

ဗြဟ္မစာစုဝေပညာရေးသုတေသနအဖွဲ့

ကျောင်းပြင်ပပညာရေး

ရန်ကုန်မုန့်ဟင်းခါး

၁။ မုန့်ဖတ် ၁ ပိဿာ အတွက်လိုအပ်သော ပစ္စည်းများ

လိုအပ်ပစ္စည်း	ငါး	ပဲမှုန့်အကျက်	ဆန်မှုန့်	ကြက်သွန်နီ (လုံးသေး)	ကြက်သွန်ဖြူ	ကျင်း
အလေးချိန်	၁၀ ကျပ်သား	၅ ကျပ်သား	၅ ကျပ်သား	၅ ကျပ်သား	၃ ဥ	၁ ကျပ်သား

- * ငံပြာရည်၊ ဆား၊ နန္ဒင်းမှုန့်၊ စပါးလင် (၂ ချောင်း)၊ အချိုမှုန့်၊ ဆန်လှော်၊ ထောင်းထားသော ငရုတ်ကောင်းမုန့်၊ ဟင်းချက်ငရုတ်သီးအစိမ်းမှုန့် ၁ ကျပ်သား၊ ဘဲဥပြုတ် (၁) လုံး (လိုအပ်လျှင်)
- * မုန့်ဟင်းခါးတွင်ထည့်စားရန် ငရုတ်သီးအကျက်မှုန့်၊ နံနံပင်၊ ပဲသီး၊ ဘူးသီးကြော်၊ ပဲကြော်၊ ရှောက်သီး၊
- * မုန့်ဟင်းရည်ချက်ရန် ဆန်လေးလုံးဝင်ဒန်တိုး တစ်လုံး

၂။ ချက်နည်းအဆင့်ဆင့်

မုန့်ဖတ် ၁ ပိဿာအတွက် ဆန်လေးလုံးဝင် ဒန်တိုးအပြည့်နီးပါး မုန့်ဟင်းရည်လိုသည်။ ငါးကျည်း၊ ငါးခူ၊ ငါးမြစ်ချင်း၊ ငါးကြင်း သုံးနိုင်သည်။

- (၁) ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကျင်း၊ ကြက်သွန်နီ (၅ လုံးခန့်)၊ ဟင်းချက်ငရုတ်သီးအစိမ်းမှုန့် (၁ ကျပ်သား) ကို ငရုတ်ဆုံတွင်ရော၍ ထောင်းပါ။ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်ရမည်။
- (၂) ဆားအနည်းငယ်၊ နန္ဒင်းမှုန့်၊ ငံပြာရည်၊ စပါးလင်ရွက်တို့နှင့်အတူ ငါး (၁၀) ကျပ်သားခန့်ကို ရေအနည်းငယ်ဖြင့် ပြုတ်ပါ။ ငါးအသားကျက်လျှင် ငါးပြုတ်တိုးကိုချပါ။
- (၃) ငါးအသားနှင့် အရိုးများကိုခွဲခြားပါ။ ထုထောင်းပြီး ငါးအရိုးများကို ရေနှင့်ဖျော်ကာ အရည်ကြည်ကိုစစ်ယူပါ။ အရိုးများကို လွှင့်ပစ်ပါ။
- (၄) ငါးပြုတ်ထည့်ထားသည့် ဒန်တိုးဖြင့်ပင် ဆီ (၂) ကျပ်သား၊ နန္ဒင်းမှုန့် အနည်းငယ်သုံး၍ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်ကို ဆီသတ်ပါ။ ကြက်သွန်နီနှင့် ကြက်သွန်ဖြူများ နွမ်းလာပါက အသားဖတ်များထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ မွှေပါ။ ဆီသတ် ငါးပြုတ်ကို ဖယ်ထားပါ။
- (၅) အခြားဇလုံတစ်ခုတွင် ပဲမှုန့်အကျက် (၅) ကျပ်သားနှင့် ဆန်မှုန့်အကျက် (၅) ကျပ်သားကို ရေနို့ဆီဘူး (၂) လုံး ခန့်ဖြင့် ဖျော်ပါ။
- (၆) အဆင့် (၄) တွင် ဆီသတ်ထားသော တိုးထဲသို့ ပဲမှုန့်၊ ဆန်မှုန့်ဖျော်ရည်ကို လောင်းထည့်ပြီး ရေအပြည့်နီးပါးထည့်ကာ ဟင်းရည်တိုးတည်ပါ။ စပါးလင် (၂) ချောင်းကို ပါးပါးလှီးထောင်းပြီးထည့်ပါ။ ကြက်သွန်နီနှင့် ငှက်ပျောတူများကို လည်း လှီးထည့်ပါ။
- (၇) ရေအနည်းငယ်ခန်းလာပါက ဆီသတ်ထားသော ငါးနှင့် အမွှေးအကြိုင်များ ထည့်ပါ။
- (၈) နောက်ဆုံးအဆင့်တွင် အချိုမှုန့် (အနုတော်)၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ ငံပြာရည်နှင့် ဘဲဥပြုတ်ပါးပါးလှီးထည့်ကာ အပေါ်အငန်မြည်းကာ လိုအပ်သလို ပြုပြင်ပါ။

အသုံးပြုမည့်အလေးချိန်ကိုလိုက်၍ ပေးထားသည့်အလေးချိန်အချိုးများအတိုင်းဆပွားချက်ပြုတ်နိုင်သည်။

၃။ လက်တွေ့လုပ်ငန်းများ

နှုတ်မေးနှုတ်ဖြေ

- (က) မုန့်ဟင်းခါးဖတ် (၁) ပိဿာအတွက် လိုအပ်သော ပစ္စည်းများနှင့် အလေးချိန်အမျိုးမျိုးကို ပြောပြပါ။
- (ခ) မုန့်ဟင်းခါးဟင်းရည် ချက်နည်းအဆင့်ဆင့်ကို ပြောပြပါ။
- (ဂ) မုန့်ဟင်းခါးဆိုင် ဖွင့်လှစ်ရောင်းချရန် မည်သို့ဆောင်ရွက်ရမည်ကို ဆွေးနွေးပါ။

လက်တွေ့လုပ်ခြင်း

- (က) မုန့်ဖတ် ၅၀ ကျပ်သားအတွက် မုန့်ဟင်းခါးဟင်းရည်လက်တွေ့ချက်ပါ။
- (ခ) ရောင်းတမ်းမုန့်ဟင်းခါး ပန်းကန်သုံး၍ခွက်ရေမည်မျှ ရနိုင်သည်ကို လက်တွေ့လုပ်ကြည့်ပါ။
- (ဂ) ကုန်ငွေနှင့် ခွက်ရေချိန်ဆ၍ မိမိ၏လုပ်အားငွေရင်းနှင့် အချိန်စိုက်ထုတ်မှုအပေါ် အခြေခံကာရောင်းဈေး သတ်မှတ်ပါ။

လုပ်နည်းပိုင်နိုင်
ဈေးတွက်လှိုင်က
တစ်နိုင်တစ်ပိုင်
စီးပွားတိုးမည်
လုပ်လိုချင်ကတစ်က

စာသင်ပိုင်းတွင် ဆွေးနွေးရန်အချက်များ

စားသောက်ဆိုင်တစ်ခုရေရှည်တည်တန်ပြီး အကျိုးအမြတ်ဖြစ်ထွန်းစေရန် -

- (က) မိမိထုတ်လုပ်ရောင်းချသည့် အစားအသောက်၏ အရည်အသွေးကို အစဉ်ထိန်းသိမ်းထားရန်လိုသည်။
- (ခ) စားသုံးသူများကို အစဉ်လေးစားစွာဆက်ဆံရမည်။
- (ဂ) ဆိုင်အခင်းအကျင်းသန့်ရှင်းသေသပ်ရမည်။
- (ဃ) စားသုံးသူများထံမှ ဝေဖန်အကြံပြုချက်များကို လေးစားတန်ဖိုးထားပြီး၊ လိုအပ်သလိုပြုပြင်ရမည်။

- အထက်ပါအချက်အလက်များကို မိမိကိုယ်တွေ့များဖြင့် ယှဉ်၍ဆွေးနွေးပါ။
- အခြားလိုအပ်ချက်များကိုလည်း ပြည့်စွက်ဆွေးနွေးပါ။