



ငါ့  
ဒေါ်စန္ဒာလေး

[အိမ်တွင်းဖူး]

ရေးသား၍

ဒေါ်ဗညာသျှား

စုစည်းသည်

အိမ်တွင်းပုဒ်အထောက်အကူပြု

သက်မွေးပညာ

ကိုယ်စီပါ



အပြေမတန်း

ဒုတိယအကြိမ်

# အိမ်တွင်းမှုအထောက်အကူပြု

## သက်မွေးပညာ ကိုယ်စီပါ

**အဋ္ဌမတန်း**

ဒေါ်စန်းလေး (အိမ်တွင်းမှု) ရေးသား၍  
ဒေါ်ဥမ္မာသျှား စုစည်းသည်။

**ဒို့တာဝန်အရေးသုံးပါး**

- ပြည်ထောင်စု မပြိုကွဲရေး ဒို့အရေး
- တိုင်းရင်းသား စည်းလုံးညီညွတ်မှု မပြိုကွဲရေး ဒို့အရေး
- အချုပ်အခြာအာဏာ တည်တံ့ခိုင်မြဲရေး ဒို့အရေး

**ပြည်သူ့သဘောထား**

- ပြည်ပအားကိုး ပုဆိန်ရိုး အဆိုးမြင်ဝါဒီများအား ဆန့်ကျင်ကြ
- နိုင်ငံတော် တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးနှင့် နိုင်ငံတော်တိုးတက်ရေးကို နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ကြ
- နိုင်ငံတော်၏ ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက် နှောင့်ယှက်သော ပြည်ပနိုင်ငံများအား ဆန့်ကျင်ကြ
- ပြည်တွင်းပြည်ပ အဖျက်သမားများအား ဘုံရန်သူအဖြစ် သတ်မှတ်ချေမှုန်းကြ

**နိုင်ငံရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်**

- နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်ရေး၊ ရပ်ရွာအေးချမ်းသာယာရေးနှင့် တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး
- အမျိုးသား ပြန်လည်စည်းလုံးညီညွတ်ရေး
- ဒိုင်မာသည် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသစ် ဖြစ်ပေါ်လာရေး
- ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသစ်နှင့်အညီ ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ်တစ်ရပ် တည်ဆောက်ရေး

**စီးပွားရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်**

- စိုက်ပျိုးရေးကိုအခြေခံ၍ အခြားစီးပွားရေးကဏ္ဍများကိုလည်း ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး
- ဈေးကွက်စီးပွားရေးစနစ် ပီပြင်စွာ ဖြစ်ပေါ်လာရေး
- ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အတတ်ပညာနှင့် အရင်းအနှီးများ ဖိတ်ခေါ်၍ စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး
- နိုင်ငံတော်စီးပွားရေးတစ်ရပ်လုံးကို ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော်နှင့် တိုင်းရင်းသားပြည်သူတို့၏လက်ဝယ်တွင်ရှိရေး

**လူမှုရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်**

- တစ်မျိုးသားလုံး၏စိတ်ဓာတ်နှင့် အကျင့်စာရိတ္တ မြင့်မားရေး
- အမျိုးဂုဏ်၊ ဇာတိဂုဏ် မြင့်မားရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များ၊ အမျိုးသားရေးလက္ခဏာများ မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး
- မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ် ရှင်သန်ထက်မြက်ရေး
- တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည်မြင့်မားရေး

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်	-	၃၁၄/ ၂၀၀၂ (၄)
မျက်နှာပုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ်	-	၃၁၂/ ၂၀၀၂ (၄)
မျက်နှာပုံးပန်းချီ	-	တင်မောင်မျင့်
အတွင်းပန်းချီ	-	နီပိုဦး
မျက်နှာပုံးပလင်	-	ကိုကိုမြင့် ALPHA
အတွင်းဒီဇိုင်း	-	အေးသျှား
အတွင်းပလင်	-	AZ
စီစဉ်သူ	-	အေးသျှား
ကွန်ပျူတာစာစီ	-	ခင်လေးနွယ်
ပုံနှိပ်ခြင်း	-	ဒုတိယအကြိမ်၊ ၁၀၀၀ အုပ်
ထုတ်ဝေခြင်း	-	၂၀၀၂ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ
တန်ဖိုး	-	<u>၄၀၀</u> ကျပ်
စာအုပ်ချုပ်	-	ကိုမြင့်

ထုတ်ဝေသူ

ဦးကျော်ဟင်း၊ ယုံကြည်ချက်စာပေ၊  
(၁၁၁)၊ (၃) ထပ်၊ (ယာ)၊ ၃၃လမ်း၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊

ပုံနှိပ်သူ

ဒေါ်ကြည်ကြည်အေး (၀၃၂၅၅)၊ ဆန်းသိင်္ခအောင်ဆက်  
အမှတ်(၁၅၀)၊ ၄၈ လမ်း၊ ဗိုလ်တထောင်မြို့နယ်

ပြန်ချိရေး

အိမ်တွင်းမူစာပေ  
တိုက် ၆၇(စီ)၊ အခန်း ၆(ဒီ)၊  
ယုဇနကွန်ဒို၊ ကိုယ့်မင်းကိုယ့်ချင်းလမ်း  
ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။  
ဖုန်း-၅၅၈၂၃၆။

# မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	ဦးသန်းဦး၊ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် (ငြိမ်း)၏ ဥယျောဇဉ်	၅
၂။	ဒေါက်တာမတင်ဝင်း (ပညာရေးတက္ကသိုလ်)၏ အမှာ	၇
၃။	စီစဉ်ထုတ်ဝေသူ၏ အမှာစကား	၉
(က)	အာဟာရနှင့် ချက်ပြုတ်အတတ်ပညာ	၁၀
	<b>Nutrition &amp; Gastrology</b>	
	- အာဟာရဓာတ်များ	၁၀
	Nutritions	
	- ပေါင်းခြင်း	၂၄
	Steaming	
	- ပေါင်းအိုးအမျိုးမျိုး	၂၅
	Steaming pot varieties	
	- ကောက်ညှင်းပြန်ပေါင်း	၂၈
	Double steamed sticky rice	
	- သကြားရည်အုပ်နို့ကြက်ဥပေါင်း	၃၁
	Caramel coated custard	
	- နို့ကြက်ဥပေါင်း	၃၃
	Milk & egg pudding	
	- ကြော်ခြင်း	၃၄
	Frying	
	- ကြော်ခြင်းလုပ်ငန်းသုံးပစ္စည်းများ	၄၀
	Frying utensils	
	- မုန့်နှစ်ရည်	၄၂
	Batter	
	- အချဉ်ရည်	၄၄
	Sauce	
	- အကြော်စုံကြော်နည်းများ	၄၅
	Assorted fries method	
	- အာဟာရနှင့် ချက်ပြုတ်အတတ်ပညာ	
	တတ်မြောက်မှုအမေးအဖြေများ	၄၇
	Nutrition & Gastrology	
	Questions & Answers	

(ခ) အပ်ချုပ်ပန်းထိုးအတတ်ပညာ	၅၆
<b>Sewing &amp; Embroidery</b>	
- အနားပတ်တု	၅၆
Facing	
- ငုံ့ဆက်ခြင်း	၅၈
Continuous lap (or) False hem	
- အနားပြားကွပ်ခြင်း	၆၀
Single binding	
- အနားလုံးကွပ်ခြင်း	၆၂
Whipping (or) rolled hem	
- ကြယ်သီးအမျိုးမျိုးတပ်နည်းများ	၆၃
Buttons fastenings	
- အပေါက်ပါသောကြယ်သီးတပ်နည်း	၆၃
To sew on a flat button	
- နှိပ်ကြယ်သီးတပ်နည်း	၆၄
To sew on a press stud	
- ချိတ်နှင့်သတ္တုတန်းတပ်နည်း	၆၅
To sew on a hook & metal bar	
- ကွင်းနှင့်ချိတ်တပ်နည်း	၆၆
To sew on a hook & eye	
- ထုပ်ကြယ်သီးတပ်နည်း	၆၆
To sew on a covered ring button	
- အစွေစညှပ်ခြင်းနှင့်ကြယ်သီးကြိုးချုပ်ခြင်း	၆၇
Cutting on the bias & Sewing cord loops	
- ကြယ်သီးကွင်းချုပ်ခြင်း	၆၉
Hand - worked loops	
- ပုစဉ်းခေါင်းကြယ်သီးလုံးထိုးနည်း	၇၃
Hand - worked Myanmar ball buttons	
- အစုတ်အပြုဖာထေးခြင်း	၇၇
<b>Mending</b>	
- ရိုးရိုးအပေါက်ရက်ဖာခြင်း	၇၇
Simple mending	
- ပြောင်အဝတ်ပေါ်တွင် ဖာထေးခြင်း	၇၈
Plain fabric patching	

- ပွင့်ရိုက်အဝတ်ပေါ်တွင်ဖာထေးခြင်း	၇၉
Print fabric patching	
- သုံးထောင့် ရက်ဖာခြင်း	၈၀
A Three cornered hedge tear	
- ခါးစည်းရှေ့ဖုံးထည်	၈၂
Apron	
- လက်ခု	၈၃
Pot holder	
- နံရံချိတ်ဂါဝန်လက်သုတ်ပဝါ	၈၄
Wall hanging towel	
- အပ်ချုပ်ပန်းထိုး အတတ်ပညာ	၈၆
တတ်မြောက်မှု အမေးအဖြေများ	
Sewing & Embroidery	
Questions & Answers	
(ဂ) လက်မှုအတတ်ပညာ	၉၁
<b>Handicraft</b>	
- တစ်ချောင်းထိုး ထိုးနည်းပညာ	၉၁
Crochet Techniques	
- တစ်ချောင်းထိုး ထိုးနည်းသင်္ကေတ	၉၁
Crochet symbols	
- တစ်ချောင်းထိုး စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ	၉၂
Basic crochet rules	
- တစ်ချောင်းထိုး အတိုကောက်စာလုံးများ	၉၂
Crochet abbreviations	
- တစ်ချောင်းထိုးအနားပုံစံများ (၁)	၉၃
Crochet Edgings (1)	
- တစ်ချောင်းထိုးအနားပုံစံများ (၂)	၉၅
Crochet Edgings (2)	
- တစ်ချောင်းထိုးဇာများ လျှော်ဖွပ်နည်း	၉၇
Crochet lace washing	
- သိုးမွေးအပ်ကိုင်တွယ်နည်းနှင့်သိုးမွေးစကိုင်တွယ်နည်း(၁)	၉၈
Holding the needles & yarn (1)	
- သိုးမွေးအပ်ကိုင်တွယ်နည်းနှင့်သိုးမွေးစကိုင်တွယ်နည်း(၂)	၉၈
Holding the needles & yarn (2)	

- သိုးမွေးစတင်နည်းများ	၉၉
Casting on	
- လက်မဖြင့် စတင်နည်း	၁၀၀
Thumb method	
- အပ်နှစ်ချောင်းဖြင့်စတင်နည်း	၁၀၁
Cable method	
- အခြေခံထိုးနည်းများ	၁၀၂
<b>The basic stitches</b>	
- အောက်ထိုး	၁၀၂
Knit stitches	
- အပေါ်ထိုး	၁၀၃
Purl stitches	
- သိုးမွေးအစသိမ်းနည်းများ	၁၀၄
Casting off	
- အပင်ပွားခြင်းနှင့် အပင်လျှော့ခြင်း	၁၀၅
Increasing & decreasing	
- နှစ်ချောင်းထိုးသင်္ကေတများ	၁၀၉
Knitting symbols	
- နှစ်ချောင်းထိုး အတိုကောက်စာလုံးများ	၁၁၁
Knitting abbreviations	
- နှစ်ချောင်းထိုးသင်္ကေတပုံစံများ	၁၁၂
Knitting symbols charted patterns	
- အောက်ထိုးနှင့် အပေါ်ထိုး ပုံစံများ	၁၁၃
Knit & Purl Patterns	
- အနားပတ် ပုံစံများ	၁၁၄
Rib Patterns	
- မုန့်ကြိုးလိမ် ပုံစံများ	၁၁၅
Cables Patterns	
- အနားပုံစံ	၁၁၅
Edging Pattern	
- နှစ်ချောင်းထိုးထည်များအား လျှော်ဖွပ်ခြင်း	၁၁၈
Knitting washing	
- လက်မှုအတတ်ပညာ တတ်မြောက်မှုအမေးအဖြေများ	၁၁၉
Handicraft Questions & Answers	
- အိမ်တွင်းမှုအတတ်ပညာ ဝေါဟာရများ	၁၂၁
Domestic glossary	



# ဥပေဿာဇဉ်

၁။ “အမျိုးသားပညာရည် မြင့်မားရေး” ဦးတည်ချက်နှင့်အညီ “ပညာရေးမြှင့်တင်မှု အစီအစဉ်” အရ “ကာယ၊ ဉာဏ၊ စာရိတ္တ၊ ရသ၊ သက်မွေး ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် စေရေး” သို့ ရှေးရှုလျက် အခြေခံပညာသင်ရိုးများကို ပြုပြင်ရေးဆွဲ ပြဋ္ဌာန်းထား ပါသည်။

၂။ ထိုသို့ ပြုပြင်ရေးဆွဲ ပြဋ္ဌာန်းထားသည့် အခြေခံပညာဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ သင်ရိုးများ တွင် အခြေခံပညာ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ သင်ယူလေ့ကျင့်ရမည့် အိမ်တွင်း မှုအတတ်ပညာဘာသာရပ် သင်ရိုးသည်လည်း အကျုံးဝင် ပါရှိပါသည်။

၃။ အဆိုပါ အခြေခံပညာ အိမ်တွင်းမှုအတတ်ပညာ ဘာသာရပ်သင်ရိုးအရ စာတွေ့ ရော လက်တွေ့ပါ သင်ကြား သင်ယူ လေ့ကျင့်ရေး၌ ကောင်းစွာအထောက်အကူပြု နိုင်စေရန် ရည်သန်၍ ရန်ကုန်မြို့ အိမ်တွင်းမှု သက်မွေးလုပ်ငန်းပညာသင်ကျောင်း ကျောင်းအုပ်ဆရာမကြီး ဒေါ်စန်းလေး ရေးသားထားသည့် အိမ်တွင်းမှုဆိုင်ရာ စာအုပ်များမှ လျှောက်ပတ်သင့်မြတ်သည့် သင်ခန်းစာတို့ကို ဒေါ်ဥမ္မာသျှားက ရွေးချယ် ထုတ်နုတ်ကာ “အိမ်တွင်းမှု အထောက်အကူပြု သက်မွေးပညာ ကိုယ်စီပါ” စာအုပ်များကို “အခြေခံပညာအလယ်တန်းအဆင့်” အတွက် အတန်းအလိုက် စုစည်း ပြုစု တင်ပြထားပါသည်။

၄။ လူသားတို့၏ အရေးသုံးပါးဖြစ်သော “စားမှု” “ဝတ်မှု” “နေမှု” တို့ကို အခြေခံပြု လျက် သင်ကြား သင်ယူ လေ့ကျင့်မှု ပြုနိုင်စေရန်-

- (က) အာဟာရနှင့် ချက်ပြုတ် အတတ်ပညာ
- (ခ) အပ်ချုပ်ပန်းထိုး အတတ်ပညာ
- (ဂ) လက်မှု အတတ်ပညာ

ဟူ၍ အပိုင်းကဏ္ဍ သုံးပိုင်းခွဲပြီး အတန်းအလိုက် ပြုစုတင်ပြထားပါသည်။

၅။ အပိုင်းကဏ္ဍအသီးသီး၏ အဆုံးသတ်၌လည်း တတ်မြောက်မှုဆိုင်ရာ အမေးအဖြေ များကို သင်ကြား သင်ယူမှု၏ လမ်းညွှန်အနေဖြင့် ပြုစုဖော်ပြပေးထားပါသည်။

၆။ ထို့ပြင် အတန်းအလိုက် ထုတ်ဝေထားသည့် စာအုပ်အသီးသီးတွင် စာအုပ်ပါ အိမ် တွင်းမှုအတတ်ပညာ ဝေါဟာရများကို စုစည်းပြီး ဖော်ပြပေးထားသဖြင့် မြန်မာလို ရော အင်္ဂလိပ်လိုပါ သင်ကြား သင်ယူသူတို့အဖို့ ကောင်းစွာသိရှိ မှတ်သားထားနိုင် ကြမည် ဖြစ်ပါသည်။

၇။ “အိမ်တွင်းမှု သက်မွေးအတတ်ပညာ ကိုယ်စီကိုယ်င ပါရှိသွားစေရန်” အလို့ငှာ သင်ကြားပို့ချသူ ဆရာမများအနေဖြင့်လည်းကောင်း၊ သင်ယူသူ တပည့် ကျောင်းသူ၊ ကျောင်းသားများအနေဖြင့်လည်းကောင်း အိမ်တွင်းမှု အတတ်ပညာဆိုင်ရာ သင်ခန်းစာအသီးသီးကို စာတွေ့ရော လက်တွေ့ပါ သိရှိတတ်မြောက်ကျွမ်းကျင်မှု ရရှိသွားစေနိုင်သည်အထိ လက်တွေ့လေ့လာမှုနှင့် လေ့ကျင့်မှုများကို “ဤ

အထောက်အကူပြုစာအုပ်များ”၏ ကူညီပံ့ပိုးမှုတို့ဖြင့် ပြုလုပ်သွားကြရန် ဖြစ်ပါသည်။

၈။ အိမ်တွင်းမှုအတတ်ပညာရပ်ကို ဆရာနှင့် တပည့်တို့ သင်ကြား သင်ယူ လေ့ကျင့်မှု ပြုကြရာ၌ ထိုပညာရပ်ကို တတ်သိကျွမ်းဝင်မှုရရှိရုံ မျှသာမက “စားမှု” “ဝတ်မှု” “နေမှု” တို့နှင့် စပ်လျဉ်း၍ တစ်ဦးချင်းဖြစ်စေ၊ စုပေါင်းပြီးဖြစ်စေ၊ ထိုးထွင်းကြံဆမှုနှင့် တီထွင်ဖန်တီးမှုတို့ဖြင့် ကြိုးပမ်းဖော်ထုတ်ဆောင်ရွက်သွားကြရန်လည်း အလေးအနက် တိုက်တွန်းလိုပါသည်။

၉။ ထို့ပြင် မိမိတို့၏ ထိုးထွင်းကြံဆမှု တီထွင်ဖန်တီးဖော်ထုတ်မှုမှ ရရှိလာမှုများကိုလည်း အခါအားလျော်စွာ အကြောင်းအားလျော်စွာ ကျောင်းအဆင့်အနေဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ကျောင်းအုပ်စုအနေဖြင့်ဖြစ်စေ၊ မြို့နယ်၊ ခရိုင်၊ တိုင်း၊ ဗဟိုအဆင့်အနေဖြင့်ဖြစ်စေ ပြပွဲ ပြိုင်ပွဲများ ခင်းကျင်းခြင်း၊ ဆုများ ပေးအပ်ချီးမြှင့်ခြင်း တို့ဖြင့် အသိအမှတ်ပြု ဂုဏ်ပြု သွားကြရန် တစ်ပါတည်း တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။

၂၀၀၁ခုနှစ်။

ဦးသန်းဦး  
ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် (ငြိမ်း)  
အခြေခံပညာဦးစီးဌာန

# ဒေါက်တာမတင်ဝင်း (ပညာရေးတက္ကသိုလ်) ၏ အမှာ

အိမ်တွင်းမှုသိပ္ပံဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အထောက်အကူပြု စာအုပ်သုံးအုပ်အတွက် အမှာစာသုံးပုဒ် ရေးခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။ အမှာစာရေးရာတွင် ပြောလိုသောအကြောင်းအရာ များ စုံလင်စွာပါအောင် မရေးခဲ့နိုင်ပါ။ အမှာစာသည် စာအုပ်၏ပမာဏနှင့် လျော်ညီရမည် ဖြစ်သောကြောင့် အတိုချုပ်ရေးခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်မှာ အဋ္ဌမတန်းအတွက် ဖြစ်ပါသည်။ ဤစာအုပ်တွင်ပါသော ချက်ပြုတ် နည်းများ၊ အုပ်ချုပ်ပန်းထိုးနည်းများနှင့် လက်မှုအတတ်ပညာအကြောင်းကိုလည်း ဤအမှာ စာတွင် စာရေးသူ မညွှန်းဆိုတော့ပြီ။ စာရေးသူတင်ပြချင်သည်မှာ စား ဝတ် နေရေးနှင့် ပတ်သက်၍ ပိုမိုလေ့လာကာ တိုးတက်အောင်ပြုပြင်ရန် ကြိုးစားသင့်သည့်အကြောင်းတို့ ဖြစ်သည်။

အိမ်တွင်းမှုဘာသာရပ်နှင့် ပတ်သက်၍ သဘောထားမှန်ပြီဟုဆိုလျှင် ထိုဘာသာရပ် ၏ သဘာဝသည် ဆွဲဆောင်မှုအားကောင်းသောကြောင့် သင်ကြားပြသရသည်မှာ ခက်ခဲ လှမည်မဟုတ်ပါ။

ထိုသို့ဆို၍ အိမ်တွင်းမှုဘာသာသည် ထမင်းစား ရေသောက်လောက်သာဟုလည်း မယူဆစေချင်ပါ။ စားခြင်း၊ ဝတ်ခြင်း၊ နေခြင်းတို့ကို မွေ့လျော်ဖွယ်ဖြစ်အောင် မည်သို့ ဖန်တီးမည်ဆိုသည်ကို သင်ပြရသဖြင့် ကျယ်ဝန်းပါသည်။ လေးနက်ပါသည်။ မခုခေတ်တွင် အစားထဲမှ ဆေးဖြစ်စေနည်းကို ပိုမိုအဆင့်မြင့်စွာ ပို့ချရန်လိုသည်။ အဝတ်ထဲမှ အလှအပ သာမက စိတ်ချမ်းမြေ့ပျော်ရွှင်မှု ပေးနိုင်စွမ်းကို ဖော်ထုတ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ လက်မှု အတတ်ပညာသည် ပြုလုပ်နေဆဲပစ္စည်းပစ္စယများကိုသာ ကောင်းမွန်စေရမည်မဟုတ်ဘဲ ကျောင်းသားများ၏ဉာဏ် ကွန့်မြူးစေရန်နှင့် သူတို့၏ ကိုယ်လက်အင်္ဂါများကို ဟန်ချက် ညီစွာ အသုံးချတတ်စေရန် လေ့ကျင့်မှုများ ပေးသင့်ပါသည်။

ထိုကဲ့သို့ အိမ်တွင်းမှုသိပ္ပံဘာသာရပ်ကို အလေးအနက် ချဉ်းကပ်မည်ဆိုပါက ဒေါ်စန်းလေးရေးသားခဲ့သည့် စာအုပ်များမှ အကြောင်းအရာများကို ထုတ်နှုတ်စုစည်းထား သော ဤစာအုပ်များသည် များစွာအထောက်အကူပြုမည်ဖြစ်သည်။ ဤစာအုပ်များတွင် ကျောင်းသားများ၏ အသိပညာနယ်ပယ်ကို ကျယ်ပြန့်စေသော ဗဟုသုတများ၊ လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်တတ်မှုကို အားပေးသောပုံများဖြင့် ရှင်းလင်းချက်များအပြင် ဘာသာရပ်တိုင်း၏ အဆင့်တိုင်းတွင် ယနေ့ ကမ္ဘာသုံးဘာသာစကားဖြစ်သော အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားဖြင့် ဝေါဟာရများကို ထည့်သွင်းရှင်းလင်းထားသည်မှာ သင်ယူသူများအဖို့ အကျိုးများစေပါ သည်။ ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ ဝေါဟာရများကိုလည်း သီးခြားခွဲထုတ်ဖော်ပြထားသည်မှာလည်း စနစ်ကျလှပေသည်။

ဤအိမ်တွင်းမှုသိပ္ပံ အထောက်အကူစာအုပ်များသည် အသက်ကြီးကာ အခြားသော အလုပ်များဖြင့် မအားမလပ်ဖြစ်နေသူများအတွက်ပင် လွတ်လပ်စွာ အပန်းဖြေသည့် သဘောဖြင့် ဖတ်ရှုသင့်သည့်စာအုပ်များဖြစ်သည်။ ထိုသို့ဖတ်ရှုရင်း စိတ်ဝင်စားမှု ကွန့်မြူး

လာသည့်အချိန်တွင် ထိုစာအုပ်ထဲမှ နည်းတစ်မျိုးမျိုးဖြင့် မိမိစိတ်ကို သက်သောင့်သက်သာ  
ဖြစ်စေအောင် လက်တွေ့လုပ်ဆောင်၍လည်း ရနိုင်ပါသည်။ အချုပ်ဆိုသော် ဤအထောက်  
အကူပြုစာအုပ်များသည် စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းသော အသိပညာတက္ကသိုလ်ကို ဖွင့်  
သည့် ရွှေသော့များဖြစ်သည်ဟုဆိုလျှင် လွန်အံ့မထင်ပါ။

၂၀၀၁ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ (၇)ရက်။

ဒေါက်တာမတင်ဝင်း  
(ပညာရေးတက္ကသိုလ်)

# စီစဉ်ထုတ်ဝေသူ၏ အမှာစကား

အိမ်တွင်းမှု သက်မွေးလုပ်ငန်း ပညာသင်ကျောင်း (ရန်ကုန်) ၏ ကျောင်းအုပ်ကြီး ဒေါ်စန်းလေးသည် အိမ်တွင်းမှု ဘာသာရပ်များကို ၎င်းလက်လှမ်းမီသရွေ့ သင်ကြားပို့ချ ပေးခဲ့သကဲ့သို့ အိမ်တွင်းမှုဆိုင်ရာစာပေများကိုလည်း များပြားစွာ ရေးသား ထုတ်ဝေပေး ထားခဲ့ပါသည်။ ဆရာမကြီးသည် အိမ်တွင်းမှုအတတ်ပညာ အတွဲ(၁)နှင့် အတွဲ(၂) တို့ကို ၁၉၉၃ ခုနှစ်တွင် ပထမအကြိမ်နှင့် ၁၉၉၄ ခုနှစ်တွင် ဒုတိယအကြိမ် ထုတ်ဝေခဲ့ပြီး ယခု ၂၀၀၁ ခုနှစ် တတိယအကြိမ်ထုတ်ဝေချိန်တွင်မူ ဆရာမကြီးမှာ ကွယ်လွန်ခဲ့ပြီဖြစ်ပါသည်။

ဆရာမကြီးသည် ၎င်း၏ အိမ်တွင်းမှုဘာသာရပ်ဆိုင်ရာသင်ရိုးများ ရေးဆွဲခဲ့သည့် အတွေ့အကြုံများအရ အိမ်တွင်းမှုအတတ်ပညာ အတွဲ(၁)နှင့် အတွဲ(၂)တို့ကို အခြေခံပညာ အလယ်တန်းအဆင့်နှင့် အထက်တန်းအဆင့် အိမ်တွင်းမှုပညာရပ်များအတွက် ရေးသား ပြုစုခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အဆိုပါစာအုပ်များသည် အခြေခံပညာ အလယ်တန်းနှင့် အထက်တန်းအဆင့် အတွက် လုံလောက်ပြည့်စုံသော အိမ်တွင်းမှုသင်ကြားရေး အထောက်အကူပြုစာအုပ်များ ဖြစ်ကြပါသော်လည်း ယနေ့အချိန်အခါတွင် အမှန်တကယ် သင်ကြား ပို့ချပေးနေသော သင်ခန်းစာများကိုသာ ပဏာမအနေဖြင့် လိုအပ်နေပါသည်။

ထို့ကြောင့် ဆရာမကြီး၏ အိမ်တွင်းမှုအတတ်ပညာ အတွဲ(၁)နှင့် အတွဲ(၂) အပါ အဝင် ၎င်းရေးသားပြုစုခဲ့သော စာအုပ်အချို့မှ အိမ်တွင်းမှုသင်ရိုးနှင့် ကိုက်ညီသော သင်ခန်း စာများကို ထုတ်နုတ်ရွေးချယ်ကာ အိမ်တွင်းမှုပညာ (အဋ္ဌမတန်း) စာသင်သားများ အတွက် ဤစာအုပ်တွင် စုစည်းဖော်ပြပေးထားပါသည်။

သို့ပါ၍ ဤစာအုပ်သည် ဆရာမကြီး၏ စာမူအစုစုမှ လိုအပ်သမျှကို ရွေးနုတ်ကာ အိမ်တွင်းမှု သင်ရိုးသစ်နှင့်အညီ နည်းလမ်းတကျ စုစည်းပေးထားသော စာအုပ်ဖြစ်ရာ (အဋ္ဌမတန်း) အိမ်တွင်းမှုစာသင်သားများအတွက် သင့်တော် လျော်ကန် ကောင်းမွန်သည့် စာတစ်အုပ်ဖြစ်ပါကြောင်း ထုတ်ဝေသူအနေဖြင့် သတင်းကောင်း ပါးအပ်ပါသည်။

၂၀၀၁ခုနှစ်၊မေလ(၃၀)ရက်။

စီစဉ်ထုတ်ဝေသူ  
ဒေါ်ဥမ္မာသျှား



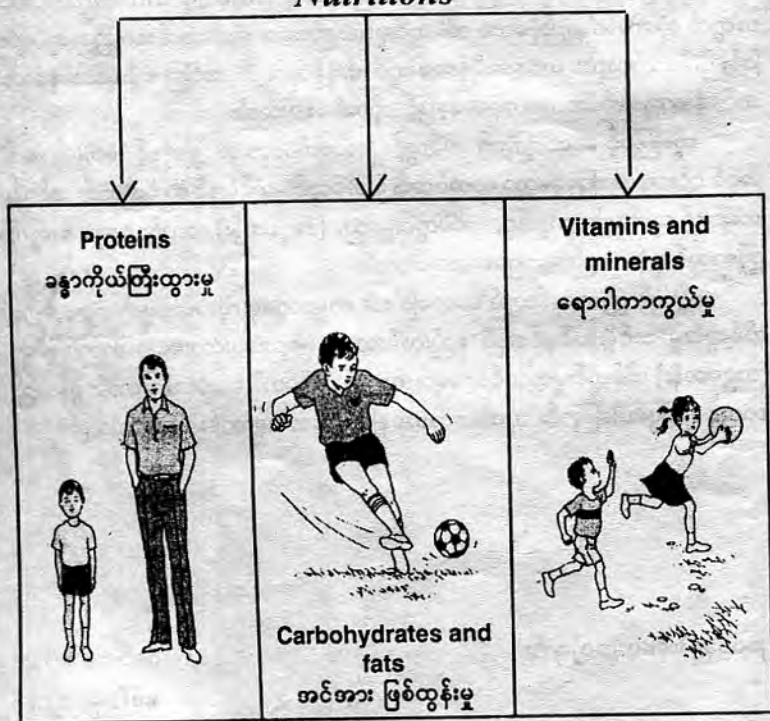
# (၁) အာဟာရနှင့် ချက်ပြုတ်အတတ်ပညာ

## Nutrition & Gastrology

ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်စေရန်နှင့် ကျန်းမာစေရန်အတွက် အာဟာရဓာတ်များ လိုအပ်ပါသည်။ အစားအစာများတွင် အာဟာရဓာတ်များ ပါဝင်ပါသည်။ အာဟာရ မျှတစေသော အစားအစာများကို ရွေးချယ် စားသောက်တတ်ကြရပါမည်။ အာဟာရဓာတ် မျှတပြည့်စုံစေရန် အစားအစာများကို အုပ်စု(၃)စု စုစည်းထားနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ အင်အားဖြစ်ပွားစေသော အစားအစာအုပ်စု၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေသော အစားအစာအုပ်စုနှင့် ရောဂါကာကွယ်စေသော အစားအစာအုပ်စုတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ယင်းအစားအစာအုပ်စုများကို မျှတစွာစားသောက်ခြင်းဖြင့် ရရှိသည့်စွမ်းရည်များကို ပုံဖြင့်ဖော်ပြထားပါသည်။

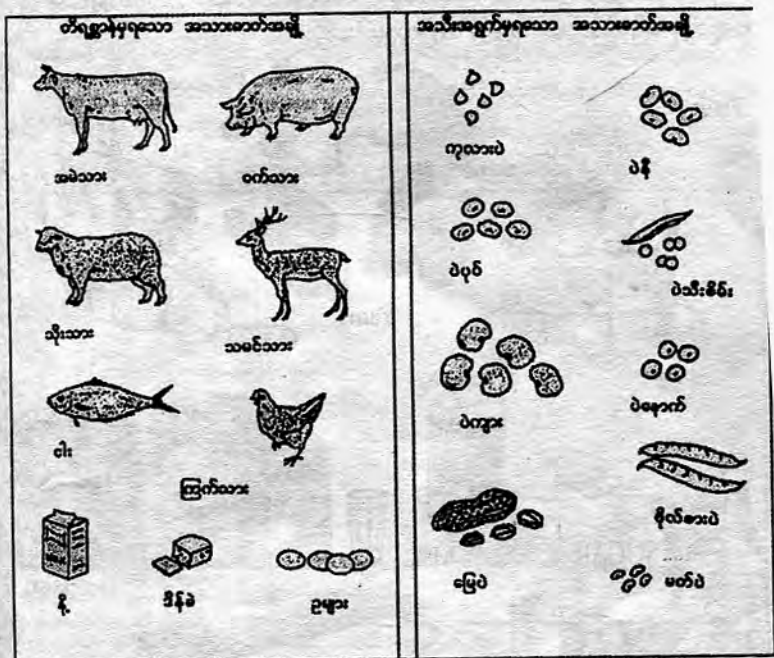
### အာဟာရဓာတ်များ

### Nutritions



ချက်ပြုတ်အတတ်ပညာစာအုပ်မှ ထုတ်နုတ်ထားသည်။

ပရိတ်တင်း (ခေါ်) အသားဓာတ်ကို အသား၊ ငါး၊ ကြက်၊ ဘဲ၊ ငန်း၊ ကြက်ဆဲ  
 ဥအမျိုးမျိုး၊ နို့အမျိုးမျိုး၊ ဒိန်ခဲ၊ ပဲပုပ်၊ ပဲပြား၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ဆန်၊ ဂျုံနှင့် ကောက်ညှင်းတို့  
 ရရှိကြောင်းကို ပုံဖြင့်ဖော်ပြထားပါသည်။



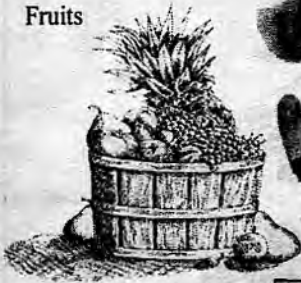
အသားမှ တိုက်ရိုက်ရရှိသော အာဟာရဓာတ်များကို လွယ်ကူစွာ သိရှိနိုင်စေရန်  
 အတွက် ပုံဖြင့် ဖော်ပြပေးထားပါသည်။



ချက်ပြုတ်အတတ်ပညာစာအုပ်မှ ထုတ်နှုတ်ထားသည်။

ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ် (ခေါ်) ကစီဇာတ်ကို လတ်ဆတ်သော သစ်သီးနှင့် သစ်သီး  
 ခြောက်၊ ပျားရည်၊ နို့အမျိုးမျိုး၊ ကြံ၊ အသီးအရွက်များနှင့် ပြောင်းအချို့ရည်အပျစ်၊ ဆန်၊  
 ဂျုံ၊ ပြောင်း၊ မုယောစပါး စသည့် နှံစားသီးနှံထွက်ပစ္စည်းများ၊ ပေါင်မုန့်၊ ခေါက်ဆွဲအမျိုးမျိုး၊  
 အာလူး၊ မျောက်ဥ၊ ကျွေးဥ၊ ဝဥ၊ ပီလောပီနံဥ၊ ကန်စွန်းဥ စသည့် သီးပင်အမြစ်ဥများနှင့်  
 သာကူတို့မှ ရရှိကြောင်းကို ပုံဖြင့်ဖော်ပြထားပါသည်။

Fruits



Potatoes



Vegetables



Yams



Milk



Bread



Sugarcane





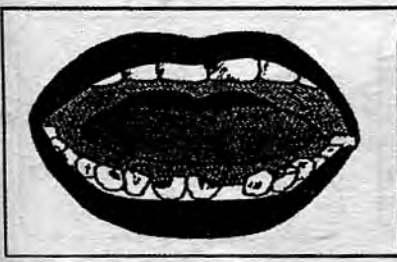
အားအင်ကို နှလုံးခုန်စေရန်၊ အစားအစာများကို ချေဖျက်ရန်၊ အညစ်အကြေး ပစ္စည်းများကို စွန့်ပစ်ရန်နှင့် လူကိုနွေးထွေးစေရန်အတွက် လိုအပ်ပါသည်။

မိမိတို့၏ အစားအစာများထဲတွင် ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်သည် အလွန်အရေးပါကြောင်း တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ် အလွန်အကျွံစားသောက်ခြင်းက ဘေးဥပဒ် ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ လူကို အဝလွန်စေနိုင်ပါသည်။ အချို့နှင့် စေးကပ်သော အစားအစာများ အလွန်အမင်းစားသုံးခြင်း (သို့) အလွန်ချိုသောအရည်များကို သောက်သုံးခြင်းက သွားများ ကို ယိုယွင်းပျက်စီးစေတတ်ပါသည်။ လူအများစားသောက်လေ့ရှိသည့် အချို့ဓာတ် ပါဝင် သော အစားအစာအချို့ကို အောက်တွင် နမူနာပြထားပါသည်။

<p>ကိတ်မုန့်တစ်တုံး (သကြား ၈ လက်မက်ရည်ဇွန်း)</p>	<p>ရေခဲမုန့်တစ်ကတော့ (သကြား ၄ လက်မက်ရည်ဇွန်း)</p>
<p>ဆချိုရည်တစ်ပုလင်း (သကြား ၅-၇ လက်မက်ရည်ဇွန်း)</p>	<p>ဒိုးရတ်မုန့်တစ်ခု (သကြား ၅ လက်မက်ရည်ဇွန်း)</p>

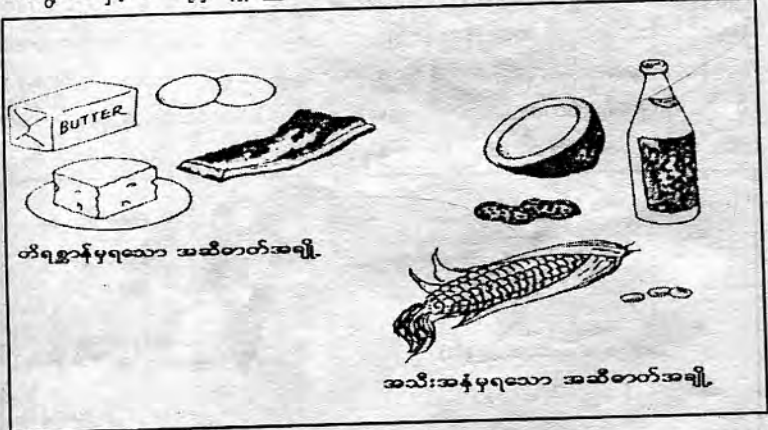


ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ပါသည့် အစား အစာများကို အလွန်အကျွံစားသောက် ခြင်းကြောင့် အဝလွန်စေနိုင်ပါသည်။ (Obesity)

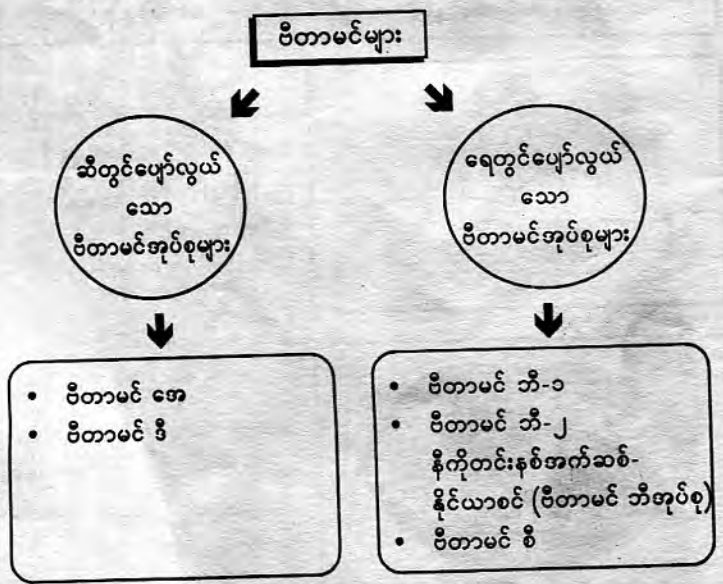


အချို့နှင့် ကစီများသော အစား အစာများ အလွန်အကျွံစားသောက်ခြင်း (သို့) အချိုရည်များကို အလွန်အကျွံ သောက်သုံးခြင်းကြောင့် သွားများကို ပျက်စီးယိုယွင်း စေသည်။ (Tooth decay)

အဆီဓာတ်ကို တိရစ္ဆာန်နှင့် အသီးအရွက်မှရရှိနိုင်ပါသည်။ ဝက်ဆီ၊ အသား၊ ငါးအဆီ၊ ထောပတ်၊ ဒိန်ခဲ၊ မလိုင်၊ ကြက်ဥ၊ ဘဲဥနှင့် နှမ်းဆီ၊ ပဲဆီ၊ ဖွဲနုဆီ၊ မုန်ညှင်းဆီ၊ အုန်းဆီ၊ စားအုန်းဆီ၊ ပြောင်းဆီ၊ နေကြာဆီ၊ ဝါစေ့ဆီ၊ သံလွင်ဆီ၊ ပဲပုပ်ဆီ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီနှင့် ဆီခဲတို့မှ ရရှိကြောင်းပါသည်။ ပုံတွင် အကျဉ်းမျှ ဖော်ပြထားပါသည်။



လူခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာစေရန်လိုအပ်သော ဗီတာမင်ဓာတ်များကို အကြမ်းအားဖြင့် နှစ်မျိုးနှစ်စား ခွဲခြားနိုင်ကြောင်း သိမှတ်ရလွယ်ကူစေရန် ပုံစံနှင့် ဖော်ပြထားပါသည်။



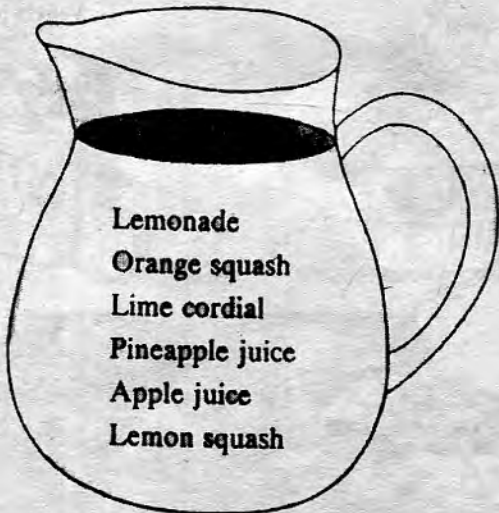
ချက်ပြုတ်အတတ်ပညာစာအုပ်မှ ထုတ်နုတ်ထားသည်။

ဗိတာမင်	အာဟာရ အရင်းအမြစ်	အဓိက ဆောင်ရွက်ချက်များ	ချို့တဲ့မှုလက္ခဏာများ
ဗိတာမင်-အေ	ထောပတ်၊ မလိုင်အပြည့်ပါသောနို့၊ ငါးကြီးဆီ၊ ကြက်ဥအနှစ်၊ အသည်း၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်အစိမ်း၊ မုန့်လာဥဝါကိုသို့ အသားဝါသောဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ သင်္ဘောသီးနှင့် သရက်သီးကိုသို့ အသားဝါသည့်အသီးများ။	ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှုအတွက် လိုအပ်သည်။ အရေပြားနှင့် မျက်စိ၊ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်းစသော အမြှေးပါးစွန်းတို့ကိုသန်မာစိုစွတ်စေသည်။	- ခြောက်သွေ့၍ အလွှာအထပ်ထပ်ပါသော အရေပြား - မျက်စိရောဂါ ကူးစက်ခြင်း - ကြက်မျက်သင့်ရောဂါ (မီးရောင်မှိန်မှိန်တွင် မြင်နိုင်စွမ်းမရှိခြင်း)
ဗိတာမင်-ဒီ	ငါးကြီးဆီ၊ ကြက်ဥအနှစ်၊ ထောပတ်နှင့်နို့၊ ဗိတာမင်ဒီသည် နေရောင်ခြည်ဗိတာမင်ဟုလည်းလူသိများသည်။ ခန္ဓာကိုယ်သည် နေရောင်ခြည်နှင့်ထိတွေ့သောအခါ နေရောင်ကို အသုံးပြု၍ ဗိတာမင်ဒီကို ထုတ်လုပ်သောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။	ခန္ဓာကိုယ်ကို ကူညီ၍ ကယ်လ်စီယမ်နှင့် ဖော့စ်ဖရပ်တို့ကိုသုံးကာ သန်မာသော အရိုးများနှင့် သွားများတည်ဆောက်ပေးသည်။	- အရိုးနှင့် သွားများ မသန်မာချေ။ - အရိုး၏ ဖွဲ့စည်းမှုမှာ မကောင်းမွန်ပေ။
ဗိတာမင် - ဘီ အုပ်စု ဘီ-၁ ဘီ-၂ နိုင်ယာစင်	အခွံပါးပါသော အဆံ၊ ဂျုံကြမ်းဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော မုန့်ဆန်း၊ တဆေး၊ ပဲအဖိုးဖိုး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်အစိမ်း၊ ကြက်ဥ၊ ဘဲဥများ၊ အသည်း၊ အသား၊ ငါး၊ နွားနို့နှင့် ဒိန်ခဲ။	ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှုအတွက် လိုအပ်သည်။ နှာခေါင်းရောင်များကောင်းမွန်စွာ ဆောင်ရွက်စေရန် ကူညီပေးသည်။ စားသောက်သော အစားအစာများမှ စွမ်းအင်ထုတ်လွှတ်စေရန် ကူညီပေးသည်။	- စိတ်အလိုမကျခြင်း၊ စိတ်ကျရောဂါနှင့် အာရုံစူးစိုက်ရန် ခက်ခဲခြင်း၊ - အရေပြားပေါ်တွင် အနာများဖြစ်ခြင်း၊ - နှုတ်ခမ်းစွန်းကွဲခြင်း၊ - နှာခေါင်းကြားအရေပြားများ အဖတ်ဖတ်ကွာခြင်း၊ - ကလေးသူငယ်များ ကြီးထွားမှုချို့တဲ့ခြင်း၊ - ခံတွင်းပျက်ခြင်း၊ - အစာမကြေခြင်းနှင့် ဝမ်းလျှောခြင်း။
ဗိတာမင် စီ	သစ်သီးများ၊ အထူးသဖြင့် ရှောက်၊ သံပရာသီးများ၊ အပွိုင့်ဒေသသစ်သီးများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ အထူးသဖြင့် အစိမ်းရောင်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ။	ခန္ဓာကိုယ်ကြွက်သားမျှင်များ ကျက်စေသည်။ သွားဖုံးများနှင့် သွားများကို သန်မာစေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အား ရောဂါရန်မှ ခုခံနိုင်စွမ်းရှိစေရန် တည်ဆောက်ပေးသည်။	- အနာများပေါက်ခြင်း၊ - သွားဖုံးသွေးထွက်ခြင်း၊ - သွားများလျှော့ခြင်း၊ - ခြေလက်များနာကျင်ခြင်း၊ - သာမန်မောပန်းမှု

သတ္တုဓာတ်များ	အာဟာရ အရင်းအမြစ်	အဓိက ဆောင်ရွက်ချက်များ	ချို့တဲ့မှုလက္ခဏာများ
ကယ်လ်စီယမ်နှင့် ဖော့စဖရတ်	နို့နှင့် ဒိန်ခဲ ငါးသေးလေးများ(အကောင် လိုက်စားသောက်ရသည်) ငါးသေတ္တာငါး (ဆားဒင်း ငါး)၏ အရိုး၊ ကြက်ဥ၊ ဘဲဥများ၊ အသားနှင့် ပဲ အမျိုးမျိုး။	သန်မာသော အရိုးများ၊ သွားများ သေချာစွာ ဖွဲ့စည်းစေရန် ကူညီပေး သည်။	- အရိုးဖွဲ့စည်းမှု မကောင်း မွန်ပေ။ - အရိုးများ အလွယ် တကူ ကျိုးတတ်သည်။ - အရိုးနှင့် သွားများ မသန်မာပေ။
အိုင်အိုဒိုင်း	ပင်လယ်အစားအစာနှင့် ပင်လယ်ရေညှိရေမှော် များ၊ ကျောက်ပွင့်များ	ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု ကို ထိန်းချုပ်သည့် ဟော် မုန်းများပြုလုပ်ရန် သိုင်း ရွိုက်ဂလင်းများကို ကူညီ ပေးသည်။	- သိုင်းရွိုက်ဂလင်းများ သည် ကောင်းစွာ လုပ် ငန်းမဆောင်ရွက်ပေ။ - အလိုမကျခြင်း၊ အလွန် အမင်း မောပန်းမှုကို ဖြစ်စေသည်။
သံဓာတ်	အသည်း၊ ကြက်ဥ၊ ဘဲဥ များ၊ အမဲသား၊ ဝက်သား စသည် အသားများ၊ အစိမ်းရောင် ဟင်းသီး ဟင်းရွက်များ	ခန္ဓာကိုယ်ကြွက်သားမျှင် များသို့ အောက်ဆီဂျင် ပို့ဆောင်ပေးသော သွေး နီဥဆဲလ်များ အတွင်းရှိ ဟေမိုဂလိုဘင်များ ဖွဲ့ စည်းမှုအတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သည်။	- ဖျော့တော့သော အသွင် သဏ္ဍာန်နှင့် အားနည်း မှု ခံစားရခြင်း။
ဆီဒီယမ်	အစားအစာအားလုံးနီးပါး၊ ဆား၊ ဆားနယ်ထားသော အစားအစာများ၊ ဆော့စ် များနှင့်စည်သွတ်အသား များ	ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ရေ ဓာတ်ကို ကူညီထိန်းသိမ်း ပေးသည်။	- ခြေထောက်များနှင့် ဝမ်းဗိုက်များ၌ ကြွက် တက်ခြင်းဖြစ်စေသည်။

ချက်ပြုတ်အတတ်ပညာစာအုပ်မှ ထုတ်နုတ်ထားသည်။

ရေသည် လူ့ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားရေးနှင့် ပျက်စီးသွားသောတစ်သျှူးများ ပြင်ဆင်  
 ရန်အတွက် အရေးပါလှပါသည်။ သက်ရှိသတ္တဝါတို့သည် အခြားအစားအစာများကို ရက်  
 ၈၀၀ ကြာ မစားမသောက်ဘဲနေ၍ ရနိုင်သော်လည်း ရေမရရှိလျှင်မူ ချက်ချင်း သေဆုံး  
 ဖွားနိုင်ပါသည်။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင် ဖော်ပြခဲ့သော အာဟာရဓာတ်များအပြင် ရေသည်  
 ပည်း မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပါသည်။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ရေကို နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ဖြည့်စွက်  
 နေရာ လွယ်လင့်တကူ မှတ်သားနိုင်စေရန်အတွက် ပုံဖြင့် ဖော်ပြပေးထားပါသည်။



ချက်ပြုတ်အတတ်ပညာစာအုပ်မှ ထုတ်နုတ်ထားသည်။

အမျှင်ပါသောအစားအစာများကိုလည်း လူ့ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးအတွက် စားသုံးရပါမည်။ အမျှင်ပါသောအစားအစာများသည် ကိုယ်တွင်းရှိ အဆိပ်ဖြစ်မည့်ပစ္စည်းများကို စုပ်ယူနိုင်သည်။ ဝမ်းပျော့ပျော့သွားစေသည်။ သွေးကြောထဲရှိ ကိုလက်စထရော အဆီများကို ဖယ်ရှားပေးသည်။ အမျှင်ပါဝင်သောအစားအစာအုပ်စုများကို ပုံဖြင့် ဖော်ပြပေးထားပါသည်။

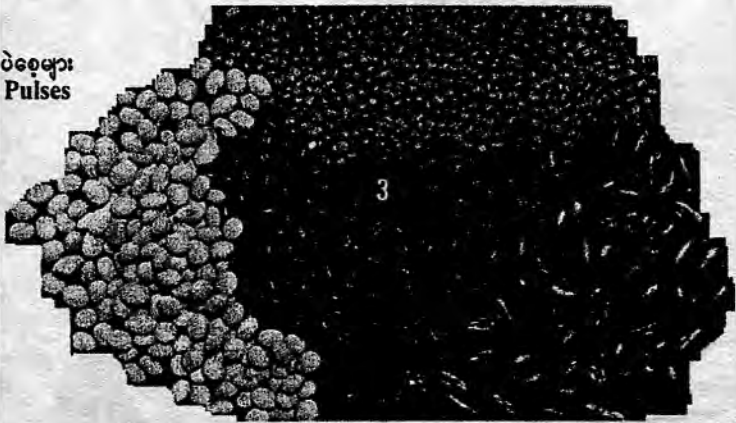
အသီးအနှံများ  
Fruits



ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ  
Vegetables



ပဲစေ့များ  
Pulses



ချို  
Wheat



အုတ်ချို  
Oats



မုယောစပါး  
Barley



ပြောင်း  
Maize



ရိုင်းစပါး  
Rye

လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သော အာဟာရကို လူတို့ နေ့စဉ်စားသုံးနေသော အစားအစာများထဲမှ ရရှိပါသည်။ အာဟာရပြည့်ဖြိုးစေသော အစားအစာများကို ရွေးချယ်၍ စားသုံးတတ်ရပါမည်။ အာဟာရတန်ဖိုးမရှိသော အစားအစာ၊ ဘေးဥပဒ်ဖြစ်စေနိုင်သော အစားအစာ၊ လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မလိုအပ်သည့်အပြင် ပို၍ပင်နေသော အစားအစာများကို မစားသုံးမိစေရန်အတွက် အစားအစာများနှင့် အာဟာရဖြစ်မှု အသိပညာကြွယ်ဝနေရပါမည်။ အစားအစာ စားသောက်မှု စံနှုန်းများကို ခွဲခြားနိုင်ကြောင်း သိမှတ်ရ လွယ်ကူစေရန် အောက်တွင်ပုံစံနှင့် ဖော်ပြပေးထားပါသည်။

အုပ်စု(၁)  
အစိမ်းနှင့် အညိုရောင်  
ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ  
(အစိမ်း၊ ချက်ပြု။  
အဆေးခဲခဲ၊ ဧည့်သွတ်)  
တစ်နေ့(၂)ကြိမ်



အုပ်စု(၂)  
လိမ္မော်၊ သံပရာ၊ ဓရမ်း၊ ချဉ်း၊  
မာလာကာ စသည်များ  
ဂေါ်ဖီထုပ်စိမ်း၊ သို့မဟုတ် ဆလတ်  
တစ်နေ့(၂)ကြိမ်

အုပ်စု(၇)  
ထောပတ်၊  
ဟင်းရွက်ဆီခဲ၊ ဆီနှင့်ပိုး၊  
တစ်နေ့ (၂) ဝေ  
သို့မဟုတ်  
(၂) ဝေထက်ပို၍



အုပ်စု(၃)  
အာလူး၊  
အဖြားဟင်းသီးဟင်းရွက်၊  
သစ်သီးများ  
(အစိမ်း၊ သို့မဟုတ် ချက်ပြု။)  
တစ်နေ့(၂)ကြိမ်

အုပ်စု(၆)  
ကောက်နံ၊ ဂျုံ၊ ဆန်၊ အုတ်ဂျုံ၊ လှော်  
ဆပ်၊ ရေပြောင်း၊ စသည်  
တစ်နေ့ (၂) ကြိမ်



အုပ်စု(၄)  
နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများ  
နွားနို့၊ ဆိတ်နို့၊ ကျွဲနို့  
(အစိမ်း၊ သို့မဟုတ် ကျက်ပြု။)  
နို့မှုန့်၊ ဒီနိုခဲများ  
အရွယ်ရောက်ပြီး-တစ်နေ့ (၂) ဝေခန့်  
ကလေး-တစ်နေ့ (၃-၄) ဝေခန့်

အုပ်စု(၅)  
အသား၊ ကြက်၊ ဘဲ၊ ငန်း၊ ကြက်ဆင်၊ ငါး၊  
သို့မဟုတ် ဥအမျိုးမျိုး၊  
တစ်ခဲ၊ တစ်ခွက် (ပဲနီလေး၊ အနံ့မာသီး၊ မြေပဲထောပတ်)  
တစ်နေ့(၁)ကြိမ် သို့မဟုတ် ကြက်ဥကို တစ်ပတ် (၃) ခု (၅) ကြိမ်

အုပ်စု(၅)  
အသား၊ ကြက်၊ ဘဲ၊ ငန်း၊ ကြက်ဆင်၊ ငါး၊  
သို့မဟုတ် ဥအမျိုးမျိုး၊  
တစ်ခဲ၊ တစ်ခွက် (ပဲနီလေး၊ အနံ့မာသီး၊ မြေပဲထောပတ်)

တစ်နေ့(၁)ကြိမ် သို့မဟုတ် ကြက်ဥကို တစ်ပတ် (၃) ခု (၅) ကြိမ်

ချက်ပြုတ်အတတ်ပညာစာအုပ်မှ ထုတ်နုတ်ထားသည်။

လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အာဟာရဓာတ်များ လုံလောက်စွာရရှိစေရန် အာဟာရဓာတ်ဆိုင်ရာပညာများကို သိရှိပြီးနောက် မိမိအိမ်သားများအတွက် အာဟာရပြည့်ဝစွာ ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်နိုင်ရန် လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်ပါဝင်သည့် ချက်ပြုတ်ပစ္စည်းများကို ရွေးချယ် ဝယ်ယူတတ်ကြရပါမည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များမှာ လတ်ဆတ်မှသာလျှင် ယင်းတို့တွင် ပါရှိသည့် ဝိတာမင်ဓာတ်၊ သံဓာတ်၊ ဖော့စ်ဖရတ်ဓာတ်၊ အိုင်အိုဒင်းဓာတ်များကို ရရှိနိုင်ပါမည်။ နွမ်းရိနေသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များဖြစ်နေလျှင် ဝိတာမင်ဓာတ်များ ယုတ်လျော့ပျက်စီးကုန်သဖြင့် ချွတ်ယွင်းသော အာဟာရဓာတ်များကိုသာ ရရှိနိုင်ပါသည်။ ယင်းတို့ကိုစားသုံးခြင်းဖြင့် အာဟာရမပြည့်ဝသည့်အပြင် ဓာတ်ပျက်၍ ဝမ်းကိုက်ခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ခြင်းများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အမှည့်လိုသောသစ်သီးနှင့် အမှည့်လွန်နေသောသစ်သီး များမှာ ဥပဒ်ပေးတတ်ပုံခြင်း အတူတူပင်ဖြစ်ပါသည်။ ကောင်းစွာမှည့်သော သစ်သီးများကို သာလျှင် စားသုံးအပ်ပါသည်။ အပေါ်ခွဲနွမ်းခြင်းမရှိဘဲ ပိုးလွတ်နေရပါမည်။

သား၊ ငါးများကိုလည်း လတ်ဆတ်မှုရှိ မရှိ ရွေးချယ်တတ်ကြရပါမည်။ လတ်ဆတ်သည့်ငါးများဆိုပါလျှင် ငါး၏အကြေးခွံများသည် ငါး၏ကိုယ်တွင်ကပ်နေကာ ဖိတ်ဖိတ်တောက်နေရပါမည်။ မျက်လုံးများပြူးထွက်နေရပါမည်။ ပါးဟက်နီရဲနေရပါမည်။ အသားမှာ တောင့်တင်းနေရပါမည်။ မလတ်ဆတ်သည့်ငါးမှာမူ အကြေးခွံသည် တောက်ပခြင်းမရှိပါ။ အသားကို လက်နှင့်ထိုးကြည့်လိုက်လျှင် ပျော့စိစိနှင့် ချိုင့်ဝင်နေသော လက်ချောင်းအရာသည် ချက်ခြင်းပြန်မပြေတော့ပါ။ ဟောင်ညီကာ အပုပ်နံ့ထွက်နေတတ်ပြီး မျက်စိမှာ ပိတ်လျက် ပါးဟက်မှာ ရွံ့ရောင် (သို့) အညိုရောင် ဖြစ်နေတတ်ပါသည်။

လတ်ဆတ်သော အသားများဆိုပါလျှင် အပုပ်နံ့ကင်းပြီး ပန်းသွေးရောင် (သို့) အနီနုရောင်ရှိကာ အသားတင်းမာနေပြီး ပျော့အိနေခြင်းမရှိရပါ။ ဝက်သားဆိုလျှင် အဆီသည် ဖြူနေရပါမည်။ အညိုရောင်သမ်းပြီး အပုပ်နံ့ထွက်ကာ အဆီမှာ ဝါကြန့်ကြန့် အရောင်ဖြစ်နေလျှင် ရက်ကျန်ဝက်သားများဖြစ်၍ မလတ်ဆတ်တော့ပါ။ လတ်ဆတ်သောကြက်မှာ အမောက်နီ၊ မျက်လုံးကြည်၊ ပေါင်သားတင်းရင်းပြီး အရေခွံဝါဝင်းနေရပါမည်။ အဝါရောင်တွင် အပြာရောင် အကြောမျှင်လေးများ ပါရှိနေတတ်ပါသေးသည်။

ပုစွန်ထုပ်ဆိုလျှင် စိမ်းပြာရောင်ရှိပြီး အခွံမာရပါမည်။ ပုစွန်များခေါင်းကျိုးပြီး နီညိုရောင်ဖြစ်နေလျှင် မလတ်ဆတ်တော့ဘဲ မကြာမီပုပ်တော့မည်ဖြစ်ပါသည်။ ပုစွန်ကျားဆိုပါက ခေါင်းနှင့်ကိုယ် တစ်ဆက်တည်းရှိပြီး အခွံမာနေလျှင် လတ်ဆတ်ပါသည်။ ပုစွန်ဆိတ်၊ ပုစွန်ကျော့ဆိုလျှင် အဖြူ (သို့) မီးခိုးရောင် ခေါင်းနှင့်ကိုယ် တွဲနေရပါမည်။ အသားပျော့ကာ အရောင်နီနေလျှင် မလတ်ဆတ်တော့ပါ။

အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝစေနိုင်သည့် အစားအစာများကို ဝယ်ယူတတ်သကဲ့သို့ အာဟာရဓာတ်ဆုံးရှုံးမှုနည်းအောင်လည်း ချက်ပြုတ်တတ်ကြရပါမည်။ ချက်ပြုတ်နည်းမှန်လျှင် အာဟာရဓာတ် အပြည့်အဝရပါသည်။ ဟင်းမချက်မီ ရေဆေးရာတွင် နည်းလမ်းမမှန်၍ အာဟာရဓာတ်များ ဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွင်ပါဝင်သည့် ဝိတာမင်ဓာတ်တို့သည် ရေတွင်ပျော်လွယ်သောကြောင့် ဟင်းမချက်မီ ချိုးဖြတ်ပြီး ကြာကြာရေဆေးခြင်းနှင့် ရေစိမ်ခြင်းများလျှင် ဝိတာမင်များဆုံးရှုံးသွားနိုင်ပါသည်။ မုန်လာဥနှင့် အာလူး



များ၏ အောက်တွင် အာဟာရဓာတ်များပါဝင်နေပါသဖြင့် အခွံခွာလျှင် ပါးပါးခွာရပါမည်။ ရေနှင့် ခဏသာဆေးရပါမည်။ ဟင်းရွက်များကိုလည်း အပိုင်းအဖြတ်ကြီးကြီးများသာ လှီးဖြတ်ရပါမည်။ ရေတွင်ကြာရှည်စိမ်ထားရပါ။ လှီးပြီးနောက် ခပ်မြန်မြန် ချက်ပြုတ်ရပါမည်။ ကြာရှည်လေသလင်ခံထားပါကလည်း အာဟာရဓာတ်များ ဆုံးရှုံးစေနိုင်ပါသည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ကြာကြာချက်ပြုတ်လျှင် (သို့) မီးပြင်းပြင်းနှင့် ချက်ပြုတ်လျှင် ဝိတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်ဆားများ ဆုံးရှုံးစေနိုင်ပါသည်။

အသားများကို ရေဆေးရာတွင်လည်း ပွတ်တိုက်ဆေးကြောခြင်းမပြုရပါ။ အေးခဲခံထား၍ ခဲနေသောအသားတုံးများကို မချက်ပြုတ်မီ ပထမဦးစွာ အသားမှ ရေခဲများကို ပျော်အောင် ပြုလုပ်ပေးရပါမည်။ ပရိုတင်းပါသောအစားအစာ (သို့) အသားများကို ချက်ပြုတ်ရာတွင် မီးပြင်းပြင်းနှင့်ကြာကြာမချက်သင့်ပါ။ အသားဓာတ်များ ပျက်စီးသွားစေနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ဝက်သားကိုမူ ကြာရှည်ချက်ပြုတ်မှသာလျှင် ဘက်တီးရီးယားပိုးများ သေဆုံးကုန်မည်ဖြစ်ကြောင်း သတိပြုရပါမည်။ နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများကိုမူ မီးအေးအေးဖြင့် ချက်ပြုတ်မှသာလျှင် အာဟာရဓာတ်အပြည့်အဝ ရရှိနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

လူ့ခန္ဓာကိုယ် အတွက်လိုအပ်သည့်အာဟာရဓာတ်များအကြောင်းကို သိရှိပြီး အာဟာရဓာတ်များပါဝင်သည့် အစားအစာများကိုရွေးချယ်ဝယ်ယူတတ်ကြကာ အာဟာရမပျက် ချက်ပြုတ် ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိရုံမျှဖြင့် အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝကာ ကျန်းမာပြည့်စုံပြီဟု မဆိုနိုင်သေးပေ။ အစားအစာများကို ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်အောင်လည်း ထားရှိတတ်ကြရပါမည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် စားသောက်ဆိုင်များမှ မသန့်မရှင်းဖြစ်နေသည့် အစားအစာများကို စားသောက်မိပါက အစာအဆိပ်အတောက်ဖြစ်ခြင်းမျိုးကို ခံစားရတတ်ပါသည်။ ရံဖန်ရံခါတွင်လည်း မိမိနေအိမ်၌ သန့်ရှင်းမှုမရှိဘဲ ပြင်ဆင်ထားသော အစားအစာများကို စားသောက်မိခြင်းကြောင့်လည်း အစာအဆိပ်အတောက် ဖြစ်စေတတ်ပါသေးသည်။ အစားအစာများသည် သာမန်မျက်စိဖြင့် မမြင်နိုင်သော အဏုဇီဝပစ္စည်းများကြောင့် မသန့်မရှင်းဖြစ်တတ်ပါသည်။ ယင်းအဏုဇီဝပစ္စည်းများသည် အောက်ပါနည်းများဖြင့် ယုံ့နှံ့စေတတ်ပါသည်။

- အစားအစာများပေါ်တွင် နားသောယင်ကောင်များ
- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုကို အလေးမထားသောပုဂ္ဂိုလ်များ
- လေထဲရှိ အမှုန်များ
- ကြွက်၊ ပိုးဟပ်စသော ပိုးမွှားတိရစ္ဆာန်များ

အစားအစာများကို ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်အောင် ထားရှိတတ်ကြရမည့်အပြင် သန့်ရှင်းအောင်လည်း ထားရှိတတ်ကြရပါမည်။ အချို့သောအစားအစာများကို ကောင်းစွာ သိမ်းဆည်းထားခြင်းမရှိပါက မကြာမီ မလတ်ဆတ်တော့ဘဲ အရသာမဲ့ကာ ပျက်စီးသွားတတ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် မိမိတို့၏နိုင်ငံတွင် ပူအိုက်စွတ်စိုသောရာသီဥတုတွင် ပိုမိုဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်။ အစားအစာများ ပျက်စီးခြင်းမှာ မျက်စိဖြင့် မမြင်နိုင်သော အဏုဇီဝပစ္စည်းများ စွဲကပ်မှုကြောင့် ဖြစ်တတ်ပါသည်။ အစားအစာများ၌ ယင်းအဏုဇီဝပစ္စည်းများ၏ လျှပ်ရှားဆောင်ရွက်ချက်ကို အစားအစာမသန့်ရှင်းမှု (Food contamination)

ဟု ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။ စတင်ပျက်စီးနေသော အစားအစာများသည် ပုံမှန်သဏ္ဍာန်ရှိပြီး သာမန်အနံ့ရှိကာ အရသာလည်းရှိနေတတ်ပါသည်။ ပျက်စီး၍ မသန့်ရှင်းသောအစားအစာ များကို စားသောက်မိပါက အစာအဆိပ်အတောက်ဖြစ်ခြင်း၊ အဆာခြေမှု ပျက်ပြားခြင်း တို့ကို ဖြစ်စေတတ်ပါသည်။ ဤသို့ဖြစ်ပါက စားသုံးသူအတွက် အလွန်နာကျင်ကိုက်ခဲသော အကျိုးဆက်များကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

အစားအစာများ မသန့်မရှင်းမဖြစ်စေရန် ကာကွယ်ပြင်ဆင်နည်းများမှာ-  
 (၁) တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုရှိစေရန် လေ့ကျင့်ပါ။



ဆံပင်ခြည်ပါခြင်း မရှိရအောင် ဆံပင်ကို နောက်ဖက်တွင်စည်း နှောင်ထားပါ။

သန့်ရှင်းသည့်အဝတ်အစား များကိုသာ ဝတ်ဆင်ပါ။

သန့်ရှင်းသည့်ခါးစည်းရှေ့ဖုံး ထည်ကို ဝတ်ဆင်ပါ။

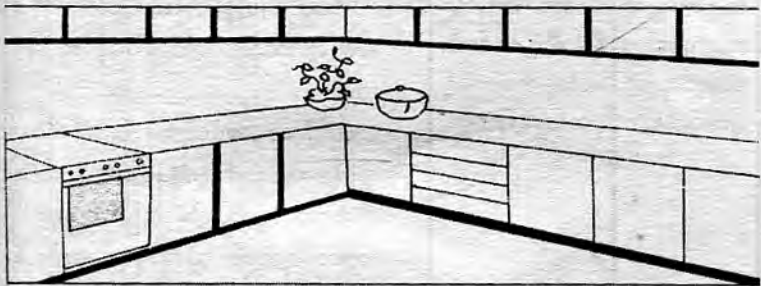
လက်သည်းများကို တိုတိုညှပ်၍ အစားအစာမပြင်ဆင်မီ လက်ကို ဆေးပါ။

မှတ်ချက်။ ချောင်းဆိုးနှာစေးဖြစ်နေလျှင် ပါးစပ်ကို လက်ကိုင်ပဝါဖြင့် အုပ်ထားပါ။ မကျန်းမာပါက အစားအစာများ ပြင်ဆင်ခြင်းကို ရှောင်ရှားပါ။

ချက်ပြုတ်အတတ်ပညာစာအုပ်မှ ထုတ်နုတ်ထားသည်။

(၂) မီးဖိုဆောင်ကို သန့်ရှင်းအောင်ထားပါ။

မီးဖိုဆောင်သည် အစားအစာများ သိမ်းဆည်းခြင်း၊ ပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် တည်ခင်းခြင်း တို့ကို အဓိကဆောင်ရွက်ရသောနေရာဖြစ်ပါသည်။ မုန့်အစအနများ၊ စားသောက်ပြီး ကျန်ရစ်နေသော အစားအစာများကို သိမ်းဆည်းခြင်းမပြုဘဲ ထားရှိသည့် မီးဖိုဆောင်သည် အိမ်တွင်းပိုးမွှားများကို ဖိတ်ခေါ်သကဲ့သို့ ရှိနေပါသည်။



(၃)

ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်အောင် ပြင်ဆင်ပါ။



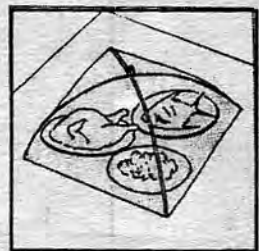
(၄)

ကောင်းစွာကျက်အောင် ချက်ပြုတ်ပါ။

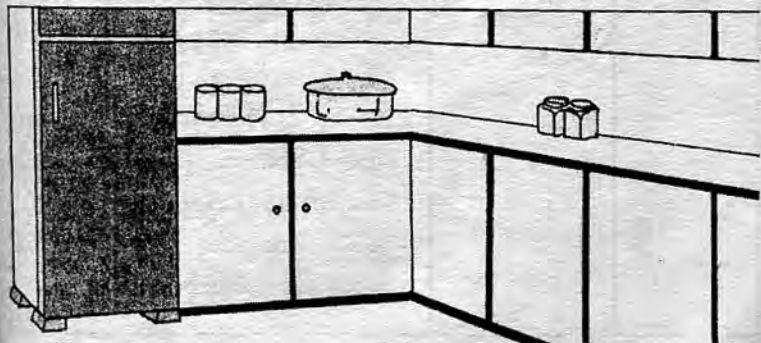


(၅)

လက်ကျန်အစားအစာများကို ဖုံးအုပ်ထားပါ။



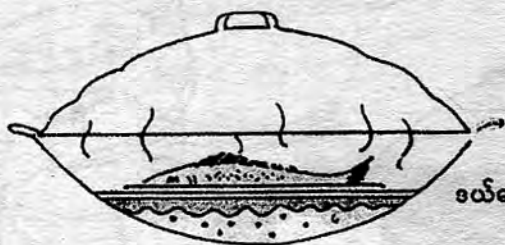
(၆) အစားအစာများကို ကောင်းမွန်စွာ စနစ်တကျ သိမ်းဆည်းပါ။



# (က) ပေါင်းခြင်း Steaming

ဖော်ပြချက်	အသုံးပြုနိုင်သော အစားအစာများ	သတိပြုရန်အချက်များ
<p>အစားအစာကို ဆွတ်နေသော ရေမှအငွေ့ဖြင့် ချက်ပြုတ်ခြင်း</p>	<p>ငါးအသား၊ ကြက်ဥ နို့ပေါင်း၊ ဟင်းသီး ဟင်းရွက်များနှင့် ပူတင်းမုန့်များ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ပေါင်း၍ ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများသည် အစာကြေရန် လွယ်ကူသည်။</li> <li>- အစားအစာ အမယ်အနည်းငယ်ကိုသာ တစ်ချိန်တည်းတွင် ချက်ပြုတ်ပါက တွက်ချေကိုက်သော ချက်ပြုတ်နည်းဖြစ်သည်။</li> <li>- အာဟာရဓာတ် ဆုံးရှုံးမှုမှာ နည်းပါးသည်။</li> </ul> <p><b>ရေနွေးငွေ့ဖြင့် ပေါင်းနေစဉ်အတွင်း</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ပေါင်းအိုးထဲမှ ရေနွေးငွေ့(အငွေ့)များ ဆုံးရှုံးမှု မရှိစေရန် အဖုံးကျပ်ကျပ်ကို အသုံးပြုပါ။</li> <li>- အစားအစာပေါ်မှ ဆီစိမ်စက္ကူကို အုပ်ထားပေးပါက သိပ်သည်းသော ရေများ အစားအစာပေါ်သို့ ကျရောက်ကာ စေးထိုင်းစိုစွတ်မှု ဖြစ်စေခြင်းမှ ဟန့်တားပေးသည်။</li> <li>- အစားအစာကို ပေါင်းအိုးအတွင်းသို့ မထည့်မီ (ရေနွေးငွေ့) ဖြင့် မပေါင်းမီ ရေကို ဆူအောင်တည်ပါ။</li> <li>- လက်ကိုင်ပါဒယ်အိုး (သို့) ပေါင်းအိုးအတွင်းရှိရေသည် ချက်ပြုတ်နေချိန်တစ်လျှောက် မှန်မှန်ဆူနေစေရန် သတိပြုပါ။</li> <li>- ပေါင်းအိုးအတွင်းရှိ ရေနည်းသွားပါက ရေနွေးဖြင့် ထပ်ဖြည့်ပေးပါ။</li> </ul>

ပေါင်းအိုးအမျိုးမျိုး *Steaming Pot Varieties*



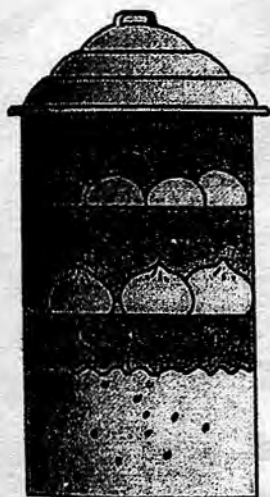
ခယ်ပေါင်းအိုး



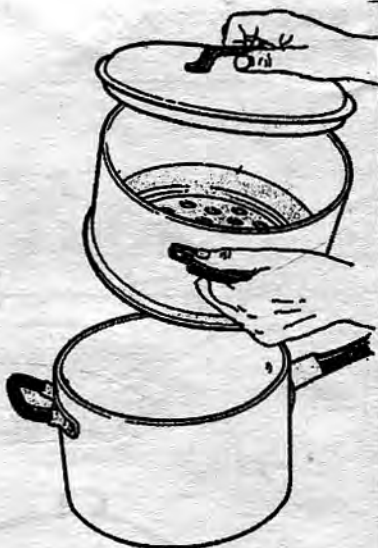
လက်တိုင်ပါပေါင်းအိုး



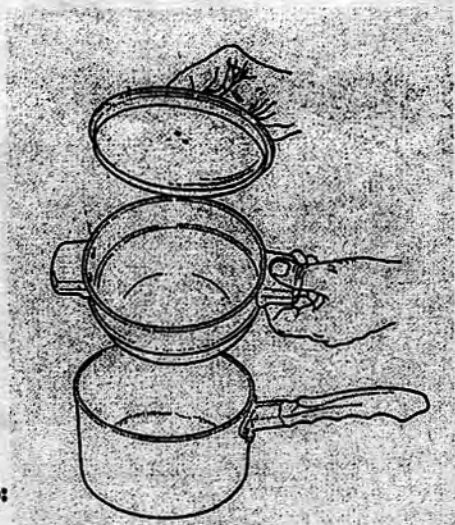
အဆင့်ပါပေါင်းအိုး



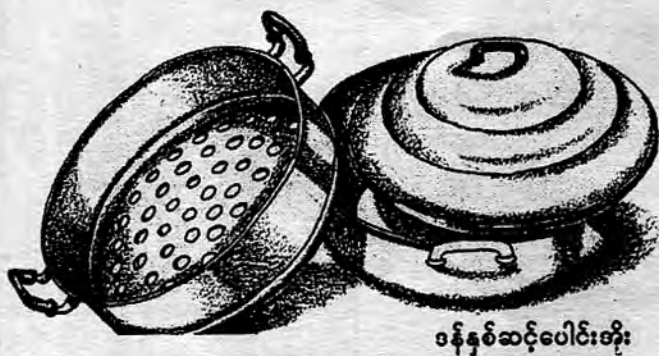
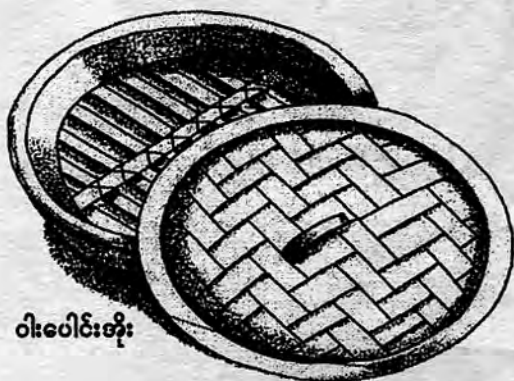
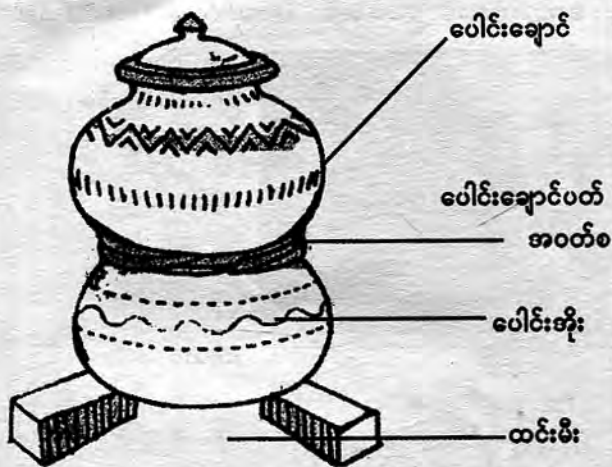
အထပ်အဆင့်ဆင့်ပါပေါင်းစိုး



အပေါက်ပါနှစ်ဆင့်ပေါင်းစိုး



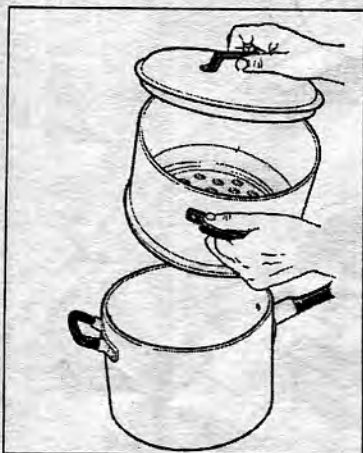
အပေါက်မပါနှစ်ဆင့်ပေါင်းစိုး



# ကောက်ညှင်းပြန်ပေါင်း: *Double Steamed Sticky Rice*



ကောက်ညှင်းဆန်(၄)ဘူးကို ရေ(၂)ကြိမ်ဆေးပြီး ရေတစ်ညစိမ်ထားပါ။ နံနက်တွင် ပုံပါအတိုင်း ရေစစ်ပါ။



နှစ်ဆင့်ပေါင်းအိုး၏ ပထမအဆင့်တွင် ကောက်ညှင်းဆန်ထည့်ပြီး အောက်ခံအိုးထဲတွင် ရေထည့်၍ပေါင်းပါ။



အုန်းသီး(၁)လုံးကို အခွံခွာ၍ အလယ်မှခွဲကာ အုန်းရည်ဖယ်ပါ။



အုန်းသီးခြစ်ပြီး အုန်းနို့ဦးရည်ကို ညှစ်ယူပါ။ အဖတ်များကို သီးသန့်ထားပါ။





ပုစွန်(၂၅)ကျပ်သားကို ရေဆေးပြီး ခေါင်းဖြုတ်၊ အမြီးခွာပါ။



ကိုယ်ပေါ်မှ အခွံကို အမြီးနားအထိ ရောက်အောင်ခွာပါ။ အမြီးနားရောက်လျှင် အမြီးအဖျားမှ ဆွဲ၍ ချွတ်ယူလိုက်ပါ။



ပုစွန်၏ ကျောတစ်လျှောက် ဓားပါးလေးဖြင့် အသာခွဲပါ။



ဓားခွဲကြောင်းရာမှနေ၍ သွားကြားထိုးတံဖြင့် ချေးကြောင်းလေးကို ဆွဲထုတ်လိုက်ပါ။

အိမ်တွင်းမှအတတ်ပညာ အတွဲ (၂)စာအုပ်မှ ထုတ်နုတ်ထားသည်။



ပုစွန်ကို ဓားပြားရိုက်၍ မညက်တညက် စဉ်းပြီးနောက် ဆီ(၃)ကျပ်သားထည့်ထား သည့် ဆီပူအိုးတွင်းသို့ ထည့်ကာ ဆီပူထိုးပါ။ ပြီးလျှင် ဖယ်ထားသည့် အုန်းသီးဖတ်များနှင့် ဆားအနည်းငယ်ကို ရောစပ်မွှေပါ။ခြောက် အောင်လှိမ့်ပါ။ ပြီးလျှင် အပေါ်အင်္ဂါမြည်း ပြီး ဖိုမှချပါ။



ပေါင်းထားသည့်ကောက်ညှင်းကျက်လျှင် ပေါင်းချောင်မှထုတ်ယူပြီး အိုးတစ်လုံး တွင် ထည့်ကာ ဆားလက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဝက်နှင့် အုန်းနို့ဦးရည်ထည့်ပြီး သမအောင် နယ်ပါ။ ပြီးမှ ဒယ်အိုးဖြင့် (၁၅)မိနစ်ခန့် ပြန်နှပ်ပါ။ အဖုံးဖုံးထားရပြီး မီးမပြင်းအောင် သတိပြုပါ။ ကောက်ညှင်းနှင့် အုန်းနို့အိုးပြီး အုန်းနို့ဆီပြန်လာလျှင် ဖိုပေါ်မှချပါ။



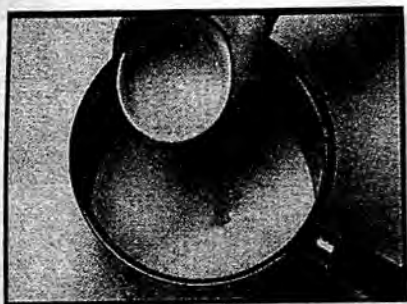
ဖက်တစ်ရွက်ပေါ်တွင် ကောက်ညှင်းပြန် ပေါင်းကို အနေတော်ပုံပြီး အပေါ်ယံမှနေ၍ ပုစွန်အစာဖြူကာ စားသုံးခြင်း (သို့)ရောင်းချ ခြင်းပြုနိုင်ပါသည်။ ပုစွန်နှင့် အုန်းသီးအစား ဆီ၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ အုန်းသီးနှင့် ဆားလှော် (သို့) ထန်းလျက်၊ ကြံသကာနှင့် အုန်းသီးဖတ် များကို ယိုထိုးပြီး ဖြူ၍လည်း စားနိုင်ပါ သည်။



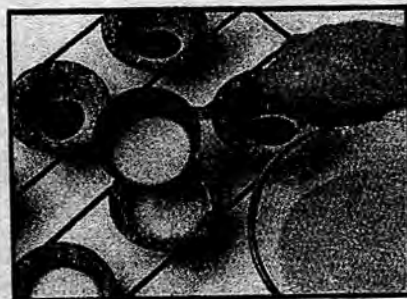
နွားနို့(၅၀)ကျပ်သားကို ကျိုချက်ပြီး  
အအေးခံထားပါ။  
(ကျက်ပြီးတစ်ပုလင်းကို ဆူပါ  
မတ်ကတ်များမှ ဝယ်ယူပါက ပြန်  
ချက်ရန် မလိုသည့်အပြင် အချိန်  
အဆလည်း မှန်ကန်ပါသည်။ နို့  
လည်းစစ်ပါသည်။)



ကြက်ဥ(၇) လုံးကို ပွအောင်  
နာနာခေါက်ပါ။



သကြား(၁၅)စားပွဲခွန်း၊ ဆား ၂ စားပွဲ  
ခွန်းနှင့် နွားနို့ကို သကြားပျော်သည်  
အထိ မွှေပြီးနောက် ခေါက်ထားသည့်  
ကြက်ဥများကိုထည့်ကာ ဆက်၍ သမ  
အောင် မွှေပေးပါ။



သကြား ၂ လက်ဖက်ရည်ခွန်းကို  
ပေါင်းမည့်ခွက်တစ်ခွက်စီသို့ ထည့်ပြီး  
သကြားများအရည်ပျော်၍ အနီရောင်  
သမ်းလာအောင် ပြုလုပ်ပါ။ ခွက်တွင်  
သကြားခဲစပြုချိန်တွင် နို့ကြက်ဥရည်  
များကို လောင်းထည့်ပါ။ အပေါ်ယံတွင်  
ဆီစိမ်စက္ကူဖုံးအုပ်ပါ။ ပြီးလျှင် စာမျက်  
နှာ(၂၅)ရှိ အထပ်အဆင့်ဆင့်ပါ ပေါင်း  
အိုးဖြင့် ပေါင်းပါ။ အဖုံးလှုံအောင်ပိတ်  
၍ (၁၀) မိနစ်ခန့် ပေါင်းရပါမည်။



အချိန်စေ့လျှင် ပေါင်းခွက်များကို ထုတ်  
ယူပြီး မုန့်ဘေးနှုတ်ခမ်းသားပတ်လည်  
ကို လက်ချောင်းလေးဖြင့် ကွာမကွာ  
စမ်းကြည့်ပြီးနောက် မုန့်ခွက်ကို ပန်းကန်  
ပြားပေါ်သို့ အသာအယာမှောက်ချ  
လိုက်ပါက သကြားညှိရောင်သမ်းနေ  
သည့် ပူတင်းကိုရပါမည်။

မှတ်ချက်။

။ မုန့်ခွက်မရှိပါက ဘုန်းကြီးဆွမ်းဟင်းခွက်ငယ်လေးများဖြင့် ပြုလုပ်နိုင်  
ပါသည်။ ဆွမ်းဟင်းခွက်အရေအတွက် (၁၅)ခွက် ရရှိပါမည်။  
အောက်ခံ သကြားတူးရည်ခံထား၍ မုန့်ကိုမှောက်ချရန်အတွက် မုန့်  
ဘေးသားပတ်လည်ကို ဓားဖြင့်ဝိုက်ရန် မလိုအပ်ပါ။

ချက်ပြုတ်အတတ်ပညာစာအုပ်မှ ထုတ်နုတ်ထားသည်။

# နို့ကြက်ဥပေါင်း: Milk & Egg Pudding



ကြက်ဥ(၃)လုံးကို ခေါက်တံဖြင့်ခေါက်ပါ။



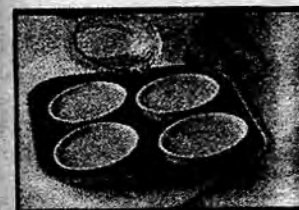
နွားနို့(၂၅)ကျပ်သားကို ခေါက်ထားသည့်ကြက်ဥနှင့် ရောစပ်ပါ။ (ကျက်ပြီးတစ်ပုလင်းကို ဆူပါမတ်ကက် များမှ ဝယ်ယူပါက ပြန်ချက်ရန် မလိုသည့်အပြင် အချိန်အဆလည်း မှန်ကန်ပါသည်။ နို့လည်းစစ်ပါ သည်။)



နို့နှင့်ကြက်ဥအရောထဲသို့ သကြား (၅)စားပွဲငွန်း၊ ဆား ၄ လက်ဖက်ရည်ငွန်းကို ထည့်မွှေပြီး ဗင်နီလာ ရနံ့မွှေးရည် ၄ လက်ဖက်ရည်ငွန်းထည့်ပါ။



မုန့်ဖုတ်မည့်ဗန်းထဲသို့ မုန့်ခွက်များကိုတင်ကာ ခွက် ထဲသို့ မုန့်ရည်များကို ထည့်ပါ။



ဗန်းထဲသို့ ရေတစ်ဝက်ခန့်ထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် လျှပ်စစ် မုန့်ဖုတ်ဖို (Oven)ထဲသို့ ထည့်ဖုတ်ပါ။



နို့ကြက်ဥပေါင်းများ (၁၅)မိနစ်ခန့်တွင် ကျက်လာ ပါက ပန်းကန်ပြားပေါ်သို့ မှောက်ချကာ ပြင်ဆင် နိုင်ပါသည်။

## (၁) ကြော်ခြင်း: *Frying*

ဖော်ပြချက်	အသုံးပြုနိုင်သော အစားအစာများ	သတိပြုရန်အချက်များ
အစားအစာကို သင့်လျော်သောခွက်အတွင်း အလွန်ပူသော ဆီ (သို့) အပူချိန်အနေတော်ဖြင့် ချက်ပြုတ်ခြင်း။	အစားအစာအများစု	ဤနည်းမှာ လျင်မြန်သောချက်ပြုတ်နည်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။  <b>ကြော်နေသောအချိန်တွင်</b> - ပန်းကန်ခွက်ယောက် ကိရိယာများ ခြောက်သွေ့နေရန် သတိပြုပါ။ - သန့်ရှင်းသောဆီကိုသာ အစဉ်သုံးပါ။ - ဆီကို အလွန်အကျွံ အပူမပေးမိစေရန် သတိပြုပါ။ - ဆီ(သုံးပြီးဆီ)ကို ထပ်ခါတလဲလဲ အသုံးမပြုမိစေရန် သတိပြုပါ။ ယင်းတို့ အရောင်ရင့်လာပါက (သို့) ပျစ်ခဲလာပါက အသုံးမပြုပါနှင့်။ - ဆီအတွင်းသို့ အစားအစာကို လျှော့ထည့်ပါ။ မည်သည့်အခါ မျှ ပစ်မထည့်ပါနှင့်။
အခြောက်ကြော်ခြင်းမှာ အဆီ (သို့) ဆီမထည့်ဘဲ ကြော်ခြင်းဖြစ်သည်။အစားအစာများရှိ ဆီ(သို့)အဆီဖြင့် ကြော်ခြင်းဖြစ်သည်။	ဝက်ပေါင်ခြောက်၊ မြေပဲခြစ်ထားသော အုန်းသီးနှင့် ဝက်/ကြက်အူချောင်းများ။	<b>ဆီနည်းနည်းဖြင့် ကြော်ခြင်းအတွက်</b> ဒယ်အိုး၏ အောက်ခြေ ဖုံးမိစေရုံမျှသာ ဆီ (သို့) အဆီကို လိုအပ်သည်။
ဆီများဖြင့် ကြော်ခြင်းအတွက် အစားအစာများကို လုံးဝဖုံးမိစေရန် ဆီ (သို့)အဆီကိုလိုအပ်သည်။	ပုစွန်၊ ငါး၊ ကြက်သား၊ အာလူး၊ဟင်းသီးဟင်းရွက်သီးနှံများ၊ ငါးမုန့်နှင့် ထမင်းချိုး စသည် အကြော်စုံများ။	<b>ဆီမြုပ်အောင် ကြော်နေစဉ်အတွင်း</b> ဆီများဖြင့် - ဒယ်အိုးအတွင်းသို့ အစားအစာအများအပြားကို တစ်ပြိုင်နက် တည်းမထည့်ရပါ။ ယင်းသို့ထည့်ပါက အပူချိန်ကိုလျှော့ကျစေသည်။ - အစားအစာများကို မကြော်မီ အထိုက်အလျောက် ခြောက်သွေ့နေစေရန် သတိပြုပါ။ - ကြော်ပြီးအစားအစာများကို မီးဖိုဆောင်သုံး စက္ကူပေါ်တွင်ဆီစုပ်ပါ။
မွှေကြော်ခြင်းမှာ အပူချိန်အတော်အသင့်ပေါ်တွင် အဆီ (သို့)ဆီပူနည်းနည်း၌ အစားအစာများကို မွှေလိုခြင်းဖြစ်သည်။	ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ အသား၊ ကြက်သားနှင့် ငါး၊ ပုစွန်များ။	

အကင်းသတ်ပြီးသားဆီထဲသို့ အစားအစာထည့်၍ မီးပြင်းပြင်းဖြင့် ကျက်စေခြင်း သည်ကြော်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဆီထဲတွင် အစားအစာများကို မျက်နှာပြင်တစ်ဖက်စီ၌ ရွှေ့ရောင် ရသည်အထိ ကြော်ခြင်းမျိုးဖြစ်သည်။ မီးရှိန်မပြင်းလွန်းစေရပါ။ မီးပြင်းလွန်းပါက အပေါ်ယံ သာ ကျမ်းသွားပြီး အတွင်းသားများ မကျက်တတ်ပါ။ ကြော်နည်းအမျိုးမျိုးရှိပါသည်။ အခြောက်ကြော်ခြင်း၊ ဆီနည်းနည်းဖြင့်ကြော်ခြင်း၊ ဆီမြုပ်အောင်ကြော်ခြင်း၊ မွေ့ကြော်ခြင်း တို့ဖြစ်ကြပါသည်။

**အခြောက်ကြော်ခြင်း (Dry Frying)**

မီးရှိန်အသင့်အတင့်ဖြင့် အစားအစာများရှိ ဆီ (သို့) အဆီဖြင့်ပင် ကြော်ခြင်း ဖြစ်သည်။



**ဆီနည်းနည်းဖြင့် ကြော်ခြင်း (Pan Frying)**

အလွန်နူးညံ့သော အစားအစာများကို ကြော်ရာတွင် အသုံးပြုသည်။ ကြော်ဒယ် တစ်လုံးတွင်ဆီပါရုံထည့်ပြီး အသား၊ ငါး (သို့) ဟင်းသီးဟင်းရွက်တို့ကိုထည့်ကာ ကြော်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ထူထဲသောအသားများဆိုပါက ဆီနည်းနည်းဖြင့်ကြော်၍ မရနိုင်ပါ။ အစားအစာ များကို ဒယ်အိုးထဲတွင် ပြည့်ကျပ်နေအောင်ထည့်၍ မကြော်ရပါ။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ရေနွေးငွေ့များမှ အရည်များသည် စိုစွတ်ပြီးကြော်မည့်အစားအစာ၏ မျက်နှာပြင် ကြွပ်စွမှု ကို ပျက်စီးစေတတ်ပါသည်။



မဟာတံတိုင်း၏ရသာတစ်သောင်းစာအုပ်မှ ထုတ်နုတ်ထားသည်။

### ဆီမြုပ်အောင်ကြော်ခြင်း (Deep Frying)

အစားအစာများကို ပူနေသောဆီတွင် နက်နက်မြုပ်စေ၍ ကြော်ခြင်းနည်းလမ်းဖြစ်သည်။ ဆီပေါများစွာထည့်မှသာလျှင် ကြော်မည့်အစားအစာသည် ကောင်းစွာ နစ်မြုပ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ကြော်မည့်ပစ္စည်းသည် အရည်ရွမ်းနေသည် (သို့) ရေပါဝင်မှုများနေသည်ဆိုပါက ဒယ်အိုးထဲတွင် ဆီကို ၆၀%ခန့်ထက် ပို၍ပြည့်အောင် မထည့်သင့်ပါ။ သို့မှသာ ဒယ်အိုးအပြင်ဘက်သို့ ဆီများစင်ထွက်ခြင်း မဖြစ်စေနိုင်ပါ။ ပထမ ဆီကိုဆူအောင် ပြုပြီး ဒယ်အိုးကို ဖိုမှချကာ ဆီကို အတန်ငယ်အေးစေပြီးမှ ကြော်မည့်အစားအစာထည့်ကာ ဒယ်ကို ဖိုပေါ်ပြန်တင်၍ နူးသည်အထိ ထားရပါမည်။ ပြီးမှာ မီးရှိန်မြင့်ကာ ကျက်သည်အထိ မီးပြင်းပြင်းနှင့်ကြော်ပါ။ အနံ့ပိုမိုကောင်းမွန်ကာ အားလုံးကျက်ပြီး အပေါ်ယံကြပ်ရွပ်ပါမည်။

### မွှေကြော်ခြင်း (Stir Frying)

မီးရှိန်ပြင်းပြင်းပေါ်ရှိ အလွန်ပူနေသော ဒယ်အတွင်းသို့ ကြော်လိုသည့် အစားအစာများကိုထည့်ပြီး ကျက်သည်အထိ ဟိုဘက်သည်ဘက်လှန်ပေးခြင်းနည်းလမ်းဖြစ်သည်။ ကြော်ဒယ်အိုးအတွင်းသို့ ဆီလောင်းထည့်ပြီး ပူလာလျှင် ကြက်သွန်နီ၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူများထပ်ထည့်ကာ မွှေးလာသည်အထိမွှေကာ ဆီသတ်ရမည်။ ပြီးလျှင် ကြော်မည့်ပစ္စည်းများအားလုံးထည့်ကာ အတူတူရောနှောသွားအောင် မွှေကြော်ပေးခြင်းမျိုးဖြစ်သည်။ ဤလုပ်ဆောင်ချက်များအားလုံးသည် အချိန်တိုအတွင်း လျင်မြန်စွာပြုလုပ်ရပါသည်။ သို့မှသာ အကျက်လွန်၊ အနူးလွန်ခြင်း မဖြစ်စေနိုင်ပါ။

မြန်မာ့အစားအစာများတွင် အဆာပြေအစားအစာအဖြစ် အကြော်စုံကြော် စားကြရာ၌ နည်းလမ်း(၂)မျိုးကို များသောအားဖြင့် အသုံးပြုကြလေ့ရှိကြပါသည်။ ကြော်မည့်ပစ္စည်းကို မုန်နှစ်လူး၍ ကြော်ခြင်းနည်းလမ်းနှင့် ဆီပူနှင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့စေသည့်နည်းလမ်းဖြင့် ကြော်ခြင်းနည်းလမ်းတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။

မြန်မာ့အစားအစာများတွင် အဆာပြေအစားအစာအဖြစ် အကြော်စုံကြော် စားကြရာ၌ နည်းလမ်း(၂)မျိုးကို များသောအားဖြင့် အသုံးပြုကြလေ့ရှိကြပါသည်။ ကြော်မည့်ပစ္စည်းကို မုန်နှစ်လူး၍ ကြော်ခြင်းနည်းလမ်းနှင့် ဆီပူနှင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့စေသည့်နည်းလမ်းဖြင့် ကြော်ခြင်းနည်းလမ်းတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။

မည်သည့်နည်းလမ်းဖြင့်ကြော်သည်ဖြစ်စေ အဓိကမှာ ဆီမပူမီအချိန်တွင် အစားအစာများကို ထည့်၍ မကြော်မိစေရန် သတိပြုကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဆီမပူမီထည့် ကြော်ပါက အကြော်များမကြပ်ရွတ်ခြင်း၊ ဆီများဝနေ၍ ပျော့စိစိဖြစ်နေခြင်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ယင်းအကြော်မျိုးကို စားသုံးမိပါက အစာမကြေ ရင်ပြည့်ရင်ကယ်ဖြစ်တတ်ပါသည်။

ဆီပူလောင်ခြင်းဘေးမှ ကင်းဝေးစေရန်အတွက် မီးဖိုပေါ်ရှိ ဆီဒယ်အိုးတွင်းသို့ အစားအစာကို ထည့်ရာ၌ အမြင့်မှနေ၍ ပစ်မထည့်မိစေရန် အထူးသတိပြုသင့်ပါသည်။ ဂေါ်ပြား၊ ယောက်မ၊ ပန်းကန်ပြားစသည်တို့ပေါ်တွင် အစားအစာကိုတင်ကာ ခပ်ဖြည်းဖြည်း ဆီပူအိုးတွင်းသို့ထည့်ပေးရပါမည်။ အစားအစာများကိုဆယ်ယူရာတွင်လည်း ဝါးတုတ်ချွန်ချောင်းအရှည်မျိုး (သို့) တရုတ်လူမျိုးများအသုံးပြုသည့် အစားအစာယူသည့် တူအရှည်မျိုးဖြင့် ဆယ်ယူရပါမည်။

ဆီမြုပ်အောင်ကြော်နည်းဖြင့် အစားအစာများကို အောက်ဖော်ပြပါနည်းလမ်းအတိုင်း ကြော်နိုင်ပါသည်။



- ဘူးသီးနှုန - အချောင်းလေးများလှီး၍ မုန့်နှစ်ရည်လူးကာ ကြော်သည်။  
ပါးပါးလှီး၍ အမုန့်နှစ်လူးကာ ဘူးသီးငါးပေါင်းကြော် ကြော်  
သည်။
- ခရမ်းသီး - ပါးပါးလှီး၍ မုန့်နှစ်ရည်လူးကာ ကြော်သည်။
- ကြက်သွန်နီ - ပါးပါးလှီး၍ မုန့်နှစ်ရောစပ်ဖျော်ပြီး အပြားသဏ္ဍာန် ကြော်  
သည်။
- အာလူး - ပါးပါးလှီး၍ မုန့်နှစ်ရည်လူးကာ ကြော်သည်။ ပိုးတီလိုး  
ကြော်သည်။ မုန့်နှစ်ရည်မလူးဘဲ ပါးပါးလှီး (သို့) အချောင်း  
လေးများလှီးကြော်သည်။
- ဖိးကြမ်းငှက်ပျော - အလုံးလိုက်ကို မုန့်နှစ်လူးကာကြော်သည်။ မုန့်နှစ်မလူးဘဲ  
အလုံးလိုက်ကြော်သည်။
- ဂေါ်ရခါးသီး - ပါးပါးလှီး၍ မုန့်နှစ်ရည်လူးကာ ကြော်သည်။
- တရုတ်စကားပွင့် - အရွက်နှင့် မုန့်နှစ်ရောစပ်ဖျော်ပြီး အပြားသဏ္ဍာန်ကြော်သည်။
- ပုစွန်စာရွက် - အရွက်နှင့် မုန့်နှစ်ရောစပ်ဖျော်ပြီး အပြားသဏ္ဍာန်ကြော်သည်။
- ပိုးစာရွက် - အရွက်နှင့် မုန့်နှစ်ရောစပ်ဖျော်ပြီး အပြားသဏ္ဍာန်ကြော်သည်။
- မြင်းခွာရွက် - အရွက်နှင့် မုန့်နှစ်ရောစပ်ဖျော်ပြီး အပြားသဏ္ဍာန်ကြော်သည်။
- ကန်စွန်းရွက် - အရွက်နှင့် မုန့်နှစ်ရောစပ်ဖျော်ပြီး အပြားသဏ္ဍာန်ကြော်သည်။  
အရွက်ကို နှမ်းများကပ်ပြီး တစ်ရွက်စီကြော်သည်။
- ဘရာကြော် - ကုလားပဲကိုရေစိမ်ပြီး ထောင်းကာ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊  
ငရုတ်သီးစိမ်း၊ပျဉ်းတော်သိမ်၊ မဆလာ၊ ချင်းနှင့် ဆားတို့ဖြင့်  
ကြော်သည်။
- မန္တလေးပဲကြော် - ပြုတ်ပြီးပဲလွန်း ကြိတ်ပြီးကောက်ညင်း၊ ဆန်ကြမ်းနှင့် ဆား  
တို့ဖြင့် ဖျော်စပ်၍ ကြော်သည်။
- ပြောင်းဖူးကြော် - လှီးစိတ်ထားသည့် ပြောင်းဖူးစေ့များကို မုန့်နှစ်ရောစပ်ဖျော်ပြီး  
အပြားသဏ္ဍာန်ကြော်သည်။

အဆိမ့်ကြော်များ	အချိုကြော်များ
ငါးမုန့်ကြော်၊ ပါပရာကြော် ဘူးသီးကြော်၊ ခရမ်းသီးကြော် ကြက်သွန်ကြော်၊ အာလူးကြော် ဂေါ်ရခါးသီးကြော်၊ ဇာန်စွန်းဥကြော် တရုတ်စကားပွင့်ကြော်၊ ပိုးစာရွက်ကြော် ပုစွန်စာရွက်ကြော်၊ မြင်းခွာရွက်ကြော် ကန်စွန်းရွက်ကြော်၊ ဘရာကြော် မန္တလေးပဲကြော်၊ ပြောင်းဖူးကြော်	မရွေးခွက်ကြော် မုန့်လုံးကြီးကြော် မုန့်ဆီကြော် မုန့်လက်ကောက်ကြော် ငှက်ပျောကြော်

အိမ်တွင်းမှအတတ်ပညာ အတွဲ(၂)စာအုပ်မှ ထုတ်နုတ်ထားသည်။

အကြော်စုံကြော်ရန်အတွက်



ခရမ်းသီး



ဘူးသီး



ပြောင်းဖူး



ဖိကြမ်းငှက်ပျော



မြင်းခွာရွက်



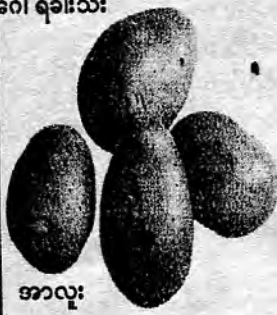
ဂေါ်ရခါးသီး



တရုတ်စကားပွင့်



ကန်စွန်းရွက်



အာလူး



ပဲပြား



ကြက်သွန်နီ



ပဲပင်ပေါက်



ပုစွန်



အမဲသား



ကြက်သား



ငါး

အကြော်စုံကြော်ရန်စားသုံးဆီများ



အကြော်စုံနှင့် တွဲဖက်စားဖွယ်များ



ဆလတ်ရွက်



နံနံပင်



ဂေါ်ဖီထုပ်



လက်ဖက်ရည်ကြမ်း

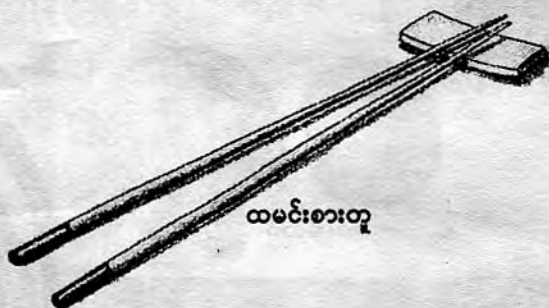


ကြက်သွန်ဖြိတ်

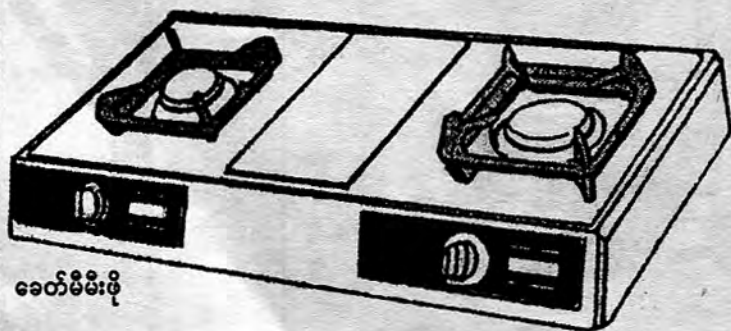
ကြော်ခြင်းလှုပ်ငန်းသုံးပစ္စည်းများ  
*Frying Utensils*



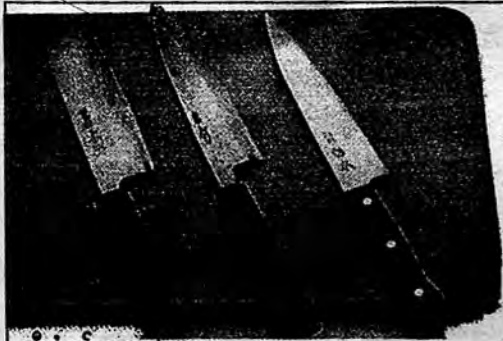
စောက်နက်ဒယ်အိုး၊ ဆီစစ်ဆန်ခါနှင့် ဂေါ်ပြား



ထမင်းစားတူ



ခေတ်မီမီးဖို



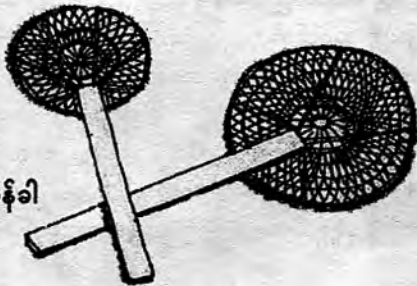
လှီးခိုနှင့် ဓားဝါများ



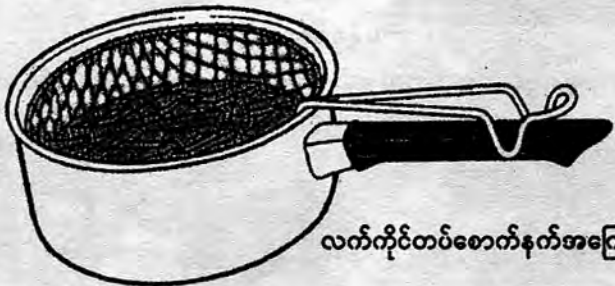
ငရုတ်ဆုံ



ဝါးဆန်ခါ



အကြော်ခပ်ဆန်ခါ



လက်ကိုင်တပ်စောက်နက်အကြော်ဖိုး

# မုန့်နှစ်ရည် Batter

## မုန့်နှစ်ရည် (၁)

ဆန်မှုန့် (၁၀) ကျပ်သား၊ ပဲမှုန့်အစိမ်း (၁၀) ကျပ်သား၊ ကောက်ညှင်းမှုန့် ၂၅ ကျပ်သားတို့ကို လေ့ထဲထည့်၍ ရေသန့်သန့်လက်ဖက်ရည်ခွက် (၁)ခွက်စာကို နည်းနည်းစီ ထည့်ကာ သမသွားအောင် ခပ်ဖြည်းဖြည်းနယ်ပါ။ (ရေမများစေရန်အထူးသတိပြုပါ။) နယ်နေစဉ် အမှုန့်များ လုံးခဲမနေအောင် ခြေပေးရပါမည်။ မွေနှောက်နယ်နေရာမှ အလုံး အခဲလေးများ ကြေညက်ကာ မုန့်နှစ်ရည် ပျော့ပျောင်းလာပါက ဆော်ဒါ (၁) လက်ဖက်ရည် ဇွန်းနှင့် ရေနှေးကိုဖောက်ပြီး မုန့်နှစ်ရည်ထဲထည့်၍ သမသွားအောင် ထပ်မွေနှောက်နယ်ပါ။ ပြီးလျှင် မှည့်ပျော်နေသော ဖီးကြမ်းငှက်ပျောသီး(၁)လုံးကို ခြေ၍ထည့်ကာ ထပ်ပြီးမွေ နှောက်နယ်ပါ။ နနွင်းမှုန့် ၄ လက်ဖက်ရည်ဇွန်းနှင့် ဆား ၂ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ထည့် ကာ သမအောင်မွေပေးပါ။ (၁ x ၁)လက်မအရွယ် ချင်းတက်၊ ကြက်သွန်ဖြူ (၅)တက်နှင့် ထန်းလျက်(၃)လုံးကို ညက်အောင်ထောင်းပြီး မုန့်နှစ်ရည်ထဲသို့ထည့်ကာ မွေပေးပြီး မုန့်နှစ် ကို အနည်းဆုံး (၃)နာရီခန့် ကြိုတင်ဖောက်ထားရပါမည်။

## မုန့်နှစ်ရည် (၂)

ငစိန်ဆန်(၁)ပြည်နှင့် ကောက်ညှင်းဆန် နို့ဆီဘူး(၁)ဘူးစာကို ရေဆေးကာ ကြိတ်၍ ကြိတ်ပြီးသားဆန်နှစ်များကို အဝတ်အိတ်တွင် ထည့်လျက် လေးသောအရာဝတ္ထုတစ်ခုခု ဖြင့် ဖိထား၍ ရေစစ်ထားပြီး မုန့်နှစ်ကို တစ်ညတာမျှ နှပ်သိပ်ထားပါ။ အချိန်စေ့လျှင် မုန့်နှစ်ဖတ်များထဲသို့ ထောင်းပြီးသား ချင်း ၂၅ ကျပ်သားကို အရည်ညှစ်၍ထည့်ပါ။ စားဆော်ဒါ (၁)စားပွဲဇွန်း၊ ဆား (၁) စားပွဲဇွန်း၊ နနွင်းမှုန့် ၂ လက်ဖက်ရည်ဇွန်းနှင့် ဖီးကြမ်းငှက်ပျောသီးမှည့်(၁)လုံးတို့ကို ရေကျက်အေးနှင့်အတူထည့်ပြီး သမအောင် ရော စပ်ပေးပါ။ ရေကျက်အေးကို မုန့်ရည်အပျစ်အကျဲ အနေအထားပေါ်မူတည်၍ ချိန်ဆကာ ထည့်ရပါမည်။

## မုန့်နှစ်ရည် (၃)

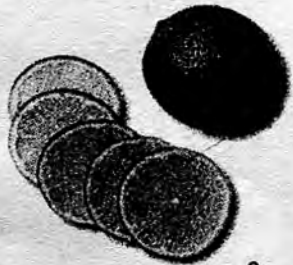
ဈေးများတွင် အလွယ်တကူ ဝယ်ယူ၍ရသည့် အသင့်ပြင်ဆင် ဖော်စပ်ထားသော မုန့်နှစ်မှုန့်အထုပ်များကို ရေကျက်အေးဖြင့် မုန့်ရည်အပျစ်အကျဲအနေအထား ချိန်ဆပြီး ဖျော်စပ်ရပါမည်။

အိမ်တွင်းမှုအတတ်ပညာအတွဲ(၂) စာအုပ်မှ ထုတ်နုတ်ထားသည်။

တို့နှစ်ရန်အချဉ်ရည်အတွက်



မန်ကျည်းမှည့်



သံပရာသီး



ဆား



ငရုတ်သီးစိမ်း

ငရုတ်သီးပူခြောက်



ကြက်သွန်ဖြူ



သကြား

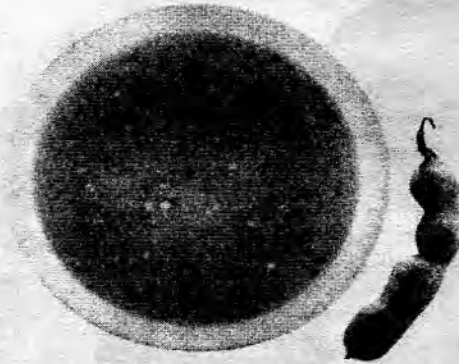


ခရမ်းချဉ်သီးမှည့်



ချင်း

## အချဉ်ရည် Sauce



### အချဉ်ရည် (၁)

အချဉ်ရည် အရောင်လှစေရန်အတွင် ငရုတ်သီးအပွတောင့် (၅)တောင့်ကို ရေဆေး အစေ့ထုတ်ကာ ညက်အောင်ထောင်းထားပါ။ မန်ကျည်းမှည့်(၅)ကျပ်သားကိုလည်း ရေအေးနှင့် ပထမ ဆေးပစ်ပြီးမှ ဆူနေသောရေနွေးဖြင့် ခေတ္တစိမ်ကာ ကြွေဖွန်းဖြင့် ဖိ၍မွှေပြီး အနှစ်တိုက်ပါ။ ထွက်ရှိလာသည့် အစေ့များကို ဖယ်ထုတ်ပစ်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူဥတစ်လုံး (၁၀)လုံး (သို့) အမြွှာကြီး(၁)လုံးကို အခွံသင်ပြီး မညက်တညက် ထောင်းပါ။ ထန်းလျက်ကိုမူ ညက်နေအောင်ထောင်းပါ။ (ထန်းလျက်အလွယ်တကူမရှိပါက သကြားကို အသုံးပြုနိုင်သည်။) မိုးမျှော် (သို့) ရွှေအပ်ငရုတ်သီးစိမ်းကို လှော်ပြီး ထောင်းပါ။

ခွက်တစ်ခွက်တည်းတွင် မန်ကျည်းမှည့်အနှစ်များ၊ ထောင်းထားသည့်အရာများ ထည့်ပြီး ကြွေဖွန်းဖြင့် မွှေပေးပါ။ (မန်ကျည်းမှည့်နှင့် ကြေးသတ္တုမတည့်၍ ကြေးဖွန်း မသုံးရပါ။) အငန်အရသာအတွက် ဆား ၁၂ လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ထည့်မွှေပေးရပါမည်။

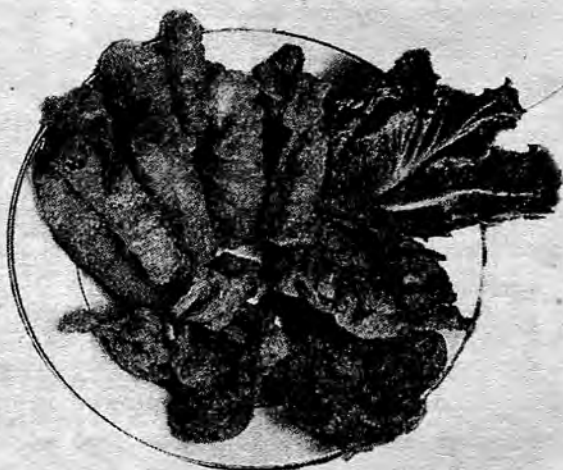
### အချဉ်ရည် (၂)

မညက်တညက်ထောင်းပြီး ကြက်သွန်ဖြူဥတစ်လုံး (၁၀) လုံး၊ ညက်အောင်ထောင်းထားသည့် ထန်းလျက်နှင့် မိုးမျှော်ငရုတ်သီးစိမ်းလှော်ကို ပဲခံပြာရည်အကြည် (၁) လက်ဖက်ရည်ဖွန်းနှင့် သံပရာသီးတစ်လုံးမှအရည်ကို ရေကျက်အေး (၃)လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတို့ဖြင့် ရောစပ်ကာ ဆား ၁၂ လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ထည့်မွှေပေးရပါမည်။ (အရောင်လှပစေရန် ငရုတ်သီးခြောက်အပွတောင့်အစား ခရမ်းချဉ်သီးမီးဖုတ်ကို အစားထိုး ထည့်သွင်းနိုင်ပါသည်။)

ဖိမ်တွင်းမှအတတ်ပညာ အတွဲ(၂) စာအုပ်မှ ထုတ်နုတ်ထားသည်။



## အကြော်စုံကြော်နည်းများ Assorted Fries Method



အကြော်စုံကို မကြော်မီ ကြော်မည့်အစားအစာများကို ရေစင်စင်ဆေး၍ ဆန်ခါနှင့် ရေစစ်ထားပြီးလျှင် နှစ်သက်ရာပုံစံများကို လှီးဖြတ်နိုင်ပါသည်။ ကုဗပုံစံ၊ အချပ်အလွှာပုံစံ၊ အချောင်းပုံစံ၊ စွေစောင်းစောင်းပုံစံ၊ ပါးပါးလွှာလွှာပုံစံ၊ အံစာတုံးပုံစံ စသည်ဖြင့် လှီးစိတ်နည်းမျိုးစုံရှိပါသည်။ အောက်တွင် လှီးစိတ်နည်းပုံစံ အနည်းအကျဉ်းမျှကို ဖော်ပြပေးထားပါသည်။



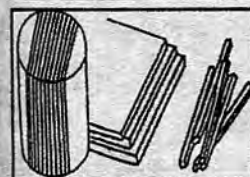
လုံးဝိုင်းနေသော ခပ်ရှည်ရှည်ပစ္စည်းမှ အချပ်ဝိုင်းလွှာပုံစံ လှီးစိတ်ခြင်း။



၎င်းအချပ်ဝိုင်းကို ထက်စက်ဝိုင်းပြီး လခြမ်းပုံသဏ္ဍာန် လှီးစိတ်ခြင်း။



အချပ်ဝိုင်းလွှာပုံစံလှီးပြီး လေးစိတ်စိတ်ထားခြင်း။ အလုံးဝိုင်းအရှည်ကို အချပ်ကလေးများ ဖြတ်ထားခြင်း။



အလုံးဝိုင်းအရှည်ကို ခပ်ပါးပါးလှီးပြီး ရလာသည့်အချပ်ကို ခပ်ပါးပါးအချောင်းရှည်ပုံစံလှီးထားခြင်း။

ချက်ပြုတ်အတတ်ပညာမှ ထုတ်နုတ်ထားသည်။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသည့် မုန့်နှစ်ရည်များအနက်မှ ကြိုက်နှစ်သက်ရာ မုန့်နှစ်ရည်ကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ မုန့်နှစ်ရည်များဖျော်စပ်ရာတွင် မပျစ်မကျဖြစ်နေရန် အထူးလိုအပ်ပါသည်။ မုန့်နှစ်ရည်များကို လှီးစိတ်ထားသည့်အစားအစာများနှင့် လူးကပ်ရာတွင် သန့်ရှင်းစေမှုအတွက် ပလတ်စတစ်လက်အိတ်အကြည်များကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

**(က) မုန့်နှစ်လူးကြော်နည်း**

လှီးစိတ်ထားသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ (သို့) အသား၊ ငါး၊ ပုစွန်စသည်များကို မုန့်နှစ်ရည်လူးကပ်ပြီး ပုံစံဖော်ရန်အတွက် အချို့ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်ပေါ်တွင် တင်ထည့်လိုက်ပါ။ မုန့်ပြားဝိုင်းပုံသဏ္ဍာန် ရရှိလာပါလိမ့်မည်။ (အချို့ကမူ အချို့ပန်းကန်ပြားအစား မုန့်ကြော်သည်ဂေါ်ပြားပေါ်တွင်ပင်တင်၍ အဝိုင်းပြားပုံစံ ပြုလုပ်တတ်ကြသည်။)

- (၁) ဒယ်အိုးစောက်ထဲသို့ ဆီထည့်ပါ။
- (၂) ဆီအပူရှိန်ရရန်မီးမှန်မှန်ပေးပါ။ (နှစ်သက်ရာမီးဖိုကိုသုံးနိုင်သည်။)
- (၃) ဆီပူလာလျှင် အချို့ပန်းကန်ပြားပေါ်တွင် ပုံစံဖော်ထားသည့် မုန့်နှစ်လူးပြီး သည့်အစားအစာကို ဆီပူအိုးထဲသို့ အသာအယာ လျှော၍ထည့်လိုက်ပါ။
- (၄) အကြော်များအောက်ဘက်ပိုင်း နီရောင်သမ်းလာလျှင် အခြားတစ်ဖက်သို့ လှန်ပေးလိုက်ပါ။
- (၅) ကြွပ်ရွလာလျှင် လက်ကိုင်တပ်ဆန်ခါဂေါ်ဖြင့် (အချို့က ဝါးတူ (သို့) ဝါးတုတ်ချွန်တို့ဖြင့်) ဆယ်ယူပြီး ဆီစစ်ဆန်ခါထဲသို့ ဖြန့်ထည့်လိုက်ပါ။
- (၆) လင်ဗန်းပေါ်တွင် ဆီစုပ်စက္ကူ (သတင်းစာရွက် (သို့) မီးဖိုဆောင်သုံး ဆီစုပ်စက္ကူ) ဖြန့်ခင်းပြီး ၎င်းပေါ်သို့ ဆန်ခါထဲမှ အကြော်စုံများကိုတင်ပါ။

**(ခ) ဆီပူနှင့်တိုက်ရိုက်ကြော်နည်း**

- (၁) ဒယ်အိုးစောက်ထဲသို့ ဆီထည့်ပါ။
- (၂) ဆီအပူရှိန်ရရန်မီးမှန်မှန်ပေးပါ။ (နှစ်သက်ရာမီးဖိုကိုသုံးနိုင်သည်။)
- (၃) ဆီပူလာလျှင် ကြော်မည့်အစားအစာကို အသာအယာထည့်ပါ။
- (၄) အကြော်များအောက်ဘက်ပိုင်း နီရောင်သမ်းလာလျှင် အခြားတစ်ဖက်သို့ လှန်ပေးလိုက်ပါ။
- (၅) ကြွပ်ရွလာလျှင် လက်ကိုင်တပ်ဆန်ခါဂေါ်ဖြင့် ဆယ်ယူပြီး ဆီစုပ်စက္ကူ ခင်းထားသည့် လင်ဗန်းထဲသို့ထည့်ပါ။

မှတ်ချက်။ ။ အကြော်များကို တို့နှစ်အချဉ်ဆော့စ်၊ ဆလတ်ရွက်၊ ဂေါ်ဖီရွက်၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ နံနံပင်တို့နှင့် တွဲဖက်ပေးပြီး လက်ဖက်ရည်ကြမ်းနှင့် လိုက်ဖက်စွာ တည်ခင်းပေးနိုင်ပါသည်။

အိမ်တွင်းမှအတတ်ပညာအတွဲ(၂)မှ ထုတ်နုတ်ထားသည်။

# အာဟာရနှင့် ချက်ပြုတ်အတတ်ပညာ တတ်မြောက်မှုအမေးအဖြေများ

- ၁။ ပုံတွင်ဖော်ပြထားသည့် အာဟာရဓာတ်များမှရရှိစေသော စွမ်းအင်များကိုဖော်ပြပါ။  
ပုံတွင်ဖော်ပြထားသည့် အာဟာရဓာတ်များမှရရှိစေသော စွမ်းအင်များမှာ ပရိုတင်းဓာတ်မှနေ၍ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားမှု၊ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်နှင့် အဆီဓာတ်များမှနေ၍ အင်အားဖြစ်ထွန်းမှု၊ ဗီတာမင်ဓာတ်များနှင့် သတ္တုဓာတ်များမှနေ၍ ရောဂါကာကွယ်မှု စွမ်းအင်များကို ရရှိနိုင်ပါသည်။
  
- ၂။ အသားမှနေ၍ တိုက်ရိုက်ရရှိသော အာဟာရဓာတ်များကိုဖော်ပြပါ။  
အသားမှနေ၍ တိုက်ရိုက်ရရှိသော အာဟာရဓာတ်များမှာ အသားဓာတ်၁၅-၂၀%၊ ရေ ၅၀-၇၀%၊ ဗီတာမင်-ဘီအလုံအလောက်၊ သံဓာတ်နှင့် ဖော့စ်ဖရတ်ဓာတ် အလုံအလောက်နှင့် အဆီဓာတ်၁၀-၅၀% တို့ ဖြစ်ကြပါသည်။
  
- ၃။ ဗီတာမင်-အေ ချို့တဲ့မှုလက္ခဏာများကိုဖော်ပြပါ။  
ဗီတာမင်-အေ၏ ချို့တဲ့မှုလက္ခဏာများမှာ ခြောက်သွေ့၍ အလွှာအထပ်ထပ်ပါသော အရေပြား၊ မျက်စိရောဂါကူးစက်ခြင်း၊ ကြက်မျက်သင့်ရောဂါတို့ ခံစားရပါသည်။
  
- ၄။ ဗီတာမင်-ဒီ ချို့တဲ့မှုလက္ခဏာများကိုဖော်ပြပါ။  
ဗီတာမင်-ဒီ ချို့တဲ့မှုလက္ခဏာများမှာ အရိုးနှင့် သွားများ မသန်မာခြင်းနှင့် အရိုး၏ ဖွဲ့စည်းမှု မကောင်းမွန်ခြင်းတို့ ခံစားရပါသည်။
  
- ၅။ ဗီတာမင်-စီ၏ အဓိကဆောင်ရွက်ချက်များကိုဖော်ပြပါ။  
ဗီတာမင်-စီ၏ အဓိကဆောင်ရွက်ချက်များမှာ ခန္ဓာကိုယ်ကြွက်သားနှင့်မျှင်များ ကျက်စေသည်။ သွားဖုံးများနှင့် သွားများကို သန်မာစေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အား ရောဂါရန်မှ ခုခံနိုင်စွမ်းရှိစေရန် တည်ဆောက်ပေးသည်။
  
- ၆။ ရေဓာတ်ကို သောက်ရေအပြင် မည်သည့်နည်းလမ်းများမှနေ၍ ရရှိနိုင်ပါသနည်း။  
ရေဓာတ်ကို သောက်ရေအပြင် သစ်သီးဝလံများနှင့်ဖျော်ရည်များမှနေ၍ ရရှိနိုင်ပါသည်။
  
- ၇။ အမျှင်ပါရှိသော အစားအစာများကို ဖော်ပြပါ။  
အမျှင်ပါရှိသော အစားအစာများမှာ အသီးအနှံများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ပဲစေ့များ၊ ဂုံ၊ အုတ်ဂုံ၊ မုယောစပါး၊ ပြောင်းနှင့် ရိုင်းစပါးတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။

၈။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွက် နေ့စဉ်လိုအပ်နေသော အစားအစာအုပ်စုဝင်ထဲမှနေ၍ အစိမ်းနှင့် အညိုရောင်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို တစ်နေ့လျှင် အကြိမ်ရေမည်မျှ စားသုံးသင့်ပါသနည်း။

လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွက် နေ့စဉ်လိုအပ်နေသော အစားအစာအုပ်စုဝင်ထဲမှနေ၍ အစိမ်းနှင့် အညိုရောင်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို တစ်နေ့လျှင် (၂)ကြိမ်မျှ စားသုံးသင့်ပါသည်။

၉။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွက် နေ့စဉ်လိုအပ်နေသော အစားအစာအုပ်စုဝင်ထဲမှနေ၍ ထောပတ်၊ ဟင်းရွက်ဆီခဲ၊ ဆီနှင့် ဂီးထောပတ်များကို တစ်နေ့လျှင်မည်မျှ စားသုံးသင့်ပါသနည်း။

လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွက် နေ့စဉ်လိုအပ်နေသော အစားအစာအုပ်စုဝင်ထဲမှနေ၍ ထောပတ်၊ ဟင်းရွက်ဆီခဲ၊ ဆီနှင့် ဂီးထောပတ်များကို တစ်နေ့လျှင် (၂)စားပွဲစွန်း (သို့) (၂) စားပွဲစွန်းထက်ပို၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။

၁၀။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွက် နေ့စဉ်လိုအပ်နေသော အစားအစာအုပ်စုဝင်ထဲမှနေ၍ လိမ္မော်၊ သံပရာ၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ မာလကာသီး စသည်များကို တစ်နေ့လျှင်မည်မျှ စားသုံးသင့်ပါသနည်း။

လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွက် နေ့စဉ်လိုအပ်နေသော အစားအစာအုပ်စုဝင်ထဲမှနေ၍ လိမ္မော်၊ သံပရာ၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ မာလကာသီးစသည်များကို တစ်နေ့လျှင် (၂)ကြိမ်မျှ စားသုံးသင့်ပါသည်။

၁၁။ အစားအစာများ မသန်မရှင်းမဖြစ်စေရန် ကာကွယ်ပြင်ဆင်နည်းများကို ဖော်ပြပါ။  
အစားအစာများ မသန်မရှင်းမဖြစ်စေရန် ကာကွယ်ပြင်ဆင်နည်းများမှာ (၁) တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုရှိစေရန် လေ့ကျင့်ခြင်း (၂) မီးဖိုဆောင်သန့်ရှင်းအောင် ထားသို့ခြင်း (၃) ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်အောင် ပြင်ဆင်ခြင်း (၄) ကောင်းစွာကျက်အောင် ချက်ပြုတ်ခြင်း (၅) လက်ကျန်အစားအစာများကို ဖုံးအုပ်ထားခြင်း (၆) အစားအစာများကို ကောင်းမွန်စွာ စနစ်တကျ သိမ်းဆည်းခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်ကြပါသည်။

၁၂။ ကောက်ညှင်းပြန်ပေါင်း ပေါင်းရာတွင် ဆန်ကို အချိန်မည်မျှ စိမ်ထားရမည်နည်း။  
ကောက်ညှင်းပြန်ပေါင်း ပေါင်းရာတွင် ဆန်ကို တစ်ညရေစိမ်ထားရပါမည်။

၁၃။ ပုစွန်မရနိုင်ပါက မည်သည့်အရာများကို အစာအဖြစ် ပြုလုပ်နိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။  
ပုစွန်မရနိုင်ပါက ပုန်စွန်ခြောက်ထောင်းနှင့်အုန်းသီးဖတ်လှော် (သို့) အုန်းဖတ်များကို ထန်းလျက်၊ ကြံသကာများနှင့် ယိုထိုးကာ အစာအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

၁၄။ ကောက်ညှင်းပေါင်းရာတွင် ပေါင်းချောင်၊ ပေါင်းအိုး၊ အမျိုးမျိုးရှိကြောင်း သင်သိသမျှ  
ဖြေဆိုပါ။

ကောက်ညှင်းပေါင်းရာတွင် ပေါင်းချောင်၊ ပေါင်းအိုး၊ အမျိုးမျိုးရှိပါသည်။ မြန်မာ့ရိုးရာ  
ပေါင်းချောင်မှာ မြေအိုးဖြင့်ပြုလုပ်ထားပြီး အောက်ခြေတွင် ပေါင်းခဲအိုး ထားရှိကာ  
အပေါ်တွင် ပေါင်းချောင်(ပေါင်းအိုး)ကို တင်ထားပါသည်။ အိုးနှစ်လုံး၏အလယ်တွင်  
ပေါင်းချောင်ပတ်သည် ပေါင်းချောင်ပတ်အဝတ်စကို ထားရှိရပါသည်။ ယနေ့အခါတွင်  
ခေတ်နှင့်အမီဖြစ်စေရန် မီးဖိုဆောင်သုံးပစ္စည်း အသစ်အဆန်းများ ပေါ်ထွက် သုံးစွဲ  
လာသည်နှင့်အမျှ ပေါင်းအိုးအသစ်အဆန်းမျိုးစုံများလည်း ပေါ်ပေါက်လာခဲ့ပါသည်။  
၎င်းတို့ကို ပုံစံများဖြင့်ဖော်ပြပေးထားရာ အစားအစာများကို အထပ်အဆင့်ဆင့်ပါ  
ပေါင်းအိုး၊ လက်ကိုင်ပါဒယ်ပေါင်းအိုး၊ နှစ်ဆင့်ပေါင်းအိုး စသည်ဖြင့် ပေါင်းအိုးအမျိုးမျိုး  
ရှိပါသည်။

၁၅။ ကောက်ညှင်းပြန်ပေါင်းဟု အဘယ့်ကြောင့်ခေါ်တွင်ပါသနည်း။

ကောက်ညှင်းပေါင်းများ ပေါင်းပြီး ကျက်နပ်သွားပါက အုန်းနို့ဦးရည်နှင့် သမအောင်  
မွှေကာ ဒန်အိုးထဲသို့ထည့်၍ ရေဆူအိုးပေါ်တင်ပြီး ပြန်နှပ်ထားသောကြောင့် ကောက်  
ညှင်းပြန်ပေါင်းဟု ခေါ်တွင်ကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

၁၆။ ကောက်ညှင်းပြန်ပေါင်းကို မြန်မာ့သရေစာအနေဖြင့် စီးပွားဖြစ်လုပ်ငန်းအဖြစ်  
လုပ်ငန်းအဖြစ် လုပ်ကိုင်နိုင်ကြောင်းရှင်းပြပါ။

ကောက်ညှင်း၊ အုန်းသီး၊ ပုစွန်နှင့် ဆားတို့ကိုအသုံးပြုထားသဖြင့် ပါဝင်ပစ္စည်းများ  
အားလုံးသည် ပြည်တွင်းထွက်ကုန်များသာဖြစ်သောကြောင့် တန်ဖိုးနည်းနိုင်ပါသည်။  
မြန်မာ့သရေစာအဖြစ် အရသာအကောင်းဆုံးနှင့် မွမ်းမံပြင်ဆင်ပုံခေတ်မီ ဆန်းသစ်  
လိုက်ပါက ကောက်ညှင်းပြန်ပေါင်းကို မြန်မာ့သရေစာအနေဖြင့် စီးပွားဖြစ်လုပ်ငန်း  
အဖြစ် တွင်ကျယ်စွာ လုပ်ကိုင်နိုင်ပါလိမ့်မည်။

၁၇။ ကောက်ညှင်းပြန်ပေါင်းကို မည်ကဲ့သို့ခေတ်မီဆန်းသစ်အောင် ပြင်ဆင်နိုင်ပါသနည်း။

ကောက်ညှင်းပြန်ပေါင်းကို လှပသေသပ်စွာညှပ်ထားသည့် ငှက်ပျောရွက်စိမ်းစိမ်း  
ပေါ်တွင် စနစ်တကျတင်၍ (သို့) ပန်းကန်ပြားပေါ်တွင် အနေတော်တင်ပြီး ဆွမ်းမွှေး  
ရွက်ကဲ့သို့ အစိမ်းရောင်အရွက်မွှေးတို့ဖြင့် မွမ်းမံပြင်ဆင်နိုင်ပါသည်။

၁၈။ ကြက်ဥ (၁၄)လုံးဖြင့် နို့ကြက်ဥပေါင်း ပေါင်းမည်ဆိုပါက နွားနို့နှင့်သကြား၊ ဆား  
မည်မျှထည့်ရမည်ကိုရှင်းပြပါ။

ကြက်ဥ(၁၄)လုံးဖြင့် နို့ကြက်ဥပေါင်း ပေါင်းမည်ဆိုပါက နွားနို့ (၂) ဘူး၊ သကြား  
(၅)ကျပ်သားနှင့် ဆား (၁)လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ထည့်ရပါမည်။

၁၉။ ကြက်ဥ (၁၄)လုံးဖြင့် နို့ကြက်ဥပေါင်း ပေါင်းမည်ဆိုပါက ခွက်အရေအတွက်မည်မျှ ထွက်ရှိမည်နည်း။

ကြက်ဥ (၁၄)လုံးဖြင့် နို့ကြက်ဥပေါင်း ပေါင်းမည်ဆိုပါက ဘုန်းကြီးဆွမ်းဟင်းခွက် အရွယ်မျိုးနှင့် ခွက် (၃၀) ခွက် ထွက်ရှိပါမည်။

၂၀။ လောင်စာသက်သာအောင်နှင့် အချိန်ကုန်သက်သာအောင် မည်သို့ပေါင်းရမည်နည်း။ အဆင့်(၂)ဆင့်၊ (၃)ဆင့်ပါပေါင်းအိုးတွင် ပေါင်းမည့်အစားအစာအမျိုးတူများကို တစ်ပြိုင်နက်ပေါင်းပါက (သို့) ပေါင်းမည့်အစားအစာမျိုးကွဲများကို တစ်ပြိုင်နက်ပေါင်းပါက လောင်စာသက်သာပြီး အချိန်ကုန်သက်သာပါလိမ့်မည်။

၂၁။ ပေါင်းခွက်တွင် သကြားတူးရည်ပြုလုပ်နည်းကို ဖြေဆိုပါ။ ပေါင်းခွက်တစ်ခွက်စီတွင် သက်မှတ်ထားသည့်အချိုးအဆတူ သကြားကိုထည့်ပြီး မီးအပူပေးလိုက်လျှင် ပေါင်းခွက်အောက်ခြေတွင် သကြားတူးရည်များ ရရှိလာပါမည်။

၂၂။ နို့ကြက်ဥပေါင်းကို ပေါင်းရာတွင် ပေါင်းအိုးကိုအသုံးမပြုဘဲ အခြားနည်းလမ်းဖြင့် ပေါင်းနိုင်ကြောင်းရှင်းပြပါ။ နို့ကြက်ဥပေါင်းကိုပေါင်းရာတွင် ပေါင်းအိုးကိုအသုံးမပြုဘဲ လျှပ်စစ်မုန့်ဖုတ်ဖိုပါမီးဖို (Oven)ဖြင့် ပေါင်းနိုင်ပါသည်။

၂၃။ လျှပ်စစ်မုန့်ဖုတ်ဖိုပါမီးဖို (Oven) ဖြင့် နို့ကြက်ဥပေါင်းကို ပေါင်းရာတွင် မုန့်ခွက်များကို မည်သို့ထားသိုရပါမည်နည်း။ လျှပ်စစ်မုန့်ဖုတ်ဖိုပါမီးဖို (Oven) ဖြင့် နို့ကြက်ဥပေါင်းကို ပေါင်းရာတွင် မုန့်ခွက်များကို အပူခံဗန်းပေါ်တွင် စီ၍တင်ကာ ဗန်းထဲသို့ ရေထည့်ကာ ပေါင်းရပါမည်။

၂၄။ အဖုံးဖွင့်ခြင်း၊ ပေါင်းခွက်ထုတ်ခြင်းတို့သည် ကျွမ်းကျင်ရမည့်လုပ်ငန်းများဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ အပူငွေ့ဟပ်မိခြင်း၊ အပူလောင်ခြင်း၊ မုန့်ခွက်လွတ်ကျတတ်ခြင်းများ မဖြစ်ရန် အဖုံးဖွင့်ခြင်း၊ ပေါင်းခွက်ထုတ်ခြင်းတို့သည် ကျွမ်းကျင်ရမည့်လုပ်ငန်းများဖြစ်ပါသည်။

၂၅။ နို့ကြက်ဥပေါင်းကို စီးပွားဖြစ်လုပ်ငန်းအဖြစ် လုပ်ငန်းအဖြစ် လုပ်ကိုင်နိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ကြက်ဥ၊ နွားနို့၊ သကြားနှင့် ဆားတို့ကိုအသုံးပြုထားသဖြင့် ပါဝင်ပစ္စည်းများ အားလုံးသည် ပြည်တွင်းထွက်ကုန်များသာဖြစ်သောကြောင့် တန်ဖိုးနည်းနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အရသာအကောင်းဆုံး၊ သန့်ရှင်းမှုရှိပြီး မွမ်းမံပြင်ဆင်ပုံ ခေတ်မီ ဆန်းသစ်လိုက်ပါက နို့ကြက်ဥပေါင်းကို စီးပွားဖြစ်လုပ်ငန်းအဖြစ် တွင်ကျယ်စွာ လုပ်ကိုင်နိုင်ပါလိမ့်မည်။

- ၂၆။ မုန့်အကြော်စုံကြော်နည်း (၂)မျိုးကိုဖော်ပြပါ။  
 မုန့်အကြော်စုံကြော်နည်း (၂)မျိုးမှာ ဆီနည်းနည်းဖြင့်ကြော်နည်းနှင့် ဆီမြုပ်အောင်  
 ကြော်နည်းတို့ဖြစ်ကြပါသည်။
- ၂၇။ ကြော်နည်းအမျိုးအစားမည်မျှရှိပါသနည်း။ ဖော်ပြပါ။  
 ကြော်နည်းအမျိုးအစား (၄) မျိုးရှိပါသည်။ အခြောက်ကြော်နည်း၊ ဆီနည်းနည်းဖြင့်  
 ကြော်နည်း၊ ဆီမြုပ်အောင်ကြော်နည်းနှင့် မွှေကြော်နည်းတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။
- ၂၈။ အစားအစာများကို ဆီမပူမီ ထည့်၍ကြော်ပါက အစားအစာ၏အရည်အသွေး မည်သို့  
 ရှိတတ်ပါသနည်း။  
 အစားအစာများကို ဆီမပူမီ ထည့်၍ကြော်ပါက အကြော်များ မကြွပ်ရွံတော့ခြင်း၊  
 ဆီများဝနေ၍ ပျော့စိစိဖြစ်ခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်တတ်ကြပါသည်။
- ၂၉။ အကြော်များကြော်မည်ဆိုပါက မီးရှိုက်နည်းနည်းဖြင့် အဘယ်ကြောင့် မကြော်ရပါ  
 သနည်း။  
 မီးရှိုက်နည်းနည်းဖြင့်ကြော်ပါက အကြော်များအတွင်းသို့ ဆီစုပ်ယူသွားတတ်သဖြင့်  
 မကြွပ်ရွံနိုင်တော့ပါ။
- ၃၀။ ဆီကုန်သက်သာသည့် ကြော်နည်းကိုဖော်ပြပါ။  
 ဆီကုန်သက်သာသည့် ကြော်နည်းမှာ မီးရှိုက်မှန်မှန်တွင် ဆီများများထည့်၍ ကြော်ခြင်း  
 နည်းဖြစ်ပါသည်။
- ၃၁။ မီးရှိုက်ပြင်းလွန်းပါက အကြော်များမည်သို့ဖြစ်တတ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။  
 မီးရှိုက်ပြင်းလွန်းပါက အကြော်များ တူးတတ်၍ အတွင်းသားများ မကျက်တတ်ပါ။
- ၃၂။ စောက်နက်ဒယ်အိုးနှင့် လက်ကိုင်ပါဒယ်ပြားတို့ကို အသုံးပြုရာတွင် ဆီထည့်သုံးရပုံ  
 ကွာခြင်းမူ ရှင်းပြပါ။  
 စောက်နက်ဒယ်အိုးနှင့်ဆိုပါက ဆီများများအသုံးပြုရပြီး လက်ကိုင်ပါဒယ်ပြားနှင့်  
 ဆိုပါက ဆီနည်းနည်းကိုသာအသုံးပြုရပါသည်။
- ၃၃။ ဒယ်အိုးစောက်နှင့်ကြော်ခြင်းသည် ဆီများများထည့်ရကြောင်းနှင့် ဒယ်အိုးပက်ပက်  
 သည် ဆီနည်းနည်းထည့်ရကြောင်း ကွာခြားပုံကို ရှင်းပြပါ။  
 ဒယ်အိုးစောက်သည် စောက်နက်သောကြောင့် ဆီများများထည့်ပြီး ဆီမြုပ်အောင်  
 ကြော်ခြင်းများအတွက် အသုံးပြုရပါသည်။ ဒယ်အိုးပက်ပက်သည် ဆီများစွာထည့်ရန်  
 မလိုအပ်ဘဲ ဆီတိမ်တိမ်တွင်သာ ကြော်ရသောကြောင့် ဆီနည်းနည်းထည့်ရခြင်း  
 ဖြစ်ပါသည်။

၃၄။ ဘူးသီးကြော် ကြော်မည်ဆိုပါက လိုအပ်သော ကုန်ကြမ်းပစ္စည်းများကို ဖော်ပြပါ။  
ဘူးသီးနုနု၊ ဆီ၊ ဆန်မှုန့်၊ ပဲမှုန့်၊ ကောက်ညှင်းမှုန့်၊ စားဆော်ဒါ၊ ဆားတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။  
တွဲဖက်တို့စားရန်အချဉ်ရည်အတွက် မန်ကျည်းမှည့်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊  
သကြား၊ ငရုတ်သီးမှုန့်တို့ ဖြစ်ကြပါသည်။

၃၅။ အကြော်စုံများတွင် အသုံးပြုသည့် မုန့်နှစ်ပြုလုပ်နည်း(၃)မျိုးအနက် သင်နှစ်သက်သော  
မုန့်နှစ်ပြုလုပ်နည်း တစ်မျိုးကို ဖော်ပြပါ။  
ရေဆေး၍ ကြိတ်ထားသောဆန်ကို အလေးဖိကာရေစစ်ထားပြီး မုန့်နှစ်ကို တစ်ည  
သိပ်ထားကာ ရေခွေး၊ ချင်း၊ နန္ဒင်း၊ ကောက်ညှင်းဆန်မှုန့်၊ စားဆော်ဒါ၊ ဖီးကြမ်း  
ငှက်ပျောသီးမှည့်နှင့် ထန်းလျက်တို့ဖြင့် ဖောက်ထားသော မုန့်နှစ်သည် ကြော်ရာတွင်  
အကြော်ကို ကြပ်ရွှေစေနိုင်ဖြင့် နှစ်သက်ပါသည်။

၃၆။ စားဆော်ဒါထည့်ရခြင်းနှင့် လိုအပ်သည်ထက် ပိုမိုထည့်ပါက အန္တရာယ်ပြင်နိုင်ကြောင်း  
ရှင်းပြပါ။  
အကြော်များ ရွှေစေရန်အတွက် စားဆော်ဒါထည့်ရခြင်းဖြစ်ပြီး လိုအပ်သည်ထက်  
ပိုမိုထည့်ပါက ဗိုက်အောင့်ခြင်း၊ သွေးတိုးခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ပါသည်။

၃၇။ အကြော်များစွာစားမိပါက မည်သို့ဖြစ်နိုင်ကြောင်းကို ဖော်ပြပါ။  
အကြော်များစွာစားမိပါက ရင်ပြည့်ရင်ကယ်၊ အစာမကြေ ဖြစ်စေတတ်ပါသည်။

၃၈။ အကြော်များမှ ဆီများ လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ အများအပြားမရောက်ရှိစေရန် အကြော်  
ကြော်ရာတွင် မည်သို့ စီမံထားရပါမည်နည်း။  
အကြော်ကို ကြော်ပြီး ဆယ်ယူရာတွင် အကြော်ခပ်ဆန်ခါဖြင့်ဆယ်ယူပြီး ဝါးဆန်ခါ  
တွင် ပထမထည့်ကာ ထိုမှတစ်ဖန် ဆီစုပ်စက္ကူဖြန့်ခင်းထားသည့် လင်ဗန်းပေါ်သို့  
ဖြန့်တင်ပေးခြင်းဖြင့် အကြော်များမှ ဆီများ လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ အများအပြား  
မရောက်ရှိစေတော့ပါ။

၃၉။ အကြော်ကြော်ရာတွင် အဘယ်ကြောင့် တစ်ခါသုံးလက်အိတ်ကို အသုံးပြုရသနည်း။  
အကြော်ကြော်ရာတွင် သန့်ရှင်းမှုရှိစေရန်အတွက် တစ်ခါသုံးလက်အိတ်ကို အသုံးပြု  
ရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။



၄၀။ မုန့်ပုံစံခွက်၊ သံပြားဝိုင်း၊ ပန်းကန်ပြားတို့ကို မည်သည့်အတွက် အကြော် ကြော်ရာတွင် အသုံးပြုပါသနည်း။

အကြော်များကို မိမိအလိုရှိသည့် အပြား၊ အဝိုင်းပုံစံများ ရရှိစေရန်အတွက် မုန့်ပုံစံခွက်၊ သံပြားဝိုင်း၊ ပန်းကန်ပြားတို့ကို အသုံးပြုခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ပုစွန်ခွက်ကြော်၊ ပြောင်းဖူးစေ့ကြော်၊ ကြက်သွန်နီကြော်များသည် အပြားဝိုင်းပုံစံ ပြုလုပ်ကြော်လေ့ရှိတတ်သောကြောင့် မုန့်ပုံစံခွက်၊ သံပြားဝိုင်း၊ ပန်းကန်ပြားတို့ကို သုံးလေ့ရှိကြပါသည်။

၄၁။ တစ်ခါသုံးလက်အိတ်မရနိုင်ပါက မည်သည့်အရာကို အစားထိုး၍ သုံးစွဲရပါမည်နည်း။ တစ်ခါသုံးလက်အိတ်မရနိုင်ပါက ကျွတ်ကျွတ်အိတ်သေးကို အစားထိုး၍ သုံးစွဲရပါမည်။

၄၂။ အစားအစာများကို မကိုင်တွယ်မီ ချက်ပြုတ်မည့်သူ၏လက်သည် မည်သို့ရှိုနေရပါမည်နည်း။

အစားအစာများကို မကိုင်တွယ်မီ ချက်ပြုတ်မည့်သူ၏လက်သည် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်နေရပါမည်။ လက်သည်းရှည်များ မရှိစေရပါ။ လက်သည်းထဲသို့ ချေးများ ဝင်မနေစေရပါ။ သို့မှသာ ကျန်းမာရေးကို မထိခိုက်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

၄၃။ အကြော်စုံဈေးသည်များ ရောင်းချပုံစနစ်နှင့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတစ်ရပ်အဖြစ် လုပ်ကိုင်နိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

အကြော်စုံဈေးသည်များသည် များသောအားဖြင့် ကြော်ပြီးသား အကြော်များကို ဗန်းတွင်ထည့်၍ လှည့်လည်ရောင်းချခြင်းနှင့် ဆိုင်တည်ကာ ပူပူနွေးနွေးကြော်ပြီး ရေနွေးကြမ်းဖြင့် တွဲဖက်တည်ခင်းကာ ရောင်းချတတ်လေ့ရှိပါသည်။ စီးပွားဖြစ်လုပ်ငန်းတစ်ရပ်အနေဖြင့် ပြုလုပ်ရောင်းချမည်ဆိုပါက မြန်မာ့ရိုးရာအစားအစာတစ်ခုဖြစ်သည့် အကြော်စုံများကို ဂျပန်လူမျိုးများ၏ တင်ပူရာအကြော်စုံမျိုးကဲ့သို့ သန့်ရှင်းအောင်၊ တွဲဖက်စားရသည့်အရွက်များကို လတ်ဆတ်အောင်၊ အချဉ်ရည်ကို အရသာကောင်းမွန်အောင်၊ ရေနွေးကြမ်းကို အကောင်းဆုံးစွဲမက်စေအောင် ပြုလုပ်ပြီး ပြင်ဆင်တည်ခင်းမှု ခုံညားလှပအောင်ပြုလုပ်ပြီး စီးပွားဖြစ် ရောင်းချသင့်ပါသည်။

၄၄။ အချဉ်ရည်တွင်ကြက်သွန်ဖြူတစ်လုံး (သို့) ကြက်သွန်ဖြူအမြွှာများ ထည့်ရခြင်း အကြောင်းကို ရှင်းပြပါ။

အချဉ်ရည်တွင်ကြက်သွန်ဖြူတစ်လုံး (သို့) ကြက်သွန်ဖြူအမြွှာများ ထည့်ရခြင်းမှာ ရနံ့မွှေးစေရန်နှင့် ဝမ်းပျက်ခဲ့သော် ကြက်သွန်ဖြူက ဝမ်းကို ထိန်းသွားနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

၄၅။ အချဉ်ရည်တွင် အသုံးပြုမည့် မန်ကျည်းသီးမှည့်ကို ရေနွေးပူနှင့် စိမ့်၍ အအေးခံထား  
ရခြင်း အကြောင်းရင်းကို ဖော်ပြပါ။

အချဉ်ရည်တွင် အသုံးပြုမည့် မန်ကျည်းသီးမှည့်ကို ရေနွေးပူနှင့် စိမ့်၍ အအေးခံထား  
ရခြင်းမှာ မန်ကျည်းအနှစ်ရည်ရအောင် အနှစ်တိုက်ရာတွင် လက်ကိုအပူမလောင်စေ  
ရန်အတွက် ဖြစ်ပါသည်။

၄၆။ အချဉ်စပ်ရာတွင် ငရုတ်အပူတောင့် သုံးခြင်းကို ရှင်းပြပါ။

အချဉ်စပ်ရာတွင် အရောင်လှပစေရန်အတွက် ငရုတ်အပူတောင့် သုံးခြင်းဖြစ်ပါ  
သည်။

၄၇။ အချဉ်ရည်တွင် ထန်းလျက် (သို့) သကြား ထည့်ခြင်းအကြောင်းကို ရှင်းပြပါ။

အချဉ်ရည်တွင် ထန်းလျက် (သို့) သကြား ထည့်ခြင်းမှာ အချဉ်၏အရသာကို ထိန်း  
နိုင်ပြီး အချိုအရသာကိုပါ တစ်ပြိုင်နက်ရှိစေရန်အတွက် ဖြစ်ပါသည်။

၄၈။ အချဉ်ရည်ပြုလုပ်နည်း(၂)တွင် သံပရာရည်ညှစ်ထည့်ခြင်းအကြောင်းကို ရှင်းပြပါ။

အချဉ်ရည်ပြုလုပ်နည်း(၂)တွင် သံပရာရည်ညှစ်ထည့်ခြင်းမှာ ဤပြုလုပ်နည်းတွင်  
မန်ကျည်းနှစ်ရည်ကို အသုံးမပြုထားသောကြောင့် အချဉ်အရသာရရှိစေရန်အတွက်  
သံပရာရည်ညှစ်ထည့်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

၄၉။ မိုးမျှော်ငရုတ်သီးစိမ်းကို လှော်၍ ထောင်းရခြင်း အကြောင်းကို ရှင်းပြပါ။

အချဉ်ရည်ရနံ့မွှေးစေရန်နှင့် ဝမ်းဗိုက်မနာစေရန်အတွက် မိုးမျှော်ငရုတ်သီးစိမ်းကို  
လှော်၍ ထောင်းရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

၅၀။ အချဉ်ရည်ထဲသို့ ခရမ်းချဉ်သီးကို မည်သို့စိမ့်၍ ထည့်နိုင်ကြောင်းကို ရှင်းပြပါ။

ခရမ်းချဉ်သီးကိုမီးဖုတ်၍ (သို့) လှော်၍ ချေကာ အချဉ်ရည်ထဲသို့ ထည့်နိုင်ပါသည်။

၅၁။ အချဉ်ရည်ထဲသို့ ဆိုးဆေးများ ထည့်သုံးပါက ဖြစ်ပေါ်တတ်သော ရောဂါဝေဒနာများ  
အကြောင်း သင်ကြားဖူးသမျှ ရှင်းပြပါ။

အချဉ်ရည်ထဲသို့ ဆိုးဆေးများထည့်သုံးပါက ဗိုက်အောင့်တတ်သည်။ ဝမ်းပျက်တတ်  
သည်။ အစာအိမ်ရောဂါ ရရှိတတ်သည်။

၅၂။ သဘာဝပစ္စည်းများနှင့် ပြုလုပ်သော အချဉ်ရည်နှင့် ဓာတုပစ္စည်းများဖြင့် ပြုလုပ်သော အချဉ်ရည် ကွာခြားပုံကို ရှင်းပြပါ။

သဘာဝပစ္စည်းများနှင့် ပြုလုပ်သော အချဉ်ရည်မှာ လတ်ဆတ်သန့်ရှင်းပြီး ကျန်းမာ ရေးနှင့် ညီညွတ်ကာ ဓာတုပစ္စည်းများဖြင့် ပြုလုပ်သော အချဉ်ရည်မှာ တာရှည် အထားခံစေရန်အတွက် ပြုပြင်စီမံထားရသောကြောင့်လည်းကောင်း၊ ဆိုးဆေးများ ပါဝင်သောကြောင့်လည်းကောင်း စားသုံးသူကို ဘေးဥပစ်ပေးနိုင်ပါသည်။

၅၃။ အချဉ်ရည်တွင် အချို့မုန့်ကို သုံးသင့်၊ မသုံးသင့် ရှင်းပြပါ။

အချို့မုန့်များသည် လူအများအတွက် ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်ကို ထိပါးစေနိုင်သော ကြောင့် အချဉ်ရည်တွင် အချို့မုန့်ကို မသုံးသင့်ဘဲ သကြား (သို့) ထန်းလျက်ကိုသာ အသုံးပြုသင့်ပါသည်။

၅၄။ အကြော်စုံနှင့်တွဲဖက်စားသုံးလေ့ရှိတတ်ကြသည့် အခြားအရာများကိုဖော်ပြပါ။

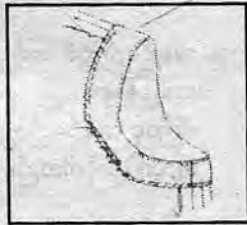
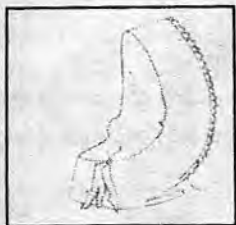
ဆလတ်ရွက်၊ ဂေါ်ဖီရွက်၊ နံနံပင်၊ ကြက်သွန်မြိတ်နှင့် ရေနွေးကြမ်းပူပူတို့ ဖြစ်ကြ ပါသည်။

၅၅။ မုန့်နှစ်မလူးဘဲကြော်သည့် အကြော်များအနက် အခြားပါဝင်ပစ္စည်းအမယ်များ ထပ် မထည့်ရဘဲ တိုက်ရိုက်ကြော်၍ရသည့် အကြော်များ၏ အမည်(၂) မျိုးကိုဖော်ပြပါ။ မုန့်နှစ်မလူးဘဲကြော်သည့် အကြော်များအနက် အခြားပါဝင်ပစ္စည်းအမယ်များ ထပ် မထည့်ရဘဲ တိုက်ရိုက်ကြော်၍ရသည့် အကြော်(၂)မျိုးမှာ တိုဖူးကြော်နှင့် ကဗျာလွတ် ငှက်ပျောသီးကြော်တို့ ဖြစ်ကြပါသည်။

# (ခ) အပ်ချုပ် ပန်းဆိုး အတတ်ပညာ Sewing & Embroidery

## အနားပိုးချုပ်ခြင်း

### အနားပတ်တုတပ်ခြင်း Facing



အနားပတ်တုများသည်လည်ပင်းပိုင်း (သို့) လက်ပေါက်များကို သပ်သပ်ရပ်ရပ် ဖြစ်စေသည့် ညီညာပြန်ပြု၍ တောင့်တင်းသောအဆုံးသတ်နည်းအဖြစ် အသုံးပြုသည်။ အနားပတ်တုသည် တစ်ဖြောင့်တည်းဖြစ်နိုင်သကဲ့သို့ ပုံဖော်ထားသော အနားပတ်တုလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ပုံဖော်ထားသော အနားပတ်တုမှာ လည်ပင်းပိုင်း (သို့) လက်ပေါက်များ စသည့် ပုံဖော်ထားသောနေရာနှင့် ကိုက်ညီအောင် ဖြတ်ရသည်။ ဖြောင့်တန်းသော အနားပတ်တုမှာ အိတ်၏အပေါ်နားကဲ့သို့ ဖြောင့်တန်းသော အနားပတ်ကို ပြုလုပ်ရန် တစ်ဖြောင့်တည်း ညှပ်ရသည်။

အထည်တစ်စ၏ အလှဘက် (သို့) မလှဘက် နှစ်ခုစလုံးတွင် အနားပတ်တုများကို ပြုလုပ်နိုင်သည်။ မိန်းမဝတ်အင်္ကျီ၏ ချိုင်းပေါက်၊ လည်ပင်းပေါက်များ၏ အနားပတ်တု များသည် မလှဘက်တွင် ပြုလုပ်ရပြီး အထည်နှင့်တူညီသောအစဖြင့် အနားပတ်တု ပြုလုပ်ရသည်။ အလှဘက်တွင် တတ်နိုင်သမျှ ချုပ်ရိုးမပေါ်စေရပါ။

အလှဘက်တွင်ပြုလုပ်သည့် အနားပတ်တုများသည် အရောင်မတူသော (သို့) အပွင့်မတူသောအစများဖြင့် ပြုလုပ်ရသည်။ အလှဘက်တွင်ပြုလုပ်သည့် အနားပတ်တု များကို စက်ဖြင့်ချုပ်ခြင်းက အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

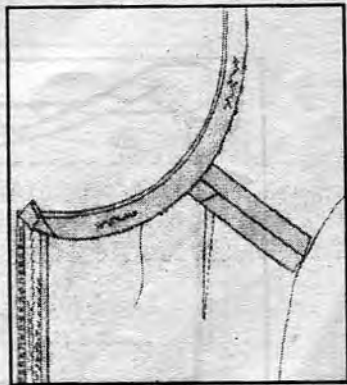
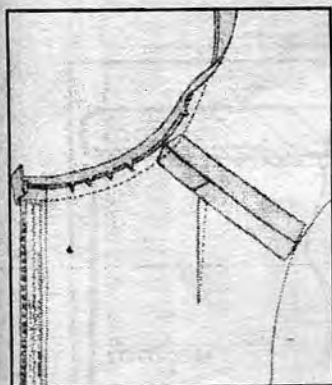
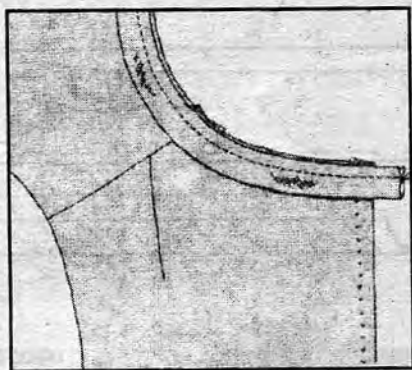
အသေးစိတ်ချုပ်လုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်မှာ အနားပတ်တုပြုလုပ်ရန်အတွက် (၆ x ၆) စတုရန်းအရွယ်ပြောင်ပိတ်စ၏အနားမှနေ၍ (၁)လက်မအကွာတွင် မျဉ်းပြိုင်တစ်ကြောင်း ရေးဆွဲရပါမည်။ ၎င်းမျဉ်းပေါ်တွင် ကတ်ကြေးဖြင့် တိရိနုအောင်ဖြတ်ရပါမည်။

ဖြတ်ထားသည့် အစရှိသည်၏ အနားတစ်ဘက်ကို မူလပိတ်စ၏ အနားတွင်ထပ်၍ ပုလဲအပ်ဖြင့် တွယ်ပါ။ (ပွင့်ရိုက်အထည်စဖြစ်ပါက အလှဘက်ချင်း ထပ်မိနေစေရန် ပြုလုပ်ရပါမည်)။ ထပ်ထားသည့်နေရာမှ  $(\frac{2}{9})$ လက်မ = (၂)စိတ်အကွာတွင် မျဉ်းသွားပါ။ မျဉ်းကြောင်းပေါ်တွင် အပ်ပြန်ချုပ်ရပါမည်။

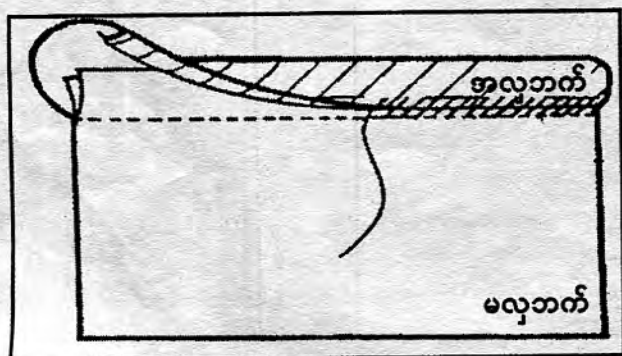
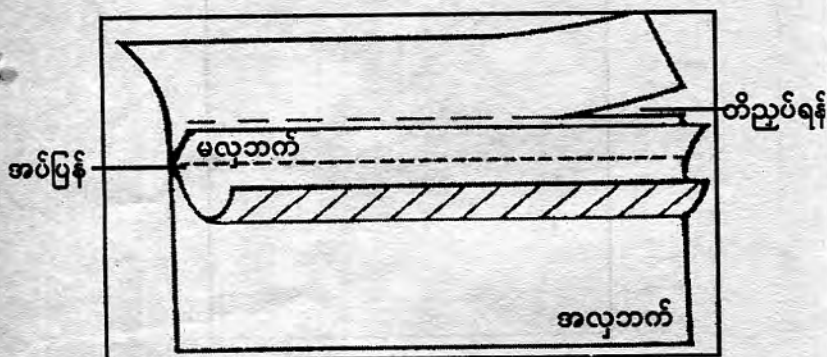
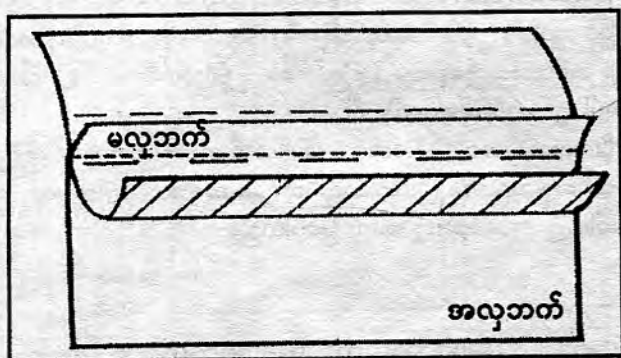
ပိုးထားသည့်အစ  $(\frac{2}{9})$ လက်မ = (၆)စိတ်ကို အတွင်းဘက်သို့ ခေါက်ချရပါမည်။

ထပ်ထားသည့်အစ (ပိုးထားသည့်ပိတ်စ)၏ အနားတစ်ဖက်ကို အတွင်းဘက်သို့ (၂)စိတ်ခေါက်၍ အပ်စောင်းချုပ်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

### ပုံဖော်ထားသော အနားပတ်တုများ



(၂) ငုံ့ဆက် ဆက်ခြင်း  
*Continuous lap (or) False Hem*

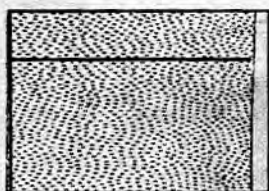


ငုံဆက်ဆက်ရာတွင် ပထမဦးစွာဆက်မည့်အစ(၂)ဖက်၏အနားများကို ညီညာအောင် ညှိပေးရသည်။ အထည်စနှင့် ဆက်ရန်အစကို အလှဘက်ချင်း ပူးကပ်ထားပါ။ ပူးကပ်ထားသောနေရာတွင် (၄) သို့မဟုတ် (၂)စိတ် မျဉ်းဆွဲပြီး ၎င်းနေရာကို အပ်ပြန်ဖြင့် ချုပ်ပါ။ တစ်ဖန် အစငယ်၏အနားတစ်ဖက်ကို (၂)စိတ်ခေါက်ပါ။ (သို့)မီးပူဖြင့် အရာပေးဖိပါ။ ၎င်းကို အသိကြီးချုပ်ပါ။ နောက်ဆုံးအဆင့်မှာ အစငယ်ကို ပြန်ခေါက်ချ၍ အပ်ပြန်ချုပ်ထားသည့် အနားအတိုင်း အပ်စောင်းချုပ်ပါ။

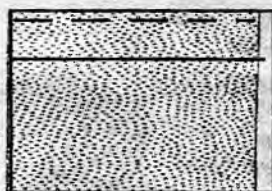
ဆက်ရာ၏ အလှအပမှာ သေချာစွာဖိခြင်း၊ တိတိကျကျပြန်ခေါက်ခြင်းနှင့် သပ်ရပ်လှပစွာ ချုပ်ခြင်းများအပေါ်တွင် မူတည်ပါသည်။

နောက်တစ်နည်းမှာ (၆ x ၆) စတုရန်းအရွယ် ပြောင်ပတ်စ၏ အနားမှ (၁)လက်မအကွာတွင် မျဉ်းပြိုင်ဆွဲရပါမည်။ ၎င်းမျဉ်းနေရာတွင် ကတ်ကြေးဖြင့် တိရိနေအောင် ညှပ်ပါ။ ဖြတ်ထားသည့် ပိတ်စကို (၄)လက်မ (သို့) (၂) စိတ်မျဉ်းဆွဲပါ။ ယင်းမျဉ်းကြောင်းအတိုင်း ကွပ်ငုံမည့်ပိတ်စအပေါ်သို့ထပ်ကာ ပုလဲပင်ဖြင့်တွယ်ပါ။ (ပွင့်ရိုက်အထည်စဖြစ်ပါက အလှဘက်ချင်း ထပ်မီနေစေရပါမည်။) မျဉ်းကြောင်းအတိုင်း အပ်ပြန်ချုပ်ပါ။

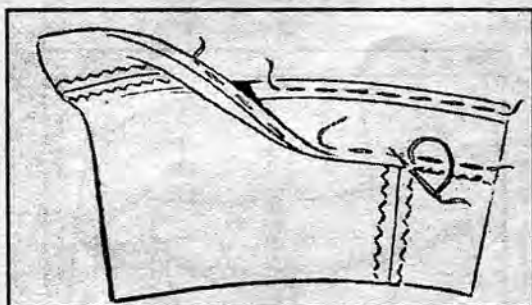
အပ်ပြန်ချုပ်ပြီး ကျန်ပိတ်စ (၄)လက်မ = (၆) စိတ်မှ (၄) လက်မ = (၂)စိတ်ကို ခေါက်ပါ။ ယင်းခေါက်ထားသည့် (၂)စိတ်ကို ပထမအပ်ပြန်ချုပ်ထားသည့် (၂)စိတ်မျဉ်းပေါ်သို့ ပြန်ငုံ၍ အပ်စောင်းဖြင့် ငုံဆက် ဆက်ပါ။ (၂ စိတ်ခေါက်ရာတွင် ပုလဲပင်အစား ကော်ဖြင့်လည်း ကပ်၍ရပါသည်။)



(၆ x ၆)စတုရန်းအရွယ်ပိတ်စ

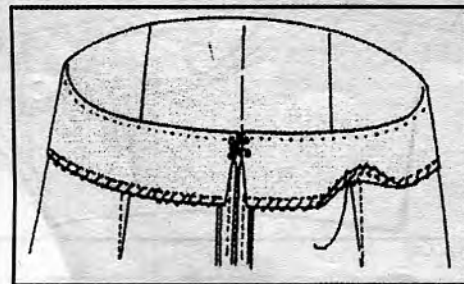
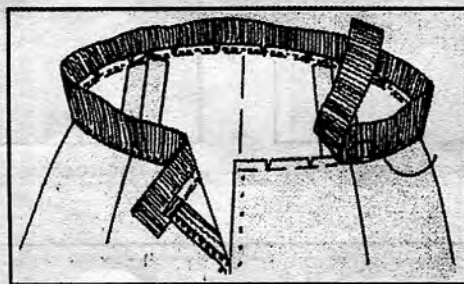
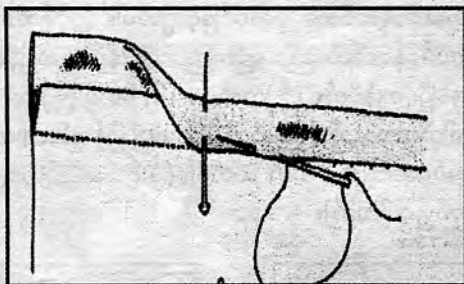
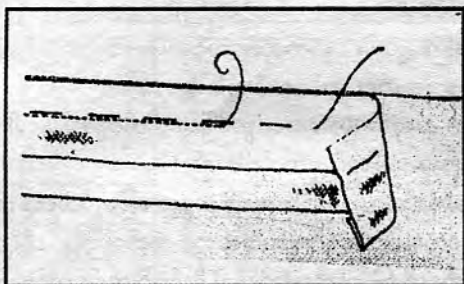


မျဉ်းကြောင်းအတိုင်းအပ်ပြန်ချုပ်



# အနားကွပ်ခြင်း *Binding*

## (၁) အနားပြားကွပ်ခြင်း *Single Binding*





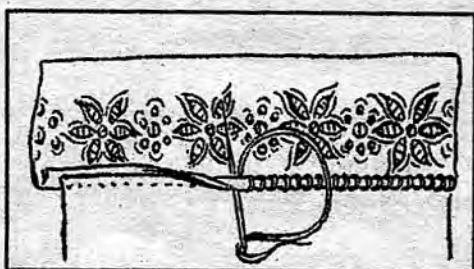
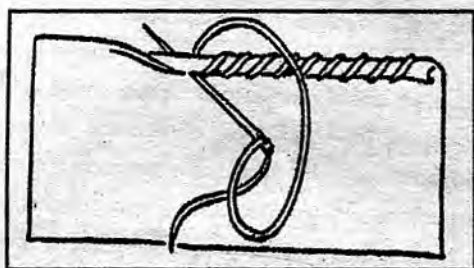
အနားပြားကွပ်ခြင်းလုပ်ငန်းတွင် အနားကွပ်မည့်အစ၏ အဖျားတွင် ချုပ်ရိုးအတွက် နေရာအလုံအလောက်ချန်ပြီး ညီညာအောင်တိရပါမည်။ ကွပ်မည့်အစကို အစွေစ (သို့) အတည့်စတို့ကို အသုံးပြုပြီး အနားပြားကို ကွပ်နိုင်ပါသည်။ အစွေစကို အသုံးပြုမည်ဆိုပါက အနားကွပ်မည့်အစွေစကို မိမိအလိုရှိသည့် အကျယ်ပမာဏအတိုင်း ဖြတ်ရပါမည်။ ယင်းသို့ ဖြတ်ခြင်းဖြင့် ဖြန့်ခြင်းနှင့် ခေါက်ခြင်းတို့အတွက် နေရာအလုံအလောက်ရှိစေမည် ဖြစ်ပါသည်။ အနားကွပ်များကို မီးပူဖြင့် ကြိုတင်၍ တိုက်ထားခြင်းအားဖြင့် မူလအထည်စ၏ အနားများနှင့် လိုက်ဖက်ညီစေနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ အစွေစကိုဖြန့်ရာတွင် အလှဘက်ချင်း အတူထား၍ အစွေစ၏အနားကို မူလအထည်စ၏အနားနှင့် အညီထားပြီးနောက် ပင်ဖြင့် တွဲရပါမည်။ အစွေစကို အပြီးသတ်အနားကွပ်ခြင်း အကျယ်ထက် အတန်ငယ်သေးသော အစွန်းမှ အကွာတွင် အပ်ဖြင့်သိရပါမည်။ ထို့ပြင် ချုပ်ရိုးချုပ်ရာတွင်လည်း သီထားသည့် ချုပ်ရိုးပေါ်တွင် ထပ်၍မချုပ်မှသာ သီထားသောအပ်ချည်များကို အလွယ်တကူ ဖယ်ရှားနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

အစွေကွပ်စကို အနားပြားတွင်ခေါက်ပြီး အနားကွပ်ချုပ်ရိုးကြောင်းပေါ်တွင် ပင်ဖြင့် တွယ်ပြီး အပ်စောင်းချုပ်ရပါမည်။

အစွေစချုပ်နည်းအပြင် အတည့်စဖြင့်ချုပ်နည်းကို အသေးစိတ် အဆင့်ဆင့် ဖော်ပြရသော်-

ပြောင်ပိတ်စ(၁)စကို (၁၀ စမ x ၁၀ စမ)အရွယ် (၁)စ ညှပ်ရပါမည်။ ယင်းပိတ်စ ၏ အနားတစ်ဖက်တွင် (၂)စမအရွယ် မျဉ်းကြောင်းတစ်ကြောင်း ဆွဲရပါမည်။ မျဉ်းသား ထားသော (၂)စမနေရာကို ကတ်ကြေးဖြင့် တိရိနေအောင်ညှပ်ထုတ်ပြီး ကျန်ရှိနေသော မူလပိတ်စပေါ်တွင် ညှပ်မျဉ်းအတိုင်း ထပ်၍တင်ရပါမည်။ ပိတ်စ(၂)စကို ညီညာစွာ ထပ်တင်ပြီးနောက်တွင် မရွေ့လျားစေရန် ပင်များဖြင့် တွယ်ထားရပါမည်။ အဖျားအနားကို (၅)စမမျဉ်းတစ်ကြောင်း သားရပါမည်။ ၎င်းမျဉ်းပေါ်တွင် အပ်ပြန်ချုပ်ရိုးဖြင့် ချုပ်ပြီး အစွန်း သို့ရောက်လျှင် အစသတ်ရပါမည်။ ချုပ်ထားသည့်အစငယ်ကို ချုပ်ရိုးပေါ်မှ တစ်ဖက်သို့ လှန်ချပြီး လက်သည်းဖြင့် ဖိပေးပါ။ ၎င်းအနားကို (၂၅)စမ ထပ်ခေါက်ပြီး အသီးလေးဖြင့် သိရပါမည်။ ၎င်းသီထားသော အသီးလေးအနားတစ်လျှောက်ကို ပိတ်စနှင့်တွဲ၍ အပ်စောင်း လိုက်ရပါမည်။ အပ်စောင်းလိုက်ပြီး အဆုံးသို့ရောက်လျှင် အစသတ်ပါက ပိတ်သား အတည့်ဖြင့် ကွပ်ထားသည့်ကွပ်စကို ရရှိပါမည်။

(၂) အနားလုံးကွပ်ခြင်း: *Whipping (or) Rolled Hem*

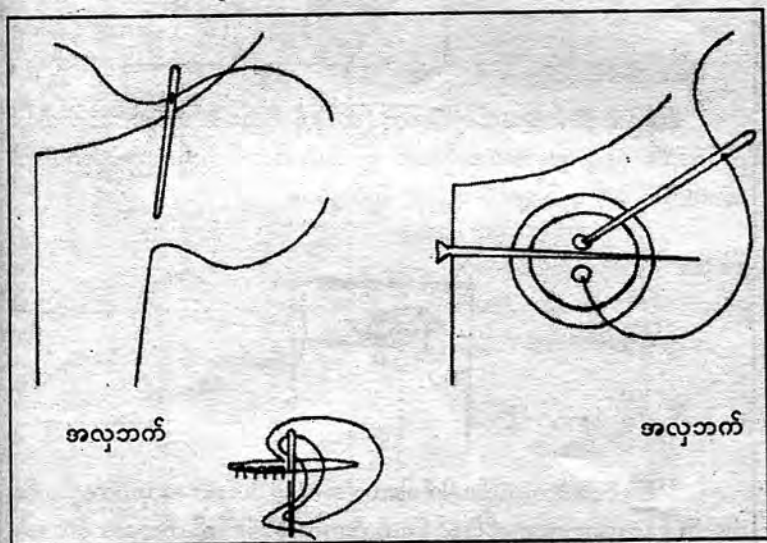


အထည်စကောင်းများကို အနားသတ်ရာတွင် သာမန်အနားလုံးခြင်းထက် အနားလုံးချုပ်နည်းကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ ဘယ်ဘက်လက်မနှင့် လက်ညှိုးဖြင့် အစွန်းကို နည်းနည်းချင်းစီ ကျစ်လျစ်သေးငယ်သောအလိပ် လိပ်ပြီးနောက် လက်မအနားရှိ အလိပ်အတွင်းသို့ အပ်ကိုသွင်းကာ လက်ညှိုးဘက်သို့ ပြန်ထုတ်ရပါမည်။ ဆက်၍ ချုပ်လုပ်ရမည့် ချုပ်ရိုးများအတွက် အပ်ချက် ၃-၄ ချက်ချုပ်ပြီးမှသာလျှင် အပ်ကို ထုတ်ယူရပါမည်။ တင်းနေအောင် ဆွဲထားသည့် ချည်တစ်လျှောက်မှာ ပိတ်စကို တစ်ချိန်လုံးလိုလို နောက်ဘက်သို့ တွန်းပေးခြင်းဖြင့် ချုပ်ရိုးများသည် သပ်ရပ်စွာဖြစ်ပေါ်နေမည် ဖြစ်ပါသည်။

နောက်တစ်နည်းမှာ (၁၀)စမ စတုရန်းအရွယ်ရှိ ပြောင်ပိတ်စ၏ အနားတစ်ဖက်ကို အရှည်အတိုင်းအစွေစတစ်စကို အလျားလိုက် ထပ်၍တင်ရပါမည်။ အနားမှနေ၍ (၂၅)စမအကွာတွင် မျဉ်းတစ်ကြောင်းဆွဲရပါမည်။ အဆိုပါမျဉ်းကြောင်းပေါ်တွင် အပ်ပြန်ချုပ်ရိုးဖြင့် ချုပ်ပြီး အစွန်းသို့ရောက်လျှင် အစသတ်ရပါမည်။ ပိုးထားသော ပိတ်စကို ပထမအကြိမ် ထက်ဝက်ခေါက်ပြီးနောက် ဒုတိယအကြိမ် ထက်ဝက်ခေါက်ရပါမည်။ ချုပ်ထားသည့်ချုပ်ရိုးပေါ်တွင် ခေါက်ထားသောအစကို သပ်ရပ်စွာထပ်ပြီး အပ်စောင်းလိုက်ပါက အနားလုံးကွပ်စကိုရပါမည်။

# ကြယ်သီးအမျိုးမျိုးတပ်နည်း Button Fastenings

## (၁) အပေါက်ပါသောကြယ်သီးတပ်နည်း To sew on a flat button



အပ်ကို နှစ်ပင်ပူးချည်၍ အပေါက်ပါသော ကြယ်သီးတပ်မည့်နေရာတွင် စိုက်ကာ ပိတ်သားကို လက်မဝက်ခန့် ကော်ယူပါ။

ကြယ်သီးပေါက်ကို အပ်ဖြင့် လျှိုပြီး ပိတ်သားပေါ်သို့စိုက်ချပါ။ ကြိုးကို တင်းအောင် ဆွဲပါ။ ဤကဲ့သို့ (၃)ခါထပ်၍ ချုပ်ပြီး မလှဘက်၌ အစသတ်ပါ။

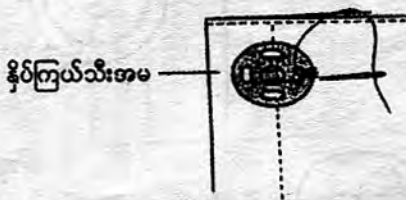
အကယ်၍ ပိတ်သားအထူပေါ်၌ ကြယ်သီးတပ်လျှင် အပ်ချည်နှင့် ကြယ်သီးအကြား တွင် ပင်အပ်ခံ၍ အပ်ချည်ကြိုးကိုတင်းရုံဆွဲပါ။ ပြီးလျှင် အထက်ပါအတိုင်း (၃)ကြိမ်ထပ်၍ ချုပ်ပြီး မလှဘက်၌ အဆုံးသတ်ပါ။ ပိတ်သားအထူအတွက် ကြယ်သီးတပ်၍ ရရန် နေရာပေး ထားခြင်းဖြစ်သည်။

အိမ်တွင်းမှုအတတ်ပညာ အတွဲ (၁) စာအုပ်မှ ထုတ်နုတ်ထားသည်။

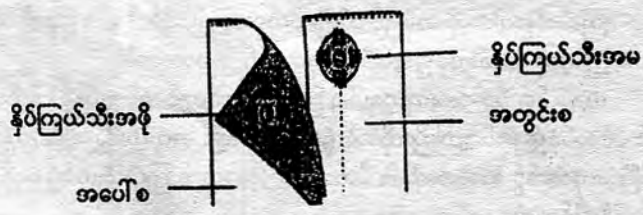
(၂) နှိပ်ကြယ်သီးတပ်နည်း  
To sew on a press stud



နှိပ်ကြယ်သီး၏အလယ်ဘုပါသော (အဖို)ကို ပိတ်စ၏ အတွင်းသားဘက်တွင် တပ်ရမည်။ နေရာချထားသောလိုင်းနှင့် ကြယ်သီးအလယ်ဘုကိုတည့်အောင်ထားပါ။ အပေါက်တိုင်းကို ၄-၆ ချက်စီ ချည်နှင့် တုပ်ချုပ်ပါ။



နှိပ်ကြယ်သီး၏ အလယ်ပေါက်ပါသော(အမ) ကို ပိတ်စ၏ အလှဘက်တွင်တပ်ရ ပါမည်။ နေရာချထားသောလိုင်းနှင့် ကြယ်သီးအလယ်ပေါက်ကို တည့်အောင်ထားပါ။ အပေါက်တိုင်းကို ၄-၆ ချက်စီ ချည်နှင့် တုပ်ချုပ်ပါ။



နှိပ်ကြယ်သီးတစ်စုံကို မှန်ကန်စွာ တပ်ဆင်ပြီး အထည်စ၏အလှဘက်တွင် ချုပ်နိုး ကြောင်းများ မပေါ်ပါ။

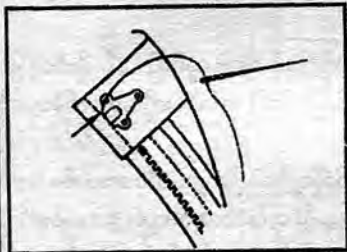
အိမ်တွင်းမှအတတ်ပညာ အတွဲ (၁)စာအုပ်မှ ထုတ်နုတ်ထားသည်။

(၃) ချိတ်နှင့် သတ္တုတန်းတပ်နည်း  
*To sew on a hook & metal bar*

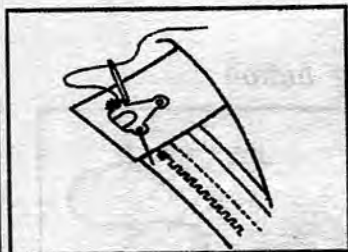


ချိတ်များနှင့် သတ္တုတန်းများကို ရံဖန်ရံခါ စကတ်များ၏ ခါးစည်း၊ ခါးပတ်များတွင် အသုံးပြုလေ့ရှိသည်။

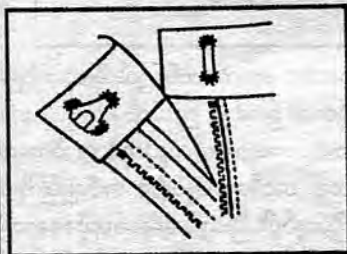
ချိတ်နှင့် သတ္တုတန်းပေါ်တွင် ချုပ်ရန်



- ခါးစည်း၏ အပေါ်ဘက်အနားပေါ်တွင် (အပေါက်ဖောက်ထားသော မျဉ်းကြောင်းဖြင့် ပြသထားသည့်နေရာတစ်လျှောက်) ဇစ်၏အသွားနှင့် တစ်တန်းတည်းတွင် ချိတ်ကို နေရာချထားပါ။
- အပေါက်တစ်ပေါက်အနားတွင် အောက်ချည်ဖြင့်စပ်ပါ။ အပ်ကို အောက်ဘက်မှ နေ၍ အပေါက်ကို ဖောက်၍ဆွဲပါ။



- အပေါက်ပတ်လည်တွင် (၈)ချက်မှ (၁၀)ချက်ခန့် ချုပ်ပါ။
- အပ်ကို ချိတ်ကောက်မှ အခြားအပေါက်တစ်ဖက်သို့ ပို့ပါ။
- အပေါက်များအားလုံးကို ကောင်းစွာချုပ်ပြီးသည်အထိ ကောင်းစွာပြုလုပ်ပါ။
- အောက်ချည်(၂)ချက်ဖြင့် အဆုံးသတ်ပါ။

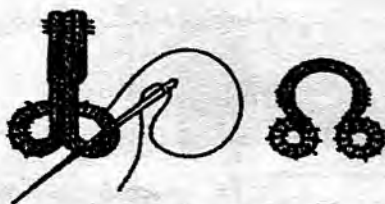


- ခါးစည်းအောက်ဘက်အနားပေါ်တွင် ဇစ်၏အသွားများနှင့် တပြေးညီ၍ သတ္တုတန်းကို နေရာချထားပါ။
- အပေါက်တစ်ခုစီ၌ (၈)ချက်မှ (၁၀)ချက်ခန့်ချုပ်ပါ။
- အပ်ချက်များကို ချိတ်အတွက်အပ်ချက်များအတိုင်းပင် စတင်ခြင်း အဆုံးသတ်ခြင်း ပြုလုပ်ပါ။

အိမ်တွင်းမှအတတ်ပညာ အတွဲ (၁)စာအုပ်မှ ထုတ်နုတ်ထားသည်။

**(၄) ကွင်းနှင့်ချိတ်တပ်နည်း**  
*To sew on a hooks & eyes*

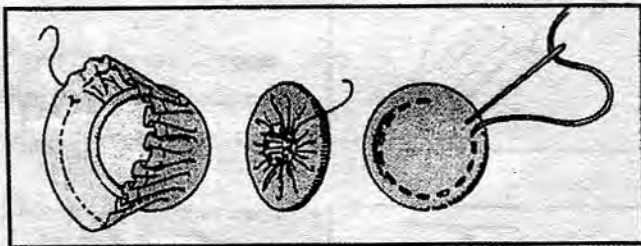
a hook and eye



ကွင်းနှင့်ချိတ်တွင် နှစ်မျိုးရှိသည်။ ကွင်းဝိုင်းနှင့် ချိတ်၊ ကွင်းပြားနှင့် ချိတ်တို့ ဖြစ်သည်။ ပိတ်စတွင် ချိတ်ကိုအပေါ်မှထား၍ ကွင်းပြား (သို့) ကွင်းဝိုင်းကို အောက်ခံဘက်၌ ထားပါ။

ချိတ်၏ ကွင်းနှစ်ဖက်ကို စ၍ ကွင်းအပြည့်ချုပ်ပါ။ ပြီးလျှင် ထိပ်ကောက်အောက်ကို ပိတ်သားနှင့်တွဲ၍ (၃)ချက်ချုပ်ပါ။ ကွင်းပြား (သို့) ကွင်းဝိုင်းတွင်လည်း ဘေးနှစ်ဖက်ကို ကွင်းအပြည့် ခိုင်အောင်ချုပ်ပါ။ ၎င်းတို့ကို ဘော်လီ၊ ဘောင်းဘီနှင့် စကတ်များတွင် တပ်ကြပါသည်။

**(၅) ထုပ်ကြယ်သီးတပ်နည်း**  
*To sew on a covered ring button*



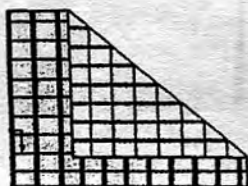
ထုပ်ကြယ်သီးသည် သီးသန့်ပြုလုပ်ထားသော ပလတ်စတစ်ကြယ်သီးလုံးတစ်ခြမ်း ဖြစ်သည်။ ၎င်းကို ထုပ်နိုင်သည့်အရွယ် ပိတ်စပေါ်၌တင်၍ ကြယ်သီးနှင့် ၂ လက်မ အကွာပတ်လည်မှ ညှပ်ပါ။ ညှပ်ဖျဉ်းမှ ၃ လက်မအကွာ ပတ်လည်တွင် အသိကလေး ချုပ်ရိုးဖြင့်သိပါ။ ကြယ်သီးကို အလယ်မှထား၍ အသိလေးချုပ်ရိုးစ အပ်ချည်ကြိုးကို တင်းတင်းဆွဲ၍ စုချည်တုပ်ပါ။ (၂)ကြိမ် (၃)ကြိမ်ချုပ်ပါ။ ပြီးလျှင် မိမိတပ်မည့်နေရာတွင် အောက်ခံပိတ်သားနှင့် ပူး၍ ခိုင်အောင်ချုပ်ပါ။ ပိတ်သားပါးလျှင် အောက်မှ ပိတ်စခံ၍ ချုပ်ပါ။

ဖိမ့်တွင်းမှအတတ်ပညာ အတွဲ(၁)စာအုပ်မှ ထုတ်နှုတ်ထားသည်။

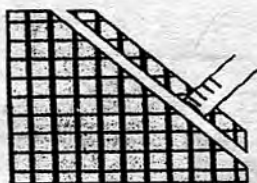
# အစွေစညှပ်ခြင်းနှင့် ကြယ်သီးကြိုးချုပ်ခြင်း

## Cutting on the Bias & Sewing Cord loops

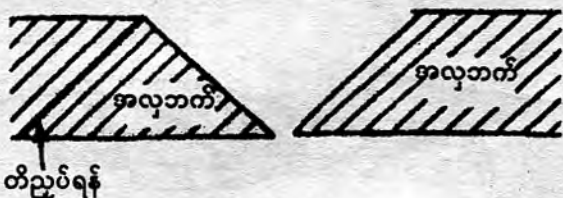
ကြယ်သီးကြိုးများကို အစွေစများဖြင့်သာ ချုပ်လုပ်နိုင်ပါသည်။ အစွေစများဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည့် ကြယ်သီးကြိုးများဖြင့် ပန်းကြယ်သီးအမျိုးမျိုးကို ချုပ်လုပ်နိုင်ပါသည်။



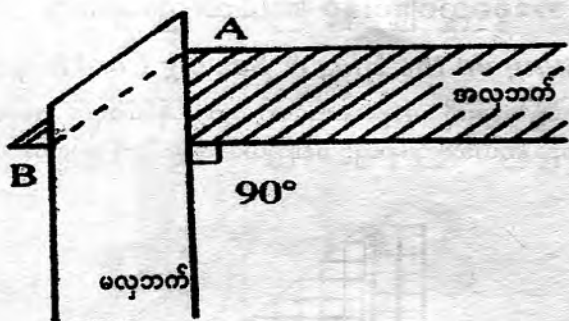
အဝတ်စကိုထောင့်ဖြတ်ချိုး၍ ၊ လက်မအကွာအဝေးရှိမျဉ်းပြိုင်များထားပါ။



၎င်းမျဉ်းပြိုင်များကို ကတ်ကြေးဖြင့် ဖြတ်ပါ။



ကတ်ကြေးဖြင့် ဖြတ်၍ ရရှိသည့် အစွေစ(၂)စကို အလှဘက်မှနေ၍ အထက်ပါ အတိုင်း တံရိသပ်ရပ်စွာညှပ်ပါ။



တိရိသစ်ရပ်စွာ ညှပ်ထားသော အစွေ(၂)ကို အလှဘက်နှင့် မလှဘက် ၉၀ ဒီဂရီ ထောင့်မှန်ကျအောင် ထပ်တင်ပြီး (A)မှ (B)သို့ မျဉ်းတားကာ ချုပ်ပါ။



ချုပ်ထားသည့် အစွေ(၂)ကို မလှဘက်မှ ဖြန့်လိုက်ကာ အပိုထွက်နေသော အစငယ်လေးများကို တိရိစ္ဆာညှပ်ပစ်ပါ။



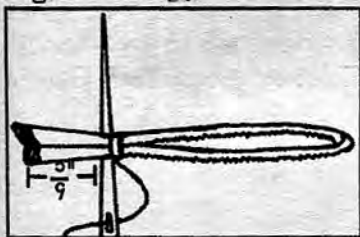
အလျားလိုက် အနား(၂)ဖက်ကို မျက်နှာချင်းဆိုင်ခေါက်၍ အလှဘက်(၂)ဖက်ကို ဒုတိယအကြိမ် ထပ်မံ၍ ခေါက်လိုက်ပါ။ ခေါက်ထားသည့် အနား(၂)ဖက်ကို ဝက်သိုး (သို့) အပ်စောင်းချုပ်လိုက်ပါက ကြယ်သီးတံပြုလုပ်ရန်အတွက် ကြိုးစာရှည်ကို ရရှိပါမည်။



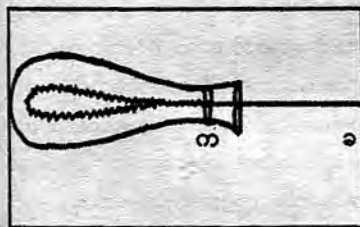
# ကြယ်သီးကွင်းချုပ်ခြင်း

## Hand-worked loops

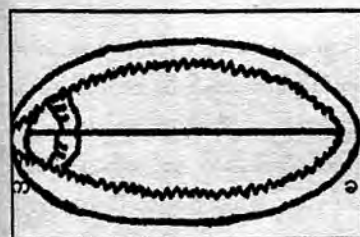
ကြယ်သီးတံပြုလုပ်ရန်အတွက် အစွေစညစ်ခြင်းနှင့် ကြယ်သီးကြိုးချုပ်ခြင်း လုပ်ငန်း အဆင့်ဆင့်ကို ပြုလုပ်ပြီးလျှင် ကြယ်သီးကွင်းချုပ်လုပ်သည့် လုပ်ငန်းများကို ဆက်လက်၍ ပြုလုပ်သွားရပါမည်။ အောက်တွင် ကြယ်သီးကွင်းချုပ်လုပ်သည့်နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့်ကို ဖော်ပြပေးထားပါသည်။



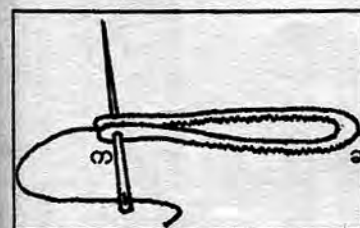
ကြိုးစကို ၄ လက်မအရှည် (၁၀)ပင်ဖြတ်ပါ။ အင်္ကျီပေါ်တွင် ကြယ်သီးတပ်ရမည့်နေရာကို မှတ်သားပါ။ ကွင်းဖြစ်သွားစေရန်အတွက် ကြိုးစကို (၂)ခေါက်ချိုးလိုက်ပါက ကွင်းအရှည် (၂)လက်မဖြစ်လာပါမည်။ ပုံပါအတိုင်း ၃/၄ အကွာအဖျားပိုင်းတွင် အပ်ထိုး၍ (၂)ပင်ကို ပူးချုပ်ပါ။



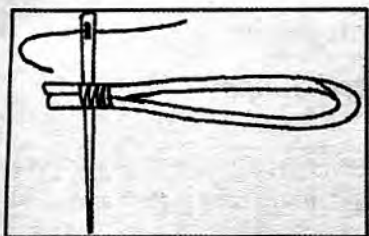
အင်္ကျီပေါ်မှ ကြယ်သီးတပ်ရမည့်နေရာတွင် ကြယ်သီးတံကို ပြောင်းပြန်တင်ပြီး အောက်ခံ ပိတ်သားပါအောင် ကွင်းလျှိုကာ အပ်ချက် (၃)ကြိမ်ကော်ယူပြီး ခိုင်ခံ့အောင်ချုပ်ပါ။



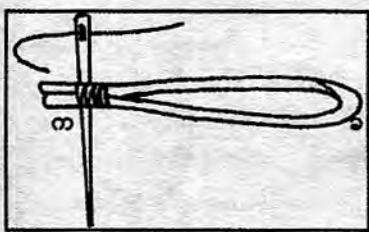
ချုပ်ထားသည့်ကွင်းကို မျက်နှာချင်းဆိုင်ဘက် သို့ မှောက်ချလိုက်လျှင် ကြယ်သီးတံခေါင်း သည် ကွင်းအတွင်းသို့ ရောက်ရှိသွားပါမည်။



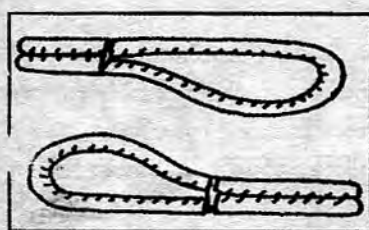
အတွင်းကြိုးစကို ပူးကပ်ပြီး ဇာဂနာဖြင့် ညှပ် ပေးကာ အောက်စများမထွက်အောင် ခေါက် ချလိုက်ပြီး ကြယ်သီးတံခေါင်းကို (၂)ဖက် ပေါက်အောင် ထိုးချုပ်၍ ချည်ကိုတင်းအောင် ဆွဲတုပ်ပါ။



အောက်ဘက်ရှိအင်္ကျီသားကိုပါ ကော်ယူပြီး  
အောက်ခံအသားပါအောင် တစ်ပြန်စီကော်  
ယူပြီး ချုပ်သွားပါ။



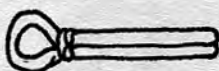
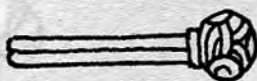
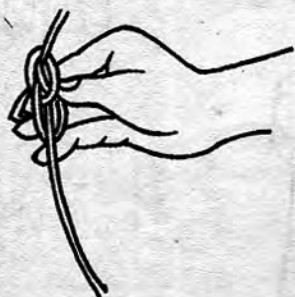
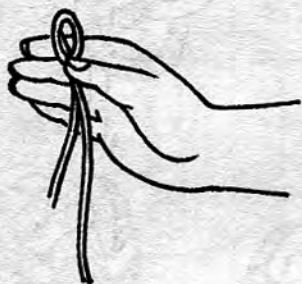
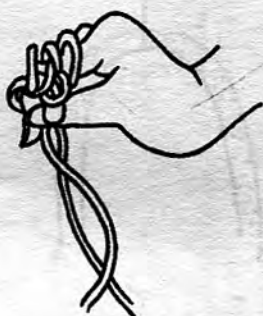
(က)မှ (၅)လက်မအထိ ခပ်တင်းတင်းဆွဲယူ  
ပြီး ထိုးချုပ်သွားပါ။ (၅)လက်မရှိလာလျှင်  
ကြယ်သီးတံ(၂)ပင်ပူးပေါ်တွင် ကြိုးတင်၍  
(၃)ချက်ခန့် စုစည်းချုပ်ပါ။



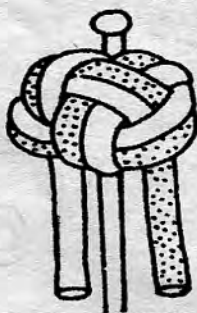
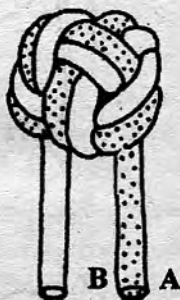
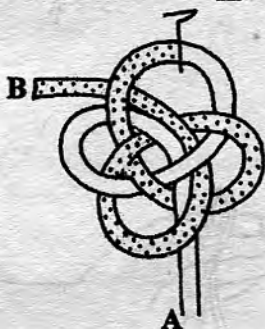
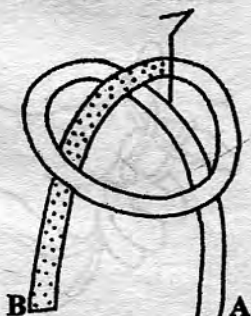
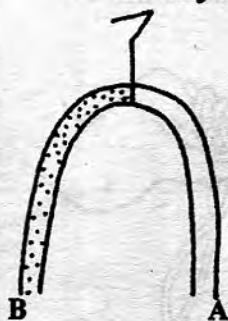
ကြယ်သီးတပ်ရန်ကွင်းကျယ်ရှိ အောက်ဘက်  
ပိုင်းကို မချုပ်ဘဲ အပေါ်ပိုင်းကိုသာချုပ်ရပါ  
မည်။ မလှဘက်သို့ အပ်ကိုစိုက်ချပြီး အစ  
သတ်ပါ။ ကွင်းကျယ်ကို ရင်ဖုံးပေါ်တွင်တပ်  
ပြီး ကွင်းကျဉ်းကို ရင်ဖုံး၏အောက်ဘက်တွင်  
တပ်ရမည်။ ကွင်းကျဉ်းချုပ်နည်းမှာ ကွင်း  
ကျယ်ချုပ်နည်းအတိုင်းဖြစ်သည်။

အင်္ကျီများတွင် ကြယ်သီးကွင်းများကို ထိုးချုပ်မည်ဆိုပါက ကွင်းအရေအတွက်ကို  
သတိထားရပါမည်။ ရင်ဖုံးအင်္ကျီ၊ ရင်စေ့အင်္ကျီများတွင် ကော်ကြယ်သီး၊ ပယင်းကြယ်သီး၊  
ငွေကြယ်သီး၊ ရွှေကြယ်သီးများကို တပ်ဆင်မည်ဆိုပါက ကြယ်သီးတံကွင်းချည်းသက်သက်  
ကွင်း(၁၀)ကွင်း ပြုလုပ်ရပါမည်။ ပုစဉ်းခေါင်းကြယ်သီးတံမျိုးကို တပ်ဆင်မည်ဆိုပါက  
ကွင်း(၅)ကွင်းပြုလုပ်ရပြီး ပုစဉ်းခေါင်းကြယ်သီးတံ(၅)ခုကို တပ်ဆင်ရမည်ကို သတိပြုရပါ  
မည်။

ပုစဉ်းခေါင်းကြယ်သီးလုံးထိုးခြင်း  
*Hand-worked Myanmar ball buttons*

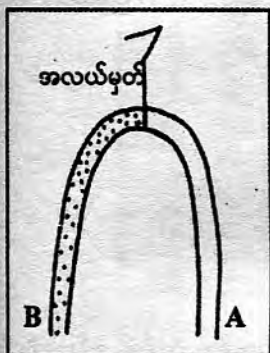


ပုစဉ်းခေါင်းကြယ်သီးလုံး  
*Myanmar ball buttons*



# ပုစဉ်းခေါင်းကြယ်သီးလုံးထိုးနည်း

## Hand-worked Myanmar ball buttons



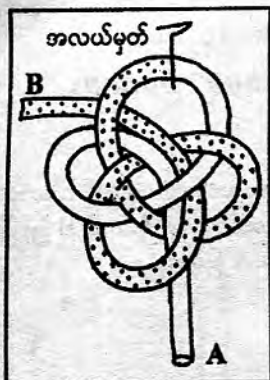
(၁)  
အပ်စောင်းလိုက်ထားသော ကြိုးအရှည်ကို ညီညာစွာ  
ခေါက်ပြီး ကိုင်ပါ။ ဘယ်ဘက်မှကြိုးသည် B ဖြစ်ပြီး  
ညာဘက်မှကြိုးသည် A ဖြစ်သည်။



(၂)  
ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း ကြိုးစတစ်ဖက်တစ်ချက်စီ  
ကို လက်ညှိုး၏ရှေ့တစ်ကြိုး နောက်တစ်ကြိုး ထားပါ။  
ချထားသည့် ကြိုးစအရှည်ကို ညီနေအောင်ထားပါ။



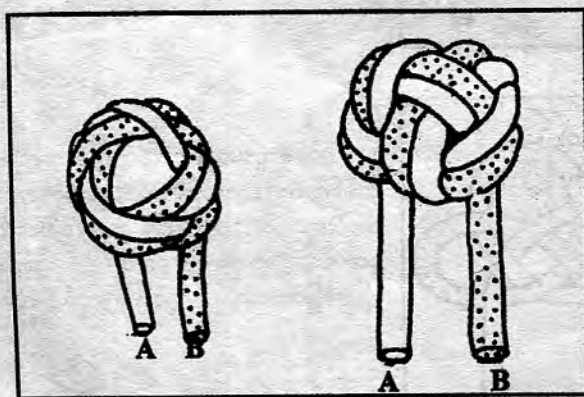
(၃)  
ညာဘက်ရှိကွင်းထဲသို့ ဘက်ကွင်းကိုလျှို့ပါ။ ကြိုး  
တစ်ကြိုးစီကို ဘယ်ကြိုးကို ညာဘက်ကွင်းတွင်းသို့  
လည်းကောင်း၊ ညာကြိုးကို ဘယ်ကွင်းထဲသို့ လည်း  
ကောင်း လျှို့ရာတွင် တစ်ခုကျော် တစ်ခုချနည်းအတိုင်း  
(ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း) လျှို့သွင်းပါ။



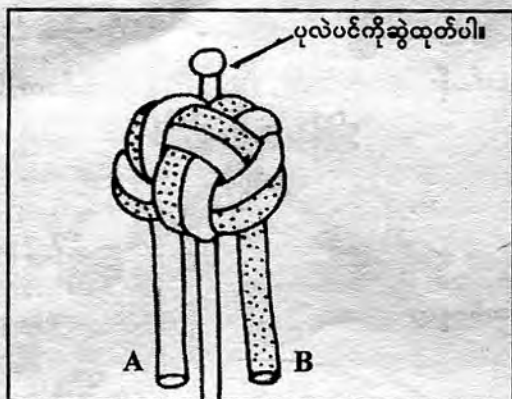
(၄) A ကြိုးကို B ကြိုးအပေါ်မှနေ၍ တစ်ကြိမ်ကျော်ယူ၊ တစ်ကြိမ်လျှို၍ B ကြိုးနှင့်ယှဉ်လျက် တစ်ကြိမ်ကျော် ယူပြီး A ကြိုးအောက်မှဖြတ်၍ B ကြိုးကွင်းအောက် ဘက်သို့ ဆွဲထုတ်ပါ။



(၅) ကြိုးစနစ်စကို အလယ်ဗဟိုအသီးသီးရှိ ကွင်းအသီးသီး သို့ ကြိုးအချင်းချင်းယှဉ်လျက် လျှိုသွင်း၍ ဆွဲထုတ်ပါ။



(၆) ကြိုးစများကို အလျှော့အတင်း ပြုလုပ်၍ ကြယ်သီးလုံးပုံစံဖြစ်လာအောင် ကြိုးအချင်း ချင်း ညှိ၍ ဆွဲပါ။



(၇) ပွဲနေသော ကြိုးစများကို ဇာဝနာဖြင့် ကျစ်၍ လုံးနေအောင် တစ်စစီဆွဲ၍ လုံးကျစ်အောင်ပြုလုပ်ပါက ပုံပါအတိုင်း ပုစဉ်းခေါင်းကြယ်သီးလုံးကို ရရှိပါမည်။

## ပုစဉ်းခေါင်းကြယ်သီးတပ်နည်း To sew a Myanmar ball buttons

- (၁) ပုစဉ်းခေါင်းကြယ်သီးထိုးထားသော ကြိုးစနှစ်ခုကို ညီအောင်ဖြတ်ပါ။
- (၂) ကြယ်သီးအောက်မှ ခံ၍တပ်ရန် ၁×၂ လက်မ ပိတ်စ(၁၀)စဖြတ်ပါ။
- (၃) ၄×၃လက်မ ပိတ်စ တစ်စဖြတ်ပါ။
- (၄) ၎င်းပိတ်စပေါ်တွင်မျဉ်းတားပါ။
- (၅) ကြယ်သီးကို မျဉ်းပေါ်တွင် ဘယ်ဘက်တွင်ထား၍ ကြိုးအစွန်းစ နှစ်ခုကိုပူး၍ ချုပ်ပါ။
- (၆) ချုပ်ထားသည့် အစနှစ်စကို ညာဘက်သို့ ပြန်လှည့်၍ မျဉ်းပေါ်တွင် အောက်ခံအသားပါအောင် ဝက်သိုးချုပ်နည်းဖြင့် တစ်ဖက်မှတစ်ဖက်သို့ ခပ်စိပ်စိပ် ကြယ်သီးလုံးသို့ရောက်သည်အထိ ချုပ်၍ အစသတ်ပါ။
- (၇) ကြယ်သီးလုံးကိုတပ်ရန် ကြိုးတွင်းတစ်ခုကိုလည်း တစ်ဖက်တစ်ချက်တွင် အထက်ပါနည်းအတိုင်းချုပ်၍ ကြယ်သီးလုံး ဝင်ဆုံသည့်အနေသို့ ရောက်သောအခါ အစသတ်ပါ။



ခရုပတ်ပန်း



ယပ်တောင်ပန်း



စပယ်ပွင့်



နှစ်ထပ်ဂန္ဓမာ



ခရေဖူး



ပန်းနွယ်



ဂန္ဓမာပန်း

ပန်းနွယ်ပုံနှင့် ဂန္ဓမာပန်းပုံတွင် ပြသထားသည့် ပန်းများမှာ ရင်ဖုံးအင်္ကျီ၏ရင်ဖုံး အပေါ်ထောင့်တွင်သာ အလှတပ်ဆင်ကြပြီး ကျန်နေရာများတွင် နှိပ်စေ့များတပ်၍ ဝတ်ဆင်တတ်ကြပါသည်။

ပန်းကြယ်သီးထိုးရန် အဓိကမှတ်သားရမည့် အချက်များမှာ-

- ၁။ ကြယ်သီးတံအစမှာ အစွေစ ဖြစ်ရမည်။
- ၂။ ကြယ်သီးတံချုပ်ရာတွင် ကြယ်တံကို လုံးကျစ်နေအောင် ချုပ်ရမည်။
- ၃။ ကြယ်သီးတံ၏အရှည်ကို လိုအပ်သလို ဖြတ်ယူနိုင်ရန် အစရှိသရွေ့ ချုပ်သွားရမည်။
- ၄။ ရိုးရိုးကြယ်သီးတံ (ကွင်းကြယ်သီးတံ) မှာ ခေါက်စာပါခေါက်ပြီး နှစ်လက်မ အရှည်ရှိပြီး ပန်းထိုးရန် ကြယ်သီးတံမှာ လိုအပ်ပါက ပန်းပွင့်၏ တစ်ခြမ်းဆုံးပါက အခြားကြယ်သီးတံတစ်ခုဖြင့် ဆက်၍ အပွင့်ပြီးဆုံးသည့်တိုင်အောင် ပန်းပုံဖော်၍ ချုပ်သွားရမည်။
- ၅။ ပန်းပွင့်၏အောက်တွင် ပိတ်စခံပြီး ခိုင်ခံ့သေသပ်စွာချုပ်ရန် အထူးလိုအပ်ပါသည်။ ကြိုးအလျှော့အတင်းကိုလည်း ဂရုစိုက်ရမည်။
- ၆။ အဝတ်ကြိုး၊ အခြားကြိုးအမျိုးမျိုးဖြင့် လှေကျင့်ရပြီး ဘောင်းဘီတပ်သည့် သားရေကြိုးလုံးဖြင့် လှေကျင့်လျှင် ပိုမိုလွယ်ကူသည်။
- ၇။ အကြမ်းထည်လှေကျင့်ပြီး ကျွမ်းကျင်မှသာလျှင် အထည်ပေါ်တင်ရမည်။
- ၈။ လက်ချောင်းလေးများ သန့်ရှင်းမှု အထူးရှိရမည်။

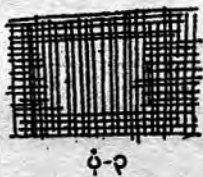
အိမ်တွင်းမှုအတတ်ပညာ အတွဲ (၂)စာအုပ်မှ ထုတ်နှုတ်ထားသည်။



# အစုတ်အပြုဖာထေးခြင်း Mending

## ရိုးရိုးအပေါက်ရက်ဖာခြင်း Simple Mending

အဝတ်အထည်များ အပေါက်ရက်ဖာရာနှင့် ဆွေးရိစပြုသော အစိတ်အပိုင်းများကို ရက်ရာတွင် သေးသွယ်ရှည်လျားသော အပ်အမျိုးအစားကို အသုံးပြုရမည်။ အသုံးပြုမည့် အပ်ချည်သည် ဆွေးရိနေသောအထည်၏ ရက်ချည်လုံးနှင့် အရွယ်တူရမည်။ အရောင်လည်းတူရမည်။ သို့မှသာ ရက်ထားမှန်းမသိအောင် တစ်သားတည်းဖြစ်နေမည်။ ရက်ရာတွင် အဝတ်သားတင်းနေစေရန် ပန်းထိုးခွေအသေးစားကိုလည်း အသုံးပြုရမည်။ စုတ်သော အထည်ကိုဖာလိုလျှင် အထည်၏မလှဘက်မှနေ၍ ဖာလိုသောအပေါက်ကို ငုံ့မိရမည့်အပြင် ဘေးပတ်လည် အထည်သားတစ်ဝက်အထိ အသီလေး တစ်တန်းပြီးတစ်တန်း စိပ်စိပ်သီပါ။ အတန်းဆုံး၍ နောက်တစ်တန်းသို့လှည့်လျှင် တင်းကျပ်စွာမဆွဲရပါ။ အထည်တွန့်ရှုံ့သွားတတ်သဖြင့် ကြိုးကို လျော့လျော့ထားပါ။



အပေါက်ကိုရောက်၍ ကြိုးကို အပေါက်တစ်ဖက်အနားသို့ ကော်ယူရမည့်အခါများတွင်လည်း အထည်၏အနားသားလေးများပါအောင် ကော်ယူရပါမည်။ ဆွေးရိနေသော ပတ်လည်ရှိအသားကောင်းဘက်သို့  $\frac{1}{2}$  လက်မ (သို့)  $\frac{1}{4}$  လက်မနေရာပိုယူပြီး အသီလေးချုပ်ရိုးဖြင့် ရက်သွားခြင်းဖြစ်သည်။

အထက်အောက် ရက်ဖာ၍ပြီးလျှင် အပေါက်၏ ဘေးတစ်ဖက်မှတစ်ဖက်သို့ ကန့်လန့်ဆက်၍ ရက်ဖာရမည်။ အပေါက်နေရာတွင် ယခင်ရက်ထားသည့် ကြိုးတန်းများကို ရက်သကဲ့သို့ တစ်ပင်ကျော် တစ်ပင်ကျ ရက်သွားရမည်။ ( ပုံ-၁ )

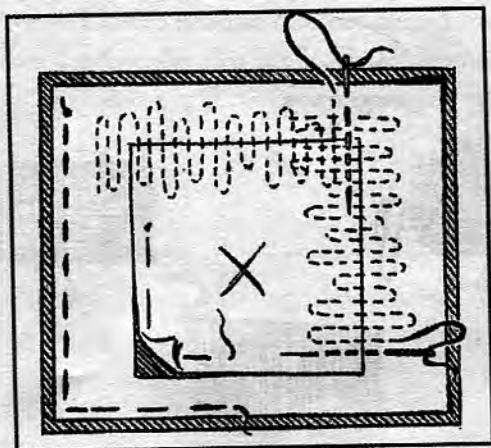
မီးလောင်ပေါက် (သို့) တိုင်ချည်နှင့်ရက်ချည်(၂)မျိုးစလုံး ဆွေးရိပေါက်ပြီနေသော အပေါက်ကိုရက်ဖာရာ၌ တိုင်ချည်ကို ပထမစိုက်ရမည်။ ထို့နောက်ရက်ချည်ကို တစ်ပင်ကျော် တစ်ပင်ကျစနစ်ဖြင့် ရက်သွားနိုင်သည်။ တိုင်ချည်ထူသောအခါတွင် မ ကဏန်းထူရန် သတိပြုပါ။ (ပုံ၂-၃)

အိမ်တွင်းမှ အတတ်ပညာ အတွဲ(၁)စာအုပ်မှ ထုတ်နုတ်ထားသည်။

# ပိတ်စခံ၍ ဖာထေးခြင်း A Darned - in Patching

## ပြောင်အဝတ်ပေါ်တွင် အပေါက်ဖာခြင်း Plain Fabric Patching

ပြောင်အထည်များအတွက် ပိတ်စခံ၍ ဖာမည်ဆိုလျှင် မူလပိတ်စနှင့် အစားထိုး ဖာမည့်ပိတ်စသားတို့ အရောင်တူရမည်။ အတွင်းဘက်တွင် ညှပ်ဖာခြင်းပြုရမည်။ ဖာမည့် အစသည် အပေါက်ထက် ပို၍ကြီးရမည်။



စုတ်ပြီသည့်နေရာ၏ ဗဟိုချက်ကိုရှာပြီး လေးဖက်လေးတန် အစအုပ်ရမည်။ ဖာမည့် အထည်၏ မလှဘက်တွင် အစကိုထားပြီး ရွှေ့စောင်းမသွားစေရန် ဘေးပတ်လည်တွင် အသီလေးနှင့်ချုပ်ပြီး အဖျားသားကို အတွင်းဘက်ပြန်ခေါက်ပြီး အသီကြီးနှင့် လိုက်ရမည်။

မလှဘက်မှနေ၍ အပေါက်ကို ငုံ့မိစေရန် ဖာမည့်အဝတ်ကိုအုပ်၍ အသီကျဲ့ (သို့) ပင်ဖြင့်တွယ်ထားပါ။ ကော်ကပ်ထားလျှင်လည်းရသည်။ အပေါက်ကိုညီညီညာညာ အနား လေးဖက်ထောင့်စဖြစ်ရန် ကတ်ကြေးဖြင့်ကိုက်ပါ။ ထောင့်များ၌ အစအတွင်း ပြန်ခေါက်၍ ရရန် အနည်းငယ်တိပေးရမည်။

အနားလေးဖက်ကို အပ်စောင်းလိုက်ပြီး အသီကြီးချုပ်နိုးကို အလိုက်သင့်ဆွဲဖြုတ်ပါ။ အလှဘက်သို့လှည့်ပြီး အပေါက်ရာကို သပ်ရပ်အောင် ကတ်ကြေးဖြင့် လေးထောင့် ညီညာ စွာ ညှိပေးပါ။ အပေါက်ဝ အဝတ်သားကို နှုတ်ခမ်းလုံးပြီး အပ်စောင်းလိုက်ရပါမည်။

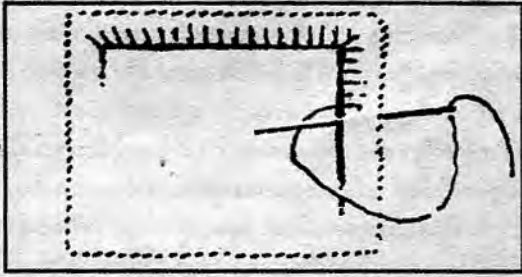
အိမ်တွင်းမှ အတတ်ပညာ အတွဲ(၁)စာအုပ်မှ ထုတ်နုတ်ထားသည်။

# ပွင့်ရိုက်အဝတ်ပေါ်တွင် အပေါက်ဖာခြင်း Print Fabric Patching

ပွင့်ရိုက်အထည်များကို ဖာထေးရာတွင်မူ အဆင်တူအဝတ်စကို အလှဘက်မှ အုပ်ပြီး ဖာရမည်။ သို့မှသာ ဖာထေးထားမှန်းမသိဘဲ တစ်သားတည်းထင်ရမည်ဖြစ်သည်။ အပေါက် ဖြစ်နေသည့်အထည်စကို သေချာစွာ ဖြန့်ခင်းပြီး အပေါက်ပေါ်တွင် ဖာမည့်အစကိုချပြီး အထည်ပေါ်ရှိ ပန်းပုံစံ (သို့) အတွက်ပုံစံနှင့် ညှိပြီးမှသာ အပေါက်ပေါ်ပတ်လည်တွင် ဖာမည့်အစကို လက်မဝက်ခန့် ကြီးပြီးကိုက်ရမည်။ ပွင့်ရိုက်ပန်းပုံစံ (သို့) အတွက်ပုံစံ တည် မတည့်ကြည့်ပြီး သတိထား၍ ကိုက်ရမည်။ အလှဘက်မှစတင်၍ ချုပ်ရမည်။ ရွှေစောင်း မသွားစေရန် အသိကြီးဖြင့် ပထမသီရမည်။ အနားအတွင်းဘက်ကို ပြန်ခေါက်ပြီး အပ်စောင်းလိုက်ရမည်။ မလှဘက်မှနေ၍ အပေါက်ကို ညီညာနေအောင် လေးထောင့်ပုံစံ ဖြစ်နေအောင် ကတ်ကြေးဖြင့် ကိုက်ပြီးနောက် ကြယ်သီးပေါက် အကျဲချုပ်နည်းဖြင့် ချုပ်ရပါမည်။



မူလအထည်နှင့် အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်စေရန် ဖာမည့်အစကို အလှဘက်မှစတင်ပါ။



မလှဘက်မှ အပေါက်ကို လေးထောင့်ဖြစ်စေရန် ကတ်ကြေးနှင့်ကိုက်ပြီး အစများ ဖာ၍မထွက်စေရန်အတွက် ကြယ်သီးပေါက်အကျဲချုပ်နည်းဖြင့် ချုပ်ပါ။

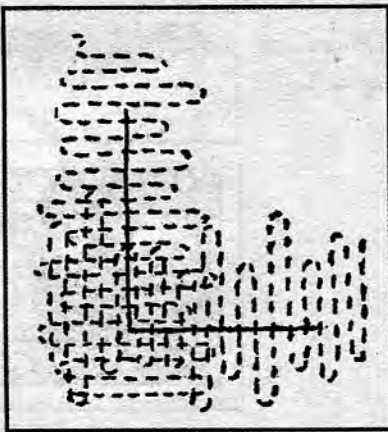
အိမ်တွင်းမှ အတတ်ပညာ အတွဲ(၁)စာအုပ်မှ ထုတ်နုတ်ထားသည်။

## အနားကွဲဖာထေးခြင်း *Hedge Tear*

(က) သုံးထောင့် ရက်ဖာခြင်း ( သင်္ကန်းထောင့်ရက်ဖာခြင်း)

### *A Three Cornered Hedge Tear*

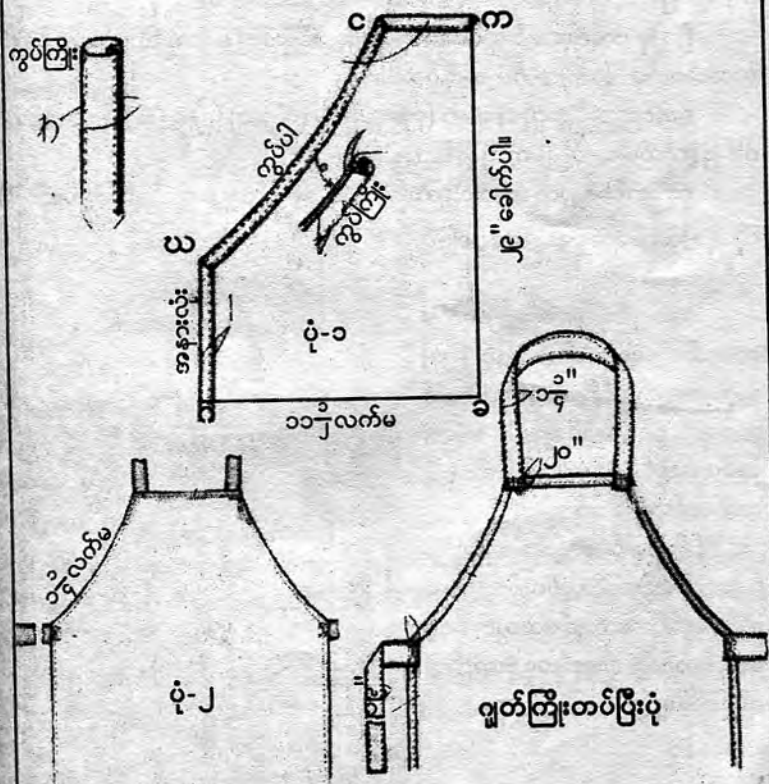
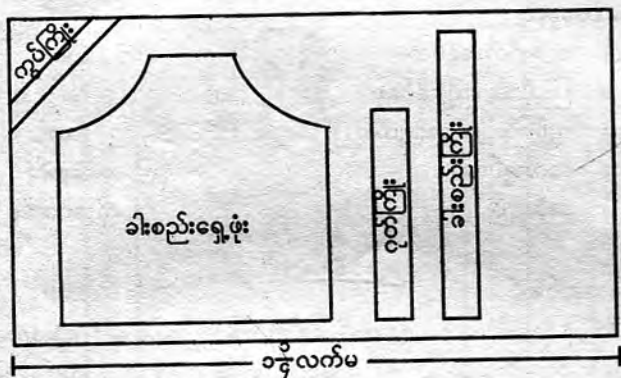
သုံးထောင့်စုတ်များသည် အထည်၏အသားလိုက် စုတ်ပြုခြင်းဖြစ်သောကြောင့် လျင်မြန်စွာရက်ဖာခြင်းမပြုလျှင် ပိုမို၍ စုတ်ပြုသွားတတ်ပါသည်။ ခိုင်ခံ့သောအဝတ်ဖြစ်ပြီး သင်္ကန်းထောင့်ကဲ့သို့သော ထောင့်တန်းပြုဖြစ်နေပါက ယင်းအပြုရာကို အသိလေးချုပ်ရိုးဖြင့် တွယ်ရမည်။ ထောင့်တန်းပြုနေရာမှစ၍ ဟိုဘက်သည်ဘက်မျဉ်းပြိုင်များရေးဆွဲပြီး အသိလေး ချုပ်ရိုးချုပ်ပါ။



မလှဘက်မှ ရက်ဖာရမည်ဖြစ်သောကြောင့် အထည်မရွဲ့စောင်းသွားစေရန် အလှဘက်တွင် စက္ကူတစ်ခုကပ်၍ သီထားရမည်။ အထည်၏ အရောင်ချည်နှင့် စုတ်နေသေးအနားများ နီးကပ်လာစေရန် ချည်ကို အနားများ၏ အောက်ဘက်မှ ညာသို့ တစ်လှည့်၍ အသိလေးချုပ်ရိုးဖြင့်ချုပ်ပြီး စက္ကူကို ဖြုလိုက်ပါ။ ထောင်လိုက်အစုတ်ကို တစ်ဖက်တစ်ချက်တီတွင် လက်မဝက်ခန့် စီချည်နှင့် ရက်ဖာရမည်။ ချည်ကော်ရာတွင် အုတ်စီသကဲ့သို့ အုတ်နှစ်ချပ်အပေါ်တွင် အခြားအုတ်တစ်ချပ်အလယ်တွင် စီသည့်ပုံသဏ္ဍာန်ဖြစ်စေရန် သတိပြုမည်။ ပို၍ခိုင်ခံ့စေလိုပါက ရက်ထားသောနေရာဖုံးအောင် မလှဘက်တွင် အဝတ်စအုပ်ပြီး ဖာထေးနိုင်သည်။ ပြုနေသောအထည်စ၏ နောက်ဘက်တွင် ပိတ်စတစ်စကပ်၍ ပျက်စီးနေသောအစိတ်အပိုင်းနေရာတွင် အသိလေးချုပ်ရိုးဖြင့် ညာမှဘယ်၊ အပေါ်မှအောက်ချုပ်ပါ။ ရှည်လျားသေးသွယ်သောအပ်ကိုသုံးပါ။ အပ်ချက်များကို တင်းကျပ်စွာ မဆွဲဘဲ ခပ်လျော့လျော့ထား၍ ချုပ်ပါ။

အိမ်တွင်းမှ အတတ်ပညာ အတွဲ(၁)စာအုပ်မှ ထုတ်နုတ်ထားသည်။

# ခါးစည်းရှေ့ဖုံးထည် Apron



အိမ်တွင်းမှ အတတ်ပညာ အတွဲ(၂)စာအုပ်မှ ထုတ်နုတ်ထားသည်။

## ခါးစည်းရှေ့ဖုံးထည် Apron

### လိုအပ်သောပစ္စည်း

- |                                   |             |
|-----------------------------------|-------------|
| ၁။ တစ်ကိုက်အနံပိတ်စ               | ၁၆ ကိုက်    |
| ၂။ ကြယ်သီး (သို့) နိုင်စေ့        | ၂ လုံး      |
| ၃။ ကွပ်ကြိုး (၁"အကျယ် x ၂၂"အရှည်) | ၁ ချောင်း   |
| ၄။ လက်ချုပ်အပ်                    | ၁ ချောင်း   |
| ၅။ အပ်ချည်                        | လိုအပ်သရွေ့ |

### ချုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ပိတ်ကို (၁၁၅)လက်မ ခေါက်၍ ခေါက်ထားသည့်နေရာမှ (၂၉)လက်မ အရှည် မျဉ်းမှတ်ပါ။ ၎င်းမျဉ်းသည် (က)နှင့်(ခ)ဖြစ်ပြီး (ခ)နေရာမှ (၁၁၅)လက်မ မျဉ်းဆွဲပါ။ (ဂ) မျဉ်းဖြစ်သည်။ (ဂ)အမှတ်မှ (ဃ) သို့ (၁၉)လက်မ မျဉ်းဆွဲပါ။

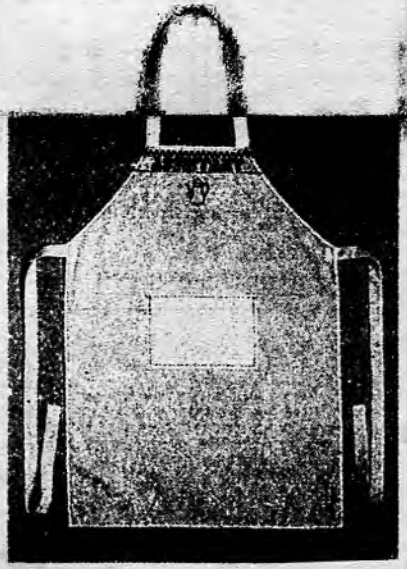
(က)မှ ၄လက်မ မျဉ်းဆွဲပါ။ (င) အမှတ် မှတ်ပြီး (င) မှ (ဃ) သို့ မျဉ်းဖြောင့်ဆွဲပြီး အလယ်ဗဟိုမှ (၁၆)လက်မ အထိဝိုက်ပါ။

စတင်၍ ညှပ်ရမည့်နေရာမှာ (ခ)မှစတင်ပြီး (ဂ) (ဃ) (င) မှ (က)သို့ ဆက်၍ညှပ်ပါ။ ဖြန့်လိုက်ပါက ပုံ(၂) ကဲ့သို့ ဖြစ်လာပါမည်။

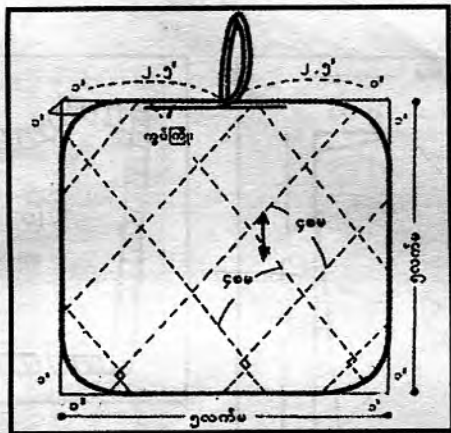
ဘေးတစ်လျှောက် အနားလုံးကြိုးဖြင့်လုံးပြီး ခါးစည်းရှေ့ဖုံးထည်ရင်ခံ၏အပေါ်ပိုင်းကို (၁)လက်မအရွယ် အစွေစဖြင့် ကွပ်ပါ။

ကုပ်စည်းကြိုးကို(၁၆)လက်မ အကျယ်ကို ခေါက်ကြောင်းဖြင့် (၂၀)လက်မအရွယ်ညှပ်ပြီး ရင်ခံ၏ တစ်ဖက် တစ်ချက်တွင် အခိုင်ချုပ်ပါ။ အခြားတစ်ဖက်တွင် နိုင်စေ့(၂)လုံးကို (၂)လက်မအကွာ ခြား၍တပ်ပါ။

(၁၉)လက်မအရှည်ခါးစည်းကြိုး (၂)ချောင်းကိုလည်းကုပ်စည်းကြိုး အတိုင်း ချုပ်ပြီး ဘေးနှစ်ဖက်တွင် ခိုင်ခံ့အောင်တပ်ပါ။ ခါးစည်းရှေ့ဖုံးထည်ကို ရရှိပါလိမ့်မည်။



# လက်ခု Pot holder



## လိုအပ်သောပစ္စည်း

- |   |             |
|---|-------------|
| ၁။ (၅ x ၅)လက်မအရွယ် ပိတ်စအထူ                              | ၂ စ         |
| ၂။ (၁၅ x ၂၀)လက်မအရွယ် ပိတ်စအစွေစ<br>(ကွပ်ကြိုးပြုလုပ်ရန်) | ၂ စ         |
| ၃။ လက်ချုပ်အပ်  | ၁ ချောင်း   |
| ၄။ အပ်ချည်  | လိုအပ်သရွေ့ |
| ၅။ ကတ်ကြေး၊ ပေတံ၊ ခဲတံ                                    |             |

## ချုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

(၅ x ၅)လက်မအရွယ် ပိတ်စအထူစ (၂)စနှင့် (၁၅ x ၂၀)လက်မအရွယ်ရှိ ပိတ်စအစွေစ(၂)စကို ညှပ်ပါ။

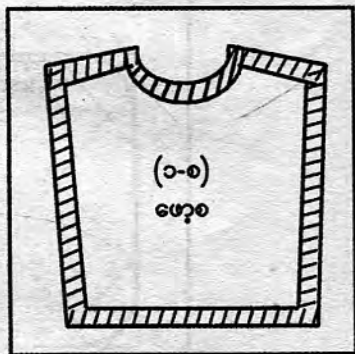
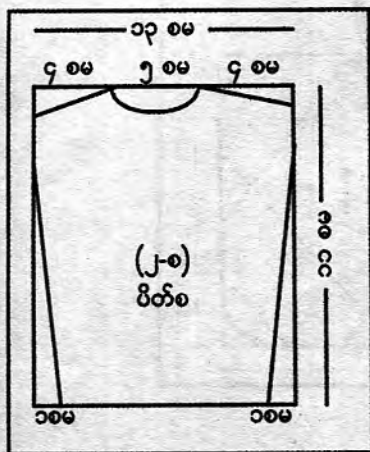
၎င်းပိတ်စအထူ(၂)စကို မလှဘက်ချင်းကပ်၍ အသီးကြီးဖြင့် သိပါ။

ပြီးလျှင် အစွေစ၏ မလှဘက်ကို လက်ခု၏ အနားပတ်လည်တွင် ကပ်၍ (၄)လက်မ အကွာမှ အပ်ပြန်ချုပ်နည်းဖြင့် ပတ်လည်ချုပ်ပါ။ ချုပ်ပြီးလျှင် မလှဘက်ကို အတွင်း၌ ထားပါ။

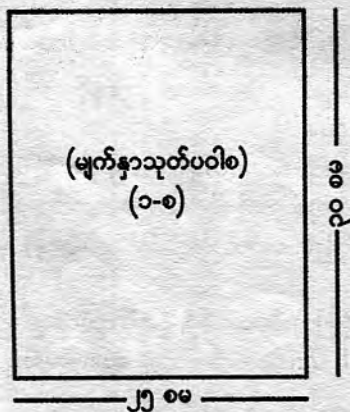
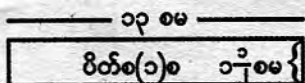
ကွပ်ကြိုးအနားကို (၄)လက်မခေါက်၍ ငုံ့ကွပ် ကွပ်လုံးချုပ်နည်းဖြင့် စောင်း၍ချုပ်ပါ။ (၅)လက်မအရွယ်ရှိ အိုးကိုင်လက်ခု(၁)ကို ရပါလိမ့်မည်။

အိမ်တွင်းမှ အတတ်ပညာ အတွဲ(၁)စာအုပ်မှ ထုတ်နုတ်ထားသည်။

# နံရံချိတ်ဂါဝန်လက်သုပ်ပဝါ Wall hanging towel



ဝိတ်စကိုယ်ထည်ပတ်လည် ၅ စမ လျှော့ညှပ်ပါ။



အိမ်တွင်းမှ အတတ်ပညာ အတွဲ(၂)စာအုပ်မှ ထုတ်နုတ်ထားသည်။



ချုပ်လုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ပိတ်စတစ်လွှာကို ဦးစွာ လည်ပင်းပေါက်နှင့် လက်ပုံစံအတွက် (ကိုယ်ထည်အရှည်၏ ပုံကို) ဇာစကို အလျင်တွဲချုပ်ထားပါ။
- ၂။ ပိတ်နှစ်စ အလှမျက်နှာချင်းဆိုင်တပ်ပါ။ အတွင်းမှာ ကြိုးစကိုသွင်း၍ တစ်ပါတည်း တွဲချုပ်ရမည်။ ပိတ်နှစ်လွှာအပေါ်မှ ဖော့စကို တင်၍ ဖော့စမရွေ့လျားနိုင်ရန်အတွက် မိရုံမျှ တွဲချုပ်သွားပါ။ ပြီးလျှင် အလှဘက်သို့လှန်ပြီး လည်ပင်းပေါက်တစ်ဝိုက်ကို ဇာစအတိုင်း ချုပ်ရိုးနားကပ်၍ တစ်ကြောင်းကို စက်ဖြင့်ဖိချုပ်ပါ။
- ၃။ ခါးနေရာကို အတွင်းသို့ အစသွင်းခေါက်ပြီး မျက်နှာသုတ်ပဝါစကို တစ်ပါတည်း ထည့်၍ တွန်းချုပ်ပါ။
- ၄။ နံရံချိတ်ဂါဝန်ပုံ လက်သုတ်ပဝါလှလှလေးတစ်ထည်ကို ရပါမည်။



အိမ်တွင်းမှု အတတ်ပညာ အတွဲ(၂)စာအုပ်မှ ထုတ်နုတ်ထားသည်။

# အပ်ချုပ် ပန်းထိုး အတတ်ပညာ တတ်မြောက်မှုအမေးအဖြေများ

- ၁။ ပိုးချုပ်မည့် အနားပတ်တုနှင့် ပိတ်စတို့သည် အဘယ့်ကြောင့် အလျား (သို့) အနံ့ တူညီမှု ရှိနေရပါသနည်း။  
 ပိုးချုပ်မည့် ပိတ်စသည် ဆက်မည့်ပိတ်စမှဖြတ်ယူပြီးချုပ်ရသောကြောင့် ပိုးချုပ်မည့် အနားပတ်တုနှင့် ပိတ်စတို့သည် အလျား (သို့) အနံ့ တူညီနေရပါသည်။
- ၂။ ပြောင်ပိတ်စနှင့် ပွင့်ရိုက်အဆင်ပိတ်စများကို ပိုးချုပ်ရန် မည်သို့ပြင်ဆင် ဆောင်ရွက် ရသည်ကို ရှင်းပြပါ။  
 ပြောင်ပိတ်စနှင့် ပွင့်ရိုက်ပိတ်စများကို ပိုးချုပ်ရာတွင် ပိုးချုပ်မည့်ပိတ်စနှင့် ဆက်မည့် ပိတ်စမှာ အရောင်နှင့်အဆင်တူညီနေရမည်ဖြစ်ပြီး အလှဘက်ချင်း မျက်နှာချင်းဆိုင် ထပ်ရာတွင် မရွေ့လျားစေရန်အတွက် ပင်ဖြင့်တွယ်ထားခြင်း (သို့) ကော်ကပ်ထား ခြင်းတို့ကို ပြင်ဆင်ဆောင်ရွက်ထားရပါမည်။
- ၃။ အနားပတ်တုတတ်ခြင်းလုပ်ငန်းတွင် မည်သည့်ချုပ်ရိုးများသည် မည်သည့်အတွက် အရေးပါကြောင်းရှင်းပြပါ။  
 အနားပတ်တုတတ်ခြင်းလုပ်ငန်းတွင် အပ်ပြန်ချုပ်ရိုးနှင့် အပ်စောင်းချုပ်ရိုးတို့သည် အသုံးဝင်ပါသည်။ အနားပတ်တုချုပ်ရိုးတွင် အတွင်းဘက်တွင်ရှိသဖြင့် ခိုင်ခံ့ရန် လိုအပ်သောကြောင့် စက်ချုပ်ရိုးကဲ့သို့ ခိုင်ခံ့သော အပ်ပြန်ချုပ်ရိုးသည် အရေးပါနေ ပါသည်။ အပ်ပြန်ချုပ်ရိုး ချုပ်ပြီးနောက် ပြန်၍ခေါက်ကာ အလှဘက်တွင် အပ်ချက် မပေါ်အောင် ချုပ်ရမည်ဖြစ်သောကြောင့်အပ်စောင်းချုပ်ရိုးသည် အရေးပါနေ ပါသည်။
- ၄။ အနားပိုးချုပ်ခြင်းကို မည်သည့်နေရာများတွင် အသုံးပြုလေ့ရှိတတ်ကြပါသနည်း။  
 ကလေးအင်္ကျီ၊ ဂါဝန်၊ ခေါင်းအုံးစွပ်နှင့် စားပွဲခင်းများချုပ်ရာတွင် အနားပတ်အတွက် မလုံလောက်လျှင် အပိုခေါက်စ မကုန်စေရန်အတွက် အနားပိုးချုပ်ခြင်းနည်းလမ်းဖြင့် အနားပတ်တတ်ကြပါသည်။
- ၅။ အနားပတ်ချုပ်ရိုးဖြင့် ချုပ်လုပ်ရာတွင် မည်သည့်အတွက်ကြောင့် အနားနှင့်ချုပ်ရိုးကို ၅၀မ ခန့်ခွာ၍ ချုပ်ရပါသနည်း။  
 အနားပတ်ချုပ်ရိုးဖြင့် ချုပ်လုပ်ရာတွင် ချုပ်ရိုးသည် အနားနှင့် ကပ်ချုပ်လျှင် ချုပ်ရိုး မြန်မြန်ပျက်တတ်သဖြင့် အနားနှင့် ချုပ်ရိုးကို ၅ စမခန့်အကွာခွာ၍ ချုပ်ရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။
- ၆။ ပိုးထားသည့်အနားကို မချုပ်မီ အဘယ့်ကြောင့်ခေါက်ရပါသနည်း။  
 ပိုးထားသည့်အနားကို မချုပ်မီခေါက်ရခြင်းမှာ ချုပ်ကြောင်းအရာ အလွယ်တကူရရှိ စေရန်၊ ချုပ်လိုင်းညီစေရန်နှင့် ပိုးထားခြင်းမပေါ်စေရန်အတွက် ဖြစ်ပါသည်။

၇။ အပ်ပြန်ချုပ်ရုံးသည် အဘယ်ကြောင့် ၂ စိတ်ခွာ၍ ချုပ်ရပါသနည်း။  
ပိတ်စနှင့်ကပ်ပြီးချုပ်ပါက လျင်မြန်စွာပြုတ်ထွက်တတ်သောကြောင့် အပ်ပြန်ချုပ်ရုံးကို  
၂ စိတ်ခွာ၍ ချုပ်ရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

၈။ ငုံ့ဆက် ဆက်ရခြင်းအကြောင်းရင်းကို ရှင်းပြပါ။  
အထည်များတိုနေလျှင် ရှည်စေရန်နှင့် စားပွဲခင်းများ၊ ကလေးအင်္ကျီများ၊ ဂါဝန်များ  
စသည်တို့ကို ချုပ်လုပ်သောအခါ အနားပတ်အတွက် ပိတ်စမလုံလောက်ပါက ငုံ့ဆက်  
ဆက်ခြင်းပြုလုပ်ရပါသည်။

၉။ အပ်ပြန်ချုပ်ရုံးအတွက်  $\frac{2}{7}$  လက်မ = ၂ စိတ်ခေါက်၍ ငုံ့ဆက်ချုပ်ရန်လည်း  $\frac{2}{7}$   
လက်မ = ၂ စိတ် ကော်ကပ်ချုပ်ရသည့် အကြောင်းရင်းကို ရှင်းပြပါ။  
အပ်ပြန်ချုပ်ရုံးအတွက်  $\frac{2}{7}$  လက်မ = ၂ စိတ်ခေါက်၍ ငုံ့ဆက်ချုပ်ရန်လည်း  $\frac{2}{7}$   
လက်မ = ၂ စိတ် ကော်ကပ်ချုပ်ရသည့် အကြောင်းရင်းမှာ အပ်ပြန်ချုပ်ရုံး မပြုတ်  
သွားစေရန်နှင့် ကော်ကပ်ချုပ်မှသာ ရွှံ့စောင်းမှုမဖြစ်နိုင်သည့်အပြင် လက်ချုပ် ချုပ်ရာ  
တွင် လွယ်ကူစေနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

၁၀။ ၁လက်မဖြတ်ထားသော ငုံ့ဆက်အစကို  $\frac{2}{7}$  လက်မ = ၂ စိတ်စီ ချုပ်လိုက်ပါက  
ကျန်မည့် ငုံ့ဆက်သည် မည်မျှရှိမည်ကိုဖော်ပြပါ။  
၁လက်မဖြတ်ထားသော ငုံ့ဆက်အစကို  $\frac{2}{7}$  လက်မ = ၂ စိတ်စီ ချုပ်လိုက်ပါက  
ကျန်မည့် ငုံ့ဆက်ရန်အစသည်  $\frac{1}{7}$  လက်မ ဖြစ်ပါသည်။

၁၁။ ငုံ့ဆက်ဆက်ရန် ပိတ်စသည် ပုံသေ (၁)လက်မညှပ်ရန် မဟုတ်ကြောင်းကို ရှင်းပြပါ။  
ငုံ့ဆက်ဆက်ရန်ပိတ်စသည် မိမိအလိုရှိသလောက် အကျယ်ကို ယူနိုင်ပါသည်။ ပုံသေ  
(၁)လက်မညှပ်ရန် မဟုတ်ပါ။

၁၂။ အနားပတ်ပိုးစကို အခြားအရောင်ဖြင့် မည်သည့်အတွက်ကြောင့် ပိုးချုပ်ကြသည်ကို  
ရှင်းပြပါ။  
မူလပိတ်စမလောက်င၍ မလှဘက်တွင် ပိုးရသောကြောင့် (သို့) အထည်စများတွင်  
အလှအပတန်ဆာဆင်ရန်အတွက် အထည်စနှင့် လိုက်ဖက်ညီသော အခြားရောင်များ  
ဖြင့် ပိုးချုပ်တတ်လေ့ရှိကြပါသည်။

၁၃။ အနားကွပ်ခြင်းနည်းမည်မျှရှိပါသနည်း။ အမည်များကိုသာဖော်ပြပါ။  
အနားကွပ်ခြင်းနည်း(၂)နည်း ရှိပါသည်။ အနားပြားကွပ်ခြင်းနည်းနှင့် အနားလုံးကွပ်  
ခြင်းနည်းတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။

၁၄။ အနားပြားကွပ်ခြင်းကို မည်သည့်နေရာများတွင် အသုံးပြုပါသနည်း။  
အမျိုးသမီးအင်္ကျီလည်ပင်းပေါက်နေရာများ၊ ရင်ဖုံးနေရာများ၊ ဘလောက်စ်လည်ပင်း  
နှင့် လက်နေရာများ၊ ကလေးဂါဝန်လည်ပင်းနှင့် လက်နေရာများတွင် အနားပြား  
ကွပ်ခြင်းကို အသုံးပြုလေ့ရှိတတ်ကြပါသည်။

၁၅။ အနားပြားကွပ်ခြင်းကြောင့် အဝတ်အထည်ပေါ်တွင် အကျိုးသက်ရောက်မှု အနေ  
အထားကိုဖော်ပြပါ။  
အနားပြားကွပ်ခြင်းကြောင့် အဝတ်အထည်များ ခိုင်ခံ့မှုရရှိစေနိုင်ပြီး မူလပိတ်စ  
အကျယ်အတိုင်း ကျန်ရှိမှုကြောင့် ပိတ်စကုန်သက်သာနိုင်သည့်အကျိုး ရရှိပါသည်။

၁၆။ လည်ပင်း၊ လက်စသည်နေရာများတွင် အနားပြားကွပ်ရန်အတွက် မည်သို့သော အစ  
မျိုးကို အသုံးပြုသင့်ပါသနည်း။  
လည်ပင်း၊ လက်စသည်နေရာများတွင် အနားပြားကွပ်ရန်အတွက် အစွေစကို  
မသုံးရဘဲ လည်ပင်း၊ လက်အိုးပုံစံအလိုက် ကွပ်စကို အံကျညှပ်၍ ကွပ်နိုင်ပါသည်။

၁၇။ အနားလုံးကွပ်ခြင်းကို မည်သည့်နေရာများတွင် အသုံးပြုပါသနည်း။  
အမျိုးသမီးအင်္ကျီလည်ပင်းပေါက်နေရာများ၊ ရင်ဖုံးနေရာများ၊ ဘလောက်စ်လည်ပင်း  
နှင့် လက်နေရာများ၊ ကလေးဂါဝန်လည်ပင်းနှင့် လက်နေရာများတွင် အနားလုံး  
ကွပ်ခြင်းကို အသုံးပြုလေ့ရှိတတ်ကြပါသည်။

၁၈။ အနားလုံးကွပ်ရာတွင် အဝတ်အထည်နှင့် ကွပ်ကြိုးကို မည်သို့ ရွေးချယ်သင့်ပါသနည်း။  
အနားလုံးကွပ်ရာတွင် အဝတ်အထည်နှင့် ကွပ်ကြိုးကို အဆင်နှင့် အရောင် တစ်ဆင်  
တည်း (သို့) အရောင်လိုက်ကာ အရောင်နှင့် အဆင်ကွဲပြားသော ကွပ်ကြိုးကို အသုံးပြု  
နိုင်ပါသည်။

၁၉။ အနားလုံးကွပ်ရာတွင် အဝတ်အထည်နှင့် ကွပ်ကြိုးအရောင်ရွေးချယ်တတ်စေရန်  
ဥပမာပြု၍ ဖြေဆိုပါ။  
အနားလုံးကွပ်ရာတွင် အဝတ်အထည်နှင့် ကွပ်ကြိုးကို အဆင်နှင့် အရောင်လိုက်ဖက်  
စေရန်အတွက် အရောင်နုပြောင်ပိတ်စဆိုပါက ၎င်းအရောင်အရင့်မျိုးကိုလည်း  
ကောင်း၊ ပြောင်ပိတ်စအရောင်ရင့်ဆိုပါက ၎င်းအရောင်အနုမျိုးကိုလည်းကောင်း၊  
အပွင့်များဆိုပါကလည်း အနုအရင့်အလိုက် ပြောင်ပိတ်စအနုအရင့်များကို ရွေးချယ်  
တတ်ကြရပါမည်။

၂၀။ မည်သည့်အင်္ကျီအမျိုးအစားမျိုးတွင် ပုစဉ်းခေါင်းကြယ်သီးများကို တွေ့မြင်နိုင်ပါ  
သနည်း။  
အမျိုးသားဝတ်တိုက်ပုံများ၊ တိုင်းရင်းသားရိုးရာဝတ်အင်္ကျီများ၊ မိန်းမဝတ်အင်္ကျီ  
မြန်မာရင်ဖုံးများ၊ ရင်စေ့များနှင့် အခြားအလှဝတ်၊ အပေါ်ဝတ်အင်္ကျီများတွင် ပုစဉ်း  
ခေါင်းကြယ်သီးလုံးများကို တပ်ဆင်လေ့ရှိတတ်ကြပါသည်။

၂၁။ ပုစဉ်းခေါင်းကြယ်သီးကြိုးများကို မည်သည့်အစမျိုးဖြင့် ချုပ်လုပ်နိုင်ပါသနည်း။  
ပုစဉ်းခေါင်းကြယ်သီးကြိုးများကို အစေ့စများဖြင့်သာ ချုပ်လုပ်နိုင်ပါသည်။

၂၂။ ပုစဉ်းခေါင်းကြယ်သီးကြိုးများဖြင့် မည်သည့် ကြယ်သီးများကို ထိုးချုပ်နိုင်ပါသေး  
သနည်း။  
ပုစဉ်းခေါင်းကြယ်သီးကြိုးများဖြင့် ပန်းကြယ်သီးများကို ထိုးချုပ်နိုင်ပါသည်။

၂၃။ ပုစဉ်းခေါင်းကြယ်သီးထိုးချုပ်မည့်သူ၏ လက်ချောင်းလေးများသည် မည်သို့သောအနေ  
အထားတွင် ရှိနေသင့်ပါသနည်း။  
ပုစဉ်းခေါင်းကြယ်သီးထိုးချုပ်မီ ပုစဉ်းခေါင်းကြယ်သီးထိုးချုပ်မည့်သူ၏ လက်ချောင်း  
လေးများသည် သန့်ရှင်းနေရပါမည်။ သို့မှသာ ထိုးချုပ်လိုက်သည့် ကြယ်သီးများမှာ  
သပ်ရပ်သန့်ရှင်းနေမည် ဖြစ်ပါသည်။

၂၄။ ပုစဉ်းခေါင်းကြယ်သီးကို မည်သည့်ကြိုးမျိုးဖြင့် ထိုးနိုင်ပါသနည်း။  
ပုစဉ်းခေါင်းကြယ်သီးကို အဝတ်ကြိုးအမျိုးမျိုးဖြင့် ထိုးနိုင်ပါသည်။

၂၅။ ပုစဉ်းခေါင်းကြယ်သီးထိုးရန်အတွက် မည်သည့်ကြိုးမျိုးဖြင့် လှေကျင့်သင့်ပါသနည်း။  
ပုစဉ်းခေါင်းကြယ်သီးထိုးရန်အတွက် ဘောင်းဘီတပ်သည့် သားရေကြိုးလုံးလေးများ  
ဖြင့် လှေကျင့်သင့်ပါသည်။

၂၆။ ပုစဉ်းခေါင်းကြယ်သီးထိုးချုပ်ရာတွင် ကျွမ်းကျင်စွာ တတ်မြောက်ရမည့် အဆင့်(၄)ဆင့်  
ကိုဖော်ပြပါ။  
ပုစဉ်းခေါင်းကြယ်သီးထိုးရာတွင် ကျွမ်းကျင်စွာ တတ်မြောက်ရမည့် အဆင့်(၄)ဆင့်မှာ  
(၁) အစေ့စညှပ်တတ်ခြင်း။  
(၂) ကြယ်သီးကြိုးချုပ်တတ်ခြင်း။  
(၃) ကြယ်သီးထိုးတတ်ခြင်း  
(၄) ကြယ်သီးတပ်တတ်ခြင်းတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။

၂၇။ သင်သိသည့် ကြယ်သီးတပ်နည်းများ၏ အမည်များကို ဖော်ပြပါ။  
(၁) အပေါက်ပါသော ကြယ်သီးတပ်နည်း။  
(၂) နှိပ်ကြယ်သီးတပ်နည်း။  
(၃) ချိတ်နှင့် သတ္တုတန်းတပ်နည်း။  
(၄) ကွင်းနှင့်ချိတ်တပ်နည်း  
(၅) ထုပ်ကြယ်သီးတပ်နည်းတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။

၂၈။ ပုံတွင်ဖော်ပြထားသည် ပန်းနွယ်နှင့် ဂန္ဓမာပန်းပုံစံပန်းကြယ်သီးများသည် မည်သည့် နေရာများတွင် အသုံးပြုလေ့ ရှိတတ်ကြပါသနည်း။  
ပုံတွင်ဖော်ပြထားသည် ပန်းနွယ်နှင့် ဂန္ဓမာပန်းပုံစံပန်းကြယ်သီးများသည် အမျိုးသမီး ဝတ် ရင်ဖုံးအင်္ကျီ၏ ရင်ဖုံးအပေါ်ထောင့်နေရာမျိုးများတွင် အသုံးပြုလေ့ရှိတတ်ကြ ပါသည်။

၂၉။ ပြောင်အထည်များပေါ်တွင် ပိတ်စခံ၍ ဖာမည်ဆိုလျှင် ပိတ်စသည် မည်သို့သော ပိတ်စမျိုးဖြစ်ရပါမည်နည်း။  
ပြောင်အထည်များပေါ်တွင် ပိတ်စခံ၍ဖာမည်ဆိုလျှင်မူလပိတ်စနှင့် အစားထိုးဖာမည့် ပိတ်စတို့သည် အရောင်တူ၊ အသားတူ ဖြစ်ရပါမည်။

၃၀။ ပွင့်ရိုက်အထည်များကို အပေါက်ဖာလိုလျှင် ဖာမည့်ပိတ်စကို မည်သည့်ဘက်မှနေ၍ အုပ်ဖာရပါမည်နည်း။  
ပွင့်ရိုက်အထည်များကို အပေါက်ဖာလိုလျှင် ဖာမည့်ပိတ်စသည် အဆင်တူပိတ်စဖြစ်ပြီး အလှဘက်မှနေ၍ အုပ်ဖာပေးရပါမည်။

၃၁။ သုံးထောင့်ရက်ဖာခြင်းလုပ်ငန်းတွင် ချည်ကော်ရာတွင် မည်သည့်ပုံစံမျိုး ဖြစ်နေရပါ မည်နည်း။  
သုံးထောင့်ရက်ဖာခြင်းလုပ်ငန်းတွင် ချည်ကော်ရာတွင် အုတ်စီသကဲ့သို့ အုတ်နှစ်ချပ် အပေါ်တွင် အခြားအုတ်တစ်ချပ် အလယ်တွင်စီသည့်ပုံသဏ္ဍာန် ဖြစ်နေစေရပါမည်။

၃၂။ သုံးထောင့်ရက်ဖာခြင်းကို ပိုမိုခိုင်ခံ့စေရန် မည်သို့ဆောင်ရွက်ရပါမည်နည်း။  
သုံးထောင့်ရက်ဖာခြင်းကို ပိုမိုခိုင်ခံ့စေရန်အတွက် ရက်ထားသည့်နေရာကို ဖုံးရန် မလှဘက်တွင် အဝတ်အုပ်ပြီး ဖာထေးနိုင်ပါသည်။



















၃၃။ သုံးထောင့်ရက်ဖာခြင်းတွင် အပ်ချက်ကို မည်သို့ထား၍ ချုပ်ရပါမည်နည်း။  
သုံးထောင့်ရက်ဖာခြင်းတွင် အပ်ချက်များကို တင်းကျပ်စွာ မဆွဲဘဲ ခပ်လျော့လျော့ ထား၍ ချုပ်ရပါမည်။

၃၄။ ခေတ်မီမီးဖိုဆောင်တွင် လိုအပ်သည့် မီးဖိုဆောင်သုံး အထည်များကို ဖော်ပြပါ။  
ခေတ်မီမီးဖိုဆောင်တွင် လိုအပ်သည့် မီးဖိုဆောင်သုံး အထည်များမှာ ခါးစည်းရှေ့ဖုံး ထည်၊ လက်ခွနှင့် နံရံချိတ်ပဝါတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။

(၇) လက်မှု အတတ်ပညာ  
Handicraft

တစ်ချောင်းထိုး ထိုးနည်းပညာ  
Crochet

တစ်ချောင်းထိုးနည်းသင်္ကေတ

<p>ပွတ်မြီး chain stitch</p>  <p>(ch)</p>	<p>တိုင်တို single crochet</p>  <p>(sc)</p>	<p>တိုင်လတ် half double crochet</p>  <p>(hdc)</p>
<p>တိုင်ရှည် double crochet</p>  <p>(dc)</p>	<p>နှစ်ရစ်တစ်တိုင် treble crochet</p>  <p>(tr or trc)</p>	<p>သုံးရစ်တစ်တိုင် double treble crochet</p> 
<p>လေးရစ်တစ်တိုင်</p> 	<p>မြောက်ရစ်တစ်တိုင်</p> 	<p>ရွပ်လော် slip stitch</p>  <p>(sl st)</p>
<p>တိုင်တို ၂ တိုင် တွဲနည်း 2 single crochet cluster</p>  <p>(2-sc cluster)</p>	<p>တိုင်တို ၃ တိုင် တွဲနည်း 3 single crochet cluster</p>  <p>(3-sc cluster)</p>	<p>တိုင်တိုပွားနည်း 2 single crochet increase</p>  <p>(1-sc inc.)</p>
<p>တိုင်တို ၃ တိုင်ပွားနည်း 2 single crochet increase</p>  <p>(2-sc inc.)</p>	<p>၃ ချက် စုစည်းနည်း 3 double crochet cluster</p>  <p>(3-dc cluster)</p>	<p>တိုင်ရှည်ပွား 3 double crochet increase</p>  <p>(3-dc inc.)</p>
<p>တိုင်ရှည်ပွား (3-dc puff)</p> 	<p>တိုင်ရှည်ထိပ်စည်း (5-dc popcorn)</p> 	<p>ကွင်းထိုးနည်း (3-ch picot)</p> 

## တစ်ချောင်းထိုး စည်းမျဉ်း စည်းကမ်းများ

### Basic Crochet Rules

- ၁။ တစ်ချောင်းထိုးအပ်ပေါ်ရှိ ဖွတ်မြီးသည် မည်သည့်အခါမျှ အခြေခံတန်း၏ အစိတ်အပိုင်းအဖြစ် ရေတွက်ခြင်းမပြုရပါ။ ဥပမာ- ညွှန်ကြားချက်တွင် ဖွတ်မြီး(၁၀)ကွင်း ဟူ၍ပါရှိသည်ဆိုပါက တစ်ချောင်းထိုး ထိုးမည့်သူအနေဖြင့် တစ်ချောင်းထိုးအပ်ပေါ်ရှိ ကွင်းတစ်ခုအပြင် ထပ်မံ၍ နောက်ထပ်(၁၀)ခုကို ထည့်သွင်းခြင်းပြုလုပ်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။
- ၂။ ဖွတ်မြီးတစ်ခုတည်းသို့ အပ်ကိုထိုးသွင်းရာတွင်ဖြစ်စေ (သို့) ထိုးချက်တစ်ခု ထိုးသွင်းရာတွင်ဖြစ်စေ အမြဲတမ်းရှေ့မှ နောက်ဘက်သို့ထိုးသွင်းရပါမည်။
- ၃။ ဖွတ်မြီးတစ်ခု (သို့) ထိုးချက်တစ်ခု၏ ထိပ်ကွင်း(loop)နှစ်ခုအောက်မှ အပ်ထိုးသွင်းရာတွင် အမြဲတမ်း ရှေ့မှထိုးရပါသည်။
- ၄။ ထိုးချက်တစ်ခု (သို့) အစီအစဉ်တစ်ခု အပြီးသတ်ရာတွင် အပ်ပေါ်၌ ကွင်းတစ်ခုသာ လျှင် ကျန်ရှိသင့်ပါသည်။  
မှတ်ချက်။ ။ အခြားညွှန်ကြားချက်များပါရှိလျှင် ၎င်းတို့ကို လိုက်နာပြီး အခြားညွှန်ကြားချက်များမပါမှသာလျှင် ယခုစည်းမျဉ်းများကို လုပ်ဆောင်ရပါမည်။

## တစ်ချောင်းထိုး အတိုကောက်စာလုံးများ

### Crochet Abbreviations

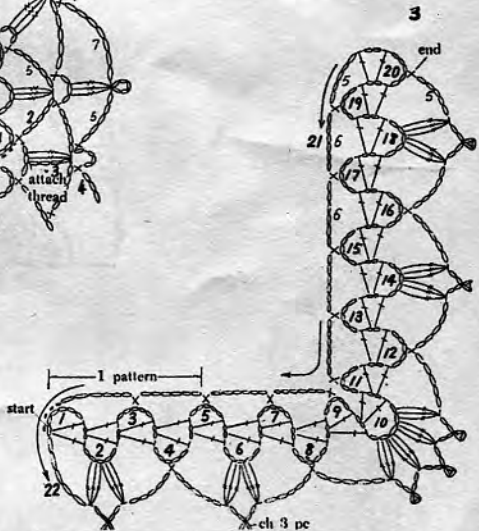
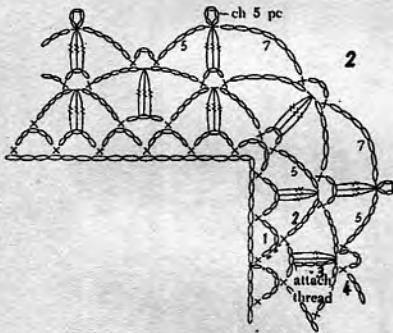
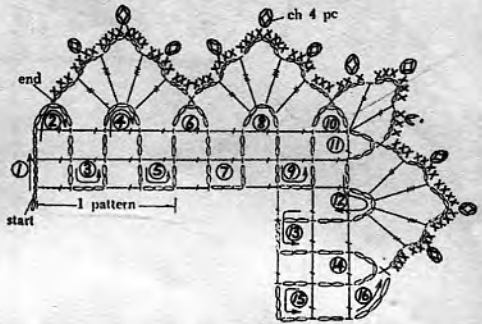
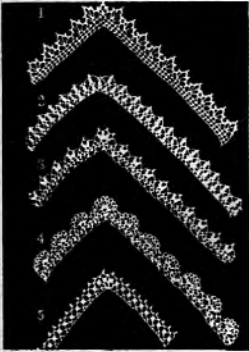
ch	ဖွတ်မြီး(ချိန်းကွင်း)	bl	အကွက်
st	ထိုးချက်	beg	အစ
sts	ထိုးချက်များ	patt	ပုံစံ
dec	အပင်လျော့	No	နံပါတ်
sc (dc)	တိုင်တို	inc	အပင်ပွား
tr	တစ်ရစ်တိုင်ရှည်	rs	မလှဘက်
dtr	နှစ်ရစ်တိုင်ရှည်	rnd	အဝိုင်း
tr tr	သုံးရစ်တိုင်ရှည်	sp	ကွက်လပ်
htr	တိုင်လတ်	lp	ကွင်း
sl st	ရုပ်ကော်	sk	ချည်ကျော်
yo	အပ်ပေါ်မှ ချည်ကျော်	tog	ပူးထိုးခြင်း
rep	ပြန်ကျော့ထပ်ထိုးပါ		

အချို့တိုင်းပြည်များတွင် အတိုကောက်စာလုံးအခေါ်အဝေါ်များ အနည်းငယ် ကွဲလွဲတတ်ပါသည်။ ဥပမာ-

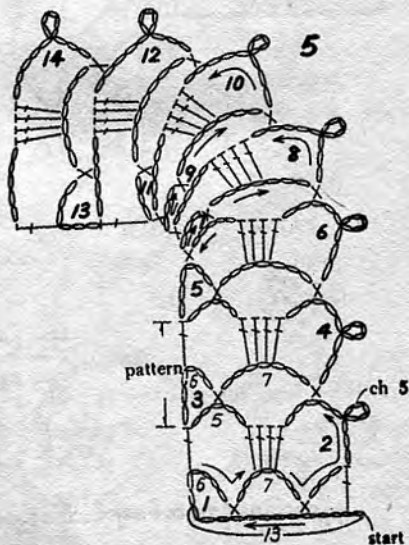
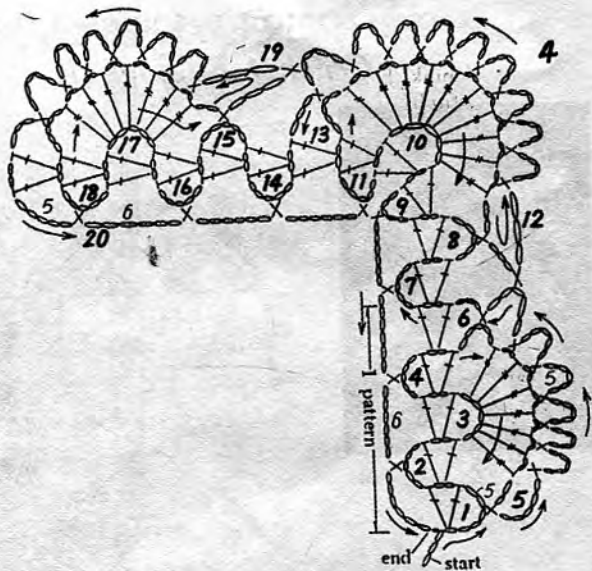
<u>ဣပန်နှင့် ဩစတြေးလီးယား</u>	<u>အမေရိကန်</u>
Double Crochet	Single Crochet
Treble Crochet	Double Crochet
Half Treble	Half Double
Double Treble	Triple Crochet



# တစ်ချောင်းထိုး အနားပုံစံများ (၁) Crochet Edgings (1)

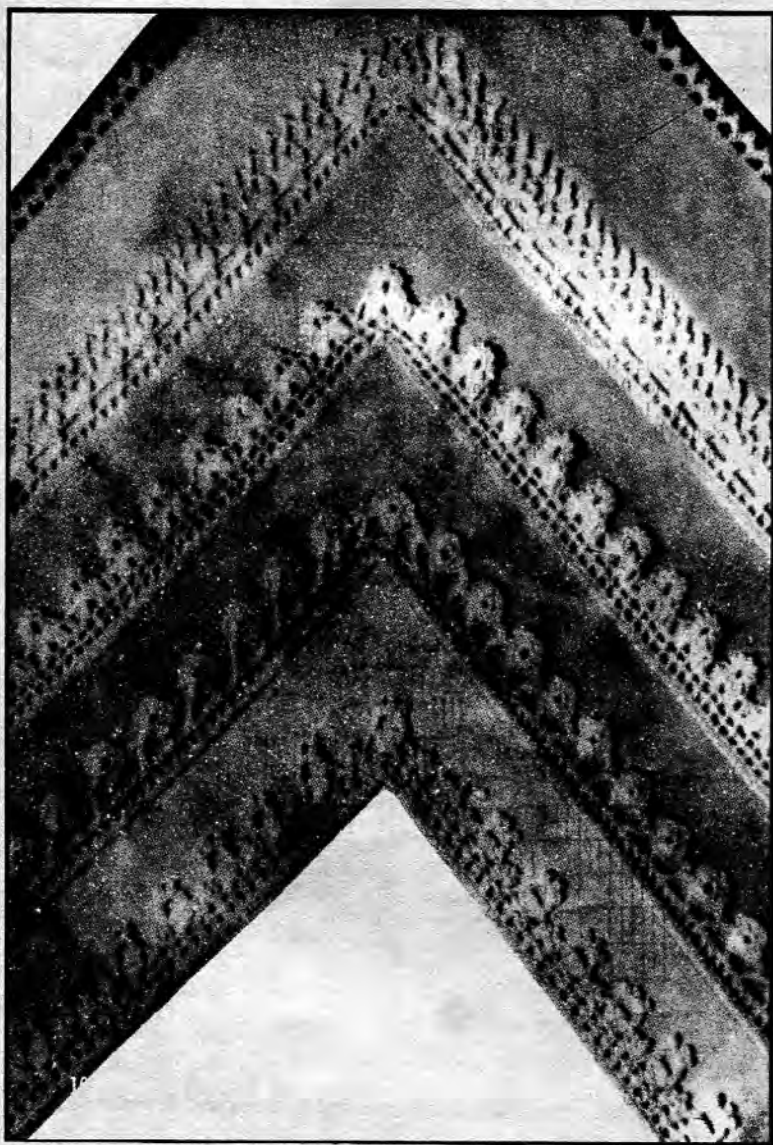


အခြေခံခန့်ရှေးတစ်ချောင်းထိုးပညာစာအုပ်မှ ထုတ်နုတ်ထားသည်။

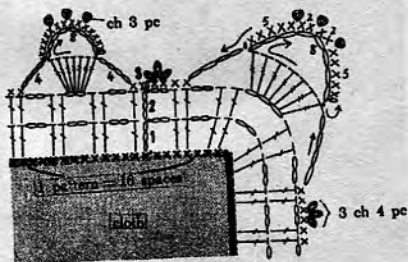
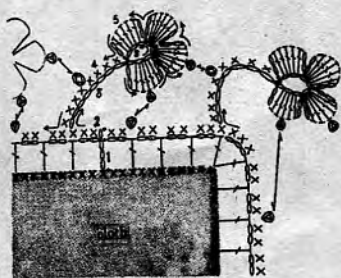
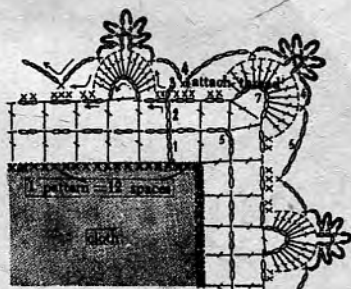
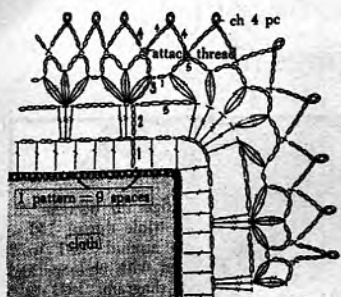


အခြေခံခရီးတစ်ဆောင်းထိုးပညာစာအုပ်မှ ထုတ်နုတ်ထားသည်။

တစ်ချောင်းထိုး အနားပုံစံများ (၂)  
*Crochet Edgings (2)*



အခြေခံရိုးရှင်းတစ်ချောင်းထိုးစာအုပ်မှ ထုတ်နုတ်ထားသည်။

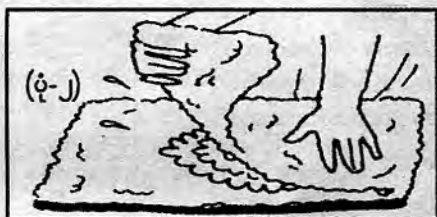


အခြေခံခရီးရှေးတစ်ချောင်းထိုးပညာစာအုပ်မှ ထုတ်နုတ်ထားသည်။

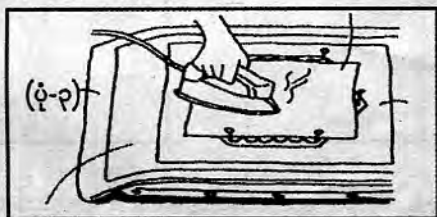
# တစ်ချောင်းထိုး ဇာများလျှော်ဖွတ်နည်း Crochet Lace Washing



တစ်ချောင်းထိုးအထည် တစ်ထည်ပြီးစီးသောအခါတွင် အကွက်အပျောက် ရှိနေခဲ့လျှင် ရေကြက်သီးနွေးတွင် ချွတ်ဆေး (detergent) သင့်လျော်သော မဟာဏခန့်ဖြင့် ဖျော်၍ တစ်ချောင်းထိုးအထည်ကို လက်ဖြင့်ဖိကာ ညင်သာစွာလျှော်ပါ။ ထို့နောက် ရေတွင် နှစ်၍ လုံးဝစင်ကြယ်အောင်ဆေးပါ။



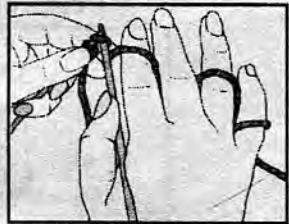
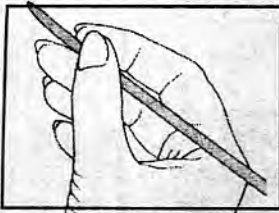
ထို့နောက် တစ်ချောင်းထိုးအထည်ကို မျက်နှာသုတ်ပဝါ(၂)ခုအကြားတွင် ရေစုပ်သွားအောင်ထည့်ပေးပါ။ ပြီးနောက် လေဝင်လေထွက် ကောင်းသောနေရာတစ်နေရာတွင် ခြောက်အောင်ထားရပါမည်။ သို့ရာတွင် နေရောင်မထိုးအောင် ဂရုစိုက်ရပါမည်။



မီးပူတိုက်သောခုံတွင် စောင်(သို့)မျက်နှာသုတ်ပဝါတစ်ထည်တင်၍ အပေါ်မှ အဝတ်ဖြူတစ်စအုပ်ပါ။ ၎င်းအပေါ်မှ ပုံစံစာရွက်(သို့) အလားတူတစ်ချပ်ကို တင်၍ အပေါ်မှ တစ်ချောင်းထိုး အထည်ကို မလှသည့်ဘက်ကို အပေါ်မှထား၍ တင်သောအခါ ၎င်းသည် ပုံကြမ်းပေါ်လာမည်ဖြစ်သည်။ ဒီဇိုင်းပုံကြမ်းအနေအထားအတိုင်း ပုံဖော်၍ မီးပူတိုက်ခုံပေါ်တွင် ပင်များဖြင့်စိုက်ပါ။ (ထိုသို့ပြုလုပ်နေစဉ် ထိုးထားသည့်ချည်ချုပ်ရိုးများ မပျက်စီးစေရန်သတိပြုပါ။) ၎င်းအပေါ်မှ ကော်ရည်ဖျန်း၍ အဝတ်စပုံးအုပ်ကာ ဖိပေးရပါမည်။

အိမ်တွင်းလက်မှုစီးပွားပြုစာအုပ်မှ ထုတ်နုတ်ထားသည်။

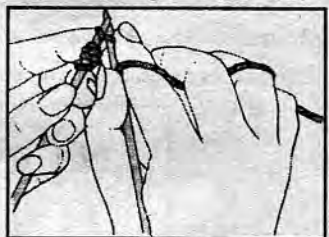
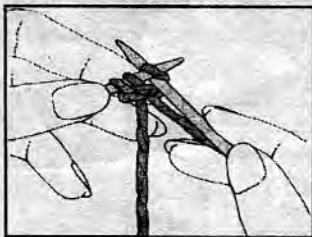
သိုးမွေးအပ်ကိုင်တွယ်နည်းနှင့် သိုးမွေးစကိုင်တွယ်နည်း (၁)



ညာဘက်သိုးမွေးအပ်ကိုင်တွယ်နည်းမှာ ခဲတံတစ်ချောင်းကို ကိုင်တွယ်သကဲ့သို့ပင် ဖြစ်သည်။ ပထမအတန်း အနည်းငယ်ကို သိုးမွေးစရာတွင် ထိုးထားသည့်အစကို လက်မနှင့် လက်ညှိုးကြားမှတစ်ဆင့် လက်အပေါ်သို့ ကျော်ယူရသည်။ အရှိန်ရလာသည်နှင့်အမျှ တဖြည်းဖြည်း ရုပ်လုံးပေါ်လာသည်နှင့်အမျှ သိုးမွေးအပ်ကို အောက်မှ ဆုပ်ကိုင်လျက် လက်မကို ထိုးထားသည့်အစ အောက်သို့ ပို့ပေးရသည်။

သိုးမွေးစကို ညာဘက်လက်နှင့်ကိုင်တွယ်လျက် လက်သန်းအောက်သို့ ပို့ပေးရသည်။ ထို့နောက် လက်သန်းကိုပင် ပြန်ပတ်ပြီးနောက် လက်သူကြွယ်ပေါ်မှဖြတ်လျက် လက်ခလယ်အောက်မှတစ်ဆင့် လက်ညှိုးပေါ်မှ ပြန်ဖြတ်ရသည်။ လက်ညှိုးကို အပ်အဖျားပတ်လည်တွင် သိုးမွေးစကို ပတ်ရန်အတွက် အသုံးပြုသည်။ လက်သန်းပတ်လည်တွင် ပတ်ထားသည့် သိုးမွေးစသည် သိုးမွေးထိုးရာတွင် လိုအပ်သော အတင်းအလျှော့ကို မျှတစွာ ရှိစေသည်။

သိုးမွေးအပ်ကိုင်တွယ်နည်းနှင့် သိုးမွေးစကိုင်တွယ်နည်း (၂)



ဝဲဘက်သိုးမွေးအပ်ကို ကိုင်တွယ်ရာတွင် အပ်၏ထိပ်ပိုင်းသို့ ထိန်းပေးသည့်အနေဖြင့် လက်မနှင့် လက်ညှိုးတို့ကို အသုံးပြုလျက် အပ်အပေါ်ပိုင်းမှ အသာအယာကိုင်တွယ်ရသည်။

သိုးမွေးစကို ညာဘက်လက်နှင့်ကိုင်တွယ်လျက် လက်သန်းအောက်သို့ ပို့ပေးရသည်။ ထို့နောက် လက်သူကြွယ်ပေါ်မှဖြတ်လျက် လက်ခလယ်အောက်မှတစ်ဆင့် လက်ညှိုးပေါ်မှ ပြန်ဖြတ်ရသည်။ လက်ညှိုးကို အပ်အဖျားပတ်လည်တွင် သိုးမွေးစကို ပတ်ရန်အတွက် အသုံးပြုသည်။ သိုးမွေးစပေါ်တွင် အတင်းအလျှော့ကို ထိန်းရာတွင် လက်သန်း၏အကောက်အတွင်း သိုးမွေးစကို ကိုင်တွယ်ခြင်းဖြင့် ထိန်းပေးနိုင်သည်။

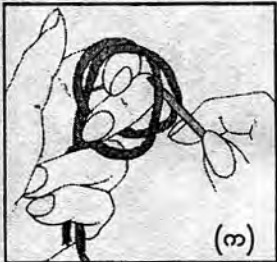
အိမ်တွင်းလက်မှုစီးပွားပြုစာအုပ်မှ ထုတ်နုတ်ထားသည်။

## သိုးမွေးစတင်နည်းများ *Casting On*

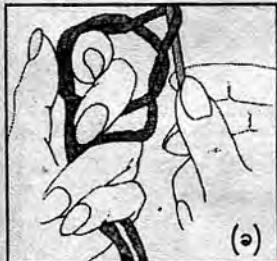
သိုးမွေးစတင်နည်း အကောင်းဆုံးနည်း (၂)နည်းရှိရာ တစ်နည်းစီသည် သီးခြား ရည်ရွယ်ချက်အတွက် အသုံးတည့်ကြသည်။ ရုန်းကြွတ်သော အစွန်းမျိုးကို လိုအပ်သည့် အခါ (သို့) စတင်ပြီး အစွန်းနောက်အတန်းများကို ပြောင်ထိုးနည်း (သို့) ကိုယ်ထည်ထိုးနည်း မျိုး ထိုးသည့်အခါမျိုးတွင် လက်မဖြင့် စတင်နည်းကို အသုံးပြုကြသည်။ ဒုတိယနည်းလမ်း မှာ မှန်ကြိုးလိမ်ထိုးနည်း (သို့) အပ်နှစ်ချောင်းဖြင့် စတင်သောနည်းလမ်းဟု ခေါ်သည်။ ဤနည်းက ခိုင်မြဲမြဲပြီး သပ်ရပ်သော အပြီးသတ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေကာ ခုံးတက်နေသော အတန်းများမတိုင်မီ (သို့) အခြားသော မြဲမြံသည့် ထိုးချက်အားလုံးအတွက် အကောင်းဆုံး အသုံးပြုနိုင်သည်။

ဤနည်း(၂)မျိုးစလုံးမှာ ကွင်းလျှောဖြင့်စတင်ပြီး ဤနေရာသည် သိုးမွေးထိုးရာတွင် အပိုင်းအားလုံးနီးပါးအတွက် စတင်မှတ်လည်းဖြစ်သည်။

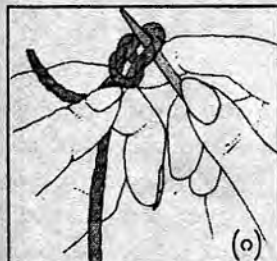
### ကွင်းလျှော *Slip knot*



(က) ချည်စကို လက်ချောင်း(၂)ချောင်းတွင် ရစ်ပတ်ပြီး လက်ချောင်း(၂)ချောင်းအပေါ်မှ ပထမချည်မျှင်၏ နောက်ဘက်သို့ပို့သည်။



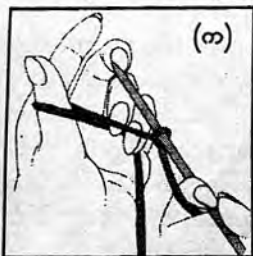
(ခ) သိုးမွေးထိုးသည့်အပ်ကို အသုံးပြုပြီး နောက်ချည်ကို ပထမချည်အတွင်းဖြတ်၍ ဆွဲထုတ်ခြင်းဖြင့် ကွင်း တစ်ခု ဖြစ်လာသည်။



(ဂ) အစွန်းစကို ဆွဲခြင်းဖြင့် ကွင်းကိုတင်းကျပ်စေသည်။

အိမ်တွင်းလက်မှုစီးပွားပြုစာအုပ်မှ ထုတ်နုတ်ထားသည်။

# လက်မဖြင့်စတင်နည်း: *Thumb method*



(က)

(က)

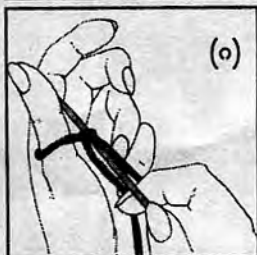
ချည်စအဆုံးမှ (၁)မိတာအကွာခန့်တွင် ကွင်းလျှော့တစ်ခု ပြုလုပ်ပါ။ ကွင်းလျှော့ကို အပ်တစ်ချောင်းပေါ်တွင်တင်၍ အပ်ကို ညှာလက်ဖြင့်ကိုင်ကာ ချည်လုံးအဆုံးပိုင်းကို လက်ညှိုးပေါ်တွင် ထိန်းထားပါ။ လွတ်နေသော ချည်စ အဆုံးပိုင်းကို ဘယ်ဘက်လက်မရှေ့ဘက်မှ နောက်ဘက် သို့ ရစ်ပတ်ပါ။



(ခ)

(ခ)

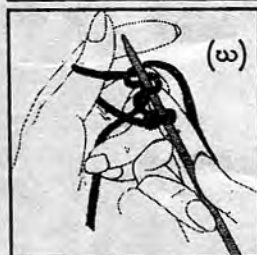
အပ်ကို ဘယ်ဘက် လက်မတွင်ပိတ်လျက်ရှိသော သိုးမွေးကွင်းထဲသို့ လျှိုလိုက်ပါ။



(ဂ)

(ဂ)

ညာဘက်လက်ညှိုးဖြင့် ချည်စကို အပ်ထိပ်ပေါ်သို့တင်ပါ။



(ဃ)

(ဃ)

ပထမထိုးချက်ဖွဲ့စည်းဖြစ်ပေါ်စေရန် ကွင်းကို ထုတ်ချင်း ခတ် ဆွဲပါ။



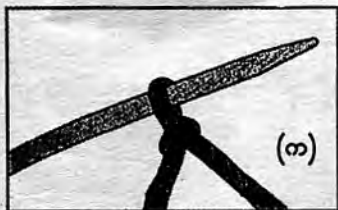
(င)

(င)

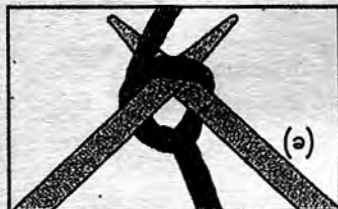
ချည်စမှ ဘယ်ဘက်လက်မကို ဖယ်ရှားပြီး ထိုးချက်ကို မြဲစေရန် လွတ်နေသောအဆုံးပိုင်းကို ဆွဲပါ။ လိုအပ်သော ထိုးချက်အရေအတွက် စတင်ပြီးသည်အထိ လွတ်နေ သော ချည်စအဆုံးပိုင်းအား ဘယ်ဘက်လက်မရှေ့ဘက် မှ နောက်ဘက်သို့ ရစ်ပတ်ခြင်းကို ထပ်တလဲလဲပြုလုပ်ပါ။ အိမ်တွင်းလက်မှုစီးပွားပြုစာအုပ်မှ ထုတ်နုတ်ထားသည်။



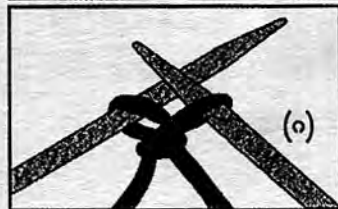
## အပ်နှစ်ချောင်းဖြင့်စနည်း Cable method



(က) ကွင်းလျှော့တစ်ခုပြုလုပ်၍ ဘယ်ဘက်အပ်ပေါ်၌ ထားရှိပါ။



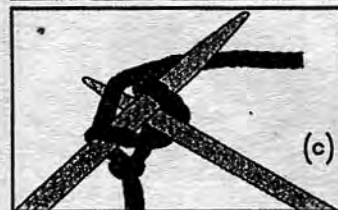
(ခ) ညာဘက်အပ်ကို ကွင်းလျှော့အတွင်း ထည့်သွင်းပြီး ချည်စကို ညာဘက်အပ်ပေါ်မှ ဖြတ်ပါ။ (ဘယ်ဘက်အပ်သည် ညာဘက်အပ်ပေါ်တွင် ရှိရမည်)



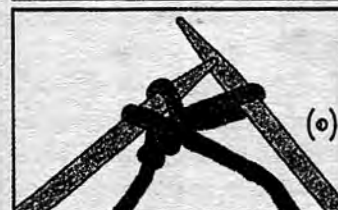
(ဂ) ကွင်းတစ်ခုကို ထုတ်ချင်းခတ်ဆွဲပါ။



(ဃ) ဤကွင်းကို ဘယ်ဘက်အပ်ပေါ်၌ ထားရှိပါ။



(င) ဘယ်ဘက်အပ်ပေါ်ရှိ ထိုးချက်နှစ်ခုအကြားသို့ ညာဘက်အပ်ကို ထည့်သွင်းပါ။ ညာဘက်အပ် ထိပ်စွန်းကိုပတ်လျက် ချည်စကို ရစ်ပတ်ပါ။



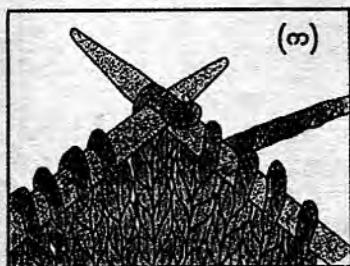
(စ) ကွင်းတစ်ခုကို ထုတ်ချင်းခတ်ဆွဲပြီးနောက် ဤကွင်းကို ဘယ်ဘက်အပ်ပေါ်၌ ထားရှိပါ။ အဆင့် (င)နှင့်(စ)တို့ကို အပ်ပေါ်တွင် လိုအပ်သောထိုးချက်အရေအတွက် ရရှိသည်အထိ ထပ်တလဲလဲ ပြုလုပ်ပါ။

အိမ်တွင်းလက်မှုစီးပွားပြုစာအုပ်မှ ထုတ်နုတ်ထားသည်။

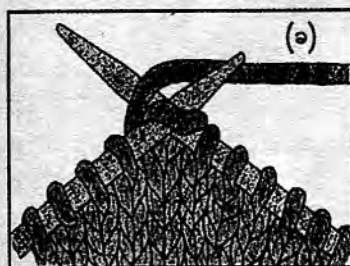
# အခြေခံထိုးနည်းများ *The Basic Stitches*

## အောက်ထိုး *Knit Stitches*

အောက်ထိုးဆိုသည်မှာ ဘယ်ဘက်အပ်ပေါ်တွင် စထားသော ကွင်း၏အောက်ဘက်သို့ ထိုးခြင်းဖြစ်သည်။



(က) သိုးမွေးထိုးခြင်း၏ နောက်ဘက်ချည်စကို ထားရှိလျက် ညာဘက်အပ်ကို ဘယ်ဘက်မှ ညာဘက်သို့ ပထမထိုးချက်ရှေ့မှ ထုတ်ချင်း ခတ်လျက် ဘယ်ဘက်အပ်ပေါ်သို့ ထည့်သွင်းပါ။



(ခ) ချည်စကို ညာဘက်အပ်အပေါ်မှ ရစ်ပတ်ပါ။



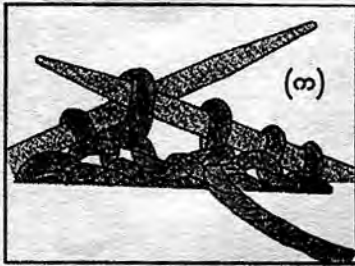
(ဂ) ကွင်းတစ်ခုကို ထုတ်ချင်းခတ်ဆွဲပါ။



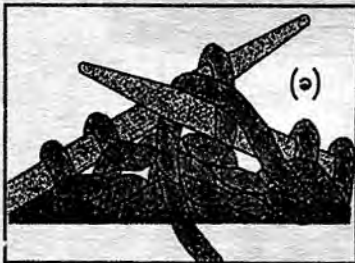
(ဃ) မူလထိုးချက်ကို ဘယ်ဘက်အပ်မှချွတ်လိုက်ပါ။  
ဤနည်းအတိုင်း ဘယ်ဘက်အပ်မှ ထိုးချက်အားလုံးကို ညာဘက်အပ်သို့ ရွှေ့ပြောင်းပြီးသည်အထိ ထပ်တလဲလဲပြုလုပ်ပါ။ ဤကဲ့သို့ တစ်တန်းပြီးတစ်တန်း ထိုးသွားပါက တဖြည်းဖြည်းမြင့်တက်လာပြီး လှိုင်းတွန့်ကဲ့သို့ အစင်းလေးများပုံသဏ္ဍာန်ပေါ်လာပါမည်။

အိမ်တွင်းလက်မှုစီးပွားပြုစာအုပ်မှ ထုတ်နုတ်ထားသည်။

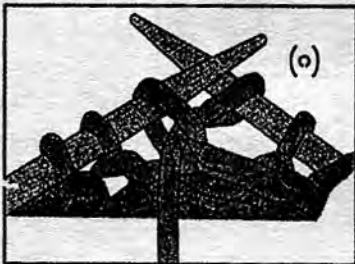
# အပေါ်ထိုး Purl Stitches



(က) သိုးမွေးထိုးခြင်း၏ ရှေ့ဘက်တွင် ချည်စု ထားရှိလျက် ညာဘက်အပ်ကို ညာဘက်ဘယ်ဘက်သို့ ပထမထိုးချက်ရှေ့မှ ထုတ်ချင်ခတ်လျက် ဘယ်ဘက်အပ်ပေါ်သို့ ထည့်သွင်းပါ။



(ခ) ချည်စုကို ညာဘက်အပ်အပေါ်မှ ရစ်ပတ်ပါ။



(ဂ) ကွင်းတစ်ခုကို နောက်ဘက်သို့ ထုတ်ချင်းခတ်ဆွဲပါ။



(ဃ) မူလထိုးချက်ကို ဘယ်ဘက်အပ်မှဖယ်ထုတ်ပါ။ ဤနည်းအတိုင်း ထိုးချက်အားလုံးကို ညာဘက်အပ်သို့ ရွှေ့ပြောင်းပြီးသည်အထိ ထပ်တလဲလဲပြုလုပ်ပါ။ ဤနည်းဖြင့် ညာဘက်အပ်ပေါ်သို့ ကွင်းကလေးများ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ရောက်ရှိလာပါလိမ့်မည်။

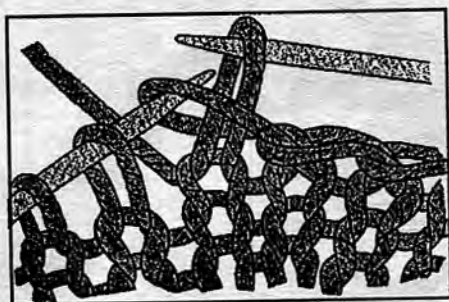
ဤကဲ့သို့ အောက်ထိုး အပေါ်ထိုးများ ထိုးရာတွင် အထူးသိမှတ်ထားရမည့် အချက်မှာ အောက်ထိုးထိုးရာတွင် ကြိုးသည် အပ်၏အောက်ဘက်တွင်ရှိနေပြီး အပေါ်ထိုးထိုးရာတွင် ကြိုးသည် အပ်၏အပေါ်ဘက်တွင် ရှိနေမည်။ အောက်ထိုး အပေါ်ထိုးတို့ကို တစ်လှည့်စီ ထိုးသွားလျှင် ချည်မျှင်ကိုပါ အောက်နှင့်အပေါ် တစ်လှည့်စီ အတင်အချပြုလုပ်သွားရမည်။

အိမ်တွင်းလက်မှုစီးပွားပြုစာအုပ်မှ ထုတ်နုတ်ထားသည်။

## သိုးမွေးအစသိမ်းနည်းများ Casting off

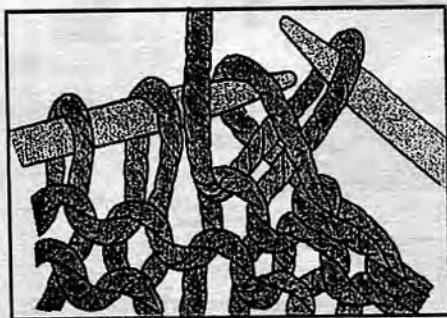
ပုံစံအတွင်း သိုးမွေးကို အစဉ်အမြဲအဆုံးသတ်ရသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ကိုယ်ထည် ထိုးနည်းများတွင် အောက်ထိုးအတိုင်း သိုးမွေးတန်းပေါ်တွင် အဆုံးသတ်ရပြီး (အောက်တွင် ကြည့်ရန်) အပေါ်ထိုးတွင် အပေါ်ထိုးတန်းပေါ်တွင် အဆုံးသတ်ရသည်။ မုန့်ကြိုးလိမ် ထိုးနည်းအပေါ် အဆုံးသတ်ရာတွင်လည်း မုန့်ကြိုးလိမ်တန်းကို ဆက်လက်ထိုးသကဲ့သို့ အနေအထားဖြင့် အဆုံးသတ်ရသည်။ ပုံစံအများစုမှာ အဆုံးသတ်နေစဉ်အတောအတွင်း ဆက်လက်လိုက်နာဆောင်ရွက်နိုင်သည်။

### (၁) အောက်ထိုးကဲ့သို့ယူ Knitwise



ပထမဦးဆုံး ထိုးချက်နှစ်ခုကို အောက်ထိုး ထိုးပါ။ ဘယ်ဘက်အပ်ကို အသုံးပြု လျက် ပထမထိုးချက်ကို ဒုတိယထိုးချက်ပေါ်မှ မယူပြီး အပ်မှဖယ်ထုတ်ပါ။ ဒုတိယထိုးချက် ကို အောက်ထိုး ထိုးပါ။ ဤအတိုင်း ထပ်မံပြုလုပ်ပါ။

### (၂) အပေါ်ထိုးကဲ့သို့ယူ Purlwise



ပထမဦးဆုံး ထိုးချက်နှစ်ခုကို အပေါ်ထိုး ထိုးပါ။ ထို့နောက် ဘယ်ဘက်အပ်ကို အသုံးပြုလျက် ပထမထိုးချက်ကို ဒုတိယထိုးချက်ပေါ်မှ မရွံ့ယူပြီး အပ်မှ ဖယ်ထုတ်ပါ။ နောက်ထိုးချက်ကို အပေါ်ထိုးထိုးပါ။ ဤအတိုင်း ထပ်မံပြုလုပ်ပါ။

အိမ်တွင်းလက်မှုစီးပွားပြုစာအုပ်မှ ထုတ်နုတ်ထားသည်။

## အပင်ပွားခြင်းနှင့် အပင်လျှော့ခြင်း *Increasing and Decreasing*

အပင်ပွားခြင်းနှင့် အပင်လျှော့ခြင်းနည်းအမျိုးမျိုးရှိရာ အဓိကရည်ရွယ်ချက် (၂)ချက် ရှိပါသည်။ ပထမရည်ရွယ်ချက်မှာ သိုးမွေးထိုးခြင်းကို ပိုမိုကျယ်စေရန် (သို့) ပို၍ကျဉ်းစေရန် ပုံဖော်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဒုတိယရည်ရွယ်ချက်မှာ ဇာထိုးထားသောပုံစံ (သို့) ရက်သားပုံစံတို့တွင် မွမ်းမံပြင်ဆင်သည့် အကျိုးသက်ရောက်မှုကို ဖန်တီးရန်ဖြစ်သည်။

### ပုံဖော်ရန် အပင်ပွားခြင်းနှင့် အပင်လျှော့ခြင်းတို့ကို အသုံးပြုခြင်း *Using increasing and decreasing to shape*

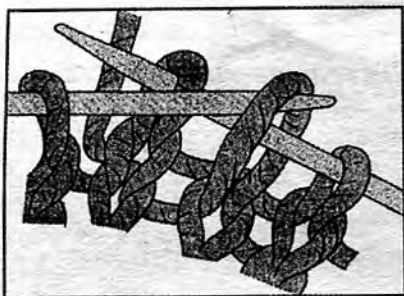
အဝတ်အထည်တစ်ခု၏ ကွဲပြားခြားနားသော အစိတ်အပိုင်းအမျိုးမျိုးကို ရက်လုပ်ရာတွင် အချိုးကိုက်သော အစိတ်အပိုင်းများ (နောက်ကျောဘက်၊ လက်စသည်တို့) ပေါ်တွင် အပင်ပွားခြင်းနှင့် အပင်လျှော့ခြင်းတို့ကို အစုံလိုက်အတန်းတိုင်း၏အဆုံးတွင် ရက်လုပ်ခြင်းဖြင့် ဟန်ချက်ညီသောပုံသဏ္ဍာန် ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ရင်ကွဲသိုးမွေးလက်ရှည်အင်္ကျီ အရှေ့ပိုင်းများတွင်မူ ဘေးတစ်ဖက်စီကို ကွဲပြားစွာပုံဖော်ခြင်းဖြင့် တစ်ဖက်တွင် လက်ပေါက်အတွက် မှန်ကန်သောပုံသဏ္ဍာန်ကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး အခြားတစ်ဖက်တွင် လည်ပင်းပုံသဏ္ဍာန်ကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

သိုးမွေးထိုးပုံစံများတွင် ပေးထားသည့်ညွှန်ကြားချက်များကို ဂရုတစိုက် လိုက်နာရန် အရေးကြီးပါသည်။ ဒီဇိုင်းပုံဖော်သူသည် အထည်ပစ္စည်းတစ်ခုချင်းအတွက် အကောင်းဆုံးရလဒ်ဖြစ်ပေါ်စေရန် ပုံသဏ္ဍာန်အမျိုးမျိုးကို ဆောင်ရွက်ထားရှိပါလိမ့်မည်။ ထို့အပြင် အစိတ်အပိုင်းများကို ပြုလုပ်သောအခါတွင် အချင်းချင်းမှန်ကန်စွာ အဝင်ခွင်ကျရှိစေရန်လည်း ဆောင်ရွက်ရသည်။

### အပင်ချွတ်၍ အပ်ပြောင်းခြင်း *Slip stitch decrease*

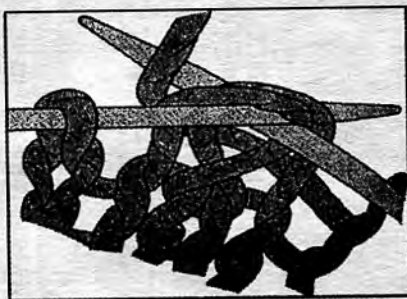


(၁) ညာဘက်အပ်ပေါ်တွင် ထိုးချက်ကို မထိုးဘဲ အပင်ချွတ်၍ အောက်ထိုးအပင်ကို စတင်ပါ။



(၂) အောက်ထိုးအပေါ်မှ အပင်ချွတ်၍ အပ်ကိုဖယ်ရှားပါ။ အတိုကောက်မှာ sl 1, k1, pss0 (slip 1, knit 1, pass slipped stitch over) ဖြစ်သည်။ အပေါ်ထိုး၏ အတိုကောက်မှာ sl 1, p1, pss0 ဖြစ်သည်။

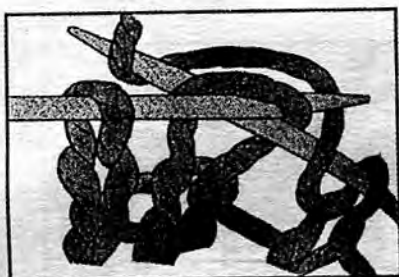
**နှစ်ပင်ပူးထိုးခြင်း**  
*Working two stitches together*



အပင်လျှော့ခြင်းကို ရိုးရိုးစင်းစင်းဆောင်ရွက်ရာတွင် ညာဘက်မှအပ်ကို အောက်ထိုးချက်တစ်ခုအစား အောက်ထိုးထိုးချက်(၂)ခုအတွင်း သွင်းခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့နောက် ယင်းတို့ကို အောက်ထိုးချက်တစ်ခုတည်းအဖြစ် အပင်ပူး၍ ထိုးနိုင်သည်။

အပေါ်ထိုးတန်းတွင် အပ်ကိုထိုးချက်(၂)ခုအတွင်းသို့ ကြိုးကို ပြန်ကောက်နည်းဖြင့် သွင်းနိုင်သည်။ ထို့နောက် အစဉ်အလာအတိုင်း အပေါ်ထိုးချက်(၂)ခုကို ထိုးနိုင်သည်။ အတိုကောက်မှာ k2tog (သို့) p2tog ဖြစ်သည်။

ချည်ရှေ့တိုး၍ အပင်ပွားခြင်း  
*Yarn forward increase*



**အောက်ထိုးအတန်း**

ချည်ကိုရှေ့သို့တိုးခြင်းဖြင့်အောက်ထိုးအတန်းကို အပင်ပွားပြီးညာလက်အပေါ်မှ အပ်ကိုကျော်ယူပြီးနောက် ချည်ခင်ကိုရှေ့သို့ယူ၍ အောက်ထိုး ထိုးပါ။ အပြီးသတ် အပင်ပွားခြင်းမှာ အပေါက်ကိုဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ယင်းကို ဇာထိုးပုံစံများတွင် အသုံးပြုကြသည်။ အပင်ပွားခြင်း၏ အတိုကောက်မှာ yf (သို့) yfwd ဖြစ်သည်။

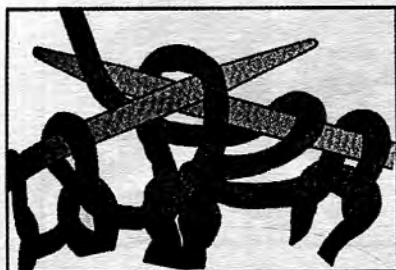


**အပေါ်ထိုးအတန်း**

အပေါ်ထိုးအတန်းတွင် ချည်ကို ညာဘက်အပ်ပေါ်မှနေ၍ အနောက်ဘက်သို့ ယူပါ။ ထို့နောက် အပ်အောက်မှနေ၍ ရှေ့သို့ ယူပါ။ အတိုကောက်မှာ yrn ဖြစ်သည်။

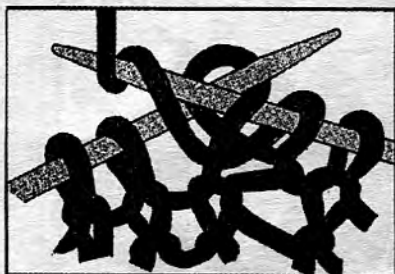
ရုံဖန်ရုံခါတွင် အောက်ထိုးအတန်း (သို့) အပေါ်ထိုးအတန်းများတွင် အပ်ပတ်လည်၌ ချည်ခင်ကို ရစ်ပတ်သောနည်းဖြင့် ထိုးချက်ကို အပင်ပွားခြင်း အကြမ်းအားဖြင့် အတိုကောက်မှာ yo ကို အသုံးပြုထားသည်။ ယင်းနည်းမှာ အောက်တွင် ဖော်ပြထားသည့် အရှေ့နှင့်အနောက်နည်းနှင့် ဆန့်ကျင်သည်။ ဤနည်းလမ်းတွင် ချည်ခင်ကို မှန်ကန်စွာ ရစ်ပတ်မိစေရန် အရေးကြီးပါသည်။ နောက်တစ်ပင်ကိုထိုးပြီးနောက် ချည်ခင်ကို အရှေ့မှ အနောက်သို့ (သို့) အနောက်မှ အရှေ့သို့ ယူဆောင်လာရုံမဟုတ်ဘဲ အပေါ်ထိုးချက်ကို အမှန်တကယ် ထိုးထားပြီးမပြီး စိစစ်ပါ။

အပင်၏ အနောက်နှင့် အရှေ့သို့ ထိုးခြင်း  
*Working into the front and back of a s titch*



အောက်ထိုးအတန်း

အုပ်ကိုမဖြုတ်မီ အောက်ထိုး ထိုးပြီး ကွင်း၏အနောက်ဘက်သို့ အောက်ထိုး ထပ်မံ ထိုးပါ။ အတိုကောက်မှာ Inc 1, (သို့) နောက်တစ်ပင်၏ အပင်ပွားတစ်ပင်ဖြစ်သည်။



အပေါ်ထိုးအတန်း

အောက်ထိုးအတန်းထိုးနည်းနှင့် အလားတူဖြစ်သည်။ အပင်၏ရှေ့ဘက်သို့ အပေါ် ထိုး ထိုးပြီးနောက် အုပ်ကိုမဖြုတ်မီ နောက်ဘက်သို့ အပေါ်ထိုးပြန်ထိုးပါ။



နှစ်ချောင်းထိုးသင်္ကေတများ  
Knitting Symbols

-  အောက်ထိုး
-  အပေါ်ထိုး
-  ကွင်း၏နောက်ဘက်တွင် အောက်ထိုး
-  ကွင်း၏နောက်ဘက်တွင် အပေါ်ထိုး
-  အောက်ဘက် တစ်ချက်အောက်ထိုး
-  အောက်ထိုး(၁)ခါထိုး ချည်(၂)ကြိမ်ရစ်
-  ထိုးချက်၏နောက်ဘက်သို့ အပေါ်ထိုး ထိုးခြင်း
-  ထိုးချက်၏ရှေ့ဘက်သို့ အပေါ်ထိုး ထိုးခြင်း
-  ညာဘက်အပ်ရှိကြိုးကို အပ်ရှေ့မှယူ၍ အပ်ပေါ်သို့တင်ခြင်း
-  ကြိုးတင်ပွား (ဘယ်ဘက်)
-  ကြိုးတင်ပွား (ညာဘက်)
-  မသိသာအောင်ပွား



နှစ်ပင်ပူးအောက်ထိုး (ညာသိမ်း)



နှစ်ပင်ပူးအောက်ထိုး (ဘယ်သိမ်း)



နှစ်ပင်ပူးအပေါ်ထိုး (ညာသိမ်း)



နှစ်ပင်ပူးအပေါ်ထိုး (ဘယ်သိမ်း)



အောက်ထိုး(၁)ကြိမ်တစ်ပင်ချွတ်



နှစ်ပင်ပူးအောက်ထိုး အပင်ချွတ်(၁)ကြိမ်



ကြက်ခြေ (သို့) မုန့်ကြိုးလိမ်အောက်ထိုးချက်များ (ညာသိမ်း)



ကြက်ခြေ (သို့) မုန့်ကြိုးလိမ်အောက်ထိုးချက်များ (ဘယ်သိမ်း)



(၁)ပင်တွင် အောက်ထိုး၊ အပေါ်ထိုး၊ အောက်ထိုးဖုလုံး



ဖောင်းကြွဖုသီး



အပင်မရှိ



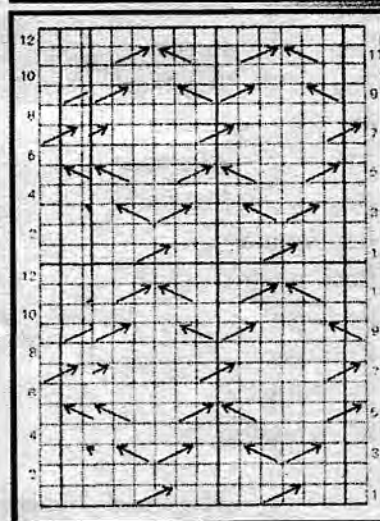
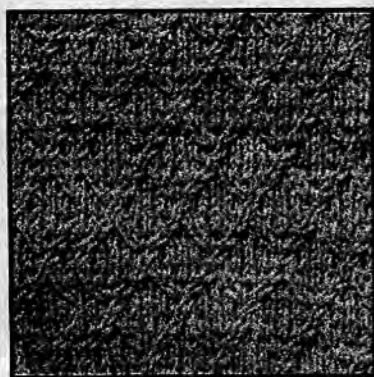
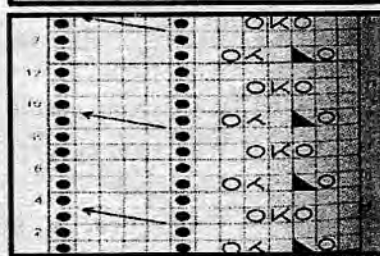
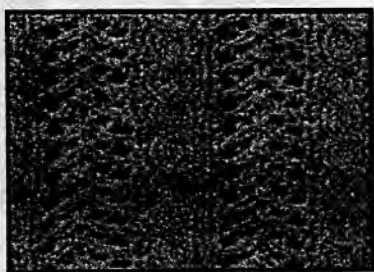
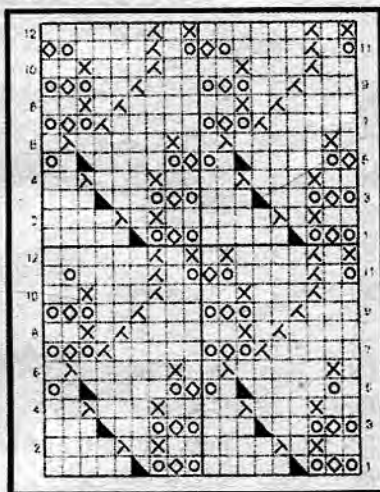
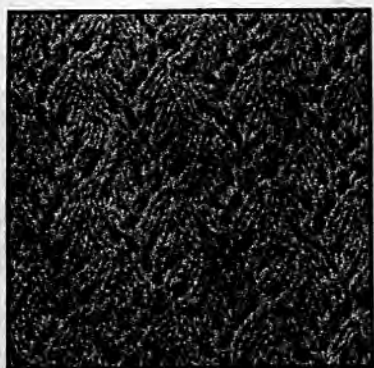
အထူးညွှန်ကြားချက်များ

## နှစ်ချောင်းထိုးအတိုကောက်စာလုံးများ Knitting Abbreviations

K	Knit	အောက်ထိုး
P	Purl	အပေါ်ထိုး
St	Stitch	အပင်
Sts	Stitches	အပင်များ
Sl	Slip	မထိုးဘဲ အပင်ဖြုတ်ပြီး အပ်ပြောင်းခြင်း
ST.ST	Stocking stitch	ကိုယ်ထည်ထိုးခြင်း အပေါ်ထိုးတစ်တန်း၊ အောက်ထိုးတစ်တန်း တစ်လှည့်စီထိုးခြင်း
INC	Increase	အပင်ပွားခြင်း
DEC	Decrease	အပင်လျော့ခြင်း
P.S.S.O	Pass slip stitch over	တစ်ပင်ချွတ် တစ်ပင်ထိုးလှန်ချခြင်း
M	Make	ကြိုးအပေါ်တင် အပေါက်ဖောက်ခြင်း
W. FD	Wool forward	ကြိုးကို အပေါ်တင်ခြင်း
W. FT	Wool front	ကြိုးကို ရှေ့သို့ယူခြင်း
W. R.N	Wool round needle	အပ်တွင်ကြိုးကိုတစ်ပတ်ရစ်ခြင်း
W. O. N	Wool over needle	ကြိုးကိုအပ်ပေါ်မှကျော်ခြင်း
W. B	Wool back	ကွင်း၏နောက်ဘက်မှကြိုးလျှိုခြင်း
T.B.L	Through back of loop	အပ်ကိုကွင်းနောက်ဘက်မှလျှိုခြင်း
INS	Inches	လက်မ
Rep	Repeat	ပြန်ကျော့ခြင်း
Tog	Together	နှစ်ပင်ပူး ထိုးခြင်း
ptt	Pattern	ပုံစံ
Alt	Alternatet	တစ်ခုခြားစီ
Beg	Beginning	အစ
Rep from X		ကြက်ခြေခတ်နေရာမှစ၍ပြန်ထိုးပါ
Back stitch		အပင်၏နောက်ဘက်မှထိုးခြင်း
Purlwise		အပေါ်ထိုးကဲ့သို့ယူ
Knitwise		အောက်ထိုးကဲ့သို့ယူ
SL. Purlwise		အပေါ်ထိုးကဲ့သို့ အပ်လျှိုပြီး အပင်ချွတ်
SL. Knitwise		အောက်ထိုးကဲ့သို့ အပ်လျှိုပြီး အပင်ချွတ်

အိမ်တွင်းလက်မှုစီးပွားပြုစာအုပ်မှ ထုတ်နုတ်ထားသည်။

နှစ်ချောင်းထိုးသင်္ကေတပုံစံများ  
*Knitting Symbols Charted Patterns*



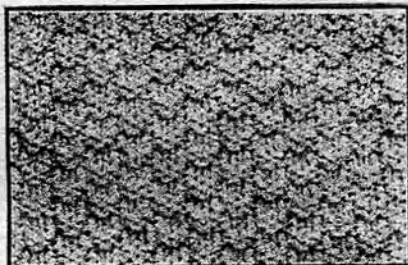
# အောက်ထိုးနှင့်အပေါ်ထိုးပုံစံများ Knit & Purl Patterns

## အစက်အပြောက်ထိုးခြင်းပုံစံ Dot Stitch



- နံပါတ်(၄)ဖြင့် မြောက်၍ရသော ဂဏန်းဖြင့် အပင်ကြိုက်သလောက်စပြီး (၃)ပင်ပေါင်းပါ။
- ပထမတန်း - အလှဘက်တွင် အောက်ထိုး(၁)ပင်၊ (အပေါ်ထိုး(၁)ပင်၊ အောက်ထိုး(၃)ပင်) ယင်းအတိုင်း နောက်ဆုံးအထိ (၂)ကြိမ် ထပ်ကျော့ပါ။ အပေါ်ထိုး (၁)ပင်၊ အောက်ထိုး (၁)ပင်။
- ဒုတိယတန်း - အပေါ်ထိုး ထိုးပါ။
- တတိယတန်း - (အောက်ထိုး(၃)ပင်။ အပေါ်ထိုး(၁)ပင်) ယင်းအတိုင်း နောက်ဆုံးအထိ (၃)ပင်အထိ ထပ်ကျော့ပါ။ အောက်ထိုး(၃)ပင်။
- စတုတ္ထတန်း - အပေါ်ထိုး ထိုးပါ။ ဤအတန်း (၄)တန်းကို ထပ်ကျော့ပါ။

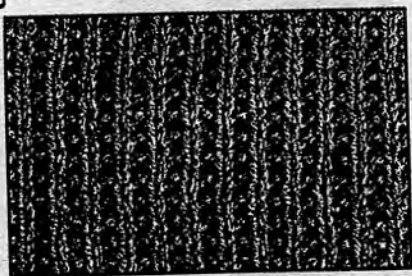
## သေတ္တာပုံစံထိုးခြင်း Box Stitch



- နံပါတ်(၄)ဖြင့် မြောက်၍ရသော ဂဏန်းဖြင့် အပင်ကြိုက်သလောက်စပြီး (၂)ပင်ပေါင်းပါ။
- ပထမတန်း - အောက်ထိုး(၂)ပင်၊ (အပေါ်ထိုး(၂)ပင်၊ အောက်ထိုး (၂)ပင်) ယင်းအတိုင်း အဆုံးအထိ ထပ်ကျော့ထိုးပါ။
- ဒုတိယတန်း - အပေါ်ထိုး (၂)ပင် (အောက်ထိုး (၂)ပင်၊ အပေါ်ထိုး (၂)ပင်) ယင်းအတိုင်း အဆုံးအထိ ထပ်ကျော့ထိုးပါ။
- တတိယတန်း - ဒုတိယတန်းအတိုင်းထိုးပါ။
- စတုတ္ထတန်း - ပထမတန်းအတိုင်းထိုးပါ။ ဤအတန်း (၄)တန်းကို ထပ်ကျော့ပါ။

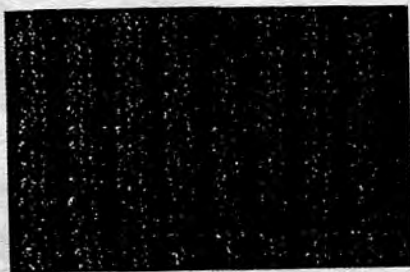
## အနားပတ်ပုံစံများ *Rib Patterns*

### ကြိုးပြတ်ပုံစံထိုးခြင်း *Broken Rib*



နံပါတ်(၂)ဖြင့် မြောက်၍ရသော ဂဏန်းဖြင့် အပင်ကြိုက်သလောက်စပြီး (၁)ပင်ပေါင်းပါ။  
 ပထမတန်း - (အလှဘက်) အောက်ထိုးထိုးပါ။  
 ဒုတိယတန်း - အပေါ်ထိုး(၁)ပင် (အောက်ထိုး(၁)ပင်၊ အပေါ်ထိုး(၁)ပင်) ယင်း  
 အတိုင်း အဆုံးအထိ ထပ်ကျော့ပါ။ ဤအတိုင်း နှစ်တန်းကို ထပ်  
 ကျော့ပါ။

### ရေညှိအနားပတ်ပုံစံထိုးခြင်း *Moss Rib*

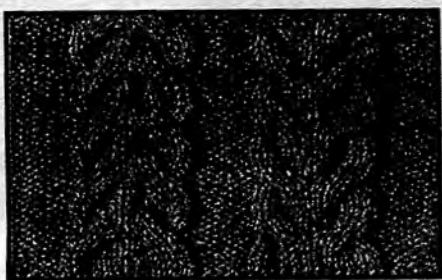


နံပါတ်(၄)ဖြင့် မြောက်၍ရသော ဂဏန်းဖြင့် အပင်ကြိုက်သလောက်စပြီး (၁)ပင်ပေါင်းပါ။  
 ပထမတန်း - အောက်ထိုး(၂)ပင် (အပေါ်ထိုး(၁)ပင်၊ အောက်ထိုး(၂)ပင်) ယင်း  
 အတိုင်း နောက်ဆုံးအပင်(၃)ပင်အထိ ထပ်ကျော့ပါ။ အပေါ်ထိုး(၁)ပင်၊  
 အောက်ထိုး (၂)ပင် ထိုးပါ။  
 ဒုတိယတန်း - အပေါ်ထိုး(၁)ပင် (အောက်ထိုး(၃)ပင်၊ အပေါ်ထိုး(၁)ပင်) ယင်း  
 အတိုင်း အဆုံးအထိ ထပ်ကျော့ပါ။ ဤအတိုင်း နှစ်တန်းကို ထပ်ကျော့  
 ပါ။

# မုန့်ကြိုးလိမ်ပုံစံ

## Cable

### နှစ်ထပ်မုန့်ကြိုးလိမ်ပုံစံထိုးခြင်း *Double Cable*



#### အောက်ဘက်သို့ အပေါ်ဘက်သို့

အပင်(၁၂)ပင်ပေါ်တွင် ထိုးသည်။

အောက်ဘက်သို့မုန့်ကြိုးလိမ်ထိုးခြင်း

ပထမတန်း - (အလှဘက်) အောက်ထိုး

ဒုတိယတန်း - အပေါ်ထိုး

တတိယတန်း - အရှေ့ဘက်သို့ မုန့်ကြိုးလိမ်(၆) ခုထိုးပါ။

စတုတ္ထတန်း - အပေါ်ထိုး

ပထမတန်းနှင့်ဒုတိယတန်းများကို (၂)ကြိမ်စီထပ်ကျော့ပါ။

ဤနည်းအတိုင်း(၈)တန်းထပ်ထိုးပါ။

အပေါ်ဘက်သို့မုန့်ကြိုးလိမ်ထိုးခြင်း

ပထမတန်း - (အလှဘက်) အောက်ထိုး

ဒုတိယတန်း - အပေါ်ထိုး

တတိယတန်း - အရှေ့ဘက်သို့ မုန့်ကြိုးလိမ်(၆)ခု ထိုးပါ။ နောက်ဘက်သို့ မုန့်ကြိုးလိမ် (၆)ခု ထိုးပါ။

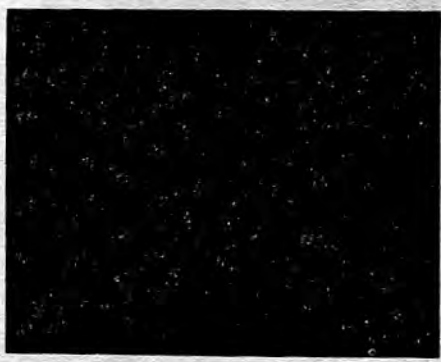
စတုတ္ထတန်း - အပေါ်ထိုး

ပထမတန်းနှင့်ဒုတိယတန်းများကို (၂)ကြိမ်စီ ထပ်ကျော့ပါ။

ဤနည်းအတိုင်း(၈)တန်းထပ်ထိုးပါ။

# အနားပုံစံ Edging Pattern

## စိန်ပွင့်ပုံအနား Diamond Edge



အပင်(၁၂)ပင်အပေါ်တွင် အလျားလိုက်ထိုးခြင်းဖြင့်စတင်ပါ။  
သတိပြုရန်။ ။ ပထမအတန်း (သို့) (၁၂)ခုမြောက်အတန်း ပြီးဆုံးသည့်အခါ အပင်များ  
ကို ရေတွက်သင့်သည်။

ပထမတန်း - အောက်ထိုး(၁)ချက်ထိုးပါ။ ချည်ခင်ကို ရှေ့ဘက်ယူ၍ အပ်တွင်ပယ်ပါ။  
အပေါ်ချည် (၂)ပင်ပူးထိုးပါ။ အဆုံးအထိ အောက်ထိုးထိုးပါ။

ဒုတိယတန်း - အောက်ချည်(၂)ချက်ထိုးပါ။ ချည်ခင်ကို အရှေ့ဘက်ယူပါ။ အောက်  
ချည်(၃)ချက်ထိုးပါ။ ချည်ခင်ကို အရှေ့ဘက်သို့ယူပါ။ မထိုးဘဲ အပင်  
ဖြုတ်ပြီး အပ်ပြောင်းပါ။ အောက်ထိုး(၁)ချက်ထိုးပါ။ တစ်ပင်ချွတ်၊  
တစ်ပင်ထိုး လှန်ချပါ။ အောက်ထိုး(၂)ချက်ထိုးပါ။ ချည်ခင်ကို အရှေ့  
ဘက်ယူ၍ အပ်တွင်ပတ်ပါ။ အပေါ်ချည်(၂)ပင်ပူးထိုးပါ။ အောက်ထိုး  
(၁)ချက်ထိုးပါ။

တတိယတန်း - ပထမအတန်းအတိုင်းထိုးပါ။

စတုတ္ထတန်း - အောက်ထိုး(၂)ချက်ထိုးပါ။ ချည်ခင်ကို အရှေ့ဘက်ယူပါ။ အောက်ထိုး  
(၅)ချက်ထိုးပါ။ ချည်ခင်ကို အရှေ့ဘက်ယူပါ။ မထိုးဘဲ အပင်ဖြုတ်၍  
အပ်ပြောင်းပါ။ အောက်ထိုး(၁)ချက်ထိုးပါ။ တစ်ပင်ချွတ် တစ်ပင်ထိုး  
လှန်ချပါ။ အောက်ထိုး(၁)ချက်ထိုးပါ။ ချည်ခင်ကို အရှေ့ဘက်ယူ၍  
အပ်တွင်ပတ်ပါ။ အပေါ်ချည် (၂)ပင်ပူးထိုးပါ။ အောက်ထိုး(၁)ချက်  
ထိုးပါ။

ပဉ္စမတန်း - ဖထမအတန်းအတိုင်းထိုးပါ။



ဆဋ္ဌမတန်း - အောက်ထိုး(၂)ချက်ထိုးပါ။ ချည်ခင်ကို အရှေ့ဘက်ယူပါ။ အောက်ထိုး (၃)ချက်ထိုးပါ။ မထိုးဘဲ အပင်ဖြုတ်ပြီး အပ်ပြောင်းပါ။ အောက်ထိုး (၁)ချက်ထိုးပါ။ တစ်ပင်ချွတ် တစ်ပင်ထိုး လှန်ချပါ။ အောက်ထိုး (၂)ချက်ထိုးပါ။ ချည်ခင်ကို အရှေ့ဘက်ယူပါ။ မထိုးဘဲ အပင်ဖြုတ်ပြီး အပ်ပြောင်းပါ။ အောက်ထိုး (၁)ချက်ထိုးပါ။ တစ်ပင်ချွတ် တစ်ပင်ထိုး လှန်ချပါ။ ချည်ခင်ကို အရှေ့ဘက်ယူ၍ အပ်တွင်ပတ်ပါ။ အပေါ်ချည် (၂)ပင်ပူးထိုးပါ။ အောက်ထိုး(၁)ချက် ထိုးပါ။

သတ္တမတန်း - ပထမအတန်းအတိုင်းထိုးပါ။

အဋ္ဌမတန်း - အောက်ထိုး(၁)ချက်ထိုးပါ။ အောက်ချည် (၂)ပင်ပူးထိုးပါ။ ချည်ခင်ကို အရှေ့ဘက်ယူပါ။ မထိုးဘဲ အပင်ဖြုတ်၍ အပ်ပြောင်းပါ။ အောက်ထိုး (၁)ချက်ထိုးပါ။ တစ်ပင်ချွတ် တစ်ပင်ထိုး လှန်ချပါ။ အောက်ထိုး (၃)ချက်ထိုးပါ။ အောက်ချည် (၂)ပင်ပူးထိုးပါ။ ချည်ခင်ကို အရှေ့ဘက် သို့ ယူပါ။ အောက်ထိုး (၂)ချက်ထိုးပါ။ ချည်ခင်ကို အရှေ့ဘက်ယူပြီး အပ်တွင်ပတ်ပါ။ အပေါ်ချည် (၂)ပင်ပူးထိုးပါ။ အောက်ထိုး(၁)ချက် ထိုးပါ။

နဝမတန်း - ပထမအတန်းအတိုင်းထိုးပါ။

ဒသမတန်း - အောက်ထိုး(၁)ချက်ထိုးပါ။ အောက်ချည် (၂)ပင်ပူး၍ထိုးပါ။ ချည်ခင်ကို အရှေ့ဘက်ယူပါ။ မထိုးဘဲ အပင်ချွတ်ပြီး အပ်ပြောင်းပါ။ အောက်ထိုး ထိုးပါ။ တစ်ပင်ချွတ် တစ်ပင်ထိုး လှန်ချပါ။ အောက်ထိုး (၁)ချက်ထိုးပါ။ အောက်ချည် (၂)ပင်ပူးထိုးပါ။ ချည်ခင်ကို အရှေ့ဘက်သို့ ယူပါ။ အောက်ထိုး (၃)ချက်ထိုးပါ။ ချည်ခင်ကို အရှေ့ဘက်ယူပြီး အပ်တွင် ပတ်ပါ။ အပေါ်ချည် (၂)ပင်ပူးထိုးပါ။ အောက်ချည် (၁)ချက်ထိုးပါ။

(၁၁) တန်း - ပထမအတန်းအတိုင်းထိုးပါ။

(၁၂) တန်း - အောက်ထိုး(၁)ချက်ထိုးပါ။ အောက်ချည် (၂)ပင်ပူးထိုးပါ။ ချည်ခင်ကို အရှေ့ဘက်သို့ယူပါ။ မထိုးဘဲ အပင်ဖြုတ်ပြီး အပ်ပြောင်းပါ။ အောက် ချည် (၂)ပင်ပူးထိုးပါ။ တစ်ပင်ချွတ် တစ်ပင်ထိုး လှန်ချပါ။ ချည်ခင်ကို အရှေ့ဘက်သို့ယူပါ။ အောက်ထိုး (၄)ချက်ထိုးပါ။ ချည်ခင်ကို အရှေ့ ဘက်ယူ၍ အပ်တွင်ပတ်ပါ။ အပေါ်ချည် (၂)ပင်ပူး၍ ထိုးပါ။ အောက် ထိုး (၁)ချက်ထိုးပါ။

ဤ (၁၂)တန်းကို ထပ်ကျော့ပါ။

# နှစ်ချောင်းထိုးထည်များလျှော်ဖွတ်ခြင်း Knitting Washing



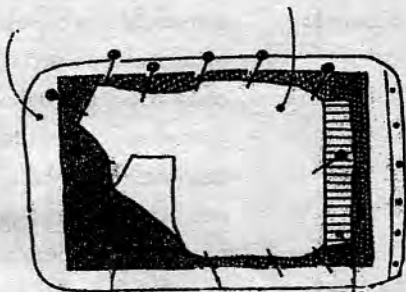
ဆပ်ပြာရေနှေးဖြင့်ဖွဖွလေးလျှော်ခြင်း  
(ပွတ်မလျှော်ရလိမ့်မညစ်ရပါ)



မျက်နှာသုတ်ပဝါကြားတွင်ထား၍  
လိပ်ပြီး ရေစစ်ခြင်း



ဖြန့်၍နေရိပ်တွင်လှမ်းခြင်း  
(နေပူတွင်မလှန်းရပါ)



သိုးမွေးထည်ပေါ်တွင်အဝတ်အုပ်၍  
မီးပူတိုက်နဲ့ပေါ်တင်ကာ ပင်စိုက်ခြင်း



မီးပူတိုက်ပြီး အချောသပ်ခြင်း



# လက်မှု အတတ်ပညာ တတ်မြောက်မှုအမေးအဖြေများ

- ၁။ သိုးမွေးချည်ခင် အကြီးအသေးနှင့် အပ်နံပါတ်အမျိုးမျိုးမှ အကြီးအသေး တွဲဘက်ရ မည်ကို ရှင်းပြပါ။  
 သိုးမွေးချည်ခင်အလုံးကြီးလျှင် အပ်နံပါတ်အသေးကိုရွေးချယ်ရပြီး သိုးမွေးချည်ခင် အလုံးသေးလျှင် အပ်နံပါတ်အကြီးကိုရွေးချယ်ရပါမည်။ မိမိထိုးမည့်အထည်နှင့် သင့်လျော်သော အပ်နှင့်ချည်မျိုးကိုသာ ရွေးချယ်ရပါမည်။
- ၂။ ချည်လုံးများ ဝယ်ယူရာတွင် ချည်လုံးအထုပ်၌ ပါရှိသော နံပါတ်အရ ချည်မျှင် အရွယ် အစားကို သိရှိနိုင်ပုံကို ရှင်းပြပါ။  
 ချည်လုံးများ ဝယ်ယူရာတွင် ချည်လုံးအထုပ်၌ ပါရှိသော နံပါတ်အရ ချည်မျှင် အရွယ် အစားကို သိရှိနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ- ချည်လုံးနံပါတ်ကြီးလေလေ ချည်လုံးအရွယ် သေးလေလေဖြစ်ပါသည်။
- ၃။ တစ်ချောင်းထိုးပညာသည် မည်သည့်ထိုးနည်းမှစတင်၍ မိမိနှစ်သက်ရာထိုးနည်း များကို ဆက်လက်ထိုးနိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။  
 တစ်ချောင်းထိုးပညာတွင် ပထမဦးစွာ ချိန်းကွင်း (သို့) ဖွတ်မြီးထိုးခြင်းကို လေ့ကျင့် ပေးရပါမည်။ ၎င်းနည်းသည် မည်သည့်တစ်ချောင်းထိုးအထည်ကို ထိုးလိုသည်ဖြစ်စေ အခြေခံအဖြစ် စတင်ထိုးရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ပြီးမှ မိမိနှစ်သက်ရာကို ဆက်၍ ထိုး နိုင်ပါသည်။
- ၄။ အနောက်တိုင်း (သို့) အရှေ့တိုင်းမှလာသော စာအုပ်များတွင် ပါရှိသည့် သင်္ကေတများ ကို ကြည့်၍ ထိုးတတ်စေရန် မည်သို့ဆောင်ရွက်ထားသင့်ပါသနည်း။  
 အနောက်တိုင်း (သို့) အရှေ့တိုင်းမှလာသော စာအုပ်များတွင် ပါရှိသည့် သင်္ကေတများ ကို ကြည့်၍ ထိုးတတ်စေရန် တစ်ချောင်းထိုးနည်းသင်္ကေတများနှင့် အတိုကောက် စာလုံးများကို ကျက်မှတ်လေ့ကျင့်ထားရပါမည်။
- ၅။ တစ်ချောင်းထိုးအနားဇာကို မည်သည့်နေရာများတွင် အသုံးပြုနိုင်ပါသနည်း။  
 တစ်ချောင်းထိုးအနားဇာများကို စားပွဲခင်းများ၊ လက်ကိုင်ပဝါများ၊ ကုလားထိုင် စွပ်များ၊ ခေါင်းအုံးစွပ်များ၊ ကူရှင်များ၊ အဝတ်အစားများ စသည့် လူသုံး၊ အိမ်သုံး ပစ္စည်းများတွင် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
- ၆။ တစ်ချောင်းထိုးအနားဇာထိုးတတ်ခြင်းဖြင့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွင် လုပ်ကိုင်နိုင်ပုံကို ရှင်းပြပါ။  
 တစ်ချောင်းထိုးအနားဇာထိုးတတ်ခြင်းဖြင့် လူသုံး၊ အိမ်သုံးပစ္စည်းများတွင် အနား များဖြင့် အလှဆင်ပြီး မိသားစုတစ်နိုင်တစ်ပိုင် ကုန်ထုတ်လုပ်ကာ စီးပွားဖြစ် လုပ်ငန်း ကို လုပ်ကိုင်နိုင်ပါသည်။

၇။ တစ်ချောင်းထိုး အနားဇာပြား အကြီးအသေးကို မည်သို့ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်ပါသည်။

တစ်ချောင်းထိုးအနားဇာပြား အကြီးအသေးကို တစ်တန်းပြီးတစ်တန်း ထိုးခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်ပါသည်။

၈။ နှစ်ချောင်းထိုးပညာသည် လူသုံး အိမ်သုံးပစ္စည်းများအနက် မည်သည့်နေရာတွင် အများဆုံး အသုံးပြုပါသနည်း။ ရှင်းပြပါ။

လူသုံးအနွေးထည်များ ထိုးချုပ်ရာတွင် အသုံးအများဆုံးဖြစ်ပါသည်။

၉။ နှစ်ချောင်းထိုး စတင်ထိုးရာတွင် အပ်တစ်ချောင်း၌ ချည်ပင်စတင်၍ ချည်ရပုံကို လက်တွေ့ပြုလုပ်ပြပါ။

၁၀။ ညာလက်ဖြင့် ချည်ပင်ချည်ထားသောအပ်ကို ကိုင်တွယ်ပြီးလျှင် ဘယ်လက်ဖြင့် ချည်ပင်များ ရစ်သွင်းရပုံသို့ လက်တွေ့ပြပါ။

၁၁။ မိမိအလိုရှိသလောက် ချည်ပင်များ ရစ်သွင်းထားသောအပ်ကို ဘယ်လက် (သို့) ညာလက် မည်သည့်လက်နှင့် ကိုင်ရကြောင်း လက်တွေ့ပြပါ။

၁၂။ အပေါ်ထိုး ထိုးနည်းဆိုသည်မှာ မည်သည့်ထိုးနည်းဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြ၍ အင်္ဂလိပ်လို အတိုကောက်စာလုံးဖော်ပြပါ။

အပေါ်ထိုး ထိုးနည်းဆိုသည်မှာရှေ့ဘက်တွင် ချည်စကိုထားရှိလျက် ညာဘက်အပ်ကို ညာဘက်မှ ဘယ်ဘက်သို့ ပထမထိုးချက်ရှေ့မှ ထုတ်ချင်းခတ်လျက် ဘယ်ဘက် အပ်ပေါ်သို့ ထည့်သွင်းသည်။ ချည်စကို ညာဘက်အပ်ပေါ်မှ ရစ်ပတ်သည်။ ကွင်းတစ်ခုကို နောက်ဘက်သို့ ထုတ်ချင်းခတ်ဆွဲသည်။ မူလထိုးချက်ကို ဘယ်ဘက်အပ်မှ ဖယ်ထုတ်သည်။ ဤနည်းသည် အပေါ်ထိုး ထိုးနည်းဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းနည်းကို အင်္ဂလိပ် ဝေါဟာရဖြင့် Purl stitch ဖြစ်ပြီး အတိုကောက်စာလုံးမှာ P ဖြစ်ပါသည်။

၁၃။ အောက်ထိုး ထိုးနည်းကို လက်တွေ့ထိုးပြပါ။

၁၄။ နှစ်ချောင်းထိုးအစများကို တစ်စနှင့်တစ်စဆက်ချုပ်ရာတွင် မည်သည့်အပ် အမျိုးအစားကို အသုံးပြုရမည်နည်း။

နှစ်ချောင်းထိုးအစများကို တစ်စနှင့်တစ်စဆက်ချုပ်ရာတွင် သိုးမွေးထိုးချုပ်အပ်ကို အသုံးပြုရပါမည်။

# အိမ်တွင်းမှုအတတ်ပညာ

## ဝေါဟာရများ

### Domestic glossary

အသီးအနှံများ	Fruits
ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ	Vegetables
ပဲလုံးစေ့	Lentils
ပဲတောင့်စေ့	Beans
ပဲသီးစေ့	Peas
ဂျုံ	Wheat
အုတ်ဂျုံ	Oats
မုယောစပါး	Barley
ပြောင်း	Maize
ရိုင်းစပါး	Rye
ပေါင်းခြင်း	Steaming
ဒယ်ပေါင်းအိုး	Wok steamer
လက်ကိုင်ပါပေါင်းအိုး	Deep saucepan
အဆင့်ပါပေါင်းအိုး	Stepped steamer
အထပ်အဆင့်ဆင့်ပါပေါင်းအိုး	Multiple steamer
အပေါက်ပါနှစ်ဆင့်ပေါင်းအိုး	Double holed steamer
ပေါင်းချောင်	Myanmar steamer
ဝါးပေါင်းအိုး	Bamboo steamer
ရိုးရိုးနှစ်ဆင့်ပေါင်းအိုး	Double steamer
ကောက်ညှင်းပြန်ပေါင်း	Double steamed sticky rice
အုန်းသီး	Coconut
ပုစွန်	Prawn
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်	Dried shrimp powder
ထန်းလျက်	Jaggery
ကြဲသကာ	Brown slab sugar (or) Palm sugar
သကြားရည်အုပ်နို့ကြက်ဥပေါင်း	Caramel coated custard
နို့ကြက်ဥပေါင်း	Milk & egg pudding

ကြော်ခြင်း	Frying
အခြောက်ကြော်ခြင်း	Dry frying
ဆီနည်းနည်းဖြင့်ကြော်ခြင်း	Pan frying (or) Shallow frying
ဆီမြုပ်အောင်ကြော်ခြင်း	Deep frying
မွှေကြော်ခြင်း	Stir frying
ဘူးသီး	Bottle gourd
ခရမ်းသီး	Egg plant
ကြက်သွန်နီ	Onion
အာလူး	Potato
ငှက်ပျောသီး	Banana
ဂေါ်ရခါးသီး	Chayote
မြင်းခွာရွက်	Pennyworth
ကန်စွန်းရွက်	Water spinach
ပဲပြား	Bean curd
ပဲပင်ပေါက်	Bean sprout
ဆလတ်ရွက်	Lettuce
ဂေါ်ဖီထုပ်	Cabbage
ကြက်သွန်ဖြူမြိတ်	Garlic chives
နံနံပင်	Coriander
မြေပဲဆီ	Peanut oil
နှမ်းဆီ	Sesame oil
ဟင်းရွက်ဆီ	Margarine
စောက်နက်ဒယ်အိုး	Deep wok
ထမင်းစားတူ	Chopsticks
မီးဖို	Stove
ဓား	Knife
ငရုတ်ဆုံ	Mortar
ငရုတ်ကျည်ပွေ့	Pestle
ဝါးဆန်ကာ	Bamboo sieve
အကြော်ခပ်ဆန်ကာ	Frying sieve
လက်ကိုင်ထပ်အကြော်အိုး	Deep fry pan
မုန့်နှစ်ရည်	Batter
အချဉ်ရည်	Sauce
အကြော်စုံ	Assorted fries
ငှက်ပျောကြော်	Fried banana

ပုစွန်ငါးမုန့်ကြော်	Prawn Cracker
ထမင်းဂျိုးကြော်	Fried rice potcrust
အပေါက်ပါကြယ်သီး	Flat button
နိပ်ကြယ်သီး	Press stud
ချိတ်နှင့်သတ္တုတန်းကြယ်သီး	Hook & metal bar
ကွင်းနှင့်ချိတ်	Hooks & eyes
ပိတ်စခံဖာထေးခြင်း	Darned in patch
သုံးထောင့်ရက်ဖာခြင်း	Three cornered hedge tear
ရိုးရိုးအပေါက်ရက်ဖာခြင်း	Simple Mending
ပြောင်အဝတ်ပေါ်တွင်ဖာထေးခြင်း	Plain fabric patching
ပွင့်ရိုက်အဝတ်ပေါ်တွင်ဖာထေးခြင်း	Print fabric patching
ငုံကွပ်ကွပ်ခြင်း	Single binding
အနားလုံးကွပ်ခြင်း	Rolled hem or Whipping
အစွေစ	Cut bias strip
အစွေစညှပ်ခြင်း	Cutting on the bias
ခါးစည်းရှေ့ဖုံးထည်	Apron
လက်ခု	Pot holder
နံရံချိတ်ဂီဝန်လက်သုတ်ပဝါ	Wall hanging towel
တစ်ချောင်းထိုး	Crochet
နှစ်ချောင်းထိုး	Knitting