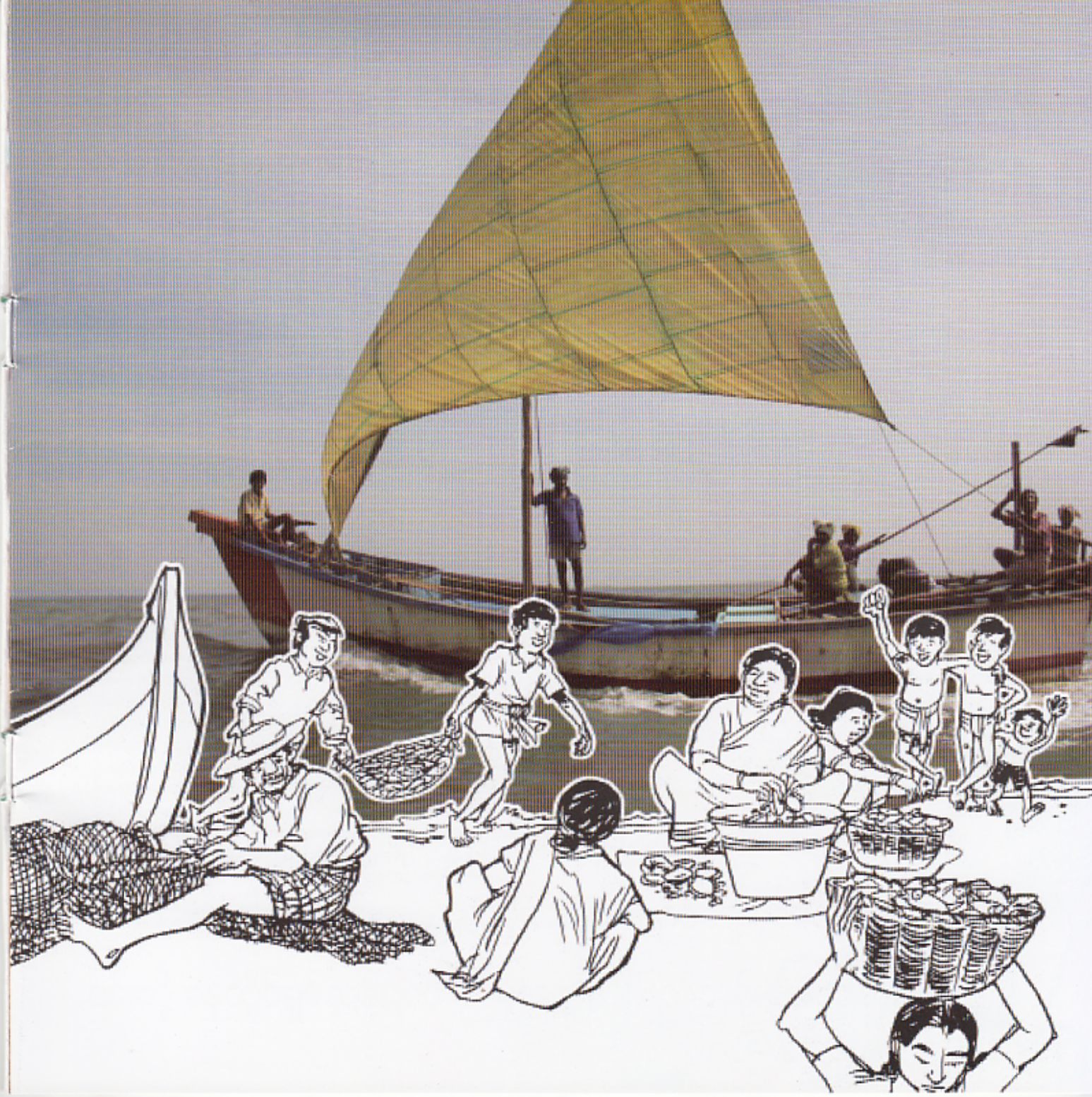


အသေးစားငါး လုပ်ငန်းများ

(၎င်းသည် စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံရေး၊ ဆင်းရဲမှုလျှော့ချရေးနှင့်
ရေရှည်တည်တံ့ခြင်း အတွက် ပါဝင်ထောက်ကူမှုပြုလုပ်ရန်ရှိသည်)



ရေလုပ်သားငယ်တွေနှင့် ရေလုပ်ငန်းတွင် လုပ်ကိုင်လျက်ရှိသော လုပ်သားတွေဆိုတာ ဘယ်သူတွေလဲ?

အသေးစား ရေလုပ်ငန်းသည် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ ငါးဖမ်းဆီးခြင်း၊ ရေထွက်ပစ္စည်း ပြုပြင်မွမ်းမံခြင်း၊ ရေထွက်ပစ္စည်း ရောင်းဝယ် ဖောက်ကားခြင်းနှင့် ငါးလုပ်ငန်း ဈေးကွက် အတွင်း လုပ်ကိုင်သော ရေလုပ်သားများနှင့် ရေလုပ်ငန်းတွင် လုပ်ကိုင်သော လုပ်သားများ၏ ၉၀% ရာခိုင်နှုန်းကျော်ကို အလုပ်အကိုင် ဖန်တီးပေးထားသော လုပ်ငန်း ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းတို့အနက် ထက်ဝက်ခန့်မှာ အမျိုးသမီးများ ဖြစ်ကြသည်။ အသေးစား ရေလုပ်ငန်းသည် တစ်ကမ္ဘာလုံး၏ ငါးဖမ်းဆီးရမိမှု၏ တဝက်ခန့်သော ပမာဏကို ထည့်ဝင် ထောက်ပံ့မှုပြုလျက်ရှိသည်။ လူသားတို့၏တိုက်ရိုက်စားသုံးမှုကို ရည်ရွယ်၍ ဖမ်းဆီးသောငါးဖမ်းဆီးမှုကို လေ့လာကြည့်မည်ဆိုပါက အသေးစားငါးလုပ်ငန်း၏ ပါဝင်ထည့်ဝင်မှုသည် သုံးပုံနှစ်ပုံခန့်အထိပင် ရှိပေလိမ့်မည်။ အသေးစား ငါးဖမ်းခြင်းလုပ်ငန်းနှင့် ဆက်နွယ်နေသည့် လုပ်ငန်းများသည် ကမ်းရိုးတန်းဒေသများ၊ ကုန်းတွင်းရေကန်ဒေသများ၊ မြစ်ကမ်းခြေများနှင့် အခြား မြစ်ဘေး၊ ရောင်းဘေးဒေသများရှိ ဒေသခံများနှင့် ၎င်းတို့၏ ဒေသစီးပွားရေးအတွက် ထောက်ပံ့မှု ပြုလျက်ရှိပြီး ယင်းဒေသများရှိ အခြား စီးပွားရေး ကဏ္ဍများနှင့်လည်း ရေ၊ နောက်ရိုတ်ဆက်ကာ ၎င်းကဏ္ဍများ၏ အလုပ်အကိုင် အခွင့်အလမ်းနှင့် ဝင်ငွေ ရရှိမှုကိုပါ ထောက်ပံ့ လုပ်ဆောင်လျက်ရှိပါသည်။ များစွာသောဥပမာ

များတွင် ရေလုပ်ငန်းနှင့်ပတ်သက်သော အလုပ်များသည် အချိန်ပိုင်းနှင့် ရာသီအလိုက် လုပ်ငန်းသဘောသဘာဝရှိပြီး၊ ဒေသခံများအတွက် စားနပ်ရိက္ခာနှင့်ဝင်ငွေ ထပ်ဆောင်း ရရှိနိုင်မှုကို ဖန်တီးပေးနေသော အရေးပါသော အရင်းအမြစ်တစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါသည်။

ငါးဖမ်းလုပ်ငန်းသည် အများအားဖြင့် အမျိုးသားများနှင့် သက်ဆိုင်သော လုပ်ငန်းအဖြစ် ယေဘုယျအားဖြင့် ကောက်ယူကြသော်လည်း အမျိုးသမီးများသည်လည်း အရေးကြီးအခန်းကဏ္ဍ ပါဝင်ကြသည်။ တစ်တစ်တွင် ၎င်းတို့၏ပါဝင်မှုမှာ ထင်ရှားမှုပိုမိုပေ။ ၎င်းတို့သည် "ဖမ်းဆီးပြီးချိန်လွန် လုပ်ငန်းအခန်းကဏ္ဍ" ဟု ညွှန်းဆိုကြသည့် ဝယ်ယူခြင်း၊ ရောင်းချခြင်း၊ ရေထွက်ပစ္စည်း ပြုပြင်မွမ်းမံခြင်းနှင့် ဈေးကွက်နှင့် ဆက်စပ်နေသည့် လုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်ကြပြီး ယင်း၏ ၉၀% ခန့် သော လုပ်သားအင်အားမှာ အမျိုးသမီးများ ဖြစ်ကြသည်။ ကမ္ဘာပေါ်ရှိ နေရာဒေသအတော်များများတွင် အမျိုးသမီးများသည် အခွဲမာ ရေသတ္တဝါများနှင့် ပင်လယ်ရေညှိ၊ ကျောက်ပွင့်များကို ကမ်းခြေများမှ စုဆောင်းခြင်းနှင့် ပြုပြင်မွမ်းမံခြင်း လုပ်ငန်းများကို လုပ်ကိုင်လေ့ ရှိကြပါသည်။ ငါးဖမ်းလုပ်ငန်း အထူးသဖြင့် ကုန်းတွင်းနှင့် ပင်လယ်ကမ်းနီး ငါးဖမ်းလုပ်ငန်းများတွင်မူ ၎င်းတို့၏ ပါဝင်လုပ်ကိုင်မှုကို အနည်းငယ်သာ တွေ့ရှိရပါသည်။ တချိန်တည်းမှာပင် အမျိုးသမီးများသည် ၎င်းတို့ မိသားစု၏ သက်ရှင် နေထိုင်ရပ်တည်ရေးနှင့် ၎င်းတို့နေထိုင်ရာ ဒေသရှိ လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ လူမှုရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှု၊ ဓလေ့ထုံးတမ်း အစဉ်အလာများကို ထိမ်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေးအတွက်လည်း တာဝန်ယူ ဆောင်ရွက်ရပြန်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် အမျိုးသားများ ပင်လယ်ပြင်သို့ငါးဖမ်းထွက်သွားသည့် အချိန်တွင် ဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း အမျိုးသမီးများသည်လုပ်ငန်းလုပ်ဆောင်မှုအတွက် နည်းပါးသော လုပ်ခလစာ (သို့) လုပ်ခလစာ မရရှိကြပေ။



Women comprise up to 90% of the workforce in upstream secondary activities



ကမ္ဘာပေါ်ရှိ သန်းပေါင်းများစွာသော လူအများအတွက်
အသေးစားငါးလုပ်ငန်းသည် လူမှုရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့အရပါ
၎င်းတို့ နေထိုင်ရှင်သန်ရပ်တည်မှုအတွက် ဖြည့်တင်းပေးလျက်ရှိပါသည်။

အသေးစားရေလုပ်ငန်းသည် စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံရေးနှင့် ဆင်းရဲမွဲတေမှု တိုက်ဖျက်ရေးဆိုသည့် အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်နေသည့် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် နှစ်ခု အောင်မြင်နိုင်ရေးအတွက် အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်လျက်ရှိသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ၎င်းရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များ အောင်မြင်ရေးအတွက် ၎င်းတို့၏ ပါဝင်ထောက်ကူမှုသည် အကြီးစားရေလုပ်ငန်း၊ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအားဖြင့် ခေတ်မှီစက် ကိရိယာများကို အသုံးပြုထားသော ကုန်ထုတ်ရေလုပ်ငန်းနှင့် စက်မှု ကုန်ထုတ်ရေလုပ်ငန်းတို့မှ ပါဝင်ထောက်ကူမှုထက် များစွာသာလွန်သည် ဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့် အသေးစား ရေလုပ်ငန်းသည် အရေးပါသော အခန်း ကဏ္ဍတွင် ရှိနေသည်ကို ရှင်းလင်းပြောပြနိုင်သည့် အကြောင်းအရာများရှိပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ-



စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံရေး

ငါးသည် လူသားများအတွက် လိုအပ်သော အသားဓါတ်နှင့် အခြား အစာအဟာရဓါတ်များကို ဖြည့်တင်းပေးနေသော အစားမထိုးနိုင်သော အရင်းမြစ်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းသည် လူသန်းပေါင်း ၃၀၀၀ (အနည်း ဆုံး ကမ္ဘာ့လူဦးရေ၏ ၄၃%ခန့်) တို့အတွက်ပါဝင်သော တိရိစ္ဆာန်များ မှရသော အသားဓါတ်ကို လူသန်းပေါင်း အနည်းဆုံး (၂၀%)ခန့်အား ပံ့ပိုးပေးလျက်ရှိသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် သာမန်အစားအစာများတွင် မတွေ့နိုင်သော ဝီတာမင်၊ သတ္တုဓါတ်နှင့် သွေးထဲတွင် ကလက်စထရော ဖြစ်ပေါ်မှုကို အားမပေးသည့် အိုမီဂါ(၃) အက်စစ်အဆီ စသည်တို့ကို ပေးစွမ်းနိုင်သော မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည့် အဟာရဓါတ် အရင်းအမြစ် ဖြစ် ပါသည်။ ဝေလံခေါင်းပါးပြီး တစ်သီးတစ်ခြားဖြစ်သော နေရာများတွင် နေထိုင်ကြသည့် ရေလုပ်သားများအတွက် ဒေသတွင်း အသေးစားရေ လုပ်ငန်းများမှ ထုတ်လုပ်မှုသည် မရှိမဖြစ် အရေးကြီးဆုံးနှင့် ၎င်းတို့ လက်လှမ်း မှီနိုင်သော အစားအစာရင်းမြစ် ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းအသေးစား ရေလုပ်ငန်းများမှ ရရှိသောငါးသည် ကလေးငယ်များနှင့် နို့တိုက်မိခင် များအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည့် အဟာရဓါတ်များကို ပံ့ပိုးပေးလျက် ရှိပါ သည်။

ဒေသခံစီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးမှုရန်ပံ့ပိုးမှု

အသေးစားငါးလုပ်ငန်းသည် အခြားဝင်ငွေရလုပ်ငန်းများ နည်းပါးသည့် ဒေသများတွင် ဒေသခံများ၏ အလုပ်အကိုင်ရရှိမှုအတွက် တိုက်ရိုက် အားဖြင့် သော်လည်းကောင်း၊ သွယ်ဝိုက်သော နည်းဖြင့်သော်လည်း ကောင်း ပံ့ပိုးထောက်ကူမှု ပြုလျက်ရှိသည်။ ငါးဖမ်း လုပ်ငန်းသည် နောက်ဆက်တွဲလုပ်ငန်းများဖြစ်သော ရေထွက်ပစ္စည်း ပြုပြင်မွမ်းမံခြင်း၊ ရောင်းဝယ်ခြင်း၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်းနှင့် ဈေးကွက်ရှာဖွေခြင်းလုပ်ငန်း များတွင် အလုပ်အကိုင်များဖန်တီးပေးပြီး အခြားအချိန်များတွင် ငါးဖမ်း ကိရိယာပြုလုပ်ခြင်း၊ ပြင်ဆင်ခြင်း ငါးဖမ်းလှေ (သို့) သင်္ဘောများ တည် ဆောက်ခြင်း၊ စက်ပစ္စည်းများ၊ အထောက်အပံ့ပစ္စည်းပြင်ဆင်ခြင်းလုပ်ငန်း များအတွက် အလုပ်အကိုင်များကို ဖန်တီးပေးလျက် ရှိပါသည်။ မည်သည့် အသေးစား ငါးဖမ်းလုပ်ငန်းတွင်မဆို နောက်ဆက်တွဲအဖြစ် လုပ်ငန်း(၄) ခုမှ (၆) ခုအထိ ဖန်တီးပေးနေသည့်ကို တွေ့ရပါသည်။ အသေးစားရေ လုပ်ငန်းများသည် စက်မှုဆိုင်ရာရေလုပ်ငန်းများနှင့် နှိုင်းယှဉ်လျှင် ရေ သယ် ဇာတာအရင်းအမြစ်များမှ ရရှိသော အကျိုးအမြတ်များကို ပိုမိုမျှတ စွာ ခွဲဝေနေမှုကို တွေ့ရမည် ဖြစ်သည်။ များစွာသော အခြေအနေများ တွင် အသေးစားရေလုပ်ငန်းသည် အခြားသော သက်မွေးမှုလုပ်ငန်းများ ရပ်တန့်/ ကျဆင်းနေသည့်အချိန်တွင် အားထားရမည့် လုပ်ငန်းတစ်ခုကို ပံ့ပိုးပေးခြင်းဖြင့် လူမှုရေးနှင့် စီးပွားရေး လုံခြုံမှုရှိစေရန် အရေးကြီး သည့် အခန်းကဏ္ဍမှ ထောက်ကူပေးလျက် ရှိပါသည်။ အထူးသဖြင့် ငတ်မွတ်ခြင်း၊ မိုးခေါင်ခြင်း၊ စစ်ဘေးရန်နှင့် အခြား သဘာဝနှင့် လူ ကြောင့် ဖြစ်သောဘေးအန္တရာယ်များ ခံစားနေရသည့်နေရာ၊ ဒေသများ တွင် ဖြစ်သည်။

အသေးစားရေလုပ်ငန်းများသည်

နိုင်ငံခြားဝင်ငွေရရှိမှု

အသေးစားငါးလုပ်ငန်းသည် နိုင်ငံတကာဆိုင်ရာကုန်သွယ်မှုမှ နိုင်ငံခြားဝင်ငွေ ရှာဖွေပေးခြင်းဖြင့် နိုင်ငံ၏ စီးပွားရေးအတွက် အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍဖြင့် ပါဝင်ထောက်ကူမှု ပြုလျက်ရှိပါသည်။ ဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံများရှိ စားသုံးသူများအနေဖြင့် သဘာဝ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိခိုက်မှုမရှိသော နည်းလမ်းများဖြင့် ဖမ်းဆီးရမိသော ငါးပုစွန်များကို စားသုံးရန် ပိုမိုလိုလားလာမှုသည်လည်း အသေးစားရေလုပ်ငန်းများ အတွက် အရေးကြီးသည့် စီးပွားရေးအခွင့်အလမ်းတစ်ခုကို ပံ့ပိုးပေးလျက်ရှိပါသည်။ သို့သော်လည်း အစားအစာ သန့်ရှင်းမှုနှင့် ပတ်သတ်သော အဆင့်အတန်းသတ်မှတ်ချက်များ ပိုမိုများပြားလာမှုနှင့် ထုတ်လုပ်မှုအဆင့်ဆင့်အတွက် မှတ်တမ်းထားရှိမှု စသည့် တင်းကြပ်သော စည်းမျဉ်း၊ စည်းကမ်းများသည် အသေးစား ရေလုပ်ငန်းများအတွက် အခက်အခဲ၊ အဟန့်အတားများကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ ထို့အပြင် နိုင်ငံခြားဈေးကွက်သို့ တင်ပို့ရောင်းချမှုနှင့် ဒေသတွင်း စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံရေး လိုအပ်ချက်များသည် ရေရှည်တွင် အငြင်းပွားဖွယ်များ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည့် အလားအလာလည်း ရှိပါသည်။



အခြေခံ အသိပညာ

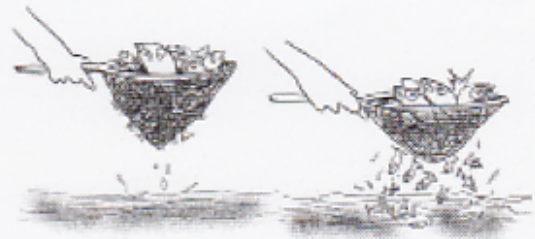
အသေးစားရေလုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်သူများတွင် ၎င်းတို့ဒေသရှိ ဓလေ့စဉ်၊ ငါးဖမ်း ရှင်သန်ကျက်စားမှုပုံစံ၊ ရာသီဥတု နှင့် ကျွေးမွေးရေး စသည်တို့နှင့်သက်ဆိုင်သော မျိုးဆက်တစ်ခုပြုတစ်ခု လက်ဆင့်ကမ်းလာသော အခြေခံအသိပညာများ ရှိကြပါသည်။ ထိုအသိပညာများကို ရှေးလူကြီးများ၏ အဆိုအမိန့်များ၊ ဆိုရိုးစကားများ နှင့် သီချင်းများတွင် တွေ့ရှိရနိုင်ပြီး တစ်တစ်ရံ ၎င်းတို့၏ရိုးရာထုံးတမ်းစေလွှတ်မှုများကျင့်ပသည့် အချိန်တွင် ရွတ်ဆိုသည့်အခါများတွင်လည်း ပါရှိတတ်ပါသည်။ ထိုအသိပညာများကို ဖောင်များ၊ ငါးဖမ်းကိရိယာများ၊ တီထွင်ဆန်းသစ်ပြုလုပ်ရာတွင် ထပ်ဟပ်ပေါ်လွင်စေပြီး အထူးသဖြင့် ဆိုင်ကလေးနှင့်တိုင်း၊ လိုင်းကြမ်းများ ရိုက်ခတ်မှုနှင့် ဆွဲဆာမှုစသည့် သဘာဝဘေး အန္တရာယ်များနှင့် ကြုံတွေ့ရသည့်အချိန်တွင် အသက်အန္တရာယ်ဆုံးရှုံးမှု၊ မတော်တရား ထိခိုက်မှုများကို လျော့နည်း စေနိုင်ခဲ့ခြင်းဖြင့် ယင်းတို့၏ တန်ဖိုးကြီး အရေးပါမှုကို သက်သေပြလျက်ရှိပါသည်။

အဘယ့်ကြောင့် အရေးကြီးပါလဲ?

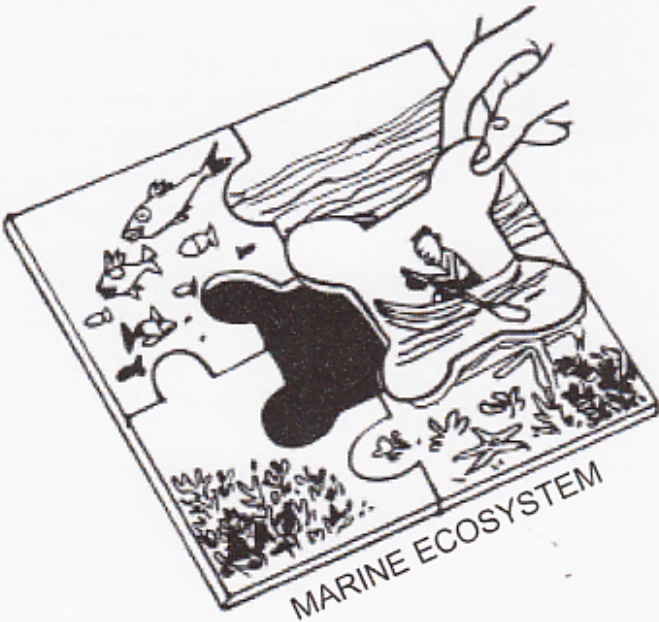
အသေးစားရေလုပ်ငန်းများ ရေရှာ

ယေဘုယျအားဖြင့် အသေးစား ရေလုပ်ငန်းများသည် စီးပွားဖြစ် ရေလုပ်ငန်းများထက်ပို၍ ရေရှည် တည်မြဲနိုင်သည်။ အသေးစား ရေလုပ်ငန်းများသည် ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ် ဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှု ပိုနည်းခြင်း၊ စွမ်းအင် အသုံးပြုမှု လျော့နည်းခြင်း၊ အသုံးပြုသည့် ငါးဖမ်းကိရိယာများ ရွေးချယ်ခြင်း၊ ငါးဖမ်းဆီးမှု ပိုနည်းခြင်းစသည့် အချက်များရှိသည်။ သို့သော် အသေးစား ရေလုပ်ငန်းများတွင် စိုးရိမ်ပူပန်မှု ဖြစ်စေမည့် အချက်များစွာ ရှိသေးသည်။ ၎င်းတို့မှာ -

- ပျက်ဆီးဆုံးရှုံးမှုဖြစ်စေသော ငါးဖမ်းဆီးသည့် အလေ့အထများရှိခြင်း၊ အဆိပ် အတောက်များ အသုံးပြုခြင်း၊ ဒိုင်းနမိုက်များဖောက်ခွဲ၍ ငါးဖမ်းခြင်းနှင့် ကွက်စိပ် ငါးဖမ်းပိုက်များဖြင့် ငါးဖမ်းခြင်း



- စွမ်းအင်အသုံးပြုမှုမြင့်မားသည့် စွမ်းဆောင်ရည်မြင့် ငါးဖမ်းကိရိယာများနှင့် နည်းပညာများကို ပိုမို၍ အသုံးပြုလာခြင်းကြောင့် အသေးစား ရေလုပ်ငန်းနှင့် စီးပွားဖြစ် ရေလုပ်ငန်းအကြား ခွဲခြားရခက်ခဲလာခြင်း (ဥပမာအားဖြင့် ပိုက်စိပ်တိုက်၍ ငါးဖမ်းခြင်းနှင့် ကျားပိုက်စိပ်များ အသုံးပြုလာခြင်း)



အသေးစား ရေလုပ်ငန်းကဏ္ဍခွဲငယ် အတွင်းရှိနေသည့် ယင်းကဲ့သို့သော စိန်ခေါ်မှုများ ဖြေရှင်းနိုင်မည့် နည်းလမ်းတစ်ခု အပူတပြင်း ရှာဖွေရန် လိုအပ်နေသည်။ ယင်းစိန်ခေါ်မှုများကို လျှစ်လျူရှုထားမည် ဆိုလျှင် အကျိုးဆက်အားဖြင့် အသေးစားရေလုပ်ငန်းသည် ၎င်း၏ အားသာချက်များဖြစ်သည့် စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံမှု၊ ဆင်းရဲခွဲတောမှု လျော့ချရေးနှင့် ရေလုပ်ငန်းရေရှည်တည်တံ့ ခိုင်မြဲရေးအတွက် အကျိုးပြုပံ့ပိုးနိုင်မှုတို့ကို ဆုံးရှုံးပေလိမ့်မည်။ အသေးစားရေလုပ်ငန်း ကဏ္ဍခွဲငယ်တွင် ရှိနေသော အတွင်း၊ အပြင် စိန်ခေါ်မှုများကို ထိရောက်စွာ ဖြေရှင်းပေးနိုင်လျှင် ရည်ရွယ်ချက်မျိုးစုံကို ဆောင်ကြဉ်းပေးနိုင်မည့် ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲမှု အရှိဆုံး ရေလုပ်ငန်းဖော်ဒယ် (ပုံစံ) ကို အသေးစားရေလုပ်ငန်းက ယူဆောင်လာမည်မှာ သံသယရှိစရာ မလိုပေ။

တည်တည်တံ့ ခိုင်မြဲနိုင်ပါသလား?

ဤအခြေအနေတွင် " အသေးစား ရေလုပ်ငန်း ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲမှု ရှိစေရေးအတွက် နိုင်ငံတကာ လမ်းညွှန်ချက်များ" ပြုစုရာ၌ FAO ဦးဆောင်ပြုလုပ်ခဲ့သော လုပ်ငန်းစဉ်က ဆီလျော်မှု ရှိပေလိမ့်မည်။ ထို Guideline များသည် လူ့အခွင့်အရေး ရှုထောင့်မှ ချဉ်းကပ်နည်း များကို အသုံးပြုထားပြီး အသေးစားရေလုပ်ငန်းကဏ္ဍ ရင်ဆိုင် ကြုံတွေ့နေရသော စိန်ခေါ်မှု များကိုဖြေရှင်းရန်၊ မူလကပင် ရှိနေသော အသေးစား ရေလုပ်ငန်း၏ အရေးပါမှုကို မြှင့်တင် ရန်နှင့် ဆင်းရဲမွဲတေမှုနှင့်ငတ်မွတ်မှု ပပျောက်ရေး အတွက် တိုင်းပြည်အသီးသီးနှင့် ကမ္ဘာကြီး၏ အားထုတ်မှုတွင် အသေးစားရေလုပ်ငန်း၏ အကျိုးပြုပံ့ပိုးမှုကို တိုးမြှင့်ရန် ရည်ရွယ်သည်။ ထို Guideline များကို လက်ခံ၍ အကောင်အထည်ဖော် ကျင့်သုံးခြင်းသည် အထူးသဖြင့် အသေးစားရေလုပ်ငန်း၏ အနာဂတ်ကို ကောင်းစွာလုံခြုံမှု ပေးနိုင်ပြီး ရေရှည် တည်တံ့ခိုင်မြဲ သောရေလုပ်ငန်းကို အထောက်အကူ ပြုပေလိမ့်မည်။





