



ဒီနေ့အတွက် သိကောင်းစရာ (၂၂)

(၂၀၂၀) ပြည့်နှစ်၊ ဇွန်လ (၁၂) ရက်

အိုင်အိုဒင်းဆားကို နေ့စဉ်ထည့်သွင်းစားသုံးဖို့က ဘာကြောင့်အလွန်အရေးကြီးတာလဲ?

အိုင်အိုဒင်းဓာတ်သည် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေခြင်း၊ ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးစေခြင်းတို့အတွက် အရေးပါသော သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းထုတ်လုပ်ရာတွင် မရှိမဖြစ်သည့် အဏုအာဟာရဓာတ်တစ်ခုဖြစ်သည်။

❖ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များတွင် အိုင်အိုဒင်းဓာတ်ချို့တဲ့ပါက

- ⊖ သားပျက်/ သားလျှောခြင်း
- ⊖ ကလေးအသေမွေးခြင်း
- ⊖ ပေါင်မပြည့်/ လမစေ့ကလေးမွေးဖွားခြင်း
- ⊖ ဆွံ့အ/ နားမကြားသည့် ကလေးမွေးခြင်း

❖ ကလေးငယ်များ အိုင်အိုဒင်းချို့တဲ့ပါက

- ⊖ စံမီကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုမရှိဘဲ သေးကွေးပုညက်ခြင်း
- ⊖ ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှုနှေးကွေးပြီး သင်ယူနိုင်စွမ်းကျဆင်းခြင်း

❖ ကလေး/ လူကြီးမရွေး အိုင်အိုဒင်းချို့တဲ့ပါက

- ⊖ လည်ပင်းကြီးရောဂါခံစားရခြင်း
- ⊖ သွက်လက်မှုမရှိဘဲ ထုံထိုင်းနှေးကွေးခြင်းများ ခံစားရနိုင်ပါတယ်။

❖ ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှုနှင့် မြေဆီလွှာတိုက်စားမှုများကြောင့် အိုင်အိုဒင်းဓာတ်ဟာ ပင်လယ်စာတွေမှာ အရင်ကလို ပေါပေါများများ မပါဝင်တော့လို့ **အိမ်တိုင်း/ မိသားစုတိုင်း အိုင်အိုဒင်းဆားကို နေ့စဉ်အစားအစာများမှာ ထည့်သွင်းစားသုံးဖို့က အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။**

❖ အိုင်အိုဒင်းဓာတ်ချို့တဲ့ပါက တိုင်းပြည်၏အနာဂတ်ဖြစ်သော ကလေးများတွင် ပုညက်ခြင်း၊ ဉာဏ်ရည်ချို့တဲ့ခြင်းတို့ဖြစ်ပွားကာ လေ့လာသင်ယူနိုင်စွမ်း၊ ကုန်ထုတ်လုပ်နိုင်စွမ်းကျဆင်းကာ နိုင်ငံတိုးတက် ဖွံ့ဖြိုးခြင်းအားထိခိုက်သည်အထိ အန္တရာယ်ကြီးမားပါသည်။



ဉာဏ်ရည်ထုံထိုင်းခြင်း



သားပျက်သားလျှောခြင်း

ကျန်းမာသန်ထွား ဉာဏ်မြင့်မားဖို့ အိုင်အိုဒင်းဆား နေ့စဉ်စားကြစို့