

# အိုင်အိုဒင်းချို့တဲ့တတ်သော ဒေသများ

- ▶ တောင်တန်းဒေသများတွင် အိုင်အိုဒင်း အာဟာရ နည်းပါးတတ်သည်။
- ▶ နှစ်စဉ် ရေကြီးတတ်သည့် ဒေသများတွင် အိုင်အိုဒင်း အာဟာရ နည်းပါးတတ်သည်။
- ▶ မြန်မာနိုင်ငံတစ်ဝန်းတွင် အိုင်အိုဒင်းအာဟာရ လုံလောက်စွာ ရရှိနိုင်သော ရေမြေဟူ၍ စိတ်ချရသည့်ဒေသမရှိပါ။

## အိုင်အိုဒင်းဆားလူတိုင်းစား

- ◆ အိုင်အိုဒင်းအာဟာရကို လုံလောက်စွာရရှိရန်-
  - ◆ အလွယ်တူဆုံး
  - ◆ အသေချာဆုံး
  - ◆ ငွေကုန်ကြေးကျအသက်သာဆုံးနည်းမှာ အိုင်အိုဒင်းဆားကို နေ့စဉ် စားသုံးခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

## အိုင်အိုဒင်းဆားဆိုသည်မှာ

- ▶ မိမိတို့စားနေကျ အိမ်သုံးစားတွင် အိုင်အိုဒင်းအာဟာရကို ပါသည်ဆိုရုံမျှ ပြည့်စွက်ထားခြင်းဖြစ်သည်။
- ▶ စားနေကျ အိမ်သုံးစားဝိသား တစ်ထောင်တွင် အိုင်အိုဒင်း ၃ကရပ်သာခန့်သာ ထည့်ထားခြင်းဖြစ်သဖြင့် အိုင်အိုဒင်းလွန်ကဲမှု လုံးဝမဖြစ်နိုင်ပါ။
- ▶ အိုင်အိုဒင်းဆား၏-
  - ▶ အရောင်အဆင်း
  - ▶ အနံ့နံ့
  - ▶ အရသာတို့သည် ယခင်စားနေကျ အိမ်သုံးစားအတိုင်းပင် ဖြစ်သည်။

# ဆားမဲ့အိုင်အိုဒင်းအာဟာရလျော့မသွားစေရန်

- ဆားထုတ်လုပ်သည့်စက်ရုံတွင်-
  - အိုင်အိုဒင်းဆားကို ပလတ်စတစ်အိတ်များထဲတွင် လုံခြုံစွာ ထည့်သွင်းထားရမည်။
  - ဆားအိတ်များကို အမှီး အကာ လုံခြုံပြီး ခြောက်သွေ့သည့် နေရာတွင်ထားရမည်။
  - ဆားအိတ်များကို အမှီးအကာလုံသည့် ယာဉ်များနှင့်သယ်ပို့ရမည်။
- လက်ငယ်လက်ကားရောင်းချရန် ဆားအိတ်များကို သို့လောင်းသည့် နေရာသည်-
  - အမှီးအကာလုံခြုံပြီး ခြောက်သွေ့နေရမည်။
  - လေထဲလေထွက်ကောင်းရမည်။
  - ဆားအိတ်များကို အခါအားလျော်စွာ အထက်အောက်လှန်ပေးရမည်။
  - အရင်ရောက်သည့်ဆားကို အရင်ထုတ်ရောင်းသည့်စနစ် ကျင့်သုံး ရမည်။
- အိုင်အိုဒင်းဆား အရည်အသွေးပြည့်စုံရန် တာဝန်ရှိသူများကပုံမှန် စစ်ဆေးပေးနေပါသည်။



### ● မီးရိုချောင်ထဲတွင်-

- အိုင်အိုဒင်းဆားကို အဖုံးပါသည့်ပုလင်း သို့မဟုတ် အိုးထဲတွင် ထားရမည်။ အဖုံးကိုလုံးအောင် ပိတ်ထားရမည်။

# အိုင်အိုဒင်းအာဟာရ

## နှင့် ကျန်းမာရေး



မျိုးဆက်သစ်များ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်၍ ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်စေရန် မိသားစုတိုင်း အသက်အရွယ်မရွေး အိုင်အိုဒင်းဆားကို ငွေစဉ်စားသုံးဖို့ လိုအပ်ပါသည်။



# အိုင်အိုဒင်အာဟာရ

- အိုင်အိုဒင်သည် သံဓာတ်၊ ထုံးဓာတ်တို့ကဲ့သို့ပင် အာဟာရဓာတ်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။
  - ▶ ခန္ဓာကိုယ် ပုံမှန်ကြီးထွားရေး၊
  - ▶ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုး၍ ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်ရေး၊
  - ▶ ခန္ဓာကိုယ်၏ ဇီဝကမ္မလုပ်ငန်းများ ပုံမှန်လည်ပတ်ရေး၊
- တို့အတွက် အိုင်အိုဒင်အာဟာရ လုံလောက်စွာရရှိဖို့လိုအပ်သည်။
  - သန္ဓေသားဘဝမှစ၍ သက်ကြီးရွယ်အိုဘဝထိ အိုင်အိုဒင်အာဟာရကို လုံလောက်စွာ ခံဝဲကြရမည်။

## ကျယ်ဝန်းဆောင်မိခင်အိုင်အိုဒင်အာဟာရချို့တဲ့လျှင်

- ▶ ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျတတ်သည်။
- ▶ ကလေးအသေမွေးတတ်သည်။
- ▶ လမေ့၊ ဖေါင်မပြည့်သောကလေးမွေးတတ်သည်။



- ▶ ဆွံ့အ နားမကြားသော ကလေးမွေးတတ်သည်။
- ▶ ဉာဏ်ရည်နှိမ်သောကလေးမွေးတတ်သည်။
- ▶ ခြေလက်မသန်စွမ်းသော ကလေးမွေးတတ်သည်။

# ကလေးသူငယ်များအိုင်အိုဒင်အာဟာရချို့တဲ့လျှင်

- ▶ ခန္ဓာကိုယ်ခံချိန်မီ မကြီးထွားနိုင်ဘဲ သေးကွေးပုညက်နေမည်။



အိုင်အိုဒင်အာဟာရ ချို့တဲ့သောကလေး  
အိုင်အိုဒင်အာဟာရ ပြည့်ဝသောကလေး

- ▶ ဉာဏ်ထိုင်မည်။
- ▶ သွက်လက်ဖျက်လတ်မှုမရှိ။
- ▶ လှုပ်ရှားမှုများ ထုံထိုင်းနေးကွေးမည်။
- ▶ လည်ပင်ကြီးရောဂါဖြစ်မည်။

## လူကြီးများအိုင်အိုဒင်အာဟာရချို့တဲ့လျှင်

- ▶ လည်ပင်ကြီးရောဂါဖြစ်မည်။
- ▶ သွက်လက်ဖျက်လတ်မှုမရှိ၊ ထုံထိုင်းနေးကွေးမည်။



# အိုင်အိုဒင်ကြွယ်ဝသောအစားအာဟာရများ

- ✓ အိုင်အိုဒင်အာဟာရကို ကောက်ပဲသီးနှံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးဝလံ၊ အသား၊ ငါးပုဂွန်၊ နို့၊ ဥ စသည့်အစားအစာမျိုးစုံမှ ရရှိနိုင်သည်။
- ✓ ပတ်ဝန်းကျင်ရေထု၊ မြေထုသည် အိုင်အိုဒင်ကြွယ်ဝလျှင် ထိုရေမြေမှဖြစ်ထွန်းသည့် ကောက်ပဲသီးနှံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးဝလံများ အိုင်အိုဒင်ကြွယ်ဝသည်။ ထိုရေမြေ၌ ကျင်လည်ကျက်စားသည့် တိရစ္ဆာန်များ၏ အသား၊ နို့နှင့်ဥ တို့တွင် အိုင်အိုဒင်ကြွယ်ဝသည်။



ပင်လယ်ငါး



ပင်လယ်ပုဂွန်



ကျောက်ပွင့်

- ✓ ပင်လယ်ရေသည် အိုင်အိုဒင်ကြွယ်ဝသဖြင့် ကျောက်ပွင့် စသည့် ပင်လယ်ထွက် အပင်များ၊ ပင်လယ်ငါး၊ ပင်လယ်ပုဂွန် တို့သည် အိုင်အိုဒင်ကြွယ်ဝသည့် အစားအာဟာရဖြစ်ကြသည်။ အဆိုပါအစားအာဟာရများ စားသုံးခြင်းဖြင့် အိုင်အိုဒင်အာဟာရကို ရရှိနိုင်ပါသည်။