

## ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များချောကလက်စားသင့်ကြောင်း

ကိုယ်ဝန် ဆောင်ချိန်တွင် ချောကလက် မှန်မှန် စားပေးခြင်းက လမစေ့ ဘဲ ကလေးမွေးခြင်းမျိုး ကြိုလာနိုင်ခြေကို လျော့ချပေးကြောင်း သိရှိရ သည်။ ချောကလက် စားသုံးခြင်းသည် ကလေးအတွက်ရော မိခင်အတွက်ပါကောင်းကျိုးရှိစေကြောင်း သုတေသီများကဆိုသည်။

အမေရိကန် နိုင်ငံ၊ ယေးတက္ကသိုလ်မှ သုတေသီများက ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီး (၂၅၀၀)ကျော်တို့၏ နေထိုင်စားသောက်မှုပုံစံနှင့် ၎င်းတို့ကလေးမွေးလာသည့် အခြေအနေတို့ကို ဆက်စပ်လေ့လာခဲ့ရာ ယခုလို ဖော်ထုတ်နိုင်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

တစ်ပါတ်လျှင် ချောကလက် (၃)ကြိမ်မျှ စားခြင်းဖြင့် ကလေးမွေးချိန် မတန်ဘဲ စောမွေးခြင်း၊ ကလေး အသေမွေးခြင်းများ ဖြစ်နိုင်ခြေကို လျော့ကျပေးကြောင်း ပညာရှင်များက ပြောကြားခဲ့သည်။

ချောကလက်တွင် ပါဝင်သည့် ကိုကိုးဓာတ်သည် သွေးလှည့်ပတ်မှုကောင်းအောင် လှုံ့ဆော်ပေးသဖြင့် မိခင်ရော ကလေးအတွက်ပါ ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်စေပြီး မွေးဖွားရန် လွယ်ကူစေကြောင်း ပညာရှင်များက ထောက်ခံခဲ့သည်။ ယေးမှ ဆရာဝန်များသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင် ကာလတွင် မည်သည့် အစားအစာများက မိခင်ရော၊ ကလေးအတွက်ပါ ကျန်းမာရေးအရ အထောက်အကူ ဖြစ်စေမည်ကို သုတေသန ပြုခဲ့ကြခြင်းဖြစ်သည်။

ယမန်နှစ်က ဆွီဒင်နိုင်ငံမှ သုတေသီများကလည်း တစ်ပါတ်လျှင် ချောကလက် (၂)ကြိမ်မျှ စားသောက်ခြင်းဖြင့် နှလုံးရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေကို (၇၀)ရာခိုင်နှုန်းမျှ လျော့ချပေးနိုင်ကြောင်း ဖော်ပြ ခဲ့ဖူးသည်။