

"နှပ်ချေးစားခြင်းက ကျန်းမာရေးအတွက် အလွန်ကောင်းမွန်ကြောင်း" ပညာရှင်များ
လေ့လာတွေ့ရှိ



နာခေါင်းကို နှိုက်နေတဲ့ အပြုအမူနဲ့နှပ်ချေးကို အားလုံးကရွံ့ရှာကြပြီး
လူကြား သူကြား ထဲမှာ လုံးဝမလုပ်သင့်တဲ့ အပြုအမူတစ်ခုလို့ လက်ခံထား ကြပါ
တယ်။ ကလေးတွေကို နာခေါင်းနှိုက်နေ၊ နှပ်ချေးကော်နေ တာတွေရင် မိဘ
တွေက မလုပ်ဖို့ကိုလည်း တားမြစ်လေ့ရှိပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ပညာရှင်တွေရဲ့ မကြာသေးမီက ပြောလိုက်တဲ့ စကားကတော့
ဒါတွေ အားလုံးနဲ့ လုံးဝဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်ပြီး နှပ်ချေးကလော်ဖို့နဲ့ နှပ်ချေးကိုပါ
စားသင့်တယ်လို့ပြောလိုက်တာပါ။



နှပ်ချေးဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ကိုယ်ခံအားစနစ်ကိုသာမက သွားကျန်းမာရေးကိုပါ ကောင်းမွန်စေတယ်လို့ ပညာရှင်တွေက ပြောထားတာပါ။နာခေါင်းမှာ ရှိတဲ့ ဗက်တီးရီးယားတွေဟာ ကိုယ်ခံအားစနစ်အတွက် ကောင်းစေတယ်လို့ ကနေဒါမှာ ရှိတဲ့ Saskatchewan တက္ကသိုလ်မှ biochemistry ပါမောက္ခဖြစ်သူ Dr Scott Napper ကပြောပါတယ်။



သဘာဝက လူတွေကို တွန်းအားပေးတာတွေ ရှိကြောင်း၊ တစ်ချို့ အပြုအမူတွေက လူတွေအတွက် ကောင်းကျိုးရှိစေတာမျိုးတွေ ရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ နှာခေါင်းနို့က်တာ၊ နှပ်ချေး ကလော်တာဟာ သဘာဝကျတဲ့ အပြုအမူ တစ်ခုလို့ တိုက်တွန်းထားတာပါ။

တခြားလေ့လာမှုတစ်ခုဖြစ်တဲ့ Massachusetts နည်းပညာတက္ကသိုလ် တစ်ခုက တွေ့ရှိချက်မှာ ဆိုရင်လည်း နှပ်ဟာ မကောင်းတဲ့ ဗက်တီးရီးယားတွေကို ထိန်းချုပ် ဟန့်တားနိုင်စွမ်းရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။



သုတေသီတွေကတော့ နှပ်ဆိုတာ သွားတိုက်ဆေး တစ်မျိုးလို့တောင် ပြောခဲ့ပါတယ်။ သွားခေါင်းပေါက် ဖြစ် တာတွေကိုပါ ရပ်တန့်ပေးနိုင်စွမ်းရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ သြစတြေးလျ အဆုတ် သုတေသီပါမောက္ခဖြစ်သူ Friedrich Bischinger ကလည်း နှာခေါင်းကို နှိ န်၊နှပ်ချေးကလော်တဲ့ အကျင့်ဟာ လူတွေကို ပိုကျန်းမာစေကြောင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် အတွက် ကောင်းတဲ့အကျင့်တစ်ခုလို့ ပြောခဲ့ပါတယ်။

Credit - Lovely Myanmar