

သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ကျခံရသည့်နေရာတိုင်းတွင် ရေကောင်းရေသန့် ရရှိမှု၊ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအခြေအနေများမှာ မကောင်းနိုင်တော့ပါ။



အစစ်အခပ်အမျိုးမျိုး ကြုံတွေ့ရအောင်လည်း  
 တြိန်းမားသော ဓမ္မတ္တာစာရား၏အဟုန်ကြောင့်  
 နို့တိုက်မိမိမင်များစွာ နို့ဆတ်လတ်တိုက်တွေ့နိုင်ပါသည်။

နို့ဖုန်း၊ နို့ဘူး၊ နို့ဆီများ မတိုက်ပါနှင့်။  
 တိုက်ကျွေးခြင်းမှတစ်ဆင့် ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ပြီး  
 ကလေးငယ်များတွင် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျော့ရောဂါနှင့်  
 သေဆုံးမှုများကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။



ရှင်သန်စေဖို့ ကာကွယ်ဖို့

အဖို့အဖို့ တို့တိုင်းကျွေးကြော်



မုန့်တိုင်းဒဏ်ခံရပြီးချိန်၌ ကလေးသူငယ်များတွင် ရောဂါဘယများရှိဖြစ်လွယ်ပါသည်။  
 မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းအားဖြင့်ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျော့ရောဂါအပြင် အခြားရောဂါများ  
 ဖြစ်မလာအောင် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

# မိခင်နို့သည် ကလေးငယ်များအတွက် အကောင်းဆုံးအစာအာဟာရ ဖြစ်ပါသည်။



- မွေးဖွားပြီးစအချိန်မှ ခြောက်လအရွယ်အထိ ကလေးငယ်ကို မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းကိုသာ တိုက်ပါ။ ရေတိုက်ရန်ပင် မလိုပါ။
- မိခင်နို့မှာ ကိုယ်ခံအားအပြည့်အဝ ပါရှိသဖြင့် ကလေးများ၌ ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းလျော့ ရောဂါအပါအဝင် အခြားရောဂါဆိုးများမဖြစ်ပွားအောင် ကာကွယ်ပေးပါသည်။
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် မိခင်နှင့် ကလေးငယ်တို့အကြား တွယ်တာမှုပိုမိုခိုင်မာစေပါသည်။



မှန်တိုင်းဒဏ်ခံရပြီးနောက်၌ မိခင်တစ်ဦးသည် ကိုယ်စိတ်ပင်ပန်းဆင်းရဲမှုများကြောင့် ကလေးငယ်အား နို့တိုက်ကျွေးနေမှုသည် ပုံမှန်ထက် လျော့နည်း (သို့မဟုတ်) ရပ်တန့်သွားနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ခဲ့ပါက နို့ထွက်နှုန်းပြန်လည်ကောင်းလာစေရန် ...

## နို့တိုက်မိခင်များအောက်ပါအတိုင်း ဆောင်ရွက်ပါ။

- တစ်နေ့ကို အနည်းဆုံး ၈ နာရီမှ ၁၀ နာရီ အိပ်စက် အနားယူပါ။



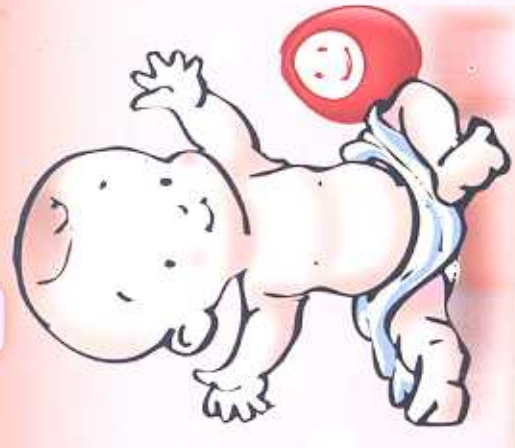
- နို့တိုက်မိခင်များအား အစားအစာ ပိုမိုစားသုံးပါ။ ရေ၊ ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်ပါဝင်သော ဆေးဝါးများကိုလည်း တိုက်ကျွေးပါ။



- စိတ်ပင်ပန်းဆင်းရဲမှုများလျော့ကျစေရန် မိတ်ဆွေ၊ အိမ်နီးနားချင်းများက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖေးမကျညီမှုပြုပေးပါ။



# မိခင်နို့သည် ကလေးငယ်များအတွက် အလောင်းဆုံးအစာအာဟာရ ဖြစ်ပါသည်။



- မွေးဖွားပြီးစအချိန်မှ ခြောက်လအရွယ်အထိ ကလေးငယ်ကို မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းကိုသာ တိုက်ပါ။ ရေတိုက်ရန်ပင် မလိုပါ။
- မိခင်နို့မှာ ကိုယ်ခံအားအပြည့်အဝ ပါရှိသဖြင့် ကလေးများ၌ ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းလျော့ ရောဂါအပါအဝင် အခြားရောဂါဆိုးများမဖြစ်ပွားအောင် ကာကွယ်ပေးပါသည်။
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် မိခင်နှင့် ကလေးငယ်တို့အကြား တွယ်တာမှုပိုမိုခိုင်မာစေပါသည်။



မှန်တိုင်းအကဲခံရပြီးနောက်၌ မိခင်တစ်ဦးသည် ကိုယ်စိတ်ပင်ပန်းဆင်းရဲမှုများကြောင့် ကလေးငယ်အား နို့တိုက်ကျွေးနေမှုသည် ပုံမှန်ထက်လျော့နည်း (သို့မဟုတ်) ရပ်တန့်သွားနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ခဲ့ပါက နို့ထွက်နှုန်းပြန်လည်ကောင်းလာစေရန် ...

## နို့တိုက်မိခင်များအောက်ပါအတိုင်းဆောင်ရွက်ပါ။

- တစ်နေ့ကို အနည်းဆုံး ၈ နာရီမှ ၁၀ နာရီ အိပ်စက် အနားယူပါ။



- နို့တိုက်မိခင်များအား အစားအစာ ပိုမိုစားသုံးပါ။ ရေ၊ ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်ပါဝင်သော ဆေးဝါးများကိုလည်း တိုက်ကျွေးပါ။



- စိတ်ပင်ပန်းဆင်းရဲမှုများလျော့ကျစေရန် မိတ်ဆွေ၊ အိမ်နီးနားချင်းများက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖေးမကူညီမှုပြုပေးပါ။

