



# အာဟာရတွေတိုးပွားဖို့ တိုင်းရင်းငါးငယ်လေးများ မကြာခဏစားကြစို့

တိုင်းရင်း ငါးမျိုးစိတ်ငယ်လေးများကို (၂-၃) လက်မ အရွယ်သာမွေးမြူပြီး တစ်ကောင်လုံးစားသုံးနိုင်ပါသည်။ မိမိတို့ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် လိုအပ်သည့် အရည်အသွေးမြင့်ပရိုတင်း နှင့် အာဟာရဓါတ်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ပါသည်။

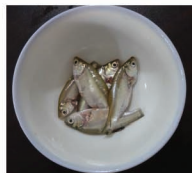
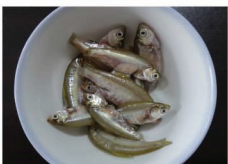
တိုင်းရင်းငါးငယ်လေးများကို စတင်မွေးမြူပြီး (၆) ပတ်ကြာလျှင် အချို့ကို ရွေးချယ်ဖမ်းဆီး စားသုံးနိုင်ပြီဖြစ်သည်။ ဆက်လက်၍ (၂) ပတ်လျှင် တစ်ကြိမ် ပြန်လည်ဖမ်းဆီးနိုင်သည်။

ရွေးချယ်ဖမ်းဆီးခြင်းသည် ငါးကြီးများကိုသာရွေးချယ်ဖမ်းဆီးခြင်း (အားလုံးကို ဖမ်းဆီးခြင်းမဟုတ်ပါ) ဖြစ်သည်။ ဤသို့အားဖြင့် ငါးမွေးကန်တွင် ငါးပေါက်ပွားမှု ပိုမိုကောင်းစေပြီး ကန်အတွင်း ငါးအကောင်ရေကို ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ပါသည်။

## ရွေးချယ်ဖမ်းဆီးခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများမှာ

- ✓ ငါးများကို မကြာခဏစားသုံးခြင်း
- ✓ ငါးဟင်းစားအတွက် ကုန်ကျစရိတ်မရှိခြင်း
- ✓ ငါးများရောင်းချခြင်းဖြင့် ဝင်ငွေရရှိခြင်း နှင့် ငွေလည်ပတ်မှုရှိခြင်း

- အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအတွက် တစ်နေ့လျှင် ၃ ကျပ်သား (ငါးဦးခေါင်းအပါအဝင်) စားသုံးပေးပါ။
- ၆-၂၃ လအရွယ် ကလေးငယ်များအတွက် တစ်နေ့လျှင် ၁.၅ ကျပ်သား (ငါးဦးခေါင်းအပါအဝင်) စားသုံးပေးပါ။

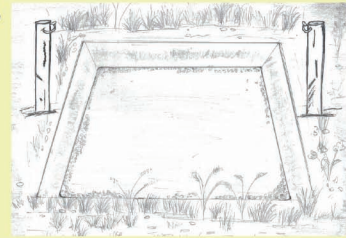


တိုင်းရင်းငါးငယ်များတစ်ကောင်လုံးစားသုံးခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်သည်များမှာ

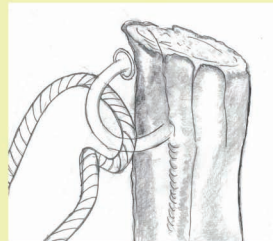
- ✓ အရည်အသွေးမြင့် ပရိုတင်း
- ✓ ဗီတာမင် အေ
- ✓ သံဓာတ်
- ✓ ကယ်လ်ဆီယမ် နှင့် အခြားသတ္တုဓာတ်များ

\*ငါးဘဲဖြူကို အခြေခံ၍ ဖော်ပြထားပါသည်။

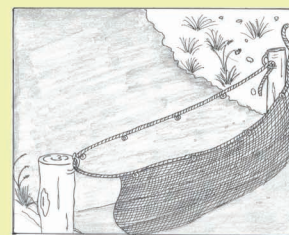
၁။ ကန်ဘောင်နှစ်ဖက် တွင် သစ်သားတိုင်ကို စိုက်ထူပါ။



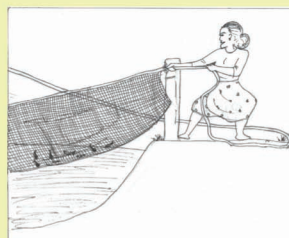
၂။ သစ်သားတိုင်၏ ထိပ်ဖျားတွင် သံစိုက်၍ ၎င်းသံကို ကွေးထားပါ။



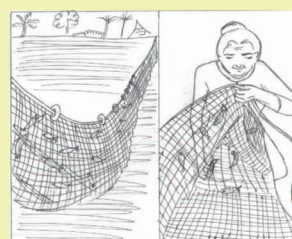
၃။ ငါးဖမ်းပိုက်နှင့် တွဲချည်ထားသောကြိုးကို ကွေးထားသည့်သံကွင်းထဲသို့ ထည့်ပါ။



၄။ ငါးဖမ်းပိုက်ကို ရေထဲတွင်ချထားပါ။



၅။ တုတ်ဖြင့် ရေကို (၂-၃) ကြိမ် ရိုက်ပါ။ မိနစ်အနည်းငယ်ကြာပြီးနောက် ငါးဖမ်းပိုက်ကို ဆွဲတင်ပါ။



၆။ ငါးဖမ်းပိုက်ကို သစ်သားတိုင်မှ ဖြုတ်ရန် မလိုအပ်ပါ။ နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်လည် ဖမ်းဆီးရန် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

Illustration by: Hay Man Than

Implemented by:

