

Presorvig Food Without Freezing of Canning

အစားအသောက်ကို အေးခဲခြင်းနှင့် စည်သွပ်ခြင်းမပါဝင်ပဲ
ရှေးရိုးနည်းအရ ဆား၊ ဆီ၊ သကြား၊ အရက်၊ ရှာလကာရည်၊
အခြောက်ခံခြင်း၊ အအေးခံခြင်းနှင့် အချဉ်တည်ခြင်း
နည်းစနစ်များသုံး၍ တာရှည်ခံစေရန် ပြုလုပ်ခြင်းကို အသေးစိတ်
ဆွေးနွေးသွားပါမည်။ စာရေးသူငယ်စဉ်ဘဝ တောရွာများသို့
မိဘများနှင့်အတူ သွားရသောခေတ်တွင် တောအိမ်တိုင်း၌
စားစရာရှိပါသည်။ အခြောက်ခံထားသော ပဲမျိုးစုံနှင့် ခရမ်းသီး၊
ဘူးသီး အစရှိသည်တို့ရှိပါသည်။ အချဉ်တည် ထားသော
ဟင်းသီးဟင်းရွက်တို့ရှိပါသည်။ ယွှာခေတ်တွင် မော်တော်ဆိုင်ကယ်
သို့မဟုတ် စက်ဘီးနှင့် လှည့်ရောင်း သော ဈေးသည်ထံမှ
တစ်နေ့စာဝယ်စားသော အလေ့အထသာရှိပါသည်။ အိမ်တွင် နေ့ည
အချိန်မရွေးစားစရာ သိုလှောင်ထားခြင်း အလေ့အထမရှိတော့ပါ။
ကုန်ကျစရိတ် သက်သာစာဖြင့် အဟာရပြည့်ဝစွာ နေထိုင်စားသောက်
နိုင်သော အလေ့အကျင့် မရှိတော့ပါ။ အိမ်ပေါက်စေ့လှည့်၍
ဈေးရောင်းသော ဈေးသည်မလာလျှင် အိမ်တွင်စားစရာ မရှိပါ။
ဝင်ငွေမပိုလာဘဲ ထွက်ငွေသာပိုလာစေသော အလေ့အကျင့် တစ်ခုသာ
ဖြစ်လာစေပါသည်။ အစားအသောက် ကို တာရှည်ခံစေရန်
ထားသိုရာတွင်

- (၁) အခြောက်ခံခြင်း
- (၂) အချဉ်တည်ခြင်း
- (၃) ဆီတွင်စိမ်၍ထားသိုခြင်း
- (၄) ရှာလကာရည်သုံး၍ထားသိုခြင်း

- (၅) ဆားကိုအသုံးပြု၍ထားသိုခြင်း
- (၆) သကြားကို အသုံးပြု၍ ထားသိုခြင်း
- (၇) အချိုခါက်နှင့် အချဉ်ခါက်နှစ်မျိုးသုံး၍ထားသိုခြင်း
- (၈) အရက်၊အယ်လကိုဟောကိုသုံး၍ထားသိုခြင်း

စသည်ဖြင့် နည်းမျိုးစုံရှိပါသည်။

၁. ၁ အစားအစာကိုအခြောက်ခံ၍သိုလှောင်သိမ်းဆည်းခြင်း

ရှေးအကျဆုံးသော နည်းလမ်းဖြစ်သော်လည်း ယနေ့တိုင် တွင်ကျယ်စွာအသုံးပြုဆဲဖြစ်ပါသည်။ပူပြင်း ခြောက်သွေ့သော နေရာဒေသများတွင် လွယ်ကူစွာပြုလုပ်နိုင်သော်လည်း အေး၍စိုစွတ်သောနေရာဒေသများတွင် နေရောက်ခြည်သုံး အခြောက်ခံပစ္စည်းများ၊ အပူပေးကိရိယာများကိုသုံး၍ အရည်အသွေးမှီသော သီးနှံအခြောက်ခံ နိုင်သော်လည်း အောက်ပါအကြောင်းအချက်တို့ကြောင့် တွင်ကျယ်သင့်သလောက် မတွင်ကျယ်ခဲ့ပါ။

(က) ဟင်းသီးဟင်းရွက်တို့ကို အခြောက်ခံလိုက်ပါက များသောအားဖြင့် အနံ့အရသာ လျှော့နည်းသွားပါ သည်။သို့သော် သစ်သီးများကို အခြောက်ခံပါကမူလ အနံ့အရသာ ရရှိစေနိုင်အောင်ပြုလုပ်နိုင်ပါ သည်။

(ခ) ဟင်းသီး ဟင်းရွက်တို့ကို အခြောက်ခံပါက ပါဝင်သော အာဟာရ ဓါတ် လျှော့နည်း သွားစေပါသည်။ ခရမ်းချဉ်သီး ကိုတော့ မူလ အာဟာရဓါတ်

မလျှော့နည်းစေရန် ပြုလုပ် နိုင်ပါသည်။ အများအားဖြင့်
အချဉ်ခါက် ပါဝင်သော သစ်သီးတို့ကို
မူလအာဟာရခါက်များ မပျက်စီးစေရန်
အခြောက်ခံနိုင်ပါသည်။

(ဂ) အချဉ်တည်ခြင်းသည် အနံ့အရသာနှင့် အာဟာရခါက်ကို
အသင့်အတင့် ဆက်လက်ထိမ်းသိမ်းထား နိုင်သောကြောင့်
အခြောက်ခံခြင်းထက် ပိုမိုကောင်းမွန်သောနည်းစနစ်ဟု
သဘောထားနိုင်ပါသည်။

အခြောက်ခံခြင်းကြောင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် သစ်သီးတို့မှ ရေကို
ဖယ်ထုတ်လိုက်လျှင်သီးနှံအစို၏ အလေးချိန် ၁၀% သို့မဟုတ် ၂၀%
ခန့်သာရရှိပါမည်။ အာဟာရခါက်ပါဝင်မှု အချိုးအစားများလာသည်ဟု
ဆိုနိုင်သော်လည်း ဗီတာမင် အနှင့်စီ
လျှော့နည်းသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

၁. ၂။ အခြောက်လှန်းခြင်း

ဆောင်းတွင်းပိုင်း နေပူရက်များတွင်
တိုက်ရိုက်မဟုတ်သောနေရောင်ခြည်တွင် လေလှမ်းခြင်းသည်
အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တို့
နေလှမ်းထားသောနေရာသည် လေဝင်လေထွက်ကောင်းမွန်သော
နေရာဖြစ်ရပါမည်။ ထို့ပြင် ဖုန်မှုန့် အမှိုက်ကင်းစင်သော
နေရာဖြစ်သင့်ပါသည်။

စိုထိုင်းဆများပြီး လိုအပ်သောအပူချိန်ကို
သဘာဝအတိုင်းမရရှိနိုင်ပါက အခြောက်ခံစက်ကရိယာများကိုသုံး၍
အရည်အသွေးမှီသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်ဥ၊ သစ်ဖု
အခြောက်များထုတ်လုပ်နိုင်ပါသည်။ အစားစာကို ပျက်စီး စေနိုင်သော

ဘက်တီးရီးယားပိုးနှင့် တဆေးသည် ရေ ၁၀%မှ ၂၀% သာပါဝင်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွင် မရှင်သန် နိုင်ပါ။ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ သဘာဝအရ ပျက်စီးမှုကို မြန်စေသော အင်ဇိုင်းများ လုပ်ဆောင်မှုလျော့နည်းသွားစေ ရန် ရေနွေးဖျောပေးခြင်းသည် ကောင်းမွန်သော အလေ့အကျင့်တခုဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်တို့ကို အခြောက်မခံမီ ရေနွေးဖျောသင့်ပါသည်။ရေနွေးမဖျောပဲ အခြောက်ခံပါက ဟင်းသီးဟင်းရွက်အများစုသည် အရောင် ပြောင်းခြင်း၊အနံ့ပြောင်းခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

၁. ၃ ။ အပူချိန်နှင့်လေဝင်လေထွက်

သီးနှံတစ်ခုနှင့်တစ်ခုအခြောက်ခံရန်လိုအပ်သောအပူချိန်မတူညီပါ။ များသောအားဖြင့် အပူချိန်မြင့်မားလျှင် သီးနှံ၏ အပြင်ပိုင်း ခြောက်သွေ့ ပြီး အတွင်းပိုင်းမှရေကို မထွက်နိုင်အောင် ပိတ်ဆို့ထားသည်။အပူချိန် ၁၄၅ ဒီဂရီ ဖာရင်ဟိုက်နှင့်အထက် သို့ရောက်လျှင် ဗီတာမင်အတော်များများကို ပျက်စီးစေသည်။ထို့ကြောင့် အပူချိန် ၉၀ ဒီဂရီ ဖာရင်ဟိုက်ခန့်တွင် ရေငွေ့ ပါဝင်မှု စိုထိုင်းဆနည်းနိုင်သမျှ နည်းအောင်ပြုလုပ်ထားသင့်သည်။ အခြောက်လှန်းလို သော သီးနှံများကို ဗန်းများနှင့်ထည့်ပြီး ပတ်ဝန်းကျင်မှလေကို ပူနွေးခြောက်သွေ့ စေခြင်း ဗန်းပတ်လည်တွင် လေ လည်ပတ်စေခြင်းသည် ဂရုပြုလိုက်နာသင့်သော အချက်များဖြစ်သည်။

၁.၄ နေရောင်ခြည်တွင်တိုက်ရိုက်အခြောက်ခံခြင်း

ဤနည်းစဉ်တွင် နေရောင်ခြည်ရရှိရန် ခြောက်သွေ့ သောလေတိုက်ခတ်ရန် အရေးကြီးသည်။ နေလှန်းရန် ဗန်းများကို

တိရိစ္ဆာန်တို့ မနှောက်ယှက် မစားသောက်စေရန်
 ဂရုပြုရမည်။ မှန်ကြည်ပြားဖြစ်စေ၊ ပလပ်စတစ်အကြည် စဖြစ်စေ
 ဖုံးအုပ်ပေးခြင်းဖြင့် လိုအပ်သော အပူချိန် မြင့်တက်လာနိုင်သော်လည်း
 လေဝင် လေထွက်ကို လျော့နည်းစေ သဖြင့် လေဝင်
 လေထွက်ကောင်းမွန်စေရန် လေမှုတ်ပန်ကာများနှင့် လေစုပ်ပန်ကာများ
 တပ်ဆင်ထားသင့်သည်။ လေဝင် လေထွက်ပေါက်များတွင်
 အင်းဆက်ပိုးကောင်များ မဝင်နိုင်စေရန် ဇကာ၊ နိုင်လွန်ဇာ
 စသည်တို့နှင့် ပိတ်ထား သင့်သည်။ သံဇကာသည်
 သံချေးတက်နိုင်သဖြင့် မသုံးသင့်ပါ။ အခြောက်ခံခြင်း
 တစ်ကြိမ်ပြီးဆုံးတိုင်း ဗန်းများကို သန့်ရှင်းပေးရပါမည်။

၁. ၅ အခြောက်ခံစက်ဖြင့် အခြောက်ခံခြင်း

ပြင်ပရာသီဥတုသည် အစားအစာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တို့ကို
 လွယ်ကူစွာ အခြောက်လှမ်းရန် အဆင်မပြေပါက
 အခြောက်ခံစက်တို့ကို သုံး၍ အဆောက်အဦအတွင်းတွင်
 အခြောက်ခံသင့်သည်။ စက်ကို အသုံးပြုပါက ရာသီဥတု မရွေး၊
 နေ့ည အခြောက်ခံနိုင်ပါသည်။ အခြောက်ခံစက်ဖြင့်
 အခြောက်ပြုလုပ်ထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်တို့သည်
 နေလှန်းထားသည်ထက် အရည်သွေးပိုကောင်းပါသည်။
 အခြောက်ခံကရိယာတွင် အပူချိန်တိုင်းကရိယာ၊ အပူချိန် ထိန်းချုပ်သော
 ကရိယာနှင့် လေဝင် လေထွက် လေလှည့်ပတ်မှုပေးသော
 လေပန်ကာများ လုံလောက်စွာ ပါဝင်သင့် သည်။
 အခြောက်လှန်းစင်နှင့် ဗန်းများတည်နေရာကိုလည်း လေဝင်လေထွက်
 မျှတရန် အပူချိန်ညီမျှရန် ရှိသင့်သည်။ စက်ပစ္စည်း၏
 သံချေးမတက်ခြင်း၊ လွယ်ကူစွာ သန့်ရှင်းရေးလုပ်နိုင်ခြင်းသည်လည်း
 အရေးကြီးပါသည်။

၁. ၆ အခြောက်မခံမှီ ကြိုတင်ပြုပြင်ခြင်း

ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံများကို အရွယ်သင့်တော်သလို ညီညာစွာလှီးဖြတ်ထားပါက အခြောက် ခံရာတွင် လွယ်ကူလျှင်မြန်စေမည်ဖြစ်သည်။ ငရုပ်ကောင်း၊ ခရမ်းချဉ်သီးတို့ကိုမူ ရေးနွေးဖျောရန်မလိုပါ။ ဟင်းသီး ဟင်းရွက် သစ်သီးဝလံအများစုကို အခြောက်ခံပါက ဘက်စကောဘစ်အက်စစ် အမှုန့်ပျော်ရည်၊ သို့မဟုတ် သံပရာသီး အရည်တွင် စိမ်ပေးရပါမည်။ ပြုလုပ်နည်းမှာ ၅၀၀မီလီဂရမ်ပါ စိပ်ဆေးပြား၁-ပြားသို့မဟုတ် ၂-ပြားကိုရေတစ်ပု လင်းတွင်ဖျော်ပြီး အသုံးပြုနိုင်သည်။

၁. ၇ သိုလှောင်ခြင်း

သီးနှံအခြောက်တို့ကို ပလပ်စတစ်အိတ်၊ ဖန်ပုလင်းအကျယ်စသည်တို့တွင်ထည့်ပြီး လေလုံအောင်ပိတ် ထားရမည်။ အေး၍မှောင်သောနေရာတွင် ထားရပါမည်။ နေရောင်ခြည်ထိတွေ့ပါက သီးနှံ၏ အရောင်ပြောင်းလည်း လဲသွားသဖြင့် စက္ကူအညိုရောင်အိတ်များထဲသို့ အရင်ထည့်ပြီးမှသာ ပလပ်စတစ်အိတ်၊ ဖန်ပုလင်းအတွင်းထည့်ထား သင့်သည်။

၂. အချဉ်တည်ခြင်း

ဟင်းသီးဟင်းရွက်သီးနှံများကို ဆားနှင့်နယ်၍
တာရှည်ခံအောင်ပြုလုပ်သောနည်းဖြစ်သည်။ ဆားသည်
အချဉ်ပေါက်စေပြီး လက်တစ်အက်စစ်ကိုဖြစ်ပေါ်စေသည်။
လက်တစ်အက်စစ်သည် ဟင်းသီးဟင်းရွက်သီးနှံကို ပျက်စီးစေသော
ဗက်တီးရီးယားတိုးပွားမှုကို ဟန့်တားသည်။ ဆားရည်စိမ်ခြင်းသည်
အချိန်ကြာသည်။ ဂရုစိုက်ရန် လိုသည်။
ဆားရည်မျက်နှာပြင်ပေါ်တက်လာသော အမြှုပ်ကို
နေ့စဉ်ဖယ်ရှားရမည်ဖြစ်သည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကို
အနေတော်ဖြတ်ပါ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၏ ၁.၅% သို့မဟုတ် ၂%
အလေးချိန်ရှိသော ဆားနှင့်နယ်ပါ။ သို့မဟုတ် ထိုပမာ
ဏခန့်ဆားရှိသော ဆားရည်ပျော့တွင်စိမ်ထားပါ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်မှ
ထွက်လာသောရေထဲတွင် နစ်မြှုပ်နေပါစေ။
ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွင်ပါဝင်သော လက်တစ်အက်စစ်
ဘက်တီးရီးယားသည် ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွင် ပါဝင်သော
သဘာဝသကြားကို လက်တစ်အက်စစ်အဖြစ် ပြောင်းလဲစေသည်။
ဤအခြေအနေတွင် ဘက်တီးရီးယားတို့က ဟင်းသီးဟင်းရွက်တို့ကို
ပျက်စီးစေရန် အပြုလုပ်နိုင်တော့ပါ။ဤနည်းလမ်းဖြင့်
ပြုလုပ်ထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက် တို့ကို
အေး၍မှောင်မိုက်သောနေရာတွင် သိမ်းဆည်းထားနိုင်ပါသည်။
ဤနည်းစနစ်ကို သုံး၍ပြုလုပ်ထားသော အစားအစာတို့ကို
အဟာရနှင့် အစာခြေဖျက်မှုအတွက် နေ့စဉ်စားသုံးနိုင်သော်လည်း
ဆားပါဝင်မှုကြောင့် သွေးတိုး ရောဂါရှိသူများ အနေနှင့် သင့်ရုံသာ
စားသင့်ပါသည်။

၃. ဆီတွင်စိမ်၍ ထားသို့ခြင်း

ဆီတွင်စိမ်ထားခြင်းဖြင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် သီးနှံများကို ကြာရှည်ခံနိုင်ရန် သိုလှောင်နိုင်သည်။ ဤနည်းစဉ် တွင် ဆီအလွန်အများအပြားပါဝင်နေမည်။ ပါဝင်နေသောဆီကို ဖယ်ထုတ်ရန် မဖြစ်နိုင်သဖြင့် အဆီကိုလိုအပ်သည် ထက် ပိုစားဖြစ်သောပြဿနာဖြစ်ပါသည်။ အစားသောက်ကို ဆီတွင်စိမ်၍ထားသော စနစ်ကိုအချို့နိုင်ငံများတွင် ရှေးကတည်းက သုံးခဲ့ကြပါသည်။ အထူးသဖြင့် သံလွင်ဆီပေါများ၍ ဈေးချိုသောဒေသများတွင် အသုံးများပါသည်။

၄. ။ ရှာလကာရည်သုံး၍ ထားသို့ခြင်း

ဤနည်းစနစ်သည် လက်တစ်အက်ဆစ်ကို သုံးသည်နှင့်သဘောတရားတူပါသည်။ ရှာလကာရည်တွင် ပါဝင်သော အက်ဆစ်(အက်ဆီတစ်အက်ဆစ်)သည် သီးနှံကို မပျက်စီးစေရန် ပြုလုပ်ပေးသည်။ ရှာလကာရည်တွင် ပါဝင်သော အင်ဇိုင်းနှင့် ဗီတာမင်တို့သည် အစာချေမှု လွယ်ကူစေခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးအတွက် အထောက်အကူပြု သဘာဝပစ္စည်းတို့ ပါဝင်သည်။ ထို့အပြင် အစားအသောက်တို့သည် အလွန်ချဉ်သော အရသာရှိသောကြောင့် အနည်းငယ်သာ စားသုံးနိုင်သည်။ ရှာလကာသုံးရာတွင် လွယ်ကူခြင်း၊ မြန်ဆန်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့် သင့်တော် ခြင်းတို့ကို အကျိုးရှိစေသည်။

၅. ။ ဆားကို အသုံးပြု၍ ထားသို့ခြင်း

သားငါးကို ကြာရှည်ခံနိုင်စေရန် ဆားကို အဓိက သုံးကြပါသည်။ ငါးပိကောင်၊ ငါးဆားနယ် အစရှိသည်တို့မှ ဝက်သား၊ ဘဲသားနှင့် ပဲစိမ်းလုံး အစရှိသည့်ဖြင့် သုံးကြသည်။ ဆားကို အသုံးပြုထားသော အစားအသောက်ကို မစားမှီ ပိုနေသော ဆားကိုဖယ်ထုတ်ရပါမည်။ ရေဆေးခြင်းနှင့် ခါထုတ်ခြင်း စသည်ဖြင့်ဖြစ်သည်။ ဆားကို ကုန်စင်အောင် မဖယ်ထုတ်နိုင်ပါက ယနေ့ခေတ် သွေးတိုးရောဂါရှိသူများအတွက် ကျန်းမာရေးနှင့် သင့်တော်သော အစားအစာမဟုတ်ပါ။

၆. ။ သကြားကို အသုံးပြု၍ ထားသိုခြင်း

သစ်သီးများကို သကြား အသုံးပြု၍ ယိုထိုးခြင်းသည် လက်တွေ့ ကျသော စီးပွားရေးအတွက် ခြေကိုက်သော နည်းပညာဖြစ်ပါသည်။ သစ်သီးနှင့် သစ်သီးမှ ညှစ်ယူထားသော အရည်တို့ကို အပူချိန်မြင့်တက်မှု မရှိစေပဲ သို့မဟုတ် အပူချိန် ၆၀ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်ထက် မကျော်လွန်စေပဲ ရေကို ဖယ်ထုတ်သလို ရေနေရာတွင်သကြားကို အစားထိုးစေခြင်းဖြင့် ယိုမျိုးစုံ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

၇. ။ အချိုဓါတ်နှင့် အချဉ်ဓါတ် နှစ်မျိုးသုံး၍ ထားသိုခြင်း

အချို့အရသာနှင့်အချဉ်အရသာနှင့် အတူအတကွ ပေါ်လွင်အောင် ပြုလုပ်ထားသော ဟင်းလျှာဖြစ်သည်။ အများအားဖြင့် အိန္ဒိယ၊ တရုတ်နှင့် အင်ဒိုချိုင်းနားဟင်းလျှာများဖြစ်သည်။ ဤဟင်းလျှာများတွင် သကြားနှင့် ရှာလကာရည်ကို အသုံးပြု၍ လိုအပ်သော အရသာရရှိစေရန် ရေရှည်ထားသိုနိုင်စေရန် ပြုလုပ်ထားသည်။

၈. ။ အရက် အယ်လကိုဟောကို သုံး၍ ထားသို့ခြင်း

အရက်ပြင်း၊ ဘရန်ဒီ၊ **စိုင်း**အစရှိသည်တို့ထဲတွင် အသားများသော သစ်သီးနှင့်သကြားထဲ၍ သိုလှောင် စားသုံးခြင်း ဖြစ်သည်။ အခြေခံအားဖြင့် သစ်သီးနှင့် သကြားပေါ်သို့ အရက်လောင်းထည့်ကာ ထားသိုစားသောက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အထက်ဖော်ပြပါ အခြေခံအချက်များကို တစ်မျိုး သို့မဟုတ်တစ်မျိုးထက်ပိုလွန်သော နည်းစနစ်များကို အသုံးပြု၍ ဟင်းသီး၊ ဟင်းရွက်၊ သစ်သီး၊ သားငါးတို့ကို တာရှည်ရန် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ သစ်သီးများတွင်ပါဝင်သော ရေကို ဖယ်ထုတ်ခြင်း၊ သကြားအစားထိုး ခြင်းစသည့်ယိုလုပ်ငန်း၊ ဂျယ်လီလုပ်ငန်း အစရှိသည်မှ စ၍ မျှစ်ချဉ်၊ မုံညှင်းချဉ်၊ ဝက်အူချောင်း၊ ဆိတ်သားခြောက်အစရှိသည်တို့သည် အထက်ဖော်ပြပါ အခြေခံအချက်နည်းနစ် တစ်မျိုး သို့မဟုတ် တစ်မျိုးမက သုံးထားသည်ကို တွေ့ရပါမည်။

ပြည်ထောင်စုမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ
ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန
ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန
အမှတ်-၃၆၊ သိမ်ဖြူလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
(အစာနှင့်ဆေးဝါး)

စာအမှတ်၊ အစဆ/၂(က)၂၀၀၀/၀၃၁
ရက်စွဲ၊ ၂၀၀၀ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ()ရက်

အမှာစာ

အကြောင်းအရာ။ အစားအသောက်တွင် သုံးစွဲနိုင်သည့်
ဓာတုဆိုးဆေးများ (Synthetic Food Dyes) သတ်မှတ်ပေးခြင်း ကိစ္စ။

၁။ ပြည်ထောင်စုမြန်မာနိုင်ငံတွင် အစားအသောက်အမယ်အမျိုးမျိုးကို
အရောင်တင် ဓာတုဆိုးဆေးများဆိုး၍ ထုတ်လုပ်
ဖြန့်ဖြူးရောင်းချကြောင်း တွေ့ရှိပါသည်။

၂။ အစားအသောက်များအတွက် သတ်မှတ်ထားသော
အရောင်တင်ဓာတု ဆိုးဆေးများကို သုံးစွဲခြင်းမပြုဘဲ၊
အခြားမတော်သော ဆိုးဆေးများ သုံးစွဲခြင်းအားဖြင့် စားသုံးသူများ၏
ကျန်းမာရေးကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေပါသည်။

၃။ အစားအသောက် ထုတ်လုပ်ဖြန့်ဖြူးသည်
လုပ်ငန်းရှင်များအနေနှင့် အစားအသောက်အတွက် အသုံးပြုခွင့်ရှိသော
အရောင်တင်ဓာတုဆိုးဆေးများကို သိရှိနိုင်ရန်အတွက်
ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန အစားအသောက်နှင့် ဆေးဝါးကွပ်ကဲရေးဌာန

သည် အောက်ဖော်ပြပါ ဓာတုဆေးဆေးများ (Synthetic Food Dyes) ကို အစားအသောက်သုံး ခွင့်ပြုဓာတုဆိုးဆေးများအဖြစ် သတ်မှတ်ထားပါကြောင်း အသိပေးကြေငြာလိုက်ပါသည်။

INs- International Numbering System for Food Additives

၄။ ဖော်ပြပါ အစားအသောက်သုံး ခွင့်ပြုဓာတုဆိုးဆေးများသည် အစားအသောက်အမျိုးအမယ်အလိုက် ဆီလျော်အောင် သုံးစွဲရန်ဖြစ်ပြီး သတ်မှတ်သည့်ပမာဏအတွင်း သုံးစွဲရန် လိုအပ်ပါသဖြင့် လုပ်ငန်းရှင်များအနေနှင့် အစားအသောက် ကျွမ်းကျင်သူပညာရှင်များ၏ ကျွမ်းကျင်မှုဆိုင်ရာ သဘောထားများကို ညှိနှိုင်းရယူထားရှိရန် လိုပါသည်။

၅။ အစားအသောက်သုံးခွင့်ရှိသည့် ဆိုးဆေးများတွင် သဘာဝဆိုးဆေး (Natural Food Dyes) များရှိပါသဖြင့် အသုံးပြု လိုသည့် အစားအသောက်သုံး သဘာဝဆိုးဆေးများကိုလည်း အစားအသောက် ကျွမ်းကျင်သူ ပညာရှင်များ၏ ကျွမ်းကျင်မှု ဆိုင်ရာ သဘောထားများ ရယူညှိနှိုင်းရန် လိုအပ်ပါသည်။

၆။ အစားအသောက်လုပ်ငန်းရှင်များသည် ဆိုးဆေးနှင့် ထုတ်လုပ်သည့် အစားအသောက်များကို ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန အစားအသောက်နှင့်ဆေးဝါးကွပ်ကဲရေးဌာနတွင် အစစ်ဆေးခံ၍ အများပြည်သူစားသုံးရန် သင့်ကြောင်း ထောက်ခံချက် ရရှိမှသာလျှင် ထုတ်လုပ်ဖြန့်ဖြူးရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်(ကိုယ်စား)
(ဒေါက်တာစိုးမြတ်ထွန်း ၊ ညွှန်ကြားရေးမှူး)
ဖြန့်ဝေခြင်း

- ၁။ ဗဟိုအစားအသောက်နှင့် ဆေးဝါးကြီးကြပ်ကွပ်ကဲရေးကော်မတီဝင်များ
- ၂။ ပြည်နယ်/တိုင်း ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနမှူးများ (၂၇ဌာန)၊ ပြည်နယ်/တိုင်း အစားအသောက်နှင့် ဆေးဝါးကြီးကြပ်ကွပ်ကဲရေးကော်မတီ)

ပြည်နယ်/တိုင်းအတွင်းရှိ အဆင့်ဆင့်သော
ကော်မတီများအား ထပ်ဆင့်မှာကြားပေးရန် အကြောင်းကြား
ချက်ဖြင့်။

၃။ အစားအသောက်လုပ်ငန်းရှင်များ။

မိတ္ထူကို -

၁။ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန။

၂။ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်၊ စက်မှုကြီးကြပ်ရေးနှင့်

စစ်ဆေးရေးဦးစီးဌာန။

၃။ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်၊ အကောက်ခွန်ဦးစီးဌာန။

၄။ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်၊ ကုန်သွယ်ရေးဦးစီးဌာန။

၅။ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်၊ စည်ပင်သာယာရေးဦးစီးဌာန။

၆။ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်၊ မြန်မာ့သိပ္ပံနှင့်

နည်းပညာသုတေသနဦးစီးဌာန။

၇။ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်၊ အိမ်တွင်းစက်မှုလုပ်ငန်းဦးစီးဌာန။

၈။ ဦးဆောင်ညွှန်ကြားရေးမှူး၊ ဟိုတယ်နှင့်ခရီးသွားလုပ်ငန်း။

၉။ ဦးဆောင်ညွှန်ကြားရေးမှူး၊ မြန်မာ့စားသောက်ကုန်လုပ်ငန်း။

၁၀။ ဌာနမှူး၊ ကျန်းမာရေးဌာန၊ ရန်ကုန်မြို့တော်

စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီ။

၁၁။ ဌာနမှူး၊ သန့်ရှင်းရေး/ကျန်းမာရေးဌာန၊ မန္တလေးမြို့

စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီ။

၁၂။ ပါမောက္ခချုပ်၊ ရန်ကုန်နည်းပညာတက္ကသိုလ်။

၁၃။ ရုံးလက်ခံ။

၁၄။ မျှော။

ပြည်ထောင်စုမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ

ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန

ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန

(အစားအသောက်နှင့် ဆေးဝါးကွပ်ကဲရေးဌာန)

၃၅-မင်းကျောင်းလမ်း၊ ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

၁၉၉၈ ခုနှစ်၊ သြဂုတ်လ (၁၁)ရက်

ညွှန်ကြားစာ ၁/၉၈

ဗဟိုအစားအသောက်နှင့် ဆေးဝါးကြီးကြပ်ကွပ်ကဲရေးကော်မတီ

၀၄/၉၈ ကြိမ်မြောက် အစည်းအဝေးဆုံးဖြတ်ချက်ကို ရည်ညွှန်း၍

အစားအသောက်ထုတ်လုပ်ခြင်းလုပ်ငန်း၏ အနည်းဆုံး လိုအပ်ချက်ကို

အောက်ပါအတိုင်းသတ်မှတ်လိုက်သည်။

အစားအသောက်ထုတ်လုပ်ခြင်းလုပ်ငန်း၏ အနည်းဆုံးလိုအပ်ချက်

၁။ ကုန်ကြမ်းနှင့် ကုန်ချောဆိုင်ရာ သတ်မှတ်ချက်

၁-၁ ကုန်ကြမ်းနှင့် ကုန်ချောဆိုင်ရာသတ်မှတ်ချက်

(က) လတ်ဆတ်၍ နှစ်ချို့မဟုတ်သော ကုန်ကြမ်းဖြစ်ရမည်။

(ခ) စံချိန်စံညွှန်း၊ သတ်မှတ်ထားရမည်။

(ဂ) သယ်ယူပို့ဆောင်ရာတွင်လည်းကောင်း၊

သိမ်းဆည်းရာတွင်လည်းကောင်း၊ အသုံးပြုသော သေတ္တာ၊ ဗူး၊ အိတ်၊

တောင်းစသည် သယ်ဆောင်ပစ္စည်းသည်
ကုန်ကြမ်းအားပျက်စီးစေခြင်း၊ သို့မဟုတ် အရည်အသွေးကို
ထိခိုက်စေခြင်း မရှိစေရ။

၁-၂ ကုန်ချော
(က) မိမိထုတ်လုပ်သည့် အစားအသောက်နှင့် စပ်လျဉ်း၍
(ပါဝင်ပစ္စည်း၊ ထုတ်ပိုးပုံ၊ တံဆိပ်နှင့် အခြား) သတ်မှတ်
ချက်ထားရှိရမည်။

(ခ) ထုတ်လုပ်သည့်နေ့မှ မည်သည့်ကာလအတွင်း
အကောင်းဆုံးစားသုံးနိုင်သည် သတ်မှတ်ထားရမည်။

၂။ လုပ်ငန်းတည်နေရာ၊ အဆောက်အဦးနှင့် အခင်းအကျင်း
၂-၁ လုပ်ငန်းတည်နေရာသည် အစားအသောက်ထုတ်လုပ်ခြင်းအတွက်
သင့်လျော်လျောက်ပတ်သည့် ပတ်ဝန်းကျင်၌ ဖြစ်ရမည်။
သန့်ရှင်းသည့် ပတ်ဝန်းကျင်တွင် တည်ရှိရမည်ဖြစ်ပြီး၊ ကြွက်၊ ခြင်၊
ယင်၊ ပိုးကောင်နှင့် အနံ့အသက်ဆိုးတို့မှ ကင်းကွာသည့်
နေရာဖြစ်ရမည်။

၂-၁ အစားအသောက်ထုတ်လုပ်သည့် အဆောက်အဦးသည်
ဂိုဒေါင်ဟောင်း၊ တဲတန်းလျား၊ လူနေအိမ် မဖြစ်စေရ။

၂-၂ အစားအသောက်ထုတ်လုပ်သည့်အဆောက်အဦး အခန်းများတွင်
တိရိစ္ဆာန်နှင့် ပိုးကောင်များ မရှိစေရ။ ယင်းတို့ဝင်
ရောက်ခြင်းမပြုနိုင်အောင် အစီအမံများ ပြုလုပ်ထားရမည်။

၂-၄ အခင်းအကျင်းဖွဲ့စည်းထားမှုသည် ထုတ်လုပ်ခြင်းအဆင့်ဆင့်ကို
အစဉ်လိုက် ဆောင်ရွက်သွားနိုင်သည့် ပုံစံဖြစ်ရမည်။ ကွဲပြားသော
ထုတ်လုပ်ခြင်းအဆင့်များကို သီးခြားဆီ ဆောင်ရွက်ရမည်။ ထိုသို့
ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် လိုအပ်သောအခန်းများ ကန့်ထားရမည်။

၂-၅ အစားအသောက်ပြုပြင်ရာနေရာသည်
အထူးသန့်ရှင်းသပ်ရပ်ရမည်။ ကြမ်း၊ နံရံ၊ မျက်နှာကျက်များအား
လွယ်ကူစွာ သန့်ရှင်းရေးဆောင်ရွက်နိုင်ရန် သင့်လျော်သောပစ္စည်းဖြင့်
ပြုလုပ်ထားရမည်။ (လိုအပ်ပါက) ကြမ်းကို ကြွေပြားခင်းခြင်း ၊
နံရံကို ကြွေပြားဖြင့်ကပ်ခြင်း၊ မှန်ဖြင့်ကာခြင်း ပြုလုပ်ရမည်။

၂-၆ လေဝင်လေထွက် ကောင်းရမည်။ (လိုအပ်ပါက)
လေစုပ်ပန်ကာတပ်ခြင်း၊ လေအေးစက်တပ်ခြင်း ပြုရမည်။

၂-၇ လုံလောက်သော အလင်းရောင် ရစေရမည်။

၂-၈ (က) လုပ်သားအဝတ်လဲခန်း၊ လုပ်သားသန့်စင်ခန်းများ
ထားပေးရမည်။

(ခ) ထိုအခန်းများသည် အစားအသောက်ပြုပြင်ရာနေရာနှင့်
တိုက်ရိုက်ဆက်မနေစေရ၊ ပွင့်မနေစေရ၊ သန့်ရှင်းသော
အခန်းနှင့်သော်လည်းကောင်း ၊ စင်္ကြံနံလမ်းနှင့်သော်လည်းကောင်း
ခြားထားရမည်။

(ဂ) လုပ်သားသန့်စင်ခန်းနှင့် ကပ်လျက် လက်ဆေးခန်းကို
ထားပေးရမည်။

(ဃ) လုပ်ငန်းခွင် လက်ဆေးကန်ကို
အစားအသောက်ပြုပြင်သည့်နေရာသို့ မဝင်မီနေရာတွင်
ထားပေးရမည်။ (လိုအပ်ပါက) လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း၌လည်း
လုပ်ငန်းခွင်လက်ဆေးကန်ထားပေးရမည်။ ရေပိုက်၊ လက်ဆေးကန်တို့
တပ်ဆင်ထားမှုသည် လွယ်ကူစွာ လက်ဆေးနိုင်မှုကို
အထောက်အကူဖြစ်စေရမည်။ ဆေးပြီးလက်အား
ပြန်လည်ညစ်ပေစေနိုင်မှုကို မဖြစ်စေရ။

၃။ စက်ပစ္စည်းကိရိယာတန်ဆာပလာများ

(က) လုပ်ငန်းအတွက် သင့်လျော်ရမည်။

(ခ) သန့်ရှင်းလွယ်ကူရမည်။

(ဂ) ထုတ်လုပ်သည့် အစားအသောက်တွင်
မသက်ဆိုင်သည့်ပစ္စည်းများ ရောနှောပါဝင်သွားမှုမဖြစ်နိုင်သော
စက်ပစ္စည်းများဖြစ်ရမည်။

(ဃ) မတော်တဆ ဖြစ်မှုမှ ကာကွယ်ရန်
အစီအမံများဆောင်ရွက်ထားရမည်။

၄။ ဝန်ထမ်းလုပ်သား

(က) အစားအသောက်ကို တိုက်ရိုက်ကိုင်တွယ်ရသည့်
လုပ်သားတိုင်း ကျန်းမာရေးအစစ်ဆေးခံထားရမည်။ ပဏာမ

ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်းကို စစ်ဆေးခြင်းနှင့် ပုံမှန်စစ်ဆေးခြင်းဟူ၍ ခွဲခြားဆောင်ရွက်ရမည်။

(ခ) ဝန်ထမ်းများသည် အစားအသောက်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်သော ရောဂါရှိသူ၊ သယ်ဆောင်သူ၊ ပြည်တည်နာ ရှိသူ၊ အရေပြားရောဂါရှိသူ၊ ဝမ်းနှင့်ပတ်သက်သော ကူးစက်ရောဂါရှိသူ မဖြစ်စေရ။

(ဂ) လုပ်ငန်းစဉ်သန့်ရှင်းမှုကို အထောက်အကူပြုသော အစီအမံများ ဆောင်ရွက်ထားရမည်။

(ဥပမာ - အမှိုက်ပုံရှိခြင်း၊ စားကြွင်းစားကျန်များ မပစ်ချခြင်း စသည်ဖြင့်)

၆။ မှတ်တမ်းထိန်းသိမ်းခြင်း
အောက်ပါမှတ်တမ်းများကို စနစ်တကျထိန်းသိမ်းထားရမည်။

(က) စက်ပစ္စည်းကိရိယာများနှင့်စပ်လျဉ်း၍

- သုံးစွဲမှု (Log book)
- ကြံ့ခိုင်ရေးဆောင်ရွက်မှု
- သန့်ရှင်းရေးဆောင်ရွက်မှု
- စက်ရုံပြင်ဆင်မှု
- လည်ပတ်စဉ်ပြင်ဆင်မှု
- စက်အတိုင်းအထွာများ ချိန်ညှိမှု

(ခ) ဝန်ထမ်းများနှင့်စပ်လျဉ်း၍

- စစ်ဆေးတွေ့ရှိချက်
- နာမကျန်းမှု
- ဆေးကုသမှု

(ဂ) ထုတ်လုပ်ရေးနှင့်စပ်လျဉ်း၍

- ထုတ်လုပ်အပတ်စဉ်များ
- အရည်အသွေးစစ်ဆေးတွေ့ရှိချက်များ (ကုန်ကြမ်း၊

ကုန်ချော)

၇။ ကုန်ကြမ်းများနှင့် ထုတ်လုပ်ပြီးအစားအသောက်များကို အရည်အသွေးစစ်ဆေးခြင်း

(က) ကုန်ကြမ်းများအား ကုန်ချောထုတ်လုပ်ခြင်းမပြုမီ
မူလသတ်မှတ်ချက်များနှင့် ညီ၊ မညီ လိုအပ်သော ဓာတ်ခွဲ
စစ်ဆေးမှုများ ဆောင်ရွက်ရမည်။

(ခ) ထုတ်လုပ်ပြီး ကုန်ချောများ မူလသတ်မှတ်ချက်နှင့် ညီ၊
မညီ ဓာတ်ခွဲစစ်ဆေးမှုများဆောင်ရွက်ရမည်။

(ဂ) သက်တမ်းကုန်နေ့စွဲ သတ်မှတ်ခြင်းကို
ဓာတ်ခွဲစစ်ဆေးတွေ့ရှိချက်ပေါ် အခြေခံ၍သာသတ်မှတ်ရမည်။

ပြည်ထောင်စုမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ
ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန
ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန
အစားအသောက်နှင့် ဆေးဝါးကွပ်ကဲရေးဌာန
၃၅/မင်းကျောင်းလမ်း၊ ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့၊
၁၉၉၈ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ (၁၁)ရက်
ညွှန်ကြားစာ ၃/၉၈

ဗဟိုအစားအသောက်နှင့် ဆေးဝါးကြီးကြပ်ကွပ်ကဲရေးကော်မတီ
၀၄/၉၈ ကြိမ်မြောက် အစည်းအဝေးဆုံးဖြတ်ချက်ကို ရည်ညွှန်း၍
ယိုစုံလုပ်ငန်း၏ အနည်းဆုံးလိုအပ်ချက်ကို အောက်ပါအတိုင်း
သတ်မှတ်လိုက်သည်။

ယိုစုံထုတ်လုပ်ရန် ယိုစုံလုပ်ငန်း၏ အနည်းဆုံးလိုအပ်ချက်

၁။ ယိုစုံလုပ်ငန်းထုတ်လုပ်မည့် ကုန်ကြမ်းပစ္စည်း၏ လိုအပ်ချက်

(က) လတ်ဆတ်သန့်ရှင်း၍ နှစ်ချို့မဟုတ်သော ယိုစုံလုပ်ငန်းသုံး အစားအသောက်ကုန်ကြမ်းများသာ ဖြစ်ရမည်။

(ခ) ၎င်းတို့ကို သန့်ရှင်းစွာ သိမ်းဆည်းထားနိုင်ရမည်ဖြစ်ပြီး၊ ပျက်စီးမှု ၊ မသန့်ရှင်းမှုရှိမရှိ လွယ်ကူစွာ စစ်ဆေးနိုင်အောင် သိမ်းဆည်းရမည်။

၂။ အဆောက်အဦးဆိုင်ရာ သတ်မှတ်ချက်

(က) လုပ်ငန်းသည် သန့်ရှင်းသော ပတ်ဝန်းကျင်တွင်ရှိရမည်။ ယိုစုံထုတ်လုပ်ရန် သီးသန့်အဆောက်အဦး လူနေနှင့် သီးခြားထားနိုင်သော နေရာဖြစ်ရမည်။ အခြားအစားအသောက်ထုတ်လုပ်ခြင်းများနှင့် သီးခြားစီ ဖြစ်ရမည်။

(ခ) ကောင်းမွန်စွာ တည်ဆောက်ထိန်းသိမ်းထားသော အဆောက်အဦးဖြစ်ရမည်။ လုပ်ငန်းပမာဏနှင့် သင့်လျော်သည့် အကျယ်အဝန်းရှိရမည်။ ဂိုဒေါင်ဟောင်း တဲတန်းလျား အဆောက်အဦးဟောင်း မဖြစ်စေရ။

(ဂ) အဆောက်အဦးဖွဲ့စည်းထားမှုနှင့် စက်ပစ္စည်းကိရိယာများ တပ်ဆင်ထားမှုသည် အစားအသောက်တွင် မသက်ဆိုင်သည့်ပစ္စည်းများ ရောပါသွားခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ရမည်။

(ဃ) လုပ်ငန်းများအတွက် လုပ်ငန်းအဆင့်အတိုင်း သီးခြားနေရာ သတ်မှတ်၍သော်လည်းကောင်း အခန်းဖွဲ့၍ သော်လည်း ဆောင်ရွက်ရမည်။

(ဃ-၁) ကုန်ကြမ်းသိုလှောင်သောအခန်း

(ဃ-၂) ကုန်ကြမ်းကို ပဏာမအကောင်းအဆိုးရွေးခြင်း၊ ပဏာမပြုပြင်ခြင်း၊ ချိန်တွယ်ခြင်းအခန်း

(ဃ-၃) ယိုထိုးခြင်း

(ဃ-၄) ထုတ်ပိုးခြင်း

(ဃ-၅) ထုတ်ပိုးပြီး ယိုများသိုလှောင်ခြင်း

(င) လုပ်သားနားနေခန်း၊ အဝတ်အစားလဲခန်း၊ သန့်စင်ခန်း၊
လက်ဆေးခန်းများ ထားပေးရန်၊

၃။ ယိုထုတ်လုပ်မှုကို ထိန်းသိမ်းခြင်း

(က) လုပ်ငန်းကို ဆောင်ရွက်ရာတွင် စားပွဲပေါ်တင်၍
ဆောင်ရွက်ရမည်။ ကြမ်းပေါ်တွင် မဆောင်ရွက်ရ။

(ခ) လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ရာနေရာများသည် လွယ်ကူစွာ
သန့်ရှင်းရေးဆောင်ရွက်နိုင်သည့်နေရာ ဖြစ်ရမည်။

(ဂ) လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ရာနေရာသို့ ယင်၊ ပိုးဟပ်၊ ကြွက်နှင့်
အခြားသော တိရိစ္ဆာန်များ မဝင်ရောက်နိုင်စေရ။

(ဃ) ယိုထုတ်လုပ်မှုလုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်တိုင်းတွင် (ကုန်ကြမ်းမှ
ကုန်ချေအဆင့်ရောက်သည်အထိ) အစားအသောက်နှင့် လူ၏
လက်တို့တိုက်ရိုက်ထိတွေ့မှု မရှိစေရ။

(င) အစားအသောက်အတွင်းသို့ ယင်းနှင့်မသက်ဆိုင်သည့်
ပစ္စည်းများ ရောနှောပါဝင်မှု မရှိစေရ။

၄။ ဝန်ထမ်းဆိုင်ရာ သတ်မှတ်ချက်

(က) ကျန်းမာရေးပုံမှန်စစ်ဆေးခြင်းကို ခံယူပြီး၊
ကျန်းမာရေးကောင်းကြောင်း၊ ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်း တင်ပြနိုင်သူ
ဖြစ်ရမည်။

(ခ) တာဝန်ချိန်တွင် သင့်လျော်သောလုပ်ငန်းဝတ်စုံနှင့်
အကာအကွယ် (ခေါင်းစွပ်၊ အပေါ်ရုံး၊ မျက်နှာဖုံး၊ လက်အိတ်
စသည်ဖြင့်) ဝတ်ဆင်ရမည်။

(ဂ) တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးကို
သိရှိနားလည်သင်ကြားထားသူ ဖြစ်ရမည်။

(ဃ) မသက်ဆိုင်သူများ လုပ်ငန်းခွင်သို့ မဝင်ရောက်စေရ။

၅။ ဝန်ထမ်းများအတွက် သန့်ရှင်းရေးအထောက်အကူပြု
ပစ္စည်းသတ်မှတ်ချက်

(က) လုံလောက်၍ သန့်ရှင်းသော အိမ်သာရှိရမည်။

(ခ) လက်ဆေးခန်းရှိ လက်ဆေးရေတိုင်သည် လက်နှင့်ကိုင်း၍
ဖွင့်ပိတ်ရသော ရေတိုင်မဖြစ်စေရ။

(ဂ) လက်ဆေးခန်းကိုမဖြတ်ဘဲ လုပ်ငန်းခွင်သို့
ဝင်ရောက်နိုင်ခြင်း မရှိစေရ၊ ဆေးပြီးလက်အား သန့်ရှင်းခြောက်သွေ့
စေခြင်းကို တစ်ခါသုံးစက္ကူဖြင့် ဆောင်ရွက်ရမည်။
သုံးပြီးစက္ကူထည့်ရန် ပုံးထားပေးရမည်။

(ဃ) လုပ်ငန်းခွင်တွင်လည်း လက်ဆေးနိုင်ရန် စီစဉ်ပေးရမည်။
ဆေးပြီး လက်ခြောက်စေရမည် အစီအစဉ်ထားပေး ရမည်။
(လက်အိတ်ဝတ်ဆောင်ရွက်စေကာမူ၊ လက်ဆေးပြီးမှသာ
လက်အိတ်စွပ် ဆောင်ရွက်ရမည်။)

၆။ ထုပ်ပိုးပြီးယိုစုံ၏ လိုအပ်ချက်

(က) ထုပ်ပိုးပြီးယိုစုံသည် သတ်မှတ်ထားသော
အဏုဇီဝသတ်မှတ်ချက်၊ ဓာတုသတ်မှတ်ချက်နှင့် ကိုက်ညီရမည်။

(ခ) ယိုစုံအမှတ်တံဆိပ်သည် အမှတ်တံဆိပ်သတ်မှတ်ချက်နှင့်
ကိုက်ညီရမည်။

ယိုစုံအထုပ်ပေါ်ရှိ အမှတ်တံဆိပ်နှင့်စပ်လျဉ်းသည် သတ်မှတ်ချက်များ
၁။ အမှတ်တံဆိပ်ပေါ် ဖော်ပြချက်အားလုံးသည် မှန်ကန်သော
အချက်အလက်များဖြစ်ရမည်။

၂။ အမှတ်တံဆိပ်တွင် ဖော်ပြသည့်အချက် သို့မဟုတ်
အခြားနည်းလမ်းတစ်ခုခုဖြင့် ဖော်ပြထားမှုများသည်
စားသုံးသူလွဲမှားစွာ မှတ်ယူစေနိုင်သည့် ဖော်ပြမှုမျိုး မဖြစ်စေရ။

၃။ အမှတ်တံဆိပ်ပေါ်တွင် အောက်ပါတို့ပါရှိပါမည်။

(က) ယို၏အမည် အများသိအမည် သို့မဟုတ် အထုတ်ထဲတွင်
ပါဝင်သော ယို၏သဘာဝအမှန်ကို ဖော်ပြထားသော အမည်ကို
ဖော်ပြရမည်။

(ခ) ယို၏အမည်ကို ထင်ရှားစွာ မြင်နိုင်သည်နေရာတွင်
ဖော်ပြရမည်။

(ဂ) ပါဝင်ပစ္စည်း အထုတ်ထဲရှိ ယိုတွင် ပါဝင်သော ပစ္စည်းကို
ဖော်ပြရမည်။ ထိုသို့ ဖော်ပြရာတွင် ပါဝင်မှုပမာဏအလိုက် အများမှ
အနည်းသို့ အစဉ်လိုက်ဖော်ပြမည်။

(ဃ)ရက်စွဲအမှတ်အသားထုတ်လုပ်သည့်ရက်စွဲနှင့်အကောင်းဆုံးစား
သောက်နိုင်မည့် အခြေအနေကို ဖော်ပြရာသည့် သက်တမ်းကုန်
ရက်စွဲတို့ကို ဖော်ပြရမည်။ ယင်းတို့ကို မပျက်နိုင်အောင်
ပုံနှိပ်ထားခြင်းဖြင့်

(င) အသားတင်ပါဝင်မှု
အထုပ်တွင်ပါဝင်သော ယို၏အလေးချိန်ကို ဖော်ပြရမည်။

(စ) ထုတ်လုပ်သူ ဖြန့်ဖြူးသူအမည်နှင့် လိပ်စာ
လိပ်စာကို ဖော်ပြရာတွင် နိုင်ငံအမည်ကိုပါ ဖော်ပြရမည်။

(ဆ) ထုတ်လုပ်အပါတ်စဉ်အမှတ်ယင်းကို ဖော်ပြရာတွင်
မပျက်နိုင်အောင် ပုံနှိပ်ထားခြင်းဖြင့် ဖော်ပြရမည်။

(ဇ) အမှတ်တံဆိပ်ပေါ်တွင် ဖော်ပြထားချက်သည်
စားသုံးသူအနေဖြင့် သာမန်အခြေအနေ၌ မြင်နိုင်ဖတ်ရှု နိုင်ရမည်။

(ဈ) အမှတ်တံဆိပ်သည် ယိုအထုတ်ပေါ်မှ အလွယ်တကူ
ကွာထွက်ခြင်းမျိုး မရှိစေရ။

၄။ ယိုကိုထုတ်ပိုးထားသည့် အထုတ်၏ အရွယ်အစားသည်၊
ဖော်ပြရမည့် အချက်အလက်များအတွက် နေရာမလုံလောက်သည့်
အခါမျိုးတွင် ယိုအမည်နှင့် ထုတ်လုပ်သူ၏အမည်ကိုပင်
ယင်းအထုတ်ပေါ်တွင် ဖော်ပြရန် အချက်အလက် အပြည့်အစုံကိုမူ
ယင်းအထုတ်ကလေးများ စုစည်းထားသော အထုတ်ကြီးပေါ်တွင်
ဖော်ပြရမည်။

စာအမှတ်

ရက်စွဲ၊ ၁၉၉၈ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ()ရက်

ဆက်လက်လိုလားသူများ အသေးစိတ်သိလိုသော
လုပ်ငန်းရှင်များအနေနှင့်

ဦးကျော်နိုင်၊ BE (Mech), PE (BS)

ဇွဲရာသီ Vocational Training နည်းပညာသင်တန်းများ၊

အမှတ် ၈၂ (၇၁/၇၂) ရပ်ကွက်ကြီး ၁၀

ရတနာလမ်း နှင့် သီဂီလမ်းအကြား

ကားကြီးကွင်းအနီး

ပဒေသာမြို့သစ်

ပြင်ဦးလွင်မြို့

အထက် မြန်မာပြည် သို့ဆက်သွယ်၍ လိုအပ်သော Information

အချက်အလက် စာအုပ်စာတန်းများကို ရယူ နိုင်ပါသည်။