ទំព័រទី១៖ ទស្សនាវដ្ដី "និប៉ុនិកា" លេខ៣១

ការសម្រាកលំហែតាមបែបជប៉ុន

ទំព័រទី២៖ មាតិកា

ទស្សនាវដ្ដីលេខនេះ និយាយអំពី "**ការសម្រាកលំហែតាមបែបជប៉ុន**"

នៅក្នុងបរិយាកាសធម្មជាតិដ៏ស្រស់ស្អាត ឬ ទំនៀមទម្លាប់ដែលបានឆ្លងកាត់ជាច្រើនជំនាន់ និងសូម្បីតែនៅជ្រុងមួយនៃទីក្រុងដ៏មមាញឹកក៏ដោយ ក៏ប្រទេសជប៉ុនផ្ដល់នូវការរៀបចំនៃវត្ថុ និងបរិយាកាសដើម្បីបន្ធូរអារម្មណ៍ និងសម្រាក។ តោះស្វែងយល់ពីការសម្រាកលំហែតាមបែបជប៉ុន។

- ការសម្រាកលំហែនៅប្រទេសជប៉ុន
- មេរៀនអំពីហ្សេន ៖ របៀបគ្រប់គ្រងចិត្ត និងជីវិតរបស់អ្នក
- បទពិសោធន៍ពីផ្ទះបុរាណ(កុមីនកា) ៖ ផ្ដល់ថាមពលដល់ចិត្ត និងរាងកាយ
- តោះគេងមួយស្របក់ក្នុងទីក្រុងធំ
- សម្រាកដោយសម្លៀកបំពាក់នៅផ្ទះបែបជប៉ុន
- ដំណើរកំសាន្តនិម្មិតទូទាំងប្រទេសជប៉ុន៖ ដំណើរទេសចរណ៍ត្រាំទឹកក្ដៅនៅទូទាំងប្រទេសជប៉ុន
- រសជាតិជប៉ុន៖ ពេលវេលាទទួលទាន! កានមិដុកុរ៉ុ (ហាងបង្អែម)
- ដើរកំសាន្តប្រទេសជប៉ុន៖ ហាកុណេ
- វត្ថុអនុស្សាវរីយ៍របស់ជប៉ុន៖ ម៉ាម៉ិហ្សារ៉ា (ចានសណ្ដែក)

គម្របសៀវភៅ៖ រូបទិដ្ឋភាពកន្លែងឈប់សម្រាកនៅចន្លោះផ្លូវអមដោយដើមឫស្សី ។ *រូបថត៖* Aflo

និប៉ុនិកា ត្រូវបានបោះពុម្ពជាភាសាជប៉ុន និងប្រាំមួយភាសាផ្សេងទៀត រួមមានភាសាអារ៉ាប់ ចិន អង់គ្លេស បារាំង រុស្ស៊ី និងអេស្ប៉ាញ ដើម្បីណែនាំទៅកាន់ពិភពលោកអំពីប្រជាជន និងវប្បធម៌ជប៉ុនសព្វថ្ងៃនេះ។

ចំណងជើងទស្សនាវដ្ដី និប៉ុនិកា មានប្រភពមកពីពាក្យ "និប៉ុន" ពាក្យជប៉ុន ដែលមានន័យថា ប្រទេសជប៉ុន។

ទស្សនាវដ្ដីលេខ 31 R-031018

បោះពុម្ពដោយក្រសួងការបរទេសនៃប្រទេសជប៉ុន

២-២-១ កាស៊ីមិហ្គាសិគិ សង្កាត់ជិយ៉ូដា ទីក្រុងតូក្យូ ១០០-៨៩១៩ ប្រទេសជប៉ុន

គេហទំព័រផ្លូវការរបស់ក្រសួង https://www.mofa.go.jp/

(រូបថតនៅទំព័រទី៣) ពេលសម្រាកលំហែជាមួយបង្អែមជប៉ុន និងតែបៃតង

រូបថត៖ Aflo

ទំព័រទី៣៖

ទំព័រទី៤៖

ការសម្រាកលំហែនៅប្រទេសជប៉ុន

ការសម្រាក គឺចាំបាច់សម្រាប់ការថែទាំរាងកាយដែលហត់នឿយ ការផ្លាស់ប្ដូរអារម្មណ៍ ឬ ធ្វើឱ្យមានគំនិតច្នៃប្រឌិតជាដើម។ វាជាការពិតណាស់ ការសម្រាក គឺមិនអាចខ្វះបានទេ សម្រាប់ការរស់នៅប្រកបដោយភាពពេញលេញ។ វប្បធម៌នីមួយៗ មានរបៀបផ្ទាល់ខ្លួនក្នុងការបញ្ចូលថាមពលឡើងវិញ និងចំណាយពេលសម្រាក ខុសៗគ្នាក្នុងមួយឆ្នាំ។ ដោយសារពេលខ្លះប្រទេសជប៉ុនត្រូវបានគេមើលឃើញថា ជាប្រទេសមានវប្បធម៌ដែលមានម៉ោងធ្វើការយូរដែលធ្វើឱ្យមនុស្សជាច្រើនប្រហែលជាស្រមៃថា ជនជាតិជប៉ុនមិនសូវពូកែក្នុងការសម្រាកលំហែកាយ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ការពិតប្រហែលជាគួរឱ្យភ្ញាក់ផ្អើល។ ប្រជាជនជប៉ុនពិតជាបានបង្កើតនូវវិធីដែលមានគុណភាពខ្ពស់ និងពេញចិត្តជាច្រើនក្នុងការធ្វើឱ្យមានភាពរស់រវើកឡើងវិញក្នុងរយៈពេលសម្រាកដែលមានការកំណត់។

ការសម្រាកពិតប្រាកដ គឺមានច្រើនជាងការសម្រាកនៅស្ងៀម។ ចិត្ត និងរាងកាយ ពិតជាអាចបញ្ចូលថាមពលឡើងវិញតាមរយៈសកម្មភាពខុសពីទម្លាប់ធម្មតា ឬ ដោយការសាកល្បងវិធីនៃការគិតថ្មី។ ការអនុវត្តហ្សាហ្សេន (ការអង្គុយសមាធិ) ឬ លំហាត់ប្រាណនៅខាងក្រៅ គឺជាវិធីដ៏ល្អសម្រាប់ធ្វើឱ្យរាងកាយ និងចិត្តស្រស់ស្រាយ។ ការហ៊ុំព័ទ្ធខ្លួនអ្នកដោយរុក្ខជាតិបៃតងខៀវស្រងាត់ដើម្បីសម្រាកភ្នែក ការត្រាំខ្លួនក្នុងអាងទឹកក្ដៅឧណ្ហៗដើម្បីស្តារសាច់ដុំដែលអស់កម្លាំង ឬការញ៉ាំអាហារពិសេសដែលជួយដល់ការរំលាយអាហារ និងជួយឱ្យក្រពះបានសម្រាក។ នៅប្រទេសជប៉ុន សកម្មភាពទាំងនេះ គឺជារបៀបបញ្ចូលកំលាំងដល់រាងកាយដែលហត់នឿយ និងត្រៀមខ្លួនសម្រាប់ថ្ងៃស្អែក។

ទំព័រទី៥៖

វប្បធម៌ជប៉ុន លើកទឹកចិត្តឱ្យមានការសម្រាកយ៉ាងរហ័សពេលពេញមួយថ្ងៃ។ សម្រាប់ការផ្លាស់ប្តូរអារម្មណ៍ ប្រជាជនជប៉ុនឆ្លៀតយកអត្ថប្រយោជន៍ពីកន្លែងជាច្រើនជុំវិញទីក្រុង ដើម្បីសម្រាកលំហែកាយដោយខ្លួនឯង ចុងក្រោយក៏ដូចជារបស់របរជាច្រើនសម្រាប់បំបាត់ភាពនឿយហត់។ តាមពិតជនជាតិជប៉ុន គឺពូកែចំណាយពេលសម្រាក។ វាជាការល្អក្នុងការគិតឡើងវិញនូវគំនិតធម្មតានៃការងារ និងការសម្រាក ដើម្បីស្វែងរកការរស់នៅប្រកបដោយភាពរីកចម្រើន និងសុខស្រួល។ របៀបសម្រាកបន្តិចបន្តួចរបស់ជប៉ុន អាចនឹងផ្តល់ជាគន្លឹះដ៏មានប្រយោជន៍។

១. ត្សឹគឺបៃ នៅក្នុងសួនច្បារជប៉ុន។ មុនចូលទៅក្នុងបន្ទប់នៃពិធីលៀងតែដើម្បីសម្រាក ភ្ញៀវត្រូវលាងដៃនៅទីនេះ។ (រូបថត៖ Aflo)

២. វេរ៉ង់ដានៅចំហៀងសួនច្បារដែលមានពន្លឺថ្ងៃ គឺជាកន្លែងដ៏ល្អឥតខ្ចោះសម្រាប់ឆ្មាដេក។ ©MITSUHIRO KAWAMATA / MottoPet / amanaimages

៣. ផ្ទះបែបជប៉ុនដែលមានទ្វាររូតធំ ផ្តល់នូវខ្យល់ចេញចូលដ៏ល្អសម្រាប់ផ្តល់ជាកន្លែងត្រជាក់ និងជាសុកភាពក្នុងរដូវក្តៅ។ (រូបថត៖ Aflo)

ទំព័រទី៦៖

មេរៀនអំពីហ្សេន ៖ របៀបគ្រប់គ្រងចិត្ត និងជីវិតរបស់អ្នក

ហ្សេន(Zen) បានមកដល់ប្រទេសជប៉ុន ដំបូងនៅសតវត្សទី១២ និងទី១៣ ពីប្រទេសឥណ្ឌា និងប្រទេសចិន។ ដោយចាក់ឫសយ៉ាងជ្រៅនៅក្នុងវប្បធម៌ជប៉ុនសម័យទំនើប ទស្សនវិជ្ជានេះបង្រៀនយើងថា ចិត្តសន្តិភាពកើតចេញពីជីវិតដែលមានសណ្តាប់ធ្នាប់។ គតិបណ្ឌិតដែលបានមកពីហ្សេន ជួយគំនិតឱ្យស្រឡះ និងសម្រួលដល់ជីវិតប្រចាំថ្ងៃ។

រូបថត៖ គឺរិហារ៉ា អុសាមឺ (Kurihara Osamu)

ទំព័រទី៧៖

<u>ទំព័រទី៨៖</u>

ផ្ដោតលើខណៈពេលបច្ចុប្បន្ន

ពេលព្រឹកព្រលឹមម៉ោង៥ ព្រះអាទិត្យកំពុងរះសន្សឹមៗ ព្រមជាមួយខ្យល់អាកាសក៏ស្រស់ថ្លាបរិសុទ្ធ។ ព្រះតេជគុណ យ៉ុស៊ិមីរ៉ា ស្យូយ៉ុ ចៅអធិការរងនៃវត្តហ្វូម៉ុនជិ ក្នុងខេត្តហ៊ីរ៉ុស៊ិម៉ា ឥឡូវនេះបានត្រៀមខ្លួនរួចជាស្រេចដើម្បីអនុវត្តហ្សាហ្សេន (អង្គុយសមាធិ)។ ព្រះអង្គបានដកដង្ហើមមួយៗយឺតៗ ហើយភ្នែកបិទបន្តិចម្ដងៗ ដោយគង់ស្ងឹងស្ងាត់ប្រហែល៤០នាទី បែរមុខទៅជញ្ជាំង។ យើងមើលទៅឃើញថាព្រះអង្គមានសោភ័ណភាពយ៉ាងថ្លៃថ្នូរ ក្នុងឥរិយាបថត្រឹមត្រូវ និងស្ងៀមស្ងាត់។

ព្រះតេជគុណ យ៉ុស៊ិមីរ៉ា ពន្យល់ថា "អ្វីដែលសំខាន់នៅក្នុងហ្សេន គឺផ្ដោតលើខណៈពេលបច្ចុប្បន្ន។ ហ្សាហ្សេន (ការអង្គុយសមាធិ) ផ្ដល់ឱ្យយើងនូវឱកាសដើម្បីដឹងអំពីរឿងនេះ"។ ព្រះអង្គបន្ថែមទៀតថា "ហ្សាហ្សេន មិនមែនសម្រាប់ធ្វើឱ្យចិត្តទទេនោះទេ។ គំនិតផ្សេងៗមិនត្រូវបានរំសាយចោល ប៉ុន្តែត្រូវបានទទួលយកយ៉ាងសាមញ្ញ។ វាជាវិធីមួយនៃការសម្លឹងមើលខ្លួនឯងដោយវត្ថុបំណងនៃការគិតពិចារណា និងអារម្មណ៍ទាំងអស់ដែលកើតឡើង ដើម្បីមើលចិត្ត និងបេះដូងរបស់ខ្លួន"។

"យើងទាំងអស់គ្នាជាមនុស្សមានទំនោររស់នៅក្នុងអតីតកាល ខ្វល់ខ្វាយអំពីអនាគត ហើយត្រូវរំខានដោយអ្វីដែលមិនមែនជាផ្នែកនៃការពិតនៅចំពោះមុខយើង។ ប្រសិនបើតាមរយៈការអនុវត្តហ្សាហ្សេន អ្នកអាចបញ្ចេញភាពតានតឹងក្នុងចិត្ត និងរាងកាយរបស់អ្នក ហើយប្រឈមមុខនឹងខ្លួនអ្នកដូចដែលអ្នកកំពុងមាន នៅក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ននោះ អ្នកនឹងមិនជាប់ជំពាក់នៅក្នុងកង្វល់ដែលមិនចាំបាច់នោះទេ"។

រាល់សកម្មភាពគឺជាការអនុវត្តហ្សេន

បន្ទាប់ពីហ្សាហ្សេន (អង្គុយសមាធិ)ហើយ ព្រះតេជគុណ យ៉ុស៊ិមីរ៉ា អានគម្ពីរធម៌ ឆាន់ និងជូតសម្អាត។ រាល់ចលនាប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព និងធ្វើដោយយកចិត្តទុកដាក់ខ្ពស់។

"ទស្សនវិជ្ជាហ្សេន គឺថារាល់ចលនា និងរាល់សកម្មភាព គឺជាទម្រង់នៃការអនុវត្ត។ អ្នកត្រូវតែចូលទៅជិតអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងដោយចេតនាច្បាស់លាស់ ហើយមិនប្រើផ្លូវកាត់ឡើយ"។

ការជូតសម្អាត ជាសកម្មភាពដែលជារឿយៗត្រូវបានធ្វេសប្រហែស គឺជាការអនុវត្តដែលផ្ដល់ប្រយោជន៍ដល់ការពិនិត្យមើលស្ថានភាពចិត្តរបស់មនុស្សម្នាក់ៗ។ ព្រះតេជគុណ យ៉ុស៊ិមីរ៉ា ក៏បានចំណាយពេលវេលាយ៉ាងច្រើនក្នុងការជូតសម្អាតក្នុងអំឡុងពេលការហ្វឹកហាត់រយៈពេលពីរឆ្នាំពីរខែរបស់ព្រះអង្គជាសាមណេរបួសនៅវត្តអេហេជិ

ជាវត្តនៃនិកាយសុតុនៃព្រះពុទ្ធសាសនា។ ដើម្បីរក្សាព្រះវិហារដ៏ធំ និងទីធ្លាឱ្យស្អាត ព្រះអង្គបានសម្អាតជានិច្ច ដោយគោរពតាមវិន័យយ៉ាងខ្ជាប់ខ្ជួន។

"អ្នកធ្វើចលនារាងកាយរបស់អ្នក មុនពេលអ្នកចាប់ផ្តើមគិត។ នេះជាអ្វីដែលយើងចង់សំដៅទៅលើបច្ចុប្បន្នកាល។ ការជូតសម្អាត និង ហ្សាហ្សេន (ការអង្គុយសមាធិ) មានឥទ្ធិពលដូចគ្នា"។

វាដូចគ្នានឹងការបរិភោគអាហារ ក៏មានន័យដែរ។ យោងទៅតាមការបង្រៀនរបស់ហ្សេន មិនគួរខ្ជះខ្ជាយអង្ករមួយគ្រាប់ ឬ សន្លឹកតូចបំផុតនោះទេ។ គ្រឿងផ្សំនីមួយៗត្រូវតែមានរសជាតិ ដោយគ្មានអ្វីនៅសេះសល់។ នេះហើយជាមូលហេតុដែលអាហារត្រូវបានបរិភោគតាមច្បាប់វិន័យយ៉ាងជាក់លាក់។ អ្នកត្រូវទទួលទានដោយយកចិត្តទុកដាក់ គ្មានការនិយាយអ្វីទាំងអស់ ហើយត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះអាហារដែលនៅចំពោះមុខអ្នកតែប៉ុណ្ណោះ។

<u>ទំព័រទី៩</u>៖

"ព្រះសង្ឃហ្សេន មិនសម្លាប់សត្វមានជីវិតទេ គឺបរិភោគបន្លែជាចម្បង ដោយគ្មានសាច់ ឬ ត្រី។ នេះគេហៅថា ស្សូជីនរ្យ៉ូរិ (អាហារបួស) ព្រោះអាហារនេះ ជាការប្រតិបត្តិតាមពុទ្ធសាសនា។ នេះមានន័យថា ក្នុងការយកចិត្តទុកដាក់ទាំងស្រុងចំពោះអាហារជាមធ្យោបាយមួយដើម្បីទទួលបានបទពិសោធន៍បច្ចុប្បន្នយ៉ាងពេញលេញ"។

ការគិតឡើងវិញនូវជីវិតប្រចាំថ្ងៃពីទស្សនវិជ្ជាហ្សេន

ខណៈពេលដែលមើលទៅហាក់បីដូចជាពិបាក ក្នុងការអនុវត្តហ្សេនឱ្យបានពេញលេញក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ ប៉ុន្តែវាពិតជាអាចទៅរួច ក្នុងការបញ្ចូលទស្សនវិជ្ជាហ្សេនទៅក្នុងការរស់នៅរាល់ថ្ងៃ។

ជាឧទាហរណ៍ ការទុកពេល១០នាទី ជារៀងរាល់ថ្ងៃ ដើម្បីជូតសម្អាតដោយប្រុងប្រយ័ត្ន និងយកចិត្តទុកដាក់ឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់។ ក្នុងអំឡុងពេលទទួលទានអាហារ ចូរផ្តោតអារម្មណ៍លើសកម្មភាពនៃការទទួលទានដោយមិនមានការរំខាន។ អ្វីដែលសំខាន់ គឺត្រូវទុកពេលវេលាក្នុងសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នកដើម្បីសញ្ជឹងគិតពីពេលបច្ចុប្បន្ននេះឱ្យបានហ្មត់ចត់ និងទទួលយកវាតាមសម្រួល។

"វាជាកំហុសក្នុងការព្យាយាមធ្វើអ្វីមួយដើម្បីគ្រប់គ្រងចិត្តរបស់អ្នក។ ផ្ទុយទៅវិញ ការជូតសម្អាត ការបរិភោគ និង ហ្សាហ្សេន (ការអង្គុយសមាធិ) គឺជាមធ្យោបាយនៃការអនុវត្តហ្សេន។ តាមរយៈការអនុវត្តគោលការណ៍នេះ អ្នកនឹងឃើញខ្លួនអ្នកផ្ទាល់ដោយឯកឯង។ របៀបគិតរបស់ហ្សេន អាចនិយាយបានថា តាមរយៈការអនុវត្តជាបន្តបន្ទាប់នៅក្នុងសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក អ្នកអាចគ្រប់គ្រងចិត្តរបស់អ្នកដោយឯកឯង"។

ថ្វីត្បិតតែច្បាប់វិន័យទាំងនេះ ហាក់បីដូចជាតឹងរ៉ឹងក៏ដោយ ការពិតមានសន្តិភាពផ្លូវចិត្តដ៏គួរឱ្យភ្ញាក់ផ្អើលមួយ ដែលកើតចេញពីជីវិតដែលមានសណ្ដាប់ធ្នាប់។ ការគិតឡើងវិញនូវជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក យោងទៅតាមគោលការណ៍ហ្សេន ប្រហែលជាគ្រាន់តែជាវិធីដែលត្រូវដើរទៅមុខ។

ព្រះតេជគុណ យ៉ុស៊ិមីរ៉ា ស្សូយ៉ុ

ប្រសូត្រនៅឆ្នាំ១៩៧៧។ ជាព្រះចៅអធិការរងនៅវត្តសុតុ ហ្វូម៉ុនជិ នៅហាឈិយ៉ាសាន (ក្នុងខេត្តហ៊ិរ៉ុស៊ិម៉ា) ។ បន្ថែមពីលើការបង្រៀន និងការសរសេរ ព្រះតេជគុណ យ៉ុស៊ិមីរ៉ា ក៏ជាចិត្តវិទូផ្នែកព្យាបាល និងធ្វើការនៅមន្ទីរពេទ្យក្នុងខេត្តហ៊ិរ៉ុស៊ិម៉ា។ ព្រះអង្គ គឺជាអ្នកនិពន្ធសៀវភៅដូចជា Kokoro to kurashi ga totonou zen no oshie (*ការបង្រៀនហ្សេនសម្រាប់ការគ្រប់គ្រងចិត្ត និងជីវិត*) និង Shojin ryori ko (*គោលការណ៍នៃអាហារស្យ៉ូជីន រ្យ៉ូរិ ឬ អាហារបួស*)។

១. បោសសម្អាតស្លឹកឈើជ្រុះ និងសំរាមដោយប្រើអំបោសឫស្សី

២. នៅក្នុងការសម្អាតដោយប្រើហ្សូគីនហ្គាកិ(zokin-gake) ជាក្រណាត់កប្បាសចាស់ ត្រូវបានប្រើដើម្បីសម្អាតកម្រាលឥដ្ឋ និងផ្ទៃផ្សេងទៀត។ ដាក់ទំងន់នៃរាងកាយទៅនឹងដៃទាំងសងខាង ដើម្បីរុញក្រណាត់។ ការប្រើប្រាស់ទម្ងន់ផ្ទាល់ខ្លួនក្នុងការសម្អាត ធ្វើឱ្យយើងកាន់តែងាយស្រួលក្នុងការផ្ដោតលើពេលបច្ចុប្បន្ន។

៣. ពូតក្រណាត់ឱ្យតឹង ហើយយកភាពកខ្វក់ចេញតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។

៤. ព្រះតេជគុណ យ៉ុស៊ិមីរ៉ា កិនគ្រាប់ល្ងដោយដៃយ៉ាងប្រុងប្រយ័ត្ន។ ផ្ទះបាយត្រូវបានរក្សាឱ្យបានស្អាត និងមានរបៀបរៀបរយ ទោះបីជាពេលកំពុងរៀបចំអាហារក៏ដោយ។

៥. អាហារពេលព្រឹករបស់ព្រះអង្គ គឺស្រដៀងនឹងអាហារដែលលោកបានឆាន់នៅពេលហ្វឹកហាត់នៅប្រាសាទអេហេជិ។ មើលពីខាងឆ្វេង៖ បបរ ជ្រក់ អំបិលល្ង។

៦. ការប្រើដៃទាំងពីរ ដោយម្ខាងកាន់ស្លាបព្រា និងម្ខាងទៀតកាន់ចាន គឺជាវិន័យមួយក្នុងចំណោមច្បាប់វិន័យសម្រាប់ទទួលទានអាហារដោយយកចិត្តទុកដាក់។

ទំព័រទី១០៖

បទពិសោធន៍ពីផ្ទះបុរាណ(កុមីនកា)៖ ផ្តល់ថាមពលដល់ចិត្ត និងរាងកាយ

បទពិសោធន៍ពីផ្ទះបុរាណ ឬ ហៅថា កុមីនកា (Kominka) កំពុងឈរស្មៀមនៅក្នុងភូមិដែលស្ថិតនៅលើភ្នំ។ ការនាំយកមកនូវអារម្មណ៍នៃភាពកក់ក្តៅ និងការនឹកឃើញដល់ផ្ទះបែបប្រពៃណីទាំងនេះ គឺជាការគិតដល់ការសម្រាកលំហែកាយ។

រូបថត៖ គីរិហារ៉ា អុសាមឺ PIXTA

កុមីនកា គឺជាលំនៅឋានចាស់ៗ ដែលត្រូវបានសាងសង់ឡើងតាមវិធីសំណង់បែបប្រពៃណីរបស់ជប៉ុន ហើយវាមិនមែនជារឿងចម្លែកទេដែលមានអាយុកាលជាង១០០ឆ្នាំ។ វាត្រូវបានថែរក្សាជួសជុលយ៉ាងយកចិត្តទុកដាក់ជាបន្តបន្ទាប់ ខ្លះត្រូវបានគេចាត់ទុកជាសម្បត្តិបេតិកភណ្ឌវប្បធម៌មានតម្លៃយ៉ាងអស្ចារ្យនៅប្រទេសជប៉ុន។

កំណើនផ្ទះកុមីនកាជាច្រើន កំពុងត្រូវបានស្តារឡើងវិញ និងរៀបចំឡើងវិញជាហាងកាហ្វេ ឬ ភោជនីយដ្ឋាន ប្រហែលជាដោយសារតែកន្លែងទាំងនេះ វិលត្រលប់ក្នុងប្រវត្តិសាស្ត្រ ធ្វើឱ្យយើងមានអារម្មណ៍ល្អ។ វាមាននៅកន្លែងជាច្រើន ជាពិសេសតំបន់ជនបទដែលមានចំនួនប្រជាជនថយចុះ ផ្ទះកូមីនកា បានក្លាយជាកត្តាជំរុញដល់វិស័យទេសចរណ៍។ ជាឧទាហរណ៍ ផ្ទះកុមីនកា ដែលជាផ្ទះសំណាក់មាននៅក្នុងភូមិអុឈិអែ នៅជ្រលងអ៊ិយ៉ា នៃខេត្តតុគឺស៊ិម៉ា។

នៅទីនេះ ទេសភាពភូមិចាស់អមដោយភ្នំ ដែលមិនមានការរំខាន។ ផ្ទះបែបបុរាណដែលមានដំបូលប្រក់ស្បូវធ្វើពីស្មៅស៊ឹស៊ឹគិ(ស្មៅម្យ៉ាងស្រដៀងដើមត្រែង) ឬ សម្ភារៈផ្សេងទៀតបានកែប្រែជាថ្មី ក្លាយជាកន្លែងស្នាក់នៅ ដ៏គួរឱ្យទាក់ទាញ និងកាន់តែមានប្រជាប្រិយភាព នៃគោលដៅទេសចរណ៍។

ចូលទៅក្នុងផ្ទះកុមីនកា ដូចឈានជើងចូលទៅក្នុងចន្លោះពេលវេលាដែលនៅស្ងៀម។ ពន្លឺថ្ងៃស្ថិតនៅគែមខាងក្រៅនៃបន្ទប់ ធ្វើឱ្យផ្ទៃខាងក្នុងមានស្រមោល។ ពណ៌នៃសសរធ្នឹម និងជញ្ជាំង ធ្វើពីភក់សរីរាង្គ បានបិទយ៉ាងជិត ហើយកម្រាលឥដ្ឋត្រូវបានលាបពណ៌ខ្មៅភ្លឺរលោង។ បន្ទប់ដែលមានខ្យល់ចេញចូលបានល្អទាំងនេះ ជំរុញលំហូរនៃខ្យល់ត្រជាក់ធម្មជាតិ ដែលទុកឱ្យភ្ញៀវសម្រាក និងបន្ធូរអារម្មណ៍។

ទំព័រទី១១៖

នៅកណ្តាលផ្ទះកុមីនកា មាន"អ៊ីរ៉ូរិ"។ វាមានរាងការ៉េ ដែលត្រូវបានកាត់ចេញពីផ្នែកមួយនៃកម្រាលឥដ្ឋ ហើយមានរណ្តៅជីកទៅក្នុងដីខាងក្រោម បន្ទាប់មករៀបចំដោយភក់ ឬ បេតុង ដើម្បីបង្កើតកន្លែងសម្រាប់ដាក់អុស ឬ ធ្យូង។ វាជាកន្លែងដែលគ្រួសារជួបជុំគ្នា អង្គុយជុំវិញភ្លើងដើម្បីបរិភោគអាហារ និងរក្សាភាពកក់ក្តៅ។

កាលពីមុន គេដុតភ្លើងឱ្យឆេះពេញមួយឆ្នាំ។ នៅរដូវវស្សា ភ្លើងនឹងដើរតួជាអ្នកបន្ថយសំណើម ហើយក្នុងរដូវក្តៅ ភ្លើងនឹងបង្កើតលំហូរខ្យល់ ដែលនាំមកនូវខ្យល់ត្រជាក់ចូលមកតាមបង្អួច។ ផ្សែងហុយឡើងក៏នឹងជួយការពារដំបូលប្រក់ស្បូវ ដែលមានសត្វល្អិតជាច្រើន និងការជម្រាបទឹកផងដែរ។ ប្រជាជនជប៉ុនបុរាណពិតជាដឹងពីរបៀបបង្កើតផ្ទះប្រកបដោយផាសុកភាព និងប្រើប្រាស់បានយូរ។

ជាការពិតណាស់ផ្ទះកុមីនកា មិនមែនគ្រាន់តែជាផ្ទះចាស់ទៀតទេ។ ឥឡូវនេះពួកវា ត្រូវបានបំពាក់យ៉ាងល្អជាមួយឧបករណ៍អគ្គិសនីដូចជាឧបករណ៍ផ្ទះបាយទំនើប អាងទឹក និងម៉ាស៊ីនត្រជាក់ជាដើម។ ផ្ទះសំណាក់ទាំងនេះរួមបញ្ចូលគ្នានូវភាពទាក់ទាញជាប្រវត្តិសាស្រ្តជាមួយនឹងភាពងាយស្រួលទំនើបគ្រប់គ្រាន់ សម្រាប់ភាពស្រណុកសុខស្រួលបំផុត។ កន្លែងដ៏ល្អឥតខ្ចោះសម្រាប់គយគន់នៅទីជនបទ និងគិតអំពីជីវិតតាំងពីយូរយារណាស់មកហើយ ស្របពេលដែលអ្នកកំពុងភ្លក់អាហារបែបអ្នកស្រុក ផ្ទះកុមីនកា បានធ្វើឱ្យចិត្ត និងរាងកាយរបស់អ្នកមានភាពស្ងប់សុខឡើងវិញ។

១. ផ្ទះនេះត្រូវបានគេជឿថាត្រូវបានសាងសង់នៅក្នុងអំឡុងសតវត្សទី១៨ ដល់១៩។

២. ផ្ទះសំណាក់បុរាណមួយហៅថា "ហ្វូស្ស៊ុ យ៉ាម៉ាហ្សាតូ នៅជ្រលងតុហ្គេនគ្យ៉ុ អ៊ិយ៉ា"ស្ថិតនៅកន្លែងខ្ពស់បំផុតនៃភូមិអុឈិអៃ ដែលអាចគយគន់ទិដ្ឋភាពដ៏អស្ចារ្យនៃភ្នំលាតសន្ធឹងនៅចំពីមុខអ្នក។

៣. ភូមិអុឈិអៃ ដែលមានផ្ទះកុមីនកានៅរាយប៉ាយតាមជម្រាលភ្នំ។

៤. ផ្ទៃខាងក្នុងបន្ទប់ដែលមានពិដានខ្ពស់ និងកម្រាលឈើ។

៥. អាហារត្រូវបានរៀបចំរួចជាស្រេចសម្រាប់ទទួលទាននៅជុំវិញ អ៊ីរ៉ូរិ ដែលមានភ្លើងកំពុងឆេះ។

<u>ទំព័រទី១២</u>៖

បណ្ណាគារដែលអាចសម្រាកបាន

នៅក្នុងប្រទេសជប៉ុន មានហាងកាហ្វេជាច្រើន ដែលលោកអ្នកអាចអានសៀវភៅម៉ាំងហ្គា (ម៉ាំងហ្គាគឺសសា) បាន ហើយវាគឺជាបែបផែនចុងក្រោយបំផុត។ ហាងកាហ្វេបែបនេះ មានគោលគំនិត ចង់ឱ្យអ្នកអាន អាចគេងបណ្ដើរ រីករាយនឹងការអានបណ្ដើរ។ អ្នកអាចប្រើពេលតែមួយម៉ោងប៉ុណ្ណោះក្នុងមួយថ្ងៃក៏បាន។ អ្នកអាចរីករាយជាមួយ សៀវភៅអានយ៉ាងសម្បូរបែប មិនត្រឹមតែសៀវភៅម៉ាំងហ្គាប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែក៏មានទស្សនាវដ្ដី និងសៀវភៅអាន ផ្សេងៗផងដែរ។

គោះគេចមួយស្របក់ក្នុងទីក្រុងធំ

តូក្យូអាចជាទីក្រុងដ៏មមាញឹកបំផុតមួយក្នុងពិភពលោក ប៉ុន្តែតើអ្នកដឹងទេថា វាមានកន្លែងជាច្រើនដែលអ្នកអាច ទម្រេតខ្លួនគេងសម្រាកពេលរសៀល ឬ សម្រាកលំហែកាយបាន? សូមអានបន្ត ដើម្បីស្វែងរកទីតាំងដែលមិននឹក ស្មានដល់ ដើម្បីសម្រាកបន្តិចក្នុងអំឡុងពេល ឬ បន្ទាប់ពីការដើរកំសាន្ត និងទេសចរណ៍មានការហត់នឿយ ជាដើម។

នៅខាងក្នុងហាង "ប៊ុក អេន បេដ តូក្យូ ស៊ីនជីគឹ (BOOK AND BED TOKYO Shinjuku)" ដែលសៀវភៅម៉ាំងហ្គាត្រូវបានរក្សាទុកលើធ្នើ។ គ្រែត្រូវបានរៀបចំដោយព័ន្ធជុំវិញដោយទូ ឬ ធ្នើសៀវភៅ។

រូបថត៖ គឹរិហារ៉ា អាសាមី

គេងមើលផ្កាយនៅសាលវិទ្យាសាស្ត្រមើលផ្កាយ

នៅក្នុងសាលនេះ មានកម្រាលពូក និងខ្នើយអាចឱ្យអ្នកគេងមើលមេឃដែលមានផ្កាយបញ្ចាំងដោយផ្កាយរណប អុបទិកទំនើបបានយ៉ាងរីករាយ។ ការទស្សនាខ្លះ មានបន្ថែមកម្មវិធីអមដោយតន្ត្រី និងក្លិនក្រអូប ដើម្បីជួយសម្រួល ដល់ចិត្ត និងរាងកាយ។

"Konica Minolta Planetarium Manten" *ជាកន្លែងដែលមានគ្រោងផ្កាយប្រហែល ៤០០,០០០ ជាមួយនឹងឧបករណ៍ទំនើបបំផុត។*

<u>ទំព័រទី១៣៖</u>

កន្លែងសម្រាកលំហែកាយស្បា៉

ការងូតទឹកសាធារណៈជាមួយនឹងការសម្រាកលំហែគ្រប់បែបយ៉ាង ចាប់ផ្ដើមពីការត្រាំទឹកក្ដៅ ដែលត្រូវបានរចនាឡើងដើម្បីបំបាត់ភាពហត់នឿយ មានសូណា កម្រាលថ្មសម្រាប់គេងពេលងូតទឹក និងអាហារ។ ជាការពិតណាស់ អ្នកអាចសម្រាកគេងបន្តិច បន្ទាប់ពីងូតទឹកហើយក៏បាន។

"រ្យូហ្គុគឺ យឺយ៉ា អេដុយឺ" មានទីតាំងនៅក្នុងតំបន់មួយដែលទាក់ទងនឹងវិចិត្រករគំនូរអ៊ុគិយ៉ុអិដ៏ល្បីល្បាញគឺលោក កាត្ស៊ឹស៊ិកា ហុគីសៃ។ ហើយគំនូរភ្នំហ្វូជិរបស់លោកហុគីសៃត្រូវបានគូរនៅលើផ្ទៃជញ្ជាំងអាងត្រាំទឹកមួយ។

សម្រាកត្រជាងស្លាបក្នុងព្រៃកណ្ដាលទីក្រុង

ទីក្រុងតូក្យូជាទីប្រជុំជន ប៉ុន្តែតាមពិតទៅ ទីក្រុងតូក្យូមានឧទ្យានជាច្រើនដែលពោរពេញទៅដោយធម្មជាតិខៀវស្រងាត់។ ឧទ្យានជាតិមួយក្នុងចំណោមសួនឧទ្យានជាតិទាំងនោះ គឺឧទ្យានជាតិ ស៊ីនជឹគឺ គ្យអេន (Shinjuku Gyoen) មានប្រវត្តិជាង ១០០ឆ្នាំ ចាប់តាំងពីការបើកដំណើរការមក។ នៅពេលដែលអាកាសធាតុល្អ ឧទ្យានជាតិជាកន្លែងដ៏ល្អឥតខ្ចោះសម្រាប់គេងលេងលើស្មៅ និងមើលមេឃ។

ទិដ្ឋភាពអគារខ្ពស់ៗពីខាងក្រោយដើមឈើនៅក្នុងឧទ្យានស៊ីនជឹគឺ គិយ៉ុអេន។

រូបថត៖ គីរិហារ៉ា អុសាមឺ

ទំព័រទី១៤៖

សម្រាកដោយសម្លៀកបំពាក់នៅផ្ទះបែបជប៉ុន

មុខងារ ផាសុកភាព ម៉ូដ។ ទាំងបីនេះ គឺមាននៅក្នុងសម្លៀកបំពាក់ជប៉ុន ដែលបានបន្ថែមភាពប្រណីតបន្តិចទៅក្នុងការចំណាយពេលនៅផ្ទះ។

ងាយស្រួលស្លៀកពាក់ដូចសាច់នំដែលទន់ល្មើយ

ពណ៌ស្រាលស្រទន់នាំឱ្យនឹកឃើញដល់នំខេក។ ក្រណាត់ដ៏ទន់ល្មើយបែបនេះធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍រីករាយនៅពេលបានប៉ះវា (រូបខាងឆ្វេង) ។ ការរចនាដ៏ស្រស់ស្អាតដែលធ្វើឱ្យអ្នករំភើបរាល់ពេលដែលបានស្លៀកវា។ ម៉ាក gelato pique ដ៏ពេញនិយមរបស់ជប៉ុន ប្រែក្លាយសំលៀកបំពាក់ស្លៀកនៅផ្ទះទៅជាមានម៉ូដទាន់សម័យ។

(*រូបថតផ្តល់សិទ្ធិដោយ* MASH Style Lab Co., Ltd.)

រីករាយជាមួយជើងទទេ

ស្បែកជើងប្រពៃណីជប៉ុន ហ្សូរី (Zori) ធ្វើពីចំបើង និងឫស្សីតាំងពីយូរយារណាស់មកហើយ ត្រូវបានផ្លាស់ប្តូរទៅជាស្បែកជើងម៉ូដពណ៌ចម្រុះសម្រាប់ពាក់ក្នុងផ្ទះ។ ស្បែកជើងហ្សូរី ត្រូវបានត្បាញពីក្រណាត់ ដែលវាងាយស្រួលពាក់ដោយជើងទទេ។ ស្បែកជើងទាំងនេះ ក៏បន្ថែមការរចនាម៉ូដទាន់សម័យទៅនឹងការតុបតែងផ្ទៃខាងក្នុងផងដែរ។

(*រូបថតផ្តល់សិទ្ធិដោយ* MERIKOTI)

ទំព័រទី១៥៖

រដូវក្តៅត្រជាក់ជាមួយក្រណាត់ប្រពៃណី

សម្លៀកបំពាក់របស់កុមារធ្វើពីក្រណាត់ដែលជ្រលក់ពណ៌ភ្លឺរលោង និងក្រឡា "តាកាស៊ិម៉ា ឈិជិមិ" គឺជាក្រណាត់ដែលពេញនិយមត្រូវបានផលិតរាប់សតវត្សមកហើយនៅក្នុងទីក្រុងតាកាស៊ិម៉ា ខេត្តស៊ិហ្គា។ សាច់ក្រណាត់មានផ្ទៃជ្រួញ (រូបឆ្វេងផ្នែកខាងលើ) ជួយកម្ចាត់សំណើម នាំមកនូវអារម្មណ៍ទន់រលោង និងរីករាយពេលដាក់វានៅលើស្បែក។

(*រូបថតផ្តល់សិទ្ធិដោយ* SOU・SOU)

សម្លៀកបំពាក់គេងធ្វើពីអំបោះដេនីម

សម្លៀកបំពាក់គេងផលិតពីក្រណាត់ក្នុងទីក្រុងកុជិម៉ា ខេត្តអុកាយ៉ាម៉ា ដែលគេស្គាល់ថាជាកន្លែងកំណើតនៃអំបោះជប៉ុន។ សម្លៀកបំពាក់គេងនេះ ផលិតពីសាច់ក្រណាត់ខោខូវប៊ិយដែលស្តើង និងទន់ពេលដាក់នៅលើស្បែក (រូបខាងស្តាំ) និងរក្សាពណ៌បានយូរជាងក្រណាត់ខោខូវប៊ិយទូទៅ ហើយមានលក្ខណៈទាន់សម័យ។ (រូបខាងលើ ឈុតសម្លៀកបំពាក់គេងបុរស)

(*រូបថតផ្តល់សិទ្ធិដោយ ខៃមីនឡាប៉ូ* (Kaimin Labo))

សម្លៀកបំពាក់ដែលបង្កើនគុណភាពនៃការសម្រាក

"ការស្លៀកពាក់ឡើងវិញ" ជាផលិតផលដែលផលិតចេញពីសរសៃអំបោះពិសេស "PHT" (បច្ចេកវិជ្ជាផ្សំគ្នានឹងផ្លាទីន) (រូបខាងក្រោម) ដែលមានផ្ទុកសារធាតុណាណូផ្លាទីន និងសារធាតុរ៉ែផ្សេងៗទៀតទៅក្នុងសរសៃអំបោះ។ សរសៃអំបោះមានមុខងាររំញោចសរសៃប្រសាទ parasympathetic ដែលជួយស្តារស្មារតី និងធ្វើឱ្យរាងកាយមានថាមពលឡើងវិញ។ ដូច្នេះលោកអ្នកគ្រាន់តែស្លៀកសម្លៀកបំពាក់នេះអាចជួយសម្រាលភាពនឿយហត់បាន។

(*រូបថតផ្តល់សិទ្ធិដោយ* VENEX Co., Ltd.)

<u>ទំព័រទី១៦៖</u>

ដំណើរកំសាន្តនិម្មិតទូទាំងប្រទេសជប៉ុន

ដំណើរទេសចរណ៍ត្រាំទឹកក្តៅនៅទូទាំងប្រទេសជប៉ុន

ទីតាំងនីមួយៗមានរមណីយដ្ឋានត្រាំទឹកក្តៅពិសេសរៀងៗខ្លួន។ អុនសេន (Onsen ៖ កន្លែងត្រាំទឹកក្តៅធម្មជាតិ) ជប៉ុន តែងតែព្យាយាមធ្វើឱ្យមានលក្ខណៈពិសេសបំផុតនៅជុំវិញតំបន់របស់ពួកគេ។ សូមរីករាយជាមួយពេលវេលា និងការសម្រាកលំហែកាយយ៉ាងពិតប្រាកដនៅក្នុងអាងត្រាំទឹកក្តៅដែលព័ទ្ធជុំវិញដោយទេសភាពដ៏ស្រស់ស្អាត។

ខេត្តអាគិតា

ភូមិន្យ៉ឺតូ អុនសេន, ត្សឺរ៉ឺ ណុ យ៉ឺ

ការត្រាំទឹកក្ដៅនៅទីនេះ ត្រូវបានគេល្បីថាជា" ប៊ិជីន ណុ យ៉ឺ (ទឹកក្ដៅនៃភាពស្រស់ស្អាត)" ដែលធ្វើឱ្យស្បែករបស់អ្នកទន់រលោង នៅពេលត្រាំខ្លួនក្នុងទឹកពណ៌ទឹកដោះគោនេះ។ "ត្សឺរ៉ឺ ណុ យ៉ឺ" មានទីតាំងនៅភូមិដែលសំបូរដោយទីតាំងត្រាំទឹកក្ដៅ នៃតំបន់ភ្នំដ៏ជ្រៅ ហើយទីនេះមានផ្ទះប្រពៃណីជប៉ុនដែលមានដំបូលប្រក់ស័ង្កសី ផ្ដល់នូវទិដ្ឋភាពជប៉ុនបុរាណមើលចេញពីអាងត្រាំទឹកក្ដៅនៅខាងក្រៅ។

(រូបថតៈ បណ្ណាល័យរូបថត)

ខេត្តហ្យ៉ូហ្គុ

អារិម៉ា អុនសេន, តាកិតុរិតេ ម៉ារឹយ៉ាម៉ា

អារិម៉ា អុនសេន គឺជាប្រភពទឹកក្ដៅបុរាណដែលមានប្រវត្តិដ៏ចំណាស់មួយ ដែលត្រូវបានបង្ហាញនៅក្នុងសៀវភៅប្រវត្តិសាស្ត្រចាស់ជាងគេនៅក្នុងប្រទេសជប៉ុនផងដែរ។ តាកិតុរិតេ ម៉ារឹយ៉ាម៉ា មានអាងត្រាំទឹកក្ដៅបើកចំហសម្រាប់ភ្ញៀវសាកល្បងការត្រាំទឹកពីរប្រភេទ ដែលត្រូវបានគេស្គាល់នៅតំបន់នេះ។ តើអ្នកចូលចិត្តមួយណា រវាងការត្រាំទឹកពណ៌ត្នោតមាសសម្បូរជាតិដែកហៅថា"គីនសេន" និងទឹកពណ៌ថ្លាដូចប្រាក់ដែលមានរ៉ាដ្យូមហៅថា "ហ្គីនសេន"?

(រូបថតផ្ដល់សិទ្ធិដោយ តាកិតុរិតេ ម៉ារឹយ៉ាម៉ា)

ខេត្តកាហ្គុស៊ិម៉ា

ស៊ីណាមឹស៊ុ, អុនសេន សាយ៉ឺរិ

កប់ខ្លួនអ្នកត្រឹម ក ក្នុងខ្សាច់ក្ដៅ ហើយក្រឡេកមើលទិដ្ឋភាពសមុទ្រ និងស្ដាប់សំឡេងរលក ស្របពេលរាងកាយរបស់អ្នកក្ដៅ និងបញ្ចេញញើស។ បន្ទាប់មកអ្នកក្រោកឡើង ហើយលាងសម្អាតខ្សាច់នោះចេញ អ្នកនឹងមានអារម្មណ៍ស្រស់ស្រាយ។ វាជាបទពិសោធន៍ត្រាំទឹកក្ដៅពិសេសមួយដែលមិនអាចបំភ្លេចបាន។

(រូបថតផ្ដល់សិទ្ធិដោយ សមាគមទេសចរណ៍ទីក្រុងអ៊ិប៊ឹស៊ឹគិ)

ខេត្តគឹម៉ាម៉ុតុ

គឺរ៉ុកាវ៉ា អុនសេន, ស៊ីនមេកាន

រមណីយដ្ឋានទឹកក្ដៅ គឺរ៉ុកាវ៉ា មានប្រជាប្រិយភាពសម្រាប់ ការត្រាំទឹកក្តៅ (Bath Pass) ដែលអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកទទួលបានការត្រាំទឹកក្តៅចំនួន៣ទីតាំងបែបចំហ ពីចំណោមផ្ទះសំណាក់២៨នៅទីនោះ។ ស៊ីនមេកាន គឺជាកន្លែងមួយក្នុងចំណោមកន្លែងត្រាំទឹកក្តៅ ដែលត្រូវបានគេស្គាល់ថាជាកន្លែងត្រាំទឹកក្នុងល្អាងប្រវែង៣០ម៉ែត្រ ដែលត្រូវបានឆ្លាក់ដោយដៃម្ចាស់ផ្ទះសំណាក់ផ្ទាល់ដោយបានចំណាយពេលជាង១០ឆ្នាំ ដើម្បីជីកវាដោយប្រើកំបិត និងញញួរ។ អ្នកនឹងរីករាយជាមួយអារម្មណ៍ដូចជាអ្នករុករកផង និងកំពុងត្រាំទឹកក្តៅផងដែរ។ វាពិតជាប្រសើរខ្លាំងណាស់ ដែលទទួលបានទាំងពីរក្នុងពេលតែមួយ។

(រូបថតផ្តល់សិទ្ធិដោយ ស៊ីនមេកាន)

<u>ទំព័រទី១៧៖</u>

ខេត្តហុកកៃដូ

បឹងស៊ិការិបិត្ស៊ឺ កុតាន, អាងត្រាំទឹកក្តៅបែបចំហានៅវាលទឹកកក

ត្រាំទឹកក្តៅនៅលើបឹងទឹកកក?! សម្រាប់រយៈពេលពីរខែ ចាប់ពីចុងខែមករា ដល់ចុងខែមីនា អាងត្រាំទឹកមួយនឹងត្រូវបានបង្កើតឡើងនៅបឹងស៊ិការិបិត្ស៊ឺ ដែលជាបឹងខ្ពស់បំផុតនៅហុកកៃដូ ដែលទឹកក្តៅត្រូវបានបញ្ចូលភ្លាមៗតាមបំពង់បង្ហូរទៅក្នុងអាងត្រាំខ្លួនក្នុងបឹងនោះ។

(រូបថតផ្តល់សិទ្ធិដោយ មជ្ឈមណ្ឌលធម្មជាតិ បឹងស៊ិការិបិត្ស៊ឺ)

ខេត្តអាអុម៉ុរិ

កុហ្គាណិហ្សាតិ, ហ្វូរ៉ូហ្វូស៊ិ អុនសេន

ទឹកសាបដែលបូមចេញពីក្រោមដីតែងបង្ហូរចូលទៅក្នុងអាងត្រាំទឹកបែបចំហាដែលធ្វើឱ្យលោកអ្នកមានអារម្មណ៍ថាកំពុងងូតទឹកនៅមាត់សមុទ្រជប៉ុន។ ឈ្មោះ "ហ្វូរ៉ូហ្វូស៊ិ" មានន័យថា "មិនចាស់ មិនខ្សោយ" ហើយដូចដែលបានបង្ហាញក្នុងរូបភាព ទឹកមានពណ៌ត្នោតក្រហម ដែលសម្បូរទៅដោយជាតិដែក និងអំបិល។ វាមានប្រសិទ្ធភាពរក្សាកំដៅ និងប្រឆាំងបាក់តេរី ធ្វើឱ្យរាងកាយមានភាពកក់ក្តៅពីខាងក្នុងមក។

(រូបថតផ្តល់សិទ្ធិដោយ កុហ្គាណិហ្សាតិ ហ្វូរ៉ូហ្វូស៊ិ អុនសេន)

ខេត្តយ៉ាម៉ាណាសុិ

ហ្វូជិហ្គុកុ ស៊ូជិកុហាន, សណ្ឋាគារ យ៉ាម៉ាដាយ៉ា

ត្រាំខ្លួននៅក្នុងអាងទឹកបែបចំហដែលធ្វើពីឈើដើមស្រល់ នាំមកនូវក្លិនក្រអូប និងទិដ្ឋភាពភ្នំហ្វូជិដ៏ពិសិដ្ឋ។ សូមកក់កន្លែងត្រាំទឹកឯកជនជាមុនសម្រាប់ពេលវេលាដ៏ប្រណិតសម្រាប់ខ្លួនអ្នក។ ប្រសិនបើមេឃស្រឡះ អ្នកប្រហែលជាមានឱកាសបានឃើញទិដ្ឋភាពភ្នំហ្វូជិ ដែលចាំងឆ្លុះលើផ្ទៃទឹកបឹងស៊ូជិ។

(រូបថតផ្តល់សិទ្ធិដោយ សណ្ឋាគារ យ៉ាម៉ាដាយ៉ា)

ខេត្តមិយ៉ាហ្គិ

សាគឺណាមិ អុនសេន, ផ្ទះសំណាក់ប្រពៃណី យ៉ុសេនកាគឺ អុិវ៉ាមាត្ស៊ឹ

ចំណាយពេលប្រមាណ ៥០នាទី ដោយរថយន្ត ពីទីក្រុងសេនដៃ ដែលជាទីក្រុងធំបំផុតនៅក្នុងតំបន់តូហុគឺ។ នៅជួរភ្នំ តាមច្រាំងទន្លេ ហ៊ិរ៉ុសិហ្គាវ៉ា មានប្រភពទឹកក្តៅដែលបានបង្កើតជាយូរមកហើយ និងត្រូវបានបើកដំណើរការដំបូងកាលពី២០០ឆ្នាំមុន។ ត្រាំខ្លួនអ្នកនៅក្នុងអាងត្រាំទឹកថ្មដែលហ៊ុំព័ទ្ធដោយព្រៃព្រឹក្សា ហើយអ្នកនឹងមើលឃើញទឹកជ្រោះក្នុងព្រៃភ្នំពណ៌ខៀវស្រងាត់នៅរដូវក្តៅ ផ្កាសាគូរ៉ារីកនៅរដូវផ្ការីក ស្លឹកឈើប្រែពណ៌នៅរដូវស្លឹកឈើជ្រុះ និងទេសភាពព្រិលធ្លាក់នៅរដូវរងារ ដែលជាទេសភាពនៃការផ្លាស់ប្តូរទៅតាមរដូវទាំងបួនរបស់ជប៉ុន។

(រូបថតផ្តល់សិទ្ធិដោយ សាគឺណាមិ អុនសេន, ផ្ទះសំណាក់ប្រពៃណី យ៉ុសេនកាគឺ អុិវ៉ាមាត្ស៊ឹ)

ខេត្តណាហ្គាណុ

ឧទ្យានស្វាព្រៃ ជិហ្គុគឺដានិ

មិនមែនមានតែមនុស្សទេដែលស្រឡាញ់ការត្រាំទឹកក្តៅនោះ។ សត្វស្វាព្រៃជប៉ុន ដែលរស់នៅតាមជ្រលងភ្នំកម្ពស់ ៨៥០ម៉ែត្រអស់រយៈពេលជាយូរមកហើយ ក៏ប្រើអាងត្រាំទឹកបែបចំហដើម្បីរស់រានមានជីវិតពីភាពត្រជាក់ក្នុងរដូវរងាដ៏អាក្រក់ផងដែរ។ ឧទ្យាននេះជាកន្លែងតែមួយគត់ដែលទាក់ទាញអ្នកទេសចរ និងអ្នកស្រាវជ្រាវមកពីជុំវិញពិភពលោកមកទស្សនាសត្វស្វាត្រាំទឹកក្តៅ។

(*រូបថត*៖ PIXTA)

ទំព័រទី១៨៖

រសជាតិជប៉ុន ៖ ពេលវេលាទទួលទាន! ⑳

កានមិដុកុរ៉ុ (**ហាងបង្អែម**)

សម្រាកលំហែសដោយរីករាយជាមួយបរិយាកាសបែបអតីតកាល

រូបថត៖ អារ៉ៃ អាគិកុ

បរិយាកាសស្ងប់ស្ងាត់នៃហាងបង្អែម "ហាត្សឹណៃ" ទិដ្ឋភាពខាងក្នុងហាង (រូបឆ្វេង) និងខាងក្រៅហាង (រូបស្តាំផ្នែកខាងលើ) ។ ឈើពណ៌ចាស់ងងឹត បង្ហាញពីរឿងរ៉ាវនៃពេលវេលាដែលកន្លងផុតទៅ។ រូបស្តាំផ្នែកខាងក្រោម៖ គែរសជាតិឆ្ងាញ់ស្រទន់ ដែលត្រូវបានឆុងដោយប្រើទឹកពុះក្នុងឆ្នាំងដែក។

នៅក្នុងទីក្រុងនានាទូទាំងប្រទេសជប៉ុន អ្នកអាចរកឃើញ កានមិដុកុរ៉ុ (អត្ថន័យតាមពាក្យមានន័យថា "កន្លែងរសជាតិផ្អែម") ជាហាងដែលមានឯកទេសខាងបង្អែម ឬ នំផ្អែម។ ដោយគិតថាហាងបែបនេះ បានលេចរូបរាងឡើងនៅចុងសម័យអេដុ ប្រហែលដើមសតវត្សទី១៩ នាំឱ្យហាងបង្អែមបែបនេះមានប្រវត្តិយូរអង្វែងជាងគិសសាតេន (តៀមតែជប៉ុន) ដែលវាមានច្រើនជាងទ្វេដង ដូចហាងកាហ្វេ។ កានមិដុកុរ៉ុ ជាកន្លែងបម្រើជូននូវនំប្រពៃណីជប៉ុនផ្ទុយពីមីនុយតៀមតែជប៉ុនដែលភាគច្រើនមានកាហ្វេ នំខេក នំសាំងវិច និងរបស់ផ្សេងទៀតមកពីលោកខាងលិច។ កានមិដុកុរ៉ុខ្លះ មានបន្ថែមនូវអាហារសម្រន់ខ្លះផងដែរ។ ហាងទាំងនេះត្រូវបានតុបតែងលម្អខាងក្នុង និងខាងក្រៅដោយឈើ និងឫស្សី ដែលនាំអារម្មណ៍របស់យើងបានត្រលប់ទៅប្រទេសជប៉ុនបុរាណ។

គ្រឿងផ្សំសំខាន់សម្រាប់ជម្រើសជាច្រើនដែលផ្តល់ជូននៅក្នុងមីនុយកានមិដុកុរ៉ុ គឺ"អាហ្សឹគិ អានដា"។ វាគឺជាដំណាប់សណ្តែកក្រហម ដែលធ្វើពីការស្ងោរសណ្តែកក្រហមអាហ្សឹគិក្នុងទឹក និងស្ករស ដែលវាមានពីរប្រភេទគឺ៖ កុស៊ិអាន ដែលត្រូវបានរងោស់ដើម្បីយកសំបកចេញ និង ត្ស៊ឹប៊ឹអាន ដែលស្ងោររងោស់ដូចគ្នាតែនៅសល់សំបក។

"ស៊ិរ៉ឹកុ(ស្រដៀងបង្អែមបបរសណ្តែកក្រហម)" ជាស៊ុបផ្អែម (បង្អែម) ធ្វើពីសណ្តែកក្រហមអាហ្សឹគិ និងលាយជាមួយនំមូជិអាំង(នំធ្វើពីម្សៅដំណើប) ដែលសមល្មមសម្រាប់ការទទួលទាន។ "មិត្ស៊ឹម៉ាមិ" ជាការរួមបញ្ចូលគ្នានៃកានតេន (ចាហ៊ួយ) ដែលធ្វើពីសារ៉ាយសមុទ្រម្យ៉ាងហៅថាតេនហ្គឹសា(សារាយសមុទ្រក្រហម) និងសណ្តែកក្រហមអេនដូនាំឱ្យយើងរីករាយក្នុងការទទួលទាន ទោះបីជាវាមានស្រោចទឹកស្ករស ឬ ទឹកស្ករតាំងម៉ែច្រើនក៏ដោយ។ "មិត្ស៊ឹម៉ាមិ" ដែលដាក់សណ្តែកក្រហមអាហ្សឹគិពីលើហៅថា "អានមិត្ស៊ឹ" ត្រូវបានលក់ដំបូងនៅ កានមិដុកុរ៉ុ នៅហ្គីនហ្សា ទីក្រុងតូក្យូ ក្នុងឆ្នាំ១៩៣០ ហើយបានក្លាយជាមុខបង្អែមតំណាង កានមិដុកុរ៉ុ រហូតមកដល់សព្វថ្ងៃនេះ។

បង្អែមក្នុងមីនុយកានមិដុកុរ៉ុជាច្រើន ពិបាកធ្វើទុកជាមុនណាស់។ ស៊ិរ៉ាតាម៉ា (គ្រាប់នំមូលៗពណ៌ស ឬ នំអ៊ី) ដែលធ្វើពីម្សៅអង្ករដំណើប រួចលុញវាជារាងមូលៗ ហើយប្រសិនបើវាត្រូវបានត្រាំក្នុងទឹកក្តៅពុះយូរ វានឹងបាត់បង់ភាពស្វិតឆ្ងាញ់។ ចំណែកកានតេន(ចាហ៊ួយ) បើកាត់ជាបំណែកតូចៗ ក៏នឹងចេញជាតិទឹកមក។ ដូច្នេះទាំងស៊ិរ៉ាតាម៉ា និងកានតេន ត្រូវបានចាប់ផ្តើមធ្វើ បន្ទាប់ពីទទួលបានការកម្មង់របស់អតិថិជនតែប៉ុណ្ណោះ។ ពេលនោះអតិថិជននឹងទទួលបានស៊ិរ៉ាតាម៉ាដ៏រលោង និង កានតេន បន្ថែមដោយទឹកស្ករ និងសណ្តែកក្រហមអាហ្សុឹគិ ដែលមានភាពផ្អែមត្រូវមាត់តែម្តង។ វាជាពេលវេលាដ៏រីករាយក្នុងការសម្រាក និងអង្គុយទទួលទានយ៉ាងល្អបំផុត។

ហាត្សុឹណិ ដែលជាកានមិដុកុរ៉ុ (ហាងបង្អែម) នៅក្រុងនិហុ្គយ៉ុច្ចូ ក្នុងទីក្រុងតូក្យូ ត្រូវបានបង្កើតឡើងក្នុងឆ្នាំ១៨៣៧។ យោងតាមលោក មិឃឹតិ អ៊ិស៊ិយ៉ាម៉ា ដែលជាម្ចាស់ហាងជំនាន់ទី៨ បានមានប្រសាសន៍ថា ភាគច្រើននៃកានមិដុកុរ៉ុ ចំណាស់ជាងគេ មានទីតាំងនៅទីក្រុងម៉ុនហ្សេន ដែលជាតំបន់ប្រមូលផ្តុំដោយប្រាសាទ ឬ ទីសក្ការបូជា។

"តាំងពីយូរយារណាស់មកហើយ នៅក្នុងប្រទេសជប៉ុន ភោជនីយដ្ឋាននៅក្នុងទីក្រុង មានតែបុរសប៉ុណ្ណោះដែលទៅជាញឹកញាប់។ នៅពេលនោះ កានមិដុកុរ៉ុ គឺពិតជាកន្លែងតែមួយគត់ដែលស្ត្រី និងកុមារអាចអង្គុយចុះដើម្បីទទួលទានអាហារយ៉ាងរីករាយជាមួយនឹងពេលវេលាដ៏សុខស្រួល។ បន្ទាប់ពីបានទៅលេងទីសក្ការៈ ឬ ព្រះវិហារ ស្ត្រី និងកុមារចូលចិត្តឈប់នៅ កានមិដុកុរ៉ុទាំងនេះ"។

កានមិដុកុរ៉ុ គឺជាកន្លែងដ៏មានតម្លៃសម្រាប់ការរីករាយជាមួយបង្អែមធ្វើដោយដៃបែបប្រពៃណី និងបរិយាកាសដែលនឹកស្មានមិនដល់។ សព្វថ្ងៃនេះ ហាងបង្អែមទាំងនេះ សូមស្វាគមន៍គ្រប់គ្នា ទាំងបុរសទាំងស្ត្រីទាំងក្មេងទាំងចាស់ អ្នកគ្រប់គ្នានឹងទទួលបានរសជាតិដ៏ផ្អែមល្ហែម។

<u>ទំព័រទី១៩៖</u>

អានមិត្សុឹ

ខាងឆ្វេង៖ ដំណាប់សណ្តែកក្រហមអានហ្សុឹគិ (មានបន្ថែមម៉ុជិ ធ្វើពីម្សៅអង្ករដំណើប និងទឹកស្ករ) ជាមួយផ្លែឈើចម្រុះពណ៌។ ស្រោចទឹកស្ករស ឬទឹកស្ករតាំងម៉ែឱ្យច្រើន ហើយសូមរីករាយទទួលទាន!

ខាងស្តាំៈ ក្នុងចានមានកានតេន (ចាហ៊ួយ) និងសណ្តែកក្រហមអេនដូ។ កានតេនថ្លា គឺជាតួឯករបស់អានមិត្សុឹ។

ហ្សូនិ

ហ្សូនិ គឺជាស៊ុបលាយជាមួយនំម៉ុជិ(នំធ្វើពីម្សៅដំណើប) និងគ្រឿងផ្សំផ្សេងទៀត ដែលមិនអាចខ្វះបានសម្រាប់ពិធីចូលឆ្នាំថ្មីជប៉ុន ប៉ុន្តែវាក៏ជាអាហារសម្រាប់ទទួលទានប្រចាំថ្ងៃផងដែរ។ កានមិដុក្កុំ ជាច្រើន ក៏បានបញ្ចូល ហ្សូនិ ទៅក្នុងមីនុយសម្រាប់ជាអាហារសម្រន់។ រូបថតដែលបានពីហាងហាគ៉ុណិ គឺជា "តាម៉ាហ្គុហ្សូនិ" ដែលមានគ្រឿងផ្សំផ្សេងទៀតនោះគឺ ស៊ុតក្រឡុក សារាយសមុទ្រ និងមិត្ស៊ុបា (ស្រដៀងជីវ៉ាន់ស៊ុយ ឬ ជីគីងឆាយ)។

ស៊ិរីកុ

ស៊ិរីកុ(ស្រដៀងបង្អែមបបរសណ្តែកក្រហម) ជាស៊ុបផ្អែម (បង្អែម)ដ៏ល្អឥតខ្ចោះ ដែលមានសណ្តែកក្រហមអាហ្ស៊ុគិ លាយជាមួយនំម៉ុជិអាំង។ បន្ទាប់ពីទទួលទានស៊ុបផ្អែមនេះហើយ នៅក្នុងចានតូចក្បែរនោះ មានជ្រក់គ្រាប់ស៊ិសុ (មានក្លិនប្រហើរស្រដៀងម្អម) ដើម្បីលាងមាត់។

<u>ទំព័រទី២០៖</u> **ដើរកំសាន្តប្រទេសជប៉ុន ㉑**

ទីកន្លែងសម្រាករបស់អ្នកដំណើរបែបប្រពៃណីដែលមានកន្លែងត្រាំទឹកក្តៅធម្មជាតិ និងតំបន់ប្រវត្តិសាស្ត្រ

ហាកុណិ

ស្ថិតនៅក្នុងទេសភាពដ៏អស្ចារ្យដែលមានប្រភពទឹកក្តៅពុះ ហាកុណិជាទីកន្លែងសម្រាកសម្រាប់អ្នកធ្វើដំណើរដែលនឿយហត់ជាយូរមកហើយ។

តំបន់រមណីយដ្ឋានឈានមុខគេមួយរបស់ប្រទេសជប៉ុន ដែលមានទីតាំងនៅមិនឆ្ងាយប៉ុន្មានពីទីក្រុងតូក្យូ "ហាកុណិ" គឺជាកន្លែងដ៏ល្អសម្រាប់សម្រាក និងធ្វើឱ្យអារម្មណ៍ប្រសើរឡើងវិញ។

រូបភាពដោយ អុសាកា សាតុស៊ិ, Aflo, PIXTA, shutterstock

រូបទី១. "យ៉ុសិហ្គិ សៃគឺ" គឺជាសិប្បកម្មឈើ ដែលធ្វើឡើងដោយរួមបញ្ចូល ឈើជាមួយគ្រាប់ធញ្ញជាតិ និងពណ៌ផ្សេងៗគ្នា។

រូបទី២. បឹងអាស៊ិណុកុ គឺជាកន្លែងទេសចរណ៍ដ៏ល្បីល្បាញបំផុតរបស់ហាកុណិ ដែលអ្នកអាចមើលឃើញភ្នំហ្វូជិបាននៅពេលមេឃស្រឡះ។ ដោយភ្ជាប់ច្រកទាំងបួនទៅកាន់បឹង នៅលើទូកទេសចរណ៍ អ្នកអាចមើលឃើញទិដ្ឋភាពនៃខ្លោងទ្វារតុរិអ៊ិ (ខ្លោងទ្វារក្រហម) របស់ព្រះវិហារហាកុណិ។

រូបទី៣. ផ្លូវដែក ហាកុណិ តុហ្សាន នៅតែដំណើរការយ៉ាងសកម្ម សូម្បីតែនៅលើផ្លូវភ្នំដ៏ចោត។ អ្នកដំណើរនឹងរីករាយជាមួយទិដ្ឋភាពផ្ការីកតាមរដូវដែលមើលចេញពីបង្អួចរថភ្លើង។ (រូបថតផ្តល់សិទ្ធិដោយ ផ្លូវដែកហាកុណិ តុហ្សាន)

រូបទី៤. សារមន្ទីរហាកុណិអូផេនអ៊ែរ (Hakone Open Air Museum) បានប្រើប្រាស់ធម្មជាតិជាកន្លែងតាំងពិពណ៌។ (រូបថតផ្តល់សិទ្ធិដោយ សារមន្ទីរហាកុណិអូផេនអ៊ែរ)

រូបទី៥. ព្រះវិហារហាកុណិ ដែលមានប្រវត្តិជាង១២០០ឆ្នាំ។

<u>ទំព័រទី២១៖</u>

<u>ទំព័រទី២២៖</u>

រូបទី៦. រៀងរាល់ខែវិច្ឆិកា ពិធីបុណ្យ "ហាកុណិ ដៃម្យ៉ូ ហ្គិយ៉ូរ៉េត្ស៊ឺ" គឺជាក្បួនដង្ហែដែលមានមនុស្សស្លៀកពាក់សំលៀកបំពាក់ ដៃម្យ៉ូ ឬស្តេចត្រាញ់ក្នុងតំបន់។ ពិធីបុណ្យនេះគឺជាការរំលឹកឡើងវិញនូវក្បួនដង្ហែរបស់ពួកដៃម្យ៉ូ និងអ្នកបន្តវេនរបស់ពួកគេ ដែលបានធ្វើដំណើរទៅមករវាងអេដុ និងទឹកដីកំណើតរបស់ពួកគេ។

រូបទី៧. "អាម៉ាសាកេ ឆាយ៉ា(ហាងតែស្រាផ្អែម)" បានបង្កើតស្រាផ្អែមដ៏អស្ចារ្យប្រហែល៤០០ឆ្នាំមកហើយ។ ម្ចាស់បច្ចុប្បន្នគឺ លោក សាតូស៊ិ យ៉ាម៉ាម៉ុតុ គឺជាម្ចាស់ហាងជំនាន់ទី១៣។

រូបទី៨. "ម៉ុតុយ៉ឺ ម៉ុរិ ណុ យ៉ឺ" គឺជាកន្លែងត្រាំទឹកក្តៅបែបចំហដ៏ធំ សម្រាប់ទទួលភ្ញៀវទេសចរក្នុងការធ្វើដំណើរកំសាន្តរិលល្ងាចបានយ៉ាងរីករាយ។ (រូបថតផ្តល់សិទ្ធដោយ ហាកុណេ កុវ៉ាគិអេន យឺណោសសាន)

រូបទី៩. លោក ត្ស៊ឺយ៉ឺគិ គិយ៉ុតាកា ជាសិប្បករ យ៉ុសេហ្គិ សៃគឺ (សិប្បកម្មឈើ) ដែលផ្តោតមិនត្រឹមតែលើប្រអប់ឈើបែបបុរាណប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែថែមទាំងគ្រឿងចានក្បាន និងគ្រឿងផ្សេងៗដើម្បីប្រើប្រាស់នាពេលបច្ចុប្បន្នផងដែរ។

ហាកុណិ បានអភិវឌ្ឍជាច្រើនសតវត្សមកហើយ ក្នុងនាមជាទីតាំងសម្រាប់សម្រាកកំសាន្ត និងជាទីក្រុងផ្ទះសំណាក់ តាមបណ្តោយផ្លូវតូកៃដូ ដែលជាផ្លូវដ៏សំខាន់តភ្ជាប់ពីទីក្រុងអេដុ(ទីក្រុងតូក្យូសម័យបច្ចុប្បន្ន) និងទីក្រុងក្យូតុ។ ផ្លូវឆ្លងកាត់ភ្នំដ៏ចោតនៅជិតហាកុណិ ត្រូវបានចាត់ទុកថាជាផ្នែកពិបាកបំផុតនៃការធ្វើដំណើរ ប៉ុន្តែលក្ខណៈភូមិសាស្ត្រនេះបានផ្តល់មកនូវកន្លែងត្រាំទឹកក្តៅធម្មជាតិជាច្រើនផងដែរ ដែលធ្វើឱ្យតំបន់នេះក្លាយជាតំបន់ទេសចរណ៍ពេញនិយមបំផុតមួយនៅក្នុងប្រទេសជប៉ុនរហូតមកដល់សព្វថ្ងៃ។

ស្ថានីយ៍ហាកុណិ យ៉ឺម៉ុតុ ជាចំណតចុងក្រោយនៅលើផ្លូវល្បឿនលឿនមានកំណត់ ទិសដៅមកពីស្ថានីយ៍ស៊ីនជឺគឹនៅទីក្រុងតូក្យូ។ ពីទីនេះ រថភ្លើង និងឡានក្រុងជាច្រើនអាចរកបានសម្រាប់ដឹកអ្នកដំណើរបន្តទៅមុខទៀត ប៉ុន្តែអ្នកប្រហែលជាចង់សាកល្បងបទពិសោធន៍នៅលើផ្លូវដែកហាកុណេ តុហ្សាន ព្រោះវានឹងកាច់ចុះកាច់ឡើងលើផ្លូវឡើងជម្រាលភ្នំ។

<u>ទំព័រទី២៣៖</u>

រូបទី១០. នៅមុខសារមន្ទីរសិល្បៈអុកាដា យើងអាចអង្គុយសម្រាកត្រាំជើង ដែលជាវិធីដ៏ល្អមួយដើម្បីទស្សនាផ្ទាំងគំនូរដ៏ធំមានចំណងជើងថា "កាហ្សិ តុគិ (ខ្យល់ និងពេលវេលា)" របស់វិចិត្រករជនជាតិជប៉ុន លោក ហ្វូគឹអ៊ិ កុតារ៉ុ ។ ស្ពរសូកូឡាគុបតែងដោយគំនូរពុម្ភ អ៊ុគិយ៉ុអិ ជាវត្ថុពេញនិយមនៅហាងលក់វត្ថុអនុស្សាវរីយ៍នៅសារមន្ទីរ (គិតត្រឹមខែតុលា ឆ្នាំ២០២១)។

រូបទី១១. មី "សិអ៊ុរ៉ូសូបា" ត្រូវបានស្គាល់ថាជាមីសូបាល្បីប្រចាំភោជនីយដ្ឋាន "ហាត្ស៊ឺហាណាសូបា" ដែលទទួលទានជាមួយទឹកស៊ុបដាស៊ិ លាយជាមួយដំឡូងឈើជប៉ុន។ (រូបថតផ្តល់សិទ្ធិដោយ ភោជនីយដ្ឋាន ហាត្ស៊ឺហាណាសូបា)

រូបទី១២. ហាងបង្អែម "ឈិម៉ុតុ" ជាហាងបង្អែមប្រពៃណីដែលមានអាយុកាលយូរមកហើយនៅស្ថានីយ៍ហាកុណិ យ៉ឺម៉ុតុ ដែលមាននំឈ្មោះ "យ៉ឺម៉ុជិ" ជានំម៉ុជិ(នំធ្វើពីម្សៅដំណើប) រសជាតិផ្លែក្រូចយ៉ឺហ្ស៊ឺ ដែលមានចំណិតចាហួយសណ្តែកក្រហមនៅខាងក្នុង។

កន្លែងដ៏ល្អមួយដើម្បីចាប់ផ្តើមទស្សនាហាកុណិ គឺតំបន់ជុំវិញបឹងអាសិណុកុ។ ក្នុងចំណោមទីតាំងប្រវត្តិសាស្ត្រជាច្រើននៅទីនេះមានព្រះវិហារហាកុណិ ដែលជាគោលដៅសម្រាប់អ្នកគោរពសាសនាស៊ីនតូ តាំងពីសតវត្សទី៨ និងមានកន្លែងប្រវត្តិសាស្ត្រជាច្រើនដូចជា "ហាកុណិ សិគិស៊ុ" ដែលលេញរូបរាងឡើងនៅសតវត្សទី១៧។ នៅថ្ងៃដែលមានមេឃស្រឡះ ការជិះទូកកម្សាន្តតាមបឹង នឹងផ្តល់នូវទិដ្ឋភាពដ៏អស្ចារ្យនៃភ្នំហ្វូជិមើលពីចម្ងាយ។ បឹងអាសិណុកុ ក៏ជាគោលដៅនៃផ្លូវចេញដំណើរនៃការរត់ប្រណាំងបណ្តាក់ហៅថា "ហាកុណេ អិគិដេន" ដែលជាប្រពៃណីនៅពេលចូលឆ្នាំថ្មីនៅប្រទេសជប៉ុនផងដែរ។

ភាពទាក់ទាញមួយទៀតរបស់ហាកុណិ គឺមានសារមន្ទីរជាច្រើន។ "សារមន្ទីរហាកុណិអូផេនអ៊ែរ (Hakone Open Air Museum)" គឺជាសារមន្ទីរបើកចំហដំបូងរបស់ប្រទេសជប៉ុន ដែលអ្នកទស្សនារីករាយនឹងការមើលរូបចម្លាក់ដែលបានរៀបចំនៅក្នុងធម្មជាតិខ្យល់អាកាសបរិសុទ្ធ និងអាចឱ្យកុមាររីករាយ ដោយសារអាចលេងជាមួយស្នាដៃតាំងពិពណ៌ទាំងនោះបាន។

ប្រសិនបើអ្នក ជាអ្នកស្រលាញ់សិល្បៈប៉ែកខាងកើត សារមន្ទីរសិល្បៈអុកាដា ដែលត្រូវបានបង្កើតឡើងក្នុងឆ្នាំ២០១៣ គឺជាកន្លែងដែលគួរតែទៅទស្សនា។ សារមន្ទីរនេះមានបណ្តុំស្នាដៃប្រហែល៤៥០ ដែលភាគច្រើនជាគំនូរជប៉ុនសម័យដើម និងទំនើប និងសេរ៉ាមិចអាស៊ីបូព៌ាដែលបង្កើតឡើងប្រហែលនៅសតវត្សទី១៧-២០។ ស្នាដៃដ៏ស្រស់ស្អាតជាច្រើនដែលដាក់តាំងនៅទីនេះ ត្រូវបានគេកំណត់ថាជាសម្បត្តិវប្បធម៌ជាតិរបស់ប្រទេសជប៉ុន។ ផ្ទាំងគំនូរដ៏ធំ "ហ្វូជីន រៃជីន ហ្ស៊ឺ (គំនូរព្រះវាយោ និងព្រះផ្គរ)" មានកម្ពស់១២ម៉ែត្រ និងទទឹង៣០ម៉ែត្រមានភាពទាក់ទាញជាពិសេសទាំងទំហំ និងភាពអស្ចារ្យ។

"យ៉ុសិហ្គិ ហៃហ្សគឺ (សិប្បកម្មឈើ)" គឺជាសិប្បកម្មប្រពៃណីរបស់ហាកុណិ ដែលមានប្រវត្តិ២០០ឆ្នាំមកហើយ។ លំនាំធរណីមាត្រដែលធ្វើឡើងដោយការរួមបញ្ចូលគ្នាយ៉ាងល្អិតល្អន់នៃឈើដែលមានពណ៌ និងសម្ភារៈផ្សេងៗគ្នា គឺជាភាពស្រស់ស្អាតយ៉ាងពិសេស។ ហាងលក់វត្ថុអនុស្សាវរីយ៍នៅហាកុណិ មានប្រអប់ឈើ ថូ ចានក្បាន និងគ្រឿងតុបតែងលម្អផ្សេងៗដែលច្នៃក្នុងម៉ូដលំនាំនេះ។

បន្ទាប់ពីដើរកំសាន្តជុំវិញក្រុងហើយ ហាងតែប្រពៃណី ហៅថា "ឆាយ៉ា" នឹងទទួលស្វាគមន៍ការសម្រាករបស់អ្នកដំណើរ។ ហាងតែ "អាម៉ាសាកេ ឆាយ៉ា (ហាងតែស្រាផ្អែម)" ត្រូវបានគេដាក់ឈ្មោះតាមឈ្មោះរបស់ អាម៉ាសាកេ (ស្រាផ្អែម) ជាភេសជ្ជៈមានជាតិអាល់កុលទាប និងមានរសជាតិផ្អែម ដែលធ្វើពីអង្ករ និងគ្រឿងផ្សំផ្សេងទៀត។ ស្រាផ្អែមនេះផលិតនៅថ្ងៃនេះ ប៉ុន្តែវិធីធ្វើដូចគ្នានឹងសម័យអេដុ (១៦០៣-១៨៦៧) ដែលវាមានរសជាតិផ្អែមស្រាល ហើយត្រូវបានគេនិយាយថាជួយបំបាត់ភាពហត់នឿយ។ អ្នកធ្វើដំណើរដែលនឿយហត់ក៏អាចទទួលបានការត្រាំទឹកក្តៅដ៏ល្បីរបស់ហាកុណិផងដែរ។ នៅឯផ្ទះសំណាក់បែបប្រពៃណី ហៅថា "រ្យ៉ូកាន" ភ្ញៀវអាចទទួលបានការយកចិត្តទុកដាក់យ៉ាងខ្លាំងពីម្ចាស់ផ្ទះសំណាក់ ដោយភ្ញៀវអាចនៅសម្រាកត្រាំទឹកយូរតាមដែលត្រូវការ ឬ សម្រាកក្នុងដំណើរកំសាន្តវិលល្ងាចក៏បាន។

នៅពេលអ្នកត្រឡប់ទៅវិញ អ្នកនឹងឃើញសភាពអ៊ូអរនៅតំបន់លក់ទំនិញហាកុណិ យឺម៉ុតុ ដែលនៅពីមុខស្ថានីយ៍។ អ្នកអាចទទួលទានមីសូបាដ៏ល្បីល្បាញប្រចាំតំបន់ ឬ ទិញនំផ្អែមជប៉ុន វ៉ាហ្កាស៊ិ ដ៏ល្បីឈ្មោះសម្រាប់ជាកាដូអនុស្សាវរីយ៍។ បន្ទាប់មក វានៅសល់តែ៩០នាទីទៀតទេ នឹងត្រឡប់ទៅតូក្យូវិញតាមរថភ្លើងល្បឿនលឿន។ តោះសូមមកទស្សនាម្តងហើយម្តងទៀត ដើម្បីឃើញទិដ្ឋភាពខុសៗគ្នាទៅតាមរដូវកាលនៅហាកុណិ។

ផែនទីតំបន់ហាកុណិ

១. ព្រះវិហារហាកុណិ
២. ហាកុណិ សិគិស្ស៊ុ
៣. សារមន្ទីរហាកុណិអូផេនអ៊ែរ
៤. សារមន្ទីសិល្បៈអុកាដា
៥. ហាងតែ អាម៉ាសាកិ ឆាយ៉ា (ហាងតែស្រាផ្អែម)
៦. កន្លែងត្រាំទឹកក្តៅ ម៉ុតុយឺ ម៉ុរិ ណុ យឺ
៧. ភោជនីយដ្ឋាន ហាត្ស៊ឺហាណាសូបា
៨. ហាងបង្អែមឈិម៉ុតុ

ការធ្វើដំណើរ៖

- ស្ថានីយ៍ ហាកុណិ យឺម៉ុតុ ប្រហែល៩០នាទី ពីស្ថានីយ៍ ស៊ីនជឺគឺ ដោយរថភ្លើងល្បឿនលឿនអុដាគ្យឺ

ទំនាក់ទំនងព័ត៌មាន៖

គេហទំព័រផ្លូវការរបស់សមាគមទេសចរណ៍ក្រុងហាកុណិ "ហាកុណិ ហៀនហ្សាន"

https://www.hakone.or.jp/

ទំព័រទី២៨៖

ចត្តុរអនុស្សាវរីយ៍របស់ជប៉ុន ㉒

រូបភាពដោយ អារ៉ៃ អាគិកុ

ចានតូចៗពិសេសដើម្បីធ្វើឱ្យតុអាហារមានភាពគួរឱ្យទទួលទាន

ម៉ាម៉ិហ្សារ៉ា (ចានសណ្តែក)

ម៉ាម៉ិហ្សារ៉ា (ចានសណ្តែក) គឺល្អសម្រាប់ប្រើនៅពេលដែលអ្នកចង់ដាក់គ្រឿងទទួលទានមានបរិមាណតិច ដូចជា ស្លឹកខ្ទឹម និង សារ៉ាយសមុទ្រជាដើម (រូបថតទទួលបានសិទ្ធិដោយ Scope)។

នៅក្នុងអាហារបែបជប៉ុន នៅពេលទទួលទានបានពាក់កណ្តាល យើងអាចប្តូររសជាតិ និងធ្វើឱ្យប្លែកមាត់ ដោយគ្រាន់តែបន្ថែមគ្រឿងបន្តិចបន្តួចទៅក្នុងអាហារនោះ ត្រូវបានគេហៅថា "ហាស៊ិ យាស៊ឺមិ (ចង្កឹះសម្រាក)"។ បើធៀបទៅនឹងអាហារសម្រន់ផ្សេងទៀត វាជាមុខម្ហូបតូចមួយដែលបន្ថែមកាន់តែប្រណិតទៅក្នុងអាហារចំបង បាយ និងម្ហូបសំខាន់ៗ។ វត្ថុដ៏ល្អឥតខ្ចោះសម្រាប់ "ហាស៊ិ យាស៊ឺមិ" គឺ «ម៉ាម៉ិហ្សារ៉ា (ចានសណ្តែក)» ដែលមានទំហំប្រហែល៦សង់ទីម៉ែត្រ។ ម៉ាម៉ិហ្សារ៉ា បានលើកកម្ពស់រូបរាងរបស់អាហារ ចាប់ពីអាហារសម្រាប់ទទួលទានបន្ទាប់បន្សំដូចជា សណ្តែកស្រុះ ជ្រក់ និងគ្រឿងផ្អាប់ គ្រឿងបន្ថែមក្នុងអាហារដូចជា ស្លឹកខ្ទឹម និងខ្ញី ព្រមទាំងអាហារសម្រន់ មានផ្លែឈើ និងគ្រាប់ធញ្ញជាតិជាដើម។ វាជារឿងចម្លែកដែលគ្រាន់តែបន្ថែម ម៉ាម៉ិហ្សារ៉ា ដែលមានរាងផ្កា ផ្លិត ឬ ផ្លែឃ្លោក វាបានបង្កើតទិដ្ឋភាពគួរឱ្យកំប្លែងនៅលើតុអាហារ។ ចានតូចៗទាំងនេះខ្លះធ្វើពីសេរ៉ាមិច កញ្ចក់ ឬ ម្រ័ក្សណ៍ខ្មុក ហើយជារឿយៗវាត្រូវបានគេប្រើ អាស្រ័យទៅតាមរដូវ ឬព្រឹត្តិការណ៍នៃពិធីបុណ្យ។ ភាពភ្លឺរលោង ស្រាលងាយស្រួលកាន់ និងងាយស្រួលប្រើប្រាស់ គឺជា "ម៉ាម៉ិហ្សារ៉ា(ចានសណ្តែក)" វាពិតជាល្អសម្រាប់បម្រើលើតុអាហារគ្រប់មុខ។

ទស្សនាវដ្តី "និប៉ុនិកា" លេខ៣១
បោះពុម្ពផ្សាយដោយក្រសួងការបរទេសជប៉ុន
២-២-១ កាស៊ឹមិហ្គាសិគិ សង្កាត់ជិយ៉ូដា ទីក្រុងតូក្យូ ១០០-៨៩១៩ ប្រទេសជប៉ុន
គេហទំព័រផ្លូវការរបស់ក្រសួង https://www.mofa.go.jp/
គេហទំព័រដែលផ្តល់ព័ត៌មានអំពីជប៉ុន https://web-japan.org/