【ဂျပန်ဈေးကွက်】 2018နှစ်3လ

စိတ်ချစွာ စားဖို့ဆို ဘာတွေလိုလဲ?

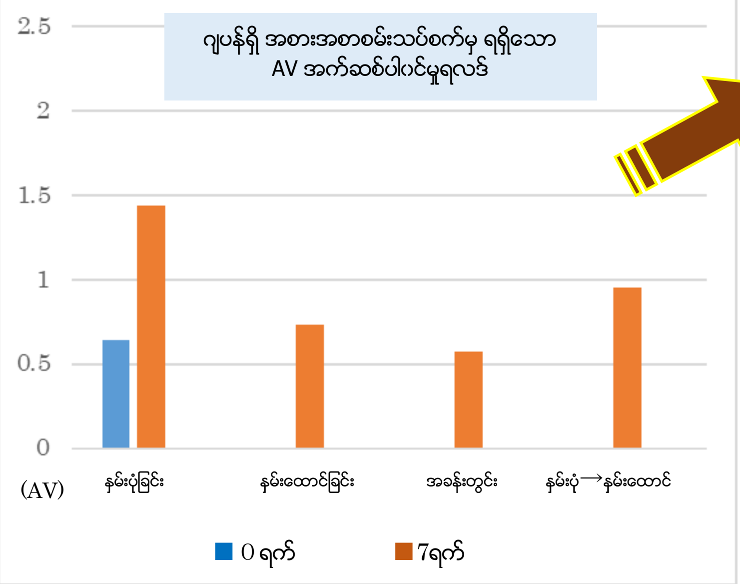
- အက်ဆစ်ပါဝင်မှုနှုန်း＝AV2အောက် ရှိရမယ်
- မှို (အာဖလာတော်ဆင်) ရှိမနေရဖူး
- ပိုးသတ်ဆေးကိုလဲ သတ်မှတ်ထားသည်ထက် လျော့နဲရမယ်နော်

နှမ်းရှိအက်ဆစ်ပါဝင်မှု （AV）

- ➢ AVမြင့်ရင်➡အရသာမရှိ、အနံ့မကောင်း、ကျန်းမာရေးထိခိုက်နိုင်
- ➢ မြန်မာ မှ ဂျပန်အထိ ခရီးသည် ရှည်လျားလွန်းသည်။
- ➢ ခရီးစဉ်အတွင်း အက်ဆစ်ဓာတ် မြင့်မားလာနိုင်သည်။
- ➢ မိမိတို့ ဒေသမှ တင်ပို့ချိန်တွင် အက်ဆစ်ပါဝင်မှုAV ;

  2 အောက် （3 ～ဆို မကောင်းပါ）
- ➢ အဓိကမှာအက်ဆစ်ပါဝင်မှု နဲလေ ကောင်းလေ။
- ➢ AVအက်ဆစ်မမြင့်စေရန်、

  စိုထိုင်းမှု၊အပူချိန်၊အလင်းရောင်များရှောင်ရှားခြင်းပင်ဖြစ်သည်။



အခြောက်ခံနည်းလမ်းနှင့် အက်ဆစ်၏သက်ရောက်မှုများ

အခြောက်ခံစဉ် မိုး နှင့် ပိုးမွှားများကြောင့်
အက်ဆစ်မြင့်နိုင်သောကြောင့်

နောင်အနာဂတ်တွင်
အခန်းတွင်းအခြောက်ခံခြင်းနည်းသုံးစေလို

ဆုံးရှုံးမှုနည်းရန်၊အစိုဓာတ်ထိန်းရန်၊ပိုးမွှားရန်
ကာကွယ်ရန်တွက် အခန်းတွင်းအခြောက်ခံခြင်းအား
စမ်းသပ်လုပ်ဆောင်စေလိုသည်။

နှမ်းပုံပြီး(၅)ရက်မြောက်နေ့မှာ မှို များဖြစ်လာ

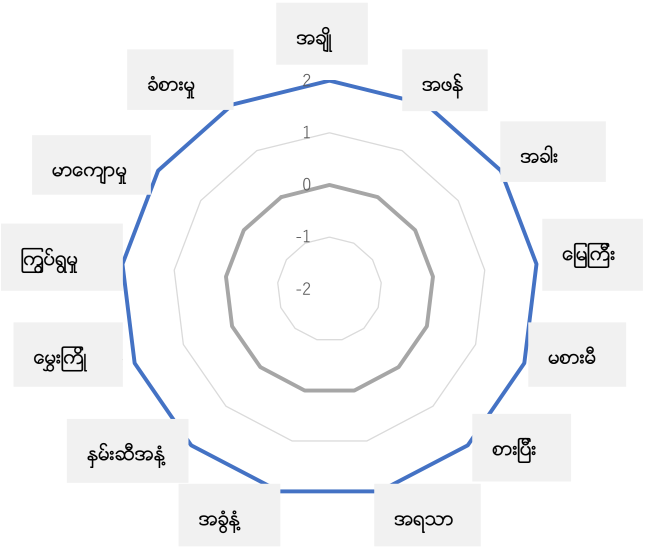
နှမ်းသီးတောင့်များပေါ်တွင် မှိုများအားသေချာ မမြင်ရသော်လဲ အနံ့မကောင်း အရသာမရှိ ဖြစ်တတ်သည်။

မှိုဆိပ် တမျိုးဖြစ်သော အာဖလာတော်ဆင်ကြောင့်、**ကျန်းမာရေးကို ဆိုးရွားစွာထိခိုက်**စေပါသည်။

「အရသာရှိတယ်」 ဆိုတာ ဘယ်လိုမျိုးလဲ...

ဂျပန်ဘက်မှ နမ်းဝယ်ယူချိန်တွင် အဓိကကြည့်သည့်အချက်များ

အကြောင်းအရာ	သတ်မှတ်ချက်များ
အရောင်	အရောင်၊အရောင်မညီညာခြင်း၊ အရောအနှောများ
အရွယ်	အရွယ်မညီညာခြင်း၊ အဖျင်းပါဝင်မှု၊ နမ်းစေ့တထောင်အလေးချိန်
အနံ့အရသာ	သတ်မှတ်ချက် ၁၃ ချက်＋ အားလုံးခြုံ၍စစ်ဆေးခြင်း



★အနံ့အရသာစုစုပေါင်းရမှတ်(၆)မှတ်ကျော်ရင်အဆင်ပြေသည်။

အရသာရှိတဲ့နမ်း
များကိုဂျပန်မှ
စောင့်မျှော်နေ
ပါတယ်နော်♡

2018ခု3လ

နမ်းနက် နဲ့ ဆက်သွယ်
မြန်မာ မှ ဂျပန်ကွယ်

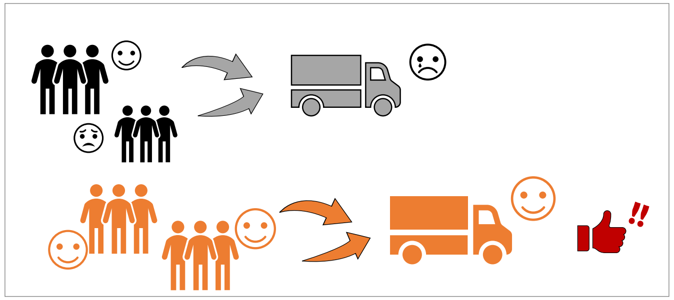
ကျန်းမာသန့်ရှင်း ရောဂါကင်းစင် အရသာမြိန်သောနမ်းနက်ဖြင့်

မြန်မာမှ ဂျပန် ရောက်ရှိပို့ဆောင်ကြပါစို့

နမ်းအကောင်းနှင့် မကောင်းတာများရောနှောသိုလှောင်မိပါက
နမ်းအားလုံးရောနှော၍ ပျက်ဆီးစေနိုင်သည်။
အရည်အသွေးကောင်းသောနမ်းများကိုတောင်သူမှကြိုးစားထားသော်လဲ
ကုန်သည်များမှဆက်လက်မထိန်းသိမ်းနိုင်လျှင်လဲပျက်ဆီးစေနိုင်ပါသည်။

⬇

တောင်သူ၊ပိုးသတ်ဆေးဆိုင်၊ကုန်သည်များနှင့်နမ်းလောကလာကသားများအားလုံးတက်ညီလက်ညီပူးပေါင်းမှသည်အ
„သည်အလွန်အရေးကြီးလှသည်။



ဘယ်လိုလူတွေ ဘယ်နေရာတွေဆီသို့
လူကြီးမင်းတို့ရဲ့နမ်းများအရောက်ပို့ချင်ပါသလဲ?

JAICAF ジェイカフ

ယခုစာစောင်အားဂျပန်အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာလယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးနှင့်သစ်တောရေးရာအဖွဲ့အစည်းမှ
အစည်းမှပြုစုရေးသားသည်။

လူကြီးမင်းတို့ရဲ့ အရသာရှိလှတဲ့နမ်းများကို
ကမ္ဘာကြီးထဲမှစောင့်မျှော်နေသူတွေရှိနေပါတယ်။

～အက်ဆစ်ပါဝင်မှုနှင့်ဈေးကွက်တောင်းဆိုမှု～

အစားအစာ(စီးပွားဖြစ်သီးနှံ)တွင်အဓိကကျသောအရာ

- စိတ်ချယုံကြည်စွာစားလို့ရခြင်း＝ယုံကြည်စိတ်ချမှု
- စားသုံးသူများက”စားချင်လိုက်တာ”လို့ဖြစ်စေတဲ့အရာ

＝“အရသာရှိမှု”

နမ်းအားသတ်မှတ်ထားသည့်စံနှုန်းများသည်
ဈေးကွက်ပေါ်မူတည်၍ပြောင်းလဲမှုများ
ရှိတတ်သည်။

လူကြီးမင်းတို့နမ်းဈေးကွက်က
ဘယ်နေရာမှာပါလဲ?

နောက်ဆုံးရဈေးကွက်သတင်းများလဲစုဆောင်းကြပါစို့!!