း



အရည်အသွေးကောင်း၊ အထွက်ကောင်း စပါးမျိုးသစ် အောင်နိုင်တိုး (ပိုင်အက်စ်အာ ၁) ၏ အရည်အချင်းလက္ခဏာများ

- ၁။ အသက်ရက် - ၁၂၀
- ၂။ အပင်အမြင့် (စမ) - ၁၁၅
- ၃။ အနှံ့ပါပင်ပွား - ၁၃
- ၄။ တစ်နှံ့ပါသီးလုံး - ၁၈၀
- ၅။ အောင်စေ့ ရာခိုင်နှုန်း - ၉၀.၀၀
- ၆။ အစေ့ (၁၀၀၀)အလေးချိန်(ဂရမ်) - ၂၃.၀၀
- ၇။ အမိုင်းလှိပ်ရာခိုင်နှုန်း - ၂၁.၀၀
- ၈။ ဆန်ထွက်ရာခိုင်နှုန်း - ၆၀.၀၀
- ၉။ စပါးမျိုးအုပ်စု - ဧည့်မထ
- ၁၀။ အထွက်နှုန်း (တင်း/ဧက) - ၁၄၀ - ၁၅၀
- ၁၁။ ထူးခြားသည့် လက္ခဏာများ -



- အထွက်ကောင်းခြင်း၊
 စားသုံးမှုကောင်းခြင်း၊
 ဆန်သားကြည်၍ ဆန်လုံးရှည်သွယ်ခြင်း၊
 ဂုတ်ကျိုးရောဂါဒဏ်ခံနိုင်ခြင်း၊
 ဖြုတ်ညှိပိုးဒဏ် ခံနိုင်ခြင်း။

ရေအနည်းလိုစပါး ပိုင်အေအာ ၁၄ ၏ အရည်အချင်းလက္ခဏာများ

၁။	အသက်ရက်	-	၁၂၀
၂။	အပင်အမြင့် (စမ)	-	၁၀၀
၃။	အနံ့ပါပင်ပွား	-	၁၃
၄။	တစ်နံ့ပါသီးလုံး	-	၁၂၅
၅။	အောင်စေ့ ရာခိုင်နှုန်း	-	၈၈.၀၀
၆။	အစေ့ (၁၀၀၀)အလေးချိန်(ဂရမ်)	-	၂၅.၀၀
၇။	အမိုင်းလို့စ်ရာခိုင်နှုန်း	-	၂၀.၃၀
၈။	ဆန်ထွက်ရာခိုင်နှုန်း	-	၆၅.၀၀
၉။	စပါးမျိုးအုပ်စု	-	ဧည့်မထ
၁၀။	အထွက်နှုန်း (တင်း/ဧက)	-	၁၀၀ - ၁၁၀
၁၁။	ထူးခြားသည့်လက္ခဏာများ	-	အထွက်ကောင်းခြင်း၊ စားသုံးမှုကောင်းခြင်း၊ ယိုင်လဲဒဏ်ခံနိုင်ခြင်း၊ သာမန်စပါးမျိုးများ ထက် ရေလိုအပ်ချက် ၃၀ - ၅၀ % လျော့ချ နိုင်ခြင်း။



ရေအနည်းလို ၇ စပါးမျိုး၏ အရည်အချင်းလက္ခဏာများ

- ၁။ အသက်ရက် - ၁၁၆
- ၂။ အပင်အမြင့် (စမ) - ၁၂၀
- ၃။ အနံ့ပါပင်ပွား - ၁၂
- ၄။ တစ်နံ့ပါသီးလုံး - ၁၈၉
- ၅။ အောင်စေ့ ရာခိုင်နှုန်း - ၉၀.၁၀
- ၆။ အစေ့ (၁၀၀၀)အလေးချိန်(ဂရမ်) - ၂၅.၀၀
- ၇။ အမိုင်းလှိုင်ရာခိုင်နှုန်း - ၂၃.၇၂
- ၈။ ဆန်ထွက်ရာခိုင်နှုန်း - ၆၀.၀၀
- ၉။ စပါးမျိုးအုပ်စု - ဧည့်မထ
- ၁၀။ အထွက်နှုန်း (တင်း/ဧက) - ၉၀ - ၁၂၀
- ၁၁။ ထူးခြားသည့်လက္ခဏာများ - အထွက်ကောင်းခြင်း၊ ယိုင်လဲဒဏ်ခံနိုင်ခြင်း၊ သာမန်စပါးမျိုးများထက် ရေလိုအပ်ချက် ၃၀ - ၅၀ % လျော့ချ နိုင်ခြင်း။



ရက် ၉၀ စပါးမျိုး၏ အရည်အချင်းလက္ခဏာများ

- ၁။ အသက်ရက် - ၁၀၀-၁၀၅
- ၂။ အပင်အမြင့် (စမ) - ၁၁၂
- ၃။ အနံ့ပါပင်ပွား - ၁၅
- ၄။ တစ်နံ့ပါသီးလုံး - ၁၃၃
- ၅။ အောင်စေ့ ရာခိုင်နှုန်း - ၈၅.၀၀
- ၆။ အစေ့ (၁၀၀၀)အလေးချိန်(ဂရမ်) - ၂၅.၅၀
- ၇။ အမိုင်းလှိပ်ရာခိုင်နှုန်း - ၂၆.၈၃
- ၈။ ဆန်ထွက်ရာခိုင်နှုန်း - ၆၃.၀၀
- ၉။ စပါးမျိုးအုပ်စု - ဧည့်မထ
- ၁၀။ အထွက်နှုန်း (တင်း/ဧက) - ၉၅ - ၁၀၀
- ၁၁။ ထူးခြားသည့်လက္ခဏာများ - အသက်လျင်ခြင်း၊



ဆည်ရေသောက်ဒေသများတွင် နွေစပါး၊
မိုးစပါးအဖြစ် စိုက်ပျိုးနိုင်ခြင်း။

အရည်အသွေးကောင်း မျိုးကောင်းမျိုးသန့်များ၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

- ❖ မျိုးရိုးဗီဇကို မှန်မှန်ကန်ကန်ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ခြင်း
- ❖ အပင်ပေါက်ညီညာ၍ ကြီးထွားမှုမြန်ဆန်ခြင်း
- ❖ အာဟာရဓါတ်စုပ်ယူမှုကောင်းခြင်း
- ❖ ရာသီဥတုနှင့် ပိုးမွှားရောဂါဒဏ် ပိုမိုခံနိုင်ခြင်း
- ❖ ပေါင်းကင်းစင်ခြင်း
- ❖ မျိုးဆောင်ရောဂါ ပိုးမွှားကင်းစင်ခြင်း
- ❖ ပန်းပွင့်ချိန်ညီညာ၍ ရင့်မှည့်ချိန်ညီခြင်း
- ❖ ရိတ်သိမ်းချိန်အလေအလွင့်နည်းခြင်း
- ❖ မျိုးကွဲကင်းစင်ခြင်း
- ❖ **အထွက်နှုန်း (၁၀ - ၂၀) ရာခိုင်နှုန်း ပိုခြင်း**
- ❖ စပါး၊ ဆန်အရည်အသွေးကောင်း၍ ဈေးကောင်းရခြင်း



တောင်သူများ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေရသည့် အခက်အခဲများ

- ❖ စိုက်ပျိုးရေးလုံလောက်စွာ မပေးသွင်းနိုင်ခြင်း
- ❖ မျိုးကောင်းမျိုးသန့်သုံးစွဲမှု အားနည်းခြင်း
- ❖ စိုက်ပျိုးမြေကို မြေဆီဩဇာထက်သန်မှုရှိအောင် ဆောင်ရွက်မှု အားနည်းခြင်း
- ❖ ပန်းတိုင်အထွက် မရရှိခြင်း
- ❖ ပိုးမွှားရောဂါ စနစ်တကျကာကွယ်နှိမ်နင်းမှု အားနည်းခြင်း
- ❖ ရိတ်သိမ်းချိန်လွန်နည်းပညာများ အားနည်း၍ သီးနှံ၏အရည်အသွေးများကျဆင်းလာကာ ဈေးကောင်း မရရှိခြင်း
- ❖ ရာသီဥတုပြောင်းလဲ ဖောက်ပြန်မှုကြောင့် သီးနှံအထွက်နှုန်းများလျော့ကျလာပြီး သွင်းအားစု ကုန်ကျစရိတ်များ မြင့်မားလာခြင်း

ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရမည့် အစီအစဉ်များ

- ✓ စိုက်ပျိုးရေးကဏ္ဍတွင် ရာသီဥတု ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲမှုများကြောင့် စိုက်ပျိုးသီးနှံများ ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုများစွာ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပြီး ထုတ်လုပ်မှု ကွင်းဆက်တလျှောက်လုံးရှိ လုပ်ငန်းများ၊ လူမှုစီးပွားနှင့်နိုင်ငံ၏ စီးပွားရေးအပေါ် လွန်စွာသက်ရောက်မှုများကြုံတွေ့နေရပါသည်။
- ✓ ရာသီဥတု ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲမှုများကြောင့် စပါးအပါအဝင် သီးနှံမျိုးစုံ စိုက်ပျိုးမှုတို့တွင် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးမှုများကို ရင်ဆိုင်ရသည့်အတွက် နောက်ဆက်တွဲ လူမှုစီးပွားရေး အခြေအနေများကိုလည်း ဝိုင်းဝန်းကူညီဖြေရှင်းပေးရမည် ဖြစ်ပါသည်။
- ✓ ဒေသရေမြေရာသီဥတုနှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်မည့် သီးနှံမျိုးသစ် မျိုးကောင်းမျိုးသန့်များကိုလည်း စဉ်ဆက်မပြတ် ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပေးရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ကျေးဇူးတင်ပါသည်။
လမ်းညွှန်မှုကို ခံယူပါသည်။

