

မန်ဂါနဲ့လေ့လာကြစို့ နှာခေါင်းစည်း (Mask) နဲ့ ချောင်းဆိုးချိန် ကျင့်ဝတ်



ချောင်းဆိုး၊ နှာချေဖြစ်နေတဲ့အခါမှာ ပတ်ဝန်းကျင်ကလူတွေကို အလေးထားအားနာတဲ့အနေနဲ့ နှာခေါင်းစည်း (Mask) ကို တပ်ဆင်ကြပါစို့။ အထူးသဖြင့် ရထား၊ ဘတ်စကားတွေပေါ်မှာ၊ လုပ်ငန်းခွင်လို လူစုလူဝေးရှိတဲ့နေရာတွေမှာ နှာခေါင်းစည်း (Mask) ၊ တစ်ရှူး၊ လက်ကိုင်ပုဝါ၊ အင်္ကျီလက်မောင်းစတာတွေကိုသုံးပြီး ပါးစပ်နဲ့ နှာခေါင်းကို လုံလုံခြုံခြုံဖုံးအုပ်တဲ့ "ချောင်းဆိုးချိန် ကျင့်ဝတ်" ကို လိုက်နာပြီး ရောဂါကူးစက်မှုကို ကာကွယ်ကြပါစို့။

「と も」 ကို ဂျပန်မှာနေထိုင်ရေး အသုံးကျမယ့် အချက်အလက်တွေ၊ ဂျပန်ဘာသာ လေ့လာရေး သဲလွန်စတွေကို “ဖူလိဂါန” စာလုံးတွေ ထည့်သွင်းပေးထားတဲ့ ဂျပန်ဘာသာနဲ့ တခြားဘာသာ ၉ မျိုး (ဗီယက်နမ်၊ တရုတ်၊ ဖိလစ်ပိုင်၊ အင်ဒိုနီးရှား၊ ထိုင်း၊ ကမ္ဘောဒီးယား၊ မြန်မာ၊ မွန်ဂို၊ အင်္ဂလိပ်) တွေနဲ့ ထုတ်ဝေနေပါတယ်။

(<https://www.jitco.or.jp/ja/tomo/>)



နည်းပညာအလုပ်သင် နဲ့ အထူးကျွမ်းကျင်လုပ်သား ကိုယ်ဝန်ရှိလာရင်.....

ဂျပန်နိုင်ငံမှာ အလုပ်သမား (နည်းပညာအလုပ်သင်နဲ့ အထူးကျွမ်းကျင်လုပ်သားအပါအဝင်) မှာ ကိုယ်ဝန်ရှိတဲ့အကြောင်းရင်းနဲ့ အလုပ်ကထုတ်ပယ်တာကို ဥပဒေနဲ့ တားမြစ်ထားပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ နည်းပညာအလုပ်သင်နဲ့ အထူးကျွမ်းကျင်လုပ်သား ကိုယ်ဝန်ရှိလာရင် ဘယ်လိုဆောင်ရွက်ရမလဲ ပြောပြပါမယ်။



Q ကိုယ်ဝန်ရှိလာရင် ဘာလုပ်ရမလဲ

A

- သားဖွားမီးယပ်အထူးကုဆေးခန်းမှာစစ်ဆေးမှုခံယူပါ။
- မိမိအလုပ်လုပ်ကိုင်နေတဲ့ ကုမ္ပဏီ (သို့) ကြီးကြပ်ရေးအဖွဲ့အစည်း/ မှတ်ပုံတင်ထားတဲ့ ထောက်ပံ့ရေးအဖွဲ့တွေနဲ့ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။
- နေထိုင်ရာမြို့ရွာအုပ်ချုပ်ရေးရုံးက သက်ဆိုင်ရာဌာနမှာ ကိုယ်ဝန်ရှိကြောင်း အကြောင်းကြားစာ တင်သွင်းပါ။



Q နည်းပညာအလုပ်သင် (သို့) အထူးကျွမ်းကျင်လုပ်သား အလုပ်က ဘယ်လိုဖြစ်လာမလဲ

A

- ကိုယ်ဝန်ရှိတဲ့အကြောင်းရင်းနဲ့ နည်းပညာအလုပ်သင် သို့မဟုတ် အထူးကျွမ်းကျင်လုပ်သားကို ကုမ္ပဏီ၊ ကြီးကြပ်ရေးအဖွဲ့အစည်း/ ထောက်ပံ့ရေးအဖွဲ့က အလုပ်ထုတ် (သို့) အလုပ်သင်ကာလရပ်ဆိုင်းမှု မပြုလုပ်နိုင်ပါဘူး။
- ကာယကံရှင်ကဆန္ဒရှိတဲ့အခါ မီးဖွားဖွားခင်ဆိုရင် မီးဖွားမယ့် ခန့်မှန်းရက်မတိုင်ခင် သီတင်း ၆ ပတ်အလိုကစပြီး အလုပ်နား နိုင်ပါတယ်။ ဒါအပြင် ဂျပန်နိုင်ငံမှာ ကလေးမွေးပြီးနောက် မိခင်ရဲ့ကျန်းမာရေးအတွက် မီးဖွားပြီးနောက်ရက်ကစပြီး သီတင်း ၈ ပတ်အထိ အလုပ်မလုပ်ရဘူးလို့ မူအားဖြင့် သတ်မှတ်ထားပါတယ်။ အလုပ်မလုပ်တဲ့ကာလအတွက် လစာဟာ ကုမ္ပဏီ စည်းမျဉ်းတွေအတိုင်းဖြစ်ပေမဲ့ လစာမရတဲ့အခါ ကျန်းမာရေး အာမခံကနေ "မီးဖွားခြင်းဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့ကြေး" (လစာရဲ့ ၆၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက်) ကို ထုတ်ပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ရှိတာကိုသိတဲ့အခါ တစ်ယောက်တည်း စိတ်အားငယ်မနေဘဲ လက်တွဲဖော်၊ မိသားစု၊ ကုမ္ပဏီ၊ ကြီးကြပ်ရေးအဖွဲ့အစည်း/ ထောက်ပံ့ရေးအဖွဲ့၊ နိုင်ငံခြားသား နည်းပညာအလုပ်သင်တန်း ကြီးကြပ်ရေး ကော်မတီ (OTIT) ဒါမှမဟုတ် အစိုးရဌာနတွေနဲ့ အမြန်ဆုံး တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တာနဲ့ မီးဖွားဖွားတာတွေဟာ သင်ရဲ့အနာဂတ်အပေါ် ကြီးမားတဲ့ သက်ရောက်မှုရှိတာကြောင့် မိမိကိုယ်ကိုယ် သိရှိနားလည်ပြီး တာဝန်ယူမှုရှိရှိ ပြုမူလုပ်ဆောင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

- ကာယကံရှင်ကဆန္ဒရှိတဲ့အခါ နည်းပညာအလုပ်သင်မှု/ အထူး ကျွမ်းကျင်လုပ်သားအလုပ် ရပ်နားကာ မိခင်နိုင်ငံကို ခေတ္တပြန်ပြီး မီးဖွားနိုင်ပါတယ်။ မီးဖွားပြီးနောက် နည်းပညာအလုပ်သင် (သို့) အထူးကျွမ်းကျင်လုပ်သားကို ပြန်စတင်နိုင်ပါတယ်။ ဒီကိစ္စကို ကြီးကြပ်ရေးအဖွဲ့အစည်း/ ထောက်ပံ့ရေးအဖွဲ့ (သို့) ကုမ္ပဏီ တာဝန်ရှိသူတွေနဲ့ တိုင်ပင် ဆွေးနွေးပါ။
- သတ်မှတ်ချက်နဲ့ကိုက်ညီရင် "ကလေးမွေးဖွားစောင့်ရှောက်ရေးခွင့် စနစ်" ကို အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ ဒါအပြင် "မီးဖွားခြင်းဆိုင်ရာ တစ်လုံးတစ်ခဲတည်း ထောက်ပံ့ကြေး" ကိုလည်း ကျန်းမာရေး အာမခံကနေ ရရှိနိုင်ပါတယ်။
- ခွင့်ပြုချက်ရမယ်ဆိုရင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊ မီးဖွားခြင်းနဲ့ ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်မှုတွေကြောင့် အထူးကျွမ်းကျင်လုပ်သား အမှတ် (၁) အဖြစ် အလုပ်မလုပ်နိုင်တဲ့ ခွင့်ကာလ (မီးဖွားမီခွင့်၊ မီးဖွားပြီးခွင့်/ ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးခွင့်) တွေကို စုစုပေါင်းနေထိုင်ခွင့်သက်တမ်း ၅ နှစ်ထဲ ထည့်သွင်း ရေတွက်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

Q ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရေး နေရာ ဘယ်မှာရှိသလဲ

A

ကိုယ်ဝန်ရှိတာကို သိတဲ့အခါ အရင်ဆုံး ကုမ္ပဏီ (သို့) ကြီးကြပ်ရေးအဖွဲ့အစည်း/ ထောက်ပံ့ရေးအဖွဲ့စုတဲ့ နီးစပ်သူနဲ့ တိုင်ပင်ပါ။ အလုပ်ဆက်လုပ်ရေး၊ မိခင်နိုင်ငံကို ခေတ္တပြန်ရေး၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနဲ့ မီးဖွားခြင်း လုပ်ထုံးလုပ်နည်းတွေ၊ ဆေးရုံပြသတာနဲ့ မွေးဖွားလာမယ့် ကလေးရဲ့နေထိုင်ခွင့်ဗီဇာ စတာတွေကို ကြိုတင်ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

— အခက်အခဲရှိပါက —

ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရေး နေရာ

နိုင်ငံခြားသား နည်းပညာအလုပ်သင်တန်း ကြီးကြပ်ရေး ကော်မတီ (OTIT) ဆီကို တယ်လီဖုန်း (သို့) အီးမေးလ်နဲ့ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ပါတယ်။

ဒါအပြင် မိမိနေထိုင်ရာဒေသ (ခရိုင်/မြို့ရွာ) က အစိုးရဌာနတွေမှာလည်း နိုင်ငံခြားသားအတွက် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရေး နေရာတွေ ရှိပါတယ်။



ကိုးကား အချက်အလက်များ

လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးနှင့်နေထိုင်ခွင့်စီမံခန့်ခွဲမှုအဖွဲ့အစည်းက အကျင့်စီရင်ခြင်းသားအထောက်အကူပြုဝက်ဘ်ဆိုက်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ "နေထိုင်မှုဘဝနှင့် လုပ်ငန်းခွင်ဆိုင်ရာလမ်းညွှန်စာအုပ်" မှာ ကလေးမွေးဖွားခြင်းနဲ့ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းသာမက ဂျပန်နိုင်ငံမှာ နေထိုင်မှုနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ကိစ္စရပ်အမျိုးမျိုးကို "လွယ်ကူသော ဂျပန်စာ" နဲ့ ရော နိုင်ငံခြားဘာသာစကား ၁၈ မျိုးနဲ့ပါ လေ့လာဖတ်ရှုနိုင်ပါတယ်။



“နတ်တိုး” ကို မြည်းစမ်းကြည့်ကြရအောင်



“နတ်တိုး” ကိုအသွင်အပြင်နဲ့အနံ့ကြောင့် “မကြိုက်ဘူး” “မစားနိုင်ဘူး” “တစ်ခါမှ မစားဖူးဘူး” လို့ပြောတာမျိုး ခဏခဏကြားရပါတယ်။ “နတ်တိုး” ဟာ ပဲဝိစပ်ကို နတ်တိုးဘက်တီးရီးယားနဲ့ အချဉ်ဖောက်ထားတဲ့ ဂျပန်ရိုးရာ အစားအစာတစ်ခုပါ။ ဂျပန်မှာ ရှေးကတည်းက နေ့စဉ်စားတဲ့ အစားအစာ တစ်မျိုးပါ။ စေးကပ်ခဲ့ပြီဖြစ်ပြီး ထူးခြားတဲ့ အနံ့တွေက သူ့ရဲ့ ဝိသေသဖြစ်ပြီး အရည်အသွေးမြင့်တဲ့ ပရိုတင်း၊ ဗီတာမင်နဲ့ ကယ်လစီယမ်ဓာတ်တွေ ကြွယ်ဝတဲ့ အလွန်ကောင်းတဲ့ အစားအစာ ဖြစ်ပါတယ်။

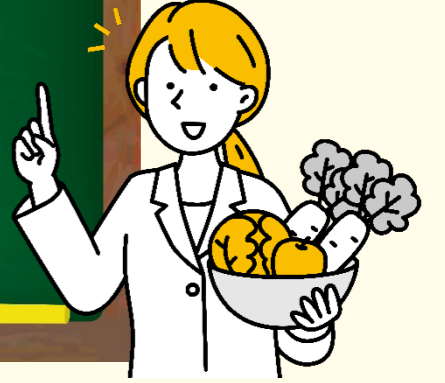
နတ်တိုးစားနည်းတွေ အမျိုးမျိုးရှိပေမဲ့ အလွယ်ဆုံးက အထုပ်ထဲပါလာတဲ့ အရသာရည်နဲ့ ခါလာရီ အနှစ်တွေကို နတ်တိုးထဲထည့်ပြီး ရောမွှေ၊ ပူပူနွေးနွေး ထမင်းဖြူပေါ် တင်စားတဲ့ “နတ်တိုးထမင်း” ပါပဲ။ ဒါက ဂျပန်လူမျိုးတွေရဲ့ ပုံမှန်မနက်စာဖြစ်ပြီး ဒါတစ်မျိုးတည်း

နဲ့ မနက်စာ စားကြသူတွေလည်း အများကြီး ရှိပါတယ်။ အနံ့အရသာပြင်းပေမဲ့ နည်းနည်းပြင်လိုက်ရင် စားရတာပိုအဆင်ပြေပါတယ်။ ပုံမှန်ထမင်းကြော်ထဲမှာ နတ်တိုးထည့်ထားတဲ့ “နတ်တိုးထမင်းကြော်” ဟာ ရနံ့မွှေးပျံ့ပြီး အရသာရှိသလို၊ ပေါင်မုန့်ပေါ်မှာ နတ်တိုးတင်၊ အပေါ်က ချိတ်-ဒိန်ခဲ အုပ်ပြီး ကင်ထားတဲ့ “နတ်တိုးပေါင်မုန့်ကင်” နဲ့ ပူပူနွေးနွေး အီတလီ ခေါက်ဆွဲ - ပါစတာထဲ နတ်တိုးထည့်ရောပြီး ပဲခံပြာရည်၊ ထောပတ်တွေနဲ့ ချက်ထားတဲ့ “နတ်တိုးပါစတာ” စသဖြင့် အမျိုးမျိုး ပြုပြင်ချက်ပြုတ် စားသုံးနိုင်ပါတယ်။ ခါရီဟင်းပေါ်မှာ တင်စားတဲ့နည်းလည်း ရှိပါသေးတယ်။

ဂျပန်တစ်လွှားမှာ အလွယ်တကူရနိုင်ပြီး ဈေးလည်းသက်သာတဲ့ “နတ်တိုး” အပေါ်တွန့်ဆုတ်နေတဲ့စိတ်တွေကို ဖယ်ရှားပြီး မြည်းစမ်းကြည့်ကြရအောင်လား။

နတ်တိုးရဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက်အစွမ်းသတ္တိ

ကယ်လိုရီနည်းတဲ့ နတ်တိုးဟာ ကြွက်သားတွေ တည်ဆောက်ပေးတဲ့ ပရိုတင်း အများအပြားပါဝင်ပြီး ခန္ဓာကိုယ် ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်ကို မြှင့်တင်ပေးကာ အဝမလွယ်တဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာမျိုးဖြစ်လာစေတယ်လို့ ဆိုကြပြီး ပိတ်ချပေးတဲ့ အစွမ်းရှိတယ်လို့ ယူဆကြပါတယ်။ ဒါအပြင် နတ်တိုးမှာ ပါဝင်တဲ့ အင်ဇိုင်း (Nattokinase) ဟာ သွေးခဲတွေ ဖြစ်တာကို ကာကွယ်ပေးပြီး သွေးလည်ပတ်မှု ကောင်းစေတဲ့အတွက် ခြေလက်အေးစက်တာနဲ့ ဖောရောင်တာတွေအတွက် ထိရောက်မှုရှိတယ်လို့ ဆိုကြပါတယ်။



とち

2026年4月 春季号

2026年4月1日発行

発行 公益財団法人 国際人材協力機構 (JITCO)
 総務部広報室
 〒108-0023 東京都港区芝浦2-11-5
 五十嵐ビルディング
 03-4306-1166 (ダイヤルイン)
 https://www.jitco.or.jp/

Facebook icon and QR code with text: jitco.official

X icon and QR code with text: @jitco_official