

သတ်မှတ်ထားသော ကျွမ်းကျင်လုပ်သား (၁)

အစားအသောက် ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းအတွက် ကျွမ်းကျင်မှု
အကဲဖြတ်စာမေးပွဲဖြေဆိုနိုင်အောင် လေ့လာရန်
အကြောင်းအရာများ

“အစားအသောက်နှင့် အဖျော်ယမကာ ပြင်ဆင်ခြင်း”

ဗားရှင်း ၁ (၂၀၂၁ April ပြီ ၁၅ တည်းဖြတ်ခြင်း)

လက်ရှိဘာသာပြန်ဆိုခြင်း (အင်္ဂလိပ်ဘာသာ)

ဂျပန်နိုင်ငံ အစားအသောက် ဝန်ဆောင်မှုအသင်း

<မိတ်ဆက်>

"အစားအသောက် ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းအတွက် ကျွမ်းကျင်မှု အကဲဖြတ်စာမေးပွဲဖြေဆိုနိုင်အောင် လေ့လာရန် အကြောင်းအရာများ " တွင် စားသောက်ဆိုင်လုပ်ငန်း၌ လုပ်ကိုင်ရန်လိုအပ်သော အခြေခံအသိပညာနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများကို သတ်မှတ်ထားသော ကျွမ်းကျင်လုပ်သား (၁) ၏ လိုအပ်ချက်များအတိုင်း မိတ်ဆက်ဖော်ပြထားပါသည်။ ထို့ပြင် မူရင်းအကြောင်းအရာများတွင် ဂျပန်ဝေါဟာရများ အသုံးပြုထားသည့်အတွက် 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 အစားအသောက်ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်း၌ လုပ်ကိုင်ရန် လိုအပ်နိုင်မည့် ပြင်ဆင်သောလုပ်ငန်းဆောင်တာများနှင့် အဓိကသက်ဆိုင်သော ကိစ္စတစ်ခုဖြစ်သည့် "အစားအသောက်နှင့် အဖျော်ယမကာ ပြင်ဆင်ခြင်း " 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။ ဟင်းချက်ပစ္စည်းများ (ဟင်းချက်ပစ္စည်း ကုန်ကြမ်းများ) အကြောင်း

၁။ အသားအမျိုးအစားများ

၂။ ပင်လယ်စာ အမျိုးအစားများ

၃။ သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အမျိုးအစားများ

၂။ အခြေခံ ပြင်ဆင်သောလုပ်ငန်းများအကြောင်း

၁။ အခြေခံ ပြင်ဆင်သောလုပ်ငန်းများ၏ ရည်ရွယ်ချက်

၂။ ဟင်းသီးဟင်းရွက် အခြေခံပြင်ဆင်သော လုပ်ငန်းများ

၃။ ပင်လယ်စာ အခြေခံပြင်ဆင်သော လုပ်ငန်းများ

၃။ ပြင်ဆင်သောနည်းလမ်း အမျိုးမျိုးအကြောင်း

၁။ အပူပေးပြီး ချက်ပြုတ်ခြင်း

၂။ အပူမပေးဘဲ ချက်ပြုတ်ခြင်း

၄။ ချက်ပြုတ်သောစက်များ၊ အသုံးအဆောင်များနှင့် ကိရိယာများအကြောင်း

၁။ ချက်ပြုတ်သော စက်များ

၂။ ချက်ပြုတ်သော အသုံးအဆောင်များနှင့် ကိရိယာများ

၃။ ချိန်တွယ်သော စက်များ

၅။ လုပ်ငန်းခွင်ကျန်းမာရေးနှင့် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးအကြောင်း

၁။ မီးဖိုချောင် လုပ်ငန်းခွင် ကျန်းမာရေးနှင့် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး

၂။ ချက်ပြုတ်သောစက်များ၊ အသုံးအဆောင်များနှင့် ကိရိယာများ ကိုင်တွယ်ခြင်း

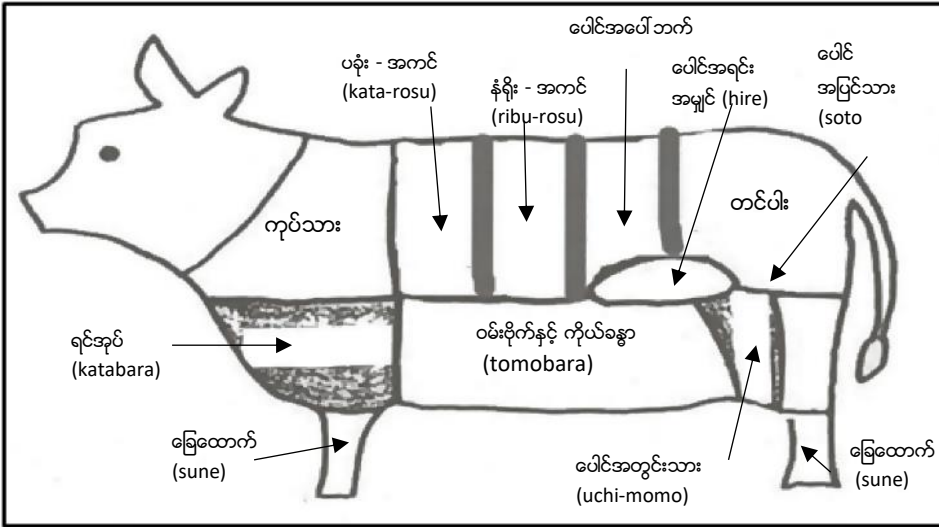
၃။ အခြားအသုံးအဆောင်များနှင့် ကိရိယာများ ကိုင်တွယ်ခြင်း

၄။ မီးဘေးကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများ

၁။ ဟင်းချက်ပစ္စည်းများ (ဟင်းချက်ပစ္စည်း ကုန်ကြမ်းများ) အကြောင်း

၁။ အသား အမျိုးအစားများ

(၁) အမဲသား အစိတ်အပိုင်း အမဲမီး၏ လကရုဏာရပ်များနှင့် ငှက်ပါဝင်သော အဓိကဟင်းခင်းများ



gyu-nikomi



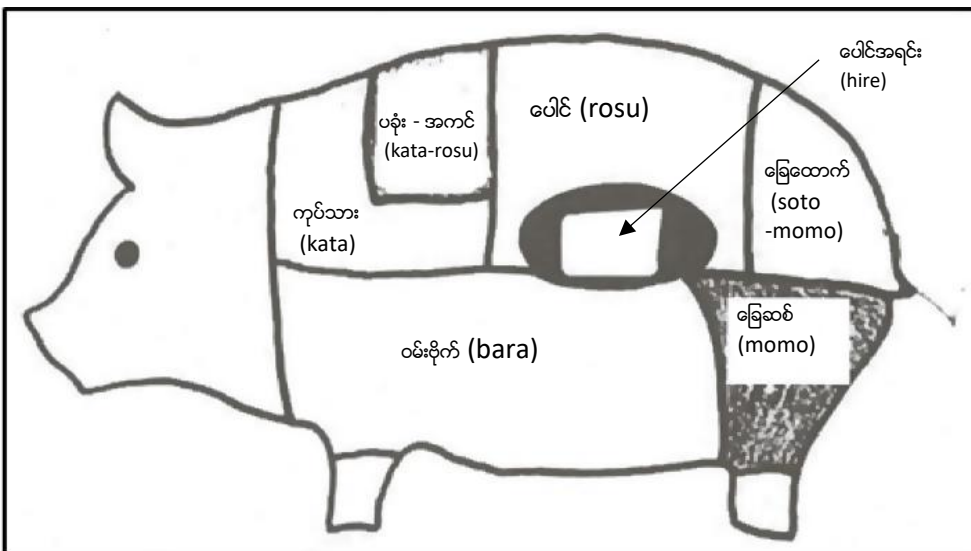
shabu-shabu

အစိတ်အပိုင်း	လကရုဏာရပ်များ	အဓိကဟင်းခင်းများ
ကုပ်သား (kata)	အဆီနည်းသော အနီရောသားပျော့ပျော့အနည်းငယ်သာပါသည်။ အာဟာရအဖွဲ့အစည်းများတွင် ကော်လာဂ်စ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။	ပုစွန်ပုစွန်ကုတ်သော ဟင်းခင်းနှင့် ဖြစ်ပေါ်စေသည်။
ရင်အုပ် (katabara)	အဆီလွှာပါသော အနီရောင်အသား။ ဝါးစား၍ကောင်းသော အသား	ပုစွန်ပုစွန်ကုတ်သော ဟင်းခင်းနှင့် ဖြစ်ပေါ်စေသည်။
ပခုံး - အကင် (kata-rosu)	အရွတ်များစွာ ပါဝင်ပြီး အဆီအသင့်အတင့် ပါဝင်သည်။ အရသာရှိသော အသား။	ပါးလွှာပြီး ပြုတ်ထားသော အမဲသား (shabu-shabu)၊ မီးအေးအေးချက်ထားသော အမဲသား (suki-yaki) နှင့် အမဲသားကင် (yaki-niku) စသည်တို့တွင် သုံးသည်။
နံရိုး - အကင် (ribu-rosu)	နူးညံ့သောအသားအရေ။ အမဲသား၏ အရသာကို ဖော်ပြလိုသော ဟင်းလျာများအတွက် သင့်တော်သည်။	ပါးလေးတစ်ပိတ် ချိုထွားသော အမဲသား (shabu-shabu)၊ မီးအေးအေး ချက်ထားသော အမဲသား (suki-yaki) နှင့် အမဲသားကင် စသည်တို့တွင် သုံးသည်။
ပေါင်အပေါ်ဘက် (saaroin)	နူးညံ့သော အသားအရေ။ အသား၏ အရည်အသွေးမှာ အကောင်းဆုံး။	အသားကင်နှင့် အမဲသားကင် စသည်တို့အတွက် သုံးသည်။

ပေါင်အရင်း အမျှင် (hire)	နူးညံ့သော အသားအရေနှင့် နူးညံ့သောအစိတ်အပိုင်း။ အဆီပါဝင်မှု နည်းသည့်အတွက် ကြော်ရန်သင့်တော်သည်။	အမဲသား ကတ်တလိတ်နှင့် အကင် စသည်တို့အတွက် သုံးသည်
တင်ပါး (ranpu)	နူးညံ့သော အနီရောင်အသားဖြစ်ပြီး အနံ့အရသာ စူးရှသည်။ ဟင်းလျာအားလုံးအတွက် အသုံးပြုသည်။	အသားကင်နှင့် အမဲသားကင် စသည်တို့အတွက် သုံးသည်
ဝမ်းစိုက်နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာ (tomobara)	အဆီလွှာများပါသော အနီရောင်အသား။ အကွက်များပါတတ်သော ကြမ်းတမ်းသည့် အသားအရေ။ အရသာ ပြည့်ဝသည်။	နပ်ပြီးချက်သော ဟင်းလျာများနှင့် ကိုရီးယား အမဲသားကင် (karubi-yaki) စသည်တို့အတွက် သုံးသည်
ပေါင်အတွင်းသား (uchi-momo)	အဆီအနည်းဆုံး အမဲသား အစိတ်အပိုင်း။	အကင်၊ အမဲသားကင်၊ အမဲကင် (yaki-niku) နှင့် နပ်ပြီးချက်သော ဟင်းလျာ စသည်တို့အတွက် သုံးသည်။
ပေါင်အပြင်သား (soto-momo)	ကြမ်းတမ်းသောအသားအရေ။ ဝါးစား၍ကောင်းပြီး အဆီနည်းသည်။ ပါးပါးလှီးခြင်း၊ အတုံးလိုက် လှီးခြင်းဖြင့် မွှေကြော်လျှင် ကောင်းမွန်သည်။	နပ်ပြီးချက်သော ဟင်းလျာနှင့် မွှေကြော် စသည်တို့တွင် သုံးသည်။
ခြေထောက် (sune)	အရွတ်များစွာပါသော မာသည့်အစိတ်အပိုင်း။ အချိန်ကြာမြင့်စွာ ပြုတ်ပါက နူးညံ့ပြီး ကော်လာဂျင်များ ပျော်ဝင်သွားသည်။	ပြုတ်ကြော်၊ အမဲသားဟင်းနှင့် နပ်ပြီးချက်သော ဟင်းလျာ စသည်တို့တွင်သုံးသည်

*မှီငြမ်း- ဂျပန်နိုင်ငံတစ်ဝန်းသားငါးလုပ်ငန်း သမဝါယမအသင်းမှ ထုတ်ဝေသော "သားငါးအမည်အခေါ်အဝေါ် လက်စွဲစာအုပ် -
၂၀၁၅"

(၂) ဝက်သား အစိတ်အပိုင်း အမျိုးမျိုး၏ လက္ခဏာရပ်များနှင့် ၎င်းတို့ပါဝင်သော အဓိကဟင်းလျာများ



shoga-yaki

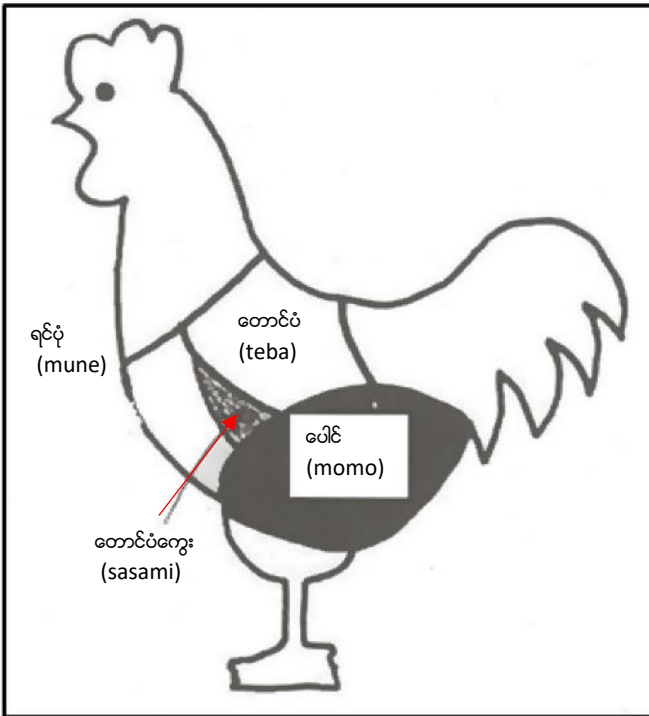


ton-katsu

အစိတ်အပိုင်း	လက္ခဏာရပ်များ	အဓိကဟင်းလျာများ
ကုပ်သား (kata)	အသားကြမ်းပြီး ဝါးစား၍ကောင်းသည်။ အဆီအလွန်များပြီး အတုံးလိုက် ပြုတ်ချက်ပါက အရသာကောင်းသည်။	ပြုတ်ပြီးချက်ခြင်း၊ ဝက်ပဲငမိ စသည်တို့တွင်သုံးသည်။
ပရုံး - အကင် (kata-rosu)	အသားကြမ်းပြီး ဝါးစား၍ကောင်းသည်။ အရသာပြည့်ဝ ကောင်းမွန် သည်။ မချက်ပြုတ်မီ အရွတ်များကို လှီးထုတ်ရန်လိုသည်။	ဝတ္တားဟင်းခင်း၊ ဝတ္တားကင်း (yaki-buta) ဝတ္တားခင်းပါသော ဝတ္တားကင်း (shoga-yaki) စသည့်ကြောင့် သုံးသည့်။
ပေါင် (rosu)	နူးညံ့သောအသား။ အဆီအတန်အသင့် ပါဝင်ပြီး ဝက်သားတွင် အကောင်းဆုံး အစိတ်အပိုင်းဖြစ်သည့် ပေါင်ရင်းသားနှင့် ယှဉ်နိုင်သည်။ အပြင်ဘက် အဆီတွင် အရသာကောင်းမွန်သည် (umami)။	ဝတ္တား ကတ္တလိတု၊ ပါးပါးလှီးစပ် ပျံ့ထားသောဝတ္တား (buta-shabu) ဝတ္တား ဝက်ပေါင်းချောကတ္တု စသည့်ကြောင့် သုံးသည့်။
ပေါင်အရင်း (hire)	နူးညံ့သော အတွင်းသား။ ဗီတာမင် B1 ကြွယ်ဝပြီး အဆီနည်းသည်။ အဆီပါသော ဟင်းလျာများအတွက် သင့်တော်သည်။	ဝက်သား ကတ်တလိတ်နှင့် ဝက်သားကြော်တို့အတွက် သုံးသည်
ခြေထောက် (soto-momo)	အရသာပေါ့သော အနီရောင် အသား။ ဝက်ခြေထောက်ဟင်းလျာ အမျိုးမျိုးချက်ရန် သုံးနိုင်သည်။	ဝက်သားကြော်၊ ဝက်သားကင် BBQ (yaki-niku) နှင့် ခြေထောက်ရိုး အသား စသည်တို့တွင် သုံးသည်
ခြေဆစ် (momo)	အဆီနည်းပြီး နူးညံ့သောအသား။ ပေါင်အရင်းသားပြီးလျှင် ဗီတာမင် B1 အကြွယ်ဝဆုံးဖြစ်သည်။	ဝက်သားကြော်၊ ဝက်သားကင် BBQ (yaki-niku) နှင့် ခြေထောက်ရိုး အသား စသည်တို့တွင် သုံးသည်
ဝမ်းခိုက် (bara)	အဆီအလွှာများပါသော အနီရောင်အသား။ အရိုးများ တွဲစပ်နေသည့်အတွက် "အပိုနံရိုးများ" ဟုခေါ်သည်။	ဝက်သားဟင်း၊ Dongpo ဝက်သား (တရုတ်ဟင်းလျာ) နှင့် ဝက်သားနှပ် စသည်တို့တွင် သုံးသည်

*မှီငြမ်း- ဂျပန်နိုင်ငံတစ်ဝန်းသားငါးလုပ်ငန်း သမဝါယမအသင်းမှ ထုတ်ဝေသော "သားငါးအမည်အခေါ်အဝေါ် လက်စွဲစာအုပ် - ၂၀၁၅"

(၃) ကြက်သား အစိတ်အပိုင်း အမျိုးမျိုး၏ လက္ခဏာရပ်များနှင့် ၎င်းတို့ပါဝင်သော အဓိကဟင်းလျာများ



kara-age



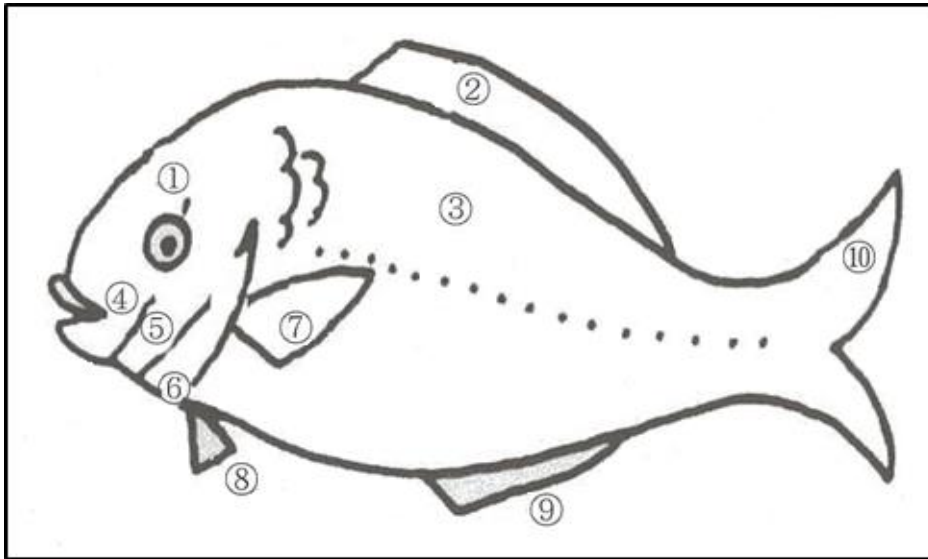
yaki-tori

အစိတ်အပိုင်း	လက္ခဏာရပ်များ	အဓိကဟင်းလျာများ
ပေါင် (momo)	အဆီပါဝင်သောအသား။ အကြောင်းသားပျော့ပျောင်း အရသာ ဝေ့ကောင်းမြဲသည်။ ရင့်စွာထုတ်လုပ်၍ ဝါးစား၍ပိုကောင်းသည်။	teriyaki ဟင်းခတ်၊ ဖုန်ကတ္တား ကတ္တလိတ်၊ ဖုန်ကုန် (kara-age) စသည့်အကြမ်းအသံများပါသည်။
ရင်ပုံ (mune)	အရသာပေါ့ပြီး ပရိုတင်းပါသော နူးညံ့သည့်အသား။ အဆီပါဝင်မှုနည်းသော အစိတ်အပိုင်း။	ပြုတ်ခြင်း၊ ပေါင်းခြင်း စသည်တို့အတွက် သုံးသည်။
တောင်ပံကွေး (sasami)	အရသာပေါ့ပြီး ပရိုတင်းပါသည့် အဆီနည်းသော အသားအစိတ်အပိုင်းဖြစ်သည်။	တောင်ပံကွေးဖုန်ကုန် (chawanmushi) စသည့်အကြမ်းအသံများပါသည်။
တောင်ပံ (teba)	ကော်လာဂျင် ကြွယ်ဝသည်။	ဖုန်ကုန် (kara-age)၊ ဖုန်ကုန် (yaki-tori) စသည့်အကြမ်းအသံများပါသည်။

*မှီငြမ်း- ဂျပန်နိုင်ငံတစ်ဝန်းသားငါးလုပ်ငန်း သမဝါယမအသင်းမှ ထုတ်ဝေသော "သားငါးအမည်အခေါ်အဝေါ် လက်စွဲစာအုပ် - ၂၀၁၅"

၂။ ပင်လယ်စာ အမျိုးအစားများ












(၁) ငါးတစ်ကောင်၏ အခြေခံအစိတ်အပိုင်းများ



①	မျက်စိ	②	အပေါ်ဘက် ဆူးတောင်	③	နှောက်ဘက်ကျောရိုး
④	ပင်မကျောရိုး	⑤	ပါးဟက်အဖုံး	⑥	ပါးဟက်အကန့်
⑦	ဘေးဘက် ဆူးတောင်	⑧	အောက်ဘက် ဆူးတောင်	⑨	အောက်ဘက် ဆူးတောင်
⑩	အမြီးဆူးတောင်				

(၂) ပုံမှန် ပင်လယ်စာနှင့် ရာသီအလိုက် ပေါ်ထွက်ချိန်













“ရာသီအလိုက်” ဆိုရာတွင် ပင်လယ်စာ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက် သို့မဟုတ် သစ်သီးစသည့် ဟင်းချက်ပစ္စည်းများ၏ အလတ်ဆတ်ဆုံးနှင့် စားသောက်ရန် အရသာအရှိဆုံးကာလကို ဆိုလိုပါသည်။ ဂျပန်နိုင်ငံ၏ ပုံမှန် ပင်လယ်စာနှင့် ရာသီအလိုက်ပေါ်ထွက်ချိန်များကို ဤနေရာတွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

ရာသီဥတု	ပုံမှန် ပင်လယ်စာ
နွေဦးရာသီ	<p>ဂျပန် ငါးကြနူးရွှေပု (<i>sawara</i>)၊ ခံ့ခဲကော့ (<i>asari</i>)၊ ရေညှိ၊ဝိ (<i>wakame</i>)၊ ချမ်းရွနူး ငါးဘုကငှား (<i>funa</i>)၊ ပလ္လယွီ ငါးသိုငှား (<i>madai</i>)</p>   
နွေရာသီ	<p>ခိမီယာငါး (<i>ayu</i>)၊ ဂျပန် ကငှားမြနု (<i>surumeika</i>)၊ ကမာ (<i>hotate</i>)၊ ဂျပန် ငါးသေတံငါး (<i>maiwashi</i>)၊ ဂျပန် ငါးကြနူးရွှေပုကီး (<i>maaji</i>)</p>   
ဆောင်းဦးရာသီ	<p>အလတ္တလတ္တရိယု တူနာငါး (<i>katsuo</i>)၊ ဆဲယွနွီး (<i>sake</i>)၊ ဝဲဝဲတခဲခဲငှားရွညှော့သောပလ္လယွီး (<i>sanma</i>)၊ ကိုယွဲဝဲဝဲတတုသော ငါးကြနူးရွှေပု (<i>masaba</i>)</p>   
ဆောင်းရာသီ	<p>ဝဲဝဲဝဲဝဲဂဏနူး (<i>zuwai kani</i>)၊ ဝဲယာကြား (<i>kaki</i>)၊ ငါးသနွဲဝဲ (<i>fugu</i>)၊ ကော့ဒု ပလ္လယွီး (<i>tara</i>)၊ ဂျပန် သဲငါး (<i>hatahata</i>)၊ Okhotsk Atka ငါးကြနူးရွှေပု (<i>hokke</i>)၊ ဂျပန် ငါးဆကီး (<i>buru</i>)၊ တူနာငါး (<i>maguro</i>)၊ ဂျပန် ဝဲကော့ကွဲမြနု (<i>kuruma ebi</i>)</p>   

*ဒေသနှင့် ရာသီဥတုသက်ရောက်မှုပေါ် မူတည်ပြီး အစားအသောက်များ ပေါ်ထွက်သောကာလ ပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။





၃။ သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အမျိုးအစားများ

(၁) အဓိကဟင်းသီးဟင်းရွက် အမျိုးအစားများ

အမျိုးအစားများ	ပုံမှန် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ		
ဥများ	<p>မုန့်ဥနီ (<i>ninjin</i>)၊ ဗုကာဖြူယု (<i>renkon</i>)၊ အလူး (<i>iyaga-imo</i>)၊ မုန့်ဥ (<i>daikon</i>)၊ ပိန်းဥ (<i>sato-imo</i>)၊ တဂျူတူနွာ (<i>kabu</i>)၊ ကပုစေးဝွဲပု (<i>gobou</i>)</p>		
	 <p>မုန်လာဥနီ</p>	 <p>ကြာစွယ်</p>	 <p>အလူး</p>
အရွက်နှင့် ရိုးတံ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ	<p>မုန့်ဥ (<i>hakusai</i>)၊ ဝေဂုဖီ (<i>kyabetsu</i>)၊ ဗုကာကြွနီ (<i>tama-negi</i>)၊ ဟင်းခူးနုယု (<i>horenso</i>)၊ ဗုကာကြွနီမိတု (<i>negi</i>)၊ ဆလပြေကု (<i>retasu</i>)၊ အပြင်ဘက်ဝေသာပန်းပု (<i>fuki</i>)၊ စား၍ရေသာ ဂမမာပန်း (<i>shungiku</i>)၊ ဝေဆးဘကုဝု မုန့်ဥ (<i>mizuna</i>)</p>		
	 <p>မုန်ညင်း</p>	 <p>ဂေါ်ဖီ</p>	 <p>ကြက်သွန်နီ</p>
အသီး ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ	<p>ခရမ်းသီး (<i>nasu</i>)၊ ခရမ်းခိဦး (<i>tomato</i>)၊ သခြားသီး (<i>kyuri</i>)၊ ငဂြွဲသီး (<i>piman</i>)၊ ငဂြွဲမီးနု (<i>togarashi</i>)၊ ခရမ်းဖုံသီး (<i>kabocha</i>)၊ ပဲသီး (<i>sayaingen</i>)၊ ပဲတောငှေ့ညှည (<i>eda-mame</i>)၊ ပဲတောငှေ့ (<i>sora-mame</i>)</p>		
	 <p>ခရမ်းသီး</p>	 <p>ခရမ်းချဉ်သီး</p>	 <p>သခွားသီး</p>
သစ်သီးများ	<p>စတော်ဘယ်ရီ (<i>ichigo</i>)၊ သခွားမွှေး (<i>meron</i>)၊ ဖရဲသီး (<i>suika</i>)</p>		
	 <p>စတော်ဘယ်ရီ</p>	 <p>သခွားမွှေး</p>	 <p>ဖရဲသီး</p>

(၂) သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အဓိကပေါ်ထွက်သော ရာသီများ

ဂျပန်နိုင်ငံ၏ ပုံမှန် သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ပေါ်ထွက်သည့်ရာသီကို ဤနေရာတွင်ဖော်ပြထားပါသည်။

ရာသီဥတု	ပုံမှန် သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
နေဦးရာသီ	<p>မိန့် (take-no-ko)၊ ဟင်းခူး (nanohana)၊ ကာဂြိုဟ် (asuparagasu)၊ ပဲတော့ (sora mame)၊ စေတနာယူ (ichigo)</p> 
နေရာသီ	<p>ဟုကတ္တင်းခါးသီး (goya)၊ ငှက်ကြားသီး (piman)၊ မကြွနွီး (momo)၊ သပြားသီး (kyuri)၊ ခရမ်းခိဉ်း (tomato)၊ ဖရဲသီး (suika)</p> 
ဆောင်းဦးရာသီ	<p>ကန္တန်းခွ (satsuma-imo)၊ သစ္စယွီး (kuri)၊ တညွီး (kaki)၊ သစုတော့သီး (nashi)၊ မိး (shimeji)၊ ဂိဏ္ဍင်းအေစု (ginnan)</p> 
ဆောင်းရာသီ	<p>မုနွာ (daikon)၊ မုနွာ (hakusai)၊ ဘရိုကိုလီ (broccoli)၊ ပန်းဝေဂုဖိစိမုး၊ ဟုကကြွနွမိတု (negi)</p> 

*ဒေသနှင့် ရာသီဥတုသက်ရောက်မှုပေါ် မူတည်ပြီး အစားအသောက်များ ပေါ်ထွက်သောကာလ ပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။

၂။ အခြေခံ ပြင်ဆင်သောလုပ်ငန်းများအကြောင်း

၁။ အခြေခံ ပြင်ဆင်သောလုပ်ငန်းများ၏ ရည်ရွယ်ချက်

(၁) အဓိက လုပ်ငန်းဆောင်တာများ

“ပြင်ဆင်သော လုပ်ငန်းများ” ဆိုသည်မှာ ချက်ပြုတ်ရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်သော လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ဆိုလိုပါသည်။ အဓိက လုပ်ငန်းဆောင်တာများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည် -

(က) ခ်ကုပူပီတုန့် လိုအပ်သောပမာဏများကို တြက်ကွဲချခင်း။ ရေခဲသေတ္တာ စသည့်ပစ္စည်းများ ဟင်းခတ်ကိရိယာများကို လိုအပ်သော ပမာဏကိုသာ ထုထွေချခင်း။

(ခ) ဝေ့မသက်၊ ဖုန်းနံ၊ လူကိုအေးရာယူ ချဖုစေသော ဘက်တီးရီးယားများ မလိုလားအပ်သော ပစ္စည်းများ စသည့်ပစ္စည်းကို ဖယုးရန် ကုန်ကုမ္ပဏီများပစ္စည်းများကို ဆေးဆေးကုသချခင်း။ ထို့ပြင် လိုအပ်ပါက ပိုးသေအာဇာတ် ချပ်ပုချခင်း။

(ဂ) ဟင်းခတ်ကိရိယာများ ကုန်ကုမ္ပဏီများကို ခ်ကုပူပီတုန့် လိုအပ်သော ပုသဏာတန် လွှဲချဖုတုချခင်း

(စားသုံးရန်ဟုတ်သော အစိတ်အပိုင်းများ ဖယုးပုချခင်းဝေ့ဝေ့ စားသုံးရန် လှည့်ပေးသော အခြေခံစားပုဖုစေအာဇာတ် လှီးပုဖုတုချခင်း စသည်။) ထို့ပြင် အခြေခံချခင်း။

(ဃ) ဟင်းခတ်ကိရိယာများ ကုန်ကုမ္ပဏီများကို အနံ့အရသာရေစုပုချခင်း။



(က)



(ခ)



(ဂ)



(ဃ)

(၂) သတိပြုရန် ကိစ္စများ

ဟင်းချက်ပစ္စည်း ကုန်ကြမ်းများတွင် လူကိုအန္တရာယ်ရှိစေသော ဘက်တီးရီးယားကဲ့သို့အရာများ ရှိနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အခြေခံ ပြင်ဆင်သော လုပ်ငန်းဆောင်တာများအတွင်း ထိုသို့သော ဘက်တီးရီးယားများ ပွားများခွင့်မပေးရန် အရေးကြီးပါသည်။ သင့်လက်များ သို့မဟုတ် ချက်ပြုတ်သော အသုံးအဆောင်များ သို့မဟုတ် အလုပ်လုပ်သော မျက်နှာပြင်များ (တစ်ဆင့်ခံ ကူးစက်မှု) မှတစ်ဆင့် အစားအသောက်ကို မကူးစက်အောင်လည်း ဆောင်ရွက်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ အစားအသောက်ကို ချက်ပြုတ်ခြင်း သို့မဟုတ် ပိုးသတ်ခြင်း ပြုလုပ်ပြီးသည်နှင့် ရောဂါပိုးကူးစက်မှု မရှိစေရန် အထူးသတိပြု ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

(က) ဟင်းချက်ပစ္စည်းများကို ရေခဲသေတ္တာ သို့မဟုတ် အအေးခန်းထဲမှ ထုတ်ယူပြီး မကြာမီမှာပင် အခြေခံ ပြင်ဆင်သော လုပ်ငန်းစဉ်များ ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

(ခ) အေးခဲစားသောက်ကုန်များ အပူပြန်ပေးနေစဉ်တွင် ဘက်တီးရီးယားများ ပွားများခွင့်မပေးပါနှင့်။ ဥပမာ အပူပြန်ပေးသည့် နှစ်လိုဖွယ်နည်းလမ်းများမှာ ရေခဲသေတ္တာထဲတွင်ဖြစ်စေ၊ စီးကျနေသောရေအောက်တွင်ဖြစ်စေ အရည်ပျော်စေခြင်းဖြစ်သည်။



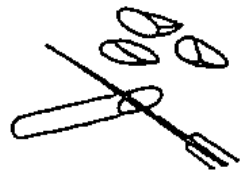




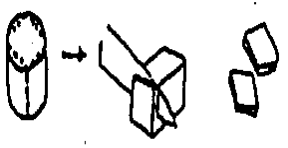
(ဂ) သတ်မှတ်ထားသော အလုပ်လုပ်ရန် မျက်နှာပြင်များပေါ်တွင်သာ အခြေခံပြင်ဆင်သောလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။ ထို့ပြင် သတ်မှတ်ထားသော ချက်ပြုတ်သည့် အသုံးအဆောင်များ (လှီးဖြတ်ရန် အောက်ခံပြားများ၊ မီးဖိုချောင်သုံး ဓားများစသည်) ကို ခွဲခြားအသုံးပြုသင့်ပါသည်။ အသုံးအဆောင် အမျိုးမျိုးကို ရည်ရွယ်ချက်တစ်ခုချင်းအတွက် သတ်မှတ်ထားရန် ခက်ခဲနေပါက အလုပ်လုပ်သော မျက်နှာပြင်များနှင့် ချက်ပြုတ်သည့် အသုံးအဆောင်များ (လှီးဖြတ်ရန် အောက်ခံပြားများ၊ မီးဖိုချောင်သုံး ဓားများစသည်) အားလုံးကို အသုံးပြုပြီးသည်နှင့် သေချာဆေးကြောကာ ပိုးသတ်ရပါမည်။ သို့မှသာ နောက်ထပ်အသုံးပြုရန် အဆင်သင့်ဖြစ်နေပါလိမ့်မည်။

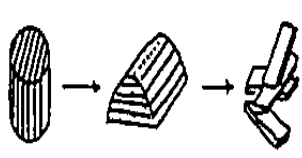



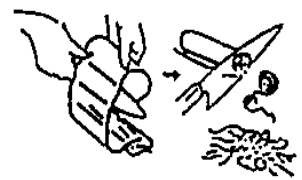


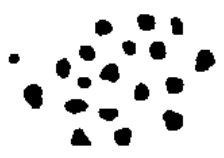
(ဃ) အခြေခံ ပြင်ဆင်သော လုပ်ငန်းများနှင့် အစားအသောက် ဧည့်ခံမှုတို့ကို တစ်ချိန်တည်း၊ တစ်နေရာတည်းတွင် မပြုလုပ်သင့်ပါ။

(င) အခြေခံ ပြင်ဆင်သော လုပ်ငန်းများ၊ ချက်ပြုတ်မှုနှင့် အစားအသောက် ဧည့်ခံမှုတို့ကို တစ်ချိန်တည်းတွင် လူတစ်ဦးတည်းက မပြုလုပ်သင့်ပါ။

၂။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များအတွက် အခြေခံပြင်ဆင်သော လုပ်ငန်းများ

(၁) ဟင်းသီးဟင်းရွက် လှီးဖြတ်ရန် ပုံမှန်နည်းလမ်းများ

<p>အတုံးငယ်များအဖြစ် လှီးဖြတ်ခြင်း (koguchigiri)</p>  <p>သေးသွယ်ရှည်လျားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို သေးငယ်ဝိုင်းဝန်းသော အတုံးများအဖြစ် လှီးဖြတ်ခြင်း</p>	<p>ဘေးတစောင်း လှီးဖြတ်ခြင်း (nanamegiri)</p>  <p>သေးပြီးရှည်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ဘေးတစောင်း လှီးဖြတ်ခြင်း။ လှီးဖြတ်သော မျက်နှာပြင်</p>	<p>အတုံးပုံစံအမျိုးမျိုးအဖြစ် လှီးဖြတ်ခြင်း (rangiri)</p>  <p>ပုံမှန်အရွယ်အစား ဖြစ်သော်လည်း ပုံသဏ္ဍာန် သတ်မှတ်မထားဘဲ လှီးဖြတ်ခြင်း</p>	<p>ရှည်လျားပြီး ပါးပါးလှီးထားခြင်း (sasagaki)</p>  <p>ပါးရွက်များကဲ့သို့ ပါးလွှာစွာ လှီးဖြတ်ခြင်း</p>
<p>အဝိုင်းပုံစံ လှီးဖြတ်ခြင်း (wagiri)</p>  <p>လှီးဖြတ်သော မျက်နှာပြင် ဝိုင်းဝန်းပြီး ပုံမှန်အရွယ်အစား ဖြစ်စေသည်</p>	<p>လခြမ်းပုံစံ လှီးဖြတ်ခြင်း (hangetsugiri)</p>  <p>အဝိုင်းပုံစံ (wagiri) လှီးဖြတ်ထားပြီးသော အရာများကို ထပ်မံ၍ ထက်ခြမ်းခြမ်းခြင်း။</p>	<p>ဂင်ကို အရွက်ပုံစံအဖြစ် လှီးဖြတ်ခြင်း (ichogiri)</p>  <p>လခြမ်းပုံစံ လှီးဖြတ်ပြီးသော (hangetsugiri) အရာများကို ထပ်မံလှီးဖြတ်ခြင်း။</p>	<p>ဝိုင်းသောအရာများကို အတုံးများအဖြစ် လှီးဖြတ်ခြင်း (shikishigiri)</p>  <p>ဟင်းချက်ပစ္စည်းများကို ၃ စင်တီမီတာခန့်အရွယ် အတုံးများအဖြစ် လှီးဖြတ်ခြင်း</p>

<p>သေးငယ်သော စတုဂံများအဖြစ် လှီးဖြတ်ခြင်း (<i>tanzakugiri</i>)</p>  <p>ဟင်းချက်ပစ္စည်းများကို အရှည် ၄-၅ စင်တီမီတာ၊ အထူ ၁ စင်တီမီတာခန့် လှီးဖြတ်ခြင်း</p>	<p>သစ်သားညှပ်ပုံစံ လှီးဖြတ်ခြင်း (<i>hyoshigikiri</i>)</p>  <p>ဟင်းချက်ပစ္စည်းများကို အရှည် ၄-၅ စင်တီမီတာ၊ အထူ ၁ စတုရန်း စင်တီမီတာခန့် အတုံးများအဖြစ် လှီးဖြတ်ခြင်း</p>	<p>သေးငယ်သော အမျှင်များအဖြစ် လှီးဖြတ်ခြင်း (<i>sengiri</i>)</p>  <p>ဟင်းချက်ပစ္စည်းများကို ထောင်လိုက် သေးငယ်သော အမျှင်များအဖြစ် လှီးဖြတ်ခြင်း</p>	<p>အလွန်သေးငယ်သော အမျှင်များအဖြစ် လှီးဖြတ်ခြင်း (<i>shiraga</i>)</p>  <p>ဟင်းချက်ပစ္စည်းများကို ထောင်လိုက် အလွန် သေးငယ်သော အမျှင်များအဖြစ် လှီးဖြတ်ခြင်း</p>
<p>ပါးလွှာစွာ အခွံခွာခြင်း (<i>katsuramuki</i>)</p>  <p>မုန့်လာဥနီစသည်တို့ကို ပါးလွှာစွာ အခွံခွာခြင်း</p>	<p>ပါးလွှာစွာ လှီးဖြတ်ခြင်း (<i>mijingiri</i>)</p>  <p>ဟင်းချက်ပစ္စည်းများကို သေးငယ်စွာ ပါးပါးလှီးခြင်း</p>	<p>အန်စာတုံးပုံစံ လှီးဖြတ်ခြင်း (<i>sainomekiri</i>)</p>  <p>၁ စင်တီမီတာ အတုံးများအဖြစ် လှီးဖြတ်ခြင်း</p>	<p>သေးငယ်စွာ အန်စာတုံးပုံစံ လှီးဖြတ်ခြင်း (<i>araregiri</i>)</p>  <p><i>sainomegiri</i> ထက်ငယ်ပြီး <i>mijingiri</i> ထက်ကြီးသော အရွယ် လှီးဖြတ်ခြင်း</p>

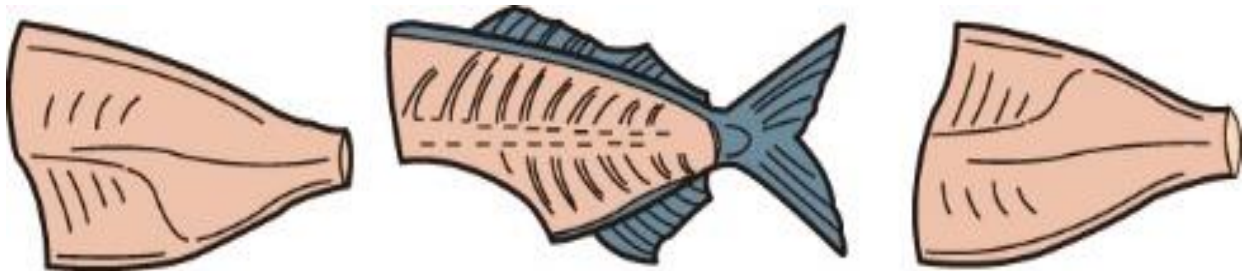
(၂) အရောင်မပျက်အောင် ကာကွယ်ခြင်း

အရောင်ကျွတ်ခြင်းမှာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့်အဓိက သက်ဆိုင်ကာ လှီးဖြတ်ပြီးသည်နှင့် လှီးဖြတ်ထားသောမျက်နှာပြင်တွင် အရောင်ပြောင်းသွားခြင်း ဖြစ်သည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်မျက်နှာပြင်များက အောက်ဆီဂျင်နှင့် ဓာတ်ပြုကာ အရောင်ပြောင်းသွားခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ရပါသည်။ အောက်ပါနည်းလမ်းများသုံးကာ အရောင်ကျွတ်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပေါ် မူတည်ပြီး အသုံးပြုသောနည်းလမ်း ကွဲပြားနိုင်ပါသည်။

- (က) အစားအသောက်ကို ရေထဲတွင်ဖုံးအုပ်ထားပါ : ကန်စွန်းဥ၊ အာလူးနှင့် ခရမ်းသီးစသည်တို့အတွက်။
(ထိုအခါ အောက်ဆီဂျင်နှင့် မထိတွေ့တော့ပါ)
- (ခ) ဆားရေထဲတွင် ဖုံးအုပ်ထားပါ : ပန်းသီး၊ သစ်တော်သီးစသည်တို့အတွက်။
- (ဂ) ရှာလကာရည်ဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားပါ : ကပ်စေးနှံပင်၊ ကြာစွယ်စသည်တို့အတွက်။

၃။ ပင်လယ်စာအတွက် အခြေခံပြင်ဆင်သောလုပ်ငန်းများ

(၁) ပုံမှန် ငါးအရိုးနှင်သော နည်းစနစ် (sakana no sabakikata (အပိုင်းသုံးပိုင်းခွဲထုတ်ခြင်း))
 ငါးတစ်ကောင် အရိုးနှင်ရန် နည်းတစ်နည်းဖြစ်သည်။ ပထမဦးစွာ ငါး၏ဦးခေါင်းနှင့် အူများ ဖယ်ထုတ်ပါ။ ထို့နောက်
 ဗဟိုအရိုးတစ်လျှောက် သင့်စားဖြင့်လှီးကာ ဘယ်ဘက်ခြမ်း၊ ညာဘက်ခြမ်းနှင့် ဗဟိုအရိုး စသည့်အပိုင်းသုံးပိုင်း လှီးဖြတ်ပါ။
 sashimi ကို ပြင်ဆင်သောအခါ ဤနည်းစနစ်ကို အသုံးပြုလေ့ရှိပါသည်။



(၂) ပြင်ဆင်ထားသော ငါးအတွက် ဖော်ပြချက်များ
 စားသောက်ဆိုင်တွင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသောငါးကို (အထူးသဖြင့် အကောင်ပုံကြီးသော ငါးများဖြစ်ပါက) အသုံးပြုရန် အခွင့်အလမ်း
 များစွာ ရှိပါသည်။ ငါးလုပ်ငန်းကုမ္ပဏီတစ်ခုက ထိုငါးကို ပြင်ဆင်လေ့ရှိသော်လည်း ပြုလုပ်သည့်အဆင့်ပေါ် မူတည်ပြီး
 ဖော်ပြချက်အမျိုးမျိုး ပေးထားပါသည်။

(က) မူလအတိုင်း : မပြင်ဆင်ရသေးသော အခြေအနေ ("မူလအတိုင်းဖြစ်သောငါး" ဟုခေါ်သည်)



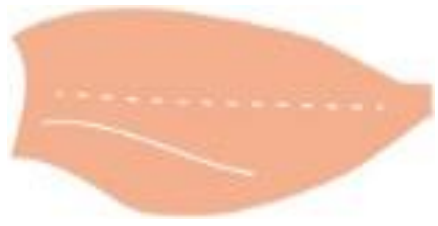
(ခ) တစ်ဝက်ပြင်ဆင်ပြီး : ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများကိုသာ ဖယ်ရှားထားသည်



(ဂ) ပြင်ဆင်ပြီး : ဦးခေါင်း၊ ပါးဟက်နှင့် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများကို ဖယ်ရှားထားသည်



(ဃ) အရိုးနှင်ပြီး : ပြင်ဆင်ပြီးသည့်အပြင် ဗဟိုအရိုး၊ ဆူးတောင်နှင့် အမြီးတို့ကိုလည်း ဖယ်ရှားထားသည်



* ငါးလုပ်ငန်းကုမ္ပဏီပေါ်မူတည်ပြီး ဖော်ပြချက်နှင့် အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ ပြောင်းလဲနိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။

၃။ ပြင်ဆင်သောနည်းလမ်း အမျိုးမျိုးအကြောင်း

၁။ အပူဖြင့် ချက်ပြုတ်ခြင်း

မီး၊ ရေနွေးငွေ့ သို့မဟုတ် လျှပ်စစ်ဓာတ် စသည်တို့ကို အသုံးပြုပြီး အစားအသောက်များ ပြင်ဆင်ခြင်းကို "အပူဖြင့် ချက်ပြုတ်ခြင်း" ဟုခေါ်ပါသည်။ ဆောင်ရွက်မည့်ရည်ရွယ်ချက်ပေါ် မူတည်ပြီး အပူဖြင့် ချက်ပြုတ်နည်း အမျိုးမျိုးရှိပါသည်။

(၁) ချက်ပြုတ်ခြင်း - အစေ့အနံ့များ သီးသန့် (taku)

ထမင်းချက်ခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ ဤနည်းလမ်းအသုံးပြုပြီး ထမင်းချက်ပါသည်။ ဆန်ထဲသို့ရေထည့်ပြီး ခဏထားကာ ဆန်ကရေကိုစုပ်ယူသွားသည်နှင့် ချက်ပြုတ်ပါသည်။

ဆန်၏ ကစီဓာတ်ကို ချက်ပြုတ်ပြီး ကစီဓာတ်အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲစေရန် အပူချိန် ၉၈ ° Cနှင့်အထက်တွင် အနည်းဆုံး မိနစ် ၂၀ ချက်ပြုတ်ရမည်။

ပြင်ဆင်ထားသောထမင်း၏ အပျော့အမာသည် ချက်ပြုတ်စဉ်က ဆန်နှင့်ရေပမာဏပေါ်တွင် မူတည်ပြီး ကွဲပြားပါမည်။ ရေများများသုံးပါက ထမင်းပိုပျော့ကာ ရေနည်းလျှင် ထမင်းမာနေပါမည်။ သို့ဖြစ်ရာ ထမင်းချက်ရာတွင် ဆန်နှင့် ရေပမာဏကို ချိန်ဆရန်အရေးကြီးပါသည်။

<ဤနည်းစနစ်သုံးပြီး ပြင်ဆင်သော အစားအသောက်နမူနာများ >

ချက်ထားသော ထမင်းဖြူ၊ ထမင်းနီ စသည်



(၂) ရေနွေးငွေ့ (yuderu)

ဤနည်းလမ်းဖြင့် ဟင်းချက်ပစ္စည်းများကို ရေနွေးဆူနေသောအိုးထဲထည့်ပြီး နူးညံ့လာအောင် ချက်ပြုတ်ပါသည်။

ဆူနေသောရေထဲသို့ ဆားထည့်ပါက အစားအသောက် ပြိုကွဲရန် ဖြစ်နိုင်ခြေ နည်းသွားပါသည်။

ဆူနေသောရေထဲသို့ ရှာလကာရည်ထည့်ပါက အဖြူရောင် ဟင်းချက်ပစ္စည်းများကို အရောင်ပိုတောက်စေပါသည်။ ဆူနေသောရေထဲသို့ ဆိုဒီယမ် ဘိုင်ကာဘိုနိတ် ထည့်ပါက အစိမ်းရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို အရောင်ပိုမိုတောက်ပစေပါသည်။

<ဤနည်းစနစ်သုံးပြီး ပြင်ဆင်သော အစားအသောက်နမူနာများ >

ပြုတ်ထားသော ပဲတောင့်၊ ပြုတ်ထားသော အာလူးစသည်



(၃) ကြော်ခြင်း (ageru)

ဤနည်းလမ်းဖြင့် ဟင်းချက်ပစ္စည်းများကို ချက်ပြုတ်ရန် ဆီပူထဲသို့ထည့်ပါသည်။

အသုံးပြုသောဆီကို ၁၈၀ °C ဝန်းကျင်အထိ အပူပေးသောကြောင့် သင့်ကိုယ်သင် အပူမလောင်စေရန် သတိထားဖို့လိုပါသည်။

အချိန်ကြာလာပါက ဆီ၏အရည်အသွေးမှာ ယိုယွင်းပျက်စီးလာပါသည်။ အရည်အသွေး မကောင်းသောဆီများ အသုံးပြုပါက အစာအဆိပ်သင့်မှု ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဆီအသုံးပြုချိန်တိုင်းတွင် ဆီ၏အရည်အသွေးကို စစ်ဆေးရမည်။ ပျက်စီးနေသောဆီများဖြင့် အပူပေးမိပါက အမြှုပ်များစွာထွက်သည်ကို သတိပြုမိပါလိမ့်မည်။

<ဤနည်းစနစ်သုံးပြီး ပြင်ဆင်သော အစားအသောက်နမူနာများ >

မုန့်ကပ်ကြော်၊ ဂျပန် မုန့်နှစ်ပါသော အကြော် (တမ်ပူရာ)၊ အာလူးကြော်၊ ကြက်သားကြော် (kara-age) စသည်



(၄) မွှေကြော် (itameru)

ဒယ်အိုးပြားကဲ့သို့ အိုးထဲတွင် ဆီပူအနည်းငယ်အသုံးပြုကာ ဟင်းချက်ပစ္စည်းများကို အပူချိန်အမြင့်တွင် မွှေကြော်သည့်နည်းလမ်း ဖြစ်ပါသည်။

ဟင်းချက်ပစ္စည်းများ၏ အပြင်ဘက်ကို ခဏတာ အပူပေးသည့်အတွက် တူးသောမွှေးရနံ့ ရရှိလာကာ အတွင်းဘက်တွင် အနှစ်အရသာပြည့်ဝနေပါသည်။ သို့သော် ဒယ်အိုးကို လုံလောက်အောင် အပူမပေးဘဲ ဟင်းချက်ပစ္စည်းများစွာ တစ်ပြိုင်နက် ထည့်လိုက်ပါက အစားအသောက်ကို သေချာစွာ အပူပေးနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ ဟင်းချက်ပစ္စည်းများ၏ အပျော့အမာသည် မညီညာဘဲ ဟင်းလျာ၏အရသာ ကောင်းမွန်မည် မဟုတ်ပါ။ ထို့ပြင် အစားအသောက်ကို အလွန်ကြာမြင့်စွာ အပူပေးပါက ပြုတ်ကြော်သကဲ့သို့ဖြစ်ပြီး မွှေကြော်ချက်ပြုတ်သည့် လက္ခဏာများ ပျောက်ဆုံးသွားပါလိမ့်မည်။
<ဤနည်းစနစ်သုံးပြီး ပြင်ဆင်သော အစားအသောက်နမူနာများ >



ဟင်းသီးဟင်းရွက် မွှေကြော်၊ တရုတ်ဟင်းလျာ မွှေကြော်၊ ကြက်ဥမွှေကြော် စသည်

(၅) ပြုတ်ကြော်/မီးအေးအေးဖြင့် ချက်ပြုတ်ခြင်း (niru)

ဤနည်းလမ်းဖြင့် ဟင်းချက်ပစ္စည်းများကို သကြား၊ ပဲပိစပ်ဆီကဲ့သို့အရာများသုံးပြီး အစုလိုက်ချက်ပြုတ်ပါသည်။ အနံ့အရသာရောစပ်ပြီးသော ပစ္စည်းများ ဆူလာအောင် အပူချိန် ၁၀၀ °C တွင် အစားအသောက်ကို ချက်ပြုတ်လေ့ရှိပါသည်။ သို့သော် ဟင်းချက်ပစ္စည်းများ ကြွပ်ဆတ်သွားခြင်းမျိုး အလိုမရှိပါက အပူချိန် ၇၀ ~ ၈၀°C တွင် အချိန်ပိုမိုကြာမြင့်စွာ ညင်ညင်သာသာ ပြုတ်ကြော်သင့်ပါသည်။ ပြုတ်ကြော်နည်းဖြင့် ဟင်းချက်ပစ္စည်းများကို ချက်ပြုတ်နေစဉ် ပျော့ပျောင်းနူးညံ့သည့် လက္ခဏာများ ပေါ်ထွက်လာစေပါသည်။ ငါးကို ပြုတ်ကြော်ချက်ပြုတ်ပါက အရိုးများ အလွယ်တကူ ဖယ်ရှားနိုင်ပြီး အနံ့ကိုထိန်းချုပ်နိုင်ကြောင်း သတိပြုပါ။
<ဤနည်းစနစ်သုံးပြီး ပြင်ဆင်သော အစားအသောက်နမူနာများ >



အသားနှင့် အာလူး (nikujaga)၊ အသားစုံပြုတ်ကြော် (go-moku ni)၊ လှီးထားသော ကပ်စေးနံပင်အမြစ် (kinpira)၊ ဝက်သား ပြုတ်ကြော် (buta no kakuni) စသည်

(၆) ကင်ခြင်း/ကျပ်တိုက်ကြော်ခြင်း (yaku)

ဤနည်းလမ်းဖြင့် ဟင်းချက်ပစ္စည်းများကို မီးတောက်ပေါ်တွင် တိုက်ရိုက်ဖြစ်စေ၊ မီးဖိုထဲတွင်ဖြစ်စေ အပူချိန်အမြင့်၌ ချက်ပြုတ်ပါသည်။

ဟင်းလျာများ ကင်ခြင်း သို့မဟုတ် ကျပ်တိုက်ကြော်ခြင်းအတွက် နည်းလမ်းများစွာ ရှိပါသည်။ မီးသွေးဖြင့်ကင်ခြင်းမှာ နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။

ဤဟင်းလျာ အမီးအစားပြု ဟင်းခဲကွစသည့်နည်းလမ်းကို တိုက်ရိုက်မီးတောက် သို့မဟုတ် အပူပေးစက် ပျော့ပျောင်းသောကုန် လွှဲပြောင်းစေပါသည်။ ကုန်ပစ္စည်းအနံ့ (မေးရနံ့) ဖွံ့ဖြိုးမှုကို အစားအသောက်၏ရနံ့ကိုလည်း ပေးထောက်ပံ့ပေးပါသည်။



တိုက်ကွဲကွဲတောကုရုဖုဒု ဟုဒုးခိကွစသညးခိး ကငါက "jikabiyaki" (တိုက်ကွဲကွဲကုရုပီတ္တည) ဟုဒုးခိပီး သံမီးဖို သို့မဟုတု ဒယုရုဟးရုဖုဒု ခိကုရုပီတ္တါက "kansetsu-yaki" (သြယုဂိုကွဲကုရုပီတ္တည) ဟုဒုးခိပိသည။

<ဤနည်းစနစ်သုံးပြီး ပြင်ဆင်သော အစားအသောက်နမူနာများ >

အသားကင်၊ ကျိုတိုစတိုင်လ် အကင်များ (saikyoyaki)၊ ပဲပိစပ်အနှစ် ရောစပ်ထားသောအကင်များ (teriyaki) စသည်

(၇) ရေနွေးငွေ့ (musu)

ဤနည်းလမ်းအရ ရေကိုဆူအောင်တည်ပြီး အစားအသောက်ကို ထိုရေငွေ့ဖြင့် ချက်ပြုတ်ပါသည်။

ဤချက်ပြုတ်နည်းတွင် ဟင်းချက်ပစ္စည်းများ မပြိုကွဲသွားဘဲ နူးညံ့စိုစွတ်သောအသားဖြင့် အလွယ်တကူ စားသောက်နိုင်အောင် အစားအသောက်များ ပြင်ဆင်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဟင်းချက်ပစ္စည်းများ အပူမပေးမီ ဘူးထဲသို့ ထည့်ပါက အရသာရှိသော ကြက်ဥပေါင်း (chawanmushi) ကဲ့သို့ ဟင်းလျာများ ချက်ပြုတ်ရန် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

<ဤနည်းစနစ်သုံးပြီး ပြင်ဆင်သော အစားအသောက်နမူနာများ >

အရသာရှိသော ကြက်ဥပေါင်း (chawanmushi)၊ ဖက်ထုပ် (shumai) စသည်



၂။ အပူမပါဘဲ ချက်ပြုတ်ခြင်း

"အပူမပါဘဲ ချက်ပြုတ်ခြင်း" ဆိုသည်မှာ အစားအသောက်များကို ဆေးကြောခြင်း သို့မဟုတ် ပိုးသေစေခြင်း ပြုလုပ်ပြီးနောက် စားသုံးရန်အတွက် ပြင်ဆင်ခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ မီးတောက် သို့မဟုတ် အပူ မသုံးသည့်အတွက် "အပူမပါဘဲ ချက်ပြုတ်ခြင်း" ဟုခေါ်ပါသည်။

(၁) အရသာရောစပ်ခြင်း (aeru)

ဤနည်းလမ်းဖြင့် ဟင်းချက်ပစ္စည်းများစွာကို ဟင်းလျာတစ်မျိုးတည်းတွင် ရောစပ်လိုက်ပါသည်။

ဥပမာ - ဟုဒုးသီးဟုဒုးရဲကု အမ်းမီးကို ဝေးဆေးဖုကာ၊ ပိုးသတ္တာ လွှီးရုဖုတွပီးနောကု ဟုဒုးသီးဟုဒုးရဲကုပုဖုဖုစု ရောစုပုရုဒုး။ သို့မဟုတု ဂျီပီတွပီးလွှီးထားသော အာလူးကို ဟုဒုးအးဝွံဖုးရုဖုဒု ရောစုဟူ အာလူးသုပု ဂျီပီလုပုရုဒုး။ သို့မဟုတု ဟုဒုးခိကွစသညးခိးကို အုဆားအေပုခခံအဆုဒု ပုပုပုပုရောစုပွမ်း ရုပီလုပုပီးနောကု ဟုဒုးအးဝွံဖု သို့မဟုတု အနံ့အရသာခမ်းရုဖုဒု ရောစုပုကုရုဒုး။



အနစ်များရောစပ် လွှမ်းခြုံလိုက်သော ဟင်းလျာများ၏ အရည်အသွေးမှာ လျင်မြန်စွာ ကျဆင်းသွားပါသည်။ အချဉ်သိပ်ထားသော အစားအသောက်များအတွက် ရှာလကာရည်ကို အသုံးပြုကာ ဘက်တီးရီးယားများ မပြန့်ပွားအောင် ကာကွယ်ပါသည်။ သို့သော် ရောစပ်ထားသော ဟင်းချက်ပစ္စည်းများထံမှ အရည်က ရှာလကာရည်ကို အားပျော့သွားစေကာ ဘက်တီးရီးယားများ ပြန့်ပွားပြီး ရေရောထားသည့် အရသာမျိုး ဖြစ်မသွားအောင် သတိပြုဖို့လိုပါသည်။



<ဤနည်းစနစ်သုံးပြီး ပြင်ဆင်သော အစားအသောက်နမူနာများ >

ဟင်းသီးဟင်းရွက်သုပ်၊ အာလူးသုပ်၊ ဟင်းချက်ရန် အနံ့အရသာများ စသည်

(၂) ပုံဖော်ခြင်းနှင့် အစီအစဉ်ချထားခြင်း (seikei, totonoe)

ဤသည်မှာ သင့်လက်များ သို့မဟုတ် ချက်ပြုတ်သော အသုံးအဆောင် /အိုးခွက်များ အသုံးပြုကာ ဟင်းချက်ပစ္စည်းများကို (အပူဖြင့် ချက်ပြုတ်ထားသည်ဖြစ်စေ၊ အပူမပေးဘဲ ချက်ပြုတ်ထားသည်ဖြစ်စေ) စားသောက်ရန် အဆင်ပြေမည့်ပုံစံဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။

ပုံမှန် ဟင်းလျာများတွင် ထမင်းလုံး (onigiri)၊ ဆူရီနှင့် ထမင်းလိပ် (makimono) စသည်တို့ ပါဝင်ပါသည်။ ထိုဟင်းလျာများကို လက်ဖြင့်ပြုလုပ်ရန် ကျွမ်းကျင်မှု အတန်အသင့်လိုအပ်သော်လည်း ချက်ပြုတ်သော အသုံးအဆောင်နှင့် အိုးခွက်များ အသုံးပြုပါက ပြုလုပ်ရလွယ်ကူပါသည်။ အစုလိုက် ပြုလုပ်ရန်အတွက် အထူးသီးသန့် ချက်ပြုတ်သော အသုံးအဆောင်နှင့် ပစ္စည်းကိရိယာများ အသုံးပြုပါသည်။

ထမင်းလုံး (onigiri) သို့မဟုတ် ဆူရီစသည်တို့ကို ပြုလုပ်သောအခါ လက်ကို ပိုးမွှားကင်းစင်စေပြီး



ချက်ပြုတ်သော အသုံးအဆောင်နှင့် အိုးခွက်များ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်အောင် ထိန်းချုပ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

အကြောင်းမှာ ထိုအစားအသောက်များကို အပူပေးခြင်း သို့မဟုတ် ပိုးသေစေခြင်း မပြုလုပ်တော့ဘဲ စားသုံးမည် ဖြစ်သည့်အတွက် ဖြစ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ဟင်းလျာများကို

<ဤနည်းစနစ်သုံးပြီး ပြင်ဆင်သော အစားအသောက်နမူနာများ >

ထမင်းလုံး (onigiri)၊ ဆူရီ၊ ထမင်းလိပ် (makimono) စသည်

၄။ ချက်ပြုတ်သောစက်များ၊ အသုံးအဆောင်များနှင့် ကိရိယာများအကြောင်း

၁။ ချက်ပြုတ်သော စက်များ

(၁) အဓိက ချက်ပြုတ်သော စက်များ

<p>ဂက်စ်မီးဖို</p>  <p>ဂက်စ်ဖြင့် ဆောင်ရွက်သည်။ အထွေထွေ ချက်ပြုတ်နိုင်သောစက်</p>	<p>IH မီးဖို</p>  <p>လျှပ်စစ်ဖြင့် ဆောင်ရွက်သည်။ အထွေထွေ ချက်ပြုတ်နိုင်သောစက်</p>	<p>ဂက်စ်မီးဖို (တရုတ်အစားအသောက်အတွက်)</p>  <p>ဂက်စ်ဖြင့် ဆောင်ရွက်သည်။ တရုတ် အစားအသောက်များ ပြင်ဆင်ရန် အသုံးပြုသောမီးဖို</p>
<p>ရေငွေ့ဖြင့် ပေါင်းသောမီးဖို</p>  <p>ဘက်စုံသုံးမီးဖို။ မုန့်ဖုတ်ခြင်း၊ ပေါင်းခြင်း၊ ပြုတ်ခြင်း၊ ဆူပွက်ခြင်း စသည့် ချက်ပြုတ်နည်း အမျိုးမျိုးအတွက် ထောက်ပံ့ပေးသည်။</p>	<p>ပေါင်းစက်</p>  <p>ပေါင်းသောဟင်းလျာများအတွက် စက်</p>	<p>ကြော်စက်</p>  <p>ကြော်သောဟင်းလျာများအတွက် စက်</p>
<p>ခေါက်ဆွဲပြုတ်သောစက်</p>  <p>ခေါက်ဆွဲဆူပွက်အောင် ပြုတ်သောစက်</p>	<p>မုန့်ဖုတ်စက်</p>  <p>အကင်ဟင်းလျာများနှင့် မွှေကြော်များအတွက် အဓိကသုံးသည့် စက်။</p>	<p>အဆင့်ပါသော ထမင်းအိုး</p>  <p>ကြီးမားသော ထမင်းပေါင်းအိုး</p>

* ဖိုင်နိမ်း- Tanico Corporation ၏ အထွေထွေ ကတ်တလောက်

<p>အောက်ခံပါသော ထမင်းအိုး</p>  <p>အောက်ခံအထိုင်ပါပြီး ထမင်းချက်နိုင်သောစက်</p>	<p>ထမင်းနွေးစက်</p>  <p>ချက်ထားသောထမင်းကို ပူနွေးအောင် ထားပေးသောစက်</p>	<p>အကင်စက်</p>  <p>အကင်ဟင်းလျာများအတွက် အသုံးပြုသောစက်</p>
<p>နှပ်ပြီးချက်သောအိုး</p>  <p>ပမာဏများစွာ ချက်ပြုတ်ရန် အသုံးပြုသောစက်။ အကင်၊ မွှေကြော်နှင့် မီးအေးအေးနှင့် ကြော်ခြင်း တို့အတွက် အဓိကသုံးသည်။</p>	<p>ဂျက်မီးဖို</p>  <p>လည်ပတ်နေသော ပတ်လမ်းပါသည့် မီးဖို</p>	<p>ဆုံလည်ဒယ်အိုး</p>  <p>ပမာဏများစွာ ချက်ပြုတ်ရန် အသုံးပြုသောစက်။ မွှေကြော်နှင့် မီးအေးအေးနှင့် ကြော်ခြင်းတို့အတွက် အဓိကသုံးသည်။</p>

* မိုဠ်မီး- Fujimak Corporation ဝက်ဘ်ဆိုက်

(၂) အဓိက အအေးခံသော စက်များ

<p>ရေခဲသေတ္တာ အအေးခန်း</p>  <p>အစားအသောက်ကို အေးစေခြင်း သို့မဟုတ် အေးခဲစေခြင်းဖြင့် တာရှည်ခံစေသောစက်။</p>	<p>ရေခဲသေတ္တာ အအေးခန်း (စားပွဲပုံစံ)</p>  <p>အပေါ် မျက်နှာပြင်တွင် အလုပ်လုပ်နိုင်သော ရေခဲသေတ္တာ အအေးခန်း</p>	<p>မှန်ပါသော ရေခဲသေတ္တာ</p>  <p>မှန်ပါသောစီရီနှင့် ရေခဲသေတ္တာ</p>
<p>အကြီးစား ရေခဲသေတ္တာ အအေးခန်း</p>  <p>ရေခဲသေတ္တာ အအေးခန်း အကြီးစား။ အတွင်းဘက်ကို ရေခဲသေတ္တာ / အအေးခန်းအဖြစ် အပြည့်အဝ ပြင်ဆင်ထားသည်။</p>	<p>ရေခဲပြုလုပ်သောစက်</p>  <p>ရေခဲပြုလုပ်သောစက်</p>	<p>အအေးလှိုင်းစက်</p>  <p>ပူနေသော အစားအသောက်များကို လျင်မြန်စွာ အအေးပေးသောစက်</p>
<p>လေဟာနယ် အအေးပေးစက်</p>  <p>ပူနေသော အစားအသောက်ကို အလွန်လျင်မြန်စွာ အအေးပေးသောစက်။ အအေးလှိုင်းစက်ထက် များစွာအားပြင်းသည်။</p>		

* မှီငြမ်း- Fujimak Corporation ဝက်ဘ်ဆိုက်

(၃) အဓိက ပန်းကန်ဆေးစက်နှင့် ပိုးသတ်သောစက်များ

<p>ပန်းကန်ဆေးစက် အသေးစား</p>  <p>စားသောက်ရန် အသုံးပြုသော သေးငယ်သည့် ပစ္စည်းများကို အလိုအလျောက် ဆေးသောစက်</p>	<p>တံခါးပါသော ပန်းကန်ဆေးစက်</p>  <p>စားသောက်ရန် အသုံးပြုသော အလယ်အလတ်အရွယ် ပစ္စည်းများကို အလိုအလျောက် ဆေးသောစက်</p>	<p>လည်နေသည့်ပတ်လမ်းပါသော ပန်းကန်ဆေးစက်</p>  <p>စားသောက်ရန် အသုံးပြုသော ပစ္စည်းများနှင့် အသုံးအဆောင်များကို ပမာဏများစွာ အလိုအလျောက် ဆေးသောစက်</p>
<p>ပိုးသေစေသောစက်</p>  <p>ချက်ပြုတ်သော အသုံးအဆောင်များနှင့် ကိရိယာများကို ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်နှင့် လေပူသုံးပြီး ပိုးသေစေသောစက်</p>		

* မှီငြမ်း- Fujimak Corporation ဝက်ဘ်ဆိုက်

(၄) အခြားစက်များ

<p>အစားအသောက် လှီးစက်</p>  <p>ဟင်းချက်ပစ္စည်းများကို လှီးဖြတ်သော စက်</p>	<p>ပမာဏနည်းသော အစားအသောက် ပြင်ဆင်သောစက်</p>  <p>ဟင်းချက်ပစ္စည်းများကို လှီးဖြတ်သော စက်ကလေး</p>	<p>အစားအသောက် ပြုလုပ်သောစက်</p>  <p>ဟင်းချက်ပစ္စည်းများကို ခုတ်ထစ် ရောစပ်သောစက်</p>
<p>အခွံခွာစက်</p>  <p>အစားအသောက်ကို အလိုအလျောက် အခွံခွာပေးသောစက်</p>	<p>လေစုပ်၍ထုပ်ပိုးသောစက်</p>  <p>ဟင်းချက်ပစ္စည်းများကို လေစုပ်၍ထုပ်ပိုးသောစက်</p>	<p>လက်/လက်ချောင်းများ အလိုအလျောက် ပိုးသတ်ပေးသောစက်</p>  <p>လက်ကို ဆန့်ထုတ်လိုက်ပါက အလိုအလျောက် ပိုးသတ်ပေးသောစက်</p>

* မှီငြမ်း- Fujimak Corporation ဝက်ဘ်ဆိုက်

(၂) ချက်ပြုတ်သော အသုံးအဆောင်များနှင့် ကိရိယာများ

(၁) အဓိက အကြော်ဒယ်များနှင့် အခြားဒယ်အိုးများ

<p>အကြော်ဒယ်</p> 	<p>တရုတ်ဒယ်အိုး (ပေကျင်း ဒယ်အိုး)</p> 	<p>တရုတ်ဒယ်အိုး (ကွမ်တုံး ဒယ်အိုး)</p> 
<p>တရုတ် ကော</p> 	<p>ဟင်းချက်အိုး</p> 	<p>ဆလင်ဒါပုံအိုး</p> 
<p>အကြော်ဒယ် (တမ်ပူရာ ဒယ်)</p> 	<p>ဖောင်းကြွ အလူမီနီယမ်ဒယ် (yukihira ဒယ်)</p> 	<p>လက်ကိုင်တစ်ခုပါသော အိုး</p> 
<p>ပေါင်းအိုး</p> 	<p>ရေနွေးကရား</p> 	

* မှိုင်း- Sugiko Sangyo Co. Ltd. ကတ်တလောက်

(၂) မီးဖိုချောင်သုံး ဓားများနှင့် အောက်ခံပြားများ

<p>မီးဖိုချောင်သုံး ဓား (Santoku ဓား)</p>  <p>* အထွေထွေသုံးဓား</p>	<p>ဟင်းရွက်လှီးသောဓား</p>  <p>* ဟင်းသီးဟင်းရွက် လှီးဖြတ်သောဓား</p>	<p>Sashimi ဓား</p>  <p>* sashimi လှီးဖြတ်သောဓား</p>
<p>ဝက်သားခုတ်သောဓား</p>  <p>* တရုတ်ဟင်းလျာ ချက်ရန်အသုံးပြုသောဓား</p>	<p>ပေါင်မုန့်လှီးသောဓား</p>  <p>* ပေါင်မုန့်လှီးသော ဓား</p>	<p>အောက်ခံပြား</p> 

(၃) အဓိက ပစ္စည်းထည့်သောဘူးများနှင့် ဆက်စပ်ပစ္စည်းများ

<p>မီးဖိုချောင်သုံး ဘူးများ</p> 	<p>ဟိုတယ်သုံး အကင်ထည့်သောခွက်များ (အစားအသောက် အကင်ထည့်သောခွက်များ)</p> 	<p>မုန့်ဖုတ်သောဗန်းများ (လေးထောင့်ဗန်းများ)</p> 
<p>ဇလုံ</p> 	<p>စတီးလ် ဇကာ</p> 	<p>ပလတ်စတစ်ဇကာ</p> 

* ဝိုင်း- Sugiko Sangyo Co. Ltd. ကတ်တလောက်

(၄) အခြား အဓိက ကိရိယာများ

<p>ယောက်မ</p> 	<p>သတ္တုယောက်မ</p> 	<p>တူအရှည်</p> 
<p>ဟင်းရည်ခပ်ဖွန်း</p> 	<p>တရုတ်ဟင်းရည်ခပ်ဖွန်း</p> 	<p>ဟင်းခပ်ဖွန်း</p> 
<p>မွှေတံ</p> 	<p>ဇကာပါသောဖွန်း</p> 	<p>ဇောက်နက်သောဇကာ (ဂျပန်ခေါက်ဆွဲနှင့် တရုတ်ခေါက်ဆွဲအတွက်)</p> 
<p>ထမင်းရူးသော ယောက်မ (Miyajima ထံမှ)</p> 	<p>ချိန်တွယ်သော ခွက်</p> 	<p>ချိန်တွယ်သော ဖွန်းများ</p> 

* ဝိုင်းခြံခြင်း- Sugiko Sangyo Co. Ltd. ကတ်တလောက်

၃။ ချိန်တွယ်သောစက်များ

(၁) အဓိကစက်များ

<p>ဒစ်ဂျစ်တယ်ချိန်ခွင်</p> 	<p>အလေးချိန်တိုင်းသောစက်</p> 	<p>ဒစ်ဂျစ်တယ် အပူချိန်တိုင်းစက်များ</p>  <p>* အစားအသောက်ထဲရှိ ပင်မအပူချိန်ကို တိုင်းတာသည်</p>
<p>ထိုးသွင်းပြီး အပူချိန်တိုင်းစက်</p>  <p>* အစားအသောက်ထဲရှိ ပင်မအပူချိန်ကို တိုင်းတာသည်</p>	<p>အပူချိန်တိုင်းစက်</p> 	<p>အပူချိန်တိုင်းစက် (ရေခဲသေတ္တာနှင့် အအေးခန်းများအတွက်)</p> 
<p>စိုထိုင်းဆ တိုင်းသောစက်</p> 	<p>အနီအောက်ရောင်ခြည် အပူချိန်တိုင်းစက်</p>  <p>* ဟင်းချက်ပစ္စည်း ကုန်ကြမ်းများနှင့် အစားအသောက်များ၏ မျက်နှာပြင်အပူချိန်ကို အနီအောက်ရောင်ခြည် အသုံးပြုကာ တိုင်းတာသည်</p>	<p>မီးဖိုချောင်သုံး အချိန်မှတ်စက်</p>  <p>* အချိန်ကို တိကျစွာတိုင်းတာရန် အသုံးပြုသည်</p>

* ဝိုင်း- Sugiko Sangyo Co. Ltd. ကတ်တလောက်

၅။ လုပ်ငန်းခွင် ကျန်းမာရေးနှင့် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးအကြောင်း

၁။ မီးဖိုချောင်တွင် လုပ်ငန်းခွင် ကျန်းမာရေးနှင့် အန္တရာယ် ကင်းရှင်းရေး

မီး (သို့မဟုတ် အလွန်ပူသောပစ္စည်းများ) နှင့် ဓားများ စသည်တို့ကို မီးဖိုချောင်တွင် အမြဲအသုံးပြုနေရပါသည်။ ထို့ပြင် ကြီးမားသော ဟင်းချက်အိုးကြီးများနှင့် လေးလံသော အရာဝတ္ထုများကိုလည်း သယ်မရန် လိုအပ်နိုင်ပါသည်။ သို့ဖြစ်ရာ သတ်မှတ်ထားသော အလုပ်အစီအစဉ်များ (စည်းကမ်းများ) နှင့် သတိပေးစာသားများ မလေ့လာထားပါက ပြင်းထန်သော ထိခိုက်ဒဏ်ရာ သို့မဟုတ် မတော်တဆမှုများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ခြေ ရှိပါသည်။

<ထိခိုက်ဒဏ်ရာ/မတော်တဆမှု နမူနာများ >

ထိခိုက်ဒဏ်ရာ/ မတော်တဆမှု	အကြောင်းရင်း
လက်ချောင်းကို ရှုမိခြင်း	ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ဓားဖြင့်လှီးဖြတ်နေစဉ် အနီးဝန်းကျင်ကို ကြည့်ရှုခြင်း
လက်ကို အပူ လောင်ခြင်း	သင်ထင်ထားတာထက် ပိုလေးသော ဒယ်ပြားကို သယ်ယူခြင်းကြောင့် ဟန်ချက်ပျက်ပြီး လက်ကို ဟင်းရည်ပူများ လောင်မိခြင်း။
ခြေထောက်ကို အပူ လောင်ခြင်း	အလောတကြီးဖြစ်ကာ သင့်ခြေထောက်ပေါ်သို့ ဆီပူများ ဖိတ်စင်ခြင်း
ခြေထောက် အဆစ်လွှဲခြင်း	စိုစွတ်သော ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ပြေးလွှားခြင်း
လက်ချောင်း ပြတ်ခြင်း	ဖြတ်တောက်သောစက်ကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်နေစဉ် မီးပလပ်ထိုးထားခြင်း။ စက်ကို သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်နေရင်း စက်ဖွင့်မိခြင်း။
မီးလောင်ခြင်း	ဂက်စ်မီးတောက်နေစဉ် မီးဖိုချောင်ကို ပစ်ထားခြင်း

ထိုသို့သော ထိခိုက်ဒဏ်ရာနှင့် မတော်တဆမှုများမဖြစ်အောင် ရှောင်ရှားရန် အောက်ပါအချက်များက အရေးကြီးပါသည်။

(၁) အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို အားလုံးက အပြည့်အစုံသတိပြုမိပါစေ။

(က) အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးစေရန် ဝန်ထမ်းအားလုံးက မှန်ကန်သော လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ အကောင်အထည် ဖော်ရန်လိုအပ်သည်။

(ခ) သင်အလုပ်ရှုပ်နေသောကြောင့် ထိုလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ ဆောင်ရွက်ရန် အခက်အခဲဖြစ်သည်ဆိုပြီး လျစ်လျူမရှုပါနှင့်။

(ဂ) "ဒါလဲ အဆင်ပြေပါတယ်" သို့မဟုတ် "ဒီလိုလုပ်လဲ အဆင်ပြေမှာပါ" ဟု မှန်းဆပြီး ဆောင်ရွက်ခြင်းမျိုးကို လက်မခံပါ။

(ဃ) "တစ်ခုခု သင်လုပ်နေကျ" ဖြစ်သည်ဆိုပြီး အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး စစ်ဆေးမှုများကို လျစ်လျူမရှုပါနှင့်။

(၂) ဝတ်စုံများကို မှန်ကန်စွာ သေသေချာချာ ဝတ်ဆင်ပါ

(က) ဝတ်စုံများမှာ ခန္ဓာကိုယ်ကို အန္တရာယ်အမျိုးမျိုးမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးထားသည်။

(ခ) စားဖိုမှူး၊ ဂျာကင်ဝတ်စုံများအတွက် ထူးခြားချက်များမှာ အလွယ်တကူ မီးစွဲမလောင်နိုင်အောင် ချုပ်လုပ်ထားပါသည်။ ဝန်ထမ်းများက အခြားအဝတ်အစားများကို ကိုယ့်သဘောနှင့်ကိုယ် မဝတ်ဆင်သင့်ပါ။

(ဂ) ဝတ်၍ အနေတော်ဖြစ်သော အဝတ်အစားများကို ဝတ်ပါ။

(ဃ) သင့်ဖိနပ်၏ ဖနောင့်ပိုင်းကို ဆောင့်ပြီးမလျှောက်ပါနှင့်။ ချော်လဲစေနိုင်ပါသည်။

(၃) လေးလံသော အရာဝတ္ထုများကို သယ်ယူနည်း

လေးလံသော အရာဝတ္ထုများ သယ်ယူခြင်းကြောင့် ခါးနာစေနိုင်ပါသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် သင့်ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန်၏ ၃၅-၄၀% ထက်ပိုပြီး မသယ်ယူရန် ဆိုထားပါသည်။ ထိုထက်ပိုလေးသောအရာများကို သယ်ယူရန် လိုအပ်ပါက လူနှစ်ယောက်ဖြင့် ရွှေ့ပါ။ အရာဝတ္ထုများကို ခွဲခြမ်းနိုင်ကာ အခက်အခဲ သိပ်မရှိဘဲ သယ်ယူနိုင်ပါက အစုများစွာခွဲပြီး ရွှေ့ပြောင်းပါ။

စုပေါင်းဟင်းအိုး သို့မဟုတ် (စွပ်ပြုတ်စသည့်) အရည်ပါသောဒယ်အိုးများကို ဖြည့်သောအခါ အိုးအဝမရောက်ခင် ၈၀ % ခန့်အထိသာဖြည့်ပြီး အဝအထိ မဖြည့်ပါနှင့်။ ထိုသို့ဖြည့်မိလျှင် အရည်ပွက်ပွက်ဆူ ပူလောင်နေလျှင် ဖိတ်စင်ပါက အပူလောင်စေနိုင်ပါသည်။

<လေးလံသော အရာဝတ္ထုများ သယ်ယူနည်း နမူနာများ >

(က) အရာဝတ္ထုအနီးသို့ ထိုင်လိုက်ပြီး သေချာဆုပ်ကိုင်ပါ

(ခ) ခါးကို ပြန်မတ်ပါ

(ဂ) ခြေထောက်များဆန့်ပြီး ဖြေးဖြေးချင်းမြှောက်ပါ

(အရာဝတ္ထုကို နေရာချရန်အတွက် ထိုအဆင့်အတိုင်း ပြောင်းပြန်ဆောင်ရွက်ပါ)



(၄) တွန်းလှည်းများနှင့် ရွှေ့လျားစင်များ ကိုင်တွယ်ခြင်း

လေးလံသော အရာဝတ္ထုများ ရွှေ့ရန် တွန်းလှည်း / ရွှေ့လျားစင် အသုံးပြုသောအခါ သင့်ဘက်သို့ ဆွဲယူရပါက ထိန်းချုပ်ရ ခက်တတ်ပါသည်။ သင့်နောက်ရှိ အတားအဆီးများကိုလည်း သတိမပြုမိဘဲ ရှိတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် တွန်းလှည်း/ရွှေ့လျားစင်ကို သင့်ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ဝေးရာဘက်သို့ အမြဲတမ်း တွန်းရပါမည်။



သို့သော် ဆင်ခြေလျှောအတိုင်း လျှောဆင်းရန်ဖြစ်စေ၊ လှေကားအသုံးပြုရန်ဖြစ်စေ တွန်းလှည်း/ရွှေ့လျားစင်ကို သတိထားပြီး ဆွဲယူသင့်ပါသည်။ ထို့ပြင် ကုန်တင်ရာတွင် အရမ်းမမြင့်ဖို့ လိုပါသည်။ ကုန်များအရမ်းမြင့်နေပါက အနည်းငယ် ဆောင့်မိရုံနှင့် ပြုတ်ကျမည့်အန္တရာယ် ရှိပါသည်။

(၅) ခြောက်သွေ့သော မီးဖိုချောင်

“ခြောက်သွေ့သော မီးဖိုချောင် ” ဆိုသည်မှာ မီးဖိုချောင်ကြမ်းပြင် အမြဲတမ်း ခြောက်သွေ့နေရမည်ကို ဆိုလိုပါသည်။

ကြမ်းပြင်စိုနေပါက ချော်လဲမည့်အန္တရာယ် ရှိပါသည်။ မည်သည့်စိုစွတ်မှုကြောင့်မဆို ဘက်တီးရီးယားနှင့် မှိုများ ပွားများလာစေနိုင်ပါသေးသည်။ ထို့ပြင် မီးဖိုချောင်တွင် ဘက်တီးရီးယားနှင့် မှိုများ ပွားများလာသည့်အတွက် အစားအသောက်များကို ကူးစက်နိုင်သောကြောင့် ကျန်းမာရေးနှင့်လည်း မညီညွတ်ပါ။

သို့ဖြစ်ရာ ခြောက်သွေ့သော မီးဖိုချောင်သည် အလုပ်သမားများ၏ လုံခြုံရေးအတွက်သာမက ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော ပတ်ဝန်းကျင်ကိုပါ ဖန်တီးပေးပါသည်။

၂။ ချက်ပြုတ်သောစက်များ အသုံးအဆောင်များနှင့် ကိရိယာများ ကိုင်တွယ်ခြင်း

(၁) လှီးဖြတ်သောစက်ကို ကိုင်တွယ်ခြင်း

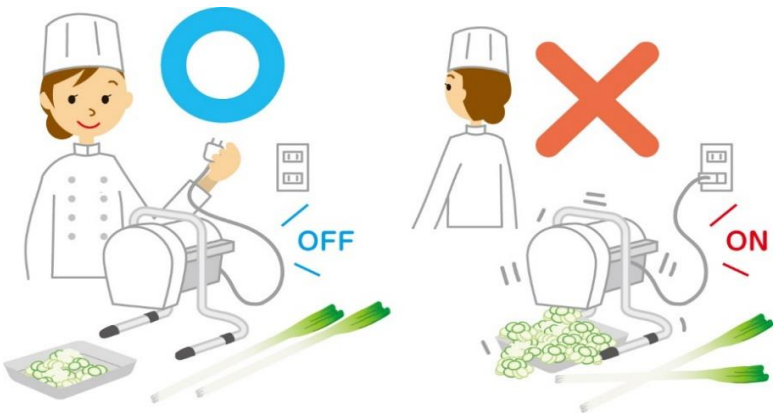
လည်နေသော ဓားသွားပါသည့် လှီးဖြတ်သောစက်များ သို့မဟုတ် အစားအသောက် ပြင်ဆင်သောစက်များ စသည်တို့ကို လွဲမှားစွာ ကိုင်တွယ်ပါက ပြင်းထန်သော မတော်တဆမှုများ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ မတော်တဆမှု မဖြစ်စေရန်အတွက် လူတိုင်းသည် “ညွှန်ပြခြင်းနှင့် ခေါ်ယူခြင်း ” သတိပေးချက်နည်းလမ်းစသည့် မှန်ကန်သော အလုပ်ခွင် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို သေချာနားလည်ထားရပါမည်။ ထို့ပြင် ထိုစက်များ အသုံးပြုသူတိုင်းကို သင့်တော်သော သင်တန်းနှင့် လက်တွေ့အသုံးချမှု ဦးစွာပေးထားသင့်ပါသည်။

<စက်များ ကိုင်တွယ်သောအခါ သတိပြုရန် အဓိကအချက်များ >

- (က) စက်ကို အသုံးပြုပြီး အလုပ်လုပ်နေရင်း ထိုနေရာမှ ထွက်ခွာမသွားပါနှင့်။
- (ခ) စက်ကိုထားခဲ့သည့်အခါတိုင်းတွင် စက်ကိုပိတ်ထားပြီး မီးပလပ်ကို ပလပ်ပေါက်မှ ဖြုတ်ထားပါ။
- (ဂ) စက်လှုပ်ရှားနေချိန်မျိုးတွင် မည်သည့်အခြေအနေတွင်မျှ လက်ကိုစက်ထဲမထည့်ရပါ။

<စက်များ ဆေးကြောသောအခါ သတိပြုရန် အဓိကအချက်များ >

- (က) စက်ကို ပိတ်ပါ
- (ခ) မီးပလပ်ကို ပလပ်ပေါက်မှ ဖြုတ်ပါ
- (ဂ) အလုပ်မစတင်မီ ဓားသွားများကို လုံးဝရပ်တန့်ထားရမည်။
- (ဃ) လုံခြုံရေးကိရိယာ ရှိပါက ဓားသွားစသည်တို့ကို ဆေးကြောရန် မဖယ်ရှားမီ ထိုလုံခြုံရေးကိရိယာကို အသုံးပြုပါ။



(၂) စားများ ကိုင်တွယ်ခြင်း

မီးဖိုချောင်သုံးစား အသုံးပြုပါက သင့်အလုပ်ကို သေချာအာရုံစိုက်ပြီး အနီးဝန်းကျင်ကို လှည့်ကြည့်ခြင်း သို့မဟုတ် အခြားကိစ္စများ စဉ်းစားခြင်းတို့ မပြုလုပ်ပါနှင့်။ ထို့ပြင် စားကိုင်ပြီး လှည့်လည်သွားလာနေပါက သင့်အနီးရှိလူများ သိရှိအောင် “စားနဲ့ လှုပ်ရှားနေပါတယ်” သို့မဟုတ် အလားတူစကားမျိုး အော်ပြောပါ။

စားကို အသုံးပြုပြီးသည်နှင့် အလုပ်လုပ်သော နေရာပေါ်တွင် စားခွဲလိုက်ရုံနှင့် အလွန်အန္တရာယ် များပါသည်။ စားအသုံးပြုပြီးတိုင်း ဆေးကြောပြီး သတ်မှတ်ထားသော ဗီရိုထဲသို့ ပြန်ထားပါ။

(၃) စက်များနှင့် အသုံးအဆောင်များ ကိုင်တွယ်ခြင်း

စက်/အသုံးအဆောင်ကို အသုံးပြုသောအခါ သတ်မှတ်ထားသော အလုပ်အစီအစဉ်နှင့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို လိုက်နာပါ။ လက်စွဲစာအုပ် ရှိပါက စက် /အသုံးအဆောင်ကို အသုံးမပြုမီ ဖတ်ရှုပါ။

၃။ အခြား အသုံးအဆောင်များနှင့် ကိရိယာများ ကိုင်တွယ်ခြင်း

(၁) စားသောက်ရန် အသုံးပြုသောပစ္စည်းများ ကိုင်တွယ်ခြင်း

စားသောက်ရန် အသုံးပြုသောပစ္စည်းများကို အလွန်မြင့်အောင် ထပ်ထားပါက မတည်ငြိမ်နိုင်ပါ။ အလွယ်တကူလည်း ပြုတ်ကျနိုင်ပါသည်။

စားသောက်ရန် အသုံးပြုသောပစ္စည်းများကို ကြော့ သို့မဟုတ် ဖန်စသည့် ခံနိုင်ရည် အမျိုးမျိုးရှိသော ပစ္စည်းများဖြင့် ပြုလုပ်ထားပါသည်။ သို့ဖြစ်ရာ အားလုံးအတူတူ ဆေးကြောပါက ကျိုးပဲ့ကွဲကြွေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အမျိုးအစားအလိုက် ခွဲခြားဆေးကြောသင့်ပါသည်။ အနည်းငယ် ပဲ့နေခြင်း သို့မဟုတ် အက်နေခြင်းရှိပါက စားသောက်ရန် အသုံးပြုသောပစ္စည်းကို အသုံးမပြုပါနှင့်။

ပျက်စီးနေသည့် စားသောက်ရန် အသုံးပြုသောပစ္စည်းများ၏ အက်ကွဲစ တစ်ခုခုက အနီးရှိ စားသောက်ရန် အသုံးပြုသောပစ္စည်းများတွင် မရှိစေရန် သေချာစစ်ဆေးပါ။ သေချာမစစ်ဆေးနိုင်ပါက အနီးရှိ စားသောက်ရန် အသုံးပြုသောပစ္စည်းများကို အသုံးမပြုပါနှင့်။

(၂) ဆပ်ပြာမှုန့်နှင့် ပိုးသတ်ဆေးများ ကိုင်တွယ်ခြင်း

ဆပ်ပြာမှုန့်နှင့် ပိုးသတ်ဆေးများကို မှန်ကန်သော အာနိသင်အချိုးအဆအတိုင်း ရေဖြင့်ရောစပ်ရန် လိုပါသည်။ မြင်သာသော နေရာများတွင် ညွှန်ကြားချက်များ ကပ်ထားမှသာ လူတိုင်းက မှန်ကန်သော အာနိသင်များ ရောစပ်နိုင်ပါသည်။ မမှန်ကန်သော အာနိသင်များကြောင့် လက်ကိုကြမ်းတမ်းစေခြင်း သို့မဟုတ် လိုအပ်သော ပိုးသတ်မည့်အနေအထား မရရှိခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်သည့်အတွက် သတိထားရပါမည်။

အရက်ပါသော ဖြန်းဆေးများကို ရေနှင့် ရောစပ်သောအခါ မထိရောက်တော့ကြောင်း သတိပြုပါ။ ၎င်းတို့ကို အသုံးမပြုမီ စိုစွတ်မှုလုံးဝ မရှိပါစေနှင့်။ ထို့ပြင် အရက်ပါသော ဖြန်းဆေးများကို မီးတောက်အနီးတွင် အသုံးမပြုသင့်ပါ။ အရက်ကြောင့် မီးစွဲလောင်စေနိုင်ပါသည်။

၄။ မီးဘေးကာကွယ်ရေး နည်းလမ်းများ

မီးဖိုချောင်လုပ်ငန်းတွင် (လျှပ်စစ်ကို အပြည့်အဝ အသုံးပြုသော မီးဖိုချောင်များမှအပ) ပုံမှန်အားဖြင့် မီးကိုအသုံးပြုပါသည်။ မီးကို မမှန်မကန် ကိုင်တွယ်ပါက မီးလောင်စေနိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင် စားသောက်ဆိုင်ထဲရှိ စားသုံးသူများနှင့် ဝန်ထမ်းများကိုလည်း အန္တရာယ် ကျရောက်စေနိုင်ပါသည်။

အနည်းငယ် သတိလက်လွတ်ခြင်း သို့မဟုတ် အလုပ်တွင် မသေသပ်ခြင်းကြောင့် မီးဘေးဖြစ်ပေါ်နိုင်သဖြင့် မီးဘေးကို ဖြေရှင်းရန် အရေးကြီးပုံကို သိရှိထားရန် လိုပါသည်။ မီးအသုံးပြုနေစဉ်တွင် အနီးဝန်းကျင်သို့ လျှောက်သွားနေခြင်းကို လုံးဝလက်မခံနိုင်ပါ။

(၁) သတ်မှတ်ထားသော မီးဘေးကာကွယ်ရေး နည်းလမ်းများ

<ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း >

(က) မီးဖိုချောင် အပြင်ဘက်ရှိ သတ်မှတ်ထားသော ဆေးလိပ်သောက်ရန်နေရာတွင် ဆေးလိပ်သောက်ပါ။ ဆေးလိပ်သောက်ရန် နေရာများကို အစီအစဉ်တကျ ထားရှိရန်အရေးကြီးပါသည်။

(ခ) စီးကရက် အတိုများနှင့် မီးခြစ်များကို သတ်မှတ်ထားသော ရေဖြည့်ထားသည့် (အဖုံးပါသည့်) ဘူးထဲသို့ စွန့်ပစ်ရပါမည်။ ထိုဘူးကို နေ့စဉ် ရေလောင်းဆေးပြီး ရေလဲပေးရမည် (အလုပ်သိမ်းချိန်တွင် ထိုအချက်ကို စစ်ဆေးရမည်)။

<မီးအသုံးပြုသော စက်များ >

(က) တစ်ခုခုကြော်နေသောအခါ ထိုနေရာမှ ထွက်မသွားပါနှင့်။

(ခ) ဂက်စ်မီးဖိုနေရာအနီးကို စနစ်တကျထားရှိပြီး မီးတောက်နိုင်သော မည်သည့်ပစ္စည်းကိုမျှ မီးနှင့်ကပ်ပြီး မထားပါနှင့်။

(ဂ) မီးတောက်နိုင်သော ဖြန်းဆေးဘူးများကို တိုက်ရိုက်နေရောင် သို့မဟုတ် မီးဖိုအနီး စသည့် အပူချိန်မြင့်မားသော နေရာများတွင် မထားခဲ့သင့်ပါ။

(ဃ) ဆီအညစ်အကြေးများကို အဖုံးပါသောဘူးထဲသို့ထည့်ပြီး မီးနှင့်ဝေးရာတွင် ထားရမည်။

<လျှပ်စစ် စက်ပစ္စည်းများ >

(က) လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများကို ရေစိုသောလက်ဖြင့် မထိပါနှင့်။

(ခ) မီးပလပ်မှ ဖြုတ်သောအခါ ပလပ်ခေါင်းကိုကိုင်ပါ။ မီးကြိုးကို မဆွဲပါနှင့်။

(ဂ) စက်အသုံးပြုပြီးသည်နှင့် စက်ပိတ်ပါ။

(ဃ) မီးကြိုးပျက်စီးနေပါက ထိုစက်ကို အသုံးမပြုပါနှင့်။

(င) မီးပလပ်နှင့် ပလပ်ခေါင်း ချိတ်ဆက်သောနေရာတွင် ဖုန်မတက်ပါစေနှင့်။

(၂) မီးငြှိမ်းသတ်ခြင်း

မီးလောင်သည်နှင့် ချက်ချင်းမီးငြှိမ်းသတ်ပါ။ မီးသတ်ဆေးဘူးများ ထားသည့်နေရာကို သိရှိအောင် ပုံမှန်စစ်ဆေးပါ။

သို့ရာတွင် မီးအကြီးအကျယ်လောင်ပါက (မျက်နှာကြက်စသည့် နေရာများသို့ မီးကူးစက်ခြင်းမျိုး) ထိုနေရာမှ ချက်ချင်းထွက်ခွာရပါမည်။

<မီးသတ်ဆေးဘူးများ အသုံးပြုနည်း >

- (က) လုံခြုံရေးသော့တံကို ဆွဲဖြုတ်ပါ။
- (ခ) ပိုက်ခေါင်းကို မီးလောင်သောရင်းမြစ်သို့ ချိန်ပါ။
- (ဂ) မောင်းတံကို ခပ်တင်းတင်း ညှစ်ပါ။

< နိဂုံးချုပ် >

ဤ "အစားအသောက်နှင့် အဖျော်ယမကာ ပြင်ဆင်ခြင်း " 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။