



သရက်သီး / သဘောသီး
မှတစ်ဆင့် ပြုလုပ်၍ ရသော
အစားအစာများ

လက်တွေ့ မှတ်စုစာအုပ်

Table of Contents

| | |
|---|-----------|
| (၁) သရက်သီး/ သဘော်သီးမှည့်ပူရီ..... | 3 |
| (က) လိုအပ်သော ကုန်ကြမ်းနှင့် ပါဝင်သော အချိုးအစား..... | 3 |
| (ခ) ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့် | 3 |
| (၂) သရက်သီး / သဘော်သီး JAM..... | 4 |
| (က) လိုအပ်သော ကုန်ကြမ်းနှင့် ပါဝင်သော အချိုးအစား..... | 4 |
| (ခ) ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့် | 4 |
| (ဂ) လိုအပ်သော ပစ္စည်းကိရိယာ..... | 4 |
| (၃) သရက်သီး / သဘော်သီး တော်ဖီ..... | 5 |
| (က) လိုအပ်သော ကုန်ကြမ်းနှင့် ပါဝင်သော အချိုးအစား..... | 5 |
| (ခ) ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့် | 5 |
| (ဂ) လိုအပ်သော ပစ္စည်းကိရိယာ..... | 6 |
| (၄) သရက် / သဘော်သီး ပျဉ်..... | 6 |
| (က) လိုအပ်သော ကုန်ကြမ်းနှင့် ပါဝင်သော အချိုးအစား..... | 6 |
| (ခ) ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့် | 6 |
| (ဂ) လိုအပ်သော ပစ္စည်းကိရိယာ..... | 7 |
| (၅) သရက်သီး / သဘော်သီး အချိုခြောက် | 7 |
| (က) လိုအပ်သော ကုန်ကြမ်းနှင့် ပါဝင်သော အချိုးအစား..... | 8 |
| (ခ) ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့် | 8 |
| (ဂ) လိုအပ်သော ပစ္စည်းကိရိယာ..... | 8 |
| (၆) သရက်သီးခြောက်သနပ် | 8 |
| (က) လိုအပ်သော ကုန်ကြမ်းနှင့် ပါဝင်သော အချိုးအစား..... | 8 |
| (ခ) ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု | 9 |
| (ဂ) ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့် | 10 |
| (ဂ) လိုအပ်သော ပစ္စည်းကိရိယာ..... | 10 |
| (၇) သရက်သီးသနပ် (အစိမ်း) | 11 |
| (က) လိုအပ်သော ကုန်ကြမ်းနှင့် ပါဝင်သော အချိုးအစား..... | 11 |

| | |
|---|-----------|
| (ခ) ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့် | 11 |
| (၈) ဆားရည်စိမ်..... | 12 |
| (က) လိုအပ်သော ကုန်ကြမ်းနှင့် ပါဝင်သော အမျိုးအစား..... | 12 |
| (ခ) ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့် | 12 |
| စားသောက်ကုန်ထုတ်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းစဉ် အဆင့်ဆင့် | 13 |
| ၁.၁။ ကုန်ကြမ်းပစ္စည်းရယူပြင်ဆင်ခြင်း..... | 13 |
| ၁.၂။ ကိုင်တွယ်ခြင်း..... | 14 |
| ၁.၃။ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း..... | 14 |
| ၁.၄။ ဆေးကြောခြင်း | 14 |
| ၁.၆။ အခွံနွှာခြင်း..... | 15 |
| ၂.၁။ ပါဝင်ပစ္စည်းအမျိုးအစားများ မှန်ကန်စွာ သုံးစွဲထုတ်လုပ်ခြင်း | 15 |
| ၂.၂။ သုံးစွဲသည့်ရေ | 16 |
| ၂.၃။ မသန်ရှင်းသောပစ္စည်းကိရိယာတန်ဆာပလာများ | 16 |
| ၂.၄။ ထုတ်လုပ်သူအလုပ်သမားများ ဖြစ်ပါသည်။ | 17 |

ကျေးဇူးတင်လွှာ

ဤစာအုပ် ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် အဖက်ဖက်မှ ကူညီပေးကြသော ဆရာမ ကြီး ဒေါ်ဝင်းဝင်းကြည်၊ ဆရာမ ဒေါ်ယင်မေ နှင့် ငွေကြေး ပံ့ပိုးပေးသော အဖွဲ့အစည်းဖြစ်သည့် Hevetas နှင့် မိတ်ဖက် အဖွဲ့အစည်း Zabai Myanmar ၊ အဖက်ဖက်မှ ကူညီပေးကြသော စီမံကိန်း တာဝန်ခံ ဒေါ်စုမြတ်မိုး နှင့် အဖွဲ့ သား အားလုံးအား ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

(၁) သရက်သီး/ သဘောသီးမှည့်ပူရီ

(က) လိုအပ်သော ကုန်ကြမ်းနှင့် ပါဝင်သော အချိုးအစား

- ၁။ သရက်သီးမှည့် / သဘောသီး အနှစ် ၁ ပိဿာ
- ၂။ sodium bensoi ၁ ဇွန်း (လက်ဖက်ရည်ဇွန်း)(မို့တက်ဆေး)
- ၃။ Meta bisulphate ၁/၂ teaspoon (အရောင်မပြောင်း၊ အရောင် ထိမ်းတဲ့သတ္တိရှိ)

(ခ) ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

- ၁။ သရက်သီး/ သဘောသီး မှည့်များကို ဇကာဖြင့်အနှစ်တိုက်ပြီးကျိုပါ။
- ၂။ ရေကုန်၍ ပျစ်လာလျှင် sodium bensoil နှင့် Metabisul phate ထည့်မွှေပြီး ချက်ချင်းချပါ။
မှတ်ချက်။ ။မီးဖိုပေါ်ကြကြာမကျိုရပါ။ ကြာလျှင် ဓါတ်ပြယ်သွားသည်။
- ၃။ ပြီးလျှင် ပုလင်းထဲတွင် လက်တစ်လုံး၊ တစ်လုံးခွဲလျော့ပြီး ထည့်၍ အလုံ ပိတ်ပြီး အဖုံးနှင့် ပုလင်းအနားပတ်လည်ကို ပလပ်စတစ်နှင့်ပတ်ပြီး ရေခဲခန်း လောင်းချလိုက်ပါ။ ပလပ်စတစ်များကျိုပြီး ပုလင်းတွင် ကပ်နေလိမ့်မည်။
- ၄။ ထို့နောက် ပုလင်းကို မိနစ် ၂၀ ပြန်ပြုတ်ပါ။ မပြုတ်ဘဲပေါင်းမည်ဆိုပါက မိနစ် ၃၀ ပေါင်းပါ။ ရေအေးထဲ ချက်ချင်းမစိမ်ရ။
- ၅။ အဖုံးမလုံ၍ ရေခဲခန်းရိုက်ပြီး မှိုတက်ပါက မှိုဖယ်ပြီးတော့ မီးပြန်ကျိုပါ။
- ၆။ သရက်သီးများကို အသုံးပြုရာတွင် အလုံးလှသည့် အနာအစာကင်းရမည်။

(၂) သရက်သီး / သဘောသီး Jam

(က) လိုအပ်သော ကုန်ကြမ်းနှင့် ပါဝင်သော အချိုးအစား

| | | | |
|----|-------------------|---------|-------------|
| ၁။ | သရက်သီး / သဘောသီး | အနှစ် ၁ | ပိဿာ |
| ၂။ | သကြား | ၄၀ | ကျပ်သား |
| ၃။ | ဆား | ၀.၅ | teaspoon |
| ၄။ | sodium bensoil | ၁ | teaspoon |
| ၅။ | ထောပတ် | ၁ | စားပွဲဇွန်း |

(ခ) ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

- ၁။ သရက်သီး / သဘောသီး အနှစ်၊ သကြား၊ ဆားထည့်၍ ကြိုပါ။
- ၂။ ရေကုန်၍ ပျစ်လာလျှင် ထောပတ်ထည့်မွှေပါ။
- ၃။ နို့သွားလျှင် မှိုမတက်ဆေး s/o ကို ထည့်၍ မွှေပါ။
- ၄။ မီးဖိုပေါ်မှချပြီး ဆေးမထည့်ရသေးလျှင် ပူနေတုန်းထည့်၍ နို့အောင်မွှေပေးပါ။

(ဂ) လိုအပ်သော ပစ္စည်းကိရိယာ

- ၁။ ရေပုံး (၁) လုံး
- ၂။ ဇကာ (၂) လုံး
- ၃။ ဒါး (၂) ချောင်း
- ၄။ ယောင်းမ (၂) ချောင်း
- ၅။ စတီးအိုး (၁) လုံး
- ၆။ စတီးဇလုံ (၂) လုံး
- ၇။ ပလပ်စတစ်ဇလုံ (၂) လုံး
- ၈။ ရေခွက် (၂) ခွက်
- ၉။ မီးဖို (၁) လုံး

- ၁၀။ လက်ခုံ
- ၁၁။ လက်သုတ်ပုဝါ (၂၀) ထုပ်
- ၁၂။ စဉ့်နီတုံး (၂) ခု
- ၁၃။ Jam ထည့်ရန် ဖန်ပုလင်း (၃) လုံး
- ၁၄။ လီတာခွက် (၂) ခွက်

----- X X X X X -----

(၃) သရက်သီး / သဘောသီး တော်မီ

(က) လိုအပ်သော ကုန်ကြမ်းနှင့် ပါဝင်သော အချိုးအစား

- ၁။ သရက်သီး / သဘောသီး အနှစ်၁ ပိဿာ
- ၂။ သကြား ၄၀ ကျပ်သား
- ၃။ နို့မှုန့် ၅ ဇွန်း (စားပွဲဇွန်း)
- ၄။ ဂျုံ + ကျောက်ကျောမှုန့် ၃ ဇွန်း (စားပွဲဇွန်း)
- ၅။ ထောပတ် ၃ ဇွန်း
- ၆။ ဆား ၁/၂ လက်ဘက်ရည်ဇွန်း

(ခ) ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

- ၁။ သရက်သီး / သဘောသီး အနှစ်၊ သကြား၊ ဆားတို့ကို ရောကျိုပါ။
- ၂။ ပူရီအနေအထား ပြစ်လာပါက ဂျုံနှင့်ကျောက်ကျောမှုန့် ထည့်မွှေပေးပါ။
- ၃။ သရက်သီး / သဘောသီး အနှစ်လုံးလာပါက ထောပတ် ၂ ဇွန်း ထည့်မွှေပေးပါ။ (မီးမပြင်းရ။)
- ၄။ သရက်သီး / သဘောသီး အနှစ် ပျစ်လာလျှင် မီးဖိုပေါ်မှချ၍ အောက်တွင် နာနာမွှေပေးပါ။
- ၅။ ပွပြီးဖြူလာလျှင် ဘောင်ပြားတွင်ထည့်ပြီး ခပ်နာနာ ဒလိုမ့်တုံးနှင့် လှိမ့်ပေးပါ။
- ၆။ ဒလိုမ့်တုံးတွင် ထောပတ်သုတ်ပြီး လှိမ့်ရမည်။ ပြီးလျှင် အရာပေးပြီး အေးခဲသွားပါက ချိုးပြီး စက္ကူနှင့်ပတ်ပြီးလျှင် ပလစ်စတစ်တွင် ထည့်၍ အိပ်ပိတ်ပါ။

မှတ်ချက်။ ။ ထောပတ်ဇွန်းသည် ဒလိုမ့်တုံးနှင့် ဘောင်ပြာသုတ်ရန် ဖြစ်သည်။

(ဂ) လိုအပ်သော ပစ္စည်းကိရိယာ

- ၁။ ဘောင်
- ၂။ ဘောင်ပြာ
- ၃။ ဒလိုမ့်တုံး
- ၄။ စဉ့်နီတုံး
- ၅။ အနှစ်တိုက်ရန်ဇကာ (သို့) မွေစက်
- ၆။ ဒယ်အိုး၊ ခပ်ဇွန်း၊ စတီးအိုး၊ စတီးအခေါက်ပါဇွန်း
- ၇။ မီးဖို
- ၈။ မီးညှပ်
- ၉။ သစ်သားယောင်းမ
- ၁၀။ လက်နှီး
- ၁၁။ စတီးဇလုံ (၃) လုံး

----- X X X X X -----

(၄) သရက် / သဘောသီး ပျဉ်

(က) လိုအပ်သော ကုန်ကြမ်းနှင့် ပါဝင်သော အချိုးအစား

- ၁။ သရက်သီး / သဘောသီး ၁ ပိဿာ
- ၂။ ဆား ၅၀ ကျပ်သား

(ခ) ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

- ၁။ သရက်သီး / သဘောသီး မှည့်ကိုထိပ်မှ အညှာကို လှီး၍ ၆ နာရီခန့် ရေစိမ်ထားပါ

၂။ ရေစိမ်ပြီး နာရီ ပြည့်လျှင် ဆယ်ယူပြီး အခွံခွာ၍ ဇကာဖြင့် အနှစ်တိုက်ချပါ။

၃။ သရက်သီးအနှစ်များကို အဝကျယ်သော အိုးထဲသို့ ထည့် မီးဖိုပေါ်တင်ပြီး ဆားထည့်ကြိုပါ။

၄။ သရက်သီးအနှစ်များ တဖြည်းဖြည်း ခြောက်သွားပြီး စေး ၍ လုံးလိုက်လာသောအခါ အိုးမှ ချ၍ ဖြန့်ခင်းထားသော ပလပ်စတစ်ပေါ်လောင်ချပြီး ပလပ်စတစ်ကို ပြန်ဖုံးပါ

၅။ ပြီးလျှင် ဒလိုမ့်တုံးဖြင့် အထူအပါး ညီအောင် လှိမ့်ပါ။

၆။ ထိုနောက် နေပူပူတွင် ထုတ်လှန်းပါ။ (ဒန်အိုးအဖုံးပေါ်၌ ဖြန့်ပြီး ကပ်တင်လျှင်လည်း ရ၏)

(ဂ) လိုအပ်သော ပစ္စည်းကိရိယာ

၁။ ဓါး၊ စဉ့်နီတုံး

၂။ ဇကာ

၃။ စတီးအိုး

၄။ ယောင်းမ

၅။ ဗန်း

၆။ မီးဖို

၇။ အခြောက်ခံစက်

----- x x x x x -----

(၅) သရက်သီး / သဘောသီး အချိုခြောက်

(က) လိုအပ်သော ကုန်ကြမ်းနှင့် ပါဝင်သော အချိုးအစား

- ၁။ သရက်သီး/ သဘောသီး စိမ်း ၁ ပိဿာ
- ၂။ သကြား ၃၀ ကျပ်သား

(ခ) ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

- ၁။ သရက်သီး / သဘောသီး များကို ရေစင်အောင်ဆေး၍ (၈) စိတ်စိပ်ပါ။
- ၂။ စိပ်ထားသော သရက်သီးများကို သကြားဖြင့်နယ်၍ နေပူတွင် ခြောက်အောင် လှန်းပါ။

(ဂ) လိုအပ်သော ပစ္စည်းကိရိယာ

- ၁။ ဓါး
- ၂။ ဇကာ
- ၃။ စဉ့်နီတုံး
- ၄။ နေလှန်းမညှိဝါးစင်

----- x x x x x -----

(ဇ) သရက်သီးခြောက်သနပ်

(က) လိုအပ်သော ကုန်ကြမ်းနှင့် ပါဝင်သော အချိုးအစား

- ၁။ သရက်သီးခြောက် ၂၅ ကျပ်သား
- ၂။ ဆီ ၃၀ ကျပ်သား
- ၃။ ကြက်သွန်ဖြူ ၁၀ ကျပ်သား
- ၄။ ဂျင်း ၂၁/၂ ကျပ်သား
- ၅။ မကျည်းသီးမှည့် ၅ ကျပ်သား
- ၆။ မုန့်ညှင်းစေ့ ၂၁/၂ ကျပ်သား

| | | | |
|-----|--------------------------|------|-----------------------|
| ၇။ | သကြား | ၅ | ကျပ်သား |
| ၈။ | သနပ်မဆလာ | ၂၁/၂ | ကျပ်သား |
| ၉။ | ငြုပ်သီးမှုန့် | ၂၁/၂ | ကျပ်သား |
| ၁၀။ | ရှာလကာရည် | ၁/၂ | ဗူး (နို့ဆီဗူး) |
| ၁၁။ | ရေအေး (မကျည်းသီးကျိုရန်) | ၂ | ဗူး (နို့ဆီဗူး) |
| ၁၂။ | ရေအေး (ငြုပ်သီးနယ်ရန်) | ၃ | ဇွန်း(လက်ဘက်ရည်ဇွန်း) |

(ခ) ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု

- ၁။ သရက်သီးခြောက်ကို အပေါ်ယံ အမြှေးပါးနှင့်ကပ်နေသော ဆားများကို ခြစ်ထုတ်ပါ။
- ၂။ သရက်သီးခြောက်များကို အရှည် ၂"၊ အကျယ် ၁/၂" ထား၍ လှီးထားပါ။
- ၃။ ရေနွေးဆူအောင်တည်ပါ။ ရေဆူ၍ ၅ မိနစ်ကြာလျှင် လှီးထားသော သရက်သီးခြောက်များကို ၁၀ မိနစ်ခန့် အိလာသည်အထိ ပြုတ်၍ ရေစစ်ထားပါ။
- ၄။ မကျည်းမှည့်ကို အမှုက်များ သန့်စင်စေရန် ရေဆေး၍ ရေ နို့ဆီဗူး ၂ ဗူးဖြင့် အနှစ်ထွက်သည်အထိ ကျိုပါ။ အအေးခံပြီး အနှစ်တိုက်ထားပါ။
- ၅။ ဂျင်းကို အခွံခွာရေဆေး၍ ဂျင်းပေါက်လှီးထားပါ။
- ၆။ ကြက်သွန်ဖြူကို အခွံခွာ၍ တဝက်ကို ပါးပါးလှီးပြီး ကျန်တစ်ဝက်ကို အလျားလိုက် ထက်ခြမ်းလှီးထားပါ။
- ၇။ ငြုပ်သီးမှုန့်ကို ရေ ၃ ဇွန်းဖြင့် သမအောင် နယ်ပါ။
- ၈။ မုန့်ညှင်းစေ့ကို အမှုက်များသန့်စင်၍ ကျက်အောင်လှော်ထားပါ။
- ၉။ လှော်ထားသော မုန့်ညှင်းစေ့များကို အအေးခံ၍ လေးစိတ်ကွဲအောင် ကြိတ်၍ အခွံများပြာထုတ်ထားပါ။
- ၁၀။ သနပ်မဆလာ၊ သကြား၊ ဆေးသကြား၊ ရှာလကာရည်တို့ကို အသင့်ပြင်ထားပါ။
- ၁၁။ ဆီကို ဒယ်အိုးထဲထည့်၍ အသင့်ပြင်ထားပါ။

(ဂ) ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

- ၁။ သရက်သီးများကို ကြွေရည်သုတ်လေ့တွင် ထည့်ပါ။ မန်ကျည်းသီးအနှစ်၊ သကြား၊ ဆေးသကြားတို့ကိုထည့်၍ သမအောင်နယ်ပါ။
- ၂။ ရှာလကာရည် အပူပေးပါ။ ရှာလကာရည်ထဲသို့ နယ်ထားသော သရက်သီးအသားများထည့်ကျိပါ။ ရေဓါတ်ကုန်သည်အထိ ကျိပြီး အအေးခံထားပါ။
- ၃။ အေးသောအခါ သနပ်မဆလာနှင့် မုန်ညှင်းစေ့ကိုထည့်၍ သမအောင်နယ်ပေးပါ။
- ၄။ ဆီကျက်အောင်ချက်ပါ။ ဆီကျက်ပါက ဂျင်းကို ဦးစွာဆီသတ်၍ ဂျင်းအနည်းငယ် ကျွတ်လာလျှင် ကြက်သွန်ဖြူကိုထည့်ပါ။
- ၅။ ကြက်သွန်ဖြူ အနည်းငယ်ကျွတ်လာလျှင် ရေဆွတ်ထားသော ငြုပ်သီးမှုန့်များ ထည့်မွှေပေးပါ။
- ၆။ ငြုပ်သီးမှုန့်ကျက်လျှင် နယ်ထားသော သရက်သီးအသားကိုထည့်၍ အဖတ်များပုံမပျက်စေရန် ဂရုပြု၍မွှေပေးပါ။
- ၇။ သရက်သီးအသားအတွင်းသို့ စိမ့်ဝင်ပြီး ရေဓါတ်ကုန်သွားပါက ဖိုမှချ၍ အအေးခံထားပါ။
- ၈။ အေးသောအခါ ထက်ခြမ်းခွဲထားသော ကြက်သွန်ဖြူများကို ထည့်မွှေပါ။
- ၉။ ခြောက်သွေ့သော ပုလင်းတွင်ထည့်၍ အသားကို ဆီမြုပ်စေရန် ဖိပေးပါ။
- ၁၀။ အလိုရှိသော သရက်သီးသနပ် ရရှိပါမည်။

(ဂ) လိုအပ်သော ပစ္စည်းကိရိယာ

- ၁။ ဒယ်အိုး
- ၂။ စတီးအိုး
- ၃။ စဉ့်နီတုံး
- ၄။ ဒါး
- ၅။ မီးဖို၊ မီးညှပ်
- ၆။ လက်နီး
- ၇။ ဇကာ

- ၈။ ယောင်းမ
- ၉။ ခပ်ဇွန်း
- ၁၀။ စတီးဇလုံ ၄ လုံး
- ၁၁။ လက်သုတ်ပုဝါ
- ၁၂။ ပုလင်း (၅) လုံး

----- X X X X X -----

(၇) သရက်သီးသနပ် (အစိမ်း)

(က) လိုအပ်သော ကုန်ကြမ်းနှင့် ပါဝင်သော အချိုးအစား

- | | | |
|-------------------------|----|------------|
| ၁။ သရက်သီးစိမ်း | ၁၀ | လုံး |
| ၂။ ဆားလှော် | ၂ | ကျပ်ခွဲသား |
| ၃။ ဇီယာ | ၃ | ဇွန်း |
| ၄။ ပဲနံ့သာစေ့ | ၁ | ဇွန်း |
| ၅။ နနွင်းမှုန့် | | အနည်းငယ် |
| ၆။ ဆီ | ၂၅ | ကျပ်သား |
| ၇။ မုန့်ညင်းစေ့ | ၂ | ကျပ်ခွဲသား |
| ၈။ ငရုတ်သီးအစိမ်းမှုန့် | ၂ | ကျပ်သား |

(ခ) ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

- ၁။ သရက်သီးအစိမ်းကို အစေးထွက်အောင် အညှာဖြတ်ရေစိမ်ထားပြီး ၄ စိပ်၊ ၆ စိပ် စိပ်ထားပါ။ ရေစစ်ထားပါ။
- ၂။ ရေခြောက်အောင်နေပြပါ။ သို့ ကျပ်တင်ပါ။ ပြီးလျှင် လှော်ထားတဲ့ ဆားနဲ့နယ်ပါ။
- ၃။ လုံအောင်အဖုံးဖုံးထားရပါမည်။

စားသောက်ကုန်ထုတ်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းစဉ် အဆင့်ဆင့်

စားသောက်ကုန်ထုတ်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းစဉ် အဆင့်ဆင့်အား အောက်ပါအတိုင်း အုပ်စုခွဲခြားနိုင်ပါသည်။

- ❖ ကုန်ကြမ်းပစ္စည်းပြင်ဆင်ခြင်း
- ❖ ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်နှင့် ပါဝင်ပစ္စည်းများစိစစ်ခြင်း
- ❖ ထုတ်လုပ်နည်းအဆင့်ဆင့် လုပ်ဆောင်ခြင်း
- ❖ ထုပ်ပိုးခြင်းနှင့်သိုလှောင်ခြင်း
- ❖ အရည်အသွေးစိစစ်ထိန်းချုပ်ခြင်း

ထုတ်လုပ်နည်းများ၏ ကြာရှည်ခံခြင်းနှင့်ပတ်သက်သော လုပ်ဆောင်ချက်များ၊ အချို့ထုတ်လုပ်နည်းစဉ် အမျိုးအစားများသည် အဏုဇီဝပိုးမွှားများနှင့် အင်ဇိုင်းများကို သေကြေပျက်ဆီးစေခြင်း၊ ဥပမာ (အပူပေးခြင်း (သို့) အခြောက်ခံခြင်း) တို့ဖြင့် အစားအသောက်များကို တာရှည်ခံစေပါသည်။ အခြားသော ထုတ်လုပ်မှုနည်းလမ်းများဥပမာ- ကြိတ်ခွဲခြင်းနှင့် အရည်ဖျော်ခြင်းတို့သည် အစားအသောက်၏ ပုံသဏ္ဍာန်အနေအထားကိုသာ ပြောင်းလဲစေပြီး ကြာရှည်ခံစေသော အကျိုးအာနိသင်ကို မရရှိပါ။

၁.၁။ ကုန်ကြမ်းပစ္စည်းရယူပြင်ဆင်ခြင်း

ပြုပြင်ထုတ်လုပ်မည့် အစားအသောက်များ၏ ကုန်ကြမ်းများကို ရယူသည့်အခါ လတ်လတ်ဆက်ဆက် ရောင်းချ၍ မရတော့သော ပိုလျှံနေသည့် အပယ်များကို အသုံးပြုထုတ်လုပ်သည်ဟု အများက ထင်မြင်ယူဆကြသည်။ များသောအားဖြင့် ယင်းသို့ ယူဆခြင်းသည် မမှန်ကန်ပါ။ အချို့အရွယ်အစား သေးငယ်လွန်းသော ကြီးမားလွန်းသော သစ်သီးဝလံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ သို့မဟုတ် မျက်နှာပြင်အနာ အဆာပါ၍ ထုတ်ပယ်လိုက်ရသည်များကို မျိုးကောင်းသင့်တော်ပါက အသုံးပြုနိုင်သော်လည်း အစားအသောက် ထုတ်လုပ်ငန်းများတွင် အရည်အသွေး အမြင့်မားဆုံးကုန်ကြမ်းများကိုသာ အခြေခံ ထုတ်လုပ်သင့်ပါသည်။ ကုန်ကြမ်းပစ္စည်း၏အရည်အသွေးကို ပြုပြင်ထုတ်လုပ်ခြင်းဖြင့် ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် မပြုလုပ်နိုင်ချေ။ အရည် အသွေးညံ့ အစားအသောက်သာ ထုတ်လုပ်နိုင်ပါသည်။

၁.၂။ ကိုင်တွယ်ခြင်း

ကုန်ကြမ်းပစ္စည်းအားလုံးကို မယိုယွင်းမပျက်စီးအောင် သတိဖြင့် ကိုင်တွယ်ရပါမည်။ သယ်ယူပို့ဆောင်ရာတွင်လည်း သေတ္တာများ၊ အိပ်များတွင်ထည့်သို့ကာ ကုန်ကားများပေါ်သို့ ပစ်တင်ခြင်းများ မပြုလုပ်ရဘဲ သေချာစွာ တင်ပို့ရပါမည်။ အစားအသောက်များကို မြေကြီးနှင့် ပေးရာတွင်လည်းကောင်း၊ အစားအသောက်များကို စားသုံးရုံသာမက ပျက်စီးယိုယွင်း အဆိပ်စေတတ်သော ရောဂါပိုးမွှားများကို သယ်ဆောင်လေ့ရှိသည့် အင်းဆက်ပိုးမွှားများနှင့် ပေးရာတွင်လည်းကောင်း ထားရှိရပါမည်။ ကုန်ကြမ်းပစ္စည်းများကိုလည်း အေးမြသောနေရာတွင် နေရောင်ခြည် ကျရောက်ခြင်းကင်းအောင်နှင့် စတင်ပျက်စီးယိုယွင်းခြင်း မဖြစ်ပေါ်မီ အစားအသောက်အဖြစ် လျှင်မြန်စွာ ထုတ်လုပ်ပါမည်။ ကုန်ကြမ်း၏ သေးငယ်သော အစိတ်အပိုင်း တွင်ပင် အဏုဇီဝပိုးမွှားများက ရောက်ပျက်စီးပါက လျင်မြန်စွာ ချက်ချင်းအစားအသောက်အားလုံးပျက်စီး သွားစေနိုင်ပါသည်။

၁.၃။ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

ဤကဏ္ဍတွင် စားသောက်ကုန်ထုတ်လုပ်ရန် ကုန်ကြမ်းများကို ရွေးချယ်ပြီး ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရာတွင် အသုံးပြုမည့် လုပ်ငန်းစဉ်အဆင့်ဆင့်ကို ဖော်ပြထားပါသည်။ သီးနှံများ လတ်လတ်ဆက်ဆက်ခူးဆွတ်ရိပ်သိမ်းသည့်အခါ အချို့သည် စားသောက်ကုန်ထုတ်လုပ်ရန် သင့်တော်၍ အချို့မှာ အလွန်သေးငယ်လွန်းခြင်း၊ အမှည့်လွန်လွန်းခြင်း၊ ပျက်စီးယိုယွင်း၍ စားသောက်ကုန် ထုတ်လုပ်ရန် တစ်မျိုးတဖုံ မသင့်တော် ကြသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ ထို့ကြောင့် ရွေးချယ်စိစစ်၍ အကောင်းဆုံးခွဲခြားရန်နှင့် အမှိုက်သရိုက်၊ မြေကြီးများ၊ အင်းဆက် များနှင့် စားရန်မသင့်သည့် အပိုင်းများကို ခွဲခြားဖယ်ထုတ်ရန် အထူးလိုအပ်လှပါသည်။ ယင်းကို ဆေးကြော ရွေးချယ်ခြင်းအဆင့်ဟုခေါ်၍ ယင်းအဆင့်သည် အစားအသောက်များ၏ အရည်အသွေးကို မြှင့်တင်ရန်လိုစွာ စေ့ပျံ့နှုန်းသက်သာထိရောက်သော အဆင့်များဖြစ်ပါသည်။

၁.၄။ ဆေးကြောခြင်း

ဆေးကြောခြင်းသည် အစားအသောက်များကို အဆင့်သင့် ထုတ်လုပ်ရန် ပစ်ပယ်ရမည့် အပိုင်းများကို ဖယ်ရှားဆေးကြောခြင်း အဆင့်ဖြစ်ပါသည်။ သစ်သီးဝလံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို အခွံခွာ၊ ပင်ရိုးမျိုးခြင်း၊ အသားငါးများကို အရခွာ၊ ကြေးခွံချွတ်ခြင်းတို့သည် ဆေးကြောခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်များ ဖြစ်ပါသည်။ ဟင်းသီး ဟင်းရွက်စားကုန်ထုတ်လုပ်ခြင်းတွင် သန့်ဆေးကြောခြင်းသည် အစားအသောက်အား

သန့်စင်ရာတွင် အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါသည်။ ဆေးကြောခြင်းအဆင့်ကို မြင်နိုင်သမျှ မြန်မြန်ဆန်ဆန် ဆောင်ရွက်ရမည် ဖြစ်ပြီး စားသောက်ကုန် ထုတ်လုပ်ချိန်တွင် ဖြစ်လာမည့် ပျက်စီးယိုယွင်းမှုများကို လျော့ပါးသက်သာ စေပါသည်။ ပုတ်သိုးနေသော အစိတ်အပိုင်းများကို စောစောစီးစီး ဖယ်ရှားပစ်နိုင်ပါက စားသောက်ကုန် ထုတ်လုပ်ချိန် ကြာသည်နှင့်အမျှ ပေါက်ပွားကြီးထွားကြမည့် မှိုများ၊ ဘက်တီးရီးယားများကြောင့် ဆုံးရှုံးရမည့် အတိုင်းအတာကို ကာကွယ်တားဆီးနိုင်ပါမည်။

အစားအသောက်များကို (ရေစိမ်ခြင်း၊ ရေဖြန်းခြင်း) ကဲ့သို့သော အစိုနည်း (သို့မဟုတ်) လေမှုတ်ခြင်း၊ ဇကာချခင်း ကဲ့သို့သော အခြောက်နည်းများဖြင့် ဆေးကြောသန့်စင်နိုင်ပါသည်။ ရေဖြင့် ဆေးကြောခြင်းသည် ပင်မြစ်များမှ မြေကြီးများ၊ သစ်သီးဝလံ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များမှ ဓာတု ပိုးသတ်ဆေး၊ အကြွင်းအကျန်များကို ဖယ်ရှားရာ၌ အခြောက်နည်းထက်ပို၍ ထိရောက်ပါသည်။ သို့ရာတွင် အစိုဆေးကြောနည်းသည် စနစ်တကျ မစွန့်ပစ်ပါက ရေဆိုးရေပုပ်များဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင် ညစ်ညမ်းစေသော စွန့်ပစ်ရေ အမြောက်အမြားထွက်ရှိ စေနိုင်ပါသည်။ ကုန်ကြမ်းပစ္စည်းများကို ပိုးမွှားကူးစက်ညစ်ညမ်း စေမှုကင်းရှင်းအောင် ရေသန့်ရေကိုသုံးစွဲ ဆေးကြောရပါသည်။ လေမှုတ်ခြင်းနှင့် စကာချခြင်းသည် အစေ့အဆန်၊ ပဲစေ့၊ ပြောင်းစေ့ကဲ့သို့သော သန့်ရှင်း ခြောက်သွေ့သည့် သီးနှံများအတွက် သုံးစွဲသင့်၍ ယင်းသို့ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် အစေ့အဆန်များ ကျိုးပဲ့ပျက်စီးခြင်း မရှိစေရန် လုံလောက်စွာ မာကြောသော သီးနှံများဖြင့် ရပါမည်။ ဖုံမှုန်များ ထပ်မံမဝင်ရောက်စေရန် အထူး သတိထားရမည်ဖြစ်ပြီး ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်အောင် ဆောင်ရွက်ရပါမည်။

၁.၆။ အခွံနွာခြင်း

အခွံနွာခြင်းသည် အချို့စားသောက်ကုန်များ၏ အပြင်ပန်းအလှကို ကောင်းမွန်စေလိုသည့်အခါ အပေါ်ခွံများကို ဖယ်ရှားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အဓိက သတိထားဆင်ခြင်ရမည့် အချက်များကို အသားများပါ မသွားစေရန် တတ်နိုင်သမျှ ထိန်းသိမ်းပြီး ကုန်ကျစရိတ်လျော့ချရန်နှင့် အခွံချွတ်ပြီး အပိုင်းများကို သန့်ရှင်းစွာ ထားပြီး မပျက်စီးအောင် ထားရှိရပါမည်။

၂.၁။ ပါဝင်ပစ္စည်းအမျိုးအစားများ မှန်ကန်စွာ သုံးစွဲထုတ်လုပ်ခြင်း

ကုန်ကြမ်းပစ္စည်းများနှင့် ပါဝင်ပစ္စည်းများကို မှန်ကန်သောအလေးချိန်အားဖြင့် ထည့်သွင်းရောစပ် ခြင်းသည် စားသောက်ကုန်လုပ်ငန်း၏ အောင်မြင်မှု အချက်အချာဖြစ်သည်။ ပါဝင်ပစ္စည်းများ ရောသမမွေ့ခြင်း အပါအဝင် ဤအဆင့်သည် စားသောက်ကုန်၏ အရည်အသွေး၊ တစ်ကြိမ် ထုတ်လုပ်တိုင်း

ထုတ်လုပ်တိုင်း အမြဲတစေ တူညီစွာ ရှိနေခြင်းများအတွက် အရေးကြီးသော အကျိုးအကြောင်း ဆက်နွယ်မှုဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အလေးချိန်ချိန်ရာတွင် မှန်ကန်စေရန် အလေးချိန်ခွင် ရွေးချယ်ထားရှိမှုသည်လည်း စားသောက် ကုန်ကြမ်း ရောစပ်သူတို့အတွက် ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်စေရန် အထူးလိုအပ်လှပါသည်။ ထို့ပြင် အရည်အသွေး ကောင်း ပါဝင်ပစ္စည်းများကိုသာ အသုံးပြုခြင်းသည်လည်း သေချာရပါမည်။ ခေတ်မီချိန်ခွင်များမှာ စေ့ရှည်မြင့်မားနေလျှင် သာမန်ချိန်ခွင်များ ချဉ်ခွက်များဖြင့် အကြိမ်တိုင်း တစ်ပြေးညီဖြစ်စေရန် စီမံဆောင်ရွက် နေရပါမည်။

၂.၂။ သုံးစွဲသည့်ရေ

သုံးစွဲသည့်ရေအား ကိရိယာတန်ဆာပလာများ ဆေးကြောသန့်စင်ရာတွင်လည်းကောင်း၊ စားသောက် ချက်လုပ်သည့် အိုးများအား အအေးခံရာတွင်လည်းကောင်း၊ အစားအသောက်အတွင်းတွင် ထည့်သွင်းအသုံး ပြုရာတွင်လည်းကောင်း လိုအပ်ပါသည်။ ယင်းကဲ့သို့ သုံးစွဲရာတွင် သောက်သုံးရန်အဆင့်ရှိသည့် ရေကိုသုံးစွဲ မှသာ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းနိုင်မည်ဖြစ်သဖြင့် ယင်းရေကို သန့်ရှင်းနေအောင် စီမံဆောင်ရွက်ရပါမည်။

၂.၃။ မသန့်ရှင်းသောပစ္စည်းကိရိယာတန်ဆာပလာများ

ယင်းတို့အား ဆေးကြောပုံဆေးကြောနည်းနှင့် အကြိမ်မည်မျှ ဆေးကြောရမည်ဆိုသည့် အချက်မှာ ထုတ်လုပ်သည့် အစားအသောက်ပေါ်တွင် မူတည်ပါသည်။ အခြောက်အသွေခံ အစားအသောက်များအတွက် ကိရိယာတန်ဆာပလာများဆိုလျှင် တစ်နေ့တစ်ခါ အဝတ်စ (သို့မဟုတ်) သန့်ရှင်းရေးဝက်မှင်ဘီးဖြင့် ပွတ် တိုက်သန့်ရှင်းရုံသာ လိုအပ်သော်လည်း အသား၊ ငါး၊ နို့နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ထွက်ကုန် အချို့အတွက် အသုံး ပြုသော ကိရိယာတန်ဆာပလာများကို ရောဂါပိုးသန့်စင်ဆေးရည်ဖြင့် နာရီအနည်းငယ်ကြာလျှင် တစ်ကြိမ်ကျ ဂရုစိုက် ဆေးကြောသန့်စင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ သန့်စင်ပုံသန့်စင်နည်းမှာ ကိရိယာ တန်ဆာပလာပေါ်တွင် တင်ကျန်သောအညစ်အကြေးများပေါ်တွင် မူတည်ပါသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် အစားအသောက်များကို ချက်ပြုတ်သည့် ကိရိယာများကို ဆေးကြော သန့်စင်ရန် ခဲယဉ်းပါသည်။

တင်ကျန်နေသော အစားအသောက်အညစ်အကြေးအမျိုးမျိုးကိုလိုက်၍ ယင်းတို့နှင့်ကိုက်ညီသော ဆပ်ပြာရည် အမျိုးမျိုးရှိပါသည်။ သို့ရာတွင် ယင်းတို့သည် ကိရိယာတန်ဆာပလာများမှ ဘက်တီးရီးယား ပိုးမွှားများကို မဖယ်ရှားနိုင်ချေ။ ရောဂါပိုးသန့်စင်ဆေးရည်များကသာ အညစ်အကြေးမသန့်စင်နိုင်သော်လည်း ဘက်တီးရီးယားပိုးမွှားများကို သေကြေပျက်စီးစေပါသည်။

ထို့ကြောင့် ဆပ်ပြာရည်နှင့် အရင်ဆေးကြော၍ ရောဂါပိုးသန့်ဆေးရည် မျက်နှာပြင် ပိုးသတ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ အခက်တွေ့နိုင်၍ရနိုင်သည့် ဆပ်ပြာရည်များမှာ အနည်းငယ်ဖြင့် အောက်ပါ အချက်များကို စမ်းသပ်ကြည့်ရှုရန် အကြံပေးလိုပါသည်။

- ❖ အစားအသောက် အညစ်အကြေးကင်းစင်စေမှုရှိ/မရှိ။
- ❖ ကိရိယာ တန်ဆာပလာများကောင်းစွာထွက်/မထွက်။
- ❖ ဆေးကြောပြီးလျှင် ထပ်မံထည့်မည့် အစားအသောက်အတွင်း ဆပ်ပြာအကြွင်းအကျန် ရှိ/မရှိ စသည်တို့ ဖြစ်ပါသည်။

၂.၄။ ထုတ်လုပ်သူအလုပ်သမားများ ဖြစ်ပါသည်။

ထုတ်လုပ်သူတောင်သူလယ်သမားများမှာ ပိုးမွှားရောဂါများသည် အစားအသောက်များမှတစ်ဆင့် စားသုံးသူများထံသို့ ကူးစက်ကျရောက်နိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းများမှာ အစားအသောက်အမျိုးအစားနှင့် စားသောက်ကုန်ထုတ်လုပ်ရေးစနစ်၏ သန့်ရှင်းမှုအလေ့အကျင့်ပေါ်တွင် မူတည်ပါသည်။ အစားအသောက်တွင် ရောဂါပိုးမွှား ကူးစက်ရန် အလားအလာမှာ ထုတ်ပိုးပြီးအပူပေးထားပါက နည်းပါးပါသည်။ (ဥပမာ - ပုလင်းသွင်း ဖျော်ရည်များနှင့် ဗူးသွင်းအစားအသောက်များ) ထုတ်လုပ်သူများမှ ရောဂါပိုးကူးစက်ရန် အလားအလာများသော အစားအသောက်များမှာ ချက်ပြုတ်ပြီးမှ ကိုင်တွယ်ရသည့် အစားအစာများ (ဥပမာ- ဆီကြော်မှုန့်များနှင့် ချက်ပြုတ်ကြော်လှော်ပြီးအသားငါးများ) နှင့် အပူမပေးဘဲ ရောင်းချသည့် အစားအသောက်များ (ဝက်အူချောင်းများနှင့် အခြားအသားငါးထွက်ကုန်မျိုးစုံ၊ ရေခဲမှုန့်နှင့် အခြားနို့ထွက်စားကုန်များ) တို့ပါဝင်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ရောဂါပိုး ကူးစက်ခြင်းကို အောက်ပါအစားအသောက် ထုတ်လုပ်ခြင်းဆိုင်ရာ အခြေခံဥပဒေများကို လိုက်နာခြင်းဖြင့် လျော့ချနိုင်ပါသည်။

- ❖ အလုပ်သမားများအား မသန့်ရှင်းခြင်း၏ အန္တရာယ်ဆိုးကျိုးများကို နားလည်သိမြင်စေရန် ပညာပေးခြင်း။
- ❖ အလုပ်သမားများအား ၎င်းတို့တွင် အအေးမိဖျားနာခြင်း၊ တုပ်ကွေးမိခြင်း၊ ရေနွေးပူလောင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အရေပြားရောဂါတစ်ခုခု ဖြစ်ပွားခြင်း (သို့မဟုတ်) ဗိုက်နာခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ခြင်းကဲ့သို့ အစာအိမ်ရောဂါများ ဖြစ်ပွားခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်နေပါက လုံးဝအလုပ်မဆင်းရပါ။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာအား ပတ်တီးစည်းရုံးမှုဖြင့် မလုံလောက်ပါ။
- ❖ အစားအသောက်ကိုင်တွယ်သူအားလုံးအား ဆပ်ပြာကြမ်းဖြင့် အနည်းဆုံးစက္ကန့် (၃၀) မျှ ယင်းတို့၏ လက်အား ပွတ်တိုက်ဆေးကြောပြီးမှ လုပ်ငန်းခွင်ဝင်စေရမည်။ လက်သည်းများသန့်ရှင်းနေအောင်

အထူးဂရုစိုက်ရမည်။ လက်သုတ်ပဝါများကို လုံလောက်စွာထား၍ မှန်မှန်လျှော်ဖွတ်ရမည်။ အစာအဆိပ်သင့်စေသော ဘက်တီးရီးယားများ ရှိနိုင်သည့် အစားအသောက် ထုတ်လုပ်နည်းလမ်းများတွင် အလုပ်သမားများသည် ယင်းတို့၏ လက်ကိုတစ်နေကုန်မှန်မှန် ဆေးကြောရမည်။ အိမ်သာတက်ပြီး တိုင်းလက်ဆေးရပေမည်။

- ❖ ကိရိယာတန်ဆာပလာများနှင့် လုပ်ငန်းခွင်စားပွဲမျက်နှာပြင်များကို သေချာစွာဖြင့် တနေ့လုံး အချိန်မှန်မှန်ဆေးကြောရာ၌ ကလိုရင်းစပ်ပြီးရေကို သုံးစွဲရပါမည်။
- ❖ ဆေးလိပ်မသောက်ရပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ပါးစပ်အတွင်းမှ ဘက်တီးရီးယားများသည် ဆေးလိပ်နှင့် လက်မှတဆင့် အစားအသောက်ထံသို့ ကူးစက်ပြန့်ပွားတတ်ပါသည်။ ထို့အတူ တံတွေးထွေးခြင်းကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်ရပါမည်။
- ❖ အဝတ်အစားများအားလုံး သန့်ရှင်းစင်ကြယ်နေရပါမည်။ လိုအပ်ပါက မီးဖုချောင်သုံး ခါးစည်းအင်္ကျီ (သို့မဟုတ်) ကုတ်အင်္ကျီတို့ကို ဝတ်သင့်ပြီး မှန်မှန်လျှော်ဖွတ် သုံးစွဲရပါမည်။

အိမ်သာများနှင့် လက်ဆေးနေရာများကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံထားရှိရပါမည်။ ယင်းအရာများသည် ကုန်ကျစရိတ် အနည်းငယ်မျှ ပိုမိုသွားသော်လည်း လုပ်သားများ၏ စိတ်ဓာတ်တက်ကြွကြည်လင်ပြီး စိတ်အားထက်သန်စွာ လုပ်ဆောင်မှုနှင့် စားသောက်ကုန်ပစ္စည်း အရည်အသွေးမြင့်မားမှုကို ချက်ခြင်းအကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိလာမည်ဖြစ်ပါသည်။

အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ဗက်တီးရီးယားများကြောင့် အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း အမျိုးမျိုး ဖြစ်နိုင်သဖြင့် အစားအသောက်ကို သန့်ရှင်းစွာကိုင်တွယ်ရန် အထူးလိုအပ်ပေသည်။ အစာအဆိပ်သင့်ခြင်းသည် ခေတ်မီတိုးတက်သည်ဆိုသော အင်္ဂလန်၊ အမေရိကန်နှင့် ဂျပန်နိုင်ငံများတွင်ပင် ယနေ့ထိ မကင်းသေးပေ။ ၁၉၇၀ ပြည့်ပြီးနှစ်များအတွင်းက အင်္ဂလန်နိုင်ငံတွင် ဆာမိုနိုလာ အဆိပ်သင့်သည့် အမှုပေါင်း နှစ်စဉ် ၅၀၀၀ မှ ၉၀၀၀ အတွင်း ဖြစ်ပွားခဲ့သည်။ ဤကိန်းဂဏန်းများသည် အစစ်အမှန် မဟုတ်သေးပေ။ သက်ဆိုင်ရာသို့ သတင်းမပို့ကြသဖြင့် ကိန်းဂဏန်းအစစ်အမှန်ကို မရနိုင်ပေ။ တကယ်ဖြစ်ပွားသော အမှုပေါင်းမှာ ဤကိန်းဂဏန်းများထက် အဆများစွာပိုမည်ဟု ခန့်မှန်းရသည်။

အစာအဆိပ်သင့်ခြင်းအပါအဝင် အစာကြောင့်ဖြစ်ပွားသော ရောဂါအမျိုးမျိုးကို ကာကွယ်နိုင်ရန် အတွက် ကျန်းမာရေးနှင့် သန့်ရှင်းမှုအကြောင်းကို လူတိုင်း သိရှိထားရန် လိုအပ်သည်။ အစားအသောက် ချက်ပြုတ်သူများ၊ ရောင်းချသူများ၊ ကိုင်တွယ်သူများသည် အထူးသန့်ရှင်းဖို့လိုသည်။ ထိုသူများသည် ၎င်းတို့တွင် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါရှိ မရှိကို ပုံမှန်စစ်ဆေးသင့်၏။ အသားနှင့် အသားပါသော အစားအသောက်များသည် ကူးစက်ရောဂါပိုးများ ပို၍ဝင်လွယ်သဖြင့် တိရစ္ဆာန်များကို သတ်စဉ်ကတည်းက စနစ်တကျနှင့်

သန်ရှင်းစွာ သတ်ရန် လိုအပ်သည်။ ရရှိသော အသားကိုလည်း ဗက်တီးရီးယားပါမူ နည်းနိုင်သမျှနည်းရန် စနစ်တကျ သိုလှောင်၊ ထုပ်ပိုးထားသင့်သည်။ အိမ်သာသွားပြီးတိုင်း လက်ဆေးသောအကျင့်ကို လူတိုင်းစွဲမြဲစွာ ကျင့်သုံးဖို့လို၏။ လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောရမည်။ ဆေးကြောပြီးနောက် သန်ရှင်းသော လက်သုတ်ပဝါဖြင့် သုတ်ရမည်။ လက်သုတ်ပဝါက ညစ်ပတ်နေပါက ဆေးထားသောလက်ကို ပြန်၍ပေးအောင် ပြုလုပ်သည်နှင့် အတူတူပင်ဖြစ်သည်။ အစာကို ကိုင်မည့်သူသည် လက်သည်းရှည်မထားသင့်ပေ။ လက်သည်း ထဲမှ ချေးများနှင့် အစာတို့တွေ့ထိခြင်းသည် အစာထဲသို့ ဗက်တီးရီးယားများ သွင်းပေးလိုက်ခြင်းနှင့် အတူတူ ပင်ဖြစ်၏။ လက်နှင့် နှိုက်ထားသော ထမင်းဟင်းများ အလွယ်တကူ သိုးလွယ်ခြင်းသည် ဤအချက်ကြောင့် ဖြစ်၏။ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းသည် ကူးစက်ရောဂါပိုးများ ခိုအောင်းရာ ဌာနကြီးများဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် အစား အသောက်၏ အနီးအနားတွင် ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှပ်ညှစ်ခြင်း၊ နှာချေခြင်းများ မလုပ်သင့်ပေ။ စတက်ဖီလို ကိုးကပ် ဗက်တီးရီးယားသည် ချောင်းဆိုးရာ နှပ်ညှစ်ရာမှ ပေ ၂၀ ခန့်ထိ ပျံ့နှံ့လွင့်ပါပြီး အစာထဲသို့ ဝင်ရောက် နိုင်စွမ်းရှိသည်။

ပါးစပ်ထဲမှ ဗက်တီးရီးယားများ ဝင်ရောက်သွားနိုင်သဖြင့် အစားအသောက်ချက်ပြုတ်သည့်နေရာ တွင် ဆေးလိပ်လည်းမသောက်သင့်ပေ။ လက်တွင် ကပ်နေသောအစာကို လျှာဖြင့်လျက်ခြင်းသည် ပါးစပ်ထဲမှ ဗက်တီးရီးယားများကို အစာထဲသို့ရောက်အောင် လုပ်သည်နှင့် တူသဖြင့် ရှောင်သင့်သည်။ ညစ်ပတ်နေသော လက်ကိုင်ပဝါသည် ဗက်တီးရီးယားများ ခိုအောင်းရာဌာနကြီး ဖြစ်သဖြင့် အစာနှင့် မထိတွေ့စေသင့်ပေ။ အစား အသောက်နားတွင် အနာဖွဲခြင်း၊ ကုတ်ခြင်း၊ ဆေးထည့်ခြင်းများလည်း မပြုလုပ်သင့်ပေ။

အစားအသောက်များကို မစားမီကောင်းစွာ ဖုံးအုပ်ထားသင့်သည်။ သို့မှသာ လေထဲမှ ဗက်တီးရီးယားနှင့် နှာချေခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းတို့မှလာသော ဗက်တီးရီးယားများကို ဟန့်တားရာရောက်မည်ဖြစ်သည်။ အစာကို ချက်ပြုတ်ခြင်းသည် အစာအဆိပ်သင့်စေသော အဏုဇီဝရုပ်များကို ဖျက်ဆီးရာလည်း ရောက်နိုင် သကဲ့သို့ ၎င်းတို့ ပေါက်ပွားရန် အားပေးရာလည်း ရောက်နိုင်သဖြင့် အထူးသတိထားရမည်။ ဗက်တီးရီးယား များသည် အပူချိန်မြင့်လျှင် အထူးသတိထားရမည်။ ဗက်တီးရီးယားများသည် အပူချိန်မြင့်လျှင် သေကြေ ပျက်စီးကြပြီး အပူချိန်နိမ့်လျှင် နှေးကွေးစွာသာ ပေါက်ပွားကြသည်ဆိုသော အချက်နှစ်ရပ်ကို စွဲမြဲစွာ မှတ်သား ထားရမည်။ ထို့ကြောင့် အစာကို စားသည့်အခါအပူ (သို့မဟုတ်) အအေး (ရေခဲသေတ္တာအပူချိန်) သာ စားသင့် သည်။ ခပ်နွေးနွေးဖြစ်အောင် နွေး၍ မစားသင့်ပေ။ အစာအကြွင်းအကျန်ကို စားတိုင်း ကျိုက်ကျိုက်ဆူအောင် ကြာကြာအပူပေးပေးပြီးမှ စားသင့်ပေသည်။

