

သတ်မှတ်ထားသော ကျွမ်းကျင်လုပ်သား (၁)  
အစားအသောက် ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းအတွက် ကျွမ်းကျင်မှု  
အကဲဖြတ်စာမေးပွဲဖြေဆိုနိုင်အောင် လေ့လာရန်  
“ဖောက်သည်ဝန်ဆောင်မှု”

ဗားရှင်း ၁ (၂၀၂၁ April ပြီး ၁၅ တည်းဖြတ်ခြင်း)

လက်ရှိဘာသာပြန်ချုပ်ချုပ် (အင်္ဂလိပ်ဘာသာ)

ဂျပန်နိုင်ငံ အစားအသောက် ဝန်ဆောင်မှုအသင်း

<မိတ်ဆက်>

"အစားအသောက် ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းအတွက် ကျွမ်းကျင်မှု အကဲဖြတ်စာမေးပွဲဖြေဆိုနိုင်အောင် လေ့လာရန် အကြောင်းအရာများ " တွင် စားသောက်ဆိုင်လုပ်ငန်း၌ လုပ်ကိုင်ရန်လိုအပ်သော အခြေခံအသိပညာနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများကို သတ်မှတ်ထားသော ကျွမ်းကျင်လုပ်သား (၁) ၏ လိုအပ်ချက်များအတိုင်း မိတ်ဆက်ဖော်ပြထားပါသည်။ ထို့ပြင် မူရင်းအကြောင်းအရာများတွင် ဂျပန်ဝေါဟာရများ အသုံးပြုထားသည့် အတွက် ဂျပန်နိုင်ငံရှိ စားသောက်ဆိုင်လုပ်ငန်း၌ လုပ်ကိုင်နိုင်ရန် အခြေခံ လိုအပ်ချက်တစ်ခုကိုလည်း ဖြည့်ဆည်းပေးပါသည်။

သတ်မှတ်ထားသော ကျွမ်းကျင်လုပ်သား (၁) အတွက် နေထိုင်ခွင့်ရရှိရန် လိုအပ်သော ကျွမ်းကျင်မှုအကဲဖြတ် စာမေးပွဲတွင် ဘာသာရပ်သုံးခု ပါဝင်ပါသည်။

တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေး ထိန်းချုပ်မှုနှင့်ဆိုင်သော ကိစ္စများ

"တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေး ထိန်းချုပ်မှုများ "

ပြင်ဆင်သောလုပ်ငန်းဆောင်တာများနှင့် အဓိကသက်ဆိုင်သော ကိစ္စများ

"အစားအသောက်နှင့် အဖျော်ယမကာ ပြင်ဆင်ခြင်း"

ဖောက်သည်ဝန်ဆောင်မှု လုပ်ငန်းများနှင့် အဓိကသက်ဆိုင်သော ကိစ္စများ

"ဖောက်သည်ဝန်ဆောင်မှု "

လေ့လာရန် အကြောင်းရပ်များကို ထိုဘာသာရပ် သုံးခုအတိုင်း ရေးဆွဲထားပါသည်။

ဤအကြောင်းရပ်တွင် အစားအသောက်ဝန်ဆောင်မှု လုပ်ငန်းတွင် လုပ်ကိုင်ရန် လိုအပ်နိုင်မည့် ဖောက်သည်ဝန်ဆောင်မှုနှင့် အဓိကသက်ဆိုင်သော ကိစ္စတစ်ခုဖြစ်သည့် "အထွေထွေ ဖောက်သည်ဝန်ဆောင်မှု " ကို မိတ်ဆက်ထားပါသည်။ ဤအကြောင်းရပ်တွင် လုပ်ငန်းဆောင်တာအတွက် အခြေခံအသိပညာကို မိတ်ဆက်ထားပါသည်။ သို့သော် အချို့အကြောင်းအရာများမှာ သင်အမှန်တကယ် အလုပ်လုပ်သောနေရာတွင် အသုံးပြုရမည့် စည်းကမ်းများနှင့် ကွဲပြားနိုင်ပါသည်။ ဤသို့ဖြစ်ရသည်မှာ အခြေခံ သဘောတရားများက တူညီသော်လည်း သင်အလုပ်လုပ်သော နေရာပေါ်မူတည်ပြီး လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ပုံချင်း ကွဲပြားနိုင်သည့်အတွက် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအခြေအနေမျိုးတွင် သင့်အလုပ်ခွင်နှင့် သက်ဆိုင်သော စည်းကမ်းများကို လိုက်နာပါ။

မာတိကာ

၁။ ဖောက်သည်ဝန်ဆောင်မှုအကြောင်း

- ၁။ ဖောက်သည်ဝန်ဆောင်မှု
- ၂။ အခြေခံ ဖောက်သည်ဝန်ဆောင်မှု လုပ်ငန်းများ
- ၃။ အစားအသောက်သုံးဆောင်ချိန် ကျင့်ဝတ်များ
- ၄။ အကူအညီလိုအပ်သော ဖောက်သည်များအား ကူညီဖြေရှင်းခြင်း
- ၅။ သင့်တော်စွာ စားပွဲထိုးခြင်း (ဧည့်ခံခြင်း)
- ၆။ အခြေခံ ဖောက်သည်ဝန်ဆောင်မှု ဝေါဟာရများနှင့် ၎င်းတို့ကိုအသုံးပြုပုံများ

၂။ အစားအသောက်များအကြောင်း

- ၁။ အစားအသောက် ဓာတ်မတည့်မှုများ
- ၂။ အရက်များ ကိုင်တွယ်ခြင်း
- ၃။ အာဟာရဓာတ်များ
- ၄။ အရသာ
- ၅။ မတူကွဲပြားသော အစားအသောက်များ

၃။ စားသောက်ဆိုင်စီမံခန့်ခွဲမှုအကြောင်း

- ၁။ အလုပ်ဆင်းသောနေ့နှင့် တစ်နေ့တာပြီးဆုံးချိန် လုပ်ငန်းဆောင်တာများ ပြင်ဆင်ခြင်း
- ၂။ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းများ (မီးဖိုချောင်ပြင်ပ)
- ၃။ ငွေစက္ကူနှင့် ငွေသားမပါသော ပေးချေမှုများအကြောင်း

၄။ တိုင်ကြားချက်များ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းမှုအကြောင်း

- ၁။ ဖောက်သည် တိုင်ကြားချက်များကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း
- ၂။ ပြင်ပအရာဝတ္ထု ပါဝင်ကူးစက်မှု အခြေအနေများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း

၅။ အရေးပေါ် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှုများအကြောင်း

- ၁။ တစ်စုံတစ်ယောက် ဖျားနာနေလျှင် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ခြင်း
- ၂။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်ချိန်တွင် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ခြင်း

၁။ ဖောက်သည်ဝန်ဆောင်မှုအကြောင်း

၁။ ဖောက်သည်ဝန်ဆောင်မှု

(၁) ဖောက်သည်ဝန်ဆောင်မှု လက္ခဏာရပ်များ

(ဂျပန်နိုင်ငံရှိ ဖောက်သည်ဝန်ဆောင်မှု လက္ခဏာရပ်များ

- "omotenashi-no-kokoro (ဧည့်ဝတ်ကျေပွန်မှုရှိသည့်စိတ်ထား)" နှင့် ၎င်းကို ဖော်ပြပုံ -)

ဂျပန်နိုင်ငံရှိ ဖောက်သည်ဝန်ဆောင်မှု လက္ခဏာရပ်အချို့ကို အောက်တွင် နမူနာဖော်ပြထားပါသည်။

ကမ္ဘာလှည့်ခရီးသည်များ ဂျပန်နိုင်ငံသို့ လာရောက်သောအခါ အံ့အားသင့်မှုအရှိဆုံးအချက်ကဘာလဲ။

သူတို့ယခုလို ပြောလေ့ရှိသည်ကို ကြားရပါသည် -

- ဘယ်နေရာသွားသွား လူတွေက အမြဲတမ်း သန့်ရှင်းရေးလုပ်နေကြတယ် - နေရာတိုင်းမှာ သန့်ရှင်းပြီး လန်းဆန်းနေတယ်။
- ဂျပန်လူမျိုးတွေက အရမ်းဖော်ရွေ၊ ကြင်နာပြီး ယဉ်ကျေးကြတယ်။

ထိုလက္ခဏာရပ်များကို ဂျပန်လူမျိုးများက သူတို့ယဉ်ကျေးမှုတွင် သမိုင်းအစဉ်အဆက် ထိန်းသိမ်းလာခဲ့ပါသည်။ ဂျပန်စကားဖြင့် "omotenashi" ဟု ဖော်ပြပါသည်။ Omotenashi ဆိုသည်မှာ "ဧည့်ဝတ်ကျေပွန်မှု" ကို ဆိုလိုပါသည်။ တိုကျိုအိုလံပစ် ကျင်းပခွင့်ရရန် ကြိုးပမ်းမှုတွင် ဂျပန်နိုင်ငံရှိ ဖောက်သည်ဝန်ဆောင်မှု လက္ခဏာရပ်ဖြစ်သော omotenashi ကိုလည်း အဓိကစကားလုံး တစ်ခုအဖြစ် အသုံးပြုခဲ့ပါသည်။

ဟိုတယ်များ၊ ခရီးသည်တင်သင်္ဘောများနှင့် ပုံဖော်ထားသောပန်းခြံများစသည်တို့လိုပင် (စားသောက်ဆိုင်စသည့်) အစားအသောက်ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းသည် ဧည့်ဝတ်ကျေပွန်မှုလုပ်ငန်း အမျိုးအစားတစ်ခု ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်ရာ စားသောက်ဆိုင်စသည်တို့တွင် omotenashi ပေးခွင့်ရသည့်အတွက် omotenashi-no-kokoro ရှိရန် အရေးကြီးပါသည်။

<omotenashi-no-kokoro ပေးရန် အဓိကအချက်များ >

omotenashi-no-kokoro ပေးသောအခါ ရှိပြီးသား အပြုအမူပုံစံ ("ပုံစံ") အတိုင်း လိုက်နာရန် အရေးကြီးပါသည်။  
omotenashi-no-kokoro ပေးသည့် ပုံစံများစွာ ရှိသော်လည်း ၎င်းတို့အားလုံး၏ အခြေခံဖြစ်သော အခြေခံပုံစံ ("kata") တစ်ခုရှိရာ ယင်းကိုမမေ့သင့်ပါ။ ထို့ပြင် ဤသို့သော kata ကို သေချာဖော်ပြနိုင်အောင် သေချာလေ့ကျင့်ထားပါ။

- (က) omotenashi-no-kokoro ပေးသောအခါ အသုံးပြုရမည့် kata ကို အမှတ်ရပါ။
- (ခ) kata ကို သေချာဖော်ပြနိုင်အောင် သေချာလေ့ကျင့်ထားပါ။

(၂) ဖောက်သည်စိတ်ကျေနပ်မှု

ဖောက်သည်စိတ်ကျေနပ်မှု (CS) ဆိုသည်မှာ ဖောက်သည်အားပျော်ရွှင်စေခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့အလုပ်ကို ဆောင်ရွက်နေစဉ် ဖောက်သည်ဝန်ဆောင်မှုကို အမြဲစိတ်မှာစွဲမှတ်ထားရန် အရေးကြီးပါသည်။

<စိတ်ကျေနပ်မှုနှင့် စိတ်မကျေနပ်မှု >

စားသောက်ဆိုင်တစ်ဆိုင်တွင် ဖောက်သည်များ၏ "စိတ်ကျေနပ်မှု" နှင့် "စိတ်မကျေနပ်မှု" သည် သူတို့၏ မျှော်လင့်ထားမှုများနှင့် သူတို့တကယ်ရရှိသော ဝန်ဆောင်မှုအတွေ့အကြုံတို့အကြား ကွဲပြားမှုတစ်ခုခုအပေါ် မူတည်ပါသည်။ ဖောက်သည်၏ "မျှော်လင့်ထားမှု" သည် စားသောက်ဆိုင်တစ်ခု၌ သူတို့ရရှိမည်ဟု ခန့်မှန်းထားသည့် ကုန်စည်နှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ၏ အရည်အသွေးအဆင့် ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် ထိုမျှော်လင့်ထားမှုများကို အောက်ပါတို့က သက်ရောက်မှုရှိပါသည် -

- (က) ဖောက်သည်၏ အတွေ့အကြုံများ
- (ခ) ဖောက်သည်၏ သတင်းအချက်အလက်
- (ဂ) စားသောက်ဆိုင်ရှိ ပတ်ဝန်းကျင်အနေအထား
- (ဃ) ဈေးနှုန်းများ စသည်

ဤအချက်ကို မှတ်သားထားလျက် ဖောက်သည်က စိတ်ကျေနပ်စွာနှင့် အထင်ကြီးသွားစေရန် ရည်ရွယ်ကာ ဖောက်သည်၏ မျှော်လင့်ထားမှုများနှင့် ကိုက်ညီသော ဝန်ဆောင်မှုပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

<ပြန်လာသောဖောက်သည်များ >

"ပြန်လာသောဖောက်သည်" ဆိုသည်မှာ စားသောက်ဆိုင်သို့ ခဏခဏလာအားပေးသူကို ဆိုလိုပါသည်။ ဖောက်သည်တစ်ယောက်က စားသောက်ဆိုင် ဝန်ဆောင်မှုကို စိတ်ကျေနပ်မှုရှိပါက ထိုစားသောက်ဆိုင်ကို နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်လာချင်ပါလိမ့်မည်။ ဤသို့သော ဖောက်သည်မျိုးက စားသောက်ဆိုင်အတွက် အရေးကြီးပါသည်။

<ဖောက်သည်စိတ်ကျေနပ်မှု ရုပ်ပုံ >

- မျှော်လင့်ထားမှု < အတွေ့အကြုံ "စိတ်ကျေနပ်မှု" (စိတ်ကျေနပ်မှုသည် "အထင်ကြီး" စေပါသည်)
- မျှော်လင့်ထားမှု = အတွေ့အကြုံ "သာမန်"
- မျှော်လင့်ထားမှု > အတွေ့အကြုံ "စိတ်မကျေနပ်မှု" (စိတ်မကျေနပ်မှုသည် "တိုင်ကြားချက်" ဖြစ်လာပါသည်)

စိတ်ကျေနပ်မှုရှိသော ဖောက်သည်များက ထိုဝန်ဆောင်မှုကိုထပ်မံ ရယူလိုပြီး စားသောက်ဆိုင်သို့ ပြန်လာပါလိမ့်မည်။



စားသောက်ဆိုင်သို့ အမြဲပြန်လာသော ဖောက်သည်များ = "ပြန်လာသောဖောက်သည်များ" (အလွန်အရေးကြီးသော ဖောက်သည်များ)

(၃) ဖောက်သည်စိတ်ကျေနပ်မှုကို အဆုံးအဖြတ်ပေးသော အချက်များ (QSCA)

စားသောက်ဆိုင်က ဆောင်ရွက်ပေးသောအရာများ (တန်ဖိုးဟု ဆိုလိုသည်) အတွက် ဖောက်သည်က ငွေပေးချေပါသည်။ သို့ဖြစ်ရာ ဆောင်ရွက်ပေးသော "တန်ဖိုး" နှင့် ပေးချေသော "တန်ဖိုး" ကိုက်ညီမှု မရှိပါက ဖောက်သည်က စိတ်ကျေနပ်မှုမရှိတော့ပါ။ စားသောက်ဆိုင်ထံတွင် ဖောက်သည်က တောင်းဆိုသည့် "တန်ဖိုး" တွင် အောက်ပါအစိတ်အပိုင်း ၄ ခု အဓိကပါဝင်သည်။ ထိုအစိတ်အပိုင်းများကို QSCA ဟုခေါ်ပါသည်။ အင်္ဂလိပ်စကားလုံး အရည်အသွေး (Quality)၊ ဝန်ဆောင်မှု (Service)၊ သန့်ရှင်းမှု (Cleanliness) နှင့် ပတ်ဝန်းကျင် (Atmosphere) တို့ကို အတိုကောက် ခေါ်ခြင်းဖြစ်သည်။

(က) စားစရာ၏ အရည်အသွေး (Q: Quality ... စားစရာ၏ အရသာ)

စားသောက်ဆိုင်က ဖောက်သည်များအား ပေးအပ်သောတန်ဖိုးမှာ "စားစရာ၏အရသာ" ဖြစ်ပါသည်။ ဤ "အရသာ" က ဟင်းလျာများ၏ အနံ့အရသာနှင့်သာ သက်ဆိုင်သည်မဟုတ်ဘဲ ဟင်းချက်ပစ္စည်းများက သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်မှု၊ ဟင်းလျာများက ရှုချင်စဖွယ်ကောင်းမှု စသည့်အခြားအရေးကြီး အချက်များလည်း ပေါင်းစပ်ပါဝင်ပါသည်။ ထို့ပြင် ဟင်းလျာတစ်မျိုး၏ အဓိကအရည်အသွေးများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည် -

- အရသာ၊ ပမာဏနှင့် စားသုံးရန်စီစဉ်ထားရှိမှုများ တစ်သမတ်တည်းရှိခြင်း (အမြဲတမ်း တစ်ပုံတည်းရှိသင့်သည် )
- သင့်တော်သောအပူချိန်တွင် ဧည့်ခံခြင်း (ပူနွေးသော အစားအသောက်ကို ပူနွေးစွာတည်ခင်းသင့်ပြီး အေးသော အစားအသောက်ကို အအေးခံတည်ခင်းသင့်သည် )
- ဝန်ဆောင်မှု မြန်ဆန်ခြင်း (အထူးသဖြင့် အမြန်စာ စားသောက်ဆိုင်များနှင့် အလုပ်များသော နေ့လည်စာစားချိန်များ )

(ခ) ဝန်ဆောင်မှု (S: Service ... ကောင်းမွန်သော ဖောက်သည်ဝန်ဆောင်မှု )

ဖောက်သည်များအား သင်ပေးရမည့် ဝန်ဆောင်မှုအပိုင်းအားလုံးကို မှန်မှန်ကန်ကန် ဆောင်ရွက်ရမည်ကို မမေ့ရန် အရေးကြီးပါသည်။ ပုံမှန်အားဖြင့် သင့်စားသောက်ဆိုင်တွင် ဝန်ဆောင်မှုနည်းလမ်းများအကြောင်း သတ်မှတ်ထားသော စည်းကမ်းချက်များနှင့် လက်စွဲစာအုပ်စသည်တို့ ရှိပါလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်းတို့ကိုသေချာလိုက်နာပါ။

<ပြုံးပြခြင်းနှင့် မျက်လုံးချင်းဆုံခြင်း >

သင့်မျက်နှာ ပြုံးရွှင်နေကာ ဖောက်သည်နှင့်မျက်လုံးချင်းဆုံရန် ဆိုလိုပါသည်။ ဖောက်သည်နှင့်ဆက်ဆံတိုင်း ပြုံးပြပြီး မျက်လုံးချင်းဆုံရန် လိုအပ်ကြောင်း သတိပြုသင့်ပါသည်။ ဖော်ရွေပြီး အားတက်ဖွယ်အသံနှင့်လည်း စကားပြောသင့်ပါသည်။

(ဂ) သန့်ရှင်းမှု (C: Cleanliness ... စားသောက်ဆိုင်နှင့် ဝန်ထမ်းများ၏ သန့်ရှင်းမှု )

သန့်ရှင်းမှုဆိုသည်မှာ သင့်တော်သလို သန့်ရှင်းသပ်ရပ် စနစ်ကျခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ သန့်ရှင်းမှု၏ဆန့်ကျင်ဘက်သည် "ညစ်ပေမှု" ဖြစ်ကြောင်း သတိပြုပါ။

<စားသောက်ဆိုင်တစ်ဆိုင်တွင် သန့်ရှင်းမှုရှိသည့် နမူနာများ >

- စားသောက်ဆိုင်ထဲတွင် အရာအားလုံး သေချာသန့်ရှင်းနေသည်။
- စားသောက်ဆိုင်ထဲတွင် အရာအားလုံး သပ်ရပ်ပြီး စနစ်ကျနေသည်။
- ဝန်ထမ်းအားလုံး ကောင်းစွာဝတ်စားထားပြီး သေသပ်သော အပြင်အဆင်စသည်တို့ရှိသည်။

စားသောက်ဆိုင်တွင် သန့်ရှင်းမှုက အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ စားသောက်ဆိုင်ရှိ အစားအသောက်က မည်မျှအရသာရှိပါစေ ညစ်ပေနေပါက သို့မဟုတ် အနံ့ဆိုးများရှိနေပါက မည်သည့်ဖောက်သည်မျှ လာစားချင်မည် မဟုတ်ပေ။ ထို့ပြင် ညစ်ပတ်သောစားသောက်ဆိုင်ကြောင့် လူကိုအန္တရာယ်ဖြစ်စေသော ဘက်တီးရီးယားများ ပြန့်ပွားအောင် အားပေးရာရောက်ပါသည်။

(ဃ) ပတ်ဝန်းကျင် (A: Atmosphere ... စားသောက်ဆိုင်အတွင်း၊ အပြင် ကောင်းမွန်သော ပတ်ဝန်းကျင် )

ဖောက်သည်များက သူတို့လိုချင်သောအရာအတွက် စားသောက်ဆိုင်ကို ရွေးချယ်ပါလိမ့်မည်။ ထိုသို့ဆုံးဖြတ်ရာတွင် ထည့်စဉ်းစားသည့် အချက်များကို "ပတ်ဝန်းကျင်" ဟုခေါ်ပါသည်။ ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုရာတွင် စားသောက်ဆိုင်၏ ပြင်ပအသွင်အပြင်နှင့် နေရာထိုင်ခင်းများစသည့် "ထိတွေ့နိုင်သောအပိုင်းများ" နှင့် ဖောက်သည်ဝန်ဆောင်မှု စသည့် "ထိတွေ့ မရသော အပိုင်းများ" နှစ်ခုစလုံးက ဆုံးဖြတ်ပါသည်။ ပတ်ဝန်းကျင်အတွက် အခြေခံအစိတ်အပိုင်းမှာ "သက်သောင့်သက်သာရှိမှု" ဖြစ်ပါသည်။

<ပတ်ဝန်းကျင် >

- ထိတွေ့နိုင်သော အပိုင်းများ - စားသောက်ဆိုင်၏ ပြင်ပအသွင်အပြင်၊ ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်မှုများနှင့် အတွင်းပိုင်းအပြင်အဆင် စသည်။
- ထိတွေ့မရသော အပိုင်းများ - စားစရာ၊ စားသုံးသူဝန်ဆောင်မှု၊ ဝန်ထမ်းများ၏စိတ်သဘောထား စသည်။

<"သက်သောင့်သက်သာရှိမှု" အပေါ် သက်ရောက်သောနမူနာများ >

- စားသောက်ဆိုင်ထဲရှိ အပူချိန်ထိန်းချုပ်မှုများ
- တစ်နေ့တာအချိန်နှင့် စားသောက်ဆိုင်၏ ပတ်ဝန်းကျင်စသည်တို့နှင့်အညီ နောက်ခံတေးဂီတနှင့် အလင်းပေးမှုစသည်။



၂။ အခြေခံဖောက်သည်ဝန်ဆောင်မှု လုပ်ငန်းများ

(၁) နှုတ်ဆက်ခြင်း

လူတို့အကြား ပထမဆုံးဆက်သွယ်မှုမှာ နှုတ်ဆက်ခြင်းဖြစ်သည်။ သင်စိတ်မကြည်လျှင် သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ရာ စိုးရိမ်နေလျှင်ပင် ကြည်လင်ဖော်ရွေစွာ နှုတ်ဆက်ပါ။

<ကောင်းမွန်စွာနှုတ်ဆက်ခြင်း နမူနာများ >

- တစ်ဖက်လူကို ချစ်ခင်စွာဖြင့် မျက်လုံးချင်းဆုံကာ ကျယ်လောင်နွေးထွေးစွာ နှုတ်ဆက်ပါ။ ဤသည်မှာ "ပြုံးပြီး မျက်လုံးချင်းဆုံသည်" ဟုခေါ်ပါသည်။
- တက်ကြွမှုရှိပြီး အရင်ဆုံးနှုတ်ဆက်ပါ။

(၂) ပြုံးခြင်း

ပြုံးခြင်းသည် ပြုံးရယ်ပြီး ပျော်ရွှင်နှစ်သက်မှုကို ဖော်ပြခြင်းဖြစ်သည်။ တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် ဆက်သွယ်မှု တည်ဆောက်ရာတွင် အလွန်အရေးပါသည်။ ဖောက်သည်ဝန်ဆောင်မှု ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များက ဖောက်သည်များနှင့် ဆက်ဆံသောအခါ သိစိတ်ဖြင့်ပြုံးပြရန် ကြိုးစားကြသည်။ ဖောက်သည်များနှင့် ဆက်ဆံသောအခါ ပြုံးနေလျှင် သူတို့က အထင်ကြီးသွားပြီး သူတို့၏စိတ်ကျေနပ်မှုအဆင့် ပိုကောင်းသွားပါသည်။

<ပြုံးသောအခါ မှတ်သားထားရမည့် အချက် ၃ ချက် > (မျက်လုံး၊ ပါးစပ်နှင့် ခံစားချက် )

- ပြုံးခြင်းနှင့် မျက်လုံးချင်းဆုံခြင်း  
 ကြည်လင်သောအပြုံးနှင့် မျက်လုံးချင်းဆုံခြင်းဖြင့် ဖောက်သည်၏ကြည့်ရှုနေမှုကို အမိအရဖမ်းနိုင်သည်။ ထိုအခါ ကြင်နာသောမျက်လုံးဖြင့် ခံစားချက်ကို ကူးစက်သွားစေနိုင်ပါသည်။
- ပါးစပ်၏ဘယ်၊ ညာနှစ်ဖက်စလုံး မြှင့်တင်ခြင်း  
 ပါးစပ်၏ဘယ်၊ ညာနှစ်ဖက်စလုံး မြှင့်တင်လိုက်ပါက ပျော်ရွှင်နှစ်သက်မှုကို ကူးစက်စေပါသည်။
- မျက်လုံးထောင့်စွန်းများကို နှိမ့်ချခြင်းဖြင့် သင့်ကိုယ်ပိုင် စိတ်အားထက်သန်သောခံစားချက်နှင့် ကြင်နာမှုတို့ကို ပြသနိုင်ပါသည်။  
 မျက်လုံးထောင့်စွန်းများကို နှိမ့်ချလိုက်သောအခါ ကြင်နာမှုခံစားချက်ကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ကူးစက်စေပါသည်။



(၃) အဝတ်အစားနှင့် ရုပ်ရည်အသွင်အပြင်

ဝတ်စုံ၊ သင့်တော်သော သန့်ရှင်းသည့် ရုပ်ရည်အသွင်အပြင်တို့နှင့်ပတ်သက်၍ အောက်ပါတို့ကို သတိပြုသင့်ပါသည်။ အခြေခံအချက်မှာ သန့်ရှင်းသပ်ရပ်ပြီး နိမ့်ချမှုရှိရန်ဖြစ်ပါသည်။

	မှတ်သားရန် အဓိကအချက်များ
ဆံပင်	သင့်ဆံပင်ကိုသေချာဖိလိမ်းပြီး ဖောက်များမရှိအောင် ဂရုစိုက်ပါ။ ပခုံးအောက်အထိ ရှည်သောဆံပင်ကို နောက်ဘက်တွင် စည်းထားရမည်။ ရှည်လျားသောဆံပင်အစွန်းများက သင့်မျက်နှာကို မအုပ်မိပါစေနှင့်။
မျက်နှာ	မှတ်ဆိတ်မွေး နေ့စဉ်ရိတ်သင့်သည်။ သေချာသွားတိုက်ပြီး ခံတွင်းအနံ့ဆိုးမရှိအောင် သတိထားပါ။ မိတ်ကပ်ကို အနည်းငယ်သာ လိမ်းသင့်သည်။ အနံ့ပြင်းသောရေမွှေးများ မဆွတ်ပါနှင့်။
လက်သည်း	လက်သည်းတိုတိုညှပ်သင့်သည်။ သင့်လက်ချောင်းနှင့်လက်သည်းများကြားတွင် အညစ်အကြေးမရှိအောင် သတိထားပါ။ ပြုပြင်ထားသော လက်သည်းကြောင့် အစားအသောက်တွင် ပြင်ပအရာဝတ္ထုများ ကူးစက်နိုင်ခြေ ရှိသည့်အတွက် လက်သည်းနီ သို့မဟုတ် လက်သည်းတုများ မသုံးပါနှင့်။
အဆင်တန်ဆာ	ယေဘုယျစည်းကမ်းချက်မှာ အဆင်တန်ဆာများ မဝတ်ပါနှင့်။ တန်ဖိုးကြီးပစ္စည်းများနှင့် အလှဆင်လက်ပတ်နာရီများ မဝတ်ပါနှင့်။
ဝတ်စုံ	သန့်ရှင်းသောဝတ်စုံကို ဝတ်သင့်သည်။ ညစ်ပေတွန့်ခေါက်နေသော အဝတ်အစားများ မဝတ်မိစေရန် သတိထားပါ။ ကြယ်သီးအားလုံး သေချာတပ်ထားသင့်ပါသည်။
ဖိနပ်	ဖိနပ်ကို ဖနောင့်ဖြင့်ဆောင့်ပြီး လမ်းမလျှောက်ပါနှင့်။ ခြေညှပ်ဖိနပ်များ မစီးပါနှင့်။

(၄) ကိုယ်အမူအရာနှင့် ကိုယ်နေဟန်ထား

အခြေခံအချက်မှာ ခါးကိုဖြောင့်ထားရန်ဖြစ်သည်။ သင့်ကိုယ်အမူအရာနှင့် ကိုယ်နေဟန်ထားအတွက် အောက်ပါတို့ကို သတိပြုပါ။

- (က) ခါးကိုဖြောင့်ဖြောင့်ထားသင့်သည် (တိုင်များ၊ နံရံများကို မှီမနေရ - တည့်မတ်စွာရပ်ပါ)
- (ခ) ဖောက်သည်များကို အမြဲကြည့်နေပါ (သို့သော် စိုက်မကြည့်ပါနှင့်)
- (ဂ) လက်ကိုခန္ဓာကိုယ်ရှေ့မှာ ယှက်ထားပါ (လက်မပိုက်ပါနှင့် သို့မဟုတ် လက်ကိုအိတ်ကပ်ထဲ ထည့်မထားပါနှင့် )
- (ဃ) ကိုယ်အလေးချိန်ကို ခြေထောက်တွင် အားပြုကာ ခူးများဆန့်ထားပါ
- (င) ခါးကိုင်းခြင်းစသည်တို့ ပြုလုပ်သောအခါ ဖနောင့်ကိုကပ်ထားပါ

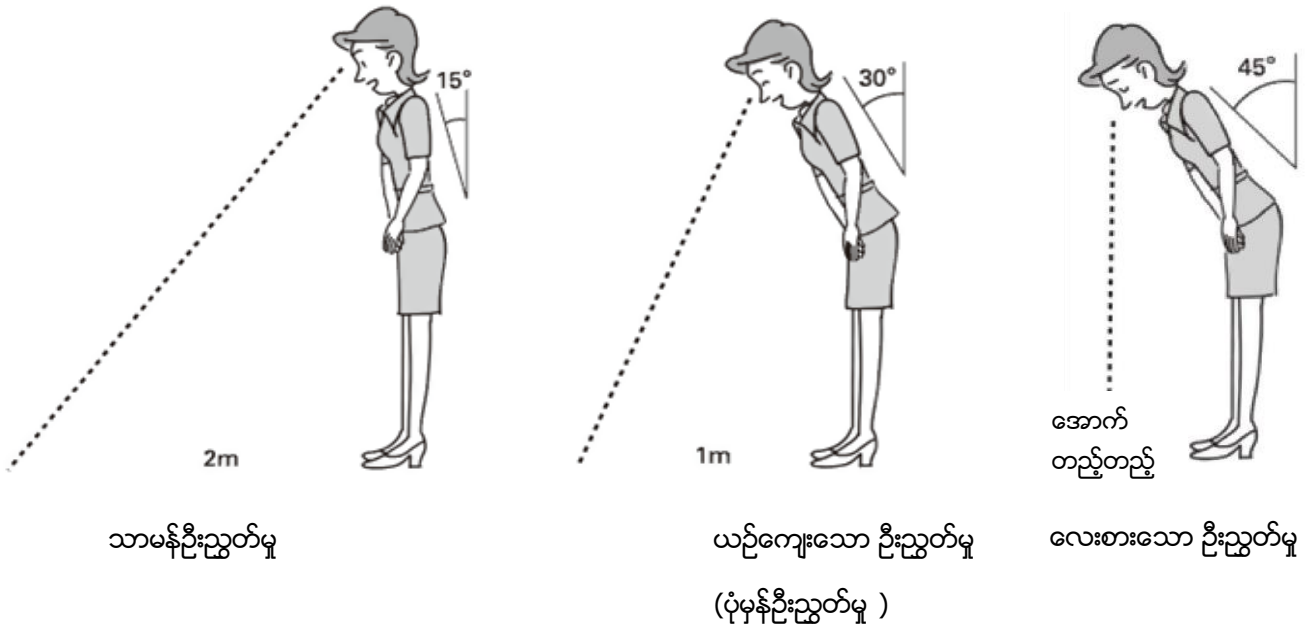
လူသွားလမ်းတွင် ဖောက်သည်နှင့် ဆုံမိပါက သူ့ကိုအမြဲတမ်း အရင်ပေးသွားရမည်ကို သတိပြုပါ။ သင်အလောတကြီး ဖြစ်နေလျှင်ပင် ဖောက်သည်ကို လမ်းဖယ်ပေးရန်မှာ အခြေခံစည်းကမ်းချက် ဖြစ်ပါသည်။ လင်ဗန်းစသည့်ပစ္စည်းများ သယ်လာသောအခါ ဖောက်သည် တစ်ဦးဦးနှင့် ဝင်မတိုက်မိအောင် သတိထားပါ။

(၅) ဦးညွတ်ခြင်း

သင့်ရည်ရွယ်ချက်ပေါ် မူတည်ပြီး ဦးညွတ်နည်း ၃ မျိုးရှိပါသည်။ သက်ဆိုင်ရာ ရည်ရွယ်ချက်ကို နားလည်ပြီး မှန်ကန်သော အစီအစဉ်အတိုင်း ဦးညွတ်ပါ။

<ဦးညွတ်နည်း အမျိုးအစား >

အမျိုးအစား	ဦးညွတ်သောဒီဂရီ	နည်းလမ်း	အဓိကရည်ရွယ်ချက် (များ)
သာမန်ဦးညွတ်မှု (eshaku)	၁၅ ဒီဂရီခန့်	ခါးကိုဆန့်ပြီး သင့်ရှေ့ ၂ မီတာကို စိုက်ကြည့်ပါ။ အသက်ရှူပြီးနောက် ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်းကို အနည်းငယ် မြှင့်လိုက်ပါ။	တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ဖြတ်သန်း သွားချိန် သို့မဟုတ် ဖောက်သည်ကို စောင့်ဆိုင်း ခိုင်းချိန်တွင် သုံးသည်
ယဉ်ကျေးသော ဦးညွတ်မှု (keirei) (ပုံမှန်ဦးညွတ်မှု)	၃၀ ဒီဂရီခန့်	ခါးကိုဆန့်ပြီး သင့်ရှေ့ ၁ မီတာကို စိုက်ကြည့်ပါ။ အသက်ရှူပြီးနောက် ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်းကို အနည်းငယ် မြှင့်လိုက်ပါ။	ဖောက်သည်ကို နှုတ်ဆက်ချိန် သို့မဟုတ် ငွေရှင်းမှုစသည်တို့ အတွက် ကျေးဇူးတင်သောအခါ
လေးစားသော ဦးညွတ်မှု (saikerei)	၄၅ ဒီဂရီခန့်	ခါးကိုဆန့်ပြီး အောက်တည့်တည့်ကို စိုက်ကြည့်ပါ။ အသက်ရှူပြီးနောက် ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်းကို အနည်းငယ် မြှင့်လိုက်ပါ။	ဖောက်သည်ကို နှုတ်ဆက်ချိန် သို့မဟုတ် တောင်းပန်မှု စသည်တို့ ပြုလုပ်ချိန်တွင် သုံးသည်



\* မှီငြမ်း- Nikkei BP ကုမ္ပဏီ၏ "ဧည့်ဝတ်ကျောပွန်မှုအတွက် နည်းပေးလမ်းညွှန်ခြင်း" - ရေးသားသူ Hitoshi Shimizu

<ဦးညွတ်သောလုပ်ငန်းစဉ် >

ဖောက်သည်၏ရှေ့တွင် ရပ်ပါ။ ခါးကိုဆန့်ထားပြီး မေးစေ့ကို အတွင်းဘက်တွင်ထားပါ (ပန်းနှစ်ဖက်သည် ကြမ်းပြင်နှင့် တစ်တန်းတည်း ရှိသင့်သည်။) ထို့နောက် ပြုံးပြီးမျက်လုံးချင်းဆုံပါ။

- လည်ပင်းနှင့်ကျောကို ဆန့်ထားရင်း ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်းကို ကိုင်းလိုက်ပါ။
- ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်းကို ဖြည်းဖြည်းချင်းမြှင့်ပါ။ ထို့နောက် ပြုံးပြီးမျက်လုံးချင်းဆုံပါ။

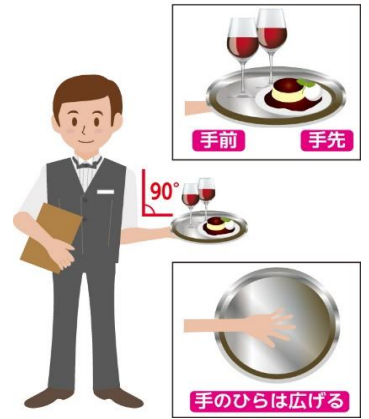
(၆) အခြား

(က) လင်ဗန်းများ သယ်ယူနည်း

လင်ဗန်း၏အလယ်ဗဟိုကို သင်၏အားမသန်သော လက်၏လက်ဖဝါးဖြင့် မထားပါ။ လက်ချောင်းများ ဖြန့်ကားထားကာ တံတောင်ဆစ်ကို ထောင့်မှန်ကျအောင်ကွေးထားပါ။ သေချာဆုပ်မိအောင် လက်မောင်းကိုထောင့်ထားပါ။ ထို့ပြင် အောက်ပါအချက်များကိုလည်း သတိထားပါ -

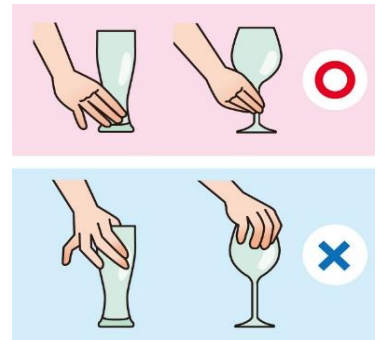
<သတိပြုရန်အချက်များ >

- လင်ဗန်းထဲသို့ ဟင်းပွဲများထည့်သောအခါ နီးသောဘက်မှ စတင်ပါ။
- ဟင်းပွဲများဖယ်သောအခါ ဝေးသောဘက်မှ စတင်ပါ။
- အလေးဆုံးပစ္စည်းများဖြင့် နီးသောဘက်မှ စတင်ပါ။ ထောင်နေသောအရာများ သို့မဟုတ် ထိန်းရခက်သော အရာများကို ဝေးသောဘက်တွင် ထည့်သင့်သည်။
- ဖောက်သည်တစ်ဦးဦးကို လင်ဗန်းနှင့်ဝင်မတိုက်မီအောင် သတိထားပါ။
- စားပွဲအနီးသို့ရောက်သောအခါ လင်ဗန်းကိုကိုင်ထားသော လက်ကို ဖောက်သည်နှင့် တတ်နိုင်သမျှ ဝေးဝေးထားပါ။
- လင်ဗန်းအလွတ်နှင့် လမ်းလျှောက်သောအခါ သင်၏အားမသန်သောလက်ဖြင့် ချိုင်းအောက်တွင်ကိုင်ထားပါ။



(ခ) ဖန်ခွက်များ သယ်ယူနည်း

ဖန်ခွက်အစွန်းတွင် လက်ချောင်းထိပ်များနှင့် မထိအောင် ဖန်ခွက်အောက်ပိုင်းကို ကိုင်ထားပါ။ ဖန်ခွက်ကို စားပွဲပေါ်သို့ အသံမထွက်အောင် ညင်သာစွာချလိုက်ပါ။



(ဂ) တည်ခင်းဧည့်ခံနည်း (အစားအသောက် ဟင်းပွဲဖြည့်နည်း)

ပန်းကန်ပြားအစွန်းတွင် လက်မကိုထားကာ ပန်းကန်ပြားအောက်ဘက်ကို အခြားလက်ချောင်းများဖြင့် ကိုင်ထားပါ။ လက်ချောင်းထိပ်များက ပန်းကန်ပြားတွင် ကပ်မနေအောင် သင့်လက်မကို အပြင်ဘက်သို့လှည့်ထားပါ။ အစားအသောက်က ဖောက်သည်ဘက်တွင် ရှိနေအောင် ဟင်းလျာများနေရာချပါ။

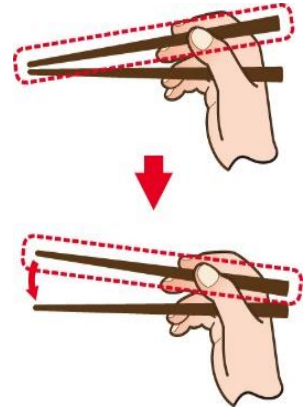
၃။ အစားအသောက်သုံးဆောင်ချိန် ကျင့်ဝတ်များ

နိုင်ငံတိုင်း၊ ဒေသတိုင်းတွင် အစားအသောက် အလေ့အထအမျိုးမျိုး ရှိကြသည်။ ကိုယ်ပိုင်ကျင့်ဝတ်နှင့် အပြုအမူများ ရှိကြပါသည်။ ကျင့်ဝတ်ဆိုသည်မှာ သတ်မှတ်ဒေသတစ်ခုတွင် အစားအသောက် စားသုံးရာ၌ မှန်ကန်သောနည်းလမ်းကို ဆိုလိုသည်။ နိုင်ငံနှင့်ဒေသမျိုးစုံမှ အစားအသောက်ကိုလည်း သင်ဧည့်ခံရနိုင်သည့်အတွက် မတူညီသော အပြုအမူနှင့် ကျင့်ဝတ်များကို သေချာနားလည်ထားသင့်ပါသည်။

(၁) ဂျပန်အစားအသောက်များအတွက် ကျင့်ဝတ်

(က) တူကို အသုံးပြုနည်း

သင်ကညာသန်ဖြစ်လျှင် ဘယ်ဘက်လက်ဖြင့် တူကို အလယ်မှ ကိုင်ပါ။ ထို့နောက် ညာလက်ဖြင့် အောက်ဘက်မှကိုင်ပြီး တင့်တယ်စွာ ဆုပ်ကိုင်ပါ။ တူကိုမှန်ကန်စွာ အသုံးပြုနည်းမှာ အောက်ပိုင်းကို ငြိမ်အောင်ထားပြီး အပေါ်ပိုင်းကိုသာ လှုပ်ရှားရန်ဖြစ်ပါသည်။



(ခ) Ichijyusansai (ဟင်းရည်၊ ထမင်းနှင့် ဟင်းလျာသုံးမျိုးပါဝင်သော အစားအသောက် )

Ichijyusansai သည် အခြေခံ ဂျပန်အစားအသောက်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ထမင်း၊ ဟင်းရည်၊ ဟင်းလျာသုံးမျိုးနှင့် တို့စရာတို့ ပါဝင်ပါသည်။

ထမင်းကို ဘယ်ဘက်တွင်ထားကာ ဟင်းရည်ကို ညာဘက်တွင်ထားပြီး တို့စရာများကို အလယ်မှာထားပါ။ ထို့နောက် အဓိကဟင်းလျာက ညာဘက်အနောက်တွင် ရှိပြီး နောက်ထပ် ဟင်းလျာက ဘယ်ဘက်အနောက်ဘက်တွင် ရှိရမည်။ အချဉ်ဟင်းလျာ သို့မဟုတ် အနှစ်ပါသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကို အလယ်တွင်ထားပါ။



\*မှီငြမ်း- စိုက်ပျိုးရေး၊ သစ်တောနှင့် ငါးလုပ်ငန်းဝန်ကြီးဌာနမှထုတ်ဝေသော "နေအိမ်ရှိ ဂျပန်အစားအသောက်များ "

(ဂ) စနစ်တကျ စားသောက်ပွဲ ဟင်းလျာများအတွက် အခြေခံဧည့်ခံမှုအစီအစဉ် (kaiseki-ryouri)

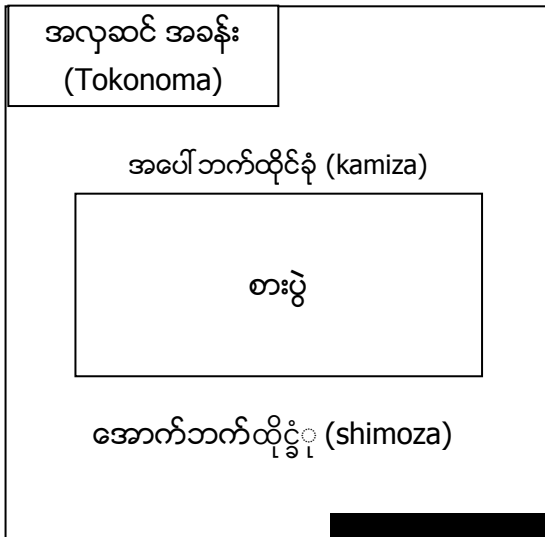


(ဃ) စားသောက်ခန်းတွင် ထိုင်ခုံအစီအစဉ်

ဂျပန်စတိုင်အခန်းထဲတွင် ဂျပန်အစားအသောက် စားသုံးသောအခါ ထိုင်ခုံအစီအစဉ်နှင့်ပတ်သက်ပြီး သတိထားရန် လိုပါသည်။ ဂျပန်လေ့ထုံးစံအရ အပေါ်ဘက်ထိုင်ခုံ (kamiza) နှင့် အောက်ဘက်ထိုင်ခုံ (shimoza) ရှိပါသည်။

အပေါ်ဘက်ထိုင်ခုံသည် စိတ်ချရပြီး သက်သောင့်သက်သာအရှိဆုံးနေရာ ဖြစ်သည်။ အဖွဲ့ထဲရှိ အသက်အကြီးဆုံး၊ ရာထူးအကြီးဆုံးလူအတွက် ထိုင်သောနေရာဖြစ်သည်။ အောက်ဘက်ထိုင်ခုံက ဆန့်ကျင်ဘက်တွင် ရှိပြီး ဧည့်သည်များ နှုတ်ဆက်ရန် သို့မဟုတ် ရာထူးအငယ်ဆုံးလူထိုင်ရန် နေရာဖြစ်ပါသည်။

<အပေါ်ဘက်ထိုင်ခုံနှင့် အောက်ဘက်ထိုင်ခုံနမူနာ >



ဝင်ပေါက်

\* Tokonoma

ဤနေရာမှာ အနုပညာလက်ရာတစ်ခုခု (ချိတ်ဆွဲထားသောရုပ်ပုံအလိပ် သို့မဟုတ် ပန်းအိုးပုံစံ ) အလှဆင်ထားသောနေရာ ဖြစ်သည်။ စားသောက်ဆိုင် စသည်တို့ရှိ ဂျပန်စတိုင်အခန်းများတွင် tokonoma ကို ဝင်ပေါက်နှင့် အဝေးဆုံးနေရာ၌ ထားရှိပါသည်။

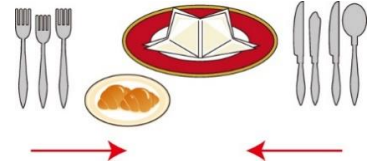
(င) ဂျပန်အစားအသောက်များ စားသောက်ပုံ

ဂျပန်နံ့ငံတွင် ထမင်းပန်းကန်လုံး၊ ယွန်းပန်းကန်လုံး သို့မဟုတ် ပန်းကန်ပြားငယ်ကို လက်ထဲတွင်ယူပြီး စားသောက်ပါသည်။ ဟင်းလျာများကို ပိုကြီးသောပန်းကန်ထဲတွင်ထည့်ပြီး ပန်းကန်ပြားငယ်ထဲသို့ ခွဲယူစားသုံးသည်မှာ လေ့ထုံးစံဖြစ်ပါသည်။

(၂) အနောက်တိုင်း အစားအသောက်များအတွက် ကျင့်ဝတ်များ

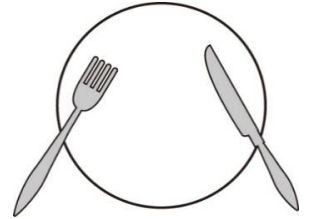
(က) စားနှင့်ခက်ရင်း အသုံးပြုခြင်း

• စားနှင့်ခက်ရင်း ထားသောအခါ စားကိုညာဘက်တွင်ထားပြီး စားသွားကို အတွင်းဘက်သို့ ထားပါ။ ခက်ရင်းကို ဘယ်ဘက်တွင်ထားပါ။



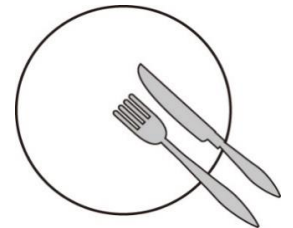
• ဟင်းလျာတွင် ဟင်းရည်ပါဝင်ပါက ဟင်းရည်ခတ်မည့်ဖွန်းကို စား၏ညာဘက်တွင်ထားသင့်ပါသည်။

• ပွဲများစွာပါသော ဟင်းလျာများအတွက် စားနှင့်ခက်ရင်းများစွာ ရှိနေပါက အသုံးပြုရမည့် အစီအစဉ်အတိုင်း အပြင်ဘက်မှ အတွင်းဘက်သို့ စီထားသင့်ပါသည်။



• စားနှင့်ခက်ရင်းကို ၈:၂၀ နာရီလက်တံများပုံစံဖြင့် နေရာချသောအခါ အစားအသောက် စားသုံးနေဆဲဖြစ်ကြောင်း ဆိုလိုပါသည်။

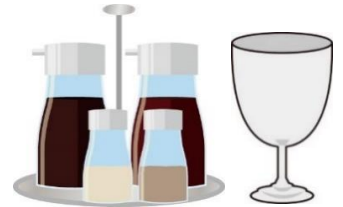
• စားရောခက်ရင်းပါ ထောင့်ဖြတ် နေရာချထားပါက စားသောက်ပြီးပြီဟု ဆိုလိုပါသည်။



• ဖောက်သည်က စားနေရင်း စား သို့မဟုတ် ခက်ရင်းပြုတ်ကျပါက ချက်ချင်းပြန်လဲပေးသင့်သည်။ ဖောက်သည်ကို မကောက်ခိုင်းပါနှင့်။

(ခ) စားပွဲတွင်အသုံးပြုမည့် ပစ္စည်းအမည်များ

- ငွေထည် (Silver)- စားနှင့်ခက်ရင်းများကို ဆိုလိုပါသည်။
- ဆော့များ (Caster set)- စားပွဲစသည်တို့ပေါ်၌ အတွဲလိုက်ထားသည့် ဆော့များဖြစ်သည်။
- ဖလားများ (Goblets)- ရေခွက်များ - အဆင့်မြင့်စားသောက်ဆိုင်ကြီးများတွင် အဓိကသုံးသည်



(ဂ) အနောက်တိုင်းအစားအသောက်များ ဧည့်ခံပုံနှင့် စားသောက်ပုံ

• ယေဘုယျအားဖြင့် အစားအသောက်ကို ဘယ်ဘက်တွင် ဧည့်ခံသည်။ အဖျော်ယမကာများကို ညာဘက်တွင် ဧည့်ခံပါသည်။



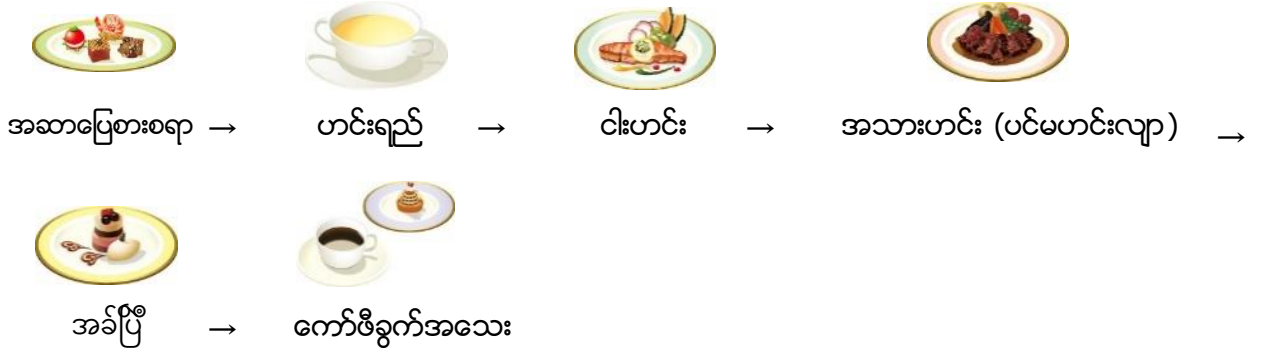
• အဆင့်မြင့်စားသောက်ဆိုင်များတွင် အမျိုးသမီးများနှင့် အသက်ကြီးသူများကို ဦးစွာဧည့်ခံပြီးမှ ကျန်ဖောက်သည်များကို ဧည့်ခံပါသည်။

• အချို့သောအချို့ပွဲများမှအပ အစားအသောက်များကို ဘယ်ဘက်မှစ၍ စားသုံးပါသည်။ အစားအသောက် ကျန်နေပါက ပန်းကန်ပြား၏ ရှေ့ဘက်တွင် စုပုံထားသင့်ပါသည်။

• လက်သုတ်ပဝါ ခေါက်ထားသောအခေါက်ကို ရှေ့ဘက်တွင်ထားပြီး အသုံးပြုသင့်သည်။ စားနေရင်း တစ်စုံတစ်ယောက် ထသွားပါက လက်သုတ်ပဝါကို အသာခေါက်ပြီး ထိုင်ခုံပေါ်တွင်ထားခဲ့ပါလိမ့်မည်။ စားသောက်ပြီးသွားသောအခါ လက်သုတ်ပဝါကို အသာခေါက်ပြီး စားပွဲ၏ဘယ်ဘက်တွင် ထားခဲ့ပါလိမ့်မည်။

\*အစားအသောက် မည်မျှစားသုံးပြီးပြီ၊ လက်သုတ်ပဝါကို မည်သည့်နေရာတွင်ထားသည် စသည်တို့ကိုကြည့်ကာ ဖောက်သည်များအား ဧည့်ခံနေသူက ဖောက်သည်၏စားသောက်မှု ပြီးစီးသည့်အဆင့်ကို ပြောနိုင်ပါသည်။

(ဃ) ပြင်သစ်အစားအသောက်များ အခြေခံဧည့်ခံမှုအစီအစဉ်



(၃) တရုတ်အစားအသောက်များအတွက် ကျင့်ဝတ်များ

(က) စားပွဲဝိုင်းများတွင် ထိုင်ခုံအစီအစဉ်

- ဝင်ပေါက်/ထွက်ပေါက်နှင့် ဝေးသောနေရာမှ ထိုင်ခုံသည် "အပေါ်ဘက်ထိုင်ခုံ" ဖြစ်သည်။
- ဝင်ပေါက်/ထွက်ပေါက်နှင့် အနီးဆုံးနေရာမှ ထိုင်ခုံသည် "အောက်ဘက်ထိုင်ခုံ" ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် ဧည့်ခံသူ (ထိုနေ့အတွက် ဧည့်ခံသူ၏ဘက်) ထိုင်သောနေရာလည်း ဖြစ်သည်။

(ခ) တရုတ်အစားအသောက်များ စားသောက်ပုံ

- အစားအသောက် စားသုံးမည့် ပန်းကန်ပြားများကို ဟင်းလျာတစ်ခုချင်းအတွက် အနံ့အရသာများ ရောနှောမသွားအောင် လဲလှယ်ပေးသင့်သည်။
- ဖောက်သည်များက လည်နေသောစားပွဲမှနေ၍ အစားအသောက်ကို မတ်တပ်ထရပ်ပြီး ယူမည်မဟုတ်ပါ။
- ဖောက်သည်များက ပန်းကန်ပြားအကြီးထဲမှ စားလိုသလောက်ကိုသာ ယူပါလိမ့်မည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် အခြားသူများ၏ အစားအသောက်ကို စားသုံးလေ့မရှိကြပါ။
- လည်နေသောစားပွဲကို များသောအားဖြင့် နာရီလက်တံလည်ပုံအတိုင်း (ညာဘက်သို့) လှည့်သင့်ပါသည်။
- အစားအသောက်စားနေစဉ် ပန်းကန်လုံးများနှင့် ပန်းကန်ပြားများကို လက်ဖြင့်မယူဘဲ စားပွဲပေါ်မှာပင်ချထားပါသည်။
- လည်နေသောစားပွဲပေါ်တွင် မိမိတို့၏ တူများ သို့မဟုတ် ဖန်ခွက်များကို မထားသင့်ပါ။

(ဂ) အခြား

အစားအသောက် အားလုံးကို မစားသင့်ပါ - ၁/၃ - ၁/၄ ကို ပန်းကန်ပြားအကြီး၏ အလယ်တွင် ချန်ထားသင့်ပါသည်။

တရုတ်အစားအစာများတွင် ပန်းကန်ပြားအကြီးထဲရှိ အစားအသောက်များကို အဖွဲ့ထဲရှိ လူတိုင်းက မျှဝေစားသုံးပါသည်။ ထို့ပြင် တရုတ်လူမျိုးများသည် စားသောက်မှုမှတစ်ဆင့် နက်ရှိုင်းသော လူသားချင်းဆက်သွယ်မှုကို ဖန်တီးတတ်ကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဖောက်သည်များက တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်သော ပတ်ဝန်းကျင်တွင် စားသောက်လိုကြပါသည်။



၄။ အကူအညီလိုအပ်သော ဖောက်သည်များနှင့် ဆက်ဆံခြင်း

အောက်ဖော်ပြပါ အကူအညီမျိုး လိုအပ်သောဖောက်သည်များ လာရောက်ပါက သူတို့ကို ကူညီပေးရန် အရေးကြီးပါသည်။ သို့သော် လူတစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက်မတူညီသည့်အတွက် အကူအညီမည်မျှ လိုအပ်သည်ကိုတော့ သင်မှန်းဆထားရန် မလိုအပ်ပါ။

(၁) ကလေးများပါလာသော ဖောက်သည်များ

ကလေးများ၏ အပြုအမူမှာ တစ်ခါတစ်ရံ ခန့်မှန်းရခက်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကလေးတစ်ယောက်က မကောင်းသော ရည်ရွယ်ချက် မရှိလျှင်ပင် စားသောက်ဆိုင်တွင် ပစ္စည်းများ ဖျက်ဆီးပစ်နိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် အခြားဖောက်သည်များကို နှောင့်ယှက်နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကလေးများပါလာသော ဖောက်သည်များကို အခြားဖောက်သည်များအား အနှောင့်အယှက် မဖြစ်မည့်နေရာတွင် ထိုင်ခုံပေးထားရန် အရေးကြီးပါသည်။



(၂) အသက်ကြီးသော ဖောက်သည်များ

အချို့သက်ကြီးဖောက်သည်များက ပစ္စည်းများ မေ့ကျန်တတ်ခြင်း၊ ရုတ်တရက် နေမကောင်းဖြစ်ခြင်း၊ နားလည်မှုလွဲခြင်း စသည်တို့ရှိနိုင်ပါသည်။ အသက်ကြီးသူတစ်ယောက် စားသောက်ဆိုင်သို့ တစ်ယောက်တည်း ဝင်လာပါက သူ့အိမ်ပြန်သွားချိန်တွင် တစ်ခုခုမေ့မကျန်ခဲ့ပါစေနှင့်။ ထို့ပြင် ကျသင့်ငွေပြန်အမ်းခြင်း စသည်တို့ပြုလုပ်ရာတွင်လည်း ငွေကြေးကိုလည်း အသံထွက်ပြီး ရေတွက်ခြင်းကဲ့သို့ ဆောင်ရွက်ပါ။

အသက်ကြီးသော ဖောက်သည်များက စာလုံးသေးများကို မမြင်နိုင်သည့်အတွက် စာလုံးကြီးဖြင့်ရေးထားသော မိန်းစသည်တို့ကို ပြင်ဆင်ထားပါ။

(၃) ဘီးတပ်ကုလားထိုင် အသုံးပြုသူများ

(က) ဘီးတပ်ကုလားထိုင် အမျိုးအစားများ

ဘီးတပ်ကုလားထိုင်များထဲတွင် အထောက်အပံ့ပါသော (တွန်းပေးရသော) ဘီးတပ်ကုလားထိုင်များနှင့် စက်ဖြင့်လှုပ်ရှားသော ဘီးတပ်ကုလားထိုင်များ ပါဝင်သည်။ အထောက်အပံ့ပါသော ဘီးတပ်ကုလားထိုင်များကို စောင့်ရှောက်သူတစ်ယောက်က တွန်းပေးရသောကြောင့် စားသောက်ဆိုင် ဝန်ထမ်းများထံမှ အကူအညီမလိုအပ်ပါ။



အခြားတစ်ဖက်တွင်မူ စက်ဖြင့်လှုပ်ရှားသော ဘီးတပ်ကုလားထိုင်များအတွက် ကြမ်းပြင်တွင် လှေကားထစ်များရှိခြင်း၊ ဓာတ်လှေကား အသုံးပြု၍ အဆင်မပြေခြင်း စသည်တို့အတွက် စားသောက်ဆိုင်ဝန်ထမ်းများက ကူညီပေးရနိုင်ပါသည်။



(ခ) ဘီးတပ်ကုလားထိုင် အသုံးပြုသူအား ထိုင်ခုံနေရာ ပြသခြင်း

ဘီးတပ်ကုလားထိုင်အသုံးပြုသူအား ထိုင်ခုံနေရာပြသောအခါ စားပွဲအမြင့်နှင့် အခက်အခဲတစ်စုံတစ်ရာမရှိပါက ဘီးတပ်ကုလားထိုင်ကို တွန်းသွားနိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင် ဘီးတပ်ကုလားထိုင် အသုံးပြုသူအား စကားပြောသောအခါ သူနှင့်တစ်တန်းတည်းဖြစ်ပြီး အချင်းချင်း မျက်နှာကိုမြင်တွေ့နိုင်အောင် သင်က ခါးကိုင်းပြီး ပြောဆိုသင့်ပါသည်။

(၄) အဖော်ပြုသောခွေးများ ပါလာသော ဖောက်သည်များ

(က) "အဖော်ပြုသောခွေး" ဆိုတာဘာလဲ။

"အဖော်ပြုသောခွေး" ဆိုသည်မှာ မျက်မမြင်သူအတွက်အဖော်ခွေး၊ အကူအညီပေးသောအဖော်ခွေးနှင့် နားမကြားသူအတွက်ခွေးတို့ကို စုပေါင်းခေါ်ဆိုခြင်း ဖြစ်သည်။ သေချာလေ့ကျင့်ထားပြီး ပြည်နယ်က သတ်မှတ်ထားသော ကုမ္ပဏီများက အသိအမှတ်ပြုထားသည့် ခွေးများသာလျှင် "အဖော်ပြုသောခွေး" ဖြစ်နိုင်သည်။ ထို့ပြင် အဖော်ပြုသောခွေးများကို သန့်ရှင်းအောင်ထားပြီး ခွေးရူးရောဂါကာကွယ်ဆေး စသည်ကို ပုံမှန်ထိုးပေးရပါသည်။



(ခ) အဖော်ပြုသောခွေးများ လက်ခံရန် တာဝန်ရှိခြင်း

ဂျပန်နိုင်ငံဥပဒေအရ အများပြည်သူအတွက် ဖွင့်လှစ်ထားသော စားသောက်ဆိုင်များက သခင်နှင့်အတူပါလာသည့် အဖော်ပြုသောခွေးများကို လက်ခံရန် တာဝန်ရှိပါသည်။



(ဂ) အဖော်ပြုသောခွေးကို သိရှိခြင်း

မျက်မမြင်သူအတွက်အဖော်ခွေးများကို အဖြူ သို့မဟုတ် အဝါလည်ပတ်ကြိုး တပ်ထားပြီး အကူအညီပေးသောအဖော်ခွေး သို့မဟုတ် နားမကြားသူအတွက်အဖော်ခွေးတွင် လည်ပတ်ကြိုး၌ မှတ်ပုံတင်နံပါတ်နှင့် အဖော်ပြုသောခွေး အမျိုးအစား ဖော်ပြထားသောတံဆိပ်တို့ ပါရှိပါသည်။ ထို့ပြင် သူတို့ကို ခေါ်လာရန် ခွေးပိုင်ရှင်ထံတွင် ခွင့်ပြုချက်ပါမစ် ရှိရမည်။



ဥပမာ၊ ခွေးကိုသေချာ ထိန်းချုပ်ထားခြင်း မရှိပါက အဖော်ပြုသောခွေး ဟုတ်၊ မဟုတ်သေချာအောင် ခွေးပိုင်ရှင်ကို သင်က ခွင့်ပြုချက်ပါမစ် ထုတ်ပြနိုင်ပါသည်။

(5) ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန်လိုအပ်သည့်ဖောက်သည်၏အမှတ်အသား (ဥပမာ)



ほじょけん  
補助犬マーク

(Assistance Dog Mark)



みみ  
耳マーク

(Ear Mark)



オストメイトマーク

(Ostomate Mark)



ハート・プラスマーク

(Heart Plus Mark)



ヘルプマーク

(Help Mark)



おなかに赤ちゃんといます

マタニティマーク

(Maternity Mark)

၅။ သင့်တော်စွာ စားပွဲထိုးခြင်း (ဧည့်ခံခြင်း)

(၁) အစားအသောက်များကို ချက်ချင်းဧည့်ခံခြင်း

အစားအသောက်ကို ပြင်ဆင်ပြီးသည်နှင့် ဖောက်သည်များ စားသုံးရန် ချက်ချင်းဧည့်ခံဖို့ အရေးကြီးသည်။ အစားအသောက် အသင့်ဖြစ်သည်နှင့် အရသာအရှိဆုံး ဖြစ်သည်သာမက အပူချိန် ၁၀ °C - ၆၀°C ("အန္တရာယ်ဇုန်") တွင်ထားပါက လူကိုအန္တရာယ် ဖြစ်စေသော ဘက်တီးရီးယားများ ပေါက်ပွားလာပါလိမ့်မည်။

ပုံသေမှတ်ထားရန်မှာ အစားအသောက် ပြင်ဆင်ပြီး နှစ်နာရီအတွင်း ဖောက်သည်များက စားသုံးသင့်ပါသည်။

(၂) လက်ကျန်အစားအသောက်များကို အိမ်သို့ယူသွားခြင်း

တစ်ခါတစ်ရံတွင် ဖောက်သည်များက လက်ကျန်အစားအသောက်များကို အမှိုက်ပုံးထဲထည့်ကာ "အလဟဿ" ဖြစ်မည်စိုးသည့်အတွက် အိမ်သို့ယူသွားချင်ကြပါသည်။ အစားအသောက်ကို မလေလွင့်စေရန် အရေးကြီးသည်။ ထို့ပြင် အစားအသောက်ကို အပူချိန် "အန္တရာယ်ဇုန်" တွင် အချိန်ကြာမြင့်စွာထားပါက လူကိုအန္တရာယ်ဖြစ်စေသော ဘက်တီးရီးယားများ ပေါက်ပွားလာနိုင်ပါသည်။ ထို့နောက် စားသုံးမိပါက အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် စားစရာအကျန်များ အိမ်သို့ယူသွားလိုသော ဖောက်သည်များနှင့် ဆက်ဆံရန် စားသောက်ဆိုင်များတွင် သီးသန့်မှုပါဒါ စည်းကမ်းချက်များ ရှိပါသည်။ ထို့ပြင် ဖောက်သည်များအား ထိုစည်းကမ်းချက်များကို လိုက်နာခိုင်းရပါမည်။ တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေး ပြဿနာတစ်ခုခု ရှိပါက အစားအသောက်ကို အိမ်သို့ယူသွား၍ မရကြောင်း သူတို့ကို ပြတ်ပြတ်သားသား ပြောပြရန် အရေးကြီးပါသည်။

(၃) ပါဆယ်ဝယ်ခြင်း

"ပါဆယ်ဝယ်ခြင်း" ဆိုသည်မှာ စားသောက်ဆိုင်တွင် ပြုလုပ်သော အစားအသောက်ကို ဖောက်သည်က ဆိုင်တွင်မစားဘဲ ဝယ်ယူသွားခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။

ပါဆယ်ဝယ်ခြင်းအတွက် အရေးကြီးသောအချက်များမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည် -

(က) ပါဆယ်ဝယ်သော ဟင်းလျာ၏ အပူချိန်ကို မည်သို့ထိန်းချုပ်မလဲ။

ဥပမာ၊ ၁၀ °C နှင့်အောက် စသည်တွင် ထားခြင်း

(ခ) ပါဆယ်ဝယ်သော ဟင်းလျာကို ဘယ်အချိန်စားသင့်သလဲ။

ဥပမာ။ XX နာရီအတွင်း ဖောက်သည်ကို စားသုံးခိုင်းခြင်း

ပါဆယ်ဝယ်ရာတွင် ဖောက်သည်ကို တိကျသောအချက်အလက်ပေးရန်နှင့် ထိုအချက်အလက်ကို လိုက်နာခိုင်းရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ ပါဆယ်ဝယ်ခြင်းက စားသောက်ဆိုင်၏ ရောင်းချမှုကို မြှင့်တင်စေသော်လည်း သေချာစွာ မရောင်းချပါက ဖောက်သည်ထံတွင် အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း ဖြစ်စေနိုင်သောကြောင့် ဂရုတစိုက် ကိုင်တွယ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

၆။ အခြေခံ ဖောက်သည်ဝန်ဆောင်မှု ဝေါဟာရများနှင့် ၎င်းတို့ကိုအသုံးပြုပုံများ

(၁) အခြေခံ ဖောက်သည်ဝန်ဆောင်မှု ဝေါဟာရများ

ဝေါဟာရ	အဓိပ္ပာယ်
<i>Irasshaimase</i> (ကြိုဆိုခြင်း)	စားသောက်ဆိုင်ထဲသို့ ဖောက်သည်ဝင်လာသောအခါ နှုတ်ဆက်ရန်သုံးသည်။
<i>Arigato-gozaimasu</i> (ကျေးဇူးတင်ခြင်း) <i>(Arigato-gozaimashita)</i>	စားသောက်ဆိုင်မှ ဖောက်သည်ထွက်သွားသောအခါ နှုတ်ဆက်ရန်သုံးသည်။ ဖောက်သည်က စားသောက်ဆိုင်ဝန်ထမ်း တစ်ယောက်အတွက် တစ်စုံတစ်ခု ဆောင်ရွက်ပေးလျှင်လည်း ဤသို့နှုတ်ဆက်သည်။
<i>(Taihen - အရမ်း)</i> <i>Omatase-shimashita</i> (စောင့်ခိုင်းရလို့ စိတ်မကောင်းပါဘူး )	ဖောက်သည်ကို ခဏတာစောင့်ဆိုင်းခိုင်းမိပါက ပြောရန်သုံးသည်။
<i>Shitsurei-itashimasu</i> (တစ်ဆိတ်လောက်)	စားသောက်ဆိုင်ဝန်ထမ်းက ဖောက်သည်ထိုင်ခုံအနီး ချဉ်းကပ်သောအခါနှင့် သူတို့က ဖယ်ပေးသောအခါ သုံးသည်။
<i>Kashikomarimashita</i> (နားလည်ခြင်း)	ဖောက်သည်တောင်းဆိုမှု သို့မဟုတ် ဆန္ဒကို နားလည်ကြောင်းသုံးသည်။
<i>Osoreirimasu</i> (အဆင်မပြေ ဖြစ်သွားလို့ စိတ်မကောင်းပါဘူး )	စားသောက်ဆိုင်ဝန်ထမ်းတစ်ယောက်အတွက် ဖောက်သည်က တစ်ခုခုဆောင်ရွက် ပေးသောအခါ ကျေးဇူးတင်ရန်သုံးသည်။ ဖောက်သည်ကို တောင်းပန်ရန်လည်း သုံးသည်။
<i>Moushiwake gozaimasen</i> (ဆောရီးပါ)	ဖောက်သည်အား တောင်းပန်ရန် သုံးသည်။

(၂) တစ်ခါတစ်ရံ မှားယွင်းစွာပြောမိသော စကားများ

မှားယွင်းသောစကား	မှန်ကန်သောစကား
<i>Oryori wa ijoyō de yoroshikatta deshō ka</i>	<i>Oryori wa ijoyō de yoroshii deshō ka</i> (အဓိပ္ပာယ် "ဒါက အားလုံးဖြစ်ပါသလား။ ")
<i>Omizu no hō wa ikutsu omochi shimashō ka</i>	<i>Omizu wa ikutsu omochi shimashō ka</i> (အဓိပ္ပာယ် "ရေဘယ်နှခွက် ယူလာပေးရမလဲ ")
<i>Kochira ga reshīto ni narimasu</i>	<i>Kochira ga reshīto de gozaimasu</i> (အဓိပ္ပာယ် "လက်ခံပြေစာက ဒီမှာပါ။ ")
<i>5,000 yen kara oazukari-shimasu</i>	<i>5,000 yen oazukari-shimasu</i> (အဓိပ္ပာယ် "ကျွန်တော့်ကိုပေးထားတာ ယန်း ၅၀၀၀ ပါ။ ")

(၃) သတိပြုရန် အခြားစကားစုများ

<ဖောက်သည်ဝန်ဆောင်မှု ပြုလုပ်ရာတွင် အလွယ်တကူ မှားယွင်းစွာသုံးမိသော အခြေခံစကားစုများ >

နေ့စဉ်သုံးစကားစုများ	ဖောက်သည်ဝန်ဆောင်မှု ပြုလုပ်ရာတွင် အသုံးပြုရမည့် မှန်ကန်သောစကားစု
okyaku-san, otoko no hito, on'na no hito, roujin	okyaku-sama, dansei no kata, josei no kata, go nenpai no kata (အဓိပ္ပာယ်- "ဧည့်သည်"၊ "အမျိုးသား"၊ "အမျိုးသမီး"၊ နှင့် "အသက်ကြီးသူ")
kodomo-san, ojisan, obasan	oko-sama, go chūnen no kata (အဓိပ္ပာယ် "ကလေး/ကလေးများ"၊ နှင့် "သက်လတ်ပိုင်းပုဂ္ဂိုလ်" ကိုခေါ်ဝေါ်သုံးနှုန်းမှု)
issho no hito, tsukai no hito, yō no aru hito	issho no kata, otsukai no kata, goyō no kata (အဓိပ္ပာယ် "အတူပါလာသူ"၊ "အကူကောင်လေး/ကောင်မလေး" နှင့် "အလုပ်သဘောအရလာရောက်သူ")
ohitori-san, okusan, dan'na-san ,	ohitori-sama, oku-sama, dan'na-sama ( "မိမိကိုယ်တိုင်"၊ "ဇနီး" နှင့် "ခင်ပွန်း" အတွက် ခေါ်ဝေါ်သုံးနှုန်းမှုများ )
boku, watashi, wareware	watakushi, watakushi-domo (အဓိပ္ပာယ် "ကျွန်ုပ်" နှင့် "ကျွန်ုပ်တို့")
yōfuku, kutsu	omeshimono, owakimono (အဓိပ္ပာယ် "အဝတ်အစား" နှင့် "ဖိနပ်")
Hai, sō desu.	Hai, sayō de gozaimasu (အဓိပ္ပာယ် "ဟုတ်ကဲ့၊ မှန်ပါတယ်။")
Hai, sō desu, soushimasu.	Hai, sou sasete itadakimasu (အဓိပ္ပာယ် "ဟုတ်ကဲ့၊ လုပ်လိုက်ပါမယ်။")
Hai, shittemasu	Hai, zonjiagete orimasu (အဓိပ္ပာယ် "ဟုတ်ကဲ့၊ သိပါတယ်။")
Nan'nin desu ka	Nan meisama desu ka (အဓိပ္ပာယ် "အဲဒီမှာ ဘယ်နှယောက်လဲ။")
Sumimasen, man'in nan desu	Moushiwake gozaimasen, manseki to natte orimasu (အဓိပ္ပာယ် "လူပြည့်နေလို့ စိတ်မကောင်းပါဘူး။")

Dono seki ga ii desu ka	Dono seki ni nasaimasu ka (အဓိပ္ပာယ် "ဘယ်ထိုင်ခုံ ထိုင်ချင်ပါသလဲ။")
Dore ga ii desu ka	Dochira ni nasaimasu ka (အဓိပ္ပာယ် "ဘာကို ပိုနှစ်သက်ပါသလဲ။")
Kimarimashita?	Okimari de gozaimasu ka (အဓိပ္ပာယ် "ဆုံးဖြတ်ပြီးပြီလား။")
Ikutsu ni shimasu ka	Oikutsu ni nasaimasu ka (အဓိပ္ပာယ် "ဘယ်နှခု လိုချင်ပါသလဲ။")
Aiko ( a term for iced coffee used in restaurants for orders) desu ne	Aisu kōhī de gozaimasu ne (အဓိပ္ပာယ် "ဒါက ကော်ဖီအေး ဟုတ်ပါတယ်နော်။")
Ima, nain desu	Moushiwake gozaimasen. Tadaima, kirasete orimasu. Kawari ni XX wa, ikaga desu ka (အဓိပ္ပာယ် "ဒီနေ့အဲဒါ ကုန်နေတဲ့အတွက် စိတ်မကောင်းပါဘူး။ အဲဒါအစား XX ဆိုရင် ဘယ်လိုနေမလဲ။")
Wakaranain desu	Wakarikanemasu ga (အဓိပ္ပာယ် "သေချာမသိပါဘူး/မသိပါဘူး။")
Wakarimashita	Kashikomarimashita (အဓိပ္ပာယ် "နားလည်ပါတယ်။")
Sumimasen, dare desu ka	Shitsurei desu ga, dochira-sama desu ka (အဓိပ္ပာယ် "တစ်ဆိတ်လောက်နော်။ ဒါဘယ်သူလဲ။")
Tenchō wa inain desu ga	Ainiku tenchō wa fuzai desu ga (အဓိပ္ပာယ် "ကံမကောင်း ချင်တော့ စားသောက်ဆိုင်မန်နေဂျာ အပြင်သွားနေပါတယ်။")
Tenchou ni itte okimasu	Tenchou ni moshi tsutaemasu (အဓိပ္ပာယ် "စားသောက်ဆိုင်မန်နေဂျာကို ပြောပြလိုက်ပါမယ်။")
Kocchi kara denwa shimasu	Kochira kara denwa sasete itadakimasu (အဓိပ္ပာယ် "ဖုန်းဆက်လိုက်ပါမယ်။")
Ima ikimasu	Tadaima, oukagai shimasu (အဓိပ္ပာယ် "အခုပဲ လာခဲ့ပါမယ်။")
Mata kite kudasai	Mata okoshi kudasaimase. Mata otachiyori negaimasu (အဓိပ္ပာယ် "နောက်လည်းလာခဲ့ပါနော်")

\* မိုဂျိမ်း - Nikkei BP ကုမ္ပဏီ၏ "ဧည့်ဝတ်ကျောပွန်မှုအတွက် နည်းပေးလမ်းညွှန်ခြင်း" - ရေးသားသူ Hitoshi Shimizu

(၄) ညွှန်းပေးသောဝန်ဆောင်မှု

ညွှန်းပေးသောဝန်ဆောင်မှုဆိုသည်မှာ ဖောက်သည်များအား အစားအသောက်၊ အဖျော်ယမကာအသစ်များ ညွှန်းပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ ညွှန်းပေးမှုကြောင့် ဖောက်သည်များက ပိုမိုမှာယူကာ စားသောက်ဆိုင်ရောင်းအား တက်လာနိုင်သည်။ ထို့ပြင် ဖောက်သည်များက သင်ညွှန်းခဲ့သည်ကို နှစ်သက်ပါက သူတို့သည် စားသောက်ဆိုင်အပေါ် ပိုပြီး စိတ်ကျေနပ်မှုရှိလာပါမည်။ အောင်မြင်စွာ ညွှန်းပေးရန်အတွက် စားသောက်ဆိုင်၏ ထုတ်ကုန်များအကြောင်း သင်ကောင်းစွာနားလည်ထားရန် လိုပါသည်။ ထို့ပြင် ဖောက်သည်များအား တက်ကြွစွာ တိုက်တွန်းအားပေးရန်လည်း အရေးကြီးပါသည်။

<ညွှန်းပေးမှုနမူနာများ >

- ဒီနေ့ ကျွန်တော်တို့ညွှန်းထားတဲ့ ဟင်းလျာတွေက XX ဖြစ်ပါတယ်။
- ဒီနေ့ညွှန်းထားတဲ့ နေ့လည်စာဟင်းလျာတွေက XX ဖြစ်ပါတယ်။
- ဂျပန် sake တံဆိပ် XX က ဒီဟင်းလျာနဲ့ အရမ်းလိုက်ဖက်ပါတယ်။ မြည်းကြည့်ချင်ပါသလား။
- ဒါကကျွန်တော်တို့ဆီက လတ်ဆတ်စွာဖုတ်ထားတဲ့ ပေါင်မုန့်ပါ။ မြည်းကြည့်ချင်ပါသလား။
- XX ကိုကြိုက်ပါသလား။ ဒီနေ့ လူကြီးမင်းအတွက် XX ပြင်ဆင်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒီမနက်မှ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ရယူထားတာပါ။ မြည်းကြည့်ချင်ပါသလား။ စသည်ဖြင့် ...

(၅) တယ်လီဖုန်း ပြောဆိုနည်း

တယ်လီဖုန်းပြောဆိုရာတွင် မည်သူမျှ အခြားသူ၏ မျက်နှာ သို့မဟုတ် အပြုအမူကို မမြင်နိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် ဖောက်သည်နှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင် ဆက်ဆံသည်ထက် ပိုပြီးသတိထားရန် လိုပါသည်။ အထူးသဖြင့် စားသောက်ဆိုင်ဝန်ထမ်း၏ ဖုန်းပြောသံမှတစ်ဆင့် စိတ်နေသဘောထားသည် ဖောက်သည်များက စားသောက်ဆိုင်ကို အကဲဖြတ်ချက်အပေါ် သက်ရောက်နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အမြဲတမ်း ယဉ်ကျေးပျူငှာပါ။

<တယ်လီဖုန်းပြောဆိုနည်း နမူနာများ >

အခြေအနေ	တယ်လီဖုန်းပြောဆိုနည်း
ဖုန်းဖြေကြားသောအခါ	"XXX (စားသောက်ဆိုင်အမည်) က ဖြစ်ပါတယ်။ Xxx (သင့်အမည်) စကားပြောနေပါတယ်။" တယ်လီဖုန်းသည် ၃ ကြိမ်ထက်ပိုမြည်ပါက "ခဏစောင့်ခိုင်းထားရလို့ စိတ်မရှိပါနဲ့" ဟု
ဖုန်းခေါ်သူ၏ တောင်းဆိုမှုကို နားထောင်သောအခါ	သင့်တော်သလို ဝင်ပြောရင်း နားထောင်ပါ
တစ်ဖက်လူကို မေးခွန်းမေးသောအခါ	"xxx အကြောင်း တစ်ဆိတ်လောက် ပြောပြနိုင်မလား။"
တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ဖုန်းလွှဲပေးသောအခါ	"ခဏလောက် ဖုန်းကိုင်ထားနိုင်မလား။ XX ကို ဖုန်းလွှဲပေးနေပါတယ်။"
ဖုန်းချသောအခါ	တစ်ဖက်လူက ဖုန်းအရင်ချသွားအောင် စောင့်ပါ။ တစ်ဖက်လူ ဖုန်းချသွားသည်နှင့် သင့်ဘက်ကလည်း ညင်သာစွာ ဖုန်းချလိုက်ပါ။

(အသေးစိတ် နားမလည်ခြင်း သို့မဟုတ် မပြန်ကြားနိုင်ခြင်း စသည်တို့ကြောင့် ) ဖောက်သည်၏ တောင်းဆိုမှုကို မဖြေရှင်းနိုင်သည့်အခါ အကြောင်းရင်းကို ဖောက်သည်အား ပြောပြပြီးနောက် ဖောက်သည်၏ ဆက်သွယ်ရန် လိပ်စာနှင့် သူတို့တောင်းဆိုမှု၏ သဘောသဘာဝကို မှတ်ချက်ရေးထားပါ။ ထို့နောက် စားသောက်ဆိုင် မန်နေဂျာ သို့မဟုတ် တာဝန်ရှိသူအား ထိုပြဿနာ ဖြေရှင်းခိုင်းပါ (ဖောက်သည်ကို ဖုန်းပြန်ခေါ်ပါ)။

၂။ အစားအသောက်များအကြောင်း



၁။ အစားအသောက်ဓာတ်မတည့်မှုများ

(၁) အစားအသောက်ဓာတ်မတည့်မှုဆိုတာဘာလဲ။

ဓာတ်မတည့်စေသောအရာများ ပါဝင်သည့်အစားအသောက်ကို စားပြီးနောက် ဓာတ်မတည့်မှုတစ်ခုခု ခံစားခြင်းကို အစားအသောက် ဓာတ်မတည့်မှုများဟု ခေါ်ပါသည်။ အတွေ့များသော ဓာတ်မတည့်မှုများထဲတွင် အနီကွက်ပေါ်ခြင်း၊ ပျို့ခြင်း စသည်တို့ပါဝင်သည်။ ရောဂါလက္ခဏာများ ပြင်းထန်ပါက “သွေးလန့်မေ့မြောမှု” ဖြစ်သွားနိုင်ပြီး အသက်ရှူကျပ်ခြင်း၊ သွေးဖိအားကျခြင်း သို့မဟုတ် သတိလစ်ခြင်း စသည်တို့ ခံစားရနိုင်ပါသည်။ သေချာမကုသပါက အသက်သေဆုံးနိုင်ပါသည်။

ဂျပန်နိုင်ငံလူဦးရေ၏ ၁ - ၂% တွင် အစားအသောက် ဓာတ်မတည့်မှုရှိသည်ဟု ဆိုထားပါသည်။ အသက်ငယ်ရွယ်သူများတွင် ရာခိုင်နှုန်း ပိုများသည်။ မွေးကင်းစအရွယ် ၁၀ % ခန့်တွင် အစားအသောက်ဓာတ်မတည့်မှု တစ်ခုခုရှိနေနိုင်ပါသည်။

(၂) ဓာတ်မတည့်မှု အမှတ်အသားတံဆိပ်

အစားအသောက်ဓာတ်မတည့်မှုကို ထိရောက်သော ကုသမှုမရှိပါ။ ထို့ကြောင့် ဓာတ်မတည့်သူများက ဓာတ်မတည့်စေသည့် အစားအသောက်များကို မစားရန်အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ သို့ဖြစ်ရာ ဓာတ်မတည့်စေသောအရာပါသည့် ပြုပြင်ပြီး အစားအသောက် အားလုံးကို အမှတ်အသားတံဆိပ်ကပ်ထားရမည်ဟု ဥပဒေပြဌာန်းထားပါသည်။

ဤဥပဒေပြဌာန်းချက်နှင့် သက်ဆိုင်သော ဓာတ်မတည့်စေသည့်အရာများမှာ အောက်ပါတို့ဖြစ်သည် -

<မဖြစ်မနေအမှတ်တံဆိပ်ကပ်ထားရမည့် ပြုပြင်ပြီးအစားအသောက်များ >

သတ်မှတ် ဟင်းချက်ပစ္စည်း ကုန်ကြမ်း	၈ မျိုး	ဥ၊ နွားနို့၊ ဂျုံမှုန့်၊ ပန်းဂျုံ၊ မြေပဲ၊ ပုစွန်၊ ကကန်း၊ သစ်ကြားသီး
---	---------	---

စားသောက်ဆိုင်များတွင် ဧည့်ခံသော ဟင်းလျာများရှိ ဓာတ်မတည့်စေသောအရာ အားလုံးကို ဖော်ပြရန် ဥပဒေအရ တာဝန်မရှိသည်ကို သတိပြုပါ။ သို့သော် အစားအသောက်ဓာတ်မတည့်မှုရှိသည့် ဖောက်သည်များအတွက် အချက်အလက်သိရှိမှုက အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဟင်းလျာများတွင်သုံးသော ဟင်းချက်ပစ္စည်းကုန်ကြမ်းများကို သင်ကတိကျစွာ နားလည်ရန်နှင့် ဖောက်သည်များ မေးမြန်းသမှုကို ဖြေကြားနိုင်ရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

သို့သော်လည်း အချက်အလက်မှားယွင်းစွာ သင်ပြောမိပါက ဖောက်သည်အတွက် ဆိုးရွားသောအကျိုးဆက်များ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မေးခွန်းကိုသင်မဖြေနိုင်ပါက စားသောက်ဆိုင်မန်နေဂျာ သို့မဟုတ် အလားတူတစ်ယောက်ယောက်ကို အစားထိုး ဖြေခိုင်းသင့်ပါသည်။

၂။ အရက်များ ကိုင်တွယ်ခြင်း

(၁) ပုံမှန် အရက်အမျိုးအစားများ

(က) ချက်ထားသော အရက်

တစေးကိုအချဉ်ဖောက်ပြီး ထုတ်လုပ်သောအရက်

အဓိကအမျိုးအစား	အဓိကအမျိုးအမည်	ပါဝင်သော ကုန်ကြမ်းပစ္စည်း
ဝိုင်	ဝိုင်နီ/ဝိုင်ဖြူ စပါကလင်ဝိုင် စသည်	စပျစ်သီး
မုယောအနံ့ ပါဝင်သော အရက်	ဘီယာ စသည်	ဂျုံ စသည်
သစ်သီးပါဝင်သော အရက်	ပန်းသီးအရက် စသည်	ပန်းသီး၊ မက်မွန်သီး စသည်
ဂျပန် sake အရက်	ပြုပြင်ထားသော sake အရက်၊ sake ဆန်အရက်	ဆန်
အချဉ်ဖောက်ထားသော တရုတ်ရိုးရာအရက်	Shaoxing ဝိုင် စသည်	ဆန် စသည်

(ခ) ပေါင်းခံထားသောအရက်

အယ်လ်ကိုဟော ပါဝင်မှုပိုများစေရန် ချက်အရက်ကို ဆက်လက်ပေါင်းခံထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အဓိကအမျိုးအစား	အဓိကအမျိုးအမည်	ပါဝင်သော ကုန်ကြမ်းပစ္စည်း
ဘရန်ဒီ	ကျော့ညက် စသည်	စပျစ်
ဝီစကီ	မုယော ဝီစကီ ရောစပ်ထားသော ဝီစကီ စသည်	ဂျုံ စသည်
ဂျင်	ဂျီနီဗာ၊ လန်ဒန် ဂျင် စသည်	ဂျုံ စသည်
Shochu	ကန်စွန်းဥ shochu အရက်၊ ဂျုံ shochu အရက် စသည်	အာလူး၊ ဂျုံ စသည်

(၂) အရက်များ ဧည့်ခံသောအခါ မှတ်သားရန်အချက်များ

(က) သတ်မှတ်ထားသောအသက်အရွယ် (အသက် ၂၀ အောက်) တစ်ဦးဦးကို အရက် ဧည့်မခံရန် တားမြစ်ထားသည်

သတ်မှတ်ထားသောအသက်အရွယ် (အသက် ၂၀ အောက်) တစ်ဦးဦးကို အရက်ဧည့်ခံခြင်းမှာ ပြစ်မှုကျူးလွန်ခြင်းဖြစ်သည်။  
ဖောက်သည်က သတ်မှတ်ထားသောအသက်အရွယ်ပြည့်ပြီး ဟုတ်၊ မဟုတ် မသေချာပါက  
သူ့အသက်ကိုအတည်ပြုနိုင်အောင် မှတ်ပုံတင်တောင်းကြည့်ရန် လိုပါသည်။

(ခ) ယာဉ် စသည်တို့ မောင်းနှင်သူ တစ်ဦးဦးကို အရက် ဧည့်မခံရန် တားမြစ်ထားသည်

ယာဉ် (ကား၊ စက်ဘီးစသည်) မောင်းနှင်မည်ဟု သင်သိထားသူ တစ်ဦးဦးကို အရက်ဧည့်ခံခြင်းမှာ  
ပြစ်မှုကျူးလွန်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဖောက်သည်များက အုပ်စုလိုက်ဖြစ်နေလျှင် မည်သူက သတ်မှတ်ထားသော ယာဉ်မောင်းလဲ  
စစ်ဆေးပါ။ ထိုအတွက် သင်ဖြေရှင်းရန် ခက်ခဲပါက စားသောက်ဆိုင်မန်နေဂျာ သို့မဟုတ် အလားတူ  
တစ်ယောက်ယောက်ကို အစားထိုးဆောင်ရွက်ခိုင်းပါ။

\* သတ်မှတ်ထားသော ယာဉ်မောင်း

သတ်မှတ်ထားသော ယာဉ်မောင်းဆိုသည်မှာ မိတ်ဆွေများကို စားသောက်ဆိုင်သို့ ကားမောင်းပို့ပြီး အရက်မမူးအောင်နေသူ  
ဖြစ်သည်။



ဂျပန်နိုင်ငံ ယာဉ်လမ်းအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးအသင်းက ဤတံဆိပ်မျိုးကို ထုတ်ပေးထားပါသည်။ သတ်မှတ်ထားသော  
ယာဉ်မောင်းကို သိရှိနိုင်သည့် နည်းတစ်နည်းမှာ ဤတံဆိပ်ကိုအသုံးပြုခြင်းဖြစ်သည်။

၃။ အာဟာရဓာတ်များ

အစားအသောက်တွင် ပါဝင်သော အာဟာရအချို့မှာ လူသားတို့အတွက် မရှိမဖြစ်အရေးပါပါသည်။ အဓိက အာဟာရဓာတ် ၃ မျိုးမှာ - “ပရိုတင်း၊ အဆီဓာတ်နှင့် ကစီဓာတ် ” တို့ဖြစ်သည်။ နောက်ထပ်နှစ်မျိုး ဖြစ်သည့် “ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များ ” ပေါင်းထည့်ပါက တစ်ခါတစ်ရံ အဓိကအာဟာရဓာတ် ၅ မျိုးဟုခေါ်ပါသည်။

ကျန်းမာသော ခန္ဓာကိုယ်ဖြစ်စေရန် အဓိကအာဟာရဓာတ် ၅ မျိုးပါဝင်သော မျှတသည့်နေ့စဉ်အစားအသောက်ကို စားသုံးရန်အရေးကြီးပါသည်။

<အဓိကအာဟာရဓာတ် ၅ မျိုး >

အာဟာရဓာတ်	ခန္ဓာကိုယ် အဓိကလုပ်ငန်းဆောင်တာ	ဤအာဟာရဓာတ်ကြွယ်ဝသော အစားအသောက်
အသားဓာတ်	ခန္ဓာကိုယ်တစ်ရှူးများ တည်ဆောက်ခြင်း	အသား၊ ငါး၊ ဥ၊ ပဲပိစပ်စားသောက်ကုန်များ စသည်
အဆီဓာတ်	စွမ်းအင်အဖြစ် ပြောင်းလဲခြင်း	ထောပတ်၊ မာဂျရင်းထောပတ်၊ ဟင်းရွက်ဆီ၊ အသားမှအဆီ စသည်
ကစီဓာတ်	စွမ်းအင်အဖြစ် ပြောင်းလဲခြင်း	ထမင်း၊ ပေါင်မုန့်၊ ခေါက်ဆွဲ၊ အာလူး စသည်
ဗီတာမင်	ခန္ဓာကိုယ်ကောင်းစွာ အလုပ်လုပ်နိုင်အောင် ကူညီခြင်း	အစိမ်းရောင်နှင့် အဝါရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက် (အထူးသဖြင့် အစိမ်းရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက် )၊ သစ်သီး၊ အသည်း စသည်
သတ္တုဓာတ်	အရိုးနှင့်သွားများစသည်တို့ သန်မာစေခြင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကောင်းစွာ အလုပ်လုပ်နိုင်အောင် ကူညီခြင်း	ပင်လယ်ရေညှိ၊ နွားနို့၊ နို့ထွက်စားသောက်ကုန်များ စသည်

၄။ အရသာ

ဤသည်မှာ တစ်ခုခုစားသောအခါ လူတို့ခံစားရသည့် အနံ့အရသာဖြစ်သည်။ ကြုံတွေ့ရသော အရသာပမာဏမှာ လူပေါ်မူတည်ပြီး ပြောင်းလဲပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အခြေအနေပေါ် မူတည်၍လည်း ပြောင်းလဲလေ့ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် အစားအသောက် ဧည့်ခံသောအခါ စားသုံးသူက မည်သို့သောပုဂ္ဂိုလ်အမျိုးအစားလဲ၊ သူကမည်သည့် အခြေအနေမှာ ရှိနေသလဲ ဆိုသည်ကို လေ့လာရန် အရေးကြီးပါသည်။

အမျိုးအစား	ပုံမှန်အစားအသောက်
ချိုသောအရသာ	သကြား၊ ချောကလက်၊ ကိတ်မုန့်၊ ပေါက်စီ စသည်
ငန်သောအရသာ	ဆား၊ ပဲပိစပ်ဆော့၊ ပဲပိစပ်အနှစ် စသည်
ချဉ်သောအရသာ	ရှာလကာရည်၊ ဆီးသီးအချဉ်၊ သံပရာသီး၊ စပျစ်သီး စသည်
ခါးသောအရသာ	ကော်ဖီ၊ ဘီယာ၊ နံနံပင်၊ ငရုတ်ပွသီး စသည်
Umami	ရေညှိအချပ်၊ ဘိုနီတာ (bonita) အမှုန့် စသည်

၅။ မတူကွဲပြားသော အစားအသောက်များ

(၁) ဟာလာ

ဟာလာ (Hala) ဆိုသည်မှာ အစ္စလာမ်ဘာသာအရ “ခွင့်ပြုသည်” ဟု ဆိုလိုပြီး အစ္စလာမ်ဘာသာ ယုံကြည်မှုအရ ခွင့်ပြုထားသော အစားအသောက်များကို ဖော်ပြပါသည်။ ပြောင်းပြန်အားဖြင့် ခွင့်မပြုသော အရာများကို “ဟာရမ်” ဟုခေါ်ပါသည်။ အစ္စလာမ်ဘာသာ ယုံကြည်မှုသည် ကမ္ဘာ့အဓိက ကိုးကွယ်သောဘာသာ ၃ မျိုးအနက် တစ်မျိုးဖြစ်ပြီး ကမ္ဘာပေါ်တွင် အစ္စလာမ်ဘာသာ ယုံကြည်သော မွတ်စလင်ဘာသာဝင်ပေါင်း ၁.၆ ဘီလီယံ ရှိသည်ဟုဆိုပါသည်။ ဂျပန်နိုင်ငံသို့ မွတ်စလင်ဘာသာဝင်များ ပိုမိုဝင်ရောက်လာသဖြင့် သူတို့၏ ဟာလာသတ်မှတ်ချက်များအကြောင်း သေချာနားလည်ထားရန် လိုပါသည်။

(၂) သက်သတ်လွတ် စသည်

“သက်သတ်လွတ်” ဆိုသည်မှာ ယေဘုယျအားဖြင့် သားငါးစသည့် တိရစ္ဆာန်ထွက်စားသောက်ကုန်များ မစားသူကိုဆိုလိုသည်။ ထို့နောက် ၁၀% အပင်မှရသော အစားအသောက်ကို စားသုံးသော (ဥနှင့် နို့ထွက်စားသောက်ကုန်များကိုပါ မစားသော ) “တိရစ္ဆာန်ထွက်ပစ္စည်း ရှောင်သူများ” ရှိပါသည်။ သက်သတ်လွတ်စားသူများတွင် တစ်ဦးချင်းအယူအဆပေါ် မူတည်ပြီး အစားအသောက် ကန့်သတ်ချက် အမျိုးမျိုးရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဖောက်သည်ကိုညှိခံသောအခါ သူတို့၏သတ်မှတ်ချက်များကို သိရှိရန် အရေးကြီးပါသည်။

ထိုအတွက် သင်ဖြေရှင်းရန် ခက်ခဲပါက စားသောက်ဆိုင်မန်နေဂျာ သို့မဟုတ် အလားတူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ယောက်ကို ဖြေရှင်းခိုင်းပါ။

၃။ စားသောက်ဆိုင်စီမံခန့်ခွဲမှုအကြောင်း

၁။ အလုပ်ဆင်းသောနေ့နှင့် တစ်နေ့တာပြီးဆုံးချိန် လုပ်ငန်းဆောင်တာများ ပြင်ဆင်ခြင်း

(၁) တစ်နေ့တာလုပ်ငန်းအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

ဖောက်သည်များအတွက် ဝန်ဆောင်မှုကောင်းများ ပေးနိုင်ရန် စားသောက်ဆိုင်လုပ်ငန်းကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ ဆိုင်မဖွင့်မီ လိုအပ်သည့် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု နမူနာများကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားပါသည်။ လုပ်စရာများစွာ ရှိသည့်အတွက် အောက်ဖော်ပြပါ အချက် (၂) ရှိ "တစ်နေ့တာပြီးဆုံးချိန် လုပ်ငန်းဆောင်တာများ" နှင့်အတူ လုပ်ငန်းများထိရောက်စွာ ပေါင်းစည်းဆောင်ရွက်ပါ။

<တစ်နေ့တာလုပ်ငန်းအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း နမူနာများ >

- ဝင်ပေါက်အနီးရှိ ကားရပ်နားရန်နေရာနှင့် စားသောက်ဆိုင်အတွင်းဘက်နေရာအားလုံး သန့်ရှင်းနေရမည်။
- အိမ်သာသန့်ရှင်းရေးပြီး အိမ်သာသုံးစက္ကူကဲ့သို့ပစ္စည်းများကို သေချာပြန်ဖြည့်ထားရမည်။
- စားပွဲတွင်အသုံးပြုရမည့်ပစ္စည်းများ၊ ပရိဘောဂများ၊ ဖန်ခွက်နှင့်ရေခဲ စသည်တို့ကို ဧည့်သည်အများဆုံးအချိန်အတွက် လုံလောက်အောင် ပြင်ဆင်ထားရမည်။ ထို့ပြင် သတ်မှတ်နေရာများတွင် ၎င်းတို့ကိုသေသပ်စွာ ထားရမည်။
- အစုံလိုက်ထားသော အနံ့အရသာမှုန့်များ (အနံ့အရသာအမျိုးမျိုးစုထားခြင်းများ) ကို သေချာပြန်ဖြည့်ထားရမည်။ ထို့ပြင် သတ်မှတ်ထားသော နေရာများတွင် ခင်းကျင်းထားရမည်။
- စားပွဲနှင့်ထိုင်ခုံ စသည်တို့ကို နေရာချပြီး မှန်ကန်သောနေရာတွင် သေသပ်စွာ စီထားရမည်။
- ထိုင်ခုံကြိုတင်မှာကြားထားပါက အစားအသောက်အသေးစိတ်ကို စားဖိုမှူးနှင့် စစ်ဆေးပြီး စားပွဲများခင်းထားရမည်။
- ငွေကိုင်သူထံတွင် လုံလောက်သောအကြွေရှိနေရမည်။ ထို့ပြင် မှတ်ချက်ရေးရန် အသုံးပြုသော အရောင်းဖြတ်ပိုင်းများကို သေချာပြန်ဖြည့်ထားရမည်။
- သတ်မှတ်ထားသော ဝန်ထမ်းများ နေရာတကျရှိပြီး တစ်ဦးချင်းစီ၏ တာဝန်များ အတည်ပြုထားရမည် စသည်ဖြင့်။

(၂) တစ်နေ့တာပြီးဆုံးချိန် လုပ်ငန်းဆောင်တာများ

စားသောက်ဆိုင်ပိတ်ပြီးနောက် ဖောက်သည်များအားလုံး ထွက်ခွာသွားချိန်တွင် တစ်နေ့တာပြီးဆုံးချိန် လုပ်ငန်းဆောင်တာများအားလုံးကို ဆောင်ရွက်ပါသည်။ ဆိုင်ပိတ်ချိန်နောက်ပိုင်းတွင် စားသောက်ဆိုင်၌ ဖောက်သည်များကျန်ရှိနေပါက တစ်နေ့တာပြီးဆုံးချိန် လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို သူတို့ရှေ့တွင် ဆောင်ရွက်ပါက ဆိုင်ပိတ်ချိန်ကျော်ပြီဖြစ်သည့်အတွက် ဆိုင်အပေါ် သူတို့က အထင်အမြင်သေးနိုင်ပါသည်။

<တစ်နေ့တာပြီးဆုံးချိန် လုပ်ငန်းဆောင်တာနမူနာများ >

- စားသောက်ဆိုင်အတွင်းဘက် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်း
- အိမ်သာသန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း
- အနံ့အရသာအမှုန့်များပါသော ဘူးများကို ဆေးကြောပြီး ပြန်ဖြည့်ခြင်း
- စားပွဲနှင့်ထိုင်ခုံစသည်တို့ကို မှန်ကန်သောနေရာတွင် ပြန်စီထားခြင်း
- ရေတွက်ခြင်း (ငွေလက်ခံမှု စုစုပေါင်းစသည်)
- အမှိုက်စသည်တို့ကို စွန့်ပစ်ခြင်း

၂။ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းများ (မီးဖိုချောင်ပြင်ပ)

(၁) သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်သောအခါ မှတ်သားရမည့်အချက်များ

စားသောက်ဆိုင် သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်သောအခါ ဖုန်မှုန့်အနည်းအများသည် နေရာပေါ်မူတည်ပြီး အလွန်ကွဲပြားပါသည်။ ဥပမာ၊ အစားအသောက် ကိုင်တွယ်သောနေရာတွင် "သန့်ရှင်းသောနေရာများ" ရှိပြီး မသန့်ရှင်းသောပစ္စည်းများ ကိုင်တွယ်သောနေရာများတွင် "ညစ်ပေသောနေရာ" ရှိပါသည်။ သို့ဖြစ်ရာ (ထပ်ဆင့်ကူးစက်မှုနှင့် အပြန်အလှန်ကူးစက်မှုတို့ ကာကွယ်နိုင်အောင်) မတူညီသော နေရာများအတွက် သန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းများကို ခွဲခြားအသုံးပြုပါ။

အမှန်တကယ် ဆိုးရွားသော ဖုန်မှုန့်များကို ဖယ်ရှားရန် အာနိသင်ပြင်းသော ဆပ်ပြာမှုန့်များ အသုံးပြုရန်လည်း လိုအပ်နိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင် ဤဆပ်ပြာမှုန့်မျိုးကို မည်သို့ကိုင်တွယ်ရမည်ကိုလည်း သတိထားရန်လိုပါသည်။

(၂) သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း၏ အခြေခံများ

(က) သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရာတွင် အပေါ်မှအောက်သို့ ပြုလုပ်သင့်သည်။

ဖုန်မှုန့်နှင့် အမှိုက်များက အပေါ်မှအောက်သို့ ကျလာသည်။ အမြင့်ဆုံးနေရာမှ အမြဲတမ်း စတင်သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပြီး ကြမ်းပြင်ကို နောက်ဆုံးမှသန့်ရှင်းပါ။



(ခ) ဖုန်မှုန့်အခြောက်များကို စိုအောင်မပြုလုပ်ပါနှင့်

ဖုန်မှုန့်အခြောက်များကို စိုနေသောအဝတ်ဖြင့် တစ်ကြိမ်တည်း မသုတ်ပစ်ပါနှင့်။ ဖုန်မှုန့်များဖယ်ရှားရန် အချိန်ယူရပါသည်။

(ဂ) မဆေးမီ ရေစိမ်ပါ

"မဆေးမီ ရေစိမ်ပါ" ဆိုသည်မှာ ချေးညှော်များ ရှင်းလင်းရန်လွယ်ကူအောင် ပြုလုပ်ပေးသောနည်းဖြစ်သည်။ အညစ်အကြေးပါသော ပစ္စည်းကို ဆပ်ပြာမှုန့်ထည့်ထားပြီး ၄၀ °C ခန့်အပူပေးထားသောရေပါဝင်သည့် ပုံးထဲတွင်စိမ်သင့်ပါသည်။ ထမင်းအုံး (ထမင်းပန်းကန်ပြား) များကို မဆေးကြောမီ ရေနွေးပါသည့်လက်ဆေးကန်ထဲတွင် စိမ်ပါက ကပ်နေသောထမင်းများ ဖယ်ရှားရလွယ်ကူသွားပါမည်။



(ဃ) ညစ်ပေနေသောပစ္စည်းများဖြင့် သန့်ရှင်းရေးမလုပ်ပါနှင့်

ညစ်ပေနေသောအဝတ်ဖြင့် ဖုန်မှုန့်များဖယ်ရှားကြည့်ပါက သန့်ရှင်းသွားမည်မဟုတ်ပါ။ ထို့ပြင် အဝတ်ပေါ်ရှိဖုန်မှုန့်က သုတ်နေသည့် ပစ္စည်းပေါ်တွင် ကပ်ငြိသွားပါမည် (ထပ်ဆင့်ကူးစက်နိုင်ပါသည်)။ ထို့ပြင် အဝတ်များသာမက ညစ်ပေနေသော သန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းတိုင်းကို အသုံးမပြုမီ ဦးစွာသန့်ရှင်းအောင် ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။



(၃) သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရာတွင် အဓိကအချက်များ

(က) စဉ်ဆက်မပြတ်နှင့် စေ့စေ့စပ်စပ် ဆောင်ရွက်သင့်သည်။

မမြင်နိုင်သော နေရာများကိုလည်း လျှစ်လျူမရှုပါနှင့်။ တစ်နေရာရာကို တစ်ကြိမ်တစ်ခါ လျှစ်လျူရှုမိပါက နောက်တစ်ကြိမ် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ဖို့ ခက်ခဲသွားပါမည်။ ထို့ပြင် အခြားအခြေအနေများတွင် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ဖို့ မေ့လျော့သွားနိုင်ပါသည်။ ဘယ်နေရာ၊ ဘယ်အချိန်မှာ၊ ဘယ်လောက်လျှင်တစ်ခါ သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်မည် စသည့် အပတ်စဉ် သန့်ရှင်းရေးအချိန်ဇယား စည်းကမ်းချက်များ ထားရှိလျှင် စိတ်ကူးကောင်းတစ်ခုဟု ဆိုရပါမည်။

(ခ) ဖောက်သည်များ ကြည့်ရှုနိုင်သောနေရာများကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ

သန့်ရှင်းရေးလုပ်နေသောအခါ သင်ကိုယ်တိုင် စားသောက်ဆိုင်သွားချိန်တွင် သတိထားမိသော နေရာများအကြောင်း စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ထို့ပြင် သန့်ရှင်းပြီးသော အခါတွင်လည်း ထိုင်ခုံအမျိုးမျိုးတွင် ထိုင်ပြီး စစ်ဆေးကြည့်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ ထို့ပြင် ကြမ်းခင်းကော်ဇောများ ဖွာနေခြင်း သို့မဟုတ် နံရံကပ်ပုံများစုတ်ပြနေခြင်း ရှိပါက ချက်ချင်းပြုပြင်ပါ။

(ဂ) စဉ်ဆက်မပြတ်သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ခြင်း = သန့်ရှင်းခြင်း

စားသောက်ဆိုင်များတွင် "အရာအားလုံး အစမှအဆုံး သန့်ရှင်းနေရမည်" ဆိုသည်ကို သဘောပေါက်ရန် အရေးကြီးသည်။ အရာရာ အမြဲတမ်း သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ခြင်း = သန့်ရှင်းခြင်း ဖြစ်နေရပါမည်။ ထိုအခါ အစာအဆိပ်သင့်မှု မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးသည်သာမက ဖောက်သည်များက သက်သောင့်သက်သာ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အစားအသောက် စားသုံးနိုင်ပါမည်။ ဥပမာ၊ အအေးပေးစက် လေစစ်များကို ပုံမှန် သန့်ရှင်းပေးခြင်းဖြင့် အနံ့ဆိုးများမထွက်အောင် ကာကွယ်ပြီး အကောင်းဆုံး အပူချိန်ကို ရစေပါသည်။

ဖောက်သည်များ အသုံးပြုသည့်နေရာများကိုသာ သန့်ရှင်းရမည်မဟုတ်ပါ။ ဝန်ထမ်းများအသုံးပြုသည့် နားနေခန်းများနှင့် ပစ္စည်းထားသောအခန်းများကိုလည်း ပုံမှန်သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်သင့်ပါသည်။ ဝန်ထမ်းများ ကိုယ်တိုင်က တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေး ထိန်းသိမ်းမှုလည်းရှိပါက ဤသည်မှာ ဝန်ထမ်းများ ဂုဏ်ယူပျော်ရွှင်စွာ လုပ်ကိုင်နိုင်မည့် အလုပ်ခွင်တစ်ခု ဖြစ်စေပါသည်။ ထို့ပြင် ဖောက်သည်များကိုလည်း ဝန်ဆောင်မှုကောင်းများ ပေးရန် တွန်းအားတစ်ခု ဖြစ်လာပါသည်။

၃။ ငွေစက္ကူနှင့် ငွေသားမပါသော ပေးချေမှုများအကြောင်း

ဂျပန်နိုင်ငံစားသောက်ဆိုင်များတွင် ကျသင့်ငွေ ၈၀ % ခန့်ကို ငွေသား (ဂျပန်ယန်း) ဖြင့် ပေးချေပါသည်။ (ငွေသားမဟုတ်သော) အခြားငွေပေးချေမှုပုံစံများကို ငွေသားမပါသောပေးချေမှုဟု ခေါ်သည်။ ၎င်းတို့သည် ဂျပန်နိုင်ငံတွင် ၂၀ % ခန့်သာ အသုံးပြုနေဆဲ ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော်လည်း ငွေသားမပါသောပေးချေမှု အသုံးပြုသော ဖောက်သည်အရေအတွက်မှာ တစ်နှစ်ထက်တစ်နှစ် ပိုများလာကာ အထူးသဖြင့်ဂျပန်နိုင်ငံရှိ နိုင်ငံခြားသားများက ငွေသားမပါသောပေးချေမှုများ သုံးစွဲလေ့ရှိကြပါသည်။

ထို့ကြောင့် နိုင်ငံအတွင်းရှိ အသုံးပြုနေသော ဂျပန်ယန်းငွေများကို လေ့လာထားရန် လိုအပ်သည့်အပြင် အသုံးများသည့် ငွေသားမပါသော ပေးချေမှုများနှင့်လည်း ရင်းနှီးထားရန်လိုပါသည်။

(၁) ငွေသား (ဂျပန်ယန်း)

<ငွေစက္ကူများ >













အမျိုးအစား	ရှေ့ခြမ်း	နောက်ခြမ်း
ယန်း ၁၀၀၀၀ တန်		
ယန်း ၅၀၀၀ တန်		
ယန်း ၂၀၀၀ တန်		
ယန်း ၁၀၀၀ တန်		

\* ယခုပြသထားသော ငွေစက္ကူများမှာ နမူနာများဖြစ်သည်။ "နမူနာ" ဟု အနီရောင်စာဖြင့် ရေးသားထားကာ ကန့်လန့်ဖြတ် အနီရောင်မျဉ်းနှစ်ကြောင်း ဖြတ်ဆွဲထားပါသည်။

\* စားသောက်ဆိုင်တွင် ယန်း ၂၀၀၀ ငွေစက္ကူများ တွေ့ရလေ့မရှိပါ။ ဂျပန်နိုင်ငံတွင် အသုံးနည်းသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

\* မှီငြမ်း- ဂျပန်နိုင်ငံဘဏ် (Bank of Japan) ဝဘ်ဆိုက် "လက်ရှိထုတ်ဝေထားသော ငွေစက္ကူများနှင့်အကြွေများ "

<အကြွများ>

အမျိုးအစား	ရှေ့ခြမ်း	နောက်ခြမ်း
ယန်း ၅၀၀ အကြွ		
ယန်း ၁၀၀ အကြွ		
ယန်း ၅၀ အကြွ		
ယန်း ၁၀ အကြွ		
၅ ယန်းအကြွ		
၁ ယန်းအကြွ		

\* မှီငြမ်း- ဂျပန်နိုင်ငံဘဏ် (Bank of Japan) ဝက်ဘ်ဆိုက် "လက်ရှိထုတ်ဝေထားသော ငွေစက္ကူများနှင့်အကြွများ "

(၂) ပုံမှန် ငွေသားမပါသော ပေးချေမှုနည်းလမ်းများ

ငွေသားမပါသော ပေးချေမှုများမှာ အဆင်ပြေလွယ်ကူသဖြင့် နှစ်စဉ် အသုံးပြုသူပိုများလာပါသည်။ ငွေသားမပါသော ပေးချေမှုများက ငွေအကြွလဲလှယ်ရန်နှင့် အရောင်းမှ ရရှိသော ငွေသားများ အချိန်ယူ စီမံခန့်ခွဲရန် အချိန်ကုန်သက်သာစေသည့်အတွက် စားသောက်ဆိုင်ကို ပိုမိုထိရောက်စွာ လည်ပတ်စေနိုင်ပါသည်။

ပုံမှန် ငွေသားမပါသော ပေးချေမှုနည်းလမ်းများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည် -

အမျိုးအစား	အဓိက အမှတ်တံဆိပ်များ	လက္ခဏာရပ်များ
ခရက်ဒစ်ကဒ်	VISA, Master Card etc.	<ul style="list-style-type: none"> <li>ဆိုင်များစွာတွင် လက်ခံသည်</li> <li>လွှဲပြောင်းငွေပေးချေနည်း</li> </ul>
ဒက်ဘစ်ကဒ်	သက်ဆိုင်ရာဘဏ်များ Individual banks	<ul style="list-style-type: none"> <li>ဒက်ဘစ်ကဒ် အသုံးပြုသောအခါ ငွေကြေးကို သင့်ဘဏ်အကောင့်ထဲမှ ချက်ချင်းနုတ်ယူပါသည်။</li> </ul>
ဒီလက်ထရွန်းနစ်ငွေကြေး	Suica, nanaco, WAON, Rakuten Edy စသည်	<ul style="list-style-type: none"> <li>ခရီးသွားလာရေးနှင့် ကူးသန်းရောင်းဝယ်ရေး စသည်တို့အတွက် ဆောင်ရွက်သော အမျိုးအစားများ ပါဝင်ပါသည်</li> <li>ကြိုတင်ငွေဖြည့်ပြီး ပေးချေရသောနည်းလမ်း</li> </ul>
QR ကုဒ်ဖြင့်ပေးချေမှု	LINE Pay, Rakuten Pay, Origami စသည်	<ul style="list-style-type: none"> <li>ဖောက်သည်က စမတ်ဖုန်းဖြင့် QR ကုဒ်ကိုပြပြီး ဆိုင်က ငွေယူရန် စကန်ဖတ်ရသည်။ အခြား တစ်နည်းမှာ ဆိုင်က QR ကုဒ် ထုတ်ပေးပြီး ဖောက်သည်က ငွေချေရန် စမတ်ဖုန်းဖြင့် စကန်ဖတ်ပါသည်။</li> <li>လွယ်ကူအဆင်ပြေသော ငွေပေးချေမှု နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်သည်</li> </ul>

\* စမတ်ဖုန်းဆိုသည်မှာ ဆဲလ်ဖုန်းတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။

ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း ငွေသားမပါသော ပေးချေမှု အမျိုးအစားများစွာ ရှိပါသည်။ သက်ဆိုင်ရာနည်းလမ်းကို ကိုင်တွယ်နိုင်ရန်အတွက် ဆိုင်က သီးသန့်စက် (စကန်နာ) ဝယ်ယူကာ ကဒ်ထုတ်လုပ်သူနှင့် စာချုပ်ချုပ်ထားရန် လိုပါသည်။ သင့်စားသောက်ဆိုင်တွင် ငွေသားမပါသော ပေးချေမှုအတွက် တပ်ဆင်ထားခြင်း ရှိ မရှိလေ့လာကြည့်ပါ။

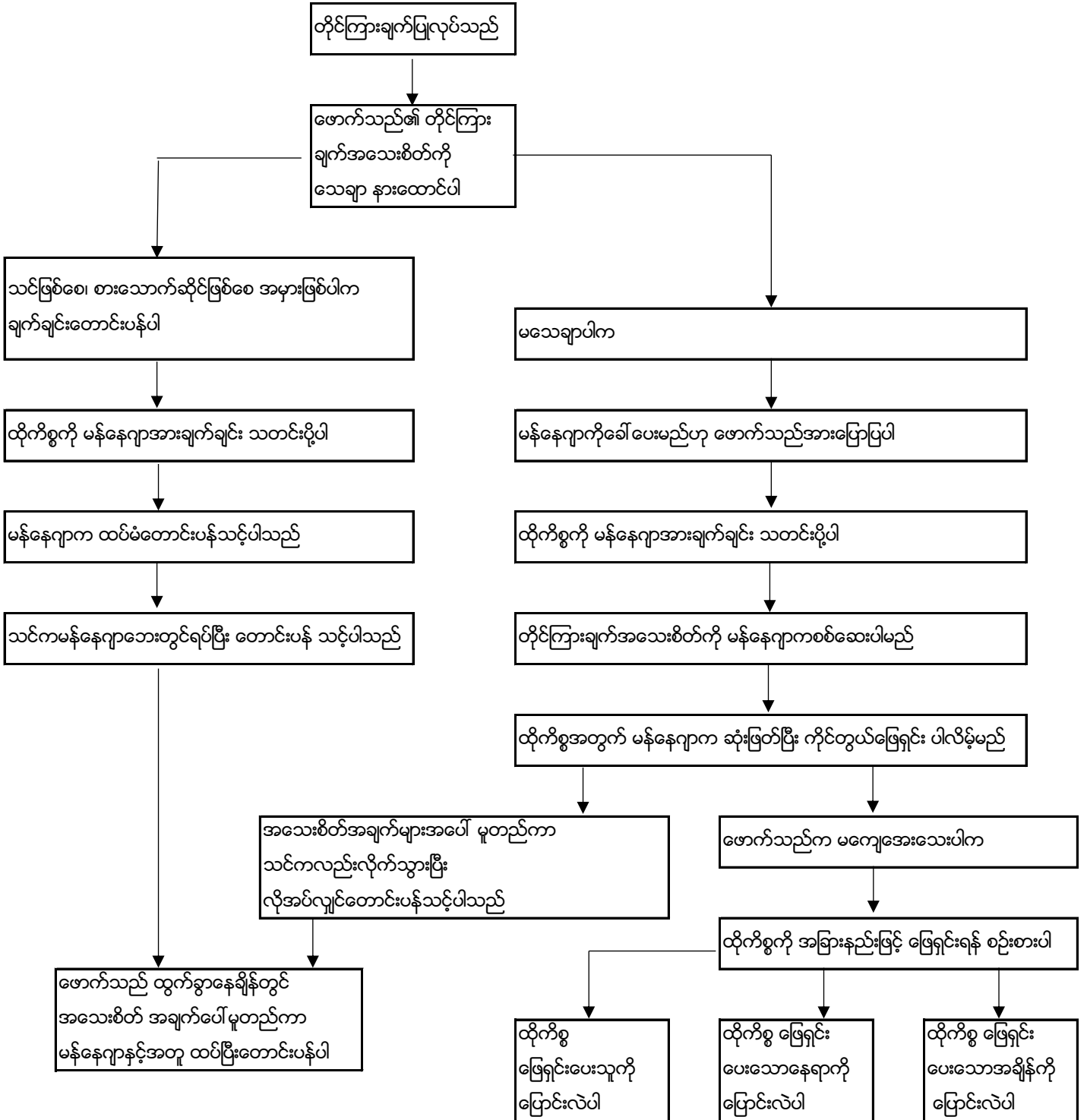
၄။ တိုင်ကြားချက်များ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းမှုအကြောင်း

၁။ ဖောက်သည် တိုင်ကြားချက်များကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း

(၁) တိုင်ကြားချက်များအပေါ် အခြေခံစဉ်းစားစရာများ

မဖြစ်စလောက် စိတ်မကျေနပ်မှု၊ ထိခိုက်နစ်နာမှု သို့မဟုတ် မကျေနပ်ချက်သည် ဖောက်သည်က သည်းခံနိုင်သောအဆင့်ထက် ကျော်လွန်သောအခါ တိုင်ကြားချက်များ ဖြစ်လာပါသည်။ တိုင်ကြားမှု ဖြစ်ပေါ်သောအခါ ယခင်က မပြောပလောက်သော စိတ်မကျေနပ်မှု သို့မဟုတ် ထိခိုက်နစ်နာမှုများ ရှိခဲ့ပြီးဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဖောက်သည် စိတ်မကျေနပ်သောအရာကို တိကျစွာ နားလည်ရန်နှင့် ထိုကိစ္စကိုဖြေရှင်းပေးရန် အရေးကြီးပါသည်။

(၂) တိုင်ကြားချက် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းသောအခါ ပုံမှန်လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ



\* မှီငြမ်း- Nikkei BP ကုမ္ပဏီ၏ "ဧည့်ဝတ်ကျောပွန်အတွက် နည်းပေးလမ်းညွှန်ခြင်း" - ရေးသားသူ Hitoshi Shimizu

၂။ ပြင်ပအရာဝတ္ထု ပါဝင်ကူးစက်မှု အခြေအနေများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း

(၁) “ပြင်ပအရာဝတ္ထု” ဆိုတာဘာလဲ။

“ပြင်ပအရာဝတ္ထု” ဆိုသည်မှာ အစားအသောက်တွင် မပါဝင်သင့်သောအရာကို ဆိုလိုပါသည်။ ဥပမာ၊ ပလတ်စတစ်စ၊ ကျောက်ခဲ သို့မဟုတ် အင်းဆက်ပိုးမွှား စသည်တို့ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် မကြာသေးခင်က ဖောက်သည်များက အသားနှင့် ငါးအရိုးစသည့် အချို့အစားအသောက် အစိတ်အပိုင်းများကိုလည်း ပြင်ပအရာဝတ္ထုများဟု ယူဆလာကြကာ ယင်းတို့ကိုတိုင်ကြားနိုင်ပါသည်။

အစားအသောက်ထဲတွင် မာသောအရာတစ်ခုကို ဖောက်သည်က စားသုံးမိပါက သူ၏ပါးစပ်ကို ထိခိုက်အာရုံစေနိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင် မသန့်ရှင်းသောပစ္စည်းများက ဖောက်သည်၏ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ဝင်သွားပါက အစာအဆိပ်သင့်မှုဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

<ပြင်ပအရာဝတ္ထု အမျိုးအစားများ >

(က) အစိုင်အခဲ ပြင်ပအရာဝတ္ထု

မာသော ပြင်ပအရာဝတ္ထု - ပလတ်စတစ်အမာ အပိုင်းအစများ၊ ဖန်ကွဲစများ၊ သတ္တုစများနှင့် ကျောက်ခဲများ စသည်

(ခ) ပျော့သော ပြင်ပအရာဝတ္ထု

ပျော့သော ပြင်ပအရာဝတ္ထု အင်းဆက်များ၊ ဆံပင်မွှေး၊ ဝီနိုင်အစများ၊ စက္ကူစများ စသည်



(၂) ပြင်ပအရာဝတ္ထု ပါဝင်ကူးစက်မှု အခြေအနေများ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း

<သီးခြား နမူနာ >

အစားအသောက်စားနေရင်း ဖောက်သည်တစ်ယောက်က ဟင်းထဲတွင် အင်းဆက်တစ်ကောင် တွေ့သည်ဟု တိုင်ကြားသည်။

ဝန်ထမ်းက ထိုအရာဝတ္ထုကို စစ်ဆေးပြီး ပြင်ပအရာဝတ္ထုဟု အတည်ပြုလိုက်သည်နှင့် တောင်းပန်ပြီး ဟင်းကိုဖယ်ရှားကာ “စိတ်မကောင်းပါဘူး။ ဒါကိုချက်ချင်းလဲပေးပါမယ်” ဟုပြောသည်။

ဖောက်သည်၏ဆန္ဒပေါ်မူတည်ကာ ဟင်းကို လဲလှယ်ပေးနိုင်သလို မလဲပေးဘဲလည်းနေနိုင်သည်။ ထို့ပြင် ဟင်းအတွက် ငွေယူမလား၊ မယူဘူးလားဆိုသည်ကို သိရှိရန် ဝန်ထမ်းသည် စားသောက်ဆိုင်မန်နေဂျာနှင့် သီးခြားတိုင်ပင်ပါသည်။

ပြင်ပအရာဝတ္ထုပါရှိမှုနှင့် ပတ်သက်ပြီး စားသောက်ဆိုင်မန်နေဂျာကို အစီရင်ခံစာ တင်သင့်ပါသည်။ ထို့နောက် ဝန်ထမ်းက မန်နေဂျာနှင့်အတူ ထပ်မံတောင်းပန်သင့်ပါသည်။

ပြင်ပအရာဝတ္ထုပါဝင်သော ဟင်းကိုမီးဖိုချောင်သို့ယူသွားကာ ကူးစက်ပါဝင်မှုအကြောင်းရင်းကို ခန့်မှန်းကြည့်နိုင်အောင် စားသောက်ဆိုင်မန်နေဂျာနှင့် စားဖိုမှူးခေါင်းဆောင်ကို ပြသင့်ပါသည်။

\* ဤသည်မှာ အခြေအနေကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပုံ နမူနာတစ်ခုသာ ဖြစ်သည်ကိုသတိပြုပါ။ သင့်စားသောက်ဆိုင်တွင် မည်သို့ဆောင်ရွက်ရန် လမ်းညွှန်ချက်ရှိပါက ယင်းတို့ကိုလိုက်နာသင့်ပါသည်။

(၃) ပြင်ပအရာဝတ္ထု ပါဝင်ကူးစက်မှု (မီးဖိုချောင်ပြင်ပ) မဖြစ်အောင်ကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းများ

(က) ဂျပတင်းပေါက်ကွား မဖြင့်ထားပါးဝင့်။

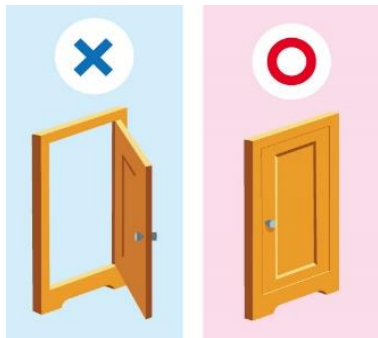
(ခ) ဗဟုကမ္ဘာ့ဂျပတင်းပေငှက်နေသာ အမီးကြိုငှားကို ခံကွဲငှားကောကြူပါ။

(ဂ) စားသောကြိုငှား အငှားဆက္ကွဲမီးခွေကြေပိုပါက ခံကွဲငှားဖမ္းယူပီး ဘာဗဟုကမ္ဘာငှားရာက္ကသညို လေ့လာပါ။

(ဃ) လေအေးပေးစက္ခ လေစက္ခကို ပံ့ပို့မှု/ရွှေးလေးရူပီလုပါ။

(င) ကလစ၊ စတာပလာ သို/မဟုတု ခဲတံမ်းကို အစားအသာက္ကနီးတြငှ မသံုးပါးဝင့်။

(စ) သင်က သေချာပြီးလိမ်းပြင်ဆင်ထားပါ။



(က)



(ခ)



(ဂ)



(ဃ)



(င)



၅။ အရေးပေါ် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှုများအကြောင်း

၁။ တစ်စုံတစ်ယောက် ဖျားနာနေလျှင် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ခြင်း

တစ်ခါတစ်ရံ ဖောက်သည်များက စားသုံးနေရင်း စားသောက်ဆိုင်ကြောင့် သို့မဟုတ် အခြားအကြောင်းကြောင့် ရုတ်တရက်ဖျားနာ တတ်ပါသည်။ ဖြစ်ရပ်ပေါ်မူတည်ကာ ဖောက်သည်၏ အသက်အန္တရာယ် စိုးရိမ်ရသည့်အတွက် သင်ကတည်ငြိမ်ပြီး သင့်တော်သလို တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ရန် လိုပါသည်။

(၁) တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှု နမူနာများနှင့် အဓိကနည်းလမ်းများ

ရောဂါလက္ခဏာများ	အဓိကတုံ့ပြန်မှုနည်းလမ်းများ
<p>ဖောက်သည်က ဖျားနာနေသည်</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ရေတိုက်ပါ။ ထို့နောက် တိတ်ဆတ်စွာနားနေရန် တစ်နေရာရာရှိပါက သူ့ကိုညွှန်ပြပါ။</li> <li>• အိမ်စာသေတ္တာ လိုကုန်ပါ။</li> </ul>
<p>ဖောက်သည်က အန်နေသည်</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ရေတိုက်ပါ။ ဖောက်သည်ကညစ်ပေနေလျှင် သန့်ရှင်းသောပဝါပေးပါ။</li> <li>• အန်ဖတ်တွင် ဝိုင်းရပ်စ်စသည်တို့ ပါဝင်နိုင်သောကြောင့် ထိုအတွက် သီးသန့်ပေးထားသော (အပေါ်ရုံအဝတ်၊ လက်အိတ်၊ အဝတ်အစားစသည့် ) ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုကာ နောက်ဆုံးတွင် ပိုးသေအောင်ပြုလုပ်ပါ။</li> </ul> <p>* ဖောက်သည်အရက်သောက်နေသည့်အတွက် အန်ပါက ဤအချက်နှင့် မသက်ဆိုင်ပါ။</p>
<p>ဖောက်သည်က အစားအသောက်ဆိုင်နေသော်</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ဖောက်သည်က ချောင်းဆိုးနိုင်လျှင် ချောင်းဆိုးခိုင်းပါ။</li> <li>• ဖောက်သည်၏ ပခုံးနှင့် လက်ပြင်ရိုးနှစ်ခုအကြားရှိ ကျောပြင်ကို ၄ -၅ ချက် ထိထိမိမိ ပုတ်ပေးပါ။</li> <li>• အစားကို ပြန်မထုတ်နိုင်ဘဲ ဖောက်သည်သတိလစ်သွားပါက လူနာတင်ယာဉ်စသည်ကို ချက်ချင်းခေါ်ပါ။</li> </ul>
<p>ဖောက်သည်က ဓာတ်မတည့်မှု ဖြစ်ပေါ်နေသည် (အရေပြား နီလာပြီး ကြက်သီးများထလာခြင်း စသည် )</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ရေတိုက်ပါ။ ထို့နောက် တိတ်ဆတ်စွာနားနေရန် တစ်နေရာရာရှိပါက သူ့ကိုညွှန်ပြပါ။</li> <li>• အထူးသဖြင့် ကလေးများဖြစ်ပါက သူတို့ကို ပစ်မထားခဲ့ပါနှင့်။</li> <li>• ဖောက်သည်က အသက်ရှူကျပ်ခြင်းစသည့် ပြင်းထန်သောဓာတ်မတည့်မှု ဖြစ်နေပါက လူနာတင်ယာဉ်ကို ချက်ချင်းခေါ်ပါ။</li> </ul>

၂။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်ချိန်တွင် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ခြင်း

ဂျပန်နိုင်ငံတွင် ငလျင်လှုပ်ခြင်းကဲ့သို့ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ လွန်စွာဖြစ်ပွားပါသည်။ မကြာသေးမီက တိုင်ဖွန်းမုန်တိုင်းနှင့် ရုတ်တရက်မိုးရွာသွန်းမှုစသည်တို့ကြောင့် ရေကြီးရေလျှံခြင်းနှင့် မိုးသည်းထန်စွာရွာခြင်းတို့ ဖြစ်ပွားခဲ့သည်။ ထို့ပြင် စားသောက်ဆိုင်များက မီးနှင့်တိုက်ရိုက်ချက်ပြုတ်သည့်အတွက် မီးဘေးအန္တရာယ်လည်း ရှိပါသည်။

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပါက ပထမဆုံးဦးစားပေးရမည်မှာ သင်ကိုယ်တိုင် ဘေးအန္တရာယ် ကင်းရှင်းရေးဖြစ်ပြီး တစ်ချိန်တည်းမှာပင် နောက်ထပ်အရေးကြီးသည်မှာ ဖောက်သည်များ၏ ဘေးအန္တရာယ် ကင်းရှင်းရေးဖြစ်ပါသည်။

(၁) ပြင်းထန်သော ငလျင်လှုပ်ပါက

(က) သင်ကိုယ်တိုင် ဘေးအန္တရာယ် ကင်းရှင်းရေးကို ပထမဦးစားပေးပါ။ ပြုတ်ကျလာသောအရာများ မထိခိုက်အောင် ကာကွယ်ရန် စားပွဲအောက်တွင် ပုန်းနေပါ။



(ခ) သင်ကိုယ်တိုင် လုံခြုံစိတ်ချရပါက သင့်ဖောက်သည်များကို လှမ်းကြည့်ပြီး စားပွဲအောက်ထဲသို့ဝင်ရန် အော်ပြောပါ။

(ဂ) ငလျင်လှုပ်ပြီးသွားသောအခါ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အခြေအနေကို စစ်ဆေးပါ။ စိတ်ချရပြီဟု သေချာပါက ဖောက်သည်များကို ထွက်ခွာခိုင်းပါ (စားသောက်ဆိုင်တွင် ကြိုတင်သတ်မှတ်ထားသော နေရာနှင့် ထွက်ခွာမှုနည်းလမ်း ရှိနှင့်ပြီးဖြစ်ပါမည်)။

(ဃ) စားသောက်ဆိုင်သည် ဆုနာမီကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမည့်အန္တရာယ် ကြုံနေပါက ဖောက်သည်များကို ကုန်းမြင့် သို့မဟုတ် အလားတူနေရာသို့ ထွက်ခွာခိုင်းပါ (စားသောက်ဆိုင်တွင် ကြိုတင်သတ်မှတ်ထားသော နေရာနှင့် ထွက်ခွာမှုနည်းလမ်း ရှိနှင့်ပြီးဖြစ်ပါမည်)။



၂) မီးလောင်လျှင်

(က) မီးလောင်သည်ကို တွေ့ပါက ဖောက်သည်များကို အသိပေးရန် "မီးလောင်နေပြီ" ဟုအော်ပါ (အရေးပေါ် သတိပေးသံ စသည်ကို နှိပ်ပါ)။

(ခ) စားသောက်ဆိုင်က ကြိုတင်သတ်မှတ်ပေးထားသော တာဝန်အတိုင်း မီးလောင်မှုကိုကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပါ (ဥပမာ၊ အချို့ဝန်ထမ်းများက မီးငြိမ်းသတ်နေစဉ် ကျန်ဝန်ထမ်းများက ဖောက်သည်များကို ထွက်ခွာခိုင်းခြင်းစသည် )

(ဂ) မီးငြိမ်းသတ်ရန် ကြိုးစားသူများက မီးသတ်ဆေးဘူးများ လျင်မြန်စွာ အသုံးပြုသင့်ပါသည်။ သို့သော် မီးလောင်မှုကို မရပ်တန့်နိုင်ပါက (မျက်နှာကြက်စသည်ကို မီးကူးစက်ခြင်းစသည် ) ထိုနေရာမှ ချက်ချင်းထွက်ခွာသင့်ပါသည်။

(ဃ) ဖောက်သည်များကို ထွက်ခွာခိုင်းရန် တာဝန်ရှိသူများက ထွက်ခွာမည့်လမ်းကြောင်းအတွက် လမ်းညွှန်ချက်များ အော်ပြောသင့်ပြီး ဖောက်သည်များကို တတ်နိုင်သမျှ ဝပ်တွားပြီး ဦးဆောင်ခေါ်သွားပါ။

(င) သင်လွတ်မြောက်သွားပါက မီးလောင်သည့်ရင်းမြစ်ဆီသို့ လုံးဝပြန်မသွားသင့်ပါ။ ဖောက်သည်များကိုလည်း စားသောက်ဆိုင်သွား ပြန်မသွားခိုင်းပါနှင့်။



< နိဂုံးချုပ် >

ဤ "ဖောက်သည်ဝန်ဆောင်မှု" အကြောင်းရပ်ကို ဖန်တီးရာတွင် ပညာရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အတွေ့အကြုံရှိသည့် စားသောက်ဆိုင်ကုမ္ပဏီများ၊ စားသောက်ဆိုင် အသင်းများနှင့် သက်ဆိုင်သူများ အားလုံးက ကူညီထားပြီး ဂျပန်နိုင်ငံ အစားအသောက် ဝန်ဆောင်မှုအသင်းက စုစည်းထားပါသည်။

ဤအကြောင်းရပ်များ ကူညီဖန်တီးပေးသူတိုင်းကို ကျေးဇူးတင်ရှိပါကြောင်း ထပ်မံပြောကြားလိုပါသည်။

မတ်လ ၂၀၁၉

ဂျပန်နိုင်ငံ အစားအသောက်ဝန်ဆောင်မှုအသင်း

## < သတိပြုရန် >

### ■ မူပိုင်ခွင့်

- "အစားအသောက် ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းအတွက် ကျွမ်းကျင်မှု အကဲဖြတ်စာမေးပွဲဖြေဆိုနိုင်အောင် လေ့လာရန် အကြောင်းအရာများ" အတွက် မူပိုင်ခွင့်ကို ဂျပန်နိုင်ငံ အစားအသောက် ဝန်ဆောင်မှုအသင်း (ယခုမှစ၍ "အသင်း") က ပိုင်ဆိုင်ပါသည်။

ဤအကြောင်းရပ်များ အသုံးပြုသောအခါ ကြားခံပုဂ္ဂိုလ်အဖွဲ့အစည်းအတွက် မူပိုင်ခွင့်ပေးထားသော အကြောင်းအရာတိုင်းကို အသုံးပြုသူက အတည်ပြုပေးရန် တာဝန်ရှိပါသည်။ အဆိုပါ အကြောင်းအရာတစ်ခုခုကို ကြားခံပုဂ္ဂိုလ်အဖွဲ့အစည်းက မူပိုင်ခွင့် ပိုင်ဆိုင်ကြောင်း (တိုက်ရိုက်ဖြစ်စေ၊ သွယ်ဝိုက်၍ဖြစ်စေ) ဖော်ပြ ပြောကြားထားရန် ကြားခံပုဂ္ဂိုလ်အဖွဲ့အစည်း၏ ခွင့်ပြုချက်ဖြင့် မူလရင်းမြစ်ကို ကိုးကားခြင်း သို့မဟုတ် အခြားတစ်နည်းနည်းဖြင့် ဖော်ပြခြင်းတစ်ခုခု ပြုလုပ်ထားရမည်ကို သတိပြုပါ။

### ■ ချိတ်ဆက်မှုများ

- ချိတ်ဆက်မှု (Link) ဖန်တီးသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့၏ ခွင့်ပြုချက် မလိုအပ်သော်လည်း "ဂျပန်နိုင်ငံ အစားအသောက် ဝန်ဆောင်မှုအသင်း ဝက်ဘ်ဆိုက်" ကို ချိတ်ဆက်ထားကြောင်း ရှင်းလင်းစွာ ဖော်ပြပေးပါ။

### ■ ရင်းမြစ်အနေနှင့် ညွှန်းဆိုခြင်း

- ဤအကြောင်းရပ်ပါ အကြောင်းအရာများကို အသုံးပြုသောအခါ ၎င်းကိုရင်းမြစ်အနေနှင့် ညွှန်းဆိုပါ။
- ဤအကြောင်းရပ်ပါ အကြောင်းအရာများကို တည်းဖြတ်ခြင်း သို့မဟုတ် ထုတ်လုပ်ခြင်း ပြုလုပ်ပါက ၎င်းကိုရင်းမြစ်အနေနှင့် (အထက်ဖော်ပြပါအတိုင်း) ညွှန်းဆိုရမည့်အမည် ထိုသို့ပြုလုပ်သည့်အချက်ကိုလည်း အသိအမှတ်ပြုပါ။ ထို့ပြင် သင်တည်းဖြတ်ထုတ်လုပ်သော အချက်အလက်တစ်ခုခုကို အသင်းက ဖန်တီးထားသည်ဟု ယူဆနိုင်သော ပုံစံဖြင့် အသုံးပြုထုတ်ဝေခြင်း မပြုရပါ။

### ■ တာဝန်မရှိမှုများ

- ဤအကြောင်းရပ်ပါ အကြောင်းအရာများကို အသုံးပြုသောအခါ (ဤအကြောင်းရပ်ပါ အကြောင်းအရာကို အခြေခံထားသော အချက်အလက်ကို တည်းဖြတ် ဆောင်ရွက်မှုတစ်ခုခုကို အသုံးပြုခြင်းအပါအဝင်) အသုံးပြုသူက ပြုလုပ်သော ဆောင်ရွက်ချက်တစ်ခုခုအတွက် အသင်းက တာဝန်မရှိစေရ။
- ဤအကြောင်းရပ်ပါ အကြောင်းအရာများကို ကြိုတင်အသိပေးဘဲ ပြောင်းလဲခြင်း၊ လဲလှယ်ခြင်း သို့မဟုတ် ဖယ်ရှားခြင်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။