

ထရိုင်ဆိုဒါးမားမှိုကို သီးနှံကာကွယ်ရေးတွင် အသုံးချခြင်း

ဒေါက်တာ သက်ရည်ခိုင်

သုတေသနမှူး

အပင်ရောဂါသုတေသနဌာနစု

စိုက်ပျိုးရေးသုတေသနဦးစီးဌာန

စုဝေးခန်းမ၊ စိုက်ပျိုးရေးသုတေသနဦးစီးဌာန

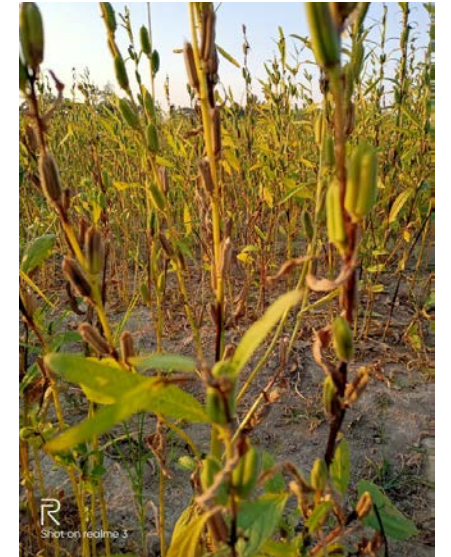
၁၈.၁.၂၀၂၅ စနေနေ့

❖ သီးနှံ ကာကွယ်ရေး၏ အရေးကြီးပုံ

- သီးနှံရောဂါ/ ပိုးမွှား များသည် အထွက်ကို အဓိက လျော့နည်းစေသည့် အကြောင်းများဖြစ်ပါသည်။
- ရောဂါအမျိုးမျိုးသည် မြေဆောင်၊ လေဆောင်၊ ရေဆောင်၊ မျိုးစေ့ဆောင် စသည့် ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့် ကျရောက်ဖျက်ဆီးနိုင်ပါသည်။
- ရေရှည်တည်တံ့ကောင်းမွန်သော သီးနှံကာကွယ်ရေးစနစ် တည်ဆောက်နိုင်မှသာ အထွက်နှုန်းတည်ငြိမ်မည်ဖြစ်ပါသည်။
- ဓာတုဆေးများအသုံးပြုခြင်းကို လျော့ချနိုင်ခြင်းဖြင့် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းသော စိုက်ပျိုးရေးထုတ်ကုန်ကို ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။



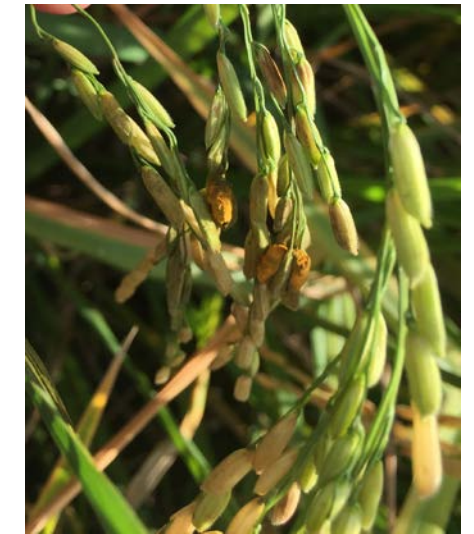
နေကြာပင်စည်ပုပ်ရောဂါ



နှမ်းရိုးမဲရောဂါ



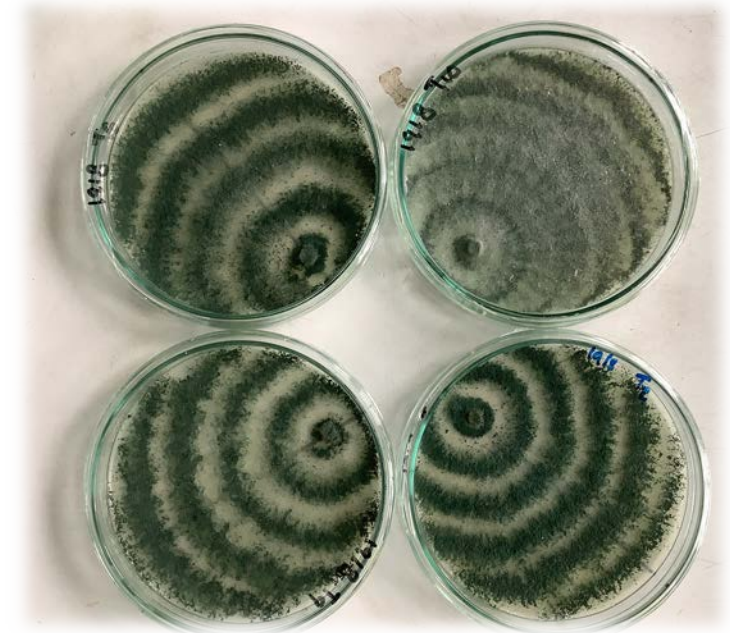
မတ်ပဲမြစ်ခြောက်ဆွေးရောဂါ



စပါးမိုသီးရောဂါ

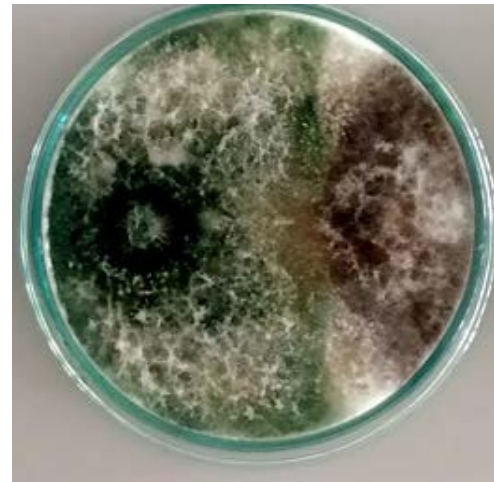
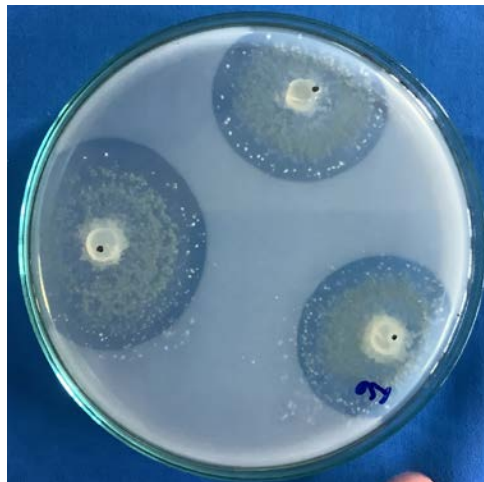
❖ ထရိုင်ခိုဒါးမားမို

- ထရိုင်ခိုဒါးမားမိုသည် မြေကြီးထဲနှင့် အပင်အမြစ်ထဲတွင် နေထိုင်နိုင်သော **ဇီဝသက်ရှိမို** ဖြစ်ပါသည်။
- သီးနှံ ရောဂါများကို အဓိက ထိန်းချုပ်၊ ဟန့်တားနိုင်သော ကြောင့် **ဇီဝထိန်းချုပ် သက်ရှိမို** ဟု ခေါ်ပါသည်။
- အပင်ကြီးထွားမှုကို အားပေးပြီး သီးနှံရောဂါများကို ကာကွယ်နိုင်သည့် အာနိသင်ရှိပါသည်။



❖ ထရိုင်ခိုဒီးမားမို၏ အာနိသင်များ နှင့် စိုက်ပျိုးရေးတွင် အကျိုးပြုပုံ

- ရောဂါဖြစ်စေသော မှိုတို့၏ ဆဲလ်နံရံများကို ချေဖျက်နိုင်ခြင်း/သီးနှံမြေဆောင်ရောဂါများကို ကာကွယ်နှိမ်နင်းနိုင်သည်။
- နေရာနှင့် အစာအဟာရတို့ကို ရောဂါမှိုများနှင့် ယှဉ်ပြိုင်လှယူနိုင်ခြင်း/အပင်၏ အစာ/ရေ စားသုံးမှုနှင့် အမြစ်ကြီးထွားမှုကို အားပေးနိုင်ပါသည်။
- အပင်၏ ခံနိုင်ရည်အားကို လှုံ့ဆော်ပေးနိုင်ခြင်း/ ရောဂါဒဏ်ကိုခံနိုင်ရည်ရှိလာပါသည်။
- အပင် အကြွင်းအကျန်များကို မြေဆွေးပုံ ပြုလုပ်ရာတွင် လျှင်မြန်စွာ ဆွေးမြေ့နိုင်ပါသည်။



- ထရိုင်ခိုဒါးမားမှိုကို သီးနှံကာကွယ်ရေးတွင် အသုံးပြုသည့်နည်းလမ်းများ
- မျိုးစေ့လူးနယ်ခြင်း
- စိုက်ပျိုးမည့် ပျိုးအိုး၊ပျိုးထုပ်၊ ပျိုးဘောင်၊ မြေဆီလွှာထဲသို့ထည့်သွင်းခြင်း
- ပက်ဖျန်းခြင်း
- အမြစ်ကို ထရိုင်ခိုဒါးမား အရည်နှင့် စိမ်ခြင်း

မျိုးစေ့လူးနယ်စိုက်ပျိုးခြင်း

ပဲပင်များ အပင်ပေါက်ကောင်းစေရန်နှင့် မျိုးစေ့ဆောင် ရောဂါများ ကာကွယ်ကုသရန် ဆောင်ရွက်ပုံ



မျိုးစေ့အပင်ပေါက်ကောင်းစေရန် မစိုက်ပျိုးမီ ရေနှင့်စိမ်ခြင်း (၂ နာရီခန့်)

ရေစိမ်ပြီး မျိုးစေ့များ



ထရိုင်ဆိုဒါးမားမို

မျိုးစေ့ကို ထရိုင်ဆိုဒါးမားမိုနှင့် လူးနယ်ခြင်း

မျိုးစေ့လူးနယ်ခြင်း

စပါးမျိုးစေ့ဆောင် မှိုရောဂါများ ကာကွယ်ရန်အတွက် စပါးမျိုးကို (၁) ရက် ရေစိမ်ပါ။



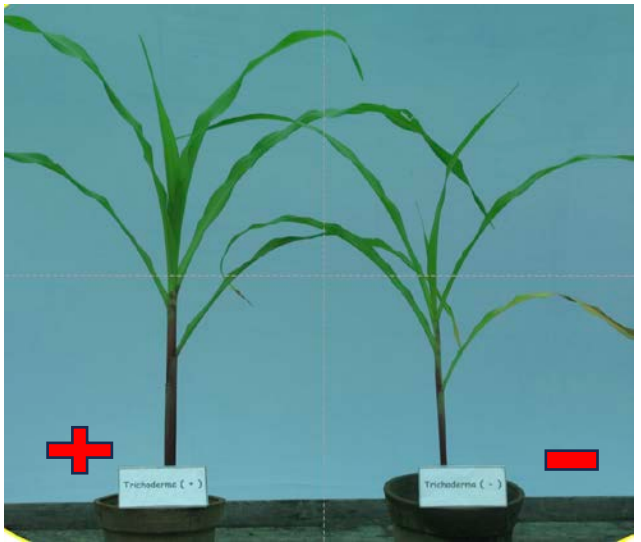
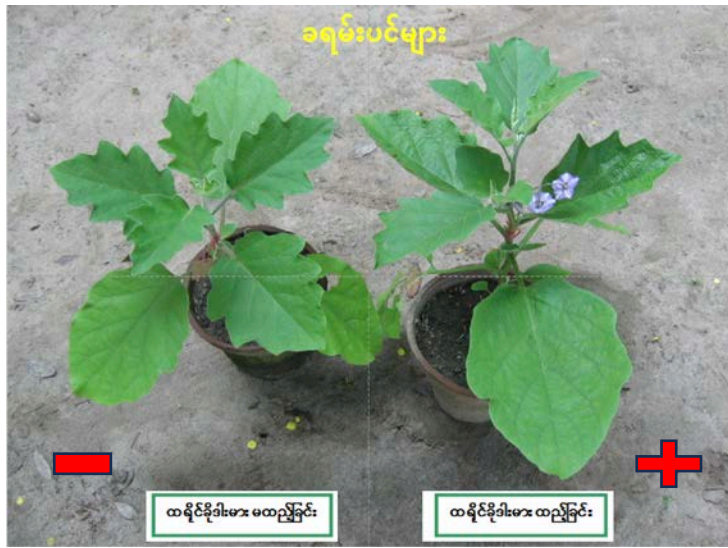
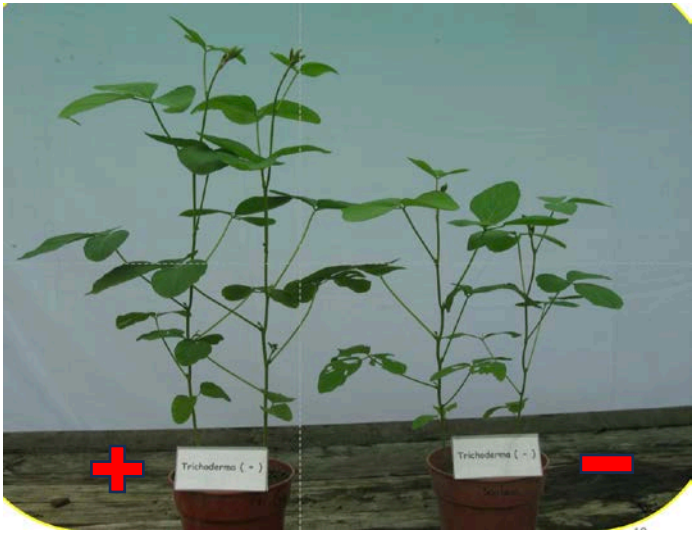
ထရိုင်ဆိုဒါးမားမို အထုပ်ကို ရေ (၂) ဂါလံဖြင့် ဖျော်ပြီး ဖျော်ရည် ပြုလုပ်ပါ။ မိနစ် (၃၀) စိမ်ပြီး ပျိုးအုပ်ပါ။

ထရိုင်ဆိုဒါးမားမို (၇) ထုပ် (အရည် ၁ လီတာ)/ မျိုးစေ့ ၁ တင်းနှုန်းဖြင့် မိနစ် (၃၀)စိမ်ပြီး ပျိုးအုပ်ပါ။

မျိုးစေ့ဆောင်နှင့် မြေဆောင်ရောဂါများဖြစ်သည့် စပါး ဂုတ်ကျိုးရောဂါ၊ စပါး မှိုသီးရောဂါ၊ စပါးရွက်ဖုံးခြောက်ရောဂါ တို့ကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

စိုက်ပျိုးမည့် ပျိုးအိုး၊ပျိုးထုပ်၊ ပျိုးဘောင်၊ မြေဆီလွှာထဲသို့ထည့်သွင်းခြင်း

- ❖ ပဲ/ နှမ်း/ ပြောင်း/ စိုက်ပျိုးသီးနှံ မျိုးစုံအတွက် မျိုးစေ့များ အပင်ပေါက်ညီညာစေရန်နှင့် မျိုးစေ့ဆောင်၊ မြေဆောင်ရောဂါများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ရန်အတွက် မစိုက်ပျိုးမီ မျိုးစေ့များကို ရေတွင် သီးနှံအလိုက် မိနစ်(၃၀) မှ (၂) နာရီခန့်စိမ်ပါ။
- ❖ ထရိုင်ဆိုဒါးမားမိုကို မျိုးစေ့ (၂) ပြီလျှင် ၁၅၀ ဂရမ်(ပွားစာ တစ်ထုပ်) (သို့) အရည် ၅၀၀ စီစီဖြင့် လူးနယ်၍ မိနစ် (၃၀) ခန့် လေသလပ်ခံပြီး စိုက်ပျိုးပါ။



ထရိုင်ဆိုဒါးမားမိုကို မြေတွင် ထည့်သွင်းခြင်းနှင့် မထည့်သွင်းခြင်း နှိုင်းယှဉ်ချက်

+ ထည့်ခြင်း **-** မထည့်ခြင်း

❖ ပျိုးခင်း၊ ပျိုးဘောင်တို့တွင် အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ပျိုးပင် ကျန်းမာသန်စွမ်းစေပါသည်။

စိုက်ပျိုးမည့် ပျိုးအိုး၊ပျိုးထုပ်၊ ပျိုးဘောင်၊ မြေဆီလွှာထဲသို့ထည့်သွင်းခြင်း

- ❖ ရောဂါကျ အကွက်များတွင် မှို ၉၀ ကီလိုဂရမ် (၆၀ ထုပ်) (အရည် ၅ လီတာ) / ဧကနှုန်း ကြဲပက်ပြီး ထွန်မွှေကာ စိုက်ပျိုးပါ။ (သို့) ထရိုင်ဆိုဒါးမားမှို ၁.၅ ကီလိုဂရမ် (၁၀ ထုပ်)/ (အရည် ၁လီတာ) ကို နွားချေး (၂)တင်း + ဖွဲနု(၅)ပြီနှင့် ရောပြီး (၅- ၇) ရက်ကြာ ပွားများပြီးမှထည့်ပါ။
- ❖ ပင်ညှိုးလက္ခဏာ စတွေ့တွေ့ချင်း ၁၅၀ ဂရမ် (၁) ထုပ်/ ရေ (၄) ဂါလံနှုန်းဖြင့် အသုံးပြုပါ။



ကွမ်းစိုက်ခင်း(ကျွန်းချောင်း)



ဒေစီ စိုက်ခင်း (မေမြို့)



သစ္စာပန်း စိုက်ခင်း (ရေဆင်း)

❖ မြေပြင်ချိန်နှင့် စိုက်ထယ်ရေးပြင်ချိန်တို့၌ ထရိုင်ဆိုဒါးမားမှိုထည့်ပေးခြင်းဖြင့် ရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို ကြိုတင်ကာကွယ် / လျော့ချ နိုင်ပါသည်။ (အမြစ်ပုပ်ရောဂါ/ ပင်ညှိုးရောဂါ/ ခါးရီရောဂါ)

ပျိုးအိုး၊ ပျိုးထုပ်၊ ပျိုးဘောင်များတွင် အသုံးပြုရန်ပွားများနည်း

- ❖ ပျိုးအိုး၊ ပျိုးထုပ်များတွင် ထရိုင်ဆိုဒါးမားမို (၁) ဆ၊ ဖွဲနု (၄) ဆနှင့် မြေ (၁၀) ဆရော၍ စိုက်ပျိုးပါ။
- ❖ ၁ မီတာ(၃.၃ ပေ) ပတ်လည် ပျိုးဘောင်တွင် မှီ တစ်ထုပ်ကို ဖွဲနု(၄)ဆနှင့် ရော၍ကြဲပက်ပြီး ထွန်မွှေ ကာ စိုက်ပျိုးပါ။



ထရိုင်ဆိုဒါးမားမိုထုပ်များ



ဖွဲနု



ထရိုင်ဆိုဒါးမားမို (၁) ဆ၊ ဖွဲနု (၄) ဆနှင့် မြေ (၁၀) ဆအရောကို ၇ ရက်အကြာတွေ့ရပုံ



နှင်းဆီ စိုက်ခင်း (ရေဆင်း)

ထရိုင်ခိုဒါးမားမြေဆွေးပြုလုပ်ပွားများခြင်း

- ❖ နွားချေး (၂) တင်း+ ဖွဲနု (၅) ပြီ+ ထရိုင်ခိုဒါးမား (၁၀) ထုပ်/ ၁.၅ ကီလိုဂရမ် (အရည် ၁ လီတာ) ကို သမအောင် ရောစပ်၍ အစိုဓာတ် သင့်တော်ရုံဖြင့် နှံစပ်အောင်နယ်ပါ။
- ❖ ထရိုင်ခိုဒါးမားမြေဆွေး အရော ကို ပလပ်စတစ် (သို့) မိုးကာဖြင့် လုံခြုံအောင် (၅-၇) ရက်ကြာဖုံးအုပ်ထားပါ။
- ❖ ရက်ပြည့်ပါက ၎င်း ထရိုင်ခို ဒါးမားမြေဆွေးအရောကို (၁.၀၀) ဧက စိုက်ခင်း အတွက် နောက်ဆုံးထယ်ရေးနှင့် အတူ ထည့်သွင်းအသုံးပြုပါ။
- ❖ **နှမ်းရိုးမဲရောဂါ၊ ပဲမြစ် ခြောက်ဆွေးရောဂါ၊ ပင်ညှိုးရောဂါ၊ ပင်ရင်းပုပ်ရောဂါ များကို ကြိုတင်ကာကွယ်ကုသနိုင်ပြီး** ရောဂါဖြစ်ပွားမှု ကြောင့် အထွက်လျော့နည်းမှုကို လျှော့ချနိုင်ပါသည်။



မြေဆွေးပုံပြုလုပ်ခြင်း



မိုးကာထဲတွင်ထည့်၍ ပြုလုပ်ခြင်း
(မိုးစွေ သုတေသနစခန်းအမှတ် ၅)



ခြောက်သွေ့သောမြေပေါ်တွင်ပြင်ဆင်၍မိုးကာဖြင့် အုပ်ကာ ပြုလုပ်ခြင်း

❖ **မြေပြင်ချိန်နှင့် စိုက်ထယ်ရေးပြင်ချိန်တို့၌ ထည့်ပေးခြင်းဖြင့် ရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို ကြိုတင်ကာကွယ် လျှော့ချနိုင်ပါသည်။**

စိုက်ခင်းတွင် အသုံးပြုနည်း

- ❖ သစ်သီးပင်များနှင့် ဥယျာဉ်ခြံနှစ်ရှည်ပင်များတွင် ထရိုင်ဆိုဒါးမားအရည် (သို့) ပွားစာထုပ် (၁၀)ထုပ်ကို မြေဆွေး(၂) တင်း + ဖွဲနု(၅) ပြီ အစိုဓာတ်သင့်ရုံ သမအောင် ရောနှယ်ပြီး မိုးကာဖြင့် (၅- ၇) ရက်ခန့် အုပ်ပေးပါ။
- ❖ ပွားများပြီး ထရိုင်ဆိုဒါးမား ပွားစာများကို အပင်ခြေတွင် အပင်အရွယ်အစားအလိုက် ထည့်ပေး ပါ။
- ❖ ၎င်းပွားစာကို တစ်နှစ်လျှင် ၃- ၄ ကြိမ် ထည့်သွင်း ပေးပါ။
- ❖ ထရိုင်ဆိုဒါးမား ၁-၂ ထုပ်/ ရေ ၄ ဂါလံတွင် ဖျော်ပြီး ဇကာနှင့် စစ်ပြီးမှ ဆေးဖျန်းပုံးအတွင်းထည့်ပါ။
- ❖ တစ်ဧကလျှင် (၅-၁၀)ထုပ်နှုန်းသုံးပါ။ (၁၀) ရက်တစ်ကြိမ် ဖျန်းပါ။



ဒူးရင်း တွင် အသုံးပြုနေပုံ



ဒူးရင်းတွင် အသုံးပြုနေပုံ

❖ လယ်ယာစွန့်ပစ်ပစ္စည်းများအား မြေဆွေးပုံ ပြုလုပ်ခြင်း

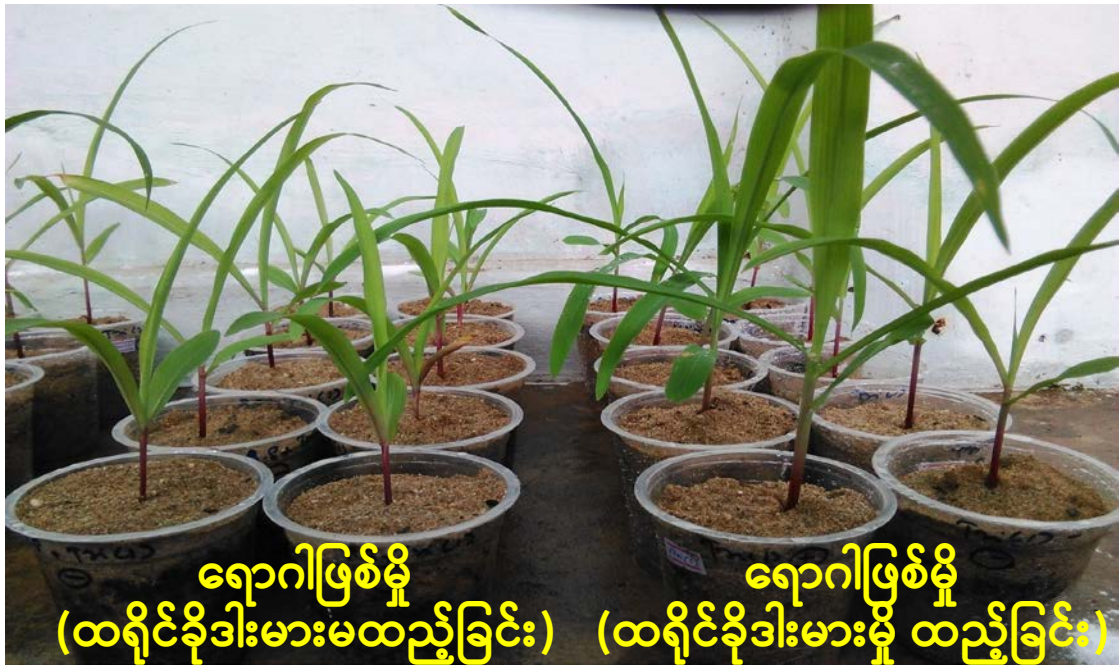
- အလျား (၁၀)ပေ၊ အနံ(၃)ပေ၊ အမြင့် (၄) ပေ အရွယ် မြေဆွေးပုံ(၁)ပုံလျှင် မှို (၅) ထုပ် (အရည် ၅ လီတာ) ကို အလွှာလိုက် ထည့်ပေးပါ။ တစ်လွှာ လျှင် မှို (၁) ထုပ်၊ ဖွဲနု (၅) ပြီထည့်ပြီး အစိုဓာတ် လုံလောက်စွာ ဖျန်းပေးပါ။
- သီးနှံများ ရိတ်သိမ်းပြီး စပါးရိုးပြတ်များ၊ အပင် အကြွင်းအကျန်များ၊ လျင်မြန်စွာ ဆွေးမြေ့စေရန် တစ်ဧကလျှင် မှိုမျိုး(၆၀)ထုပ်အား ဖွဲနု(၄)ဆနှင့် ရော၍ ကြဲပက်ပြီး ထွန်ဖြင့် ဖုံးပေးပါ။ လျင်မြန်စွာ ဆွေးမြေ့စေပါသည်။
- မှိုမထည့်မီ တစ်ဧကလျှင် ပုလဲ ဓာတ်မြေဩဇာ (၅၀)ကျပ်သား အား ရေဖျော်၍ ကြိုတင် ပက်ဖြန်းပေးပါက ဆွေးမြေ့မှု လျင်မြန် ပါသည်။



အပင်အကြွင်းအကျန်များကို လျင်မြန်စွာ ဆွေးမြေ့စေသော အစွမ်းရှိသဖြင့် မြေဆွေး ပြုလုပ်ရာတွင် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ထရိုင်ခိုဒါးမားမို့ကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်သော ရလဒ်များ

- မြေဆောင်ရွက်ရန်များကို ဟန့်တားနိုင်ခြင်း
- အပင်ကြီးထွားမှု အားပေးခြင်း
- သီးနှံရောဂါများကြောင့် အထွက်ဆုံးရှုံးမှုကို လျော့ချနိုင်ခြင်း



ထရိုင်ခိုဒါးမား မထည့်ခြင်း

ထရိုင်ခိုဒါးမား ထည့်ခြင်း

အထူးသတိပြုရန် အချက်များ

- မျိုးစေ့နှင့် လူးနယ်စိုက်ပါက လူးနယ်ပြီး ချက်ချင်းစိုက်ပါ။
- စိုက်ပျိုးပြီးလျှင် ချက်ချင်းမြေဖုံးပါ။ နေရောင်တိုက်ရိုက် မထိစေရန်ဂရုစိုက်ရပါမည်။
- အယ်(လ်)ကာလီ ပါသော ဓာတု ဆေးများ၊ မှိုသတ်ဆေးများနှင့် ရောစပ် အသုံး မပြုသင့်ပါ။
(အနည်းဆုံး ၇ ရက်ခြား တစ်လှည့်စီ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။)

ထရိုင်ဆိုဒါးမားသည် အဏုဇီဝသက်ရှိမှို ဖြစ်သဖြင့် အသုံးပြုရာတွင် ညွှန်ကြားထားသည့် အတိုင်း လိုက်နာရန် အထူး အရေးကြီးပါသည်။

❖ ထရိုင်ခိုဒါးမားမှို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်သော အကျိုးကျေးဇူးများ

- ရေ/မြေ/ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် နှင့် လိုက်လျောညီထွေရှိခြင်း
- ရေရှည်အသုံးပြုနိုင်ခြင်း
- သီးနှံရောဂါ အမျိုးအစား များစွာကို ထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်း
- မြေဆီလွှာ ကျန်းမာရေးနှင့် အာဟာရဓာတ်ကို အားဖြည့်ပေးနိုင်ခြင်း
- သီးနှံကာကွယ်ရေးတွင် ဓာတုဆေး များအပေါ်၌ အားထားမှီခိုနေရမှု လျော့ချနိုင်ခြင်း

ထရိုင်ခိုဒါးမားမို့မျိုး ပွားစာထုတ်လုပ်ခြင်း

- ❖ စိုက်ပျိုးရေးသုတေသနဦးစီးဌာန၊ အပင်ရောဂါသုတေသန ဌာနစုတွင်၁၉၉၁ ခုနှစ်မှ စတင်၍ ထုတ်လုပ်ပါသည်။
- ❖ စပါးခွံ-ဆန်ကွဲ ပွားစာကို အသုံးပြု၍ မို့မျိုးအား ပွားများထုတ်လုပ်ပါသည်။



ထရိုင်ခိုဒါးမားမို့မျိုး ပွားစာထုတ်လုပ်ခြင်း



ပွားစာထုပ်များကို အပူချိန် ၁၂၁ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်၊ ဖိအား ၁၅ ပေါင်တွင် ၁၅ မိနစ် ပိုးသတ်ခြင်း

ထရိုင်ဆိုဒါးမားမိုထုပ် ပွားများထုတ်လုပ်ပုံ အဆင့်ဆင့်



၂ နာရီကြာ ရေစိမ်ထားသော စပါးခွဲ



သကြားညှို့



စပါးခွဲ၏ ရပုံတပုံ ဆန်ကွဲ



စပါးခွဲ၊ သကြား၊ ဆန်ကွဲ အရော



စပါးခွဲ၊ သကြား၊ ဆန်ကွဲ အရောကို အိတ်အတွင်းထည့်ထားပုံ



ပိုးသတ်ထားသော အာလူးအာဟာရရည်တွင် ထရိုင်ဆိုဒါးမားမိုမွေးမြူထားပုံ



ထရိုင်ဆိုဒါးမားမိုအား ပွားစာအတွင်းထည့်သွင်းပုံ



ထရိုင်ဆိုဒါးမားမိုပွားစာထုပ်များ

ထရိုင်ဆိုဒါးမားကို စပါးစေ့ကိုအသုံးပြု၍ ပွားများနည်း



မိုမိုများချပ်များ



အလူးကျောက်ကျော အာဟာရပြင်တွင်မွေးမြူခြင်း



စပါးစေ့ကို ရေ ၂နာရီခန့် စိမ်ပါ



စပါးစေ့ကိုအထုပ်ငယ်များသို့ ပြောင်းထည့်ပေးပါ။



ပေါင်းအိုးဖြင့်ပေါင်းခြင်း/ပိုးသတ်ခြင်းဆောင်ရွက်ပါ



ပိုးသတ်ထားသောစပါးစေ့များထဲသို့ မိုမိုအပိုင်းလေးများကိုထည့်ပါ



ထရိုင်ဆိုဒါးမားမိုမိုများစတင်ပွားများနေပုံ



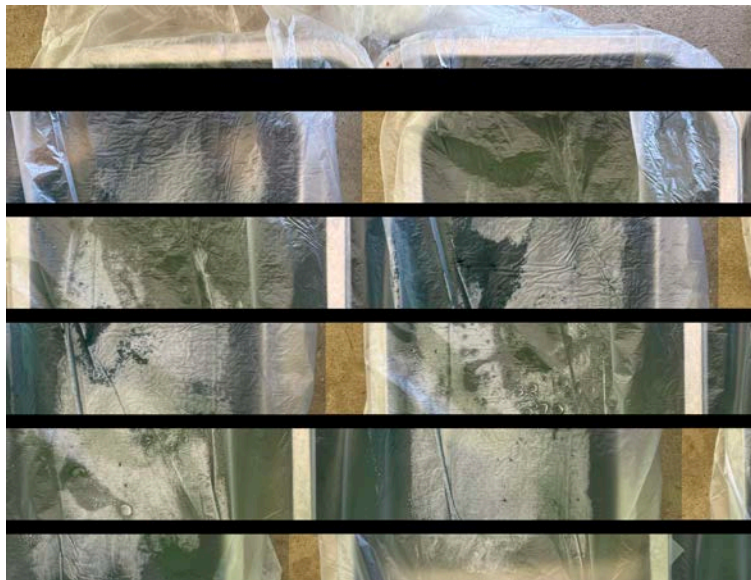
ထရိုင်ဆိုဒါးမားမိုမိုများပွားများနေပုံ



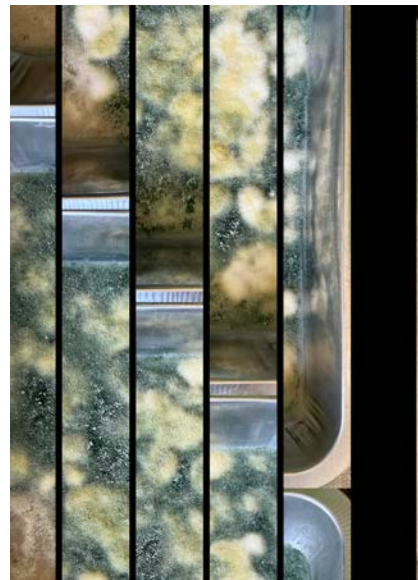
ဗန်းများအတွင်းသို့ပြောင်းထည့်၍ အခြောက်ခံပါ။
အမှန်ကြိုက်၍ဖြစ်စေ၊ လေစုပ်အိတ်ဖြင့် လေစုပ်ထုတ်ကာ အလုံပိတ်၍ သိမ်းဆည်းနိုင်ပါသည်။

ထရိုင်ခိုဒါးမားမို့ကို ပွားများနိုင်သော နည်းလမ်းများ

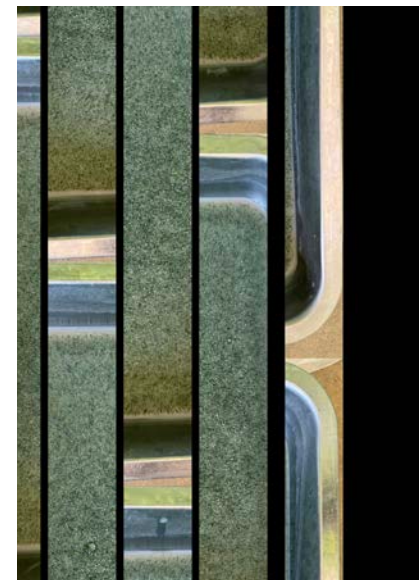
- ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အလွယ်တကူ ရရှိနိုင်ပြီး ဈေးသက်သာသော ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
- စပါးခွံ၊ ဆန်ကွဲ၊ ထမင်းရည်၊ ပြောင်းဖူးမှုန့်၊ မြေပဲခွံ
- အာဟာရအရည်



ထရိုင်ခိုဒါးမား ပွားစာ/ အရည်ကို ပွားများထားပုံ



ထရိုင်ခိုဒါးမား ပွားစာကို ထမင်းရည်တွင်ပွားများပြီး ၅ -ရက်အခြေအနေ



ထရိုင်ခိုဒါးမား အရည်ကို ထမင်းရည်တွင်ပွားများပြီး ၅ -ရက်အခြေအနေ

ထရိုင်ခိုဒါးမားမှီသုံးခြင်းတွင် သတိပြုလိုက်နာရမည့် အချက်များ

- ❖ ဇီဝသက်ရှိမှီ ဖြစ်သောကြောင့် သယ်ယူခြင်း၊ ထားသိုခြင်းနှင့် အသုံးပြုခြင်းတို့တွင် ပတ်ဝန်းကျင် အပူချိန်၊ အစိုဓါတ် အခြေအနေနှင့် ဓာတုဆေးများ သည် ထရိုင်ခိုဒါးမားမှီ၏ အကျိုးအာနိသင် အပေါ် များစွာ သက်ရောက်မှု ရှိပါသည်။
- ❖ ဓာတုဆေးများနှင့် ယှဉ်ပြိုင်လျှင် အာနိသင်ပြုမှု နှေးကွေးပါသည်။
- ❖ သိုလှောင်ခြင်းနှင့် အသုံးပြုခြင်းတို့အတွင် သင့်တော်သော နေရာရှိရပါမည်။ ပြင်းထန်သော ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေကို ဟန့်တားလျော့ချပြီး ထရိုင်ခိုဒါးမားမှီနှစ်သက်သော အပူချိန်၊ အစိုဓါတ်တို့ကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ရပါမည်။
- ❖ အသုံးပြုသည့်နည်းလမ်းများ၊ နှုန်းထားများ မှန်ကန်စနစ်ကျရန်/ ဆောင်ရန်၊ ရှောက်ရန်များကို တိကျစွာ လိုက်နာရန်လိုအပ်ပါသည်။

ကျေးဇူးတင်ပါသည်။

- အပင်ရောဂါဆိုင်ရာ ပြဿနာများအားမေးမြန်းဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။
- ၀၉-၇၉၀၅၁၅၂၀၂