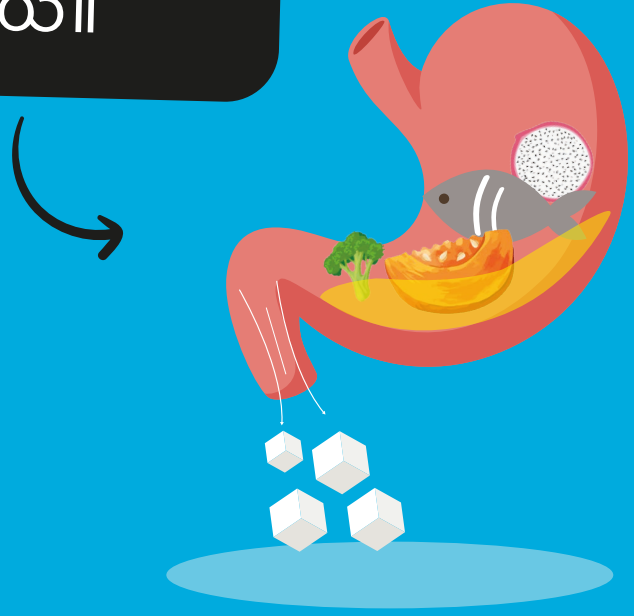


အင်ဆူလင်ကုထုံး။

အင်ဆူလင်ကို ဘာကြောင့် ထိုးသင့်တာလဲ?



မိမိတို့ စားလိုက်တဲ့ အစားအသောက်တွေကနေ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်တဲ့ စွမ်းအင်တွေကို ရရှိပါတယ်။



မိမိတို့စားလိုက်တဲ့အစားအမျှားစုဟာ သကြားဓာတ်လို့ခေါ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အဓိကစွမ်းအင်ရင်းမြစ် ဖြစ်အောင် ဖြိုခွဲခြင်းခံရပါတယ်။



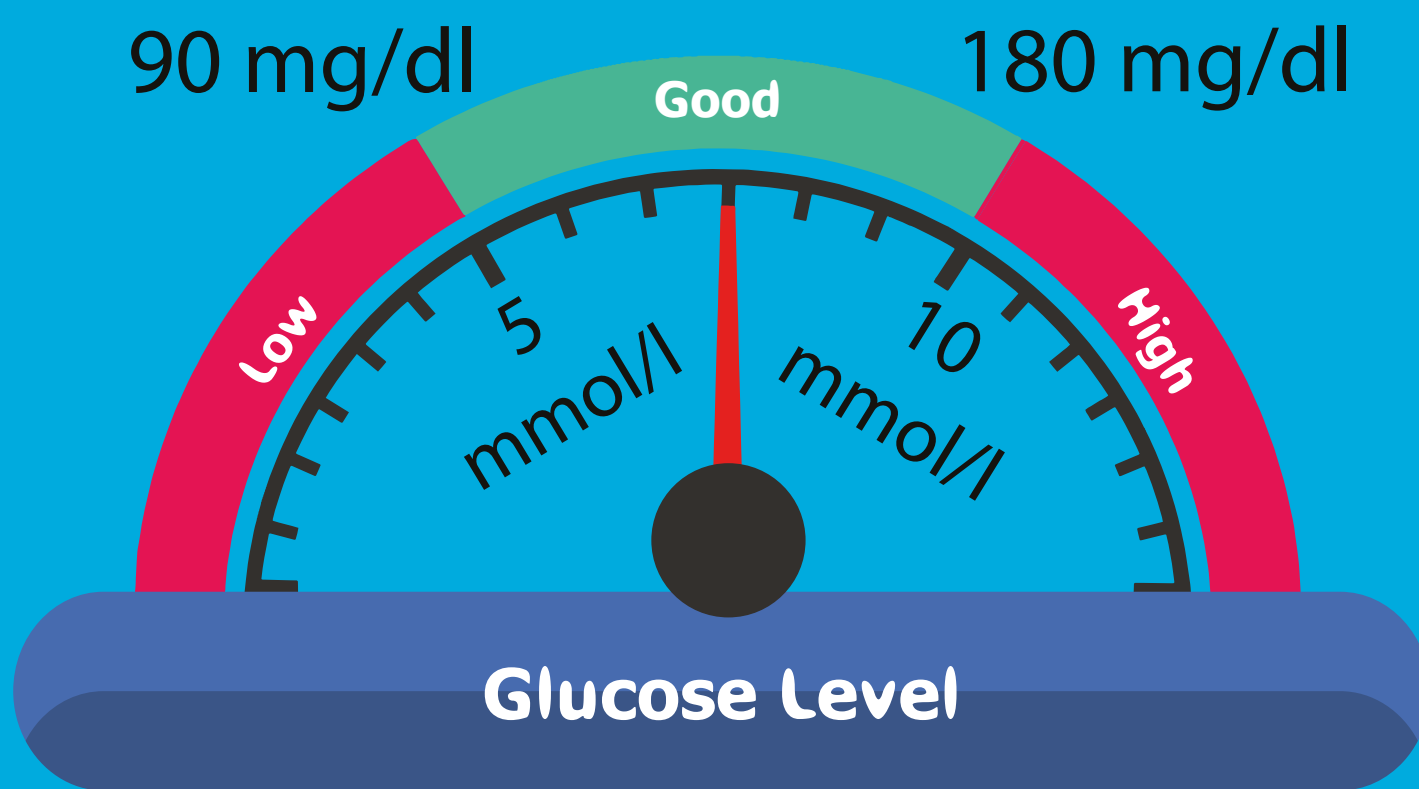
အင်ဆူလင်မရှိရင် ခန္ဓာကိုယ်(ဆဲလ်တွေ)အတွက် လိုအပ်တဲ့ စွမ်းအင်ကို စားလိုက်တဲ့ အစားအစာတွေကနေ မရနိုင်တော့ပါဘူး။



သကြားဓာတ်တွေ ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ဆဲလ်တွေထဲကို ဝင်နိုင်ဖို့ အင်ဆူလင် လိုအပ်ပါတယ်။



အင်ဆူလင်ကုထုံး။



ထို့ကြောင့် သင်၏သွေးတွင်းသကြားဓာတ်များကို ပုံမှန် ထိန်းသိမ်းအလုပ်လုပ်စေရန် အင်ဆူလင်ကို လိုအပ်ပါသည်။ သို့မှသာ ကျန်းမာနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။



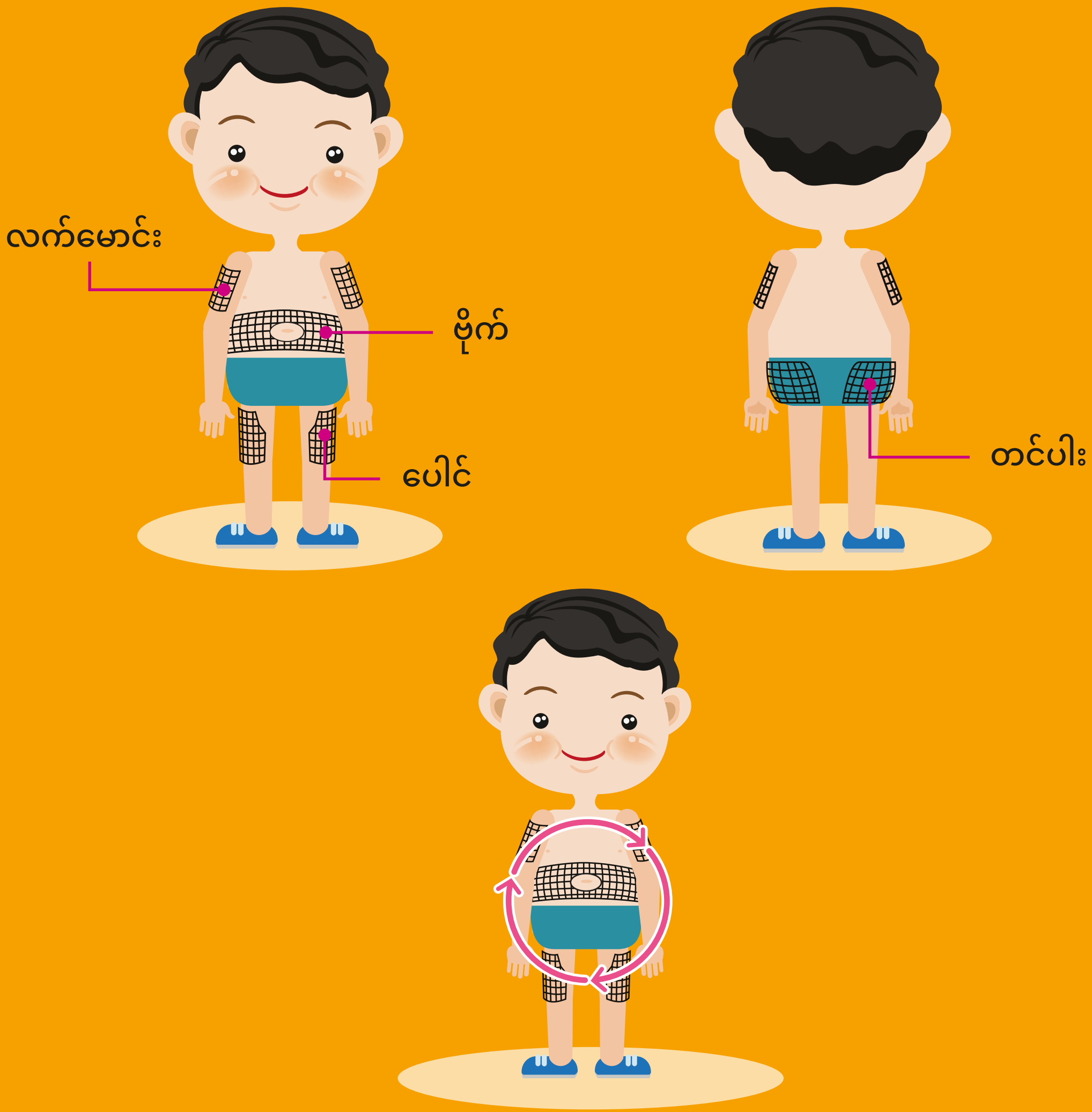
နေ့စဉ်အင်ဆူလင်ပမာဏ မည်မျှ ထိုးရမည်ကို သင်၏ဆရာဝန်က ကူညီ ညွှန်ကြားပေးပါလိမ့်မည်။



အင်ဆူလင်ကုထုံး။

အင်ဆူလင်ကို ဘယ်နေရာမှာ ထိုးရမလဲ?

အောက်ပါလေးနေရာရှိ အရေပြားအောက် အဆီ လွှာထဲသို့ ထိုးသင့်ပါသည်။



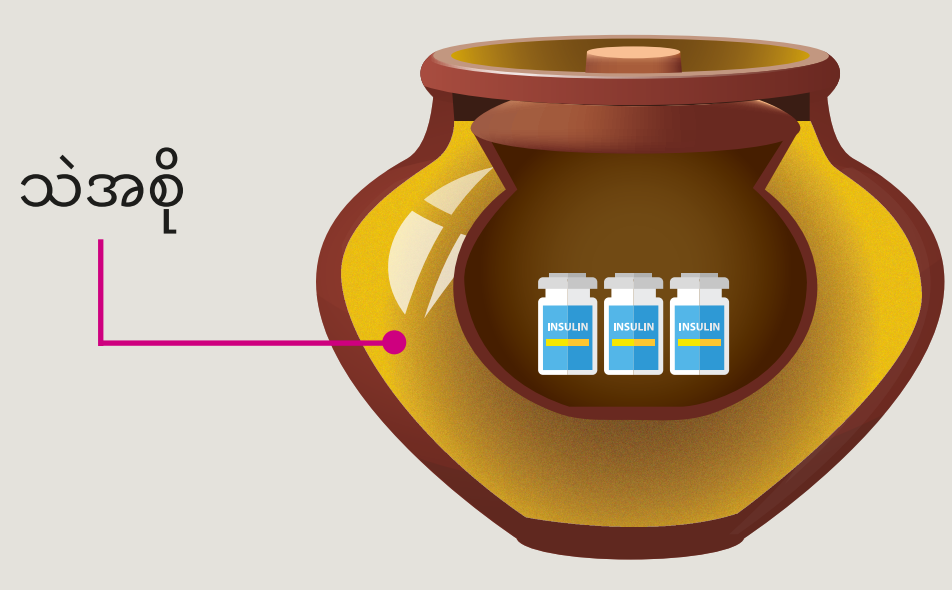
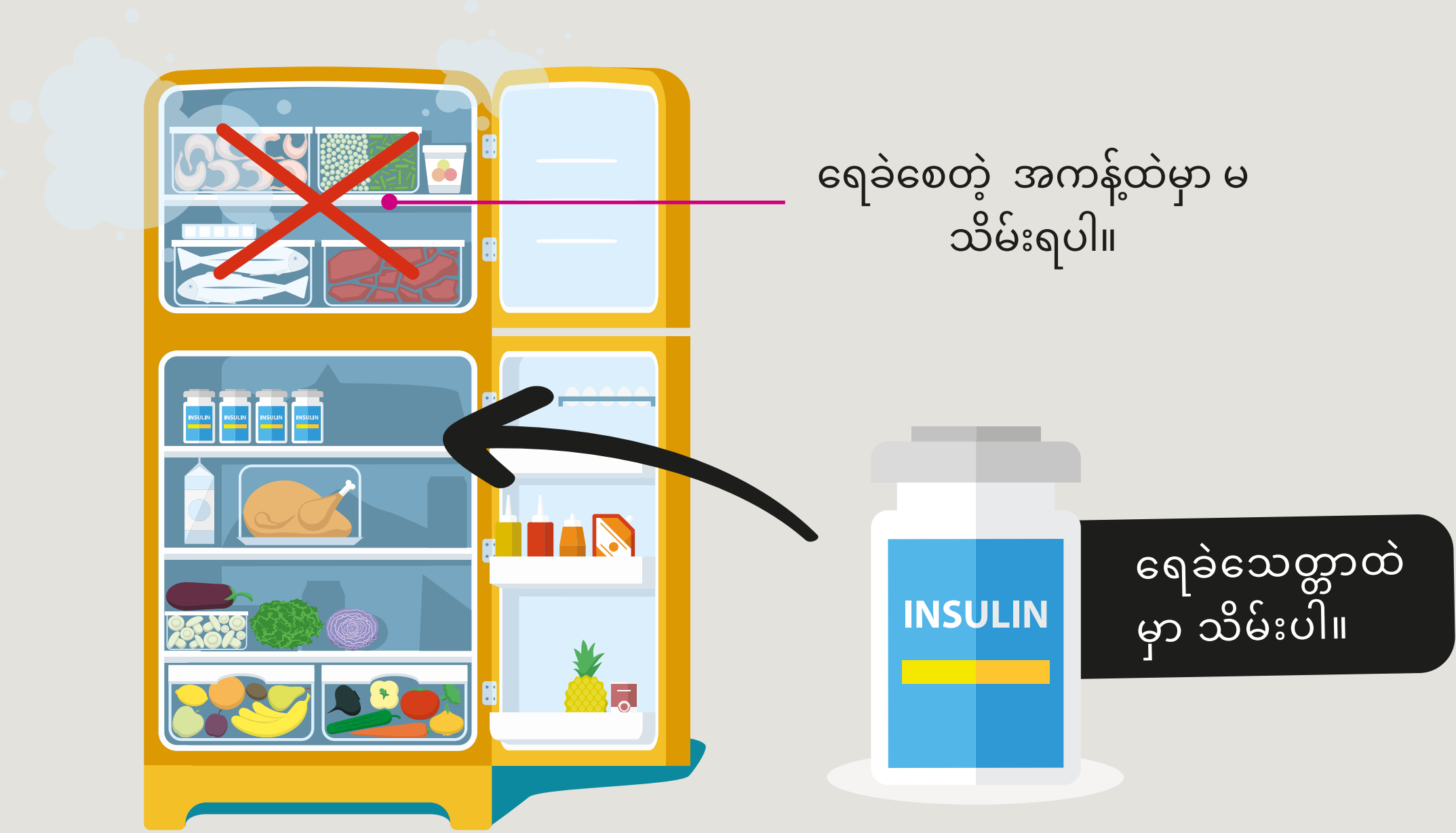
သတိပြုရန်မှာ ဆေးထိုးသည့်နေရာကို တနေရာထဲအမြဲမထိုးဘဲ လှည့်ပတ်ထိုးသင့်ပါသည်။



အင်ဆူလင်ကုထုံး။

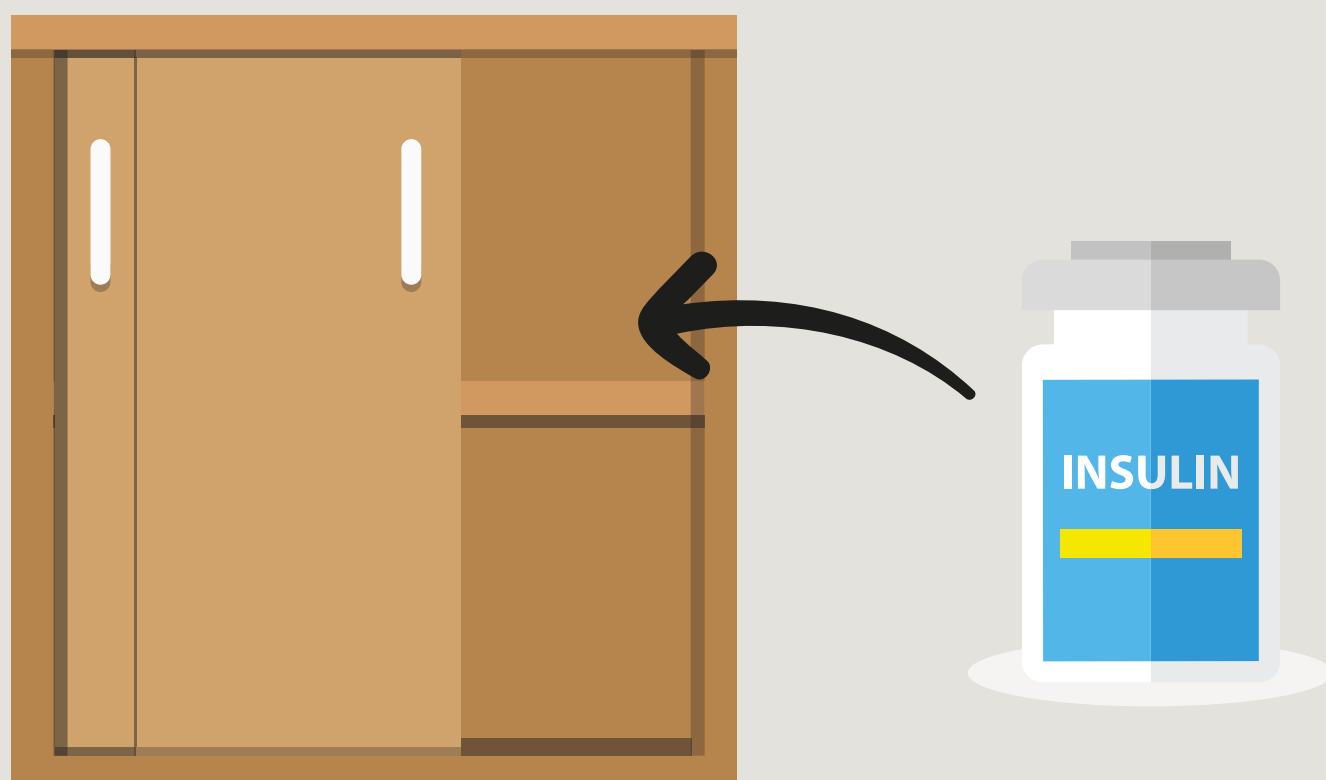
အင်ဆူလင်ကို ဘယ်လိုသိမ်းရမလဲ?

မဖောက်ရသေးတဲ့ အင်ဆူလင်ဆေးပုလင်း (အသစ်)



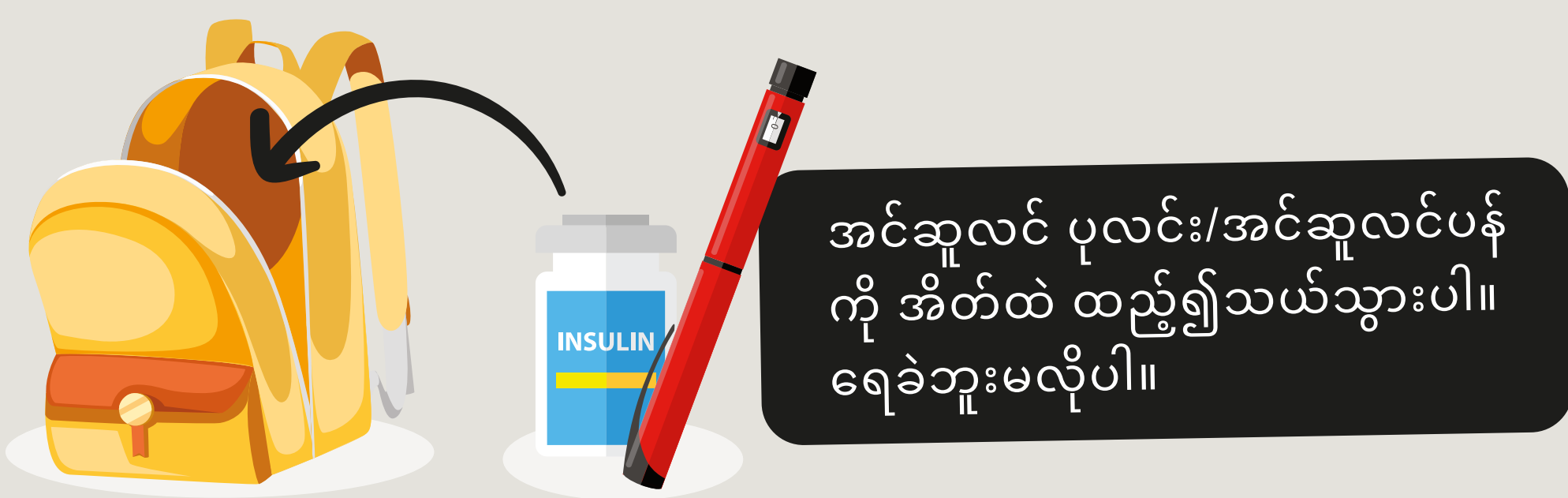
ဒါမှမဟုတ် သဲထဲမှာ မြှုပ်ထားတဲ့ မြေအိုးထဲမှာ ထားပါ။

ဖွင့်ပြီးသား အင်ဆူလင်ပုလင်း (သုံးလက်စ)



အခန်းအပူချိန် (၃၀ ဒီဂရီအောက် နေရောင်နဲ့တိုက်ရိုက်မထိ တွေ့နိုင်တဲ့နေရာ)မှာ ရက်၃၀အထိ သိမ်းဆည်းနိုင်ပါတယ်။

ရုံး/ကျောင်း/ခရီးသွားရတဲ့ အချိန်တွေမှာ



အင်ဆူလင် ပုလင်း/အင်ဆူလင်ပန် ကို အိတ်ထဲ ထည့်၍သယ်သွားပါ။ ရေခဲဘူးမလိုပါ။



နေရောင်ခြည်နဲ့ တိုက်ရိုက်ထိတွေ့နိုင် တဲ့နေရာ ဒါမှမဟုတ် အပူချိန်မြင့် မားတဲ့ နေရာတွေမှာ မထားရပါ။



အင်ဆူလင်ကို မခဲအောင် အထူးဂရုစိုက်ပါ။



သက်တမ်းကုန်နေ တဲ့ အင်ဆူလင်ကို မသုံးရပါ။