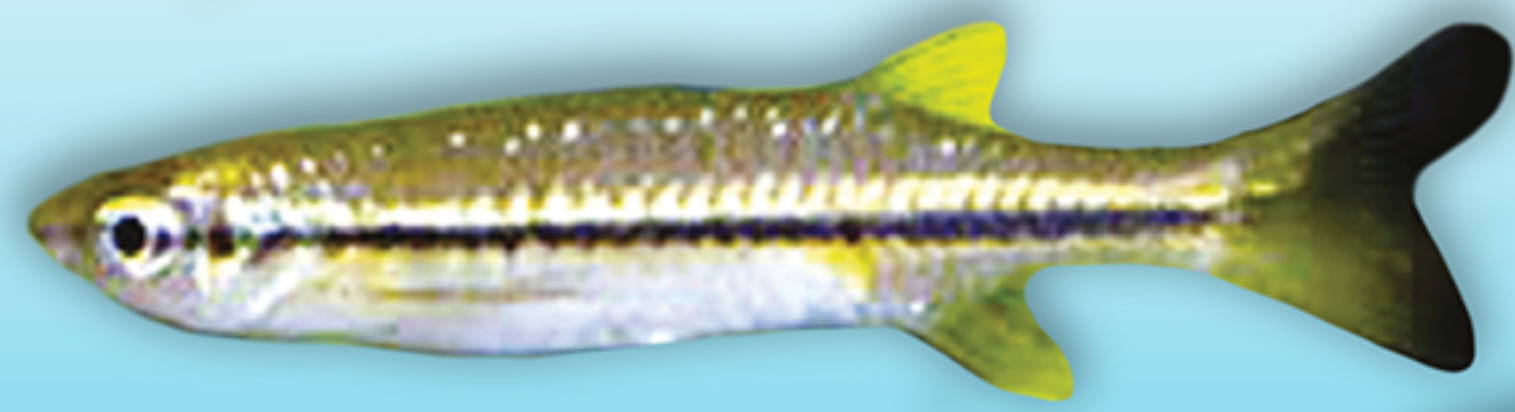


# အာဟာရချိတ်ဆက်မှုမဖြစ်စို့ ငါးမျှားမျှားစားကြစို့...

ကိုယ်ဝန်စရှိသည့်အချိန်မှ ကလေးအသက်(၂)နှစ်အထိရက်ပေါင်း ၁၀၀၀ အတွင်း ငါးကလေးများကို ပုံမှန်စားသုံးခြင်းဖြင့် အာဟာရ ချို့တဲ့မှုကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

ငါးဒေါင်ဇင်း (သို့မဟုတ်) ငါးမော့တော့

ငါးဇင်စပ်



ငါးဘဲဖြူ

ငါးခုံးမ



ငါးသလဲထိုး



နေ့စဉ် ထမင်းသုံးဆောင်ရာတွင် အရိုးပါစားနိုင်သောငါးလေးများနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များရော၍ တွဲဖက်စားသုံးခြင်းသည် ညီညွတ်မျှတသော အာဟာရကို ရရှိစေပါသည်။

🐟 ပိတာမင်အေ

🐟 သံဓာတ်

🐟 ကယ်(လ်)စီယမ်

🐟 ပိတာမင်ဘီ၁၂

(မြန်မာဘာသာဖြင့်) ကျေးဇူးတင်လွှာ / အသိအမှတ်ပြုလွှာ

ဤထုတ်ကုန်ကို အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုနှင့် စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံရေးရန်ပုံငွေအဖွဲ့ (LIFT) ၏ ငွေကြေး ထောက်ပံ့မှုဖြင့် MYCulture စီမံကိန်း(၂၀၁၅-၂၀၁၉) က ကနဦး ထုတ်လုပ်ခဲ့သည်။ ဤစီမံကိန်းကို ကမ္ဘာ့ငါးအဖွဲ့ (WorldFish) က ငါးလုပ်ငန်း ဦးစီးဌာန၊ ကွန်ရက်လှုပ်ရှားမှုအဖွဲ့(NAG)၊ GRET နှင့် PACT အဖွဲ့တို့နှင့် ပူးပေါင်း၍ အကောင်အထည်ဖော်ခဲ့သည်။

ပိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများ

