

# အိုင်အိုဒင်းချို့တဲ့ရောဂါများ ပပျောက်ရေး ရက်သတ္တပတ်

## ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် အိုင်အိုဒင်းအာဟာရချို့တဲ့လျှင်

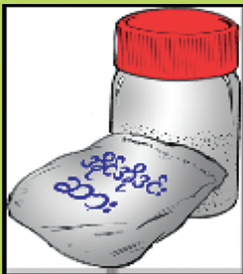
- ◆ ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျတတ်သည်။ ကလေးအသေမွေးတတ်သည်၊ လမစေ့၊ ပေါင်မပြည့်ကလေးမွေးတတ်သည်။
- ◆ ဆွဲအ နားမကြားသောကလေး၊ မြေလက်မသန်စွမ်းသောကလေး၊ ဉာဏ်ရည်နိမ့်သော ကလေးမွေးတတ်သည်။

## ကလေးငယ်များ အိုင်အိုဒင်းအာဟာရ ချို့တဲ့လျှင်

- ◆ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားမှု နှေးကွေးမည်။
- ◆ ဉာဏ်ရည်နိမ့်မည်။ ထုံထိုင်းနှေးကွေးမည်။
- ◆ လည်ပင်းကြီးမည်။

## အိုင်အိုဒင်းဆား လူတိုင်းစား

- ◆ အိုင်အိုဒင်းအာဟာရ ဖြည့်စွက်ထားသော အိမ်သုံးဆားသည် အရောင်အဆင်း အနံ့အရသာ ပြောင်းလဲခြင်း မရှိပါ။ အိုင်အိုဒင်းချို့တဲ့မှုမှ ကာကွယ်ရန် မိသားစုတိုင်း အိုင်အိုဒင်း ဆား စားသုံး ရပါမည်။
- ◆ လုံခြုံစွာထုပ်ပိုးထားသော ခြောက်သွေ့သည့် အိုင်အိုဒင်း ဆားကို ရွေးဝယ်ပါ။ အဖုံးပါသည့် ဘူးခွက် တို့ဖြင့် ထည့်ပြီး အဖုံးလုံအောင် ပိတ်ထားပါ။



အိုင်အိုဒင်းဆား လူတိုင်းစား ကျန်းမာသန်ထွား ဉာဏ်မြင့်မား



# အာဟာရပြည့်လျှင် ရောဂါစင် ပျော်ရွှင်ကျန်းမာ စိတ်ချမ်းသာ



အမျိုးသား အာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့် သုတေသနဌာနနှင့် ကုလသမဂ္ဂ ကလေးများရန်ပုံငွေ အဖွဲ့တို့ ပူးပေါင်းထုတ်ဝေသည်



# အာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေး ရက်သတ္တပတ်များ

(ဩဂုတ်လ)

### ပထမပတ်



မိခင်နို့ စနစ်တကျတိုက်ကျွေးရေး ရက်သတ္တပတ်

### ဒုတိယပတ်



ငါးနှစ်အောက်ကလေးများနှင့် ကျောင်းသား လူငယ်များ အာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေး ရက်သတ္တပတ်

### တတိယပတ်



ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့်နို့တိုက်မိခင်များ အာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေး ရက်သတ္တပတ်

### စတုတ္ထပတ်



အိုင်အိုဒင်းချို့တဲ့ရောဂါများ ပပျောက်ရေး ရက်သတ္တပတ်

အာဟာရပြည့်လျှင် ရောဂါစင် ပျော်ရွှင်ကျန်းမာ စိတ်ချမ်းသာ

# မိခင်နို့စနစ်တကျတိုက်ကျွေးရေး ရက်သတ္တပတ်

## မိခင်နို့သာအကောင်းဆုံး

- ◆ မိခင်နို့သည် မွေးစကလေးအတွက် အကောင်းဆုံးအာဟာရဖြစ်သည်။
- ◆ မွေးပြီးနာရီဝက်အတွင်း မိခင်နို့ကို စတင်တိုက်ပါ။
- ◆ မီးဖွားပြီး တစ်ရက်နှစ်ရက်တွင် ထွက်သည့် နို့ရည်ကြည်(နို့ဦးရည်)ကို တိုက်ဖြစ်အောင်တိုက်ပါ။
- ◆ ကလေးအသက်(၆)လအထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ပါ။ ရေအပါ အဝင် မည်သည့်အရည် အဖတ်မျှ မတိုက်ကျွေးရပါ။
- ◆ မိခင်နို့ကို ကလေးဆာတိုင်း တိုက်ပါ။ နေ့ရောညပါ တိုက်ပါ။
- ◆ မိခင်နို့ကို ကလေးအသက် (၁)နှစ်ခွဲ၊ (၂)နှစ်အထိ ဆက်တိုက်ပါ။



## အစားအစာသန့်မှ အာဟာရဖြစ်မည်

- ◆ တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းမှ ရေကောင်းရေသန့်သုံးစွဲမှ ပတ်ဝန်းကျင်လည်း သန့်မှ (ယင်လုံအိမ်သာရှိမှ) အစာသန့်ရှင်း နိုင်ပါမည်။
- ◆ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်တဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက် သီးနှံသားငါးတွေကိုသာ ရွေးချယ်ဝယ်ယူပါ။ သုံးရေသန့်နဲ့သာ ဆေးကြောသန့်စင်ပါ။
- ◆ အိုးခွက်ပန်းကန်တွေကို သုံးရေသန့်နဲ့ စင်ကြယ်စွာ ဆေးပါ။
- ◆ အစားအစာကို ယင်မနားအောင် အမြဲဖုံးအုပ်ထားပါ။
- ◆ စားခန်းမှ ချက်ပြုတ်ပြီး ပူပူနွေးနွေး စားသုံးပါ။

အစားအစာမပြင်ဆင်မီ အစာပစားမီ၊ ပစင်စွန့်ပြီးတိုင်း၊ ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း လက်ကို သစ်ပြာနှင့် စင်ကြယ်အောင် ငသေးပါ။



# ငါးနှစ်အောက်ကလေးများနှင့် ကျောင်းသား လူငယ်များ အာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေး ရက်သတ္တပတ်

## ဖြည့်စွက်စာ ကျွေးပါ

- ◆ ကလေး၏အသက်(၆)လပြည့်လျှင် မိခင်နို့နှင့်အတူ အခြားအစာများ စတင်ဖြည့်စွက် ကျွေးပါ။
- ◆ ဆန်ပြုတ်ဖြစ်စေ၊ ထမင်းပျော့ပျော့ဖြစ်စေ၊ ဆီအနည်းငယ်ထည့်၍ ကျွေးပါ။
- ◆ ဥ၊ ငါး၊ အသည်း၊ အသား၊ ပဲနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ပျော့ပြောင်း နူးနပ်အောင်ချက်၍ တဖြည်းဖြည်း အကျင့်လုပ်ကာ ကျွေးပါ။
- ◆ ငှက်ပျောသီးမှည့်၊ သဘောသီးမှည့် အသီးအနှံများကိုလည်း လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ကျွေးပေးပါ။
- ◆ သား၊ ငါး၊ သီးနှံ စုံအောင်ကျွေးမှ ကလေးပုံမှန် ကြီးထွားနိုင်ပါမည်။

## ငါးနှစ်အောက်ကလေး ခဏခဏအစာကျွေး

- ◆ တစ်နေ့လျှင် ထမင်းသုံးကြိမ် ကျွေးပါ။
- ◆ အာဟာရပြည့်ဝသည် မှန်၊ ပဲ၊ သရေစာများ ခဏခဏကျွေးပေးပါ။



## နေမကောင်းသည်ကလေး အစာပိုပြီးကျွေး

- ◆ အစာပျော့ပျော့၊ မိခင်နို့နှင့်အရည်များကို ခဏခဏ တိုက်ကျွေးပေးပါ။
- ◆ ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်လျှင် ဓာတ်ဆားရည်တိုက်ပါ။

## ငါးနှစ်အောက်ကလေးများ ကိုယ်အလေးချိန် မှတ်တမ်းထား

## ကျောင်းသားလူငယ် အာဟာရ

- ◆ ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွား ဖွံ့ဖြိုးရန်၊ ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်ပြီးကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေရန် အာဟာရပြည့်ဝမျှတအောင် အစာမျိုးစုံ စားဖို့ လိုအပ်သည်။
- ◆ တစ်နေ့တာ ကျောင်းတက်ချိန်အတွင်း သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်၍ အာဟာရ ပြည့်ဝသော အစားအစာများ ရရှိစားသုံးနိုင်ရန် အလွန်အရေးကြီးသည်။
- ◆ အပျိုဖော်ဝင် ကျောင်းသူအရွယ် မိန်းကလေးများတွင် သံဓာတ်ချို့တဲ့ သွေးအားနည်း ရောဂါ ဖြစ်တတ်သောကြောင့် သံဓာတ်ကြွယ်ဝသော အစားအစာများကို စားသုံးရမည်။

# ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့်နို့တိုက်မိခင်များ အာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေး ရက်သတ္တပတ်

## ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် အစာပိုပြီး စားပါ

- ◆ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်သည် သာမန်အမျိုးသမီးများထက် အစားအစာ ပို၍စားရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ◆ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် အစားရောင်ရန် မလိုပါ။
- ◆ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်သည် သာမန်အချိန်ထက် ထမင်း၊ ဟင်း တစ်နှပ် ပို၍ စားပေးသင့်ပါသည်။
- ◆ အသား၊ ငါး၊ ဥ၊ နို့၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးဝလံများကို နေ့စဉ်စားသုံးရပါမည်။

## ကိုယ်ဝန်စောင့်ရှောက်မှု ခံယူပါ

- ◆ ကိုယ်ဝန်ရှိသည်နှင့် ကျန်းမာရေးဌာနတွင် စောနိုင်သမျှစောစော ကိုယ်ဝန်အပ်နှံ၍ စောင့်ရှောက်မှု ခံယူရပါမည်။
- ◆ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်သည် သံဓာတ်ဆေးပြားကို တစ်နေ့တစ်လုံး မှန်မှန်သောက်သင့်ပါသည်။
- ◆ ကိုယ်ဝန်သုံးလကျော်လျှင် သန်ချဆေး တစ်ကြိမ်သောက်ရန် လိုအပ်ပြီး မီးဖွားမီ တစ်လအလိုတွင် ဗီတာမင်ဘီဝမ်း အားဆေး နေ့စဉ်သောက်ရပါမည်။



## နို့တိုက်မိခင် အစာပိုပြီးစားပါ

- ◆ နို့တိုက်မိခင်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်ထက်ပင် အစာပို၍စားရန် လိုပါသည်။ နို့တိုက်မိခင်များ အစားရောင်စရာမလိုပါ။
- ◆ နို့တိုက်မိခင်သည် မီးဖွားပြီးတစ်လအတွင်း ယူနစ်(၂) သိန်းအား ဗီတာမင်အေ တစ်လုံးသောက်ရပါမည်။
- ◆ မီးဖွားပြီး(၃)လအထိ ဗီတာမင်ဘီဝမ်းအားဆေး နေ့စဉ်သောက် ရပါမည်။

**အာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေး ပိုမိုမြှုပ်နှံအလေးပေး**

- အစာမှ အာဟာရရရှိမှု မလုံလောက်ဘဲ ကာလတာရှည် အာဟာရချို့တဲ့ပါက အရပ် ပုညက်နိုင်ပါသည်။
- အရပ်မြင့်သော ကလေးများသည် ဉာဏ်ရည်ပို၍ ထက်မြက်နိုင်ပါသည်။
- မိခင်နှင့်ကလေးများ အာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးတွင် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံပါက အဆများစွာ အကျိုးသက်ရောက်မှု ရရှိပါမည်။

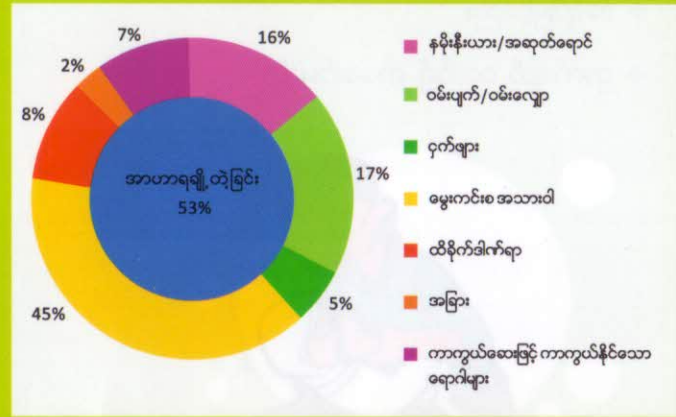
မြန်မာနိုင်ငံရှိ ငါးနှစ်အောက် ကလေး(၃)ဦးလျှင်(၁)ဦးမှာ အရပ်ပုညက်နေကြောင်း တွေ့ရပါသည်။



**ဒေသတွင်းရှိ ကလေးများ အာဟာရပြည့်ဝမှုတစ်ပါး**

- ကလေးများ နာမကျန်းဖြစ်မှု၊သေဆုံးမှုလျော့နည်းမည်။
- ပညာတတ်မြောက်နှုန်း မြင့်မားမည်။
- ကုန်ထုတ်စွမ်းအား တိုးတက်မြင့်မားစေ၍ လူမှုစီးပွား တိုးမြှင့်စေပါမည်။
- ဒေသ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မည်။

ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများတွင် ငါးနှစ်အောက်ကလေးသေဆုံးမှု၏ ထက်ဝက်ကျော်သည် အာဟာရချို့တဲ့မှုနှင့် ဆက်နွှယ်နေပါသည်။

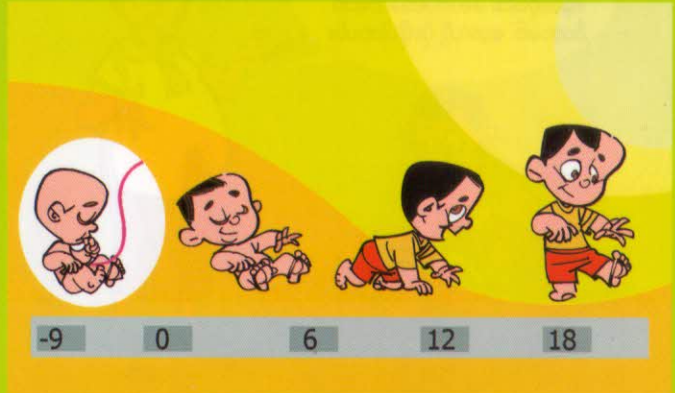


**အာဟာရပြည့်ဝစေရန်ပံ့ပိုးပေးမည့်အချက်များ**

- ကိုယ်အလေးချိန်မှန်မှန်ချိန်၍ ကြီးထွားမှု စောင့်ရှောက်ခြင်း
- ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း
- ဗီတာမင် 'အေ' ဖြည့်စွက်တိုက်ကျွေးခြင်း
- သန့်ရှင်းမှု ဂရုပြုခြင်း
- သန့်ချဆေး တိုက်ကျွေးခြင်း
- ရောဂါဖြစ်ပါက ထိရောက်စွာ ကုသခြင်း
- အိမ်ခြံသီးနှံ စိုက်ပျိုးခြင်း



**ဘဝရွေ့ဆောင် ရက်စာစီထောင် အနာဂါတိအထွက် အလင်းရောင်**  
 First 1000 days of life;  
 Change the life, Change the future



သန္ဓေသားဘဝမှသည် အသက်(၂)နှစ် မပြည့်မီ ကာလအတွင်း အာဟာရ စောင့်ရှောက်ခြင်းသည် ဘဝတစ်လျှောက်လုံးအတွက် အရေးအကြီးဆုံး လုပ်ဆောင်ချက် ဖြစ်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန  
 ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန  
 အမျိုးသားအာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့် သုတေသနဌာနခွဲမှ ၂၀၁၇ ခုနှစ် ဩဂုတ်လတွင် ပြန်လည်ထုတ်ဝေပါသည်။

**ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဘဝ စောင့်ရှောက်ကြ**

ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင် အာဟာရပြည့်ဝမှ

- ✦ လစေ့၍ ပေါင်ပြည့်သော ကလေးမွေးဖွားမည်။
- ✦ ကလေးကျန်းမာမည်။
- ✦ အရပ်မြင့်၍ သန်စွမ်းမည်။
- ✦ ဉာဏ်ရည်ကောင်းစွာ ဖွံ့ဖြိုးမည်။

အင်အားဓါတ်၊ အသားဓါတ်  
သံဓါတ်၊ ထုံးဓါတ်  
အိုင်အိုဒင်း၊ ဖောလစ်အက်ဆစ်  
ဗီတာမင် 'အေ'တို့ ပိုလိုပါတယ်။



**ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နှင့်မီးဖွားပြီးကာလ**

- ✦ ကိုယ်ဝန်စောင့်ရှောက်မှု ခံယူပါ။
- ✦ သံဓါတ်နှင့်ဖောလစ်အက်ဆစ်ဆေး ပုံမှန် သောက်ပါ။
- ✦ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် အစားပိုစားပါ။ အစားမရှောင်ပါနှင့်။
- ✦ အိုင်အိုဒင်းဆား စားသုံးပါ။
- ✦ သန့်ရှင်းစွာ ပြင်ဆင်၊ ချက်ပြုတ်၊ စားသုံးပါ။
- ✦ နို့ တိုက်မိခင်ဘဝ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ထက် အစာပိုစားပါ။

**ကလေးသူငယ်အာဟာရ ၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်ကြ**

ကလေးသူငယ် အာဟာရပြည့်ဝပါမှ

- ✦ ကျန်းမာသန်စွမ်းမည်။
- ✦ အရပ်မြင့်မည်။
- ✦ ဉာဏ်ရည် ထက်၍ စာတော်မည်။



**ခြောက်လအောက်ကလေး ၊ မိခင်နို့ တစ်မျိုးတည်းပေး**

- ✦ မိခင်နို့ ကို မီးဖွားပြီး (၁)နာရီအတွင်း(စောနိုင်သမျှ စောစော) တိုက်ပါ။
  - နို့ ထွက်များမည်။နို့ တင်းလွန်ခြင်း၊ နို့ ကြောင်းပိတ်ခြင်းမှ ကာကွယ်သည်။
  - မီးဖွားပြီး သွေးသွန်ခြင်းမှ ကာကွယ်သည်။
- ✦ နို့ ဦးရည်တိုက်ပါ။
  - အာဟာရဓါတ် ကြွယ်ဝသည်။
  - ရောဂါကာကွယ်သည့် ဓါတ်များပါဝင်သည်။
- ✦ အသက်(၆)လ အထိ မိခင်နို့ တစ်မျိုးတည်း တိုက်ပါ။
  - ကလေးအတွက် အာဟာရလုံလောက်သည်။
  - မိခင်နှင့် ကလေးချစ်ခင် တွယ်တာစေသည်။
  - ရင်သားကင်ဆာနှင့် အခြားကင်ဆာများ ကာကွယ်နိုင်သည်။
  - သားဆက်ခြားသည်။

**ခြောက်လကျော်ကလေး ၊ ဖြည့်စွက်အစာကျွေး**

✦ ကလေးအသက်(၆)လပြည့်လျှင်

- မိခင်နို့ မှ ကလေးအတွက် လိုအပ်သော အင်အားနှင့် အာဟာရဓါတ်များကို လုံလောက်စွာ ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ခြင်း မရှိတော့ပါ။
- ကြီးထွားမှု အမြန်ဆုံးအချိန်ဖြစ်သည်။
- အဖတ်ကို မျိုရန်၊ အစာချေရန်လည်း အသင့်ဖြစ်လာသည်။



- အသက်(၆)လ ပြည့်မှ စ၍ အာဟာရကြွယ်ဝသော အစာမျိုးစုံဖြည့်စွက် ကျွေးရင်း မိခင်နို့ ကို အသက်(၂)နှစ်ခန့် အထိ တိုက်ကျွေးပါ။
- အသား၊ ငါး၊ ဥများ (အတုံးသေးလေးများ တုံးပြီး) ကျက်အောင်ချက်ပါ။
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးဝလံများ ကျွေးပါ။
- အိုင်အိုဒင်းဆား စားသုံးပါ။
- သန့်ရှင်း၍ ဘေးဥပါဒ်ကင်းအောင် ပြင်ဆင်/ချက်ပြုတ်/သိမ်းဆည်း/ကျွေးမွေးပါ။
- စိတ်ရှည်စွာဖြင့် စားချင်အောင်ကျွေးပါ။
- ကလေးနေမကောင်းစဉ် အစာ၊ မိခင်နို့ ဆက်လက် တိုက်ကျွေးပါ။
- နာလန်ထထွင် အစာပို၍ကျွေးပါ။
- အသက်(၁)နှစ်ပြည့်လျှင် မိသားစု ထမင်းပိုင်းမှ ထမင်းနှင့် ဟင်းကို (အပူအစပ်မှ လွဲ၍) စားသုံးနိုင်ပါသည်။



“ဖီတာမင်နှင့်သတ္တုဓာတ်များပါဝင်သော **အားဖြည့်ဆန်** ကို  
မိသားစုထမ်းပိုင်းတွင် နေ့စဉ်ကျွေးခြင်းဖြင့်  
မိသားစုအပေါ် သင်၏ဂရုစိုက်မှုကို  
ရိုးရှင်းလွယ်ကူစွာ ပြသလိုက်ပါ။”



“ **အားဖြည့်ဆန်** သည်  
အစားအသောက်နှင့်  
ဆေးဝါးကြီးကြပ်ကွပ်ကဲရေးဦးစီးဌာနမှ  
အရည်အသွေး အသိအမှတ်ပြု  
ထောက်ခံချက် ရရှိထားပြီး  
စနစ်တကျ ထုပ်ပိုးထားသဖြင့်  
ကျန်းမာရေးအတွက်  
သန့်ရှင်းစိတ်ချရသော ဆန်  
ဖြစ်ပါသည်။”

လူတိုင်းအတွက် နေ့စဉ်မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော  
သက်စောင့်ဓာတ်များ ဖြည့်စွက်ထားသည့်

## အားဖြည့်ဆန်



အားဖြည့်ဆန်စီမံချက်ကို အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုနှင့် စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံရေးရန်ပုံငွေ (LIFT) မှ ပံ့ပိုးသည်။

အာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့်သုတေသနဌာနခွဲနှင့်  
ကျန်းမာရေးအသိပညာဖြန့်ဝင်ရေးဌာနခွဲတို့ ပူးပေါင်းတည်းဖြတ်သည်။

စောင်ရေ (၃၀၀၀၀)  
ဇန်နဝါရီလ ၂၀၁၈ တွင် ထုတ်ဝေသည်။

# ကျန်းမာပျော်ရွှင် မိသားစုဝင်တိုင်းအတွက် မိခင်တစ်ယောက်ရဲ့ အကောင်းဆုံးရွေးချယ်ရန်

## အားဖြည့်ဆန်



အာဟာရဖြည့်ဆန်စေ့တွင် -

- ဗီတာမင် အေ
- ဗီတာမင် ဘီ - ၁
- ဗီတာမင် ဘီ - ၃
- ဗီတာမင် ဘီ - ၆
- ဗီတာမင် ဘီ - ၁၂
- ဖောလစ်အက်စစ်
- သံဓာတ် နှင့်
- ဇင့်ဓာတ်

စုစုပေါင်း (၈)မျိုးကို မြန်မာနိုင်ငံ၏ အာဟာရလိုအပ်ချက်နှင့် ကိုက်ညီအောင် တွက်ချက်၍ ပေါင်းစပ်ထားပါသည်။

အားဖြည့်ဆန်ကို စဉ်ဆက်မပြတ် (၆)လ အထက်စားသုံးလျှင် ကလေးလူကြီး မိသားစုဝင်အားလုံး -

- ❖ ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှုအားကောင်းခြင်း
- ❖ အလုပ်လုပ်နိုင်စွမ်းအား တိုးတက်ကောင်းမွန်လာခြင်း
- ❖ ကျန်းမာရေးပိုမိုကောင်းမွန်ခြင်း အစရှိသည် အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

ထို့ပြင် မြန်မာနိုင်ငံတွင်အဖြစ်များသည့် သွေးအားနည်းခြင်းနှင့် ပုညက်ခြင်းတို့ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။



ပြည်တွင်း၌ စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ထားသော သမားရိုးကျဆန်အား အမှုန့်ကြိတ်၍ ရရှိလာသော ဆန်မှုန့်တွင် ဗီတာမင်နှင့်သတ္တုဓာတ်များကို အချိုးကျရောစပ်၍ နည်းပညာအသုံးပြုကာ အာဟာရဖြည့်ဆန်စေ့ကို ထုတ်လုပ်ပါသည်။ ယင်းအာဟာရဖြည့်ဆန်စေ့နှင့် သမားရိုးကျဆန်စေ့ကို ၁:၉၉ နှုန်းဖြင့် ရောနှောလိုက်ပါက အားဖြည့်ဆန် ရရှိပါသည်။

“အားဖြည့်ဆန်များကို အခြားဆန်များနှင့် ရောစရာမလိုဘဲ ဒါတိုင်းချက်နေကျအတိုင်း ရိုးရှင်းလွယ်ကူစွာ ချက်ပြုတ်နိုင်ပါသည်။”

အသည်းပုံ စပါးနံတံဆိပ်ပါသည်



### အားဖြည့်ဆန် ထုပ်များကို

နီးစပ်ရာ စူပါမားကတ်များ၊ ကုန်စုံဆိုင်များနှင့် ဆန်လက်လီ၊ လက်ကားအရောင်းဆိုင်များတွင် အမှတ်တံဆိပ်အမျိုးမျိုးဖြင့် အလွယ်တကူ ဝယ်ယူ ရရှိနိုင်ပါသည်။

